

营养色

家庭五色五味菜谱

■ 张恩来 编著 ■ 四川出版集团 四川科学技术出版社



家庭**五味**菜单

编著 张恩来

营养黄色

四川出版集团
四川科学技术出版社



营养黄色



图书在版编目(CIP)数据

营养黄色/张恩来编著. —成都:四川科学技术出版社, 2005. 6

(家庭五色五味菜单)

ISBN 7-5364-5739-1

I. 营... II. 张... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 032188 号

家庭五色五味菜单

营养黄色

编 著 者 张恩来
责任编辑 宋小蓉
封面设计 李 庆
版面设计 康永光
责任校对 缪栋凯 王 勤 康永光
责任出版 周红君
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮政编码 610012
成品尺寸 240mm × 170mm
印 张 4 字数 60 千
印 刷 四川省印刷制版中心
版 次 2005 年 6 月成都第一版
印 次 2005 年 6 月成都第一次印刷
印 数 1-3 000 册
定 价 19.00 元
ISBN 7-5364-5739-1/TS·423

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都盐道街3号

邮政编码/610012

黄色食品在自然界中分布较为广泛,最为常见的如黄豆、黄米、玉米、豆腐、腐竹、香干、面筋、烤麸、油豆皮等,其营养丰富,价格便宜,在人们饮食中占有很重要的地位。水产品中也有许多黄色的食品,如鱼籽、干贝、蟹黄、海米、泥鳅、鲢鱼、黄鱼、黄玉海参、海蜇、蛭子王、石花菜等,都含有较丰富的蛋白质及人体所需的微量元素,也是人们喜爱的食品原料之一。

另外,蔬菜中的马铃薯、菜花、黄番茄、南瓜、韭黄、姜以及菠萝、栗子、口蘑、笋干、蛋黄、皮肚、黄油等,也可归为黄色食品。

我国传统医学宝库中,对于食物“色泽”与养生的关系早有论述。食物中的五色相对应于人体的五脏,即赤色入心、青色入肝、黄色入脾、白色入肺、黑色入肾。

现代营养学研究发现,黄色果蔬里的胡萝卜、黄豆、花生、杏等富含维生素 A 和 D,其中维生素 A 能保护胃肠黏膜,防止胃炎、胃溃疡等疾患发生;维生素 D 有促进钙、磷两种矿物元素吸收的作用,进而收到壮骨强筋之功,对于儿童佝偻病、青少年近视、中老年骨质疏松症等常见病有一定预防作用。黄色食品中的玉米、黄豆,以及水果中的橘、橙、柑、柚等含有丰富的维生素 C 及一些微量元素,可以健脾,预防胃炎,防治夜盲症、护肝等。也可美容养颜。

黄色的生姜含有姜醇、姜烯、姜酚等多种挥发性成分,有增强心肌收缩力、止吐、抗溃疡、保肝、利胆、抗氧化、调节中枢神经系统的功能,还能抑制致癌物亚硝酸胺合成等,可以说,黄色食品对人体有很好的医疗保健作用。

YING
YANG
HUANG
SE

YING
YANG
HUANG
SE

营
养
黄
色

黄色原料知多少



黄豆

黄豆又称大豆,原产我国,其在豆类原料中营养价值非常高,有“豆中之王”的美称。黄豆含有蛋白质、脂肪、铁、磷、钙及维生素A、B、C、P等,其中所含铁质不仅量多,而且易于被人体吸收和利用。黄豆性平味甘,有益气养血、健脾宽中、健身宁心、润燥消水之功效,对水肿、贫血、肝炎等疾患有一定的治疗及保健功效。黄豆用途广泛,除榨汁、制酱和制豆腐、腐竹等豆制品外,黄豆直接烹制菜肴,可用烧、煮、炖、煨和做汤等方法,也可做成各种小菜。

豆腐是以大豆为原料,经过多种步骤加工而成,为常见豆制品烹调原料。豆腐含有相当丰富的蛋白质、钙、磷、铁及B族维生素等,为一种高蛋白、低脂肪的食物,其性凉味甘,有益气和中、生津润燥、清热解毒、止咳消痰、宽肠降浊的功效。豆腐在烹调中应用非常广泛,既适用于多种工艺加工和各种烹调方法,又适宜于多种调味方法。其中比较常见的方法有拌、炒、烩、烧、煎、炸、熬、炖等。



豆腐

腐竹



豆腐皮

腐竹为豆制品加工性烹饪原料,为豆浆烧煮后,脂肪和蛋白质上浮凝结而成的薄膜,平摊成半圆形的成为腐衣,又称豆腐皮、油皮等,卷成细长杆状的称腐竹,俗称豆笋、皮棍。腐竹中含有的蛋白质约为50%,脂肪24%,碳水化合物15%,为豆制品中的高营养物质。腐竹新鲜素净,为素食中的上等原料,烹调前,需要先用水泡软后使用。烹调中可单独成菜,还可以与其他荤素原料配合成菜,应用广泛,主要烹调方法有拌、烩、烧、煮、炒等。

豆干俗称白干,又名豆腐干、香干等,为常用豆制品的一种。豆干含有比较丰富的蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁等营养物质,有补虚润燥、清肺化痰的功效。豆干中的不饱和脂肪酸含量高,一般不含有胆固醇,是高血压、冠心病、动脉硬化等症的理想保健食品,也是避免“肥胖症”的健美食品。在烹调中,豆干可切成丝、条、丁等形状,用于菜肴的主料或配料,可用卤、酱、炒、烧、煮等多种烹调方法制作菜肴。



豆干



豆腐渣

面筋为粮豆类加工性烹饪原料，是小麦粉中所特有的一种胶状体混合蛋白质。生面筋按加工方法的不同，可制成多种面筋半成品，其中最常见有油面筋和烤麸。油面筋是把生面筋撕成小块，放油锅内炸成金黄色，并呈圆球状即得，在我国北方常见。烤麸是把生面筋经保温、发酵后上屉用高温蒸制而成，我国南方常见。烹调中，面筋、烤麸等又被称为“百搭菜”，为素饌的重要原料之一。它既可作为菜肴主料，又可与多种荤素原料组配，适用于多种烹调方法，如拌、烧、炖、煮、炒、炸、烩、蒸等。

豆腐渣在一般人看来认为没有什么营养价值，会把豆腐渣遗弃或作饲料用，其实它是一种具有保健作用的食物。现代医学研究证明，经常吃些豆腐渣对防治某些疾病有较好的效果，尤其对中老年人更是大有裨益。豆腐渣在烹调中可用炒、拌、烧、烩等方法制作菜肴食用。



面筋



烤麸



小米

小米又称粟米、谷子、黄粟等，其特点是粒小、滑硬、色黄，为一种营养价值较高的保健食品。小米中蛋白质含量为7.25%~17.5%，其中赖氨酸含量平均为2.17%，蛋氨酸含量一般在3%以上，还含有维生素A、B₁、B₂、E等，其性凉味甘咸，有滋养肾气、健康脾胃、清虚热的功效。小米可单独制成小米饭、小米粥等。小米磨成粉后，可制作窝头、丝糕及各种糕饼等，也可与面粉掺和后制成各式发酵食品。

玉米俗称苞谷、棒子、珍珠米等。玉米子粒含淀粉73%，蛋白质8.5%，脂肪4.3%，维生素（硫胺素、核黄素等）含量很高。玉米性平味甘，有补中健胃、除湿利尿、降低血脂的功效。常食玉米有增强人的体质，降低血液中胆固醇，软化血管，预防肥胖症等效果。玉米的食用方法很多，整个玉米可蒸、煮、烤等。玉米取粒磨成粉或压成碎末，可制作窝头、丝糕等小吃或煮粥食用。



玉米

鳊鱼又称黄鳊、长鱼等,是常见的淡水经济鱼类之一。我国除西北地区外均有分布,其中以长江流域较多。鳊鱼含有比较丰富的蛋白质及钙、磷、铁等营养素。可用多种烹调方法制作菜肴。整条净鳊鱼可用烧、焖、炖、蒸等方法烹制成菜,出骨后的净鳊鱼肉适宜熘、炒、爆、炸等烹调方法制作菜肴。



鳊鱼

泥鳅



泥鳅亦称鳅、鰕,硬骨鱼纲,鳅科。泥鳅在我国,除西部高原地区外,南北各地均有分布。泥鳅是一种食用价值和药用价值都很高的营养型鱼类,含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁和多种维生素,其性平味甘,有祛风利湿、补中益气的功效。泥鳅肉质细腻,爽利滑润,口味清香腴美,在烹调中可用红烧、清蒸、酥炸、汆汤等,也可煮、熘、烩、炖等,口味以鲜咸味为主。除了整用外,还可切段、片、丁或斩茸后制作美味菜肴。

干贝又称肉柱、肉牙、海刺等,为扇贝科贝类闭壳肌的干制品,我国沿海均产扇贝,目前已发现30余种。干贝呈淡黄至老黄色,质地坚硬,须要经过涨发后方可烹制菜肴。制作干贝约每15~25千克鲜贝可加工成500克干贝,故其价格昂贵,多用于高档宴席。烹调中整个干贝可用蒸、烧、焖、煨等方法制作菜肴,此外发好的干贝可取干贝丝,与多种荤素原料一起,用炒、拌、烩、煮等方法烹制菜肴。



干贝

海蜇



海蜇又称面蜇、水母等,是世界重要的食用水母之一。海蜇营养价值较高,每百克含蛋白质12.3克,脂肪0.1克,碳水化合物4克,钙182毫克,铁9.5毫克,维生素B₁0.1毫克,维生素B₂0.04毫克,烟酸0.2毫克。海蜇性平味咸,有化痰软坚、消积润肠作用,可用于高血压、哮喘、胃溃疡等的治疗。海蜇口感爽脆,独特风味,在烹调中主要制作凉拌菜食用,此外还可制作热菜,适宜于操作时间短、速度快的烹调方法,如爆、汆、烫等方法。

海米又称虾米、金钩、虾干等,是把海虾煮熟、晒干后加工制成的海味干品。海米中除了蛋白质的含量丰富外,其钙、铁、磷、硒等微量元素也非常高,加上其味道清香、价格适宜、使用方便等特点,而受到人们的青睐。烹调中海米主要作为辅料,与蔬菜、豆制品等一起,用拌、炆、烧、扒、烩、炒、煮等方法制作菜肴,以丰富及增加菜肴的鲜香口味。



海米



长竹蛏

长竹蛏又名蛏子王、马刀、齐蛤等。长竹蛏是我国重要的经济贝类之一,其足部肌肉特别发达,肉质呈黄白色,味极鲜美,我国沿海均有分布,主产区为山东、浙江、福建等地,现已有人工养殖。长竹蛏营养丰富,含有蛋白质、碳水化合物及多种营养素,有补阴、清热、除烦的功效,对烦热口渴、湿热水肿、痢疾等症有一定的治疗功效。长竹蛏在烹饪中应用广泛,既可拌、腌、醉等方法制作冷菜,也可用爆、炒、烩、蒸、氽等方法,烹制成热菜食用。

石花菜的别名很多,如牛毛菜、冻菜、海草、琼胶、洋菜等。红藻门。石花菜科。石花菜一般生长于海底岩石上,在我国主要分布于辽宁、山东、江苏、浙江、福建、台湾等沿海。石花菜含蛋白质、碳水化合物、维生素、尼克酸及钠、钾、钙、镁、磷等多种常量和微量元素。其性寒味甘咸,有防暑解毒、清热除烦的功效。石花菜一般秋季采收,晒干备用,制作菜肴时需要用清水泡发后再凉拌,其口感爽脆,也可用炒、烧等方法制作菜肴。此外,因其含有丰富的海藻多糖,可用于制作琼脂。



石花菜



虾子

虾子为虾卵制品,又可分为干制品和鲜制品两种。鲜制品为将鲜虾子包装冷藏后出售,因季节性强,市场上并不常见。而干制品虾子是将鲜虾子经过选洗、煮制和晒干等过程而得到的虾子干品,在食用前需要用温水洗净,泡软后使用。虾子含有比较丰富的蛋白质、无机盐、钙、磷等营养素。中医认为其味甘性平,有通血脉、壮阳等功效。烹调中虾子主要作为菜肴的辅料或调味料,可用多种方法制作菜肴,用以增加菜肴的鲜香口味。

马铃薯



马铃薯又称土豆、洋芋、洋山芋等，一年生草本。全国各地均有种植。马铃薯含有的营养成分比较全面，其中碳水化合物占17.5%，蛋白质的含量为2%和1%的无机盐。此外，还含有丰富的维生素C、维生素B₁、维生素B₂等。马铃薯性平味甘，有和胃调中、益气健脾、消炎活血等功效，可以治疗消化不良、食欲不振、关节疼痛、慢性胃病等病症。马铃薯的食用非常广泛，烹制菜肴时，可用烧、炖、炒、炸、煮、煎、蒸、焗、烩等方法。既可作主料，也可配菜配素，还可作馅料和制作糕点、小吃等。

樱桃番茄别称小西红柿、小番茄、圣女果等，茄科。其果形椭圆，状如樱桃，色泽鲜艳，除红色外，还有粉红色、黄色、橙色等。樱桃番茄富含钙、钾等多种矿物质和微量元素硒及多种维生素，其尼克酸的含量居果蔬之首，长期食用，对高血压、心脑血管病有良好的辅助治疗功效。樱桃番茄果肉细嫩，酸甜适口，主要用于生食及沙拉或盘菜的点缀等，熟食可炒、拌、煮、腌或制作蜜饯等。



樱桃番茄



姜

姜，亦称生姜。姜科。多年生草本，一年生栽培，我国除东北、西北寒冷地区外，其他地区均有栽培。姜含有蛋白质、碳水化合物、脂肪、粗纤维、胡萝卜素、烟酸、维生素B₁、维生素B₂及多种矿物质，特别是铁的元素含量丰富，此外还含有挥发油和姜辣素等。姜性温味辛无毒，有健胃、祛寒、解毒等功效，可治疗咳嗽、感冒风寒、慢性支气管炎等病症。姜有独特的辛辣味，而其中的老姜质地老而有渣，味辣，多用于调味和矫味，嫩姜质地脆嫩，辣味轻，多用于菜肴配料或作为腌酱原料。

韭黄是韭菜经软化栽培成韭黄。韭菜属百合科。多年生草本。韭黄含丰富的蛋白质、碳水化合物、铁、钙、磷、维生素A、维生素B₂、维生素C和尼克酸等，有驱寒散淤、增强体力的作用，并能增进食欲，还可以续筋骨、疗损伤等。韭黄质地软嫩，气味辛香，作主料可单炒或凉拌，作配料时，可与多种荤素原料相配，可用炒、爆、烩、烧等方法制作菜肴。



韭黄



花椰菜

花椰菜别名菜花、花菜等，十字花科，一二年生草本。花椰菜传入我国的历史较晚，但发展很快，现已成为全国各地常见的蔬菜品种之一。花椰菜除了含有蛋白质外，还含有较为丰富的钙、磷、铁等矿物质和多种人体所需的微量元素。花椰菜性凉味甘，有助消化、增食欲、生津止渴之功效，可用于胃肠炎、消化不良、坏血病等病症的治疗。花椰菜质地细嫩，可作主料单独成菜，也可与荤料同烹，适用于焯、拌、炒、爆和烩、扒、烧等烹调方法。因其色泽淡雅，也经常用于一些荤菜的配色原料。

南瓜又称麦瓜、伏瓜、茄瓜、饭瓜等，一年生草本。以果实供食用。南瓜中含有丰富的糖类和淀粉，但其蛋白质和脂肪含量较低。南瓜的营养价值主要表现在含有较丰富的维生素B₁、B₂、C和胡萝卜素等。南瓜性温味甘，有消炎止痛、补中益气、解毒驱虫等功效，可用于治疗食物中毒、咳嗽哮喘、胃痛、夜盲等症。南瓜皮薄肉厚，既可作为蔬菜食用，又能长期储存代替粮食。嫩南瓜可炒食、制汤菜及作成饺子、锅贴等小吃的馅料。老南瓜可煮成南瓜饭或制作糕点、馅料。



南瓜

菠萝别名凤梨、黄梨等，多年生草本。菠萝的果肉中含有丰富的果糖、葡萄糖、氨基酸、有机酸、蛋白质、粗纤维、多种维生素和矿物质等营养素。菠萝性平味甘微酸，有补益脾胃、生津止渴、润肠通便、利尿消肿的功效，可治疗中暑烦渴、高血压、肾炎、支气管炎等病症。菠萝香气浓郁、风味独特，除鲜食外，还可制成蜜饯、罐头、果酱、果汁等。菠萝又是制作菜肴的原料，可制成各种香甜、咸香口味的菜品，与鸡、鸭、鸽等肉类一起炒制，口味也非常清香可口。



菠萝



栗子

栗子别称板栗、毛栗、大栗等，有“干果之王”之美誉。栗子含有丰富的糖类，还含有蛋白质、胡萝卜素及维生素A、维生素B₁、维生素C和钙、磷、铁等矿物质。栗子性温味甘，有养胃、健脾、补肾、强腰、补血之功效，适用于腰腿酸软、咳嗽、腹泻、便血、老年肾虚等症的治疗。栗子果肉细嫩、鲜美甘甜，可作菜肴、主食、小吃和糕点等，作菜肴时，可用炒、烧、焖、煮、扒、煎、爆等多种烹调方法，作主食，可与大米等熬成汤粥，把栗子压成泥后，可作为馅料，制成各种糕点。



笋干

笋干是竹笋经蒸煮、烘烤等多道工序后制成的一种干菜制品。笋干味鲜色美，脆香爽口，营养丰富，为家庭佐餐佳品。据科学分析，笋干中维生素C含量比芒果高两倍，胡萝卜素含量比蘑菇多一倍以上，并含有磷、铁、脂肪和多种氨基酸等。笋干味道鲜美，既可作宴席山珍，也可作家常小菜，常用的烹调方法有炒、拌、煮、腌、烧、焖、烩等。

目录



营养黄色	3
黄色原料知多少	4
腐皮肉卷	1
姜丝炒肉	3
蟹黄狮子头	4
玉米炖排骨	5
温拌牛肠	6
扒芦笋皮肚	7
葱烧肥肠	8
羊排冻豆腐	9
草菇鸡块	10
西法大虾	11
韭黄鸭丝	12
黄豆鸭架汤	13
红焖土豆鹌鹑	14
鸡丝氽蛰皮	15
蛋蒸皮皮虾	16
豆腐烩虾仁	17
黄豆烧龙虾尾	18
蟹籽豌豆	19
爆炒蛏子王	20
炒木须蛤肉	21
文蛤韭黄	22

豆腐烧蛤肉	23
糖醋海蜇芹菜	24
豆腐鲛鱼块	25
煎烹小黄鱼	26
烧泥鳅豆腐	27
银鱼蛋饼	28
酿蛋黄豆腐	29
蚝油豆腐	30
蟹籽炖豆腐	31
尖椒土豆丝	32
蛋炒番茄韭苔	33
椒油石花菜	34
茭白面筋丝	35
香菜笋干	36
腊味土豆泥	37
一口酥	38
松子芹菜	39
韭黄血丝汤	40
芝麻土豆饼	41
红薯甜粥	42
腐皮瓜丝	43
蛋炒番茄韭花	45
糖醋素肉	46
凉拌石花菜	47
蛋黄鲜蚕豆	48
松子南瓜饼	49
糖熘桂圆松子	50
蘑菇烧皮肚	51
黄果菠菜汤	52

原料

猪五花肉馅250克 盐3克
鲜豆腐皮2张 味精2克
葱、姜末少许 香油25克
料酒10克 面粉糊少许

腐皮肉卷

制法

1.猪五花肉馅放在碗里,加上葱姜末、料酒、盐、味精和香油10克拌匀成馅料。

2.把鲜豆腐皮逐张摊在案板上,均匀地抹上调好的肉馅,从一边向另一边卷成筒状,用面粉糊把接口处粘住成“腐皮肉卷”。

3.把“腐皮肉卷”生坯轻轻压扁,放在抹有香油的盘里,上屉用旺火蒸至熟,出屉。

4.将蒸好的“腐皮肉卷”放到另一个盘里,晾凉后,改刀切成片,码在盘里即成。







原料

生姜100克
猪里脊肉250克
鸡蛋清半个
盐4克
淀粉15克
大葱15克
花生油40克
料酒15克
白糖5克
味精2克
香油5克

制法

1. 将生姜去皮洗净，先切成片，再改刀切成长约5厘米的细丝，大葱洗净，也切成丝备用。

2. 猪里脊肉剔去筋膜，改刀切成条，盛碗里，加上鸡蛋清、盐1克和淀粉拌匀，放入锅内煸炒至熟，取出。

3. 净锅煮旺火，放花生油烧热，放入姜丝和葱丝，用中小火煸炒2分钟。

4. 放入炒好的猪里脊炒匀，加上盐3克、料酒和白糖再炒片刻，放入味精，淋上香油，出锅装盘上桌即可。

姜丝炒肉



原料

黄玉米200克	酱油25克
猪肋排骨500克	料酒25克
水发香菇25克	盐4克
熟猪油50克	味精5克
姜片10克	香油10克

制法

1. 将猪肋排骨先顺骨头切成长条块，再横剁成5厘米长的块，用清水洗净备用。

2. 黄玉米去皮洗净，先剁成4厘米高的块，每块再剁成两半，放沸水锅内煮5分钟，取出备用。

3. 锅置火上，放清水烧沸，放入猪排骨煮约3分钟以氽出血水，捞出用清水洗净。

4. 锅置火上，放熟猪油烧热，放入姜片炆锅，加上清水和猪排骨，旺火烧沸后用中火煮15分钟，放入水发香菇、玉米块再煮15分钟至肉熟米烂，加上酱油、料酒、盐和味精调好口味，淋上香油，出锅盛在大海碗里即成。



蟹黄狮子头



玉米炖排骨



原料

猪肉馅400克	料酒50克
冬笋(切碎)25克	淀粉25克
蟹黄50克	色拉油750克(约耗75克)
蟹肉100克	猪骨头150克
葱姜汁10克	味精5克
盐5克	

制法

- 1.将猪肉馅和冬笋粒放大碗里,加入蟹肉、葱姜汁、精盐3克、料酒和淀粉搅拌上劲成蟹肉馅料。
- 2.将调好的蟹肉馅分成四份,逐份放在手掌中,用双手来回翻动几下团成光滑的丸子,再将蟹黄分嵌在每个丸子上。
- 3.锅置火上,放色拉油烧至七成热,把制好的丸子轻轻放油锅内炸定型,取出用清水洗去油分,备用。
- 4.取砂锅1只,放入猪骨头垫底,加上清水和料酒25克,再逐个放入炸好的丸子,盖上锅盖,烧沸后用小火焖烧至熟香,放入盐2克、味精调好口味,上桌即可。

