



周末



轻松快乐入厨房，美味营养又健康。

材料简单，方法易学，
就地取材，营养健康。

聚餐

策划·编写 厚文图书





周末聚餐

策划·编写 厚文图书



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



Preface

前言



随着我国居民收入和生活水平的大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《快乐厨房丛书》科学系统地介绍了烹饪起来轻松快乐的菜肴，并介绍了相关的营养功效、定量搭配等知识。该丛书具有经济实用、价格实惠、通俗易懂等特点，照本习读，读者不但能够很快掌握菜肴的制作方法和技巧，而且烹饪起来轻松、快乐、自在。



Contents 目录

什锦豌豆	3	可乐排骨	25
豉汁腐竹	4	梅菜扣肉	26
蒜蓉炒西兰花	5	板栗烧排骨	27
素炒三鲜	6	糖醋排骨	28
炒白花藕	7	菠萝咕嚕肉	29
糖醋海蜇芹菜	8	脆皮猪大肠	30
蒜苗炒豆腐	9	山药牛奶炖瘦肉	31
皮蛋剁椒蒸土豆	10	黄瓜炒猪肝	32
双冬鲜甜豆	11	烧蒸扣肉	33
五色炒玉米	12	荔枝肉	34
山野菜炒蘑菇	13	黄焖牛肉	35
清炒苦瓜	14	白菜炒牛肉	36
醋熘白菜	15	香干牛肉丝	37
银耳四季豆	16	孜然牛肉	38
红油芹菜	17	香芋牛肉煲	39
佛手三丝	18	茶树菇蒸牛肉	40
白汁青豆	19	椰蓉牛肉	41
黄瓜卷	20	栗子焖羊肉	42
拌豆芽	21	葱姜烩鸡块	43
凉拌茄子	22	金华玉树鸡	44
黄瓜拌素鸡	23	红楼茄子鸡	45
黄豆芽炖豆腐	24	乌鸡焖鸭掌	46

祁红子鸡	47
太爷鸡	48
江南百花鸡	49
生蒸太极鸡	50
八宝葫芦鸡	51
老姜鸡	52
东安子鸡	53
烤香酥鸡	54
油焖整鸡腿	55
嫩姜熘鸡片	56

炸熘童子鸡	57
生煎鸡	58
坛烧肥鸡	59
煨白汁鸡	60
干炸龙凤腿	61
爆人参鸡片	62
炆糟鸡脯	63
金鸡晓唱	64
浓香鸡块	65
莲香脱骨鸡	66
炸鸡丝卷	67
广州文昌鸡	68
白切鸡	69
草鱼豆腐汤	70
紫菜虾干汤	71

藕片汤	72
西红柿蛋花汤	73
豆腐猪红汤	74
火腿洋葱汤	75
火腿白菜汤	76
金针西红柿汤	77
五丝酸辣汤	78
牛肉菜花汤	79
椰盅鸡球汤	80
三鲜冬瓜汤	81

白菜丸子汤	82
五色紫菜汤	83
三色鱼头汤	84
菠萝鸡片汤	85
黄花木耳鸡蛋汤	86
双菇肉丝汤	87
鲫鱼豆腐汤	88
花生凤爪汤	89
芥菜咸蛋汤	90
虾丸蘑菇汤	91
做菜放调料有学问	92
掌握火候油温做好菜	93



什锦豌豆

原料：

鲜豌豆200克，胡萝卜、马蹄、黄瓜、土豆、水发木耳、豆腐干各50克，葱末、姜末、盐、料酒、味精、糖、水淀粉、食用油、清汤、香油各适量。

制作过程：

1. 鲜豌豆洗净切成丁；胡萝卜、马蹄、黄瓜、土豆、豆腐干均洗净，切丁；木耳撕片，用开水焯后过凉水备用。
2. 炒锅上火烧热，加适量底油，下葱末、姜末煸炒出香味，再放入鲜豌豆及各种原料同炒。
3. 然后加料酒、盐、味精、糖及清汤，锅开后用水淀粉勾芡，淋香油，出锅装盘即可。



小贴士。

一般人均可食用。脾胃虚弱者不宜多食，以免引起消化不良。



营养功效。

豌豆富含赖氨酸，这是其他粮食所没有的，赖氨酸是人体需要的一种氨基酸，能促进人体发育，增强免疫功能。



豉汁腐竹

原料:

腐竹200克, 豆豉30克, 淀粉10克, 盐、白砂糖、味精各2克, 食用油50毫升, 姜末10克, 香油10毫升。

制作过程:

1. 事先将腐竹泡透, 沥去水, 切成3厘米长的段; 豆豉剁碎。
2. 锅内加豆豉炒香出锅, 浇在腐竹段上。
3. 加盐、味精、糖、淀粉、姜末、香油拌匀。
4. 装在盘内, 上屉蒸20分钟取出即成。



小贴士。

选购腐竹时需注意, 优质腐竹呈淡黄色, 有光泽。

营养功效。

此菜蛋白质、碳水化合物、维生素E、镁含量丰富, 能润燥养肺、止咳、祛痰、清热祛火, 咳嗽、上火者宜多食用。

蒜蓉炒西兰花

原料：

西兰花400克，蒜15克，淀粉、盐、味精各适量。

制作过程：

- 1.将西兰花洗净切块，放到沸水里烫熟，捞出装盘待用。
- 2.蒜洗净，剁成蒜蓉，用水、淀粉、盐、味精调成淀粉水备用。
- 3.将已调好的淀粉水放入锅中，用小火煮，边煮边轻轻搅拌到透明状。撒下蒜蓉立即停火出锅，淋在西兰花上即可。



小贴士。

西兰花不宜过度烹饪，否则易炒得泛黄、口感极差，还损失了大部分营养。

营养功效

西兰花对肥胖、水肿及视力衰弱有一定的疗效，其含有的类黄酮是很好的血管清理剂，能够组织胆固醇氧化。此外，西兰花富含的维生素K可以使血管壁加强，不容易破裂。





素炒三鲜

原料：

西芹、土豆、胡萝卜各150克，水淀粉8克，花椒2克，盐4克，味精、糖各3克，醋少许，姜5克，食用油40毫升。

营养功效

此菜维生素B、碳水化合物、维生素C及钙含量丰富，可促消化、健脾开胃、润肠通便，营养不良者宜常食。

制作过程：

1. 将西芹切成3厘米长的段。
2. 土豆、胡萝卜、姜去皮切成细丝。
3. 锅内加食用油40毫升烧热，加姜丝、花椒，放土豆丝、胡萝卜丝略炒。
4. 放入西芹、盐、糖、醋、水淀粉炒至嫩熟，加味精出锅装盘。



小贴士

将西芹先放沸水中焯烫（焯水后要马上过凉），可以使成菜颜色翠绿。

炒白花藕

原料：

莲藕200克，青椒50克，红椒20克，食用油50毫升，盐3克，味精1克。

制作过程：

- 1.藕去藕节，削去粗皮，对剖成两半，切成厚2毫米的片。
- 2.放在清水中浸泡，淘洗掉切口的淀粉。
- 3.青、红椒去蒂去籽洗净，切成2厘米大小的菱形片。
- 4.置大火上倒入油烧至七成热时，放入青椒片、红椒片、藕片略炒。
- 5.下盐、味精炒至全部原料断生即可装盘成菜。



小贴士。

食用莲藕要挑选外皮呈黄褐色、肉肥厚而白的。



营养功效。

此菜碳水化合物、维生素A、胡萝卜素、镁含量丰富，可补血、清肠通便、防暑、降血压，贫血、便秘、高血压患者宜多食用。



糖醋海蜇 芹菜

原料:

海蜇皮250克, 芹菜150克,
盐、糖、白醋、味精、香油
各适量。

制作过程:

1. 将海蜇皮放入清水中浸泡12个小时去除海蜇咸味, 取出改刀切成细丝; 将芹菜去根和叶, 洗净后改刀切成丝, 放沸水锅内焯一下, 捞出用冷水过凉, 控干水分。
2. 锅置火上, 放清水烧至微沸, 倒入海蜇丝稍微烫一下, 捞出沥净水, 放在碗里, 加上盐、糖、白醋和味精拌匀。
3. 锅置火上, 放香油烧至八成熟, 放入芹菜丝稍炒, 倒入调好味的海蜇丝, 迅速翻炒均匀, 出锅装盘即可。



小贴士

海蜇皮不要烧太久,
以免不爽脆。

营养功效

海蜇皮含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、碘等营养成分, 可清热养阴、润肺、滋润皮肤粘膜, 皮肤干燥者宜常食。

蒜苗炒豆腐

原料：

蒜苗100克，豆腐2块，姜末、食用油、盐、花椒水各适量。

制作过程：

- 1.将蒜苗择洗干净，切成2厘米长的段；豆腐切成小块。
- 2.炒锅上火，放油烧热，放姜末炆锅，下豆腐块翻炒。
- 3.放入盐、花椒水、蒜苗，
- 炒至八九成熟即可。



小贴士。

优质蒜苗叶柔嫩，叶尖不干枯，株棵粗壮，整齐，洁净不折断。



营养功效。

蒜苗中含有蛋白质、胡萝卜素、硫胺素等营养成分，能益气和、解毒行滞，高血脂、高血压、糖尿病患者宜多食。



皮蛋剁椒蒸土豆

原料:

土豆350克，皮蛋3个，剁椒20克，葱5克，蒜5克，食用油20毫升，盐1克，味精2克，香油10毫升。

制作过程:

- 1. 将土豆洗净去皮，切成片，用清水漂洗3分钟，摆入盘中，均匀地撒上盐。
- 2. 皮蛋剥壳，每个切成8瓣，围摆在土豆周围；蒜切末，葱切花。
- 3. 将剁椒、蒜末、盐、味精、食用油拌匀，盖在土豆和皮蛋上，上笼用大火蒸10分钟取出，淋上烧热的香油，撒上葱花即可。

养功效

土豆含有丰富的维生素A、维生素C以及矿物质，优质淀粉含量约为16.5%，被誉为人类的“第二面包”，土豆含有粘液蛋白，可保持血管弹性。



人们经常把切好的土豆片、土豆丝放入水中，去掉淀粉以便烹调，但泡得太久会导致水溶性维生素等营养流失。

双冬鲜甜豆

原料：

鲜甜豆250克，冬笋、冬菇各25克，胡萝卜20克，食用油、盐、料酒、汤、味精、水淀粉、香油各适量。

制作过程：

- 1.将鲜甜豆洗净，放入锅内，用大火热煸炒1分钟，取出沥净油备用；冬笋去皮改刀切成丁；冬菇用温水泡软，去蒂后切成小块；胡萝卜去皮，切成同样大小的丁。
- 2.炒锅置火上，放食用油烧至六成熟，倒入冬笋、冬菇和胡萝卜丁炒片刻，加上盐、料酒和汤炒匀。
- 3.放入炒好的鲜甜豆翻炒均匀，撒上味精，用水淀粉勾芡，淋入香油，离火盛入盘中即成。



小贴士。

冬笋食用时最好先用清水煮滚，再放到冷水泡半天，可去掉苦涩味，味道更佳。



营养功效。

甜豆食之甜脆爽口，营养丰富，且含有人体必需的17种氨基酸。



五色炒玉米

原料:

玉米1个, 豌豆、香菇、红辣椒、竹笋、葱、蒜、料酒、盐、味精、汤、鲜奶油、食用油、香油各适量。

制作过程:

- 1. 香菇用温水泡发回软; 红辣椒、竹笋洗净, 切小丁; 玉米取粒备用。
- 2. 将玉米粒、豌豆、香菇、红辣椒一起焯水烫透, 捞出沥干水分备用。
- 3. 炒锅上火烧热, 加少许食用油, 用葱、姜末炆锅, 烹料酒, 添汤, 加盐、味精、鲜奶油, 再下入上述五色原料, 翻炒均匀至入味, 勾芡, 淋香油, 出锅装盘即可。



玉米熟食更佳, 烹调尽管使玉米损失了部分维生素C, 却获得了更有营养价值的抗氧化剂活性。玉米霉变后不能吃, 因其所产生的黄曲霉毒素是致癌物质。

营养功效

玉米所含亚油酸及维生素E比大米高10倍, 由此可见玉米营养成分之丰富。玉米具有调中开胃、通便、渗湿利水之功效。

山野菜炒蘑菇

原料：

山野菜（可用蕨菜代替）200克，小冬菇25克，青、红椒各15克，上汤、浓缩鸡汁、葱、蒜蓉、食用油、料酒、牛肉清汤粉、蚝油、水淀粉、香油各适量。

制作过程：

1. 山野菜洗净切段；青、红椒去籽切成条；小冬菇泡发回软洗净，加入上汤、浓缩鸡汁，蒸透入味备用。
2. 炒锅上火烧热，加少许食用油，爆香葱、蒜蓉，烹料酒，再倒入所有原料，添少许汤后调进牛肉清汤粉、蚝油，翻炒均匀。
3. 用水淀粉勾薄芡，淋香油，出锅装盘即可。



小贴士。

山野菜清洗要干净彻底。炒制时需大火速成。



营养功效。

山野菜含有人体需要的蛋白质和维生素，以及多种矿物质和微量元素。山野菜亦菜亦药，具有很高的药用价值，对高血压、冠心病、糖尿病、癌症均有一定的疗效，能预防多种疾病。



清炒苦瓜

原料:

新鲜苦瓜250克, 食用油、姜丝、葱末、盐、味精各适量。

制作过程:

1. 将新鲜苦瓜洗净, 去籽瓢, 切成细丝。
2. 将食用油烧热, 加入姜丝、葱末, 略爆一下。
3. 随即投入苦瓜丝爆炒片刻, 加盐、味精略炒即成。



小贴士。

一般人均可食用。脾胃虚寒及腹痛、腹泻者不宜食苦瓜。

营养功效

苦瓜中的维生素C、维生素B₁含量之高, 堪称瓜类之首, 有清心明目, 益气壮阳, 滋阴降火, 养血滋肝, 润脾补肾, 清火消暑之效。