www.55188.com 理想论坛图书馆

内容简介

本书精选了最受人们欢迎的153道贴心贴胃的家常菜，并详细介绍了各种菜的必备材料、制作过程和基本特点。同时，每一道菜都配以精美的图片，力争做到图文并茂，简单易学，是一本有色有味的美食读物。

另外，本书还介绍了各种实用而有效的生活小常识，是我们幸福生活不可或缺的好助手。

www.55188.com 理想论坛图书馆

作者简介

武新胜：男，大学文化，烹饪高级技师，讲师。1985年参加工作以来，长期从事餐饮教学及管理工作，先后发表十余篇有关餐饮业的论文。2001年参编劳动部组织的烹饪岗位职业技能考试教材，2005年被河南省人事厅聘请为河南省烹饪技能考核考官。

责任编辑：曲小月
封面设计：QTBK TEL：13910325548 QINGTIAN BOOK

www.55188.com 理想论坛图书馆

Our Favourite Homely Food

我们最爱吃的家常菜



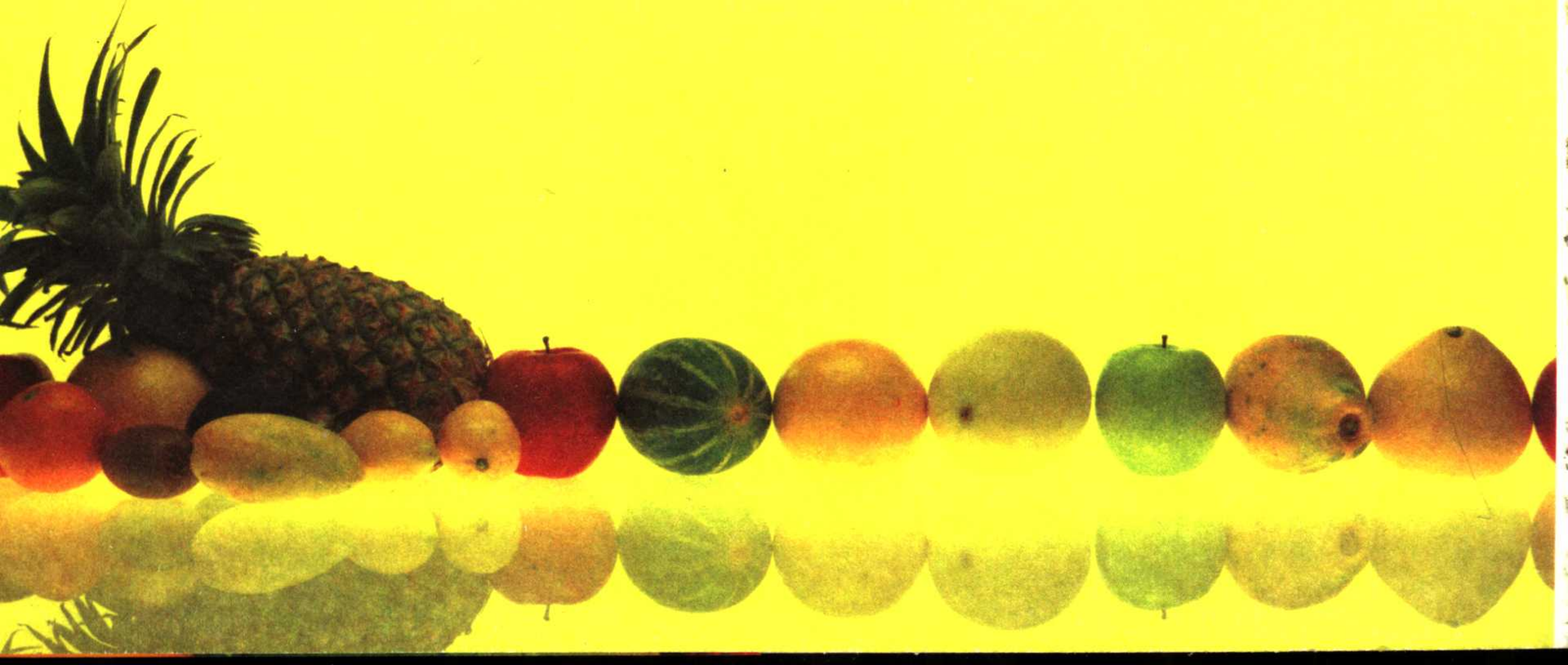


www.55188.com 理想论坛图书馆

Our Favourite Homely Food

我们最爱吃的家常菜





www.55188.com 理想论坛图书馆

前言

我们最爱吃的家常菜

中国有句古话：民以食为天。日常生活中的衣食住行四大方面，饮食居第二位，仅次于穿衣；闲暇时的娱乐消遣，吃喝玩乐，吃放在了第一位，足见中国人对吃的重视。与周围人见面的招呼语“你吃了吗？”可以作为最好的例证，这和西方人关注健康和天气是截然不同的。一日三餐，离不开吃；亲友聚会，离不开吃；遇到喜事，离不开吃；升迁搬迁，离不开吃；婚丧嫁娶，更是大摆宴席。国人有一个习惯，有事摆在桌面上，这里的桌面，自然是餐桌上面；国人有一个传统，凡事要研究研究，这里的研究离不开烟酒，和吃也分不开。

饮食是一种艺术，融合各种感觉的艺术，这是历史发展的结果。饮食原来的名称是“吃”，就是为了填饱肚子，开始的时候，肉可以生吃，瓜果可以生吃，后来人们发现熟的东西吃着更香，更有味道，因此就发展了煮、烹、炸、焖、焯、熘、薰、煎等烹调技术。锅里的内容也丰富了起来，天上飞禽，地上走兽，山中野味，水里生鲜都做了下锅料，配上了酸甜苦辣咸五味，再加上手工的精雕细刻和精美华丽的食器，色、香、味、形俱全，赏心悦目，口福、眼福、耳福，鼻福都到了，这就是吃的艺术。

饮食与文化的融合，使饮食充满了文化的气息，成为我们民族文化中的特色部分，被称为“食文化”。饮食与文化的结合是多方面的，比如一些菜肴的名称：东坡肉、西施豆腐、宫保鸡丁等，有着不同的文化背景，承载着不同的文化内容。饮食中也渗透着不同的民风民俗，礼仪礼节，表达着人们的生活观念和方式，是与文化更深一层的结合。古朴粗犷的西北食风、广博新异的中南食风、精约文雅的华东食风、经济实惠的西南食风、豪爽大度的东北食风、庄重大方的华北食风，这些都是饮食文化的地域特色。在这基础上形成的粤、闽、浙、湘、徽、苏、

www.55188.com 理想论坛图书馆

鲁、川八大菜系，菜肴名目繁多，丰富了餐桌上的内容。随着社会的发展和进步，民族的融合和交流，一些地方菜慢慢流传开来，进入了平常的百姓家庭，成为我们最爱吃的家常菜。

不可否认，紧张的工作，繁忙的生活，已经使人们渐渐远离了厨房，成了快餐店、餐馆的常客，很难吃得上自己亲手做的可口饭菜了。这种现象一方面是紧张的生活节奏很难挤出一部分时间，另一方面又是腻烦了繁琐的做饭过程，懒得和锅碗瓢勺打交道了。

有没有一种既简单又经济的方法，让我们可以在工作之余享受到常变常新的家常便饭呢？这也是编写本书开始考虑的问题。家常菜可以说名目繁多，各地都有不同的特色菜，我们广泛搜集了各种家常菜的制作方法，通过比较，按照“简单方便、经济实用、大众口味”的原则，精心选择了153道家常菜献给读者。每一道菜我们都向你详细地介绍了材料的准备，制作的过程，各自的特点并配有精美的图片供你欣赏，力争让你一看就会，会了就用，立即享受做菜的乐趣。我们本着为你健康的目的，在每道菜的后面安排了生活小常识，方便实用，给你的居家生活再增一份乐趣。

但愿本书能够成为你饮食方面的好助手、好参谋。你可以一天就学一道菜，或者一周只学两道菜，相信不久你就会成为家常菜的大厨啦。快乐幸福的生活从饮食开始，朋友，准备行动吧！

编者

www.55188.com 理想论坛图书馆

目录

CONTENTS



果蔬类

白菜蜇皮 /3
开胃泡菜 /4
拌海带 /5
凉拌黄瓜粉皮 /7
什锦沙拉 /9
糖醋辣白菜 /10
土豆茄子泥 /12
醋溜土豆丝 /13
蛤蜊丝瓜 /14
芹菜炒苦瓜 /16
青蒜炒猪心 /19
豆豉鲮鱼油麦菜 /20
干煸四季豆 /22
虎皮辣椒 /23
五味汁炒茄子 /24
猪肝西洋芹 /25
生炒蒜苔肉 /26
干烧冬笋 /27
蚂蚁上树 /28
香酥腰果 /31
油焖竹笋 /32
肉茸菠菜 /33
草菇菜心 /34
香干芹菜 /35
炒卷心菜 /36
蔬炒粉丝 /37
素什锦 /38
番茄炒蛋 /39
香椿炒鸡蛋 /41
香辣藕丝 /42
酿苦瓜 /43
清炒空心菜 /44
家常茄子 /45
荧白肉片 /46
香脆三丝 /48
粉皮黄瓜 /49
松仁玉米 /51
拔丝苹果 /52
拔丝香蕉 /54

畜肉类

炸猪排 /57
葱爆牛肉 /58
鱼香肉丝 /59
清炖狮子头 /61
板栗猪肉 /62
猪蹄花生 /63
粉蒸牛肉 /65
姜丝肉 /66
京酱肉丝 /67
麻辣烫 /68
酿猪肚 /71
孜然羊肉 /72
熘肥肠 /73
蒜泥白肉 /74
红烧牛肉 /75
酱爆肉丁 /76
肥肠豆花 /77
红烧牛蹄筋 /78
黑胡椒牛柳 /79
酸菜白肉火锅 /80
毛肚火锅 /82
红烧排骨 /83
香辣牛肉片 /84
红烧肘子 /85
回锅肉 /87
红焖肉 /88
珍珠丸子 /89
冰糖肘子 /90
软炸里脊 /91
梅菜扣肉 /92
拌牛舌 /93
清炖萝卜牛肉 /94
爆炒腰花 /96
蘑菇肉片 /97
水煮牛肉 /98
咖喱牛肉 /99
四喜丸子 /100
东坡肉 /101
糖醋排骨 /103



www.55188.com 理想论坛图书馆



葱爆羊肉 /104

河鲜海鲜类

干烧鲫鱼 /107
干煸鱿鱼丝 /108
西湖醋鱼 /109
炒芙蓉蟹 /110
纸包刀鱼 /111
油焖大虾 /112
家常黄花鱼 /113
宫爆墨鱼仔 /115
金沙基围虾 /116
砂锅鱼头 /117
酸菜鱼 /118
辣子鱼块 /119
清蒸武昌鱼 /120
番茄松鼠鱼 /121
家常海参 /122
酸汤鱼 /123
绣球干贝 /124
清蒸鲈鱼 /126
清蒸大闸蟹 /127
白果虾仁 /128
香辣蟹 /129
菠萝鱼片 /131
砂锅鳝鱼 /132
糖醋鲤鱼 /133
姜葱基围虾 /134

禽蛋类

韭菜炒鸡蛋 /137
大盘鸡 /138
酱爆鸡丁 /139
生炸乳鸽 /141
芥味鸭掌 /142
香酥鸭 /143
三杯鸡 /145
家常鸡块 /146
口水鸡 /147
辣子鸡丁 /148
腰果炒鸡丁 /149
白斩鸡 /150
滑炒鸡丁 /153
宫保鸡丁 /154
咖喱鸡 /155
蒸蛋羹 /156

豆制品类

锅塌豆腐 /159
麻婆豆腐 /160
姜汁豆腐 /161
脆皮豆腐 /162
虾皮豆腐 /164
金银豆腐鱼头汤 /165
红烧豆腐 /167
砂锅豆腐 /168
日本豆腐 /170

汤饮类

酸辣汤 /173
紫菜鸡蛋汤 /174
银耳清汤 /175
菠菜猪肝汤 /176
海鲜萝卜汤 /177
罗宋汤 /178
白菜汤 /179
玉米香菇排骨汤 /181
鲫鱼豆腐汤 /182
鸡丝三鲜汤 /183
冬瓜干贝汤 /184

主食类

蛋炒饭 /187
什锦炒饭 /188
咖喱炒饭 /190
红烧牛肉面 /191
榨菜肉丝面 /192
什锦炒面 /193
炸酱面 /194
排骨面 /195
打卤面 /196
红油抄手 /197
猪肉馅饼 /198
鸡丝米粉 /199
小笼包 /200

CONTENTS



www.55188.com 理想论坛图书馆







Our Favourite Homely Food

我们最爱吃的家常菜

果蔬类

HOMELYFOOD

www.55188.com 理想论坛图书馆



特点：

清爽宜口，老少皆宜。





白菜蜇皮

主料： 白菜

辅料： 胡萝卜、蜇皮、香菜

调料： 精盐、白糖、蒜泥、米醋、味精、香油

做法：

1.将白菜、蜇皮、胡萝卜洗净，切成细丝。

2.取一器皿，倒入白菜丝、蜇皮丝、胡萝卜丝、香菜、米醋、精盐、白糖、蒜泥、味精、香油拌匀即可食用。

提示：

用热水烫洗蜇皮时，时间不要过长，水温不要过高，以防软化。

生活小常识

洗海蜇皮的窍门

将海蜇皮摊在砧板上，切成细丝，泡入50%的盐水中，用手搓洗片刻后捞出，把盐水倒掉，再用盐水浸泡。这样连续两三次，就能把夹在海蜇皮里的泥沙全部洗掉。



开胃泡菜

KAIWEIPAOCAI

主料： 圆白菜

辅料： 胡萝卜、辣椒

调料： 白醋、白糖、紫苏梅、食盐

做法：

1.圆白菜切成块，胡萝卜切成薄片，加入少许盐腌30分钟，冲水洗净；辣椒切片，备用。

2.将圆白菜与胡萝卜沥干水分，加入辣椒片，与调料拌匀后冷藏一天即可食用。





提示：

腌圆白菜时，要先将调料拌好，使味道均匀后再浸泡，不要一拌好就浸泡。这道菜做好后可以装坛放在冰箱里冷藏，留着慢慢吃，放得越久越入味。

生活小常识

泡菜坛沿的水应放盐

泡菜坛盖好盖子后，边沿要放满水，这是保证泡菜质量的重要一环。由于坛沿的水容易蒸发，若忘记加水，坛沿的水很快就会干掉，从而使细菌侵入，影响泡菜的质量。

若在坛沿的水中加一定量的盐，可以减慢坛沿水分的蒸发，放盐量至少达到坛盖能接触到的程度。

这样坛沿边的水成了盐溶液，细菌不易繁殖，泡菜的质量就得到了保证。



拌海带

BANHAIDAI

主料： 海带丝

辅料： 面粉

调料： 淀粉、醋、酱油、蒜泥、黄酒、白糖

做法：

1.海带丝放入温水中浸泡5分钟，捞出裹上面粉。

2.锅内倒入少量油加热，油热后放入海带丝，炸至金黄色捞出。

3.锅内放入蒜泥、醋、白糖、酱油、黄酒，以淀粉勾芡，直接淋在海带丝上即可。

提示：

海带一定要泡开，否则嚼起来太硬，影响口感。

海带

我们常吃的海带为海带科植物海带的叶状体。山东、辽宁、浙江、福建、广东沿海有分布或人工养殖。夏、秋季采收，一般晒干备用。

[功用主治]

消痰软坚、泄热利水、止咳平喘、祛脂降压、散结抗癌。用于瘿瘤、瘰疬、疝气下堕、咳喘、水肿、高血压、冠心病、肥胖病。

[临床应用]

① 治瘿瘤、瘰疬：海带50克，猪瘦肉50克炒食。每日2次。或海带50克，昆布30克，水煎服，每日2次。

② 治皮肤湿毒瘙痒：海带50克，绿豆50克，红糖50克，水煮服食。每日1次。

③ 暑热、高血压、高血脂：海带30克，冬瓜100克，苡仁30克同煮汤。加适量白糖食用，每日1次。

④ 治睾丸肿痛：海带15克，海藻15克，小茴香6克，水煎服。每日1次。

⑤ 治高血压，动脉硬化及慢性支气管炎咳喘：海带15克，粳米100克，猪瘦肉50克，同煮粥，用适量食盐或白糖调味食用。

⑥ 治肝火头痛、眼结膜炎：海带20克，草决明30克，水煎，吃海带饮汤。每日2次。

⑦ 治慢性咽炎：水发海带500克，洗净切小块，煮熟后捞出，加白糖200克拌匀，腌渍1日后即可食用。每日2次，每次食用50克。

[禁忌] 脾胃虚寒者忌食。



凉拌黄瓜粉皮

主料： 黄瓜、粉皮

辅料： 大蒜、辣椒

调料： 白醋、香油、白糖、食盐、辣椒酱

做法：

1.将粉皮摊开，用凉开水洗过后切成条备用；辣椒去籽切成碎末。

2.黄瓜洗净后，用刀背拍扁，切成四厘米的条块，加入半匙盐，腌约3分钟，再用冷开水冲洗掉盐分；大蒜去皮洗净，用刀背拍碎后备用。

3.将调料调均匀后放入黄瓜、粉皮及拍散的大蒜、辣椒末腌约10分钟，装盘即可食用。







生活小常识

与黄瓜相克食物

黄瓜与柑橘

柑橘亦含维生素C，与黄瓜同食，维生素C多为黄瓜中的分解酶所破坏。

黄瓜与西红柿

西红柿中含维生素C，与黄瓜配食或同炒，黄瓜中的分解酶可将西红柿中的维生素C破坏掉。

黄瓜与辣椒

辣椒的维生素C含量丰富，黄瓜中含维生素C分解酶，黄瓜生食此酶不失活性，二者同食，则辣椒中的维生素C被破坏，降低了营养价值。

黄瓜与花菜

花菜中维生素C含量亦较丰富，若与黄瓜同食，花菜中的维生素C将被黄瓜中的维生素C分解酶破坏，故不宜配炒或同吃。

黄瓜与菠菜、小白菜

菠菜中维生素C含量为每100克中含90毫克，小白菜为每100克中含60毫克，皆不宜与黄瓜配食，不然，会降低营养价值。



什锦沙拉

主料： 苹果

辅料： 胡萝卜、熟玉米粒、黄瓜、火腿、葡萄干

调料： 白糖、沙拉酱

做法：

1.苹果、胡萝卜削皮、洗净、切丁，黄瓜去头尾洗净、切丁，火腿切丁，与熟玉米粒同置于大碗中。

2.将白糖、沙拉酱调匀，和胡萝卜丁、苹果丁、黄瓜丁、火腿丁、玉米粒一同搅拌。

3.盛入盘中，洒上葡萄干即可食用。



生活小常识

苹果切开后防变色

苹果削去皮或切开放置一会儿，会变成褐色，这是因为苹果里约含有0.1%的单宁。

单宁属于多元酚类物质，极易氧化。苹果去掉皮或切开后，苹果里的单宁和空气直接接触，遇氧就会产生氧化反应而变成褐色。

为了防止变色，去皮或切开的苹果宜浸在冷水里，使它与空气隔绝，就不会很快变色了。

TANGCULABAICAI

糖醋辣白菜

主料： 大白菜

辅料： 干辣椒

调料： 姜末、精盐、酱油、醋、湿淀粉、白糖、香油、色拉油

做法：

1.大白菜洗净，切成条；干辣椒去籽，切成段。

2.坐锅起火，加油烧至七成热，投入辣椒段，炸出辣味，下姜末、白菜，迅速煸炒，加入醋，颠翻几下，加酱油、白糖、精盐，炒至菜边呈金黄色，湿淀粉勾芡，淋入香油，装盘即可。



特点：

酸辣脆嫩。

提示：

白菜拍刀切条会使之发松，便于入味。



醋对人体健康有益

从中医角度讲，五味入五脏，五味是酸苦甘辛咸，五脏为心、肝、脾、肺、肾，其中酸味能入肝脏，有一定的柔肝、养肝和护肝的作用。

另外，醋具有一定的降脂减肥作用，同时对中老年的冠心病、心绞痛以及高血脂有一定的治疗作用。

所以，在平时炒菜、做汤、吃面食的时候，应常放一点醋。有意识地喝一点醋，喝时把醋兑上水喝，每天早晚各喝一次，每次3毫升有益身体健康。

注意，不要直接喝。因为每种醋的酸度不同，如果酸度过高的话，直接喝下去，可能就会伤及口腔、咽喉和胃了。



土豆茄子泥

TUDOU QIEZI NI

主料： 茄子、土豆、青椒

辅料： 瘦猪肉末

调料： 农家酱、精盐、味精、湿淀粉、葱、姜、豆油

做法：



1.土豆去皮切成条，上屉蒸烂；茄子去皮切成条，过油炸至软烂；青椒剁成末。

2.锅内加底油烧热，放入土豆、茄子条炒制成泥状，盛入盘中。

3.锅内加底油烧热，用葱、姜末炝锅，加瘦猪肉末，翻炒断生，加入农家酱炖片刻，用精盐、味精调好口味，湿淀粉勾芡制成肉末酱，覆盖在土豆茄子泥上，再撒上青椒末即成。

生活小常识

土豆去皮才可食用

土豆里含有龙葵素，这种有毒的配糖生物碱几乎全部集中在土豆皮里。

土豆带皮烹调时有毒的化合物会从土豆皮移向土豆果肉，即使把土豆带皮煮熟后再剥皮，也可能把皮里约10%的配糖生物碱传给果肉。

摄入大剂量的配糖生物碱就会引起中毒，轻则口干、发麻、恶心、呕吐、腹泻，重则发生麻痹、抽筋、发烧、昏迷等症状，孕妇吃了有毒的土豆还可引起流产。

另外，煮土豆如果火候太急，会造成土豆外层烂而内里生，只有用温水文火煮，才能里外均匀熟烂。

醋溜土豆丝



主料： 土豆

调料： 葱、花椒、干红辣椒、食用油、盐、醋、味精

做法：

1.土豆削皮切丝，放入凉水中泡30分钟，沥干水；葱切段。

2.锅里放两大勺油烧热，放一把花椒炸至表面开始变黑后捞出。

3.放入3~4个干红辣椒，再把沥干水的土豆丝倒进去，动作要快，不然干红辣椒会变黑。

4.翻炒土豆丝，放点醋、盐，等土豆丝差不多熟了加入葱段、味精，拌匀后便可出锅。



要点：

① 土豆丝要切得细而均匀，切不好的可以利用假期到中餐馆去训练半个月。

② 土豆丝切完后要用凉水泡一段时间，炒出来才比较脆。

③ 炒土豆丝油一定要热，醋要早放。

生活小常识

不宜用矮桌吃饭

在矮桌前吃饭，腹部受压，影响消化道的血液循环，消化液的分泌及胃肠蠕动也受到一定的制约，时间长了，就容易发生胃病。

蛤蜊丝瓜

主料： 丝瓜、蛤蜊

调料： 盐、嫩姜丝、湿淀粉、味精、葱、豆油

做法：

1.蛤蜊置于盐水中吐沙 2~3 小时，备用。

2.丝瓜削皮切成车轮状，先用稍多的油汆软再取出，油滴净，备用。

3.锅中倒入一大匙豆油，倒入蛤蜊和嫩姜丝，炒至蛤蜊张开即倒入丝瓜，加少许盐、味精、葱，少许湿淀粉勾芡拌炒均匀即可。

生活小常识

丝瓜

丝瓜为葫芦科草本植物的鲜嫩果实。广东、广西、海南等地有栽培。夏秋采摘，刮去粗皮，洗净鲜用。

[功用主治]

清热化痰、凉血解毒。用于咳嗽、哮喘、百日咳、腮腺炎、咽喉炎、大小便下血等。

[临床应用]

① 治内痔大便出血：鲜丝瓜 250 克切块，猪瘦肉 200 克切片，加水适量共煮汤，煮熟后食盐调味佐膳。

② 治百日咳：鲜丝瓜汁液 60 毫升(3~6 周岁量)，加适量蜂蜜，口服。每日 2 次。

③ 预防麻疹：生丝瓜 100 克煎汤服食。每日 2 次，连服 3 日。

④ 治咽喉炎：经霜丝瓜 1 条切碎，水煎服。或嫩丝瓜捣汁，每次 1 汤匙，每日 3 次。

⑤ 治腮腺炎：老丝瓜 1 条，切碎炒至微黄，研为细末。每次 10 克，开水送服，每日 3 次，连服 5 日。

⑥ 治哮喘：生小丝瓜 2 条，切段，放入砂锅内煮烂，取浓汁服用。每次 150 毫升，每日 3 次。



芹菜炒苦瓜



主料： 芹菜、苦瓜

调料： 酱油、葱、豆油、姜、盐

做法：

1.苦瓜去蒂去瓤，切成薄片。

2.芹菜、葱、姜洗净切丝。

3.加入油热锅，爆香葱姜，随后放入芹菜、苦瓜翻炒片刻，再加入酱油和盐调味即可。



特点：

清热利水，减轻肾脏负担。



生活小常识

苦瓜

苦瓜为葫芦科攀援草本植物，我国各地均有栽培。夏、秋季果实成熟时采收，剖成两半，去瓤，洗净鲜用。

[临床应用]

① 治肾虚、便秘、目瞒：鲜苦瓜500克，鸡翅250克。苦瓜去瓤切片，鸡翅斩块，加入姜汁、酒、酱油、白糖、食盐，入热油锅中炒焖至将熟时，加入少许生葱段和少量清水焖熟佐膳。

② 治热病或暑热烦渴：苦瓜500克炒熟食，或与瘦猪肉50克，煎汤服。每日2~3次。

③ 治鼻衄：鲜苦瓜250克，荠菜50克，瘦猪肉100克，酒、精盐、味精各适量。先将苦瓜去瓤，切成小块；瘦猪肉洗净，切成薄片；荠菜洗净切碎。然后把瘦猪肉放入锅中，调入酒和精盐，加水适量煮沸5分钟，再入苦瓜、荠菜同煮汤，出锅时放入味精即成。每日1次。

④ 治心胸烦热、夜卧不安、失眠易醒：鲜苦瓜500克，猪排骨500克，咸菜90克。先将苦瓜去瓤，洗净，切块；猪排骨洗净，斩块；咸菜洗净。然后把全部用料放入锅内，加清水适量，文火煲2小时，调味佐膳。

⑤ 治痢疾：苦瓜100克，捣烂如泥，加红糖50克捣匀，两小时后将水滤出，一次冷服。

[禁忌] **胃寒体虚及腹泻者不可服。**



生活小常识

速冻肉应自然解冻

目前市场上出售的肉类，大都是经过冷冻贮藏过的。所以人们购进的冻肉必须有一个解冻过程。

速冻肉解冻的科学方法应该用冷水浸泡，或将速冻肉放在6℃~9℃的地方，使其自然解冻。这是因为肉类在速冻过程中，其组织、汁液完全冻成了冰，形成肉纤维中间的结晶体。这种结晶体是最有价值的蛋白质和肉膏。

肉类缓慢解冻，这种汁液的结晶体会重新缓缓融化还原成汁液渗入肉的纤维内，使肉类恢复原性质，从而保持肉应有的营养与美味。



特点：

色泽鲜艳，咸鲜清香，
滑嫩爽口，味道独特。

青蒜炒猪心

主料： 猪心、青蒜

调料： 鸡蛋清、酱油、料酒、味精、胡椒粉、淀粉、白糖、香油、花椒油、精盐、鲜汤

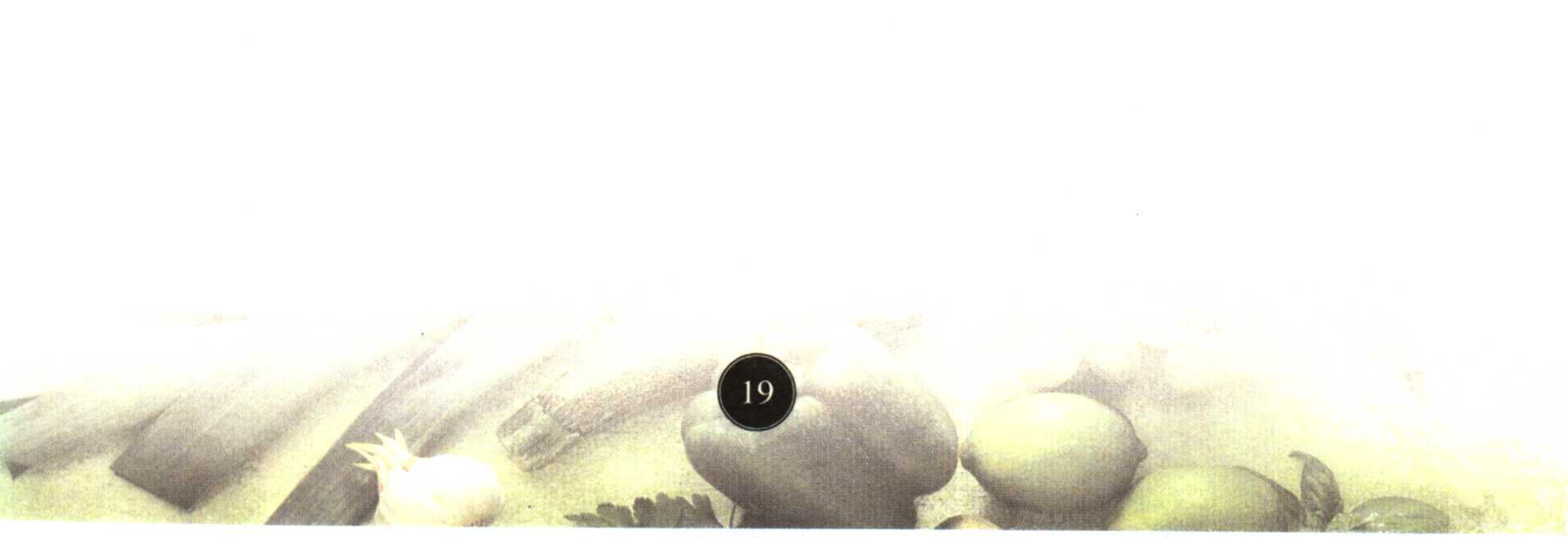
做法：

1.猪心、青蒜洗净斜切成厚片。

2.猪心片用料酒、精盐、胡椒粉拌匀入味，再用淀粉、鸡蛋清拌匀上浆、锅内加花椒油烧热，放入猪心片滑散至微熟。

3.放入青蒜片略炒，加入酱油、味精、白糖、鲜汤和料酒、精盐炒熟。

4.用淀粉勾薄芡，淋入香油炒匀，出锅装盘即可。



提示：

油麦菜汆水不要太熟，炒豆豉要炒出香味来。

豆豉鲮鱼油麦菜

主料： 油麦菜

辅料： 豆豉鲮鱼罐头

调料： 花生油、生抽、精盐、蚝油、葱末、蒜末、姜末、味精、胡椒粉、香油、湿淀粉

做法：

1.油麦菜洗干净，鲮鱼切丁，豆豉备用。

2.锅中加水起火，将油麦菜汆透捞出。

3.起锅，加油烧热，爆香葱姜蒜末，加豆豉、鲮鱼丁、精盐、蚝油、生抽、味精、胡椒粉、炒匀调味，加油麦菜颠炒均匀，用少许湿淀粉勾芡，加香油即可。



生活小常识

蔬菜勿在水中长时间浸泡

蔬菜中组织细胞所需的各种养分和代谢产物，只有靠水为载体才能在组织中运转。这样在蔬菜细胞的内外均有大量的水，当蔬菜在水中长时间浸泡时，因蔬菜内水溶液中溶有蛋白质、维生素和矿物质盐离子，根据渗透作用的原理，外界大量清水将渗入到蔬菜细胞内，来达到新溶液状态下溶解度的平衡。

当细胞壁被渗进的大量水分胀破后，细胞质溶液将与外界的水分发生融合，那么溶解在细胞质中的营养物质也将随着这种融合而溜出细胞外。

所以，不论蔬菜是否加工过，若在水中被长时间浸泡，表面上看会使蔬菜吸收充足水分而胀大，实质上在烹调过程中随加热处理而被榨去部分水分，此过程中也使营养素损失很多。


特点：
味道鲜醇，营养丰富

特点：
用料简单，煮出来的菜呈翠绿色，味道脆嫩。

主料： 四季豆、枚头猪肉、
辅料： 榨菜粒、虾米
调料： 料酒、盐、糖、生抽、葱粒、姜茸

做法：
1.将净猪肉剁成丁，虾米泡于水中变软后捞出切成小段。
2.将四季豆除去侧筋，在水中洗净控干水分后切段，放入油锅快速烹炸，出锅沥油。
3.热锅下油，爆香姜茸、葱粒，放入猪肉、虾米及榨菜粒煸炒片刻，随后放入四季豆、料酒、盐、糖、生抽，改大火收汁。

生活小常识

料酒的营养

料酒以黄酒为原料，再加入花椒、八角、桂皮、丁香、砂仁、姜等多种香料酿制而成。它含有人体必需的8种氨基酸，这8种必需的氨基酸都是人体不能自行合成的，而需要从饮食中来摄取的。

料酒在加热时，可以产生多种果香、花香和烤面包的味道。其中，赖氨酸、色氨酸可以产生大脑神经传递物质，改善睡眠，有助于人体脂肪酸的合成，对儿童的身体发育也有好处。

干煸四季豆

GANBIANSIJIDOU





特点：
酸中带甜，
香脆爽口。

虎皮辣椒

主料： 青椒

调料： 香醋、白糖、熟花生油、酱油、料酒

做法：

1.将青椒去蒂去籽洗净，用刀纵剖成两瓣；香醋、酱油、白糖、料酒同放碗内，调成糖醋汁。

2.将锅烧热，投入辣椒，用小火烧至表皮出现斑点时，放入熟花生油煸一次，加入糖醋汁，搅拌均匀装盘即可食用。

提示：

选用刚上市的嫩辣椒。煸炒宜用小火，使辣椒上密布芝麻大小的斑点。

生活小常识

手有辣味怎么办

切辣椒时，往往会把辣味沾在手上，这时只要用食醋洗洗手，就可以去除辣味。



生活小常识

烧饭做菜加盖的好处

粮食和蔬菜内含有大量维生素，而在高温水剧烈沸腾的情况下，部分水溶性维生素会随着水蒸气散失。因此，烧饭、做菜加盖，不仅可保持锅内温度，使饭菜熟得快，而且可减少营养物质的损失。

五味汁炒茄子

主料： 茄子、鸡肉

辅料： 青椒、红椒

调料： 葱、蒜、姜、豆瓣酱、酒、色拉油、鸡蛋清、盐、胡椒粉、砂糖、鸡汤、腌料、生油、醋、香油

做法：

1.青椒、红椒去籽，除蒂，切片。

2.茄子洗净，去蒂，纵切开，再切块，每块切三刀，但末端相连。

3.葱切段，蒜切片，姜拍裂。

4.鸡肉切薄长片，加酒、盐、胡椒粉、砂糖、醋、腌料、鸡蛋清腌片刻。

5.油烧热，依次下茄子、青椒片、红椒片和鸡片，煸炒后，沥干油备用。

6.原锅去油，蒜片炒香至焦黄，取出蒜片，下色拉油、豆瓣酱，爆香姜葱，随即加入5的材料及蒜片，调入鸡汤、生油，炒匀，下香油上碟。

特点：

鲜咸爽口，味道鲜美。

猪肝西洋芹

主料： 西洋芹、猪肝

调料： 姜丝、色拉油、精盐、料酒、味精

做法：

1.西洋芹择成长段，猪肝切成薄片。

2.油锅爆香姜丝，放入猪肝翻炒，等猪肝变色后放入西洋芹，加精盐，料酒，味精翻炒即可。



特点：

色泽较深，猪肝细腻，芹菜香脆。

生活小常识

猪肝与番茄、辣椒相克

猪肝炒食或做汤不宜配番茄、辣椒、毛豆等富含维生素C的蔬菜。维生素在受热受光时易被破坏，在中性及碱性溶液中极不稳定。猪肝中含铜、铁元素丰富，每100克猪肝中含铜2.5克，铁25毫克，它能使维生素C氧化为脱氢抗坏血酸，而失去原来的功能。

生炒蒜苔肉



主料： 五花肉、蒜苔

辅料： 辣椒

调料： 料酒、酱油、糖、盐、清水

做法：

1.五花肉洗净，切薄片，拌入料酒、酱油、糖稍腌片刻。

2.两大匙油热锅，放入肉片爆炒，肉色变白时盛出放在碗中。

3.蒜苔去除老梗，洗净，切小段；辣椒去籽，切丝；用大匙油炒蒜苔、辣椒丝，并加盐与清水。

4.最后倒入肉片，炒至汤汁收干盛出装盘。



生活小常识

吃饭说话有利健康

边吃边说可以减慢吃饭的速度。一般而言，吃一顿午饭用30分钟左右为宜。在此时间里边吃边说，有利于同一起进餐者交流感情，解除烦恼，使肠胃能正常地消化食物。

边吃边说带来愉快的心情，不仅能增进食欲，还可兴奋中枢神经，从而促进消化液大量分泌，使胃肠处于最佳消化状态。

生活小常识

晚餐宜吃素

晚餐时吃大量的肉、蛋、奶等高蛋白质食品，会使尿中的钙量增加，一方面降低了体内的钙贮存，还会诱发儿童佝偻病、青少年近视和中老年骨质疏松症。

另一方面，尿中钙浓度高，患尿路结石病的可能性就会大大增加。另外，摄入蛋白质过多，人体吸收不了，就会滞留于肠道中，会变质，产生氨、吲哚、硫化氨等有毒物质，刺激肠壁诱发癌症。

若脂肪吃得太多，可使血脂升高。研究资料表明，晚餐经常吃荤食的人，比吃素者的血脂要高2~3倍。

GANSHAODONGSUN

干烧冬笋



主料： 冬笋尖

辅料： 水发冬菇、胡萝卜、青豆

调料： 豆瓣、葱、姜、料酒、盐、白糖、辣椒油、素汤

做法：

1.冬笋尖切片，剞十字花刀后切粗长条，冬菇、胡萝卜切丁，豆瓣剁碎，葱、姜剁成末。冬菇、冬笋、胡萝卜丁、青豆焯透捞出。

2.用葱末炝锅，下豆瓣、辣椒油、料酒、素汤、盐、白糖烧开，再放入全部原料，烧开后用小火煨10分钟，改中火收汁，至汁干油清时装盘即成。



蚂蚁上树

主料： 粉丝

辅料： 香菇、红辣椒、胡萝卜、芹菜、香菜

调料： 盐、白糖、酱油、胡椒粉、香油、水淀粉

做法：

1.粉丝加水泡软切成4段。

2.香菇、胡萝卜、芹菜切丁，红辣椒切丝。

3.坐锅起火放油，爆香香菇、红辣椒、胡萝卜，再加入盐、酱油、白糖、胡椒粉、适量水拌炒至熟后，将粉丝入锅焖熟。

4.起锅前倒入水淀粉勾芡，淋少许香油，撒上芹菜末盛盘后撒上香菜。



生活小常识

炒菜不宜用铝锅

铝受热或遇到酸、碱性食物时，会发生化学反应形成铝化合物，这种物质在人体内积蓄过量，便可致病。

铝元素能抑制消化道对磷的吸收，扰乱磷代谢，破坏胃蛋白酶的活性，导致消化功能紊乱，使成年人早衰，生育痴呆子女，使儿童反应迟钝，老年人易患痴呆症。







香酥腰果

主料： 腰果

辅料： 白芝麻

调料： 油、白糖

做法：

1.腰果洗净，捞出沥干。

2.将腰果放入适量沸水中焖煮至熟，熄火后出锅加糖拌匀、待凉。

3.锅内放入三大匙油，以冷油方式倒入腰果，待腰果炸成金黄色时出锅，撒上白芝麻即可。

生活小常识

偏爱五味易致病

食之过酸，会破坏体内的酸碱平衡，可能引起酸中毒。食之过咸，势必口渴大饮，加重心脏负担，使心肾功能早衰，并会引起血管硬化，诱发高血压等病。食之过辛，易导致生疮长痔或牙龈出血、牙齿松动；食之过苦，则可使食欲减退；食之过甘，能使身体发胖，胆固醇增高，易患冠心病、高血压。

只要我们在饮食上做到五味不偏爱，并善于运用五味来调和人体的阴阳平衡，便可达到五脏不早衰、防病防老、延年益寿的功效。

油焖竹笋

YOUMENZHUSUN



主料： 竹笋

辅料： 香菜、鲜花

调料： 绍酒、葱段、酱油、色拉油、白糖、清汤、味精、精盐、香油

特点：
色泽红亮，口味鲜香。

做法：

1. 竹笋去壳，用刀面将笋拍裂，切成条。
2. 锅中倒入油，烧至六成熟，投入竹笋爆炒，倒进漏勺沥油放入碗中。
3. 原锅投入葱段煸香，倒入竹笋，加入绍酒、精盐、味精、清汤、酱油、白糖，烧到汁收干，淋入香油装盘，香菜、鲜花饰盘。

生活小常识

竹笋

竹笋为禾本科竹亚科植物苦竹和淡竹、毛竹等的苗。长江流域及南方各地均有分布。春、冬季采取，去壳鲜用或贮存备用。

[功用主治]

清热化痰、开胸利膈、除烦解渴。用于消渴、烦热、大便涩滞、热痰咳嗽。

[临床应用]

① 治胃热烦渴：竹笋200克，加少许盐，煮烂食。每日2次。

② 治小儿麻疹、风疹或水痘初起：鲜竹笋200克，鲫鱼250克，同煮汤食。每日1次。

③ 治小儿痰热惊痫、发热头痛：鲜竹笋150克切成薄片，放入开水中略煮片刻，捞起放入清水，浸泡，再用植物油爆炒，加适量食盐调味佐膳。

④ 治肺热咳嗽：鲜竹笋250克，老鸭肉250克，同煮熟，调味佐膳。

⑤ 治大便涩滞不畅：鲜竹笋200克，粳米100克，煮粥食用。每日2次。

[禁忌]脾胃虚弱、病后及产后忌食。

生活小常识

与菠菜相克的食物

菠菜与豆腐

菠菜含有叶绿素、铁等，还含有大量的草酸。豆腐主要含蛋白质、脂肪和钙。二者一锅煮，会浪费宝贵的钙。因为草酸能够和钙起化学反应，生成不溶性的沉淀。这样损失了一部分钙，人体就无法吸收了。

因此，为了保持营养，一是将菠菜和豆腐分餐，这样就不会起化学反应了。二是可以先将菠菜放在水中焯一下，让部分草酸溶于水，捞出来再和豆腐一起煮就行了。

菠菜与鳝鱼

鳝鱼的食物药性味甘大温，可补中益气，除腹中冷气。而菠菜性甘冷而滑，下气润燥，二者食物药性的性味功能皆不相协调。而且鳝鱼油煎多脂,菠菜冷滑，同食也容易导致腹泻，所以二者不宜同食。

肉茸菠菜

主料： 菠菜

辅料： 猪里脊肉、肥膘肉

调料： 蛋清、猪油、清汤、香油、盐、味精、湿淀粉

做法：

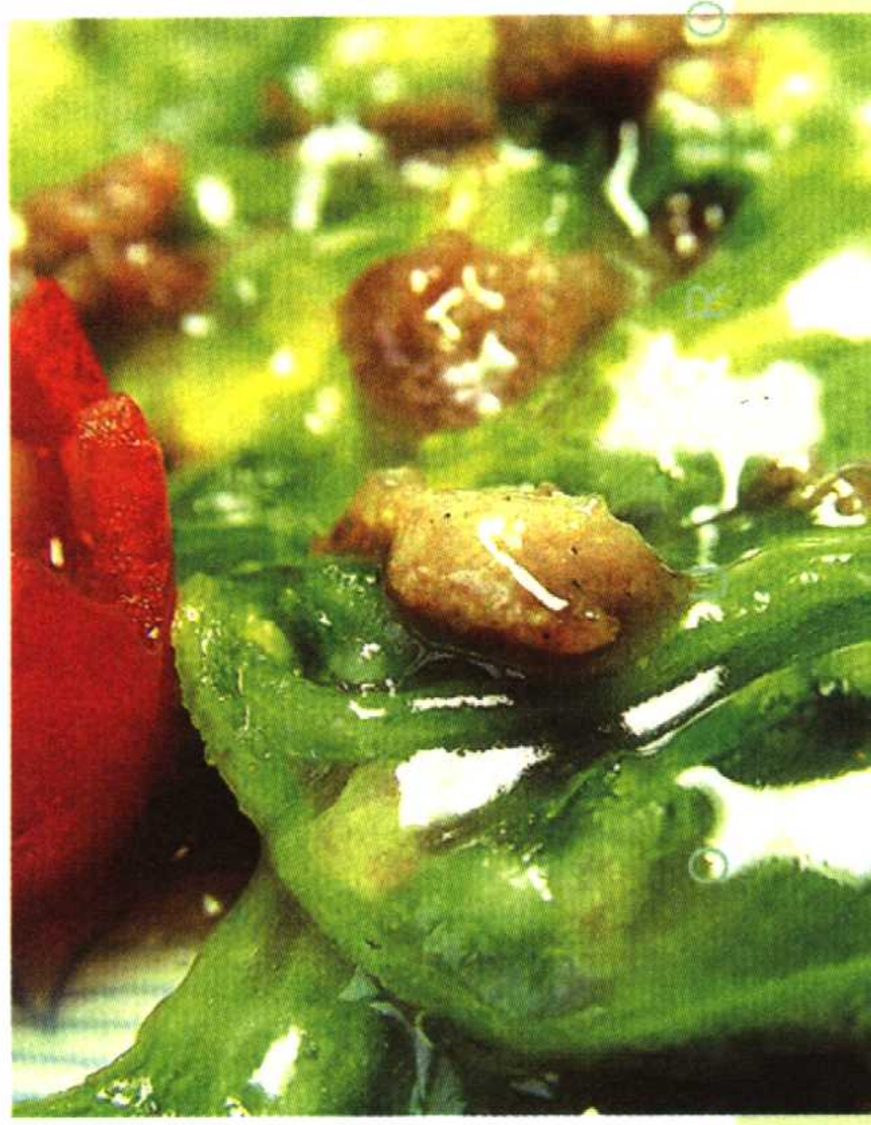
1.将菠菜择洗净，裹匀面粉待用；猪里脊肉与肥膘肉同用刀剁成茸，加蛋清、适量水和湿淀粉调匀成湿里脊糊。

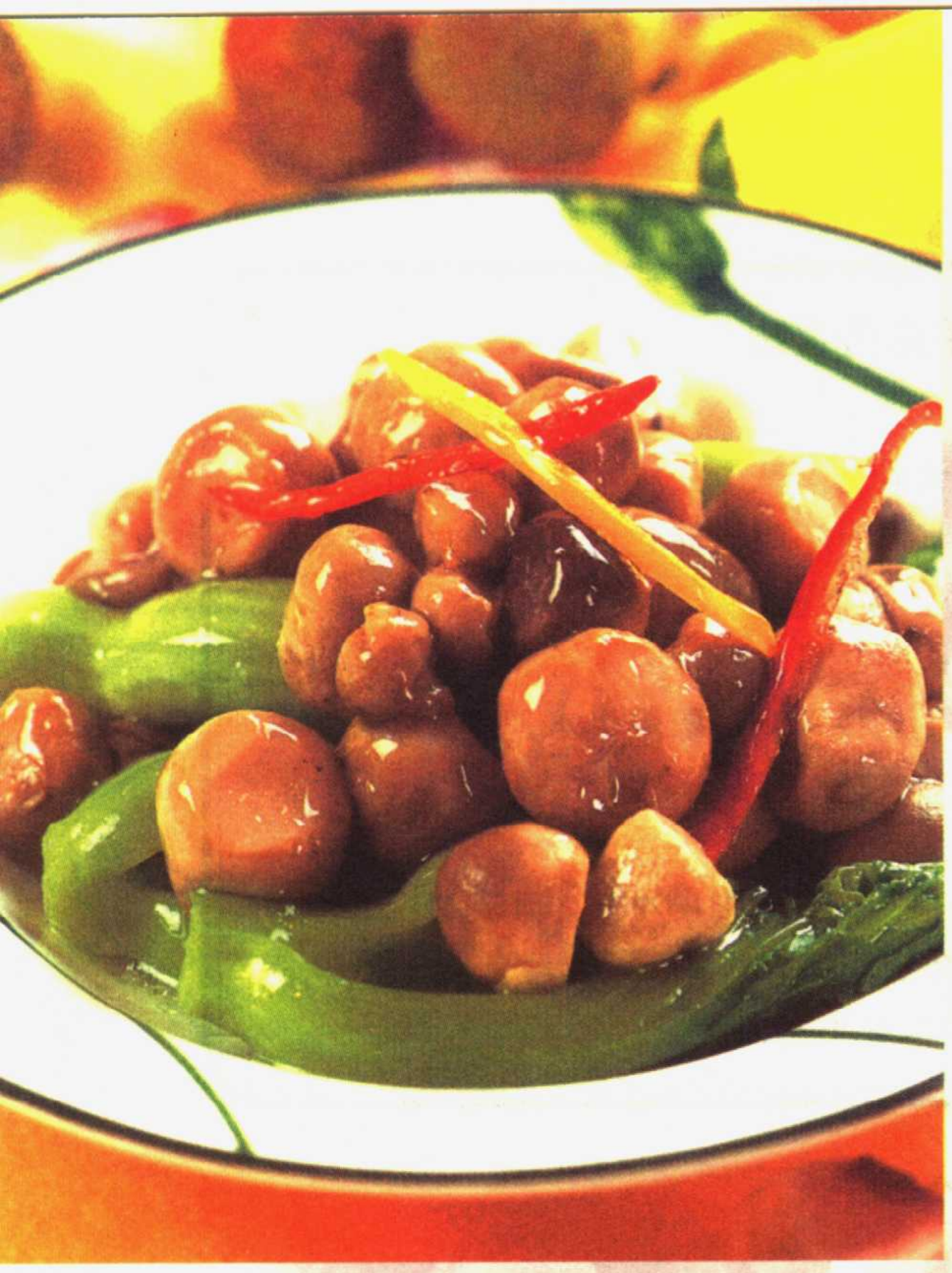
2.锅内放水，烧开，菠菜放入里脊糊中拖匀，下入锅中汆熟捞出。

3.锅内放油烧热，下入蘸上蛋清的菠菜，油煎至两面呈金黄色时，捞出沥干；锅内加适量清汤烧开，再加菠菜，待汤开后撒味精、盐，少许湿淀粉勾芡，淋入香油，翻炒出锅装盘。

特点：

形状整齐，白中透绿，口味咸鲜，滑嫩适口。





生活小常识

焯菜

焯是初步热处理的重要步骤之一。一般是指把初加工后的原料放入锅中加热到半熟或刚熟的状态，以备进一步酿成形或正式加热之用。需要水焯的原料比较广泛。大部分蔬菜及一些油多或有腥臊味的动物性原料，都应先用热水焯处理。

CAOGUCAIXIN

草菇菜心

主料： 盖菜心、草菇罐头

调料： 精盐、味精、胡椒粉、湿玉米粉、鸡油、奶汤

做法：

1.盖菜心洗净，用热水焯后入冷水浸凉，捞出沥干水分。

2.坐锅起火，添适量奶汤，下入盖菜心，用精盐、味精、胡椒粉调好口味，用小火烧5分钟，使盖菜心入味；然后用筷子将盖菜心捞出，整齐地摆在盘内。

3.将草菇倒入烧盖菜心的汤内烧透，最后用湿玉米粉勾芡，淋些鸡油，出锅浇在烧好的盖菜心上即可。



主料： 芹菜、香干

辅料： 海米、胡萝卜、鲜香菇

调料： 葱、姜、香油、味精、精盐

做法：

1.葱、姜剁成末；海米用开水泡软。

2.将香干、胡萝卜、鲜香菇、芹菜切成5厘米长的段，用开水焯熟。

3.坐锅起火，放入香油，将葱姜末和泡好的海米一起放入锅中煸炒一下，最后出锅晾凉。

4.用炸好的葱姜海米油将刚才焯好的各原料，再加入适量味精、精盐，拌匀即可。

香干芹菜

生活小常识

与芹菜相克食物

芹菜与黄瓜

黄瓜中含有维生素C分解酶，由于黄瓜作菜，多是生食或凉拌，其中的酶并不失活，若与芹菜同食，芹菜的维生素C将会被分解破坏，因而营养价值大大降低。

芹菜与蚬、蛤、毛蚶、蟹

蚬、蛤、毛蚶、蟹等体内皆含维生素B_1分解酶，此酶加热后虽然也会失效，但人们在食用海鲜时，喜欢生吃，或只用开水烫一烫。

这些蛤贝体内的维生素B_1分解酶，并未失活，若与芹菜同食，可将其中的维生素B_1全部破坏。但此酶遇酸会减弱其分解能力，所以进食蛤贝生鱼，适当加醋，以保护维生素B_1。

炒卷心菜

主料： 卷心菜

调料： 料酒、盐、大蒜

做法：

1.卷心菜小朵对切，大朵切成三或四半，洗净；大蒜成切碎末。

2.倒油入锅爆香蒜末再放入卷心菜炒熟，加入料酒和盐，炒好即可盛出。

CHAOJUANXINCAI



提示：

卷心菜挑颜色白一点，包心松一点的比较脆嫩，包太紧的很硬不好吃。

生活小常识

根皮可御寒

蔬菜的根可以吸收土壤中的矿物质和营养素，蔬菜根皮部的各种矿物质和营养素含量相对会多些，而矿物质又与人体健康、御寒能力密切相关。当人体缺铁时，体温有所下降，就会导致人们怕冷的感觉，尤其是妇女。

因此，在寒冷季节，人们可以适当地多食些连根带皮的蔬菜，如牛蒡、藕根、胡萝卜、山芋、薯类和青菜等。

蔬炒粉丝



主料： 粉丝

辅料： 胡萝卜、小白菜、木耳、瘦肉

调料： 料酒、酱油、盐、白糖

做法：

1.瘦肉切成丝，胡萝卜去皮，煮熟切片；小白菜洗净，切小段；木耳切丝，粉丝泡软，切两段。

2.坐锅起火，添油炒瘦肉丝和胡萝卜片、木耳丝，加入料酒、酱油、盐、白糖，同时放入小白菜略炒，最后放入粉丝炒入味，盛出装盘即可。

提示：

肉丝可以先拌一点水淀粉再炒，或者改用虾米，泡软后直接炒，会比较嫩。

粉丝容易吸汤汁，如果先放粉丝后调味，会炒不匀，所以一定要先炒均匀再放粉丝。



生活小常识

进食过饱大脑易早衰

进食过饱，大脑中“纤维芽细胞生长因子”比进食前约增加数万倍。这是引起大脑早衰的主要原因。这种物质在大脑中大量增加，会使脑动脉粥样硬化。

通过调节饮食量，可以减少纤维芽细胞生长因子在大脑中的分泌。因此，在日常生活中，不可食过饱，每餐以七八分饱为佳。

素什锦

主料： 支竹、冬菇、水发木耳、笋肉、豆腐干

调料： 葱、姜、红萝卜、老抽、糖、料酒、香油、色拉油



做法：

1.水发木耳放入滚水中煮5分钟，捞起，用清水冲洗后切成小块，沥干水。

2.冬菇浸软去梗，挤干水，加入1/4茶匙糖、油两汤匙拌匀。

3.笋肉放入滚水中，加少许盐，煮15分钟，取出用清水浸冷，切厚片。

4.支竹切小段，放入滚油中炸出泡沫，取出用清水浸软，切成3厘米长段，沥干水。

5.烧热锅，下油三汤匙，爆香姜、葱、笋肉，下木耳、豆腐干、支竹、红萝卜炒片刻，料酒半汤匙，加入老抽煮滚，然后慢火煮25分钟。下冬菇炒匀收汁，加入香油半汤匙，炒匀上盘即可。

生活小常识

用餐次数与健康有关

每天用餐次数与健康有关，每天餐数越少，越容易患某些疾病。用餐次数少的人皮下脂肪要厚得多，特别是腹部的皮下脂肪，女性的差别更为明显。显然，空腹的时间越长，造成脂肪积蓄的可能性就越大。

另外，许多肥胖患者的共同特点是摄入热量过多，并且大部分是集中在夜间摄取的。所以，集中在夜间进食丰盛的饭菜是不可取的。



生活小常识

番茄如何去皮

番茄又称西红柿，含有丰富的维生素和矿物质，生食熟吃皆可，是家常生活的必备时蔬。

将番茄放入盆中，淋浇开水；然后倒去开水，再用冷水淋浇，则可轻而易举地撕去外皮。

番茄炒蛋

FANQIE CHAODAN

提示：

尽量挑选成熟且颜色较红的番茄，风味较佳。

主料： 番茄、鸡蛋

调料： 葱、盐、番茄酱、白糖

做法：

1.在番茄底部切出交叉十字纹；鸡蛋打散加盐拌匀；葱切成段。

2.番茄在滚水中烫3分钟，取出冲凉水，将皮撕掉，并切成小块。

3.加油热锅，加入鸡蛋，炒至半凝固状态取出。

4.锅中再加入油烧锅，放入番茄炒至变软，加入番茄酱、白糖、盐和少许水，然后加入鸡蛋拌炒均匀，再撒上葱段略炒，出锅装盘即可。

特点：

口感滑嫩，香味独特。

香椿炒鸡蛋

主料： 香椿

辅料： 鸡蛋

调料： 汤、精盐、味精、葱油、淀粉、花生油

做法：

1.香椿洗干净，切末。

2.鸡蛋打入碗中，加少许汤和精盐、味精、葱油调味，再加少许淀粉，最后倒入香椿末搅拌均匀。

3.坐锅起火，加入花生油烧热，倒入香椿鸡蛋汁，炒热即可。

提示：

香椿要选嫩芽，炒时要炼好锅，以免粘锅。

生活小常识

鸡肉贮存的窍门

将用于油炸的鸡肉，可涂上盐和胡椒，洒上酒，装入塑料袋内，冷冻起来；将用来清炖的鸡肉可喷少许酒后，再放入塑料袋内冷冻起来。



香辣藕丝

主料： 莲藕

辅料： 干辣椒、红尖椒、香菜

调料： 葱、姜、精盐、味精、淀粉

做法：

1.红尖椒、葱、姜切成丝；干辣椒泡软，用剪刀剪成丝。

2.莲藕去皮切成细条，放入清水中浸泡待用。

3.藕丝沥干水分，放入干淀粉拌匀，下油锅炸至金黄色取出。

4.坐锅加入油，加入干辣椒丝煸炒几下，加入葱丝、姜丝、藕丝、香菜，再撒上精盐、味精，炒匀即可出锅装盘。

生活小常识

鲜藕不宜生食

藕具有补心益胃、滋阴养血的作用，食藕还可凉血散淤。但是，鲜藕不宜生食，因为生藕有寄生虫(如姜片虫)，很容易引起姜片虫病，会造成肠损伤和溃疡，使人腹痛、腹泻、消化不良等。

因此，鲜藕还是熟食为宜，最起码也要用开水焯熟晾凉后再拌食。

生活小常识

选用食用油的窍门（一）

尝味：用手指蘸少许油，涂抹在舌头上辨别一下滋味。一般应没有异味。如果有酸、苦、辣、麻等味，说明油已变质，具有焦糊味的油质量也不好。

主料： 苦瓜

辅料： 五花肉、净南荠、冬菇、鸡蛋

调料： 葱段、姜片、食用油、绍酒、精盐、味精、胡椒粉、鸡油、玉米粉、奶汤

做法：

1.苦瓜洗净，切段，去瓤；五花肉、南荠、冬菇、葱、姜均切成末置于容器内，加精盐、绍酒、胡椒粉、味精、鸡蛋和玉米粉搅拌成馅，分别酿入去瓤的苦瓜段内；苦瓜段的两端用鸡蛋和玉米粉调成的糊封口，再用热油炸一下，捞出沥干。

2.锅中留少许底油，下入葱末、姜末稍煸，添入奶汤，用精盐、味精、胡椒粉调好口味，再下入苦瓜段，用小火烧透后，整齐地摆在盘中。

3.锅内原汤用湿玉米粉勾成芡，淋些鸡油，浇在烧好的苦瓜段上即可。



提示：

苦瓜也称君子菜，有护肤养颜的功效。苦瓜与荤菜同食，有清口腻的作用。

清炒空心菜

主料： 空心菜

调料： 葱、蒜、精盐、味精、香油、花生油

做法：

1.将空心菜择洗干净，沥干水分切成3厘米长的段；葱、蒜切成片。

2.炒锅置旺火上，加花生油烧至七成热时，爆香葱蒜后、下空心菜炒至刚断生，加精盐、味精翻炒，淋香油，装盘即成。



提示：

空心菜不可炒得太烂，以免营养损失过多。此外，腐败变质的空心菜不要食用。

生活小常识

菜心不能不洗就吃

有不少人认为，大白菜菜心是很干净的，故不需要洗。其实，大白菜从生长至包心至少需要2~3个月时间，期间需要多次施肥、杀虫，加之空气污染，细菌早就在菜心里扎下了根。因此，大白菜不但不能一剥就吃，而且要用食盐水浸泡30分钟以上，再反复清洗。

家常茄子

主料： 茄子

辅料： 青辣椒、青蒜、水发木耳

调料： 水淀粉、辣椒油、豆瓣酱、酱油、盐、味精

做法：

1.茄子去皮，切成长4厘米，粗1厘米的条洗净；青蒜洗净切成段备用；青辣椒切成小块。

2.炒锅上火，放入油四汤匙，倒入茄子条翻炒，加盐，且小火烧至茄子条的水分基本收干时，捞出将油沥干待用。

3.炒锅再上火，放入三汤匙油，炒香豆瓣酱，下青蒜段、木耳和青辣椒块炒香，倒入茄子条，再用酱油调味，用水淀粉勾芡，淋入辣椒油、味精炒匀即可。



生活小常识

茄子可补维生素P

维生素P是人体必不可少的14种维生素之一，它能增强人体细胞的粘附力，保护血管，防止出血。故凝血功能不佳者、儿童及老年人不可缺乏。

在所有天然食品中，茄子含维生素P最多，每千克茄子的维生素P含量高达72克，因此在你的菜谱中可不要忘了茄子。

茭白肉片

主料： 茭白

辅料： 里脊肉、辣椒

调料： 酱油、淀粉、葱、蒜末、料酒、精盐、白糖

做法：

1.里脊肉切片，拌入料酒、酱油、淀粉后腌片刻；茭白去皮，洗净，切片；葱切小段；辣椒去籽、切片。

2.洗净肉片过油，再用两大匙油炒蒜末和茭白，然后肉片回锅，加入酱油、精盐、白糖、少许水及水淀粉后翻炒入味。

3.放入葱段、辣椒，炒匀即可盛出。



生活小常识

吃肉有讲究

肉虽然富有营养，但也含有不利于人体健康的胆固醇。如果食物搭配不当，肉中的营养就不会被很好地吸收，积累的胆固醇还会导致心脏病。

所以，在烹调猪、牛肉等时，最好和蘑菇搭配或者和胡萝卜、芹菜等蔬菜同吃。

这样，蔬菜中所含的丰富维生素和矿物质使人体受益，而且蔬菜所含的食物纤维可以把肉内的胆固醇以及肉在分解时产生的有害物质迅速排出体外。

提示：

肉片用淀粉腌过后比较嫩，用里脊肉切片比较整齐，不过也可以用后臀尖；芡白先切段，再切片，比较漂亮整齐，直接切斜片比较方便。

主料： 洋白菜、小青辣椒、胡萝卜

调料： 花椒、八角、色拉油、盐、姜末、蒜泥、红尖椒、味精

做法：

1.主料菜洗净，沥净余水，切成细丝，撒上盐放置5~10分钟，杀去生味，撇掉余水，撒上姜末、蒜泥、味精，拌匀后装盘。

2.花椒数粒，八角2~3瓣，红尖椒用干布擦净剪成细丝，放在一小碗内，将烧热的色拉油倒入调和，凉后再淋到菜丝上即可食用。

香脆三丝

XIANGCUISANSI



特点：

白、绿、黄、红，色彩丰富，口感香脆清爽，百吃不腻，富含维生素，低糖低脂，有益健康。

生活小常识

胡萝卜补维生素A

维生素A等抗氧化物质具有防癌、抗衰老、降低心肌梗塞与中风发病率的功能。每天膳食中摄入15毫克以上的胡萝卜素（维生素A的前体）的人，与摄入量不足6毫克的人相比，心肌梗塞的发病率低22%，中风率低40%。

只要平均每周吃3根胡萝卜，即可保持体内维生素A的正常水平。此外，柑橘、蛋黄等也含维生素A，可酌情食用。



粉皮黄瓜

FENPIHUANGGUA

特点：

清脆爽口，咸淡适宜。

主料： 黄瓜、粉皮

调料： 蒜茸、酱油、糖、盐
香油

做法：

1.黄瓜洗净，切段，用刀背拍碎。

2.黄瓜段加一小匙盐拌腌软化，倒去苦水，用冷开水冲洗沥干。

3.粉皮切粗条铺底，上面放黄瓜段，淋上蒜茸与酱油、糖、香油拌成的酱汁即可。



生活小常识

炒菜放佐料的注意事项

家庭炒菜都要放些佐料，以增加菜味。但如果使用不当，则适得其反。

炒菜放佐料时要注意几点。

① 拌凉菜放油则味腻。

② 炒韭菜放糖则味败。

③ 炒冬瓜放酱油则味酸。

④ 炒菠菜放味精则味涩。

⑤ 清炖鸡放八角则会出现怪味。

特点：

鲜香滑嫩，色泽金黄。



提示：

玉米粒罐头质量要好，松籽火须是当年的，炒时汤芡要少。

松仁玉米

主料： 玉米粒罐头

辅料： 松籽、青红尖椒

调料： 花生油、精盐、味精、湿淀粉、葱末、姜末、香油

做法：

1. 青红尖椒切丁。
2. 松籽用热油炸至金黄色。
3. 坐锅起火，锅中加水烧开，倒入玉米粒汆一下，捞出。
4. 另起锅，加油烧热，葱姜末炝锅爆香。炒尖椒，加玉米粒和味精，炒均匀后用少许湿淀粉勾芡、装盘，撒上炸好的松籽，淋上香油即可。

生活小常识

烹调青菜不宜加醋

青菜中的叶绿素在酸性条件下加热时极不稳定，其分子中的镁离子可被酸中氧离子取代，而生成一种暗淡无光的橄榄脱镁叶绿素，使其营养价值大大降低。

因此，烹调青菜时，不但要大火快炒，而且不宜放醋，以使其在中性条件下，既保持鲜绿的颜色，又不使营养遭受较大损失。

拔丝苹果



主料： 苹果

调料： 鸡蛋清、白糖、湿淀粉、面粉、桂花酱、花生油

做法：

1.苹果去核，切成桔瓣块。鸡蛋清和湿淀粉混合搅匀成糊，将苹果块滚上一层薄薄的面粉，再放入糊内搅匀。

2.将炒锅旺火烧热，倒入花生油，烧至七成热时，把苹果块放入油锅内，炸至呈金黄色时捞出，炒锅内留少许油，在微火上烧至五成热时，放入白糖，用手勺搅炒至呈金黄色，起泡时，迅速倒入炸好的苹果，加入桂花酱随即把炒锅离火颠翻几下，使糖汁均匀地挂在苹果上，盛入盘内即成。

生活小常识

有些蔬菜不能搭配吃

猪肉菱角同食会肝疼，鸡肉芹菜相忌伤元气；
牛肉栗子食后会呕吐，羊肉西瓜相会定互侵；
兔肉芹菜同食伤头发，鹅肉鸡蛋同桌损脾胃；
狗肉如遇绿豆会伤身，黄鳝皮蛋不可同道行；
鲤鱼甘草加之将有害，蟹与柿子结伴会中毒；
甲鱼黄鳝与蟹孕妇忌，鸡蛋再吃消炎片相冲；
柿子红薯搭配结石生，豆浆营养不宜冲鸡蛋；
洋葱蜂蜜相遇伤眼睛，萝卜木耳成双生皮炎；
豆腐蜂蜜相拌耳失聪，菠菜豆腐色美实不宜；
胡萝卜白萝卜相互冲，蕃茄黄瓜不能一起食；
黄瓜进食之后忌花生，萝卜水果不利甲状腺；
香蕉芋艿入胃酸胀痛，马铃薯香蕉面部起斑。

特点：

色泽金黄，拔丝细长，外脆酥香，内软嫩微酸，热吃鲜甜。



特点：

色泽浅黄微亮，质地柔软鲜嫩，吃时蕉水拔丝，香甜可口沁心。

拔丝香蕉



主料： 香蕉

调料： 鸡蛋、面粉、砂糖、纯麦芽、色拉油、黑芝麻

做法：

1.香蕉去皮，切段。

2.鸡蛋打匀，与面粉拌匀备用。

3.砂糖、清水、纯麦芽在锅中煮，待砂糖溶化，用小火慢慢熬黄。

4.糖快好时，另起锅将色拉油烧热，香蕉块沾满面糊投入油中，炸至金黄色时捞出，倒入糖汁中拌匀；出锅装盘后稍撒黑芝麻即可。

生活小常识

料酒开启后不可久贮

料酒的酒精度数较低，又属酿造酒，很容易引起细菌的侵染，造成酸败。尤其是在夏季，开启后常被放在灶台旁边，温度较高，再加上与空气长时间接触，料酒会变得浑浊不清，产生酸味，不能再起到增香的调味作用。

保管料酒时，应注意将其放在阴凉通风处，最适宜的温度为15℃~25℃。不能放在灶台上，启开盖后应随时盖好，且不宜久贮，既要防止细菌、尘埃混入，又要防止料酒变质。







Our Favourite Homely Food

我们最爱吃的家常菜

畜肉类

HOMELYFOOD



炸猪排



主料： 猪里脊肉

辅料： 鸡蛋、面包粉、面粉、圆白菜丝、小番茄

调料： 白糖、胡椒粉、料酒、盐、酱油、番茄酱、猪排酱、蛋黄酱

做法：

1.猪里脊肉切除白筋，用刀背拍松，加入料酒、盐、酱油、白糖、胡椒粉拌匀，腌 5 分钟。

2.将腌好的肉片分别沾上面粉、蛋汁及面包粉，并轻压面包粉，使其沾牢在肉片上，以防油炸时脱落。

3.热油锅中放入肉片，以中火炸至外皮呈金黄色，即可捞起，沥干油分。

4.食用时附上圆白菜丝，小番茄及番茄酱，猪排酱或蛋黄酱等，搭配食用。

提示：

肉片切除白筋，可防止加热后白筋收缩，使猪排变形和缩小。沾面粉时，只要薄薄一层即可，按压面包粉也不可太用力，以免炸出来的猪排口感太硬。

生活小常识

速冻食品储存 5 不要

① 不要将速冻食品放在冰箱冷藏箱里储存。

② 不要将包装破损或已拆封的速冻食品直接放入冷冻室，须在包装外加个塑料袋，并扎紧袋口，以免产品干燥或油脂氧化。

③ 不要将已解冻过的食品再次进行冷冻，因为那样食品品质定不如前。

④ 不要将冷冻室放得太满，影响室内冷气对流。

⑤ 不要将速冻食品存放太久。



主料： 牛里脊

调料： 葱段、酱油、淀粉、料酒、色拉油、盐、胡椒粉

做法：

1.牛里脊逆纹切成4厘米长的细丝。拌入酱油、胡椒粉、淀粉、料酒、色拉油腌5分钟。

2.将牛肉丝放入低温油中，过油同时用筷子搅散，至肉丝变色，即可捞起沥干油分。

3.以油热锅，放入葱段大火爆炒后，再加进牛肉丝拌炒匀，立即盛起即可食用。

提示：

逆纹切丝，能让牛肉吃起来较无硬筋，且又能保持嫩滑口感。牛肉若选用里脊较嫩的部位来炒，则可以不用淀粉，如果用量过多会产生涩涩的口感和怪味。

葱爆牛肉

生活小常识

牛肉炒制须知

宜用啤酒

为了使牛肉鲜嫩快熟，炒前先用啤酒将面粉调稀，淋在牛肉上，拌匀后腌30分钟，啤酒中的酶能使牛肉中的一些蛋白质分解，可增加牛肉的鲜嫩程度。

不宜用碱

炒牛肉加碱，牛肉中的氨基酸就会与碱发生反应，使蛋白质沉淀变性，牛肉虽然易熟，但牛肉的营养素却遭受了很大破坏。

其次是脂肪发生水解，降低利用率。而维生素B_1、B_2和尼克酸以及钙、磷等矿物质，也会因碱性作用而影响人体对其的吸收和利用。

鱼香肉丝

主料： 猪肉

辅料： 水发兰片、水发木耳、泡辣椒

调料： 盐、姜、蒜、葱、素油、酱油、醋、糖、味精、豆粉、鲜汤

做法：

1.猪肉切成长约5厘米、0.5厘米粗的丝，加盐、豆粉拌匀。

2.水发兰片、木耳洗净切丝，泡辣椒剁细；姜、蒜切细末，葱切成花。用酱油、醋、白糖、味精、豆粉、鲜汤、盐兑成芡汁。

3.炒锅置旺火上，放油烧热，下肉丝炒散，加泡辣椒、姜、蒜末炒出香味，再放木耳、兰片丝、葱花炒匀，烹入芡汁，迅速翻簸起锅装盘即成。



特点：

颜色红艳，肉质细嫩，咸、甜、酸、辣四味兼备，姜、蒜、葱香突出。

生活小常识

科学摄盐须知

盐质量的优劣，主要取决于氯化钠的含量和纯净度。细盐又称精盐，其氯化钠的含量和纯净度均比粗盐高，且受到污染的环节少，产品洁白、干燥，久放不易溶化，符合卫生要求。因此食用细盐比粗盐好。

吃盐过量会损害健康。每人每天从食物中摄入的钠总量，折合成食盐，不应超过5克。

特点：

醇香扑鼻，肉质肥嫩，

蟹粉鲜香。

生活小常识

味精中有什么

味精的主要成分之一就是味精，所以诸如“味精比味精更安全”、“味精是天然的，而味精是合成的”之类的宣传不足为信。

核苷酸、嘌呤使肉汤或鱼汤喝起来味道鲜美，就是这些物质使然。但味精中使用的上述物质，是通过生物工程技术制得的纯品。

味精中的鸡肉、鸡油、蛋白水解物、鸡蛋粉、蔬菜粉等成分，其主要作用是使味道更丰富、更逼真。因为用量很少，所以营养价值微乎其微。

香料的使用可使味精的“鸡味”更浓，但这也给造假者提供了方便，某些伪劣味精就是“味精＋盐＋鸡味香料＋淀粉”。

淀粉是上述物质的载体，并使味精呈颗粒状或粉状。



清炖狮子头

主料： 猪肋条肉

辅料： 猪肉汤、青菜心

调料： 熟猪油、葱、姜、精盐、干淀粉、料酒

做法：

1.将猪肉剁碎成肉末，加葱、姜、水、精盐、料酒、干淀粉搅拌。

2.青菜心剖成十子刀纹，在油锅中煸至翠绿色，加精盐、猪肉汤，至猪肉汤烧沸。

3.取一砂锅，用熟猪油抹锅底，将菜心排入，倒入肉汤，在火上烧沸,将拌好的肉分成几份，做成光滑肉圆，放在菜心上，上盖青菜叶，加锅盖，烧沸后移至微火焖两小时即可。



板栗猪肉

主料： 猪肉、板栗

调料： 葱、酱油

做法：

1. 猪肉切块；板栗去壳，取出肉；葱切成花。
2. 起锅放油，爆香葱花，放入板栗和猪肉翻炒片刻。
3. 放入适量清水和酱油，以大火煮沸后，转小火炖熟即可。

特点：

滋补身体、保护呼吸道



提示：

板栗可先放入油锅稍炒。

生活小常识

多吃烤肉串容易致癌

烤肉串常指用羊肉、猪肉、牛肉等肉类，切成片或切成块直接放在火上烤熟的肉食品。然而，烤肉串所产生的不少有毒物质，对身体毒害很大。

这是因为在熏烤肉串时，由于木炭、煤炭、锯末等材料燃烧不完全，产生大量多环芳香烃类毒物，污染了烤肉串，然后随食物进入体内和机体细胞内的脱氧核糖核酸、核糖核酸、蛋白质结合，从而使机体的正常细胞失常而癌变。

因此，对于采用木炭、锯末等燃料熏烤制作的烤肉串不能多吃，以防止胃癌、食道癌等癌症的发生。



生活小常识

烧猪蹄加醋营养高

在烧猪蹄时略加一点醋，这种烧法可以使猪蹄中的蛋白质易于被人体吸收，并使骨细胞中的胶质分解出磷和钙来，增加营养价值。产妇食后可增加奶量，儿童食后可预防软骨病。

猪蹄花生

主料： 猪蹄

辅料： 花生

调料： 盐、香菜、味精、米酒

做法：

1.猪蹄洗净剁块，放入滚水中烫，以去除腥味。

2.花生用盐水浸泡1小时。

3.猪蹄和花生加适量清水，大火转中火焖煮1小时，加盐、味精，食用时再撒些香菜及米酒。





特点：

鲜嫩醇香、麻辣适口。



粉蒸牛肉

主料： 瘦牛肉

辅料： 大米、香菜少许

调料： 胡椒粉、花椒粉、葱、姜、植物油、酱油、料酒、豆瓣酱、四川豆豉

做法：

1.大米炒黄磨成粗粉；葱切成葱花；豆豉剁细；姜捣烂；香菜洗净切碎。

2.瘦牛肉切成薄片用油、酱油、姜泥、豆豉、豆瓣酱、胡椒粉、大米粉、料酒等拌匀，放入碗中上屉蒸熟，待蒸熟后取出翻扣盘中，撒上葱花。

3.小碟盛香菜、花椒粉、胡椒粉上桌。

生活小常识

常见与牛肝相克食物

牛肝与含维生素C食物

维生素C是一种己糖衍生物，具有很强的还原性，很容易被氧化剂氧化而失去生理活性。而牛肝中含铜、铁离子丰富，所以极易使维生素C氧化为脱氢抗坏血酸，而失去原有的功能。

牛肝与鲇鱼

鲇鱼肉中有复杂的生物化学成分，多食会引起人体的不适之感。而牛肝中含有多种维生素、酶类和金属微量元素。牛肝与鲇鱼二者共食，可产生不良的生化反应，有害于人体健康。

姜丝肉



主料： 猪里脊肉

调料： 料酒、葱、姜、酱油、盐

做法：

1.葱、姜切丝。

2.用葱丝码好盘底。

3.将猪里脊肉切成丝，放入料酒、葱姜丝、酱油、盐调味。

4.将入好味的肉丝倒炒锅，滑炒后起锅。

5.在码好葱丝的盘上放炒好的肉丝，再将姜丝码在肉丝上即可。

生活小常识

忌生吃生姜

作为蔬菜，生姜可用来调味，但不能用生姜丝、生姜末凉拌菜肴，更不提倡把生姜切成片、丁或丝制成腌菜，因为大量生吃生姜对人体是有毒的。

在食疗上，生姜可以说是一味中药，大量生吃它对人体是有毒的。李时珍在《本草纲目》中指出：“食姜久，集热患目，珍屡试有准，凡病痔人多食兼酒，立发甚速。痈疮人多食，则生恶肉。”

生活小常识

食油贮存不宜超过一年

食油因贮存过程中易发生酸化，其酸化程度与贮存时间有关，贮存时间越长，酸化越严重，且食油在贮存时还可产生对人体有害的醛类和酮类物质，并逐渐失去食油的特有香味而变得酸涩。人若食了贮存过久的食油，常出现胃部不适、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。所以，食油不可贮存过久。

贮存一年以内的食用植物油一般均符合国家卫生标准，对人体无害，而超过一年者，则多不符合国家卫生标准。故食油贮存期应以一年为限，即不宜超过一年。

京酱肉丝

主料： 里脊肉

辅料： 鸡蛋

调料： 酱油、葱、淀粉、甜面酱、料酒、番茄酱、白糖、香油

做法：

1.把葱洗净，切丝，放入盘中。

2.里脊肉洗净、切丝，放入盘中，打入鸡蛋，放入酱油、淀粉、均匀腌拌。

3.坐锅倒入油烧热，放入肉丝略烫一下，待肉色变白，捞出沥干。

4.锅中再次加油烧热，放入甜面酱、料酒、番茄酱、白糖、香油煮匀，加入肉丝大火快炒至入味，颠翻几个即可盛盘。



麻辣烫



主料： 板豆腐、牛肉馅

辅料： 洋葱、香菜

调料： 料酒、白糖、葱、蒜瓣、姜、辣椒油、花椒粉、豆瓣酱、香油、水淀粉

做法：

1.板豆腐切除硬边，洗净、切丁，牛肉馅剁成细末。

2.葱、香菜洗净，蒜瓣、姜、洋葱去皮，均切成末。

3.锅中倒入辣椒油烧热，放入牛肉馅至干香，加入豆腐丁，蒜、姜、葱末及花椒粉炒香，再加入豆瓣酱、料酒、白糖和香油煮沸。改小火焖煮10分钟，淋上水淀粉勾芡，即可盛大盘，食用时撒上洋葱末及香菜末。

生活小常识

进餐时应讲究气氛

从科学的角度讲，进餐的气氛尤为重要，良好的进餐气氛对食物的消化吸收大有好处。良好的进餐气氛应是愉快、温暖而又安静，因此应该避免以下因素：

① 情绪波动大，如慷慨激昂，或怒气冲冲时不宜进餐。

② 心不在焉时，难以对可口的饭菜产生兴趣。

③ 疲劳过度时，美味也如同嚼蜡。

④ 进餐环境缺乏布置，或无桌无椅，或拥挤喧闹时不宜进餐。

提示：

牛肉末必须以热锅，小火煸炒至干香，再加入其他材料一起焖煮，煮好后可盛入烧热的砂锅内保温，并撒上洋葱末及香菜末，趁热食用，才能吃出麻辣、热乎乎的牛肉味。

特点：

这道菜的特点是名符其实的麻、辣、烫、吃起来十分过瘾。



生活小常识

清洗猪肚的常识

一般人都使用盐擦洗猪肚，但效果并不是特别好，如果在清洗过程中再用一些醋，那么效果会更好。因为通过盐和醋的作用，可把猪肚中的脏气味除去一部分，还可以去掉表皮的黏液，这是因为醋使胶原蛋白改变颜色并缩合。清洗后的猪肚要放入冷水中，用刀刮去猪肚尖老茧。

一定要注意，洗猪肚时不能用碱，因为碱具有较强的腐蚀性，猪肚表面的黏液在碱的腐蚀作用下，使表面黏液脱落，同时也使猪肚壁的蛋白质受到破坏，减少猪肚的营养成分。



酿猪肚

主料： 生猪肚、猪后腿肉

辅料： 猪皮

调料： 葱段、姜片、肉果、桂皮、花椒、精盐、味精、胡椒粉、酱油、白糖、绍酒、米醋、香油、豆蔻、砂仁、丁香、八角

做法：

1.将猪肚放入容器内，用米醋、精盐反复清洗，去掉黏液，再剪去里边的肥油，用水焯过后，刮净表面的白皮，再洗净沥水。

2.猪后腿肉剔去皮，切薄片；将猪皮焯水，刮洗干净后，去掉肥膘，切成细丝；豆蔻、砂仁、丁香、肉果、八角、桂皮、花椒均碾成粉，再过筛；然后将切好的肉片、香料粉和猪皮丝放在一个碗里，加精盐、味精、酱油、白糖、绍酒、胡椒粉拌匀。

3.拌好的馅料填入猪肚内，用竹签别严缝隙。锅坐火上，加适量清水、葱段、姜片、精盐、绍酒、酱油、水沸后先撇去浮沫，放入酿馅的猪肚，移至小火慢煮，煮三四个小时后，捞出冷却。食用时切成片装盘。

生活小常识

吃菜的健康常识

荤素搭配

荤素搭配可以解决蛋白质的互补问题，如豆制品、面筋和肉、蛋、禽等动物性蛋白质搭配，能大大提高蛋白质的营养价值。

含蛋白质丰富的食物和蔬菜搭配，除了充分利用蛋白质的互补作用外，还可以得到丰富的维生素和无机盐。

荤素搭配还能调整食物的酸碱平衡，有利于身体健康。

生熟搭配

蔬菜中维生素C和B族维生素，遇热容易受到破坏。经过烹调的蔬菜维生素总要损失一部分，因此，吃一些新鲜的生菜，即可保持大量的维生素，也可增进食欲。

尤其在夏天，可以多吃些凉拌菜。不过，在食用时一定要注意卫生。

豆类与青菜搭配

这样可以大大提高蛋白质的利用率。

孜然羊肉 ZIRANYAGNROU

主料： 羊肉

辅料： 鸡蛋、笋片

调料： 盐、白糖、味精、辣糊、孜然、油、料酒、水淀粉、香油、汤、面粉

做法：

1.羊肉切片放入碗里，加鸡蛋、淀粉、面粉，抓匀糊。

2.炒锅中放油，待油五成熟，下肉片划开后，放笋片，翻炒一会儿一起倒出。

3.原锅留油，加辣糊、盐、白糖、味精、料酒、孜然、汤、肉片、笋片，炒匀，勾点芡，淋香油，出锅即成。



熘肥肠

主料： 猪熟肥肠

辅料： 水烫油菜、水发玉兰片、水烫胡萝卜、水发冬菇、香菜段

调料： 鸡汤、湿淀粉、猪清油、酱油、醋、花椒水、绍酒、味精、葱、姜、蒜

做法：

1.将水发玉兰片、胡萝卜切成片；肥肠切成斜刀片；油菜切成段；葱切成象眼块；姜、蒜切成末；香菜切成段；水发冬菇切两半。



2.用绍酒、酱油、醋、花椒水、味精、湿淀粉、鸡汤对成汁水。

3.锅内放猪清油，油热八成时，将肥肠倒入锅内冲炸片刻，倒入漏勺控净油。

4.锅内放少量油烧热，用葱、姜、蒜爆锅，放入水发玉兰片、油菜、胡萝卜、冬菇略加煸炒，接着将冲炸好的肥肠倒入锅内，将对好的汁水烹上，再放入香菜段，翻炒几下出锅即成。

生活小常识

把握好烧菜的成熟时间

在制作各种菜肴时，把握好烧菜的成熟时间，不仅可使食物成熟程度恰到好处，保持菜肴应有的口味，而且还可达到最佳的灭菌效果及安全程度。

如半生不熟的四季豆含有皂素毒素，半生不熟的荸荠、茭白、菱角中，可能含有姜片虫囊蚴，半生不熟的淡水鱼中，可能含有肝吸虫囊蚴，半生不熟的石蟹中，可能含有肺吸虫囊蚴等。

相反，如果超过成熟时间，则可能导致蛋白质脱水变性，维生素A、维生素C和B族维生素等大量损失，食欲将大大下降。



生活小常识

过量食蒜对眼睛有害

大蒜是很好的调味品，对不少的疾病有一定的预防作用。适量食用确实大有益处，因此备受人们的青睐。

但是，如果长期过量地吃大蒜，尤其是眼病患者和经常发烧、潮热盗汗等虚火较旺的人，会有不良影响。

有些长期过量吃大蒜的人，到了五六十岁，会逐渐感到眼睛视物模糊不清、视力明显下降、耳鸣、口干舌燥、头重脚轻、记忆力明显下降等，这就是长期嗜食大蒜的后果，故民间有“大蒜百益而独害目”之说。

祖国医学很讲究忌口，认为眼病患者在治疗期间，必须禁食蒜、葱、洋葱、生姜、辣椒这五辛和其他刺激性食物，否则将影响疗效。如有些患眼疾的病人，虽采用了中药、针灸、磁疗等治疗，可没有忌大蒜等辛辣食物，结果疗效往往不佳。

蒜泥白肉

SUNNIBAIROU

主料： 猪臀肉

调料： 上等酱油、大蒜、辣椒油、冷汤、香料、红糖、盐、味精

做法：

1.猪肉洗净，入汤锅煮熟，再用原汤浸泡至温热，捞出沥干水分，切成长约5厘米、宽约2厘米的薄片装盘。

2.大蒜剁成茸，加盐、冷汤调成蒜泥。上等酱油加红糖、香料在小火上熬制成浓稠状，加味精即成复制酱油。

3.将蒜泥、复制酱油、辣椒油兑成味汁淋在肉片上即成。

红烧牛肉



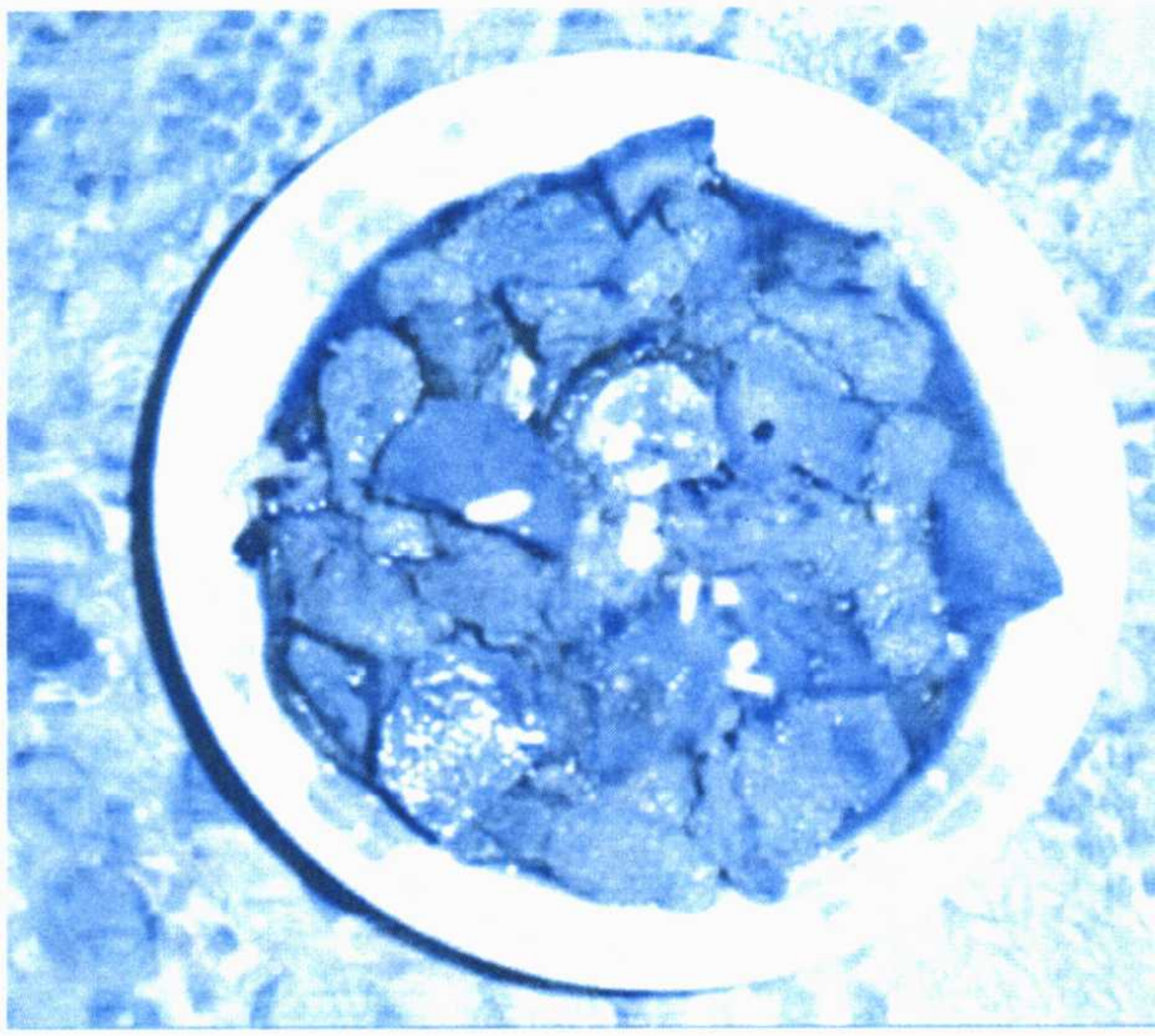
主料： 牛肉

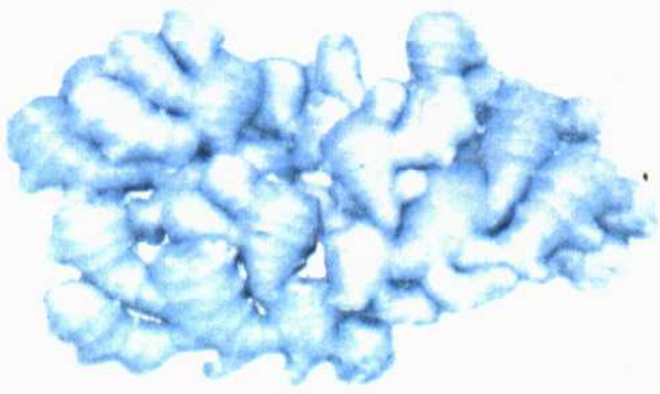
调料： 酱油、糖、胡椒粉、味精、八角、酒、酱油、辣豆瓣酱、姜

做法：

1.牛肉切块，热水汆一下捞出晾干备用。

2.葱姜切成小丁，在油锅中将葱姜爆香，再加入辣豆瓣酱，然后放入牛肉块翻炒并加入酱油、糖、胡椒粉、酒、味精及八角，最后加水浸过牛肉，用小火慢慢煮至汁稠，肉酥香即可。





特点：

回族清真名菜，成菜色泽深红牛肉酥软，汁浓。

生活小常识

炝锅用油要注意

在炒菜做汤时炝锅，宜用凉油。因为在油烧开时就爆炒葱、姜、蒜等，闻着还挺香（葱、姜、蒜的香味正在此时爆锅时挥发掉），可是做出的菜却不香。

不过要注意，凉油是指烧开后晾凉的油，没烧开的油不仅有生味儿，而且还残留着“苯”，对人身体有害。

生活小常识

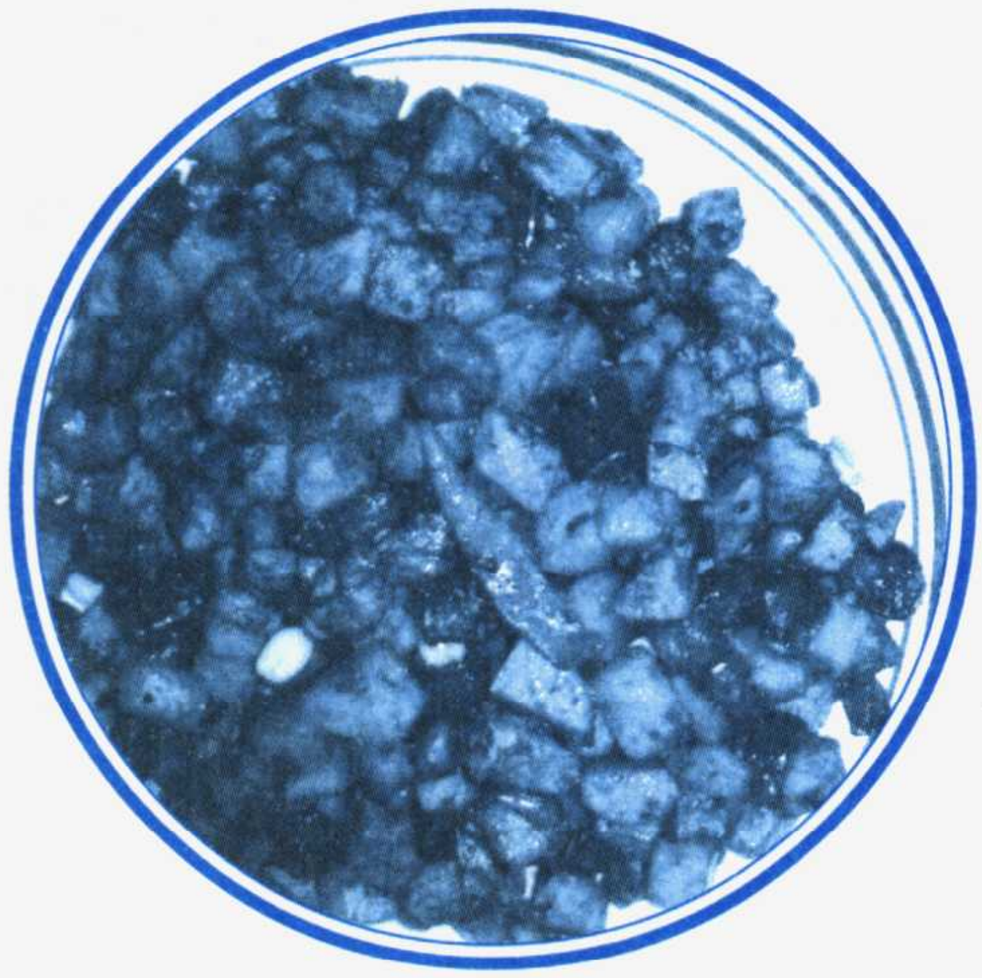
不要久存鲜蔬菜

将蔬菜存放数日再食用，是非常危险的，危害来自蔬菜含有的硝酸盐。

硝酸盐本身无毒，然而在储藏一段时间之后，由于酶和细菌的作用，硝酸盐被还原成亚硝酸盐，是一种有毒物质。亚硝酸盐在人体内与蛋白质类物质结合，可生成强致癌性的亚硝胺类物质。

储存蔬菜不仅产生有害物质，而且会发生营养素的损失。在30℃的屋子里储存24小时，绿叶蔬菜中的维生素C几乎全部损失，而亚硝酸盐的含量则上升了几十倍。

酱爆肉丁



主料： 猪肥瘦肉

辅料： 蒲菜、青菜心

调料： 蛋清、湿淀粉、葱姜片、酱油、甜面酱、料酒、汤、葱油、白油

做法：

1.将肉切成丁，放入碗内，加鸡蛋清，湿淀粉抓匀，蒲菜、青菜心切丁，一起用沸水焯过，用凉水冲一下。

2.炒锅内放入白油，中火烧至五成热，放好肉丁，滑炒成七成熟，倒入漏勺。

3.留少许油，爆香葱姜，加甜面酱炒熟。再加入其他原料，快速搅动颠炒，随即用湿淀粉勾芡，淋上葱油出锅。

特点：

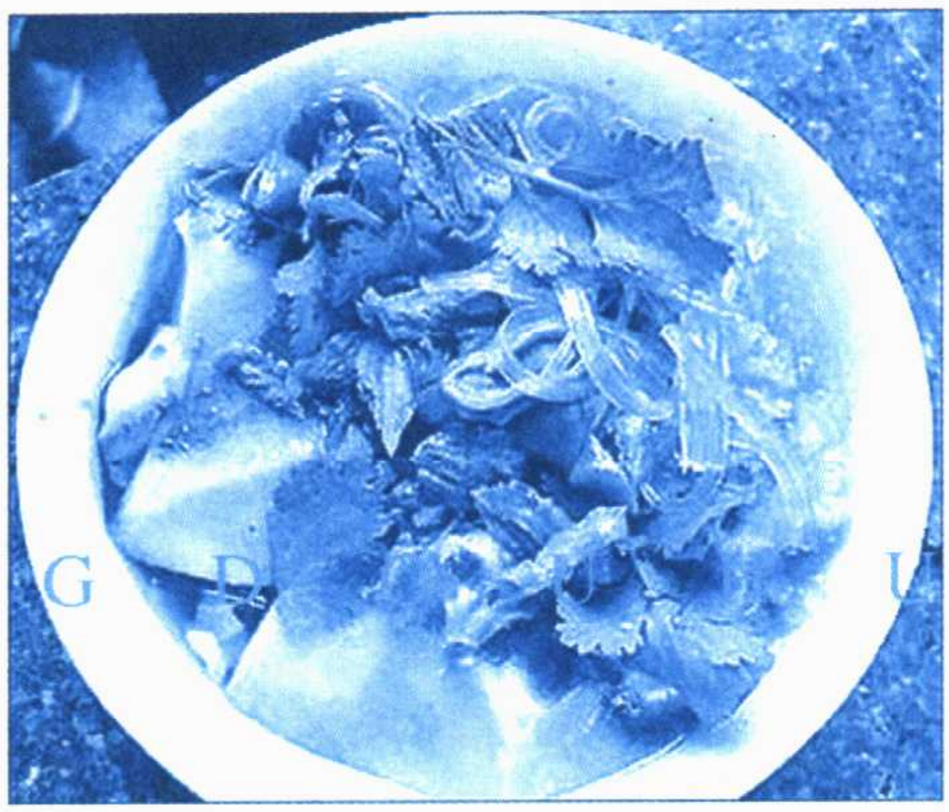
色泽红亮，柔软滑润，有酱香味。

提示：

炒甜面酱要注意火候，过老则味苦色黑，过嫩则有生酱味，不香。

肥肠豆花

F E I C H A N G D O U H U A



主料： 猪肠头

辅料： 嫩豆花

调料： 酱油、味精、姜片、蒜末、豆瓣、泡辣椒、花椒、盐、食用油、大葱段、香菜、料酒

特点：

红白相间的豆花菜，肥肠鲜香厚重，质感香醇，豆花滑嫩，辣而不燥。

做法：

1.豆瓣、泡辣椒剁成碎末。

2.肥肠头洗净，放入加料酒、姜片的热水锅中，煮熟后，捞出切成长条待用。

3.锅内下油少许，把肠头放进去煸炒，同时加花椒、姜片、大葱段至干香时起锅待用。

4.锅内烧油，下豆瓣、泡辣椒、炒出香味和颜色后加入高汤，等烧沸后去掉豆瓣、泡椒渣，放入豆花进味，同时放入待用的肥肠头，再加入酱油、味精盐、蒜末。肥肠头烧至肠软入味时收汁起锅装盘，上面撒上香菜即成。

生活小常识

淡盐水洗菜好处多

蔬菜多虫儿，有些小虫紧紧地吸在菜梗窝里或菜叶的褶皱里，洗起来很麻烦，若用2%的淡盐水洗，只需浸泡5分钟就能洗净。

放置时间较长的蔬菜，由于水分损失较多，蔬菜发蔫，如果用2%的淡盐水或1%的食醋水泡一下，蔬菜也会水灵起来。

提示：

煮肥肠时一是要洗干净去掉膻味，二是要煮烂又不能过火，煸炒时要把水分煸干才香，去掉豆瓣渣后，成菜更加干净，烧制时一定要烧入味，味才厚重。

生活小常识

洗涤剂可洗瓜蔬

在清水中滴几滴餐具洗涤剂，搅拌一下，再将瓜果蔬菜表面泥土脏物洗去，放在里面浸泡10分钟，捞出后即可烹饪食用。

农药等有毒物质光用清水是无法洗干净的，而餐具洗涤剂中含有多种活性物和乳化剂，能把各种污渍和有害物质溶解，漂洗时随水冲走。



特点：
软糯可口，
味道鲜香。

红烧牛蹄筋

主料： 牛蹄筋

辅料： 白菜心

调料： 桂皮、姜片、葱段、绍酒、湿淀粉、酱油、味精、香油、茶油、精盐

做法：

1.将牛蹄筋洗净，放入冷水锅中，以大火烧开，煮10分钟后捞出，剔去碎骨,刮去表面衣皮，再切成7厘米长的条。

2.取大瓦罐1只，用竹箅子垫底,依次放入牛蹄筋、桂皮、绍酒、酱油、精盐、葱段、姜片和清水，置大火上烧开,再移至小火煨4~5个小时，至蹄筋软烂、剩少量浓汁时离火，去掉葱、姜、桂皮，将粗的牛蹄筋选出来，从中切开，使其粗细均匀。

3.炒锅置大火上，放入茶油，烧至八成热时，将洗净的白菜心下锅，放入精盐煸熟，装入大瓷盘的周围。

4.炒锅内再放入茶油，烧至八成热，倒入牛蹄筋煸炒，再倒入原汁。烧开后，放入味精，用湿淀粉勾薄芡，盛入大瓷盘的中间，淋上香油即成。

黑胡椒牛柳

主料： 牛里脊

辅料： 洋葱丝、蘑菇片

调料： 淀粉、黑胡椒、料酒、酱油、糖、香油、蒜末

做法：

1.牛肉切2~7厘米粗条，加酱油、料酒、糖、淀粉腌20分钟。

2.用油爆香蒜末，加入牛肉翻炒，捞出。

3.用底油炒洋葱丝和蘑菇片，然后倒入牛肉及黑胡椒、香油、酱油、蒜末，快速翻炒即可。



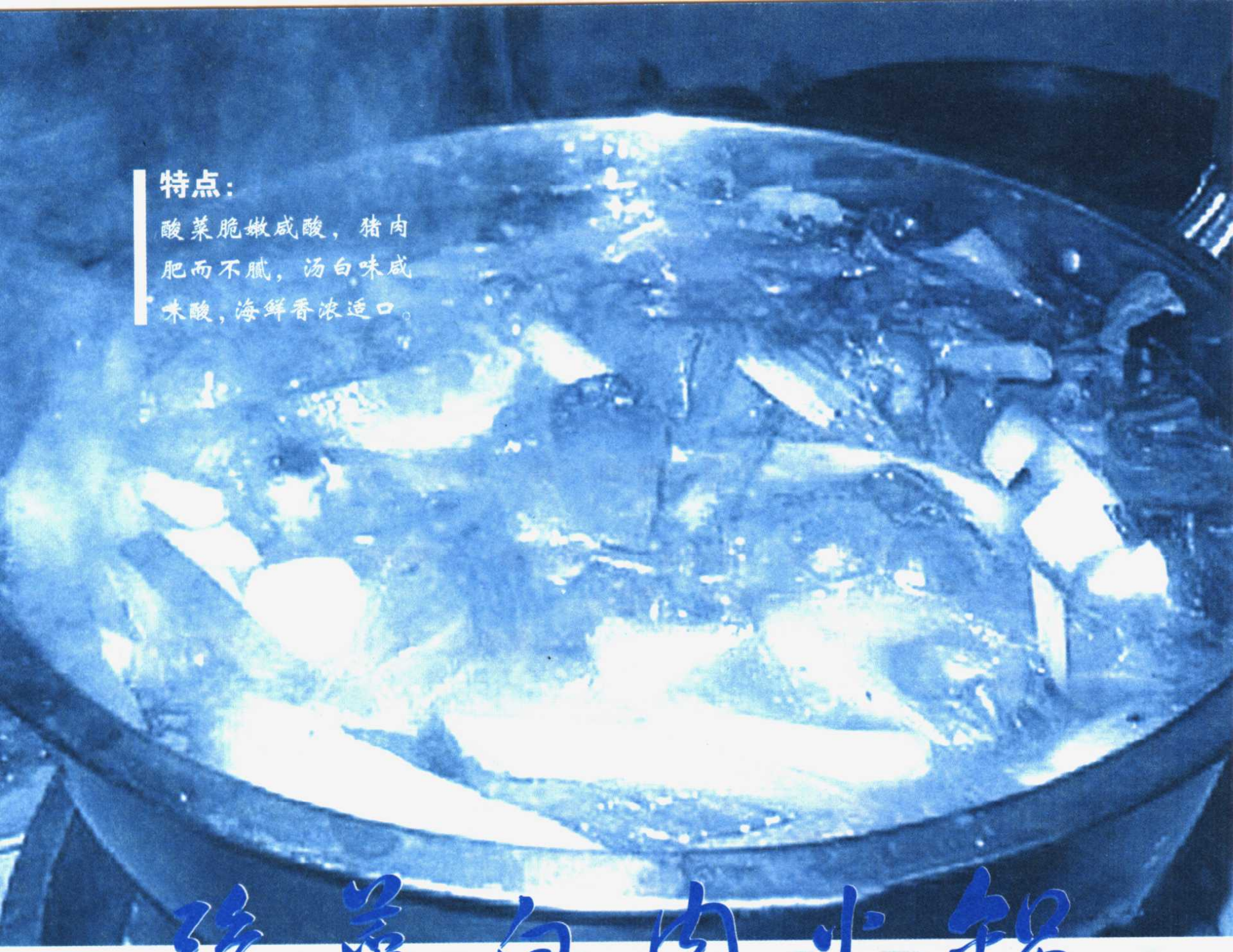
特点：

此菜色泽较深，肉质滑嫩，香郁可口。

生活小常识

切洋葱、辣椒如何防止辣眼睛

第一种方法，可以把洋葱或辣椒放在水里切，这样挥发性物质就会溶解于水中，这样就减少了对眼睛的刺激。第二种方法，可以把洋葱先放在冰箱中冷冻一会，然后现拿出来切，效果也很好。第三种方法，如果在切之前，把刀在水里蘸一下，切时也不会辣眼睛了。



特点：

酸菜脆嫩咸酸，猪肉肥而不腻，汤白味咸味酸，海鲜香浓适口。

酸菜白肉火锅

主料： 酸白菜、带皮猪五花肉

辅料： 水发金钩、活螃蟹、酸菜帮、水粉丝、京冬菜、咸香菜、咸韭菜

调料： 豆腐乳、芝麻酱、蒜酱、红椒油、卤虾油、咸韭菜花、酱油、米醋、绍酒、花椒水、味精、精盐、香菜末、鸡汤

做法：

1.将五花肉洗净，皮面朝下用明火烤至焦黄后，放在温水盆内浸泡约半个小时后捞出。

2.用刀刮净皮面去除骨头，然后放冷水锅内，先用旺火烧开，再用小火慢煮，煮至八成熟时捞出，放在方盘内用重物将肉压平，晾凉。

3.运用锯刀法将肉切成大薄片，越薄越好。

4.将酸菜帮掰开，洗净，去掉边缘菜叶，顺着菜帮片两刀（厚帮片两刀，薄帮片一刀），然后顶刀切成细丝，越细越好，洗净，捏干水分。

5.水粉丝切成10厘米长的段。鸡汤倒入锅内，放入酸菜丝、水粉丝、水发金钩、活螃蟹、京冬菜、咸香菜、咸韭菜、绍酒、花椒水、味精、精盐等，用旺火烧开，撇净浮沫，盛入火锅内，上面摆白肉片，盖上盖。烧好的炭装在炉膛内，端上餐桌（大锅下部要垫有金属托盘，盘内放入凉水，以免烤坏餐桌）开锅即可食用。食用时要将香菜末、腐乳、芝麻酱、蒜酱、红椒油、卤虾油、咸韭菜花、酱油、米醋一并备在桌上，由食用者自配蘸食即可。

生活小贴士

肉类烹饪去异味

去腥涩味：在烹调时适当添加一些草果、八角、五香粉、姜丝、蒜茸、葱头、辣椒、白酒、食糖、食醋、味精等调味品，并适当多放一点花生油，即可把腥涩味去除。

去除血污味：先用稀释的明矾水浸漂，再用温水反复洗几次，然后放进锅中加水适量煮沸(不用加盖)，除去汤水面上的血污浮物，最后捞起用冷水冲洗，即可把血污味除去。

去羊膻味法：先把羊肉用沸水煮一下，再切成小块。在烹调时适当添加草果、八角、小茴香、甘蔗(切成小块)、生姜、蒜头、葱头、白酒、食糖等，并适当多加一些花生油，即可把羊膻味去除。

毛肚火锅

主料： 黄牛毛肚

辅料： 牛肉、牛肝、牛腰、牛脊髓、青蒜苗、鲜菜、葱白

调料： 醪糟汁、干辣椒、姜末、豆豉、鸡蛋清、牛肉汤、牛油、精盐、料酒

做法：

1.牛腰、牛肝、牛肉、切成薄片，毛肚切三厘米宽的条，葱、青蒜苗切成6厘米长段。

2.牛油烧至六成热，放豆豉炒酥，加姜末、辣椒、花椒炒香，加牛肉汤烧沸，放料酒，豆豉，醪糟汁烧沸成火锅卤汁。

3.牛腰、牛肉、牛脊髓、毛肚、牛肝及青蒜苗、葱段、鲜菜、精盐、牛油分别装入盘中即可。

特点：

重庆菜，具有鲜、香、麻、辣之味。



生活小常识

肉菜烹饪两不宜

过分煸炒

肉类食物在烹调过程中会发生蛋白质的变性，同时，必然有一部分水分脱出，这时的肉就变得很硬了。

为了使肉保持鲜嫩的品质，在烹调加工前需将肉丁、肉片等原料上浆挂糊，在烹调加热中要急火快炒。

不宜爆炒

禽畜肉尤其是动物内脏，通常都携带大量禽畜病毒、病菌，爆炒时间过短，病毒、病菌不易被杀死，有的病毒要烧煮十几分钟后才能被杀死。

吃了爆炒不熟的食物后，极易发生“人畜共患”的疾病，造成病菌、病毒感染。



红烧排骨

特点：

味道香咸，排骨酥烂，色泽金红。

主料： 猪排骨

调料： 酱油、精盐、料酒、葱、姜、八角、水淀粉、植物油

做法：

1.排骨剁成 4 厘米长的块，葱切段，姜切片，洗净控干，加入酱油、水淀粉拌匀，用热油炸成金黄色捞出。

2.将排骨放入锅内，加入水（漫过排骨）、酱油、料酒、精盐、八角、葱段、姜片，尝好味，用大火烧开后，转微火焖至排骨肉烂即成。

提示：

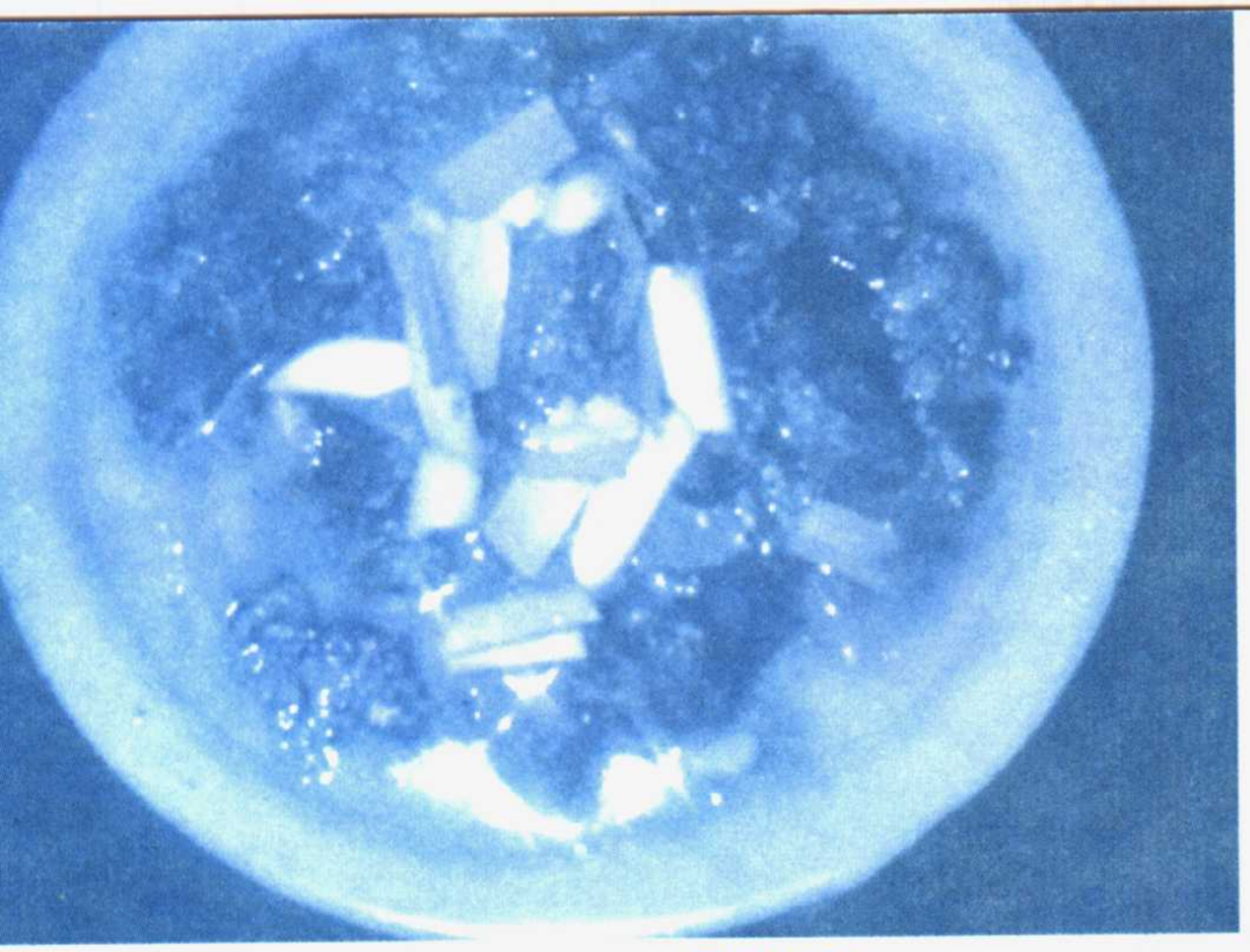
排骨挂上淀粉后，要用旺火热油炸，多分几次下锅，这样排骨才炸得好。如油凉、火微，排骨炸不好，淀粉易脱糊，烧出的排骨乱汤，成菜不利索。

生活小常识

边吸烟边饮酒的危害

边吸烟边喝酒，酒精能使尼古丁等碱性毒物很快溶解进入体内，使人体所受尼古丁的毒害更大更深。

吸烟并饮酒，是喉癌发病的重要原因。为此，我们要戒烟和戒酒，特别是禁忌喝酒同时又抽烟，这是预防喉癌及保护其他脏腑免受危害的重要措施。



特点：

肉味香浓、虾片酥脆。

香辣牛肉片

XIANGLANIUROUPIAN

主料： 牛肉

辅料： 虾片、炸好的干红辣椒丝

调料： 沙茶酱、咖喱粉、蒜末、姜末、料酒、白糖、生抽、水淀粉、洋葱末、精盐、高汤、食用油

做法：

1.牛肉切片放入器皿中，加料酒、精盐、生抽、水淀粉、适量油腌一会儿。

2.坐锅起火倒入油，油六成热时倒入咖喱粉、沙茶酱、洋葱末、蒜末、姜末料酒、白糖、精盐、适量高汤、牛肉片，然后用水淀粉勾芡，等汁浓时出锅倒入装有虾片的盘中，撒上辣椒丝即可食用。

提示：

在切好的牛肉或猪肉中加入适量的食用油，除了能使肉之间易划开不粘连之外，还有提高肉质嫩滑的作用。

生活小常识

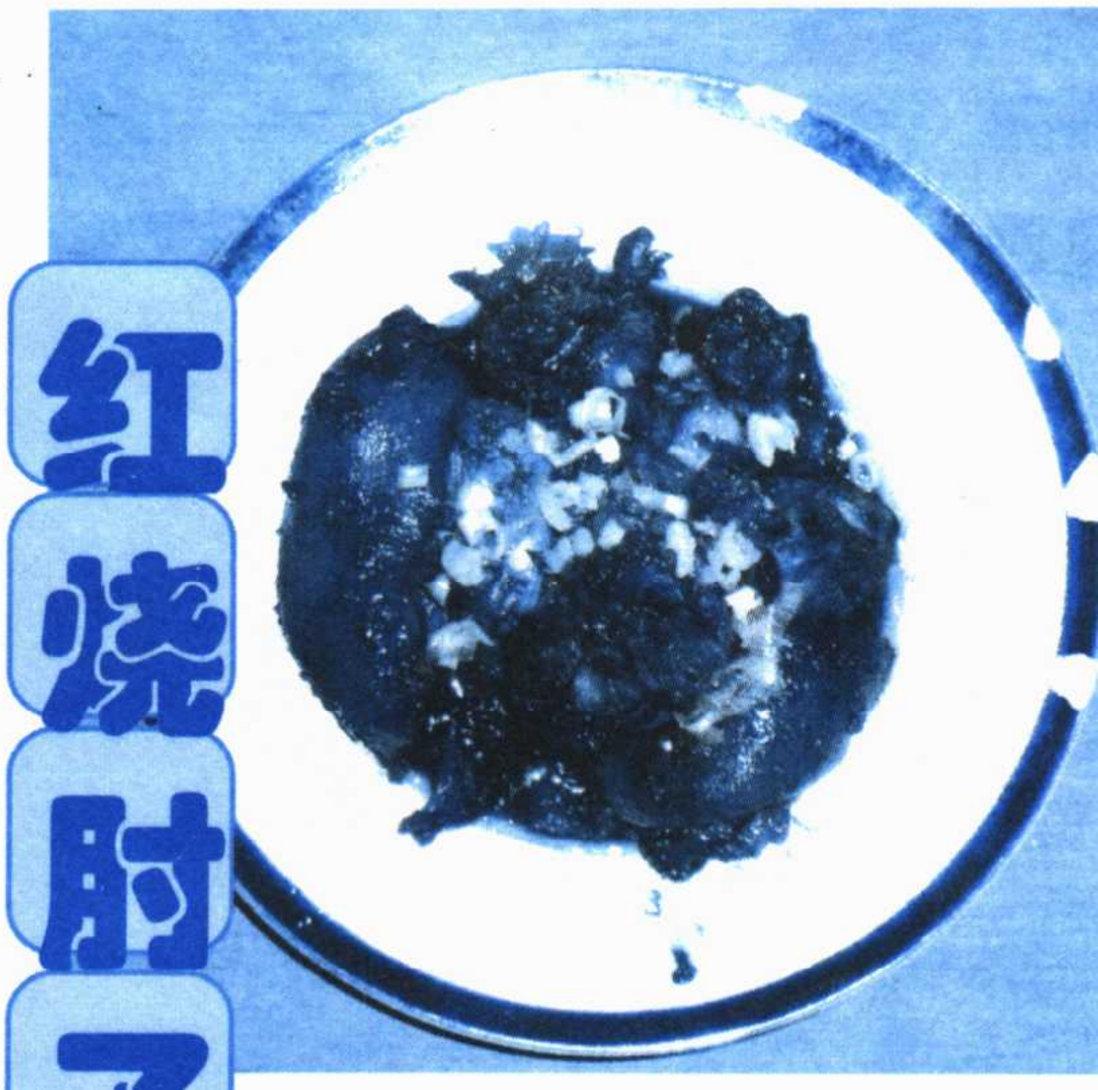
养成饭前喝汤的习惯

一般说来，吃饭快的人容易发胖。这是因为大脑的食欲中枢接受“已吃饱”的信号需要一定时间。这时，吃饭快的人已经吃下了过量的食物。但如果饭前喝一碗汤，则可减少饭量，从而防止发胖。

此外，吃饭前先喝几口汤，等于给消化道加点“润滑剂”，使食物能顺利下咽，防止干硬食物刺激消化道黏膜，从而有益于胃肠对食物的消化和吸收。

HONGSHAOZHOUZI

红烧肘子



特点：
金红色，软烂鲜香。肘香飘荡，味美爽口。

主料： 肘子

调料： 盐、葱、姜、花生油、酱油、料酒、五香料、淀粉、糖、汤适量、青蒜、味精

做法：

1.选新鲜肘子，去除骨头。

2.放入五香料卤锅加热，肘子皮朝上，煮半熟捞出。

3.油锅烧热，把肘子翻过来炸呈黄色，不停地翻动，以防糊底。

4.捞出炸好肘子，放入碗内，加葱、姜，用卤汤对些水，浇入碗中，上屉蒸烂。

5.将蒸好的肘子扣入大盘内，汤沥在锅中，加入料酒、味精，调一下色味，开始勾芡，撒上青蒜段，淋入香油，浇在肘子上即成。

生活小常识

有益的咀嚼锻炼

咀嚼锻炼就是要充分练习咀嚼肌，要多吃硬而粗糙的、含纤维成分多的食物（如豆类、芹菜等），进食时要充分咀嚼，不要囫囵吞枣。这样可锻炼咀嚼肌，锻炼颌骨和牙槽骨，增强牙齿支持组织的健康。

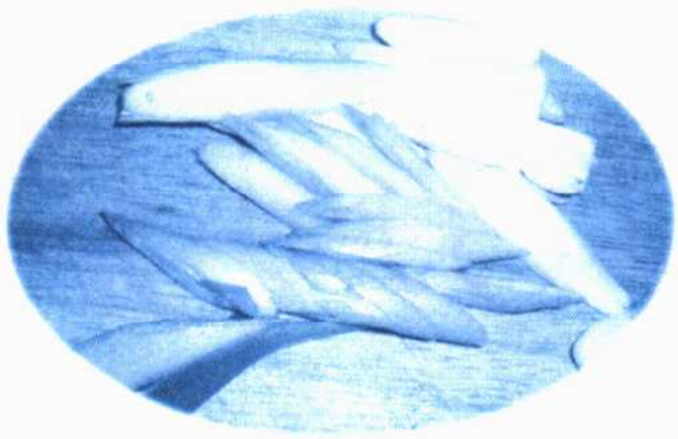
充分咀嚼不但可以刺激唾液的分泌，有很好的口腔自洁作用，还能增加腮腺激素的分泌与吸收，起到抗衰老的作用。

咀嚼食物还要注意克服单侧咀嚼的不良习惯。有这种不良习惯的人，往往一侧颌面部膨隆肥大，并且影响美观。咀嚼一侧的牙齿很干净，牙周组织也很健康，而另一侧的牙齿却堆积了很多牙结石，牙根甚至牙周组织也易发炎。

特点：

四川重庆菜，具有鲜，香，麻，辣之味。

回锅肉



主料： 熟白肉（带皮）
辅料： 笋、青蒜苗
调料： 干辣椒、葱白、味精、高汤、香油、酱油、豆油、料酒
做法：

1.将熟白肉切成1寸长、1寸宽、5厘厚的片；青蒜苗切成段；葱白切成马蹄片；笋切成小片；干辣椒切丝。
2.炒锅内加入豆油烧开后，加蒜苗、大葱、干辣椒一起炒烹。接着加肉翻炒，加上笋片、酱油、味精、高汤、料酒翻炒几下，淋上香油，出锅即成。

生活小常识

不宜边吃饭边看书

有些人习惯于一边吃饭、一边看书，这是一种不良习惯。

首先，人在吃饭时，胃肠道在大脑的统一指挥下，蠕动加快，消化液分泌增加。

为了保证增加工作量的完成，胃肠道血管扩张，循环血量比平时增加数倍。这时候如果再看书，必然使大脑工作量增大，因而需要增加脑部血液供应量，这就势必造成脑和胃“争血”的局面。其结果是，胃肠供血得不到充分保证，消化液分泌减少，消化系统运动减弱，久而久之，就会造成消化不良。同时，大脑的供血不够充分，看书效率不高，容易造成脑疲劳，影响学习效率。

其次，边吃饭边看书，会使看书在大脑中产生的兴奋状态抑制食欲兴奋状态，使人食欲减退，并常会使人忘记咀嚼，大大延长进食时间。

红焖肉

HONGMENROU

主料： 猪五花肉（带皮）

辅料： 兰片

调料： 葱段、姜块、花椒、八角、酱油、绍酒、味精、白糖、湿淀粉

做法：

1.把肉切成8分见方的块；兰片切成长方片。

2.锅内放油，油热时把肉加酱油拌匀，放入油内炸成微红色捞出。

3.锅内添汤加酱油、花椒、八角、葱段、姜块、白糖、绍酒、味精，随即把肉放入锅内盖上盖，用小火焖至酥烂。取出葱段、姜块，再加兰片翻炒几下，用湿淀粉勾芡出锅即成。



生活小常识

猪肉巧贮存

煸炒法：将肉切成肉片。在铁锅内加适量的油用旺火加热，油热后将肉片放入，煸炒到肉片转色，盛出，凉后放进冰箱的冷藏室里，可贮藏2~3天。

浸没法：将鲜肉煮熟，趁热放进刚熬好的猪油里，可保存较长时间。

生活小常识

天然调味品不可滥用

天然调味品如胡椒、桂皮、茴香、丁香、生姜等，均含有一定的诱变性和毒性，作为诱变物质，可能改变人体正常组织细胞中的基因密码，使遗传功能发生变化，从而诱发细胞畸变，形成癌症。

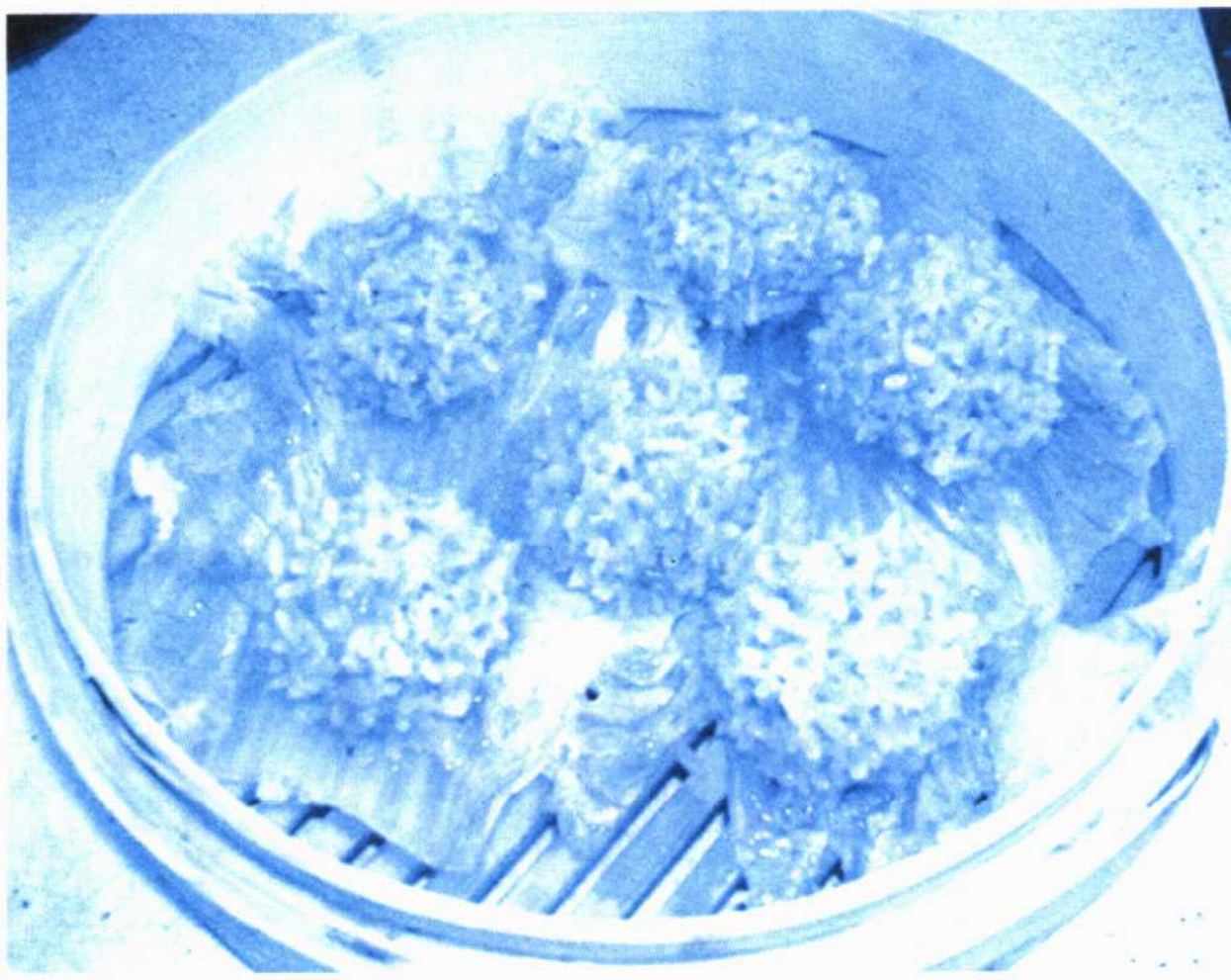
天然调味品可给人带来口干、咽喉疼痛等副作用，并诱发痔疮、高血压、胃肠疾患等疾病。

花椒、八角能改变正常组织细胞的遗传功能，使其发生突变。

天然香料对人体有致癌作用，特别是肝炎患者或肝功能欠佳者，应避免食用含天然香料的食品。

特点：

肉馅清香细嫩、鲜咸可口



提示：

糯米要用清水浸泡12小时，使其米粒松软便于蒸透。选用芦叶有特殊的粽子清香。菜叶亦可代替。

珍珠丸子

主料： 猪前腿夹心肉、糯米

辅料： 青芦叶、青豆、鸡蛋黄、虾米

调料： 料酒、精盐、味精、干淀粉

做法：

1.把糯米洗净，放入水中浸泡半小时，沥干备用。

2.青芦叶放入开水锅中焯一下，清洗干净，铺在小蒸笼里。

3.将猪肉剁成茸放入碗中，加入料酒、精盐、味精、蛋黄、虾米、干淀粉搅拌均匀后成馅，然后把肉馅挤成枣一般大小的丸子，每个丸子沾上一层糯米、上面再放3颗青豆，然后放在蒸笼里。

4.蒸笼放在沸水锅中，用旺火蒸20分钟，蒸熟就可以上桌食用。

生活小常识

重症病人不宜吃大蒜

食用大蒜、辣椒等辛辣食品，有利于健康人保持长久的健康，而对得重病、正在服药的病人，则有明显的副作用，不但会使药失效，还有可能与药物产生连锁反应，使病人遭到危险。

艾滋病、心脏病及癌症病人不宜在服药后再吃大蒜，大蒜对药物的连锁反应以这类病人的危险性最高。

冰糖肘子

主料： 猪前蹄膀(去骨)

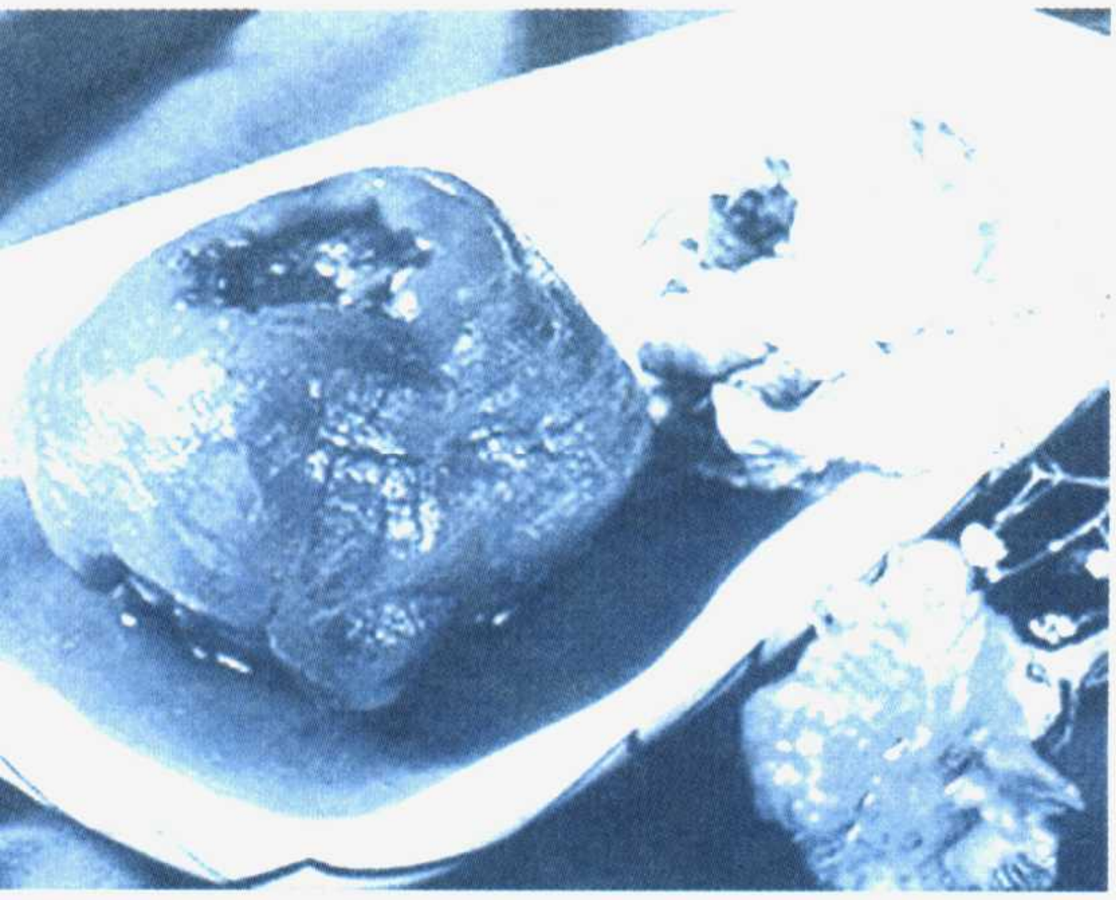
调料： 姜片、冰糖、酱油、料酒、葱段、精盐

做法：

1.猪蹄膀用刀刮净并在水中洗好，在内侧软的一面纵向剖开至大骨，再在大骨的两侧各划一刀，使肉张开，然后切去四面的肥肉使其成圆形。

2.将蹄膀在开水锅里煮十分钟左右。

3.在炒锅内放好竹箅子，蹄膀皮朝下放在上面，加水淹没，再加入精盐、酱油、料酒、冰糖、葱段、姜片，大火烧开，加盖后小火再烧半小时，将蹄膀皮朝上翻过来，烧至烂透，将蹄膀取出，皮朝下放入汤碗，捞出葱段、姜片，把卤汁浇在蹄膀上即可。



特点：

以猪肘子为主料，经煮、蒸而成。成菜色泽红亮，肉肘酥烂，卤汁如胶，味道香浓，咸甜适口，营养丰富。具有增加皮肤弹性，养颜美容的功效。

RUANZHALIJI

软炸里脊



主料： 猪里脊

辅料： 鸡蛋

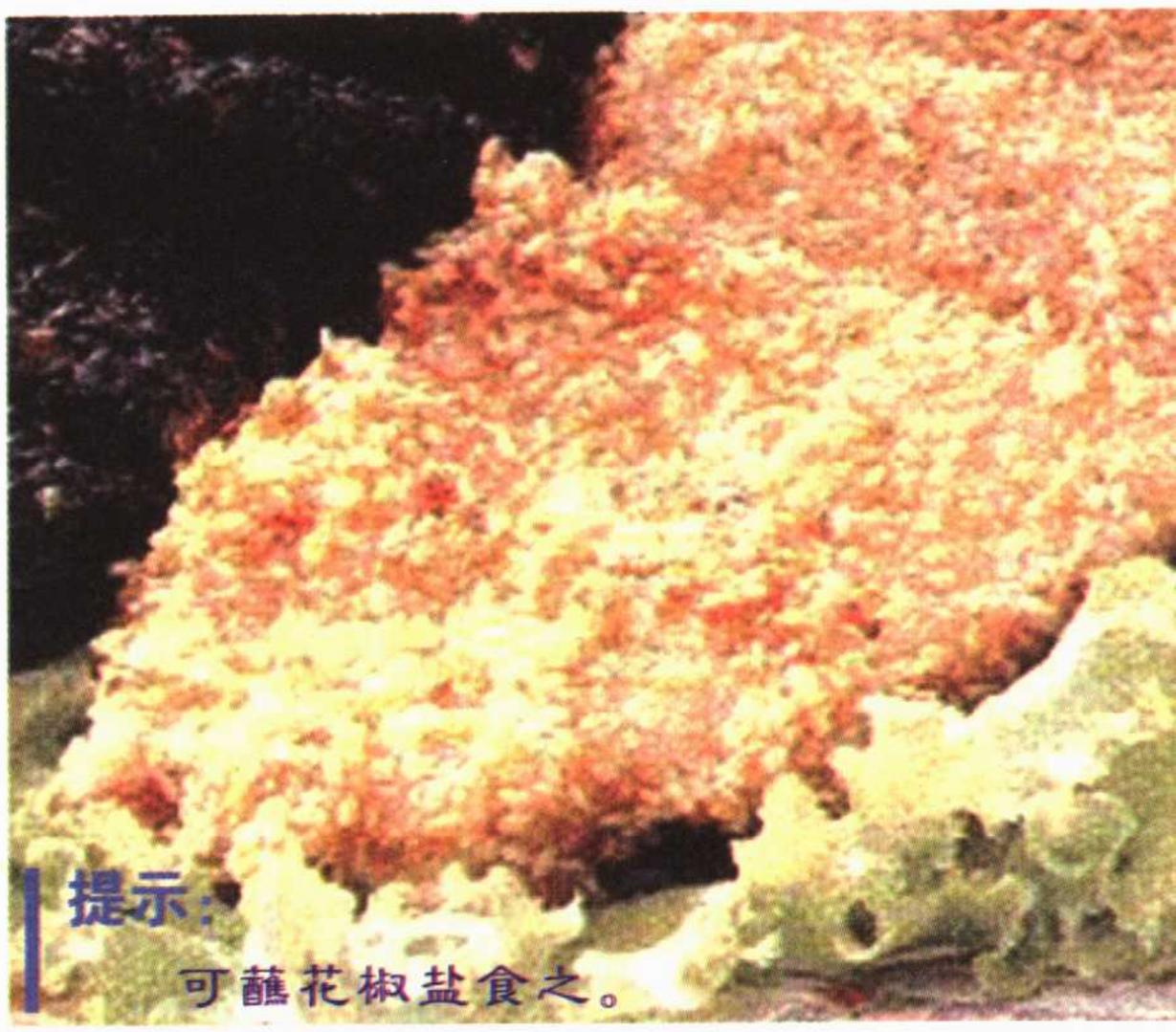
调料： 味精、料酒、油、酱油、盐、干淀粉、香油

做法：

1.将里脊肉洗净，切成长5厘米、宽2厘米的薄片，放在碗内，加盐、味精、料酒、酱油拌匀，腌渍入味。

2.打好鸡蛋将蛋清倒入碗内，用筷子连续抽打起泡沫，再加干淀粉，仍顺同一方向搅拌均匀，制成蛋泡糊。

3.炒锅起火，放油，烧至半熟，将里脊肉分别粘上蛋泡糊后放入油锅中炸，炸时用筷子轻轻翻动，大约5分钟后炸熟，捞出装盘，淋上香油即成。



提示：

可蘸花椒盐食之。

生活小常识

不要用维生素C替代蔬菜

天然食物中所含的维生素C，与人工合成的维生素C是不相同的。在水果和蔬菜中，天然维生素C是以抗坏血酸和芸香甙起着协助抗坏血酸发挥作用的。而人工合成的维生素C是纯药物制剂，在功效上远不如天然维生素C。

此外，服用合成制剂往往用量较大，若长期服用可在体内形成草酸，而这是形成肾脏草酸盐结石的潜在威胁。相反，水果、蔬菜中的维生素C，不会导致尿液中草酸含量过高。

梅菜扣肉



MEICAIKOUROU

主料： 猪五花肉(带皮)

辅料： 梅干菜

调料： 酱油、花生油

做法：

1.洗净猪肉皮，放入冷水锅中，上火煮至八成熟，捞出擦去肉皮上的水分，趁热抹上酱油。

2.坐锅加花生油，烧至八成热，将五花肉皮朝下放入锅中成深红色，捞出晾凉，皮朝下放在砧板上，切成6厘米长、2厘米厚的大片，将肉皮朝下整齐地码在碗内，肉上放梅干菜，均匀倒入酱油，入蒸锅蒸约30分钟至肉软烂，取出扣在盘子里。

生活小常识

不要让孩子吃得过咸

食盐的主要成分是氯和钠，由于孩子的肾脏还没有发育成熟，无法排出血液中过多的钠，很容易形成血压过高。年龄越小，危害越大。

小儿吃的菜肴，应比成年人的味淡一些。现在很多家庭吃饭，咸味都是以成年人的口味为准的，成年人的口味合适，但对小儿来说就太咸了。

孩子吃盐过多，还会损失体内一部分的钾。钾丧失过多，就会影响肌肉、心肌的舒张、收缩，引起心肌衰弱，甚至死亡。这种因吃盐过多而造成的心肌衰弱死亡，叫做“婴儿摇篮死亡”。

因此，孩子的饮食应比成年人淡些，要少于成年人每天盐的摄取量。

生活小常识

油温的认识

做菜时，油温并不是越高越好。烹调用油都是甘油和脂肪酸组成的，它们在高温时，其中的甘油就会分解，产生出一种叫“丙烯醛”的气体（油烟的主要成分），这种对人体呼吸道、消化道和眼睛有害的刺激性物质，能引起流泪、呛咳、厌食、头晕等症状。

另外，由于“丙烯醛”的生成，还会使油产生大量的过氧化物，这是一种致癌的有害物质。因此，炒菜时应将油烧到八成热为宜。

BANNIUSHE

拌牛舌

主料： 熟牛舌

辅料： 菠菜、水发海米

调料： 辣椒面、香油、生姜、大蒜、精盐、芝麻、味精

做法：

1.生姜洗净，去皮，剁成碎末；大蒜去皮，去根，剁成碎末。

2.将牛舌切成4厘米长的片。

3.菠菜洗净，去根，切成段，用开水焯一下，再用凉水冲凉，控干，加入水发海米搅拌均匀，放在盘里。

4.再将切好的熟牛舌片整齐地码放在菠菜拌海米上。然后，把生姜末、大蒜末、胡椒面、香油、芝麻和味精、精盐调好味，浇在牛舌上，吃时拌匀即可。



特点：

香味扑鼻，清爽适口，佐酒佳品。

清炖萝卜牛肉



主料： 牛肉、萝卜

调料： 料酒、盐、葱、姜各适量

做法：

1.将牛肉洗净、萝卜洗净后切块待用。

2.将油锅烧热，倒入牛肉煸炒，加入料酒，炒出香味，盛起待用。

3.炒锅中加适量热水，放入葱、姜、料酒烧沸，加入牛肉煮20分钟，转为小火炖至牛肉熟烂，加盐调味，放入萝卜炖至入味，即可出锅。

提示：

用豆瓣酱加葱花、香菜末拌成蘸料蘸萝卜吃，开胃又下饭。



生活小常识

炖牛肉的小知识

① 切洗。炖牛肉时，首先应将切好的牛肉用凉水浸泡1小时，使肉变松。浸泡后，将牛肉放入烧开的水中，撇去浮在汤上面的血沫子，放一点儿水，可以把沉在锅底的血沫子彻底带上来，这样肉汤就会清澈鲜美。

② 用水。要使用热水，不要加冷水。热水可以使牛肉表面蛋白质迅速凝固，防止肉中氨基酸外浸，保持肉味鲜美。水要一次加足，如果发现水少，应加开水。

③ 用火。炖牛肉一定要用微火，汤水保持在60℃为好，这样，汤上面的浮油起焖的作用，锅底的火起炖的作用，牛肉准会熟得快，而且保证肉质松软。

④ 放盐和酱油。应等肉炖到九成熟时再放盐和酱油，因为盐能促进蛋白质凝固，放早了，牛肉自然就不易烂。另外，盐放得早，使汤中蛋白质沉淀，还会影响汤汁的味道。

⑤ 放茶叶。缝制一个布袋，袋内装进少量茶叶，价格便宜些的花茶就行，将布袋口扎紧，放入锅内同牛肉一起炖，牛肉熟得快，味道清香。

⑥ 放酒或醋。加些酒或醋（1公斤牛肉放2~3汤匙酒或1~2汤匙醋）炖牛肉，也可使肉软烂。

⑦ 放山楂或萝卜。在肉锅中放几个山楂或几片萝卜，既熟得快，也可除异味。

BANCAIPUPU

BAOCHAOYAOHUA

爆炒腰花

主料： 猪腰

辅料： 香菇、青椒、冬笋

调料： 精盐、花生油、酱油、香油、葱、料酒、姜汁、味精、胡椒粉、白糖、汤、蒜片、湿淀粉

做法：

1.猪腰洗净撕去外皮，从中间切开除去腰臊，麦穗花刀，切片。

2.腰片用料酒、精盐、胡椒粉拌匀入味，再用湿淀粉拌匀上浆。

3.冬笋、香菇切成小于腰花的片，青椒切丁。

4.锅内加油烧至四成热，腰片滑散，迅速捞出控油。

5.锅内留底油，倒入用酱油、白糖、味精、汤和余下的料酒、精盐对成的味汁，放入冬笋片、香菇片、青椒丁、姜片、蒜片烧开。

6.将腰片放入锅内，倒入淀粉和水勾成的芡汁，用大火翻炒均匀，淋入香油，撒上胡椒粉即可装盘。



特点：

形似麦穗，色泽红润油亮，脆嫩爽口。

生活小常识

猪腰的烹制要点

先用花椒一撮放入碗内，冲入开水半碗，10分钟后捞出花椒，待花椒水凉后，把刀工处理过的腰花、腰丝或腰片放入花椒水中浸泡3~5分钟，然后沥去花椒水，再用清水淘净便可烹制。经过花椒水浸泡的腰子，上火过头而不老，也不会溢出血水。

先将切好的腰花用醋涂抹一遍，然后再用水泡一会儿，待腰花发白即可烹制。用此法炒熟的腰花无腥味，而且腰花大，口感好。

生活小常识

蘑菇含有抗病毒成分

英国米德尔塞克斯大学的科学家说，蘑菇具有药用价值，不仅有益肠胃，化痰理气，还具有镇痛功能，对关节炎等疾病有一定疗效。现代研究发现，蘑菇中含有多种抗病毒成分，有些还能增强人体免疫力，甚至能降低接受器官移植手术的病人产生排异反应的危险。科学家希望能在蘑菇中提炼出有效成分，用于治疗慢性疲劳综合症、丙型肝炎甚至艾滋病。

MOGUROUPIAN

蘑菇肉片



主料： 精肉、蘑菇

调料： 油、盐、料酒（也可以用红酒）、葱、湿淀粉、汤适量、姜、味精、花椒面、胡椒面

做法：

1.肉和蘑菇切片，肉用盐、料酒拌匀，浆上湿淀粉。

2.用料酒、葱、味精、姜、汤、花椒面、胡椒面、湿淀粉拌匀成汁 。

3.炒锅烧热倒入油，油热后加入肉片，同时用勺推动，将肉片散开，待散出味后加蘑菇炒几下，再倒入对好的汁，待起泡时翻匀即成。





水煮牛肉

特点：
麻辣鲜香入味，适宜下饭食用。

主料： 净牛腰柳肉
辅料： 芹菜、蒜苗、青笋尖
调料： 豆瓣酱、干辣椒、花椒、盐、酱油、肉汤、湿淀粉、味精、混合油、姜、蒜

做法：

1.将牛肉横筋切成长薄片；蒜苗，芹菜切成10厘米长的段，青笋尖切成片。

2.坐锅放油，把干辣椒和花椒在锅内稍炸起锅，铲起来在菜板上剁碎。

3.炒锅置火上，加混合油烧热，下蒜苗，芹菜，青笋尖炒断生放盐，起锅后码放盘里。

4.再将炒锅置旺火上，加入混合油烧至四成热，放豆瓣酱炒香，加姜末、蒜末炒香后，掺肉汤煮沸出味后，打去粗渣，加盐、酱油炒匀。

5.牛肉片用盐、湿淀粉码匀抖散下锅，滑炒，汤汁浓稠后，起锅舀在菜上，把剁碎的辣椒、花椒撒在上面，再淋上烧至七成热的混合油即成。

生活小常识

切牛肉的窍门

牛肉因筋腱较多，并且是顺着肉纤纹路夹杂其间，如不仔细观察操刀顺切，许多筋腱就会整条地保留在肉丝内，用这样的肉丝炒出来的菜，就难以嚼烂，显得“老”。所以牛肉丝应当横切。

咖喱牛肉

主料： 牛后腿肉

辅料： 洋葱、青椒、红辣椒、鸡蛋

调料： 糖、咖喱粉、油、奶水、蒜、盐、味精、胡椒粉、太白粉、苏打粉、高汤

做法：

1.牛后腿切片，加入味精、胡椒粉、鸡蛋、盐、太白粉、苏打粉拌匀腌渍1小时左右，加油拌匀，将洋葱、红辣椒、青椒、蒜切碎。

2.坐锅热油，放入牛肉炒至8分熟捞出。

3.锅中油加热放洋葱、红辣椒、青椒、蒜用大火拌匀，加高汤，再加牛肉、盐、味精、糖、咖喱粉一起炒，加太白粉、清水勾芡，淋下油、奶水，炒匀即可盛盘。



生活小常识

油温的掌握

各种不同的烹调方法，对油温的要求是不一样的。

炸制菜的原料一般都要挂糊，成品要求是外脆里嫩，油温应控制在七八成为好；上浆滑油的原料，油温应掌握在四五成左右；爆菜要求脆嫩滑爽，油温要在八成以上，加热时间较短。

烹调时要根据原料的大小定油温，形体大的，油温要低些，加热时间长些，使受热面均匀，反之，油温要高些，加热时间短些。

家庭中如按菜谱做菜，由于火力比饭馆小，油量也少，下料时油温应升高1~2成。

生活小常识

蔬菜宜洗好晾干再炒

大多数人习惯炒菜前洗菜，其实还是在洗完晾干后再炒为好。因为当带有水分的蔬菜放入热油锅内时，会使锅内油温急剧下降，从而延长了炒菜的时间，使维生素损耗增多。

另外，部分食油立即随着水蒸气大量挥发，使厨房内雾气腾腾，增加空气污染。而洗好晾干再炒，则可避免这些缺点，还能保持蔬菜的色泽，使味道更加鲜美。

四喜丸子

主料： 猪肥瘦肉

辅料： 南荠、水发玉兰片

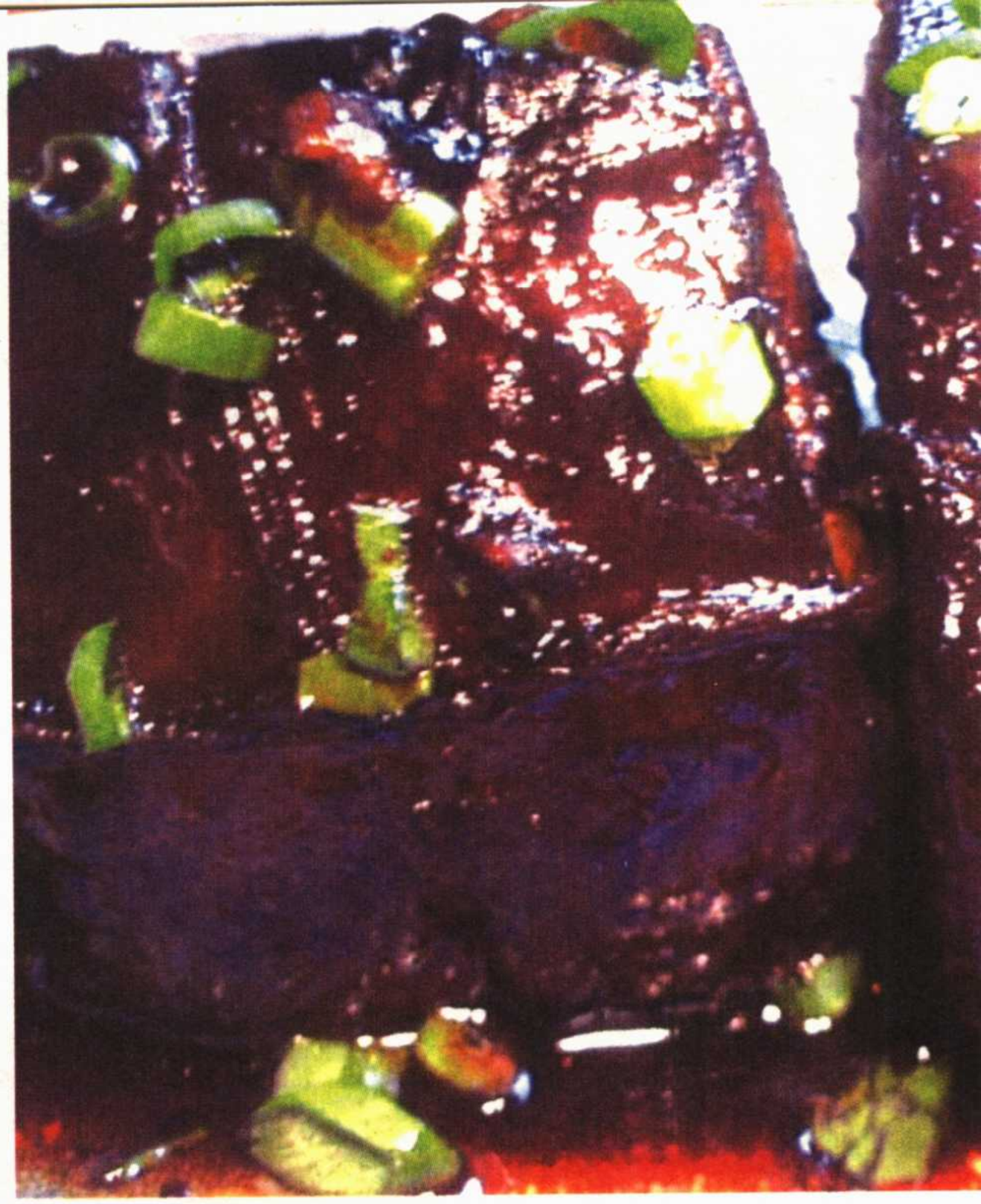
调料： 清汤、湿淀粉、酱油、大葱白、花椒油、精盐、绍酒、鸡蛋清、葱姜末、姜片、白油

做法：



1.将猪肥瘦肉切成5毫米见方的丁；南荠削皮，与水发玉兰片均切成5毫米见方的丁，一起用沸水汆过；大葱白纵向劈开，切成长5厘米的段，碗内放肉丁、南荠丁、玉兰片丁、葱姜末、酱油、精盐、绍酒，搅拌均匀，用手团成4个大丸子；鸡蛋清、精盐、湿淀粉放在另一碗内调成蛋糊待用。

2.炒锅放置火上，加白油烧至五成热，将丸子逐个蘸满蛋糊下锅，炸至八成熟时用漏勺捞出，砂锅内放大葱白垫底，丸子放上面，加清汤、酱油、姜片、在中火上烧沸后，撇去浮沫，移至微火上炖至汤剩一半时，取出葱姜，把丸子捞至汤盘内，炖丸子的原汤倒入锅内，烧沸后用湿淀粉勾芡，加入绍酒,花椒油搅匀，浇在丸子上即成。



特点：

油润酥糯，香郁味透。

生活小常识

东坡肉

宋元佑年间，苏东坡任职杭州，发动民工疏浚西湖，大功告成，西湖多了一座长堤，既为百姓带来水利之益，又增添了西湖景色。百姓为了感谢他为地方办了这件好事，就给他送猪肉，送黄酒。苏东坡觉得西湖是民工疏浚的，即命厨师按照他特有的烧肉经验“慢著火，少著水，火候足时它自美”的方法，烹制成佳肴慰劳民工。由于送来的肉烧法独特，酥而不烂，油而不腻，味美异常，故“东坡肉”一时传为佳话与美食。



东坡肉

主料： 猪五花肉

调料： 酱油、绍兴黄酒、生姜、小葱、白糖

做法：

1.五花肉煮熟之后切成方块，砂锅内放入葱、姜块垫底，五花肉皮朝下放在葱姜上，加入酱油、白糖、黄酒、葱结，加盖先用旺火烧开，再用微火焖2小时。

2.将肉块装入陶罐，加盖，以桃花纸密封，上笼蒸透即成。



糖醋排骨

主料： 剁块的排骨

调料： 酱油、糖、醋、芝麻、食用油

做法：

1.炒锅内放水，烧开，倒入排骨汆一遍，去除血沫，夹出排骨。

2.重新在炒锅内放入两小碗水，加入排骨、糖、醋、酱油，用中火烧开，呈沸腾状态之时需翻炒，一直把水烧干，将油倒入，芝麻炒香后撒上，即可装盘。

生活小常识

做菜如何有效保持营养

①下文洗切。菜必须是先洗后切，随切随炒。如果没吃之前先把菜在水里泡得时间很长，蔬菜中的可溶性维生素和无机盐就会溶解于水中而损失掉。另外还要注意，菜切了就要及时下锅，否则，维生素也会受到空气氧化而大量丧失。

② 火侯。蔬菜中的不少维生素遇热容易被破坏，其中以维生素C最为明显。一般来说，蔬菜加热时间愈长，维生素损失愈多。

因此，蔬菜宜用热锅、滚油、急火快炒。而做汤菜时应等到锅里的水沸再入菜，以缩短加热时间，减少营养的损耗。

③ 味精。味精的主要成分谷氨酸钠，是人体所必须的一种氨基酸，对神经系统有益。但谷氨酸钠在高温时会被破坏，分解成带有一定毒性的焦谷氨酸钠。

所以，加味精时不可长时间煎煮，宜起锅时拌入。同时也不可放太多，否则会影响菜肴的营养和鲜味。



特点：

香嫩滑润，无羊膻气。

葱爆羊肉

主料： 羊腿肉

调料： 京葱、酱油、盐、醋、生油、大蒜头、花椒粉、黄酒、香油

做法：

1.将羊腿肉去筋，切成大薄片；京葱切成旋刀块。

2.将京葱块、生油、酱油、盐、黄酒、花椒粉、羊腿片在碗里拌和。

3.用生油、香油、大蒜头（剁碎）炝锅烧至高热时，将碗里的羊腿片、京葱等材料倒入，用大火很快地爆炒几下，再加少许香油、醋起锅即可。

生活小常识

如何识别塑料袋有无毒性

塑料袋一般是用两类塑料薄膜制成的：一类是用聚乙烯、聚丙烯和密胺等原料制成的，另一类是用聚氯乙烯制成的。前者无毒，后者则有毒。

塑料袋有无毒性，可用下列简便方法进行鉴别：无毒塑料袋埋入水中底层后，可浮出水面，而有毒塑料袋是不向上浮的；用手指触摸塑料袋，有润滑感者无毒，有发粘感者有毒；抓住塑料袋的一端，用力抖一下，发出声音清脆者无毒，反之则有毒。







Our Favourite Homely Food

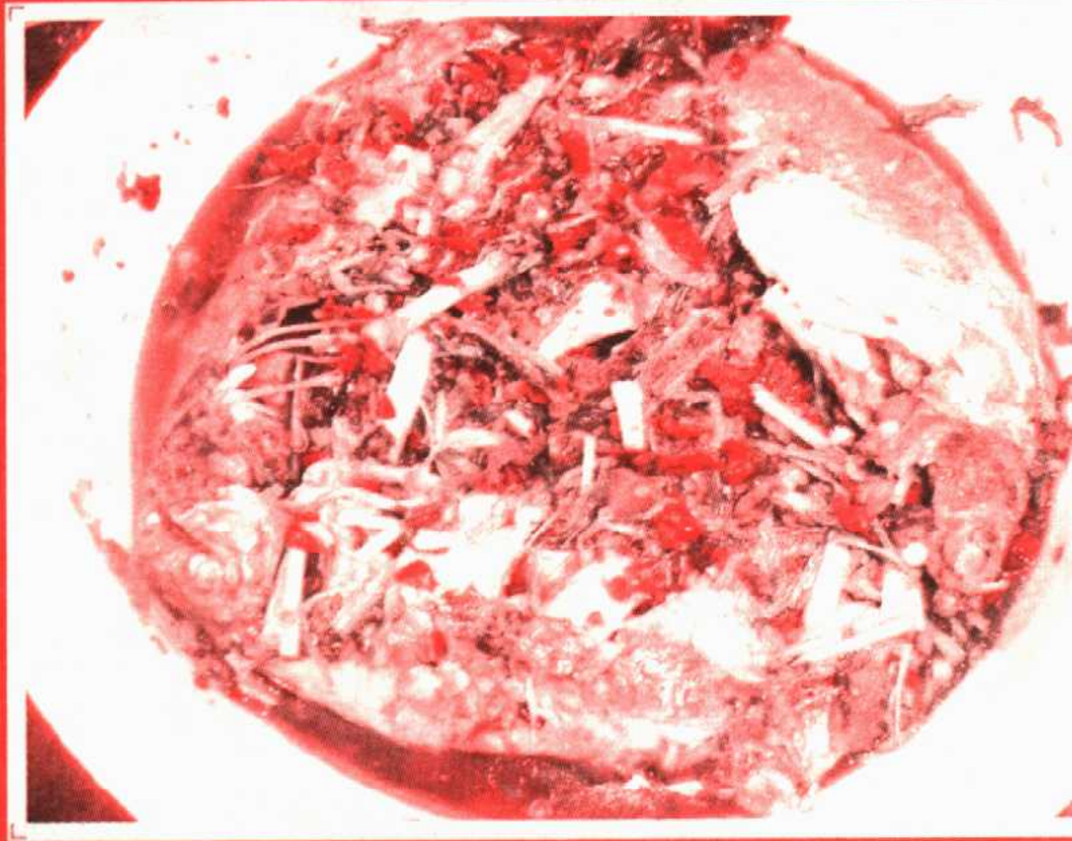
我们最爱吃的家常菜

河鲜海鲜类

HOMELYFOOD



干烧鲫鱼



主料： 鲫鱼一条（洗净）

调料： 糖、醋、黄酒、生姜、酱油、蒜头、味精、葱段、盐、湿淀粉

做法：

1.先用黄酒把鱼浸30分钟。

2.然后在将鱼身裹上淀粉。

3.开油锅，加多于平时一倍的油，放生姜入油锅。

4.把鱼放进去炸，正面反面轮流炸，炸稍长时间。炸完后捞出控干油备用。

5.原锅留少许油，将炸好的鱼放入，然后加浸鱼的黄酒，再翻身，再加酱油、糖，再翻身，加入蒜头、葱段。

6.捞出鱼，摆盘。

7.锅里剩余的汤汁中再加湿淀粉、少许盐、味精，再加一丁点醋，浇在鱼身上即可。



生活小常识

做鱼宜放料酒和醋

做鱼时，加些料酒、米醋，料酒和米醋化合后生成乙酸乙酯散发出诱人的鲜香气，使鱼闻起来鲜香无比，去腥效果自然就十分显著了。

另外，烹鱼加入米醋，能使鱼骨和鱼刺里大量的钙与醋酸化合而转化为醋酸钙。醋酸钙较易溶于水，便于人体吸收，这就提高了钙的利用率，增加了人体对鱼的营养的吸收。

干煸鱿鱼丝

GANBIANYOUYUSI



主料： 干鱿鱼、猪肥瘦肉

辅料： 绿豆芽

调料： 味精、料酒、精盐、酱油、白糖、香油、食用油

特点：

干香味美，豆芽脆嫩，风味独特。

做法：

1.将鱿鱼的头、尾、骨去掉，横着切成丝，用温水洗净，沥干水分。肥瘦肉切成6厘米长、0.3厘米粗的丝，绿豆芽去芽瓣及根。

2.旺火时放锅，下油，油烧至六成热时，下鱿鱼丝煸炒一下，烹入料酒煸炒，加入肉丝，待肉丝水分将要煸干时，再加入精盐、白糖、酱油、料酒炒香，加豆芽煸炒至生豆芽去尽，加入味精，淋上香油装盘即成。



生活小常识

怎样炒好糖色

炒糖色在烹调红烧肉、红烧鱼等菜肴时尤其重要。

炒糖色时，要等油热后，再加入糖（最好是红糖）在锅内炒，然后加少许水。加水时要注意，一定要加温水，不要加冷水，这样可防爆，而且炒出的糖色也好。

生活小常识

要重视吃早餐

早餐的营养质量对健康非常重要，因为大脑能够利用的惟一能源是血糖，不吃早餐或早餐吃得不好，会使人的血糖水平降低，某些营养素的供应也会不足，从而导致大脑的兴奋度降低，不能及时为神经系统正常工作提供充足的物质能量。

而且早餐损失的营养不能从午餐或晚餐中得到补充。因为早餐提供全天营养摄入量的1/3，如果早餐营养不足，长期下去，会出现营养缺乏症、缺铁性贫血，影响儿童及青少年的生长发育。



西湖醋鱼

XIHUCUYU

提示：

此菜是以无油的烹调方法制作的。

主料： 活草鱼一条

调料： 醋、酱油、湿淀粉、料酒、姜末、白糖

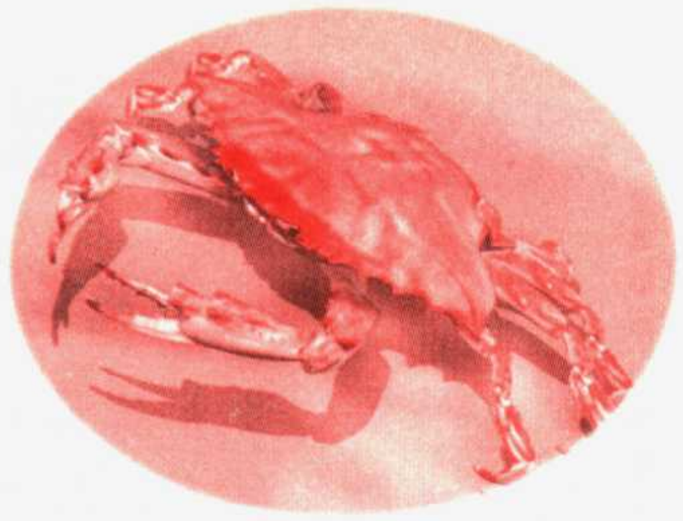
做法：

1.草鱼沿脊骨劈两片，在鱼鳍处将鱼分两段。两片并排放入沸水中，鱼头对齐，皮朝上，旺火烧煮3分钟，至鱼的划水鳍竖起，眼珠突出，加酱油，料酒和姜末调味后即捞出，沥干汤水，鱼皮朝上，平摊在盘内。

2.余汤加白糖，湿淀粉和醋搅成汁，至滚沸起泡，然后浇在鱼身上即可。



炒芙蓉蟹



主料： 鲜海蟹

辅料： 鸡蛋、洋葱

调料： 胡椒粉、干面粉、姜末、料酒、食盐、番茄酱、白糖、酱油

做法：

1.将海蟹剥开蟹盖，摘除肺叶，洗净，剁小块，拌入料酒、食盐，略腌。然后将蟹块沾少许面粉，用油略煎黄后盛出备用。

2.洋葱切丝，蛋打散，用油先炒洋葱丝，然后放入蟹块和姜末同炒，并按顺序依次加入料酒、番茄酱、酱油、白糖、胡椒粉和少许水，接着淋蛋汁，大火炒至蛋汁凝固盛出即可。



提示：

切开的蟹块沾一点干面粉炸过再炒，可防止蟹肉脱落。

生活小常识

烧菜用酒的时机

烹调中用酒的最佳时间，以烹制菜肴过程中锅内温度最高为宜。

如炒虾仁时，要待虾仁滑熟后，先放酒再加盐；炒肉丝时，应在煸炒完毕立即加酒；再如红烧鱼时，要在煎制完成后立即放酒。也就是说，在所有调料中，酒必须最早加入。

纸包刀鱼

ZHIBAODAOYU



主料： 刀鱼

辅料： 15 厘米 × 12 厘米的锡纸 10 张

调料： 胡椒粉、白糖、生抽、盐、味精、葱丝、姜丝、料酒、花生油

做法：

1. 将刀鱼洗净，切成 8 厘米长的段，两面剞刀花，加料酒及盐、胡椒粉、生抽、白糖、味精腌渍 30 分钟。

2. 坐锅起火，锅内加花生油，油烧至七成熟时，将刀鱼炸成枣红色捞出。

3. 将炸好的刀鱼加葱丝和姜丝，用锡纸包好，上笼蒸 10 分钟即可装盘。

特点：

口味独特，形态美观。

提示：

刀鱼一定要新鲜，炸时要炸至表面干爽。

生活小常识

补肾壮阳的食物

肾脏，主宰性行为和生殖活动的器官，也被称为人的“第二心脏”。肾之阳气，又称命门之火，是性和生殖活动的动力，肾阳不足，则常使性欲淡漠，男子阳痿、早泄、不育，女子性欲淡漠、性高潮缺失，并伴有腰酸膝软、畏寒肢冷、尿清长等症。

能补肾阳，益气助火的食物有：刀豆、葫芦把、粳米、小米、羊肉、羊骨架、羊肾、羊睾丸、火腿、牛肾、牛鞭、白马鞭、驴鞭、公鸡、黄母鸡、洋鸭肉、麻雀肉、麻雀蛋、鸽子、蛤蚧、黄狗肉、狗鞭、鹿茸、鹿肉、鹿角胶、鹿鞭、鲤鱼、花鲢、泥鳅、黄鳝、河虾、对虾、海参、蚂蚁、蜗牛、蟋蟀、雄蚕蛾、蚕蛹、枸杞子、覆盆子、大枣、韭菜、韭菜仔、芹菜、肉苁蓉、肉桂、花椒、公丁香、大茴、小茴、胡椒、葱、蒜、香菜、胡萝卜、咖啡、红参、冬虫夏草、胎盘、蜂王浆等。



油焖大虾

主料： 大虾

调料： 湿淀粉、姜丝、上汤、香油

做法：

1.将大虾剪去须、爪，择去头部的沙包，抽去背部的沙肠洗净备用。

2.炒锅加油，热至六成，将大虾过油后捞出。

3.锅留少许油，加姜丝，放入大虾和上汤焖两分钟，加湿淀粉，淋入香油即可盛盘。

生活小常识

晚上喝牛奶效果最好

有很大一部分人都认为早晨喝牛奶最佳，其实恰恰相反，早晨空腹喝牛奶，营养效益最低。这是因为，空腹喝下去后，牛奶会很快经胃和小肠排进大肠，结果牛奶中的各种营养来不及消化吸收就进入大肠，造成浪费。晚上喝牛奶效果最好。因人体在午夜后，血液中的钙含量下降，叫做低血钙状态。为了满足血液中含钙量的要求，机体内部要实行调整，骨骼组织中有一部分钙进入血液。天长日久，经常进行这种调整，骨质就会脱钙，造成骨质疏松，老年人更有骨折的危险。睡前喝牛奶，就可以正好赶上午夜至清晨这段时间，牛奶中的钙可改变低血钙状态，避免从骨组织中调用钙。

如果想在早晨喝牛奶，最好在早饭后一小时再喝，同时吃些含淀粉的食物，或在奶中加糖。

家常黄花鱼

JIACHANGHUANGHUAYU

主料： 黄花鱼一条

调料： 盐、味精、糖、葱、姜、蒜片、香油、豆瓣酱、生抽、香菜段、甜面酱、料酒

做法：

1.黄花鱼去鳞，去内脏洗净，两面剞刀花。

2.坐锅起火倒入油，将葱、姜、蒜爆锅，有香味时加甜面酱炒至变色，加料酒调味，放入黄花鱼，调入盐、生抽、豆瓣酱、糖，两面煎一下，加汤，急火烧开，慢火煨透。

3.汤汁将干时，将鱼翻过来，继续烧至汤汁剩少许，放入香菜段，加入香油出锅即可。



特点：

色泽红润、口味润美。

生活小常识

鲜味鸡汤少不了盐

煮鸡汤时，许多新鲜成分诸如谷氨酸等都溶于鸡汤中，而谷氨酸必须与食盐中的钠离子结合成谷氨酸钠时，才能显示出浓郁的鲜味。

因此，没有食盐的加入，鸡就出不来鲜味，煮骨头汤也是这个道理。出锅前放入适量的食盐，不仅汤味鲜美，而且还有利于人体的消化吸收。

提示：

鱼必须新鲜，葱、姜、蒜尽可能多，烧制时间一定要长，慢火。

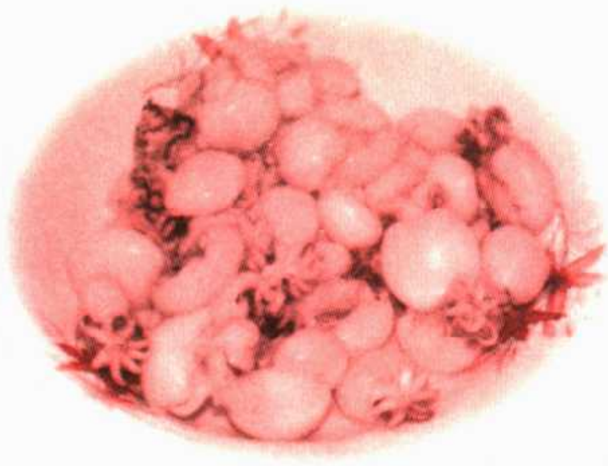
提示：

墨鱼仔一定要洗净，汆水时熟透即可，不要过火，炒时要快，以免变老。

特点：

色泽洁白，口味香鲜。

宫爆墨鱼仔



主料： 鲜墨鱼仔

辅料： 去皮五香花生米

调料： 料酒、白糖、花生油、葱花、姜末、蒜末、泡椒丁、淀粉、精盐、味精

做法：

1.将墨鱼仔洗净。

2.坐锅起火，锅中加水至烧开，放入墨鱼仔汆透，捞出备用。

3.锅中加油烧热，葱姜蒜爆锅，放入精盐、味精、料酒、白糖调味，对淀粉芡汁，倒入墨鱼仔颠炒，加去皮花生米和泡椒丁炒匀，装盘即可。

生活小常识

健康喝酒小常识

喝酒须知防醉，以保健观点而言，饮酒要以适量为宜。

① 喝酒时，宜浅斟慢酌，一小杯一小杯慢慢酌饮。

② 饮酒一定要有佐酒的食物，边吃边喝，使食物和酒精混合，并延迟被吸收的时间。

③ 饮酒之前先吃点食物，一方面保护胃，另一方面延缓酒精被吸收的时间，避免空腹饮酒。

④ 饮烈酒或高浓度的酒时宜少量。

⑤ 避免快速喝酒或牛饮。

⑥ 多喝水，使酒精快速以尿排出体外。

⑦ 酒量的警戒线，是每天不可超过80毫升的酒精，长期喝酒超过此量者，则十之八九都会有酒精性肝病(或称脂肪肝)发生。

80毫升酒精的概念是，大约绍兴酒一瓶，米酒约为0.8瓶，啤酒大约3瓶。

⑧ 吃维他命A及B或保肝药品，以帮助肝脏分解酒精。

⑨ 吃水果，以燃烧体内酒精。

金沙基围虾

主料： 基围虾

调料： 干辣椒、盐、味精、胡椒粉、花生油、葱末、姜末、蒜茸 、豆豉

做法：

1.将基围虾洗净去须爪，用盐、味精、胡椒粉、葱末、姜末、料酒腌渍入味。

2.坐锅起火将油烧至七成热时，将虾炸至皮脆，捞出。

3.另起锅，加花生油烧热，葱、姜爆炒出香味，加豆豉、干辣椒、蒜茸及炸好的虾炒均即可装盘。

提示：

虾要新鲜，炸时要注意油温，炒时要炒均。



特点：

香味独特，外焦里嫩。

生活小常识

常见的与鸡蛋相克的食物

鸡蛋与豆浆

在生豆浆中有一种胰蛋白酶抑制物，它能抑制人体蛋白酶的活性，影响蛋白质在人体内的消化和吸收。

在鸡蛋的蛋清里含有一种黏性蛋白，它可以同豆浆中的胰蛋白酶结合，使蛋白质的分解受到阻碍，降低人体对蛋白质的吸收率。所以，豆浆与鸡蛋或蛋类食物，要间隔一段时间再食用，不宜同食。

鸡蛋与味精

鸡蛋本身含有许多与味精成分相同的谷氨酸，炒鸡蛋放味精，不但浪费了味精，而且破坏和掩盖了鸡蛋的天然鲜味，并不增加鲜味。

砂锅鱼头

SHAGUOYUTOU



主料： 大鱼头

辅料： 豆腐、粉皮、猪肉、冬菇

调料： 姜、葱、辣豆瓣酱、生抽、老抽、糖、盐、黄酒、色拉油

做法：

1.鱼头洗净，用黄酒、生抽略腌，然后用少许油煎出香味备用，豆腐可略为煎香。

2.冬菇、猪肉切片，粉皮洗净滤干水分，撕成小块。

3.用油爆香姜、葱，加入冬菇、肉片略炒，加入辣豆瓣酱、鱼头、豆腐、老抽、糖、盐、水略煮，然后转放入砂锅中。

4.将撕好后的粉皮放入砂锅中，煮沸后至粉皮转色，即可供食。

生活小常识

与葱相克的食物

葱与狗肉

狗肉性热，助阳动火，葱性辛温发散，利窍通阳，二者配食，益增火热，有鼻衄症状的人特别应当注意。

葱与枣子

枣的食物药性甘辛而热，古人称“多食令人热渴膨胀，动脏腑，损脾元，助湿热”。而葱又性辛热助火，所以二者不宜同食。

酸菜鱼 SUANCAIYU

主料： 鲤鱼

辅料： 鸡蛋清、陈年泡青酸菜

调料： 胡椒面、料酒、混合油、汤、精盐、味精、花椒、姜片、蒜瓣、泡辣椒末

做法：

1.将鲤鱼去内脏洗净，用刀取下两扇鱼肉，把鱼头劈开，钱骨制成块。泡青酸菜洗后切段。

2.坐锅起火，放少许油烧热，放入花椒、姜片、蒜瓣炸出香味后，倒入泡青酸菜煸炒出味，加汤烧沸，下鱼头、鱼骨，用大火熬煮。撇去汤面浮沫，滴入料酒去腥。再加入精盐、胡椒面备用。

3.将鱼肉斜刀片成0.3厘米的连刀鱼片，加入精盐、料酒、味精、鸡蛋清拌匀，使鱼片均匀地裹上一层蛋浆。

4.将锅内汤汁熬出味后，把鱼片抖散入锅。用另一锅入油烧热，把泡辣椒末炒出味后，倒入汤锅内煮1~2分钟。待鱼片断生至熟，加入味精，倒入汤盆中即可供食。

特点：

鲜嫩爽口，开胃健脾，醒酒提神，汤美适口。

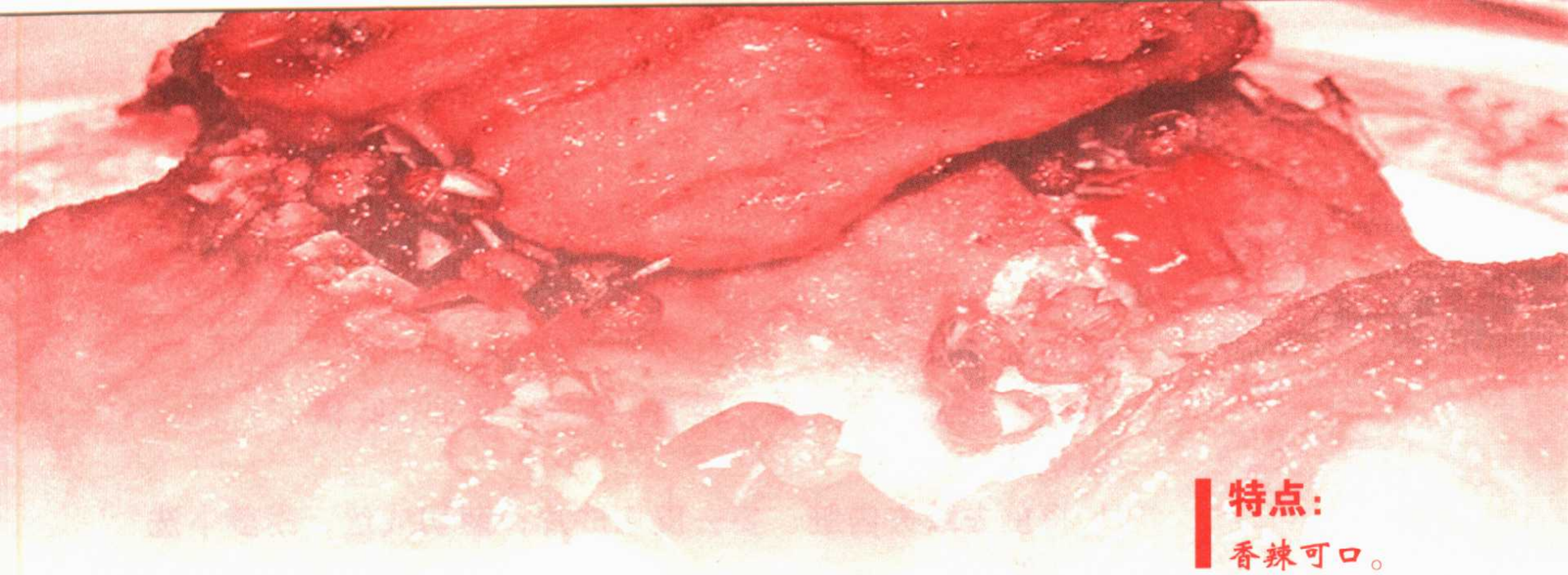


生活小常识

酒与辛辣食物相克

酒性本为大辛大热，而辛辣食物，又皆属热性，刺激性较强，二者同食，不亚于火上浇油。生火动血，贻害无穷，平素体征阳盛阴虚的人更不宜同食。

另外，凡是辛辣动火之物，都会刺激神经扩张血管，更助长酒精麻醉作用，使人疲惫萎软。所以二者不可同食。



特点：
香辣可口。

辣子鱼块

主料： 草鱼一条

调料： 醋、盐、白糖、泡辣椒、酱油、葱、姜、蒜、料酒、高汤、味精

做法：

1.将泡辣椒洗净切成块，草鱼去内脏洗净切成块，葱切段、姜切片。

2.坐锅点火，油热后将鱼放入锅中，炸至两面呈金黄色捞出。

3.锅内留少许油，将泡辣椒倒入锅内炒出香味，放入葱、姜、蒜、高汤、白糖、酱油、盐、醋、味精再加入鱼块、料酒翻炒2~3分钟即可盛盘。

生活小常识

饭前饭后需漱口

饭前洗手、饭后刷牙的卫生习惯，一直被人们所倡导。但遗憾的是，不少人只注意了一半，即饭后漱口、早起刷牙，而忽视了另外那更为重要的一半。

就以饭前漱口来说，风尘仆仆地赶了一天路，或是经过一番紧张劳作，口腔里很容易积存细菌、污物和灰尘，如果不漱口就吃东西，势必连细菌一起吃下去。

晚上临睡前刷牙，可将一日三餐的食物残渣在睡前来个彻底清除，防止细菌繁殖。

清蒸武昌鱼

主料： 武昌鱼

辅料： 胡萝卜

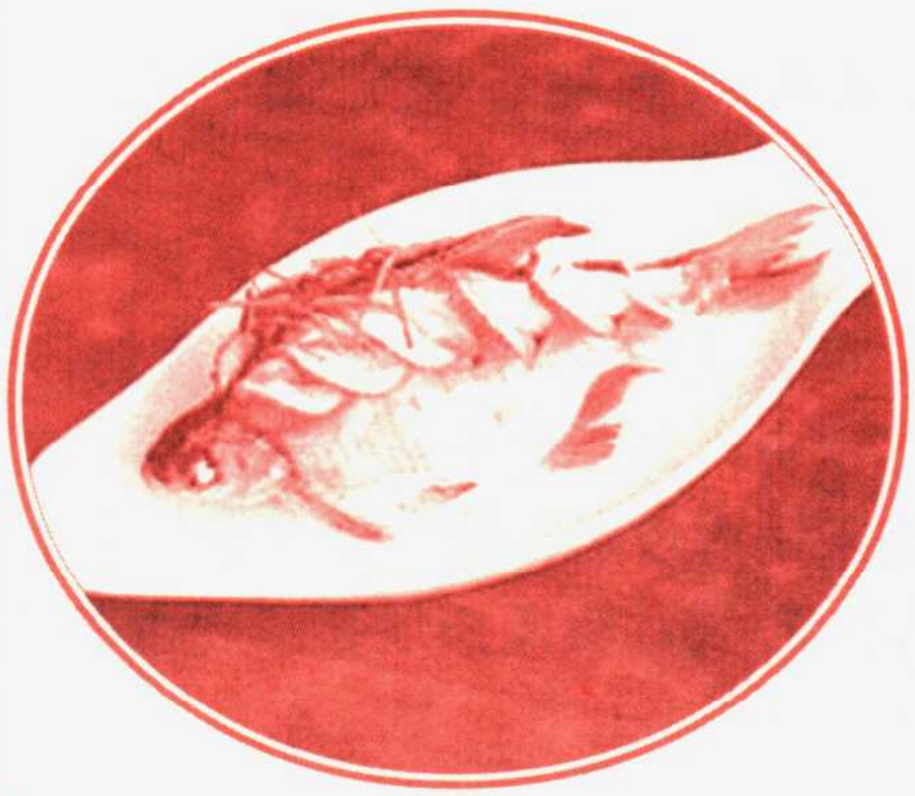
调料： 精盐、葱、姜、料酒、香油、酱油、味精

做法：

1.将鱼去鳞去内脏；姜去皮切成片；葱切成丝；胡萝卜洗净切丝。

2.在鱼腹内放入姜片，撒上料酒，取一小碗放入酱油、精盐、水、味精搅拌均匀成调料汁，鱼和调料汁一起放入蒸锅内，根据鱼的大小蒸 5~7 分钟。

3.取出蒸好的鱼将胡萝卜丝、葱丝放在鱼身上，再浇入调料汁、香油即可供食。



特点：

鱼肉细嫩，清淡可口

提示：

做鱼时，手上一定会有腥味，用少量的白酒或牙膏洗洗手，再用清水冲净，腥味就没有了。

生活小常识

啤酒开瓶后不宜久放

啤酒中含有较多的二氧化碳，它使啤酒爽口。二氧化碳溶于酒液中，并在瓶中形成一定的压力，当开瓶注入杯中时，二氧化碳就会从酒中升起，形成啤酒特有的泡沫。

如果开瓶时间过久，二氧化碳就会逐渐消失，泡沫减少，酒的滋味就相应地起变化。最后就会变得没一点泡沫，味道也就十分平淡了。

生活小常识

不宜用油漆筷子进餐

涂在筷子上的各种油漆，含有铅质、胺基、苯基和硝基等成分，这些成分对人体是非常有害的。特别是硝基成分被人体吸收后，会与人体内含氮的物质合成为具有强致癌作用的亚硝胺类物质。常用油漆筷子进餐，有些还会产生油漆过敏反应。

番茄松鼠鱼

特点：
形象逼真，色泽鲜艳，鲜嫩酥香，酸甜适口。

主料： 黄鱼

辅料： 熟青豆、水发玉兰片、鸡蛋黄、水发冬菇、胡萝卜

调料： 葱头、绍酒、番茄酱、清汤、精盐、白糖、醋、精面粉、香油、淀粉、花生油

做法：



1.将黄鱼去鳞、鳃、内脏，洗净。从胸腹鳍处下刀，将鱼头切下，然后再从下颌处下刀，将鱼头劈开但不要切断，用刀略拍，剔下两面鱼肉，除净胸部细刺，鱼尾相连，在鱼肉面剞上宽麦穗花刀，连同鱼头用绍酒、精盐腌渍入味。

2.把水发冬菇、水发玉兰片、葱头、胡萝卜都切成丁，放入沸水中略汆。炒锅内放入花生油，用中火烧至七八成热时，分别将鱼头、鱼肉沾匀精面粉，在鸡蛋黄液中拖过，做成松鼠形炸至金黄色，捞出装入鱼盘中。

3.炒锅内留少许油，番茄酱下锅略炒，加葱头丁、水发冬菇丁、水发玉兰片丁、胡萝卜丁、青豆略炒，加绍酒、清汤、精盐、白糖、醋烧开，用湿淀粉勾成流芡，加入香油，浇在鱼上即可供食。

家常海参



特点：
汁色棕红，咸鲜微辣，海参火巴糯，肉馅软酥。

主料： 水发海参

辅料： 青蒜苗、猪肥瘦肉、黄豆芽

调料： 料酒、盐、豆瓣、猪油、高汤、酱油、味精、香油、淀粉

做法：

1.海参片成上厚下薄的斧楞片，用高汤煨两次捞起。猪肉剁细，青蒜苗切成大粗花，黄豆芽去净根脚，豆瓣剁细。

2.起火坐锅，下猪油烧至四成热时，放料酒、盐煸炒后，盛盘备用。再将锅洗净，下猪油烧至六成热时，下豆瓣炒出香味并呈红色时，加入高汤烧沸，将豆瓣渣捞出，放入海参及炒的猪肉、酱油、料酒推转，将锅移至小火上煨，待煨至亮油时，加淀粉勾薄芡，下蒜苗、盐、味精、香油推转。

3.另用一锅烧猪油，将黄豆芽炒熟，装入盘中垫底，然后将海参连汁淋于豆芽上即可食用。

生活小常识

做海参不宜加醋

海参大多是胶原蛋白质，它们呈纤维状分布，形成复杂的蛋白质结构。当加碱或加酸时，就会影响蛋白质的两性分子，破坏其空间结构，从而改变蛋白质的性质。

如果烹制海参时加醋，会使菜肴的酸碱度下降，从而接近胶原蛋白的特点，使蛋白质空间构型发生变化，蛋白质分子便发生不同程度的凝集、紧缩。这样的海参食用时口感发艮，味道比不加醋时差多了。

生活小常识

食海鲜四忌

① 关节炎患者忌多吃海鲜。
② 海鲜忌下啤酒。
③ 海鲜忌与某些水果同食。
④ 虾类忌与维生素 C 同食。

提示：

鲶鱼性味甘、温，有补虚催乳、利尿止痢的功效。



特点：

味鲜美香浓。

酸汤鱼

SUANTANGYU

主料： 鲶鱼、酸汤
辅料： 青蒜叶、笋干丝、豆芽、酸菜丝
调料： 味精、盐、葱、姜、胡椒粉
做法：

1.将鲶鱼洗净切成块，豆芽洗净，葱切段，姜切片，青蒜叶洗净待用。
2.坐锅点火放入酸汤，开锅后倒入笋干丝、姜片、豆芽、酸菜丝、鲶鱼块、青蒜叶、少许盐、葱段、胡椒粉、味精炖 10 分钟即可。

绣球干贝

主料： 干贝

辅料： 火腿、青菜花、冬菇、虾仁

调料： 料酒、鸡蛋清、清汤、精盐、香油、味精、淀粉

做法：

1.干贝放入碗内加清水、料酒上笼蒸约1小时，取出晾凉搓散成细丝。

2.将火腿、冬菇切成2厘米长的细丝，与干贝在大盘内抖散和匀。

3.将虾仁剁成细泥加蛋清、精盐、料酒、香油、淀粉后搅拌均匀成馅，然后用手挤成直径2厘米的丸子，放在和拌好的干贝丝上滚沾均匀成绣球状，置于盘上放入笼中以旺火蒸约5分钟后取出。

4.青菜花用开水煮熟后摆在绣球干贝四周。

5.锅内加清汤，再加入精盐、味精、料酒、淀粉后勾芡淋在干贝上即可供食。

生活小常识

不宜浓茶解酒

饮了多量的酒或饮了酒精浓度高的酒，会使心血管系统受到很大的刺激，使心跳加快，血压上升。此时若再喝浓茶，又使心脏受到浓茶的兴奋作用，这样双管齐下，使心跳更快，血压更高。

当超过一定限度时，就会发生心律失常、心功能不全和高血压。如果原来就有心脏病和高血压的人，可能会产生严重的后果。

因此，醉酒后千万不要用浓茶来解酒，可以喝些白开水或糖水，中药葛花煎汤口服也有一定的解酒效果。

特点：

此菜洁白光亮、嫩爽
多汁、鲜而不腻。

清蒸鲈鱼

主料： 鲈鱼

调料： 料酒、蚝油、葱、姜、红辣椒、白糖、盐、色拉油、香油

做法：

1.将鲈鱼洗净，全身抹少许盐，将料酒、蚝油、白糖、香油和色拉油调拌好后淋上，上面铺一根葱，数片姜，放入沸水蒸锅蒸约10分钟后，再除去葱姜。

2.将葱、姜、红辣椒切成丝，泡入冷开水去辛辣味，捞出沥干水分，铺在蒸好的鲈鱼身上，另热3大匙油，淋在鱼身上即可供食。



生活小常识

饭后别立即刷牙

饭后立即刷牙有害牙齿健康，在牙冠的表面有一层珐琅质，刚吃过饭后，尤其是食用了酸性食物，会使珐琅质变松软，这个时候刷牙，势必造成珐琅质的损害。

时间一长，牙齿的珐琅质就逐渐减少，暴露出牙的本质，使人容易患上牙本质过敏症，吃东西时牙齿就会出现酸、痛的症状。

因此，口腔学专家建议，进食后最好先用清水漱口，待一两个小时后再刷牙。

清蒸大闸蟹



主料： 淡水蟹

调料： 葱花、姜末、香醋、酱油、香油、绵白糖

特点：

著名上海菜，色泽橙黄，蟹肉鲜美，营养丰富。

做法：

1. 将蟹逐只洗净，放入水中养半天，使之将腹中污物排出，然后用细绳将蟹钳、蟹脚扎牢。

2. 用葱花、姜末、香醋、绵白糖、酱油、香油调和作蘸料，分装小碟。将蟹上笼蒸熟后取出，解去细绳，装入盘中即可食用。

生活小常识

常见与螃蟹相克食物

螃蟹与梨、茄子、香瓜、冷食和柿子

从食物药性看，螃蟹与梨、茄子、香瓜、冷食和柿子都属寒性食物，如同食，双倍的寒凉更宜损伤脾胃，特别是体质虚寒者更应禁忌。

另外，就营养成分而言，柿子中含鞣酸，蟹肉富含蛋白，二者相遇，凝固为鞣酸蛋白，不仅不易消化而且妨碍消化功能，还会使食物滞留于肠内发酵，会出现呕吐、腹痛、腹泻等食物中毒现象。

螃蟹和花生仁

从食物药性看，花生仁性味甘平，而且花生仁中脂肪含量高达45%，油腻之物遇冷利之物极易导致腹泻，所以蟹与花生仁不宜同时进食，这对于肠胃虚弱的人来说，更应备加注意。

螃蟹与泥鳅

泥鳅药性温补，而蟹的药性冷利，功能正好相反，所以二者不宜同吃。另外，从生化反应方面来讲，也不利于人体。

螃蟹与石榴

螃蟹如与含鞣酸较多的石榴同时食用，不仅会降低蛋白质的营养价值，还会使螃蟹中的钙质与鞣酸结合成一种新的不易消化的物质，刺激胃肠，出现腹痛、恶心、呕吐等症状。



白果虾仁

主料： 虾仁、白果

辅料： 黄瓜、火腿

调料： 米酒、香油、盐、白糖

做法：

1.虾仁、白果分别用沸水热烫，捞出后沥干。火腿、黄瓜切丁。

2.坐锅热油，加入火腿、黄瓜快炒，再放入虾仁、白果、盐、白糖、米酒拌炒，起锅前淋上香油即可食用。

生活小常识

不可低温保存罐头

有些人喜欢把罐头放入冰箱里保存，以为这样可以保证食品卫生。其实不然。这样做虽然可以低温保存食品，减少细菌的污染和繁殖，但是却不能有效的防止另一有害物质——铅的摄入。

铅是一种十分有害的化学元素，如果人摄入它超过了一定数量就会中毒。铅中毒对人的血液、神经、泌尿、生殖等系统危害极大，能引起贫血、头昏、乏力、恶心、呕吐、腹绞痛等症状。

因此，罐头不宜低温保存，尤其是开罐后的低温保存。



香辣蟹

主料： 蟹

调料： 姜、葱、蒜、干辣椒、花椒、料酒、盐、香油、食用油、高汤、味精

做法：

1.将蟹洗净，剁碎。起油锅，倒油，等油八成热的时候下蟹壳，等炸到金黄色捞出，再把蟹肉用料酒、盐、味精入味并下油锅炸熟捞出。

2.继续倒油，放入干辣椒、花椒和姜、葱、蒜，炒出香味，再下蟹一起炒香，放料酒、高汤等一起烧5分钟，直到油光发亮，然后放入味精、盐、香油再翻炒两下就可以起锅食用了。

生活小常识

矿泉水不宜煮沸喝

在饮用矿泉水时，最好不要煮沸，因为矿泉水一般含钙、镁较多，有一定的硬度，常温下钙、镁呈离子状态，极易被人体所吸收，起到很好的补钙作用。

而煮沸时钙、镁易与碳酸根生成水垢析出，这样既丢失了钙、镁，还造成了感官上的不适，所以矿泉水最佳饮用方法是在常温下直接饮用。

特点：

色香味美，营养丰富。

提示：

番茄酱入锅后爆炒一下，颜色比较红；酱油的颜色不要用太深的，这样菜的颜色才好看。



菠萝鱼片

主料： 新鲜菠萝、鲷鱼片

调料： 蛋清、料酒、番茄酱、盐、淀粉、红椒、葱、蒜、酱油、糖

做法：

1.鲷鱼片洗净，拌入蛋清、料酒、番茄酱、盐、淀粉腌10分钟；菠萝切片；红椒去籽，切片；葱切小段。

2.先将鱼片过油后捞出，另用2大匙油炒香蒜末，接着放红椒，并加入调料酱油、盐、糖、淀粉，炒匀后再放入鱼片、菠萝，最后加葱段，炒好即可盛出食用。

砂锅鳝鱼 SHAYUO SHANYU

主料： 鳝鱼

辅料： 冬菇、烧腩、生菜

调料： 姜、葱、蒜肉、面粉、香油、盐、料酒、淀粉

做法：

1.冬菇泡软去脚；烧腩切块；蒜肉用滚油炸黄后捞起；鳝鱼洗净抹水切块，加盐、料酒腌20分钟，沾满面粉用滚油大火炸黄捞起；约2分钟后重炸至金黄色捞起；生菜洗净，切短段放在煲仔内。

2.下油一汤匙，爆香姜、葱、蒜，下冬菇，半汤匙料酒，加入盐煮滚，淀粉勾芡，下烧腩、鳝鱼兜匀，倒入已放有生菜的煲内，加盖大火煮滚，下葱，加香油即可。



生活小常识

鳝鱼与藕合吃营养高

鳝鱼身上有一种黏液，在清洗鳝鱼时，不必把它清洗掉，这种黏液是由黏蛋白和多糖类结合而成的，它不但能促进蛋白质的吸收和合成，还含有大量人体所需的氨基酸、维生素A_1、B_1、B_2和钙等。

吃鳝鱼的时候，最好能加上点藕。因为藕的黏液也是由黏蛋白质组成的，并含有维生素B_{12}、C和天门醯胺、酪氨酸等。藕还含有大量食物纤维，是碱性食品，而鳝鱼则属酸性食品，两者合吃，能使其滋养身体功效倍增。

生活小常识

边走边吃不利于健康

边走路边吃东西是一种影响人体健康的不良习惯。其对身体的危害如下：

不卫生

路上人来车往，尘土飞扬，因而尘土中的细菌、虫卵和病毒等会落到食物上，人若边走边吃则不利于人体健康。

不利于食物的消化

边走路边吃东西，人体同时进行运动系统和消化系统两个系统的运动，从而使精力分散，不利于物理性消化和化学性消化，进而影响胃肠对食物的消化。

容易造成食物误入气管

由于边走路边吃东西，不能使注意力集中，因此常会发生呛食、咬舌等现象，从而导致食物误入气管，对人体健康不利。



糖醋鲤鱼

特点：

清香、鲜嫩、味纯而著名，十分讲究清汤和奶汤的调制，清汤色清而鲜，奶汤色白而醇。

主料： 鲤鱼

调料： 料酒、醋、酱油、白糖、湿淀粉、精盐、味精、葱、姜、蒜

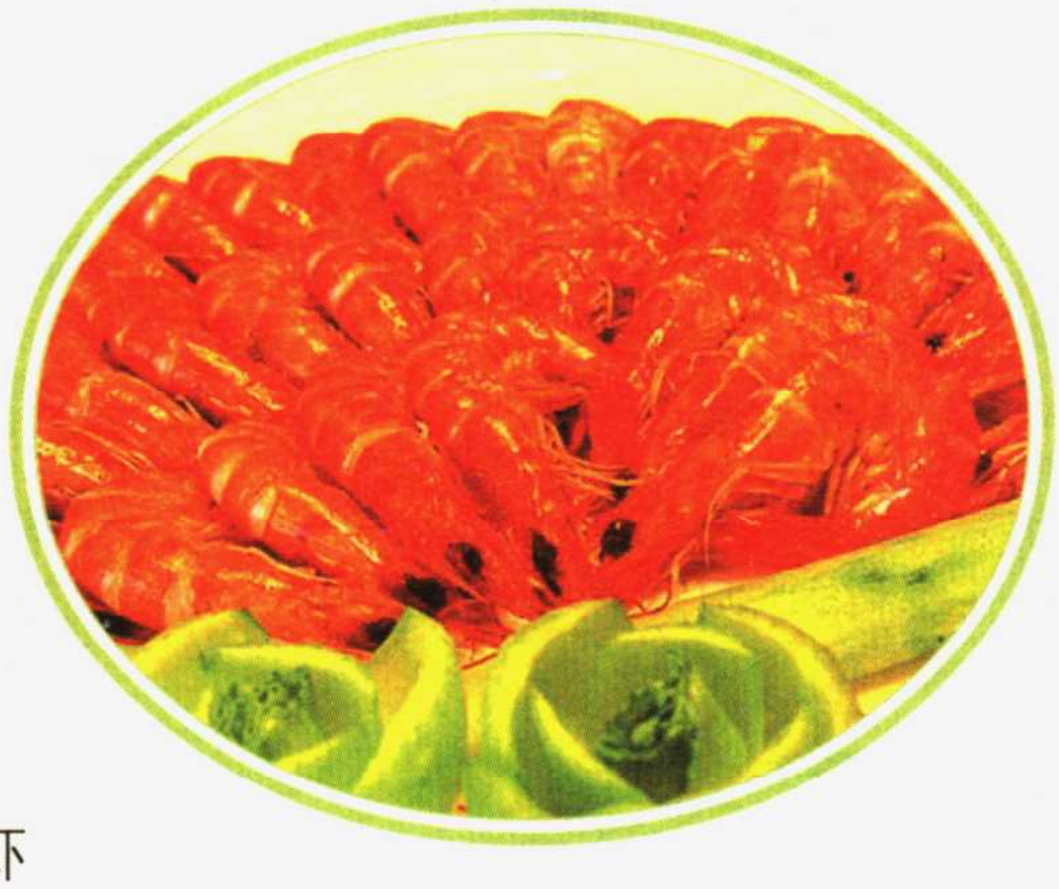
做法：

1.将鱼收拾干净，鱼背上切两条3厘米的口，将精盐、料酒撒入其中稍腌。

2.将上述调料对成芡汁。在刀口处撒上湿淀粉后在七成热的油中炸至外皮变硬，移微火浸炸3分钟，再上旺火炸至金黄色捞出摆盘，净手将鱼捏松。

3.把将葱姜蒜放入锅中，炸出香味后倒入对好的芡汁，起泡时用炸鱼的沸油冲入汁中，略炒后迅速浇到鱼上即可食用。

姜葱基围虾



特点：
色泽鲜艳，
姜葱味浓，
清淡咸鲜。

主料： 基围虾

调料： 姜片、长葱节、精盐、高汤、水豆粉、色拉油、味精、胡椒粉

做法：

1.将基围虾用刀破背去沙肠，洗净。用碗将味精、胡椒粉、高汤、精盐、水豆粉对成味汁。

2.坐锅置旺火上，放入色拉油烧至四成热，放入基围虾炸熟捞起。锅洗净，放入色拉油，姜片、长葱节，用中火炒出香味，倒入基围虾翻炒，烹入味汁炒至亮油，起锅装盘即成。

生活小常识

看电视喝茶有益

电视机（特别是彩电）开机后，荧光屏会释放出对人体有害的微量X射线，所以看电视不宜离电视机太近。

另外，最好是边看边饮茶，因为茶能降低这种辐射的危害。茶叶中含有大量的脂多糖物质，对人体内的造血功能有显著的保护作用，它不但能抵御辐射的侵害，还可增加人体内的白血球。

此外，如果连续收看4~5小时的电视，人的视力就会暂时减退30%，而茶叶又富含维生素A，能在视网膜内与蛋白质合成紫红质，可以提高视网膜的感光调节机能，对保护和恢复视力有益处。







Our Favourite Homely Food

我们最爱吃的家常菜

禽蛋类

HOMELYFOOD



韭菜炒鸡蛋



主料： 鸡蛋

辅料： 火腿、韭菜

调料： 淀粉、盐、胡椒、肉汤

做法：

1.将火腿切成2厘米长的细丝；韭菜也切成同样大小。

2.将鸡蛋磕入碗里，加入淀粉搅拌。然后再加入盐、胡椒和肉汤搅拌。放入切好的火腿、韭菜并搅拌。

3.坐锅热油，将搅拌好的原料倒入锅中。到半熟状态时将火关小，使韭菜、鸡蛋成型，至外表变黄，翻起至另一面。见两面皆呈金黄色，即可入盘食用。



生活小常识

鸡蛋吃法三不宜

不宜生吃

禽类的卵巢最容易带有沙门氏菌，常常使蛋壳表面乃至内部物质受到污染。生喝鸡蛋，潜在的沙门氏菌就进入人体，会使人食物中毒。

不宜冲吃

用热水、热粥、热牛奶、热豆浆等冲生鸡蛋吃，也是不安全的。因为用热水、热粥、热牛奶、热豆浆冲，是不能把沙门氏菌细菌全部杀死的。

不宜炸蛋

油炸鸡蛋或煎荷包蛋，烹调简便，色、香、味俱全，但由于温度过高，使部分蛋白焦糊，会影响消化与吸收。

大盘鸡

主料： 鲜鸡(最好是活杀)

辅料： 土豆、蘑菇

调料： 葱、姜、蒜、花椒、青辣椒、红辣椒、朝天椒(因人而异)、面一团、砂糖、盐、料酒、酱油

做法：

1.将鸡洗净，切成块；将土豆、蘑菇、青辣椒、红辣椒切好备用；把花椒炸透。

2.倒入鸡块、葱、姜、蒜、朝天椒。翻炒几分钟，倒入酱油和水。(水一定要够，否则没有汤汁，皮带面就不好吃了)

3.加砂糖、盐、料酒。

4.加入蘑菇，焖15分钟。

5.倒入土豆，继续小火煮到土豆熟为止。

6.倒入青辣椒红辣椒(起上色作用，辣味主要靠朝天椒了)。

7.微翻炒后，就可以出锅装盘了。

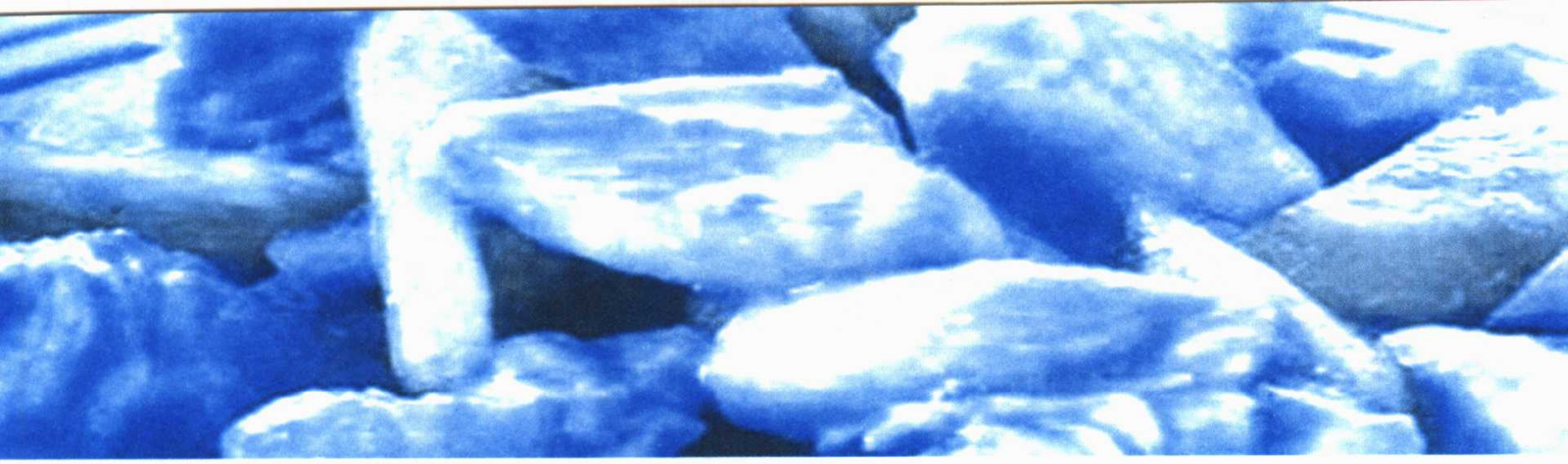
8.把面擀成面条，然后将面条煮好后用凉水过一下，在吃的时候可以将它放入大盘鸡中拌一下，入味后再吃。



生活小常识

常看电视应吃的食品

长期看电视对眼睛是有害处的，因为眼睛在暗光下看东西，依靠的是视网膜的圆柱细胞。圆柱细胞的视紫质，是由维生素A合成的。故常看电视的人，要多吃含维生素A的食品。蛋、奶制品中含维生素较多。而白菜、胡萝卜、豆芽、红枣、广柑、桔子等含有大量的胡萝卜素，胡萝卜素被吸收后，能转化为维生素A。不仅能合成视紫质，使眼睛在暗光下看得清楚，还能维护眼睛的健康，对预防眼病和夜盲症有极大的作用。



酱爆鸡丁

特点：
红润油亮，咸中带甜，肉嫩透鲜，酱香浓郁，堪称酱爆菜中的魁首。

主料： 鸡脯肉

调料： 绍酒、熟猪油、白糖、黄酱、姜汁、鸡蛋清、香油、湿淀粉

做法：

1.将鸡脯肉用凉水泡 1 小时后，去掉其脂皮和白筋，切成 0.8 厘米见方的丁，加入鸡蛋清、湿淀粉和清水，拌匀浆好。

2.将熟猪油倒入炒锅内，用微火烧到四成热时，放入浆好的鸡丁，迅速用筷子拨散，滑到六成熟，倒在漏勺里沥去油。

3.将熟猪油和香油倒入炒锅内，用旺火烧热，随即下入黄酱，炒干酱里水分，再加入白糖。

4.待糖溶化后，加入绍酒和姜汁，炒成糊状时再倒入鸡丁，继续炒约 5 秒钟即可装盘。

提示：
此菜特别注重火候，火大了酱易糊、发苦，火小了酱又挂不到肉上。

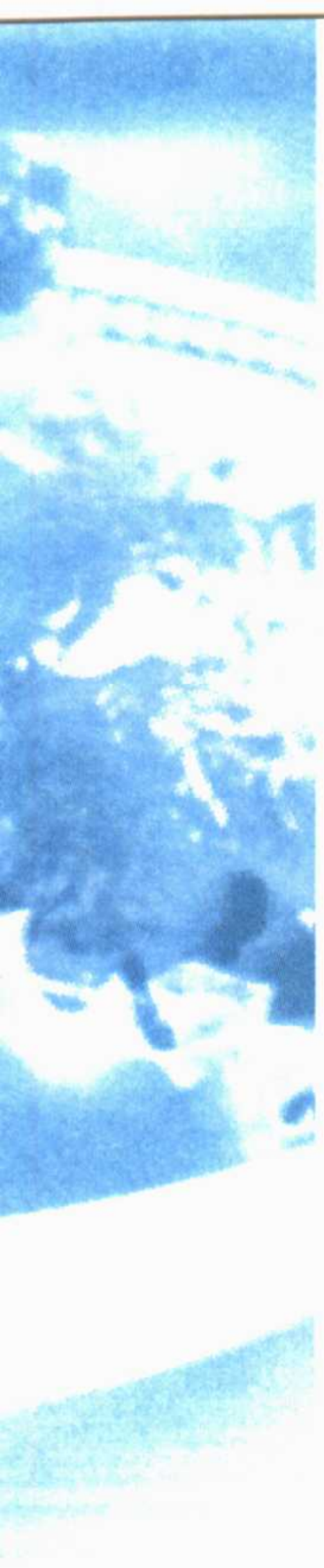
生活小常识

鉴别鸡肉生熟的技巧

可采用一看，二摸，三刺的方法：一看，即在保持一定水温的情况下，在经过预定的烹煮时间后，见鸡体浮起，说明鸡肉已熟。二摸，即将鸡捞出，用手指捏一下鸡腿，如果肉已变硬，有轻微离骨感，也说明熟了。三刺，用牙签刺一下鸡腿，没有血水流出即已熟。

提示：

俗话说：“宁吃飞禽半两，不食走兽半斤”。言外之意就是飞禽营养丰富、味道鲜美。



生炸乳鸽

主料： 乳鸽

辅料： 生菜

调料： 味精、五香粉、精盐、绍酒、姜片、椒盐、食用油、葱段

做法：

1.乳鸽去毛，去内脏、去头、去爪，洗净后从脊部断开，呈蝴蝶状，置于容器内，加精盐、五香粉、绍酒、味精、葱段、姜片，腌渍约1小时。

2.炒锅内放油，油五成热时，下入腌好的鸽子，炸至半熟捞出；油八成热时，将鸽子再次下锅炸熟，呈褐红色时捞出；沥油后用刀斩成两片，整齐地摆入盘中。

3.生菜洗净，放在鸽子周围。蘸椒盐即可食用。

生活小常识

鸽肉的临床应用

[临床应用]

① 治久病体虚、头晕目花：鸽子1只(去毛和内脏)，杞子15克，黄芪30克，党参30克，首乌15克，水煎，去药渣取汁，饮汁吃肉，每日1次。

② 治妇女干血痨、闭经：乳鸽1只(去毛和内脏)，配芋头(炒焦)，夜明砂10克，鳖甲15克，龟板15克，共炖吃鸽肉，每日1次。

③ 治病后体质虚弱：肥大乳鸽1只(去毛和内脏)，切块，与米酒、白糖、酱油和适量花生油拌匀腌渍；去核红枣5枚，泡软切丝；香菇5朵，生姜2片，同拌匀，隔水蒸熟食用。有益气补阳之功效，可供病后调补身体或体质虚弱者食用。

④ 治术后气血虚弱：肥大乳鸽1只（去毛和内脏）洗净斩块，以适量米酒、白糖、熟植物油调汁腌渍；红枣10枚，香菇3个，生姜5克切片，同时放入鸽肉碗中拌匀，待米饭烧得将干时，将鸽肉块、红枣等铺于饭面上，盖严后文火焖熟。有补阳益气、生血解毒功效。尤适用于胃癌手术后的调养。

⑤ 治气阴亏损等：鸽子1只(去毛和内脏)，西洋参6克，藿斛 10克，共炖1~2小时，饮汤食鸽肉。

芥味鸭掌

JIEWEIYAZHANG



主料： 鸭掌

辅料： 香菜

调料： 葱段、姜片、芥末、精盐、味精、绍酒、醋、香油

做法：

1. 将鸭掌去骨洗净，与葱段、姜片、绍酒一起入沸水锅汆熟，取出浸凉后捞出，码在盘内；香菜择叶洗净备用。

2. 醋、味精、芥末、精盐、香油对成味汁，浇在鸭掌上拌匀，撒上香菜叶即可。可以加点鲜花点缀。

特点：

嫩脆香辣、清淡爽口，是佐酒好菜。

生活小常识

鸭肉味美营养高

鸭肉中的蛋白质含量约16%~25%，比其他畜肉含量高得多。肉食含氮浸出物越多，味道越鲜美。鸭肉中含氮浸出物比其他畜肉多，所以鸭肉味美。

老鸭肉的含氮浸出物较幼鸭肉多，野鸭肉含氮浸出物更多，因此，老鸭的汤比幼鸭的鲜美，野鸭滋味比老鸭更好。此外，烹调时，加入少量盐，能有效地溶出含氮浸出物，获得更鲜美的肉汤。

鸭肉是含B族维生素和维生素E比较多的肉类。100克鸭肉中含B族水溶性维生素约10毫克，其中6~8毫克是尼克酸，其次是核黄素和硫胺素，含维生素E 90~400微克。

鸭肉还含有约0.8%~1.5%的无机物。鸭肉中钙含量很高，100克可食，部分含量可达到近300毫克。此外，还含有较高的铁、铜、锌等微量元素。

生活小常识

皮蛋不宜多吃

皮蛋的含铅量平均每只高达0.8毫克左右，比腌制的咸鸭蛋高出一倍以上，其原因是腌制皮蛋的原料中含有氧化铅。

铅是一种损害人的神经、造血、消化等系统的有毒金属，成年人对铅质的吸收率为7%，而儿童的吸收率则高达50%。长期食用会受铅毒之害，导致智力呆滞，生长发育迟缓。

香酥鸭

XIANGSUYA

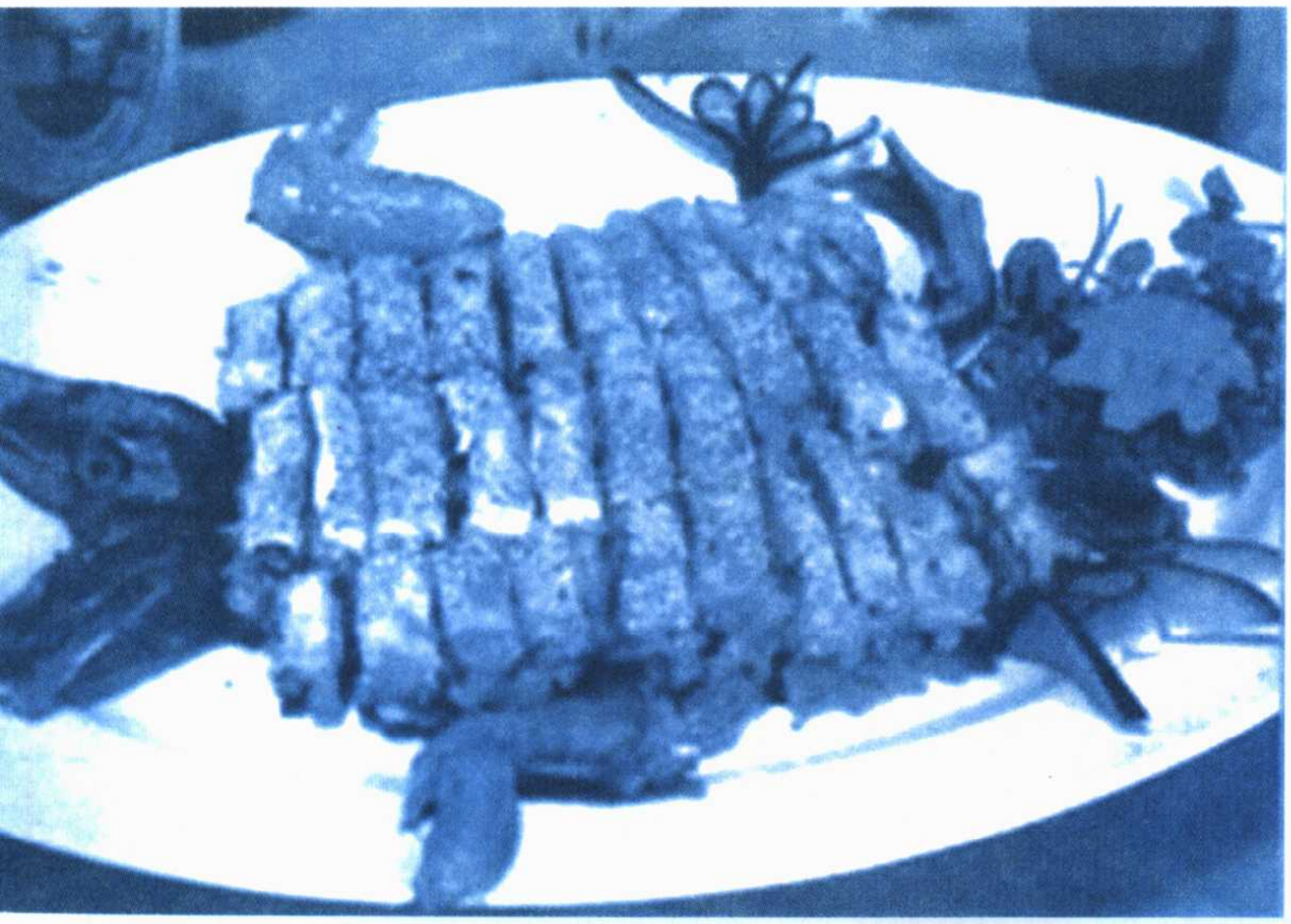
主料： 嫩肥公鸭

调料： 葱结、姜片、食用油、花椒、五香粉、料酒、精盐

做法：

1.鸭去翅尖用五香粉、料酒、精盐内外抹匀，浸40分钟，取出放入大蒸碗中，将姜片、葱结、花椒放在鸭身上，上笼蒸熟后取出，去水。

2.食用油旺火热至八成，放入鸭子炸至皮酥成金黄色时捞起，分部剁成条，按鸭型摆在盘内即可。



特点：

色泽金黄，皮酥脆，香味浓郁，口感极佳。

特点：

色泽金黄，味道鲜浓，略带甜酒香味，可以刺激食欲，利于消化吸收。



提示：

绍酒有补血舒筋、健身通络的功效。料酒的调味作用主要为去腥、增香。

三杯鸡

主料： 肉鸡

调料： 味精、胡椒粉、精盐、白酒、红酒、江米酒、玉米粉、葱段、姜片、鸡汤

做法：

1.鸡洗净，剔除骨头，切成块。

2.锅置火上，下入鸡油，放入葱段、姜片略煸一下，下入鸡块，煸至变色时，烹入白酒、江米酒和适量红酒，再放入鸡汤，用精盐、味精、胡椒粉调好口味，移至中火烧约一小时；鸡肉熟烂时，再加入适量红酒，移回大火收汁至浓，用少许玉米粉勾芡，即可出锅。

生活小常识

一天喝水时间表

6:30　经过一整夜的睡眠，身体开始缺水，起床之际先喝250毫升的水，可帮助肾脏及肝脏解毒。

8:30　清晨从起床到办公室的过程，时间总是特别紧凑，情绪也较紧张，身体无形中会出现脱水现象。所以到了办公室后，先别急着泡咖啡，给自己一杯至少250毫升的水！

11:00　在装有空调的屋子里工作一段时间后，一定得趁起身动动的时候，再给自己一天里的第三杯水，补充流失的水分，有助于放松紧张的工作情绪！

12:50　用完午餐半小时后，喝一些水，可以加强身体的消化功能。

15:00　以一杯健康矿泉水代替下午茶与咖啡等提神饮料吧！这更能够提神醒脑。

17:30　下班离开办公室前，再喝一杯水，增加饱足感，晚餐时，就不会暴饮暴食。

22:00　睡前1至半小时再喝上一杯水！不过别一口气喝太多，以免晚上上洗手间影响睡眠质量。



特点：

鲜香味浓，为家常必备菜之一。

生活小常识

癌症的一半由饮食引起

10种男性最常见的癌症中，有5种和消化器官有关，包括胃癌、大肠癌、直肠癌、肛门癌和肝癌；10种女性最常见的癌症中，有四种和消化器官有关。

这些癌症都和饮食分不开。人们为了口福享受，吃喝无节制。胡乱进食，这都会影响健康，带来疾病。

现代食品中的防腐剂、人造色素及调味剂，残留农药过多的蔬菜水果，以及利用抗生素等喂养的家禽等肉类食品，都对人身体有害，或成为致癌物质。

家常鸡块

JIACHANGJIKUAI

主料： 鸡肉

调料： 胡萝卜

调料： 豆瓣酱、植物油、味精、高汤、盐、姜、葱、料酒

做法：

1.鸡开膛去内脏、骨头后，剁成块，用八成热油炸后捞出；胡萝卜削成南荠形，也用油炸一下后捞出；葱、姜均切成片。

2.先将豆瓣酱用少许油炸酥，加高汤煮一会，去豆瓣酱渣，再下鸡块及葱、姜、盐和料酒，煮透后撇去浮沫，用文火煨至八成熟时下胡萝卜，当鸡和胡萝卜均熟烂时，转用大火收浓汁，加味精调一下味即可。

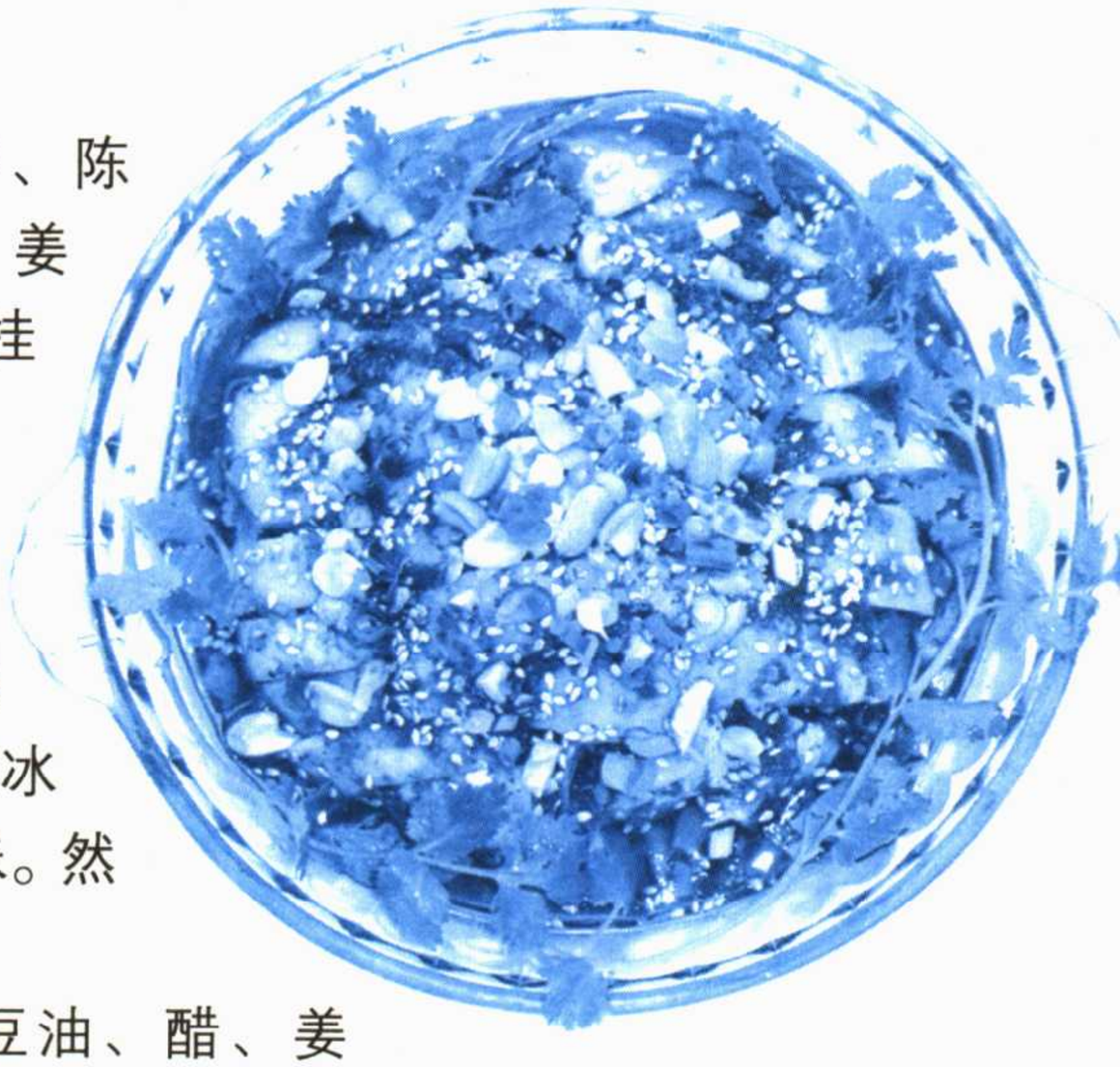
口水鸡

特点：
鸡、汁红白分明，没吃前还以为鸡没有入味，其实已麻辣味浓。鸡肉保持细嫩，卖相、味道都不错。

主料： 清远鸡

辅料： 白菜条

调料： 香菜末、姜、葱、芝麻、花生瓣、陈皮、晒干的海椒碎、豆油、醋、姜蒜汁、麻酱、香油、辣椒油、桂皮、八角



做法：

1.煮鸡。把整只鸡放入烧开了的水中，加入姜、葱、陈皮、桂皮、八角煮上5分钟，然后关火，加盖，焖15分钟后，起锅，用冰水冰镇15分钟，让鸡皮变爽滑以及保持原汁原味。然后捞起，斩成条形装入以白菜铺底的盘中。

2.淋鸡汤。将煮鸡所熬出的鸡汁，加上豆油、醋、姜蒜汁、麻酱、香油、辣椒油、晒干的海椒碎等，调成味汁，淋在鸡上。

3.撒配料。撒上芝麻、花生瓣、香菜末、葱花，即可食用。

提示：

煮鸡是全过程的重点，鸡不能煮得太久，有条件的话，冰镇的时间越长越好，家庭可以把熟鸡放入急冻区，但鸡的周围要保持有水，一旦急冻过度，要解冻就比较麻烦。

生活小常识

啤酒与汽水不能同饮

汽水中含有一定量的二氧化碳，啤酒中也含有少量的二氧化碳。啤酒中兑入汽水后，过量的二氧化碳会更加促进胃肠黏膜对酒精的吸收，如果饮酒过程中稍有醉意，再兑上一杯汽水，醉意会更浓，所以二者不能同饮。

辣子鸡丁

主料： 鸡肉

辅料： 青笋(冬笋、黄瓜均可)

调料： 色拉油、酱油、料酒、泡红辣椒、味精、盐、白糖、葱、姜、蒜、汤、湿淀粉、醋

做法：

1.鸡肉切成1厘米见方的丁，用少许盐、酱油、料酒拌匀，用湿淀粉浆好，再拌上点油。

2.青笋切成丁；姜和蒜均切成片；把泡红辣椒剁碎待用。再用汤、葱、姜、蒜、料酒、酱油、白糖、湿淀粉、味精调甜味的汁。

3.用旺火把炒锅预热放入色拉油，油热后投入鸡丁炒八成熟时放进剁好的泡红辣椒，随之下青笋翻炒，接着把对好的芡汁也倒入炒勺中，汁开后再翻炒均匀，滴入醋即可装盘。



生活小常识

饮食与阑尾炎

阑尾炎主要是由于吃的食物含纤维素少引起的。而喜欢吃新鲜蔬菜、水果、黑色面包等食物的人，很少患阑尾炎。

特点：

微甜，味鲜香，为四川传统菜之一。

腰果炒鸡丁

主料： 鸡腿肉

辅料： 腰果

调料： 姜花、葱段、蒜茸、盐、蚝油、绍酒、糖、鸡蛋清、味精、淀粉

做法：

1.将鸡腿肉去除骨头，切成1.5厘米见方的丁，放入碗中，加盐、蚝油、绍酒、糖、鸡蛋清、味精腌味。

2.将腰果放入油锅中炸熟。

3.用大火热锅温油，将鸡丁放入锅中滑油，至变色为止。

4.爆香葱段、蒜茸、姜花，加入鸡丁，腰果，翻炒均匀，加淀粉勾芡即成。



特点：

口味咸鲜，鸡丁鲜嫩，腰果酥香。

提示：

高血压病、高血脂症、冠心病、肥胖症、糖尿病患者均不宜食用。

生活小常识

萝卜与桔子相克

人们大都知道，甲状腺肿——大脖子病是由于缺碘造成的，而对萝卜与桔子同时食用，也会诱发甲状腺肿却知之甚少。

科学家通过大量的临床实验发现，萝卜等十字花科蔬菜摄入到人体后，可迅速产生一种叫硫氰酸盐的物质，并很快代谢产生另一种抗甲状腺的物质——硫氰酸。

该物质产生的多少与这类蔬菜的摄入量成正比。此时，如果同时摄入含有大量植物色素的桔子，桔子中的类黄酮物质在肠道被细菌分解，转化成羟苯甲酸及阿魏酸。这两种酸可加强硫氰酸抑制甲状腺功能，从而诱发或导致甲状腺肿。

因此，专家提醒人们，在食用萝卜等十字花科蔬菜后，不宜马上吃桔子。尤其在甲状腺肿流行的地区，或正在患甲状腺肿的人更应注意。

白斩鸡

主料： 仔鸡1只

调料： 绍酒、胡椒粉、酱油、精盐、味精、葱段、姜片、鸡汤、香油

做法：

1.将鸡开膛，去内脏，洗净后焯水，焯水后再度洗净。

2.煮锅置火上，加适量清水、葱段、姜片，沸后撇去浮沫，加适量绍酒，然后将焯过的鸡投入，移至小火上煮熟，离火后再加精盐，使鸡浸泡入味。晾凉后将鸡捞出，沥净汁水，拆去骨头，装盘。

3.将酱油盛在碗中，加精盐、味精、胡椒粉、香油、鸡汤制成红色卤汁。上桌时将卤汁浇在鸡上即可。

生活小常识

不宜吃老鸡头

鸡在啄食过程中，不断将有害金属及其他有毒物质储存于脑组织里，鸡龄越大，这类物质储存的越多，毒性就越强。

因此，鸡头不宜多吃，更不宜经常吃。即使要吃时，也要尽量挑选鸡龄小些的，一般以1~2年的鸡为好。

实在爱吃鸡头，也应尽量不单独吃，以与其他菜搭配做菜，搭配着吃为好。



提示：

卤汁中还可以加蚝油、芥末等，可根据需要灵活变化。



提示：

枸杞的食用方法简单且多样，可直接放入菜中炒煮，或用来冲泡，制酒。

生活小常识

菇类补维生素B

菇类有“天然维生素宝库”的美称，B族维生素蕴藏量尤其多。据营养学家测定，具有健脑益智功效的B_1在紫晶蘑中最高，而健肤美容的B_3则以羊肚菌、香菇中最丰。

至于在人的神经系统及造血活动中起重要作用的B_{12}，在所有菇类中都很多，成年人每天吃25克鲜蘑，摄入的B_{12}即可达标。

滑炒鸡丁

主料： 鸡胸肉

辅料： 茭白、枸杞

调料： 酱油、醋、料酒、葱花、盐、淀粉、色拉油

做法：

1.鸡胸肉洗净切丁，加入盐和淀粉拌均匀；茭白切成小丁；枸杞用温水浸泡后沥干水分。

2.将酱油、醋、淀粉搅拌成浓汁备用。

3.油入锅，六分热时放入鸡丁滑炒，再放入茭白丁、料酒煸炒，最后浇上浓汁撒上葱花和枸杞，搅拌均匀即可食用。

宫保鸡丁 GONGBAOJIDING

主料： 鸡肉

辅料： 红辣椒、西兰花杆、炸熟去皮的花生米

调料： 醋、盐、糖、料酒、淀粉、蒜、葱、花椒、酱油、干辣椒

做法：



1.鸡肉去皮去脂肪，用刀背拍两下，切成丁，放入盐、酱油、淀粉、料酒，拌匀后再加一小勺油拌匀。

2.红辣椒去籽切块，西兰花杆切片，蒜切成末，葱切段。把一小勺醋，一勺酱油，一小勺糖(不喜欢吃甜的可不放)，一大勺淀粉，适量味精加水调匀成芡汁备用。

3.把锅烧热，放多油，倒入鸡丁滑散，看到鸡丁变白，迅速捞起，把油留在锅里。

4.锅内油烧热，放入花椒爆香后把花椒捞出，再放入干辣椒和蒜末，火要大，动作要快，不要烧糊。放入西兰花杆，加一点盐，迅速翻炒，大概炒半分钟，倒入爆好的鸡丁，翻炒两下，把调好的芡汁倒入，加入花生米，拌两下，投入葱段，起锅即可。

生活小常识

选购填鸭的窍门

选购时，应挑表皮白净，毛孔均匀，皮色白中略黄，脂肪稍薄，大小适中为好。若体表发黏甚至皮色发暗、发绿，则说明已趋变质或已经变质，不可购买。



咖喱鸡



主料： 鸡腿

辅料： 洋葱、马铃薯、胡萝卜

调料： 油、咖喱

做法：

1.将鸡腿切块，先在滚水里烫除血水；马铃薯洗净切成块；洋葱、胡萝卜洗净切片。

2.用两大匙油炒拌鸡块，肉变色后，加入洋葱、胡萝卜及马铃薯同炒，并加入五六碗水煮约25分钟，鸡块稍烂时，加入小块的咖喱，小火续煮至浓稠即可。

生活小常识

肉类焖吃最有营养

肉类食物在烹调过程中，某些营养物质会遭到破坏。而不同的烹调方法损失的程度不一样。损失最多的要数蛋白质，在炸的过程中可达8%~12%，煮和焖时损耗小些。

维生素B_1在炸的过程中损失45%，煮时为42%，焖为30%；维生素B_2在炸煮的过程中损失为18%，焖时为10%。

因此，在烹调过程中，焖损失的营养最少，而煮要比炸好，另外，把肉切成肉泥与面粉等做成肉丸子或肉饼子，其营养价值的损失要比直接炸和煮减少一半。因此，我们在食用肉类时，最好用焖的烹调方法。

蒸蛋羹



主料： 鸡蛋

辅料： 干贝、火腿丁、虾米、咸肉丁

调料： 精盐、味精、葱花、熟猪油

做法：

1.将鸡蛋敲入大碗中打散，加入虾米、干贝、火腿丁、咸肉丁、精盐、味精、葱花后调匀。

2.在碗中徐徐加入温水，边加边搅动，最后放熟猪油，入锅隔水蒸，约 10 分钟即可食用。



特点：

北方家常菜肴，成菜色泽乳黄，松软滑嫩，清香滑口，老少均宜。

生活小常识

糖尿病患者应多吃大豆

大豆对胰腺有很好的作用，它能促进胰岛素的分泌，从而使血糖下降，对大豆进行加工，制成混合粉，这种混合粉中含有45%的大豆蛋白，55%的大豆纤维素与多糖，这两种物质是从豆皮中提取出来的，可以把混粉制成面包和饼干。

如果没有条件加工成混合粉，糖尿病患者也要多食用大豆或豆制品。豆腐渣中含有大量纤维素与多糖，烹调之后当菜吃也有益处。



Our Favourite Homely Food

我们最爱吃的家常菜

豆制品类

HOMELYFOOD







锅塌豆腐

GUOTADOUFU

主料： 豆腐、肉馅、鸡蛋

调料： 味精、精盐、面粉、汤、料酒、葱丝、姜丝、湿淀粉

特点：

著名山东菜，成菜呈深黄色，外形整齐，入口鲜香，营养丰富。

做法：

1.豆腐切成5厘米长、3厘米宽、1厘米厚的片，两片中间夹肉馅，上笼蒸过。

2.鸡蛋打匀加料酒、味精、精盐、面粉、湿淀粉搅成糊，将豆腐排成两排放在糊上，再在豆腐上抹一层蛋糊。

3.油烧至五成热时把豆腐推入锅中翻煎至浅黄色后放入葱、姜丝，倒入汤、酱油、料酒、味精调成的汁，加盖汁收干即可。

生活小常识

豆腐海带混合吃好

豆腐营养丰富，并且含有皂角苷，能阻止引起动脉硬化的过氧化脂质产生，抑制脂肪吸收，促进脂肪分解。

但是，皂角苷能促进入体内碘的排出，易引起甲状腺机能失常。如果能把豆腐类食品与海带等藻类食品混合吃，就可以达到更为理想的营养效果。



特点：

麻婆豆腐色泽红亮，麻辣味厚，质地软嫩，营养丰富，嫩鲜香，是一道下饭的好菜。

麻婆豆腐

MAPODOUFU

主料：嫩豆腐、肉馅

调料：葱、蒜、姜、料酒、味精、淀粉、豆瓣酱、花椒粉、香油、白糖

做法：

1. 蒜瓣、姜去皮，切末；葱洗净，切末；嫩豆腐洗净，切成小丁。
2. 锅中倒入油烧热，爆香蒜末、姜末，再放入肉馅及豆瓣酱拌炒。
3. 加入豆腐和白糖、料酒、味精及少许水，改小火再继续煮6~8分钟，加水、淀粉，撒上葱花、花椒粉，淋上香油即可。

生活小常识

喝汤养生讲究颇多

吃饭的时候，食物经由口腔、咽喉、食道最后到胃，好比经过一条通道。吃饭前先喝几口汤，等于给这条通道加了点“润滑剂”，使食物能顺利下咽，防止干硬食物刺激消化道黏膜。

吃饭时，中途不时进点汤水也有助于食物的稀释和搅拌，从而有益于胃肠对食物的消化和吸收。若饭前不喝汤，吃饭时也不进汤水，则饭后会因胃液的大量分泌使体液丧失过多而产生口渴。这时才喝水，反而会冲淡胃液，影响食物的吸收和消化。

当然，饭前喝汤并不是说喝得越多越好。一般情况下，中晚餐前以半碗汤为宜，而早餐前可适当多些，这是因为一夜睡眠后，人体水分损失较多。进汤时间以饭前20分钟左右为好，吃饭时也可缓慢少量进汤，但切忌“狂饮”。

姜汁豆腐

JIANGZHIDOUFU

主料： 豆腐

辅料： 鸡肉、香菜、炸好的杏仁

调料： 胡椒粉、味精、盐、料酒、鸡蛋清、干淀粉、高汤、食用油、酱油、葱姜汁

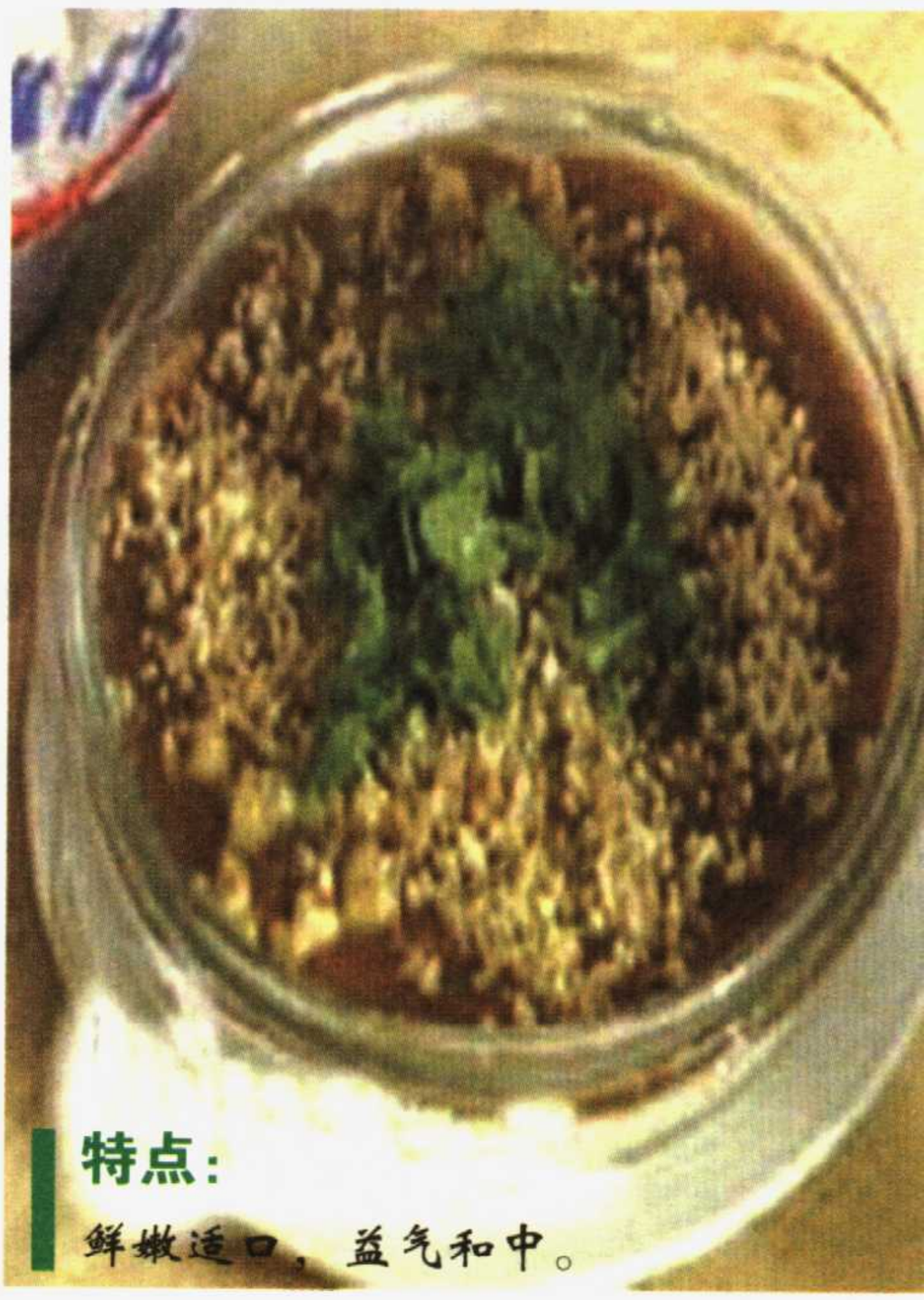
做法：

1.将胡椒粉、葱姜汁、鸡蛋清、干淀粉和豆腐拌匀，倒入汤盘中上笼屉蒸8分钟至熟待用。

2.坐锅点火入油，到4成热时下入鸡肉，炒至变色，倒入料酒、高汤、酱油，放盐和味精，勾芡后淋在豆腐上，再将杏仁和香菜摆撒在上面即可食用。

提示：

蒸豆腐泥时要蒸熟定型，但要注意别蒸过老。



特点：

鲜嫩适口，益气和中。

脆皮豆腐

主料： 豆腐

辅料： 鸡蛋、肥猪肉、鲜鱼肉、腊肠、方鱼末

调料： 胡椒粉、味精、青葱白、精盐、香油、淀粉、湿面粉、熟猪油、蚝油

做法：

1.先把豆腐放在砧板上用刀压烂，用汤盆盛着待用；再把鲜鱼肉用刀剁成肉泥，用大碗盛着，加入精盐、味精，用竹筷搅拌起胶，成鱼胶；腊肠、肥猪肉切成细粒；青葱白切成葱末。

2.鱼胶、腊肠、肥猪肉、鸡蛋清、精盐、味精放进豆腐盆内，用手搅拌均匀。再加入青葱白、方鱼末、淀粉、湿面粉、胡椒粉、香油，再搅拌均匀。然后取4张薄保鲜纸，每张20厘米×20厘米，抹上熟猪油，把已调好味的豆腐泥分成4份，分别放在已抹油的保鲜纸上抹平，抹成日字形薄状，包起放进电冰箱冻至稍变硬。

3.将炒锅洗净，烧热放入蚝油，待油热至约180℃时，将保鲜纸去掉，把豆腐放在铝筛上，放进油锅内炸至金黄色，使其熟透，然后切件盛入餐盘即可。

生活小常识

豆腐比豆浆的营养价值高

100克豆腐中含蛋白质7.4克，脂肪3.5克，碳水化合物2.7克，钙277毫克，磷57毫克，铁2.1毫克，还有维生素B_1、维生素B_2及尼克酸。

其中，豆腐所含的蛋白质比豆浆所含的蛋白质高68%；所含的碳化合物比豆浆所含的碳水化合物高80%；所含的钙比豆浆所含的钙高10倍；所含的脂肪比豆浆所含的脂肪高1倍；所含的磷比豆浆所含的磷高27%；所含的维生素B_2比豆浆所含的维生素B_2高2倍；所含的尼克酸比豆浆所含的尼克酸高1倍。

两者的维生素B_1相同，而铁的含量，豆腐比豆浆约低20%。虽然豆浆的蛋白质含量也有4.4%，比牛奶要高30%，铁的含量比牛奶高11倍，但从消化率比较，豆浆在人体中的消化率为90%，而豆腐的消化率则达95%以上。

虾皮豆腐

提示：

过敏性疾病患者，如过敏性鼻炎、支气管炎、过敏性皮炎、过敏性腹泻患者不宜进食虾皮。

主料： 豆腐

辅料： 虾皮

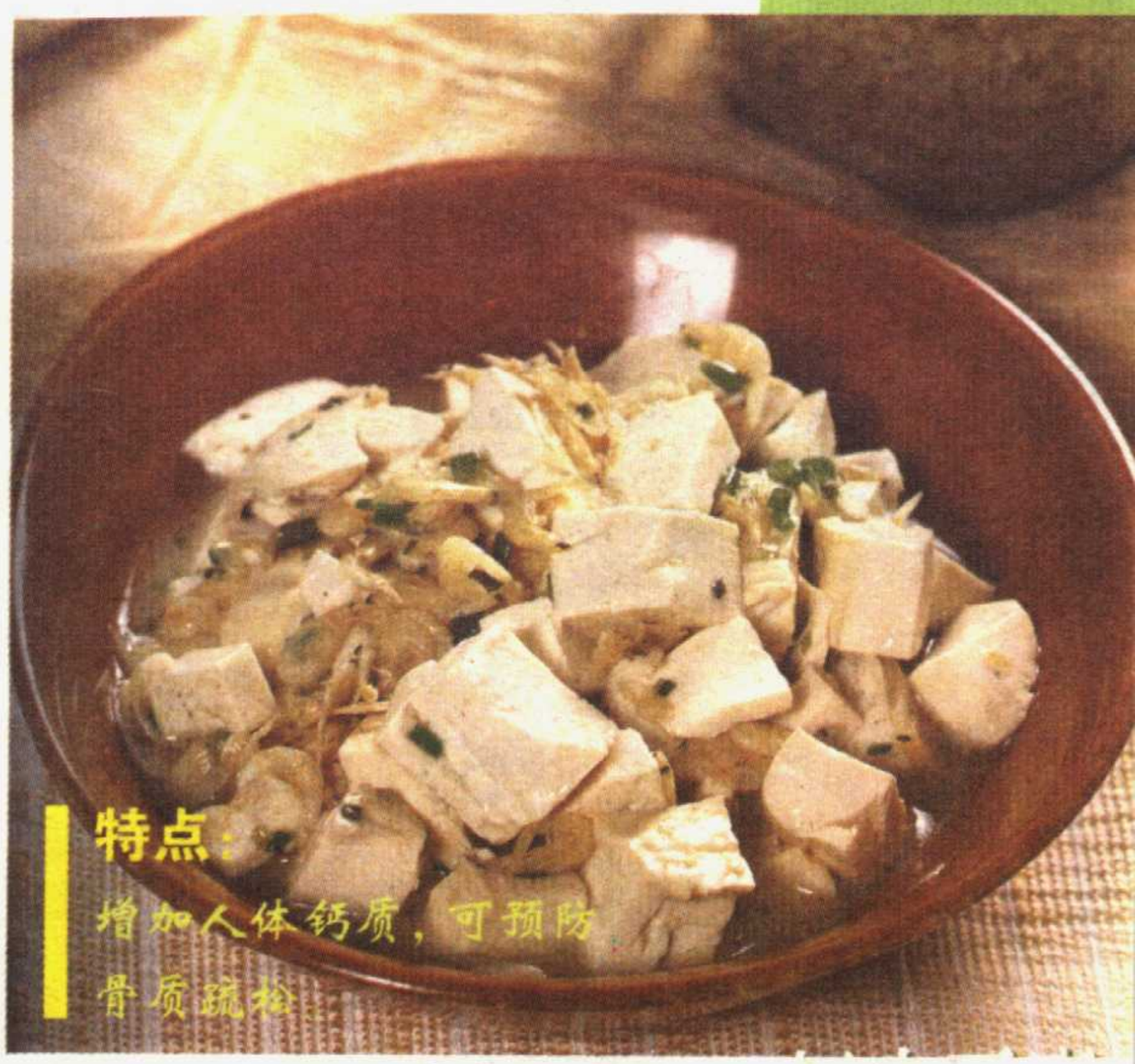
调料： 酱油、盐、香油、葱花

做法：

1.虾皮用水冲洗，泡1分钟后沥干；豆腐沸水烫过后捞出切成小块。

2.用一匙油起油锅，将葱花爆香，放入虾皮炒香，再加入酱油、半碗水、盐、豆腐煮5分钟。

3.最后淋上香油即可食用。



特点：

增加人体钙质，可预防骨质疏松

生活小常识

胡萝卜与白萝卜相克

白萝卜维生素C的含量较高，对人体健康非常有益，但是和胡萝卜混合烧煮，就会使维生素C丧失殆尽。

原因是胡萝卜中含有一种叫抗坏血酸的分解酶，会破坏白萝卜中的维生素C。不仅如此，胡萝卜与所含维生素C的蔬菜配合使用，都会充当这种破坏者。

当胡萝卜和维生素C含量高的蔬菜一起调配食用时，添加一些食用醋，抗坏血酸的破坏作用就会急速减弱，使维生素C的损失降至最低。



金银豆腐鱼头汤

主料： 豆腐、鱼头

辅料： 鸡蛋、香菇、金针菇、香菜

调料： 精盐、味精、葱末、鸡汤、白胡椒粉、料酒、白糖

做法：

1.将鱼头洗净擦干水，锅加热，倒入油，把鱼头放入，煎黄备用。

2.炖锅里放入鱼头，放入鸡汤一罐、适量水、白胡椒粉、料酒、一点点白糖、泡发的香菇（切大块），大火烧开转小火（保持微开的状态），煮20分钟左右，加精盐，再加入豆腐块，继续煮7~8分钟，然后，再把金针菇洗净放入，煮熟，加入味精，撒上葱末及香菜，即可食用了。

生活小常识

黄豆芽不煮透不能吃

黄豆芽必须烧煮透才能吃，否则食后容易出现恶心、呕吐、头晕、腹痛、腹泻等中毒症状。因为黄豆芽中含有皂素和腊样芽孢杆菌等有毒物质，只有在100℃的高温下病菌才能被破坏杀灭。

所以，黄豆芽一定要熟透才能吃，不熟的千万不要食用。

planter

红烧豆腐

主料： 豆腐

辅料： 香菇、青椒、竹笋、红辣椒

调料： 盐、酱油、白糖、姜、香油、胡椒粉、淀粉

做法：

1.豆腐切成三角形，竹笋去皮切片，香菇泡软去蒂切长条，青椒去籽切块，红辣椒切丝，将姜末、盐、酱油、白糖、胡椒粉，调成调味汁备用。

2.坐锅起火热油，放入豆腐炸成金黄色后捞出。

3.另起油锅，先爆香姜片、红辣椒，再倒入竹笋、香菇、青椒拌炒，最后放入豆腐，淋调味汁调味，用水淀粉勾芡，再淋上香油即可。

生活小常识

饭后吃菠萝助消化

菠萝除了营养丰富以外，还有很多被人们所忽视的健康功效：吃得过饱的时候，吃点菠萝能起到助消化的作用，还可以缓解便秘。

菠萝中含有丰富的糖类、脂肪、蛋白质、维生素以及钙、磷、铁、胡萝卜素、尼克酸、抗坏血酸等。它之所以有助于消化，主要是其中含有的菠萝蛋白酶在起作用。

这种酶在胃中可分解蛋白质，补充人体内消化酶的不足，使消化不良的病人恢复正常消化机能。此外，菠萝蛋白酶对肾炎、高血压、支气管炎也有一定的治疗作用。

砂锅豆腐

主料： 豆腐、大白菜

辅料： 虾米、香菇、胡萝卜、鸡肉片、青蒜

调料： 高汤、盐、料酒、淀粉

做法：

1.大白菜洗净，切块沥干后备用。

2.豆腐切块，虾米洗净泡水，香菇泡软去蒂，胡萝卜切片，鸡肉片装入碗中，并放入盐、料酒、淀粉各少许，青蒜切斜片备用。

3.炒锅热油将虾米、香菇、大白菜略炒，加高汤移入砂锅内。

4.鸡肉片另用滚水下锅，煮熟捞起备用。

5.大白菜焖煮10分钟，倒入熟鸡片、豆腐、胡萝卜略煮后调味，撒入青蒜片即可食用。

生活小常识

糖与酒类相克

糖类味皆甘，甘生酸，酸生火。饴糖、红糖尤甚。酒类甘辛大热，故酒与糖不宜相配，久则生热动火，有损身体。

现代营养学认为，乙醇能影响糖的代谢。这是由于乙醇氧化形成过剩的还原辅酶工，从而使三羧酸循环受到抑制，导致血糖上升。吃糖时饮酒，影响糖的吸收，另外容易引发糖尿病。



日本豆腐

主料： 日本豆腐

调料： 盐、味精

做法：

1.将日本豆腐从中间切开，倒出来之后切成1厘米长的小段待用。

2.热锅加油，可以多放一点。油七八成热的时候把日本豆腐放进去，小心油溅出来！

3.用铲子轻轻地拨动（因为日本豆腐很容易碎）一下，使豆腐全部平摊，在上面撒点细盐，煎一会儿。

4.轻轻地用铲子把豆腐翻个面，继续煎。隔一段时间就翻个面，这样可以使豆腐两面的颜色差不多。

5.一直煎到颜色变为金黄色，再加点味精就可以出锅了。



生活小常识

袋奶不宜高温加热

高温是指温度在100℃以上。现有袋奶的奶袋成分主要是聚乙烯，在115℃的高温下聚乙烯就会发生分解和变化，会对人体健康产生危害。

如果将袋奶直接放进微波炉中加热，袋奶包装用的塑料袋中的聚乙烯分子，在加热时高速碰撞会溶入奶中，对健康造成危害。因此，在饮用袋奶时不宜高温加温加热。







Our Favourite Homely Food

我们最爱吃的家常菜

汤饮类

HOMELYFOOD



酸辣汤

SUANLATANG

主料： 豆腐、熟鸡丝（或火腿）、冬菇、熟瘦猪肉丝、水发海参、水发鱿鱼、鸡蛋

调料： 酱油、猪油、味精、淀粉、葱花、精盐、鸡汤、胡椒粉、醋

特点：

以肉丝、豆腐、冬笋等料经清汤煮制而成，酸、辣、咸、鲜、香。饭后饮用，有醒酒去腻，助消化的作用。



做法：

1.将冬菇、海参、鱿鱼分别切成细丝，豆腐切成小块，同熟肉丝、熟鸡丝放入锅内，加鸡汤、精盐、酱油，用旺火烧至沸滚，再放湿淀粉勾芡后，改小火加打散的鸡蛋。

2.将胡椒粉、醋、味精、葱花及少许猪油放入汤碗内。等锅内蛋花浮起时即改旺火，至肉丝滚起，倒入汤碗内即可。

生活小常识

涮羊肉汤不要喝

一些人以为涮火锅的汤汇聚了羊肉、肥牛、豆制品、海鲜等食品的精华，味道鲜美而且营养丰富，但实际却恰恰相反。

因为在吃一顿涮羊肉的过程中，同一锅汤要反复沸腾，其中已有的营养物质经过这样几十甚至上百次的沸腾，都已破坏。此外，吃一次涮羊肉一般需要一个小时以上，这期间，火锅里会有很多食品在反复煮，比如配料，或是没有捞出来的羊肉、肥牛等。这些物质在高温中长时间混合煮沸，彼此之间会发生一些化学反应，这些食品发生反应后产生的物质对人身体不仅没有益处，甚至还会导致一些疾病的发生。



紫菜鸡蛋汤 ZICAIJIDANTANG

主料： 紫菜、鸡蛋

调料： 香菜段、姜、盐、味精、葱末

做法：

1.紫菜洗净，沥干水分备用。

2.锅中加入适量水及姜片，待水滚后入紫菜及味精，稍煮片刻，待水再滚时将打散的蛋汁徐徐加入，同时用汤勺轻轻搅动，待蛋花浮在水面时熄火，随后加入葱末、香菜及盐，将姜片捞出后即可食用。

生活小常识

保护舌头的味觉

要想获得食物的美感，就要注意保护舌头味觉的机能不受损害。不吃过冷过热的食物，少吃过于粗糙的食物，如甘蔗等，因为粗糙食物容易使舌面出现芒刺，损害味蕾。过酸过甜和过辣也容易造成味蕾的损伤，使人产生舌体麻木感。

如味觉出现迟钝现象，可以多选择含锌元素的食物，因为锌能提高味觉的敏感性。含锌最多的食物有牡蛎、猪瘦肉、牛肉、羊肉、牛乳、蛋、鱼及坚果类（如核桃、榛子、花生、芝麻等）。

生活小常识

咸汤淡化的技巧

当你感到做的汤咸了但又不适合加水或采取其他办法时，可以往汤中放几片西红柿，这样，咸味就会明显减轻，达到满意的效果。

银耳清汤

特点：
汤清见底，银耳洁白，形如朵朵小白花，点缀几棵碧绿豆苗，素雅大方，汤味清香扑鼻，营养丰富，为珍贵菜肴。

主料： 银耳

辅料： 母鸡、牛肉、豌豆苗

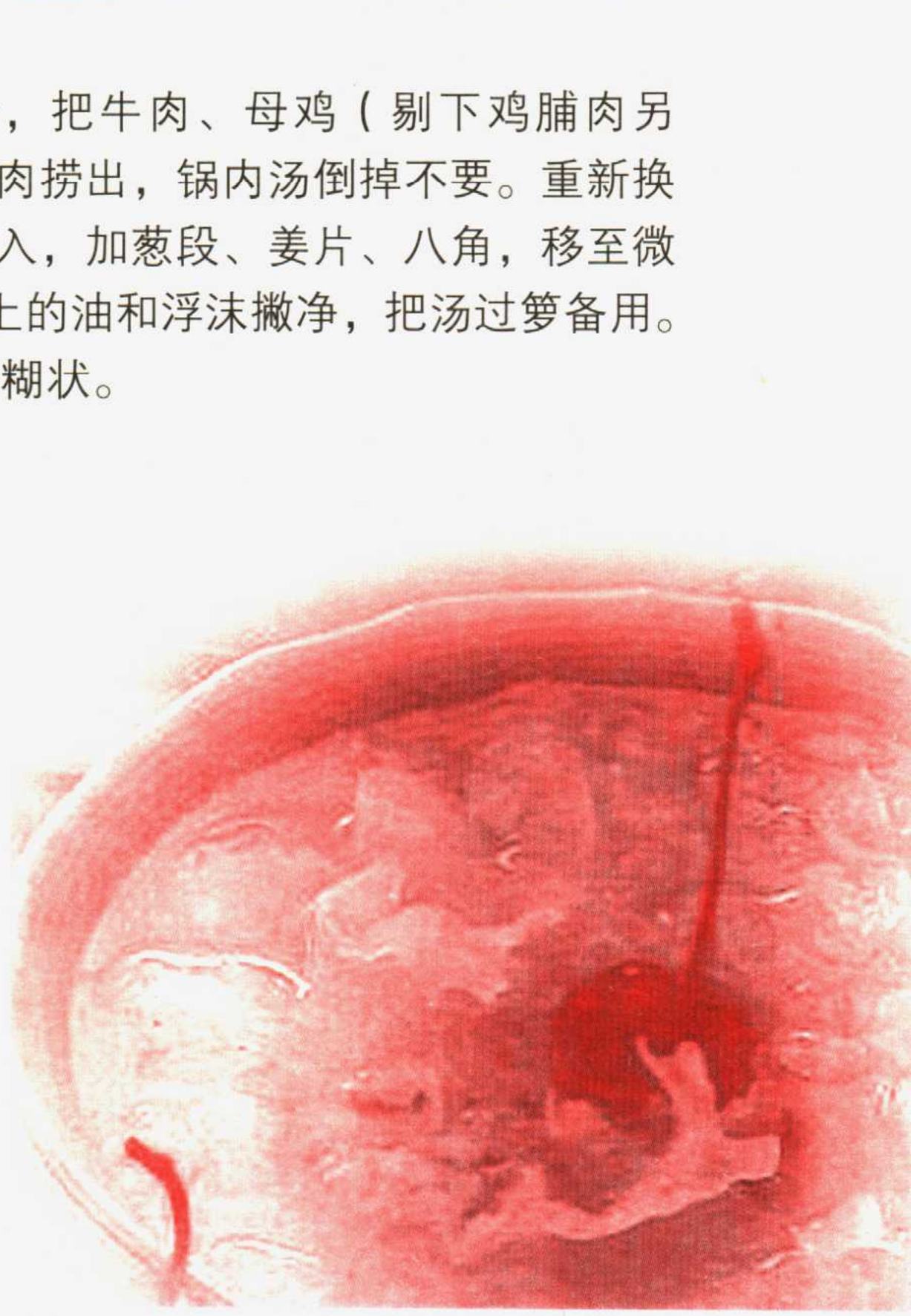
调料： 精盐、高汤、味精、料酒、葱、姜、八角

做法：

1.银耳用清水泡发（急用时可用温水），待胀发后，用清水冲洗干净，用小刀片去根部黄底、黑点和杂质，用清水泡上备用。葱切成斜段，姜部分切片，部分切成极细的细末，用水泡上。

2.把锅放在旺火上，放入清水，烧开后，把牛肉、母鸡（剔下鸡脯肉另用）洗净放入锅内，烧开后，将鸡肉和牛肉捞出，锅内汤倒掉不要。重新换上清水，烧开后，将鸡和牛肉冲洗干净放入，加葱段、姜片、八角，移至微火上煨，鸡和牛肉煮熟后捞出另用，汤面上的油和浮沫撇净，把汤过箩备用。鸡脯肉剁成细泥，放入碗内加清水调成稀糊状。

3.把炒锅放在旺火上，放入半锅清水，烧开后，将银耳汆烫一遍，锅内水倒掉不要。放入高汤，烧开后，把调好的鸡肉糊倒入，烧开后将鸡肉捞出，把汤过箩，再倒回锅内，加精盐、味精、姜汁、料酒、银耳，烧开后，即可装入汤碗内，放入豌豆苗即可食用。



菠菜猪肝汤

BOCAIZHUGANTANG



主料： 菠菜、猪肝

调料： 盐、味精、姜、香油、米酒

做法：

1.菠菜洗净切成段，姜切成丝，猪肝切成片备用。

2.猪肝先用温开水将血水烫净。

3.锅中水烧开加入姜丝、猪肝、菠菜，待沸腾后加入各种调味料，淋上米酒、香油即可食用。

生活小常识

菜馅的处理常识

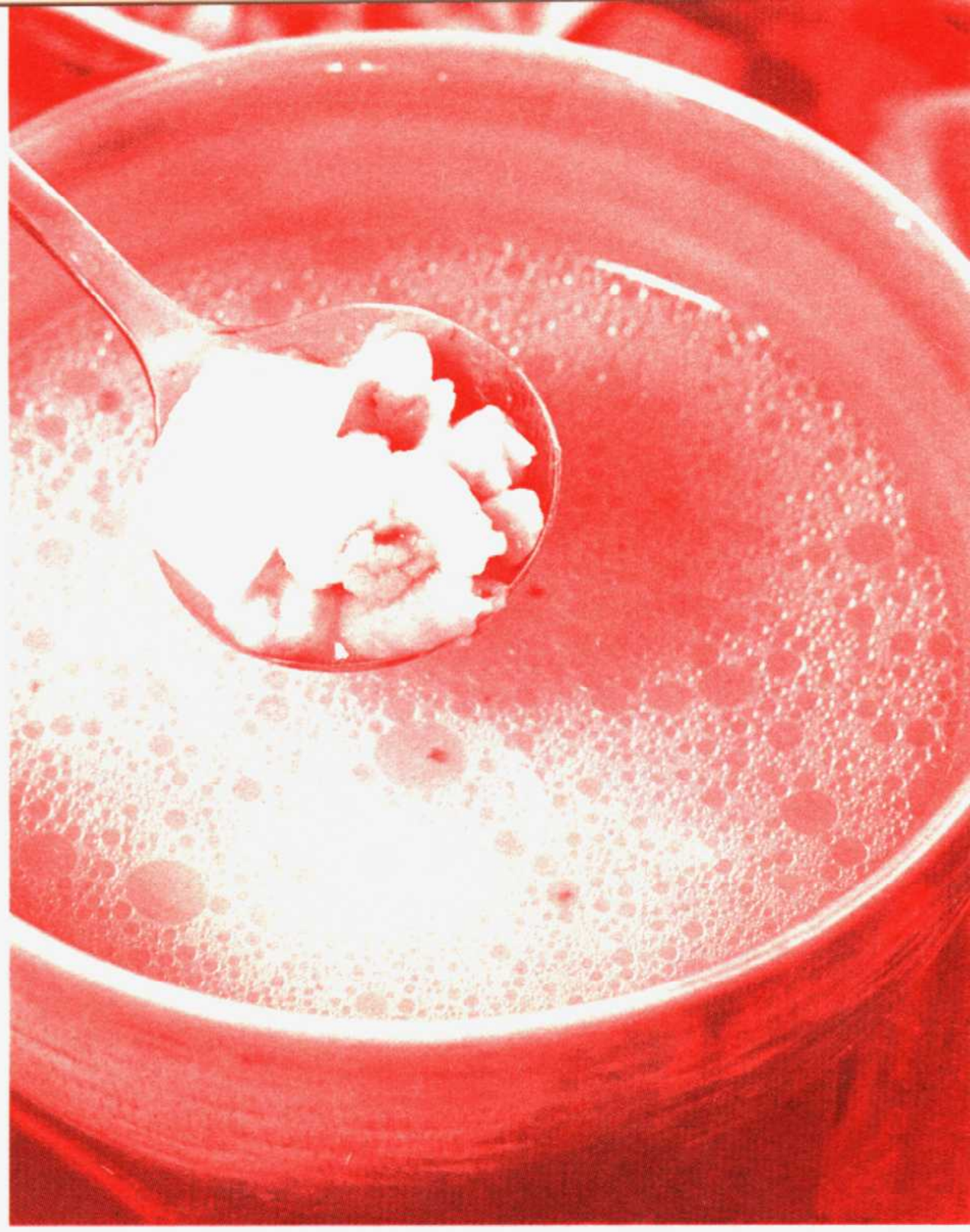
由于饺子、馄饨的馅里不能有过多菜汁，人们都习惯于把水分较多的蔬菜挤汁后再拌馅。这样既丢失了许多营养物质，也因馅里汁少而乏味。

可把洗净晾干的菜切碎，倒入锅中，浇上食油，轻轻拌和，再倒入已加过调料的肉馅，拌匀，馅内即不再泛水。这是因为碎菜先拌上油，被一层油膜包裹，遇到盐就不易出水了。这样拌馅包出的饺子，吃起来鲜嫩可口。

生活小常识

大葱的使用技巧

大葱是做咸食的主要调味料，可以去除肉类的腥味和油腻感，一般在炝锅时使用，常用于炝炒荤菜。炒肉的时候可以加上适量的葱花和葱段，炖、煨、红烧肉菜和鱼鸭海鲜时，都可以加入葱段。大葱与羊肉混炒不仅增加了羊肉的鲜美，而且消除了羊肉的膻味。



特点：

味香浓郁，沁脾化痰。

海鲜萝卜汤

H A I X I A N L U O B O T A N G

主料： 白萝卜、干贝、虾仁

辅料： 鲜奶

调料： 姜汁、料酒、葱、盐、淀粉

做法：

1.干贝洗净，放入容器内，加入葱、姜汁和清水，隔水蒸至干贝酥软。

2.白萝卜洗净，去皮，切片，放入砂锅中备用。

3.虾仁裹上淀粉，放入油锅内稍炸片刻后捞出。

4.砂锅加热，放入鲜奶、干贝，煮沸后撇去浮沫；锅内放入料酒、萝卜片，继续煮至萝卜酥烂，最后放入虾仁、盐即可食用。

提示：

萝卜要炖烂，焖煮时火不要太大。

罗宋汤



主料： 牛肉

辅料： 番茄、胡萝卜、洋葱、马铃薯

调料： 番茄酱、盐、胡椒粉

做法：

1.牛肉切块，汆烫洗净备用。

2.番茄、胡萝卜、马铃薯切块备用；洋葱切方片备用。牛肉加一锅水煮20分钟，加入番茄、胡萝卜、马铃薯、洋葱及番茄酱、盐大火烧开，然后转中火焖煮至牛肉软烂，调味后熄火，食用时撒些胡椒粉即可。

生活小常识

炒菜调料添加须知

荤、素食油用法

炒荤菜放素油，炒素菜放荤油。这样炒出来的菜吃起来使人觉得荤菜较为清淡，而素菜又有荤香。

调五味

炒菜前，应将调料备齐，葱、姜要炸出香味。只放盐和味精还不够，花椒能开胃，糖可提鲜，醋去腥增香，还有酱油、大蒜等调料和佐料都应酌情放一点。

淀粉勾芡

炒菜请别忘了用淀粉勾芡。淀粉勾芡可以增加菜肴的口感，并保持爽滑鲜嫩。

生活小常识

除豆腐泔水味的窍门

烹制豆腐时，常含有一股泔水味，如果在下锅之前先用开水将豆腐泡烫2~3分钟即可除去。

另处也可用盐开水浸漂，去除异味，并且能使豆腐制品色白质地坚实。

白菜汤

主料： 白菜心

辅料： 香菇、冬笋

调料： 葱、姜、盐、清汤

做法：

1.白菜心洗净切成段；香菇入水浸泡后切片；冬笋切片；葱、姜洗净，剁成末。

2.冬笋和香菇放入沸水中略烫。

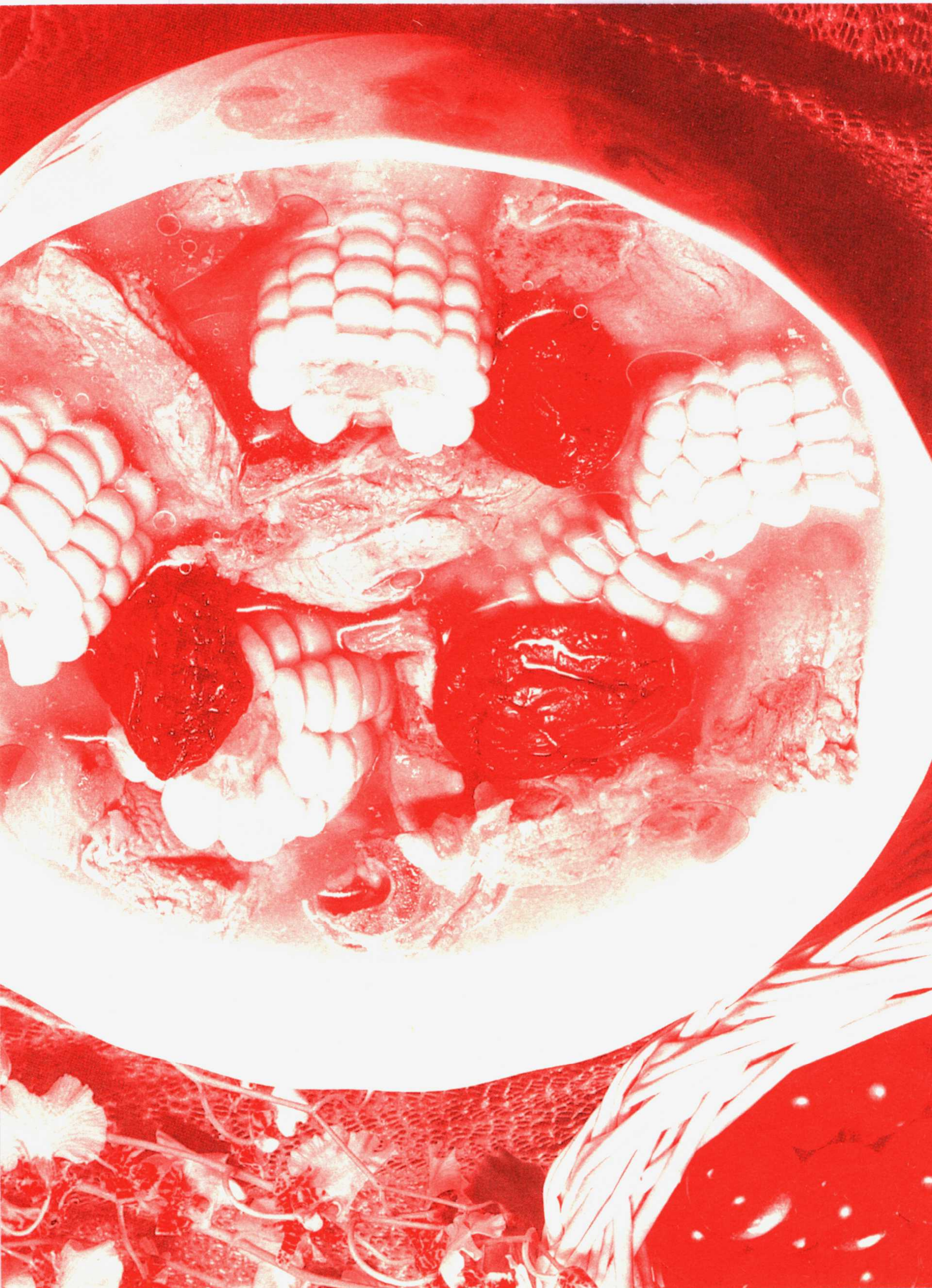
3.锅内放入油，锅热后，放入葱姜爆炒出香味，再倒入白菜心煸炒片刻后加入盐和清汤（如肉汤）焖煮3分钟。

4. 最后放入冬笋和香菇，以小火焖煮5分钟，加适量盐即可食用。

提示：

香菇用水浸泡，使之充分发涨。





玉米香菇排骨汤

主料： 玉米、香菇、排骨

调料： 盐

做法：

1.排骨汆烫去血水，然后捞出沥干备用。

2.玉米切段，香菇泡软去蒂后备用。

3.大火把排骨、玉米、香菇煮沸后转小火慢炖1小时，撒盐调味出锅即可。

生活小常识

5种开水不能喝

①装在保温瓶较长时间的温开水。

②经过多次反复煮沸的残留水。

③在炉灶上沸腾一夜或较长时间，饮用时是不冷不热的温吞水。

④开水锅炉中隔夜重煮或未重煮的开水。

⑤蒸饭、蒸馒头、蒸肉食等食品的蒸锅水。

这些开水中含亚硝酸盐较多，对人体有一种潜在的慢性危害。所以，饮用的开水最好煮沸5~10分钟。当天的开水当天喝，每天要更换。

生活小常识

醋对人体健康有益

从中医角度讲，五味入五脏，五味是酸苦甘辛咸，五脏为心肝脾肺肾，其中酸味能入肝脏，有一定的柔肝、养肝和护肝的作用。

另外，从目前的研究来讲，醋具有一定的降脂减肥作用，同时对中老年的冠心病、心绞痛以及高血脂有一定的治疗作用。

所以，在平时炒菜、做汤、吃面食的时候，应常放一点醋。有意识地喝一点醋，喝时把醋兑上水喝，每天早晚各喝一次，每次3毫升。

注意，不要直接喝。因为每种醋的酸度不同，如果酸度过高的话，直接喝下去，可能就会伤及口腔、咽喉和胃了。

鲫鱼豆腐汤 JIYUDOUFUTANG

主料： 鲫鱼、豆腐

调料： 葱花、姜片、精盐、绍酒、湿淀粉、色拉油

做法：

1.将豆腐切成5毫米厚的薄片，用盐水腌渍5分钟，沥干待用。

2.鲫鱼去鳞和内脏，抹上绍酒，用盐腌渍10分钟。

3.炒锅内放色拉油加热，爆香姜片，将鱼两面煎黄后加适量水，烧开后改小火烧25分钟，再投入豆腐片，调味后加少许湿淀粉勾薄芡，撒上葱花即可。根据口味爱好也可撒上生菜碎末等。



鸡丝三鲜汤

提示：

海带可以防治白血病、骨痛、高血压等；香菇能协调人体新陈代谢功能，增强免疫能力；鸡肉富含优质蛋白，营养丰富。常喝此汤有益健康。

主料： 鸡丝、水发海带

辅料： 香菇、蛋清

调料： 胡椒粉、清汤、精盐、味精

做法：

1.海带切细丝，焯水；鸡丝加蛋清拌匀；香菇浸水泡开，洗净，切丝。

2.锅中清汤烧沸，撇去浮沫，放入海带丝、鸡肉丝、香菇丝，再烧沸，加精盐、味精、胡椒粉调好味，盛入汤碗即可。



生活小常识

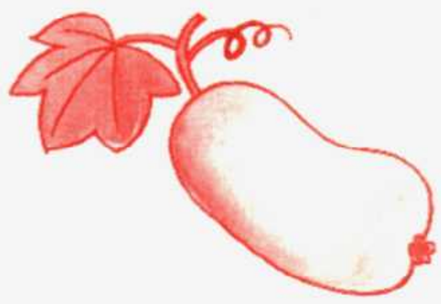
食物过量可能使皮肤变色

过多食用萝卜、南瓜、菠菜、桃子、桔子等食物，会使人的皮肤变黄。因为这些食物中含有丰富的维他命A（黄桔素），很有营养。但食用过多，体内无法吸收，便会从皮肤上反映出来，使之变黄。

另外，专家们认为，摄取太多的矿物质，也会使皮肤变色。含有银或金的药物，会使人的皮肤变成蓝色或淡紫色。

如果皮肤变了颜色，则表示身体内部可能发生了变化，除恢复饮食的均衡外，还应及早去医院治疗。





冬瓜干贝汤

主料： 冬瓜、干贝

调料： 盐、香菜、香油、姜丝、高汤

做法：

1.冬瓜去皮去籽，切好块备用。

2.干贝洗净后泡水 30 分钟放入蒸锅内蒸软，放凉后撕成丝备用。

3.高汤加入冬瓜先煮半软，后再放入干贝丝、姜丝加盐调味，再煮约 15 分钟即可。食用时滴入香油、撒上香菜。

生活小常识

存放鲜葱、鲜姜的小窍门

把鲜葱梳理整齐，捆成把，根朝下放在背阴凉爽的地方，也可把它栽在低温干燥的土壤中，让它缓慢地生长，这几种方法都可使葱较长时间的保持新鲜。

将少量黄沙（要保持湿润）放在坛里，把鲜姜埋在里面，随时取用，久藏不坏，也不会干掉。

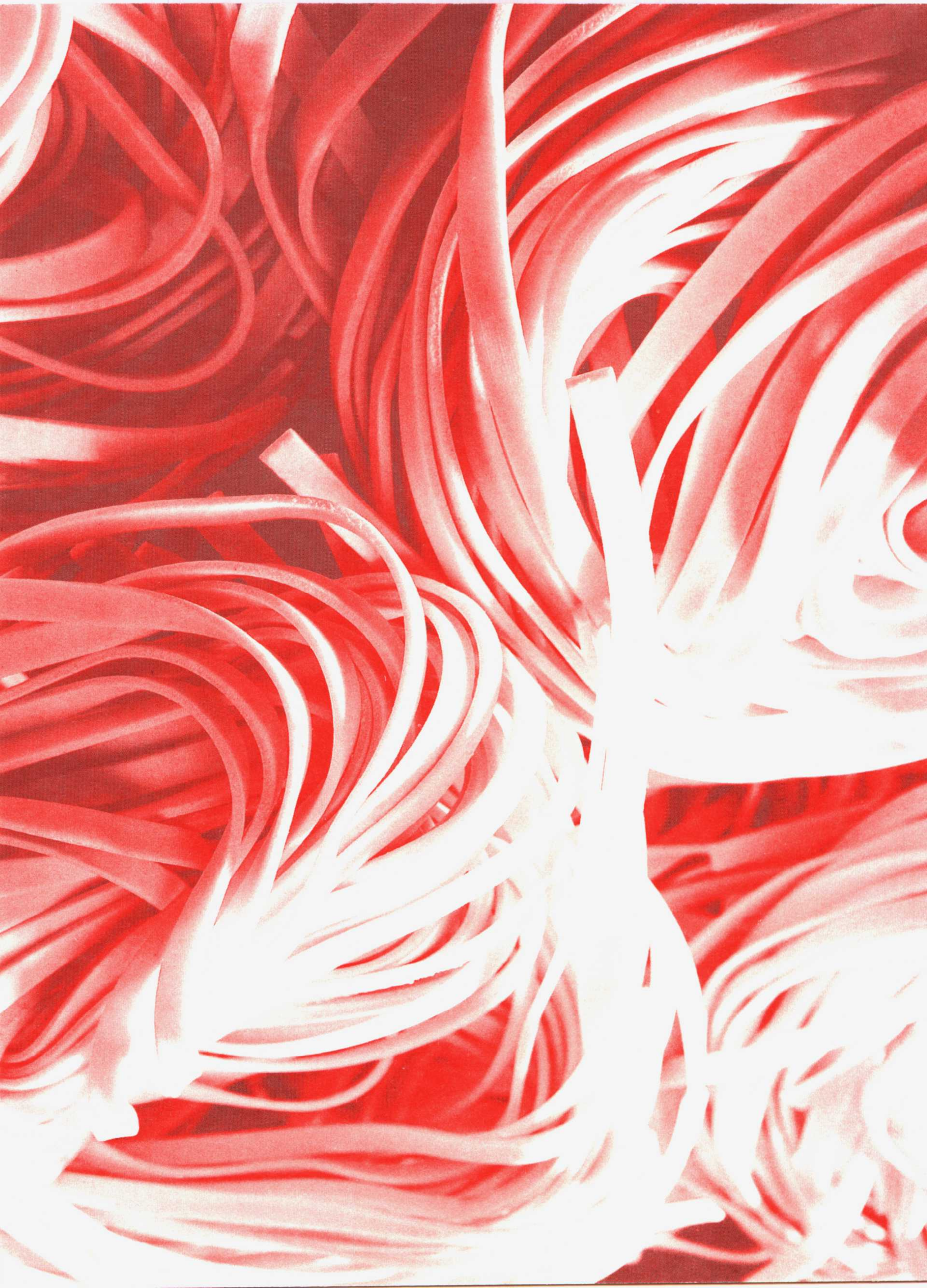


Our Favourite Homely Food

我们最爱吃的家常菜

主食类

HOMELYFOOD



提示：

一是，蛋不要放到碗中打散，直接放入温油锅中炒散，这样会出现蛋黄和蛋白相分离，就有两种颜色。二是，临出锅前放入料酒，顿时会产生一片香味，然后利用酒把盐、鸡精化开就可。三是，注意不能放水。

蛋炒饭



特点：

色香味俱全。

主料： 米饭、鸡蛋

辅料： 香菇、火腿肠

调料： 料酒、味精、葱末、盐

做法：

1.香菇浸水泡开切丁，火腿肠切丁备用。

2.开小火，待油热至三四成时，倒入打好的鸡蛋，炒散，然后倒入香菇丁、火腿肠丁，稍炒。

3.倒入冷饭，翻炒透，出锅时加入味精、盐、料酒和葱末。

DANCHAOFAN

生活小常识

开水煮饭营养佳

谷类食物中含有丰富的B族维生素，如维生素B_1、B_2、烟酸以及无机盐类等，这是人体从膳食中摄取维生素的重要来源。

谷类食物所含B族维生素对高温的耐受力比较差，冷水反复淘洗，又经高温长时间蒸煮，会使B族维生素大受损失。

大米经4～5次冷水搓洗，用冷水烧煮，其中维生素B_1将损失70%左右。如事先拣出米中杂物，一次开水过清，再用开水煮饭。由于煮的时间较短，谷物表皮层营养物质少受搓洗破坏，这样，米饭中B类维生素含量可大大增加。

什锦炒饭

主料： 大米

辅料： 胡萝卜、卷心菜、牛肉、红萝卜

调料： 酱油、味精、香油、料包（大料、茴香、桂皮）、葱、姜、盐

做法：

1.牛肉洗净切成丁，放入锅中煮至七八成熟捞出待用。

2.将红萝卜去皮洗净切成丁，胡萝卜洗净切成丁，卷心菜洗净切成块，大米淘洗干净，葱、姜洗净切成末。

3.坐汤锅点火放水，倒入牛肉丁加入料包、葱、姜末，开锅后倒入红萝卜丁、胡萝卜丁炖25分钟，放入卷心菜、酱油、盐、味精、香油、大米搅匀，再烧25分钟出锅即可。

生活小常识

熬粥原料的下锅顺序

除大米、小米外，要熬一锅美味的粥，可用棒渣、栗子、白薯、红枣、菱角、山药、藕等为原料，还可加入红豆、银耳、花生、蜜枣、葡萄干、莲子、百合、杏仁、桂圆肉、核桃仁、松仁等。

要想熬出美味的粥，各种原料下锅的先后顺序很重要，不易煮烂的先放，如豆类、含淀粉类的原料；莲子要先去掉苦心；生的杏仁、核桃仁最好先用水泡剥皮去苦味后再下锅；花生、藕、百合等快熟时最后下锅，以保持其鲜脆的感觉。

特点：

色香味俱全。

提示：

饭菜合一须将肉做到七八成熟，再放入蔬菜、米、汤等蒸熟，其中的辅料可根据自己的口味调配。



咖喱炒饭

主料： 冷饭

辅料： 蔬菜、火腿

调料： 盐、咖喱粉

做法：

1.火腿切丁。

2.坐锅起火热油，爆香火腿再倒入蔬菜炒熟，加咖喱粉拌炒后盛起备用。

3.另起油锅，倒入冷饭入锅炒匀，加少许盐和拌有火腿和蔬菜的咖喱料，拌炒后即可盛盘。

生活小常识

淘米不宜反复搓洗

米在淘洗时要轻，不要用力反复搓洗，用水量和淘米次数尽量减少，一般不超过三遍，避免用流水冲洗，水温也不宜太高。

米应当现洗现做，切忌洗后用水浸泡一段时间再做。如果需要浸泡，则必须将浸泡大米的水和米一同下锅煮制，这样可以避免可溶性营养素的损失。

红烧牛肉面

HONGSHAONIUROUMIAN

主料： 牛肉、面条

辅料： 小白菜

调料： 辣椒、酱油、料酒、辣豆瓣酱、香油、葱、姜、蒜、八角

做法：

1.牛肉洗净切块，以热水汆烫去血水。

2.坐锅起火倒入油，炒香蒜、姜、葱段、八角、辣椒，然后放入牛肉，加入水、酱油、料酒、辣豆瓣酱，以中火煮约1小时。

3.另起锅，放入水烧开，煮熟面条捞出，再烫熟小白菜。

4.碗中放入香油、葱花、牛肉汤，加入面条、小白菜、牛肉即可食用。



生活小常识

不宜用旺火煮挂面

挂面本身很干，用旺火煮，水太热，面条表面形成黏膜，水分不容易向里渗透，热量也无法向里传导。

同时，由于旺火催动水沸开，产生动力，面条上下翻滚，互相摩擦，糊化在汤里，更降低了水的渗透性，这样煮出的面条发黏，会出现硬心。

相反，如用慢火煮，就有了让水和热量向面条内部传导渗透的时间，这样，反而能将面条煮透煮好，并且汤清。

榨菜肉丝面



主料：切面

辅料：梅花肉、榨菜、小白菜

调料：酱油、淀粉、食盐、味精、胡椒粉、香油、大蒜、辣椒、高汤

做法：

1.梅花肉切丝，以酱油、淀粉加水腌10分钟。榨菜切丝，小白菜切段。

2.起油锅，放入大蒜、肉丝炒香，接着放榨菜、辣椒拌炒盛出。

3.面先煮熟，小白菜烫熟，置于碗内，加上炒熟的榨菜、肉丝。

4.高汤烧开，加入食盐、味精、胡椒粉、香油调味，淋在面上即可。

ZHACAIROUSIMIAN

生活小常识

大米不宜暴晒

大米本身有较强的吸湿能力，特别是大米的腰部湿度最大。大米在储藏过程中，米粒所含的水分一般都较高，它能保持大米储藏时的稳定性。

一旦将大米放在灼热的阳光下暴晒，大米的温度发生了变化，使米粒内的水分迅速失去平衡。看上去经过暴晒后的大米有干燥之感，但如仔细观察，就会发现每粒大米上都有一道道裂纹，颗粒完整的大米，会变成碎米。而且，经过暴晒的大米更容易受潮、霉变，也更难保管。因此，在家庭中储藏大米，千万勿将大米放在阳光下暴晒。

正确的方法是，把米放在阴凉通风处，掌握一些储存方法即可防虫。

生活小常识

忌常吃方便食品

一般说来，方便食品如方便面，主要成分是碳水化合物、少量味精、食盐和调味品。其调味品如牛肉汁、鸡肉汁、虾汁，汁中的牛肉、鸡肉、虾肉的含量很少，而且缺乏蔬菜。有的有菜末或菜汁，但量很少。因此，方便食品中并不具备人体所需要的蛋白质、脂肪、矿物质、维生素和水等较全面的营养素。因此，人如果长期食用方便面，就会造成某些营养素的缺乏而患疾病。

此外，有些方便食品还或多或少含有对人体不利的食品色素、防腐剂等。方便食品还有较多的油脂，容易氧化酸败，摄入人体内对人体内重要的酶系统有一定破坏作用，经常摄入这类食物，会使人加速衰老。

什锦炒面

SHIJINCHAOMIAN

主料： 面条

辅料： 肉丝、大白菜、香菇、胡萝卜丝、洋葱

调料： 高汤、酱油、淀粉、味精、胡椒粉、葱

做法：

1.面先煮熟，捞出备用。

2.香菇泡软切丝，洋葱切丝，大白菜、葱切小段。

3.肉丝以酱油、淀粉、少许水腌渍5分钟。

4.坐锅起火倒入油，先炒香菇丝、葱段、胡萝卜丝、洋葱丝、大白菜，加高汤稍煮后，加入肉丝，倒入酱油、味精、胡椒粉，再加入面条拌炒即可。



生活小常识

增白食品吃不得

市场上出售的色泽洁白的馒头、花卷、包子、粉丝、银耳和其他一些水发食品，在制作过程中，可能添加了一种叫作吊白块的食品增白剂。

吊白块的化学名字叫甲醛合亚硫酸钠，它在食品加工过程中分解为二氧化硫和甲醛。甲醛具有原生质毒性，它与核酸的氨基和羟基结合，使之失去活性，从而影响机能代谢，对人体的所有脏器都有不同程度的损伤，尤以肾脏为甚，长期食用有较强的致癌作用，它是国际公认的致癌物质。

炸酱面

ZHAJIANGMIAN

主料： 面条

辅料： 肉馅、香菇、豆干、黄瓜、虾米

调料： 大蒜、酱油、白糖、香油、豆瓣酱、甜面酱

做法：

1.虾米、香菇泡软后均切碎，黄瓜切丝，豆干切细丝。

2.坐锅起火倒入油，放入大蒜、香菇、虾米、肉馅、豆干炒香，加入豆瓣酱、甜面酱拌炒，再加入酱油、白糖、水，焖炒约6分钟加入香油即可成酱料。

3.将面煮熟，置于盘内，摆上黄瓜丝，酱料拌匀即可。



排骨面

主料： 面条

辅料： 排骨、青菜

调料： 白糖、料酒、盐、胡椒粉、葱花、酱油、高汤、地瓜粉

做法：

1.排骨洗净，去筋，两面拍松，以酱油、白糖、料酒、盐、胡椒粉腌渍约15分钟后沾上地瓜粉。

2.坐锅起火倒入油，将排骨以中火炸至表面呈金黄色后转大火捞出。

3.面煮熟时，青菜亦烫熟捞出，置于碗内。

4.面碗内加入葱花、高汤，再加上排骨即可。



生活小常识

禁多吃油条

在炸油条的面内，除少许盐外，还掺入了碱及明矾，油炸时能释放出二氧化碳，使油条膨胀松脆。也就是说，每日吃一根50克的油条，一个月摄入的铝超过600毫克，脑组织含铝过多，使记忆力下降、行动迟钝、智力减退、过早衰老。过多铝的摄入，还会导致老年痴呆症。

另外，炸油条的油大多是陈油，旧油不够加新油，日积月累，这种老油含有致癌物质，对身体极为有害。用新油炸的油条，少食无妨。



打卤面

主料： 面条

辅料： 五花肉片、香菇、虾仁、鸡蛋、木耳、大白菜、胡萝卜

调料： 高汤、葱、酱油、淀粉、食盐、胡椒粉、香油

做法：

1.香菇去蒂泡软切片，葱切段，大白菜切小段，木耳洗净，胡萝卜切丝。

2.虾仁去泥肠，用盐抓洗、沥干。

3.肉片以酱油、淀粉加少许水腌5分钟。

4.坐锅起火，加入油，油热后先下香菇、葱段、肉片、木耳、胡萝卜丝炒香，加大白菜炒，再加入虾仁、高汤及酱油、食盐，烧开后倒入水淀粉勾芡，淋下蛋汁至凝固状，最后加入胡椒粉、香油。

5.面条煮熟盛入碗中，加卤即可食用。



生活小常识

霉变的粮食禁止食用

大米、玉米的霉变主要是受到黄曲霉素的危害。一旦发生了霉变，经加热处理很难将毒素破坏掉。因其在一般烹调温度下不会被破坏，需在280℃时才发生裂解，且在水中的溶解度很低，经淘洗很难洗净。

人体食用该毒素后，轻者胃部不适、恶心、呕吐、头昏、全身无力，重者心慌、四肢瘫软、诱发癌症，甚至有生命危险。

生活小常识

一吃多名

红油抄手是四川著名小吃，也是中国传统小吃，在广州称云吞，在江西称清汤，而在中国其他地方主要称馄饨。馄饨早在两千多年前就已在中国出现，在很多民族及地区都十分盛行，名称、吃法也不尽相同，除煮食外，煎、炸均有，风味各异。

特点：

四川成都著名小吃。以面皮包肉馅，煮熟后加清汤、辣椒油和其他调料即可食用。此种小吃柔嫩鲜美，汤汁微辣浓香。抄手是四川人对馄饨的称呼，馄饨在全国各地均有制作，红油抄手是最为著名的品种之一。

HONGYOUCHAOSHOU

红油抄手

主料： 抄手皮

辅料： 肉末

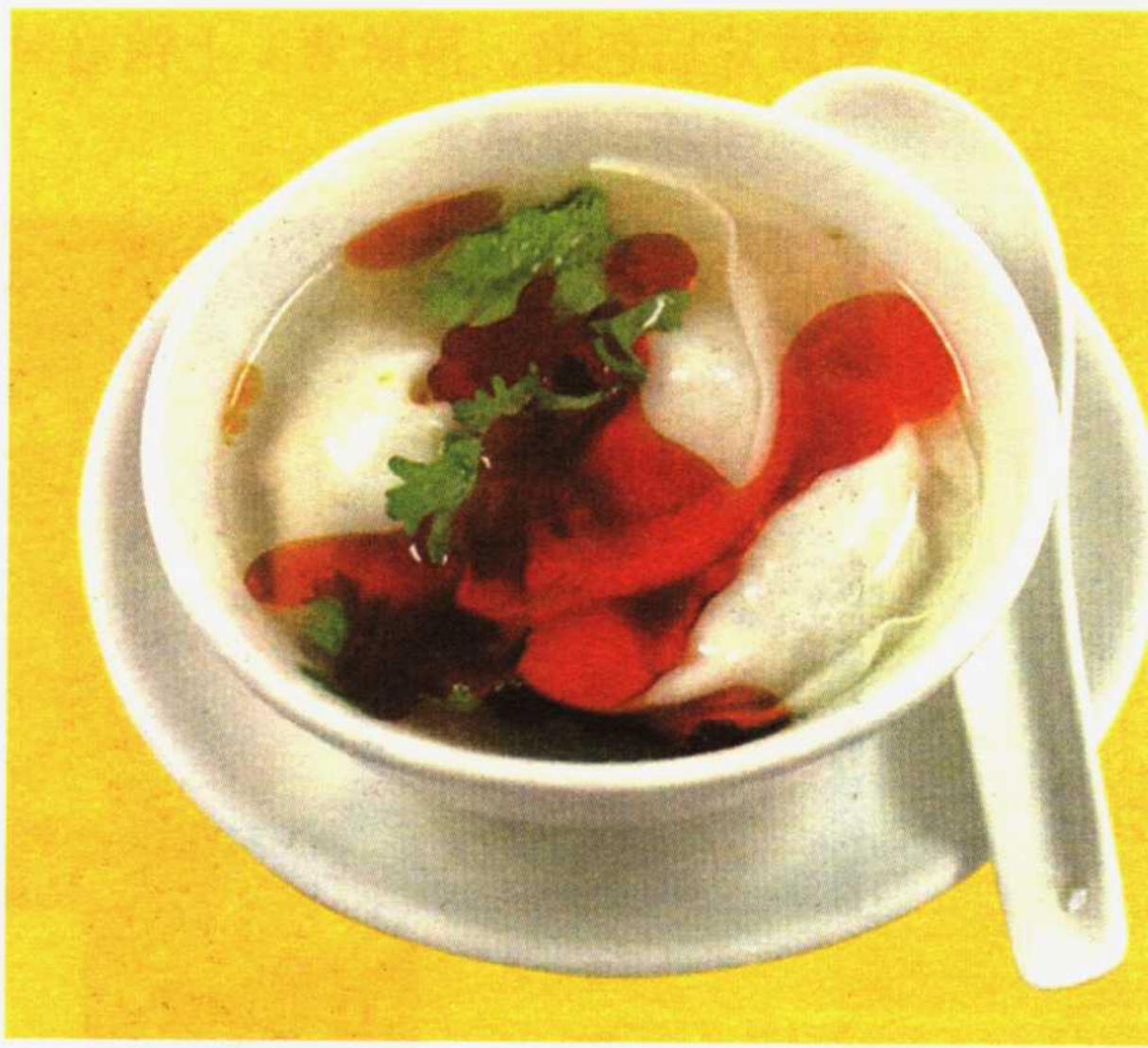
调料： 香油、精盐、味精、葱、料酒、辣椒油、酱油

做法：

1.将肉末用精盐、料酒调匀，用抄手皮分别包成抄手(即馄饨)。

2.把辣椒油、酱油、香油、味精分别装在4个碗内，撒入葱末。

3.锅中放适量水烧开，抄手下锅煮至浮起后捞起，分别装入碗内即可。食用时可依个人喜好放入2中的调料。



生活小常识

牛奶不宜冷冻

牛奶中含有三种不同性质的水分，其中游离水含量最多，不与其他物质结合，只起溶剂的作用。结晶水是与乳糖结晶体一起存在的水，结合水是与蛋白质、乳糖、盐类结合在一起的水分，不溶解其他物质，不发生冻结。

牛奶冷冻时，游离水先结冰，而里面包着的蛋白质、脂肪等物质不冻结。牛奶冷冻时间越长，解冻后蛋白质越易沉淀、凝固，出现变质。因此，牛奶不宜冷冻，而保存牛奶最适宜的温度为2℃~3℃为好。

主料： 面粉、猪肉

调料： 盐、酱油或黄酱、大葱、香油

做法：

1.一斤面粉对半斤左右温水和好，将肉剁碎，用切碎的葱和调料和成馅。

2.包馅方法有两种：一是先把面擀成大片，把馅铺在上面，卷起盘成圆饼用擀面杖轻轻擀薄；二是先把面做成剂子(从和好了的长条形的面上分出来的小块儿)，擀成片后包馅，再擀薄。上锅烙时，用刷子在饼的两面刷些油，烙熟即可。



特点：

柔软鲜香。

ZHUROUXIANBING 猪肉馅饼



鸡丝米粉

主料： 籼米(无黏性大米)、鸡丝

辅料： 小白菜

调料： 味精、胡椒粉、鸡汤、植物油、盐、

做法：

1.先制出米油浆。即将米反复换水揉搓洗净，用凉水泡胀再冲洗两次，去水后另加凉水，磨成细浆，再放入植物油搅动，使油浆混为一体。将细浆舀一勺放在抹好油的瓷盘内晃平上屉，用旺火烧蒸熟成薄片，揭下晾凉，再切成韭菜叶宽的条形。鸡肉切丝。小白菜抽出筋洗净待用。

2.烧开鸡汤下入味精、盐、胡椒粉调好味。与此同时，烧开一锅水下入小白菜和米粉条。小白菜烫熟后，把菜和米粉条挑入碗中，撒上鸡丝，注入汤即可。

特点：

细软鲜嫩，老少咸宜。

生活小常识

选食用植物油的窍门

每种植物油都有它特殊的气味，通过嗅觉能辨出油的品种和品质。豆油有较浓的豆腥味，菜籽油有清淡的菜籽香气，卫生油有棉籽味掺杂着火碱味，胡麻油则有些鱼腥味。把油加热到45℃~50℃时气味更容易分辨。食用植物油中若有哈喇或臭味，则表明食物油已变质酸败，不宜食用。

小笼包

XIAOLONGBAO

主料： 面粉、猪肉（七分瘦三分肥）

辅料： 猪肉皮冻

调料： 胡椒粉、味精、鸡汤、葱花、姜末、酱油、香油、精盐

做法：

1.猪肉剁碎，置于容器内，加酱油搅拌；然后将汤分多次徐徐注入，一边注入汤，一边搅拌，搅至肉馅起劲时加入香油、味精、胡椒粉、精盐、葱花、姜末拌匀；猪肉皮冻剁细，也加入馅料中拌匀。

2.和好面后揉匀，搓成长条，揪成剂子，用擀面杖擀成圆皮。每张皮包入馅料，制成包子。

3.取直径约25厘米的小圆笼，上面铺上松枝，将包好的包子摆在上面，上笼用旺火蒸约6分钟即可。

生活小常识

不宜吃生鲜蜂蜜

蜜蜂在酿制蜂蜜时，尤其是在花源短缺时，常常会采集一些有毒的花粉。因此，鲜蜂蜜内难免会含有有毒植物花粉的成分，人若吃了这种蜂蜜，也难免会中毒。

至于生蜂蜜，在蜂蜜收获、运输、保管过程中，还可能会受到细菌污染，因此直接食用也是不妥当的。食用蜂蜜还是以食用经过加工、加温、消毒处理的为好。



饭后8不宜

1. 不宜急于吸烟

饭后胃肠蠕动加强，血液循环加快，机体吸收烟雾的能力进入最佳状态。此时，吸一支烟的中毒量等于吸10支烟。

2. 不宜马上吃水果

饭后吃水果，水果中的单糖不易立即进入小肠而滞留于胃中，此时会因单糖发酵而致胀气，发生便秘。故吃水果最好在饭后2~3小时或饭前1小时。

3. 饭后不宜立即喝茶

茶叶中含有大量单宁酸，能使胃内食物中的蛋白质变成不易消化的凝固物质。

4. 不宜放松裤带

饭后将裤带放松，会使餐后的腹腔内压下降，消化器官的活动度和韧带的负荷量就会增加，从而易引起胃下垂，甚至有发生肠扭转，引起肠梗阻的可能。

5. 不宜马上洗澡

此时洗澡会使四肢、体表血流量增加，使胃肠道供血减少，从而使胃肠在饭后的消化功能减弱。另外，还会使腰围增粗，小腹渐实。

6. 不宜百步走

百步走同样会因运动量加大，加速肢体血循环量，减少胃肠道的供血，而影响胃肠的饭后消化功能。

7. 不宜立即睡觉

一则会使饭菜滞留胃肠中，不能很好消化，久之，会诱发胃病、肠炎。二则，入睡后，人体新陈代谢率降低，易使摄入食物中所含热量转变为脂肪而使人发胖。

8. 不宜马上去排便

饭后马上去大便，屏气、收腹，会使腹压升高，胃黏膜、腺体受到挤压，致使分泌功能紊乱、胃壁血流减少，造成消化不良。时间长了，就会诱发胃炎，并会使胃溃疡症状加重。