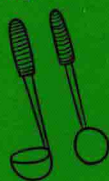


二维码视频厨房

鲜香家常菜 / 暖心滋补汤 / 香浓营养粥

扫一扫，“码”上学做

甘智荣 / 主编



菜汤粥

寻味食物真滋味，体验幸福好“食”光！
打动味蕾的菜汤粥……



扫一扫二维码
跟视频同步学

“码”上扫一扫

体验烹饪真人秀！

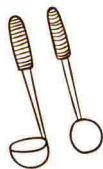
高清烹饪视频“码”上看



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

扫一扫,“码”上学做

甘智荣 / 主编



菜汤粥



图书在版编目 (CIP) 数据

扫一扫, “码”上学做菜汤粥/甘智荣主编. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2015. 11

ISBN 978-7-5388-8522-4

I. ①扫… II. ①甘… III. ①家常菜肴—菜谱②汤菜—菜谱③粥—食谱 IV. ①TS972. 12②TS972. 137

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第224668号

扫一扫, “码”上学做菜汤粥

SAOYISAO, “MA” SHANG XUEZUO CAITANGZHOU

主 编 甘智荣

责任编辑 回 博

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 金版文化·伍 丽

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm × 1020 mm 1/16

印 张 15

字 数 220千字

版 次 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8522-4/TS · 629

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

01

PART

做出营养 和美味

- 002 ... 做菜达人秘籍
- 005 ... 靓汤伴侣
- 007 ... 五谷养生小常识



02

PART

开胃下饭菜

- 010 ... 尖椒回锅肉
- 011 ... 蒜香肉末蒸茄子
- 012 ... 红薯板栗红烧肉
- 013 ... 木耳黄花菜炒肉丝
- 014 ... 四季豆炖排骨
- 015 ... 香芋排骨
- 016 ... 玉米烧排骨
- 017 ... 腐乳花生蒸排骨
- 017 ... 酱排骨
- 018 ... 杏鲍菇炒腊肉
- 019 ... 腊肉炒葱椒
- 020 ... 红枣花生焖猪蹄
- 021 ... 可乐猪蹄
- 022 ... 凉拌猪肚丝
- 023 ... 爆炒猪肚
- 024 ... 泡椒爆猪肝
- 025 ... 红枣枸杞蒸猪肝
- 026 ... 干煸芋头牛肉丝
- 027 ... 嫩牛肉胡萝卜卷
- 028 ... 豌豆炒牛肉粒
- 029 ... 南瓜炒牛肉
- 029 ... 酱烧牛肉
- 030 ... 茶树菇蒸牛肉
- 031 ... 蚝油草菇炒牛柳
- 032 ... 红烧牛肚
- 033 ... 胡萝卜香味炖牛腩
- 034 ... 芥末牛百叶
- 035 ... 鲜椒蒸羊排





036 ... 松仁炒羊肉	056 ... 酱鸭子
037 ... 丝瓜咸蛋蒸羊肉	057 ... 彩椒黄瓜炒鸭肉
037 ... 麻辣羊元宝	058 ... 胡萝卜豌豆炒鸭丁
038 ... 韭菜炒羊肝	059 ... 粉蒸鸭块
039 ... 山药莴笋炒鸡胗	060 ... 荷兰豆炒鸭胗
040 ... 鸡丁萝卜干	061 ... 菌菇炒鸭胗
041 ... 西红柿炒鸡肉	061 ... 麻辣鸭血
042 ... 酱香土豆炖鸡块	062 ... 葱油鲫鱼
043 ... 炒鸡米	063 ... 酱焖鲫鱼
044 ... 双椒鸡丝	064 ... 老干妈蒸鲫鱼
045 ... 芦笋炒鸡柳	065 ... 浇汁草鱼片
046 ... 酸脆鸡柳	066 ... 咸菜草鱼
047 ... 黄蘑焖鸡翅	067 ... 蒜苗烧草鱼
048 ... 鸡翅烧豆角	068 ... 葱椒鱼片
049 ... 五香鸡翅	069 ... 鱼鳔木耳煲
049 ... 酱汁鸡翅	069 ... 剁椒蒸鲤鱼
050 ... 葱香豉油蒸鸡翅	070 ... 豆瓣酱烧鲤鱼
051 ... 豉汁粉蒸鸡爪	071 ... 满堂彩蒸鲈鱼
052 ... 酱鸡爪	072 ... 绣球鲈鱼
053 ... 小炒鸡爪	073 ... 菌蔬炖鲈鱼
054 ... 蟹味菇木耳蒸鸡腿	074 ... 醋焖腐竹带鱼
055 ... 芝心鸡腿	075 ... 五香烧带鱼



076 ... 酥炸带鱼

077 ... 带鱼烧白萝卜丝

078 ... 生蒸鳝鱼段

079 ... 豆豉小米椒蒸鳊鱼

079 ... 西红柿浇汁鳊鱼

080 ... 四宝鳊鱼丁

081 ... 酱爆鱿鱼圈

082 ... 鱿鱼须炒四季豆

083 ... 茄汁鱿鱼卷

084 ... 青椒鱿鱼丝

085 ... 醋拌墨鱼卷

086 ... 荷兰豆百合炒墨鱼

087 ... 清蒸蒜蓉开背虾

088 ... 什锦虾

089 ... 黄金马蹄虾球

089 ... 韭菜花炒河虾

090 ... 白菜梗拌海蜇

091 ... 西蓝花土豆泥

092 ... 腰果炒空心菜

093 ... 醋熘黄瓜

094 ... 糖醋藕片

095 ... 鱼香金针菇

096 ... 川味酸辣黄瓜条

097 ... 红油拌杂菌

097 ... 口味茄子煲

098 ... 炆拌莴笋

099 ... 腐乳凉拌鱼腥草

100 ... 剁椒皮蛋蒸土豆

101 ... 红烧萝卜

102 ... 核桃香煸苦瓜

103 ... 香甜五宝蒸南瓜

104 ... 红薯烧口蘑

105 ... 酱酸莴笋

105 ... 豆腐皮枸杞炒包菜

106 ... 香菇豆腐酿黄瓜





03

PART

美味幸福汤



- | | |
|-----------------|------------------|
| 108 ... 肉丸冬瓜汤 | 131 ... 山药羊肉汤 |
| 109 ... 双菇粉丝肉片汤 | 132 ... 枸杞羊肝汤 |
| 110 ... 白菜豆腐肉丸汤 | 133 ... 山药胡萝卜鸡翅汤 |
| 111 ... 肉丝黄豆汤 | 134 ... 菠萝苦瓜鸡块汤 |
| 112 ... 青红萝卜猪骨汤 | 135 ... 鸡肉番茄汤 |
| 113 ... 扁豆薏米排骨汤 | 136 ... 冬瓜薏苡仁煲鸡汤 |
| 114 ... 蔬菜丸子骨头汤 | 137 ... 黑豆莲藕鸡汤 |
| 115 ... 紫菜虾米猪骨汤 | 138 ... 香菇鸡腿汤 |
| 116 ... 银耳猪肝汤 | 139 ... 苦瓜黄豆鸡爪汤 |
| 117 ... 猪肝豆腐汤 | 139 ... 马蹄冬菇鸡爪汤 |
| 117 ... 丝瓜虾皮猪肝汤 | 140 ... 白萝卜鸡爪汤 |
| 118 ... 川味蹄花汤 | 141 ... 枣仁补心血乌鸡汤 |
| 119 ... 蹄花冬瓜汤 | 142 ... 佛手鸭汤 |
| 120 ... 猪血山药汤 | 143 ... 红枣薏米鸭肉汤 |
| 121 ... 腊肉萝卜汤 | 144 ... 陈皮红豆鸡腿煲 |
| 122 ... 清炖牛肉汤 | 145 ... 裙带菜鸭血汤 |
| 123 ... 牛肉蔬菜汤 | 146 ... 鸭肝豌豆苗汤 |
| 124 ... 红烧牛肉汤 | 147 ... 家常鱼头豆腐汤 |
| 125 ... 桔梗牛丸汤 | 148 ... 芋头海带鱼丸汤 |
| 125 ... 胡萝卜牛尾汤 | 149 ... 苹果红枣鲫鱼汤 |
| 126 ... 奶香牛骨汤 | 150 ... 薏米冬瓜鲫鱼汤 |
| 127 ... 酸汤牛腩 | 151 ... 红腰豆鲫鱼汤 |
| 128 ... 西红柿牛肉汤 | 151 ... 木瓜鲤鱼汤 |
| 129 ... 清炖羊肉汤 | 152 ... 黄芪鲤鱼汤 |
| 130 ... 白萝卜羊脊骨汤 | 153 ... 薏米鳝鱼汤 |

- 154 ... 淮山鳝鱼汤
- 155 ... 火腿冬笋鳝鱼汤
- 156 ... 木瓜草鱼汤
- 157 ... 茶树菇草鱼汤
- 158 ... 带鱼南瓜汤
- 159 ... 三文鱼蔬菜汤
- 160 ... 小墨鱼豆腐汤
- 161 ... 虾米丝瓜汤
- 161 ... 佛手瓜扇贝鲜汤
- 162 ... 海蜇肉丝鲜汤
- 163 ... 木耳鱿鱼汤
- 164 ... 简易大酱汤
- 165 ... 简易罗宋汤
- 166 ... 金针菇蔬菜汤
- 167 ... 海带豆腐冬瓜汤
- 168 ... 双菇玉米菠菜汤
- 169 ... 西蓝花玉米浓汤
- 170 ... 平菇山药汤
- 171 ... 芋头汤
- 172 ... 南瓜大麦汤
- 173 ... 南瓜番茄排毒汤
- 173 ... 佛手胡萝卜马蹄汤
- 174 ... 牛蒡丝瓜汤
- 175 ... 红豆汤
- 176 ... 木瓜银耳汤
- 177 ... 桂花红薯板栗甜汤
- 178 ... 百合枸杞红豆汤



04

PART

幸福美味粥



- 180 ... 胡萝卜瘦肉粥
- 181 ... 鸡蛋瘦肉粥
- 182 ... 肉末豆角粥
- 183 ... 彩蔬火腿粥
- 184 ... 生菜猪小排大米粥
- 185 ... 小麦黑豆排骨粥
- 186 ... 木耳山楂排骨粥
- 187 ... 猪肝瘦肉粥
- 188 ... 猪肺薏米粥
- 189 ... 胡萝卜猪血豆腐粥
- 189 ... 百合猪心粥
- 190 ... 牛肉胡萝卜粥
- 191 ... 小白菜洋葱牛肉粥
- 192 ... 板栗牛肉粥
- 193 ... 牛肚菜心粥
- 194 ... 生姜羊肉粥
- 195 ... 羊肉山药粥
- 196 ... 上海青鸡丝干贝粥

- | | |
|------------------|-----------------|
| 197 ... 山药香菇鸡丝粥 | 220 ... 扁豆薏米冬瓜粥 |
| 197 ... 大麦花生鸡肉粥 | 221 ... 奶油南瓜粥 |
| 198 ... 鸡肉木耳粥 | 222 ... 果蔬粥 |
| 199 ... 红枣乳鸽粥 | 223 ... 红枣南瓜麦片粥 |
| 200 ... 砂锅鱼片粥 | 224 ... 陈皮绿豆沙 |
| 201 ... 草鱼干贝粥 | 225 ... 三豆粥 |
| 202 ... 鲜鱼麦片粥 | 226 ... 燕麦花豆粥 |
| 203 ... 鸡丝干贝小米粥 | 227 ... 紫薯甜粥 |
| 204 ... 泥鳅粥 | 227 ... 蕉香大米粥 |
| 205 ... 金枪鱼蔬菜小米粥 | 228 ... 百合黑米粥 |
| 206 ... 蔬菜三文鱼粥 | 229 ... 十谷粥 |
| 207 ... 鲫鱼薏米粥 | 230 ... 面包水果粥 |
| 207 ... 鳕鱼鸡蛋粥 | 231 ... 香蕉玉米豌豆粥 |
| 208 ... 海鲜粥 | 232 ... 果仁粥 |
| 209 ... 虾仁蔬菜稀饭 | |
| 210 ... 鲜虾香菇粥 | |
| 211 ... 鱼松粥 | |
| 212 ... 海参粥 | |
| 213 ... 鸡蛋木耳粥 | |
| 214 ... 香菇皮蛋粥 | |
| 215 ... 丝瓜绿豆粥 | |
| 216 ... 芹菜糙米粥 | |
| 217 ... 菠菜粥 | |
| 217 ... 包菜萝卜粥 | |
| 218 ... 芥菜黄豆粥 | |
| 219 ... 山药小米粥 | |



PART 01



做出营养和美味



无论是食材神奇变身的菜，还是饱含着时间与温情的汤，抑或是鲜香软糯的粥，都是日常餐桌上的主角。如何在日常生活中享受美味的同时，还可以吃得营养，吃得健康？如何针对自身需要选对食物？如何最有效地发挥食物的功用？让我们来一场烹饪之旅吧！不要只惊叹于你不知道，要行动起来！

做菜达人秘籍

还在为高油温会破坏食物的营养、为烹饪过程中如何加水、为勾芡是否有必要而烦恼吗？让我们来帮助你放下烦恼，轻松变身烹饪达人，让你食得美味，食得营养，食得健康！

「烹饪技法面面观」

煮：煮是以水做传导来煮制食物的一种烹饪方法。煮制食物中的蛋白质和淀粉易被人体消化吸收。

烧：烧是以水为加热传导的烹饪方法，但如果烧的时间过长，食物中的维生素会损失过多。

炖：炖也是以水为加热传导的烹饪方法，需要较小的火力和较长的时间。炖这种烹饪方法使得食物的水溶性维生素和矿物质溶解于汤中，只有一部分维生素受到破坏。



焖：焖的时间长短同食物营养损失的多少成正比。焖的时间越长，食物中B族维生素和维生素C的损失越多。但焖熟的菜易被人体消化吸收。

炸：炸要求油温较高，而高温油会不同程度地破坏食物里的一切营养素。但如果把食物挂糊上浆后再炸，则可避免食材营养物质过多流失。

熘：熘是通过在食物外面裹上一层糊，来减少食物营养素损失的烹饪方法。另外，熘菜时往往需加醋，或是勾芡，这有助于减少食物维生素的流失。



炒：炒制食物的时候，最好是急火快炒，这样有利于保留食物中的维生素C和其他营养素。

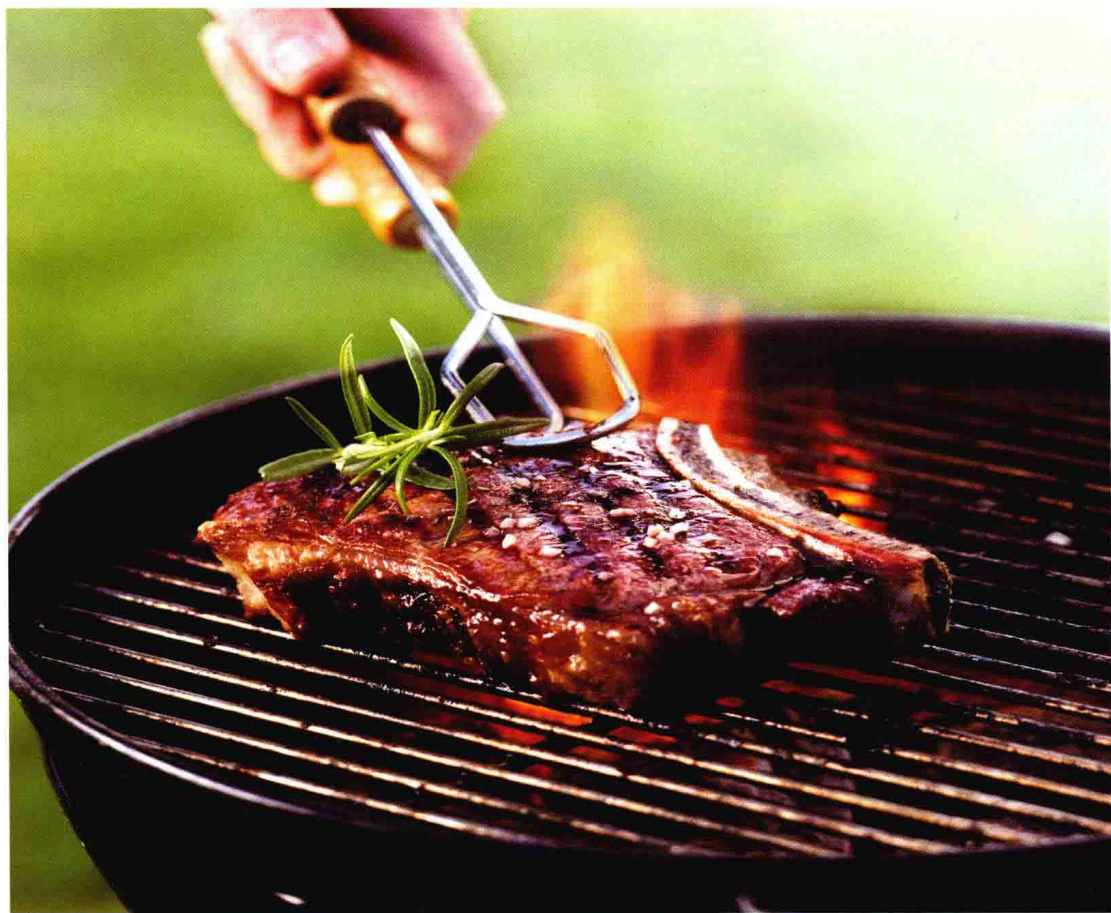
爆：爆所需的烹调时间短，而且食材外面又裹有蛋清或淀粉，所以营养素的损失较低。

烤：烤分为明火直接烤和间接烤。明火直接烤会严重破坏食物中的维生素A、B族维生素、维生素C等营养元素，也会使食物产生致癌物质。间接烤可使食物表面生成硬结层，从而有效地减少食物内部营养成分的流失。

煎：煎是先把锅烧热，再以凉油涮锅。煎时要不停地晃动锅，使食物能够受热均匀，色泽一致。

煨：煨是用微火慢慢地将原料煮熟。煨菜原料多是质地老、纤维质粗的牛肉、羊肉、野鸭肉、鹅肉之类。煨制的菜品熟烂，味道醇厚，汤汁鲜美。

蒸：蒸是通过蒸气加热来烹制食物的一种方法。蒸出来的菜口味通常都比较清淡、鲜美，较完整地保留了食物的原汁原味和大部分营养素。



「做菜加水小窍门」

炖菜加水：炖菜特别是肉类炖菜，最初要加足水，如果在烹饪的过程中再加入冷水的话，汤水温度的变化，会使得肉类表面突然收缩，从而肉中的腥膻气味不易挥发，也不易入味，鲜味也会大大减退。

炒菜加水：炒菜最好不要加水，用食材自身的水分来做热传递，这样炒出来的菜更美味。如果是不易熟的菜，先焯一下水，这样可以缩短炒制时间，也就不担心菜糊锅了。如果无论如何炒菜时都需要加水的话，建议加少量开水，因为开水不会影响烹调的温度，炒出来的菜会相对脆嫩一些。

「芡汁妙用早知道」

菜肴入味的提升：勾芡可以提升汤汁的黏稠性及浓度，可使菜肴更加入味。

菜肴口感的提升：勾芡有助于菜肴保持香脆、滑嫩的状态。特别是在熘菜中，调味汁经勾芡后变得浓稠，裹在菜肴表面的芡汁就不易渗进，从而使菜肴能有外香脆、内软嫩的特点。

菜肴保温性能的提升：勾芡有助于菜肴的保温。菜肴在勾芡后被包裹住，从而延缓了菜肴内部热量散发的速度，使菜肴能在较长时间保持一定的热度。



靓汤伴侣

老火靓汤沁润肺腑的魅力无声无息地渗透于我们的生活之中。不同的汤水，有不同的功效。要煲好一锅靓汤，对于水和火的把握十分重要，入汤的食材更是重中之重。没有不好的食物，只有不好的搭配。汤里加入一些日常生活中常用的食材，会有意想不到的神奇功效，不但可以喝得更美味，还可以喝得更健康！

「枸杞」

功效：枸杞有降血脂、血压、血糖的功效，还有防止动脉硬化、保护肝脏、提高机体免疫功能的作用。体质虚弱、抵抗力弱的人适宜常吃枸杞。

常见搭配：枸杞不但可用于煲汤、泡茶、煮粥，也可直接食用。



「红枣（大枣）」

功效：红枣有补脾、养血安神的功效，还可促进肠胃蠕动。心神不宁、失眠者及女性适合常食红枣。

常见搭配：红枣可煲汤、煮粥，也可以泡茶、做糕、做羹，还可直接食用。



「桂圆」

功效：桂圆有补心安神、健脾开胃、润肤美容的功效。睡眠质量不佳、气血弱的人可适当多吃些桂圆。

常见搭配：桂圆常与枸杞、红枣、花生等搭配来做糖水、羹、糕，各种汤中都可以放入桂圆。



「百合」

功效：百合有润肺止咳、安神及抗癌等功效。更年期女性、睡眠质量不佳者及体虚肺弱的人可多吃些百合。

常见搭配：百合通常与绿豆、薏米、莲子、党参、红枣、银耳等搭配来煲汤、煮粥。



「莲子」

功效：莲子有清热养神、健脾开胃及降血压等功效。中老年人及脑力劳动者可经常食用莲子。

常见搭配：莲子可以煲汤、煮粥。新鲜的莲子心还可以直接泡水喝。



「薏米」

功效：薏米有祛湿健脾胃、促进新陈代谢、抗肿瘤、美白肌肤等功效。除体质偏凉的人之外，其他人都可食用薏米。

常见搭配：薏米常与莲子、花生、芡实、红豆、红枣等搭配来煲汤、煮粥。



「陈皮」

功效：陈皮有理气健脾、温和肠胃及祛痰抗炎等功效，还有预防高血压、心肌梗死、脂肪肝的作用。除体质虚寒的人之外，其他人都可以食用陈皮。

常见搭配：陈皮可与各种豆类搭配来煲汤，也可以直接泡水饮用。



五谷养生小常识

过于精致的饮食，是一些疾病的诱因，如肥胖症、糖尿病、高血压、心脏病、癌症等。改变饮食习惯，发挥食材功效，在摄取食材所蕴含的丰富营养的同时，还可达到防治疾病的目的。

「助消化的糙米」

糙米与精白米相比，其营养价值更高；与全麦相比，其蛋白质质量更好，易被人体消化吸收。糙米的米糠和胚芽部分富含B族维生素、维生素E，有提高人体免疫力、促进血液循环等功效。糙米中钾、镁、锌、铁、锰等矿物质元素含量较高，有助于心血管疾病和贫血症的预防。糙米中所含有的大量膳食纤维，可促进肠道有益菌的增殖，加速肠道蠕动。

「滋补的粳米」

粳米含有人体必需的淀粉、蛋白质、脂肪、维生素B₁、烟酸、维生素C及钙、铁等营养成分，有健脾胃、补益中气、养阴生津、除烦止渴、固肠止泻等功效，对于脾胃虚弱、烦渴、营养不良、病后体弱等症状有极好的疗效。但糖尿病患者不宜多食。

「补肾的黑米」

黑米含有蛋白质、脂肪、B族维生素、钙、磷、铁、锌等营养物质。黑米具有滋阴补肾、补肝明目等功效。因其外层中含有花青素类色素，所以黑米具有极



强的抗衰老功效。另外，黑米中的钾、镁等矿物质还有利于血压的控制、心脑血管疾病的预防，所以，糖尿病病人和心血管疾病患者可以把食用黑米作为膳食调养的一部分。

「排毒的糯米」

糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、B族维生素及淀粉等物质，是一种温合的滋补品。糯米有解毒疗疮的功效，对于脾胃虚寒、食欲不佳、腹胀腹泻也有一定的缓解作用。因糯米含钙量高，是补骨健齿的佳品。又因其富含B族维生

素，还有温暖脾胃、补益中气等功效。糯米还有收涩作用，对于尿频、自汗有较好的食疗效果。

「养胃的小米」

小米富含蛋白质、脂肪、糖类、维生素B₂、胡萝卜素、烟酸和钙、磷、铁等营养成分。小米对于治疗脾胃虚弱、食欲不振有明显的疗效。因小米含铁量高，能够预防缺铁性贫血。小米富含锌，可增强免疫力，促进生长发育。小米中色氨酸含量也为谷类之首，色氨酸有调节睡眠的作用。小米含钾量高，含钠量低，因此高血压患者可常食用。

「减肥的燕麦」

燕麦含有人体必需的8种氨基酸，而且富含B族维生素。由于燕麦纤维含量高，可促进肠胃蠕动，从而缩短体内代谢

物的停留时间，有助于排毒、改善便秘及排出腹部油脂。燕麦中的钙、磷、铁、锌等矿物质，有助于血液循环，所以有预防各种心脑血管疾病的功效。燕麦中还含有大量的抗氧化成分，因此，常食燕麦可以有效地减少黑色素的形成，淡化色斑，保持白皙靓丽的皮肤。

「净肠的荞麦」

荞麦含有丰富的赖氨酸，其铁、锰、锌等微量元素的含量也高于一般谷物。而且荞麦还富含膳食纤维，是普通精制大米的10倍，所以荞麦是很好的大肠清道夫。荞麦含有强力抗氧化物，可以降低血脂、增强血管弹性、防止血液凝结，是理想的护心食物。荞麦中镁的含量较高，有促进人体纤维蛋白溶解、扩张血管、抑制凝血块的形成和抗栓塞的功效，也有利于降低血清胆固醇。

