

中国烹饪大师 高炳义

营养专家 顾奎琴

◎联合推荐◎

新编

Xin Bian Jia Chang Xiao Chao

家常小炒

爱心家肴

Aixin Jia Yao

用爱做好菜 用心烹佳肴

真情回报读者

超低价

19.90元

● 爱心家肴美食文化工作室
组织编写

青岛出版社
Qingdao Publishing House



图书在版编目 (CIP) 数据

新编家常小炒 / 董国成主编. — 青岛: 青岛出版社, 2008.8

ISBN 978-7-5436-4860-9

I. 新… II. 董… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第108776号



用爱做好菜 用心烹佳肴

XINBIAN JIACHANG XIAOCHAO

- 书 名 新编家常小炒
组织编写 爱心家肴美食文化工作室
顾 问 高炳义 顾奎琴
主 编 董国成
菜品制作 董国成 邴吉和
摄 影 高玉德 周学武 侯熙良
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号 (266071)
邮购电话 0532-80998664
策划组稿 张化新
责任编辑 周鸿媛
特邀编辑 杨子涵
装帧设计 樊君妍 姜尚源
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司
出版日期 2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷
开 本 16开(720×1020毫米)
印 张 13
定 价 19.90元

编校质量、盗版监督电话 0532-80998671

(青岛版图书售后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷处调换。电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 生活类 美食类

中国烹饪大师 高炳义

营养专家 顾奎琴

◎联合推荐◎

新编

Xin Bian Jia Chang Xiao Chao

家常小炒

爱心家肴

Aixinjiayao

用爱做好菜 用心烹佳肴

真情回报读者

超低价

19.90元

● 爱心家肴美食文化工作室
组织编写

青岛出版社
Qingdao Publishing House



特惠版

NEW



用爱做好菜 用心烹佳肴

XINBIAN JIACHANG XIAOCHAO

▶ 炒菜技巧与材料选择

▶ 美味小炒DIY

清爽素小炒

美味肉小炒

鲜香炒水产

爱心家肴

Aixin Jiayao

用爱做好菜 用心烹佳肴

Xin Bian Jia Chang Xiao Chao

新编家常小炒

● 爱心家肴美食文化工作室 组织编写

顾问 高炳义 顾奎琴

主编 董国成



Xin Bian Jia Chang Xiao Chao

青岛出版社

Qingdao Publishing House

专家简介



高炳义 国际中餐大师，世界烹联国际评委，世界烹联国际饮食文化研究会委员，中国烹饪大师，高级技师，国家一级评委，国家职业技能鉴定专家，国家职业技能竞赛裁判员，中国鲁菜特级烹饪大师，国家劳动和社会保障部全国优秀裁判员，全军军需烹饪专家组专家，2004中国餐饮业年度十大人物，中央电视台“满汉全席”烹饪技术总顾问、裁判长，中国烹饪协会副会长，中国烹饪协会名厨专业委员会主任，美国中餐协会高级顾问，中国澳门中厨协会荣誉顾问，多次担任世界和全国烹饪大赛评委或裁判长。

高大师烹饪技艺精湛，创制菜品百余款，获国家专利17项，刻苦钻研烹饪理论，造诣颇高，自著专业书籍6部，共计160余万字，多次参加国际研讨会和国家级专业理论研讨会，并发表演讲和论文数篇。



顾奎琴 国内知名营养专家、科普作家。1980~2000年任解放军总医院主管营养师，2000~2003年任中国食疗网CEO(创办人)、北京润泽堂食疗医学研究院院长。

顾女士现任中华自然疗法基金会主席、顾氏(北京)私人食疗会所首席专家。同时兼任：国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药膳研究会理事、中国营养学会会员、中国药文化研究会专家、“健康中国大讲台”专家委员会委员、新浪网“伊人风采·阳光天下女人”特邀专家、辽宁电视台《健康一身轻》主讲人等。从事临床营养与食疗研究工作30多年，曾为多位国家领导人和党、政、军领导进行过营养保健和饮食治疗。

顾女士主编出版了《现代营养全书》(1~4卷)《中华家庭药膳全书》《食疗美容手册》《吃出美丽与健康》等100多部营养食疗方面的专著。其中多部书籍获奖，并有十余部作品在我国香港、台湾地区出版发行。编导、主持电视片多部。多次应邀在中央电视台《健康之路·健康星》等栏目做营养健康方面的系列访谈节目。曾接受过《中国食品报》等杂志的人物专访，并在《健康之友》等杂志设有专栏。

如何使用本书？

清爽素小炒

1. 清爽素小炒

大白菜

挑选：挑选大白菜时，要选择叶片紧密、底部的切口新鲜，拿在手上有沉重感者。

保存：可以用最外侧的叶片将剩余的大白菜包起，再用报纸包起后直立放置，预防干燥。

主要保健功效：富含维生素C、热量极低。富含钾质，有助于将钠排出体外，降低血压，还有利尿作用，能消除身体浮肿。所含的粗纤维有助于促进钙质的吸收，促进心脏及血管健康。富含非水溶性膳食纤维，能促进肠道蠕动，改善便秘。

『大白菜配膳的宜与忌』

相宜的食物

- ◆ 猪肝+大白菜：调和、滋润。
- ◆ 栗子+大白菜：健脑益智，提高产奶乳汁质量。
- ◆ 猪肉+大白菜：滋阴润燥，补血。
- ◆ 豆腐+大白菜：益气补中，清热利尿。
- ◆ 大豆+大白菜：有助于预防乳腺癌。
- ◆ 牛肉+大白菜：健脾开胃。

相克的食物

- ◆ 百合+大白菜：清凉兼补益。
- ◆ 虾+大白菜：益气润燥。
- ◆ 牛肝+大白菜：相互作用，降低营养价值。
- ◆ 兔肉+大白菜：易引起腹泻或呕吐。

辣炒白菜（四川风味）

原料：白菜400克、彩尖椒75克

调料：色拉油、盐、味精、葱、姜、蒜、红川椒、花椒

制法：

1. 将白菜择洗干净，改刀切片。彩尖椒洗净，切片。
2. 净锅上火，加水烧沸，下入白菜余水，捞起备用。
3. 炒锅上火，倒入色拉油烧热，下红川椒、葱、姜、蒜、花椒爆香，倒入白菜略炒，调入盐、味精，翻炒均匀后装盘，撒入尖椒片即可。

提示：白菜余水时间不宜过长，稍烫即迅速捞起。

功效：利大小便，养胃气。

清爽素小炒：菜肴分类。共分为清爽素小炒、美味肉小炒、鲜香炒水产3大类。

挑选：讲解对食材进行挑选的具体方法和判断新鲜程度的依据。

保存：讲解日常生活中对食材进行短期保存的简单方法。

主要保健功效：营养专家为您分析本食材的主要营养成分及常用保健功效。

配膳宜忌：营养专家帮您分析本食材与其他食材配膳时的宜与忌。

辣炒白菜：菜肴名称，以及所属地方风味。

制法：教您一步一步完成菜肴的制作。

提示：在烹调过程中应该注意的问题。

功效：菜肴的营养功效分析。

炒菜技巧与材料选择

关于“炒”	16	炒菜调料篇	20
炒菜技巧篇	17	炒菜原料篇	22

美味小炒DIY

1. 清爽素小炒

大白菜

辣炒白菜	26
豆腐白菜	27
炒黑白菜	27
醋溜白菜	27

卷心菜(甘蓝)

甘蓝粉丝	28
香辣甘蓝	28

油菜

素炒油菜	29
香菇扒菜心	29

韭菜

韭香银芽	30
炒三珍	31
韭菜炒豆腐	31
长长久久	31

芹菜

翡翠人生	32
------------	----

乡下炒四样	33
金果西芹	33
脆芹爆三样	33
芹菜炒腐皮	34
芹香番茄	34
乡村爆豆干	34

菠菜

菠菜炒鸡蛋	35
-------------	----

生菜

蒜蓉生菜	36
------------	----

空心菜

清炒空心菜	37
空心菜炒辣椒	37

香菜(芫荽)

芫荽爆干丝	38
芫荽爆金钩	38

茄子

家常茄子	39
------------	----

凉瓜炒茄子	40
酱番茄丁	40
金钩茄子	40

青椒(柿子椒)

翡翠莲藕片	41
蒜仔柿子椒	42
青椒炒干丝	42
糖醋彩椒	42
相思椒	43
鱼米杭椒	43
虾皮炒青红椒	43

西葫芦(茭瓜)

蒜蓉茭瓜	44
麻花炒西葫芦	44

菜花(花椰菜)

花香鲜菇	45
珍珠菜花	45
番茄菜花	46

爆炒双花	46	山 药	地三鲜	66
蚝油西兰花	46	炒山药丝	豆角 (豇豆)	
番茄 (西红柿)		家常炒山药	清炒豆角	67
炒三素	47	韭薹山药条	干煸山豆角	67
马铃薯 (土豆)		皮蛋炒山药	黄豆芽	
家常土豆片	48	藕 (莲藕)	榨菜金钩	68
醋熘土豆丝	49	醋熘藕片	豆腐、豆制品	
鱼香土豆丝	49	笋	蚝油豆腐	69
鱼香瓜条	49	春笋豆腐	家乡豆腐	70
黄 瓜		春笋百合	香辣素花	70
脆耳香瓜	50	香菇炒冬笋	家常小豆腐	71
丝 瓜		葱爆笋丝	渔家炒豆腐	71
瓜香柿子	51	乡村山野菜	煎炒豆腐	71
丝瓜炒鸡蛋	52	笋尖脆豆腐	家常炒豆腐	72
毛豆炒丝瓜	52	春笋爆百叶	烧豆腐	72
炒丝瓜	52	莴笋 (莴苣)	金果豆腐	72
冬 瓜		枸杞莴苗	胶东豆腐	73
素烧冬瓜	53	虾子烧莴苣	脆耳豆腐	73
南 瓜		荷兰豆	黄豆芽炒豆腐泡	73
南瓜米笋	54	荷兰芋头	黄金豆腐	74
苦瓜 (凉瓜)		蒜蓉荷兰豆	金针豆腐	74
洋葱木耳炒凉瓜	55	毛 豆	蒜香豆干	74
清炒苦瓜	56	雪菜炒毛豆	豆芽炒腐皮	75
笋炒苦瓜	56	芸 豆	干丝海带	75
凉瓜柿子椒	56	干煸芸豆	腐皮炒韭薹	75

豆腐干炒蒜薹	76	平菇炒蒜黄	85	杂菌茭白	93
韭香豆干	76	平菇炒菜心	85	炒素斋	94
酱香素鸡	76	平菇炒肉片	85	凤尾南瓜	94
绿豆芽		金针菇		三鲜蘑菇	94
南瓜银芽	77	家常金针	86	豌豆滑仔菇	95
银芽炒腊肉	78	金针菇炒双耳	87	滑仔菇炒腊肉	95
锅巴银芽	78	金针丝瓜	87	酱爆滑仔菇	95
三丝豆苗	78	炒金针菇	87	水果类	
黄花菜 (金针菜)		木耳		鲜奶煨苹果	96
金针菜炒粉条	79	山木耳炒茼蒿	88	果香百合	97
香菇炒黄花菜	79	木耳卷心菜	89	相聚花果山	97
芙蓉金花	80	金针炒木耳	89	凤梨青瓜	97
金蒜黄花菜	80	双耳珍珠	89	什锦类菜式	
胡萝卜		黑木耳炒黄花菜	90	大丰收	98
炒野鸡红	81	蒜香木耳	90	炒素什锦	98
香菇		菜花炒木耳	90	巧炒四样	99
炒素菌	82	口蘑、其他菌类		茼蒿鸽蛋	99
番茄炒香菇	83	口蘑鲜豌豆	91	家常粉条	99
素炒香菇	83	鲜蘑烧扁豆	92	老厨豆腐	100
清炒香菇	83	笋香双菇	92	私家艳丽芹	100
平菇		炒鲜蘑	92	妙炒合仁	101
芸豆鲜蘑	84	草菇扒豆腐	93	金钩银丝	101
竹香鲜蘑	84	草菇鸡丁	93	什锦炒拉皮	101

2. 美味肉小炒

猪肉		花肉炒卷心菜	105	银瓜小炒	107
松香里脊	103	农家回锅肉	105	乡下小炒	107
葱香肉片	104	木耳炒肉片	106	南瓜肉丁	108
虎皮油焖椒	104	榨菜炒肉丝	106	肉香鲜蘑	108
肉末木耳	104	蒜仔肉片	106	茄子炒肉丁	108
凤梨肉	105	多味人生	107	肉末瓜香耳	109

台式竹筴肉	109	岁岁如意	120	家常牛腩	131
菊花炒肉片	109	腰香树鸡	120	油菜炒牛肉	131
香菜肉丝	110	腰香素花	121	尖椒炒牛肉	132
豆香里脊丝	110	川味猪腰	121	菜香牛柳	132
肉末脆耳豆	110	双笋爆猪耳	121	川味牛柳	132
肉末花香米粒	111	猪肚 (猪胃)		西芹牛柳	133
肉末泡菜	111	银芽猪肚	122	特色牛肚	133
沂蒙扁五花	111	渔家小炒	122	彩椒牛肚	133
猪排		猪大肠		香菜炒牛肚	134
红薯排骨	112	黄金满舱	123	五味蹄筋	134
叉烧排骨	112	客家小炒	124	三鲜蹄筋	134
猪肝		农夫焦熘肠	124	掐菜板筋	135
葱香猪肝	113	椒香大肠	124	韭香牛百叶	135
凉瓜肝尖	114	常相依	125	山里叶来香	135
笋香猪肝	114	焦煸大肠	125	羊肉、羊杂	
春笋炒肝	114	常香春色	125	蛋花羊肉	136
芹菜炒猪肝	115	猪蹄		葱爆羊肉	137
猪肝炒时蔬	115	银木猪蹄	126	沂蒙小羊肉	137
青蒜炒猪肝	115	皮蛋猪手	126	家乡炒羊肉	137
猪心		腊肉		香葱爆羊肉	138
西芹猪心	116	腊肉西芹木耳	127	萝卜爆羊肉	138
干煸猪心	116	菜薹炒腊肉	127	风味羊排	138
猪肺		千金腊肉	128	孜然羊骨	139
韭香猪肺	117	香葱炒腊肉	128	爆炒羊肝	139
猪肺炒黄花	117	农家腊肉	128	菠菜炒羊肝	139
猪血		火腿		山椒羊肠	140
韭菜炒猪血	118	火腿冬瓜	129	风味羊杂	140
猪腰 (猪肾)		农家毛豆	129	胶东煸驴肉	140
山药炒猪腰	119	牛肉、牛杂		兔肉	
兰豆腰花丝	119	新式炒牛肉	130	葱爆兔肉片	141
爆炒腰花	120	南瓜炒牛肉	131	榨菜炒兔丝	141

腰果兔腿	142
丁香兔腿	142
鸡 肉	
松香鸡片	143
港式鸡片	144
鸡丝蜇皮	144
鸡片香菇扒油菜	144
台湾香酥肉	145
百年好合	145
川味鸡片	145
香芒鸡片	146
鸡片炒西兰花	146
掐菜鸡丝	146
枸杞银芽鸡丝	147
金针鸡柳	147
三丝海中宝	147
酸甜鸡柳	148
竹爆凤片	148
西芹鸡片	148

冬瓜鸡片	149
双菇肉片	149
酸辣鸡丸	149
韭黄炒鸡丝	150
鸡丁炒鲜贝	150
茭白炒鸡丝	150

鸡 腿

陈皮鸡块	151
菌菇炒鸡块	151

鸡 肝

鲜奶炒鸡肝	152
巧妇烹鸡肝	152
开开心心	153
乡村爆两脆	153
爆炒鸡胗	153

鸡爪 (凤爪)

群英烩凤爪	154
开胃凤爪	154

鸡 蛋

蛋白时蔬	155
青椒炒鸡蛋	156
西红柿炒鸡蛋	156
家常葱炒蛋	156
爱心特色炒蛋	157
芹菜炒鸡蛋	157
韭菜炒蛋	157
胡萝卜炒蛋	158
美味蛋饼	158
蚕豆炒鸡蛋	158
蛋白仙人掌	159
银鱼斩蛋	159
滑蛋鹅肉片	159

鸭肉、鸭杂

酸菜鸭肉	160
核桃仁炒鸭肉	161
鸭肠爆双脆	161
韭香鸭血	162

3. 鲜香炒水产**鲤 鱼**

糖醋鱼块	163
------------	-----

青 鱼

山椒青鱼	164
------------	-----

草 鱼

豆香鱼丁	165
草鱼扒油菜	166
滑炒鱼片	166
金针鱼片	166

家常鱼块	167
------------	-----

鲫 鱼

葱姜鲫鱼	167
香酥鱼鳞	167

鲢 鱼

青椒炒鱼片	168
陈醋鱼尾	169
富贵人生	169
柱侯爆鲜鱼	169

带 鱼

煎炒带鱼	170
------------	-----

鱿 鱼

肉丝炒鱿鱼	171
荷兰小炒	172
药黄鱿鱼爪	172
蟹梅小炒	172
珍珠南瓜	173
珍珠蟹味菇	173

东风小炒	173	虾	三鲜烩拉皮	184	蛎黄炒时蔬	194
鲑鱼 (鳮鱼)			番茄鲜虾	185	海螺	
冬笋鲑鱼	174		五彩河虾	185	海带炒螺片	195
鲑鱼烧茄子	174		酱爆河虾	185	韭菜炒海螺	196
黑鱼 (乌鱼)			日式鲜虾	186	辣炒丁螺	196
爆炒乌鱼花	175		鲜虾烩鸡丸	186	潮州螺片	196
滑炒黑鱼丝	175		黄瓜炒虾球	186	海参	
银 鱼			核桃虾仁	187	菜胆炒海参	197
香辣小银鱼	176		菊花虾仁	187	海参烩冬笋	198
桂香炒银鱼	176		虾仁脆皮豆腐	187	海 肠	
墨 鱼			瓜香爆虾仁	188	毛豆双脆	198
姜丝炒墨鱼	177		韭香鲜虾	188	小白菜炒海肠	199
辣子炒墨鱼仔	177		虾仁爆西芹	188	渔家炒三脆	199
五花炒墨鱼	178		苦辣人生	189	葱爆海味	199
山椒墨鱼仔	178		菜花虾仁	189	海 蜇	
墨鱼炒腰花	178		蒜薹炒河虾	189	虾仁珊瑚	200
津白年糕墨鱼仔	179		蛤 蜊		肉香蜇头	201
章鱼 (八带)			干炒花蛤	190	蛰头爆肚片	201
葱爆八带	179		辣炒花蛤	190	剁椒蜇皮	201
酱爆八带	180		蛤蜊肉炒海带	191	海 带	
蒜香八带	180		蛤蜊鸡	191	麻香海带	202
蒿香八带	180		双豆花蛤	191	海 米	
比管鱼炒油菜	181		扇 贝		海米脆耳菜	203
海鲜木须蛋	181		豆腐干炒扇贝	192	鳝 鱼	
蜇香比管鱼	181		茼蒿炒扇贝	192	家常鳝段	204
蛋花海鲜	182		生 蚝 (牡 蛎)		彩椒海鲜	205
西芹炒比管鱼	182		蛎黄扒双花	193	海红炒甘蓝	205
甲 鱼			鸡蛋炒蛎子	194	辣炒牛蛙	205
清炒甲鱼	183		寿比南山	194	香辣鳗鲡	206
焖炒甲鱼	183				凤尾鱼炒萝卜	206
					盐焗豆虫	206

附：食材挑选、保存、主要保健功效及烹饪指导索引

1. 挑选、保存、清洗

大白菜的挑选、保存	26	毛豆的挑选、保存	65	兔肉的挑选、保存	141
卷心菜的挑选、保存	28	芸豆的挑选、保存	66	鸡肉的挑选、保存	143
油菜的挑选、保存	29	黄豆芽的挑选、保存	68	鸡腿的挑选、保存	151
韭菜的挑选、保存	30	豆腐的挑选、保存	69	鸡肝的挑选、保存	152
芹菜的挑选、保存	32	绿豆芽的挑选、保存	77	鸡蛋的挑选、保存	155
菠菜的挑选、保存	35	黄花菜的挑选、保存	79	鸭肉的挑选、保存	160
生菜的挑选、保存	36	胡萝卜的挑选、保存	81	鱼类的挑选、保存	162
空心菜的挑选、保存	37	香菇的挑选、保存	82	青鱼的挑选	164
香菜的挑选、保存	38	平菇的挑选、保存	84	带鱼的挑选	170
茄子的挑选、保存	39	金针菇的挑选、保存	86	鱿鱼的挑选	171
青椒的挑选、保存	41	木耳的挑选、保存	88	银鱼的清洗	176
西葫芦的挑选、保存	44	口蘑的挑选、保存	91	章鱼的挑选	179
菜花的挑选、保存	45	水果的挑选、保存、清洗	96	甲鱼的挑选	183
番茄的挑选、保存	47	肉类的挑选、保存	102	虾的保存	184
马铃薯的挑选、保存	48	猪排的挑选、保存	112	蛤蜊的挑选	190
黄瓜的挑选、保存	50	猪肝的挑选、保存	113	扇贝的挑选	192
丝瓜的挑选、保存	51	猪肺的清洗	117	牡蛎的挑选、特别提示	193
冬瓜的挑选、保存	53	猪血的挑选	118	海螺的挑选	195
南瓜的挑选、保存	54	猪肚的清洗	122	海参的挑选、保存	197
苦瓜的挑选、保存	55	猪大肠的清洗	123	海肠的挑选	198
山药的挑选、保存	57	腊肉的挑选、保存	127	海蜇的挑选、保存	200
藕的挑选、保存	59	火腿的挑选、保存	129	海带的挑选、保存	202
笋的挑选、保存	60	牛肉的挑选、保存	130	海米的挑选、保存	203
荷兰豆的挑选、保存	64	羊肉的挑选、保存	136	鳝鱼的挑选	204

2. 主要保健功效

大白菜的主要保健功效	26	荷兰豆的主要保健功效	64	鲢鱼的主要保健功效	168
卷心菜的主要保健功效	28	芸豆的主要保健功效	66	带鱼的主要保健功效	170
油菜的主要保健功效	29	豆角的主要保健功效	67	鱿鱼的主要保健功效	171
韭菜的主要保健功效	30	绿豆芽的主要保健功效	77	鲈鱼的主要保健功效	174
菠菜的主要保健功效	35	黄花菜的主要保健功效	79	黑鱼的主要保健功效	175
生菜的主要保健功效	36	口蘑的主要保健功效	91	银鱼的主要保健功效	176
空心菜的主要保健功效	37	猪排的主要保健功效	112	墨鱼的主要保健功效	177
茄子的主要保健功效	39	猪心的主要保健功效	116	章鱼的主要保健功效	179
青椒的主要保健功效	41	猪肺的主要保健功效	117	甲鱼的主要保健功效	183
西葫芦的主要保健功效	44	猪血的主要保健功效	118	蛤蜊的主要保健功效	190
马铃薯的主要保健功效	48	猪腰的主要保健功效	119	扇贝的主要保健功效	192
黄瓜的主要保健功效	50	猪肚的主要保健功效	122	生蚝的主要保健功效	193
丝瓜的主要保健功效	51	猪大肠的主要保健功效	123	海螺的主要保健功效	195
冬瓜的主要保健功效	53	鸡腿的主要保健功效	151	海肠的主要保健功效	198
南瓜的主要保健功效	54	鸡肝的主要保健功效	152	海蜇的主要保健功效	200
苦瓜的主要保健功效	55	鸡爪的主要保健功效	154	海带的主要保健功效	202
藕的主要保健功效	59	鲤鱼的主要保健功效	163	海米的主要保健功效	203
笋的主要保健功效	60	青鱼的主要保健功效	164	鳝鱼的主要保健功效	204
莴笋的主要保健功效	63	草鱼的主要保健功效	165		

3. 配膳宜忌

大白菜配膳宜与忌	26	茄子配膳宜与忌	39	丝瓜配膳宜与忌	51
油菜配膳宜与忌	29	青椒配膳宜与忌	41	冬瓜配膳宜与忌	53
韭菜配膳宜与忌	30	菜花配膳宜与忌	45	南瓜配膳宜与忌	54
芹菜配膳宜与忌	32	番茄配膳宜与忌	47	苦瓜配膳宜与忌	55
菠菜配膳宜与忌	35	马铃薯配膳宜与忌	48	山药配膳宜与忌	57
香菜配膳宜与忌	38	黄瓜配膳宜与忌	50	藕配膳宜与忌	59

笋配膳宜与忌	60	猪肉配膳宜与忌	103	鲤鱼配膳宜与忌	163
毛豆配膳宜与忌	65	猪肝配膳宜与忌	113	青鱼配膳宜与忌	164
黄豆芽配膳宜与忌	68	猪血配膳宜与忌	118	草鱼配膳宜与忌	165
豆腐配膳宜与忌	69	牛肉配膳宜与忌	130	鲢鱼配膳宜与忌	168
绿豆芽配膳宜与忌	77	羊肉配膳宜与忌	136	带鱼配膳宜与忌	170
胡萝卜配膳宜与忌	81	兔肉配膳宜与忌	141	甲鱼配膳宜与忌	183
香菇配膳宜与忌	82	鸡肉配膳宜与忌	143	虾配膳宜与忌	184
金针菇配膳宜与忌	86	鸡肝配膳宜与忌	152	海参配膳宜与忌	197
木耳配膳宜与忌	88	鸡蛋配膳宜与忌	155	海带配膳宜与忌	202
口蘑配膳宜与忌	91	鸭肉配膳宜与忌	160	鳝鱼配膳宜与忌	204

4. 烹饪指导

生菜的烹饪指导	36	鲑鱼的烹饪指导	174	生蚝的烹饪指导	193
鸡爪的烹饪指导	154	墨鱼的烹饪指导	177	海螺的烹饪指导	195
青鱼的烹饪指导	164	章鱼的烹饪指导	179	海肠的烹饪指导	198
草鱼的烹饪指导	165	甲鱼的烹饪指导	183	海蜇的烹饪指导	200
鱿鱼的烹饪指导	171	蛤蜊的烹饪指导	190	海米的烹饪指导	203

5. 相应人群

莴笋的适宜人群、不宜人群 ..	63	猪蹄的适宜人群、不宜人群 ..	126	银鱼的适宜人群	176
豆角的适宜人群、不宜人群 ..	67	鲤鱼的适宜人群、不宜人群 ..	163	墨鱼的适宜人群、不宜人群 ..	177
猪肉的适宜人群、不宜人群 ..	102	草鱼的适宜人群、不宜人群 ..	165	章鱼的适宜人群	179
猪心的适宜人群、不宜人群 ..	116	鲢鱼的适宜人群、不宜人群 ..	168	虾的适宜人群	184
猪肺的适宜人群	117	带鱼的适宜人群	170	蛤蜊的不宜人群	190
猪腰的适宜人群、不宜人群 ..	119	鱿鱼的不宜人群	171	扇贝的适宜人群、不宜人群 ..	192
猪肚的适宜人群	122	鲑鱼的适宜人群、不宜人群 ..	174	海螺的适宜人群	195
猪大肠适宜人群、不宜人群 ..	123	黑鱼的适宜人群、不宜人群 ..	175		



炒菜技巧



与

材料选择

