

菜谱



学生健康成长

策划主审：王作生 / 主编：钟进义 张绪华 / 青岛出版社



鲁新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

学生健康成长菜谱 / 钟进义, 张绪华主编. —青岛:
青岛出版社, 2003.12

(爱心家肴丛书)

ISBN 7-5436-3006-0

I. 学… II. ①钟…②张… III. 学生—菜谱

IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 103277 号

书 名 学生健康成长菜谱
策划主审 王作生
主 编 钟进义 张绪华
编 者 栗世如
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
责任编辑 张化新
装帧设计 穆振英
印 刷 深圳市国际彩印有限公司
出版日期 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷
开 本 16 开 (787 × 1092 毫米)
印 张 7
印 数 1-10000
定 价 19.80 元 (版权所有, 违者必究)



62

心
家
肴



A I X I N J I A Y A O



学生健康成长菜谱

青岛出版社

625316



目 录

- | | | | |
|----|---------|----|--------|
| 4 | 马蹄炒鲜贝 | 32 | 罗汉全斋 |
| 6 | 煎蛤仁蛋饼 | 34 | 桂林荔浦芋头 |
| 8 | 蜜汁火方 | 36 | 凉粉鲢鱼 |
| 10 | 尖椒煽子排 | 38 | 闽南鱿鱼 |
| 12 | 油焖河虾 | 40 | 游动仙人掌 |
| 14 | 鲮鱼上汤蕃茨叶 | 42 | 白云藕片 |
| 16 | 矿泉水腌萝卜条 | 44 | 豆豉蒸排骨 |
| 18 | 腊肉炒银丝芹菜 | 46 | 厦门鱼丸汤 |
| 20 | 酱子鹅炖玉米 | 48 | 双福拉皮 |
| 22 | 虾仁烩豌豆 | 50 | 天子小炒皇 |
| 24 | 茄子土豆泥 | 52 | 时蔬小豆腐 |
| 26 | 豆瓣鱼 | 54 | 白菜蜇皮 |
| 28 | 白果炒百合 | 56 | 芝麻香兔 |
| 30 | 芦荟炒肉丝 | 58 | 清蒸黄花鱼 |



60 大鹅炖酸菜

62 苣荬蛭子

64 鸡火拌莼菜

66 三鲜炒蕨菜

68 桂花栗子羹

70 蟹黄土豆丝

72 干炸响铃

74 盐爆海螺

76 椒盐琵琶虾

78 虾仁炒百合

80 菠萝炒牛肉

82 四宝鸽肉汤

84 芝麻南瓜饼

86 海参里脊片汤

88 煎柠檬鱼片

90 荷叶蒸鸭块

92 鸡丝洋粉

94 素炒双脆

96 四鲜烤麸

98 绿叶豆腐羹

100 炒茭白蚕豆

102 豆沙油糍

104 涮椒鳝丝

106 肉末苦瓜条

108 莲藕黄豆排骨汤

110 椰蓉牛肉



马蹄炒鲜贝



● 用 料

鲜贝 200 克，马蹄（荸荠）200 克，胡萝卜 25 克，白糖、精盐、水淀粉、鸡精、高汤、花生油各适量。



● 制 法

胡萝卜洗净切片。



● 功 效

具有抗生素的功能，对咽喉肿痛有治疗作用，对病毒感染、流感、腮腺炎和麻疹等有预防作用。

鲜贝洗净。



坐锅点火倒油，待油热后倒入胡萝卜片、马蹄翻炒，加入鲜贝、白糖、精盐、高汤、鸡精炒熟，用水淀粉勾芡即可。



煎蛤仁蛋饼



● 用 料

蛤仁 250 克、鸡蛋 4 个、韭菜 50 克、
葱花、精盐、料酒、鸡精、香油、高汤、花生油各适量。



● 制 法

蛤仁洗净放入一器皿中，
加入鸡蛋、精盐、鸡精打
散搅匀。



● 功 效

蛤肉是一种高蛋白、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。

韭菜洗净切成末。



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，
淋上香油即可。



蜜汁大方



● 用 料

带皮火腿肠 250 克，西瓜 50 克，
猕猴桃 50 克，熟莲子 25 克，菠萝 25 克，
精盐、香油、料酒、白糖、水淀粉各适量。

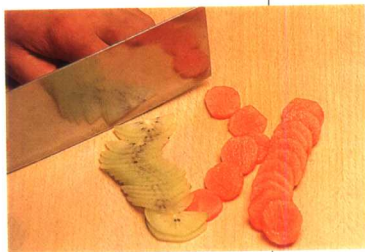


● 制 法

取一器皿放入火腿（皮朝上），加入白糖、料酒、水（要没过火腿），上笼蒸15分钟。



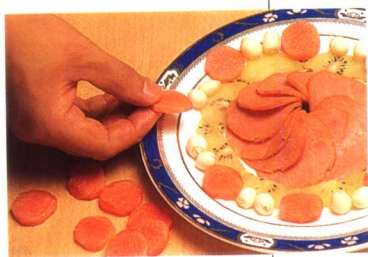
西瓜制成圆形片，猕猴桃切成片，菠萝取肉切片。



● 功 效

补充人体所需的蛋白质和维生素。

将蒸好的火腿切片，摆放入盘中，四周摆上西瓜、猕猴桃、菠萝、莲子。



坐锅点火放入白糖、水、精盐、香油、水淀粉熬成汁，浇在火腿上即可。

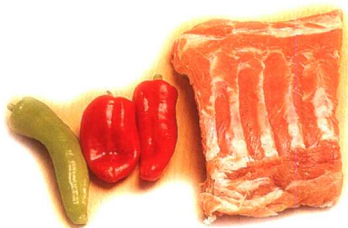


尖椒煸子排



● 用 料

排骨 500 克，尖椒 100 克，
精盐、料酒、胡椒粉、姜片、
葱姜水、鸡精、酱油、花生油各适量。



● 制 法

将排骨洗净，切成小块，
加入料酒、葱姜水、精盐、
鸡精、酱油腌 30 分钟，捡
出，控干水分。尖椒切片。



● 功 效

补充蛋白质，治疗寒滞腹痛、
呕吐泻痢、消化不良等
症。

坐锅点火倒油，待油热后
放入排骨炸至金黄色捞
出。



锅内留底油，倒入姜片煸
出香味，放入尖椒、排骨、
精盐、胡椒粉、鸡精，翻
炒至熟透即可。



油焖河虾



● 用料

河虾 350 克、
精盐、白糖、水淀粉、葱头、高汤、
姜、酸辣椒、香葱、花生油各适量。



● 制 法

将虾洗净取肉，去掉虾线。葱头、酸辣椒切丁。香葱切段，姜切末。



● 功 效

增营养，暖脾胃，健体魄。

坐锅点火倒油，待油八成热时倒入虾肉翻炒捞出。



锅内留油，放入酸辣椒、葱头、姜、香葱、虾仁、白糖、精盐、高汤，用水淀粉勾芡，翻炒均匀即可。



鲛鱼上汤蕃茨叶



● 用 料

蕃茨叶 250 克，豆豉鲮鱼 100 克，
蒜末、白糖、鱼露、鸡精、高汤、花生油各适量。



● 制 法

将蕃茨叶放入锅中，加入
适量水、白糖、花生油，煮
开锅后捞出切段。



● 功 效

补充维生素，清热通便。

将豆豉鲮鱼切成小块。



坐锅点火倒油，油热后放
入蒜末（过油炸成金黄色）、豆豉鲮鱼、蕃茨叶翻
炒，倒入高汤、鸡精、鱼
露，开锅后即可出锅。

