



封面菜品：蛤蜊疙瘩汤

好学易做的 大众菜

详步图解版

夏金龙 © 主编

吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

好学易做的大众菜/夏金龙主编. —长春: 吉林
科学技术出版社, 2010. 4
ISBN 978-7-5384-4611-1

I. 好… II. 夏… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第035685号

好学易做的 大众菜



主 编: 夏金龙

责任编辑: 车 强 郝沛龙 摄影指导: 杨跃祥 封面设计: 张 跃

版式设计: 董芳芳 张 跃 张 丛 周鸿雁 汪 润 史红斌 林 凡 赵 冲
张 虎 齐海红 范俊松 王 静 郭久隆 韩 荣 韩 磊 李 雷

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

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

85600611 85670016 85651759

编辑部电话: 0431-85629318 85635176

Email: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

印刷: 长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710mm × 1000mm 16开本 30印张

2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4611-1

定 价: 39.90元

好学易做的 大众菜

详步图解版

夏金龙 © 主编
吉林科学技术出版社



作者简介 Author



夏金龙 国际烹饪艺术大师，中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，国家高级公共营养师，国家企业二级人力资源管理师，中国饭店业金牌总厨，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国餐饮业国家级评委，雀巢专业餐饮·大中华区厨艺顾问，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省养生保健协会药膳专业委员会执行主任，吉林省烹饪协会副秘书长，吉林省名厨专业委员会副主任。2007年被法国国际美食会授予国际美食博士勋章，国际餐饮管理大师骑士勋章称号；2008年7月获得世界御厨阿一鲍鱼始创人杨贯一先生之阿一鲍鱼高级研修班结业证书，同年8月被中国北京奥运会生活服务处对外交流中心聘为“名厨专家顾问团成员”，同时授予“中国奥运美食形象大使”和“杰出贡献人士奖”称号；2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”称号。曾编著出版饮食类图书80余本。现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

主 编 夏金龙
编 委 张延成 曹清春 高 波 刘亚轩 范春雨 孙学富 吕春雨 刘云峰
 郭建武 贾艳华 贾美玲 任玉华 李 野 韩光绪 刘 刚 曲镇东
 任玉珊 韩忠权 李成国 张艳锋 高树亮 王 成 李 越 李云龙
 王明海 鲁亚亮 班兆金 唐世伦 赵 斌 盛 强 陈 元 孙继伟
 宋 鹏 万晓松 万晓雷 崔晓冬 蒋志进

技术顾问 唐 文：吉林省烹饪协会会长，全国餐饮业国家级评委，烹饪教授
 王圣奎：中国人民大会堂国宴大师，亚洲·中国餐饮行业协会副会长
 张奔腾：中国烹饪大师，全国餐饮业国家级评委
 张恩来：中国烹饪大师，国家高级公共营养师

营养顾问 王者悦：世界养生保健联合会主席，吉林省养生保健协会会长

摄影指导 杨跃祥

摄 影 姜丽丽 于小宏 张启为 韩继成 路世平
 高 伟 李德富 咸树勇 王 明 吕 建

鸣谢单位：

◆感谢长春市金管家餐饮管理有限公司对本书菜品制作给予的大力支持

大众菜——就是指我们普通家庭日常生活中或逢年过节、宴请聚会时常见、常做，而且常吃的一种菜式。大众菜的范围非常广，其出现的时间也较早，可以说是从人们将主、副食分开食用时就产生了。如今，遍及全国各地的乡土菜、家常菜、特色菜、本帮菜、私房菜等，其实都是“大众菜”。大众菜透射出的是家庭厨房的浓郁芬芳，所反映的是家庭生活的情深意长。

《好学易做的大众菜》，顾名思义就是从家庭化入手，突出大众菜的实用、快捷、经济、营养和美味，以满足全国各地美食爱好者日常饮食的需要。本书将558款最受大众欢迎的菜品，细分为蔬菜食用菌、禽蛋豆制品、水产、畜肉和米面杂粮5部分。其选用的原料取材容易，制作上简单、味美，每道菜肴不仅配以精美的彩色成菜图片，更有多达387款菜例，配有详尽的分解步骤图，可以让您快速理解和掌握，烹调出色、香、味、形俱全，适合全家人口味的大众菜。

另外，本书以家庭常用的细化原料为基本构架，如猪肘子、牛里脊肉、羊排骨、鸡翅膀……，在详细阐述其加工方法和技术关键的同时，让您的阅读使用更加简单方便。

“烹饪之学在于变化，变化之道在于创新”。要做出好菜，其实也不难，关键是要了解其中的奥妙，掌握规律和技巧。有些人认为：炒菜嘛，有什么秘诀？不过是把食物做熟而已！岂不知从食材的选配、初加工，到刀工、火候、调料、汁芡等一系列过程的变化，都会影响菜肴制作的成功与否，稍有疏忽就可能破坏食材的营养与美味，这就是有些人感叹学做菜不易的重要原因。

幸福生活的源头，当然是美食与健康。愿大家都能在自烹自食的乐趣中体味到人生的真谛。



夏金龙

2010年3月10日

目录

14 蔬菜·食用菌小常识

26 水产小常识

18 畜肉小常识

30 米面杂粮小常识

22 禽蛋·豆制品小常识



●白菜

- 汆丸子白菜..... 36
- 香辣白菜条..... 37
- 四川泡菜..... 38

●酸菜

- 酸菜一品锅..... 39
- 肉丝酸菜粉..... 39
- 肉丝炒酸菜..... 39

●菠菜

- 虾皮鸡蛋炒菠菜..... 40
- 芥末拌合菜..... 41
- 猪肝菠菜汤..... 42
- 蒜蓉菠菜..... 43
- 酥香菠菜..... 43
- 豆瓣酱炒菠菜..... 43

●西红柿

- 西红柿鸡蓉汤..... 44
- 西红柿炒鸡蛋..... 45
- 西红柿炒卷心菜..... 46
- 西红柿炖牛腩..... 47
- 海鲜番茄烙..... 47
- 锅爆西红柿..... 47

●丝瓜

- 丝瓜炒鸡蛋..... 48
- 海带丝瓜汤..... 49

●空心菜

- 腐乳炒空心菜..... 50
- 肉丝炒空心菜..... 51
- 麻酱空心菜..... 51
- 酿空心菜..... 51

●苦瓜

- 葱油拌苦瓜..... 52
- 鸡蛋炒苦瓜..... 53
- 五味苦瓜..... 54

●茼蒿

- 蒜蓉炒茼蒿..... 55
- 茼蒿炒肉丝..... 55
- 鸡丝蒿子杆..... 55

●马铃薯

- 土豆汤..... 56
- 醋烹土豆丝..... 57

●山药

- 山药炒蚬仁..... 58
- 山药烩香菇..... 59
- 三鲜炖山药..... 60
- 蛋黄焗山药..... 61
- 山药益气汤..... 61
- 尖椒山药..... 61

●冬瓜

- 三鲜冬瓜汤..... 62
- 冬瓜海鲜锅..... 63
- 冬瓜八宝汤..... 64

●四季豆

- 红煨四季豆..... 65
- 榄菜四季豆..... 65
- 鱼香四季豆..... 65

●南瓜

- 三彩瓜烙..... 66
- 巧手长寿汤..... 67
- 南瓜炒虾米..... 68

●胡萝卜

- 三色椒油萝卜丝..... 69
- 糖醋萝卜卷..... 69
- 胡萝卜煮蘑菇..... 69

●茄子

辣味茄丝	70
甜酱焖茄子	71
鲜肉茄饼	72
茄丁炒咸鱼	73

●油菜

虾干炒油菜	74
海米扒油菜	75
香菇菜心	75
明珠菜心	75

●芹菜

西芹炒百合	76
芹菜炒肉丝	77
开阳芹菜	78
香干炒芹菜	79

●西蓝花

蒜蓉西蓝花	80
西蓝花炒鸡块	81

●菜花

猪肝炒菜花	82
奶香花菜	83
咖喱菜花	83
海米烧菜花	83

●辣椒

红椒炒花腩	84
青椒鳝鱼丝	85
青椒炒肉丝	86
炸青椒盒	87

●黄瓜

素炒黄瓜	88
黄瓜炒鸡蛋	89
豆腐黄瓜罐	89
五味黄瓜	89

●萝卜

萝卜海蜇汤	90
五丝酸辣汤	91
麻酱素什锦	92

●芦笋

芦笋百合北极贝	93
百花蒸酿芦笋	93
芦笋虾球	93

●韭黄

韭黄木耳炒虾丝	94
---------	----

●青豆

青豆牛肉末	95
-------	----

●莲藕

香煎藕饼	96
清甜莲子	97
七彩莲藕	97
炸藕盒	97

●茭白

茭白炒肉丝	98
茭白炒双菇	99

●莴笋

虾干炒莴笋	100
莴笋炒腊肉	101
冬菜炒莴笋	101
莴笋炒肝片	101

●桔梗

腌拌桔梗	102
------	-----

●平菇

肉丝炒平菇	103
-------	-----

●木耳

双耳爆敲虾	104
苏叶子卷木耳	105
香葱炆木耳	105
木耳黄花汤	105

●金针菇

肉丝烧金针	106
青笋金针汤	107

●香菇

素炒鳝鱼丝	108
益寿香菇汤	109
酱煨香菇	110



Churou ▶



Part 2

➤ 畜肉

● 五花肉

肉末花生米·····	112
茶树菇肉丸汤·····	113
蒜泥白肉·····	114
家常扒五花·····	115
咸烧白·····	115
蛭干烧肉·····	115

● 猪里脊肉

熘肉段·····	116
雪耳肉片汤·····	117
清汤螃蟹蛋·····	118
猕猴桃炒肉丝·····	119
清炒里脊·····	120
辣子肉丁·····	121
滑熘里脊·····	122
熘核桃肉·····	123
芫爆里脊丝·····	124

● 猪绞肉

山东蒸丸·····	125
肉丸粉丝汤·····	125
红烧狮子头·····	125

● 猪排骨

萝卜排骨汤·····	126
海带豆腐排骨汤·····	127
清汁排骨·····	128
人参木瓜炖猪排·····	129
家常排骨·····	129
三鲜排骨汤·····	129

● 猪蹄

猪蹄瓜菇汤·····	130
黄豆猪蹄汤·····	131

香熏猪手·····	132
仙人掌煲猪手·····	133
黄酒煨猪蹄·····	133
发财猪手·····	133

● 猪肘

麻辣拌肘花·····	134
香糟猪肘·····	135
萝卜连锅汤·····	136
大枣焖肘子·····	137
火腿炖肘子·····	137
人参五福扒金肘·····	137

● 猪肝

莴笋炒肝片·····	138
爆炒猪肝·····	139
熘肝尖·····	140
红烧猪肝·····	141
菜心炒猪肝·····	141
洋葱炒猪肝·····	141

● 猪耳

京葱拌耳丝·····	142
青椒炒猪耳·····	143
烟熏脆耳·····	144
千层脆耳·····	145
猪耳冻·····	145
红油猪耳·····	145

● 猪肚

生炒肚尖·····	146
炒肚丝·····	147
生炒酥肚·····	148
口蘑汤泡肚·····	149
熘白肚·····	150
家常炒猪肚·····	151

● 猪心

青椒炒猪心·····	152
赛狗肉·····	153
拌猪心片·····	153



玉竹烧猪心.....	153	金针牛肉汤.....	176
●猪肠_		●牛腿肉_	
炒猪大肠.....	154	青椒炒牛肉.....	177
焦熘大肠.....	155	豆豉牛肉.....	178
蕨菜肠头汤.....	156	蚝油牛肉.....	179
●猪血_		●牛肋条肉_	
蒜泥血肠.....	157	青笋烧牛肉.....	180
猪血丸子.....	157	芫荽炖牛肉.....	181
麻辣猪血.....	157	花生牛肉.....	181
●猪蹄筋_		串烧牛肉丸.....	181
奶汤蹄筋.....	158	●牛腩_	
红油猪蹄筋.....	159	牛肉炖干豆角.....	182
●猪腰_		土豆煲牛腩.....	183
鱼香腰花.....	160	蒜香牛肉汤.....	184
火爆腰花.....	161	啤酒炖牛肉.....	185
冬笋口蘑猪腰汤.....	162	牛腩炖山药.....	185
腰花拌双笋.....	163	咖喱牛肉.....	185
火爆腰花.....	163	●牛蹄筋_	
椒油拌腰片.....	163	红烧牛蹄筋.....	186
●腊肉_		扒烧牛蹄筋.....	187
莴笋炒腊肉.....	164	●牛肚_	
冬笋炒腊肉.....	165	爆牛肚领.....	188
●牛外脊肉_		芥末牛肚丝.....	189
海带炖牛肉.....	166	一品烧肚仁.....	189
干煎牛排.....	167	清炒牛肚片.....	189
青笋炒牛肉.....	168	●牛尾_	
干炸肉段.....	169	香辣牛尾.....	190
怪味牛肉.....	169	茄汁牛尾汤.....	191
麻辣牛肉片.....	169	●羊里脊肉_	
●牛里脊肉_		辣子羊里脊.....	192
滑蛋牛肉.....	170	酱爆里脊丁.....	193
客家牛肉.....	171	子姜羊肉丝.....	194
牛肉土豆汤.....	172	黄焖羊肉.....	195
小炒牛肉.....	173	●羊肋肉_	
榨菜牛肉汤.....	174	十全大补汤.....	196
蛋蓉牛肉羹.....	175		

药制龟羊汤..... 197

五羊汤..... 198

●羊腿肉_

羊肉萝卜汤..... 199

羊肉丸子汤..... 200

蕨菜羊肉丝..... 201

洋葱爆羊肉..... 202

●羊排_

蒜泥羊排..... 203

鲜笋烧羊排..... 203

酱香蒸羊排..... 203

●羊肝_

全羊汤..... 204

炒羊肝..... 205

青韭爆羊肝..... 206

●羊绞肉_

红松羊肉..... 207

麻仁羊肉盒..... 207

冬瓜烩羊肉丸..... 207

●兔肉_

韭黄炒兔丝..... 208

酱爆兔丁..... 209

葱爆兔肉片..... 210

山药煲兔肉..... 211

●狗肉_

狗肉猪肚汤..... 212

狗肉河虾炒韭菜..... 213

狗肉炒黄豆芽..... 214

Qindan · douzhipin ▶



Part 3

禽蛋 · 豆制品

●鸡_

白果蒸鸡..... 216

菠菜鸡煲..... 217

清蒸人参鸡..... 218

蘑菇炖鸡..... 219

●鸡腿_

松花熏鸡腿..... 220

麻辣鸡腿..... 221

焦炸鸡腿..... 221

桃花鸡腿..... 221

●鸡胸肉_

炒鸡米..... 222

莲子炒子鸡..... 223

油爆鸡丁..... 224

瑶柱鸡丝羹..... 225

鸡蒙竹荪汤..... 226

花椒鸡丁..... 227

棒棒鸡丝..... 228

核桃鸡条..... 229

菠萝鸡丁..... 230

龙井鸡片汤..... 231

粉皮拌鸡丝..... 232

金针菇炒鸡丝..... 233

莴笋炒鸡片..... 234

鸡丝海蜇汤..... 235

三丝汤..... 236

玛瑙鸡片汤..... 237

绣球燕菜汤..... 238

鸡丝银鱼煲..... 239

豌豆鸡丝汤..... 240

蚝油鸡脯..... 241



沙茶炒鸡丝	242	●鸭骨架	
●鸡爪		醋椒鸭架汤	262
牛肝菌鸡脚汤	243	●鸭血	
花生眉豆煲鸡爪	244	养心鸭血羹	263
花生凤爪汤	245	●鹅	
●鸡翅		大鹅焖土豆	264
平菇凤翅汤	246	●鹅肠	
红烧凤翅	247	酱爆鹅肠	265
香酥鸡翅	248	●鹌鹑	
咖喱鸡翅	249	笋干香鹌煲	266
酒香贵妃鸡翅	249	●乳鸽	
香辣莴笋翅	249	茶树菇炖乳鸽	267
●鸡胗		●野鸡	
莴笋炒鸡胗	250	雉羹	268
爆炒鸡杂	251	●松花蛋	
●乌鸡		双椒拌松花	269
乌鸡当归汤	252	皮蛋豆花	269
乌鸡天麻汤	253	皮蛋番茄汤	269
人参乌鸡汤	253	●鸡蛋	
山药枸杞炖乌鸡	253	韭黄炒鸡蛋	270
●鸭		木樨蒜薹	271
三圆炖鸭	254	椿芽焖蛋	272
酒酿清蒸鸭子	255	肉丝炒蛋	273
壮阳靓汤	256	三色蒸蛋羹	274
淮山老鸭汤	257	●鹌鹑蛋	
五香酱鸭	257	鹌蛋桂花汤	275
蛋黄鸭卷	257	●豆腐	
●鸭肠		水熘豆腐	276
青椒炒鸭肠	258	青椒炒豆腐	277
●鸭肝		毛豆粒豆腐汤	278
炒鸭肝	259	港式小豆腐	279
●鸭脯肉		莲蓬汤	280
寿字鸭羹	260	玻璃海参汤	281
清蒸柴把鸭	261	鲜虾烩豆腐	282
葱爆鸭块	261	三鲜豆腐羹	283
松子鸭羹	261	鱼末肉粒豆腐煲	284



干贝云丝豆腐汤·····	285
银鱼熘豆腐·····	286
沙锅豆腐汤·····	287
金箱豆腐汤·····	288
白玉双菌汤·····	289
酸辣豆腐羹·····	290
四喜豆腐煲·····	291
美味豆腐汤·····	292
菊花豆腐汤·····	293
盅馅汤·····	294
三色豆腐羹·····	295
虾酱茼蒿炒豆腐·····	296
●豆腐干	
豆腐干炒豇豆·····	297
洋葱炒豆干·····	297
兰花豆干·····	297
●干豆腐	
尖椒干豆腐·····	298
青菜炒干豆腐·····	299
●豆浆	
清汤素鱼圆·····	300
●腐竹	
蘑菇烩腐竹·····	301
腐竹蛤蜊汤·····	301
椒油腐竹·····	301
●豆筋	
豆筋肥肠煲·····	302



Shuichan▶



Part 4

水产

●草鱼

榨菜鱼片汤·····	304
木耳鱼头汤·····	305
竹荪玻璃鱼片·····	306
鱼云柳髓羹·····	307

●黑鱼

莼菜氽鱼片·····	308
三色鱼丝·····	309
油爆鱼仁·····	309
青椒熘鱼丝·····	309

●鲤鱼

三色鱼丸汤·····	310
凤凰鱼蓉羹·····	311
焦炒鱼片·····	312
花瓣鱼圆汤·····	313
奶汤鱼皮·····	314

●三文鱼

椒盐三文鱼·····	315
菠萝鲑鱼排·····	315
双味鱼排·····	315

●鲑鱼

大蒜烧鲑鱼·····	316
鲑鱼汤·····	317
鲑鱼炖酸菜·····	317
新派炆锅鱼·····	317

●鲢鱼

鱼头浓汤·····	318
鱼腩煲·····	319

●青鱼

拌鱼丝·····	320
----------	-----

●武昌鱼

开屏武昌鱼·····	321
------------	-----

豆酱烧武昌鱼..... 321

豉汁蒸武昌鱼..... 321

●鲫鱼

鲫鱼豆芽汤..... 322

蚬干鲫鱼汤..... 323

木瓜莲子煲鲫鱼..... 324

奶汤鲫鱼..... 325

淮山百合鲫鱼汤..... 326

鲫鱼奶汤..... 327

●鲈鱼

红烧头尾..... 328

菊花鲈鱼..... 329

老姜鲈鱼汤..... 329

白灼鲜鲈鱼..... 329

●黄鱼

雪花鱼丝羹..... 330

黄鱼鸡汤..... 331

银丝黄鱼羹..... 332

黄鱼羹..... 333

莼菜黄鱼羹..... 334

家焖黄鱼..... 335

●鳊鱼

炒鳊鱼舌..... 336

浓汁鳊鱼烩松茸..... 337

鱼肉羹..... 338

●比目鱼

西芹比目鱼丝..... 339

烤比目鱼..... 339

香熏比目鱼..... 339

●鳊鱼

醋椒鱼头尾汤..... 340

红烧鳊鱼..... 341

银针鸡汁鱼片..... 342

宋嫂鱼羹..... 343

人参鳊鱼..... 344

茶香鸡汁鱼片汤..... 345

银耳鳊鱼汤..... 346

●泥鳅

泥鳅钻豆腐..... 347

酱焖泥鳅..... 347

手撕泥鳅..... 347

●鲢鱼

碧绿色球汤..... 348

●银鱼

银鱼豆腐羹..... 349

●鳙鱼

韭黄烩黄鳙..... 350

三鲜鳙丝汤..... 351

什锦浓汤..... 352

芒果脆鳙..... 353

●带鱼

红烧带鱼..... 354

●鲳鱼

剁椒鲳鱼..... 355

糖醋瓦块鱼..... 355

红烧鲳鱼..... 355

●鳗鱼

翡翠鱼圆汤..... 356

三鱼汤..... 357

七星鱼圆汤..... 358

红烧鳗鱼..... 359

●墨鱼

油爆鱼仁..... 360

茶香墨鱼丸..... 361

炒墨鱼片..... 362

酱爆墨鱼..... 363

●鱿鱼

鸳鸯鱿鱼卷..... 364

炒鱿鱼丝..... 365

玻璃鲜鱿卷..... 366

木瓜炒鱿鱼..... 367

●甲鱼

霸王别姬..... 368

清蒸甲鱼..... 369

- 虫草红枣炖甲鱼..... 369
 红烧甲鱼..... 369
- 海兔_
- 油爆海兔..... 370
- 牛蛙_
- 香辣牛蛙..... 371
- 海带_
- 炸熘海带..... 372
 海带粉丝..... 373
 海带炒肉丝..... 373
 香辣酥海带..... 373
- 海虾_
- 金鱼莲花汤..... 374
 敲虾豆苗汤..... 375
 香煎大虾..... 376
 炒虾片..... 377
- 河虾_
- 白炒虾..... 378
 小虾炖南瓜..... 379
 盐水小河虾..... 379
 生卤青虾..... 379
- 虾仁_
- 三鲜虾仁汤..... 380
 虾仁炒鲜奶..... 381
 三圆汤..... 382
 鸡皮虾丸汤..... 383
- 虾蛄_
- 卷心菜炒虾蛄..... 384
 虾肉扒鲜草菇..... 385
 盐卤虾爬子..... 385
 松花虾蛄豆腐..... 385
- 蟹肉_
- 蟹肉炒鱼肚..... 386
 椰蓉炒活蟹..... 387
- 扇贝_
- 豉椒蒸扇贝..... 388
 蒲棒鲜贝..... 389
- 鲜奶扇贝..... 389
 木樨鲜贝..... 389
- 蛭子_
- 蛭子鹌蛋竹荪汤..... 390
 蒜香蒸海蛭..... 391
- 蛤蜊_
- 蛤蜊豆苗汤..... 392
 蛤蜊黄鱼羹..... 393
- 海螺_
- 螺片肥肠煲..... 394
 黑白螺片..... 395
- 鱼肚_
- 清汤鱼肚..... 396
 三丝鱼肚羹..... 397
 荷花鱼肚..... 398
 三丝烩鱼肚..... 399
- 海参_
- 水蛋蒸海参..... 400
 酱煨海参..... 401
 酸辣海参汤..... 402
 荷香蒸海参..... 403
 蟹黄海参..... 403
 葱烧海参..... 403
- 鲍脯_
- 奶汤鲍鱼羹..... 404

Mimianzaliang▶



Part 5

米面杂粮

- 米粥_
- 人参雪蛤粥..... 406
 天下第一粥..... 407
 香葱鸡粒粥..... 408
 羊肝胡萝卜粥..... 409
 红薯香粥..... 410
 口蘑香菇粥..... 411

黄花蛋粥·····	412	五丁包子·····	446
菠菜猪肝粥·····	413	笋肉馄饨·····	447
大枣山药粥·····	414	水晶蒸饺·····	448
虾仁菠菜粥·····	415	胡萝卜牛肉水饺·····	449
羊腩苦瓜粥·····	416	鲜肉灌汤饺·····	450
皮蛋瘦肉粥·····	417	蟹黄饺·····	451
大枣银耳粥·····	418	三鲜水饺·····	452
八珍仙粥·····	419	三鲜回头·····	453
鸭肉粥·····	420	●饼_	
香薷养生粥·····	421	金丝饼·····	454
●米饭_		风味夹肉饼·····	455
竹筒鲜虾蒸饭·····	422	香煎鸡蛋饼·····	456
粉蒸排骨饭·····	423	糖酥饼·····	457
红糟排骨盖饭·····	424	蛎黄煎饼·····	458
家常拌饭·····	425	海城馅饼·····	459
番茄虾仁炒饭·····	426	家常筋饼·····	460
海南鸡饭·····	427	葱油饼·····	461
腊肉煲仔饭·····	428	盘丝饼·····	462
小米饭焖鹿肉·····	429	特色糖饼·····	463
●面条_		熏肉大饼·····	464
蛤蜊疙瘩汤·····	430	牛肉火勺·····	465
猫耳面·····	431	●馒头、花卷_	
鸡丝干拌面·····	432	开花馒头·····	466
肉丝香菇面·····	433	金银馒头·····	467
五香羊肉面·····	434	米面牛蹄卷·····	468
番茄面·····	435	松穰鹅油卷·····	469
雪菜肉丝面·····	436	如意卷·····	470
素三鲜汤面·····	437	糯沙凉卷·····	471
文蛤海鲜面·····	438	●糕、团_	
猪肝菠菜面·····	439	甜松糕·····	472
炒河粉·····	440	油炸糕·····	473
全家福汤面·····	441	金豆糕·····	474
●包子、饺子_		花生蜜饯汤圆·····	475
牛肉灌汤蒸饺·····	442	椰味小汤圆·····	476
黄金汤饺·····	443	鲜肉麻球·····	477
鸡汁锅贴饺·····	444	特色豆沙包·····	478
蟹肉小笼包·····	445	麻香开口笑·····	479



蔬菜·食用菌小常识

蔬菜是可供佐餐的草本植物的总称,此外还有少数木本植物的嫩芽、嫩茎和嫩叶(如竹笋、香椿、枸杞的嫩茎叶等)、部分低等植物(如真菌、藻类等)也可作为蔬菜食用。蔬菜的种类繁多,据统计我国的食用蔬菜(包括野生和非野生的)达200种以上,而且在同一种类中有许多变种,每一变种又有许多栽培品种。我国有良好的蔬菜栽培自然条件和生产技术,是盛产蔬菜的国家,不仅品种多,产量大,而且质量优良。



蔬菜的种类要知道

SHUCAISHIYONGJUNPIAN

一般按照蔬菜的主要生物学特性、食用器官的不同等,可将其分为十几大类。主要有根茎类、白菜类、甘蓝类、芥菜类、绿叶类、葱蒜类、茄果类、瓜类、豆类、薯芋类、水生蔬菜、多年生蔬菜、真菌类、藻类等。而从大众实用的角度出发,我们也可将蔬菜分为叶菜、果菜、根茎、孢子和其他等。

叶菜是以肥嫩的叶片及叶柄作为食用或烹调部位,其又包括普通叶菜,如小白菜、菠菜、苋菜、芹菜等;结球叶菜,如结球甘蓝、大白菜、结球莴苣等;香辛叶菜,如葱、韭菜、芫荽等;鳞茎状叶菜,如洋葱、大蒜、百合等。

叶菜是蔬菜品种最多的一类,是维生素B₁、维生素B₂、维生素C、胡萝卜素以及钙、铁、钾等微量元素的重要来源。



根茎菜是以植物肥嫩的茎杆或肥大的变态茎作为主要食用部位,品种较多,在蔬菜中占有相当重要的位置。其中根菜主要包括萝卜、胡萝卜、牛蒡、山芋、红薯等;茎类又有地上茎和地下茎之分,品种包括马铃薯、慈姑、藕、马蹄、姜、茼蒿、茭白、芦笋、山药、竹笋等。根茎菜颜色不一,形态有别,大多含丰富的糖类、淀粉和蛋白质等,相比叶菜类,根茎菜含水量少,原料表皮较厚,容易贮存。

果菜是以肥硕的果实或幼嫩的种子作为主要食用部分,又分为瓠果类,如南瓜、黄瓜、冬瓜、瓠瓜、苦瓜等;浆果类,如茄子、辣椒、番茄等;荚果类,如扁豆、刀豆、豌豆等。瓠果类蔬菜含有较多的蛋白质、脂肪和丰富的糖类,还含有多种维生素和无机盐;浆果类蔬菜主要含丰富的维生素C和类胡萝卜素,还含有有机酸等;荚果类蔬菜则含有丰富的蛋白质、糖类、氨基酸等。

孢子(菌类)是菌类、藻类、地衣、蕨类、苔藓植物的总称,属低等植物,不形成种子和果实,通常以植物全株或嫩叶供食用。主要品种有中国蕨、茶树菇、草菇、滑菇、猴头菇、金针菇、口蘑、蘑菇、平菇、香菇、榛菇、银耳、竹荪、海带、紫菜、石花菜、裙带菜等。孢子类蔬菜中含有丰富的蛋白质、维生素和矿物质,脂肪含量很低,是非常好的保健食品。

其他是指除了上面已经介绍的蔬菜外,其他可作为蔬菜原料烹调食用的品种,或者为家庭中不常食用的蔬菜品种,其主要包括花菜类、甘蓝类、多年生蔬菜、芥菜类、野菜类等,品种有朝鲜蓟、枸杞、花椰菜、茴香、黄花菜、芥蓝、青花菜、食用大黄、香椿、雪里蕻、紫甘蓝等。

水

蔬菜中含量最多的是水,一般含有65%~96%的水分,蔬菜越是鲜嫩多汁,其质量越高。蔬菜如失去水分,则降低了其新鲜品质。

无机盐

蔬菜中的无机盐含量为0.3%~2.8%,主要为钙、磷、铁、钾、钠、镁等多种矿物质,这些矿物质除具有调节人体生理机能的功用外,还是组成人体各种组织的重要成分。

维生素

蔬菜中含有少量的B族维生素,如维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆等。蔬菜中维生素C的含量特别丰富,是人体所需维生素C的主要来源,(大多数叶菜类,如番茄和辣椒等均含有较多的维生素C),但性质极不稳定,易氧化,易被高温所破坏。呈绿、黄、橙等色泽的蔬菜富含胡萝卜素,胡萝卜素在体内可转化为维生素A,故又称为维生素A原体。

糖类 淀粉 纤维素

蔬菜的含糖量并不高,其中以胡萝卜、南瓜、甜瓜、洋葱等含糖较多,其他如青菜、黄瓜、黄豆、白菜、萝卜仅含少量的糖。淀粉在土豆、芋头、山药、慈姑和豆类蔬菜中含量较多,其他蔬菜中含量较少。蔬菜的纤维素含量为0.2%~2.8%,在菜帮中含量最多。纤维素含量多少,是表明蔬菜质量好坏的标志之一。纤维素含量少的蔬菜脆嫩多汁,品质好;含量多的则肉粗,皮厚多筋,食用价值低。

有机酸

蔬菜中除番茄含有机酸较多外,其他蔬菜只含有少量的有机酸。在菠菜、茭白、竹笋中含有较多的草酸,能影响人体对钙的吸收。在烹调前应进行焯水处理,以除去过多的草酸。

挥发油

许多蔬菜有一股特殊香气,这是因为它们含有挥发油的缘故,如大蒜、洋葱等。挥发油是形成蔬菜特殊滋味的物质,能刺激食欲,帮助消化。葱、姜的挥发油有杀菌、解腥的作用,是良好的调味品。

蔬菜中的营养素

SHUCAISHIYONGJUNPIAN

蔬菜的食疗功效

SHUCAISHIYONGJUNPIAN

●有助于预防心血管疾病

蔬菜中含有多种维生素,其中维生素C和维生素E对预防心脏病有很好的效果。除了维生素外,蔬菜中还有一种重要物质——番茄红素,它是一种强有力的抗氧化物质,能起到保护血管的作用。番茄红素广泛存在于各种蔬菜中,其中以番茄、胡萝卜中含量较多。另外,蔬菜中广泛存在的叶绿素,也可以强化心脏功能,对预防心脏病有益处。

●有助于预防癌症

蔬菜抑制癌症的作用主要有以下几方面:蔬菜中的维生素C和维生素E可阻止致癌物亚硝胺在人体内的合成;蔬菜中的叶绿素,可不被肠腔中的酸碱破坏,有抑制癌症作用;蔬菜中的微量元素硒,对致癌物质可产生化学抑制作用,并可增加肝脏的排毒功能。但在研究中也发现,蔬菜防癌治癌还不是普遍奏效,其治癌机理还没有完全阐明,但蔬菜确实能治癌。