



食品安全 **进** 厨房
Shi Pin An Quan Jin Chu Fang

陈寿元◎主 编

好吃又懒做

第一安全指导，轻松守护全家健康！



聪明“懒人”
巧做菜
省时省力好味道



食品安全进厨房

好吃又懒做

TS972.182
18

陈寿元 主编

聪明“懒人”
巧做菜
省时省力好味道



1275.111-13

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好吃又懒做/陈寿元主编. —北京: 农村读物出版社,
2007.12

(食品安全进厨房)

ISBN 978-7-5048-5090-4

I. 好… II. 陈… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第200427号

主 编	陈寿元						
编 委	朱太治	刘振宏	梅洪军	阴法宏	周学武	双 福	
菜品制作	陈寿元	刘彦志	赵有理	梅洪军	俞继臣	单 鑫	
	葛玉平	李 军					
场地提供	老麦岛	海鲜菜馆					

摄 影
设 计

双福 SF 工作室
www.shuangfu.cn

责任编辑	育向荣
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	700mm × 1000mm 1/16
印 张	5
字 数	80千
版 次	2008年4月第1版 2008年4月北京第1次印刷
印 数	1 ~ 8 000册
定 价	19.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

[illegible]

素炒青椒	46
蘑菇炖豆腐	46
醋熘海米白菜	47
蒜茸白菜角	47
干煸豆角	47

Part 4 懒出速度——奶蛋凉菜类

食品安全小博士——

禽蛋放心吃	48
-------	----

番茄炒鸡蛋	51
鲜奶蛋清	51
肉末芙蓉豆腐	51
皮蛋拌豆腐	52
腐乳炒鸡蛋	52
姜汁松花蛋	52
酸奶黄瓜汁	53
酸奶黄瓜汁	53
润肤苹果汁	53
鸡蛋烩蛤蜊	54
腊肠煎蛋	54
苦瓜炒蛋	54
酸甜莴笋	55
农蔬蘸酱	55
风味茄汁	55
番茄甜饮	56
姜汁菠菜	56
凉拌白菜丝	56
凉拌海蜇	57
凉拌黄瓜	57
凉拌藕片	57
蜜汁蛋糕	58
鸡蛋汤	58
番茄仁水	58

Part 5 独角大戏——主食类

食品安全小博士——

米面放心吃	59
-------	----

栗子加钙饭	62
什锦炒饭	62
辣豆腐盖饭	62
孜然牛肉炒饭	63
番茄牛肉盖饭	63
虾仁松子饭	63
印尼菜饭	64
泡菜盖饭	64
黄豆炒饭	64
土豆牛肉盖饭	65

土豆拌饭	65
芸豆打卤面	65
疙瘩面	66
炸酱面	66
油菜龙须面	66
时蔬拌面	67
家常肉末卤面	67
三皮蛋瘦肉粥	67
牛奶糯米粥	68
小莲藕南瓜粥	68
丝瓜芋米饼	68
黄金玉米羹	69
香甜玉米烙	69
香甜山药粥	70
香甜山药粥	70
红薯糯米饼	70
豆腐粥	71
苹果牛肉粥	71
奶香鱼粥	71
青菜饭	72
青菜大虾面	72
鲜菇粟米粥	72
鲍鱼粥	73
金锅银贴	73
红栗子粥	73
栗子粥	74
栗粥	74
烧饼粥	74
干丝饼	75
榴莲酥	75
韩式泡饭	75
蛤蜊粥	76
蛤蜊粥	76
蛤蜊粥	76
蛤蜊粥	76

Part 6 把好厨房安全关

食品安全	77
科学卫生	77
厨具消毒	77
清晨不宜吃	78
远离致癌食品	79
预防万病	79
千种解	79
选购原则	80
烹饪小窍门	80
不宜再存放	80
不宜再存放	80
不宜再存放	80
不宜再存放	80

Part 1 馋嘴料理——肉食类

食品安全小博士——畜肉放心吃

◆ 如何选购肉制品

1. 熟肉制品

- 要选购保质期内的产品，最好是近期生产的产品。
- 要选购弹性好的产品，这样的产品肉的比例高、蛋白质含量多、品质好。
- 有的熟肉制品要冷藏，购买时一定要看清储存温度要求。



2. 酱卤肉类制品

外观为完好的自然块，洁净、新鲜润泽，呈肉制品应具有的自然色泽。例如，酱牛肉应为酱黄色，叉烧肉切面有光泽，微呈赤红色，脂肪白而透明。



3. 肠类制品

- 外观应完好无缺，不破损，洁净无污垢。
- 肠体丰满，干爽，有弹性，组织致密。
- 具备该产品应有的香味，无异味。

4. 熏制的肉制品

从色泽上看，经过熏制的肉制品一般为棕黄色，并带有烟熏香味。选购肉脯产品时可从产品的配料表中判定产品是肉脯还是肉糜脯。配料表中如含有淀粉，则产品为肉糜脯。肉脯产品表面有明显的肌肉纹路，而肉糜脯产品表面较光滑。

5. 腊肉

- 质量好的腊肉：色泽鲜艳，肌肉呈鲜红色或暗红色，脂肪透明或呈乳白色；肉身干爽结实，富有弹性，指压后无明显凹痕；具有其特有的香味。
- 变质的腊肉：表面湿润，发黏；色泽灰暗无光泽，脂肪呈黄色，表面有霉斑，揩抹后仍有霉迹；肉身松软无弹性且带黏液，有酸败味。

6. 咸肉

- 好的咸肉：肉皮干硬而清洁，呈苍白色，无黏稠感，肌肉结构紧密，切面平坦，色泽鲜红或玫瑰色，均匀无斑，无虫蛀；脂肪白色或带微红色，质坚实；无哈喇气及其他异味。
- 劣质的咸肉：皮呈灰白色，黏滑、软化，肌肉结构疏松；切面暗红或灰绿色，有虫蛀，有哈喇气味。



7.火腿

- 优质火腿：表面干燥，清洁，结实；肌肉切面为深玫瑰色、桃红色或暗红色，脂肪呈白色、淡黄色或淡红色，且具有光泽；指压凹陷能立即恢复，基本上不留痕迹；切面平整、光洁。
- 劣质火腿：表面湿润，松软，甚至呈黏糊状，有酸败或油哈味。

8.肉类罐头

采用猪、牛、羊、兔、鸡等畜禽肉为原料，经过加工制成的罐头，其种类很多，根据加工和调味方法的不同可分为原汁清蒸类、腌制类、烟熏类、调味类等。

容器外观鉴别		色泽鉴别	气味和滋味鉴别	汤汁鉴别	敲击鉴别
优质	整洁、无损。	具有该品种的正常色泽，并应具备原料肉类应有的光泽与颜色。	具有与该品种一致的特有风味，鲜美适口。肉块组织细嫩，香气浓郁。	澄清，汤中肉的碎屑较少，有光泽，无杂质。	敲击时发出清脆声响。
次质	罐身出现假胖听、突角、凹瘪或锈蚀等缺陷之一，或是氧化油标、封口处理不良以及没留下罐头顶隙等。	较该品种正常色泽稍微变浅或加深，肉色光泽度差。	尚能具有该品种所特有的风味，但气味和滋味差，或含有杂质。	汤汁中肉的碎屑较多，色泽发暗或稍显混浊，有少许杂质。	敲击时发出空、闷声响。
劣质	出现真胖听、爆节、沙眼、缺口等。	肉色不正常，尤其是肉表面变色严重，切面色泽呈淡灰白色或褐色。	有明显的异味或酸臭味。	汤汁严重变色、严重混浊或含有恶性杂质。	敲击时发出破锣声。

◆肉类的储存与解冻

◎鲜肉类的储存

急冻各种肉类及家禽的储存方法，大同小异，可按以下步骤进行：

- 先将肉类洗净，抹干水分，用保鲜纸包好，放入肉类冷藏格。
- 如果冷藏超过两天，最好放入急冻柜。
- 肉类用以炒或蒸的通常可以存放3~4天，用来煲汤的则可放8~10天。
- 腌过的肉类，比普通肉类可多存放1~2天。

◎其他肉制品的储存

- 肉类干制品：如肉松类、肉干类和肉脯类。这类产品水分含量较低，常温保存即可，但是开封后应尽快食用完。
- 火腿肠、真空包装熟肉制品以及罐头类熟肉制品：由于经高温高压灭菌处理，产品已达到无菌要求，所以只需常温保存即可，而开封后未食用完的，应放入冰箱冷藏。
- 熏煮肠类和熏煮火腿类产品：如西式方火腿、红肠以及酱卤肉类产品，由于含水率高，未达到无菌要求，所以这类产品应全程冷藏。

◎科学解冻

- 解冻时提前将肉类从冰柜取出，切勿用水浸解冻，应自然解冻。
- 夏季解冻，微波解冻是较好的方式之一，时间短，避免了夏季可能发生的外表解冻已完毕、且温度已高，而内部尚未解冻的状况，这种状况极易造成微生物污染，使解冻原料不够新鲜。

◆羊肉

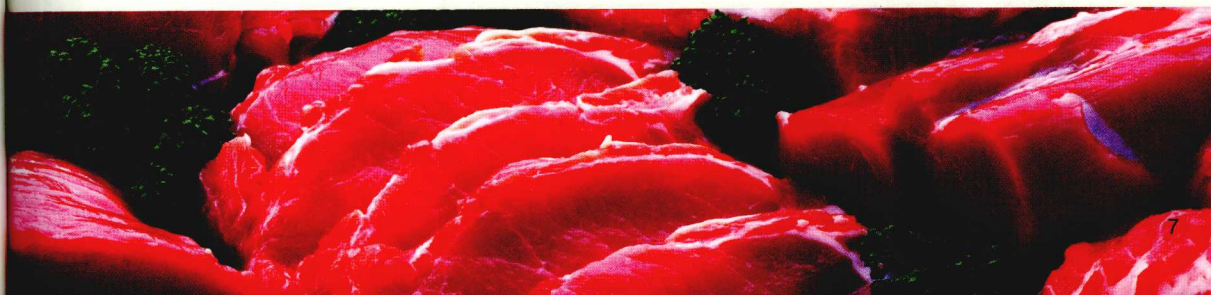
羊肉是大众食用的主要肉类之一，比猪肉的肉质要细嫩，比猪肉和牛肉的脂肪、胆固醇含量都要少。冬季食用羊肉，可收到进补和防寒的双重效果。

◎如何选购

- 新鲜羊肉——肉色红而均匀，有光泽；肉质细嫩，有弹性，外表微干，不粘手；气味新鲜，无异味。
- 不新鲜羊肉——肉色较暗；外表干燥或粘手，肉质松弛，无弹性；略有氨味或酸味。
- 变质羊肉——肉色暗，无光泽；外表有黏液，手触时粘手，脂肪黄绿色；有臭味。
- 老羊肉——肉色深红，肉质较粗。
- 小羊肉——肉色浅红，肉质细嫩，富有弹性。
- 新鲜冻羊肉——肌肉颜色鲜艳，有光泽，脂肪为白色；外表微干或有风干膜，湿润不粘手；肌肉结构紧密，手压有坚实感，肌肉纤维韧性强，具有羊肉的正常气味；煮沸后的肉汤澄清透明，脂肪团聚于表面，具有鲜羊肉汤固有的香味和鲜味。
- 不新鲜冻羊肉——肉色稍暗，肉与脂肪缺乏光泽，但切面有光泽，脂肪稍发黄；外表干燥或轻度粘手，切面湿润粘手；肌肉组织松弛，肌肉纤维有韧性；稍有氨味或酸味；煮沸后肉汤稍混浊，脂肪呈小滴浮于表面，香味、鲜味较差。

◎健康食用红绿灯

- 一般人都可以食用，尤其适用于体虚胃寒者，每餐50克为宜。
- 夏秋季节气候热燥，不宜吃羊肉。羊肉属大热之品，凡有发热、牙痛、口舌生疮、咳吐黄痰等上火症状者都不宜食用。
- 患有肝病、高血压、急性肠炎或其他感染性疾病，发热期间，都不宜食用羊肉。





◆猪肉

猪肉是人们食用的最主要的肉类之一，纤维较为细软，结缔组织较少，肌肉组织中含有较多的肌间脂肪，因此，经过烹调加工后肉味特别鲜美。

◎如何选购

●健康鲜猪肉：肌肉有光泽，红色均匀，脂肪呈乳白色；外观微干或湿润，不粘手；纤维清晰，有韧性，肌肉指压后凹陷处立即恢复；具有鲜猪肉固有的气味，无异味。

●健康冻猪肉：肌肉呈均匀红色，无冰或仅有少量血冰，切开后，肌间冰晶细小；解冻后，肌肉有光泽，红色或稍暗，脂肪白色，肉质紧密，有韧性，指压凹陷处恢复较慢；外表湿润，切面有少量渗液，不粘手。

◎怎样鉴别问题猪肉

●注水鲜猪肉

注水肉因注水中常含有致病物质，不仅增加了分量，而且不耐存放、易坏，容易致病。识别方法：肌肉颜色浅淡，无光泽，肌纤维肿胀，切面可见血水渗出；指压后的凹陷处恢复缓慢，压时能见液体从切面流出；较正常鲜猪肉味淡或带有血腥味。



●变质猪肉

变质的猪肉无光泽，脂肪失去光泽发暗或呈灰绿色，肌肉暗红；肉表面干燥或粘手，肉质弹性低，指压后的痕迹不能消失，嗅之有腐臭味。

●母猪肉

一般胴体较大，皮糙而肉厚，肌肉纤维粗，横切面颗粒大。经产母猪皮肤较厚，皮下脂肪少、瘦肉多、骨骼硬而脆，腹部肌肉结缔组织多，肌肉较松弛，肌肉与脂肪层易剥离；切割时韧性大。

●病猪肉

周身皮肤有大小不一的鲜红色出血点，全身淋巴结呈紫色。个别肉贩常将瘟病猪肉用清水浸泡一夜，第二天销售，这种肉外表发白，不见有出血点，但将肉切开，从断面上看，脂肪、肌肉中的出血点依然明显。

●米猪肉

米猪肉即患囊虫病的猪肉，这种肉对人体危害很大，不能食用。囊包虫呈石榴籽状，寄生在肌纤维(瘦肉)中，腰肌是囊包虫寄生最多的地方。识别方法：可用刀子在肌肉上切，一般厚度1厘米，长度20厘米，每隔1厘米切一刀，切四五刀后，仔细看切面，如发现肌肉上附有石榴籽一般大小的水泡，即是囊包虫。

●复冻肉

复冻肉是指将已经解冻的肉二次冷冻或多次反复冷冻的肉。解冻肉再冻会使肉的品质大大降低，因为解冻肉在常温下微生物繁殖力增强，酶活性上升，再冻后不耐贮藏，易变质，而且营养价值和风味全面下降。

复冻肉特征：一般冻结状态时，颜色灰暗而无光，脂肪灰白；解冻后肉呈淡褐色，肉汁流失，组织松弛。

◎健康食用红绿灯

- 成年人每天80~100克就可满足一天的需要，儿童每天50克即可。
- 肥胖和血脂较高者不宜多食。
- 猪蹄含脂肪量高，胃肠消化功能减弱的老年人每次不可食之过多。
- 患有肝病、高血压、急性肠炎或其他感染性疾病，及发热期间，都不宜食用。

◆牛肉

牛肉是大众食用的主要肉类，仅次于猪肉，蛋白质含量高，而脂肪含量低，味道鲜美。

◎如何选购鲜牛肉

类别	色泽鉴别	气味鉴别	黏度鉴别	弹性鉴别
新鲜牛肉	肌肉呈均匀的红色，具有光泽，脂肪白色或呈乳黄色。	具有鲜牛肉的特有正常气味。	表面微干或有风干膜，触摸时不粘手。	弹性好，指压后的凹陷能立即恢复。
不新鲜牛肉	肌肉颜色稍暗，切面尚有光泽，但脂肪无光泽。	稍有氨味或酸味。	表面干燥或粘手，新的切面湿润。	指压后的凹陷恢复较慢，并且不能完全恢复。
变质牛肉	肌肉颜色呈暗红，无光泽，脂肪发暗直至呈绿色。	有腐臭味。	表面极度干燥或发黏，新切面也粘手。	指压后的凹陷不能恢复，并且留有明显的痕迹。

◎如何选购解冻牛肉

- 优质冻牛肉——解冻后，汤汁透明澄清，脂肪团聚浮于表面，具有一定的香味。
- 次质冻牛肉——解冻后，汤汁稍有混浊，脂肪呈小滴浮于表面，香味鲜味较差。
- 变质冻牛肉——解冻后，汤汁混浊，有黄色或白色絮状物，浮于表面的脂肪极少，有异味。

◎健康食用红绿灯

- 患皮肤病、肝病、肾病的人应慎食牛肉。





◆动物肝脏

肝脏是动物体内储存养料和解毒的重要器官，含有丰富的营养物质，具有营养保健功能，是人们最理想的补血佳品之一。

◎如何选购

新鲜猪肝	红褐色或棕红色，润滑而有光泽，组织致密结实，具有弹性，切面整齐，略有血腥味。
变质猪肝	发青绿或灰褐色，无光泽，组织松软，无弹性，切面模糊，有酸败或腐臭味。
病变猪肝	常见的肝部病变有肝色素沉着、肝出血、肝坏死、肝脓肿、肝脂肪变性、肝包虫病等。
灌水猪肝	色赭红雪白，比未灌水的猪肝饱满，指压处会下沉，片刻复原，切开处有水外溢，经过短暂高温亦会带有细菌，不利于健康。

◎健康食用红绿灯

- 一般人都可食用，贫血的人和常在电脑前工作的人尤为适合，每次50克为宜。
- 治疗贫血配菠菜最好。
- 忌一次食用过多。动物肝有较多的胆固醇，高胆固醇血症、肝病、高血压和冠心病患者应少食。
- 动物肝不宜与维生素C、抗凝血药物、左旋多巴、优降灵和苯乙胍等药物同食。



●动物肝不宜与酶制剂同服：常见的酶制剂有胃蛋白酶、胰酶、淀粉酶、多酶片等，猪肝中的铜可与酶蛋白质、氨基酸分子的酸性基团形成沉淀物，影响药效。

◆其他肉类

◎驴肉

脾胃虚寒、有慢性肠炎、腹泻者忌食驴肉。
吃驴肉后不宜立即饮茶。



◎蛇肉

蛇肉一定要熟透才可以食用。

蛇肉在烹制前不要放在水里浸泡，否则会老韧而不易熟烂。

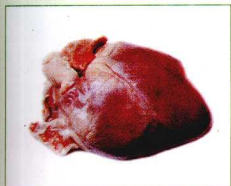
生饮蛇血、生吞蛇胆是非常不卫生的，有一定的危险性，可引起急性胃肠炎和寄生虫病。

蛇是发物，有痼疾、疮疡者不要食用。

◎猪心

选购：优质猪心没有异味，正常血色，外膜平滑没有肿块；到一般传统市场买猪心，以早上选购为佳；如购买冷藏品，回家后宜尽快处理、食用。

预处理：猪在屠宰时放血若不完全，易使猪心有血凝块，影响烹调成品的质量，因此猪心买回来以后，需于水龙头下以流动的水由血管处灌水，将淤血挤出，清洗干净，并将外面较粗的血管切除。



◎动物血（猪血、羊血等）

选购：以砖红色、外形平整、无异物杂质、无异味为佳。

一般人都能食用，贫血患者、老人、妇女和从事粉尘、纺织、环卫、采掘等工作的人尤其适用。

动物血不宜食用过多，以免增加体内的胆固醇。

高胆固醇、肝病、高血压和冠心病患者应少食。

动物血一定要烹制熟透。

◎动物肚（猪肚、毛肚等）

选购：猪肚以肉质肥厚、正常肉色、没有异味及异物者为佳；选购毛肚时要注意，特别白的毛肚是用双氧水、甲醛泡过的，不宜购买。

预处理：去除表面肥油，将肚用竹筷翻出，凉水冲洗后再用开水氽烫，刮除黄皮膜，并用面粉、盐抓洗，冲净后，再放明矾抓洗，最后冲洗净即可。

Shipin
anquanjin
chufang





腊肉荷兰豆

原料

荷兰豆500克, 腊肉200克, 蒜末、盐、料酒、鸡精、花生油、淀粉各适量。

制作

1. 将荷兰豆洗净, 放入开水中焯一下, 捞出备用。
2. 将腊肉洗净, 切片。
3. 炒锅注油烧热, 下入蒜末烹出香味, 放入腊肉炒熟, 加入荷兰豆、盐、料酒、鸡精翻炒, 用水淀粉勾芡, 淋熟油出锅即可。

吃得放心

豆类一定要煮熟后食用。豆类中含有一些有害物质, 如红血球凝集素等, 如果不充分地加热破坏它, 食后可能发生溶血而致命。

可乐鸡翅

原料

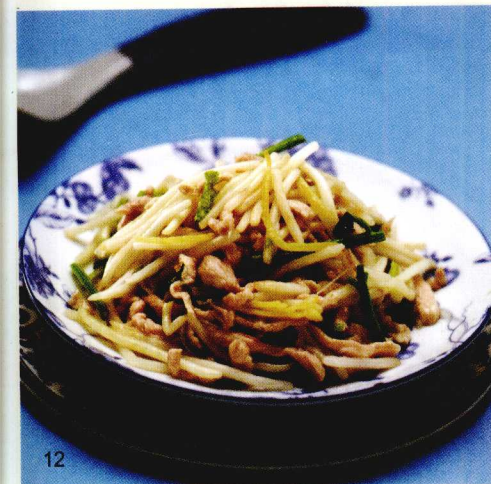
鸡翅中500克, 香菜75克, 可乐、盐、酱油各适量。

制作

1. 将鸡翅中洗净, 用开水氽一下, 捞出备用; 香菜洗净切段。
2. 将鸡翅中倒入锅中, 加入可乐、酱油、盐及适量清水, 用旺火烧开, 改用小火慢烧, 适时翻动, 烧至鸡翅熟烂、汤汁浓稠即成。

吃得放心

俗话说“带翅膀的火大”, 所以鸡翅要少吃; 尤其是鸡翅尖, 有可能残存激素, 应当尽可能不吃。



肉丝绿豆芽

原料

猪瘦肉250克, 绿豆芽(去头尾)500克, 香菜、葱丝、姜丝、盐、鸡精、酱油、花生油、料酒、鲜汤各适量。

制作

1. 将猪肉洗净切成丝, 绿豆芽洗净, 香菜去叶洗净切段。
2. 炒锅注油烧热, 下入葱丝、姜丝、肉丝煸炒数下, 倒入绿豆芽、香菜段翻炒, 加入盐、鸡精、料酒、酱油、鲜汤快速翻匀, 装盘即可。

吃得放心

购买绿豆芽时, 注意不要选择长得过长、过肥且有氨味的, 这可能是化肥催化而成的。此外, 绿豆芽性寒凉, 脾胃虚寒者不宜多吃。

蒜苗五花肉

原料

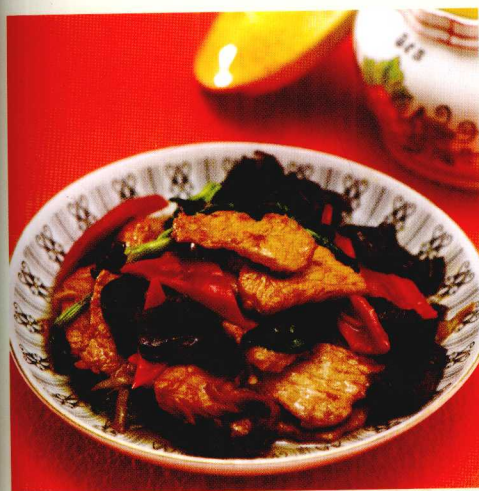
猪五花肉500克,青蒜苗250克,葱花、酱油、花生油、盐、料酒、鸡精各适量。

制作

1. 将猪五花肉洗净,下入开水锅中煮至八成熟,捞出晾凉切成厚片;青蒜苗洗净切小段备用。
2. 炒锅注油烧热,下入葱花爆锅,倒入肉片翻炒至卷缩。
3. 加入青蒜苗、酱油、盐、料酒、鸡精翻炒几下,出锅装盘即可。

吃得放心

食用猪肉后不宜大量饮茶,因为茶叶中的鞣酸会与蛋白质合成具有收敛性的鞣酸蛋白,使肠蠕动减慢,易造成便秘,增加有毒物质的吸收率,影响健康。



家常肉片

原料

猪里脊肉300克,水发木耳100克,红辣椒、青菜心、葱姜、酱油、花生油、盐、料酒、淀粉各适量。

制作

1. 将里脊肉洗净切厚片,红辣椒洗净切片,木耳、青菜心洗净切块,葱姜切丝。
2. 炒锅注油烧热,下入葱姜丝爆锅,倒入肉片翻炒至熟,加酱油、盐、料酒、红辣椒、木耳、青菜心翻炒,用水淀粉勾芡,淋上熟油,出锅即成。

吃得放心

过多的辣椒素会刺激胃肠粘膜,引起胃疼、腹泻并使肛门烧灼刺疼,诱发胃肠疾病,促使痔疮出血。因此,患食管炎、胃溃疡以及痔疮等病者应少吃或忌食辣椒。

香菜肉丝

原料

猪精肉300克,香菜150克,葱花、盐、鸡精、色拉油各适量。

制作

1. 将猪精肉洗净切成丝,香菜洗净后切成段。
2. 炒锅注油烧热,放入葱花爆锅,下肉丝滑散,待肉丝变色后放入香菜,加盐、鸡精翻炒,淋熟油装盘即可。

吃得放心

腐烂、发黄的香菜不要食用,这样的香菜已没有了香气,失去了调味的作用,而且会产生毒素。





菊花明目汤

原料

白菊花5朵，熟鸡脯肉片25克，盐、味精、高汤、色拉油各适量。

制作

1. 将白菊花洗净，放入沸水中烫片刻，捞出过凉。
2. 锅中放入色拉油、高汤、熟鸡脯肉片烧沸，加入白菊花、盐、味精，起锅倒入汤碗中即可。

吃得放心

菊花清热解暑，凉血明目，但是不宜过多食用，尤其是阳虚体质的人。

冬瓜炖仔鸡

原料

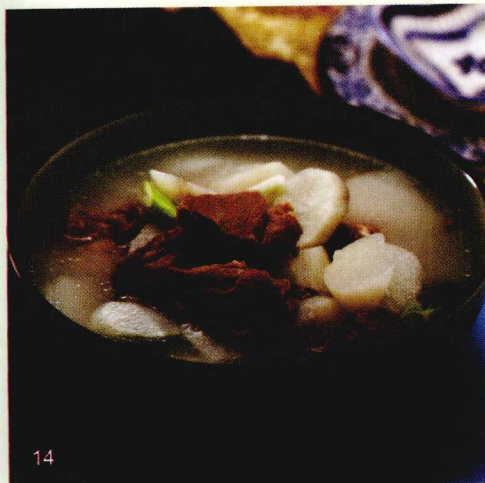
净小公鸡1只，冬瓜500克，香菇50克，葱花、姜片、胡椒粉、盐、味精各适量。

制作

1. 将小公鸡洗净后剁块，用沸水烫一下，捞出备用。
2. 冬瓜去皮、瓤，洗净切片；香菇泡发切片。
3. 将鸡块放入沙锅内，加入冬瓜片、香菇片、葱花、姜片及适量清水，用旺火烧开，撇去浮沫，改用微火炖至熟烂，加入胡椒粉、盐、味精调味即可。

吃得放心

冬瓜性寒，故久病的人与阴虚火旺者应忌食。



山药炖羊肉

原料

羊肉、山药各1000克，葱、料酒、味精、盐、花椒、八角、胡椒粉各适量。

制作

1. 将羊肉洗净，切成长6厘米、宽5厘米的块，放入沸水锅氽一下，捞出备用；山药去皮洗净，切滚刀块备用。
2. 锅中放入羊肉及适量水，用旺火烧开，撇去浮沫，加入葱、料酒、八角、花椒，改用小火炖至八成熟时，放入山药炖熟，加入盐、味精、胡椒粉，调好味即可。

吃得放心

在烹调羊肉时，可以加入适量的料酒和生姜，这样不仅可以去膻气，还能保持羊肉原有的风味。

微波里脊

原料

猪里脊肉300克，鸡蛋1个，花生酱、酱油、鸡精、竹签、葱段、姜片、淀粉各适量。

制作

1. 将猪里脊肉切成大片，放入碗中加葱段、姜片、花生酱、鸡精、酱油、鸡蛋、干淀粉拌匀，腌制约15分钟备用。
2. 用竹签将腌好的肉片穿好，装入盘内，放微波炉高火烤6分钟即可。

吃得放心

肥胖和血脂较高的人不宜多食猪肉，尤其是肥肉。烧焦的肉不宜吃。



萝卜肥排汤

原料

猪肋排400克，白萝卜250克，青蒜末、葱段、姜片、盐、鸡精、料酒、白糖各适量。

制作

1. 猪肋排剥成小段，放入沸水焯出；白萝卜切滚刀块，放入开水焯出。
2. 锅内添入适量开水，放入白萝卜、猪肋排、葱姜、料酒，用旺火烧开，转小火炖至熟烂，加盐、鸡精、糖调味，撒上青蒜末即可。

吃得放心

鲜猪肉表面不发黏，肌肉细密而有弹性，颜色自然鲜红，用手指压后不留指印，并有一股淡淡的肉香味。

意大利牛肉汤

原料

牛肉200克，青红椒、土豆各100克，葱头50克，牛肉汤150毫升，红椒粉、红葡萄酒、盐、胡椒粉、色拉油各适量。

制作

1. 牛肉切成1厘米见方的粒，青红椒、土豆、葱头均切成大小相近的粒。
2. 炒锅注油烧热，下葱头、牛肉粒翻炒，加入青红椒粒、土豆粒和红椒粉、煸炒至牛肉变色，倒入牛肉汤、红葡萄酒，用大火烧开，转小火煨烧至牛肉酥烂，加盐、胡椒粉调味即可。

吃得放心

烤牛肉、烤鸭、烤羊肉、烤鹅、烤乳猪、烤羊肉串等，均含有致癌物，不宜多吃。





菇肉炖粉条

原料

蘑菇100克, 粉条、五花肉各50克, 葱花、姜片、香菜段、盐、味精、胡椒粉、花生油、高汤各适量。

制作

1. 蘑菇洗去泥沙及杂物, 泡水洗净; 粉条放入开水中泡软, 切长段; 五花肉切片。
2. 炒锅注油烧热, 下入五花肉片炒出油, 加入葱花、姜片。
3. 放入蘑菇、高汤, 加盐、味精、胡椒粉调味, 倒入粉条炖15分钟, 出锅撒上香菜段即可。

吃得放心

粉条制作过程中往往会加入明矾, 过多食用会导致铝在体内蓄积, 不利健康。

王婆红烧肉

原料

带皮五花肉500克, 葱段、姜片、八角、草果、桂皮、色拉油、料酒、老抽、白糖、盐、淀粉、味精各适量。

制作

1. 带皮肉切成方块, 抹上老抽。
2. 炒锅注油烧热, 放入肉块炸至皮硬取出。
3. 锅留少许油, 加少许水和白糖炒出糖色, 放入肉、葱段、姜片、八角、草果、桂皮、料酒、盐, 小火炖熟, 把肉捞出放入盘中, 原汁除杂物, 用湿淀粉勾芡, 淋在肉上即可。

吃得放心

冻肉不宜在高温下解冻。遇高温, 冻猪肉的表面会结成硬膜, 影响肉内部温度的扩散, 给细菌造成了繁殖的机会, 肉也容易变质。



微波红烧肉

原料

猪夹心肉900克, 葱、姜、色拉油、酱油、冰糖各适量。

制作

1. 将夹心肉洗净, 切成3厘米见方的块。
2. 葱、姜切块, 同色拉油放入器皿内, 放入微波炉, 高火3分钟后, 放入夹心肉、酱油、冰糖, 加上盖子高火20分钟即可。

吃得放心

猪肉食用前不宜用热水浸泡, 患有肝病、动脉硬化及高血压病的患者应少食或不食猪肉。

为试读, 需要完整PDF请
访问: www.ertongbook.com