

CAIBU
WEISHENGSHU

菜补

维

生

素

快乐生活
时代家庭食尚系列
典尚文化/编著

佳肴美味 引领潮流 营养保健 家庭助手
图美文详 价值超常 一书在手 烹饪不愁

成都时代出版社

江苏工业学院图书馆
藏书章

快乐生活
时代家庭时尚系列
典尚文化/编著

CAIBU
WEISHENG SU

维生 素

佳肴美味 引领潮流 营养保健 家庭助手
图美文详 价值超常 一书在手 烹饪不愁

成都时代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

菜补维生素 / 典尚文化编著. — 成都: 成都时代出版社, 2008.10

(快乐生活·时代家庭食尚系列)

ISBN 978-7-80705-790-1

I. 菜… II. 典… III. 菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第147839号

快乐生活 | 时代家庭美味系列

LEADING MEALS XUE

菜补维生素

CAI BU WEISHENG SU

典尚文化 编著

出品人 秦 明

项目总监 罗 晓

责任编辑 蒋雪梅

责任校对 龚爱萍

责任印制 莫晓涛

装帧设计 蔡海儒 余显涛

出版发行 成都传媒集团·成都时代出版社

电 话 (028) 86619530 (编辑部)

(028) 86615250 (发行部)

网 址 www.chengdusd.com

印 刷 四川省印刷制版中心有限公司

规 格 889mm×1194mm 1/48

印 张 10

字 数 355千

版 次 2008年10月第1版

印 次 2008年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80705-790-1

定 价 32.50元 (共五册)

■ 著作权所有·违者必究。举报电话: (028) 86697083

■ 本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (028) 83048191



营养特点

花生含维生素B₁、蛋白质及碳水化合物、矿物质等，能增强记忆，抗衰老，延缓脑功能衰退，滋润皮肤。

目录

MU LU

菜补

维生素

佳肴美味、引领潮流；营养保健，家庭助手。
一书在手、烹饪不愁；图美文详，价值超常。



- 1 花仁肉丁
- 3 滑炒肉片
- 5 芥菜白肉片
- 7 鱼香肝片
- 9 芹菜炒猪心
- 11 番茄牛肉片
- 13 青笋烧羊肉
- 15 西芹香辣兔
- 17 青豆兔丁
- 19 凉拌苦瓜鸡
- 21 银芽鸡丝
- 23 青椒煸仔鸡
- 25 番茄烩鸡腰
- 27 咸鱼烧茄子
- 29 香柠芝麻虾
- 31 炸菠菜脯
- 33 素炒金针菇
- 35 虾米白菜
- 37 蚝油云豆
- 39 鸭蛋黄炒豌豆

- 41 黄瓜肝片汤
- 42 鲜黄花鸡丝汤
- 43 元宝肘子
- 苦瓜蒸肉丸
- 44 炸芝麻里脊
- 雪里红烧肉
- 45 粉蒸肥肠
- 火爆腰花
- 46 芫爆肚头
- 白油猪肝
- 47 扒猪舌
- 酸辣肚丝

目录

MU LU



- 48 滑熘里脊片
芝麻牛排
- 49 土豆炖牛肉
滑炒牛肝片
- 50 红焖羊肉
白油羊肝
- 51 苦瓜炒狗肉
滑熘兔片
- 52 黄焖鸭肝
锅烧鸡
- 53 酱香鸡块
腰果鸡丁
- 54 炸松仁鸡
熘桃仁鸡卷
- 55 鲜莲鸡丁
爆炒鸡杂
- 56 香炒鸭肝
醋熘鹅块
- 57 鱼香油菜
珊瑚花菜
- 58 蒜香苋菜
干煸苦瓜



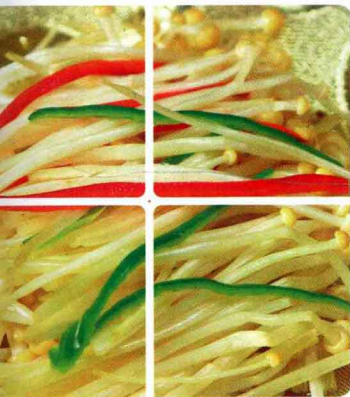
- 59 糖醋蚕豆
奶油凤尾
- 60 荠菜炒冬笋
杏仁炒西芹
- 61 黄花炒虾仁
茭白炒蛋
- 62 凉粉鲫鱼
家常鳝鱼
- 63 香炸蟹肉块
翡翠虾仁
- 64 松子鳊鱼
茄汁虾仁
- 65 紫菜卷
泥鳅钻豆腐
- 66 虾米烧豆腐
三丝豆腐
- 67 油焖鹌鹑
姜汁马齿苋

目录

MU LU

- 68 炆拌黄瓜
芝麻菠菜
- 69 青椒玉米
油焖香菇
- 70 怪味花仁
金针肚丝
- 71 家常脑花
土豆烧鸡
- 72 口蘑烧鸡
银耳烧乌鸡
- 73 椒香黄辣丁
旱蒸脑花鱼
- 74 子姜炒乳鸽
冬菜腰片汤

- 75 带丝全鸭汤
番茄炖兔
- 76 糖醋三色
绿豆冻肘
- 77 果汁牛肉
麻酱凤尾
- 78 怪味桃仁
泡豇豆鲫鱼
- 79 糖醋莲白
萝卜烧羊肉
- 80 黄豆烧鹅
香菇烧豆腐
- 81 松子腐皮卷
豉汁鳗鱼
- 82 认识维生素
- 84 维生素A是癌症患者的益友
- 85 老人过多摄入维生素A有害
- 86 婴幼儿为什么会缺乏维生素D
- 87 孕妇补维生素D能保护后代
- 88 维生素E的新用途
- 90 维生素K可防治偏头痛



花仁肉丁

成菜特色

肉质香嫩，花仁酥脆，咸鲜可口。

原 料

猪瘦肉250克，酥花生米60克。

调 料

酱油、盐、味精、料酒、水豆粉、葱段、姜片、蒜片、精炼油各适量。

制作方法

- 1 猪肉洗净后切成丁，用盐、水豆粉腌码入味；用酱油、盐、料酒、味精、水豆粉兑成滋汁。
- 2 炒锅内加入精炼油烧热，下猪肉丁炒散籽，放入葱段、姜片、蒜片稍炒，再烹入调好的滋汁簌匀，再放入花生米稍炒，起锅装盘即可。



操作要领

猪肉丁要切得大小均匀，码味要现用现码。炒制时火力要大。



营养特点

胡萝卜含胡萝卜素极为丰富。胡萝卜素在人体内可转化为维生素A而发挥多种生理作用。有较好的降血压功能。

滑炒肉片

成菜特色

色泽美观，质地香嫩，咸鲜可口。

原料

猪瘦肉250克，胡萝卜150克，水发木耳30克，鸡蛋1个。

调料

葱段、蒜片、姜片、盐、醋、料酒、香油、味精、鲜汤、水豆粉、精炼油各适量。

制作方法

- 1 猪肉洗净切成薄片，用蛋清、水豆粉、盐、料酒码味上浆；胡萝卜洗净，切成片；木耳洗净后撕成小片。
- 2 锅中加入精炼油烧热，放入肉片滑散捞出。锅中留少许底油烧热，放入葱段、姜片、蒜片炒香，加入肉片、胡萝卜片、木耳，烹入醋、盐、味精，注入鲜汤炒一会，用水豆粉勾芡，滴入少许香油推匀，起锅装盘即可。

操作要领

猪肉片下锅滑油时，以七成热为宜。炒制时鲜汤要适量。





营养特点

芥菜性温味辛，含蛋白质、粗纤维、胡萝卜素、硫胺酸、钙、铁等成分，能温中利气，宣肺豁痰，解表利尿等。阴虚内热者不宜多食。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.eritongbook.com

芥菜白肉片

成菜特色

色泽红亮，肉质细嫩，入口辛辣，非常爽口。

原料

猪腿肉300克，芥菜200克。

调料

红酱油、蒜泥、辣椒油、味精各适量。

制作方法

- 1 猪肉刮洗干净，入锅煮熟，待水温降至40℃时，捞出片成片；芥菜洗净，晾干水分，于热锅中炒断生，入盆捂严。
- 2 白肉片放入垫有芥菜的盘中摆好，调入蒜泥、味精、辣椒油、红酱油即可。



操作要领

肉片要薄，芥菜刚断生即可，不宜全熟。



营养特点

猪肝含有丰富的维生素A、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁等多种营养，价值极高，具有养肝明目、益智安神、益腑补脏等作用。

鱼香肝片

成菜特色

质地细嫩，咸鲜适口，鱼香飘逸，诱人食欲。

原 料

猪肝300克。

调 料

泡辣椒末、姜粒、蒜粒、葱花、盐、醋、料酒、精炼油、酱油、水豆粉、味精、白糖、鲜汤各适量。

制作方法

1. 猪肝洗净切成片，加盐、料酒、水豆粉码入味；用水豆粉、料酒、酱油、醋、白糖、味精、鲜汤调成滋汁。
2. 锅中加精炼油烧热，放进猪肝炒散，倒入泡辣椒末、姜粒、蒜粒，待猪肝炒伸展时下葱花，烹入调好的滋汁炒匀，起锅装盘即可。



操作要领

猪肝下锅后要用大火快速炒成，切忌久炒，否则成菜不细嫩。



营养特点

猪心含蛋白质、维生素B₁、维生素B₂、烟酸及钙、铁、磷等成分。

芹菜炒猪心

成菜特色

颜色清爽，荤素兼备，营养丰富。

原 料

猪心250克，芹菜、胡萝卜各50克。

调 料

姜片、葱段、盐、味精、酱油、白糖、料酒、水豆粉、鲜汤、精炼油各适量。

制作方法

- 1 猪心洗净，切成片，加入水豆粉、盐、料酒拌匀；芹菜洗净切成段，胡萝卜洗净切成片。
- 2 锅内加入精炼油烧热，放入猪心滑油捞出，沥去油分。锅中留少许油烧热，下入姜片、葱段炒香，加入芹菜、胡萝卜片稍炒几下，加入猪心、鲜汤，调入料酒、酱油、盐、味精、白糖，见汤汁稍沸，用水豆粉勾芡，起锅装盘即成。



操作要领

猪心切片时，要去掉猪心头部的筋络。鲜汤用量要适量。



营养特点

此菜品有清热解毒、凉血养肝、生津止渴，治高血压、坏血病等疗效。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com