



食品安全 进 厨房
Shi Pin An Quan Jin Chu Fang

董书山◎主 编

小两口家常套餐

第一安全指导，轻松守护全家健康！



告别平淡生活
150道馋嘴料理
在温情中品味美食



农村读物出版社

食 品 安 全 进 厨 房

小两口家常套餐

董书山 主编

告别平淡生活，
在爱情中品味美食！



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小两口家常套餐/董书山主编.—北京:农村读物出版社,
2007.12

(食品安全进厨房)

ISBN 978-7-5048-5077-5

I.小… II.董… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第189794号

主 编	董书山							
编 委	朱太治	陈常选	阿 邴	赵 彬	于效军	周学武		
菜品制作	陈常选	邴吉和	骆贤文	赵吉帅	周春峰	赵 彬	王 宇	
	单 鑫	葛玉平	李 军	贾建江	杨守鹏	刘彦志	张传兴	
	张代乐等							

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

Part1春季活力套餐

食品安全小博士

——把好厨房安全第一关

套餐一 08

奶香番茄汤

油焖春笋

酸菜鲤鱼

套餐二 09

萝卜丝炖青虾

香辣土豆丝

葱头萝卜排骨汤

套餐三 10

青椒炒腐竹

红烧五花肉

玉米羹

套餐四 11

香椿炒山药

老醋蜇头

蛤蜊疙瘩汤

套餐五 12

姜汁菠菜

春虾烧豆腐

鲜荠菜馄饨

套餐六 13

番茄甜橙汁

酥皮蛋塔

奶油鸡条

套餐七 14

金针鸡丝汤

鱼肉水饺

辣炒卷心菜

套餐八 15

小米红薯粥

蛤肉合饼

口蘑烧鸡翅

套餐九 16

拌蛭子

家常蹄筋

豆豉姜葱豆腐汤

套餐十 17

高粱米粥

草菇菜心

银鱼炒滑蛋

Part2夏季清爽套餐

食品安全小博士

——春夏食品安全与保健

套餐十一 22

番茄芹菜汁

糖醋黄瓜卷

蒜瓣焖鳊段

套餐十二 23

杏仁蛋塔

巴黎卷心菜

奶酪牛排

套餐十三 24

翡翠鲜汤

香辣黄金虾

茼蒿炒肉片

套餐十四 25

锅巴蘑菇汤

青红椒炒牛肚

清炖鲢鱼头

套餐十五 26

冰爽苦瓜

营养素汤

辣味蒸排骨

套餐十六 27

什锦拉皮

番茄牛肉菠菜汤

白灼基围虾

套餐十七 28

番茄鸡蛋汤

红枣糯米藕

果酱猪排

套餐十八 29

果菜养肤蜜汁

鲜贝水果煲

蜜汁烤鸡腿

套餐十九 30

萝卜缨鸡蛋羹

虎皮尖椒

葱油鲢鱼

套餐二十 31

火腿豆干汤

烤鱼青菜饭团

蘑菇烧牛排

Part3秋季滋润套餐

食品安全小博士

——秋冬食品安全与保健

套餐二十一 36

菠萝开胃汤

西芹炒腰果

嫩姜炒仔鸭

套餐二十二 37

金笋香菜鲫鱼汤

江南香麻鸡

辣味蘑菇

套餐二十三 38

白萝卜鸭胗汤

麻辣肚丝

鳞香鲫鱼

套餐二十四 39

润肤蔬果醋饮

西芹鲜百合

烤鲜菇牛肉串

套餐二十五 40

番茄菠菜汁

蟹棒寿司

香酱烤墨鱼

套餐二十六 41

怪味鸡块

金钩炒青丝

海鲜酸辣汤

套餐二十七 42

大虾捞饭

鸡丝仔菇

蒜茸蒸夏贝	
套餐二十八	43
鸡肉匹萨	
果酱土豆饼	
番茄焖竹节虾	
套餐二十九	44
提子蛋饼	
玫瑰薯条	
奶香辣猪排	
套餐三十	45
丝瓜玉米羹	
苦瓜酿肉柱	
姜爆鸭丝	

Part4 冬季进补套餐

食品安全小博士 ——肉禽放心吃

套餐三十一	51
合川肉片	
脆皮葱头圈	
瑶柱冬瓜汤	
套餐三十二	52
三鲜小馄饨	
醋熘海米白菜	
酸菜牛腩	
套餐三十三	53
冬瓜老鸭汤	
什锦豆腐	
辣子酱爆肉	
套餐三十四	54
小米南瓜粥	
家常皮蛋	
川椒辣子鸡丁	
套餐三十五	55
炸虾饭团	
黄豆拌雪菜	
豉椒鳝鱼段	
套餐三十六	56
银耳鸽蛋汤	
香菜炒肉丝	
香辣鱿鱼条	
套餐三十七	57
猪皮红枣羹	

金沙山药条	
酱烧仔鸡	
套餐三十八	58
鲜椒猪排饭	
牛奶菜花	
香橙煎鳕鱼	
套餐三十九	59
润肤萝卜汁	
菠萝包	
意大利煎猪排	
套餐四十	60
淡菜豆腐汤	
三丁拌咸菜	
走油豆豉扣肉	

Part5 开心假日套餐

食品安全小博士 ——蔬菜水果放心吃

套餐四十一	67
三文鱼寿司	
鸡肉色拉	
法式煎鲜贝	
套餐四十二	68
咖喱牛肉汤	
奶油生菜沙司	
泰汁三文鱼	
套餐四十三	69
冰糖莲子羹	
雪耳炒双翠	
西梅牛肉焖薯仔	
套餐四十四	70
米汤南瓜	
茄汁菜包	
红烧牛蹄筋	
套餐四十五	71
香蕉美容饮	
肉排香香堡	
奶油烤大虾	
套餐四十六	72
香菇滑鸡粥	
多宝菠菜	
新派豆腐烧鸡	
套餐四十七	73

番茄橘子汁	
朗姆鲜果蛋塔	
葡萄酒铁板猪排	
套餐四十八	74
意大利炒面	
凯撒沙律	
黑椒沙司牛扒	
套餐四十九	75
灵芝蜜枣老鸭汤	
奇妙拌鲜蔬	
泰国辣味烤鱼	
套餐五十	76
金银花黄瓜肉片汤	
蛤蜊炒冬瓜	
烤鸡全翅	

Part6 食品安全常识 Q&A

QS标志是什么?	77
什么是添加剂?	77
哪些食品出现过 添加剂安全问题? 怎样防范?	77
如何识别问题 水果?	78
哪些水果蔬菜的 皮不宜食用?	79
什么是转基因 食品?	80
什么是无公害农 产品?	80
什么是绿色食品?	80
什么是有机食品?	80

Part1 春季活力套餐

食品安全小博士——把好厨房安全第一关

◆ 食品选购诀窍

对于每个家庭来说，厨房都相当于一个小小的“食品加工厂”，这个加工厂同食品厂一样会存在食品安全问题。因此，不仅需要良好的操作规范，更需要控制好加工过程的关键点。

如何选购合格食品，是“加工过程”的重要环节，也是健康饮食的第一关。



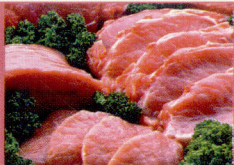
No.1: 首先，尽量到证照齐全、主体资格合法有效的经营场所选购食品，而且要选购正规经营厂家生产的优质食品。

No.2: 可以进行感官方面的初步鉴别。比如腐败变质、霉变的、混有其他异物的食品不要购买，这是对食品直观的感觉。

No.3: 在挑选食品的时候要看一下包装。看包装是否完整，有没有破损，印刷是否规范，避免买到假冒伪劣食品。

No.4: 要看食品标签和说明，因为标签和说明反映了食品质量很重要的方面。比如食品的名称、净含量、生产者的名称、地址、生产日期、配料表、保质期、保存期、食用方法以及产品的标准号这些必须在食品包装上进行标明。

另外，食品标签与包装容器不能分开，比如矿泉水，上面有标签内容，必须把标签贴在矿泉水瓶子上，如果把标签放到旁边，按规定是不允许的。上面的计量单位也应该是国家规定的计量单位，比如毫升、千克，这方面也需注意一下。



No.5: 要注意搜集政府部门发布的食品质量信息，比如工商部门在集贸市场、商场、超市都设立了食品安全信息公示栏，定期公示不安全信息，进行消费提示和警示，消费者在购买食品的时候可以事先看一看这方面的内容。

还有，选购食品时要根据种类不同分别对待，比如鱼、肉、蛋、蔬菜都有各自的鉴别方法，而新鲜食品和冷冻食品的标准也有不同。

◆ 科学卫生烹饪原则

为避免各类食物中毒的发生和饮食不安全因素的存在，免受由此带来的伤害，在食品制作时应遵循以下原则：

餐具、厨具每天消毒

包括碗、筷、碟、杯、砧板等餐具都需要消毒。最好的消毒方式是蒸煮消毒和消毒液消毒；婴幼儿的餐具应每餐进行消毒；厨房中的抹布，应在每次用过之后清洗干净并消毒、晒干，以防微生物的孳生。



厨房干燥通风

水是微生物的第一营养条件，没水的地方则微生物无法生存。如果餐具处于干燥、透气状态，则微生物不能在其表面繁殖。砧板和碗碟应侧立着放，有利于水分的沥干和干燥。



生熟分开

砧板、刀具使用和冰箱存放食物都应本着生熟分开原则，以免生物性有害因素交叉污染。

动物性原料中含有动物本身的共生菌、污染菌、病毒，有的甚至还会有寄生虫。如果处理生原料和处理直接食用的食物使用相同的用具，就会造成病毒、细菌、寄生虫直接被食入，甚至会引起人畜共患病。食品制作过程中一定要生熟分开。

科学烹调

应当用正确的烹调方式将食物彻底加热，不能追求食用生猛。

不食用可能造成食物中毒和有安全隐患的食物

这类食物包括：有毒动物如河豚鱼、某些鱼类的鱼胆等；有毒植物如毒蘑菇、发芽的马铃薯、苦杏仁等；其他有安全隐患的食物如自制酱豆腐、马路边的野菜、腐烂或不新鲜的水果等。

污染区和清洁区分开

清洗蔬菜的水池不宜用来洗餐具；如只有一个水池，则应用清洁的盆来洗餐具。因为蔬菜表面可能会带有虫卵和寄生虫，清洗后会存在于水池中，再用来清洗餐具，很容易造成交叉污染。

吃多少做多少，不剩饭菜

每餐的制作数量尽量合适，最好不剩饭菜。把剩饭菜一次次地加热，并不能防止饭菜腐败。因为有些食物的毒素仅凭加热是不能消除的。比如绿叶蔬菜在采摘、运输、存放、烹饪过程中，所含的硝酸盐会被细菌还原成有毒的亚硝酸盐。尤其是过夜的剩菜，经过一夜的盐渍，亚硝酸盐的含量会更高。而亚硝酸盐经加热后，毒性会增强，严重的还可导致食物中毒。

厨房环境清洁

包括操作台、水池、地面、墙壁、餐具、厨具都应做到清洁卫生；同时要防止苍蝇、蟑螂、老鼠等的侵入；防止油烟污染环境；及时处理垃圾等。

养成良好的个人卫生习惯

在制作菜肴过程中应养成经常洗手、不用围裙擦手等良好习惯。

餐具彻底清洗

餐具的清洗应本着尽量少加洗涤剂、洗涤剂清洗后的餐具用流动水多冲的原则，以去除餐具上残留的洗涤剂。

尽管有资料表明洗涤剂中的化学物质对人体的毒性与食用盐和小苏打相当，但洗涤剂是表面活性剂，食用后会对人体肠道产生不良作用，引起腹泻。一些家庭的不明原因的腹泻，有可能是餐具清洗不彻底。用自来水冲洗时不要再用清洗布擦拭，以免清洗布里的洗涤剂残留。清洗布应与餐具同样清洗。

◆ 锅具的选择

一般烹饪，以铁锅为主，铁锅炒菜能增加铁质。但需注意，用铁锅煮制酸性食物会引起铁中毒。

铝锅也不能用来烧煮酸性食物，否则溶出过多的铝也会对人体造成伤害。老年性痴呆病就与人体铝摄入过量有关。

在使用新沙锅前，应用4%的食醋水浸泡后再煮沸，以去除有害物质。

劣质的陶瓷锅含有有害的铅和镉，铅可被食物中的酸性物质溶出。所以，最好选购白瓷产品，因其烧制时不加入含铅原料。相对而言，釉中彩、釉下彩的餐具比釉上彩（用手摸上去不平滑）的更安全。

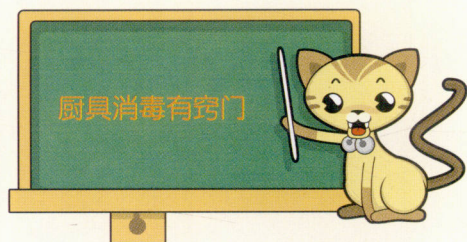


◆厨具消毒有窍门

家庭中的砧板，无论是木制的、塑料的、切生荤、切熟食的，每次使用后都要认真清洗，然后进行消毒处理，可选择以下常用方法消毒：

- 使用85℃以上的开水冲烫砧板两面；
- 日光下暴晒1~2小时；
- 传统撒盐的方法；
- 放入次氯酸钠水（30~50ppm）中浸泡30分钟；
- 紫外灯下照射20~30分钟；
- 0.1%高锰酸钾溶液消毒10分钟；
- 0.1%~0.25%的新洁尔灭浸泡15分钟；
- 用医用消毒酒精溶液擦拭砧板的两面。
- 其他餐具的消毒以蒸煮消毒为最佳。高温的湿蒸汽穿透力强、加热均匀，一般的餐具在100℃高温下加热10分钟左右即可。

用微波炉消毒是有一定隐患的。因为微波加热不均匀，且受容器对微波吸收的影响，因此，微波消毒是不彻底的。



◆筷子的安全使用

“干净”筷子也会引发胃肠炎。一双筷子用了半年以后，在筷子上面细小的凹槽里就会残留许多细菌和清洁剂，在这种情况下致病的机会很多，而且筷子最容易传播幽门螺旋杆菌，这种病菌极易引发胃炎。

怎样用筷子才安全呢？

首先，建议选购原色的（没有上漆的）筷子，最好选色深一点的。一次性筷子应消毒以后再使用。

要对筷子勤消毒。很多家庭洗筷子的时候并不是一双双仔细地清洗，而是整把一起搓洗，很难彻底把筷子洗干净。要防止筷子传播疾病，最好的办法是用消毒柜消毒。筷子上如果刻有防滑细纹凹槽的，洗过之后要尽快控干。

每间隔一段时间应更换筷子，如果长时间不换筷子，会引发一些疾病。



◆远离易致癌家常食物



熏制食品。熏肉、熏肝、熏鱼、熏蛋、熏豆腐干等含苯并芘致癌物，常食易患食道癌和胃癌。

腌制食品。咸鱼产生的二甲基亚硝酸盐，在体内可以转化为致癌物质二甲基亚硝酸胺。咸蛋、咸菜等同样含有致癌物质，应尽量少吃。

烧烤食物。烤牛肉、烤鸭、烤羊肉、烤鹅、烤乳猪、烤羊肉串等，含有强致癌物不宜多吃。

油炸食品。煎炸过焦后，产生致癌物质多环芳烃。油煎饼、臭豆腐、煎炸芋角、油条等，因多数是使用重复多次的油，高温下会产生致癌物。

霉变物质。米、麦、豆、玉米、花生等食品易受潮霉变，被霉菌污染后会产生致癌毒素——黄曲霉菌素。

隔夜熟白菜和酸菜。会产生亚硝酸盐，在体内会转化为致癌的亚硝酸胺。

反复烧开的水。反复烧开的水含亚硝酸盐，进入人体后会生成致癌的亚硝酸胺。

槟榔。嚼食槟榔是引起口腔癌的一个因素。



奶香番茄汤

原料

番茄500克，奶油50克，葱头末、黄油、炒过的面包粒、盐、香叶、面浆、鸡汤各适量。

做法

1. 将番茄用开水稍烫，去皮切块。
2. 锅内放黄油烧热，下葱头末炒香，加入番茄块和香叶翻炒片刻，放入鸡汤，旺火烧开后改小火烧30分钟，加入面浆搅匀后倒出。
3. 凉后用粉碎机打碎，放入锅内烧开，加盐、奶油搅匀，盛入汤盘，撒上面包粒即成。

吃得放心

不要买青番茄以及有“青肩”（果蒂部青色）的番茄，这种番茄含的番茄苷有毒性。不要购买着色不匀、花脸的番茄，这种番茄是感染病毒的果实，味觉、营养均差。



油焖春笋

原料

春笋肉500克，酱油、白糖、花椒、味精、香油、食油各适量。

做法

1. 将笋肉洗净用刀剖开，切5厘米长的段。
2. 炒锅注油烧五成热，下花椒炸香后捞出去掉，放入笋条煸炒至淡黄色，加入酱油、白糖、味精及适量水，加盖用小火焖烧，待汤汁浓稠，淋入香油炒匀，出锅即成。

吃得放心

新鲜的冬笋笋壳包得很紧；选购时，如发现笋壳张开翘起，有一股硫黄气味，表明它可能是用硫黄熏过的，不宜购买。



酸菜鲤鱼

原料

鲤鱼1条（约750克），酸菜200克，鲜汤、盐、料酒、鸡蛋清、淀粉、香葱、姜片、麻油、花生油各适量。

做法

1. 鲤鱼去鳞、鳃、内脏，从背部改刀取肉，改抹刀片；酸菜切块洗净。
2. 将切好的鱼肉加蛋清、淀粉上浆。
3. 炒锅注油烧热，放入鱼骨、酸菜炒出香味，烹入料酒，加入鲜汤，炖至汤白后调味，捞出放入盆里，把上好浆的鱼肉慢慢放入锅里，烧至鱼肉变白，和汤一起倒入盆里，撒上香葱，淋入热麻油即可。

吃得放心

鲤鱼是发物，有慢性病者不宜食用。



萝卜丝炖青虾

原料

青虾10只，青萝卜300克，香菜25克，盐、料酒、花生油、葱花、姜丝各适量。

做法

1. 将青虾去须、腿洗净，青萝卜洗净切成丝。
2. 锅中注油烧热，下入葱花爆锅，加入萝卜丝煸炒至软，倒入盘中。
3. 炒锅注油烧热，下入葱花、姜丝烹出香味，放入青虾煎炒，加入鲜汤、料酒和煸炒过的青萝卜丝，用小火炖熟烂，撒入胡椒粉、香菜末，淋入熟油，盛入汤盘即可。

吃得放心

胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、单纯甲状腺肿、先兆流产、子宫脱垂等患者应少食萝卜。



香辣土豆丝

原料

土豆300克，尖椒、葱花、蒜茸、干辣椒丝、米醋、盐、味精、花生油、花椒油各适量。

做法

1. 将土豆去皮切成粗细均匀的丝，尖椒切丝。
2. 将土豆丝下入开水锅中焯至断生。
3. 锅内注油烧热，下葱、蒜、干辣椒丝爆香，放入尖椒丝略炒，再放入土豆丝，加盐、味精炒匀，淋米醋、花椒油，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。



葱头萝卜排骨汤

原料

排骨250克，白萝卜、红萝卜各1个，葱头3个，鸡蛋1个，姜、香菜段、盐、料酒适量。

做法

1. 将排骨洗净切均匀小段，下沸水锅氽烫后备用；红、白萝卜分别洗净切大块，葱头洗净切块，鸡蛋打成蛋液备用。
2. 将排骨放入锅中，加适量水，大火煮沸后撇去浮油，加姜、料酒，小火煮30分钟，放入萝卜块、葱头块，煮约90分钟。
3. 转大火淋入蛋液，加香菜段、盐调味即可。

吃得放心

凡有皮肤瘙痒性疾病和患有眼疾、眼部充血者应少食葱头。





青椒炒腐竹

原料

水发腐竹、青椒各250克，水发香菇100克，葱花、姜片、盐、鲜汤、酱油、料酒、味精、色拉油、香油各适量。

做法

1. 将腐竹洗净切小段，香菇洗净后切片，青椒洗净切丁。
2. 炒锅注油烧热，下入葱花、姜片爆锅，放入腐竹、香菇、青椒翻炒。
3. 加入盐、酱油、料酒、味精及少许鲜汤略炒，淋入香油即可。

吃得放心

青椒所含的辣椒素有刺激唾液分泌的作用，能增进食欲，帮助消化，促进肠蠕动，防止便秘。辣味重的青椒容易引发痔疮、疮疥等症，故辣味重的青椒要少吃。

红烧五花肉

原料

带皮五花肉500克，酱油、料酒、色拉油、鲜汤、白糖、葱段、姜片、八角、桂皮各适量。

做法

1. 将五花肉洗净，切成3厘米见方的块，用开水氽一下备用。
2. 炒锅注油烧热，倒入肉块翻炒至白色，放入酱油、料酒、白糖、葱段、姜片、八角、桂皮翻炒，加入适量鲜汤，旺火煮沸，去浮沫，再用小火烧至肉熟烂即可。

吃得放心

食用猪肉后不宜大量饮茶。因为茶叶中的鞣酸会与蛋白质合成具有收敛性的鞣酸蛋白，使肠蠕动减慢，不但易造成便秘，而且还增加了有毒物质的吸收率，影响健康。



玉米羹

原料

嫩玉米粒250克，西瓜肉75克，梨肉75克，白糖、香油各少许。

做法

1. 将玉米粒剁碎，西瓜、梨切成同样大小的粒。
2. 锅内加清水旺火烧开，放入玉米粒煮熟，加入白糖，再放入西瓜粒、梨粒，用勺推匀，淋入香油即成。

吃得放心

玉米的营养价值虽高，但却不可长期偏食玉米。长期单吃玉米，会发生维生素P缺乏症，出现皮肤粗糙、角化过度等现象。

香椿炒山药

原料

山药450克，香椿50克，葱花、花生油、盐、味精、麻油各适量。

做法

1. 将山药去皮、切片；香椿去茎部切成末。
2. 锅内加水烧开，放入山药氽至断生捞出。
3. 锅中注油烧热，下入葱花、香椿末爆香，放入山药、盐、味精翻炒，淋麻油即可。

吃得放心

山药中含有多种微量元素，是滋补食品，但山药有收涩的作用，故大便燥结者不宜食用。



老醋蜇头

原料

海蜇头500克，黄瓜250克，香菜、蒜、陈醋、香油、味精、糖、米酒、精盐各适量。

做法

1. 将海蜇头洗净切片，放入热水中稍烫，过凉后沥干水分。
2. 香菜、蒜切末，黄瓜切片放盘内垫底。
3. 将海蜇头加入香菜末、蒜末和调料拌匀，放在黄瓜片上即可。

吃得放心

服用磺胺类药、碱性药、抗生素、解表发汗的中药等不宜食醋。



蛤蜊疙瘩汤

原料

活蛤蜊500克，面粉250克，西红柿1个，鸡蛋2个，色拉油、鲜汤、香菜末、水发木耳、葱末、姜末、盐、胡椒粉各适量。

做法

1. 活蛤蜊吐泥沙后洗净，放开水锅中煮开口，取出蛤肉，放入原汤洗沙，浸泡待用。
2. 面粉放入碗内，淋入清水搅成均匀的面疙瘩；西红柿洗净切丁，木耳切丝。
3. 炒锅注油烧热，下葱姜末爆锅，放入西红柿煸炒，添入适量鲜汤、蛤蜊原汤、木耳烧开，撒入面疙瘩拨散，再放入蛤肉，淋入鸡蛋液，撒入盐、胡椒粉、香菜末即成。

吃得放心

不要食用未熟透的贝类，以免传染上肝炎等疾病；蛤蜊等贝类性多寒凉，故脾胃虚寒者不宜多吃。





姜汁菠菜

原料

菠菜500克, 姜、醋、盐、味精、香油、冷鲜汤各适量。

做法

1. 将菠菜择洗干净, 放入沸水内焯熟, 过凉, 沥干水分, 改刀成段, 加盐、香油拌匀; 姜切成粒。
2. 将盐、味精、醋、香油、姜粒、冷鲜汤调制成药汁, 浇在菠菜上拌匀, 装盘即成。

吃得放心

虽然菠菜含铁量很高, 但其中能被吸收的很少, 而且还会干扰锌和钙的吸收, 所以不宜多吃, 尤其是不宜给小孩多吃。

春虾烧豆腐

原料

春虾(对虾)3只, 嫩豆腐400克, 葱姜末、韭菜末、盐、味精、湿淀粉、鲜汤、香油、花生油各适量。

做法

1. 将大虾剪去须脚, 去掉虾线, 将头尾略带肉斩下; 豆腐切2厘米的小方块, 入开水焯出。
2. 炒锅注油烧热, 下葱姜末炒香, 放入虾头、虾身、虾尾煸炒, 用勺压出虾脑, 再加入鲜汤、豆腐、盐烧开, 转小火烧入味, 捞出头尾摆在盘周围。
3. 锅内豆腐加味精, 用湿淀粉勾芡, 淋香油, 盛在盘中央, 虾身摆在豆腐上, 撒入韭菜末即成。

吃得放心

过敏性疾病患者, 如过敏性鼻炎、支气管炎、反复发作性过敏性皮炎等患者不宜吃虾。



鲜荠菜馄饨

原料

鲜荠菜750克, 肉末350克, 馄饨面皮500克, 盐、味精、料酒、香油、食油、鲜汤各适量。

做法

1. 将鲜荠菜去掉老叶, 洗净, 放入沸水中烫出, 捞出用冷水冲凉, 挤干水分, 剁成碎末。
2. 肉末加盐、味精、料酒、食油、香油及少许清水搅拌, 再加入荠菜碎末, 拌匀制成馅料。
3. 用馄饨皮包入馅料制成馄饨, 取汤锅加水烧开, 下入馄饨生坯, 用汤勺背轻轻推动, 待馄饨浮起, 再煮片刻, 捞出即可。

吃得放心

多数野菜性寒味苦, 能败火, 但多吃会伤及脾胃, 引发胃痛、恶心、呕吐等轻微中毒症状。野菜在食用之前, 必须用开水烫, 去除潜在毒素。

番茄甜橙汁

原料

番茄、甜橙各1个，西芹1根，冰片、盐适量。

做法

1. 将番茄、甜橙洗净去皮，切成小丁；西芹洗净切丁。
2. 将上述原料一起放入榨汁机中榨汁，加入盐、冰片。
3. 用干净纱布过滤后，倒入杯中即可。

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、精神不振等状况。



酥皮蛋塔

原料

面粉200克，鸡蛋液200克，糖200克，黄油100克，鲜奶200毫升，吉士粉10克，发酵粉适量。

做法

1. 将黄油、糖（25克）、鸡蛋液（25克）拌匀后加入面粉、发酵粉和成面团，静置30分钟待用。
2. 将100毫升沸水倒进余下的糖中拌匀冷却；余下鸡蛋液打匀，与糖水、鲜奶、吉士粉混合，过滤成蛋奶水备用。
3. 将面团分24份，每份分放在菊花盏内，捏成蛋塔坯放烤盘上，将蛋奶水倒进蛋塔坯中，放入烤箱，以180℃，烤15分钟即可。

吃得放心

炒鸡蛋不宜放味精。鸡蛋本身含有与味精相同的成分谷氨酸，味精会破坏鸡蛋的天然鲜味。



奶油鸡条

原料

鸡脯肉500克，奶油、牛奶、发粉、面粉、淀粉、鸡蛋、白胡椒粉、盐、色拉油各适量。

做法

1. 将鸡脯肉洗净沥干水分，切成条，加入盐、胡椒粉略腌。
2. 将奶油、牛奶、发粉、面粉、鸡蛋液、淀粉、白胡椒粉一起充分调匀，制成面糊。
3. 锅内注油烧六成热，将鸡条裹匀面糊，下油锅炸至金黄色，捞出沥油，装盘即可。

吃得放心

鸡屁股是淋巴最为集中的地方，也是储存病菌、病毒和致癌物的仓库，不宜食用。





金针鸡丝汤

原料

鸡肉200克, 金针菜100克, 香菇、木耳各25克, 葱、盐、清汤、食油各适量。

做法

1. 将金针菜、木耳、香菇用水泡发洗净, 香菇切丝, 鸡肉洗净切丝。
2. 炒锅注油烧至七成热, 下入葱花爆香, 放入鸡丝煸炒, 再放入金针菜、香菇、木耳及适量清汤, 用慢火烧开, 加盐调味即可。

吃得放心

痛风症病人不宜喝鸡汤。

鱼肉水饺

原料

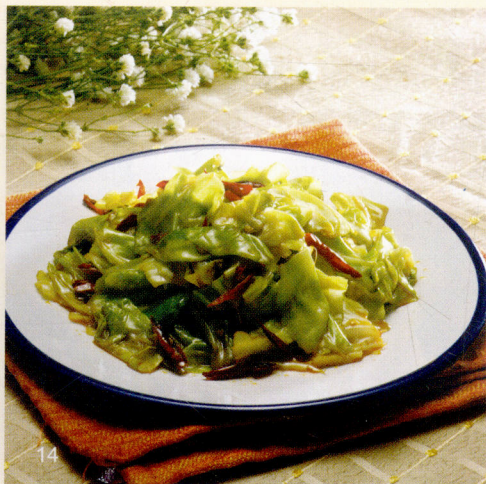
净鱼1条, 五花肉250克, 面粉500克, 韭菜末300克, 盐、花椒水、葱、姜、盐、鸡精各少许。

做法

1. 将面粉、水、盐混合, 调成面团。
2. 将鱼去刺取肉, 与五花肉一同放入搅拌机搅成肉馅, 加入花椒水, 成稠粥状, 放入韭菜末、葱、姜、盐、鸡精搅匀, 制成馅料, 放入冰箱冷藏备用。
3. 将面团分剂擀成薄皮, 包入馅, 捏成饺子形, 放入烧开的沸水中煮熟即成。

吃得放心

韭菜多食会上火且不易消化, 因此阴虚火旺、有眼疾和胃肠虚弱的人不宜多食。



辣炒卷心菜

原料

卷心菜300克, 葱花、干辣椒、盐、味精、生抽、白糖、花生油、花椒油各适量。

做法

1. 卷心菜洗净掰成块状。
2. 干辣椒切成丝待用。
3. 炒锅注油烧热, 下干辣椒、葱花爆香, 放入卷心菜炒至断生, 加盐、味精、白糖调味, 淋花椒油, 出锅即成。

吃得放心

卷心菜如果叶缘枯死(菜农管它叫金镶边), 是一种生理病害, 不影响食用。食用时只要将枯死的叶缘部分去除即可。

小米红薯粥

原料

红薯150克，小米75克，红枣50克。

做法

1. 将红薯洗净去皮，切1.5厘米见方的块；小米淘洗干净，沥干水分；红枣洗净待用。
2. 汤锅加适量清水烧开，放入小米用旺火烧开，改小火煮约10分钟，去浮沫，再放入红薯块、红枣，烧开后用小火熬煮至粥浓稠即可。

吃得放心

红薯等根茎类蔬菜含有大量淀粉，可以加工成粉条食用，但制作过程中往往会加入明矾。若过多食用会导致铝在体内蓄积，不利健康。



蛤肉合饼

原料

面粉250克，蛤蜊肉、韭菜末各200克，猪肉末150克，鸡蛋2个，姜末、盐、胡椒粉、食油各适量。

做法

1. 将蛤蜊肉剁碎，猪肉末用油炒香，一起加入韭菜末、食油、盐、姜末、胡椒粉及鸡蛋液拌匀成馅。
2. 面粉和好，饧30分钟，将面团擀成圆形合饼，包入馅料，捏紧。
3. 取平底锅放火上注油烧热，放入合饼，用小火烙熟即成。

吃得放心

蛤蜊等贝类本身极富鲜味，烹制时不要再加味精，也不宜多放盐，以免鲜味反失，贝类中的泥肠应去除。

口蘑烧鸡翅

原料

鸡翅300克，口蘑、胡萝卜、蚝油、盐、味精、料酒、糖、花生油、葱姜、酱油各适量。

做法

1. 鸡翅剁小块，口蘑切成佛手状，胡萝卜去皮切成小料花，葱姜切片。
2. 将口蘑、胡萝卜料花用开水氽透捞出。
3. 炒锅注油烧热，下入葱姜炒香，烹料酒，放入鸡翅翻炒，加水、口蘑、蚝油、盐，烧至鸡翅熟烂、汤汁浓稠时，再放入胡萝卜料花、味精，出锅即成。

吃得放心

长得特别大的鲜蘑菇不要吃，因为它们可能是用激素催肥的，大量食用会对身体造成损害。





拌蛏子

原料

蛏子300克,姜、醋、酱油、香油各适量。

做法

1. 将蛏子洗净,放入沸水锅内氽熟,取肉在原汁中漂洗干净,沥干水分。
2. 姜切成末,加醋、酱油、香油调成味汁。
3. 将蛏子拼摆在盘内,淋上味汁即成。

吃得放心

蛏子肉性寒,所以不宜吃得过多,以免腹泻。

家常蹄筋

原料

水发牛蹄筋500克,黄瓜、笋、油菜、郫县豆瓣酱、料酒、味精、葱、姜、鲜汤、花生油各适量。

做法

1. 牛蹄筋切3厘米长段,油菜洗净,黄瓜、笋分别切片。
2. 油菜焯水围盘边,蹄筋入开水锅稍煮盛出。
3. 锅内注油烧热,下葱、姜、豆瓣酱炒出香味,烹入料酒,添鲜汤烧开,捞出豆瓣渣放入蹄筋、笋、调味料,小火烧至汤汁浓稠时,下入黄瓜片略烧即成。

吃得放心

新鲜的黄瓜有疣状突起。若头的部分是软软的,那么黄瓜会有小空洞出现,最好不要买。



豆豉姜葱豆腐汤

原料

淡豆豉25克,北豆腐500克,大葱、老姜、盐、味精各适量。

做法

1. 淡豆豉洗净,大葱洗净取葱白,北豆腐用开水焯一下。
2. 将淡豆豉、北豆腐放入炖锅,加开水煮30分钟后放入葱白,再煮5分钟,加盐、味精即可。

吃得放心

葱对汗腺刺激作用较强,有腋臭及多汗的人在夏季应慎食。