

Cooking

一学就会烹饪丛书

Easy to learn the method

一学就会 **做** 煮菜

复杂烹饪简单化，一学就会变戏法
方法易学，材料简单，
快速享受煮菜的美妙口感。

策划·编写 凤凰文图书



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

Cooking

一学就会烹饪丛书

Easy to learn the method

一学就会 做菜

策划·编写  犀文圖書

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

前言

PREFACE

随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，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。

《一学就会烹饪丛书》科学详尽地介绍了家常菜的各种烹饪方法和果蔬、糕点、凉茶的做法。该丛书具有经济实用、通俗易懂、价格实惠等特点。照本习读，读者既能掌握各种烹饪方法的基本技能，又能了解相关的营养知识，即便新手亦能一学就会。



目录

CONTENTS

丝瓜干贝	3	肉片丝瓜汤	26
洋葱牛肉	4	荷叶瘦肉汤	27
冬菇当归肉片汤	5	菠菜蛋汤	28
可乐排骨	6	鲜虾卤蛋面	29
糖醋鲜鱼	7	尖椒皮蛋	30
宋嫂鱼羹	8	什锦鸡蛋面	31
杨梅梨子红薯汤	9	西红柿鸡蛋面	32
苦瓜肥肠	10	姜醋蛋	33
鸭血豆腐汤	11	乌云托月	34
黄流老鸭	12	桂圆鸽蛋汤	35
阿胶牛肉汤	13	豆花冒鹅肠	36
贵妃牛腩	14	银鱼稀卤豆花	37
牛腩莲藕	15	青蒜煮萝卜	38
红枣菜干腐皮汤	16	西红柿鱼丸汤	39
平菇白菜肉片汤	17	鱼头冻豆腐	40
紫菜蛋花汤	18	香菜鱼汤	41
木耳肉片汤	19	金银花肉片汤	42
酒糟窝蛋	20	蔬菜米汤	43
红薯蛋花汤	21	豆芽蛤蜊瓜皮汤	44
潮州大鱼丸	22	丝瓜豆腐猪蹄汤	45
窝蛋奶	23	青红椒煮土豆	46
当归猪血莴苣汤	24	草鱼豆腐汤	47
牛肉菜花汤	25	豆腐猪红汤	48

苦瓜瘦肉汤	49
青箱子鱼片汤	50
三河米饺	51
香菇鱼球汤	52
裙带菜煮鲈鱼	53
乌发素什锦	54
三鲜花干	55
麻婆豆腐	56
白切猪蹄	57
煮丝瓜蟹肉	58
淮山鳖肉汤	59
丝瓜猪肉汤	60
竹笋香菇菠菜汤	61
小棠菜煮双丸	62
大煮干丝	63
西红柿煮蘑菇	64
鱼头煮豆腐	65
白汤鲫鱼	66
西瓜煮泥鳅	67
水果鸡	68
白汁青豆	69
蒜子煮水鱼	70
鲜菇煮土鸡	71
酸菜煮鳝鱼	72
黑豆煮鱼	73
豆泡鸭块	74

四宝煮豆腐	75
姜醋猪蹄	76
百部百合猪肺汤	77
红枣茶树菇排骨汤	78
黑木耳红枣猪蹄汤	79
水煮鱼片	80
长寿菜	81
蜜汁双球	82
苦瓜腱肉	83
排骨冬瓜汤	84
薯香陈皮排骨	85
水煮鳝鱼	86
水煮血旺	87
盐水牛肉	88
湘辣牛筋	89
花生米牛肉汤	90
夫妻肺片	91
卤水鸭	92
姜母鸭	93



丝瓜干贝

原料:

丝瓜600克，金针菇150克，干贝75克，葱2根，姜3片，油、盐、水淀粉各适量。

制作过程:

1. 丝瓜洗净，去皮，切成4厘米长、3厘米宽的大块；葱洗净，切段；姜去皮，切片备用；金针菇切除根部，洗净。
2. 干贝洗净，泡水3小时，放入碗中，加入1杯水，移入蒸锅中蒸至熟软，取出，沥干水分，以手撕成丝备用。
3. 锅中倒入油烧热，放入葱、姜爆香，加入丝瓜以大火炒熟，再加入1/4杯水煮至丝瓜软烂，最后加入所有原料及盐煮匀，淋入水淀粉勾芡即可。

营养功效:

丝瓜性凉，味甘，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、B族维生素、烟酸、维生素C，以及皂苷、植物粘液，木糖胶等，具有清热化痰、凉血解毒、安胎通乳之功效。

小贴士

丝瓜汁水丰富，宜现切现做，烹制丝瓜时应注意尽量保持清淡，油要少用，可用味精或胡椒粉提味，这样才能显示丝瓜香嫩爽口的特点。





洋葱牛肉

原料:

牛里脊肉450克, 洋葱15克, 青、红椒各1个, 辣椒油、黑醋、糖、盐各适量。

制作过程:

1. 牛里脊肉切片; 洋葱去皮切丝; 青、红椒洗净, 切丝; 将洋葱和椒丝放入锅中煸炒至熟, 捞起。
2. 锅中加半锅水烧开, 放入牛肉片煮至肉色变白, 立即捞出浸入凉开水中, 待凉捞出沥干, 放在洋葱上。
3. 食用前将辣椒油、黑醋、糖、盐放入小碗中调匀, 淋在牛肉上即可。

营养功效:

牛肉具有暖中补气、补肾壮阳、健脾补胃、滋养御寒、宜筋骨、增体力之功效。

小贴士

煮牛肉时, 将水烧开后再下牛肉, 不仅能使牛肉保存大量营养成分, 而且味道也特别香。

冬菇当归肉片汤

原料：

鲜冬菇150克，当归30克，肋条肉100克，葱花、姜末、油、水淀粉、料酒、鸡汤、盐、味精、香油各适量。

制作过程：

1. 将鲜冬菇择洗干净，切片备用；将当归去杂、洗净，切成片，放入洁净纱布袋中，扎口，待用；肋条肉洗净，切成薄片，放入碗中，加葱花、姜末、水淀粉等调料抓均匀。
2. 烧锅置火上，加油烧至六成热，倒入肉片，煸炒片刻，烹入料酒，加鸡汤、清水和药袋，改小火煨煮40分钟。
3. 取出药袋，挤尽汁液，加冬菇，继续用小火煨煮10分钟，加盐、味精拌匀，淋入香油即成。

营养功效：

补虚健脾，理气养血。

小贴士

大便溏泄者、孕妇忌吃此菜。





可乐排骨

原料：

排骨250克，大料2个，姜片10克，可乐、油各适量。

制作过程：

1. 锅中放水，水烧开后，倒入排骨焯一下取出。
2. 锅中放油，加入姜片略炒；放入排骨翻炒后，倒入可乐，滚开后加入大料；煮至汤汁收干即可。

营养功效：

排骨除含蛋白、脂肪、维生素外，还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨黏蛋白等，可为幼儿和老人提供钙质。

小贴士

本菜可以随个人爱好，放入适量的盐或生抽，因为可乐里含糖较多，无需再加糖。

糖醋鲜鱼

原料：

新鲜大白鲫1条，洋葱100克，番茄酱20克，糖、白醋、盐、淀粉、料酒、葱段、姜片、淀粉各适量。

制作过程：

1. 将鱼清洗干净，去脊骨及腹刺，用料酒、葱段、姜片腌约5分钟入味，擦干水分，沾上淀粉备用。
2. 锅中倒适量油烧热，放入鱼肉炸至金黄色，捞起，盛入盘内。
3. 锅中留油烧热，炒香洋葱丁，再放入番茄酱、料酒、糖、白醋、盐煮滚，最后用水淀粉勾芡，淋在鱼上即可。

营养功效：

鲫鱼性温，味甘，含丰富蛋白质，并含钙、磷、铁等多种矿物质，维生素B₁、烟酸、维生素B₁₂等成分，而脂肪、碳水化合物含量少。

小贴士

鱼的表皮有一层黏液非常滑，所以切起来不太容易，若在切鱼时，将手放在盐水中浸泡一会儿，切起来就不会打滑了。





宋嫂鱼羹

原料：

鳊鱼100克，火腿丝、红椒丝、黄瓜丝、香菇丝各5克，鸡蛋1个，姜丝、盐各适量。

制作过程：

1. 将鱼肉去皮切碎丁，入锅加清水、姜丝、胡椒粉煮开。
2. 放入火腿丝、香菇丝煮开，水淀粉勾芡倒入蛋黄液烫熟。
3. 放红椒丝、黄瓜丝煮开，放盐和胡椒粉调味。

营养功效：

鳊鱼含有蛋白质、脂肪、维生素素、钙、钾、镁、硒等营养元素。体质虚弱、胃口不佳、营养不良者可多吃鳊鱼，达到补虚劳和益脾胃的目的。

小贴士

宋嫂鱼羹是杭州名菜，至今已有800多年历史。由于它色泽金黄，鲜嫩滑润，味似蟹羹，又名“赛蟹羹”。



杨梅梨子红薯汤

原料：

杨梅100克，梨1个，西红柿20克，红薯30克，蜂蜜30克，清水适量。

制作过程：

1. 红薯去皮切块，加适量清水煮15分钟，再加入去核去皮切块的梨子，煮5分钟。
2. 加入西红柿，继续煮5分钟，最后加入杨梅；转小火，继续煮5分钟。
3. 温度降到80℃时，调入蜂蜜即可。

营养功效：

生津止渴、健胃消食、清热解毒。

小贴士

食用此汤后应及时漱口或刷牙，以保护牙齿。



苦瓜肥肠

原料：

苦瓜1根，大肠1条，辣椒1个，蒜蓉、料酒、酱油、糖、胡椒粉、芡汁各适量。

制作过程：

1. 苦瓜洗净，剖开后去籽，先横切三小段，再直切成条状。
2. 大肠先洗净，煮烂再取出，切成短段；辣椒切斜片。
3. 用油先炒蒜蓉，再放入大肠同炒，接着放苦瓜，并加入所有调味料（芡汁除外）。
4. 小火烧入味，同时放入辣椒片，烧至汤汁稍收干时，勾芡即可盛出。

营养功效：

苦瓜含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、膳食纤维、胡萝卜素、维生素B₁、维生素C和苦素等。

小贴士

选择色泽浅白，颗粒粗大的苦瓜，这种苦瓜味较轻，质地较软嫩。



鸭血豆腐汤

原料：

鸭血300克，豆腐100克，菠菜100克，枸杞30克，盐、味精、香油各适量。

制作过程：

1. 菠菜洗净，切段，焯水。
2. 鸭血、豆腐切成长条片，待用。
3. 砂锅内放适量清水，下鸭血、豆腐、枸杞炖煮。
4. 将熟时，放入菠菜，调味后再煮片刻，淋香油即成。

营养功效：

菠菜不仅含有大量的胡萝卜素和铁，也是维生素B₆、叶酸、铁质和钾质的极佳来源。菠菜含有十分可观的蛋白质和酶，每0.5公斤菠菜相当于两个鸡蛋的蛋白质含量。

小贴士

由于草酸极易溶于水，只需把菠菜在沸水中焯1分钟捞出，即可除去80%以上的草酸。先炒豆腐，再放焯过的菠菜，混在一起吃就没有问题了。



黄流老鸭

原料:

老鸭1500克，蒜蓉、姜末各50克，酸橘汁20克，姜25克，糖、辣椒酱、盐各适量。

制作过程:

1. 将活鸭割颈放血，热水脱毛，切开下腹洞口，取出内脏，清水洗净晾干。
2. 大火烧水，加适量咸盐、姜、蒜（拍碎），水温至90℃时，将鸭入水中焯过，然后小火浸煮，水温保持微沸而不太滚，至鸭将熟时（以鸭身有弹性，用筷子往鸭腿上端戳进肉内而不冒血水为度）放入蒜蓉、姜末、酸橘汁，熟后捞出，待自然冷却后斩件装盘。

营养功效:

鸭肉中所含B族维生素和
维生素E较其他肉类多。

小贴士

煮老鸭时用的佐料也很有讲究，放少许辣椒，酱汁加碎姜，再挤点金橘汁，味道更好！



阿胶牛肉汤

原料：

阿胶15克，牛肉100克，姜10克，料酒20毫升，盐适量。

制作过程：

1. 牛肉去筋，切片；阿胶用刀背敲碎。
2. 上述材料与生姜、料酒一同放入炖盅，加水适量，小火煮30分钟。
3. 加入阿胶及盐，溶解后即可喝汤吃肉。

营养功效：

滋阴养血，温中健脾。

小贴士

阿胶为滋阴补血止血要药，有清肺润燥作用，用于血虚眩晕、心悸或阴虚心烦失眠，可以补血滋阴；用于咯血、吐血、便血、尿血、崩漏等出血证，可以止血；用于虚劳喘咳或阴虚燥咳，可以清肺润燥。



贵妃牛腩

原料:

牛腩1000克, 胡萝卜300克, 葱、姜、大料、酒、酱油、辣豆瓣、甜面酱、番茄酱、味精各适量。

制作过程:

1. 牛腩洗净、切块, 入滚水中焯一下, 去除血水、腥味。
2. 锅中加水, 放入牛腩煮30分钟。
3. 起油锅, 爆香葱段、姜片、大料, 放入豆瓣、甜面酱、番茄酱同炒, 再加入酒、酱油略煮, 然后倒入牛腩炒匀, 再放入水及切滚刀块的胡萝卜, 盖上锅盖, 以小火焖煮1小时左右, 至肉烂为止。

营养功效:

胡萝卜含有大量维生素A, 能增强抵抗力及保持良好视力, 更是牙齿、头发和指甲的生长所必需的营养素。

小贴士

烧煮时, 汤汁可多放些, 以淀粉水勾芡, 淋于饭上即成牛腩烩饭。