

现代家庭营养 饮食大全

主编 邢渤涛 副主编 阎建民 汪铜钢

中国工人出版社



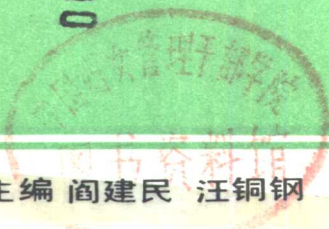
T89721
82

現代家庭營養 飲食大全

董壽平題



061025



主編 邢渤濤 副主編 閻建民 汪銅鋼



女子學院 0090602

现代家庭营养饮食大全

主编 邢渤涛

副主编 阎建民 汪铜钢

出版发行	中国工人出版社 (北京安外六铺炕)
经 销	新华书店北京发行所
承 印:	人民卫生出版社印刷厂
开 本:	787×1092 1/32
印 张:	32.375
字 数:	920 千字
版 次:	1990 年 8 月第一版 1990 年 8 月北京第一次印刷
此版印数:	1—10000 册

ISBN 7—5008—0588-8/Z·35

定价 11.90 元

前 言

在人类社会的历史发展中，作为社会的细胞——家庭——产生，便与饮食烹调密不可分。《礼记·礼运》中说：“饮食男女，人之大性存焉”。~~假如没有饮食和男女~~这两个要素，大约也就永远不会产生家庭。中国又是一个具有悠久文化传统的国度，儒家思想流传了两千多年，因而在传统的中国人的家庭中，除了一向注重礼教，就是特别注重养生长寿饮食之道。有一位海外华人教授在对比研究了中西文化之后得出结论说：“西方文化（特别是近代美国式的文化）可说是男女文化，而中国则是一种饮食文化，我们中国圣贤设教把人生的倾泄导向于饮食，因此在这方面形成高度的发展。”可见在我们国家，家庭与饮食烹调有着渊远流长的历史关系。

从文化的角度来说，饮食与家庭的更深层的关系，尽可以交专家们去继续探讨研究。从家庭幸福和睦的实际出发，饮食烹调却经常起着一种催化剂或融和剂的作用。工作结束之后，回家吃上一餐可口的饭菜，会使劳累顿消。久别重逢，全家吃上一餐团圆饭，会觉得格外甜美。自己家庭的风味，常常是游子们最留恋的风味。即使儿女们年老以后，也会时常忆起儿时自己母亲曾做过的美味饭菜。

从这个意义上说，我们的每一个家庭多学习和掌握一些烹调知识，使我们家庭的饮食更加科学、卫生、艺术，总是有

益无害的吧！特别是我们正处在一个向四个现代化迈进的历史阶段中，人们的生活节奏越来越快，身体素质应当有更高的承受能力，这就需要更加注重饮食营养。

该书正是立足在这一点上精心编写的，因而特别注重实用性。在介绍各种知识的时候，一般不过多地讲理论，点到为止；而对各种操作方法和知识介绍尽量详尽，以便一册在握，便可按谱而行，制作出各种美味佳肴来。同时，考虑到现代家庭的实际情况，在选料上排除了一般家庭很难找到的原料，在制作方法上，也排除了那些极费工费时，一般家庭很难做到的方法。为了使家庭中的老人、孕妇、婴儿、病人等特殊成员能够吃到适宜对症的可口饭菜，该书除编入了通用的家庭冷热菜肴、中西菜肴、和面点食谱外，还编入了“老年人、孕妇及婴幼儿食谱”、“滋补药膳”、“常见病的食疗保健”等。该书中的“家庭厨房顾问”一章，则向您提供了厨房中的各类小窍门和小知识。

愿本书能够成为陪伴您家庭幸福生活的良友。

作 者



主编：邢渤涛：

中国烹饪协会会员，《中国旅游报》特约记者，中日合作出版大型豪华版食谱《中国名菜集锦》北京卷编委。编著并出版过《全聚德史话》、《北京风味菜点》、《北京谭家菜》、《北京土特产风味》（与其他人合作）等书籍，注释出版过烹饪古籍《调鼎集》，与北京电视台合作拍摄过电视片《北京——美食之城》等。目前，担任《中国烹饪大百科》（中国大百科出版社）及《中国烹调大全》（黑龙江科技出版社）编委。

（本书封面照片由
北京燕翔饭店提供）



副主编：阎建民：

北京烹饪协会会员，《中国食品报》特约通讯员。现任北京亚太大厦餐饮部副经理，特二级烹调技师。曾参加中日合作出版的大型豪华版食谱《中国名菜集锦》以及《中国料理》、《新侨饭店菜谱》等书的编写工作，编著并出版过《家庭鱼虾菜一百例》等书。



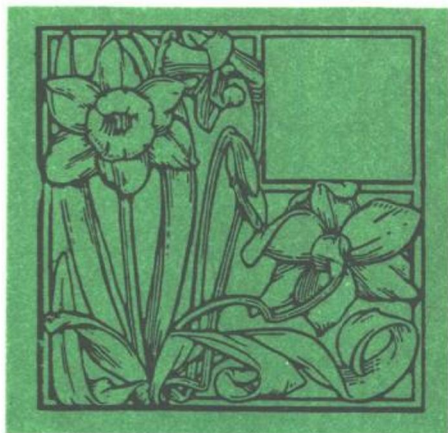
副主编：汪铜钢：

北京烹饪协会会员，民族饭店特二级面点技师。1980年获北京财贸系统青年职工技术比赛面点第二点。1985年在北京市烹饪技术比赛中获面点第四名，并获面点技术能手称号。1988年在北京首届烹饪技术交流评比中获优秀奖。

责任编辑：申国良

封面设计：陈璐生

封面题字：董寿平



封面摄影：马小宁

步铁力

中国工人出版社

目 录

前 言

第一章 家庭烹调的基本知识

一、烹饪原料知识	2
1. 粮食类.....	2
2. 蔬菜类.....	5
3. 素菜类.....	16
4. 畜肉类.....	23
5. 禽蛋类.....	28
6. 水产类.....	31
7. 干货类.....	37
二、用刀知识	43
1. 刀和墩的使用与保养.....	43
2. 刀工的基本要求.....	45
3. 基本刀法.....	47
4. 改刀成形.....	52

5. 整料出骨·····	55
三、用火知识 ·····	58
1. 火在烹饪中的作用·····	58
2. 火候与火力·····	59
3. 燃料、炉灶与炊具·····	60
4. 传热方法·····	63
四、调味知识 ·····	66
1. 味的种类·····	66
2. 调味品·····	67
3. 几种复合味调味品的制作方法·····	72
4. 调味方法与要求·····	74
五、配菜知识 ·····	76
1. 配菜的一般原则·····	76
2. 配菜的基本方法·····	78
六、挂糊、勾芡与吊汤 ·····	80
1. 挂糊与上浆·····	80
2. 勾芡·····	83
3. 吊汤·····	86
七、烹调方法 ·····	89
1. 烧、焖、煨、燻·····	89
2. 煮、炖、烩、熬·····	91
3. 蜜、霜、拔丝·····	93
4. 余、涮、蒸、烤·····	95
5. 炒、爆、溜、扒·····	96
6. 烹、炸、煎、焗·····	100
7. 炆、拌、腌、酱·····	102
八、食品营养与卫生知识 ·····	104

1. 人体需要的营养素·····	104
2. 合理营养及营养的保护·····	109
3. 注意食品卫生, 预防食物中毒·····	117

第二章 家庭中餐菜谱

一、冷菜·····	123
1. 鸡鸭类·····	123
五香酱鸭·····	123
附: “酱汤”的做法·····	124
香糟蒸鸭·····	124
桃仁鸭卷·····	125
白卤鸭子·····	126
附: “白卤汤”的做法·····	126
水晶鸭片·····	127
葱辣鸭肝·····	128
糟蒸鸭膀·····	128
芥末鸭掌·····	129
五香酱鸡·····	129
山东烧鸡·····	130
盐水白鸡·····	131
熏笋鸡·····	131
杏仁鸡卷·····	132
鸡茸翡翠卷·····	133
香桃鸡球·····	133

红油杂拌	134
鸡丝拌粉皮	135
卤鸡鸭胗	136
怪味鸡丝	136
怪味鸡块	137
姜汁鸡块	138
红油鸡	138
棒棒鸡	139
陈皮鸡块	139
风鸡	140
2. 畜肉类	141
酱猪肘子	141
腊肉	141
叉烧肉	142
水晶肘棒肉	143
麻酱腰片	143
烟熏通脊	144
桂花排骨	145
罗汉肚	145
糖醋排骨	146
杏干肉	147
凤眼猪肝	148
盐水牛腱	148
酱汁牛肉	149
拌牛肚领	150
陈皮牛肉	150
羊肉糕	151

3. 鱼虾类·····	152
葱辣大虾·····	152
盐水虾片·····	152
油爆青虾·····	153
煎煨对虾·····	153
豆豉鲜鱼·····	154
五香鱼·····	154
酥鲫鱼海带·····	155
柿酱鱼条·····	156
蟹肉卷·····	157
蛋皮鱼卷·····	157
曝腌鱼·····	158
陈皮鳝鱼·····	158
拌鲜鱼片·····	159
4. 蔬菜类·····	160
四川泡菜·····	160
朝鲜泡菜·····	161
西餐泡菜·····	162
腌酸黄瓜·····	162
红果拌梨丝·····	163
拌海蜇丝·····	164
糖醋双丝·····	164
拌海蜇卷·····	165
油焖竹笋·····	166
酒醉冬笋·····	166
五丝黄瓜卷·····	167
酸辣黄瓜·····	167

炆黄瓜皮·····	168
姜汁黄瓜·····	169
拍黄瓜·····	169
西红柿拌黄瓜·····	170
糖醋黄瓜·····	170
盐水菜花·····	171
三丝洋白菜卷·····	171
糖醋辣白菜·····	172
腌辣白菜·····	172
糖醋咖喱菜花·····	173
炆咖喱菜花·····	174
桃仁青笋·····	174
姜汁扁豆·····	175
珊瑚白菜·····	175
八宝菠菜·····	176
海米芹黄·····	177
糖醋红椒·····	177
素鸭子·····	178
桃仁素火腿·····	179
瓢口袋豆腐·····	179
二、热菜 ·····	181
1. 禽蛋类·····	181
冬菜扒鸭·····	181
干煸鸭子·····	182
红扒鸭子·····	182
香酥鸭子·····	183
果仁锅烧鸭·····	184

汽锅香糟鸭·····	185
黄酒焖鸭·····	186
清蒸鸭子·····	187
炒烤鸭丝掐菜·····	187
酱爆鸭片·····	188
汽锅炉鸭·····	189
樟茶鸭子·····	189
油爆鸭丁·····	190
酱爆鸭丁·····	191
芝麻鸭肝·····	192
芫爆鸭胗花·····	192
炸胗肝·····	193
葱爆鸭心·····	194
炒鸭肠·····	194
生菜鸡腿·····	195
清蒸雏鸡·····	196
荷花莲蓬鸡·····	196
纸包鸡·····	197
沙锅炖鸡·····	198
油淋鸡·····	199
双冬鸡条·····	200
莲子炒鸡丁·····	200
姜芽炒鸡片·····	201
炒番茄鸡片·····	202
炒生鸡丝·····	203
酱爆鸡丁·····	203
青椒鸡丁·····	204

芫爆鸡条·····	205
茉莉鸡芽·····	205
芙蓉鸡片·····	206
翡翠鸡片·····	207
清炸鸡块·····	208
宫保鸡丁·····	208
炸酥鸡腿·····	209
溜雀脯·····	210
炸铁雀·····	210
油焖鹌鹑·····	211
蚝油乳鸽·····	212
滑炒山鸡片·····	212
溜黄菜·····	213
水炒鸡蛋·····	214
熏鸡蛋·····	214
椿芽烘蛋·····	215
炸荷包蛋·····	215
鸡蛋炒西红柿·····	216
2. 畜肉类·····	216
涮羊肉·····	216
炸卷果·····	218
干煸牛肉丝·····	219
焖羊肉片·····	219
扒羊肉条·····	220
焦溜羊肉片·····	221
它似蜜·····	221
沙锅散丹·····	222

蚝油牛肉	223
咖喱牛肉	223
豆豉牛肉	224
葱爆羊肉	225
红烧牛肉	225
锅烧羊肉	226
水煮牛肉	227
烤羊肉串	228
红烧猪蹄	228
松肉	229
米粉肉	230
果汁肉脯	230
附：“果汁”的做法	231
腐乳扣肉	231
糖醋咕嚕肉	232
附：“糖醋汁”的做法	232
盐煎肉	233
鱼香肉丝	233
肉丝炒掐菜	234
荷叶粉蒸肉	235
炸猪排	236
炸茄夹	236
虎皮肘子	237
冰糖肉方	238
黄酒焖肉	238
回锅肉	239
焦溜丸子	240