

仅售

7.8元

绿色健康食谱



五谷杂粮

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

五谷杂粮家常菜 / 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. 五… II. 柳… III. 保健—杂粮—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第033861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 •

五谷杂粮
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，不正确的餐饮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。

少吃精米细面，多吃五谷杂粮，这个保健的道理谁都知道，可是杂粮毕竟粗糙，怎么吃得下去呢？没关系，小麦、玉米、红薯、蚕豆、黑豆看你想怎么吃；板栗、莲子、白果、核桃又怎样与主菜完美配合？品种丰富、色彩斑斓，粗中有细，细中有粗，来看看我们为你介绍的粗粮细作的35个办法。



目录

绿色健康菜谱

豆泥炸雪梨·····	4	鸡蛋烩面瘩·····	16
麒麟扣南瓜·····	6	虾仁扣土豆泥·····	18
长生果拌豆腐·····	8	萝卜粟米煲猪肚·····	20
梗米南瓜糊·····	10	南瓜爆田鸡·····	22
香煎荔芋件·····	12	三宝玉米饼·····	24
肉馅韭菜饼·····	14	红烧地瓜块·····	26
双红黑豆露·····	28	肉粒地瓜粉·····	40
糯香酿大肠·····	30	鸡蛋玉米羹·····	42
蚕豆炖牛肉·····	32	红芹炖栗子·····	44
兰花焖塘虱·····	34	黑白瘦肉丸·····	46
三丝糯米粥·····	36	麒麟映双色·····	48
杏仁姜汁汤·····	38	桃花杜仲腰·····	50
玉米羊骨汤·····	52	咸蛋烩粉丝·····	64
碧绿酥核仁·····	54	红白双艳·····	66
精面鸡蛋饼·····	56	白豆凤尾虾·····	68
小炒鸡米·····	58	精米莲仁粥·····	70
面包酥凤柳·····	60	东北枣肉饼·····	72
土豆炸鸭片·····	62	健康烹饪小知识·····	74-79





原材料

雪梨120克、腰果100克、土豆50克、鸡蛋1个。

调味料

花生油500克(实耗油80克)、盐3克、白糖8克、干生粉适量。

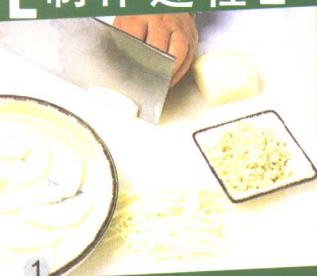
小贴士

雪梨易变黑,所以切好后马上要用清水泡上,并在水内加少许盐。

【豆泥炸雪梨】

DOUNIZHAXUELI

制作过程



1



2



3

雪梨去皮去核,切厚片,马上用清水泡上,腰果斩成粒,土豆去皮切细丝,用清水洗去淀粉。

雪梨逐片拍上少许干生粉,将鸡蛋打散,加入干生粉、盐、白糖、适量清水调成蛋糊,下入雪梨片拌匀,每片再滚上腰果粒待用。

烧锅下油,待油温90度时下入粘上腰果粒的雪梨、土豆丝,炸成金黄色,捞起沥净油,摆入碟内即成。





原材料

蜜枣50克、枸杞10克、老南瓜200克、
生姜10克、香菜叶少许。

调味料

花生油10克、盐3克、白糖10克。

小贴士

蒸的时间要够，调味时不要放味精。

麒麟扣南瓜

QILINKOUNANGUA

制作过程



枸杞泡洗干净，老南瓜去皮去籽、切大片，扣入碗内，生姜去皮切片，香菜叶洗净。

在扣好的南瓜中加入蜜枣、枸杞、盐、白糖、生姜片、少许清水。

蒸笼烧开水，把扣好的南瓜放入，用中火蒸约20分钟，拿出姜片反扣入碟内，淋入热油，摆上香菜叶即成。





原材料

花生米 20 克、玉米粒 20 克、嫩豆腐 200 克、生姜 10 克、香菜叶少许。

调味料

花生油 200 克 (实耗油 25 克)、盐 5 克、味精 5 克、麻油少许。

小贴士

炸花生米时要用小火。

【长生果拌豆腐】

CHANGSHENGGUOBANDOUFU

制作过程



嫩豆腐切成小块，生姜去皮切成米，香菜切成米。

花生米用开水煮透，捞起沥干水，用油炸熟，捞起去掉外皮，再把豆腐块、玉米粒用开水煮透，倒出待用。

用碗把生姜米、豆腐块、玉米粒、花生米、盐、味精、麻油、花生油拌匀，撒上香菜米，入碟即成。





原材料

南瓜 400 克、粳米 50 克、葱 5 克。

调味料

精盐 5 克、味精 5 克、麻油 2 克、胡椒粉 1 克。

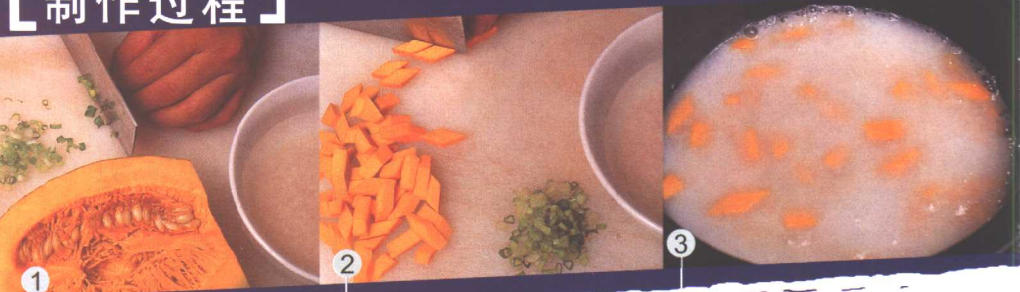
小贴士

粳米要先浸透，煲粥前粳米最好下少许花生油拌匀，煲出的粥才香浓。
粳米有健脾和胃、补中益气的功效，适合老人、女性、幼儿调养之用。

【 粳米南瓜糊 】

JINGMINANGUAHU

【 制作过程 】



1 粳米洗净浸透，葱切花。

2 南瓜洗净去皮，切碎。

3 瓦煲内注入清水烧开，放入南瓜和粳米煮 1 小时，调入精盐、味精、麻油、胡椒粉，撒入葱花即成。





原材料

大香芋 200 克、干虾肉 10 克、鸡蛋 2 个。

调味料

花生油 50 克、精盐 10 克、鸡精粉 5 克、白糖 3 克、生粉 10 克。

小贴士

香芋要买淀粉比较多的，煎出的菜式才会香糯。

【香煎荔芋件】

XIANGJIANLIYUJIAN

制作过程



1 香芋去皮切细丝，干虾肉发透切小粒。



2 鸡蛋打散，加入盐、鸡精粉、白糖、生粉拌匀。



3 煎锅下油，放入全部原料，用小火煎透，切件摆入碟内。





原材料

面粉 250 克、肥瘦猪肉 100 克、韭菜 10 克、生姜 10 克、花生米 10 克。

调味料

花生油 30 克、盐 3 克、味精 5 克、白糖 3 克、麻油 2 克、甜面酱 5 克。

小贴士

和面时冬天要用温水，夏天可用冷水。饼的外皮要稍薄点，以免煎不透。

【肉馅韭菜饼】

ROUXIANJIUCAIBING

制作过程



猪肉剁碎，韭菜洗净切米，生姜去皮切成米，花生米炸熟、去皮切成粒。

在碗内加入猪肉碎、韭菜末、花生米，调入盐、味精、白糖、麻油、甜面酱拌匀成馅。

面粉加入清水和成面团，稍放，然后做成 6 个剂子，逐个压扁，包上馅料封口，压成圆饼形，平锅加油放入圆饼，用小火煎至内熟外香，入碟即成。

