



Shi Yong
Jia Chang Cai

图说菜谱系列



实用

家常菜

夏金龙 © 主编



升级版

超值
回馈

¥26.80

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

升级版/夏金龙主编. —长春: 吉

林出版社, 2010.10

ISBN 7-5384-5001-9

Ⅱ. ①夏… Ⅲ. ①菜谱 Ⅳ.

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第169540号



主 编 夏金龙
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 车 强 郝沛龙
封面设计 张 跃
制 版 董芳芳 王 骁 韩立娟 张 丛 周鸿雁 史红斌
范俊松 汪 洵 齐海红 赵红梅 任 莉 林 凡
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 300千字
印 张 16
印 数 10001-20000册
版 次 2010年10月第1版
印 次 2011年1月第2次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85629318 85635176
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5001-9
定 价 26.80元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

图说
菜谱

升级版

夏金龙◎主编

实用家常菜

吉林出版集团 | 吉林科学技术出版社



Author

作者简介



夏金龙 国际烹饪艺术大师、中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，国家高级公共营养师，国家企业二级人力资源管理师。中国饭店业金牌总厨，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国餐饮业国家级评委，雀巢专业餐饮·大中华区厨艺顾问，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省养生保健协会药膳专业委员会执行主任，吉林省烹饪协会副秘书长，吉林省名厨专业委员会副主任；2007年被法国国际美食会授予国际美食博士勋章，国际餐饮管理大师骑士勋章称号；2008年7月获得世界御厨阿一鲍鱼始创人杨贯一先生之阿一鲍鱼高级研修班结业证书，同年8月被中国北京奥运会生活服务处对外交流中心聘为“名厨专家顾问团成员”，同时授予“中国奥运美食形象大使”和“杰出贡献人士奖”称号；2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”称号。曾编著出版饮食类图书80余种。现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

主 编 夏金龙

编 委 张延成 曹清春 高 波 刘亚轩 范春雨 孙学富 吕春雨
 刘云峰 郭建武 贾艳华 贾美玲 任玉华 李 野 韩光绪
 刘 刚 曲镇东 任玉珊 韩忠权 李成国 张艳锋 高树亮
 王 成 李 越 李云龙 王明海 鲁亚亮 班兆金 唐世伦
 赵 斌 盛 强 陈 元 孙继伟 宋 鹏 万晓松 万晓雷
 崔晓冬 蒋志进

技术顾问 唐 文：吉林省烹饪协会会长，全国餐饮业国家级评委，烹饪教授
 王圣奎：人民大会堂国宴大师，亚洲·中国餐饮行业协会副会长
 张奔腾：中国烹饪大师，全国餐饮业国家级评委
 张恩来：中国烹饪大师，国家高级公共营养师

营养顾问 王者悦：世界养生保健联合会主席，吉林省养生保健协会会长

摄影指导 杨跃祥

摄 影 姜丽丽 马 骐 于小宏 张启为 韩继成 路世平 高 伟
 李德富 咸树勇 王 明 吕 建

鸣谢单位：

◆感谢长春市金管家餐饮管理有限公司
 给予本书菜品制作的大力支持



前言

Foreword

中国的饮食文化有着数千年的历史，中国的烹饪艺术以其技艺精湛、花样品种繁多、色香味形器俱佳而享誉世界。中华八大菜系各具特色，美味佳肴数不胜数，在此基础上形成的家常菜更是品种繁多，口味齐全，活色生香。

家常菜是人们日常饮食中的一个重要组成部分，与人们的生活息息相关。美味可口的家常菜不仅可提供人们日常所需的能量和各种微量元素，而且对人们的身体健康起着不可估量的作用。随着人民生活水平的不断提高，人们在解决了温饱以后，更加注重吃出健康、吃出营养、吃出品位、吃出花样，提倡平衡的膳食理念。

本套丛书为了满足人们日常饮食的需要，从品种繁多的各地方菜品中，精心挑选了多款具有代表性、操作简便、营养均衡、适宜家庭制作的美味佳肴菜谱，分《实用家常菜》《精编家常菜》《经典家常菜》三本书，介绍给喜爱美食的朋友们。

本套丛书面向普通家庭，每本书选取了350余款美味菜品，按照常用的烹调技法分为开胃爽口腌拌菜、味香醇厚熏酱菜、鲜香爽滑熘炒菜、外酥里嫩煎炸菜、清香原味蒸煮菜、软嫩浓厚焖炖菜、浓香适口烧烩菜、滋补营养汤煲羹、营养美味好主食9个部分。书中的每道菜品菜谱，不仅有精美的成品彩图，更是针对制作中的关键步骤配以分解图片说明，让您更直观地理解掌握。另外，我们还对每道菜品附加了操作时间、口味特点，让您心中有数，有针对性地选择操作，烹调出满足全家人口味的健康佳肴。

愿《实用家常菜》《精编家常菜》《经典家常菜》能够成为您家庭生活的好帮手，让您每天轻轻松松地享受烹饪带来的乐趣。

2010年9月



目录

Contents

实用家常菜·升级版·

家庭烹饪小常识

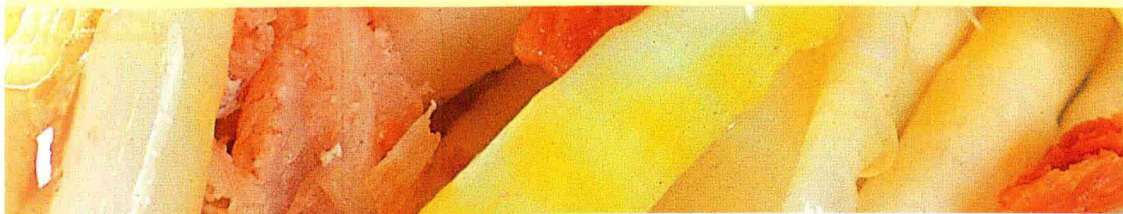
- | | | |
|-----------------|----------------|--------------|
| 10/认清食材巧烹调 | 15/禽肉烹调小窍门 | 18/水产品选购窍门 |
| 10/食材的分类 | 15/豆制品的食疗功效 | 19/炸鱼的技巧 |
| 11/食材选用三原则 | 16/畜肉的种类和营养 | 19/炸鱼片的技巧 |
| 11/蔬菜的食疗功效 | 16/畜肉选购与保存 | 19/清蒸鱼的秘诀 |
| 12/蔬菜的分类和品种 | 17/畜肉切制小诀窍 | 20/五谷杂粮小常识 |
| 13/蔬菜烹调小窍门 | 17/炖肉的技巧 | 20/选购大米小窍门 |
| 14/禽蛋·豆制品的营养 | 17/巧余畜肉丸 | 21/煮米粥质量高的技巧 |
| 14/禽类的主要部位及烹调特点 | 17/去除家畜内脏异味的方法 | 21/蒸煮米饭小窍门 |
| | 18/水产品的营养 | 21/发面小窍门 |



Part 01

开胃爽口腌拌菜

- | | | | |
|----|---------|----|-------|
| 22 | 椒油拌腰片 | 34 | 皮蛋豆花 |
| 23 | 腌泡凤爪 | 35 | 三丝莴笋卷 |
| 23 | 葱油豆腐 | 35 | 麻酱空心菜 |
| 24 | 香干药芹 | 36 | 海米紫甘蓝 |
| 24 | 五彩芥菜丝 | 36 | 生拌萝卜 |
| 25 | 西芹拌香干 | 37 | 京葱拌耳丝 |
| 26 | 葱油拌苦瓜 | 38 | 芥末粉丝菜 |
| 27 | 椿芽拌豆腐 | 39 | 家常姜汁蛭 |
| 27 | 拌菜生鱼 | 39 | 凉拌豆腐 |
| 28 | 糖醋海蜇 | 40 | 腐皮鸡毛菜 |
| 28 | 薯丝拌海参 | 40 | 香葱拌蚕豆 |
| 29 | 蒜泥茄子 | 41 | 粉皮拌鸡丝 |
| 30 | 陈醋螺头拌菠菜 | 42 | 姜汁豇豆 |
| 31 | 黄豆拌海带 | 43 | 凉拌鲜菇 |
| 31 | 香葱拌螺头 | 43 | 腌拌桔梗 |
| 32 | 橙汁白菜 | 44 | 糖蒜 |
| 32 | 麻汁豆角 | 44 | 肉末花生米 |
| 33 | 萝卜丝拌海蜇丝 | 45 | 凉拌海带 |



Part 02

味香醇厚熏酱菜

- 46 烟熏脆耳
- 47 酸辣萝卜卷
- 47 雪菜嫩豆瓣
- 48 糟香鸡蛋
- 48 老卤鸭脯
- 49 香熏鹌鹑蛋
- 50 卤水金钱肚
- 51 茶叶熏鸡
- 51 烤小雏鸡
- 52 香熏偏口鱼
- 52 酱卤猪蹄
- 53 酱鸡腿
- 54 盐水鸭肝
- 55 五香豆腐皮
- 55 五香熏驴肉
- 56 酒醉排骨
- 56 黄酱肉皮
- 57 家常酱牛腱
- 58 香熏大海虾
- 59 香卤鸭舌
- 59 生卤海螺
- 60 酱汁海螺
- 60 酱香鸡肉卷
- 61 酒醉河蟹



Part 03

鲜香爽滑熘炒菜

- 62 辣炒蛭子
- 63 香辣田鸡腿
- 63 洋葱爆羊肉

- 64 韭菜炒鹅脯
- 64 豉椒炒鹅肠
- 65 清炒鱼丁
- 66 香葱爆炒虾
- 67 碧绿鱼片
- 67 碧螺虾仁
- 68 芹菜炒豆干
- 68 虾酱茼蒿炒豆腐
- 69 虾皮鸡蛋炒菠菜
- 70 三丝炒蜆皮
- 71 腊鸭肠炒芥蓝
- 71 鸡蛋炒尖椒
- 72 洋葱炒豆干
- 72 豆筋皮炒韭菜
- 73 洋葱炒猪肝
- 74 滑溜鸡片
- 75 麻辣茼笋
- 75 青椒炒蛋
- 76 清炒芦笋
- 76 青豆牛肉末
- 77 肉丝炒平菇
- 78 熘腰花
- 79 辣味茄丝
- 79 蟹肉草菇
- 80 煎炒豆腐
- 80 蛤仁菠菜炒鸡蛋
- 81 家常炒猪肚
- 82 滑溜里脊
- 83 木樨豆腐
- 83 豆腐炒韭菜
- 84 杭椒炒虾皮
- 84 西红柿炒卷心菜
- 85 肉丝炒空心菜
- 86 咸蛋黄炒玉米

目录

Contents

实用家常菜 · 升级版 ·



- 87 农家豆腐
- 87 桂花炒豆腐
- 88 芦笋虾球
- 88 水炒鸡蛋
- 89 家常豆腐
- 90 山楂炒羊肉
- 91 腐乳炒空心菜
- 91 椒丝菠菜
- 92 雪菜炒丝瓜
- 92 青笋炒牛肉
- 93 莴笋炒腊肉
- 94 西芹炒鲜鱿
- 95 白果炒羊肉
- 95 清炒魔芋丝
- 96 白米虾炒蛋
- 96 芦笋炒酱猪耳
- 97 南瓜炒百合
- 98 青椒炒肉丝
- 99 海米香菇炒招菜
- 99 雪花苋菜
- 100 西芹墨鱼丝
- 100 韭黄熘兔丝
- 101 韭黄炒鸡蛋



Part 04

外酥里嫩煎炸菜

- 102 炸藕盒
- 103 炸洋葱
- 103 炸椿头丸子
- 104 干炸鱼条
- 104 椒盐泥鳅
- 105 炸土豆肉饼
- 106 焦炸鸡腿
- 107 炸菠菜脯
- 107 酥香菠菜
- 108 脆浆裹肉
- 108 煎凤肝卷
- 109 干炸肉段
- 110 苦瓜煎蛋
- 111 油煎茄片
- 111 煎土豆饼
- 112 芝麻薯条
- 112 生煎里脊
- 113 酥香鸭块
- 114 煎串肉
- 115 萝卜肉
- 115 酥炸西湖鱼
- 116 松炸西红柿
- 116 生煎番茄饼
- 117 酥炸鲜鱿球
- 118 炸芝麻虾排
- 119 炸鲜贝串
- 119 炸萝卜丸子
- 120 脆皮芸豆
- 120 炸鹌鹑
- 121 干炸带鱼



Part 05

清香原味蒸煮菜

- 122 什锦酿南瓜
- 123 金银蒜蒸南瓜

- 123 酸菜蒸大肠
124 杏仁蒸蛋
124 油胡萝卜煮蘑菇
125 汆丸子白菜
126 三色蒸蛋
127 粉蒸豆腐
127 肉末蒸蛋
128 蒸四季豆丸子
128 清蒸鸡
129 蒜泥羊排
130 发财猪手
131 蒸浸鸡腿
131 苋菜梗蒸臭豆腐
132 苦瓜椰奶露
132 清蒸萝卜丸
133 笼蒸螃蟹
134 煎蒸黄花鱼



- 135 清蒸活鲍鱼
135 番薯糖水
136 百合煮香芋
136 冬瓜煮笋丝
137 鸡脯松花卷
138 酿苦瓜
139 老姜煮鲈鱼
139 香甜莲蓉
140 蒸茄子
140 豉椒蒸草鱼
141 鲜虾墨鱼蒸豆腐
142 腐乳肉

- 143 荷香蒸海参
143 蒜蓉小笼虾
144 葱蒸干贝
144 清蒸甲鱼
145 盐水青虾



Part 06

软嫩浓厚焖炖菜

- 146 红焖牛蹄筋
147 大虾炖白菜
147 稀卤鲍鱼
148 黄豆炖猪蹄
148 啤酒炖牛肉
149 牛肉炖干豆角
150 香酥焖肉
151 三椒小土豆
151 山药焖牛肉
152 黄焖栗子鸡
152 丝瓜焖腊肉
153 黄焖鸡翅
154 豆酱焖牛腩
155 鲇鱼炖酸菜
155 杂鱼牛腩炖豆腐
156 竹荪炖鸽蛋
156 羊杂炖豆腐皮
157 咸鱼焖豆腐
158 排骨焖带鱼
159 蛋黄炖肉
159 大枣焖肘子
160 生焖羊肉
160 酸菜炖烤鸭
161 三鲜炖山药
162 三圆炖鸭
163 清酒炖鲍鱼
163 海蛎子炖豆腐
164 小虾炖南瓜
164 西红柿炖牛腩
165 油焖豆腐

目录

Contents

实用家常菜 · 升级版 ·



Part 07

浓香适口烧烩菜

- 166 红烧牛肉
- 167 葱烧羊蹄
- 167 红烧鸡胗
- 168 蘑菇烩腐竹
- 168 蛋黄烧黄瓜
- 169 肉丝烧金针
- 170 刀鱼烧豆腐
- 171 糟烧鱼块
- 171 烩豆干
- 172 葫芦烧豆腐
- 172 三丝烩凉瓜
- 173 红烧凤翅
- 174 萝卜烧羊肉
- 175 五香烧带鱼
- 175 干贝烩豆腐
- 176 口蘑烩豆腐
- 176 奶汤烩芦笋
- 177 腐竹烧肚片
- 178 烩酸辣鱼丝
- 179 海米烧菜花
- 179 鲜蘑烧白菜
- 180 蓝花冬笋
- 180 蘑菇烧芋丸



- 181 红烧猪肝
- 182 豆酱烧牡蛎
- 183 红烧绍菜胆
- 183 酸菜烧鱼肚
- 184 腐竹烧肚尖
- 184 河蟹烩南瓜
- 185 肉片烧豆腐
- 186 板栗香菇烧丝瓜
- 187 银丝海参
- 187 软烧豆腐
- 188 串烧牛肉丸
- 188 葱烧肉段
- 189 红烧牛蹄筋



Part 08

滋补营养汤煲羹

- 190 萝卜排骨汤
- 191 银鱼苕菜羹
- 191 鲜菌鱼丸汤
- 192 豆腐海参汤
- 192 清香肉丸汤
- 193 菠菜丸子汤
- 194 花生眉豆煲鸡爪
- 195 三色蒸蛋羹
- 195 皮蛋番茄汤
- 196 鲫鱼豆芽汤
- 196 青鱼头尾汤
- 197 汆鲫鱼汤
- 198 什锦豆腐羹
- 199 清炖排骨汤
- 199 香菇茭白汤
- 200 盐菜虾干汤
- 200 冬菜豆芽汤
- 201 鲑鱼汤
- 201 沙锅豆腐汤
- 203 萝卜猪肉汤
- 203 老姜肉片汤
- 204 菠萝鸡片汤

204 骨汤酿豆腐
205 什锦酸辣汤
206 萝卜丝头尾汤
207 榆钱鸡蛋汤
207 牛肚酸菜汤
208 芋头排骨汤
208 雪菜笋汤
209 龙井鸡片汤
210 酸辣黄鱼羹
211 氽万年青
211 开洋葱卜丝汤
212 竹笋香菇汤
212 莲子羹
213 鱼末肉粒豆腐煲
214 清汤鱼圆
215 珍珠豆腐羹
215 鸡鸭血汤
216 酸辣肚丝汤
216 甜味蛋花羹
217 木耳黄花汤
218 蒜香牛肉汤
219 椰子银耳鸡汤
219 酸辣豆皮汤
220 紫菜豆腐汤
220 山药猪肚汤
221 干贝云丝豆腐汤
222 益寿香菇汤
223 菊花猪肝汤
223 鸡汁娃娃菜
224 百合莲花汤
224 莴笋豆浆汤
225 平菇凤翅汤
226 银鱼木樨汤
227 毛豆仁豆腐汤
227 三丝豆苗汤
228 芋片汤
228 氽肉丝菠菜粉
229 清汤肉丸
230 五色紫菜汤

231 萝卜牛肉汤
231 海带排骨
232 洋葱汤
232 茄葱牛肉汤
233 乌鸡当归汤



Part 09

营养美味好主食

234 蔬菜油条粥
235 素三鲜汤面
235 怪味凉拌面
236 茭白炒面
236 素馅包子
237 口蘑香菇粥
238 火腿青菜炒饭
239 鲜肉糯米球
239 冬菜鸭肉包
240 鸡杂炒面
240 什锦蘑菇饭
241 白菜猪肉水饺
242 猪肝菠菜面
243 糖酥饼
243 番茄虾仁炒饭
244 红薯香粥
244 桂花糖藕粥
245 五丁包子
246 家常筋饼
247 木耳银芽粥
247 水煎包
248 鸡蛋蒸馍
248 菜肉暄饼
249 特色豆沙包
250 肉末打卤面
251 风味腊肠卷
251 时蔬麦片粥

原料索引



252

CONTENTS



JIATING PENGREN XIAO CHANGSHI

家庭烹饪小常识

认清食材巧烹调

烹饪食材是供给人类通过烹饪手段,制作可以满足人们食品需要的物质材料,这些材料包括天然材料和经过加工的材料,是人们通过膳食为自身提供必需营养成分的主要来源。

我国烹饪食材品种繁多,烹饪食材的开发和运用有着悠久的历史,在漫长的发展历程中,不断发现和引进新品种,培育出新良种,加工出新制品。经过不断地筛选发展至今,烹饪食材已经积累了相当多的种类。据不完全统计,中国烹饪食材种类达到万种以上,常用的也有3 000多种。

中国烹调素以择料严谨而著称。清代烹饪理论家袁枚对选料做过论述:“凡物各有先天,物性不良,虽易牙烹之,亦无味也。大抵一席佳

肴,司厨之功居其六,采办之功居其四。”换句话说,美味佳肴的制作取决于厨师烹调水平的高低,而烹调水平的发挥,则在一定程度上决定于菜肴食材的正确选用。由此可见,食材选用是制作菜肴的重要环节。



食材的分类

烹饪食材的分类是从一定的角度、按一定的标准和依据,将各种各样的烹饪食材品种加以分门归类,这是一项细致、严密和具有科学性的研究工作。通过对烹饪食材的分类,能使各种烹饪原料得以归纳成类,可全面地反映我国在烹饪行业运用的所有食材

全貌,使我们系统地认识烹饪食材有关知识以及烹饪食材与烹饪技术内在的联系和烹饪食材的广泛使用对中国烹饪发展的影响,进一步促进对烹饪食材的开发和运用,促进烹饪技术水平的不断提高。

通过对食材的分类,可以使学习烹饪者比较系统而有条理地了解各种食材的性质和特点,指导烹饪人员对烹饪食材的选择、检验、保存,提高对烹饪食材的合理加工。

食材的分类方法有很多种,其中按原料性质可分为动物性食材、植物性食材、人工合成食材三大类;按食材加工与否分为鲜活食材、干货食材、复制品食材三类;按食材在菜肴生产中的地位可分为主料、配料、调料三类;而最为常见的是按食材的商品种类,分为粮食、蔬菜、家畜、禽蛋豆制品、水产品等。



食材选用三原则

烹任食材的选用是菜肴制作的第一道工序。选用是否正确将在一定程度上影响到菜肴的质量。我们在选用食材时需要遵循以下基本原则。

● 随菜选料原则

随菜选料就是要根据特定菜肴的质量要求选择一定品质优良的主料、辅料和调料。

● 食用安全原则

要保证菜肴的食用安全,食材选用是第一道关卡,必须严格把握。因此要做到有毒有害的原料不用,如河豚鱼、苦瓠子等,腐败变

质的原料不用,如长霉花生仁、发芽土豆、酸败油脂、腐败肉类等,虫蛀病害原料不用,如米猪肉等。

● 物尽其用原则

物尽其用是指所选用的菜肴食材应做到尽可能地减少在加工过程中的损耗,便于菜肴制作。

蔬菜的食疗功效 *Gongxiao*

■ new

蔬菜·食用菌

● 有助于预防心血管病

蔬菜中含有多多种维生素,其中维生素C和维生素E对预防心脏病有很好的效果。除了维生素外,蔬菜中还有一种重要物质——番茄红素,番茄红素是一种强有力的抗氧化物质,能起到保护血管的作用。番茄红素广泛存在于各种蔬菜中,其中以番茄、胡萝卜含量较多。另外蔬菜中广泛存在的叶绿素,可以强化心脏功能,对防治心脏病有益处。

● 可以降低血压

蔬菜中有微量元素钾,而研究发现,钾有助于降低血压。研究人员认为,健康人群少食盐,多吃富含钾的蔬菜,如马铃薯、番茄、南瓜、豆类、海藻等,可保持血压正常。此外蔬菜中含有的大量纤维素,可降低心肌梗死性猝死的发生率。

● 有助于延缓衰老

人体随着年龄的增长,脂褐质色素(老年斑)在体内越积越多,并使人逐渐衰老。研究发现,蔬菜中的硫质和必需维生素,能有效减少色素的产生和聚积,使机体保持洁净,延缓皮肤老化。其中效果较好的蔬菜品种有洋葱、萝卜、菠菜、芹菜等。

● 帮助减肥

减肥的方法有很多,但最经济实惠的方法莫过于蔬菜减肥法。多吃蔬菜,尤其是不含糖分的绿色蔬菜,可减少人体热量的摄入,不但新陈代谢的速度不会下降,且蔬菜含有

的食物纤维,有利于肠道蠕动,对减肥非常有效。蔬菜中减肥效果较好的品种有黄瓜、萝卜、冬瓜、韭菜等。

● 有助于健脑益智

蔬菜中含有的丰富维生素A、维生素C和B族维生素,还有含量较多的铁、锌、碘、硒等微量元素,对促进大脑发育和提高智力都有很大的作用。调查研究发现,蔬菜有改善大脑的供血状况,尤其是脑力劳动者应多食蔬菜,以保证大脑的正常供血。

● 有助于预防癌症

蔬菜抑制癌症主要有以下几方面,蔬菜中的维生素C和维生素E可阻止致癌物亚硝胺在人体内的合成;蔬菜中广泛存在的叶绿素,可不被肠腔中的酸碱破坏,有抑制癌症的作用;蔬菜中含有的微量元素硒,对致癌物质产生化学抑制作用,并可增加肝脏的排毒功能等。



蔬菜的分类和品种

蔬菜是可供佐餐的草本植物的总称。此外还有少数木本植物的嫩芽、嫩茎和嫩叶(如竹笋、香椿、枸杞的嫩茎叶等)、部分低矮植物(如真菌、藻类等)也可作为蔬菜食用。

一般按照蔬菜的主要生物学特性、食用器官的不同等,蔬菜可分为十几大类,主要有根茎菜类、白菜类、甘蓝类、芥菜类、绿叶类、葱蒜类、茄果类、瓜类、豆类、薯芋类、水生蔬菜、多年生蔬菜、真菌类、藻类等。

● 根茎菜

根茎菜是以植物肥嫩的茎杆或肥大的变态茎作为主要食用部位,它的品种比较多,在蔬菜中占有相当重要的位置。其中根菜主要包括萝卜、胡萝卜、根用甜菜、牛蒡、辣根、山芋、豆薯等;茎类又有地上茎和地下茎之分,品种包括马铃薯、山药、慈姑、藕、马蹄、姜、茼蒿、茭白、芦笋、竹笋等。根茎菜颜色不一,形态有别,大多含丰富的糖类、淀粉和蛋白质等,相比叶菜类,根茎菜含水量少,原料表皮较厚,容易贮存。



● 瓜果菜

瓜果菜是以肥硕的果实或幼嫩的种子作为主要食用部分,严格来说果菜又分为瓠果类,如南瓜、黄瓜、冬瓜、瓠瓜、丝瓜、苦瓜等;浆果类,如茄子、辣椒、番茄等;荚果类,含扁豆、豇豆、刀豆、豌豆等。瓠果类蔬菜含有比较多的蛋白质、脂肪和丰富的糖类,还含有多种维生素和无机盐;浆果类蔬菜主要含丰富的维生素C和维生素A原,还含有有机酸等。荚果类蔬菜则含有丰富的蛋白质、糖类以及氨基酸等。

● 孢子植物(菌类)

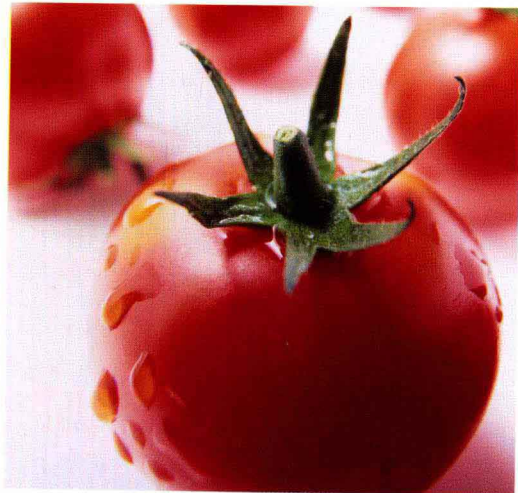
孢子植物是菌类、藻类、地衣、蕨类、苔藓植物的总称,属低矮植物,不形成种子和果实,通常以植物全株或嫩叶供食用。主要品种有中国蕨、茶树菇、草菇、猴头菇、金针菇、口蘑、磨菇、平菇、香菇、榛菇、银耳、竹荪、海带、紫菜、裙带菜等。孢子类蔬菜中含有丰富的蛋白质、维生素和矿物质,脂肪含量很低,为非常好的保健食品。

● 叶菜

叶菜是以肥嫩的叶片及叶柄作为食用或烹调部位,其又包括普通叶菜,如小白菜、菠菜、苋菜、芹菜等;结球叶菜,如结球甘蓝、孢子甘蓝、大白菜、结球莴苣等;香辛叶菜,如葱、韭菜、芫荽等;鳞茎状叶菜,如洋葱、大蒜等。叶类蔬菜以绿色居多,只是深浅不同,有的绿中泛红,有的绿中泛白。

● 其他

其他是指除了上面已经介绍的蔬菜外,其他可作为蔬菜原料烹调食用的植物品种,或者为家庭中不常使用的蔬菜。主要包括花菜类、甘蓝类、多年生蔬菜、芥菜类、野菜类等,品种有枸杞、花椰菜、茴香、黄花菜、芥蓝、青花菜、香椿、雪里蕻、紫甘蓝等。



蔬菜烹调小窍门

● 蔬菜适宜先洗后切

蔬菜中含有大量水溶性维生素和矿物质,这些营养物质易于溶解在水中,尤其是维生素C,经过测定,切好的蔬菜用清水洗,其维生素C可损失60%。此外,如果切后再洗蔬菜,很容易使蔬菜表面的泥沙粘在刀口上,反而洗不干净了。因此为了保证蔬菜营养素少丢失,食用蔬菜更卫生,蔬菜应该先洗净,再改刀成形。

● 干菜要用热水浸泡

干菜,如我们常见的茄子干、豇豆干、扁豆干等,在食用前要用热水浸泡,而不要用冷水。因为用冷水浸泡,容易产生大量的亚硝酸盐,而亚硝酸盐对人体有害。而用热水浸泡干菜,由于热水杀灭了干菜中的污染物,基本上不再产生亚硝酸盐。因此在泡发干菜时,千万注意不要用冷水浸泡。

● 烹制绿色菜,不必放酱油

黄瓜、芥兰、菠菜、韭菜等绿色蔬菜,色泽翠绿,脆嫩鲜美。用这些原料做菜时,不必放酱油。用酱油调味,绿色蔬菜会变得色泽暗淡黑褐,失去原有的翠绿。而且浓重的酱油味,也会遮盖蔬菜的清淡、爽嫩口味,影响了菜肴的整体质量。

● 炒蔬菜巧防汤汁多

造成烹炒蔬菜汤汁过多的原因,主要是原料本身水分多,清洗时没有沥干水分,或原料在水中浸泡时间过长,原料吸水多;也与烹制时掌握火候不当有关,温度偏低,则原料中的水分蒸发少;加热时间过长,原料中水分便大量流出。调味时,加盐过早或添汤过多,自然也会使菜肴汤水过多。防止汤汁过多的方法,应根据原料的性质和烹饪要求而定:有的菜加热前先用盐腌一下去掉部分水分再烹炒;有的菜用水焯、挤压、沥干的方法,减少原料中的部分水分。另外缩短加热时间和不过早放盐,也能减少原料水分的流出。

● 烹调蔬菜要旺火速炒

一般来说,新鲜蔬菜在烹制时要用旺

火爆炒,而不宜微火慢炒。其原因首先是旺火爆炒可以保护蔬菜中较多的维生素少受损失。蔬菜在加热过程中,本身所含的营养素会受到不同程度的破坏,而旺火速炒可大大降低维生素的损失率。其次旺火速炒由于温度高、速度快、时间短、翻动勤,可以保持蔬菜色泽美观、质地脆嫩、口感适宜。

● 炒蔬菜加盐不宜过早

用旺火炒制蔬菜时,为了保持菜肴脆嫩爽口,避免产生过多的汤汁,放盐不宜过早,且用量不宜多。用旺火速炒的蔬菜,一般质地鲜嫩,含水较多,在烹制时如果放盐较早,会造成水分和水溶性营养素的溢出,从而失去了脆嫩质感,降低蔬菜的营养价值,也影响菜肴的风味。

● 蔬菜炒制不宜用油过多

在家庭烹制蔬菜时,无论是动物油还是植物油,都以适量为宜。如果炒菜时用油太多,蔬菜外部会包上一层油膜,调料滋味不易渗入,食用后消化液不能完全与食物接触,不利于消化吸收。此外常吃油多的菜肴,也会引发各种疾病,对人体健康不利。

● 蔬菜带皮食用营养佳

蔬菜是人们摄取维生素、无机盐等各种营养成分的重要来源。对于有些蔬菜,如丝瓜、冬瓜、茄子等,最好带皮制作成菜,营养更佳。蔬菜的表皮色泽鲜艳美观,皮层内含有多种维生素、叶绿素和粗纤维,特别是维生素C含量较高,所以这些蔬菜带皮食用风味别致,营养丰富。如果削皮烹制食用,会损失很多营养成分,并且浪费原料,还会失去原料本身的特有色泽和风味。



禽蛋·豆制品的营养 *Yingyang*

■ new

禽蛋·豆制品

禽类烹调原料也称食用鸟类原料,是指人类为了经济、饮食或其他目的而驯养的家禽(如鸡、鸭、鹅)和一些未被列入国家保护动物目录的野生鸟类(如珍珠鸡、野鸭)的肉、蛋及其制品。

禽类的主要营养成分包括蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐和水分等。总体而言,禽肉比畜肉营养价值高。首先禽肉蛋白质含量高,是优质蛋白质的来源之一。其次脂肪含量低,禽肉脂肪中含有丰富的不饱和脂肪酸,例如人体必需脂肪酸——亚油酸,易被人体消化吸收,这是禽肉脂肪的一个特点。此外禽肉及内脏都含有较丰富的维生素A、B族维生素、维生素D、维生素E,特别是禽的肝脏中维生素A的含量十分丰富。此外禽肉中微量元素以磷、铁含量较多。

豆制品的营养组成可分为两类,一类是

大豆制品,另一类是除大豆外的其他豆类制品。豆制品中蛋白质含量为35%~40%,脂肪含量为15%~30%,碳水化合物含量为25%~35%。另外,豆制品中含有丰富的铁和维生素B₁、维生素B₂以及维生素A、维生素D、磷、铁、硒等微量元素,具有抗氧化、降血脂、抗溶血、抗真菌、抑制肿瘤等功效。



禽类的主要部位及烹调特点

● 头部

禽的头部皮多肉少,含胶原蛋白丰富,在烹调中主要用于烹制汤菜,还可用卤、酱、烧、烤等方法。此外禽舌质地鲜嫩,在烹调加工时,可用烩、氽等方法制作菜肴食用。

● 颈部

禽的颈部皮下脂肪较为丰富,肉虽少但细嫩,烹调加工时要先将淋巴、食管、气管等去除干净,再用煮、卤、酱、烧、炸等方法制作菜肴食用。

● 脊背

禽类脊背骨多肉少,瘦者几乎没有肉,只紧紧地包有一层皮,而肥者在肉与皮之间夹杂一层较厚的脂肪,在烹调中主要用于制汤或用烧、炖等方法制作菜肴。

● 翅膀

翅膀一般皮多肉少,其肉骨比例依禽的品种和膘情等因素而有所不同,在烹调中可带骨采用煮、烧、炸、蒸、酱、熏等烹调方法制作菜肴,或者抽去骨填入其他原料烹制。

● 爪趾

爪趾为禽膝关节以下的部分,有些禽类,如肉鸡、鸭子等,其爪趾部分比较发达,皮厚筋多,含有比较丰富的胶原蛋白,制熟后可产生黏性,别有风味,适合用卤、酱、烧、制汤等烹调方法,或者煮熟拆骨后用于凉拌等。

● 胸脯

胸脯是禽体最厚、最大的一块肉,其肉质鲜嫩,可以进行多种刀工处理,如丝、片、条、块等,适用于多种烹调方法,也可用于火锅、小吃、点心等的制作,是禽类用途最为广泛的部位。在胸脯肉紧贴胸骨的两侧还各有一条肌肉,又称里脊肉,为禽体全身最嫩部分,其应用同胸脯肉。

● 腿部

禽腿组织结构比较结实有弹性,整只可以用炸、烧、扒、焖等方法制作各种菜肴,也可去骨取肉后切成丁、条等形状,用炒、爆、烩、炸等烹调方法制作菜肴。

禽肉烹调小窍门

● 切禽肉

禽肉质地细嫩疏松,切时应顺着禽肉的纤维纹理切,才能切得整齐。否则会把禽肉切散、切碎,不仅影响美观,也不利于烹调。

● 去腥味(1)

整理禽肉时应将禽的尾部(臀尖)割去,并清除内脏,洗净后用热水浸烫一下,使部分表皮脂肪浸出,可去除禽肉的腥味。

● 去腥味(2)

制作前先把切好的禽肉放在冷水锅中烧沸,稍等片刻后捞出禽肉,将锅中的水全部倒掉,重新换水,再放入禽肉置火上烧煮,并加入调味料,这样炖出的禽肉纯香无腥味。

● 去腥味(3)

冷冻的禽肉常常有一股怪味,烧煮前将其用姜汁拌匀并腌渍5分钟,不但能除掉怪味,而且可以使禽肉的味道更加鲜美。

● 炸禽肉

炸禽肉时需先将禽肉加入调料拌匀、腌渍,再封上保鲜膜并冷藏20分钟,然后放入油锅内炸制,这样炸出的禽肉酥脆可口。

● 炸整禽

炸整禽时需要注意,禽的眼睛遇高温会突出爆裂,滚油溅出容易伤人,故整禽下油锅炸制前应先把禽的眼睛挖去,以免烫伤。

● 炖禽

炖禽时为了保持禽皮完整,可先用大针在禽身上扎几个小洞,放入锅内炖煮时要盖上锅盖,由于传热和蒸汽压力均匀,禽皮比较光滑且不破裂。

● 炖老禽易烂法

宰杀老禽前,先捏开禽嘴灌进1汤匙醋,然后再杀,炖时在锅中放几粒山楂或加入一两把黄豆与禽同煮,就会使老禽烂得更快。

豆制品的食疗功效

● 预防骨质疏松

在骨骼中,钙以无机盐的形式分布存在,是构成人体骨骼的主要成分。造成骨质疏松的主要原因就是钙的缺乏,豆制品含有丰富的钙及一定量的维生素D,二者结合可以有效地预防并改善骨质疏松症。

● 预防便秘

便秘是由于大肠蠕动减慢,食物残渣在肠道内停留时间过长,肠道水分被过多吸收所致。豆制品含有丰富的膳食纤维,可促进肠蠕动并为肠道提供充足的营养素,对防治便秘、肛裂、痔疮、肠癌等有积极效果。

● 预防心脑血管疾病

心脑血管疾病危险因素在于高脂肪膳食、肥胖、高血脂、高血压等。豆制品中所含的豆固醇与不饱和脂肪酸有较好的祛脂作用,加上其热量很低,对肥胖的中老年人预防心脑血管疾病有很好的效果。

● 提高人体免疫力

人体要提高机体免疫力首先要通过膳食的合理搭配来获得均衡的营养。豆制品中

含有丰富的赖氨酸、不饱和脂肪酸、糖类及多种维生素和矿物质,对提高人体免疫力有一定的食疗功效。

● 减肥作用

豆制品的脂肪含量极低,而糖类只能吸收一半,肥胖者吃后不仅有饱腹感而且热量摄入比其他食物低,所以有利于减肥。

● 延缓更年期

豆制品中含有丰富的雌激素、维生素E以及大脑和肝脏所必需的磷脂,对更年期女性延缓衰老,改善更年期症状有明显作用。

