

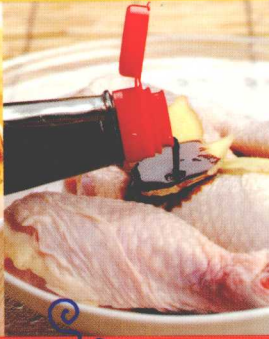
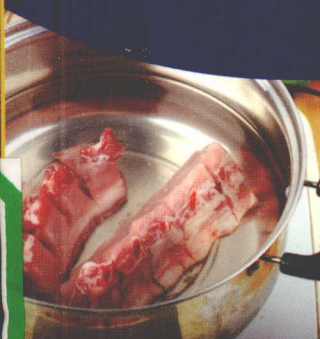
生活事典 经/典/丛/书

家庭

# 烹饪百科

《家庭烹饪百科》编委会  
◎主编

健康生活轻松下厨  
一书在手烹饪不愁



前所未有的美食烹饪指导  
教你打造健康生活新厨房

全家人的一日三餐，好吃的家常菜肴  
需要你掌握科学健康的烹饪方法

吉林科学技术出版社





家庭

JIATINGPENGRENBAIKE

# 烹饪百科

主编 《家庭烹饪百科》编委会

吉林科学技术出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

家庭烹饪百科 / 《家庭烹饪百科》编委会主编. —长春:  
吉林科学技术出版社, 2009. 8  
ISBN 978-7-5384-4405-6

I. 家… II. 家… III. 烹饪—方法 IV. TS972. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 135284 号

# 家庭烹饪百科

主 编	《家庭烹饪百科》编委会
责任编辑	崔 岩 李励夫
责任校对	李 萍
封面设计	一行设计 于 通
技术插图	于 通 王 舒 王廷华 苏秀芝 邹吉晨 李壮壮 林 敏 梁 晶 王 平 邓美娜 李双双 刘亚超
出版发行	吉林科学技术出版社
社 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话	0431-85635177 85651759 85651628 85677817 85600611 85670016
编辑部电话	0431-86037590 85635186
储运部电话	0431-84612872
网 址	<a href="http://www.jlstp.com">http://www.jlstp.com</a>
实 名	吉林科学技术出版社
印 刷	长春新华印刷有限公司

规格: 720mm×990mm 16开 21印张

字数: 320千字

版次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4405-6

定价: 19.90元

如有印装质量问题 可寄本社调换

版权所有 翻印必究



# PREFACE

## 前言



一日三餐是人们生活中必不可少的组成部分，而美味的饭菜会让人一整天都精力充沛。在众多的家庭主妇眼里，美食就是生活的一部分，它还是情调、是快乐、是用爱和锅碗瓢盆共同书写的幸福。

本书是一本系统介绍家庭烹饪的书籍。全书共分6个部分，分别介绍了家庭烹饪中涉及的各种知识，从食材的选购到初加工再到烹饪方法，再从食材搭配宜忌到烹饪中的小窍门，但凡在烹饪中遇到的问题，大多都可以在本书中找到其相应的解决方法，最后例举家常菜谱，让相应的烹饪技法能够做出范例，是家庭必备烹饪宝典。

本书力争满足更多读者的需求，如有未尽之处，还请广大读者提出宝贵意见，以便我们在后续版本中改进和完善。



## PART 1

## 食材选购与储存



## 蔬菜、水果

SHUCAI SHUIGUO

菠菜	18
油菜	18
芹菜	19
韭菜	19
白菜	19
甘蓝	19
莴笋	20
土豆	20
蒜薹	20
菜花	21
莲藕	21
丝瓜	21
洋葱	22
茭白	22
竹笋	22
冬瓜	22
苦瓜	23
胡萝卜	23
黄瓜	23
番茄	24
豆芽	24
辣椒	25
南瓜	25
白萝卜	25
四季豆	26
口蘑	26
金针菇	26
蘑菇	26
茄子	27
李子	27
苹果	28

梨	28	鲤鱼	39
桃	28	带鱼	40
杏	28	黄鱼	40
香蕉	29	草鱼	40
枣	29	鲢鱼	41
菠萝	29	鲫鱼	41
樱桃	30	对虾	41
芒果	30	黄鳝	41
葡萄	30	虾仁	42
草莓	31	螃蟹	42
荔枝	31	甲鱼	42
柑橘	31	鱿鱼	43
柚子	32	海蜇皮	43
柿子	32	虾皮	43
西瓜	32	蛤蜊	44
猕猴桃	33	牡蛎	44
哈密瓜	33	墨鱼	44
柠檬	33	鳗鱼	44



## 肉、禽蛋、海产

ROU QINDAN HAICHAN

猪肉	34
牛肉	34
狗肉	35
羊肉	35
鸡肉	35
鹅肉	36
鸭肉	36
鸡蛋	36
鹌鹑蛋	37
鸭蛋	37
猪肝	37
火腿	38
香肠	38
猪蹄	38
猪肚	39
腊肉	39



## 米、面、油、调味品

MI MIAN YOU TIAOWEIPIN

大米	46
玉米	46
小米	46
糯米	47
挂面	47
面粉	47
元宵	48
芝麻	48
花生	48
大豆	49
豆腐干	49
干豆腐	49
豆腐	50

腐乳.....	50
腐竹.....	50
粉丝.....	51
藕粉.....	51
花生油.....	51
豆油.....	52
料酒.....	52
芝麻油.....	52
菜籽油.....	53
酱油.....	53
味精.....	54
醋.....	54
盐.....	54
红糖.....	55
白糖.....	55
蜂蜜.....	55
葱.....	56



蒜头.....	56
姜.....	56

### 干货 GANHUO

鱿鱼干.....	57
银耳.....	57
干贝.....	57
海带.....	58
鱼肚.....	58
紫菜.....	58
笋干.....	59
木耳.....	59
海参.....	59
香菇.....	59

黄花菜.....	60
松子.....	60
杏仁.....	60

## PART 2 食材初加工

### 鱼、肉、禽蛋 YU ROU QINDAN

杀鸡妙法.....	62
鲤鱼为什么要抽筋.....	62
怎样去除鸡的腥味.....	62
腌鸡蛋的窍门.....	63
牛、猪、鸡肉的切法.....	63
怎样使猪肚变厚.....	63
炒肉不缩水的诀窍.....	63
猪腰去臊妙法.....	63
杀鱼碰破了苦胆 怎样除苦味.....	64
巧洗猪心.....	64
泡发鱿鱼干的方法.....	64
如何杀鳖.....	64
活鱼不宜马上烹调.....	64
巧洗猪肝.....	65
怎样分离蛋黄和蛋清.....	65
巧杀黄鳝.....	65
巧洗墨鱼干.....	65
柠檬汁对蛋清的妙用.....	65
切皮蛋如何不粘刀.....	65
让骨头汤里无骨头渣.....	66
巧解冰冻鱼.....	66
巧洗鱼.....	66
巧洗带鱼.....	66
巧洗虾体中的污物.....	66
巧除淡水鱼的土腥味.....	67
巧洗虾仁.....	67

巧去贝类食品泥沙.....	67
巧去虾仁腥味.....	67
巧拔禽毛.....	67
巧去鸭肉腥味.....	67
巧去猪头肉油腥味.....	68
巧去猪肉上黏附 的脏东西.....	68
巧洗猪肠.....	68
烫鸭水不要太烫.....	68
巧除猪心异味.....	68
巧除咸肉异味.....	68

### 蔬菜、水果 SHUCAI SHUIGUO

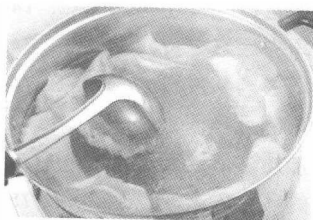
制作沙拉的窍门.....	69
自制南瓜布丁.....	69
鲜芦笋的洗切处理.....	69
水果做菜怎么炒.....	69
山药去皮妙法.....	70
什么蔬菜适合凉拌.....	70
凉拌技巧分类.....	70
凉拌调味运用.....	70
美味凉拌菜怎样“拌”.....	71
怎样调制凉拌菜.....	71
怎样切洋葱不刺眼.....	72
淡盐水洗菜好处多.....	72
巧生豆芽的方法.....	72
6招巧除瓜果蔬菜残毒.....	73
洗瓜蔬可适当用点 洗涤剂.....	73
蔬菜如何解毒.....	74
干香菇泡发小窍门.....	74
巧去西红柿皮.....	74
巧去芋头皮.....	74
巧制豆角干.....	74
加热法清除蔬菜上 的残余农药.....	75

巧洗蔬菜.....	75	巧辨发面酸碱度.....	80	什么是平刀片.....	87
存干豆角小窍门.....	75	不用面肥巧发面.....	80	食品雕刻的工具.....	88
巧剥蒜皮.....	75	和面不沾盆.....	80		
巧泡干木耳.....	75				
巧剥橙皮.....	75				
巧泡干蘑菇.....	75				
瓜果清洗小窍门.....	76				
巧去莲子皮.....	76				
吃土豆前要先削皮.....	76				
晒干茄片小窍门.....	76				
巧洗干蘑菇.....	76				
巧除菜叶小虫.....	76				
巧去土豆皮.....	77				
青椒干制小窍门.....	77				
海带不宜长时间浸泡.....	77				
巧除萝卜臭味.....	77				

## 米、面、油

MI MIAN YOU

冬季和面如何加水.....	77
快速发面的窍门.....	78
包饺子省时省力妙法.....	78
发面的最佳温度.....	78
和饺子面的窍门.....	78
煮粽子的窍门.....	79
米不宜多淘、久泡、 用力搓.....	79
流水淘米坏处多.....	79
和面要“三光”.....	79
包饺子馅面不剩的窍门.....	79
怎样和面效果好.....	80



## PART 3 烹饪技法

### 刀工与刀法

DAOGONGYUDAOFA

什么是刀技， 刀技有多少类.....	82	什么是平刀片.....	87
刀技的意义有哪些.....	82	食品雕刻的工具.....	88
刀技的作用是什么.....	82		
刀技的基本要求是什么.....	83		
食材处理的几种形态.....	83		
什么是切，切的 运刀技法有几种.....	85		
什么是直切.....	85		
什么是推切.....	85		
什么是拉切.....	85		
什么是滚料切.....	85		
什么是铡切.....	85		
什么是锯切.....	86		
什么是抖切.....	86		
什么是劈.....	86		
什么是跟刀劈， 它适用于哪些原料.....	86		
什么是直刀劈， 它适用于哪些原料.....	86		
什么是拍刀劈， 它适用于哪些原料.....	86		
什么是拍.....	87		
什么是斜刀片.....	87		
什么是推拉刀片.....	87		
什么是反刀斜片.....	87		
什么是正刀斜片.....	87		

### 火候与勺工

HUOHOUYUSHAOGONG

烹饪技法—烹.....	89
烹饪技法—拌.....	89
烹饪技法—卤.....	90
烹饪技法—拔丝.....	90
烹饪技法—蜜汁.....	91
烹饪技法—炆.....	92
烹饪技法—炒.....	93
烹饪技法—煲.....	94
烹饪技法—煮.....	95
烹饪技法—蒸.....	96
烹饪技法—贴.....	98
烹饪技法—氽.....	98
烹饪技法—煎.....	99
烹饪技法—爆.....	101
烹饪技法—焖.....	102
烹饪技法—炖.....	103
烹饪技法—熠.....	104
烹饪技法—烩.....	105
烹饪技法—烤.....	108
烹饪技法—烧.....	109
走红.....	110
过油.....	111
焯水.....	111

### 调味配菜

TIAOWEIPICAICAI

调味的原则.....	111
味的转化.....	113
味的相消.....	113
味的相乘.....	114



味的对比	114
香味	114
甜味	114
鲜味	115
苦味	115
咸味	115
酸味	116
复合味	117
辣味	117
酱香味	117
三合油味	118
家常味	118
蒜泥味	118
鱼香味	118
五香味	118
椒麻味	118
红油味	118
麻辣味	119
咸甜味	119
酸辣味	119
姜汁味	119
荔枝味	119
咸鲜味	119
酸甜味	120



什么是勾芡	120
勾芡的操作关键	120
勾芡作用	120
上浆、挂糊的区别	121
勾芡的类型和用法	121
上浆、挂糊的关键	122
什么是挂糊	122
挂糊的种类	122

高丽糊的制作	123
鸡蛋淀粉糊的制作	124
蛋清淀粉糊的制作	124



“川菜”的特点	124
什么是“鲁菜”	126
“鲁菜”有什么风格	126
什么是“粤菜”	127
“粤菜”有哪些特点	127
什么是江苏菜系	127
“苏菜”的风格特征	128
有哪些	128
什么是浙江菜系	128
什么是安徽菜系	129
什么是湖南菜系	129
什么是福建菜系	130

## PART 4 烹饪小窍门



掌握火候的技巧	132
烹调菜肴配料的原则	133
掌握炒菜科学程序的技巧	133
制菜放调料的技巧	133
去蔬菜苦涩味的技巧	134
炒肉加水更鲜美	134
炒菜减少维生素流失的技巧	134
煮蔬菜保营养的技巧	134
巧炒菜含铁高的技巧	134

炒菜香味扑鼻的技巧	135
如何使菜脆嫩可口的技巧	135
巧去菜腻味的技巧	135
巧增菜香味的技巧	135
醋加多了的补救技巧	135
使火腿可口的技巧	135
做菜保持菜的本色的技巧	135
巧除菜锅腥味	136
炒菜的技巧	136
菜叶烹饪技巧	136
炒绿叶菜的技巧	137
菜汤不应搁过夜	137
煮蔬菜不硬的技巧	137
菜汤太咸巧补救	137
剩菜巧加工	137
炒菜花的技巧	138
巧煮蘑菇的技巧	138
煮山芋加柠檬汁的技巧	138
炒扁豆的技巧	138
炒菠菜的技巧	138
小葱不要拌豆腐	138
冻扁豆复鲜的技巧	139
炒圆白菜的技巧	139
烹煮茄子、丝瓜不变色的技巧	139
去萝卜异味的技巧	139
炸茄盒的技巧	139
炒黄豆芽的技巧	139
烧甜菜的技巧	140
使甘薯更甜的技巧	140
炒胡萝卜的技巧	140
减轻辣椒辣味的技巧	140
巧煮青豆	140
巧煮地瓜	140
煮绿豆汤的技巧	140
炒豆芽的技巧	141

- 煮绿豆易熟法 ..... 141
- 煮黄豆的技巧 ..... 141
- 烧土豆的技巧 ..... 141
- 炒土豆丝的技巧 ..... 142
- 巧煮土豆好剥皮的技巧.. 142
- 巧煮土豆去毒素 ..... 142
- 去冻土豆异味的技巧 .... 142
- 巧煮土豆味道鲜 ..... 142
- 炒茄子的技巧 ..... 142
- 去豆芽豆腥味的技巧 .... 142
- 炒油菜的技巧 ..... 143
- 炒芦笋的技巧 ..... 143
- 炒藕的技巧 ..... 143
- 用淡盐水浸泡豆腐防碎.. 143
- 合理食用大白菜 ..... 143
- 姜汁入菜色味俱佳 ..... 144
- 炒瓜菜的技巧 ..... 144
- 炒青椒的技巧 ..... 144
- 去野菜涩味的技巧 ..... 144
- 烹调蔬菜宜加  
菱粉类淀粉 ..... 144
- 烧茄子盐腌干煸都省油.. 144
- 放盐时机因菜而异 ..... 145
- 巧去豆腐卤水味 ..... 145
- 加葱姜蒜爆锅宜用温油.. 145
- 炸过鱼虾的油炸茄子  
好吃 ..... 145
- 蔬菜现吃现买最新鲜 .... 146
- 大蒜宜捣碎了吃 ..... 146
- 盐搓毛豆色泽鲜丽 ..... 146
- 放香菜的最佳时机 ..... 146
- 蔬菜合炒营养互补 ..... 146
- 小锅炒菜增味三分 ..... 147
- 微波烹饪要用调料  
将原料浸透 ..... 147
- 巧煮海带 ..... 147
- 加牛奶巧制土豆丸子 .... 147
- 如何确定微波炉  
烹饪时间 ..... 147
- 使微波炉烹调均匀  
的窍门 ..... 148
- 用微波炉烹饪时食物  
的摆放 ..... 148
- 微波炉烹饪小窍门 ..... 148
- 如何优化微波炉  
烹饪效果 ..... 148
- 苦瓜炒蛋的诀窍 ..... 148
- 煮胡萝卜的小窍门 ..... 148
- 巧增苹果美味的技巧 .... 149
- 巧去水果涩味 ..... 149
- 烹炒蔬菜怎样防止  
汤汁太多 ..... 149
- 使用鲜橘皮的技巧 ..... 149
- 煲冬瓜速成秘诀 ..... 149
- 怎样让烹制的蔬菜  
保持鲜绿色 ..... 149
- 巧去柿子涩味 ..... 150
- 炒青菜的窍门 ..... 150
- 西瓜皮制菜的技巧 ..... 150
- 淡水鱼烹调的技巧 ..... 153
- 巧定活鱼烹饪时间  
的技巧 ..... 153
- 做鱼头的技巧 ..... 153
- 炒鱼片的技巧 ..... 154
- 炸鱼的技巧 ..... 154
- 蒸鱼味美的技巧 ..... 154
- 醋水渍鱼香味浓 ..... 154
- 去河鱼土腥味的技巧 .... 155
- 烧鱼不粘锅的技巧 ..... 155
- 去鲤鱼腥味的技巧 ..... 155
- 蒸鱼、肉用水的技巧 .... 155
- 剩蒸鱼处理的技巧 ..... 155
- 煮鱼汤保持鲜味的技巧.. 156
- 烧鱼入味的窍门 ..... 156
- 咸鱼去咸味的技巧 ..... 156
- 酒醋渍鱼香味浓 ..... 156
- “蒸”鱼的技巧 ..... 156
- 做鱼丸鲜汤的技巧 ..... 156
- 巧去鱼冷冻臭味的技巧.. 157
- 虾仁上浆的技巧 ..... 157
- 除虾腥味的技巧 ..... 157
- 虾子不宜爆炒的技巧 .... 157
- 去海鱼腥味的技巧 ..... 157
- 增鱼虾美味的技巧 ..... 158
- 炖甲鱼的技巧 ..... 158
- 蒸蟹不掉脚的技巧 ..... 158
- 煎鱼不粘锅的简单方法.. 158
- 去沙丁鱼腥臭味的技巧.. 158
- 清蒸鱼七大秘诀 ..... 158
- 炒田螺的技巧 ..... 159
- 什么是白灼虾 ..... 159
- 虾类烹饪窍门 ..... 159
- 鲜鱼制鱼汤妙法 ..... 159
- 炒鳝鱼宜配香菜 ..... 160
- 怎样烧鱼有营养 ..... 160
- 牛奶渍鱼的技巧 ..... 160
- 牛奶使冻鱼返鲜的技巧.. 160

## 水产 SHUICHAN



- 去鱼腥味的技巧 ..... 151
- 防鱼肉碎的技巧 ..... 151
- 煮鱼酥软可口的技巧 .... 152
- 煮鲜鱼不腥的技巧 ..... 152
- 煎鱼防鱼皮缩胀的技巧.. 152
- 去鱼胆苦味的技巧 ..... 152
- 防烤鱼皮粘网架的技巧.. 152

## 畜禽肉类 CHUQINROULEI

炒肉片的技巧 .....	160
掌握肉品烹饪时机 的技巧 .....	161
去肉的血腥味的技巧 .....	161
煮肉的技巧 .....	161
去肥肉腻味的技巧 .....	162
猪肉挂浆配比的窍门 .....	162
炒猪肉的技巧 .....	162
除肉夹气的窍门 .....	163
滑肉片省油的技巧 .....	163
煮猪肉的技巧 .....	163
硼砂烧肉不腻的技巧 .....	163
去猪肉异味的技巧 .....	163
炖猪肉的技巧 .....	163
炸肉皮的技巧 .....	164
去肉的血污味的技巧 .....	164
巧去肉的生味的技巧 .....	164
炸猪排的技巧 .....	164
去冻肉异味的技巧 .....	164
蒸扣肉的技巧 .....	165
炖骨头汤的技巧 .....	165
做糟排骨的技巧 .....	165
烹制猪蹄的技巧 .....	165
制烤肉的技巧 .....	166
排骨汤放醋营养高 .....	166
做咕噜肉的技巧 .....	166
煮骨头使骨髓不流 的技巧 .....	166
猪肚增厚的技巧 .....	166
去猪肚异味的技巧 .....	166
除猪心异味的技巧 .....	167
煮猪肚的技巧 .....	167
炖肉用水的技巧 .....	167
除猪肝异味的技巧 .....	167
炒猪肝的技巧 .....	167



去猪大肠臭味的技巧 .....	168
去腰子臊腥的技巧 .....	168
炒牛肉的技巧 .....	168
烧牛肉不缩的技巧 .....	169
炖猪头的技巧 .....	169
炖牛肉的技巧 .....	169
去狗肉膻味的技巧 .....	169
肉类嫩化方法多 .....	170
去羊肉膻味的技巧 .....	170
烹饪牛肉注意火候 .....	171
怎样使白切鸡更美味 .....	172
烤牛肉小秘诀 .....	172
冷冻食物解冻法 .....	172
怎样汆丸子不散 .....	172
牛肉烹饪方法选择 .....	173
怎样生炒肉片 .....	173
烤肉挤点柠檬汁 .....	173
猪肉不同部位特点 及烹饪运用 .....	173
炒肉丝的技巧 .....	175
热水浸泡猪肉影响味道 .....	175
肉丸制作要敲“打” .....	175
烹兔肉多用香香料 .....	175
巧用小苏打烹调牛羊肉 .....	176
烤肉防焦小窍门 .....	176
肉类烹饪前巧去血腥味 .....	176
炖肉宜高压锅沙锅并用 .....	176
鸡肉宜香醋爆炒 .....	176
加绿豆可使牛羊肉 更鲜美 .....	177
肥鸭去膻解腻窍门 .....	177

肥肉去腻窍门 .....	177
烹制猪腰子妙招 .....	177
炖骨头汤时要注意 .....	178

## 蛋类 DANLEI

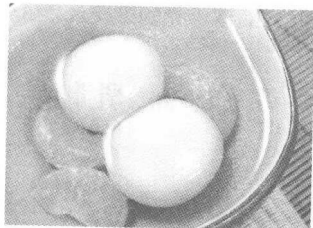
吃鸡蛋的3种技巧 .....	178
炒鸡蛋时加糖的技巧 .....	178
腌蛋的技巧 .....	179
炒鸡蛋的技巧 .....	179
炒鸡蛋不宜放味精 .....	179
炒蛋的窍门 .....	179
自制多味蛋羹的技巧 .....	179
去鸡蛋异味的技巧 .....	179
煮破皮蛋的技巧 .....	180
煮荷包蛋的技巧 .....	180
煮鸡蛋不破裂的技巧 .....	180
煮软黄蛋的技巧 .....	180
煎荷包蛋的技巧 .....	180
煮茶蛋的技巧 .....	181
做风味咸鸭蛋的技巧 .....	181
用咸蛋做蛋羹的技巧 .....	182
奶油味蛋汤的制作技巧 .....	182
煎荷包蛋 .....	182
巧去皮蛋异味 .....	182
蒸蛋羹的技巧 .....	182
皮蛋去涩的技巧 .....	183
巧蒸鸡蛋 .....	183
怎样腌制五香咸蛋 .....	183
炒鸡蛋如何放葱花 .....	183
巧法切白煮蛋 .....	183
巧制皮蛋汤 .....	183
滴食醋做漂亮的蛋花汤 .....	184

## 米、面、乳制品 MI MIAN RUIZHIPIN

夹生米饭处理技巧 .....	184
----------------	-----



- 做焖米饭的技巧 ..... 184
- 巧煮米饭味道香 ..... 185
- 炒米饭的技巧 ..... 186
- 吃剩食品重新处理  
的技巧 ..... 186
- 做盖饭的技巧 ..... 187
- 做菜饭的技巧 ..... 187
- 热剩饭好吃的技巧 ..... 187
- 煮菜饭的技巧 ..... 188
- 巧煮粽子 ..... 188
- 做八宝饭的技巧 ..... 188
- 巧去米饭糊味 ..... 189
- 煮饭不粘锅的技巧 ..... 189
- 粗粮细做的技巧 ..... 189
- 做粽子的技巧 ..... 190
- 煮籼米的技巧 ..... 190
- 煮陈仓米的技巧 ..... 190
- 煮豆粥的技巧 ..... 191
- 用热水瓶巧煮粥 ..... 191
- 做花色粥的技巧 ..... 191
- 煮米粥的技巧 ..... 191
- 做腊八粥的技巧 ..... 191
- 用电饭煲保温的技巧 ..... 192
- 煮面条防粘的窍门 ..... 192
- 煮面条掌握火候的技巧 ..... 192
- 电饭煲巧煮面条 ..... 192
- 煮面条的窍门 ..... 192
- 煮挂面不宜用大火 ..... 193
- 巧去切面的碱味 ..... 193
- 制作米粉的技巧 ..... 193
- 糕点米粉面团  
的调制技巧 ..... 193
- 杂粮粉面团的调制技巧 ..... 194
- 做冰雪麻仁果的技巧 ..... 194
- 果类面团的调制技巧 ..... 195
- 做烩面的技巧 ..... 195
- 制作面皮的技巧 ..... 196
- 做凉面的技巧 ..... 196
- 做空心面的技巧 ..... 197
- 做炸酱面的技巧 ..... 197
- 做清汤面的技巧 ..... 197
- 做担担面的技巧 ..... 198
- 做打卤面的技巧 ..... 198
- 做花色汤面的技巧 ..... 198
- 做千层卷的技巧 ..... 199
- 做金丝卷的技巧 ..... 199
- 做糖花卷的技巧 ..... 199
- 做炒面的技巧 ..... 200
- 使油炸食物更酥脆  
的技巧 ..... 200
- 做银丝卷的技巧 ..... 200
- 做荷叶卷的技巧 ..... 201
- 做葱花卷的技巧 ..... 201
- 做盘丝卷的技巧 ..... 201
- 做麻球的技巧 ..... 202
- 炸制品酥香脆的技巧 ..... 202
- 制麻花的技巧 ..... 202
- 炸制油条的技巧 ..... 203
- 炸食物的技巧 ..... 203
- 炸制焦圈的技巧 ..... 204
- 擀烧麦皮的技巧 ..... 204
- 做烧麦的技巧 ..... 204
- 油炸元宵防炸裂的技巧 ..... 206
- 做煎制食品的技巧 ..... 206
- 做元宵的技巧 ..... 206
- 怎样做薄饼 ..... 206
- 怎样做家常饼 ..... 207
- 怎样做馅饼 ..... 208
- 做团圆饼的技巧 ..... 208
- 炸制花色酥糕的技巧 ..... 208
- 用高压锅烙饼的技巧 ..... 209
- 做锅贴的技巧 ..... 209
- 煎锅贴的窍门 ..... 209
- 怎样烤制蛋黄椰丝批 ..... 209
- 烤制桃酥的技巧 ..... 210
- 巧做菊花馅饼的窍门 ..... 210
- 拌饺子馅的窍门 ..... 210
- 做水饺皮的技巧 ..... 211
- 素馅蒸饼的技巧 ..... 211
- 炸制豆沙酥饼的技巧 ..... 211
- 煮饺子不破皮的技巧 ..... 212
- 煮饺子的技巧 ..... 212
- 制作风味饺子馅的技巧 ..... 212
- 做虾饺的技巧 ..... 213
- 叉烧馅的制作技巧 ..... 214
- 制冷冻饺子的技巧 ..... 214
- 做肉丸子的技巧 ..... 214
- 鸡肉馅的制作技巧 ..... 214
- 素什锦馅的制作技巧 ..... 215
- 五丁肉馅的制作技巧 ..... 215
- 鲜猪肉馅的制作技巧 ..... 216
- 肉馅增加黏性的技巧 ..... 216
- 雪菜冬笋馅的制作技巧 ..... 216
- 生肉馅的一般做法 ..... 217
- 莲蓉馅的制作技巧 ..... 218
- 用萝卜丝做馅的技巧 ..... 218
- 豆沙馅的制作技巧 ..... 218
- 巧煮豆沙 ..... 219
- 枣泥馅的制作技巧 ..... 219
- 梅干菜肉馅的制作技巧 ..... 219
- 翡翠馅的制作技巧 ..... 220
- 做馄饨的技巧 ..... 220
- 擀做馄饨皮的技巧 ..... 221
- 煮馄饨的技巧 ..... 221
- 鱼蓉面团的调制技巧 ..... 221
- 发面掌握用碱量的技巧 ..... 221
- 蒸馒头碱大了  
的补救方法 ..... 222



做酵面馒头的技巧 .....	222
做肉丁馒头的技巧 .....	223
蒸馒头的技巧 .....	223
做开花馒头的技巧 .....	224
做鲜肉包的技巧 .....	224
炸馒头的技巧 .....	225
怎样做甜馅包 .....	225
怎样做素馅包 .....	226
怎样做汤包 .....	226
掌握烹任油温的技巧 .....	226
使油变清的技巧 .....	227
增加植物油香味的技巧 .....	227
烹制食品防醉油的技巧 .....	227
猪油除异味的技巧 .....	227
烹调菜肴使用明油 的技巧 .....	227
保存炸过食物的油 的技巧 .....	228
做糯米糕的技巧 .....	228
菜籽油除异味妙招 .....	228
去花生油异味的技巧 .....	228
夏天炼猪油使油凝固 的技巧 .....	228
制辣椒油的技巧 .....	229
做棉花糕的技巧 .....	229
自制白果糕 .....	229
做藕丝糕的技巧 .....	229
做玫瑰9层糕的技巧 .....	230
做枣泥糕的技巧 .....	230
做山药糕的技巧 .....	230
做蛋糕加柠檬的技巧 .....	231
做绿豆糕的技巧 .....	231
蒸制花色蛋糕的技巧 .....	231
做猪油年糕的技巧 .....	232
做糯米雪球的技巧 .....	232
怎样烤制奶酥 .....	232
电饭煲烤蛋糕的技巧 .....	233
烤制糖酥的技巧 .....	233

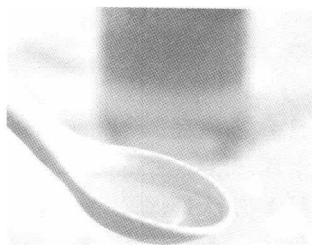


做栗子凉糕的技巧 .....	233
做酥皮面包的技巧 .....	233
做圆甜面包的技巧 .....	233
炒豆腐的技巧 .....	234
煮豆腐的技巧 .....	234
炸豆腐的技巧 .....	234
去除豆浆豆腥味的技巧 .....	234
煮羊奶的技巧 .....	234
做花生酪的技巧 .....	234
煮牛奶营养不流失 的技巧 .....	235
巧去干奶酪异味 .....	235
煮老汤的技巧 .....	235
做汤的技巧 .....	235
煲汤用水的技巧 .....	235
熬浓汤的技巧 .....	236
汤中盐放多的补救技巧 .....	236
煮饭不用生冷自来水 .....	236
速制绿豆汤 .....	236
切黏性食品的窍门 .....	237
黑米粥的制作 .....	237
蒸米饭的妙法 .....	237
怎样熬米粥好吃 .....	237
巧煮过水面 .....	238
巧煮牛奶 .....	238
淀粉可代替薄面 .....	238
巧热馒头 .....	238
家居做饭够吃就行 .....	239
微波烹饪常识 .....	239
怎样调配好主食 .....	239
如何使用小苏打发面 .....	240

## 干货、调味品

GANHUO TIAOWEIPIN

去咸鱼咸味的技巧 .....	240
使海带柔软可口的技巧 .....	241
去咸肉哈喇味的技巧 .....	241
腌辣椒的技巧 .....	241
使绿豆不生虫的技巧 .....	241
煮火腿易烂的技巧 .....	242
家庭常用调味料 的使用技巧 .....	242
自制家用调味品的技巧 .....	243
自制家常调味汁5技巧 .....	244
掌握调味步骤的技巧 .....	245
放盐看火候的技巧 .....	245
酱姜制作的技巧 .....	246
醋在烹调中的使用技巧 .....	246
家庭自制橘皮酱的技巧 .....	246
增加味精鲜味的技巧 .....	247
增蒜泥香味的技巧 .....	247
使腌菜脆嫩的技巧 .....	247
炸肉酱的技巧 .....	247
炒花生米的技巧 .....	247
使醋变香的技巧 .....	248
自制香辣酱的技巧 .....	248
和芝麻酱的技巧 .....	248
炒栗子的技巧 .....	248
酒在烹调中的使用技巧 .....	248
去酱菜咸味的技巧 .....	249
做冰淇淋的技巧 .....	249
手上辣痛, 擦白酒 .....	250



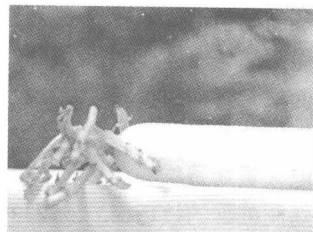
- 煮咖啡的技巧 ..... 250
- 去洋葱味的技巧 ..... 250
- 自制消暑冷食的技巧 ..... 250
- 装蜂蜜的技巧 ..... 251
- 烧菜用酒的最佳时机 ..... 251
- 巧去菜籽油异味 ..... 252
- 按顺序添加调味品 ..... 252
- 好糖色炒出来 ..... 252
- 沸水冲滋补品有损营养 ..... 252
- 什么时间放醋最适宜 ..... 253
- 巧煮玉米的技巧 ..... 253
- 用辣酱自制辣油 ..... 253
- 怎样调好芝麻酱 ..... 253
- 烹调加水的技巧 ..... 253
- 煮粥、烧菜如何放碱 ..... 254
- 巧制香辣火锅底料 ..... 254
- 沙拉酱的制作 ..... 255
- “椒麻味”调料制法 ..... 255
- 熬制蛋黄油的窍门 ..... 255
- 橄榄菜的制作 ..... 256
- 怎样使用咖喱粉 ..... 256
- 怎样使葱姜蒜香味四溢 ..... 256
- 炒菜时怎样加醋 ..... 256
- 糖醋合用怎样配比 ..... 256
- 玉兰花+鲫鱼 ..... 258
- 玉兰花+兔肉 ..... 259
- 虾米+丝瓜 ..... 259
- 木耳+荸荠 ..... 259
- 鱼腥草+猪肺 ..... 259
- 木耳+猪蹄 ..... 259
- 丝瓜+鸡蛋 ..... 259
- 鸭舌草+猪肉 ..... 259
- 夏枯草+猪肉 ..... 260
- 荸荠+香菇 ..... 260
- 金雀花+竹笋 ..... 260
- 金雀花+鸡肉 ..... 260
- 菜花+猪肉 ..... 260
- 菜花+玉米 ..... 260
- 巢菜+猪肉 ..... 260
- 巢菜+猪蹄 ..... 261
- 苋菜+鸡蛋 ..... 261
- 牡丹花+桂鱼 ..... 261
- 牡丹花+鸡肉 ..... 261
- 苋菜+猪肝 ..... 261
- 桂花+鸭肉 ..... 261
- 桂花+核桃仁 ..... 261
- 黄花菜+猪肉 ..... 261
- 金银花+莲子 ..... 262
- 金银花+芦根 ..... 262
- 黄花菜+鸡蛋 ..... 262
- 茉莉花+银耳 ..... 262
- 蒲公英+猪肉 ..... 262
- 茉莉花+鸡肉 ..... 262
- 无花果+猪蹄 ..... 262
- 无花果+猪大肠 ..... 263
- 蒲公英+绿豆 ..... 263
- 莲子+枸杞 ..... 263
- 鸭肉+莲子 ..... 263
- 莲子+桂圆 ..... 263
- 南瓜花+鸡蛋 ..... 263
- 百合+绿豆 ..... 264
- 核桃仁+山楂 ..... 264
- 芦笋+百合 ..... 264
- 百合+蛋黄 ..... 264
- 苦瓜+青椒 ..... 264
- 小虾+辣椒 ..... 264
- 卷心菜+木耳 ..... 264
- 青椒+豆腐干 ..... 265
- 卷心菜+虾米 ..... 265
- 芦笋+冬瓜 ..... 265
- 苦菜+猪肝 ..... 265
- 银耳+鹌鹑蛋 ..... 265
- 银耳+鸭蛋 ..... 266
- 猪脑+木耳 ..... 266
- 萝卜+烤鱼、烤肉 ..... 266
- 玉米糠+煎鱼、烤肉 ..... 266
- 南瓜+红枣 ..... 266
- 南瓜+赤小豆 ..... 266
- 虾米+黄瓜 ..... 266
- 黄瓜+猪肉 ..... 267
- 香菜+黄豆 ..... 267
- 茭白+蘑菇 ..... 267
- 南瓜+牛肉 ..... 267
- 茭白+西红柿 ..... 267
- 香菜+猪肠 ..... 267
- 鲤鱼+黄瓜 ..... 267
- 藕+猪肉 ..... 267
- 鳝鱼+藕 ..... 268
- 西红柿+豆腐 ..... 268
- 西红柿+鸡蛋 ..... 268
- 大豆+谷类 ..... 268
- 人参果+猪肉 ..... 268
- 萝卜+牛肉 ..... 268
- 人参果+羊肉 ..... 268

## PART 5

### 饮食宜忌



- 月季花+蚕豆 ..... 258
- 木耳+母鸡 ..... 258
- 月季花+大虾 ..... 258
- 鱼腥草+母鸡 ..... 258





醋+皮蛋	269
白菜+牛肉	269
板栗+薏米	269
洋葱+猪肝	269
洋葱+猪肉	269
洋葱+鸡蛋	269
番茄+奇异果	269
茶叶水+粳米	270
黄豆+红枣+花生	270
橙子+猕猴桃	270
海参+粳米、糯米	270
甘蔗+粳米	270
黄精+粳米+白糖	270
羊肉+龟肉	270
薏仁+生山药+柿霜	270
玉竹+粳米+冰糖	271
鹿肉+人参+枸杞	271
鲤鱼+米醋	271
乌鸡+桃仁	271
芝麻+海带	271
鹿肉+山药+红枣	271
鸡肉+百合	271
菜花+蜂蜜	271
乌鸡+茄根	272
香菜+冬瓜+木耳	272
芹菜+红枣	272
菠菜+猪血	272
菠菜+粳米	272
乌鸡+粳米	272
菜花+鸡蛋	272
菜花+蚝油	272
莲藕+桃仁	272
莲藕+粳米	273
莴笋+香干	273
洋葱+粟米	273
芦笋+海参	273
黄花菜+芦笋	273
莲藕+生姜	273



莴笋+香菇	273
竹笋+枸杞	273
茄子+猪肉+海米	273
茄子+黄酒+蛇肉	274
萝卜+牛肉	274
胡萝卜+猪肝	274
胡萝卜+狗肉	274
黄瓜+莲子	274
胡萝卜+红枣+冰糖	274
胡萝卜+菊花	274
西红柿+山楂	274
萝卜+粳米	275
萝卜+酸梅	275
西红柿+红枣	275
金针菇+萝卜	275
西红柿+鲷鱼	275
金针菇+猪肚	275
金针菇+绿豆芽	275
木耳+桃仁+蜂蜜	275
银耳+川贝+雪梨	275
柠檬+白糖	276
银耳+莲子	276
西红柿+黑豆	276
荔枝+红枣	276
木耳+红枣	276
荔枝+白酒	276
银耳+燕窝+冰糖	276
西红柿+蜂蜜	276
西红柿+菜籽油	276
柑橘+蒜+白糖	277
柑橘+木耳	277
枇杷+蜂蜜	277

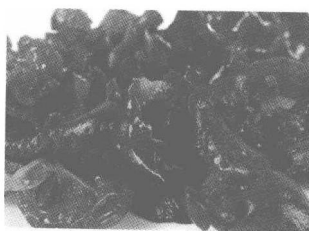
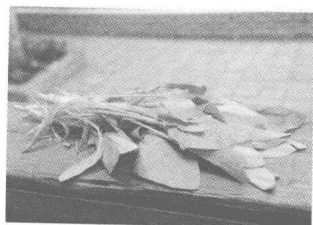
荸荠+冰片	277
核桃+百合	277
荸荠+白酒	277
柠檬+盐	277
核桃+梨	277
黄鱼+苔菜	277
西瓜皮+冰糖	277
荸荠+豆浆	278
黄鱼+芥菜	278
章鱼+藕+红枣	278
章鱼+鹌鹑+玉竹	278
虾+白酒	278
蟹+荷叶	278
田螺+葡萄酒	278
田螺+枸杞+白菜	278
鳖肉+猪肉	278
鳖肉+鸽肉	279
鳖肉+生姜	279
醋+猪蹄	279
芦荟+苹果	279
桂圆+鸡蛋	279
山楂+白糖	279
山楂+杭白菊	279
芦荟+烧酒	279
桂圆+红枣	279
醋+黄瓜	280
糖+木耳+生姜	280
辣椒+醋	280
蒜+木耳	280
糖+黑豆	280
辣椒+苦瓜	280
蜂蜜+甘草	280



蜂蜜+茶叶	280
蜂蜜+柠檬	280
蜂蜜+姜汁	281
蜂蜜+大蒜	281
茶+菊花	281
牛奶+红茶	281
咖啡+枸杞	281
梅子+白酒	281
茶+人参	281
黄芩+白酒	281

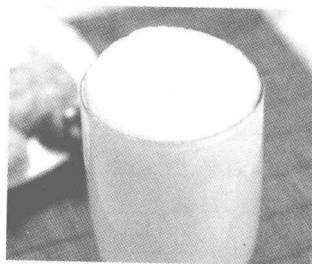


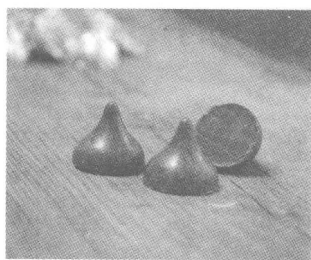
鳖肉+芹菜	281
牡丹皮+香菜	282
牛肝+芥蓝	282
土豆+西红柿	282
毛蟹+茄子	282
白萝卜+胡萝卜	282
芹菜+毛蚶	282
西兰花+牛肝	282
橘皮+白萝卜	282
牛奶+韭菜	282
菠菜+瘦肉	282
葱+狗肉	283
菠菜+大豆	283
菠菜+牛奶	283
柠檬汁+胡萝卜	283
乳酪+菠菜	283
木耳+茶	283



山楂+胡萝卜	283
红辣椒+牛肝	283
辣椒+胡萝卜	283
葱+蜜糖	283
猪肝+菜花	283
醋+胡萝卜	284
胡萝卜+西红柿	284
菠菜+黄瓜	284
萝卜+水果	284
菜花+黄瓜	284
韭菜+牛肉	284
辣椒+黄瓜	284
丹参+芦笋	284
茯苓+芦笋	284
白酒+韭菜	284
萝卜+橘子	284
金针菇+驴肉	285
菠菜+韭菜	285
牛奶+韭菜	285
南瓜+羊肉	285
黑鱼+南瓜	285
海鱼+南瓜	285
虾+南瓜	285
酒+辣椒	285
黄瓜+西红柿	285
花生+黄瓜	285
丹参+花生	285
茯苓+花生	286
鱼+西红柿	286
黄豆+核桃	286
烧酒+核桃	286
豆腐+核桃	286

牛肝+樱桃	286
核桃+茯苓	286
狗肉+杏仁	286
橘子+牛肝	286
核桃+白酒	286
草莓+牛肝	286
栗子+杏仁	287
肉+杨梅	287
雀肉+李子	287
鸡肉+李子	287
李子+鸭蛋	287
葡萄+海鲜	287
土豆+石榴	287
芋头+香蕉	287
酸菜+柿子	287
土豆+柿子	287
柿子+鹅肉	287
鲶鱼+红枣	287
葱+豆腐	288
豆腐+核桃	288
蜂蜜+豆腐	288
羊肚+红豆	288
狗肉+绿豆	288
果汁+牛奶	288
酸牛奶+黄豆	288
菜花+牛奶	288
牛奶+豆浆	288
橘子+牛奶	288
钙粉+牛奶	288
醋+牛奶	289
牛奶+巧克力	289





- 牛奶+酸性饮料 ..... 289
- 柠檬+山楂+牛奶 ..... 289
- 生鱼+牛奶 ..... 289

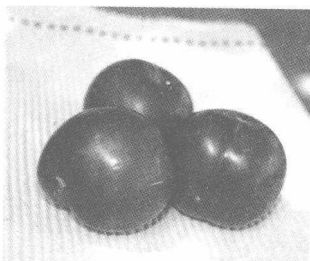
### 日常饮食宜忌

RICHANGYINSHIYIJI

- 做饺子馅不要挤水 ..... 289
- 煮粥、烧菜忌放碱 ..... 289
- 植物蛋白肉一次不宜多吃 ..... 290
- 猪身上有三样东西不能吃 ..... 290
- 早餐不宜只吃鸡蛋 ..... 291
- 早餐不宜全吃干食 ..... 291
- 运动后不宜多吃糖 ..... 291
- 孕妇不宜多吃油条 ..... 291
- 婴儿不宜吃鸡蛋清 ..... 292
- 孕妇不要多吃冷饮 ..... 292
- 牛奶忌久煮 ..... 292
- 气喘病人忌多吃盐 ..... 292
- 切忌吃饭时训孩子 ..... 293
- 气管炎病人忌睡前饮酒 ..... 293
- 牛奶忌和豆浆同煮 ..... 293
- 牛奶忌加红糖 ..... 294
- 牛奶不宜与巧克力同时食用 ..... 294
- 脑血管病人不宜多食鹌鹑蛋 ..... 294
- 脑血管病人忌吃狗肉 ..... 294
- 菱和荸荠不宜生吃 ..... 295

- 老年人不要贪吃高蛋白食物 ..... 295
- 近视的人忌吃甜食 ..... 295
- 忌喝反复烧开的水 ..... 295
- 忌吃未腌透的咸菜 ..... 296
- 忌吃煮后颜色变红的元宵 ..... 296
- 忌吃孵鸡蛋 ..... 296
- 忌吃未成熟的水果 ..... 297
- 忌吃有黑斑的红薯 ..... 297
- 忌吃生鸡蛋 ..... 297
- 忌吃变质的银耳 ..... 298
- 忌吃发红的咸鱼 ..... 298
- 火腿忌在冰箱内存放 ..... 298
- 鸡蛋不宜与白糖同煮 ..... 298
- 忌吃半熟的鸭蛋 ..... 299
- 忌吃长白膜的酱油 ..... 299
- 黄鳝不宜爆炒 ..... 299
- 喝豆浆三忌 ..... 299
- 甘蔗变质有毒 ..... 299
- 腐败的肉烧煮后也不能吃 ..... 300
- 粉丝含铝, 不宜多吃 ..... 300
- 肺病患者不宜饱食 ..... 300
- 饭前忌饮冰镇啤酒 ..... 301
- 饭前忌服维生素类药物 ..... 301
- 饭前、饭后忌饮水 ..... 301
- 饭前、饭后忌吃冷饮 ..... 302
- 饭后不宜马上饮茶 ..... 302
- 饭后不宜马上吃水果 ..... 302
- 饭后不宜立即运动 ..... 302
- 药物不要用牛奶送服 ..... 303
- 眼病患者忌吃大蒜 ..... 303
- 洗过的鸡蛋不宜存放 ..... 303
- 夏季不要直接食用从市场买的熟肉制品 ..... 303
- 勿用碘盐“炸锅” ..... 304
- 为什么鸡屁股不能吃 ..... 304

- 胃溃疡患者忌吃糯米食品 ..... 304
- 晚餐不宜多饮酒及饮食过饱 ..... 305
- 淘米时忌用力搓洗 ..... 305
- 酸性饮料不宜多饮 ..... 305
- 体弱者饭后不要立即散步 ..... 306
- 睡前不宜服人参蜂王浆 ..... 306
- 涮羊肉不宜太嫩 ..... 306
- 蔬菜焯水不要在冷水时下锅 ..... 307
- 食用烂姜损肝脏 ..... 307
- 食猪肝不宜炒得太嫩 ..... 307
- 食品解冻后不宜再存放 ..... 308
- 烧豆腐不可放葱 ..... 308
- 生食“醉虾”有什么危害 ..... 308
- 饭后不宜放松裤带 ..... 309
- 不宜用保温杯泡茶 ..... 309
- 不宜饮用长时间泡的茶 ..... 309
- 不宜饮雄黄酒 ..... 310
- 不宜贪食火锅汤 ..... 310
- 不宜饮“三精水” ..... 310
- 不宜偏食猪肉 ..... 311
- 不宜盲目吃狗肉 ..... 311
- 不宜生吃花生 ..... 311
- 不宜喝启盖隔夜的汽水 ..... 311
- 不宜喝过量的汽水 ..... 312
- 不宜过量饮啤酒 ..... 312
- 不宜过量吃杏 ..... 312





不宜过多食用橘子 ..... 313  
 不宜多食熏烤煎炸食物 .. 313  
 不宜多吃午餐肉 ..... 313  
 不宜多吃烤羊肉串 ..... 313  
 不宜多吃五香瓜子 ..... 314  
 不宜多吃酸菜 ..... 314  
 不宜吃有苦味的柑橘 ..... 314  
 不宜吃青蛙肉 ..... 315  
 不宜多吃黑枣和柿饼 ..... 315  
 不宜长期食用方便面 ..... 315  
 不要在说笑逗闹中进餐 .. 316  
 不要在口渴时痛饮 ..... 316  
 不要用生豆油拌饺子馅 .. 316  
 不要饮用温泉水 ..... 316  
 不要用热水冲烫冻鱼 ..... 317  
 不要用维生素C  
 替代蔬菜 ..... 317  
 不要贪食河豚鱼 ..... 317  
 不要经常食用砂锅菜 ..... 318  
 不要活吃鲤鱼 ..... 318  
 不要过量吃洋姜 ..... 318  
 不要吃两头凸的罐头 ..... 319  
 不要喝过热的饮料 ..... 319  
 不要吃破壳的鸡蛋 ..... 319  
 不要长期以酒代饭 ..... 319  
 不要把剩汤菜放在  
 火锅内过夜 ..... 320  
 不能用铝锅、盆盛装  
 饭菜过夜 ..... 320



不要边吃饭边看电视 ..... 320  
 不能饮用雨水 ..... 320  
 不能饮用有焦味和  
 霉变的茶叶 ..... 321  
 病死牛的肉不能食用 ..... 321  
 冰箱中的鱼不宜存放  
 太久 ..... 321  
 冰箱内不宜存放皮蛋 ..... 322  
 “易拉罐”宜多喝吗 ..... 322  
 熬绿豆汤忌放碱 ..... 322  
 饱餐后不宜立即洗澡 ..... 322

## PART 6 经典食谱

### 延缓衰老食谱 YANHUANSHUJIALAOSHIPU

枸杞煲鸡脚 ..... 324  
 猴头芙蓉汤 ..... 324  
 香菇炒菜心 ..... 325  
 明卵虾酱锅 ..... 325

### 美容养颜食谱 MEIRONGYANGYANSHIPU

黄豆炖蹄膀 ..... 326  
 木瓜粥 ..... 326  
 冬笋鹅掌汤 ..... 326  
 番茄玫瑰汁 ..... 327

### 减肥食谱 JIANFEISHIPU

冬菇粉丝汤 ..... 327  
 土豆炒青椒 ..... 328  
 雪菜豆腐汤 ..... 328

### 明目食谱 MINGMUSHIPU

菊花粥 ..... 328  
 猪肝泥 ..... 329  
 菊槐饮 ..... 329  
 黄鱼粥 ..... 329  
 蒸肝鸡蛋羹 ..... 330

### 健脾开胃食谱 JIANPIKAIWEISHIPU

黄瓜鸡片汤 ..... 330  
 陈皮荷叶茶 ..... 331  
 香辣臭豆腐煲 ..... 331  
 绿艾团子 ..... 331  
 番茄西瓜汁 ..... 332  
 芹菜翠衣炒鳝肉 ..... 332  
 青果薄荷汁 ..... 332  
 青蒿绿豆粥 ..... 333

### 清热祛火食谱 QINGREQUHUOSHIPU

荸荠蛋花汤 ..... 333  
 青豆炒兔肉丁 ..... 334

### 益智补脑食谱 YIZHIBUNAOOSHIPU

桃仁红枣粥 ..... 334  
 青椒滑菇 ..... 334  
 云腿鸽子汤 ..... 335  
 胡桃芡实粥 ..... 335  
 桑葚饮 ..... 335  
 炸桃酥凤饼 ..... 336  
 冰糖莲子汁 ..... 336  
 补脑汤 ..... 336