



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

新编

DELICIOUS 大众菜谱

科 / 学 / 实 / 用 / 好 / 吃 / 易 / 做 / 营 / 养 / 健 / 康

《新编大众菜谱》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 新编大众菜谱

科/学/实/用/好/吃/易/做/营/养/健/康
《新编大众菜谱》编委会 编著

吉林科学技术出版社



xinbiandazhongcaipu

新编大众菜谱



图书在版编目(CIP)数据

新编大众菜谱 / 《新编大众菜谱》编委会编著. — 长春:
吉林科学技术出版社, 2009. 6
ISBN 978-7-5384-4295-3

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087941号

编 著:《新编大众菜谱》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 张伟泽

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 978-7-5384-4295-3

定价:19.80元



前言 Foreword

大众菜谱，顾名思义就是从大众化入手，并且突出各种菜谱的实用化和普及化，以满足不同地域美食爱好者日常饮食的需要。随着人们生活水平的提高，人们的饮食结构也发生了很大的变化，大众对一日三餐的饮食要求也在不断提高，从以前的简单的吃饱到现在的需要吃好，从以前的简单粗作到现在的精制细作，从以前地多多益善到现在的注重营养和健康……。

为了满足大众对饮食方面不断增长的需求，我们特意为您编写了这本《新编大众菜谱》。本书把最受大众欢迎的家常菜细分为凉菜、畜肉、水产、禽蛋豆制品、蔬菜、汤羹、燕鲍参翅、甜品、主食九个大类，介绍了近千款适宜家庭操作的菜例。

《新编大众菜谱》面向普通家庭，以市场为“风向标”，其选用的原料取材容易，制作上遵循简单易做的原则，每道菜肴都配以精美的彩色菜例，并加以步步详解，可让您快速掌握，烹饪出色、香、味、形俱全，而且营养健康的大众菜肴，让自己在厨事中享受到成功的乐趣！轻轻松松做出一道道拿手好菜！

《新编大众菜谱》是一本非常全面、实用的大众家常菜烹饪宝典，其顺应时代，面向大众，并且不断创新。相信通过本书，您一定能够做出既美味又健康的大众菜肴，并能从中享受到乐趣。愿此书能为快节奏生活中的人们助力，为大家带去欢乐与健康。

《新编大众菜谱》编委会

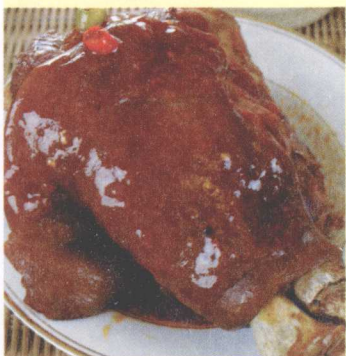
Part 01

凉菜

麻辣皮丝..... 22	凉拌海带..... 27	茶香狗肉..... 32
酱猪尾..... 22	凉拌苦瓜..... 27	凉拌海带根..... 32
盐水鸭肝..... 22	醉虾..... 27	麻酱素什锦..... 33
兰花豆干..... 23	香葱拌鸡胗..... 28	瓜姜拌鱼丝..... 33
银杏苦瓜..... 23	糖蒜..... 28	葱油拌双耳..... 33
姜汁豇豆..... 23	玛瑙拌豆腐..... 28	伊甸烤鳗..... 33
大蒜菠菜拌蛤仁..... 23	泡豇豆拌兔丁..... 29	拌双笋..... 34
芥末牛百叶..... 24	凉拌银耳..... 29	拌菜生鱼..... 34
五味苦瓜..... 24	酸八宝菜..... 29	芥末拌合菜..... 34
五香牛腱子..... 24	素拌三丁..... 29	酱萝卜..... 35
花生米拌黄瓜..... 25	拌海螺..... 29	翡翠猪手冻..... 35
大地丰收..... 25	油淋板栗..... 30	凉拌兔肉丁..... 35
生拌萝卜皮..... 25	芝麻杏仁..... 30	炆虾片..... 35
蒜泥莴笋..... 25	活腿鸡卷..... 30	白菜拌虾干..... 35
五彩拌鸡粒..... 25	肉丝拌苦苣..... 31	双椒拌螺丁..... 36
三色椒油萝卜丝..... 26	辣白菜..... 31	玫瑰蟹柳..... 36
酸萝卜条..... 26	麻酱豆角..... 31	糟鸡蛋..... 36
梅苏拌藕..... 26	酒糟大蛭..... 31	卤鹅翅..... 36
什锦凉粉..... 27	香卤蹄膀..... 32	芥末冰草虾..... 36

Part 02

畜肉

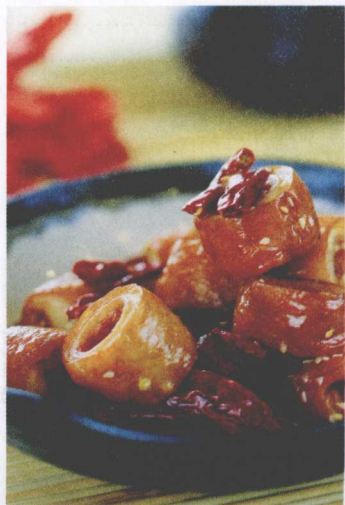


菠萝咕嚕肉..... 38	泡椒猪脆骨..... 39	豉豉南瓜蒸排骨..... 42
金肘扒银芽..... 38	香辣排骨..... 39	龙眼烧白..... 42
	麻辣牛筋..... 39	东坡肘子..... 42
	香粉双蒸..... 39	九味汁脆皮大肠..... 43
	凉瓜炒牛肉..... 40	山城毛血旺..... 43
	金银猪肝..... 40	羊肝炒菠菜..... 44
	腐竹萝卜焖羊腩..... 40	锅包肉..... 44
	客家牛肉..... 41	烧蒸扣肉..... 44
	家常炒猪肚..... 41	鲜笋烧排骨..... 45
	小笼蒸佛手..... 41	徽式烧牛盒..... 45
	蛋黄炖肉..... 41	特色羊排..... 45
	五香驴肉..... 41	荤素扣肉..... 45



黄焖牛肉	46
糖酥丸子	46
水晶肘子	46
面筋酥肉	47
山东蒸丸	47
冬笋煨羊肉	48
挂霜排骨	48
梅汁蹄膀	48
柱侯牛腩	49
杭州八味	49
孜香羊棒	49
菠萝锅包牛肉条	49
慈溪泡椒牛百叶	49
杭椒爆肥肠	50
大煮杭州百叶	50
红烧猪爪	50
香酥焖肉	51
东坡方肉	51
大葱焖羊肉	52
蒜蓉白切牛腩	52
竹荪烩牛柳	52
脆皮炸肠头	53
酥炸香肉片	53
鬼马炒牛肉	53
老酒焖肉	53
凤蹄	54
核桃肉	54
家乡南肉	54

三鲜肉丝	55	绣球肉丸子	65
蛋黄酿猪肚	55	蛭干烧肉	66
奇味羊小腿	55	煨方肉	66
桑拿牛肉	55	蒸糯米肉丸子	67
坛子肉	55	马莲肉	67
奇味猪肘	56	泡椒炒羊肝	67
红烧狮子头	56	串烤五香肉	67
南肉春笋	57	粉蒸排骨	68
蟹黄蹄筋	57	脆浆裹肉	68
包河排骨	57	清滋排骨	68
油爆百叶	57	玛瑙肉	69
小炒兔丁	58	汁烹牛筋	69
滑炒宫廷兔丁	58	春笋牛肉	70
炸肉丸	58	酥牛肉	70
干炸里脊	59	薹菜小方烤	70
脆炸牛肉丸	59	油爆双脆	71
梅子蒸排骨	59	炸虾酱猪排	71
咸菜脯炒肉片	59	雪衣兔片	71
炒羊肝	59	红烧五花肉	71
红烧牛鞭	60	仙人掌蹄筋	71
酱爆牛肉	60	大蒜炒肚条	72
韭黄炒肚丝	61	麻辣脆皮大肠	72
绩溪一品锅	61	肉珠豌豆	73
菜薹炒腊肉	61	鸡汁蹄筋	73
罐儿蹄	61		
干锅牛肉	62		
草菇蜜豆烧肚仁	62		
干炸肉段	63		
猪四宝	63		
炸肉藕夹	63		
三九菇肉片	63		
挂炉金钱里脊	64		
生煎里脊	64		
红枣煨牛筋	64		
水晶羊肉丸	65		
炸烹肥肠	65		
橙煎肉	65		
花生牛肉	65		



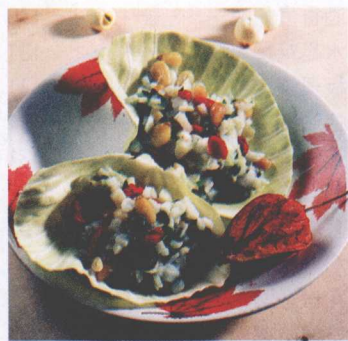
孔明丸子..... 73	煎焖肉饼..... 74	酱香蒸羊排..... 75
黄牛肉酿藕夹..... 73	薯仔煲牛腩..... 75	糖醋肉..... 76
软炸里脊条..... 74	桂皮烧兔肉..... 75	凉吃狗腩肉..... 76
栗子焖羊肉..... 74	金瓜元宝肉..... 75	清炒牛肚片..... 76

Part 03
水产

木瓜炒鱿鱼..... 78	龙井虾仁..... 85		香辣双鱼卷..... 94
山菌烧扇贝..... 78	白灼基围虾..... 85		香煎大虾..... 95
海鲜炒韭黄..... 78	白汁鲳鱼片..... 85		拌鱼丝..... 95
沸腾水煮鱼..... 79	蟹黄芦笋..... 85		粉丝干炒飞蟹..... 95
开边酸辣虾..... 79	清蒸白鳢..... 85		铁板串烧虾..... 95
红烧鲤鱼..... 80	麦穗鱼..... 86		三色龙虾..... 96
糖醋鲤鱼..... 80	沙锅炖鱼头..... 86		吉利鲈鱼..... 96
咸鱼炒饼子..... 81	生熏带鱼..... 87		蚝油虾球..... 96
醋椒活鱼..... 81	姜蓉毛蚶..... 87		西芹炒鲜鱿..... 97
韭香白米虾..... 81	杏仁银鳕鱼..... 87		酱香鳢背..... 97
橘汁鱼卷..... 81	铜盘大头宝..... 87	白炒虾..... 97	
翡翠虾仁..... 82	泡椒目鱼仔..... 88	清蒸扇贝..... 97	
荷叶飘香蟹..... 82	滑炒鱼片..... 88	麦香草虾..... 97	
蛤蜊炒韭香..... 82	豌豆凤尾虾..... 88	干炸蟹枣..... 98	
葱辣大虾..... 83	腰果虾仁..... 89	西汁虾仁..... 98	
鲜蛭爆韭黄..... 83	糟熘鱼白..... 89	咖喱墨鱼卷..... 98	
葫芦虾..... 83	人参鳊鱼..... 90	碧绿八角鱼..... 99	
西芹百合炒螺片..... 83	三丝鱼卷..... 90	青韭鱿鱼丝..... 99	
虾仁炒鲜奶..... 84	剁椒蒸鳢鱼头..... 91	椒盐鲜虾..... 99	
鱿鱼烩肉蓉..... 84	醋烹鲫鱼..... 91	脆浆炸直虾..... 99	
干蒸加吉鱼..... 84	滑炒虾球..... 91	粉皮鱼头..... 99	
	蒜香炒梭蟹..... 91	煎蒸黄花鱼..... 100	
	兰花泡椒贝..... 91		
	宁波摇蚶..... 92		
	鲜菇明虾球..... 92		
	彩色虾仁..... 92		
	蒜香蒸海蛭..... 93		
	辣炒花蚬子..... 93		
	蒜蓉青口贝..... 93		
	瑶柱炒桂花..... 93		
	菊花鲈鱼..... 94		



黑白螺片.....	100	干煸鳝丝.....	108	蟹肉炒鱼肚.....	116
网油虾卷.....	101	原汁海螺.....	109	竹网黄鱼鲞.....	117
薑菜鳊鱼卷.....	101	鲑鱼炖酸菜.....	109	蒜香鱿鱼环.....	117
香橙酿鳊鱼.....	101	香脆银鱼.....	109	粉皮鲫鱼.....	117
松仁珊瑚鱼.....	101	珍菌炖鳊鱼.....	109	椰丝灌汤虾球.....	117
玉米脆皮虾.....	102	芦笋炒海红.....	110	酱焖泥鳅.....	117
麻辣爆烤虾.....	102	酱爆墨鱼.....	110	红烧鱼头.....	118
冷锅青椒鳊鱼头.....	102	干炸带鱼.....	110	葱香海肠.....	118
鲜虾墨鱼蒸豆腐.....	103	乾隆海米盏.....	111	干烧百花鱼.....	118
烧龙虾.....	103	芥辣墨鱼.....	111	瑶柱虎皮椒.....	119
冬菜蒸鳊鱼.....	103	清蒸鲥鱼.....	111	香麻鱿鱼.....	119
清蒸大蟹.....	103	白蜜黄螺.....	111	孜然烤鲜鱿.....	119
蛤仁菠菜炒鸡.....	103	油爆鱿鱼卷.....	111	五味明虾片.....	119
淋香酥鲫鱼.....	104	八爪焖排骨.....	112	白汁鲤鱼.....	119
松鼠鱼.....	104	河蟹炒乌冬面.....	112	白灼鲜鲈鱼.....	120
草莓虾球.....	105	蒲棒鲜贝.....	112	茶香墨鱼丸.....	120
护板鱼.....	105	炸蛎黄.....	113	炸鱼丸.....	120
清炒鳊鱼丝.....	105	蛤仁炒茼蒿.....	113	木樨虾片.....	120
酱爆香螺.....	105	软炸鲜贝.....	113		
泥鳅钻豆腐.....	106	姜葱炒梭蟹.....	113		
炒鱿鱼丝.....	106	椒爆蛭头.....	113		
椒盐银鱼卷煎饼.....	106	珊瑚鱼.....	114		
翅汤银鳊鱼.....	107	芒果脆鳝.....	114		
美味鲜虾碌.....	107	炒虾片.....	114		
七巧鱼丸.....	107	兰花大虾.....	115		
冰花姜汁蟹.....	107	香菇虾仁鳊鱼.....	115		
蒜香鲑鱼.....	107	油淋澳龙.....	116		
蛋皮鱿鱼椿卷.....	108	炸芝麻虾排.....	116		



Part 04

禽蛋豆制品

竹筒烤鸭.....	122	桑拿鹅胗.....	124	香辣小鸡腿.....	126
香酥鸡翅.....	122	菠萝鸡丁.....	125	椒盐鸭舌.....	126
爆鸡杂.....	122	糟鸭舌.....	125	番茄炒蛋.....	127
腰果鸡丁.....	123	火腿跑蛋.....	125	香脆炸鸡.....	127
干锅子鸡.....	123	盐水鸡翅.....	125	菊花鸡胗.....	127
苦瓜煎蛋.....	124	清蒸童子鸡.....	125	珠城飘香鸡.....	127
烩鸡腰.....	124	麻辣鸭脖.....	126	风鸡.....	128



生嗜鸡块·····	128	金腿凤翼·····	136	咖喱鸡丁·····	148
麻辣手撕鸡·····	128	酱鸡腿·····	136	碎米鸡丁·····	148
河田鸡·····	129	沙茶焖子鸡·····	136	青椒子鸡·····	148
椒麻鸡·····	129	酒香鸡·····	137	西蓝花炒鸡块·····	149
熠鸡条·····	129	糖醋煎蛋·····	137	蒸浸鸡腿·····	149
风味石鸡腿·····	129	天目土鸡沙锅·····	138	香酥鸡腿·····	149
沙锅酒香鸡·····	129	酱油卤鸡·····	138	秘制私房鸡·····	149
口水鸡·····	130	酱鸡·····	138	棒棒鸡丝·····	149
早蒸贝母鸡·····	130	生姜鸡·····	139	香熏鸽蛋·····	150
酒香贵妃鸡·····	130	香茅浸鸡·····	139	柠檬鸡球·····	150
水晶鸡翼·····	131	五味鸡·····	139	酒酿清蒸鸭子·····	150
板栗烧鸡·····	131	咖喱鸡·····	139	五香凤爪·····	151
蚝油子鸡·····	131	白斩鸡·····	140	辣炒鸭块·····	151
雪花鸡淖·····	131	钱江熠鸡片·····	140	香酥鸡·····	152
蒜香炸子鸡·····	132	吉列蒲棒鸡·····	140	鲜莲炒子鸡·····	152
葱爆鸭块·····	132	炸鸡肉团·····	141	黑白冻豆腐·····	153
油淋子鸡·····	132	素炒鸡丁·····	141	葱花鸡蛋豆腐·····	153
花椒嫩醉鸡·····	133	酒糟鸭信·····	141	一口香豆腐·····	153
白切肥鹅·····	133	两色乳鸽串·····	141	豆干炒瓜皮·····	153
瓦片鸡·····	133	酒炖鸡球·····	142	椒油腐竹·····	153
肉丝炒蛋·····	133	炒鸡丝·····	142	芙蓉豆腐·····	154
蘑菇鸡·····	134	芋头烧鸡·····	142	鸡刨豆腐·····	154
清蒸柴把鸭·····	134	酸辣鸡丁·····	143	酥炸豆腐卷·····	154
金腿凤翼·····	134	酱爆全鸭·····	143	豆腐干炒豇豆·····	155
八宝酱丁·····	135	姜汁热窝鸡·····	144	素炒辣豆丁·····	155
蛋黄焗豆腐·····	135	大鹅焖土豆·····	144	家常豆腐·····	156
豆筋皮炒韭菜·····	135	葱扒全鸭·····	144	芙蓉豆腐角·····	156
煎炒豆腐·····	135	酸菜炖烤鸭·····	145	梅干菜蒸豆腐·····	156
鱼子焖豆腐·····	135	椿芽烘蛋·····	145	西红柿熠豆腐·····	157
		山茶鸡片·····	145		
		人参枸杞炖鹤鹑·····	145		
		栗子烧鸡块·····	146		
		八宝糯米鸡·····	146		
		香油拉鸡·····	147		
		白斩河田鸡·····	147		
		干烧凤翼翅·····	147		
		家常烤鸡·····	147		
		糖烧鸡·····	147		





炸虾蓉豆腐丸子	157	雪花豆腐	159	葱油豆腐	161
回锅豆腐	157	虾蛋豆腐	159	苹果豆腐	161
香菇烧豆腐	157	虾酱茼蒿炒豆腐	160	鲜蘑腐竹	161
麻辣豆腐	158	尖椒干豆腐	160	黄煎蛋蓉豆腐	162
烧冻豆腐	158	油淋豆腐	160	烧香油素鸡	162
玉子油菜胆	158	洋葱炒豆干	161	孔府豆腐	162

Part 05
蔬菜食用菌

开水白菜	164	红蘑土豆片	173		盐水青豆	182
果番茄条	164	萝卜丝炒蕨根粉	173		口蘑椒油小白菜	182
干烧猴头蘑	164	鸡蛋炒苦瓜	174		椒盐蘑菇	183
白油鲜笋	165	干烧白灵菇	174		蒜蓉炒茼蒿	183
肉炒青笋	165	黄豆芽炒肉丝	174		胡萝卜炒木耳	183
洋葱炒肉丝	165	什锦柿子丁	175		开洋丝瓜	183
香酥鲜菇	165	炆炒芥蓝	175		海米扒油菜	183
花生炒三丁	166	酸菜炒银芽	175		地三鲜	184
花丁群聚	166	文都水芹	175		徐嫂船茄	184
百花瓢北菇	166	海米芹菜土豆丝	175		虾子萝卜条	185
玉兰爆双脆	167	鸡汁菜卷	176	双色萝卜丁	185	
杭椒牛柳	167	草堂八素	176	杭椒炒素菇	185	
百合芦笋虾球	168	麻酱茄子	177	香麻藕丝	185	
鱼香四季豆	168	白扒茭白	177	银杏烩三菌	186	
虾酱炒四季豆	168	咸蛋蒸丝瓜	177	彩椒山药	186	
肉丝炒空心菜	169	米汤炒南瓜	177	双味山药	186	
腰果炒蜜豆	169	瑶柱虎皮尖椒	178	鸡蓉草菇	187	
鲜蘑烧白菜	169	糖醋藕片	178	脆皮香芋	187	
百合炒西芹	169	麻香土豆条	178	海米冬瓜方	188	
百合甜蜜豆	169	糯香藕丸	179	三色菜花	188	
黄花素鱼翅	170	咸蛋酸冬瓜	179			
鱼香南瓜片	170	开洋油菜羹	179			
泡椒四季豆	171	奇妙玉米棒	179			
三鲜土豆泥	171	麻酱空心菜	180			
绿豆芽炒土芹	171	腊肉炒蒜苗	180			
鸡蛋炒蒜苗	171	干煸土豆丝	180			
酿冬菇	172	腊肉炒苦瓜	181			
肉炒鸡腿菇	172	煎酿丝瓜	181			
山珍全家福	172	炒白菜三丝	182			

卤香菇·····	188	干煸茶树菇·····	190	五色炒玉米·····	192
菊花响铃·····	189	清炒苦瓜·····	191	冬菇藕夹·····	193
西红柿炒卷心菜·····	189	桂花糯米藕·····	191	虾仁绣球冬笋·····	193
素炒卷心菜·····	189	山药炒蚬仁·····	191	椒油小白菜·····	194
干贝卷心菜·····	189	芹菜炒肉丝·····	191	煎冬瓜·····	194
草菇烧笋·····	189	靓丽三宝蔬·····	192	火腿蚕豆·····	194
裹烧茭白·····	190	香煎辣椒渣·····	192		

Part 06

汤羹炖品

牛腩炖老豆腐·····	196	酸菜敲虾汤·····	198	小虾炖南瓜·····	203
人参木瓜炖猪排·····	196	奶汤白菜·····	198	鱼腥草杏仁鸡蛋羹·····	203
萝卜排骨汤·····	196	豌豆鸡丝汤·····	199	首乌鸭肝汤·····	203
滋补野山菌汤·····	197	大枣银耳羹·····	199	三色蒸蛋羹·····	204
火腿炖肘子·····	197	桂圆肉炖鸡汤·····	199	银鱼木樨汤·····	204
木耳黄花汤·····	198	冬瓜虾仁汤·····	199	青红萝卜煲牛肉·····	204
		归芪炖鸡汤·····	199	黄金白玉汤·····	205
		竹荪肝膏汤·····	200	金鱼莲花汤·····	205
		雪豆猪蹄汤·····	200	什锦豆腐羹·····	206
		枸杞牛鞭汤·····	201	十全大补汤·····	206
		金菇螺片汤·····	201	萝卜丝炖活蟹·····	207
		五彩余骨髓·····	201	冬瓜八宝汤·····	207
		天麻脑花汤·····	201	人参乌鸡汤·····	207
		海带鸭汤·····	202	当归羊肉羹·····	207
		三鲜冬瓜汤·····	202	一品豆腐羹·····	208
		南瓜田鸡汤·····	202	火腿鱼片汤·····	208
		煎蛋汤·····	203	萝卜牛肉汤·····	208



Part 07

燕鲍参翅

蟹黄百花酿辽参·····	210	红烧荷包鱼翅·····	212
辣酱珍珠鲍·····	210	珍珠蟹粉鱼翅·····	213
蟹黄浓汁煨海参·····	211	鸡丝鱼翅·····	213
荷香蒸海参·····	211	鱼翅羹·····	213
红扒海参·····	211	红烧大鲍翅·····	213
红焖鲍翅·····	211	蟹黄干烧翅·····	214
奶汤海三味·····	212	回锅鲍鱼片·····	214
鲍鱼海参煲·····	212	竹荪奶汤鲍鱼·····	214





酱焖小鲍鱼.....	215	蟹黄海参.....	216	参耳木瓜汤.....	217
鲍汁扣海参.....	215	三丝鱼翅.....	216	柴把翅.....	218
肉圆鱼翅.....	215	干烧鱼翅.....	217	烩三丝海参.....	218
奶汤活鲍.....	215	海参烧蹄筋.....	217	八宝多彩鲍丁.....	218
淡菜炖鱼翅.....	215	麻酱鲍脯.....	217	清汤白燕归巢.....	218

Part 08 甜品

蜜桃泥.....	220	酿苹果.....	224	清甜莲子.....	228
香甜莲蓉.....	220	脆皮荔枝.....	224	蜜蜡银杏.....	228
翡翠玛瑙.....	221	拔丝空心小枣.....	225	糖酥丸子.....	228
发糕水果串.....	221	汤圆煎肉.....	225		
蜜汁山药.....	221	冰汁龙眼.....	225		
木瓜蜜汁山药.....	221	蜜汁大枣.....	225		
鲜果蜜瓜盅.....	222	冰冻樱桃.....	225		
拔丝苹果.....	222	蜜汁莲藕.....	226		
橙汁薯仁.....	222	五彩糯米枣.....	226		
油炸冰淇淋.....	223	拔丝蜜瓜.....	226		
枸杞银耳.....	223	蜜汁蚕豆.....	227		
银耳椰子盅.....	223	冰糖蛤油.....	227		
蜜汁山药墩.....	223	莲蓉酿马蹄.....	227		
脆皮豆沙.....	224	新法脆炸酿苹果.....	227		



Part 9 主食

烟肉白菜粥.....	230	茭白炒面.....	234	番茄面.....	238
南瓜百合粥.....	230	冬瓜饼.....	234	牡蛎煎饼.....	238
皮蛋瘦肉粥.....	230	四川豆花面.....	234	奶汤海参面.....	238
胡萝卜蛋炒饭.....	231	蚬子菠菜面.....	235	如意炒面.....	239
白果冬瓜粥.....	231	老婆饼.....	235	鱼丸清汤面.....	239
香蕈养生粥.....	231	阳姜豆豉炒饭.....	235	回族油香饼.....	239
萝卜火腿粥.....	231	南瓜饼.....	235	刀削面.....	239
豆干卤肉饭.....	231	红油水饺.....	236	香麻酥饼.....	239
盘丝饼.....	232	虾肉烧麦.....	236		
雪菜炒金裹银馒头.....	232	麻辣面.....	237		
桂花酥.....	232	香炸土豆饼.....	237		
蛤蜊疙瘩汤.....	233	口蘑菜心炒饭.....	237		
竹笋蟹肉盖饭.....	233	口蘑豆腐汤面.....	237		



超市生活细节指南



认识生鲜超市

Chaoshi

看紧钱包，精打细算

宽敞、明亮及货源充足，是大多数民众对生鲜超市购物的印象，但也有些人一走进超市，就被货架上琳琅满目的物品弄得眼花缭乱，不知从何买起。因此，为了避免该买的还没买齐，不该买的却买一大堆，消费者应谨记“知己知彼，百战百胜”的采购原则，看紧钱包，精打细算，包您逛得轻松，买得愉快！

参考食谱，列出采购清单

每次买菜前，请先翻阅这本食谱，好比逛纸上超市一般，找出自己想要做的菜，再依据食谱内容所提示的原料，列出适当的采购清单；如此进入超市才能有的放矢，慢慢精挑细选，把所有的原料都买齐全，既节省时间、精力，又不致超出预算。

一家人养成习惯之后，即使是很少做菜的爸爸们，也可以根据这本食谱配好的菜，帮妈妈们上超市去买菜。

遵循行进路线，买菜有条不紊

上超市买菜，最好根据各生鲜超市为顾客规划好的行进路线，从入口处的蔬菜区开始逛起，挑好蔬菜再去肉类区挑选鸡鸭及猪牛羊肉，最后再买海鲜类。

一方面，因为肉类食品在超市多以零下冰存的方式保鲜，离开冰柜、接触室温的时间不宜过长，以免鲜度流失。另一方面，顾客们推着采购推车按同方向前进，可保持行进路线的通畅，避免通道发生拥挤，大家都能享有宽敞舒适的购物环境。

货比三家，认明食品标识

在超市买菜最大的好处，就是每一种食物均有清楚的价格、内容成分、重量及生产日期等产品标识，供顾客自行选择比较。在生鲜食品方面，还有保存期限的提醒，只要购买时多加注意，便不会买到过期的劣质品。

碰到超市推出大折扣或者买三送一的促销活动时，尤其应该注意促销食品的保存期限。为了避免买多了吃不完，不买又可惜，不妨找几个邻居或亲朋好友共同采购，大家平均分摊各种优惠折扣，也能达到省钱的目的。

保留购物发票，以便退换

在超市购物的发票，不但可帮助主妇记账、兑奖，物品有瑕疵时还可以当作要求退换的凭据，一物多用。因此，上超市采购别忘了要发票，拿回去之后更要妥善保管，这才是聪明的消费者。





如何选购蔬菜和肉类

蔬菜类选购要诀

叶菜类应选外观看起来青翠，没有凋萎、发黄的迹象，叶面干爽，闻起来没有发臭或受潮的味道者为好。优质的根茎类蔬菜，表面完整，没有发芽或腐烂。花果类应选表皮坚挺，没有受潮、凹陷及软化现象者为佳。

有些超市也提供分切处理过的蔬菜，方便顾客买回去直接炒食，这时需注意切口的地方应无变黑、失水，买回去最好尽快吃完。

鸡鸭类选购要诀

正常的家禽肉，应该连皮带肉看起来有光泽、明亮，没有干瘪、失水的样子，用手指轻轻触压，肉质应丰满、有弹性。如为全鸡或全鸭，也可观看翅膀的尖端，如有发黄变黑的迹象，便得多加注意。

一般说来，挑选时最好选择肉体干净，包装内没有血水渗漏迹象的家禽肉。因为血水过多，可能表示肉品在处理时，接触室温时间过长或冷冻的温度不够，肉质较易变坏。

猪牛类选购要诀

新鲜的猪肉、牛肉应呈鲜红色，没有异味。如发现肉色暗红或褐红，而且闻起来味道较重，很可能就是放置过久，或是包装不完全，接触到空气，即使还没变坏，也可能不够新鲜。

海鲜类选购要诀

超市的海鲜均经初步清洗处理过，平时以低温或冷冻方式陈列，因此食物有没有超过食用的期限，不能只从外表来判断，而需靠鼻子多闻闻。假如肉面凹陷，闻起来带有少许腥臭味，或流出不明黏液，就得特别注意。

生鲜食品的保存秘诀

MIJUE

鱼、肉类产品的保存方法

新鲜的鱼、肉买回来后，如果不是准备当天食用，最好放到冰箱的冷冻室中，避免肉汁或血水溢出，并结成冰霜，造成烹煮时热油溅出或食物干硬。

蔬菜的保存方法

超市的生鲜蔬菜买回来，可以原来的保鲜膜或塑胶袋包装，直接放入冰箱冷藏。假如希望延长保鲜时间，可用微湿的旧报纸包住菜叶，放进塑胶袋中封紧，再放入冰箱，如此可延长2倍的保鲜时效。萝卜、大头菜等根茎类蔬菜，则应先切除叶子，再放入塑胶袋及冰箱中(因叶子会蒸发水分，造成蔬菜干枯脱水)。

保鲜食品的保存方法

以泡水包装的食物，如箭筍、粉皮等食品，买回来后最好连包装一起放入冰箱冷藏，在标识上的安全食用期限内吃完。假如包装撕开而一次吃不完时，不必再继续泡水，以免滋生细

菌，而应改用塑胶袋包紧，放进冰箱冷藏。

豆制品的保存方法

豆制品含水量多，买回来后要特别注意保存问题。其中，豆腐最好放在密封容器内，加少许精盐和适量清水，放进冰箱的冷藏室，尚未吃完前最好每天换水，以免豆腐的养分溶入水中以及细菌繁殖。炸过的油豆腐最容易氧化，买回来如未立即食用，最好连包装一起放入冰箱的冷冻室；解冻时只要用热水烫一下，去除油渣，便可烹调使用，十分方便。

其他注意事项

部分超市也提供分切处理过的生鲜配菜。将新鲜的蔬菜和肉类洗净、切好、腌制，分装成套餐式的配菜，方便消费者买回去即可直接加热，不必再作切、洗处理。这时必须注意的是，这类配菜最好当天食用完毕，以免第二天出现切口变色、失水的现象，影响食物的鲜度和成菜的质量。



如何选购冷冻食品

冷冻食品也有保存期限

食品卫生法相关规定指出，所谓的“冷冻食品”，是指曾经低温特殊消毒处理，并存放在 -18°C 的冷冻柜中的食品。在冰柜功能正常的情况下，冷冻食品均可保存一年左右，但这并不表示消费者买回去之后，也可以在家中的冰箱中保存一年。

因为“低温”本身并没有杀死细菌的作用，它只是让食物细胞进入休眠的状态，不再继续分解酵素，以维持原有的新鲜和营养。而一般家庭用的冰箱，总是开开关关的，不像超市能够一直保持恒定的低温状态；再加上冷冻食品从离开超市，到消费者买回家的路上，接触到空气和室外温度，冷冻状态开始瓦解，这些均会造成少量的细菌趁机活动及繁殖，影响到食物的保存期限。

所以，对顾客来说，冷冻食品最恰当的使用时间，应以购买日期而非制造日期为准。

如何选购优质的冷冻食品

冷冻食品外表看起来都差不多，又冰又硬的，因此选购时必须从食物的外包装来观察内容的优劣。

● 包装必须完整

包装如有破损，很可能在运送过程中发生污染，应尽量避免挑选。另外，有些冷冻肉品本身包装完整，但包装袋外沾染上了污血，没有擦拭或洗净，买回去也可能在冰箱里造成二次污染，选购时应特别注意。

● 标识必须完全

冷冻食品因技术上需要特殊的设备及卫生安全的处理程序，因此消费者最好挑选国家认可卫生合格的食品生产厂家。另外，消费者要检查食物的品名、成分、重量、容量或数量、食品添加剂名称、制造或进口厂商名称、地址、制造日期以及保存期限等，以作进一步的比较及选择。

● 冷冻肉品买回后应如何解冻 ●

微波炉解冻法 微波炉解冻法最大的优点是方便、迅速，不易破坏肉品的外观；至于解冻的方式，因微波炉品牌不同而异，消费者应参考使用说明书，调整微波的波段和加热时间，大约2~4分钟即可完成。

冷藏室解冻法 这是最安全及卫生的解冻方法。消费者可在计划烹调的前一天，把冷冻肉品从冷冻室取出，放入冷藏室内让食物自然化冰，一方面可避免解冻过度，影响肉质的鲜度；另一方面也不易造成营养流失，符合现代人健康饮食的需求。

流水解冻法 如果家中没有微波炉，又嫌冷藏室解冻的时间过长，可以考虑流水解冻法。做法是将待解冻的冷冻食品放入塑胶袋中包好，再放进容器并加满清水，让肉品

隔着塑胶袋慢慢地退冰，解冻的过程中多换两三次水，可以加快退冰的速度。记住，别把冷冻肉直接泡水，以免造成肉品污染及营养流失，做不出味道鲜美的菜肴。

室温解冻法 室温解冻法就是从冰箱取出冷冻过的肉，不作任何解冻的处理，直接摆在室温下让食物自行退冰。但由于自然的温度不容易掌握，易造成解冻不均匀，或外层大量失水，而里面仍坚硬如石，影响食物的口感和营养价值，最好还是少用。

● 冷冻食品保存时应注意什么 ●

冷冻食品如果一次购买数量过多，回家可先分装成一餐分量的小包装，并用干净的塑胶袋封好，再放进冷冻室保存。每次要吃的时候，只需取出一小袋，不必把整块肉取出来反复解冻又结冻。



烹调秘籍大公开



卤菜小秘籍

- 卤制菜肴时，卤液要以淹没原料为好，使原料全部浸泡在卤液内煮制，并要勤翻动，以使原料受热均匀。
- 卤制的原料很多，任何一种原料收拾不好，就会给卤液带来影响，特别是动物性原料，在入锅前的初步加工是不能马虎的。卤制的原料该洗净的要洗净，该切除的要切除，该焯水的要焯水，一定把动物性原料中的血污、杂物彻底清除，确保卤味菜肴的特点。
- 每次卤制原料后，特别是荤料，不免会有血污、浮沫和油污等，都需要用勺把这些杂物撇净，否则下次再用时，卤液不清，容易上色，夏天卤液还容易变坏。每次卤制原料会有一些沉淀物，也应及时过滤，以保持卤液的清澈透明。
- 卤菜的口味是根据原料在卤液中时间长短来加盐（或其他咸味调味品）调口味，如牛肉、猪肚在卤液中时间较长，盐放得要少一点，卤液的口味需要淡些。再如卤鸡、鸭的内脏，时间比较短，盐就要多放一些，即卤液需要咸一点，这样才能把口味找准，不能千篇一律，否则就会出现咸的咸、淡的淡的现象。
- 卤制的菜肴，如鸡、鸭内脏等卤好后，为防止风干，一般都浸在卤液中，随食随捞。这些原



料成熟后，要根据卤液的咸淡，盛在另一容器内，加适当的冷开水把卤液冲淡，泡上原料，这样就不会因浸泡的时间长，而使原料口味过重。

- 卤液口味的咸淡，以盐的投放多少而定，在盐的投放中，力求恰如其分，过多或过少都会对成品的口味带来影响。从季节方面讲，夏季口味应偏重一些，有利于存放和进食；冬季口味应偏轻一些，春秋应该口味适中。
- 投放煮卤液需要的香料要恰当，放多了影响成品原有的清香风味，掩盖原料本来的味道，还会给卤液带来色泽的污染；放少了没有香料的香味，只有原料本身的味道。所以香料的投放一定要恰到好处。
- 在白卤中有时加上少许糖（白糖或冰糖），主要是为了缓解某些香料和原料中的苦涩味，提升成品的鲜味，但应注意甜口不能过量，以免影响卤制菜肴的整体口味。
- 盛装卤液的容器最好使用陶器或搪瓷器皿，而不要或尽量少用铝、铜等金属容器。否则卤液中的某些成分会与金属发生化学反应，使卤味菜肴风味大减，甚至不能食用。





拌菜小秘籍

- 拌菜在刀工处理上要整齐美观，如切条时长短大体要一致，切片时厚薄要均匀；切丝时粗细要相同，这样既能入味，又能令人望而生津，增进食欲。
- 生拌菜必须注意卫生。因为蔬菜在生长过程中，常常沾有农药等物质。所以应冲洗干净，必要时要用开水和高锰酸钾水溶液冲洗。此外，还可用醋、蒜等杀菌调料。如系荤料，更应注意排除寄生虫存在的可能。
- 拌菜要避免菜色单一，缺乏香气。如在黄瓜丝拌海蜇中，加点海米，使绿、黄、红三色相间，甚是好看；小葱拌豆腐一青二白，看上去清淡素雅，如再加入少许芝麻油，便可达到色香俱佳。
- 制作拌菜所用的厨具要严格消毒，菜刀、菜板、擦布要生熟分开，不得混用。而且厨具要经

常用热水烫或盐水刷洗，以消除细菌。

- 醋是拌菜中的主要调味品，由于醋酸的作用，过早加入醋会使鲜绿蔬菜变成黄色，所以在凉拌蔬菜时最好在上桌时再调入醋。
- 味精是鲜味调料，要趁菜热时加入，菜冷后加入提不起鲜味。拌菜在使用味精时，要用热水化开，待味精溶解后再倒入菜中，未经溶化的味精效果不佳。
- 有些原料要先用盐腌一下再制作成拌菜，如小黄瓜、胡萝卜等要先用盐腌一下，再挤出适量水分，或用清水冲去盐分，沥干后再加入其他材料一起拌匀，不仅口感较好，调味也更均匀。
- 肉类拌菜在烹制熟后要放在密封容器里，再放入冰箱的冷藏室，防止与其他食物接触造成污染。

酱菜小秘籍

- 酱制前要对原料进行处理，如焯水和初步加工等，以免影响酱液的色泽以及成品的色泽、光滑程度及口味。
- 要根据原料的多少，增添一些水、盐、酱油和更换新的药料，餐饮业有一句俗语，为“缺什么补什么，缺多少补多少”，意思是说汁少加水，口淡加盐，色淡加酱油（或老抽、糖色等），香味差更换新的药料。
- 在酱制过程中，要注意血污及浮沫等，应及时撇净，酱完后锅底有沉渣、杂物，也要及时过滤，以保持酱液的清澈。
- 酱制后如发现酱液表面有浮油，应用手勺撇去。否则下次再用时，开锅后酱液会变得浑浊不清，酱液也容易变臭。
- 酱锅要常烧沸，一般春秋季节每隔一两天烧沸1次；夏季每天烧沸1次（天气最热时，需要每天烧沸2次）；冬季两三天烧沸1次，以确保酱液

常用不坏，有条件的单位及家庭，可将酱液烧沸、冷却后，放入冷库或冰箱内保存。

- 如发现酱液发霉、变质、发臭、发酸等则说明酱液已坏，不能继续使用，应该把酱液全部倒掉，重新制作酱液。

