



彩图生活悦读/系/列/丛/书/
CAI TU SHENG HUO YUE DU XI LIE CONG SHU

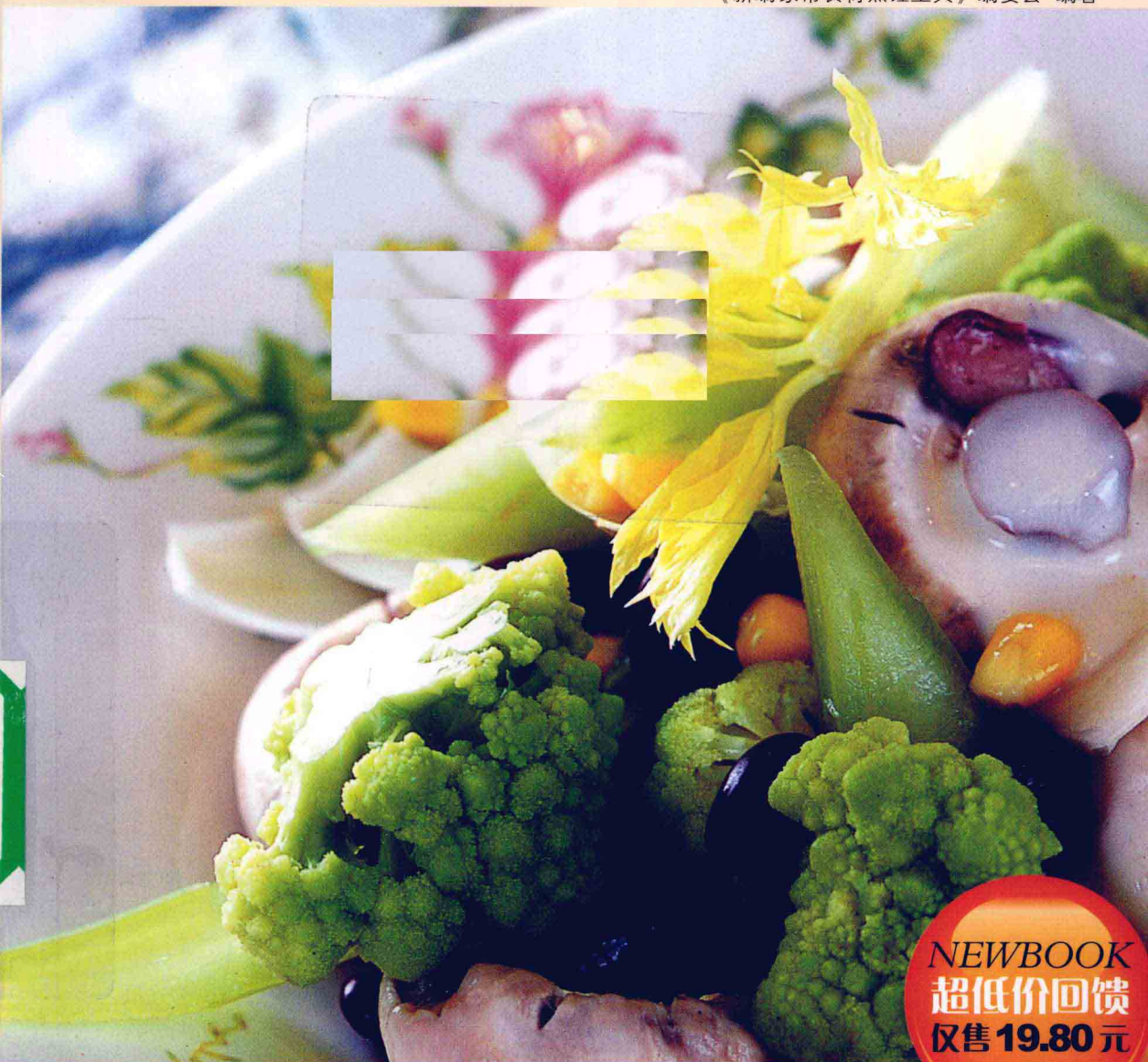
新编

DELICIOUS

家常食材烹饪宝典

集/采/购/指/南/烹/饪/指/南/健/康/指/南/于/一/身

《新编家常食材烹饪宝典》编委会 编著



NEWBOOK
超低价回馈
仅售 19.80 元



吉林科学技术出版社

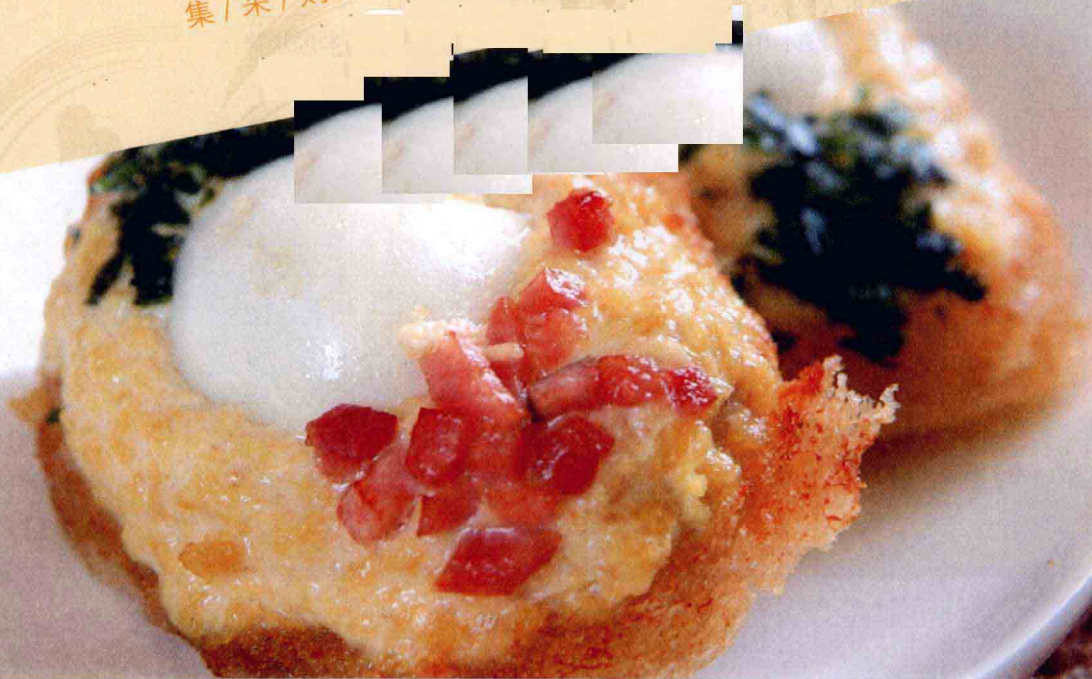


彩图生活悦读/系/列/丛/书/
CAI TU SHENG HUO YUE DU XI LIE CONG SHU

DELICIOUS

新编家常食材烹饪宝典

集/采/购/指/南/享/饪/指/南/健/康/指/南/于/一/身
《新编家常食材烹饪宝典》编委会 编著
吉林科学技术出版社



xinbianjiachangshicaipengrenbaodian

新编家常食材烹饪宝典



图书在版编目 (CIP) 数据

新编家常食材烹饪宝典 / 《新编家常食材烹饪宝典》
编委会编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6
ISBN 978-7-5384-4296-0

I. 新… II. 新… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第087940号

编 著:《新编家常食材烹饪宝典》编委会

主任编委: 张恩来

编 委: 崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚

选题策划: 李 梁

责任编辑: 车 强 赵 渤

美术制作: 郑 旭 董芳芳 曹 雁 史红斌 张 跃 齐海红 牛晓英 李爱忠

书籍装帧: 长春茗尊平面设计有限公司

吉林科学技术出版社出版、发行

社址: 长春市人民大街4646号

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

85600611 85670016

编辑部电话: 0431-85635176 85629318

电子邮箱: JLKJBQS@163.com

邮编: 130021

网址: www.jlstp.com

实名: 吉林科学技术出版社

长春新华印刷有限公司印制

如有印装质量问题 可寄出版社调换

710mm×1000mm 16开 15印张 300千字

2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4296-0

定价: 19.80元



前言 Foreword

自古以来,人人都希望拥有健康的身体,以预防和抵御病痛的侵袭,达到健康长寿的目的。而影响人们身体健康的因素有很多,其中最为重要的就是与我们日常生活密不可分的饮食了。

科学正确的饮食观念首先需要从认识食材、了解食材开始,知道食材中的各种营养素对人体有什么影响,进而运用到我们日常生活中。我们的祖先对食材的营养及保健功效早有认识,在著名的古籍《黄帝内经》中就有“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合则服之,以补精益气”的论述,就是说谷物主食与水果、肉类、蔬菜等合理搭配,才能保证营养协调平衡,达到健康养生、预防疾患的作用。

《新编家常食材烹饪宝典》一书,是吉林科学技术出版社《彩图生活悦读》系列丛书中的一部。它从人们日常生活中常见的食材原料入手,分门别类地将采购指南、营养指南与烹饪指南融会贯通,并以90余种家庭常用食材为基础,以原料性质为分类方式,在讲解原料营养分析、食疗功效、放心选购、安全储存、烹调应用及烹调提示的同时,按照不同原料的特性,分别推荐6~13款不同口味、不同技法的家庭常用菜例,将营养保健、科学膳食的理念融入其中。全书共推荐菜例650余款,图文并茂、讲解详实、南北皆宜。您可按需寻料、按料索菜、按菜选做,方便实用。

相信本书能成为快节奏生活中人们的健康指南,使大家的生活更加快乐幸福!

《新编家常食材烹饪宝典》编委会



12 蔬菜·食用菌的应用
16 鱼·虾·蟹·贝怎样吃
20 豆制品小常识

14 猪·牛·羊肉的做法
18 鸡·鸭·鹅肉的烹调
22 米·面·杂粮这样吃

Part 01

蔬菜·食用菌

BAICAI 白菜

醋熘白菜	26
大虾炖白菜	27
白菜豆腐汤	27
大白菜拌猪头肉	27
炒白菜三丝	27
农家扣白菜	27
白菜奶汤	28
三鲜扒津白	28
白菜扣虾	28
白菜心拌蜆皮	29
鲜虾瑶柱炖白菜	29
干煸白菜叶	29
清拌海米三丝	29

BOCAI 菠菜

猪肝拌菠菜	30
肉末焖菠菜	31
上汤浸菠菜	31
酥香菠菜	31
姜汁菠菜	31
炸菠菜脯	31



TONGNAO 茼蒿

鸡丝蒿子杆	32
松仁茼蒿菜	33
老家拌茼蒿	33
凉拌茼蒿	33
蒜蓉炒茼蒿	33
茼蒿炒肉丝	33
韭黄烩黄鳝	34
韭黄炒螺蛳肉	35
韭黄炒鸡蛋	35
木耳韭黄炒虾丝	35
豆腐皮炒韭菜	35
韭菜炒鳝丝	35

GANLAN 甘蓝

海米紫甘蓝	36
酸辣鲜甘蓝	37
香辣卷心菜	37
西红柿炒卷心菜	37
麻辣卷心菜	37
火腿炒卷心菜	37

YOUCAI 油菜

氽汤心丸子	38
明珠菜心	39
咸蛋黄扒油菜	39
虾干炒油菜	39
香菇菜心	39
香菇扒油菜	39

SIJIDOU 四季豆

五彩炒四季豆	40
--------	----

鱼香四季豆	41
泡椒四季豆	41
姜汁四季豆	41
金钩四季豆	41
红煨四季豆	41

FANQIE 番茄

海鲜番茄烙	42
西红柿炖牛腩	43
西红柿炒豆腐	43
皮蛋番茄汤	43
鲜奶炸柿排	43
锅塌西红柿	43

DONGGUA 冬瓜

抓炒冬瓜	44
冬瓜八宝汤	45
三鲜冬瓜汤	45
海米烧冬瓜	45
丸子冬瓜汤	45
虾仁烩冬蓉	45

HUANGGUA 黄瓜

豆腐黄瓜罐	46
肉丁炒黄瓜	47
黄瓜炒蛋	47
炆黄瓜条	47
红汁黄瓜	47
花生米拌黄瓜	47

QINGJIAO 青椒

瑶柱虎皮椒	48
青椒炒蛋	49
甜椒汤	49



素炒甜椒..... 49

美极爆椒圈..... 49

酿青椒..... 49

KUGUA 苦瓜

苦瓜炒肉丝..... 50

银杏凉瓜..... 51

生炒苦瓜鳝鱼..... 51

肉末苦瓜..... 51

清炒凉瓜..... 51

苦瓜煎蛋..... 51

QIEZI 茄子

炸茄饼..... 52

鱼香茄条..... 53

蒜泥茄子..... 53

凉拌茄泥..... 53

果香茄条..... 53

怡香茄盒..... 53

HUAYECAI 花椰菜

奶汤干贝烧菜花..... 54

猪肝炒菜花..... 55

奶香花菜..... 55

糖醋菜花..... 55

翡翠松子羹..... 55

咖喱菜花..... 55

XILANHUA 西蓝花

西蓝花炒鸡块..... 56

兰花鱼肚..... 57

西蓝花生鱼球..... 57

蓝花冬笋..... 57

蒜蓉西蓝花..... 57

蓝花泡椒贝..... 57

NANGUA 南瓜

什锦酿南瓜..... 58

南瓜炒百合..... 59

南瓜炒芦笋..... 59

南瓜炒虾仁..... 59

米汤炒南瓜..... 59

奶香南瓜丁..... 59

LUOBO 萝卜

三色椒油萝卜丝..... 60

萝卜三鲜汤..... 61

麻酱素什锦..... 61

干贝萝卜汤..... 61

虾子萝卜条..... 61

萝卜丝炒蕨根..... 61

HULUOBO 胡萝卜

酸萝卜条..... 62

香脆三丝..... 63

胡萝卜无花果汤..... 63

胡萝卜煮蘑菇..... 63

胡萝卜炒粉丝..... 63

奶汤素烩..... 63

QINCAI 芹菜

芹香爆虾干..... 64

西芹百合炒草莓..... 65

大枣芹菜汤..... 65

海米炆芹菜..... 65

炆芹菜..... 65

西芹鸡胗..... 65

西芹炒鲜鱿..... 66

开阳芹菜..... 66

西芹炒百合..... 66

西芹百合炒螺片..... 67

香干炒芹菜..... 67

腰果西芹百合..... 67

奶香芹菜汤..... 67

LIANOU 莲藕

香麻藕丝..... 68

梅苏拌藕..... 69

蜜汁莲藕..... 69

青椒炒藕丝..... 69

橙汁藕片..... 69

七彩莲藕..... 69

MALINGSHU 马铃薯

香炸土豆球..... 70

咖喱土豆..... 71

鸡蛋土豆丁..... 71

炸土豆丸子..... 71

鸡汁土豆泥..... 71

麻香土豆条..... 71

地三鲜..... 72

炸土豆肉饼..... 72

蜜汁土豆丸..... 72

粤式烩土豆..... 73

煎土豆饼..... 73

醋溜土豆丝..... 73

三椒小土豆..... 73

SHANYAO 山药

山药益气汤..... 74

凉拌山药火龙果..... 75

山药炒蚬仁..... 75

蜜汁山药墩..... 75

山药炖牛肉..... 75

彩椒山药..... 75





ZHUSUN 竹笋

油辣佛手笋	76
烧竹笋	77
油焖笋菇	77
红袖笋丝	77
拌双笋	77
蟹粉扒笋尖	77

JINZHENGU 金针菇

青笋金针汤	78
肉丝烧金针	79
金菇爆肥牛	79
芥末金针菇	79
金菇煲肥牛	79
兰花伴金菇	79

XIANGGU 香菇

鲍汁扣花菇	80
香菇烧豆腐	81
松子香菇	81
酿冬菇	81
香菇烩山药	81
百花瓢酿菇	81

MUER 木耳

木耳爆敲虾	82
-------	----

香葱炆木耳	83
鲜陈草菇木耳汤	83
木耳黄花汤	83
黑木耳豆腐汤	83
美味双耳	83

YINER 银耳

雪耳映红莲	84
杏仁银耳汤	85
凉拌银耳	85
大枣银耳羹	85
鸭蛋银耳羹	85
老姜银耳肉片汤	85
银耳雪梨小汤圆	86
银耳鸽蛋汤	86
银耳鸽蛋	86

Part 02

猪·牛·羊肉

LIJIROU 里脊肉

芝麻里脊	88
京包里脊	89
黑木耳肉羹汤	89
软炸里脊条	89
雪梨瘦肉汤	89
清烹里脊	89
寸金肉	90
糖醋里脊	90
番茄腰柳	90
芫爆里脊丝	91
萝卜肉	91
菠萝咕嚕肉	91
川东酥肉	91

WUHUAOROU 五花肉

东坡肉	92
咸烧白	93
客家红焖肉	93
笼仔粉砵	93

金牌扣肉	93
家常扒五花	93

ZHURouxIAN 猪肉馅

山东蒸丸	94
红烧狮子头	95
孔明丸子	95
肉丸粉丝汤	95
肉酱花生米	95
醋椒丸子汤	95

ZHUDU 猪肚

芥末猪肚丝	96
红烧肚片	97
熘白肚	97
炒猪肚领	97
清拌猪肚	97
松子肚卷	97

ZHUTI 猪蹄

发财猪手	98
仙人掌煲猪手	99

花生煲猪脚	99
梅菜焖猪手	99
葱烧猪蹄汤	99
猪蹄瓜菇汤	99

ZHUPAIGU 猪排骨

萝卜排骨汤	100
清炖排骨汤	101
海带排骨	101
人參木瓜炖猪排	101





海带豆腐排骨汤..... 101

葱香大排..... 101

ZHUGAN 猪肝

熘肝尖..... 102

麻辣凤眼肝..... 103

菠菜猪肝汤..... 103

猪肝黄豆汤..... 103

爆炒猪肝..... 103

菜心炒猪肝..... 103

ZHUER 猪耳

千层脆耳..... 104

烟熏脆耳..... 105

芦笋炒酱猪耳..... 105

京葱拌耳丝..... 105

千层耳..... 105

猪耳冻..... 105

ZHUYAO 猪腰

皮蛋醉猪腰..... 106

熘腰花..... 107

腰花拌双笋..... 107

腰花拌笋尖..... 107

香油腰花煲..... 107

椒油拌腰片..... 107

ZHUCHANG 猪肠

炒猪大肠..... 108

葱烧大肠..... 109

脆皮炸肠头..... 109

炸烹肥肠..... 109

凤眼酿大肠..... 109

辣白菜炒肥肠..... 109

NIUJIROU 牛脊肉

麻辣牛肉片..... 110

客家牛肉..... 111

葱香牛扒..... 111

竹夹牛柳..... 111

滑蛋牛肉..... 111

怪味牛肉..... 111

酱爆牛肉..... 112

笋炒牛肉..... 112

芝麻牛排..... 112

生拌牛肉..... 113

干炸肉段..... 113

杭椒牛柳..... 113

麻香牛肉干..... 113

NIUNANROU 牛腩肉

牛腩炖老豆腐..... 114

西红柿炖牛腩..... 115

茄葱牛肉汤..... 115

清炖牛肉..... 115

土豆煲牛腩..... 115

咖喱牛肉..... 115

NIUWEI 牛胃

三彩拌肚丝..... 116

清炒牛肚片..... 117

麻辣鸳鸯百叶..... 117

白灼牛百叶..... 117

牛肚炖冬菇..... 117

一品烧肚仁..... 117

NIUWEI 牛尾

清真满锅香..... 118

红烧四硬件..... 119

山珍节节香..... 119

番茄炖牛尾..... 119

清炖牛尾..... 119

萝卜球牛尾汤..... 119

YANGJIROU 羊脊肉

辣子羊里脊..... 120

白酒烤羊肉..... 121

仔姜羊肉丝..... 121

生焖羊肉..... 121

桂花羊肉..... 121

红焖羊肉..... 121

YANGTUIROU 羊腿肉

炸脂盖..... 122

萝卜焖羊腿肉..... 123

泰式羊腿..... 123



奇味羊小腿..... 123

烤羊腿..... 123

洋葱爆羊肉..... 123

YANGPAI 羊排

蒜泥羊排..... 124

酱香蒸羊排..... 125

竹荪羊排汤..... 125

当归羊肉羹..... 125

干炸羊肉片..... 125

白酒烤羊排..... 125

TUROU 兔肉

霸王兔肘..... 126

泉水兔..... 127

清炖兔肉块..... 127

冬笋焖兔..... 127

山药煲兔肉..... 127

李神仙烤兔..... 127

GOUROU 狗肉

狗肉河虾炒韭菜..... 128

杂锦炒狗肉片..... 129

面筋焖狗肉..... 129

山药烧狗肉..... 129

凉吃狗腩肉..... 129

家常狗肉..... 129

陈皮狗肉..... 130

瓦罐狗肉..... 130

香酥狗肉..... 130



Part 03

禽蛋·豆制品

沙锅鸡	132
香酥鸡	133
桂圆童子鸡	133
炒辣子鸡块	133
白切鸡	133
德州扒鸡	133
蚝油仔鸡	134
牡丹贵妃鸡	134
茶香仔鸡	134
清炖人参鸡	135
竹香山参鸡	135
白果蒸鸡	135
椒麻鸡	135
JIXIONGROU 鸡胸肉	
棒棒鸡丝	136
碎米鸡丁	137
香菠煎鸡脯	137
豆豉小葱爆鸡丁	137
鸡豆花	137
滑溜鸡片	137
炒鸡米	138
西蓝花炒鸡块	138
鲜莲炒子鸡	138
鸡脯松花卷	139



JJ 鸡	
花椒鸡丁	139
椰盅鸡球汤	139
茶香仔鸡	139
JITUI 鸡腿	
八大锤	140
香辣小鸡腿	141
蛋黄鸡腿卷	141
蒸浸鸡腿	141
熠鸡条	141
鱼香鸡茄煲	141
JICHI 鸡翅	
龙珠凤翅	142
红烧凤翅	143
板栗鸡中翅	143
盐焗鸡翅	143
纸包蒜香鸡翅	143
红酒煨凤翅	143
JIZHUA 鸡爪	
花生眉豆煲鸡爪	144
香菇鸡脚汤	145
白云凤爪	145
凤爪汤	145
牛肝菌鸡脚汤	145
花生凤爪汤	145
WUJI 乌鸡	
雪莲炖乌鸡	146
竹笙干贝乌骨鸡	147
石斛鸡汤	147
丹参蒸乌鸡	147
人参乌鸡汤	147
白果莲子乌鸡汤	147
YA 鸭	
水晶鸭子	148
铁板鲜姜爆鸭	149
红油鸭脯	149



清蒸柴把鸭	149
淮山老鸭汤	149
老卤鸭脯	149

YAGAN 鸭肝

炒鸭肝	150
黄焖鸭肝	151
糟熠鸭肝	151
雪花鸭肝	151
原汁鸭肝	151
南煎鸭肝	151

YASHE 鸭舌

香卤鸭舌	152
清蒸鸭舌掌	153
海带鸭舌汤	153
清汤银耳鸭舌	153
酒糟鸭信	153
香辣鸭舌	153

E 鹅

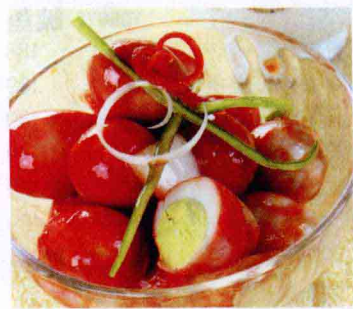
大鹅焖土豆	154
汽锅酸菜鹅	155
白切肥鹅	155
韭菜炒鹅脯	155
吴王贡鹅	155
松茸鹅肉块	155

ANCHUN 鹌鹑

炸鹌鹑	156
-----	-----



煎鹌鹑..... 157	茄汁鹌鹑..... 165	鲜贝烧冻豆腐..... 173
火爆鹌鹑..... 157	银耳鹌鹑蛋汤..... 165	肉片冻豆腐..... 173
笋干香鹌煲..... 157	金银滚滚来..... 165	家常焖冻豆腐..... 173
人参枸杞炖鹌鹑..... 157	月映珊瑚..... 165	FUZHU 腐竹
冬笋鹌鹑..... 157	XIANYADAN 咸鸭蛋	腐竹烧肚尖..... 174
GEZI 鸽子	蛋黄松茸..... 166	椒油腐竹..... 175
鸽粒双脆..... 158	蛋黄烧黄瓜..... 167	鲜蘑腐竹..... 175
巧手鱼香乳鸽..... 159	咸蛋黄焗薯条..... 167	蘑菇烩腐竹..... 175
黄芪枸杞炖鸽..... 159	咸蛋黄炒玉米..... 167	肉片烧腐竹..... 175
香茶乳鸽..... 159	蕉香爆竹..... 167	甘笋腐竹煨蘑菇..... 175
党参乳鸽汤..... 159	蛋黄山药..... 167	DOUFUGAN 豆腐干
干锅乳鸽..... 159	DOUFU 豆腐	豆腐干炒豇豆..... 176
JIDAN 鸡蛋	芙蓉豆腐角..... 168	碧玉金砖..... 177
杏仁蒸蛋..... 160	箱子豆腐..... 169	洋葱炒豆干..... 177
虾仁涨蛋..... 161	家常豆腐..... 169	葱烧豆干..... 177
糟鸡蛋..... 161	蛋黄豆腐煲..... 169	烩豆干..... 177
肉末蒸蛋..... 161	葱花鸡蛋豆腐..... 169	大煮干丝..... 177
青椒炒蛋..... 161	宫保豆腐丁..... 169	香干雪菜炒冬笋..... 178
虎皮蛋..... 161	金箱豆腐汤..... 170	芹菜炒豆干..... 178
七星鸡子..... 162	麻婆豆腐..... 170	兰花豆干..... 178
奶汁鸡蛋..... 162	素炒辣豆丁..... 170	
锦绣蒸蛋..... 162	骨汤烩豆腐..... 171	
番茄炒蛋..... 163	西红柿熘豆腐..... 171	
香包拉蛋卷..... 163	蛋黄熘豆腐..... 171	
三色蒸蛋羹..... 163	炭烧豆腐..... 171	
三色蒸蛋..... 163	DONGDOUFU 冻豆腐	
ANCHUNDAN 鹌鹑蛋	烧冻豆腐..... 172	
水晶鹌鹑蛋..... 164	什锦冻豆腐..... 173	
浓汁鹌鹑蛋..... 165	冻豆腐煮火锅..... 173	



Part 04

鱼·虾·蟹·贝

LIYU 鲤鱼	酱焖鲤鱼..... 181	鲫鱼豆芽汤..... 183
鲤鱼炖冬瓜..... 180	JIU 鲫鱼	豆瓣鲫鱼..... 183
滑炒鱼片..... 181	鲫鱼炖豆腐..... 182	CAOYU 草鱼
鱼头豆腐汤..... 181	木瓜莲子煲鲫鱼..... 183	红烧头尾..... 184
拌菜生鱼..... 181	鲫鱼莼菜汤..... 183	焦炒鱼片..... 185
酱汁鲜鱼汤..... 181	豆蔻陈皮鲫鱼羹..... 183	啤酒鱼..... 185



酸辣鱼肉羹	185
鲜菌浸鱼腩	185
松子鱼	185
GUIYU 鳎鱼	
人参鳎鱼	186
煎转鳎鱼	187
椒香鳎鱼	187
五香炸鱼条	187
清蒸鳎鱼	187
珊瑚鱼	187
YONGYU 鳙鱼	
粉皮鱼头	188
冷锅青椒鳙鱼头	189
丝瓜鱼头汤	189
剁椒蒸鳙鱼头	189
酸菜鱼头汤	189
沙锅炖鱼头	189
LUYU 鲈鱼	
清蒸鲈鱼	190
白灼鲜鲈鱼	191
梅子蒸鲈鱼	191
肉粽鲈鱼	191
老姜鲈鱼汤	191
锅烧鲈鱼	191
NIANYU 鲑鱼	
新派炆锅鱼	192
豆腐烧鲑鱼	193
鲑鱼炖酸菜	193

鲑鱼汤	193
蒜香鲑鱼	193
大蒜烧鲑鱼	193
YINYU 银鱼	
炸烹银鱼	194
干炸银鱼	195
香脆银鱼	195
银鱼苋菜羹	195
银鱼熘豆腐	195
椒盐银鱼卷煎饼	195
SHANYU 鳊鱼	
干煸鳊丝	196
西芹鳊片	197
芒果脆鳊	197
生爆鳊丝	197
酱香鳊背	197
五色鳊糊	197
DAIYU 带鱼	
排骨焖带鱼	198
干炸带鱼	199
蒜粉香带鱼	199
生熏带鱼	199
五香烧带鱼	199
红烧带鱼段	199
XUEYU 鳐鱼	
浓汁鳐鱼烩松茸	200
鱼肉羹	201
杏仁银鳐鱼	201
薑菜鳐鱼卷	201
冬菜蒸鳐鱼	201
菠萝鳐鱼球	201
HUANGYU 黄鱼	
松子黄鱼	202
米苋黄鱼羹	203
干煎黄花鱼	203
家焖黄鱼	203
香黄鱼卷	203
椒盐小黄鱼	203

XIA 虾	
香熏大海虾	204
干炸虾枣	205
油焖大虾	205
白炒虾	205
葱辣大虾	205
虾仁炒鲜奶	205
芦笋虾球	206
南烧虾丁	206
丝瓜鲜虾汤	206
盐水蒸虾	207
卤虾片	207
香煎大虾	207
鲜虾墨鱼蒸豆腐	207
XIE 蟹	
清蒸大闸蟹	208
香辣河蟹芸豆	209
蒜香炒梭蟹	209
金丝海蟹	209
蛋黄炒蟹	209
河蟹烩南瓜	209
CHENGZI 蛭子	
辣爆蛭子	210
酸豇豆炒蛭子	211
辣炒蛭子	211
蛭子鸽蛋竹荪汤	211
蒜香蒸海蛭	211
蛋煎蛭子	211
HAILUO 海螺	
酱汁海螺	212
哈密瓜煲海螺	213
香葱拌螺头	213
原汁海螺	213
红酒螺片	213
冬笋螺片	213
GELI 蛤蜊	
蛤蜊疙瘩汤	214
蒸蛤蜊	215



雪花蛤蜊..... 215	蟹黄海参..... 219	
韭香蛤蜊..... 215	HAIDAI 海带	
香菜拌毛蛤..... 215	海带炖鹤鹑..... 220	
生熏花蛤..... 215	海带丝瓜汤..... 221	
SHANBEI 扇贝	番茄海带汤..... 221	
豉椒蒸扇贝..... 216	海带粉丝..... 221	
炸鲜贝串..... 217	海带炒肉丝..... 221	
野山菌烧扇贝..... 217	炸熘海带..... 221	
木樨鲜贝..... 217	YOUYU 鱿鱼	
蒲棒鲜贝..... 217	鱿鱼扒芥蓝叶..... 222	
油爆鲜贝..... 217	冬笋鸳鸯鱿..... 223	
HAISHEN 海参	青韭鱿鱼丝..... 223	
兰花海参..... 218	麻辣鱿鱼圈..... 223	
海参干贝汤..... 219	拌鱿鱼丝..... 223	
鲍汁扣海参..... 219	鸳鸯鱿鱼卷..... 223	
荷香蒸海参..... 219	MOYU 墨鱼	
蟹黄浓汁煨海参..... 219	拌墨斗鱼..... 224	



芫爆乌鱼花..... 225
炸墨鱼丸..... 225
茶香墨鱼丸..... 225
椒盐墨鱼卷..... 225
汆乌鱼丸子..... 225
炒乌鱼丝..... 226
酱墨鱼仔..... 226
茼蒿梗爆墨鱼..... 226

Part 05

米·面·杂粮

JINGMI 粳米	南瓜百合粥..... 230	五色玉米羹..... 235
滑蛋蟹柳烩饭..... 228	核桃木耳粥..... 230	薯瓜粉粥..... 235
枸杞鸡粥..... 229	虾皮杭椒炒饭..... 230	冰糖五色粥..... 235
大枣山药粥..... 229	阳姜豆豉炒饭..... 230	驰名玉米烙..... 235
骨汁粥..... 229	山菜蘑菇炒饭..... 231	LIUDOU 绿豆
萝卜肉粥..... 229	火腿青菜炒饭..... 231	消暑绿豆粥..... 236
金银鸭粥..... 229	口蘑香菇粥..... 231	绿豆莲子粥..... 237
泡椒鸡丁炒饭..... 230	气锅鸡翅饭..... 231	雪菜绿豆粥..... 237
	NUOMI 糯米	桂花绿豆糕..... 237
	精品小粽子..... 232	油菜绿豆粥..... 237
	炸桂花年糕..... 233	西瓜豆粥..... 237
	橘香鱼粥..... 233	XIAOMAI 小麦
	木耳枣粥..... 233	红油水饺..... 238
	糯米糍..... 233	双色鸡蛋面..... 239
	椰味小汤圆..... 233	香葱花卷..... 239
	YUMI 玉米	猪肉白菜合子..... 239
	玉米鱼粥..... 234	盘丝饼..... 239
	鸡蛋蒸馍..... 235	贾府小月饼..... 239





蔬菜食用菌的应用



蔬菜按营养分为四个等级

Fenlei

甲类蔬菜

主要富含胡萝卜素、核黄素、维生素C、钙、纤维等，这类蔬菜营养价值较高，主要有小白菜、菠菜、芥菜、苋菜、韭菜、雪里蕻等。

乙类蔬菜

营养价值低于甲类蔬菜，其又可分为三种。第一种含核黄素，包括所有新鲜豆类和豆芽；第二种含胡萝卜素和维生素C较多，包括胡萝卜、芹菜、大葱、番茄、辣椒、红薯等；第三类主要含维生素C，包括大白菜、包心菜、菜花等。

丙类蔬菜

含维生素类较少，但热量超过甲类和乙类蔬菜，其中品种包括红薯、山药、芋头、南瓜等。

丁类蔬菜

含有少量或微量的维生素C，营养价值较低，品种有冬瓜、竹笋、茄子、茭白等。



蔬菜的生食和熟食

生食蔬菜

许多蔬菜中都含有一种干扰素诱发剂，它可刺激正常细胞产生干扰素，进而产生一种抗病毒蛋白，而这种功能只有在生食的前提下才能实现。抗病毒蛋白能抑制癌细胞的生长，又能有效调节机体免疫力，从而起到防癌、抗癌的作用。

就蔬菜而言，无论是炒、烧、熘，还是炖、炸、蒸，都会使其中的维生素、矿物质、纤维素等营养成分遭到损失和破坏。为了保持蔬菜的营养素，像苦瓜、黄瓜、西红柿等蔬菜，生吃会更好。其吃法：一是洗净生吃，二是洗净后稍加一些作料拌着吃。

熟食蔬菜

蔬菜熟食的好处是有利于胡萝卜素的吸收。深绿色和黄色蔬菜富含胡萝卜素，以熟食为好，可提高胡萝卜素的吸收利用率。

蔬菜熟食维生素C虽易被破坏，但蔬菜还有较稳定的其他营养素，如钙、铁和膳食纤维，这些营养素不会因加热而损失，仍能对人体健康发挥作用。

此外蔬菜在种植过程中，由于水土、环境的污染，不同程度地受到农药、化肥的侵害，有毒物的污染在所难免。而蔬菜经过加热烹调后食用，在卫生方面的优势不言而喻，这对身体健康有利。



●炒蔬菜的前准备工作●

叶菜类 质地较细，先用手择下嫩叶，避免用刀切，才不会使老、嫩叶混在一起影响口感。择下的嫩叶可放入盐水中浸泡，让泥沙、虫卵等杂质沉淀或浮出。球状叶菜类，需要先去掉菜梗，一片片剥开并撕成小片，才容易清洗。

瓜果类 不易煮熟，快炒前可先用滚水汆一下，以缩短热炒时间，保留蔬菜的养分。

根茎类 根茎类蔬菜不易熟，因此在搭配其他肉类快炒时，可先下锅汆烫，再与易熟的肉类一起炒熟，免得口感不一致。

●蔬菜的过油技巧●

叶菜类 炒青菜时，热锅滑油的动作不能省，这样炒出的菜才美观好吃。锅中油量要多，且一定要使用大火快速翻炒，否则叶菜中的叶绿素遇热容易流失，颜色也会变黄。

瓜果类 容易在快炒时出水，因此搭配的肉类一定要先过油，以免肉汁的鲜味流失在菜汁中。

根茎类 在搭配肉类快炒时，一定要先将根茎类蔬菜下锅炒熟，再放入易熟的肉类，免得口感不一致。厚实的根茎类，热炒时可加入适量水，小火焖烧一下，也较容易入味。

炒蔬菜如何防止汤汁过多

烹制蔬菜类菜肴时如不注意操作方法，锅中会出现过多的汤汁，影响菜肴的滋味。造成烹炒蔬菜汤汁过多的原因，主要是原料本身水分多，洗涤时没有沥干水分，或原料在水中浸泡时间过长，原料吸水多；也与烹制时掌握火候不当有关，温度偏低，则原料中的水分蒸发少；加热时间过长，原料中水分便大量流出。

调味时，加盐过早或添汤过多，自然也会使菜肴汤水过多。

防止汤汁过多的方法，应根据原料的性质和烹饪要求而定：有的菜加热前先盐腌一下去掉部分水分再烹炒；有的菜用水焯、挤压、沥干的方法，减少原料中的部分水分。另外缩短加热时间和不过早放盐，也能减少原料水分的流出。

有机蔬菜、绿色蔬菜和无公害蔬菜的区别

有机蔬菜是在生产加工过程中绝对禁止使用农药、化肥、激素等人工合成物质，并且不允许使用基因工程技术。绿色蔬菜一般允许限量使用化学合成生产资料，只是严格要求在生产过程中不使用化学合成的有害于环境和健康的物质。而无公害蔬菜则是对蔬菜生产和加工的基本要求，是指在一定的生态环境下，按照一定的生产技术规程生产的，经法定专业质检部门检测，不含有毒、有害物质，符合国家标准的蔬菜。购买无公害蔬菜并不等于就是买到了没有使用农药的蔬菜，只是农药残留符合国家标准，不会对人体造成危害而已。

速冻蔬菜食用窍门

速冻蔬菜是将新鲜蔬菜加工后，迅速冷冻的蔬菜。

速冻蔬菜食用不当，不仅破坏其营养，也损及色、香、味。正确的食用方法应是现买现吃，不要在家里存放，更不要在室外条件下存放，其次，速冻蔬菜在冻结前是经过清理、洗涤、漂烫后才装袋的，所以不需要另加洗涤，只要解冻即可。



猪牛羊肉的做法



畜肉切制小诀窍

Jueqiao

猪肉要斜切

猪肉的肉质比较细，筋少，在切制时如果横切成丝、片，炒熟后的猪肉会变得凌乱散碎。如果斜切，既可使其不破碎，吃起来又不塞牙。

牛肉要横切

牛肉的筋腱较多，顺着肉纤维夹杂其间，如果不仔细观察，随手顺切，许多筋腱便会整条地保留在肉内，这样炒出来的牛肉就很难咀嚼。

羊肉要剔膜

羊肉中有很多筋膜，切丝或切片之前应先将其剔除，否则炒熟后吃起来难以下咽。



去除家畜内脏异味方法

FANGFA



畜

- 清洗畜肠、畜肚时，加一些碱和食醋反复揉搓，就可去除里外的黏液和异味。
- 在清洗畜肺时，可将气管套在自来水管上，用流水冲洗数遍，直至洗净杂物，肺叶呈淡红色时就没有异味了。
- 洗畜舌时，可先将畜舌浸泡在开水中或投入沸水中焯烫一下，捞出刮去舌苔和白皮，洗刷干净即可。
- 畜肝有一股秽味，在清洗时可用面粉和米醋揉搓，再用清水冲净，秽味即除。
- 清洗畜心时，可把畜心放入清水，不停地用手挤压，使污血排出，直至洗净。

炒牛肉的技巧

小苏打水浸泡炒法 炒牛肉丝时，若将牛肉放在含有少量小苏打的水里浸泡几分钟，捞出沥干后，下锅烹炒，炒出来的牛肉就会纤维疏松，吃起来又嫩又香了。

先加调料炒法 炒牛肉片或牛肉丝时，先在肉中加入调料，再加上2~3匙生油拌匀，腌泡20~30分钟后下锅，这样炒出来的牛肉金黄玉润，肉质细嫩，松软可口。

抹芥末法 老牛肉不易炒烂，如炒前先在牛肉上涂一层芥末，放置7~8小时后用冷水冲净，然后再烹调，那么牛肉就容易炒烂了。

炖牛肉的技巧

绍酒法 炖牛肉时，在锅里放一些绍酒或醋，牛肉就容易烂了。

啤酒法 在炖牛肉时，用啤酒代水，牛肉将会质嫩味美。

橘皮法 在炖牛肉时，若在锅里放适量的橘皮，不仅可去除膻味，而且清香适口。

萝卜法 在炖牛肉时，如在锅里加入几块萝卜，肉不仅熟得快，而且还会去膻味。

山楂法 在炖牛肉时，先放入5~6个鲜山楂，水沸后将牛肉捞出浸凉，过一会儿再放入锅里炖，这样牛肉就容易炖烂了。



炖猪肉的技巧

文火慢炖法

炖猪肉时，在旺火上烧开后，改用文火慢慢地炖(这是关键)，肉质就会变得酥烂，肉里的油腻也就炖出来了，吃着肥而不腻。

鲜姜炖肉法

炖肉时放入适量的鲜姜不仅会味道鲜美，而且会使肉质柔嫩。因为每40克鲜姜可提取1克鲜姜素，每克鲜姜素能软化约1000千克的肉类。

先炒后炖法

先将要炖的肉切块，放入锅中略炒一下，再放入调料及水，急火烧开后，用文火慢炖。

沙锅炖肉法

沙锅比铁锅、铝锅传热缓慢而均匀，沙锅的内壁和盖子涂有一层釉，可使食物不会产生化学反应，炖出的肉色正味美，保持食物原有的味道，所以用沙锅炖肉香。

炒猪肉的技巧

晚加盐炒法

炒肉时要晚些加盐，这样可缩短盐对肉的作用时间，减少肉的脱水量(脱水是肉变老的原因)，炒时火适当加大，就可使肉炒得鲜嫩。

热锅油涮法

将空锅烧热，先倒入适量油涮一下锅，立即下入肉丝或肉片煸炒，这样炒制的肉菜就不会粘锅了。

勾芡炒法

炒肉片或肉丝时，先在肉片或肉丝上拌好酱油、精盐、葱、姜、淀粉等调料，若适量加点凉水拌匀，效果会更为理想。油热后，将肉倒入锅中，先迅速拌炒，然后再加少量水翻炒，并加入其他菜炒熟即可。这样就弥补了大火爆炒时肉内水分的损失，炒出的肉比不加水的要柔嫩得多。

滴醋炒法

炒肉时，放盐过早肉熟得慢，最好在肉要熟时放盐，在出锅前加几滴醋，肉会更鲜嫩。

加淀粉炒法

将切好的肉片或肉丝用淀粉调和后下锅炒，炒出来的肉颜色发白，鲜嫩可口。

开水烫炒法

将肉片或肉丝放入漏勺，浸入开水中1~2分钟，待肉变色后立刻捞出，然后下锅炒3~4分钟，即可炒熟。

滴冷水炒法

将肉片或肉丝倒入高温油锅里翻动几下，等肉变色时，往锅里滴几滴冷水，让油爆一下，然后再放入调料煎炒，这样炒出的肉就会鲜嫩可口。

加啤酒炒法

炒肉片或肉丝前，先用啤酒将淀粉调稀，拌在肉上，当啤酒中的酶发挥作用时，肉的蛋白质就会分解，可增加肉的鲜嫩程度。





鱼虾蟹贝怎样吃



虾蟹贝类的选购及初加工

Luangou

对虾的选购

对虾又称大虾、明虾，是虾类食物中的上品。体形完整，加上体表有光泽，背部、头部呈暗青色，两侧呈淡青色或白色，体长在15厘米以上，有鲜虾自然气味者为优质品。掉头、脱皮，体表黄红色，带有腥臭异味者为次品。

对虾要先洗涤后剥皮

初步加工整理对虾时，应先用清水洗净虾体，再剥除外皮，取出沙肠。这样，能保持虾体完整，防止破碎。如果先剥皮后洗涤，会使部分虾黄，特别是虾脑被水冲掉，减少鲜味和橘红色泽，失去部分养分，降低口味，增加虾肉的水分，不利于烹调。

贝类的清洗

海洋贝类品种繁多，平时最常见的有蛏、蛤、螺、蚌等。加工烹调之前，将它们放入水盆或塑料桶内，加水暂养两三天，同时在水中滴入少许植物油，闻到油味之后，它们便会将壳中的泥沙吐出。

鲜活螃蟹的选购

优质新鲜的螃蟹，壳青腹白，蟹螯和蟹脚完整坚硬，蟹壳两端的壳尖无损伤，蟹脚关节伸缩有弹性，蟹体饱满，放在手中有沉甸甸的感觉。

活蟹的存养

河蟹在食用前最好先用清水静养一段时间，使之吐净腹内的污物杂质。可用大口瓮、坛等器皿，底部铺上一层泥，稍微放上一些水，放入活蟹，然后移到阴凉处。如果器皿浅，上面要加透气的盖盖住，以防其爬出逃跑。



根据鱼的鲜度确定烹调方法

FANGFA



鱼按其新鲜程度可分为新鲜、次新鲜、不太新鲜3种。家庭中可根据鱼的新鲜程度来确定烹调方法。如新鲜的鱼，可用于汆汤、清蒸等方法制作菜肴，此类烹调方法烹制出的菜肴，可体现鱼肉质鲜嫩的特点。亦可以运用于软炸、清炒、干煎、锅贴等方法来烹制，同样可使菜肴色泽光润、风味佳美。

次新鲜的鱼，一般以采用烧烩、红焖等方法制作菜肴为宜。不太新鲜的鱼并不是腐败变质的鱼，一般适宜采用干烧、红烧、焦炸等方法，口味上要浓厚一些，如麻辣口味、糖醋口味等，以通过调料和菜肴的色泽以消除异味，使食用者不易产生不愉快的感觉。