

营养分析



烹饪技法



厨事窍门



家常菜

最常见的食材、最家常的做法
好学易做的经典美食，百吃不厌！



热量
88千卡





权威营养专家 烹饪大师 精明主妇联合奉献

“家常美食丛书”编写组◎编著

家常菜

图书在版编目(CIP)数据

家常菜 / “家常美食丛书”编写组编著. —北京:
中国轻工业出版社, 2010.2

(现代人)

ISBN 978-7-5019-7455-9

I. ①家... II. ①家... III. ①菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第233152号

策划编辑: 翟燕 张弘 责任终审: 劳国强
责任编辑: 张弘 整体设计: 封晓明 责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京地大彩印厂

经销: 各地新华书店

版次: 2010年2月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 9

字数: 160千字

书号: ISBN 978-7-5019-7455-9 定价: 24.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换
90257S1X101ZBW

营养师介绍



杨月欣

- 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所食物营养评价室主任、研究员、博士生导师。
- 中国营养学会常务理事、副秘书长、营养与保健食品分会主任委员。
- 主要研究领域：食物营养学。
- 近年来主持20余项国家重点科技攻关项目和国际课题，在我国营养学界享有较高的学术地位和声誉。

我国营养学界享有较高的学术地位和声誉。

- 主要著作有《中国食物成分表2002》《中国食物成分表2004》《营养配餐和膳食评价实用指导》《公共营养师职业教程》《营养科普系列丛书》等。

大厨介绍



焦明耀

- 国家级高级烹饪技师
- 餐饮业国家级评委
- 国际餐饮协会副会长
- 世界中华美食药膳研究会常务理事
- 首都保健营养美食学会烹饪养生专业委员会主任
- 北京电视台《食全食美》栏目厨艺顾问

- 著有《中华百草御膳》系列丛书，《现代人养生》系列丛书，《滋补官府菜》等烹饪养生专著。

主妇介绍



张阿姨

- 说起烹饪心得，张阿姨如数家珍，几十年的烹饪经验，早就可以编辑成册了！阿姨的老伴走南闯北，尝遍各地美味，但最爱的还是阿姨做的这一口儿！叔叔说了：饭，还是家里的香啊！

陆妮

- 热爱美食的资深煮妇，曾参与编著《44道小菜》，不仅做得一手好菜，还热衷“寻访”各地美食。日常最大的乐趣就是不断探索烹饪技艺，这次有机会介绍自己的做菜秘诀，又让理论与实践大步提升了一下。

侯莉

- 热爱烹饪、享受生活的快乐主妇，喜欢用心制作美食，特别享受创造新菜式的过程，而老公自然成了试验新口味的最佳人选……

热量分级标准

<240千卡	★
240~479千卡	★★
480~959千卡	★★★
960~2399千卡	★★★★
≥2400千卡	★★★★★

热量分析中星号的多少仅代表其含量的高低，读者应根据自身情况做出合理选择。例如：肥胖患者宜选用热量低（热量星号少）的菜品，而消瘦者宜选择高能量（热量星号多）的菜品。

CONTENTS
目录

PART 1

畜肉篇

- 010 糖醋排骨
- 010 粉蒸排骨
- 011 豉汁排骨
- 012 家常红烧肉
- 012 毛氏红烧肉
- 013 叉烧肉
- 014 东坡肉
- 014 梅干菜扣肉
- 015 粉蒸肉
- 016 冰糖肘子
- 016 糖醋里脊
- 017 软炸里脊
- 018 滑溜里脊
- 018 青椒炒肉片
- 019 咕咾肉
- 020 蘑菇肉片
- 020 溜肉片
- 021 木樨肉
- 022 肉片焖扁豆
- 022 香菇肉片
- 023 回锅肉



- 024 农家小炒肉
- 024 萝卜干炒腊肉
- 025 锅包肉
- 026 蒜苗肉丝
- 026 榨菜肉丝
- 027 京酱肉丝
- 028 春笋炒肉丝
- 028 鱼香肉丝
- 029 腰果三丁
- 030 酱爆肉丁
- 030 辣子肉丁
- 031 蚂蚁上树
- 032 肉末豆腐
- 032 雪菜肉末
- 033 肉末榄菜四季豆
- 034 肉末豇豆
- 034 冬瓜汆丸子
- 035 035清炖狮子头
- 036 醋溜丸子
- 036 客家酿苦瓜
- 037 九转大肠
- 038 溜肝片
- 038 火爆腰花
- 039 粉丝肚条
- 040 花生炖猪蹄
- 040 红烧猪蹄
- 041 黄焖牛肉
- 042 番茄焖牛肉
- 042 啤酒焖牛肉
- 043 咖喱牛腩
- 044 炖牛肉
- 044 酱牛肉
- 045 黑椒牛柳



- 046 水煮牛肉
- 046 清蒸牛肉
- 047 干煸牛肉丝
- 048 红烧牛肉
- 048 土豆烧牛肉
- 049 芫爆百叶
- 050 手抓羊肉
- 050 清炖羊肉
- 051 孜然羊肉
- 052 萝卜炖羊肉
- 052 山药羊肉汤
- 053 葱爆羊肉

PART 2

禽肉篇

- 056 三杯鸡
- 056 醉鸡
- 057 板栗烧鸡
- 058 粽叶粉蒸鸡
- 058 纸包鸡
- 059 辣子竹笋鸡
- 060 东安鸡
- 060 成都子鸡
- 061 番茄鸡块
- 062 芦笋鸡块
- 062 冬笋鸡片

- 063 芙蓉鸡片
064 滑溜鸡片
064 冬笋鸡丁
065 宫保鸡丁
066 五彩鸡丝
066 鸡丝拉皮
067 榛蘑炖鸡
068 一品气锅鸡
068 可乐鸡翅



- 069 蜜汁鸡翅
070 奶酪烤鸡排
070 香辣鸡胗
071 银耳鸡胗
072 樟茶鸭
072 姜母鸭
073 子姜爆鸭
074 冬菜蒸鸭
074 香酥鸭子
075 青椒炒鸭片
076 银芽火鸭丝
076 蒜苗炒鸭丝
077 炒鸭肠
078 羊肚菌乳鸽汤
078 洋参乳鸽汤
079 沙锅杏鲍菇煲白鸽



PART 3 水产篇

- 082 水煮鱼
082 清蒸鲈鱼
083 糖醋鲤鱼
084 西湖醋鱼
084 豆瓣鱼
085 酸菜鱼
086 红烧鱼块
086 熘鱼片
087 油浸鲈鱼
088 干烧鲫鱼
088 干炸小鲫鱼
089 松子鱼
090 清蒸武昌鱼
090 剁椒鱼头
091 松鼠鳜鱼
092 糖醋带鱼
092 干炸带鱼



- 093 红烧平鱼
094 鳕鱼排
094 家常烧黄鱼
095 侉炖黄鱼
096 豉汁蒸白鳝
096 油焖大虾
097 生焗大虾
098 番茄焖虾
098 炸河虾
099 白灼基围虾
100 枸杞醉虾
100 椒盐皮皮虾



- 101 腰果虾仁
102 清炒虾仁
102 油焗蟹
103 清蒸螃蟹
104 避风塘炒蟹
104 香辣蛭子
105 海杂拌儿
106 洋葱炒小鱿鱼
106 韭菜墨鱼仔
107 辣炒香螺
108 生炒螺片
108 蒜蓉粉丝蒸扇贝
109 葱烧海参

PART 4

蔬菜篇

- 112 酱烧茄条
- 112 家常茄子
- 113 芥菜冬笋
- 114 油焖春笋
- 114 干煸芦笋
- 115 百合炒芦笋
- 116 清炒莴笋
- 116 干煸茭白
- 117 松仁玉米
- 118 鱼香番茄
- 118 番茄炒鸡蛋
- 119 辣炒萝卜干
- 120 糖醋小萝卜
- 120 木耳炒黄瓜
- 121 海米冬瓜
- 122 香菇冬瓜
- 122 蒜蓉苦瓜
- 123 清炒苦瓜
- 124 炒西葫芦
- 124 脆炒南瓜丝
- 125 栗子煮南瓜
- 126 金钩炒丝瓜
- 126 蒜蒸丝瓜
- 127 虎皮尖椒



- 128 香菇烧菜花
- 128 番茄菜花
- 129 炒西兰花
- 130 尖椒土豆丝
- 130 土豆炖豆角
- 131 地三鲜
- 132 拔丝山药
- 132 宫保魔芋
- 133 桂花甜藕
- 134 西芹银耳百合
- 134 香干炒芹菜
- 135 清炒豌豆苗
- 136 韭菜炒鸡蛋
- 136 菠菜炒鸡蛋
- 137 栗子烧白菜
- 138 醋熘白菜
- 138 奶油白菜
- 139 金边白菜
- 140 蚝油生菜
- 140 培根炒圆白菜
- 141 炆炒圆白菜
- 142 香菇油菜
- 142 蒜蓉油麦菜
- 143 蒜蒸苋菜
- 144 素炒苋菜
- 144 蒜蓉芥菜

- 145 芥蓝双鲜
- 146 素炒蒿子秆
- 146 清炒甜豆
- 147 清炒荷兰豆
- 148 水煮毛豆仁
- 148 素肉炒豇豆
- 149 干煸四季豆



PART 5

豆蛋篇

- 152 红扒鹌鹑蛋
- 152 香椿炒鸡蛋
- 153 煎芙蓉蛋
- 154 海带芽煎蛋
- 154 蛋白三丝
- 155 肉末蒸蛋
- 156 鱼香蒸蛋
- 156 干贝蒸蛋
- 157 回锅蛋
- 158 白菜粉丝炖豆腐
- 158 煎豆腐
- 159 锅塌豆腐
- 160 雪里红烧豆腐
- 160 家常豆腐
- 161 客家酿豆腐
- 162 红烧日本豆腐

- 162 香辣豆腐
163 麻婆豆腐
164 豆腐酿青椒
164 铁板烧豆腐
165 百合黄花烩豆腐
166 鱼露豆腐
166 脆炸嫩豆腐
167 虾仁扒豆腐
168 木樨豆腐
168 咸蛋豆腐
169 鸡刨豆腐
170 冬菜豆腐肉饼
170 泡菜豆腐锅
171 虾仁豆腐蒸蛋
172 韭菜炒干丝
172 雪菜炒豆腐干



- 173 素三丁
174 家常干丝
174 炒素鸡丝
175 三鲜豆腐脑
176 油豆腐炒黄豆芽
176 香炒腐竹
177 酥皮豆腐卷
178 肉酱豆腐卷
178 香酥豆腐松
179 咸味豆花

PART 6

菌菇篇

- 182 拌双耳
182 凉拌木耳瓜丝
183 木耳炒山药
184 双耳炆黄瓜
184 木耳荸荠
185 苦瓜炒木耳



- 186 炆双仁地耳
186 蒜拌双菇
187 凉拌竹荪丝
188 口蘑炒草菇
188 烤香菇
189 罗勒蘑菇
190 烧二冬
190 油焖鲜香菇
191 油焖双菇
192 酸甜平菇
192 红烧平菇
193 菜心炒双菇
194 蒸三素
194 酱爆草菇
195 猴头菇炒菜心
196 西蓝花烧双菇
196 菜花炒蘑菇

- 197 鲜菇炒生菜
198 白菜烧三菇
198 冬菇白菜
199 竹荪素烩
200 素炒金针菇
200 金针豆角丝
201 烤培根金针菇
202 草菇面筋
202 鲜蘑炒腐竹
203 三鲜鱼肚
204 苦瓜炒三菇
204 番茄炒草菇



- 205 白果香菇卷
206 笋尖炒香菇
206 双菇扒芥菜
207 炒三鲜
208 鲜蘑烩豌豆
208 滑子菇炒青豆
209 蘑菇炒莴笋

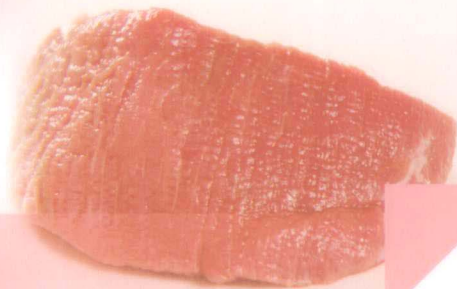
附录

- 210 厨房常用刀工技法
215 解读中国居民平衡膳食宝塔

PART 1

畜肉篇

· 猪肉



营养价值

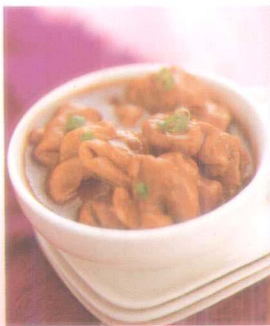
猪肉是中国人最主要的肉类食品。因为猪肉纤维较为细软，结缔组织较少，肌肉组织中含有较多的肌间脂肪，因此，经过烹调加工后肉味特别鲜美。

猪肉为人类提供优质蛋白质和必需的脂肪酸。猪肉可提供血红素（有机铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。

食用宜忌

宜：适宜阴虚不足、头晕、贫血、老人燥咳无痰、大便干结、以及营养不良者食用。

忌：湿热偏重、痰湿偏盛、舌苔厚腻之人，忌食猪肉。



烹饪小窍门

1.猪肉要斜切，猪肉的肉质比较细、筋少，如横切，炒熟后易变得凌乱散碎，如斜切，即可使其不破碎，吃起来又不塞牙。

2.猪肉烹调前莫用热水清洗，因猪肉中含有一种肌溶蛋白的物质，在15℃以上的水中易溶解，若用热水浸泡就会丧失很多营养，同时口味也欠佳。

选购小窍门

优：鲜猪肉脂肪洁白有光泽，肌肉呈均匀红色，表面微干或稍湿，但不粘手，弹性好，指压凹陷立即复原，具有猪肉固有的鲜、香气味。正常冻肉呈坚实感，解冻后肌肉色泽、气味、含水量等均正常，无异味。

劣：注水猪肉脂肪呈灰白色或淡灰、淡绿色，肉表面有水渗出，手指触摸肉表面不粘手。

· 牛肉

营养价值

牛肉是全世界人都爱吃的食品，中国人消费的主要肉类食品之一，仅次于猪肉。牛肉蛋

白质含量高，而脂肪含量低，所以味道鲜美，受人喜爱。

牛肉含有丰富的蛋白质，氨基酸组成比

猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对生长发育及手术后、病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜。寒冬食牛肉，有暖胃作用，为寒冬补益佳品。

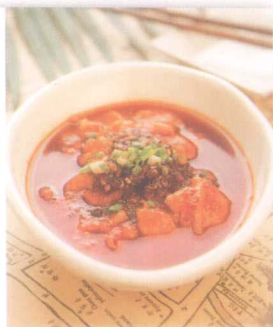
食用宜忌

宜：中医认为，牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎的功效。适用于中气下陷、气短体虚，筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。

忌：牛肉的肌肉纤维较粗糙，不易消化，更有很高的胆固醇和脂肪，故老人、幼儿及消化力弱的人不宜多吃，或适当吃些嫩牛肉。

烹饪小窍门

牛肉不易熟烂，烹饪时放一个山楂、一块橘皮或一点茶叶可以使其易烂。



选购小窍门

优：新鲜牛肉肌肉有光泽，红色均匀，无红点，脂肪呈洁白或淡黄色。

劣：次品牛肉，肉色稍暗，脂肪缺乏光泽；变质牛肉，肌肉有红点，脂肪呈绿色。

· 羊肉

营养价值

羊肉是我国人民食用的主要肉类之一，羊肉较猪肉的肉质要细嫩，较猪肉和牛肉的脂肪、胆固醇含量都要少。羊肉历来被当作冬季进补的重要食品之一。寒冬常吃羊肉可益气补虚，促进血液循环，增强御寒能力。羊肉还可增加消化酶，保护胃壁，帮助消化。

食用宜忌

宜：一般人都可以食用。尤其适用于体虚胃寒者。中医认为，羊肉还有补肾壮阳的作用，男士适合经常食用。

忌：羊肉属大热之品，凡有发热、牙痛、口舌生疮、咳吐黄痰等上火症状者都不宜食用。患有肝病、高血压、急性肠炎或其他感染性疾病，还有发热期间都不宜食用。

烹饪小窍门

羊肉特别是山羊肉膻味较大，煮制时放个山楂或加一些萝卜、绿豆，炒制时放葱、姜、孜然等调料可以祛除膻味。



选购小窍门

优：新鲜羊肉肉色鲜红且均匀，有光泽，肉细而紧密，有弹性，外表略干，不粘手，气味新鲜，无其他异味。

劣：不新鲜的羊肉肉色深暗，外表粘手，肉质松弛无弹性，略有氨味或酸味。



热量

3861千卡

★★★★★

糖醋排骨

材料 猪肋排1000克。

调料 盐、料酒、酱油、白糖、醋各适量。

做法

1 将猪肋排斩成4厘米左右的方块，入沸水锅中，锅中加入适量盐，煮至八成熟，捞出沥干，肉汤留用。

2 锅置火上，放油烧热，放入猪排块煸炒，倒入料酒炒出酒香，再加酱油炒出酱香，然后往锅里浇肉汤，一次不要浇太多。再炒，多浇炒几次，最后一次炒

至汁半干时，加入白糖和醋，炒到汁快干时下盐、炒匀装盘即可。

大厨支招

- 翻炒猪排时，糖一定要后放，而且不要炒太久，否则容易糊锅，且一定要多翻炒，这样排骨的色泽才会均匀好看。

营养师叮咛

- 排骨含有丰富的骨黏蛋白、骨胶原、磷酸钙、镁、钾、维生素、脂肪、蛋白质等营养物质。其中钙、镁在酸性条件下易被分解，遇醋酸后产生醋酸钙，可以更好地被人体吸收利用，因而糖醋排骨可以提高排骨的营养吸收率，非常适合给老人孩子补钙。

粉蒸排骨

材料 排骨500克，番薯块适量。

调料 郫县豆瓣酱30克，大米粉60克，盐少许，料酒15克，生抽、红糖、腐乳汁、姜末、葱末各5克，高汤20克。

做法

1 排骨洗净后斩成4厘米长的段；香菜洗净后切成3厘米长的段；豆瓣酱入四成热油锅中炒香待用。

2 排骨入汤碗加盐、郫县豆瓣酱、生抽、料酒、红糖、姜末、腐乳汁拌匀，再加入高汤和大米粉拌匀，腌制20分钟。

3 取蒸碗，上铺一层番薯块，再将腌制好的排骨摆在上面，入笼用大火沸水蒸1.5小时出锅，撒上葱末点缀即可。

大厨支招

- 排骨要切得大小均匀，可使排骨既容易入味，又容易蒸熟蒸透。
- 番薯应切成滚刀块再垫底，它可使排骨容易蒸熟蒸透，又能吸入排骨的鲜味。除了用番薯垫底外，还可以用土豆或芋头，它们皆可吸入油脂和鲜味。

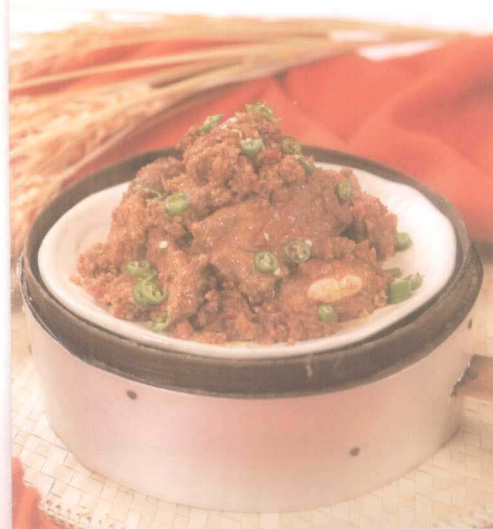
主妇心得

- 大米粉可以自己研磨，也可以购买袋装成品，自己研磨时米粉不能太细，可加少许香料和花椒调味。外面卖的袋装的蒸肉米粉一般是已经加过盐的，且豆瓣酱本身也含有相当的盐分，所以腌排骨的盐要少加。

热量

1890千卡

★★★★★



豉汁排骨

材料 小排骨500克。

调料 豆豉、青红辣椒末、蒜末各30克，料酒、淀粉各15克，盐少许，白糖、淡色酱油各5克。

做法

1 小排骨斩成3厘米长的小块，用淀粉抓拌，放置片刻；豆豉用冷水洗后浸泡片刻，切碎备用。

2 用油炒香豆豉，并淋入料酒爆香，放入盐、白糖、酱油拌匀，熄火后加入小排骨，再略微拌匀，盛入碗中。

3 将青红辣椒末及蒜末撒在小排骨上，移入蒸锅（锅中水应先烧滚）内用大火蒸20分钟即可。

大厨支招

• 豉汁排骨是一道常见的广东菜，要想口味地道，就要选广东产的豆豉，最好是阳江的。煸炒豆豉时要注意火候，以免有焦苦味。

营养师叮咛

• 豆豉营养丰富，含有蛋白质、脂肪、糖类及钙、铁、磷、硒、硫胺素、核黄素、烟酸等。豆豉中还含有大量能溶解血栓的尿激素，能有效地预防脑血栓形成。

主妇心得

• 教大家一个简单的判断排骨是否蒸熟的方法：如果肉离骨，就说明排骨已经蒸熟了。

热量

1938千卡

★★★★



家常红烧肉

材料 五花肉600克。

调料 酱油75克，料酒20克，白糖30克，桂皮1小片，大料3粒，盐3克，姜1小块，大蒜半头，大葱1根，香葱末少许。

做法

1 五花肉洗净、切成2.5厘米见方的块，姜、蒜切片，大葱切段。

2 坐锅热油，先放葱、姜、蒜炒香，倒入肉块翻炒2分钟左右，待肉色变白，加入其余调料（除香葱外）炒匀。

3 加清水（高出肉面约5厘米），大火烧开后，转小火盖上锅盖炖约40分钟至肉酥烂，再中火收汁。为避免糊底，中途需轻轻翻动肉块，直到汤汁开始浓稠、香味四溢时挑除桂皮等调料，出锅，撒上香葱末即可。

大厨支招

• 将五花肉洗净后，切成2.5厘米见方的块，注意肉不要切得太小，太小了易缩易碎；但也不能太大，太大了不易煮酥烂，吃起来也不方便。

热量

2543千卡

★★★★★



热量

1753千卡

★★★★★



毛氏红烧肉

材料 猪肉500克。

调料 酱油75克，料酒20克，白糖15克，干红辣椒3个，青蒜15克，大料2粒，大蒜8瓣，姜片适量。

做法

1 猪肉洗净、切成3厘米见方的块，大蒜剥皮，青蒜洗净切段。

2 坐锅热油，下肉块煸炒至表面变白，放入蒜瓣稍微炒几下，将肉、蒜推到锅边，锅底会留少许油，放入白糖炒至化开，加入酱油炒至翻滚琥珀色的泡，与锅内的肉和炒，肉块均匀上色后淋入料酒。

3 加清水（高出肉面约5厘米），大火烧开后小火焖1小时左右，拣去大料，放入青蒜段，改中火翻炒5分钟左右即可出锅。

大厨支招

• 炒糖色是非常关键的一步。一定要用小火并不断翻搅，否则不等翻红泡就已经糊了。最好用冰糖，比白糖做出来的颜色要亮，好看，而且口感也更好。

主妇心得

• 红烧肉的材料要选好，肥肉多了容易腻，瘦肉多了又失去了红烧肉的本质，而且发柴。最好是带皮肋条肉，肥瘦各半。



热量

1680千卡

★★★★

叉烧肉

材料 猪肉500克。

调料 叉烧酱适量，老姜1小块，青葱2根，蜂蜜60克，米酒20克。

做法

1 猪肉洗净后擦干水分，切长条；姜切片，葱切段。

2 猪肉条放入保鲜盒内，放入姜片、葱段、叉烧酱和米酒抓匀，使肉都浸在酱汁里，盖盖，入冰箱冷藏1天，中途取出打开翻动一下肉条，使入味均匀并捞出葱段扔掉。

3 腌好后取出，腌肉汁待用；在烤盘内铺一张锡纸，然后把肉放在烤网上，将烤网架在烤盘上晾15分钟，使酱汁都滴下后刷一层蜂蜜，然后给烤盘换一张干净的锡纸，将烤盘放入烤箱下层，放肉的烤网放中层，以180℃烤20分钟后取出，刷一层腌肉的酱汁，稍干后再刷一层蜂蜜。

4 将刷好的肉翻面再放入烤箱以180℃继续烤20分钟，再取出反复刷2次蜂蜜，最好再烤10分钟左右即可。

大厨支招

• 如果想使肉看起来更加晶亮更有食欲，秘诀就是反复多刷几次蜂蜜。

营养师叮咛

• 蜂蜜含有可被人体直接吸收的葡萄糖和果糖，占65%~80%；还含有多种氨基酸、20余种矿物质及多种促进人体生长和代谢的维生素。蜂蜜入菜，不仅可改善菜品的色泽口味，而且颇具营养。

主妇心得

• 挑选猪肉中叫“夹心肉”的部分，这部分的肉以瘦肉为主，中间略夹一些肥的脂肪层，肉质特别好（如有硬筋，要剔去），而且烧的过程中脂肪层融化，令叉烧内略带油脂，味道更香美。



热量

2118千卡

★★★★★

东坡肉

材料 猪五花肉500克。

调料 葱段50克，白糖35克，黄酒150克，姜块20克，酱油50克。

做法

- 1 将猪五花肉刮洗干净，切成方块，放在沸水锅内煮5分钟，取出洗净。
- 2 取一只大沙锅，用竹算子垫底，先铺上一层葱段，放入姜块，将猪肉皮面朝下整齐地排在上面，再加入黄酒、葱段、清水，置大火上烧开后改用小火焖约1小时，加入白糖、酱油再焖30分钟。
- 3 沙锅端离火口，撇去油，将肉块码入小沙锅中肉皮朝上，加盖置于蒸笼内，用大火蒸30分钟至肉酥透，拣去葱姜即成。

大厨支招

- 焖蒸结合，要掌握好火候，用大火煮沸，小火焖酥，再用大火蒸至酥透，才能达到肉酥烂而形不变，油润不腻，入口香糯的要求。

主妇心得

- 东坡肉相传为宋代大文学家苏东坡所创制，以酒（黄酒）代水的烧肉方法，肉特别香醇味美，他曾作诗介绍他的烹调经验是：“慢著火，少著水，火候足时它自美。”故称“东坡肉”。



热量

2130千卡

★★★★★

梅干菜扣肉

材料 带皮五花肉500克，梅干菜适量。

调料 酱油30克，料酒20克，白糖30克，葱段、姜片、盐各适量。

做法

- 1 先将清洗后的五花肉放入冷水锅中煮至七八分熟（也可用高压锅），捞出用刀刮去肉皮上的油，用纸巾擦干，趁热抹上酱油、料酒，放一会儿备用。
- 2 锅内倒油，烧至七成热的时候将五花肉放入油中炸（肉皮朝下），炸到肉皮起小泡，捞出沥油。
- 3 炒锅留少许油，下姜片、蒜片炒至出味，放入炸好的五花肉，加入料酒、酱油、白糖、适量清水，用小火焖15分钟，然后收浓卤汁，冷却。
- 4 冷却后的五花肉切成薄片，整齐地码在碗底，再把泡软、洗净的梅干菜铺在肉上面，上笼蒸至肉酥烂，沥出卤汁，扣入盘中，最后把卤汁浇在扣肉上。

大厨支招

- 蒸的时候，肉碗上不需要加盖，要让水蒸气进入碗内，才能蒸出好吃的肉汁。

营养师叮咛

- 吃完肉以后，可以喝一些普洱茶，一来可以解腻，二来可以帮助身体排出多余油脂。

粉蒸肉

材料 五花肉400克，籼米200克。

调料 葱丝、姜丝、甜面酱、酱油、料酒、大料、桂皮、花椒、辣椒末各适量。

做法

1 将肉切成长约10厘米、宽约5厘米、厚约0.5厘米的大片，放在大盘内，放入葱丝、姜丝、酱油、甜面酱和料酒拌匀，腌制1小时左右，接着把肉一片片地夹出来盛入另外的盘内待用。

2 把大料、桂皮、花椒等碾碎，和籼米、辣椒末混合在一起，用小火将籼米炒香后碾碎。

3 把腌好的肉和调好的米粉加少许水拌匀，腌制约1小时，肉皮朝下码入碗内用中火蒸约2小时即熟，出锅后扣入盘内。

大厨支招

• 猪肉腌渍时必须先沥干肉面水分，再加调料，才能使味道渗透入肉内。

营养师叮咛

• 籼米可提供丰富B族维生素，有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉等功效。

主妇心得

• 做粉蒸肉最好选用肥七瘦三的五花肉，并且皮要稍微厚一点的。

热量

2387千卡

★★★★





热量
2041千卡
★★★★

冰糖肘子

材料 去骨猪前肘子1个(约500克)。

调料 冰糖100克,料酒、酱油、盐、葱段、姜片各适量。

做法

1 将肘子四周的肥肉切去,修成圆形放入开水中煮10分钟至外皮紧缩。

2 锅里放一只竹算子,将肘子放在上面,加水淹没肘子,加入料酒、酱油、盐、冰糖、葱段、姜片,大火烧开。

3 加盖后小火烧30分钟,将肘子翻个面,继续烧至肘子软烂熟透(至少2小时),再改用大火烧至汤水如胶汁,拣去葱、姜即可。

营养师叮咛

• 猪肘子含较多的蛋白质,特别是含有大量的胶原蛋白,和肉皮一样,是使皮肤丰满、润泽的食疗佳品。

主妇心得

• 炖肘子时,还可以同时加几个煮到六七成熟的鸡蛋剥皮后同炖,最后出来“炖肘子”和“卤鸡蛋”两道菜,可谓“一举两得”。



热量
609千卡
★★★★

糖醋里脊

材料 猪里脊肉300克,蛋清3个。淀粉50克,面粉30克,

调料 盐、味精、料酒各3克,醋20克,白糖40克,酱油5克,葱、姜、大蒜各2克。

做法

1 猪里脊肉拍松,切成5厘米长,截面1厘米见方的条,加盐拌匀;葱、姜、大蒜切末。

2 将蛋清、淀粉、面粉搅拌均匀,放入里脊肉条拌匀。

3 油烧至五成热,放入里脊肉炸至淡黄色,捞出沥油;油加热至七成热,再放入里脊肉复炸至金黄,捞出沥油。

4 取一小碗,加白糖、盐、料酒、酱油、醋、少量淀粉、味精调成汁。油烧热,煸香葱、姜、蒜末,倒入调好的汁,待汁黏稠时,倒入里脊肉,翻炒至肉块均匀沾裹味汁即可盛盘。

大厨支招

• 肉条挂糊要均匀,初炸后,应整理摘去糊须,使块与块分清。里脊条复炸时间不能过长,外脆里嫩即成,否则里脊肉会发老。

主妇心得

• 一般的糖醋菜肴,只要按2份糖、1份醋的比例调配,便可甜酸适度。