

精美简易家常菜



精美简易家常菜



秦一洲(阿二) 编

广西科学技术出版社

原出版者:香港雁南图书出版公司
版权中介:广西万达版权代理公司

家庭保健食谱系列

精美简易家常菜

秦一洲(阿二) 编

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

南宁双龙实业有限责任公司印刷

(南宁市长岗路 103 号 邮政编码 530023)

开本 880×1140 1/64 印张 2.5 字数 60 400

1999 年 10 月第 1 版 2001 年 8 月第 3 次印刷

印数:9 001—15 000 册

ISBN 7-80619-834-2

TS·60

定价:6.00 元

桂图登字:20-99-052

本书如有倒装缺页的,请与承印厂联系

ISBN 7-80619-834-2



9 787806 198346 >

目 录

麻婆豆腐 12

效益：治结核病·强壮骨骼·营养丰富

煨黄鱼 13

效益：补血和胃·益身强体·补身益气

冰糖蒸杏仁五花肉 14

效益：补血益肾·补充营养·孕妇适用

核桃肉豌豆糊 15

效益：补肾健脾·强身养神·有助代谢

炸火腿鲑鱼 16

效益：补身益血·容易吸收·健体强身

红烧鲥鱼 17

效益：补血益身·帮助消化·健脾和胃

香炸黄花鱼尾 18

效益：老人益体·降血益心·健体补身

鸡汤黄鲫鱼 19

效益：补血健脑·帮助消化·补肝益肾

肉汤蒸刀鱼 20

效益：健脾和胃·补肝益肾·帮助消化

黄鱼海参火腿末羹 21

效益：降血益心·强筋壮骨·明目和胃

红烧刀鱼 22



效益：补身益气·容易消化·健体益气

五花猪肉萝卜连锅 23

效益：补身健体·帮助消化·健胃益气

冬笋甜面酱烩鸭肝 24

效益：补血明目·补气益体·健胃补肾

糖醋木耳鲤鱼 25

效益：老人健体·补血益脑·降血益心

炸油皮马蹄黄鱼卷 26

效益：补身补血·强身健体·容易消化

干烧鲫鱼 27

效益：老人补身·补血和胃·健肾和胃

香菇冬笋焖猪脚筋 28

甜酸葱烧排骨 29

冬笋姜葱炒牛肉 30

辣煮里脊肉 31

效益：补血益肾·孕妇适用·补充营养

上汤肉丝烩青豆 32

效益：补肺抗病·强肝补肾·心脏损伤

肉松酿油豆腐 33

效益：治皮肤炎·强壮骨骼·补气活血

冬菇冬笋瘦肉馅 34

效益：补血益气·明目补身·补充营养

菠菜肉松焖豆腐 35

浓汤鱼翅 36

效益：治结核病·滋补活血·强壮骨骼



鸭肉炸包 37

效益：补充营养·降血益心·帮助消化

冬菇肉片焖豆腐 38

效益：补气活血·治结核病·增加食欲

黄瓜鸡片 39

效益：治贫血症·降低血压·强肝补肾

蚕豆焖鸡 40

效益：增加食欲·滋补肝肾·强壮机能

豆豉肉松炒豆腐 41

效益：活血补气·治结核病·营养丰富

油爆羊肚 42

效益：孕妇补身·容易消化·入口美味

炒辣鸡丁 43

效益：健脾益胃·补肝益气·补充营养

烧猪大肠 44

效益：帮助吸收·健脾和胃·益肝补肾

糖醋煨肉丸 45

效益：补充营养·补血明目·益肾补身

冬菜炒蚕豆 46

效益：补肝肾肺·降低血压·治冠心病

干炒蚕豆 46

效益：治肥胖症·强肝补肾·活血补脑

麻油葱花拌豆腐 47

效益：降低血压·治结核病·益肝补肾

清炒大豆芽 47



效益：降血补肾·治肥胖症·防冠心病

扁豆灯笼椒炒肉丝 48

效益：治牙周病·强肝活血·恢复元气

黄瓜麻酱拌粉皮 49

效益：治贫血症·坚骨补肾·恢复元气

肉松蘑菇焖豆腐 50

效益：活血补胃·培元益肾·治软骨症

冬笋当归焖牛腩 51

白汁鱼唇 52

炸腐皮牛肉卷 53

效益：补血益气·容易吸收，健胃强体

炸鲳鱼 54

效益：容易咀嚼·补身益体·补血健胃

炸油皮羊肝 55

效益：补血益身·明目补肾·强壮筋骨

鸡汤鲤鱼卷 56

效益：容易吸收·降血益心·健胃补脑

烩炸鸡丝 57

效益：补身益脑·补肝益肾·补充营养

炒猪腰猪脑 58

效益：补血益气·补充营养·强身健体

酒酿猪肉片猪油片虾仁 59

效益：补充营养·益肾补气·手术后用

炸猪肉饼 60

效益：补血益气·补充营养·补肾养气



辣炒猪腰 61

效益：补血益身·补充营养·补肺益肾

油炸香鸡 62

效益：补血益身·健肾补肝·降血益心

糖醋炸鱼皮 63

效益：补血益身·强壮筋骨·益肾补肝

煨鲫鱼 64

效益：补血益气·降血益心·补脑强脑

卤水猪脚 65

效益：补充营养·补肾益气·健脾和胃

鸡蓉虾球汤 66

效益：老人补血·补充营养·益脑补身

炸山鸡卷 67

效益：补血益身·补充营养·明目补气

炸鸡肉蓉 68

效益：老人健体·帮助消化·降血益心

木耳冬菇猪肚汤 69

效益：补血明目·补充营养·强身健体

炒木耳猪腰 70

效益：补血益身·补肝益肾·补充营养

炸五花猪肉 71

效益：补充营养·明目益气·健肾补身

鸡汤煨香菇肉饼 72

效益：补血益气·补充营养·补肾益身

鸡汤蒸鲰鱼 73



效益：补身强体·补血健胃·益脑补肾

乌鸡蒸地黄 74

效益：补气养血·补脑健脾·增强体质

青蒜炒牛腱丝 75

金黄炸鸡 75

熏炸全鸭 76

酥炸猪脚 77

蛋白冰糖蒸银耳 77

鸡丝焖豌豆 78

效益：营养不良·食欲不振·气血不足

青豆腐煮碎肉 78

效益：强肝补肾·骨质软化·虚弱贫血

雪菜肉松豆腐 79

效益：防治贫血·恢复元气·强壮骨骼

辣酱炒豆腐 79

效益：治结核病·补肝活血·强壮骨骼

豌豆炒蘑菇 80

效益：治白内障·滋补心脏·治口腔炎

扁豆冬菇 81

效益：强肝补肾·治冠心病·降低血压

炸大肠 82

椒丝糖醋桂鱼 83

炸虾丸 84

白汁烩蟹 85

鲜奶马铃薯烩鸡 86



香菇火腿姜葱蒸桂鱼 87

姜葱猪肉豆酱焖鸡 88

香菇笋肉辣椒炒鲜鱿 89

香菇火腿栗子炖鸡 90

姜葱肉片炒菜豆 91

效益：降压强心·慢性肾炎·脑血管病

炒菜豆 91

效益：降压强心·身体肥胖·病后调养

贻贝煨猪腰 92

效益：补血益身·益肝补肾·补充营养

姜葱香菇蒸鸡 93

香滑炒蛋 93

酱焖猪肉菜豆 94

效益：降压强心·慢性肾炎·脑血管病

青豆炒肉碎榨菜 94

效益：补肺抗病·病后调养·健康皮肤

糖醋溜桂鱼 95

油炸香葱鲫 96

滑蛋虾仁炒青豆 97

效益：补肝益肾·病后调养·眼干眼涩

蚕豆炒肉碎 97

效益：降压强心·营养不良·脑血管病

陈皮甜苕蓉炖羊腰羊脂 98

效益：老人健体·补肾壮阳·益精补气

酱炒青豆黄瓜肉丁 99



效益：营养不良·健康皮肤·骨质软化

虾米扣炸酿蛋 100

蒸蛋皮鸭肝卷 101

效益：明目补血·补肾和胃·补充营养

鲜虾炒黄瓜 102

效益：治肥胖症·降低血压·滋补肝肾

蚝油豆腐 103

效益：滋补肝肾·防治胃病·恢复元气

蚕豆炒虾仁 104

效益：治皮肤炎·降低血压·强肝开胃

蒸素火腿 105

效益：治贫血症·滋补骨骼·恢复元气

蒸素鸡 106

效益：治贫血症·补肾活血·营养丰富

冬笋冬菇烧面筋 107

效益：降低血压·滋肝补肾·治肥胖症

肉片白菜炒豆腐 108

效益：滋补活血·消肿化核·强心补肾

红枣核桃露 109

效益：强肝补肾·防治贫血·滋补骨骼

姜葱肉片炒扁豆 110

效益：治结核病·降低血压·恢复元气

肉松焖百页 111

效益：治结核病·活血培元·营养丰富

菠菜豆腐松炒蛋 112



效益：补肾活血·治夜盲症·坚固骨质

炸酿豆腐盒 113

爆炒鱿鱼卷 114

红枣炖兔肉 115

效益：祛斑补虚·补益脾胃·补血养血

肉丝煮蚕豆 116

效益：补肺抗病·降压强心·食欲不振

肉松豌豆焖豆腐 117

效益：滋补活血·消肿化核·强壮心肌

冬菜肉片焖豆腐 117

效益：补肾化核·滋补活血·强壮骨骼

雪菜肉丝炒百页 118

效益：消肿化核·强化心脏·增加食欲

干炒豌豆 118

效益：消肿化核·治口腔炎·减肥补肝

清炒菠菜 119

效益：滋补肝肾·降低血压·治夜盲症

醋炒大豆芽 119

效益：治肥胖症，恢复元气，降低血压

甜酱肉片炒扁豆 120

效益：滋肝补肾·治高血压·防治结核

杂果杏仁豆腐 121

效益：降低血压·增加热能·防冠心病

黄瓜炒羊肉 122

效益：防冠心病·补肝益肾·营养丰富



香葱焖猪肉 123

炸虾卷 124

首乌焖猪肝 125

效益：补肝益肾·健脾益血·强壮机体

杞子炖羊脑 126

效益：补脑益智·健骨强筋·添精固髓

芫荽伴肉丸 127

香炒蟹黄 128

甜酱焖鲤鱼 129

大葱炒羊肉片 130

香蒜排骨 131

马蹄木耳炒猪腰 132

炸猪脊肉 133

肉丸木耳清汤 134

猪肉荷包蛋 135

酥炸鸭 136

酱汁鲤鱼 137

香炸猪肝 138

大蒜猪蹄 139

大蒜甜酱猪大肠 140

酥炸五花羊肉 141

肉丝炒木耳 142

菠菜芙蓉汤 143

番茄冬菇炒鸡球 144

炸对虾 145

猪皮蒸鸡 146

酱汁牛肉 147

熏黄鱼 148

甜醋黄鱼片 149

鲜炸海螺肉 150

香嫩鸡块 151

香酥糖醋鲤鱼 152

蒸黄花鱼 153

鸡丝粉皮 154

酸辣咕嚕肉 155

冬菇丝瓜肉片 156

香葱猪排 157

香葱肉丝 158

香麻鸡 159

红烧鳗鱼 160



精美简易家常菜



秦一洲(阿二) 编

广西科学技术出版社

目 录

麻婆豆腐 12

效益：治结核病·强壮骨骼·营养丰富

煨黄鱼 13

效益：补血和胃·益身强体·补身益气

冰糖蒸杏仁五花肉 14

效益：补血益肾·补充营养·孕妇适用

核桃肉豌豆糊 15

效益：补肾健脾·强身养神·有助代谢

炸火腿鲑鱼 16

效益：补身益血·容易吸收·健体强身

红烧鲥鱼 17

效益：补血益身·帮助消化·健脾和胃

香炸黄花鱼尾 18

效益：老人益体·降血益心·健体补身

鸡汤黄鲫鱼 19

效益：补血健脑·帮助消化·补肝益肾

肉汤蒸刀鱼 20

效益：健脾和胃·补肝益肾·帮助消化

黄鱼海参火腿末羹 21

效益：降血益心·强筋壮骨·明目和胃

红烧刀鱼 22



效益：补身益气·容易消化·健体益气

五花猪肉萝卜连锅 23

效益：补身健体·帮助消化·健胃益气

冬笋甜面酱烩鸭肝 24

效益：补血明目·补气益体·健胃补肾

糖醋木耳鲤鱼 25

效益：老人健体·补血益脑·降血益心

炸油皮马蹄黄鱼卷 26

效益：补身补血·强身健体·容易消化

干烧鲫鱼 27

效益：老人补身·补血和胃·健肾和胃

香菇冬笋焖猪脚筋 28

甜酸葱烧排骨 29

冬笋姜葱炒牛肉 30

辣煮里脊肉 31

效益：补血益肾·孕妇适用·补充营养

上汤肉丝烩青豆 32

效益：补肺抗病·强肝补肾·心脏损伤

肉松酿油豆腐 33

效益：治皮肤炎·强壮骨骼·补气活血

冬菇冬笋瘦肉馅 34

效益：补血益气·明目补身·补充营养

菠菜肉松焖豆腐 35

浓汤鱼翅 36

效益：治结核病·滋补活血·强壮骨骼



鸭肉炸包 37

效益：补充营养·降血益心·帮助消化

冬菇肉片焖豆腐 38

效益：补气活血·治结核病·增加食欲

黄瓜鸡片 39

效益：治贫血症·降低血压·强肝补肾

蚕豆焖鸡 40

效益：增加食欲·滋补肝肾·强壮机能

豆豉肉松炒豆腐 41

效益：活血补气·治结核病·营养丰富

油爆羊肚 42

效益：孕妇补身·容易消化·入口美味

炒辣鸡丁 43

效益：健脾益胃·补肝益气·补充营养

烧猪大肠 44

效益：帮助吸收·健脾和胃·益肝补肾

糖醋煨肉丸 45

效益：补充营养·补血明目·益肾补身

冬菜炒蚕豆 46

效益：补肝肾肺·降低血压·治冠心病

干炒蚕豆 46

效益：治肥胖症·强肝补肾·活血补脑

麻油葱花拌豆腐 47

效益：降低血压·治结核病·益肝补肾

清炒大豆芽 47

