

yes!

HAPPY
COOKING

快乐厨房

变 变 变

全家人的口味

营养餐

100招



yes!

HAPPY COOKING

快乐厨房

变 变 变



全 家 人 的 口 味

营 养 餐 100 招

吉林摄影出版社

现代妇女大多身兼数职，在职场上要做个能干的职业妇女，回到家中须扮演称职的家庭主妇，照顾一家大小的健康，因此如何在有限的时间里，为家人准备一顿既丰富，又合乎营养需求的佳肴，可就大大的考验着主妇们的智慧；由于自己担任烹饪教学多年，每每在忙碌的工作中，仍需拨出时间照顾家庭及小孩，所以对于主妇们的困扰更是能够感同身受。

这次承生活品味公司相邀，企划出这本《全家人的口味——营养餐》，就是针对家中有老年人、中年人及青少年的三代同堂家庭，教主妇如何去变化菜色，做出适合全家一起享用的菜肴，又能兼顾到食物的美味与营养；其中我也把自己多年来做菜、买菜的经验，做一次整理，为读者介绍如何采买各种食材，以及处理时的诀窍；此外，我亦将人们每日应该摄取的营养素及它的功能分门别类作了综合分析，提供给读者们参考。

为了方便主妇们选择菜色，我将所有菜肴分为水产篇、肉类篇及综合篇，介绍各种以海鲜、鸡、鸭、猪、牛，及蔬菜、豆腐和蛋类，如何搭配变化，烹调出一道道受欢迎的菜肴，让职业妇女在下班后，可以利用最短的时间，做出一桌让大家食得满意的美味佳肴；并可依个人习惯，选择使用瓦斯炉、电磁炉，或是电锅等用具来烹调这些菜肴，不但方便实用，且又是体面的宴客菜，亦可帮家人带便当，既营养又美味，更希望主妇朋友在阅读本书后，能有所助益，就是我最大的欣慰了。



連愛卿

作者序	P2	养成良好的饮食习惯	P8
目录	P3	加强蔬果的保鲜	P9
如何做好全家餐		肉类烹调的技巧	P10
给女朋友的一篇话	P6	挑选鱼虾的诀窍	P11
营养和美味要兼顾	P7	适量的摄取油脂	P12

PART 1 【水产篇】 P13



红鲑三吃	P14	蛋香鲜鱿	P32
烤红鲑鱼头	P16	蒜香带鱼	P33
香煎红鲑肚	P17	银杏九孔	P34
滑水汤	P18	香煎明虾	P36
什锦锅粑	P19	海鳗面线	P37
西芹鲜贝	P20	宫保鱼条	P38
五柳花枝	P22	糖醋鲜鱼	P40
鲜虾玉米笋	P23	炖三参	P42
奶油螃蟹粥、奶油螃蟹	P24	清蒸丁香	P43
螃蟹粉丝煲	P26	豆香鱿丝	P44
香酥蟹掌	P28	快炒鱿片	P45
葱爆蟹腿	P29	鲑鱼饭、鲑鱼寿司	P46
彩色虾球	P30	鲑鱼头味噌汤	P48

PART 2

【肉类篇】 P49



苦瓜鸡汤	P50	蒜香五花	P69
淮山乌骨鸡汤	P51	韩国石头火锅	P70
栗子芋头鸡汤	P52	芋丁肉末	P72
串烧凤翅	P53	台式卤肉	P73
简易烤鸡	P54	洋芋肉丝	P74
竹笙笋鸡	P56	蒜爆羊肉	P75
椒盐五花	P57	烩八珍	P76
蚝油鸡丁煲	P58	腰果牛肉	P78
葱油鸡	P60	酸菜肚丝	P79
白菜鸡	P61	鲜蒸滑蛋	P80
蹄筋鲍鱼鸡	P62	蚝油牛肉	P82
香烤五花	P63	红烧狮子头	P83
红烧圈子	P64	镶香菇	P84
蜜汁排骨	P65	杜仲腰花	P86
烤香橙犊羊排	P66	蹄筋猴头菇汤	P88
烩小丸子	P68		

PART 3

【综合篇】 P89



汇卤	P90
双笋结	P92
腐皮油饭卷	P93
皮蛋豆酥	P94
酱油焖笋	P95
香酥素鳝	P96
越瓜小鱼	P97
清蒸冬瓜球	P98
腐皮芋卷	P99
甜椒炒银芽	P100
丝瓜冬粉	P101
豆酱炒冬瓜	P102
茄争艳	P103

脆皮豆腐	P104
笋焖烤麸	P105
蒜香腰果、糖霜腰果	P106
家常豆干	P108
韩式泡菜	P109
百合银耳汤、排骨燕窝汤	P110
剥皮辣椒	P112
豆豉小鱼干丝	P113
炒三丝	P114
三色玉米	P115
日式高丽菜卷	P116
菜根香	P118
四神汤	P119



如何做好全家餐——给女朋友的一篇话

现代的职业妇女们，白天要应付忙碌的工作及无形的压力，下班后还要负责一家人的饮食与健康，为了能面面俱到，常常使自己忙得筋疲力竭，却仍不免有所遗漏；比如烹调时菜肴的份量和口味的拿捏，每日采买和配菜上如何变化，以及家人的喜好与个人的情绪、压力，甚至气候等因素，都会影响到食欲。

有什么办法可以让做饭不再是“煮”妇的梦魇呢？首先我们来谈全家餐的配菜。大多数主妇最难拿捏的便是采买，尤其是三代同堂的家庭，成员中可能包含了老年人、中年人、青少年或幼童，该如何在配菜时兼顾到老、中、青、幼各个不同年龄层的营养需求呢？

其实，从营养均衡的角度来看，每人每天所必须摄取的食物，大致可分为以下6大类：“奶类”“鱼、肉、豆、蛋类”“油脂类”“五谷及根茎类”“蔬菜类”及“水果类”等，以供给人体各器官运作时所需的营养，因此，只要懂得运用搭配这6大类的食物，再适应家人的体质及健康情形做调整，便能轻松搭配出适合全家大小的饮食。至于终日操劳的妇女们，在中年之后容易罹患骨质疏松症，因此平时不但要摄取足够的钙质，不要抽烟和喝酒，而且还要适度的运动，吸取温和的阳光照射，以辅助钙质的吸收，避免骨质疏松症的发生。

如果能确实掌握以上这些原则，再加上主妇们累积的经验与智慧，相信你也是一家人的营养专家哦。



营养和美味要兼顾

由于社会形态的改变及西化饮食的普遍,加上生活步调加快,因而提高了外食的机会。虽然吃外食可供选择的种类丰富,口味变化亦较多样,但调味料及油脂的使用,也较家庭用量高出许多,因此容易造成营养不均衡,以及味觉和嗅觉的迟钝。

由于每人每天所须的营养素约有45种,大概可分为糖类、蛋白质、维生素、矿物质、脂肪及水等6大类。富含糖类食物,主要有米食、面食,及各种根茎类,例如:土豆、地瓜等;富含蛋白质的食物,主要包括牛奶、乳酪等奶品,以及各种新鲜的鱼类、肉类、蛋类,和各式豆制品,如:豆腐、豆干、豆皮等;富含维生素及矿物质的食物,则以各种新鲜的蔬菜、水果为主,例如:菠菜、高丽菜、小黄瓜、茄子、苹果、香蕉、西瓜等;至于脂肪类则来自各种油脂,例如:色拉油、橄榄油、猪油等。而这些营养有哪些主要的功能,以及该摄取多少才恰当呢?请参考下列附表:

食物种类	摄取份量	主要提供的营养素	主要功能
油脂类	2—3大匙	脂肪	供应身体活动所需的热量
奶类	1—2杯	蛋白质	身体组织的修补与建造
鱼、肉、豆、蛋类	4份	蛋白质	身体组织的修补与建造
蔬菜类	3份	维生素、矿物质	调节生理机能
水果类	2份	维生素、矿物质	调节生理机能
五谷、根茎类	3—6碗	糖类	供应身体活动所需的热量

如何计算每种营养素的热量?

1. 油脂类:油脂类1大匙为15克,热量为135卡。
2. 奶类:奶类1杯为240毫升,因为有高、中、低脂的分别,所以每杯的热量约在80~150卡之间。
3. 鱼、肉、豆、蛋类:每份鱼、肉、豆、蛋类,因为有高、中、低脂的分别,所以热量约在55~120卡之间。
4. 蔬菜类:蔬菜类每份的重量为100克,热量为25卡。
5. 水果类:水果类每份的热量为60卡。
6. 五谷根茎类:五谷根茎类每份的热量为70卡。

养成良好的饮食习惯

想要有健康的身体，就必须培养良好的饮食习惯，让自己餐餐都能在和谐、轻松、愉悦的气氛下用餐。食用的速度不宜太快，分量也不宜太多，因为人的胃就像个袋子，装得越多负担越重，因此必须分泌较多的胃酸来帮助消化，以利钙、铁及B₁₂的吸收。

如果你餐餐都进食过量的食物，胃不但必须辛苦地分泌胃酸，也会愈撑愈大；加以现代人在晚餐后的运动量较少，因此更应注意摄取适当的分量；对于已将胃口撑大的人，应采用渐进式的方式，让食量慢慢减少，不宜太过急速减量，以免伤胃又伤身。

青少年的营养需求

家中若有成长中的青少年，最需要蛋白质及热量来补充体力，因为在这时期的青少年活动量大，较容易饥饿，除了正餐之外，应多喝牛奶，多吃新鲜的蔬菜水果，并适时的补充水分，以补足活动时所耗损的体能。

此外，亦应多摄取钙、铁及各种维生素，但像汉堡、可乐、奶昔、炸薯条等，这些热量高但营养不均的食物，应减少食用，且饭后不宜马上喝茶或咖啡，以免影响钙质、铁质及其他营养的吸收。至于青春期中少女，最好不要随意节食、减肥或挑食，不但容易造成营养不均或营养不良，甚至会影响到身体的发育！

中、老年人的营养需求

人一一旦年过50，便进入了中、老年期，此时生理及心理都有不同的转变，身体里的器官也开始逐渐衰退，因此这时期最需保养。

除了规律的生活之外，食物的口味亦应清淡，调味料中的高钠成份，对于有高血压的人较不适合。随着年龄的增长，胃酸的分泌会减少，最好以少量多餐的方式进食，并应多摄取高纤、低糖、低盐、低油、低胆固醇的食物来维持理想体重。有任何身体上的不适应立刻就医，并常保一颗喜悦的心，你依旧能享受愉快的中、老年生活。



加强蔬果的保鲜

蔬果类食物含有丰富的纤维质、维生素及矿物质，加上热量极低，是现代注重健康饮食生活不可或缺的材料，然而蔬果类食品的种类非常多，该如何选择才能挑选到最佳的蔬果呢？

一般在选购蔬果时，除了依季节的变化，选择当季的蔬果之外，还可依以下几点为参考：

1. 绿叶蔬菜应挑选颜色越浓绿，且叶脉明显、叶片油亮，但茎梗则应脆嫩、容易折断者，比较新鲜。
2. 购买瓜类蔬果时，可用手敲打看看，听起来声音清脆，且重量沉甸甸者，表示水分含量既多又甜美。
3. 根茎类蔬果以外表带有泥土，且表面没有冒芽痕迹者较为新鲜。
4. 菇藻类的蔬菜，以外观无发黑、变潮的情形较佳。

至于购买回来的蔬果该如何保存与清洗呢？由于大部分的蔬果在室温下会越来越成熟，因此最好事先用白报纸，将新鲜的蔬果分类包好，再套上一层塑胶袋，放入冰箱冷藏，以便于吸收菜叶及冰箱中多余的水气，延长保存的期限。待食用前取出，放入干净的容器中，以流动的清水洗去附着在蔬果上的农药即可。

由于蔬果中所含有的营养容易与空气氧化，因此烹调蔬果时，最好是准备下锅前再切开，以免营养流失；此外蔬果类若在锅中烹煮过久，或以过高的温度烹调，不但会使蔬果的颜色变得较难看，且会破坏许多养分，因此最好以生吃，或先先烫一下再凉拌较佳。



肉类烹调的技巧

许多主妇习惯去传统市场采购，但由于传统市场内的肉类，多放置在没有冷藏设备的摊位上贩卖，加上顾客大多喜欢用手触摸、挑选肉类，因而会加速肉质的腐败；因此建议喜欢在传统市场购买肉品的主妇，最好在市场开市时便前去采购好所需的肉类，并尽快处理干净，以免肉质产生变质的现象；至于喜爱在超级市场购买肉类的主妇，则需注意品质是否不一，因为超级市场的肉品大多先包装好再贩卖，因此购买前最好先看一下保存期限是否过期，以免买到过期的肉品。

此外，肉类因为部位不同，肉质的软硬度也不一样，适合的烹调方式更大异其趣，因此想烹调出美味佳肴，就必须了解肉质与烹调之间的关系。

1. 靠近筋腱部位的肉质较硬，因为结缔组织较多，例如：腿肉、蹄膀等，因此较适合用焖、炖或卤的方式，以小火慢慢的烹调。
2. 靠近腹内部位的肉质较软嫩，因为脂肪组织较多，例如：梅花肉、牛的上里脊肉等，因此较适合用快炒或爆炒的方式烹调。
3. 动物的年龄越轻，纤维也越细致，肉质亦较软嫩，例如：乳猪、乳鸽、犊牛等，因此可用烧烤的方式烹调。
4. 运动量较多的动物，例如：土鸡、鹅肉等，因为肉质较有韧性，所以较适合煮汤，味道十分鲜美。



挑选鱼虾的诀窍

海鲜含有丰富的蛋白质，这些蛋白质进入人体后，约有87%-98%会被人体完全吸收利用，加上海鲜的结缔组织含量极低，肌肉纤维较短，因此吃起来既滑嫩又爽口，最适合老年人、孩童或是消化系统有障碍的人食用。而且鱼、贝类能提供脂溶性维生素A及D，以及维生素B₆、维生素B₁₂及菸碱酸等水溶性维生素，脂肪含量又低，对于人体健康的维护有很大的助益。

可是新鲜的海产该如何挑选呢？其实，你只要掌握以下几个原则，就可以轻松挑中最上品的鲜美海味。

1. 外观：只要是新鲜的鱼、虾、贝类，及软体类海鲜，在外形上一定是完整，无破损、掉鳞的现象，或是肢体不全者。
2. 色泽：新鲜的海鲜，颜色较为明亮有光泽，若是颜色过于暗淡、无光泽，且摸起来粘腻、沾手，多已失去鲜度，应尽量避免选购。
3. 味道：新鲜的海产，虽然都带有一股鱼腥味，但若味道过重，闻起来呛鼻难耐者，多以遭细菌感染，应避免购买。

此外，喜欢生食海产的人，应注意海鲜的生产地是否有受到寄生虫污染，以及运销时的保鲜工作是否确实，以免食入品质不佳的海产，危害到身体的健康。



适量的摄取油脂

一般人对于油脂的印象，多半觉得它是油腻腻的高热量食品，食用过多不但会影响健康，更会让自己的身体变形，因此对油脂总是抱着避之唯恐不及的心态；其实，你只要懂得如何正确且适量的使用，油脂可是有许多让人意想不到的效果哦！

油脂在烹调上的作用：

1. 油脂加热后所产生的香气，不但可以增加食物的美味与香味，更能使食物产生诱人的光泽，刺激食欲。
2. 足够温度的油脂，可以使食物被炙熟，以达到酥脆的效果。
3. 适量的油脂可以软化面的筋度，以及蛋白特有的韧性，使糕饼松软可口。
4. 油脂被搅拌时能保存住空气，使本身的密度减至最低，不但不会有油腻感，反而有入口即化的感觉，例如：鲜奶油、色拉酱等。

油脂对于人体健康的维护又有哪些功能呢？

1. 每1克的油脂平均产生9大卡的热量，是其他营养素的2.25倍。
2. 适量的油脂，可以促进脂溶性维生素A、D、E、K的吸收。
3. 是人体脂肪的主要成分，可以维持人体的正常体温。
4. 保护内脏器官不易受到撞击损伤。
5. 高脂食品具有饱食功效，可以在胃部停留大约3小时，所以不易感到饥饿。

虽然油脂对于人体有其一定的必要性，但是仍应适度的摄取，以免造成身体及健康上的负担，那可就得得不偿失了。



PART 1

【水产篇】

Fish & Seafood





红鲂三吃

红鲂鱼俗名为红鲂，大约有3~6斤重，是属于中大型的鱼，所以适合一鱼三吃或四吃。因为肉质鲜美，不但可作生鱼片，更适合煎煮油炸等烹调。

任何鲜鱼买回来都要先刮清鱼鳞，清除内脏及鱼鳃，擦干水分，抹少许的白醋去腥、杀菌，再包好冷冻保存。

《红鲂的处理》



1. 将鱼洗净，擦干水分，放在砧板上，切下鱼头，再剖成两半但头部仍相连。



2. 将鱼尾切下，并用刀尖划上纹路。



3. 左手轻按鱼块固定，再以片刀将鱼脊骨切除，刀面尽量接近鱼骨，才不致损耗太多的鱼肉。

鱼片的沾料做法为：

[芥末酱油]：芥末1小匙 酱油1大匙

[姜醋汁]：白醋2大匙 柠檬汁、姜茸、糖各1大匙

[油醋汁]：橄榄油2大匙 蒜末1/2小匙 盐1/5小匙

胡椒粉少许

烹调小技巧

鲜鱼买回后，要先刮除鱼鳞，清除内脏及鱼鳃，擦干水分，抹少许可白醋去腥及杀菌，再包好放入冰箱保存。