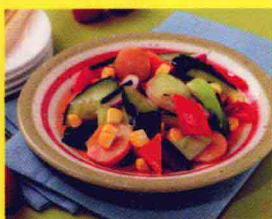
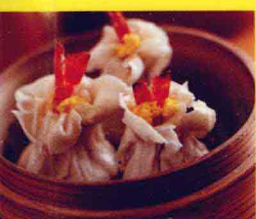


大生活

新编 家常菜典 一本全

爱家，爱烹饪
生活更美味！



《大生活》编委会 编



上海科学普及出版社

大生活



新编

家常菜典 本全

《大生活》编委会 编
上海科学普及出版社

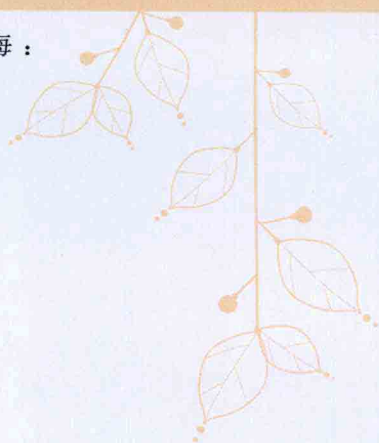
图书在版编目(CIP)数据

新编家常菜典一本全 / 《大生活》编委会编. —上海:
上海科学普及出版社, 2010.1 (2010.2 重印)
(大生活)

ISBN 978-7-5427-4476-0

I. 新… II. 大… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 201673 号



大生活系列

新编家常菜典一本全

出版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京市大天乐印刷有限责任公司

发行: 上海科学普及出版社

开本: 16 开 (787×1092)

印张: 22 印张

字数: 300 千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4476-0

版次: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 2 月第 2 次印刷

定价: 39.80 元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



健康生活从饮食开始

随着社会的进步和物质生活水平的提高，人们开始从“吃饱”向“吃好”转变，而想要吃得可口，又要兼顾营养，则需要对烹饪技术有所掌握。如何提升自己的厨艺？怎样才能使饭菜色、香、味俱全而又营养丰富呢？如何才能在厨房中收获成功的乐趣呢？如果你经常为上述问题而感到困惑，不妨看看这本由美食营养专家精心指导和极力推荐的《新编家常菜典一本全》。

用爱心做出不平常的家常菜

自古言：好菜民间，好味家常。家常菜肴看似简单，但实际上却蕴含无穷的奥妙。我们着眼于寻常百姓家，精心挑选千道经典家常菜，为您详细讲述制作方法及不同的营养搭配，让您把家常菜做出新意。取材家常，独具用心，融入浓浓爱意的醇美的家常菜必然给您和家人带来意想不到的美味。

营养保健菜呵护全家健康每一天

每一种食材都有自己特有的功效，谷类、豆类、蔬菜、肉、禽、蛋、水果，如何合理搭配食材才能摄入均衡营养？不同人群的食谱该有怎样的区别？如何根据季节变化调整进食更健康滋补？本书贴心地为您家中不同年龄段成员制定了种类多样、营养均衡的膳食方案，给他们提供适合自己的滋补保健菜，从一日三餐中吃出健康来。

烹饪诀窍大揭秘，这不仅仅是一本菜谱

怎样选购到新鲜的蔬菜、放心的禽肉？怎样切鱼不打滑？怎样去除海产品的腥味？采用什么烹饪方法可以最大程度保留食物的营养……可不要小看这些细节，它们可是让您厨艺升级的制胜法宝。只要掌握了我们为您介绍的这些烹调技法和诀窍，加以最轻松的心情、最简单的原料、最快捷的烹调方法，就一定能轻轻松松做出满足家人味蕾的健康好味道！

新编 家常菜典一本全

COOKING



Part

01

家庭必备烹饪技巧

食材选购

- *14 怎样识别注水猪肉/巧识猪肉是否新鲜
- *15 怎样选购鲜肝/识别优质羊肉/怎样选到新鲜牛肉/多面鉴别健康活禽/选购美味的熟肉制品/选购海鲜的窍门/如何在水产市场上选到放心鱼
- *16 怎样挑选鲜河虾/怎样把鲜海虾选回家/怎样挑选大闸蟹/活贝与死贝怎样区分/巧选优质海米/怎样挑选海带/紫菜巧选购/如何避免选到农药蔬菜
- *17 新鲜时蔬采买禁忌/如何选购新鲜的芹菜/挑选韭菜学问多/细看花球选菜花/怎样辨别辣椒的辣味/选购茄子看“眼睛”/买冬瓜也有讲究
- *18 买萝卜通用法则/如何挑选鲜香菇/挑选豆腐的诀窍/鉴别优质腐竹的方法/怎样挑选鲜鸡蛋/购买苹果轻敲弹/三招辨出西瓜大又甜
- *19 怎样挑选香甜的橘子/用手摸出李子的生熟/如何选购猕猴桃/鲜桂圆买对不买贵/怎样挑选木瓜/如何鉴别劣质大米
- *20 如何辨识陈米与新米/西米的选购要点/面粉选购的窍门/如何选购面点、主食/选购挂面也有讲究/如何鉴别掺假的香油/如何选购优质酱油
- *21 如何鉴别假食盐/如何选购生姜/怎样选葱/慧眼区别真假大料/如何识别优质花椒

食材加工

- *22 猪肉如何洗才效果好/用醋清洗猪肚效果好/如何去猪肝内的污物/猪腰清洗有方法/猪肠的清洗技巧
- *23 怎样除去鱼体黏液/如何漂洗贝类/怎样去除海蜇皮的泥沙/如何去除螃蟹的内脏/洗刷蔬果更干净

- *24 如何清洗蘑菇表面的泥沙/如何除掉桃毛/切猪肝要掌握好时间/让熟肉整齐美观的切法/怎样切火腿/如何切牛柳
- *25 妙切涮羊肉的肉片/如何切鱼不打滑/巧切大鱼/巧手切鱼丝/怎样处理活甲鱼/巧切洋葱不流泪/巧切番茄不流汁/怎样切辣椒不辣手
- *26 好刀法使鲜蘑菇入味/巧切松花蛋不粘刀/怎样能将猪皮处理干净/巧刮鱼鳞有妙招/巧剥墨鱼皮/怎样快速剥虾皮
- *27 轻松剥掉番茄的皮/教你巧剥土豆皮/巧剥生菜/巧剥蒜皮法/让蛋清蛋黄巧分家/干货巧泡发减少营养素的损失/笋干的泡发技巧
- *28 怎样提高木耳的涨发率/巧泡莲子/海带泡发技巧/巧发银鱼等干料/泡发墨鱼的技巧/海米的泡发技巧
- *29 泡发海参的妙法/蛭子干的泡发技巧/海参泡发的禁忌/巧发西米/如何掌握泡糯米的时间

食材烹饪

- *30 巧去猪腰的腥味/哪些调料可以使肉变嫩/滑炒肉片有窍门/怎样做好吃的扣肉和肘子/巧加油炒挂浆肉片不粘锅
- *31 怎样炸出不缩且酥脆的猪排/猪肝怎么炒才好吃/怎样巧炒牛肉/怎样炖牛肉熟得快/炖牛肉加茶叶味道更美/自制美味羊排的窍门/快炒孜然羊肉
- *32 如何炖鸡味道更鲜美/怎样做出好吃的鸡柳/炸出美味鸡块/怎样炸出外皮酥脆的香酥鸭/如何去除海产品干货的腥味/怎样使清蒸鱼鱼肉鲜美滑润/炸鱼巧增香
- *33 煎鱼的注意事项/做鱼头的窍门/怎样炖鱼味道更鲜美/炖鱼加些啤酒好/烧鱼怎样入味/妙法煮鱼,酥软又可口
- *34 咸鱼太咸怎么办/蒸蟹不掉脚的诀窍/怎么炒虾仁才会又大又鲜嫩/巧去苦瓜的苦味/豆腐腥味去除法/怎样烹饪蔬菜最有营养

***35** 炒、煮蔬菜如何保持漂亮色泽/菜肴熟后巧淋沸油/烹调白菜保持鲜香的方法/怎样烹饪胡萝卜最有营养/藕丝这样炒不会变黑/如何炒洋葱更美味/怎样炒土豆丝脆嫩爽口/豆腐怎样烹饪才入味

***36** 用绿茶给豆腐提味/巧去米饭焦糊味/煮土豆加点牛奶味道更佳/巧煮陈米/怎样防止煮出夹生饭/快速发面的窍门

***37** 怎样和饺子面/手擀面怎样煮才好吃/面条各异不同烹煮/煮饺子不粘连/巧加香油熬粥防溢/轻松熬出香滑爽口粥

食材保存

***38** 冷冻保鲜的通用原则/夏天保存鲜肉的秘诀/巧存猪肝/肉馅保鲜的小窍门/腊肉存放方法/鸡肉的冷冻保鲜法

***39** 牛排巧保鲜/如何保鲜鱼类/刚杀活鱼巧保存/带鱼如何存放/清水存活蟹/鱼丸、虾丸的保鲜法

***40** 贝类海鲜的保存/海参巧储可延长时间/叶菜类蔬菜的保鲜方法/如何保存大白菜不流失水分/如何将芹菜保鲜/怎样防止土豆发芽/长期储存青椒的方法/延长胡萝卜的保鲜期

***41** 防止萝卜糠心/新鲜蘑菇的保存方法/怎样存放鲜笋/新鲜的番茄储存有妙法/如何保存西瓜/怎样延长荔枝的保鲜期

***42** 如何保存香蕉/木瓜存储方法/削皮的水果巧保存/防止大米生虫子/怎样防止面食变硬/夏季豆腐防馊的方法

***43** 面包新鲜保存法/如何保存白糖/怎样储存花生油/食用油的储存法/蜂王浆的保存方法/豆浆存放有技巧/怎样使牛奶保鲜不变质



海带排骨汤



腐竹蛤蜊汤



香菇鲜虾饭



青芥菠菜

Part

02

开胃爽口凉拌菜

解馋畜肉

- *44 凉拌五花肉
- *45 夫妻肺片
- *46 麻辣肚丝
- *46 农家肚片
- *46 爽口毛肚
- *46 花生拌肚丝
- *47 五香肘子
- *47 卤猪蹄
- *47 蒜泥肉片
- *47 麻辣肉丝
- *48 菠菜肉丁
- *48 咸肉土豆泥

- *48 白肉黄瓜片
- *48 红油肝花
- *49 黄瓜拌耳丝
- *49 香辣牛肉
- *49 冷拼咖喱牛肉
- *49 凉拌羊肉丝
- *50 芥末羊肚丝
- *50 香菜牛肉
- *50 酸瓜烩牛舌
- *50 什锦果蔬冻



好吃禽蛋

- *51 五彩鸡肉菜
- *51 木耳莴笋拌鸡丝
- *51 三色清爽鸡丝
- *51 麻油鸡丝
- *52 鸡丝凉粉
- *52 椒麻鸡
- *52 鸡蛋什锦沙拉

- *52 核桃仁鸡块
- *53 怪味鸡块
- *53 辣味手撕鸡
- *53 红油手撕鸡
- *53 花生酱鸡丝
- *54 鸡腿腊肠片
- *54 姜汁鸭掌
- *54 蒜苗鸭丝
- *54 豉汁凤爪
- *55 泰式凤爪
- *55 泡椒凤爪



- *55 山椒凤爪
- *55 鸡蛋沙拉
- *56 日月沙拉
- *56 挂霜蛋块
- *56 菠菜拌蛋皮
- *56 青椒皮蛋

鲜美海鲜

- *57 香椿鲜虾
- *57 爱情沙拉船
- *57 西芹虾仁
- *57 黄瓜酿虾仁
- *58 生拌鲤鱼
- *58 怪味拌鱼
- *58 茴香三文鱼
- *58 三文鱼沙拉
- *59 美味鲜鱿
- *59 醉蟹
- *59 拌海带丝
- *59 凉拌牡蛎
- *60 姜汁海螺
- *60 凉拌海蜇头
- *60 凉拌海蜇丝
- *60 海味什锦菜
- *61 海鲜番茄沙拉
- *61 什锦合菜
- *61 凉拌芹菜海带
- *61 鲷鱼沙拉

健康时蔬

- *62 酸辣嫩瓜条
- *62 核桃拌芹菜
- *62 拌果蔬三丝
- *62 土豆什锦沙拉
- *63 什锦番茄
- *63 酸梅冬瓜球



酸辣嫩瓜条

- *63 酸辣瓜片
- *63 苦尽甘来
- *64 拌土豆丝
- *64 拌绿豆芽
- *64 凉拌莴笋丝
- *64 凉拌三彩丝
- *65 珊瑚菜花
- *65 荷花西红柿
- *65 花生芹菜
- *65 糖醋心里美萝卜
- *66 拌萝卜皮
- *66 枸杞子山药
- *66 蒜蓉茄子
- *66 多味茄泥
- *67 海米拌油菜
- *67 麻酱油麦菜
- *67 酸辣莲藕
- *67 桂花梨丝
- *68 挂霜花生仁
- *68 青芥菠菜
- *68 辣味香油麦
- *68 生拌茼蒿
- *69 凉拌豇豆
- *69 老醋花生仁
- *69 清爽西蓝花
- *69 麻香芦笋
- *70 凉拌丝瓜
- *70 白果丝瓜
- *70 白果拌苦瓜
- *70 葱油青笋
- *71 菊花豇豆
- *71 椒炆芥蓝
- *71 碧绿笋尖
- *71 麻酱菠菜

千变菌豆

- *72 金针菇菠菜
- *72 三丝牛肝菌
- *72 爽口木耳
- *72 东北拌菜
- *73 三丝金针菇
- *73 百合拌金针菇
- *73 皮蛋豆腐
- *73 红绿豆腐皮
- *74 凉拌豆腐皮丝
- *74 香干拌花生仁
- *74 青蒜豆腐
- *74 三丝芹菜
- *75 花生玉米豆腐

- *75 肉松拌豆腐
- *75 香芹腐竹
- *75 麻香豆腐
- *76 椿芽拌豆腐
- *76 腐竹拌菠菜
- *76 什锦黄豆
- *76 凉拌腐竹肚丝
- *77 青椒豆腐丝
- *77 香椿豆腐
- *77 五丝腌菜
- *77 农家拌三丝
- *78 调制美味凉菜的四大方法

Part

03

最好吃的下饭热菜

解馋畜肉

- *80 番茄炖牛腩
- *81 川香牛舌
- *82 椒盐牛里脊
- *82 茶香牛肉
- *82 蚝汁烧牛肚
- *82 荷香牛肚
- *83 双花炒牛肉
- *83 红烧牛筋
- *83 红酒炖牛肉
- *83 红花炖牛肉
- *84 牛腩胡萝卜烧土豆
- *84 蚕豆炖牛肉
- *84 红油香辣百叶
- *84 蒜烧牛腱
- *85 萝卜牛腱煲
- *85 陈皮牛腱
- *85 卤牛腱
- *85 南瓜牛腩盅
- *86 咖喱牛腩
- *86 坚果煲牛腩
- *86 牛肉炒鸡蛋
- *86 青椒牛柳丝
- *87 青豆咖喱牛肉
- *87 香煎牛小排
- *87 黑椒牛排
- *87 五香酱牛肉
- *88 干煸牛肉丝
- *88 红烧牛腩
- *88 牛肉末炒酸豇豆

*88 土豆烧牛肉
 *89 苦瓜炒牛肉
 *89 香芹小牛肉
 *89 滑溜牛里脊
 *89 蒜香牛肋排
 *90 水煮牛肉
 *90 金针菇烧肥牛
 *90 粉蒸肉
 *91 白切小肘
 *91 虎皮蛋烧肉
 *91 东坡私家肉
 *92 肉末豆腐
 *92 火腿烧冬瓜
 *92 红枣煨肘子
 *92 素锦火腿
 *93 美味酱排骨
 *93 芋头蒸排骨
 *93 冰糖花生猪蹄
 *93 锅巴肉片
 *94 香麻猪肚丝
 *94 胡萝卜炒肉
 *94 蒜苗腊肉
 *94 生炒莴笋肉丝
 *95 芹菜炒腰花
 *95 茼蒿煮肉片
 *95 黄瓜炒肉丁
 *95 川味青蒜回锅肉
 *96 清香爆百叶
 *96 冬菜扣肉
 *96 香酥肉团圆
 *97 馋嘴肉丁
 *97 枸杞子炒肉丝
 *97 火爆腰花
 *98 肉末炒豆干
 *98 笋干炒腊肉
 *98 豉汁南瓜蒸排骨
 *98 京酱肉丝
 *99 芝麻炸里脊
 *99 白胡椒煨猪肚
 *99 火爆双脆
 *99 大蒜烧肚条
 *100 糖醋排骨
 *100 生爆盐煎肉
 *100 小笋炒里脊
 *101 核桃仁肉丁
 *101 苦瓜炒肝片
 *101 菠菜炒猪肝
 *102 酱香腔骨
 *102 洋葱蒸排骨

*102 豉汁排骨
 *102 无锡酱排骨
 *103 草莓酱排骨
 *103 啤酒酱排骨
 *103 咖喱酱排骨
 *103 梅酱排骨
 *104 葱香烤排骨
 *104 美式烤肋排
 *104 京都排骨
 *104 生炒豉椒骨
 *105 椒盐排骨
 *105 茄汁焖排骨
 *105 香菇焖排骨
 *105 黄焖排骨
 *106 蒜香羊排
 *106 羊肉蒸丝瓜
 *106 清汁炖羊肉
 *106 它似蜜
 *107 葱爆羊肉
 *107 羊肝炒菠菜
 *107 山楂萝卜羊肉煲
 *107 芙蓉羊肉
 *108 栗子焖羊肉
 *108 孜然羊肉
 *108 滑溜羊肉片

✎ 好吃禽蛋

*109 干烧鸡翅
 *109 圣女果炒鸡丁
 *109 宫保鸡丁
 *110 鸡丁炒南瓜
 *110 茄香鸡片
 *110 照烧鸡腿
 *111 脆皮鸡腿
 *111 金针菇鸡丝
 *111 嫩笋三黄鸡
 *112 黄豆焖鸡翅
 *112 红焖笋块鸡
 *112 栗子焖子鸡
 *113 孜然鸡翅
 *113 咖喱鸡翅
 *113 辣子鸡
 *114 蒜香鸡腿
 *114 辣子焖鸡腿
 *114 葡萄干烩鸡丁
 *115 红酒醉翅中
 *115 腰果彩色鸡丁
 *115 百合鸡球
 *116 韭黄炒鸡柳

*116 洋葱芦笋爆鸡心
 *116 香卤鸡胗
 *117 泡椒鸡杂
 *117 牙签孜然鸡心
 *117 酱烧鸭块
 *118 五香酱鸭
 *118 板栗黄焖鸭
 *118 糟溜鸭肝
 *119 韭菜炒鸭肠
 *119 卤鸭胗



羊肉蒸丝瓜

*119 芹菜拌鸭肠
 *119 卤鸭肠
 *120 川贝炖鸭肉
 *120 鸡蛋炒韭菜
 *120 胡萝卜炒鸡蛋
 *120 香椿烘蛋
 *121 肉臊蒸滑蛋
 *121 银鱼鸡蛋角
 *121 滑蛋鲜虾包
 *121 灯笼鸡腿

✎ 鲜美海鲜

*122 剁椒鱼头
 *122 酸菜煮草鱼
 *122 红烧鲫鱼
 *123 滑炒鱼片
 *123 芹菜鱼丝
 *123 泡菜鲫鱼
 *124 糖醋鱼片
 *124 辣子鱿鱼
 *124 干烹鱼段
 *125 菠萝三文鱼
 *125 雪菜炒鲜鱿银丝
 *125 三色鱼丸
 *126 豉汁鲈鱼蒸豆腐
 *126 蒜苗鱼片
 *126 蒜烧鲈鱼

- *127 糖醋鲤鱼
- *127 糖醋带鱼
- *127 干煎黄花鱼
- *128 脆炒三文鱼
- *128 多味炒墨鱼
- *128 红焖芦笋鳗鱼
- *128 白煮葱油鲫鱼
- *129 彩椒啤酒鱼
- *129 葱烧小黄鱼
- *129 清蒸带鱼
- *129 麻辣酥鱼
- *130 火爆鱿鱼卷
- *130 葱椒油淋鱼
- *130 时蔬墨鱼卷
- *130 香炒鱿鱼卷
- *131 红辣椒爆炒鳝片
- *131 五味墨鱼
- *131 清蒸蟹
- *131 韭菜炒蛭子
- *132 韭菜炒墨鱼仔
- *132 鸡蛋虾仁
- *132 番茄大虾
- *133 蒜蓉虾
- *133 干烧大虾
- *133 盐酥虾
- *134 松仁黄鱼块
- *134 清蒸鲈鱼
- *134 回锅鲫鱼
- *135 泡萝卜沙锅鱼
- *135 砂仁鲫鱼
- *135 芙蓉鲫鱼
- *136 西芹时蔬炒虾仁
- *136 韭菜炒虾仁
- *136 腰果虾仁
- *136 百合炒虾仁
- *137 胡椒虾
- *137 葱姜虾
- *137 奶油焖虾仁
- *137 兰花大虾

健康时蔬

- *138 醋熘白菜
- *138 爆炒圆白菜
- *138 酸辣白菜
- *138 清火白菜心
- *139 香葱土豆片
- *139 炒土豆丝
- *139 尖椒土豆丝
- *139 乳香土豆粒

- *140 三彩菠菜
- *140 芹菜炒豆干
- *140 香干炒西芹
- *140 百合炒芹菜
- *141 木耳炒西芹
- *141 蒜蓉烧茄子
- *141 素炒三丝
- *141 蒜末冬瓜
- *142 冬菇烧冬瓜
- *142 鸭蛋黄焖南瓜
- *142 素烧南瓜
- *142 南瓜什锦
- *143 酱爆茄丁
- *143 红烧茄子
- *143 辣炒菜花
- *143 炆炒西蓝花
- *144 脆爽鲜藕片
- *144 胡萝卜拌青笋
- *144 雪菜烧豆腐
- *144 油菜金针菇
- *145 蚂蚁上树
- *145 干煸豆角
- *145 清蒸萝卜
- *145 双耳炒黄瓜
- *146 油焖春笋
- *146 炆炒卷心菜
- *146 炒黄豆芽
- *146 清炒莴笋
- *147 香菇油菜
- *147 香菇炒菜花
- *147 辣蛋菜花
- *147 麻辣茭白
- *148 豉香莴笋
- *148 笋片炒肉
- *148 咖喱菜花
- *148 鸡腿菇炒莴笋
- *149 核桃蚝油生菜
- *149 红椒炒丝瓜
- *149 笋尖芽菜
- *149 蛋香萝卜丝
- *150 辣味冬笋
- *150 杏仁烩冬笋
- *150 松仁玉米
- *150 尖椒炒玉米
- *151 蒜香蚕豆
- *151 素烩竹荪
- *151 茭白炒蚕豆
- *151 鱼香菠菜



芹菜炒豆干

千变菌豆

- *152 鲜香牛肝菌
- *152 平菇烧豌豆
- *152 腐竹鲜蘑
- *152 鱼丝烩粟米
- *153 油辣香菇
- *153 双菇苦瓜丝
- *153 麻婆豆腐
- *153 黑木耳炒黄花菜
- *154 木耳炒肉片
- *154 鸡蛋炒黄花菜
- *154 海带豆腐
- *154 虾仁豆腐
- *155 珍珠翠豆腐
- *155 木樨豆腐
- *155 素爆什锦
- *155 香辣豆腐干
- *156 豆腐皮炒蚕豆
- *156 番茄烧豆腐
- *156 豆腐鲜贝
- *156 素腐留香
- *157 红烧日本豆腐
- *157 油豆腐烩白菜
- *157 茭豆腐竹
- *157 贵妃豆腐
- *158 热菜烹饪11种技法大比拼

Part

04

美味养生汤羹粥

美味靓汤

- *160 肉片鸡蛋蔬菜汤
- *161 香菇鸡翅汤

- *162 香菇虾仁豆腐羹
- *162 鲜虾丝瓜汤
- *162 蘑菇炖豆腐
- *163 酸辣鱿鱼汤
- *163 鱼头豆腐汤
- *163 桂圆枸杞子鸡汤
- *164 西湖牛肉羹
- *164 罗宋汤
- *164 茄汁茭白汤
- *165 奶味浓香玉米羹
- *165 豆苗豆腐肉丝羹
- *165 青片竹笋汤
- *166 肉片茭白汤
- *166 肉丝豆腐羹
- *166 鲜蘑丝瓜汤
- *166 奶油蘑菇汤
- *167 羊肉萝卜汤
- *167 红豆肉片汤
- *167 田螺汤
- *167 肉丁黄豆汤
- *168 百合扇贝蘑菇汤
- *168 金针菇油菜猪心汤
- *168 芦笋玉米番茄汤
- *168 雪菜豆腐汤
- *169 香浓玉米汤
- *169 红白猪肝汤
- *169 猪肝养护汤
- *169 白肉酸菜汤
- *170 豆芽鸡丝汤
- *170 海米冬瓜汤
- *170 青蒜鱼头汤
- *170 萝卜丝鲫鱼汤
- *171 银耳莲子羹
- *171 莲子豆腐汤
- *171 海带冬瓜汤
- *171 丝瓜豆腐瘦肉汤
- *172 山药羊肉汤



银耳莲子羹

- *172 海带肉丝汤
- *172 榨菜肉丝汤
- *172 香菇蛋花汤
- *173 荷兰豆肉片汤
- *173 莴笋叶豆腐羹
- *173 海味酸辣羹
- *173 时蔬五彩羹

养生汤煲

- *174 海带排骨汤
- *174 藕炖排骨养颜汤
- *174 黄豆排骨汤
- *174 茶树菇排骨汤
- *175 排骨萝卜顺气汤
- *175 骨香山药汤
- *175 冬瓜排骨汤
- *175 南瓜排骨汤
- *176 排骨芋头汤
- *176 杜仲排骨汤
- *176 花生猪蹄汤
- *176 枸杞子煨猪手
- *177 蹄香花生浓汤
- *177 猪小肘黄豆汤
- *177 花生卤猪蹄
- *177 香菇时花汤
- *178 黄精猪肘煲
- *178 肝尖玉兰汤
- *178 莲子炖猪肚
- *178 冬瓜炖羊肉
- *179 羊肉冬瓜汤
- *179 当归羊肉汤
- *179 羊肉萝卜煲
- *179 胡萝卜炖牛腩
- *180 海带炖牛肉
- *180 翠苦瓜牛肉汤
- *180 风味酸菜鸭肉汤
- *180 双色老鸡汤
- *181 姜母老鸭煲
- *181 青萝卜老鸭汤
- *181 乌鸡白凤汤
- *181 枣香乌鸡汤
- *182 乌鸡首乌煲
- *182 冬笋土鸡煲
- *182 酸菜鱼头汤
- *183 冬菇凤爪汤
- *183 草菇鸡片汤
- *183 凤爪养颜汤
- *183 养生乌鸡汤
- *184 虾球银耳汤



- *184 鱼头苦瓜汤
- *184 腐竹蛤蜊汤
- *184 奶汤鲢鱼
- *185 鲢鱼头豆腐汤
- *185 黄芪鲫鱼汤
- *185 木瓜鲤鱼煲
- *186 鲫鱼莲藕煲
- *186 肉蟹番茄豆腐煲
- *186 一品鲜虾汤
- *186 鱼丸翡翠汤
- *187 肉丸辣糊汤
- *187 冬笋芥蓝黄鱼汤
- *187 鸡丝银鱼汤

一碗好粥

- *188 香蕉百合银耳羹
- *188 冰糖莲子羹
- *188 核桃薏米汤
- *188 阿胶粥
- *189 香蕉葡萄粥
- *189 枸杞子粥
- *189 香菜米粥
- *189 芹菜香菇粥
- *190 番茄鸡蛋粥
- *190 花生牛奶红枣粥
- *190 核桃芝麻粥
- *190 蜂蜜菊花糯米粥
- *191 荷香果仁糯米粥
- *191 双米银耳粥
- *191 核桃果肉紫米粥
- *191 银耳莲子糯米粥
- *192 松仁鱼丸粥
- *192 牛肉萝卜白米粥
- *192 绿豆薏米粥
- *192 牛奶薏米果仁粥
- *193 双莲紫米粥
- *193 苦瓜糯米粥
- *193 韭菜虾仁粥
- *193 南瓜小米粥
- *194 皮蛋瘦肉粥
- *194 芝麻粥
- *194 紫米粥
- *194 芝麻花生粥
- *195 猪肝绿豆粥
- *195 红薯粥
- *195 乌鸡滋补粥
- *195 桂圆鸡丁紫米粥
- *196 煲汤必须注意的7大问题
- *197 煲汤必须知道的4个小技巧

家常主食面点

米饭乐团

- *198 荷叶鸡肉饭
- *199 玉米饭团
- *200 时蔬寿司卷
- *200 茄汁鱼片饭
- *200 茭白肉丝饭
- *201 泰式椰子饭
- *201 红薯蒸饭
- *201 猪肝韭菜泡饭
- *202 烤猪扒饭
- *202 肥牛饭
- *202 荷香鸡粒饭
- *203 鸡丁豌豆盖浇饭
- *203 鸡肉蛋饭
- *203 香菇鸡丝饭
- *204 麻油鸡拌饭
- *204 宫保鸡丁饭
- *204 鸭肉焖饭
- *205 扬州炒饭
- *205 中式猪排饭
- *205 兔肉米饭
- *206 泡椒鸡丁炒饭
- *206 腰果鸡丝拌饭
- *206 气锅鸡翅饭
- *207 红椒牛肉饭
- *207 牛肉末炒饭
- *207 羊肉抓饭
- *208 梅干菜蒸肉饭
- *208 茄汁瘦肉豌豆饭
- *208 南瓜糙米饭
- *209 鲑鱼盖饭
- *209 沙丁鱼五彩饭
- *209 鱿鱼丝饭
- *210 猪肝盖饭
- *210 腊味饭
- *210 腊肉蛋炒饭
- *211 番茄芙蓉饭
- *211 海鲜蔬菜饭
- *211 虾仁蛋炒饭
- *212 番茄虾仁炒饭
- *212 咸鱼鸡丁饭
- *212 竹筒鲜虾蒸饭
- *212 韩国泡菜炒饭

- *213 香菇鲜虾饭
- *213 板栗鲜贝饭
- *213 枸杞子糯米饭
- *213 白果焖饭
- *214 蛋炒饭
- *214 二米饭
- *214 金银饭
- *214 什锦糙米炒饭
- *215 香葱豆干炒饭
- *215 荞麦红枣饭
- *215 奶香红枣饭
- *215 火腿青菜炒饭

一碗好吃面

- *216 京味炸酱面
- *216 三鲜烩面
- *216 臊子面
- *217 骨汤刀削面
- *217 肉丝汤面
- *217 四川担担面
- *218 咖喱牛肉炒面
- *218 鸡肉虾仁炒面
- *218 三丝拌面
- *218 上海海米葱油面
- *219 三鲜炒粉丝
- *219 过桥鸡汤面
- *219 雪菜鸡丝面
- *219 虾仁面
- *220 木樨肉炒面
- *220 素料炒油面
- *220 鸡丝凉面
- *221 番茄肉酱面
- *221 干拌麻酱面
- *221 怪味凉拌面
- *222 牛肉热汤面
- *222 鲜虾云吞面
- *222 蛤蜊面
- *222 御府汤面
- *223 红嘴绿鹦哥丝面
- *223 葱花醋卤面
- *223 傻瓜干拌面
- *223 南瓜奶油香拌面
- *224 牛骨汤面
- *224 虾仁伊府面
- *224 卤汁牛肉炒面

饱肚面点

- *225 南瓜馒头
- *225 豆沙包

- *225 小笼蒸包
- *226 小笼汤包
- *226 黑米仔鸭包
- *226 椒盐花卷
- *227 炒金银馒头
- *227 糜子面窝头
- *227 黑米莲蓉包
- *227 开花馒头
- *228 起司紫菜卷
- *228 银丝卷
- *228 双色花卷
- *229 枣花卷
- *229 金银馒头
- *229 牛奶馒头
- *230 虾酱窝头
- *230 香葱煎包
- *230 翡翠包
- *231 糯米宝葫包
- *231 寿桃包
- *231 蝴蝶卷
- *232 微波香菇烧卖
- *232 鲜虾烧卖
- *232 玻丝烧卖
- *233 翡翠烧卖
- *233 四喜烧卖
- *233 香芋土司卷
- *234 韭菜合子
- *234 糯沙凉卷
- *234 玉米面发糕
- *234 油条
- *235 凤凰贵妃合
- *235 荷叶夹子
- *235 千层蒸糕
- *235 桂花窝头
- *236 煮面巧用高汤的诀窍

别具风味点心小吃

可口香饼

- *238 馅饼
- *239 葱油煎饼
- *240 葱油饼
- *240 南瓜饼
- *240 家常饼
- *241 黄金大饼

- *241 鸡蛋灌饼
- *241 荞麦饼
- *242 莜麦蛋饼
- *242 奶香玉米饼
- *242 鸡金白糖饼
- *242 千丝螺旋饼
- *243 酥脆紫薇饼
- *243 蔬菜馅煎饼
- *243 手抓饼
- *243 苹果煎蛋饼
- *244 油酥饼
- *244 蔬菜饼
- *244 芋香地瓜饼
- *245 豆沙小酥饼
- *245 果丝春饼
- *245 梅花饼
- *246 奶香火腿烙饼
- *246 微波锅贴
- *246 香煎芝麻饼
- *247 月饼
- *247 法式松饼
- *247 可丽饼

诱人小点心

- *248 鸡蛋布丁
- *248 绿豆奶酪
- *248 锅贴饺子
- *249 猪肉水饺
- *249 油炸糯米水饺
- *249 萝卜猪肉饺子
- *250 虾仁蒸饺
- *250 水晶蒸饺
- *250 白菜鲜肉汤饺
- *251 鱼肉韭菜饺
- *251 水晶麻团
- *251 菜肉馄饨
- *252 招牌煎饺
- *252 鸡汤紫菜馄饨
- *252 三鲜大馅馄饨
- *252 龙抄手
- *253 芝麻年糕



- *253 家常炒年糕
- *253 菠菜肉丝汤年糕
- *253 红枣糕
- *254 麻花
- *254 家制过桥米线
- *254 叶儿粑
- *255 椰香糯米糍
- *255 炸油糕
- *255 红油水饺
- *256 巧做细做点心小吃

Part

07

好学易做家常饮品

营养果蔬汁

- *258 美肤芹菜汁
- *259 芦笋芹菜汁
- *260 白菜梨汁
- *260 番茄蜂蜜汁
- *260 茄子蜂蜜汁
- *260 甜椒汁
- *261 洋葱黄瓜汁
- *261 甜椒生姜汁
- *261 红薯韭葱胡萝卜汁
- *261 原味胡萝卜汁

芬香茶饮

- *262 菠萝水果绿茶
- *262 苹果绿茶
- *262 话梅绿茶
- *262 蜜梨绿茶
- *263 葡萄红茶
- *263 千日红茶
- *263 冰红茶
- *263 金橘柠檬茶

凉爽冰沙

- *264 绿豆冰沙
- *264 番茄冰沙
- *264 青苹果冰沙
- *264 芒果牛奶冰沙
- *265 水蜜桃冰沙
- *265 草莓冰沙
- *265 清凉世界冰沙
- *265 青提冰沙

Part

08

家常滋补保健菜

益气补血

- *266 红烧肉
- *267 菜花三色蛋
- *268 红枣花生粥
- *268 山药糯米粥
- *268 兔肉补虚汤
- *268 干姜红糖粥
- *269 鸭血豆腐
- *269 红枣牛肝汤
- *269 蜜汁枸杞山药泥
- *269 茭白肉片
- *270 猪肝番茄汤
- *270 枸杞鸡丁
- *270 人参炖老鹅
- *271 芪归炖鸡汤
- *271 大麦牛肉粥
- *271 小炒牛肉

健脑益智

- *272 干柠檬茶
- *272 葡萄甘蔗汁
- *272 琥珀核桃
- *272 豆腐白菜
- *273 百合炖梨
- *273 木耳鸭肝烩
- *273 胡萝卜炒鸡肫
- *273 白菜炒猪肝

养肝益肾

- *274 香菇木耳炒猪肝
- *274 蔬菜腐皮卷
- *274 红枣炖兔肉
- *274 卷心菜包肝片
- *275 仙人掌炒牛肉
- *275 食栗补肾方
- *275 党参黄芪炖母鸡
- *275 炒鸡蓉银耳

消除疲劳

- *276 西芹炒鳝鱼丝
- *276 番茄鱼片
- *276 草莓黄瓜

- *276 酸奶鲜果蛋糕
- *277 山楂烧豆腐
- *277 椿芽拌豆腐
- *277 烩豆腐
- *277 素拌土豆丝

润肠排毒

- *278 鸭丝绿豆芽
- *278 春笋鱼片
- *278 莴笋橘子汁
- *278 清炒魔芋丝
- *279 茄汁菜包
- *279 田园小炒
- *279 醋炒红薯丝
- *279 木耳炒百叶

开胃消食

- *280 陈皮花生粥
- *280 萝卜山楂汤
- *280 红豆冬瓜汤
- *280 葡萄柚苹果汁
- *281 时蔬浓汤
- *281 开胃番茄酱
- *281 果蔬沙拉加蛋
- *281 开胃酸辣汤

滋阴壮阳

- *282 芹菜肉丝
- *282 鸡肝粟米粥
- *282 鸡爪炖章鱼
- *282 枸杞山药
- *283 东坡肘子
- *283 红枣香菇汤
- *283 补髓汤
- *283 黑芝麻果仁粥

Part

09

四季养生食谱

春季养生

- *284 山药薏米红枣粥
- *285 土豆炒肉丝
- *286 炒蘑菇白菜片
- *286 丝瓜炒蚕豆
- *286 香菇烧菜花

- *286 炒绿豆芽
- *287 红薯姜汤
- *287 山药炒肉片
- *287 鳝鱼粉丝
- *287 三色珍珠汤
- *288 生炒茼蒿肉丝
- *288 干贝芦笋
- *288 香椿炒鸡蛋
- *288 雪菜笋片汤
- *289 萝卜白菜汤
- *289 野菜豆腐丸子
- *289 里脊三片汤
- *289 菜花炒虾球

夏季养生

- *290 油焖豇豆
- *290 苦瓜烧鸭掌
- *290 白果丝瓜
- *291 菊花豇豆
- *291 肉片冬瓜汤
- *291 鸭梨桃仁汤
- *292 黄瓜拌绿豆芽
- *292 冬瓜老鸭煲
- *292 鲫鱼冬瓜汤
- *293 鲫鱼香菇汤
- *293 椒泥茄子
- *293 麻酱凤尾
- *294 冰镇山药
- *294 冬瓜丸子汤
- *294 荷花番茄
- *295 五彩虾松
- *295 咸蛋黄炒苦瓜
- *295 凉拌茄条

秋季养生

- *296 挂霜荸荠
- *296 红烧兔肉
- *296 玉米猪排
- *297 银丝大闸蟹
- *297 绿豆炖老鸡
- *297 莲藕红豆炖排骨
- *298 沙锅炖菜心
- *298 虾干拌白菜
- *298 芙蓉菜花
- *299 金钩红嘴玉
- *299 菠菜拌豆干
- *299 三鲜菠菜

冬季养生

- *300 小鸡炖蘑菇
- *300 糖醋炆圆白菜
- *300 元宝肉
- *300 炒鹅腿片
- *301 海带丝炖老鸭
- *301 芝香葱爆肉
- *301 紫菜豆腐汤
- *301 炆圆白卷
- *302 当归生姜羊肉汤
- *302 红烧羊肉
- *302 胡椒煨猪肚
- *302 栗子烩白菜
- *303 白萝卜煲羊腩
- *303 腊肉土豆泥
- *303 鱼汤金针肥牛卷
- *303 红薯蒸牛肉

Part

10

男性保健食谱

强筋健骨

- *304 黄芪羊肉汤
- *305 牛肉薏米汤
- *306 鸡蓉玉米羹
- *306 莲藕鲜饮
- *306 三鲜汇
- *307 黄瓜拌粉皮
- *307 红椒翠丝炒熏干
- *307 银耳红枣牛肉汤

益肾壮阳

- *308 韭菜壮阳饮
- *308 当归炖羊肉
- *308 芹菜叶蛋羹
- *309 山药芡实粥
- *309 羊肉温补粥
- *309 清炖牛肉汤

护发固发

- *310 清炖茼蒿
- *310 枸杞炖银耳
- *310 黄豆芽炒油豆腐
- *311 炒黄豆芽
- *311 清炒鱿鱼卷
- *311 紫菜猪肉汤

女性保健食谱

美容护肤

- *312 海米烧豆腐
- *313 红酒苹果
- *314 滑炒鱼片
- *314 肉炒胡萝卜丝
- *314 菠萝鸡球
- *315 双瓜粥
- *315 奶汤瓜片
- *315 翡翠玫瑰汁

减肥瘦身

- *316 炒海瓜子
- *316 一品山药
- *316 白嫩鳕鱼羹
- *317 冬瓜鱼尾汤
- *317 杏仁粥
- *317 绿豆莲子荷叶粥

美发护肤

- *318 乌发粉
- *318 何首乌鸡
- *318 黑豆炖羊肉
- *319 醋黑豆
- *319 蛋酒黑豆汤
- *319 脆香带鱼

丰胸美体

- *320 煮黄豆
- *320 核桃土豆奶
- *320 红枣扣猪肘
- *321 银耳炖木瓜
- *321 炖猪蹄
- *321 鲫鱼豆腐金橘汤

中老年保健食谱

延年益寿

- *322 杏仁豆腐

- *323 香菇山药
- *324 人参蒸鸡
- *324 胡萝卜芹菜粥
- *324 桂圆百合
- *325 山药芝麻糊
- *325 海带薏米蛋汤
- *325 双参瘦肉美味汤

养心安神

- *326 花莲肉丁汤
- *326 玫瑰枣仁心
- *326 清补瘦肉汤
- *326 桂圆烧鹅
- *327 养心鸭子
- *327 葱枣汤
- *327 参枣米饭
- *327 莲子百合煨猪肉

补钙补脑

- *328 核桃鸡丁
- *328 莲子鸡丁
- *328 双耳炖猪脑
- *328 奶油番茄
- *329 清汁炖羊肉
- *329 山药奶肉羹
- *329 桂圆肉粥
- *329 核桃薏米汤

通便润肠

- *330 香菇桃仁汤
- *330 猪血菠菜汤
- *330 蜂蜜蛋花汤
- *330 冬笋烩鲜菇
- *331 银丝拌金钩
- *331 红薯小米粥
- *331 猕猴桃苹果汁
- *331 芒果芦荟汁

儿童特效功能食谱

补充优质蛋白质

- *332 爽滑鸭丝
- *333 香椿烘蛋
- *334 烩鸡片海参
- *334 奶酪三明治

- *334 阳光蒸蛋
- *335 虾味鸡
- *335 芙蓉鱼羹
- *335 清蒸黄鱼蛋羹

补充维生素

- *336 猪肝菠菜汤
- *336 煎金瓜酪
- *336 鲜菇炒豌豆
- *336 腰果鸡丁
- *337 什锦素菜煲
- *337 苹果沙拉
- *337 口蘑椒油小白菜
- *337 香卤鸡胗

补充矿物质

- *338 洋葱炒螺肉
- *338 青瓜虾仁
- *338 牛奶蛋花麦片粥
- *338 醋焖酥鱼
- *339 金银炒肝片
- *339 桂圆红枣童子鸡
- *339 羊肝炒菠菜
- *339 圆白菜汤

益智明目

- *340 核桃仁炒韭菜
- *340 菊花鱼片汤
- *340 海鲜汇
- *341 干贝冬瓜汤
- *341 韭菜炒羊肝
- *341 清蒸肝糊

开胃助消化

- *342 荷叶莲子粥
- *342 藕汁生姜露
- *342 扁豆枣肉糕
- *342 番茄肉粒炒蛋
- *343 蒸茄条
- *343 三鲜南瓜挞
- *343 小米山药粥
- *343 冬瓜虾卷

附录

- *344 分步图解家常蔬果花样切
- *346 分步图解家常水产基本刀法
- *350 分步图解肉类基本刀法

享 受生活，享受美味是每个人的愿望，而玩转厨房锅、碗、瓢、盆，做出既健康又美味的佳肴却相当不易。如何在菜市场中选购到新鲜又实惠的食材，如何既快捷又省力地将食材处理好，如何解决在烹饪过程中遇到的棘手问题，如何巧妙运用烹饪小窍门让美味升级，如何给家人提供最营养最健康的饮食……掌握本章给您提供的家庭必备烹饪技巧，上述问题就能迎刃而解，让您和您的家人在享受美味的同时，拥有源自快乐厨房的健康。



COOKING

食材选购

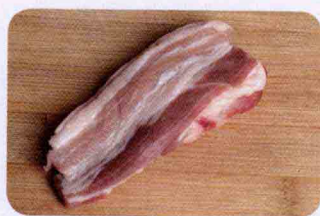


怎样识别注水猪肉

用眼看：瘦肉淡红带白，细嫩有光泽，甚至有水外渗，就是注水的。若颜色鲜红，则未灌水。

用手摸：瘦肉丝毫不黏手的，即注水的；如黏手，则未注水。

贴纸法：取一张白纸贴在肉上，如果纸很快就会湿透，则是注了水的猪肉；若并非很快湿透，上面沾有油迹则表明未注水。贴纸法还可用于牛肉、羊肉等。



① 用眼观察。



② 用手摸。



③ 用贴纸法进行检验。



巧识猪肉是否新鲜

新鲜的猪肉表面有光泽，并有一种固有的香味，用手指按压时富有弹性，瘦肉鲜红，肥肉洁白，颜色均匀，外表微干或微微湿润，不黏手，质量差的猪肉表面或干燥或极为湿润，无光泽，无弹性，白中带黄；变质的肉颜色暗淡，用指压出的凹陷不能恢复，切面上有黏液，仔细闻可以闻到略有异味，如果是猪死后再屠宰的，则肉色暗红，有青紫色斑，血管中有紫红色血液淤积。





怎样选购鲜肝

新鲜的牛、羊、猪肝，颜色呈深红色或赭红色，有光泽，劣质或有病害的肝颜色发紫，暗淡没有光泽。鲜肝表面或切面没有水泡，用手摸有弹性，无硬块，无水肿、脓肿；而灌水肝会格外饱满，切开后有水或血水外溢，病死畜肝会有水泡。新鲜的肝煮熟后质感软嫩并有鲜味；而劣质的肝熟后质地较硬而有韧性，不易熟烂，并带有腥臭的异味。



① 选深红色或赭红色的。② 摸上去要有弹性。

识别优质羊肉

首先，用眼看。新鲜羊肉色泽均匀，鲜红有光泽，老羊肉颜色暗红，外表无光泽。其次，用手试。新鲜羊肉细致紧密，富有弹性，略干不黏手，反之，不新鲜的羊肉肉质松弛粗糙，无弹性，有黏液溢出。最后，闻气味。新鲜的羊肉闻起来气味新鲜正常，没有异味，劣质羊肉略带酸味或氨味，甚至气味隐隐发臭。

怎样选到新鲜牛肉

新鲜牛肉的表面呈均匀的红色，剖面有光泽，肌肉间无脂肪杂质，脂肪洁白或呈淡黄色，而且，外面摸起来有一层风干膜，弹性好、不黏手，肉质坚细，有鲜肉味。变质牛肉颜色暗淡，肉质较粗，脂肪为黄色，闻起来有异味。此外，用一张干纸贴在牛肉表面，如果纸很快湿透，则为注水牛肉。

多面鉴别健康活禽

购买活禽时，要挑选健康无疫病的。通常健康的活禽有以下的特点：一是鸡、鸭、鹅，头颈高昂，羽尾上翘，冠部直立而颜色鲜红柔软；二是眼睛有神，转动灵活；三是嘴部紧闭，干燥而无分泌物；四是嗦囊内无积水、积食或气体；胸肌丰满不突出；五是羽毛光滑、饱满，两翼紧贴身体；六是脚爪粗壮有力，行动灵活自如。

选购美味的熟肉制品

熟肉制品是以鲜肉为主要原料，经过腌渍、熏制、调味、成型等工序制作而成。常见的种类有酱肉、卤肉、肉干、肉脯、香肠、烤肠等。选购时要注意制品的包装是否密封无破损，生产厂家、日期、保质期、配料、净含量等是否有所标注，同时，储存温度也要适宜。此外，每次购买的熟肉制品不宜过多，食用剩下的要放进冰箱保存。

选购海鲜的窍门

选购海鲜最重要的就是新鲜，如果不够新鲜的话，烹饪技术再好味道也欠佳。不同的海鲜有不同的挑选方法。例如：虾类就要挑色泽青透，结构完整，虾皮发亮与虾肉紧贴的；而贝类如果是活的话，用手触碰，吐出的肉会缩回去；蟹类则要看外壳是否有光泽，肢体是否有弹性。

如何在水产市场上选到放心鱼

选购时要避免买到有毒的鱼。受污染的鱼一般有以下几个特征：①眼睛混浊、无光泽，甚至向外突出；②鱼鳃粗糙暗红，鱼身不整齐，弯曲或畸形，鱼肚鼓胀；③鱼鳞有脱落，颜色异常。



怎样挑选鲜河虾

新鲜河虾外壳青灰色，透明且有光泽，肌肉青白色，而且虾体富有弹性和伸曲力，头身连接紧密，煮熟以后呈淡淡的红色；若是不新鲜的虾，不仅没有光泽而且表面还会出现黏着物质，外壳与虾肉脱离，头身破碎，失去弹性，煮熟后呈黄色。

怎样把鲜海虾选回家

海虾含有大量的蛋白质，如果发生变质，不但虾中的蛋白质会分解，还会生成毒素和大量微生物。新鲜的海虾颜色光亮，且越深越好，虾脚的颜色发红；用手轻碰，鲜活的海虾会乱蹦，捏一捏，肉质不干、不软、富有弹性的更加新鲜，如果头部的壳下有黑斑则说明是病虾，不宜购买。

怎样挑选大闸蟹

正宗的大闸蟹背部青亮，腹部呈象牙白并且带有黄色的斑点。挑选时一定要选个大肉厚且饱满的。最简单的方法就是用手掂一掂，手感越沉重，说明蟹越好；还有就是捏捏蟹爪硬实的，触碰蟹眼时蟹足立即有反应的为好蟹；此外，从蟹壳翘起的程度也能分辨好坏，蟹壳偏小，尾部爆开的为上选。

活贝与死贝怎样区分

贝类的种类十分丰富，常见的有牡蛎、扇贝、蛤蜊、贻贝、蛏子等。食用时，一定要选择鲜活的，否则不利于人体健康。活着的贝类的壳可以自然关闭，而死贝的壳则不能闭合。已经做熟的则恰恰相反，贝壳紧闭的通常是死贝，活贝煮熟后壳大多都会打开。



巧选优质海米

现在市场上出售的部分海米存在着各种各样的质量问题。有的不法商贩为了保鲜会使用福尔马林，制成的海米会对人体造成严重的危害。还有一些商贩为使海米外观好看，而添加色素，因此购买海米时一定要仔细分辨：优质海米的虾身比较弯曲，若是直的则说明是死虾制成的。此外，挑选海米时要挑选大小一致，颜色均匀，皮红肉黄且干净无杂质，肉质丰实的海米。

怎样挑选海带

海带是一种含碘量非常高的食品，常吃海带能有效地满足人体对碘的需要，预防缺碘性疾病的产生。一般海带表面都会黏附一层白色的粉末，这就是海带中所含的甘露醇，粉末越多说明所含营养物质越多。买鲜海带要选叶子厚实、宽长，颜色深绿光亮的；若是干海带则要选择干燥无水分，颜色呈紫黄色的，叶片也要完整无异物。

紫菜巧选购

紫菜味道鲜美，是除了海带以外另一种含碘丰富的食材。品质好的紫菜多呈紫褐色，若是颜色发黑则有可能是陈年产品，若是偏红则说明菜质尚嫩，两种都不宜选购。选购时还应注意叶片是否完整无瑕，薄厚是否均匀。紫菜很容易受潮发霉，购买时注意观察，有变色或霉点的说明已变质。

如何避免选到农药蔬菜

农药过多的蔬菜通常颜色和形状比较异常，容易辨认。在温暖的时节，可以多吃根菜、瓜类、果类和本身带有特殊气味的蔬菜即少虫蔬菜，如韭菜、洋葱、大蒜、香菜、土豆、南瓜、黄瓜、番茄等。