

家常食谱手册

家庭保健篇

修订本

钟新明◎主编



珠海出版社

家常食谱手册

家庭保健篇

(修订本)

钟新明 主编

珠海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常食谱手册/钟新明主编 - 珠海: 珠海出版社, 1999.7

ISBN 7 - 80607 - 579 - 8

I. 家… II. 钟… III. 食谱 - 中国 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 31889 号

家常食谱手册 (修订本)

◎作者 钟新明

策 划: 罗立群

责任编辑: 力 群 潘杜鹃

装帧设计: 何 军

出版发行: 珠海出版社

社 址: 珠海市香洲区梅华东路 297 号二楼

联系电话: 0756 - 2222759

邮政编码: 519001

印 刷: 广州市番禺新华印刷有限公司

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 45 字数: 900 千字 插图 40 页

版 次: 2003 年 2 月第一版第二次印刷

印 数: 8001 - 10000 册

ISBN 7 - 80607 - 579 - 8/TS·1

定 价: 85.00 元

版权所有·翻印必究

如有印装质量问题, 可与承印厂联系

鲜人参炖鸡汤

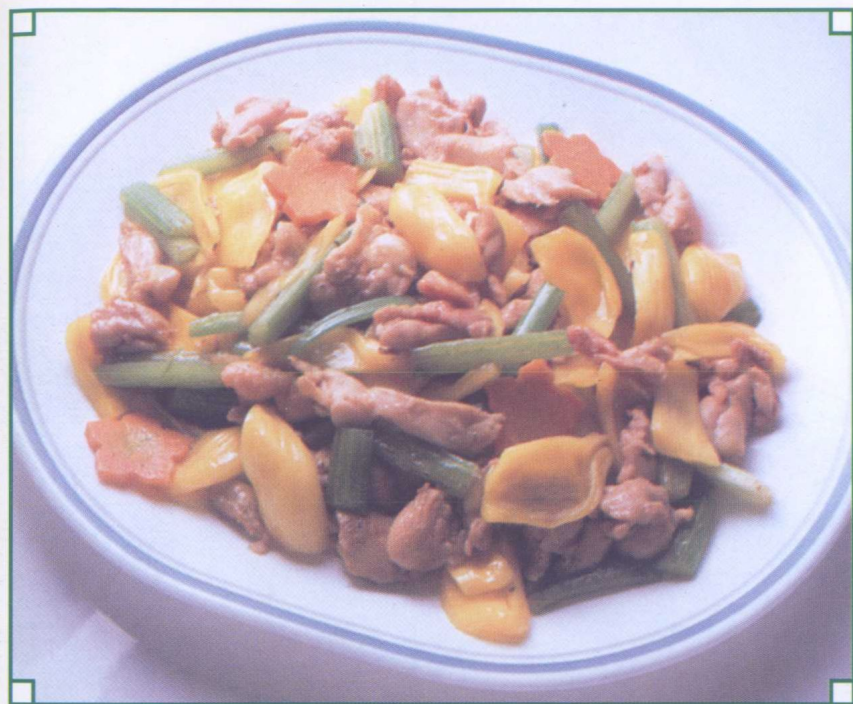


■用料
新鲜人参200克，老鸡1只，糯米150克，瑶柱25克，姜1厚片。

■做法

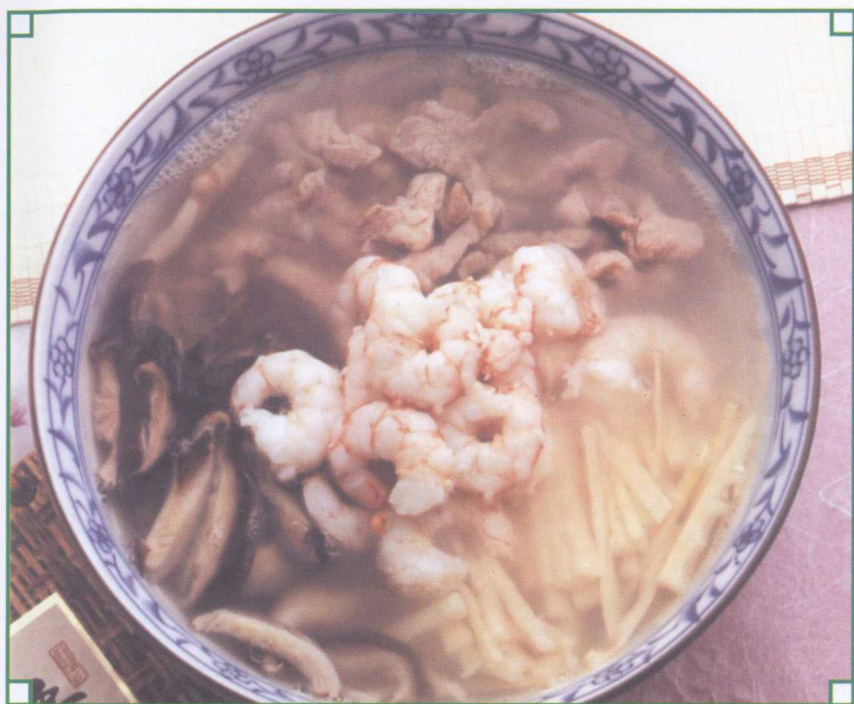
- ①糯米用清水浸1小时，沥干水分；瑶柱用清水浸软。
- ②老鸡剖好洗干净，放入滚开水内烫一下，取出待用。
- ③将糯米及瑶柱拌匀，填入鸡腹内，用竹签封口放入炖盅内，加入鲜人参及姜片，注入7分满的开水，隔水炖3小时，用盐调味即可。

菠萝蜜辣子鸡丁



- 用料
鸡柳300克，菠萝蜜半罐，西芹半棵，红萝卜花少许，姜蒜茸1茶匙。
- 腌鸡料
生抽、糖、生粉各1茶匙。
- 调味料
生抽、老抽适量，辣豆酱1茶匙，荔枝醋1茶匙，糖1汤匙半。
- 做法
 - ① 鸡柳洗净切条，用腌鸡料腌10分钟。菠萝蜜切宽条，西芹拉丝，备用。
 - ② 烧热锅，放油，鸡柳泡嫩油，沥干油分。再放入1汤匙油爆香姜蒜茸，放入鸡柳、菠萝蜜及调味料，兜炒几下，用生粉勾芡便可。

鲜虾冬笋汤



- 用料
冬笋肉300克，虾仁200克，瘦肉150克，冬菇4只。
- 腌料
生抽2茶匙，胡椒粉少许，粟粉1茶匙。
- 调味料
盐适量，胡椒粉少许。
- 做法
 - ① 放冬笋肉入开水内煮10分钟，取出切丝。
 - ② 虾仁挑肠洗干净。
 - ③ 瘦肉切丝，下腌料拌匀。
 - ④ 烧滚清水5杯，下冬笋丝及冬菇丝，煮15分钟，加入瘦肉丝及虾仁滚熟，下调味料即成。

炖荷包鳝



■用料

白鳝1/2条，排骨300克，金华火腿(切片)100克，咸菜叶数片，芹菜1棵，姜2厚片，上汤(烧滚)4杯，盐适量。

■做法

- ①白鳝放入开水内烫一下捞起，刮去黏液洗干净，切厚件。
- ②排骨用开水烫一下捞起，洗干净。
- ③芹菜摘掉菜叶，将芹菜梗洗干净。
- ④咸菜叶洗干净，修剪成方形。
- ⑤每片咸菜叶包一件白鳝及一片火腿，逐件包好排入炖盅，加入排骨、芹菜梗及姜片，注入热上汤，隔水慢火炖2小时，取掉芹菜梗、排骨及姜片，用盐调味即成。

酥炸秋刀鱼



- **用料**
秋刀鱼2条，柠檬1个，甜酸汁适量，面粉1汤匙，柠檬汁适量。
- **腌料**
绍酒1茶匙，盐1/3茶匙，胡椒粉少许。
- **做法**
 - ① 将秋刀鱼清洗干净，在背部剖开成双飞，取出内脏，抹净肚内黑膜，用腌料涂匀鱼身腌约10分钟。
 - ② 在鱼身上洒面粉，然后放入滚油中炸脆即成。
 - ③ 用柠檬作装饰，蘸甜酸汁或柠檬汁享用。

虾酱炸肉排



■ **用料**
肉排600克，番茄1个，番芫茜适量。

■ **腌料**
玫瑰露酒2茶匙，淡味虾酱3/4汤匙，干葱茸2茶匙，生抽1茶匙，砂糖1/4茶匙，麻油、胡椒粉各少许。

■ **粉浆料**
生粉1.5汤匙，鸡蛋白2汤匙。

■ **做法**

① 将肉排洗干净，抹干水分，斩件，加入腌料拌匀腌20分钟。

② 将粉浆料混合，把已腌的肉排放入拌匀，随即放入滚油内用中火炸片刻，盛起。再将油烧滚，放入肉排炸至熟透，沥去油分，上碟，用番茄及番芫茜伴碟。

凤梨脆皮虾



用料

大只中虾400克，菠萝2片，青椒、红椒各1只，蒜茸1/2茶匙，酒1茶匙。

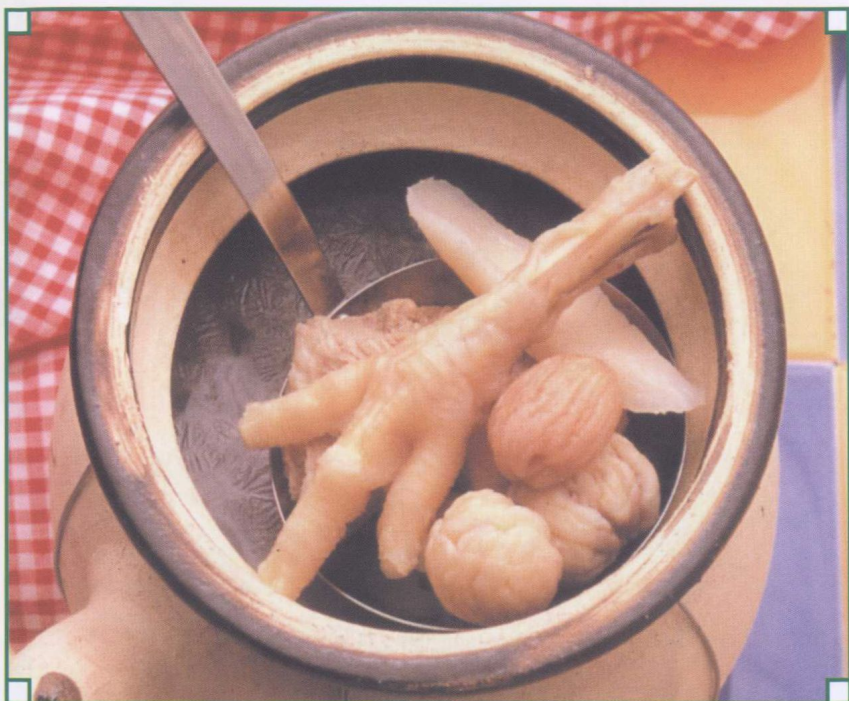
调味料

甜辣椒酱1.5汤匙，生粉1/4茶匙，水2茶匙，麻油少许。

做法

- ① 剪去虾的须脚、虾头尖刺，清洗干净，滴干水分后，切开虾头，在虾肚处剖开，去肠，用刀压平。
- ② 烧滚油，放入虾炸至熟，然后排在碟上。
- ③ 将菠萝、青椒和红椒切块。
- ④ 爆香蒜茸，放入菠萝、青椒和红椒略炒，下酒，然后下调味料拌匀，盛在虾上面即成。

栗子淮山煲鸡脚汤



■用料

新鲜栗子肉300克，淮山50克，鸡脚8只，排骨400克，姜2片。

■做法

- ① 栗子肉放入开水内煲片刻，取出撕去外衣。
- ② 淮山用清水浸1小时。
- ③ 将鸡脚及排骨放入开水内烫一下捞起待用。
- ④ 烧滚清水12杯，放入全部用料，用大火煲10分钟，再改用小火煲2小时30分钟，用盐调味即可。

修订本序

《家常食谱手册》是一套既能满足人的口腹之欲，又能
壮体强身的家常食谱集。该书自出版以来深受广大家庭主妇
的热烈欢迎，这一方面是因为该书能为她们省却为一家人饌
殓设计菜单、简选材料的功夫。另一方面，书中所选材料简
单、制作方便，极适合一般普通大众日常食用。

这次我们对该书进行了重新修订，修订本除了保留原有
菜式之外，还增加了彩色食谱，调整了原有版式，使之更为
精良。

目

录

✳ 保健粥谱

肉类

肉丸粥	3	绞牛肉粥	12
猪红粥	4	生滚牛肉粥	13
腰肝粥	4	牛杂粥	13
槟榔芋瘦肉粥	5	羊杂粥	14
芋头虾米瘦肉粥	6	猪小肚白果粥	17
皮蛋咸瘦肉粥	9	牛肾粥	17
鱼干花生排骨粥	10	狗肉粥	18
福建肉粥	11	草果羊肉粥	19
		鱼片粥	19
		猪红鱼片粥	20

鱼茸粥·····	23
什锦鱼球粥·····	24
鲩鱼肠粥·····	24
生菜鲮鱼球粥·····	25
生菜瘦肉鲮鱼茸粥·····	26
米沙生菜鱼茸粥·····	27
艇仔粥·····	28
台式鲍鱼粥·····	29
独脚金田鸡粥·····	30
椰子鸡粥·····	30

素 粥

砂仁粥·····	32
薏米粥·····	33
赤小豆粥·····	33
荷叶粥·····	34
白扁豆粥·····	37
双米粥·····	37
丝瓜粥·····	38
萝卜粳米粥·····	39
青豆角粥·····	39
益血和胃粥·····	40

健胃粥·····	40
黑枣芡实茯苓粥·····	41
杞子茯苓瘦肉粥·····	42
芡实茯苓大枣粥·····	42
生姜炒米粥·····	43
石膏豆豉粥·····	43
百合绿豆粥·····	44
杏仁粥·····	44
鸭梨粥·····	45
冬瓜苡仁粥·····	45
枸杞粳米粥·····	46
洋白菜粥·····	46
桂花粥·····	47
茯苓粉粥·····	47
菠萝粥·····	48
大蒜糯米粥·····	48
红薯粥·····	49
莲肉粥·····	49
花生粥·····	50
芥菜粥·····	50
茺荬粥·····	51

保健菜谱

煮制品

玉竹瘦肉汤·····	55	淡菜紫菜瘦肉汤·····	65
白玉猪小肚汤·····	56	枸杞猪肝瘦肉汤·····	66
麦芽参苓牛肚汤·····	56	槐花猪肠汤·····	66
芥菜瘦肉汤·····	57	桃地猪肠汤·····	67
莲子莲心猪心汤·····	57	杏桃猪肾汤·····	67
苦瓜排骨汤·····	58	圆肉红枣猪心汤·····	68
党参淮山猪肉汤·····	59	洋参瘦肉汤·····	69
莲子猪心汤·····	59	党参羊肚汤·····	69
芡实猪肚汤·····	60	莲藕牛腩汤·····	70
沙参玉竹老鸭汤·····	60	巴戟海龙瘦肉汤·····	70
胡萝卜荸荠瘦肉汤·····	61	虫草羊肉汤·····	71
党参麦冬瘦肉汤·····	61	巴戟锁阳羊腰汤·····	72
生地黄芪猪舌汤·····	62	淮杞牛腰汤·····	72
粟米牛舌头汤·····	63	杜仲猪尾汤·····	73
川贝雪梨猪肺汤·····	63	红枣猪舌汤·····	73
西洋菜猪肉汤·····	64	熟地黄芪羊肉汤·····	74
雪耳冬菇猪舌汤·····	64	冬瓜薏米瘦肉汤·····	75
		眉豆猪皮汤·····	75
		双豆百合猪蹄肉汤·····	76



天冬生地猪肝汤·····	76	淮山羊肉汤·····	91
黑木耳红枣瘦肉汤·····	77	当归生姜羊肉汤·····	92
花生陈皮猪脚汤·····	78	草果牛肉汤·····	92
丝瓜猪肝瘦肉汤·····	78	蜗牛肉猪瘦肉汤·····	93
鲜菊猪肝汤·····	79	洋参瘦肉汤·····	93
补骨脂莲子猪腰汤·····	79	淮山牛奶炖瘦肉·····	94
三子炖猪腰汤·····	80	银鱼汤·····	94
草决明丹参瘦肉汤·····	81	塘鳢鱼头汤·····	95
山楂决明瘦肉汤·····	81	草菇鱼头汤·····	96
芝麻苓菊瘦肉汤·····	82	豆蔻陈皮鲫鱼羹·····	96
熟地首乌瘦肉汤·····	82	芫荽鲩鱼片汤·····	97
党参生蚝瘦肉汤·····	83	生菜鲛鱼球汤·····	98
当归生姜羊肉汤·····	83	眉豆鲫鱼汤·····	98
当归牛肉汤·····	84	木瓜鱼尾汤·····	99
淮山鱼鳔瘦肉汤·····	85	大蒜豆腐鱼头汤·····	99
参芪砂仁瘦肉汤·····	85	赤小豆鲫鱼汤·····	100
宁麻根党参瘦肉汤·····	86	葛菜生鱼汤·····	101
胶艾瘦肉汤·····	86	大芥菜咸鱼头汤·····	101
巴戟杜仲羊肉汤·····	87	生地水蟹汤·····	102
黄芪猪脚汤·····	87	金针炖甲鱼·····	102
山楂红枣瘦肉汤·····	88	清炖蚌肉·····	103
生姜甜醋猪脚汤·····	88	枸杞蚌肉汤·····	103
海马红枣炖羊肉·····	89	老树黄瓜贵妃汤·····	104
淮山牛奶炖猪肉·····	90	冬菇菜干汤·····	105
木瓜羊肉汤·····	90	西瓜皮荷叶海蜇汤·····	105





佛手蚌肉汤	106	生姜泥鳅汤	122
昆布海藻蚝豉羹	107	山药海带鱼片汤	122
白果南杏生鱼汤	107	鲩鱼冬瓜汤	123
西洋菜蜜枣生鱼汤 ...	108	田螺愈肝汤	123
洋参生鱼汤	109	海参炖鲍鱼	124
赤豆粉葛鲮鱼汤	109	巴戟苳蓉鲤鱼卵汤 ...	124
花生鱼头汤	110	参归鳝鱼汤	125
胡萝卜生鱼汤	111	黄芪鳝鱼汤	126
乌豆塘虱鱼汤	111	白果黄豆鲫鱼汤	126
泥鳅汤	112	当归墨鱼汤	127
芪枣黄鳝汤	113	苏叶砂仁鲫鱼汤	127
黄芪鲮鱼汤	113	归芪鲤鱼汤	128
参归银鲳汤	114	荜拨砂仁炖鲫鱼	129
白术陈皮鲈鱼汤	114	鲤鱼汤	129
参芪鳅鱼汤	115	当归党参鳝鱼汤	130
茭豉豆腐鱼头汤	116	薏米鸡汤	131
节瓜薏米黄鳝汤	116	黄瓜蛋汤	131
鲍鱼瘦肉汤	117	酸菜皮蛋汤	132
鲩鱼头豆腐汤	117	鸽子羹	133
豆腐鱼头汤	118	天麻煨鸡汤	134
川芎鱼头汤	118	芎归三七鸡肉汤	134
生鱼塘葛汤	119	黄精党参鸡汤	135
木瓜鲜鱼汤	120	党参砂仁鹅肉汤	135
清炖水鱼	120	归龙鸡肉汤	136
海带咸鱼汤	121	苋菜田鸡粥	136