

编著 尚厨美食研究中心

新编

大众家常菜典

幸福
就在灶台前

用爱呵护
家人健康

《贝太厨房》杂志主编任芸丽推荐



视频“码”上看

赠送
超长120分钟
二维码视频

四川科学技术出版社



尚厨美食研究中心 编著

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众家常菜典 / 尚厨美食研究中心编著. — 成都 :
四川科学技术出版社, 2017. 1
ISBN 978-7-5364-8457-3

I. ①大… II. ①尚… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972. 127

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第227321号

书名: 大众家常菜典

DAZHONG JIACHANG CAIDIAN

出品人: 钱丹凝

编著者: 尚厨美食研究中心

责任编辑: 胡小华 张蓉

封面设计: 7拾3号工作室

版面设计: 高巧玲

责任出版: 欧晓春

出版发行: 四川科学技术出版社

地址: 成都市槐树街2号 邮政编码 610031

官方微博: <http://weibo.com/sckjcb>

官方微信公众号: sckjcb

传真: 028-87734039

成品尺寸: 170mm×230mm

印张: 19

字数: 380千

印刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

版次/印次: 2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

定价: 32.80元

ISBN 978-7-5364-8457-3

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 成都市槐树街2号

电话: 028-87734035 邮政编码: 610031



Contents | 目录 |

Part 01

美味佳肴制作方法大揭秘



原料篇

炒菜选对油.....	2
碘盐与非碘盐的 使用	2
酱油的种类及适用 菜肴	2
醋的种类及适用菜肴 ..	3
使用料酒根据食材 而异	3
白酒不能替代料酒.....	3
如何鉴别鸡精好坏.....	4
蔬菜如何吃更营养.....	4
怎样选购面粉	5
怎样鉴别挂面好坏.....	5
怎样选购放心大米.....	5
大米的存放.....	6
不同季节选择蔬菜 有讲究.....	6
识别蔬菜的新鲜度.....	7
水果的质量识别	7
水果分类保存	7
怎样选择新鲜安全的 肉类	8

肉类保鲜法.....	8
猪肝保鲜法.....	9
怎样选择新鲜安全的 水产品.....	9
有毒水产品的鉴别... ..	10
海带的选购.....	10
干海味保藏法	10
鲜虾储存法.....	11
鲜鱼保存法.....	11
活鱼存活法.....	11
螃蟹保存法.....	12
鉴别鸡蛋、鸭蛋优劣 窍门	12
怎样挑选皮蛋 (松花蛋)	13
牛奶保鲜法.....	13
鲜鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋的 保鲜法.....	14
保存禽蛋的注意事项..	14
面包存放法.....	14
熟食存放法.....	14
豆腐保鲜法.....	15
调味酱汁制作与适用 菜肴	15



器具篇

量杯、量勺的重量 换算	16
厨房刀具的使用与 保养	16
菜板的材质与选购 方法	17
微波炉的使用与注意 事项	17
哪些容器适用于微 波炉	18
高压锅使用注意 事项	18
电饭锅使用注意 事项	18

电烤箱的使用与注意 事项	19
燃气灶的保养与 维护	19
抽油烟机要早开 晚关	20
微波炉的保养	20
冰箱保养法	20
不锈钢炊具的保养 ..	21
不粘锅保养法	21
砂锅选购方法	21

技法篇

聪明煮妇会淘米	22
巧妙去除鱼鳞	22

去除鱼鳞的其他方法 ..	22
去除虾线有妙招	23
菜肴可可靠调味	23
炆锅巧用葱姜蒜	23
不同食材巧切刀	23
上浆、挂糊先知道 ..	24
糊浆的调制	24
上浆、挂糊的种类 ..	24
炒前焯烫的蔬菜	25
巧炸排骨有窍门	26
判断油温的方法	26
煎炒烹炸巧用火	27
吊制鲜汤很简单	27
炖鸡窍门小集锦	27
如何煮粥不溢锅	28
馒头如何蒸得软	28

Part 02

家常美食大汇集

家常蔬菜

山药

清炒山药	30
蓝莓山药	31
拔丝山药	31
木耳炒山药	31

萝卜

椒香萝卜丝	32
凉拌萝卜缨	32
胡萝卜炒西蓝花	32

酱萝卜	33
凉拌胡萝卜丝	33
胡萝卜素丸子	33

土豆

炒胡萝卜土豆丝	34
醋泡萝卜	34
胡萝卜土豆肉末	34
凉拌土豆丝	35
孜然土豆	35
酱烧小土豆	36
醋熘土豆丝	36

尖椒土豆丝	36
-------------	----

芋头

红烧芋头	37
剁椒蒸芋头	37
芋头排骨煲	38
家常芋头	38

茭白

油泼茭白	39
榨菜炒茭白	39
香辣茭白	40
茭白炒肉丝	40



清炒茭白 40

荸荠

荸荠炒虾球 41

水煮荸荠 42

荸荠炒木耳 42

清炒荸荠 42

荸荠炒冬菇 42

洋葱

凉拌洋葱 43

番茄拌洋葱 43

炸洋葱圈 44

洋葱炒鸡蛋 44

酸辣洋葱圈 44

茄子

地三鲜 45

凉拌蒜泥茄子 45

酱烧茄子 46

鱼香茄子 46

红烧茄子 46

茼蒿

蒜蓉茼蒿 47

茼蒿炒豆腐 47

冬菇扒茼蒿 48

老醋茼蒿 48

茼蒿炒肉丝 48

菠菜

菠菜炒鸡蛋 49

麻酱粉丝菠菜 49

菠菜拌花生 50

凉拌菠菜 50

炆虾子菠菜 50

香椿

香椿拌豆腐 51

盐渍香椿 51

凉拌香椿 51

香椿煎蛋饼 51

韭菜

核桃仁炒韭菜 52

韭菜炒毛豆 52

韭菜炒藕丝 52

韭菜炒虾皮 53

韭菜炒鸡蛋 53

黄瓜

拍黄瓜 54

凉拌粉丝黄瓜 54

双耳炆黄瓜 54

炆黄瓜条 54

冬瓜

海米冬瓜 55

口蘑烧冬瓜 55

脆皮冬瓜 55

火腿烧冬瓜 55

西葫芦

肉片炒西葫芦 56

香煎西葫芦 56

虾皮炒西葫芦 57

西葫芦鸡蛋饼 57

西葫芦炒草菇 57

丝瓜

烧丝瓜 58

蒜蒸丝瓜 58

草菇丝瓜 59

木耳烩丝瓜 59

老油条炒丝瓜 59

菜花

番茄菜花 60

菜花炒肉 61

干煸菜花 61

蚝油菜花 61

白菜、小白菜

炆拌白菜 62

栗子扒白菜 62

肉末粉丝小白菜 62

白菜心拌豆腐丝 63

醋熘白菜 63

海米白菜 63

素炒小白菜 63

白灼生菜 64

生菜

蚝油生菜 65

蒜蓉生菜 65

生菜牛肉 65

圆白菜

豆泡圆白菜 66

圆白菜炒粉丝 66

凉拌圆白菜 66

手撕圆白菜 67

肉末圆白菜 67



娃娃菜

蒜蓉粉丝娃娃菜	68
干锅娃娃菜	69
素烧娃娃菜	69
上汤娃娃菜	69

南瓜

咸蛋黄炒南瓜	70
百合蒸南瓜	70
脆炒南瓜丝	71
排骨南瓜煲	71
南瓜炒肉丝	71

红薯

拔丝红薯	72
酸奶红薯泥	72
自制烤红薯	72
蜜烧红薯	72

芦笋

鸡汤鲜炒芦笋	73
芦笋番茄	74
芦笋鸡柳	74
芦笋炒肉丝	74

莴笋

木耳莴笋拌鸡丝	75
木耳炒莴笋片	75
清炒莴笋丝	75
凉拌莴笋	75

芥蓝

椒炆芥蓝	76
腊味炒芥蓝	76

清炒芥蓝	76
白灼芥蓝	76

蒜薹

蒜薹炒肉	77
蒜薹炒腊肉	77
蒜薹炒腰花	77

豌豆苗

凉拌豌豆苗	78
清炒豌豆苗	78
豌豆苗扒银耳	78

空心菜

椒丝腐乳空心菜	79
辣炒空心菜梗	79
蒜蓉空心菜	80
空心菜炒蛤蜊	80
空心菜炒鲜菇	80

番茄

糖拌番茄	81
番茄烧茄子	81
番茄大虾	81
番茄炒蛋	81

油麦菜

豆豉鲮鱼油麦菜	82
油麦菜炖豆腐	82



花生米拌油麦菜	83
蒜蓉油麦菜	83
芝麻酱油麦菜	83

苋菜

清炒苋菜	84
苋菜豆腐汤	84
上汤苋菜	84
凉拌苋菜	84

黄花菜

木耳炒黄花菜	85
黄花菜炒肉	85
黄花菜炒蛋	85
凉拌百合黄花菜	86
凉拌黄花菜	86

油菜

香肠炒油菜	87
油菜烧豆腐	88
腐竹炒油菜	88
香菇油菜	88

莲藕

桂花糯米藕	89
荷塘小炒	89
凉拌藕片	90
鱼香藕盒	90
酸辣藕片	90

苦瓜

酿苦瓜	91
苦瓜炒蛋	91
尖椒炒苦瓜	92



凉拌苦瓜	92
香辣苦瓜	92

四季豆、扁豆、豇豆

干煸四季豆	93
榄菜肉末四季豆	93
凉拌豇豆	93
麻酱拌四季豆	94
肉丝炒扁豆丝	94
素焖扁豆	94
烂肉豇豆	94

青椒、彩椒、尖椒

虎皮尖椒	95
彩椒炒鸡蛋	95
青椒炒豆腐皮	96
青椒土豆丝	96
尖椒炒腊肉	96

豌豆、荷兰豆

豌豆炒碎肉	97
豌豆炒虾仁	97
蒜蓉荷兰豆	97
荷兰豆炒腊肠	97

西蓝花

拌双花	98
西蓝花腰果炒虾仁	98
蒜蓉西蓝花	98
西蓝花炒蟹味菇	98

芹菜

芹菜拌花生	99
芹菜拌腐竹	99

凉拌芹菜叶	99
花生炒芹菜	100
西芹腰果	100
芹菜炒豆腐干	100

豆芽

炒绿豆芽	101
韭菜炒绿豆芽	101
绿豆芽拌蛋皮丝	101
黄豆芽炖粉条	101

百合

西芹百合	102
白果炒百合	102
百合炒螺片	102

菌类

拌双耳	103
木耳拌三丝	103
木耳炒白菜	103
平菇炒肉片	104
素炒平菇	104
软炸平菇	104
酸辣金针菇	105
金针火腿丝	105
杏鲍菇炒肉	105
素炒口蘑	106
蚝油杏鲍菇	106
黑椒牛柳杏鲍菇	106
木耳炒茭白	106
油焖鲜香菇	107
鸡腿菇炒莴笋	107
香菇炒菜花	107

木耳炒黄瓜	108
香菇烧豆腐	108
蟹味菇炒小油菜	108
草菇炒毛豆	109
木耳炒腐竹	109
红烧猴头菇	109
芥蓝腰果炒香菇	110
猴头菇扒菜心	110

海带

海带丝拌白菜	111
椒香海带丝	111
香干海带丝	112
黄豆芽拌海带	112

家常肉菜

猪

糖醋里脊	113
红烧肉	114
黄瓜拌腱子肉	114
香菇炒瘦肉	114
蒜泥白肉	115
蒜薹炒回锅肉	115
金针菇炒里脊	116
韭黄炒肉丝	116
腊肉香芹	116
京酱肉丝	117
水煮肉片	117
红烧排骨	118
尖椒榨菜炒肉丝	118
东坡肉	119



肉末烧茄子.....	119
五香卤肉.....	120
蚂蚁上树.....	120
肉丝粉皮.....	121
芹菜炒肉丝.....	121
莴笋肉片.....	121
茼蒿炒肉丝.....	122
盐煎肉.....	122
葱香孜然排骨.....	122
鱼香肉丝.....	123
香煎茄盒.....	123
梅菜扣肉.....	124
酱香排骨.....	124
糖醋排骨.....	125
四喜丸子.....	125
红烧猪蹄.....	126
木须肉.....	126
劲道辣蹄筋.....	127
小米蒸排骨.....	127
青蒜炒五花肉.....	128
卤排骨.....	128
胡萝卜烧肉.....	129
红油耳丝.....	129
五花肉烧芋头.....	129
猪皮冻.....	130
红菜苔炒腊肉.....	130
冬笋炖腊肉.....	131
葱爆里脊肉.....	131
红枣煨猪肘.....	131
土豆炖排骨.....	132
黄豆烧猪尾.....	132
辣白菜炒五花肉.....	133

酸豇豆煨排骨.....	133
五花肉烧土豆.....	134
酱肘子.....	134

牛

芹菜炒牛肉丝.....	135
干煸牛肉丝.....	135
酸菜炒牛肉.....	136
咖喱牛肉.....	136
土豆炖牛腩.....	136
番茄炖牛腩.....	137
烧牛蹄筋.....	137
五香牛肉.....	137
杭椒炒牛柳.....	138
黑椒牛柳.....	138
金针肥牛.....	138
酸汤肥牛.....	139
白萝卜炒牛肉丝.....	139
萝卜炖牛腩.....	140
芋头烧牛肉.....	140

羊

羊腩煲.....	141
葱爆羊肉.....	141
孜然烤羊排.....	142
萝卜炖羊肉.....	142
清炖羊肉.....	142
红焖羊肉.....	143
栗子焖羊肉.....	143
胡萝卜炖羊排.....	144
烤羊肉串.....	144
香菜爆炒羊肉.....	144
孜然羊肉.....	145

羊肉泡馍.....	145
-----------	-----

内脏

香菜拌牛肚.....	146
夫妻肺片.....	146
清炒猪血.....	147
油爆双花.....	147
胡萝卜炒猪肝.....	147
泡椒肥肠.....	148
熘肥肠.....	148
豆豉腰花.....	148
爆炒羊肝.....	149
炒羊肚.....	149
白油猪肝.....	149
泡椒腰花.....	150
麻辣肚丝.....	151
猪肝拌黄瓜.....	151
白切猪肚.....	151
毛血旺.....	152
咸菜炒猪肚.....	152

家常禽蛋菜

红烧鸭块.....	153
可乐鸡翅.....	154
芹菜炒鸡丝.....	154
黄豆焖鸡翅.....	154
鸡丝烩豌豆.....	155
菠萝鸡片.....	155
香肠炒蛋.....	155
榨菜炒鸡丝.....	156
卤水鸭胗.....	156
洋葱炒鸡肝.....	156



土豆炖鸡块.....	157
孜然炒鸡心.....	157
嫩姜爆鸭片.....	157
咸蛋黄炒茄花.....	158
柠檬乳鸽.....	158
双椒爆炒鸡胗.....	158
东安仔鸡.....	159
辣子鸡丁.....	159
五彩煎蛋.....	160
软煎柠檬鸡.....	160
啤酒鸭.....	160
宫保鸡丁.....	161
洋葱尖椒炒鸭血.....	161
韭菜炒鸭肠.....	161
鸡翅烧茶树菇.....	162
小鸡炖蘑菇.....	162
香菇煲乳鸽.....	163
核桃鸡丁.....	163
腊肠煎蛋.....	163
酱爆鸡丁.....	164
腰果鸡丁.....	164
泡椒凤爪.....	164
板栗烧仔鸡.....	165
香卤鸭掌.....	165
酱凤爪.....	165
口水鸡.....	166
盐水肥鸭.....	166
红烧鸡翅.....	167
大鹅炖酸菜.....	167
小炒鸡杂.....	167
农家小炒鸡.....	168
左公鸡.....	168

家常水产菜

油爆大虾.....	169
凉拌牡蛎.....	170
红烧黄鱼.....	170
老醋蜆头.....	170
韭菜炒小鱿鱼.....	171
面拖黄鱼.....	171
醋烹鲫鱼.....	171
萝卜干炖带鱼.....	172
辣子鱼块.....	172
孜然鱿鱼.....	173
炒鳝丝.....	173
银鱼炒韭菜.....	173
姜葱三文鱼.....	174
海米烧豆腐.....	174
小番茄炒鲜贝.....	174
番茄炒草鱼.....	175
干煎对虾.....	175
醋椒黄鱼.....	176
干炸小黄鱼.....	176
冻豆腐炖鲢鱼.....	176
香炸鱿鱼圈.....	177
豆豉鳗鱼.....	177
蚝油扇贝.....	177
宫保虾仁.....	178
口水鱼片.....	178
酸菜鱼.....	179
响油鳝糊.....	179
红烧带鱼.....	180
糖醋溜鳊鱼.....	180
白灼基围虾.....	181

蒜香蛤蜊.....	181
清蒸醉虾.....	181
锅塌三文鱼.....	182
红烧海参.....	182
干蒸鲤鱼.....	183
剁椒鱼头.....	183
金钩芹菜.....	184
家常鲤鱼.....	184
油煎带鱼.....	185
香酥带鱼.....	185
蒜香莴笋虾仁.....	185
茄汁虾仁.....	186
清蒸三文鱼.....	186
青椒墨鱼卷.....	187
红烧平鱼.....	187
滑炒墨鱼.....	187
干烧鲤鱼.....	188
茄汁鲷鱼条.....	188
奶油鲫鱼.....	189
香辣蟹.....	189
熘鱼片.....	190
豆瓣鱼.....	190
香菇火腿蒸鳕鱼.....	191
白汁鲜鱼.....	191
椒盐酥虾.....	191
干煸鱿鱼丝.....	192
葱烧海参.....	192
盐水虾仁.....	193
清蒸平鱼.....	193
芙蓉虾仁.....	193
西湖醋鱼.....	194
水煮鱼.....	194



泥鳅钻豆腐.....	195
烧烤虾串.....	195
鲫鱼炖豆腐.....	195
蒜蓉粉丝蒸扇贝 ...	196
清蒸鲈鱼.....	196
清炖甲鱼.....	196
丝瓜炒花蛤.....	197
小炒牛蛙.....	197
家常鱿鱼.....	197
红烧甲鱼.....	198
雪菜鱼片.....	198
泡椒墨鱼仔.....	199
蒜蓉炒盐酥虾.....	199

家常豆制品

油面筋塞肉.....	200
雪菜炒黄豆.....	201
锅塌豆腐.....	201
番茄豆腐.....	201
芹菜炒腐竹.....	202
韭菜柿椒炒豆干 ...	202
雪菜烧豆腐.....	202
萝卜干炒青豆.....	203
砂锅豆腐.....	203
肉末嫩豆腐.....	203
麻婆豆腐.....	204
蒜泥蚕豆.....	204
小葱拌豆腐.....	204
皮蛋豆腐.....	205
香菇烧面筋.....	205
咸鸭蛋拌豆腐.....	205
香辣豆干.....	206

红油腐竹.....	206
香菇烧油豆腐.....	207
家常豆腐.....	207
韭菜豆腐丝.....	208
芝麻豆腐.....	208
排骨炖冻豆腐.....	208
虾仁炖豆腐.....	209
五香黄豆.....	209
番茄拌豆腐.....	209
虾酱炒豆腐.....	210
小炒豆腐.....	210
糟毛豆.....	210
宫保豆腐.....	211
蘑菇炖豆腐.....	211
蛤蜊炖豆腐.....	211

家常靓汤

番茄蛋花汤.....	212
面片汤.....	213
香菇豆腐汤.....	213
莼菜蛋花汤.....	213
杏仁萝卜猪肺汤 ...	214
玉米排骨汤.....	214
莲子猪肚汤.....	214
猪血菠菜汤.....	215
牛肉蔬菜汤.....	215
海带花生排骨汤 ...	215
小白菜虾皮汤.....	216
胡萝卜肉丸汤.....	216
苦瓜荠菜猪肉汤 ...	216
紫菜蛋花汤.....	216
鱼头炖豆腐.....	217

海鲜疙瘩汤.....	217
酸辣汤.....	217
冬瓜薏米排骨汤 ...	218
白菜豆腐汤.....	218
乌鸡汤.....	218
苦瓜排骨汤.....	219
丝瓜蛋花汤.....	219
黄豆排骨汤.....	219
虾米冬瓜汤.....	220
疙瘩汤.....	220
雪菜笋丝汤.....	220

居家功能菜

宝宝餐

薯泥鱼肉糕.....	221
黄瓜汁.....	222
大米汤.....	222
香蕉泥.....	222
蛋黄羹.....	222
鱼肉泥.....	222
南瓜泥.....	223
油菜水.....	223
蛋黄银丝面.....	223
金黄山药蒸饭.....	223
胡萝卜汁.....	224
鲜玉米糊.....	224
磨牙面包条.....	224
蔬菜鸡蛋卷.....	224

学生餐

杏仁豆腐.....	225
核桃羊肉粥.....	225



生爆虾仁	225
豌豆虾仁炒鸡蛋	227
海带黄豆鱼头汤	227
松仁玉米	227
黄豆芽蘑菇汤	228
红烧狮子头	228
核桃仁拌芹菜	228
香菇荸荠蒸肉饼	229
菊花炒鸡片	229

孕妇餐

嫩菱炒鸡丁	230
山药莲子鸡汤	230
红烧冬菇冬笋	230
凉拌海蜇莴笋丝	231
清蒸鲫鱼	231
双冬油面筋	231
杏仁奶露	232
橘饼炒蛋	232
花生蹄花	232
鸡肝豆苗汤	233
当归炖鸡	233
黑木耳红枣粥	233
桂圆莲子粥	236
黄芪炖鸡	237
麻油鸡块	237
栗子黄鳝煲	237

女人餐

赤豆南瓜煮排骨	238
奶油通心面	238
紫菜萝卜汤	238
红豆西米粥	239
黄豆炖猪蹄	239
冰糖银耳菠萝汤	239
蒸鸡蛋豆腐	240
香甜水果饭	240
奶香红枣糯米饭	240
红薯粉蒸肉	241
薏米粥	241
栗子芋头炖鸡腿	241

男人餐

鱼虾粥	242
酸奶胡萝卜汤	242
木耳炆腰花	243
韭菜炒羊肝	243
红枣生姜泥鳅汤	244
韭黄拌腰丝	244
薏米海参粥	244
番茄海带汤	245
枸杞炖甲鱼	245
胡萝卜牛蒡排骨汤 ..	245

老人餐

醪糟芹菜炒猪肝	246
--------------	-----

花生鱼头汤	246
桂圆鸡丁紫米粥	246
干收鹌鹑	247
麻辣兔丁	247
氽鳗鱼丸	248
橙汁蜜藕	248
金沙玉米粥	248
莲子芡实粥	249
虫草炖鸭	249
山药香菇鸡	249

家常主食

粥

南瓜粥	250
二米粥	250
核桃紫米粥	251
荷叶粥	251
皮蛋瘦肉粥	251
绿豆粥	251
香菇瘦肉粥	252
腊八粥	252
红薯小米粥	253
生滚花蟹粥	253
干贝瘦肉粥	253

面

麻酱凉面	254
担担面	254
刀削面	255
雪菜肉丝面	255
排骨面	256

月子餐

麻油猪肝	234
猪蹄茭白汤	234
五谷杂粮饭	234
白萝卜蛭子汤	235
什锦蔬菜	235
银耳鸭蛋羹	235
鱼圆莼菜汤	236
酒酿鸡蛋	236



热干面.....	256
红烧牛肉面.....	257
炸酱面.....	257
羊肉烩面.....	258
油泼面.....	258
豆角焖面.....	259
肉臊面.....	259
新疆炒片.....	260
宜宾燃面.....	260
黄瓜鸡丝凉面.....	261
鲜虾云吞面.....	261
榨菜肉丝面.....	262
番茄鸡蛋打卤面.....	262
肉丝炒面.....	262
茄丁打卤面.....	263

饭

菠萝饭.....	264
荷叶饭.....	264
红豆饭.....	265
杂粮饭.....	265
二米饭.....	265
牛肉饭.....	265
台湾卤肉饭.....	266
咖喱鸡块饭.....	266
鳗鱼饭.....	267
红烧鸡腿饭.....	267
日式肥牛饭.....	268
韩式石锅拌饭.....	268
腊味煲仔饭.....	269
印度咖喱炒饭.....	269
蛋炒饭.....	269

翡翠白菜卷.....	270
萝卜干炒饭.....	270
火腿寿司.....	270
照烧鲷鱼饭.....	271
紫菜饭卷.....	271
北极虾寿司.....	271

包子

水晶包.....	272
小笼包.....	272
水煎包.....	273
红糖三角包.....	273
蟹黄小笼汤包.....	274
叉烧餐包.....	275
猪肉大葱包子.....	275
灌汤包.....	275
流沙奶黄包.....	276
胡萝卜素包.....	276
豆沙包.....	277

饺子

荠菜猪肉水饺.....	278
韭菜鸡蛋饺.....	278
牛肉水饺.....	279
煎饺.....	279
黄瓜素水饺.....	279
小笼蒸饺.....	280
荞麦面饺子.....	280
猪肉韭菜水饺.....	281
韭菜盒子.....	281

饼

麻酱烧饼.....	282
-----------	-----

南瓜饼.....	282
东坡饼.....	283
锅贴.....	283
葱花饼.....	284
炒饼.....	284
烩饼.....	284
白糖烧饼.....	285
老婆饼.....	285
葱油饼.....	285

其他

莲花卷.....	286
家制蛋糕.....	286
巧克力蛋糕.....	287
枣糕.....	287
芝麻酥.....	288
玉米面发糕.....	288
糯米糕.....	288
菊花卷.....	289
鲜肉馄饨.....	289
绿豆糕.....	289
红豆粽.....	290
葡萄酥.....	290
驴打滚.....	291
金银馒头.....	291
芝麻凉团.....	291
玉米窝头.....	292
豆沙花卷.....	292



Part

1

美味佳肴

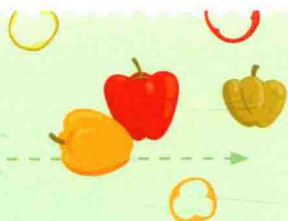
制作方法大揭秘





原料篇

●●● Yuanliao Pian



炒菜选对油

炒菜离不开油，用什么样的油炒菜关系到家人的健康。

● **建议选择** 花生油、玉米油、茶籽油、橄榄油、亚麻籽油。这些油对血脂和动脉粥样硬化无明显影响。各种油轮换着吃，这样所获得的脂肪酸比例会相对平衡，对我们的身体健康有益。

● **不建议选择** 各类动物油、椰子油、棕榈油等。这类油中的饱和脂肪酸含量高，不饱和脂肪酸含量低，且动物油中还含有较多胆固醇，过多食用会升高血脂，并加快动脉粥样硬化，对健康不利。

● 买油时要选择

“**压榨油**” 买油时我们会看到包装上一般会标有“压榨”或“浸出”字样。压榨属于物理加工工艺法，能保留油料作物的营养成分和天然的香味，且基本无化学残留物；而浸出则属于化学加工工艺法，且经过多道化学处理，油脂中的部分天然成分被破坏，并且有溶剂残留。



碘盐与非碘盐的使用

盐素有“百味之王”一说，在菜肴中加入盐，不仅有增鲜、解油腻的功效，同时还有抑菌的作用。

碘盐是我国目前主要的食用盐种类，按我国碘盐标准，每人每天吃6克盐约可获得120微克的碘，这完全可以满足大多数成年人的生理需要量。孕妇或哺乳期妇女及婴幼儿等特需人群需碘量比一般人要大。因此，建议孕妇、哺乳期妇女、婴幼儿等特需人群可补服碘油丸或常吃些海带、紫菜等海产品，这样既可以不吃盐又可补充适当的碘。但补碘过量，也会导致甲状腺疾病的发生，部分患者不宜食用碘盐，如甲亢、甲状腺炎（桥本氏病）患者等。



酱油的种类及适用菜肴

酱油是一种色、香、味俱佳而又营养丰富的调味品。在煎、炒、蒸、煮或凉拌时，按照需要加入适量的酱油就会使菜肴色泽诱人，香气扑鼻，味道鲜美。酱油中的氨基酸含量多达18种，还含有多种维生素。



生抽是酱油中的一个品种，以黄豆、面粉为主要原料，人工接入种曲，经天然露晒，发酵而成。颜色呈较淡的红褐色，由于生抽颜色淡，一般多用于炒菜或者做凉拌菜。

老抽是在生抽的基础上，把榨制的酱油再晒制两三个月，经沉淀过滤而成的，颜色呈棕褐色，有光泽，味道更加浓郁。一般用来给食品着色，比如做红烧等肉类菜肴。



醋的种类及适用菜肴

食醋味酸而醇厚，液香而柔和，是烹饪中不可少的调味品。

● **陈醋** 老陈醋是北方名醋，以高粱为主要原料加工而成。其色泽黑紫，液体清亮，酸香浓郁，醇厚不涩，所以特别适合制作凉菜。



● **香醋** 香醋是以优质糯米为原料酿造出来的，酸而不涩，香而微甜，适合佐食包子、饺子和螃蟹、虾等海鲜。

● **米醋** 米醋是以优质大米为原料酿造而成的，酸味纯正，香味柔和，适合炒菜或烹饪海鱼时使用。

● **白醋** 白醋是一种无色透明的食醋，分为酿造的和合成的。合成白醋有醋的酸味，但没有醋的香味，建议使用酿造白醋。由于无色透明，适合

烹饪本色菜肴和浅色菜肴。



使用料酒根据食材而异

料酒是以黄酒为原料，再加入花椒、大料、桂皮、丁香、砂仁、姜等多种香料酿制而成。料酒可以增加食物的香味，去腥解腻，还含有人体所必需的8种氨基酸。烹饪中使有料酒好处如下：

去除肉的腥膻味。造成肉腥膻味的是一种胺类物质，此种胺类物质能溶解于料酒中的乙醇（酒精），在加热时随乙醇一起挥发，达到去腥的目的。

增加食物香味。因为料酒中的氨基酸在烹调时能与食盐结合，生成氨基酸钠盐，使肉质更加鲜美。

延长保鲜时间。用料酒腌渍鸡、鱼，它能够迅速渗透到鸡、鱼的内部，可以延长保鲜时间。



白酒不能替代料酒

白酒的乙醇含量远远高于料酒，料酒中乙醇的含量只有10%~15%，而白酒中乙醇含量在20%~60%之间，其酯香物质、氨基酸等的含量大大低于料酒，因此去腥增香作用远远比不上料酒。而且在烹饪加热过程中，白酒中乙醇含量过高会对蛋白质和脂类造成一定的破坏，从而影响口感，同时也会影响食物原有的风味，留下



浓重的乙醇异味。



如何鉴别鸡精好坏

鸡精是在味精的基础上，配以盐、糖、香辛料等物质加工而成的一种调味料，可以为菜肴增添鲜香的味道。鸡精适用于菜肴烹调的所有场合，烧菜、煮汤、蘸料等等。优质鸡精，色泽淡黄，取少量鸡精放在开水中化开，味道浓鲜带咸。劣质鸡精，颜色较重，颗粒大小不一，闻起来还有一股使人不舒服的怪味。



蔬菜如何吃更营养

蔬菜中的营养元素容易流失，要保留蔬菜中的营养元素，需要在保存、洗、切、煮上掌握一些技巧。

1. 刚买回来的蔬菜，不要着急放进冰箱内，应先洗净，再以保鲜袋装好，并且在保鲜袋上穿一些小孔，然后放在冰箱保鲜层，以保持水分，烹调时取出切炒即可。



2. 洗菜时动作要快，不可搓揉或挤压，也不应将菜叶久久浸在水中，否则菜叶部分的营养元素便会流失掉。

3. 洗涤蔬菜时，尽量少丢弃外层的叶、茎及皮。因为越靠外皮的部分，营养越丰富，如黄瓜、胡萝卜和地瓜等外皮的营养都较内部为高，萝卜、芹菜的绿叶部分所含营养也很丰富。黄豆、绿豆、红豆、花生等豆类，在食用时，应连胚带膜食用，因为这部分的维生素B特别丰富。

4. 蔬菜颜色越深，维生素C及维生素A的含量便越多，其外层所含的钙和铁也可能较多。建议将老叶、外皮洗干净后切细，放在开水中将维生素A、维生素C及钙、铁质浸出，再利用这些开水煮别的菜或汤，便可获取更多的营养。

5. 菜最好是整棵煮熟后再切，若必须先切后煮，也要等到临放进锅时再切，以免维生素B、维生素C流失。例如土豆应该先煮后剥皮，这样可以保留很多维生素C。

6. 能生吃的蔬菜，例如胡萝卜、小黄瓜等，尽量生吃，保持原味和营养。要炒的菜，待油开后才下锅，用猛火炒，以缩短烹调的时间，能保持蔬菜原有的色泽和鲜味，最重要的是保留它们的营养价值。

7. 煮菜叶不要放苏打，以免破坏维生素B和维生素C，水也不宜放得