图说菜谱

实用家常菜 II

夏金龙◎主编

吉林科学技术出版社



需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（ C I P ）数据

实用家常菜：完全图解版/夏金龙主编. —长春：吉林科学技术出版社，2010.1
ISBN 978-7-5384-4454-4

Ⅰ. 实… Ⅱ. 夏… Ⅲ. 菜谱- Ⅳ. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第169254号

最易操作的
实用家常菜 II

主　　编：夏金龙
责任编辑：车　强　郝沛龙　　摄影指导：杨跃祥　　封面设计：张　跃
版式设计：董芳芳　张　丛　周鸿雁　史红斌　林　凡　范俊松　汪　涧
　　齐海红　赵红梅　任　莉
吉林科学技术出版社出版、发行
版权所有　翻印必究
发行部电话/传真：0431－85677817　85651628　85635177　85651759
　　85600611　85670016
编辑部电话：0431－85629318　85635176
Email：jlkjbqs@163.com
网址：www.jlstp.com
社址：长春市人民大街4646号　邮编：130021
印刷：长春新华印刷有限公司
如有印装质量问题，可寄出版社调换
710mm×1000mm　16开本　20印张
2010年1月第1版　2010年2月第2次印刷
ISBN 978-7-5384-4454-4
定　价：29.90元



Author 作者简介



夏金龙 国际烹饪艺术大师、中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，国家高级公共营养师，国家企业二级人力资源管理师。中国饭店业金牌总厨，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国餐饮业国家级评委，雀巢专业餐饮·大中华区厨艺顾问，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省养生保健协会药膳专业委员会执行主任，吉林省烹饪协会副秘书长，吉林省名厨专业委员会副主任；2007年被法国国际美食会授予国际美食博士勋章，国际餐饮管理大师骑士勋章称号；2008年7月获得世界御厨阿一鲍鱼始创人杨贯一先生之阿一鲍鱼高级研修班结业证书，同年8月被中国北京奥运会生活服务处对外交流中心聘为“名厨专家顾问团成员”，同时授予“中国奥运美食形象大使”和“杰出贡献人士奖”称号；2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”称号。曾编著出版饮食类图书80余本。现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

主　　编 夏金龙

编　　委 张延成　曹清春　高　波　刘亚轩　范春雨　孙学富　吕春雨
刘云峰　郭建武　贾艳华　贾美玲　任玉华　李　野　韩光绪
刘　刚　曲镇东　任玉珊　韩忠权　李成国　张艳锋　高树亮
王　成　李　越　李云龙　王明海　鲁亚亮　班兆金　唐世伦
赵　斌　盛　强　陈　元　孙继伟　宋　鹏　万晓松　万晓雷
崔晓冬　蒋志进

技术顾问 唐　文：吉林省烹饪协会会长，全国餐饮业国家级评委，烹饪教授
王圣奎：中国人民大会堂国宴大师，亚洲•中国餐饮行业协会副会长
张奔腾：中国烹饪大师，全国餐饮业国家级评委
张恩来：中国烹饪大师，国家高级公共营养师

营养顾问 王者悦：世界养生保健联合会主席，吉林省养生保健协会会长

摄影指导 杨跃祥

摄　　影 姜丽丽　马　骐　于小宏　张启为　韩继成　路世平　高　伟
李德富　咸树勇　王　明　吕　建

鸣谢单位：

◆感谢长春市金管家餐饮管理有限公司
对本书菜品制作给予的大力支持

前言
Foreword

中国的饮食文化有着数千年的历史，中国的烹饪艺术以其技艺精湛、花样品种繁多、色香味形器俱佳而享誉世界。中华八大菜系各具特色，美味佳肴数不胜数，在此基础上形成的家常菜更是品种繁多，口味齐全，活色生香。

家常菜是人们日常饮食中的一个重要组成部分，与人们的生活息息相关。美味可口的家常菜不仅可提供人们日常所需的能量和各种微量元素，而且对人们的身体健康起着不可估量的作用。随着社会生活水平的不断提高，人们在解决了温饱以后，更加注重吃出健康、吃出营养、吃出品位、吃出花样，提倡平衡的膳食理念和合理的营养搭配。

本套丛书为了满足人们日常饮食的需要，从品种繁多的各地方菜品中，精心挑选了多款具有代表性、操作简便、营养均衡、适宜家庭制作的美味佳肴，分为《实用家常菜》《精编家常菜》《经典家常菜》三本书，介绍给喜爱美食的朋友们。

本套丛书面向普通家庭，每本书选取了150款美味菜品，按照常用的烹调技法分为开胃爽口腌拌菜、味香醇厚熏酱菜、鲜香爽滑熘炒菜、外酥里嫩煎炸菜、清香原味蒸煮菜、软嫩浓厚焖炖菜、浓香适口烧烩菜、滋补营养汤煲羹、营养美味好主食九个部分。书中的每道菜品，不仅有精美的成品彩图，更是针对制作中的关键步骤配以分解图片说明，让您更直观地理解掌握。另外，我们还对每道菜品附加了营养提示、操作时间、口味特点和烹饪笔记，让您心中有数，有针对性地选择习作，烹调出满足全家人口味的健康佳肴。

愿《实用家常菜》《精编家常菜》《经典家常菜》能够成为您家庭生活的好帮手，让您每天轻轻松松地享受烹饪带来的乐趣。

2009年12月



目录 Contents

最易操作的 实用家常菜 II

家庭烹饪小常识

08/认清食材巧烹调
08/食材的分类
09/食材选用三原则
09/蔬菜的食疗功效
10/蔬菜的分类和品种
11/蔬菜烹调小窍门
12/禽蛋·豆制品的营养
12/禽类的主要部位及烹调特点
13/禽肉烹调小窍门
13/豆制品的食疗功效
14/畜肉的种类和营养
14/畜肉选购与保存
15/畜肉切制小诀窍
15/炖肉的技巧
15/巧汆畜肉丸
15/去除家畜内脏异味的方法
16/水产品的营养
16/水产品选购窍门
17/炸鱼的技巧
17/炒鱼片的技巧
17/清蒸鱼的秘诀
18/五谷杂粮小常识
18/选购大米小窍门
19/煮米粥质量高的技巧
19/蒸煮米饭小窍门
19/发面小窍门



Part 01 开胃爽口腌拌菜

020 西芹拌香干
022 腌拌桔梗
024 椒油拌腰片
026 萝卜丝拌海蜇丝
028 蒜泥茄子
030 肉末花生米
032 葱油拌苦瓜
034 陈醋螺头拌菠菜
036 皮蛋豆花
038 京葱拌耳丝
040 凉拌海带
042 粉皮拌鸡丝
044 芥末粉丝菜
046 姜汁豇豆
048 糖蒜



Part 02 味香醇厚熏酱菜

050 香熏鹌鹑蛋
052 盐水鸭肝
054 酱鸡腿
056 烟熏脆耳
058 家常酱牛腱
060 卤水金钱肚
062 香熏大海虾
064 酒醉河蟹
066 酱汁海螺
068 卤菜卷

需要全本请访问 www.ertongbook.com





Part 03 鲜香爽滑**熘炒菜**

070 醋熘白菜
072 肉丝炒空心菜
074 韭黄炒鸡蛋
076 青椒炒肉丝
078 西红柿炒卷心菜
080 南瓜炒百合
082 西芹爆虾干
084 西芹炒鲜鱿
086 洋葱牛肉丝
088 芦笋虾球
090 莴笋炒腊肉
092 肉丝炒平菇
094 熘腰花
096 家常炒猪肚
098 滑熘里脊
100 香干榨菜炒肉丝
102 油爆百叶
104 家常豆腐
106 山楂炒羊肉
108 滑熘鸡片
110 咸蛋黄炒玉米
112 辣炒蛏子
114 茄丁炒咸鱼
116 清炒鱼丁
118 香葱爆炒虾
120 海鲜炒韭黄
122 虾皮鸡蛋炒菠菜
124 三丝炒蜇皮
126 洋葱炒猪肝



Part 04 外酥里嫩**煎炸菜**

128 炸藕盒
130 炸土豆肉饼
132 干炸肉段
134 焦炸鸡腿
136 酥香鸭块
138 苦瓜煎蛋
140 干炸带鱼
142 酥炸鲜鱿球
144 炸芝麻虾排
146 煎串肉
148 三彩瓜烙



Part 05 清香原味**蒸煮菜**

150 汆丸子白菜

目录 Contents

最易操作的 实用家常菜 II



152 什锦酿南瓜
154 发财猪手
156 蒜泥羊排
158 三色蒸蛋
160 盐水青虾
162 清蒸扇贝
164 笼蒸螃蟹
166 鸡脯松花卷
168 煎蒸黄花鱼
170 鲜虾墨鱼蒸豆腐
172 口水鸡
174 酿苦瓜
176 腐乳肉
178 螺丝肉



Part 06 软嫩浓厚焖炖菜

180 香酥焖肉
182 红焖牛蹄筋
184 豆酱焖牛腩
186 黄焖牛肉
188 排骨焖带鱼
190 牛肉炖干豆角
192 黄焖鸡翅
194 咸鱼焖豆腐
196 三圆炖鸭
198 油焖豆腐
200 椿芽焖蛋
202 肉末焖菠菜
204 三鲜炖山药



Part 07 浓香适口烧烩菜

206 红烧牛肉
208 葱烧大肠
210 烩丸子
212 红烧牛蹄筋
214 萝卜烧羊肉
216 肉末烩鱿鱼
218 刀鱼菜心烧豆腐
220 红烧凤翅
222 芋头烧鸡
224 肉片烧豆腐
226 肉丝烧金针
228 豆酱烧牡蛎
230 红烧猪肝
232 蟹肉烧蘑菇
234 板栗香菇烧丝瓜



236 锅烧鲈鱼
238 锅烧肘子
240 腐竹烧肚片
242 烩酸辣鱼丝



Part 08 滋补营养汤煲羹

244 菠菜丸子汤
246 萝卜排骨汤
248 花生眉豆煲鸡爪
250 什锦豆腐羹
252 沙锅豆腐汤
254 汆鲫鱼汤
256 萝卜丝头尾汤
258 酸辣黄鱼羹
260 肉丝酸菜粉汤
262 鲇鱼汤
264 什锦酸辣汤
266 龙井鸡片汤
268 五色紫菜汤
270 鱼末肉粒豆腐煲
272 金针香菜鱼片汤
274 木耳黄花汤
276 清汤鱼圆
278 蒜香牛肉汤
280 三鲜冬瓜汤
282 瑶柱鸡丝羹
284 清汤肉丸
286 益寿香菇汤
288 乌鸡当归
290 龟羊汤
292 干贝云丝豆腐汤
294 平菇凤翅汤
296 银鱼木樨汤
298 三色蒸蛋羹



Part 09 营养美味好主食

300 口蘑香菇粥
302 蔬菜油条粥
304 番茄虾仁炒饭
306 火腿青菜炒饭
308 猪肝菠菜面
310 白菜猪肉水饺
312 家常筋饼
314 特色豆沙包
316 五丁包子
318 肉末打卤面



JIATINGPENGRENXIAOCHANGSHI

家庭烹饪小常识

认清食材巧烹调

烹饪食材是供给人类通过烹饪手段，制作可以满足人们食品需要的物质材料，这些材料包括天然材料和经过加工的材料，是人们通过膳食为自身提供必需营养成分的主要来源。

我国烹饪食材品种繁多，烹饪食材的开发和运用有着悠久的历史，在漫长的发展历程中，不断发现和引进新品种，培育出新良种，加工出新制品。经过不断的筛选发展至今，烹饪食材已经积累了相当的数量。据不完全统计，中国烹饪食材总数达到万种以上，常用的也有3 000多种。

中国烹调素以择料严谨而著称。清代烹饪理论家袁枚对选料做过论述："凡物各有先天，物性不良，虽易牙烹之，亦无味也。大抵一席佳肴，司厨之功居其六，采办之功居其四。"换句话说，美味佳肴的制作取决于厨师烹调水平的高低，而烹调水平的发挥，则在一定程度上决定于菜肴食材的正确选用。由此可见，食材选用是制作菜肴的重要环节。



食材的分类

烹饪食材的分类是从一定的角度、按一定的标准和依据，将各种各样的烹饪食材品种加以分门归类，这是一项细致、严密和具有科学性的研究工作。通过对烹饪食材的分类，能使各种烹饪原料得以归纳成类，可全面地反映我国在烹饪运用的所有食材全貌，使我们系统地认识烹饪食材有关知识以及烹饪食材与烹饪技术内在的联系和烹饪食材的广泛使用对中国烹饪发展的影响，进一步促进对烹饪食材的开发和运用，促进烹饪技术水平的不断提高。



通过对食材的分类，可以使学习烹饪者比较系统而有条理地了解各种食材的性质和特点，指导烹饪人员对烹饪食材的选择、检验、保存，提高对烹饪食材的合理加工。

食材的分类方法有很多种，其中按原料性质可分为动物性食材、植物性食材、人工合成食材三大类；按食材加工与否分为鲜活食材、干货食材、复制品食材三类；按食材在菜肴生产中的地位可分为主料、配料、调料三类；而最为常见的是按食材的商品种类，分为粮食、蔬菜、家畜、禽蛋豆制品、水产品等。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

食材选用三原则

烹饪食材的选用是菜肴制作的第一道工序。选用是否正确将在一定程度上影响到菜肴的质量。我们在选用食材时需要遵循以下基本原则。

随菜选料原则

随菜选料就是要根据特定菜肴的质量要求选择一定品质优良的主料、辅料和调料。

食用安全原则

要保证菜肴的食用安全，食材选用是第一道关卡，必须严格把握。因此要做到有毒有害的原料不用，如河豚鱼、苦瓠子等，腐败变质的原料不用，如长霉花生仁、发芽土豆、酸败油脂、腐败肉类等，虫蛀病害原料不用，如米猪肉等。

物尽其用原则

物尽其用是指所选用的菜肴食材应做到尽可能地减少在加工过程中的损耗，便于菜肴制作。

蔬菜的食疗功效 Gongxiao

new 蔬菜·食用菌

有助于预防心血管病

蔬菜中含有多种维生素，其中维生素C和维生素E对预防心脏病有很好的效果。除了维生素外，蔬菜中还有一种重要物质——番茄红素，番茄红素是一种强有力的抗氧化物质，能起到保护血管的功能。番茄红素广泛存在于各种蔬菜中，其中以番茄、胡萝卜含量较多。另外蔬菜中广泛存在的叶绿素，可以强化心脏功能，对防治心脏病有益处。

可以降低血压

蔬菜中有微量元素钾，而研究发现，钾可以降低血压。研究人员认为，健康人群少食盐，多吃富含钾的蔬菜，如马铃薯、番茄、南瓜、豆类、海藻等，可保持血压正常。此外蔬菜中含有的大量纤维素，可降低心肌梗死性猝死的发生率。

有助于延缓衰老

人体随着年龄的增长，脂褐质色素（老年斑）在体内越积越多，并使人逐渐衰老。研究发现，蔬菜中的硫质和必需维生素，能有效减少色素的产生和聚积，使机体保持洁净，延缓皮肤老化。其中效果较好的蔬菜品种有洋葱、萝卜、菠菜、芹菜等。

帮助减肥

减肥的方法有很多，但最经济实惠的方法莫过于蔬菜减肥法。多吃蔬菜，尤其是不含糖分的绿色蔬菜，可减少人体热量的摄入，但新陈代谢的速度不会下降，且蔬菜含有的食物纤维，有利于肠道蠕动，对减肥非常有效。蔬菜中减肥效果较好的品种有黄瓜、萝卜、冬瓜、韭菜等。

有助于健脑益智

蔬菜中含有的丰富维生素A、维生素C和B族维生素，还有含量较多的铁、锌、碘、硒等微量元素，对促进大脑发育和提高智力都有很大的作用。调查研究发现，蔬菜有改善大脑的供血状况，尤其是脑力劳动者应多食蔬菜，以保证大脑的正常供血。

有助于预防癌症

蔬菜抑制癌症主要有以下几方面，蔬菜中的维生素C和维生素E可阻止致癌物亚硝胺在人体内的合成；蔬菜中广泛存在的叶绿素，可不被肠腔中的酸碱破坏，有抑制癌症的作用；蔬菜中含有的微量元素硒，对致癌物质产生化学抑制作用，并可增加肝脏的排毒功能等。



蔬菜的分类和品种

蔬菜是可供佐餐的草本植物的总称。此外还有少数木本植物的嫩芽、嫩茎和嫩叶（如竹笋、香椿、枸杞的嫩茎叶等）、部分低矮植物（如真菌、藻类等）也可作为蔬菜食用。

一般按照蔬菜的主要生物学特性、食用器官的不同等，蔬菜可分为十几大类，主要有根菜类、白菜类、甘蓝类、芥菜类、绿叶类、葱蒜类、茄果类、瓜类、豆类、薯芋类、水生蔬菜、多年生蔬菜、真菌类、藻类等。

根茎菜

根茎菜是以植物肥嫩的茎杆或肥大的变态茎作为主要食用部位，它的品种比较多，在蔬菜中占有相当重要的位置。其中根菜主要包括萝卜、胡萝卜、根用甜菜、牛蒡、辣根、山芋、豆薯等；茎类又有地上茎和地下茎之分，品种包括马铃薯、山药、慈姑、藕、马蹄、姜、莴苣、茭白、芦笋、竹笋等。根茎菜颜色不一，形态有别，大多含丰富的糖类、淀粉和蛋白质等，相比叶菜类，根茎菜含水量少，原料表皮较厚，容易贮存。

瓜果菜

瓜果菜是以肥硕的果实或幼嫩的种子作为主要食用部分，严格来说果菜又分为瓠果类，如南瓜、黄瓜、冬瓜、瓠瓜、丝瓜、苦瓜等；浆果类，如茄子、辣椒、番茄等；荚果类，含扁豆、豇豆、刀豆、豌豆等。瓠果类蔬菜含有比较多的蛋白质、脂肪和丰富的糖类，还含有多种维生素和无机盐；浆果类蔬菜主要含丰富的维生素C和类胡萝卜素，还含有有机酸等。荚果类蔬菜则含有丰富的蛋白质、糖类以及氨基酸等。





孢子（菌类）

孢子植物是菌类、藻类、地衣、蕨类、苔藓植物的总称，属低矮植物，不形成种子和果实，通常以植物全株或嫩叶供食用。主要品种有中国蕨、茶树菇、草菇、猴头菇、金针菇、口蘑、蘑菇、平菇、香菇、榛菇、银耳、竹荪、海带、紫菜、裙带菜等。孢子类蔬菜中含有丰富的蛋白质、维生素和矿物质，脂肪含量很低，为非常好的保健食品。

叶菜

叶菜是以肥嫩的叶片及叶柄作为食用或烹调部位，其又包括普通叶菜，如小白菜、菠菜、苋菜、芹菜等；结球叶菜，如结球甘蓝、孢子甘蓝、大白菜、结球莴苣等；香辛叶菜，如葱、韭菜、芫荽等；鳞茎状叶菜，如洋葱、大蒜等。叶类蔬菜以绿色居多，只是深浅不同，有的绿中泛红，有的绿中泛白。

其他

其他是指除了上面已经介绍的蔬菜外，其他可作为蔬菜原料烹调食用的品种，或者为家庭中不常使用的蔬菜。主要包括花菜类、甘蓝类、多年生蔬菜、芥菜类、野菜类等，品种有枸杞、花椰菜、茴香、黄花菜、芥蓝、青花菜、香椿、雪里蕻、紫甘蓝等。

蔬菜烹调小窍门

蔬菜适宜先洗后切

蔬菜中含有大量水溶性维生素和矿物质，这些营养物质易于溶解在水中，尤其是维生素C，经过测定，切好的蔬菜用清水洗，其维生素C可损失60%。此外，如果切后再洗蔬菜，很容易使蔬菜表面的泥沙粘在刀口上，反而洗不干净了。因此为了保证蔬菜营养素少丢失，食用蔬菜更卫生，蔬菜应该先洗净，再改刀成形。

干菜要用热水浸泡

干菜，如我们常见的茄子干、豇豆干、扁豆干等，在食用前要用热水浸泡，而不要用冷水。因为用冷水浸泡，容易产生大量的亚硝酸盐，而亚硝酸盐对人体有害。而用热水浸泡干菜，由于热水杀灭了干菜中的污染物，基本上不再产生亚硝酸盐。因此在泡发干菜时，千万注意不要用冷水浸泡。

烹制绿色菜，不必放酱油

黄瓜、芥兰、菠菜、韭菜等绿色蔬菜，色泽翠绿，翠嫩鲜美。用这些原料做菜时，您不必放酱油。用酱油调味，绿色蔬菜会变得色泽暗淡黑褐，失去原有的翠绿。而且浓重的酱油味，也会遮盖蔬菜的清淡、爽嫩口味，影响了菜肴的整体质量。

炒蔬菜巧防汤汁多

造成烹炒蔬菜汤汁过多的原因，主要是原料本身水分多，清洗时没有沥干水分，或原料在水中浸泡时间过长，原料吸水多；也与烹制时掌握火候不当有关，温度偏低，则原料中的水分蒸发少；加热时间过长，原料中水分便大量流出。调味时，加盐过早或添汤过多，自然也会使菜肴汤水过多。防止汤汁过多的方法，应根据原料的性质和烹饪要求而定：有的菜加热前先用盐腌一下去掉部分水分再烹炒；有的菜用水焯、挤压、沥干的方法，减少原料中的部分水分。另外缩短加热时间和不过早放盐，也能减少原料水分的流出。

烹调蔬菜要旺火速炒

一般来说，新鲜蔬菜在烹制时要用旺火爆炒，而不宜微火慢炒。其原因首先是旺火爆炒可以保护蔬菜中较多的维生素少受损失。蔬菜在加热过程中，本身所含的营养素会受到不同程度的破坏，而旺火速炒可大大降低维生素的损失率。其次旺火速炒由于温度高、速度块、时间短、翻动勤，可以保持蔬菜色泽美观、质地脆嫩、口感适宜。

炒蔬菜加盐不宜过早

用旺火炒制蔬菜时，为了保持菜肴脆嫩爽口，避免产生过多的汤汁，放盐不宜过早，且用量不宜多。用旺火速炒的蔬菜，一般质地鲜嫩，含水较多，在烹制时如果放盐较早，会造成水分和水溶性营养素的溢出，从而失去了嫩脆质感，降低蔬菜的营养价值，也影响菜肴的风味。

蔬菜炒制不宜用油过多

在家庭烹制蔬菜时，无论是动物油还是植物油，都以适量为宜。如果炒菜时用油太多，蔬菜外部会包上一层油膜，调味滋味不易渗入，食用后消化液不能完全与食物接触，不利于消化吸收。此外常吃油多的菜肴，也会引发各种疾病，对人体健康不利。

蔬菜带皮食用营养佳

蔬菜是人们摄取维生素、无机盐等各种营养成分的重要来源。对于有些蔬菜，如丝瓜、冬瓜、茄子等，最好带皮制作成菜，营养更佳。蔬菜的表皮色泽鲜艳美观，皮层内含有多种维生素、叶绿素和粗纤维，特别是维生素C含量较高，所以这些蔬菜带皮食用风味别致，营养丰富。如果削皮烹制食用，会损失很多营养成分，并且浪费原料，还会失去原料本身的特有色泽和风味。



禽蛋·豆制品的营养 Yingyang

new 禽蛋·豆制品

禽类烹调原料也称食用鸟类原料，是指人类为了经济、饮食或其他目的而驯养的家禽（如鸡、鸭、鹅）和一些未被列入国家保护动物目录的野生鸟类（如珍珠鸡、野鸭）的肉、蛋及其制品。

禽类的主要营养成分包括蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐和水分等。总体而言，禽肉比畜肉营养价值高。首先禽肉蛋白质含量高，是优质蛋白质的来源之一。其次脂肪含量低，禽肉脂肪中含有丰富的不饱和脂肪酸，例如人体必需脂肪酸——亚油酸，易被人体消化吸收，这是禽肉脂肪的一个特点。此外禽肉及内脏都含有较丰富的维生素A、B族维生素、维生素D、维生素E，特别是禽的肝脏中维生素A的含量十分丰富。此外禽肉中微量元素以磷、铁含量较多。

豆制品的营养组成可分为两类，一类是大豆制品，另一类是除大豆外的其他豆类制品。豆制品中蛋白质含量为35%~40%，脂肪含量为15%~30%，碳水化合物含量为25%~35%。另外，豆制品中含有丰富的铁和维生素B_1、维生素B_2以及维生素A、维生素D、磷、铁、硒等微量元素，具有抗氧化、降血脂、抗溶血、抗真菌、抑制肿瘤等功效。



禽类的主要部位及烹调特点

头部

禽的头部皮多肉少，含胶原蛋白丰富，在烹调中主要用于烹制汤菜，还可用卤、酱、烧、烤等方法。此外禽舌质地鲜嫩，在烹调加工时，可用烩、汆等方法制作菜肴食用。

颈部

禽体颈部皮下脂肪较为丰富，肉虽少但细嫩，烹调加工时要先将淋巴、食管、气管等去除干净，再用煮、卤、酱、烧、炸等方法制作菜肴食用。

脊背

禽类脊背骨多肉少，瘦者几乎没肉，只紧紧地包有一层皮，而肥者在肉与皮之间夹杂一层较厚的脂肪，在烹调中主要用于制汤或用烧、炖等方法制作菜肴。

翅膀

翅膀一般皮多肉少，其肉骨比例依禽的品种和膘情等因素而有所不同，在烹调中可带骨采用煮、烧、炸、蒸、酱、熏等烹调方法制作菜肴，或者抽去骨填入其他原料烹制。

爪趾

爪趾为禽膝关节以下的部分，有些禽类，如肉鸡、鸭子等，其爪趾部分比较发达，皮厚筋多，含有比较丰富的胶原蛋白，制熟后可产生黏性，别有风味，适合用卤、酱、烧、制汤等烹调方法，或者煮熟拆骨后用于凉拌等。

胸脯

胸脯是禽体最厚、最大的一块肉，其肉质鲜嫩，可以进行多种刀工处理，如丝、片、条、块等，适用于多种烹调方法，也可用于火锅、小吃、点心等的制作，是禽类用途最为广泛的部位。在胸脯肉紧贴胸骨的两侧还各有一条肌肉，又称里脊肉，为禽体全身最嫩部分，其应用同胸脯肉。

腿部

禽腿组织结构比较结实有弹性，整只可以用炸、烧、扒、焖等方法制作各种菜肴，也可去骨取肉后切成丁、条等形状，用炒、爆、烩、炸等烹调方法制作菜肴。

禽肉烹调小窍门

切禽肉

禽肉质地细嫩疏松，切时应顺着禽肉的纤维纹理去切，才能切得整齐。否则会把禽肉切散、切碎，不仅影响美观，也不利于烹调。

去腥味(1)

整理禽肉时应将禽的屁股(臀尖)割去，并清除内脏，洗净后用热水浸烫一下，使部分表皮脂肪浸出，可去除禽肉的腥味。

去腥味(2)

制作前先把切好的禽肉放在冷水锅中烧沸，稍等片刻后捞出禽肉，将锅中的水全部倒掉，重新换水，再放入禽肉置火上烧煮，并加入调味料，这样炖出的禽肉纯香无腥味。

去腥味(3)

冷冻的禽肉常常有一股怪味，烧煮前将其用姜汁拌匀并腌渍5分钟，不但能除掉怪味，而且可以使禽肉的味道更加鲜美。

炸禽肉

炸禽肉时需先将禽肉加入调料拌匀、腌渍，再封上保鲜膜并冷藏20分钟，然后放入油锅内炸制，这样炸出的禽肉酥脆可口。

炸整禽

炸整禽时需要注意，禽的眼睛遇高温会突出爆裂，滚油溅出容易伤人，故整禽下油锅炸制前应先把禽的眼睛挖去，以免烫伤。

炖禽

炖禽时为了保持禽皮完整，可先用大针在禽身上扎几个小洞，放入锅内炖煮时要盖上锅盖，由于传热和蒸汽压力均匀，禽皮比较光滑且不破裂。

炖老禽易烂法

宰杀老禽前，先捏开禽嘴灌进1汤匙醋，然后再杀，炖时在锅中放几粒山楂或加入一两把黄豆与禽同煮，就会使老禽烂得更快。

豆制品的食疗功效

预防骨质疏松

在骨骼中，钙以无机盐的形式分布存在，是构成人体骨骼的主要成分。造成骨质疏松的主要原因就是钙的缺乏，豆制品含有丰富的钙及一定量的维生素D，二者结合可以有效地预防并改善骨质疏松。

预防便秘

便秘是由于大肠蠕动减慢，食物残渣在肠道内停留时间过长，肠道水分被过多吸收所致。豆制品含有丰富的膳食纤维，可促进肠蠕动并为肠道提供充足的营养素，对防治便秘、肛裂、痔疮、肠癌等有积极效果。

预防心脑血管疾病

心脑血管疾病危险因素在于高脂肪膳食、肥胖、高血脂、高血压等。豆制品中所含的豆固醇与不饱和脂肪酸有较好的祛脂作用，加上其热量很低，对肥胖的中老年人预防心脑血管疾病有很好的效果。

提高人体免疫力

人体要提高机体免疫力首先要通过膳食的合理搭配来获得均衡的营养。豆制品中含有丰富的赖氨酸、不饱和脂肪酸、糖类及多种维生素和矿物质，对提高人体免疫力有一定的食疗功效。

减肥作用

豆制品的脂肪含量极低，而糖类只能吸收一半，肥胖者吃后不仅有饱腹感而且热量摄入比其他食物低，所以有利于减肥。

延缓更年期

豆制品中含有丰富的雌激素，维生素E以及大脑和肝脏所必需的磷脂，对更年期女性延缓衰老，改善更年期症状有明显作用。



畜肉的种类和营养 Yingyang

new 猪牛羊肉

畜类指人类为了经济或其他目的而驯养的哺乳动物。畜类的种类很多，但作为肉用畜类，我国主要有猪、牛和羊三种，此外还有兔、马、驴、骡、狗、骆驼等，但应用不广泛。

畜类在人们的饮食中占有很重要的地位，含有人体必需的营养物质，对人体生长发育、细胞组织的再生和修复、增强体质等有重要作用。

各种家畜主要含有水分、蛋白质、脂肪、糖类、维生素和矿物质等。其中畜肉中的蛋白质主要是由许多人体不能合成的必需氨基酸所构成，它是决定畜肉食用价值的主要成分。

畜肉中含有钠、铁、磷、钙、镁等矿物质，一般瘦肉比肥肉含量多，而内脏又较瘦肉含量高。畜肉中维生素的含量虽然不多，但其中的B族维生素是人体所需要的，以瘦肉含量较多。

此外家畜脏腑品，如心、肝、肺、肠、腰、肚等，在动物性原料中占有重要地位，它的色泽、形态、鲜味、营养成分均比畜肉高，而且含有比较丰富的维生素A、B族维生素和铁、磷、钙等矿物质。



畜肉选购与保存

新鲜畜肉的选购

新鲜畜肉的表面有一层微微干燥的表皮，肌肉红色均匀，呈浅红色，有光泽，切面稍有湿润而无黏性，肉汁透明；肉质紧密而有弹性，指压后凹陷立即恢复，脂肪为白色。而变质畜肉的表面过分干燥，肌肉为暗色，有时呈浅绿色或灰色；切面过度潮湿和发黏，肉质松软且无弹力，表面及深层均有腐臭气味，脂肪呈乌灰色。

畜肉保存方法大全

刚买回的鲜畜肉用浸过食用醋的湿布包裹起来，可保鲜一昼夜不变质。

把调好的芥末面和鲜畜肉放在盘子里，然后连盘子放入1个密封的容器内(如高压锅)，可存整日，畜肉不变质。

把鲜畜肉浸泡在煮沸后冷却的花椒盐水中可保鲜2~3天。

将畜肉切成大小均匀的长条块或方块，在畜肉表面涂上少许蜂蜜，再用线把畜肉串起来，挂在通风处，可存放一段时间，肉味会更加鲜美。

畜肉切成1厘米厚的片，用沸水焯烫一下，晾凉后涂上少许盐，装入容器内，用纱网封口，放在通风阴凉处，热天也可保存1星期左右。

将鲜畜肉收拾干净，放入高压锅内，上火蒸至排气孔冒气，然后扣上限压阀端下，可保存畜肉2天。

将鲜畜肉煮熟，趁热放入刚熬好的猪油里，可保存较长时间不变质。

把煮好的畜肉放在冷藏室，一般可维持5天的新鲜度，放入冷冻室可保存2~3周，存放时要封装好，最好将畜肉浸在肉汁中同时冷冻，否则肉中水分消失会变得又干又硬。

鲜畜肉用双层塑料袋或铝薄纸包裹好，放入冰箱冷冻室，可保存半年。

如果是畜肉罐头制品，需要放在冰箱冷藏室，一般畜肉罐头，如肉松等开罐后，保存期约10天，但不要放在冷冻室，以防肉质变差。

畜肉切制小诀窍

猪肉要斜刀

猪肉的肉质比较细，筋少，在切制时如果横切成丝或片，炒熟后的猪肉会变得凌乱散碎。如果斜切，既可使其不破碎，吃起来又不塞牙。

牛肉要横切

牛肉的筋腱较多，并且顺着肉纤维纹路夹杂其间，如不仔细观察，随手顺着切，许多筋腱便会整条地保留在牛肉内，这样炒出来的牛肉菜肴就很难嚼得动。

羊肉要剔膜

羊肉中有很多筋膜，切丝或片之前应先将其剔除，否则炒熟后羊肉烂而筋膜硬，吃起来难以下咽。

炖肉的技巧

● 羊肉萝卜牛肉茶，猪肉小火靠山楂。这就是说炖牛肉时可放茶叶催烂，炖羊肉时应放萝卜去膻，而炖猪肉时，要用小火加山楂以催烂增鲜。

● 炖肉时应先把水烧开再下肉，炖出的肉不仅味道美而且营养好。

● 炖肉时水与肉同时下锅加热，用小火慢炖，炖出的汤则营养丰富、味道鲜美。

● 可先将肉煮一遍，捞出浸于冷水中，待晾凉以后再重炖即可炖烂。

● 炖肉时，一开始不要加入过多的盐及酱油，因为加了盐或酱油，其纤维就紧紧地缩起来，这样的肉吃起来会觉得很粗糙，且不软嫩。

巧汆畜肉丸

汆畜肉丸子，如猪肉丸、羊肉丸等，是人们喜欢的菜肴，但如果在制作和加工上不得要领，往往入锅就散了，汆畜肉丸应注意以下三点。

选料

加工制作畜肉丸子的畜肉最好是用夹心肉或五花肉，质老有筋，吸收水分能力较强，如果没有，也可用其他部位替代，但需要注意尽量不使用里脊肉。

配料

调制畜肉丸的配料不宜太多，一般加入少许葱姜、淀粉、鸡蛋、清水调拌浓稠即可，并且要记住用筷子按一个方向搅匀。

火候

汆畜肉丸时最好在水似沸非沸时，用手抓或用勺舀，下锅前在冷水中涮一下，如水已沸时，可先在锅内放些蔬菜和豆腐等，再顺锅边下入畜肉丸。

去除家畜内脏异味的方法

● 在清洗畜肠、畜肚时，先加入一些碱和食醋并反复揉搓，就可去除里外的黏液和恶味。

● 在清洗畜肺时，可将气管套在自来水管上，用流水冲洗数遍，直至洗净杂物，肺叶呈淡红色时就没有异味了。

● 洗畜舌时，可先将畜舌浸泡在开水中或投入沸水中焯一下，捞出刮去舌苔和白皮，然后洗刷干净即可。

● 畜肝有一股秽味，在清洗时可用面粉和米醋揉搓后，再用清水冲净，秽味即除。

● 清洗畜心时，可把畜心放入清水内，不停地用手挤压，使污血排出，直至洗净。

● 清洗畜脑时需要注意，畜脑一般很嫩，容易破损，应放置水中轻轻漂洗，用牙签或小镊子剔去血丝、薄膜，再漂洗干净即可。

水产品的营养 Yingyang

new 鱼虾蟹贝

水产品是生活于海洋和内陆水域野生和人工养殖的有一定经济价值的生物种类的统称，分类上主要包括鱼类、软体动物、甲壳动物、藻类等。人们经常食用的水产品主要是鱼类、虾类、蟹类、贝类和藻类。

提供丰富的蛋白质

一般水产品中含丰富的蛋白质，通常在10%~15%，而且是人体所需的优质蛋白质，易于人体消化吸收，且与其他畜肉类相比，碳水化合物含量较少，所含热量低，最受怕胖者的欢迎。

提供高度不饱和脂肪酸

鱼脂肪中高度不饱和脂肪酸EPA和DHA是人体必需的脂肪酸，具有重要的生理作用，人体不能自行合成，只能从鱼类和其他水产品中摄取。它们不但易消化吸收，而且不会导致胆固醇升高。EPA和DHA是新发现的人类必需营养素，除海产品外，在其他天然食物中存在不多。

提供丰富的维生素和矿物质

水产品中富含人体所需的多种维生素和矿物质，特别是维生素E、维生素A及矿物质锌、铁、钾等，对人体的健康有着重要意义。水产品中含有的钙、磷、铁等微量元素比一般肉类高，还有丰富的矿物质，对维持人体正常的新陈代谢起到重要作用。

脂肪含量低，预防心脑血管疾病

水产品中的脂肪含量一般在5%以下，且脂肪多为不饱和脂肪酸，有很好的降低胆固醇作用，还能降低血液黏稠度，预防和降低冠心病、糖尿病、动脉硬化的发生率。

水产品选购窍门

水产品不仅营养丰富，且味道鲜美，已逐渐成为人们所喜爱的食物。随着人们食用水产品的增多，发生在日常饮食生活中的食物中毒的情形也比较普遍，而如何鉴别水产品的新鲜度至关重要，消费者在选购水产品时必须“动眼、动手、动鼻”。

动眼

仔细看看水产品的眼睛，如果水产品的眼睛呈透明混浊状态，表示新鲜度高。其次再看看水产品，尤其是鱼类的鳃是否紧贴，不易脱落，鱼表面是否有光泽。虾壳应与虾肉紧贴，若很容易就剥下，则表示已经不新鲜了，此外虾身应完整，有弹力富光泽，壳色光亮。螃蟹及贝类海鲜外壳色彩应有光泽，肢体硬实有弹性，而鱿鱼、章鱼等则应皮肤光滑、爪弯曲，斑纹清晰。

动手

用手按水产品肉质表面，若肉质坚实有弹性，按之不会深陷下去，即表示新鲜；再摸摸肉表面有无黏液，无黏液表示新鲜度高。

动鼻

用鼻子闻一闻水产品，如果有一种海鲜特有的鲜味，表示很新鲜。反之若有腥臭与腐败之味则不要购买。



需要全本请访问 www.ertongbook.com