



【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 审: 李瑞芬

主 编: 杨 刚
编 委: 孟 刚 谢文梅 西巧群

菜肴制作: 王 涛 (北京生活健康中心总厨, 中国烹饪名师, 餐饮新派首席主厨)
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 余营养专题讲座, 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、中国烹饪协会营养专业委员会常务副会长兼职务。



图书在版编目(CIP)数据

经典家常菜 / 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
(唐码生活书系)

ISBN 7-200-05337-6
I. 经… II. 中… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 118210 号

■ 全套策划:

 唐码书业

经典家常菜

(唐码生活书系)

■ 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.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 17 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

■ 印数: 1—8000

■ ISBN 7-200-05337-6/TS · 5

■ 定价: 16.00 元

本书在编写过程中, 蒙北京出版社社长李岩、副社长王岩、编辑王岩、设计王岩、校对王岩、印刷王岩、发行王岩、储运王岩、销售王岩、售后服务王岩、法律顾问王岩、财务王岩、人事王岩、行政王岩、其他王岩、等同志的大力支持, 特此致谢。

图书在版编目(CIP)数据: 经典家常菜 / 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
(唐码生活书系)

ISBN 7-200-05337-6
I. 经… II. 中… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 118210 号

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



LT000538014

经典家常菜

- 3/ 咖喱鸡块——咖喱的来历
- 5/ 青椒炒子鸡——酸、碱食物要合理搭配
- 7/ 白斩鸡——龙川白斩鸡
- 9/ 清炖牛肉——炖涮牛肉各有选择
- 11/ 黑椒牛柳——肥牛不是肥的牛肉
- 13/ 酿青椒——味精的故事
- 15/ 渍肉青笋——和尚遇贵人
- 17/ 土豆排骨——料酒的使用
- 19/ 麻辣鸡丝——横滨的礼仪
- 21/ 孜然羊肉——风味调料孜然
- 23/ 姜汁百叶——上床萝卜下床姜
- 25/ 回锅肉——早蒸回锅肉
- 27/ 蘑菇炒肉片——中国的饮食八大菜系
- 29/ 肉末四季豆——炒菜过程中何时放盐
- 31/ 麻婆豆腐——麻婆豆腐的故事
- 33/ 鱼香牛肉丝——辣椒入川
- 35/ 清炖猪蹄——猪蹄也美容
- 37/ 肉丝拌芹菜——芹菜叶香勿丢弃
- 39/ 蒜茸荷兰豆——如何炒好青菜



咖喱鸡块



主料登场

嫩鸡 350 克、土豆 150 克。

调味龙套

咖喱粉、大蒜泥、葱、料酒、盐、味精、清汤、香油、淀粉。

厨房动作

1. 鸡斩成 3 厘米见方的块，入沸水中氽一下；土豆、葱切滚刀块；
2. 炒锅坐火加油烧至五成热时，放入土豆炸至黄亮捞出，原锅留底油，放入咖喱粉、蒜泥、葱，煸出香味后，加入清汤 1 大碗，放鸡块、料酒，中火焖 5 分钟；
3. 加入炸好的土豆和精盐，烧至肉酥时勾薄芡，淋少许香油出锅。

烹饪秘技

咖喱粉也可和鸡块一起放，但腌一下会更好。

贴心提示

咖喱是一种复合调味料，有化浊解腻、开胃的作用，但咖喱对胃有一定的刺激作用，患有胃炎、溃疡病的人应少吃。

黄金搭档

凉拌黄瓜丝

营养看台

热量指数 ★ 胆固醇指数 ★ ★

热量 420 千卡，蛋白质 55 克，脂肪 30 克，碳水化合物 15 克，胆固醇 450 毫克。

休闲小站

咖喱的来历

咖喱最早诞生于印度，由不同的香料结合而成。它能增加食物色、香、味，并促进胃液分泌，令人胃口大畅。同时让食物保存更久，正适合印度的湿热气候。印度肉食最初以调味料极浓的羊肉为主，单一香料不能辟去其腥味，所以便用由多种香料粉末组合的浓汁来烹调，没想到效果出奇的好，这便是“卡利”(Curry)，意为“以不同香料制成的酱汁”，由此“咖喱”便诞生了。后来咖喱传入了以肉食为主的欧洲国家，贵族们视若珍宝。时至今日，食用咖喱变得越发方便，咖喱已是一种经济快捷的调味品了。

● 水和油是烹调常用材料，一般为植物油和清水，在最后的原料、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。

吃得容易，吃出智慧

厨 房 信 仰
的 厨 师 们，健康有劲

咖喱鸡块

青椒炒子鸡



吃得智慧，吃出智慧 的饮食理念，健康向前

青椒炒子鸡

厨 房 倡

主料登场

嫩鸡肉（去骨）250克，笋50克，大青椒适量。

调味龙套

葱、香醋、湿淀粉、清汤、料酒、酱油、糖、香油。

厨房动作

1、鸡皮朝下用力拍平，再交叉折几下（刀采为鸡肉的2/3），切成1.5厘米见方的块，盛入碗内，加盐、湿淀粉撒上浆待用。

2、大青椒去蒂、籽洗净，切斜刀块；葱、笋切滚刀块；

3、碗中放料酒、酱油、醋、糖，加湿淀粉调成灰汁；

4、坐锅放油，五成熟时放入鸡肉划散捞出，待油温升至七成热时再将鸡肉下锅滑熟捞出；

5、锅中放底油，加入葱块、青椒煸透，放鸡肉和笋块，将清汤调入灰汁中搅匀倒入，迅速颠翻均匀，淋上香油即可。

贴心提示

鸡肉中含有丰富的磷脂，对脑的发育很有好处，能健脑益智。本菜对脑力劳动者尤其适合；但小公鸡不适合有高血压的人食用。

黄金拍档

米饭

营养看台

热量指数 ★ 胆固醇指数 ★★

热量400千卡，蛋白质40克，脂肪25克，碳水化合物15克，胆固醇400毫克。

休闲小站

酸、碱食物要合理搭配

人体以内便是略偏碱性的。食物也有一定的酸碱性，会影响人体的酸碱平衡。所以食物搭配也要讲究酸碱平衡。一般含钠、钙、镁等较多的食物是碱性食物，如大豆、豆腐、菠菜、莴笋、青椒、萝卜、土豆、洋葱、海带、西瓜、香蕉、梨、苹果、牛奶等；含较多磷、硫、氯等元素的属酸性食物，如猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、蛋类、鲤鱼、虾、以及面粉、大米、花生、大麦、啤酒等。进食酸性食物过多，可造成血液偏酸性，消耗体内大量的碱性元素，从而引起酸中毒等一系列症状。特别是在节假日里，如果进肉类较多，就更应注意搭配一些新鲜蔬菜、水果等碱性食物，以免造成机体酸碱失调。

白斩鸡



白斩鸡

主料登场

嫩鸡 1 只 (约 1.25 千克)、香菜。

调味龙套

葱末、姜末、蒜苗、料酒、酱油、盐、糖、醋、香油。

厨房动作

- 1、将鸡放入锅中，加入清水没过鸡身，放入葱、姜、料酒，大火烧开，撇去浮沫，再用小火焖煮 10~20 分钟，加适量盐再煮 5 分钟，鸡熟时关火，盖上锅盖静置一旁放凉；
- 2、碗中放入蒜苗、葱末、姜末、糖、盐、醋、酱油、香油、酱油、鸡汤调成汁；
- 3、将鸡捞出控干，涂上香油，斩成块，撒上少许香菜，吃时蘸汁食用。

贴心提示

鸡肉中含有较少的脂肪，不油腻，是可以作为原菜的肉食，也有利于减肥，希望血脂高的人和减肥女士不要错过。

黄金拍档

素炒时蔬菜

营养看台

热量指数 ★ 胆固醇指数 ★★

热量 300 千卡，蛋白质 40 克，脂肪 15 克，碳水化合物 3 克，胆固醇 350 毫克。

休闲小站

龙川白斩鸡

传说宋朝大诗人苏辙谪居龙川时，龙川人并没有把他当作“罪人”看待，反而热情相迎，龙川当地有个白云桥书院，院因将土鸡宰杀，收拾停当，投入沸水中煮熟，然后切成条块，用大蒜泥、生姜、香油拌和汤汁食用，苏辙吃后只觉鲜辣爽口，味道美极，便以“白酒煮鸡德自长”的诗赠之，赞不绝口。从此，龙川白斩鸡扬名远近，流传百世了。



清炖牛肉





主料登场

牛肉 500 克、白萝卜 适量。

调味龙套

料酒、花椒、葱段、姜块、盐、味精。

厨房动作

- 1、牛肉切块后，放入原水锅内烧开，撇去浮沫，加入葱段、姜块、花椒、料酒，小火炖至九成烂；
- 2、萝卜去皮，切滚刀块，放入牛肉锅中；
- 3、萝卜炖烂时加盐、味精，再煮 10 分钟即成。

烹饪秘技

牛肉不易熟烂，炖肉时放一个山楂、一块橘皮或一点茶叶均可以使其易烂。

贴心提示

牛肉含有丰富的蛋白质，能提高机体抗病能力，并目清炖的做法使营养成分保存得比较好，对正在生长发育期的青少年及手术后、病后调养的人特别适宜。

黄金拍档

凉拌苦瓜

营养看台

热量指数★★ 胆固醇指数★★

热量 625 千卡、蛋白质 90 克、脂肪 10 克、碳水化合物 1 克、胆固醇 600 毫克。

休闲小站

烤涮牛肉各有选择

不同部位的牛肉用法各有不同，食用时还会更细分。肥牛火锅店涮肥牛多用外脊、眼肉、上脑、腰肉和腿肉肥牛等；韩式烧烤店多选外脊、眼肉、米龙和带骨腹肉等；大多数西餐厅的烤牛排则多用外脊。“上脑”脂肪交杂均匀，有明显花纹；“眼肉”切片后呈现类似眼睛的花纹，内部脂肪交杂，呈大理石花纹；“外脊”红白分明，细嫩肌肉有明显油边。这三种肥牛皆为上品，口感因肉的蛋白质结构特性略有不同，腰肉则脂肪丰富，油香浓。

清炖牛肉

厨房伴侣

吃得智慧，吃出智慧 均衡膳食，健康有助

黑椒牛柳





主料登场

牛里脊肉 250 克，洋葱半个。

调味龙套

料酒、酱油、糖、盐、黑胡椒粉、味精、淀粉。

厨房动作

1、牛肉切条，拌入料酒、酱油、淀粉、少量色拉油腌制 15 分钟，洋葱切丝待用；

2、锅中放 5 大勺油烧热，放入牛肉炒散，待牛肉变白时放入洋葱丝翻炒，加入料酒、酱油、糖、盐、味精和黑胡椒粉，用淀粉加水勾芡即可。

烹饪秘技

如果用其他部位的牛肉制作此菜，可在牛肉中放少许小苏打，使肉质鲜嫩。

贴心提示

洋葱含有前列腺素 A，能扩张血管、降低血液黏稠度、降血压、保护心血管，血脂高和心血管病患者可适量食用。

黄金搭档

蒜苗、木耳菜

营养看台

热量指数 ★ 胆固醇指数 ★★

热量 310 千卡，蛋白质 44 克，脂肪 5 克，碳水化合物 0.5 克，胆固醇 320 毫克。

休闲小站

肥牛不是肥的牛肉

“肥牛”的英文是 beef in hot pot，直译为“放在热锅里食用的牛肉”。它既不是一种牛的品种，也不是单纯育肥后屠宰的牛，更不是肥的牛肉，而是把牛肉经过排酸等处理，切成薄片，专用于火锅涮食的肉制品，称为“肥牛”。它要经过严格的挑选和先进的排酸工艺，通常选择优质牛腰背部的“背最长肌”和腰肌去骨肉修整成形，制成“肥牛坯”送往餐厅，再经专用机械切成薄片，然后在火锅内涮熟，蘸以美味的佐料吃到嘴里的才是真正的“肥牛”。

黑椒牛柳

厨 房 倡

吃得智慧，吃出智慧 均衡膳食，健康有助



酿青
椒





吃得智慧，吃出智慧

厨房伴侣
传统膳食，健康有助

酿青椒

主料登场

青椒 (小) 6个，猪肉馅 150克。

调味龙套

盐、味精、糖、料酒、姜葱水、干淀粉。

厨房动作

- 1、猪肉馅加入料酒、盐、味精、糖、葱姜水，搅拌均匀，腌 20 分钟；
- 2、青椒洗净挖去蒂，将调好肉馅塞进青椒里，用于淀粉封口；
- 3、坐锅点火放油 (多一些)，待油五六成热时，将酿好的青椒放入锅中煎炸，待表皮金黄有皱纹时取出装盘即可。

烹饪秘技

酿馅用的青椒不宜太大，否则酿进的馅不易熟。

贴心提示

青椒能缓解压力、消除疲劳，增进食欲，并且有温中下气、散寒除湿的功效，是上班族的良好菜肴。

黄金拍档

西红柿鸡蛋汤

营养看台

热量指数 ★ 胆固醇指数 ★

热量 490 千卡，蛋白质 21 克，脂肪 46 克，碳水化合物 1.7 克，胆固醇 103 毫克。

休闲小站

味精的故事

一百年前的一天，日本东京大学化学教师池田菊苗回家晚了，妻子把剩菜热了一下给他吃。他喝了一口汤，觉得异常鲜美，便仔细检查汤里的菜，可汤里仅有海带丝和黄瓜。他问起做法来，妻子说只是把中午没吃完的菜加了一些水煮成的。池田不死心，认定其中定有奥秘，于是把海带拿到试验室研究，发现了海带里有种叫“谷氨酸钠”的物质，可使食物变得鲜美。“谷氨酸钠”就是味精的主要成分。这样，味精被发明了，并因其独特的鲜美味道迅速风行世界。

滑肉青笋



吃得智慧，吃出智慧

厨房伴侣
的饮食，健康饮食

滑肉青笋

主料登场

莴笋 300 克、水发木耳 15 克、肉片 100 克。

调味龙套

盐、味精、料酒、水淀粉、葱末、姜末、高汤。

厨房动作

1. 将莴笋切成象眼片，用开水烫一下，过凉水控干，木耳择洗干净，撇开待用；
2. 把肉片放入碗内，加入水淀粉，盐抓匀上浆，用热锅温油滑开捞出；
3. 用葱姜末炆锅，投入莴笋、木耳翻炒几下，加入高汤、盐、料酒，待汤开时加入肉片、味精，勾芡即成。

贴心提示

莴笋是含钾量较高的蔬菜，有利于促进排尿，减少心房压力，对高血压和心脏病患者极为有益。肾功能不佳、心血管病患者和饮用水水质较硬地区的人常吃莴笋有益。

黄金搭档

家常稻饼

营养看台

热量指数 ★ 胆固醇指数 ★

热量 370 千卡，蛋白质 17 克，脂肪 30 克，碳水化合物 8 克，胆固醇 65 毫克。

休闲小站

和尚遇贵人

据《清波杂志》记载，五代时有一名为卓龟和尚，靠种菜卖钱度日。一日他在菜地旁小睡，忽然惊醒，心想定是有贵人来临。抬头朝菜地望去，只见一相貌魁梧伟岸但衣衫蓝缕之人正从菜地边经过，望着他里肥硕的莴笋十分馋吃的样子。他赶紧放下许多莴笋赠给这个陌生人，那人十分感动，但苦于没钱答谢。和尚说：“贫僧不求钱财，指望你‘苟富贵，勿相忘’。”那人答应：“异日如得志，定当为你修一寺田，以谢馈赠之德。”此人就是赵匡胤。他当了皇帝后，访得和尚还健在，践约在此修了一座“普安院”。