



美食与保健

家常小炒

严 锴◎编著

JIACHANGXIAOCHAO



北京燕山出版社

美食与保健

家常小炒

严 锴◎编著 JIACHANGXIAOCHAO



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

家常小炒

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



栗子核桃猪腰汤

● 原料

猪腰 250 克, 栗子 50 克, 核桃仁 50 克, 猪瘦肉 50 克, 姜片、盐。

● 做法

1. 栗子去壳、皮。猪腰切成两半, 撕去白膜, 氽水后捞出。
2. 猪瘦肉切成大块, 氽水后捞出, 洗去血水。
3. 锅入水烧沸, 下入猪腰、瘦肉、栗子、核桃仁、姜片, 大火煮沸后转小火煮约 3 小时, 出锅前加盐调味即可。



猪心红枣汤

● 原料

猪心 1 个, 红枣 25 克, 姜片、鸡汤、盐、味精。

● 做法

猪心洗净切片, 与红枣一同放入沙锅中, 加入鸡汤, 放姜片、盐, 先用大火煮沸, 再用文火炖至猪心熟烂, 加味精调匀即成。



黄花菜烧肉

原料

五花肉 50 克,黄花菜 300 克,黑木耳 50 克,高汤、盐、酱油、味精、色拉油各适量。

做法

- 1.五花肉洗净切片。黑木耳撕成小片。
- 2.黄花菜洗净,入沸水锅内焯水,沥干。
- 3.锅内加油烧热,放入五花肉煸炒出油,放黄花菜、木耳、高汤烧开,改小火烧熟,加盐、酱油调味,烧至汤浓时用大火收汁,加味精炒匀即可。



滑炒肉片

● 原料

里脊肉 250 克,韭黄段、红椒片各适量,酱油、盐、味精、料酒、水淀粉、蛋清、色拉油各适量。

● 做法

- 1.里脊肉切成片,加盐、蛋清、水淀粉上浆。
- 2.锅置火上,放入油烧至四成热,下肉片滑熟,盛出;红椒片用油焐熟,待用。
- 3.锅内留底油,下韭黄段爆炒,加料酒,用酱油、盐、味精调味,勾芡,倒入肉片、红椒片,炒匀装盘即可。



培根卷心菜汤

● 原料

培根 200 克,卷心菜 200 克,小番茄、山药各 50 克,盐、姜丝、味精、料酒。

● 做法

1. 将培根切成 3 厘米长的片。小番茄洗净,从中间纵切两半。
2. 卷心菜洗净切块。山药去皮切薄片,浸于水中,待用。
3. 取一深锅,放入清水煮滚,放入培根、卷心菜、小番茄、山药、盐、姜丝、味精、料酒,煮 15 分钟即可。



白菜猪肉炖粉条

● 原料

猪五花肉 500 克,白菜叶 250 克,粉条 100 克,香菜 10 克,花生油、酱油、绍酒、白糖、盐、味精、花椒、八角、桂皮、葱段、姜块。

● 做法

1.猪肉用火燎去皮上的毛,放温水中刮洗干净,切成 4 厘米长、3 厘米宽的块,拌少许酱油略腌,下七成热的油中炸至金黄色,倒入漏勺,控净油分。2.粉条洗净,用温水泡软备用。白菜叶洗净,切成 8 厘米长的段。香菜切末。花椒、八角、桂皮装入纱布袋中,扎紧袋口备用。3.将猪肉块、粉条放入锅中,加绍酒、白糖、酱油、葱段、姜块、香料袋,添汤,旺火烧沸,撇净浮沫,转小火炖至猪肉熟烂,加入白菜段,下盐、味精调好口味,拣出葱段、姜块和香料袋,撒香菜末,出锅装碗即可。



酸菜冬瓜瘦肉汤

● 原料

猪瘦肉 100 克,冬瓜 250 克,咸酸菜 100 克,夜香花 50 克,姜片、盐。

● 做法

1.咸酸菜用清水浸泡 3 小时,洗去盐分,沥干,切细丝。夜香花洗净,冬瓜去皮切小块,猪瘦肉切小块。

2.将咸酸菜、冬瓜、瘦肉、姜放入沸水中煲 2 小时,加入夜香花再煲 10 分钟,加适量盐调味即可。



丝瓜平菇瘦肉汤

● 原料

猪瘦肉 150 克, 丝瓜 250 克, 鲜平菇 200 克, 鸡汤、姜片、盐、味精、酱油、料酒、湿淀粉。

● 做法

1. 平菇去根, 洗净。丝瓜洗净, 切成厚片。
2. 瘦肉洗净切片。
3. 将鸡汤倒入汤锅内烧开, 下平菇、丝瓜片、肉片、姜片, 加酱油、料酒、味精, 大火煮沸 10 分钟后调入盐, 以湿淀粉勾芡即可。



银耳瘦肉汤

● 原料

猪瘦肉 200 克, 银耳 50 克, 苹果、蜜枣、胡萝卜各 50 克, 姜片、盐。

● 做法

1. 猪瘦肉切薄片, 入沸水氽煮半分钟, 捞出洗净。苹果洗净, 去核切片。胡萝卜洗净切片。银耳用清水泡软, 择去根部。

2. 瘦肉、苹果、蜜枣、胡萝卜和姜片入清水锅中, 大火煮开后转用中小火炖约 30 分钟, 放入银耳再煮 20 分钟, 加盐调味即可。



青苹瘦肉汤

● 原料

猪里脊肉 150 克,青苹果 1 个,豌豆 30 克,盐。

● 做法

1.猪里脊肉洗净,切成厚片。青苹果洗净,削皮,切成四瓣后去掉内核。豌豆洗净。

2.沙锅置火上,倒入适量清水,放入肉片,大火烧开后转小火煮 20 分钟,加入豌豆和苹果片,继续用小火煮 10 分钟,加盐调味即可。



苹果雪梨排骨汤

● 原料

排骨 400 克, 苹果、雪梨各 50 克, 红枣 20 克, 杏仁片 10 克。

● 做法

1. 排骨洗净, 入沸水锅氽煮 1 分钟, 撇去血沫。
2. 苹果、雪梨分别洗净, 去皮, 切相同大小的块。
3. 锅中放入清水, 下排骨、苹果块、雪梨块、红枣、杏仁片, 大火煮 20 分钟后转小火, 再炖煮 1 小时即可。



排骨玉米汤

● 原料

排骨 500 克, 玉米 3 只, 盐、味精、香油。

● 做法

1. 排骨洗净后用热水氽去血水, 捞出洗净, 沥干。玉米洗净, 切段备用。
2. 将排骨、玉米放入锅中, 加入适量清水, 调入盐、味精、香油, 加热煮沸后改中火煮 5~8 分钟, 随即盛入保温锅中, 以小火焖 2 小时即可。



板栗玉米排骨汤

● 原料

猪排骨 400 克, 板栗 100 克, 玉米 100 克, 枸杞 5 克, 盐。

● 做法

1. 板栗去壳、皮, 洗净。玉米洗净, 掰成 3~4 厘米长的小段。
2. 排骨入沸水锅中氽一下即捞出, 洗净血沫, 备用。
3. 锅中加清水, 放入板栗、玉米、猪排骨、枸杞, 大火烧开后转小火炖煮 2 小时, 出锅时加盐调味即可。



黄豆花生猪手汤

● 原料

猪手 1300 克,花生 100 克,党参 15 克,黄豆 50 克,米酒、盐、葱花、枸杞。

● 做法

1. 黄豆和花生洗净,用温水浸泡 3 小时。猪手洗净,切成大小适中的块,入沸水锅余 1 分钟,洗净血沫,备用。

2. 锅中加清水,放入猪手、黄豆、花生、葱花、枸杞、米酒,大火烧升后改小火再炖 4 小时,加盐调味即可。