

手机扫一扫
同步视频马上看

会说话的 大众菜

COOKBOOK

中国首套会说话的二维码互动型菜谱书

保健营养大师 中华名厨 陈志田 主编



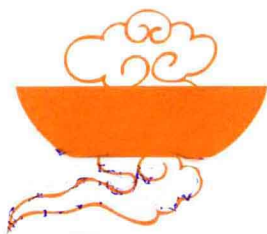
想看青椒肉丝怎么做？
扫一扫，跟着视频同步学



会说话的大众菜



| 陈志田 主编 |



图书在版编目 (CIP) 数据

会说话的大众菜/陈志田主编. --北京:中国轻工业出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-5019-9333-8

I. ①会… II. ①陈… III. ①菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第143425号

责任编辑: 张 弘 责任终审: 孟寿萱

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: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年7月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 18

字 数: 280千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9333-8 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

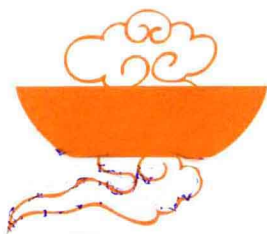
如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130606S1X101ZBW

会说话的大众菜



| 陈志田 主编 |



图书在版编目 (CIP) 数据

会说话的大众菜/陈志田主编. --北京:中国轻工业出版社, 2013. 7
ISBN 978-7-5019-9333-8

I. ①会… II. ①陈… III. ①菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第143425号

责任编辑: 张 弘 责任终审: 孟寿萱

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: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年7月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 18

字 数: 280千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9333-8 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

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

130606S1X101ZBW

目录

Contents



Part 1 巧手烹饪美味菜

烹饪方法介绍.....	010	煎菜的种类.....	021
拌菜的制作要领.....	014	炸的三个类别.....	022
炒的四个类别.....	015	腌菜的制作.....	023
蒸菜的种类和技巧.....	016	健康秘诀：锁住肉的营养.....	024
烧菜的制作关键.....	017	健康秘诀：蔬菜的养生知识.....	025
炖菜的种类和技巧.....	019	健康秘诀：吃海鲜的注意事项.....	027
煮菜的种类和技巧.....	020		

Part 2 拌

红椒银芽.....	030	糖醋黄瓜.....	046
爽口芥蓝.....	031	酸笋拌黄瓜.....	047
凉拌紫甘蓝.....	032	红椒拌莴笋黄瓜丝.....	048
凉拌红薯藤.....	033	脆香黄瓜条.....	049
凉拌红菜薹.....	034	芹菜拌土豆丝.....	050
凉拌鱼腥草.....	035	凉拌胡萝卜丝.....	051
凉拌香椿.....	036	生拌莴笋.....	052
凉拌蕨菜.....	037	香菜拌竹笋.....	053
凉拌海带丝.....	038	香菇拌豆角.....	054
凉拌三丝.....	039	豆角香干.....	055
凉拌番茄.....	040	香油玉米.....	056
莴笋拌西红柿.....	041	芥蓝拌黄豆.....	057
凉拌苦瓜.....	042	凉拌海蜇萝卜丝.....	058
凉拌山药.....	043	花生米拌豆腐.....	059
凉拌凉薯.....	044	酒酿马蹄.....	060
凉拌苕蓝.....	045		

Part 3 炒

胡萝卜炒香芹.....	062	滑子菇炒西蓝花	088
尖椒土豆丝.....	063	黄瓜炒火腿.....	089
蒜苗白萝卜丝.....	064	韭菜花炒鸡蛋.....	090
素炒三丝.....	065	咸蛋炒茄子.....	091
乳香藕片.....	066	芹菜肉丝.....	092
松仁山药炒玉米.....	067	小南瓜炒肉丝.....	093
南瓜炒蟹柳.....	068	菜心木耳肉片.....	094
韭菜炒嫩南瓜.....	069	四季豆炒肉.....	095
素炒冬瓜.....	070	木耳大葱炒肉片.....	096
菠萝炒苦瓜.....	071	洋葱炒五花肉.....	097
红椒炒西葫芦丝.....	072	酸豆角肉末.....	098
蒜蓉红椒包生菜.....	073	青椒肉皮.....	099
芹菜炒香菇.....	074	西芹炒腊肉.....	100
莴笋炒香菇.....	075	山药炒腊肉.....	101
香葱炒豆芽.....	076	蒜苗炒腊肠.....	102
清香三素.....	077	咸菜肥肠.....	103
丝瓜炒油条.....	078	韭黄炒肚丝.....	104
蒜苗炒豆腐.....	079	嫩姜爆腰丝.....	105
草菇豌豆.....	080	西芹炒猪心.....	106
胡萝卜口蘑炒蚕豆	081	黄瓜炒猪肝.....	107
素炒杂菌.....	082	胡萝卜丝炒牛肉.....	108
金玉满堂.....	083	荷兰豆炒牛肉.....	109
茶树菇炒豆角.....	084	芹菜泡椒牛肉.....	110
韭菜炒香干.....	085	蚝油青椒牛肉.....	111
芦笋炒百合.....	086	鸡腿菇炒牛肉.....	112
春蚕白果.....	087	洋葱炒牛肉.....	113



辣炒蹄筋.....	114
蒜苗牛百叶.....	115
豆角炒牛肚.....	116
韭黄羊肚丝.....	117
五彩鸡丝.....	118
荷兰豆炒鸡柳.....	119
冬笋鸡丁.....	120
马蹄炒鸡丁.....	121
双芽炒鸡胗.....	122
红椒爆鸭肠.....	123
五彩鱼丝.....	124
鲜百合嫩鱼丁.....	125
荷兰豆炒鱼片.....	126
松仁玉米炒生鱼丁.....	127

玉米莴笋炒虾仁.....	128
韭黄炒虾仁.....	129
鲜马蹄炒虾仁.....	130
菠萝炒虾仁.....	131
红豆银杏炒虾仁.....	132
松仁水晶虾仁.....	133
蒜蓉虾仁娃娃菜.....	134
花菜炒虾仁.....	135
青椒墨鱼卷.....	136
时蔬炒墨鱼.....	137
玉米笋炒鱿鱼.....	138
杭椒鳝片.....	139
豆豉鲛鱼炒苦瓜.....	140

Part 4 蒸

糯米红枣.....	142
冰糖木瓜.....	143
百合扣金瓜.....	144
紫苏肉末蒸茄子.....	145
蒜蓉干贝蒸丝瓜.....	146
蟹柳白菜卷.....	147
四色豆腐.....	148
三鲜莲蓬豆腐.....	149
榄菜肉末蒸豆腐.....	150
三色蒸蛋.....	151
豆浆蟹柳蒸水蛋.....	152

鲜奶蒸蛋.....	153
蒸肉卷.....	154
粉蒸肉.....	155
珍珠丸子.....	156
豆香排骨.....	157
酸梅酱蒸排骨.....	158
金针菇牛肉卷.....	159
糯米蒸牛腩.....	160
荷叶鸡.....	161
南瓜蒸滑鸡.....	162
冬瓜鸡蓉百花展.....	163



鸡蓉酿苦瓜.....	164
糯米鸡中翅.....	165
清蒸鲳鱼.....	166
蒜头豆豉蒸黄骨鱼.....	167
豆腐蒸黄鱼.....	168
孔雀武昌鱼.....	169
麒麟鲈鱼.....	170
豆豉蒸鲩鱼.....	171

麒麟生鱼片.....	172
蛋黄鱼片.....	173
鲜虾蒸豆腐.....	174
糯米鲜虾丸.....	175
虾胶日本豆腐.....	176
清蒸大闸蟹.....	177
蒜蓉粉丝蒸蛭子.....	178



Part 5 焖、烧

烧土豆.....	180
玉米烧香菇.....	181
油焖茭白.....	182
豆腐皮烧肉.....	183
蕨菜烧肉.....	184
莲藕焖肉.....	185
板栗红烧肉.....	186
土豆烧排骨.....	187
腐乳烧猪蹄.....	188
大蒜红枣焖牛腩.....	189
滋补黄豆焖牛腩.....	190

花菜焖鸡翼.....	191
冬瓜焖鸭.....	192
板栗烧鸭.....	193
莲藕鸭煲.....	194
腐竹烧鹅.....	195
大鹅焖土豆.....	196
葱烧鲫鱼.....	197
葱头焖鳊鱼.....	198
干烧鳊鱼块.....	199
腊八豆烧黄鱼.....	200

Part 6 炖、煮

枸杞银耳汤.....	202
木瓜莲子百合汤.....	203
养颜南瓜红枣汤.....	204
上汤豌豆苗.....	205

板栗炖白菜.....	206
丝瓜煮荷包蛋.....	207
什锦蔬菜汤.....	208
猪肉炖粉条.....	209

菠菜猪肝汤.....	210
玉米排骨汤.....	211
菠萝苦瓜排骨汤.....	212
千张筒骨汤.....	213
雪梨猪肺汤.....	214
猪肺菜干汤.....	215
花生猪蹄汤.....	216
金针肥牛锅.....	217
山药羊骨汤.....	218
羊腩炖白萝卜.....	219
萝卜牛肉丸汤.....	220
浓汤羊肉锅.....	221
菠萝鸡片汤.....	222
金针菇鸡丝汤.....	223
板栗土鸡汤.....	224
人参滋补汤.....	225

乌鸡山药汤.....	226
白果炖鸡.....	227
沙参玉竹老鸭汤.....	228
白萝卜竹荪水鸭汤.....	229
乳鸽煲.....	230
冬瓜鲫鱼汤.....	231
锅仔鲈鱼煮萝卜.....	232
黄花鱼豆腐汤.....	233
西洋菜生鱼汤.....	234
萝卜鱼骨汤.....	235
天麻鱼头汤.....	236
双菇鱼丸汤.....	237
虾丸紫菜汤.....	238
冬笋海味汤.....	239
花甲苦瓜汤.....	240



Part 7 煎、炸

拔丝香蕉.....	242
香煎冬瓜.....	243
香煎茄片.....	244
椒盐茄盒.....	245
吉利南瓜球.....	246
炸藕夹.....	247
干炸响铃.....	248
油豆皮黄金卷.....	249
纸包豆腐.....	250

豆腐圆子.....	251
吉利百花卷.....	252
南瓜饼.....	253
玉米饼.....	254
芝麻鸡片.....	255
香蕉滑鸡.....	256
八大锤.....	257
香煎黄骨鱼.....	258
松鼠鳜鱼.....	259

吉利生鱼卷.....	260
香煎鲳鱼.....	261
干煎腊鱼.....	262
香煎带鱼.....	263

金丝虾球.....	264
香酥虾.....	265
芝麻南瓜虾.....	266



Part 8 腌

胡萝卜泡菜.....	268
双酱泡萝卜.....	269
速食泡黄瓜.....	270
酱小青瓜.....	271
泡土豆.....	272
泡洋葱.....	273
泡凉薯.....	274
泡蕨菜.....	275
泡南瓜.....	276
泡苦瓜.....	277
泡芋头.....	278

鸡血藤泡莴笋.....	279
桂圆泡鲜藕.....	280
辣味茄子泡菜.....	281
绝味泡双椒.....	282
当归泡芹菜.....	283
咸酸味泡香菜.....	284
泡西兰花.....	285
黄豆芽泡菜.....	286
泡荷兰豆.....	287
白芍药泡双耳.....	288





| Part 1 |

巧手烹饪美味菜



本章详细介绍了拌、炒、烧、蒸、炖煮、煎炸、腌等多种烹饪方法的小技巧，更有蔬菜、肉类、海鲜的食用注意事项，让您既能了解一些烹饪常识，还能合理搭配食材，做出美味健康的佳肴。

烹饪方法介绍

◎烹饪是对食物原料进行热加工，将生的食物原料加工成熟食品的过程。常用的烹饪方法有拌、炒、煮、煎、煨、炖等。



↓ 拌

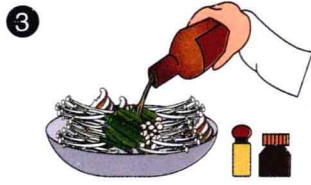
拌是一种冷菜的烹饪方法，操作时把生的原料或晾凉的熟料切成小型的丝、条、片、丁、块等形状，再加上各种调味料，拌匀即可。



1 将原材料洗净，根据其属性切成丝、条、片、丁或块，放入盘中。



2 原材料放入沸水中焯烫一下捞出，再放入凉开水中凉透，控净水，入盘。



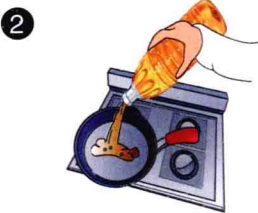
3 将蒜、葱等洗净，并添加盐、醋、香油等调味料，浇在盘内菜上，拌匀即成。

↓ 炒

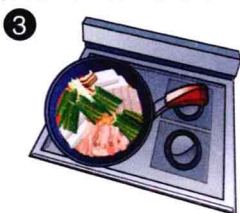
炒是最广泛使用的一种烹调方法，以油为主要导热体，将小型原料用中旺火在较短时间内加热成熟，调味成菜的一种烹饪方法。



1 将原材料洗净，切好备用。



2 锅烧热，加底油，用葱、姜炆锅。



3 放入加工成丝、片、块状的原材料，直接用旺火翻炒至熟，调味装盘即可。

操作要点

- 1.炒的时候，油量的多少一定要视原料的多少而定。
- 2.操作时，一定要先将锅烧热，再下油，一般将油锅烧至六或七成热为佳。
- 3.火力的大小和油温的高低要根据原料的材质而定。

④ 蒸

蒸是一种重要的烹调方法，其原理是将原料放在容器中，以蒸汽加热，使调好味的原料成熟或酥烂入味。其特点是保留了菜肴的原形、原汁、原味。

1



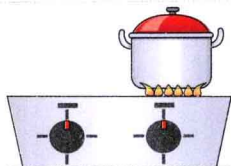
将原材料洗净，切好备用。

2



将原材料用调味料调好味，摆于盘或碗中。

3



将其放入蒸锅，用旺火蒸熟后取出即可。

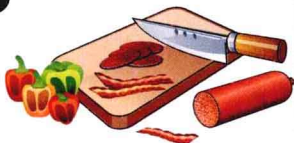
操作要点

1. 蒸菜对原料的形态和质地要求严格，原料必须新鲜、气味纯正。
2. 蒸时要用强火，但精细材料要使用中火或小火。
3. 蒸时要让蒸笼盖稍留缝隙，以避免蒸汽在锅内凝结成水珠流入菜肴中。

④ 焖

焖是从烧演变而来的，是将加工处理后的原料放入锅中加适量的汤水和调料，盖紧锅盖烧开后改用小火进行较长时间的加热，待原料酥软入味后，留少量汤汁成菜的烹饪方法。

1



将原材料洗净，切好备用。

2



将原材料与调味料一起炒出香味后，倒入汤汁。

3



盖紧锅盖，改中小火焖至熟软后改大火收汁，装盘即可。

操作要点

1. 要先将洗好切好的原料放入沸水中焯熟或入油锅中炸熟。
2. 焖时要加入调味料和足量的汤水，以没过原料为好，而且一定要盖紧锅盖。
3. 一般用中小火较长时间加热焖制，以使原料酥烂入味。

④ 烧

烧是烹调中国菜肴的一种常用技法，先将主料进行一次或两次以上的预处理之后，放入汤中调味，大火烧开后小火烧至入味，再用大火收汁成菜的烹调方法。

操作要点

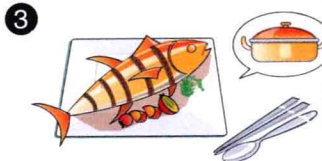
1. 所选用的主料多数是经过油炸煎炒或蒸煮等熟处理的半成品。
2. 所用的火力以中小火为主，加热时间的长短根据原料的老嫩和大小而不同。
3. 汤汁一般为原料的四分之一左右，烧制后期转旺火，勾芡或不勾芡。



将原料洗净，切好备用。



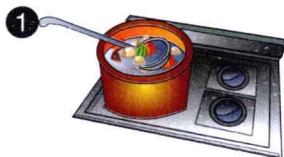
将原料放锅中加水烧开，加调味料，改用小火烧至入味。



用大火收汁，调味后，起锅装盘即可。

炖

炖是指将原材料加入汤水及调味品，先用旺火烧沸，然后转成中小火，长时间烧煮的烹调方法。炖出来的汤的特点是：滋味鲜浓、香气醇厚。



将原材料洗净，切好，入沸水锅中氽烫。



锅中加适量清水，放入原材料，大火烧开，再改用小火慢慢炖至酥烂。



最后加入调味料即可。

- 操作要点
1. 大多原材料在炖时不能先放咸味调味品，尤其是盐，因为盐的渗透作用会严重影响原料的酥烂，延长加热时间。
 2. 炖时，先用旺火煮沸，撇去浮沫，再用微火炖至酥烂。
 3. 炖时要一次加足水量，中途不宜加水、掀盖。

煮

煮是将原材料放在多量的汤汁或清水中，先用大火煮沸，再用中火或小火慢慢煮熟。煮不同于炖，煮比炖的时间要短，一般适用于体小、质软的原材料。



将原材料洗净，切好。



油烧热，放入原材料稍炒，注入适量的清水或汤汁，用大火煮沸，再用中火煮至熟。



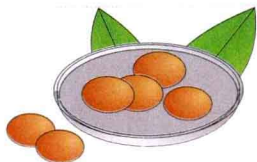
最后放入调味料即可。

- 操作要点
1. 煮时不要过多地放入葱、姜、料酒等调味料，以免影响汤汁本身的原汁原味。
 2. 不要过早过多地放入酱油，以免汤味变酸，颜色变暗发黑。
 3. 忌让汤汁大滚大沸，以免肉中的蛋白质分子运动激烈使汤浑浊。

煎

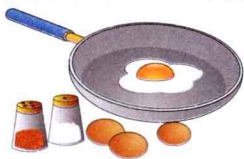
一般日常所说的煎,是指先把锅烧热,再以凉油涮锅,留少量底油,放入原料,先煎一面上色,再煎另一面。煎时要不停地晃动锅,以使原料受热均匀,色泽一致,使其熟透,食物表面会成金黄色乃至微糊。

①



将原材料洗净。

②



将原材料腌渍入味,备用。

③



锅烧热,倒入少许油,放入原材料煎至食材熟透,装盘即可。

操作要点

1. 用油要纯净,煎制时要适量加油,以免油少将原料煎焦了。
2. 要掌握好火候,不能用旺火煎;油温高时,煎食物的时间往往需时较短。
3. 还要掌握好调味的办法,一定要将原料腌渍入味,否则煎出来的食物口感不佳。

炸

炸是油锅加热后,放入原料,以食油为介质,使其成熟的一种烹饪方法。采用这种方法烹饪的原料,一般要间隔炸两次才能酥脆。炸制菜肴的特点是香、酥、脆、嫩。

①



将原材料洗净,切好备用。

②



将原材料腌渍入味或用水淀粉搅拌均匀。

③



锅下油烧热,放入原材料炸至焦黄,捞出控油,装盘即可。

操作要点

1. 用于炸的原料在炸前一般需用调味品腌渍,炸后往往随带辅助调味品上席。
2. 炸最主要的特点是用油量要多。
3. 有些原料需经拍粉或挂糊再入油锅炸熟。

腌

腌是一种冷菜烹饪方法,是指将原材料放在调味卤汁中浸渍,或者用调味品涂抹、拌和原材料,使其部分水分排出,从而使味汁渗入其中。

①



将原材料洗净,沥干,根据其属性切成丝、条、片、丁或块。

②



锅中加调味料煮开,凉后倒入容器中,放入原料,密封腌7~10天。

③



食用时可依个人口味加入辣椒油、白糖、味精等调味料。

拌菜的制作要领

○拌菜往往能刺激食欲，令人胃口大开，又能有效地补充微量元素。那么，拌菜要如何做、如何吃才更营养美味呢？



④ 适宜生吃的蔬菜

胡萝卜、白萝卜、水萝卜、西红柿、黄瓜、彩椒、大白菜心、紫甘蓝等适宜生吃。生吃时最好选择无公害的绿色蔬菜或有机蔬菜。生吃的方法包括自制蔬菜汁，或将新鲜蔬菜适当加点醋、盐、橄榄油等凉拌，切块蘸酱食用等。

④ 需要焯烫的蔬菜

十字花科蔬菜，如西兰花、菜花等焯过后口感更好，它们含有的丰富纤维素也更容易消化；菠菜、竹笋、茭白等含草酸较多的蔬菜也最好焯一下，因为草酸在肠道内与钙结合成难吸收的草酸钙，干扰人体对钙的吸收；大头菜等芥菜类的蔬菜含有硫代葡萄糖苷，水焯一下，水解后生成挥发性芥子油，味道更好，且能促进消化吸收；马齿苋等野菜焯一下能彻底去除尘土和小虫，还能防止过敏；而茼蒿、马蹄等生吃之前也最好先削皮、洗净，用开水烫一下再吃。

④ 生熟搭配最有益

蔬菜生吃和熟吃互相搭配，对身体更有益处。如萝卜种类繁多，生吃以汁多辣味少者为好，但其属于凉性食物，阴虚体

质者还是熟吃为宜。有些食物生吃或熟吃摄取的营养成分是不同的。比如，西红柿中含有能降低患前列腺癌和肝癌风险的番茄红素，要想摄取就应该熟吃；但如果你想摄取维生素C，生吃的效果会更好，因为维生素C在烹调过程中易流失。

④ 凉拌菜保质期只有2小时

凉拌菜虽然美味，但是吃法也有讲究。做凉拌菜选择的蔬菜必须新鲜；用做直接生吃的黄瓜、莴笋、生菜等在用清水洗净后，应该再用凉开水过一下；操作时要生熟食分开，要用专用的案板与刀具；必须现做现吃，应在上桌后加调料拌匀。在家庭里自己做的凉拌菜，卫生较为可靠。夏天凉拌菜上桌后如果2小时内还没吃完，最好就不要再食用了。

