

好吃易做 家常菜

分步图解
19.90元

用最常见的食材做营养美食
让您不走弯路
直线抵达美味新境界



图书在版编目 (CIP) 数据

好吃易做家常菜 / 阿朵编著. —北京: 中国轻工业出版社,
2011.1

(现代人)

ISBN 978-7-5019-7907-3

I. ①好… II. ①阿… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 212504 号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕

版式设计: 逗号张文化创意

责任终审: 唐是雯

责任校对: 晋 洁

封面设计: 逗号张文化创意

责任监印: 胡 兵

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: 北京京都六环印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 10

字 数: 150 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7907-3 定价: 19.90 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 85113293

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

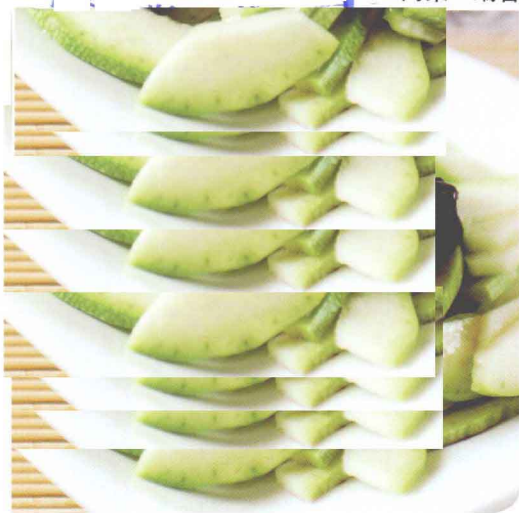
如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

091075S1X101ZBW



好吃易做 家常菜

阿朵 编著



明明白白做好家常菜

蔬菜的科学加工...4
豆制品的食用规则...4
学会吃肉...5
海鲜烹制有讲究...5

食材的营养价值...5
家常刀工...6
常见刀具...6
常见刀法...6

常见原料形状...8
部分调料分量图片演示...9

凉菜

爽口油菜...10
甜酱油麦菜...11
银耳腰果脆西芹...12
菠菜双丝...13
花生酱香黄瓜...14
白雪蜜藕丁...15
可口金如意...16
开胃凉菜...17
爽脆两吃萝卜...18
香蒜豆角...19
茄汁双耳...20

蒜泥西葫芦...21
多味土豆片...22
彩椒金针菇...23
锦丝包菜卷...24
卤味花生米...25
橙香蒜泥白肉...26
剔透肉皮冻...27
秘制腰花...28
葱白牛肉...29
手撕香辣鸡...30
酱香鸡脖...31

五香茶叶蛋...32
多味什锦蛋...33
老醋蜆头...34
蟹子拌海鲜...35
果醋魔芋...36
香薯圆子...37
青芥爽口鲜蔬...38
缤纷鲜果优格汇...39
蜜汁红枣...40
青苹脆双丝...41

热菜

蚝油生菜...42
上汤娃娃菜...43
白灼菜心...44
酸菜炖粉丝...45
西芹百合...46
菜心炒双耳...47
茼蒿养生小炒...48
酱香圆白菜...49
上汤浸时蔬...50
番茄菜花...51
奶油西兰花...52
碧绿炒干丝...53
金玉满堂...54
海米冬瓜...55
豆豉烧冬瓜...56
蛋黄南瓜...57

蛋香西葫芦...58
什锦藕丁...59
糖醋山药...60
鱼香茄子煲...61
麻辣土豆...62
秘制薯片...63
海带小炒...64
酥香苹果派...65
酒香一品菇...66
蚝油鲜菇...67
豌豆滑菇...68
绿叶菌菇盅...69
蒜香荷兰豆...70
干煸豆角...71
家常豆腐...72
奶油爆豆腐...73

三鲜蒸豆腐...74
香菌豆腐五丁羹...75
新派回锅肉...76
肉片蒜薹...77
东北乱炖...78
藕菇红烧五花肉...79
肉丝拉皮...80
芝麻肉条...81
木樨肉...82
蜜汁肉卷...83
软炸里脊...84
纤体小排...85
糖醋小排...86
秘烧丸子...87
腊肉田园四季豆...88
火腿焖白菜...89

蚝油牛肉...90
葱辣牛肉...91
香豉牛肉...92
红酒温炖羊肉...93
宫保鸡丁...94
鸡丝莴笋...95
鸡片菠菜...96
鸡丁辣黄瓜...97

嫩炒鸡片...98
咖喱鸡...99
滋补杞菊鸡煲...100
鸡肝炒尖椒...101
菜叶蛋饼...102
当归双红蛋...103
滑溜鱼片...104
冻豆腐炖鲫鱼...105

清蒸鱼...106
清炒虾仁...107
虾天妇罗...108
火红香辣虾...109
油焖大虾...110
葱烧海参...111
韭香墨鱼仔...112
鱼腐扒时蔬...113

主食

健康杂粮饭...114
田园炒饭...115
韩式香辣烩饭...116
黑椒牛柳饭...117
照烧鸡肉饭...118
虾仁包菜饭...119
紫菜包饭...120
肉臊面...121

雪菜肉丝面...122
茄汁牛腩面...123
鸡丝凉面...124
海鲜打卤面...125
家常炒面...126
香辣火腿意面...127
牛肉胡萝卜水饺...128
三鲜水饺...129



汤粥甜品

醋椒汤...130
番茄蛋花汤...131
冬瓜蚕豆汤...132
清汤翡翠粉丝...133
滋阴补肾汤...134
日式味噌汤...135
清补棒骨黄豆汤...136
海带排骨汤...137
牛肉杂蔬汤...138
鸡蓉玉米羹...139

家常鸡米粥...140
鱼丸翡翠汤...141
鱼头豆腐汤...142
二米粥...143
清香绿豆粥...144
莲子糯米粥...145
香浓八宝粥...146
魔芋红豆奶粥...147
山楂雪耳羹...148
三红炖桂圆...149



饮品

木瓜牛奶养颜饮...150
香芹果蔬汁...151
青润甜橙冰饮...152
米润豆浆...153
淮山黑芝麻糊...154

燕麦香奶糊...155
清水果茶...156
养胃胎菊普洱茶...157
虞美人养颜饮...158
青柠莫吉托...159



明明白白做好家常菜

蔬菜的科学加工

由于蔬菜中富含维生素C、胡萝卜素和矿物质，所以加热、浸泡、切碎、加碱，炊具使用不当等，都会使蔬菜中的维生素C大量流失。在加工烹调蔬菜时请注意以下几点。

- 尽量选择新鲜蔬菜、应季蔬菜，能够连皮一起吃的，尽量不去皮。
- 蔬菜宜先洗后切，否则由于切口多，在洗涤时其营养素会损失严重。
- 能切块的，最好不切丝，因为切片、切丝营养素的损失要比块多。

● 蔬菜宜大火快炒。维生素C在60~80℃时最易氧化，旺火快炒可以使维生素的损失降到最低。

● 多数蔬菜不要焯后再炒。焯后再炒会严重流失维生素和矿物质。不过，炒菠菜之前先焯一下，是为了去除大部分的草酸。

● 炒菜时不要加太多水。加水多了不仅会影响菜的颜色，还会损失营养成分，菜汤不要倒掉，因为有不少营养都在汤中，不妨喝掉，注意炒菜时少放一些盐，免得汤太咸，这样也更易于健康。

● 炒菜宜用铁锅。用铁锅不但色、香、味都好，还可以增加铁的供给，有预防缺铁性贫血的作用。

● 现吃现做。菜炒好后应该立即食用，菜放置的时间越久，其维生素损失越大。

● 忌反复加热。

● 蔬菜存放时间不宜太久，也不要放在烈日下暴晒。



豆制品的食用规则

● 豆制品虽然营养丰富，但也并非人人皆宜，有些疾病患者应当忌食或少食。比如说，患有消化性溃疡、胃炎、肾脏疾病、急性胰腺炎等病症以及乳糖不耐受人群食用过多豆制品，会不同程度地引起腹胀、腹泻、腹痛，使相关病情加重或恶化。

● 大豆含有的抗胰蛋白酶、胀气因子等，会影响机体对营养素的吸收，只有将其彻底加热后，这些物质才能被破坏掉。因此，豆制品一般需要充分加热后食用，不宜生食。

● 豆腐适合与海带、鱼等一起烹调，这样更利于钙和维生素D的吸收利用。

● 豆浆一般不宜与红糖、某些药物同饮，以免使蛋白质变性沉淀，影响吸收；另外，豆浆不宜空腹饮用，一次也不能喝得太多，以免引起消化不良。

学会吃肉

从营养角度出发,吃肉的主要目的是让人摄入优质蛋白质。那么怎样才能很好地达到这个目的呢?学会吃肉就是关键。

1. 尽量选择新鲜肉类食用

与火腿肠、罐头等加工肉制品相比,新鲜肉类更营养。火腿肠、罐头等肉类食品中往往添加了防腐剂、着色剂、增味剂等食品添加剂,这些物质一旦超标,会对人体健康造成或多或少的伤害。

2. 肉类不宜生吃

一些国家有生吃肉类的习惯,比如说欧美国家吃半熟牛排、日本吃生鱼片等。目前,生吃肉类在我国也慢慢流行。生吃肉类最大的问题就是可能因为肉品中沾染的寄生虫、病菌等未经加热杀菌,食用后导致食物中毒。

3. 烧烤肉品要少吃

由于肉类在高温碳烧下容易产生一种叫苯并芘的强致癌物,

经常食用烤肉串、烤鱼、烤鸡翅等烧烤食品,会对身体健康造成危害。

4. 畜肉不如禽肉,禽肉不如鱼肉

营养学家们建议,吃肉时应遵循一条重要原则:吃畜肉不如吃禽肉,吃禽肉不如吃鱼肉。肉类食品中,畜肉蛋白质含量相对较低,脂肪含量最高,即使是瘦肉,其隐性脂肪也占28%。因此,高血脂、肥胖病患者,少吃为好。

禽肉是高蛋白低脂肪的食物,特别是鸡肉,其赖氨酸含量比猪肉高13%。而鹅肉和鸭肉不仅脂肪含量低,所含脂肪的化学结构与猪肉也不同,更接近橄榄油,能起到保护心脏的作用。

鱼肉是肉类食品中最好的一种。它肉质细嫩,比畜肉、禽肉更易消化吸收,对儿童和老人尤为适宜。此外,鱼肉的脂肪含量很低,却富含DHA、EPA等不饱和脂肪酸以及卵磷脂等有益成分,对防治心血管疾病、活化大脑神经细胞、增强记忆力大有裨益。

5. 肉类虽好,不宜多吃

调查研究发现,目前中国人吃肉太多。猪、牛、羊等红肉中脂肪含量高,肉类中还含有嘌呤碱,这类物质在体内会代谢成尿酸。尿酸大量堆积,会破坏肾毛细血管的渗透性,引起痛风、尿路结石等疾病。最新研究还表明,过量吃肉还会降低机体免疫力。因此,肉类食品应该摄食有度。

海鲜烹制有讲究

1. 需高温加热 海产品容易沾染致病菌,而细菌大都怕热,所以烹制海鲜时,一般宜用大火高温加热,使其中可能残存的致病物质被彻底破坏掉,这样才能放心食用。而对于螃蟹、贝类等壳较厚的海鲜,则必须彻底加热。

2. 宜与姜、蒜、醋同食 海产品大都性味寒凉,姜性热,与海产品同食可中和寒性,以防身体出现不适。而蒜、醋本身有很好的杀菌作用,对海产品中一些残留的有害细菌也起到了一定的杀除作用。

3. 可挂糊酥制 将鱼、虾酥制后,鱼骨、鱼刺、虾壳可连同肉一起食用,不仅味道鲜美,还可提高营养物质的吸收利用。因为骨、壳中的钙、磷等矿物质含量更丰富,这样可以减少营养素的浪费。

食材的营养价值

蔬菜的营养价值: 蔬菜主要为人体提供维生素C、胡萝卜素、矿物质、膳食纤维,提供具有食疗和保健作用的生理活性物质,属于碱性食物。

豆类、豆腐的营养价值: 豆类分大豆类和其他豆类两大类。大豆类包括黄豆、黑豆、青豆等,其他豆类包括蚕豆、豌豆、绿豆等。豆类是我国膳食中蛋白质的重要来源,特别是大豆中所含的大豆蛋白质是完全蛋白。豆腐中的蛋白质含量比大豆高,而且属于完全蛋白。豆腐不但含有人体必需的8种氨基酸,而且其比例也接近人体需要。此外,豆腐还含有脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等。豆腐还不含胆固醇,其所含的豆固醇具有抑制人体血管吸收动物性食品所含胆固醇的作用,有助于预防心血管系统疾病。

畜、禽、鱼类的营养价值: 畜、禽、鱼类的肌肉普遍含有蛋白质、脂肪和矿物质、维生素。它们不仅味道鲜美,而且营养价值高,是优质蛋白质的重要来源。动物的肌肉组织是B族维生素的极好来源,瘦猪肉中维生素B₁含量最高,鱼肝中的维生素A和维生素D最丰富。

家常刀工

刀工，是按食用和烹调需要使用不同的刀具运用不同的刀法操作，将烹饪原料或半成品切割成不同形状立体的操作技术。其作用是便于烹调、方便食用和美化食物。

常见刀具

1. 片刀 刀呈长方形，重约500克，长约30厘米、宽约8厘米。其特点是刀轻而体薄，刀刃锋利，使用灵活方便。主要用于各种无骨肉类原料的开片，也可以用来切肉类原料和嫩脆的植物性原料，如对丝、丁、片、条等形状的刀工。但是不可切带骨的或坚硬的原料，否则易伤刀口。



2. 切刀 刀呈长方形，重约600克，长约26厘米、宽约12厘米。其特点是：刀背较厚、刀口较薄、刀刃锋利。主要用于切丝、丁、片、块、条、末或略带碎骨和质地比较坚韧的原料，也可切开“片”，制片时效果不如片刀好。



3. 砍刀 这种刀大多数呈长方形，也有刀跟是圆弧形的，重约1千克，长约20厘米、宽约12厘米。其特点是刀身宽厚，体重，刀刃不够锋利，适用于砍切带骨和质地坚硬的原料。



4. 专用刀具 主要是针对某种或某一类形状的原料加工，这类刀的种类很多，常见的有镊子刀、刮刀、刨刀、牛角尖刀、削皮刀、锯齿刀、弯刀等。



常见刀法

刀法，就是使用不同的刀具将原料加工成一定形状时采用的各种不同的运刀技法。刀法的种类很多，家庭烹饪操作常用的有以下几种（见表1）。

表1 常见刀法及运用

刀法	直切
运刀刀法	刀垂直下刀，不向外推，也不向里拉，一刀一刀笔直切下去
适合原料	嫩脆性植物原料
运刀要求	持刀稳，手腕灵活，运用腕力
注意事项	先稳、后好、再快。原料不可堆码太高



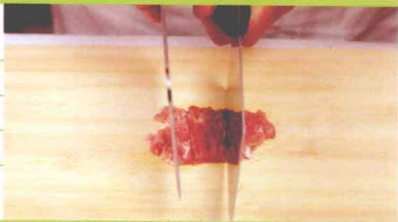
刀法	推切
运刀刀法	刀的前端进料，向前推进，刀的中部或后部切断料
适合原料	细嫩有韧性的原料
运刀要求	小臂和手腕用力，一刀到底
注意事项	进刀轻柔有力，下切刚劲，断料干脆利落



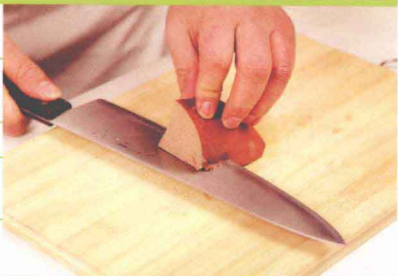
刀法	锯切
运刀刀法	运刀方向前后来回推拉
适合原料	较厚而带有韧性的原料,或质地松软的原料
运刀要求	落刀要慢,用力轻轻地、缓缓地拉锯下切
注意事项	刀身垂直,来回推拉,下刀宜缓不能过快



刀法	剁
运刀刀法	两刀保持一定的距离,垂直向下运刀将原料剁碎
适合原料	用于制馅和肉丸子等
运刀要求	运用腕力和小臂力量,用力大小适度
注意事项	用力不能太大,防止碎末飞溅



刀法	平刀片
运刀刀法	刀身与菜墩表面平行,刀刃由原料一侧片到另一侧,没有前后移动的一种片刀法
适合原料	细嫩的原料
运刀要求	刀身放平,紧贴在菜墩表面,刀的后部略为提高,一刀片到底
注意事项	根据原料的厚薄形状,决定原料从底部或上部起片



刀法	推拉刀片
运刀刀法	运刀过程中有前后来回推拉的一种片刀法
适合原料	体大、韧性强、筋多或脆硬的原料
运刀要求	持刀要稳,刀要端平,刀始终与原料平行或接近平行
注意事项	上片进刀靠左手指尖与刀刃接触感觉来决定原料的厚薄



刀法	正斜刀法
运刀刀法	刀身倾斜,刀背向外,刀刃向内,刀与菜墩面呈较小的锐角,切时刀向左下方运动
适合原料	韧性无骨、体形较小的原料
运刀要求	左手按稳原料,右手执刀,倾斜刀身向左下方运刀
注意事项	双手配合,根据目测观察及控制刀的斜度来掌握片的厚薄和大小



刀法	反斜刀法
运刀刀法	刀身略斜,刀背向内,刀刃向外,呈一定斜度落刀,片进原料后,由内向外运动
适合原料	片体薄、韧性强的原料
运刀要求	每次落刀后,左手即向后移动,刀距相等,使被片的原料形状、厚薄一致
注意事项	按料的手指不能弯曲弓得太高,以免影响刀的倾斜程度



常见原料形状

原料成形，就是指通过刀工处理，使原料成为各种不同的形状。家常菜中原料的常见形态有丝、丁、片、块、条、粒、末等（见表2）。

表2 常见原料形状、规格及运用

菱形块（土豆块）

成形规格（厘米）	4×2.5×2
运用	烧、焖、炖、烩、煨、煮、蒸、炸



菱形片（莴笋片）

成形规格（厘米）	5×2.5×0.2
运用	炒、爆、熘、煮、拌



滚料块（胡萝卜块）

成形规格（厘米）	多面体
运用	烧、焖、炖、烩、煨、煮、蒸、炸



指甲片（蒜片）

成形规格（厘米）	1.2×1.2×0.2
运用	炒、爆、熘、煮



柳叶片（猪肝片）

成形规格（厘米）	6×6×0.3
运用	炒、爆、熘、煮、拌



一字条（胡萝卜条）

成形规格（厘米）	5×1×1
运用	炒、爆、熘、烧、焖、炖、烩、煨、煮、蒸、炸



骨牌片（玉兰片）

成形规格（厘米）	6×2×0.4
运用	烧、焖、炖、烩、煨、煮、蒸、炸



筷子条（莴笋条）

成形规格（厘米）	4×0.6×0.6
运用	炒、爆、熘、煮、炸、拌



续表

二粗丝 (肉丝)

成形规格 (厘米)	10 × 0.3 × 0.3
运用	炒、爆、煸、熘、煮、炸、拌


细丝 (大头菜丝)

成形规格 (厘米)	10 × 0.2 × 0.2
运用	炒、爆、煸、熘、煮、炸、拌


小丁 (肉丁)

成形规格 (厘米)	1.2 × 1.2 × 1.2
运用	炒、爆、熘、煮、蒸、炸


米粒状 (姜、蒜米)

成形规格 (厘米)	形如米粒
运用	炒、熘和调味原料


末 (姜末)

成形规格 (厘米)	形如菜子
运用	调味原料


泥 (蒜泥)

成形规格 (厘米)	细如泥浆
运用	各种腌菜和泥类菜


部分调料分量图片演示

5克白砂糖



5克盐



5克淀粉



10克葱



10克姜



15克大蒜



15毫升酱油



5克花椒



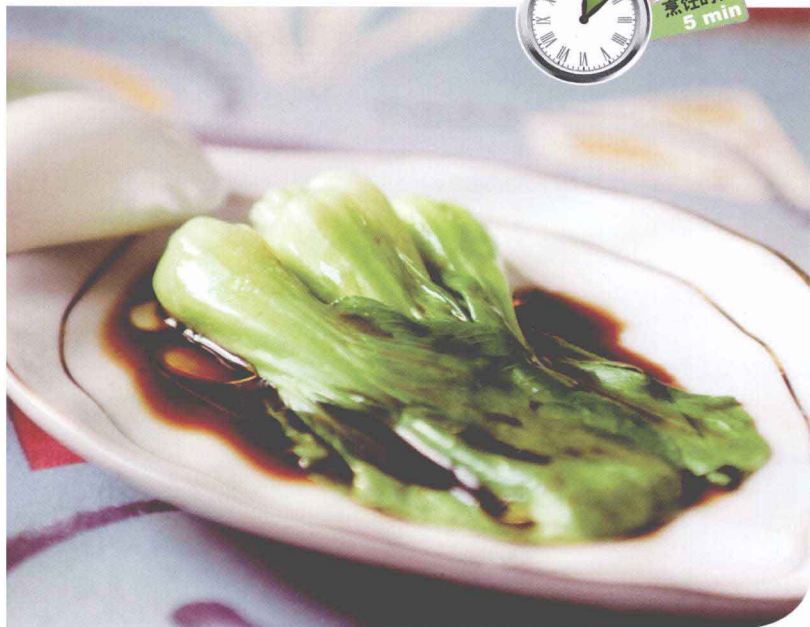
5克干辣椒



注：图中小碟直径约6.7厘米，硬币为5分面值，以便于读者参照器皿大小。

凉菜

爽口油菜



>>材料

油菜300克。

>>调料

醋15毫升，白糖15克，盐4克。

>>做法

- ① 将油菜外层叶子择去，去蒂（图1），取嫩菜心，洗净。
- ② 锅中加水，烧沸后，放入油菜心（图2），稍微焯烫一下，出锅凉凉摆盘。
- ③ 把醋、白糖和盐搅拌均匀（图3），浇在油菜心上拌匀即可。

>>操作要领

a 切油菜最好用不锈钢刀，因为油菜富含维生素C，维生素C最忌接触铁器。

b 焯水是将初步加工的原料放在开水锅中加热至几成熟，取出以备进

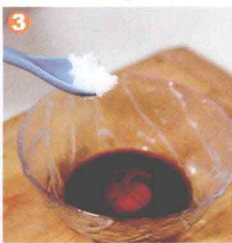
一步烹调。它是烹调中特别是凉拌菜非常重要的一道工序，对菜品的色、香、味，特别是色起着关键作用。

c 做法2，除了可以起到把油菜烫熟的作用，

还可以让油菜的颜色更加鲜绿。但焯烫的时间要控制好，下油菜后，10秒左右就可以了，时间过长会影响爽脆的口感，维生素C也会流失。

食材贴士

1. 油菜富含膳食纤维，有促进肠道蠕动，防治便秘，降低血脂等作用。还含有大量胡萝卜素和维生素C，有助于增强机体免疫能力。此外，油菜所含钙量在绿叶蔬菜中为最高。
2. 吃剩的熟油菜过夜后就不要再吃了，以免造成亚硝酸盐沉积，有引发癌症的隐患。



注：本书标注的“准备时间”、“烹饪时间”，由于选材、锅具、灶台等不同，仅供参考，需要事先用大量时间泡发的食材，没有算在“准备时间”及“烹饪时间”中。

甜酱油麦菜

>>材料

油麦菜400克，花生米40克。

>>调料

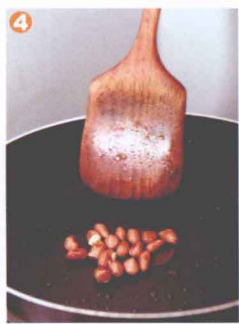
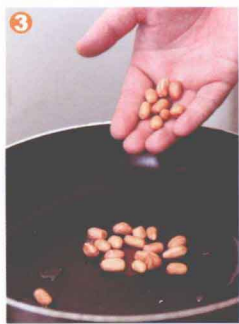
甜面酱30克，芝麻酱30克，花生酱10克，盐4克。

>>做法

① 油麦菜提前在盐水中泡几分钟，洗净，去根（图1），切段（图2）。

② 锅烧热，放油，下花生米（图3），炒至变色后（图4），取出放在盛油麦菜的盘中。

③ 碗中加适量纯净水，放入芝麻酱（图5）、甜面酱、花生酱和盐，搅拌均匀制成酱汁，浇在油麦菜和花生米上，再次拌匀即可。



>>操作要领

a 清洗新鲜蔬菜时，在水中撒一些盐，可以去除残存农药、寄生虫卵，还有一定的杀菌作用。

b 这道菜的酱汁比较黏稠，但相对于接近于固态的花生酱和芝麻酱来说，还是需要加一些水的，这道菜的酱汁中加水量在30毫升左右。

食材贴士

1. 油麦菜含有大量维生素、钙、铁、蛋白质、脂肪等营养成分，是生食蔬菜中的上品。油麦菜具有降低胆固醇、辅助治疗神经衰弱、清燥润肺、化痰止咳等功效，是一种低热量、高营养的蔬菜。

2. 花生有止血作用，还有增强记忆，延缓脑功能衰退，滋润皮肤，降低胆固醇的作用，有助于防治动脉硬化、高血压和冠心病。



银耳腰果脆西芹



>>材料

西芹200克，银耳15克，熟腰果20克。

>>调料

橄榄油15毫升，盐4克。

>>做法

- ① 银耳提前入温开水泡发，洗净后，去根（图1），撕成小块。
- ② 西芹去叶，去筋（图2），斜刀切菱形片（图3）。
- ③ 西芹、银耳分别入沸水焯一下，西芹用水过凉，银耳凉凉沥干后装盘。
- ④ 将橄榄油倒入碗中，加入盐，调匀后，浇在西芹和银耳上，放入熟腰果拌匀即可。



>>操作要领

a 焯水可增加水溶性营养成分的损失，采用沸水多水量、短时间焯水处理，可减少营养素的热损耗。因为蔬菜细胞组织中存在氧化酶，它能加速维生素C的氧化作用，尤其是在

60~80℃的水温中，活性最高。在沸水中，氧化酶对热不稳定，很快失去活性，同时沸水中几乎不含氧，因而减少了维生素C因热氧化而造成的损失。

b 焯水后的蔬菜温度比

较高，它在离水后与空气中的氧气接触而产生热氧作用，也会造成营养素的流失。所以，焯水后的蔬菜应及时冷却降温，比较方便易行的方法是将焯过水的蔬菜放入凉开水中过凉。

食材贴士

1. 芹菜含降压成分，临床对于原发性、妊娠性及更年期高血压均有效。同时，芹菜含铁量较高，能补充女性经血的损失。此外，芹菜还有防癌抗癌和利尿消肿的功效。

2. 腰果有很好的软化血管作用，对保护血管、防治心血管疾病很有帮助。此外，腰果还含有丰富的油脂和维生素E，可以促进排毒，润肤美容，延缓衰老。

菠菜双丝



>>材料

菠菜300克，粉丝50克。

>>调料

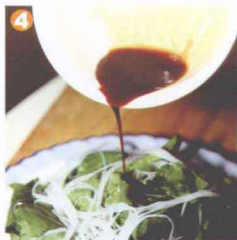
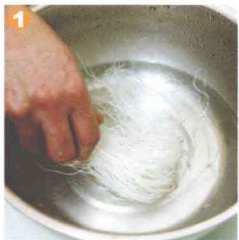
香油5毫升，生抽5毫升，白糖3克，盐3克。

>>做法

① 粉丝用温水泡10分钟（图1），沥干备用；菠菜洗净，去根（图2），切段（图3）。

② 菠菜入开水焯一下，过凉后，稍微挤干，装盘；再把粉丝放入开水中焯至变软，过凉沥干，装入菠菜盘中。

③ 将所有调料搅拌均匀，浇在菠菜和粉丝上（图4）拌匀即可。



>>操作要领

a 菠菜中含有大量草酸，在消化道中，草酸容易与钙结合成一种不溶性的化合物，影响钙的吸收。但草酸易溶于水，可在烹调前在沸水中把菠菜焯一下，除去大部分草酸，这样就不会形成不溶性的草

酸钙了。

b 菠菜焯水后颜色更加鲜绿，但焯水时间要掌握好，10~15秒即可捞出，过凉后的菠菜中水分很多，最好用箬篱轻压一下，挤出表面的水分。

食材贴士

1. 烹调菠菜不宜加醋：菠菜中含有丰富的叶绿素，叶绿素在酸性条件下一旦加热就会极不稳定，从而使菠菜的营养价值大减。

2. 如何储存菠菜：因为维生素C会随着时间流失，所以购买菠菜后应该尽早食用。为了防止其干燥，应该用纸包好装入塑料袋或用保鲜膜包好放在冰箱里，一般在2天之内食用可以保证菠菜的新鲜。

花生酱香黄瓜



>>材料

黄瓜 400 克，熟花生仁 40 克。

>>调料

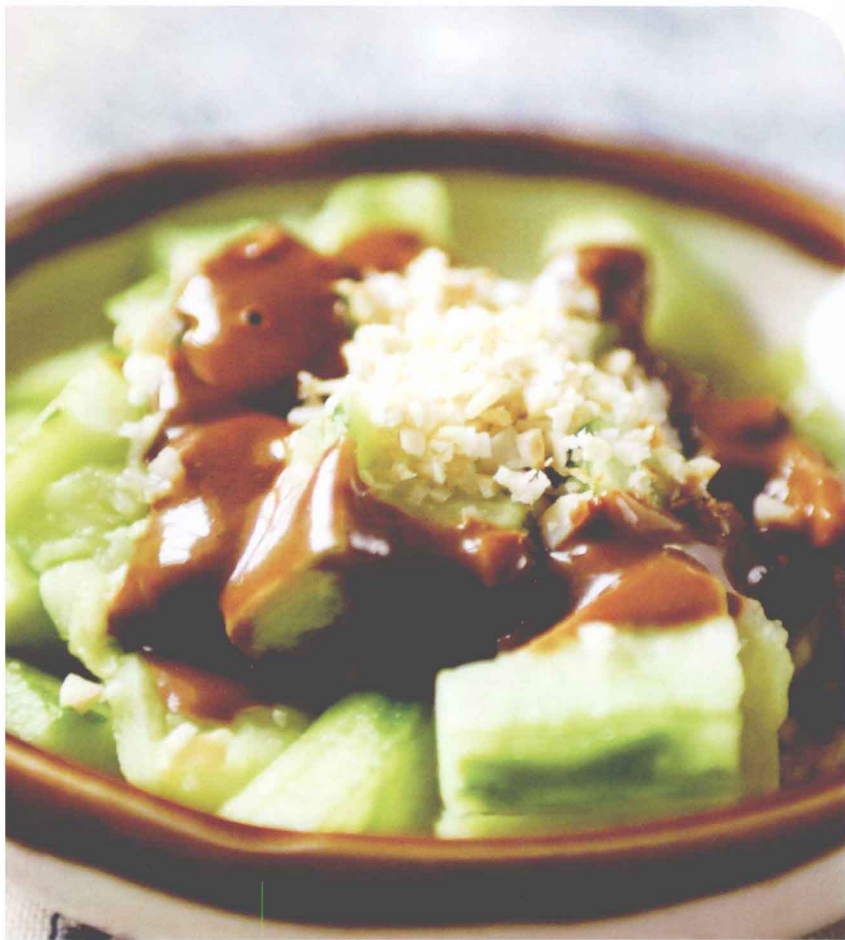
花生酱 50 克，橄榄油 10 毫升，盐 4 克。

>>做法

- ① 黄瓜洗净，用刮刀去皮（图 1），再用刀拍一下（图 2），切成段。
- ② 花生仁用刀拍几下，再切碎（图 3）。
- ③ 将花生酱（图 4）放入碗中，加少量水，调匀后，倒入橄榄油，加入盐，充分搅拌后，浇在黄瓜上，撒上花生碎即可。

>>操作要领

花生也可用擀面杖擀碎，或用搅拌机磨碎，如用搅拌机可一次多磨一些，放在密封瓶中，随用随取。



食材贴士

1. 黄瓜中含有丰富的维生素E，可起到延年益寿，延缓衰老的作用；黄瓜中的黄瓜酶，有很强的生物活性，能有效地促进机体的新陈代谢；黄瓜还含有维生素B₁，对改善大脑和神经系统功能很有益处，能安神定志，辅助治疗失眠症。

2. 有肝病、心血管病、肠胃病以及高血压的人不宜吃腌黄瓜。

白雪蜜藕丁

>>材料

莲藕300克。

>>调料

白醋10毫升，白糖8克，盐3克。

>>做法

① 莲藕洗净，去皮（图1），切小丁，放入淡盐水中浸泡备用。

② 锅中加水，大火烧开后，放入藕丁焯熟（图2、图3），捞出过凉沥干。

③ 碗中倒入白醋（图4）、白糖和盐，搅拌均匀后，淋在藕丁上，拌匀即可。

>>操作要领

a 藕切好后，放入淡盐水中浸泡一下，再用清水洗净，这样烹调后的藕不会变色。

b 这道菜做好后，放在冰箱的冷藏室中，冷藏后食用更加爽口。



食材贴士

莲藕的含糖量不高，又含有大量的维生素C和膳食纤维，对于肝病、便秘、糖尿病等一切有虚弱之症的人十分有益。莲藕含铁量较高，适合缺铁性贫血的人食用，而富含的维生素K，具有收缩血管和止血的作用，对于产妇也非常适合。