

仅售
7.8元
绿色健康食谱



健脑益智

GreenHealth 家常菜

Dainty

柳橙 编著



广东新蕾出版社

图书在版编目(CIP)数据

健脑益智家常菜 / 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. 健… II. 柳… III. 脑—保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第033858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 ·

健腦益智
GreenHealth 家藥
Dainty

前言

GREEN HEALTH 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，放一束很漂亮的鲜花——还要点什么呢？——桌时间的菜。

告别大鱼大肉、无动不欢的初级消费时代，不正确的饮食习惯正是你还不健康的主要原因。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，健康概念全力发选，一起来一场餐桌的革命。

来看看对当的餐桌上有些什么？“绿色健康食谱”丛书为你准备了生猛有趣的：开胃特色菜、再来一份滋补汤、来一碗“紧跟”健康低脂、补血营养的头盘、再来几健康的、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。在一周中你已需要吃一天“美味素食，清肠胃”，这才是时尚的餐桌、健康的生活。

健脑益智：这本书推出了75道美味健脑菜，精选专家推荐的健脑食品，特邀名厨精心调制，希望这些菜肴能给学习中的孩子加把劲，给疲倦的大脑浇浇水，吸吸氧。



目 录

健 康 食 谱

雪里红煮鱼	4	兰花烩土芹	16
银针炒鱼丝	6	白云烩藕花	18
冬椒烧排骨	8	鸡蛋猪脑角	20
核桃锦绣鸡	10	葱白煎金肠	22
椒葱炒羊肾	12	清趣紫香卷	24
猪脑炖老鸡	14	三宝猪脑球	26
威化香蕉脯	28	黑白官禽液	40
金色挂丝果	30	清炒三香片	42
长生白玉丁	32	茄片炒鱼肉	44
金丝香蕉	34	开洋锦玉丝	46
补脑大鱼头	36	木耳蒸土鸡	48
生炒多彩丝	38	银耳炖乌龙	50
红椒牛肉丝	52	潮州牛丸汤	64
炆炒三色丁	54	生果煲凤翼	66
香福艳鸭粒	56	面包炸香蕉	68
碧波荷包面	58	西兰花烧猪手	70
白云鹌鹑蛋	60	淮芪瘦肉汤	72
兰花浸云吞	62	健康烹饪小知识	74-79





原材料

草鱼1条、豆腐250克、雪里红10克、菜心100克、生姜4克、葱10克

调味料

精盐10克、味精6克、生抽10克、蚝油10克、湿生粉10克、上汤50克、花生油20克、绍酒5克、麻油5克、胡椒粉3克

小贴士

鱼类所含的丰富营养，有助于提高大脑的活力，是健脑的佳肴。

【雪里红煮鱼】

XUELIHONGZHUUYU

制作过程



草鱼宰洗干净切段，豆腐切件，雪里红、葱切段，生姜切片。

烧锅下油，放入姜片，草鱼煎至金黄。菜心放入开水中煮至刚熟，摆放在碟中待用。

再烧锅下油，放入姜片、生抽、绍酒、蚝油、草鱼、豆腐、雪里红，加入上汤，调入精盐、味精、麻油、胡椒粉同焖10分钟，用湿生粉勾芡，撒入葱段，上碟即成。





原料

绿豆芽100克, 鲢鱼肉50克, 红椒1只, 韭菜10克。

调味料

花生油200克(实耗油12克), 盐6克, 味精2克, 白糖1克, 湿生粉适量, 麻油1克。

小贴士

切好的鱼丝要腌好, 在泡油时火要适中, 动作要轻。

【银针炒鱼丝】

YINZHENCHAORYU SI

制作过程



绿豆芽去根部洗净, 鲢鱼肉去皮切中丝, 韭菜洗净切段, 生姜去皮切丝, 红椒切丝。

鱼肉丝加少许盐, 湿生粉腌好, 再烧锅下入花生油, 待油温80度时, 下入鱼丝, 泡至九成熟倒出待用。

锅内留油, 放入姜丝、豆芽、红椒丝, 盐, 炒至断生, 加入鱼丝、韭菜, 调入味精、白糖炒透, 再用湿生粉勾芡, 淋入麻油, 轻轻翻炒几次即可。





原材料

嫩排骨150克，冬菇5克，生姜5克，葱5克，红椒1只。

调味料

花生油15克，盐5克，味精3克，蚝油5克，绍酒3克，湿生粉适量，麻油1克。

小贴士

炒时锅要烧热，宜用大火。

【冬椒烧排骨】

DONGJIAOSHAOPAIGU

制作过程



嫩排骨砍成小块，冬菇洗净切块，生姜去皮切片，葱切段，红椒切小块。

烧锅下油，待油热时，下入姜片，排骨，搅入绍酒，用大火爆炒数次，注入清汤，用小火烧。

待烧至排骨快熟时，加入冬菇，红椒，葱，调入盐，味精，蚝油，烧透入味，然后用湿生粉勾芡，淋入麻油即可。





原材料

鸡胸肉100克,核桃仁50克,圆椒1只,红萝卜10克,生姜5克

调味料

花生油500克(实耗油20克),盐5克,味精2克,白糖1克,麻油1克,湿生粉适量

小贴士

核桃和鸡一起食用,能补肾固精,强化脑血管弹力,促进神经细胞的活动。

【核桃锦绣鸡】

HETAOJINXIUIJI

制作过程



鸡胸肉切丁,圆椒切丁,红萝卜去皮切丁,生姜去皮切小片,核桃仁用开水泡透。

鸡肉加少许盐、味精、湿生粉腌好。烧锅下油,先把核桃仁用小火炸酥捞起,然后把鸡丁下入,泡到滑嫩,倒出待用。

锅内留油,下姜片、圆椒丁、红萝卜丁炒至快熟,加入鸡丁,调入盐、味精、白糖炒至入味,用湿生粉勾芡,撒上核桃仁,淋入麻油即成。





原料

羊肝100克, 羊肾100克, 大葱50克, 红椒1只, 生姜10克。

调料

花生油15克, 盐5克, 味精1克, 胡椒粉少许, 绍酒2克, 湿生粉适量, 麻油1克。

小贴士

羊肾富含铁质, 可以保证红细胞数量, 及时为大脑输送氧气, 提高大脑的工作效率。

【椒葱炒羊肾】

JIAOCONGCHAOYANGSHEN

制作过程



羊肝切成片, 羊肾切成片, 大葱去老皮切斜片, 红椒切片, 生姜去皮切片。



锅内加水, 待水开时下入羊肝片、羊肾片, 用大火快速烫至八成熟, 倒出待用。



另烧锅下油, 放入生姜片、大葱片、红椒片, 煎炒片刻, 合入羊肝片、羊肾片, 加入绍酒, 调入盐、味精、胡椒粉, 用大火炒熟入味, 然后用湿生粉勾芡, 淋入麻油即可。





原料

老母鸡300克,猪脑100克,人参10克,生姜10克,红枣10克

调味料

清汤适量,盐6克,味精1克,绍酒2克,胡椒粉少许

小贴士

炖汤时火候要一致,不能时大时小,否则炖出的汤不清香。

【猪脑炖老鸡】

ZHUNAODUNLAOJI

制作过程



老母鸡砍成块,猪脑洗净去血丝,生姜去皮切成片,红枣泡透。

锅内加水,待水开时下入老母鸡块、猪脑,用中火煮净血水,捞起冲净。

在炖盅内盛入母鸡块、猪脑、生姜片、人参、红枣,调入盐、味精、绍酒、胡椒粉,注入清汤,加盖,入蒸柜,隔水炖2小时即可食用。

