

家庭保

秦一洲(阿二)
编

健食谱

简易家常

清淡小菜

Family Health Care Recipe

广西科学技术出版社

常 家 易 简 清 淡 小 菜



秦一洲(阿二) 编

广西科学技术出版社



目 录

- | | | | |
|--------|----|---------|----|
| 玉兰鸡片 | 12 | 五彩烧鹅丝 | 22 |
| 草菇烧椰菜花 | 12 | 鲜奶鱼茸羹 | 23 |
| 隐汁煎牛扒 | 13 | 大地焖面筋 | 23 |
| 豉椒炒爽肚 | 14 | 金丝绿绣球 | 24 |
| 炒滑蛋瑶柱 | 14 | 金针云耳蒸猪肉 | 24 |
| 大芥菜焖猪手 | 15 | 鲜菇生鱼卷 | 25 |
| 韭黄炒鱼丝 | 15 | 芹菜炒肉丝 | 25 |
| 黑豆焖鲩鱼 | 16 | 豆苗鸡丝 | 26 |
| 鸡粒烩粟米 | 16 | 豆苗鲜虾仁 | 26 |
| 三丝扒瓜脯 | 17 | 窝贴鲈鱼夹 | 27 |
| 咖喱焖脚翼 | 18 | 茶瓜蒸猪肝 | 27 |
| 鲜笋炒牛肉 | 18 | 冬瓜扣大鳙 | 28 |
| 杂锦酿番茄 | 19 | 菜心土魷虾片 | 29 |
| 蟹扒节瓜条 | 20 | 鲜莲烩冬茸 | 29 |
| 荔芋甑子鸭 | 20 | 蚝油鸳鸯菜 | 30 |
| 肉丝扒芥胆 | 21 | 吉列石斑块 | 30 |
| 虾仁扒瓜脯 | 22 | 奶油生鱼球 | 31 |



榄仁面筋丁	31	虾子烧冬笋	44
菜心北菇焖鸭掌	32	烧肝菜鸡片	45
炒桂花鱼肚	32	花菇扒西菜	46
姜芽炒猪肝	33	煎芙蓉鱼片	46
炒滑蛋鱼肚	33	八珍芋扣肉	47
榄仁炒双丁	34	鱼腐扒菠菜	48
蕹菜鱼腰丸	34	马蹄蒸肉饼	48
腐竹焖鲩鱼	35	咖喱焗猪肝	49
凤凰鱼云羹	36	花菇扒菜胆	50
蒜心鸡条	36	豆腐蒸排骨	50
碧绿鲈鱼卷	37	发菜扒猪手	51
牡丹鲜虾仁	38	清蒸鸳鸯鸡	52
荔芋素扣肉	38	椰花鲜虾仁	52
双拼明虾球	39	家乡炒腰润	53
姜芽炒珍肝	40	西汁焗鸡腿	54
玉兰球芋丸	40	鲜菇烧豆腐	54
柳橙麒麟拼	41	菜胆蚝焗鸡	55
三冬炒牛肉	42	茄汁煎海虾	56
榄茸蒸鲩鱼	42	腰果笋珍肝	56
菜胆生鱼球	43	榨菜炒肉丝	57
鸡茸明虾片	44	青豆生鱼片	58



椒子焖肉排	58	鲜菇拼虾丸	70
辣椒炒猪肝	59	北菇焖面筋	70
煎芙蓉叉烧	60	韭菜炒烧肉	71
咸虾蒸猪肉	60	滑蛋鲜虾仁	71
豉酱香葱鸡	61	面筋焖猪手	71
蚝油笋焖鸡	62	蒜心生鱼球	72
生筋鸭掌	62	北菇扒豆苗	72
翡翠拼双菇	63	椰菜花鲜脆球	73
虾子面筋焖火腩	63	腰果鲜虾仁	74
萝卜焖牛腩	64	甫鱼鲜菇蒜	74
豉椒炒鹅肠	64	冬菇蒸鱼胶	75
五柳西湖鱼	65	腰果炖肉丁	76
面筋焖牛腩	65	蟹肉冬茸	76
家乡煎蛋饺	66	玉兰脆球	77
花生煲猪尾	66	味菜炒珍肝	78
茭茸牛肉	67	番茄煮鸡蛋	78
鲜菇焖面筋	67	虾酱炒薤菜牛肉	79
肉丝扒豆腐	68	鲜虾蒸龙脰	80
鱼片蒸蛋	68	蛋蒸鲜虾仁	80
金针燕子鸭	69	芽菜炒肉松	81
蚝油焖面筋	69	生煎慈菇饼	82



鸡蛋蒸鱼片	82	豉汁蒸海虾	97
菜胆豉王鸡	83	生筋焖田鸡	97
苦瓜焖鲩鱼	84	鲜菇扒鹌蛋	98
云耳蒸猪腰心	84	豆豉蒸鲩鱼	98
豉椒炒腰花	85	玉兰生鱼卷	99
鲜笋炒肫球	86	碧绿滑鸭条	100
番茄煮牛肉	86	韭菜炒蛋	100
花生炒肉丁	87	五色杂锦丝	101
银湖菜胆鸡	88	香薯炒鸡丝	102
山楂肉蒸猪腰	88	香麻扒白菜	102
豆苗扒花菇	89	宫保鲜虾仁	103
雪里红烧冬笋	90	蒸酿鲜番茄	104
榨菜丝蒸鱼	90	淮山蒸肉饼	104
蟹黄扒胜瓜条	91	冬菇瘦肉酿番茄	105
什锦蚝豉丁	92	鲜菇扒瓜脯	106
咸蛋蒸肉饼	92	薯仔焖鸭	106
翡翠穿鸡翼	93	三丝扒豆腐	107
蚝扒双色菜	94	雪里红冬笋	108
榄仁素鸡丁	94	青瓜炒腰心	108
金银鹌鹑蛋	95	煎酿生鱼球	109
生菜明虾片	96	红烧豆腐	110



- | | | | |
|----------|-----|---------|-----|
| 生煎慈菇饼 | 110 | 鲜菇扒豆腐 | 124 |
| 烧凤肝虾仁 | 111 | 番茄明虾球 | 125 |
| 茭笋炒牛肉丝 | 112 | 鱼茸冬瓜露 | 126 |
| 豆豉香葱鸡 | 112 | 慈菇焖鸭 | 126 |
| 鲜笋焖子鸭 | 113 | 牛肉三丝卷 | 127 |
| 翡翠焖生筋 | 114 | 炒桂花鱼肚 | 128 |
| 蒜子牛肉 | 114 | 苦瓜田鸡 | 128 |
| 菠萝煎软鸭 | 115 | 罗汉齐扒鸭 | 129 |
| 耙齿萝卜煲鲜陈肫 | 116 | 鲜虾扒瓜脯 | 130 |
| 鲜虾扒豆腐 | 116 | 番茄鸡球 | 130 |
| 玉芥鲜肫球 | 117 | 八珍扒菜胆 | 131 |
| 青豆角炒牛肉 | 118 | 鸡粒扒瓜脯 | 132 |
| 北菇扒豆腐 | 118 | 发菜扒双菇 | 132 |
| 三丝扒绍菜 | 119 | 玉兰明虾球 | 133 |
| 火腿芥菜 | 120 | 虾子烩豆腐 | 134 |
| 蚝油扒豆腐 | 120 | 肉丝扒豆腐 | 134 |
| 鲜菇扒双菜 | 121 | 北菇扒绍菜 | 135 |
| 红焖酿秋茄 | 122 | 山斑豆腐肉片汤 | 136 |
| 山斑烩豆腐 | 122 | 宫保虾仁 | 136 |
| 家乡焖滑鸡 | 123 | 蒜苗滑鸡条 | 137 |
| 鸡茸苋菜 | 124 | 芥菜炒牛肉 | 138 |



金针焗鲩鱼 138
榄仁笋鸭片 139
冬瓜焖鱼腐 140
西洋菜鲜腩球 140
七彩苹果丁 141
大地烧冬笋 142
莲藕炒鸭片 142
酸菜椒肉丝 143
草菇烧豆腐 144
蘑菇豆腐 144
翡翠鲛鱼球 145
蕉荔扒绍菜 146
土鱿肉饼 146
云耳扒菠菜胆 147
紫菜咸蛋汤 148
玉兰生鱼球 148
北菇扒椰菜花 149
榨菜炒三丝 149
蟹肉烧苋菜 150
甫鱼豆腐 150
五彩鲜腩丁 151

香蕉炸芋饼 151
虾子扒豆腐 152
咖喱鱼块 152
芽黄炒三丝 153
瑶柱扒瓜脯 153
红烧冬笋 154
绿茵鲈鱼球 154
玉竹炖鱼头 155
三丝扒瓜脯 155
油条蚝油牛肉 156
红烧茄瓜 156
绍菜扒肉饼 157
清蒸蒜茸鲤鱼 157
蟹黄扒豆苗 158
粟米面筋丁 158
生菜炒鸡片 159
蟹肉扒瓜脯 159
青豆鲜虾仁 160
椒子炒双丝 160



■ 蒸鲩鱼用姜葱或梅菜·滑嫩

爽口秘诀

蒸鱼，一般家庭多用鲩鱼，因其价格便宜，较合大众化。蒸鲩鱼，有用姜葱蒸，也有用梅菜蒸。蒸法大同小异，旺火蒸约 10 分钟，熟时取出，倒去浊水，加上葱，芫荽，淋下滚油、生抽即可。

这里告诉你一些心得。姜葱蒸鲩鱼，在将鱼处理干净后，在鱼身面上抹少许盐、姜汁、生粉及生油，蒸出来的鱼会更加滑嫩爽口。

至于梅菜蒸鲩鱼腩，梅菜要切细粒，加入面豉或柱候酱半汤匙，蒜泥一小匙，糖一茶匙，老抽一茶匙，鸡精、麻油、姜汁、生粉各少许，捞匀。将梅菜酱铺放鱼上，旺火蒸 10 分钟，放上葱丝，淋下油即成。亦可用些胡椒粉、生粉搽匀鱼身，再加梅菜酱蒸，蒸出来的鱼会更加滑爽。



■酸笋蒸鱼要淡口·豉汁蒸鱼

有秘诀

酸笋蒸鱼时，用红辣椒圈捞匀放入笼内，猛火蒸 8~9 分钟至刚熟便成。如要减少酸笋的咸酸味，可将其加清水浸漂 3~5 分钟，沥干水分，以白糖 1/3 茶匙腌片刻。

豉汁蒸鱼，普通的做法是，鱼蒸好，取出倒去浊水，撒下葱花后，以滚油淋于鱼身上，再浇适量生抽即可。但一定要懂得豉汁的做法：用豆豉半汤匙，豆瓣酱半茶匙，蒜头 3 粒，蚝油或海鲜酱半汤匙，老抽 1 茶匙，糖 2 茶匙，鸡精，麻油，姜茸，陈皮茸，葱头粒，酒，生粉各少许。将豆豉斩碎和蒜茸、面酱、蚝油、老抽、糖、鸡精、生粉等拌匀即成豉汁。



■ 浸鱼是一种艺术

制法：将浸鱼水煮沸，随即将处理干净的鱼放入（以浸过鱼身为合适），加盖约煮1~2分钟至汤水复沸，熄火，让鱼在锅里浸约3~5分钟。然后开盖，把筷子插入鱼身，如穿透，则表示鱼已熟；否则，可起火，煮至汤水再沸，继续浸至鱼恰熟，把鱼捞起放在盘上。再将姜丝铺在鱼身上，淋下滚油一汤匙，然后，撒下胡椒粉、葱粉、芫荽，再淋滚油一汤匙，淋清蒸鱼汁在鱼身上便成。

但古法泡制浸鱼就不同：把鲩鱼（已处理干净）一条，放在盆里，用沸水冲浸鱼（以浸过鱼身为合适）。水稍凉时，倒去浸鱼水，再用沸水冲一次，或再来1~2次，直到鱼刚熟为止，能浸到九成半熟，能脱骨，最理想。然后，将鱼取出，置盘中，将姜丝、葱丝、芫荽铺在鱼身上，淋下滚油、清蒸鱼汁或生抽即成。



■ 玉兰鸡片

用料:芥蓝心 120 克, 鸡片 80 克, 姜花、味料等适量。

做法:①先用蛋白和生粉将鸡片拌匀。②用油起锅, 将芥蓝心放在锅中, 加入姜汁酒, 注入一些二汤, 加盐和白糖调味, 待熟时, 倒在漏勺里, 滤去水分。锅热下油, 待油烧热, 放入鸡片, 拉油至刚熟, 倒在笊篱里。利用锅中余油, 把芥蓝心、姜花、鸡片放在锅中, 加入绍酒, 用芡汤、生粉、胡椒粉、麻油调匀勾芡, 加包尾油炒匀, 便可上碟。

■ 草菇烧椰菜花

用料:焯好的椰菜花 150 克, 湿草菇 40 克, 调味料等适量。

做法:①用油起锅, 将椰菜花放在锅中, 加入绍酒, 注入上汤, 用盐和鸡精调味, 撒上胡椒粉, 加入湿草菇。②焖好后, 用生粉勾芡, 最后加上包尾油、麻油和匀, 盛在碟上便成。



■ 腌汁煎牛扒

用料:整块的牛肉 150 克, 鸡蛋 30 克, 面粉 40 克, 绍酒、腌汁、二汤、盐、鸡精、白糖、麻油、胡椒粉、熟油、洋葱丝各适量。

做法:①先将牛肉拍扁, 用刀背捶透, 用一些生抽捞匀, 涂匀鸡蛋, 撒上面粉, 拍匀。②用油起锅, 将牛肉放在锅中煎熟, 直至两面呈金黄色。取起, 切为肉块(日字形), 排放在碟中。③把洋葱丝放在锅中, 加入绍酒, 注入二汤和腌汁, 加入盐、鸡精、白糖、胡椒粉、麻油调匀, 淋在煎好的牛肉块上便成。

厨艺小秘诀

- 生鱼丢弃之前先淋热水, 就不会产生恶臭。
- 用锡纸包食物, 可用来登记购买日期, 十分方便。

——本书食谱所用材料·均可在街市购得·不用贵药——



■ 豉椒炒爽肚

用料:猪肚 80 克, 辣椒块 120 克, 以葱段、蒜茸、豆豉泥为料头, 芡汤、绍酒、麻油、生粉、生油各适量。

做法:①先用滚水将猪肚烫过, 滤去水分。②烧锅下油, 待油烧热, 放入猪肚, 拉油至刚熟, 倒在笊篱里。利用锅中余油, 把料头和辣椒块放在锅中, 溅入滚水, 放入猪肚, 加入绍酒, 用芡汤、生粉、麻油调匀勾芡, 加包尾油抛匀, 便可上碟。

■ 炒滑蛋瑶柱

用料:蒸好的瑶柱 40 克, 净鸡蛋 120 克, 盐、鸡精、生油、胡椒粉、葱花各适量。

做法:①先将鸡蛋加入盐、鸡精、葱花、胡椒粉及江瑶柱一起拌匀。②用油起锅, 将拌匀的江瑶柱倒入锅中, 炒至鸡蛋刚熟 (以滑而不泻为标准), 便可上碟。



■ 大芥菜焖猪手

用料:净芥菜茎 960 克, 净猪手 640 克, 蒜茸、豆豉泥、油、
味料各适量。

做法:①先将大芥菜去掉叶, 洗净菜茎, 用刀拍裂后切块, 再
用水滚熟, 捞起。将猪手刮洗干净, 斩成块。②用油起
锅, 将蒜茸、豆豉泥、猪手放在锅中爆透, 加入绍酒,
加入二汤, 用盐、鸡精、白糖调味, 以老抽调成大红
色, 盖上锅盖煮熟透。最后加上芥菜一同焖透, 用生粉
勾芡便可。

■ 韭黄炒鱼丝

用料:熟鱼丝 80 克, 韭黄 120 克, 冬菇丝、姜丝、芡汤、绍
酒、胡椒粉、麻油、生粉、油各适量。

做法:①用油起锅, 将韭黄、冬菇丝、鱼丝、姜丝放在锅中,
抛匀。②加入绍酒, 用芡汤、生粉、胡椒粉、麻油调匀
为芡, 加包尾油, 和匀便可。

——本书食谱所用材料·均可在街市购得·不用贵药——



■ 黑豆焖鲩鱼

用料:黑豆 240 克, 鲩鱼 (整块) 640 克, 生姜 1 块, 油、味料各适量。

做法:①先将黑豆洗净, 放在瓦煲里, 再移至炉上, 加入滚水煲至九成烂。②将鲩鱼放在锅中煎透, 加入姜块, 加入绍酒, 放进瓦煲内焖至黑豆烂熟。然后撒上胡椒粉, 以生粉勾芡, 加包尾油和匀。上碟时, 黑豆放在底下, 鲩鱼放在面上便成。

■ 鸡粒烩粟米

用料:鸡丁 80 克, 粟米一份 (一罐分成三份), 蛋白 20 克, 上汤 240 克, 二汤 640 克, 绍酒、盐、鸡精、胡椒粉、生粉、生油各适量。

做法:①先用生粉将鸡丁拌匀。②烧锅下油, 待油烧热, 放入鸡丁拉油至熟, 倒在笊篱里。③把锅放回炉上, 加入绍酒, 注入上汤和二汤, 加入粟米, 用盐和鸡精调味, 以生粉勾芡, 撒上胡椒粉, 放入蛋白推匀, 再加入鸡丁, 加包尾油再推匀, 倒在汤锅里便成。

