

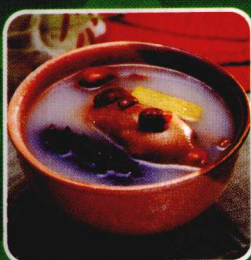


食品安全 进厨房
Shi Pin An Quan Jin Chu Fang

董书山 朱太治◎主 编

给老爸老妈做顿饭

第一安全指导，轻松守护全家健康！



营养 美味 健康
献给父母最好的礼物



农村读物出版社

食品 安全 进 厨房

给老爸老妈做顿饭

董书山 朱太治 ● 主 编

营养 美味 健康
献给父母最好的礼物



农村读物出版社

12/544-16

图书在版编目(CIP)数据

给老爸老妈做顿饭/董书山, 朱太治主编. —北京: 农村读物出版社, 2007.12

(食品安全进厨房)

ISBN 978-7-5048-5093-5

I. 给… II. ①董…②朱… III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第200424号

主 编	董书山	朱太治						
编 委	朱太治	王 盈	高学胜	陈常选	赵 彬	于效军	周学武	
菜品制作	刘彦新	王传河	宋保钢	赵吉帅	周春峰	葛玉平	李 军	
	贾建江	杨守鹏	青岛海泊食家餐饮服务有限公司					

摄 影
设 计

双福 SF 工作室
www.shuangfu.cn

责任编辑	育向荣
出 版	农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	700mm × 1000mm 1/16
印 张	5
字 数	80千
版 次	2008年4月第1版 2008年4月北京第1次印刷
印 数	1 ~ 8 000册
定 价	19.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



目录

contents

Part1 汤煲菜

食品安全小博士——老年人

如何健康饮食 5

田七鲜枣生鱼汤	7
鱼羊鲜汤	7
雪里红蚕豆汤	7
银耳鳊鱼汤	8
乌鸡煲鸡肉开胃汤	8
红枣鹌鹑汤	9
沙参玉竹老鸭汤	9
栗子冬瓜煲老鸭	9
枸杞山药煲瘦肉	10
白萝卜鸭胗汤	10
白菜红萝卜牛腩汤	10
山药莲子羹	11
南瓜碗豆汤	11
蛤蚧猪肚汤	11
黄精杞子煲乌骨鸡	12
白果猪肚汤	12
营养素银耳煲鸭肾	13
雪耳银杏仁藕汤	13
陈耳莲桂圆煲羊腩	13
萝卜虫草煲乳鸽	14
冬虫夏草煲牛腩	14
沙参煲瘦肉	14
赤豆煲豆腐	15
雪梨煲豆腐	15
豉汁黄鱼羹	16
蛤蚧大肉汤	16
蜜豆煲娃娃菜	16

Part2 凉拌菜

食品安全小博士——

肉禽蛋放心吃 17

糖醋黄瓜卷	25
香拌毛蛤	25
麻酱拌赤贝	25
清拌西瓜皮	26
翡翠酸辣丝	26
奇妙酱拌鲜蔬	26
韭菜拌海肠	27

鲜香葱尖葱	27
亮脆椒头	27
白八拌虾皮	28
脆拌苹果	28
椒头蜜枣	28
番茄香笋	29
桂花菜心	29
橘白拌拉	30
白芥子醋山	30
糖酸辣汁	30
姜温拌海	31
温红油牛	31
芥菜金针	31
黄四豆	32
苦瓜泥	32
三丁拌咸	32
酸辣芸豆	33
糖醋蜆	33
糖鲜藕	34

Part3 热炒菜

食品安全小博士——

水产品放心吃 35

蘑菇炒莴苣	40
干煸芸豆	40
红椒爆腰花	40
虾酱炒肚片	41
好丝炒鱼片	41
茄汁鱼卷	41
青椒墨鱼丝	42
香滑鲈鱼片	42
青红椒炒牛肚	42
肉末炒菜	43
泡椒乌鱼仔	43
凉瓜炒猪肝	44
醋烧嫩肚	44
酸鲜辣甘	44
醋煸双豆	45

辣味陈皮凤爪	45
川汁辣茄饼	46
清炒双银	46
桂花羊肉	46
油浸海鲈鱼	47
抄手虾仁	47
香麻豆腐	47
番茄鱼片	48
豉汁鱼片	48
油辣包	48
酱爆香螺	49
鲜笋烩豆腐	49
尖椒豆腐	49

Part4 焖烧菜

食品安全小博士——

蔬菜放心吃

酸菜炖牛尾	50
蒜瓣焖鳊鱼	53
腊肉炖鳊鱼	53
芋头炖鸡块	53
板栗焖猪手	54
干菜焖猪肉	54
蘑菇烧牛排	54
萝卜丝炖青虾	55
锅仔鱼羊鲜	55
辣味烧海参	55
蜜汁百梨鱼	56
蒜瓣烧甲鱼	56
蒜香烧豆腐	57
苹果烧生鱼	57
芋头炖小公鸡	57
番茄黄焖牛肉	58
番茄炖鳊鱼	58
红烧河鳗	58
三菇炖鱼头	59
金银蒜烧鲑鱼	59
辣子烧肥肠	59
红烧鳊鱼段	60
滑子菇烧豆腐	60
板栗烧菜心	60
油焖春笋	61
红烧大蹄	61
肉末地瓜粉条	61
红烧牛蹄筋	62
红沙锅狮子头	62
辣烧茄子	62

Part5 主食小吃

食品安全小博士——

果类放心吃	63
荷叶卷	67

鲈鱼家常核小八家枣鲜椰黄一奶粉玉高粱全糯香菠什白南什野烤玉五橙丝	67
饺子荞麦实南瓜粥饼子豆腐圆馄饨头瓜渣米豆粳米粥卖鸡卷素蒸饺小糯米包红米花饺红薯烙芋登仁米羹	67
	68
	68
	68
	69
	69
	69
	70
	70
	70
	71
	71
	71
	72
	72
	72
	72
	73
	73
	73
	74
	74
	74
	75
	75
	75
	76
	76
	76

Part6

把好厨房安全关

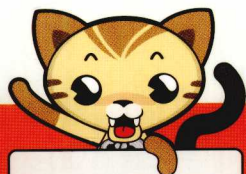
食品选购诀窍	77
科学卫生烹饪原则	77
厨具消毒小窍门	78
清晨不该吃的食物	79
远离易致癌食品	79
防癌食品明星	79

Part1汤煲菜

食品安全小博士——老年人如何健康饮食

◆老年人膳食有何要求

老年人的膳食要求应合理挑选、组合，必须从膳食中获得足够的微量营养素，食物不宜过精，做到粗细搭配，植物性食物和动物性食物混吃，保证纤维和各种微量元素的摄入。同时还要注意饮食要清淡，忌过多食用油脂，少吃甜食，积极参加适度体育活动，保持能量平衡。



老年人膳食
有何要求？

◎口味宜淡忌咸

过咸、过甜、过于辛辣的食品，对老人身体都不利，尤其是患有心脏、肾脏和高血压病的老人，口味更宜清淡。少吃咸菜、咸鱼、辣椒、烈酒、浓茶等盐分过高和刺激性强的食品。

◎品种宜素少荤

由于老年人活动量少，热能消耗少，荤食过多或一次摄入过量，会加重胃肠负担，使血脂增高，导致肥胖，诱发某些疾病，但也不能完全戒荤。

◎原料宜鲜忌陈

新鲜食品营养丰富，易于消化吸收。老年人最好不吃隔夜食物。

◎数量宜少忌多

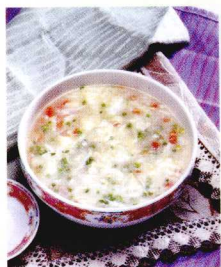
老年人的食物应少而精，少吃多餐，切忌经常吃得过饱，以八分饱为宜。

◎烹调宜软忌硬

老年人的牙齿易松动、脱落，咀嚼功能较差，胃肠蠕动及消化液分泌也大大减少。所以烹调应以烧蒸酥软为主，以利消化吸收，少食油炸坚硬类的食品。

◎温度宜温忌冷

老年人体质多虚寒，温食有暖胃养身之效。平时应吃热饭热菜，少吃冷粥冷饭，更忌生冷食品（水果例外）。夏天冷饮也应适当控制食用量。



◆如何增加食欲

有的老年人吃东西没味，食欲下降，通常与两方面的因素有关：一是随着年龄增长，舌头上的味蕾会逐渐退化，舌头感知食物的反应慢慢减弱；二是消化功能下降，导致胃产生寒气，引起食欲不振。

针对不同原因，专家介绍了几种很实用的方法，帮助老人增加食欲。

老人在进食时，如果特别怕吃生冷或油腻的东西，可能是胃里寒气太重、热量不足。这时，可选择生姜和草豆蔻作为菜品的调料，起到温胃散寒、刺激味觉、增强食欲、减少油腻的作用。生姜可加在菜肴和饺子中，或做成姜汤喝；草豆蔻一般用在汤中。



如果是由于消化系统功能下降,导致吸收不好、消化不良,则可选择山楂、陈皮等一些健胃消食的食物对消化功能进行调节。若能在饭前半小时左右,喝一杯山楂汁或陈皮茶,进食效果会更好。

消化系统的吸收主要靠脾胃,故而调节脾胃功能会直接影响到味觉和食欲。可在医师指导下煎服肉桂、干姜、山药、甘草、青皮、白术,在一定程度上刺激味蕾反应,从而提高食欲。

此外,平时多按摩足三里穴也是提高脾胃功能的好方法。足三里穴位于外膝盖下3寸、胫骨外侧约一横指处。按摩时,可将拇指指端按放在足三里穴处,尽力按压,然后推拨筋肉,连做7次,两侧交替进行。

◆不同人群饮食各有侧重

许多老年人的多发病,如高血压、动脉硬化、糖尿病、痛风病等,均与贪食荤腻、饮食不合理有关,如果平时注意根据身体状况调整饮食,保持健康愉悦的精神状态,适当运动,都有助于控制减缓病情。

◎高血压

低盐饮食,少吃油腻,多吃蔬菜,体重适宜,特别注意少吃咸菜、猪肝、牛油、猪油、羊油、奶油、蛋黄、鱼子等高胆固醇食物。

◎糖尿病

控制能量,限制简单的糖类食物,减少饱和脂肪酸摄入,增加膳食纤维;多选择粗粮、蔬菜等食物,利于血糖和血脂的下降及大便的通畅;清淡饮食,每日吃盐6~8克;坚持少量多餐,定时定量定餐。

◎肥胖

限制总能量,但人体必需的蛋白质、维生素、矿物质包括微量元素必须得到充足的供给;少吃多动,鱼、乳、乳制品、蛋、禽、豆制品类食品的比例可适当提高,蔬菜、水果数量要增加,粮食、畜肉要减少,少吃或不吃食糖及糖类制品,如糕点、糖果、果汁等;烹调时少用煎炸法,多用凉拌、炖、煮等方法,适当限制饮酒。

◎痛风病

限制嘌呤含量高的食物,控制总能量,不喝浓汤。海鲜、动物内脏、蘑菇等含有大量嘌呤类物质的食物会加剧痛风症。

◎高胆固醇血症

限制饱和脂肪酸、胆固醇和能量。

◎肾功能衰竭

限制蛋白质总量,在限量范围内尽量选择蛋白质质量好的动物蛋白,减少除大豆以外的植物蛋白质。

◎胃炎、消化道溃疡

减少刺激性和粗糙食物。

◎骨质疏松症

摄入适量蛋白质,食物中的钙充足,经常到户外活动晒太阳。

◎结核病

高能量、高蛋白饮食,多吃绿叶蔬菜、水果以及杂粮,配合食用奶类、蛋类、动物内脏、鱼虾、瘦肉、豆制品等。忌食刺激性食物及动火生痰之物,脂肪也不宜多吃,以免引起消化不良和肥胖。

田七红枣生鱼汤

原料

鲜鱼1条, 红枣15粒, 田七、老姜、陈皮、盐、色拉油各适量。

做法

1. 将鲜鱼宰杀洗净, 去鳞、鳃、内脏, 放入油锅煎至微黄。
2. 将田七、红枣、陈皮分别洗净, 红枣去核, 田七捣碎。
3. 将全部原料放入炖锅, 注入沸水, 用中火煲约3小时, 加盐调味即可。

吃得放心

痛风患者不宜多吃鱼, 因鱼类含有丰富的嘌呤类物质, 而痛风是由于人体的嘌呤代谢发生紊乱而引起的。



鱼羊鲜汤

原料

羊腿肉250克, 鲫鱼2条, 白萝卜块50克, 葱段、盐、鸡精、胡椒粉、色拉油各适量。

做法

1. 将羊肉洗净, 切成3厘米方块, 用开水焯出; 鱼去鳞和内脏, 洗净。
2. 羊肉放入锅内, 加清汤、萝卜块、葱段烧开, 小火煮熟烂, 去掉萝卜块、葱段。
3. 炒锅注油烧热, 放入鲫鱼两面煎至结硬, 添入羊肉汤烧开, 慢火煨煮至汤汁奶白, 加盐、鸡精、胡椒粉调味即成。

吃得放心

羊肉属大热之品, 夏秋季节气候热燥, 不宜吃羊肉; 凡有发热、牙痛、口舌生疮、咳吐黄痰等上火症状者都不宜吃羊肉。



雪里红蚕豆汤

原料

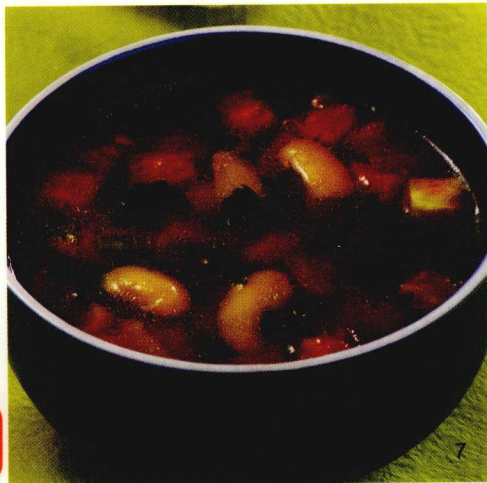
水发蚕豆150克, 雪里红50克, 番茄2个, 盐、胡椒粉、香油、鲜汤、色拉油各适量。

做法

1. 将番茄去皮切成丁, 雪里红切成粒; 蚕豆洗净, 放入锅中加少许盐, 煮熟软。
2. 炒锅注油烧热, 放入雪里红炒香, 添入鲜汤、蚕豆烧开, 加入番茄丁略煮, 调入盐、胡椒粉, 淋入香油即成。

吃得放心

内热偏盛及患有疮疡、痔疮便血、眼疾的人应少食雪里红。





食品安全进厨房

Shipinananjinchufang



银耳鳊鱼汤

原料

鲜鳊鱼600克，萝卜苗300克，水发银耳、清汤、盐、料酒、白胡椒粉、葱姜、蛋清、淀粉各适量。

做法

1. 将鳊鱼肉清理干净切成片，葱姜切片；银耳加葱、姜，入笼蒸至软烂取出，放锅内，加清汤烧开，盛入碗内备用。
2. 鳊鱼片加盐、料酒、白胡椒粉、蛋清、淀粉拌匀上浆；锅内添清汤烧开，放入鱼片滑散，加入萝卜苗略煮，捞出放在碗内的银耳上即成。

吃得放心

银耳富含维生素D，能防止钙的流失，对生长发育十分有益；但食用变质银耳会发生中毒，严重者会有生命危险。

菠萝鸡肉开胃汤

原料

鸡肉200克，菠萝150克，鸡蛋1个，盐、鸡精、淀粉、鲜汤、色拉油各适量。

做法

1. 将鸡肉洗净，切成薄片，加入盐、鸡精拌匀略腌；菠萝切成片。
2. 取鸡蛋清，加入淀粉及少许清水，制成蛋粉糊，锅内注油烧五成热，将鸡肉片蘸匀蛋粉糊，放入热油锅内滑熟，捞出沥油。
3. 锅内添入适量鲜汤烧开，放入菠萝片煮3分钟，下入鸡片，去掉浮沫，加盐调味即成。

吃得放心

菠萝含有较多的果酸，若和牛奶等含蛋白质丰富的食品一起食用，果酸可使蛋白质凝固，影响蛋白质的消化吸收。



乌鸡煲

原料

净乌鸡500克，田七、盐各适量。

做法

1. 将乌鸡洗净切块。
2. 锅中放入乌鸡与田七，添适量水，用大火煨煮，待鸡块熟烂后加盐调味即可。

吃得放心

鸡虽是补益佳品，但多食能生痰助火，生热动风，故体肥及邪气亢盛、邪毒未清和患严重皮肤疾病者宜少食或忌食，患严重外感疾患时也不宜食用，同时还应忌辛辣油腻及烟酒等。

红枣鹌鹑汤

原料

鹌鹑2只，红枣15枚，陈皮、老姜各2片，盐适量。

做法

1. 将鹌鹑去内脏洗净，用沸水烫后待用。
2. 红枣洗净去核，陈皮泡软。
3. 将全部原料放入炖盅内，加入适量水，慢火炖约3小时，加盐调味即可。

吃得放心

此汤可养胃克酸，是胃病患者的食疗佳品，但要注意鹌鹑肉不宜与猪肉、猪肝、蘑菇、木耳等同食。



沙参玉竹老鸭汤

原料

老鸭1只，沙参、玉竹、冬菇各50克，姜3片，料酒、盐各适量。

做法

1. 将老鸭去内脏洗净，剁大块，放入沸水锅中烫后取出。
2. 冬菇泡发后去蒂洗净，玉竹、沙参洗净。
3. 将全部原料放入炖盅内，添入足量清水，大火烧开后，慢火炖约4小时，加盐调味即可。

吃得放心

腐烂的生姜会产生一种毒性很强的物质——黄樟素，它可使肝细胞变性、坏死，甚至诱发肝癌、食道癌等。那种“烂姜不烂味”的说法是错误的。

栗子冬瓜煲老鸭

原料

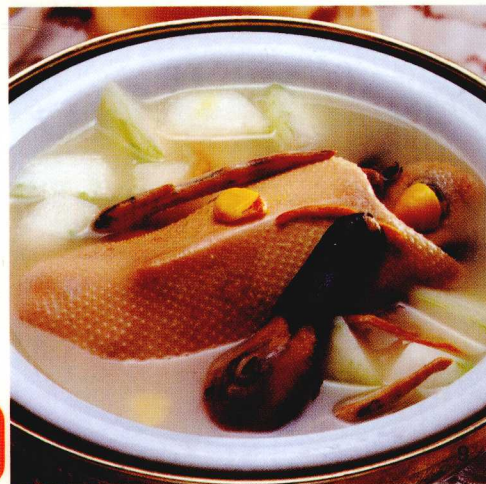
老鸭1只，栗仁200克，冬瓜半个，陈皮、姜、盐各适量。

做法

1. 将老鸭宰杀收拾干净，放入沸水锅中烫后，捞出备用。
2. 栗仁、陈皮洗净；冬瓜去皮、瓤，洗净切成大块。
3. 将全部原料放入炖盅内，添入足量水，大火烧开后，改慢火炖约4小时，加盐调味即可。

吃得放心

栗子难消化，所以一次别多吃；鲜栗子容易变质霉烂，变质的栗子吃了会中毒。





枸杞山药煲瘦肉

原料

瘦肉300克, 山药100克, 枸杞、姜片各适量。

做法

1. 瘦肉洗净切大块, 沸水烫过备用。
2. 山药去皮切块, 枸杞洗净。
3. 将瘦肉与山药、枸杞放入沙锅内, 添入足量水, 小火煲约3小时即可。

吃得放心

山药中含有多种微量元素, 且含量较为丰富, 是滋补食品, 但山药有收涩的作用, 故大便燥结者不宜食用。

白萝卜鸭胗汤

原料

大白萝卜1根, 新鲜鸭胗2个, 老姜3片, 香菜段、盐各适量。

做法

1. 将新鲜鸭胗剖开洗净, 切均匀块。
2. 将大白萝卜洗净切块。
3. 将鸭胗与萝卜一同放入炖锅内, 大火煮开, 加入老姜, 用小火煮约2小时, 加香菜段、盐调味即可。

吃得放心

服用人参、西洋参时不要同时吃萝卜, 以免药效相反, 起不到补益作用。



白菜红枣牛腩汤

原料

大白菜半棵, 牛腩250克, 红枣8粒, 姜3片, 盐适量。

做法

1. 大白菜去老叶洗净切段, 红枣洗净去核。
2. 牛腩洗净切厚片, 沸水焯过。
3. 将牛腩片放入沸水锅中煮约1小时, 加入大白菜、红枣、姜片同煮约1小时, 加盐调味即可。

吃得放心

牛肉的肌肉纤维较粗不易消化, 含有很高的胆固醇和脂肪, 老人、幼儿及消化力弱的人不宜多吃, 或适量吃些嫩牛肉。



山药莲子羹

原料

山药200克，莲子100克，白糖适量。

做法

1. 将山药去皮，洗净，切成片；莲子去杂质，用清水泡软，去掉芯，沥干水待用。
2. 锅内注入清水，放入山药片、莲子，用大火烧开后，小火熬煮，至稠熟，加入白糖，溶化搅匀，起锅盛出即可。

吃得放心

莲心不可与蟹、龟类同食，否则可出现某些不良反应；患感冒、便秘及痔疮者也不宜服用莲子。



南瓜豌豆汤

原料

豌豆、南瓜各100克，猪肉丝75克，番茄50克，蒜末、香菜段、盐、味精、清汤、色拉油各适量。

做法

1. 南瓜去皮、瓤，切成小块；番茄去皮切成菱形块。
2. 锅内注油烧至五成热，放入猪肉丝、蒜末炒香，加入南瓜、豌豆炒至断生，用勺捣碎。
3. 添入清汤，烧开后用小火煮熟烂，加入番茄、盐、味精，撒上香菜段，搅匀出锅即可。

吃得放心

糖尿病患者可把南瓜制成南瓜粉，以便长期少量食用；患有脚气、黄疸者则应少食南瓜。



蛤蜊疙瘩汤

原料

活蛤蜊500克，面粉250克，番茄1个，鸡蛋2个，食油、香菜末、水发木耳、葱末、姜末、盐、胡椒粉各适量。

做法

1. 活蛤蜊吐泥沙后洗净，放入开水锅中煮开口，取出蛤肉，浸泡待用。
2. 面粉放入碗内，淋上清水，搅成均匀的面疙瘩；番茄洗净切丁，木耳切丝。
3. 炒锅注油烧热，加入葱姜末爆锅，放入番茄煸炒几下，添入适量鲜汤、蛤蜊原汤，加入木耳烧开后，撒入面疙瘩拨散，再放入蛤肉，淋入鸡蛋液，加入盐、胡椒粉，撒上香菜末即成。

吃得放心

蛤蜊等贝类本身极富鲜味，烹制时不要再加味精，也不宜多加盐，以免鲜味反失。





黄精杞枣乌骨鸡汤

原料

乌骨鸡1只，黄精50克，枸杞25克，红枣6粒，陈皮、盐各适量。

做法

1. 乌骨鸡宰杀洗净，放入沸水锅中焯过待用。
2. 黄精、枸杞、陈皮分别洗净，红枣洗净去核。
3. 将全部原料放入开水锅内，中火煲约3小时，加盐调味即可。

吃得放心

枸杞子具有很好的滋补和食疗作用，温热身体的效果相当强，正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。

白果猪肚汤

原料

猪肚300克，芡实150克，白果50克，陈皮、盐各适量。

做法

1. 将猪肚用盐搓洗除异味洗净。
2. 白果去壳取肉，芡实、陈皮分别洗净。
3. 将以上原料全部放入开水锅中，中火煲约3小时，加盐调味即可。

吃得放心

白果含有氢氰酸毒素，毒性很强，遇热后毒性减小；为预防白果中毒，不宜多吃更不宜生吃白果。



营养素汤

原料

香菇、冬笋各100克，胡萝卜75克，鸡蛋2个，香菜末、盐、白糖、花生油、清汤各适量。

做法

1. 香菇去蒂切丝，胡萝卜洗净去皮切丝，冬笋切丝，鸡蛋打匀成蛋液。
2. 锅内注油烧热，倒入蛋液，慢火煎成蛋饼，划成块，添入清汤烧开，煮成奶白色，放入香菇丝、胡萝卜丝、冬笋丝，加入盐、白糖调味，烧开后撒上香菜末即成。

吃得放心

发好的香菇应放在冰箱里冷藏，以免损失营养，但不能存放时间太长。

雪梨银耳煲鸭肾

原料

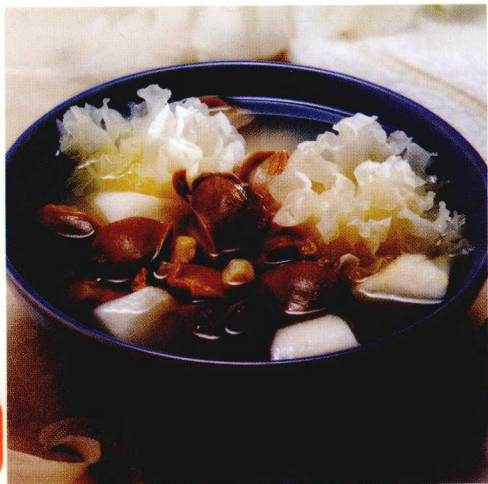
雪梨1个，鲜鸭肾2个，银耳25克，瑶柱2粒，老姜3片，盐适量。

做法

1. 雪梨洗净去皮核切块，银耳用温水浸泡撕块。
2. 鸭肾洗净切大块，放入沸水锅中烫过；瑶柱用冷水略冲。
3. 将雪梨块、银耳、瑶柱放入锅中，注入适量水烧开，加入鸭肾及姜片，慢火煮约2小时，加盐调味即可。

吃得放心

银耳宜用开水泡发，应去掉未发开的及呈淡黄色的部分。



银耳杏仁鹌鹑汤

原料

鹌鹑1只，瘦肉50克，银耳、北杏仁、南杏仁各25克，无花果2个，姜2片，盐适量。

做法

1. 银耳用清水泡发洗净，北杏仁、南杏仁、无花果用清水洗净备用。
2. 瘦肉切厚片，鹌鹑宰杀收拾干净，分别用沸水焯过。
3. 将银耳、北杏仁、南杏仁、无花果放入清水锅中煮沸，再放入鹌鹑及瘦肉，改小火煲约3小时，加盐调味即可。

吃得放心

杏仁好吃但不可食之过多。因为其中苦杏仁甙的代谢产物会导致组织细胞窒息，严重者会抑制神经中枢，导致呼吸麻痹，甚至死亡。加工成的杏脯、杏干，有害的物质已经挥发或溶解掉，可以放心食用。



陈皮莲藕乳鸽汤

原料

乳鸽1只，莲藕半根，红枣6粒，老姜3片，陈皮、盐各适量。

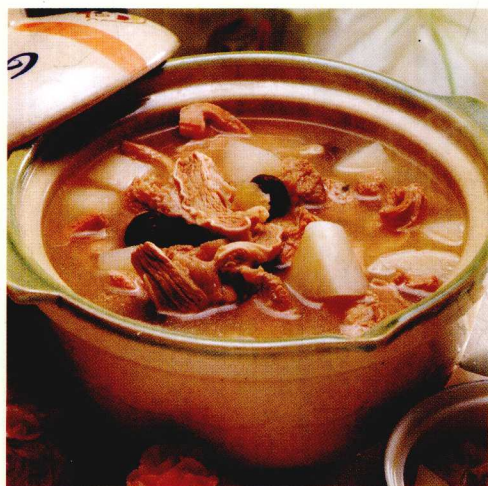
做法

1. 莲藕洗净切成均匀大块，陈皮洗净。
2. 乳鸽宰杀收拾干净，放入沸水锅中烫过；红枣洗净去核。
3. 将全部原料放入开水锅中，慢火煲3小时左右，加盐调味即可。

吃得放心

陈皮性温、辛、苦，有发热、口干、便秘、尿黄等症状者，不宜用陈皮泡水喝。





萝卜桂圆煲羊腩

原料

羊腩500克，白萝卜1个，桂圆25克，老姜3片，盐适量。

做法

1. 将羊腩洗净切厚片，放入沸水锅中焯过；白萝卜洗净切大块，桂圆洗净去壳。
2. 将全部原料放入开水锅，中火煲约3小时，加盐调味即可。

吃得放心

此汤适宜秋季进补食用，可补血安神、补中益气、增进食欲；需注意白萝卜不宜与胡萝卜同食，否则可能引发白血病。

冬虫夏草煲乳鸽

原料

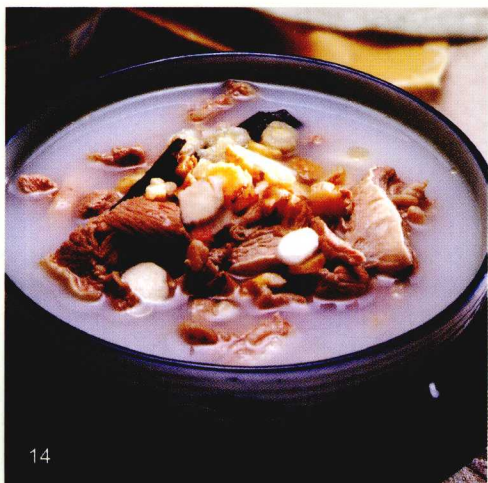
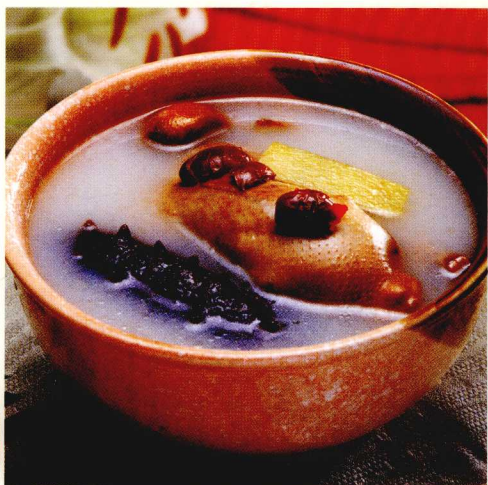
乳鸽1只，海参50克，冬虫夏草25克，老姜3片，红枣6粒，盐适量。

做法

1. 将乳鸽宰杀收拾干净，沸水烫过待用。
2. 海参泡发后洗净，冬虫夏草洗净，红枣洗净去核。
3. 将全部原料放入开水锅中，慢火煲约3小时，加盐调味即可。

吃得放心

红枣、栗子、荔枝、石榴、菠萝等都是温热类水果，体质燥热的人要适量食用。



沙参煲牛腩

原料

牛腩250克，沙参、淮山各50克，姜3片，陈皮、枸杞、盐各适量。

做法

1. 沙参、淮山、陈皮分别用清水洗净。
2. 牛腩洗净切厚片，放入沸水锅中烫过。
3. 将沙参、淮山、牛腩片、陈皮、姜片放入锅中，添适量水大火煮沸，加入枸杞，改慢火煲约3小时，加盐调味即可。

吃得放心

牛肉不宜常吃，一周一次为宜。现代医学研究认为，牛肉属于红肉，含有一种恶臭乙醛，故过多摄入不利健康。

赤豆凉瓜煲田鸡

原料

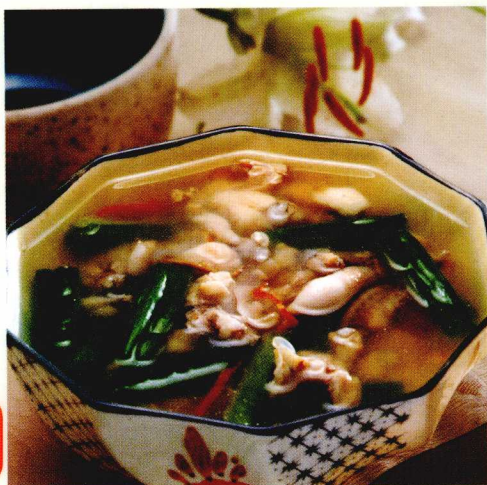
田鸡4只，凉瓜2根，赤豆、扁豆各50克，陈皮、精盐、醋、味精各适量。

做法

1. 田鸡宰杀洗净，去皮、内脏、头，切成大块待用。
2. 凉瓜洗净去瓤，切大段；赤豆洗净浸泡，扁豆洗净切长段。
3. 将赤豆、扁豆、陈皮放入炖锅内，大火煮沸，再放入田鸡、凉瓜，改小火炖2小时，加盐、醋、味精调味即可。

吃得放心

赤豆能通利水道，故尿频尿多者忌食。



雪梨瘦肉汤

原料

瘦肉400克，雪梨100克，蜜枣6颗，百合、胡萝卜、生姜、盐各适量。

做法

1. 瘦肉切丁，雪梨去心切块，胡萝卜切片。
2. 鲜百合分瓣洗净。
3. 锅中注入600毫升清水，放入瘦肉、雪梨、蜜枣、胡萝卜、姜片煮开，小火炖40分钟。
4. 在起锅前10分钟放入百合，加入盐调味后即可上桌。

吃得放心

食用猪肉后不宜大量饮茶，因为茶叶中的鞣酸会与蛋白质合成具有收敛性的鞣酸蛋白，使肠蠕动减慢，不但易造成便秘，而且还增加了有毒物质的吸收率，影响健康。

豆豉姜葱豆腐汤

原料

北豆腐500克，淡豆豉25克，大葱5根，老姜4片，盐、味精各适量。

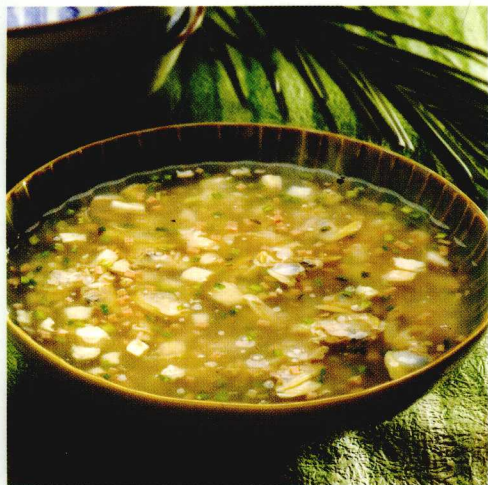
做法

1. 淡豆豉洗净，大葱洗净取葱白，北豆腐用开水焯一下。
2. 将淡豆豉、北豆腐放入炖锅，注入开水煮30分钟，放入葱白煮5分钟，加盐、味精调味即可。

吃得放心

夏天，豆腐极易变酸；将豆腐浸泡在盐水中，可使豆腐长时间保鲜。





蛤蚧黄鱼羹

原料

蛤蚧500克, 净黄鱼肉250克, 火腿末、香菜末、葱姜末、料酒、香油、盐、香醋、湿淀粉、鲜汤、花生油各适量。

做法

1. 将蛤蚧置清水盆中数小时, 使其吐净泥沙, 洗净后放入开水锅中, 煮至壳开口时捞出, 剥壳取肉待用。
2. 将黄鱼肉洗净切成丁。
3. 炒锅注油烧热, 下入葱姜末煸炒出香味, 放入鱼丁略炒, 烹入料酒, 加入鲜汤、盐、蛤蚧肉, 烧开后勾芡, 淋入香油, 撒上火腿末、香菜末, 推匀出锅即成, 上桌时带香醋佐餐。

吃得放心

火腿不宜放入冰箱长时间低温贮存, 因为这样会使其中的水分结冰, 脂肪析出, 火腿肉结块或松散, 肉质变味, 极易腐败。

意大利牛肉汤

原料

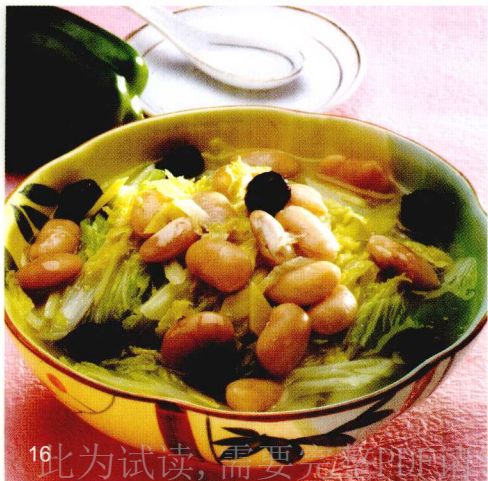
牛肉200克, 青红椒、土豆各100克, 葱头50克, 牛肉汤150毫升, 红椒粉、红葡萄酒、盐、胡椒粉、色拉油各适量。

做法

1. 将牛肉切成1厘米见方的粒, 青红椒、土豆、葱头均切成大小相近的粒。
2. 锅内注油烧热, 下葱头、牛肉粒翻炒, 加入青红椒粒、土豆粒和红椒粉煸炒, 至牛肉变色。
3. 添入牛肉汤、红葡萄酒, 大火烧开后, 改用小火煨烧至牛肉酥烂, 加入盐、胡椒粉调味即可。

吃得放心

不宜使用未清洗的炒菜锅炒食牛肉。



蜜豆红枣褒娃娃菜

原料

娃娃菜2棵, 蜜豆、红枣、老姜、色拉油、盐各适量。

做法

1. 红枣洗净浸透。
2. 老姜去皮洗净切片或切粒; 娃娃菜洗净切成适中段。
3. 锅内注入适量清水煮沸, 放入少许油、娃娃菜、姜片、红枣, 大火煮开后小火慢炖20分钟, 加蜜豆略煮一会儿即可食用。

吃得放心

食用腐烂的红枣, 轻则可引起头晕、使眼睛受害, 重则危及生命。

访问: www.ertongbook.com