

吃遍天下



38道菜 + 18种营养分析 + 48种相宜相克 = 1册5元钱

5

元钱吃遍天下

只买好的，不买贵的！

100%超值

品类齐全的厨艺宝典

新手做荤菜

主编 / 金版文化

南海出版公司



中国烹饪



新手做川菜

中国烹饪

中国烹饪



图书在版编目(CIP)数据

新手做荤菜 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2007. 4

(吃遍天下)

ISBN 978-7-5442-3638-6

I. 新... II. 深... III. 荤菜—菜谱 IV. TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第032937号

CHIBIAN TIANXIA——XINSHO ZUO HUNCAI

吃遍天下——新手做荤菜

主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云 周诗鸿
封面设计 朱小良
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦 5 楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaiebgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/32
印 张 2
版 次 2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-3638-6
定 价 5.00元

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

吃遍天下



38道菜 + 18种营养分析 + 48种相宜相克 = 1册5元钱

5

元钱吃遍天下

只买好的，不买贵的！

100%超值

品类齐全的厨艺宝典

新手做荤菜

主编 / 金版文化

南海出版公司



向您推荐

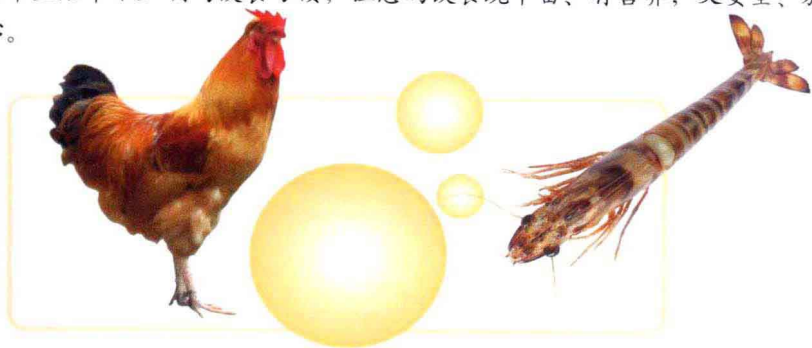
《新手做荤菜》以通俗的文字介绍了常见肉类、蛋类的36种烹调方法，教您通过食物的巧妙搭配，制作出色香味俱全且营养丰富的荤菜。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供更直观的参考借鉴，使操作更简单。

除此之外，本书还具有三大特点：

一、5元定价，绝对超值。此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。

二、配有营养分析，以便提高您的饮食质量。书中选取了36道食谱中涉及的18种食物，针对性地进行了详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医学“药食同补”的科学概念应用到日常生活中。

三、配有相宜相克图文，给人饮食方面的警示。专业的营养师从营养学的角度对本书36道菜中的相关食物进行了相宜与相克的列举，帮您纠正日常生活中不正确的饮食习惯，让您的饮食既丰富、有营养，又安全、放心。





京都片皮鸭	4	辣子泥鳅	32
五香烧鸭	5	〔营养分析〕 泥鳅	33
干锅水鸭	6	盐焗凤爪	34
〔营养分析〕 鸭肉	7	大白菜煮鱼糕鱼丸	35
新疆大盘鸡	8	潮式腌黄沙蚬	36
盐焗脆皮鸡	9	〔营养分析〕 蚬子	37
口水鸡	10	沙锅猪手	38
〔营养分析〕 鸡肉	11	〔营养分析〕 猪蹄	39
烤法国鹅肝	12	咸菜炖黄鳝	40
枸杞汽锅鸡	13	〔营养分析〕 鳝鱼	41
鸡皮鱼肚	14	干锅狗肉	42
〔营养分析〕 乌鸡肉	15	〔营养分析〕 狗肉	43
茄汁鹌鹑蛋	16	松滋鸡火锅	44
〔营养分析〕 鹌鹑蛋	17	叉烧肉	45
鸡蛋拌韭菜	18	凉拌驴肉	46
〔营养分析〕 鸡蛋	19	〔营养分析〕 驴肉	47
烤基围虾	20	干锅腊兔	48
〔营养分析〕 虾	21	〔营养分析〕 兔肉	49
莲藕大骨汤	22	干锅黄颡鱼	50
铁板牛肚	23	百叶结炖肉	51
铁板鱿鱼筒	24	糖醋羊肉丸子	52
〔营养分析〕 鱿鱼	25	京葱爆羊肉	53
火腿鸽子	26	脆皮羊肉卷	54
〔营养分析〕 鸽肉	27	〔营养分析〕 羊肉	55
韭菜拌虾仁	28	芙蓉蟹斗	56
手撕腊鱼	29	〔营养分析〕 蟹	57
灯影牛肉丝	30	相宜相克大公开	58
〔营养分析〕 牛肉	31		

京都片皮鸭



准备:180分钟
烹饪:30分钟

【原材料】 光鸭1只(约1300克)、姜2片、葱2根、千层饼24件

【调味料】 麦芽糖10克、海鲜酱50克、淮盐15克、八角3粒

【制作过程】

1. 先在光鸭右翼的底部开孔，取出肠、内脏、喉管等，洗净内腔，用竹筒撑在胸内；将麦芽糖溶于20克水中以备用。
2. 用滚水烫鸭皮，上糖皮（用麦芽糖开水涂鸭身），再用2条竹枝撑开两翼，晾干。
3. 烤前，把调味料、姜、葱放入鸭内腔，并在鸭肛门处堵上木塞，上叉，用文火先烤头尾，至上菜时，再用旺火把鸭身烤成大红色，与千层饼一同上桌即可。



五香烧鸭

《吃遍天下》04

新手做荤菜



准备:120分钟
烹饪:20分钟

【原材料】 水鸭1只、葱、姜各10克

【调味料】 白糖、酱油、精盐、黄酒各适量，五香粉少许

【制作过程】

1. 将鸭开膛洗净，酱油、五香粉、黄酒、白糖、葱、姜、精盐一同装盆调匀；
2. 把鸭放入调料盆中浸泡2~4个小时，翻转几次，使鸭浸泡均匀；
3. 锅上旺火，放入少许清水，将浸泡好的鸭子放入，水开后改用文火煮，待水蒸发完，鸭子体内的油烧出后，再改用小火，随时翻动，当鸭油收净后，鸭子熟透，表面呈焦黄色，切条装盘即可。



干锅水鸭



【特别提示】鸭子宰杀后，立即用冷水将鸭毛浸湿，再用加入盐的热水烫，易去毛。



准备:10分钟

烹饪:30分钟

【原材料】水鸭1只、八角5颗、草果10克、干辣椒10克、蒜5粒、姜片10克、干椒段10克、葱段10克

【调味料】盐3克、鸡精2克、豆瓣酱30克、辣妹子辣酱20克、红油10克、香油10克

【制作过程】

1. 将水鸭宰杀去毛，去内脏，洗净切件，入沸水焯去血污备用；
2. 锅上火，油烧热，放入八角、草果、豆瓣酱，辣妹子酱、蒜粒、姜片、干辣椒炒香，加入鸭件，放入葱段、盐、鸡精，炒入味，加入适量水，煨至鸭肉酥烂；
3. 调入红油、香油，煨入味，盛入干锅即成。



Duck

鸭肉

鸭，又名凫，别称“扁嘴娘”，是我国农村普遍饲养的主要家禽之一。鸭的品种较多，可分为肉用鸭、蛋用鸭和肉蛋兼用鸭三种。北京鸭是世界闻名的肉用型良种鸭。北京烤鸭、南京板鸭、江南香酥鸭等均是各种宴会的名菜。

【营养与功效】

中医认为，鸭肉味甘微咸，性偏凉，无毒，入脾、胃、肺及肾经，具有滋五脏之阴、清虚劳之热、补血行水、养胃生津、止咳息惊等功效。现代医学研究认为，经常食用鸭肉不仅能补充人体必需的多种营养成分，对低烧、食少、口干、大便干燥和有水肿的人也有很好的疗效。

【营养师健康警告】

虽然鸭肉对健康有益，但应注意不要食用过多，否则会导致动脉硬化等不良后果。另外，体质虚寒者和胆囊炎患者也不宜多吃鸭子。

【烹饪特别提示】

鸭子的毛较难除去，宰杀之前喂一些酒，使毛孔增大，便于去毛。

【烹饪方法】

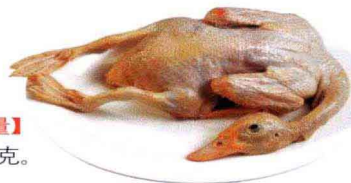
可炒、烧、卤、炖、烩、烤、煮、煲等，还可做成腊鸭。

【选购】

要选择肌肉新鲜、脂肪有光泽的鸭肉。

【适用量】

每次80克。



新疆大盘鸡



【特别提示】鸡块要用白糖炒上色。

准备:20分钟
烹饪:30分钟

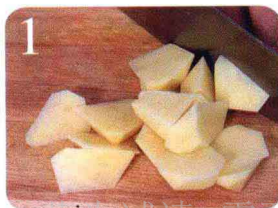


【原材料】鸡1只、土豆100克、干辣椒10克、青椒5克、蒜10克、姜5克、葱10克

【调味料】花椒5克、盐5克、白糖少许

【制作过程】

1. 鸡洗净斩块，葱、姜、蒜切片，土豆切块；
2. 锅烧热，放入鸡块，调入白糖炒上色，加入土豆、干辣椒、青椒炒香；
3. 再加少许水，放入姜、葱、蒜及调味料炖至熟，猛火收汁即可。



盐焗脆皮鸡

《吃遍天下》04

新手做荤菜



准备:180分钟
烹饪:20分钟

【特别提示】焗时盐不可烧焦。

【原材料】鸡1只、沙姜10克、纱纸1张

【调味料】淮盐1000克、精盐50克

【制作过程】

1. 将鸡宰杀去净毛桩、内脏，再洗净，与精盐拌匀；
2. 再用纱纸包住，外围撒上淮盐和沙姜腌上3个小时；
3. 下油将粗盐炒热，把腌好的鸡下入盐锅焖至熟，再取出晾至鸡皮变脆即可。



口水鸡



【特别提示】 鸡不要煮得太烂。

准备:40分钟
烹饪:10分钟

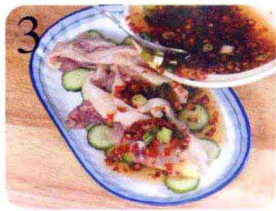
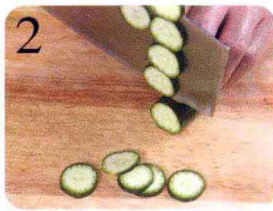
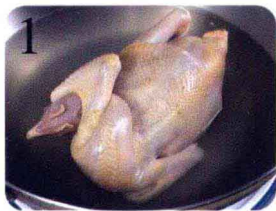


【原材料】 鸡1只、青瓜半个、大葱2根

【调味料】 上汤100克、辣椒油100克、花椒粉10克、味精10克、酱油5克、盐5克

【制作过程】

1. 将鸡洗净煮熟，晾凉后剁成小块，盛入盘中；
2. 青瓜切成圆形片；
3. 调味料用小碗兑成汤料，淋入盘中，鸡块整形，青瓜垫底即可。



Chicken

鸡肉

在我国，鸡肉是比较常见的肉类，鸡的品种很多，按用途可分为肉用型、蛋用型、肉蛋兼用型三种。优良品种有富贵鸡、九斤黄、寿光鸡、北京油鸡、狼山黑鸡、洛岛红鸡、澳洲黑鸡等。

【营养与功效】

中医认为，鸡肉味甘，性温，入脾、胃经。有温中益气、补精填髓、益五脏、补虚损的功效，可用于脾胃气虚、阳虚引起的乏力、胃脘隐痛、浮肿、产后乳少、虚弱头晕等症，对于肾精不足所致的小便频繁、耳聋、精少精冷等症也有很好的辅助疗效。

【营养师健康警告】

有动脉硬化、冠心病、高血脂、感冒等病症者要谨慎食用。

【烹饪特别提示】

鸡屁股是淋巴腺体集中的地方，含有多种病毒和致癌物质，不可食用。

【烹饪方法】

鸡肉适宜用炖、煨、烧、酱、焖、蒸、爆、炒、炸、烤等方法烹饪。

【选购】

新鲜的鸡眼球饱满，表皮有光泽，微干或略湿润，不粘手，用手指按压后能迅速恢复原样。

【适用量】

每次100克。



烤法国鹅肝



【特别提示】 烤鹅肝的火候大小要掌握好。



准备:10分钟
烹饪:5分钟



【原材料】 法国鹅肝300克、清油5克、牛油3克、红酒10克

【调味料】 盐5克、孜然粉3克、辣椒粉5克、芝麻3克、胡椒粉5克

【制作过程】

1. 烧烤炉烧热后，取牛油烧至熔化；
2. 将法国鹅肝小心地夹入炉内，一面熟时，翻面继续烤，撒上所有调味料；
3. 快熟时，将红酒烹入鹅肝中，烤至完全入味即可。



枸杞汽锅鸡

《吃遍天下》04

新手做荤菜



准备:10分钟
烹饪:30分钟

【特别提示】蒸的时间要长才能入味。

【原材料】枸杞20克、乌鸡100克、红枣10粒、生姜5克

【调味料】盐5克、鸡精粉5克、味精2克、花雕酒10克

【制作过程】

1. 乌鸡洗净斩块，枸杞洗净泡发，生姜洗净切片；
2. 锅上火，注入适量水烧开，放乌鸡块焯烫，捞出沥水；
3. 将所有材料和调味料放入盅内，入蒸锅蒸30分钟，至乌鸡熟烂入味，即可食用。



鸡皮鱼肚

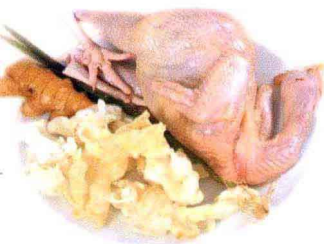


【特别提示】 调味料要配置适当。



准备:20分钟

烹饪:15分钟



【原材料】 鱼肚40克、鸡2只（取鸡皮约250克）、姜5克、葱5克

【调味料】 盐、鸡精粉、味精、生粉、料酒、高汤、明油各适量

【制作过程】

1. 鱼肚于水中泡开，整鸡取鸡皮切成条状；
2. 鱼肚、鸡皮加入调味料拌匀；锅内加入高汤，放上鸡皮、鱼肚，上笼用旺火蒸10分钟；
3. 再取出扣入盘中，淋上芡汁、明油即可。

