

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



TC070 E1



广东人民出版社
广东人民出版社

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	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
发行	
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

如发现印装质量有问题, 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

广东省出版集团
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.....滑菇汆肉丸

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

- 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 **熘:** 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. 煮的时间不要过长，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。

滑菇汆肉丸



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。

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。

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。

STEP 1



STEP 2



STEP 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



原材料

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。

操作步骤



STEP 1

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。



STEP 2

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

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、红圆椒片、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 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 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 1



STEP 2



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 另烧锅下油，待油热时，下入蒜子片、荸荠片、皮蛋，炆炒片刻，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。



STEP 3