

华姨的厨房

经典下饭菜

告诉你下饭菜好吃提味的秘诀!

编著 华姨

【各式绝味汤汁】麻辣汁、香辣汁、糖醋汁、鱼香汁、宫保汁
【卤煮就是王道】香卤鹅翅、茶香牛肉、水煮牛肉、麻辣水煮鱼
【麻辣咸鲜】香辣海带丝、辣焖牛腩、辣子酱爆肉、酸辣肥牛
【清新新鲜】开胃茄子、手撕包心菜、蚝油生菜、芥蓝炒香肠






浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

华姨的厨房

经典下饭菜

编著 华姨



 浙江出版联合集团
 浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

经典下饭菜 / 华姨编著. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-5341-5922-0

I. ①经… II. ①华… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第017315号

书 名 经典下饭菜
编 著 华姨

出版发行 浙江科学技术出版社
网 址 www.zkpress.com
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
销售部电话: 0571-85058048
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 深圳市新视线印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本 710×1000 1/16 印 张 8
字 数 120 000
版 次 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-5922-0 定 价 29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 宋 东 王 群 王巧玲 责任美编 金 晖
责任校对 梁 峥 李骁睿 责任印务 徐忠雷
特约编辑 胡荣华

前言 Preface

随着生活水平的提高和生活节奏的加快，选择外出就餐或购买外卖食品的人越来越多，自家私厨已形同虚设。诚然，外出就餐或购买外卖食品节省了买、洗、煮、烧、炖的时间，给我们带来了便捷，而且口味选择的余地也很多，可以满足口腹之欲。但同时，外出就餐也会带来难以忽视的饮食安全隐患。高热量、高油、高盐的食品，会给我们的身体埋下疾病的种子，某些无良商人还会以次充好，甚至用各种不能用于食品的化学替代品来降低成本，坑害顾客。为了您和家人的健康，我们真心呼吁大家回归居家私厨，为家人烹制既健康又美味的自制菜肴。因此，我们推出了这一套制作方便、图文并茂、兼顾营养和健康的家常营养食谱丛书——“华姨的厨房”。希望这系列的菜谱能够帮助每一位“煮”角成为健康饮食的美味高手。

本丛书以家常菜为主导，包括《经典下饭菜》《绝味下酒菜》《美味凉拌菜》《补养炖品》《至爱小炒》《健康蒸菜》，共6本，涵盖了东西南北的风味，传统与创新的搭配，既家常又不失美味。

《经典下饭菜》以精美的图片及详细的文字说明，通俗地介绍了百余道家常下饭菜的原材料及制作方法，书中所提供的食谱均较容易制作，食材也方便购买，并且分享了食材功效、烹饪小窍门等厨艺知识。一书在手，不仅能做出让一家人开怀大嚼的下饭菜，满足您和家人既美味又健康的饮食要求，更能举一反三，激发您厨艺技术的创意灵感，创制出属于您的私房菜。



目录 Contents



PART 1 开胃下饭的饮食知识

KAIWEI XIAPAN DE YINSHI ZHISHI

- 2 如何开胃
- 3 夏季增强食欲的食物
- 4 餐前开胃养胃的蔬菜
- 5 食欲不佳的解决办法和注意事项
- 6 老人开胃饮食小诀窍



PART 2 私房下饭菜

SIFANG XIAPANCAI

8 蔬菜类

- 8 尖椒茄子煲
- 9 开胃茄子
- 10 粉蒸胡萝卜丝
- 11 香辣海带丝
- 12 蒜蓉豆豉蒸丝瓜
- 13 粉蒸四季豆
- 14 手撕包心菜
- 15 萝卜干炒毛豆
- 16 虎皮青椒
- 17 咖喱酸辣花椰菜
- 18 炅辣苦瓜
- 19 醋熘白菜
- 20 番茄炒鸡蛋
- 21 冬菇扒菜胆
- 22 六味萝卜
- 23 鸡丝炒海带
- 24 鱼香菠菜
- 25 豆腐乳空心菜

- 26 蚝油生菜
- 27 鸡蛋炒韭菜
- 28 粉蒸韭菜包鸡蛋
- 29 芥蓝炒香肠
- 30 干辣椒炒芹菜
- 31 炒洋葱
- 32 腊味芦笋
- 33 雪菜炒黄豆
- 34 湘西外婆菜
- 35 雪菜腰果
- 36 豆豉鲑鱼油麦菜
- 37 炒土豆丝
- 38 香辣土豆块
- 39 油辣冬笋
- 40 香菜笋干
- 41 虾米炒蕨菜
- 42 酸辣茼笋
- 43 腊味炒茭白
- 44 甜辣藕片

- 45 干锅茶树菇
- 46 糖醋海蜇芹菜
- 47 剁椒蒸香芋
- 48 脆炒南瓜丝
- 49 鲜蘑烧扁豆
- 50 银耳炒芹菜

51 畜肉类

- 51 家常回锅肉
- 52 辣子酱爆肉
- 53 爆炒腰花
- 54 鱼香肉丝
- 55 香辣猪尾
- 56 蒜薹炒肉丝
- 57 剁椒炒猪心
- 58 红烧排骨
- 59 红烧猪蹄
- 60 猪肉扁豆焖土豆
- 61 酱焖五花肉



- 62 酸菜蒸肉
- 63 大葱牛肉丝
- 64 酸辣肥牛
- 65 水煮牛肉
- 66 黑椒牛柳
- 67 沙茶牛肉
- 68 香干牛肉丝
- 69 冬菜蒸牛肉
- 70 小炒黄牛肉
- 71 茶香牛肉
- 72 红油牛百叶
- 73 东坡牛肉
- 74 芥蓝金针蒸肥牛
- 75 辣焖牛腩
- 76 蚝油南瓜焖牛腩
- 77 姜炒羊肉
- 78 辣味菠菜炒羊肉
- 79 榨菜羊肉末
- 80 豆瓣酱焖羊肉
- 81 辣焖萝卜羊肉

82 禽肉类

- 82 花椒子鸡
- 83 左宗棠鸡
- 84 干烧翅尖

- 85 客家炒鸡
- 86 太白鸡
- 87 五圆全鸡
- 88 姜汁原味鸡
- 89 香菇蒸滑鸡
- 90 浓香酱油鸡
- 91 酸豆角鸡肫
- 92 酸辣芥菜鸡
- 93 胡萝卜烧鸡
- 94 啤酒蒸鸭
- 95 嫩姜炒鸭片
- 96 冬菜扒鸭
- 97 干烧芋艿鸭
- 98 竹笋烧鸭
- 99 香卤鹅翅
- 100 水产类**
- 100 潮州蒸草鱼
- 101 清蒸鱼头鱼尾
- 102 榨菜蒸鲈鱼
- 103 柳王鱼
- 104 软熘鲈鱼
- 105 豆豉蒸鲤鱼
- 106 暴腌小黄鱼



- 107 梅干菜腊味蒸带鱼
- 108 冬菜蒸鲑鱼
- 109 蜀香酸菜鱼
- 110 麻辣水煮鱼
- 111 红烧黄鱼
- 112 鲑鱼烧豆腐
- 113 椒香黑鱼块
- 114 茄汁酥鱼
- 115 松仁百合炒鱼片
- 116 冬笋鱿鱼肉丝
- 117 醋椒鱼
- 118 山药炒鱼片
- 119 健胃开边虾
- 120 双色蒜蒸虾
- 121 韭菜花炒鱿鱼
- 122 宫保鱿鱼
- 123 豆腐焖泥鳅



开胃下

饭的

饮食知识

PART 1



如何开胃

每个人都曾出现过胃口不好的情况，这时候消化功能降低，容易出现乏力倦怠，胃脘不舒服等症状，尤其是在夏季出汗多，容易造成体液代谢失调。水与电解质的平衡是机体内环境保持相对恒定的重要因素，夏天温度高，人体会出大量的汗，使得体内水分、氯化钠、水溶性维生素（主要是维生素B₁、维生素C）丧失过多，引起水、盐代谢平衡紊乱，导致体内酸碱平衡和渗透压失调。由于人体大量排汗和氯化物的损失，还会使血液中形成胃酸所必需的氯离子储备减少，导致胃液酸度降低；因口渴而饮用大量水，又会稀释胃酸。这些改变都会直接或间接地影响消化功能，引起食欲下降。除此之外，由于高温，体内血液多集中于体表，易引起消化道缺血，并抑制唾液分泌，使淀粉酶活性降低。胃液分泌减少，也会造成食欲不振和消化功能紊乱，因此需要科学安排饮食。



1. 讲究饮食卫生。食品原料要新鲜，膳食最好现做现吃，尽量避免吃剩饭；生吃瓜果要洗烫或消毒；做凉拌菜时，调料中应加醋和蒜泥，既可调味，又可杀菌，且能增进食欲；饮食不可贪凉，以防病原体乘虚而入。

2. 勿过食冷饮。气候炎热时适当吃些冷饮，能起到一定的祛暑作用，但不可食之过多。冰激凌多是用牛奶、蛋粉、糖等制成的，营养虽尚可，但过食会使胃肠温度下降，引起胃肠不规则收缩，诱发腹痛。饮料食用过多会损伤脾胃、影响食欲，甚至引起胃肠功能紊乱。

3. 注意补充盐分和维生素。由于人体出汗多，氯化钠大量丧失，故应在补充水分的同时注意补充盐分，每天宜饮用一些盐开水，以保持体内酸碱平衡和渗透压相对稳定。至于维生素的补充，夏季应多吃一些富含维生素B₁、维生素B₂和维生素C的食物，如西瓜、黄瓜、番茄、豆类及其制品、动物肝、肾等，亦可饮用一些果汁。

4. 热天宜清补。在饮食滋补方面，以清补、健脾、祛暑化湿为原则。肥甘厚味及燥热之品不宜食用，而应选食具有清淡滋阴功效的食品，诸如鸭肉、鹅肉、鲫鱼、瘦猪肉、豆类、薏米、百合等，经合理烹饪可做成多种美味佳肴，不仅能增进食欲、加强营养，还可消暑健身。此外，亦可做一些绿豆粥、扁豆粥、荷叶粥等。



夏季增强食欲的食物

天气一热，不少人都会感觉没有胃口或是消化不良。吃不下饭如何是好？下面给大家推荐几种既能增强食欲又可清凉解暑的食物。

酸奶

酸奶帮助消化，提高食欲；而且它能维护肠道菌群生态平衡，形成生物屏障，抑制有害菌对肠道的入侵。

鲜榨橙汁

酸甜可口，还富含硒，能增强抵抗力。它所含有的黄酮类物质，能使维生素C的作用提高。但橙汁对肠胃刺激较大，最好别空腹喝。

水果

选水果时，应注意酸甜搭配，如可用酸的（番茄、菠萝、柑橘等）与甜的搭配（香蕉、樱桃等），以免过酸对胃部产生较大刺激。

鱼类

鱼类不仅容易消化，还是补充蛋白质的上佳食品，适合午餐食用。它不同于红肉，多吃一些不会导致腹胀。

虾、蟹及贝类食物

1克蟹或虾，含热量只有1卡路里，却含18%的蛋白质。海鲜性凉，有一定清凉消暑作用。

橄榄油

用橄榄油和醋当色拉的调料，令人食欲大增。常吃橄榄油的地中海周边居民大多长寿，就是因为它能有效控制胆固醇。每天食用2~3勺橄榄油，可预防心脑血管疾病。

另外，特别给大家推荐几道粥品，让大家在炎炎夏日可以有个好胃口，而且也有益于帮助消化。

扁豆粥

做法：大米200克，白扁豆100克，加水适量，共煮成粥。

功效：扁豆粥具有健脾化湿和消暑止泻的作用。适用于夏季中暑所致的吐泻、食欲不振等病症。

鸡蛋花粥

做法：新鲜鸡蛋花10朵，大米60克，加水适量，共煮成稀粥。

功效：鸡蛋花粥具有清热利湿、解毒润燥的作用，尤其对小儿更为适宜，并对湿热引起的下痢赤白及泄泻等病症有较好的疗效。

薏米粥

做法：大米200克，薏米100克，加水适量，共煮成粥。

功效：薏米具有健脾除痹、利水渗湿的功效。适用于食欲不振、腹泻、水肿及皮肤扁平疣等病症。



餐前开胃养胃的蔬菜

医学家研究发现，餐前吃点蔬菜能有效地给胃部杀毒。据介绍，蔬菜中含有十分丰富的硝酸盐，它进入胃部后可以产生一种叫氧化氮的化合物，而氧化氮能杀死胃中的有害细菌，故餐前先吃些蔬菜可对防止胃炎起到一定作用。

空腹吃蔬菜，蔬菜的养分会在短时间内进入血液中，有助于补充体力和养分，使人精神焕发。因此，可选择几样爽口而又赏心悦目的蔬菜用来餐前开胃。

推荐餐前小菜：

胡萝卜切成丝再用醋拌，不仅利口，还能提高人的食欲和对病毒感染的抵抗力。



番茄味甘性凉，含有大量的柠檬酸和苹果酸，对整个机体的新陈代谢大有裨益，可促进胃液生成，增强对油腻食物的消化。每天吃2~3个番茄，可满足一天维生素C的需要。但番茄最好煮熟再吃。

芹菜味道清香，可增强食欲。芹菜的根叶含有丰富的维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C，适合维生素缺乏者食用。



木瓜所含有维生素C远远多于橘子中的维C含量，而且木瓜有助于消化，还能防止胃溃疡。

豌豆具有益气和中、生津止渴、利湿解毒的作用，可治疗腹胀、呃逆呕吐等。



白菜能够养胃和中、利尿除烦。

香菇具有行气健脾、和胃益气、开胃助食的作用。



南瓜可补中益气、利尿除毒、杀虫，而且有助于消化。



食欲不佳的解决办法和注意事项

相信每个人都遇到过食欲不佳的时候，有时候可能是因为工作压力、精神紧张等因素，有时候可能是天气的因素，在这里我们单纯从饮食角度告诉大家一些可以提高和改善食欲的方法。

早餐多样化。早餐和午餐的饭菜种类尽可能多一些，米饭、面食、肉类、鱼类、蛋类、牛奶、蔬菜(蔬菜食品)、水果(水果食品)等都可以吃一些，保证营养全面而丰富。晚餐尽量简单些，把事先浸泡好的绿豆、红豆、黑豆、芸豆等各种豆类，加上大米、小米、血糯米、黑米，还可以加薏米、燕麦、百合等，各种材料互相搭配，用电饭煲煲成一锅软烂香糯的杂豆粥，晚餐的主食就有了。

夏季多吃菠萝、萝卜等也能开胃，而与其他蔬菜、水果搭配制成饮料，更是不错的开胃食物。在水果中，菠萝中的酶含量最高。两餐之间喝杯菠萝苹果汁，既能借助丰富的酶来开胃，又能补充维生素C，对健康十分有益。需要注意的是千万不要使用罐装苹果汁或菠萝汁，一定要用鲜榨的果汁。



另外，在平时的学习、工作中要保持良好的生活习惯，对改善食欲也有好处。

1.不要过度进行体力劳动或脑力劳动。否则会引起胃壁供血不足，胃分泌紊乱，使胃消化功能减弱。

2.不要饥饱不均。如果胃经常处于饥饿状态，久之会造成胃黏膜损伤，引起食欲不振。

3.不要情绪紧张。在当今快节奏和竞争的社会中，人们容易引起失眠、焦虑等紧张情绪，导致胃功能失调，引起食欲不振。

4.不要暴饮暴食使胃过度扩张。食物停留时间过长，轻则造成黏膜损伤，重则造成胃穿孔。

5.不要酗酒吸烟。酒精可损伤舌头上主管味觉的味蕾，酒精也可直接损伤胃黏膜。如果患有溃疡病、慢性胃炎，酗酒会加重病情，甚至造成胃和十二指肠穿孔；烟雾对胃黏膜的危害并不小于饮酒，吸烟也会引起慢性胃炎。

6.不要经常吃生冷食物。经常吃生冷食物，尤其是睡前吃生冷食物易导致胃寒，出现恶心、呕吐、食欲不振。

7.不要睡前饱食。晚餐过饱，必然使胃肠负担加重，胃液分泌紊乱，易出现食欲下降。另外，饱食还可导致肥胖、睡眠不实、糖尿病等。

8.不要饱食后运动。饱食后短时间内剧烈运动会导致胃蠕动增快，继而出现胃痉挛，出现胃部长痛不适、恶心呕吐、食欲不振，有的甚至可能造成胃扭转。

老人开胃饮食小诀窍

随着年龄增长，老人舌头上的味蕾会逐渐退化，于是，舌头感知食物的反应慢慢减弱。老人消化功能的下降，会导致胃寒气，引起食欲不振。有些时候，老人因服用了过多的祛火药（如黄连等），也会导致没有胃口，最怕吃生冷或油腻食物。应针对不同原因，帮助老人增加食欲。

含锌食物应多吃

多吃一些含锌的食物，如蘑菇、豆类，动物性食物如肉、鱼、禽、蛋、海产品等。因为锌有增强味蕾反应、营养味蕾、促进食欲的作用。

勾芡淋汁好味道

做菜时，先以少许糖和盐调味，然后把调味较重的汤汁淋在菜上或勾芡。这样甜味和咸味只是浅浅地铺在食物表面，不但可以满足舌头的欲望，也不必担心摄取过量的糖和盐。

软硬适中才顺口

在食物中掺入剁碎的熟蔬菜，把水果捣成泥，但是要避免进食过于黏腻和滑溜的食物。稀薄液体也不适合，因为控制不当容易呛着。



饭前饮酒可开胃

饮少量（30~50毫升）低度酒，如葡萄酒有助于开胃。因为少量酒精能刺激胃黏膜分泌胃酸和胃蛋白酶等消化液，使胃做好进食准备。不喜欢饮酒的人可用少量肉汤、果汁、茶水代替。

良好环境助食欲

营造良好的进餐环境可提高食欲，如布置特别的餐桌、桌布等可以刺激大脑，引发进食欲望。

食物新鲜又卫生

老人的味觉、嗅觉不灵敏，对已腐败的食物或不当化学物质的辨识能力都会减退。所以准备食物时，一定要注意食物的安全与卫生。

色香调理趁热吃

食物的色和香极为重要。控制食物的温度是锁住香味的重要步骤，食物必须趁热吃，或者上桌时才浇上热汤汁。



私房

下

飯

菜

PART 2



蔬菜类



尖椒茄子煲

原料

茄子 400 克，生菜 200 克，尖椒 100 克，食用油、大蒜、料酒、蚝油、水淀粉、酱油、胡椒粉、糖、盐、味精各适量。

制作过程

1. 茄子洗净，去皮，切成粗条；大蒜切成末；生菜洗净，垫入煲内。
2. 炒锅置火上，注入食用油烧热，下入茄子条炸至色泽金黄，放入尖椒，即刻捞出沥干油。
3. 锅留适量底油，放入蚝油、蒜末煸炒出香味，倒入料酒、酱油和清水，再放入茄子、尖椒、糖、盐煮沸，加味精调味，水淀粉勾芡，撒上胡椒粉，盛入煲内即可。

烹饪小窍门

茄子遇热极易氧化，颜色会变黑而影响美观，如果烹调前先放入热油锅中稍炸，再与其他材料同炒，便不容易变色。

下饭魅力

茄子膳食纤维含量低，组织疏松，不仅易烹饪，还很适合胃肠消化，其与尖椒一起，更能增强食欲。





开胃茄子



原料

茄子 500 克，辣椒酱、盐、生抽、食用油各适量。

制作过程

1. 将茄子洗净，去皮，切成条状，加盐拌匀，装盘。
2. 蒸架放入烧锅内，加适量清水，待水煮沸后，茄子上锅蒸约5分钟。
3. 把辣椒酱、生抽、食用油调匀，淋到蒸好的茄子上即可。

下饭魅力

茄子含丰富的维生素 P，这种物质能增强人体细胞间的粘着力，增强毛细血管的弹性，降低毛细血管的脆性及渗透性，防止微血管破裂出血，使心血管保持正常的功能。

烹饪小窍门

茄子去皮是为了口感软绵，也可不用去皮。

粉蒸胡萝卜丝



原料

胡萝卜500克，淀粉、蒜、盐、香油、葱各适量。

制作过程

1. 葱择洗净，切成葱花；胡萝卜洗净，切成细丝；蒜去皮，捣成泥。
2. 胡萝卜丝拌上淀粉，上笼用大火蒸3分钟，取出冷却后抖散。
3. 将蒸好的胡萝卜丝加蒜泥、盐、香油拌匀装盘，撒上葱花即可。

下饭魅力

此菜品中葱、蒜的香味与胡萝卜本身的香甜味道巧妙地融为一体，让人闻着就有食欲。对于挑食的宝宝，胡萝卜丝爽脆鲜香，也会让其有个好胃口。

烹饪小窍门

胡萝卜丝在蒸之前，多余的水分要吸尽。烹制胡萝卜时，时间不要过长，否则会失去脆的口感。



香辣海带丝

原料

干海带50克，红椒50克，食用油、盐、酱油、醋、香油各适量。

制作过程

1. 干海带用清水泡软，上屉蒸20分钟，再切丝。
2. 红椒斜切成小条，入热油锅内炒出香味。
3. 净锅置火上，放清水煮沸，放入海带丝煮5分钟，取出沥水。
4. 将海带丝放在锅内，加上盐、酱油、醋，迅速翻炒均匀，再倒入炒好的红椒，淋上香油即可。

烹饪小窍门

为保证海带鲜嫩可口，用清水煮海带的时间不宜过久。

下饭魅力

海带风味独特，食用的方法很多，可凉拌、荤炒、煨汤等，因为炒制的过程加了辣椒，所以很下饭。

