

家常食谱精选

Jiachangshipujingxuan

滋补养生菜



丁瑞翔 编著

何以延年又益寿
尽在保健养生佳肴
一册在手 入厨不用愁



羊城晚报出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常食谱精选/丁瑞翔编著. —广州:

羊城晚报出版社, 2005. 10

ISBN 7-80651-432-5

I. 家… II. 丁… III. 食谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第089982号



责任编辑 刘小芬 吴伯衡
责任技编 汤卓英
策 划 阿 光
封面设计 刘 文
摄 影 Raymond (香港专业摄影师)

家常食谱精选

出版发行/ 羊城晚报出版社(广州市东风东路733号
邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团

印 刷/ 广东省中山新华商务印刷有限公司

地 址/ 广东省中山市火炬开发区逸仙大道
邮编: 528437

规 格/ 889毫米×1240毫米 1/64 印张 12.5

版 次/ 2005年10月第1版 2005年10月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-432-5/TS. 34

定 价/ 48.00元(全十册)

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)





家常食谱精选

Jiachangshipujingxuan



滋补养生菜



丁瑞翔 编著



羊城晚报出版社



QIAN

前

言

YAN

滋补菜肴是将具有滋补作用的食物经过精心搭配制作而成的，既是适口爽心的美食，又在滋补强身方面具有独到之处。它将丰富的烹饪技术、营养卫生、食疗保健等融为一体，使食用者在感受“饮食文化”博大精深的同时，在轻松愉快的享用中达到强身健体、延年益寿的保健作用。

《滋补养生菜》收集的菜式以滋补健身、制作方便、功效突出为原则，对原料、制作过程通过图文并茂的说明，让读者容易接受与掌握。时时自己制作款款适合的滋补菜肴，既有益身心，又享煮食之乐，何乐不为！



目录

麻辣鱼脯	5		
素溜西兰花	7		
芝麻里脊	9		
葱烧鱼皮	11		
干煸四季豆	13		
沙茶牛肉	15		
陈皮蒸桂花鱼	17		
脆皮炸鸡腿	19		
怪味焖牛肉	21		
金菇炒黄鳝	23		
生煎肉	25		
云耳蒸福寿鱼	27		
嫩豆腐烧鲶鱼	29		
冬笋烧田鸡	31		
宫保鸡丁	33		
芥蓝炒双魷	35		
花椒鸭块	37		
葱油鲜魷卷	39		
炒素三鲜	41		
		鱼香大虾	43
		芥蓝炒肾球	45
		五柳全鱼	47
		啤酒焖牛肉	49
		粉蒸鸭	51
		葱爆五花肉	53
		荷包鲫鱼	55
		象牙里脊	57
		咖喱炒干丝	59
		咸肉春笋	61
		焦熘脆鲤鱼	63
		酿苦瓜	65
		红烧鳗鱼	67
		香辣里脊	69
		炆双色片	71
		干煸冬笋	73
		油爆肚仁	75
		清远白切鸡	77
		乳香鲶鱼	79

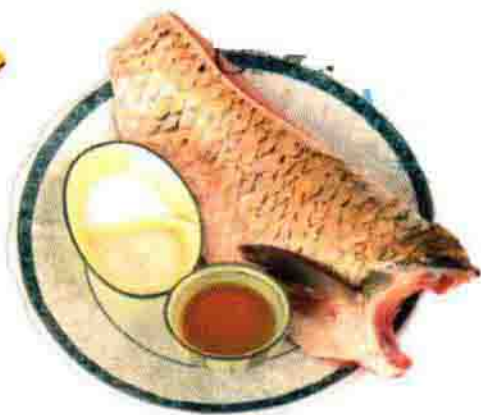
。家常食谱精选。

滋补养生菜



麻辣鱼脯

原料



鱼脯肉	200克
红油	20毫升
白糖	15克
干细豆粉	适量

制作过程

1

鱼脯肉去皮、骨，切成薄片。



2

将鱼片放入干细豆粉中，并逐一轻轻拍打鱼片。烧热油锅，逐一放入鱼片，炸至酥脆捞起。



3

加入精盐、味精、红油、花椒油拌匀，撒上白糖即成。



小提示

花生油耐高温，所以煎炸食物宜用花生油。



素溜西兰花

原料



西兰花
辣椒

500克
2个

制作过程

1

将西兰花洗净，切成小朵；辣椒洗净去籽，切成小块。



2

炒锅用中火加热，加入适量食油，待油烧至七成热时，放入辣椒，翻炒至出味。



3

倒入西兰花，翻炒几下，加适量清水烧开后，倒入调味料，炒匀勾芡，即可。



小提示

经常食用西兰花，可以抗衰老美容养颜。



芝麻里脊

原料



猪里脊肉	175克
熟火腿	25克
白芝麻仁	60克
鸡蛋	1只
葱末	10克
绍酒	适量
葱姜汁	适量

制作过程

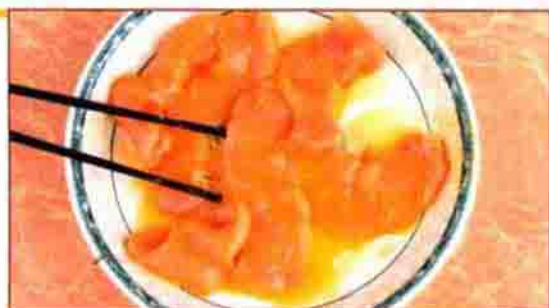
1

将猪里脊肉剔去筋膜，片成薄片；火腿切细条；鸡蛋打入碗中。



2

里脊肉用葱姜汁、白胡椒粉、绍酒、盐、味精腌好；鸡蛋加适量生粉调成蛋糊，抹在肉片上备用。



3

在里脊肉片上粘上一层芝麻仁，入热油锅炸熟后，撒上葱末、火腿条即可。



小提示

芝麻含有丰富的维生素E，具有促进细胞分裂并延缓其衰老过程的功能。食用芝麻还可预防心血管病。



葱烧鱼皮

原料



水发鱼皮	100克
鸡肉	150克
料酒	15毫升
葱段	适量
姜块	适量

制作过程

1

鱼皮洗净，切长段；鸡肉洗净，斩件；姜去皮，切块。



2

炒锅置大火上，下油烧至三成熟，放入葱段、姜块炒出香味。



3

加入鲜汤、精盐、味精、胡椒、酱油、料酒、鸡肉烧沸，改小火烧至鱼皮软滑入味，放入芝麻油推匀即成。



小提示

鲜香美味，软滑可口。



干煸四季豆

原料



四季豆
猪瘦肉
绿豆芽
料酒

200克
80克
10克
少许

制作过程

1

四季豆去头尾及边筋，用开水烫过后，切段；猪瘦肉剁碎成米粒状大小；芽菜入清水中淘洗干净，切小段。



2

锅置旺火上，放入菜油烧至七成熟时，放入四季豆煸炒至熟、表面变蔫时捞出，滤干油分。



3

锅内留油少许，加入碎猪肉、精盐、料酒、酱油炒至碎肉酥香、色金黄时，加入四季豆、芽菜、调味料炒匀，起锅即成。



小提示

四季豆含有皂素，会强烈刺激消化道黏膜，使人恶心、呕吐、腹痛、腹泻。



沙茶牛肉

原料



牛肉	250克
芥蓝菜叶	50克
鸭蛋	2个
沙茶酱	适量
蒜末	适量
姜末	适量
绍酒	适量

制作过程

①

牛肉洗净切片；芥蓝叶洗净，切短片。



②

鸭蛋取蛋清；将牛肉与蛋清、绍酒、湿淀粉抓匀后入油锅拉油；另锅置火上，爆香蒜末、姜末，下芥蓝菜叶炒熟。



③

加入沙茶酱、牛肉、精盐、味精翻炒拌匀至熟后，勾芡装盘即成。



小提示

芥蓝口感爽脆，可加快胃肠蠕动助消化。