



手撕菜谱丛书

不记不背做美食

本书编委会 编

食疗养生菜



手撕菜谱丛书

- | | |
|---------|---------|
| ◎ 豆类营养菜 | ◎ 减肥瘦身菜 |
| ◎ 精美凉拌菜 | ◎ 食疗养生菜 |
| ◎ 私房家常菜 | ◎ 四季保健菜 |
| ◎ 五谷杂粮谱 | ◎ 中式面点谱 |
| ◎ 特色小炒菜 | ◎ 养生美容粥 |

——谁说懒人学不会做饭？

不用记，不用背，简单！

——谁说照菜谱做饭麻烦？

撕下来，贴上去，方便！

友情提示：本套手撕菜谱撕下的散页可重复使用，请勿丢弃，以免浪费。

ISBN 978-7-5029-4537-4



定价：8.00元

图书在版编目 (CIP) 数据

不记不背做美食. 食疗养生菜/《手撕菜谱丛书》

编委会编. —北京: 气象出版社, 2008.7

(手撕菜谱丛书)

ISBN 978-7-5029-4537-4

I. 不... II. 手... III. ①食物疗法—菜谱②食物养生—

菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第092901号

气象出版社出版

(北京市海淀区中关村南大街46号 邮编: 100081)

总编室: 010-68407112 发行部: 010-68409198

网址: <http://cmp.cma.gov.cn> E-mail: qxcbs@263.net

策划编辑: 吴晓鹏 责任编辑: 于建慧 吴晓鹏

终审: 周诗健 封面设计: 马 驰 责任技编: 吴庭芳

*

北京中科印刷有限公司印刷

气象出版社发行 全国各地新华书店经销

*

开本: 880×1230 1/40 印张: 2 字数: 32千字

2008年7月第1版 2008年7月第2次印刷

印数: 6001~10000 定价: 8.00元

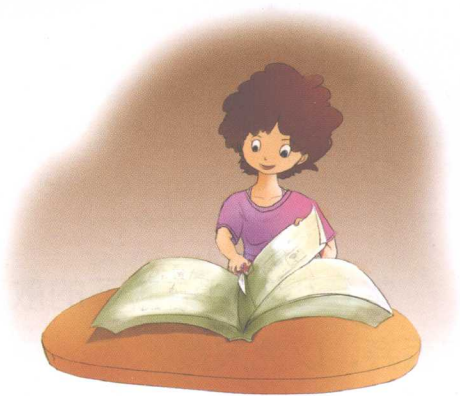
本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等, 请与本社
发行部联系调换

《手撕菜谱》使用说明

本丛书突出的特点是使用方便，做菜时不用记、不用背菜谱。

操作步骤如下：

1. 书中每一个菜的做法都单独成一页，每一页都设计有一条剪切线，读者可以沿着剪切线将书页剪下。



2. 将剪下的书页用双面胶或透明胶贴在厨房方便阅读的位置，如抽油烟机上，做菜时可以边看边做。



特别提示：

本套手撕菜谱撕下的散页可重复使用，请勿丢弃，以免浪费。

目

录

《手撕菜谱》使用说明	凉拌三片	39
气血两补煲母鸡汤	银芽笋丝	41
玉竹炖鱼头	香拌菠菜	43
猪肺汤	番茄烩油皮	45
桂圆童子鸡	口蘑鸡汁鱼片	47
油焖春笋	榨菜炒百合	49
药膳肉补汤	浓酱羊肉	51
何首乌煲鸡	鲜虾烩韭菜	53
白果虾球	黄瓜墨鱼片	55
海带排骨汤	松仁烧香菇	57
仙茅煲虾	豌豆炒兔肉	59
南瓜枣补血红汤	鹌鹑烩玉米	61
芝麻粥	黄精炖猪肉	63
蒸醋蛋	首乌枣粥	65
莲子杞子煲猪心	胡萝卜煲茅蔗	67
柠檬炖乳鸽	清蒸黄花鱼	69
炸香蕉排	三色豆安神羹	71
葱香鹌鹑蛋	四物美容鸡汁粥	73
熘鸡丝	豆鼓葱酒汤	75
金砂蒸鳝	油爆猪心片	77

气血两补

煲母鸡汤



原料：老母鸡 1 只，香菇 50 克，红枣 15 克，枸杞 10 克，玉竹 10 克，当归 5 克，黄芪 5 克，普通小
人参 10 克，熟地黄 50 克。

调料：生姜 5 克，料酒、盐少许。



做法

- 1 母鸡去膛洗净，香菇用温水泡发去蒂，泡过香菇后的水滤净备用。
- 2 母鸡放入锅内，注入清水没过，用旺火烧开，撇掉浮沫，放入料酒及准备好的红枣、枸杞、玉竹、当归、黄芪、人参、熟地黄。
- 3 再次烧开后放入泡发的香菇，再将之前泡香菇的水倒入锅内，盖上锅盖用文火熬制2~3小时，食用前加入少许盐调味即可。



玉竹

炖鱼头



原料：鲢鱼头 250 克，玉竹 25 克。

调料：植物油 25 克，料酒 10 克，盐、味精、姜、胡椒粉各适量。



做法

- 1 鱼头去鳃洗净，玉竹洗净。
- 2 姜洗净切片。
- 3 炒锅上火放油烧热，放入鱼头，煎透，烹入料酒，盛出。
- 4 将煎好的鱼头放入炖锅内，加入玉竹、盐、味精、姜片和适量清水，旺火烧沸后，改用文火慢炖约半小时，取出，撒上胡椒粉即成。



猪肺汤



原料：猪肺 250 克，鱼腥草 30 克，红枣 10 克。

调料：盐、味精少许。

做法

- 1 猪肺洗净切块，下锅爆干血水。
- 2 再放入水中漂洗，挤干水份。
- 3 锅中加入适量的水，放入猪肺和红枣，用文火煮至猪肺熟后，下鱼腥草，再煮 20 分钟左右，加盐、味精调味即可。



桂圆

童子鸡



原料：童子鸡 1000 克，桂圆 30 克。

调料：黄酒 10 克，大葱、姜、盐适量。



做法

- 1 鸡宰杀去内脏洗净，放入沸水中焯一下，捞出。
- 2 葱切段，姜切片。
- 3 将鸡放入容器中，加桂圆、料酒、葱段、姜片、盐和清水，放入蒸锅里蒸1小时左右，取出葱、姜即可。



油焖

春笋



原料：春笋 250 克。

调料：植物油 50 克，酱油 25 克，白砂糖 20 克，味精 15 克，盐适量。



做法

① 春笋洗净切条。

② 炒锅上火放植物油烧至七成热，放入春笋滑油至春笋水分基本收干后捞出，控油。

③ 锅留底油烧热，倒入春笋，加酱油、糖、味精和适量水，用文火焖烧至汤汁将收尽时，淋些明油即可。



药膳

肉补汤



原料：猪排骨 250 克，猪瘦肉 100 克，黄精 25 克，玉竹 25 克，决明子 10 克，川芎 5 克。

调料：酱油、盐、味精，葱、姜、料酒各适量。