



外婆家的 特色菜 1688

309道
热菜、靓汤



103道
特色凉菜



101道
特色主食



513个
营养小贴士



662个
相宜相忌



中国美食烹饪大师

甘智荣

主编



一道菜肴，
食之唇齿留香，食后难以忘怀，
主要在其独具的特色和口感。
亲手烹制几道特色菜肴，
用美食传递爱，品味生活的乐趣。



视频同步学
扫一扫二维码



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



外婆家的

特色菜

1688



309道
热菜、靓汤



103道
特色凉菜



101道
特色主食



513个
营养小贴士



662个
相宜相忌



中国美食烹饪大师
甘智荣
主 编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

外婆家的特色菜1688 / 甘智荣主编. -- 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2016.9
ISBN 978-7-5388-8886-7

I. ①外… II. ①甘… III. ①菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第180494号

外婆家的特色菜1688

WAIPO JIA DE TESECAI 1688

-
- 主 编 甘智荣
责任编辑 梁祥崇
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm×1020 mm 1/16
印 张 34
字 数 530千字
版 次 2016年9月第1版
印 次 2016年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8886-7
定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

CONTENTS 目录



PART 1 烹饪有道，享受最解馋的特色菜

美味佳肴炒出来	002	靓汤烹调活学妙用	008
特色菜“蒸”有味	004	制作主食有讲究	010
馋人凉菜怎么“拌”	006		

PART 2 浓香四溢，特色炒菜

炆炒生菜	014	酱炒西葫芦	033
椒丝炒苋菜	015	酱香西葫芦	034
蒜蓉炒芥蓝	016	胡萝卜炒杏鲍菇	035
芥蓝腰果炒香菇	017	杏鲍菇炒甜玉米	036
芥蓝炒冬瓜	018	西红柿炒口蘑	037
素鸡炒菠菜	019	蒜苗炒口蘑	038
小炒上海青	020	青菜炒元蘑	039
醋熘白菜片	021	双菇炒苦瓜	040
小白菜炒黄豆芽	022	松仁炒丝瓜	041
葱白炒豆芽	023	青椒炒茄子	042
胡萝卜丝炒豆芽	024	彩椒木耳炒百合	043
松仁胡萝卜丝	025	西芹炒南瓜	044
炒素丁	026	西芹炒香干	045
彩椒炒黄瓜	027	荷兰豆炒彩椒	046
西红柿炒圆椒	028	干煸芸豆	047
蒜苗炒莴笋	029	清炒青豆	048
珍珠莴笋炒白玉菇	030	酸辣土豆丝	049
珍珠彩椒炒芦笋	031	清炒魔芋丝	050
芦笋炒莲藕	032	苦瓜炒马蹄	051

CONTENTS 目录



马蹄炒荷兰豆.....	052	酱爆牛肉金针菇.....	080
马蹄玉米炒核桃.....	053	黑椒葱香牛肉片.....	081
马蹄炒肉片.....	054	金针菇炒羊肉卷.....	082
莴笋炒瘦肉.....	055	西蓝花炒鸡片.....	083
彩椒芹菜炒肉片.....	056	枸杞萝卜炒鸡丝.....	084
辣白菜炒五花肉.....	057	花菜炒鸡片.....	085
青豆炒肉粒.....	058	木耳炒鸡片.....	086
培根炒菠菜.....	059	辣炒腰果鸡丁.....	087
猪肝炒花菜.....	060	咖喱鸡丁炒南瓜.....	088
猪肝炒木耳.....	061	辣炒乌鸡.....	089
丝瓜炒猪心.....	062	山药胡萝卜炒鸡胗.....	090
芹菜炒猪皮.....	063	酱爆鸡心.....	091
木耳炒腰花.....	064	滑炒鸭丝.....	092
爆炒卤肥肠.....	065	菠萝炒鸭丁.....	093
杏鲍菇炒腊肉.....	066	彩椒炒鸭肠.....	094
腊肉炒葱椒.....	067	韭菜炒腊鸭腿.....	095
腊肉炒年糕.....	068	香芹炒腊鸭.....	096
熏腊肉炒杏鲍菇.....	069	小炒腊鸭肉.....	097
春笋炒腊肠.....	070	鸡蛋炒土豆泥.....	098
腊肠炒荷兰豆.....	071	西葫芦炒鸡蛋.....	099
杂菌炒腊肠.....	072	洋葱炒鸡蛋.....	100
西葫芦炒腊肠.....	073	火腿炒鸡蛋.....	101
酱香腊肠土豆片.....	074	炒蛋白.....	102
牛肉炒百合.....	075	菠萝炒鱼片.....	103
嫩炒牛肉.....	076	木耳炒鱼片.....	104
陈皮豆角炒牛肉.....	077	腊鱼炒白菜.....	105
山楂菠萝炒牛肉.....	078	绿豆芽炒鳝丝.....	106
牛肉炒菠菜.....	079	草菇炒牛蛙.....	107



姜丝炒墨鱼须.....	108	鲜虾炒白菜.....	117
鱿鱼炒三丝.....	109	虾仁炒豆角.....	118
脆炒鱿鱼丝.....	110	炒花蟹.....	119
洋葱炒鱿鱼.....	111	豆瓣酱炒花蟹.....	120
虾米炒茭白.....	112	紫苏豉酱炒丁螺.....	121
草菇丝瓜炒虾球.....	113	丝瓜炒蛤蜊.....	122
猕猴桃炒虾球.....	114	干贝炒丝瓜.....	123
清炒时蔬鲜虾.....	115	海参炒时蔬.....	124
西芹木耳炒虾仁.....	116		

PART 3 原汁原味，特色蒸菜

剁椒腐竹蒸娃娃菜.....	126	蒸冬瓜酿油豆腐.....	142
蒜蓉蒸娃娃菜.....	127	桂花蜜糖蒸萝卜.....	143
奶油娃娃菜.....	128	椒香南瓜.....	144
蒸茼蒿.....	129	金瓜杂菌盅.....	145
翡翠玉卷.....	130	梅干菜蒸南瓜.....	146
粉蒸红薯叶.....	131	百合蒸南瓜.....	147
蒜香豆豉蒸秋葵.....	132	鲜汤蒸萝卜片.....	148
蒸三丝.....	133	红枣芋头.....	149
糙米胡萝卜糕.....	134	粉蒸芋头.....	150
粉蒸胡萝卜丝.....	135	燕窝百花豆腐.....	151
葱香蒸茄子.....	136	蔬菜浇汁豆腐.....	152
香浓味增蒸青茄.....	137	豉汁蒸腐竹.....	153
清味茄子.....	138	蒸红袍莲子.....	154
清蒸西葫芦.....	139	粉蒸藕盒.....	155
蜂蜜蒸木耳.....	140	泽泻蒸马蹄.....	156
梅菜蒸冬瓜.....	141	麻贝梨.....	157

CONTENTS 目录



风味蒸莲子	158	西芹牛肉卷	186
粉蒸茄子	159	荷叶菜心蒸牛肉	187
蒸白菜肉丝卷	160	粉蒸牛肉	188
金玉猪肉卷	161	丝瓜蒸羊肉	189
如意白菜卷	162	豆豉酱蒸鸡腿	190
上汤冬瓜	163	粉蒸鸡块	191
灵芝蒸肉饼	164	老干妈酱蒸凤爪	192
肉末榨菜蒸豆腐	165	五香鸡翅	193
西红柿肉盏	166	酱汁蒸虎皮凤爪	194
猪肉包菜卷	167	山楂蒸鸡肝	195
鸡蛋肉卷	168	啤酒蒸鸭	196
青豆蒸肉饼	169	粉蒸鸭肉	197
蒸冬瓜肉卷	170	冬菇蒸鹌鹑	198
紫苏肉末蒸茄子	171	苦瓜玉米蛋盅	199
香芋粉蒸肉	172	藕汁蒸蛋	200
芋头扣肉	173	脱脂奶鸡蛋羹	201
肉末蒸蛋	174	木耳枸杞蒸蛋	202
肉末蒸鹅蛋羹	175	鸡蛋羹	203
小米洋葱蒸排骨	176	蒸鱼蓉鹌鹑蛋	204
凤梨蒸排骨	177	蚝油黄瓜蒸咸蛋	205
香芋蒸排骨	178	豉汁蒸脆皖鱼	206
豆瓣酱蒸排骨	179	清蒸海上鲜	207
腊肉南瓜盅	180	鱼干蒸腊肉	208
芋头蒸腊肉	181	银鱼蒸粉藕	209
香干蒸腊肉	182	辣蒸鲫鱼	210
柚皮蒸南瓜腊肉	183	豉汁蒸鲈鱼	211
腊肠白菜卷	184	酱香开屏鱼	212
腊味蒸茄子	185	豆豉剁椒蒸泥鳅	213



虾泥萝卜.....	214
蒜蓉丝瓜鲜虾盅.....	215
黄瓜蒸虾.....	216
香辣虾仁蒸南瓜.....	217
北极贝蒸蛋.....	218

虾米干贝蒸蛋羹.....	219
柠檬清蒸鳕鱼.....	220
干贝香菇蒸豆腐.....	221
干贝咸蛋黄蒸丝瓜.....	222

PART 4 小菜一碟，特色凉菜

橙香果仁菠菜.....	224
茴香拌香菜.....	225
爽口凉拌菜.....	226
凉拌紫甘蓝粉丝.....	227
凉拌花菜.....	228
醋拌芹菜.....	229
香菜拌黄豆.....	230
五香黄豆香菜.....	231
枸杞拌蚕豆.....	232
清凉姜汁黄瓜片.....	233
黄瓜拌土豆丝.....	234
手撕茄子.....	235
凉拌莴笋条.....	236
黑芝麻拌莴笋丝.....	237
酱笋条.....	238
麻香豆角.....	239
洋葱拌西红柿.....	240
玉米拌洋葱.....	241
玉米拌豆腐.....	242
豆皮拌豆苗.....	243

金针菇拌豆干.....	244
白萝卜拌金针菇.....	245
香干拌香菇.....	246
红油拌秀珍菇.....	247
野山椒拌杏鲍菇.....	248
手撕杏鲍菇.....	249
凉拌双耳.....	250
腐乳拌薄荷鱼腥草.....	251
凉拌粉丝.....	252
蒜泥海带丝.....	253
海带丝拌菠菜.....	254
芝麻双丝海带.....	255
海带拌腐竹.....	256
老虎菜拌海蜇皮.....	257
桔梗拌海蜇.....	258
苦瓜拌海蜇丝.....	259
海米拌三脆.....	260
凉拌猪肚丝.....	261
葱油拌羊肚.....	262
麻酱鸡丝海蜇.....	263

CONTENTS 目录



鸡丝茄子土豆泥	264	开心果蔬菜沙拉	292
鸡蓉拌豆腐	265	紫薯沙拉	293
炆拌鸭肝双花	266	油醋汁素食沙拉	294
蛋黄酱拌菠菜	267	芹香绿果沙拉	295
红油皮蛋拌豆腐	268	藕片花菜沙拉	296
芥辣荷兰豆拌螺肉	269	西蓝花沙拉	297
虾皮拌香菜	270	扁豆西红柿沙拉	298
醋拌墨鱼卷	271	扁豆玉米沙拉	299
青椒鱿鱼丝	272	玉米黄瓜沙拉	300
椒油鱿鱼卷	273	苦瓜圣女果沙拉	301
拌鱿鱼丝	274	彩椒苦瓜沙拉	302
香菜拌血蛤	275	胡萝卜苦瓜沙拉	303
蒜香拌蛤蜊	276	胡萝卜大杏仁沙拉	304
凉拌杂菜北极贝	277	白萝卜甜椒沙拉	305
菠菜甜椒沙拉	278	白萝卜丝沙拉	306
菠菜柑橘沙拉	279	彩椒鲜蘑沙拉	307
菠菜牛蒡沙拉	280	双笋沙拉	308
开胃沙拉	281	仙人掌沙拉	309
白菜玉米沙拉	282	银芽土豆沙拉	310
生菜紫甘蓝沙拉	283	魔芋豆芽沙拉	311
生菜南瓜沙拉	284	茄子沙拉	312
生菜苦瓜沙拉	285	冬瓜燕麦片沙拉	313
黄瓜生菜沙拉	286	芋泥彩椒沙拉	314
柠檬彩蔬沙拉	287	玉米焦糖双桃沙拉	315
满园春色沙拉	288	海带瓜果沙拉	316
三彩沙拉	289	绿茶蔬果沙拉	317
三色彩椒沙拉	290	菠萝黄瓜沙拉	318
芝麻蔬菜沙拉	291	牛油果沙拉	319



甜橙果蔬沙拉.....	320
黄桃沙拉.....	321
翡翠沙拉.....	322
牛蒡沙拉.....	323

秋葵鸡肉沙拉.....	324
开心果鸡肉沙拉.....	325
土豆金枪鱼沙拉.....	326

PART 5 鲜入为主，特色靓汤

白萝卜海带汤.....	328
海带豆腐冬瓜汤.....	329
酸梅开胃汤.....	330
土豆疙瘩汤.....	331
冬瓜红豆汤.....	332
泽泻马蹄汤.....	333
珍珠百合银耳汤.....	334
芙蓉竹荪汤.....	335
沙参养颜汤.....	336
夜交藤麦豆汤.....	337
灵芝桂圆红枣汤.....	338
二冬女贞子虫草花汤.....	339
黑豆益母草瘦肉汤.....	340
茶树菇首乌瘦肉汤.....	341
核桃小花胶远志瘦肉汤.....	342
柴胡苦瓜瘦肉汤.....	343
养颜茯苓核桃瘦肉汤.....	344
茯苓芝麻菊花瘦肉汤.....	345
菟丝子女贞子瘦肉汤.....	346
白芍甘草瘦肉汤.....	347
天麻安神益智汤.....	348

鸡骨草雪梨瘦肉汤.....	349
健脾益肾汤.....	350
胡萝卜板栗排骨汤.....	351
五指毛桃板栗排骨汤.....	352
宁神排骨汤.....	353
细辛排骨汤.....	354
山茱萸补骨脂排骨汤.....	355
葛根红枣猪骨汤.....	356
红腰豆炖猪骨.....	357
南洋肉骨汤.....	358
陈皮暖胃肉骨汤.....	359
肉苁蓉黄精骨头汤.....	360
海底椰川贝猪肘汤.....	361
小麦红枣猪脑汤.....	362
罗汉果杏仁猪肺汤.....	363
猪肝瘦肉生津汤.....	364
豌豆猪肝汤.....	365
清炖猪腰汤.....	366
肉豆蔻补骨脂猪腰汤.....	367
砂仁黄芪猪肚汤.....	368
沙参猪肚汤.....	369

CONTENTS 目录



白术淮山猪肚汤	370	仙人掌乌鸡汤	398
白果覆盆子猪肚汤	371	四味乌鸡汤	399
远志菖蒲猪心汤	372	马蹄冬菇鸡爪汤	400
清炖牛肉汤	373	玉米须芦笋鸭汤	401
红烧牛肉汤	374	石斛麦冬煲鸭汤	402
奶香牛骨汤	375	薄荷水鸭汤	403
茶树菇煲牛骨	376	天冬益母草老鸭汤	404
桑葚牛骨汤	377	淮山虫草老鸭汤	405
萝卜牛尾汤	378	枇杷虫草花老鸭汤	406
虫草炖牛鞭	379	土茯苓绿豆老鸭汤	407
莲子芡实牛肚汤	380	菌菇冬笋鹅肉汤	408
洋葱羊肉汤	381	红豆花生乳鸽汤	409
山药羊肉汤	382	黄精海参炖乳鸽	410
芸豆羊肉汤	383	陈皮银耳炖乳鸽	411
当归生姜羊肉汤	384	百合白果鸽子煲	412
菟丝子萝卜羊肉汤	385	山药芡实老鸽汤	413
金樱子芡实羊肉汤	386	淮山芡实老鸽汤	414
肉苁蓉猪肚羊肉汤	387	橄榄板栗鹌鹑汤	415
肉苁蓉莲子羊骨汤	388	海底椰川贝鹌鹑汤	416
海马炖鸡	389	杏仁虫草鹌鹑汤	417
扁豆莲子鸡汤	390	金银花炖鹌鹑	418
柏子仁党参鸡汤	391	红枣银耳炖鸡蛋	419
黄芪猴头菇鸡汤	392	生地鸭蛋炖肉	420
鹿茸淮山鸡汤	393	燕窝炖鹌鹑蛋	421
二黄炖鸡	394	木瓜红枣陈皮生鱼汤	422
锁阳红枣鸡	395	参归石斛鳝鱼汤	423
人参玉竹莲子鸡汤	396	柴胡白术炖乌龟	424
茯苓胡萝卜鸡汤	397	生蚝豆腐汤	425



橄榄螺片汤	426
红花当归炖鱿鱼	427

养生五宝汤	428
-------------	-----

PART 6 百吃不厌，特色主食

菠萝蒸饭	430
金瓜杂粮饭	431
凉薯糙米饭	432
红豆薏米饭	433
黑米杂粮饭	434
糙米燕麦饭	435
黄米红枣饭	436
燕麦二米饭	437
山楂黄精糙米饭	438
奶香红豆燕麦饭	439
绿豆薏米饭	440
清蒸排骨饭	441
南瓜鸡肉红米饭	442
鸡肉布丁饭	443
什锦炒软饭	444
香菇肉糜饭	445
鲜蔬牛肉饭	446
豆干肉丁软饭	447
鸡肉丝炒软饭	448
培根炒软饭	449
苋菜炒饭	450
茼蒿饭	451
茼蒿萝卜干炒饭	452

酱油炒饭	453
五色健康炒饭	454
葡萄干炒饭	455
菠萝炒饭	456
香菇鸡肉饭	457
五彩果醋蛋饭	458
什锦煨饭	459
虾仁蔬菜炒饭	460
蛤蜊炒饭	461
香芋紫菜饭	462
南瓜拌饭	463
肉羹饭	464
鸡肉花生汤饭	465
鲜虾汤饭	466
紫菜包饭	467
胡萝卜青菜饭卷	468
西红柿饭卷	469
彩色饭团	470
红米海苔肉松饭团	471
白果薏米粥	472
苹果胡萝卜麦片粥	473
五色养生粥	474
鲜藕枸杞甜粥	475

CONTENTS 目录



奶香燕麦粥.....	476	妈妈面.....	504
芸豆红腰豆糙米粥.....	477	鱼丸挂面.....	505
蚕豆枸杞粥.....	478	什锦海鲜面.....	506
果味麦片粥.....	479	香椿芝麻酱拌面.....	507
橘子上海青稀粥.....	480	豆角拌面.....	508
核桃仁粥.....	481	荞麦凉面.....	509
玉米南瓜大麦粥.....	482	玉米肉末拌面.....	510
玉米燕麦粥.....	483	泡菜肉末拌面.....	511
玉竹燕麦粥.....	484	姜汁香菇炒面.....	512
火腿玉米粥.....	485	煎炒面.....	513
肉末青菜粥.....	486	韭黄肉丝炒面.....	514
什锦蝴蝶面.....	487	火腿肠炒面.....	515
咖喱乌冬面.....	488	绝味炒面.....	516
什锦豆浆拉面.....	489	西红柿鸡蛋炒面.....	517
山药荞麦面.....	490	日式咖喱炒面.....	518
荞麦猫耳面.....	491	日式墨鱼鲜虾乌冬面.....	519
金针菇海蜇荞麦面.....	492	丹麦牛角包.....	520
肉末碎面条.....	493	燕麦吐司.....	521
肉臊面.....	494	豆沙吐司.....	522
酸菜肉末打卤面.....	495	鸡蛋吐司.....	523
肉末西红柿煮面片.....	496	小黄瓜奶酪三明治.....	524
排骨黄金面.....	497	高纤紫薯三明治.....	525
腊肉土豆豆角焖面.....	498	金枪鱼三明治.....	526
肥牛麻辣面.....	499	玫瑰包.....	527
金银蒜香牛肉面.....	500	双色卷.....	528
菠菜鸡蛋面.....	501	刺猬包.....	529
南瓜鸡蛋面.....	502	黑豆玉米窝头.....	530
茯苓红花鸡蛋面.....	503		

PART 1

烹饪有道， 享受最解馋的特色菜

一道菜肴，食之唇齿留香，食后难以忘怀，主要在于其独特的味、形。如何做到这点？无疑需细细专研烹饪的方法。本部分将各种烹饪常用技法的要领详细列出，无论是炒菜的秘诀、蒸菜的技巧、拌菜的关键，还是煲汤的小窍门，都一一帮你攻克。只要仔细领会这些烹饪“真经”，即便是不谙厨艺的你也可以做出一道道让人回味无穷的特色佳肴。





美味佳肴炒出来

餐桌上清新爽口的凉菜，淡而有味的蒸菜，浓香四溢的炒菜，鲜美的汤汁……无不以其“色、香、味、形”诱惑着吃货们的味蕾。在这些让人不禁食指大动的美食中，“炒菜”的地位不容小觑。想要做出解馋的珍馐小炒？不妨先跟我们一起学习做好特色小炒菜的“心经宝典”吧。

· 小炒秘诀早知道 ·

（1）掌握火候

准确控制火候，能使食材成熟得恰到好处，也是菜肴色香味俱全的关键。炒菜一般适合用大火，但食材不同，炒制时的火候也会有所差异。蔬菜中的维生素遇热容易被破坏，且加热时间越长，维生素损失越多，因此炒蔬菜时要热锅、滚油、急火、快炒；炒猪肉、牛肉时，为了减少营养的损失，可先对其进行刀工处理，加料酒、盐、食用油等调料腌渍，再用淀粉挂糊上浆，然后放入四五成热的油中滑一下后捞出，最后改用旺火快炒出锅；鱼类产品用炒的方式较少，如果要炒，也需先把鱼煎或炸一下再炒，此时尤其要注意火候，火太大鱼肉易老。

（2）控制油温

一盘菜炒得好不好吃，除了食材、火候和刀工等因素外，还与油温有着密切的关系。常用的油温主要有冷油温、低油温、中油温和高油温四种。炒菜时的油温需要根据火候、食材的性质以及投料的多少来决定。

用旺火加热，食材下锅时油温应低一些，因为旺火可使油温迅速升高，如果火力旺、油温高时下入食材，极易导致食材粘结、外焦内生；用中火加热，食材下锅时油温应高一些，由于中火加热油温上升较慢，如果在火力不旺、油温低的情况下投入食材，

则油温会迅速下降，造成食材脱浆、脱糊，且会延长烹饪时间。

投放的食材量大，油温应高一些，因为食材本身的温度会使油温下降，投放量越大，油温下降的幅度越大，且回升较慢，故应在油温较高时下入原料。反之，食材量较少，则下锅时的油温可低一些。

此外，质地细嫩、形状较小的食材，下锅时油温应低一些；反之，油温则应高一些。

总之，油温的掌握应综合考虑，灵活掌握，视不同情况合理地控制油温，这样才能烹制出美味的菜肴来。



（3）合理调味

合理调味可以提高菜肴的质量。把食用油倒入炒锅中，加入花椒、茴香等，用微火炸一下，再用此种油炒菜可为食材增香。需要加醋的菜肴，在起锅前沿锅边淋入少许醋，会使成菜香味更醇厚浓郁。酱油可在菜出锅前再放，这样既能调味又保留了酱油的营养成分。

• 锁住营养有妙招 •

（1）蔬菜类烹制法

绿叶蔬菜中含有大量的维生素C，其很容易溶解于水中，且怕高温。烹饪时温度过高或加热时间过长，蔬菜中的维生素C会被大量破坏，用旺火快炒可减少蔬菜中营养物质的流失，还能保持其鲜绿的颜色和脆爽的口感。不过，有的蔬菜则需要炒熟炒透之后才能食用，如金针菇、扁豆、豆角等，否则会中毒。

（2）肉类烹制法

肉类食材在烹饪前用淀粉和鸡蛋上浆挂糊，可在其表面形成一层保护膜，减少高温对蛋白质、维生素的破坏。同时，烹饪肉类时，加入少许醋，醋中的酸性物质更易使肉类中的钙溶解出来，且能减少烹饪中维生素的损耗。此外，将肉类与蔬菜一起烹制，不仅味道鲜美，还能避免维生素C的损失，促进人体对钙、蛋白质等营养素的吸收。

（3）蛋类烹制法

炒鸡蛋时加入少量的砂糖，会使蛋白质变性的凝固温度上升，从而延缓了加热的时间，加上砂糖具有保水性，因而可使蛋制品变得膨松柔软。不过，砂糖不宜多放，以免影响炒蛋原本的味道。另外，在蛋液中加入适量淀粉或冷水，可增加鸡蛋的延展性，成品会更嫩滑可口。



特色菜“蒸”有味

中华美食品类繁多，口味千变万化，男女老幼无不享受、流连于这味觉盛宴中。在这个讲究健康养生的时代，蒸菜以蒸气加热，保持了菜肴的原形、原汁、原味以及各种营养素，从而越来越受到大众的青睐。各色造型美观大方的特色蒸菜，以其纯“蒸”，带人进入“健康新食代”。

· 健康“蒸”好 ·

（1）吃蒸菜不上火

现代人大多操劳，阴虚火旺，而蒸菜讲求以水渗热、阴阳共济，比之用煎、炸、炒制作的菜肴，蒸菜所含的油脂更少、热量更低，且更易于消化吸收。因此，常吃蒸菜可调养肠胃，避免上火。

（2）蒸菜营养好

蒸，最大程度地保持了食物的味、形和营养，能避免受热不均或过度煎、炸造成的营养成分的破坏和有害物质的产生，适用于各类人群的保健。

（3）保持菜肴的原汁原味

用于蒸的食材多较新鲜，制作过程中使用的调料也较少。与此同时，在蒸制过程中食材中的蛋白质不易溶解于水中，调料也不易渗透到原料中，故而最大限度的保持了食材的原汁原味。

（4）蒸菜最卫生

菜肴在蒸制过程中，能最大程度消除菜品食材中的有害成分，餐具也得到蒸汽的消毒，避免了菜肴的二次污染。另外，蒸菜多先蒸后卖，选用蒸菜类快餐，即点即食，方便快捷，非常适合现代人的快节奏生活。