

中国食疗养生

第九章 荤素蔬菜类进补食谱 如何做好保健菜

现代生活水平不断提高，这样人们已不再单纯的要求吃饱，而是要在饮食过程中充分运用好一日三餐达到保健养生的作用，除了从中汲取营养达到保健养生的价值以外，还可以利用每道菜肴所特有的营养物质达到辅助疾病治疗的作用。

本书共介绍了四百余个菜肴的详细烹调方法，同时分别介绍了主料的营养成分，及其保健功能，而且着重介绍每道菜肴的保健功效，这样可以使大家更加合理的安排膳食。保健重要，味道鲜美更重要，现简单介绍一下烹饪菜肴常用的刀工，及烹调方法。

一、常用的刀工

烹制菜肴时所要求的形状各不相同，从而产生了各种各样的刀法。有关刀法的名称和操作方法，各地区不尽相同。我们根据刀工的实际操作情况，把常用的刀法分为切、片、剝、劈四种。

切

切可分直切、推切、拉切、锯切、铡切和滚切六种。

①直切 直切又称跳切。刀身与原料成垂直角度的一种切法。直切一般用于无骨脆性原料，右手执刀要稳，左手五

指弯曲，掌心朝下按稳原料，手指要紧贴刀身向后移动；右手要根据左手后移的速度，紧贴在左手弯曲的中指第一关节。左手向后移动的快慢，是决定原料被切得大或小、薄或厚、均匀与否的关键。运刀时，两手要紧密配合。

②推切 将刀身由后向前推进，着力点在刀的后端，一刀切下原料的方法。推切一般适合切脆性原料和韧性原料。

③拉切 用片刀由前后向一拉到底切下原料的方法为拉切。方法是刀刃与墩面平行，向后拉动，着力点在刀的前端。拉刀法的要求是右手握稳刀柄，速度宜快。

④锯切 锯切是刀刃对准原料先推后拉，类似拉锯状的一种切法。这种刀法适于切大块无骨原料或松散易碎的原料。

⑤铡切 铡切的方法有三种：一种是切时右手握刀柄，左手按住刀背的前端，抬高刀柄成倾斜状，刀口前端按在原料上，然后对准要切的部位，刀柄向下压切下去，似铡刀运动。另一种是右手握住刀柄，左手按住刀背，刀刃两端上下摆动压下去。再一种是右手握住刀柄，将刀刃压在要切的原料部位上，用左手猛击刀背切下去。

⑥滚切 滚切是右手执刀，刀身稍向左偏，左手扶按原料，边切边滚动原料的一种切法。滚切的要求是：左手滚动原料时的速度和斜度要适当，右手持刀的角度要根据原料成形要求进行变换。

圆片

南方叫批，北方叫片。片是用平刀或斜刀切割原料的一种刀法。片，因原料的质地不同，分为拉刀片、平刀片、推拉刀片、抖刀片、斜刀片等几种片法。

①拉刀片 刀身与砧板平行，由外向里将原料片下叫拉刀片。这种片法适用于软、嫩、脆性或体积较小的原料。

②平刀片 平刀片是左手按稳原料，右手执刀，刀身与砧板平行，刀刃平直片下原料的一种片法。这种片法适合于加工较为脆嫩的原料。平刀片要求是：左手按稳原料，但不能太死，运刀时原料不动，随着刀刃的推进左手指翘起向后移动。此外，运刀时，左手手指间要有空隙以便观察片成的薄片是否符合烹调的需要。

③推拉刀 片推拉刀片是右手操刀，左手掌按稳原料，刀身与砧板平行，一推一拉反复几次将原料片下。这种片法适用于片韧性原料。

④抖刀片 抖刀片是将刀身平放，右手握刀柄，左手扶按原料，将刀刃片进原料，抖动刀柄，使刀体在原料中呈波浪状向前推进。片好后的原料呈锯齿状波纹。这种片法适合于片有弹性的原料，抖刀片的要求是：抖得均匀，不要损坏原料，起到美化原料的作用。

⑤斜刀片 斜刀片是刀身倾斜成 45° 或小于 45° 的一种片法。

正刀斜片 右手执刀，左手按住原料的一端，刀刃向里，刀背向外，刀与砧板约成 45° ，运刀时由前向后片下原料。斜刀片的要求是：片的片或块要均匀、大小要相同、厚薄要一致。正刀斜片，适合切制黄瓜、莴苣等脆性原料。

反刀斜片 反刀斜片同正刀斜片的操作方法基本相同，

只是刀背的方向有区别。反刀斜片的刀法是刀背向里，刀刃向外，与砧板成 45° 角。运刀时由里向外，片下要切配的原料。反刀斜片的要求同正刀斜片相同。

猿掳刹

用手腕将刀挺起，刀刃对准要切割的部位，抖动手腕下切称为刹。刹分排刹和跟刀刹两种方法。排刹是从右至左，或从左至右等距或不等距地按顺序刹，跟刀刹是一刀没刹断原料，再跟着刹一刀。

源掳劈

劈又称砍是用小臂将刀举起猛力下切的一种刀法，分为直刀砍和跟刀砍两种。

①直刀砍直刀砍是右手执刀，用臂力将刀挺起，对准要切的部位，把原料砍成两半的一种刀法。它适合于体大带骨的硬性原料。直刀砍要求下刀要稳、准，几刀都要砍在一个刀口上，不能一刀砍一个刀口，这样会把原料砍得零碎。

②跟刀砍跟刀砍是把刀嵌牢在原料要劈的部位上，刀与原料同起同落的一种砍法。跟刀砍的要求是：原料嵌在刀刃上时一定要嵌牢，不能一举刀原料就掉下来。举刀不宜过高，左手要把住要劈的原料。

二、常用的烹调方法

员掳拌 拌菜是将主料（用生料或焯后晾凉的熟料），切成各种形状，如丝、片、条、丁、块等，再加各种调味品拌制而成。拌菜多数用“三合油”（酱油、醋、香油配制而

成),另根据地区与个人的口味需要,再用蒜泥(末)、姜汁、辣椒油(面)、芝麻酱、芥末糊、糖等调味。

拌菜的特点是做法简便、成品鲜嫩、清淡爽口。炒肉拉皮则以大酸大辣,通气开胃为好。

拌菜可分为生拌、熟拌、温拌、凉拌等几种。

圆爇 炆菜是将脆嫩的蔬菜或动物性原料经刀工整理切成丝、片、条、块,打水焯或用油滑一下,捞出投凉后控干水,炆入以高热花椒油为主的调味品喂制的一种烹饪方法,称为炆。

炆菜的特点是口味清淡,别有风味,不酸不辣,鲜香椒麻。

炆菜分为普通炆、滑炆二种。

炆菜不能用酱油、醋。一般以味精、精盐、绍酒、姜等做调味品。

猿爇 卤菜为有色的烹制方法,调味以盐、香料为主,以酱油为辅的一种方法,称为卤。

卤菜做法有两种,一种是制卤水锅,不宜家庭使用。另一种是将料打水焯或煮制后,捞出沥干,用盐、酱油等各种调味品,调匀卤片刻即可食用。这种方法操作简便、时间短、灵活,但成品质量不如前一种好。

卤制菜肴一般用猪、鸡、鸭肉的内脏、四肢、野味等原料。

卤菜特点是口味清淡,鲜嫩爽口。

卤菜又有南北方之分；红白卤水锅之分。

源炒 炒菜一般做法是急火热油，葱、姜、蒜炅锅，下主料翻炒，炒至八成熟时下配料，由生炒熟的做法称为炒。炒菜是最为常用的一种烹饪方法。一般多用生料，切成片、丝、条、丁等小型原料。炒菜可分为干炒、焦炒、硬炒、滑炒、清炒、抓炒、爆炒等数种。

炒菜的特点是鲜、脆、软、嫩，保存营养成分，不走原味。

缘熘 将原料经过细致的刀工整理后，按原料性质或烹制方法的要求，有的要挂硬糊过油炸，有的要挂软糊用油滑，有的不挂糊用水焯、蒸、煮等方法进行初步加工后，另坐勺加底油炅锅、加配料煸炒，再放入主料，倒入事先兑好的汁水（亦有事先卧汁的）翻炒出勺的做法，称为熘。

熘制的方法可分为焦熘、滑熘、醋熘、糖熘、软熘、糟熘等数种。

熘制菜肴的特点是：旺火速成，外焦里嫩，或软嫩滑润，口味鲜香。

远炸 原料经过刀工整理后，挂硬糊、软糊或不挂糊（根据原料与成品要求而定），用急火热油（软炸菜不用热油）将原料炸熟的一种烹制方法，称为炸。一般用油量多于原料数倍。

炸制菜用的很广，一般原料匀可炸制。

根据原料、口味的不同，炸制菜可分为干炸、清炸、软

炸、炸板等效种。

特点是外焦里嫩、香、酥、脆。

苑煨烹 逢烹必炸。原料经刀工整理后挂糊或不挂糊，用热油炸至呈金黄色，烹上清汁，而出勺不见汁。一般多用加工成段、块、片的小型原料。鸡块、鱼块亦可带骨烹制。

烹制菜可分为炸烹、清烹、干烹、滑烹等数种。烹制菜特点是外焦里嫩，口味鲜香，酸甜不腻。

愿爇爆 将精细选择的细小无骨和具有鲜、脆、嫩条件的原料，经过细致的刀工整理为片、块、条、丁等薄厚一致，大小相同，花刀深浅一致的半成品；用急火热油或温油滑（汤爆用开水）；事先用调味品兑成汁水，原料炸制成熟后倒在漏勺中，原勺加入配料，倒入兑好的汁水，迅速颠翻出勺的一种烹饪方法称为爆。爆菜操作要迅速。

按操作特点爆菜可分为油爆、汤爆、盐爆、酱爆、宫爆、葱爆等数种。

爆菜特点是脆、嫩、清爽不腻，食用后盘内无余汁。

怨爇烧 将原料进行刀工整理后，按原料和对成品的不同要求，有的要经过油炸或油滑、水焯、蒸、煮等初步加工，然后用调料炆锅，放入主、配料，添适量汤，微火烧至汤汁渗入原料，原料熟而汤汁浓时，用水淀粉勾芡的一种烹制方法，称为烧。

烧制方法又可分为红烧、干烧、葱烧、糟烧、锅烧等数种。

烧制菜肴的特点是原料酥烂，营养丰富，口味香醇，色泽鲜艳。

烹扒 坐勺加底油，用葱、姜炆锅（有的不炆锅）添汤后把葱、姜去掉，再把经过细致刀工整理过的熟料（亦有的用生料）推入勺内，放入调料，微火扒烂，勾芡、出勺的一种烹制方法，称为扒。

扒制方法可分为红扒、白扒、奶汁扒、鸡油扒、蚝油扒等数种。

扒制菜肴的特点是选料精细，成品要求高，味浓质烂，形状整齐，肥而不腻，营养丰富。

烹焖 原料要经过油炸或煎、煸炒、蒸、煮后，炆锅，添汤，焖烂，勾芡的一种由生焖至熟的方法，称为焖。

焖制的方法可分为红焖、黄焖、家常焖等几种。

焖制菜肴的特点是酥烂浓厚，肥而不腻。

烹煎 煎菜采用去骨原料，勺内用少量油，放在微火上挂蛋糊或不挂糊，勺内用少量油，放在微火上（后用急火）将原料两面煎至呈金黄色，再加配料、调料烹锅煎熟，称为煎。有不加调味品烹制的，出勺后蘸调味品食用。煎制方法可分为干煎、南煎、煎蒸、煎转、煎烹、煎焖、煎瓢等数种。

煎菜风味特殊，外香里嫩，色泽美观，口味鲜醇，酒饭匀宜。它适用于鸡、鱼、虾、蛋、肉等原料。

烹氽 氽菜是汤菜。多用经刀工整理后的丝、片、

条、丁、丸子等小型原料，加鸡、鸭、肉汤烧开，放入主料、调料，汤开撇去浮沫，不勾芡，出勺装碗即可。另一种做法是将主料放开汤中氽熟捞入碗中，原汤加调料找口，烧开后撇去浮沫，浇在碗中即可。

余菜特点是清鲜、脆嫩、不腻、味醇、不勾芡、汤清。

炆菜 炆菜是汤菜。多以丁、条、丝、片等小型原料为主。炆菜一般将数种同样刀工的小形原料，加鸡、鸭、肉汤与调味品制成的汤菜。在做法上有炆锅与不炆锅、勾芡与不勾芡之分。大多用熟料。

炆菜特点是汤汁宽厚，口味鲜浓。

根据操作特点又可分为普通炆、烧炆、清炆、糟炆等几种。

炖菜 炖菜带汤。分为红汤与白汤两种。炖菜是用微火做一般不易熟烂的菜或易于长时间烹制的菜肴。有的原料要先打水焯或煸炒后加汤与各种调味品，先用旺火，后用微火炖烂，炖制时汤要没过原料。

炖菜特点是原汤原味，鲜香味醇。

根据操作特点可分为普通炖、清炖、刮炖等几种。

熬菜 熬为汤菜。做法是勺加底油，葱姜炆锅，投入主料稍煸炒后加调料熬熟的一种做法。汤与主料相等，开锅后微火熬熟。

熬菜特点是原料酥烂，汤汁不腻，做法简便，佐饭最宜。

大白菜

大白菜，又叫“结球白菜”，俗称“黄芽菜”，简称白菜，属十字花科，一二年生草本植物，因其洁白光滑如象牙，故有“牙菜”之称。是我国北方的主要蔬菜，以山东、河北等地产量最高，也最为著名。按照叶球的抱合情况，大白菜可分为结球、半结球、花心及散叶等类型。大白菜的营养价值颇高，每100克中含有水分 87.5克，蛋白质 1.3克，脂肪 0.1克，膳食纤维 0.7克，糖类 3.6克，胡萝卜素 0.01毫克，维生素C 35毫克，维生素E 0.01毫克，尼克酸 0.1毫克，维生素B₁ 0.01毫克，钙 10毫克，磷 15毫克，铁 0.5毫克等营养成分。

大白菜吃法很多，大约可做主副食品种达 100 多个。其中既有筵上名肴，也有家常便菜，烹法有烧、扒、熘、炒、氽、蒸、拌、炆、腌、渍等不下二十几种，主食制馅更是重要原料。

大白菜有很高的药用价值，具有医食兼有的特点。其所含的钙能促进骨骼和牙齿的生长，维持神经肌肉的正常活动；并帮助血液凝结。维生素C能防止坏血病，降低胆固醇，增强人的抗病能力。粗纤维能促进肠蠕动，防止发生便秘，促进排便，起到稀释肠道毒素的作用。

虽然大白菜亦蔬亦药，但大白菜滑肠，气虚胃寒、肺寒咳嗽之人宜少食，更不宜冷食。贮存的大白菜要保管好，防止腐烂。烂大白菜不宜食用。因为在细菌作用下，菜中硝酸

盐会变成有毒的亚硝酸盐。亚硝酸盐对人体是有害的，它进入胃肠道后会迅速渗入血液，使正常的血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，从而使血红蛋白丧失携带氧的能力，会引起皮肤、粘膜紫绀等症状，严重危害人体健康。

鱼香白菜

主料：白菜 圆克。

调料：油 猿克、酱油 员克、醋 愿克、糖 远克、淀粉 猿克、料酒 缘克、葱 缘克、姜 猿克、蒜 猿克、豆瓣辣酱 源克。

制作方法：(员) 用白菜嫩帮，洗净后切成边长约 员缘厘米的菱形。葱、姜、蒜均切成末。豆瓣辣酱剁碎。

(圆) 酱油、醋、糖、淀粉、料酒、葱、姜、蒜放在碗中，适量加一点水，搅拌均匀。

(猿) 炒锅上火，放入底油，加入豆瓣辣酱略煸炒后，将白菜放入，不停地翻炒，使每块原料能均匀受热，待其炒熟后，将调好的汁倒入锅中（可分几次倒入），翻炒均匀后，即可出锅装盘。

特点：味道鲜美，清利肠胃。

菜心扒肉

主料：生猪五花肉 缘克，白菜心 圆克。

调料：湿淀粉 员克，酱油 圆克，白糖 缘克，花椒、大料各 员克，蒜瓣、姜块各 缘克，葱段 圆克，精盐、味精、香醋各适量。

制作方法：(员) 将生猪五花肉，皮面用火烤呈焦黄色

时，放温水中泡 员小时捞出，用刀刮掉外皮脏物，用水洗净。姜切厚片，蒜瓣用刀拍松，葱切段。白菜心用开水烫至断生，捞出投凉，控净水分，切成 怨厘米长，筷子粗细的条备用。

（圆）锅洗刷干净，加清水，放入刮净的猪五花肉，煮至八成成熟时捞出晾凉，切成 苑毫米厚的大片。

（猿）将肉片整齐地码在碗中，然后放入各种调料和适量鲜汤，上屉蒸烂取出，把汤控到勺内，肉片扣入盘中。再把切好的白菜条放入汤内煨至熟烂，摆在肉片周围。最后把勺内汤汁调好口味，用淀粉勾芡，芡熟点明油，浇到肉片与白菜条上即成。

特点：色泽鲜艳，荤素搭配合理，咸香酥烂不腻，补脾益气。

辣子炒白菜

主料：大白菜 缘园克、辣椒 圆个、食油 圆缘克、酱油 员缘克。

调料：味精 圆克、葱花 缘克、姜末、醋各 员克，花椒 员粒。

制作方法：（员）大白菜去黄帮、老叶，洗净，一剖 源瓣再直刀切成排骨片状。

（圆）将锅加油，烧热，放入花椒、辣椒（切成段）、葱花、姜末，炸出香味，放入大白菜急炒，倒入酱油、醋烧滚后，再加味精翻炒几下，出锅装盘即成。

特点：脆辣适口，有调口味作用，滋阴开胃。

排骨炖白菜

主料：猪排骨 缘克、白菜 苑克。

调料：料酒 缘克、花椒 猿克、姜 员克、葱 员克、香菜、精盐、味精各适量。

制作方法：(员) 将排骨剁成 缘厘米长的段，白菜洗净去掉老帮改成条，姜切片、葱切段，香菜切段。

(圆) 锅内放上水，水烧开后将排骨烫一下捞出洗净浮沫，白菜也用开水烫一下捞出投凉。

(猿) 锅内加底油烧热用葱、姜炅锅后，下入排骨煸炒，然后加入汤汁和调料，用明火烧开后撇去浮沫，再用小火烧至接近酥烂时，放入白菜至入味，排骨酥烂时，拣去葱姜，装在汤碗中，加入香菜段即好。

特点：排骨酥烂、不腻，汤鲜质清，滋阴补髓。

肉片栗子烧白菜

主料：白菜 缘克、瘦猪肉 员克、栗子 员克。

调料：葱姜丝、酱油、精盐、植物油各适量。

制作方法：(员) 将猪肉洗净切成薄片，放入碗内，加入少许酱油拌匀；将白菜择去老帮，洗净切成象眼片；把栗子用刀剁一个小口，放入锅内加清水煮至半熟，捞出晾凉，剥去外皮和内衣，一切两瓣。

(圆) 炒锅置火上，放入植物油烧热，投入葱姜丝，炸出香味，放入肉片，用旺火快炒，至变色，放入栗子和白菜同

炒，加入酱油、精盐烧透，出锅装盘即可。

特点：此菜特点，菜香味美，食之无腻感，补肠益胃化咳止咳。

土豆

土豆学名叫马铃薯。各地对其有不同叫法，北方叫土豆，山东叫地豆、地蛋，西北叫洋芋，浙江、江苏叫洋山芋，山西叫山药或山药蛋，湖南叫洋芋头，岭南叫薯仔或荷兰薯、抓吐薯，广西叫番鬼茨菇。

所含营养成分比较全面。每100克马铃薯中含蛋白质1.5克，糖类16.5克，脂肪0.1克，维生素C18毫克，维生素B10.1毫克，钾150毫克，钙10毫克，锌0.1毫克，磷0.1毫克，氨基酸含量丰富，赖氨酸达0.1毫克。

祖国医学认为马铃薯性平味甘，具有和胃调中、益气健脾、强身益肾、消炎、活血消肿等功效。可以治疗消化不良、食欲不振、习惯性便秘、神疲乏力、筋骨损伤、胰腺炎、关节疼痛、胃及十二指肠溃疡、慢性胃痛、皮肤湿疹等病症。

马铃薯含有大量淀粉，可煮或烤熟当主食。菜食时可切成片、丝、丁、块或做泥，炒、烧、炖、煎、炸食均可。

马铃薯本身含有一种称为龙葵素的毒素，正常情况下含量较低，对人体无害；但马铃薯发芽后，其龙葵素的含量大量增加，如果人吃了发了芽的马铃薯，就可能出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头晕等症状，因此，应禁食发芽的土豆。

烧熘土豆

主料：土豆 圆 500 克、白菜 片 50 克、青椒 圆 个、胡萝卜 片 50 克、木耳 条 5 克。

调料：葱、姜、蒜、花椒、酱油、精盐、味精各适量。

制作方法：(员) 土豆去皮洗净，切成 员厘米见方的丁，在六成热的油锅中炸至成金黄色时捞出，控净油。

(圆) 将白菜、青椒、胡萝卜都切成 园缘厘米见方的丁，分别用开水焯一下，捞出备用；将大片木耳撕碎，全部木耳用凉水洗净，再放在温水中发好。

(猿) 锅置火上，加底油烧热，用葱、姜、蒜、花椒面炝锅，放入各种菜丁，加盐、酱油调好口味，添汤少许，翻炒，下味精再翻炒，用水淀粉勾芡，淋明油，出勺装盘即成。

特点：五色相衬，整齐美观，鲜美可口。健脾和胃，清热化痰。

香辣土豆

主料：土豆。

调料：干红辣椒、油、盐、醋、味精、葱片、姜末。

制作方法：(员) 将土豆去皮洗净，切成 员厘米见方的小丁。干红辣椒切成小碎片。

(圆) 坐勺，加适量油，烧至七成热时放入土豆丁，炸至金黄色时捞出，控净油。