

健康家常菜

名师文化生活编委会 编著



安全食品
健康食法

健康家常菜

名师文化生活编委会 编著

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

健康家常菜/名师文化生活编委会编著. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2012. 7
ISBN 978-7-5381-7427-4

I. ①健… II. ①名… III. ①家常菜肴-菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第063853号

健康家常菜

名师文化生活编委会 编著

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 18

字 数: 400千字

出版时间: 2012年7月第1版

印刷时间: 2012年7月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-61990629)

责任编辑: 郭 莹 名 实

文字编辑: 曾亦祥 夏 琦

封面设计:  刘誉

版式设计: 林 希 汤秋芬

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-7427-4

定 价: 32.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7427

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司

HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http://www.mswbook.com

前言

Preface

本书是集选料、营养、搭配、食疗、烹饪于一体的家庭健康美食手册！

本书从中医功效、西医功效、饮食搭配、饮食宜忌、加工方法五个方面介绍了米面杂粮类、豆类及豆制品、蔬果类、禽畜肉类、水产类、蛋奶类等六大类共100多种最常见的天然食材，并根据相应的食材配对相应的家常菜谱，共精心挑选了约1000道常见、易做的家常菜，每道菜包括菜式成品图（有些包括步骤图）、材料、做法（尽量详细）、小提示四部分内容。

另外还包括了家常菜常用加工刀法、家常菜七大烹调技法指南两方面的内容，让读者能轻松地做出更加健康、美味的菜肴。

本书特色：食材天然、常见；菜式烹调起来简单、轻松；吃起来非常健康、美味！

编者

2012年5月于广州

阅读指导

健康食材。

实用的宜忌常识。

从中医角度讲述
食疗功效。

从西医角度讲述
保健功效。

健康、科学的食材
搭配指南。

家庭常用加工
刀法指南。

精选家常菜。

健康家常菜

包菜

中医功效

◆包菜性平，味甘，可补骨髓、润脏腑、益心力、壮筋骨、利脏腑、祛结气、清热止痛。

西医功效

◆包菜即卷心菜，富含维生素、胡萝卜素、叶酸等营养成分，具有防衰老、抗氧化、提高人体免疫力的作用，还可预防感冒，抑菌消炎、对咽喉疼痛、胃痛、牙痛有一定的作用。

饮食搭配

◆包菜炒牛肉，具有补脾健胃的作用，适用于溃疡病属脾虚者、食欲不振，体倦乏力食用，湿热内盛者不宜食用本品。

加工方法

◆方块



切去包菜的帮部。



将包菜一分为二。



也可将包菜从水平方向一分为二。



◆三角块



将包菜切成等腰状。



再将等腰切成三角块。

◆丝



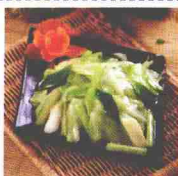
将包菜切成丝。



饮食宜忌

✓包菜的吃法很多，可生食，可清炒，可烧汤，也与其他食物同烹，还可做泡菜等。

✗包菜含有粗纤维量多，质硬，故脾胃虚寒、泄泻以及小儿脾弱者不宜多食。



清炒包菜

【材料】包菜200克，青蒜、芹菜各100克，食盐、植物油各适量。

【做法】①包菜洗净，沥干水分再切块；芹菜去叶切段；青蒜切去头尾，切斜段备用。②锅中倒入植物油烧热，放入青蒜白与芹菜段炒香，再放入包菜炒匀，加食盐及适量水焖5分钟。③放入青蒜段，再翻炒3分钟即可。

【材料】包菜、食盐、白糖、植物油各适量。

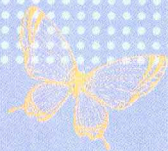
【做法】①包菜洗净，沥干水分再切块；芹菜去叶切段；青蒜切去头尾，切斜段备用。②锅中倒入植物油烧热，放入青蒜白与芹菜段炒香，再放入包菜炒匀，加食盐及适量水焖5分钟。③放入青蒜段，再翻炒3分钟即可。

【材料】老抽、白糖、食盐、植物油各适量。

【做法】①包菜洗净，沥干水分再切块；芹菜去叶切段；青蒜切去头尾，切斜段备用。②锅中倒入植物油烧热，放入青蒜白与芹菜段炒香，再放入包菜炒匀，加食盐及适量水焖5分钟。③放入青蒜段，再翻炒3分钟即可。

【材料】包菜、食盐、白糖、植物油各适量。

【做法】①包菜洗净，沥干水分再切块；芹菜去叶切段；青蒜切去头尾，切斜段备用。②锅中倒入植物油烧热，放入青蒜白与芹菜段炒香，再放入包菜炒匀，加食盐及适量水焖5分钟。③放入青蒜段，再翻炒3分钟即可。



Instruction Manual

精美的菜品图片。

菜品详细制作步骤。

菜肴材料。

五、蔬果类——维生素 and 矿物质的主要来源

凉拌包菜丝

【材料】包菜叶400克，小黄瓜2条，火腿4片，食盐、色拉酱、胡椒粉各适量。

【做法】①包菜择取嫩叶，切成细长菜丝，用开水焯一下；小黄瓜斜切成薄片，再切成细丝；火腿切成细丝。②将包菜丝和小黄瓜丝放入小盆中，加食盐拌匀，静置片刻。③将包菜丝和小黄瓜丝用清水迅速洗去盐分，放在滤筛上，以手用力挤干水分，放入盘中，再加入火腿丝、色拉酱拌匀，最后撒上胡椒粉调味即可。



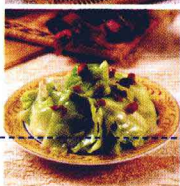
包菜虾干

【材料】包菜50克，蒜末、姜末、食盐、植物油各适量。
【做法】①包菜洗净，以手撕成小片；虾干洗净，沥干水后烧热，下姜末、蒜末爆香，放入虾干稍炒，再加入包菜翻炒至熟，继续炒至成熟即可。



宫保卷心菜

【材料】卷心菜10克，瘦火腿30克，花椒、食盐、味精、香油、植物油各适量。
【做法】①卷心菜洗净，切成块，按干水分；火腿洗净切成粒；炒锅中倒入植物油烧热，放入干辣椒段、花椒爆香；②放入切好的卷心菜炒匀，放入火腿粒，调入食盐、味精，快速翻炒至菜熟，淋入香油即可。



香菇胡萝卜蒸包菜

【材料】包菜100克，胡萝卜30克，新鲜香菇6朵，植物油、酱油、黄酒各适量。
【做法】①包菜洗净，切大片，用开水焯烫一下，捞起沥干，装入盘中；②胡萝卜洗净，切片；香菇洗净，切片；③锅内放植物油烧热，下香菇炒至熟，加入酱油、黄酒、食盐、胡椒粉炒至七分熟；④将胡萝卜片放在包菜上，再上蒸锅以大火蒸5分钟，淋上香油即可。



39

快的加工法

快的加工法是指将食材切成小块，便于快速烹饪的方法。适用于炒、煮、炖等烹饪方式。优点是节省时间，操作简便。缺点是食材易碎，影响口感。



片的加工法

片的加工法是指将食材切成薄片，便于快速烹饪的方法。适用于炒、煮、炖等烹饪方式。优点是节省时间，操作简便。缺点是食材易碎，影响口感。



第一篇 家常菜常用加工刀法指南

烹饪贴心小提示。

烧

烧的要点

①火候：烧菜时，火候是关键。大火烧开后，转小火慢烧，使食材充分入味。②时间：烧菜的时间不宜过长，以免食材变老。③调味：烧菜时，调味要均匀，使食材充分吸收汤汁。

烧与健康

①烧菜时，应避免使用过多的油和盐，以减少热量和钠的摄入。②烧菜时，应尽量使用新鲜的食材，以保证营养。



26

第二篇 家常菜7大烹调技法指南

目录

一、家常菜常用加工刀法

16 用刀的正确方法

17 块的加工法
片的加工法

18 丝的加工法

条的加工法

19 丁的加工法
粒的加工法

20 末的加工法

段的加工法

21 蓉的加工法
丸的加工法

22 姜葱蒜的刀工形状

二、家常菜七大烹调技法

24 炒

莲藕炒肉片

25 拌

鲜拌土豆丝

26 烧

虾仁烧冬瓜

27 蒸

清蒸黄鱼

28 煮

胡萝卜排骨汤

29 炖

胡萝卜山药炖鸡腿

30 煎

煎带鱼

三、米面杂粮类

——热量的主要来源

32 大米

鸡丝蛋炒饭

牛排洋葱饭

黄鳝排骨粥

33 五色蔬菜饭

玉米虾仁炒饭

赤豆鸭肉粥

黄花菜瘦肉粥

34 糯米

川味糯米饭

糯米蒸鸡

珍珠排骨

35 鹌鹑蛋糯米丸子

糯香甜枣

姜枣糯米粥

赤豆糯米粥

36 黑米

红薯黑米粥

牛奶黑米粥

黑米蒸莲藕

37 小米

桂圆小米粥

小米山药粥

小米红枣粥

38 小麦

鳝鱼面

茯苓面线

鸡丝炒面

39 干拌肉丝面

川味凉面

冬菇鱼香饺

咖喱牛肉面

40 玉米

柿椒炒嫩玉米

玉米牛奶麦片

虾仁玉米浓汤

41 玉米煎饼

玉米拌小黄瓜

青椒炒玉米

脆皮玉米

42 栗子玉米汤

玉米海带结

玉米蔬果沙拉

Contents

四、豆类及豆制品 ——补充优质植物蛋白

44 黄豆

黄豆猪蹄汤
黄豆炒香芹
黄豆烧海带结

45 绿豆

绿豆薏苡仁茶
绿豆煲田鸡

46 南瓜绿豆汤

三豆汤
豌豆绿豆粥
绿豆椰奶

47 赤豆

赤豆鸡汤
百年好合
赤豆鲤鱼汤

48 花生赤豆红枣汤

赤豆南瓜排骨汤
红薯豆沙饼

49 豆腐

豆腐豌豆粥

50 麻婆豆腐

豆腐烧扁豆
香菇豆腐饼
松花蛋拌豆腐

51 鸡蛋豆腐汤

枸杞子蒸豆腐
绿茶豆腐
豆腐鱼片煮菜心

52 牛肉丸蒸豆腐

四鲜酿豆腐
泥鳅炖豆腐
豆腐烩蘑菇

53 豆腐皮

雪菜豆腐皮

54 八宝豆皮

辣子干张
豆皮炒毛豆
鸡丝拌豆腐皮

55 豆腐干

剁椒蒸豆干

56 小鱼炒豆干

小黄瓜拌豆干
小辣椒拌干丝
韭菜炒干丝

57 葱烧豆腐干

豆腐干炒银鱼
香干回锅肉

58 腐竹

五彩腐竹
花生腐竹
腐竹白果猪肚汤

59 莴笋炆腐竹

腐竹红枣鸡蛋汤
腐竹烧黑木耳

60 双竹烧双菇

滑肉烩腐竹
腐竹瓜片汤
鲜蘑腐竹

五、蔬果类 ——维生素和矿物质的主要来源

62 白菜

扒如意白菜卷

63 白菜蒸海米

海鲜拌白菜
蚝油大白菜
三菇炒白菜

64 酱拌白菜

醋拌辣味白菜
香菇烧白菜

韩式泡菜

65 菠菜

上汤菠菜
菠菜炒鸡蛋

66 五彩菠菜

莲杞烧菠菜
肉末炒菠菜
菠菜黄豆汤

67 香干粉丝拌菠菜

碧绿羊肝汤

蒜香菠菜
香油菠菜

68 包菜

清炒包菜

69 凉拌包菜丝

包菜虾干
宫保卷心菜
香菇胡萝卜蒸包菜

目录

70 四川泡菜

松子包菜
手撕包菜
醋熘包菜

71 芥菜

蟹丝芥菜
玉米笋炒芥菜

72 鱼丸芥菜汤

干贝胡萝卜煮芥菜
猪肉丸芥菜汤
芥菜咸蛋肉片汤

73 西蓝花

椰香花菜

74 西蓝花炒鸡心

西蓝花炒肉片
西蓝花香菇汤
冬笋炒西蓝花

75 生菜

麻酱拌生菜
蚝油香菇生菜

76 香辣拌生菜

猪尾生菜
鲜鱼生菜汤

77 西洋菜

西洋菜瘦肉汤
西洋菜鱼丸汤

78 油菜

油豆腐炒青菜

79 豆腐肉饼油菜心

双冬烧菜心
肉丸扒油菜

80 素八珍

炆拌小油菜
香菇油菜

81 可口油菜

鸡肝扒油菜

火腿煮油菜

82 油麦菜

蒜蓉油麦菜
排骨香麦菜
清炒油麦菜

83 小白菜

什锦鲜蔬汤
鲜香板栗小白菜

84 椒油小白菜

鸡脯扒小白菜
小白菜薏苡仁粥

85 素炒小白菜

小白菜浸猪红
虾仁小白菜

86 豆芽

葱香黄豆芽

87 炆拌三宝

黄豆芽排骨汤
鲜味豆芽汤
豆芽炒猪肝

88 豇豆

海米豇豆
虾胶酿豇豆

89 肉末炒豇豆

豆干炒豇豆
鱼香豇豆

90 干豇豆焖腊肉

香菇拌豇豆
香拌豇豆

91 四季豆

四季豆炒鸡蛋

92 干煸肉丝四季豆

胡萝卜炒四季豆
飘香四季豆
椒麻四季豆

93 豌豆(荷兰豆)

蒜香豌豆

豌豆炒腊肉

94 西红柿

西红柿炒鸡蛋

95 西红柿苦瓜汤

西红柿烧丝瓜
糖拌西红柿

96 西红柿炒海蜇

西红柿烧鸡块
西红柿炒猪肝

97 白萝卜

蛋香萝卜丝

98 白萝卜羊腩汤

去脂萝卜汤
海米萝卜汤

99 酱辣萝卜

萝卜炖羊肉
白萝卜烧牛腩
辣拌萝卜

100 胡萝卜

胡萝卜豌豆汤

101 胡萝卜生鱼汤

玉米雪耳胡萝卜汤
蒸四素
素炒胡萝卜

102 莲藕

红豆莲藕牛肉汤

103 香甜糯米藕片

红烧莲藕
聚三鲜

104 酸麻藕丁

肉香藕夹
莲藕炒鸡丁

105 山药

酥炸山药

106 拔丝山药

Contents

山药炖鸡汤

五彩素丝

107 香酥山药

山药蛋花汤

排骨山药汤

山药炖猪血

108 土豆

田园薯泥

蛋炒土豆

109 辣煸土豆片

炆三丝

党参煮土豆

拔丝土豆

110 荸荠

甘蔗荸荠萝卜汤

荸荠酿黄瓜

111 荸荠烩冬菇

荸荠木耳汤

荸荠莲藕羹

鱼香荸荠鸭肝片

112 洋葱

洋葱炒叉烧

啤酒洋葱鸡

113 洋葱蛋丝炒肉

洋葱牛肉

洋葱排骨汤

114 柿子椒

甜椒炒银芽

柿子椒炒百合

里脊丝炒双椒

115 空心菜

豆豉银鱼空心菜

烫空心菜

牛肉空心菜

116 竹笋

油焖春笋

干烧冬笋

117 拌双冬

香菇鱼肚羹

麻辣冬笋

酸菜小竹笋

118 竹笋鸡蛋汤

竹笋海米

冬笋豆苗

119 茭白

茭白炒蛋

120 香辣三丝

麻辣茭白

茭白瘦肉丝

茭白烧腊肉

121 莴笋

腐竹莴笋

什锦蛋丁炒莴笋

122 麻辣素丝

莴笋炒肚丝

炆炒莴笋

白肉莴笋片

123 凉拌酸辣莴笋

三鲜炒鸡

醋熘穿衣莴笋

鱼腥草拌莴笋

124 芦笋

洋葱炒芦笋

扒口蘑芦笋

125 清新芦笋汤

草菇烧芦笋

芦笋蒸瘦肉

鸡油扒芦笋

126 韭菜

枸杞韭菜炒虾仁

韭菜炒核桃仁

韭菜豆腐

127 韭香猪血

韭菜炒卤藕

韭菜火腿蛋饼

韭香蛋菇汤

128 辣椒

剁椒蒸牛蛙

红椒酿肉

129 椒香鱼头

烧拌小辣椒

小米椒爆双脆

130 辣椒炒蛋

油焖青椒

青椒肚片

皮蛋炒双椒

131 芹菜

美味芹菜粥

芹菜草鱼尾汤

132 红椒拌芹菜

麻辣芹香鸡

芹菜拌核桃

133 芹菜炒香菇

拌糖醋芹菜

芹菜炒牛肉

芹菜炒黄鳝

134 茄子

清蒸茄条

135 糖醋茄子

海味茄片

怪味茄子

红扒茄条

136 红油茄泥

茄子蒸鱼片

青椒茄泥

干烧茄子

137 苦瓜

138 苦瓜炖豆腐

目录

凉拌苦瓜

苦瓜滑蛋

双菇苦瓜丝

139 苦瓜蒸肉丸

苦瓜镶肉

干煸苦瓜

酸菜苦瓜汤

140 黄瓜

贡丸烧黄瓜

黄瓜煎蛋

川辣黄瓜

141 南瓜

南瓜绿豆粥

清炒南瓜丝

红烧南瓜

142 冬瓜

鸡汤豆酱烧冬瓜

143 冬瓜烩虾仁

瑶柱焖冬瓜

芦笋扒冬瓜

麻辣冬瓜

144 丝瓜

蒜末蒸丝瓜

丝瓜肉片汤

丝瓜烧海苔

145 松子丝瓜

什锦瘦肉汤

丝瓜烩豆腐

锅烧丝瓜

146 木耳

木耳炒肉片

双鲜炒鸡蛋

147 金针菇炒木耳

双耳滑鸡

红枣黑木耳汤

148 香菇

香菇胡萝卜豆腐汤

149 香菇虾米扒奶白菜

百花酿香菇

鸡油烧香菇

黄花菜香菇汤

150 香菇烧芋丸

香菇鸡肉汤

松仁烧香菇

151 草菇

西蓝花烧双菇

草菇蒸鸡

152 双椒口蘑炒草菇

西红柿草菇

草菇豆腐羹

153 金针菇

金针菇炒鸡丝

金针菇拌黄瓜

154 金针鲜蛤煲

金针菇鲤鱼汤

丝瓜炒双菇

155 平菇

三菌豆腐汤

156 清香炒三丝

平菇肉片

双菇烧核桃

157 木瓜

木瓜炖银耳

酸甜木瓜

鲛鱼尾煲木瓜

158 杏仁雪耳炖木瓜

木瓜炒带鱼

木瓜排骨汤

木瓜酸奶

159 苹果

苹果鲜鱼汤

苹果炖牛肉

160 苹果雪梨瘦肉汤

醋熘苹果

清润苹果汤

鲜果羹

161 雪梨

南杏仁炖雪梨

雪梨瘦肉汤

162 凉拌鸭梨丝

雪梨豆荚炒百合

无花果雪梨煲猪肺

蜜汁梨球

Contents

六、禽畜肉类

——蛋白质、脂肪、B族维生素的主要来源

164 鸡肉

黄芪红枣炖土鸡
参鸡汤

165 宫保鸡丁

黄花菜鸡肉汤
陈皮鸡

166 鸡胸肉

菠萝烧鸡丁
松仁鸡米

167 成都子鸡

麻辣鸡丝
清心笋鸡汤
低脂竹笋鸡

168 鸡翅

香焖鸡翅中
微波鸡翅
京葱煮鸡翅

169 干烧鸡翅

飘香鸡翅
太白鸡翅
山城辣子鸡翅

170 酸辣鸡翅

青豆烧鸡翅
苦瓜焖鸡翅

171 鸡腿

莲子蒸鸡
川味鸡腿

172 番茄汁烹鸡腿

口水鸡腿
榛子炒鸡腿丁

173 鸡爪

泡椒凤爪
红烧鸡爪

椒麻凤爪

174 凤爪桂圆汤

栗子鸡爪汤
凤爪蘑菇羹

175 眉豆花生鸡脚汤

鱼香鸡爪
香辣凤爪

176 鸡杂

芥蓝白果鸡肫
爆炒鸡冠

177 凉拌鸡杂

红油鸡肫
葱香脆鸡肝

178 酸豆角炒鸡杂

艾叶煲鸡心
鸡杂炒黄瓜

179 乌鸡肉

180 西洋参乌鸡汤

五味乌鸡补血汤
百合鸡汤

181 黄精乌鸡汤

莲子板栗乌鸡汤
茯苓当归炖乌鸡汤

182 鸭肉

沙参老鸭汤
冬瓜莲子煲老鸭
风味鸭翅

183 荷叶鸭

陈皮莲肉水鸭汤
鸭块炖藕丸
酱香鸭

184 大蒜焖子鸭

椒笋鸭片

紫苏焖鸭子

子姜鸭

185 鹅肉

黄焖子鹅

186 麻辣鹅肉

红烧鹅肉
美味烧鹅

187 鸽肉

西洋参乳鸽汤
黄芪枸杞炖乳鸽

188 葱姜蒸乳鸽

银芽熘鸽脯丝
栗子冬菇焖鸽
金牌乳鸽皇

189 干煸乳鸽

笋菇焖乳鸽
乳鸽天麻汤
党参黄芪煲鸽

190 鹌鹑肉

鹌鹑烩玉米
原蒸五元鹌鹑

191 山参鹌鹑汤

红烧鹌鹑
黄精枸杞鹌鹑汤
松蘑煮鹌鹑

192 鲜味炒鹌鹑

黄芪薏苡仁烧鹌鹑
冬笋爆炒鹌鹑

193 猪瘦肉

丝瓜蒸肉
鱼香肉丝

194 田七瘦肉汤

百合肉丝

目录

莲子百合猪肉汤
黄花枸杞肉饼

195 猪五花肉
湘味红烧肉
回锅肉

196 梅菜扣肉
荷叶粉蒸肉
双冬烧肉

197 川味回锅肉
红烧肉炖茄子
板栗红烧肉

198 猪里脊肉
梅香蒸肉
川味青椒肉丝

199 宫保肉丁
香菜爆里脊
叉烧肉

200 猪排骨
竹筒粉蒸排骨
蜜枣川贝排骨汤

201 湘味小排
糯香排骨
鲜茄生炒骨

202 橙汁陈香骨
豉汁南瓜蒸排骨
荷香蒸排骨

203 猪肘
红枣煨肘
东坡肘子

204 酒香椒盐肘子
豆瓣全肘
生爆盐煎肉

205 猪蹄
红扒猪蹄

206 花生红枣猪蹄汤
酱猪手

生姜甜醋猪脚汤
驰名猪手

207 葱烧猪蹄
香辣猪蹄
川辣蹄花

208 猪肚
蒜薹炆肚片
韭黄炒肚丝

209 香辣肚丝
莲子拌猪肚
芡实莲枣猪肚煲
白果猪肚养胃汤

210 油爆肚花
姜桂炖猪肚
砂仁猪肚汤
茶树菇炒肚丝

211 猪肝
韭香猪肝
首乌枸杞蒸猪肝

212 油爆肝尖
莴笋拌猪肝
绿菠猪肝
洋葱炒猪肝

213 猪腰
干煸猪腰
腰片拌生菜

214 杜仲腰花
淡菜煮腰花
油菜炒腰花
芥蓝腰片

215 猪心
枸杞香菜猪心汤

216 莲子百合炖猪心
芝麻百合猪心煲
青椒炒猪心

217 牛肉

菇杞肉
西红柿烧牛肉

218 土豆炖牛肉
花椒牛柳
芹香牛肉丝

219 葱香黑胡椒牛柳
龙井蒸牛肉
沙嗲牛肉

220 羊肉
羊肉补血汤
参芪羊肉汤

221 羊肉复元汤
孜然羊肉
胡椒羊肉汤

222 五鲜炒羊肉
当归桂圆炖羊肉
艾叶羊肉汤

223 兔肉
山药百合炖兔肉
酱炖兔肉
鲜藕炖兔肉

224 红枣花生焖兔肉
葱爆兔肉
洋葱拌兔肉
兔肉炖萝卜

Contents

七、水产类

——蛋白质、矿物质和维生素的良好来源

226 鲤鱼

豆瓣鲤鱼
补血鲤鱼汤

227 香酥鲤鱼

啤酒鲤鱼
五香鱼
糖醋鲤鱼

228 草鱼

五丝蒸草鱼
西红柿煮鱼片

229 西湖醋鱼

豆豉鱼
回锅鱼片

230 鲫鱼

鲫鱼炖花菜
枸杞蒸鲫鱼
营养鲫鱼汤

231 鲫鱼银丝豆腐汤

酱炖鲫鱼
双鲜炖鲫鱼

232 鲈鱼

233 腿丝蒸鲈鱼

枣芪鲈鱼汤
豆豉焖鲈鱼
烧汁鲈鱼

234 鳊鱼

肉丝烧鳊鱼
葱香鳊鱼脯

235 双鲜烧鳊鱼

腰果鳊鱼
芙蓉鳊鱼

236 黄鱼

椒盐黄鱼

清蒸黄花鱼

葱香黄鱼脯

237 干蒸黄鱼

一品蒸黄鱼
葱油黄鱼
蒜香黄鱼

238 带鱼

红烧带鱼
辣子带鱼

239 香煎带鱼

带鱼扒白菜
麻辣带鱼
苦瓜带鱼汤

240 鲑鱼

川江鲑鱼
清炖鲑鱼

241 洋葱烧鲑鱼

香蒸鲑鱼
酸白菜炖鲑鱼

242 胖头鱼

三菇炖鱼头
泡椒鱼头

243 冬瓜煲鱼头

鸳鸯鱼头王
双冬炖鱼头
鱼头豆腐汤

244 青鱼

草菇豌豆炒鱼丁
凉拌青鱼丝

245 珊瑚鱼条

冬菜绍子鱼
辣子油泼鱼

246 鳝鱼

枸杞黄芪蒸鳝片
火爆鳝片
辣煸黄鳝

247 豉汁蒸黄鳝

洋葱炒鳝鱼
水煮鳝丝

248 大蒜烧鳝鱼

香炒脆鳝
青椒鳝丝
菊花鳝鱼

249 泥鳅

鲜椒炖泥鳅
泥鳅黄芪汤
泥鳅豆腐汤

250 田鸡

干锅田鸡
冬瓜田鸡汤
蒜瓣炒田鸡
太子参田鸡汤
苦瓜焖田鸡

252 甲鱼

253 蚝油蒸甲鱼

枸杞蒸甲鱼
淮山圆肉甲鱼汤
甲鱼西洋参汤

254 银鱼

银鱼煎蛋
香炸银鱼
香辣银鱼豆干

255 鱿鱼

凉拌鱿鱼
香拌鱿鱼须

目录

- 炸鱿鱼
- 256 萝卜生菜鱿鱼煲
- 洋葱炒小鱿鱼
- 宫保鱿鱼
- 257 木耳炒鱿鱼
- 干烧鱿鱼
- 蛋香鱿鱼
- 258 墨鱼
- 泡椒墨鱼
- 西芹百合炒墨鱼
- 墨鱼炖肉
- 259 韭黄墨鱼卷
- 芦笋炒墨鱼
- 泡椒墨鱼仔
- 260 虾
- 干烧明虾球
- 油焖辣味虾

- 261 洋葱咖喱虾
- 虾仁扒芥蓝
- 盐酥香虾
- 262 螃蟹
- 芙蓉蒸蟹
- 辣酱蒸蟹
- 263 蟹肉蒸酿丝瓜
- 黑胡椒螃蟹
- 豆豉苦瓜烧蟹
- 蟹肉扒草菇
- 264 贝
- 尖椒北极贝
- 双味扇贝
- 265 萝卜花甲汤
- 蒜蓉青口贝
- 三鲜烩蛤蜊
- 266 腐竹蛤蜊芥菜汤

- 小西红柿炒鲜贝
- 蒜蓉粉丝蒸扇贝
- 267 海带
- 绿豆海带汤
- 268 海带玉米笋
- 炆拌海带结
- 芝麻三丝拌海带
- 269 紫菜
- 海米紫菜蛋汤
- 紫菜煎蛋饼
- 270 紫菜香菇肉丝汤
- 淡菜紫菜瘦肉汤
- 椒麻紫菜
- 紫菜丸子

八、蛋奶类

——最理想的优质蛋白质来源

- 272 鸡蛋
- 蛤蜊蒸蛋
- 银耳鸡蛋茶
- 首乌煲鸡蛋
- 273 煎蛋包
- 肉末蒸蛋
- 鲜味蛋卷
- 274 咸鸭蛋
- 咸蛋冬瓜羹
- 丝瓜咸蛋汤
- 275 金沙四季豆
- 咸蛋蒸肉球
- 咸蛋南瓜片

- 276 皮蛋
- 尖椒皮蛋
- 苋菜皮蛋汤
- 特色皮蛋
- 277 鸽蛋
- 田七红花煮鸽蛋
- 枸杞炖鸽蛋
- 银耳烩鸽蛋
- 278 鹌鹑蛋
- 银耳鹌鹑蛋
- 菇笋鹌鹑蛋
- 279 薏苡仁红枣鹌鹑蛋汤
- 扒香菇鹌鹑蛋

- 鹌鹑蛋鸡丝汤
- 280 牛奶
- 奶香莴笋
- 281 冬瓜鲜奶鲫鱼汤
- 牛奶麦片
- 木瓜蒸奶
- 282 核桃芝麻牛奶羹
- 三色蒸牛奶
- 牛奶莲子汤

一、家常菜 常用加工刀法



用刀的正确方法

站案姿势

正确的站案姿势，要求身体保持自然正直，自然含胸，头要端正，双眼正视两手操作的部位，如图所示（图1）。腹部与砧板保持约10厘米的间距。菜墩放置的高度应以操作者身高的一半为宜，以不耸肩、不卸肩为度。双肩关节要自感轻松得当。站案脚法的姿态有两种：一种方法是，双脚自然分立，呈外八字形，两脚尖分开，与肩同宽，如图所示（图2）；另一种方法是，呈稍息姿态，如图所示（图3）。这两种脚法，无论选择哪种方法，都要始终保持身体重心垂直于地面，重力分布均匀，这样方便控制上肢施力和灵活用力的强弱和方向。



图1



图2



图3

握刀姿势

在刀工操作时，握刀的手势与原料的质地和所用刀法有关。施用的刀法不同，握刀的手势也有所不同。但总的握刀要求是稳、准、狠，应以牢而不死，软而不虚，硬而不僵，轻松自然，灵活自如为好。一般正确握刀方法，如图所示（图1、图2）。

初学者握刀时最容易出现以下几种错误，见图（图3、图4）。这些姿势不仅不能把握住刀的作用点，而且常常因施力过大，出现脱刀伤手的情况。同时切料时因刀发晃发飘会影响刀法的质量，这些握刀手势都是不足取的。



图1



图2



图3



图4