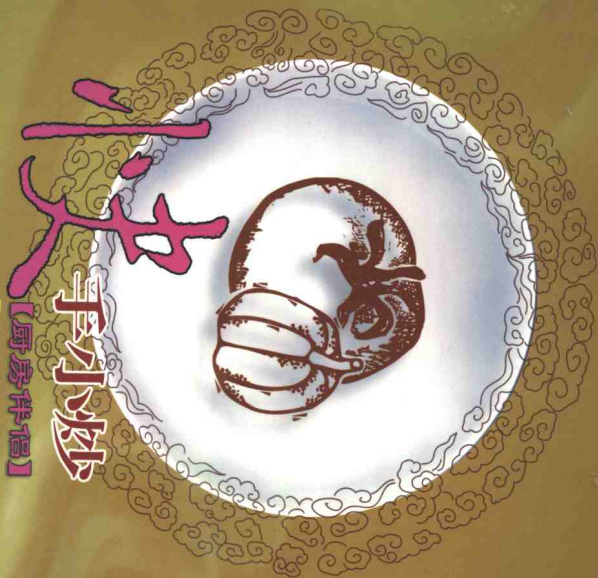




【厨房伴侣】

中式小炒

中国烹饪协会美食营养专业委员会 编著  
北京出版社

■ 本书编委会:

主 任: 张世尧  
副主任: 刘一健 刘永升  
主 审: 李瑞芬  
主 编: 杨 柳  
编 委: 孟 鹏 谢文梅 西巧卿  
菜肴制作: 王 涛 (中国烹饪培训中心总厨, 中国烹饪名师, 擅长川菜、鲁菜)  
摄 影: 文东摄影工作室

特别致谢:

中国烹饪协会会长张世尧先生, 著名营养学家李瑞芬教授等编委会成员, 全程参与、指导了本书的审定工作, 充分保证了本书的高品质。

张世尧 中国烹饪协会会长, 世界中国烹饪联合会会长, 原商业部副部长, 长期致力于弘扬中国饮食文化, 大力提倡健康餐饮, 为中国烹饪事业的发展作出了卓越贡献。

李瑞芬 著名营养学家, 从事营养事业50多年, 享受国务院“政府特殊津贴”, 曾在中央电视台《食品与健康》、中国教育台《美食长廊》等节目中播出50集营养专题讲座, 先进事迹被《人民日报》、中央电视台等30多家媒体报导。曾任卫生部监督咨询委员会委员、中华医学学会北京分会副主任、中国烹饪协会美食营养专业委员会常务副会长等职务。



图书在版编目(CIP)数据

快手小炒/中国烹饪协会美食营养专业委员会编著. —北京: 北京出版社, 2003  
(《健康生活丛书》)  
ISBN 7-200-05356-8  
I. 快… II. 中… III. 菜谱 IV. TS972.12  
中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第118211号

■ 全套策划:



德园书业

（北京）有限公司

快手小炒

(《健康生活丛书》)

■ 中国烹饪协会美食营养专业委员会 编著

- 北京出版社出版  
(北京北三环中路6号 邮政编码: 100011)  
网址: www.bjph.com.cn
- 北京出版社出版集团总发行
- 新华书店经销
- 北京百花彩印有限公司印刷  
16开本 (889 × 1194)  
2.25印张 17千字
- 2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷  
印数: 1—8000
- ISBN 7-200-05356-8/TJ · 4
- 定价: 16.00元

本书责任编辑: 范志红(中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授)

编辑杨俊 (北京) 有限公司及北京出版社出版集团  
本书封底有防伪文字, 刮开涂层进行防伪验证  
如发现印刷质量问题, 请寄: 北京·德园书业  
地址: 北京德胜门内大街100号德园书业, 邮编:  
100088 北京德园书业市场部 电话: 010-62070888

- 3/ 芦笋鸡丁——焯水时如何减少营养成分流失
- 5/ 蚕豆苗鸡肝——荤素搭配营养高
- 7/ 青椒鸭丁——鸭肉的妙处
- 9/ 芝麻肉丝——驻颜抗老话芝麻
- 11/ 油爆里脊花——识别注水肉
- 13/ 芜爆散丹——来自西域的香菜
- 15/ 香椿炒鸡丝——五种错误饮食观念
- 17/ 木樨蛰子——常吃贝类青春永驻
- 19/ 虾仁炒百合——润肺话百合
- 21/ 豆豉鲮鱼油麦菜——食药兼优的豆豉
- 23/ 鱼香豆荚——鱼香浅析
- 25/ 面筋丝瓜——美人瓜
- 27/ 芙蓉雪——营养鸡雷并非绝对有益
- 29/ 葱爆牛肉——烤肉宛与齐白石
- 31/ 彩椒炆丁——营养兔肉人人爱
- 33/ 贵笋肉丝——胖人宜吃什么肉？
- 35/ 白油猪肝——胆固醇的故事
- 37/ 蒜辣豆腐——豆腐的发明香
- 39/ 香菇菜心——香菇趣话

芦笋鸡丁



## 厨房伴侣

### 芦笋鸡丁

#### 主料登场

芦笋 200 克、鸡胸脯肉 200 克。

#### 调味龙套

葱丝、姜丝、盐、鸡精。

#### 厨房动作

1. 将鸡胸脯肉洗净切成丁；芦笋去皮，去蒂洗净切成段，放入热水中焯一下，捞出沥干；
2. 坐锅点火，油热放入葱丝、姜丝炒出香味，倒入鸡丁炒至变色，加入芦笋段、盐、鸡精即可出锅。

#### 贴心提示

芦笋是女性特别是怀孕的女性补充叶酸的良好来源，还具有抗癌、减肥、保护心血管的作用，女性、老人应经常食用芦笋菜，经常葆健康。

#### 黄金拍档

蔬菜沙拉

#### 营养看台

热量指数 ★ 胆固醇指数 ★★

热量 368 千卡，蛋白质 39 克，脂肪 19 克，碳水化合物 33 克，胆固醇 374 毫克。

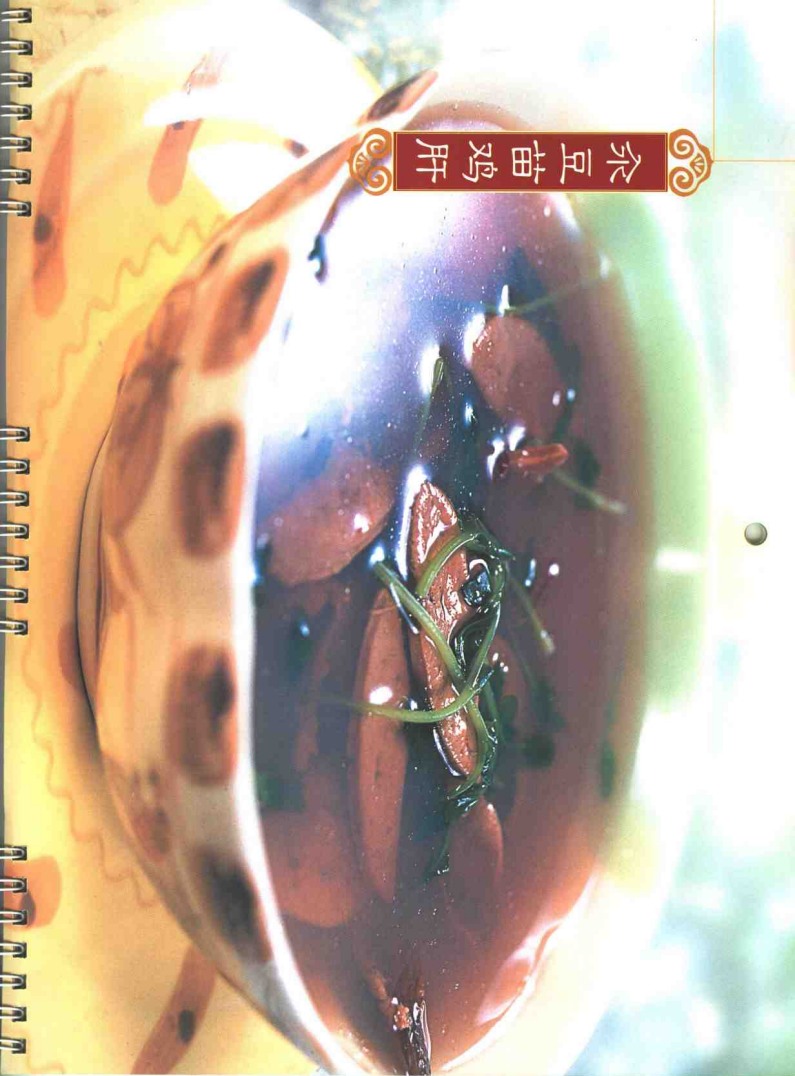
#### 休闲小站

##### 焯水时如何减少营养素流失

焯水可以保持蔬菜色泽，除掉异味、涩味和草酸等，但应讲究方法，尽量减少营养素的损失。比如：采用沸水、多水量、短时间焯水处理，可减少营养素的损耗；在焯水中加入 1% 食盐，让蔬菜处在类似生理盐水的溶液里，使蔬菜内可溶性营养成分扩散到水中的速度减慢；焯水前尽可能保持蔬菜完整形态，使其受热和触水面积减少；在原料较多情况下，应分批投料，以保证原料处于较高水温中；焯水后的蔬菜应立即用冷水或冷风冷却降温，以避免因热敏作用造成营养素继续流失。

- 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自己熬制，或用清水代替。

豇豆苗鸡肝





## 蚕豆苗鸡肝

### 主料登场

鲜鸡肝 200 克、豆苗 50 克。

### 调味龙套

盐、料酒、高汤、胡椒粉。

### 厨房动作

1. 将鸡肝洗净切成大片，放入碗中加盐、料酒腌 10 分钟取出；豆苗洗净放器皿中待用；
2. 坐锅点火放油，烧热后放入鸡肝，加入盐、胡椒粉翻炒均匀，加入两碗高汤，待鸡肝一熟，倒入放有豆苗的器皿中即可。

### 烹饪秘技

鸡肝在烹制前可以用少许料酒、一点点醋稍微腌制一会儿会更嫩。

### 贴心提示

鸡肝中的维生素 A 的含量丰富，仅次于羊肝，有很好的滋补肝肾明目的功效，学生和电脑工作者最宜食用此菜。

### 黄金搭档

酸辣瓜条

### 营养看台

热量指数 ★ 胆固醇指数 ★★★

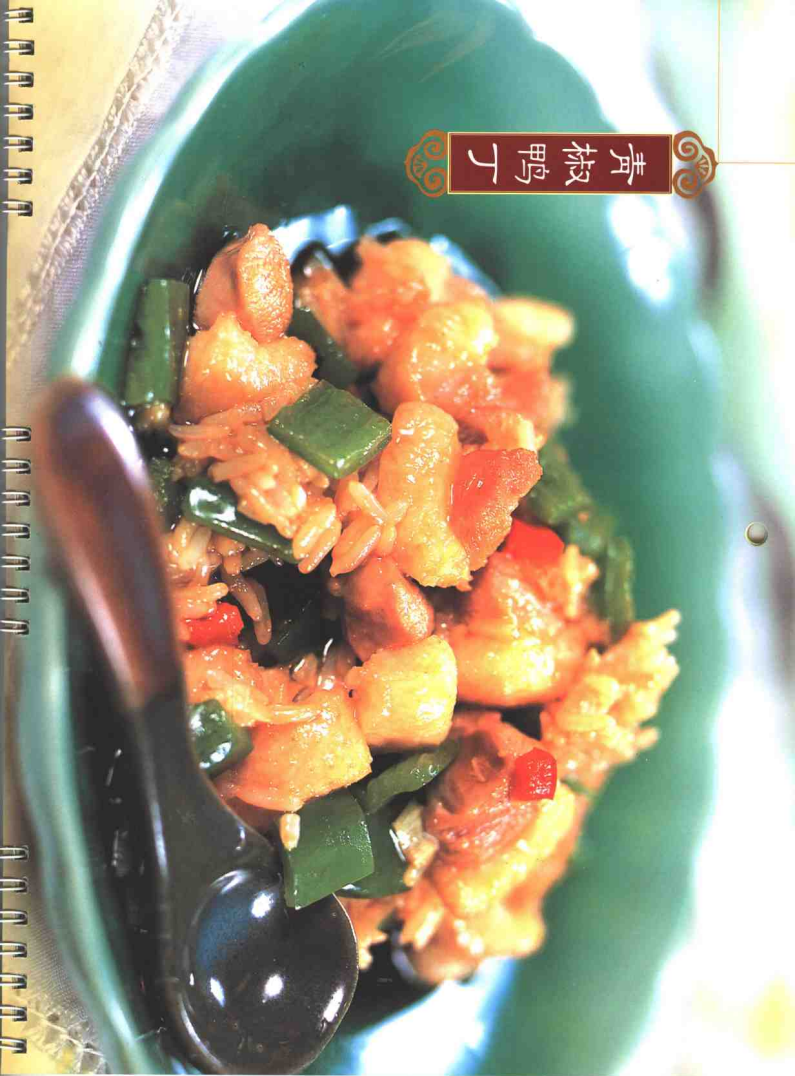
热量 242 千卡，蛋白质 33.2 克，脂肪 9.6 克，碳水化合物 5.6 克，胆固醇 712 毫克。

### 休闲小站

#### 荤素搭配营养高

荤食中蛋白质含量高，种类多，多含有维生素 A、D、脂溶性纤维，并且所含的钙量多，吸收率高，是人类摄取钙的最好来源；素食中含有丰富的维生素 C、胡萝卜素、不饱和脂肪酸和粗纤维，这些营养素又是人体必须的。荤食可使人强壮、精力充沛；素食令人血液清洁、心平气和、并能减少动物毒素的吸收及延缓衰老。所以荤素搭配则营养更合理，更利于健康。

青椒鴨丁





## 青椒鸭丁

## 主料登场

鸭脯肉 300 克、青椒 100 克、熟糯米 20 克。

## 调味龙套

鸡蛋清、葱、料酒、糖、盐、酱油、味精、水淀粉、辣椒油。

## 厨房动作

1. 将鸭脯肉切丁，加蛋清、淀粉浆好；青椒切成丁；

2. 炒勺内放油，放鸭丁、青椒丁、葱、熟糯米、料酒、味精、盐、糖、酱油炒匀，加少许水淀粉勾芡，淋上辣椒油即可。

## 烹饪秘技

熟糯米的主要作用是吸附鸭油，也可用米饭或馒头丁代替。

## 贴心提示

鸭肉中的蛋白质含量比畜肉含量高得多，其脂肪是类似于橄榄油的食物油，很少增加机体的胆固醇含量，是健康肉食，而且鸭子性凉，体热、上火的人食用不担心“上火”。

## 黄金搭档

香芋（荷兰饼）

## 营养看台

热量指数 ★ 胆固醇指数 ★

热量 462 千卡，蛋白质 52.6 克，脂肪 27 克，碳水化合物 3.6 克，胆固醇 267 毫克。

## 休闲小站

## 鸭肉的妙处

鸭肉的营养价值很高，蛋白质含量约 16%~25%，比畜肉含量高得多，食物中含氮浸出物越多，味道就越鲜美，鸭肉中含氮浸出物比畜肉多，所以味道比畜肉更鲜美，鸭的脂肪含量适中，高于鸡肉，低于猪肉，且分布均匀；其脂肪酸主要是饱和脂肪酸和低饱和度脂肪酸，因此易于消化；B 族维生素和维生素 E 的含量也比畜肉高。食用鸭肉对心肌坏死等心脏病人有保护作用，能清除人体多余自由基，延缓衰老。中医认为鸭是水性，性质寒凉，具有滋补的功效，特别适宜体内有热、上火、虚弱、便秘和有水肿的人食用。总之，鸭肉同鸡肉一样富有营养，又不会导致上火、经常食用会收到意想不到的效果。

芝麻肉丝



## 芝麻肉丝

## 主料登场

猪里脊 300 克、熟芝麻 20 克、玉兰片。

## 调味龙套

盐、糖、料酒、香油、甜面酱。

## 厨房动作

- 1、将肉洗净切成丝，玉兰片洗净切成丝；
- 2、坐锅点火，倒入香油、甜面酱、肉丝煸炒，再放入盐、糖、料酒和芝麻，使肉丝都沾上芝麻即可。

## 烹饪秘技

芝麻表面有一层硬膜，很难被人体消化，因此食用芝麻应先用擀面杖将这层硬膜碾碎。

## 贴心提示

芝麻的含铁含钙量都很高，能调整偏食厌食、纠正和预防缺铁性贫血，对骨髓、牙齿的发育大有益处，含的高油脂还能润肠，儿童和月经期女性、便秘的人经常食用可保“平安”。

## 黄金拍档

豆腐木耳汤

## 营养看台

热量指数 ★★ ★ 胆固醇指数 ★

热量 1124 千卡，蛋白质 47 克，脂肪 104.5 克，碳水化合物 5.4 克，胆固醇 207 毫克。

## 休闲小站

## 驻颜抗老话芝麻

我国最早药学专著《神农本草经》中记载：芝麻“久服轻身不老”。葛洪《神仙传》中记载：有个叫鲁女的，坚持八十年只吃芝麻，一百多岁还像个少女，红光满面，肌肤细腻，每天可走三百里路，跑起来还可追撵鹿呢。虽是传说，但据现代化学分析与药理研究证实，芝麻所含的营养物质确有驻颜抗老的功效。它不但含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质如（钙、磷、铁）和必需的维生素（如维生素 E），还含有蔗糖等多糖化合物、卵磷脂、油酸、亚油酸等，可有效延缓衰老，延长细胞寿命，润泽肌肤，润肠排毒。

油爆里脊花



## 油爆里脊花

厨房伴侣

### 主料登场

猪里脊肉 200 克、口蘑 50 克。

### 调味龙套

鸡蛋清、水淀粉、盐、葱、姜、蒜、醋、糖、香油、清汤、料酒。

### 厨房动作

- 1、将里脊肉切片，用淀粉、盐、蛋清抓拌一下，口蘑切片；
- 2、碗内放少许料酒、盐、糖、醋、鲜汤、淀粉兑成发汁；
- 3、坐锅留底油，油热煸炒葱、姜、蒜、肉片、蘑菇片，倒入发汁翻炒均匀，淋香油即可。

### 烹饪秘技

买来的袋装口蘑食用前一定要多漂洗几遍，以去掉某些化学物质，否则会影响身体健康。

### 贴心提示

口蘑富含微量元素硒，是良好的补硒食品，而且还含有多种抗病毒成分，在减肥美容方面也是佼

佼者。此菜营养丰富，易于消化，适合老人、儿童及肠胃不好的人食用。

### 黄金拍档

香酥瓜条

### 营养看台

热量指数 ★ 胆固醇指数 ★

热量 300 千卡，蛋白质 14 克，脂肪 25 克，碳水化合物 3.2 克，胆固醇 50 毫克。

### 休闲小站

#### 识别注水肉

从外观看，鲜肉外表呈风干状，瘦肉组织紧密。看上去水淋淋发亮，组织松软的为注水肉，用手摸：正常瘦肉摸时有黏手感，没有丝黏粘性的是注水肉；用力切：鲜肉切面会有明显的痕迹，瘦肉质地肿胀一样；用纸贴：用薄纸贴在肉的切面上，注水肉会有明显的浸湿，并且纸容易揭下，揭下的纸点不着的是注水肉。



芡爆散丹





# 芫爆散丹

## 主料登场

羊散丹（羊肚）300克、香菜100克。

## 调味龙套

葱、姜、盐、醋、香油、料酒、糖、鸡精、胡椒粉。

## 厨房动作

1、将羊散丹洗净切丝，在开水中焯一下捞出，香菜切段，葱、姜切末；

2、坐锅放油烧至八成热，放入葱、姜末爆出香味，放入焯过的散丹爆炒，放入盐、糖、醋、料酒快速翻炒至熟，然后下香菜，撒入鸡精和胡椒粉炒匀，淋入香油即可。

## 烹饪秘技

洗羊肚时在水里放些食用碱就会比较容易洗净。

## 贴心提示

羊肚有补益作用，对肠胃有益，但又不像羊肉那样容易使人上火，体热或消化功能不强的人都可以放心食用。

## 黄金拍档

椒盐烧饼

## 营养看台

热量指数★ 胆固醇指数★★

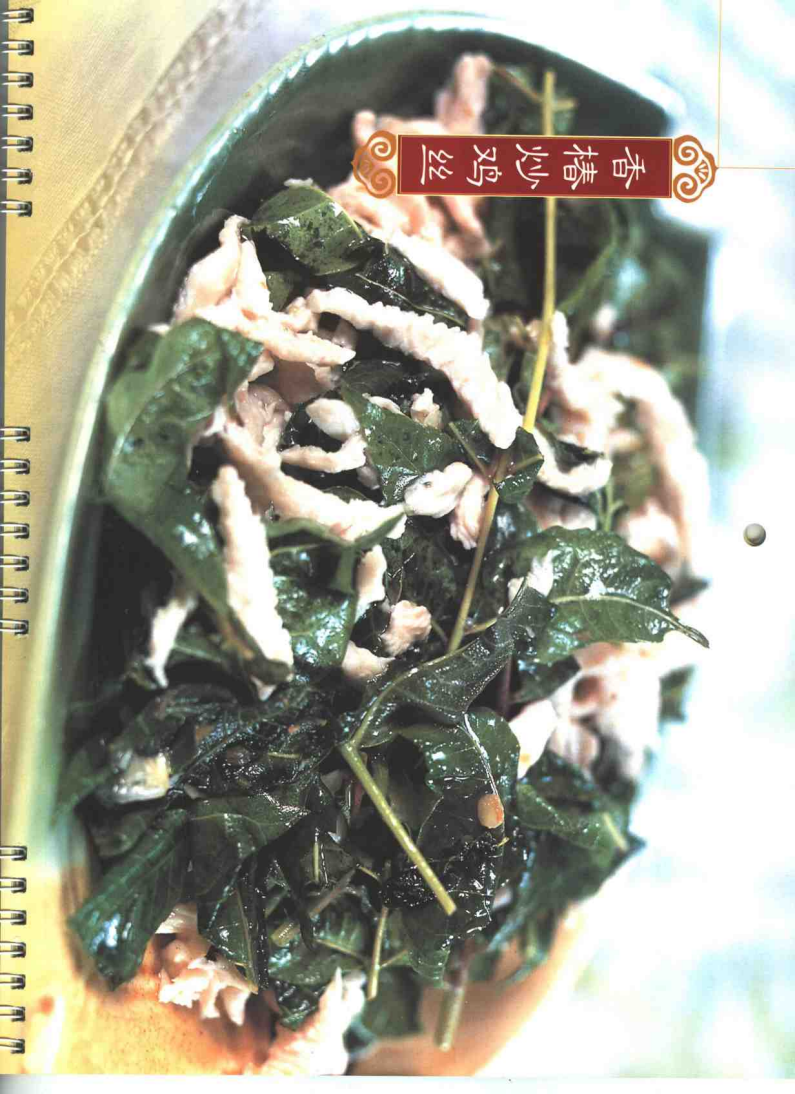
热量372千卡，蛋白质38克，脂肪10.2克，碳水化合物6.6克，胆固醇37.2毫克。

## 休闲小站

### 来自西域的香菜

香菜也叫芫荽，是西域张骞出使西域时引入的，常被用作菜肴的点缀、提味之品，是人们喜欢食用的蔬菜之一。香菜的嫩茎和鲜叶有独特的香味，能祛除肉类的腥膻味，因此在一些菜肴中加入香菜，能起到祛腥膻、增味道的独特功效。中药学经典《本草纲目》中称：“芫荽性味辛温香窜，内通心脾，外达四肢”，对人体有很好的振奋食欲、芳香健胃、驱风解毒的功效，能解表治感冒，促进血液循环，但在服用补药和中药白术、丹皮时食用会降低补药的功效，患有口臭、狐臭、严重脚气、胃热肠和生疮的人不适合吃香菜。

香椿炒鸡丝





吃得智慧，吃出智慧 ● 均衡膳食，健康有助

## 厨房伴侣

### 香椿炒鸡丝

#### 主料登场

嫩香椿芽 70 克、鸡脯肉 150 克。

#### 调味龙套

葱末、姜末、酱油、盐、料酒。

#### 厨房动作

- 1、香椿芽洗净切成段，鸡脯肉切丝；
- 2、做锅点火放油，将葱姜末爆香，放入鸡丝、酱油、料酒，翻炒至八成熟，放入香椿，盐炒匀即可。

#### 烹饪秘技

香椿芽以谷雨前为佳，应吃早、吃鲜、吃嫩，谷雨时，其纤维老化，口感乏味，营养价值也会大大降低。

#### 贴心提示

香椿具有健脾开胃、增加食欲、清热利湿、利尿解毒、抗衰老和补阳滋阴的作用，所含的维生素具有挥发性气味，能驱蛔虫，但香椿为发物，多食易诱使痼疾复发，故慢性病患者应少食或不食。

#### 黄金搭档

红枣小米粥

#### 营养看台

热量指数 ★ 胆固醇指数 ★

热量 296 千卡，蛋白质 29 克，脂肪 14 克，碳水化合物 19 克，胆固醇 280 毫克。

#### 休闲小站

##### 五种错误饮食观念

- 一、拒绝食用含胆固醇的食物。事实上适量胆固醇非但无害于人体，且利于健康。
- 二、纤维素是万能的。过量摄取纤维素，会导致孕妇和一些贫血患者的贫血现象更加严重，还会造成儿童发育不良。
- 三、多喝骨头汤能补钙。防治骨质疏松。骨头汤里的钙含量微乎其微，更缺少具有促进钙吸收的维生素 D。
- 四、吃糖不利健康。实际上，吃糖除了使人易患蛀牙，若不过量不会导致疾病。
- 五、食盐是健康的大敌。盐与高血压虽有一定关系，但健康人过分限制盐摄取没有好处。