



武警基层实用丛书



WUJINGJICENG
SHIPINZHIZUOSHOUCE

WUJINGJICENG
SHIPINZHIZUOSHOUCE

武 基 J
W 警 层

食品制作手册

福州市支队 编写

人民武警出版社

出版策划 / 李静蓉

责任编辑 / 刘立华

封面设计 / 李 齐

ISBN978-7-80176-268-9



9 787801 762689 >

ISBN 978-7-80176-268-9

定价 : 17.80 元

武警基层 食品制作手册

福州市支队 编写

人民武警出版社

2008·北京

图书在版编目(CIP)数据

武警基层食品制作手册 / 陈世光主编. — 北京: 人民武警出版社, 2008.8

ISBN 978-7-80176-268-9

I. 武… II. 陈… III. 烹饪—手册 IV. TS972.11-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第122174号

书名: 武警基层食品制作手册

出版发行: 人民武警出版社

社址: 北京市西三环北路1号 (100089)

(发行部电话: 010-68795350, 68471803)

印刷: 福州千帆印刷有限公司

开本: 1/32

字数: 83千字

印张: 5.375

版次: 2008年8月第1版

印次: 2008年8月第1次印刷

定价: 17.80元

关心一线官兵

忠实履行使命

吴双战

2007年12月26日，吴双战司令员为《武警基层实用手册》题词：关心一线官兵，忠实履行使命。

顾 问

何映华	王建平	秦怀保	王俊杰
黄海辉	姚立功	杨仁和	

编 委

陈世光（执行主编）

陈加自	罗 奕	徐春萌	高 明
江海明	黄高龙	潘振旺	陈金岳

编 者

何晨潮	贾海军	黄志军	何国怀
盛 闽	王安平	李 伟	温载勇

目 录

第一篇 基层常用食品制作

肉 类

冬菜肉末·····	2
鱼香肉丝·····	3
红烧肉·····	4
红烧蹄膀·····	5
胴骨芋子煲·····	6
凉瓜排骨·····	6
椒盐猪肚·····	7
五彩肉丝·····	8
干锅肥肠·····	9
十香醉排骨·····	10
九转大肠·····	11
青椒炒肉片·····	12
葱白肉丝·····	12
炒蒜苔·····	13
爆炒猪腰·····	14
回锅肉·····	14
梅菜扣肉·····	15
蒜泥白肉·····	16
脆皮卷·····	17
腐皮肉卷·····	18
剁椒五花肉·····	19
洋烧排骨·····	20
煮猪扒·····	21
南煎肝·····	21
酸菜牛肉·····	22

青椒炒牛肉·····	23
香波牛肉·····	24
凉拌香菜牛肉·····	25
沙茶牛肉·····	25
荷香蒸田鸡·····	26
黄焖牛蛙·····	27

禽 类

茶香鸭·····	28
红烧鸭·····	28
芹菜溜鸡片·····	29
白果烧鸡·····	30
红烧鸡爪·····	31
蚝油鸡块·····	31
菜椒炒鸭肠·····	32
白菜炒鸡脯肉·····	33
脆香鸡腿·····	34
白炒鸡丝·····	34
手撕鸡·····	35
啤酒鸡·····	36
蚝油鸭掌·····	36
素炒鸡丁·····	37
脆梨炒鸡丁·····	38
香芒鸡柳·····	39
风味鸡爪·····	39
鸡翅焖豆腐·····	40
菠萝鸡丁·····	41
西芹鸡牛柳·····	41
芙蓉蛋·····	42
鱼香荷包蛋·····	43

鱼 贝 类

煎烧带鱼·····	44
香辣炒蟹·····	45
水煮鱼片·····	46
松子鱼·····	47
清蒸彩云雕·····	48
剁椒鱼头·····	48
红烧鱼·····	49
秋刀鱼·····	50
糖醋鱼·····	50
清蒸鱼·····	51
脆皮鱼·····	52
黄花鱼头·····	52
软溜草鱼·····	53
酸菜鱼·····	54
胡瓜炒花蛤·····	55
蒜瓣黄鱼·····	55
香辣小龙虾·····	56
清蒸桂鱼·····	57
花椒鱼片·····	58
油焖辣味虾·····	59
椒盐老蛭·····	59
葱烧鱼块·····	60

素 菜 类

凉拌苦瓜·····	61
酱爆花生·····	61

凉拌豇豆·····	62
冬菇豆腐·····	63
凉拌大白菜·····	64
醋溜白菜·····	65
凉拌凉粉·····	65
炒三丝·····	66
红烧豆腐·····	67
海鲜豆腐煲·····	68
锅塌豆腐·····	68
麻婆豆腐·····	69
凉拌空心菜梗·····	70
虎皮椒·····	70
凉拌金针菇·····	71
黄瓜凉粉·····	72
川辣黄瓜·····	73

面 食 类

肉馅水饺·····	74
肉包·····	75
菜包·····	76
早餐鸡蛋饼·····	77
卤面·····	77
海鲜炒面·····	79
八宝青蟹饭·····	80
葱油饼·····	81
黄金大饼·····	81
麻球·····	82
窝窝头·····	83

汤 类

一品豆腐汤·····	84
银耳冬瓜茸·····	85
金针鱼丸豆腐汤·····	86
青菜汤·····	87

食 疗 类

1、感冒·····	88
2、消化性溃疡·····	88
3、失眠·····	88
4、贫血·····	88
(1)红枣莲子羹	
(2)猪肝花生粥	
5、夏日喝汤	
一萝卜甘蔗汤·····	89
6、补脾养血	
一花生大枣炖猪蹄·····	90
7、黑发润肤	
一海带炖鸡·····	90
8、健胃止呕	
一嫩姜拌莴笋·····	91
9、莲藕冬瓜扁豆汤·····	92
10、益智安神	
一莲子猪心汤·····	92
11、营养补充	
一鸡肉蘑菇汤·····	93

12、亚健康饮食调理·····	93
-----------------	----

- (1)肺气虚
- (2)脾阳虚
- (3)肾阳虚
- (4)肥胖疲劳
- (5)心烦意乱
- (6)神经衰弱

13、山药狮子头·····	94
---------------	----

14、“慢性支气管炎”	
-------------	--

保健饮品·····	95
-----------	----

- (1)白菜腐皮红枣汤
- (2)鲫鱼红糖甜杏汤

15、春季美食抵御皮肤病··	96
----------------	----

- (1)红柿肉末蒸豆腐
- (2)素炒六样

16、夏日补水	
---------	--

- 一山楂莲叶排骨汤····· 97

17、夏日厌食	
---------	--

- 一菠萝炒牛肉····· 98

18、消热解毒	
---------	--

- 一豆芽海带丝····· 99

19、夏日降躁	
---------	--

- 一野葛菜生鱼汤····· 99

20、秋葵玉米笋·····	100
---------------	-----

第二篇

食品营养与保健

第一节 营养基本知识

一、蛋白质	102
二、脂肪	102
三、糖类	102
四、维生素	102
1.维生素A	
2.维生素D	
3.维生素B1	
4.维生素B2	
5.维生素PP	
6.维生素C	
五、无机盐和微量元素	103
1.钙	
2.磷	
3.铁	
4.碘	
5.铜	
6.锌	
六、水	104

第二节 膳食营养的平衡

一、食物多样、谷类为主	106
二、多吃蔬菜、水果和薯类	108
三、常吃奶类、豆类或其制品	109

四、经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油	109
五、食量与体力活动要平衡，保持适宜体重	110
六、吃清淡少盐的膳食	111
七、饮酒应限量	111
八、吃清洁卫生、不变质的食物	112

第三节 食品基本知识

一、食品的营养价值	
(一)粮食	112
1.谷类	
2.豆类	
3.薯类	
(二)蔬菜	113
(三)肉类	114
(四)鱼类	115
(五)蛋类	115
(六)食用油脂	115
二、水果药用价值	116
三、其它食品药用价值	116

第四节 食品安全

一、食物中毒的预防	117
二、食物搭配禁忌	118

第三篇

炊事工作常识

第一节 如何制定食谱

..... 124

第二节 购副食品的经验

一、购买猪肉的方法..... 127

二、购买海鲜的方法..... 129

三、购买蔬菜的方法..... 130

四、购买“压榨油”的方法

..... 132

第三节 生活小窍门

一、洗蔬菜的方法..... 133

二、煮米饭的方法..... 134

三、煮水饺的方法..... 135

四、煮面条的方法..... 136

第四节

四季常用食谱菜肴参考

一、春季常用菜..... 137

二、夏季常用菜..... 138

三、秋季常用菜..... 140

四、冬季常用菜..... 141

第五节 附食谱样表

一、(表一)“加餐”食谱

..... 143

二、(表二)周食谱公布表

..... 144

第四篇

中国菜知识

一、鲁菜..... 147

二、川菜..... 148

三、苏菜..... 149

四、粤菜..... 149

五、闽菜..... 150

六、浙菜..... 151

七、湘菜..... 151

八、徽菜..... 151

九、京菜..... 152

十、上海菜..... 152



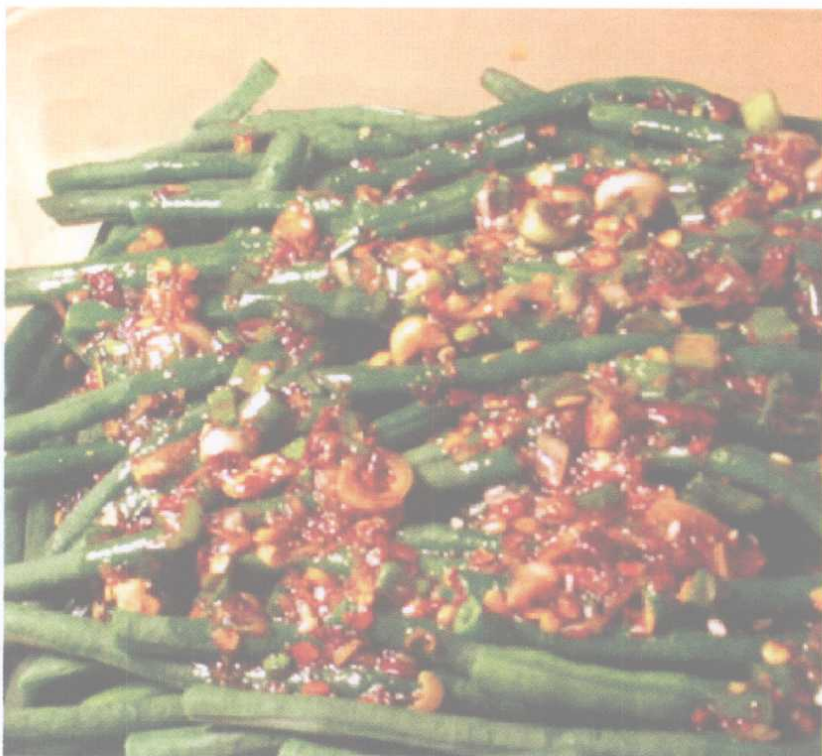


肉类

冬菜肉末

主料：猪肉(肥与瘦肉为3比7)200克，冬菜750克。

配料：大油75克，酱油20克，料酒13克，白糖、姜各10克，味精、葱各3克。



制法：

1.把猪肉剁成末，冬菜去根、洗净和姜均切成末，葱切葱花；

2.炒勺烧热加油，油热后先放入肉末煸炒至水分殆尽，再加入葱、姜稍炒后，即下料酒、酱油、糖和味精炒匀，最后下冬菜翻炒几下即成。



鱼香肉丝

主料：瘦猪肉200克。

配料：水发木耳、水发玉兰片各25克，泡辣椒40克,酱油、白糖、蒜末各10克，葱花、料酒各15克，醋8克，精盐3克，味精1克，淀粉50克,油125克，清汤50克。

制法：

1.将 泡辣椒切成碎末待用；

2.小 碗内 加入 姜末、葱末、蒜末、精盐、白糖、醋、酱油、

淀粉，调和均匀待用；

3.花生油烧至六成热，煸炒泡辣椒待出红油后，撒入辣椒粉，放入肉丝煸炒，菜肴将熟时，把小碗内兑好的汁倒入锅内翻拌均匀，淋入香油即可。





红烧肉

主料：条肉600克，干辣椒10克，八角10克，蒜头10克，生姜3克。

配料：白糖50克，盐、味精、料酒各少许（可分两次至三次下入）。



制法：

1.锅放水，烧开后放入条肉煮至八成熟，捞出晾凉，切成长宽3到4厘米的块，干辣椒剪成2厘米的段，蒜头用刀拍碎，生姜切片；

2.锅内放油，随即倒入白糖，不断搅动，直至白糖化成焦糖色时，放入肉块随即翻搅让所有肉块粘上糖浆，加入酱油翻动，直至肉块完全吸收糖色时，加入清水，高度与锅内肉块平齐即可，放入蒜头、姜片、干辣椒、八角，烧开后调味，稍煮3分钟后放入蒸饭车(锅)中蒸30分钟后左右即可；

3.起锅后，夹出肉块摆盘，撒上葱花上桌。



红烧蹄膀

主料：猪蹄膀。

配料：小油菜、葱、生姜、大蒜、蒜末、八角、桂皮等。

制法：

1.将蹄膀去皮洗净，下沸水焯烫捞出，加盐、味精、酱油、白醋、料酒腌汁上色，葱打结，生姜，大蒜捣松；



2.将油温烧至7~8成热的时候，放腌好的蹄膀，炸至冒泡捞起；

3.热锅冷油，炒白糖至起泡加水，下调料煸炒香料，下熬过的糖色，放入炸好的蹄膀，焖至1小时至肉烂时即可出锅，摆放入盘；

4.取原汤汁浇在盘子里即可。



胛骨芋子煲

主料：猪胛骨。

配料：芋子、鱿鱼干、姜、葱、青蒜。

制法：

胛骨砍成块状或对半切开，姜切片，葱打结，青蒜切成段，胛骨块焯水，鱿鱼干用温水浸泡；煸炒姜片、青蒜段、芋子等，加入高汤或清水煮或煲，将汤倒入胛骨中，放入高压锅中焖至酥烂即可。



凉瓜排骨

主料：猪肉排280克、苦瓜580克。

配料：葱2根，姜2片，大蒜1瓣，

豆豉35克，淀粉半匙，盐1小匙，味精





半匙，酱油1匙，糖1匙，蚝油1小匙，胡椒粉少许，油7大匙。

制法：

1.猪肉排切成块，用淀粉拌匀，苦瓜切成丝，加盐、水抓匀，腌至30分钟后，放在清水中，洗去盐份；

2.葱切成段，姜、蒜、豆豉切碎；

3.将油加热，放姜、豆豉、蒜同炒，再放排骨、苦瓜、用中火炒4~5分钟，加半杯水和盐、味精、酱油、糖、蚝油、胡椒粉拌炒，再用慢火焖煮20分钟左右，再用淀粉、水勾芡，放葱，即可盛盘。

椒盐猪肚

主料：猪肚。

配料：葱、八角、桂皮、花椒、生姜等卤料。

制法：

1.用地瓜粉、盐、料酒将猪肚清洗干净；

2.将卤料放入锅中，把洗净的猪肚卤熟，捞起，切成大块调糊，取一小碗放白卤汁，鸡蛋，糖，盐，味精，淀粉，泡打粉调成糊；

3.将切好的猪肚块，拍干面粉挂糊。

4.将挂糊完的猪肚投入到5~6成的油锅中炸至呈



金黄成捞起，淋香油，切成 $3\text{cm} \times 5\text{cm}$ 的块，装盘，撒上椒盐即可。



五彩肉丝

主料：里脊肉。

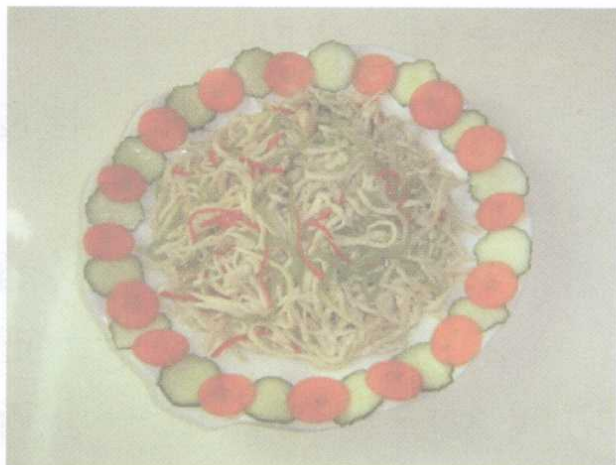
配料：青红辣椒、冬笋、水发香菇、葱、鸡蛋。

制法：

1.将里脊肉切成细丝，青红辣椒切丝，冬笋切丝，香菇切丝，葱切段；

2.将肉丝淹汁上浆加明油；

3.热锅冷肉，将腌好的肉丝放入冷油中加热滑油，肉变白时捞起，把配料放在捞勺上，浇上锅里的油；





4.调卤，取一小碗，放水，加盐、味精、料酒、糖、白胡椒粉、淀粉，锅留底油，放入调好的卤；

5.加入肉丝，翻炒，加配料、明油和调少许麻油即可装盘。

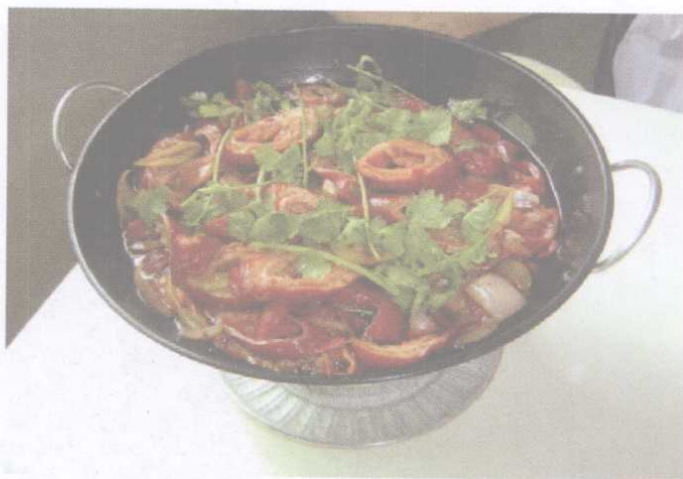
干锅肥肠

主料：大肠头。

配料：大葱、洋葱、干红辣椒、香菜、糟菜、蒜头。

制法：

1.大肠头焯水，去除异味，放入卤锅中卤熟，大葱切片，洋葱切块，香菜切段，蒜头切片；将卤熟的大肠头切斜片，热锅冷油，煸炒豆瓣酱，炒出香味后，下干红辣椒、



蒜片，再下大葱、洋葱，煸出香味后加适量高汤，加入料酒，调色，调味；

2.大火收汁，淋明油，撒香菜，翻炒即可出锅。



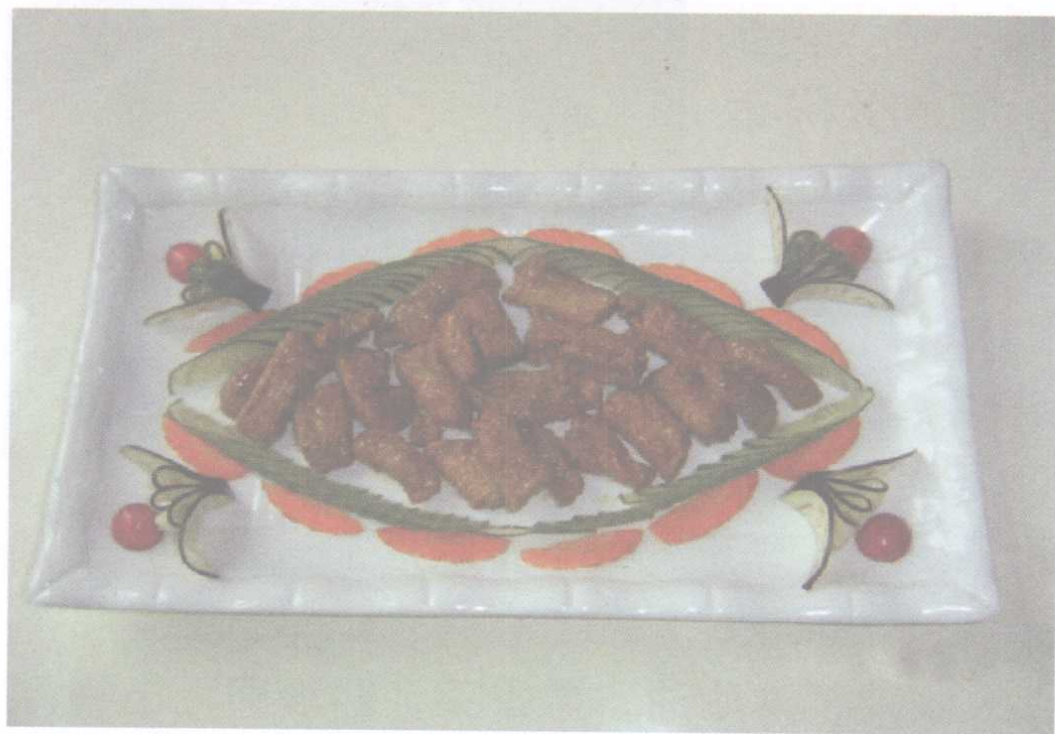
十香醉排骨

主料：排骨。

配料：葱、蒜、鸡蛋。

制法：

- 1.将排骨切成长约5cm的条，葱切段，蒜切末；
- 2.排骨切好后调味，另加基本味，加料酒，加葱；上全蛋浆腌制；
- 3.调卤，取一小碗，放入芝麻酱、花生酱、盐、味精、白糖、香醋、沙司、胡椒粉、咖啡粉、麻油；
- 4.用4~5成的油温将排骨炸熟、7~8成的油温回锅炸至起酥捞起，将炸好的排骨放在盘子里，倒入调好的卤汁，拌匀后，淋油拌匀即可。





九转大肠

主料

: 猪大肠
750克。

配料:

香 菜 末
1.5克，
胡椒面、
肉桂面各
少许，葱
末、蒜末



各5克，姜末2.5克，料酒10克，酱油25克，白糖100克，醋54克，熟猪油500克（约耗75克），花椒油15克，清汤、精盐各适量。

制法： 1.将猪大肠洗净，用50克醋和少许盐里外涂抹揉搓，除去粘液污物，漂洗后放入开水锅中，加葱、姜、料酒焖烧熟，捞出切成3厘米长的段，再放入沸水锅焯水，捞出沥水； 2.炒锅上中火，倒入猪油烧至七成热，下大肠炸至呈红色时捞出。锅内留油25克，放入葱、姜、蒜末炒出香味，加酱油、醋、白糖、清汤、精盐、料酒，迅速放入肠段煸炒，移至微火，至汤汁收紧时，放胡椒面、肉桂面，淋上花椒油，颠翻均匀，盛入盘内，撒上香菜末即成。



青椒炒肉片

主料：瘦肉、青椒、红椒。

配料：盐、味精、白糖、料酒、姜、蒜。

制法：

- 1.将肉切成片、青、红辣椒切片；
- 2.将肉腌制，滑油；
- 3.热锅冷油，下蒜末，放肉和辣椒快炒，调味即可。



葱白肉丝

主料：猪里脊肉。

配料：葱、大蒜、胡萝卜、盐、味精、少许料酒、胡椒粉、香油、淀粉、酱油、白糖。

制法：

- 1.初加工，主料洗净；
- 2.将肉切成细丝，葱白切成小段；



3.将切好的肉丝腌制入味；

4.上蛋清浆；

5.热锅冷油，待油温升至2~3成时，下已上浆好的肉丝进行滑油（葱白一起）；

6.调卤（蒜末一起拌）；

7.锅留底油，下卤汁烧，开后下滑好油的肉丝，葱白翻炒几下，加明油，起锅装盘。



炒蒜苔

主料：蒜苔200克，肉丝150克。

配料：蒜瓣4粒，油3大匙，盐1小匙，料酒2大匙，淀粉1大匙。

制法：

1.蒜苔切段，蒜拍扁，肉丝加淀粉拌匀。

2.热锅后放3大匙油加热，先炒蒜与肉丝。

3.肉丝变色后，放入蒜苔拌炒，加料酒、盐，拌炒入味，即可盛盘。





爆炒猪腰

主料：猪腰300克，青椒150克。

配料：盐、白糖、味精、淀粉、姜、蒜、料酒、胡椒粉。

制法：

1.将猪腰切成花刀。青椒切成2厘米长的薄片，放入碗内，猪腰焯水备用；

2.炒锅上火，花生油烧至六成热，放入猪腰，用勺拌和，放入葱、姜片爆炒，放入青椒，一分钟左右放入盐，糖，味精，胡椒粉，淀粉勾芡起锅。



回锅肉

主料：五花肉300克，大葱300克。

配料：盐、辣椒、味精、淀粉、姜、蒜、料酒、



胡椒粉。

制法：

1.将大葱切成薄片。五花肉横切成2厘米长的薄片，放入碗内，加酱油、胡椒粉、水淀粉、



料酒、姜末和清水，腌10分钟后，加入花生油，再腌1小时。待油锅七成熟时，将五花肉倒入锅内炸成金黄色；

2.炒锅上火，花生油烧至六成熟，将大葱、辣椒一同放入锅内，而后放入五花肉，葱、姜片爆炒，放入盐，中小火5分钟左右，加味精，淀粉勾芡起锅。

梅菜扣肉

主料：五花肉500克，梅菜100克。

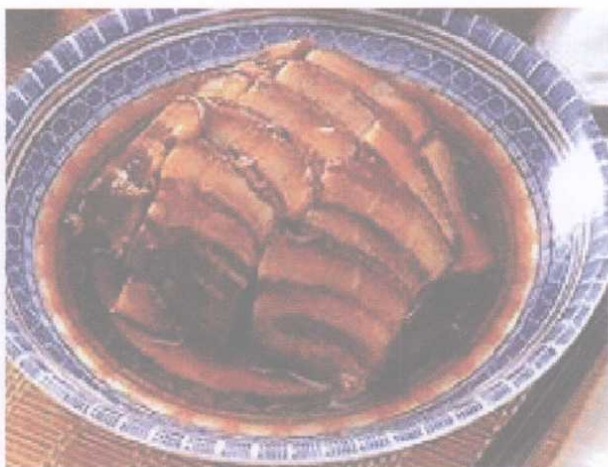
配料：盐、味精、淀粉、姜、蒜、胡椒粉。

制法：

1.将梅菜洗净。五花肉放在七成熟的油锅内，炸成金黄色。横切成2厘米长的薄片，放入碗内。



2.炒锅上火，将梅菜倒入锅中，用勺拌和，放入葱、梅菜、姜片爆炒起锅。将梅菜放在五花肉上，蒸3小时左右起锅，扣盘，淀粉勾芡即成。



蒜泥白肉

主料：五花肉。

配料：大蒜、盐、味精、料酒、香油。

制法：

1.初加工，主料洗净；

2.五花肉煮熟后切片摆盘；

3.大蒜切末放入碗中，加入调料，加入熟油；

4.将调好的蒜末淋入盘中即可。





脆皮卷

主料：猪大肠。

配料：豌豆苗、八角、精盐、酱油、葱、姜、料酒、花椒盐、香醋。

制法：

1.把大肠里外洗净，加料酒、葱、姜、八角炖熟(约两小时)。取出放在酱油内拌和，再下热猪油锅炸脆。取出去头尾，切成1寸左右的小段，装在盘中；

2.把豌豆苗放入油锅，加极少的盐炒好，镶在大肠的周围。另在大肠上滴少许香醋、撒花椒盐即成。





腐皮肉卷

主料：豆腐皮，鲜嫩瘦肉。

配料：酱油、精盐、味精、白糖、葱段、肉汤、料酒、面粉、芝麻油、花生油。

制法：

1.将猪肉洗净，用刀剁成细茸，放入碗内，加适量的清水，放入精盐、味精和姜末，搅拌成肉馅。将面粉加适量水调成稀面糊；

2.将豆腐皮铺在菜板上，切去毛边，放入肉馅摆成粗条形，将豆腐皮由里向外卷起，边缘用稀面糊封口；

3.炒锅上火，放入花生油，烧至七成热，将肉卷放入，炸至表皮起亮，倒入漏勺沥油；

4.原锅留少量花生油坐火上，放入葱段、姜末、清肉汤，用小火烧至汤汁收浓，加入芝麻油少许，然后起锅，将肉卷切成小段，整齐的放入盘中即成。





剁椒五花肉

主料：五花肉500克，香菇100克。

配料：剁椒3汤匙，清鸡汤6汤匙，姜4片，蒜瓣3粒，葱1根，油2汤匙，料酒、盐、精粉、酱油、白糖各少许。



制法：

- 1.洗净五花肉，切成1厘米厚的肉片。香菇洗净，沥干水待用；
- 2.蒜瓣切片，姜切片，葱去掉头尾切段；
- 3.锅内添入2汤匙油烧热，倒入五花肉不断翻炒，直至肉片煸出油且呈金黄色，倒入姜、蒜片、葱段、3汤匙剁椒和半汤匙料酒翻炒30秒钟左右。
- 4.倒入香菇和6汤匙清鸡汤，翻炒均匀后再炒2分钟左右；
- 5.放入适量酱油、盐、鸡精粉和白糖，拌炒均匀入味后，即可装盘。



洋烧排骨

主料：猪排骨1000克，小馒头块若干。

配料：酱油、白糖、醋适量，葱2根，花生油750克（约耗75克）。



制法：

- 1.将猪排骨切成6~5厘米的小块，每块留2根骨，削去太厚的肥肉；
- 2.锅置旺火上，下少许花生油，下酱油、白糖少许，倒入排骨块，翻炒几下，排骨上色后装起待用；
- 3.锅置旺火上，倒入花生油烧六成热时，倒入上色的排骨，炸五成熟，沥油，加入上汤、酱油、白糖、白醋、葱段，改小火焖熟后装盘，配以小馒头块即成。



煮猪扒

主料：猪扒300克。

配料：鸡蛋1个，淀粉、面包糠、洋葱各少许，酱油150毫升，味精180克，糖少许。

制法：

1、将猪扒的表面蘸上淀粉、蛋清、面包糠下锅炸熟后切开备用；

2、在锅中加入洋葱、酱油、味精、糖和适量的水煮开，放入猪扒，略煮；

3、加入已经打散的鸡蛋，熟后即可出锅。



南煎肝

主料：猪肝。

配料：葱、蒜、洋葱、鸡蛋。

制法：

1、将猪肝切成三角形、葱切小段、蒜切片；

2、将猪肝调味上全蛋浆，加少许油腌制；



3、用6~7成热的油温将猪肝炸至上浮涨大，捞起；

4、取一小碗放入酱油、盐、味精、糖、料酒、胡椒粉、淀粉、葱末、蒜末；

5、先煸炒咖喱粉，在倒入小碗内的卤汁，放入炸好的猪肝快炒、装盘即可。



酸菜牛肉

主料：腌牛肉250克，酸菜茎薄片200克。

配料：葱、辣椒、蒜、香油。

制法：

1.用糖、醋与湿淀粉调为芡；

2.烧锅入油，牛肉放入，拌炒至仅熟放入漏勺里；

3.锅中留油，将配料、酸菜片放入锅中炒香；

4.放入牛肉炒匀，淋入料酒随即把芡倒入炒匀，淋





入香油上碟即可。

青椒炒牛肉

主料：嫩牛肉300克，青椒150克。

配料：盐、白糖、味精、淀粉、姜、蒜、胡椒粉。

制法：

1.将青椒切成薄片。牛肉横切成2厘米长的薄片，放入碗内，加小苏打、酱油、胡椒粉、水淀粉、料酒、姜末和清水，浸10分钟后，加入花生油，再腌1小时；



2.炒锅上火，花生油烧至六成热，放入牛肉片，用勺拌和，待牛肉色白时，倒入漏勺沥油。锅内留少许油复上火，放入葱、姜片爆炒，放入青椒，一分钟左右放入牛肉同炒，放入盐、糖，加水中小火5~10分钟左右，加味精，淀粉勾芡起锅。



香波牛肉

主料：嫩牛肉300克，萝卜200克。

配料：辣椒、盐、白糖、味精、淀粉、姜、蒜、胡椒粉。

制法：

1.将萝卜切成薄片。牛肉横切成2厘米长的薄片，放入碗内，加酱油、胡椒粉、水淀粉、料酒、姜末和清水，浸10分钟后，加入花生油，再腌1小时；



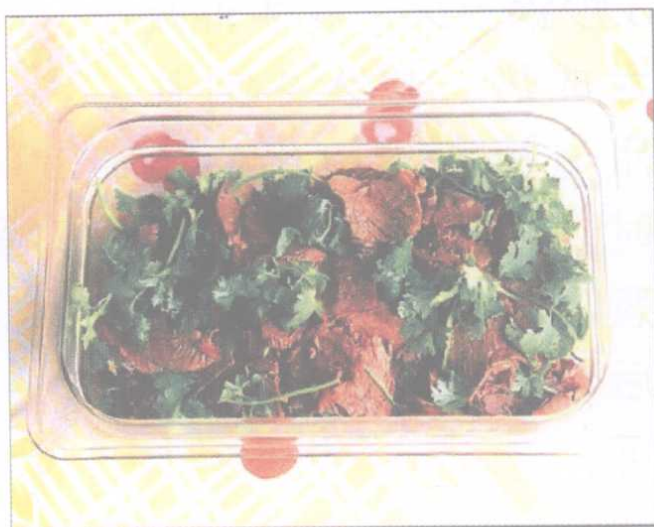
2.炒锅上火，花生油烧至六成热，放入牛肉片，用勺拌和，待牛肉色白时，倒入漏勺沥油。锅内留少许油复上火，放入葱、姜片爆炒，放入萝卜片，一分钟左右放入牛肉同炒，放入盐，糖，加水中小火5~10分钟左右，加味精，淀粉勾芡兑起锅。



凉拌香菜牛肉

主料：卤牛肉
250克，香菜50克。

配料：牛肉清汤粉
10克，味精3克，白糖
5克，料酒5克，陈醋
5克，红油8克，香油
5克，蒜末少量。



制法：将卤牛肉切成均匀的片，加入牛肉清汤粉、味精、香油等，以上各种调料拌匀后，再放入切好的香菜段稍拌即成。

沙茶牛肉

主料：牛柳肉3两、芥兰半斤。

配料：葱、酱油、姜、蒜片、胡椒粉、淀粉、油、糖、料酒。

制法：

1.牛肉洗净，切片放入腌料拌匀，泡油后捞出，待用。

2.芥兰洗净摘成段，烧热油约1/2汤匙，爆香姜



片，放入芥兰，加入盐、糖、料酒各少许，炒熟，上碟，待用。

3.炒锅上火，花生油烧至六成热，放入牛肉片，用勺拌和，待牛肉色白



时，倒入漏勺沥油。锅内留少许油复上火，放入葱、姜片、白糖、酱油、味精、清水少许，烧沸后，用水淀粉勾芡，放入牛肉片、芥兰，拌均匀即可。

荷香蒸田鸡

主料：田鸡500克，鲜荷叶1张(也可用其它菜叶)，香菇10朵。

配料：料酒2小匙，姜片、葱段、香油、淀粉各适量，胡椒粉少许，水草1条。

制法：

1.将香菇用水泡软，洗净，略捏干水分。鲜荷叶用滚水烫软，漂冷水洗净，抹干水分，修齐成椭圆锯齿形。取长碟1个，横放水草1条，将荷叶摊开放在水草上；





2.将田鸡洗净，分斩成块，加入盐、味精、料酒、胡椒粉、淀粉拌匀，再加香油、草菇、姜片，生油捞匀，平放在荷叶中，包裹成长方形，用水草扎住；

3.入笼，用中火蒸10分钟至熟取出，洒上葱段，淋入香油，去掉水草即可(如无荷叶、水草，用碟清蒸亦可)。

黄焖牛蛙

主料：牛蛙。

配 料：葱、姜、蒜、笋、盐、味精、料酒、酱油、白糖。

制法：

1.先切除牛蛙脚蹼，切块清洗干净，然后撒上盐与料酒，先腌制15分钟。把姜切丝，但不宜太细。

2.锅烧油将蒜瓣炸至金黄色后捞起，锅入油烧热至八成时下牛蛙，炸成金黄色捞起；

3.锅留底油，煸炒配料下入牛蛙、蒜瓣调味料后，加高汤焖熟装盘即可。





禽 类

禽 类

茶香鸭

主料：鸭。

配料：茶菇、姜、葱、盐、味精、少许料酒。



制作：

- 1.将鸭洗净；
- 2.茶菇泡发；
- 3.将鸭块和茶菇放入汤碗中加入高汤、配料后蒸熟即可。

红烧鸭

主料：鸭肉500克，黄瓜200克。

配料：盐、白糖、味精、淀粉、姜、蒜、胡椒粉。

制法：

- 1.将鸭肉切成小块。黄瓜横切成2厘米长的薄片，放入碗内，用酱油、胡椒粉、水淀粉、料酒、姜末和清



水，浸10分钟后，加入花生油，再腌1小时；

2.炒锅上火，花生油烧至六成热，放入鸭肉，用勺拌和，待鸭肉白时，倒入漏勺沥油。锅内留少许油复上火，



放入葱、姜片爆炒，放入黄瓜片，放入盐、糖，加水中小火5~10分钟左右，加味精，淀粉勾芡起锅。

芹 菜 溜 鸡 片

主料：鸡胸肉300克，芹菜100克，葱1棵，姜2片，大蒜1瓣。

配料：盐2小匙，米酒1小匙，淀粉1小匙。

制法：

1.鸡胸肉洗净、切片；姜及大蒜去皮，葱洗净，均切末。全部放入碗中加米酒、淀粉，加盐1小匙，抓拌均匀，并腌15分钟；

2.芹菜洗净，去老皮，切斜段；

3.锅中倒2大匙油





加热，放入鸡片炒至肉色变白，捞起；

4.锅中余油加热，放入芹菜快炒至熟，再加入鸡片和少许水翻炒均匀，熄火前再加盐少许调匀即可。

白果烧鸡

主料：净仔母鸡 1250克，白果 250克。

配料：清汤 750克，猪油 500克，姜、大蒜、料酒各 50克，胡椒粉、胡萝卜各 2克，盐 5克，味精 1克，湿淀粉 25克。



制法：

1.将白果去壳、心芽，炒锅置旺火上，下猪油烧至六成热，放白果炸至进皮时捞起。胡萝卜切成小梅花状，焯熟； 2.净鸡放入沸水煮熟后捞起，置清水中漂洗干净； 3.清汤加姜、葱、料酒、胡椒粉和鸡，烧沸换微火，鸡烧至八成熟时加白果和精盐，白果烧烂时将鸡盛入盘中，将白果围于鸡的周围；锅内汤汁置旺火上，捞去姜、葱，勾入湿淀粉，汤浓下味精，鸡油和匀起锅，浇与鸡身上，胡萝卜置鸡周围即成。



红烧鸡爪

原料：鸡爪、海带。

配料：盐、味精、白糖、料酒、姜、蒜、八角、桂皮、干红辣椒、香叶、酱油。



制法：

- 1.将鸡爪初加工，海带洗净。
- 2.热锅冷油制糖色，下各种配料煸炒至香，加入高汤，调色调味，放入鸡爪、海带，烧开，加水转小火，焖至40分钟左右出锅即可。

蚝油鸡块

主料：鸡1只。

配料：鲜香菇、盐、白糖、醋、料酒、沙司、胡椒粉、蚝油、姜、酱油。

制法：

- 1.将鸡初加工；



2.葱打结，姜切片，鲜香菇对半切；

3.把切好的鸡块腌制15分钟；

4.把腌好的鸡块蒸20分钟左右后，减去各种配料，汤汁回锅进行勾芡，香油浇至鸡块上面即可。



菜椒炒鸭肠

主料：卤鸭肠300克，菜椒400克。

配料：盐、白糖、味精、淀粉、姜、蒜、胡椒粉。

制法：

1.将菜椒切成丝。卤鸭肠切成2厘米长的段，放入碗内备用；

2.炒锅上火，花生油烧至六成热，放入菜椒，用勺拌和，而后放入卤鸭肠，葱、姜片爆炒，再放入盐、糖，加水中小火5~10分钟左右，加味精，淀粉勾芡起锅。





白菜炒鸡脯肉

主料：鸡脯肉300克，白菜400克。

配料：盐、味精、淀粉、姜、蒜、胡椒粉。

制法：

1.将白菜切成丝。鸡脯肉切成丝，放入碗内，酱油、胡椒粉、水淀粉，料酒、姜末和清水，浸10分钟后，加入花生油，再腌1小时；

2.炒锅上火，花生油烧至六成热，放入鸡脯肉，用勺拌和，待鸡脯肉色白时，倒入漏勺沥油。锅内留少许油复上火，放入葱、姜片爆炒，放入白菜，一分钟左右放入鸡脯肉同炒，放入盐、糖，加水中小火炒5~10分钟左右，加味精，淀粉勾芡起锅。





脆香鸡腿

主料：鸡腿。

配料：盐、味精、料酒、香油、淀粉、葱、姜、蒜、鸡蛋。

制法：

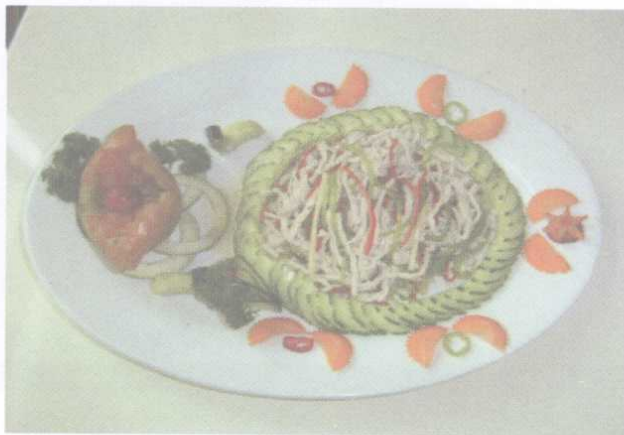
- 1.将主料洗净；
- 2.将鸡腿腌制入味；
- 3.调脆皮糊；
- 4.锅下油烧至八成热时，将鸡腿裹上脆皮糊，下锅炸熟至金黄色，淋上香油装盘即可。



白炒鸡丝

主料：鸡脯肉。

配料：盐、味精、料酒、淀粉、胡椒粉、葱、姜、蒜、鸡蛋、青红辣椒。





制作：

- 1.将主料洗净；
- 2.将鸡脯肉切丝后腌制上浆，青红辣椒切丝，葱切马蹄状小段；
- 3.调卤汁；
- 4.锅下油将鸡丝和配料滑油；
- 5.锅留底油，下卤汁，加入鸡丝和配料翻炒装盘即可。

手撕鸡

主料：鸡半只。

配料：酱油3大匙，料酒1大匙，蚝油3大匙，糖1大匙，葱2根，姜2片，胡椒粉少许，清水3杯。



制法：

- 1.鸡洗净，抹干水分，涂上调味料，放入热油中炸上色捞出；
- 2.用2大匙油爆香葱、姜，焦黄时捞除，加入调味料烧开，放入鸡，改小火将鸡煮熟，取出放凉；
- 3.用手将肉撕下，去皮、去骨后，撕成条状，排入盘内，另将剩余的汤汁淋入少许即可食用。



啤酒鸡

主料：土鸡1只。

配料：啤酒1瓶，干红辣椒、盐、酱油、白糖各适量，油200克。

制法：

1.将鸡处理干净，切块； 2.炒锅上火，放油烧热，下鸡肉块，烧至六成熟盛出待用； 3.原锅继续烧，熬干油中的水分，放入干辣椒炸黄，再倒入鸡肉块，加盐、酱油、白糖，略炒后倒入啤酒，加盖用文火慢炖，至啤酒烧干、酒味入鸡时即成。



蚝油鸭掌

主料：鸭掌500克。

配料：陈皮、八角、味精、生油、地瓜粉各少许，蚝油12.5克，鸡汤适量。

制法：

1.将鸭掌剪去甲





趾，焯水，取出后剥去外皮，再洗净；

2.将陈皮切成小块，八角切成小粒，与蚝油、鸭掌放入锅内，加适量鸡汤，用文火焖1小时左右，再放味精，起锅前，除去陈皮、八角，将鸭掌取出，装在盘内；

3.再用锅内卤汁调少许地瓜粉勾芡，淋在鸭掌上，浇上生油即好。

素炒鸡丁

主料：净鸡肉250克，鸡蛋1只，青椒50克。

配料：植物油、淀粉、精盐、料酒、味精适量。

制法：

- 1.将鸡肉切成蚕豆大的丁块放入盘内；
- 2.加入适量料酒、味精、精盐、蛋清、干淀粉抓拌上浆待用，青椒切成蚕豆大的丁；
- 3.炒锅放油，烧至五～六成热，倒入鸡丁，搅散，待鸡丁呈白色，捞出沥油待用；
- 4.炒锅内放油，油热，放入青椒略煸炒；
- 5.倒入鸡丁，加入适量精盐、味精、鸡汤，用湿淀粉勾芡，翻炒即可。





脆梨炒鸡丁

主料：鸡嫩肉、青皮脆梨、蛋黄糕、红柿子椒、鸡蛋清。

配料：精盐、鸡精、料酒、淀粉、食用油、姜片、葱段、高汤。

制法：

1.将鸡肉洗净，切成一厘米见方肉丁，用精盐、料酒、鸡精、鸡蛋清、水淀粉腌制；脆梨去皮、核，洗净，切成0.8厘米丁块；红柿子椒、辣椒和蛋黄糕也切成丁； 2.将姜片和葱段放入小碗，加入鸡精、料酒、盐和水淀粉，调成汁待用； 3.将锅倒入油，油3成熟时，放入鸡丁，炸至色白时捞出沥油；锅内留底油，放入蛋黄糕丁、红柿子椒丁和梨丁爆炒，加入调好的汁，再加入鸡丁翻炒即可。





香芒鸡柳

主料：去骨鸡胸肉1副,芒果1颗。

配料：葱、姜末、盐、蛋汁、淀粉。

制法：

1.将去骨鸡胸肉用腌料腌10分钟； 2.芒果去皮切成条状备用； 3.起油锅，烧至五~六成热,将鸡胸肉下锅过油备用； 4.将葱、姜放入锅中爆香，鸡肉回锅，调味，将芒果加入拌炒即可。



风味鸡爪

主料：鸡爪250克。

配料：红椒粒4克，柠檬1只，胡椒粉1克，味精3克，葱、姜、蒜各5克，盐1.5克，香叶2克。

制法：

1.将鸡爪剪去鸡爪尖后，放入沸水锅焯水，捞出冲洗干净；另取锅放入清水、葱、姜煮沸，放入鸡爪用小火焖15分钟，酥后捞出，用净水过凉后滤去



水分； 2.红椒粒用盐腌渍，蒜拍碎，柠檬一切为二，挤出汁；

3.锅中加入清水、盐、味精、蒜瓣、柠檬汁、香叶、胡椒粉，煮沸，倒入盛器。凉后放入鸡爪泡7~8小时，食用时，捞出改刀装盘即可。



鸡翅焖豆腐

主料： 豆腐、鸡翅。

配料： 香菇、火腿、盐、番茄酱、淀粉、鸡精、酱油、食用油。

制法：

1.将豆腐切成块，香菇去蒂洗净切成小块，鸡翅切块待用； 2.起锅热油，烧至4成热时放入豆腐块、鸡翅，煎至两面金黄色捞出； 3.锅内留余油，放入番茄酱煸炒，倒入香菇、酱油、适量水，放入豆腐、鸡





翅翻炒，加入盐、鸡精、火腿片焖熟，勾薄芡出锅即可。

菠萝鸡丁

主料： 鸡肉，菠萝。

配料： 葱段、姜片、
柿子椒一个、酱油、料
酒、淀粉、香油、糖。

制法： 1.鸡肉拍松，
切丁后用调料腌制15分
钟；

2.用油少许，将鸡肉过油捞出；

3.留底油，炒葱、姜，放入菠萝块、青椒，后将
鸡丁倒入翻炒，淋上香油即可。



西芹鸡牛柳

主料： 鸡胸肉70克、牛里脊肉70克，西芹145克。

配料： 胡萝卜少许，冬菇1朵，盐、葱、蒜、油、
味精适量，苏打粉、糖、鲜味露、料酒、淀粉少许。



制法:

1.鸡 肉 、 牛
肉、胡 萝 卜，切
5公分细丝，芹 菜
切段剖开，冬菇泡
软切丝，姜切丝，
葱切段，蒜切薄
片； 2.鸡肉、牛



肉加盐、味精、苏打粉一起腌制30分钟；锅中倒入油
烧热，放鸡肉、牛肉炸至8分熟时捞起；

3.锅中加入开水，放入鸡胸肉、牛里脊肉、西芹、
胡萝卜、盐、味精、糖，用大火煮约3分钟后捞出；

4.炒锅油烧热，加入冬菇、盐、葱、蒜瓣炒匀后，
倒进鸡胸肉、牛里脊肉、西芹、胡萝卜一起翻炒，最后
淋上鲜味露，淀粉勾芡，炒匀后即可盛盘。

芙蓉蛋

主料: 鸡蛋300克，肉末150克。

配料: 盐、味精、料酒、酱油、葱、蒜少许、高
汤。

制法:

1.将鸡蛋打入碗中，加入高汤、调味搅拌起泡待



用；

2.将调好的鸡蛋用保鲜膜盖上蒸15~20分钟；

3.起锅热油，把肉末炒干水分，下蒜末、酱油、盐、味精煸炒，起锅洒在蒸好的蛋上，随后再洒上葱花即可。



鱼香荷包蛋

主料：鸡蛋500克。

配料：大豆油50克，葱、淀粉各15克，姜5克，蒜瓣5克，泡辣椒10克，酱油35克，白糖20克，料酒25克，味精5克，汤50克，醋少许。



制法：

1.用上述调料(除泡辣椒和油)调成汁，葱切葱花，姜、蒜均切末，辣椒剁碎。

2.起锅热油，将鸡蛋分次打入，两面煎成黄色，取出放入盘中。锅内留底油少许，把辣椒下入稍炒，倒入调好的汁，汁开时浇至鸡蛋上即成。



鱼贝类

煎烧带鱼

主料：带鱼。

配料：葱、姜、蒜、青红辣椒、香菇。

制法：

1.将带鱼洗净，双面割十字花刀，切成菱形块，蒜切片，姜切片，葱切段，青红辣椒切菱形片，香菇切片；

2.将切好的带鱼加盐、味精、料酒、姜片、葱段腌制；

3.起锅热油，将腌制好的带鱼下锅煎成两面金黄色捞起；

4.锅中留入少量油，下葱段、蒜片、姜片、煽香，再放入煎好的带鱼，放适量酱油、料酒、高汤调味，下胡椒粉，香菇烧4~5分钟起锅，淋上香油即可。





香辣炒蟹

主料：活肉蟹。

配料：干辣椒、花椒、姜片、蒜片、葱段、精盐、胡椒粉、料酒、淀粉、海鲜酱、鸡精、香油、花椒油、辣椒油、植物油、鲜汤。

制法：



- 1.活肉蟹从腹脐处取壳，去净内脏及鳃叶，宰去腿尖及壳沿，洗净后，将蟹斩成八块，加入适量精盐，料酒拌匀；
- 2.锅置旺火上，烧植物油至五成油温，然后将蟹块斩口处粘裹上干淀粉，入油锅内浸炸至熟；
- 3.锅内另加油，烧至四成油温，投入干辣椒节、花椒炒香，掺入鲜汤，略烧片刻，再下姜、葱、蒜、蟹，最后放入精盐、料酒、海鲜酱、鸡精烧约2分钟后，用水淀粉收薄芡，最后加入香油、花椒油、辣椒油、胡椒粉翻匀即可装盘。



水煮鱼片

主料：草鱼。

配料：黄豆芽、黄瓜、葱、姜、干红辣椒、香菜、盐、味精、料酒、淀粉、香油、红辣油、花椒。

制法：

- 1.将主料洗净；
- 2.鱼去骨，取净肉切成蝴蝶片，加调料腌制后上蛋清浆，黄瓜切条，其它配料切段；
- 3.起锅热油，下干红辣椒、葱、姜、花椒煸香后，加入配料和鱼头、鱼骨、水煮开调味，捞起装入碗中；
- 4.将鱼片下入锅中汤汁内烫熟后铺在碗中，洒上香菜和葱段淋上热油即可。

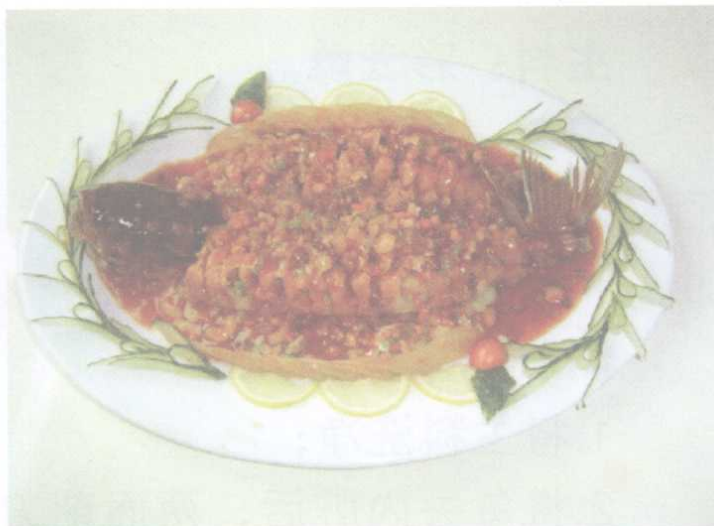




松子鱼

主料：草鱼。

配料：植物油800克，大油30克，鸡汤60克，香菜6克，湿淀粉70克，白糖60克，料酒15克，盐少许，酱油15克，醋40克，葱末、姜末、蒜末各5克。



制法：

1.将鱼宰杀洗净，取出鱼头、鱼骨，将两半鱼片内侧用刀刮成麦穗形花纹(深0.5厘米、宽0.3厘米)。

2.撒上一层盐，滴上一层料酒，涂上一层湿淀粉；

3.锅中倒入植物油，旺火烧热，将鱼头炸至金黄色，捞出后用刀劈开拍扁待用；再把鱼肉放入油锅炸成焦黄色，捞出与炸好的鱼头对在一起平放于盘中。

4.把料酒、酱油、鸡汤、白糖、醋等拌和，调成芡汁待用。

5.锅内放入熟油烧热，下葱、姜、蒜末煸炒，倒入调好的芡汁。芡熟后，滴入熟油(50克左右)，搅拌均匀浇至炸好的鱼上即可。



清蒸彩云雕

主料：彩云雕。

配料：盐、味精、料酒、葱、姜、红辣椒、鼓油。

制法：

- 1.将主料洗净；
- 2.将鱼去内脏后，两面剖刀后腌制入味蒸10分钟后淋上鼓油，红辣椒切丝、葱切丝放在鱼面上；
- 3.锅烧油至八成热时浇在鱼上即可。



剁椒鱼头

主料：鱼头。

配料：盐、味精、料酒、剁椒、香菜、姜、蒜、野山椒。

制法：

- 1.初加工，将主料洗净；
- 2.将鱼头对切两半，加入调料腌制入





味后，放入剁椒、野山椒蒸约30分钟；

3.洒上香菜，浇上热油即可。

红烧鱼

主料：非洲鲫鱼300克，青辣椒100克，红辣椒100克。

配料：盐、味精、料酒、豆瓣酱、酱油、姜、蒜、辣椒油、白糖、地瓜粉少许。



制法：

1.将鱼宰杀洗净，打上花刀备用，青、红辣椒切菱形片，姜切丝，蒜剁末；

2.将打上花刀的鱼用姜丝、料酒、盐、味精腌制20分钟后，用漏勺沥水；

3.油锅烧至7~8成热时把鱼拍上地瓜粉，放入油锅炸至金黄色，捞起沥油；

4.热锅冷油，下姜丝煸炒，再加蒜末、豆瓣酱炒出香味，下鱼，加高汤略与鱼同高后，调味、调色转小火烧10分钟让它入味，加入青、红辣椒；

5.勾芡起锅装盘。



秋 刀 鱼

主料：秋刀鱼500克，香菜50克。

配料：盐、味精、淀粉、姜、蒜、胡椒粉、料酒。

制法：

1.将秋刀鱼切成段，放入碗内，加酱油、胡椒粉、水淀粉、料酒、姜末和清水，浸10分钟后，加入花生油，腌制1小时，香菜洗净备用；

2.炒锅上火，花生油烧至八成热，放入秋刀鱼，用勺拌和，待秋刀鱼煎成金黄色时，放入葱、姜片爆炒，而后放入盐、料酒、胡椒粉，用中小火烧5~10分钟左右，加味精，淀粉勾芡起锅后放香菜即成。



糖 醋 鱼

主料：非洲鲫鱼350克。

配料：盐、味精、白糖、醋、料酒、沙司、胡椒粉、淀粉、葱、蒜、姜。



制法:

1.将鱼宰杀洗净，打上花刀洒上姜丝、料酒、盐腌制15分钟，葱切珠，蒜剁末，姜切丝；

2.锅下油，烧至7~8成热时，鱼拍淀粉下油锅炸至金黄色捞起装盘备用；

3.调卤；

4.热锅冷油，把卤汁浇在鱼上即可。



清蒸鱼

主料: 鱼500克，香菜100克。

配料: 盐、味精、姜、料酒。

制法:

1.将姜切成薄片，鱼横切成花刀，将盐、味精、姜、料酒置鱼身浸10分钟；

2.将鱼蒸20分钟左右，加香菜，浇油即成。





鱼贝类

脆皮鱼

主料：草鱼。

配料：盐、味精、料酒、香油、淀粉、葱、姜、蒜、鸡蛋。

制法：

- 1.将主料洗净；
- 2.将鱼去骨取净，鱼肉切成块后，加入配料和调料腌制；
- 3.调脆皮糊；
- 4.锅下油烧至八成热时，将鱼块裹上面糊，下油锅炸至金黄色，浇上香油装盘即可。



黄花鱼头

主料：鱼头。

配料：盐、味精、料酒、白糖、豆豉、葱、姜、蒜、黄花菜。

制作：

- 1.将主料洗净；





- 2.将鱼头腌制入味，黄花菜泡发；
- 3.锅烧油，将鱼头稍炸后放入盘中；
- 4.锅留底油煸炒豆豉、黄花菜和配料，调味后淋在鱼头蒸20分钟后，浇上八成热的油即可。

软溜草鱼

主料：草鱼。

配料：冬笋、香菇、葱、生姜、蒜、胡萝卜、洋葱。

制法：

- 1.将鱼去头、去尾、去中骨，洗净；
- 2.将鱼肉切成三指宽的块；
- 3.冬笋、香菇、葱、姜、蒜、胡萝卜、洋葱均切成米粒大的粒；
- 4.用沸水将鱼肉焯熟透；
- 5.调卤，取一小碗，加水放入所有配料，加白糖、料酒、麻油、酱油、淀粉、盐、味精；
- 6.焯熟的鱼肉装盘，撒上胡椒粉；
- 7.将调好的卤，浇到鱼肉上即可。





酸菜鱼

主料：草鱼。

配料：野山椒、酸菜鱼佐料、葱、蒜、生姜。

制法：

1. 将鱼去头、去尾、去骨、去鱼腩，鱼肉切成蝴蝶片，野山椒、葱切段，蒜切片，姜切丝，将鱼肉片加盐、味精、鸡精、淀粉，上蛋清浆腌制；



2. 热锅冷油加入蒜末，酱油倒入碗中备用；

3. 锅留底油，炒鱼头、鱼骨，加水，开大火煮至白汤，倒出备用；

4. 煸炒野山椒，放入酸菜鱼佐料，炒出香味后倒入熬好的白汤，小火煮出酸菜香味，调入味道，将鱼骨和酸菜捞起，放在汤盘中，把腌制好的鱼片倒入汤中煮熟；

5. 撒上葱段，浇上香油即可。



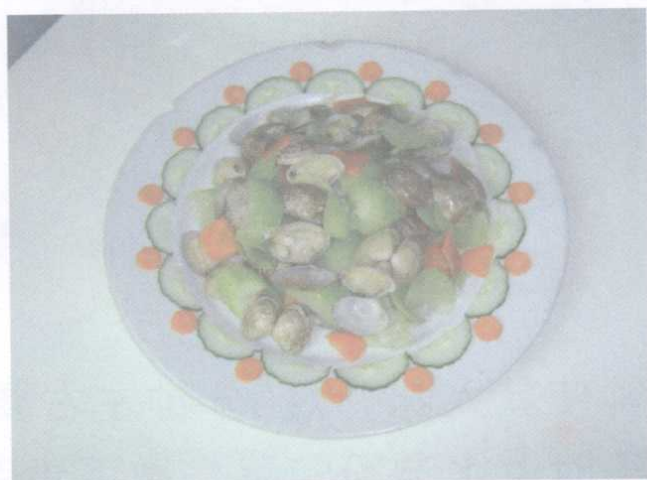
胡瓜炒花蛤

主料：花蛤。

配料：胡瓜、胡萝卜、盐、味精、料酒、淀粉、香油。

制法：

- 1.将主料洗净；
- 2.胡瓜、胡萝卜切片，花蛤焯水至张开；
- 3.锅烧油下胡瓜、胡萝卜、花蛤翻炒熟后，调味勾芡装盘即可。



蒜瓣黄鱼

主料：黄鱼1条（约900克）。

配料：大蒜瓣12瓣，葱2根，姜2片，青蒜丝、料酒、酱油、糖、醋、盐、胡椒粉少许。

制法：

- 1.黄鱼洗净，撕除头皮和背鳍，由鳃部掏净内脏，再冲净，然后用纸巾拭干水分；



鱼贝类



2.锅内放4大匙油，爆香葱、姜，焦黄时捞除，放入蒜瓣，用文火炸至外皮微黄时捞出；

3.将鱼放入锅内两面略煎，再加入所有调味料烧开，蒜瓣回锅，改小火烧10分钟使其入味，烧5分钟左右要翻动鱼身，待汤汁稍收干时淋水淀粉勾芡，撒下青蒜丝即可盛盘食用。

香辣小龙虾

主料：小龙虾。

配料：香料、大蒜、辣椒、香叶、味精、料酒、盐、味精。

制法：1.先将小龙虾去头、尾，拔出背筋，洗净；

2.放入油锅中炸





透；

3.上油锅，放入辣椒、大蒜、生姜爆香，然后加入水、香料（十三香均可）、香叶、味精、料酒、盐、味精等，最后，放入龙虾烧二十分钟入味即可。

清蒸桂鱼

主料：桂花鱼(1条，500克)、水发冬菇片(2片)、冬笋片(45克)。

配料：葱、姜片、料酒、白糖、酱油、盐。

制法：

1.将桂花鱼杀好，去浮皮，去内脏，洗清，鱼身两面开花刀，放在盘中；

2.将冬菇片、冬笋片、葱、姜、猪油(45克)倒在鱼上面；

3.再加盐、糖、料酒、酱油、清汤，上笼蒸熟，除去葱、姜即好。





花椒鱼片

主料：草鱼
1条（约1000克），金针菇200克。

配料：鸡蛋1个，豆粉20克，老姜20克，大葱50克，花椒30克，精盐3克，味精5克，鸡精3克，料酒25克，胡椒粉2克，色拉油100克，清汤200克。



制法：

1.草鱼宰杀洗净切成片。葱切节，姜切片。金针菇洗净入沸水略煮，捞出、盛入钵内打底。鱼片加料酒少许，抹蛋清、豆粉待用；

2.炒锅置旺火上，加入色拉油50克烧至六成热，下姜片、葱节爆炒出香味，掺入清汤加料酒、盐、胡椒粉、鸡精煮沸。将鱼片放入煮熟，起锅装入钵内，放入味精。

3.另锅置旺火上，放色拉油50克烧至七成热，下花椒炸香后，起锅浇在鱼片上面即成。



油焖辣味虾

主料：鲜活虾
500g。

配料：干辣椒、
蒜、姜丝、大葱、油、料
酒、酱油、白砂糖、盐。



制法：

1.虾从背部剪开,去除虾线洗净,调入料酒腌制10分钟； 2.用文火加热锅中的油,待烧七成熟时,将适量干辣椒丝、蒜、姜丝和大葱丝放入锅中爆香,下腌好的虾翻炒片刻,接着加入白砂糖、盐和酱油拌炒均匀,然后加盖转为小火焖烧5分钟即可。

椒盐老蛭

主料：老蛭。

配料：蒜、葱、红辣椒、芹菜。

制法：

- 1.将老蛭洗净；
- 2.将蒜、葱、红辣椒、芹菜切米，将洗好的老蛭用盐、味精、料酒腌制；



鱼贝类

3.将腌好的老蛭加面粉、淀粉和少许水挂糊，下7~8成热的油锅炸至表面金黄色至熟捞起。

4.锅里放油，煸炒葱、蒜、红辣椒、芹菜末，放入炸好的老蛭，调味，撒上椒盐即可。



葱烧鱼块

主料：鲢鱼。

配料：葱、姜、蒜、酱油、料酒、盐等。

制法：

1.将鱼去骨去鱼腩，切成二指宽的段，加盐、酱油、料酒腌制，葱切段，姜切丝；

2.将腌好的鱼拍粉下6~7成热的油温中，炸至金黄色捞起，热锅冷油，将葱、姜、蒜煸出香味后，加入酱油、料酒、高汤。

3.炸好的鱼块，调味，用小火焖5~10分钟；

4.把焖好的鱼装盘，剩余汤汁勾芡浇在盘子上，撒上葱叶即可。





素菜类

凉拌苦瓜

主料：苦瓜500克。

配料：熟植物油9克，酱油10克，豆瓣酱20克，精盐2克，辣椒丝25克，蒜泥5克。

制法：

1.将苦瓜一剖两半，去瓢洗净后切1厘米宽的条，在沸水中烫一下放入凉开水中浸凉捞出，沥干水分；

2.将苦瓜条加辣椒丝和精盐搅拌后，挤出水分，然后放凉开水中浸凉捞出，放入酱油、豆瓣酱、蒜泥和熟油拌匀即可。



酱爆花生

主料：花生米。

配料：葱、姜、蒜、豆瓣酱、八角、桂皮、干红辣椒等。



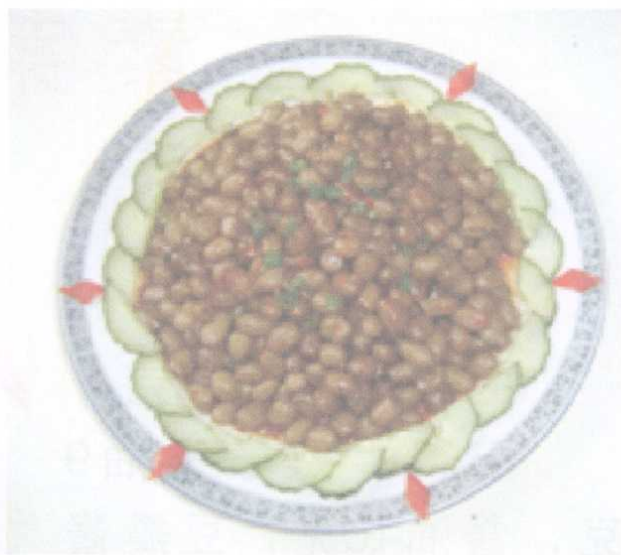
制法：

1.将花生米洗干净，放配料煮熟；

2.豆瓣酱剁末，葱切末；

3.热锅冷油，放葱、豆瓣煸香，加酱油、麻油，放入花生米；

4.调味，勾芡，装盘即可。



凉拌豇豆

主料：豇豆，姜。

配料：精盐、醋、麻油、味精、辣椒油、酱油、白糖。

制法：

1.将豇豆去根洗净，切成寸段，将姜洗净，剁成姜末备用；





2.加入适量清水烧沸。倒入豇豆，盖锅煮5-8分钟，用漏勺捞出沥干；

3.将豇豆倒入盘中，加上姜末，再加入酱油、醋、白糖、精盐、味精、麻油、辣椒油适量，拌匀即可食用。

冬菇豆腐

主料：豆腐300克。

配料：水发冬菇75克,青豆100克。

制法：

1.豆腐切方形，青豆煮熟，冬菇洗净。

2.豆腐下6成热油中，煎至两面金黄，加酱油、料



酒、白糖、味精、鲜汤，用小火烧，入味后勾芡装盘； 3.锅留底油，下香菇、青豆煸炒，加料酒、味精、盐、鲜汤，入味后勾芡，淋少许香油，放到豆腐中央即成。



凉拌大白菜

主料:大白菜。

配料:黄瓜、大蒜、炸熟花生米、炸熟芝麻、大葱、胡萝卜、香菜、麻油、辣椒油、味精、醋、盐等。

制法:

- 1.将大白菜、黄瓜、大葱、胡萝卜、香菜洗净；
- 2.将大白菜叶切成细丝，大葱斜切丝，蒜切末，胡萝卜切丝，香菜切段，花生米剁成末；
- 3.把切好的大白菜丝、胡萝卜丝、黄瓜丝、香菜段、花生末和熟芝麻放在一个盒里；
- 4.调入麻油、辣椒油、味精、醋、盐拌均匀，装盘即可。





醋溜白菜

主料：大白菜。

配料：葱、胡萝卜、姜、泡椒、蒜。

制法：

1.将大白菜切条洗净、胡萝卜切丝、葱切段、姜切丝将大白菜和胡萝卜丝焯水；

2.热锅冷油煸炒配料，放入大白菜和胡萝卜丝，拌和入味即可。



凉拌凉粉

主料：凉粉。

配料：大葱、香菜、大蒜、盐、味精、白糖、白醋、麻油。

制法：

1.将凉粉切成条，大葱切丝，香菜切段，蒜切末；

2.将切好的凉粉放入大碗内，加盐、味精、蒜



素菜类



末、大葱丝、白糖、白醋、麻油拌匀；

3.装盘后，撒上香菜即可。

炒三丝

主料：土豆、青红菜椒。

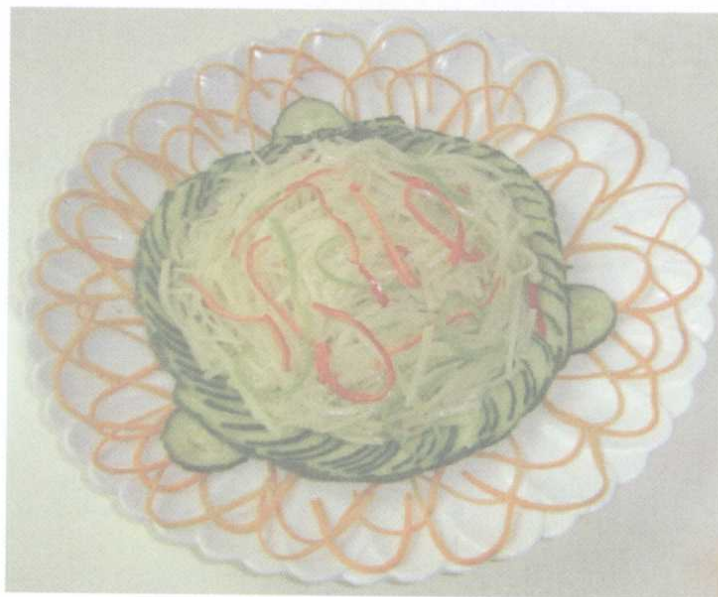
配料：盐、味精、料酒。

制法：

1.将主料洗净；

2.将土豆、青红菜椒切丝，土豆丝浸水；

3.起锅热油，将土豆丝、青红菜椒丝下锅翻炒约3分钟，装盘即可。





红烧豆腐

主料：豆腐。

配料：生姜、大蒜、蒜苗、青红辣椒、香菇、盐、味精、料酒、鸡精、香油、淀粉、酱油、白糖。

制法：

1.将豆腐切成三角形的块，香菇、姜、蒜切片，大蒜切碎，青、红辣椒切菱形片；



2.热锅冷油烧至7~8成热时，放入切好的豆腐炸至金黄色即可；

3.锅留少许油，放入姜、蒜苗、大蒜、香菇炒出香味后，再放入炸好的豆腐和青、红辣椒，加入适量的水（同豆腐一样高），调色、调味、勾芡，淋上香油即装盘可。



海鲜豆腐煲

主料：豆腐、海鲜火锅料。

配料：盐、味精、料酒、酱油、胡椒粉。

制法：

1.将豆腐切三角块，红辣椒切菱形片，蒜、香菇、火锅料对半切、葱切小段；

2.将豆腐过油、海鲜焯水；

3.热锅冷油下配料煸香后加高汤调味，倒入豆腐烧开，勾芡放入香菜，淋上香油，出锅即可。



锅塌豆腐

主料：豆腐2块。

配料：鸡蛋2个、鸡汤约100克。

制法：

1.豆腐切块，粘均面粉，用鸡蛋液裹匀下锅炸至金黄色捞出。



2.热锅下葱末煸炒后，加鸡汤、豆腐片，烧开后加盖，烧至汤汁收尽即成。



麻婆豆腐

主料：豆腐。

配料：葱、大蒜、花椒、牛肉末、盐、味精、豆瓣酱、辣椒油、香油、淀粉、白糖。

制法：

1.将主料洗净；

2.豆腐切小块，配料切末；

3.锅下底油炒香肉末，下豆瓣酱煸香，加入豆腐焖熟，入味后洒上葱花即可。





凉拌空心菜梗

主料：空心菜梗。

配料：酱油、醋、香油、白糖、味精适量。

制法：

- 1.将空心菜梗剖开，反卷起来，然后切成丝；
- 2.将酱油、醋、香油、香葱碎、白糖、味精同放一个碗里调成味汁；
- 3.将空心菜梗丝放入沸水锅，加一小匙盐，沸后焯约一分钟，捞出过凉开水，沥干水分放入盘中，浇上味汁，拌匀后即可。



虎皮椒

主料：青红辣椒。

配料：葱、姜、肉末、盐、味精、料酒、辣酱。

制法：

- 1.将主料洗净；



2.青红辣椒切段，配料切末；

3.锅烧油至八成熟时，将青红辣椒炸成表面起皮装盘；

4.锅留底油下肉末、配料，煸香后淋在盘中。



凉拌金针菇

主料：金针菇、黄瓜、胡萝卜。

配料：盐、糖、香油、酱油、味精、醋、芥末油。

制法：

1.分别将黄瓜、胡萝卜洗净切成丝；

2.金针菇放到开水中捞一下，马上取出，放凉；

3.将黄瓜丝、胡萝卜丝、金针菇加入盐、少许糖、香油、酱油、味精、醋、芥末油搅拌即可均匀；

4.也可以盖上保鲜膜放入冰箱冷藏半小时后食用。





黄 瓜 凉 粉

主料：白凉粉半斤、黄瓜丝、胡萝卜丝。

配料：凉粉汁、凉粉酱、葱花、油炸黄豆各适量。

制法：

1.将白凉粉放入沸水中，3分钟后捞出，在冷开水中浸3分钟，然后沥干水分，装盘；

2.先将凉粉汁淋于凉粉上，再淋上凉粉酱，最后撒上葱花、油炸黄豆和黄瓜丝即成； 3.黄瓜和胡萝卜切丝后，浸于水中十分钟可令其更爽脆；凉粉汁是用陈醋和生抽按2：1的比例加上蒜茸、高汤调制而成；凉粉酱则用芽菜、辣椒酱和辣椒搅拌制成。





川辣黄瓜

主料：黄瓜500克。

配料：干辣椒、油各20克，花椒5克，白糖、醋各10克，香油15克，盐7克。

制法：

1.黄瓜洗净，切成条，稍去心，干辣椒切成短段；

2.碗内放盐、白糖、醋，加少量清汤，兑成汁；

3

.锅加油烧热，放入花椒，炸出香味后捞出，下干辣椒，炸呈棕红色，将锅离火，再放入黄瓜条，翻炒均匀，加香油，起锅装盘晾凉，浇上调好的味汁即可。





面食类

肉馅水饺

主料：面粉500克，五花肉500克，大白菜500克。

配料：葱10克，姜5克，盐、味精、麻油、酱油、白胡椒粉适量。

制法：

- 1.将面粉加少许盐加水搅拌，揉成面团备用；
- 2.将大白菜、葱、姜切末，五花肉剁碎，加入少许盐、味精、麻油、酱油、白胡椒粉后，拌成馅；
- 3.将面团揉成长条切成小块，然后，擀成面皮，取出适量肉馅放入面皮中间包成水饺样；
- 4.锅放水烧开后，放入包好的水饺，等水开后，再放入少许冷水，反复三次，水饺即熟；
- 5.起锅后，将水饺盛入盘中，上桌即可。





肉包

主料：发面500克，猪肉、香菜300克，嫩白菜100克。

配料：调料香油25克，碎葱50克，味精3克，盐2克，黄酱35克，姜末15克。

制法：

1.把白菜、猪肉切碎，放入盆中，加入碎葱、姜末、香菜末、盐、香油、味精和黄酱拌匀，把味调好制成馅；

2.把发面兑好碱揉好，分成若干个，用面杖擀成皮，把馅放在皮中捏摺包好；发酵后，用旺火蒸10分钟即可。





菜包

主料：面粉1000克，青菜1250克，金针菜25克，笋25克。

配料：精盐、味精、白糖、姜末、植物油、麻油各适量，鲜酵母半块。

制法：

- 1.青菜洗净，用开水烫后捞出，放冷水浸凉后挤去水分，切成细末待用；
- 2.金针菜、笋、冬菇用温水浸发洗净，均切成细末；
- 3.炒锅上火，放油烧至七成热时，放金针菜、笋、冬菇，加精盐、白糖、味精和少量鲜汤，炒透后出锅，加青菜末、姜末拌和，浇麻油少许，即成素菜馅；
- 4.将鲜酵母加温水拌，调成糊状，倒入面粉，再加水拌和揉透，静置2小时左右；
- 5.将面团搓条，摘成8克左右的坯子，再擀成中间厚、周围薄的圆形皮子，将素菜馅包在面皮内；
- 6.包子上笼后搁置2~3分钟，用旺火沸水蒸一刻钟左右即可。





早餐鸡蛋饼

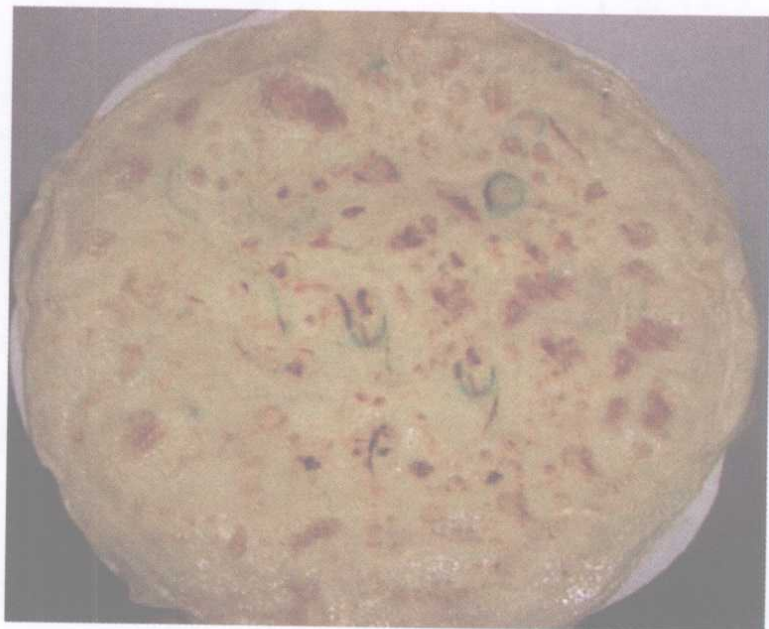
主料：鸡蛋2个，面粉200g，水适量。

配料：葱、盐、味精。

制法：

1.把鸡蛋打散后，加入适量的水，再加入面粉，搅拌成糊状，放入切好的葱花，再加入一点盐和花椒面；

2.在锅里抹一层白面糊，拿起锅来，晃两圈，面糊自然成一张饼的样子，用小火等面糊定形，翻面即可。



卤面

主料：面条半斤，瘦肉一两，海砺一两。

配料：干香菇六个、小葱四根、油菜若干个、盐、味精、麻油等。



制法：

1.将瘦肉切丝，海砺和油菜(每叶分开)洗净，干香菇泡在温水里十分钟后切成丝，小葱切成葱花；

2.锅里放半小碗油，油热后放入葱花，炸几秒后，倒出一半油备用，留一半油在锅里，倒入肉丝，香菇丝翻炒，加入少许盐；

3.肉丝炒熟后加入海砺，加入三小碗清水；

4.水开后，直接放入面条，水的量差不多淹过面条，盖上锅盖焖一会，

待下层的面差不多熟了，放入油菜，把面翻一下，继续焖一会；

5.待全部面都熟的时候，可以将锅里多余的汤用汤匙盛出来；

6.在锅里加入盐、鸡精，洒上葱花，淋上刚炸好的油，用筷子将面和调料在锅里拌均匀，出锅即可。





海鲜炒面

主料:手拉面条（烫熟），鲜牡蛎（烫熟后泡冰水，滤干），鲜虾（剔肠，烫熟），花蛤（烫熟起肉）。

配料:蒜蓉豆豉酱、蠔油各一大匙，蘑菇、辣椒、姜、葱段、料酒，高汤、盐少许。

制法:

1.两大匙油烧热，放入辣椒、姜、葱段爆香，加牡蛎、虾、蛤、蘑菇，快速拌炒片刻，捞起；

2.半碗高汤加盐煮开，放入熟面条拌炒至汤收干后，再加入海鲜料翻炒均匀即可。





八宝青蟹饭

主料：蟹2只(700克)、糯米(165克)。

配料：火腿丁(45克)、白果(45克)、花生(75克)、冬菇丁、冬笋丁、葱段、姜片、料酒、盐、清汤(300克)。

制法：

- 1.将糯米淘清，加适量水蒸成米饭；
- 2.白果和花生去衣去壳，也一起蒸熟；
- 3.将糯米饭、白果、花生、冬菇丁、冬笋片、火腿丁、猪油(约45克)和盐、料酒各少许拌和，放在碗里；
- 4.将青蟹去壳，去小腿，每只切成6块，覆在糯米饭上面；
- 5.加葱、姜、加盖，再上笼将青蟹肉蒸熟后，去掉葱、姜即好。





葱油饼

主料：面粉
500克，葱花100克。

配料：盐、油、
花椒粉各适量。

制法：

1.将面粉、水拌
和均匀，揉成面团，
搓成长条；

2.放入生坯，擀成
面片，刷上油；

3.将葱花、盐、油、花椒粉拌和，均匀地撒在面
片上，卷好擀圆，用平底锅烙至金黄色出锅即可。



黄金大饼

主料：面粉。

配料：泡打粉、干酵母、白糖、豆沙、白芝麻。

制法：

1.面粉和泡打粉拌均匀，加入酵母、水揉成面
团；



2.将面团擀成一个圆饼放入豆沙再包成面团,擀成大饼;

3.将大饼发酵30分钟后,蒸30分钟;

4.蒸熟的大饼放入五至六成的油温中,炸至金黄色捞起,切成三角形即可。



麻球

主料: 糯米粉。

配料: 熟澄面、豆沙、猪油、白芝麻、糖。

制法:

1.将白糖溶于水,将调好的糖水加入糯米粉中,揉成面团;

2.面团加入熟澄面、猪油揉均匀备用;

3.将油面团切成小团,包入豆沙揉圆、滚上芝麻;





4.热锅加入冷油，到油温到二成热时放入麻球，用小火慢慢的将麻球炸至上浮并呈金黄色捞起，沥油即可。

窝窝头

主料：玉米粉。

配料：牛奶、鸡蛋、泡打粉、干酵母、白糖、面粉。

制法：

- 1.将牛奶、水、白糖、酵母融入一起；
- 2.把面粉和玉米粉放在一起拌均匀，加入有干酵母的水揉成面团；
- 3.把和好的面团揪成小块，做成窝窝头；
- 4.把做好的窝窝头发酵15分钟，上蒸笼蒸15分钟即可。





汤 类

一品豆腐汤

主料：嫩豆腐(250克)，绿叶菜少许，鸡肉60克。

配料：味精少许，鸡蛋3只，精盐少许，水发竹荪40克，胡椒粉少许，鸡汤1碗。



制法：

1.将豆腐搅烂成茸，用细筛滤过；鸡肉用刀背捶成鸡肉茸，放少许水使之化开，捞去鸡肉筋，并入豆腐内，将鸡蛋蛋黄打散；

2.将以上用料拌和，加盐、味精、胡椒粉，倒入盆内铺平(盆上先抹些油，以免豆腐与鸡肉茸粘住)，面上用些有色彩的荤素用料(可自行酌定)，做些花草，树木或其他图案加以点缀。蒸七分钟即可；

3.在热的鸡汤内加上竹荪、绿叶菜，再将蒸好的豆腐倒入。



银耳冬瓜茸

主料：冬瓜。

配 料： 银耳、干贝、香菜、鸡蛋、淀粉、枸杞。

制法：

1. 冬瓜去籽，带皮蒸25分钟，干贝放葱、姜、料酒蒸40分钟备用，银耳水发、洗净；

2. 将蒸熟的冬瓜、干贝、水发银耳分别制成茸，水发银耳切成细小的丁；

3. 香菜切末，鸡蛋用清；

4. 锅里放高汤、干贝、冬瓜茸、银耳烧开。调味，勾芡，关火打蛋清；

5. 向碗中放枸杞，香菜，少许麻油；

6. 起锅冲入汤碗中即可。





金针鱼丸豆腐汤

主料：鱼丸，金针菇200克，豆腐1块，油菜100克。

配料：淀粉15克，葱20克，姜10克，盐8克，味精6克，鸡精6克，胡椒粉3克。

制法：

1.去除金针菇老根洗净，豆腐切成长条形块，油菜洗净，然后将所有的配料焯水后备用；

2.锅留少许底油，葱、姜片爆香后烹入料酒，加鲜汤500克和调料、金针菇、豆腐、鱼丸，大火烧开后，小火慢煨10分钟，加入油菜即成。





青菜汤

主料：嫩白菜心250克,胡萝卜丝100克,鸡汤1000克。

配料：盐5克,味精2克,葱、姜各5克,料酒5克。

制法：

1.将菜心洗净,并从中剖开,切成长短一样的主料;

2.葱切段,姜切块用刀略拍;

3.锅中加入鸡精、清水,再放入葱、姜烧开后将白菜心放入,烧至八成熟取出,再将汤去掉,

放入鸡汤、盐、味精、料酒,烧开后将菜心、胡萝卜丝放入,再开锅离火即可。





食疗类

1.感冒:

包括生姜、大枣、肉桂、葱、蜂蜜和人参等。其中，生姜可以驱散风寒；人参有滋补作用，能增加人体对病毒的抵抗力；肉桂有抗菌作用；蜂蜜中含有多钟生物活性物质，能激发人体的免疫功能，如果每日早晚两次冲服，能有效地治疗和预防感冒。

2.消化性溃疡:

为了补充营养及中和胃酸，宜常饮牛奶、豆浆；为了减缓胃部蠕动和胃液分泌，宜多吃奶酪和奶油。为避免便秘，宜常吃香蕉、蜂蜜等润肠食物。少量出血时，宜适当用些牛奶、豆浆、米汤、藕粉一类流汁饮食，但不宜多加糖，以免引起胃酸过多。

3.失眠:

(1) 龙眼肉10克，莲子50克，大枣20枚，水煎后加糖少许食用。

(2) 莲子50克，百合10克，酸枣仁5克（打碎），水煎1小时，吃莲子喝汤。

4.贫血:

(1) 红枣莲子粥:

大枣具有益气补脾、养血安神之效；莲子有补脾



胃、止泄泻、益肾涩精和补养心气的作用。取红枣15克、莲子15克、糯米100克，同煮到浓稠时加红糖适量即食。

(2) 猪肝花生粥：

肝类食物有丰富的蛋白质、微量元素及维生素；花生所含的维生素B1居所有食品之首。用花生20克、粳米200克同煮成粥，将猪肝50克切细入粥、再加佐料即食。红枣粳米粥：粳米含有丰富的B族维生素；红枣含极丰富的维生素C。取红枣15枚、粳米100克煮粥，加适量红糖食用。

5.夏日喝汤萝卜甘蔗汤

主料：马蹄500克、甘蔗750克、胡萝卜500克、冰糖适量。

制作方法

- (1) 将甘蔗切成10厘米一段，再从中间对切成4块。
- (2) 将马蹄洗净，直接拍碎。
- (3) 将胡萝卜洗净、去皮，切成块状。
- (4) 接着将所有材料放入锅中，加水煮1小时，加入适量的冰糖调味即可。

食疗功效：活络气血、清热降火、治便秘、纤体。



6.补脾养血花生大枣炖猪蹄

主料：花生仁100克，大枣50克，猪蹄1000克

制作方法：猪蹄用沸水烫后洗净，刮去老皮，加清水放于光波炉内煮沸，撇去浮沫。加料酒、葱放于光波炉内中火加热35分钟，再加入花生仁、大枣、盐、味精调味，再用高火炖15分钟即可。



食疗功效：补脾养血，滋中益气。

7.黑发润肤海带炖鸡

主料：净鸡1只(约重1500克)，水发海带400克。

制作方法：

(1)将鸡宰杀，去毛，去内脏，剁成块；将海带洗净，切成菱形块。

(2)锅内放入清水，将鸡块下入锅内，上火烧沸后撇去浮沫，加入花生油、葱花、姜片、花椒、胡椒粉、料酒、海带块，炖烧至鸡肉熟烂时，加入精盐、味精，烧至鸡肉入味，即出锅装汤盆。

食疗功效：鸡肉含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素A、维生素B1、维生素B2，具有温中益气、补



虚、强筋骨的作用。故有润肌泽肤的作用。海带含有丰富的碘，有乌发的作用。鸡与海带相炖，具有补虚、益气、润肤乌发的作用。亦可治疗淋巴结核、甲状腺弥漫性肿大。

8.健胃止呕嫩姜拌莴笋

主料：嫩姜50克，莴笋200克，芥末仁150克，

制作方法：

(1)莴笋削去皮，切成长8厘米、厚4厘米的条，加精盐拌匀腌渍2小时，去其苦味，取出洗净，在沸水锅中略焯，沥干后，加白糖(5克)、香醋(10克)、味精(1克)腌渍。

(2)芥末仁(芥末粗老的茎，撕剥其表皮后的嫩茎)切成长8厘米、厚4厘米的长条，放在沸水锅中焯熟，加酱油、白糖(5克)、味精(1克)、香醋(5克)腌渍2小时。

(3)嫩姜去皮，切长细丝，浸泡后，加醋5克腌渍半小时。

(4)以上丝条放在一起拌匀，淋上香油即成。





食疗功效：健胃止呕、化痰，增进食欲。并有利五脏、补筋骨、通经脉、祛口气、白牙齿、明目之功效。身体虚弱、贫血、经常感冒、神经官能症、心烦失眠者可常食用。

9. 莲藕冬瓜扁豆汤

主料：莲藕380克、冬瓜450克、扁豆75克、瘦肉150克、姜2片。

制作方法：

1. 莲藕去皮洗干净，切块。
2. 冬瓜洗干净，切厚块。
3. 扁豆洗干净。
4. 瘦肉洗干净，汆烫后再冲洗干净。
5. 煲滚适量水，下莲藕、冬瓜、扁豆、瘦肉、姜片，煲滚后改慢火煲2小时，下盐调味即成。

食疗功效：冬瓜有利尿、消痰和清热之作用。

10. 益智安神莲子猪心汤

主料：莲子肉30克，猪心1颗。

制作方法：将猪心洗净切片装入光波电饭煲中，加入莲子肉，放入光波炉中，用中火炖30分钟，加





入食盐、酱油、味精等调味即成。作菜佐餐服食，每日晚1次。

食疗功效：益智安神，补血养心。适用于心神不宁，惊悸怔忡，健忘失，记忆力减退等症。

11.营养补充鸡肉蘑菇汤

主料：鸡肉约200克，适量蘑菇、葱、姜。

制作方法：

- 1、蘑菇改刀成薄片，焯水后捞出待用；
- 2、将鸡肉切丁放入锅中煮开后，倒入蘑菇一起煮，煮开后用水淀粉勾芡，出锅即可。

食疗功效：高蛋白、低脂肪，味鲜易开胃。

12.亚健康饮食调理

(1)肺气虚

有气短、多汗、易感冒等表现，可多食用百合、蜂蜜、白木耳、红枣、桔、杏仁等食物。

(2)脾阳虚

有便秘、腹胀、肠鸣、暖气等表现，可多食用山药、莲子、百合、山楂、苡仁米。

(3)肾阳虚

有腰疼膝软、畏寒肢冷、





头晕耳鸣、发须早白、性功能衰退等表现，可多食用羊肉、牛肉、芝麻、胡桃、豆类及豆制品、坚果食物。

(4)肥胖疲劳

有许多身体过于肥胖者，因体重过重不仅会使身体疲劳，而且会造成心理疲劳，应少吃淀粉类和糖类，多食用萝卜、卷心菜、白菜、青辣椒、西红柿、香菇等蔬菜和水果。

(5)心烦意乱

有失眠、头晕、心烦表现，可多食用养心安神的食品，如煎服龙眼肉、酸枣仁。

(6)神经衰弱

有视力下降、记忆减退、行动笨拙等表现，可以莲子、龙眼肉、百合、猪骨、大枣、糯米等煮粥食，若是血虚、紧张引起的神经衰弱，可吃桑椹，也可配合熟地、白芍煎服。



13.山药狮子头

(1) 生山药50克，生莲子10粒。

(2) 猪肉末100克，大白菜500克，葱1根。

(3) 水2大匙，蛋1个，酒1大匙，盐1小匙，淀粉3小匙，生姜2片(切细)，糖1小匙，胡椒粉少许。

(4) 油2大匙，水4杯，酱油1大匙。



制作方法：

(1) 将生山药和莲子用刀背拍碎后剁细，放入锅中加肉末和料，顺着同一方向搅拌均匀，且要多按压几次，使肉末较有弹性。

(2) 大白菜洗净，切成约1寸宽的小片，热锅入油2大匙，入葱爆香后，倒入大白菜稍炒软，放入砂锅备用。

(3) 将肉末分成4小份，揉成丸状，沾淀粉入油锅炸约10秒钟使其定型，然后放入盛白菜的砂锅中，倒入水和酱油以小火焖煮3小时至肉末烂即可(焖煮时水不够可再加入)。

食疗功效：健脾开胃，和中止泻，对于消化不良、经常胀气、慢性腹泻的人很有益。

14. “慢性支气管炎”保健饮品

(1) 白菜腐皮红枣汤

主料：白菜100克，豆腐皮50克，红枣10个。

制作方法：将以上主料：同置锅内，加水适量煮汤，加油、盐调味，佐餐服食。

食疗功效：清肺润燥，滋阴养胃。

适应证：适用于慢性支气管炎干咳、秋冬肺燥咳嗽及胃热肠燥、大便干结等。

(2) 鲫鱼红糖甜杏汤

主料：鲫鱼1尾，红糖适量，甜杏仁9克。



制作方法：鲤鱼去腮、鳞、内脏，与红糖、甜杏仁共煎至鱼熟，饮汤食鱼。

食疗功效：益气健脾，理肺活络。

适应证：适用于慢性支气管炎气阴不足而致咳嗽痰多的调补和治疗。

15.春季美食抵御皮肤病

(1) 红柿肉末蒸豆腐

主料：西红柿一个、瘦肉60克、土豆二个、豆腐一块。

调料：植物油、食盐、味精适量。

制作方法：

先将其豆腐切成小块在沸水锅中焯一下捞出，放入大碗内，上面散上一点盐；土豆切成丝状投入沸水锅焯一下，放在豆腐上；瘦肉剁成肉末后放在土豆上面；上面放入切成块状的西红柿；加少许盐；用旺火蒸约10分钟取出，放入味精拌一下，即可食用。



食疗功效：此菜富含一定的蛋白质和维生素，味道清淡可口，能提高人体的免疫功能。

(2) 素炒六样



主料：芹菜、胡萝卜、香干、菠菜、黄瓜、花菜各适量。

调料：植物油、食盐、味精各少许。

制作方法：将上述主料分别切成寸段或片状；再将芹菜、香干、菠菜和花菜分别投入沸水锅中焯水后备用。炒锅放油烧热，先投入胡萝卜片多炒几下，再加入黄瓜和其它主料同炒，加入食盐和少许清水，用旺火滚烧，加入味精出锅。

食疗功效：色泽鲜艳，口味清淡，营养丰富，对皮肤病患者的康复有一定的辅助作用。

注意事项：皮肤病患者应不喝酒与有兴奋作用的饮料，以及不吃具有刺激性的辣椒、葱、姜、蒜香料等物，这些食物往往易刺激神经系统，易加重皮肤症状，还需少吃糖及油腻、烟熏的食品。

16.夏日补水——山楂莲叶排骨汤

主料：山楂50克，新鲜荷叶一片，排骨600克，乌梅两枚，生薏米50克。

制作方法：挑选煲汤用的排骨，洗净、焯水，斩块；山楂、乌梅和生薏米分别用清水浸透、洗干净；新鲜荷叶用清水洗干净。先将山楂、排骨、乌梅和生薏米放入瓦煲内，加入适量清水，用猛火煲至水滚，然后改用中火煲约三小时左右，再放入新鲜荷叶稍滚便可，加盐调味，即可食用。



食疗功效： 由于山楂具有开胃助消化的作用，莲叶可以清热解暑，乌梅生津止渴，生薏米有去湿作用，再配合滋补营养的排骨，煲成的汤便具有消暑健胃补益的作用。

17.夏日厌食——菠萝炒牛肉

主料： 牛肉 100克，菠萝（去皮）400克，姜片5克，蒜茸3克，精盐、味精、白糖、料酒、淀粉、胡椒粉、芝麻油适量。

制作方法： 牛肉切成片，器皿中加入小苏打、酱油、淀粉和少量清水，拌匀后，再加少量食油封面，将牛肉片腌制30分钟。菠萝切成厚片，加入少量盐拌匀后，沥去水，再加入白糖腌制15分钟。红辣椒切菱形片。把醋、少量水、精盐、味精、白糖、淀粉放在小碗内搅匀成芡汁。油入锅烧热，放进牛肉泡油熟，沥去油。原锅下蒜茸，姜片，红辣椒片，菠萝用旺火略炒，下牛肉，葱段，烹料酒，调入芡汁，加几滴芝麻油即成。



食疗功效： 菠萝具有生津止渴、利小便的功效，对于胃阴不足，烦渴口干，呕逆少食，小便不利



者更为适宜。牛肉具有补脾胃、益气血的功用，适合脾胃气虚、虚羸少气，自汗乏力者食用。

18. 清热解毒豆芽海带丝

主料：绿豆芽 150 克，水发海带丝 150 克，猪瘦肉丝 50 克，葱、盐、料酒、味精、色拉油等各适量。

制作方法：将绿豆芽掐去两头取中段，放入清水中浸泡，海带长丝切成段，用清水漂净，葱切成段。炒锅内放 100 克油烧热后，投入肉丝煽炒至转灰白色，烹入料酒，倒入海带炒 1 分钟，再投入沥净水的绿豆芽，放入盐煽炒，至豆牙断生，放入味精，葱丝，即可起锅装盘。

食疗功效：豆芽能清热解毒、消暑热，海带可化痰养生。日常食用此菜可清热化痰、行水消肿，对甲状腺肿大、颈淋巴结肿大、慢性支气管炎等具有一定的治疗效果。

19. 夏日降躁——野葛菜生鱼汤

主料：野葛菜六百克，生鱼一大条，猪骨四至五块，罗汉果半个，盐少许，清水适量。

制作方法：

(1) 野葛菜连根洗净；生鱼剖好，去鳞、内脏，洗净；猪骨洗净。



(2) 烧滚多量清水，下全部用料，旺火烧滚，撇去浮沫，用文火煲三小时，用盐调味。

食疗功效：野葛菜有清燥、下火、除烦的功效。

20.秋葵玉米笋

主料：秋葵、鸡胸肉各200克，玉米笋、胡萝卜各100克，葱3棵。

调料：盐、淀粉、胡椒粉各少许。

制作方法：

① 秋葵、玉米笋洗净，胡萝卜去皮，均切斜片；葱洗净，切段；鸡胸肉洗净，切条状，用刀背拍松，放入碗中加入盐、淀粉抓拌并腌15分钟备用。

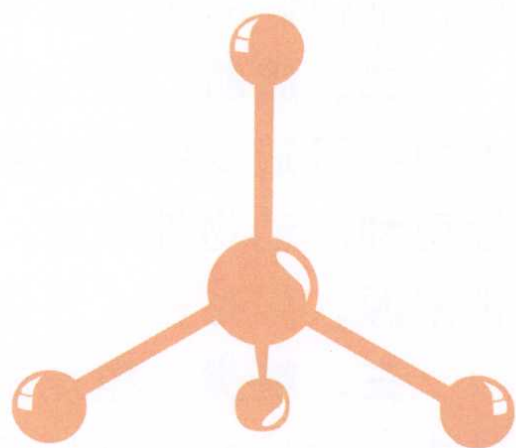
② 锅中倒入植物油烧热，爆香葱段，放入鸡胸肉炒熟，盛起，锅中余油继续加热，放入秋葵、玉米笋及胡萝卜片炒熟，再加入炒过的鸡胸肉及盐、胡椒粉炒匀，即可盛出。

食疗功效：本菜营养丰富，富含蛋白质、胡萝卜素、维生素，食用可增强抵抗力、促进食欲。

本菜营养丰富，富含蛋白质、胡萝卜素、维生素，食用可增强抵抗力、促进食欲。

第二篇

食品营养与保健





第一节 营养基本知识

营养是人体摄取、消化、吸收和利用食物中的营养素来维持生命活动的整个过程，营养是一种作用，而不宜简单地理解为营养物质。人体需要的营养素，除氧气外，可分为蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐和微量元素、水六大类。

一、蛋白质。蛋白质是生命的基础，是人体组织细胞的重要组成成分，是一种最重要的营养素。蛋白质有两种来源：一是动物性食品，含蛋白质数量多且质量好，如奶类、鱼类、肉类和蛋类；二是植物性食品，如豆类、谷类，其中大豆含有丰富的优质蛋白质，是很好的蛋白质来源。

二、脂肪。脂肪是人体的重要组成成分，也是饮食中不可缺少的营养素。脂肪的来源有动物性和植物性两种。动物性来源，如猪油、牛油、奶油等；植物性来源，如花生、大豆、棉籽等。

三、糖类。糖是由碳、氢、氧三种元素组成的，其中多数糖所含氢与氧的比例与水相同，所以，又称碳水化合物。糖的来源甚广，在我国饮食中，糖主要来自谷类，如米、面、玉米等。

四、维生素。维生素是食物中含量极微的一种低分子有机化合物。人体对各种维生素的需要量很小，但它却是维持生长发育和调节生理功能所必需的营养



素。

1.维生素A。包括动物性食物中的维生素A和植物性食物中的维生素A（胡萝卜素）。最好的来源是各种动物肝脏、奶类、鱼肝油和禽蛋。有些蔬菜也是胡萝卜素的良好来源，如胡萝卜、菠菜等。

2.维生素D。维生素D最丰富的来源是鱼肝油、各种动物肝脏和蛋黄，夏季动物奶中含量也较多。

3.维生素B1。日常膳食中的维生素B1主要来自谷类。

4.维生素B2。维生素B2来源不太广泛，含量丰富的食物为动物内脏、干豆类、花生和绿叶菜。

5.维生素PP。维生素PP广泛存在于植物性食物中，含量较多的有花生、谷类、豆类，动物内脏和瘦肉中含量也较丰富。

6.维生素C。维生素C的主要来源是新鲜蔬菜和水果。

五、无机盐和微量元素。无机盐和微量元素是人的重要成分。在人体内的无机盐和微量元素约有50多种，其重量约为成年人体重的4%。其量虽小，但它们各有重要的生理功能，现将几种重要的介绍如下：

1.钙。奶类是钙的良好来源。水产食品中含钙也较丰富。植物性食物中的绿叶蔬菜和豆类等也是钙的重要来源。



2.磷。磷在食物中分布很广，动物性食物中的肉、鱼、蛋、奶；植物性食物的豆类、谷类均含量较多。

3.铁。动物肝脏、蛋黄是铁的良好来源，心、肾、瘦肉含铁量也较多。绿叶菜、水果、豆类和谷类均含有一定量的铁，是铁的重要来源。

4.碘。碘主要来自饮水、食物和食盐中，海洋动植物中含碘量较多，其中海带、紫菜、海产鱼、虾、蟹和海盐均是碘的良好来源。

5.铜。铜广泛存在于各类食物中，含量较多的食物有牡蛎、肝、肾、猪肉、绿叶蔬菜、芝麻和干豆类等。

6.锌。锌普遍存在于各类食物中，含锌丰富的食物有牡蛎、鱼、贝类、肝脏、肉、蛋和干豆、坚果、谷类。

六、水。水是组成人体的重要成分。人体内的生理活动，如各种生化反应，新陈代谢等，都需要水。人体各组织平均含水65%以上，血液中含水约有80%，人体如果损失20%的水便无法维持生命。体内含的水分分布于细胞外的，叫细胞外液；在细胞内的，叫细胞内液。幼年人细胞外液多于细胞内液，老年人则相反。

人体在正常情况下，经皮肤、呼吸道和排泄器官，都有一定数量的水排出，所以要补充水。每人每

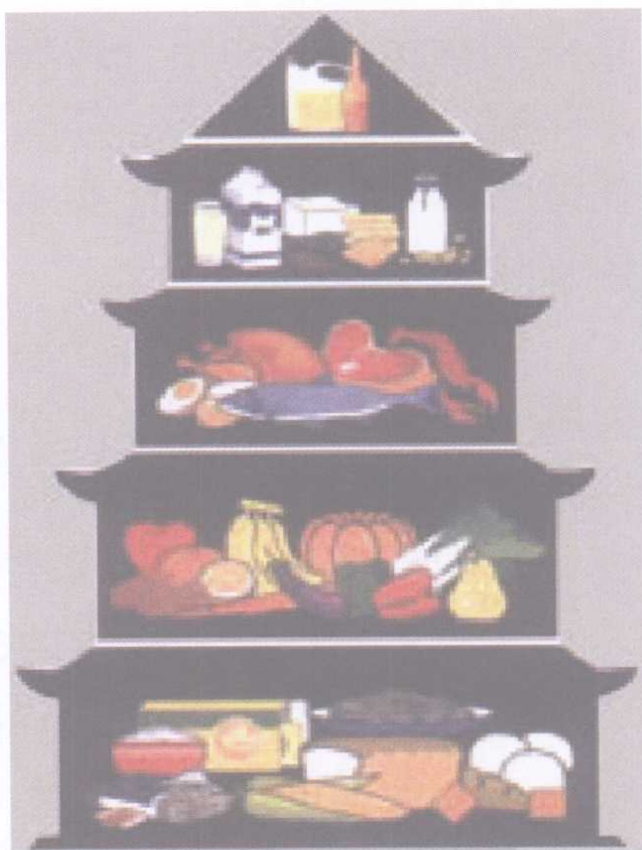


天排出的水和饮进的水几乎相等，称为“水平衡”。一般说来，成人每人每天约需补充水2500克以上。

第二节 膳食营养的平衡

根据中国人的膳食习惯，现代营养学研究认为中国人膳食营养要保持平衡，应注意形成宝塔型结构，这也是人们保持膳食平衡的原则，为了便于大家在日常生活中掌握，这里作一简要介绍：

平衡膳食宝塔共分五层，包含我们每天应吃的主要食物种类。宝塔各层位置和面积不



同，这在一定程度上反映出各类食物在膳食中的地位和应占的比重。谷类食物位居底层，每人每天应该吃300~500克；蔬菜和水果占据第二层，每天应吃400~500克和100~200克；鱼、禽、肉、蛋等动物性食物位于第三层，每天应该吃125~200克（鱼虾类50克，畜、禽肉50~100克，蛋类25~50克）；奶



类和豆类食物合占第四层，每天应吃奶类及奶制品100克和豆类及豆制品50克。第五层塔尖是油脂类，每天不超过25克。

宝塔建议的各类食物的摄入量一般是指食物的净重。各类食物的组成是根据全国营养调查中居民膳食的实际情况计算的，宝塔建议的每人每日各类食物适宜摄入量范围适用于一般健康成人，应用时要根据个人年龄、性别、身高、体重、劳动强度、季节等情况作适当调整。所以每一类食物的重量不是指某一种具体食物的重量。

在注意平衡膳食营养的同时，现代营养学倡导平衡膳食、合理营养、促进健康，以减少膳食不合理而导致的疾病，在此作一介绍，供基层官兵和炊事人员进行合理选择与搭配食物结构。

一、食物多样、谷类为主

人类的食物是多种多样的，各种食物所含的营养成分不完全相同，除母乳外，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体各种营养需要，达到合理营养、促进健康的目的，因而要提倡人们广泛食用多种食物。

多种食物应包括以下五大类：

第一类为谷类及薯类：谷类包括米、面、杂粮等，薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等，主要提供碳水



化物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

第二类为动物性食物：包括肉、禽、鱼、奶、蛋等，主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。

第三类为豆类及其制品：包括大豆及其它干豆类，主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素。



第四类为蔬菜水果类：包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果等，主要提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素。 **第五类为纯热能食物：**包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类，主要提供能量。植物油还可提供维生素E和必需的脂肪酸。谷类食物是中国传统膳食的主体。随着经济发展，生活改善，人们倾向于食用更多的动物性食物。根据近几年全国营养调查的结果，在一些比较富裕的家庭中动物性食物的消费量已超过了谷类的消费量。这种“西方化”或“富裕型”的膳食提供的能量和脂肪过高，而膳食纤维过低，对一些慢性病的预防不利。提出谷类为主是为了提醒人们保持我国膳食的良好传统，防止发达国家膳食的弊端。另外要注意粗细搭配，经常吃一些粗食、杂粮



等。稻米、小麦不要碾磨太精，否则谷粒表层所含的维生素、矿物质等营养素和膳食纤维大部分流失到糠麸之中。

二、多吃蔬菜、水果和薯类

蔬菜与水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。蔬菜的种类繁多，包括植物的叶、茎、花苔、茄果、鲜豆、食用蕈藻等，不同品种所含营养成分不尽相同，甚至悬殊很大。红、黄、绿等深色的蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果，它们是胡



萝卜素、维生素B₂、维生素C和叶酸、矿物质、膳食纤维和天然抗氧化物的主要或重要来源。我国近些年来开发的野果如猕猴桃、刺梨、沙棘、黑加仑等也是维生素C、胡萝卜素的丰富来源。有些水果维生素及一些微量元素的含量不如新鲜蔬菜，但水果含有的葡萄糖、果酸、柠檬酸、苹果酸、果胶等物质又比蔬菜丰富。红黄色水果，如鲜枣、柑橘、柿子和杏等是维生素C和胡萝卜素的丰富来源。薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维，以及多种维生素和矿物质。我国居民



近年来吃薯类较少，应当鼓励多吃些薯类。含丰富蔬菜、水果和薯类的膳食，对保持心血管健康、增强抗病能力、减少儿童发生干眼病的危险及预防某些癌症等方面，起着十分重要的作用。

三、常吃奶类、豆类或其制品

奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也很高，是天然钙质的极好来源。我国居民膳食提供的钙质普遍偏低，平均只达到推荐供给量的一半左右。我国婴幼儿佝偻病的患者也较多，这和膳食钙不足可能有一定的联系。大量的研究表明，给儿童、青少年补钙可以提高其骨密度，从而延缓其骨质钙丢失的速度。因此，应大力发展奶类的生产和消费。豆类是我国的传统食品，含大量的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素B1、维生素B2、烟酸等。为提高人体的蛋白质摄入量及防止过多消费肉类带来的不利影响，应提倡豆类，特别是大豆及其制品的食用。

四、经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。动物性蛋白质的氨基酸组成更适合人体需要，且赖氨酸含量较高，有利于补充植物蛋白质中赖氨酸的不足。肉类中铁的利用较好，鱼类特别是海产鱼所含不饱和脂肪酸有降低



血脂和防止血栓形成的作用。动物肝脏含维生素A极为丰富，还富含维生素B12、叶酸等。但有些脏器如脑、肾等所含胆固醇相当高，对预防心血管系统疾病不利。我国相当一部分城市和绝大多数农村居民平均吃动物性食物的量还不够，应适当增加摄入量。但部分大城市居民食用动物性食物过量，吃谷类和蔬菜不足，这对健康不利。肥肉和荤油为高能量和高脂肪食物，摄入过多往往会引起肥胖，并是某些慢性病的危险因素，应当少吃。目前猪肉仍是我国居民的主要肉食，猪肉脂肪含量高，应发展瘦肉型猪。鸡、鱼、兔、牛肉等动物性食物含蛋白质较高，脂肪较低，产生的能量远低于猪肉。应大力提倡吃这些食物，适当减少猪肉的消费比例。

五、食量与体力活动要平衡，保持适宜体重

进食量与体力活动是影响体重的两个主要因素。食物提供人体能量，体力活动消耗能量。如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存，即增加体重，久之发胖；相反若食量不足，劳动或运动量过大，可由于能量不足引起消瘦，造成体力下降。所以人们需要保持食量与能量消耗之间的平衡。脑力劳动者和活动量较少的人应加强锻炼，开展适宜的运动，如快走、慢跑、游泳等。而消



瘦的儿童则应增加食量和油脂的摄入，以维持正常生长发育和适宜体重。体重过高或过低都是不健康的表现，可造成抵抗力下降，易患某些疾病，如老年人的慢性病或儿童的传染病等。经常运动能够增强心血管和呼吸系统的功能，保持良好的生理状态，提高工作效率，强壮骨骼预防骨质疏松。

三餐分配要合理。一般早、中、晚餐的能量摄入分别占总能量的30%、40%、30%为宜。

六、吃清淡少盐的膳食

吃清淡膳食有利于健康，即不食太油腻，不食太咸，不食过多的动物性食物和油炸、烟熏食物。目前，城市居民油脂的摄入量越来越高，这样不利于健康。我国居民食盐摄入量过多，平均值是世界卫生组织建议值的两倍以上。流行病学调查表明，钠的摄入量与高血压发病呈正相关，因而食盐不宜过多。世界



卫生组织建议每人每日食盐

用量不超过6克为宜。膳食钠的来源除食盐外还包括酱油、咸菜、味精等高钠食品，及含钠的加工食品等。应从幼年就养成吃少盐清淡膳食的习惯。

七、饮酒应限量

在节假日、喜庆和交际的场合人们往往饮酒。高



度酒含能量高，不含其它营养素。无节制地饮酒，会使食欲下降，食物摄入减少，以致发生多种营养素缺乏，严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒会增加患高血压、中风等危险，并可导致事故及暴力的增加，对个人健康和社会安定都是有害的。应严禁酗酒，若饮酒可少量饮用低度酒，青少年不应饮酒。

八、吃清洁卫生、不变质的食物

在选购食物时应当选择外观好，没有泥污、杂质，没有变色、变味并符合卫生标准的食物，严把病从口入关。进餐要注意卫生条件，包括进餐环境、餐具和供餐者的健康卫生状况。集体用餐要提倡分餐制，减少疾病传染的机会。

第三节 食品基本知识

人体需要的营养是从食物中获得的。食物品种很多，各有特点，这里只介绍部队日常食用的几种食品，如粮食、蔬菜、肉类、鱼类、蛋类和食用油脂等。炊管人员了解这方面的知识，能够根据需要，合理选配食品，改善部队伙食。

一、食品的营养价值

（一）粮食。我国的粮食品种，大体分为谷类（小麦、稻米、小米、玉米、高粱、大麦等），豆类（黄豆、蚕豆、绿豆，豌豆等），薯类（白薯、红



薯、土豆等)。膳食中有80%左右的热能和60%左右的蛋白质是由粮食供给的。同时由粮食供给的B族维生素及无机盐在膳食中也占了很大的比重。

1.谷类。谷类是由谷皮、糊粉层、内胚乳和胚芽四部分构成，各部分的营养组成各不相同。谷类粮食含水量在11%~14%，蛋白质的含量是在5%~15%，精白米、面的蛋白质的生理价值低于粗米、面，脂肪含量在1%~3%，糖的含量在70%~80%，矿物质主要是磷、铁、钙等在1.5%~3%；谷类粮食是B族维生素的重要来源，其中硫胺素、核黄素、尼克酸含量较多，但大多数粮食中缺少胡萝卜素和维生素C。

2.豆类。豆类含蛋白质高，一般在20%~40%之间，以大豆含量最高(39%~40%)。豆类蛋白质氨基酸含量丰富，是完全蛋白质。脂肪和糖类因种类不同相差很大，大豆脂肪含量在18%左右，其它豆类仅含1%左右；大豆含糖25%，其它豆类含糖却高达50%~60%。大豆含丰富的磷、铁和B族维生素。

3.薯类。薯类的主要成份是糖，尤其是甘薯最高，一斤甘薯的发热量和一斤谷类粮食的发热量差不多，当与其它粮食混合时，可提高蛋白质的价值，甘薯尚含有胡萝卜素和抗坏血酸。

(二)蔬菜。蔬菜中不但含有丰富的矿物质，而且含有多种维生素，如胡萝卜素、维生素B1、维生素



B2,维生素C和维生素PP等。其中维生素C和胡萝卜素在其它食品中是比较缺乏的,如长期吃不到新鲜蔬菜,就容易患维生素C缺乏症。蔬菜中还含有果胶有机酸,能疏松食物,刺激胃肠蠕动和消化液的分泌,对促进食物消化起着很大的作用。同时蔬菜种类繁多,可使饮食多样化。因此,蔬菜在合理营养上有着重要意义,是维护人体健康必需的食品。

有些蔬菜(姜、葱、蒜)还含有挥发性芳香油、有机酸等成分,具有调味、解腥、杀菌的作用,能促进食欲、帮助消化,是主要的调味料。

海洋蔬菜 植物学上称之为**海藻**。它生长在海洋里,含有叶绿素和其它补助色素的低等自然植物。目前已知有70多种海藻,可作为人类在宇宙飞行中营养保健食品。由于海藻所含色素不同,按藻体所呈不同颜色,可分为:褐藻,如海带、裙带菜;红藻:如紫菜、石花菜;绿藻,如海白菜;蓝藻,如耗蕞;黄藻,如海球藻;金藻,如钙板藻等。海藻营养极其丰富,含有大量的蛋白质、碳水化合物、甘露醇。胆碱、脯氨酸及纤维素、无机盐和某些人体需要的微量元素及10多种维生素。海藻的最大特点是含碘比任何其它食物都多,是人体生理机能健康运转不可缺少的物质。

(三)肉类。肉类食品种类很多,我国人民食用的主要肉类为猪肉,肉类蛋白质的氨基酸接近于人体组



织蛋白，所以肉类食品是人类蛋白质良好的来源之一。

肉类的营养成份含量随动物种类、年龄、部位及肥瘦程度不同而有明显差异，蛋白质的含量约10%~20%，肉类蛋白质质量好，消化率能达95%；脂肪含量平均在10%~30%，消化率可达90%；无机盐总量在0.6%~1.1%之间，主要是钙、磷、铁，尤其是动物肝、肾，含铁比较丰富，利用率也高。肉类中不但含有丰富的维生素A、D，而且也含有较多的B族维生素。

(四)鱼类。鱼类食品是食用较广泛，营养也较丰富的食品之一。一般含蛋白质在15%~20%之间，其消化率可高达98%，是优质蛋白质的良好来源。脂肪含量较低，约占1%~3%，鱼类含丰富的维生素和矿物质，主要是维生素A、D和B族维生素，矿物质主要是碘和磷等。

(五)蛋类。蛋类是人们广泛食用的食品之一，其营养价值很高，完全蛋白质含量13%~15%之间，其消化率高达99.6%，为天然食物中生理价值最高的蛋白质，还含有丰富的维生素A、D、B₂和PP，矿物质中含钙、磷、铁均较多。

(六)食用油脂。油脂的种类很多，作为人们常食用的油脂主要是动物脂肪和植物油。油脂是各种脂肪酸的甘油三脂。油脂是高能食品，可供人体必需的



脂肪酸、维生素B、D、E和磷脂及胆固醇，保证脂溶性维生素的溶解和利用。

二、水果药用价值

苹果 是水果家族中的一大成员。我国医学认为，苹果性平味甘，具有补心益气、生津止渴、健胃补脾涩肠的效能。现代医学认为，苹果具有止泻、通便、抑制或消除细菌的作用。苹果具有预防口腔疾病和牙病的作用。苹果能降低人体内的胆固醇。还富含人体必需的微量元素锌及多种维生素。

梨 味甘微酸、性凉。具有清热、止咳化痰、生津润燥的功效。《食物本草会纂》中说：梨，治热嗽，止渴，止心烦气喘。胸中痞塞热结者，宜多食之。润肺凉心，消痰降火，痰喘气急，赤目肿痛。但是梨不宜多吃，过则伤脾胃。

桃 味甘酸、性温。有补气生津、活血消积的功效。可用来治疗老年体虚、津伤肠燥便秘，以及瘀血肿块、肝脾肿大等症。桃含蔗糖较多，对人体健康有很大的好处。

三、其它食品药用价值

牛奶功效：常喝脱脂牛奶，可以预防癌症。牛奶中的一些物质对中老年男子有保护作用，喝牛奶的男子身材往往比较苗条，体力充沛，高血压的患病率也较低，脑血管病的发生率也较少。牛奶中的钙最容易被吸收，而且磷、钾、镁等多种矿物质搭配也十分合



理。孕妇应多喝牛奶；绝经期前后的中年妇女常喝牛奶可减缓骨质流失。牛奶加蜂蜜可改善儿童贫血。睡前饮用能帮助睡眠。牛奶还是美容护肤的佳品。中医认为牛奶味甘性微寒、具有滋润肺胃、润肠通便和补虚的作用。

蜂蜜功效：味甘、性平，能补中、润燥、止痛、解毒。蜂蜜中含人体所需要的大部分矿物质，如有益于身心健康的钾，起镇静作用的镁，强筋健骨的钙，增补血液的铁、铜，健脑的磷和有益于身体的各种维生素，有机酸、氨基酸和促进人体生长的生物酶等，其中维生素C的含量比牛奶多3倍，维生素B2含量相当于葡萄、苹果的16倍。常吃蜂蜜可以促进人体的新陈代谢，增强人体的活力，调整生理机能，促进血液循环，防止动脉硬化，减少组织衰退。肝炎、高血压、心脏病、贫血、肺结核等患者，均可用蜂蜜作为辅助药物。从事脑力劳动者，可经常食用蜂蜜，健脑提神，补血明目。蜂蜜还可以治疗口腔炎、咽喉炎及排便不畅。

第四节 食品安全

一、食物中毒的预防

1. 变色或具有异味的食品不经检验不得食用。
2. 不熟悉的野菜、菌菇、奇特的动植物，不经鉴



定不能食用。

3.严禁食用病禽、病畜肉类。

4.对有特殊毒素的食品，如河豚、苦杏仁等，应经过精细加工，精心烹制方可食用。

5.不用含有铅、锌、铜、锑等物质的餐具。

6.严禁使用非食用色素和添加剂。

7.讲究个人卫生。炊管人员要养成良好的卫生习惯，做到“四勤”，即勤洗澡，勤剪指甲理发，勤洗衣服被褥，勤换工作服。工作前、便后要洗手，加工操作时不准叼烟、赤臂、光脚。工作服只能在操作时穿用，不得穿工作服上厕所和外出。坚持对炊事员定期体检，发现患活动性肺结核、传染性肝炎、肠道传染病的炊事人员，要及时调离，严防传染他人。

二、食物搭配禁忌

1.白萝卜：严禁与橘子同食，否则易患甲状腺肿大；忌与胡萝卜、何首乌、地黄同食；服人参时也应忌食。

2.甘薯：不能与柿子同食，两者相聚后会形成胃





柿石，引起胃胀、腹痛、呕吐、严重时可导致胃出血等，危及生命；也不宜与香蕉同食。

3.韭菜：不可与菠菜同食，二者同食有滑肠作用，易引起腹泻；不可与蜂蜜同食，同食易引起心痛；不可与牛肉同食，同食令人发热动火。

4.茄子：忌与黑鱼、蟹同食，同食有损肠胃，并且，一般过老熟的茄子不宜食，易引起中毒。

5.菠菜：不宜与豆腐同食，豆腐里含有氯化镁、硫酸钙这两种物质，而菠菜中则含有草酸，两种食物遇到一起可生成草酸镁和草酸钙。不仅影响人体吸收钙质，而且还容易患结石症。亦忌与韭菜同食。

6.南瓜：不可与富含维生素C的蔬菜、水果同食；不可与羊肉同食，否则易发生黄疸和脚气病。

7.竹笋：不宜与豆腐同食，同食易生结石；不可与鹌鹑肉同食，同食令人腹胀；不可与糖同食；不宜与羊肝同食。

8.芹菜：忌同醋食，否则易损伤牙齿；不宜与黄瓜同食。

9.海鲜与啤酒易诱发痛风：以致出现痛风性肾病、痛风性关节炎等。

10.鸡蛋与豆浆降低蛋白质吸收：生豆浆中含有胰蛋白酶抑制物，它能抑制人体蛋白酶的活性，鸡蛋的蛋清里含有黏性蛋白，可以同豆浆中的胰蛋白酶结合，使蛋白质的分解受到阻碍，从而降低人体对蛋白



质的吸收率。

11.茶叶煮鸡蛋：茶叶中除生物碱外，还有酸性物质，这些化合物与鸡蛋中的铁元素结合，对胃有刺激作用，且不利于消化吸收。

12.牛奶与西兰花相克，同食会影响钙的吸收。

13.甲鱼与芹菜相克，同食可使蛋白质变性影响营养吸收。

14.香菜与黄瓜相克，同食使维生素C遭破坏。

15.醋与南瓜相克，同食时醋酸破坏南瓜中营养成分。



16.金针菇与驴肉相克，同食易诱发心绞痛。

17.南瓜与油菜相克，同食时降低营养价值。

18.鲫鱼与冬瓜相克，同食降低营养价值。

19.西红柿与黄瓜相克，同食用使维生素C遭破坏。

20.芹菜与鸡肉相克，同食降低营养价值。

21.竹笋与羊肉相克，同食易导致腹痛。

22.田螺与猪肉相克，同食伤害胃肠功能。

23.蜂蜜与蟹肉相克，同食降低营养价值。

24.土豆与雀肉相克，同食使面部产生色素沉着。

25.虾与大枣相克，同食可转化为砒霜（价砷）有大毒。



26.西红柿与土豆相克，同食会腹痛、腹泻。

27.蜂蜜与洋葱相克，同食会腹胀、腹泻。

28.土豆烧牛肉。由于土豆和牛肉在被消化时所需的胃酸的浓度不同，就势必延长食物在胃中的滞留时间，从而引起胃肠消化吸收时间的延长，久而久之，将导致肠胃功能的紊乱。

29.小葱拌豆腐。豆腐中的钙与葱中的草酸，会结合成白色沉淀物——草酸钙，同样造成人体对钙的吸收困难。

30.豆浆忌冲鸡蛋。豆浆冲鸡蛋，鸡蛋中的粘液性蛋白会与豆浆中的胰蛋白酶结合，从而失去二者应有的营养价值。

31.吃肉别喝茶。吃肉时喝茶，茶叶中的大量鞣酸与蛋白质结合，会生成具有收敛性的鞣酸蛋白质，使肠蠕动减慢，从而延长粪便在肠道内滞留的时间。既容易形成便秘，又增加有毒和致癌物质被人体吸收的可能性。



32.酒和胡萝卜不同吃。酒与胡萝卜同食是很危险的。因为胡萝卜中丰富的 β 胡萝卜素与酒精一同进入人体，就会在肝脏中产生毒素，从而引起肝病。特别是在饮用胡萝卜汁后不要马上去饮酒。



33.茭白和豆腐：易形成结石。

34.兔肉和芹菜：易脱发。

35.牛肉和栗子：易呕吐。

36.螃蟹和柿子：柿子中的鞣酸等成分会使蟹肉蛋白凝固，凝固物质长时间留在肠道内会发酵腐败，引起呕吐、腹痛、腹泻等反应。

37.蒜：一般不与补药同用，忌与蜂蜜、地黄、何首乌、牡丹皮同食。

38.猪血：忌与黄豆同食，同食会使人气滞；忌与地黄、何首乌同食。

39.羊肝：不宜与梅子、小豆、生椒、苦苟等同食。

40.狗肉：忌与绿豆、杏仁、菱角、鲤鱼、泥鳅同食，狗肉食后忌用茶。

41.兔肉：不能与姜同煮。忌与鸡肉、小白菜、芥末、橘皮同食。

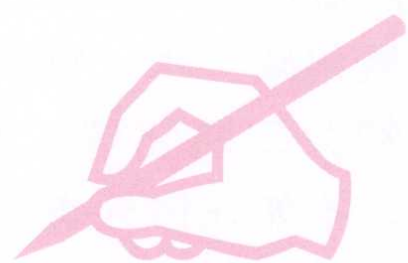
42.杏：不宜与小米同食，否则会使入呕泻。

43.鸡蛋：不可与蒜、葱同食；不可与兔肉同食；忌与糯米同食；忌与柿子同食，否则会引起腹痛、腹泻，易生成柿结石；不能与消炎片同食。



第三篇

炊事工作常识





第一节 如何制定食谱

人体所需热能来源是食物中的糖类、脂肪和蛋白质。这些营养素在体内的氧化过程与在体外燃烧有类似之处，但由于其最终产物不同，所以释放的热量并不完全相等。一般情况下，体外燃烧时，每克糖类可放出4.1千卡热能，每克脂肪为9.45千卡，每克蛋白质为5.65千卡。但在体内氧化时，情况略有不同。糖类和脂肪在体外燃烧或体内氧化时，其最终产物都是二氧化碳和水，因此，在体内氧化时释放的热能与体外燃烧时基本相同。蛋白质在体外燃烧时最终产物是二氧化碳、水、氮和氮气等；而在体内氧化时，最终产物为二氧化碳、水、尿素、肌酸和其它含氮有机物，不如在体外燃烧彻底。因此，蛋白质在体内氧化时所释放的热量较体外燃烧时为少，据测定每克蛋白质仅释放热量4.35千卡。

一日三餐在营养分配上要适应生理状况和工作需要。一般说来，应遵循“早饭要吃好、午饭要吃饱、晚饭要吃少”的原则，从热能的分配上说，早餐应占全天热能的25%，午饭占40%，晚饭占35%。这里特别值得我们注意的是，怎样做到早饭要吃好和晚饭要吃少的问题。伙食单位应根据一日三餐的营养要求，对全天的主副食品从数量、质量上进行合理的分配，科学制定食谱，尤其是注意提高早餐的质量，努



力改变“馒头+稀饭+咸菜=早餐”的老模式。如何制定好食谱要把握好三个步骤。

第一步，确定热量和营养素供应量。根据未来一周内部队的任务，执勤训练的强度，人员的健康状况，以《食物定量标准》为依据，并考虑各方面的影响因素，作适当调整后，确定每人每日所需的热量和营养素数量。例如，未来一周内执勤人员在营区内进行正常训练，无其它因素影响，这属执勤人员中度劳动，每人每日所需的总热量应为3000千卡~3500千卡(12.1~14.7大焦耳)。按执勤人员的能量配合比例：蛋白质占总热量的11%~13%，脂肪20~30%，糖55~65%，则可计算出每人每天三大营养素的供应量为：

蛋白质：

$$3000 \times 11 \sim 13\% \div 4 = 82.5 \sim 97.5 \text{克}$$

$$3500 \times 11 \sim 13\% \div 4 = 96.5 \sim 113.7 \text{克}$$

脂 肪：

$$3000 \times 20 \sim 30\% \div 9 = 66.67 \sim 100 \text{克}$$

$$3500 \times 20 \sim 30\% \div 9 = 77.78 \sim 116.67 \text{克}$$

糖：

$$3000 \times 55 \sim 65\% \div 4 = 412.5 \sim 487.5 \text{克}$$

$$3500 \times 55 \sim 65\% \div 4 = 481.25 \sim 568.75 \text{克}$$

这里应该明确，在确定三大营养素各占总热量的具体含量时，既不能都取下限值，也不能都取上限



值，而应该在规定的比例范围内，以三大营养素占发热总量百分数之和等于100%为宜。

第二步，确定主食、副食的品种和数量。主食的品种和数量，一般按《军粮供应管理暂行规定》规定的品种、数量。各粮种比例和《食物定量标准》规定的粮食定量等为基础，在一周范围内综合考虑后确定。

蔬菜的品种，一般应满足维生素和无机盐的供给标准。特别要满足主要靠蔬菜供给的胡萝卜素、维生素B₂，维生素C及钙、铁的需要。所以，要特别注意选择富含上述几种营养素的蔬菜。蔬菜的品种越多越好，每天最好能在五种以上，其中一半最好是绿色的叶菜类，黄、橙、红色的蔬菜也应尽量搭配食用。在产鲜豆季节，应多采用鲜豆，这样既能供应维生素，还能供给蛋白质。在缺乏蔬菜的地方和季节，应多吃些黄豆芽、绿豆芽，补充一部分维生素C。蔬菜的数量，一般可按《食物定量标准》规定的数量而定。

此外，在确定主食、副食品种和数量时，还需计算伙食费的开支数，使伙食费的开支与伙食费的标准加补助基本一致，在一般情况应做到略有节余。

第三步，在确定主、副食品种和数量的基础上，然后进行科学调配，配成可口的饭菜。科学地进行调配是根据合理营养、满足口味的原则，在食物之间进行合理搭配。搭配时，既要考虑营养搭配，又要考虑



花样调剂。一般可采取米面搭配、粗细搭配、干稀搭配和荤素搭配等方法，以及一菜多做、一面多样、粗菜细做和细菜精做等调剂方法。在合理搭配调剂的同时，还要选定合理的烹调方法，在确定烹调方法的时候，既要考虑保护营养素少受损失，又要考虑增加就餐人员的食欲。最后确定每天每餐吃什么菜，订出一周的食谱。

在实际工作中，制订每周食谱时，不必每天计算，只要先确定一个主、副食的基本消耗数，然后进行适当调配。在进行调配时应做到以粮抵粮，以豆换豆，以蔬菜代蔬菜，并注意改变烹调方法，使每周中营养素总供给量能满足一周需要即可，每天稍有出入，影响不大。

通过上述三个步骤的工作，才有可能使整体规划具体反映在每餐膳食上。制订的食谱应交经济民主组审查，单位首长批准，并向就餐人员公布，以便监督执行。经批准公布的食谱，应成为安排每周伙食的依据，没有特殊情况，不要随便变动，以维护计划的严肃性。例：周食谱表，加餐食谱，见附表。

第二节 购买副食品的经验

一、购买猪肉的方法

（一）购买猪肉时要做到“五看”。

一看猪肉是否有检验合格证。



二看猪肉表皮。健康猪肉表皮无任何斑痕；病死猪肉表皮上常有紫色出血斑点。

三看猪肉脂肪。健康猪肉脂肪呈白色或乳白色；病死猪肉脂肪呈红色、黄色或绿色等异常色泽。

四看肌肉色泽。健康猪肌肉一般为红色或淡红色，光泽鲜艳，很少有液体流出，而且肌肉有弹性，用手按压后可立即复原。病死猪肌肉色泽暗红或带有血迹，弹性差。

五看血管状况。健康猪肉血管中无凝结的血液，胸腹腔内无淤血。病死猪肉全身血管充满了凝结的血液，胸腹腔呈暗红色，无光泽。

（二）如何鉴别病死肉、变质肉和注水肉。

新鲜畜禽肉，感观特征肌肉红色均匀，外表微干或湿润，不粘手。指压陷窝立即恢复，具有鲜肉正常气味。肉色透明澄清，脂肪团聚于表面，具有香味。猪肉脂肪洁白，皮肤平滑呈白色，禽肉皮肤呈淡黄色或白色。

病死禽类肉，感官特征皮肤呈不同的紫红色、暗黑色或铁青色。皮肤干枯，毛孔突起，拔毛不净。翼下或腹下小血管积血，极度消瘦。禽冠和肉髯呈紫红色或青紫色，有的呈黑紫色。眼部污秽不洁，闭眼，眼球下陷，嗦囊空虚有气体或液体。

看宰口，健康畜禽肉宰口外翻，切面粗糙不平，周围血染较深；病死畜禽肉宰口不外翻，切面平滑，



无血染现象。病死畜禽肉放血不良，肉呈暗红色或黑红色，切面可见一处或多处呈暗红色，并流血珠；脂肪呈暗红色。猪胴体体表可见皮肤及皮下组织呈不同病变。如猪瘟，颈部及腹下皮肤密布针尖状出血点；猪丹毒皮肤有疹块状郁血斑块；病死或急宰猪皮肤呈暗红色等。健康家畜胴体和脏器淋巴结切面呈灰白色，无异常，病死畜胴体淋巴结通常肿大，切面呈暗红色、紫玫瑰色等。

变质肉：变质肉（不可食用）肉无光泽，脂肪灰绿色，外表极度干燥或粘手，新切面发黏，指压后陷窝不恢复，留有压痕，有臭味，肉汤浑浊有黄色絮状物，脂肪极少浮于表面，肉汤有臭味。

注水肉：注水肉肌肉间隙含有水分，指压陷窝不易恢复，肌肉光亮。用燃纸试验法可鉴别之。即将适当大小的易燃纸片紧密贴于待检可疑肉的新断面，片刻后撕下纸片，用火点燃，观察燃着现象。若没有明火或不能点燃，说明纸上吸附了水，为注水肉；若出现了明火表明纸上吸附了油，为新鲜肉。

二、购买海鲜的方法

购买海鲜时，必须“动眼、动手、动鼻”，谨慎小心。

一是动眼：仔细看看鱼眼，眼睛呈透明混浊状态，表示新鲜度高；再看看鱼鳃是否紧贴，不易脱落，鱼表面是否有光泽；虾壳应与虾肉紧贴，若很容易就剥



下,表示不新鲜。且虾身应完整,有弹力富光泽,壳色光亮。螃蟹及贝类海鲜外壳色彩应富光泽,肢体硬体实有弹性,鱿鱼、章鱼等则应皮肤光滑、爪弯曲,斑纹清晰。

二是动手：用手按海鲜肉质，若肉质坚实有弹性，按之不会深陷下去，即表示新鲜。再摸摸看肉表面有无粘液，无粘液表示新鲜度高。

三是动鼻：用鼻子闻一闻，如果是一阵海鲜特有的鲜味，表示很新鲜。反之，若有腥臭与腐败之味则应避免购买。

三、购买蔬菜的方法

(一) 挑选蔬菜时应注意以下四点：

一是看色泽。各种蔬菜都具有本品种固有的颜色，有光泽，显示蔬菜的成熟度及鲜嫩程度。

二是嗅气味。多数蔬菜具有清香、甘辛香、甜酸香等气味，不应有腐败味和其他异味。

三是尝滋味。多数蔬菜滋味甘淡、甜酸、清爽鲜美，少数具有辛酸、苦涩的特殊味道。

四是看形态。多数蔬菜具有新鲜的状态，如有蔫萎、干枯、损伤、变色、病变、虫害侵蚀，则为异常形态。还有的蔬菜由于人工使用了激素类物质，会长成畸形。

(二) 购买蘑菇的方法

一看生长地带。可食用的无毒蘑菇多生长在清洁



的草地或松树栎树上，有毒蘑菇往往生长在阴暗、潮湿的肮脏地带。

二看颜色。有毒蘑菇菌面颜色鲜艳，有红、绿、墨黑、青紫等颜色，特别是紫色的往往有剧毒，采摘后易变色。

三看形状。无毒蘑菇的菌盖较平，伞面平滑，菌面上无轮，下部无菌托，有毒的菌盖中央呈凸状，形状怪异，菌面厚实板硬，菌秆上有菌轮，菌托秆细长或粗长，易折断。

四看分泌物。将采摘的新鲜野蘑菇撕断菌秆，无毒的分泌物清亮如水（个别为白色），菌面撕断不变色；有毒的分泌物稠浓，呈赤褐色，撕断后在空气中易变色。

五闻气味。无毒蘑菇有特殊香味，有毒蘑菇有怪异味，如辛辣、酸涩、恶腥等味。

六是测试。在采摘野蘑菇时，可用葱在蘑菇盖上擦一下，如果葱变成青褐色，证明有毒，反之不变色则无毒。

七是煮试。在煮野蘑菇时，放几根灯芯草、少许大蒜或大米同煮，蘑菇煮熟，灯芯草变成青绿色或紫绿色则有毒，变黄者无毒；大蒜或大米变色有毒，没变色仍保持本色则无毒。

八是化学鉴别。取采集或买回的可疑蘑菇，将其汁液取出，用纸浸湿后，立即在上面加一滴稀盐酸或



白醋，若纸变成红色或蓝色的则有毒。

四、购买“压榨油”的方法

真正的“压榨油”是采用纯物理压榨制油工艺、经过精心选料、焙炒、物理压榨、最后经天然植物纤维过滤技术生产而成。此工艺保留了油料内的丰富营养，无化学溶剂污染，不含任何化学防腐抗氧化剂，保证产品的安全、纯正、营养、美味，符合人体健康需求，适宜长期放心食用。“压榨油工艺”目前国内基本用于花生油、橄榄油、坚果油、芝麻油等高档油品。

那么，到底什么是真正的“压榨油”？又有那些方法可以鉴别呢？可以按以下几个方面进行鉴别：

一是看瓶帖标注和产品介绍资料：压榨油不经过高温提炼，不经过脱臭、脱色、脱脂、脱胶、脱蜡、脱酸“六脱”精炼工艺，没有化学溶剂残留问题；

二是压榨油不含抗氧化剂（TBHQ）：压榨油保留了主料里丰富的维生素E，维生素E能起到天然保鲜的作用，无须添加任何化学防腐剂；

三是看油品浓度：好压榨油浓度高，油品挂壁时间久，使用量只需普通油的1/2，从根本上达到“少吃油、吃好油”的健康目的；

四是闻油品香味：打开瓶醇香扑鼻（压榨油是天然原料香味），压榨工艺能最大程度保留原料醇香；

五是尝油品味：只榨取主料，第一道原汁，原



汁原味的“初榨油”更美味更营养；

六是比油品价格：压榨工艺对主料要求较高，出油率低，营养价值高，成本高，所以压榨油相对价格较高。

第三节 生活小窍门

一、洗蔬菜的方法

有人洗菜时，喜欢先切成块再洗，以为洗得更干净，但这是不科学的。蔬菜切碎后与水的直接接触面积增大很多倍，会使蔬菜中的水溶性维生素如维生素B族、维生素C和部分矿物质以及一些能溶于水的糖类会溶解在水里而流失。同时蔬菜切碎后，还会增大被蔬菜表面细菌污染的机会，留下健康隐患。因此蔬菜不能先切后洗，而应该先洗后切。比较合适的洗菜方法有以下几种。

一是用淘米水洗：淘米水属于酸性，有机磷农药遇酸性物质就会失去毒性。在淘米水中浸泡10分钟左右，用清水洗干净，就能使蔬菜残留的农药成分减少。

淡盐水浸泡：一般蔬菜先用清水至少冲洗3至6遍，然后泡入淡盐水中浸泡1小时，再用清水冲洗1遍。对包心类蔬菜，可先切开，放入清水中浸泡2小



时，再用清水冲洗，以清除残留农药。

食用卷心菜要切开浸泡，在吃卷心菜、西兰花等蔬菜前，应注意清洗浸泡。据上海师范大学生命与环境科学学院生物系李利珍教授介绍，菜粉蝶又名菜白蝶，其幼虫就是常见的菜青虫。全国各地均有这种虫，它是甘蓝菜、卷心菜、西兰花、菜花、长叶莴苣等十字花科蔬菜的严重害虫。虽然菜粉蝶本身并无害，但菜青虫咬食叶片，咬过的叶子创口易诱发软腐病。

碱洗：先在水中放上一小撮碱粉、碳酸钠，搅匀后再放入蔬菜，浸泡5至6分钟，再用清水漂洗干净。也可用小苏打代替，但要适当延长浸泡时间到15分钟左右。用开水泡烫：在做青椒、菜花、豆角、芹菜等时，下锅前最好先用开水烫一下，可清除90%的残留农药。用日照消毒：阳光照射蔬菜会使蔬菜中部分残留农药被分解、破坏。据测定，蔬菜、水果在阳光下照射5分钟，有机氯、有机汞农药的残留量会减少60%。方便贮藏的蔬菜，应在室温下放两天左右，残留化学农药平均消失率为5%。

二、煮米饭的方法

大米如何煮才经济、营养

大家都知道，青菜要大火快炒才能保存维生素，煲汤不能超过一个半小时，以免营养流失。同样，选对做米饭的方法，也能帮你留住米里“娇贵”的维生



素B和其他多种营养。不要多次洗米，只洗一次就可以了，在煮或蒸之前将米浸泡10分钟左右，这样加热时间不长，营养保存的更多，煤气、电消耗少，更加经济、营养。此外，白米饭口味单调，我们不妨在里面加点“花样”，制作出风味特别的米饭。如清香扑鼻的绿茶饭，不仅色香味俱佳，且有去腻、洁口、化食和防治疾病等作用；加入几枚切碎的山楂，口味既清香，又能防止营养素被破坏；加点醋可使米饭易于存放和防馊，且饭香更浓；半生不熟的夹生饭可加几滴白酒，再略蒸一会儿，便可食用；若加入豌豆、胡萝卜和玉米粒，则色彩艳丽、诱人食欲，还能提供维生素和抗氧化。

三、煮水饺的方法

很多人爱吃水饺，但饺子煮熟了，捞出来放在盘子里，时间稍长或者还没吃完，就互相粘在一起，使人感到厌烦。下面，介绍几种煮水饺的方法。

（一）饺子面加鸡蛋 和饺子面时，每500克面粉加一个鸡蛋，里面蛋白质增多了，下水一煮，蛋白质收缩凝固，饺子皮变挺括，饺子皮就不易粘连了。

（二）盐水煮饺子 锅里的水烧开后加入适量食盐，待盐溶化后再下饺子。不再翻动，直到煮熟。这样煮出的水饺既不粘锅，又互不粘皮，连剩下的饺子也不粘连。

（三）大葱煮饺子 煮水饺时，在锅里放一棵干



净大葱，煮出来的饺子味道既鲜美，又不会粘成坨。

(四) 饺子煮熟后先用笊篱把饺子捞出即放入温开水中浸涮一下，然后再装盘就不会互相粘在一起了。

(五) 煮饺子要用旺火，盖锅煮皮，开锅煮馅。头遍开锅以后，点三次冷水，再开锅饺子就熟了，不粘破。

四、煮面条的方法

1、煮面条时，待水开后先加少许盐(每500克水加盐15克)，再下面条，即便煮的时间长些也不会糊。

2、煮挂面时不要用大火。因为挂面本身很干，如果用大火煮，水太热，面条表面易形成粘膜，煮成烂糊面。

3、煮挂面时不应当等水沸腾了再下挂面，而应在锅底里有小气泡往上冒时下挂面，然后搅动几下，盖好盖，等锅内水开了再适量添些凉水，等水沸了即熟。这样煮面条速度快，面条柔而汤清。相反，如果水沸了再下挂面，面条表面易粘糊，水分、热量不能很快向里渗透、传导，再加上沸水使面条上下翻滚、相互摩擦，这样煮出的面条外粘、内硬、汤糊。



第四节 四季常用食谱菜肴参考

为帮助读者安排菜谱，编排了四季菜。所列菜肴都是应时的大众菜，可参照其它季节同类烹调法制作。

一、春季常用菜

- | | | |
|---------|----------|----------|
| ◇ 韭根三丝 | ◇ 菠菜拌粉丝 | ◇ 火腿烧油菜 |
| ◇ 炒韭菜虾皮 | ◇ 腐竹拌菠菜 | ◇ 油菜炒猪肝 |
| ◇ 韭菜炒鸡蛋 | ◇ 肉片炒菠菜 | ◇ 花椒油莴笋丝 |
| ◇ 韭黄银丝 | ◇ 拌肉丝菠菜 | ◇ 糖醋窝笋 |
| ◇ 韭黄炒肉丝 | ◇ 鸡蛋炒菠菜 | ◇ 炆麻辣莴笋 |
| ◇ 韭菜肉片汤 | ◇ 鸡油菜心 | ◇ 麻酱莴笋尖 |
| ◇ 炸春卷 | ◇ 肉丝菠菜粉 | ◇ 炒鲜莴笋 |
| ◇ 香椿豆 | ◇ 鲜蘑鸡蓉菠菜 | ◇ 拌莴笋 |
| ◇ 腌香椿 | ◇ 麻酱水萝卜 | ◇ 奶油海米莴笋 |
| ◇ 香椿煎豆腐 | ◇ 肉片烧水萝卜 | ◇ 莴笋炒肉丝 |
| ◇ 香椿拌豆腐 | ◇ 大油烧油菜 | ◇ 滑肉莴笋 |
| ◇ 香椿炒鸡蛋 | ◇ 腐竹烧油菜 | ◇ 蜜汁甜藕 |
| ◇ 炸香椿鱼 | ◇ 鱼香菜心 | ◇ 糖醋炒藕丝 |
| ◇ 虾皮炒菠菜 | ◇ 白肉油菜 | ◇ 酸甜藕片 |
| ◇ 生煸菠菜 | ◇ 奶油扒菜心 | ◇ 凉拌藕片 |
| ◇ 芝麻菠菜 | ◇ 蘑菇油菜心 | ◇ 糖醋排骨 |
| ◇ 姜汁菠菜 | ◇ 炒双色素菜 | ◇ 炸藕盒 |
| ◇ 蛋皮拌菠菜 | ◇ 香菇烧菜心 | ◇ 素炒黄豆芽 |
| ◇ 酿油菜 | ◇ 口蘑烧菜心 | ◇ 炆黄豆芽 |



- | | | |
|----------|---------|--------|
| ◇ 烹绿豆芽 | ◇ 果酱菜心 | ◇ 肉烩酸菜 |
| ◇ 青椒绿豆芽 | ◇ 糖醋三丝 | ◇ 锅塌白菜 |
| ◇ 绿豆芽拌干丝 | ◇ 菜心腐干 | ◇ 炸白菜盒 |
| ◇ 三色豆芽 | ◇ 双色菜松 | ◇ 滑肉白菜 |
| ◇ 炒合菜 | ◇ 芥末菜墩 | ◇ 炒回锅肉 |
| ◇ 肉丝炒绿豆芽 | ◇ 香辣白菜 | ◇ 白菜木须 |
| ◇ 炒肉绿豆芽粉 | ◇ 干烧白菜 | ◇ 白菜丸子 |
| ◇ 肉丁炒黄豆芽 | ◇ 肉烧白菜 | ◇ 如意菜卷 |
| ◇ 素炒大白菜 | ◇ 腐竹白菜 | ◇ 荷花白菜 |
| ◇ 醋溜白菜 | ◇ 海米白菜汤 | ◇ 菊花白菜 |
| ◇ 酸甜白菜 | ◇ 肉丝白菜 | ◇ 鸡冠白菜 |
| ◇ 红辣菜卷 | ◇ 栗子白菜 | ◇ 佛手白菜 |
| ◇ 虾米白菜 | ◇ 火腿白菜 | ◇ 千层白菜 |
| ◇ 山揸菜心 | ◇ 白菜蘑菇 | ◇ 荷叶白菜 |

二、夏季常用菜

- | | | |
|----------|---------|---------|
| ◇ 青椒炒卷心菜 | ◇ 西式泡菜 | ◇ 茭白炒鸡蛋 |
| ◇ 糖醋卷心菜 | ◇ 四川泡菜 | ◇ 虾子烧茭白 |
| ◇ 醋溜卷心菜 | ◇ 卷心菜 | ◇ 麻辣茭白 |
| ◇ 素烧卷心菜 | ◇ 炒香肠 | ◇ 炆茭白 |
| ◇ 香辣五丝 | ◇ 红油茭白 | ◇ 蒜台炒肉丝 |
| ◇ 炆卷心菜卷 | ◇ 茄汁茭白 | ◇ 蒜台炒腐干 |
| ◇ 肉片炒卷心菜 | ◇ 油焖茭白 | ◇ 糖蒜台 |
| ◇ 拌卷心菜 | ◇ 麻辣茭白 | ◇ 蒜黄炒肉丝 |
| ◇ 酸甜泡菜 | ◇ 茭白炒肉丝 | ◇ 青蒜炒肉丝 |



- | | | |
|----------|----------|----------|
| ◇ 辣黄瓜条 | ◇ 土豆烧肉 | ◇ 青椒炒肉丝 |
| ◇ 炆黄瓜条 | ◇ 椒盐土豆 | ◇ 青椒炒肉丁 |
| ◇ 花生米拌黄瓜 | ◇ 炒茄丝 | ◇ 肉片炒青椒 |
| ◇ 黄瓜拌粉丝 | ◇ 辣味茄丝 | ◇ 糖醋拌黄瓜 |
| ◇ 酿青椒 | ◇ 拌茄泥 | ◇ 西红柿烧豆腐 |
| ◇ 腌黄瓜 | ◇ 醋溜茄子 | ◇ 炸西红柿 |
| ◇ 肉丝拌黄瓜 | ◇ 青酱茄子 | ◇ 素炒西红柿 |
| ◇ 肘子肉拌黄瓜 | ◇ 油焖茄子 | ◇ 糖拌西红柿 |
| ◇ 猪肝拌黄瓜 | ◇ 烧茄子 | ◇ 蜜汁西红柿 |
| ◇ 海米拌黄瓜 | ◇ 肉片烧茄子 | ◇ 西红柿炒鸡蛋 |
| ◇ 黄瓜炒猪肝 | ◇ 酱烧茄子 | ◇ 酸西红柿 |
| ◇ 黄瓜溜肉片 | ◇ 锅塌茄盒 | ◇ 肉末炒西红柿 |
| ◇ 黄瓜炒鸡蛋 | ◇ 菊花茄子 | ◇ 油焖扁豆 |
| ◇ 肉丝炒苦瓜 | ◇ 肉末煎茄子 | ◇ 酱汁扁豆 |
| ◇ 葱油苦瓜 | ◇ 酿茄子 | ◇ 素焖扁豆 |
| ◇ 干煸苦瓜 | ◇ 青椒炒黄瓜 | ◇ 酱烤扁豆 |
| ◇ 凉拌苦瓜 | ◇ 素炒青椒 | ◇ 姜汁扁豆 |
| ◇ 炒苦瓜辣椒 | ◇ 青椒炒毛豆 | ◇ 凉拌扁豆 |
| ◇ 鸡蛋炒苦瓜 | ◇ 糖醋红椒 | ◇ 宽粉焖扁豆 |
| ◇ 炒土豆丝 | ◇ 青椒拌干丝 | ◇ 肉片焖扁豆 |
| ◇ 炒三丁 | ◇ 腌青辣椒 | ◇ 扁豆炒肉丝 |
| ◇ 麻辣土豆 | ◇ 炆柿子椒 | ◇ 扁豆炒木须肉 |
| ◇ 肉片烧土豆 | ◇ 海米翡翠青椒 | ◇ 鸡油豌豆 |
| ◇ 咖喱土豆 | ◇ 青椒炒鸡蛋 | ◇ 豌豆白肉丁 |



三、秋季常用菜

- | | | |
|---------|----------|----------|
| ◇ 红烧菜花 | ◇ 酿馅冬瓜 | ◇ 肉丝拌芹菜 |
| ◇ 红果拌菜花 | ◇ 扒冬瓜球 | ◇ 肉末炒芹菜 |
| ◇ 肉片烧菜花 | ◇ 香酥冬瓜 | ◇ 牛肉丝炒芹菜 |
| ◇ 炸菜花 | ◇ 麻辣萝卜丝 | ◇ 炒土豆丝 |
| ◇ 冬菇烧菜花 | ◇ 素炒萝卜 | ◇ 炒三丁 |
| ◇ 芙蓉菜花 | ◇ 糖醋心里美 | ◇ 酸辣土豆 |
| ◇ 肉丝炒苦瓜 | ◇ 奶油萝卜 | ◇ 肉片烧土豆 |
| ◇ 葱油苦瓜 | ◇ 红烧萝卜 | ◇ 咖喱土豆 |
| ◇ 干煸苦瓜 | ◇ 油酥萝卜 | ◇ 土豆烧肉 |
| ◇ 凉拌苦瓜 | ◇ 糖醋萝卜 | ◇ 椒盐土豆 |
| ◇ 炒苦瓜辣椒 | ◇ 胡萝卜炒肉丝 | ◇ 糖醋卷心菜 |
| ◇ 酿苦瓜 | ◇ 酱爆肉丁 | ◇ 醋溜卷心菜 |
| ◇ 丝瓜酿肉 | ◇ 溜胡萝卜丸子 | ◇ 素烧卷心菜 |
| ◇ 滚龙丝瓜 | ◇ 蜜汁红薯 | ◇ 炆卷心菜卷 |
| ◇ 桃仁烧丝瓜 | ◇ 一品薯包 | ◇ 肉片炒卷心菜 |
| ◇ 丝瓜炖豆腐 | ◇ 糖汁薯条 | ◇ 拌卷心菜 |
| ◇ 丝瓜汤 | ◇ 糖茶菜 | ◇ 酸甜泡菜 |
| ◇ 香菇烧丝瓜 | ◇ 拔丝薯条 | ◇ 西式泡菜 |
| ◇ 虾皮烧冬瓜 | ◇ 拌芹菜 | ◇ 四川泡菜 |
| ◇ 红烧冬瓜 | ◇ 芹菜拌干丝 | ◇ 卷心菜 |
| ◇ 肉末冬瓜 | ◇ 芹菜拌腐竹 | ◇ 炒香肠 |
| ◇ 海米冬瓜汤 | ◇ 花生仁拌芹菜 | ◇ 辣黄瓜条 |
| ◇ 鱼丸子冬瓜 | ◇ 香干炒芹菜 | ◇ 炆黄瓜条 |



- | | | |
|----------|----------|----------|
| ◇ 花生米拌黄瓜 | ◇ 酿西红柿 | ◇ 凉拌扁豆 |
| ◇ 黄瓜拌粉丝 | ◇ 肉末炒西红柿 | ◇ 宽粉焖扁豆 |
| ◇ 糖醋拌黄瓜 | ◇ 青椒炒黄瓜 | ◇ 肉片焖扁豆 |
| ◇ 腌黄瓜 | ◇ 素炒青椒 | ◇ 扁豆炒肉丝 |
| ◇ 肉丝拌黄瓜 | ◇ 青椒炒毛豆 | ◇ 扁豆炒木须肉 |
| ◇ 肘子肉拌黄瓜 | ◇ 糖醋红椒 | ◇ 炒茄丝 |
| ◇ 猪肝拌黄瓜 | ◇ 青椒拌干丝 | ◇ 辣味茄丝 |
| ◇ 海米拌黄瓜 | ◇ 腌青辣椒 | ◇ 拌茄泥 |
| ◇ 黄瓜炒猪肝 | ◇ 炆柿子椒 | ◇ 醋溜茄子 |
| ◇ 黄瓜溜肉片 | ◇ 青椒炒鸡蛋 | ◇ 青酱茄子 |
| ◇ 黄瓜炒鸡蛋 | ◇ 青椒炒肉丝 | ◇ 油焖茄子 |
| ◇ 肉片黄瓜片 | ◇ 肉片炒青椒 | ◇ 烧茄子 |
| ◇ 西红柿烧豆腐 | ◇ 酿青椒 | ◇ 肉片烧茄子 |
| ◇ 炸西红柿 | ◇ 油焖扁豆 | ◇ 酱烧茄子 |
| ◇ 素炒西红柿 | ◇ 酱汁扁豆 | ◇ 锅塌茄盒 |
| ◇ 糖拌西红柿 | ◇ 素焖扁豆 | ◇ 菊花茄子 |
| ◇ 蜜汁西红柿 | ◇ 酱烤扁豆 | ◇ 酿茄子 |
| ◇ 西红柿炒鸡蛋 | ◇ 姜汁扁豆 | ◇ 肉末煎茄子 |

四、冬季常用菜

- | | | |
|---------|--------|--------|
| ◇ 素炒大白菜 | ◇ 山揸菜心 | ◇ 香辣白菜 |
| ◇ 醋溜白菜 | ◇ 果酱菜心 | ◇ 奶油白菜 |
| ◇ 酸甜白菜 | ◇ 糖醋三丝 | ◇ 辣白菜卷 |
| ◇ 红辣菜卷 | ◇ 菜心腐干 | ◇ 咖喱白菜 |
| ◇ 虾米白菜 | ◇ 芥末菜墩 | ◇ 干烧白菜 |



- | | | |
|---------|----------|----------|
| ◇ 肉烧白菜 | ◇ 酸辣土豆 | ◇ 腌萝卜 |
| ◇ 腐竹白菜 | ◇ 肉片烧土豆 | ◇ 三色萝卜卷 |
| ◇ 海米白菜汤 | ◇ 咖喱土豆 | ◇ 奶油萝卜球 |
| ◇ 肉丝白菜 | ◇ 土豆烧肉 | ◇ 红烧萝卜 |
| ◇ 栗子白菜 | ◇ 椒盐土豆 | ◇ 油酥萝卜 |
| ◇ 火腿白菜 | ◇ 蜜枣扒山药 | ◇ 腌胡萝卜 |
| ◇ 白菜蘑菇 | ◇ 枣泥山药桃仁 | ◇ 拌萝卜干 |
| ◇ 肉烩酸菜 | ◇ 拔丝山药 | ◇ 糖醋胡萝卜 |
| ◇ 锅塌白菜 | ◇ 素炒黄豆芽 | ◇ 胡萝卜炒肉丝 |
| ◇ 炸白菜盒 | ◇ 炆黄豆芽 | ◇ 溜胡萝卜丸子 |
| ◇ 滑肉白菜 | ◇ 干煸黄豆芽 | ◇ 酱爆肉丁 |
| ◇ 炒回锅肉 | ◇ 蒸绿豆芽菜 | ◇ 腌雪里红 |
| ◇ 白菜木须 | ◇ 绿豆芽拌干丝 | ◇ 雪里红炖豆腐 |
| ◇ 白菜丸子 | ◇ 三色豆芽 | ◇ 雪里红炒肉丝 |
| ◇ 如意菜卷 | ◇ 炒合菜 | ◇ 炒雪冬雪里红 |
| ◇ 荷花白菜 | ◇ 肉丝炒绿豆芽 | 炒肉丝 |
| ◇ 菊花白菜 | ◇ 炒绿豆芽粉 | ◇ 肉末雪里红 |
| ◇ 鸡冠白菜 | ◇ 肉丁炒黄豆芽 | ◇ 拌芹菜 |
| ◇ 佛手白菜 | ◇ 麻辣萝卜丝 | ◇ 腌芹菜 |
| ◇ 千层白菜 | ◇ 素炒萝卜 | ◇ 芹菜拌干丝 |
| ◇ 双色白菜 | ◇ 糖醋心里美 | ◇ 芹菜拌腐竹 |
| ◇ 彩色里脊丝 | ◇ 糖拌青萝卜丝 | ◇ 花生仁拌芹菜 |
| ◇ 炒土豆丝 | ◇ 五香萝卜 | ◇ 香干炒芹菜 |
| ◇ 炒三丁 | ◇ 辣萝卜条 | ◇ 肉末炒芹菜 |



- | | | |
|----------|---------|----------|
| ◇ 牛肉丝炒芹菜 | ◇ 糖汁薯条 | ◇ 蘑菇炖豆腐 |
| ◇ 肉丝炒芹菜 | ◇ 拔丝红薯 | ◇ 柿汁香菇盒 |
| ◇ 大油烧油菜 | ◇ 干烧冬笋 | ◇ 香菇蒸鸡 |
| ◇ 腐竹烧油菜 | ◇ 雪花冬笋 | ◇ 口蘑芙蓉蛋汤 |
| ◇ 白肉油菜 | ◇ 酱烧冬笋 | ◇ 口蘑烧菱角 |
| ◇ 油菜炒猪肉 | ◇ 冬笋里脊丝 | ◇ 绿叶口蘑汤 |
| ◇ 凉拌海带 | ◇ 炒双冬 | ◇ 口蘑清炖鸡 |
| ◇ 海带丝炒豆芽 | ◇ 红烧平菇 | ◇ 口蘑鸭子 |
| ◇ 怪味海带 | ◇ 肉片鲜蘑 | ◇ 菠萝银耳 |
| ◇ 酥海带 | ◇ 油浸鲜蘑 | ◇ 冰糖银耳汤 |
| ◇ 海带炒肉丝 | ◇ 白汁鲜蘑丁 | ◇ 雪花银耳 |
| ◇ 海带烧肉 | ◇ 鲜蘑腐竹 | ◇ 银耳素烩 |
| ◇ 蜜汁红薯 | ◇ 酥炸鲜蘑 | ◇ 酿银耳 |

五、附食谱样表

(表一) “加餐”食谱

四 彩 碟:	椒盐花生 凉拌黄瓜 卤牛肉 卤鸭珍
热 菜:	清蒸桂花鱼 手撕排 白焯明虾 竹蛏牛蛙 糖醋鱿鱼 红烧猪蹄包 干锅肥肠 羊排煲 乌鸡炖甲鱼 铁板牛肉 胴骨玉米汤 时令青菜
主 食:	三味水饺 太平燕 春卷
水 果:	水果拼盘(时令水果)
饮 料:	可 乐 雪 碧 橙 汁



炊事工作常识

四季常用食谱菜肴参考

(表二) 武警周食谱公布表

制订日期: XXXX 年 XX 月 XX 日																				
食谱时间: XXXX 7 年 XX 月 XX 日 至 XXXX 年 XX 月 XX 日																				
供应标准: 基本标准 XXX 元(一类灶), 补助标准 元, 单位补助 X 元, 油豆差价 X 元																				
	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五			星期六		星期日		
早餐	1	豆浆、黄金大饼	0.21	花卷、皮蛋瘦肉粥	0.33	豆沙包、稀饭	0.33	馒头、八宝粥	0.33	花糕、地瓜粥	0.33	牛奶、蛋糕	0.33				皮蛋瘦肉粥、馒头	0.33		
	2	萝卜丝炒蛋	0.98	榨菜	0.98	青菜	0.98	炒蛋	0.98	酸豆角	0.98	盐水花生	0.98				榨菜	0.98		
	3	海带丝	0.07	小鱼干	0.24	甜豆	0.65	萝卜干	0.24	肉松	0.07	青菜	0.24				豆腐干	0.41		
	4	青菜	0.29	青菜	0.25	香菇炒蛋	1.36	青菜	0.24	青菜	0.09	土豆丝	0.09				炒蛋	0.09		
中餐	1	大米饭	0.42	大米饭	0.2	大米饭	0.2	大米饭	0.2	大米饭	0.2	大米饭	1.8				大米饭	0.2		
	2	香辣明虾	0.26	红烧肉	0.68	川味猪手	0.75	回锅肉	1.3	辣子鸡	1.3	水煮牛肉	0.81				火锅	1.13		
	3	清蒸鱼	0.34	萝卜丝鲫鱼煲	1.13	水煮牛肉	0.8	清蒸鱼	0.8	红烧鱼	1.09	麻婆豆腐	0.45				青螺鲫鱼煲	0.7		
	4	西芹炒肉片	0.25	韭黄炒肉丝	0.7	西芹炒香肠	1.09	辣椒炒罗汉肉	0.7	肉末蒸蛋	0.75	海带烧鸡爪	1.79				西芹炒肉	1.33		
	5	鱼香茄子	0.75	肉末蒸蛋	1.79	萝卜干炒蛋	1.13	榨菜炒肉丝	1.79	花菜炒肉	0.75	甜椒炒猪肝	0.75				辣椒炒鸭珍	0.18		
	6	青菜	0.29	青菜	0.22	青菜	0.29	青菜	0.32	青菜	0.18	青菜	0.29				青菜	0.7		
晚餐	7	肉燕白菜汤	0.45	苦瓜肉片汤	0.18	排骨萝卜汤	0.18	西红柿蛋汤	15	海蟹菜汤	0.24	鸡块萝卜汤	0.45				扁肉青菜汤	0.13		
	8	水果	0.26	水果	0.34	水果	0.45	水果	0.28	水果	0.3	水果	0.31				水果	0.34		
	1	大米饭	0.72	大米饭	0.16	大米饭	0.16	大米饭	0.16	大米饭	0.16	大米饭	0.16				大米饭	0.16		
	2	辣子鸡	0.68	黄焖鸭块	0.71	白鲢鱼文蛤煲	0.68	牛腩炖萝卜	0.68	豆腐蒸肉	0.75	牛腩烧萝卜	1.3				香葱烧鸡翅	0.91		
	3	红烧排骨	0.99	长豆炒肉末	0.92	猪肚炒青椒	0.99	蚝油鸡块	0.99	辣椒炒牛肉	0.81	回锅肉	0.68				辣拌上排	0.68		
	4	花菜炒肉片	0.31	酸菜鱼	0.18	芋子烧肉末	0.31	西芹百合	0.31	鱼香茄子	0.92	猪头肉烧榨菜	0.8				西红柿炒蛋	0.29		
	5	虎皮辣椒	0.81	咸鱼炒辣椒	0.45	辣椒炒肉	0.26	红烧豆腐	0.81	四季豆炒猪耳	0.45	芋子烧肉末	0.75				榨菜炒猪耳	0.24		
	6	青菜	0.19	青菜	0.13	青菜	0.18	青菜	0.19	青菜	0.55	青菜	0.12				青菜	0.26		
油、燃、调料合计	7	鱿鱼花生汤	0.16	冬瓜排骨汤	0.18	乌鸡香菇汤	0.15	鸭子茶树菇汤	0.16	猪脚花生莲子汤	0.51	鸭子冬瓜汤	0.14				茶菇肉片汤	0.16		
	8	水果	0.32	水果	0.31	水果	0.35	水果	0.32	水果	0.21	水果	0.28				水果	0.29		
伙食费合计																	11.8		13	
备注		计量单位为:元/人.天																		
单位首长: XXX		经委会主任: XXX																	司务长: XXX	

第四篇
中国菜知识





中国菜已经历了四五千年的发展历史。它由历代宫廷菜、官府菜及各地方菜系所组成，主体是各地方风味。其高超的烹饪技艺和丰富的文化内涵，堪称世界一流。

我国幅员辽阔，各地自然条件、人们生活习惯、经济文化发展状况的不同，在饮食烹调和菜肴品类方面，形成了不同的地方风味。南北两大风味，自春秋战国时期开始出现，到唐宋时期完全形成。到了清代初期，鲁菜（包括京津等北方地区的风味菜）、苏菜（包括江、浙、皖地区的风味菜）、粤菜（包括闽、台、潮、琼地区的风味菜）、川菜（包括湘、鄂、黔、滇地区的风味菜），已成为我国最有影响的地方菜，后称“四大菜系”。

随着饮食业的进一步发展，有些地方菜愈显其独有特色而自成派系，这样，到了清末时期，加入浙、闽、湘、徽地方菜成为“八大菜系”，以后再增京、沪便有“十大菜系”之说。尽管菜系繁衍发展，但人们还是习惯以“四大菜系”和“八大菜系”来代表我国多达数万种的各地风味菜。各地方风味菜中著名的有数千种，它们选料考究，制作精细，品种繁多，风味各异，讲究色、香、味、形、器俱佳的协调统一，在世界上享有很高的声誉。这些名菜大都有它各自发展的历史，不仅体现了精湛的传统技艺，还有种种优美动人的传说或典故，成为我国饮食文化的一个重要部分。

中国菜肴在烹饪中有许多流派。其中最有影响和



代表性的也为社会所公认的有：鲁、川、粤、闽、苏、浙、湘、徽等菜系，即被人们常说的中国“八大菜系”。一个菜系的形成和它的悠久历史与独到的烹饪特色分不开的。同时也受到这个地区的自然地理、气候条件、资源特产、饮食习惯等影响。有人把“八大菜系”用拟人化的手法描绘为：苏、浙菜好比清秀素丽的江南美女；鲁、皖菜犹如古拙朴实的北方健汉；粤、闽菜宛如风流典雅的公子；川、湘菜就象内涵丰富充实、才艺满身的名士。中国“八大菜系”的烹调技艺各具风韵，其菜肴之特色也各有千秋。

一、鲁菜

鲁菜是我国最早的地方风味菜。古齐鲁是我国古代文化发祥地之一，其饮食文化历史悠久。早在春秋时期，当地的烹饪技术就比较发达。到唐宋时期，山东菜就已经成为北方地区菜肴的主要代表，并流传到全国各地。

鲁菜菜系由济南菜和胶东菜两种不同风味组成。济南菜讲究清香、鲜嫩、味纯，有“一菜一味，百菜不重”之称，并以善于制汤而闻名。胶东菜则以烹制海鲜见长。长期以来鲁菜已成为北京菜和东北菜的组成部分，清代宫廷菜的发展与鲁菜的关系密切，直到如今北京菜以及仿膳菜中仍保持着鲁菜的某些特色。其特点是清香、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。济南菜擅长爆、烧、炸、炒，其著名品种有“糖醋黄河鲤鱼”、“九转大肠”、“汤爆双脆”、“烧海



螺”、“烧蛎蝗”、“烤大虾”、“清汤燕窝”等。胶东菜以烹制各种海鲜而驰名，口味以鲜为主，偏重清淡，其著名品种有“干蒸加鲫鱼”、“油爆海螺”等。建国后，创新名菜的品种有“扒原壳鲍鱼”、“奶汤核桃肉”、“白汁瓢鱼”、“麻粉肘子”等。

二、川菜

川菜历来享有“一菜一格，百菜百味”之美誉。川菜历史悠久，源远流长。起源于古代的巴国和蜀国。从秦朝到三国时期，成都逐渐成为四川政治、经济、文化的中心，使川菜得到不断发展。逐渐成为我国的一个主要地方菜系。当今川菜全国闻名，蜚声海外，美国、日本、法国、加拿大以及东南亚各国和台湾、港澳地区，都开设有许多川菜馆，受到中外顾客的好评。

川菜发展至今，已具有用料广博、味道多样、菜肴适应面广三个特征，其中尤以味型多、变化巧妙而著称。“味在四川”，为世人所公认。而新派川菜则更以对民族的口味的融合和善于吸收各方面烹饪精华的“拿来主义”精神令人称道。其特点是酸、甜、麻、辣香、油重、味浓，注重调味，离不开三椒（即辣椒、胡椒、花椒）和鲜姜，以辣、酸、麻脍炙人口，为其他地方菜所少有。烹调方法擅长于烤、烧、干煸、蒸。川菜善于综合用味，收汁较浓，在咸、甜、麻、辣、酸五味基础上，加上各种调料，相互配合，形成各种复合味，如家常味、咸鲜味、鱼香味、荔枝味、怪味等二十多种。代表菜肴的品种有“大煮



干丝”、“黄焖鳗”、“怪味鸡块”、“麻婆豆腐”等。

三、苏菜

苏菜，又称淮扬菜。江苏省东滨大海，西拥洪泽湖，南临太湖，长江横贯中部，运河纵流南北，气候寒暖适宜，土壤肥沃，素有“鱼米之乡”之称。

“春有刀鲚，夏有鲥，秋有肥鸭，冬有蔬”，一年四季，水产畜禽菜蔬联踴上市，为烹饪技术发展提供了优越的物质条件。苏菜是以南京、扬州、苏州风味为主体，包括镇江、淮安、无锡、太湖船菜和徐州菜在内的众多地方风味菜肴。其特点是浓中带淡，鲜香酥烂，原汁原汤浓而不腻，口味平和，咸中带甜。其烹调技艺擅长于炖、焖、烧、煨、炒而著称。烹调时用料严谨，注重配色，讲究造型，四季有别。苏州菜口味偏甜，配色和谐；扬州菜清淡适口，主料突出，刀工精细，醇厚入味；南京、镇江菜口味和醇，玲珑细巧，尤以鸭制的菜肴负有盛名。著名的菜肴品种有“清汤火方”、“鸭包鱼翅”、“松鼠桂鱼”、“西瓜鸡”、“盐水鸭”等。

四、粤菜

粤菜的形成和发展有着悠久的历史。由于广州地处珠江三角洲，水陆交通四通八达，所以很早便是岭南政治、经济、文化中心，饮食文化比较发达。并且由于广东是我国最早对外通商的口岸之一，在长期与西方国家经济往来和文化交流中，吸收了一些西菜的烹调方法，加之外地菜馆在广州大批出现，因而促进



了粤菜的形成和发展。广东地处东南沿海，珠江三角洲气候温和，物产丰富，可供食用的动植物品种繁多，成为粤菜发展的物质基础。粤菜历来以选料广博、菜肴新颖奇异而闻名全国。

粤菜由广州菜、潮州菜、东江菜等三个不同风味菜种组成，而以广州菜为代表。西汉时就有粤菜的记载，南宋时受御厨随往羊城的影响，明清发展迅速，20世纪随对外通商，吸取西餐的某些特长，粤菜也推向世界，仅美国纽约就有粤菜馆数千家。菜的主料：较广，花色繁多，形态新颖，善于变化，讲究鲜、嫩、爽、滑，一般夏秋力求清淡，冬春偏重浓醇。调味有所谓五滋（香、松、臭、肥、浓）、六味（酸、甜、苦、咸、辣、鲜）之别。其烹调擅长煎、炸、烩、炖、煨等，菜肴色彩浓重，滑而不腻。尤以烹制蛇、狸、猫、狗、猴、鼠等野生动物而负盛名，著名的菜肴品种有“三蛇龙虎凤大会”、“五蛇羹”、“盐焗鸡”、“蚝油牛肉”、“烤乳猪”、“干煎大虾”和“冬瓜盅”等。

五、闽菜

起源于福建省闽侯县。它以福州、泉州、厦门等地的菜肴为代表发展起来的。其特点是色调美观，滋味清鲜而著称。烹调方法擅长于炒、溜、煎、煨，尤以“糟”最具特色。由于福建地处东南沿海，盛产多种海鲜，如海鳗、蛭子、鱿鱼、黄鱼、海参等，因此，多以海鲜为主料：烹制各式菜肴，别具风味。著名菜肴品种有“佛跳墙”、“醉糟鸡”、“酸辣烂鱿



鱼”、“烧片糟鸡”、“太极明虾”、“清蒸咖喱鱼”、“荔枝肉”等。

六、浙菜

以杭州、宁波、绍兴、温州等地的菜肴为代表发展而成的。其特点是清、香、脆、嫩、爽、鲜。浙江盛产鱼虾，又是著名的风景旅游胜地，湖山清秀，山光水色，淡雅宜人，故其菜如景，不少名菜，来自民间，制作精细，变化较多。烹调技法擅长于炒、炸、烩、溜、蒸、烧。久负盛名的菜肴有“西湖醋鱼”、“生爆鳝片”、“东坡肉”、“龙井虾仁”、“干炸响铃”、“叫化童鸡”、“清汤鱼圆”、“干菜焖肉”、“大汤黄鱼”、“爆墨鱼卷”、“锦绣鱼丝”等。

七、湘菜

以湘江流域、洞庭湖区和湘西山区的菜肴为代表发展而成的。其特点是用料广泛，油重色浓，多以辣椒、熏腊为主料，口味注重香鲜、酸辣、软嫩。烹调方法擅长腊、熏、煨、蒸、炖、炸、炒。其著名菜肴品种有“腊味合蒸”、“东安子鸡”、“麻辣子鸡”、“红煨鱼翅”、“汤泡肚”、“冰糖湘莲”、“金钱鱼”等。

八、徽菜

以沿江、沿淮、徽州三地区的地方菜为代表构成的。其特点是选料朴实，讲究火功，重油重色，味道醇厚，保持原汁原味。徽菜以烹制山野海味而闻名，早在南宋时，“沙地马蹄鳖，雪中牛尾狐”，就



是那时的著名菜肴了。其烹调方法擅长于烧、焖、炖。著名的菜肴品种有“符离集烧鸡”、“火腿炖甲鱼”、“腌鲜桂鱼”、“火腿炖鞭笋”、“雪冬烧山鸡”、“红烧果子狸”、“奶汁肥王鱼”、“毛峰熏鲥鱼”等。

九、京菜

京菜融合八方风味，因此烹调手法极其丰富，口味浓厚，质感多样。北京烤鸭，是宫廷菜中一种，风味独特，名扬四海。其实烤鸭原属民间美味，早在1500多年前，在《食珍录》一书中就有“炙鸭”之名；600多年前的一个御膳官写的《饮膳正要》中，也有“烧鸭子”的描述，在南方苏皖一带，小饭馆也会在砖灶上用铁叉烤鸭，名叫“叉烧鸭”或“烧鸭”。明成祖迁都北京时，将金陵（今南京）烧鸭传入北京。

十、上海菜

上海菜其实是杭州、宁波、徽州、扬州、苏州和无锡菜的综合体，四方交集，五味杂陈，早已失去了它的纯粹性的缘故。上海本帮菜便是上海的乡土菜肴，特色是酱油和冰糖放得多，滋味浓郁鲜美，甘腴甜润，以真材实料和慢火细工取胜。每道菜看起来都油汪汪、红喷喷的，份量扎实，代表作是草头圈子、糟钵头、虾子大乌参、红烧秃肺和红烧回鱼等。

编 后 语

《武警基层实用手册（丛书）》（以下简称《手册》），是我支队在武警部队担负的执勤、处突、反恐及抢险救灾等多样化任务越来越繁重的新形势下，针对部队基层点多线长面广、驻地高度分散、人员流动大更新快的特点，在加强基层建设中，为服务基层，提高一线保障水平和官兵素质技能方面而进行不断学习、摸索、归纳和总结所形成的。《手册》的内容在我支队基层试行中，得到了广大官兵的欢迎和好评，收到了良好的效果。根据基层的要求，为了满足官兵的需要，我们将《手册》正式出版。

《手册》的编写，坚持了以人为本、士兵至上的思想，它出自于基层官兵，又服务于基层官兵，是福州市支队众多官兵集体智慧和辛勤劳动的成果。《手册》不一定严谨、系统、全面，但它贴近基层官兵，重在实用，图文并茂，通俗易懂。我们希望《手册》能够常伴基层官兵身边，成为官兵们提高素质技能的有益助手。

《手册》的出版，得到武警总部和福建总队首长的亲切关怀和大力支持。武警部队司令员吴双战上将亲自为《手册》题词，武警部队副司令员何映华、参谋长王建平、政治部主任秦怀保、后勤部部长王俊

杰，福建总队总队长黄海辉、政委姚立功，总部有关业务部门的领导，通信部部长杨海、军需部部长杨仁和、卫生部部长时立强，武警总医院院长郑静晨等首长，对《手册》给予了鼓励和肯定，充分体现了各级首长对部队基层一线官兵的关爱。《手册》的出版，得到了人民武警出版社的大力支持，尤其是李静蓉副社长、张春江主任等同志为《手册》的出版付出了辛勤的劳动。对此我们向每一位关心支持《手册》的领导和同志表示衷心的感谢。由于我们的水平有限，一定存有粗浅错漏之处，敬请专家、学者及部队广大官兵予以批评指正。

福州市支队编写组

2008年6月

Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):

```
{
  "filename": "MTlwOTkxMzkuemlw",
  "filename_decoded": "12099139.zip",
  "filesize": 23338576,
  "md5": "f818d41f6540f907ba401fa0810a23e6",
  "header_md5": "8bf4226f9eae756b8d7b6da98617c9fb",
  "sha1": "ba7fdd5efa96e4ce7d2bec735d4ec68ad39b2a8e",
  "sha256": "17ca2a2e6de90196ba88793d1b8aceca50cdb128ad0343f261aadeaa782c1739",
  "crc32": 2298282286,
  "zip_password": "",
  "uncompressed_size": 28610260,
  "pdg_dir_name": "\u256c\u03a3\u255b\u00bb\u2557\u2219\u2593\u03c0\u2569\u2502\u255e\u2556\u2553\u255e\u256b\u2248\u2569\u2553\u2593\u00df_12099139",
  "pdg_main_pages_found": 154,
  "pdg_main_pages_max": 154,
  "total_pages": 165,
  "total_pixels": 629904000,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}
```