

我爱我家

Wo Ai Jiachangcai

畜肉 蔬菜

水产

禽蛋

豆制品



金典

家庭菜谱

张明亮◎主编



最适宜的大众口味

最合理的营养搭配

最经典的家常菜例



金典

家庭菜谱

张明亮◎主编

吉林出版集团 吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

金典家庭菜谱 / 张明亮主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5384-5395-9

I. ①金… II. ①张… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第142147号



主 编	张明亮
编 委	崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚
出 版 人	张瑛琳
选题策划	车 强
责任编辑	车 强 赵 渤
技术编辑	黄 达 王运哲
摄 影	杨跃祥
封面设计	精彩图文工作室
制 版	远景图文工作室
开 本	710mm×1000mm 1/16
字 数	300千字
印 张	20
印 数	1—15000册
版 次	2011年8月第1版
印 次	2011年8月第1次印刷

出 版	吉林出版集团
	吉林科学技术出版社
发 行	吉林科学技术出版社
地 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话/传真	0431-85677817 85635177 85651759
	85651628 85600611 85670016

储运部电话	0431-84612872
编辑部电话	0431-85635176
网 址	www.jlstp.net
印 刷	长春新华印刷集团有限公司

书 号	ISBN 978-7-5384-5395-9
定 价	29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言

Foreword

家常菜是中国饮食文化中不可或缺的组成部分，其烹饪过程更是丰富家庭生活、改善生活节奏的一种良好方式。美味可口的家常菜不仅可以提供人们日常所需的能量和营养，而且对人们的身体健康起着至关重要的作用。

人类饮食的首要目的是从食物中摄取足够的营养，来维持身体的正常运转和保持健康。几千年前，我们的祖先就已经认识到合理的饮食对于身体健康的重要性，并提出了“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以生存也。”也就是说，日常生活的基础是来自于饮食，而不知道科学、合理的饮食搭配就无法正常地生活。但是究竟该吃什么？怎么吃？如何搭配？仍然是困扰绝大多数现代人的一个问题。

家常菜的种类非常繁多，但其核心是实用、方便和普及。随着人们生活水平的不断提高，家庭对一日三餐的饮食要求也在不断提升。但是由于生活节奏的加快，工作压力的增大，使我们用于饮食的时间越来越少，致使身体所摄取的营养素越来越不均衡。为了追求快速、简捷，我们不得不去吃快餐，长此以往就会出现营养不均衡所引起的身体不适。于是我们盲目地选择补品，而效果却又不明显有时甚至适得其反。科学地摄取营养是需要从合理的饮食中获得，卫生、营养、健康的菜品源于每个家庭的厨房和细心的烹调，让我们学会用自己精心烹制的家常菜来保证全家人的健康。

为了满足众多家庭对家常饮食方面不断增长的需求，我们精心编写了这套《我爱家常菜》系列丛书。本套丛书共分四册：《简易家庭菜谱》《巧手家庭菜谱》《特色家庭菜谱》《金典家庭菜谱》，是献给广大家庭的一份厚礼。本套丛书在汇集众多饮食搭配、烹调技法的前提下，还有容量大、内容全等特点，相信书中详尽的讲解和精美的图片会带给读者最大程度的帮助。

本套丛书根据家常菜的特点，在每本书的菜品选取上依据原料易购、操作简便、营养合理的三大原则，每道菜肴不仅配以精美的成品图片，还对一些操作相对繁琐的菜肴配以制作分解图，用以分步详解，使读者能够更好地抓住重点，快速掌握精髓，在家中烹调出色、香、味、形俱佳且营养健康的家常菜，达到一学就会的实用目的。

愿《我爱家常菜》系列丛书能够成为读者饮食方面的好助手、好参谋，使读者在掌握制作各种美味菜肴的同时，还能轻松享受到烹饪带来的乐趣。

张明亮

2011年7月



目录

Contents



★ 金典家庭菜谱 ★

P14 百吃不厌的金典菜

选用食材的三个原则	14	滋补调养的禽蛋	19
养生益寿的菌藻	15	降脂瘦身的豆制品	20
健康排毒的蔬菜	16	健脑益智的水产品	21
强身健体的畜肉	18		

PART 01 健康排毒蔬菜篇

白菜

醋熘白菜	24
白菜扣虾	25
汆丸子白菜	25
炒白菜三丝	25
香辣白菜条	26
韩国辣白菜	26
海米烧白菜	27
白菜拌虾干	27
肉渣熬白菜	27
鲜虾瑶柱炖白菜	27

酸菜

酸菜一品锅	28
酸菜炒银芽	28
酸菜炖烤鸭	28
肉丝酸菜粉汤	29

菠菜

肉末焖菠菜	30
姜汁菠菜	30
上汤浸菠菜	30
椒盐菠菜心	30
鸡蛋炒菠菜	31
猪肝拌菠菜	31

空心菜

肉丝炒空心菜	32
酿空心菜	33
蒜香空心菜	33
麻酱空心菜	33

韭菜

韭黄烩黄鳝	34
青韭爆羊肝	34
木耳韭黄炒虾丝	35

豆腐皮炒韭菜	35
韭黄炒肚丝	35
韭菜炒虾仁	35

茼蒿

茼蒿炒肉丝	36
蒜蓉炒茼蒿	36
凉拌茼蒿	36
鸡丝茼蒿杆	37

甘蓝

卤菜卷	38
花生仁拌卷心菜	38
麻辣卷心菜	38
海米紫甘蓝	38
白灼紫甘蓝	39
番茄炒卷心菜	39

油菜

虾干炒油菜	40
明珠菜心	41
香菇菜心	41
开洋油菜薹	41

四季豆

虾酱炒四季豆	42
百合四季豆	42
姜汁四季豆	43
金钩四季豆	43
鱼香四季豆	43
酱焖四季豆	43

豌豆

火腿豆荚	44
什锦豌豆	44
青豆牛肉末	44
豌豆烩鸡粒	45

西红柿

鲜奶炸柿排	46
-------	----

西红柿炖牛腩	46	猪肝炒菜花	62
皮蛋番茄汤	46	奶油烧菜花	62
锅塌西红柿	46	咖喱菜花	63
西红柿炒鸡蛋	47	干贝烧菜花	63
鲜蔬天妇罗	47	萝卜	
冬瓜		萝卜排骨汤	64
冬瓜炖羊肉	48	麻酱素什锦	65
抓炒冬瓜	49	三色椒油萝卜丝	65
冬瓜丸子汤	49	萝卜海蜇汤	65
海米冬瓜方	49	干贝萝卜汤	66
黄瓜		萝卜丝炖子虾	66
五味黄瓜	50	炸萝卜丸子	67
肉丁炒黄瓜	50	酱萝卜	67
红汁黄瓜	51	萝卜丝拌海蜇	67
黄瓜炒鸡蛋	51	糖醋辣萝卜丁	67
豆腐黄瓜罐	51	胡萝卜	
蒜拌黄瓜	51	胡萝卜煮蘑菇	68
青椒		胡萝卜炒木耳	68
瑶柱虎皮椒	52	胡萝卜无花果汤	68
炸青椒盒	52	胡萝卜烧牛肉	69
青椒炒肉丝	52	红薯	
青椒炒蛋	53	冰糖红薯圆	70
南瓜		拔丝地瓜	70
橙汁南瓜	54	挂霜地瓜条	70
豆瓣南瓜	54	番薯糖水	70
南瓜饼	54	芝香薯蓉枣	71
咸蛋黄焗南瓜	54	橙汁薯仁	71
什锦酿南瓜	55	山药	
小虾炖南瓜	55	山药烩香菇	72
苦瓜		山药炒蚬仁	73
葱油拌苦瓜	56	三鲜炖山药	73
苦瓜煎蛋	57	山药益气汤	73
腊肉炒苦瓜	57	马铃薯	
银杏凉瓜	57	麻香土豆条	74
茄子		红蘑土豆片	74
炸茄饼	58	煎土豆饼	75
怡香茄盒	58	粤式烩土豆	75
咸鱼鸡粒烧茄子	59	三椒小土豆	75
果香茄条	59	炸土豆丸子	75
辣味茄丝	59		
蒜泥茄子	59		
西蓝花			
西蓝花炒鸡块	60		
蓝花伴金菇	60		
口蘑烧花菜	60		
蒜蓉西蓝花	61		
菜花			
海米烧菜花	62		
甜椒炒菜花	62		



芋头	
香酥翻沙芋头	76
芋头排骨汤	76
蜜汁大枣芋头	76
香芋牛肉羹	77
莲藕	
橙汁藕片	78
莲子银耳汤	78
香煎莲藕饼	78
清甜莲子	78
七彩莲藕	79
糖醋藕片	79
茭白	
茭白炒肉丝	80
酱烧茭白	81
油焖茭白	81
蚝油茭白	81
芹菜	
西芹炒百合	82
芹香爆虾干	82
芹菜炒肉丝	83
花生仁拌芹菜	83
西芹炒鲜鱿	83
大枣芹菜汤	83
芥蓝	
炆炒芥蓝	84
腊鸭肠炒芥蓝	84
白灼芥蓝	84
上汤芥蓝	85
莴笋	
花椒莴笋丝	86
冬菜炒莴笋	86
海米拌莴笋	86
麻辣莴笋	86
春笋炒鸡胗	87
鸡油蚕豆笋	87
竹笋	
冬笋炒腊肉	88
蟹粉扒笋尖	89



荠菜炒冬笋	89
油辣佛手笋	89
芦笋	
芦笋虾球	90
百花蒸酿芦笋	90
腊肉鲜芦笋	91
芦笋百合北极贝	91
南瓜炒芦笋	91
芦笋炒虾干	91
百合	
百合甜蜜豆	92
腊味炒百合	92
百合莲花汤	92
南瓜炒百合	93

PART 02 养生益寿菌藻篇

竹荪	
银耳竹荪汤	96
蚝皇竹荪	96
竹荪鳊鱼	96
上汤竹荪卷	96
竹荪口蘑汤	97
竹荪烩牛柳	97
木耳	
木耳黄花汤	98
苏子叶卷木耳	99
香葱炆木耳	99
黑木耳肉羹汤	99
银耳	
银耳鸽蛋汤	100
菠菜银耳羹	100
凉拌银耳	101
木瓜银耳烩雪蛤	101
冰糖银耳	101
蜜橘银耳汤	101
香菇	
百花酿香菇	102
香菇炖豆腐	102
煎酿鲜香菇	102
益寿香菇汤	103
松子香菇	104
蚝油扒香菇	104
香菇栗子	104
香菇茭白汤	104
香菇炖肥牛	105
卤香菇	105
草菇	
草菇木耳汤	106

草菇爆鸡丝	107
原盅鲜菇	107
草菇鸡蛋汤	107
金针菇	
金菇煲肥牛	108
青笋金针汤	108
肉丝烧金针	109
金针培根卷	109
金菇螺片汤	109
金针牛肉	109

平菇

肉丝炒平菇	110
蚝油焖平菇	110
鲜菇肉片汤	110
香酥鲜菇	111
口蘑	
绿叶口蘑	112
口蘑椒油小白菜	112
口蘑豆腐汤	112
口蘑锅巴汤	112
口蘑汤	113
肉片烧口蘑	113

紫菜

五色紫菜汤	114
虾干紫菜蛋汤	115
紫菜豆腐汤	115
紫菜黄瓜汤	115

海带

凉拌海带根	116
炸熘海带	116
海带粉丝	117
海带丝瓜汤	117
海带木耳肉汤	117
海带炒肉丝	117

PART 03 强身健体畜肉篇

猪里脊肉

芝麻里脊	120
菠萝咕嚕肉	120
清烹里脊	120
软炸里脊条	121
飘香肉串	122
干炸肉段	122
锅包肉	122
蒜泥白切肉	122
滑熘里脊	123
糖醋里脊	123



猪五花肉

家常扒五花	124
东坡肉	125
罐焖肉	125
烧蒸扣肉	125
咸烧白	126
青豆粉蒸肉	126
金牌扣肉	127
回锅肉	127
金钩烧肉	127
外婆烧肉	127

猪肘子

大枣焖肘子	128
奇味猪肘	128
清蒸蹄髈	128
锅烧肘子	129
香糟猪肘	130
清炖肘子	130
香卤蹄髈	130
东坡肘子	130
水晶肘子	131
麻辣拌肘花	131

猪排骨

三鲜排骨汤	132
盐水排骨	133
芝麻排骨	133
排骨冬瓜汤	133
人参木瓜炖猪排	134
清滋排骨	134
板栗炖排骨	135
淡菜排骨汤	135
过桥子排	135
梅子蒸排骨	135

猪蹄

仙人掌煲猪手	136
香熏猪手	136
红烧猪蹄	136
黄豆猪蹄汤	137

卤猪蹄	138
梅菜焖猪手	138
花生红枣炖猪蹄	138
鲍汁扣猪手	138
黄酒煨猪蹄	139
猪蹄瓜菇汤	139



猪肚

红油猪肚片	140
炒肚丝	141
西芹肚丝	141
红烧肚片	141

猪肝

红烧猪肝	142
菜心炒猪肝	142
菠菜猪肝汤	143
猪肝黄豆汤	143
洋葱炒猪肝	143
西芹炒猪肝	143

猪蹄筋

蟹黄蹄筋	144
仙人掌焖蹄筋	144
大葱烧蹄筋	144
奶汤蹄筋	145

猪大肠

脆皮炸肠头	146
熘肥肠	146
红烧肥肠	146
甜酱烧肥肠	146
葱烧大肠	147
炒猪大肠	147

猪心

青椒炒猪心	148
猪四宝	149
茶香猪心	149
赛狗肉	149

猪腰

香油腰花煲	150
椒油拌腰片	150
鱼香腰花	151
腰花拌双笋	151
软炸腰花	151
芫爆腰条	151

猪耳朵

红油猪耳	152
京葱拌耳丝	152
千层脆耳	152
烟熏脆耳	153

猪血

豆腐烩猪血	154
-------	-----

泡椒猪血	154
蒜泥血肠	154
麻辣猪血	154
猪血丸子	155
荠菜猪血羹	155

猪肉馅

红烧狮子头	156
炸千子	157
孔明丸子	157
肉丸粉丝汤	157

腊肉

腊肉炒蒜苗	158
腊肉青椒	158
青笋炒腊肉	159
红菜薹炒腊肉	159
冬笋炒腊肉	159
腊肉鲜芦笋	159

牛脊肉

杭椒牛柳	160
滑蛋牛肉	160
干煎牛排	160
煎串肉	161
干炸肉段	162
生拌牛肉	162
小炒牛肉	162
软炸里脊	162
麻香牛肉干	163
海带炖牛肉	163

牛腩肉

蒜香牛肉汤	164
啤酒炖牛肉	165
清炖牛腩	165
蒜蓉白切牛腩	165
土豆煲牛腩	166
西红柿炖牛肉	166
萝卜炖牛肉	167
咖喱牛肉汤	167
卤水牛腩	167
精力汤	167

牛腿肉			栗子焖羊肉	184
五香牛腱子	168		酱爆羊肉丁	184
蚝油牛肉	168		山楂炒羊肉	185
炸牛肉	168		胡萝卜炖羊肉	186
卤牛腱	169		香辣羊肉	186
牛肋肉			干炸羊肉片	186
串烧牛肉丸	170		炸子盖	186
扒牛肉条	170		冬瓜炖羊肉	187
酥牛肉	170		东坡羊肉	187
春笋牛肉	170		羊腩肉	
花生牛肉	171		萝卜烧羊肉	188
茼蒿炖牛肉	171		萝卜焖羊腩	189
牛肚			羊肉丸子汤	189
清炒牛肚片	172		大葱焖羊肉	189
麻辣鸳鸯百叶	173		羊腿	
红油金钱肚	173		软炸羊肉	190
炆拌牛百叶	173		葱爆羊肉丁	190
牛蹄筋			水晶羊肉丸	191
红焖牛蹄筋	174		烤羊腿	191
扒烧牛蹄筋	174		煨羊肉	191
酱牛筋	175		秘制肥羊腿	191
白扒蹄筋	175		羊排	
咖喱牛筋煲	175		酱香蒸羊排	192
红枣煨牛筋	175		椒盐羊排	192
牛尾			手把羊肉	192
清炖牛尾	176		蒜泥羊排	193
山珍节节香	176		羊蹄	
淮杞煲牛尾	176		葱烧羊蹄	194
牛尾药膳煲	177		扒羊蹄	194
牛肉馅			老干妈羊蹄	194
软滑丸子	178		红扒羊蹄	194
小白菜氽丸子	178		五香酱羊蹄	195
牛肉酿藕夹	178		红烧羊蹄	195
蛋皮牛肉卷	178		羊肝	
烩丸子	179		泡椒炒羊肝	196
杂菌氽丸子	179		羊肝炒菠菜	197
羊脊肉			老店熘羊肝	197
黄焖羊肉	180		青韭爆羊肝	197
鲜笋扒羊肉	181			
冬笋煨羊肉	181			
清汤羊肉丸	181			
辣子羊里脊	182			
红焖羊肉	182			
仔姜羊肉丝	183			
桂花羊肉	183			
清蒸羊肉	183			
洋葱爆羊肉	183			
羊肋肉				
千层羊肉	184			



羊腰子

蕨香嫩腰丝	198
葱油羊腰片	198
清炸腰片	199
爆瓦楞腰子	199
干炸腰片	199
蜜汁烤羊腰	199

兔肉

辣子兔丁	200
小炒兔丁	200
胡萝卜烧兔肉	200
酸辣兔肉	201

狗肉

陈皮狗肉	202
狗肉虾仁炒韭菜	202
狗肉猪肚汤	202
狗肉炒黄豆芽	202
滋补狗肉汤	203
尖椒炒狗杂	203

PART 04 滋补调养禽蛋篇

整鸡

芋头烧鸡	206
德州扒鸡	207
旱蒸贝母鸡	207
盐焗鸡	207
天目土鸡沙锅	208
清炖鸡	208
怪味鸡块	209
板栗烧鸡	209
炒辣子鸡块	209
风味鸡	209
姜汁热窝鸡	210
铁板香煎三黄鸡	210
香酥鸡	210
蘑菇炖鸡	211
圆盅鸡	212



椒麻鸡	212
姜丝鸡块	212
蒜泥白切鸡	212
苡米炖子鸡	213
蚝油子鸡	213

鸡胸肉

菠萝鸡丁	214
碎米鸡丁	215
炒鸡米	215
鸡丝海蜇汤	215
椰盅鸡球汤	216
海蜇鸡柳	216
棒棒鸡丝	217
芫爆鸡丝	217
滑溜鸡片	217
花椒鸡丁	217

鸡腿

柠檬鸡球	218
香辣小鸡腿	218
松花熏鸡腿	218
酱鸡腿	219

鸡翅

烤鸡翅	220
香酥鸡翅	220
酒香贵妃鸡翅	220
盐水鸡翅	220
橙汁鸡翅中	221
咖喱鸡翅	221

鸡爪

花生眉豆煲鸡爪	222
蚝油凤爪	223
白云凤爪	223
牛肝菌鸡脚汤	223

鸡胗

春笋炒鸡胗	224
大蒜烧鸡胗	224
香葱拌鸡胗	225
菊花鸡胗	225
青蒜爆炒鸡胗	225
炒鸡杂	225

乌鸡

雪莲炖乌鸡	226
乌鸡天麻汤	226
山药枸杞炖乌鸡	226
白果莲子乌鸡汤	227

整鸭

清汤虫草鸭	228
板鸭	228
桃仁肥鸭	228

淮山老鸭汤	228
蛋黄鸭卷	229
葱扒全鸭	229
笋干老鸭煲	230
葱爆鸭块	231
三圆炖鸭	231
五香酱鸭	231
酒酿清蒸鸭子	232
酿一品鸭	232
雪耳炖鸭	233
糖醋鸭块	233
酱瓜焖鸭	233
老鸭汤	233

鸭胸肉

老卤鸭脯	234
竹笋烧鸭	234
软炸鸭脯	234
柴把鸭	235
咸蛋黄焗鸭肝	236
雪花鸭肝	236
盐水鸭肝	236
首乌鸭肝汤	236
原汁鸭肝	237
炒鸭肝	237

鸭肠

熏拌鸭肠	238
腊鸭肠炒芥蓝	239
青椒炒鸭肠	239
鸭肠烧豆腐	239

鸭舌

椒盐鸭舌	240
芙蓉鸭舌	240
海带鸭舌汤	241
香卤鸭舌	241
笋干扣鸭舌	241
糟鸭舌	241

鹅肉

气锅酸菜鹅	242
笋干老鹅煲	242
松茸鹅肉块	242
大鹅焖土豆	243

鹌鹑

笋干香鹌煲	244
茶香鹌鹑	244
火爆鹌鹑	244
海带炖鹌鹑	244
参杞炖鹌鹑	245
煎鹌鹑	245



乳鸽

火爆乳鸽	246
红枣炖鸽子	247
茶树菇炖乳鸽	247
酥皮焗乳鸽	247

鸡蛋

三色蒸蛋	248
虎皮蛋	248
肉丝炒蛋	249
糟鸡蛋	249
茶叶蛋	249
甜味蛋羹	249
锦绣蒸蛋	250
椿芽焖蛋	250
鸡蛋炒蒜薹	250
三鲜蒸蛋羹	251
木樨黄花	252
干贝炒蛋	252
肉末蒸蛋	252
榆钱鸡蛋汤	252
烧鸡蛋	253
虾仁拉丝蛋	253

咸鸭蛋

咸蛋黄炒玉米	254
蛋黄烧黄瓜	255
还原蛋	255
蛋黄焗山药	255

鹌鹑蛋

金银滚滚来	256
香熏鹌鹑蛋	256
茄汁鹌鹑	257
鹌蛋汤	257
鸡蓉鹌鹑蛋	257
浓汁鹌鹑蛋	257

松花蛋

姜汁松花蛋	258
香熘松花	258
双椒拌松花	258
皮蛋豆花	259

PART 05 降脂瘦身豆制品

豆腐

木樨豆腐	262
虾米豆腐羹	262
青椒炒豆腐	262
煎炒豆腐	262
虾酱炒豆腐	263
鲜虾蒸豆腐	263
肉片烧豆腐	264
香菇豆腐汤	265
麻辣豆腐	265
鱼子焖豆腐	265
什锦豆腐羹	266
金箱豆腐汤	266
油焖豆腐	267
鸡刨豆腐	267
海米烧豆腐	267
葱烧豆腐	267

冻豆腐

什锦冻豆腐	268
黑白冻豆腐	268
鲜贝烧冻豆腐	268
家常焖冻豆腐	269

豆腐皮

腐皮鸡毛菜	270
五香豆腐皮	270
酸辣豆皮汤	270
豆筋皮炒韭菜	270
青菜炒腐皮	271
尖椒炒腐皮	271

豆腐干

香干榨菜炒肉丝	272
豆干炒豇豆	273
兰花豆干	273
豆干炒瓜皮	273



腐竹

腐竹蛤蜊汤	274
肉片烧腐竹	274
蘑菇烩腐竹	275
腐竹烧肚尖	275
虾球腐竹炒时蔬	275
椒油腐竹	275

PART 06 健脑益智水产篇

鲤鱼

白汁鲤鱼	278
酱焖鲤鱼	278
泡椒鲤鱼	278
鲤鱼炖冬瓜	279
浇汁鱼	280
酱汁鲜鱼汤	280
滑炒鱼片	280
清炒鱼丁	280
拌菜生鱼	281
红烧开片鱼	281

鲫鱼

鲫鱼奶汤	282
酿鲫鱼	283
羊肉鲫鱼汤	283
银丝鲫鱼汤	283
鲫鱼豆芽汤	284
红花炖鲫鱼	284
醋烹鲫鱼	285
鲫鱼蔬菜汤	285
酥鲫鱼	285
枸杞烧鲫鱼	285

鲈鱼

白灼鲜鲈鱼	286
老姜鲈鱼汤	286
香菇鲈鱼汤	286
清蒸鲈鱼	287

草鱼

果味鱼丝	288
酸辣鱼肉羹	288
金针香菜鱼片	288
翡翠鱼米羹	288
木耳鱼头汤	289
红烧头尾	289

鳊鱼

火腿鱼头汤	290
剁椒蒸鳊鱼头	291
沙锅炖鱼头	291

红烧大鱼头	291
珍菌炖鳊鱼	292
刮炖鳊鱼	292
珊瑚鱼	293
椒香鳊鱼	293
火腿鱼片汤	293
红烧鳊鱼	293

鲇鱼

鲇鱼炖茄子	294
酸汤鱼	294
鲇鱼炖酸菜	294
大蒜烧鲇鱼	295

黄鱼

干煎黄花鱼	296
银丝黄鱼羹	296
醋烹黄花鱼	296
炖黄花鱼	296
家焖黄鱼	297
椒盐小黄鱼	297

带鱼

生熏带鱼	298
红烧带鱼段	299
带鱼菜心烧豆腐	299
干炸带鱼	299

鳢鱼

鳢背牛肉煲	300
生爆鳢丝	300
芒果脆鳢	301
青椒鳢鱼丝	301
西芹鳢片	301
炒鳢鱼丝	301

鱿鱼

炒鱿鱼丝	302
酥炸鲜鱿鱼	302
孜然烤鲜鱿	302
芫爆鱿鱼卷	303

墨鱼

卤水墨鱼	304
椒盐墨鱼卷	304
茶香墨鱼丸	304
酱爆墨鱼	304
炒墨鱼片	305
油爆鱼仁	305

甲鱼

清蒸甲鱼	306
豉椒酱甲鱼	307
虫草红枣炖甲鱼	307
栗子烧元鱼	307



大虾

木犀虾片	308
油爆虾丁	308
干煎大虾	309
蒜蓉小笼虾	309
白炒虾	309
盐水卤虾	309
醋烹虾段	310
豌豆凤尾虾	310
清炒虾仁	310
炸芝麻虾排	311

螃蟹

粉丝炒飞蟹	312
金丝海蟹	312
河蟹炒乌冬面	312
蒜香炒梭蟹	312
花蟹粉丝煲	313
生卤河蟹	313
笼蒸螃蟹	314
花蟹炖豆腐	315
川椒蟹	315
蛋黄炒河蟹	315

蛤蜊

蛤蜊煎韭香	316
蛤蜊疙瘩汤	316
辣炒蛤蜊	317
萝卜丝蛤蜊汤	317
蛤蜊瘦肉海带汤	317
蛤蜊鸡蛋汤	317

蛭子

蒜香蒸海蛭	318
鲜蛭爆韭黄	318
蛭子鹌蛋竹荪汤	318
辣炒蛭子	319

本书计量使用单位:

1大匙=15克 1小匙=5克

1杯=240毫升

百吃不厌的**金典菜**

人人都希望拥有健康的身体，以预防和避免病痛的发生，以达到健康长寿的目的。影响身体健康的因素有很多，其中最为重要的，也是与我们日常生活密不可分的就是饮食了。

科学正确的饮食观念首先需要从认识食材、了解食材开始，知道食材中的各种营养素对人体有什么影响，进而运用到我们的饮食当中。对于食材的营养功效，我们的祖先早有认识，我国古医学认为：食材也是药物，食之得当，既可养生又可疗疾。在著名的古籍《黄帝内经》中就有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合则服之，以补精益气”的论述，就是说谷物主食与水果、肉类、蔬菜等合理搭配，才能保证营养协调平衡，达到健康养生、预防疾患的作用。

现代人的生活及工作非常忙碌，在环境的和饮食方式改变的影响下，忽略了食材保健营养的重要性，我们常常以快餐、方便食品为主食，从而导致人体摄取的营养不均衡，造成身体的免疫力下降，形成疲惫、倦怠、思维不集中等多种症状，严重者还可造成身体上出现各种疾病。

选用食材的三个原则

金典菜

烹任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菜肴质量要求选择一定品种品质优良的主料、辅助料和调料。

物尽其用原则

物尽其用是指所选用的食材应做到尽可能地减少加工过程中的损耗，便于菜肴制作。

食用安全原则

要保证菜肴的品质以及食用的安全性，食材选用是第一道，也是最为重要的关卡，必须严格把握。因此要做到有毒、有害、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、米猪肉等。

食材的分类

★ Jin Dian Cai

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，这是一定细致、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，可全面地反映在烹饪所运用的所有食材的全貌，可进一步促进对食材的开发，促进烹饪技术水平的不断提高。

烹饪食材的分类方法有很多种，其中按原料性质分可分为动物性食材、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

菜肴生产中的地位分可分主料、配料和调料三类；而我们最为常见的是按食材的种类，分为粮食、蔬菜、家畜、禽蛋豆制品、水产品等。



菌藻又称为孢子类植物，是菌类、藻类、地衣、蕨类、苔藓植物的总称，属低等植物，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、滑菇、猴头菇、金针菇、口蘑、蘑菇、平菇、香菇、榛蘑、银耳、竹荪、海带、紫菜、石花菜、裙带菜等。

菌藻营养丰富，其含有的蛋白质是人体的必需营养素，具有构成和修复组织、调节生理功能、担当代谢物质和营养素的载体以及提供能量等功效。菌藻含有的维生素以及矿物质等，可以起到降血压、降胆固醇、降血脂、预防动脉硬化、肝硬化、抗癌等食疗功效。

菌藻烹调之窍门

★ Jin Dian Cai

● 食用菌浸泡时间不宜过长

食用菌营养丰富，口味鲜美，除了鲜品外，一般都以干货制品出售，烹制前必须进行泡发。但是食用菌浸泡的时间不宜过长，因为一般食用菌中含有一种核分解酶，在用80℃热水浸泡时，这种酶就会催化食用菌中的核糖核酸，分解成具有鲜味的物质。如果浸泡的时间过长，食用菌中的脱磷酸酶就会使它失去浓郁的鲜味，也降低了食用菌的风味和质量。

● 淡盐水清洗效果好

很多新鲜的菌藻，其表面常常带有黏液，所以会有少许泥沙粘在上面，不易洗净。因此在烹调菜肴前，可以把鲜菌藻浸泡在淡盐水里10分钟，这样泥沙就很容易洗掉。

● 涨发不宜用热水

干品菌藻烹制前必须涨发，并且必须用冷水，因为热水容易使菌藻中挥发性香味物质损失，破坏菌藻的香气，同时也使呈鲜物质分解。

● 延长食用菌保鲜有窍门

在超市中我们常见的用塑料盒子和保鲜膜封好的菌藻也极易老化，因为任何塑料包装对

蘑菇都是一种软伤，由于透气性差，菌藻会像人一样“出汗”，一出汗就会加速腐败变质。而保存菌藻的正确方法是买回家后用纸袋包装，储存于冰箱的沙拉层即可。

● 不认识的蘑菇不宜食用

蘑菇尤其是野生蘑菇是大自然赐给人类的美味佳肴，自古以来就被人们视为食用佳品。但野生蘑菇中有些含有毒素，人们误食了有毒蘑菇会产生中毒症状，如果没有把握确定蘑菇是无毒的，千万不要食用，如果不慎误食了有毒蘑菇，应及时采取催吐、洗胃等有效措施进行处理，并及时送医院诊治。



食用菌选购和保存窍门

★ Jin Dian Cai

● 选购

眼看：选购食用菌时，首先需要眼看，而眼看主要是看食用菌的形态和色泽以及有无霉烂、虫蛀等现象。

鼻闻：质量好的食用菌应香气纯正自然无异味，不要购买有刺鼻气味的产品。鲜食用菌若闻着有酸味则可能变质，不宜食用。

手握：选购干品食用菌时应选择水分含量较少的产品，若含水量过高则不仅压秤，且不易长期保存。

● 保存

食用菌要放在通风、透气、干燥、凉爽的地方，避免阳光长时间的照射。干品食用菌一般都容易吸潮霉变，因此食用菌产品应干燥储藏，如在贮存容器内放入适量的块状石灰或干木炭等作为吸湿剂，以防受潮。

食用菌营养丰富，易氧化变质。可用铁罐、陶瓷缸等可密封的容器贮存，容器内应衬食品袋。平时要尽量少开容器口，封口时注意排出衬袋内的空气。

蔬菜是可供佐餐的草本植物的总称,蔬菜的种类繁多,据统计我国的食用蔬菜(包括野生和半野生的)达200种以上,而且在同一种类中有许多变种,每一变种又有许多栽培品种。我国有良好的蔬菜栽培自然条件和生产技术,是盛产蔬菜的国家,不仅品种多,产量大,而且质量优良。

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,主要分为根菜类、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、多年生蔬菜等。

蔬菜保健功效佳

★ Jin Dian Cai

● 预防心血管病

蔬菜中含有多多种维生素,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,对防止心脏病有益处。

● 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。但是科学家在研究中发现,蔬菜防癌抗癌还不是普遍奏效,其治癌机理还没有完全阐明,但蔬菜确实能治癌,这也是事实。

● 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。

● 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。

● 降低血压

蔬菜中含微量元素钾,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,可降低心肌梗塞性猝死的发生率。

蔬菜的四个等级

★ Jin Dian Cai

根据蔬菜所含各种营养素的情况,营养学家把蔬菜的营养价值概况为甲、乙、丙、丁四个等级。

● **甲类蔬菜:** 主要富含胡萝卜素、核黄素、维生素C、钙、纤维等,这类蔬菜营养价值较高,主要有小白菜、菠菜、芥菜、苋菜、韭菜、雪里蕻。

● **乙类蔬菜:** 乙类蔬菜又可分为2种。第一种含核黄素,包括所有新鲜豆类和豆芽;第二种含胡萝卜素和维生素C较多,包括胡萝卜、芹菜、番

茄、辣椒、红薯等。

● **丙类蔬菜:** 含维生素类较少,但含热量却远远超过甲类和乙类蔬菜,其中包括红薯、山药、芋头、南瓜等。

● **丁类蔬菜:** 含有少量或微量的维生素C,营养价值较低,品种有冬瓜、竹笋、茄子、茭白等。