



王作生 钟进义 张绪华 编著

爱心家肴 用心爱做好菜 用心爱佳肴

学生营养菜谱

Xiuesheng Yingyang Caifu

50道精美可口的保健菜肴

50 dao jingmeikoukou de baohjiancaiyao

吃出健康 吃出营养

Chichu jiankang Chichu Yingyang



青岛出版社



鲁新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

学生营养菜谱 / 王作生, 钟进义, 张绪华 编著.

— 青岛: 青岛出版社, 2002

ISBN 7-5436-2770-1

I. 学... II. 王... III. 学生—菜谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第091959号

- 书 名 学生营养菜谱
编 著 王作生 钟进义 张绪华
菜品制作 陈常选
摄 影 青岛双福摄影广告设计有限公司
出版发行 青岛出版社
地 址 青岛市徐州路77号(266071)
邮购电话 13335059110 0532-5814611-8664
责任编辑 张化新
装帧设计 姜尚源
制版印刷 青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期 2005年1月第3版 2005年1月第4次印刷
开 本 16开(710×1000毫米)
印 张 5
定 价 15.00元(版权所有, 违者必究)

• 爱心家肴

学生营养菜谱

用·爱·做·好·菜 用·心·烹·佳·肴



青岛出版社



双丝鱼翅	5
煎蛤仁蛋饼	7
时蔬小豆腐	8
白菜蜆皮	9
白果炒百合	11
乌龙吐珠	13
清蒸黄花鱼	14
芦荟炒肉丝	15
菠萝炒牛肉	17
罗汉全斋	19
大鹅炖酸菜	20
荷叶蒸鸭块	21
闽南鱿鱼	23
凉粉鲢鱼	25
四鲜烤麸	26
赤豆鲤鱼	27
芝麻香兔	29
芝麻南瓜饼	31
补脑益智羹	32
金银豆腐	33
三丝清炒蟹	35
涮椒鳝丝	37
柠檬汁拌水果	38
韭菜炒蛤蜊	39
椰蓉牛肉	41





清炒虾仁	43
鱼香腰花	44
番茄牛肉	45
胡萝卜炒木耳	47
萝卜虾汤	49
同甘共苦	50
蘑菇炖鸡	51
金钩炒嫩豆角	53
平菇扒鸽蛋	55
虾皮菠菜	56
牡蛎豆腐汤	57
青韭鸡蛋丝	59
黄花菜炒木耳	61
酸果汇	63
百合炖猪蹄	65
核桃仁枸杞肉丁	67
海带炒肉	68
炆蛎黄	69
醋烹武昌鱼	71
软煎鲑鱼	73
香菇炖甲鱼	76
蛋皮鱼卷	77
矿泉水腌萝卜条	79



CONTENTS

目录



双丝鱼翅



主料 鱼翅100克，白萝卜150克，水发粉丝50克。

配料 火腿末、料酒、精盐、味精、葱末、姜末、熟猪油、毛姜水各适量。

做法 ① 把水发鱼翅下入开水锅内，加适量食用碱煮沸，再用开水余两次，去掉腥味和碱味，捞出，放入碗内。

② 将白萝卜切成细丝，水发粉丝切成段。

③ 把10克熟猪油放入炒勺内，烧热后葱姜爆锅，倒入鱼翅、水发粉丝和白萝卜丝，并加入适量精盐、毛姜水、料酒、味精等，炒熟后滴入葱姜油，盛于盘内。

④ 将火腿末撒在鱼翅上面即成。

功效 萝卜有利于减肥，鱼翅营养丰富，脂肪含量低。





煎蛤仁蛋饼



主料

蛤仁250克，鸡蛋4个，韭菜50克。

配料

葱花、精盐、料酒、鸡精、香油、高汤、花生油各适量。

制法

- ① 蛤仁洗净放入一器皿中，加入鸡蛋、精盐、鸡精打散搅匀。
- ② 韭菜洗净切成末。
- ③ 坐锅点火倒油，待油六成热时放入葱花煸出香味，倒入蛤仁鸡蛋，煎至两面焦黄，加入高汤、精盐、料酒、鸡精、韭菜末，稍煎，淋上香油即成。

功效

蛤仁是一种高蛋白、低脂肪，高维生素E、高铁、高钠、高钾、高磷、高锰、高钙、高锌、高硒的健康食品。



时蔬小豆腐



- 主料** 豆腐350克，茼蒿100克。
- 配料** 葱花、姜末、蒜末、蛋清、精盐、鸡精、料酒、花生油各适量。
- 制法**
- ① 将茼蒿洗净，切成末。
 - ② 将豆腐碾碎，加入精盐、鸡精、蛋清、料酒搅匀。
 - ③ 坐锅点火倒油，待油热后放入葱、姜、蒜煸出香味，加入豆腐、茼蒿翻炒至熟即成。
- 营养** 补充优质蛋白质，其中的卵磷脂、异黄酮对心脑血管有保护作用。



白菜蜆皮



主料 白菜100克，蜆皮丝300克。

配料 香菜、胡萝卜、精盐、蒜泥、白糖、醋、香油、鸡精各适量。

- 制法**
- 1 将白菜洗净切丝，胡萝卜洗净切丝，香菜洗净切段。
 - 2 将蜆皮丝洗净，用沸水一焯，凉开水中过凉，捞出沥水。
 - 3 取一大碗，加入白菜丝，蜆皮丝，胡萝卜丝，香菜段、醋、精盐、蒜泥、白糖、鸡精，拌匀，淋入香油，装盘即成。

功效 海蜆含碘丰富，其中的蛋白质属胶质蛋白，有降压作用。





白果炒百合



主料 白果(银杏)150克,百合150克,西芹50克。

配料 精盐、白糖、水淀粉、鸡精、高汤、花生油各适量。

- 制法**
- ① 洗净百合。
 - ② 西芹洗净,切段后再顺切成条。
 - ③ 坐锅点火倒油,待油热后放入白果炒热,再加入西芹、白糖、精盐、高汤、百合、鸡精。用水淀粉勾芡即成。

功效 润肺止咳,抗菌消炎,提高机体免疫力。此菜是集美味和保健为一体的一道桂林名菜。



小心贴士

西芹剔筋,同百合、白果一起焯水后过凉,成菜更爽脆。





乌龙吐珠



学生营养菜谱

- 主料** 水发海参1对，小圆红萝卜10个。
- 配料** 猪油，葱姜油，酱油，料酒，姜汁，味精，葱丝，白糖，高汤，水淀粉各适量。
- 制法**
- ① 海参净膛，从膛内剖花刀，用开水焯好。
 - ② 圆红萝卜洗净去头，去根。
 - ③ 炒勺上火，加猪油烧热，放葱丝煸炒出香味，加调料烧开，去浮沫，放入海参，用水淀粉勾芡，淋葱姜油，颠翻出勺后，将圆红萝卜摆在盘边即可食用。
- 功效** 富含优质蛋白和多种维生素，营养丰富，可促进儿童生长发育，并有利水减肥的功效。



清蒸黄花鱼



- 主料** 黄花鱼2只(约500克)。
- 配料** 料酒、精盐、姜、葱各适量。
- 制法**
- ① 将葱、姜切丝。
 - ② 将鱼洗净，去内脏，两侧斜剞数刀。
 - ③ 净鱼涂上料酒、精盐，鱼腹中放入葱丝、姜丝，摆入盘中，上面再撒上葱丝、姜丝，上笼蒸8~10分钟即成。

功效 补充蛋白质和微量元素。



芦荟炒肉丝



主料 芦荟350克，猪里脊50克。

配料 精盐、水淀粉、豆酱、白糖、葱丝、姜丝、蒜末、酱油、花生油、鸡精各适量。

制法 ① 将芦荟洗净去皮，切成丝。

② 猪里脊切成丝，加入水淀粉、酱油搅匀。

③ 坐锅点火倒油，加入葱、姜、蒜、猪肉丝、豆酱、芦荟丝翻炒，加入白糖、精盐、鸡精调味，加少许水淀粉勾芡即成。

功效 通便，促进伤口愈合，抗菌消炎。芦荟还有美容作用，可使皮肤细腻光滑。

