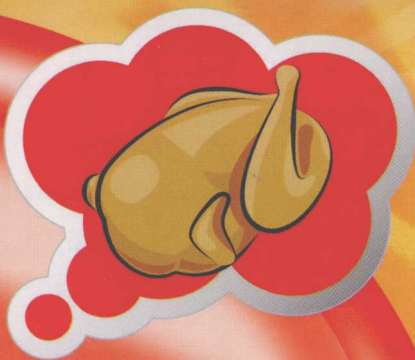


详步
图解版

精选



家常菜

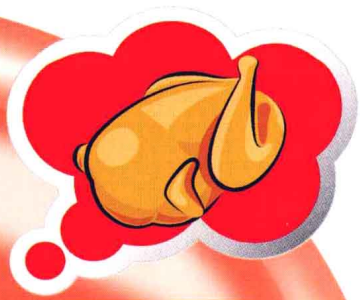
张明亮 © 主编



超值 ¥19.90
回馈

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

精选 家常菜



张明亮◎主编



图书在版编目 (CIP) 数据

精选家常菜 / 张明亮主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5384-5261-7

I. ①精… II. ①张… 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048418号

精选 家常菜

主 编 张明亮
编 委 崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 车 强 郝沛龙
技术编辑 黄 达 王运哲
摄 影 杨跃祥
封面设计 精彩图文工作室
制 版 精彩图文工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 150千字
印 张 12
印 数 1—22000册
版 次 2011年6月第1版
印 次 2011年6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 0431-85635176
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5261-7
定 价 19.90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



如果将饮食当成充饥，那是平庸所为！

如果将饮食看作摄取，那是聪慧选择！

如果将饮食视为养生，那是科学之举！

如今，人们早已从饱腹的平庸阶段进入了科学饮食。在烹饪原料比较匮乏的年代，我们对很多饮食方面的问题无从探究。但现今，面对五光十色的各种食材，吃什么？怎么吃？怎样搭配合理？怎样才能营养健康？才是我们每天都要面对的最大难题。针对大家经常遇到的众多饮食问题，我们组织多位饮食、健康方面的专家、学者精心编写了这套丛书。

本套丛书着重从健康和家常两方面入手。家常，顾名思义就是从家庭的日常饮食入手，突出菜肴的实用性和普及化，以满足不同地域美食爱好者的饮食需求。本套丛书面向普通家庭，以市场为“风向标”，其选用的原料取材方便，制作过程简单易行，可使您快速掌握各项精要，烹饪出色、香、味、形俱全，且营养健康的家常菜肴。饮食健康是一种艺术，也是一门学问。本套丛书用精准简捷的文字和精美的图片，为您解读健康和饮食方面的疑惑，使您茅塞顿开，轻松达到健康和营养的目的。

在以健康和家常为出发点的前提下，丛书的编写更加突出直观的特点。它以清新亮丽的分解图片为主，辅以简明扼要的文字说明，不论是娴熟的烹饪高手，还是初涉厨事的年轻人，都能以字导视，按图操作，快速掌握菜肴制作的原理和精髓，真正体验到烹饪带来的乐趣。

美食是一种享受生活的方式，忙碌的现代人没有太多时间去享受人生，但吃饭是每天必不可少的事情。希望本套丛书能成为您家庭饮食方面的好助手，不仅可以使您很方便地制作出各种美食，而且可以在烹调的过程中享受到其中的快乐，并且感受到美食中那一份醇美，那一缕温暖，和那一种幸福。

张明亮

2011年6月



精选家常菜

家常菜之蔬菜篇	8	识别光禽质量的窍门	12
家常蔬菜品种	8	禽肉烹调之窍门	13
蔬菜的四个等级	9	蛋羹蒸制有窍门	13
蔬菜的颜色与营养	9	家常菜之水产篇	14
蔬菜的生食和熟食	9	营养丰富的水产品	14
家常菜之畜肉篇	10	水产品种类	14
畜类营养素	10	冰鲜水产·冷冻水产	14
畜肉食用有禁忌	10	养殖水产·天然水产	15
畜肉质量巧鉴别	11	如何选购水产品	15
去除家畜内脏异味有办法	11	海味干品的选购	16
巧余畜肉丸	11	家庭制作清蒸鱼的秘诀	16
家常菜之禽蛋豆制品篇	12		
禽类·禽蛋·豆制品营养素	12		

PART 1

蔬菜食用菌

蟹肉草菇	28
草菇爆鸡丝	29
肉末炒雪里蕻	30
醋烹土豆丝	31
洋葱爆羊肉	18
番茄蛋卷	19
冰糖炖银耳	19
蚝油焖平菇	20
醋香山药	20
口蘑竹荪汤	21
双耳爆敲虾	22
竹荪炖鸽蛋	23
洋葱汤	23
生拌萝卜	24
海米烧菜花	24
口蘑汤	25
益寿香菇汤	26
丝瓜焖腊肉	27
鸡粥菜花	27
黑木耳肉羹汤	28
蟹肉草菇	28
草菇爆鸡丝	29
肉末炒雪里蕻	30
醋烹土豆丝	31
香菇茭白汤	31
鱼香菜心	32
雪菜烧鸭	32
蒜蓉西兰花	33
百合芦笋虾球	34
百花酿北菇	35
金针培根卷	35
芋头米粉汤	36
老家拌茼蒿	36
甜酱焖茄子	37
青椒炒肉丝	38
虎皮尖椒	39
蒸四季豆丸子	39
芦笋爆鹅肠	40
莲藕焖玉兔	40
西芹爆虾干	41

三鲜炖山药 42
 麻酱空心菜 43
 酸辣萝卜卷 43
 酸菜烧鱼肚 44
 上汤浸菠菜 44
 西红柿炒卷心菜 45
 黄金白玉汤 46
 明珠菜心 47
 肉珠豌豆 47
 芥菜心炒素鸡 48
 挂霜地瓜条 48
 丝瓜炒鸡蛋 49
 醋熘白菜 50
 火腿冬瓜汤 51
 咸鱼鸡粒烧茄子 51
 玻璃白菜 52
 雪菜嫩豆瓣 52
 香辣萝卜干 53
 小虾炖南瓜 54
 胡萝卜煮蘑菇 54

酸辣牛肉汤 68
 芝麻里脊 69
 樱桃肉酥 69
 香辣驴肉丝 70
 酥炸牛肉卷 70
 大葱烧蹄筋 71
 黄焖牛肉 72
 麻辣羊肝 73
 怪味羊肉 73
 牛肉炖干豆角 74
 小炒牛肉 74
 西红柿炖牛腩 75
 火爆腰花 76
 千层狗肉 77
 羊肉丸子汤 77
 辣子羊里脊 78
 原蒸牛鞭 78
 红烧肚片 79
 锅烧肘子 80
 泡豇豆拌兔丁 81
 羊排炖活蟹 81
 土豆煲牛腩 82
 香浓羊腿 82
 发财猪手 83
 东坡肉 84
 金银全蹄 85
 仙人掌焖蹄筋 85
 陈皮狗肉 86
 冬笋焖兔 86
 菠萝咕鲁肉 87
 滑熘里脊 88

PART 2
富肉菜



酱爆兔丁 56
 爆炒猪肝 57
 山东蒸丸 57
 腊八蒜泡脆耳 58
 花生红枣炖猪蹄 58
 狗肉炒黄豆芽 59
 蒜泥羊排 60
 锅贴火腿 61
 蒜泥血肠 61
 拌猪心片 62
 韭黄炒肚丝 62
 红焖羊肉 63
 牛尾药膳煲 64
 时菜牛肉球 65
 清汁排骨 65
 鸡汁牛筋 66
 沙锅炖牛鞭 66
 蚝油牛肉 67



腊味合蒸	89
榨菜肉丝汤	89
绣球肉丸子	90
生煎里脊	90
红烧狮子头	91
咸烧白	92
马莲肉	92

白切肥鹅	115
蛋黄山药	115
茶香乳鸽	116
三仙鹅掌	116
柠檬鸡球	117
龙井鸡片汤	118
软烧豆腐	119
两色乳鸽串	119
首乌鸭肝汤	120
金银滚滚来	120
炒鸡米	121
香脆炸鸡	122
炸鹌鹑	123
笋干炖老鹅	123
山药枸杞炖乌鸡	124
翡翠鸭心	124
豆腐丸子汤	125
清蒸人参鸡	126
榆钱鸡蛋汤	127
纸包蒜香翅	127
双椒拌皮蛋	128
腐皮三鲜	128
菠菜鸡煲	129
蛋包鸡肝	130
煎炒豆腐	130

PART 3 禽蛋豆制品

皮蛋豆花	94
桂花鸭腿	95
干蕨烧乌鸡	95
首乌鸭肝汤	96
宫保鸡丁	96
鱼子焖豆腐	97
大蒜烧鸡胗	98
黄焖鸡翅	99
柠汁煎鸭脯	99
干蒸芦笋鸡	100
清汤虫草鸭	100
三色蒸蛋	101
火爆乳鸽	102
鸡蛋炒尖椒	103
老卤鸭脯	103
怪味鸡块	104
红烧鸡胗	104
芥末鸭掌	105
大鹅焖土豆	106
白云凤爪	107
香熏鸭肠	107
泡椒鸭血	108
鸡脯松花卷	108
花生眉豆煲鸡爪	109
酒酿清蒸鸭子	110
椒盐鸭舌	111
酱鸡腿	111
烧冻豆腐	112
酒糟鸭信	112
香酥鸡翅	113
腰果鸡丁	114

PART 4 水产品



锦绣响螺片	132
原壳蒸鲍	133
吉利生蚝	133
银鱼蒸丝瓜	134
烧荔枝鱼	134
香辣牛蛙	135
玻璃鲜鱿卷	136
豆瓣鲫鱼	137
赛蟹羹	137
油爆青虾	138
香辣河蟹芸豆	138
水蛋蒸海参	139
椰蓉炒活蟹	140

主食类



清蒸大蟹	141
烩三丝海参	141
排骨焖带鱼	142
虾蛄扒菜胆	142
香煎大虾	143
虾仁炒鲜奶	144
翠绿酿虾扇	145
干香鳗鱼	145
冬菜蒸鳊鱼	146
咸鱼焖豆腐	146
酥炸虾段	147
银鱼豆腐羹	148
蛋煎蛭子	149
双耳炒螺片	149
清汤鱼肚卷	150
绣球干贝	150
干炸带鱼	151
生爆鳝丝	152
豆豉划水	153
蛤蜊炒韭香	153
炒鱿鱼丝	154
炸墨鱼丸	154
煎蒸黄花鱼	155
红烧鳊鱼	156
拌菜生鱼	157
豉椒蒸草鱼	157
奶汤海蚌	158
鲜奶扇贝	158
清蒸鲈鱼	159
冬笋香菇鱼丸汤	160
豉椒酱甲鱼	161
红烧鱼翅	161
鲑鱼炖酸菜	162
姜汁海蜇卷	162
鱼腩煲	163
酿鲫鱼豆腐汤	164
酱香鳝背	165
麻辣泥鳅	165
八爪鱼焖排骨	166
椒盐蛙腿	166
草菇鱼头汤	167
酒焖全鱼	168
黄焖甲鱼	168

水煎包	170
海鲜蔬菜炒饭	171
沙锅排骨粥	171
烫面豆沙饼	172
牛肉丸子饭	172
银丝卷	173
滑牛肉炒米粉	174
海南鸡饭	175
咖喱牛肉炒饭	175
熏肉大饼	176
素三鲜汤面	176
五丁包子	177
雪菜肉丝面	178
桂花糖藕粥	179
京都肉饼	179
三鲜锅烙	180
芝麻烧饼	180
葱油饼	181
家常炸酱面	182
玉米瘦肉粥	183
四川豆花面	183
枣泥米团	184
红焖排骨面	184
三鲜水饺	185
南瓜百合粥	186
怪味凉拌面	187
鲮鱼黄豆粥	187
风味腊肠卷	188
上汤珍珠饺	188
皮蛋瘦肉粥	189
扬州什锦炒饭	190
开花馒头	191
香葱花卷	191

本书计量使用单位:

1大匙=15克 1小匙=5克 1杯=240毫升



家常菜之蔬菜篇

● 家常蔬菜品种

按照蔬菜的主要生物学特性、食用器官的不同等，蔬菜可分为十大大类，主要有根菜类、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。而从家常实用的角度出发，我们也可以把蔬菜分为叶菜、果菜、根茎、菌类和其他等。

叶菜 叶菜是以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、大白菜、结球莴苣等；香辛叶菜，如葱、韭菜、香菜等；鳞茎状叶菜，如洋葱、大蒜等。

叶菜是蔬菜中最多的一类，是维生素B₁、维生素B₂、维生素C、胡萝卜素及钙、铁、钾等微量元素的重要来源，叶类菜的绿色越深，其胡萝卜素的含量就越多，叶酸的含量也较多。

果菜 果菜是以肥硕的果实或幼嫩的种子作为主要食用部分，可分为瓠果类，如南瓜、黄瓜、冬瓜、丝瓜、苦瓜等；浆果类，如茄子、辣椒、番茄等；荚果类，如扁豆、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和类胡萝卜素，还含有有机酸等；荚果类蔬菜含有丰富的蛋白质、糖类以及氨基酸等。



根茎 根茎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、山药、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。

菌类 菌类、藻类、地衣、蕨类、苔藓植物的总称，属低等植物，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、滑子蘑、猴头菇、金针菇、口蘑、平菇、香菇、榛蘑、银耳、竹荪、海带、紫菜、石花菜、裙带菜等。食用菌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。

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品种，或者为家庭中不常食用的蔬菜品种。主要包括花菜类、甘蓝类、多年生蔬菜、芥菜类、野菜类等，品种有朝鲜蓟、枸杞、花椰菜、茴香、黄花菜、芥蓝、青花菜、食用大黄、香椿、雪里蕻、紫甘蓝等。

● 蔬菜的四个等级

根据蔬菜所含营养情况，营养学家把蔬菜的营养价值概括为甲、乙、丙、丁四个等级。

甲类蔬菜	主要富含胡萝卜素、核黄素、维生素C、钙、纤维等，这类蔬菜营养价值较高，主要有小白菜、菠菜、芥菜、苋菜、韭菜、雪里蕻等。
乙类蔬菜	营养价值低于甲类蔬菜，其又可分为3种：第一种含核黄素，包括所有新鲜豆类和豆芽；第二种含胡萝卜素和维生素C较多，包括胡萝卜、芹菜、大葱、青蒜、番茄、辣椒等；第三类主要含维生素C，包括大白菜、包心菜、菜花等。
丙类蔬菜	含维生素类较少，但含热量却远远超过甲类和乙类蔬菜，其中包括红薯、山药、芋头、南瓜等。
丁类蔬菜	含有少量或微量的维生素C，营养价值较低，品种有冬瓜、竹笋、茄子、茭白等。

● 蔬菜的颜色与营养

除了可以把蔬菜分为四个等级外，家庭中也可根据蔬菜的颜色来判断蔬菜的营养价值。蔬菜的颜色有多种，其中比较常见的为绿色蔬菜，是指蔬菜中含有较多的叶绿素，其总体颜色为绿色，如菠菜、芹菜、香菜、青椒等。黄色及红色蔬菜是指蔬菜所含的色素以类胡萝卜素或黄酮类色素为主，总体颜色呈黄色的蔬菜，如胡萝卜、黄花菜、马铃薯等。此外，还有一些其他颜色的蔬菜，但种类较少，以浅色或白色为主。

蔬菜的颜色与营养关系密切。颜色深的营养高，颜色浅的营养低，其排列顺序是“绿色蔬菜—黄色(红色)蔬菜—无色蔬菜”。

此外，同类蔬菜中由于颜色不同，营养价值也不同。黄色胡萝卜比红色胡萝卜营养价值高，其中除含大量胡萝卜素外，还含有具强烈抑癌作用的黄碱素，有预防癌症的功用。



● 蔬菜的生食和熟食

从营养和保健的角度出发，蔬菜以生食为好，可最大限度地保留维生素和微量元素。

许多蔬菜中都含有一种干扰素诱剂，可刺激人体正常细胞产生干扰素，进而产生一种抗病毒蛋白，而这种功能只有在生食蔬菜的前提下才能实现。抗病毒蛋白能抑制癌细胞的生长，又能有效地调节机体免疫力，从而起到防癌、抗癌的作用。

生食蔬菜有助于口腔及牙齿的保健。充分咀嚼能刺激唾液的分泌，帮助食物消化，同时还能增强口腔的自洁功能。

蔬菜熟食的好处在于有利于胡萝卜素的吸收。深绿色和黄色蔬菜富含胡萝卜素，以熟食为好，可提高胡萝卜素的吸收利用率。

蔬菜熟食维生素C虽易被破坏，但蔬菜中还含有比较稳定的其他营养素，如钙、铁和膳食纤维，这些营养素不会因加热而损失，仍然能对人体健康发挥作用。

在种植蔬菜过程中，由于水土环境的污染，不同程度地受到农药、化肥的侵害，有毒物的污染在所难免。蔬菜经过加热烹调后食用，在卫生方面的优势不言而喻。



家常菜谱之畜肉篇

● 畜类营养素

畜肉是指人类为了经济或其他目的而驯养的哺乳动物的肉。畜类的种类很多，但作为肉用畜类，我国主要有猪、牛和羊三种。此外，还有兔、马、驴、骡、狗、骆驼等，但应用不广泛。

各种畜肉中主要含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等。其中，畜肉中的蛋白质主要是由许多人体不能合成的必需氨基酸所构成，它是决定畜肉食用价值的主要成分。畜肉中含有钠、铁、磷、钙、镁等矿物质，一般瘦肉比肥肉含量多，而内脏又较瘦肉含量高。畜肉中维生素的含量虽然不多，但其中的B族维生素是人体所需要的，以瘦肉含量较多。此外，家畜脏腑品，如心、肝、肺、肠、腰、肚等，在动物性原料中占有重要地位，它的色泽、形态、鲜味、营养成分均比畜肉高，而且含有比较丰富的维生素A、B族维生素和铁、磷、钙等矿物质。

● 畜肉食用有禁忌

畜肉的营养丰富，口味鲜美，其中，猪、牛、羊肉更是我国大众餐桌上不可或缺的肉类食品。但是需要注意畜肉的使用禁忌。

忌食畜肉的“三腺” 猪、牛、羊、狗等畜肉体内的甲状腺、肾上腺与淋巴腺均应忌食。这是因为甲状腺（即栗子肉）、肾上腺、淋巴腺均含有毒的物质。误食后会出现呕吐、头痛、腹痛、手麻、舌麻、心跳、瞳孔放大、血压增高等中毒症状。

忌食生肉或半生肉 有些地区的居民有一种生吃畜肉的坏习惯，比如：将生畜肉切成薄片，在热炒锅上来回翻烤一下，即蘸以佐料食用；或将肉片放在汤锅内焯烫数秒钟，即用筷子夹出蘸佐料食用；也有把畜肉宰杀后不刮毛、烫毛，而是用火将毛烧焦，再将生肉切成细丝状拌菜生吃。这些都是十分危险的吃法，极易感染炭疽病、布氏杆菌病、沙门氏菌病、绦虫病、弓形体病，特别是旋毛虫病更是常见。

忌食毒死或病死畜肉 畜类在病死或毒死前，常有许多病菌或毒物侵入肌肉，误食了这些有毒的畜肉类，就极易受到感染而中毒。

忌常吃腌渍畜肉 这是由于腌渍肉是嗜盐菌良好的培养基，而嗜盐菌中含有与肠毒素相似的毒素，它会破坏肠黏膜，造成胃肠功能紊乱并中毒，出现腹痛、恶心、呕吐、水样便与血样便等症状。因此，腌渍肉最好不要常吃，以免中毒致病。

忌食烧焦的畜肉 烧焦了的畜肉，其中高分子蛋白质会分裂为低分子氨基酸，它在热分解中形成毒性很强的色氨酸，人食用后对身体健康危害极大。



● 畜肉质量巧鉴别

消费者在购买鲜畜肉时,首先要看经营者是否具有相关的合法手续(营业执照、卫生许可证),所经营的畜肉是否加盖有检验检疫印章和持有检疫证明。掌握畜肉品质鉴别的简易方法有以下三点,可供参考。

注水畜肉的鉴别 正常的新鲜畜肉肌肉有光泽,红色均匀,脂肪洁白,表面微干,不粘手;而注水后的畜肉表面有水淋淋的亮光,注水过多时,水会从肉上往下滴落,割下一块畜肉放在盘子里,稍待片刻就会有水分渗出来。用卫生纸或吸水纸贴在畜肉上用手紧压,等纸湿后揭下来,用火柴点燃,若不能燃烧,则说明畜肉中注了水。

病死畜肉的鉴别 病死畜肉是指病畜肉或非正常宰杀的畜肉,这种畜肉不能用来食用。病死畜肉的皮肤上一般都会有出血点

或充血痕,畜肉颜色发暗,脂肪呈黄色或红色,肌肉组织无光泽,用手指按压后,其凹部不能立即恢复。

囊虫病肉的鉴别 米猪肉即是指患囊包虫病的死猪肉。这种肉对人体危害很大,不能食用。识别的方法是:囊包虫呈石榴子状,寄生在肌纤维(瘦肉)中,腰肌是囊包虫寄生最多的地方。用刀子在肌肉上切开,一般厚度1厘米,长度20厘米,每隔1厘米切1刀,切4~5刀后,在切面上仔细查看,如发现肌肉上附有石榴子一般大小的水泡物,即是囊包虫。

● 去除家畜内脏异味有办法

在清洗畜肠、畜肚时,先加入一些碱和食醋并反复揉搓,就可去除里外的黏液和异味。在清洗畜肺时,可将气管套在自来水管上,用流水冲洗数遍,直至洗净杂物,肺叶呈淡红色时就没有异味了。洗畜舌时,可先将畜舌浸泡在开水中或放入沸水中焯一下,捞出后刮去舌苔和白皮,再洗刷干净即可。畜肝有一股秽味,清洗时可先用面粉和米醋揉搓后,再用清水冲净,秽味即除。清洗畜心时,可把畜心放入清水中,不停地用手挤压,使污血排出,直至洗净。清洗畜脑时需要注意,畜脑一般很嫩,容易破损,应放置在水中轻

轻漂洗,用牙签或小镊子剔去血丝、薄膜,再漂洗干净即可。



● 巧尔畜肉丸

求制畜肉丸,如猪肉丸、羊肉丸等,是人们喜欢的菜肴,但如果在制作和加工上不得要领,往往入锅就散了,求制畜肉丸应注意以下三点。

选料	加工制作畜肉丸的畜肉最好是用夹心肉,质老有筋,吸收水分能力较强,如果没有,也可用其他部位替代,但需要注意,尽量使用肥瘦相间的畜肉。
配料	调制畜肉丸的配料不宜太多,一般加入少许葱花、姜末、淀粉、鸡蛋、清水调拌至浓稠即可,并且要记住,用筷子顺一个方向搅匀。
火候	求畜肉丸子时,最好在水似沸非沸时,用手抓或用勺舀,下锅前在冷水中涮一下,如水已沸时,可先在锅内放些蔬菜和豆腐等,再顺锅边下入畜肉丸。



● 禽类 · 禽蛋 · 豆制品营养素 ●

禽类的主要营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、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，例如人体必需的脂肪酸——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、维生素B、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。禽类中微量元素以磷、铁含量较多。

禽蛋为雌禽所排的卵，根据禽种的不同，禽蛋可分为家禽蛋和野禽蛋两类，此外，还有由禽蛋加工而成的制品。禽蛋含有丰富的营养物质，如蛋白质、脂肪、矿物质和维生素等，其中蛋白和蛋黄在成分上有显著不同，一般蛋黄内营养成分含量和种类比蛋白多，所以蛋黄的营养价值比蛋白高。

豆制品中含有多种必需氨基酸和非必需氨基酸，总蛋白质含量高于肉类。豆制品中脂肪含量为15%~30%，其中85%为不饱和脂肪酸。豆制品中的碳水化合物含量为25%~35%，主要是淀粉和蔗糖及人体所不能吸收的棉子糖和水苏糖。此外，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、抑制肿瘤的食疗功效。

● 识别光禽质量的窍门 ●

●**喙**：新鲜光禽喙有光泽，干燥、无黏液。变质的光禽喙无光泽，潮湿、有黏液。

●**口腔**：新鲜的光禽口腔黏膜呈淡玫瑰色，有光泽，洁净、无异味。变质的光禽口腔黏膜呈灰色，带有斑点，有腐败气味。

●**眼睛**：新鲜的光禽眼睛明亮，并充满整个眼窝。变质的光禽眼睛污浊，眼球下陷。

●**皮肤**：新鲜的光禽皮肤上的毛孔隆起，表面干燥而紧缩，呈乳白色或淡黄色，稍带微红，无异味。变质的光禽皮肤上毛孔平坦，皮肤松弛，表面湿润发黏，色暗，常呈污染色或淡紫铜色，有腐败气味。

●**脂肪**：新鲜的光禽脂肪呈淡黄色或黄色，

有光泽，无异味。变质的光禽脂肪发灰，有时发绿，潮湿发黏，有腐败气味。

●**肌肉**：新鲜的光禽肌肉结实，有弹性、有光泽，颈、腿部肌肉呈玫瑰红色。变质的光禽肌肉松弛，湿润发黏，色质暗红，有腐败味。



● 禽肉烹调之窍门

- 禽肉质比较细嫩疏松，切制禽肉时应顺纤维纹理去切，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。
- 整理禽类时，应将禽类的臀尖割去，并清除内脏，洗净后用热水浸烫一下以使部分表皮脂肪油浸出，可去除禽类的腥味。
- 炖制禽类前，先把刹好的禽肉块放入冷水锅中烧沸，焯烫片刻后捞出，锅中重新换水后再放入禽肉块，置火上炖煮，并加入调味料，这样炖出的禽肉纯香无腥味。
- 冷冻的禽类常带有一股怪味，在制作菜肴前，可先前将其用姜汁拌匀并腌渍5分钟，不但能除掉怪味，还可使禽肉的味道更鲜美。
- 炸制禽类菜肴时，需要先将禽类加入各种调味料拌匀并腌渍入味，封上保鲜膜后放入冰箱中冷藏30分钟，取出后放入热油锅中炸至成熟，这样炸出的禽肉酥脆可口。

- 炖制禽类时，为了保持禽类的外皮完整不破裂，可先用大针在禽类身上扎几个小孔，放入锅内炖煮时要盖上锅盖，由于传热和蒸汽压力均匀，禽类外皮就光滑不破裂了。
- 对于一些比较老的禽类或者野生的禽类，有时候不易炖烂，可以在宰杀老禽前，先捏开禽嘴灌进1汤匙醋，然后再宰杀。炖老禽肉时，在锅中放入几粒山楂或加入适量黄豆与禽类同煮，就会使老禽肉烂的较快。



● 蛋羹蒸制有窍门

蛋羹，尤其是鸡蛋羹，色泽淡黄，软嫩异常，营养丰富，老幼皆宜。要使蛋羹蒸制得法，在蒸蛋羹时要注意以下几点：

不宜用冷水搅蛋液 要蒸好蛋羹，加水至关重要。加水时要加入凉开水，而不应加入冷水。这是因为冷水里有空气，水被烧沸后空气排出，蛋羹会出现蜂窝。凉开水内没有空气，用它来搅制蛋液，蒸出的蛋羹表面光滑，软嫩如脑。

不宜蒸时间过长 蒸蛋羹以放汽蒸法为好，也就是说，上屉时锅盖不要盖严，要留点空隙。这是因为蛋类含蛋白质极为丰富，加热到85℃时，就逐渐凝固成块，凝固的程度，随着加热的时间长短和温度的高低而加重。所以蒸制的时间不宜过长，屉内的汽不能过足，必须采取放汽法蒸制，以保证蛋类鲜嫩的特点。否则蛋白质会失水变硬，鲜味减少，并出现汽泡而呈现蜂窝状，影响菜肴的质量。

不宜先加调味品 蒸蛋羹的调味时间应放在蒸制以后，因为蒸前放调味品，会使蛋白

质变性，蛋羹不软嫩，失去其特有的风味。一般来说，蒸好的蛋羹先用小刀将其划几刀，再放入少许酱油或盐水，滴入几滴香油就可以了。

不宜猛搅蛋液 蛋羹是否能蒸得好，除加入适量的凉开水之外，还取决于蛋液是否搅拌均匀。蛋液是一种富有黏稠性的胶体，在搅拌蛋液时，要使空气均匀地混入蛋液中，在一定限度内搅蛋的时间越长，混入的空气就越多。但时间过长，又会使胶体的性质改变，蛋液的黏稠性降低，薄膜破裂，而使已混入的空气跑出。因此，搅拌蛋液的时间必须适当。另外，气温对于搅好蛋液也有直接关系，如气温在20℃以下时，搅蛋的时间应长一点（约5分钟），以保证蛋液混入适度的空气，蒸后有肉眼看不见的大小不等的孔眼；气温在20℃以上时，搅蛋的时间要适当短一些。



家常菜之水产篇

● 营养丰富的水产品

水产品中含有丰富的蛋白质,通常在10%~15%,而且是人体所需的优质蛋白质,易于人体消化吸收,且与其他畜肉类相比,碳水化合物含量较少,所含热量低,最受易胖者的欢迎。

水产品中的脂肪含量一般在5%以下,且脂肪多为不饱和脂肪酸,有很好的降低胆固醇的作用,还能降低血液黏稠度,预防和降低冠心病、糖尿病、动脉硬化的发生率。

水产品中富含人体所需的多种维生素和矿物质,特别是维生素E、维生素A及矿物质锌、铁、钾等,对人体的健康成长都有非常重要的意义。水产品中含有的钙、磷、铁等微量元素比一般肉类高,还含有丰富的矿物质,对维持人体正常的新陈代谢起到了重要作用。

● 水产品种类

除按照原料分类外,市场上销售的水产品,根据鲜度和加工方式不同,可分为以下几类。

第一类是鲜活水产品,是指水产品在售时仍保持存活状态,如活鱼、活虾等。

第二类是冰鲜水产品,是指经过人工宰杀或其他方法,使鲜活水产品在死后发生僵硬,并通过避免使肌肉组织冻结的低温冷藏处理,这种处理多采用冰鲜形式,以保持水产品死后僵硬期的延长,如冰鲜鱼、冰鲜虾及冰鲜鱼片或冰鲜虾段等。

第三类是冷冻水产品,就是采用冷冻方式将水产品体内的水分冻成冰晶,以降低微生物生命活动和实现生化反应所必需的液态水的含量。市场上运用此种方法处理的水产品有冷冻原条的整鱼、整虾,有切段或切片后冷冻的加工产品。

此外,水产品还包括干制品、腌渍品、罐制品、水产动物内脏制品、水产调味品等。

● 冰鲜水产·冷冻水产

现在我们在购买水产品时越来越注重“新鲜”,而冰鲜水产品由于口感、新鲜程度等方面的优势,日益受到消费者的青睐。目前,在水产品市场上冰鲜水产品所占比例在不断地扩大,过去冷冻水产品在中唱主角的状况已经发生改变。

由于冰块易携带,使用方便,冷却时不需要动力,因此,冰鲜方法在水产品储藏运输中被广泛使用。同时,冰鲜水产品最接近鲜活水产品的特性,能极大地满足消费者对新鲜的追求。比较起来,冷冻水产品保存的时间更长,价格也相对便宜些。但保存时间过长,水产品的口味会差些,品质也会受到影响。



现在，消费者也越来越认识到冰鲜水产品的好处。因为冷冻的水产品必须化冻后才能加工制作菜肴，其中一冻一化的过程会使水产品的口味发生改变。而冰鲜水产品却可以最大限度地保持水产原有味道。另外，冰鲜产品不像冷冻的那样冻在一起，比较容易挑选和购买。

当然，无论是冰鲜水产品还是冷冻水产品，只是保存方式的区别，读者可以根据个人的经济能力和嗜好作出选择。

● 养殖水产·天然水产

当今市场上的养殖水产品越来越多，消费者在购买的同时会有一些疑问：养殖水产品与天然捕捞的水产品哪个更好呢？

养殖水产品与天然捕捞的水产品由于生长环境、食物来源不同，两者的口味及营养成分自然有一些区别。但对于一些水产品，如海参、鲍鱼、增殖放流的鱼类、虾类、螃蟹等产品，其差别并不大。

此外，同一类水产品，养殖的往往因为生长周期短，形体较非养殖的大；从营养成分上比较，天然捕捞的水产品各种微量元素的含量比较高，营养价值比养殖的要好，但其天然毒素含量也相对高一些。

由于防治病害时药物的应用以及滥用饲料添加剂的使用，养殖水产品往往存在安全

隐患，但并不是说捕捞水产品就不存在质量安全问题，一旦其生长水域受到污染，食用安全同样得不到保证。

随着人们生活水平的提高，对水产品的需求越来越大，人们消费需求的满足将更多地依赖养殖水产品。只要通过合格认证的养殖场生产的水产品一般都是可以放心食用的。



● 如何选购水产品

水产品的营养丰富、味道鲜美，已逐渐成为人们所喜爱的食物。随着人们食用水产品的增多，发生在日常饮食生活中的食物中毒情况也变得比较普遍，而如何鉴别水产品的新鲜度至关重要。水产品极易腐败变质，而且腐败后营养价值丧失、风味发生改变，有时食用了还可能会出现中毒现象。因此，消费者一方面应该掌握一些基本的鉴别常识，同时又不可贪图便宜购买并食用那些已经变质的水产品。所以，在选购水产品时，消费者必须掌握“动眼、动手、动鼻”的原则。

动眼 首先，仔细看看水产品的眼睛，如果水产品的眼睛呈透明状态，表示新鲜度高。其次，再看看水产品的体表，尤其是鱼类的鳞是否紧贴，不易脱落，鱼表面是否有光泽。鲜鱼表面有透明的黏液，鳞片有光泽且紧贴鱼体；虾壳应与虾肉紧贴，若很容易就剥下，则表示已经不新鲜了。此外，虾身应完整，有弹力富光泽，壳色光亮；螃蟹及贝类的外壳应富光泽，肢体硬实有弹性；而鱿鱼、章鱼等则应皮肤光滑，爪弯曲，斑纹清晰。

动手 消费者在选购水产品时还需要动手。动手就是用手按水产品肉质表面，若水产品表面肉质坚实有弹性，按之不会深陷下去，即表示新鲜；再摸摸水产品表面有无黏液，无黏液表示新鲜程度高。

动鼻 最后选购水产品时还需要动鼻，用鼻子闻一闻水产品，如果水产片有海鲜特有的鲜腥味道，表示水产品非常新鲜。反之，如果水产品带有腥臭与少许腐败的气味，则表明水产品不新鲜，不宜购买。

海味干品的选购

墨鱼干 鲜乌贼加工制成的淡干品。优质品体形完整，色泽光亮，肉体宽厚、平展，呈棕红色半透明状。如果墨鱼干局部有黑斑，表面带粉白色，背部呈暗红色，则质量不佳。

章鱼干 真蛸、短蛸加工制成的干品。优质品体形完整，肉体坚实、肥大，爪粗状，体呈柿红色或棕红色，表面浮有白霜。如果色泽紫红带暗，身湿、没有清香味，则质量不佳。

鱿鱼干 一般常见的鱿鱼干有长形和椭圆形两种，长形的为鱿鱼淡干品，椭圆形的是枪乌贼的淡干品，品质以前者为好。优质的鱿鱼干身干坚实，体形完整，光亮洁净，肉肥厚，呈鲜艳的干虾肉似的浅粉色，体表略带白霜。如体形有部分卷曲，尾部、背部红中透黑，则质量不佳。

鲍鱼干 鲜鲍鱼洗净、煮熟、晒干后制成的干制品。优质的鲍鱼干要大小均匀，结实干燥，呈淡黄色或粉红色，半透明状，闻之微有香气。如果背部略带灰暗、黑色，不透明，或者外表具有一层白粉的次之。

海蜇皮 选购海蜇时，不要选择那些颜色过白、过于光亮的产品。优质的海蜇皮圆形完整，颜色呈乳白或淡黄，有光泽，无血衣、泥沙和红斑，质地坚实，并有韧性，放在鼻下闻无腥臭味，将海蜇皮揉开，越大越白越薄、质地越坚韧越好。

海米 海产的红虾等加工制成的干品。优质海米要求大小均匀，虾体光洁，无壳、附肢、杂屑等物，肉质丰满、坚硬，呈淡黄色或红黄色，入口肉质细嫩，味鲜且淡。如色淡、肉结实，但有一些黑斑或粘壳，入口回味咸、苦的海米质量一般。



家庭制作清蒸鱼的秘诀

鱼的重量

一般鱼的重量应控制在750克以内，这样大小的鱼，可以很容易地放入蒸锅内，蒸好后摆在鱼盘中，看上去也美观，而且蒸制时的火候也易于掌握。

鱼的收拾

用剪刀或者鱼鳞刮掉鱼鳞，掀开鱼鳃，再用剪刀将鱼鳃的根部剪断、掏出，然后从鱼的肛门处用剪刀将鱼肚子剪开至鱼下巴处，掏出鱼的内脏，去净鱼腹内的黑膜，剪去鱼鳍，用清水将鱼腹和鱼身彻底冲洗干净即可。

鱼的摆放

取洗净的大葱和老姜，切成丝，先把少许葱丝铺在鱼盘上，再放上鱼，然后在鱼身上撒上葱丝、姜丝。如果蒸大一些的鱼，可在鱼身下架两根筷子，使鱼离开底盘架空，鱼身可全面遇热，熟的比较快。

旺火蒸鱼

家庭在蒸制鱼类时，一定要用旺火、足汽，在短时间内蒸熟，蒸制时间一般为8分钟。切忌用小火、弱气慢蒸。因为火候小而缓慢，会使鱼体内的蛋白质等营养素凝固，致使肉质变柴，鲜味损失。

离火虚蒸

蒸好的鱼离火后先不要急于打开锅盖，应利用锅内的余温“虚蒸”5分钟，出锅后再淋上调好的味汁。此外，在蒸鱼时，也可把调好的味汁与鱼一起上锅蒸，待鱼出锅后，将味汁从锅中取出，浇在鱼身上，这样的浇汁与前面的生汁相比，少了一些生涩，鱼味更温柔柔和。