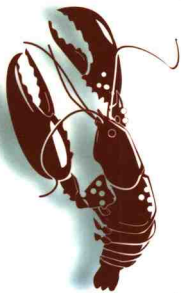


拿

菜

【厨房伴侣】

■ 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:

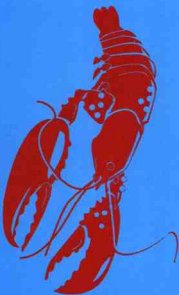
主任: 张世尧
副主任: 刘一健 刘永升
主任: 李福寿
主编: 傅勇
编委: 孟 徽 谢文梅 西巧晖
菜肴制作: 王 涛 (中国烹饪培训中心总厨, 中国烹饪名师, 餐饮部烹饪师)
摄 影: 艾兵摄影工作室

特别感谢:

中国烹饪协会会长张世尧先生, 著名营养学家李福寿教授等编委会成员, 全程参与、指导了本书的审定工作, 充分保证了本书的商品性。

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。

李福寿 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《美食长驱》等节目中播出 50 集营养专题讲演, 先后连续被《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

拿手菜/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
(康乐生活丛书)

ISBN 7-200-05340-6

I 拿… II 中… III 菜谱 IV TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 118308 号

■ 全套书刊:

 康乐生活丛书
ISBN 7-200-05340-6 (I) 18308

拿手菜

(请购生活丛书)

■ 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)

2.5 印张 18 千字

■ 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—8000

■ ISBN 7-200-05340-6/TS · 8

■ 定价: 16.00 元

北京出版社、北京百花彩印有限公司、北京中研出版

和康乐生活丛书编辑部均有售

康乐生活 (生活) 图书公司北京分店或各新华书店

各新华书店均有代售, 邮购本丛书执行定价, 零售本丛书

零售, 零售本丛书执行定价, 邮购本丛书执行定价, 零售本

丛书, 零售本丛书执行定价, 邮购本丛书执行定价, 零售

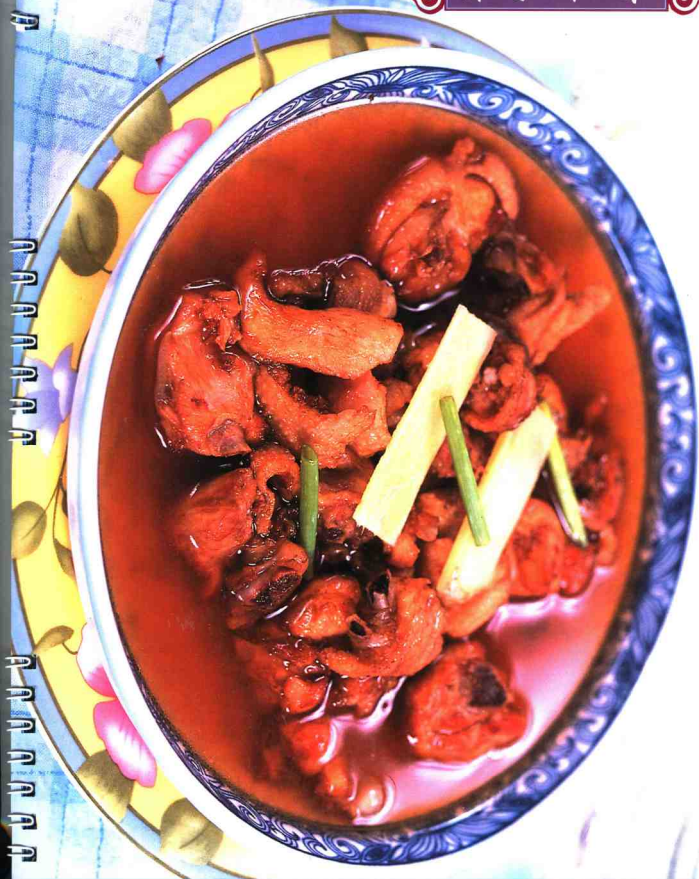
丛书, 零售本丛书执行定价, 邮购本丛书执行定价, 零售

拿手菜

- 3/ 酒香鸡块——为酒神“补眼睛”
- 5/ 蒸透鸡腿——蒸菜的诀窍
- 7/ 果汁鸡条——蔬菜营养何时最丰富？
- 9/ 糖醋小排——醋的来历
- 11/ 香芋扣肉——嗜肉名人纪晓岚
- 13/ 富贵鱼丝——活鱼的保存妙法
- 15/ 松仁鱼米——味精的用法
- 17/ 蒜泥鱼片——大蒜赛过珍珠霜
- 19/ 荔枝虾球——真把肥肉当菜品
- 21/ 熘鳝段——佛印炒鳝糊
- 23/ 箱子豆腐——豆腐箱的传说
- 25/ 开水白菜——清汤和高汤
- 27/ 盐水白鸡——“四富”食品芝麻酱
- 29/ 双蔬肉卷——不可直接食用的食物
- 31/ 麻酥里脊——当众做“贼”
- 33/ 蒜香排骨——怎样煮排骨汤最好吃
- 35/ 白煮肉——砂锅居的白煮肉
- 37/ 龙井虾仁——龙井虾仁
- 39/ 菠萝三文鱼——挪威三文鱼

拿手菜

酒香鸡块





吃得智慧，吃出智慧 ● 饮食养生，健康有助

厨房伴侣

酒香鸡块

主料登场

母鸡1只(约1000克)、葡萄酒60克。

调味龙香

葱丝、姜丝、料酒、盐、酱油。

厨房动作

1. 将鸡斩成块，放入冷水锅中烧开，撇去浮沫，捞出；

2. 将料酒、酱油均匀涂抹在鸡块上，用七八成热的油炸至金黄色捞出；

3. 将炸好的鸡块放入砂锅，加水至没过鸡块，放入葡萄酒、葱、姜、料酒、酱油，文火炖至酥烂后，加入适量盐再炖5分钟即可。

烹饪秘技

鸡块要放在冷水中慢慢烧开才能将血污煮出来；若直接放在开水里，肉会马上收紧变性，污垢会被关在肉里不能排出。

贴心提示

鸡肉有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨的功效；葡萄酒能使鸡肉更加鲜嫩，可养气活血、增加皮肤弹性。本菜香气浓郁、色泽美观，适合作为家宴菜肴。

黄金拍档

香菇油菜

营养看台

热量指数 ★★★ 胆固醇指数 ★★

热量 1300 千卡，蛋白质 148 克，脂肪 76.8 克，碳水化合物 12 克，胆固醇 480 毫克。

休闲小站

为酒神“补眼睛”

在湖北省黄梅县，有一种为酒神“补眼睛”的奇特习俗，50岁以上的老年人喝酒前都要用右手指从酒杯中沾一些酒，在桌面上画一个椭圆形，再在椭圆中间点一点，其形状如同一只眼睛，谓之“为酒神补眼睛”。“补眼”之后方可举杯痛饮。相传，“酒神”杜康造酒，在试制酒曲时炸瞎了一只眼睛，后人为了纪念，喝酒之前都要为他“补眼睛”；又因杜康被炸瞎的是右眼，因而必须用右手为之补眼。这种习俗起初在全国各地广为流传，后来绝大部分地区都失传了，惟黄梅县这个鄂、皖、赣三省交界的偏远地区，至今保留。

● 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。

蒸浸鸡腿



吃得智慧，吃出智慧 ● 均衡膳食，健康有助

厨房伴侣

蒸浸鸡腿

主料登场

鸡腿1只、香菜。

调味龙香

葱、姜、香油、盐、料酒。

厨房动作

1、蒸锅里放适量清水，将鸡腿剖开至骨，用料酒抹匀，直接放到蒸锅锅子上，蒸20分钟（从水开后计算）；

2、将鸡腿浸入蒸锅下层的汤汁中，加适量水，放入葱、姜、盐、料酒煮10分钟后关火，冷却4小时；

3、将鸡腿捞出，表面刷上香油，斩成块装盘，撒上少许香菜即可。

贴心提示

蒸的做法使营养成分析出，浸泡又使溶解了的营养渗入肉质中，十分利于人体吸收。此菜是夏季的下酒佳品。

黄金搭档

蒜茸油麦菜

营养看台

热量指数 ★ 胆固醇指数 ★★

热量490千卡，蛋白质55.5克，脂肪28克，碳水化合物4.2克，胆固醇560毫克。

休闲小站

蒸菜的诀窍

蒸菜是以蒸汽为加热体使食物完成从生到熟这个过程的一种烹饪方法，可以说是东方人特有的。其优点是：菜肴的汤汁不像用油加热那样被大量蒸发，既保存了几乎所有的营养，又能保持菜肴的细致外观。蒸有清蒸和粉蒸两种，清蒸指把原料配以各种调味、隔水煮熟，粉蒸即在糊腌制过的原料外面裹上一层米粉再隔水煮熟。我们最常食用的蔬菜是菜鱼和菜蛋，注意以下两点诀窍就能保证美味营养：

——凡鱼肉用沸水急火一气呵成；

——蛋类制品须文火足水稳扎稳打。

果汁鸡条



果汁鸡条

吃得智慧，吃出智慧 ● 均衡膳食，健康有助

厨房伴侣

主料登场

鸡脯肉 250 克、鲜橙汁 200 克。

调味龙香

鸡蛋 1 个、糖、淀粉、盐。

厨房动作

1. 将鸡脯肉切条，鸡蛋加淀粉、水调成蛋糊；
2. 炒勺放油烧至四五成热，投入裹好蛋糊的鸡条，炸至金黄色捞出控油；
3. 锅中倒入橙汁，加糖、盐调匀烧开，加水淀粉勾芡，投入炸好的鸡条翻炒，茨汁将鸡条裹住即可。

烹饪秘技

炸鸡条时油温不可过高，否则外面已经炸焦了，里面还没熟透。

贴心提示

橙汁可以使高密度脂蛋白（HDL）增加，并运送“坏”的低密度脂蛋白（LDL）到体外，橙子发出的气味还有利于缓解人们的心理压力，有助于女性克服紧张情绪。服药期间食用橙子或橙汁，可使机体对药物的吸收量增加，从而使药效更明显。这一点请正在服药的人注意。

黄金搭档

青菜炒黄豆

营养看台

热量指数 ★ 胆固醇指数 ★★
热量 460 千卡，蛋白质 46.8 克，脂肪 24.5 克，碳水化合物 14.2 克，胆固醇 460 毫克。

休闲小站

蔬菜营养何时最丰富？

许多蔬菜的营养价值，会随季节转换发生明显变化。例如，7 月份购买的西红柿，每 100 克可食用部分的维生素 C 含量是 1 月份的 2 倍；黄瓜在夏季的维生素 C 含量，同样也是冬季的 2 倍左右；胡萝卜中的 β 胡萝卜素含量，6 月份时是隆冬时节时的 1.5 倍。西红柿等蔬菜中的 β 胡萝卜素含量，在夏季明显增加；菠菜在冬季营养物质较多，而在夏季所含的水分明显增加，营养成分减少大约一半；青椒中的维生素 C 和 β 胡萝卜素的含量，则没有明显的季节差异。现在，几乎所有的蔬菜都能够随时出现在餐桌上，但通常时令蔬菜营养物质的含量最为丰富。由于大部分冷冻食品是在旺季被加工的，所以其营养价值也要高于在淡季内生长的品种。

糖醋小排





厨房伴侣

糖醋小排

吃得智慧，吃出智慧 ● 均衡膳食，健康有助

主料登场
猪排骨 500 克。

调味龙套
酱油、葱、香醋、盐、葱段、姜块。

厨房动作

1. 将排骨剁成 2 寸左右的小段；
2. 锅中放油烧至五成热，下入排骨炸至金黄色捞出，沥去油分，待油温升至七成，再下入排骨炸酥；
3. 锅中留底油，下入葱、姜、酱油、糖、清水、炸好的排骨，加盖中火焖至排骨熟烂汤汁收浓时，加香醋和适量盐翻匀即可。

烹饪秘技

先油炸再熬炖才能让排骨外焦里嫩，若直接熬炖则会使排骨外焦里生。

贴心提示

醋能增加菜肴的鲜、甜、香等味道，促进胃消化，促进肠吸收，帮助蛋白质分解吸收，促进消化。此菜对高血压、心脏病病人、消化力不强者比较适合。

黄金搭档

葱油拌豆腐

营养看台

热量指数 ★★★★★ **胆固醇指数** ★★

热量 1600 千卡，蛋白质 73 克，脂肪 154 克，碳水化合物 5.5 克，胆固醇 44.5 毫克。

休闲小站

醋的来历

传说在古代中兴国（即今山西省运城县），杜康发明了酒，他儿子黑塔也学会了酿酒技术。后来，黑塔率族移居颍江苏省镇江一带，他们酿酒后觉得酒糟扔掉可惜，便将其浸泡在缸里存放起来，到了第二十一天的酉时，一开缸，一股从来没有闻过的香气扑鼻而来，在浓郁的香味诱惑下，黑塔尝了一口，酸甜兼备，味道纯美，便贮藏起来作为“调味浆”，黑塔用二十一日加“酉”字来命名这种酸水叫“醋”。据说，直到今天镇江恒顺酱醋厂酿制一批醋的期限还是二十一天呢！

香芋扣肉



香芋扣肉

厨房伴侣

吃得智慧，吃出智慧 ● 均衡膳食，健康有助

主料登场

五花肉 500 克、荔浦芋头 400 克、青菜。

调味龙套

蒜泥、腐乳、大料末、盐、糖、老抽、水淀粉、清水。

厨房动作

1、将青菜放入开水中焯熟待用；五花肉放入锅中煮至七成熟取出，用老抽抹匀；

2、将蒜泥、腐乳、大料末、盐、糖、老抽调成料汁；

3、将芋头切成 6 厘米长 3.5 厘米宽 1 厘米厚的长方块，平锅中上火将油烧至八成热，放入芋头块炸熟捞出；再放入猪肉炸约 3 分钟，待变成红色，捞出沥油；

4、将肉切成与芋头同样大小的块，放入料汁中拌匀，再逐块将肉皮向下，与芋块相同排列在大碗内，上锅蒸 1 小时，捞出汤汁，稍扣在大碟中，周围而以后调过的青菜；

5、坐锅，倒入蒸肉原汁、清水、老抽、水淀粉调成芡汁，淋在肉上即可。

烹饪技巧

制作扣肉不可偷懒，一定要煮透、蒸烂才不油腻。

贴心提示

猪肉能提供维生素 B₆，消除疲劳，防止焦虑，帮助肌肉的发育。发育中的孩子适当食用此菜，有助于长身体。

黄金搭档

姜汁芥兰

营养看台

热量指数 ★★★★★ **胆固醇指数 ★**
热量 1600 千卡，蛋白质 82 克，脂肪 160 克，碳水化合物 73 克，胆固醇 265 毫克。

休闲小站

猪肉名人纪晓岚

有史以来，人们都以五谷为主食，但也有例外，他就是清代名流——乾隆年代总纂《四库全书》的大学士纪晓岚。纪晓岚不吃米谷，惟以猪肉为主食，餐餐大啖猪肉。有一次，用膳之时适逢友人光临，仆人捧上一个火锅，里面足有 3 斤猪肉。只见他如风卷残云，片刻间把锅中之肉装于腹中，采客为之愕然。就连乾隆皇帝要请大臣时，也特意在纪晓岚的席面上多放猪肉。

富贵鱼丝





吃得智慧，吃出智慧 ● 均衡膳食，健康有助

厨房伙伴倡 富贵鱼丝

主料登场

桂鱼1条(约500克)、豆豉、玉兰片。

调味龙套

蛋清、蒜末、葱丝、姜丝、白醋、料酒、盐、糖、水淀粉。

厨房动作

1. 将玉兰片切成丝，用水煮一下捞出，沥干水分；豆豉切碎；
2. 将鱼去骨刺，去皮洗净，切成丝，倒入器皿中放入盐、蛋清、水淀粉腌制15分钟；
3. 坐锅放油，下入蒜末、豆豉煸炒出香味后，倒入鱼丝煸炒，加入料酒、葱姜丝、玉兰片丝、盐、糖、白醋，翻炒翻炒均匀即可。

烹饪秘技

鱼丝下锅后要用心沿锅边轻轻推动或颠翻炒锅，以免因翻动不当，而使鱼丝变得破碎。

贴心提示

桂鱼肉有延缓衰老的功效，又不会令人发胖，女士食用最为适合，但对患有哮喘、咯血的病人不是十分友好。

黄金拍档

水果沙拉

营养看台

热量指数★★ 胆固醇指数★★

热量580千卡，蛋白质100克，脂肪21克，碳水化合物2.5克，胆固醇480毫克。

休闲小站

活鱼的保存妙法

买来的活鱼不想马上吃，怎样才能让它多活一些时间呢？以下两种方法不妨试一试：

1. 灌白酒。在活鱼嘴里灌几滴白酒，在盛鱼的容器上盖上能透气的盖子，置阴凉黑暗处。这样即使在炎热的夏季，鱼也能多活几天。

2. 用湿纸蒙鱼眼。由于鱼眼睛的神经后面有一条死亡腺，鱼离开水这条死亡腺就会断，鱼也就死了。因此，若用湿纸巾贴在鱼眼睛位置，延长死亡腺断裂的时间，鱼的存活时间也就延长了。一般这种方法和可使鱼离水3~5小时不死。

松仁鱼米



厨房伙伴 倡

松仁鱼米

主料登场

草鱼肉 350 克、松仁 100 克、青红椒各 1 个。

调味龙套

葱、鸡蛋清、料酒、盐、白胡椒粉、香油、淀粉。

厨房动作

1. 将鱼肉切成 1 厘米见方的丁，用鸡蛋清、白胡椒粉、淀粉上浆，青红椒、葱切成同鱼相仿的丁；
2. 将油烧到四成热，下入松仁炸至金黄色，捞出沥油；鱼米亦用四成热的温油滑散，再下入青红椒粒，翻炒一下，倒出沥油；
3. 用热锅余油，放葱略爆，随即下料酒、盐、鱼米，用水淀粉勾芡，颠翻几下，淋入香油，撒上松仁即可。

烹饪秘技

松仁要在炒锅离火后放入才能保持酥脆。

贴心提示

草鱼有滋补、抗衰老、养眼的功效；松子有软化血管和健脑益智的作用。所以此菜是老人、病弱者和儿童的营养佳肴，而且适合作为家宴菜肴。

黄金搭档

米饭

营养看台

热量指数 ★★ ★★ **胆固醇指数 ★**
 热量 1082 千卡、蛋白质 78 克、脂肪 85.6 克、碳水化合物 11 克、胆固醇 300 毫克。

休闲小站

味精的用法

味精是做菜的好帮手，其主要成分含氨基酸可使菜肴的味道更加浓郁鲜美。但如果使用不当，不但起不到相应的作用，反而会使菜味逊色甚至产生毒素。首先，不是所有菜都适合放味精，比如鸡肉、鸡蛋、海鲜、高汤、菌类中就不适合放味精，因为它们本身就含有氨基酸，加了味精反而会使其鲜味降低；另外，应在菜肴将出锅前放入，如需勾芡的话，应在勾芡前放入，最好先用少量水化开，因为过高的温度会使含氨基酸焦化，产生毒素。味精的食用量不宜过多，一般人每天最多不超过 6 克。