

招牌· 家常菜

张明亮◎主编



图书在版编目(CIP)数据

招牌家常菜 / 张明亮主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5384-5257-0

I. ①招… II. ①张… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第048428号

招牌 家常菜

主 编 张明亮
编 委 崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 车 强 张伟泽
技术编辑 黄 达 王运哲
摄 影 杨跃祥
封面设计 南关区涂图设计工作室
制 版 南关区涂图设计工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 150千字
印 张 12
印 数 1—22000册
版 次 2011年6月第1版
印 次 2011年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
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 0431-85635176
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5257-0
定 价 19.90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: 0431-85635185



如果将饮食当成充饥，那是平庸所为！
如果将饮食看作摄取，那是聪慧选择！
如果将饮食视为养生，那是科学之举！

如今，人们早已从饱腹的平庸阶段进入了科学饮食。在烹饪原料比较匮乏的年代，我们对很多饮食方面的问题无从探究。但现今，面对五光十色的各种食材，吃什么？怎么吃？怎样搭配合理？怎样才能营养健康？才是我们每天都要面对的最大难题。针对大家经常遇到的众多饮食问题，我们组织多名饮食、健康方面的专家、学者精心编写了此套丛书。

本套丛书着重从健康和家常两方面入手。家常，顾名思义就是从家庭的日常饮食入手，突出菜肴的实用性和普及化，以满足不同地域美食爱好者的饮食需求。本套丛书面向普通家庭，以市场为“风向标”，其选用的原料取材方便，制作过程简单易行，可使您快速掌握各项精要，烹饪出色、香、味、形俱全，且营养健康的家常菜肴。饮食健康是一种艺术，也是一门学问。本套丛书用精准、简捷的文字和精美的图片，为您解读健康和饮食方面的疑惑，使您茅塞顿开，轻松达到健康和营养的目的。

在以健康和家常为出发点的前提下，丛书的编写更加突出直观的特点。它以清新亮丽的分解图片为主，辅以简明扼要的文字说明，不论是娴熟的烹饪高手，还是初涉厨事的年轻人，都能以字导视，按图操作，快速掌握菜肴制作的原理和精髓，真正体验到烹饪带来的乐趣。

美食是一种享受生活的方式，忙碌的现代人没有太多时间去享受人生，但吃饭是每天必不可少的事情。希望本套丛书能成为您家庭饮食方面的好助手、好参谋，不仅可以使您很方便地制作出各种美食，而且可以在烹调的过程中享受到其中的快乐，并且感受到美食中那一份醇美，那一缕温暖，和那一种幸福。

张明亮

2011年6月

招牌家常菜

招牌菜小常识	8	招牌菜之畜肉	12
招牌菜之冷菜	8	畜肉切制小诀窍	12
冷菜常用味型	8	招牌菜之禽蛋豆制品	13
冷菜之装盘	9	禽肉PK禽汤	13
招牌菜之鲍肚翅参	9	豆制品营养价值高	13
鲍肚翅参之选购	9	招牌菜之蔬菜菌藻	14
养殖水产与天然水产	10	烹制营养蔬菜有3招	14
招牌菜之汤羹品	10	招牌菜之主食	15
四季汤羹有讲究	11	主食成形手法	15
招牌菜之水产品	11	主食熟制技法	16
水产品之选购	11		

冷菜

PART 1



大蒜菠菜拌蛤仁	18
姜汁海蜇卷	19
麻香牛肉干	19
山椒拌刺嫩芽	20
陈醋蜇头	20
陈醋螺头拌菠菜	21
姜汁豇豆	22
红油猪耳	23
香糟笋尖	23
蒜泥白肉	24
四喜辣白菜	25
怪味鸡块	25
手撕牛板筋	26
葱酥鲫鱼	26
麻辣拌肘花	27
烟熏脆耳	28
生熏大黄鱼	29
贵妃酱牛肚	29

椒油拌腰片	30
芥末牛肚丝	31
拌菜生鱼	31
橙汁白菜	32
香葱拌螺头	32
炆拌牛百叶	33
口水童子鸡	34
酒糟鸭信	35
兰花豆腐干	35
萝卜丝拌海蜇丝	36
糖醋海蜇	37
腌泡凤爪	37
五彩芥菜丝	38
老卤鸭脯	38

PART 2

蔬菜食用菌

什锦酿南瓜	40
口蘑菜心	41
蚝油生菜	41
糟煎茭白	42

抓炒冬瓜	42	豆豉牛肉	69
肉末焖菠菜	43	菊花肉	69
海鲜炒韭黄	44	笼仔粉砵	70
油焖茭白	45	梅子蒸排骨	70
鲜奶炸柿排	45	熠三样	71
木樨蒜薹	46	火爆腰花	72
百花蒸酿芦笋	47	萝卜肉	73
脆皮蕨菜卷	47	黄焖野兔	73
酒心葫芦	48	九转大肠	74
如意白菜卷	48	红烧大排	75
虾酱炒四季豆	49	香菇烧狗肉	75
蒜蓉西蓝花	50	韭黄熠兔丝	76
冻菌烧白菜心	51	马莲肉	76
麻辣莴笋	51	干煎牛排	77
青笋炒腊肉	52	红焖羊肉	78
咸鱼鸡粒烧茄子	53	大枣焖肘子	79
红烧三冬	53	原蒸牛鞭	80
芥菜炒冬笋	54	小炒兔丁	80
上汤白菜	54	西红柿炖牛腩	81
草菇爆鸡丝	55	山药焖牛肉	81
香酥鲜菇	56	生煎里脊	82
金钩烧白菜	57	螺丝肉	82
烧酿茄子	57		
双耳爆敲虾	58		
青椒炒蛋	59		
雪菜炒丝瓜	59		
辣味茄丝	60		
蟹肉草菇	60		

PART 3 富肉类



糖醋里脊	62	香脆炸鸡	84
辣子羊里脊	63	鸽粒双脆	85
桂花羊肉	63	海蜇鸡柳	85
牙签羊肉	64	清蒸柴把鸭	86
铃铛丸子	64	鲜虾腐皮卷	86
罐焖肉	65	油爆鸡丁	87
蒜香排骨	66	柠檬鸡球	88
火爆燎肉	67	冬菇蒸滑鸡	89
芫爆里脊丝	67	南腿蒸乳鸽	89
发财猪手	68	酥香鸭块	90
		神仙鸭子	91
		柠汁煎鸭脯	91
		香芋烧竹鸡	92
		鸭粒烩冬蓉	92
		青椒炒鸭肠	93
		酱爆鹅肠	94

PART 4 禽蛋豆制品

捶烩鸡丝	95
山珍炖飞龙	95
火爆乳鸽	96
宫保豆腐丁	97
煎炒豆腐	97
韭菜炒鹅脯	98
豉椒炒鹅肠	98
锦绣蒸蛋	99
油焖豆腐	100
酸菜炖烤鸭	101
清蒸鸡	101
青菜炒干豆腐	102
炸鹌鹑	103
蛤仁菠菜炒鸡蛋	103
桂花炒豆腐	104
蒸浸鸡腿	104

PART 5

水产品



剁椒鱼头	106
滑炒鱼片	107
干炸虾枣	107
三色鱼丝	108
三色龙虾	108
红烧鳊鱼	109
菊花鲈鱼	110
油爆青虾	111
鲜奶扇贝	111
糖醋瓦块鱼	112
芝麻银鱼	113
香辣河蟹芸豆	113
淡菜炒笋尖	114
炒虾片	115
煎蒸黄花鱼	115
芒果脆鳝	116
老烧鱼	117
豆瓣鲫鱼	117
红烧鳗鱼	118
吉利生蚝	119
干煎黄花鱼	119
芦笋虾球	120

油焖大虾	120
干煎大虾	121
清炒虾仁	122
香辣田鸡腿	123
碧绿鱼片	123
酥炸鲜鱿球	124
椒盐泥鳅	125
蒜蓉小笼虾	125
碧螺虾仁	126
干蒸加吉鱼	126

PART 6

鲍肚翅参



蟹肉炒鱼肚	128
银丝海参	129
红焖海参	129
清汤鱼肚卷	130
荷香蒸海参	130
荷花鱼肚	131
清汤鱼肚	132
虾子焖海参	133
鸡丝滑鱼肚	133
三丝鱼肚羹	134
豆腐海参汤	135
绣球干贝	135
清酒炖鲍鱼	136
沙锅鸡炖大排翅	136
酱煨海参	137
酸辣海参汤	138
清蒸活鲍鱼	139
韭黄鲍鱼仔	139
葱烧海参	140
雪衣干贝	141
稀卤鲍鱼	141
白玉干贝	142
蒜子干贝脯	142
奶汤鲍鱼羹	143
清汤鲍鱼丸	144
菊花鱼翅羹	145
红烧鱼翅	145
鱼翅羹	146

烩三丝海参	147
酸菜烧鱼肚	147
红焖鲍翅	148
灵菇烩鱼翅	148

杞子炖牛鞭	166
萝卜球牛尾汤	167
海底松炖银肺	167
银耳鳕鱼汤	168
苡仁猪肚汤	169
益血花菇汤	169
苦瓜鱼干排骨汤	170
艾叶羊肉汤	170

PART 7 汤羹炖品



萝卜狗肉汤	150
清汤银耳鸭舌	151
冬瓜海鲜锅	151
首乌鸭肝汤	152
一品豆腐羹	152
西红柿鸡蓉汤	153
冬瓜八宝汤	154
莲藕双豆瘦肉汤	155
竹荪肝膏汤	155
滋补野山菌汤	156
清汤松茸	157
西湖莼菜汤	157
火腿冬瓜汤	158
龙凤酸辣汤	158
口蘑竹荪汤	159
莲藕黄豆排骨汤	160
华佗大补汤	161
四君子汤	161
萝卜连锅汤	162
淡菜排骨汤	163
红豆黄精乌鸡汤	163
百合瘦肉汤	164
口蘑锅巴汤	164
蛋蓉牛肉羹	165

PART 8 主食类



皮蛋瘦肉粥	172
鸭肉粥	173
八珍仙粥	173
沙锅鱼汤面	174
小米饭焖鹿肉	174
扬州什锦炒饭	175
咖喱牛肉炒饭	176
三鲜回头	177
海南鸡饭	177
雪菜肉丝面	178
三鲜蛋炒饭	179
状元饺	179
鲜肉糯米球	180
冬菜鸭肉包	180
三鲜水饺	181
小笼灌汤包	182
龙抄手	183
番茄虾仁炒饭	183
虾肉烧卖	184
七彩鹿肉面	185
金银馒头	185
菜肉暄饼	186
水煎包	186
三鲜锅烙	187
葱油饼	188
桂花八宝饭	189
京都肉饼	189
银丝卷	190
怪味凉拌面	191
素馅包子	191





招牌菜之冷菜

冷菜，又称冷荤、凉菜、冷盘等，是指热制冷吃或冷制冷吃的菜肴，是各种大小宴席中不可缺少的。我们常说，好的开始，等于成功的一半。由于冷菜是宴席中的第一道菜，其质量的好坏对整个宴席菜肴的评价起着重要的作用，影响很大。冷菜常见的制作方法有：拌、炆、卷、冻、卤、熏、酱、腊、酥、辣。口味以嫩、脆、爽口、少汤、醇厚、不腻为宜。

冷菜与热菜相比具有以下特点：首先冷菜的加工烹调独特，注重口味质感，冷菜的食用温度一般在10℃~14℃最好，在此温度下才能体现它的干香、脆嫩、多味、无汤、不腻等风味特点。俗话说“热菜气香，冷菜骨香”，香味主要通过咀嚼感知，越嚼越香。此外冷菜的切配装盘讲究，造型丰富多彩，滋味稳定，易于保存携带等，也是与热菜的区别。

冷菜常用味型

咸鲜 一般用酱油或精盐、味精、香油调制而成。其特点是咸鲜味美，清淡爽口。

糖醋 用白砂糖、米醋、精盐、味精、香油调制而成。其特点是甜酸可口，糖醋味浓。

椒麻 将花椒、葱花用油炸后，再加入米醋、白酱油或精盐、香油、味精调制而成。其特点是麻香咸鲜，清淡爽口。

麻辣 用红油、花椒粉、红酱油、米醋、白砂糖、味精调制而成。其特点是麻辣味重，咸鲜酸甜。

麻酱 用芝麻酱、香油、精盐、味精调制而成。其特点是麻酱味浓，咸鲜香美。

芥末 用开水将芥末粉冲开发酵、速冷后，再加入精盐、米醋、香油、味精调制而成。其特点是辣味冲鼻，提神解腻，开胃增食。

蒜泥 是将大蒜去皮，加入少许精盐捣烂成泥，再加入酱油、米醋、香油、味精，用适量清汤调制而成。其特点是蒜香浓郁，咸鲜清淡。

姜汁 将鲜姜洗净、去皮、拍破，捣成泥茸，用适量冷开水泡片刻，然后用洁净纱布滤渣取汁，再加入白酱油、米醋、精盐、香油、味精，用清汤调制而成。其特点是姜味鲜香，清淡爽口。

五香 用八角、丁香、山奈、甘草、豆蔻、茴香、桂皮、草果等香料(将以上香料用布袋装起)加精盐、白酱油、白糖、葱段、姜块(拍破)、料酒、味精、香油和适量鲜汤熬制而成。其特点是五香味浓，略带回甜。

红油 将红海椒用油炸出红油，再加蒜泥、红酱油、白砂糖、味精、熟芝麻调制而成。其特点是咸鲜香辣，稍带回甜。

茄汁 用番茄酱、精盐、白砂糖、葱、姜末、香油、味精及适量清汤加热调制而成，其特点是鲜香味浓，稍带回甜。

咖 用咖喱粉、精盐、洋葱、清油、味精及适量清汤熬制而成。其特点是味香浓郁，稍带辣味。

凉菜之装盘

凉菜的装盘，无论是生制品还是熟制品，也无论是单盘或是拼盘，都经过了刀工后再美化的过程，不仅能显示家庭主妇心灵手巧，还能给用餐的人一种艺术的享受。

凉菜的装盘，从内容上可分为单盘、拼盘、花色拼盘；从形式上可分为堆、叠、排、摆、围、复等形式。在实际操作中，可不必过

于拘谨，只要注意以下几个方面的合理配合，就可收到好的装盘效果。这就是用料新鲜，搭配合理，刀工精细，码放整齐，色彩鲜明，形式大方，造型精美，诱人食欲。只要用心，不断探索，根据不同的原料大胆创新，就可以拼摆出不同形式的、花样繁多的、令人视觉一新的凉菜拼盘。

招牌菜之鲍肚翅参

鲍肚翅参从字面上讲为鲍鱼、鱼肚、鱼翅和海参，而从广义上讲，它是指名贵的海味。

鲍肚翅参中含有比较丰富的牛磺酸，可抑制血液中的胆固醇含量，预防成人病，缓解疲劳，恢复视力，改善肝脏功能。

鲍肚翅参含有丰富的蛋白质，而脂肪含量很低，是一种高蛋白低脂肪滋补食品，可有效减少血管壁上所积累的胆固醇，对预防动脉硬化、胆结石等有很好的疗效。

鲍肚翅参中富含钙、磷、铁等微量元素，利于人体的骨骼发育和造血，能有效治疗贫血，促进人体的发育和成长。

除此之外鲍肚翅参也含有多种维生素和其他人体不可或缺的营养成分，适宜一般体质者食用，尤其对妇女和体质虚弱者而言是非常好的选择。

鲍肚翅参之选购

优质鲍鱼的辨别从色泽上看，鲍鱼呈米黄色或浅棕色，质地新鲜有光泽；优质鲍鱼的外形呈椭圆形，鲍身完整，个头均匀，干度足，表面有薄薄的盐粉；此外优质鲍鱼从肉质上看，鲍鱼肉厚，鼓壮饱满，新鲜。

海参多为干制品，质量要求以体形饱满、质重皮薄、肉壁肥厚，水发后涨性大、糯而爽滑，并有弹性、无砂粒为上品。水发海参选购时要求海参色泽鲜亮、呈半透明状，海参体内外膨胀均匀呈圆形状，肌肉薄厚均匀，内部无硬心，手持海参的一头颤动有弹性，肉刺完整。

鱼肚为水产制品类加工性烹饪原料，是用大黄鱼、鳊鱼、鲟鱼、毛鲶鱼、鳗鲡等鱼的鳔和鱼胃经干制而成，为我国传统高档海味食品。鱼肚有十多种，因鱼种不同，形状、大小、质量也不同。鱼肚的质量以板片大、肚

形平展整齐、厚而紧实、厚度均匀、色泽淡黄、洁净有光泽，半透明为佳。

虽然鱼翅的品质因品种和部位的不同有较大的差别，但其基本的选购要求为含水量和翅针两方面。鱼翅以干爽为佳，一般允许含水15%左右。质硬，敲打有声响说明水分少，手感涩滞，说明是咸水翅，含水量大，质量差。此外鱼翅的翅针密度高、翅针粗为上品，形体越大、翅针越多，质量越好。



养殖水产品与天然捕捞的水产品由于生长环境、食物来源不同，两者的口味及营养成分自然有一些区别。但对于一些水产品，如海参、鲍鱼等，其差别并不太大。

此外同一类水产品，养殖的往往因为生长周期短，形体较非养殖的大；从营养成分上比较，天然捕捞的水产品各种微量元素的

含量比较高，营养价值比养殖的要好，但其天然毒素含量也相对高一些。

由于防治病害时药物的应用以及渔用饲料添加剂使用，养殖水产品往往存在安全隐患，但并不是说捕捞水产品就不存在质量安全问题，一旦其生长水域受到污染，食用安全同样得不到保证。

招牌菜之汤羹炖品

俗语说“唱戏的腔，厨师的汤”，汤羹类菜肴离不开鲜美的汤汁。制汤作为烹调常用的调味品之一，其质量的好坏，不仅对菜肴的美味产生很大影响，而且对菜肴的营养，更是起着不可缺少的作用。根据不同的原料和质量要求，汤主要分为毛汤、奶汤、清汤、素汤等多种。

毛汤 毛汤用猪骨、鸡骨、鸭骨以及碎肉等为原料(也可加入适量的猪肉和鸡鸭肉等)，对入适量的清水，上火煮沸，撇去浮沫，再用小火慢煮几小时制作而成。

毛汤是制作较简单的一种鲜汤，因为它不需要经过任何细加工，所以称之为毛汤。毛汤又分为两种：一种适用于家常菜肴的制作，其没有出汤比例，可以随用随加水；一种适用于制作相对高档的菜肴，这种毛汤可用母鸡、猪肘的作为煮汤的原料，加水一般应为原料重量的3-4倍。

奶汤 奶汤是比毛汤高级的鲜汤，其特点是色泽乳白，像奶汁一样。奶汤又可分为普通奶汤和高级奶汤两种。

普通奶汤的制法又分两种，一种是把毛汤用旺火烧沸，再用纱布过滤即成；另一种是把猪骨、鸡骨和鸭骨和少许猪肘肉用沸水焯后，再换上清水，加入料酒、葱姜等，用小火煮至汤成乳白色。

高级奶汤是把鸡骨、鸭骨、翅膀、猪蹄和猪骨等放入锅内，加冷水用旺火煮沸，撇去浮沫，再加入葱姜和料酒等，加盖后小火煮至汤稠而呈乳白色为止。

清汤 就是汤清如水，无杂质，味鲜香。清汤是汤中最难制作的一种，也是质量最好的

汤。清汤又可分为两种，即一般清汤和上汤。

一般清汤是把母鸡洗净，放入锅内，加入冷水，用旺火煮沸，再转小火进行长时间加热，使鸡肉内的蛋白质和脂肪等充分溶入汤中。制作一般清汤时，要用小火保持汤面微开，若小于这个火候，则鲜味不浓；若大于这个火候，就会煮成白色奶汤。制作一般清汤时，也可放少许猪肘和猪瘦肉。

上汤又称顶汤或高级清汤，它是以一般清汤为基础，进一步提炼精制而成。上汤是把一般清汤过滤，去掉渣状物，再把鸡腿肉去皮斩成茸状，加葱姜、料酒和少量清水浸泡片刻，浸出血水，投入已过滤的清汤中，上旺火加热，同时用手勺不断搅转(不能使汤翻滚)，使汤中的悬浮物被吸附在鸡茸上，再用手勺将鸡茸去除，就成为极其澄清的鲜汤，这一过程在烹饪中称为‘吊汤’。

素汤 素汤是制作素菜时常用的汤，其主要分为两种，为一般素汤和特制素汤。

一般素汤是用豆油将黄豆芽煸炒片刻，加入热水，用旺火烧沸，加葱和姜并用中火烧煮保持沸腾，一般2小时后即成一般素汤；若用旺火烧沸后，改小火煮，则成一般清汤；特制素汤是用一般素汤，加入口蘑、冬笋或竹荪等煮至汤汁澄清即成。

四季汤羹有讲究

春季 是万物复苏，阳气生发的季节，其气候特点为多雨、潮湿，细菌也开始繁殖。此时应食用具有保健防病功效的汤羹，如用红枣配以其他配料制作而成的汤羹，能起到保肝、防止肝炎、增加免疫力的作用。

夏季 夏天炎热，人体代谢旺盛，出汗多。多食用一些汤羹不仅能补充维生素、矿物质、氨基酸等，而且还可调节口味，增加食欲，消暑防暑，防病抗衰，对健康十分有益。其中比较常见的有绿豆汤、食用菌汤、苦瓜汤羹等，能起到解暑防瘟、强体的作用。

秋季 秋季风干物燥，必须着重补充体液和水分，而水果和蔬菜除含有各种营养素外，还能滋阴养肺、润燥生津，故秋季可适量增加蔬菜水果的摄取量。此外对于对中老年人和慢性病患者，可吃些具有滋补效果的汤羹，如

红枣浓汤、胡萝卜桂圆汤、百合枸杞汤等，有利于养阴清热、益肺润燥和清心安神。

冬季 冬季寒冷，人体热量消耗大，同时受外界气温的影响，体内可以储存热量，此时的补充营养很重要，例如多食用汤羹是防治感冒有效的方法。鸡汤、骨头汤、鱼茸汤、蔬菜汤羹可使人体得到充足的补充，增强人体抵抗力和净化血液的作用，能及时清除呼吸道的病毒，有效地抵御感冒病毒发生。



招牌菜之水产品

水产品是包括生活于海洋、内陆水域野生和人工养殖的有一定经济价值的生物种类的统称，分类上主要包括鱼类、软体动物、甲壳动物、藻类等。人们经常食用的水产品主要是鱼类、虾类、蟹类、贝类和藻类。

一般水产品中含丰富的蛋白质，通常含量在10%~15%，而且是人体所需的优质蛋白质，易于人体消化吸收。与畜肉类相比，碳水化合物含量较少，所含热量低，最受怕胖者的欢迎。

鱼类脂肪中高度不饱和脂肪酸EPA和DHA是人体必需的脂肪酸，具有重要的生理作用，人体不能自行合成，只能从鱼类和其他水产品中摄取。它们不但易于消化吸收，而且不会导致胆固醇升高。EPA和DHA是新发现的人类必需营养素，除海产品外，在其他天然食物中存在不多。

水产品中富含人体所需多种维生素和矿物质，特别是维生素E、维生素A及矿物质锌、铁、钾等，对人体的健康成长都有非常重要的意义。水产品中含有的钙、磷、铁等微量元素比一般肉类高，还有丰富的矿物质，对维持人体正常的新陈代谢起到重要作用。

水产品中的脂肪含量一般在5%以下，且脂肪多为不饱和脂肪酸，有很好的降低胆固醇作用，还能降低血液粘稠度，预防和降低冠心病、糖尿病、动脉硬化的发生率。

水产品之选购

水产品不仅营养丰富，且味道鲜美，已逐渐成为人们所喜爱的食物。随着人们食用水产品的增多，发生在日常饮食生活中的食物中毒的情形也比较普遍，而如何鉴别水产品的新鲜度对水产品至关重要，选购时必须“动眼，动手，动鼻”。

动眼 先看水产品的眼睛,如果呈透明混浊状,表示新鲜度高;其次再看水产品,尤其是鱼类的鳃是否紧贴,不易脱落,表面是否有光泽;虾壳应与虾肉紧贴,若很容易就剥下,则表示已经不新鲜了,虾身应完整,有弹力富光泽,壳色光亮;螃蟹及贝类外壳色彩应富光泽,肢体硬且有弹性。

动手 用手指按压水产品肉质表面,若坚实有弹性,按之不会深陷下去,即表示新鲜;再摸摸看肉表面有无粘液,无粘液表示新鲜度高。

动鼻 用鼻子闻一闻水产品,如果有一阵海鲜特有的鲜味,表示很新鲜。反之若有腥臭与腐败之味则应避免购买。

招牌菜之畜肉

新鲜畜肉的选购

新鲜畜肉的表面有一层微微干燥的表皮,肌肉红色均匀呈浅红色,有光泽,切面稍有湿润而无粘性,肉汁透明;肉质紧密而有弹性,指压后凹陷立即恢复,脂肪为白色。而变质畜肉的表面过分干燥,肌肉为暗色,有时呈浅绿色或灰色;切面过度潮湿和发粘,肉质松软且无弹力,表面及深层均有腐臭味,脂肪呈乌灰色。

注水畜肉的鉴别

正常的新鲜畜肉肌肉有光泽,红色均匀,脂肪洁白,表面微粘;而注水后的畜肉表面有水淋淋的亮光,注水过多时,水会从肉上往下滴。割下一块畜肉放在盘子里,稍待

片刻就有水流出来,用卫生纸或吸水纸贴在畜肉上用手紧压,待纸湿后揭下来,用火柴点燃,若不能燃烧,则说明畜肉中注了水。

囊虫病肉的鉴别

囊虫病是寄生在牲畜体内的一种寄生虫病,对人危害很大。这种寄生虫多寄生在骨骼肌中和心膈肌内。囊虫肉最显著的特征是瘦肉中有呈椭圆形、乳白色、半透明的水泡,大小不等,从外表看,像是肉中夹着米粒。

病死畜肉的鉴别

死亡后解体的肉类为死畜肉,因未放血或放血少,畜肉呈暗红色,切开肌肉并用刀背按压,可见肌肉间毛细血管溢出暗红色淤血,切面呈豆腐状,含水分多。

畜肉切制小诀窍

猪肉要斜刀

猪肉的肉质比较细嫩、筋少,在切制时如果横切成丝、片,炒熟后会变得凌乱散碎。如果斜刀切制,既可使其不破碎,吃起来又不塞牙。

牛肉要横切

牛肉的筋腱较多、并且顺着肉纤维纹路夹杂其间,如不仔细观察,随手顺着切,许多筋腱便会整条地保留在牛肉内,这样炒出来牛肉菜肴就很难嚼得动。

羊肉要剔膜

羊肉中有很多筋膜,切丝或片之前应先将其剔除,否则炒熟后羊肉烂而筋膜硬,吃起来难以下咽。

羊肉要剔膜

羊肉中有很多筋膜,切丝或片之前应先将其剔除,否则炒熟后羊肉烂而筋膜硬,吃起来难以下咽。



招牌菜之禽蛋豆制品

禽类是烹调中的上品，也是人们喜食的主要副食品之一。目前市场上出售的禽类主要有圈养与散养两种，它们的质地、性味差异较大，烹调前必须根据菜肴的要求，认真鉴别和选料。

圈养禽类的饲养单一但比较精细，禽类活动少，生长期短，腥味少，脂肪多，皮薄脯大，肉质非常鲜嫩，出肉率比散养禽高15%左右，但不及散养的禽类味鲜，宜于炸、熘、烹、炒等，是烹制速食菜肴的优良原料。

散养禽类的饲料复杂，生长期长，肌肉质地粗老，皮厚脯小不丰满，宰杀后皮肉褐红，不美观，但散养的禽类比圈养的味道醇正，非常适宜用烧、炖、煨等长时间的烹调方法加工成菜。

禽肉PK禽汤

关于禽肉与禽汤的营养价值问题，很多人都认为禽汤味道鲜美，而且汤炖了那么长时间，禽肉中的精华部分都溶解到汤里了，营养价值肯定要高于禽肉，于是经常是喝汤重于吃肉，其实喝汤不吃肉是没有科学依据的。

禽肉的蛋白质含量相当高，其含量比畜肉高三分之一左右；禽肉的脂肪含量不多，且多是不饱和脂肪酸，因此是老年人、心血管疾病患者较好的蛋白质食品来源，尤以对体质虚弱、病后或产后更为适宜。

禽汤所含的营养物质只是从禽油、禽皮、肉与骨中溶解出来的水溶性小分子物质、脂肪以及一些维生素B和钙、磷、铁。禽汤的味道之所以鲜美，主要是由于汤内含有含氮浸出物，但是禽汤所含的蛋白质质量很

低，若不去掉禽皮，禽汤亦有禽油，多属饱和脂肪酸，因此多喝禽汤只能是摄取更多的动物性脂肪，对心血管不利。

由此可见，禽肉的营养价值要高于禽汤，在吃禽肉的同时兼喝点美味可口的禽汤，既能刺激胃酸分泌，又有助于消化吸收，这才是正确的饮食方法。



豆制品营养价值高

豆类如果直接用炒、煮、爆等技法加工后食用，人体对它所含营养的吸收率只有50%左右，其中一半营养被损失掉了。因为豆类里有一层薄而结实的细胞膜包着它所含的营养成分，不把这层细胞膜破坏掉，营养成分就不易被人体吸收。此外一些豆类里还有一种胰蛋白酶抑制素，会妨碍人体内胰蛋白酶的消化作用，许多人过多地吃了炒、煮、爆的豆类，往往会感到肚子发胀或者消化不良，甚至引起腹泻，其原因就在这里。

而豆类经浸泡、制浆、凝固等多道工序后，不仅除去了有害成分，而且使蛋白质的结构从密集变成疏松状态，蛋白质分解酶容易进入分子内部使消化率提高。其蛋白质消化率为65%左右，加工成豆腐等豆制品后蛋白质消化率为92%~96%。

豆类加工制成豆制品，加工过程中由于酶的作用，促使豆中更多的磷、钙、铁等矿物质被释放出来，提高了人体对豆类中矿物质的吸收率；发酵豆制品在加工过程中，由于微生物作用可合成核黄素等，因此，豆制品营养比大豆更易于消化吸收。

招牌菜之蔬菜菌藻

有助于预防心血管病

蔬菜中含有多种维生素，其中维生素C和维生素E对预防心脏病有很好的效果；除了维生素外，蔬菜中还有一种重要物质——番茄红素，番茄红素是一种强有力的抗氧化物质，能起到保护血管功能。番茄红素广泛存在于各种蔬菜中，其中以番茄、胡萝卜含量较多。另外蔬菜中广泛存在的叶绿素，可以强化心脏功能，对防止心脏病有益处。

有助于预防癌症

蔬菜中的维生素C和维生素E可阻止致癌物亚硝胺在人体内合成；蔬菜中的叶绿素，可不被肠腔中的酸碱破坏，有抑制癌症作用；蔬菜中的微量元素硒，对致癌物质产生化学抑制作用，并可增加肝脏的排毒功能。但是，科学家在研究中也发现，蔬菜防癌治癌还不能普遍奏效，其治癌机理还没有完全阐明，但蔬菜确实能治癌，这是事实。

有助于降低血压

蔬菜中有微量元素钾，而研究发现，钾可以降低血压。研究人员认为，健康人群少食盐，多吃富含钾的蔬菜，如马铃薯、番茄、南瓜、豆类、海藻等，可保持血压正常。此外

蔬菜中含有的大量纤维素，可降低心肌梗塞性猝死的发生率。

有助于延缓衰老

人体随着年龄的增长，脂褐质色素（老年斑）在体内越积越多，并使人逐渐衰老。研究发现，蔬菜中的硫质和必需维生素，能有效减少色素的产生和聚积，使机体保持洁净，延缓皮肤老化。其中效果较好的蔬菜品种有洋葱、萝卜、菠菜、芹菜等。

有助于健脑益智

蔬菜中含有的丰富维生素A、C和B族维生素，还有含量较多的铁、锌、碘、硒等微量元素，对促进大脑发育和提高智力都有很大的作用。调查研究发现，蔬菜有改善大脑的供血状况，尤其是脑力劳动者应多食蔬菜，以保证大脑的正常供血。

有助于健脑益智

蔬菜中含有的丰富维生素A、C和B族维生素，还有含量较多的铁、锌、碘、硒等微量元素，对促进大脑发育和提高智力都有很大的作用。调查研究发现，蔬菜有改善大脑的供血状况，尤其是脑力劳动者应多食蔬菜，以保证大脑的正常供血。

烹制营养蔬菜有3招

巧用水 蔬菜在清洗时，先一棵棵冲洗，尽可能保持蔬菜茎、叶的完整性。如为了去除蔬菜中的残留农药，冲洗后，可用干净凉水将蔬菜浸泡一段时间，在浸泡的过程中需要更换清水1~3次。切忌揉搓蔬菜，也不能用热水或开水浸泡或清洗蔬菜。另外蔬菜应洗后再切，而且切得不宜过碎，应在烹调允许范围内尽量使其形状大些，以减少易氧化的维生素与空气的接触。

妙用火 烹调蔬菜时，尽量用急火快炒、快速翻炒的方法，这样能缩短菜肴的烹调时间，原料内汁液溢出较少。用旺火炒出来的



菜,不仅色美味好,而且营养损失也少,特别是一些易氧化的维生素受热损失较少,尤以绿叶类蔬菜更为明显。

有时为了除去某些蔬菜原料的异味,增进色、香、味、形,或调整各种原料的烹调时间等,需用沸水将蔬菜焯一下。那么,焯菜时要注意,待火旺水沸后再将原料分次下锅,焯透后再捞出立即冷却,不挤汁水,这样焯好的菜不但色泽鲜艳,也减少了营养素的损失。

精搭配 如将蔬菜与荤菜同烹,或将几种蔬菜合在一起炒,营养价值会更高。例如:维生素C在深绿色蔬菜中最为丰富,而豆芽富含维生素B₂,若将豆芽和韭菜混炒,则两种维生素均可获得;再比如肉类食品所含的脂肪有利于提高胡萝卜素的吸收率,而且其丰富的优质蛋白,还可以有效地促进胡萝卜素转化为维生素A,从而较大幅度地提高胡萝卜素在人体内的利用率。

招牌菜之主食

主食所包含的内容非常广泛,从广义上讲,泛指用各种粮食(大米、糯米、小麦、杂粮)、豆类、果品、鱼虾等为制皮原料,配以各种馅心(有的不用馅心)制作的各种面食、小吃和点心;从狭义上讲,特指利用各种面粉、米粉及其他杂粮调成面团制作的面食小吃和各种点心。

主食是构成中国烹饪体系两大组成部分之一,具有悠久的历史,并且在长期的发展中,经过历代厨师的不断实践和广泛交流,创造了品种繁多、口味丰富、形色俱佳的家常主食。由于我国幅员辽阔、民族众多,各地气候、物产和人们饮食习惯的不同,所以在主食的制作上,形成了不同的风格和浓厚的地方风味。

家常主食的种类繁多、花色复杂,具体分类方法也有很多种,如按原料分类,可分为麦类制品、米类制品、杂粮制品和其它制品;按熟制方法分类,可分为炸、煮、煎、烙、蒸、烤和综合熟制方法的制品;按形态分类,可分为饭、粥、糕、饼、团、粉、包、饺、羹、冻等多种;按面团分类,又可分为水调面团、膨松面团、油酥面团、米粉面团和其它面团等。

主食成形手法

揉 揉是比较简单的成形方法,揉时一手握住剂子(只要握住,不要纂紧),掌跟压在剂子一端底部,向前推揉,使剂子头部变圆,剂尾揉进变小,最后剩下一点,塞进或掐掉后立在案板上。这种揉法要求用力均匀,揉搓上劲即成。

搓 是指将调制好的面团搓成圆形长条,以便于下剂。搓条时先取一块面团,捏、拉成条形后放在面案上,把双手掌根压在条上,来回推搓,使剂条向两端延伸,成为粗细均匀、光洁的圆形长条;此外,还有一种卷制的剂条,即先将面团擀成矩形薄片,再卷紧成长条。无论搓条或卷条,条的粗细都必须根据成品的分量和下剂的要求而定。

包 包是主食最为常用的成形方法,其常用的方法是一手托皮,手指稍向上弯曲,使皮在手中呈凹形,便于放馅,另一手用馅匙上馅,上后稍按,然后将四边包起拢向中间并收口,成为各种的形状。我们一般常见的馅料制品,如大包、馅饼、烧卖、馄饨、汤团、春卷、粽子等,都采用包的成型方法。

捏 捏是在包的基础上进行的一种综合性的成形法,一般先把剂子按扁,再用手指捏制成型。对于比较复杂的造型,有的捏法需要借助其他工具配合。我们常用的平边饺、蒸饺、包子、四喜饺等,就是采用捏的方法加工成型。

卷 卷也是主食成行的重要方法,其基本

操作方法是先把面团揉搓均匀,用擀面杖擀制成大薄片,再根据面点成品的要求,酿入调制好的馅料或涂抹上色拉油等,从面片的侧或两侧卷起成卷而成。

切 切主要用于面条、馄饨皮、云吞皮及部分饺子皮的制作。切是先把面团醒至稍柔软,用擀或压的方法制成大薄片,然后折叠

成长条形,一手按住,一手用快刀直切,根据需要切成宽窄合适的面片,切完后撒上补面,拿起抖开即可。

模压 是利用模具来成形,这种成形方法使用方便,规格一致,能保证形态质量,同时模具的形态种类较多,并可刻制成多种多样的花纹图案。

主食熟制技法

蒸 蒸是把成形的生坯放在笼屉内,用蒸汽传导热量的方法使面点制品成熟。蒸制法是主食制作中应用最广泛的熟制法,可使成品膨松柔软、形态完整等特点。一般蒸制时先把蒸锅内的水烧沸,上大气时,把生坯整齐地摆在屉内,盖紧锅盖,中途不要开盖,根据不同品种调节和掌握火力大小和时间,直至蒸至熟透。

煮 煮是把成形的生坯投入沸水锅内,随煮随搅动,使之受热均匀,盖上盖后烧沸,揭去盖,再用工具轻轻搅动,以防止粘边和粘底,当制品漂浮、包馅原料皮鼓起后,再略加冷水,保持微沸状态再煮片刻直至成熟,捞出即可。

炸 是按照制品的要求,用温油、热油或旺油将制品炸制成熟的一种方法。油温的高低对制品有重大影响,火候小、油温低,炸出的制品比较软嫩、色泽淡雅,但耗油量较大。反之成品一般酥脆、色泽金黄,但如油温过高,制品容易炸焦,或发生外焦里不熟的现象。

烙 烙是用平锅、煎盘、铁铛等置火上,经金属传热使制品成熟的一种方法。烙与煎相似,只是用油量少或不用油。烙可分为干烙、刷油烙和加水烙三种。干烙是把平锅置火上烧热,直接放入制品,烙完一面,再翻个烙另一面,如此反复数次直至成熟;刷油烙与干烙方法基本相同,只是在烙的过程中,或在锅底刷少许油,或在制品表面刷少许油,但油量要比煎少;加水烙做法与水油煎法近似,是在干烙以后洒水焖熟,只烙一面,即把

一面烙成焦黄色即可。

煎 煎又可分为油煎和水油煎两种。油煎是把煎锅置火上烧热,将油均匀地布满锅底,放入制好的生坯,先煎一面,煎到一定程度,翻个再煎另一面,至两面都呈金黄色即可;水油煎是把煎锅置火上,只在锅底抹上少许油,烧热后将生坯从锅的外围整齐地码向中间,稍煎一会儿,然后洒上几次清水(或与油混合的水),洒水后盖紧锅盖,用水蒸气闷熟的制品。

烤 烤是利用烘烤炉内的高温,把制品加热烤熟的一种熟制方法。烤主要有两种做法,一是把制品贴在炉壁上烤制;另一种是把制品放入烤盘置于烤炉中烤制成熟。通常后一种方法应用广泛,具体制法是把烤盘擦净,把制品生坯整齐地放在盘内,在制品表面刷上糖稀、蛋液等着色剂或油,调节好炉温,把烤盘放入炉内,根据制品需要的烤制时间,烤制成熟即可。



A bowl of sliced lotus root with red chili peppers. The bowl is white with a floral pattern and sits on a blue and white patterned cloth. In the background, there are blurred green and purple items. A decorative graphic overlay in the upper right features a yellow circle with the number '1', a blue arrow pointing right with the word 'PART', and the characters '冷菜' in blue with white outlines. The word 'One' is written in a light blue cursive font at the bottom left.

PART

1

冷菜

One