

好太太拿手 家常菜1001样

JIA CHANG CAI

容量大、价格低、品种全

文君 编著

仅售
19.6 元

中国商业出版社

好太太拿手 家常菜 1001 样

文君 编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

好太太拿手家常菜 1001 样/文君编著. —北京:中国商业出版社, 2004. 4

ISBN 7—5044—5075—8

I. 好... II. 文... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 031206 号

责任编辑 陈朝阳

*

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
北京星月印刷厂

*

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷
850×1168 毫米 32 开 13 印张 300 千字
定价:19.60 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

怎样做到平衡膳食

平衡膳食需具备两个特点

第一，膳食中应该有多多样化的食物。

人体需要各种营养素，不是几种食物就能包含人体所需的全部营养素。如果一天内只吃一两种或少数几种比较单调的食物，是不能满足人体对多种营养素的需要的，长期吃较单调的膳食对生长发育和身体健康是不利的。因为各种食物中所含的营养素不尽相同，只有吃不同种类的食物，才能满足人体对各种营养素的需求。

第二，膳食中各种食物的比例要合适。

人的身体需要各种营养素，而各种营养素在人体内发挥作用又是互相依赖、互相影响、互相制约的。例如：人体需要较多的钙，而钙的消化吸收必须有维生素D参与完成。维生素D是脂溶性维生素，如果肠道里缺少脂肪，它也不能很好地被肠道吸收，只有在吃维生素D的同时，吃一定数量的脂肪，维生素D才能被吸收。而脂肪的消化吸收，必须要有胆汁发挥作用，胆汁是肝脏分泌的，要使肝脏分泌胆汁，必须保证另一种重要营养素，也就是蛋白质的供给。

怎样做到平衡膳食

蛋白质、脂肪、糖的相互作用

人如果吃的糖和脂肪不足，体内的热量供应不够，就会分解体内的蛋白质来释放热量，补充糖和脂肪的不足。蛋白质是构成人体的“建筑材料”，体内缺少了它，会严重影响健康。如果在吃蛋白质的同时，又吃进足够的糖和脂肪，就可以减少蛋白质的分解，用它来修补和建造新的细胞和组织。

由此可见，各种营养素之间存在着一种非常密切的关系，为了使各种营养素在人体内充分发挥作用，不但要注意把各种营养素补充齐全，还须注意各种营养素的比例一定要适当。那么，各种营养素应该保持怎样一个比例才合适呢？中国营养学会建议：每天膳食中的糖类占全天总热量的60%~70%，脂肪占20%~25%，蛋白质占12%~15%，这样的膳食结构基本上可以达到平衡。

选题策划：知之源

责任编辑：陈朝阳

封面设计：张 钰

大葱冷冻后怎么复原？

葱一旦受冻后，不要挪动，俗话说“大葱怕动不怕冻”。

因为大葱受冻后，细胞壁未受损伤，只要不动它，天暖化冻后仍可完好无损。如经过搬动，由于外界机械压力的挤压，就会使细隙中的冰粒压破细胞，细胞液外溢，造成腐烂。

香菇烧豆腐



厨房小常识

对发芽的土豆怎样处理？

吃土豆时要认真挑选，对发芽较多的土豆不能再食用，对略有发芽的，应将芽部挖掉，再用水浸泡半小时，使残余毒性物质溶于水中，此外，烹调时加些醋，要炒熟炒透，高温和醋都会破坏这种毒性物质。



咖喱牛肉

厨房小常识

怎样烹调才能恢复冻鱼鲜味？

鲜鱼冷冻之后，会失去鲜味，那么冻鱼在烹调时能否恢复呢？下面介绍个小窍门，当你买回冻鱼后，要放入含有少量盐的溶液中慢慢化冻，使鱼肉中的蛋白质在盐中逐渐凝固，在烹调时适量加些鲜牛奶，这样冻鱼仍可做出鲜味来。

清蒸鱼头



厨房小常识

怎样保存豆角鲜嫩？

在豆角旺季可将豆角晾干存放，方法是把新鲜的豆角放入清水中洗净，抽去丝筋，放入6%的小苏打水中煮5-6分钟，捞出后立即放入3%的小苏打凉水中漂洗，然后捞出晾干。食用时用温水泡开，与新鲜豆角一样鲜嫩。



干煸四季豆

厨房小常识

每天应吃多少蔬菜？

营养专家建议，一个人每天吃蔬菜应在500克以上，而且每天吃的蔬菜最好不少于2-4个品种，其中最好有一半以上是绿叶蔬菜，此外藻类食品如海带等也宜多食。

过油茄子



厨房小常识

炒菜怎样正确加盐？

俗话说“高厨一把盐”。厨师在烹调中分两次加盐的方法是：主料投入后，先放入用盐总量的 $1/3$ ，当菜肴即将熟时再把余下的 $2/3$ 加入，这样不仅味道好，且可防止热油四溅。



栗子黄焖鸡

厨房小常识

泡菜汤怎样处理？

泡菜汤不要被带油污的筷子污染，一坛最好一周内吃完，吃完一坛后把剩下的残渣捞出后再放新菜，汤保存得好，可继续使用，而且味道越来越美，泡菜速度也越来越快。

火爆腰花



厨房小常识

空心的萝卜怎样复鲜？

对已经空心还不严重的萝卜，可切成段，放入干净的水中浸泡，可减轻和改变空心现象，空心严重的萝卜养分所剩无几，不宜再食用。



炆爆鱿鱼卷

厨 房 小 常 识

目 录

爆炒溜类

一、肉类

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 洋葱炒牛肉..... 2 | 19. 炒猪肝 9 |
| 2. 红炒牛肉..... 2 | 20. 菜花炒猪肝..... 10 |
| 3. 炒牛肚丝..... 3 | 21. 猪肝炒黄瓜..... 10 |
| 4. 脆皮牛肉片..... 3 | 22. 西兰花炒猪肝..... 10 |
| 5. 红椒腊牛肉..... 3 | 23. 青椒炒肝丝..... 11 |
| 6. 泡菜牛肉..... 4 | 24. 蒜蓉猪肝..... 11 |
| 7. 苦瓜炒牛肉..... 4 | 25. 火爆腰花..... 12 |
| 8. 滑蛋牛肉..... 5 | 26. 酸辣腰花..... 12 |
| 9. 芹菜炒牛肉..... 5 | 27. 炒腰片..... 12 |
| 10. 熘羊肝 5 | 28. 熘腰花..... 13 |
| 11. 滑熘羊肝丝 6 | 29. 油爆肚仁..... 13 |
| 12. 爆三样(羊) 6 | 30. 尖椒熘肥肠..... 14 |
| 13. 红扒羊肉 7 | 31. 苦瓜肥肠..... 14 |
| 14. 清炒猪肝 7 | 32. 青蒜炒肚片..... 15 |
| 15. 油爆猪肝 7 | 33. 油爆肠..... 15 |
| 16. 鱼香猪肝 8 | 34. 炒猪心..... 15 |
| 17. 炒肝片 8 | 35. 芡爆里脊..... 16 |
| 18. 尖椒熘肝片 9 | 36. 糖醋古老肉..... 16 |

37. 红酒里脊片·····	17	50. 京酱肉丝·····	22
38. 醋熘肉片·····	17	51. 番茄炒肉片·····	22
39. 爆双丁·····	17	52. 黄瓜炒肉片·····	22
40. 酱爆双丁·····	18	53. 桂花炒肉丝·····	23
41. 炒三丁·····	18	54. 菊花炒肉丝·····	23
42. 宫爆肉丁·····	19	55. 蒜苗炒香肠·····	23
43. 香肠炒油菜·····	19	56. 酱瓜炒肉丝·····	24
44. 肉丝炒蒜苗·····	19	57. 山药炒肉片·····	24
45. 麻婆肉丝·····	20	58. 糖醋排骨·····	24
46. 鱼香肉丝·····	20	59. 豉汁排骨·····	25
47. 塌菜炒肉片·····	20	60. 木须肉·····	25
48. 蒜黄炒腊肉·····	21	61. 肉末酸豆角·····	26
49. 回锅肉·····	21	62. 炒脑丁·····	26

二、蛋禽类

63. 酱爆鸡丁·····	27	71. 尖椒碎米鸡·····	30
64. 西红柿鸡丁·····	27	72. 重庆辣子鸡·····	30
65. 桃仁鸡丁·····	27	73. 爆鸡胗·····	31
66. 辣味鸡丁·····	28	74. 韭菜炒鸡蛋·····	31
67. 豆苗炒鸡片·····	28	75. 熘鸭肝·····	31
68. 芙蓉炒鸡片·····	29	76. 葱爆鸭心·····	32
69. 苦瓜炒鸡片·····	29	77. 软熘鸭心·····	32
70. 酱渍鸡块·····	29	78. 鱼香湖鸭·····	33

三、鱼虾类

79. 溜鱼卷·····	33	83. 炒乌鱼丝·····	36
80. 银鱼炒蛋·····	34	84. 炒鱼片·····	36
81. 芜爆鱿鱼卷·····	34	85. 炒鳝鱼丝·····	36
82. 油爆墨斗鱼·····	35	86. 爆炒鳝鱼片·····	37

87. 芹黄炒鳝丝·····	37	96. 鱼香虾仁·····	41
88. 三丝炒墨鱼·····	38	97. 花椒小龙虾·····	41
89. 炒银鱼花生·····	38	98. 尖椒炒中虾·····	42
90. 西芹墨鱼片·····	38	99. 宫爆鲜贝·····	42
91. 炒虾腰·····	39	100. 泡椒溜鲜贝·····	42
92. 炒虾胗·····	39	101. 香辣炒文蛤·····	43
93. 清炒虾仁·····	40	102. 尖椒爆螺片·····	43
94. 炒虾仁·····	40	103. 清炒蟹·····	44
95. 三色虾仁·····	41		

四、素菜类

104. 素炒芹菜·····	44	122. 溜炒白萝卜·····	50
105. 蛋白芹菜·····	44	123. 辣味茄子·····	51
106. 夏果炒西芹·····	45	124. 鱼香茄子·····	51
107. 尖椒水芥丝·····	45	125. 鲜菇菜花·····	51
108. 扒栗子白菜·····	45	126. 香菇菜心·····	52
109. 糖醋辣白菜·····	46	127. 香辣雪里蕻·····	52
110. 家常白菜心·····	46	128. 炒韭菜松·····	52
111. 糖醋圆白菜·····	46	129. 干炒苦瓜·····	53
112. 炒麻豆腐·····	47	130. 咸蛋苦瓜·····	53
113. 毛豆炒豆干·····	47	131. 冬菇炒茼蒿·····	53
114. 熘玉兰片·····	47	132. 炒三丝·····	54
115. 焦溜苹果·····	48	133. 火腿豌豆·····	54
116. 素炒菜丝·····	48	134. 炒银针·····	54
117. 扒双菜·····	48	135. 清炒木耳菜·····	55
118. 素炒菠菜·····	49	136. 尖椒炒玉米·····	55
119. 蛋皮炒菠菜·····	49	137. 辣椒炒姜芽·····	55
120. 醋溜茭白·····	50	138. 炒莴笋·····	56
121. 豆豉青椒·····	50	139. 鱼香莴笋丝·····	56

140. 炒茼蒿	56	149. 干煸四季豆	59
141. 生煸黄花菜	57	150. 糖溜土豆	59
142. 海米油菜	57	151. 炒辣三丝	60
143. 炒空心菜	57	152. 宫爆土豆	60
144. 醋溜青椒	57	153. 豆腐松	60
145. 素炒豆苗	58	154. 干炒豆腐	61
146. 炒葱头	58	155. 焦溜豆腐	61
147. 炒西瓜皮	58	156. 青椒魔芋丝	61
148. 瓜姜炒毛豆	59		

焖烧煨类

一、肉类

157. 烧牛蹄筋	64	172. 红枣焖羊肉	69
158. 蔬菜焖牛尾	64	173. 焖羊肉片	70
159. 牛肉面筋	65	174. 干锅烧羊肉	70
160. 西红柿焖牛肉	65	175. 烧羊三样	70
161. 咖喱焖牛肉	65	176. 红焖猪爪	71
162. 烧焖牛肉	66	177. 烧肥肠	71
163. 烧牛尾	66	178. 葱烧大肠	72
164. 辣味烧牛肉	66	179. 大蒜烧肥肠	72
165. 焖牛肉片	67	180. 烧肚板	73
166. 桃仁烧牛肉	67	181. 肉丝焖扁豆	73
167. 煎烧牛里脊	67	182. 肉末烧菜花	73
168. 黄焖牛肉丸	68	183. 板栗红烧肉	74
169. 烧羊肚	68	184. 红烧肉	74
170. 西红柿焖羊肉	68	185. 芝麻肉	74
171. 豆瓣焖羊肉	69	186. 红腐乳烧肉	75