

仅售
7.8元
绿色健康食谱



补血营养 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

补血营养家常菜 / 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. 补… II. 柳… III. 补血—菜谱 IV. TS972.161
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 033865 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

如发现印装质量有问题, 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 •

补血营养
Green Health
Dainty



前 言

GREEN HEALTH DAINITY
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。

精神充沛，面色红润，容光焕发，这就是健康的你。有没有想过，这全赖血液的支持和调养。不管你是处于一如既往的忙碌中，还是生命中一些特殊的时期，你都应该随时注意补血。在《补血营养》这本小书里，收集了35个补血菜肴，供你爱惜自己、慰劳自己。



目 录

绿 色 健 康 菜 谱

开洋映卷心菜	4	黄杞羊肉糊	16
桑寄竹红煲老鸡	6	枸杞蒸桂鱼	18
生地旱蒸虾	8	三丝灼腰花	20
五子炖土鸡	10	拔丝大红枣	22
开味爆羊肝	12	瘦肉煲塘虱	24
桂圆童子鸡	14	梨香枸杞煲陈肾	26
大芥菜煮鸡柳	28	西红柿凤血汤	40
小炒黄牛肉	30	金色炖银燕	42
糟汁黄鳝片	32	花生炖猪脚	44
白玉三色卷	34	金牌状元蹄	46
炝炒仔鸭丁	36	四宝美容汤	48
龙凤喜同巢	38	发丝映青松	50
桂香玉竹煲牛腩	52	核仁凤凰条	64
姜葱鲤鱼汤	54	双色炒肝尖	66
雪中藏珍宝	56	红白宝石鱼	68
玉胆浓汁大鱼头	58	鸡蛋烩白玉	70
多彩燕尾虾	60	日式海皇鱼翅	72
花生奶汁炖猪脚	62	健康烹饪小知识	74-79





原材料

卷心菜 250 克、虾米 100 克、红菜椒 15 克、葱 10 克。

调味料

精盐 3 克、味精 3 克、生抽 8 克、白醋 10 克、麻油 2 克、蒜油 2 克、花生油 10 克。

小贴士

海虾味甘性平，富含磷、铜，有补血的功效。卷心菜能养胃助消化。

【开洋映卷心菜】

KAIYANG YING JUAN XIN CAI

制作过程



卷心菜洗净切丝，虾米用水浸透，红菜椒切丝，葱切花。



烧锅下油少许，放入虾米炒香，锅内加水烧开，放入卷心菜、红菜椒丝煮开，捞起漂冻。



将处理好的卷心菜、虾米、红菜椒丝加入上述调味料拌匀，最后撒上葱花即成。





原 材 料

老鸡500克、桑寄生30克、肉竹30克、红枣20克、生姜10克、葱10克。

调 味 料

精盐6克、味精5克、黄酒10克。

小 贴 士

选鸡时最好选用老母鸡，药效较好。

桑寄竹红煲老鸡

SANGJIZHUHONGBAOLAQJI

制作过程



1

2

3

老鸡宰洗净斩块，桑寄生、肉竹、红枣分别洗净，生姜切片，葱切段。

锅内加水烧开，放入姜片、老鸡稍煮片刻，捞起待用。

取炖盅一个，将老鸡、桑寄生、姜片、葱段、黄酒放入瓦煲内，加入清水用中火煲约1小时，调入精盐、味精即成。





原 材 料

麻虾 200 克、蒜子 20 克、生地 10 克、生姜 10 克、葱 10 克。

调 味 料

色拉油 10 克、生抽王 5 克、胡椒粉少许、味精 2 克。

小 贴 士

蒸虾时要用大火，虾肉才会鲜嫩。

【生地旱蒸虾】

SHENGDIHANZHENGXIA

【制作过程】



1

麻虾去虾枪，从背部开半刀，蒜子切成粒，生姜去皮切大片，葱留整条，生地切片。



2

麻虾摆入碟内，撒上味精、蒜粒、生地片、生姜片、葱条，入蒸笼蒸 6 分钟，拿出去掉姜片、葱条。



3

蒸好的虾撒上胡椒粉，淋入热油，浇上生抽王即可食用。



试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com



原 材 料

土鸡(杀好的)800克、红枣10克、桂圆肉10克、枸杞3克、荔枝肉10克、莲子10克、生姜10克、葱10克。

调 味 料

盐5克、白糖5克、红糖35克、绍酒10克、胡椒粉少许。

小 贴 士

土鸡、红枣、红糖都有显著的补血功效，经常食用这道菜能迅速缓解贫血症状。

【五子炖土鸡】

WUZIDUN 手工制作

制作过程



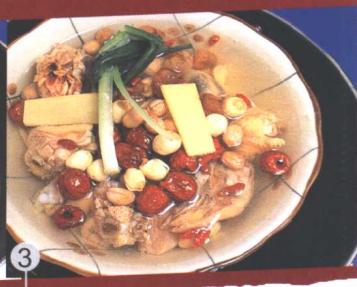
1

鸡洗净内脏砍成块，红枣、枸杞洗净，莲子泡透，生姜去皮切片，葱洗净捆成把。



2

锅内加水，待水开时放入土鸡，用中火煮尽鸡内血水，捞起摆入炖盅内。



3

然后把红枣、桂圆肉、枸杞、荔枝肉、莲子摆入碗内，调入盐、白糖、红糖、绍酒、胡椒粉，加入葱把，注入清水，加盖，入蒸柜蒸约2小时后去掉葱把即可食用。





原 材 料

泡椒5只、羊肝200克、生姜10克、蒜苗10克。

调 味 料

色拉油10克、盐3克、味精2克、绍酒5克、胡椒粉少许、湿生粉适量、麻油1克。

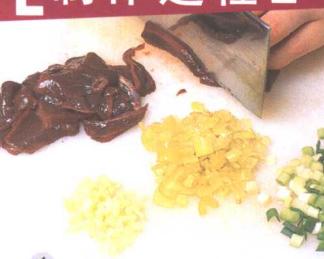
小 知 识

因羊肝内含血较多，且腻味大，所以在烫羊肝时，要下多点绍酒。

开味爆羊肝

KAIWEIBAOYANGGAN

制作过程



1

泡椒切碎，羊肝切片，生姜去皮切成粒，蒜苗洗净切成粒。



2

锅内加水，待水开时，投入羊肝片、绍酒，用大火煮片刻，捞起待用。



3

另烧锅下油，放入姜粒、红泡椒稍炝片刻，合入羊肝片，调入盐、味精、胡椒粉、蒜苗粒，用大火炒透，下湿生粉勾芡，淋入麻油即可。





原 材 料

童子鸡 300 克、黑芝麻 10 克、桂圆肉 10 克、红枣 10 克、大骨 150 克、生姜 10 克、葱 10 克。

调 味 料

清汤适量、盐 8 克、味精 2 克、绍酒 5 克、胡椒粉少许。

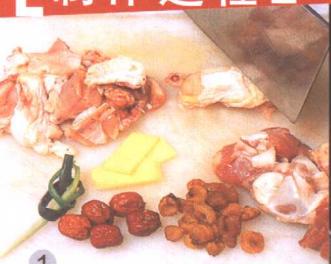
小 贴 士

桂圆能补虚，黑芝麻、红枣能补血。常吃这味菜，有气血双补的功效。

【桂圆童子鸡】

GUIYUANTONGZIJI

制作过程



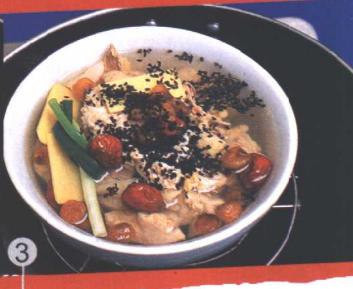
1

童子鸡去除内脏，洗净砍成块，红枣泡透，大骨砍成块，生姜去皮切片，葱捆成把。



2

锅内加水，待水开时投入大骨、童子鸡，用中火煮净血水，捞起洗净。



3

在炖盅内加入童子鸡、大骨、桂圆肉、红枣、黑芝麻、生姜片、葱把，注入清汤，调入盐、味精、绍酒、胡椒粉，加盖，入蒸柜隔水炖 2 小时，去掉葱捆即可食用。



试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com