

MODERN PEOPLE  
现代人

简易



中国烹饪大师  
甘智荣 / 主编

家常菜

2688

例



中国轻工业出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

简易家常菜2688例 / 甘智荣主编. — 北京 : 中国轻工业出版社, 2011. 5

(现代人)

ISBN 978-7-5019-8127-4

I. ①简… II. ①甘… III. ①家常菜肴—菜谱  
IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第039813号

责任编辑: 龙志丹 翟燕 责任终审: 劳国强 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2011年5月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 11

字数: 250千字

书号: ISBN 978-7-5019-8127-4 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110181S1X101ZBW



简易



中国烹饪大师  
甘智荣/主编

家常菜

2688

例



中国轻工业出版社

本书介绍了蔬菜、菌类、豆制品、畜肉、禽蛋、水产、坚果、杂粮等几类美味佳肴，及食材的饮食宜忌、健康提示，菜肴的养生知识、烹饪知识等，下面将菜肴部分的使用要点详解如下：

**原材料：**制作此菜肴的主要食材。

**调味料：**制作此菜肴的主要调味料，不同的人可根据自己的口味自行调整。

**食材名称：**本书所选用的食材均是常见且养生功效非常好的。

**食材简介：**介绍本食材的相关知识及主要养生功效。

**饮食宜忌：**主要是本食材的搭配宜忌，让读者吃得更营养健康。

**健康提示：**专业营养师总结出来的食用本食材的一些注意事项。

**选购：**主要列举本食材优质的标准，方便读者购买。



鲤鱼  
Liyu

●鲤鱼，又名赤鲤、鲤子、鲤子。外观色黄而有金属光泽，因其肉质刺少，味鲜，颇受人们的喜爱，素有“家鱼之首”的美称。

●鲤鱼营养价值很高，特别是含有极为丰富的蛋白质，而且容易被人体吸收，利用率高达90%，可供给人体必需的氨基酸。鲤鱼有益气健脾、通脉下乳之功效，主治浮肿、乳汁不通、胎气不长等症。

④**饮食宜忌**  
●鲤鱼+醋 除湿去腥  
●鲤鱼+咸菜 消食通滞

④**健康提示**  
→有慢性病患者不宜食用。  
→结核病患者不宜食用。

④**选购**  
→注意不要购买有病或畸形的鲤鱼。  
④**保存**  
→买回来的活鲤鱼可放在水池静养。

194

**保存：**主要列举本食材的最佳保存方法，以保证食材营养不流失。



糖醋鲤鱼

适合人群 养生功效  
老年人 健脾益肾

**原材料：**鲤鱼600克  
**调味料：**料酒10克，白糖30克，醋30克，盐5克，番茄汁15克

**做法：**1 鲤鱼治净，改花刀，入锅炸熟捞出。  
2 锅内留油，加入水，放入白糖、醋、番茄汁、盐、料酒，用猛火熬成汁。  
3 把鲤鱼放入锅中，待汁熬浓，再放少许油，出锅即可。

④**养生知识** 鲤鱼中的营养成分可防止视力衰退和提高暗视野的能力，从而可预防、改善动脉硬化。

④**烹饪知识** 炒糖醋汁的时候要用小火，否则糖色会太深。

红烧鲤鱼块

适合人群 养生功效  
男性 增强免疫力

**原材料：**鲤鱼600克  
**调味料：**豆瓣酱、盐、鸡精、白糖、醋、生油、淀粉、水淀粉、芝士粉、胡椒粉、红辣椒、料酒各适量，蒜片、姜片、葱段各少许

**做法：**1 鲤鱼治净，切块；红辣椒切块。  
2 将鱼块入碗中，用盐、胡椒粉、料酒腌5分钟，加入淀粉、芝士粉拌匀，入油锅中炸至金黄色，捞起备用。  
3 锅中留少许底油，爆香豆瓣酱、红辣椒、蒜片、姜片、葱段、醋、生油，下入鱼块炒熟，加少许白糖、盐和鸡精，用水淀粉勾芡即可。



④**养生知识** 鲤鱼能供给人体必需的氨基酸、矿物质和维生素，能补充人体必需的营养，增强免疫力。

④**烹饪知识** 烹饪前，可先将鲤鱼放入牛奶中浸泡一下，这样既能去腥，又能增加鱼的鲜味，此法也适用其他河鱼。

**烹饪知识：**列举制作此菜的主要诀窍，以保证菜的营养和美味。

**菜肴最适宜的人群：**本书所选的菜肴，一般人均可食用，此条所列出的群体，是特别适合用此菜养生的某些特殊人群。

**菜名：**本书所选的菜肴均是老百姓常吃、常见、易做，且健康美味的。

**养生功效：**本菜最主要的养生功效，读者可根据自身的特点选择。

**养生知识：**本菜肴或本菜肴中所用主食材的养生知识，方便读者根据自身情况选择菜肴或食材。



- 009 蔬菜熟吃有学问  
010 烹饪菌类有窍门  
011 食用菌豆类的注意事项  
012 食用畜肉的注意事项

- 013 禽肉的选购及处理  
014 水产品食用安全常识  
016 不同人群巧吃禽蛋

# 1 蔬菜



## 菠菜

- 018 沙姜菠菜/菠菜粉丝  
019 上汤菠菜/菠菜排骨/菠菜蛋汤

## 油菜

- 020 双冬扒油菜/上汤油菜  
021 香味牛方/油菜炒猪肝/海米油菜玉米汤

## 菜心

- 022 香菇蚝油菜心/盐水菜心  
023 蘑菇小番茄扒菜心/菜心豆腐炒鸡肉/笋菇菜心汤

## 芥菜

- 024 芥菜青豆/芥菜叶拌豆腐皮  
025 芥菜炒牛肉/芥菜梗炒肉丁/芥菜土豆煲排骨

## 大白菜

- 026 开洋白菜/枸杞大白菜  
027 一品大白菜/大白菜粉丝盐煎肉/白菜粉条丸子汤

## 圆白菜

- 028 千层圆白菜/珊瑚圆白菜  
029 炆炒圆白菜/圆白菜焖羊肉/圆白菜果香肉汤

## 莴笋

- 030 炆拌三丝/脆嫩双笋  
031 莴笋拌三明治/莴笋炒肚条/莴笋猪蹄汤

## 白萝卜

- 032 泡萝卜条/菊花萝卜丝  
033 干贝蒸萝卜/白萝卜丝煎带鱼/白萝卜牡蛎蛋汤

## 胡萝卜

- 034 蜜饯胡萝卜/胡萝卜烩木耳  
035 胡萝卜炒蛋/胡萝卜炒猪肝/胡萝卜炒茭白

## 西兰花

- 036 什锦西兰花/盐水西兰花  
037 西兰花烧鲫鱼/西兰花炒鲜鱿/西兰花牛尾汤

## 菜花

- 038 青椒炒菜花/泡菜花  
039 素烩菜花/香菇烧菜花/菜花肉片

## 黄瓜

- 040 木耳拌黄瓜/拍黄瓜  
041 黄瓜东坡肘/松子墨鱼酱黄瓜/黄瓜玉米羹

## 苦瓜

- 042 苦瓜泡菜/大刀苦瓜  
043 苦瓜炒蛋/苦瓜牛柳/苦瓜海带瘦肉汤

## 冬瓜

- 044 芝麻酱冬瓜/油焖冬瓜  
045 冬瓜鸡蓉百花展/火腿冬瓜夹/冬瓜草菇煲鸭肉

## 南瓜

- 046 八宝南瓜/大枣蒸南瓜  
047 西芹炖南瓜/豉汁南瓜蒸排骨/南瓜牛肉汤

## 西红柿

- 048 麻酱西红柿/奶油西红柿  
049 芙蓉西红柿/西红柿烧鸡/西红柿炖牛肉

## 茄子

- 050 清蒸茄子/松仁脆皮茄子  
051 五味茄子/猪蹄扒茄子/豆腐茄子苦瓜煲鸡

## 辣椒

- 052 油焖双椒/青椒皮蛋  
053 尖椒炒鸡肝/虾胶酿柿子椒/双椒爆羊肉



## 竹笋

- 054 鲍汁扣笋尖/雪菜春笋  
055 竹笋肉丝/笋干鱿鱼丝/鲈鱼笋片汤

## 芦笋

- 056 番茄酱炒芦笋/什锦芦笋  
057 芦笋红豆炒虾球/芦笋牛肉爽/上汤芦笋

## 茭白

- 058 辣味茭白/金针菇木耳拌茭白  
059 茭白肉片/茭白炒五花肉/茭白海米粉条汤

## 玉米

- 060 香油玉米/玉米炒蛋  
061 松仁玉米/玉米炒鸡丁/玉米排骨汤

## 红薯

- 062 拔丝红薯/姜丝红薯  
063 芝麻红薯/红薯鸡腿汤/玉米红薯粥

## 土豆

- 064 土豆小炒肉/土豆排骨  
065 拔丝土豆/草菇焖土豆/土豆四季豆煲鸡腿

## 山药

- 066 橙汁山药/什锦山药  
067 山药蒸鲫鱼/山药韭菜煎鲜蚝/山药炖鸡汤

## 芋头(芋儿)

- 068 芋头烧肉/芋头扣鸭肉  
069 芋头烧鸡/芋头蒸子排/芋头牛肉粉丝煲

## 洋葱

- 070 洋葱炒芦笋/红油洋葱肚丝  
071 洋葱烧鸡腿/洋葱牛肉丝/洋葱排骨汤

## 大蒜(青蒜、蒜薹)

- 072 蒜泥白肉/蒜苗回锅肉  
073 蒜蓉木耳菜/蒜薹炒腊肉/青蒜基围虾

## 韭菜(韭黄)

- 074 韭黄炒鸡蛋/韭菜炒香干  
075 韭菜腰花/韭菜薹炒咸肉/豆芽韭菜汤

## 芹菜(西芹、香芹、水芹)

- 076 腰果西芹/香芹炒鱿鱼  
077 芹菜炒香菇/西芹炒肉/芹菜猪肝汤

## 黄花菜

- 078 凉拌黄花菜/黄花菜拌海蜇

- 079 黄花菜炒瘦肉/黄花菜百合炒鸡丝/上汤黄花菜

## 荷兰豆

- 080 松仁荷兰豆/素拌荷兰豆  
081 荷兰豆炒鲑鱼片/荷兰豆百合炒墨鱼/腊味荷兰豆

## 豇豆

- 082 姜汁豇豆/茄子炒豇豆  
083 肉末豇豆/干豇豆拌鸡胗/酸豇豆煎蛋

## 扁豆

- 084 椒丝扁豆/扁豆炖排骨  
085 扁豆莲子鸡汤/扁豆山药糯米粥/扁豆玉米红枣粥

## 豌豆

- 086 豌豆炒肉/豌豆牛肉粒  
087 豌豆萝卜炒虾/豌豆烩豆腐/豌豆猪肝汤

## 四季豆

- 088 干煸四季豆/红椒四季豆  
089 金沙四季豆/四季豆炒鸡蛋/四季豆炒竹笋

## 毛豆(青豆)

- 090 盐水毛豆/丝瓜毛豆  
091 青豆炒虾/青豆炒滑子菇/盐水毛豆瘦肉煲

## 豆芽(黄豆芽、绿豆芽)

- 092 黄豆芽拌荷兰豆/凉拌绿豆芽  
093 黄豆芽拌香菇/黄豆芽炒大肠/蘑菇绿豆芽瘦肉汤

## 海带

- 094 剁椒海带丝/海带豆腐  
095 卤海带菜花/牛蒡海带猪肉汤/牛肉海带莲藕煲

## 莲藕

- 096 西湖藕片/酸辣藕丁  
097 田园小炒/沙嗲滑肉炒藕片/莲藕排骨汤

## 马蹄

- 098 橙汁马蹄/酒酿马蹄  
099 胡萝卜马蹄鸭肉煲/马蹄煲乳鸽/马蹄腐竹猪肚汤  
100 党参马蹄猪腰汤/蜇头马蹄汤/银耳马蹄糖水

## 菌类、豆制品



## 平菇

- 102 香辣平菇/葱油平菇  
103 平菇肉片/平菇烧鸡/鸡肉平菇粉条汤

## 香菇

- 104 干焖香菇/香菇豌豆炖白果  
105 西蓝花香菇煨蹄筋/酿香菇盒/参杞香菇瘦肉汤

## 金针菇

- 106 拌金针菇/金菇玉子豆腐  
107 金针菇炒肉丝/金针菇炒墨鱼丝/金针菇蟹肉煎蛋汤

## 茶树菇

- 108 茶树菇蒸鲑鱼/茶树菇炒肉丝  
109 茶树菇炒鸡丝/茶树菇炒牛柳/茶树菇煲腔骨

## 草菇

- 110 草菇炒小西红柿/西芹拌草菇  
111 草菇烩豆腐/草菇虾仁/草菇煲猪蹄

## 口蘑

- 112 健康三宝/风味口蘑  
113 口蘑炒五花肉/口蘑牛肉/口蘑鸡汤

## 鸡腿菇

- 114 蚝油鸡腿菇/鸡腿菇扒竹笋  
115 鸡腿菇烧排骨/鸡腿菇香芹炒牛肉/鸡腿菇鸡心汤

## 滑子菇

- 116 滑子菇小白菜/滑子菇炒肉丝  
117 滑子菇炒牛肉/滑子菇炒鸡柳/干锅滑子菇

## 牛肝菌

- 118 牛肝菌扒菜心/双椒牛肝菌

## 猪肚菇

- 119 泡椒猪肚菇/猪肚菇猪肉汤

## 猴头菇

- 120 鲍汁猴头菇/猴头菇清鸡汤

## 白灵菇

- 121 鸡汁白灵菇/鲍汁扣白灵菇

## 秀珍菇

- 122 香油秀珍菇/秀珍菇炒肉

## 本菇

- 123 肉末荷兰豆炒本菇/本菇炒蟹柳

## 杏鲍菇

- 124 鸡汁杏鲍菇/杏鲍菇烧肉丸

## 松茸

- 125 松茸炒鲜鱿/松茸炒肉

## 黑木耳

- 126 醋椒木耳/素拌木耳  
127 木耳烧鸡/木耳大葱炒肉片/黑木耳红枣猪蹄汤

## 银耳

- 128 牛奶银耳水果汤/木瓜炖银耳  
129 银耳莲子桂圆羹/银耳红枣煲猪排/银耳椰子煲鸡汤

## 豆腐干

- 130 家乡卤豆干/芹菜炒香干  
131 韭菜炒香干/萝卜干炒香干/香干肉丝

## 豆腐皮

- 132 豆腐皮炒竹笋/卤豆腐皮  
133 豆腐皮拌三丝/红椒拌豆腐皮/豆腐皮夹肉煲

## 腐竹

- 134 拌腐竹/芹菜拌腐竹  
135 韭黄腐竹/腐竹烧肉/腐竹大蒜焖塘虱

## 豆腐

- 136 玉米烩豆腐/咸菜蒸豆腐  
137 豌豆烩豆腐/牛肉末烧豆腐/鱼片豆花  
138 三鲜酿豆腐/锅贴豆腐/金银豆腐羹





# 3 畜 肉



## 猪肉

- 140 青豆肉丁/糖醋里脊  
141 锅包肉/金城塔肉/双杏煲猪肉

## 猪排

- 142 周庄酥排/粉蒸排骨  
143 黄花银耳焖肉排/农家排骨/牛蒡海带排骨汤

## 猪肚

- 144 莲子猪肚/白果莴笋烩猪肚  
145 红油肚丝/尖椒猪肚/鸡骨草猪肚汤

## 猪肝

- 146 胡萝卜炒猪肝/韭菜花炒猪肝  
147 泡椒猪肝/绿豆芽拌猪肝/双仁菠菜猪肝汤

## 猪腰

- 148 野椒泡腰花/什锦腰花  
149 醉腰花/木耳黄瓜熘腰花/猪腰补肾汤

## 猪肠

- 150 脆皮大肠/豉油皇大肠  
151 豆腐烧肥肠/傻儿肥肠/薏米煲猪肠

## 猪蹄、蹄髈

- 152 东坡肘子/驰名猪蹄

- 153 花生蒸猪蹄/栗子桂圆猪蹄汤/红枣海带煲猪蹄

## 猪血

- 154 红白豆腐/春笋炒血豆腐  
155 青蒜炒猪血丸子/韭菜猪血汤/葡萄当归煲猪血

## 猪耳、猪尾

- 156 千层脆耳/大刀耳片  
157 红酒焖猪尾/黄豆煨猪尾/西洋参煲猪尾

## 羊肉

- 158 白切东山羊/板栗焖羊肉  
159 孜然羊肉/尖椒羊肉/羊肉黄豆汤

## 羊排

- 160 手抓羊排/古浪羊排  
161 雪山红花羊排/川香羊排/山药枸杞羊排煲

## 兔肉

- 162 花椒兔/手撕兔肉  
163 辣椒炒兔肉/豌豆烧兔肉/薏米兔肉煲

## 狗肉

- 164 凉拌狗肉/干锅狗肉  
165 魔芋烧狗肉/白萝卜烧狗肉/杜仲狗肉煲

## 牛肉

- 166 五香牛肉/杭椒牛柳  
167 金针菇牛肉卷/豆花牛肉/黄芪牛肉汤

## 牛肚、牛筋

- 168 凉拌卤牛筋/腰果牛筋  
169 红椒炒牛百叶/泡椒牛百叶/小炒牛肚  
170 芡实莲子牛肚煲/滋补牛肚汤/花生菜花煲牛筋

# 4 禽 蛋



## 鸡肉

- 172 宫保鸡丁/板栗烧鸡翅  
173 百合枸杞炒鸡柳/泡椒凤爪/益母草鸡汤

## 鸭肉

- 174 台湾三杯鸭/魔芋啤酒鸭  
175 口蘑爆鸭丁/莲藕酱香鸭/银杏枸杞鸭肉汤

## 鹅肉

- 176 清蒸盐水鹅/酱爆鹅脯  
177 洋葱炒鹅肉/腐竹烧鹅/鲍汁花菇扣鹅掌

## 鸽肉

- 178 脆皮炸乳鸽/松仁玉米炒乳鸽  
179 纸锅泡椒鸽/百合红枣鸽肉汤/党参煲乳鸽

## 鹌鹑

- 180 香酥鹌鹑/银杏炒鹌鹑  
181 红烧鹌鹑/薏米百合鹌鹑汤/滋补鹌鹑汤

## 鸡蛋

- 182 滑子菇煎鸡蛋/瑶柱鲜虾蒸水蛋



# 5 水产



183 肉末紫苏煎蛋/鲫鱼蒸蛋/青椒皮蛋

## 鸭蛋

184 泡咸鸭蛋/咸蛋苦瓜

185 咸蛋鸭肉卷/苦瓜咸蛋炒带子/酸甜酥衣蛋

## 鸽蛋

186 山珍烩鸽蛋/鸽蛋烧牛筋

187 锅贴鸽蛋/鸽蛋扒海参/鸽蛋鸡爪汤

## 鹌鹑蛋

188 茄汁鹌鹑蛋/卤鹌鹑蛋

189 蘑菇鹌鹑蛋/鹌鹑蛋烧排骨/鱼香鹌鹑蛋

190 木瓜蒸鹌鹑蛋/人参鹌鹑蛋汤/枸杞马蹄鹌鹑蛋汤



## 鲫鱼

192 葱焖鲫鱼/紫苏蒸鲫鱼

193 松仁鱼米/白萝卜鲫鱼汤/蘑菇豆腐鲫鱼汤

## 鲤鱼

194 糖醋鲤鱼/红烧鲤鱼块

195 炖鲤鱼/鲤鱼炖冬瓜/当归白术鲤鱼汤

## 草鱼

196 松子草鱼/西湖醋鱼

197 清蒸草鱼/热炆草鱼/苹果草鱼汤

## 福寿鱼

198 清蒸福寿鱼/豆辣福寿鱼

199 家常福寿鱼/麒麟福寿鱼/番茄酱福寿鱼

## 武昌鱼

200 清蒸武昌鱼/红烧武昌鱼

201 干烧武昌鱼/糍粑武昌鱼/开屏武昌鱼

## 鳊鱼

202 松鼠鳊鱼/吉祥鳊鱼

203 姜葱鳊鱼/麒麟鳊鱼/水煮鳊鱼

## 鲈鱼

204 清蒸鲈鱼/山椒鲈鱼

205 豆腐鲈鱼/木瓜煲鲈鱼/香江鲈鱼

## 鳕鱼

206 烧汁鳕鱼/香煎鳕鱼

207 西芹腰果鳕鱼/生菜鳕鱼/枸杞蒸鳕鱼

## 鲑鱼

208 腐竹大蒜焖鲑鱼/鲑鱼炖茄子

209 红袍鲑鱼/馋嘴鲑鱼/枣蒜烧鲑鱼

## 三文鱼

210 三文鱼刺身/三文鱼排

211 西蓝花烩三文鱼片/三文鱼蒸豆腐/天麻归杞鱼头汤

## 沙丁鱼

212 剁椒沙丁鱼/飘香沙丁鱼

213 椒盐沙丁鱼/豆豉沙丁鱼/辣味沙丁鱼

## 黄鱼 (大黄鱼、小黄鱼)

214 青豆焖黄鱼/香辣小黄鱼

215 香糟小黄鱼/雪里红蒸黄鱼/黄鱼豆腐煲

## 鳝鱼

216 小炒鳝鱼/金针菇鳝鱼丝

217 杭椒鳝片/红烧鳝段/土茯苓鳝鱼汤

## 鱿鱼

218 烧汁鲜鱿/黄瓜爆鱿鱼

219 特色烤鲜鱿/韭菜鱿鱼/胡萝卜鱿鱼煲

## 甲鱼

220 钵子甲鱼/芋头烧甲鱼

221 甲鱼烧鸡/甲鱼山药煲/当归甲鱼煲

## 墨鱼

222 酱爆墨鱼/香菇墨鱼仔

223 金针菇炒墨鱼丝/蒜蓉烧墨鱼仔/木瓜墨鱼汤

## 带鱼

224 酥骨带鱼/泡椒带鱼

225 青蒜煎带鱼/带鱼烧茄子/手撕带鱼

## 虾

226 龙井虾仁/腰果虾仁

227 泡椒基围虾/椒盐虾/鲜虾菠菜粉条煲

# 6 坚果、杂粮



## 蟹

- 228 芙蓉蟹斗/毛蟹炒年糕  
229 清蒸大膏蟹/姜葱炒花蟹/山药蟹肉羹

## 牡蛎

- 230 烤牡蛎/白菜牡蛎粉丝汤

## 海蜇

- 231 凉拌海蜇/汤泡海蜇头

## 蛤蜊

- 232 双色蛤蜊/芹菜炒蛤蜊

- 233 姜葱炒蛤蜊/青豆蛤蜊煎蛋/冬瓜蛤蜊汤

## 蛭子

- 234 香糟蛭子/豉椒炒蛭子  
235 蒜蓉蒸蛭子/姜葱炒蛭子/蛭子豆腐汤

## 贝类

- 236 香糟田螺/兰度响螺片  
237 蒜蓉蒸扇贝/姜葱蛭子/风味蛭肉  
238 瑶柱丝瓜/拌海蛎子/川酱蒸带子

## 花生

- 240 五香花生/花生煲猪蹄

## 核桃

- 241 核桃仁拌素鲍/核桃益智粥

## 板栗

- 242 板栗扣鸭/板栗玉米煲排骨

## 腰果

- 243 西芹腰果鸡丁/紫米腰果露

## 杏仁

- 244 杏仁猪肺汤/杏仁核桃牛奶饮

## 白果

- 245 白果炖乳鸽/瑶柱白果粥

## 红枣

- 246 红枣糕/鸽肉莲子红枣汤

## 桂圆

- 247 桂圆花生汤/桂圆核桃青菜粥

## 枸杞子

- 248 枸杞蒸猪肝/枸杞山药牛肉汤

## 粳米

- 249 牛奶红枣粳米粥/杏仁红枣粳米粥

## 糙米

- 250 牡蛎糙米粥/青豆糙米粥

## 糯米

- 251 红枣糯米粥/党参杜仲糯米瘦肉粥

## 小米

- 252 小米粥/小米红枣粥

## 西米

- 253 香芋西米糕/椰汁西米布丁

## 黑米

- 254 黑米粥/三黑白糖粥

## 红米

- 255 红米粥/桂圆养生粽

## 薏米

- 256 红枣薏米粥/桂圆百合薏米粥

## 黄豆

- 257 辣椒炒黄豆/苦瓜黄豆排骨汤

## 绿豆

- 258 小米绿豆粥/绿豆红糖粥

## 黑豆

- 259 黑豆红枣莲藕猪蹄汤/黑豆玉米粥

## 红豆

- 260 凉拌西蓝花红豆/红豆牛奶汤

## 蚕豆

- 261 酸椒拌蚕豆/蚕豆煲瘦肉

## 菱角

- 262 菱角炒鸡片/莲藕菱角排骨汤

## 莲子

- 263 莲子粥/莲子芡实猪心粥





## ※蔬菜熟吃有学问

### 1. 熟吃蔬菜要注意

蔬菜的烹调是一个复杂的理化改变的过程，它可以提高食物的消化吸收率，改变食物品质，使其色、香、味俱全。然而在加热的过程中不可避免地会造成营养素的损失，特别是维生素的丢失。

首先要避免蔬菜在加工过程中营养素的损失，从营养学的角度来说，蔬菜不要在水中过度浸泡，浸泡可使维生素C和B族维生素丢失。蔬菜要先洗后切，切后即炒，尽量避免维生素C与空气接触而被氧化和破坏。急火快炒营养素的损失较少，也可用淀粉勾芡，以避免营养素从菜汁中丢失。将菜焯后挤掉水分再炒，维生素C的损失可达80%以上。

蔬菜的加工与烹调按照国人的饮食习惯，可分炒、炸、蒸、炖、焯等数种方法，不同的烹调方法营养素的损失有所不同。有资料表明，蔬菜在炒的烹调方式下，维生素C保留率为40%~90%，鲜豆类和根茎类因炒的时间较长（3~5分钟），维生素C保留率相对较低；而叶菜类因炒的时间相对较短（一两分钟），维生素C保留率相对较高，为86%~90%；蔬菜在炖的烹调方式下，维生素C损失率为75%~90%。

合理地处理蔬菜：不要浸泡，菜汤与菜同食，避免过分煮，菜现吃现做，不要反复加热。

### 2. 蔬菜熟吃也有好处

如今，很多人都认为蔬菜生吃比熟吃更利于健康。其实，熟吃蔬菜未必像一些人想象中那样，营

养素全军覆没。只要烹调合理，熟吃蔬菜还有生吃所没有的五大好处：

①增强人体对绿色和橙黄色蔬菜中维生素K和类胡萝卜素的吸收利用率

这两类物质都不溶于水，只溶于油脂。加热烹调能使蔬菜细胞壁软化，生物膜透性增大，从而促进细胞有色体当中的胡萝卜素、番茄红素等营养成分溶出，提高吸收率。即便不用油炒，仅仅用含有油脂的水煮熟，或者焯烫后加油脂拌食，也可达到这种效果。

②提高蔬菜中钙和镁的利用率

绿叶蔬菜是钙、镁等营养物质的良好来源。先将蔬菜焯水，再进行炒制或凉拌，可有效地利用其中的矿物质。

③大幅度增加蔬菜的食用数量

如果要求每日吃500克蔬菜，其中一半以上需为绿叶蔬菜，那么全靠生吃很难达到这个数量要求。假如有一半蔬菜熟吃，完成这个数量则轻而易举。

④软化纤维，促进消化

蔬菜生食过多有可能导致腹泻或腹胀，加热之后食用则可避免这类问题。

⑤熟吃蔬菜比较卫生

加热能杀灭病菌和虫卵，大肠杆菌等细菌也很难耐受沸水或热油的“洗礼”。一些抗营养因素和破坏维生素的氧化酶类，也能在加热的过程中被消灭。

总的来说，蔬菜生吃熟吃各有益处，颜色深重的蔬菜大部分宜熟食，颜色浅而质地脆嫩的蔬菜宜生吃。烹调蔬菜的温度不要过高，烹调方式宜清淡少油。



## ※烹饪菌类有窍门

菌类是营养丰富、味道鲜美的健康食材，如香菇不仅含有各种人体必需的氨基酸，还具有降低血液中胆固醇、辅助治疗高血压的作用，近年来还发现香菇、金针菇、猴头菇等皆含有增强人体抗癌能力的物质。虽然菌类美味又营养，但不同的菌类有各自不同的烹调方法。

### 1. 不同菌类的烹调方法

**香菇：**味鲜，适合红烧、油焖或清蒸，比如在热油里放入葱、姜，与肉类拌炒成菜，或在清蒸鱼里作配菜垫底等。

**草菇：**主要用来爆炒，在爆炒过程中，草菇中的维生素C不容易被破坏，而且吃起来口感很嫩，草菇还适于做汤。

**金针菇：**味道鲜美，质地软嫩，是拌凉菜和作火锅涮料的首选，不过脾胃虚寒者不宜多吃。

**口蘑：**味道较清淡，煲汤和清炒皆可，由于烹调时会出水，煲汤水量不宜多，清炒时要勾芡。

**茶树菇、杏鲍菇和秀珍菇：**前者质地柔韧，后两种口味清甜，三者都适合炒制，茶树菇的干制品还可用来煲汤。

**猴头菇：**有鲜食和干制品之分，新鲜的猴头菇宜用高温、大火烧煮，不过应以清炒、清炖或清蒸为主，才不失菌类的原汁原味；猴头菇的干制品用水泡发后，可用于炖汤。

### 2. 菌类与其他食材巧搭配

有人说，菌类具有酸、甜、苦、辣、咸之外的第六种味道——鲜味。因此，当它与别的食物一起混合烹饪时，是很好的“美味补给”，而且还具有不同的食补功效。比如：香菇、金针菇、平菇可炖肉或炖鸡吃，能够益气补血，增强抵抗力；做松蘑、猴头菇时，不妨放一点肉烧汤喝，不仅味道鲜美，还能起到抗衰老、延年益寿的作用；金针菇炖鲫鱼可以健脑；竹荪具有防腐功效，炖肉时如果怕吃不完，可以放一点竹荪，这样，炖好的肉放在冰箱里不易变坏。

### 3. 烹制菌类的几个小窍门

**清洗鲜蘑菇的窍门：**洗蘑菇时，可在水里放点盐，将蘑菇泡一会儿再洗，就很容易把泥沙洗净了。

**泡发干蘑的窍门：**泡洗干蘑菇时，有人爱用热水泡，用手攥挤，这样不但会使蘑菇香味、营养大量流失，而且沙土易被挤入蘑菇的皱褶中，反而难以洗净，吃起来硌牙。怎样泡发干蘑菇比较好呢？先用凉水冲掉表层的灰，再用温水发开皱褶，轻轻涮去砂土，最后用少量开水浸泡。浸泡过蘑菇的开水不必倒掉，可以澄清后添入菜肴中。这样泡洗过的蘑菇不但不硌牙，而且能保持香味与营养。

**切蘑菇的窍门：**做菜时，尽可能把蘑菇切得小一点，因为它所含的膳食纤维不仅不好消化，而且还会影响消化液进入其他食物。但是蘑菇浸出物、游离氨基酸和芳香物质却能增进食欲，促使胃液分泌，从而有利于更好地吸收其他营养。





## ※食用菌豆类的注意事项

菌豆类食品营养丰富，味道鲜美，食用时有以下注意事项。

### 1. 食用菌类食品要特别注意的事项

不要采自己不熟悉的菌类，尤其是颜色鲜艳的菌菇。食用野生菌种类不要杂，最好每次只食用一种野生菌。

采来的野生菌不要全放在一起炒，因为种类不同的野生菌混炒容易发生化学反应，没毒的菌类也可能变成有毒的了。加工的时候一定要小心，像食用牛肝菌，最好的办法就是先煮熟，使毒性减低，以减少中毒发生的可能性。

吃菌时不要喝酒。有的野生菌虽然无毒，但含有的某些成分会与酒中所含的乙醇发生化学反应，生成毒素引起中毒。因此，食用野生菌时最好不要饮酒。

吃完菌后如感不适，有恶心、头晕、呕吐、看东西不明或幻视、幻听症状，要立即前往医院治疗，万一来不及就医，应立即采用简易的方法和容易找到的药物进行催吐、洗胃、导泻或灌肠等处理，尽快排除体内尚未被吸收的残菌或减缓身体对有毒物质的吸收，从而减轻中毒程度，防止病情加重。经过这些处理后，还要尽快转送医院诊治。

### 2. 食用豆类食品要特别注意的事项

豆类蛋白质的品质比蛋类、奶类、鱼虾类和肉类稍差，氨基酸不齐全，往往每种豆类都会缺少一

两种氨基酸，必须同时合吃两种以上豆类，才能把所有人体需要的氨基酸吃齐。虽然有些豆类欠缺的氨基酸人体可自制，但总不如自食物直接摄入来得快。豆类吃多了会使尿酸升高，容易使痛风病人病情加重。

食用未煮熟的豆类会引起食物中毒。这是由于未煮熟的豆类含有致病因子皂素、抗胰蛋白酶因子和植物血球凝集素，可以使人产生腹痛、腹泻、恶心、呕吐等消化道症状。其发病多在吃后的数小时内，病程为一两天，重者可能危及生命。因此，食用豆类食品时一定要烧熟煮透，使有毒物质得到破坏分解，使营养物质能得到消化吸收。

豆类食品中含有抑制剂、皂角素和外源凝集素，这些都是对人体不好的物质。食用时最好的方法就是将其加热至熟透，如喝豆浆一定要煮熟，长期食用豆浆的人不要忘记补充微量元素锌。

要适量食用豆制品。豆制品所含的人体必需氨基酸与动物蛋白质相似，同样也含有矿物质钙、磷、铁等，以及维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、膳食纤维，其营养价值可以与肉、蛋、鱼媲美，甚受欢迎。但根据最近几年的研究发现，豆制品食之过多，也是有害的。因为豆制品中含有较多的蛋氨酸，若食之过多，与肉类一样，同样会导致动脉粥样硬化。因此，豆制品也不宜食用过多，科学的饮食方法应当是荤素结合，粗细食物合理搭配，不偏食，不贪食。



## ※食用畜肉的注意事项

畜肉吃得科学又营养，身体才会更健康，有些地方需要特别注意。

### 1. 不要吃刚宰杀的畜肉

刚宰杀的畜肉呈弱碱性，这时肌肉中的糖原会分解为乳酸，使肉的酸度增加，到一定限度时，肌凝蛋白开始凝固，肌肉纤维硬化出现僵直。此时，肉的味道差，而且有令人不愉快的气味，用这样的肉烹调，则肉汤浑浊，不鲜不香。

此后，肉内的糖原分解酶继续活动，使肌肉组织变软，具有一定弹性，肉的表面有一层由蛋白凝固而形成的有光泽的膜，有阻止微生物入侵的作用，这个过程称后熟或排酸。一般来讲，在4℃时1~3天肉类可完成后熟的过程，即为常说的“冷鲜肉”，此时的肉质地柔软有弹性，汁液流失少，口感好，滋味鲜美，营养易为人体消化吸收，此时烹调才是人们餐桌上的美味佳肴。



### 2. 肾炎患者要少吃肉

人们之所以要吃肉，就是要从肉食中吸收优质蛋白质。优质蛋白质在人体内的代谢产物尿素要经过肾脏排出体外，会增加肾脏的负担，所以肾炎患者忌食肉类等高蛋白食物。

### 3. 制作畜肉食品时应加入葱、姜两种调味品

烹制畜肉时加一些姜可起增香的作用，此外姜还有健胃、发汗、散寒、止咳、解毒之功效。当然，姜多吃也不好，多吃会引起口干、咽痛。至于大葱，有一股扑面而来的辛香味，南方人和北方人都喜欢吃，与畜肉搭配正好。大葱的作用也是不可小视的，具有健胃止痛、发汗解表、祛痰利尿的功效。

### 4. 吃肉不吃蒜，营养减一半

如果在吃酱牛肉、红烧肉等美味佳肴时，吃上几瓣大蒜，会使人胃口大开。在肉食品中，尤其是瘦肉中含有维生素B<sub>1</sub>。一般来说，维生素B<sub>1</sub>在体内停留的时间很短，会随小便大量排出。如果肉中的维生素B<sub>1</sub>能和大蒜中蒜素结合，就会产生协同作用，使它由原来溶于水变为溶于脂，从而延长维生素B<sub>1</sub>在人体内的停留时间。这对促进血液循环、提高维生素B<sub>1</sub>在胃肠道的吸收率和利用率，以及尽快消除身体疲劳、增强体质等起着重要的作用。

### 5. 吃肉喝汤两兼之

一些人误认为喝汤最能充分摄取肉中养分，实际上炖汤时仍有很大一部分营养物质不能从肉类组织细胞中渗出，因而仅喝汤而不吃肉是本末倒置。





## ※禽肉的选购及处理

注重饮食安全是非常重要的。为避免出现食用到被污染的禽肉食品，要诀就是彻底煮熟食物，杀死食物中的细菌和病毒再食用。具体来说，在选购、处理禽肉食品时应注意些什么呢？

### 1. 禽肉食品的选购

#### ①活鸡、鸭、鹅的选购

健康的鸡羽翼丰满，鸡冠鲜红，眼有神，头、口、鼻颜色正常。手摸鸡嗦囊内无积食、水、气体和硬物，软而有弹性，倒提没有液体流出口外。手摸鸡胸骨两侧可知鸡的肥瘦程度，然后再拨开羽毛观其皮肤，健康的鸡胸肌和腿肌肥厚，皮色正常。检查鸡肛门，健康的鸡可见肛门紧缩，周围绒毛干净，无绿色和白色污物，没有石灰质粪便。

病鸡的一般特征为两只眼睛紧闭或半闭，明显暗淡无光，并有分泌物流出。精神萎靡、四肢无力、步伐不稳甚至瘫软。嘴缘间有黏液，不爱吃食。手摸嗦囊发硬。鸡的双翅和尾巴下垂，羽毛松乱而无光泽，皮肤有红斑与肿块，胸肌十分消瘦，肛门松懈，周围羽毛有脏物和白色污物。

挑选活鸭、活鹅可参考挑选鸡的方法。

#### ②新鲜禽肉与注水禽肉的识别

新鲜禽肉的特征：气味正常，皮肤有光泽，富有弹性；外表微湿、不黏手；眼球饱满。

注水禽肉的特征：用手拍肌肉会听到“波波”的声音；身上像有肿块，高低不平；肌肉上有针眼

的，也是明显注水的。

#### ③冷冻禽肉的质量辨别

市场上出售的冷冻禽肉也有好坏之分。

新鲜的冷冻禽肉：表皮油黄色，眼球有光泽，肛门处不发黑、发臭。

解冻后变质的冻禽肉：皮肤呈灰白、紫黑色或暗黄色，手摸有黏滑感，眼球混浊或紧闭，有臭味。

### 2. 禽肉食品的处理

应避免用生的或未彻底煮熟的禽肉配制凉菜。

处理活的、冷藏或已解冻的禽肉时，要注意避免碰触鼻子、眼睛和嘴巴，并且在接触任何食品的前后都应该用肥皂和热水彻底清洗双手。

盛放生肉和熟肉及其他食品的炊具应分开使用，标识清楚；菜板也要分开使用，避免交叉污染。

若清洗禽肉时不小心划破手指，应立即用消毒剂（如0.59%的碘溶液）清洗伤口，用防水的橡皮膏包扎伤口，戴上干净的防水手套后再清洗禽肉。

及时用热肥皂水或消毒剂清洗和消毒排水池、器皿、刀具、菜板等。





## ※水产品食用安全常识

食用水产品，想吃得放心，就得了解一些食用水产品的安全常识。

### 1. 鲜鱼的选购

消费者挑选鲜活的鱼时要看体表、鱼鳞、鱼鳃、鱼眼、鱼肉的新鲜程度。首先，看鱼眼、鱼鳃，一般鲜鱼眼睛饱满、角膜光亮透明、无下陷，且鳃盖紧合，鳃丝呈鲜红或紫红色，清晰，黏液透明，无异味。其次，检查鳞片的色泽与完整状况，一般鲜鱼体表鲜明清亮，表面黏液不黏手，鱼鳞完整或稍有掉鳞，紧贴鱼体不易剥落，无异味。再次，用手指按压确定肌肉坚实度和弹性，新鲜程度较高的鱼肌肉坚实、有弹性、光亮、光滑。

### 2. 鉴别受到污染的水产品

**看鱼形**——污染较重的鱼，其鱼形不整齐，头大尾小，脊椎弯曲或尾脊弯曲，僵硬或头特大而身瘦、尾长又尖。这种鱼含有铬、铅等有毒有害重金属。

**观全身**——鱼鳞部分脱落，鱼皮发黄，尾部灰青，有的肌肉呈绿色，有的鱼肚膨胀。这是铬污染或鱼塘大量使用碳酸铵化肥所致。

**辨鱼鳃**——有的鱼表面看起来新鲜，但如果鱼鳃不光滑、形状较粗糙，呈暗红色或灰色，这些鱼大都是被污染的鱼。

**瞧鱼眼**——有的鱼看上去体形、鱼鳃虽正常，但其眼睛浑浊，失去正常光泽，有的眼球甚至明显向外凸起，这也是被污染的鱼。

**闻鱼味**——被不同毒物污染的鱼有不同的气味。煤油味是被酚类污染；大蒜味是被三硝基甲苯污染；杏仁苦味是被硝基苯污染；氨水味、农药味是被氨盐类、农药污染。

### 3. 鉴别冻鱼的质量

鲜鱼经 $-23^{\circ}\text{C}$ 低温冻结后，鱼体发硬，其质量优劣不如鲜鱼那么容易鉴别。冻鱼的鉴别应注意以下几个方面：

**体表**：质量好的冻鱼，色泽光亮如鲜鱼般的鲜艳，体表清洁，肛门紧缩；质量差的冻鱼，体表暗无光泽，肛门凸出。

**鱼眼**：质量好的冻鱼，眼球饱满凸出，角膜透明，洁净无污物；质量差的冻鱼，眼球平坦或稍陷，角膜混浊发白。

**组织**：质量好的冻鱼，体形完整无缺，用刀切开检查，肉质结实不离刺（鱼腹部大刺与肌肉分离），脊骨处无红线，胆囊完整不破裂；质量差的冻鱼，体形不完整，用刀切开后，肉质松散，有离刺现象，胆囊破裂。

### 4. 鉴别虾、蟹、鳖等水产品品质

**虾类**：新鲜虾体表洁净有光泽，触之有干燥感，河虾呈紫青色，对虾呈透明的淡红色；虾肉有弹性，尾节弯曲性强，具有虾特有的腥味，头胸节和腹节连接越紧则越新鲜。变质虾头与虾体易脱落，甲壳发红或呈灰红色，有臭味。

**小龙虾**：活小龙虾煮熟后尾部卷曲度高，里面的肉比较紧，而死小龙虾煮熟后尾部不卷曲，肉也





比较松；活小龙虾的鳃煮熟后呈白色，且形状比较规则，而死小龙虾煮熟后鳃的颜色发黑，形状不规则。小龙虾对不良环境的耐受能力较强，如果死亡，一般已经严重变质，因此，误食死小龙虾可能会引起中毒。

**蟹：**新鲜河蟹动作灵敏、活力强，蟹壳青绿，鳃和底板清白，掂量分量感觉厚实沉重。如果体表有绿色或黑色棉花状的绒毛、黑褐色斑点，鳃发黑，那么河蟹品质较差。蟹仰放时不能翻身，但蟹足能稍微活动，这样的河蟹新鲜度较差。死亡河蟹含有毒素，绝对不能食用。另外，冰鲜蟹类如果头部和体表有黑斑和黑箍，则质量低劣，接近变质或已变质。

**甲鱼：**品质良好的甲鱼体表清白、完整，活力强，脖子伸缩自如。若裙边、背甲上有小白点，底板发红或者有红斑，四肢、颈部、背甲、裙边、尾部糜烂，脖子红肿、伸缩困难，则均为劣等品。

## 5. 鉴别毒死鱼

在农贸市场，常见有被农药毒死的鱼类出售。购买时，要特别注意。毒死鱼要从以下方面鉴别：

**鱼嘴：**鱼正常死亡后，闭合的嘴能自然拉开；毒死的鱼，鱼嘴紧闭，不易自然拉开。

**鱼鳃：**正常死的鲜鱼，其鳃色是鲜红或淡红；毒死的鱼，鳃色为紫红或棕红。

**鱼鳍：**正常死的鲜鱼，其膜鳍紧贴腹部；毒死的鱼，腹鳍张开而发硬。

**气味：**正常死的鲜鱼，有一股鱼腥味，无其他

异味；毒死的鱼，从鱼鳃中能闻到一点农药味，但不包括无味农药。

## 6. 鉴别甲醛泡发的水产品

甲醛是一种用来防腐与消毒的化学品。国内外的食品管理法都禁止将甲醛用于食品加工。用甲醛处理过的水产品不易腐烂，保存期延长；同时，吸水后膨胀定型，体积增大，重量增加，因此一些不法商贩会用此保存水产品。那么，怎么判断甲醛处理过的水产品呢？一是看，一般来说，使用甲醛溶液泡发过的鱿鱼、虾仁，外观虽然鲜亮悦目，但色泽偏红；二是闻，会嗅出一股刺激性的异味，掩盖了食品固有的气味；三是摸，甲醛浸泡过的水产品，特别是海参，触之手感较硬，而且质地较脆，手捏易碎；四是口尝，吃在嘴里，会感到生涩，缺少鲜味。不过，凭这些方法并不能完全鉴别出水产品是否使用了甲醛。若甲醛用量较小，或者已将鱿鱼、海参、虾仁加工成熟，添加了调味料，就较难辨别了。

也可将品红亚硫酸溶液滴入水发食品的溶液中，如果溶液呈现蓝紫色，即可确认浸泡液中含有甲醛。此法可供单位食堂与饭店一次性大量采购泡发水产品时使用。

不法商贩用甲醛泡发水产品的伎俩，流行多年，屡禁不止。潜伏在水产品里的甲醛是健康的隐形杀手，由于其浓度低，虽不太可能造成急性损害，但却会产生潜在性的毒副作用。如果到饭店吃虾仁、鱿鱼之类的菜肴，一定要选择信誉好的饭店。