

二十一世纪

少年家园生活文库

方舟 主编

的品味

吃

漫话
家庭营养
(二)

济南出版社



少年素质教育文庫

第二輯

吃

選話

家庭营养(二)

吃的品味——

漫话家庭营养(二)

方舟 主编

济南出版社

目 录

六、素菜凉拌菜款	1
鼎湖上素	3
酿文笋	3
素什锦	4
密瓜海鲜船	5
罗汉大会	5
罗汉上斋	6
八宝斋全鸭	7
脆苹果	7
煎薯饼	8
蜜糖脆果堆	8
五香蚕豆	9
蔬果腐卷	9
鸳鸯面筋	10
泰式豆腐	11
番茄豆腐	11
豆腐泡	12
煎豆腐	12
红焖豆腐	13
干炸豆腐丸子	14
泡黄瓜	14

芽菜炒油豆卜	15
炒黄豆芽	15
凉瓜乌头	15
冬菇油菜	16
冬菇海参	17
鲜冬菇(冬菇)炖菜胆	17
香菇菜心	18
炖香菇	18
什果鲜带子	19
锦龟延年	19
红烧茄丁	20
清酱茄	21
炒茄子	21
卤茄子	22
炒三丝	22
香干炒芹菜	23
醋溜芽白	23
腌鸭蛋	24
腐乳汁蒸蛋	24
西班牙烹蛋	25
杂锦酸菜	25
香芋卷	26
口蘑鸽蛋	27
脆腰果	27
苦瓜炆蛋	28
瑶柱瓜脯	28

双冬虎皮肉	29
马铃薯五种食法	30
凉拌贡菜	31
西波肉	31
拌腰花	32
西花艳腐	33
金勾拌芹菜	33
肉丝拌韭菜	34
麻辣莴笋	34
拌三丝	35
焦炸菠菜	35
七、糕点饭粥食品	37
广东年糕	39
米蜂糕	39
梅子冻糕	40
奶冻糕	40
马蹄露	41
松糕	41
马拉糕	42
番茄鸡蛋糕	42
番茄布丁	43
瑶柱萝卜糕	44
萝卜饼	44
黄金饼	45
九江煎堆	45
面粉煎堆	46

甜蛋徽	47
咸蛋徽	47
笑口枣	48
脆角	48
炸柚皮	48
烧卖	49
虾饺烧卖	50
豆沙软角	50
水角糍	51
豆沙粽	51
鲜肉粽	52
糖不甩	53
鲜肉月饼	53
陆河八宝饭	54
牛奶馒头	54
甲鱼粥	55
鱼头云粥	55
鱼腩粥	56
羊肝粥	57
猪肝粥	58
萝卜瘦肉粥	58
珍珠肉煲粥	58
火蒜米沙粥	59
荔枝粥	59
菊花粥	60
苋菜糯米粥	60

淮山芡实猪腰粥	61
八、保健汤料食谱	63
白菜仔菜汤	65
芥菜豆腐汤	65
芡实豆腐汤	66
银鱼豆腐汤	66
苋菜鱼头豆腐汤	67
沙蜆豆腐汤	67
鱼头豆腐汤	68
酸辣鱿鱼汤	68
西菜生鱼汤	69
万寿果生鱼汤	69
枸杞鱼片汤	70
天麻鱼头汤	71
章鱼骨髓汤	71
香葱鲈鱼汤	72
沙参水鱼汤	72
大虾海参汤	73
鱼虾牛仔汤	74
乌豆猪肝汤	74
瘦肉日月鱼汤	75
苦瓜瘦肉汤	75
蝉花猪肝汤	76
番石榴滚肉片汤	77
茅根煲猪腰	77
冬青猪脚汤	78

杞圆乳鸽汤	78
莲藕乳鸽汤	79
核桃老鸽汤	79
淮杞乳鸽汤	80
苍术羊肝汤	81
当归羊肉汤	81
粟米牛尾汤	82
黑豆羊肉汤	82
莲子羊肉汤	83
淮山鹿尾汤	83
枸杞蛋花汤	84
雪耳鸡肝汤	85
茼蒿鸡蛋汤	85
乌鸡补血汤	86
枸杞子叶汤	86
沙参雪耳汤	87
丝瓜响螺汤	88
杏仁响螺汤	88
虫草蛤蚧汤	89
茅根煲猪肺	89
花生煲塘虱	90
荷豆煲泥鳅	91
白木耳煲猪肝	91
虫草煲骨髓	92
粟米煲猪肚	92
侧柏芥菜煲猪鼻	93

绿豆煲大肠	93
粟米煲山瑞	94
辛荑花煲鸡蛋	94
白萝卜煲羊腩汤	95
生地煲绿豆	95
永安狗肉煲	96
青瓜煲田鸡	97
杏仁燕窝羹	97
粟米牛肉羹	98
粟米双茸羹	98
生菜菊花羹	99
冬瓜盅	100
九、食补疗益健谱	101
食补与药补	103
食药兼优话海蜇	104
佳蔬良药话萝卜	105
龙眼的药用	106
银耳入菜可疗疾	107
食杏可健康长寿	108
长寿菜——海带	109
茨实宜秋补	110
秋冬话吃蛇	111
蝉草炖鲍鱼	112
羚羊丝煲鲍鱼	112
鹿茸炖鲍鱼	113
杞子炖金龟	114

糯米炖鲤鱼	114
荔枝炖乌鸡	115
沙田柚肉炖鸡	116
杞子炖鸡项	116
荔枝烧鸡片	117
白胡椒清炖田鸡	118
虫草炖猪胎	118
北芪炖猪脑	119
莲子炖猪脑	119
桂圆炖牛骨髓	120
鹿茸炖牛鞭	121
北芪炖羊脑	121
花胶炖三蛇	122
蜜糖炖雪梨	123
冬虫草炖紫河车	123
益智聪明酒	124
五加皮祛风湿酒	124
禾花雀补脑酒	125
虫草补益酒	125
千斤拔煲猪脚	126
当归牛尾巴汤	126
补骨脂煲羊小肚	127
乌龟肉煲猪肚	127
白背叶根猪骨汤	128
枳椇子甘蔗煲猪心肺	128
鱼星草煲猪肺	129

柳根煲猪瘦肉	129
大蒜炖猫肉	129
酒蒸鸭血	130
鸡蛋甜豆浆	130
肉桂炖鸡肝	130
鸡蛋花糖水	131
鸡血藤煲鸡蛋	131
田鸡焗饭	131
番茄炖狗肉	132
生姜炒米粥	132
糯米百合糖粥	132
米酒炒海虾	133
核桃仁糖糊	133
红萝卜红枣汤	133
盐腌黄皮果	134
麻油拌菠菜	134
蚕豆壳红茶	134
米醋煮海带	135
豆腐石膏汤	135
紫菜	135
荷叶冬瓜汤	136
生姜芥菜汤	136
姜葱苏叶橄榄汤	136
凉粉草粉葛汤	137
萝卜酸梅汤	137
咸柠檬茶	137

葫芦瓜糖水	138
冰糖蒸柿饼	138
鸡屎藤米糊	138
茶叶潮州柑	139
玉米须香蕉汤	139
独脚金炖猴子肉	140
鸡骨草煲田螺	140
乌豆老鼠干	140
十、烹厨小参谋	143
烹饪要讲究火候	145
炒菜的学问与调味品应用	145
配菜须知	146
炒菜勾芡大有益	147
活鱼何时吃营养最好	147
鱼怎么烧法最有营养	148
蜆肉除沙及烹饪法	148
烧菜用油荤素各半好	149
巧煮九种食品	150
使用味精有学问	152
烹饪小经验	153
食面粉的学问	153
为什么烧骨头汤中途不能加生水	154
煮肉小窍门	155
动物内脏不宜生炒	156
炒蔬菜最好先放盐	156
烹调马铃薯的方法	157

盐的妙用	158
糖浆和醋与煮年晚煎堆	158
醋的用途	160
自制调味品六种	161
制卤味	162

六、素菜凉拌菜款

鼎湖上素

配料：

北菇 50 克，清水浸透剪去蒂。蘑菇 10 数粒。木耳 10 克，清水浸透。白果数 10 粒，滚水煮熟。马蹄 6 个一分为二。菜芯 12 条，剪去花及尾一段，滚水加少量生油焯熟。发菜 25 克，用生油 1 茶匙加清水洗涤。以上全部沥干水分。甘笋切片 10 余块，蚝油 3 汤匙，盐 2 茶匙，糖半茶匙，麻油半茶匙，生粉 2 茶匙，蒜茸 1 茶匙，绍酒 1 汤匙。

制法：

烧红铁锅，生油 3 汤匙放下烧滚，蒜茸随下爆香，除菜心外，全部放下兜炒，撒点绍酒，加入清水 1/4 碗，并下盐、糖调味，放上锅盖，大火煮滚，兜炒数下，蚝油打芡，加少量熟油，菜心随放，炒数下铲上大碟便可上桌。

酿文笋

享有“素食第一品”之誉的文笋，含有 17 种氨基酸，其营养价值甚高。盛产文笋的广宁县志记载：“四时皆有笋可食，其最佳者文笋。”

文笋的风味独特，清甜爽脆，其食用可炒、炆、酿。

制法：

把剥壳后的文笋切成数段，每段长约 4~5 厘米，放入开水锅里滚一滚取出，用小刀在每段文笋的一头的中心划成直线细丝状，长约 2~2.5 厘米，然后把瘦肉、虾米、冬菇等馅料