

营养百味 NO. 12



做自己的家庭营养师

最健康的十八种 烹调技法 100 例

拌、炒、煮、煲、炖……最健康的十八种烹调技法，让你成为自家的烹调大师！

★★★★★ 《营养百味》编委会 编



吃出健康 吃出美味

重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

最健康的十八种烹调技法100例 / 《营养百味》编委会编. —重庆: 重庆出版社, 2006.10
(营养百味)
ISBN 7-5366-8110-6

I. 最... II. 营... III. 烹饪—方法
IV. TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第123125号

《营养百味》系列丛书·最健康的十八种烹调技法100例

出 版 人: 罗小卫	装帧设计: 夏 萌 韩少杰
策 划: 华章同人	美术编辑: 王道琴
责任编辑: 滕建华	撰 稿: 白玉
特约编辑: 石艳芳	摄 影: 王伟江
协助拍摄: 北京龙凤源酒楼	
菜肴制作: 秦 斌 (北京龙凤源酒楼行政总厨)	



重庆出版集团
重庆出版社 出版

(重庆长江二路205号)

北京大宁彩色印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85859375/76/77 转 810

E-Mail: sales@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/48 印张: 21 字数: 25千字

2006年11月第1版 2006年11月第1次印刷

定价: 5.00元

如有印装质量问题, 请致电 023-68809955 转 8005

版权所有, 侵权必究

营养百味



最健康的十八种烹调技法

100 例

重庆出版集团 重庆出版社



最健康的十八种烹调技法

目录



1杯=220毫升，1大匙=15毫升
1小匙=5茶匙=5毫升 适量=根据个人口味增减分量，少许=略加即可，酌量=适量，无限制而计数量。高汤=可以随自己的喜好任意加入适量的汤汁，如鸡汤、鱼汤、蘑菇汤或骨汤等，也可以用自己喜欢的香茅结来代替，即用自己泡制的高汤。可以用市售上等的干香菇、肉末粉、蒜蓉酱等调料来增加其风味。

炒	鲜鱼片拌菜	4	烹	清蒸鱼	23
	葱油青笋	5		干烹鱼段	24
	白果拌苦瓜	6	煨	红老煨肘子	25
蒸	什锦银蔬冻	7		莲桂煨圆蹄	26
	青豆肉皮冻	8	烩	枸杞煨猪手	27
	茭白虾球	9		银耳羹	28
卤	卤味千层耳	10		葡萄干炖鸡丁	29
	川味日茶	11	扒	肉丝茄野仁烩米饭	30
酱	美味酱排骨	12		香酥扒菜胆	31
	咖喱酱鸡块	13		奶油银耳扒西兰	32
炒	蚝油牛肉	14	蒸	蜜汁蒸豆腐	33
	干煸四季豆	15		豆豉姜排骨	34
	炒脆藕白菜片	16	焖	平菇焖茭白	35
烧	鲢鱼烧鸡翅	17		香焖鲑鱼	36
	南瓜鱼子烧蹄筋	18		栗子焖羊肉	37
煎	干煎黄鳝鱼	19	焖	金肉丝蒸菜	38
	香煎老豆腐	20		酸辣金鱼丸	39
腌	草菇爆鲜球	21	煲	薏米南瓜煲	40
	酱爆茄丁	22		鱼蓉豆腐煲	41
			炖	海带炖牛肉	42
				冬瓜炖羊肉	43
				荔枝炖豆腐	44
			烹	培根白果汤	45
				荷兰豆肉片汤	46
				鸡肉蘑菇毛豆汤	47



■ 蒜茸海蜇丝	49
香椿虾仁	49
蜜糖银耳南瓜	50
黑味鱼泥浸翅	50
蒜汁鲑鱼卷	51
温拌海螺	51
■ 水晶芹菜百合	52
绿豆肉皮冻	52
五色皮冻	53
水晶紫甘蓝	53
五彩水晶冻	54
香皮冻	54
★ 卤什肘子	55
卤味鸭头	55
香卤鸡胗	56
辣味卤鸭肝	56
■ 酱汁牛小排	57
五香酱牛肉	57
啤酒香排骨	58
自制花生酱	58
★ 孜然排骨	59
糯米冬瓜	59
沙茶牛柳	60
雪梨炒冬菇	60
胡萝卜牛肉丝	61
清炒麻芋丝	61
★ 红烧肉	62
干烧四季豆	62
豆香红烧鱼片	63
豆腐烧茄片	63
■ 蒜香西菜盒	64
香煎茄片	64
芙蓉煎滑蛋	65

牛腩煲排骨	65
■ 宫爆肉丁	66
葱爆羊肉	66
香爆墨鱼	67
火爆腰花	67
■ 麻辣大排	68
煎蒸带鱼	68
豆瓣段	69
苦瓜芽肥肠	69
■ 奶香土豆块	70
茄汁爆牛肉	70
蒸鲑摆丝瓜	71
十爆腐竹	71
瓦罐鸡汤	72
★ 鲜炖鸭四宝	72
牛肉烩豆腐	73
三丝烩海参	73
木耳烩牛肉	74
菠菜烩豆腐	74
★ 扒烧牛蹄筋	75
奶汁扒白菜	75
冬菇扒豆腐	76
海味扒油菜	76
★ 粉蒸牛肉	77
辣味雪梨扣肉	77
清蒸海鲈鱼	78
什锦肉生肠	78

■ 油焖竹笋	79
韭菜香椒焖鸡蛋	79
百花酒焖肉	80
黄焖鸡块	80
板栗焖鸡	81
油焖红苕	81
■ 三色刺丝汤	82
凤片余肉	82
麻辣炆桂鱼	83
鸡汁明珠	83
■ 黑竹红枣瘦肉汤	84
红小豆瓣鱼汤	84
淮山瘦肉煲乳鸽	85
南瓜牛肉煲	85
★ 花生大枣炖猪蹄	86
清炖鸡参汤	86
枸杞莲子炖银耳	87
木耳扒七鲜红枣	87
绿豆炖老鸡	88
带丝炖老鸭	88
★ 海鲜浓汤	89
黄豆芽排骨豆腐汤	89
■ 菌菇黄汤	90
奶汤白菜	90
韭黄莲子汤	91
鲜贝蔬菜汤	91

92 附录

- 92 附录1 清洗食物有窍门
93 附录2 厨房里的烹饪技巧
94 附录3 巧妙使用调味品



虾子拌芹菜

【制料】芹菜 250 克，干虾仁 50 克

【调料】花椒油、盐、味精各适量

做法

1. 将芹菜去根、叶，洗净切成段；将干虾仁用热水泡，洗净后沥干水分后在花椒油内稍炸。

2. 芹菜放在开水锅内烫成八成熟，取出用凉水浸凉沥干水分，再把炸好的干虾仁、花椒油倒入，加盐、味精少许，放置片刻入味后即可食用。

技法特点

拌菜是把生料或略烫的原料切细丝、条、片、块等，再加上调味料拌匀的烹调方法。拌菜的原料切制要求都是细、小、薄的，这样可以扩大原料与调味料接触的面积。因此，刀工的长短、薄厚、粗细、大小要一致，否则原料就上不了刀。这样即能入味。

美味一点通

要想使芹菜吃上去更清脆爽口，可以把炸好的干虾仁和花椒油放凉了之后，再与芹菜相拌。

芹菜中维生素B的含量较多，皮肤粗糙的女性不妨多吃。但是由于芹菜是感光食品，吃了后遇到阳光会使皮肤变黑，不建议白天食用，最好晚餐时吃。

健康贴士



葱油青笋

【材料】青笋 250 克

【调料】葱花、姜末、辣椒油、花椒粉、味精、盐、醋、白糖、香油各适量



技术特点

生拌可以将食材改刀后，加上各种调味品直接拌成，也可以用盐略腌，使食材中的水分析出，盐分渗入，不但能保持它原来的清脆鲜嫩而不膩口，还能抑制细菌，吃起来更卫生。

美味一点通

青笋的质地细腻，纤维柔软，风味鲜美，有特殊的芳香味，能增进食欲，帮助消化，无论生食、煮、炒、炖、做汤、凉拌，都非常好吃，美味可口。

做法 Method

- 1 青笋削去皮，洗净切成细丝，用盐腌制一下，待用。
- 2 10 分钟后，将笋丝的水分挤干，放入碗中，加入白糖、酱油、味精、香油、花椒粉、姜末、葱花。
- 3 锅置火上，将辣椒油烧热后，淋在青笋上，即可上桌。

原料加工时要求大小、薄厚、粗细均匀，这样出来的口感才好，因此清水份也含有一定的营养，当包包饺子或做面饼时，可用其和面，但更千万不要浪费，以免产生浪费物质。

健康秘诀

白果拌苦瓜

【材料】苦瓜200克、白果50克

【调料】盐、味精各适量



美味一点通

如果吃不习惯苦瓜的苦味，可以在拌苦瓜的时候，放少许蜂蜜，这样味道就会有所缓和。

健康秘诀

夏季吃苦瓜，具有消暑怡神、降血压、润肠等多种功效。另外，苦瓜特有的苦味可刺激胃液分泌。

凉拌是将原料先用开水烫一下或煮熟后晾凉，加调味品拌匀或裹汁的一种烹调法。这样不仅能保持食材的脆嫩爽口，食物中营养成分的损失也很少。

技能贴士

做法

时间 10分钟

- 1 白果洗净；苦瓜去瓤，洗净切片。
- 2 将白果和苦瓜一同入水煮熟，捞出冲凉、快速捞起，沥干水分、晾凉备用。
- 3 白果和苦瓜中放入适量的盐和味精，搅拌均匀即可。

什锦果蔬冻

【材料】黄瓜100克、西瓜100克、猪肉皮200克

【调料】冰糖适量

冻是一种利用动物性原料中的胶原蛋白经过熬煮后充分溶解，冷却后凝结成冻的一种凉菜的制作方法。

技法特点

做法

- 1 黄瓜洗净，切成小丁，西瓜去皮，也切成小丁，备用。
- 2 猪肉皮处理干净洗净后，加适量的水煮开，煮至肉皮彻底软烂，加入冰糖。
- 3 待冰糖融化后，捞出猪肉皮，待煮肉皮的汤汁稍凉一些后，把黄瓜丁和西瓜丁放入汤汁中，轻轻搅拌。待汤汁凉透后放入冰箱冷藏，食用时取出切块即可。

美味小贴士

用冰糖调味，可以让冻吃起来更甘甜，就像超市里的果冻一样。



青豆肉皮冻



做法特色

冻制的原料一般选用富含胶原蛋白的猪肘皮、猪脚、猪蹄、鱼、鸡皮羊肉等。

【材料】青豆 100 克，猪骨头 300 克，猪肉皮 200 克

【调料】八角、桂皮、葱油、冰糖各适量

做法

- 1 把用冷水泡涨的青豆，放入锅里煮沸，然后加入猪骨头、猪皮和适量八角、桂皮，用大火烧开并撇去浮沫。
- 2 改用微火炖炖半小时，炖至青豆熟烂时，将其中的猪骨头、猪皮、八角等捞出，放入适量的酱油、冰糖烧煮，煮至青豆极烂时，起锅盛入碗里。
- 3 晾凉后放进冰箱凝固成冻即可切片食用。

青豆、猪骨、猪肉皮熬成营养丰富的美味，虽非原料制作而成，无论是忙碌于职场补血的朋友，还是完美却害怕刚怀孕的女性都要好好的选择，此菜鲜美适口，香而不腻。

健康秘诀

茭白虾冻

【材料】茭白300克，猪肉皮250克，大虾200克，鸡蛋2个，熟豌豆、熟胡萝卜、洋葱、芹菜各25克

【调料】糖、香叶、盐、胡椒粉各适量



做这道冻时一定要用猪皮煮，汤才浓滑，也是冻才白里剔透，更需多放油防止起腻料，如糖、葱、虾、豌豆、胡萝卜和洋葱等。冬季常食用脂肪多的原料如猪皮，可平内热。

健康秘笈

做法

1 茭白去壳、皮，洗净后拍松，切成5厘米的条条形，用七成热油炸熟，呈淡黄色时，捞出，沥油。两个鸡蛋打入碗里，分别取出蛋清、蛋黄。

2 把猪肉皮洗净后，放入水中加胡椒粉、盐、香叶，葱头后将其煮开。再打入两个蛋清，盐，搅拌均匀后，上火熬开，滤去杂质，冷却后，成冻状待用。

3 将葱头片、芹菜段、盐与大虾起用水煮熟。去皮壳及头尾，切成大块，两个蛋黄用油煎成块，熟胡萝卜切花刀。待用。

4 再将冻化开，倒入冰箱盒子少许，把大虾块、胡萝卜块、熟豌豆、鸡蛋块倒入模子里，再把余下冻倒上，放入冰箱冷冻后，切块装盘即可。

卤味千层耳

美味一点通

用油爆透姜块和葱条，然后倒入清水、酱油、绍兴花雕酒和冰糖，用大火熬浓，然后放入其他的材料。卤水药材要用汤料袋包裹，初次熬卤水时，在待卤水慢火熬制约30分钟后才使用，这样由中药材及葱油的香味才会充分发出。

【材料】猪耳朵3个

【卤料】清水、酱油、花椒碧、七香豉油、冰糖、姜块、葱条、酒、八角(大茴香)、桂皮、甘草、草果(草豆蔻)、丁香、沙姜、陈皮、罗汉果、豆腐乳各适量

做法

- 1 猪耳朵先刮干净，然后入开水余烫过，捞出洗净。
- 2 放入卤锅卤约40分钟，然后熄火浸泡，待汤汁稍凉，取出，将三耳叠加后用重物压2小时。
- 3 食用时，取下重物切片即可。

吃猪耳朵的好处就是解决了馋的问题，饱了口福，增加了胶原蛋白，脂类与糖类，不过吃的过多，就会增加热量，容易发胖。

健康秘笈



川味口条

【材料】猪口条(即猪舌)300克、黄瓜1根

【调料】卤水、红油、芝麻各适量

做法

1. 将猪口条刷洗干净，把猪食道口的一小撮猪毛刮除，放入开水锅浸泡20分钟，捞出后再用刀将猪口条上的舌苔刮刮干净，然后用清水洗净，晾干。

2. 口条放入卤锅卤约30分钟，然后熄火浸泡，待汤汁稍凉即可捞出切片。

3. 黄瓜洗净切丝铺于盘底，将口条码放在上面，淋上红油和芝麻，食用时拌匀即可。

技法特点

卤是把原料洗净后，放入调制好的卤汁烧煮成熟，让卤汁渗透到料中，晾凉后食用的一种烹饪方法。操作简单，卤汁可反复使用。



除了酱卤，四川的卤菜还有两大主要特色：首先是颜色重，味浓重，这是因为这些卤味从浸卤到卤的过程十分漫长，香味也完全渗入，不仅好吃，营养也不会因为煮制时间过长而遭到破坏。

健康贴士

美味酱排骨

【材料】排骨250克，干红枣100克，党参25克。

【调料】花生油、高汤、酱油、料酒、黄酒、盐、鸡精、大料、桂皮、大蒜、姜片各适量。



Method

1 把排骨洗净改刀切成长条形，干红枣也洗净用凉水泡上备用，大概泡上20至30分钟。接着把党参也洗了泡在碗里，蒜头掰开后剥去外皮洗净。注意蒜瓣不要改刀切。

2 把排骨下锅用热水焯一下，这样可去除排骨的涩味，同时也能让排骨码味时更好地吸收。把排骨捞出后盛盘中，淋上酱油、料酒、黄酒、盐搅拌均匀腌制一刻钟。

3 待排骨腌制好后，就在炒锅内加花生油，油温烧到六成热后下蒜瓣、姜片，炒出姜蒜香味后把腌制好的排骨倒入锅内翻炒。把排骨炒到六成热后下泡好的红枣，同时加入高汤（高汤要把排骨都覆盖上），并加入党参、大料、桂皮一起煮20分钟，把高汤基本煮干（注意不是完全煮干，要剩点高汤在里面），最后加点鸡精调均匀即可。

咖喱酱鸡块

【材料】带骨鸡肉 350 克，土豆 150 克。

【调料】咖喱粉、大葱、大蒜、面粉、绍酒、鸡精、盐各适量。

做法

Step 1

1 将鸡肉收拾干净，适当切块，放入水锅中稍煮，捞出洗净浮沫待用；土豆削皮后切成适当大小的块；大葱切小段；蒜剁泥。

2 锅中放油烧至五成热，下土豆炸至结壳黄亮时，捞出沥干油待用；鸡块也用油炸至表面略干时，捞出沥油待用。

3 炒锅放油约两汤匙，放入咖喱粉、面粉、蒜泥，用小火炒出香味，加入大葱煸香，加入小半杯水将面和开，再加入一饭碗水，放入鸡精搅匀，放入鸡块，加入绍酒，用中火加热 5 分钟，再加入土豆，调好咸淡，煮至鸡肉熟烂汁浓时，淋香油出锅即可。

技法特点

咖喱的做法比较简单，在原料上一般选用禽、畜肉类（包括内脏）及野味和豆制品等。

如果想咖喱的味道更加浓郁，可以将咖喱粉用油炒香，将煮熟的咖喱切为小块，然后放入手中，慢慢磨，直至完全融化。

美味一绝



咖喱中含有多种香料，能促进唾液和胃液的分泌，增加胃肠蠕动，增进食欲，使皮肤乳白细嫩，达到发汗的目的。咖喱对消食积、驱寒、祛湿、清肝、解郁并抑制癌细胞功能。

健康秘诀

蚝油牛肉

【材料】牛肉350克，青椒100克，洋葱100克，鸡蛋1个

【调料】蚝油、葱、姜、蒜、玉米粉、海鲜酱、酱油、黄酒、豆豉、糖、味精、盐、胡椒粉、水淀粉各适量



受旺火，热油，锅要滑，受热要均匀，使材料能快速且均匀地受热，这样炒出的菜颜色香味俱佳，并且营养素损失少。

健康贴士

烹饪特点

这道菜主要是以爆炒为烹饪，将原料用中旺火快速翻炒同时加入调味品，调制成菜的一种烹调方法。因为火源比较旺火速中，所以在这道菜上保持了原料的营养成分，炒主要有翻炒、滑炒、软炒、干炒、粘炒等。

做法

- 1 牛肉切薄片，和少许黄酒、盐同放碗中，拌匀，鸡蛋打散（蛋黄作他用），蛋清和玉米粉同放碗中调成“蛋清浆”，放入牛肉，淋入一汤匙烹调油，青椒、洋葱切片，葱姜蒜切片备用。
- 2 把酱油、黄酒、白糖、盐、味精、胡椒粉、水淀粉同放碗中，对汁调匀。
- 3 锅烧热，放入烹调油400克左右，温热，牛肉下锅，用筷干滑散，青椒洋葱下锅，微炸，一同捞出，锅留适量余油，将蚝油、豆豉、海鲜酱、葱姜蒜片一同下锅炒出香味，放入牛肉和青椒洋葱，烹入对好的汁，炒熟即可。

干煸四季豆

【材料】四季豆 500 克，猪肉 100 克。

【调料】葱末、姜末、盐、糖、酱油、香油、鸡精各适量。

技法特点

干煸，又称干煎，是将下挂糊的原料，经调味品腌制后，放入八成热的油锅中迅速翻炒，炒到表面焦黄时，再烹调料及调味品（大多包括葱姜蒜末、豆瓣酱、花椒粉、胡椒粉等）同炒几下，待全部卤汁被主料吸收后，即可出锅。干煸菜肴的口感特点是干香、酥脆、略有麻辣。

做法

- 1 猪肉洗净剁碎。
- 2 四季豆撕去筋，洗净沥干水分，放入热油中炸片刻盛起，沥去油。
- 3 锅置火上，放入油，爆香姜末，放入猪肉炒片刻，加入四季豆，再加入盐、糖、酱油、香油和鸡精，改中火至汁收干，撒上葱末收汁即可。

在干煸时，一定要注意火候，不要将四季豆烧焦了。

美味一点通