



中国首创会说话的书

精选 53 种常见食材

196 道家常菜例



百姓家常菜

怎么做

蔬菜●菌豆●畜肉●禽蛋●水产 统统都有

烹饪技巧◇营养功效◇食材选购◇食材储存◇实用贴士 一应俱全



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“炒虾肝”

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社





百姓家常菜 怎么做



| 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

百姓家常菜怎么做/陈志田主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5388-7928-5

I. ①百… 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170590号

百姓家常菜怎么做

BAIXING JIACHANGCAI ZENMEZUO

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 978-7-5388-7928-5/TS · 451

定 价 19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录

CONTENTS



Part 1

美味百姓菜，吃出健康来

烹调技法知多一点点 / 002

着味的作用、方法与原则 / 002

如何在烹调中减少营养流失 / 003

油、盐、味精的使用误区 / 004

油 / 004

盐 / 004

味精 / 005

怎样越吃越健康 / 006

妙用“调味四君子” / 006

你的进食顺序合理吗 / 007

哪些饮食习惯需要改 / 007

简单、实用的食材保鲜大法 / 008

谷类的保鲜方法 / 008

蔬菜、水果的保鲜方法 / 008

肉类的保鲜方法 / 008

海鲜的保鲜方法 / 008



Part 2

蔬菜类

白菜 / 010

椒油小白菜 / 010

鲜虾炒白菜 / 011

白菜炒菌菇 / 011

包菜 / 012

油豆腐包菜 / 012

包菜肉末卷 / 013

猪心炒包菜 / 013

肉末包菜 / 013

菠菜 / 014

菠菜炒猪肝 / 014

菠菜拌粉丝 / 015

菠菜汆丸子 / 015

芹菜 / 016

金针菇拌芹菜 / 016

芹菜腊肉 / 017

蛭子炒芹菜 / 017

芹菜炒猪皮 / 017

韭菜 / 018

韭菜炒牛肉 / 018

虾米韭菜炒香干 / 019

韭菜炒西葫芦丝 / 019

韭菜炒核桃仁 / 019

花菜 / 020

彩椒木耳烧花菜 / 020

火腿花菜 / 021

猪肝炒花菜 / 021

白萝卜 / 022

蜜蒸白萝卜 / 022

橄榄白萝卜排骨汤 / 023

榨菜炒白萝卜丝 / 023

白萝卜丝炒黄豆芽 / 023

胡萝卜 / 024

胡萝卜炒蛋 / 024

肉末胡萝卜炒青豆 / 025

胡萝卜大枣枸杞鸡汤 / 025

西红柿 / 026

西红柿炒冬瓜 / 026

西红柿土豆炖牛肉 / 027

- 西红柿洋葱炒蛋 / 027
- 西红柿生鱼豆腐汤 / 027
- 土豆 / 028
- 小土豆焖香菇 / 028
- 鱼香土豆丝 / 029
- 干煸土豆条 / 029
- 土豆炖牛腩 / 029
- 莲藕 / 030
- 茄汁莲藕炒鸡丁 / 030
- 芦笋炒莲藕 / 031
- 莴笋莲藕排骨汤 / 031
- 茄子 / 032
- 醋香蒸茄子 / 032
- 茄子焖牛腩 / 033
- 青椒炒茄子 / 033
- 酱茄子 / 033
- 黄瓜 / 034
- 黄瓜拌绿豆芽 / 034
- 黄瓜肉丝 / 035
- 黄瓜炒牛肉 / 035
- 黄瓜拌豆皮 / 035
- 冬瓜 / 036
- 牛肉炒冬瓜 / 036
- 青豆烧冬瓜鸡丁 / 037
- 海带冬瓜焖排骨 / 037
- 南瓜 / 038
- 葱油南瓜 / 038
- 咖喱南瓜炒鸡丁 / 039
- 蜜枣蒸南瓜 / 039
- 芙蓉南瓜汤 / 039
- 苦瓜 / 040
- 蜜汁苦瓜 / 040
- 苦瓜黑椒炒虾球 / 041
- 苦瓜拌鸡片 / 041
- 苦瓜爆鱿鱼 / 041
- 豆腐干炒苦瓜 / 042
- 苦瓜焖鸡翅 / 042
- 苦瓜鱼片汤 / 042



Part 3

菌豆类

- 豆角 / 044
- 茄汁豆角焖鸡丁 / 044
- 木耳拌豆角 / 045
- 虾仁炒豆角 / 045
- 麻酱豆角 / 045
- 荷兰豆 / 046
- 荷兰豆炒豆芽 / 046
- 荷兰豆炒猪肚 / 047
- 茭白炒荷兰豆 / 047
- 豆芽 / 048
- 醋香黄豆芽 / 048
- 胡萝卜丝炒豆芽 / 049
- 黄豆芽炒猪皮 / 049
- 绿豆芽炒鳝丝 / 049
- 辣椒 / 050
- 辣椒炒茭白 / 050
- 擂辣椒 / 051
- 白辣椒熏豆干炒腊肠 / 051
- 香菇 / 052
- 香菇烧火腿 / 052
- 香菇蒸鸽子 / 053
- 香菇鸡腿汤 / 053
- 香菇炖猪蹄 / 053
- 木耳 / 054
- 木耳炒鸡片 / 054
- 蒜薹木耳炒肉丝 / 055
- 木耳丝瓜汤 / 055
- 香干 / 056
- 豌豆苗拌香干 / 056
- 辣炒香干 / 057
- 杏鲍菇炒香干 / 057
- 香干炒牛肚 / 057
- 豆腐 / 058
- 麻辣牛肉豆腐 / 058
- 丝瓜烧豆腐 / 059
- 肉末胡萝卜拌豆腐 / 059
- 猴头菇鲜虾烧豆腐 / 060
- 黄豆蛤蜊豆腐汤 / 060
- 豆腐紫菜鲫鱼汤 / 060



Part 4

畜肉类

猪肉 / 062

猪肉炖豆角 / 062

干豆角烧肉 / 063

椒香肉片 / 063

黄芪鳝鱼猪肉汤 / 063

猪排骨 / 064

魔芋烧排骨 / 064

红烧慈姑排骨 / 065

马蹄炖排骨 / 065

猪腰 / 066

彩椒炒猪腰 / 066

杜仲猪腰 / 067

冬瓜荷叶薏米猪腰汤 / 067

杜仲核桃仁猪腰 / 067

猪肝 / 068

猪肝炒木耳 / 068

泡椒爆猪肝 / 069

猪肝熘丝瓜 / 069

双仁菠菜猪肝汤 / 069

猪血 / 070

韭菜炒猪血 / 070

莴笋猪血豆腐汤 / 071

猪血豆腐青菜汤 / 071

猪肚 / 072

霸王花炖猪肚 / 072

番茄猪肚汤 / 073

猪肚黄芪杞子汤 / 073

白术淮山猪肚汤 / 073

牛肉 / 074

番茄烧牛肉 / 074

牛肉炒百合 / 075

子姜菠萝炒牛肉 / 075

牛肉煲芋头 / 075

牛肚 / 076

麦芽淮山煲牛肚 / 076

牛肚枳实砂仁汤 / 077

米椒拌牛肚 / 077

羊肉 / 078

山楂马蹄炒羊肉 / 078

枸杞黑豆炖羊肉 / 079

参蓉猪肚羊肉汤 / 079

柴胡枸杞羊肉汤 / 079

当归生姜羊肉汤 / 080

羊肉胡萝卜丸子汤 / 080

羊肉火锅 / 080



Part 5

禽蛋类

鸡肉 / 082

爽口鸡肉 / 082

西兰花炒鸡片 / 083

茶树菇腐竹炖鸡肉 / 083

鸡翅 / 084

黄豆焖鸡翅 / 084

魔芋结烧鸡翅 / 085

虾酱蒸鸡翅 / 085

山药胡萝卜鸡翅汤 / 085

鸡爪 / 086

麻辣鸡爪 / 086

小炒鸡爪 / 087

何首乌黑豆煲鸡爪 / 087

鸭肉 / 088

泡椒炒鸭肉 / 088

酸豆角炒鸭肉 / 089

滑炒鸭丝 / 089

鸽肉 / 090

四宝炖乳鸽 / 090

黄花草炖乳鸽 / 091

白芍枸杞炖鸽子 / 091

百合白果鸽子煲 / 091

鸡蛋 / 092

鳕鱼蒸鸡蛋 / 092

西葫芦炒鸡蛋 / 093

木耳鸡蛋西兰花 / 093

洋葱木耳炒鸡蛋 / 093

鸭蛋 / 094

子姜炒鸭蛋 / 094

葱花鸭蛋 / 095

鸭蛋炒洋葱 / 095

鹌鹑蛋 / 096

鹌鹑蛋烧板栗 / 096

豆腐蒸鹌鹑蛋 / 097

肉末炸鹌鹑蛋 / 097

五香鹌鹑蛋 / 098

鹌鹑蛋龙须面 / 098



Part 6

水产类

鲤鱼 / 100

黄花菜木耳烧鲤鱼 / 100

豉油蒸鲤鱼 / 101

紫苏烧鲤鱼 / 101

草鱼 / 102

黄花菜蒸草鱼 / 102

茶树菇草鱼汤 / 103

啤酒炖草鱼 / 103

鲫鱼 / 104

醋焖鲫鱼 / 104

茼蒿鲫鱼汤 / 105

菠萝蜜煲鲫鱼 / 105

蛤蜊鲫鱼汤 / 105

鲈鱼 / 106

橄榄菜蒸鲈鱼 / 106

剁椒蒸鲈鱼 / 107

清蒸开屏鲈鱼 / 107

甲鱼 / 108

清炖甲鱼 / 108

山药甲鱼汤 / 109

人参核桃甲鱼汤 / 109

枸杞青蒿甲鱼汤 / 109

鳝鱼 / 110

洋葱炒鳝鱼 / 110

红烧黄鳝 / 111

竹笋炒鳝段 / 111

带鱼 / 112

酥炸带鱼 / 112

葱香带鱼 / 113

醋焖腐竹带鱼 / 113

马蹄木耳煲带鱼 / 113

黄鱼 / 114

酸菜剁椒小黄鱼 / 114

醋香黄鱼块 / 115

蒜烧黄鱼 / 115

鱿鱼 / 116

椒麻鱿鱼花 / 116

糖醋鱿鱼 / 117

鲜鱿鱼炒金针菇 / 117

红花当归炖鱿鱼 / 117

虾 / 118

丝瓜虾皮猪肝汤 / 118

西施虾仁 / 119

蒜香大虾 / 119

西蓝花腰果炒虾仁 / 119

蟹 / 120

桂圆炒蟹块 / 120

姜葱炒花蟹 / 121

清蒸大闸蟹 / 121

蛤蜊 / 122

蛤蜊炒毛豆 / 122

Part 1



美味百姓菜， 吃出健康来

俗话说“好菜来自民间，好吃不过家常”“山珍海味千般好，不及家常日日鲜”。百姓餐桌上的家常菜，和胃适口又养人。回到家中，吃着家人或自己做的菜肴，那一份醇美，那一缕温暖，那一种幸福，常常会在心头萦绕。尝遍天下美食后，你会发现，最好吃的菜不是燕窝、鱼翅、鲍鱼、海参……而是有着浓浓家庭气息的百姓家常菜。





烹调技法知多一点点

菜肴，越是家常，越是难做出新滋味。要想把普通的百姓菜做得美味可口、花样翻新，就要在烹调技术上多下功夫。现在，就让我们多了解一些烹饪技法，让烹调过程趣味升级，营养更盛。

着味的作用、方法与原则

着味，行话叫码味，就是按成菜的要求，在烹制菜肴前对原料加入一定数量的调味品，进行基础调味。它影响着成品的味感和质感。

◎着味的作用

着味的作用，具体来说有以下几点：

①渗透入味：原料在烹制前经盐等调味品着味后，使调味品中的咸味、香鲜味渗透入原料内，能增加菜肴的滋味，使之回味悠长，不致产生入口有味，却越嚼越乏的现象。

②除异增鲜：原料经过着味，在盐、料酒、姜葱、花椒、香料、酱油等调味品的作用下，能在一定程度上解除腥、膻、臊、土、涩等异味，增

加鲜香味。

③提升质感：肉类原料经过着味，在盐的作用下，能提高肉类原料的持水力，使原料在烹制成菜后能获得良好的细嫩质感。蔬菜类原料，则在精盐的渗透压作用下，能析出过多水分，使其易于吸收其他调味品，并使成菜细嫩鲜脆。

◎着味的方法

①先将所需调味品装入碗内，调匀后再与原料拌和均匀。

②要区别不同情况进行着味，如炒、熘、爆、炸等类菜肴原料的着味应在挂糊、上浆前进行；炆、煎等类菜肴原料的着味，应在加热前的一定时间内进行；凉拌，特别是对蔬菜类原料的着味，应留有充分渗透入味的的时间。

◎着味的原则

①将着味的调味品配合调匀放入原料后，应拌和均匀，才能达到着味的预期效果。

②若用精盐着味，应严格掌握其用量，过多或过少都会影响成菜的质量。

③用于着味的多种调味品，要根据所做菜肴的香味类型灵活使用。如五香味的菜肴应重用香料或五香粉；非五香味的菜肴，旨在借助五香粉或香料的增香作用，其用量就需要控制好，以免喧宾夺主；对腥、膻、臊等异味较重的原料，应重用料酒、姜、葱等。



④根据烹调方法而灵活运用。如醪糟汁、酱油极易在炸制时使原料上色，使成菜的色泽较难掌握，因此，在给炸制类菜肴的原料着味时，最好慎用或不用，或以料酒、曲酒、白酒、精盐代替。

⑤着味的时间应根据烹调要求而定，一般作炒、熘、爆、清蒸类菜肴的原料，着味时间以拌匀即入锅烹制为准；而作炸、蒸、熏、腌、卤、烤类菜肴的原料，着味时间应根据需要相应而定。

⑥蔬菜类的原料，用精盐着味后，以自然滴干水分为宜，不能用手挤捏或用重物压榨，以免影响原料色、形、质地而降低菜肴的质量。

如何在烹调中减少营养流失

食材经过清洗、加热等一系列的加工，会不可避免地造成营养流失，在多种营养成分中，以维生素的流失最为明显。那么，在制作多种美食时，我们怎样做能将营养流失减少到最小呢？

◎烹制米类时

米类加工前的淘洗就会损失较多营养素。研究表明，大米经一般淘洗，维生素B₁的损失率可达40%~60%，维生素B₂和维生素B₃可损失23%~25%。洗的次数越多，水温越高，浸泡时间越长，营养素的损失越多。所以，淘米时要根据米的清洁程度适当洗，不要用流水反复冲洗，不要用热水烫，更不要用力搓。

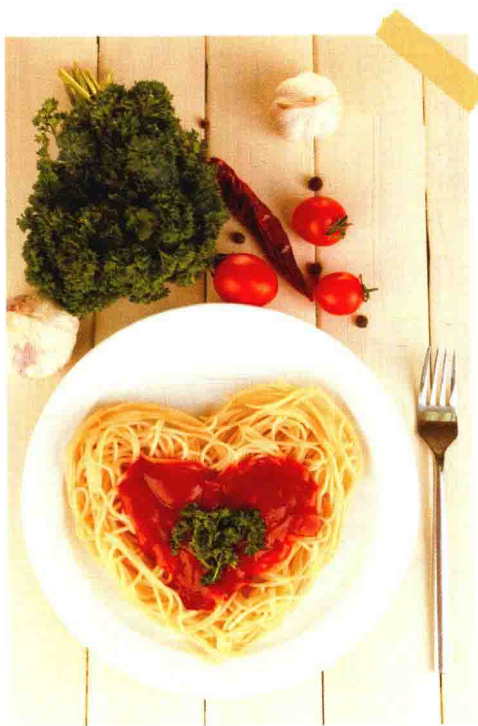
米类以蒸煮比较好，吃捞饭丢弃米汤的方法营养素损失最多，除维生素B₁、维生素B₂和维生素B₃可损失50%、67%、76%外，还会流失部分矿物质。

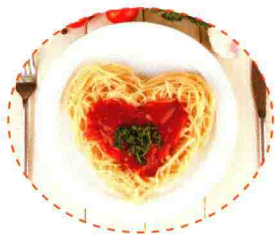
◎烹制蔬菜时

蔬菜是人体中维生素C、胡萝卜素和矿物质的主要来源。浸泡可使B族维生素和维生素C族损失，在切菜过程中也可损失部分维生素C。所以，洗菜时要用流水冲洗，不可在水中长时间浸泡，要先洗后切，不要切得太碎，吃菜时要连汤一起吃。做汤或焯菜时，要等水开了再把菜放入，且不要过分地挤去水分。

◎烹制面食时

面粉常用的加工方法有蒸、煮、炸、烙、烤等，制作方法不同，营养素损失程度也不同。一般蒸馒头、包子、烙饼时营养素损失较少；煮面条、饺子等，大量的营养素如维生素B₁(可损失49%)、维生素B₂(可损失57%)和维生素B₃(可损失22%)会溶入面汤中。所以，煮面条、饺子的汤不要过多，汤汁不要全部丢弃。





油、盐、味精的使用误区

在日常饮食中，油、盐、味精、料酒是最重要的厨房调料，它们能够起到增鲜、提味的重要作用，成为了厨房的必备品。但在制作食物时，很多朋友“误入歧途”而不知，下面就举出常见的例子，供大家参考。

油

油是大家再熟悉不过的调味品了，在食物制作中有着无可取代的地位，但是关于它的正确使用办法，很多人都只知其一，不知其二。

◎只吃一种油

常见的食用油有很多，然而很多人不能做到“炒什么菜用什么油”。其实，几种油交替搭配食用，或一段时间用一种油，这样更有利于饮食健康，因为任何一种食用油都不能完全代替另一种的营养价值。

◎不吃动物油

一些朋友出于健康的考虑，长期只吃植物油。事实上，长期不摄入动物油的话，就会造成体内维生素及必需脂肪酸的缺乏，影响人体的健康。在一定的

用量下，动物油对人体是有益的。

◎高温炒菜

很多人炒菜时，习惯于等到锅里的油冒烟了才炒菜，其实高温油不但会破坏食物的营养成分，还会产生一些过氧化物和致癌物质。正确的方法是先把锅烧热，再倒油，这时就可以炒菜了，不用等到油冒烟。

盐

盐是百味之王，要论在调味品种的地位，它可以与油相媲美。但是，怎样存盐、加盐，你都知道吗？下面的不当习惯，你有没有呢？

◎一次性大量购盐

现在有些家庭，特别是一些老年人，习惯一次性买很多包盐存着。加上往年被人为制造的“盐荒”，让很多人有了囤盐的习惯。其实这样做并不科学。研究表明，碘盐中的碘在高温、潮湿环境下，或遇到食醋等酸性物质时，很容易挥发掉，所以，市民应该购买小包装碘盐，随吃随买，切忌存放太久，否则一次买多了容易造成浪费。

◎用透明容器盛装碘盐

塑料材质的容器轻便又耐用，现在不少家庭的调料罐都采用透明塑料材质。然而，碘有一定的特性，碘盐最好装在有盖的棕色玻璃瓶或者瓷缸内，并



存放在阴凉、干燥、远离炉火的地方。

◎做菜放盐不挑时间

有些朋友做菜放盐不看时间，或者一律在食材下锅的时候就放盐。这样做，一来容易重复放盐，二来不能很好地把握放盐的量。另外，还会造成看不见的损失。研究表明，炒菜爆锅时放碘盐，碘的食用率仅为10%；炒菜过程中放碘盐，碘的食用率可达60%；出锅时放碘盐，碘的食用率可达90%。用油炒盐，也不利于健康。由此可见，放盐太早会造成碘的浪费，菜品快要出锅时加盐才是正确的做法。

味精

味精是广泛使用的增鲜调味品之一，很多人一味追求提鲜而大量、多次使用，这样做容易适得其反，让菜肴失去本身的鲜味，还可能引发健康问题。下面列举的是使用味精的误区。

◎味精和醋同用

有些朋友为了让菜肴味道十足，醋和味精并用。其实，醋加得比较多的菜肴不能加味精，因为味精在酸性环境中不易溶解，而且酸性越大，溶解度越低，鲜味效果越差。所以糖醋里脊、醋熘白菜等酸味大的菜肴都不能放味精。

◎甜味菜肴也放味精

在适当的钠离子浓度下，味精的鲜味才能更突出，所以，味精的鲜味在咸味菜肴中才能有鲜美表现。如果在甜味菜中放入味精，不但不能增鲜，反而会抑制甜鲜的本味，并产生异味。

◎给馅料加味精

在调饺子馅、春卷馅时，许多人都会放点味精，这样很不安全。味精拌入馅料后，会经过蒸、煮、炸等高温过

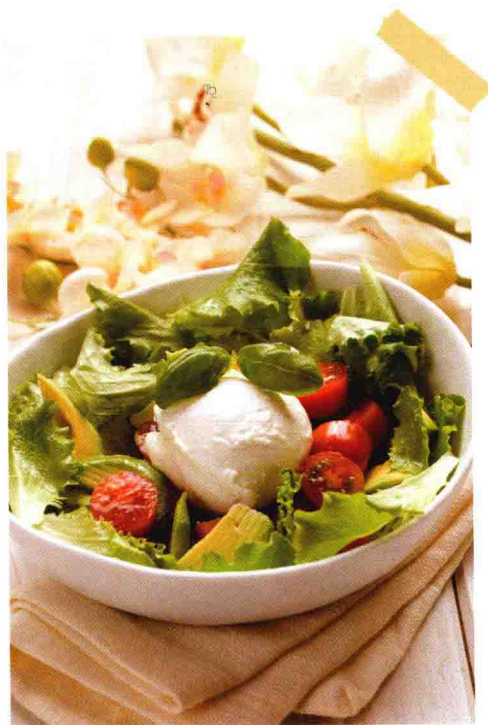
程。但是，只要所处温度超过100℃，味精就会发生变性，形成有毒成分，危害人体健康。

◎炒肉菜加味精

一些朋友炒肉菜也加味精，想让菜肴鲜上加鲜，殊不知肉类中含有谷氨酸，与菜肴中的盐相遇加热后，自然就会生成味精的主要成分——谷氨酸钠。此时放味精就是浪费。事实上，除了肉类，其他带鲜味的食物也没必要加入味精，如鸡蛋、蘑菇、茭白、海鲜等。

◎拌凉菜时放味精

这是一种常见的错误做法。研究表明，味精在温度为80~100℃时才能充分发挥提鲜的作用，而凉菜的温度普遍偏低，味精难以发挥作用，还会直接粘附在原材料上，影响菜肴的口感。如果做凉菜时确实很想放味精，可用少量热水把味精溶解了，再拌入凉菜之中。





怎样越吃越健康

随着生活水平的提高，现在人们吃饱、吃好都已经不再是大问题，越来越多的人对健康加以重视，大家摒弃了一味地吃药治病理念，转而把目光投向了日常的三餐饮食。那么，怎样合理饮食，向家常菜“要健康”呢？

妙用“调味四君子”

葱、姜、蒜、花椒，人称“调味四君子”，它们不仅能调味，而且能杀菌去霉，对人体健康大有裨益。在烹调中如何投放，才能将它们的作用最大化，这是一门学问。

◎花椒

花椒又称青花椒、狗椒、蜀椒、红椒、红花椒。

功效：温中止痛，除湿止泻，杀虫止痒。对脾胃虚寒之脘腹冷痛、蛔虫腹痛、呕吐泄泻、肺寒咳喘、龋齿牙痛、阴痒带下、湿疹皮肤瘙痒有效。

肉食多放花椒：烧肉时宜多放花椒，尤其牛肉、羊肉、狗肉更应多放。花椒有助暖作用，还能去毒。

◎姜

姜科姜属植物，也称“生姜”。

功效：a.解毒杀菌；b.健胃、止痛、发汗、解热；c.显著抑制皮肤真菌，杀死阴道滴虫；d.有抑制癌细胞活性，降低癌的毒害作用；e.发汗解表，温肺止咳，解毒。

鱼类多放姜：鱼类腥气大，性寒，食之不当会呕吐。生姜既可缓和鱼的寒性，又可解腥味。做时多放姜，可以帮助消化。

◎葱

葱别名青葱、大葱、叶葱、胡葱、葱仔、菜伯、水葱、和事草。

功效：a.较强的杀菌作用；b.预防胃癌及多种疾病；c.发汗、祛痰、利尿。

贝类多放葱：大葱不仅能缓解贝类如螺、蚌、蟹等的寒性，而且还能抗过敏。不少人食用贝类后会产生过敏性咳嗽、腹痛等症，烹调时就应多放大葱，避免过敏反应。

◎蒜

蒜即大蒜，又叫蒜头、大蒜头、胡蒜、葫、独蒜、独头蒜。

功效：解毒杀虫，消肿止痛，止泻止痢，驱虫，此外还可温脾暖胃。对痈疽肿毒、白秃癣疮、痢疾泄泻、肺癆顿咳、蛔虫蛲虫、饮食积滞、脘腹冷痛、水肿胀满有食疗效果。

禽肉多放蒜：蒜能提味，烹调鸡、



鸭、鹅肉时宜多放蒜，使肉更香更好吃，也不会因为消化不良而泻肚子。

你的进食顺序合理吗

节假日的聚会，我们会自己动手，做出一桌好菜，或者选择一家口碑不错的餐厅，让好好享受美食。就餐时，很多人更专注于鱼肉主菜和酒品，吃到半饱再上蔬菜，最后吃主食，主食后面是汤，最后还有甜点或水果……这种大众公认的用餐顺序，其实是不科学、不合理的，很容易让人吃得过多，摄入过多的脂肪和热量。如果想在享受美食的同时兼顾健康，那就跟着我们，做个小小的改变吧！

正确的进餐顺序应该是：汤→青菜→饭→肉。

餐前先喝汤，尤其是喝热汤，既有暖胃的作用，又能够缓解饥饿，避免接下来狼吞虎咽。汤应以清淡为主。

喝完汤后先吃粗纤维的蔬菜，增加饱腹感，就会不自觉地减少后面主食的摄入。

主食应粗细搭配，多吃一些富含膳食纤维的食物，如小米、窝头等，这些粗粮在胃里消化的时间长，血糖上升较慢，可以有效抑制糖尿病患者餐后血糖升高。

肉类应放在主食后食用。进食一定量的主食后，摄入的肉类自然会相应减少，从而减少油脂摄入。另外，肉类最好采用较为清淡的烹调方法，避免油炸。

哪些饮食习惯需要改

一家人围坐一桌，享用自己烹制的美味食物；三五好友共聚，做出几样拿手好菜，这些本是一件赏心乐

事，但如果不注意合理饮食，就可能引发健康问题，出现不愉快的情况。

◎饭后不休息

午餐进食后，最好休息半个小时，之后适当活动一下。尤其是一些爱美的白领女士，上班长时间对着电脑，在家自由了，最好是饭后站半个小时，这个方法不容易使下体积聚脂肪，还有助于消化，保持肠胃健康。

◎晚餐暴饮暴食

不管是工作劳累了一天，还是在外玩乐一天，回到家，家人可能会做上满满一桌菜来犒劳你，或者朋友们玩得很开心，聚餐时胃口大开，自己也跟着海吃海喝。这样就难以控制进食量，导致进食过多，热量和脂肪过度摄入，影响健康，对女性保持身材也很不利。



◎经常吃各种卤肉

卤肉属于成品、半成品，有的可以加热后就食用，有些则可以直接食用，给我们的生活提供了便利，但卤肉虽好，却不能多吃。制作卤肉时加入的肉桂、八角、茴香、丁香、花椒等香料不但性温燥，容易让人上火，而且容易引发疾病，所以应少吃为妙。



简单、实用的食材保鲜大法

买了米放在袋子里，几天就生虫了？不能经常买菜，只好拿蔫了的白菜、芹菜下锅？冰箱塞满了，冷冻区放不下肉类，眼睁睁地看着它变臭？现在，别再苦恼了，一起来了解简单的食物保鲜方法，让恼人的问题都迎刃而解。

🍲 谷类的保鲜方法

家中保存的谷类，特别是大米，在夏季很容易受潮或生虫，如何才能避免这些状况的发生呢？用以下的方法很有效。

①海带吸湿法：买回的大米放入密封米缸中，在大米中间挖一个小坑。坑中放入干海带，并用大米把海带埋起来，然后密闭缸盖保存。海带具有很好的吸潮、杀虫作用，可以杀灭大米中的粉螨、霉菌等。

②白酒防霉法：在瓶中装入100毫升白酒，敞开瓶盖。把装有白酒的瓶子插入大米中，瓶口露出，然后密闭米缸保存。白酒挥发的乙醇气体可以防止大米霉变。

🍲 蔬菜、水果的保鲜方法

上班族们很头疼的一件事就是，下班后买不到最新鲜的蔬菜。学会这些方法，在工作日也能吃到新鲜蔬菜了。

①保鲜袋保鲜：西红柿放入大号的保鲜袋中，扎紧袋口，放在阴凉处。每天打开袋口换气5分钟，如果有水珠凝结，用干净的毛巾擦干，再扎紧袋口。这样可以保鲜十几天。此法适用于西红柿、茄子、苹果等。

②水培法保鲜：买回的新鲜芹菜择去黄叶，用细绳在中间松松地扎起来。盆中放入适量清水，把芹菜根部浸入水中，可以保持3~4天的新鲜。此法适用于芹菜、韭菜、茼蒿、香菜等。

🍲 肉类的保鲜方法

禽畜肉存放不当容易腐坏，而冰箱的容量有限，保鲜效果也有限，仅仅依靠它来保鲜食品是远远不够的。掌握以下“小偏方”，就能让肉类保鲜无虞。

①浸泡法：用浸过醋的湿布将鲜肉包起来，可以使肉保鲜一昼夜。

②加热法：将鲜肉煮熟，趁热放入熬过的猪油里，可保存较长时间。

③盐腌法：将鲜肉抹上食盐和酱油等，放在通风处，可存放一段时间。

🍲 海鲜的保鲜方法

海鲜越来越多地走入寻常百姓家，由于它们对海水有着很强的依赖性，一旦变质就不能再食用，因而保存、储藏就显得很重要。

①冰块保鲜法：将海鲜放在碎冰块上，可短时间进行保鲜。

②水箱保鲜法：将活的海鲜放入水箱内水养，能存放较长时间。

Part 2

蔬菜类

常吃蔬菜，健康相伴。蔬菜可提供人体必需的多种维生素和矿物质，其中，人体必需的维生素C的90%、维生素A的60%来自于蔬菜。所以，为了我们的健康，在日常饮食中我们每餐都不应少了蔬菜。究竟怎样搭配蔬菜才能做出美味的佳肴？以下为你介绍的各种蔬菜的菜式和汤水非常适合家庭制作，做法简单，营养又好吃，希望你能喜欢。



白菜

◀ 保存：白菜为早熟品种，其质地细嫩，不易贮存。

◀ 选购：挑选包得紧实、新鲜、无虫害的大白菜。



扫扫我，可搜索出白菜的114种做法

营养功效

白菜能改善胃肠道功能，改善血糖生成反应，防止肠癌；同时，它能够增加粪便的体积，减少肠中食物残渣在人体内停留的时间，让排便的频率加快，有助于提高人体免疫力，防止皮肤干燥，促进骨骼生长，有多方面的功能。它在人体内参与糖类的代谢，能促进肠胃蠕动，增加食欲。另外，它富含钾，且钠含量少，不会使机体保存多余的水分，可减轻心脏负担。

实用小贴士

炒白菜之前可以先放入沸水里煮2~3分钟，捞出沥去水，可去除白菜的苦味。但白菜在沸水中焯烫的时间不可过长，最佳的时间为20~30秒，否则烫得太软太烂，就不好吃了。

椒油小白菜



原料 小白菜250克，口蘑50克，朝天椒末少许

调料 盐、鸡粉各2克，生抽4毫升，花椒油5毫升，水淀粉、食用油各适量

做法 ①将洗净的小白菜切成段；洗好的口蘑切成片。

②锅中注清水烧开，放入盐、食用油，倒入口蘑，煮约半分钟后，捞出。

③用油起锅，倒入小白菜，快速翻炒几下至其变软，放入生抽，炒匀。

④再注入适量清水，加入鸡粉、盐，炒匀调味，倒入口蘑，翻炒片刻。

⑤撒上朝天椒末，搅动几下，用大火煮片刻至全部食材熟透。

⑥待汤汁将沸时淋入花椒油。

⑦再倒入适量的水淀粉，搅拌均匀即成。

