

一日三餐

(三)

黄元森、主编



宁夏人民出版社

一日三餐

(三)

現狀尺 黃元森 主編

一 日 三 餐

際上齋謹言身尺們一天只
新。由于農業不發達，糧

粥。兩頓飯也與視尺

黎子。雜食》說：兩士

粥。食量以五個等

粥。食。或養

常州大學圖書館
藏書章



一日三餐 (三)

黄元森 主编

责任编辑 勉树人
出版发行 宁夏人民出版社
地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦
网 址 www.nxcbn.com
经 销 新华书店
印 刷 北京昌平新兴胶印厂
开 本 710mm×960mm 1/16
印 张 36
字 数 507 千
版 次 2010 年 5 月第 2 版 第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-227-01415-7
定 价 72.00 元 (全三册)

目 录

第五章 一日三餐(续)

第四节 菜肴类(续)	(1)
四、蛋肴类	(1)
(一)水炒蛋	(1)
(二)双色蛋卷菜	(1)
(三)水果阿力蛋	(2)
(四)烤巧克力鸡蛋布丁	(2)
(五)三丝水波蛋	(3)
(六)牛奶蒸蛋	(3)
(七)牛奶葡萄干炒鸡蛋	(3)
(八)赛螃蟹	(4)
(九)香肠炒蛋	(4)
(十)芙蓉蛋	(4)
(十一)乳香蛋丁	(5)
(十二)泡蛋	(5)
(十三)醋熘松花蛋	(6)
(十四)西米珍珠蛋	(6)
(十五)珍珠虎皮蛋	(7)
(十六)白蛋肉心	(7)
五、蔬菜类	(7)
(一)乳腐爆玉板	(8)
(二)蚝菇菜心	(8)
(三)酒味奶汁菜心	(8)
(四)锅塌菠菜	(9)
(五)蘸汁薤菜	(9)

(六)鱼香薤菜	(10)
(七)一莛三吃	(10)
(八)芹菜叶炒豆腐	(10)
(九)香菇菜花	(11)
(十)素扒菜花	(11)
(十一)杜甫菜	(12)
(十二)翡翠山药羹	(12)
(十三)水晶山药球	(12)
(十四)炸萝卜丸子	(13)
(十五)翠玉红参	(13)
(十六)煎番茄片	(14)
(十七)龟背茄子	(14)
(十八)赛比鳝	(14)
(十九)嫩茄二吃	(15)
(二十)茄子鲈	(15)
(二十一)炸时鲜菜	(16)
(二十二)虎皮辣椒	(16)
(二十三)素炒黄瓜	(17)
(二十四)赛过鱼	(17)
(二十五)红酱素干贝	(17)
(二十六)赛榨菜	(18)
(二十七)奶油豌豆羹	(18)
(二十八)麻辣毛豆	(19)
(二十九)彩色笋丁	(19)
(三十)葱油马兰	(19)
(三十一)香酥发菜球	(20)
(三十二)辣甜白薯丝	(20)
(三十三)银耳花生	(21)
(三十四)金菇绿叶	(21)
(三十五)素三烩	(21)
(三十六)素全家福	(22)
(三十七)素脆鳝	(22)
(三十八)香脆素鹅皮	(23)
(三十九)焦炒双丝	(23)

(四十)面筋马兰	(23)
(四十一)奶油竹荪汤	(24)
(四十二)猴头鱼丸	(24)
(四十三)麻辣黄豆	(25)
(四十四)糖醋酥豆	(25)
(四十五)香红金钩	(26)
(四十六)油焖烤麸	(26)
(四十七)腐竹羹	(26)
(四十八)炆腐竹	(27)
(四十九)咖喱素鸡	(27)
(五十)香油豆腐末	(28)
(五十一)豆腐两面黄	(28)
(五十二)四鲜冻豆腐	(28)
(五十三)豆腐西施	(29)
(五十四)香椿豆腐	(29)
(五十五)椒豉豆腐	(30)
(五十六)豆腐排	(30)
六、冷盘类	(30)
(一)水晶肴肉	(30)
(二)蒜泥腰花	(31)
(三)陈皮牛肉	(31)
(四)冻鸡	(32)
(五)油鸡	(32)
(六)棒棒鸡	(33)
(七)盐水鸭	(33)
(八)卤鸭肫肝	(34)
(九)芥末鸭掌	(34)
(十)老卤熏鱼	(34)
(十一)油爆虾	(35)
(十二)香脆鳝鱼	(35)
(十三)葱油双脆	(36)
(十四)油焖笋	(36)
(十五)爽口凉菜三款	(36)
(十六)菜卤花生	(37)

(十七)怪味花生米	(37)
(十八)油余花生米	(38)
七、其他菜肴	(38)
(一)砂锅河车	(38)
(二)鲜荔炒田鸡腿	(39)
(三)五彩蛇丝	(39)
(四)肝拼蛇片	(40)
(五)法式蜗牛	(40)
(六)清炒蜗牛肉片	(40)
(七)官保蜗牛	(41)
(八)樱桃番茄三吃	(41)
(九)油炸苹果块	(42)
(十)冲燕窝	(42)
(十一)蜜汁金球	(43)
(十二)百合荸荠羹	(43)
(十三)冰糖薯泥	(44)
(十四)水果牛奶	(44)
(十五)杏仁豆腐	(44)
(十六)山楂果冻	(45)
(十七)金皮香蕉	(45)
(十八)冰淇淋拌藕	(46)
(十九)狗肉火锅	(46)
(二十)什锦火锅	(47)
(二十一)砂锅蛋卷	(47)
(二十二)清蒸人参鸡	(48)
(二十三)当归羊肉羹	(48)
(二十四)天麻凤翅汤	(49)
(二十五)营养快餐四款	(49)
第五节 老年人和儿童食谱	(50)
一、老年人食谱	(50)
(一)八宝粥	(50)
(二)玉米渣木耳粥	(51)
(三)白果腐竹粥	(51)
(四)无黄蛋	(51)

(五)肉松豆腐	(52)
(六)海参木耳炖猪大肠	(52)
(七)灌大藕	(53)
(八)什烩栗子	(53)
(九)丝瓜虾皮猪肝汤	(53)
(十)麻雀陈皮姜枣汤	(54)
二、儿童食谱	(54)
(一)糯米核桃泥	(54)
(二)骨头汤焖米饭	(55)
(三)胡萝卜煎饼	(55)
(四)红枣肉末	(55)
(五)炸虾饼	(56)
(六)鸡肝玉兰片	(56)
(七)蛋松	(57)
(八)奶油西红柿	(57)
(九)麻酱白菜心	(57)
(十)牡蛎冬菇汤	(58)
第六节 学做西餐	(58)
一、西餐概述	(58)
(一)西菜的主要流派	(58)
(二)西餐的餐具	(59)
(三)吃西餐的礼仪	(59)
二、西餐菜谱	(59)
(一)什锦素色拉	(59)
(二)罗宋汤	(60)
(三)炒鸡曼林哥	(61)
(四)红焖猪舌	(61)
(五)果酱恩利蛋	(62)
(六)咖喱猪肝	(62)
(七)炸鱼饼柠檬	(62)
(八)啤酒菜花	(63)
(九)意大利面条	(63)
(十)什锦蛋炒饭	(64)
第七节 饮 料	(64)

一、酒精饮料	(65)
(一)白酒	(65)
(二)黄酒	(66)
(三)葡萄酒	(67)
(四)啤酒	(68)
(五)果酒	(69)
(六)鸡尾酒	(69)
(七)饮酒与解酒	(71)
二、非酒精饮料	(72)
(一)茶	(72)
(二)茶的饮用	(74)
(三)咖啡	(75)
(四)可可	(75)
(五)碳酸饮料	(75)
(六)果菜汁饮料	(76)
(七)发酵饮料	(76)
(八)矿泉水	(76)
(九)自制饮料	(77)

第六章 厨房大观

第一节 家务劳动的利和弊	(79)
第二节 厨房布置	(80)
一、厨房布置的一般原则	(80)
(一)最大限度地布置平面	(81)
(二)充分利用空间	(81)
(三)保持厨房的通风良好和清洁卫生	(82)
二、厨房布置的一些具体做法	(83)
(一)色彩	(83)
(二)储物柜、架	(83)
(三)餐桌椅	(83)
(四)阻隔	(84)
(五)家庭酒吧角	(85)
第三节 灶 具	(85)
一、煤饼炉	(86)

二、液化气灶	(86)
(一)使用	(86)
(二)节能	(87)
三、人工煤气灶	(87)
四、汽化灶	(88)
(一)以油为燃料	(88)
(二)使用新型合成液体燃料	(88)
五、电磁灶	(88)
(一)原理	(89)
(二)结构	(89)
(三)使用	(89)
六、微波炉	(89)
(一)原理	(90)
(二)结构	(90)
(三)使用	(90)
(四)注意事项	(90)
(五)烹调食谱举例	(91)
七、电波炉	(91)
八、太阳灶	(92)
九、其它用品	(92)
第四节 炊 具	(93)
一、铁锅	(93)
二、铝锅	(94)
三、砂锅	(94)
四、压力锅	(94)
五、不锈钢锅	(95)
六、搪瓷烧锅	(96)
七、火锅	(96)
八、电饭锅	(97)
(一)结构和性能	(97)
(二)使用	(97)
(三)其它用途	(98)
九、电热砂锅	(98)
(一)结构和性能	(98)

(二)使用	(98)
十、电炒锅	(99)
(一)结构和性能	(99)
(二)使用	(99)
十一、电炸锅	(99)
(一)结构和性能	(99)
(二)使用	(99)
十二、电烤箱	(100)
(一)结构和性能	(100)
(二)使用	(100)
(三)电烤箱食谱举例	(100)
(四)电烤箱的利弊	(101)
十三、三明治炉	(102)
(一)结构和性能	(102)
(二)使用	(102)
十四、合金铝搪瓷不粘锅	(103)
第五节 餐 具	(103)
一、陶瓷餐具	(103)
二、不锈钢餐具	(104)
三、塑料餐具	(104)
四、玻璃餐具	(105)
五、筷子	(105)
第六节 其它厨房用具	(105)
一、电冰箱	(106)
(一)当心“冰箱病”	(106)
(二)反复冷冻危害大	(106)
(三)换季时应调节冰箱温度	(106)
(四)冰箱除味	(107)
(五)食物在冰箱内的贮存时间	(107)
二、换气扇和脱排油烟机	(108)
(一)换气扇	(108)
(二)脱排油烟机	(108)
三、食品加工机	(109)
四、真空保鲜包装机	(109)

五、热水器	(110)
(一)电热水壶	(110)
(二)电热水器	(110)
(三)电热杯	(111)
(四)燃气热水器	(111)
(五)太阳能热水器	(111)
六、形形色色的小厨具	(111)
第七节 厨房卫生	(113)
一、厨房的污染	(114)
(一)厨房的油烟	(114)
(二)水质的净化	(115)
二、厨房的卫生	(116)
(一)厨房卫生的禁忌	(116)
(二)餐具的消毒	(116)
(三)厨房的清洁	(117)
(四)有关毒性的几点说明	(118)
三、厨房里可能发生的意外	(119)

第七章 饮食别谈

第一节 节日与饮食	(121)
一、元旦	(121)
二、春节	(122)
三、元宵节	(122)
四、端午节	(123)
五、中秋节	(124)
六、重阳节	(124)
七、腊八节	(124)
八、冬至节	(125)
第二节 与饮食有关的世界之最	(126)
一、生物世界	(126)
二、人类的潜能	(130)
三、其它	(132)
第三节 为饮食增欢的游戏	(133)
第四节 饮食习俗	(135)

一、中国的饮食习俗	(135)
(一)祭灶	(135)
(二)一日三餐的来历	(135)
(三)一些食品的起源	(136)
(四)各地风味饮食简介	(136)
(五)山珍海味	(137)
(六)满汉全席	(137)
二、世界各国饮食习俗	(138)
(一)日本	(138)
(二)伊朗	(138)
(三)瑞士	(138)
(四)英国	(139)
(五)法国	(139)
(六)德国	(139)
(七)意大利	(140)
(八)埃及	(140)
(九)中非	(140)
(十)埃塞俄比亚	(141)
(十一)美国	(141)
(十二)墨西哥	(142)
(十三)秘鲁	(142)
(十四)汤加	(142)
第五节 其它	(143)
一、健康	(143)
(一)我国 2000 年的膳食目标	(143)
(二)健康准则	(143)
(三)食物的营养含量之最与保质期	(144)
二、新奇食物	(145)
(一)珍奇蔬菜	(145)
(二)罐头新秀	(146)
(三)未来食物	(146)
三、杂谈	(146)
(一)全国一天消费知多少	(146)
(二)胃的神力	(147)

(三)怎样拍筵席照片	(147)
(四)如何正确理解食品广告	(147)
(五)食品美称	(147)
附录1 中国营养学会新推荐的每日膳食中营养素供给量	(152)
附录2 常用食物成分表	(176)
附录3 食物胆固醇含量表	(176)

第四节 菜肴类（续）

四、蛋肴类

（一）水炒蛋

1. 原料

主料与配料：鸡蛋 4 只、水发木耳 20 克、青菜心 60 克。

调料：盐、味精、香油。

2. 制作

鸡蛋磕入碗中打散搅匀，锅内按水：蛋=1：1.5 的比例放水烧沸，倒入蛋液，放适量精盐，慢慢翻动，中火煮熟，下木耳、青菜心、味精，勾薄芡，鸡蛋凝成花状小块，淋上香油即成。

3. 特点与要领

做法独特，清淡爽口，香嫩，营养素不受损。

（二）双色蛋卷菜

1. 原料

主料与配料：鸡蛋 4 只、瘦猪肉 100 克、净鱼肉 100 克。

调料：盐、料酒、味精、淀粉、姜汁。

2. 制作

（1）将蛋清与蛋黄分别磕入两碗中，各加盐、料酒、味精搅匀，入锅摊成黄、白两色的蛋皮待用。

（2）瘦猪肉和净鱼肉洗净后，分别剁成肉茸和鱼茸，各加盐、料酒、味精、淀粉、姜汁拌匀，制成猪肉馅和鱼肉馅待用。

（3）将摊好的两种蛋皮，切去四边，修成正方形，鱼肉馅包入白蛋皮，猪肉馅包入黄蛋皮，各卷成卷子，并用湿淀粉封口，装入盘中上笼蒸熟。

（4）出锅后将蛋卷切成棋子状，黄、白相间码入盘内，原汁倒入另锅烧热，淋入湿淀粉勾芡，浇入盘内蛋卷上即成。

3. 特点与要领

色泽黄白相映，蛋卷松软鲜香。

4. 其它做法

蛋卷菜可以做成多种口味，馅的原料不同则味道不同。例如，用瘦猪肉和去皮荸荠剁茸作馅，蛋卷上嵌入半颗红樱桃的龙眼蛋卷；不用红樱桃而将卷好的蛋卷切小段裹上面粉油炸的香酥蛋卷；或再浇上糖醋汁的糖醋蛋卷。这样，家常的鸡蛋就变成吃法不单调、味道多样化的佳肴美食了。

（三）水果阿力蛋

1. 原料

主料与配料：鸡蛋 10 只，雪梨 2 个。

调料：白糖 125 克、黄油 25 克、猪油适量。

2. 制作

（1）将 10 个鸡蛋分磕在 5 个碗内，每碗加白糖 5 克，调匀待用。

（2）雪梨去皮去核切成丝，加白糖 100 克和黄油拌匀，腌渍片刻待用。

（3）平锅上火烧热，加少量猪油，倒入一碗蛋液，摊开稍煎，放上雪梨丝，对称折叠成包袱形，翻一个身，煎熟出锅，每碟 1 份，如法煎完，可制 5 碟，每碟都浇上腌雪梨的糖汁即成。

3. 特点与要领

蛋肴色泽悦人，清淡爽口，美味早餐，提神开胃。

4. 其它做法

水果阿力蛋并不限于用雪梨制作，苹果、香蕉、菠萝等均可。

阿力蛋还可做成豆沙、白糖、红枣丝等作馅的甜馅阿力蛋或莲茸、果脯、蜜饯、五仁、糖土豆泥、糖红薯泥、糖南瓜泥等作馅的阿力蛋。

除此之外，也可以用各类果酱制作果酱阿力蛋，用火腿、香肠、鱼丝、肉丝制作各式各样的阿力蛋。

（四）烤巧克力鸡蛋布丁

1. 原料

主料与配料：鸡蛋 2 只、牛奶 140 克、糖水橘片 2 片。

调料：白糖 20 克、可可粉和奶油适量。

2. 制作

鸡蛋磕入盆内，加上牛奶、白糖、可可粉调匀，然后倒入用奶油抹过的饭碗内，在 160℃ 烤箱内烤熟，即成布丁。

从烤箱中取出烤熟的布丁，碗上放置 2 片糖水橘片。

3. 特点与要领

原料易备，操作方便，随时可作。烤成的巧克力鸡蛋布丁香味宜人，久食不厌。

(五) 三丝水波蛋

1. 原料

毛料与配料：新鲜鸡蛋 2 只、熟肉丝 10 克、金针菇适量、芹菜段 10 克。

调料：盐、胡椒粉、味精、猪油、鲜汤。

2. 制作

(1) 将鸡蛋逐个磕入沸水锅内煮熟，捞出放在汤碗内。

(2) 锅内放鲜汤，下肉丝、金针菇，放盐、味精、胡椒粉、猪油煮沸，下芹菜段，出锅盛于汤碗内即成。

3. 特点与要领

随做随吃，操作简便，鸡蛋嫩，汤味鲜，原料多样。

(六) 牛奶蒸蛋

1. 原料

主料与配料：鸡蛋 2 只、牛奶 150 克。

调料：白糖 20 克、奶油 10 克。

2. 制作

(1) 将牛奶、白糖、奶油盛于饭碗内调匀，上笼蒸沸。

(2) 打开笼盖，在碗内磕入 2 只鸡蛋，再蒸 5 分钟，鸡蛋成溏心蛋时，取出即可食用。

3. 特点与要领

营养丰富，奶香四溢。

(七) 牛奶葡萄干炒鸡蛋

1. 原料

主料与配料：鸡蛋 10 只、葡萄干 15 克、牛奶 1 瓶、樱桃适量。

调料：白糖 100 克、奶油适量。

2. 制作

(1) 鸡蛋磕入大碗中，搅匀待用。