



中国首创会说话的书

精选 62 种常见食材

219 道家常菜例

家常菜典

一本全

老人菜 ● 宝贝菜 ● 女人菜 ● 男人菜 ● 宴客菜 应有尽有
烹饪技巧 ◇ 食材选购 ◇ 食材刀法 ◇ 宜食食材 ◇ 营养分析 样样俱全



陈志田 主编

扫描二维码
跟着视频学做菜



扫一扫，看视频
学做“野山椒蒸秋刀鱼”

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

中国首套二维码互动型菜谱书使用说明

扫一扫，高清晰同步视频“码”上看，把“中华名厨”请回家

1. 本书是国内第一套、最大型的二维码系列菜谱书。
2. 书中的每一道菜例，都附有一个二维码，可供读者扫描。
3. 本书可配合“掌厨”（全球最大的中文掌上视频厨房）使用。
4. 利用二维码扫描软件，扫描本书上的二维码，同步做菜视频马上观看。



1



打开手机或平板电脑上的二维码扫描软件（以“掌厨”为例，点击二维码）。

2



将扫描区对准本书中菜例所附有的二维码。

3



点击“播放”，跟着高清视频同步学做书中美食。

4



播放完毕，回到“掌厨”首页，还有万道美食任您选。

金版

饮食文库

※温馨提示：扫描不成功？视频看不了？建议你检查一下移动设备和网络环境。本书二维码对大部分智能手机均适用，但部分机型则不可操作。请首先确认你的移动设备可扫描二维码，并具有视频播放功能，再确认你的网络可以播放视频。另外，如使用“掌厨”无法扫描时，建议您升级掌厨客户端或使用其他扫描软件。

●另外，全书菜例的同步视频均可在“掌厨”中找到，想看更多高清同步做菜视频，请搜索下载“掌厨”。



全球最大的视频厨房

关注“掌厨”，
万道美食轻松学

欲知更多内容，请先下载“掌厨”应用软件，万道高清美食视频，随时随地随心任选。



App下载：“掌厨”
二维码扫一扫 掌厨轻松学



搜索：掌厨/szzhangchu
添加微信公众账号
扫描二维码即可关注

建议上架：烹饪菜谱

ISBN 978-7-5388-7932-2



定价：19.90元



家常菜典 一本全



| 陈志田 主编 |



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常菜典一本全/陈志田主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5388-7932-2

I. ①家… II. ①陈… III. ①家常菜肴—菜谱
IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第170605号

家常菜典一本全

JIACHANGCAI DIAN YIBEN QUAN

主 编 陈志田
责任编辑 徐 洋
封面设计 伍 丽
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市彩美印刷有限公司
开 本 635 mm × 1020 mm 1/16
印 张 8
字 数 80千字
版 次 2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7932-2/TS · 545
定 价 19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录

CONTENTS



Part 1

让家常菜挑逗你的味蕾

家常美食烹饪技巧初长成 / 002

如何炒菜才好吃 / 002

如何煮出菜的美味 / 002

如何把鱼、肉煎得均匀 / 002

如何炸出金黄色的美味菜肴 / 002

如何炖出一道可口的汤 / 003

如何蒸出菜的原味 / 003

如何拌出清爽可口的时令蔬菜 / 003

家常菜里不能不说的秘密 / 004

青菜保持嫩绿的诀窍 / 004

轻松玩转鸡蛋的各类做法 / 004

把肉烹煮得更鲜嫩的方法 / 004

做鱼技巧三则 / 005

切的技巧 / 005

教你慧眼识真材 / 006

蔬菜的选购有技巧 / 006

如何安全选购生禽肉 / 007

畜肉挑选有妙招 / 007

海鲜选购也能so easy / 008



Part 2

老人养生菜

彩椒拌腐竹 / 010

山楂银芽 / 011

甜椒炒绿豆芽 / 011

鸡油青豆 / 012

木耳炒百合 / 012

苦瓜炒马蹄 / 012

酿冬瓜 / 013

蒜蓉芥蓝片 / 013

糖醋花菜 / 013

茄汁香芋 / 014

胡萝卜炒香菇片 / 014

胡萝卜丝烧豆腐 / 014

草菇烩芦笋 / 015

蚝油金针菇牛柳 / 015

芦笋炒杏鲍菇 / 015

肉松鲜豆腐 / 016

马蹄炒肉片 / 016

核桃仁鸡丁 / 017

草菇蒸鸡肉 / 017

茭白炒鸡蛋 / 018

鲜菇蒸虾盏 / 018

韭菜虾米炒蚕豆 / 019

洋葱炒鱿鱼 / 019

葫芦瓜炒蛤蜊 / 020

猴头菇山楂瘦肉汤 / 020

番石榴排骨汤 / 020

菠菜干贝脊骨汤 / 021

黑豆莲藕鸡汤 / 021

酸萝卜老鸭汤 / 021

萝卜炖鱼块 / 022

香菇丝瓜汤 / 022

鱼丸炖鲜蔬 / 022

南瓜口蘑汤 / 023

马蹄绿豆汤 / 023

火龙果银耳糖水 / 023

糙米燕麦饭 / 024

黑米杂粮饭 / 024

枣泥小米粥 / 025

糙米糯米胡萝卜粥 / 025

榨菜肉丝面 / 026

芝麻核桃面皮 / 026

荞麦馒头 / 027

黑米杂粮小窝头 / 027

葱花肉卷 / 028

土豆胡萝卜菠菜饼 / 029

潮州粉果 / 030

马拉糕 / 030



Part 3

健康宝贝菜

凉拌嫩芹菜 / 032

山楂玉米粒 / 033

姜丝红薯 / 033

糖醋藕片 / 034

蒜香蒸南瓜 / 034

炒三丁 / 035

豌豆炒玉米 / 035

豆皮炒青菜 / 036

西红柿炒秀珍菇 / 036

黄瓜炒土豆丝 / 036

玉米腰果火腿丁 / 037

冬瓜夹火腿 / 037

炒蛋白 / 037

蛋酥核桃仁 / 038

芦笋鱼片卷蒸滑蛋 / 039

肉末蒸丝瓜 / 040

冬瓜蒸鸡 / 040

五彩鸡米花 / 041

鸡丁炒鲜贝 / 041

软煎鸡肝 / 042

粉蒸鱼块 / 043

香煎三文鱼 / 044

香煎红衫鱼 / 044

奶酪蔬菜煨虾 / 045

清炒时蔬鲜虾 / 045

鱿鱼炒三丝 / 046

鱿鱼丸子 / 046

番茄肉末蒸日本豆腐 / 047

水果豆腐沙拉 / 047

雪梨苹果山楂汤 / 048

番茄土豆汤 / 048

红薯炖猪排 / 048

粉葛鱼头汤 / 049

枸杞叶福寿鱼 / 049

凉薯银耳糖水 / 049

菠菜小银鱼面 / 050

海带肉卷 / 050

南瓜燕麦粥 / 051

百合猪心粥 / 051

鸡丝米线 / 052

紫菜包饭 / 052

香菇肉包 / 053

杂粮包 / 053

奶香馒头 / 054

瓜子仁脆饼 / 055

熘苹果 / 056

奶香玉米烙 / 056

三鲜鸡腐 / 056



Part 4

美丽女人菜

- | | | |
|-----------------|---------------|---------------|
| 五宝菜 / 058 | 西蓝花炒火腿 / 064 | 芋头蛤蜊茼蒿汤 / 068 |
| 炆炒生菜 / 059 | 西蓝花炒牛肉 / 064 | 猕猴桃银耳羹 / 069 |
| 西红柿炒扁豆 / 059 | 豌豆苗炒鸡片 / 064 | 山药南瓜羹 / 069 |
| 芥蓝腰果炒香菇 / 060 | 洋葱番茄鸡排 / 065 | 鲜蔬牛肉饭 / 070 |
| 莴笋蘑菇 / 060 | 莴笋玉米鸭丁 / 065 | 鲜虾汤饭 / 070 |
| 豌豆苗炒豆皮丝 / 060 | 醋椒黄花鱼 / 065 | 鸡蛋瘦肉粥 / 071 |
| 木耳烩豆腐 / 061 | 白菜冬瓜汤 / 066 | 猪血韭菜粥 / 071 |
| 松仁豆腐 / 061 | 碧绿生鱼卷 / 066 | 鸡丝荞麦面 / 072 |
| 杏仁苦瓜 / 061 | 姜丝炒墨鱼须 / 066 | 金针菇面 / 073 |
| 茶树菇核桃仁小炒肉 / 062 | 上海青汆猪肉丸 / 067 | 花生卷 / 074 |
| 茼蒿黑木耳炒肉 / 062 | 山药炖猪小肚 / 067 | 薯香蛋饼 / 075 |
| 冰糖炖蹄花 / 063 | 黑豆乌鸡汤 / 067 | 胡萝卜鸡肉饼 / 076 |
| 丝瓜炒猪心 / 063 | 虾仁苋菜汤 / 068 | 黑豆玉米窝头 / 076 |



Part 5

男人强身菜

- | | | |
|----------------|---------------|---------------|
| 捞汁手撕拌菜 / 078 | 松子炒丝瓜 / 082 | 橙汁鸡片 / 088 |
| 老醋黑木耳拌菠菜 / 079 | 酸菜白肉 / 083 | 鸡丁萝卜干 / 088 |
| 西红柿炒圆椒 / 079 | 肉末苦瓜条 / 084 | 金钩黄瓜 / 089 |
| 酱焖茄子 / 080 | 葱爆肉片 / 084 | 培根虾卷 / 089 |
| 金针菇拌黄瓜 / 080 | 爆炒三鲜 / 085 | 炒虾肝 / 089 |
| 洋葱拌腐竹 / 080 | 软熘虾仁腰花 / 085 | 葫芦瓜炒虾米 / 090 |
| 香菇苋菜 / 081 | 酸笋牛肉 / 086 | 菠萝炒鱼片 / 090 |
| 胡萝卜炒木耳 / 081 | 大蒜炆牛舌 / 087 | 火焙鱼焖黄芽白 / 090 |
| 油麦菜炒香干 / 081 | 枸杞萝卜炒鸡丝 / 088 | 陈皮蒸泥猛 / 091 |

脆炒鱿鱼丝 / 091

韭菜炒墨鱼仔 / 091

老黄瓜炒花蛤 / 092

五味花枝 / 092

葛根猪骨汤 / 093

香菇白菜瘦肉汤 / 093

猪肺冬瓜汤 / 094

丹参猪肝汤 / 094

海马炖猪腰 / 094

当归黄芪牛肉汤 / 095

猴头菇鸡汤 / 095

黄花菜鲫鱼汤 / 095

海带虾米排骨汤 / 096

淡菜海带冬瓜汤 / 096

南瓜西红柿面疙瘩 / 096

火龙果紫薯糖水 / 097

莲子马蹄糖水 / 097

马蹄银耳汤 / 097

荞麦猫耳面 / 098

火腿香芋卷 / 099

川味花卷 / 100

芝麻饼 / 100



Part 6

经典宴客菜

蜂蜜蒸老南瓜 / 102

金桂飘香 / 103

鲜菇烩湘莲 / 103

紫苏煎黄瓜 / 104

栗子腐竹煲 / 104

莲藕小丸子 / 105

油泼茄子 / 105

湘西外婆菜 / 106

豆豉荷包蛋 / 106

白菜肉卷 / 107

青椒剔骨肉 / 107

怪味排骨 / 108

湖南夫子肉 / 109

焦炸肥肠 / 110

湘西蒸腊肉 / 110

魔芋烧牛舌 / 111

香辣蛇段 / 111

干煸麻辣鸡丝 / 112

小米椒炒腊鸭 / 113

黄焖仔鹅 / 114

剁椒牛蛙 / 114

葱油鲫鱼 / 115

双椒淋汁鱼 / 115

剁椒蒸鲤鱼 / 116

豉汁蒸白鳝片 / 116

口味螺肉 / 117

油淋小鲍鱼 / 117

白灼花蛤 / 118

桂圆蟹块 / 119

人参炖牛尾 / 120

清炖羊肉汤 / 120

青橄榄鸡汤 / 120

糯米糍 / 121

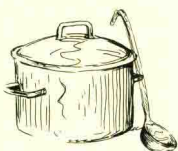
萝卜丝饼 / 121

豆沙卷 / 121

马拉盏 / 122



Part 1



让家常菜 挑逗你的味蕾

“民以食为天”，我们的生活离不开美食，而与我们联系最密切的便是那一日三餐的家常饭菜。说到家常菜，我们总是倍感亲切。然而，要做出多种多样的家常菜，就得下一番功夫，好好研究里面的“乾坤”。





家常美食烹饪技巧初长成

做菜不难，难的是做出很多美味的菜。众所周知，烹调的一般步骤是选材、清洗处理、烹饪、调味、装盘。要将家常菜做得出色，就要抓住做菜中最关键的环节——烹饪。

如何炒菜才好吃

要炒好一道菜，首先要掌握几个要领：

①锅要先烧热，再倒油；油也须烧热，才能将菜倒入。

②入锅炒的材料，不论是切丝、切丁还是切块，都要切得大小一样，才能使材料在短时间内均匀炒热。

③把不易熟的材料先置入锅中，炒至略热后，再把容易炒熟的材料下锅一起炒。

④炒菜时应用大火，如此可保持菜的美味及原色。

如何煮出菜的美味

煮菜的诀窍有以下几点：

①要煮的材料，无论是切块还是切片，都不宜切得太小，否则不美观。

②有些材料应用调味料腌过后再煮，如肉类等。

③有些材料要略炒过后，再加水煮熟，如香菇等。

④煮的时候应先用大火煮滚，再改用小火烧到汤汁略浓稠即可，若材料还不够熟烂，可再加水继续煮。

如何把鱼、肉煎得均匀

要煎得色香味俱全，必须掌握下列要领：

①材料在煎之前，先用调味料腌渍一下，可使材料入味。

②材料入锅之前，应先后把锅、油烧热，才可放入材料，如此可避免材料粘锅。

③把材料的一面煎熟之后，再翻到另一面，不能随意翻来翻去煎。

④煎鱼或肉时，先用大火煎，再用小火把内部煎熟。



如何炸出金黄色的美味菜肴

炸制食物要掌握下列技巧：

①材料必须大小一致，才能使同一批炸出来的东西色泽均匀，熟度适宜。

②材料在炸之前先用调味料浸泡入味。

③炸的油要有七分满，在油熟之后放入材料，并随时翻面转动，使材料表面炸得均匀。

④炸的油温要保持 $160\sim 190^{\circ}\text{C}$ ，才易炸得酥脆。

🍲 如何炖出一道可口的汤

炖汤比较费时，也要有技巧：

①肉类在入锅炖之前，应先用余烫的方法去除血水与腥味，然后再加入调味品入汤锅炖熟。

②材料入锅后，盖上锅盖用强火煮沸，然后打开锅盖，用汤勺去除浮在表面的泡沫，使汤色清而不混。

③最后再盖上锅盖，改小火，炖到熟烂为止。



🍲 如何蒸出菜的原味

要蒸出一道鲜美可口的菜，应把握以下几点：

①先在蒸器中把水煮开，冒出蒸汽后，再放入材料。

②在蒸的过程中应避免打开锅盖，

以免蒸汽外溅。

③蒸的材料不同，用的火候也要不同，如蒸海鲜类宜用大火，蒸蛋则用小火。

🍲 如何拌出清爽可口的时令蔬菜

凉拌蔬菜，讲究清爽、可口，需要掌握下面几个诀窍：

①完全沥干水分：材料洗净或焯烫过后，务必完全沥干，否则拌入的调味酱汁味道被稀释，导致风味不足。

②食材切法一致：所有材料最好都切成一口可以吃进的大小。有些新鲜蔬菜用手撕成小片，口感会比用刀切还好。

③先用盐腌一下：例如小黄瓜、胡萝卜等要先用盐腌一下，再挤出适量水分，或用清水冲去盐分，沥干后再加入其他材料一起拌匀，不仅口感较好，调味也会较均匀。

④酱汁要先调和：各种不同的调味料，要先用小碗调匀，最好能放入冰箱冷藏，待要上桌时再和菜肴一起拌匀。

⑤适时淋上酱汁：不要过早加入调味酱汁，因多数蔬菜遇盐都释放水分，会冲淡调味，因此最好准备上桌时再淋上酱汁调拌。





家常菜里不能不说的秘密

在烹制家常菜的时候，如果能够掌握一些必要的烹饪技巧，那么操作起来会令我们格外得心应手，并且能够收获更多的美味享受。

🍳 青菜保持嫩绿的诀窍

①炒青菜的用油量，稍微比其他烹饪方式多些。没有油分滋润的青菜，就像我们没有护肤品滋润的皮肤一样，没有水盈盈的感觉。

②炒青菜的火候，基本以旺火快炒为主，千万不要用中小火慢慢炒。

③炒菜时，放盐很关键。有些青菜，比如生菜、大白菜，本身水分已经很足，就一定要在炒到八成熟的时候再放盐，如果早放盐，就会炒出很多水，还影响菜的颜色；有些青菜，比如空心菜、红薯叶、南瓜苗之类的，水分并不多，最好在放油之后，把需要的盐分倒进油里融化掉，再倒青菜入锅内旺火快炒，这样在炒的过程中，会析出青菜中的一小部分水分，更好地保护此类青菜的翠色。



🍳 轻松玩转鸡蛋的各类做法

①煎荷包蛋时，在蛋黄即将凝固时浇一点冷开水，会使蛋又黄又嫩。

②炒鸡蛋时加入几滴醋，炒出的蛋松软味香。

③做卤蛋时，鸡蛋煮5分钟，立即关火投入凉水，这样煮出来的鸡蛋刚刚成熟，口感软嫩。而等鸡蛋彻底变凉，剥皮之前一直浸泡在水中，这样更容易剥壳。

④要想做出的美味可口的蒸蛋，要记准此四忌：a.忌加生水和热开水；b.忌猛搅蛋液；c.忌蒸前加入调味品；d.忌蒸制时间过长，蒸汽不宜太大。

⑤煮鸡蛋前用冷水泡一会儿，再放入冷水锅中煮沸就不易破裂。

🍳 把肉烹煮得更鲜嫩的方法

①食用油法：炒牛肉片时，先在切好的肉片中下好调料，再加适量花生油（或豆油、棉籽油）拌匀，腌渍半小时后下锅，炒出的肉片金黄玉润，肉质细嫩。

②小苏打法：切好的牛肉片（丝），放入小苏打水溶液中浸一下再炒，能让肉片的纤维变得疏松，肉质软嫩。

③芥末法：煮老牛肉时，头天晚上均匀涂一层芥末，煮前清水洗净，这样

牛肉烂得快，且肉质鲜嫩。

④啤酒法：焖煮牛肉时，以啤酒代水煮之，肉嫩质鲜，香味扑鼻。

⑤白醋法：爆炒腰花时，事先将腰花中放点白醋和水，腌渍15~30分钟，腰花自然胀发，成菜后无血水，清白脆嫩。

🍴 做鱼技巧三则

◎怎样识别江河鱼和湖水鱼

江河鱼因其生活在流动着的较干净的活水中，所以鳞片薄，呈灰白色，光泽明亮。烹制出的菜肴味鲜美，略带甜味。

湖水鱼因其生活在有极厚污泥的静水湖中，所以鳞片厚，呈黑灰色。烹制出的菜肴有较浓的泥腥味。

◎鲤鱼为什么要“抽筋”

鲤鱼的身体两侧内部各有一条似白线的筋线，在烹制前要把它抽出。一是因为它的腥味重，二是它属强发性物（俗称“发物”），特别不适于一些病人食用。

抽筋时，应在鱼的一边靠鳃后处和离尾部约3厘米的地方各横切一刀至脊骨为止。再用刀从尾向头平拍，使鳃后刀口内的筋头冒出，用手指尖捏住筋头一拉，便可将筋抽出。两侧的筋用同样的方法来抽。

◎宰鱼碰破了苦胆怎么办

鱼胆不但有苦味，而且有毒，经高温蒸煮也不会消除苦味和毒性。宰鱼时如果碰破了苦胆，全肉会发苦，影响食用。此时，用料酒、小苏打或发酵粉可以使胆汁溶解。因此，在沾了胆汁的鱼肉上涂些料酒、小苏打或发酵粉，再用

冷水冲洗，苦味便可消除。

🍴 切的技巧

①切肥肉：可先将肥肉蘸点凉水，然后放在案板上，一边切一边洒凉水。这样切肥肉省力，也不会滑动，不易粘案板。

②切羊肉：羊肉中有很多膜，切丝之前先将其剔除，否则炒熟之后肉烂膜硬，吃起来难以下咽。

③切牛肉：牛肉要横切，因为牛肉的筋腱较多，并且纤维纹路夹杂其间，如不仔细观察，随手顺着切，许多筋腱便会整条地保留在肉丝内。这样炒出来的牛肉丝，就很难嚼得动。

④切鱼肉：鱼肉要快切。鱼肉质细、纤维短，极易破碎。切时应将鱼皮朝下，刀口斜入，最好顺着鱼刺，切起来要干净利落。这样炒熟后形状才完整。



⑤切猪肝：猪肝要现切现炒。新鲜的猪肝切后放置久了肝汁会流出，不仅会有失营养成分，而且炒熟后有许多颗粒凝在肝片上，影响外观和口感。所以鲜肝切片后，应迅速用淀粉调匀并尽早下锅。一般以下锅炒之前切为宜。



教你慧眼识真材

有句话说“巧妇难为无米之炊”，如果没有好的做菜材料，就做不出美味的菜肴。一个烹调者，要想把菜做好，首先就要从选择好的原料开始做起。

蔬菜的选购有技巧

◎豆芽：选购有根的

用尿素等添加剂泡发的豆芽一般又短又粗，没有根须，加热后有明显的尿骚味。选购豆芽一定要选有根的，芽茎不要太粗壮。没施农药的绿豆芽，豆芽皮是绿色的；施过农药的，豆芽皮是棕黑色的。

◎西红柿：别买顶部带尖的

购买西红柿要看形状和色泽，个头大的未必质量可靠，尤其一些有棱有角、奇形怪状或中间有乳头状凸起的畸形西红柿，一定不要买，因为这样的西红柿可能使用了过量的激素。



◎黄瓜：打弯的更放心

很多市民买黄瓜就选顶花带刺的，其实一些菜农为了满足市场对黄瓜新鲜度的需求，就在黄瓜上涂抹激素，让黄

瓜看上去更新鲜，所以顶花带刺的黄瓜不一定就好。其次，打弯黄瓜比直黄瓜更令人放心，因为出于卖相好看的考虑，一些菜农会使用药物让黄瓜长得笔直顺溜，打弯黄瓜就让人放心一些。

◎生菜：早春食用最安全

相比其他叶菜，生菜相对虫害少些，尤其是3月早春的生菜，根本不需要用农药。同时，生菜也是不用化肥的蔬菜，因为一旦使用化肥，就会“只长棵不长球”，很容易辨识出来。

◎萝卜：不选带黑斑的

新鲜的萝卜外表光滑，色泽清新，水分饱满，如果表皮松弛或出现黑斑，则表示已经不新鲜了。



◎生姜：去皮食用最安全

生姜在窖藏时是埋在沙土里的，所以要想买到放心的生姜，最好是选择上面沾点泥的。正常的生姜颜色发暗，而

“问题生姜”一般都是用硫黄熏制的，颜色发亮，皮很薄，轻轻一搓就掉了。如果不会辨别，最保险的做法是把生姜去皮吃，因为硫黄熏制只会对姜皮造成影响，对姜肉影响不大。

◎土豆：绿土豆不能吃

买回的土豆放几天就容易变绿，绿色的皮中龙葵碱含量很高，人食用后易中毒，因此，发芽和表皮发绿的土豆不能食用。

如何安全选购生禽肉

在购买生禽类制品时，则应注意以下几点：

①查眼球：新鲜的禽肉眼球饱满，角膜有光泽；次鲜的禽肉眼球皱缩凹陷，晶体稍浑浊；变质的眼球干缩凹陷，晶体浑浊。

②观色泽：新鲜禽肉皮肤有光泽，肌肉切面有光亮；次鲜的皮肤色泽较暗，肌肉切面稍有光泽；变质的体表无光泽。

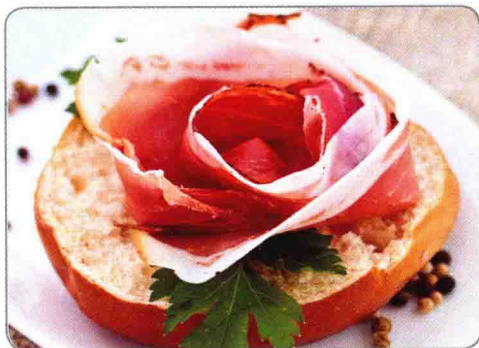
③探黏度：新鲜的外表微干或微湿润，不粘手；次鲜的外表干燥或粘手，新切面湿润；变质的外表干燥或粘手，新切面发黏。

④注水禽肉的特征：用手拍肌肉会听到“嘭嘭”的声音；身上像有肿块似的，高低不平；周围有针眼的，也说明是注水的。

畜肉挑选有妙招

◎猪肉

猪肉是否新鲜，有三个鉴别标



准——颜色鲜，气味香，手感不黏。

①皮白肉硬有光泽：新鲜猪肉的瘦肉部分颜色呈均匀的淡红或者鲜红色，切面呈大理石样纹理，脂肪部分洁白且有光泽，偏灰黄甚至变绿。

②鲜香无异味：新鲜的猪肉带着固有的鲜香气味，不新鲜的猪肉通常稍有氨味或酸味。经过冷冻的猪肉，解冻后肌肉色泽、气味、含水量等均正常无异味；过期冷冻肉脂肪暗黄，肌肉干枯发黑，表面有风干氧化斑点，就近闻会有淡臭味，解冻后臭味更浓。

③表面不黏，弹性好：触摸新鲜的猪肉表面，感觉微干或稍湿，但不粘手、弹性好，指压凹陷后能立即复原。不新鲜的肉，摸起来会感觉表面干燥或有些粘手，新切面湿润，指压后的凹陷不能立即恢复，弹性差。

◎猪肝

猪肝有粉肝、面肝、麻肝、石肝、灌水猪肝、病死猪肝之分。前两种为上乘，中间两种次之，后两种是劣质品。

①粉肝、面肝：质均软且嫩，手指稍用力，可插入切开处，做熟后味鲜、柔嫩。不同点，前者色如鸡肝，后者色赭红。

②麻肝：反面有明显的白色络网，手摸切开处不如粉肝、面肝嫩软，做熟

后质韧，嚼不烂。

③石肝：色暗红，质地比上列三种都要硬一些，手指稍着力亦不易插入，食时要多嚼才会烂。

④灌水猪肝：色赭红显白，比未灌水的猪肝饱满，手指压迫处会下沉，片刻复原，切开处有水外溢，做熟后鲜味差，未经高温，所以带有细菌，不利于健康。

⑤病死猪肝：色紫红，切开后有余血外溢，少数生有脓水疱。且不是整个的，卖者挖除后，虽无痕迹，但做熟后无鲜味，因打汤、小炒加热时间短，难以杀死细菌，食后有碍身体健康。

海鲜选购也能so easy

海鲜品种繁多，分为鱼、虾蟹、贝和其他海味四大类。它是人们重要的食物来源，不仅享有美味之名，更有滋补之功，大多数海鲜都可用于食疗。

然而，食用海鲜中毒的事件也时有发生，因此，在购买海鲜时，必须动眼、动手、动鼻，谨慎挑选。下面就一起来看看该怎样挑选吧。

◎鱼类

鱼的眼球应当凸起、透明，黑白分明；鱼鳃鲜红整洁；鱼体颜色有光泽；鳞应完整无缺，紧贴鱼身；肉身有弹性；除鱼腥味外，不应有其他气味。

◎虾类

虾头与虾身要紧密连接，色泽透明，外壳光滑；虾肉应坚实富有弹性；如外观看不出异状，但虾身已全变黑或头腹断裂，表示含有防腐剂，不可购买。

在买冻虾仁时就更要认真挑选了。



新鲜和质量上乘的冻虾仁应是无色透明，手感饱满并富有弹性的。

◎蟹类

蟹类当然要挑生猛活泼的。按压蟹盖，轻捏蟹肚，可分辨肉质的结实度，比较坚硬者，较重身的话，肉质亦较结实肥美；烹蟹则应选蟹盖边缘是黑色及无空隙的，才是顶尖烹蟹。

◎贝壳类

单靠肉眼很难分辨新鲜与否，可将贝类互相碰撞，声音听来像金属般清脆的话，即表示是鲜活的；若是声响空洞，则为死贝。选购贝类时，以海鲜活品为佳。

◎鱿鱼

优质鱿鱼体形完整坚实，呈粉红色，有光泽，体表面略现白霜，肉肥厚，半透明，背部不红。劣质鱿鱼体形瘦小残缺，颜色赤黄略带黑，无光泽，表面白霜过厚，背部呈黑红色或玫红色。

◎海蜇皮

优质海蜇皮，形状呈自然圆形，圆形完整，中间无破洞，边缘整齐，直径在33厘米以上。颜色因产地不同分别呈现白色、乳白色、黄色、淡黄色，表面湿润有光泽，无明显红点。肉质平展瓷实，厚薄均匀，坚韧有弹力，口咬时有响声。

Part 2

老人 养生菜

俗话说“家有一老，如有一宝”，家中的老人能带给我们很多很多的欢声笑语，但是老人随着年龄的增长，各项健康指标在慢慢地下降，身体大不如从前。作为晚辈的我们，应该在日常生活中特别地关注老人的各个方面，特别是日常饮食尤其需注意。

本章根据家中的老人的身心特点，向大家推荐一些简单美味又营养健康的美食，让老人健康长寿，越活越年轻。

