

NEW

福

百姓

夏金龙 © 主编

家常菜



实用家庭烹饪

红宝书

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

红宝书 家常菜

图书在版编目(CIP)数据

百姓家常菜 / 夏金龙主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011. 1
ISBN 978-7-5384-5069-9

I. ①百… II. ①夏… III. ①菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第230638号

百姓 家常菜

主 编 夏金龙
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 车 强 郝沛龙
封面设计 张 跃
摄影指导 杨跃祥
制 版 董芳芳 张 跃 张 丛 周鸿雁 汪 润 李 雷
史红斌 林 凡 赵 冲 张 虎 齐海红 韩 磊
王 骁 韩立娟 高金杨 李梅雪 秦 平 叶晓丽
范俊松 王 静 郭久隆 韩 荣

开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 500千字
印 张 45
印 数 1—20000册
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1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464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 0431-85635176
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5069-9
定 价 39.90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

百姓

夏金龙 © 主编

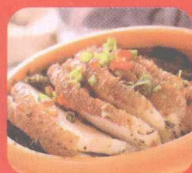
家常菜



吉林出版集团



吉林科学技术出版社



作者简介 AUTHOR



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”，同时被授予“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	王明涛	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 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对本书菜品制作给予的大力支持

Foreword 前言

家常菜是人们日常饮食中的一个重要组成部分,与百姓的生活息息相关。美味可口的家常菜不仅可提供人们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。

家常菜的种类非常繁多,但其核心就是实用、方便和普及。随着人们生活水平的提高,人们的饮食结构发生了很大的变化,家庭对一日三餐的饮食要求也在不断提高;从以前的简单吃饱到现在的需要吃好,从以前的简单粗做到现在的精制细做,从多多益善到注重营养和健康。现在的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和合理的营养搭配。

为了满足百姓在家庭饮食方面不断增长的需求,我们特意编写了《百姓家常菜》一书。本书从饮食营养、烹饪技法讲起,将人们在家庭饮食中所遇到的难题一一解答,还将700余款最受百姓欢迎的家常菜按

照原料的不同,分为蔬菜食用菌、猪牛羊肉、禽蛋豆制品、鱼虾蟹贝、米面杂粮五大类,介绍给喜爱烹饪的朋友。另外,书后附录了家庭烹饪小百科,将一些适宜家庭使用的小窍门、小秘笈推荐给读者。

《百姓家常菜》面向普通百姓家庭,其选用的原料取材容易,制作上简单快捷,每道菜肴除了配以精美的彩色成品图外,还对一些较难掌握的菜例,配以多幅步骤图加以详解,可让您快速掌握,烹饪出色、香、味、形俱全,而且营养健康的百姓家常菜。

《百姓家常菜》是一本非常全面、实用的家常菜烹饪宝典,其顺应时代,面向大众,并且不断创新。相信通过本书,您一定能够做出满足全家人口味的家常菜肴,并从中享受到家庭烹调的乐趣。



2010年12月

营养篇

- 不同人群的饮食健康 14
- 健康营养饮食观 16
- 营养素,一个都不能少 17
- 一日三餐的健康密码 18

食材篇

- 认清食材巧烹饪 20
- 食材的分类 20
- 蔬菜·食用菌小常识 21
- 禽蛋·豆制品小常识 23
- 畜肉小常识 25

- 水产品小常识 27
- 主食小常识 29

基础篇

- 家庭配菜小方法 32
- 家庭常见原料形状 33
- 烹调的火候 34
- 家庭烹调之焯水 34
- 烹调过油与油温识别 35
- 家常菜巧勾芡 36
- 菜肴的调味 36
- 成菜的装盘 37

技法篇

- 脆嫩爽口之拌 38
- 淡雅清香之卤 38
- 味香醇厚之酱 39
- 鲜香爽滑之炒 40
- 外酥里嫩之炸 41
- 软嫩浓厚之烧 41
- 清香鲜嫩之蒸 42
- 原汁原味之煮 42
- 口味独特之熏 43
- 浓香适口之烤 44

PART 1 蔬菜食用菌

白菜 46

- 韩国辣白菜 47
- 汆丸子白菜 48
- 炒白菜三丝 49
- 三鲜焖白菜 49
- 农家手撕菜 50
- 醋熘白菜 51

萝卜 52

- 萝卜丝拌海蜇丝 53
- 萝卜丝炒蕨根粉 54
- 酸萝卜条 55
- 炸萝卜丸子 55
- 萝卜排骨汤 56
- 香辣萝卜干 57

马铃薯 58

- 红蘑土豆片 59
- 咖喱土豆 60
- 煎土豆饼 60
- 麻香土豆条 61
- 醋烹土豆丝 62

- 土豆汤 63

番茄 64

- 西红柿炒鸡蛋 65
- 西红柿鸡蓉汤 66
- 番茄豆腐鸡蛋汤 67
- 锅煽西红柿 67
- 皮蛋番茄汤 68
- 番茄蛋卷 68
- 鲜蔬天妇罗 69

黄瓜 70

- 金针蘑炆黄瓜 71
- 椒香瓜条 71
- 酸辣黄瓜条 72
- 五味黄瓜 72
- 肉丁炒黄瓜 73
- 素炒黄瓜 74
- 蛋黄烧黄瓜 75
- 辣油瓜皮 75

南瓜 76

- 南瓜炒百合 77
- 南瓜炒虾米 78
- 南瓜炒芦笋 79
- 巧手长寿汤 80

- 小虾炖南瓜 81

- 豆瓣南瓜 81

丝瓜 82

- 板栗香菇烧丝瓜 83
- 丝瓜鲜虾汤 84
- 丝瓜炒鸡蛋 85

冬瓜 86

- 冬瓜海鲜锅 87
- 冬瓜八宝汤 88
- 虾仁烩冬蓉 89
- 白玉干贝 89
- 抓炒冬瓜 90
- 海米冬瓜方 90
- 冬瓜烩羊肉丸 91

苦瓜 92

- 苦瓜炒肉丝 93
- 苦瓜煎蛋 94
- 葱油拌苦瓜 95

芋头 96

- 家常芋头 97
- 芋头排骨汤 97
- 蘑菇烧芋丸 98
- 蜜汁大枣芋头 98

- 芋头烧鸡……………99
- 山药 100**
- 山药烩香菇……………101
- 山药炒蚬仁……………102
- 醋香山药……………103
- 三鲜炖山药……………103
- 菠菜 104**
- 猪肝拌菠菜……………105
- 陈醋螺头拌菠菜……………106
- 肉末焖菠菜……………107
- 芥末粉丝菜……………107
- 油菜 108**
- 鱼香菜心……………109
- 脯酥油菜心……………109
- 香菇扒油菜……………110
- 明珠菜心……………110
- 虾干炒油菜……………111
- 空心菜 112**
- 腐乳炒空心菜……………113
- 酥豆空心菜……………113
- 酿空心菜……………114
- 麻酱空心菜……………114
- 肉丝炒空心菜……………115
- 甘蓝 116**
- 卤菜卷……………117
- 西红柿炒卷心菜……………118
- 海米紫甘蓝……………119
- 干贝卷心菜……………119
- 芥蓝 120**
- 上汤芥蓝……………121
- 芥菜心炒素鸡……………122
- 蚝油芥蓝菜……………123
- 冰镇芥蓝……………124
- 茼蒿 124**
- 松仁茼蒿菜……………125
- 老家拌茼蒿……………125
- 茼蒿梗爆墨鱼……………126
- 茼蒿炒肉丝……………126
- 鸡丝茼蒿杆……………127
- 芹菜 128**
- 开阳芹菜……………129
- 西芹百合炒螺片……………130
- 香干炒芹菜……………131
- 洋葱 132**
- 洋葱牛肉丝……………133
- 洋葱炒豆干……………134
- 洋葱汤……………135
- 炸洋葱……………135
- 青椒 136**
- 青椒炒肉丝……………137
- 青椒炒蛋……………138
- 炸青椒盒……………139
- 青椒鳝鱼丝……………139
- 四季豆 140**
- 榄菜四季豆……………141
- 虾酱炒四季豆……………142
- 五彩炒四季豆……………143
- 金钩四季豆……………143
- 豇豆 144**
- 姜汁豇豆……………145
- 豆腐干炒豇豆……………146
- 红油豇豆丁……………147
- 红烧肉焖豇豆……………147
- 茄子 148**
- 蒜泥茄子……………149
- 辣味茄丝……………150
- 古香茄子……………151
- 麻酱茄子……………151
- 炸茄饼……………152
- 甜酱焖茄子……………153
- 花椰菜 154**
- 奶香花菜……………155
- 咖喱菜花……………155
- 奶汤干贝烧菜花……………156
- 海米烧菜花……………156
- 猪肝炒菜花……………157
- 西蓝花 158**
- 翡翠松子羹……………159
- 蒜蓉西蓝花……………160
- 鸡粥菜花……………161
- 粟米菜花汤……………161
- 芦笋 162**
- 百合芦笋虾球……………163
- 芦笋炒虾干……………164
- 奶汤烩芦笋……………165
- 芦笋爆鹅肠……………165
- 茭白 166**
- 茭白炒肉丝……………167
- 茭白炒双菇……………168
- 蟹黄炒茭白……………169
- 鸡油茭白……………169
- 莴笋 170**
- 冬菜炒莴笋……………171
- 虾干炒莴笋……………172
- 椒香莴笋丝……………173
- 青笋炒腊肉……………173
- 莲藕 174**
- 香煎藕饼……………175
- 炸藕盒……………176
- 莲藕黄豆焖排骨……………177
- 糖醋藕片……………177
- 酸菜 178**
- 酸菜炒银芽……………179
- 肉丝酸菜粉汤……………180
- 酸菜炖烤鸭……………181
- 酸菜一品锅……………181
- 香菇 182**
- 素炒鳝鱼丝……………183
- 益寿香菇汤……………184
- 蚝油焖北菇……………185
- 酱煨香菇……………185
- 草菇 186**
- 草菇木耳汤……………187
- 草菇爆鸡丝……………188
- 滋补野山菌汤……………189
- 平菇 190**
- 肉丝炒平菇……………191
- 香酥鲜菇……………192
- 蘑菇烩腐竹……………193
- 豉香平菇……………193
- 金针菇 194**
- 肉丝烧金针……………195
- 青笋金针汤……………196
- 双鲜拌金菇……………197

金针培根卷·····	197
木耳 198	
双耳爆敲虾·····	199
葱油拌双耳·····	200
木耳炒虾丝·····	201
海米双耳·····	201

银耳 202	
银耳鹌蛋汤·····	203
菠菜银耳羹·····	204
冰糖炖银耳·····	205
大枣银耳羹·····	205

口蘑 206	
口蘑汤·····	207
肉片烧口蘑·····	208
口蘑竹荪汤·····	209

黄花菜 210	
木耳黄花汤·····	211
黄花招菜·····	212
木樨黄花·····	212

PART 2 猪羊 羊肉



猪里脊 214	
糖醋里脊·····	215
滑溜里脊·····	216
熘核桃肉·····	217
清汤肉丸·····	218
五香酱肉·····	219
生煎里脊·····	219

猪五花 220	
红烧狮子头·····	221
家常蒸五花·····	222
菠萝咕嚕肉·····	223
木樨肉·····	223

猪腿肉 224	
鱼香肉丝·····	225
回锅肉·····	226
金针菇炒肉丝·····	227
韭黄炒肉丝·····	227

猪排骨 228	
糖醋排骨·····	229

红煨猪排·····	230
清汁排骨·····	231
盐水排骨·····	232
鲜笋烧排骨·····	233
人参木瓜炖猪排·····	233

蹄膀 234	
麻辣拌肘花·····	235
萝卜连锅汤·····	236
大枣焖肘子·····	237
东坡肘子·····	237

猪耳 238	
青椒炒猪耳·····	239
烟熏脆耳·····	240
猪耳冻·····	241
腊八蒜泡脆耳·····	241

猪蹄 242	
香熏猪手·····	243
黄豆猪蹄汤·····	244
酱卤猪蹄·····	245
金银全蹄·····	245

猪肝 246	
熘肝尖·····	247
红烧猪肝·····	248
洋葱炒猪肝·····	249
麻辣凤眼肝·····	249

猪肚 250	
红油猪肚片·····	251
韭黄炒肚丝·····	252
熘白肚·····	253
生炒肚尖·····	253

猪腰 254	
火爆腰花·····	255
冬笋口蘑猪腰汤·····	256
爆腰丝·····	257
椒油拌腰片·····	257

猪肠 258	
辣白菜炒肥肠·····	259
葱烧大肠·····	260
酱香大肠·····	261
焦炸象眼·····	261

猪心 262	
---------------	--

拌猪心片·····	263
赛狗肉·····	263
猪四宝·····	264
玉竹烧猪心·····	264
青椒炒猪心·····	265

猪蹄筋 266	
大葱烧蹄筋·····	267
奶汤蹄筋·····	268
红油猪蹄筋·····	269
仙人掌焖蹄筋·····	269

牛脊肉 270	
干煎牛排·····	271
牛肉土豆汤·····	272
客家牛肉·····	273
榨菜牛肉汤·····	274
茭笋牛肉丝·····	275
麻香牛肉干·····	275

牛腩肉 276	
啤酒炖牛肉·····	277
蒜香牛肉汤·····	278
卤水牛腩·····	279
烩丸子·····	279

牛腿肉 280	
青椒炒牛肉·····	281
豆豉牛肉·····	282
蚝油牛肉·····	283
卤牛腱·····	283

牛肋肉 284	
红烧牛肉·····	285
青笋烧牛肉·····	286
金针牛肉·····	287
串烧牛肉丸·····	287

牛肚 288	
卤水金钱肚·····	289
油爆百叶·····	290
炝拌牛百叶·····	291
一品烧肚仁·····	291

牛鞭 292	
虫草炖牛鞭·····	293
沙锅炖牛鞭·····	293
三鲜烩牛鞭·····	294

清炖牛鞭	294
杞子炖牛鞭	295
牛尾 296	
香辣牛尾	297
牛尾药膳煲	298
清炖牛尾	299
萝卜球牛尾汤	299

牛蹄筋 300

红焖牛蹄筋	301
扒烧牛蹄筋	302
酱味牛筋	303
上汤蹄筋	303

羊脊肉 304

黄焖羊肉	305
辣子羊里脊	306
红焖羊肉	307
子姜羊肉丝	307

羊肋肉 308

香辣羊肉	309
冬瓜炖羊肉	310
十全大补汤	311
山楂炒羊肉	311

羊腿肉 312

葱爆羊肉	313
软炸羊肉	314
腐竹萝卜焖羊肉	315
羊肉丸子汤	315

羊排 316

手把羊肉	317
酱香蒸羊排	318
羊排炖活蟹	319
羊排炖海带	319

羊肝 320

泡椒炒羊肝	321
青韭爆羊肝	322
羊肝炒菠菜	323
全羊汤	323

兔肉 324

葱爆兔肉片	325
小炒兔丁	326
酸辣兔肉	327

冬笋焖兔	327
------	-----

狗肉 328

滋补狗肉汤	329
狗肉猪肚汤	330
狗肉河虾炒韭菜	331
陈皮狗肉	332
狗肉炒黄豆芽	332



鸡 334

蘑菇炖鸡	335
芋头烧鸡	336
菠菜鸡煲	337
清蒸人参鸡	338
干蒸芦笋鸡	339
蚝油子鸡	339

鸡胸肉 340

菠萝鸡丁	341
宫保鸡丁	342
鸡丝海蜇汤	343
滑溜鸡片	344
莴笋炒鸡片	345
五彩拌鸡粒	345

鸡腿 346

柠檬鸡球	347
松花熏鸡腿	348
栗子烧鸡块	349
蒜香炸子鸡	350
桃花鸡腿	351
五香鸡腿	351

鸡翅 352

红烧凤翅	353
黄焖鸡翅	354
香酥鸡翅	355
平菇凤翅汤	356
纸包蒜香翅	357
红酒凤翅	357

鸡爪 358

花生眉豆煲鸡爪	359
白云凤爪	360

香菇鸡脚汤	361
蚝油凤爪	361

鸡胗 362

莴笋炒鸡胗	363
香葱拌鸡胗	364
爆炒鸡杂	365
红烧鸡胗	365

乌鸡 366

人参乌鸡汤	367
白果莲子乌鸡汤	368
乌鸡当归汤	369
乌鸡炖野山菌	369

鸭 370

笋干老鸭煲	371
三圆炖鸭	372
酥香鸭块	373
酒酿清蒸鸭子	374
五香酱鸭	375
蛋黄鸭卷	375

鸭胸肉 376

竹笋烧鸭	377
寿字鸭羹	378
鸭丁炒莲子	379
老卤鸭脯	379

鸭腿 380

柴把鸭	381
蛋黄鸭腿	382
桂花鸭腿	383
葱爆鸭块	383

鸭肝 384

炒鸭肝	385
盐水鸭肝	386
黄焖鸭肝	387
南煎鸭肝	387

鸭肠 388

青椒炒鸭肠	389
熏拌鸭肠	390
芦笋拌鸭肠	391
鸭肠烧豆腐	391

鸭舌 392

椒盐鸭舌	393
------	-----

香卤鸭舌	393
酒糟鸭信	394
烩鸭舌	394
海带鸭舌汤	395
鸭掌 396	
双味鸭腿掌	397
烩鸭掌	397
满堂金钱	398
鲜菇鸭掌	398
芥末鸭掌	399
鹅 400	
松茸炖鹅肉	401
笋干炖老鹅	401
吴王贡鹅	402
白切肥鹅	402
大鹅焖土豆	403
鸽子 404	
火爆乳鸽	405
茶树菇炖乳鸽	406
脆皮乳鸽	407
茶香乳鸽	407
鹌鹑 408	
人参炖鹌鹑	409
煎鹌鹑	409
炸鹌鹑	410
海带炖鹌鹑	410
笋干香鹌煲	411
鸡蛋 412	
锦绣蒸蛋	413
韭黄炒鸡蛋	414
什锦蛋丁汤	415
肉丝炒蛋	416
木樨蒜薹	417
三色蒸蛋	418
茶叶蛋	419
榆钱鸡蛋汤	419
松花蛋 420	
皮蛋豆花	421
香辣皮蛋	422
双椒拌皮蛋	423
子姜皮蛋	423

鹌鹑蛋 424

香熏鹌鹑蛋	425
鹌鹑蛋桂耳汤	426
面包鹌鹑蛋	427
竹荪鹌鹑蛋	427

豆腐 428

鲜虾墨鱼蒸豆腐	429
青椒炒豆腐	430
金箱豆腐汤	431
虾酱茼蒿炒豆腐	432
水熘豆腐	433
香菇木耳豆腐汤	434
干贝烩豆腐	435
港式小豆腐	435

豆腐皮 436

豆腐皮炒韭菜	437
尖椒干豆腐	438
青菜炒豆皮	439
豆筋肥肠煲	440
五香豆腐皮	441
腐皮韭黄卷	441

豆腐干 442

西芹拌香干	443
香干榨菜炒肉丝	444
烩豆干	445
兰花豆腐干	445

腐竹 446

腐竹烧肚片	447
肉片烧腐竹	448
椒油腐竹	449
腐竹蛤蜊汤	449

粉皮 450

粉皮拌鸡丝	451
肉丝拉皮	452



鲤鱼 454

焦炒鱼片	455
花瓣鱼圆汤	456

鲤鱼炖冬瓜	457
烩酸辣鱼丝	458
滑炒鱼片	459
酱焖鲤鱼	459

鲫鱼 460

汆鲫鱼汤	461
羊肉鲫鱼汤	462
鲫鱼炖豆腐	463
萝卜丝鲫鱼汤	464
豆瓣焖鲫鱼	465
鲫鱼茼菜汤	465

草鱼 466

榨菜鱼片汤	467
竹荪玻璃鱼片	468
草菇炖鱼头	469
鱼云柳髓羹	470
翡翠鱼米羹	471
锅仔鱼咬羊	471

鲮鱼 472

沙锅炖鱼头	473
鱼腩煲	474
剁椒鱼头	475
火腿鱼头汤	476
酒焖全鱼	477
红烧大鱼头	477

鲑鱼 478

大蒜烧鲑鱼	479
鲑鱼炖茄子	480
鲑鱼汤	481
鲑鱼炖酸菜	481

黑鱼 482

茼菜汆鱼片	483
鱼丸菠菜汤	484
菜心拌鱼条	485
炸芝麻鱼片	485

鳊鱼 486

银耳鳊鱼汤	487
银针鸡汁鱼片	488
酸辣鳊鱼羹	489
木瓜炖鳊鱼	489

鲈鱼 490

滑溜鱼片····· 491
锅烧鲈鱼····· 492
清蒸鲈鱼····· 493
老姜鲈鱼汤····· 493

👉 黄鱼 494

黄鱼鸡汤····· 495
酱汁焖黄鱼····· 496
雪菜黄鱼汤····· 496
蛤蜊黄鱼羹····· 497
家焖黄鱼····· 498
椒盐小黄鱼····· 499
干煎黄花鱼····· 499

👉 鳕鱼 500

玫瑰百合鱼片汤····· 501
鱼肉羹····· 502
烩什锦鳕鱼····· 503
竹香鳕鱼粒····· 503

👉 银鱼 504

银鱼豆腐羹····· 505
银鱼木樨汤····· 506
银鱼涨蛋····· 507
香脆银鱼····· 507

👉 鳝鱼 508

生爆鳝丝····· 509
韭黄烩黄鳝····· 510
三鲜鳝汤····· 511
芒果脆鳝····· 512
西芹鳝片····· 513
酱香鳝背····· 513

👉 鳗鱼 514

红烧鳗鱼····· 515
福州鱼丸汤····· 516
人参枸杞炖鳗鱼····· 517
干香鳗鱼····· 517

👉 带鱼 518

刀鱼菜心烧豆腐····· 519
排骨焖带鱼····· 520
干炸带鱼····· 521
生熏带鱼····· 522
五香烧带鱼····· 523
苦瓜带鱼汤····· 523

👉 泥鳅 524

酱焖泥鳅····· 525
鳅鱼豆腐汤····· 526
手撕泥鳅····· 527
椒盐泥鳅····· 527

👉 海虾 528

香葱爆炒虾····· 529
捶熘凤尾虾····· 530
虾球炒时蔬····· 531
香熏大海虾····· 532
高山茶香虾····· 533
龙井虾片汤····· 533

👉 青虾 534

盐水蒸虾····· 535
酥炸虾段····· 536
白炒虾····· 537
炸芝麻虾排····· 537

👉 虾仁 538

清炒虾仁····· 539
鲜菇虾丸汤····· 540
腰果虾仁····· 541
南烧虾丁····· 542
干炸虾枣····· 543
芦笋虾球····· 543

👉 虾蛄 544

虾肉烩豆腐····· 545
盐卤虾爬子····· 546
姜汁虾虎····· 547
卷心菜炒虾蛄····· 547

👉 海蟹 548

蟹肉炒鱼肚····· 549
粉丝炒梭蟹····· 550
花蟹炖豆腐····· 551
蛋黄炒梭蟹····· 552
葱姜炒蟹····· 553
冰花姜汁蟹····· 553

👉 河蟹 554

笼蒸螃蟹····· 555
酒醉河蟹····· 556
香辣河蟹芸豆····· 557
河蟹烩南瓜····· 557

👉 墨鱼 558

炒墨鱼片····· 559
油爆鱼仁····· 560
清汤墨鱼圆····· 561
爆炒墨鱼仔····· 562
酱汁墨鱼····· 563
椒盐墨鱼卷····· 563

👉 鱿鱼 564

芫爆鱿鱼卷····· 565
酥炸鲜鱿鱼球····· 566
青韭鱿鱼丝····· 567
鸡枞鱿鱼汤····· 567

👉 海螺 568

酱汁海螺····· 569
菠菜海螺汤····· 570
黄瓜炆螺片····· 571
板栗炒海螺····· 571

👉 牡蛎 572

豆酱烧牡蛎····· 573
蛋煎蛎黄····· 574
南煎生蚝····· 575
炸蛎黄····· 575

👉 扇贝 576

木樨鲜贝····· 577
清蒸扇贝····· 578
干贝无黄蛋汤····· 579
软炸鲜贝····· 579

👉 蛤蜊 580

辣炒蛤蜊····· 581
蛤蜊瘦肉海带汤····· 582
大蒜菠菜拌蛤仁····· 583
蛤蜊炒韭香····· 584
萝卜丝蛤蜊汤····· 585
生熏花蛤····· 585

👉 蛏子 586

辣炒蛏子····· 587
蒜香蒸海蛏····· 588
木樨蛏子····· 589
椒爆蛏头····· 589

👉 田螺 590

和味炒田螺····· 591

口味唆螺·····	591	虾仁菠菜粥·····	621	白菜猪肉水饺·····	652
田螺腊肉煲·····	592	大枣银耳粥·····	622	胡萝卜牛肉水饺·····	653
舟山泥螺·····	592	皮蛋瘦肉粥·····	623	牛肉灌汤蒸饺·····	654
辣炒田螺·····	593	香葱鸡粒粥·····	624	三鲜水饺·····	655
海蜇 594		香草养生粥·····	624	蟹肉小笼包·····	655
三丝炒蜇皮·····	595	红薯香粥·····	625	水煎包·····	656
海蜇蚬尖汤·····	596	羊肝胡萝卜粥·····	626	叉烧包·····	657
芹菜炒蜇皮·····	597	猪腰薏米粥·····	627	虾肉烧卖·····	658
姜汁海蜇卷·····	597	沙锅排骨粥·····	627	开花馒头·····	658
海参 598		黄花蛋粥·····	628	素馅包子·····	659
酱煨海参·····	599	南瓜百合粥·····	629	特色豆沙包·····	660
水蛋蒸海参·····	600	鸭肉粥·····	630	三鲜回头·····	661
烩三丝海参·····	601	口蘑香菇粥·····	630	六凤居葱油饼·····	661
蟹黄海参·····	601	海参虾仁炒饭·····	631	萝卜丝饼·····	662
银丝海参·····	602	家常拌饭·····	632	海城馅饼·····	663
红焖海参·····	602	粉蒸排骨饭·····	633	特色糖饼·····	664
酸辣海参汤·····	603	什锦鸡肉饭·····	633	冬瓜饼·····	664
甲鱼 604		彩椒牛肉炒饭·····	634	牛肉火勺·····	665
清蒸甲鱼·····	605	扬州什锦炒饭·····	635	如意卷·····	666
龟羊汤·····	606	番茄牛肉饭·····	636	香葱花卷·····	667
豉椒酱甲鱼·····	607	什锦蘑菇饭·····	636	风味腊肠卷·····	667
黄焖甲鱼·····	608	咖喱牛肉炒饭·····	637	花生蜜饯汤圆·····	668
红烧甲鱼·····	609	红糟排骨盖饭·····	638	鲜肉麻球·····	669
香菇甲鱼汤·····	609	火腿青菜炒饭·····	639	蜜枣发糕·····	670
牛蛙 610		腊肉煲仔饭·····	639	香奶蛋糕·····	670
旺旺牛蛙煲·····	611	竹筒鲜虾蒸饭·····	640	金豆糕·····	671
水煮牛蛙·····	612	素四宝烩饭·····	641	杂粮 672	
菱角烧牛蛙·····	613	面 642		鲮鱼黄豆粥·····	673
香豉酱牛蛙·····	613	什锦鸡蛋面·····	643	黏豆包·····	673
海带 614		肉丝香菇面·····	643	小米饭焖鹿肉·····	674
凉拌海带·····	615	珍珠面·····	644	玉米瘦肉粥·····	675
炸熘海带·····	616	茄汁牛肉面·····	645	绿豆糕·····	676
海带炖牛肉·····	617	素三鲜汤面·····	646	小米蜂糕·····	676
黄豆拌海带·····	618	沙锅鱼汤面·····	646	黄金汤饺·····	677
海带粉丝·····	618	蛤蜊疙瘩汤·····	647	米面牛蹄卷·····	678
		猪肝菠菜面·····	648	夹沙芥糕·····	679
		家常炸酱面·····	649	萝卜煎糕·····	679
		家常时花面·····	649	玉米面饺子·····	680
		肉末打卤面·····	650	豆面小窝头·····	681
		文蛤海鲜面·····	651	南瓜饼·····	682
		笋肉馄饨·····	652	太极薯蓉饼·····	682

PART 5
米面杂粮



米 620

人参雪蛤粥····· 621

厨房用品的选购与使用

厨房布置	684
怎样对厨房进行合理布局	684
厨房家具的最佳高度	684
厨房通风路线的设置	684
厨房照明设计	684
厨房用品的选购	684
选购抽油烟机的窍门	684
如何选购微波炉	685
选购人工煤气灶的窍门	685
选购不锈钢器皿的窍门	685
高压锅的选购	685
选购沙锅的窍门	685
选购厨房洗涤剂的窍门	686
厨房用品的使用	686
抽油烟机安装的窍门	686
抽油烟机用小窍门	686
换气扇使用的窍门	686
使用电子打火灶具的窍门	686
使用液化气灶的窍门	686
怎样使用电烤箱	687
用铁锅的禁忌	687
使用铁锅的窍门	687
使用“不粘锅”的窍门	687
使用菜刀的窍门	688
使用高压锅的窍门	688
使用电饭锅省电的窍门	688
使用沙锅的窍门	688
电饭锅使用8忌	688
使用不锈钢器皿的窍门	689
使用微波炉的窍门	689
使用微波炉烹饪的窍门	689
使用微波炉加热食品的窍门	690
正确使用餐具洗洁精的窍门	690
厨房节水的窍门	690
使用微波炉解冻食品的窍门	691
厨房用品的保养与修补	691

保养铜火锅的窍门	691
电饭锅出现异常情况的处理	691
巧除微波炉异味的窍门	691
磨钝刀的窍门	691

厨房的卫生与安全

厨房用品用具的卫生	692
厨房清洗妙法	692
巧除墙壁上的油污	692
洗纱窗帘的妙方	692
洗衣粉加烟蒂可洗纱窗	692
木砧板消毒的窍门	692
巧除砧板异味2法	692
除菜刀异味的窍门	692
洗碗的窍门	692
清除面盆面垢的窍门	692
消除铝锅黑渍的窍门	692
巧除电饭锅焦底	693
铁锅除味3法	693
餐具消毒的窍门	693
巧除厨房水槽油渍	693
不锈钢餐具的清洗	693
塑料餐具清洗的窍门	693
铁制器皿去污4法	693
铝制品去污3法	693
巧除茶杯和不锈钢器皿上的污垢	694
残茶巧用的窍门	694
巧用淘米水的窍门	694
巧用食盐的窍门	694
巧用醋的窍门	694
厨具除锈7法	695
厨房抹布使用的窍门	695
灭蟑螂6法	695
厨房的安全	695
煤气安全使用的窍门	695
家庭厨房灭火的窍门	696
煤气灶漏气鉴别的窍门	696

肉类·····	696	切辣椒、洋葱防辣眼睛的窍门·····	701
洗鲜肉的窍门·····	696	去山药皮的窍门·····	701
洗肠、肚的窍门·····	696	粮油类·····	701
怎样剔猪羊牛棒子骨·····	696	巧除米中沙粒·····	701
切猪肉的窍门·····	696	焖米饭的妙方·····	701
切牛肉的窍门·····	697	不用面肥巧发面·····	701
切羊肉的窍门·····	697	巧辨发面酸碱度·····	701
切熟肉的窍门·····	697	快速发面的窍门·····	701
去猪毛的窍门·····	697	巧和发面·····	702
禽类·····	697	炸馒头省油的窍门·····	702
鸡、鸭、鹅的宰杀和初加工方法·····	697	使蒸出来的馒头洁白的窍门·····	702
去鸡肉腥味的窍门·····	698	蒸馒头测生熟3窍门·····	702
蛋类·····	698	蒸馒头怎样才能不粘笼布·····	702
快速加工咸蛋的窍门·····	698	拌馅不出水3窍门·····	702
巧切松花蛋·····	698	使煮出的水饺不粘连4窍门·····	702
熟鸡蛋易剥皮的窍门·····	698	干货与调味品·····	703
水产类·····	698	洗香菇的窍门·····	703
洗鱼类的窍门·····	698	干货涨发的窍门·····	703
洗螃蟹的窍门·····	698	巧发香菇3法·····	703
洗贝蛤的窍门·····	698	巧发猴头蘑2法·····	703
洗螺、蚌的窍门·····	698	巧发口蘑2法·····	703
洗蛤蜊肉的窍门·····	698	葱冷冻后复原的窍门·····	703
洗鲜虾的窍门·····	698	用生姜的窍门·····	703
洗带鱼的窍门·····	698	巧发海带2法·····	704
切鱼片的窍门·····	699	巧发木耳3法·····	704
宰杀黄鳝的窍门·····	699	其他·····	704
简易杀鳖的窍门·····	699	去咸肉辛辣味的窍门·····	704
洗海蜇皮的窍门·····	699	治馒头碱重的窍门·····	704
发鱿鱼的窍门·····	699	洗火腿和香肠的窍门·····	704
巧发海蜇3法·····	699	煮牛奶的窍门·····	704
巧发干贝2法·····	699	煮绿豆汤节约能源的窍门·····	704
发海参的窍门·····	699	食物解冻的方法·····	704
蔬菜类·····	700		
洗蔬菜的窍门·····	700	家常菜的烹饪技巧	
保护蔬菜中维生素的窍门·····	700	肉类·····	705
切蔬菜的窍门·····	700	去肉中血腥味的技巧·····	705
除蔬菜上残留农药的窍门·····	700	炒猪肉的技巧·····	705
番茄去皮的窍门·····	700	炖猪肉的技巧·····	705
制作泡菜的窍门·····	700	炸猪排的技巧·····	705
生豆芽的窍门·····	700	去肥肉腥味的技巧·····	706
		烹制肉皮的技巧·····	706

烹制猪爪的技巧	706	做菜保持菜的本色的技巧	712
去猪肚异味的技巧	706	防止扁豆中毒的技巧	713
炒猪肝的技巧	706	炒豆芽的技巧	713
去腰子臊腥味的技巧	706	炒土豆丝的技巧	713
炒猪腰子的技巧	706	炒茄子的技巧	713
炖牛肉的技巧	707	炒青椒的技巧	713
炒牛肉的技巧	707	粮油类	713
煮牛肉易熟烂的技巧	707	煮饭营养高的技巧	713
去羊肉膻味的技巧	707	巧煮米饭味道香	713
禽类	708	巧除米饭糊味	714
炸鸡肉的技巧	708	粗粮细做的技巧	714
炖老鸡肉的技巧	708	做八宝饭的技巧	714
快速炖鸡的技巧	708	煮米粥质量高的技巧	715
去鸡肉腥味的技巧	708	煮粥不溢的技巧	715
炖鸡省时间的技巧	708	熬豆浆省火的技巧	715
炖老鸭肉的技巧	708	做花色粥的技巧	715
蛋类	709	炸食物的技巧	715
速制鸡蛋羹的技巧	709	煮元宵的技巧	715
炒鸡蛋的技巧	709	剥丸子肉馅的技巧	715
做荷包蛋的技巧	709	掌握烹饪油温的技巧	716
煮鸡蛋不破裂的技巧	709	炸过鱼的油去腥味的技巧	716
煮茶蛋的技巧	709	干货与调味品	716
水产类	709	煮海带脆嫩的技巧	716
去鱼腥味的技巧	709	去咸鱼咸味的技巧	716
防鱼肉散碎的技巧	710	家庭常用调料的使用技巧	716
炒鱼片的技巧	710	放盐看火候的技巧	717
烹饪美味鱼丸的技巧	710	酱油在烹调中的使用技巧	717
炸鱼的技巧	710	醋在烹调中的使用技巧	718
去鲤鱼腥味的技巧	710	味精在烹调中的使用技巧	718
蒸鱼的技巧	710	炒花生米的技巧	718
去河鱼土腥味的技巧	711	炸肉酱的技巧	718
去海鱼腥味的技巧	711	用高压锅和微波炉炒干货的技巧	718
做鱼头的技巧	711	去猴头蘑苦味的技巧	718
除虾腥味的技巧	711	其他	719
剥取虾仁的技巧	711	酒在烹调中的使用技巧	719
蒸蟹不掉爪的技巧	711	煮老汤的技巧	719
炒虾仁的技巧	712	做汤的技巧	719
蔬菜类	712	去汤腻味的技巧	719
掌握炒菜程序的技巧	712	煮豆浆的技巧	719
炒菜减少维生素流失的技巧	712	煮牛奶营养不流失的技巧	719
去蔬菜苦涩味的技巧	712	炒菜盐放多的补救技巧	719
如何使菜脆嫩可口的技巧	712	汤中盐放多的补救技巧	719
炒菜的技巧	712		

营养篇

不同人群的饮食健康

YINGYANG PIAN

● 幼儿前期的饮食健康 ●

幼儿前期指1~3周岁的儿童,这期间正处在生长发育的旺盛阶段,但速度比婴儿期慢。在幼儿前期,幼儿已经断乳,辅助食品逐渐代替母乳转为主食。因此,家长应从此时期开始根据幼儿的生理特点,给予合理的膳食,培养良好的饮食习惯,并注意调理幼儿的消化吸收能力。

幼儿前期的饮食变化基本上就是逐渐从乳类过渡到粮食、肉类、鱼类、蛋类和蔬菜水果等综合性食物的过程。另外,饮食要求少而精,粗细粮搭配、荤素搭配、干稀搭配、软硬适当。并且要少吃零食,养成定时、定量进食的好习惯。

● 幼儿期的饮食健康 ●

幼儿期也是学龄前期,一般指3~6岁儿童。此期儿童生长发育仍较快,语言、动作能力增强,身体骨骼、牙齿、肌肉等均平衡生长。因此,营养需求量较大,必须有足够的热能、蛋白质、维生素、矿物质等以供生长发育之需。

幼儿期由于消化系统尚未完善,消化能力弱,故在饮食安排上要遵循质优、量足、营养平衡、易于消化的原则。幼儿期每天以进餐4次为宜,在食物量的分配上,早餐为20%~25%;午餐为30%~35%;晚餐为25%~30%;另加,午点一次为10%~15%。此外,幼儿期的食品要细、软,避免食用质地粗硬的食物和有刺激性及油腻的食品。

● 学龄儿童期的饮食健康 ●

学龄儿童期指年龄为7~12岁的儿童,此阶段处于迅速生长发育期,是第二个生长发育的高峰期。此期儿童活泼好动,新陈代谢旺盛,因此,对营养的要求高。学龄儿童期营养供给是否全面充足、比例适宜,不仅关系到生长发育和身体健康,而且对儿童智力发育、提高学习成绩有密切的关系。此期儿童不仅热量需求增加,而且对各种营养素也比幼儿期需求量更大,其中对钙、铁、锌和碘的需求量增加明显。

学龄儿童期要合理安排饮食结构,既要量足,又要营养均衡;品种要多样,搭配要合理,以保证营养全面、充足,比例适当。此外,还必须注意早餐质量。据研究发现,不吃早餐或早餐质量不好的学生,容易出现精力不集中和疲劳的现象,还会影响消化系统的功能。

● 青春期的饮食健康 ●

青春期是儿童进入成年的过渡期,一般指12~18岁。青春期是长身体、长体力、长知识和机体各种生理功能逐渐成熟,身体全面发展的重要时期。通常男子为15~16岁,女子为13~14岁。

青春期要有足够的的热量供给。粮食是我国膳食中主要的热量来源,因此,从青年人开始就要养成吃五谷杂粮的好习惯。要粗细搭配、品种多样,不要单纯追求精细(精面、精米)而不愿意吃粗粮、杂粮的状况。青

春期青年要补充足够的各种维生素,如维生素A、维生素B、维生素C和维生素D等。青年人要吃含维生素丰富的食物,如粗糙谷物、猪肝、鸡蛋、牛奶、蔬菜和水果。其中,一般绿色或橙黄色蔬菜水果中含有的维生素等营养物质更适合青年食用。

● 青年期的饮食健康 ●

青年期是指18~25岁,此阶段是人一生中身心发育的重要时期。青年期的人们多在学习时期,也有走上工作岗位的。此期间人体生长发育相对稳定,身体状况正经历从旺盛到稳定的过程。青年期一般体力、脑力劳动较多,每天消耗的能量大,如果膳食安排不妥当,营养供给不足,就会影响工作和学习,对身体造成伤害。

青年期在饮食上要保证足够的热能供给,还需要摄取充足的碳水化合物和维生素,以保证机体的需要。另外,要少吃甜食,糖虽然是人体必需的营养物质,但如果食用过量,会导致体内缺乏维生素B₁,影响大脑高级神经中枢的功能,引起头晕、乏力、失眠等现象,影响身体健康。一般青年人食糖不要超过10克/天。

● 妊娠妇女的饮食健康 ●

妇女受孕后体内的物质代谢和各器官的功能都将发生一系列的改变,母体不仅要满足自身的营养需要,而且还要满足胎儿生长发育的需要。妊娠妇女营养的好坏,直接关系到胎儿的营养,与胎儿的体质、智力发育有着密切关系。为满足胎儿迅速发育的需要,妊娠妇女应合理地、科学地摄入各种营养素,不是摄取的营养素越多越好。如摄入的营养素过多,会使胎儿发育过大,分娩困难。同时也会使妊娠妇女的体重增加,容易在妊娠晚期引起高血压、糖尿病等妊娠并发症。

妊娠妇女要多吃富含蛋白质的食品,如瘦肉、鲜鱼、蛋奶和豆制品等,蛋白质是保证妊娠妇女和胎儿健康最重要的营养素之一。

妊娠妇女对脂肪的摄入量不要过多限制,也需要注意各种维生素和矿物质的补充。

● 中年期的饮食健康 ●

人到中年,机体各系统功能正处于逐渐由盛转衰的趋势,新陈代谢缓慢,脂肪易于堆积,造成体重增加。中年期是人生的多事之秋,此期人的免疫能力逐渐降低、记忆力逐渐减退、消化功能逐渐减弱,甚至出现早衰的现象。可是中年期又是人生中事业的鼎盛期,正是才华横溢的黄金时期。

中年期人们往往忽视了饮食营养的合理供给,不考虑健康养生,造成饮食不合理,饮食习惯不科学,导致患上肥胖病、高血压、冠心病、糖尿病、癌症等。因此,中年期要讲究饮食科学,善于饮食保养,保持旺盛充沛的体力和精力,延缓人体老化速度,少生疾病,这是非常重要的。

● 老年期的饮食健康 ●

人进入老年后,体内的营养消化、吸收功能及机体代谢功能均逐渐减退,从而导致机体各系统组织的功能引起一系列的变化,发生不同程度的衰老和退化。在人的生命旅途中,40岁为一分界线,40岁以前为发育成熟期,身体和精力都日趋旺盛;从40~50岁阶段,机体的形态和功能逐渐出现衰老现象;在60岁以后,衰老现象逐渐明显,主要表现为器官组织逐渐改变,消化吸收功能减退,新陈代谢减慢,内分泌功能衰退,机体免疫抵抗力降低,伴随而来的就是一系列老年性疾病。

老年期的饮食要求结构多样化,一般应包括五谷杂粮、豆类、鱼类、肉类、蛋奶、海产品和蔬菜、水果等。在品种搭配上,既要保持各种营养素的平衡,又要注意适合老年人的消化功能,使其易于消化吸收,形成适合老年人的科学合理的饮食结构。此外,在饮食上要粗细搭配、荤素搭配,注意节制饮食,并要力求清、淡、鲜,忌肥甘厚味。