

我家迷你小食谱

家庭厨艺篇

The mini cookbook in my family

# 原汁原煮

陈敏 编著

- 一套超实惠的家庭食谱自助全书
- 买得起 读得懂 学得会
- 锁线 全彩版
- 小开本 大版心



广东省出版集团  
广东经济出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

原汁原煮 / 陈敏编著. —广州：广东经济出版社，2005.4

(我家迷你小食谱. 第1辑, 家庭厨艺篇)

ISBN 7-80677-977-9

I. 原… II. 陈… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第031164号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开 本	889毫米×1195毫米 1/64
印 张	1.5
版 次	2005年5月第1版
印 次	2005年5月第1次
印 数	1~10 000册
书 号	ISBN 7-80677-977-9/TS·73
定 价	全套(1~12册)定价60.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

图书网站: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •

The mini cookbook in my family



我家迷你小食谱

家庭厨艺篇



# 原汁原煮

陈 敏 编著

廣東省出版集團  
广东经济出版社



CONTENTS



4 10种烹调方法对食物营养的影响

5 果蔬营养保持100%

- 7.....滑菇余肉丸  
9.....米豆腐煮鸡杂  
11.....芥菜煮鱼腩

- 13.....黄焖黄骨鱼  
15.....皮蛋煮苋菜

16 4招击退4大营养问题

- 19.....黄豆煲大骨  
21.....韭花煮泥鳅

- 23.....茶树菇煮鱼腩  
25.....草菇三鲜汤

26 煮的烹饪技巧

- 29.....合川鱼片  
31.....海菇肉片汤  
33.....土鸡煮红牛菌

# YUAN ZHU

- 35.....红牛菌煮鱼丸  
 36 巧煮面条的几种方法  
 37 黄豆煮玉米营养价值高  
 39.....火腿煮白菜  
 41.....韭菜煮魔芋  
 43.....胡萝卜煮蘑菇  
 45.....茼蒿煮肉片  
 46 进补骨头汤不宜久煮  
 47 如何调味才够味  
 49.....海带瘦肉煮黄豆  
 51.....菠菜炖鱼脯  
 53.....银丝煮鲤鱼  
 55.....枸杞胡萝卜蚌肉汤  
 56 怎么办？这样办  
 59.....双色煮羊肉  
 61.....萝卜丝煮羊肉  
 63.....黄芪煲鲈鱼  
 65.....木瓜煲带鱼  
 66 美颜窈窕粥轻松煮起来  
 69.....郁金煮鲫鱼  
 71.....草鱼煮豆腐  
 73.....什锦栗子煲  
 75.....烧肉煲西洋菜  
 76 你会煮好吃的米饭吗  
 77 胡萝卜营养好“煮”意  
 79.....香芹猪肚汤  
 81.....土豆干虾煲瘦肉  
 83.....杞菜芦笋汤  
 84 烹饪小技巧  
 86 清洗小技巧  
 90 干货泡发有讲究  
 92.....番茄牛肉菠菜汤  
 93.....雪笋鱼头





# 10种烹调方法对食物营养的影响

- 1 煮：** 对糖类及蛋白质起部分水解作用，对脂肪影响不大，但会使水溶性维生素（B、C）及矿物质（钙、磷）溶于水中。
- 2 蒸：** 对营养的影响和煮相似，但矿物质不会因蒸而受损失。
- 3 炖：** 可使水溶性维生素和矿物质溶于汤内，并有一部分维生素受到破坏。
- 4 焖：** 焖的时间长短同营养素损失的多少成正比，但焖熟的菜肴较易消化。
- 5 炸：** 由于温度高，对一切营养素都有不同程度的破坏。蛋白质因高温而严重变性，脂肪也因炸而失去其功能。
- 6 烩：** 因原料外裹上了一层糊，从而减少了营养素的损失。
- 7 爆：** 因食物外面裹有蛋清或湿淀粉，形成保护膜，故营养素损失不大。
- 8 烤：** 不但使维生素A、B、C受到相当大的破坏，也损失了部分脂肪。如用明火直接烤，还可能使食物产生某种致癌物质。
- 9 熏：** 会使维生素（特别是C）受到破坏，损失部分脂肪，同时也可能产生致癌物。
- 10 煎：** 对维生素及其他营养素无严重影响。

# 果蔬营养

保持

100%

## 煮前准备：

1. 购买蔬菜不应在冰箱保存很多天，最好是少量而经常地买。
2. 如果你不想很快吃完蔬菜，可把它们洗净（在温水中浸泡几分钟）后放入冰箱。
3. 清洗蔬菜和水果在洗前不应切开，因为维生素会溶解在水中。

如果你能够食用生的水果和蔬菜，那是最好不过的了。如果需要烹饪，可选择蒸、微波炉、爆炒或带皮炖。如果煮着吃，你应该考虑以下几点以便最大限度地减少损失：

- 1. 尽量少用水；
- 2. 在快开锅时放入蔬菜和水果，不要提前下锅；
- 3. 煮的时间不要太长，时间长了将损失大部分维生素；
- 4. 只要可能，带皮煮，皮是防止营养流失的屏障；
- 5. 在煮之前，避免切开蔬菜，若要切开，应切成大块；
- 6. 利用煮菜的水配制汤汁和锅底汁；
- 7. 烹饪到最后再加盐。



操作要点 ➤

在打制肉丸时，要顺着一个方向打，否则打出的肉丸口感不爽。

# 滑 菇 余 肉 丸



## 原 材 料

滑子菇250克，瘦肉50克，肥肉10克，胡萝卜10克，生姜5克，葱5克。

## 调 味 料

花生油5克，盐8克，味精2克，鸡精粉少许，熟鸡油1克，干生粉适量。

## 操 作 步 骤

**Step 1** 滑子菇冲洗干净，瘦肉、肥肉合砍成泥，胡萝卜切小片，生姜去皮切小片，葱切花。



S T E P 1

**Step 2** 把肉泥放入深碗内，加少许盐、味精、干生粉，打至肉泥起胶，做成肉丸子。



S T E P 2

**Step 3** 烧锅下油，放入姜片，注入清汤，待汤开时下入肉丸，用小火煮至肉丸熟，放入滑子菇、胡萝卜，调入盐、味精、鸡精粉煮透，撒入葱花，淋入熟鸡油即成。



S T E P 3



操作要点

鸡肾切时刀法要精细、整齐划一。在煮豆腐时，要用凉水下锅，用中火煮。

# 米豆腐煮鸡杂



## 原 料

鸡肾30克，鸡肠30克，米豆腐100克，蒜苗10克，生姜10克，红椒1只。

## 调 味 料

花生油15克，盐6克，味精5克，鸡精粉5克，胡椒粉少许，绍酒10克，麻油2克。

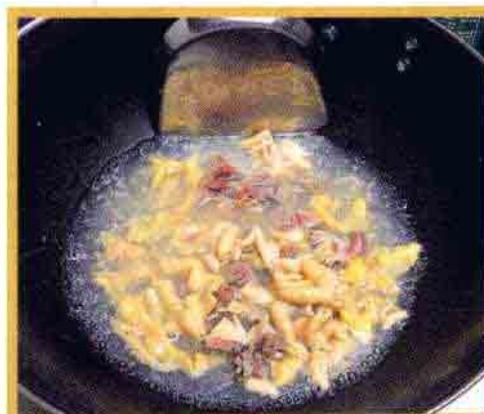
S T E P 1



## 操 作 步 骤

S T E P 2

**Step 1** 鸡肾切小花，鸡肠洗净切段，米豆腐切块，蒜苗切段，生姜去皮切片，红椒切成片。



S T E P 3

**Step 2** 烧锅加水烧开，放入鸡肾、鸡肠、绍酒稍煮片刻，倒出洗净。



**Step 3** 烧锅下油，放入姜片，注入清汤，投入豆腐、鸡肾、鸡肠煮开，调入盐、味精、鸡精粉，撒上胡椒粉煮透，淋上麻油即成。



操作要点 ➤

大芥菜比较苦，所以在煮鱼腩之前一定要去掉一部分苦味，菜的味道才会好。

# 芥菜煮鱼腩



## 原材料

大芥菜150克，鲜鱼腩（鱼腹部的肉）100克，红圆椒1只，枸杞5克，生姜10克，葱10克。

## 调味料

花生油15克，盐5克，味精5克，白糖1克、胡椒粉少许，绍酒10克，麻油5克。

## 操作步骤

Step  
1

大芥菜改成大块，鱼腩斩成块，红圆椒切片，枸杞泡洗干净，生姜去皮切片，葱切大段。

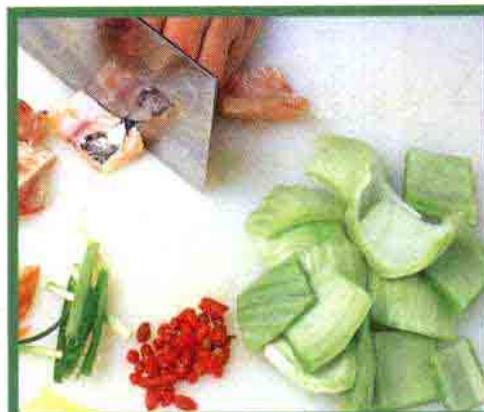
Step  
2

烧锅加水，待水开时，下入大芥菜，用大火煮去其中苦味，倒出冲洗干净。

Step  
3

另烧锅下油，放入生姜片，鱼腩用小火煎透，攒入绍酒，注入清汤，加入大芥菜、红椒片、枸杞、葱段，调入盐、味精、白糖、胡椒粉煮透，淋入麻油，出锅盛入深碟内即成。

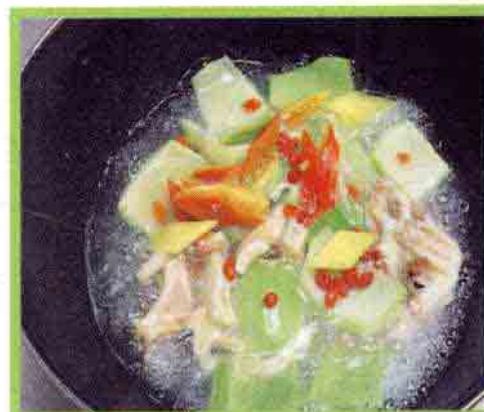
STEP 1



STEP 2



STEP 3





操作要点 →

杀黄骨鱼时用左手抓住，右手从鱼腮外用力拉，就可把鱼腮、内脏彻底去净。

# 黄焖黄骨鱼



## 原材料

活黄骨鱼250克，生姜10克，蒜子20克，红椒1只，冬菇10克，香菜10克。

## 调味料

花生油20克，盐5克，味精5克，胡椒粉少许，绍酒10克，麻油1克，老抽王10克。

## 操作步骤

**Step 1** 黄骨鱼杀洗干净，生姜去皮切片，蒜子去皮留整个，红椒切菱形片，冬菇切片，香菜洗净。



STEP 1

**Step 2** 烧锅下油，待油热时放入姜片、蒜子、黄骨鱼，爆香，攒入绍酒，注入清汤，用中火煮。



STEP 2

**Step 3** 待煮至汤汁稍浓时，加入冬菇、红椒片，调入盐、味精、胡椒粉、老抽王焖透，淋入麻油，盛入碟内，撒上香菜叶即成。



STEP 3



操作要点 ➤

苋菜煮的时间要久点，才会软。

# 皮蛋煮苋菜



## 原材料

苋菜100克，皮蛋2个，蒜子5克，荸荠5克。

## 调味料

鸡油8克，盐5克，味精2克，白糖1克，鸡精粉2克。

## 操作步骤



STEP 1

**Step 1** 苋菜洗净去老根留嫩的，皮蛋去壳切片，蒜子用油炸至金黄，荸荠去皮切片。



STEP 2

**Step 2** 烧锅加水，待水开时，下入苋菜煮至软身，捞起，用凉水冲透。



STEP 3

**Step 3** 另烧锅下油，待油热时，下入蒜子片、荸荠片、皮蛋，炝炒片刻，注入鸡汤烧开，加入苋菜，调入盐、味精、白糖、鸡精粉煮透，入碟即成。