

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<br>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<br>(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  
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，不正确的饮食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    |
| 桑寄生红煲老鸡····· | 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    |
| 炆炒仔鸭丁·····   | 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】

KAIYANGYINGJUANXINCAI

### 【制作过程】



1 卷心菜洗净切丝，虾米用水浸透，红菜椒切丝，葱切花。



2 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。



3 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



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，从脊部开半刀，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。





### 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】

WUZIDUNTUJ

### 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。

### 小贴士

因羊肝内含血较多，且腥味大，所以在烫羊肝时，要下多点绍酒。

## 【开味爆羊肝】

## KAIWEIBAORYANGGAN

### 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、红泡椒稍炆片刻，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】

## GUIYUANTONGZIJU

### 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，捞起冲净。



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。

