



食品安全 进厨房
Shi Pin An Quan Jin Chu Fang

董书山 陆广亮◎主 编

给老婆做点拿手菜

第一安全指导，轻松守护全家健康！



好吃易做
营养靓颜
款款爱意浓



农村读物出版社

食 品 安 全 进 厨 房

给老婆做点拿手菜

董书山 陆广亮 主编

给最爱的人
最幸福的滋味！



农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

给老婆做点拿手菜/董书山, 陆广亮主编. —北京: 农村读物出版社, 2007.12

(食品安全进厨房)

ISBN 978-7-5048-5079-9

I. 给… II. ①董…②陆… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第189795号

主 编	董书山	陆广亮					
编 委	朱太治	刘晓龙	徐 健	陈常选	赵 彬	周学武	
菜品制作	徐 健	刘晓龙	陈常选	赵吉帅	周春峰	葛玉平	
	李 军	青岛快可立酒店管理有限公司	等				

摄 影
设 计

双福 SF 工作室
www.shuangfu.cn

责任编辑	育向荣
出 版	农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京画中画印刷有限公司
开 本	720mm × 1000mm 1/16
印 张	5
字 数	80千
版 次	2008年1月第1版 2008年1月北京第1次印刷
印 数	1 ~ 8 000册
定 价	19.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目录 | Contents

Part 1 清新蔬菜类

食品安全小博士——蔬菜放心吃

双蛋浸菠菜	9
清爽三丝	9
莴笋烩香菇	9
时蔬色拉	10
锅塌番茄	10
碧绿菜胆	10
香脆黄瓜饼	11
玉米笋炒黄瓜	11
醋熘三丝	11
杂烩鲜百合	12
酸鲜辣甘蓝	12
素烧丝瓜	12
酿青椒	13
煎烤鲜茄	13
糖醋鲜藕	13
醋熘土豆丝	14
拔丝地瓜	14
冬笋炒三菇	14
金钩荷兰豆	15
芙蓉五彩素	15
松仁豆腐	15
橘香青笋	16
山药水果泥	16
蛋黄烧茄子	16
爽口凉粉	17
香芋莲藕饼	17
干煸茄皮	17
醋熘黄瓜	18
地三鲜	18
酸辣四季豆	18

Part 2 滋补禽蛋类

食品安全小博士——禽蛋放心吃

柠檬鸡片	23
玫瑰醋煎鸡排	23
串烤鸡心	23
鲜奶炒蛋清	24
清汤滑鸡球	24
鸡丝炒蜇皮	24
番茄炒鸡蛋	25
野椒啤酒仔鸡	25

芥辣醋凤翅	25
姜爆鸭丝	26
翡翠鲜菇鸭掌	26
桂圆鸽子煲	26
香辣童子鸡	27
番茄黄焖鸡块	27
肉末芙蓉蛋	27
麻辣仔鸡	28
菠萝鸭片	28
清汤柴把鸭	28
韭菜炒鸡蛋	29
酱烧仔鸡	29
香菇辣子鸡丁	29
银耳炖乳鸽	30
咖喱鸡块	30
辣椒皮蛋	30
东安仔鸡	31
红油飘香鸡块	31
韭菜炒鸭血	31
奶油鸡条	32
香辣鸡心花	32
冬瓜鸡腿煲	32

Part 3 美味畜肉类

食品安全小博士——畜肉放心吃

辣味蒸排骨	41
辣子酱爆肉	41
蒜香排骨	41
金蒜爽肚	42
风味回锅肉	42
肉末烧海参	42
黑椒牛柳	43
麻辣肚丝	43
山药炖羊肉	43
糖醋里脊	44
苦瓜煨肥肠	44
枸杞烧牛肉	44
潇湘猪手	45
走油豆豉扣肉	45
京烧咖喱大肠	45
鸭掌汤泡肚	46
马蹄尖椒炒腊肉	46
橄榄牛肉	46
豉汁蒸牛腩	47

墨西哥烤肉饼	47
椒盐扳指	47
双椒牛肉粒	48
香卤骨	48
泡菜牛肉色拉	48
麻辣羊肚丝	49
韩式泡菜炒肉	49
水煮腰片	49
京葱爆羊肉	50
烤鲜菇牛肉串	50
蒜香牛排	50

Part 4 爽口海鲜类

食品安全小博士——河海鲜放心吃

虾仁水果煲	55
干烧鲈鱼	55
清炸蛎黄	55
香橙煎鳕鱼	56
蚝油扇贝	56
豆瓣酱烧肥鱼	56
葱烧海参	57
辣烧鲑鱼茄子	57
姜汁虾虎	57
香辣黄金虾	58
滑炒鳕鱼片	58
雪菜大汤黄鱼	58
葱油鲢鱼	59
鲜柠檬蒸鲑鱼	59
原汁蛤蜊	59
清蒸武昌鱼	60
宫保螺片	60
香煎富贵鱼	60
橄榄油沙丁鱼	61
豉椒笔筒鱿鱼	61
大虾烧白菜	61
西湖醋鱼	62
豉椒蒸活鱼	62
啤酒功夫鱼	62
蒜茸蒸夏贝	63
奶汤鲟鱼	63
香烤蛤蜊	63
鲜百合炒虾仁	64
五花香酥鳊鱼	64
白灼基围虾	64
香辣咖喱螃蟹	65

酸菜鲤鱼	65
烤鲜牡蛎	65

Part 5 特色菜饭类

食品安全小博士——

女性养颜饮食与水果放心吃

糖醋山药	68
蛋黄山药	68
虾仁玉米粒	68
南瓜黄金饼	69
肉末醋卤面	69
油条炒板筋	69
火腿土豆饼	70
鲜蔬荞麦面	70
火腿虾仁饭团	70
番茄肉茸脆锅巴	71
三宝玉米饼	71
沙酱菜团	71
红枣糯米糍	72
京酱蒜香素圆	72
水晶土豆球	72
椰花通心粉	73
起司牛肉饼	73
香甜山药饼	73
桃仁山药泥	74
果酱土豆饼	74
酸奶猪肉烩饭	74
五彩绣球薯圆	75
蛤肉合饼	75
意大利炒面	75
松塔玉米	76
麦仁牛肉粒	76
炸豆沙条	76

Part 6

把好厨房安全关

Part 1 清新蔬菜类

食品安全小博士——蔬菜放心吃

◆ 如何选购蔬菜

首先要在正规农贸市场购买蔬菜。这些市场的货源相对稳定，有的市场设有农药残留检测室，蔬菜上市前都是经过检验的，相对比较安全。有条件的也可购买无公害蔬菜基地生产的蔬菜，这些产品都是严格按国家标准种植的，并定期抽查，可以放心食用。

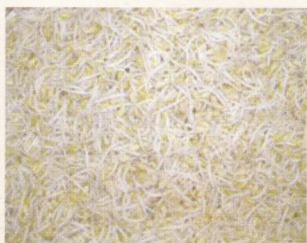
◎ 木耳

- 优质木耳：乌黑光滑，背面呈灰色；手摸干燥，分量轻；嗅之有清香味；吸水膨胀性好。
- “整容”后的劣质木耳：有异味，木耳朵片往往粘在一起，碎小，摸时有潮湿感，分量较重；嗅之有股霉味；品尝时有咸味是用盐水泡过，有甜味是用糖精拌过，有涩味是用矾水泡过，有油烟味则是混合了加工的锅底灰。



◎ 泡菜

购买泡菜时，先看看泡菜的包装，如果泡菜包装里面的汤水和酸菜的颜色是相近的，这种泡菜是质量好的；而若汤水是黄色的，里面还有杂物，这种泡菜可能是加了色素的，质量不好。



◎ 豆芽

有的商贩会使用大量的硫制剂给豆芽造假，使豆芽又粗又长，这种豆芽食用后对身体有害。鉴别方法很简单：购买时拿一小把放在碗里用开水烫一下，再闻一闻，如果有臭鸡蛋味或近似臭鸡蛋味，即可断定豆芽里面含有大量的硫制剂，不宜购买。



◎ 菠菜

● 菠菜通常有两种类型：一是小叶种，一是大叶种。不管什么品种，都是叶柄短、根小色红、叶色深绿的好。但在冬季，叶色泛红是经受霜冻所致，口感更为软糯香甜。

● 如果发现菠菜叶子上有黄斑，叶背有灰毛，则表明感染了霜霉病，不宜购买。



◎番茄

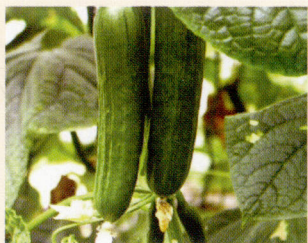
番茄主要有两类：一类是大红番茄，糖、酸含量都高，味浓；另一类是粉红番茄，糖、酸含量都低，味淡。选购番茄时需要注意这样几点：

- 自然成熟的优质番茄蒂周围有些绿色，捏起来很软，外观圆滑，而籽粒是土黄色，肉质呈红色，沙瓤、多汁。
- 不要买着色不匀、花脸的番茄。这是感染了番茄病毒病的果实，味道、营养均差。
- 不要买催熟的番茄。有些商贩用催熟香蕉的方法催熟番茄，在上面涂一种“乙烯利”的化学药物，此药虽毒性较低，但长期食用对人体有害。催熟的番茄多为反季节上市，大小通体全红，手感很硬，外观呈多面体，籽呈绿色或未长籽，瓤内无汁。



◎菜花

选购菜花时，主要看两点：一是花球的成熟度，以花球周边未散开的最好；二是花球的洁白度，以花球洁白微黄、无异色、无毛花的为好。



◎黄瓜

以颜色均匀、质地硬、顶端带花冠的为好。

◎韭菜

●按韭菜叶片宽窄来分，有宽叶韭和窄叶韭。宽叶韭嫩，香味清淡；窄叶韭卖相不如宽叶韭，但香味浓郁。

●买韭菜时，要注意察看。一看颜色，不要买看起来特别油绿的；二看个头，别选特别粗壮的；三看叶子，别要特别厚实、宽大的。因为越是施用高毒农药“灌根”的韭菜，长势越好，叶子绿油油的，看起来非常漂亮。而叶片宽大异常的韭菜，栽培时有可能使用了生长刺激剂（人工合成的植物激素）。

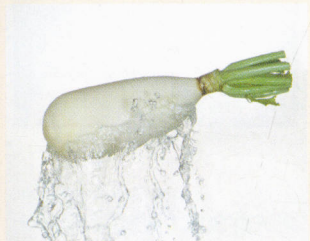
◎卷心菜

- 叶球要坚硬紧实，包心不紧的不要买（尖顶卷心菜吃的是时鲜，松点也无妨）。
- 叶球坚实，但顶部隆起，表明球内开始挑薹，中心柱过高，食用风味变差，也不要买。
- 卷心菜是对钙敏感的蔬菜，缺钙现象经常出现，征状是叶缘枯死（菜农称为金镶边）。这是一种生理病害，不影响食用品质，食用时只要将枯死的叶缘部分去除即可。
- 食用卷心菜前，最好先切开，放在清水中浸泡1~2小时，再用清水冲洗，以去除残附的农药。

◎辣椒

●食用过量会危害人体健康。因为过多的辣椒素会剧烈刺激胃肠黏膜，引起胃疼、腹泻并使肛门烧灼刺疼，诱发胃肠疾病，促使痔疮出血。因此，凡患食道炎、胃溃疡以及痔疮等病者均应少食或忌食辣椒。

●辣椒是大辛大热之品，患有火热病症或阴虚火旺、高血压病、肺结核病的人也应慎食。



◎萝卜、葱头

白萝卜、葱头的农药残留主要集中在表皮中，买回后应在水里泡一段时间，以减少农药残留。

◎茄子

●选购茄子时，要注意识别茄子的老嫩。老茄子特别是秋后的老茄子有较多茄碱，对人体有害，不宜多吃。鉴别方法是：看茄子的眼睛“大小”，在茄子萼片与果实相连接的地方，有一圈浅色环带，菜农称之为茄子的“眼睛”。这条带越宽、越明显，“眼睛”越大，表明茄子越嫩；如果环带不明显，“眼睛”小，表明茄子老。

●储存：茄子的表皮覆盖着一层蜡质，它不仅使茄子发出光泽，而且具有保护茄子的作用，一旦蜡质层被冲刷掉或受机械损害，就容易受微生物侵害而腐烂变质。因此，要保存的茄子不能用水冲洗，还要防雨淋，防磕碰，防受热，并放在阴凉通风处。



◎芹菜

芹菜新鲜不新鲜，主要看叶身是否平直，新鲜的芹菜是平直的。存放时间较长的芹菜，叶子尖端就会翘起，叶子软，甚至发黄起锈斑。

◎山药

山药块茎的表皮是挑选的重点。表皮光洁无异常斑点，才可放心购买。发现异常斑点绝对不能买。因为只要表皮有任何异常斑点，就表明它已经感染了病菌。

◎特别提示：如何识别无公害蔬菜

●看：一看形态，如有蔫萎、干枯、损伤、变色、病变、虫害侵蚀，则为异常形态。还有的蔬菜由于人工使用了激素类物质，会长成畸形。二看色泽，各种蔬菜都具有本品种固有的颜色，有光泽，表明蔬菜的成熟度及鲜嫩程度。

●嗅：多数蔬菜具有清香、甘辛香、甜酸香等气味，不应有腐败味和其他异味。

●尝：多数蔬菜滋味甘淡、甜酸、清爽鲜美，少数具有辛酸、苦涩的特殊味道。



◆ 蔬菜消毒技巧

● 淡盐水浸泡：

一般蔬菜先用清水至少冲洗3遍，然后在淡盐水中浸泡1小时，再用清水冲洗1遍。对包心类蔬菜，如卷心菜、白菜，可先切开，放入清水中浸泡2小时，再用清水冲洗，以去除残留农药。

● 碱洗：

先在水中放少许碱粉、碳酸钠，搅匀后再放入蔬菜，浸泡5~6分钟，再用清水漂洗干净，也可用小苏打代替，但要适当延长浸泡时间到15分钟左右。

● 用开水泡烫：

用青椒、菜花、豆角、芹菜等做菜肴时，下锅前最好先用开水烫一下，可去除90%的残留农药。

● 用日光消毒：

阳光照射蔬菜会使蔬菜中部分残留农药被分解、破坏。据测定，蔬菜、水果在阳光下照射5分钟，有机氯、有机汞农药的残留量会减少60%。方便贮藏的蔬菜，应在室温下放两天左右，残留化学农药平均消失率为5%。



◆ 怎样鉴别豆制品优劣

豆制品的感官鉴别，主要是依据观察其色泽、组织状态，嗅其气味和尝其滋味来进行的。

● 豆腐皮：微黄均匀、片状、表面细腻、薄厚均匀、有弹性、不发黏、无杂质。将豆腐皮淋湿摊开，若见深黄小点，是涂有黄颜料的；折叠微压，有明显压痕或断裂的，就可能掺假。

● 豆腐：好的豆腐为淡黄或白色，边角完整，不凹凸，口感细嫩，软硬适宜，醇香无杂质，无异味。

● 油豆腐：表面金黄或棕黄色、皮脆、内暗黄，酥松可口。若多结团，无弹力，则为掺了杂质。

● 腐竹：一级品色黄、油亮，干燥筋韧，无碎块。二级品颜色较一级品灰黄，干燥无碎块。三级品灰黄色较重，无光泽，易碎，筋韧性差。

● 豆腐乳：分红、青、白三种。红腐乳表面红或枣红色，内杏黄色，有发酵食品特有的香气，滋味鲜美，咸淡适口，无酸、涩、腥、霉和腐臭味，块均匀，质细腻，无杂质；白腐乳表面乳黄，若加了辣椒酱，仍依稀可见乳白色，带浓厚酒香；青腐乳颜色青白，气味独特，即“香中带臭，臭中带香”，块形整齐，质地细腻。

● 大豆酱：大豆蒸煮发酵加盐制成的调味品。一般为红褐色而有光泽，带酱香味、脂香味，咸淡可□。



双蛋浸菠菜

原料

菠菜300克，松花蛋、咸鸭蛋各1个，枸杞、花椒油、盐、味精、蒜瓣、花生油各适量。

做法

1. 将松花蛋、咸鸭蛋去壳切丁，枸杞用开水泡开。
2. 菠菜洗净，切段，焯水后放入热油锅内，加入盐、味精略炒，盛盘内。
3. 锅内注油烧热，下入蒜瓣煸至上色，放入松花蛋、鸭蛋略炒，加汤、枸杞烧开，淋花椒油，盛在菠菜上即可。

吃得放心

虽然菠菜含铁量很高，但其中能被吸收的铁并不多，而且还会干扰锌和钙的吸收，所以不宜用来补铁补血，尤其是不宜给小孩多吃。



清爽三丝

原料

掐菜250克，胡萝卜、黄瓜各50克，盐、醋、白糖、鸡精、香油各适量。

做法

1. 将掐菜洗净，胡萝卜去皮洗净切细丝，黄瓜洗净切细丝。
2. 将掐菜、胡萝卜丝分别放入沸水中焯至断生，捞出沥干水分装盘。
3. 把全部调味料调匀成味汁，浇在三种原料丝上拌匀，即可食用。

吃得放心

胡萝卜不要过量食用，大量摄入胡萝卜素会令皮肤的色素产生变化，变成橙黄色。



莴笋烩香菇

原料

去皮莴笋250克，水发香菇100克，胡萝卜1根，葱粒、盐、鸡精、胡椒粉、湿淀粉、色拉油各适量。

做法

1. 将莴笋切成菱形薄片，水发香菇洗净切成片，胡萝卜洗净切成片。
2. 把莴笋片、胡萝卜片放入沸水中焯烫，沥干水分。
3. 炒锅注油烧热，下葱粒爆香，放入莴笋片、香菇片和胡萝卜片煸炒几下，调入盐，加入鸡精、胡椒粉炒匀，用湿淀粉勾芡，出锅即成。

吃得放心

莴笋中的某种物质对视神经有刺激作用，因此有眼疾特别是夜盲症的人不宜多食。





时蔬色拉

原料

黄瓜、番茄、生菜各200克，胡萝卜100克，色拉酱适量。

做法

1. 将所有蔬菜洗净切小块，放入盘中。
2. 根据口味加入适量色拉酱，拌匀即可食用。

吃得放心

生菜性质寒凉，尿频、胃寒的人应少吃。

锅煽番茄

原料

番茄500克，鸡蛋2个，面粉50克，鸡汤250毫升，豆油、盐、白糖、芝麻（焙好）、芝麻油、大葱、生姜、料酒各适量。

做法

1. 番茄洗净，用开水烫约2分钟，去皮、蒂，切成2厘米厚的片，撒上少许盐腌渍入味；大葱、生姜洗净切成碎末；鸡蛋打入碗内，搅打起泡。
2. 炒锅注油烧至四五成热，将番茄两面蘸上面粉，再蘸匀鸡蛋液，逐片下入油锅中，两面均炸成金黄色。
3. 锅内放入葱末、姜末、鸡汤、盐、白糖，盖盖旺火烧开，放入炸番茄片，改小火煨片刻，加入料酒，当汤汁收干时，淋入芝麻油即可。

吃得放心

不要买青番茄以及有“青肩”（果蒂部青色）的番茄，这种番茄营养差，而且含的番茄苷有毒性。也不要购买着色不匀、花脸的番茄，这是感染了番茄病毒的果实，味觉、营养均差。



碧绿菜胆

原料

芥兰菜心500克，姜、料酒、盐、白糖、味精、胡萝卜条、花生油各适量。

做法

1. 将选好的芥兰菜心洗净，切成长条，放入沸水锅中焯熟，用冷水冲凉待用；姜切丝。
2. 炒锅注油烧热，放入姜丝、胡萝卜条、芥兰菜心煸炒几下，加入料酒、盐、白糖、味精炒入味即成。

吃得放心

千万不要吃腐烂的生姜。腐烂的生姜会产生一种毒性很强的物质——黄樟素，它可使肝细胞变性、坏死，甚至诱发肝癌、食道癌等。“烂姜不烂味”的说法是错误的。

香脆黄瓜饼

原料

嫩黄瓜100克，面粉250克，油炸花生米25克，鸡蛋1个，葱末、盐、糖、花生油各适量。

做法

1. 将黄瓜洗净去皮、瓢切成细丝，花生米拍成碎粒。
2. 碗内加盐、糖及少许清水调匀，打入鸡蛋，加入面粉、黄瓜丝、葱末拌匀成糊状。
3. 平底锅加油烧热，倒入面糊，撒上花生粒推匀，用小火煎至两面呈金黄色熟透即成。

吃得放心

脾胃虚弱、腹痛腹泻、肺寒咳嗽者都应少吃黄瓜。



玉米笋炒黄瓜

原料

黄瓜250克，玉米笋150克，胡萝卜、冬笋各50克，冬菇2朵，盐、酱油、味精、香油、食油各适量。

做法

1. 把所有原料洗净，黄瓜、冬笋、冬菇切成条，玉米笋切段，胡萝卜切菱形片。
2. 炒锅注油烧七成热，下冬笋、冬菇略炒，放入黄瓜、玉米笋、胡萝卜翻炒至断生，加入盐、味精、酱油炒入味，淋上香油，出锅装盘即成。

吃得放心

竹笋中含有较多的草酸，会影响人体对钙的吸收。儿童正在长身体阶段，不宜多食；有尿路结石者也不宜食用竹笋。



醋熘三丝

原料

土豆、青椒各1个，胡萝卜半根，葱、姜丝、精盐、香醋、食油、味精各适量。

做法

1. 将土豆、青椒、胡萝卜洗净，分别切成丝备用。
2. 炒锅注油烧热，下葱、姜丝爆锅，下入三丝翻炒，加味精、精盐炒匀，淋香醋出锅即可。

吃得放心

皮色发青或发芽的土豆不能吃，以防龙葵素中毒。





杂烩鲜百合

原料

鲜百合250克，西芹100克，腰果75克，胡萝卜50克，蒜茸、姜丝、盐、味精、淀粉、花生油各适量。

做法

1. 将鲜百合掰成瓣洗净，西芹、胡萝卜洗净切丁，分别放入沸水中，加油、盐后略烫，捞出沥干水。
2. 腰果放油锅中炸至金黄色，取出沥油。
3. 炒锅留油烧热，下蒜茸、姜丝爆香，放入焯好的百合、西芹、胡萝卜翻炒片刻，加盐、味精炒匀，用水淀粉勾芡，放入腰果，翻炒均匀即可。

吃得放心

胡萝卜不宜与酒同食，否则会造成大量胡萝卜素与酒精一同进入人体，而在肝脏中产生毒素，导致肝病。

酸辣甘蓝

原料

甘蓝500克，大海米、水发木耳各25克，油菜50克，红干辣椒、葱花、蒜末、醋、盐、鸡精、湿淀粉、香油、食油各适量。

做法

1. 将甘蓝洗净，切成长4厘米、宽1.5厘米的条；油菜洗净切段，海米洗净，木耳撕片，红干辣椒切成小段。
2. 炒锅加油烧热，下入红干辣椒、葱花、蒜末炒香，加入海米、甘蓝条略炒，放入木耳、油菜、盐炒熟，加醋、鸡精调味，用湿淀粉勾芡，淋入香油，装盘即成。

吃得放心

虾皮、虾米食用前最好先用水煮后再烹调，或在日光下暴晒3~6小时，这样可去掉内含的亚硝基化合物。



素烧丝瓜

原料

丝瓜300克，胡椒粉、鸡精、盐、湿淀粉、色拉油、香油各适量。

做法

1. 将丝瓜去皮及两头，切成条。
2. 炒锅加油烧热，下入丝瓜条翻炒，加入盐、鸡精调味，用湿淀粉勾芡，淋入香油，撒上胡椒粉即成。

吃得放心

丝瓜不宜生吃；丝瓜汁水丰富，宜现切现做，以免营养成分随汁水流走。



酿青椒

原料

青椒3个,猪肉100克,冬笋、木耳各25克,鸡蛋1个,海米末、盐、料酒、酱油、味精、面粉、香油各适量。

做法

1. 青椒去籽洗净切成两半;肉剁泥,加入盐、味精、葱末、姜末、海米末、料酒、鸡蛋清和少许水搅匀成馅;冬笋切小片,木耳撕小块。
2. 青椒内撒一点干面粉,填上肉馅;锅内加油烧七成热,下入青椒,略炸,捞出沥油。
3. 将炸过的青椒放深盘内,入锅蒸熟取出,原汁倒入炒锅内,加笋片、木耳酱油、味精烧开,勾芡,淋入香油,浇在青椒上即可。

吃得放心

胃溃疡、食道炎、哮喘、咽喉肿痛、痔疮患者应少食青椒。



煎烤鲜茄

原料

新鲜茄子300克,鸡蛋2个,辣椒粉、盐、味精、奶粉、淀粉、食油各适量。

做法

1. 将茄子洗净去蒂切成薄片;鸡蛋打散,调入淀粉、奶粉、盐、味精、少许清水拌匀成糊状备用。
2. 平底锅加油烧六成热,茄片蘸鸡蛋糊放入平底锅,煎至两面金黄取出,盛于烤盘。
3. 烤箱预热5分钟,放入煎过的茄片,烤至两面焦黄、熟透取出,撒上辣椒粉,趁热食用。

吃得放心

茄子上长出小茄牙,则不宜食用,这可能是打入激素过多催熟的。

糖醋鲜藕

原料

鲜藕300克,植物油、香油、小苏打、面粉、湿淀粉、素汤(用黄豆熬制)、精盐、酱油、醋、白糖各少许。

做法

1. 将藕削皮洗净,切成3.5厘米长、1厘米宽的条;将面粉、小苏打、精盐加水调成糊。
2. 炒锅注油烧至五成热,将藕条放入面糊中拌匀,逐条下锅炸至微黄,捞起拣去渣末,待油温回升至六成热,再复炸至金黄色,倒入漏勺沥尽油。
3. 锅中加入素汤、酱油、白糖、醋烧开,用湿淀粉勾芡,汁稠浓时倒入藕条,迅速颠翻炒匀,淋入麻油装盘即成。

吃得放心

由于藕性偏凉,故产妇不宜过早食用,一般产后1~2周后再吃藕可以逐渐。





醋溜土豆丝

原料

土豆500克，葱丝、盐、味精、香醋、花椒油、花生油各适量。

做法

1. 土豆去皮洗净切细丝，放入清水中浸泡30分钟捞出，沥干水分。
2. 锅内加油烧热，下葱丝炒香，放入土豆丝翻炒，加盐、味精翻炒均匀，烹入米醋，淋入花椒油即成。

吃得放心

人们经常把切好的土豆片、土豆丝放入水中，去掉太多的淀粉以便烹调。但应注意不要泡得太久而使水溶性维生素等营养流失过多。

拔丝地瓜

原料

地瓜500克，白糖、花生油各适量。

做法

1. 地瓜去皮洗净，切滚刀块。
2. 锅内加花生油烧六成热，下地瓜块炸透捞出，再烧热油，放入地瓜块复炸呈金黄色捞出，沥油待用。
3. 锅内加清水、糖小火搅炒，至糖汁变浓稠、颜色微黄时，加入地瓜，快速离火，颠翻出丝，盛于抹香油的盘中即成，备一小碗凉开水上桌食用。

吃得放心

红薯皮含碱量较多不宜食用，食用过多会导致肠胃不适。



冬笋炒三菇

原料

冬笋100克，冬菇、草菇、鲜蘑各50克，葱末、姜末、盐、淀粉、酱油、味精、料酒、胡椒粉、香油、花生油、鲜汤各适量。

做法

1. 冬菇、冬笋分别洗净切片，草菇、鲜蘑顶部切十字花刀，分别下沸水锅，焯后捞出，沥干水分。
2. 炒锅加花生油烧热，下葱末、姜末炒香，放入冬菇、冬笋、草菇、鲜蘑煸炒，烹入料酒，加入鲜汤、盐、酱油、味精、胡椒粉调味，小火烧入味，用水淀粉勾芡，淋入香油即成。

吃得放心

草菇的维生素C含量高，能促进人体新陈代谢，提高机体免疫力，但无论鲜品还是干品都不宜浸泡时间过长。

金钩荷兰豆

原料

荷兰豆500克，虾米50克，蒜粒、盐、味精、糖、料酒、食油各适量。

做法

1. 将荷兰豆择洗干净沥水；虾米切成细粒，用料酒浸泡。
2. 炒锅加食油烧六成热，下蒜粒爆香，放入虾米翻炒几下，倒入荷兰豆翻炒，加入盐、料酒、味精、糖、蒜粒翻炒至荷兰豆变成翠绿色，出锅装盘即成。

吃得放心

隔夜的开水不宜饮用。



芙蓉五彩素

原料

鸡蛋清200克，胡萝卜、香菇、冬笋各100克，香菜、盐、味精、水淀粉、牛奶、香油、食油各适量。

做法

1. 胡萝卜洗净去皮切丝，香菇泡发去蒂切丝，冬笋切丝，分别下入沸水中焯熟，捞出控水，整齐地码在盘中。
2. 蛋清搅打成蛋泡糊，放入温油中划成蛋芙蓉，取出沥油，放在三丝中间。
3. 锅内加入适量水、牛奶、盐、味精烧开，用水淀粉勾芡，淋入香油，浇在菜上，用香菜围边即成。

吃得放心

发好的香菇要放在冰箱里冷藏才不会损失营养。



松仁豆腐

原料

嫩豆腐500克，松仁50克，火腿末250克，白糖、盐、料酒、味精、鲜汤、花生油各适量。

做法

1. 将嫩豆腐切成丁，放入开水锅中氽一下捞出待用。
2. 炒锅注油烧至五成热，放入白糖炒至微红，加入鲜汤、松仁、火腿末、白糖、盐、料酒，用慢火烧至汤汁浓稠，撒入味精，淋入香油，出锅即成。

吃得放心

夏天，豆腐极易变酸，可用500毫升开水加50克盐配制成盐水，水凉后将豆腐浸泡在盐水中，可使豆腐长时间保鲜。





橘香青笋

原料

青笋、橘子、盐、味精、糖、白醋、橙汁、香油各适量。

做法

1. 将青笋去皮切细丝，橘子剥下皮切细丝。
2. 将青笋丝、橘皮丝泡在水中，使其吸水变脆。
3. 捞出青笋丝、橘皮丝控水，加糖、白醋、橙汁、盐、味精拌匀，装盘即可。

吃得放心

过多食用橙子等柑橘类水果会引起中毒，出现手、足乃至全身皮肤变黄，严重者还会出现恶心、呕吐、烦躁、精神不振等症状，也就是老百姓常说的“橘子病”，医学上称为“胡萝卜素血症”。一般不需治疗，只要停吃这类食物即可好转。



山药水果泥

原料

苹果300克，橘子、山药各250克，白糖100克，香油适量。

做法

1. 将苹果去皮、核拍成泥，山药去皮蒸熟拍成泥，橘子去皮、籽捣成泥。
2. 炒锅注香油烧至五成热，将苹果泥、山药泥、橘子泥同时倒入锅内，慢火翻炒，加入白糖翻炒至熟透溢香，淋入香油出锅即成。

吃得放心

苹果富含糖类和钾盐，肾炎及糖尿病患者不宜多食。



蛋黄烧茄子

原料

咸鸭蛋黄100克，茄子350克，蒜末、葱花、姜末、盐、鸡精、白糖、醋、清汤、湿淀粉、香油、花生油各适量。

做法

1. 将咸鸭蛋黄切成丁；茄子去皮，切成长6厘米、宽1.5厘米的条。
2. 炒锅加花生油烧七成热，下入茄条炸透，倒出沥油。
3. 炒锅留少许油，下入葱花、姜末、蒜末爆香，加入咸蛋黄炒散，放入茄条，再加入清汤、盐、白糖、醋、鸡精炒匀，用湿淀粉勾芡，淋入香油，装盘即成。

吃得放心

茄性寒利，多食必腹痛。消化不良、容易腹泻的人，不宜多食茄子。

