

kaiwei xia fan cai

# 开胃



# 下饭菜



策划·编写 墨屏文图书

教你一手私房菜  
令你全家齐开怀

材料简单，方法易学，味美价廉，营养健康。



凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

kaiwei xia fan cai

# 开胃



# 下饭菜



策划·编写 江苏凤凰文艺出版社



凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社



# 前言 PREFACE

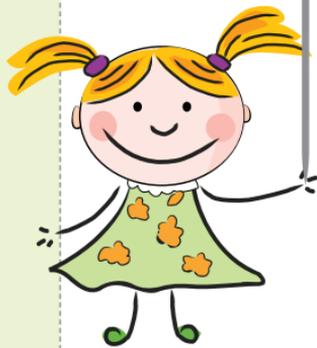


随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。



## 开胃下饭菜

《妈咪私房菜丛书》根据家庭的特点，科学系统地介绍了各类食谱的烹饪方法和技巧，囊括了一日三餐、下饭菜、豆制品、靓汤、茶点等。通过学习，读者既能掌握私房菜烹饪的基本方法和技巧，又能了解相关的营养知识。





多吃蔬菜的好处	3	香干炒青蒜	20	朝天椒豆豉蒸鱼	36
五色炒玉米	5	定期吃海鲜及多吃豆制品的好处	21	榨菜肉末蒸鱼	37
三丝炒绿豆芽	6	虾仁豆腐	23	豉油香菇云耳蒸鲶鱼	38
醋熘白菜	7	滑蛋虾仁	24	枸杞香菇蒸白鳝	39
西红柿炒鸡蛋	8	水煮鱼片	25	健胃开边虾	40
炒土豆丝	9	椒盐鱼条	26	莲蓬虾泥	41
香辣绿豆芽	10	蒸鱼豆花	27	翡翠豆腐	42
酸菜藕片	11	郊外大鱼头	28	双冬油面筋	43
鸡汁红烧萝卜	12	拆烩鲢鱼头	29	丝瓜炒豆腐	44
香辣土豆块	13	豆辣蒸鱼	30	豆腐干炒蒜苗	45
炒洋葱头	14	煎封鲳鱼	31	麻婆豆腐	46
炒鲜芦笋	15	糖醋海蜇芹菜	32	吃鸡的好处	47
蚝油生菜	16	粉丝蒸青蛤	33	百合丝瓜炒鸡片	49
芹菜叶炒花生	17	酸菜煮鳝鱼	34	白切鸡	50
西芹百合炒腰果	18	黑豆煮鱼	35	火夹鸡片	51
豆腐干炒蒜苗	19			板栗烧鸡	52

麻辣子鸡	53	菠萝咕嚕肉	77
茶叶熏鸡	54	薯香陈皮排骨	78
腐乳鸡	55	洋烧排骨	79
宫保鸡丁	56		
姜汁热味鸡	57	梅干菜蒸五花肉	80
木耳拌鸡片	58	酸菜蒸肉	81
生炒辣椒鸡	59	冬菇鲜虾蒸肉饼	82
水果鸡	60	清蒸排骨	83
清蒸红汤鸡翅	61	青豆粉蒸肉	84
		南瓜蒸肉	85
红松鸡腿	62	小笼粉蒸牛肉片	86
土豆蒸鸡块	63		
金针菇蒸鸡腿	64	酱黄瓜	87
蜜枣蒸乌鸡	65	鱼香蒸蛋	88
三菌蒸乌鸡	66	蚝油甜豆牛肉	89
软酥凤爪	67	豆酱焖牛腩	90
粉蒸鸡翅	68	茶树菇蒸牛肉	91
		水煮牛肉	92
常吃畜肉的好处	69	冬菜蒸牛肉	93
苦瓜炒牛肉	71		
肉丝炒荷兰豆	72		
可乐排骨	73		
梅子蒸排骨	74		
糖醋排骨	75		
南乳梨汁香焗骨	76		

## 多吃蔬菜的好处

蔬菜含有人体极为重要的各种维生素，如维生素A、维生素C、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>等。含维生素A较多的蔬菜有：胡萝卜、韭菜、菠菜、塌棵菜、白菜、卷心菜、米苋、蕹菜、芥菜等；含维生素B<sub>1</sub>较多的蔬菜有：金针菜、草头、香椿、香菜、莲藕、土豆等；含维生素B<sub>2</sub>较多的蔬菜有：菠菜、芥菜、白菜、芦笋、蕹菜、草头、金针菜等；维生素C在蔬菜中普遍存在，其中以辣椒、西红柿、青菜、草头、甘蓝等尤为丰富。

蔬菜是人体矿物质的来源。蔬菜中含有的主要矿物质是钙、铁、磷等。如菠菜、芹菜、卷心菜、白菜、胡萝卜等含有丰富的铁；洋葱、丝瓜、茄子等含有较多的磷；绿叶蔬菜含有丰富的钙；海带、紫菜还含有丰富的碘。

在人体胃中，由于吃肉、米、麦等食物消化后往往会发生酸性反应，这就需要蔬菜或水果来中和。一般蔬菜和水果属碱性食品，而一般高蛋白食品属酸性食品，多吃蔬菜有利于维持体内酸碱平衡。

蔬菜含有丰富的纤维素，有利于促进肠胃蠕动，可以起到促进消化和预防便秘的作用。蔬菜还含有各种芳香油和有机酸，如生姜、大蒜、洋葱、大葱、辣椒、茄子、香菜等都含有各种挥发性芳香物质，

使蔬菜又增加了许多特殊的风味。

水果和蔬菜最重要的营养作用是为身体提供维生素C、维生素A、矿物质和膳食纤维。若论维生素A，水果中的含量远远赶不上菠菜、油菜、莴笋叶、香菜等深绿色叶菜，以及胡萝卜、南瓜等红黄色蔬菜。若论维生素C，在苹果、梨、桃、香蕉等水果中的含量每百克含几毫克，以维生素C含量高而著称的柑橘类水果的维生素C含量是每百克30~40毫克；而辣椒、青椒、菜花、苦瓜等蔬菜中的维生素C含量可达近百毫克。在矿物质和膳食纤维的含量方面，蔬菜也比水果有优势。

# 五色炒玉米

## 原料：

玉米粒，豌豆、香菇、红辣椒、竹笋、葱、蒜、料酒、盐、味精、鲜奶油、食用油、姜末、汤、水淀粉各适量。

## 制作过程：

1. 香菇用温水泡发回软；红辣椒、竹笋洗净，切小丁。
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，加少许底油，用葱、姜末炝锅，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，水淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即可。



## 营养功效

玉米性平，味甘，含有钙、镁、锌、铜、锰、钴、硒等矿物质，其中有的是人体极其需要的微量元素；又含有B族维生素、烟酸等，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。玉米还具有调中开胃、通便、渗湿利水之功效。



小  
贴  
士

玉米更适宜

熟食，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。



## 三丝炒 绿豆芽

### 原料：

绿豆芽150克，胡萝卜50克，韭菜50克，木耳30克，盐、味精、油、蒜蓉各适量。

### 制作过程：

- 1.将绿豆芽洗净，韭菜切丝，胡萝卜切丝，木耳浸透后也切成丝。
- 2.锅内放油烧热，放入以上材料煸炒。
- 3.至熟时，再加盐、味精和蒜蓉和蒜蓉炒匀，出锅即可。



烹调时油盐不宜太多，要尽量保持其清淡的性味和爽口的特点。豆芽菜下锅后要迅速翻炒，适当加些醋，才能保存水分及维生素C，口感才好。

### 营养功效

绿豆芽含有丰富的营养成分，有维生素A、维生素C、维生素K、胡萝卜素、叶酸、泛酸、烟酸等维生素类营养素，还有钙、铁、磷、钾等矿物质元素。绿豆芽富含纤维素，是便秘患者的健康蔬菜，有预防消化道癌症（食道癌、胃癌、直肠癌）的功效。绿豆芽中含有核黄素，对口腔溃疡具有一定的食疗作用。



## 醋熘白菜

### 原料：

大白菜500克，胡萝卜50克，油、醋、糖、盐、味精、姜丝、淀粉各适量。

### 制作过程：

1. 大白菜洗净去叶，抹刀切成薄片，下入沸水中焯烫透，捞出投凉，沥净水分；胡萝卜洗净，切成“象眼片”，焯水，捞出沥净水分备用。
2. 炒锅上火烧热，加适量底油，用姜丝炆锅，放入白菜片、胡萝卜片煸炒。
3. 烹醋，加糖、盐、味精，用淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即可。



肺寒咳嗽者忌食此菜。

### 营养功效

大白菜性温，味甘，无毒，含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素、胡萝卜素、膳食纤维、钙、磷、铁、铜、锌、锰、钼、硒等。有清热解毒、消肿止痛、调和肠胃、通便等功效。醋性味酸、甘、温，有活血散淤、消食化积、消肿软坚、解毒杀虫的功效。



# 西红柿炒鸡蛋

## 原料：

西红柿200克，鸡蛋4个，小葱、油、盐、胡椒各适量。

## 制作过程：

1. 西红柿切块；小葱切成段；鸡蛋磕入碗中，蛋液中加少许盐搅匀备用。
2. 将蛋液打入锅中，以大火炒至蛋半熟时加入葱段，略炒后起锅。
3. 将西红柿放入热油锅快炒，盖锅焖片刻，加入炒蛋，以盐、胡椒调味。



**小贴士** 烹调时，不要久煮，稍加些醋，就能破坏其中的有害物质西红柿碱。

## 营养功效

西红柿，富含维生素、胡萝卜素、蛋白质、糖类和矿物质等营养物质。西红柿中含有大量果酸，在烹调时可以保护维生素C不被破坏，西红柿所含矿物质和微量元素亦很丰富，主要有钙、锌、钾、铁、磷、硼、锰、铜、碘和镁等，因而其营养价值极高。具有清热生津，养阴凉血，生津止渴，健脾消食之功效。



## 炒土豆丝

### 原料：

土豆250克，油、酱油、盐、米醋、葱花、花椒各少许。

### 制作过程：

1. 土豆去皮，洗净，切成细丝，放于清水中浸10分钟，洗去淀粉，清爽为止。
2. 将炒锅置火上，放油和花椒烧热，再下葱花略炸。
3. 放入土豆丝，炒拌均匀片刻，土豆丝快熟时放入酱油、米醋、盐，略炒一下出锅。



脾胃虚寒易腹泻者应少食此菜。

### 营养功效

土豆性平，味甘，微寒，无毒。土豆含有蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、B族维生素与维生素C等，其维生素的总含量约相当于西红柿的4倍。



## 香辣绿豆芽

### 原料：

绿豆芽300克，干红辣椒丝、葱花、香油、食用油、酱油、白醋、盐、味精、花椒粒各适量。

### 制作过程：

1. 绿豆芽择洗干净，下沸水中焯烫片刻，立即捞出，沥净水分备用。
2. 炒锅上火烧热，加少许底油，下入花椒粒炸出香味，捞出不要，放葱花炆锅，烹白醋，下入绿豆芽、干红辣椒丝煸炒。
3. 片刻后，再加盐、酱油、味精翻炒均匀，淋香油，撒上葱花，出锅装盘即可。



绿豆芽纤维较粗，不易消化，且性质偏寒，所以脾胃虚寒之人，不宜久食。

### 营养功效

绿豆芽含有丰富的营养成分，是便秘患者的健康蔬菜，有预防消化道癌症的功效。

# 酸菜藕片

## 原料:

嫩藕400克，酸菜100克，油、盐、味精，葱末、姜末各适量。

## 制作过程:

1. 将藕去节、削皮洗净，切成小片；将酸菜浸泡干净，切成酸菜末待用。
2. 炒锅倒入适量油烧热，爆香葱末、姜末，倒入酸菜末，炒3分钟。
3. 下藕片同炒，加入味精、盐和少许水翻炒均匀，藕片熟后出锅即可。



## 营养功效

莲藕含有蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、钙、磷、铁及多种维生素，尤以维生素C的含量较高，能清热生津，凉血止血，消散淤血。熟藕性温，味甘，能养心生血，补益脾胃，补虚止泻。



## 鸡汁红烧萝卜

### 原料:

白萝卜250克，鸡汤500毫升，花椒油、酱油、盐、料酒、味精、糖、葱末、姜末、水淀粉、食用油各适量。

### 制作过程:

1. 将白萝卜洗净，去皮，切成条块。
2. 炒锅中倒入2汤匙油，旺火加热，爆香葱末、姜末，将酱油、糖、料酒、鸡汤和白萝卜依次放入炒锅中，炒匀。
3. 烧开后，改用文火烧至汤汁剩下一半时，加水淀粉、味精，淋入花椒油炒匀出锅即成。



小  
贴  
士

胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、单纯甲状腺肿、先兆流产、子宫脱垂等患者少食此菜。

### 营养功效

白萝卜所含维生素C比梨高9倍，相当于苹果的8~10倍。具有健胃消食、化痰止咳、顺气、利尿、清热、生津、解酒、抗癌等功效。

# 香辣土豆块

## 原料：

土豆500克，干红辣椒50克，油、白醋、汤、盐、味精、葱花、姜末各适量。

## 制作过程：

1. 土豆洗净去皮，切成“滚刀块”；干红辣椒去蒂及籽，切小段，洗净泡软备用。
2. 油锅上火烧至七成热，下入土豆块炸至熟透，呈金黄色时倒入漏勺。
3. 炒锅上火烧热，加少许底油，用姜末炝锅，下入红辣椒煸炒，出红油后再放入土豆块，烹白醋，添汤，加盐、味精翻炒均匀，撒葱花出锅即可。



小  
贴  
士

干红辣椒用清水泡软，才能煸炒，否则易糊。



## 营养功效

土豆含有钾、钙、磷、铁等矿物质，具有和中、养胃、利湿消湿、健脾益气、解毒等功效。

# 炒洋葱头

## 原料:

洋葱头120克,青、红椒各1个,油、盐、酱油、香醋、糖各适量。

## 制作过程:

- 1.取洋葱头去掉外皮,洗净,切丝;青红椒洗净切丝。
- 2.旺火热锅加油,放入洋葱丝、椒丝翻炒,加入盐、酱油、香醋、糖调味,拌炒均匀。
- 3.至洋葱熟透,出锅装盘即成。



小贴士

不可过多食用洋葱,因为容易产生挥发性气体,过量食用会产生胀气和排气过多,给人造成不快。

## 营养功效

洋葱的维生素C含量比卷心菜高7倍,烟酸的含量也比一般蔬菜高2~3倍。有温肺化痰,解毒杀虫之功效,还能降血压、降血脂、降血糖,并且具有抗癌作用,是一种多功能的保健蔬菜。