

金版

以选取自己喜爱的食材、口味等，烹调出令全家人都满意的美味佳肴。

常见的食材、常用的调料，本书遵循家常菜简单、实用、经典的原则，选取一些食材易于购买、操作方法简单、被大家熟知的菜式，详细地加以介绍。你可

常见的食材、常用的调料，本书遵循家常菜简单、实用、经典的原则，选取



150
余种家常常用食材

20
余种家常炒菜技巧

600
多道家常美味炒菜

张箬食 主编

易学易做

7天学会 家常炒菜

营养
美味



中国华侨出版社



7天学会 家常炒菜

张箴食 主编



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

7天学会家常炒菜 / 张箬食主编. —北京: 中国华侨出版社 2012.12
ISBN 978-7-5113-3102-1

I.①7… II.①张… III.①炒菜—菜谱 IV.①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第287022号

7天学会家常炒菜

主 编: 张箬食

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 岑 涛

封面设计: 凌 云

文字编辑: 张 鹏

美术编辑: 潘 松

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 18 字数: 230千字

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

版 次: 2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3102-1

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



炒是家庭厨房中最常采用的烹调方法，适用于各类烹饪原料，以其制作简便，成熟快捷，成菜鲜嫩、滑脆、干香，深受人们的喜爱。做一桌色香味俱全的菜肴，和家人一起享受幸福时光，是每个爱家人土的梦想，可是很多人不是感叹自己不会做菜，就是感叹自己手艺不精，那么初学者如何在最短的时间内学会家常炒菜，手艺不精者又如何能在最短的时间内提高自己的厨艺？

第一天学食材的选购要点和饮食的注意事项，第二天学炒菜的技巧，第三天学家常炒蔬菜，第四天学家常肉菜，第五天学家常禽蛋，第六天学家常菌豆，第七天学家常水产，150余种家常常用食材，19种家常炒菜小技巧，600余道家常美味炒菜，只需要7天的时间，厨艺初学者便可以基本掌握和学会家常炒菜，学习一些简单的菜色，让自己逐步变成烹饪高手，让全家每天都能享受到美味的家常菜肴。而对于已经熟练做菜的人来说，则可以从中学学习新的菜式，掌握让菜品更美味的烹饪小技巧，为自己的厨艺秀锦上添花。

家常菜种类繁多，本书根据普通大众的常用食材，按照蔬菜、肉菜、禽蛋、菌豆、水产几部分，分类讲解各种菜的烹饪窍门，将家常炒菜一网打尽，在风味上别具一格，百变滋味尽在其中。简单、实用、经典是家常菜的特点和优点，本书所选菜例皆为简单的菜式，但也不乏久负盛名的传统菜、流传广泛的创新菜，且南北东西风味兼顾，无论你是哪里人，都可以找到适合自己口味的菜品。材料、调料、做法面面俱到，烹饪步骤清晰，同时配以精致的图片，让读者可以一目了然地掌握食物制作的要点，十分易于操作，即便你是小试牛刀的初学者，也能做得有模有样有滋有味。丰富的烹饪知识，让家常炒菜更美味的秘诀，让你做得更加得心应手。更难能可贵的是，每道菜都标明了参考成本、制作时间，严把成本关，帮你全面省钱、省时。

食物和我们的健康息息相关，因此，人们对食物的要求非常高，不仅讲究味道的鲜美，还讲究营养的科学。为此，我们在参考大量资料的基础上，列出了每道菜的营养功效与适合人群，指导你为家人健康配膳，让你和家人吃得更合理、更健康。

最常见的食材，最常用的调料，最家常的做法，最全面的菜品解析与营养常识，让每一位入厨者在家里用简单食材即可做出美味又健康的佳肴，搭配各式调料，变幻出酸甜麻辣各种层出不穷的好滋味。不用去餐厅即可让全家每天都能享受到美味的家常炒菜，让餐桌天天都有新菜式。



目录

第一部分

家常炒菜面面观



002

常见畜肉与禽肉的选购

003

食用鸡蛋的七大误区

004

常见菇菌的食疗作用

005

食用豆类的注意事项和保健功效

006

食用海鲜的注意事项

第二部分

家常炒菜技巧大集合



008

炒蔬菜的若干个小窍门

009

怎样炒蔬菜营养损失少

010

炒肉的调料、配菜与技巧

011

炒肉时怎样勾芡

012

水产怎样炒才好吃

第三部分

家常蔬菜



014

枸杞炒玉米

玉米炒芹菜

015

清炒玉米笋

玉米炒葡萄干

016

小芹菜土豆丝

炒不烂子

尖椒土豆丝

017

土豆丝炒芹菜

土豆炒雪菜

018

多味土豆丝

洋葱炒土豆

剁椒炒土豆丝

019

土豆炒蒜薹

口味土豆片

黄蘑炒土豆片

020

芹菜土豆片

021

芦笋百合炒瓜果

钵子四季豆

丝瓜滑子菇

022

干椒炒花菜

香菇烧花菜

素熘花菜

023

香辣贡菜

干椒炆萝卜

红椒萝卜丝

024

胡萝卜烩木耳

金菇鸡毛菜

025

胡萝卜炒茭白

三椒炒芦荟

026

辣炒冬笋

荠菜炒冬笋

027

红枣炒竹笋

鱼香笋丝

028

炒腐皮笋

清炒芦笋

029

酸菜炒脆笋

湘西小山笋

辣炒竹笋

030

辣椒笋衣

乡味湘笋

尖椒炒彩玉

031

酸菜炒粉皮

酸菜炒粉条

032

野菜大合炒

红油酸菜

033

芦笋扒冬瓜

火龙果黄金糕

034

咸菜炒尖椒

红椒小炒菜薹

035

小瓜炒茶树菇

XO酱爆生菜

蒜炒包菜

036

西芹炒胡萝卜

炒大蒜须

037

莴笋炒木耳

甜蜜四宝

哈密瓜炒芦笋

038

西兰花炒面筋

菠萝炒苦瓜

039

辣味茭白

彩椒木耳山药

040

片片枫叶情

大刀苦瓜

041

雪里蕻炒苦瓜

雪里蕻炒蚕豆

042

雪里蕻香干

酸辣藕丁

乳香香芹脆藕

043

回锅莲藕

香辣藕条

044

藕片炒莲子

045

炆炒蕨菜

如意蕨菜蘑

046

素回锅肉

琥珀冬瓜

047

烧椒麦茄

京扒茄子

048

蒜香茄子

蒜炒茄丝

049

尖椒炒茄片

小葱黑木耳

大葱爆木耳

050

豆豉炒南瓜

南瓜炒百合

双椒炒嫩瓜

051

百合南瓜

白果炒南瓜

052

清炒娃娃菜

蒜蓉木耳菜

053

芥蓝炒核桃仁

白菜头炒芥蓝

054

白果烩三珍

辣油茼蒿

055

腐乳空心菜

清炒益母草

腊八豆炒菜梗

056

芥菜青豆



芽菜炒四季豆

干煸四季豆

057

湘间小炒

蒜蓉四棱豆

058

白果炒五鲜

板栗炒西芹

059

西芹炒双果

西芹炒百合

060

黄豆炒香芹

香炒西芹百合

双菌烩丝瓜

061

清炒菜心

豆腐皮炒菜心

062

雀巢杂菜丁

鲜桃炒山药

063

拔丝香蕉

葱油炒芋头

064

家常芋头

家常炒芋头

065

蘑菇炒圣女果

西红柿炒茭白

066

鱼香柚皮

香菇蚝油菜心

067

辣味干豆角

清炒空心菜

腐竹花生芹菜

068

胡萝卜炒豆芽

木瓜炒银芽

069

南瓜炒洋葱

洋葱炒芦笋

070

双椒洋葱圈



炆炒包菜

辣包菜

071

糖醋包菜

椒丝包菜

072

双椒茄子

风味茄丁



第四部分

家常肉菜

074

冬笋腊肉

干豆角焖腊肉

075

咕嚕肉

黄金果香风沙肉

076

卜豆角回锅肉

辣婆婆下饭菜

酸豆角肉末

077

脆黄瓜皮炒肉泥

醴陵小炒肉

香酥出缸肉

078

回锅肉

白椒炒风吹肉

079

肉丝炒蒿子杆

生爆盐煎肉

金牌小炒肉

080

金针肚丝

炒五彩丝

081

双笋炒猪肚

红烧肉扒豆皮

082

野山菌炒猪肉

抓炒里脊

083

美极猪手

084

小瓜炒猪心

粟米炒猪心

085

关东小炒

仔姜炒肉丝

香辣肉丝

086

酸白菜炒肉丝

087

黄花菜炒瘦肉

蒜苗小炒肉



爆炒五花肉

088

台湾小炒

肉末炒豆嘴

小炒乳黄瓜

089

洋葱炒肉

家常小炒肉

茭白肉片

090

湘西小炒肉

眉州辣子

091

干豇豆回锅肉

干笋炒肉

092

尖椒炒削骨肉

干盐菜回锅肉

093

蒜薹熏干腊肉

莴笋炒腊肉

咸肉炒马蹄

094

蒜苗炒腊肠

荷兰豆炒腊肉

095

阿香婆炒排骨

京味排骨

辣炒脆骨

096

蛋炒排骨

香炒排骨

尖椒烧猪尾

097

荷蹄炒肚片

蒜香汁爆爽肚

098

洋葱炒猪肝

青椒炒猪肝

099

泡椒脆腰条

尖椒炒腰丝

100

豆香炒肉皮

香辣猪皮

炒猪血丸子

101

酱辣椒炒猪杂

银芽炒心丝

红椒炒猪肺

102

野山椒炒脆耳

小炒顺风耳

103

辣味小炒脆骨

峨家猪拱

云南瓜炒猪舌

104

泡椒炒大肠

湘味生爆脆肠

香炒大肠

105

普洱茶香肠

冬笋片炒香肠

干辣椒炒香肠

106

葡国肠炒包菜

豉油皇大肠

107

巴国肥肠丝

白菜梗炒香肠

蚕豆火腿

108

牙签牛肉

109

土豆烧肥牛

蜜瓜炒牛肉

麦香牛肉

110

越南黑椒牛柳

香笋牛肉丝

111

百叶炒白勺

青椒炒毛肚

112

西兰花炒肚

凉瓜炒牛肚

113

尖椒炒牛肠

干椒牛骨髓

114

牛肉苹果丝

芹菜牛肉

小炒牛肉

115

香茅牛仔粒

干爆小牛排

116

大蒜牛肉粒

豌豆牛肉粒

117

西湖鸳鸯牛肉

蜀香小炒牛肉

双椒炒牛肉

118

辣炒卤牛肉

泡菜牛肉

119

酒香牛肉

生炒酱牛腩

120

铁板牛肉

炒牛干巴

121

竹笋炒牛肉

爆炒牛柳

122

铁板牛肠

菠萝牛仔骨

小炒牛肉丸

123

山椒爆炒牛柳

蒜苗炒腊牛肉

124

茄干炒牛肉

开胃双椒牛腩

家乡小炒牛肉

125

金山牛肉

杭椒炒牛柳



126

小炒金牛筋

泡椒蹄筋

香菇煨蹄筋

127

牛肚炒香菇

香辣牛肚

128

小炒羊肉

香芹炒羊肉

129

洋葱爆羊肉

小炒黑山羊

双椒炒羊肉

130

小土豆羊排

叫花羊排

椒丝羊排

131

川香羊排

蒜苗羊肉

老干妈羊腰

132

芝麻饼炒羊肉

红椒炒黑山羊

洋葱炒羊肉

133

双椒炒羊肉末

鱼香羊肝

134

葱爆羊肉

青瓜炒羊片

驴肉炒竹笋

135

辣炒羊肉

双椒爆羊肉

136

双椒炒羊肉

迷你羊肉粒

慈菇羊头肉

137

蒜苗炒羊肉

芹菜炒羊肉

小炒羊肉

138

雁北小羊肉

双椒豉香肉

139

风味羊腿

糊辣羊蹄

140

爆炒羊肚丝

141

花生仁羊排

尖椒爆羊杂

双椒炒羊杂

142

辣椒炒兔丝

陈皮干椒兔肉

143

花椒炒兔丁

歪嘴兔头

香辣酱兔头

144

跳水兔

香辣串串兔

第五部分

家常禽蛋



146

腰果鸡丁

西芹腰果鸡丁

腰果鸡脯肉

147

芽菜碎米鸡

神仙馋嘴鸡

川东风味鸡

148

咸鱼鸡粒芥蓝

腐乳鸡

149

鸡丝炒黄花草

五彩鸡丝

菱角炒鸡片

150

银杏鸡脆

澳门咖喱鸡

玉米炒鸡肉

151

新疆大盘鸡

西兰花炒鸡肉

152

山城辣子鸡

小炒鸡翅

板栗烧鸡翅

153

碧螺春鸡柳

竹筒椒香鸡

154

鸡胗三圆

奇妙鸡脆骨

美极跳跳骨

155

小瓜炒鸡脆骨

香果鸡软骨

小炒鸡节骨

156

青红椒炒鸡肝

蘑菇炒肾球

春笋炒鸡肾

157

泡椒鸡胗

酸豆角炒鸡杂

158

干椒爆子鸡

香辣孜然鸡

巴蜀飘香鸡

159

农家尖椒鸡

双菇滑鸡柳

鲜芒炒鸡柳

160

葱香果仁飞龙

161

泡椒三黄鸡

鸡蓉金丝笋

162

香辣鸡翅

炒鸡翅

小炒鸡腿肉

163

果酪鸡翅

乡村炒鸡

164

酱爆鸡丁

渝洲少妇鸡

165

鲜果炒鸡丁

菠萝鸡丁

166

玉米炒鸡米

银杏炒鸡丁

宫爆鸡丁

167

辣子鸡

红煨土鸡钵

菠萝鸡片

168

红椒嫩鸡

169

碧绿鸡软骨

鲜椒丁丁骨

双椒鸡脆骨

170

泡椒鸡心

辣子鸡腰

171

蒜薹炒鸭片

青花椒仔鸭

172

葱爆鸭心

爆炒鸭丝

173

炒土匪鸭

小炒鸭掌

小炒仔洋鸭

174

姜葱爆生鸭

锅巴美味鸭

玉米粒炒鸭肉

175

尖椒爆鸭

芹香鸭脯

松香鸭粒

176

葱爆鸭舌

鲜芦笋炒鸭舌

泡椒鸭舌

177

核桃鸭胗球

洋葱爆鸭心

火爆鸭杂

178

爆炒鸭丝

茭白炒鸭肫

179

老干妈炒鸭肠

小炒鸭肠

180

尖椒鹅肠

三色鹅肠

清炒鹅肠

181

大蒜爆鹅肠

鹅肝炒蚝豉

泰式炒鹅肉

182

酸豆角炒鸽肫

香辣炒乳鸽

183

牛奶炒蛋清

马介休三巴蛋

184

臊子蛋

木耳炒蛋

苦瓜炒蛋

185

桂花炒粉丝

韭黄炒鸡蛋

186

酸菜木耳鸡蛋

五彩炒蛋丝

187

缤纷青豆炒蛋

柴鸡蛋炒鱼子

百合炒蛋角

188

蛋白炒海鲜

剁椒炒鸡蛋

189

蛋丝银芽

190

皮蛋炒鱼丁

蛋白炒苦瓜皮

虾仁炒蛋

191

四季豆炒鸡蛋

尖椒豆豉炒蛋

192

泰国椒炒花蛋

虾皮青椒鸡蛋

193

辣椒金钱蛋

辣味香蛋

194

芹菜叶饼

贡菜炒蛋柳

195

西班牙奄列

辣椒粉炒蛋

196

玉米炒蛋

蛋白炒玉米

197

茄汁鹌鹑蛋

鱼香鹌鹑蛋

198

卤味鹌鹑蛋

鸽蛋扒海参

芝麻鸽蛋





第六部分

家常菌豆

200

草菇虾仁
草菇圣女果
草菇芥蓝

201

腊肉滑草菇
鲍汁草菇
煎酿鸡腿菇

202

茶树菇炒肚丝
茶树菇烧肉
牛柳炒茶树菇

203

滑子菇小白菜
肉末滑子菇
三鲜猴头蘑

204

清炒百灵菇
鸡汁百灵菇

205

香菇豆腐丝
大白菜炒双菇
黄花菜炒金针菇

206

牛肝菌炒肉片
牛肝菌扒菜心
双椒牛肝菌

207

荷兰豆炒本菇
野山菌炒鲜贝
素烧野山菌

208

玉米炒豌豆
红椒黄豆

209

鱼露炒什菇
青豆炒滑子菇

210

辣炒蘑菇
扎辣椒炒姬菇
芹菜炒金针菇

211

蚝油鸡腿菇
荷兰豆炒金针菇

212

莴笋香菇
徽式双冬

213

油吃花菇
乌椒野山菌

214

金针菇炒三丝
蚝汁扒群菇

215

爆炒鲜山菌
草菇炒雪里蕻

216

草菇炒笋
韭菜炒豆腐

217

韭菜炒香干
芹菜炒香干
辣味豆干芹菜

218

烧虎皮豆腐
西芹炒豆腐干

219

麻婆豆腐
青椒臭干

220

蒜苗豆腐干
豆豉香干毛豆

第七部分

家常水产



222

七彩炒鱼丝

223

骨香桂花鱼
炒三丁
湘味火焙鱼

224

水豆豉爆鲜鱼
小炒鱼丁

225

红豆鳊鱼
湖南小炒鱼
泰式辣味香炒鱼

226

芹王熘青鱼
鱼皮菜心

227

白辣椒炒鱼子
四方炒鱼丁

228

荷兰豆炒鱼片
百灵菇炒鱼丝

229

白辣椒炒腊鱼
草菇烩鱼丸

- 230
酸豆角煸鲫鱼
丝瓜炒鱼嘴
沙姜葱爆八爪鱼
- 231
小鱼花生
椒丝河鱼干
蚕豆冬菜炒鱼干
- 232
洋葱炒鱿鱼
辣炒鱿鱼
- 233
双椒炒鲜鱿
松茸炒鲜鱿
- 234
泡萝卜炒鲜鱿
豉油王吹筒仔
- 235
苦瓜炒鲜鱿
南瓜墨鱼丝
- 236
酱爆墨鱼仔
黑椒墨鱼片
- 237
飘香鱿鱼花
双椒炒鲜鱿
- 238
墨鱼炒鸡片
江湖油美鲮
泡椒鳝段
- 239
豉椒炒鲜鱿
京式煎炒鲍鱼仔
荷兰豆腿菇炒东山鲍
- 240
椒香鲜鳝
- 富贵虾爆鳝
辣烩鳝丝
- 241
锅巴鳝鱼
酒城辣子鳝
- 242
芹菜炒鳝鱼
迷路鳝丝
- 243
宫灯鳝米
豉椒鳝鱼片
三色鳝丝
- 244
金针菇炒鳝丝
茶树菇炒鳝丝
- 245
泡椒鳝鱼
蜀香烧鳝鱼
- 246
腊八豆香菜炒鳝鱼
泰式藕丝炒鳝柳
- 247
杭椒鳝片
双椒盘龙鳝
- 248
韭菜薹焖泥鳅
干煸泥鳅
- 249
蒜皇咖喱炒海虾
五仁粒粒香
海贝腊肉炒虾干
- 250
五仁粒粒香
海贝腊肉炒虾干
- 251
韭菜炒鲜虾
海鲜炒满天星
- 252
花豆炒虾仁
双味大虾
冬瓜炒基围虾
- 253
爆珊瑚虾球
甜粟蜜豆炒虾腰
- 254
泡椒基围虾
椒盐虾仔
- 255
韭菜炒虾仁
鲜蚕豆炒虾肉
- 256
什锦笋片
烧肉豆芽炒虾
- 257
虾干百合腰豆
油爆虾
飘香虾仁
- 258
金瓜虾仁
豌豆萝卜炒虾
- 259
青红椒炒虾仁
- 260
花菜炒虾仁
抓炒虾仁
核桃仁炒虾球
- 261
龙豆炒虾球
盐爆虾仁
宫保鲜虾球
- 262
姜葱炒花蟹
咖喱炒蟹
- 263
避风塘辣椒炒蟹
蒜沙炒辣蟹
蒜子葱油生爆肉蟹
- 264
马来西亚炒蟹
麻婆豆腐蟹
川椒霸王蟹
- 265
葱姜炒蟹
青竹炒蟹
野山菌炒鲜贝
- 266
香港仔爆鲜贝
菜心葱段炒虾蛄
炒纽西兰青口
- 267
泰式肉碎炒蛤蜊
口味蛤蜊
- 268
清炒蛤蜊
海鲜爆荷兰豆
- 269
鸡腿菇烧牛蛙
泡椒牛蛙
- 270
春秋田螺
豉椒炒蛭子
- 271
翡翠豆炒雪螺
辣爆蛭子
酱汁蛭子
- 272
豉香天梯炒螺片
彩椒炒素螺
双椒富贵螺

第一部分

家常炒菜面面观

家常菜是家庭烹饪食用的菜肴，炒是家常菜常用的烹饪方法。家常炒菜形式纷繁，种类多样，选材广泛，在此为大家介绍各种食材的选购要领及食用的注意事项，让每一位入厨者都能制作出美味健康的家常炒菜。





常见畜肉与禽肉的选购

1 猪肉

新鲜猪肉表面微干或湿润，不粘手，嗅之气味正常。购买冷冻猪，应选择肉色红润均匀，脂肪洁白有光泽，肉质紧密，手摸有坚实感，外表及切面稍微湿润，不粘手、无异味者。



2 牛肉

新鲜牛肉肌肉呈均匀的红色且有光泽，脂肪为洁白或淡黄色，外表微干或有风干膜，用手触摸不粘手，富有弹性，闻起来有鲜肉味。变质牛肉肌肉暗淡无光泽，脂肪呈淡黄绿色，外表粘手或极度干燥，新切面发粘，用手指压后凹陷不能复原，留下明显的指压痕，闻起来有异味或臭味。

3 羊肉

新鲜的羊肉呈暗红色，脂肪为白色。绵羊肉质细嫩，肥美可口，膻味较小；山羊肉较粗糙，膻味较重，但脂肪和胆固醇含量较低。辨别绵羊肉和山羊肉有几种方法：一是看肌肉，绵羊肉粘手，山羊肉发散而不粘手；二是看肉上的毛形，绵羊肉上的毛卷曲，山羊肉上的毛硬直；三是看肌肉纤维，绵羊肉纤维细短，山羊肉纤维粗长；四是看肋骨，绵羊的肋骨窄而短，山羊的则宽而长。

4 兔肉

新鲜兔肉肌肉呈暗红色并略带灰色，脂肪为洁白或黄色，肉质柔软且有光泽。超市售卖的兔肉一般为冷冻品，除了看色泽以外，还可以看以下几个方面：结构紧密坚

实，肌肉纤维韧性强；外表风干，有风干膜，或外表湿润而不粘手；闻之有兔肉的正常气味。

5 鸡肉

健康的活鸡，鸡冠与肉髯颜色鲜红，鸡冠挺立，肉髯柔



软；眼球明亮，嘴喙紧闭，两翅紧贴身体，羽毛整齐有光泽；尾部高耸，肛门微湿润，颜色微红，附近绒毛干净；用手触摸，胸肌丰满，有弹性；腿部健壮有力；体温恒定，活泼好动。

光鸡是经宰杀、去毛后出售的鸡。新鲜的光鸡眼球饱满，肉色白里透红，皮肤有光泽，外表微干或略湿润，不粘手，用手指按压有弹性，闻之气味正常。

6 鸭肉

老鸭毛色比较暗，而且粗乱，老鸭一般用于炖汤；嫩鸭的毛色较有光泽，而且顺滑，嫩鸭可采用多种方法烹饪，蒸、煮、煎、烧皆宜。我们还可以用手捏鸭嘴，感觉柔软的就是嫩鸭，而老鸭的嘴较为坚硬。冰鲜鸭肉以肌肉和脂肪均有光泽的为佳。

7 鸽肉

活鸽子如何辨别乳鸽与老鸽？可用手拨开翅膀观察，翅膀下的羽毛未长齐的就是乳鸽。与成鸽相比，乳鸽翅膀的羽毛也较短，不会长于尾巴。乳鸽的嘴呈肉色，爪子为浅肉色。而老鸽嘴上有两个白点，爪是红色的。



食用鸡蛋的七大误区

1 蛋壳颜色越深，营养价值越高

许多人买鸡蛋只挑红壳的，认为红壳蛋营养价值高，事实并非如此。蛋壳的颜色主要是由一种叫卵壳卟啉的物质决定的，这种物质并无营养价值。分析表明，鸡蛋的营养价值高低取决于鸡的饮食营养结构。



2 鸡蛋怎么吃营养都一样

鸡蛋的吃法多种多样，有煮、蒸、炸、炒等。就鸡蛋营养的吸收和消化率来讲，煮、蒸蛋为100%，嫩炸为98%，老炸为81.1%，炒蛋为97%，荷包蛋为92.5%，生吃为30%~50%。由此看来，煮、蒸鸡蛋应是最佳的吃法。

3 煮鸡蛋的时间越长越好

为防止鸡蛋在烧煮过程中蛋壳爆裂，将鸡蛋洗净后，放在盛水的锅内浸泡1分钟，用小火烧开，再改用文火煮8分钟即可。切忌烧煮时间过长，否则蛋黄中的亚铁离子会与硫离子产生化学反应，形成硫化亚铁的褐色沉淀，妨碍人体对铁的吸收。

4 炒鸡蛋放味精味道会更好

鸡蛋本身含有大量的谷氨酸与一定量的氯化钠，加热后这两种物质会生成谷氨酸钠，它就是味精的主要成分，有很纯正的鲜味。如果在炒鸡蛋时放味精，味精分解产生的鲜味就会破坏鸡蛋本身的自然鲜味。

5 鸡蛋与豆浆同食营养高

早上喝豆浆的时候吃个鸡蛋，或把鸡蛋打在豆浆里煮，是许多人的饮食习惯。豆浆性味甘平，含植物蛋白、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养成分，单独饮用有很好的滋补作用。但其中有一种特殊物质叫胰蛋白酶，与蛋清中的卵清蛋白相结合，会使营养成分损失，降低二者的营养价值。

6 “功能鸡蛋”比普通鸡蛋好

随着科技的发展，富含锌、碘、硒、钙的各种“功能鸡蛋”问世。其实，并非所有人都适合吃功能鸡蛋，因为并不是每个人都缺乏功能鸡蛋中所含的营养素。消费者在选择功能鸡蛋时应有针对性，缺什么吃什么，切忌盲目进补。

7 产妇吃鸡蛋越多越好

产妇在分娩过程中体力消耗大，消化吸收能力减弱，肝脏解毒功能降低，大量食用鸡蛋后会导致肝、肾的负担加重，引起不良后果。摄入过多的蛋白质，还会在肠道产生大量的氨、酚等化学物质，对人体的毒害很大，容易出现腹部胀闷、头晕目眩、四肢乏力、昏迷等症状，导致“蛋白质中毒综合征”。一般情况下，产妇每天吃3个左右的鸡蛋就足够了。



常见菇菌的食疗作用

1 香菇

一般来说，年龄越大，人体对维生素B₁₂的吸收就逐渐减少，抗病能力也会减弱，严重时还会引起神经细胞的损害。维生素B₁₂含量低于正常范围1/3者，患老年痴呆症的可能性会增加3倍。

过去营养学认为，维生素B₁₂的主要食物来源为肉类、鱼类。而肥胖和有心血管系统疾病的老年人为了控制血脂血糖，往往把动物肝脏和蛋白含量高的肉类、鱼类打入“黑名单”。另一部分素食者，也因长期没有摄入肉食容易导致维生素B₁₂缺乏。

虽然维生素B₁₂在绝大多数蔬菜中几乎找不到，但香菇中的B₁₂含量却相当丰富。成年人每天吃25克左右的鲜香菇，维生素B₁₂的摄入量即可达标。此外，香菇所含的纤维素能减少肠道对胆固醇的吸收。因此，每天吃一次香菇，是担心有“三高问题”的中老年人，以及素食爱好者的最佳选择。

2 蘑菇

蘑菇是高蛋白、低脂肪的健康食品，富含人体必需的氨基酸、矿物质、维生素和多糖等营养成分。经常食用蘑菇能促进人体对其他食物营养的吸收。

研究发现，蘑菇的营养价值仅次于牛奶。人们一般认为，肉类和豆类中才含有较

高的蛋白质，其实蘑菇中的蛋白质含量也非常高。蘑菇含有18种氨基酸，有些蘑菇中蛋白质的氨基酸组成比例优于牛肉。新鲜的蔬菜和水果都不含维生素D，蘑菇却是例外。蘑菇中的维生素D含量丰富，有利于骨骼健康。蘑菇的抗氧化能力还可以与一些色泽鲜艳的蔬菜媲美，比如西葫芦、胡萝卜、西兰花、红辣椒。



3 茶树菇

茶树菇营养丰富，能提供蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素，矿物质元素等。每100克干品中含蛋白质14.2克，远远高于肉类、蔬菜、水果。茶树菇含有人体所需的18种氨基酸，其中人体不能合成的8种氨基酸含量特别高，对儿童生长发育和智力提高有促进作用。

茶树菇还有保健药用功能，食后能参与人体代谢，维持和调节体内环境的平衡。茶树菇性平，甘温，无毒，有清热、平肝、明目的功效，可以补肾、利尿、渗湿、健脾、止泻。

此外，茶树菇还具有降血压、抗衰老和抗癌的特殊功能，因此被民间称为“神菇”。

