

安利皇后锅具 美食秀堂



健康“食”尚
生活至上

安利(中国)日用品有限公司编
广东人民出版社

安利皇后锅具 美食秀堂



健康“食”尚
生活至上

安利(中国)日用品有限公司编
广东人民出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

安利皇后锅具美食秀堂/安利(中国)日用品有限公司编.

—广州: 广东人民出版社, 2008.12

ISBN 978-7-218-06080-4

I. 安… II. 安… III. ①食谱 ②菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第196972号

安利(中国)日用品有限公司版权所有, 授权广东人民出版社出版, 盗版必究。

责任编辑	谢海宁
整体设计	安利(中国)日用品有限公司
责任技编	黎碧霞
出版发行	广东人民出版社
印 刷	中华商务联合印刷(广东)有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/16
印 张	3.75印张
字 数	75千字
版 次	2008年12月第1版 2008年12月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-218-06080-4
定 价	20.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换



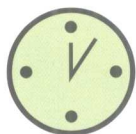
中华文化博大精深，而饮食文化更是源远流长。吃，不仅仅是一日三餐，解渴充饥，更是一种文化的体验。今天，健康烹饪的理念已深深地融入到了中华饮食文化之中，吃已不仅仅停留在色香味上，更是营养与健康相结合的完美追求。

正是基于对营养和健康的不懈追求，在安利皇后锅具面市之后，安利（中国）日用品有限公司举办了主题为“美食盛宴 创意秀堂”的菜谱征集大赛，旨在推广健康烹饪理念，令安利皇后锅具所倡导的健康品质生活更加深入人心。在公司的精心组织与消费者的热情参与下，来自全国各地的烹饪爱好者各展所长，大显身手，利用安利皇后锅具六大优势，深度开发其独特功能，运用层叠煮食法、低温免水煮食法等方法，为我们呈现出荟萃各大菜系及地方风味的缤纷菜肴。

南菜的清淡可口，北菜的浓重醇厚，川湘一带的麻辣鲜香，东南沿海的特色海味，以及远至青海的独特风味……集各地饮食文化特色的《安利皇后锅具美食秀堂》，犹如中华饮食的万花筒，折射出大江南北的美味佳肴，也闪耀着安利皇后锅具精深健康烹饪的智慧光芒。

现在，就请随着安利皇后锅具的视角，一起体验来自全国的精美菜肴，感受烹饪带来的“食”尚新感觉吧！





时间图

表示烹饪时间



热量图

表示热量值

营养小贴士

营养小贴士图

让您对这道菜的主要营养成分一目了然，并揭开食物健康功效的秘密

主料

辅料

调料

主料图

表示菜肴的主要食材

辅料图

表示菜肴的辅助食材

调料图

表示菜肴的调味料

炉火示意图



中火

中火图

表示使用中火



小火

小火图

表示使用小火

烹饪过程炉火示意图



表示用中火加热，看到蒸汽冒出，打开锅盖



表示用中火加热，看到蒸汽冒出后旋转锅盖，转小火

※ 补充说明图

表示对烹饪术语或烹饪过程的补充说明

注：安利皇后锅具适用于大多数炉面，包括燃气炉、电磁炉、电热炉等；节能高效，仅需中小火即可满足烹饪需求，请勿使用大火进行烹调。

健康煮意

荷塘月色	3
素扣肉（豆腐）	4
奥运五色饼	5
南瓜百合	6
十全十美	7
松仁鳕鱼羹	8
翠玉合璧	9
碧绿海皇蒸牛柳	10
金玉满堂	11

特色风味

辣味八宝	13
双味麒麟鳊鱼	14
北京糊塌子	15
青海三烧	16
珍珠翡翠酱鸭腿	17
海蛎豆腐羹	18
荷香八宝骨	19
皇后椰香鸡	20
花好月圆	21

独特创意

雅黛彩球	23
火龙吐丝	24
香米狮子头	25
石榴鸡	26
玉环五色图	27
青蔬翡翠虾球	28
雪中送炭	29
玉兔出山	30
金玉乾隆鸭	31

缤纷佳肴

层叠组合一 33

① 竹荪莲藕鸡	34
② 红花大虾	34
③ 赛熊掌	35
④ 富贵石榴包	35

层叠组合二 36

① 鱼头豆腐鸡胸汤	38
② 糯米饭	39
③ 凉瓜酿三鲜丸子	39
④ 鳕鱼蛋羹	39

层叠组合三 40

① 鲜虾粥	42
② 南瓜排骨盅	42
③ 金针三耳口蘑燕鸡	43
④ 果仁蛋糕	43

层叠组合四 44

① 大枣花生焖猪蹄	45
② 翡翠鲜虾卷	45
③ 木瓜排骨藕	45

层叠组合五 46

① 牛奶豆腐莲子鸡	48
② 翡翠玉白菜	48
③ 鸟巢	49
④ 珍珠甜圆	49
⑤ 陈皮绿豆沙	49

层叠组合六 50

① 欢聚满堂	52
② 蒸排骨	52
③ 漫山遍野	53
④ 鱼跃青池	53

附录 54

健康煮意

如何烹饪才能保持菜肴的原汁原味，减少食物的营养流失？

为何不试试使用安利皇后锅具？独有Vitalok低温免水煮食法，在烹饪时形成蒸汽锁，让热力在锅内均匀循环，只需少许火力即可烹饪食物，不仅有效锁住营养，充分利用食物中的天然水分或油脂进行烹煮，更能保留食物的天然风味和色泽，让您吃得更健康，享受生活原味。





煎炒锅连盖

烹饪时间

所含热量



约10分钟



约320千卡

主料

西兰花(切小块)	1/2棵(约150g)
西芹(切斜片)	100g
甜豆荚(择去老丝)	100g
红、黄彩椒(切菱形片)	各100g
马蹄(去皮切片)	80g
鲜百合(掰开)	80g
莲藕(去皮切薄片)	100g
黑木耳(泡发后撕小朵)	80g

辅料

调料

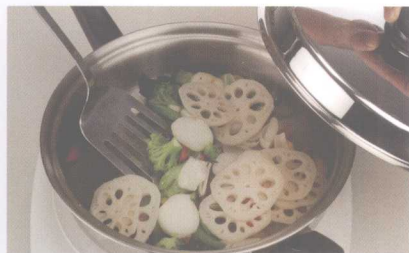
琥珀核桃	10块(约50g)
油	2茶匙(10ml)
盐	1茶匙(5g)

营养小贴士

此道菜包含的营养丰富且全面，含有丰富的膳食纤维、维生素及矿物质，其中的西兰花、鲜百合、莲藕、西芹等还具有一定的保健功效。



将煎炒锅平放于炉灶上，均匀地淋入5ml油，再依次将西芹片、红黄彩椒片、西兰花块、甜豆荚、马蹄片、鲜百合瓣、藕片、黑木耳铺在锅内。



2 盖上锅盖，以中火加热，1~2分钟后开盖轻轻翻炒两下。



3 盖上锅盖再焖1~2分钟，开盖，调入盐和剩下的5ml油，搅拌均匀后关火。



4 将炒好的主料装盘，再将琥珀核桃点缀在菜肴表面即可。





1.4升煎锅、6升汤锅、
蒸滤锅、正反两用锅盖

烹饪时间



约30分钟

所含热量



约250千卡

主料

北豆腐.....1块(约700g)

辅料

腌酸菜.....150g

腌豆豉.....150g

姜末、蒜茸.....各150g

调料

生抽.....2汤匙(30ml)

花椒粉.....1/2茶匙(3g)

白砂糖.....4茶匙(20g)

油.....500ml(实耗30ml)

营养小贴士

豆腐的营养价值很高，含有丰富的植物蛋白以及钙等矿物质。



将整块豆腐用软刷子蘸生抽擦2次(2次之间相隔10分钟)，使其表面呈褐色。



1.4升煎锅中火预热，倒入油，加热至5成热时放入整块豆腐，并用干净的大勺子不断地捞油淋于豆腐表面，直至豆腐表面呈金黄色，小心地取出，冷却5分钟。



将豆腐切成5毫米厚的大片装入碗中。把腌酸菜、腌豆豉、姜末、蒜茸、花椒粉和白砂糖拌匀后铺在所有的豆腐片上，然后移至蒸滤锅中。



6升汤锅放适量水，中火烧开后架上蒸滤锅，盖上正反两用锅盖。至锅盖可以自由旋转但无大量蒸汽冒出，转小火蒸约15分钟。最后将豆腐取出，反扣于盘中即成素扣肉。





煎炒锅连盖

烹饪时间



约20分钟

所含热量



约280千卡

主料

小麦面粉	100g
韭菜(切碎末)	100g
胡萝卜(切细丝)	100g
丝瓜(切丁)	100g
天葵菜(切小段)	100g

辅料

虾皮	5g
蛋黄	2个
菠菜汁、番茄汁	各约50ml
黑芝麻粉	约50g

调料

油	1汤匙(15ml)
---	-----------

营养小贴士

韭菜富含粗膳食纤维，能增进胃肠蠕动，还有活血散瘀的功效；胡萝卜含有大量β-胡萝卜素，有助于机体抗氧化和延缓衰老。



1 将小麦面粉分成5等份，在其中4份中分别加入蛋黄、菠菜汁、番茄汁、黑芝麻粉，用适量温水和成软硬适中的面团，发酵1小时。将主料中的蔬菜与虾皮一起搅匀制成蔬菜馅料。



2 将5个面团各自一分为二，并分别擀成约3毫米厚的圆饼状。两个单饼中间均匀地夹入调好的蔬菜馅料，边缘蘸少许水压紧，做成5个蔬菜馅饼。



3 中火 >> 中火
煎炒锅用中火预热，锅底刷上少许油，先放入1个菜饼并加盖烙2分钟。



4 中火 >> 中火
把菜饼翻面后继续加盖烙2分钟后即可出锅。依次将其它菜饼烙熟。食用时根据个人喜好切开或蘸汁。



6升汤锅、蒸滤锅、
正反两用锅盖

烹饪时间



约25分钟

所含热量



约350千卡

主料	南瓜·····1个(约400g)
	鲜百合·····100g
辅料	枸杞·····20粒
	蜂蜜·····50ml

营养小贴士

南瓜对调节血糖具有积极意义。鲜百合具有养心安神、润肺止咳的功效。



1 南瓜洗净取出内瓤、切连刀瓣(形似莲花)。鲜百合逐瓣掰开,洗净。枸杞用温水浸泡5分钟。



2 将鲜百合瓣放入南瓜中,泡过的枸杞撒在百合上,然后将南瓜百合移至蒸滤锅中。



3 中火 >> 小火

6升汤锅内加入适量水,架上蒸滤锅,盖上正反两用锅盖。用中火加热至出现蒸汽后旋转锅盖,转小火继续蒸约20分钟。



4 上桌前淋上蜂蜜即可。



6升汤锅、蒸滤锅、
正反两用锅盖

烹饪时间

所含热量



约15分钟



约380千卡

主料

鸡蛋(煮熟).....5枚
五花肉.....200g
青笋(去皮).....1小段(约150g)
北豆腐.....1块(约150g)
干香菇(泡发).....5朵

辅料

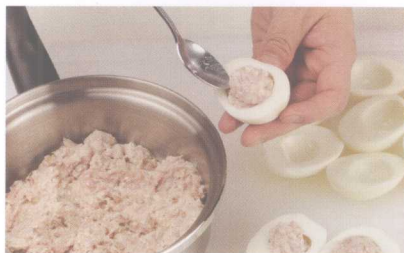
胡萝卜.....1根(约150g)
红辣椒(切成圆圈).....3只
香菜(取主叶茎).....2根

调料

芝麻油.....1茶匙(5ml)
白胡椒粉.....1/2茶匙(3g)
盐.....1/2茶匙(3g)
生抽.....1茶匙(5ml)
水淀粉.....2茶匙(10ml)

营养小贴士

此道菜含有丰富的蛋白质、钙和维生素等，其食材异彩纷呈，热闹欢腾，寓意美好。



1 将煮熟的鸡蛋去壳后对半切开，小心取出蛋黄，10瓣蛋白留用。将五花肉、泡发的香菇、北豆腐和青笋分别切碎，调入盐、生抽、白胡椒粉和水淀粉拌匀，调成馅料，分别填入蛋白之中。



2 将胡萝卜切薄片，整齐地摆放在圆盘上。将填好馅的蛋白放到胡萝卜片上。在盘四周的填馅蛋白之间放上红辣椒圈点缀，然后将盘移至蒸滤锅中。



3



6升汤锅中放适量水，用中火烧开，放上蒸滤锅，盖上正反两用锅盖，出现蒸汽后旋转锅盖，转小火再蒸约10分钟后出锅。



4

上桌前在菜肴表面点缀香菜，淋上芝麻油即可。





1升钢锅、煎炒锅、
多用途承架、钢杯、
正反两用锅盖

烹饪时间



约20分钟

所含热量



约450千卡

主料

鳕鱼.....1块(约500g)
甜玉米粒.....4汤匙(约60g)
鸡蛋.....2枚

辅料

松仁.....2汤匙(约30g)
香葱(切碎).....少许

调料

盐.....1茶匙(5g)
料酒.....4茶匙(20ml)
生抽.....2汤匙(30ml)
白砂糖.....2汤匙(30g)
水淀粉.....1汤匙(15ml)
米醋.....2茶匙(10ml)
高汤(或水).....2汤匙(约30ml)

营养小贴士

鳕鱼肉味鲜美且富含蛋白质和维生素A、D，
以及钙、镁、硒等营养素。



将鳕鱼剥皮、去骨、切成1厘米见方的小粒，与甜玉米粒一起放入盐、10 ml料酒、高汤(或水)和鸡蛋液充分拌匀。



将拌匀的蛋液分别倒入钢杯中备用。



煎炒锅中放适量水，开中火加热，待水开后放上多用途承架，再将钢杯装入多用途承架上，盖上正反两用锅盖，待出现蒸汽后旋转锅盖转小火，蒸约15分钟。



1升钢锅中放入生抽、白砂糖、米醋和剩余的10ml料酒，用小火煮沸，然后边搅拌边调入水淀粉勾芡，再次煮沸后淋在蒸好的鳕鱼羹上，再撒上松仁和葱花即可。





2升钢锅连盖、
1.4升煎锅连盖

烹饪时间



约20分钟

所含热量



约300千卡



健康煮意

主料

鲜虾.....100g
鲜毛豆仁.....250g
马蹄(去皮切片).....100g

调料

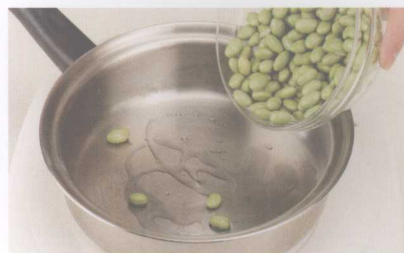
盐.....1茶匙(5g)
水淀粉.....1汤匙(15ml)
油.....2茶匙(10ml)

营养小贴士

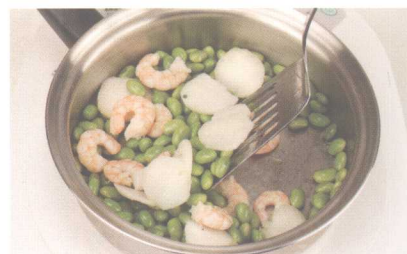
虾肉中富含优质蛋白，能增强人体的免疫力；毛豆中所含的“皂素”具有很好的减肥效果；而马蹄则是滋阴润肺、清心安神的优质食材。



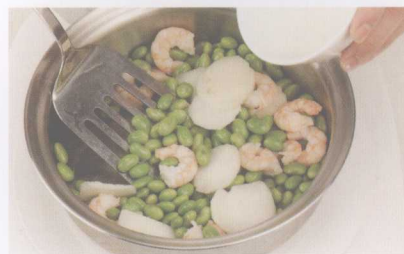
鲜虾洗净，放入2升钢锅中，盖上锅盖，用中火加热至出现蒸汽后旋转锅盖转小火，将虾煮熟，稍放凉后剥出虾仁备用。



1.4升煎锅中放适量油，再放入鲜毛豆仁，加少许水，盖上锅盖，用中火加热至出现蒸汽后旋转锅盖，转小火再焖5分钟。



打开锅盖加入马蹄片和虾仁，调入盐，转中火翻炒1分钟。



最后调入水淀粉勾芡即可。



6升汤锅、多用途承架、
焙碟、正反两用锅盖

烹饪时间



约30分钟

所含热量



约400千卡

主料

豆腐皮.....1大张
牛柳.....200g
鲜贝丁.....200g

辅料

大葱.....1/2根
青、红椒.....各1/2个
西兰花.....1/4棵

调料

生抽.....2茶匙(10ml)
水淀粉.....2茶匙(10ml)
盐.....1/2茶匙(3g)

营养小贴士

牛柳是高蛋白低脂肪的食物，鲜贝又有滋阴平阳的功效，豆腐皮可以将牛柳和鲜贝的营养和美味牢牢锁住。



1 将牛柳切成极薄的肉片，调入生抽、水淀粉和盐腌制10分钟；将青、红椒和大葱分别择洗干净，切成长约5厘米的细丝；西兰花洗净掰成小瓣；豆腐皮修去边缘，切成稍小于焙碟的菱形备用。



2 将菱形豆腐皮铺放在焙碟中，上面逐片铺上牛柳肉片，再将鲜贝丁均匀地摆放在肉片中间部分。西兰花瓣摆放在焙碟中间，上面撒上青、红椒丝。



3 中火

6升汤锅中加入适量水，用中火烧开后架上多用途承架，再将焙碟放在多用途承架上，盖上正反两用锅盖。



4 中火 小火

待出现蒸汽后旋转锅盖，转小火继续加热约20分钟。上桌前撒上大葱丝即可。



煎炒锅连盖、3升钢锅

烹饪时间



约15分钟

所含热量



约450千卡

主料

西芹(切菱形片)	150g
胡萝卜(切滚刀块)	150g
莴笋(切滚刀块)	150g
黄瓜(切滚刀块)	150g
猪里脊肉	100g
腰果	100g
红椒(切菱形片)	1个

辅料

老姜(切末)	10g
大蒜(切茸)	10g
大葱(切斜片)	10g

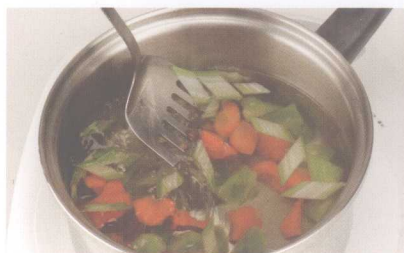
调料

油	4汤匙(15ml)
盐	1茶匙(5g)
老抽	2茶匙(10ml)
水淀粉	2茶匙(10ml)

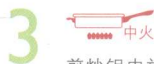
营养小贴士

多种蔬菜的组合营养丰富，腰果含有不饱和脂肪酸，可以润肠通便、润肤美容，且对心血管健康有益处。

▲滚刀块即边切边滚动的切法



猪里脊肉切成1.5厘米见方的丁，用盐和水淀粉腌制10分钟；将西芹片、胡萝卜块和莴笋块放入3升钢锅的沸水中焯烫1~2分钟，捞出用凉开水冷却后沥干水分备用。



煎炒锅中放入剩余的10ml油，开中火加热，放入姜末、蒜茸、大葱片煸炒出香味，然后放入里脊肉丁翻炒至肉色变白，加入黄瓜块和红椒片翻炒1分钟。

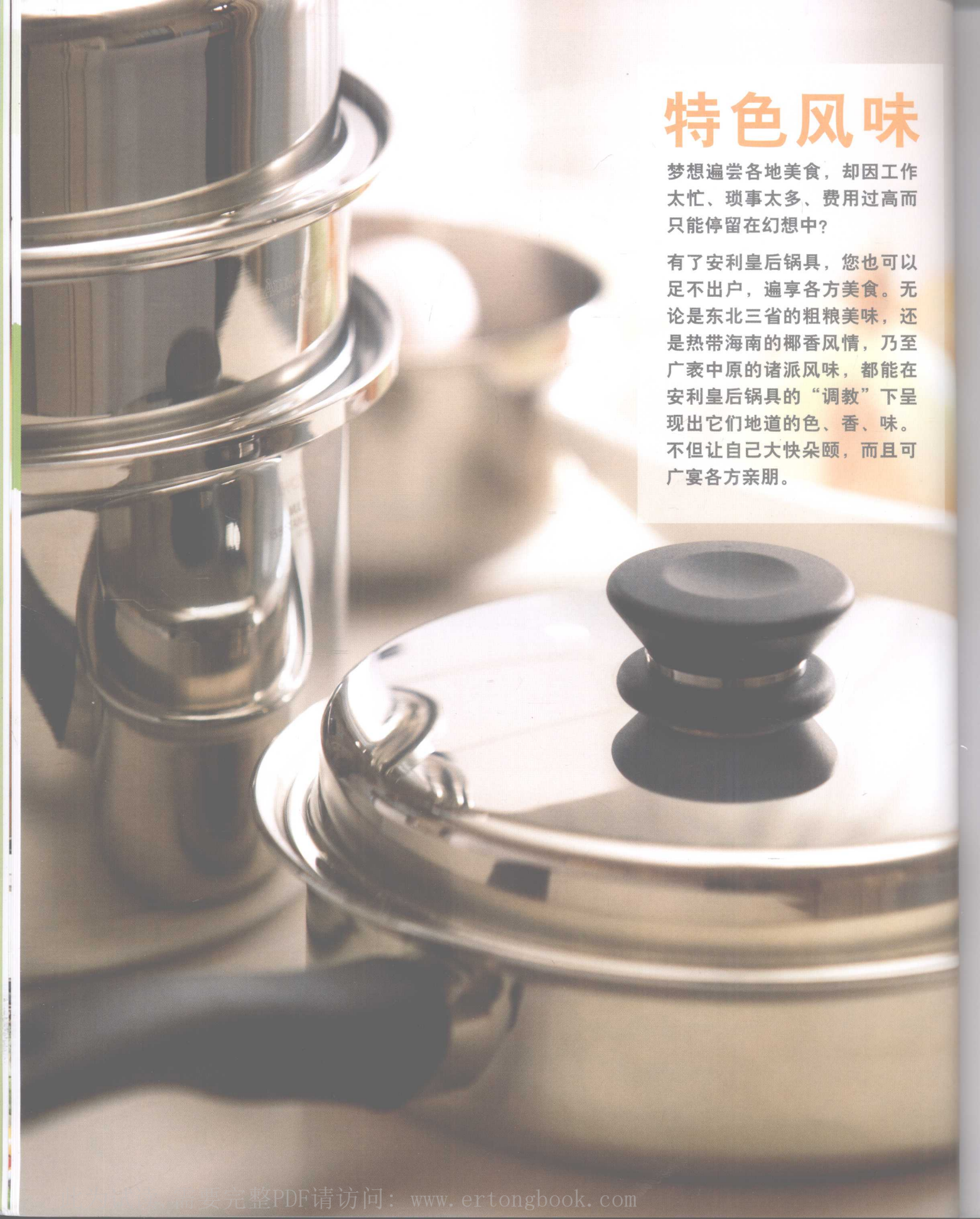


煎炒锅中用中火预热，放入5ml油将腰果煎炒至金黄色，盛出晾凉备用。



放入焯烫好的西芹片、胡萝卜块和莴笋块，盖上锅盖焖1~2分钟后，然后调入老抽和盐调味，撒上炒熟的腰果仁，调入水淀粉勾芡即可。





特色风味

梦想遍尝各地美食，却因工作太忙、琐事太多、费用过高而只能停留在幻想中？

有了安利皇后锅具，您也可以足不出户，遍享各方美食。无论是东北三省的粗粮美味，还是热带海南的椰香风情，乃至广袤中原的诸派风味，都能在安利皇后锅具的“调教”下呈现出它们地道的色、香、味。不但让自己大快朵颐，而且可广宴各方亲朋。