



美食与保健

营养家常菜

严 锴◎编著

YINGYANGJIACHANGCAI



北京燕山出版社

美食与保健

营养家常菜

严 锴◎编著

YINGYANGJIACHANGCAI



北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

美食与保健/严锴 编. - 北京:北京燕山出版社,2007.12
(2009.9 重印)

ISBN 978 - 7 - 5402 - 1941 - 3

I. 美… II. 严… III. 食品营养;合理营养 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 185113 号

书 名:美食与保健

营养家常菜

作 者:严 锴

责任编辑:里 功

出版发行:北京燕山出版社

地 址:北京市宣武区陶然亭路 53 号

邮 编:100054

经 销:新华书店

印 刷:北京京晟纪元印刷有限公司

开 本:710 毫米×1000 毫米 1/16

字 数:4000 千字

印 张:208

版 次:2009 年 9 月第 2 版

印 次:2009 年 9 月第 2 次印刷

全套定价:400.00 元(全 16 册)

版权所有 侵权必究

印装错误可随时调换



八珍大鱼头

● 原料

鲑鱼头 1 个, 水发海参 100 克, 水发香菇 50 克, 火腿 50 克, 虾仁 100 克, 竹荪 50 克, 油菜 100 克, 鱼蓉 100 克, 枸杞 5 克, 盐、味精、白糖、料酒、葱姜片、浓汤、花生油、胡椒粉。

● 做法

1. 鱼头处理干净。配料改刀。鱼蓉制成丸, 氽熟。
2. 起油锅烧热, 下葱姜片爆锅, 放入鱼头煎一下, 加浓汤, 放入辅料慢火炖熟, 加盐、味精、白糖、料酒、胡椒粉调味, 拣去葱姜片即可。



白扒鱼翅

● 原料

水发鱼翅 200 克, 母鸡肉、肥鸭肉、猪肘肉各 25 克, 菜心 50 克, 熟猪油、鸡油、绍酒、盐、葱、鲜姜、味精、淀粉。

● 做法

1. 母鸡肉、肥鸭肉、猪肘肉洗净, 剁成小块, 氽水后捞出, 洗净待用。炒锅内加清汤、盐、绍酒、鱼翅, 烧开后捞出鱼翅沥净水分, 再放入菜心氽过捞出。□2. 将鱼翅洗净, 排列整齐, 码在大碗底层, 上面放鸡块、鸭块、猪肘肉块和葱姜片、盐、绍酒, 倒入清汤, 上笼蒸烂, 取出捡去鸡块、鸭块、猪肘肉块、葱、姜。□3. 炒锅内放熟猪油, 中火烧至六成热, 下葱、姜煸香, 加盐、奶汤、绍酒, 捞出葱、姜, 放入鱼翅、菜心, 烧开后撇去浮沫, 改用微火煨扒至汤汁剩 1/3 时用湿淀粉勾芡, 放味精, 翻勺装盘即成。



鲍鱼竹笋汤

● 原料

罐头鲍鱼 50 克,竹笋 15 克,豌豆苗 50 克,料酒、盐、味精、胡椒粉、高汤。

● 做法

1.将竹笋放入盆内,用温水泡软,轻轻洗净泥沙,切成长条,放入沸水锅内稍烫,捞入凉水中。鲍鱼切成薄片。豆苗洗净。

2.锅内放入高汤烧开,将竹笋和鲍肉片分别放入烫一下,捞入汤盅内。撇去锅内汤面上浮沫,加入盐、味精、料酒、胡椒粉,浇入汤盅内即成。



蛤蜊炖鲫鱼

● 原料

鲫鱼 2 条, 蛤蜊 200 克, 盐、醋、胡椒粉、上汤、葱、姜、香菜段、花生油。

● 做法

1. 鲫鱼处理干净, 蛤蜊吐尽泥沙后洗净。
2. 起油锅烧热, 爆香葱、姜, 放入鲫鱼煎一下, 加上汤炖 10 分钟, 下盐、醋调味, 放入蛤蜊炖至蛤蜊开口, 加胡椒粉、香菜段即可。



果香牛肉汤

● 原料

牛腩 100 克, 苹果 50 克, 西瓜皮 50 克, 盐。

● 做法

1. 牛腩洗净, 切块, 用开水氽烫, 捞出洗净。
2. 将苹果去皮去核, 切块。西瓜皮片去外层硬皮, 切块。
3. 锅置火上, 加入清水, 放入牛腩, 大火煮开后转小火煮 1.5 小时, 加苹果、西瓜皮继续用小火煮 15 分钟, 加盐调味即可。



花蛤清汤

● 原料

花蛤 200 克, 柠檬 2 片, 茴香少许, 清汤、盐、胡椒粉。

● 做法

1. 花蛤冲洗干净, 放入淡盐水中浸泡, 使其吐净泥沙, 入滚水中氽烫至壳张开, 捞出冲洗干净。
2. 锅中加 8 杯清汤烧沸, 下入花蛤、柠檬片, 调入盐、胡椒粉烧至入味, 放入茴香稍烫即可。



烩鸭四宝

● 原料

鸭舌、鸭心、鸭肫、鸭掌各 100 克，水发香菇、笋片、火腿片各适量，调盐、味精、白糖、上汤、胡椒粉、料酒、湿淀粉、明油。

● 做法

1. 鸭四宝治净，氽水后洗净，切片。
2. 香菇、笋片和火腿片氽水备用。
3. 锅中注入上汤，加盐、味精、白糖、胡椒粉、料酒调味，放入主、辅料烧开，用湿淀粉勾芡，淋明油，装在汤盘中即可。



鸡肝汤

● 原料

鸡肝 50 克, 冬笋 50 克, 盐、味精、料酒、葱花、姜片、香菜、香油、鸡汤。

● 做法

1. 将鸡肝洗净, 切成小块, 入沸水锅中一烫即捞出。
2. 冬笋切成小薄片, 入沸水锅中一烫即捞出。香菜去根、叶, 洗净, 切成段。
3. 锅置火上, 加鸡汤、盐、葱花、姜片烧沸, 捞出葱、姜, 加鸡肝、笋片、料酒、味精、香菜段, 煮至鸡肝熟透入味, 淋香油即成。



菊花猪肝汤

● 原料

猪肝 100 克,鲜菊花 12 朵,植物油、盐、料酒。

● 做法

1. 猪肝洗净,切薄片,加植物油、料酒腌 10 分钟。
2. 鲜菊花洗净,取花瓣。
3. 锅内加清水烧开,放入菊花瓣煮片刻,放入猪肝再煮 20 分钟,加盐调味即成。



莲藕五目芋

● 原料

莲藕(200克,牛蒡80克,香菇15克,魔芋100克,海带结100克,胡萝卜80克,香菜末、盐、醋。

● 做法

1.莲藕洗净,切片。牛蒡去皮,斜切成片。将切好的莲藕及牛蒡泡入水中,加1大匙醋。香菇泡软后对切,胡萝卜去皮切块。

2.将莲藕、牛蒡、香菇、魔芋、海带结、胡萝卜与盐一起放入锅中,倒入适量水,以小火焖煮约50分钟。待锅中原料亨丸软后起锅装盘,撒卜香菜末即可。



莲子桂圆鸡汤

● 原料

鸡块 250 克, 桂圆肉 30 克, 莲子 30 克, 红枣 20 克, 冰糖。

● 做法

莲子、鸡块、桂圆肉、红枣一同放入沙锅内, 加适量水, 文火炖至鸡块、莲子熟烂, 加冰糖即成。



玫瑰野菌煨鱼头

● 原料

花鲢鱼头 1250 克, 鸡腿菌 500 克, 红玫瑰花 1 朵, 鲜笋 75 克, 熟猪油、黄酒、葱姜汁、盐、京葱、山珍汤、素味鲜、胡椒粉。

● 做法

1. 花鲢鱼头洗净, 剖花刀。鸡腿菌洗净切片, 玫瑰花取花瓣洗净, 鲜笋焯水后切片。

2. 锅内加入熟猪油烧至八成热, 放入鱼头煎至鱼皮亮黄起皱纹, 倒入黄酒, 加盖焖制, 待无响声后倒入葱姜汁、京葱、山珍汤、笋片和野菌片, 加盖小火焖烧 20 分钟至鱼头熟透, 加入盐、素味鲜、胡椒粉, 大火烧至汤汁肥浓、醇厚入味时撒入玫瑰花瓣, 盛入沙锅中, 再次烧沸即可。



蜜汁肉桂水果汤

● 原料

菠萝 200 克,草莓 200 克,火龙果、猕猴桃各 200 克,蜂蜜、肉桂、八角、盐。

● 做法

1. 火龙果、猕猴桃去皮切块。菠萝去皮切块,浸于淡盐水中。草莓纵切两半。□
2. 将肉桂、八角放入沸水中,放入火龙果、草莓、菠萝、猕猴桃同炖 5 分钟。淋入蜂蜜即可。



柠檬煲鸡汤

● 原料

鸡翅 250 克,鲜柠檬 100 克,姜片、盐。

● 做法

1. 鸡翅洗净,去净绒毛,入沸水锅中氽透,捞出沥水。
2. 鲜柠檬切片,备用。
3. 将鸡翅放入煲内,倒入清水烧沸,加入姜片,煲至鸡翅软烂,放入切好的柠檬片稍煮,用盐调味即成。