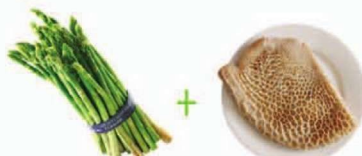




美容养颜，滋补强身



强壮心肺，降低胆固醇



预防感冒，防止骨质疏松

食材巧搭配

饮食生活编委会◎编

最全面的食材介绍
最营养的食材搭配
最实用的食材偏方

营养 1+1



防治牙龈出血，解热除燥



强壮心肺，降低胆固醇



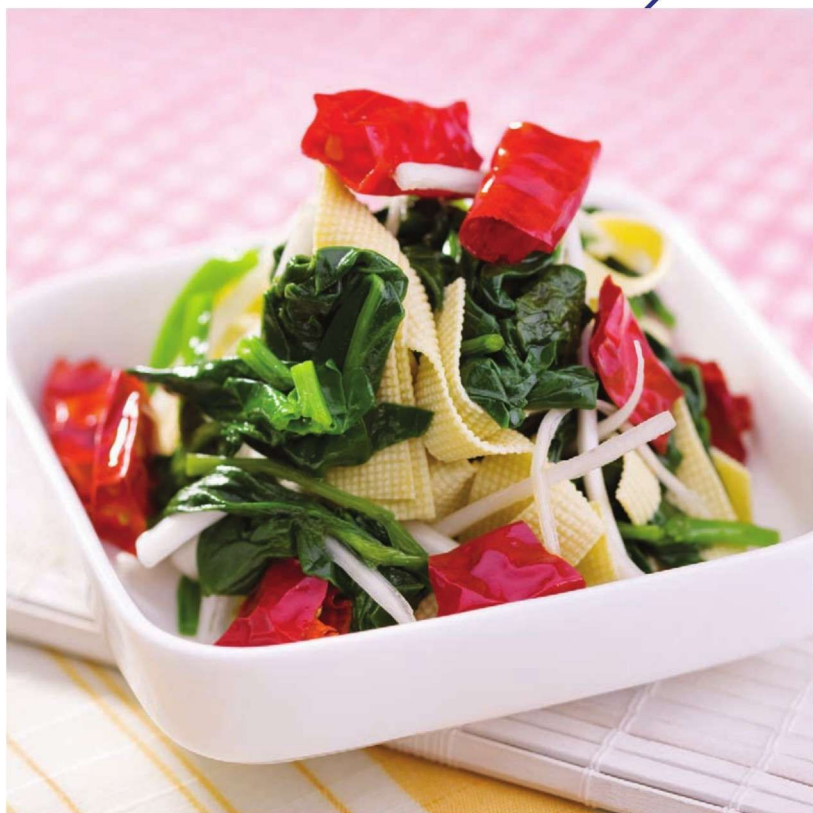
保护眼睛，抗老防癌

人的一生就吃这100多种食材，你吃对了吗？

食材巧搭配

营养1+1

饮食生活编委会◎编



图书在版编目(CIP)数据

食材巧搭配营养1+1 / 饮食生活编委会编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2013.10
ISBN 978-7-5384-7232-5

I. ①食… II. ①饮… III. ①膳食营养—基本知识
IV. ①R15

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第238917号



主 编 饮食生活编委会
出 版 人 李 梁
责任编辑 张伟泽 胡昕彤
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 500千字
印 张 28
印 数 1—10 000册
版 次 2014年1月第1版
印 次 2014年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037570

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7232-5

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

Foreword 前言



中国传统的饮食习惯以蔬菜、米饭、面条和少数肉类为主，荤素搭配，营养均衡，是世界上最健康的饮食习惯之一。近年来生活节奏的加快，更多的女性工作量加大，没有时间照顾家庭，导致速成食品走俏，包装加工食品、零食、饮料、高热能食品逐渐被大家接受，但是，这种简单、快捷的西式食品正在改变我们传统的饮食习惯，侵蚀人们的身体，

《食材巧搭配 营养1+1》就是根据中国传统饮食习惯，为人们量身打造的一本菜谱，告诉你如何搭配食材，既能享受美味，又不失健康。本书分为蔬菜、禽蛋、豆菌、畜肉、水产五个篇章，涵盖了市面上常见的食材，针对每个食材又详细地讲解了中医食性、营养分析、食材处理小窍门、食用偏方等饮食营养的相关知识，附有食材巧搭配的营养菜肴，每道菜肴配有精美的图片，让读者在浓浓的营养饮食氛围中，轻松学会烹制地道可口的家常菜，健健康康的享受美味生活的乐趣。

愿《食材巧搭配 营养1+1》可以使营养膳食的意识在您心中扎根，让食物多样、营养平衡的中国传统美食给您和家人带来真正的健康！



目录



食 材 巧 搭 配 营 养 1 + 1

健康饮食须知

食材安全烹调和食用	16
一日三餐保健康	18
家庭配菜原则	20

Part 1 蔬菜这样吃

22 蔬菜的营养与烹饪

22 蔬菜的营养作用

24 蔬菜的烹调应用

B ☆ 白菜 ☆

白菜地瓜豆皮汤	27
白菜豆腐汤	27
白菜炒三丝	27
培根白菜汤	28
三鲜扒白菜	28
麻辣白菜	28
剁椒蒸大白菜	29
糖醋熘白菜木耳	29

B ☆ 菠菜 ☆

豆腐丝菠菜汤	31
虾皮鸡蛋炒菠菜	31
酥香菠菜	31
菠菜银耳羹	32
土豆菠菜汤	32
猪肝炒菠菜	32

上汤浸菠菜	33
菠菜拌干豆腐	33

D ☆ 冬瓜 ☆

冬瓜八宝汤	35
三鲜冬瓜	35
雪菜冬瓜汤	35
冬瓜笋丝汤	36
金沙冬瓜	36
五花肉烧冬瓜	36
里脊冬瓜汤	37
橙汁泡冬瓜	37

F ☆ 番茄 ☆

糟香番茄	39
西红柿炖牛肉	39
番茄炒豆腐	39
健康果蔬汤	40
拔丝番茄	40
西红柿烧鱼	40
西红柿炒鸡蛋	41
什锦柿子丁	41

H ☆ 黄瓜 ☆

三丝黄瓜卷	43
杏仁瓜条	43
凉拌五丝	43
香菜黄瓜汤	44
川椒炆黄瓜	44
多味黄瓜	44
黄瓜爆肉丁	45
泡红椒黄瓜	45

H ☆ 胡萝卜 ☆	
胡萝卜炆冬菇	47
香辣胡萝卜条	47
胡萝卜炖羊肉	47
胡萝卜炒木耳	48
鱼肉胡萝卜汤	48
胡萝卜土豆骨头汤	48
胡萝卜炒肉丝	49
腌泡胡萝卜	49

J ☆ 韭菜 ☆	
韭菜炒毛豆	51
虾仁炆韭菜	51
百叶炒韭菜	51
韭菜炒鸡蛋	52
豆皮炒韭菜	52
豆腐炒韭菜	52
虾仁韭菜豆腐汤	53
虾仁韭菜烘鸡蛋	53

K ☆ 苦瓜 ☆	
肉片炒凉瓜	55
素酿苦瓜	55
苦瓜煎蛋角	55
虾仁炒双瓜	56
干煸苦瓜	56
甜酱苦瓜	56
鱼肚鲜虾苦瓜汤	57
苦瓜猪肚汤	57

L ☆ 萝卜 ☆	
辣炒萝卜干	59
美极小萝卜	59
酱油泡萝卜皮	59
虾米萝卜丝汤	60
酸辣萝卜	60
香炸萝卜丸	60
萝卜丝干贝汤	61
胡萝卜拌青笋	61

L ☆ 莲藕 ☆	
肉片炒莲藕	63
粉蒸莲藕	63
绿豆酿莲藕	63
奶汤藕块	64

莲藕骨头汤	64
野山椒炆藕片	64
鱼干莲藕蓝花汤	65
莲藕木耳炒牛肉	65

L ☆ 芦笋 ☆	
冰镇芦笋	67
百合芦笋虾球	67
培根芦笋卷	67
凉拌芦笋	68
银杏百合炒芦笋	68
素炒鲜芦笋	68
芦笋百合北极贝	69
奶汤芦笋	69

M ☆ 马铃薯 ☆	
土豆鲜蘑玉米汤	71
干煸土豆片	71
肉末小土豆汤	71
马铃薯玉米浓汤	72
马铃薯三丝清汤	72
鲜虾土豆汤	72
番茄土豆片	73
香辣土豆丁	73

N ☆ 南瓜 ☆	
南瓜炒芦笋	75
泡椒嫩南瓜	75
干煸南瓜条	75
蛋黄焗南瓜	76
腊肉南瓜汤	76
小虾南瓜汤	76
粉蒸南瓜	77
什锦酿南瓜	77

Q ☆ 青椒 ☆	
素炒青椒	79
虎皮青椒	79
海苔炒青椒	79
酱焖尖椒	80
青椒炒肉丝	80
青椒松花蛋	80
青椒炒猪心	81
青椒仔鸡	81

Q ☆ 芹菜 ☆	
海味芹菜-----	83
黄瓜芹菜-----	83
肉末炒芹菜-----	83
开阳芹菜-----	84
红椒泡芹菜-----	84
火腿炒芹菜-----	84
萝卜干腊肉炆芹菜-----	85
炆芹菜花生米-----	85
Q ☆ 茄子 ☆	
紫茄子炒青椒丝-----	87
橙汁茄排-----	87
香煎茄片-----	87
风林茄子-----	88
家常蒜椒茄子-----	88
素烩茄子块-----	88
烧酿茄子-----	89
东北酱茄子-----	89
S ☆ 四季豆 ☆	
鱼香四季豆-----	91
虾酱爆炒四季豆-----	91
肉末煸四季豆-----	91
榄菜泡椒四季豆-----	92
里脊丝拌四季豆-----	92
培根四季豆沙拉-----	92
四季豆心管汤-----	93
姜汁四季豆-----	93
S ☆ 山药 ☆	
橙汁山药-----	95
金沙山药-----	95
彩椒山药-----	95
拔丝山药-----	96
荠菜山药汤-----	96
清炒山药泥-----	96
雪梨素鱼片-----	97
素烩山药-----	97
S ☆ 酸菜 ☆	
羊尾骨炖酸菜-----	99
肉丝炒酸菜-----	99
榨菜肉丝酸菜汤-----	99
酸菜炒银芽-----	100
酸菜炖牛筋-----	100
酸菜藕片-----	100
蛎黄酸菜煎血肠-----	101
肉丝酸菜粉汤-----	101
T ☆ 茼蒿 ☆	
腊肉炒茼蒿-----	103
蒜蓉拌茼蒿-----	103
麻酱拌茼蒿-----	103
蒜蓉炒茼蒿-----	104
排骨茼蒿梗-----	104
凉拌茼蒿-----	104
蒜香茼蒿梗-----	105
炆海米茼蒿-----	105
W ☆ 莴笋 ☆	
葱香笋叶-----	107
麻辣莴笋-----	107
红油双嫩笋尖-----	107
蒜泥莴笋-----	108
辣味鸡汤莴笋-----	108
花椒莴笋丝-----	108
莴笋海鲜汤-----	109
冬菜炒莴笋-----	109
X ☆ 西蓝花 ☆	
珊瑚西蓝花-----	111
蓝花素冬笋-----	111
西蓝花生鱼球-----	111
西蓝花瘦肉汤-----	112
西蓝花炒虾球-----	112
蒜蓉西蓝花-----	112
辣炆西蓝花-----	113
红豆西蓝花-----	113
Y ☆ 芋头 ☆	
芋头烧排骨-----	115
芋头煮萝卜菜-----	115
椒盐芋头丸-----	115
香酥翻沙芋头-----	116
银杏芋头鱼肚汤-----	116
拔丝芋头红枣-----	116
鸡汁芋头烩豌豆-----	117
芋头粉蒸肉-----	117

Y ★ 洋葱 ★	
炸洋葱	119
羊肉洋葱汤	119
洋葱烧海参	119
洋葱炒猪肝	120
凉拌洋葱丝	120
苹果洋葱汤	120
京味洋葱烤肉	121
法式洋葱汤	121

Y ★ 油菜 ★	
油菜玉米汤	123
砂锅油菜	123
虾干炒油菜	123
火腿片炒油菜	124
栗子扒油菜	124
墨鱼油菜汤	124

Part 2 豆菌这样吃

126 豆菌的营养与烹饪

126 豆制品的营养作用

127 豆制品、食用菌的烹调应用

C ★ 草菇 ★	
葱油草菇	129
番茄草菇汤	129
菠萝腰果炒草菇	129
鲜蘑肉片汤	130
草菇木耳汤	130
灯笼草菇	130
草菇小炒	131
草菇拌双花	131

D ★ 豆腐 ★	
金银豆腐	133
宫保豆腐丁	133
一品豆腐羹	133
八宝豆腐	134
四色豆腐	134
三丁蒸豆腐	134
什锦豆腐汤	135
南煎豆腐	135

D ★ 冻豆腐 ★	
冻豆腐炖鱼头	137
什锦冻豆腐	137
鲜贝烧冻豆腐	137
黑白冻豆腐	138
皮蛋冻豆腐汤	138
麻辣冻豆腐	138
烩冻豆腐	139
烧冻豆腐	139

D ★ 豆腐皮 ★	
家常豆腐丝	141
酸辣豆皮汤	141
炒豆腐皮	141
豆腐皮松	142
青菜炒豆腐皮	142
凉拌三皮丝	142
豆腐皮炒蟹肉	143
羊杂炖豆腐皮	143

D ★ 豆腐干 ★	
芹菜炒豆干	145
豆腐干拌贡菜	145
香芹拌豆干	145
豆干炒肉丝	146
香干拌马兰头	146
豆干炒瓜皮	146
糖醋豆腐干	147
韭黄炒干丝	147

F ★ 粉丝 ★	
粉丝鸡蛋汤	149
菠菜炒粉丝	149
虾仁辣粉丝	149
芥末粉丝菜	150
泡菜白肉粉丝	150
海带拌粉丝	150
鲜虾仁粉丝沙拉	151
肉丸粉丝汤	151

F ★ 腐竹 ★	
木耳炒腐竹	153
肉末烧腐竹	153
椒油腐竹	153
腐竹蛤蜊汤	154

虾米烧腐竹	154
腐竹木耳汤	154
芹菜拌腐竹	155
韭菜素肉丝	155

J ★ 金针菇 ★

五彩金针菇	157
红椒拌金菇	157
金菇蚝油三素	157
肉丝烧金针	158
金针菇炒鸡丝	158
炆拌金针菇	158
酥肉炖珍菌	159
辣味金针菇	159

K ★ 口蘑 ★

口蘑炖鸭	161
口蘑豆腐汤	161
口蘑烩咖喱鸡	161
口蘑锅巴汤	162
口蘑椒油白菜	162
肉片烧口蘑	162
口蘑扁豆	163
双花炒口蘑	163

M ★ 木耳 ★

凉拌黄瓜木耳	165
蚕豆炆木耳	165
家常木耳	165
双耳拌瓜片	166
淮山药木耳片	166
木耳煨仔鸡	166
木耳炒扇贝	167
木耳炒肉	167

P ★ 平菇 ★

平菇炒肉	169
蚝油焖平菇	169
肉焖平菇	169
红烧平菇	170
肉丝炒平菇	170
丝瓜平菇瘦肉汤	170
平菇煨鸡汤	171
平菇煮豆腐	171

X ★ 香菇 ★

家常炒双冬	173
红烧香菇	173
煎酿冬菇	173
香菇煲猪肚汤	174
香菇冬瓜球	174
香菇豆腐丝瓜汤	174
什锦香菇丝	175
菊花香菇	175

Y ★ 银耳 ★

银耳烩菜心	177
鲜莲银耳汤	177
冰糖炖银耳	177
菜心炒双耳	178
党参银耳牛蛙汤	178
双耳炒菠菜根	178

Part 3

禽蛋这样吃

180 禽蛋的营养与烹饪

180 禽蛋的营养作用

182 禽蛋的烹调应用

A ★ 鹌鹑 ★

干白菜鹌鹑汤	185
节瓜芡实鹌鹑汤	185
小豆花生鹌鹑汤	185
麻辣鹌鹑	186
椰子鹌鹑汤	186
凤眼鹌鹑蛋	186
鹌鹑莲藕汤	187
冬笋鹌鹑	187

A ★ 鹌鹑蛋 ★

双耳鹌蛋汤	189
茄汁鹌蛋	189
双菇鹌蛋	189
红莲影双白	190
香熏鹌鹑蛋	190
番茄鹌鹑蛋汤	190
银耳鹌鹑蛋汤	191
虎皮鹌鹑蛋	191

E ★ 鹅	
桂圆山药炖大鹅	193
大鹅炖土豆	193
时蔬炖大鹅	193
松茸鹅肉块	194
香辣鹅肉串	194
白切肥鹅	194
枸杞桂圆炖鹅肉	195
粉蒸仔鹅	195
G ★ 鸽子	
红枣炖鸽子	197
鸽肉萝卜汤	197
人参枸杞煲乳鸽	197
百合银耳鸽汤	198
参枣鸽汤	198
黄芪炖乳鸽	198
火爆乳鸽	199
杏仁桂圆乳鸽汤	199
G ★ 鸽蛋	
烧汁鸽蛋牛肉汤	201
莼菜鸽蛋汤	201
凤尾鸽蛋	201
银耳鸽蛋汤	202
面包桃鸽蛋	202
冬瓜芦笋鸽蛋汤	202
糖醋鸽蛋	203
鸽蛋桂耳汤	203
J ★ 鸡胸肉	
鸡丝蒿子杆	205
双花焖鸡肉	205
凉粉鸡条	205
炒鸡丝蕨菜	206
川味卤鸡丝	206
青苹果鸡肉沙拉	206
爆锤桃仁鸡片	207
冬瓜炖鸡丸	207
A ★ 鸡腿	
冰糖鸡腿	209
啤酒鸡卷	209
口蘑鸡腿焖薯仔	209
梅菜卤鸡腿	210
麻辣鸡腿	210
可乐焖鸡腿	210
香辣乡村小炒鸡	211
双冬辣鸡球	211
J ★ 鸡爪	
鱼雪凤爪	213
香卤凤爪	213
青红椒泡凤爪	213
木瓜排骨煲鸡爪	214
首乌黑豆煲鸡爪	214
盐焗凤爪	214
蒸淋凤爪	215
香菇鸡脚汤	215
J ★ 鸡翅	
蜜汁鸡翅	217
香酥鸡翅	217
桂花鸡翅	217
术苓鸡翅汤	218
香茅鸡翅	218
白梨红枣煲鸡翅	218
鸡翅炖白菜	219
雪梨鸡翅煲	219
J ★ 鸡胗	
麻辣鸡胗	221
春笋炒鸡胗	221
五香酱鸡胗	221
蒜香鸡胗	222
香葱拌鸡胗	222
豆腐拌鸡杂	222
火腿炖鸡胗	223
桑拿鸡胗	223
J ★ 鸡肝	
鸡肝炒什锦	225
香卤鸡肝	225
麻辣鸡肝	225
枸杞鸡肝汤	226
蛋色鸡肝	226
香炸鸡肝	226
葱油鸡肝	227
鸡肝扒油菜	227

J ★ 鸡蛋 ★	
三色花蛋	229
滑蛋虾仁	229
火腿煎蛋	229
煎泡蛋汤	230
杏仁蒸蛋	230
冬菜鸡蛋汤	230
苦瓜炒鸡蛋	231
椿芽焖蛋	231

S ★ 松花蛋 ★	
皮蛋拌白玉	233
皮蛋蓝花汤	233
风味松花蛋	233
水晶松花蛋	234
松花蛋拌豆腐	234
醋姜拌松花蛋	234
酸菜皮蛋汤	235
松花蛋冻豆腐汤	235

Y ★ 鸭掌 ★	
双椒鸭掌	237
红油拌鸭掌	237
芥末鸭掌	237
什菌焖鸭掌	238
泡椒鸭掌	238
麻辣鸭掌	238
风味鸭掌	239
鲜菇鸭掌	239

Y ★ 鸭舌 ★	
豆豉拌鸭舌	241
海带鸭舌汤	241
酱爆鸭舌	241
清汤银耳鸭舌	242
笋干扣鸭舌	242
美极椒盐鸭舌	242
雪辣鸭舌	243
芙蓉鸭舌	243

Y ★ 鸭血 ★	
鸭血臭豆腐煲	245
荠菜鸭血羹	245
香辣鸭血	245
泡椒鸭血	246

豆腐烩鸭血	246
砂锅鸭血臭豆腐	246
养心鸭血羹	247
鸭血煮鳝鱼	247

Y ★ 鸭肠 ★	
酱香鸭肠	249
青椒炒鸭肠	249
鸭肠烧豆腐	249
干烧鸭肠	250
腊鸭肠炒芥蓝	250
时蔬炒鸭肠	250

Part 4 畜肉这样吃

252 畜肉的营养与烹饪

252 畜肉的营养作用

254 畜肉的烹饪应用

G ★ 狗肉 ★	
辣子狗肉	257
酱香狗腿	257
叉烧狗肉	257
茶香狗肉	258
狗肉猪肚汤	258
山药烧狗肉	258
红烧狗肉	259
狗肉拌豇豆	259

L ★ 腊肉 ★	
丝瓜焖腊肉	261
豌豆炒腊肉	261
腊肉炒苦瓜	261
牛筋腊肉汤	262
腊肉烧大蒜	262
腊肉蒜薹	262
百菇腊肉白菜锅	263
韭香豆干腊肉	263

N ★ 牛脊肉 ★	
滑蛋牛肉	265
葱香牛扒	265
干锅牛肉	265
沙茶牛肉	266
干煸牛肉丝	266

凉瓜炒牛肉	266	兔肉拌芦笋	285
家常煨牛肉丝	267	口蘑炖兔肉	285
蚝油牛脊肉	267	五香熏兔	286
N ★ 牛腩肉 ★		麻香兔肉	286
黄豆酱烧牛肉	269	鱼香兔丝	286
菠萝卤牛腩	269	葱香兔肉	287
牛腩四宝	269	兔肉香芋汤	287
大蒜烧牛腩	270	Y ★ 羊脊肉 ★	
牛腩炖海带	270	滑炒羊肉	289
扒牛肉条	270	山楂萝卜羊肉煲	289
咖喱焖牛肉	271	软炸羊里脊	289
西红柿煲牛腩	271	家常爆羊肉	290
N ★ 牛腿肉 ★		酱爆羊肉丁	290
麻辣牛肉	273	羊肉洋葱汤	290
豆豉牛肉	273	锅烧羊里脊	291
牛肉丝炒蒜苗	273	辣子羊里脊	291
杭椒牛柳	274	Y ★ 羊腿肉 ★	
粉蒸牛肉	274	剁椒羊腿肉	293
红豆莲藕牛肉煲	274	葱爆羊肉	293
牛肉末烧小萝卜	275	桑拿羊肉片	293
芽尖牛肉丝	275	当归焖羊肉	294
N ★ 牛肚 ★		萝卜羊肉汤	294
香菜拌牛肚丝	277	酸萝卜烧羊肉	294
藿香牛百叶	277	羊肉圆菠菜汤	295
瓜干拌牛肚	277	牙签羊肉	295
什锦拌肚丝	278	Y ★ 羊排 ★	
牛肚爆鸭肉	278	番茄炖羊排	297
黄芪炖牛肚	278	羊排粉丝汤	297
酸辣肚丝汤	279	三酱羊排煲	297
熟炒牛肚丝	279	酱香蒸羊排	298
N ★ 牛蹄筋 ★		蒜泥羊排	298
酸辣牛筋汤	281	蒜仔焖羊排	298
咖喱牛筋煲	281	滋补羊排	299
麻辣牛筋	281	三鲜羊排锅	299
红烧牛蹄筋	282	Z ★ 猪里脊肉 ★	
蹄筋拌豆芽	282	菜花炒肉片	301
红枣煨牛筋	282	冬笋熘肉丝	301
牛筋炖双萝	283	青椒熘肉段	301
麻辣蹄筋	283	滑熘肉片	302
I ★ 兔肉 ★		京味酱爆肉	302
兔肉山珍汤	285	椒雪肉片	302

猪肉白菜汤	303
香辣肉丝	303
★猪五花肉★	
鲜果咕咾肉	305
乡下炸猪肉	305
东坡肉	305
生炒蒜苔肉	306
黄花菜炒肉	306
川香回锅肉	306
风味蒸肉	307
冬菜扣肉	307
★猪肝★	
麻辣猪肝	309
青蒜炒猪肝	309
猪肝拌丝瓜	309
猪肝土豆片	310
菠菜炆猪肝	310
小炒猪肝	310
莴笋猪肝汤	311
洋葱炒猪肝	311
★猪肚★	
酸辣猪肚汤	313
山药猪肚汤	313
鲜豇豆拌猪肚条	313
山药炖猪肚	314
砂仁猪肚莲藕汤	314
烂蒜麻辣肚	314
韭黄炒猪肚	315
墨鱼猪肚汤	315
★猪蹄★	
黄豆猪蹄汤	317
秘制酸辣猪手	317
雪豆烧猪蹄	317
鱼香猪手	318
酱汁猪蹄	318
锅焖黑椒猪手	318
百合炖猪蹄	319
红杞煨猪手	319
★猪排骨★	
香辣小排骨	321
辣味芝麻骨	321

凉瓜黄豆煲排骨	321
豆豉蒸排骨	322
红焖排骨	322
彩玉煲排骨	322
双冬烧排骨	323
叉烧排骨	323
★猪耳★	
香卤猪耳	325
酱猪耳	325
青椒大耳片	325
豉辣猪耳	326
芦笋炒酱猪耳	326
菜心猪耳	326

Part 5 水产这样吃

328 水产的营养与烹饪

328 水产品的营养作用

330 水产品的烹饪应用

B ★鲍鱼★

温拌鲍鱼	333
原壳鲍鱼	333
人参鲍鱼焖土鸡	333
蚝油鲍鱼	334
扒鲍鱼菜心	334
清蒸活鲍鱼	334
清酒炖鲍鱼	335
麒麟鲍鱼	335

C ★草鱼★

泡椒鱼丁	337
咸冬瓜蒸鱼	337
宫保鱼丁	337
凉拌鱼片	338
泡菜鱼片	338
冬瓜烧鱼尾	338
干烧鱼块	339
芹菜鱼丝	339

C ★鲳鱼★

泡菜鲳鱼汤	341
参归鲳鱼汤	341

豆酥炆鲳鱼	341
柠檬鲳鱼汤	342
五丝烧鲳鱼	342
白汁鲳鱼片	342
豆酥淋鲳鱼	343
煎焖鲳鱼	343

C ★ 蛭子 ★

姜汁蛭子	345
青椒炒蛭子	345
辣炒蛭子	345
蛋煎蛭子	346
酸豇豆炒蛭子	346
铁板烤蛭子	346
韭黄烧蛭子	347
芙蓉蛭子	347

D ★ 带鱼 ★

五香烧带鱼	349
家常焖带鱼	349
雪椒带鱼	349
老妈带鱼	350
腊八蒜烧带鱼	350
麻辣带鱼	350
家常带鱼煲	351
泡菜烧带鱼	351

G ★ 鳊鱼 ★

豆瓣鳊鱼	353
蟹味菇鳊鱼汤	353
椒香鳊鱼	353
鳊鱼丝炒油菜	354
蛋黄鱼片	354
松仁鱼米	354
韭黄鱼丝	355
锅贴鱼片	355

G ★ 蛤蜊 ★

蛤蜊瘦肉炖海带	357
氽蛤蜊肉	357
蛤蜊丝瓜汤	357
蛤蜊炒韭菜	358
玉米菠菜蛤蜊汤	358
滑炒蛤蜊马蹄	358
辣炒蛤蜊	359

萝卜蛤蜊汤	359
-------	-----

H ★ 海 虾 ★

炸芝麻虾	361
炸凤尾大虾	361
串烧大虾	361
宫保大虾	362
蒜蓉蒸大虾	362
油焖辣味虾	362
卤水手抓虾	363
大虾炖白菜	363

H ★ 黄 鱼 ★

糖醋黄鱼	365
葱油黄鱼	365
椒盐小黄鱼	365
煎蒸黄花鱼	366
黄鱼沙拉	366
奶汤黄鱼	366
花果黄鱼	367
家焖黄鱼	367

H ★ 海 米 ★

海米炆苦瓜	369
海米芹菜土豆丝	369
海米萝卜丝汤	369
海米拌莴笋	370
海米菠菜汤	370
海米烧冬瓜	370
海米炖冻豆腐	371
海米拌雪菜	371

H ★ 海 参 ★

荷香蒸海参	373
酸菜海参汤	373
海参拌韭菜	373
葱烧海参	374
海参汤	374
鲍汁扣海参	374
海参烧蹄筋	375
京葱鹿筋烧海参	375

H ★ 海 螺 ★

香辣花海螺	377
葱油海螺	377
清炒海螺片	377

温拌海螺	378
青瓜拌海螺	378
螺片拌菠菜	378
海螺肉炒西芹	379
哈密瓜煲海螺	379

H ★ 黑 鱼 ★

西洋菜生鱼煲猪肉	381
鱼淖乌龙	381
黑鱼锅仔	381
炸芝麻鱼片	382
绣鱼丝	382
核桃鱼卷	382
水煮活鱼	383
油爆鱼仁	383

H ★ 海 蜇 ★

青豆拌海蜇	385
彩色海蜇丝	385
苦瓜泡海蜇丝	385
香菜炒海蜇皮	386
姜汁海蜇卷	386
泰式海蜇	386
黄瓜拌海蜇丝	387
海蜇鸡柳	387

H ★ 海 带 ★

凉拌海带	389
芝麻双丝海带	389
双豆海带猪腿肉汤	389
海带芽什蔬汤	390
海带豆腐排骨汤	390
黄豆拌海带	390
酥肉煨海带	391
冬瓜海带排骨汤	391

J ★ 甲 鱼 ★

百合甲鱼汤	393
豉椒酱甲鱼	393
甲鱼焖羊肉	393
花旗参炖甲鱼	394
虫草人参甲鱼汤	394
辣味甲鱼煲	394
枸杞淮山甲鱼汤	395
人参枸杞甲鱼汤	395

J ★ 鲫 鱼 ★

鲫鱼豆腐泡	397
贴心鲫鱼汤	397
椒盐鲫鱼串	397
家常焖鲫鱼	398
节瓜鲫鱼汤	398
泡菜烧鲫鱼	398
清蒸茶鲫鱼	399
鲫鱼炖萝卜丝汤	399

L ★ 鲤 鱼 ★

醋焖鲤鱼	401
鲤鱼苦瓜汤	401
鲤鱼煲冬瓜	401
白斩鲤鱼	402
葱油鲤鱼	402
麻婆豆腐鱼	402
五香鱼块	403
葱辣鱼条	403

L ★ 鲈 鱼 ★

牡丹氽鱼片	405
木瓜鲈鱼球	405
榄菜豆瓣鱼	405
鲜菇鲈鱼	406
苦瓜鲈鱼汤	406
菊花鲈鱼	406
鲈鱼汤	407
酒酿鲈鱼	407

M ★ 鳗 鱼 ★

煎糟鳗鱼	409
红糟炸鳗段	409
人参枸杞炖鳗鱼	409
酱味鳗鱼	410
牡丹鳗鱼卷	410
豉汁鳗鱼	410
啤酒鳗鱼煲	411
干香鳗鱼	411

M ★ 墨 鱼 ★

双椒墨鱼仔	413
蒜蓉墨鱼仔	413
凉拌墨鱼	413
炒墨鱼片	414

酱爆墨鱼	414
芜湖墨鱼花	414
墨鱼仔烧肉汤	415
椒盐墨鱼卷	415

N ★ 泥 鳅 ★

麻花泥鳅	417
酱焖泥鳅	417
红炖泥鳅	417
酱泥鳅	418
麻辣泥鳅	418
酥烤泥鳅	418
红烧泥鳅	419
泥鳅钻豆腐	419

P ★ 螃 蟹 ★

酱油蟹	421
葱姜炒飞蟹	421
干炸蟹枣	421
酱卤螃蟹	422
芙蓉蟹黄	422
辣汁炒花蟹	422
香辣蟹	423
五谷螃蟹	423

Q ★ 青 鱼 ★

菱米鱼丁	425
草果陈皮青鱼汤	425
红烧青鱼头	425
茄汁青鱼	426
烧青鱼块	426
青鱼头尾汤	426
青鱼划水	427
糟油青鱼划水	427

S ★ 扇 贝 ★

蓝花泡椒贝	429
鲜奶扇贝	429
蒲棒鲜贝	429
豉椒蒸扇贝	430
香辣扇贝	430
金针菇冬菇煮扇贝	430
翡翠仙桃炒扇贝	431
清蒸扇贝	431

S ★ 鳝 鱼 ★

泡椒鳝鱼	433
油条鳝鱼羹	433
蒜烧鳝鱼	433
什锦鳝丝	434
麻辣黄鳝	434
爆炒鳝片	434
竹笋鳝鱼	435
西芹鳝片	435

X ★ 鳢 鱼 ★

香辣银鳢鱼	437
香麻鳢鱼条	437
豆酥鳢鱼	437
麻辣鳢鱼	438
糖醋鳢鱼	438
冬菜蒸鳢鱼	438
冬菜煲银鳢鱼	439
鳢鱼烩松茸	439

Y ★ 银 鱼 ★

银鱼煎蛋角	441
银鱼熘豆腐	441
银鱼鸡丝汤	441
银鱼茼蒿汤	442
苦瓜银鱼汤	442
金蒜银鱼蒸菜心	442
炸烹银鱼	443
干炸银鱼	443

Y ★ 鱿 鱼 ★

爆炒鱿鱼	445
椒麻鱿鱼花	445
韩式辣炒鱿鱼	445
五彩拌鲜鱿	446
椒爆鱿鱼丁	446
菊花鱿鱼	446
宫保鱿鱼卷	447
芦蒿豆干鱿鱼丝	447

本书计量单位：

1 小匙 ≈ 5 克

1 大匙 ≈ 15 克



健康饮食须知

食材安全烹调和食用



清除蔬菜上残余农药方法

家庭中清除蔬菜瓜果上残留农药的简易方法除了去皮外，还有以下几种：

●**浸泡水洗法** 污染蔬菜的农药品种主要为有机磷类杀虫剂。有机磷杀虫剂难溶于水，清洗仅能除去部分污染的农药。所以先用清水冲洗掉蔬菜表面污物，再用清水浸泡，浸泡时间不少于10分钟。

●**碱水浸泡法** 有机磷杀虫剂在碱性环境下会迅速分解，用此方法可有效去除食材上残留的农药。方法是先将表面污物冲洗干净，放入碱水(一般500毫升水中加入碱面5克)中浸泡5~15分钟，然后用清水冲洗3~5遍即可。

●**储存法** 部分农药可随时间的推移而缓慢地分解为对人体无害的物质。所以对易于保存的食材，如红薯、马铃薯、冬瓜等，可通过存放一段时间，减少农药的残留量。

●**加热法** 随着温度升高，氨基甲酸酯类杀虫剂分解加快。所以对一些其他方法难以处理的食材可通过加热去除部分农药。方法是先用清水将表面污物洗净，放入沸水锅内焯烫2分钟后捞出，用清水冲洗干净即可。

忌食烧焦的鱼肉

鱼肉是人们喜爱的盘中佳肴，它含有丰富的脂肪、蛋白质和多种维生素。

因此，吃鱼肉对人的健康很有益处。

但是，鱼肉的烹饪方法十分重要，如把肉烧焦了，它的脂肪便呈不完全燃烧状态，这样就会产生大量较强烈的致癌物——苯并芘，它的毒性超过黄曲霉毒素等致癌物。

此外，在鱼肉中含有丰富的蛋白质，如把它烧焦了，其中的高分子蛋白质就会裂变为低分子的氨基酸，这些氨基酸再经过组合，常常成为能引起人体组织突变的化学物质，人吃了这些烧焦的鱼肉易中毒癌变。因此，在烧鱼肉时不用急火，以免烧焦，烧焦了的鱼肉不可食用。