

武警基层实用丛书



WUJINGJICENG
SHIPINZHIZUOSHOUCE

WUJINGJICENG
SHIPINZHIZUOSHOUCE

武 基 J
W 警 层

食品制作手册

福州市支队 编写

人民武警出版社

武警基层 食品制作手册

福州市支队 编写

人民武警出版社

2008·北京

图书在版编目(CIP)数据

武警基层食品制作手册 / 陈世光主编. — 北京: 人民武警出版社, 2008.8

ISBN 978-7-80176-268-9

I.武… II.陈… III.烹饪—手册 IV.TS972.11-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第122174号

书名: 武警基层食品制作手册

出版发行: 人民武警出版社

社址: 北京市西三环北路1号 (100089)

(发行部电话: 010-68795350, 68471803)

印刷: 福州千帆印刷有限公司

开本: 1/32

字数: 83千字

印张: 5.375

版次: 2008年8月第1版

印次: 2008年8月第1次印刷

定价: 17.80元

关心一线官兵

忠实履行使命

吴双战

2007年12月26日，吴双战司令员为《武警基层实用手册》题词：关心一线官兵，忠实履行使命。

顾 问

何映华 王建平 秦怀保 王俊杰
黄海辉 姚立功 杨仁和

编 委

陈世光 (执行主编)
陈加自 罗 奕 徐春萌 高 明
江海明 黄高龙 潘振旺 陈金岳

编 者

何晨潮 贾海军 黄志军 何国怀
盛 闽 王安平 李 伟 温载勇

目 录

第一篇 基层常用食品制作

肉 类

冬菜肉末·····	2
鱼香肉丝·····	3
红烧肉·····	4
红烧蹄膀·····	5
胴骨芋子煲·····	6
凉瓜排骨·····	6
椒盐猪肚·····	7
五彩肉丝·····	8
干锅肥肠·····	9
十香醉排骨·····	10
九转大肠·····	11
青椒炒肉片·····	12
葱白肉丝·····	12
炒蒜苔·····	13
爆炒猪腰·····	14
回锅肉·····	14
梅菜扣肉·····	15
蒜泥白肉·····	16
脆皮卷·····	17
腐皮肉卷·····	18
剁椒五花肉·····	19
洋烧排骨·····	20
煮猪扒·····	21
南煎肝·····	21
酸菜牛肉·····	22

青椒炒牛肉·····	23
香波牛肉·····	24
凉拌香菜牛肉·····	25
沙茶牛肉·····	25
荷香蒸田鸡·····	26
黄焖牛蛙·····	27

禽 类

茶香鸭·····	28
红烧鸭·····	28
芹菜溜鸡片·····	29
白果烧鸡·····	30
红烧鸡爪·····	31
蚝油鸡块·····	31
菜椒炒鸭肠·····	32
白菜炒鸡脯肉·····	33
脆香鸡腿·····	34
白炒鸡丝·····	34
手撕鸡·····	35
啤酒鸡·····	36
蚝油鸭掌·····	36
素炒鸡丁·····	37
脆梨炒鸡丁·····	38
香芒鸡柳·····	39
风味鸡爪·····	39
鸡翅焖豆腐·····	40
菠萝鸡丁·····	41
西芹鸡牛柳·····	41
芙蓉蛋·····	42
鱼香荷包蛋·····	43

鱼 贝 类

煎烧带鱼·····	44
香辣炒蟹·····	45
水煮鱼片·····	46
松子鱼·····	47
清蒸彩云雕·····	48
剁椒鱼头·····	48
红烧鱼·····	49
秋刀鱼·····	50
糖醋鱼·····	50
清蒸鱼·····	51
脆皮鱼·····	52
黄花鱼头·····	52
软溜草鱼·····	53
酸菜鱼·····	54
胡瓜炒花蛤·····	55
蒜瓣黄鱼·····	55
香辣小龙虾·····	56
清蒸桂鱼·····	57
花椒鱼片·····	58
油焖辣味虾·····	59
椒盐老蛭·····	59
葱烧鱼块·····	60

素 菜 类

凉拌苦瓜·····	61
酱爆花生·····	61

凉拌豇豆·····	62
冬菇豆腐·····	63
凉拌大白菜·····	64
醋溜白菜·····	65
凉拌凉粉·····	65
炒三丝·····	66
红烧豆腐·····	67
海鲜豆腐煲·····	68
锅塌豆腐·····	68
麻婆豆腐·····	69
凉拌空心菜梗·····	70
虎皮椒·····	70
凉拌金针菇·····	71
黄瓜凉粉·····	72
川辣黄瓜·····	73

面 食 类

肉馅水饺·····	74
肉包·····	75
菜包·····	76
早餐鸡蛋饼·····	77
卤面·····	77
海鲜炒面·····	79
八宝青蟹饭·····	80
葱油饼·····	81
黄金大饼·····	81
麻球·····	82
窝窝头·····	83

汤 类

- 一品豆腐汤····· 84
银耳冬瓜茸····· 85
金针鱼丸豆腐汤····· 86
青菜汤····· 87

食疗类

- 1、感冒····· 88
2、消化性溃疡····· 88
3、失眠····· 88
4、贫血····· 88

(1)红枣莲子羹

(2)猪肝花生粥

5、夏日喝汤

一萝卜甘蔗汤····· 89

6、补脾养血

一花生大枣炖猪蹄····· 90

7、黑发润肤

一海带炖鸡····· 90

8、健胃止呕

一嫩姜拌莴笋····· 91

9、莲藕冬瓜扁豆汤····· 92

10、益智安神

一莲子猪心汤····· 92

11、营养补充

一鸡肉蘑菇汤····· 93

12、亚健康饮食调理····· 93

(1)肺气虚

(2)脾阳虚

(3)肾阳虚

(4)肥胖疲劳

(5)心烦意乱

(6)神经衰弱

13、山药狮子头····· 94

14、“慢性支气管炎”

保健饮品····· 95

(1)白菜腐皮红枣汤

(2)鲫鱼红糖甜杏汤

15、春季美食抵御皮肤病·· 96

(1)红柿肉末蒸豆腐

(2)素炒六样

16、夏日补水

一山楂莲叶排骨汤····· 97

17、夏日厌食

一菠萝炒牛肉····· 98

18、消热解毒

一豆芽海带丝····· 99

19、夏日降躁

一野葛菜生鱼汤····· 99

20、秋葵玉米笋····· 100

第二篇

食品营养与保健

第一节 营养基本知识

一、蛋白质	102
二、脂肪	102
三、糖类	102
四、维生素	102
1. 维生素A	
2. 维生素D	
3. 维生素B1	
4. 维生素B2	
5. 维生素PP	
6. 维生素C	
五、无机盐和微量元素	103
1. 钙	
2. 磷	
3. 铁	
4. 碘	
5. 铜	
6. 锌	
六、水	104

第二节 膳食营养的平衡

一、食物多样、谷类为主	106
二、多吃蔬菜、水果和薯类	108
三、常吃奶类、豆类或其制品	109

四、经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油	109
五、食量与体力活动要平衡，保持适宜体重	110
六、吃清淡少盐的膳食	111
七、饮酒应限量	111
八、吃清洁卫生、不变质的食物	112

第三节 食品基本知识

一、食品的营养价值	
(一) 粮食	112
1. 谷类	
2. 豆类	
3. 薯类	
(二) 蔬菜	113
(三) 肉类	114
(四) 鱼类	115
(五) 蛋类	115
(六) 食用油脂	115
二、水果药用价值	116
三、其它食品药用价值	116

第四节 食品安全

一、食物中毒的预防	117
二、食物搭配禁忌	118

第三篇 炊事工作常识

第一节 如何制定食谱 124

第二节 购副食品的经验

一、购买猪肉的方法..... 127

二、购买海鲜的方法..... 129

三、购买蔬菜的方法..... 130

四、购买“压榨油”的方法
..... 132

第三节 生活小窍门

一、洗蔬菜的方法..... 133

二、煮米饭的方法..... 134

三、煮水饺的方法..... 135

四、煮面条的方法..... 136

第四节

四季常用食谱菜肴参考

一、春季常用菜..... 137

二、夏季常用菜..... 138

三、秋季常用菜..... 140

四、冬季常用菜..... 141

第五节 附食谱样表

一、(表一)“加餐”食谱
..... 143

二、(表二)周食谱公布表
..... 144

第四篇 中国菜知识

一、鲁菜.....147

二、川菜.....148

三、苏菜.....149

四、粤菜.....149

五、闽菜.....150

六、浙菜.....151

七、湘菜.....151

八、徽菜.....151

九、京菜.....152

十、上海菜.....152

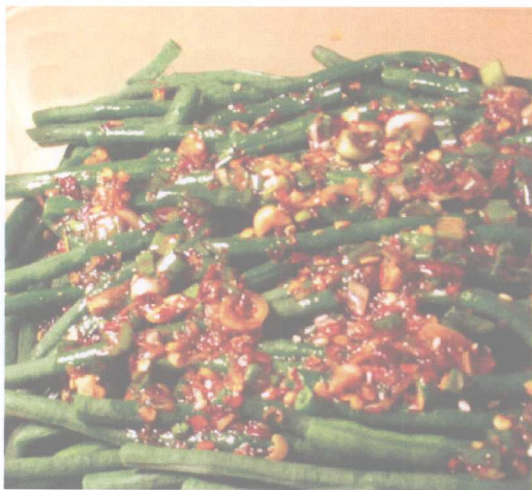


肉类

冬菜肉末

主料：猪肉(肥与瘦肉为3比7)200克，冬菜750克。

配料：大油75克，酱油20克，料酒13克，白糖、姜各10克，味精、葱各3克。



制法：

1.把猪肉剁成末，冬菜去根、洗净和姜均切成末，葱切葱花；

2.炒勺烧热加油，油热后先放入肉末煸炒至水分殆尽，再加入葱、姜稍炒后，即下料酒、酱油、糖和味精炒匀，最后下冬菜翻炒几下即成。



鱼香肉丝

主料：瘦猪肉200克。

配料：水发木耳、水发玉兰片各25克，泡辣椒40克，酱油、白糖、蒜末各10克，葱花、料酒各15克，醋8克，精盐3克，味精1克，淀粉50克，油125克，清汤50克。

制法：

1.将泡辣椒切成碎末待用；

2.小碗内加入姜末、葱末、蒜末、精盐、白糖、醋、酱油、

淀粉，调和均匀待用；

3.花生油烧至六成热，煸炒泡辣椒待出红油后，撒入辣椒粉，放入肉丝煸炒，菜肴将熟时，把小碗内兑好的汁倒入锅内翻拌均匀，淋入香油即可。





红烧肉

主料：条肉600克，干辣椒10克，八角10克，蒜头10克，生姜3克。

配料：白糖50克，盐、味精、料酒各少许（可分两至三次下入）。



制法：

1.锅放水，烧开后放入条肉煮至八成熟，捞出晾凉，切成长宽3到4厘米的块，干辣椒剪成2厘米的段，蒜头用刀拍碎，生姜切片；

2.锅内放油，随即倒入白糖，不断搅动，直至白糖化成焦糖色时，放入肉块随即翻搅让所有肉块粘上糖浆，加入酱油翻动，直至肉块完全吸收糖色时，加入清水，高度与锅内肉块平齐即可，放入蒜头、姜片、干辣椒、八角，烧开后调味，稍煮3分钟后放入蒸饭车(锅)中蒸30分钟后左右即可；

3.起锅后，夹出肉块摆盘，撒上葱花上桌。



红烧蹄膀

主料：猪蹄膀。

配料：小油菜、葱、生姜、大蒜、蒜末、八角、桂皮等。

制法：

1.将蹄膀去皮洗净，下沸水焯烫捞出，加盐、味精、酱油、白醋、料酒腌汁上色，葱打结，生姜，大蒜捣松；



2.将油温烧至7~8成热的时候，放腌好的蹄膀，炸至冒泡捞起；

3.热锅冷油，炒白糖至起泡加水，下调料煸炒香料，下熬过的糖色，放入炸好的蹄膀，焖至1小时至肉烂时即可出锅，摆放入盘；

4.取原汤汁浇在盘子里即可。



胛骨芋子煲

主料：猪胛骨。

配料：芋子、鱿鱼干、姜、葱、青蒜。

制法：

胛骨砍成块状或对半切开，姜切片，葱打结，青蒜切成段，胛骨块焯水，鱿鱼干用温水浸泡；煸炒姜片、青蒜段、芋子等，加入高汤或清水煮或煲，将汤倒入胛骨中，放入高压锅中焖至酥烂即可。



凉瓜排骨

主料：猪肉排280克、苦瓜580克。

配料：葱2根，姜2片，大蒜1瓣，

豆豉35克，淀粉半匙，盐1小匙，味精





半匙，酱油1匙，糖1匙，蚝油1小匙，胡椒粉少许，油7大匙。

制法：

1.猪肉排切成块，用淀粉拌匀，苦瓜切成丝，加盐、水抓匀，腌至30分钟后，放在清水中，洗去盐份；

2.葱切成段，姜、蒜、豆豉切碎；

3.将油加热，放姜、豆豉、蒜同炒，再放排骨、苦瓜、用中火炒4~5分钟，加半杯水和盐、味精、酱油、糖、蚝油、胡椒粉拌炒，再用慢火焖煮20分钟左右，再用淀粉、水勾芡，放葱，即可盛盘。

椒盐猪肚

主料：猪肚。

配料：葱、八角、桂皮、花椒、生姜等卤料。

制法：

1.用地瓜粉、盐、料酒将猪肚清洗干净；

2.将卤料放入锅中，把洗净的猪肚卤熟，捞起，切成大块调糊，取一小碗放白卤汁，鸡蛋，糖，盐，味精，淀粉，泡打粉调成糊；

3.将切好的猪肚块，拍干面粉挂糊。

4.将挂糊完的猪肚投入到5~6成的油锅中炸至呈