



汉竹
● 健康爱家系列

放心吃美味
生活多智慧

只要你开动脑筋，多一分尝试
就可以和“黑心”食品说“Bye-bye”
与亲朋好友共享变化无穷的——

300 余种自制美食

EASY COOKING &
SAFELY EATING

汉竹 / 编著

吃

的百变窍门



 中国轻工业出版社



汉竹·健康爱家系列

EASY COOKING &
SAFELY EATING



汉竹 / 编著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃的百变窍门/汉竹编著. —北京:中国轻工业出版社,
2008.6

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5019-6456-7

I.吃… II.汉… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第072868号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

责任编辑:张弘 责任终审:张乃东

策划编辑:龙志丹 责任监印:胡兵

封面设计:张腾方 版式设计:张腾方 张帆 胡永强

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京国彩印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2008年6月第1版 第1次印刷

开本:889×1194 1/24 印张:8

字数:160千字

书号:ISBN 978-7-5019-6456-7/TS·3764 定价:39.80元

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729 传真:85111730

发行电话:010-85119845 65128898 传真:85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

71059S1X101ZBF



生 活 的 智 慧 = 快 乐 = 安 全 = 美 味 = 省 一 大 笔 钱

FOREWORD 前言

我们的饭菜越来越精致，糕点也越来越讨喜，但里面的添加剂却让人不放心；餐桌上的品种越来越丰富，食物越来越有营养，但疾病却也跟着花样迭出。

究其原因，每个人都会说出自己的答案，但一个共同的因素就是：我们的食物不再那么纯粹了，很多食品生产厂家在利益的驱动下走了歪路。

还好，很多美食我们仍然可以自己来做。

豆腐、豆腐脑、豆芽、剁椒、香肠、鱼肉丸、果酱……这些我们习惯从市场购买的食品是可以自己做的，而且并不麻烦。

剩菜剩饭，花一点心思就变成了寿司、米饼、汤圆、肉松、冰淇淋……

我们常常随手扔掉的菜根、瓜皮、鱼刺、豆腐渣中藏着不可估量的好营养和好味道……

从此你再也不用羡慕糕点店里巧夺天工、美味无比的小点心了……

以上这些你都可以通过这本书轻松学会，而且，远远不止这些……

鱼肉丸





汉竹图书

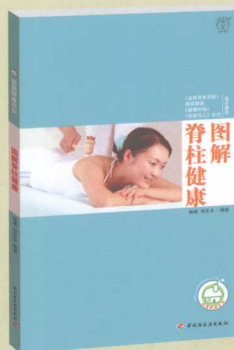
关注**家庭健康**的每一细节 图解**幸福生活**的每一瞬间

我爱健康系列

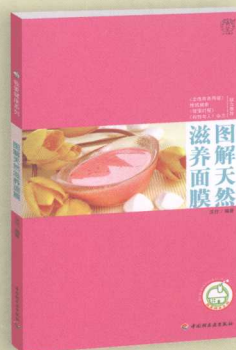
通俗实用的健康知识，精美详尽的图文形式，“我爱健康”系列图书让你在轻松阅读的过程中品味健康、呵护家人，传播家庭健康中最需要的各种知识。

定价

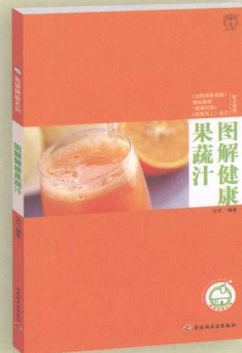
18.00 元



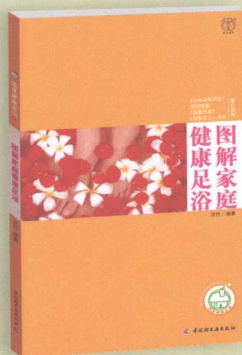
图解脊柱健康



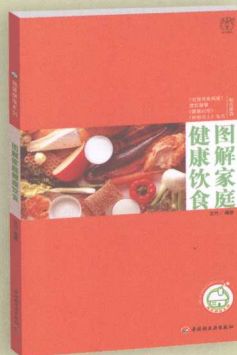
图解天然滋养面膜



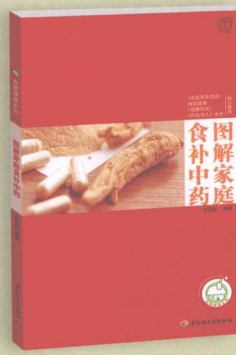
图解健康果蔬汁



图解家庭健康足浴



图解家庭健康饮食



图解家庭食补中药



图解家居健康花草

安全食材 | 自己做的最放心 1

1. 豆制品 2

- 做豆腐 2
- 打豆浆 4
- 点豆腐脑 5
- 做冻豆腐 6
- 做豆腐乳 7
- 生发酵臭豆腐 8
- 做豆豉 9

2. 蔬菜、腌菜类 10

- 发豆芽 10
- 腌酸菜 12
- 腌雪里红 13
- 做剁椒（糟辣椒） 14

3. 肉制品 16

- 灌香肠 16
- 熏腊肉 18
- 做鱼肉丸 20
- 做牛肉丸 21

4. 果酱、辣酱类 22

- 做虾酱 22
- 熬制草莓果酱 23
- 做蛋黄酱 24
- 做奶油白莲子蓉 26

炒香辣酱 27

炸花生辣椒油 28

有些美食与童年有关 30

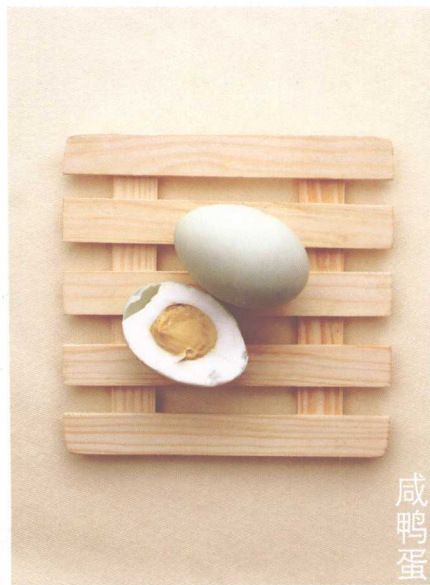
做玫瑰酱 30

腌咸鸭蛋 31

做红豆沙 32



酸菜



咸鸭蛋

旧食新做 | 旧食物 新味道 35

1. 剩饭菜变美食 36

- 剩米饭 1——寿司 36
- 剩米饭 2——炸丸子 37
- 剩米饭 3——米饼 38
- 剩米饭 4——小麻团 39
- 剩米饭 5——米糊豆浆 40
- 剩米饭 6——滑蛋米糊豆腐羹 40
- 剩米饭 7——汤圆 42
- 剩米饭 8——香脆小煎饼 43
- 剩面包——蒜香烤面包 44
- 剩馒头 1——风味馒头片 44
- 剩馒头 2——孜然馒头粒 45
- 剩馒头 3——咸蛋黄焗馒头粒 45

有些美食与爱情有关 46

- 冒牌肉夹馍 47
- 省心肉夹馍 47
- 冒牌羊肉泡馍 47
- 剩包子——水煎包 48
- 剩饺子——香脆煎饺 49
- 剩油条——虾仁油条紫菜蛋花汤 50
- 剩麻花——素馅饺子 50
- 剩面条——麻油凉面 51
- 剩油炒面——自制甜面酱 52
- 剩菜——合菜炒饼 53
- 剩炖土豆——风味土豆泥 53

- 剩酱牛肉——牛肉松 54
- 剩豆浆——冰淇淋 55
- 剩饺子馅——酿尖椒 56
- 剩饺子皮 1——风味炒片 57
- 剩饺子皮 2——煎饼 57

2. 美食改装 58

- 纯巧克力——奶酪巧克力 58
- 饼干 1——披萨 60
- 饼干 2——香蕉盒 61
- 面包——面包春卷 62
- 琼脂——海蜇丝 63
- 汤圆 1——雪天使 64
- 汤圆 2——炸糕 65
- QQ糖——果冻 66
- 豆皮——春卷 67
- 香蕉——奶酪球 68
- 牛奶——蒸糕 70
- 日本豆腐——冰淇淋 71

汤圆

“拾”得美味 | 边角料入美馐 73

1. 瓜、果皮类 74

爽口西瓜皮	74
西瓜皮虾仁饺子	75
清炒西瓜皮	75
凉拌茄子皮	76
青红丝	77
橘皮酱	78
九制陈皮	80
清炒豌豆荚	81

2. 菜叶类 82

爽口芹菜叶	82
芹菜叶酸汤鱼	83
芹菜叶小煎饼	84
酱香青椒叶	85
美味萝卜缨	86
酸辣菜花叶	88
素炒青笋叶	89

3. 菜根类 90

有些美食与时代有关 90

美味白菜根	91
西兰花根	92
美味茄子蒂	93
清爽香菜根	94
肉丝芹菜根	95

4. 其他类 96

香酥鱼排	96
风干鸡肠	97
肉皮冻	98
猪皮银耳羹	99
肉皮海蜇丝	99
美味豆腐渣	100
豆腐渣丸子	101
豆腐渣小煎饼	101
豆腐渣煎鸡蛋	102
豆腐渣馅饺子	103



芹菜煎饼

小零食 | 美味的休闲时光 105

1. 小点心	106	果冻	128
香酥美味芝麻糖	106	龟苓膏	130
琥珀核桃仁	107	芸豆松糕	131
糖炒栗子	108	酒香葡萄	132
煎薯饼	110	酒枣 (醉枣)	133
香脆红薯片	111	西瓜蜜球	134
炸薯条	112	水果冰淇淋	135
蜜汁小煎饼	112	有些美食与友情有关	136
五香花生米	113	绿豆沙冰	137
五香瓜子	114	杏仁露	138
五香豌豆	115	黑芝麻糊	139
糯米藕	116		
五香卤藕	116		
蜂蜜果脯酥饼	117		
什锦桃酥	118		
萨其马	118		
美味烤杂拌	119		
冰糖葫芦	120		
美味土豆饼	122		
奶香土豆盒	123		
私房茶香蛋粽	124		
2. 凉点、饮品类	126		
豆面凉糕	126		
豌豆杏仁凉糕	127		

红薯片

附录 | 传统美食与地方风味..... 141

传统美食自己做 142

富平太后饼	143
吴山酥油饼	144
龙凤喜饼	145
冰糖莲心羹	146
猫仔粥	148
鱼仔粥	150
潮州老婆饼	151
锅出溜	152
及第粥	153
金华酥饼	154
三丝敲鱼	155
来不及	156
盲公饼	158
三不粘	159
沙县豆腐丸	160
盘龙糕	161
猫耳朵	162
福州芋泥	163

学几道地方风味 164

山东——豆汁粥	165
山东——梨丸	166
黑龙江——黄米切糕	167
黑龙江——风干猪舌	167

云南——酿雪梨	168
云南——普米饭肠	169
湖北——汽水肉	170
湖北——蒸豆腐圆	171
四川——玻璃烧麦	172
四川——龙抄手	173
四川——三大炮	174
四川——三合泥	175
安徽——深渡包袱	176
安徽——蟹壳黄	176
安徽——腊八豆腐	177
安徽——绿豆兜	177
海南——空心煎堆	178
广西——栗子卷	178
广东——水晶球	179
上海——小绍兴鸡粥	179



三大炮

EASY COOKING &
SAFELY EATING



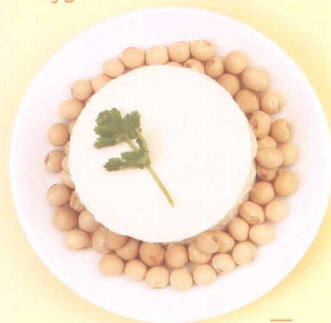
安全食材 自己做的最放心

继疯牛病、禽流感之后，我们又遭遇了苏丹红、孔雀石绿，近年来有关食品卫生、饮食安全的话题从来就没有消停过，越来越多的黑心食品，逼着我们不得不放弃那么多的美味。

其实，很多食物都是我们能自己动手做的。



豆
腐
乳



豆
腐



香
辣
酱



剁
椒

1 豆制品

做豆腐

材料准备

黄豆 500 克，食用熟石膏 20 克；
豆浆机；
带孔的盆(或专用排水模具)；
大块纱布(包豆腐用)；
压豆腐的重物(可以是洗干净的石板或圆石，或是装满水的瓷盆)。

制作方法

1. 将黄豆洗净，用清水在常温下浸泡 6 小时以上；
2. 浸泡过的黄豆约 1000 克，加 4 升水，放入豆浆机(含熬煮功能)内磨成浆；
3. 滤出豆渣，豆浆待用；
4. 等豆浆的温度降到 85℃ 左右，加入用水溶解好的熟石膏，充分搅匀。5 分钟后，将豆浆放到包有纱布的排水模具中，用纱布包好，压上重物约 30 分钟即可。

美食絮语

豆腐含有多种人体必需的氨基酸、不饱和脂肪酸、卵磷脂，以及丰富的矿物质和维生素，能清热解毒、生津润燥、健脑、养血、保护血管，可有效预防骨质疏松、乳腺癌和前列腺癌的发生。

但要注意的是，豆腐再好，也不可多食。成年人每天以不超过 200 克为宜，老年人更是要减少，否则会引起腹胀、消化不良，严重者还会加重肾脏负担，造成动脉硬化。

小贴士

1. 用有熬煮功能的豆浆机磨出的熟豆浆，可以直接过滤后点上石膏。若用榨汁机或是家用小石磨磨出来的生豆浆，就必须在滤出豆渣后放到锅中煮沸 5 分钟才可以食用。

2. 豆腐老嫩程度是由于压制的时间不同而造成的。用重物压 25~30 分钟出来是嫩豆腐，压 30 分钟以上的为老豆腐，若是压 5~7 小时，就是豆腐干啦！如果不用重物压，就是又滑又软的豆腐脑。

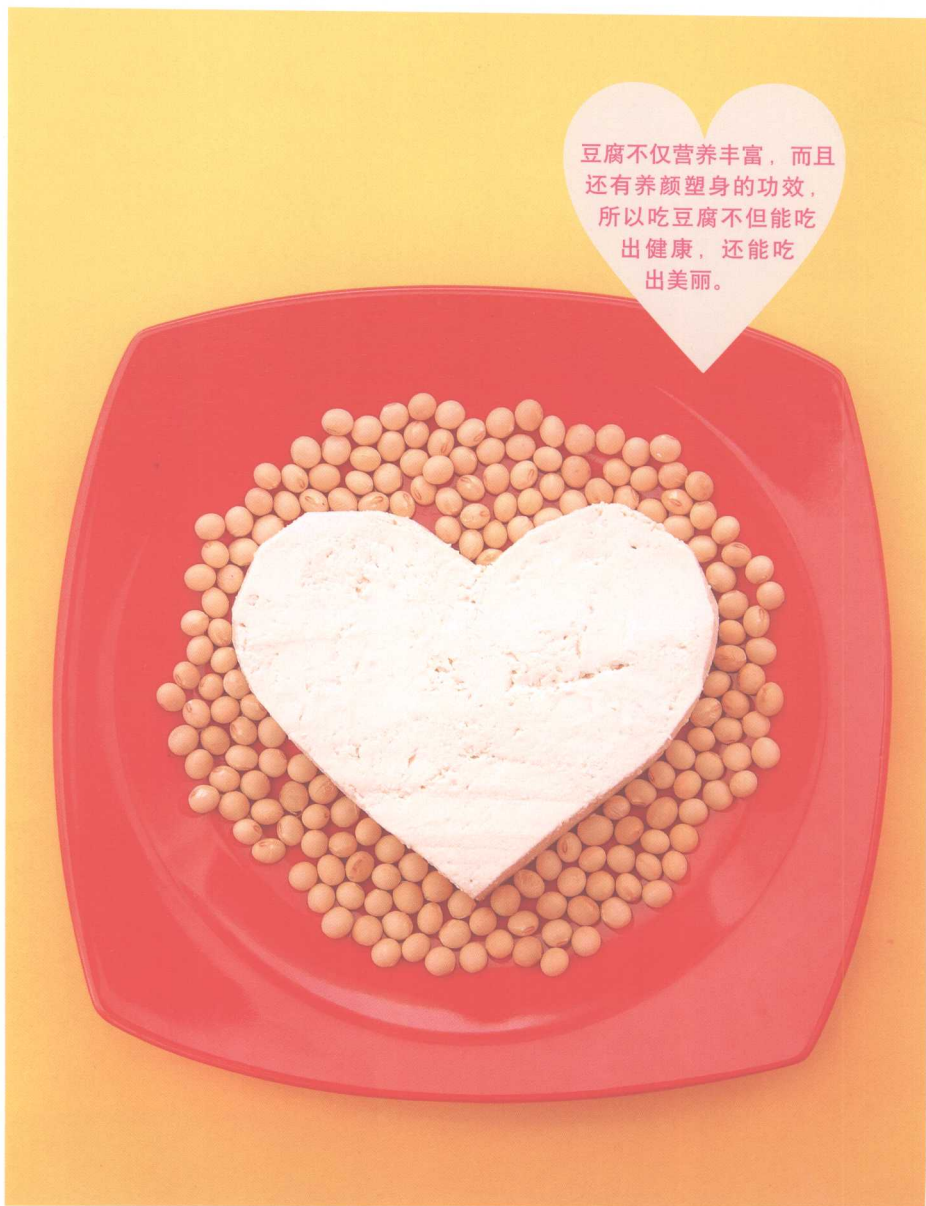
豆腐巧变身

黑豆腐 在制作豆腐时，可以把黄豆改成黑豆，成品就是带点墨绿色的黑豆腐了，其营养价值比黄豆豆腐还要高。黄豆和黑豆混合也可以，制作出的豆腐更别具风味。

彩色豆腐 如果在制作过程中，加入蔬菜汁，比如碧绿的芹菜汁或橙黄的胡萝卜汁，那做出来的就是彩色豆腐了，营养更全面。

花生豆腐 制作过程中若加入打碎的花生，做出来的就是带花生口味的花生豆腐。你还可以加入些芝麻，就是综合口味的芝麻花生豆腐了。

豆腐不仅营养丰富，而且还有养颜塑身的功效，所以吃豆腐不但能吃出健康，还能吃出美丽。



打豆浆

材料准备

干黄豆 50 克，豆浆机。

制作方法

豆浆和豆腐脑都是制作豆腐的环节之一，豆腐都会做了，做豆浆、豆腐脑就一点悬念都没有了，就是泡好黄豆，放入豆浆机中制浆。



美食絮语

豆浆被称为东方“牛奶”，是一种老少皆宜的营养食品，含有优质的植物蛋白和磷脂，以及维生素B₁、维生素B₂和烟酸、铁、钙等营养素，是防治高脂血症、高血压、动脉硬化等疾病的健康食品，还可美容护肤，提高人体免疫力，对预防老年痴呆症有非常明显的功效！

小贴士

1.未煮熟的豆浆不可以喝，易引发腹泻或中毒。空腹饮用也不好，豆浆里的蛋白质会在人体内转化为热量消耗掉，从而降低其营养效果，所以最好搭配一些面食食用，使其营养成分能够被充分吸收。

2.豆浆不可饮用过多，成人每天不超过400毫升、儿童不超过200毫升为宜。

豆浆巧变身

咸豆浆 在磨好的豆浆中，加些食盐，风味很独特。

五谷豆浆 在黄豆中加入玉米、薏米、小米（粟米）和高粱米，就成为营养丰富的五谷豆浆了。但是要记住，除了黄豆以外，其他4种米浸泡的时间不要过长，3小时就够了，否则会粘在豆浆机里，不易清洗。

芝麻豆浆 在磨豆浆时加入炒熟的黑芝麻或者白芝麻，会有一种芝麻糊般诱人的香味，好喝极了。

花生豆浆 在黄豆中加入20粒左右浸泡过花生，就是花生豆浆了。但要注意的，要把花生的红衣去掉再放入豆浆机，否则会清洗豆浆机造成麻烦。

红枣枸杞豆浆 在磨豆浆时加入去核的红枣和枸杞子，就是美容养颜的红枣枸杞豆浆了。

米糊豆浆 只要在磨豆浆时加点大米，你就会喝到有半个米粒大小的米珍珠了，这样的米糊豆浆喝起来很有珍珠奶茶的感觉。