



一本专为好老公而设的美食教程!



好老公必学

老婆这样吃

LAO PO ZHE YANG CHI
GENG PIAO LIANG, XIN QING HAO

更漂亮, 心情好

甘智荣 主编



扫一扫, 马上看
红薯莲子银耳汤烹饪视频

吉林科学技术出版社

好老公必学

老婆这样吃 更漂亮，心情好

甘智荣 主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

好老公必学 老婆这样吃更漂亮, 心情好 / 甘智荣
主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2015. 6
ISBN 978-7-5384-9325-2

I. ①好… II. ①甘… III. ①食谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 124982 号

好老公必学 老婆这样吃更漂亮, 心情好

Haolaogong Bixue Laopo Zheyangchi Gengpiaoliang Xinqinghao

主 编 甘智荣
出 版 人 李 梁
责任编辑 李红梅
策划编辑 黄 佳
封面设计 伍 丽
版式设计 谢丹丹
开 本 723mm×1020mm 1/16
字 数 200千字
印 张 15
印 数 10000册
版 次 2015年7月第1版
印 次 2015年7月第1次印刷

.....
出 版 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 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037576

网 址 www.jlstp.net

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
.....

书 号 ISBN 978-7-5384-9325-2
定 价 29.80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: 0431-85659498

Part 1

为爱下厨 ——好老公必学的烹饪技巧

- 002 常用刀工详解
- 005 常见肉类预处理图解
- 007 用好调料，为爱心餐增色添香
- 009 美味菜肴，烹饪技巧要知晓

Part 2

漂亮老婆吃出来 ——为老婆做美容养颜餐

● 补充蛋白质——增强免疫力

- 014 五香酱牛肉
- 015 蘑菇无花果炖乌鸡
- 015 丁香鸭
- 016 香芋煮鲫鱼
- 017 肉丝黄豆汤
- 017 虾米干贝蒸蛋羹
- 018 双豆芝麻豆浆
- 018 鹤鹑蛋牛奶
- 019 腐竹板栗猪肚汤

● 碳水化合物——补充能量有活力

- 020 玉米炒豌豆
- 021 素炒芋头片
- 021 山药胡萝卜鸡翅汤

CONTENTS

目录





022 酱香小土豆

022 煎米饼

023 拔丝红薯莲子

024 四季豆荞麦面

025 山药南瓜粥

025 香蕉燕麦粥

● 适量脂类——维持皮肤弹性

026 胡萝卜炒牛肉

027 红烧肉炖粉条

027 茭白烧鸭块

028 松子芝麻煲猪肠

028 肉末蒸鹅蛋羹

029 黄豆焖猪蹄

030 核桃腰果莲子煲鸡

031 冰糖芝麻糊

031 牛奶开心果豆浆

● 补充膳食纤维——润肠通便、排毒瘦身

032 枸杞芹菜炒香菇

033 手撕茄子



033 苦瓜玉米粒

034 清蒸红薯

034 杂豆糙米粥

035 茭白木耳炒鸭蛋

036 青菜香菇魔芋汤

037 双笋沙拉

037 牛蒡沙拉

● 充足维生素——抗氧化、防衰老

038 西红柿炒冻豆腐

039 白菜梗拌胡萝卜丝

039 姜汁拌菠菜

040 草菇西蓝花

041 雪里蕻炒鸭胗

041 绿豆芽拌猪肝

042 荷兰豆炒彩椒

042 猕猴桃大杏仁沙拉

043 什锦杂蔬汤

● 适量矿物质——维持身体机能

044 韭菜炒羊肝

045 黄瓜炒木耳

045 海带丝拌菠菜

046 草菇炒牛肉

047 紫菜虾米猪骨汤

047 韭黄炒牡蛎

048 三文鱼金针菇卷

048 核桃南瓜子酥

049 手工鱼丸烩海参

050 松仁豌豆炒玉米



Part 3

好心情从早到晚 ——为老婆做美味三餐

● 营养早餐——一天好气色

- 052 香煎奶香馒头片
- 053 鸡蛋炸馒头片
- 053 茴香鸡蛋饼
- 054 胡萝卜红烧牛肉面
- 054 培根蘑菇贝壳面
- 055 金枪鱼三明治
- 056 饺子汤
- 057 紫菜馄饨
- 057 姜汁红薯汤圆
- 058 素炒三丝
- 058 黄豆酱炒麻叶
- 059 叉烧酱鹌鹑蛋
- 060 豆皮拌豆苗
- 061 白菜玉米沙拉
- 061 燕麦花豆粥
- 062 莲子奶糊
- 062 油条甜豆浆
- 063 瓜子仁南瓜粥

● 能量午餐——工作精力足

- 064 胡萝卜香味炖牛腩
- 065 红烧肉卤蛋
- 065 陈皮焖鸭心

- 066 草菇花菜炒肉丝
- 066 泡椒爆猪肝
- 067 五香烧带鱼
- 068 红烧牛肚
- 069 口蘑嫩鸭汤
- 069 冬瓜雪梨谷芽鱼汤
- 070 腰果炒空心菜
- 070 木耳烩豆腐
- 071 虾仁鸡蛋炒秋葵
- 072 西芹百合炒腰豆
- 073 西红柿海鲜饭
- 073 大麦糙米饭
- 074 胡萝卜西蓝花沙拉
- 074 玉米焦糖双桃沙拉
- 075 燕麦五宝饭

● 健康晚餐——养颜又安眠

- 076 虾酱蒸鸡翅
- 077 茄汁鱿鱼卷
- 077 清炖牛肉汤
- 078 三杯卤猪蹄
- 079 黄豆木瓜银耳排骨汤
- 079 苹果炖鱼
- 080 海蜇黄瓜拌鸡丝



- 080 清拌金针菇
- 081 西红柿炒山药
- 082 泰式炒乌冬面
- 082 牛肉粒炒河粉
- 083 鲜笋魔芋面
- 084 奶香玉米饼

- 085 红枣杏仁小米粥
- 085 鲜虾粥
- 086 高粱小米豆浆
- 086 橙盅酸奶水果沙拉
- 087 牛奶西米露
- 088 安眠桂圆豆浆

Part 4

好气色年复一年 ——为老婆做节日大餐

● 春节——给老婆做顿养颜新年餐

- 090 红烧狮子头
- 091 山楂菠萝炒牛肉
- 091 粉蒸鸭肉
- 092 清炖羊肉汤
- 092 多彩素锦节节高
- 093 酱烧啤酒鱼
- 094 酱烧藕盒
- 095 炸春卷
- 095 满园春色沙拉

● 情人节——餐桌上表达温暖的爱

- 096 洋葱炒鸭胗
- 097 牛肉苹果丝
- 097 香菜炒鸡丝
- 098 麦冬黑枣土鸡汤

- 098 爱心蔬菜蛋饼
- 099 腊肉萝卜汤
- 100 汤圆核桃露
- 101 菠菜牛蒡沙拉
- 101 荞麦枸杞豆浆

● 妇女节——让老婆舒心休息一天

- 102 木耳炒上海青
- 103 干贝芥菜
- 103 菠菜炒香菇
- 104 春笋仔鲍炖土鸡
- 104 彩椒拌腐竹
- 105 酱爆虾仁
- 106 红薯莲子银耳汤
- 107 牛奶芝麻豆浆
- 107 百香果蜜梨海鲜沙拉



● 母亲节——当了妈妈的老婆更美丽

- 108 蒸冬瓜肉卷
- 109 参杞烧海参
- 109 山楂豆腐
- 110 山药酱焖鸭
- 110 银丝鲫鱼
- 111 干贝咸蛋黄蒸丝瓜
- 112 妈妈面
- 113 橘子香蕉水果沙拉
- 113 草莓牛奶羹

● 端午节——除了粽子还有拿手好菜

- 114 红烧牛肉
- 115 杂酱莴笋丝
- 115 苦瓜玉米蛋盅
- 116 西红柿炒口蘑
- 116 醋香芹菜蜇皮
- 117 虾米冬瓜花菇瘦肉汤
- 118 杂蔬丸子
- 119 藕片花菜沙拉
- 119 陈皮绿豆沙

● 七夕节——贴心好老公赛过牛郎

- 120 番茄酱烧鱼块
- 121 卤凤双拼
- 121 山药肚片
- 122 糖醋芝麻藕片
- 122 银耳白果无花果瘦肉汤

- 123 紫苏肉末蒸茄子
- 124 薄荷鸭汤
- 125 莲子糯米糕
- 125 小麦核桃红枣豆浆

● 中秋节——一桌好饭月圆人更圆

- 126 梅干菜卤肉
- 127 排骨酱焖藕
- 127 西芹木耳炒虾仁
- 128 肉末烧蟹味菇
- 128 素蟹粉
- 129 玉米板栗红枣枸杞鸡
- 130 西湖牛肉羹
- 130 紫薯桂圆小米粥
- 131 百合蒸南瓜

● 重阳节——执子之手，更有美味相随

- 132 南瓜炒牛肉
- 133 海带冬瓜烧排骨
- 133 菊花鱼片
- 134 橄榄白萝卜排骨汤
- 134 羊肉淡菜粥
- 135 黄芪猴头菇鸡汤
- 136 山茱萸粥
- 137 糙米胡萝卜糕
- 137 红枣芋头

● 感恩节——谢谢老婆默默的陪伴

- 138 酱爆大葱羊肉
- 139 杨桃炒牛肉



- 139 腰果炒猪肚
- 140 核桃花生木瓜排骨汤
- 140 糯米藕圆子
- 141 迷迭香煎鸡腿
- 142 黄豆白菜炖粉丝
- 143 小米南瓜粥
- 143 牛奶香蕉蒸蛋羹

● 元旦——辞旧迎新，老婆美丽不间断

- 144 酱爆牛肉金针菇

- 145 蒸冬瓜酿油豆腐
- 145 菟丝子萝卜羊肉汤
- 146 奶油炖菜
- 146 蒸茼蒿
- 147 酱焖多春鱼
- 148 香菇扒生菜
- 149 山药鸡丝粥
- 149 红枣桂圆枸杞茶
- 150 西红柿炒丝瓜

Part 5

让美丽从内到外 ——为老婆做五脏调理餐

● 调好肝，老婆漂亮脾气好

- 152 冬瓜烧香菇
- 153 自制酱黄瓜
- 153 胡萝卜南瓜粥
- 154 酥豆炒空心菜
- 154 裙带菜鸭血汤
- 155 腐竹烩菠菜
- 156 甘草绿豆炖鸭
- 157 西红柿炖鲫鱼
- 157 西红柿鸡蛋炒牛肉
- 158 陈皮炒猪肝
- 158 红枣银耳炖鸡蛋

- 159 枸杞羊肝汤
- 160 草莓香蕉奶糊
- 161 橘子糖水
- 161 清肝生菜豆浆

● 养好脾，老婆瘦身不用愁

- 162 豌豆炒牛肉粒
- 163 豆豉酱蒸鸡腿
- 163 猪肉包菜卷
- 164 猪肚芸豆汤
- 164 麦芽淮山煲牛肚
- 165 茯苓胡萝卜鸡汤
- 166 牛奶鲫鱼汤



167 薏米南瓜汤

167 薏米炖冬瓜

168 板栗牛肉粥

168 鲫鱼薏米粥

169 樱桃豆腐

170 猴头菇香菇粥

171 健脾益气粥

171 白扁豆豆浆

● 清好肺，老婆皮肤白又嫩

172 红烧萝卜

173 雪梨豌豆炒百合

173 竹笋炒鳝段

174 豆腐猪血炖白菜

174 蜂蜜蒸木耳

175 腊鸭焖藕

176 霸王花罗汉果润肺汤

177 润肺清补凉汤

177 沙参玉竹心肺汤

178 银耳莲子冰糖饮

178 雪梨杏仁胡萝卜汤

179 腐竹玉米马蹄汤

180 杏仁猪肺粥

181 润肺豆浆

181 补肺大米豆浆

● 养好心，老婆面色红润气质佳

182 马蹄玉米炒核桃

183 拔丝苹果

183 鱼香土豆丝

184 橄榄油拌西芹玉米

184 东坡豆腐

185 腐皮菠菜卷

186 鲜鱿蒸豆腐

187 家常蒸带鱼

187 椒盐沙丁鱼

188 羊肉胡萝卜丸子汤

188 枣仁黑豆养心汤

189 玫瑰湘莲银耳煲鸡

190 奶香燕麦粥

191 五子养心粥

191 甘润莲香豆浆

● 补好肾，老婆头发更黑亮

192 荷兰豆百合炒墨鱼

193 白果蒸鸡蛋

193 蓝莓山药泥

194 泰式芒果炒虾

194 酱炖泥鳅鱼

195 韭菜花炒虾仁

196 豉汁蒸鲈鱼

197 枸杞海参汤

197 黑豆核桃乌鸡汤

198 红枣煮鸡肝

198 桂圆阿胶红枣粥

199 枸杞黑豆炖羊肉

200 海虾干贝粥

201 羊肉山药粥

201 补肾黑芝麻豆浆

202 黑豆莲藕鸡汤



Part 6

让健康一生相随 ——老婆特殊时期调理餐

● 月经期

- 204 松仁炒羊肉
- 205 茶树菇蒸牛肉
- 205 红枣猪肝鸡蛋羹
- 206 桑葚乌鸡汤
- 206 鸡汤豆腐串
- 207 黄豆花生焖猪皮
- 208 莲子葡萄干粥
- 209 牛肉菠菜碎面
- 209 牛奶桂圆燕麦西米粥

● 备孕期

- 210 圣女果芦笋鸡柳
- 211 椒丝炒苋菜
- 211 肉丝扒菠菜
- 212 虾茸豆腐泡
- 212 大麦猪骨汤
- 213 水煮猪肝
- 214 山药红枣鸡汤
- 215 明虾海鲜汤
- 215 鸡蛋水果沙拉

● 孕期

- 216 山药胡萝卜炒鸡胗

- 217 干煸芋头牛肉丝
- 217 酱烧排骨海带黄豆
- 218 苹果红枣鲫鱼汤
- 218 黄豆芽猪血汤
- 219 酱鸭子
- 220 菠菜小银鱼面
- 221 黑芝麻牛奶粥
- 221 鲜虾紫甘蓝沙拉

● 更年期

- 222 上海青炒牛肉
- 223 虾米花蛤蒸蛋羹
- 223 空心菜炒鸡肠
- 224 决明鸡肝苋菜汤
- 224 麻叶生滚鱼腩汤
- 225 麻油鸡
- 226 紫菜生蚝汤
- 227 紫菜笋干豆腐煲
- 227 丝瓜排骨粥
- 228 菠菜芹菜粥
- 228 牛奶薏米红豆粥
- 229 黑米绿豆粥
- 230 红米绿豆粥

Part 1

为爱下厨

——好老公必学的烹饪技巧

您是否还对下厨房做饭心存恐惧？您是否还对烹饪的技巧感到格外困惑？其实，要做出色香味俱全的美味菜肴并不难，除了经常烹饪练习出的熟练度，一些平时您没有注意到的小技巧或许就是成功烹饪的关键！烹饪小技巧，让您下厨房变得更加轻松、有趣而健康！无论是刀工、食材及主食预处理、调料选择还是烹饪技巧，您都能够在这里一“网”打尽！来学做一个进得了厨房，出得了厅堂的好老公吧！



常用刀工详解

用刀其实很有讲究，它是根据原料的不同性质（脆嫩、软韧、老硬）采用不同的运刀方法，可将食物切成截面光滑、棱角分明的片、斜片、块、滚刀、条、丝、丁、粒、茸、花纹等形状。

/ 切片 /

常用材料：蘑菇、洋葱、白菜、冬笋、竹笋、鱼类等。



1. 取洗净的杏鲍菇，用刀将一侧切平整。



2. 将杏鲍菇切成片状。



3. 将剩余的杏鲍菇切成片即可。

/ 切块 /

常用材料：胡萝卜、瓜类等。



1. 取一条洗净的丝瓜，纵向对半切开。



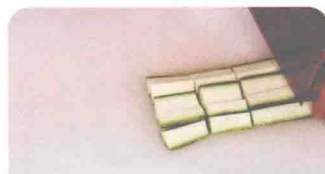
2. 取其中的一半，纵向对半切成长条状。



3. 将另一半也对半切成长条状。



4. 将丝瓜条摆放整齐，用刀切块状。



5. 依次将条状丝瓜切成均匀的块状。



6. 将丝瓜块摆放整齐，装起来即可。

/ 切段 /

常用材料：葱、西芹、芹菜、芦笋等。



1. 将洗净的芹菜摆放好，一端对齐。



2. 用刀横向切段。



3. 以此法将芹菜全部切完即可。

/ 切条 /

常用材料：白菜、萝卜、竹笋、椰菜、瓜类等。



1. 先将苦瓜切成均匀的几个大块。



2. 将苦瓜块改刀。



3. 把苦瓜块切成条状即可。

/ 切丝 /

常用材料：黄瓜、萝卜、白菜等。



1. 取洗净的白菜，依次切成均匀的片状。



2. 将片摆放整齐，用刀切丝状。



3. 用刀将片依次切成均匀的丝状即可。

/ 切丁 /

常用材料：胡萝卜、香菇、葱、蒜、芹菜、韭菜和萝卜等。



1. 将整个香菇切成三等份的条。



2. 把香菇条切成1厘米的小丁状。



3. 把其余的香菇都切成小丁即可。

/ 切粒 /

常用材料：葱、蒜、芹菜、蒜苗、韭菜和萝卜等。



1. 取洗净的蒜苗，将蒜苗梗纵向切开。



2. 用刀将蒜苗切粒状。



3. 用刀依次将蒜苗切成均匀的粒状即可。

/ 切末 /

常用材料：姜、西芹、虾米、蒜头和豆豉等。



1. 取洗净的金针菇，摆放整齐，用直刀法切末。



2. 将金针菇依次切成均匀的末。



3. 将所有的金针菇切成末即可。

常见肉类预处理图解

很多肉类食材在烹饪前需要仔细处理，才能保证烹饪质量，保证菜肴的色、香、味等，比如猪肚、猪大肠、牛肚等，其处理方式还是有一定技巧的。

/ 猪肚预处理 /



1. 将猪肚放在盆里。



2. 加入适量白醋。



3. 再加适量淀粉。



4. 用手揉搓、抓洗猪肚。



5. 将猪肚内翻外，在白醋和淀粉中清洗后，再放在流水下冲洗。



6. 将猪肚内外冲洗干净，沥干水分即可。

/ 猪大肠预处理 /



1. 猪大肠放入盆中，放入洗净的葱结。



2. 将葱和大肠一起揉搓，直至大肠无滑腻感。



3. 将搓洗过的大肠放在水龙头下反复冲洗。



4. 猪大肠洗净后，倒入一些淀粉。



5. 搅拌均匀后，反复揉搓。



6. 再用清水冲洗干净，沥干即可。

／ 猪肝预处理 ／



1. 将猪肝用水将肝血洗净。



2. 将猪肝放入碗中，加入清水，加入适量白醋，浸泡15分钟。



3. 用清水将猪肝冲洗干净。

／ 猪肉预处理 ／



1. 猪肉放入盆中，倒入淘米水。



2. 用手将猪肉在淘米水中抓洗。



3. 再用清水冲洗干净即可。

／ 牛肉预处理 ／



1. 将牛肉放入盆中，倒入淘米水。



2. 用手抓洗，揉搓牛肉。



3. 用清水将牛肉冲洗干净。

／ 牛肚预处理 ／



1. 将牛肚放在盆里，加入清水，加入适量的食盐。



2. 加入适量的白醋，用手搅匀，浸泡15分钟左右。



3. 用双手反复揉搓牛肚，再用清水冲洗干净，沥干水分即可。