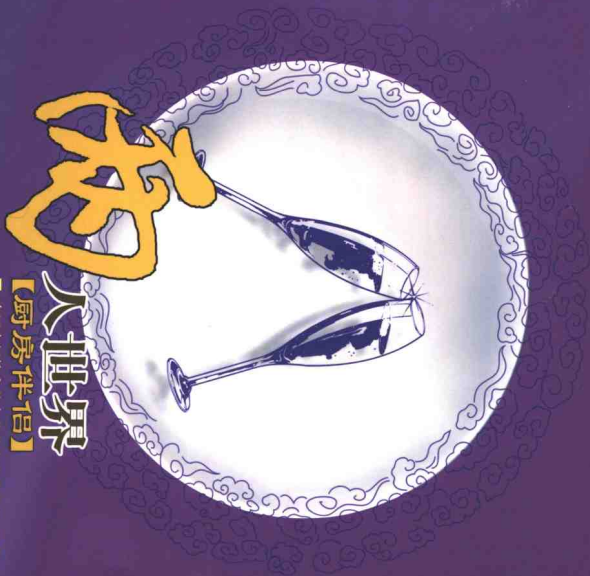




【厨房伴侣】

人世界

■ 中国烹饪协会美食营养专业委员会 编著
■ 北京出版社



淮扬厨人节

- 3/ 椰汁仙桃鸡 + 扬州蛋炒饭 —— 扬州美食蛋炒饭
- 5/ 栗子扒白菜 + 竹荪鱼圆汤 —— 鱼圆传奇
- 7/ 红玉百合 + 百花香蕉卷 —— 香蕉保健新发现
- 9/ 抓炒里脊 + 滬式荷兰豆沙拉 —— 德国国菜：香肠、火腿
- 11/ 翠条肉丝 + 三不粘 —— 才女“三不粘”

甜雪纪冬日

- 13/ 蜜汁鸡翅 + 蚝油生菜 —— 与蜜为伴漂亮健康
- 15/ 炒双脆 + 碎肉苦瓜 —— 山药与皇帝
- 17/ 三鲜砂锅 —— 小家庭宜吃“组合菜”
- 19/ 回锅腊肉 + “宫保”菠菜 —— “宫保”的来历
- 21/ 大汤黄鱼 + 芥兰炒香肠 —— 鱼藏剑

小酌童颜

- 23/ 干烧鲤鱼 + 清炒芦笋 —— 勾芡、上浆和挂糊
- 25/ 桂花羊肉 + 丝瓜竹荪汤 —— “汤”的来历
- 27/ 香芹鸡柳 + 炆拌西兰花 —— 多吃菜花利健康

美好假日

- 29/ 红烧小龙虾 + 香菇芋头肉丝粥 —— 排档：古代腐败的痕迹
- 31/ 醃糟排骨 + 炒素什锦杂烩 —— 好吃多吃与杂烩
- 33/ 软熘鱼片 + 金腿豆腐皮 —— 金华火腿
- 35/ 鱼香豆腐 + 香酥冬瓜排 —— 大豆促健康
- 37/ 萝卜炖牛腩 + 田园蘑菇沙拉 —— 教曹田与救命参
- 39/ 酸菜鱼 —— 美食美器

两人世界



扬州蛋炒饭
椰汁蜜桃鸡



椰汁仙桃鸡

主料登场

鸡腿2只、椰汁半听、核桃头。

调味龙套

盐、胡椒粉、料酒、鸡汤、干菜粉。

厨房动作

1. 鸡腿去骨斩成块，放盐、胡椒粉、料酒、椰汁腌1小时，将鸡切成小块。
2. 腌好的鸡块裹淀粉下油锅煎黄。
3. 锅内留底油，把椰汁倒入锅内烧滚，放鸡汤、加盐调味，放入鸡块烧熟，放核桃、勾芡装盘。

贴心提示

椰汁具有补充和滋润营养、清肠润胃、生津止渴、美容、防动脉硬化作用，长期睡眠不佳，容易发脾气或口干舌燥的时间食用可能不太适宜。

营养看台

热量指数 ★★ 胆固醇指数 ★★★

热量332千卡，蛋白质37克，脂肪19.2克，碳水化合物2.8克，胆固醇37.4毫克。

椰汁仙桃鸡 ● 扬州蛋炒饭

厨房伴侣

吃得智慧，吃出智慧 ● 均衡膳食，健康有助

主料登场

糯米饭200克、鸡蛋2个、火腿丁、虾仁、青豆、香菇丁、肉末。

调味龙套

葱花、盐、酱油。

厨房动作

1. 鸡蛋打入碗中搅匀，

2. 坐锅热油，把虾仁入锅内滑一下捞出。

3. 把火腿丁、青豆、香菇丁、肉末一起放进锅内炒熟，加盐、酱油、盐，待锅开后加干汤汁出锅。

4. 坐锅热油，将鸡蛋炒熟，放入米饭，加盐炒透，再得到仁、火腿丁等倒入锅中炒匀即可。

贴心提示

炒饭含有丰富的碳水化合物和蛋白质，能为人体提供充足的能量和植物蛋白，但炒饭不宜冷食，要现炒现吃才好。

营养看台

热量指数 ★★ 胆固醇指数 ★★★

热量702千卡，蛋白质16.4克，脂肪11.8克，碳水化合物166克，胆固醇62.3毫克。

搭配有理

做法新颖，成本又不会太高，美味又营养。

休闲小站

扬州美食蛋炒饭

扬州蛋炒饭，最流传于民间，相传源自清朝越国公杨美堂爱吃的碎金饭（碎炒饭），隋炀帝巡幸江都（今扬州）时，将蛋炒饭传入扬州，后经历代厨师不断手逐步创新，融合进淮扬菜有的“选料严谨，制作精细，加工讲究，注重配色，原汁原味”的特色，终于发展成为淮扬风味有名的主食之一。欧美、日本、香港等地的扬州风味餐馆，也纷纷挂牌售卖此美食，颇受欢迎。扬州蛋炒饭，风味各异，品种繁多，有青豆蛋炒饭、金裹银蛋炒饭、月牙蛋炒饭、虾仁蛋炒饭、火腿蛋炒饭、三鲜蛋炒饭、什锦蛋炒饭等等。

- 水和油为烹调常用材料，一般为植物油和清水，在随后的“原料”、“调料”介绍中不再提及。

- 清汤和高汤有条件可以自己熬制，或用清水代替。



栗子扒白菜
竹荪鱼圆汤



栗子扒白菜

主料登场

白菜心 400 克、栗子罐头 1 听（或生栗子 150 克）。

调味龙套

葱末、姜末、料酒、酱油、糖、盐、味精、水淀粉、香油、高汤。

厨房动作

1. 白菜心顺刀切长条，栗子用开水焯一下（如果用生栗子，切口煮熟，去皮，再切两半）。
2. 白菜用开水焯软后理顺，放入盘中。
3. 坐锅加油烧热，放葱、姜末爆香，烹入料酒，加酱油、盐、高汤、糖、味精，放入栗子，转小火稍煮，用水淀粉勾芡，淋上香油即成。

烹饪技巧

白菜不要煮或焯得太久，以免叶子变黄。

贴心提示

白菜能降低胆固醇防治风蛇，栗子能补脾健胃、补肾强筋、活血止血，更适合女性食用。

营养看台

热量指数 ★★ 胆固醇指数 0

热量 517 千卡，蛋白质 13.4 克，脂肪 3.4 克，碳水化合物 108 克，胆固醇 0 毫克。

竹荪鱼圆汤

主料登场

竹荪 4 只、鱼圆 200 克、菜心 50 克。

调味龙套

盐、葱、姜、清汤。

厨房动作

1. 竹荪用冰发涨后洗净，剪去封闭的一端，葱切成段，姜切片。
2. 锅内放入清汤，烧开后撇去浮沫，放入竹荪、鱼圆、葱段、姜片、菜心，加盐调味即可。

烹饪技巧

竹荪有异味，用淡盐发烫并将其菌头（封闭的一端）剪掉就能去掉异味。

贴心提示

此菜有降血压、降血脂的功效，并且竹荪还有减肥作用。心脑血管病人也适合食用，但胃寒的人不要吃太多。

营养看台

热量指数 ★ 胆固醇指数 ★

热量 282 千卡，蛋白质 38 克，脂肪 8 克，碳水化合物 7 克，胆固醇 140 毫克。

搭配有理

看似清淡而并不乏味，营养均衡齐全，好吃而不会发胖。

休闲小站

鱼圆传奇

鱼圆是湖北民间的传统食品，逢年过节婚庆、餐桌上都少不了鱼圆。鱼圆制作源于楚文王时代，据说楚文王在一次吃鱼时被刺卡住了喉咙，当即大怒，将厨师斩了，此后，厨师必先斩鱼头，剥鱼皮，剔尽鱼刺，剁碎制成鱼丸。后来，这种做法流人民间，老百姓也十分喜爱，鱼圆就这样流传了下来。

栗子扒白菜 ● 竹荪鱼圆汤

厨房伴侣

吃得智慧，吃出智慧 ● 的附赠食谱，健康有助

两

百花香蕉卷
红玉百合



红玉百合

主料登场

鲜百合 80 克、熟火腿 100 克、熟鸡脯 100 克。

调味龙套

葱、胡椒粉、食用油、盐、鸡精。

厨房动作

1. 将鲜百合剥皮洗净，火腿切丝，鸡脯撕成丝，葱洗净切段。
2. 坐锅放入清水，待水开将百合煮熟捞出，沥干后放入器皿内，加入火腿丝、鸡丝、盐、胡椒粉、鸡精拌匀。
3. 坐锅点火放油，油热后放入葱末炒出香味，放在百合、鸡丝、火腿丝上，搅拌均匀即可。

贴心提示

百合具有镇静、止咳、润肺及增强体力的功效，对神经衰弱、疲劳、呼吸系統不适有益。这道菜色彩鲜艳美观，适合作为秋季滋补的菜肴。

营养看点

热量指数 ★★ 胆固醇指数 ★

热量 625 千卡，蛋白质 38.6 克，脂肪 32.5 克，碳水化合物 44.5 克，胆固醇 202 毫克。

百花香蕉卷

主料登场

香蕉、虾仁、熟鸡肉、糯米纸。

调味龙套

盐、鸡精、面包糠、葱。

厨房动作

1. 将虾仁洗净去皮去掉虾线，切成小丁，熟鸡肉切成

馅，加入盐、葱、鸡精搅拌均匀即可制成馅。香蕉去皮切成条。

2. 将糯米纸摊平，放入香蕉、虾肉馅卷起来，粘上鸡蛋液，再裹上面包糠。

3. 坐锅点火放油，待油三四成热时，逐个将香蕉卷放入锅中炸至金黄色捞出，裹上白糖即可。

烹饪秘技

此菜中肥肉量要适中，太多则腻，太少则口感不好。

贴心提示

本菜含有一种强镇静、能减轻心理压力、解除焦虑、令人快乐、生活工作压力大的人，适合食用本菜，但消化不良、腹泻、消化不良、高血压者应少吃。

营养看点

热量指数 ★ 胆固醇指数 ★

热量 413 千卡，蛋白质 24.6 克，脂肪 19.3 克，碳水化合物 35 克，胆固醇 280 毫克。

搭配有理

色彩柔和丰富，营养价值高。

休闲小站

香蕉保健新发现

香蕉除了可防治便秘外，还有其它几种特殊的保健功效：

抗癌：食用香蕉能增加白血球，改善免疫系统的功能，还能产生双击异常细胞，具有抗癌作用的物质。

令人开心：最适合标准又能为人增添笑容的水果是香蕉。它含有特殊氨基酸，能帮助人体制造“开心激素”。

降压：香蕉含有大量的血管紧张素转化酶抑制剂及降血压的化合物，作用与降压药相类似。连续一周每天吃两根香蕉，可使血压降低 10%。

红玉百合 ● 百花香蕉卷

厨房伴侣

吃得智慧，吃出智慧 ● 价廉物美，健康新站



渔式荷兰豆沙拉
抓炒里脊





抓炒里脊

主料登场

猪里脊肉 400 克。

调味龙套

味精、料酒、糖、酱油、醋、淀粉、葱、姜、盐。

厨房动作

1. 猪肉切成片，加入少许料酒、酱油、盐，抓一抓使其入味，然后用淀粉糊裹匀，下热油锅，以火炸约五分钟左右，捞出控油。

2. 锅中留少许油，放入葱、姜、酱油、盐、味精、料酒、葱姜末、水淀粉，炒粘时，将炸好的肉片倒入汁内翻炒两下，再淋上香油即可。

贴心提示

猪里脊肉含有脂肪，对滋润皮肤、润通肠胃很有好处，而且肉质很嫩，好易消化，老人、儿童都适合食用。

营养看台

热量指数 ★★ 胆固醇指数 ★

热量 620 千卡，蛋白质 80.8 克，脂肪 31 克，碳水化合物 2.8 克，胆固醇 220 毫克。

德式荷兰豆沙拉

主料登场

荷兰豆 400 克，葱头 80 克。

调味龙套

葱末、胡椒粉、盐、胡椒粉、醋、沙拉酱。

厨房动作

1. 荷兰豆去蒂切成菱形，放入开水中焯烫至熟（煮烫时水内加入少许食用油可以保持绿色），捞出沥干。

2. 荷兰豆焯烫后，放上调好的葱末、胡椒粉、盐、胡椒粉、醋、沙拉酱拌匀即可。

贴心提示

荷兰豆中的蛋白质含量丰富，质优好，包括人体所必需的氨基酸，经常食用对生长发育大有益处，本菜清爽解渴，适合搭配肉类。

营养看台

热量 ★ 胆固醇 0

热量 161 千卡，蛋白质 12.5 克，脂肪 1.5 克，碳水化合物 24 克，胆固醇 0 毫克。

搭配有理

荤素适当，酸酸相当，清爽好吃，值得回味。

休闲小站

德国国菜：香肠、火腿

德国人是名副其实的“大口吃肉、大口喝酒”的民族。德国人每人每年的猪肉消耗量为 65 公斤，居世界首位。德国的食品最有名的是香肠、香肠及火腿，香肠和火腿约有 1500 种以上，并且都是精制的肉，最有名的“黑森林火腿”销往世界各地，可以称得上独一无二，味道奇香无比。德国的国家菜就是在撒森城堡上摘着各式香肠及火腿，有时用一整只猪后腿代替香肠和火腿，将香肠烂的一整只煮熟，德国人可以面不改色地一人干掉。



吃得智慧 ● 吃出智慧 ● 均衡膳食，健康自护

厨房伴侣

三不粘
翠条肉丝





翠条肉丝

主料登场

猪肉(肥肉与瘦肉之比为3:7)200克、青葱70克。

调味龙套

甜面酱、葱、料酒、葱、姜、酱油、味精、水淀粉。

厨房动作

1. 猪肉切成丝,用少许酱油、料酒、盐拌匀,然后加入湿淀粉上浆、葱、姜和青椒(去籽)切成丝;
2. 用酱油、料酒、味精、水淀粉兑成芡汁;
3. 坐锅放油,油热后下肉丝,边下边用筷子将肉丝划开,加入葱、姜、甜面酱翻炒,待炒出香味后加青椒丝炒至断生,倒入对好的芡汁,翻炒均匀即成。

贴心提示

青椒能增强人的体力,缓解因工作、生活压力造成的疲劳,工作压力大、经常感到疲劳的人不妨常食此菜。

营养看台

热量指数 ★★ 胆固醇指数 ★

热量812千卡,蛋白质27克,脂肪74克,碳水化合物8.8克,胆固醇160毫克。

三不粘

主料登场

鸡蛋黄6个、绿豆粉。

调味龙套

糖、熟猪油、香油、盐。

厨房动作

1. 把蛋黄打散,加糖、绿豆粉和清水搅匀。

2. 炒锅上火,加熟猪油,烧至五成热,将调好的蛋黄液倒入,边炒边用筷子沿锅边朝一个方向搅拌,并不断加少许水,以防粘锅,不停地翻炒十几分钟,直到蛋黄与猪油融为一体,出锅装盘,撒上少许细盐即成。

烹饪技巧

制作此菜时油不可过稠,翻炒时要轻柔、匀速,万间要一致,才能保证蛋黄松软、不散。

贴心提示

鸡蛋黄中含有丰富的卵磷脂,对脑的发育十分有益,脑力劳动者常吃有助于健脑,老人和幼儿也可以常吃。

营养看台

热量指数 ★★ 胆固醇指数 ★★

热量592千卡,蛋白质22克,脂肪42.3克,碳水化合物5.1克,胆固醇1265毫克。

搭配有理

软嫩适口,主副配合,简单而又营养齐全。

休闲小站

才女“三不粘”

宋朝的唐婉是陆游的妻子,才貌双全,但婚后总想让她退避。在岳母寿辰这天,她当众提出让儿媳妇给她做吃的,要求是:说蛋也有蛋,说面也有面,吃不出蛋,咬不着面,是火炒的,用油炸的,看着蛋黄,进口松软,嚼着有筋,尝尝蛋出,不粘勺子不粘盘,不用取碗取筷,那碗破了,便在面盆里打了几个鸡蛋黄,加入淀粉,糖水打匀,用熟猪油炒熟,倒入蛋黄液迅速翻炒,待成糊状时,一边加入熟猪油,一边不停搅拌,使蛋黄糕变得柔软有劲,色泽黄亮,又将糕盛在盘子里,撒上细盐,送上餐桌。客人们一尝,完全合乎要求,就给它起名叫“三不粘”。

吃得智慧, 吃出智慧 ● 价廉物美, 健康新城

厨房伴侣

翠条肉丝 ● 三不粘



蚝油生菜
蜜汁鸡翅



蜜汁鸡翅

主料登场

鸡翅 300 克、姜 50 克。

调味龙套

葱段、姜片、胡椒粉、料酒、酱油、蜂蜜、淀粉。

厨房动作

1. 鸡翅洗净，从关节处切开，姜切片；
2. 锅中放水烧开，加葱、姜、料酒，下鸡翅煮 10 分钟，取出沥干水分，放酱油、蜂蜜、料酒、淀粉拌匀腌半小时；
3. 将鸡翅放在热油中炸至金黄色，整齐码放在盘中；
4. 炒锅上火，放油烧热，放姜片炒出香味，加大半杯水，放酱油、胡椒粉、料酒、酱油，加水淀粉勾芡，烧开后淋于鸡翅上即可。

烹饪技术

鉴别鸡翅健康法：将蜂蜜在纸巾上滴一滴，若蜜逐渐渗入，则说明蜂蜜和水。

贴心提示

食用蜂蜜可迅速补充体力，缓解疲劳、润肠、助睡眠。食用本菜后不宜马上饮茶水，否则会产生不良反应，有损健康。

营养看台

热量指数 ★★ **胆固醇指数 ★★**
热量 852 千卡，蛋白质 76 克，脂肪 51 克，碳水化合物 22 克，胆固醇 491 毫克。

蚝油生菜

主料登场

生菜 600 克、蚝油 30 克。

调味龙套

酱油、糖、料酒、胡椒粉、盐、蒜末、水淀粉、味精、香油、清汤。

厨房动作

1. 把生菜老叶去掉，逐片剥开，洗净；
2. 坐锅放水，加盐、糖，烧开后放生菜煮熟，捞出沥干，放在盘里；
3. 锅里放油，加蒜末炒出香味，放蚝油、料酒、胡椒粉、糖、味精、酱油、清汤，烧开后勾芡，淋入香油，浇在生菜上即可。

贴心提示

生菜叶中含有维生素，具有镇静催眠、降低胆固醇、治疗神经衰弱、清热利尿和通便功效，所含的甘露醇还能利尿、促进血液循环，适合在春夏食用。但生菜寒凉，尿频、胃寒的人应少吃。

营养看台

热量指数 ★ **胆固醇指数 0**
热量 78 千卡，蛋白质 7.8 克，脂肪 1.8 克，碳水化合物 7.8 克，胆固醇 0 毫克。

搭配有理

甜菜中有清凉、润心悦目。

休闲小站

与蜜为伴漂亮健康

蜂蜜由工蜂采花蜜在巢中酿成，根据采集季节不同而有春、夏、冬蜜之分，以冬蜜质量最好。古希臘人认为蜂蜜是“天赐的礼物”，是天然的营养品。蜂蜜具有镇静安眠、降血压、改善心脏代谢、润肠通便、帮助伤口愈合等多种作用，常吃可以增强体力、益寿延年；此外，蜂蜜还有润肤护肤的作用，尤其是冬季气候干燥时，多吃蜂蜜能防止皮肤皴裂，很多高档的化妆品，是由蜂蜜提炼而成的，可见它对皮肤有良好的保护作用。如果能每天饮一杯蜂蜜水，必定健康、美丽。

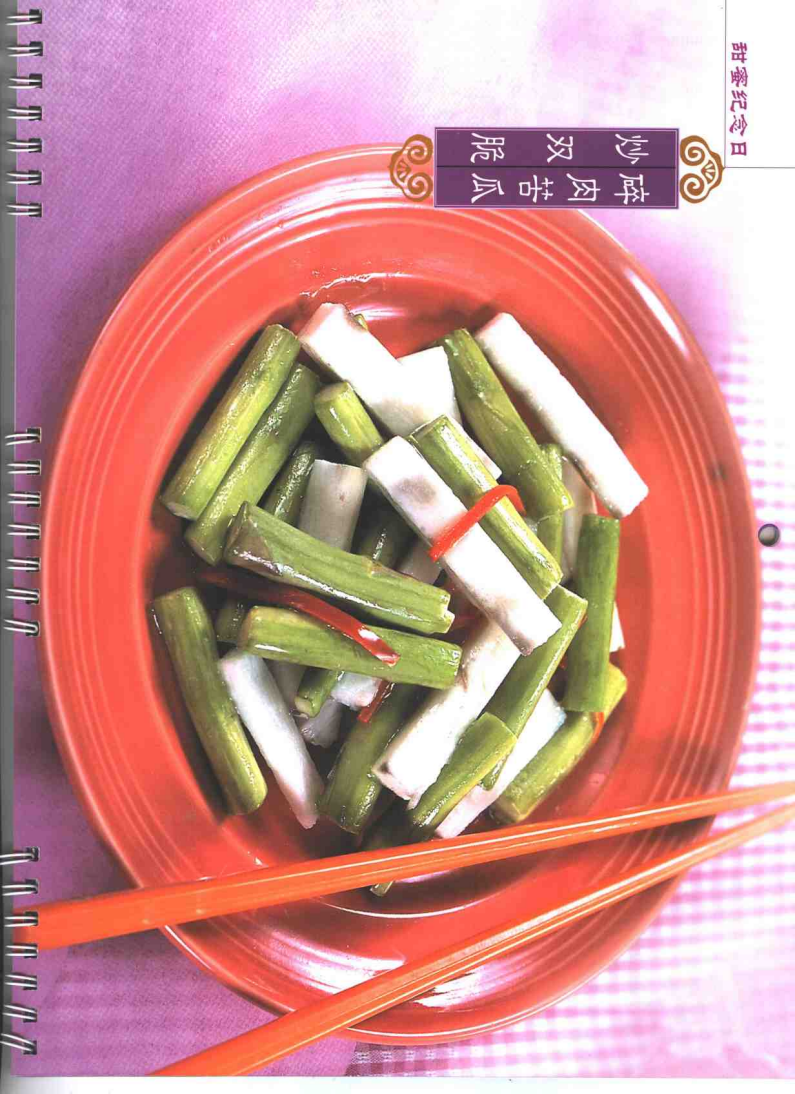
蜜汁鸡翅 ● 蚝油生菜

厨房伴侣

吃得智慧，吃出智慧 ● 均衡膳食，健康时尚



炒碎肉苦瓜
脆



炒双脆

主料登场

山药 150 克, 芦笋 150 克, 葱椒、香葱。

调味龙套

盐、鸡精、高汤、香醋。

厨房动作

1. 山药洗净去皮, 切成一字条状, 再将芦笋洗净去棉根的老皮切成段, 葱葱洗净干净切段, 葱椒切丝待用。
2. 坐锅点火加入清水, 烧开后, 把山药、芦笋分别焯水过凉待用。
3. 锅内放油烧至四成热时, 投入葱椒丝、葱葱段炒香, 下山药、芦笋炒匀后加盐、鸡精、高汤炒熟, 淋上香油即可。

烹饪秘技

山药含淀粉, 煎炒较多, 切好后面应在清水中稍置, 才能保持色白清爽。

贴心提示

此菜含有粘蛋白、胆甾醇、甘露糖、多肽氧化酶等多种物质, 具有良好的滋补作用, 并能提高机体的免疫力, 但对于便秘的人食用则有可能加重不适。

营养看点

热量指数 ★ 胆固醇指数 0

热量 150 千卡, 蛋白质 6.6 克, 脂肪 0.6 克, 碳水化合物 29.2 克, 胆固醇 0 毫克。

碎肉苦瓜

主料登场

苦瓜 2 条, 五花肉 100 克, 鲜豉笋丁。

调味龙套

葱末、姜末、料酒、酱油、鸡精、香醋、食用油。

厨房动作

1. 五花肉切成丁, 苦瓜洗净去皮切成片。
2. 坐锅点火放油, 油热放入苦瓜, 盐翻炒, 炒熟后入锅。
3. 锅中油热后, 倒入肉丁、葱、姜、料酒炒出香味, 放入豉笋丁, 加入酱油炒匀, 倒入苦瓜、鸡精, 淋上香油即可。

贴心提示

此菜有消积降气、清心明目、消暑解热的功效, 适宜在夏季食用。

营养看点

热量指数 ★ 胆固醇指数 ★

热量 441.9 千卡, 蛋白质 15.7 克, 脂肪 37.2 克, 碳水化合物 11 克, 胆固醇 80 毫克。

搭配有理

用料普通, 营养丰富。

休闲小站

山药与皇帝

古代有一种避讳制度, 凡是皇帝和圣人的姓名都不准别人使用, 遇上这些字时, 只能以赐字、改字、缺笔、空字等方法来代替。避讳, 不单在书写文章时要注意, 就是菜市场买菜、医生开处方也要注重。不少东西就是由于避皇帝的讳而易名的, 例如药典所用的山药, 原名“薯蓣”, 最早见于宋代医家李时珍的《本草纲目》, 因“薯”字与唐代宗李豫同音, 所以为避讳就改称“薯药”, 过了几代, 宋英宗赵祯即位, 因“薯”“薯”同音, 薯药只好又避讳改称为“山药”了, 这个名字一直沿用至今。

吃得智慧, 吃出智慧 ● 均衡膳食, 健康有助