



大众美食系列

小菜一碟

Side Dish

“现代人·大众美食系列”编写组 编



家常小菜 百吃不厌

蔬菜、肉食、水产 超人气美食轻松上桌



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

小菜一碟 / 《现代人·大众美食系列》编写组编.

北京: 中国轻工业出版社, 2006.9

(现代人·大众美食系列)

ISBN 7-5019-5449-6

I.小... II.现... III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 058188 号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 张 弘 责任终审: 孟寿萱

责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵

装帧设计: 迪彩·设计 王超男 张 硕 孟德亮

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 5

字 数: 110 千字

书 号: ISBN 7-5019-5449-6/TS·3178 定价: 19.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

51341S1X101ZBW

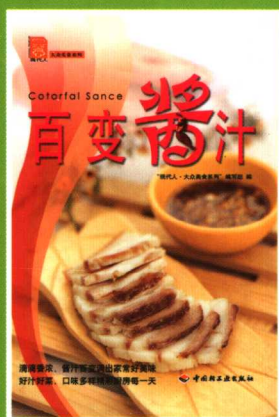
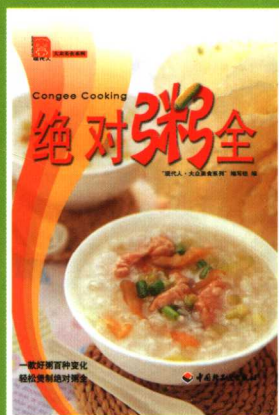


MODERN PEOPLE 吃出健康 即
氏
美
食

 现代人

大众美食系列

设计好百姓餐桌的每一餐



每本定价：**19.80** 元

MODERN PEOPLE
现代人

大众美食系列

小菜一碟

Side Dish

“现代人·大众美食系列”编写组 编

 中国轻工业出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

CONTENTS 目录

Part 1 蔬菜类

- | | | | |
|----|-----------|----|--------|
| 8 | 蔬菜营养大扫描 | | |
| 9 | 维护蔬菜营养方法多 | | |
| 10 | 四季食蔬饮食原则 | | |
| 13 | 炒卷心菜 | 28 | 鱼香茄子 |
| 14 | 醋熘白菜 | 29 | 怪味茄子 |
| 14 | 肉末粉丝小白菜 | 30 | 烧冬瓜 |
| 15 | 菠菜拌粉丝 | 30 | 三鲜冬瓜 |
| 16 | 炒菠菜 | 31 | 剁椒冬瓜 |
| 16 | 菠菜炒豆腐干 | 32 | 葱油南瓜丝 |
| 17 | 豆豉鲰鱼油麦菜 | 32 | 西芹炒南瓜 |
| 18 | 熏干炒蒜苗 | 33 | 青椒皮蛋 |
| 18 | 酥皮香椿 | 34 | 蒜泥黄瓜 |
| 19 | 香菇烧菜花 | 34 | 凉拌竹笋黄瓜 |
| 20 | 干烧冬笋 | 35 | 红油黄瓜 |
| 20 | 糖煨冬笋 | 36 | 海米炒黄瓜 |
| 21 | 清炒莴笋 | 36 | 火腿丝瓜 |
| 22 | 炸洋葱 | 37 | 原味苦瓜 |
| 22 | 醋熘土豆丝 | 38 | 干煸苦瓜丝 |
| 23 | 雪菜炒土豆 | 38 | 尖椒炒苦瓜 |
| 24 | 甜酸萝卜条 | 39 | 炒西葫芦 |
| 24 | 红烧萝卜 | 40 | 鱼香荷兰豆 |
| 25 | 腊肉炒银芽西芹 | 40 | 干煸四季豆 |
| 26 | 桂花糖藕 | | |
| 26 | 糖醋藕丝 | | |
| 27 | 干煸茭白 | | |
| 28 | 家常茄子 | | |

Part 2 豆制品类

42 豆制品营养大扫描

44 豆制品优劣的鉴别

46 科学食用豆腐

47 小葱拌豆腐

48 麻酱豆腐

48 榨菜拌豆腐

49 香椿拌豆腐

50 麻辣豆腐

50 冬菇豆腐

51 家常豆腐

52 土豆烧豆腐

52 鸡蛋烧豆腐

53 香肠烩豆腐

54 西红柿烧豆腐

54 卤豆腐

55 煎豆腐

56 葱烧豆腐

56 韭菜炒豆腐

57 芹菜烧豆腐

58 红烧日本豆腐

58 蘑菇炖豆腐

59 雪里蕻烧豆腐

60 菠菜拌豆腐皮

60 黄瓜拌豆腐丝

61 白菜心拌豆腐丝

62 蒜薹炆豆腐干

62 水芹菜炒豆腐干

63 五彩腐竹

64 油菜烧腐竹

64 炆绿豆芽油菜

65 炒绿豆芽

66 醋烹绿豆芽

66 韭菜炒绿豆芽



Part 3 畜肉类

68 畜肉类营养大扫描

69 选购、贮存畜肉类食品的方法

71 烹制畜肉类食品的方式

- | | | | |
|----|---------|-----|----------|
| 73 | 白煮肉 | 89 | 苦瓜烧排骨 |
| 74 | 肉丝拉皮 | 90 | 苦瓜炒猪肝 |
| 74 | 肉末四季豆 | 90 | 菠菜炒猪肝 |
| 75 | 蚂蚁上树 | 91 | 麻辣肚丝 |
| 76 | 肉末豆腐 | 92 | 辣椒炒肚片 |
| 76 | 青椒炒肉丝 | 92 | 炅腰花 |
| 77 | 榨菜炒肉丝 | 93 | 红油猪耳朵 |
| 78 | 咸菜毛豆炒肉丝 | 94 | 香菜拌牛肉 |
| 78 | 蒜苗炒肉丝 | 94 | 凉拌麻辣牛肉 |
| 79 | 木耳炒肉丝 | 95 | 青椒豆干炒牛肉丝 |
| 80 | 韭黄炒肉丝 | 96 | 干煸牛肉丝 |
| 80 | 黄豆芽炒肉丝 | 96 | 姜丝牛肉 |
| 81 | 蒜薹炒肉 | 97 | 韭黄炒牛肉片 |
| 82 | 黄瓜炒肉片 | 98 | 咖喱牛肉 |
| 82 | 木樨肉 | 98 | 香菜拌牛肚丝 |
| 83 | 茄子烧肉片 | 99 | 凉拌牛百叶 |
| 84 | 芫爆里脊 | 100 | 家常牛蹄筋 |
| 84 | 软炸里脊 | 100 | 凉拌羊肉 |
| 85 | 回锅肉 | 101 | 大蒜炒羊肉 |
| 86 | 鲜笋红烧肉 | 102 | 葱爆羊肉 |
| 86 | 海带烧肉 | 102 | 韭菜炒羊肉 |
| 87 | 红烧排骨 | 103 | 孜然羊肉 |
| 88 | 橙汁猪排 | 104 | 子姜炒羊肉丝 |
| 88 | 糖醋小排骨 | 104 | 西红柿羊肉片 |

Part 4 禽蛋类

106 禽蛋类营养大扫描

108 怎样选购、贮存禽蛋类食品

- | | | | |
|-----|---------|-----|--------|
| 111 | 棒棒鸡丝 | 128 | 水果煎蛋 |
| 112 | 香辣鸡丝 | 128 | 太阳蛋 |
| 112 | 宫保鸡丁 | 129 | 皮蛋豆腐 |
| 113 | 酱爆鸡丁 | 130 | 皮蛋炒黄瓜 |
| 114 | 炸鸡条 | 130 | 火腿烩鹌鹑蛋 |
| 114 | 西柠鸡片 | | |
| 115 | 鸡粒玉米 | | |
| 116 | 香炸鸡腿 | | |
| 116 | 可乐鸡翅 | | |
| 117 | 盐水鸡肝 | | |
| 118 | 五香鸡爪 | | |
| 118 | 榨菜炒鸭丝 | | |
| 119 | 芥末鸭掌 | | |
| 120 | 凉拌鸭肫 | | |
| 120 | 炒鸭肠 | | |
| 121 | 绿豆芽拌蛋皮丝 | | |
| 122 | 蟹味鸡蛋 | | |
| 122 | 糖醋鸡蛋 | | |
| 123 | 波菜炒鸡蛋 | | |
| 124 | 韭菜炒鸡蛋 | | |
| 124 | 毛豆炒鸡蛋 | | |
| 125 | 炒回锅蛋 | | |
| 126 | 丝瓜炒鸡蛋 | | |
| 126 | 西红柿炒鸡蛋 | | |
| 127 | 香椿炒鸡蛋 | | |

Part 5 水产类

132 水产类食品营养大扫描

133 怎样选购、贮存水产类食品

136 烹鱼的基本技巧

137 凉拌鱼皮

138 香蒜烧鱼皮

138 小炒鱼

139 四彩鱼米

140 芙蓉鱼片

140 鲜炒鱼片

141 浇汁平鱼

142 豆瓣鲫鱼

142 干炸带鱼

143 干炸小黄鱼

144 盐水虾

144 清炒虾仁

145 韭菜炒虾仁

146 葱姜小虾

146 生菜虾松

147 椒香皮皮虾

148 小炒蟹

148 蟹肉烧冬瓜

149 蟹黄扒豆苗

150 鸡丁鲜贝

150 腰果鲜贝

151 火爆鱿鱼卷

152 雪菜鱿鱼

152 泰式拌海鲜

153 小炒皇

154 凉拌蛤蜊

154 蒜香白酒炒蛤蜊

155 辣炒螺蛳

156 黄瓜拌海蜇丝

156 老醋蜇头

157 索引

文字: 赵冬艳、韩歆、牛国平、牛翔

封面摄影: 张旭明

内文摄影: 王缉东

菜品制作: 孙中义

场地提供: 军乐食府(北京市海淀区车道沟8号军乐团院内)

特别鸣谢邓渠先生为拍摄此书所给予的大力支持。

餐具提供: 红玫瑰骨质瓷(0315-3282945)

Part 1 蔬菜类



蔬菜是人们生活中不可缺少的食物，这是因为蔬菜中含有多种营养素，是无机盐、维生素、膳食纤维的主要来源，尤其是在膳食中缺少牛奶和水果时，蔬菜更显得格外重要。

蔬菜营养大扫描

蔬菜一般可分为叶菜类、根茎类、瓜茄类、鲜豆类等四大类。

叶菜类蔬菜，特别是深色、绿色蔬菜，如菠菜、韭菜、芹菜等营养价值最高。主要含有维生素C、维生素B和胡萝卜素，并含有较多的叶酸及胆碱，无机盐的含量也较丰富，尤其是铁和镁的含量较高。

根茎类蔬菜主要有胡萝卜、白萝卜、土豆、藕、山药、红薯、洋葱、大蒜、竹笋、芋头等。这类蔬菜以淀粉为主，含糖量较高，如胡萝卜、红薯、芋头、土豆、山药等，能部分替代主食。其他营养成分又各有不同，如土豆中含钾盐和维生素C；大蒜中含有多种无机盐；胡萝卜中含有较高的胡萝卜素。

瓜茄类蔬菜主要有冬瓜、丝瓜、南瓜、苦瓜、黄瓜、葫芦瓜、西红柿、茄子、辣椒等。这类蔬菜含碳水化合物、维生素C、胡萝卜素较多。西红柿中维生素C的含量相当丰富；丝瓜中含有多量黏质、瓜氨酸；南瓜中含有瓜氨酸、精氨酸；苦瓜中含有苦瓜苷、S-羟色胺和多种氨基酸；茄子中含有特别丰富的维生素P。

鲜豆类蔬菜主要有毛豆、扁豆、蚕豆、绿豆、豌豆、豇豆等，这类蔬菜所含的植物蛋白质、碳水化合物、维生素和无机盐比其他蔬菜高。维生素的含量以B族维生素较高，维生素B的含量最多。

维护蔬菜营养方法多✱✱

吃青菜时，不要把外层的叶子扔掉，因青菜外层叶子的维生素C含量比内层叶子含的多，叶部比茎部含量高。

炒菜要先洗后切，随切随炒，不要放在水里久泡，否则，维生素C就会溶于水中而流失。切后再洗，维生素C的流失量要成倍增加。

急火快炒，可减少蔬菜中维生素的损失。热力越高，时间越短，损失越小。在各种烹调方法中，蒸对维生素的破坏最少，煮损失最多，炒居中。

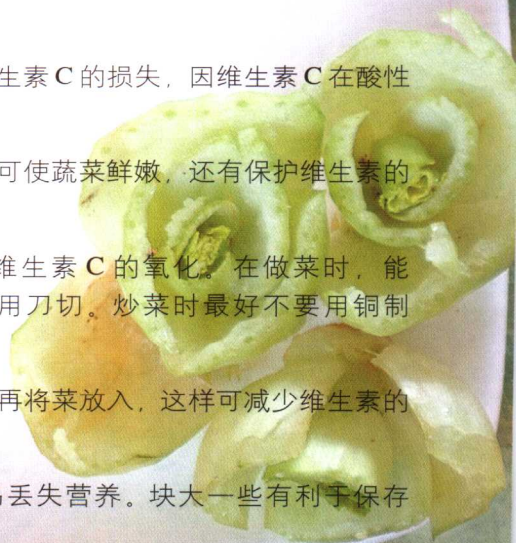
炒菜时加点醋，可减少维生素C的损失，因维生素C在酸性环境中比较稳定。

炒菜时用少量淀粉勾芡，可使蔬菜鲜嫩，还有保护维生素的作用。

铁、铜离子可加速菜中维生素C的氧化。在做菜时，能用手撕的尽量用手撕，而不用刀切。炒菜时最好不要用铜制炊具。

熬煮蔬菜时要等水煮沸后再将菜放入，这样可减少维生素的损失。

菜不要切得过碎，过碎易丢失营养。块大一些有利于保存营养。



四季食蔬饮食原则



饮食营养应该结合四时气候、环境等情况，做出适当调节。一年四季有春温、夏热、秋凉、冬寒的特点，而人的生理、病理过程又受气候变化的影响，所以要注意使食物的选择与之相适应。

春季

春天的饮食调养要顺应春升之气，适量吃些温补阳气的食物，尤其早春仍有冬日余寒，除了吃应季时蔬韭菜、芥菜、大头菜等，洋葱、香菜、生姜、葱等也宜多多选择。这类蔬菜均性温味辛，既可疏散风寒，又能抑杀潮湿环境下滋生的病菌。

晚春时节的暖风袭人，易引动体内郁热而生肝火，或致体内津液外泄，可适当配吃些清解里热、滋养肝脏的食物，如荠菜、芹菜、菊花菜、莴笋、蘑菇等。这类食物均性凉味甘，可清解里热，润肝明目。

夏季

夏季的食物要能消暑解热，利尿消肿，宜少吃油腻，多吃素食，蔬菜是这个季节最好的选择。此外，这个季节炎热多湿，易发生消化系统疾病，要注意对脾脏的保养，防止饮食带来的胃肠道疾病。

多吃凉性蔬菜。有利于生津止渴，除烦解暑，清热泻火，排毒通便。夏季上市的蔬菜中，哪些是凉性的呢？如西红柿、茄子、苦瓜、黄瓜、丝瓜等都属于凉性蔬菜。

多吃有“杀菌”效果的蔬菜。夏季气温高，病原菌滋生蔓延快，是疾病尤其是肠道传染病多发季节，这时多吃些有“杀菌”作用的蔬菜，可预防疾病。这类蔬菜包括：大蒜、洋葱、大葱、香葱、青蒜、蒜苗等。其中，作用最突出的是大蒜，最好生食，但要适量。

多吃瓜类蔬菜。夏季正是黄瓜、丝瓜、苦瓜、佛手瓜等瓜类蔬菜上市的旺季，它们的共同特点是含水量都在90%以上。

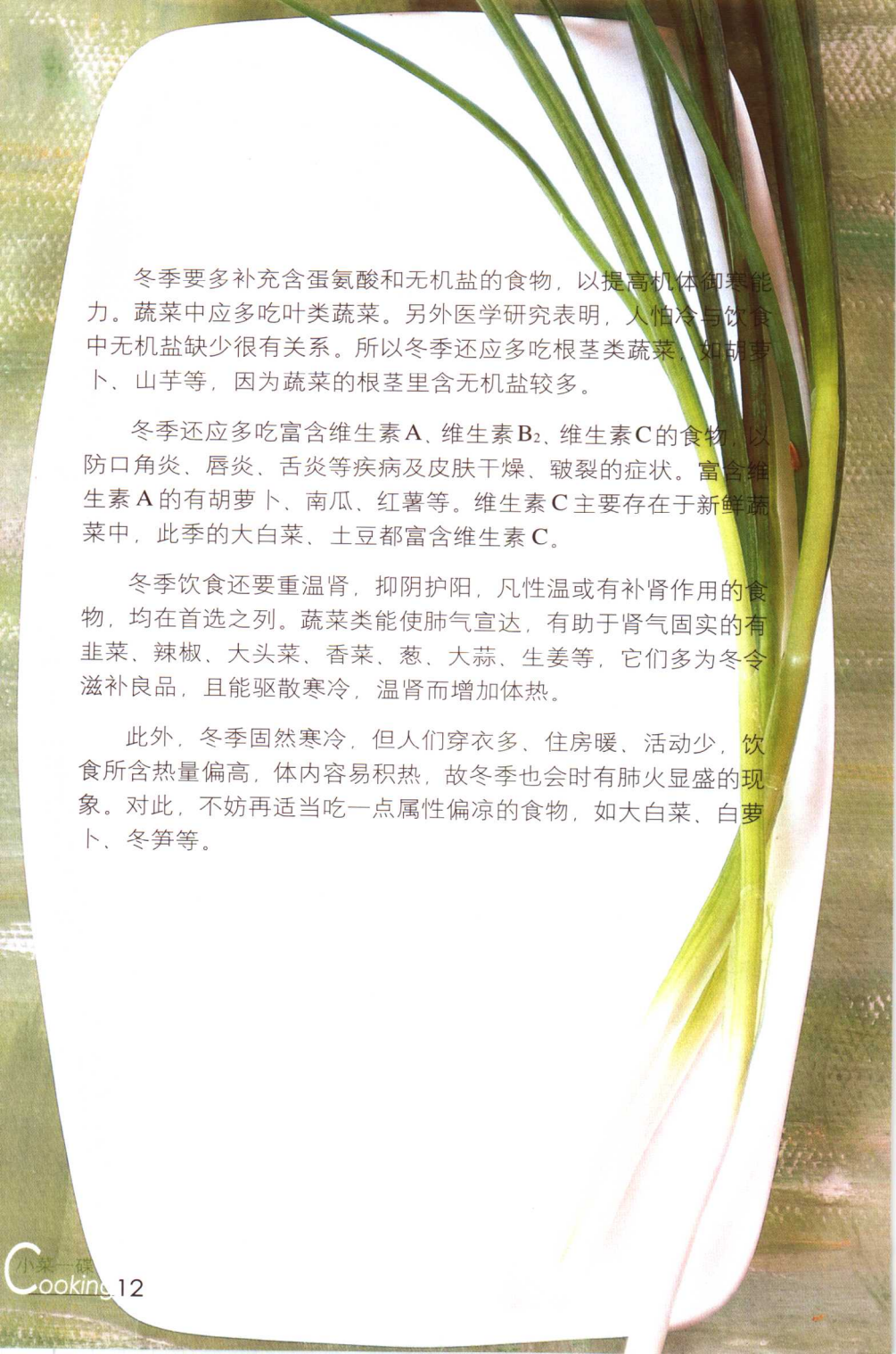
酸苦味的食物宜常吃。夏季酷暑炎热，湿气较重，吃苦味食物，既能清泄暑热，又可燥湿健脾，增进食欲。所以要适当多吃一些苦味的食物，如苦瓜等。夏季汗多易伤阴，食酸能敛汗止泻。如西红柿。

秋季

秋季天高气爽、五谷飘香，气温由热转凉，是阳消阴长的过渡阶段，人体的消耗也逐渐减少，食欲开始增加。此时人们应该把保养体内的阴气作为首要任务，正如《黄帝内经》中所说要秋季养阴。如何养阴，关键要润燥护阴，因为秋季是以燥为主气，俗称“秋燥”。在饮食方面，就要多吃些有滋阴润燥功效的食物，比如菠菜、藕、银耳、茭白等；秋季饮食还宜“少辛多酸”，即少食辛辣刺激食品，多吃一些酸味水果和蔬菜。

冬季

冬季饮食要遵循“养阴潜阳”的法则，宜多吃些温性食物，既滋补又抗寒；生冷、油炸类及寒性食物应少食；同时要减咸增苦，以养肾、护心。



冬季要多补充含蛋氨酸和无机盐的食物，以提高机体御寒能力。蔬菜中应多吃叶类蔬菜。另外医学研究表明，人怕冷与饮食中无机盐缺少很有关系。所以冬季还应多吃根茎类蔬菜，如胡萝卜、山芋等，因为蔬菜的根茎里含无机盐较多。

冬季还应多吃富含维生素A、维生素B₂、维生素C的食物，以防口角炎、唇炎、舌炎等疾病及皮肤干燥、皲裂的症状。富含维生素A的有胡萝卜、南瓜、红薯等。维生素C主要存在于新鲜蔬菜中，此季的大白菜、土豆都富含维生素C。

冬季饮食还要重温肾，抑阴护阳，凡性温或有补肾作用的食物，均在首选之列。蔬菜类能使肺气宣达，有助于肾气固实的有韭菜、辣椒、大头菜、香菜、葱、大蒜、生姜等，它们多为冬令滋补良品，且能驱散寒冷，温肾而增加体热。

此外，冬季固然寒冷，但人们穿衣多、住房暖、活动少，饮食所含热量偏高，体内容易积热，故冬季也会时有肺火显盛的现象。对此，不妨再适当吃一点属性偏凉的食物，如大白菜、白萝卜、冬笋等。



炒卷心菜

材料：卷心菜 400 克，青椒、红椒各半个。

调料：姜末 5 克，葱末 8 克，盐 3 克，白酱油、醋、味精各少许，白糖 5 克，香油适量。

做法：

- 1▶ 将卷心菜洗净，切成丝，加少许盐腌一会儿；青椒、红椒洗净，切丝。
- 2▶ 炒锅倒油烧热，放入葱末、姜末煸透，再下青椒丝、红椒丝稍炒，随即将卷心菜挤掉水，入锅略煸后加白酱油、白糖、醋，继续煸炒至熟，放少许味精、香油出锅即可。

TIPS

◎卷心菜的腌制时间要掌握好，不要腌制时间太长，腌好后要把水挤掉。

◎用白酱油是为了不影响菜的色泽，不过用普通酱油也可以，味道更好，还有一道红边，也很好看。