

8大最具人气美食网公开征集 百万美食爱好者踊跃参与

烹饪大师携手营养权威、知名美食评论家联合票选出最经典的人气家常菜
主编 / 胡维勤 评审团成员 / 胡维勤 陈汉钰 甘智荣

最优家常菜

煮“妇”的

666

例

222 道家常菜

222 个煮“妇”心得

222 个评审团点评



YZLI0890120038

超低价
19.90元
超值赠送厨艺绝招
VCD

图书在版编目(CIP)数据

最优煮“妇”的家常菜666例/深圳市金版文化发展有限公司
策划. —海口: 南海出版公司, 2009. 4
(健康书系)

ISBN 978-7-5442-4098-7

I. 最… II. 深… III. 食谱—中国 IV. TS972.142

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第015814号

JIANKANG SHUXI 14(A)——ZUIYOUZHUFUDE JIACHANGCAI 666LI

健康书系14(A)——最优煮“妇”的家常菜666例

策 划	深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑	陈正云
封面设计	朱小良
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)
社 址	海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	深圳市彩美印刷有限公司
开 本	711mm×1016mm 1/16
印 张	16
版 次	2009年4月第2版 2009年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-4098-7
定 价	79.60元(共4册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130
<http://www.ch-jinban.com>

最优煮“妇”的

家常菜

1666

例



主编：胡维勤

评审团：胡维勤 陈汉钰 甘智荣



南海出版公司

评审团成员简介

“最优煮妇（夫）”系列图书旨在打造一个厨艺爱好者的交流平台，以便煮妇（夫）们交流美食经验，给整日与锅碗瓢盆打交道的煮妇（夫）们一片展示才艺的天空。为了让大家吃得更科学、更美味、更放心，我们请来了多位权威专家，对书中的菜例一一进行专业的点评和指导。本次评审团阵容空前，由权威营养专家、知名美食评论家、国家特一级大厨组成，集营养、美味、潮流于一体。



胡维勤

国家领导人专职保健医生

著名医学科学家

中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师

1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于著名内科医师刘文照和著名老中医祝谌予教授。1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，受命参加李先念、胡耀邦等同志的会诊和保健工作，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”。1990年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉奖状，享受国务院特殊津贴。



陈汉钰

著名美食家、营养学专家

深圳金悦餐饮管理有限公司董事长

多家知名杂志美食栏目特约撰稿人

长期致力于菜品、汤品的营养理论研究，具深厚造诣，集多种美食艺术之精髓而自成一家。他创造性地提出的“绿色饮食”与“深度服务”两大理念正在深圳餐饮市场刮着旋风，深圳电视台、深圳特区报、南方都市报、广东名厨网、萧然美食网等多家媒体对其进行过采访，誉其为“美食精神教父”。



甘智荣

中国烹饪大师

国际烹饪大赛评委

雕刻大师

从事烹饪工作多年，是“智荣厨艺”网站（www.zhironcook.com）的创办人，现担任东南教育集团等多所大中专院校专业主任、讲师，多家大型酒店策划师和技术顾问，精通粤、川、鲁、湘、赣、闽等諸多菜系的烹调，擅长冷热菜制作、食品雕刻、面点工艺。特别是对新派菜品的研发独具天赋，能将当前盛行的刀工方法、调味工艺及烹饪技法完美组合。

part 1 超级好做的素菜

7/ 蔬菜烹调误区

8/ 蔬菜熟吃有学问

- 9/ 我学下厨的第一菜——扒奶汁白菜
- 10/ 天生一对——冬菇蚝油菜心
- 11/ 清清爽爽——西芹炒百合
- 12/ 混搭的美味——西芹山药木瓜
- 13/ 细致淡雅的东北菜——松仁玉米
- 14/ 延年益寿——鲜桃炒山药
- 15/ 夏日消暑小食——凉拌山药火龙果
- 16/ 鲜滑爽口——臊子冬瓜
- 17/ 简单的美味——姜汁南瓜糊
- 18/ 冠军也爱吃的——蒜蓉丝瓜
- 19/ 夏日解馋零食——香糟毛豆
- 20/ 非同凡响的——干煸四季豆
- 21/ 人生百态——酸辣土豆丝
- 22/ 不要糖水，要拔丝——拔丝土豆
- 23/ 不管岁月变迁，依旧爱吃——地三鲜
- 24/ 那一种特殊的香味——鱼香茄子
- 25/ 要敢于创新——咸鱼茄子煲
- 26/ 两个人烹制的爱情——虎皮青椒
- 27/ 女人做菜的时候最美——橙子藕片
- 28/ 不能错过的——西湖藕片
- 29/ 心太软——糯米红枣
- 30/ 翠绿映着朵朵洁白——雪梨甜豆炒百合
- 31/ 绍兴人的“祝福”——炒八宝菜
- 32/ 喜欢它们在一起——火腿蚕豆
- 33/ 我的招牌菜——四季豆番茄
- 34/ 春日里的怡情养颜——百合蔬菜
- 36/ 麻辣鲜香豆腐菜——麻辣豆腐
- 37/ 不经意扣动你的心弦——家常豆腐
- 38/ 清淡的美味——金菇玉子豆腐
- 39/ 很有型的——剁椒蒸攸县香干

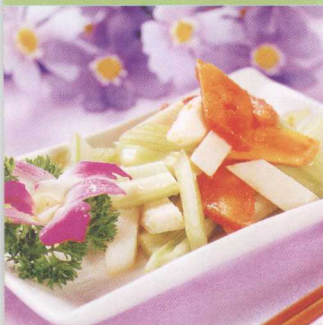
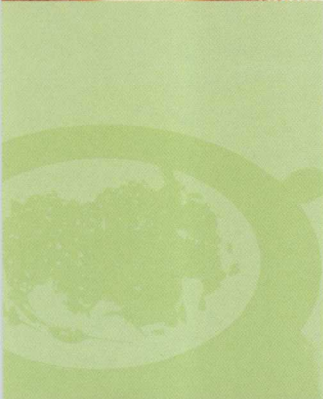
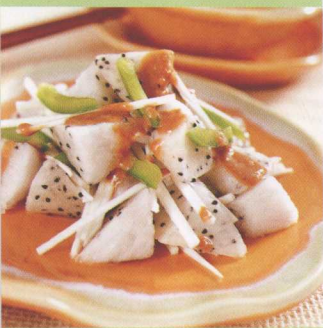
part 2 考验厨艺的荤菜

41/ 肉类烹调的窍门

42/ 如何健康食用烟熏肉

- 43/ 团团圆圆的意头——珍珠圆子
- 44/ 不简单的功夫菜——红烧狮子头
- 45/ 外婆的——梅菜扣肉
- 46/ 每个人心底的菜——蒜苗回锅肉
- 47/ 连下三碗饭——豆角榄菜肉末
- 48/ 让人唇齿留香的——瓠瓜肉片
- 50/ 营养瘦身的——平菇肉片
- 51/ 想起鸽子叫——咕嘟肉
- 52/ 幸福的感觉——鱼香肉丝
- 53/ 不要害怕尝试——梨子肉丁
- 54/ 吃肉的最高境界——东坡肉
- 55/ 挡不住的诱惑——粉蒸肉
- 56/ 为爱而做——猪肉炖粉条
- 57/ 用品茶的心境去品味——蒜泥白肉
- 58/ 东北的巨菜——锅包肉
- 59/ 家的味道最特别——红椒酿肉
- 60/ 想念的味道——肉末煎茄子
- 61/ 搭配得恰到好处——大白菜包肉
- 62/ 懒人的美食——油炸牙签肉
- 63/ 我做这道菜最拿手——香菇瘦肉酿苦瓜
- 64/ 我不是吃素的——豆角炒肉末
- 65/ 人气佳肴——糖醋小排
- 66/ 从小吃到的——豉汁蒸排骨
- 68/ 味觉都在想家——油豆角炖排骨
- 69/ 吃起来QQ的——糯米蒸排骨
- 70/ 水果的别样吃法——水蜜桃排骨
- 71/ 看到就做——口味猪蹄
- 72/ 不一样的味觉刺激——鹌鹑蛋烧猪手
- 73/ 妈妈的良苦用心——天麻蒸猪脑
- 74/ 疲惫时的安神剂——当归猪心
- 75/ 四时俱佳的菜肴——粟米炒猪心
- 76/ 生病时怀念的——姜汁猪肝
- 77/ 我自豪的菜——山药炒猪腰





- 78 / 味道第一，刀工第二——猪腰豌豆片
- 79 / 饭前一碗热汤——蹄筋煮花生
- 80 / 幸福不一定和爱情有关——红烧猪蹄筋
- 81 / 让人垂涎欲滴的——青豆烧肥肠
- 82 / 你会对它有好感的——干锅肥肠
- 83 / 荤素配合默契的——大豆芽炒大肠
- 84 / 要懂得慰劳自己——白果腐竹猪肚煲
- 85 / 有个性的——毛血旺
- 86 / 晶莹剔透的——水晶皮冻
- 88 / 童年记忆中的——蚂蚁上树
- 89 / 相亲相爱——夫妻肺片
- 90 / 久仰大名——水煮牛肉
- 91 / 铁板是不能吃的——铁板牛肉
- 92 / 文化的差异——土豆烧牛肉
- 93 / 精致的晚餐——番茄焖牛肉
- 94 / 记忆中的味道——鱼香牛肉茄子
- 95 / 想不好吃都难——菜椒炒牛肉
- 96 / 爱是一碗凉了的——香菇烧牛肉
- 97 / 勾起你的馋虫来——青豆烧牛肉
- 98 / 日式餐馆招牌菜——金针菇牛肉卷
- 99 / 萦绕心中的美味——香芹鸡腿菇炒牛肉
- 100 / 每次都忘不了点的——野山椒香菜爆炒牛肉
- 101 / 爸爸的看家菜——白萝卜烧牛腩
- 102 / 急性子的——京葱爆羊肉
- 103 / 在家也要做出正宗的味道来——棒棒鸡
- 104 / 自己在家琢磨做做——盐焗鸡
- 105 / 大俗大雅的——口水鸡
- 106 / 众里寻她千百度——白切鸡
- 107 / 没人不爱吃的——宫保鸡丁
- 108 / 一对佳偶——腰果鸡丁
- 109 / 要补得恰如其分——爆人参鸡片
- 110 / 心情的花样——草菇焖鸡
- 111 / 苦中带甘就是人生——田七蒸鸡
- 112 / 此生夫复何求——新疆大盘鸡
- 113 / 喜欢就不要错过——松子鸡球
- 114 / 传说中的——东安子鸡

- 115 / 家的味道——小鸡炖蘑菇
- 116 / 母亲的菜肴——栗子蘑菇烧鸡
- 117 / 颜色搭配出食欲——粟米青红椒炒鸡米
- 118 / 速成的美味——茶树菇炒鸡丝
- 119 / 咖喱的诱惑——咖喱鸡炖土豆
- 120 / 它就是百搭——香橙鸡胸
- 121 / 勤快点就不用上KFC——香辣鸡翅
- 122 / 实验成功——五香凤翅
- 124 / 两个人吃饭的幸福——烩鸡翅
- 125 / 让人流口水的——梅子鸡翅
- 126 / 人见人爱的——香辣可乐鸡翅
- 127 / 美食不能浪费——洋葱棒棒腿
- 128 / 下酒好菜——泡椒凤爪
- 129 / 香味入脾的——卤味凤爪
- 130 / 为爱人细细地做一道菜——蜜汁鸡肝
- 131 / 色香味俱全的——尖椒炒鸡肝
- 132 / 剑客的手工——无花果煎鸡肝
- 133 / 朴实的佳肴——酸豆角炒鸡杂
- 134 / 意味深长的——松滋鸡火锅
- 135 / 好吃不是拍马屁——啤酒鸭
- 136 / 这是个不错的撮合——栗子焖鸭
- 137 / 就算在减肥也要吃的——黄瓜烧鹅肉
- 138 / 被爸爸点中死穴——红烧乳鸽
- 139 / 你不可错过的飞禽——白果炒鹌鹑丁
- 140 / 闻到就让人迈不动腿的——冬笋腊肉
- 141 / 寻找留恋的味道——咸肉年糕上海青

part 3 好吃易做的水产

- 143 / 常见水产品的营养及功效
- 145 / 庞然大物易解决——剁椒鱼头
- 146 / 在黄昏飘香的——红烧鱼头
- 147 / 在外吃不到的那种味道——豆花鱼片
- 148 / 男人这样对待女人——糖醋鱼片
- 149 / 我对土豆的爱延绵不绝——土豆烧鱼
- 150 / 向往的幸福滋味——红烧鲫鱼
- 151 / 自己动手，丰衣足食——红烧草鱼块

152 / 一道菜的境界 —— 松鼠黄鱼
153 / 让爱相配 —— 鲫鱼蒸水蛋
154 / 蒸汽会玩魔术 —— 特色蒸桂花鱼
155 / 淡淡的思念 —— 红豆鲳鱼
156 / 混合的心情 —— 姜丝乌梅蒸草鱼
158 / 童年的难忘味道 —— 雪菜蒸黄鱼
159 / 味蕾的记忆 —— 梅菜蒸鲈鱼
160 / 万白丛中一点红 —— 枸杞蒸鳊鱼
161 / 让人念念不忘的 —— 香草咖喱鲷鱼
162 / 清新淡雅 —— 荷包糯香鱼
163 / 生活的好滋味 —— 糖醋带鱼
164 / 现在流行 —— 土豆炒鲑鱼
165 / 辣妹子不怕辣 —— 辣爆鱿鱼丁
166 / 男人的厨艺 —— 野山菌炒鲳鱼片
167 / 美食五味肉 —— 蚝油蒸甲鱼
168 / 很丑很好吃 —— 砂锅焖甲鱼
169 / 一家人的生活改善 —— 韭菜薹焖泥鳅
170 / 荷叶比花香 —— 荷叶蒸田鸡
171 / 为你精心炒制 —— 椒盐虾仔
172 / 简单主打菜 —— 蒜蓉开边虾
173 / 颇聚人气的 —— 潮式腌虾
174 / 赏心悦目 —— 四色虾仁
175 / 苏东坡的词 —— 龙井虾仁
176 / 色美味更美 —— 青蒜烧虾
177 / 辣得过瘾 —— 辣子串烧虾
178 / 虾香幽幽 —— 青红椒炒虾仁
179 / 生活就像一道菜 —— 尖椒毛豆炒虾干
180 / 蟹在年糕里 —— 毛蟹炒年糕
181 / 大快朵颐 —— 姜葱炒花蟹
182 / 伴着奇香上桌 —— 干锅香辣蟹
183 / 谁人不爱吃螃蟹 —— 膏蟹干捞粉丝煲
184 / 夏天的大排档 —— 鲜蔬枸杞海瓜子
186 / 平淡生活的调味菜 —— 姜葱炒花甲
187 / 最简单最美丽的精灵 —— 蒜蓉粉丝蒸扇贝
188 / 平价的美味 —— 豉椒炒蛭子
189 / 儿时的美味 —— 潮式腌黄沙蚬

part 4 谁都会做的蛋类

191 / 鸡蛋烹饪技巧
192 / 如何健康吃蛋
193 / 相亲相爱一家人 —— 肉末蒸蛋
194 / 不会消失的菜式 —— 蛋黄大肉饼
196 / 美味大杂烩 —— 三色水蒸蛋
197 / 海鲜的美味享受 —— 蛋皮鱼饺
198 / 爱上荷包蛋 —— 酸菜荷包蛋
199 / 油炸得一鸣惊人 —— 蛋泡香蕉
200 / 馋嘴的小时候 —— 鲜肉蛋饺
201 / 妈妈的爱 —— 三鲜蛋羹
202 / 简单而不失情趣 —— 尖椒葱花蛋
204 / 你的独特想法 —— 辣炒皮蛋
205 / 夏季的特色 —— 烧青椒拌松花蛋

part 5 你也能做的主食

207 / 掌握诀窍炒好饭
208 / 香喷喷熬粥的窍门
209 / 温暖自己的 —— 蛋包饭
210 / 对一座城市的感情 —— 扬州炒饭
211 / 就是让你食欲大增 —— 印尼炒饭
212 / 至少我们还有蛋炒饭 —— 干贝蛋炒饭
213 / 秋天的贴心甜点 —— 贝母蒸梨饭
214 / 怀念的只是一份感觉 —— 咖喱牛肉烧淋饭
216 / 人间至味 —— 海鲜菠萝焗饭
217 / MM的美容粥 —— 燕窝粥
218 / 爱情不过是一碗粥的温度 —— 皮蛋瘦肉粥
219 / 素净的家常美味 —— 枸杞鱼片粥
220 / 不怕琐碎，就爱美味 —— 状元及第粥
221 / 一般人的婚姻 —— 热干面
222 / 冬天的暖身疙瘩汤 —— 面疙瘩
223 / 你来扮耶稣 —— 咸薄饼
224 / 不上心的东西给你惊喜 —— 山药煎饼
225 / 小时候追寻的美味 —— 芝麻煎饼
226 / 今天吃可乐饼，明天也吃可乐饼 —— 马铃薯可乐饼
228 / 考验你的耐性 —— 杯子蛋糕

229 / 妈妈的节日餐 —— 家乡萝卜糕
230 / 盒子上的回忆 —— 韭菜盒子
231 / 捣鼓几下就成美味 —— 火腿蛋卷
232 / 无法割舍的布丁情结 —— 西米焗布丁
233 / 为三明治平反 —— 橙片全麦三明治

part 6 最具爱心的汤肴

235 / 正确的煲汤、饮汤方法
236 / 怎样喝汤才不胖
237 / 人生的味道 —— 菠萝苦瓜汤
238 / 对他好，就给他做 —— 山药绿豆汤
239 / 甜甜糯糯的汤水人人都需要 —— 腐竹马蹄甜汤
240 / 秋天的板栗让人心动 —— 板栗排骨汤
241 / 妈妈的汤 —— 牛蒡海带排骨汤
242 / 来个简单清爽的 —— 海带莲子排骨汤
244 / 身体是需要调养的 —— 海带煲猪手
245 / 来自俄罗斯的美味汤 —— 牛肉罗宋汤
246 / 旅途中的怀念家的味道 —— 板栗土鸡瓦罐汤
247 / 生活不是一杯白开水 —— 十全大补乌鸡汤
248 / 时间推移，不变的是它的汤色 —— 皮蛋鱼片汤
249 / 心满意足的日子 —— 雪耳雪梨煲鸭
250 / 和美食相遇 —— 酸萝卜老鸭汤
252 / 正合时宜 —— 鱼头豆腐汤
253 / 天凉的时候去寻找温暖 —— 萝卜丝鲫鱼汤
254 / 一煲老火汤的关怀 —— 党参生鱼汤
255 / 不要为生命留遗憾 —— 金针甲鱼汤
256 / 爱美食是人的天性 —— 乌龟百合红枣汤

► Part ①

超级好做的

素菜



素菜指用蔬菜、豆制品、面筋、竹笋、菌类、藻类和干鲜果品等植物性原料烹制成的菜肴。素菜的特征是：时鲜为主，清爽素净；花色繁多，制作考究；富含营养，可健身疗疾。从营养学角度看，蔬菜、豆制品、菌类等素食含有丰富的维生素、蛋白质、水分，以及少量的脂肪和糖类，这种清淡而富于营养的素食，对于中老年人来说尤为适宜。特别是素食中的蔬菜往往含有大量的纤维素，还可及时清除肠中的垢腻，保持身体健康。因此，素菜不但别具风味，吃起来入口生津，而且营养丰富，易于消化，有利于人体健康。

蔬菜烹调误区

中国居民膳食指南建议，成年人每天应吃蔬菜300~500克，这个建议对关注营养关注健康的人来说也不新鲜了。可是事实往往是，你吃够了数量，却吃不够营养。我们知道，新鲜蔬菜含65%~95%的水分，同时还含纤维素、果胶、淀粉等，是胡萝卜素、B族维生素、维生素C、叶酸、钙、磷、钾、铁等的良好来源。多吃蔬菜可保持肠道的正常代谢，能提高免疫力，降低患肥胖、糖尿病、高血压等慢性疾病的风险。但是，专家表示，如果蔬菜烹调不当导致叶酸、维生素等流失，一个直接的后果是可能导致中风。

一、烹调误区：营养素的杀手

蔬菜应该提供的营养可能会因为小小的偷懒情绪、不必要的节约思想而流失。来，先检讨一下我们日常生活中的不良习惯，对照一下自己是否有这样的误区。

误区一：

工作忙，没时间买菜，一次采购够一周食用。

解析：蔬菜放置时间长了，营养会流失，绝大多数维生素特别是维生素C，遇到空气容易氧化分解而损失。许多B族维生素和脂溶性维生素对光敏感，受日光直射会发生损失。

误区二：

剩菜舍不得扔掉，反复加热。

解析：剩菜反复加热，会导致其中的维生素大量流失。

误区三：

先切后洗，用水浸泡切过的蔬菜，或切好后放置很长时间再炒。

解析：蔬菜经水浸泡后，其所含的水溶性维生素容易流失。蔬菜切过后，接触空气，维生素易被氧化而损失。

误区四：

老年人为了便于咀嚼，长时间炖煮蔬菜，将蔬菜

做得熟烂。

解析：蔬菜炖煮时间过长，其中的维生素会遭到高温破坏，例如，蔬菜中的叶酸在高温和强光的环境中均不稳定，反复加热后损失率可达50%~90%。

二、危害：增大中风风险

这些误区如果长时间存在，很可能影响人体对维生素等营养素的吸收。久而久之，营养素吸收不足极有可能对健康造成威胁。

这里举个例子说明。很多人认为高血压、高血脂、喝酒、吸烟是引起冠心病、中风等疾病的元凶，但临床上也有一些脑出血、脑栓塞患者的血压、血脂指标都正常，也没有吸烟、喝酒的不良嗜好，唯独血浆中的同型半胱氨酸增高。同型半胱氨酸是动脉粥样硬化的独立致病因子，而动脉粥样硬化也是引起中风的重要因素。

同型半胱氨酸增高的原因一方面是遗传因素，一方面是饮食因素。饮食当中的B族维生素、叶酸的缺乏，可导致血浆中同型半胱氨酸升高，有可能引起脑出血、冠心病等，还可引起糖尿病患者发生并发症等。

因此，除了科学合理地食用蔬菜外，还要按照中国居民膳食指南的要求，做到食物多样、饮食结构合理。

三、建议：科学烹调重在刀功

上面所说的几个误区可以改正，但对牙口不好的老年人来说，既要能咬得动又要能最大限度地保存营养的吃蔬菜方法是什么呢？方法就是：在刀功上下工夫，尽可能将蔬菜切碎，烹调加热时间不要过长。



蔬菜熟吃有学问

一、熟吃蔬菜要注意

蔬菜的烹调是一个复杂的理化改变的过程，它可以提高食物的消化吸收率，改变食物品质，使其色、香、味俱全，然而在加热的过程中会不可避免地造成营养素的损失，特别是维生素的丢失。

首先要避免蔬菜在加工过程中营养素的损失，从营养学的角度来说，蔬菜不要在水中过度浸泡，浸泡可使维生素C和B族维生素丢失。蔬菜要先洗后切，切后即炒，尽量避免维生素C与空气接触而被氧化和破坏。急火快炒营养素的损失较少，也可用淀粉勾芡，以避免营养素从菜汁中丢失。将菜焯后挤掉水分再炒，维生素C的损失可达80%以上。

蔬菜的加工与烹调按照居民的饮食习惯，可分炒、炸、蒸、炖、焯等数种方法，不同的烹调方法营养素的损失有所不同。有资料表明，蔬菜在炒的烹调方式下，维生素C保留率约为40~90%，鲜豆类 and 根茎类因炒的时间较长（3~5分钟），维生素C保留率相对较低；而叶菜类因炒的时间相对较短（1~2分钟），维生素C保留率相对较高，为86~90%；蔬菜在炖的烹调方式下，维生素C保留率为75~90%。

建议合理地烹调蔬菜：水洗不要浸泡，菜汤与菜同食，水开后菜下锅，避免过分煮，菜现吃现做，不要反复加热。

二、蔬菜熟吃也有好处

如今，很多人都认为蔬菜生吃比熟吃更利于健康。其实，熟吃蔬菜未必像一些人想象中那样，营养素全军覆没。只要烹调合理，熟吃蔬菜还有生吃所没有的五大好处：

1. 促进绿色和橙黄色蔬菜中维生素K和类胡萝卜素的吸收利用率。

这两类物质都不溶于水，只溶于油脂。热烹调能

使细胞壁软化，生物膜透性增大，从而促进细胞有色体当中的胡萝卜素、番茄红素等保健成分溶出，可有效提高吸收率。即便不用油炒，仅仅用含有油脂的水煮熟，或者焯烫后加油脂拌食，也可达到这种效果。

2. 提高蔬菜中钙和镁的利用率。

很多人只知道钙来自牛奶，镁来自香蕉，却不知道绿叶蔬菜也是这些营养素相当好的来源。这是因为大部分绿叶蔬菜中存在草酸，它不利于钙和镁的吸收。然而，在烹调加工当中，只要经过焯烫，再行炒制或凉拌，即可除去绝大部分草酸，从而有效地利用其中的矿物质。

3. 大幅度增加蔬菜的食用数量。

如果要求每日吃500克蔬菜，其中一半以上需为绿叶蔬菜，那么全靠生吃蔬菜很难达到这个数量要求。假如有一半蔬菜熟吃，则完成这个数量轻而易举。

4. 软化纤维，对于肠胃虚弱、消化不良、胃肠胀气、慢性腹泻等类型的人有益。

对于这部分人来说，蔬菜生食过多有可能导致腹泻或腹胀，加热之后食用则可避免这类问题。

5. 熟吃蔬菜比较卫生。

加热能杀灭病菌和虫卵，大肠杆菌之类也很难耐受沸水或热油的“洗礼”。一些抗营营养成分和破坏维生素的氧化酶类，也能在加热的过程中被消灭。

总的来说，蔬菜生吃熟吃各有益处，不必拘泥于生吃或榨汁。比较理想的方式是，颜色深重的蔬菜大部分熟食，颜色浅而质地脆嫩的蔬菜生吃。蔬菜烹调的温度尽量控制不要过高，烹调方式宜清淡少油。如此，数量和质量两者可以兼得，营养和口感也可以兼顾。

成本: 4元



姓名: 裕头

职业: 员工

最喜欢的一句话: 治大国如若烹小鲜

这是一道材料简单, 也容易做的菜, 于是它很幸运地被我选为学下厨的第一菜。虽说看起来工序简单, 但在第一次下厨的时候, 还是有些手忙脚乱, 要掌握火候, 要调好味, 这可不是一朝一夕能练成的啊。不过我还是坚信自己有做菜的天分, 我会让我的朋友们刮目相看的, 哈哈, 第一次我做得还行呢, 至少我还是吃得很开心的!

我学下厨的第一菜

扒奶汁白菜



原材料

大白菜心1个, 牛奶100毫升

调味料

白糖25克, 盐3克, 味精2克, 香油10毫升, 淀粉(蚕豆)20克

做法

1. 白菜洗净, 去叶留至三寸长, 如果是较大棵的白菜, 可切成两半。
2. 起油锅, 放下白菜炒熟, 随即盛出; 原锅加油及清水, 下盐、味精、白糖调味, 煮沸, 用淀粉勾芡, 使成糊状, 再将牛奶倒下拌匀, 先盛出一半待用。
3. 将炒熟的白菜放回锅中, 与奶汁混合略煮; 取出白菜, 整齐地摆放在菜碟中, 然后将预先盛起的一半奶汁倒在菜面上即可。

煮妇心得

做这道菜最好选择纯鲜牛奶, 或者用豆奶也可以, 但不能用草莓奶、巧克力奶等有调味的奶, 以免影响成菜的口味。

评审团点评

此菜中鲜牛奶具有补虚损、益肺胃、滋养心血、生津润肠的功效, 对虚损劳弱、精力不足、神形疲乏者有益。白菜具有清热润肺的功效, 配鲜牛奶能起到补益虚损、清润肺胃的作用。这道菜色泽乳白, 奶味浓郁, 无论是从营养搭配, 还是从烹饪手法上来看, 裕头的确是一位厨艺高手。



姓名：李丹

职业：工程师

最喜欢的一句话：最好的，不一定是最合适的。

成本：4.5元

天生一对

冬菇蚝油菜心



一个人漫无目的地走在街上，他没来由地想起了十年前她生日那晚餐厅老板说的那番话：冬菇单独炒，放再好的料也总是有点涩的；菜心也一样，单独炒时常会有些微苦。但放在一起就不一样了，炒出来肯定是美味佳肴。为什么？因为他们是天生的一对呀！十年前的那些笑声再一次在耳边回荡。

原材料

冬菇200克，菜心150克，蚝油50毫升

调味料

盐3克，味精2克，酱油5毫升，高汤适量

做法

1. 冬菇洗净，放入锅中用高汤煨入味。
2. 菜心洗净，择去黄叶，入沸水中焯烫至熟。
3. 锅置火上，加入蚝油，下入菜心、冬菇和所有调味料一起炒入味即可。

煮“妇”心得

这个是冬菇菜心的做法，其实还可以加创新。比如说春天有笋了，可以加笋片进去和冬菇一起炒，味道也不错。也可以加料，比如说加200克牛奶进去，就能做成奶油的，感觉也很棒的。最后，为了装盘好看点，还可以切个小点的番茄，摆在盘子的周围，那样，色彩就很丰富了，会让吃的人很有食欲。那个番茄刚好可以当做饭后甜点。

评审团点评

冬菇味甘性平，具有补气血、降血脂、抗癌等功效，适合气虚头晕、贫血或抵抗力差、体弱的人食用。冬菇先用高汤煨煮后会更美味，要确保冬菇泡发完全。菜心品质柔嫩，风味可口，营养丰富。此菜对贫血有很好的食疗作用。另外此菜黑绿分明，明汁亮荧，香鲜爽脆，是很不错的搭配。看得出来李丹还挺会做菜的。

成本 5 元



姓名：小华

职业：教师

最喜欢的一句话：走自己的路，让别人
说去吧！

清清爽爽

西芹炒百合

西芹炒百合这道菜大家平时可能很少在家里做，而是喜欢去餐馆里直接点一盘，但是居家过日子要学会细水长流，不能眼瞅着兜里的银子哗哗地流出而不心疼啊。这是一道口味清爽的清炒素菜，它的做法不难，保证你在家就可以吃到口味纯正的餐馆菜。绿绿脆脆的芹菜和白嫩嫩的百合，再加上香辣的辣椒，这样，一盘西芹炒百合就摆在你面前了。

原材料

西芹150克，百合250克，红椒15克

调味料

蒜5克，盐、糖各3克，味精2克



做法

1. 西芹撕去老筋，剖成两半，切成菱形片；红椒洗干净，去掉子，也切成菱形片；百合剥开，一片片洗净；大蒜洗净切片。
2. 锅中烧半锅水，等水沸后，将西芹倒进去，稍微烫至颜色变得更绿，捞出沥水。
3. 锅中下少许油烧热，先将蒜片、红椒片炒香，再放入西芹和百合翻炒，炒至百合的边缘变透明，加糖、味精、盐再炒匀即可出锅。

煮妇心得

将西芹先放在沸水中焯烫(焯水后要马上过凉)，除了可以使成菜颜色翠绿，还可以减少炒菜的时间，从而减少油脂对蔬菜“入侵”的时间。百合要将尖上的黄色部分削去，不然炒出来的菜会有苦味。

评审团点评

如果这道菜炒出来的百合有点发黑，那么最好像芹菜一样，在炒之前，放进开水中焯一下，这样就不会有发黑的现象了，而且两样食材都焯过水之后，炒菜就更快了。此菜西芹脆、百合酥，青青白白，美味、清凉爽口，最主要的是有美容功效，女孩子常吃有益而无一害。看来小华老师不仅厨艺好，还是一位很会利用食物来保养的女孩子。



姓名：朱朱

职业：报关员

最喜欢的一句话：不要拿别人的错误来惩罚自己。

成本：5.5元

混搭的美味

西芹山药木瓜



那天一个朋友生日，我做了这道菜。国产的木瓜便宜，炒菜只要用一半，剩下的一半还可以下肚，嘿嘿。西芹被我切长了，于是我把木瓜切短了以示弥补，这叫“取短补长”。这菜还是蛮容易做的，不过他们也说：下次如果再做的话，应该先把芹菜焯一下。他们还说我做的味道比较淡。咱不是追求健康么，要低油、低糖、低盐不是？

原材料

西芹300克，山药100克，木瓜200克

调味料

盐3克，味精1克

做法

1. 山药去皮洗净，剖开，斜切成片；西芹洗净，一剖为三，再切成段；木瓜削去皮，剖开，挖去子，切成块。
2. 锅中加水烧开，将西芹段、木瓜块、山药片稍微焯一下后捞出沥水。
3. 锅上火，加油烧热，将西芹段、木瓜块、山药片一起放进去翻炒约5分钟，至各种材料都熟了，再加盐和味精炒至入味即可。

煮妇心得

木瓜子大家是不是都会丢掉呢？其实木瓜子还有一个好处，它可以替代淀粉用来腌肉，用木瓜子腌的肉非常嫩，而且又有木瓜的清香，炒出来的肉会非常棒。另外，木瓜焯水的时间不宜过长，否则会失去其本来的味道。

评审团点评

山药去皮后，很快就会变黑，所以切好后，应尽快浸入凉水中，这样才能保持其雪白的颜色，做出的菜品才能在“色”上赢得一筹。山药中含有大量的蛋白质、各种维生素和有益的微量元素、糖类，它可以增强人体免疫力。木瓜含番木瓜碱、木瓜蛋白酶、凝乳酶、胡萝卜素等成分，并富含十七种以上氨基酸及多种营养成分，常食有平肝和胃、抗菌消炎、抗衰养颜的作用。朱朱的这道菜在“味”上和营养上都无可挑剔。

成本: 6元



姓名: 娟子

职业: 记者

最喜欢的一句话: 生命是属于你的, 你应该根据自己的愿望去生活。

很多人都不知道这道菜是东北菜, 大家都以为东北菜很粗犷、很咸, 其实东北菜就如这道松仁玉米, 也有细致淡雅的菜色。松仁香酥, 玉米甜嫩, 食后清香回甜, 会为家宴增添一抹漂亮的色彩。可能大家都习惯炒咸味的松仁玉米, 其实甜味的也不错呢, 清甜好味, 也算是换个口味, 用红糖、白糖都可。挺好吃的, 没这么试过的朋友, 建议试试吧。

细致淡雅的东北菜

松仁玉米



原材料

玉米粒200克, 松仁20克, 青、红椒各15克

调味料

香葱1棵, 盐3克, 鸡精2克, 白糖适量

做法

1. 青、红椒洗净, 切小丁; 香葱洗净, 切末备用; 将玉米粒放入沸水中煮4分钟至八成熟, 捞出沥干。
2. 用中火将炒锅烧至温热, 放入松仁干炒, 至略变金黄色出香味, 盛出平铺在大盘中晾凉。
3. 炒锅中倒入油, 用中火烧热, 先将香葱末煸出香味, 再依次放入玉米粒、辣椒丁和松仁煸炒2分钟, 调入盐、白糖和少量水, 盖上锅盖稍煮, 最后撒入鸡精炒匀即可。

煮妇心得

玉米要用超市卖的袋装玉米粒。直接用整玉米剥出的玉米粒因为太硬, 炒这道菜并不好用; 也不宜用罐头甜玉米粒, 因为经过高温高压加工的罐头玉米太软, 炒出来不容易成形。炒松仁时, 火不能太大, 以免炒糊。

评审团点评

玉米中含有大量的钙质, 还有丰富的卵磷脂和维生素E等营养素。这些物质有降低胆固醇、防止细胞衰老以及减缓脑功能退化等功效。这样看来, 玉米的确是一种应当经常食用的营养食品。很多人喜欢做松仁玉米的时候放些胡萝卜丁, 但改放广味香肠丁味道更特别。此菜香鲜滑嫩, 清爽适口, 娟子对东北菜确实拿手。



姓名：小关

职业：员工

最喜欢的一句话：河流之所以能够到达目的地，是因为它懂得怎样避开障碍。

成本：6元

延年益寿

鲜桃炒山药



在我们老家，山药大面积种植，很多人靠种山药发家了。我小时候吃得最多的就是山药，我们那的山药宴还挺有名的，有山药羊肉羹、山药泥膏、山药粥、蜜汁山药、拔丝山药、山药炒青椒、山药炒肉片、山药炒蒜黄、菊花山药、蛋黄山药等，有的菜名还颇有几分诗意。很多家庭给老人过生日，都会请人去做山药宴。在异乡工作多年，这道菜勾起了我对家乡深深的想念……

原材料

鲜桃2个，鲜山药500克

调味料

盐3克，糖10克，鲜牛奶25毫升，淀粉少许

做法

1. 将鲜桃放在水中浸泡几分钟，仔细用刷子刷去细毛，刮开去核，切成薄片；鲜山药削去外皮，洗净，也切成薄片。
2. 锅中注适量水烧开，将桃子片和山药片分别烫一下，捞出沥干水分，待用。
3. 锅中加油烧热，将桃子片和山药片同时入锅翻炒约5分钟，倒入牛奶烧沸，再加盐和糖翻炒，最后将淀粉调水，淋入锅中，煮至淀粉水干即可出锅。

煮妇心得

原料焯水时间不宜过长。如果要充分地将桃子的香味、甘味发挥出来，就不要把它放在冰箱中保存。因为在冰箱中，桃子的香味会不断挥发，而甘味也会随之减少。因此，正确的做法是把桃子存放在室温下。

评审团点评

桃子富含多种维生素、矿物质及果酸等，其含铁量居水果之冠，为苹果和梨的4~6倍，是缺铁性贫血病人的理想辅助食物。古代的中国人认为桃子具有延寿的效果，而视其为仙药。山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于脾胃消化吸收，是平补脾胃的药食两用之品。此菜营养搭配合理，口感也很清爽，小关的这道菜在“鲜”上和营养上都值得称赞。

成本: 6.5元



姓名: 奶茶

职业: 员工

最喜欢的一句话: 你笑, 全世界都跟你

笑; 你哭, 全世界只有你一个人哭。

我是一个懒人, 于是喜欢捣鼓一些凉拌菜, 省时省力, 而且也能尝到美味。我超级爱吃火龙果, 将整颗果肉加上蜂蜜、鲜奶、冰块打成果汁, 种子打碎后香味溢出, 异常美味可口。说得我都要流口水了, 哈哈。这道能吃出夏日好肤色的美白消暑小食凉拌山药火龙果是我常做的。做法简单又营养, 还能美容! 没吃过这道菜的姐妹们, 赶紧试试吧!

夏日消暑小食

凉拌山药火龙果



原材料

山药100克, 火龙果100克, 柿子椒2个

调味料

蒜头4粒, 芝麻酱15克, 糖3克, 盐2克

做法

1. 山药洗净削皮, 切成丝, 下入沸水中焯烫, 捞出沥干水备用。
2. 火龙果去皮, 取果肉切块; 蒜头用压泥器压泥 (没有压泥器就直接用刀背使劲将蒜头压成泥); 柿子椒洗净, 去子, 切斜片备用。
3. 将芝麻酱、糖、盐拌匀, 加山药丝、火龙果块、柿子椒片、蒜泥一起拌匀, 入冰箱腌渍10分钟即可。

煮妇心得

火龙果在选购时要注意是否新鲜, 果皮是否鲜亮, 触摸时果实较软的火龙果已经不新鲜了。在削过山药之后, 记得一定要洗手, 要不然它表面的黏液会刺激皮肤, 最好还是戴上一一次性手套去削山药皮。

评审团点评

火龙果含有一般植物少有的植物性蛋白及花青素、丰富的维生素和可溶性膳食纤维, 对重金属中毒具有解毒的功效。现代医学研究认为: 火龙果富含多种维生素和矿物质, 高纤维、低热量, 对糖尿病、高血压、高胆固醇、高尿酸等现代流行疾病有很好的食疗效果, 其中磷的含量相当高, 可促进细胞膜的生成, 是美容、保健佳品。此菜颜色靓丽, 勾人食欲, 奶茶也是个会吃会保养的女孩子。