



色香

【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
主编: 李瑞芬
主 编: 杨 柳
编委: 孟 强 谢文梅 西乃琳
菜肴制作: 王 涛 (文政生煎服务中心总厨, 中国烹饪名师, 擅长新派西餐类)
摄 影: 文兵摄影工作室

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, 先后事迹被《人民日报》、中央电视台等 30 多家媒体报导, 曾任卫生部卫生监督委员会委员, 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秘书长等职务。



图书在版编目(CIP)数据

色香味/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
(锦绣生活书系)

ISBN 7-200-05338-4

I 色… II 中… III 菜谱 IV TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 118209 号

■ 全套策划:  唐韵书业 (北京) 有限公司

色香味

(唐韵生活书系)

■ 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.bjpb.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 7-200-05338-4/TS · 6

■ 定价: 16.00 元

本书属唐韵书业、唐韵书业出版集团中安人员、

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 7-200-05338-4/TS · 6, 定价: 16.00 元。

北京唐韵书业、唐韵书业出版集团中安人员、

色香味

- 3/ 贵妃鸡翅——贵妃鸡
- 5/ 珍珠五彩丝——鹌鹑蛋的营养比鸡蛋高吗？
- 7/ 红烧蹄筋——什么是山珍海味？
- 9/ 枸杞肉丝——枸杞的传说
- 11/ 糖醋松鼠鱼——松鼠桂鱼
- 13/ 五彩玉米——康熙和玉米粥
- 15/ 芹菜两吃——宝贝芹菜叶
- 17/ 鸳鸯豆腐——臭豆腐的来历
- 19/ 红烧羊肉——涮羊肉的来历
- 21/ 葱香胖头鱼——葱·山东人·鲁菜
- 23/ 香脆三丝——健康圆白菜
- 25/ 酥皮香槽——粽子杂谈
- 27/ 啤酒鸡翅——啤酒史话
- 29/ 莲子鸡丁——常见食物给你优质睡眠
- 31/ 山药炖鸽——胜九鸡的鸽子
- 33/ 田螺塞肉——田螺
- 35/ 盐水虾——食物不宜反复冷冻保存
- 37/ 蘑菇菜心——菌菜皇后
- 39/ 鲜蘑锅巴——天下第一菜

味

贵妃鸡翅



贵妃鸡翅

主料登场

鸡翅中 12 只、胡萝卜 200 克。

调味龙套

红葡萄酒 150 克、盐、胡椒粉、冰糖汁、姜丝、葱末、花椒、清汤、香油。

厨房动作

1、将鸡翅用盐、胡椒粉拌匀，腌制 30 分钟，然后投入沸水中除去污沫捞出，胡萝卜削成青果形用沸水煮熟。

2、炒锅置旺火上放油，加姜、葱略炒，加清汤、冰糖汁、红葡萄酒、花椒、鸡翅，急火烧沸后，用文火慢炖约 20 分钟，待汁浓肉酥时，拣去姜、葱、花椒，加入胡萝卜炒匀，淋上香油即可。

贴心提示

红葡萄酒能降低胆固醇、保护心血管、养气活血、使皮肤富有弹性、防止衰老。女性最适合食用此菜。

黄金搭档

香酥鸡蛋饼

营养看台

热量指数 ★★ ★★ 胆固醇指数 ★★

热量 1120 千卡、蛋白质 100.8 克，脂肪 68 克，碳水化合物 26.4 克、胆固醇 454 毫克。

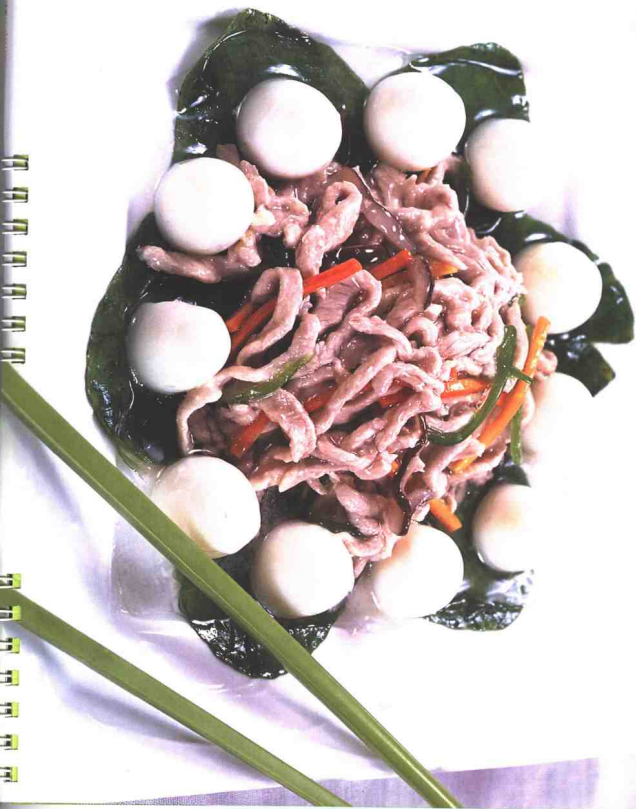
休闲小站

贵妃鸡

传说唐明皇背着杨贵妃召幸梅妃，杨贵妃恼怒。皇帝为了赔礼，特为他举办鸿盛会，但杨贵妃始终不快。唐明皇请求谅解，杨贵妃说除非把鸡王放下酒菜。皇帝心中不舍，暗示厨师悄悄将鸡王掉换，鸡端上来，被杨贵妃识破。唐明皇没办法，只好下令重做。厨师为了补过，用果酒精心烹制呈上，杨贵妃见鸡旁红嫩可爱、浓香扑鼻，一尝果然合口，终于和皇帝言归于好。这鸡王菜也就被叫做贵妃鸡了。

- 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。

珍珠五彩丝



珍珠五彩丝

主料登场

猪通脊肉 200 克、鹌鹑蛋 10 个、青椒、胡萝卜、香菇、油菜叶。

调味龙套

鸡蛋清、盐、料酒、姜汁、味精、清汤、淀粉。

厨房动作

1、将肉切成 10 厘米长的丝，加盐、蛋清、淀粉上浆；

2、青椒、胡萝卜、香菇切成丝，油菜叶焯熟码在盘子四周，将料酒、姜汁、盐、味精、水淀粉兑成芡汁，鹌鹑蛋煮熟去皮，摆在油菜叶上；

3、锅内放油烧至四五成热，下入肉丝滑至八成熟捞出控油；锅中留底油，投入肉丝及其他菜丝翻炒，加入部分芡汁翻炒均匀，出锅；

4、锅中放少量清汤，加入调好的芡汁烧开，点上少许香油，浇在鹌鹑蛋上即可。

贴心提示

此菜中含有芦丁、果胶等物质，有降血压的作用，但应注意，心脑血管病人若食用此菜，不可贪多。

黄金拍档

清炒小油菜

营养看台

热量指数 ★★ 胆固醇指数 ★★★★★

热量 533 千卡，蛋白质 58 克，脂肪 31 克，碳水化合物 4.3 克，胆固醇 820 毫克。

休闲小站

鹌鹑蛋的营养比鸡蛋高吗？

许多人认为鹌鹑蛋比鸡蛋更有营养，把鹌鹑蛋作为上佳补品，甚至只吃鹌鹑蛋而不吃鸡蛋，但事实上，从鹌鹑蛋和鸡蛋的营养成分来看，二者的蛋白质、脂肪、糖类、B 族维生素等相差无几，鹌鹑蛋的钙、磷、铁、赖氨酸略高于鸡蛋，鸡蛋的维生素 A、异亮氨酸、亮氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸等则比鹌鹑蛋高。由此可见，它们的营养价值总体上是相当的。再则，鹌鹑蛋的个头明显小于鸡蛋，要 2-3 个才相当于 1 个鸡蛋，而价格却贵出很多。

红烧蹄筋



红烧蹄筋

主料登场

水发牛蹄筋 250 克。

调味龙套

酱油、料酒、盐、味精、糖、鸡汤、葱段、淀粉。

厨房动作

1、将蹄筋切成长 5 厘米、宽厚约 1 厘米的条，放入开水中焯一下再取出；

2、炒锅上火放油，将葱段放入煸炒出香味且葱略变为金黄色时，加入蹄筋，迅速翻炒，加入酱油、料酒、盐、味精、糖、鸡汤，开锅后转用小火烧 10 分钟，再用大火收汁，勾芡出锅即可。

烹饪秘技

刚买来的发制好的蹄筋应用水加少许醋浸泡，然后用清水过洗几遍，因为干牛蹄筋通常都是用碱水发制的。

贴心提示

蹄筋中含有丰富的胶原蛋白，能使皮肤更富有弹性和韧性，延缓皮肤的衰老，并有强壮壮骨之功效，爱美人士和处在更年期的人适合常吃。

黄金拍档

奶油西兰花

营养看台

热量指数 ★ 胆固醇指数 0

热量 377 千卡，蛋白质 85 克，脂肪 1.2 克，碳水化合物 6.5 克，胆固醇 0 毫克。

休闲小站

什么是山珍海味？

山珍海味，是指“山野和海洋的名贵珍稀食品，是食物中的精品。古人食谱上常出现的山珍海味有熊掌、燕窝、鱼翅、海参等，有的古籍中还记得有鱼肚、鱼唇、干贝、对虾、野鸡崽子、鳝脯、哈士蟆（黑龙江林蛙）、猴头蘑、银耳、蹄筋等；至于宫廷食谱的“龙肝凤髓”之类，不过是极言帝王饮食的名贵珍异罢了，“龙肝”即白马肝脏，凤髓是锦鸡骨髓充当的。至于蹄筋，倒是诸多珍食中的廉价品了。

枸杞肉丝



枸杞肉丝

主料登场

瘦猪肉 300 克、枸杞 30 克、青笋 100 克。

调味龙套

盐、糖、味精、料酒、酱油、淀粉、香油。

厨房动作

1、将猪肉去筋切成 2 寸长的丝，青笋切丝，枸杞洗净；

2、坐锅上火，将油烧热，将肉丝、笋丝同时下锅炒散，加入料酒、糖、酱油、盐、味精炒匀，投入枸杞，翻炒几下，淋香油即成。

贴心提示

枸杞能滋阴明目、补肾健体、改善血液循环、养血养颜，有肝肾阴虚、面色不佳表现的人适合食用。

黄金搭档

以仁栗子粥

营养看台

热量指数 ★★ 胆固醇指数 ★

热量 529 千卡，蛋白质 66.7 克，脂肪 19 克，碳水化合物 22.4 克，胆固醇 243 毫克。

休闲小站

枸杞的传说

枸杞历来是进补的佳品，食用枸杞能达到强身长寿的目的。

相传，蓬莱县南丘村家家都有枸杞，村里人多长寿，百岁以上人就有十几个，县令得知后上报皇宫，皇帝送匾额此村为“长寿村”。

又传，唐代润州开元寺里有一口井，井旁长有很多枸杞，寺里人饮此井水，人人面色红润，至八十而头不白，齿不掉。唐代著名诗人刘禹锡为此做《枸杞井》：“僧房药树依寒井，井有清泉药有灵。翠实丹生笼石甃，殷红子熟照铜瓶。枝条本是仙人杖，根老能成瑞犬形。上品功能甘露味，还知一勺可延龄。”

糖醋松果鱼



糖醋松鼠鱼

主料登场

鲜鱼1条(约重1000克)、豌豆粒、胡萝卜粒、熟松子。

调味龙套

葱段、姜片、蒜片、葱、盐、醋、酱油、料酒、干淀粉、清汤、番茄酱。

厨房动作

- 1、将鱼收拾干净，斩下头、尾，从背部划开，将大骨剔去，用刀从鱼肉一面间隔1厘米左右切斜刀，注意不要切到鱼皮，再同样切直刀，与斜刀交叉，切好后放料酒、盐、葱、姜腌制10分钟；
- 2、坐锅放油烧至七成热，将切好的鱼肉面向外，均匀拍上干淀粉，下入油锅中炸脆，捞出装盘，头和尾也沾上淀粉下锅炸脆，摆在炸好的鱼身两端；
- 3、锅中留底油，放入葱、姜、番茄酱、爆香，加入豌豆粒、胡萝卜粒炒熟，投入盐、糖、料酒、酱油、醋、清汤、水淀粉调成汤汁，淋在摆好的鱼上，撒上松子即可。

烹饪秘技

此菜关键在刀工，切刀花时在鱼旁边垫一根细筷子就不会切断了。

贴心提示

此菜蛋白质、磷、维生素丰富，具有补气益脾、健脑润肤的功效。此菜外形美观、色泽亮丽，适合作为宴客菜肴。

黄金搭档

五味黄瓜

营养看台

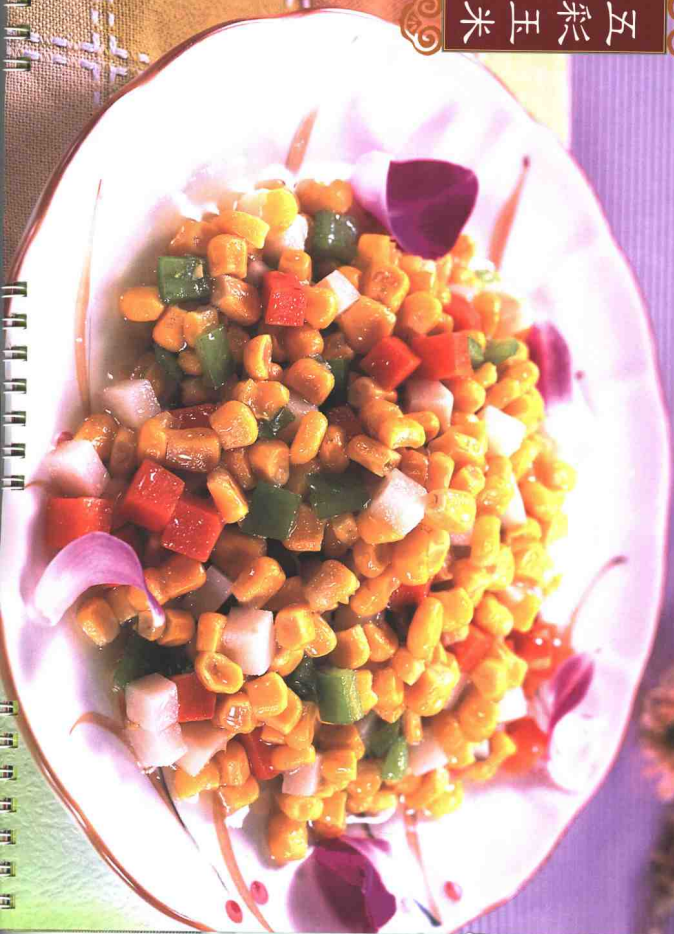
热量指数 ★★ ★★ **胆固醇指数 ★★ ★★**
热量 1318 千卡，蛋白质 325 克，脂肪 75 克，碳水化合物 9.2 克，胆固醇 950 毫克。

休闲小站

松鼠桂鱼

乾隆一下江南，微服来到苏州，在观前街上的松鹤楼品尝到了松鼠桂鱼这道菜。乾隆见那松鼠桂鱼摇头摆尾，色泽鲜红光亮，入口鲜嫩酥香，酸甜适口，连声夸奖之时，苏州知府人马在松鹤楼门口恭迎圣驾。店里人才知道是乾隆皇帝，从此松鹤楼打出了“乾隆首创，苏菜独步”的牌子。后来乾隆第二次、第三次下江南时总是光顾松鹤楼，并点名吃松鼠桂鱼。松鹤楼的松鼠桂鱼从此作为传统名菜流传至今。

五彩玉米



五和玉米

主料登场

罐头甜玉米(2罐)、冬笋、青椒、香菇、胡萝卜适量。

调味龙套

香油、高汤、盐、鸡精、水淀粉。

厨房动作

- 1、冬笋、青椒、香菇、胡萝卜洗净切成丁；
- 2、坐锅点火放油，油热放入冬笋丁、青椒丁、香菇丁、胡萝卜丁煸炒，加入盐、鸡精、高汤、水淀粉勾薄芡淋入香油翻炒即可出锅。

贴心提示

玉米有增强人体新陈代谢、调整神经系统功能，使皮肤细腻光滑、延缓皱纹产生的作用。此菜色彩丰富饱满，很适合作为家宴菜肴。

黄金搭档

红豆沙包

营养看台

热量指数 ★ 胆固醇指数 0

热量 196千卡，蛋白质8克，脂肪2.3克，碳水化合物 40.2克，胆固醇 0毫克。

休闲小站

康熙和玉米粥

相传，康熙皇帝一次到深平的长山峪一带打猎。回转之际，忽然发现一只梅花鹿，急忙张弓搭箭，紧追不舍，渐渐地远离了侍从。天色渐黑，康熙又累又饿，只好往回走，路过一家农舍，看见一个白发老人和一个儿子正要吃饭，饭桌上摆着香喷喷的玉米粥，于是便走进农舍向老人表示想借一餐。山里人虽贫好客，立刻将康熙让到上座，康熙吃完饭，问是谁烧的，老人笑着说是三儿子做的。过了几天，康熙想起了玉米粥，派人找到老汉的三儿子，让他在御膳房里专做玉米粥。从此，玉米粥便写进了御膳房的美食。

吃菜兩吃





芹菜两吃

主料登场

芹菜 300 克、鸡蛋 3 个。

调味龙套

葱末、姜末、花椒水、盐、糖、醋、香油、清汤、面粉、淀粉。

厨房动作

- 1、芹菜叶洗净，焯水，取面粉裹匀待用，蛋清、蛋黄分别磕入两个碗内，各加少许淀粉搅匀成糊；
- 2、坐锅放油烧热，将裹好面粉的芹菜叶一半往蛋清糊，一半往蛋黄糊，分批入锅炸至表皮酥脆后捞出，控油装盘（蛋清芹菜、蛋黄芹菜各占半边）；
- 3、锅留底油烧热，加葱、姜、盐、清汤、花椒水烧开，用淀粉勾芡，淋入香油，浇在盘子的一边，另起油少许，烧热取清汤、糖、醋，调好酸甜味烧开，勾芡浇在盘的另一边即成。

烹饪秘技

如果蛋粉糊里加入一些泡打粉，炸出的酥皮会更加蓬松酥脆。

贴心提示

芹菜叶、茎别具芳香，不仅能增强食欲、降低血压，还具有使人精力充沛、解除中老年人便秘、消

除脂肪、缓解腹胀感等保健作用。

黄金搭档

凉拌凤爪

营养看台

热量指数 ★ 胆固醇指数 ★★

热量 290 千卡，蛋白质 27.4 克，脂肪 12 克，碳水化合物 3 克，胆固醇 585 毫克。

休闲小站

宝贝芹菜叶

芹菜是较常见的烹饪原料，但人们往往将芹菜叶弃之不用，这实在太可惜，芹菜叶脆嫩、清香、爽口，所含的营养素比芹菜茎还要丰富。营养学家曾对芹菜的茎和叶进行过 13 项营养成分的测试，发现芹菜叶中有 10 项指标超过了茎，并且中医还认为它具有平肝清热、解毒消肿等药用功效。芹菜叶中的蛋白质含量比一般瓜果蔬菜高 1 倍，铁含量为西红柿的 20 倍，并且它还含有丰富的胡萝卜素和多种维生素等，对人体健康十分有益。常吃芹菜，还可以中和尿酸及体内代谢产生的酸性物质，对治疗痛风有益。可见，芹菜叶的营养价值不容忽视。