

仅售
7.8元

绿色健康食谱



维生素餐

GreenHealth 家常菜

Dainty

柳檀 编著



广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

维生素餐家常菜 / 柳檀编著. —广州: 广东经济出版社,
2004. 5

(绿色健康菜谱)

ISBN 7-80677-739-3

I. 维… II. 柳… III. 营养—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 033862 号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司 (广州市沙河沙太路银利工业村一到四楼)
开本	889 毫米×1194 毫米 1/40
印张	2
版次	2004 年 5 月第 1 版
印次	2004 年 5 月第 1 次
印数	1~10 000 册
书号	ISBN 7-80677-739-3/TS·58
定价	全套定价: 78.00 元 本册定价: 7.80 元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路邮局 29 号信箱 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)

本社网址: <http://www.sun-book.com>

• 版权所有 翻版必究 •

维生素餐
GreenHealth 家常藥
Dainty

前言

GREENHEALTH DAINTY
QIANYAN

新世纪带来新的流行，我们的餐桌也要革命。换一张流行风格的台布，放一束浪漫的鲜花……还差点什么呢？一桌时尚的菜。

告别大鱼大肉、无肉不欢的初级消费时代，不正确的饮食习惯正是你还不够健康的主要原因。餐桌革命选择适合你的菜，指出你真正需要的营养素，告诉你科学的烹饪方法。健康热点全力发送，一起来一场餐桌的革命。

来看看时尚的餐桌上有些什么？《绿色健康食谱》丛书为你准备了生猛奇趣的《开胃特色》菜，再来个《滋补汤煲》润一润。紧跟《健康低脂》《补血营养》的头盘，消除亚健康健康的《排毒养颜》《养肺护肝》系列菜，激发大脑潜能的《健脑益智》菜。你还可以根据你的需要来一个食补《维生素餐》，增强身体免疫力。最后上一份《五谷杂粮》，保证你吃得健康。在一周中你还需要吃一天《美味素斋》清肠胃，这才是时尚的餐桌，健康的生活。

《维生素餐》针对常见的维生素缺乏症，推荐简单、美味又有效的35种维生素菜。同时介绍维生素的小知识，以及高效保存食物维生素的小贴士，还有各种烹饪小窍门和你碰一碰，让入得厨房的你也充满智慧哦！



目录

绿色健康菜谱

维生素A、维生素D缺乏症

菊花映肝尖	4
枫叶茶叶蛋	6
碧菠煮鱼片	8
韭花炒肉丝	10
干焙鲜鱼籽	12
红绿炒羊肝	14
开洋烧菠菜	16
上汤浸苋菜	18
雪地有鱼	20

维生素C缺乏症

西施黄芽白	22
清汤鱼蛋	24
土豆烧牛腩	26
柠汁扒凤脯	28
金盅藏三宝	30
拉丝甜红枣	32
桔味锦脆瓜	34
双椒炒玉掌	36
奇士莲末液	38

维生素E缺乏症

益母草煮鸡蛋	40
芙蓉嫩火腿	42
明月照奶沙	44
火腿爆鸡蛋粒	46

维生素B₁缺乏症

多宝酿小肚	48
珍珠糯排骨	50
五谷丰登粒	52
敲汁小蒸饺	54

维生素B族缺乏症

抓炒肝尖	56
何首乌煮元宝	58
凤落云池汤	60
干炒芦笋肉	62
木耳烧鸭肝	64
含馅禾花雀	66
五月照大地	68
虾仁煎蛋件	70
锅仔烧鸡翅	72
健康烹饪小知识	74-79





原材料

青瓜 100 克、猪肝 70 克、生姜 5 克、
蘑菇 10 克。

调味料

花生油 10 克、味精 2 克、白糖 1 克、
胡椒粉少许、湿生粉适量、绍酒 1 克。

小贴士

猪肝的厚薄要一致，以便于均匀受
热，炒时要用大火。猪肝富含维生素
A，常吃能清肝明目。

菊花映肝尖

JUHUAYINGGANJIAN

制作过程



青瓜去籽切片，猪肝切
片，生姜去皮切片，蘑菇
洗净切片。



猪肝加绍酒、湿生粉腌片
刻，再将炒锅烧热，下油
少许，投入猪肝，用大火
快速炒至八成热倒出。



另烧锅下油，放入姜
片、青瓜、蘑菇，炒至
断生，下入猪肝，调入
盐、味精、白糖、胡椒
粉，用中火炒匀，再用
湿生粉勾芡即可。





原材料

鸡蛋100克、干茶叶10克、瘦肉20克、
香葱5克。

调味料

茶油10克、盐5克、味精2克、麻油
1克。

小贴士

茶叶要泡透，以鲜茶叶为佳，最好用
龙井茶。鸡蛋富含维生素A、维生素
E、维生素B₁₂，常食有益健康。

【枫叶茶叶蛋】 FENGYECHAYEDAN

制作过程



1

干茶叶用开水泡透，滴干水分，瘦肉切成末，香葱切成段。



2

鸡蛋放入碗内打散，将瘦肉末炒熟，倒入鸡蛋内，加入茶叶、盐、味精拌匀。



3

烧锅下油，待油热时，倒入鸡蛋，炒至快熟，加入葱段炒熟，淋入麻油即可。





原材料

鲩鱼肉150克、菠菜80克、生姜5克、火腿10克。

调味料

花生油10克、盐5克、味精2克、胡椒粉少许、湿生粉适量、麻油1克、白芝麻3克。

小贴士

鱼油和菠菜都是富含维生素A的食物，常吃能改善视力，润泽皮肤。

【碧菠煮鱼片】

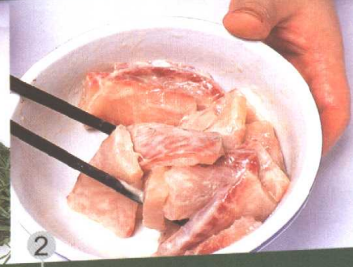
BIBOZHUYUPIAN

制作过程



1

鲩鱼肉切成厚片，菠菜洗净切丝，生姜去皮切丝，火腿切丝。



2

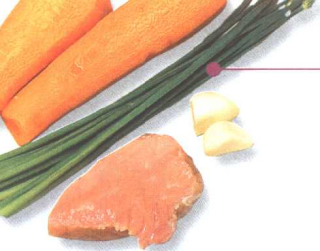
鲩鱼肉加入少许盐、味精、湿生粉腌好，白芝麻用锅炒熟。



3

另烧锅下油，放入姜丝炆锅，注入适量的清汤，待汤开时，逐片下入鱼片，火腿，用中火煮至鱼肉快熟，加入菠菜丝，调入盐、味精、胡椒粉、熟芝麻煮透，淋入麻油，出锅即可。





原材料

红萝卜100克、瘦肉50克、韭菜花10克、蒜子5克。

调味料

花生油10克、盐5克、味精2克、湿生粉适量。

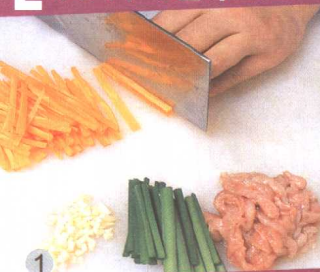
小贴士

原料的刀法要一致、整齐，芡汁要少。
韭菜中含有丰富的维生素A。

【韭花炒肉丝】

JIUHUACHAOROUSI

制作过程



1

红萝卜去皮切丝，瘦肉切丝，韭菜花切段，蒜子切米。



2

瘦肉丝加入少许盐、味精、湿生粉腌好，红萝卜丝用开水煮过、冲凉。



3

另烧锅下油，下入蒜米、肉丝、韭菜花炒片刻，合入红萝卜丝，调入盐、味精炒至入味，然后用湿生粉勾芡即可。





原材料

嫩韭黄 100 克、鲜鱼籽 100 克、红椒 1 只、生姜 5 克、葱 5 克。

调味料

花生油 15 克、盐 5 克、味精 2 克、胡椒粉少许、麻油 1 克。

小贴士

鱼籽炒时尽量炒干点，才会香，否则会有腥味，鱼籽最好买鲤鱼籽。

【干焙鲜鱼籽】

GANBEIXIANYUZI

制作过程

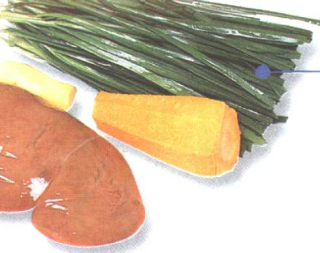


嫩韭黄洗净切成粒，鱼籽用开水煮熟，红椒切成粒，生姜去皮切粒，葱切花。

烧锅下油，放入姜粒、鱼籽，用中火慢慢把鱼籽炒散，加入胡椒粉。

然后加入红椒粒、韭黄粒，调入盐、味精炒透，撒上葱花，淋入麻油即可。





原材料

韭菜 150 克、羊肝 150 克、红萝卜 10 克、生姜 10 克。

调味料

花生油 10 克、盐 5 克、味精 2 克、白糖 1 克、绍酒 2 克、胡椒粉少许、湿生粉适量。

小贴士

羊肝有异味，在处理上要仔细。韭菜不能炒得太过。

【红绿炒羊肝】

HONGLUCHAOYANGGAN

制作过程



1 韭菜洗净切成段，羊肝切成中丝，红萝卜去皮切丝，生姜去皮切丝。



2 锅内加水，待水开时，投入羊肝丝、绍酒，用中火烫至八成熟，捞起滴干水。



3 另烧锅下油，放入姜丝、韭菜段、红萝卜丝，翻炒多次，加入羊肝丝，调入盐、味精、白糖、胡椒粉炒透，用湿生粉勾芡，即可入碟食用。

