

营养快餐与厨之巧

杨景云 姜平 编



中国环境科学出版社

营养快餐与厨之巧

杨景云 姜平 编

中国环境科学出版社

1993

(京) 新登字 089 号

内 容 简 介

本书分三部分。第一部分，介绍了烹调原料，包括蔬菜、肉类、水产品、干货制品的选择、贮存、加工、涨发等。第二部分，介绍了幼儿健康、孕产妇营养、减肥健美、医疗康复食谱，家常菜、快餐食谱，以及春节、国庆、结婚等喜庆佳节套菜谱。第三部分，介绍了家庭厨房操作小窍门 100 例。本书介绍的菜谱符合目前中国大多数人的生活水平，制作方法简单明了，易学易会；介绍的厨房操作技巧方便实用，可靠易行。

本书可供广大家庭及烹饪技术爱好者学习使用。

营养快餐与厨之巧

杨景云 姜 平 编

责任编辑 张进发

中国环境科学出版社出版

北京崇文区北岗子街 8 号

煤炭工业出版社印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经售

1993 年 3 月第 一 版 开本 787×1092 1/32

1993 年 3 月第一次印刷 印张 7 3/8

印数 1-3000 字数 166 千字

ISBN 7-80093-183-8/Z · 169

定价：5.00 元



砂锅牛肉

软炸肉



芙蓉海参

清炒虾仁



樱桃肉



清蒸鱼夹



目 录

第一部分 烹调原料的选择、贮存、加工

一、蔬菜的选择、贮存、初步加工·····	(3)
(一) 蔬菜的选择·····	(3)
(二) 蔬菜的贮存·····	(4)
(三) 蔬菜的初步加工·····	(4)
二、水产品的选择、贮存、初步加工·····	(5)
(一) 水产品的选择与品质检验·····	(5)
(二) 水产品的贮存·····	(7)
(三) 水产品的初步加工·····	(8)
三、肉类的选择、贮存、初步加工·····	(10)
(一) 家畜肉类的选择·····	(10)
(二) 家畜内脏的选择·····	(11)
(三) 家畜肉类(猪、牛、羊等)的贮存·····	(12)
(四) 家畜内脏的初步加工·····	(12)
(五) 家禽肉类(鸡、鸭、鹅)的选择·····	(13)
(六) 家禽肉类(鸡、鸭、鹅)和蛋品的贮存·····	(14)
(七) 家禽的初步加工方法·····	(15)

四、干货制品的选择、贮存及涨发实例 (15)

(一) 干货制品的选择 (15)

(二) 干货制品的贮存 (17)

(三) 干货制品的涨发实例 (黑、白木耳、冬菇、口蘑、猴头蘑、玉兰片、莲子、海带、蹄筋、干肉皮、鱼肚、海蜇、鲍鱼、干贝、鱿鱼、乌鱼蛋、海参、哈士蟆) (17)

第二部分 家庭生活实用菜例集锦

一、幼儿健康食谱

肉丝绿豆芽汤 (25)

胡萝卜排骨汤 (25)

枸杞菜猪肝瘦肉汤 ... (26)

白菜豆腐牛肉汤 (26)

菠菜豆腐肉片汤 (27)

冬瓜鲜菇瘦肉粒汤 ... (27)

虾仁黄瓜蛋花汤 (28)

豆腐鲜鱼汤 (28)

蒸肉饼 (29)

葱花肉茸蒸滑蛋 (29)

芙蓉蛋卷 (30)

青菜蛋花粥 (30)

肉末汤面 (31)

大白菜烩豆腐肉丝 ... (31)

炒五丝 (32)

清蒸大三元 (32)

鸡肝面片汤 (33)

排骨汤烩饭 (33)

冬瓜汆丸子 (34)

清蒸蛋羹 (34)

冰糖鲜梨汁 (35)

二、孕产妇营养食谱

红烧鱼 (36)

鸡蛋里脊 (36)

奶油扒白菜 (37)

清水煮虾 (37)

凉拌豆腐 (38)

鸡汤烩什锦 (38)

什锦果羹 (39)

鸡茸豌豆	(39)
奶汤鲫鱼	(40)
鸡蛋小米粥	(40)
白汁鱼丸	(41)
蒸鸡蛋糕	(41)
蜜汁鲜桃	(41)
鲫鱼蒸蛋羹	(42)
黄鱼羹	(42)
清蒸银耳	(43)
山东酥肉	(43)
菊花四喜砂锅	(44)
母鸡奶汤	(44)
三鲜棉花蒸饺	(45)

三、减肥健美食谱

清素瓜条	(46)
菠菜扇	(46)
什锦西瓜盅	(47)
盐渍五丝	(47)
蒿子杆炒萝卜	(48)
银耳鹌蛋羹	(48)
麻辣羊肉丝	(49)
赤豆陈皮鸭	(49)
蕃茄萝卜丁	(50)
清炖泥鳅	(50)
轻身鲤鱼球	(51)
绿茶鲫鱼	(52)

清汤白菜	(52)
参芪鸡丝冬瓜汤	(52)
紫菜萝卜汤	(53)
菊楂茶	(54)
健美粥	(54)
三皮轻身粥	(55)
茯苓饼	(55)

四、医疗康复食谱

三仁藕片	(56)
金樱蒜泥白肉	(56)
黄精气锅鸡	(57)
杜仲腰片	(58)
山药薏仁米粥	(58)
荷叶莲子粥	(59)
石斛花生	(60)
母子奶白	(60)
枸杞银针	(61)
山楂肉丁	(61)
二仙滑炒牛肉丝	(62)
山楂蛋清酥	(63)
丁香抄手	(64)
天麻鲫鱼汤	(64)
丁香鸭条	(65)
砂仁肚丝	(66)
黄精海米白菜	(67)
当归黄芪羊肉	(67)

香附猪肚	(68)
当归生姜羊肉汤	(69)
煨姜饮汁	(69)
川椒面条	(70)

五、家常菜食谱

肉丝炒蒜苗	(71)
肉丝炒榨菜	(71)
肉丝炒茭白	(72)
肉片烧茄子	(72)
炸茄盒	(72)
炒肉丝	(73)
焦溜肉片	(73)
糖醋里脊	(74)
过油肉	(74)
茺爆里脊片	(75)
油爆肉丁	(75)
酱爆肉丁	(76)
宫爆肉丁	(77)
辣子肉丁	(77)
炒木须肉	(78)
软炸肉	(78)
鸡蛋里脊	(79)
锅塌豆腐合	(79)
四喜丸子	(80)
余丸子	(81)
扣肉	(81)

松肉	(82)
米粉肉	(82)
红烧肉	(83)
山东酥肉	(83)
樱桃肉	(84)
红烧肘子	(84)
油爆猪肚	(85)
盐爆肚条	(86)
油爆双脆	(86)
烩肚丝	(87)
九转大肠	(87)
烧肥肠	(88)
软炸猪肝	(88)
爆炒腰花	(89)
葱扒羊肉	(89)
小烧羊肉	(90)
爆三样	(90)
锅烧牛肉	(91)
砂锅牛肉	(91)
茄汁牛肉片	(91)
白肉末烩豌豆	(92)
红烧鱼	(92)
干烧鲤鱼	(93)
酱汁鲤鱼	(94)
醋椒鱼	(94)
五柳鱼	(95)
家常熬黄鱼	(95)

侉炖青鱼	(96)
糟溜鱼片	(97)
软炸鱼条	(97)
赛螃蟹	(98)
爆鱼丁	(98)
红烧元鱼	(99)
清蒸元鱼	(100)
清炒虾仁	(100)
软炸虾仁	(101)
高丽大虾	(101)
面包虾仁	(102)
油焖大虾	(102)
煎虾饼	(103)
一品大虾	(104)
炒三鲜肉	(104)
清炒全蟹	(105)
七星螃蟹	(105)
香酥鸡	(106)
清蒸鸡	(106)
黄焖鸡	(107)
山东烧鸡	(107)
辣子鸡	(108)
炸八块	(109)
炒生鸡丝	(109)
鸡豆花	(110)
清炸胗肝	(111)
炸纸包鸡	(111)

酱爆鸡丁	(112)
鸡腐丸子	(112)
清蒸炉鸭	(113)
烩鸭条	(113)
烩鸭四宝	(114)
黄酒蒸鸭	(114)
冬菜扒鸭	(114)
冰糖银耳	(115)
红烧干贝	(115)
葱烧海参	(116)
山东海参	(116)
一品海参	(117)
炒黄菜	(118)
溜松花	(118)
五彩鸳鸯蛋	(118)
拔丝苹果	(119)
杏仁豆腐	(120)
八宝酿苹果	(120)
美味果羹	(121)
家常豆腐	(121)
砂锅豆腐	(122)
砂锅鱼头	(122)
什锦火锅	(123)

六、家庭快餐食谱

麻汁面	(124)
美式热狗	(124)

东方式炒饭·····	(124)
阳春面·····	(125)
火腿、蕃茄、生菜三明治 ·····	(125)
西洋炒饭·····	(126)
姜葱拌面·····	(126)
鸡丝火腿汤面·····	(126)
广州炒饭·····	(127)
鱼片炒河粉·····	(127)
干炒牛河·····	(128)
家常面·····	(128)
素臊子面·····	(129)
蛋包饭·····	(129)
担担面·····	(130)
草菇烩面·····	(130)
家常绍子面·····	(131)
火腿肠通心粉·····	(131)
红汤面·····	(132)
羊肉烩面·····	(132)
什锦烩面·····	(133)
蕃茄意大利面条·····	(133)
海味煨面·····	(134)
美式汉堡包·····	(134)
肉酱意大利面条·····	(135)
焖面·····	(135)
赣南绍子面·····	(136)
鸡丝凉面·····	(136)

燃面·····	(137)
牌坊面·····	(138)

七、家庭节日食谱

(一) 新年家宴 (四凉六 热)·····	(139)
珊瑚白菜·····	(139)
八宝菠菜·····	(140)
叉烧肉·····	(140)
红果拌梨丝·····	(141)
京酱肉丝·····	(141)
麻辣肉丁·····	(142)
鲜蘑青笋尖·····	(142)
软炸鸡·····	(143)
豆瓣鱼·····	(143)
鸡油玉米笋·····	(144)
(二) 春节家宴 (四凉六 热)·····	(145)
五丝玉兰卷·····	(145)
苹果豆腐·····	(146)
杏干肉·····	(146)
白斩鸡·····	(147)
蚝油鸡片·····	(147)
干烧大虾·····	(148)
鸡油扁豆·····	(148)
麻酱海参·····	(149)
糖醋鲤鱼·····	(149)

水煮柳肉…………… (149)

(三) 中秋家宴 (四凉六热)…………… (151)

炆辣青笋…………… (151)

姜汁扁豆…………… (151)

什锦肚…………… (152)

醉蛋…………… (153)

果汁鱼块…………… (153)

咖喱鸡丝…………… (153)

花生米炒肉丁…………… (154)

家常少子海参…………… (155)

四喜豆腐…………… (155)

鱼香肉丝…………… (156)

(四) 国庆家宴 (四凉六热)…………… (158)

蓑衣黄瓜…………… (158)

素什锦…………… (158)

拌双丝…………… (159)

酱汁鸭肝…………… (159)

虾仁扒豆腐…………… (160)

炒鳝鱼丝…………… (160)

糖醋咕咾肉…………… (161)

玉兰炒肉丝…………… (162)

芙蓉海参…………… (163)

烧二冬…………… (163)

(五) 生日家宴 (四凉六热)

素火腿…………… (165)

炆黄瓜皮…………… (166)

水晶鸡…………… (166)

酒醉冬笋…………… (167)

叉烧炒蛋…………… (167)

锅巴肉片…………… (167)

清炖酥肉…………… (168)

樟茶鸭子…………… (169)

松鼠鱼…………… (170)

奶油扒菜花…………… (171)

(六) 婚喜家宴 (八凉八热)…………… (172)

盐水虾…………… (172)

兰花蛋…………… (173)

酥鲫鱼…………… (173)

芥末鸭掌…………… (174)

拌合菜…………… (175)

麻辣牛肉…………… (175)

素鱼…………… (176)

芝麻鸡…………… (176)

干煸牛肉丝…………… (177)

滑鸡球…………… (177)

冬菜扣肉…………… (178)

两吃大虾…………… (179)

鸡油鲜蘑扒菜心…………… (180)

茄汁牛肉…………… (180)

烧熏桂鱼…………… (181)

菊花四喜锅·····	(181)
------------	-------

第三部分 家庭厨房操作小窍门 100 例

怎样煮烂老牛肉·····	(185)
烧牛肉省时法·····	(185)
巧吃肥肉不腻·····	(185)
羊肉巧去膻味·····	(185)
蒸鱼蒸肉要用开水·····	(186)
煎鱼不粘锅的窍门·····	(186)
烹菜放醋味道美·····	(186)
做菜不宜加碱·····	(186)
炒青菜脆嫩的方法·····	(187)
保存蔬菜营养小窍门·····	(187)
减少蔬菜中维生素 C 损失的小窍门·····	(187)
什么菜肴不宜勾芡·····	(187)
铁锅烧菜加点醋好·····	(188)
炒一次菜洗一次锅·····	(188)
怎样做大白菜更好吃·····	(188)
使海带煮得脆嫩·····	(189)
吃黄豆要多煮·····	(189)
马铃薯应去皮吃·····	(189)
烹制土豆菜的技巧·····	(189)
香椿的吃法·····	(190)
如何食用胡萝卜有营养·····	(190)
速冲蛋花汤的小窍门·····	(190)

每天最多吃几个鸡蛋·····	(191)
鸡蛋的最佳吃法·····	(191)
炒菜的几种应急法·····	(191)
煮汤小技巧·····	(191)
汤太咸的补救方法·····	(191)
味精的用法·····	(192)
加调料的顺序·····	(192)
怎样使醋变香·····	(192)
如何清洗弄脏的猪油·····	(193)
这样熬猪油好·····	(193)
蛋壳去油黑·····	(193)
保管火腿的小方法·····	(193)
新式腌咸蛋法·····	(193)
怎样使米饭不粘锅·····	(194)
米饭烧焦怎么办·····	(194)
煮粥加油防溢锅·····	(194)
煮粥不要放碱·····	(194)
方便米粥做法·····	(194)
快速发面的小方法·····	(195)
怎样煮饺子·····	(195)
怎样使饺子煮得不破不粘·····	(195)
巧烙馅饼·····	(195)
炸馒头省油法·····	(196)
调制米粉要用热水·····	(196)
快速熬制绿豆汤·····	(196)
方便面不宜常吃·····	(196)
巧辨生熟鸡蛋·····	(197)

巧查新鲜鸡蛋·····	(197)
怎样挑选松花蛋·····	(197)
怎样挑西瓜·····	(197)
如何辨别掺水牛奶·····	(198)
如何识别酸牛奶质量·····	(198)
巧识青蘑菇·····	(198)
怎样冬贮大白菜·····	(199)
大白菜袋贮法·····	(199)
冬贮萝卜有新方·····	(199)
大葱如何过冬·····	(200)
香菜保香的方法·····	(200)
韭菜保鲜法·····	(201)
菠菜保鲜法·····	(201)
豆腐保鲜法·····	(201)
保存西红柿酱·····	(201)
鲜蛋与生姜、洋葱不宜合放·····	(202)
夏季贮蛋五法·····	(202)
家庭怎样储藏苹果·····	(202)
柑桔简易贮藏法·····	(203)
家庭怎样存放海蜇·····	(203)
防止大米生虫法·····	(204)
收藏绿豆·····	(204)
家庭贮存花生米新法·····	(204)
一种简单的保鲜方法·····	(205)
小磨香油的保鲜法·····	(205)
啤酒贮放三忌·····	(206)
瓶装酒能存放多久·····	(206)

怎样褪禽毛·····	(207)
速拔鸡毛法·····	(207)
去河鱼土腥味·····	(207)
淡水鱼除去土腥味·····	(207)
除鱼胆苦味·····	(207)
快速去带鱼鳞法·····	(208)
茶水除腥·····	(208)
白酒除腥·····	(208)
食蟹去腥除迹法·····	(208)
切洋葱不刺眼·····	(209)
松花蛋去涩·····	(209)
怎样洗涤猪内脏·····	(209)
切熟食小技巧·····	(209)
冷冻食品的合理解冻·····	(210)
冻肉防粘结小窍门·····	(210)
瓜果冰冻法·····	(210)
柿子脱涩新法·····	(211)
菜刀的木把掉了怎么办? ·····	(211)
缸沿磨刀刀不快·····	(211)
厨房去污十则·····	(211)
洗净厨房木器·····	(212)
铝制品的使用方法·····	(212)
怎样使用生铁锅·····	(213)
巧除新铁锅黑色·····	(213)
去除铝锅黑锈·····	(213)
使用新砂锅·····	(213)
防止食盐受潮的方法·····	(213)

怎样修好炉膛·····	(214)
剥芋艿手痒用火烤·····	(214)
怎样浸泡干蘑菇·····	(214)
醋泡海带好·····	(214)
煮牛奶的火候·····	(215)
牛奶的妙用·····	(215)
淘米水的妙用·····	(216)
啤酒的妙用·····	(216)
桔皮的妙用·····	(217)
醒酒妙方七法·····	(218)