



轻松学厨艺

家庭主妇

篇

卢红华 王倩 编著

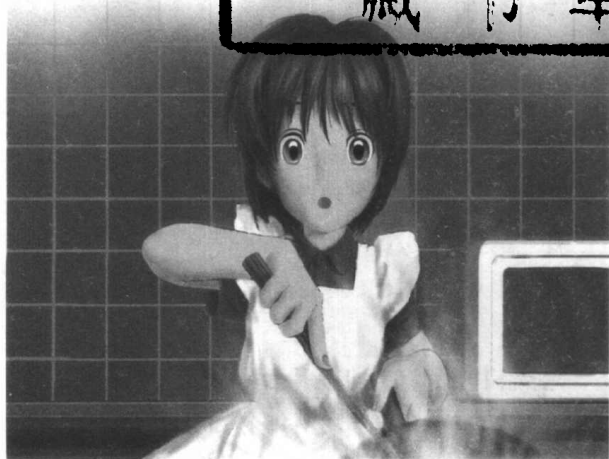
浙江科学技术出版社



轻松学厨艺

家庭主妇

江苏工业学院图书馆
藏书章



卢红华 王倩 编著
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松学厨艺.家庭主妇篇/卢红华,王倩编著.—杭州:
浙江科学技术出版社,2004.1

ISBN 7-5341-2182-5

I.轻... II.卢... III.烹饪—基本知识
IV.TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 071815 号

轻松学厨艺

家庭主妇篇

卢红华 王倩 编 著

责任编辑 莫沈茗

封面设计 孙 菁

出 版 浙江科学技术出版社

发 行 浙江省新华书店

印 刷 杭州富春印务有限公司

开 本 880 × 1230 1/32

字 数 148 000

印 张 8.5

出版日期 2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5341-2182-5/TS·361

定 价 15.00 元

前 言

近几年来，随着生活水平的不断提高，人们已经不满足于“吃饱”，还要求能“吃好”。“吃好”不仅要讲究色、香、味、形，还要讲科学用膳。一方面，通过合理的膳食搭配，达到营养保健的作用，从而提高免疫能力，增强抗病能力；另一方面，人们对饮食卫生也越来越重视，逐渐改变了一些不良的饮食和就餐习惯，有更多的人会选择在家吃饭。然而现代社会人们的生活节奏较快，许多家庭在八小时之外，总希望多些轻松休闲的时光，缓解工作带来的压力，因此既要减少下厨房的时间，又要讲究营养和口味，两者之间的矛盾不可避免。而大多数菜谱书介绍的菜肴制作复杂，用语专业，很难理解。结合现代家庭生活的这些实际情况，我们编撰了“轻松学厨艺”这套系列丛书。

该系列丛书主要由《未来妈咪篇》、《家庭主妇篇》、《银发老人篇》等组成。针对不同的饮食群体，丛书在编选方式和内容上都做了精心的安排和选择。为了帮助初学者轻松下厨，每一分册都提供了买菜、洗切、烧菜小窍门，而所选菜点多为家常菜点，选料简单、制作方便、简单易学，且注重营养的搭配。整套丛书语言通俗易懂，可操作性强，使读者能轻轻松松地学会做菜，学会做好菜。



《家庭主妇篇》是这套丛书中的一本，全书分为买菜小窍门、烧菜小窍门、家庭风味小菜、家庭日常菜谱、营养保健菜谱等七部分。中年人由于工作和家庭的双重压力，最容易“透支”的就是健康，往往会出现情绪低落、容易疲劳、不愿活动、失眠、头痛、注意力不集中等症状。长此以往，各种各样的疾病就会悄然袭来。因此，中年人在日常生活中更应注重饮食保健。另外，中年夫妇往往还需要照顾好家中小孩的生长发育。由于儿童时期生长发育迅速，代谢旺盛，营养素需要量相对要高于成年人，特别是对蛋白质数量及质量的要求较高。如果儿童日常饮食不合理，往往会引起一些营养性疾病，如缺铁性贫血、缺锌症等。儿童营养不良，不但影响正常的生长发育，而且抵抗力差，易于感染疾病，因此对儿童的日常饮食应更加重视。针对中年夫妇家庭的这些特点，我们选了一百多道简单易学、通俗易懂、科学配餐的家庭风味菜点，同时根据中年夫妇及儿童的生理特点，编写了五十多道中年保健菜及儿童营养菜，为中年夫妇的强身健体以及儿童的健康发育创造有利的条件。此外，我们又根据季节的时令性及中年夫妇的家庭特点，提供了春、夏、秋、冬家庭四季套餐及节假日套餐。

鉴于编写人员的水平有限，不当之处敬请各界人士不吝赐教。最后，愿此书能给读者诸君的生活带来愉悦，愿它能成为千百万家庭最忠实最长久的朋友！

卢红华 王倩

2003年5月于杭州

目 录



1. 买菜小窍门

- 怎样选购青菜/2
- 怎样选购包菜/2
- 怎样选购花菜/2
- 怎样选购茭白/2
- 怎样选购栗子/2
- 怎样选购四季豆/2
- 怎样选购木瓜/3
- 怎样选购冬瓜/3
- 怎样选购胡萝卜/3
- 发芽土豆不能食用/3
- 怎样选购鲜蘑菇/4
- 如何选购霉干菜/4
- 怎样选购猴头菇/4
- 巧除菜油异味/5
- 怎样选购冻猪肉/5
- 怎样选购火腿/5
- 怎样选购腊肉/5
- 怎样选购牛肉/6
- 怎样选购活鸭/6
- 怎样选购活鹅/6
- 如何选购新鲜光鸡/6
- 如何选购河蟹/7
- 怎样选购海蟹/7
- 怎样选购淡菜/7
- 人工饲养甲鱼和野生
甲鱼的识别/8
- 如何选购鱼翅/8



2. 洗切小窍门

- 巧洗蔬菜/10



如何除去鲜笋的苦涩
味/10

家庭简易涨发银耳的
方法/10

巧洗香菇/10

巧洗木耳/10

核桃去皮妙法/10

巧切洋葱/11

巧洗猪肉/11

巧洗猪肠/11

巧除肝的臊臭/11

鱼胆弄破了怎么办/11

怎样去掉鱼腥味/11

巧洗海蜇皮/12

怎样宰杀甲鱼/12

如何清洗鲜鲍/12



3. 烧菜小窍门

如何在烹调中保持绿
叶蔬菜的色泽/14

巧炒绿豆芽/14

巧炒胡萝卜/14

炒制豌豆苗时间要
短/14

巧炒芹菜/14

巧炒藕片/15

巧炒菜花/15

巧烹辣椒/15

巧炒洋葱/15

巧炒豆角/15

巧炒花生米/16

巧烹猴头菇/16

高压锅巧炒栗子/16

巧用橘皮/16

煮骨头汤中途不宜加
水/16

巧炒猪肉片/17

巧煮猪肚/17

巧炸排骨/17

巧炒腰花/17

巧炒猪肝/17

巧炒牛肉片/18

巧做清蒸鸡/18

巧炸鸡腿/18

炸鹌鹑先要刺眼/18

怎样蒸嫩蛋才不起蜂
窝眼/18

巧蒸蛋糕/18



吃皮蛋时宜加姜醋
汁/19

巧烧冰冻鱼/19

巧炒虾仁/19

家庭中如何调制清
汤/19

家庭中如何制奶汤/19

烹制不易烂的食物不
宜先加盐/20

菜肴太咸怎么办/20

油易溅出锅怎么办/20



4. 家庭风味小菜

泡白菜/22

醋大蒜/23

酱瓜/24

酱渍黄瓜/24

泡豇豆/25

醉笋/26

霉干菜/27

腌榨菜/28

酱肉/28

腌咸肉/29

酱鸭/30

咸鸭肫/31

咸鸭蛋/32

风鱼/33



5. 家庭日常菜谱

开洋凉拌芦蒿尖/36

芦蒿炆茶干/37

鸡丝拌银芽/38

蒜泥腰花/39

凉拌百叶/40

花雕醉仔鸽/41

凉拌双脆/42

凉拌双丝/43

蒜香薯蓣尖/44

椒香豌豆苗/44

木耳炒黄芽白/45

脆皮鲜笋/46

西式笋段/47

咸蛋黄炒白笋/48



- | | |
|-----------|-----------|
| 油条烧南瓜/49 | 椒香排骨/78 |
| 滚龙丝瓜/50 | 笋筋好合/79 |
| 腊肉冬瓜夹/51 | 熘肝尖/80 |
| 太极冬瓜酪/52 | 百合炆腰片/81 |
| 咸鱼烧茄子/53 | 苦瓜爆腰花/83 |
| 香煎藕饼/54 | 桂花肥肠/84 |
| 三色掌丁/56 | 茄条穿肥肠/85 |
| 芝麻芋茸酥/57 | 苦瓜烧肥肠/86 |
| 吉列芋茸梨/58 | 回锅牛肉片/87 |
| 虾茸蚕豆/59 | 酸辣牛百叶/88 |
| 锅贴蚕豆/60 | 京葱驴筋/89 |
| 生仁素鸡丁/61 | 土豆烧狗肉/90 |
| 蛋黄土豆夹/62 | 泡姜烧兔肉/91 |
| 香酥土豆球/63 | 香酥兔腿/92 |
| 三鲜土豆卷/64 | 麻辣兔丁/93 |
| 鸡蛋摊豆腐/65 | 孜然灯影羊肉/94 |
| 蛋黄酿豆腐/66 | 酱瓜仔鸡/96 |
| 脆皮豆奶/68 | 南乳凤翅/97 |
| 蛋煎椿芽豆腐/69 | 红酒醉凤翅/98 |
| 干豇豆扣肉/70 | 野兔烧鸡/99 |
| 河蚌烧肉/71 | 啤酒扒鸡脯/100 |
| 芋香脆皮肉/73 | 松仁鸡米/101 |
| 苦瓜炒肉丝/74 | 椿芽鸡肉饼/102 |
| 蒜茸金沙排骨/75 | 马齿苋斩蛋/103 |
| 糯米粉蒸排骨/76 | 银鱼炒鸡蛋/104 |
| 珍珠排骨/77 | 苦瓜烘蛋/105 |



- | | |
|------------|-------------|
| 臭豆腐蒸鸡蛋/106 | 韭菜炒螺肉/136 |
| 火腿卧鸡蛋/107 | 蛇皮辣肉丝/137 |
| 蟹黄炒鲜奶/108 | 蜜汁坛子枣/138 |
| 啤酒鱼/109 | 挂霜酥梨/139 |
| 泡豇豆鱼片/111 | 奶香苹果圈/140 |
| 香蕉鱼卷/112 | 魔芋熘鲜果/141 |
| 五彩漏鱼米/113 | 拔丝果冻/142 |
| 桃仁鱼排/114 | 糯米香蕉圆子/143 |
| 青蚝蒸鱼头/115 | 香菇荠菜蛋花汤/144 |
| 荷叶粉蒸鱼丁/116 | 什锦豆腐汤/145 |
| 煎封鲳鱼/118 | 开洋腐竹汤/147 |
| 美极蒸鳊鱼/119 | 翡翠皮蛋汤/148 |
| 沙滩鳊鱼/120 | 鲜虾冬茸羹/149 |
| 锡包鲈鱼/122 | 翡翠海皇羹/150 |
| 豉椒墨鱼仔/123 | 菊花蟹肉羹/151 |
| 粉蒸带鱼/124 | 豉椒豆腐煲/152 |
| 锅煽带鱼/125 | 萝卜排骨煲/153 |
| 油爆大虾/126 | 笋干老鸭煲/154 |
| 蛋黄爆大虾/127 | 沙锅鱼头煲/155 |
| 白灼基围虾/128 | 春笋鳝鱼煲/156 |
| 翡翠虾球/129 | 盐水蚕豆/157 |
| 豌豆炒虾仁/130 | 炒二冬/157 |
| 椿芽虾仁/132 | 麻辣豆腐/158 |
| 咸蛋黄炒河蟹/133 | 蚝油蒜苗/159 |
| 蒜茸焗竹蛭/134 | 梅子排骨/160 |
| 豉汁蛭/135 | 红烧鸡腿/161 |



宫保对虾/162

豆豉蒸鱼/163

姜葱焗蟹/164

炸酱面/165

家常饼/166

豆腐圆子/166

腊八粥/168

水果奶油冻/169

赤豆桂花冰棒/170

柠檬冰/171

西红柿汁/171

菊花糖茶/172



6. 营养保健菜谱

葱油芦笋/174

清炒芦蒿/175

马兰头拌干丝/176

糖醋茄盒/177

紫菜河虾炒韭菜/178

羊肉虾仁烧豆腐/179

丝瓜豆腐羹/180

木耳炖香菇/181

竹荪芙蓉汤/182

莲藕炖排骨/183

桃仁蚝豉炖猪腰/185

冬笋牛鞭/186

栗子焖羊肉/187

沙锅狗肉煲/188

猴头菇炖兔肉/189

大枣乌鸡煲/190

五元鸡片汤/192

苦瓜焖鸡翅/193

清汤虫草鸭/194

莲子蒸鸭舌/195

贻贝炖鹌鹑/196

茯苓银耳鸽蛋汤/197

首乌鲫鱼汤/198

山药海参汤/199

仙人掌炒虾仁/201

蛋黄炒鲜豆/203

干煸胡萝卜/204

肉末白菜卷/205

生仁拌茼蒿/206

草莓水晶魔芋/207

蛋黄茄条/208

南乳藕片/209

紫菜莲藕羹/210

酒香南瓜夹/211



- | | |
|-------------|-------------|
| 土豆番茄煲猪骨/212 | 香煎芙蓉蛋/222 |
| 牛肉皮蛋羹/213 | 五元清炖鸭/223 |
| 炒虾腰/214 | 沙锅鱼头豆腐汤/224 |
| 葱爆猪肝/216 | 什锦虾仁/225 |
| 香辣兔肉串/217 | 蒜豉盘龙鳙/226 |
| 鲜菇焖鸡/218 | 枸杞红枣泥鳅汤/228 |
| 老鸡煲猪肺/220 | 土豆片焖河蟹/229 |
| 贵妃鸡翅/221 | |



7. 家庭四季套餐

春 季

套餐(一) 白油春笋、椿芽捶鸡柳、干菜扣猪排、番茄蛋汤/232

套餐(二) 白切鸡、姜汁菠菜、小炒猪肝、豆腐蒸腊肉、虾仁番茄炒蛋、冬菜腰片汤/234

夏 季

套餐(三) 蚝油葫芦、虾皮蒸茄子、酸笋蒸鱼头、冬瓜凤翅汤/236

套餐(四) 糟醉鸡翅、苦瓜炒双虾、海米丝瓜、上汤芦笋、宫保鱿鱼卷、酸辣汤/238

秋 季

套餐(五) 鸡蛋炒大葱、芹菜炒土豆丝、小煎鸡米、大虾紫菜汤/241



套餐(六) 豆芽拌莴笋丝、蛋黄焗冬瓜、肉丁脆皮蛋、葱油里脊片、辣酱蒸河蟹、鲫鱼炖豆腐/243

冬 季

套餐(七) 拔丝橘子、干煸冬笋、鱼香藕丁、腊肉炖泥鳅/246

套餐(八) 开洋掐菜、锅塌菠菜、火腿豆腐、剁椒鲫鱼、生炒栗枣鸡、黄豆排骨汤/248

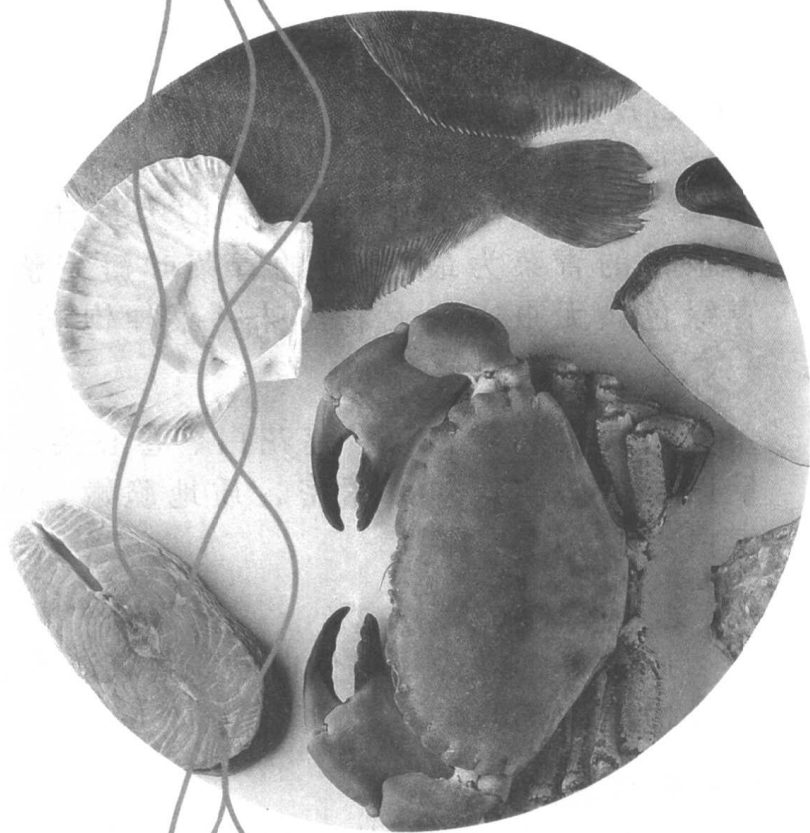
生日宴

套餐(九) 蒜泥拌白肉、菜心拌蜇皮、蒜苗炒肉片、糯米藕夹、咸肉千张结、鸿运鸭舌、百鸟朝凤、银耳雪梨羹、生日蛋糕 1 只/251

年夜饭

套餐(十) 万事如意、跳水银芽、椿芽肚丝、酒醉鲜虾、恭贺新禧、万家团圆、四喜腊肉素烩、腐皮海皇卷、牛柳炒年糕、清蒸甲鱼、结缘羹、香葱煎饼、喜庆吉祥/254

1



买菜

小窍门



怎样选购青菜

青菜的品种很多，可分为大青菜、小青菜、鸡毛菜。青菜以江、浙、沪一带的为最佳，以春、秋季上市的青菜为最好。好的青菜叶瓣完整，呈墨绿、青绿色，无虫害、无农药味，菜梗饱满。

怎样选购包菜

包菜也称洋白菜、莲花白、卷心菜。包菜的质量以结球坚实，包裹紧密，质地脆嫩，色泽黄白、青白者为好。

怎样选购花菜

质量好的花菜，花色白黄，脆嫩清香，质地细，花球饱满，无虫咬。

怎样选购茭白

质量好的茭白，体形匀称，色泽洁白，质地脆嫩，无灰心。

怎样选购栗子

买栗子要拣果实饱满、颗粒均匀、果壳坚硬、色泽鲜艳，无虫蛀口、无烂、无黑印的为好。剥出的肉质要细、甜味浓、带糯性。也可把带壳的栗子浸在清水中，浮在水面的是坏栗子，沉在底的一般是好栗子。

怎样选购四季豆

质量好的四季豆，豆荚果呈翠绿色、饱满，豆粒呈青白色或红棕色，有光泽，鲜嫩清香。



怎样选购木瓜

木瓜有公母之分。公瓜椭圆形，身重，核少肉结实，味甜香。母瓜身稍长，核多肉松，味稍差。生木瓜或半生的比较适合煲汤；作为生果食用的应选购比较熟的瓜。木瓜成熟时，瓜皮呈黄色，味特别清甜。皮呈黑点的，已开始变坏，甜度、香味及营养都已被破坏了。

怎样选购冬瓜

凡个体较大、肉厚湿润、表皮有一层粉末、体重、肉质结实、质地细嫩的冬瓜均为质量好的冬瓜，反之，其质量就差。如冬瓜有纹肉，瓜身较轻的勿购买。肉质有花纹，是因为瓜肉变松；瓜身很轻，则此瓜已变质，味也苦。

怎样选购胡萝卜

胡萝卜有红、黄两种。黄的胡萝卜比红的营养价值高，一般在冬、春两季上市。胡萝卜根粗大、心细小，质地脆嫩、外形完整者为上品。

发芽土豆不能食用

土豆存放时间一长，往往表面会发芽，或表面色泽会变绿。这种发芽或已变色的土豆块中含有类茄素和龙葵素，食用后容易引起腹胀、恶心、头痛，甚至抽搐、昏迷。所以，发芽或变色的土豆不能食用，或去掉发芽和变绿的部分，以免引起食物中毒。



怎样选购鲜蘑菇

蘑菇呈白色或近白色，肉厚，柄与菌盖色同，近圆柱形，内部松软、充实。蘑菇分春、秋、冬三季栽培，多在春、秋季上市。质量好的蘑菇色泽洁白，菇形完整，菌伞未开，坚实肥厚，质地细嫩，清香味鲜；质量差的蘑菇，最明显的特征是颜色不白，直至近褐色。同时在选购蘑菇时要特别注意有毒蘑菇的混杂。有毒蘑菇颜色浓，菌伞上带有红、紫、黄或其他杂色斑点；伞柄很难用手撕开；有辛辣和异味、臭味。识别有毒蘑菇的方法：蘑菇煮好后放些葱，如葱变蓝色或褐色，便是有毒蘑菇。



如何选购霉干菜

霉干菜是鲜雪菜经过酵化后腌晒而成的干菜，为浙江特产，最早始于绍兴，故又称“绍兴霉干菜”。选购霉干菜，应选用细叶雪菜加工的，条细，色黄亮，长短均匀，无菜根，无硬茎，也无碎屑；嗅之香气扑鼻，入口柔糯鲜香，咸淡适口，无霉味，不酸不苦。用手成把握之，手感松燥，松手后菜条立即松散，即为干燥品。综上所述者即为上品。



怎样选购猴头菇

猴头菇多为野生，体圆而厚，形状特殊，表面有一种长刺，腹部光滑为肉质块状。新鲜时呈白色；干制后呈褐色或金黄色。其质量以形体完整无缺、茸毛齐全、体大、色泽金黄者为好。