



新编 家常菜谱

名厨
指导版

百吃不厌的诱人菜式，
科学全面的营养搭配。
新手学厨，高手晋级，
家庭必备权威菜典。

名厨指导版

- ✓ 中国餐饮业国家一级评委
- ✓ 中国烹饪大师、北京特级烹饪大师
- ✓ 百万荣 主编

防溅水、防油污的
实用膳食宝典

重庆出版集团 重庆出版社



名厨指导版 >>>

新编 家常菜谱



石万荣 主编

图书在版编目(CIP)数据

新编家常菜谱(名厨指导版)/石万荣 主编. —重庆:
重庆出版社, 2009.1

(大众美食)

ISBN 978-7-229-00403-3

I.新… II.石… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第002337号



COOKINGBOOK

大/众/美/食/系/列

新编家常菜谱

名厨指导版



出版人: 罗小卫

策划: 华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 解鲜花 黄卫平

封面设计: 夏鹏

版式设计: 李自茹

制作:  (www.rzbook.com)

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京京都六环印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alphabooks.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 20 字数: 180千字

版印次: 2009年3月第1版 2009年3月第1次印刷

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



科学饮食 为健康加分

Foreword

前言

人类饮食的首要目的是从食物中摄取足够的营养，来维持生命和增进健康。时至今日，人们的饮食消费观念、对待饮食的态度，以及实现饮食行为的方式正发生着巨大的变化。人们开始更加关注饮食的营养、保健作用，更是将“吃”提升到了享受美食的高度。



平衡膳食，合理搭配

几千年前我们的祖先就已经认识到科学饮食对于身体健康的重要性，并提出“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以生存也。”也就是说，吃是为了生存，而吃得科学、吃得合理才是生存的基本。但是，究竟该吃什么，怎么吃，仍然是大多数现代人需要深入了解的一个问题。本书根据平衡膳食、合理营养的饮食要求，遵循食物营养合理搭配的原则，选择了1000例原料易得的家常食谱，使您的饮食更加丰富多彩。



健康烹调，营养升级

只有采用健康的烹调方法，才能使食物最大限度地发挥营养功效。书中设置了“大厨解密21种健康烹调法”、“菌菇类辨识和选购技巧”、“猪、牛、羊肉分区和最佳烹调方法”、“分步图解家常水产基本刀法”等内容，关注您烹饪过程中的每一个环节，让您享受烹饪的同时，也能带给家人实实在在的关爱。

中国烹饪大师
北京特级烹饪大师
中国餐饮国家一级评委





目录

Contents



高汤=可以选择鸡高汤、素高汤或排骨高汤，也可以用自己煮的骨头汤来代替。如果自己没时间熬高汤，可以用市场上卖的高汤块、鲑鱼粉、香菇海带粉等混合清水制出快速高汤。



14 大厨揭秘 21种健康烹调法

Part 01

蔬菜·菌类篇

Chapter.01

白萝卜

- 20 蛋香萝卜丝/白萝卜炒肉片
- 21 甜酸萝卜条/萝卜烧排骨/牛肉烧白萝卜
- 22 糖醋心里美萝卜/椒油萝卜丝/萝卜泡菜/辣味萝卜丝

Chapter.02

胡萝卜

- 23 回锅胡萝卜/胡萝卜炒雪菜/胡萝卜炖牛肉
- 24 胡萝卜炒鸡蛋/糖醋胡萝卜丁/拌胡萝卜粉丝

Chapter.03

山药

- 25 山药枸杞/彩椒炒山药/山药炖牛腩
- 26 凉拌山药丝/山药虾仁/拔丝山药/木耳炒山药

Chapter.04

土豆

- 27 酸辣土豆片/鸡蓉土豆泥/醋熘土豆丝
- 28 尖椒土豆丝/乳香土豆粒/地三鲜
- 29 咖喱土豆鸡块/炆拌土豆丝/鱿鱼土豆丝/蒜香土豆丝

Chapter.05

芋头

- 30 芋头玉米泥/粉蒸芋/香芋炒牛肉
- 31 红烧香芋/家常芋头烧排骨



烹饪知识检索

14 大厨揭秘 21种健康烹调法

78 家常调味品的健康使用

102 菌菇类辨识和选购技巧

142 猪、牛、羊肉分区和最佳烹调方法

186 分步图解家常水产基本刀法

200 煮汤调味有诀窍

Chapter.06

莴笋

- 32 清炒莴笋/椒油笋丝/莴笋炒牛肉丝

Chapter.07

莲藕

- 33 清炒藕片/麻辣藕丁/苦瓜藕丝
34 酸甜藕合/鱼香藕丁
35 醋糖藕片/藕片炒肉/糯米藕

Chapter.08

芹菜

- 36 芹菜炒牛肉/芹菜鱼丝/熏干炒芹菜
37 芹菜烧豆腐/虾仁香芹/香芹炒瘦肉
38 拌芹菜黄豆/凉拌芹菜叶/芹菜拌核桃仁



Chapter.09

蒜薹

- 39 蒜薹鱼片/蒜薹炒肉丝/蒜薹炒羊肉
40 蒜薹炒腊肉/蒜薹鹌鹑蛋/熏干炒蒜薹/蒜薹拌黄豆

Chapter.10

冬瓜

- 41 海米冬瓜/冬瓜烧蟹肉/肉末烧冬瓜
42 干贝冬瓜/草菇冬瓜/蟹棒烧冬瓜
43 香菇冬瓜/蒜泥冬瓜/冬瓜炒鸭肉

Chapter.11

南瓜

- 44 脆炒南瓜丝/咸鸭蛋焗南瓜/南瓜炒牛肉
45 素烧南瓜/鸡丁炒南瓜/百合南瓜盅

Chapter.12

西葫芦

- 46 西葫芦炒鸡蛋/酸辣西葫芦/清炒西葫芦

Chapter.13

番茄

- 47 番茄炒鸡蛋/番茄虾仁/番茄炒牛肉片
48 番茄炒玉米粒/凉拌番茄/番茄冻/洋葱炒番茄
49 番茄拌三丝/番茄蘑菇/番茄炒鱼片

Chapter.14

苦瓜

- 50 苦瓜炒牛肉/苦瓜炒猪肝/苦瓜摊鸡蛋
51 香菇苦瓜/苦瓜炖牡蛎/干炒苦瓜/爽口苦瓜

Chapter.15

黄瓜

- 52 黄瓜拌鸡丝/黄瓜炒冬笋/虾皮炒黄瓜片
53 黄瓜虾仁炒鸡蛋/双耳炆黄瓜
54 姜汁黄瓜/腐竹黄瓜/酸辣瓜条

Chapter.16

茄子

- 55 蒜泥茄子/干煸茄子/香煎茄片
56 鱼香茄合/茄子炒牛肉
57 酱爆茄子/多味茄泥/辣炒茄子

Chapter.17

柿子椒

- 58 鸡丝柿子椒/青红椒牛肉丝/柿子椒拌虾仁

Chapter.18

尖椒

- 59 虎皮尖椒/尖椒炒肉丝/尖椒炒玉米
60 尖椒豆腐皮/尖椒苦瓜



Chapter.19

四季豆

- 61 干煸四季豆/香菇四季豆/双香四季豆
- 62 榄菜肉末四季豆/姜汁四季豆丝/粉蒸四季豆
- 63 四季豆炒肉片/彩色四季豆

Chapter.20

豇豆

- 64 泡豇豆煸排骨/泡豇豆炒肉末/泡豇豆鱼丁
- 65 芝麻酱拌豇豆/泡脆豇豆/凉拌豇豆

Chapter.21

大白菜

- 66 醋熘白菜/酸辣白菜/素鸡烧白菜
- 67 冬菇烧白菜/鱼香白菜/油焖白菜心
- 68 白菜木耳/栗子炖白菜/糖醋白菜丝/爽口菜帮

Chapter.22

小白菜

- 69 芝麻小白菜/炆炒小白菜/肉末粉丝小白菜
- 70 口蘑椒油小白菜/小白菜炒豆腐

Chapter.23

圆白菜

- 71 醋熘圆白菜/辣炒圆白菜/鲜蘑圆白菜
- 72 酸酪圆白菜/圆白菜炒小虾/芝麻圆白菜
- 73 圆白菜煎鸡蛋/宫保圆白菜/水捞甘蓝

Chapter.24

紫甘蓝

- 74 素炒紫甘蓝/醋熘紫甘蓝/爽口紫甘蓝



Chapter.25

黄花菜

- 75 黄花菜炒肉丝/黑木耳炒黄花菜/猪血黄花菜

Chapter.26

韭菜

- 76 韭菜炒鸡蛋/韭菜炒猪肝/核桃仁炒韭菜
- 77 韭菜墨鱼丝/韭菜炒河虾/韭菜豆腐丝/韭黄炒鳝丝

78 家常调味品的健康使用

Chapter.27

菜花

- 80 菜花青豌豆/红烧菜花/腊肉炒菜花
- 81 清炒鲜菇菜花/炆拌菜花/珊瑚菜花
- 82 番茄炒菜花/菜花炒肉片

Chapter.28

油菜

- 83 海米油菜/蘑菇油菜/猴头菜心
- 84 蒜蓉油菜/油菜叶拌豆丝/油菜银鱼丝/油菜炒虾仁

Chapter.29

绿豆芽

- 85 鸡丝炒银芽/绿豆芽炒菠菜/青椒绿豆芽
- 86 绿豆芽炒肉丝/黄瓜拌绿豆芽/清炒绿豆芽

Chapter.30

油麦菜

- 87 麻酱油麦菜/豆豉鲮鱼油麦菜/蒜蓉油麦菜

Chapter.31

菠菜

- 88 鸡蛋炒菠菜/香油拌菠菜/菠菜炒虾仁
- 89 芝麻菠菜/菠菜烩香菇/虾皮拌菠菜/麻酱菠菜

Chapter.32

香菇

- 90 香菇油菜/芦笋扒香菇/香菇栗子
- 91 香菇烧菜花/山药烩香菇/香菇鱿鱼
- 92 香菇鱼片/香菇豆腐

Chapter.33

平菇

- 93 平菇炒板栗/平菇炒豌豆/平菇肉片
- 94 红烧平菇/鲜蘑炒黄瓜/鲜蘑炒豌豆
- 95 蘑菇烧土豆/蘑菇炖豆腐

Chapter.34

金针菇

- 96 凉拌金针菇/金针菇拌萝卜丝/金针拌韭菜
- 97 金针菇炒肥牛/金针菇炒双耳/金针菇炒鸡丝/白菜烧三菇

Chapter.35

黑木耳

- 98 凉拌木耳丝/木耳炒西芹/青椒木耳
- 99 鸡蛋炒木耳/三丝拌木耳/木耳炒肉片/木耳烧白菜

Chapter.36

银耳

- 100 拌银耳/榨菜炒银耳/银耳炖木瓜
- 101 银耳炒肉丝/胡萝卜拌银耳

102 菌菇类辨识和选购技巧

Part.02 畜肉篇

Chapter.01

猪肉

- 104 回锅肉/锅包肉
- 105 农家小炒肉/抓炒里脊/粉蒸肉
- 106 毛氏红烧肉/京酱肉丝/梅菜扣肉
- 107 红烧狮子头/生爆盐煎肉/茶树菇炒五花肉
- 108 辣子肉丁/滑溜里脊/蒜蓉白肉

Chapter.02

猪排骨

- 109 糖醋排骨/豉汁蒸排骨/粉蒸排骨
- 110 咖喱酱排骨/香酥大排/木瓜炖排骨
- 111 椒盐排骨/酱香腔骨

Chapter.03

猪肘子

- 112 黄精蒸猪肘/东坡肘子
- 113 香卤猪肘/鱼香全肘
- 114 福寿肘子/红枣扣猪肘

Chapter.04

猪蹄

- 115 红烧猪蹄/五香猪蹄/酱猪蹄

Chapter.05

猪肝

- 116 爆炒猪肝/鱼香肝尖/盐水猪肝
- 117 萝卜片炒猪肝/菠菜炒猪肝
- 118 黄瓜片炒猪肝/洋葱炒猪肝/冬笋炖猪肝

Chapter.06

猪腰

- 119 核桃腰片/芹菜炒猪腰/木耳腰花
- 120 韭菜炒猪腰/韭黄拌腰丝/火爆腰花

Chapter.07

猪肚

- 121 爽口毛肚/三色肚片/麻辣肚丝

Chapter.08

猪肠

- 122 辣香肥肠/扒大肠油菜
- 123 卤辣味肥肠/粉蒸肥肠

Chapter.09

猪头肉

- 124 白菜拌猪头肉/炒猪耳脆/麻辣耳丝
- 125 凉拌耳丝/红油耳丝/拌猪耳丝

Chapter.10

猪口条

- 126 川味口条/生菜口条

Chapter.11

牛肉

- 127 干煸牛肉丝/辣子牛肉丁/咖喱牛肉
128 酱牛肉/茭白牛肉丝/土豆烧牛肉
129 麻辣牛肉丝/番茄炖牛腩/黑椒牛柳/红烧牛肉
130 姜丝炒牛肉/夫妻肺片
131 双花炒牛肉/葱爆牛肉/枸杞牛肉

Chapter.12

牛百叶

- 132 黑木耳炒百叶/酸辣牛百叶/芫爆百叶

Chapter.13

牛肚

- 133 爆炒牛肚丝/黄芪炖牛肚/荷香牛肚

Chapter.14

蹄筋

- 134 葱烧蹄筋/卤牛蹄筋/黄豆炖蹄筋

Chapter.15

羊肉

- 135 红烧羊肉/葱爆羊肉/冬笋炖羊肉
136 板栗红枣烧羊肉/洋葱黑椒羊肉/孜然羊肉
137 辣炒羊肉丝/芙蓉羊肉/清炒羊肉片
138 炖羊肉条/枸杞羊肉丝/酸菜炒羊肉
139 牙签羊肉/黑豆炖羊肉/胡萝卜烧羊肉

Chapter.16

羊杂

- 140 羊肝炒韭菜/葱爆羊肝肾/酸辣羊肚丝

Chapter.17

兔肉

- 141 五香兔肉/辣子兔丁/红烧兔肉

142 猪、牛、羊肉分区和最佳烹调方法

Part 03 禽蛋篇

Chapter.01

鸡肉

- 144 栗子炒鸡块/小鸡炖蘑菇
145 宫保鸡丁/香鸡排/土豆炖鸡
146 芙蓉鸡片/陈皮鸡丝/白果烧鸡块
147 滑炒鸡片/三椒鸡片/麻辣鸡丝/辣子鸡丁
148 红油手撕鸡/白斩鸡/棒棒鸡丝

Chapter.02

鸡翅

- 149 粉蒸鸡翅/湘味鸡翅/酱鸡翅
150 可乐鸡翅/蜜汁鸡翅/土豆烧鸡翅/青椒炒鸡翅

Chapter.03

鸡杂

- 151 炒鸡杂/盐水鸡肝/香辣鸡胗

Chapter.04

鸡爪

- 152 鱼香凤爪/泡椒凤爪/红卤鸡爪

Chapter.05

鸡蛋

- 153 鸡蛋炒黄花菜/水炒鸡蛋/鸡蛋什锦沙拉
154 酱油煎蛋包/鲜奶蒸蛋/鸡蛋三丁/丝瓜炒鸡蛋

Chapter.06

鸭肉

- 155 笋菇炖鸭/姜爆鸭丝/板栗黄焖鸭

Chapter.07

鸭杂

- 156 糟熘鸭肝/鸭血豆腐/辣爆鸭肠

Chapter.08



鹅肉

- 157 山药炖鹅肉/腐乳炖鹅/家常烧鹅

Chapter.09



鸽肉

- 158 荷叶乳鸽/枸杞山药煲鸽/南北杏水梨炖乳鸽

Chapter.10



鹌鹑

- 159 什锦鹌鹑蛋沙拉/冬笋炒鹌鹑片/蒜薹鹌鹑蛋

Part.04 水产篇

Chapter.01



鲤鱼

- 160 红烧鱼块/山楂鸡蛋鲤鱼
161 糖醋鲤鱼/酱焖鲤鱼/糯米蒸鲤鱼
162 葱姜鲤鱼/番茄烧鱼/生拌鲤鱼

Chapter.02



草鱼

- 163 酸菜鱼/水煮鱼/草鱼豆腐

Chapter.03



鲢鱼

- 164 鱼头泡饼/江南芙蓉鱼片

Chapter.04



鲫鱼

- 165 豆腐鲫鱼/枸杞烧鲫鱼/红烧鲫鱼

Chapter.05



鳊鱼

- 166 龙须鳊鱼/木耳蒸鳊鱼

Chapter.06



鳝鱼

- 167 冬笋炒鳝丝/干煸鳝鱼丝/家常鳝片

Chapter.07



带鱼

- 168 红烧带鱼/糖醋带鱼/清蒸带鱼

Chapter.08



黄鱼

- 169 小黄鱼炖豆腐/松仁黄鱼块/干炸小黄鱼
170 家常小黄鱼/泡椒蒸黄鱼

Chapter.09



鳕鱼

- 171 鳕鱼炖豆腐/海带炖鳕鱼/芹菜鳕鱼

Chapter.10



墨鱼

- 172 泡椒墨鱼仔/蒜香茄子炒墨鱼柳/韭菜墨鱼丝

Chapter.11



鱿鱼

- 173 洋葱炒鱿鱼/葱爆鱿鱼/香辣鱿鱼

Chapter.12



海参

- 174 家常海参/葱烧海参/虾子海参

Chapter.13



扇贝

- 175 蟹黄鲜贝/鲜贝冬瓜球/清蒸鲜贝肉

Chapter.14



大虾

- 176 油焖大虾/荸荠虾仁/芦笋炒虾仁
177 腰果虾仁/水晶虾仁/什锦炒虾仁

Chapter.15



螃蟹

- 178 清蒸螃蟹/姜葱螃蟹/银丝大闸蟹

179 三丝清炒蟹/酱爆蟹

180 油焗蟹/芦笋炒蟹腿/清蒸蟹

Chapter.16

海螺

181 姜汁海螺/清蒸海螺/生炒螺片

Chapter.17

蛤蜊

182 西蓝花炒蛤蜊/风味炒蛤蜊/蛤蜊蒸蛋

Chapter.18

海带

183 蒜蓉海带丝/海带炒肉丝/海带焖木耳

184 海带炖冻豆腐/脆熘海带/炆海带丝

Chapter.19

海蜇

185 老醋蜇头/酸辣海蜇丝/蜇头拌白菜丝

186 分步图解家常水产基本刀法

Part.05 豆制品篇

Chapter.01

豆腐

190 豆腐炒木耳/家常豆腐

191 麻婆豆腐/熊掌豆腐

192 红烧日本豆腐/宫保豆腐丁

193 虎皮豆腐/虾仁豆腐/香椿拌豆腐

Chapter.02

豆腐干

194 芹菜炒豆腐干/麻辣豆腐干/韭菜炒豆腐干

195 豆腐干炒腊肉/五花肉炒豆腐干/鱼香干丝

196 青蒜炒干丝/五色豆干丝/肉末炒豆干



Chapter.03

豆腐皮

197 豆腐皮炒韭菜/海蜇拌豆腐皮/菠菜拌豆腐皮

Chapter.04

腐竹

198 茼蒿腐竹/腐竹鲜蘑/红烧腐竹

199 三丝拌腐竹/木耳炒腐竹/油焖腐竹

Part.06 主食篇

Chapter.01

喷香米饭

200 蜜汁八宝饭/豆豉排骨蒸饭

201 腊肉多味蒸饭/木瓜火腿蒸饭/奶香红枣饭

202 南瓜百合蒸饭/红薯蒸饭/南瓜山药蒸饭

203 扬州炒饭/番茄虾仁炒饭/培根玉米炒饭

204 火腿青菜炒饭/板栗鲜贝饭/香菇蛋炒饭

205 田园菠萝炒饭/香葱豆干炒饭/茄汁豌豆炒饭

206 红椒牛肉饭/果仁米饭/鸡蛋肉末焖饭

207 南瓜拌饭/意大利鱿鱼饭/荷叶香菇滑鸡饭

208 奶酪西兰花饭/奶香咖喱饭/宫保鸡丁饭

209 牛肉洋葱饭/卤肉菜花饭/茄汁鱼片饭

Chapter.02

好吃面

210 什锦鸡蛋面/蛋花番茄面/牛肉热汤面

211 雪菜鸡丝面/鳝丝荞面

212 臊子面/咖喱牛肉炒面

213 木樨肉炒面/鸡肉虾仁炒面

214 素料炒油面/香炒疙瘩面

215 农家烩荞面/炒荞面猫耳朵

216 炆锅面/南瓜奶油香拌面/干拌麻酱面

- 217 傻瓜干拌面/番茄肉酱面/四川担担面
- 218 韩式冷汤面/酸辣三丝面
- 219 鸡丝凉面/怪味凉拌面

Chapter.03



营养好粥

- 220 牛奶燕麦粥/小米红豆粥/玉米粒粥
- 221 高粱米红豆粥/紫米粥/栗子粥/胡萝卜芥蓝粥
- 222 银耳樱桃粥/水果甜粥/桂圆红枣粥/桂圆莲子粥
- 223 糯米山药粥/核桃燕麦粥/山药薏米红枣粥
- 224 黄豆南瓜粥/薏米香菇粥/猕猴桃西米粥
- 225 莲子山药紫米粥/红枣菊花粥/芡实莲子糙米粥
- 226 川贝雪梨粥/杂豆粥/皮蛋瘦肉粥/胡萝卜牛肉粥
- 227 丝瓜杏仁排骨粥/猪腰小米粥/丝瓜猪肝瘦肉粥
- 228 香菇鸡腿粥/羊骨红枣粥/羊肉冬笋粥
- 229 滑蛋牛肉粥/生滚花蟹粥/韭菜海参粥

Chapter.04



馒头·花卷

- 230 牛奶馒头/金银馒头/糯米馒头
- 231 玉米面馒头/双色馒头/山药小馒头
- 232 刀切馒头/桂花窝头/红薯面馒头
- 233 荞麦面馒头/椒盐花卷/银丝卷
- 234 蝴蝶卷/金银花卷
- 235 双色花卷/广式腊肠卷
- 236 吉祥如意卷/五彩小花卷/糯米紫菜卷

Chapter.05



包子·馅饼·烧卖

- 237 小笼蒸包/香葱煎包
- 238 黑米仔鸭包/豆沙包
- 239 三鲜包子/南瓜奶包
- 240 蟹黄汤包/馅饼/葱油煎饼
- 241 蔬菜饼/南瓜饼/果丝春饼
- 242 雪菜合子/香菇牛肉饼/鸡蛋灌饼

- 243 苹果比萨饼/香炸土豆饼/牡蛎香煎饼
- 244 香煎芝麻饼/南瓜糯米饼
- 245 玉米糊饼/翡翠烧卖
- 246 羊肉烧卖/三鲜烧卖

Chapter.06



饺子·馄饨·汤圆

- 247 羊肉水饺/白菜鲜肉汤饺
- 248 鸡肉汤饺/菠菜水饺
- 249 胡萝卜肉饺/翡翠饺子
- 250 虾仁蒸饺/四色蒸饺
- 251 小笼蒸饺/招牌煎饺
- 252 鸡蓉虾仁馄饨/三鲜大馅馄饨/清汤馄饨
- 253 鲜肉大馄饨/虾仁馄饨汤
- 254 蛤蜊馄饨/红油馄饨
- 255 鸡汤紫菜馄饨/素馅馄饨
- 256 鲜肉汤圆/腰果汤圆
- 257 花生蜜饯汤圆/黄米花生汤圆

Chapter.07



河粉·米粉·米线

- 258 酸辣粉/酸菜肉片米粉
- 259 猪肝瘦肉河粉/排骨冬瓜河粉/牛肉炒河粉
- 260 韭黄鸡丝炒河粉/酸菜肉片米粉/油豆腐粉丝
- 261 虾仁炒米粉/三鲜炒米粉/鳝鱼炒米粉
- 262 南瓜炒米粉/川北凉粉
- 263 酸辣米线/红枣鸡丝米线



点心·面包·蛋糕

- 264 千层蒸糕/港式蛋挞
- 265 野菜珍珠丸子/莲蓉麻团/糯米宝葫芦
- 266 红枣粽子/芝麻年糕
- 267 红枣糕/奶酪三明治/肉松三明治
- 268 奶酪面包/乡村牛奶面包
- 269 自制面包圈/土耳其面包
- 270 天使核桃蛋糕/草莓蛋糕
- 271 红枣蛋糕/胡萝卜蛋糕



Part 07 汤羹篇

素汤羹

- 272 番茄鸡蛋汤/竹荪黄瓜汤
- 273 毛豆丝瓜汤/山药玉米浓汤/芦笋清汤/白萝卜海带汤
- 274 黄花菜豆腐汤/青菜豆腐茄片汤/栗子白菜汤/白菜豆腐汤
- 275 海带木耳菜汤/西蓝花浓汤/莲藕黑豆汤/四季豆西蓝花汤



- 276 南瓜绿豆汤/芋头丝瓜羹/百合芦笋汤/丝瓜蛋花汤
- 277 马齿苋绿豆汤/香芋芡实薏米汤/四宝素汤/酸辣汤
- 278 黄豆芽紫菜汤/莲藕山药汤/香菇冬瓜汤/双耳萝卜汤
- 279 冬瓜香菇海带汤/香菇红枣汤/鲜蘑菇丝瓜汤/奶油蘑菇浓汤

280 煮汤调味有诀窍

肉汤羹

- 282 莲藕排骨汤/黄豆排骨蔬菜汤/木瓜猪骨花生汤
- 283 双菇肉丝羹/沙锅白菜肉丸汤/黄豆芽肉丝汤
- 284 番茄猪肝瘦肉汤/干贝海带排骨汤/菠菜猪血汤/玉米须猪肚汤
- 285 牛肉鸡蛋羹/辣味牛肉土豆汤/清炖牛筋汤/萝卜羊肉汤
- 286 羊肝菠菜羹/西蓝花鸡汤/菠萝苦瓜鸡汤
- 287 栗子煲老鸭汤/香菇鲫鱼汤/鲢鱼头汤
- 288 鱼块豆腐汤/泡菜鱼片汤/鲈鱼浓汤
- 289 菊花鱼片汤/木瓜鲜鱼汤/翡翠米汤鱼片/黄豆墨鱼汤
- 290 文蛤豆腐汤/三丝虾仁汤/章鱼瘦肉汤
- 291 竹笋海蜇汤/冬瓜虾仁汤/鲜虾豆苗羹
- 292 蒜香牡蛎汤/海带干贝汤/咖喱海鲜汤/海味浓汤娃娃菜

Chapter.03

甜汤羹

- 293 荔枝桂圆汤/花生桂圆红枣汤/银耳蜜枣雪梨汤
- 294 金橘甜汤/菠萝莲子羹/西米苹果羹/桂圆菠萝汤
- 295 银耳木瓜奶露/冰糖炖香蕉/杨梅甜汤
- 296 柠檬豆花羹/鲜奶玉米羹/芝麻桃仁薏米汤
- 297 芋头红薯甜汤/桂花双豆汤/百合红豆汤



Part.08 饮品篇

Chapter.01

蔬果汁

- 298 番茄蜂蜜汁/黄瓜姜鲜汁
- 299 猕猴桃汁/蜂蜜鲜藕汁/原味胡萝卜汁/木瓜汁
- 300 西瓜桃子汁/苹果香蕉汁/鲜苹果雪梨汁/香蕉橘子汁
- 301 橙子胡萝卜汁/纯芒果汁/雪梨百合汁/葡萄菠萝杏汁
- 302 苹果香瓜汁/苹果菠萝汁/芒果橙汁/西瓜汁
- 303 西柚汁/菠萝胡萝卜木瓜汁/西瓜黄瓜汁/芦荟蜂蜜汁

Chapter.02

咖啡

- 304 纯品咖啡/印第安咖啡/土耳其咖啡
- 305 俄式热咖啡/冰冻奶油块咖啡/彩虹冰咖啡/果冻咖啡

- 306 绿茶咖啡/蜂蜜冰冻咖啡/椰香咖啡
- 307 巧克力咖啡/杏仁咖啡/椰汁奶油咖啡

Chapter.03

茶饮

- 308 苹果绿茶/蜜梨绿茶/千日红茶
- 309 冰红茶/椰香奶茶/牛奶红茶/红枣花茶
- 310 桂花茶/罗汉果花茶/菠萝香蜜茶/玫瑰花茶
- 311 勿忘我茶/玫瑰薄荷茶/茉莉花茶/康乃馨花茶

Chapter.04

奶昔

- 312 菠萝奶昔/香草奶昔/香蕉奶昔
- 313 冰凉水果奶昔/椰子奶昔/木瓜奶昔
- 314 木瓜柠檬汁奶昔/芒果奶昔/巧克力奶昔
- 315 麦片奶昔/南瓜胡萝卜奶昔/香蕉柑橘奶昔

Chapter.05

冰淇淋

- 316 芒果冰淇淋/香蕉冰淇淋/香蕉草莓冰淇淋
- 317 水蜜桃冰淇淋/香芋冰淇淋

Chapter.06

鸡尾酒

- 318 樱花鸡尾酒/红粉佳人/香蕉黛克瑞鸡尾酒
- 319 柠檬鸡尾酒/天使之吻/蓝色玛格丽特/莫吉托





大厨揭秘21种健康烹调法

Cooking Book

对 健康而言，除熏制菜品对人体健康危害较大以外，任何一种烹调方法都有优缺点，所用方法依菜品风味、个人喜好不同而略有差异。比如番茄生拌可保存维生素C，煮食、烤箱略烤能促进人体对番茄红素的吸收，中温油煸炒能使人体加大对维生素E、维生素K的吸收。一般来讲，食物加工从健康安全角度来比较，顺序应为：生食→蒸→煮→炒→烤→炸。



Keyword.01

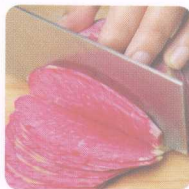
拌



推荐理由

凉拌菜色泽美观、鲜嫩柔脆、清爽利口、清香不腻。因为很多新鲜蔬菜、水果可以生吃，不需进行任何热处理，故凉拌是最好的烹调方法。要吸收植物性原料的脂溶性维生素

（如维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等），可用橄榄油、麦芽油等植物油拌食；对于奶制品摄入较少的人群，可以用黄油或奶酪碎拌食，但不可选用猪油。与焯煮后动物性原料，如鸡丝、肉片同拌，同样能达到加强吸收脂溶性维生素的目的，同时还可增加蛋白质、矿物质的摄取量。



烹调有术

拌是将加工处理成丁、丝、片、块、条等形状的生料或晾凉的熟料，直接加入调味品拌匀，使之入味成为菜品的一种烹调方法。可分为生拌、熟拌、生熟混拌三类。

熟拌是将原料用或焯，或蒸，或煮，或烧烤，或炸等方法处理后拌制，生熟拌则必须待熟拌原料冷却后拌制。

制作凉拌菜肴时，原料一定要清洗干净，蔬菜果品最好能用蔬果消毒剂清洗，保证无污染。荤素菜肴杂拌的菜肴一定要分开切，且在拌菜时，最好使用筷子或戴上手套，避免菜品受到污染。





Keyword.02

煮



推荐理由

• **保证肉类营养：**煮制实际上对于动物性原料最佳，因动物性原料大多含有丰富的蛋白质、脂溶性维生素，煮制的烹调方法使肉质内部的营养流失最少。

• **去除食物异味：**水焯能够去除植物性原料的涩味、苦味、辛辣味等异味，以及猪肉的油腻腥味、牛肉的微酸味、羊肉的膻味等。水焯菠菜可以去除菠菜内的草酸，过多的草酸会影响人体对钙质的吸收。

• **消毒：**煮制对于大多数原料均可起到消毒的作用。比如：将扁豆（四季豆）水煮，能够去除扁豆毒素，因为扁豆豆尖中含有豆角皂素。



烹调有术

煮是以水作为加热介质的一种烹调方法，将原料放在水中用大火短时间（植物性原料）或小火长时间（动物性原料）加热，使原料至熟。其时间长于焯法。煮制的菜点会损失原料的水溶性维生素（如维生素C、B族维生素等）和矿物质，因此只吃煮熟的原料、不喝煮制时的汤水，会造成营养流失。

• **水焯：**烹饪行业用语，也可以称作焯水、飞水、烫冒，是以足量的沸水作传热媒介，对烹饪原料进行快速加热，使之成为半成品的方法。主要用于植物性原料，如菠菜、笋丝、萝卜丝等；也可用于质地

鲜嫩、脆嫩、小形刀口的动物性原料，如鱿鱼卷、肉片、虾仁等。（刀口：烹饪术语，是指经过刀工处理的烹饪原料的形态，及其感官的鉴定标准。）

• **白煮：**是将加工整理的肉类与原料放入清水锅或白汤锅内，不加任何调味品，旺火烧开，转小火煮焖成熟的一种方法。火候一般为大火烧沸小火煮熟，不宜煮得太烂。

• **盐水煮：**把加工整理后的原料放入比例为1:20的盐水中焯煮成熟，或将余煮成熟的原料放入盐水味汁浸泡入味的一种烹制方法。经腌渍的原料不需要加咸味调料；火候一般为大火烧沸小火煮熟；鲜嫩原料应沸水下锅，质嫩原料不宜早放盐。



Keyword.03

炆



推荐理由

炆拌菜肴一般要先烫，少量的维生素C在烫制时易流失，但其他营养素损失较少。因此烫时要使原料达到略为成熟、尚为脆嫩的状态，可使营养素较大地保留。



烹调有术

炆是将加工成丝、条、片、丁等形状的小型生料，用沸水烫至略为成熟，或用温油滑熟后捞出，沥去水或油，趁热或晾凉后，加入以盐、味精、高热花椒油为主的调味品，制成菜品的一种烹调方法。炆菜适用于质地较为细软的动物性原料或植物性原料。



Keyword.04

泡



推荐理由

泡制过程中，营养素中的B族维生素、维生素C易溶于水中，而脂溶性维生素、矿物质没什么损失。选用果汁、糖水、蜂蜜等不同调料泡制瓜类、果类等蔬菜、水果，可使菜品质地鲜脆、清淡爽口、风味独特。



烹调有术

泡是选用时鲜蔬菜或应时水果为原料，经过初步加工，直接用大量调味卤汁浸泡成为菜品的一种烹制方法。按泡制卤汁不同主要有甜泡和咸泡，健康方法以甜泡为佳。泡制原料要新鲜，泡制液体要洁净、无杂质；泡制菜点要随泡随吃；泡制时间不宜过长。



Keyword.05

蒸



推荐理由

蒸制的烹调方法对营养素的影响和煮相似，部分水溶性维生素遭到破坏，但矿物质则不会因蒸制而遭到损失。

蒸制原料能最大限度地保持原料固有形态。



烹调有术

蒸是利用水蒸气为传热媒介使食物成熟的烹调方法，既可以用蒸锅蒸制，也可以用隔水炖，即将放好原料的炖锅入沸水锅中炖制。在实际应用中既可以作为主

食，又可以制作小吃、糕点、成品菜点，还是其他菜点的前期热处理。可分为旺火沸水速蒸、旺火沸水慢蒸、中等小火沸水慢蒸、微火沸水慢蒸。蒸时色浅的放在下面、色深的放在上面，汤多的放在下面、汤少的放在上面，不易熟的放上面、易熟的放下面。



Keyword.06

炖、卤和酱



推荐理由

炖法卤法、酱法可使水溶性维生素和矿物质溶于汤内，仅部分维生素受破坏。肌肉蛋白质部分水解，其中的肌凝蛋白、肌肽以及部分被水解的氨基酸等鲜味物质溶于汤中。结缔组织受热遭破坏，其中部分分解成白明胶溶于汤中而使汤汁有黏性。



烹调有术

炖肉是以水为介质的烹调方法。一般是将肉剁或切成大块，长时间在水中（或汤中）加热至肉熟烂，水温最高不超过100℃沸点。烧、煨、酱、卤这些烹饪方法和炖差不多。

卤是指将原料水焯或油炸之后，放入配有多种香料、调料的特制卤汁中，先用大火烧开，再改用小火慢慢卤透，使卤汁滋味逐渐渗入原料内部至熟烂的一种烹制方法。用于动物性原料、部分植物性原料如豆制品等。分有红卤和白卤。

酱是指将腌过或不腌的原料，经水焯或油炸，放入酱汁中用大火烧开，转中小火煮至熟烂即可。也可将酱汁收浓淋在酱