

震撼价
¥10元

健康快车食谱④

小菜一碟



主编 彭建泽
湖南人民出版社

健康快车食谱④

小菜一碟

HOME-STYLE DISHES HOMELY COOKING

主编：彭建泽

摄影：高雪雪 赵海燕

湖南人民出版社





小菜一碟

总策划：周艺文

主 编：彭建泽

责任编辑：廖 铁 李思远

姚 剑 陈 欣

摄 影：高雪雪 赵海燕

主 厨：范 飞

封面设计：郭乐登

装帧设计：徐凤辉

全案策划：湖南艺文出版策划有限公司

出版发行：湖南人民出版社（长沙市展览馆路 66 号 邮编：410005）

经 销：新华书店

印 装：湖南东方速印科技股份有限公司

开 本：889 × 1194 1/32

印 张：20

印 次：2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数：1-10,000

书 号：ISBN7-5438-3537-1/TS·6

定 价：全套：100.00 元（本册：10.00 元）

CONTENTS

目 录

什锦菜卷	2	雪菜青菇	32
双冬三丝	4	菠菜肉丝	34
银耳青菜	6	木耳花枝	36
松仁豆腐	8	西芹白莲花	38
菱角烧豆腐	10	翠衣肉片	40
西瓜炒蛋	12	麻辣莴笋干锅	42
芥兰烩土豆	14	肉丁爆胡萝卜	44
黄瓜炒鸡蛋	16	苦瓜炒肝片	46
咖喱绿菜花	18	扒肥肠白菜	48
青蒜豆芽	20	鸡肉炒藕丝	50
翠红马铃薯	22	核桃肉爆鸡丁	52
芙蓉兰花	24	丝瓜炒鱼片	54
瑶柱茄子	26	石榴虾仁	56
枸杞冬笋	28	香芹鲍鱼菇	58
香菇板栗	30	红烧海螺	60



小菜一碟

什锦菜卷

原料

白菜叶 200 克
豆腐 100 克
冬笋 50 克
香菇 25 克
黄花菜 15 克
胡萝卜 15 克
鸡蛋清 1 个
淀粉 40 克

猪油 30 克
鲜汤 200 克
木耳 适量
青豆 适量
加碘盐 少许
味精 少许
香葱 少许
生姜汁 少许
香油 少许
酱油 少许
胡椒粉 少许

做法

1. 豆腐压成细泥，冬笋、香菇、黄花菜、胡萝卜分别洗净切成末；
2. 冬笋、香菇末等拌入豆腐泥内，加适量淀粉和鸡蛋清；
3. 加味精、盐、香油、酱油、胡椒粉拌匀；
4. 入油锅炒好拌匀，做成素什锦馅；
5. 白菜叶洗净入沸水中焯去生味，用水过凉；
6. 白菜叶摊开抹上素什锦馅，卷成卷，切段，摆入盘中；
7. 上蒸锅蒸5分钟；另起锅，加鲜汤及调味品，下青豆、木耳丁、胡萝卜丁烧熟；
8. 勾芡，淋上明油、香油，浇在白菜卷上即成。

鲜汤：由猪肉、猪骨或鸡熬成的汤，下同。

混合油：由动物油和植物油混合而成的油。



双冬三丝

原料

白菜 300 克
 鲜蘑菇 50 克
 冬笋 50 克
 冬菇 50 克
 花生调和油 .. 50 克
 生姜 3 片
 鲜汤 适量
 料酒 少许
 味精 少许
 加碘盐 少许

做法

1. 白菜剥去老叶，切去菜根，留菜心洗净，切成 5 厘米长的片；
2. 蘑菇、冬笋、冬菇洗净切丝，并放于白菜上；
3. 加油、盐、料酒、味精、鲜汤及姜片，上蒸锅蒸熟取出；
4. 拣去姜片即成。

蔬菜：

我国城乡人民最主要的副食品，是人们膳食中极为重要的组成部分。在膳食中占的比例很大，是重要的营养来源，虽然它提供的热能和蛋白质都有限，但维生素和无机盐含量丰富。

蔬菜品种较多，按种类分有：叶菜类，如白菜、菠菜等；根茎类，如萝卜、马铃薯；瓜茄类，如冬瓜、黄瓜、西红柿；鲜豆类，如四季豆、刀豆、豌豆。另有干菜、咸菜或腌制菜等。





银耳青菜

原料

青菜 1000 克
水发银耳 ... 150 克
混合油 20 克
鸡油 15 克
鲜汤 适量
水淀粉 适量
加碘盐 少许
味精 少许

做法

1. 青菜洗净切碎；银耳去蒂洗净；
2. 炒锅上火，烧热油，下青菜翻炒，加盐、白糖和少许汤；
3. 烧沸倒入盘内，摆放整齐；
4. 原锅加鲜汤烧沸，下银耳，加盐、味精调味，勾芡；
5. 淋上鸡油，浇在青菜上即成。

鲜菜：

叶菜类：

是食用植物嫩叶为主的菜类，包括大白菜、菠菜、卷心菜、油菜、芥菜、韭菜等。主要含维生素B₁和C、胡萝卜素。无机盐含量也较多，尤其是铁、镁等。

白菜：

主要成分为蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维素、多酚类与吲哚类化学成分，无机盐钙、锌、磷、铁、维生素C、胡萝卜素等。大白菜无机盐和维生素含量与萝卜相似，钙和维生素C含量比苹果和梨高，锌含量高，对青少年生长发育极有利。心血管病、糖尿病、便秘、感冒咳嗽、慢性胃病等病人，吃大白菜亦有益。对某些致癌物质有抑制作用，并且能帮助机体解毒。

菠菜：

主要成分有蛋白质、碳水化合物，无机盐钙、磷、铁，维生素B₁、B₂、C、K、胡萝卜素等。常吃能维持人正常视力，防止夜盲，促进青少年生长发育，增强抵御传染病的能力。能预防阴囊炎、唇炎、舌炎、口角溃疡等，对胃和胰腺分泌功能有良好作用，对高血压、糖尿病、贫血、便秘、胃肠机能紊乱、呼吸道疾病、小便不利等都具有辅助治疗作用。



松仁豆腐

原料

豆腐 500 克
 茯苓粉 30 克
 松仁 40 克
 鸡蛋 1 个
 胡萝卜 30 克

豌豆荚 30 克
 香菇 10 克
 玉米 少许
 加碘盐 少许
 料酒 少许
 鲜汤 适量
 淀粉 适量

做法

1. 豆腐压干除水；香菇用水发透去蒂洗净，撕成两半；豌豆荚去筋洗净，切作两段；胡萝卜洗净切片；
2. 豆腐与茯苓粉拌匀，用盐、酒调味，加蛋清混合拌匀；
3. 炒锅上火，放入香菇、萝卜、豌豆荚、松仁、玉米粒，用大火蒸 8—10 分钟；
4. 原汤倒入锅内，用盐、酒、胡椒调味，勾芡，淋在豆腐上即成。

根茎类：

主要有萝卜、马铃薯、葱、大蒜、芹菜、藕等。
 一般以含淀粉为主。

白萝卜：

每 100 克中含蛋白质 0.6 克，碳水化合物 5.7 克，还含有钙、磷、铁、胡萝卜素等。萝卜味甘辛，性平微凉，有健胃消食、止咳化痰、顺气利尿、消热解毒等功效。萝卜种子，能消食化痰、解毒散淤、利尿止渴，可用于治疗消化不良、咳嗽痰多、胸闷气喘等症。萝卜中所含的酶类可消除亚硝胺对细胞的致癌作用，因此是一种有抗癌作用的食物。





菱角烧豆腐

原料

鲜菱角 500 克
 嫩豆腐 2 块
 色拉油 适量
 鲜汤 适量
 加碘盐 少许
 味精 少许
 香葱花 少许
 湿淀粉 少许
 酱油 少许
 香油 少许

做法

1. 菱角去皮洗净，大的切成两块；
2. 豆腐洗净，切小块，放入沸水中焯后捞出沥干水；
3. 炒锅上火，烧热油，爆香葱花，倒入鲜汤，下菱角、豆腐；
4. 加盐、味精、酱油焖 3 分钟，勾芡即成。

马铃薯：

又名土豆、山药蛋等，每 100 克中含蛋白质 2.3 克，脂肪 0.1 克，碳水化合物 16.5 克，属低碳水化合物、低蛋白质和低脂肪食物。富含钾、钙、磷、铁等无机盐和维生素 C，马铃薯的热量低，有很强的脱水作用，钾能从机体细胞组织中吸收积存水分，常吃

有利于肥胖者减肥，保持适中体型。久存土豆，皮应削去，去掉含龙葵素的芽眼，并切丝或切片后清水浸泡 2—3 小时，充分煮熟，加些醋，以中和可能产生的龙葵素等毒素。马铃薯味甘性平，有和胃、调中、健脾、益气等功效，适宜于消化不良、食欲不振、便秘等症状。

大蒜：

含水分特别多，还含大蒜素、硫醚化合物等，大蒜头含多种无机盐，蒜台和蒜苗含的维生素 C 比蒜头高 20 倍。





西瓜炒蛋

原料

鸡蛋 5只
 西瓜瓢 400克
 调和油 40克
 香葱花 少许
 加碘盐 少许

做法

1. 鸡蛋磕入碗内搅散；
2. 西瓜瓢搅碎，用干净纱布包好，略挤去汁液；
3. 放入鸡蛋碗内，加盐拌匀；
4. 炒锅上火，烧热油，爆香葱花，下鸡蛋西瓜糊，炒熟即成。

葱：

常见的品种有大葱、青葱、香葱（小葱）等。大葱含有多种营养成分，其中胡萝卜素和抗血酸含量较丰富。葱性温、味辛，既可作小菜使用，又是重要的调味品，还有较高的药用价值。每天食用葱，对身体有益。生葱像洋葱及大蒜一样，含烯丙基硫醚，如与维生素B₁含量较多的食物一起摄取时，维生素B₁所含的淀粉及糖类会变为热量，故能恢复疲劳。葱有降低胆固醇和预防呼吸道和肠道传染病的作用，经常吃葱还有一定的健脑作用。古医书认为葱与蜂蜜不可同食，否则易引起痢疾。加入葱的醋酱“鱼肉凉拌”最适合于患有心脏病的人食用。

瓜茄类：

为冬瓜、黄瓜、苦瓜、西红柿、茄子等，含碳水化合物、维生素C、胡萝卜素较多。





芥兰烩土豆

原料

土豆 500 克
芥兰 300 克
调和油 20 克
生姜片 适量
加碘盐 少许
味精 少许

做法

1. 土豆削皮，洗净，切小块，入热锅白炒片刻；
2. 芥兰摘去老叶，洗净切段；
3. 炒锅上火，烧热油，下各种原料炒熟；
4. 加盐、味精调味即成。

苦瓜：

性寒，味苦，养血滋肝，和脾补肾。对病后体虚、食欲减退、身体虚弱有开胃健食、增强体质之效，所含苦味素有健脾开胃、祛暑清心、清热解毒的作用。能利尿、活血、消炎、醒脑、抑制癌细胞、增强皮肤活力、增强免疫力、防治糖尿病和肥胖症。但苦瓜性凉寒，脾胃虚寒者宜少吃。



冬瓜：

冬瓜肉不含脂肪，每 500 克内含蛋白质 15 克，碳水化合物 8 克，粗纤维 15 克，钙 72 毫克，磷 45 毫克，还含有胡萝卜素和维生素 B₁ 和 B₂、尼克酸等，入口清淡，易于消化，有消暑热、止烦渴、化痰解毒、利尿消肿等功效。冬瓜含丙醇二酸，它是一种能抑制糖类转化为脂肪的化合物，可以防止人体内脂肪的堆积，有减肥降脂美容的功效。冬瓜不但含脂肪，含钠量也低，含糖量少，对动脉硬化、冠心病、高血压、肾炎、糖尿病、水肿、尿道感染等疾病，均有良好的辅助治疗作用。