



青少年动手动脑增智丛书

QINGSHAONIAN DONGSHOU DONGNAO ZENGZHI CONGSHU

营养食谱与烹制

王兆康 李建良 编



Hunan Science & Technology Press



湖南科学技术出版社

QINGSHAONIAN

DONGSHOU

DONGNAO

ZENGZHI

CONGSHU

前 言

“民以食为天”，食物至今是人一天也不能缺少的。在生活水平不断改善的今天，人们对饮食的要求不仅仅是吃饱，而且希望吃得好。从营养学观点看，吃好就是科学地安排饮食，每天食物中各营养素种类要齐全，数量要充足，营养素之间的比例要合理，这样才能使自己体格健壮，智力超群。

饮食的营养供给与智力高低密切相关。特别是青少年步入学习时代，脑力和体力活动均处于旺盛时期，身体也处于迅速发育阶段，对营养的要求也就更高。如果饮食营养不足，不仅影响身体的正常生长发育，而且会出现视力下降，记忆力差等现象。可见，学生时代饮食的合理安排、营养的充足供给非同小可。

湖南科学技术出版社为满足人们不仅要吃好,而且要吃的有营养的新愿望,组织潜心于饮食营养研究的人员,编写成《营养食谱与烹制》一书,供广大家长及同学们参考制作。

本书的编写力求以“面向青少年,服务于家庭”为方向,以“方便实用,合理搭配,营养适宜”为原则,以“参考烹制、动手动脑、增忆开智”为宗旨,全面介绍了饮食营养的结构、制法和烹调技艺的知识,使同学们能在烹制中自己动手掌握烹制方法,快速烹调出具有美味,富于营养的菜肴一饱口福。

在本书编写过程中,我们充分考虑了家庭条件和营养卫生、易于采购与制作等因素,在切配选料上尽可能以当地原料为主,讲究鲜活,营养丰富。烹制方法的介绍尽量避免使用行话,力求深入浅出,通俗易懂,简明扼要,交代清楚,一看便知,易学易做。书中也介绍了一些传统名菜,供家庭改善生活和款待佳宾好友时选用。由于水平有限,在编写过程中,缺点、错误在所难免,望读者能予以批评指正。

《青少年动手动脑增智》丛书编委会

目 录

饮食营养基本知识.....	(1)
人体需要哪些营养素.....	(1)
哪些食物能提供较好的蛋白质.....	(2)
人体一天需要摄入多少脂肪.....	(2)
各种维生素由哪些食物提供.....	(3)
怎样合理搭配膳食提高铁的利用率.....	(4)
膳食中应怎样补锌.....	(4)
影响钙吸收的因素有哪些.....	(5)
烹制中营养成分的保护.....	(6)
合理的营养配菜.....	(6)
烹饪对原料中营养素含量的影响.....	(7)
烹饪中减少营养素损失的措施.....	(9)
加工烹调怎样保护营养素	(11)

家常营养菜

肉食类

盐菜扣肉	(14)
虎皮肘子	(15)
玻璃肘子	(15)
粉蒸肉	(16)
红烧肉	(16)
酸辣红烧羊肉	(17)
红烧猪脚	(18)
红烧猪大肠	(18)
荤杂烩	(19)
红烧狮子头	(20)
珍珠肉丸	(21)
清蒸肉饼	(22)
东坡肉	(22)
香辣肉泥	(23)
熘猪肝	(23)
面包猪肝	(24)
熘腰花	(25)
粉炒牛肉丝	(25)
肉淋粉松	(26)
苦瓜酿肉	(27)
荤酱丁	(27)
冬笋炒腊肉	(28)
椒麻肚丝	(28)
酸辣肉丁	(29)
熘里脊丝	(30)
糖醋里脊	(30)
卤味下锅	(31)
六镶拼盘	(32)

腊味合蒸	(32)
糖醋排骨	(32)
松香肉	(33)
酱爆肉片	(34)
清炖牛肉	(34)
墨鱼炖肉	(35)
汤泡肚	(35)
清汤荷包肚	(36)
三鲜汤	(37)
老姜肉片汤	(37)
猪肝菜心汤	(38)
云耳肉片汤	(38)
黄花肉片汤	(39)
排骨冬瓜汤	(39)
火腿冬瓜汤	(40)
酸辣汤	(40)
水产类	
红烧鱼	(41)
糖醋鱼	(41)
干炸整鱼	(42)
黄焖鲜鱼	(43)
清蒸鱼	(43)
蒸糟鱼	(44)
蒸腌鱼	(44)
清蒸甲鱼	(45)
红烧甲鱼	(46)
红烧鳝片	(46)
炒鳝糊	(47)
腊肉炖泥鳅	(48)
干炸鳅鱼	(48)

萝卜丝煮鲫鱼	(49)
清炒虾仁	(49)
大烩墨鱼片	(50)
大烩鱿鱼	(51)
鱿鱼冬笋肉丝	(51)
红烧海参	(52)
禽蛋类	
清蒸整鸡	(54)
三元蒸鸡	(54)
清炖鸡块	(55)
东安鸡	(55)
麻辣仔鸡	(56)
酸辣鸡(鸭)丁	(57)
老姜焖仔鸡	(57)
板栗煨鸡	(58)
白鸡下锅	(59)
油辣鸡(鸭)	(59)
面包全鸭	(60)
葱烧鸭子	(61)
锅烧鸭块	(61)
黄焖仔鹅	(63)
无黄蛋	(63)
走油换心蛋	(64)
葱花蛋汤	(65)
蛋饺粉丝汤	(65)
素菜类	
油焖四月豆	(67)
香菇菜煲	(67)
豆腐烧肉泥	(68)
焦熘豆腐丸	(68)

炒素酱丁	(69)
酸辣土豆丝	(69)
辣椒苦瓜炒肉	(70)
火腿炒蚕豆	(70)
豆豉辣椒煎苦瓜	(71)
油煎辣椒	(71)
姜醋煎茄子	(72)
炒响萝卜丝	(72)
凉拌香椿豆腐	(73)
凉拌油辣莴笋	(73)
红烧寒菌	(74)
烧嫩丝瓜	(74)
唯一干菜汤	(75)

其他类

红烧狗肉	(76)
清炖狗肉	(76)
龟羊汤	(77)
八宝果饭	(77)
橘露大汤圆	(78)
家常火锅	(79)
生片火锅	(79)

各地风味菜

肉食类

白肉片(北京)	(82)
乳汁肉干(上海)	(82)
炒姜丝肉(上海)	(83)
金陵丸子(江苏)	(83)
炸灌汤丸子(江苏)	(84)
腐乳蒸肉(苏州)	(85)
干菜烧肉(上海)	(86)

萝卜烧肉(武汉)	(86)
煨牛肉(北京)	(87)
手抓羊肉(北京)	(87)
合川肉片(四川)	(88)
烩辣壳爆腰块(四川)	(89)
生煎肉饼(杭州)	(89)
葱白熘肉丝(四川)	(90)
榨菜炒肉丝	(91)
鱼香肉丝(四川)	(91)
宫保肉(鸡)丁(四川)	(92)
炒木樨肉	(92)
芫爆里脊片(北京)	(93)
炒圈子(苏州)	(94)
咖喱牛腩(广东)	(94)
牛肉饼(西菜)	(95)
炸猪排(西菜)	(96)
糖醋咕嚕肉(广东)	(96)
果汁肉排(广东)	(97)
甜汁焖牛肉(西菜)	(98)
清氽丸子(山东)	(98)
清炖肚子汤(武汉)	(99)
生烧连锅汤(四川)	(99)
榨菜肉丝汤(四川)	(100)
水产类	
烧鱼块(苏州)	(101)
豆瓣鲜鱼(四川)	(101)
家常黄花鱼(山东)	(102)
红烧带鱼(北京)	(102)
糖醋瓦块鱼(江苏)	(103)
醋椒鱼(山东)	(104)

砂锅鱼头豆腐(浙江)·····	(104)
铁排鱼(西菜)·····	(105)
干煸鳝鱼(四川)·····	(106)
豆瓣田鸡(四川)·····	(106)
酱爆鱿鱼卷(上海)·····	(107)
爆炒鲜墨鱼(青岛)·····	(108)
凉拌海蜇头(山东)·····	(109)
禽蛋类	
生烧鸡块(苏州)·····	(110)
棒棒鸡(四川)·····	(110)
陈皮鸡(四川)·····	(111)
贵妃鸡(山东)·····	(112)
凉拌怪味鸡(四川)·····	(112)
冬虫鸭块(北京)·····	(113)
醋熘鹅块(浙江)·····	(113)
鲜番茄炒蛋(苏州)·····	(114)
金钩蒸蛋(北京)·····	(114)
三不粘(山东)·····	(115)
虎皮蛋(浙江)·····	(115)
肉丝涨蛋(扬州)·····	(116)
芙蓉蛋(浙江)·····	(117)
盐蛋蒸肉饼(苏州)·····	(117)
老烧蛋(苏州)·····	(118)
芙蓉蛋汤(山东)·····	(118)
素菜类	
糖醋凉拌黄瓜(上海)·····	(119)
炆绿豆芽(四川)·····	(119)
三鲜冬瓜盅(浙江)·····	(120)
麻婆豆腐(四川)·····	(121)
家常豆腐(四川)·····	(121)

煮干丝(杭州)·····	(122)
盐蛋黄烧豆腐(四川)·····	(122)
炒素三丝(上海)·····	(123)
青煨鲜蚕豆(苏州)·····	(123)
生炒青椒(苏州)·····	(124)
拌茄泥(北京)·····	(124)
开洋冬瓜汤(上海)·····	(125)
开洋萝卜丝汤(杭州)·····	(125)

点心小吃

包点类

糖肉包子·····	(127)
银丝卷·····	(128)
脑髓卷·····	(129)
鲜肉烧卖·····	(130)
珍珠烧卖·····	(131)
夹沙蛋糕·····	(131)
小笼蒸饺·····	(132)
大肉水饺·····	(133)
锅饺·····	(134)
煎包·····	(134)
馒头·····	(135)
开花馒头·····	(136)
花卷·····	(136)
米面发糕·····	(136)
米发糕·····	(137)
枣子糕·····	(137)
松子糕·····	(138)
家常饼·····	(139)
糯米粽子·····	(140)

面粉类

炒面·····	(141)
重油炒面·····	(142)
刀削面·····	(142)
扬州锅面·····	(143)
凉面·····	(144)
绿豆芽蒸拌冷面·····	(145)
牛肉米粉·····	(145)
馄饨·····	(146)
龙脂猪血·····	(148)
刮凉粉·····	(148)
煎豆皮·····	(149)
炒饭·····	(150)
油货类	
油条·····	(152)
油香饼·····	(153)
穿眼葱油饼·····	(153)
葱酥肉油饼·····	(154)
玫瑰小油饼·····	(155)
面油饼·····	(155)
红白饺子·····	(156)
白糖饺·····	(156)
糖饺·····	(157)
拌糖饺子·····	(158)
炸面疙瘩·····	(158)
酥层饼·····	(159)
沙琪玛·····	(159)
开口酥·····	(160)
麻圆团·····	(161)
徽子·····	(162)
结麻花·····	(162)

糖酥麻花·····	(163)
圈子麻花·····	(164)
白糖米花·····	(164)
龙头酥·····	(165)
酥盒子·····	(166)
烫面炸饺·····	(166)
糖油粑粑·····	(167)
细沙锅饼·····	(168)
洗沙糯米粑·····	(168)
糯米三角糕·····	(169)
雪花泡·····	(170)
油炸川豆饼·····	(170)
油炸红薯丁饼·····	(171)
兰花豆·····	(171)
甜品类	
伏汁甜酒·····	(173)
冰糖莲子·····	(173)
白糖绿豆沙·····	(174)
白糖豆浆·····	(175)
姊妹团子·····	(176)
雪花团子·····	(177)
玫瑰汤圆·····	(177)
其他类	
叉烧肉·····	(179)
叉烧金银肝·····	(179)
五香牛肉片·····	(180)
五香花生米·····	(181)
烹调知识问答	
怎样安排三五人的便餐·····	(182)
怎样设计家常便宴·····	(183)

怎样安排家办酒席·····	(187)
猪、牛、羊、禽(鸡鸭)怎样分部位选用·····	(190)
家庭常用的干货原料怎样涨发·····	(194)
常用半成品原料怎样制作·····	(197)
刀工操作上应注意哪些要点·····	(200)
调味要注意哪些事情·····	(201)
怎样掌握好火候·····	(203)
家庭常用的冷、热菜怎样制作·····	(204)
点心小吃的制作要掌握哪些基本环节·····	(207)
怎样防止食物变馊·····	(210)
附录·····	(211)

饮食营养基本知识

人体需要哪些营养素

人体无论从事什么活动都需要消耗能量,即使在睡眠时,呼吸、循环、分泌等生理活动也不停息,也离不开能量。人们常说“人是铁,饭是钢”,以此说明人体必需从食物中获得能量,吸取养分,以维持生命活动。

那么,人体维持生命活动都需要哪些营养素呢?人体必需的营养素有40多种,共6类,包括碳水化合物、脂肪、蛋白质、矿物质、维生素和水。其中碳水化合物、脂肪、蛋白质称为“三大营养素”。

营养素按人体需要的多少,可分为常量营养素和微量营养素。常量营养素指每日需要量在1克以上的营养素,如碳水化合物、脂

肪、蛋白质、水和钾、钠、钙、镁、磷、氯等；微量营养素指每日需要量为几微克至几毫克的营养素，如铁、铜、锌、铬、钴、锰、钼、硒、硅、碘、氟以及某些维生素等。

哪些食物能提供较好的蛋白质

人体所需蛋白质一般来源于动物性食物和植物性食物。动物性食物常指瘦肉、鱼类、奶类和蛋类等，属于优质蛋白质，其营养价值一般高于植物性食物，所以一般认为动物性食物营养好。植物性食物常指米、面、大豆、蔬菜等。除大豆、芝麻、葵花籽等是优质蛋白质外，其余均不属于优质蛋白质。植物性食物中，谷类虽然蛋白质含量不算高（7%~8%），但它是我国人民的主食，一日三餐70%的蛋白质来自谷类，不可忽视。植物性食物中的大豆蛋白质含量高达40%，是植物性食物中蛋白质含量最高的食物，而且营养价值也高，是我国人民优质蛋白质的重要来源。

人体一天需要摄入多少脂肪

脂肪摄入量一般是根据各国经济情况和生活习惯而定。在大多数富裕国家，脂肪的摄取量通常占总热能的35%~45%，但在一些贫穷国家只有15%，甚至还要低。目前还没有资料确定人体脂肪的最低需要量。根据我国的经济情况和生活习惯，以下三点可供参考：

(1)按照我国人民的膳食习惯，脂肪的供给量应占总热量的15%~25%。

(2)由于脂肪过高会引起肥胖、高血脂及冠心病，因此生活水

平比较高、活动少的中老年人,其脂肪摄入量应限制在 30% 以下。

(3) 为了防止必需脂肪酸的不足,膳食中必需脂肪酸的含量应占总热能的 1% ~ 2%。

各种维生素由哪些食物提供

(1) 维生素 A 的最佳食物来源: 肝脏、菠菜、甜瓜、甘蓝、花菜、杏、胡萝卜、红心甜薯等。

(2) 维生素 D 的最佳食物来源: 鳕鱼、鱼肝油、蛋、大马哈鱼、金枪鱼、牛乳(加维生素 D 的)。

(3) 维生素 E 的最佳食物来源: 油、杏仁、向日葵子、全麦、小麦胚芽、花生、芝麻、核桃仁、肝等。

(4) 维生素 B₁ 的最佳食物来源: 向日葵子、啤酒、酵母、火腿、全麦粉、燕麦片、青豌豆、黄豆、粗粮、瘦猪肉、肝、肾等。

(5) 维生素 B₂ 的最佳食物来源: 肝、牛奶、牛肉、啤酒、酵母、向日葵子、火腿、花菜、蛋、鳕鱼、肝、肾、绿叶菜、鲜豆类等。

(6) 尼克酸的最佳食物来源: 金枪鱼、鸡、火鸡、向日葵子、火腿、菜花、花生、肉类、肝、酵母等。

(7) 维生素 B₆ 的最佳食物来源: 小麦胚芽、香蕉、荞麦粉、向日葵子、花生、番茄、鲜肉、糙米、豆类等。

(8) 维生素 B₁₂ 的最佳食物来源: 蛤、肝、牡蛎、鲑鱼、沙丁鱼、蟹、臭豆腐等。

(9) 叶酸的最佳食物来源: 菠菜、甘蓝、芦笋、小麦胚芽、肝、橘子、香蕉、绿叶菜、黄豆等。

(10) 泛酸的最佳食物来源: 啤酒、酵母、肝、米糖、花生、蛋、大豆、肾、心、牛奶等。

(11) 维生素 C 的最佳食物来源: 青辣椒、白甜瓜、甘蓝、草莓、橙、枣、山楂、刺梨、猕猴桃等。