

生活百科系列丛书

家庭营养 美食篇

JIATING YINGYANG MEISHIPIAN

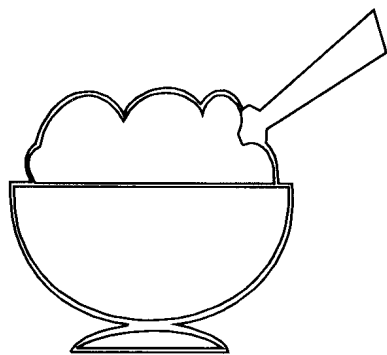
主编 沙勤



军事医学科学出版社
金盾出版社

◇ 生活百科系列丛书

家庭营养美食篇



军事医学科学出版社
金 盾 出 版 社

内容简介

美好的生活来自健康的身体,合理的饮食是幸福的保证。怎样才能常保健康?怎样才能青春永驻?本书为你提供日常饮食的正确吃法,教你吃的健康,吃的美丽,在饮食中享受生活的乐趣。本书观点明确,简便易行,能使你在日常生活中随时照顾家庭,使家庭生活达到其乐融融的境地。

* * *

图书在版编目(CIP)数据

生活百科系列丛书·家庭营养美食篇/沙勤主编.

- 北京:军事医学科学出版社,2004.6

ISBN 7-80121-576-1

I.生… II.沙… III.①生活-知识②食品营养

- 基本知识③饮食-基本知识 IV.TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 030775 号

* *

军事医学科学出版社出版

金盾出版社总发行

(北京市太平路 27 号 邮政编码:100850)

新华书店总店北京发行所发行

潮河印装厂印刷装订

*

开本:787mm×1092mm 1/32 印张:13.5 字数:289 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

印数:1-10 000 册 定价:17.00 元

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

这套面向百姓家庭的丛书,共分7册。内容丰富,文字生动。作者别具心裁,以超前的思维和手法融实用与情趣于一体。您或许在留心翻阅之后会爱不释手。她对调节您的生活、健康、娱乐、情趣和工作等都会有所裨益。这也是出版本丛书的初衷之所在。

健康与学习、生活与工作、家庭与休闲同等重要。您在居家度日中难免会遇有小病小灾,怎么分析判断,如何安全用药,她会教给您相关知识与做法;日常饮食需要科学调理,怎么吃,吃什么,怎么吃出健康,吃出美丽,她会教给您诸多诀窍;夫妻生活怎么更加幸福美满、恩爱和睦、情浓日久,她会教给您称心调适的点子,使您的爱情乐园永固;在育儿教子方面怎么能使您更加充满爱心、明达事理、得心应手、享有威信,她会使您的“望子成龙”或“望女成凤”得以实现;生活上的衣着穿戴、服饰仪容在现代生活交往中不可忽视,她会为您提供许多小小窍门,指导您的衣着与容貌更加锦上添花,助力您事业有成;怎么能使家庭休闲娱乐更高雅而妙趣横生,既健康又经济还时尚,

她会成为您的好帮手,使您心底清明。总之,她会为您的家庭生活助一臂之力。

家庭生活的小事并不小,家庭生活的繁事不能烦,重要的是您怎么料理得好。家庭的和、生活的美,夫妻的爱、子女的情,吃的科学、玩的开心,身体健康、工作顺利等等,答案尽在本丛书中。

她值得您浏览鉴赏,愿她能成为您家庭生活中伴随的朋友。

编 者

2004 - 04 - 15



目 录

一、合理膳食的设计与调配	(1)
合理膳食与营养平衡	(1)
营养平衡	(1)
营养不足	(6)
营养过剩	(15)
合理膳食的设计	(18)
确定进餐者每日热能营养素摄入量	(18)
进行食物分类并确定各类食物营养素供给量	(18)
确定膳食中各类食物的份数	(25)
安排一日三餐所占热量的比例	(26)
设计菜单	(26)
合理膳食调配与食物的选择	(31)
合理膳食调配的影响因素	(31)
合理膳食调配的内容	(33)
食品原料的选择	(34)
食品的营养强化	(36)
食品营养强化的概念	(36)
强化食品的分类	(37)
食品强化的基本要求	(38)
食品营养强化的方法	(39)





二、不同生理阶段人群的合理膳食 (41)

婴幼儿的合理膳食 (42)

 婴幼儿生理特点和营养需要 (42)

 婴幼儿的膳食安排 (47)

儿童和青少年的合理膳食 (51)

 儿童和青少年的生理特点及营养需求 (52)

 儿童和青少年的膳食安排 (54)

孕妇的合理膳食 (56)

 孕妇的生理特点与营养需求 (56)

 孕妇的合理膳食 (61)

乳母的合理膳食 (63)

 乳母的生理特点和营养需求 (63)

 乳母的合理膳食 (67)

更年期的合理膳食 (68)

 更年期的生理特点 (69)

 更年期的营养需要 (70)

 更年期的膳食安排 (72)

中老年人的合理膳食 (74)

 中年人的营养 (74)

 老年人的营养与合理膳食 (75)

三、烹饪原料的加工技术 (84)

烹饪原料的初加工 (84)

 原料初加工的基本要求 (84)

 新鲜原料的初加工 (85)





干货原料的初加工	(89)
刀工与刀法	(99)
刀工	(99)
刀法及其运用	(103)
选料与配菜	(104)
选料	(104)
配菜	(107)
原料的初步熟处理	(110)
焯水	(111)
制汤	(113)
过油	(114)
走红	(114)
挂糊与上浆	(115)
挂糊与上浆的区别	(115)
挂糊与上浆的作用	(116)
糊、浆的原料与种类	(118)
糊、浆制法及操作要点	(121)
菜肴的调味	(123)
菜肴的味与调味品	(123)
我国调味技术的特点	(125)
热菜的调味	(126)
凉菜的调味	(127)
菜肴的勾芡	(128)
勾芡对菜肴的作用	(128)
勾芡粉汁的原料、种类及调制方法	(130)
勾芡的分类	(131)





目 录

勾芡的基本方法	(132)
---------------	-------

四、烹调方法及其应用

(134)

热菜的烹调方法	(134)
---------------	-------

水熟法	(135)
-----------	-------

油熟法	(144)
-----------	-------

气熟法	(166)
-----------	-------

固熟法	(171)
-----------	-------

凉菜的制作方法	(173)
---------------	-------

热制冷吃凉菜制作方法	(173)
------------------	-------

冷制冷吃凉菜制作方法	(175)
------------------	-------

甜味菜的制作方法	(178)
----------------	-------

拔丝	(179)
----------	-------

蜜汁	(181)
----------	-------

糖水	(183)
----------	-------

挂霜	(183)
----------	-------

锅菜的烹调方法	(184)
---------------	-------

涮锅	(184)
----------	-------

什锦火锅	(186)
------------	-------

生片锅	(187)
-----------	-------

沙锅	(188)
----------	-------

五、家常菜肴制作

(190)

家常冷菜	(190)
------------	-------

鸡丁色拉	(190)
------------	-------

香肠拌色拉	(192)
-------------	-------





盐水鸭肫	(193)
金陵盐水鸭	(194)
酒醉鸭肝	(196)
五香熏鱼	(197)
蒜泥牛肉	(198)
金钩白玉	(199)
姜汁黄瓜	(200)
鸡虾拌黄瓜	(201)
红油黄瓜	(202)
肉丝拌三丝	(204)
凉拌五色丝	(205)
青龙红珠	(206)
麻辣拌茭白	(207)
香干拌香椿	(209)
麻酱茄子	(210)
金钩豆苗	(211)
皮蛋拌豆腐	(212)
果酱白菜心	(213)
香椿拌豆腐	(214)
炝麻辣莴笋	(215)
珊瑚卷心菜	(216)
香辣五丝	(217)
炝卷心菜卷	(218)
四川泡菜	(219)
蛋皮拌菠菜	(220)
菠菜拌粉丝	(221)



芹菜拌干丝	(222)
辣白菜卷	(223)
糖醋三丝	(225)
香辣白菜	(226)
盐水虾	(227)
油爆虾	(228)
盐水肫	(229)
水晶凤爪	(230)
卤 鸭	(231)
酱卤叉烧	(232)
糖醋小排骨	(233)
素 鸭	(234)
五香烤麸	(235)
苔菜花生	(237)
家常禽蛋菜	(238)
小煎鸡米	(238)
鱼香鸡脯丝	(239)
宫爆鸡丁	(241)
碧绿牛肝菌鸡丁	(242)
彩云珍鲜莲鸡丁	(244)
酱爆黄腊伞鸡丁	(245)
神州五味鸡	(247)
香妃嫩鸡	(248)
奶油柠檬鸡	(249)
奶油咖喱鸡	(251)
葱油香露鸡	(252)

目 录



麻辣鸭膀	(254)
豆瓣鸭块	(255)
子姜烧鸡	(256)
韭芽四件	(257)
奶油烩三元	(259)
奶油珍珠	(260)
脆溜蛋酪	(261)
开洋炒蛋	(263)
奶油咖喱鸽	(264)
红松鸡排	(265)
六味鸡	(266)
雪衣蛋饺	(267)
桃花芙蓉片	(269)
芭蕉扇鱼羹	(270)
油淋仔鸡	(271)
炒仔鸡块	(273)
酱包仙人头鸡丁	(274)
锦绣鸡球	(275)
葱爆鸡心	(276)
笋炒鸡肫	(277)
青椒炒鸡肠	(278)
香酥片皮鸭	(279)
芋艿全鸭	(281)
冬笋烂鸭片	(282)
茴香鸭掌	(283)
滑炒肫片	(284)





溜 松 花	(285)
溜 黄 菜	(286)
栗子黄焖鸡	(287)
馄饨鸭	(288)
虎皮蛋	(289)
老烧蛋	(290)
肉丝涨蛋	(291)
家常畜肉菜	(293)
陈皮牛肉	(293)
凉拌牛肉	(294)
韭芽牛肉丝	(295)
合川肉片	(296)
咕咾肉	(298)
椒麻溜里脊	(299)
糖醋里脊	(300)
珍珠肉圆	(302)
闽醉排骨	(303)
糯米炸春花	(304)
虾仁爆腰花	(306)
青蒜肚片	(307)
鱼香腰花	(309)
三鲜蹄筋	(310)
芝麻肝片	(312)
软炸腰花	(313)
桂花肉	(314)
梅子肉	(315)





南煎丸子	(316)
珍珠丸子	(317)
吐司炸猪排	(318)
滑炒猪肝	(319)
溜黄猪肝	(320)
咖喱炒肚丝	(321)
熟炒肚片	(322)
爆炒腰花	(323)
葱爆腰花	(324)
全家福	(325)
葱椒肉片	(326)
东坡肉	(328)
走油肉	(329)
乳腐汁肉	(330)
香糟扣肉	(332)
干菜焖肉	(333)
枫泾猪排	(334)
肉茸土司	(335)
八宝辣酱	(336)
家常水产	(338)
五彩白玉	(338)
锦绣白玉	(339)
西施虾仁	(341)
珍珠虾仁	(342)
芙蓉虾仁	(344)
芹黄蝴蝶鳔	(345)





目 录

家庭生活百科全书

洋葱鳝丝	(347)
鱼香鳝球	(348)
春笋鱼片	(350)
芝麻鱼排	(351)
干烧鱼块	(353)
青笋鱼丁	(354)
锅煽银鱼	(355)
干烧扁鱼	(356)
醋椒桂鱼	(358)
干烧鲫鱼	(359)
西湖醋鱼	(361)
奶汤鲫鱼	(362)
面包虾球	(363)
面拖鱼条	(364)
家常扁鱼	(366)
抓炒鱼块	(367)
荔枝带鱼	(368)
醋溜带鱼	(369)
香酥鱼片	(370)
墨鱼炒肉丝	(371)
鳝段烧肉	(372)

六、家庭点心和饮料制作

(374)

点心的概念和操作要领

(374)

什么是点心

(374)

各类点心的特点和操作要领

(374)



目 录



家庭自制美味点心	(380)
开口笑	(380)
小饊子	(381)
可可饼干	(381)
松子枣泥拉糕	(382)
什锦松糕	(382)
荷叶夹	(383)
千层油糕	(383)
甜酒酿	(384)
糖菜饭糕	(385)
糯米藕	(385)
豆粉丸子	(386)
巧果	(387)
八宝糖粥	(387)
冰花炖鸡蛋	(388)
芝麻糊	(388)
芋头泥糊	(389)
鲜肉月饼	(389)
春卷	(390)
鸡尾酒常识和家庭自制	(391)
鸡尾酒的由来	(391)
鸡尾酒的特点	(393)
调制鸡尾酒应备的器具	(394)
调制鸡尾酒应备的配料	(395)
调制鸡尾酒的要点和方法	(397)
鸡尾酒酒谱	(398)





竹叶清红粉佳人	(408)
家庭自制清凉饮料	(410)
荷叶凉茶	(410)
鲜藕凉茶	(410)
凉藕糕	(411)
芭蕉(香蕉)花汤	(411)
酸梅汤	(411)
西瓜翠皮汤	(411)
翠衣凉茶	(412)
扁豆汁	(412)
轻盐冬瓜汤	(412)
轻盐菠萝汁	(412)
枇杷竹叶凉茶	(412)
番茄甜汤	(413)
芝麻叶茶	(413)
绿豆汤	(413)
薄荷凉茶	(413)
轻盐甘草饮	(413)
菊花饮	(414)
凉盐茶	(414)
金银花汤	(414)
蚕豆衣凉茶	(414)
鱼腥草汤	(414)