



会说话食疗书

健康

家常菜 这样吃就对了

保健营养大师
中华名厨

陈志田 / 主编

中央电视台《健康之路》、北京电视台《养生堂》
特邀专家、解放军309医院营养科前主任

张晔 / 推荐



扫一扫，看看红椒炒花菜怎么做



鱼



蛋

健康搭配◎安全处理◎科学烹饪◎鲜香美味

小食材，大功效，新做法，老味道，餐餐好滋味，顿顿有营养。



菜

全面营养◎均衡膳食◎取材方便

自制菜肴，荤素并举，色味俱佳，安全卫生。



肉

精选身边原料◎网罗家常美食◎展现烹调技巧◎汇聚美食秘诀

挑对食材，搭配合理，调烹得宜，尽享舌尖饕餮之旅。

中国首套O2O互动食疗丛书

做对寻常百姓菜，吃出健康好未来

扫描二维码，海量视频同步教你轻松做家常美食

长江出版传媒 | 湖北科学技术出版社

中国首套美食二维码丛书

会说话的食疗书

健康

家常菜



领跑新型养生图书

保健营养大师、中华名厨

陈志田 / 主编



长江出版传媒 | 湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康家常菜/陈志田主编. —武汉:湖北科学技术出版社, 2013. 12

(会说话的食疗书)

ISBN 978-7-5352-6398-8

I. ①健… II. ①陈… III. ①食物疗法—家常菜肴—菜谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第301360号

策划编辑/刘焰红 吴文琴

责任编辑/赵襄玲

封面设计/景雪峰

出版发行/湖北科学技术出版社

网 址/<http://www.hbstp.com.cn>

地 址/武汉市雄楚大街268号

湖北出版文化城B座13~14层

电 话/027-87679468

邮 编/430077

印 刷/深圳市雅佳图印刷有限公司

邮 编/518000

开 本/723×1020 1/16

印 张/20

字 数/320千字

2014年2月第1版

2014年2月第1次印刷

定 价/39.80元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换



Part 1



家常菜烹饪常识



如何保持蔬菜的营养	002
营养菌类如何吃	003
锁住肉类营养的烹调秘诀	005
鱼类烹饪教程	007
调料的正确使用方法	008
炒制高营养菜肴的秘诀	010
如何烹饪海鲜营养不会流失	011
制汤的常见烹饪技法	012



Part 2



清新蔬菜



家常蔬菜预处理分步详解	014	蒜蓉生菜	023
白菜/包菜/紫甘蓝/生菜	016	菠菜/空心菜/芹菜/韭菜	024
剁椒白菜	017	蒜蓉菠菜	025
糖醋白菜	018	枸杞拌菠菜	025
酸辣白菜	018	红椒炒空心菜梗	026
手撕包菜	019	芹菜香干	027
酸辣包菜	019	西芹炒百合	027
醋熘紫甘蓝	020	千张丝炒韭菜	028
紫甘蓝拌杂菜	021	韭菜莴笋丝	029
丝瓜百合炒紫甘蓝	021	南瓜香菇炒韭菜	029
炆炒生菜	022	芥蓝/莴笋/茭白/玉米	030
香菇扒生菜	023	枸杞拌芥蓝梗	031

CONTENTS

蒜蓉芥蓝片	032
凉拌芥蓝	032
醋拌莴笋萝卜丝	033
蒜苗炒莴笋	034
凉拌莴笋	034
凉拌茭白	035
莴笋炒茭白	035
莲子松仁玉米	036
彩椒玉米	036
香油玉米	037
玉米炒豌豆	037
黄瓜/南瓜/冬瓜/丝瓜	038
拍黄瓜	039
黄瓜炒土豆丝	039
黄瓜蒜片	040
炒素丁	040
蒜香蒸南瓜	041
蜜枣蒸南瓜	042
葱油南瓜	042
芥蓝炒冬瓜	043
西红柿炒冬瓜	043
松子炒丝瓜	044
素炒丝瓜	045
丝瓜炒山药	045
苦瓜/茄子/西红柿/辣椒	046
凉拌苦瓜	047
蒜片苦瓜	048
豆豉炒苦瓜	048

蒜泥蒸茄子	049
鱼香茄子	050
青椒炒茄子	050
西红柿炒土豆片	051
西红柿烩花菜	051
虎皮青椒	052
蒜香青椒丝	053
青椒炒莴笋	053
花菜/西蓝花/黄花菜/海带	054
红椒炒花菜	055
茄汁花菜	056
糖醋花菜	056
西蓝花炒什蔬	057
清炒西蓝花	057
凉拌黄花菜	058
芹菜拌海带丝	059
海带丝拌土豆丝	059
白萝卜/胡萝卜/红薯/土豆	060
榨菜炒白萝卜丝	061
红烧白萝卜	062
蜜蒸白萝卜	062
胡萝卜炒菠菜	063
韭黄炒胡萝卜丝	063
红薯烧南瓜	064
姜丝红薯	065
煎红薯	065
芝麻土豆丝	066
素炒三丁	067

酸辣土豆丝	067
藕/山药/芋头/洋葱	068
酸辣藕丁	069
素炒藕片	070
香菇炒藕片	070
蒜薹炒山药	071

山药木耳炒核桃仁	071
剁椒蒸芋头	072
凉拌香芋丝	072
素炒洋葱丝	073
洋葱炒土豆片	074
洋葱炒黄瓜	074



营养菌豆



家常菌豆预处理分步详解	076
口蘑/香菇/草菇/平菇	078
口蘑焖土豆	079
蒜香口蘑菠菜	080
凉拌口蘑	080
胡萝卜炒香菇片	081
素炒香菇芹菜	082
草菇烩芦笋	082
凉拌手撕平菇	083
莴笋炒平菇	083
金针菇/茶树菇/杏鲍菇/木耳 ...	084
菠菜拌金针菇	085
金针菇拌粉丝	086
金针菇拌黄瓜	086
茶树菇拌蒜薹	087
茶树菇炒豆角	088
彩椒炒杏鲍菇	088

木耳炒百合	089
胡萝卜炒木耳	089
青豆/蚕豆/黄豆/豆芽	090
菜心青豆米	091
枸杞拌青豆	092
青豆炒雪菜	092
韭菜蚕豆	093
凉拌蚕豆	093
芹菜炒黄豆	094
胡萝卜拌黄豆	095
海带烧黄豆	095
荷兰豆炒豆芽	096
凉拌黄豆芽	097
黄豆芽拌海带	097
豆腐/豆干/豆腐皮/腐竹	098
麻婆豆腐	099
家常豆腐	100

红烧豆腐	100
芹菜拌豆腐干	101
豆腐干炒苦瓜	101
黄瓜拌豆腐皮	102
凉拌三丝	103
洋葱炒豆腐皮	103
豆豉红椒炒腐竹	104
黑木耳腐竹拌黄瓜	105
土豆炖腐竹	105
豆角/四季豆/荷兰豆/豌豆苗 ...	106

豆角茄子	107
土豆炖豆角	108
红椒炒豆角	108
干煸四季豆	109
荷兰豆炒胡萝卜	110
马蹄炒荷兰豆	110
松仁荷兰豆	111
豌豆苗炒千张丝	111
凉拌豌豆苗	112
豌豆苗拌香干	112



浓香畜肉



家常畜肉预处理分步详解	114
猪肉/猪排骨/猪蹄/猪肘	116
苦瓜豆豉小炒肉	117
榨菜炒肉丝	118
糖醋里脊	118
青椒肉丝	119
胡萝卜炒肉丝	119
咕嚕肉	120
土豆炒肉丝	121
菜心木耳肉片	121
肉末苦瓜条	122
粉蒸肉	122
海带冬瓜烧排骨	123

黄豆焖排骨	123
苦瓜焖排骨	124
腐竹焖排骨	124
椒盐排骨	125
老干妈酱蒸排骨	125
红烧排骨	126
菠萝排骨	126
糖醋排骨	127
红烧猪蹄	128
醋香猪蹄	128
回锅猪肠	129
苦瓜肥肠	129
猪肝/猪耳/猪肚/猪腰	130

洋葱炒猪肝	131
老干妈拌猪肝	132
凉拌猪耳	132
黄瓜炒猪耳	133
尖椒炒猪肚	133
蒜薹炒猪肚	134
麻油腰花	134
软熘虾仁腰花	135
苦瓜炒腰片	135
牛肉/牛肚/牛蹄筋/羊肉	136
番茄牛腩	137
杭椒牛柳	138
土豆炖牛腩	138
芹菜炒牛肉	139

韭菜炒牛肉	139
家常牛肚	140
香菜拌肚丝	140
夫妻肺片	141
辣卤牛蹄筋	142
土豆烧牛蹄筋	142
辣味牛蹄筋	143
凉拌卤牛筋	143
葱爆羊肉	144
包菜炒羊肉	145
姜汁羊肉	145
凉拌羊肉	146
蒜薹红椒羊肉片	146



美味禽蛋



家常禽蛋预处理分步详解	148
鸡肉/鸡翅/鸡肝/鸡胗	150
宫保鸡丁	151
五彩鸡肉粒	152
辣子鸡丁	152
香菇滑鸡	153
冬瓜蒸鸡	153
扁豆鸡丝	154
土豆炖鸡块	155

醋熘鸡片	155
麻油鸡块	156
滑嫩蒸鸡翅	156
黄豆焖鸡翅	157
胡萝卜炒鸡肝	158
凉拌鸡肝	158
山药莴笋炒鸡胗	159
西芹拌鸡胗	159
鸭肉/鸭掌/鸭胗/鸭肠	160

滑炒鸭丝	161
菠萝炒鸭丁	162
莴笋玉米鸭丁	162
芋头焖鸭	163
姜母鸭	163
西芹鸭丁	164
老醋拌鸭掌	165
馋嘴鸭掌	165
榨菜炒鸭胗	166
青椒爆炒卤鸭胗	166
酸豆角炒鸭肠	167
春笋炒鸭肠	167
鹅肉/鹅肠/鹅掌/鸽肉	168
小炒仔鹅	169
大鹅焖土豆	169
泡椒鹅肠	170
香芹鹅肠	170
鲍汁扣鹅掌	171
香菇蒸鸽子	172
豌豆乳鸽	172
豉油皇鸽	173

香辣炒乳鸽	173
鸡蛋/鹌鹑蛋/鸭蛋/皮蛋	174
辣椒炒鸡蛋	175
西红柿炒蛋	175
洋葱炒蛋	176
滑蛋牛肉	176
香菇蒸蛋羹	177
胡萝卜炒蛋	178
火腿肉松蛋卷	178
鹌鹑蛋烧板栗	179
鹌鹑蛋烧豆腐	179
雪耳花菜鹌鹑蛋	180
五香鹌鹑蛋	180
葱花鸭蛋	181
嫩姜炒鸭蛋	182
咸蛋黄焗南瓜	182
咸蛋蒸肉饼	183
青椒拌皮蛋	183
皮蛋拌千张	184
皮蛋拌豆腐	184



Part 6



鲜香水产



家常水产预处理分步详解	186
草鱼/鲈鱼/黄鱼/鲤鱼	188

红烧草鱼段	189
野山椒蒸草鱼	190

酸菜鱼	190
红烧鲈鱼	191
清蒸鲈鱼	191
剁椒蒸鲈鱼	192
糖醋黄鱼	192
红烧鲤鱼	193
豉油蒸鲤鱼	193
鲫鱼/福寿鱼/生鱼/鲳鱼	194
葱烧鲫鱼	195
清蒸鲫鱼	195
红烧鲫鱼	196
剁椒蒸福寿鱼	197
香煎福寿鱼	197
鲜笋炒生鱼片	198
松仁玉米炒生鱼丁	198
酱烧鲳鱼	199
豉椒蒸鲳鱼	199
鳕鱼/带鱼/银鱼/鳊鱼	200
香煎银鳕鱼	201
香菇蒸鳕鱼	201
香煎带鱼	202
芝麻带鱼	202
银鱼炒萝卜丝	203
豉椒小银鱼	203
芹菜银鱼干	204
银鱼炒蛋	204
绿豆芽炒鳊丝	205
爆炒鳊鱼	205

鱿鱼/墨鱼/海蜇/海参	206
酱爆鱿鱼	207
洋葱炒鱿鱼	207
糖醋鱿鱼	208
苦瓜爆鱿鱼	208
姜丝炒墨鱼须	209
沙茶墨鱼片	210
茄汁墨鱼花	210
黑木耳拌海蜇丝	211
海蜇豆芽拌韭菜	211
芝麻苦瓜拌海蜇	212
心里美拌海蜇	212
葱爆海参	213
干贝烧海参	213
虾/螃蟹/蛤蜊/花甲	214
马蹄豌豆炒虾仁	215
芙蓉虾球	216
鲜菇蒸虾盏	216
虾菇青菜	217
白灼基围虾	217
虾仁四季豆	218
西芹木耳炒虾仁	219
鱼香虾球	219
金沙蟹	220
花蟹炒年糕	220
姜葱炒花蟹	221
清蒸大闸蟹	221
金牌口味蟹	222

泡菜炒蟹	222
蒜香拌蛤蜊	223
清炒蛤蜊	224
蛤蜊蒸蛋	224
豉香花甲	225
辣炒花甲	225
生蚝/干贝/扇贝/螺	226
姜葱生蚝	227

生蚝茼蒿炖豆腐	227
干贝蒸水蛋	228
干贝虾米炒丝瓜	228
香芹辣椒炒扇贝	229
蒜蓉粉丝蒸扇贝	229
口味田螺	230
香辣田螺	230



滋补汤煲



煲汤食材预处理图解	232
快汤	234
虾米白菜豆腐汤	234
白菜冬瓜汤	235
三丝紫菜汤	235
菠菜银耳汤	236
苦瓜银耳汤	236
西红柿豆腐汤	237
榨菜蛋花汤	237
丝瓜蛋花汤	238
西红柿紫菜蛋花汤	238
家常蔬菜蛋汤	239
咸蛋芥菜汤	240
枸杞叶瘦肉汤	240
白萝卜肉丝汤	241

冬瓜火腿片汤	241
丝瓜虾皮猪肝汤	242
菠菜猪肝汤	243
酸菜鱼片汤	243
萝卜鱼丸汤	244
玉米虾仁汤	244
花甲苦瓜汤	245
丝瓜蛤蜊豆腐汤	245
煲汤	246
黑豆乌鸡汤	246
胡萝卜红枣枸杞鸡汤	247
茶树菇炖老鸭	248
冬瓜薏米煲水鸭	248
黄芪乳鸽汤	249
胡萝卜鹌鹑汤	249

瓦罐莲藕汤	250	海底椰鱿鱼汤	261
苦瓜黄豆排骨汤	250	茯苓甲鱼汤	261
萝卜排骨汤	251	隔水炖	262
木瓜花生排骨煲	252	枣莲炖雪蛤	262
生熟地龙骨汤	252	木瓜炖燕窝	263
党参猪肚汤	253	人参滋补汤	264
黄豆炖猪蹄	254	西洋参土鸡汤	264
海带黄豆猪蹄汤	254	枸杞红枣乌鸡汤	265
山药红枣猪蹄汤	255	虫草花鸡汤	265
白萝卜猪肺汤	255	党参淮山乌鸡汤	266
猪肺冬瓜汤	256	红豆乌鸡汤	266
虫草山药猪腰汤	256	黄芪党参水鸭汤	267
山药羊骨汤	257	天麻乳鸽汤	267
牛腩炖白萝卜	258	清补凉乳鸽汤	268
玉米煲鲫鱼汤	258	玉米排骨汤	269
牛奶鲫鱼汤	259	锁阳淮山猪腰汤	269
天麻鱼头汤	259	黄芪牛肉汤	270
木瓜草鱼汤	260	清蒸鲫鱼汤	270
冬瓜鲜虾汤	260		



花样主食

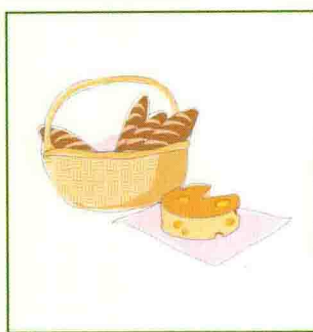


主食食材预处理图解	272	葡萄干炒饭	275
米饭	274	豌豆火腿炒饭	276
菠萝蛋皮炒软饭	274	红薯饭	277
鸡肉丝炒软饭	275	电饭锅腊味饭	277

CONTENTS

湘味蛋炒饭	278
扬州炒饭	278
时蔬海鲜炒饭	279
咖喱炒饭	279
芽菜肉丝炒饭	280
腊味双丁炒饭	280
牛肉炒饭	281
糙米豌豆杂粮饭	282
鲜蔬牛肉饭	282
什锦煨饭	283
鲜虾翡翠炒饭	283
豆豉鲮鱼炒饭	284
海鲜炒饭	284
粥	285
木耳枸杞红枣粥	285
莲藕糯米粥	286
红薯粥	286
五色粥	287
三皇粥	288
蔬菜蛋白粥	288
皮蛋瘦肉粥	289
皮蛋火腿粥	289
胡萝卜蛋黄粥	290
香菇鸡肉粥	290
红枣桂圆鸡肉粥	291
香菇菜心鸭肉粥	292
肉末青菜粥	292
猪红姜丝粥	293

猪肝菠菜粥	293
枸杞猪肝粥	294
鲜虾鱼丸粥	294
面食	295
鲜虾饺	295
猪肉馄饨	296
担担面	297
香菇青菜面	297
干拌面	298
海鲜面	299
红烧牛肉面	299
家常炸酱面	300
牛肉拉面	300
热干面	301
黄豆芽炒面	301
火腿鸡蛋炒面	302
肉丝炒面	302
三鲜汤面	303
西红柿鸡蛋拌面	304
虾仁菠菜面	304
油泼面	305
榨菜肉丝面	305
奶香馒头	306
川味花卷	306
香菇肉包	307
水晶包	307
菜肉包	308
豆沙包	308



家常菜烹饪常识

随着生活水平的日益提高，人们不仅仅满足于温饱，而更多关注的是如何吃得营养、健康。如何将丰富的食品原料烹制出营养均衡的家常菜肴，已经成为与每个家庭的幸福生活紧密相连的问题。那么，该如何合理地搭配饮食，吃出健康呢？希望下面的内容能帮您找到答案。

如何保持蔬菜的营养



蔬菜含有人体所需的多种营养元素，经常食用蔬菜不仅不会给身体带来负担，还能让身体更健康。下面教大家如何处理蔬菜才能保持蔬菜的营养。

不要久存蔬菜

很多人喜欢1周进行一次大采购，把买回来的蔬菜存在家里慢慢吃，这样虽然节省时间、方便，但蔬菜放置1天就会损失大量的营养元素。例如，菠菜在通常情况下每放置1天，维生素C损失高达84%。因此，应该尽量减少蔬菜的储藏时间。如果储藏也应选择干燥、通风、避光的地方。

不要先切后洗

许多蔬菜，人们都习惯先切后清洗，其实，这样做是非常不科学的。因为这种做法会加速蔬菜营养素的氧化和可溶物质的流失，使蔬菜的营养价值降低。蔬菜先洗后切，维生素C可保留98.4%~100%；如果先切后洗，维生素C就会降低到73.9%~92.9%。正确的做法是：把叶片剥下来清洗干净，再切，随即下锅烹炒。

不要切得太小

蔬菜切成小块，过1小时维生素C会损

失20%。蔬菜切得稍大一些，有利于保存其中的营养元素。有些蔬菜若可用手撕断，就尽量少用刀切。此外，蔬菜也不宜切得太细，过细容易损失营养元素。研究发现，蔬菜切成丝后维生素仅保留18.4%。例如花菜，洗净后只要用手将一个个绒球肉质花梗团掰开即可，不必用刀切，因为用刀切时，肉质花梗团便会被弄得粉碎不成形，当然，最后剩下的肥大主花大茎要用刀切开。

应现炒现处理

蔬菜买回家后不能马上整理。许多人都习惯把蔬菜买回家以后就立即整理，整理好后却要隔一段时间才炒。其实我们买回来的包菜的外叶、毛豆的荚都是活的，它们的营养物质仍然在向可食用部分供应，所以保留它们有利于保存蔬菜的营养物质。而整理以后，营养物质容易丢失，菜的品质自然下降，因此，不打算马上炒的蔬菜就不要立即整理，应现炒现处理。

营养菌类如何吃



菌类是营养丰富、味道鲜美的健康食材，如香菇不仅含有多人体必需的氨基酸，还具有降低血液中的胆固醇含量、辅助治疗高血压的作用。虽然菌类美味又好吃，但不同的菌类有着各自不同的烹调窍门。

不同菌类的烹饪方法

香菇

香菇质脆味鲜，味道较重，适合红烧、油焖或清蒸，比如在热油里放入葱、姜，将其与肉类拌炒成菜，或在清蒸鱼里作配菜垫底等。此外，泡发香菇的水不要丢弃掉，因为很多营养物质都溶在水中，可用来做高汤。

口蘑

口蘑味道较清淡，煲汤和清炒皆可，由于烹调时会出水，煲汤水量不宜多，清炒时要勾薄芡。

金针菇

金针菇味道鲜美，质地软嫩，是拌凉



菜和火锅涮料的首选，不过脾胃虚寒者不宜多吃。而且金针菇焯煮也不宜太久，否则口感不佳。

草菇

草菇主要用来爆炒，在爆炒过程中，草菇中的维生素C不容易被破坏，而且吃起来口感很嫩，草菇还适合做汤。但是草菇无论鲜品还是干品，都不宜浸泡时间过长，这会使营养素流失。

猴头菇

猴头菇有鲜品和干制品之分，新鲜的猴头菇宜用大火烧煮，不过应以清炒、清炖或清蒸为主，才不失其原汁原味；猴头菇的干制品用水泡发后，可用于炖汤。

茶树菇、杏鲍菇和秀珍菇

茶树菇质地爽脆，杏鲍菇和秀珍菇比较清甜，三者都适合炒制，茶树菇的干制品还可用来煲汤。

菌类与其他食材巧搭配

有人说，菌类具有酸甜苦辣咸之外

的第六种味道——鲜味。因此，当菌类与其他食材一起混合烹饪时，它就是很好的“美味补给品”。与其他食材巧妙搭配，菌类还具有不同的食补功效，比如：香菇、金针菇、平菇可用来炖肉或炖鸡，常食能够益气补血，增强抵抗力；烹饪松蘑、猴头菇时，不妨放适量肉烧成汤，不仅味道鲜美，还能起到抗衰老、延年益寿的食疗作用；金针菇炖鲫鱼是健脑食补佳肴。竹荪具有防腐功效，炖肉时如果怕吃不完，可以放入竹荪，这样，炖好的肉放在冰箱里就不易变质。

● 菌类清洗、泡发小窍门

清洗鲜蘑菇的窍门

蘑菇表面的黏液常会附着泥沙，不易清洗干净。所以清洗蘑菇时，在水里先放点盐搅拌均匀，泡一会儿再洗，就很容易把泥沙洗净了。



泡发干蘑的窍门

泡发干蘑菇时，有人会使用热水浸泡，并用手攥挤出水分。其实，这样不但会使蘑菇香味、营养大量流失，而且沙

土更容易被挤入蘑菇的皱褶中，反而难以清洗干净，吃起来牙碜。怎样泡发干蘑菇比较好呢？首先要先用凉水冲掉表层的杂质，再用温水发开皱褶，轻轻洗去沙土，最后用少量开水浸泡。浸泡过蘑菇的开水不必倒掉，可以澄清后添入菜肴中。这样处理过的蘑菇不但不牙碜，而且能保持香味与营养。

● 菌类烹调小窍门

把蘑菇切小点

切蘑菇时，应尽可能把它切得小一点，因为蘑菇的纤维素不仅不易消化，还会影响到消化液进入其他食物。但是蘑菇浸出物、游离氨基酸和芳香物质却能增进食欲，促使胃液分泌，从而有利于吸收其他食物。所以烹饪时尽可能把蘑菇切小一点，不仅更易消化，而且会让食物更加鲜香、味美。

烹调蘑菇不用放味精、鸡精

味精和鸡精都属于食品增鲜剂，而蘑菇本身就含有鲜味成分，所以在烹调蘑菇的时候，尽量不要再使用味精、鸡精。

