

干烧凤尾
料 鸡翅8只、葱、姜、料酒、鸡精、胡椒粉、香油、青葱各适量。
鸡翅用盐、料酒、葱、姜腌制5分钟。锅内烧油，把鸡翅摆好摆出，煎油少时，下葱段、蒜瓣、姜片，炒出香味。会，打去料渣，再放入鸡翅，煎至两面水烧干时清香。取出即可。

芝麻豆干
料 豆干200克、丁香、八角、白酱油50克、芝麻油50克。
豆干切条，下锅炸至金黄色。捞出，沥干水分。芝麻油炒香，加入豆干，翻炒均匀。芝麻油炒香，加入豆干，翻炒均匀。芝麻油炒香，加入豆干，翻炒均匀。

红油豆干
料 豆干500克、三鞭1克、八角2克、桂皮、丁香各适量、果1个、花椒2克、姜片15克、葱节25克、红油100克、盐5克、白糖10克、味精2克。
将豆干剖成两片，再对角切成三角块，下油锅炸至表皮酥脆，捞出。炒锅留油，下姜、葱煸炒后，加调料，清水烧沸，打去料渣，小火收至汁快干时，加红油，继续收至吐油，起锅，加味精、白糖，冷却后装盘即成。

水煮
料 净牛肉250克、青笋尖150克、豆腐30克、干红辣椒50克、花椒、盐、味精、鸡精、胡椒粉各适量。
1. 牛肉切片，焯水，捞出，下豆瓣酱、葱、姜、蒜末、花椒、盐、味精、鸡精、胡椒粉各适量。2. 锅内烧油，下干辣椒炒香，将干红辣椒、撒上花椒。



家常健康菜 1388例

编 本书编写组

营养小知识

黄豆发芽后食用蛋白质、维生素E中植酸含量很低，可采用发芽的办法，去掉黄豆中的植酸，同时，黄豆中本不含有的还原性维生素C含量大大增加，可提高铁的吸收和利用。



露笋白菌生鱼片

料 露笋250克、白菌100克、生鱼肉1条(约200克)、胡椒粉50克、小葱段、小姜片、蒜片共1束、味精10克、盐适量、生粉1茶匙、麻油、胡椒粉共半茶匙、绍酒2茶匙。
1. 露笋剥皮切段，白菌切片，生鱼肉切片，焯水，生粉切段，飞水。
2. 葱姜蒜末炒香，盛出备用。锅中烧油，加入其他材料，烧至汤汁浓稠，放入露笋、白菌、生粉，翻炒均匀，出锅即可。
制作要点 葱蒜末炒香，生粉要炒至金黄色，稍熟即可。



天火鸭头煮老豆腐

料 天火(烤鸭)头1个、豆腐150克、鸡片2.5克、白糖1.5克、清油300克、干辣椒、蒜油半茶匙。
1. 鸭头洗净，天火鸭头切块，豆腐切片。
2. 鸭头焯水，焯水时加入料酒、姜片、葱段、蒜片、干辣椒、蒜油、蒜油半茶匙。豆腐焯水后，焯水时加入料酒、姜片、葱段、蒜片、干辣椒、蒜油、蒜油半茶匙。豆腐焯水后，焯水时加入料酒、姜片、葱段、蒜片、干辣椒、蒜油、蒜油半茶匙。



翡翠

料 猪肥膘肉500克、鱼籽150克、嫩豌豆100克、蛋清生粉50克、青笋150克、麻油20克、白糖醋1克、味精1克、化猪油100克、水淀粉100克、干细生粉1克。
1. 鱼籽拌味，放在肥膘肉上，再放上豌豆、马蹄，煮熟，底部呈金黄色时起锅装盘。
2. 青笋切丝，拌味，放在盘子的另一端即成。



三丝

料 豆腐皮1张、黄豆芽、水发银丝粉、胡萝卜丝各1个、盐5克、味精3克、香油、生粉各适量。
1. 鸡蛋和生粉调成蛋清生粉待用。
2. 将三丝拌味，包入豆腐皮中呈鱼形，用蛋清生粉封锅中煎熟，改刀装盘即成。

吉列炸酿蟹钳

料 蟹钳100克、腌好的虾仁200克、面包屑100克、生粉2茶匙。
1. 蟹钳解冻，粘上少许生粉，再蘸上虾胶，粘上面包屑，逐个放入油锅中炸至熟，盛起沥干油即可。

一种食物多种做法 每种做法不同滋味

吃香喝辣 健康饮食 一学就会





家常健康菜谱

编 本书编写组

1388例



世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京



家常健康菜谱

1388例

图书在版编目(CIP)数据

家常健康菜谱1388例 / 《家常健康菜谱1388例》编写组编. —广州:
广东世界图书出版公司, 2009.5
ISBN 978-7-5100-0804-7

I. 家… II. 家… III. 保健—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第077299号

主 编 丁树伟

责任编辑 柯绵丽

装帧设计 黄炜瑜

排版制作 张康超

出版发行 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲25号 邮编: 510300)

电 话 020-84469182 84460408

<http://www.gdst.com.cn> E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销 各地新华书店

印 刷 深圳大公印刷有限公司

(深圳市南山区向南路与内环路交叉处131号)

规 格 760 mm × 1020 mm 1/16 350千字 18印张

版 次 2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5100-0804-7/TS·0034

定 价 32.00元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

前言



中华美食世界闻名，位列全球3大美食国家之一。数千年来，中餐积累了精湛的烹调技艺，仅烹调的操作方法就有烧、炸、烤、烩、熘、爆、煸、熏、卤、煎、氽、贴、蒸等近百种，从而形成了各式各样、千差万别、风味各异的菜系和品种。据不完全统计，现在全国约有各式菜肴一万多种。中菜有以下四个突出的特点：

一是就地取材，以鲜制胜。就地取材使菜肴地方特色突出并保证鲜活。

二是善用火候，火功独到。根据不同原料的质地特点、成品菜的风味要求，分别采用大火、中火、小火烹调。

三是娴于工艺，浓淡相宜。除爆、炒、熘、炸、烩、煮、烤等技法各有千秋外，各地每有特色菜品而闻名。

四是注重天然，以食养身。我国有医食同源的传统，讲究食补，这是中菜的一大特色。

对饮食保健与饮食治疗，我国医药学很早就已进行了深入细致的研究。在我国最早的医学典籍《黄帝内经》中就已奠定了饮食保健与饮食疗法的理论基础。

在《黄帝内经》的诸多篇章中都有关于饮食养生保健与饮食治疗的论述，阐述饮食五味各有所长、各有所短，人体五脏及疾病对饮食五味各有所宜、各有所忌，必须根据个人的年龄、体质等不同情况，因人、因地、因时而制宜，务使五味调和而服之，才能达到扶养正气、防病治病的目的；而切忌偏嗜偏食，以免破坏人体的阴阳、五脏的协调平衡，而给人体造成某些祸害，或不利于某些疾病的调养康复。

要而言之，就是无论饮食保健还是饮食治疗都必须坚持辨证论治的基本原则。《黄帝内经》的这些理论，对后世直至今天仍然具有指导性的作用。

合理选用保健食品，对于防治常见病、多发病，增强体质，延年益寿，有十分重要的作用。但若食用不当也会事与愿违，反而对机体造成不良影响。因此，食用滋补性食物应适应个人特点。由于性别、年龄、生理状况、形体差异以及个人生活习惯的不同，对膳食会产生不同的要求，因此，选用保健食品饮食不能千篇一律。

同样的食品对一些人可能效果显著，而对另一些人可能适得其反。例如牛奶对大多数人是理想的营养食品，但少数人体内缺少乳糖酶，食后就会出现不适及腹泻；食用同量的桂圆肉，有人食后能安眠，有人则上火失眠。在对体质虚弱的老人进行食补时，要注意区别阳虚还是阴虚，阳虚宜多选用羊肉、狗肉等进补，而阴虚则宜食龟肉、鳖肉、蛤蜊肉等滋阴食品。

中医认为，食物可分为三类：一是温热性食物，如姜、蒜、辣椒、胡椒、狗肉、羊肉、鹿肉等；二是平性食物，如大米、玉米、花生、芝麻、大枣、木耳、香菇、丝瓜、鸡蛋、鹌鹑



等；三是寒凉性食物，如藕、梨、冰糖、豆腐、西瓜、黄瓜、萝卜、紫菜、田螺等。按照中医理论，食疗过程中应遵循寒者温之、热者凉之、虚者补之、实者泻之的原则。

不论是中医药的调补，抑或是饮食营养保健，都是试图通过药物、饮食、运动和精神调理等手段，调理治疗和补养身体，达到治疗疾病、健壮体质、提高生活质量、抗癌而益寿延年的目的。

饮食是人体生存、成长和维持健康所不可缺少的营养来源。饮食要有规律和节制，饥饱要适宜，饮食要讲究卫生，饮食营养要全面，不宜偏嗜，如饮食失节或饮食不洁，均极易导致疾病的发生。中医学很早便认识到饮食与疾病的发生有一定的关系。若饮食失节，饥饱失常，便会使肠胃功能失调，不能克化饮食，积滞内停而成积聚症瘕。

另外，中医学认为不当的饮食习惯或饮食偏嗜，往往给予机体某些不良的刺激，在肿瘤特别是消化道肿瘤的病因中占有重要地位。

无论是饮食不节（洁），饥饱失度或饮食偏嗜，均能影响脾胃的功能，最终导致津伤气结痰凝而变生肿块。这些观点与现代营养和肿瘤发生的观点颇相似。现代医学研究也已经证明，良好的饮食习惯对于身体的健康有着重要的意义。

膳食平衡，是身体健康的根本。吃得好，不如吃得巧。配合身体与环境的不同条件，选择正确的饮食搭配，让食物来调节、改善你的新陈代谢，帮助身心处于平衡的状态，才是通往健康的正确路径。





目录

家常健康菜谱

1388例



第1章 特色营养餐



儿童聪明餐

- 3 猕猴桃圣代冰淇淋 | 彩色营养便当 | XO 酱蘑菇鲑鱼粒
- 4 蛋黄玉子豆腐煲 | 烧汁银鳕鱼 | 活力小子 | 嫩滑芙蓉翅
- 5 加州橙花骨 | 芒果奶昔 | 甜蜜蜜早餐 | 管仔潜艇 | 鲜荔枝菠萝鸡
- 6 露笋白菌生鱼片 | 鲍鱼菇炒鲑鱼球 | 大芥菜火鸭头煮老豆腐
- 7 聪明蛋角三色饭 | 香蕉滋味橙汁 | 鱼香带子豆腐煲 | 鲜果炖奶冻 | 滋味苹果杯

健康美颜餐

- 9 松子鹌鹑松 | 核桃鸡丁荷包 | 胡萝卜素菜饺 | 顶级天皇翅
- 10 美颜比萨饼 | 鲜奶冻 | 腐乳柠汁焗猪脚 | 葡羊冻颜牛奶 | 银湖扣雪蛤
- 11 鲍汁津白梳子翅 | 美颜蛋卷 | 黑芝麻冻糕 | 碧绿琵琶翅
- 12 鲍贝玉子豆腐 | 红豆薄饼 | 腿丝金针菇炒绿豆芽 | 彩虹烩燕窝
- 13 绿豆芽鲍丝大鱼翅 | 白玉贵长翅 | 瑶柱大散翅
- 14 意式云吞拌菠菜汁 | 牛油果奶昔 | 翡翠扒鲍甫 | 杂菌蛋批

免疫力食谱

- 16 杨枝甘露 | 龙虾生翅卷 | 煎蛋花雕浸鸡腰 | 绿豆凉粉 | 白兔虾饺
- 17 百合白果炒鸡生肠 | 玉树麒麟鲍 | 杂果雪山冻 | 龙利柳拌清香橘子酱
- 18 太极大群翅 | 椰汁花奶腊鸭焖芋头 | 醉焰鲍汁双菌

- 19 鲜虾菠萝红米饭 | 香蕉乳酪 | 竹笙云耳煮鸡 | 鲍汁扒白灵菇 | 烤苹果 | 木瓜香蕉滑滑
- 20 绿茶特饮 | 蟹肉大鲍翅 | 松子玉米鲍鱼丁 | 开心糯米鸡
- 21 珊瑚玉树鸡 | 木瓜牛奶布丁 | 龙趸皮扣鲍片 | 石榴鸡片

全家活力餐

- 23 麒麟鲍片扣羊腩 | 低脂奶酪蛋糕 | 杂菌肉酱千层宽面 | 蒜香玉米鸡
- 24 红烧大群翅 | 干贝汁扒鸡 | 香芒春卷 | 猕猴桃千层蛋糕
- 25 油鸭麒麟豆腐 | 鱼露鸡中翼 | 香花腊肉炒腰果
- 26 烧骨南瓜煲 | 烤南瓜肉酱意粉 | 洋葱圈焗猪耳 | 桂花炒鱼翅

营养均衡餐

- 28 原只蚝皇鲍 | 鱼付什锦丸子煲 | 白汁蚬肉菠菜面 | 缤纷彩虹面
- 29 腊肠荷叶蒸木瓜 | 长颈鹿奶酪饼 | 胡萝卜松饼 | 蒜子腊鸭烧粉丝
- 30 极品鼓皇鹅肠 | 油鸭浸大芥菜 | 腊鸭扣大鳝 | 双肠焗白豆角
- 31 鲜荔枝烧酥肉 | 白汁意粉小山丘 | 葡萄干肉末松饼 | 石斑翡翠苗卷 | 燕窝炒桂花
- 32 芥蓝焗油鸭片 | 南瓜扇贝炒饭 | 小鱼仙什锦饭 | 鲍鱼干捞翅



目录

第2章 烹饪样样行

炒、爆

- 35 杭仁红椒炒鲈鱼球 | 酱爆茄丁 | 虾膏牛肉通菜梗 | XO 酱银鱼豆干粒
- 36 豉汁小瓜炒鸡茵鹅肾 | 雪花滑鸡 | 草菇爆虾球 | 三椒炒脆鳝 | 蛋黄羔蟹
- 37 家乡小炒皇 | 鲈鱼骨香丁 | 豆豉生抽炒鸡蛋 | 椰子肉炒鸡片
- 38 原粒豆豉干煸黄骨鱼 | 芥蓝生炒土鱿 | 虾子炒什果 | 丝瓜牛腱炒黄耳 | 海南混炒兰花鸡柳
- 39 勾虾尖椒炒菜甫 | 蒜心荸荠片炒肚仁 | 剁椒炒肚仁肾丁
- 40 避风塘炒蟹 | 椒酱豆卜排骨仔 | 猪杂炒香芹 | 宫爆豆腐 | 海蜇炒三丝
- 41 苦瓜炒鱼付 | 味菜炒三丝 | 子姜爆鸭 | 韭菜粒炒腊味蜆肉 | 清炒牛肝菌
- 42 夏果葱爆墨鱼花 | 火爆毛肚 | 双冬醋炒肉丝 | 干煸土豆丝 | 姜葱生抽爆土鱿
- 43 苦瓜干贝炒蛋 | 韭菜花虾干鳝柳 | 百合炒双脆 | 干煸川味排骨 | 指天椒豆角炒方肉
- 44 韭菜花炒银鱼鱿须 | 干煸土鱿丝 | 南乳鳝柳炒藕丝 | 芽心爆腰片
- 45 农家小炒鸡 | 清炒老人头菌 | 鲜橙子姜炒牛肉 | 海南辣酱炒鱼头 | 干煸苦瓜
- 46 紫须陈皮炒鲢鱼球 | 瓜青炒海皇 | 鸡腿菇炒鹿柳 | 生菜蜆肉卷
- 47 大豆芽芹菜爆爽肠 | 哈密瓜炒虾仁 | 榄角肉碎炒条瓜件 | 郊笋豆酱炒鱼青
- 48 干煸鳝丝 | 豆豉花生炒肉蟹 | 酱爆虾仁 | 金针菇炒肉丝 | 双菇炒牛肉
- 49 火爆黄喉 | 酱爆羊肉 | 核桃时果炒虾腰 | 腊肉鸡蛋炒豆角 | 松子蚝皇牛肉
- 50 芽菜炒肉末 | 虎皮尖椒爆双鱿 | 豉汁生炒牛仔骨 | 杭仁蟹肉炒牛奶 | 酱爆肉
- 51 西芹炒羊肉丝 | 尖椒醋炒鱿丝 | 叉烧酱素炒鳝丝 | 火爆肚头
- 52 松子金粟鲜百合 | XO 酱生炒带子皇 | 侧耳根炒腊肉 | 芹黄炒豆干 | 酸辣炒腰花
- 53 菠萝炒鸡丁 | 香芹豆干炒腊肉 | 豆豉肥叉炒老蛋 | 子姜味菜牛柳肉 | 韭菜花炒虾腰 | 三椒炒脆鳝

- 54 原粒豆豉葱爆生蚝 | 翡翠六合珊瑚蚌 | 西芹百合炒夏果 | 酸豆角炒肉末 | 剁椒炒肚仁肾丁
- 55 如意百合花枝 | 双果锦绣玉带 | 芥蓝生茵炒妃蚌 | 夜香花核桃炒虾仁
- 56 酱爆葱烧螺片 | XO 酱爆蜜豆带子 | 鸡腿菇炒鳝丝 | 豆豉鲑鱼炒椒圈
- 57 姜爆鸭丝 | 咸蛋黄炒时蔬 | 干炒牛柳丝 | 干煸鱿鱼须 | 紫金酱炒蜆肉 | 核桃蟹肉炒滑蛋
- 58 川菜炒熏肉 | 鱼香炒蛋 | 炆炒瓜条 | 青椒炒猪肚 | 烧汁干葱爆螺片 | 翡翠六合炒牛腩肉
- 59 干煸四季豆 | 泡豉豆炒腊肉 | 酱爆鸡丁 | 蒜心炒鳝柳



蒸、扣、扒

- 61 酸辣蒸水蛋 | 双冬扒鲍片 | 榄角碎猪肉蒸金蚝 | 豉汁蒸野生金钱鱼 | 咸蛋黄碎肉饼
- 62 南乳莲藕扣肉 | 怀旧梅菜蒸鱼 | 粉蒸白鳝 | 芋丝银鱼蒸绿豆芽
- 63 笼仔鳝片蒸豆腐 | 百福竹笙扒豆腐 | 火腿片蒸扣棋子冬瓜 | 腿蓉蒸菜心 | 八宝梨饭 | 虾子蒸白玉
- 64 冰花梅酱扣鹅头 | 腐皮蒸牛肉丸 | 蒜蓉丝瓜肉丸 | 鲜味生扣节瓜船 | 南乳粉葛扣肉
- 65 豉汁蒸金钱鱼 | 明蒸杂烩 | 笼仔榄蓉蒸咸水鱼 | 金丝瓜扣排骨 | 特色蒸鱼头
- 66 雪菜鸡丝蒸豆腐 | 冬菜牛肉松蒸芥蓝 | 生抽鲑鱼干蒸绍菜 | 花胶扣辽参
- 67 银湖扒鲍片 | 腊味三拼 | 葵花蛋卷 | 菠菜汁蒸麻斑
- 68 笼仔银鱼蒸吊片丝 | 梅菜扣排骨 | 荷香东坡肉 | 古法蒸星斑



烧、氽、烩

69 三色节瓜卷 | 三菌蒸乌鸡 | 玉带虾丸蒸荔枝 | 五柳蒸鳊鱼 | 子姜醋猪脚

70 榄蓉银鱼蒸鲩鱼 | 榕蛇片枣丝蒸冬瓜片 | 螺肉扒鲍脯 | 豉汁芋丝蒸生肠

71 百汁黄耳扒瓜脯 | 指天椒蒸鲛鱼头 | 豉豆排骨蒸粉丝 | 原笼子姜蒸白鳢 | 红枣干贝扣火腩

72 鸡油花雕蒸花蟹 | 粉蒸肉 | 粉蒸鱼唇 | 豉汁蒸生鱼金菇卷

73 烧鹅片蒸白玉丝瓜 | 普宁豆酱荷香鸽 | 姜葱蒸扣梅子鹅 | 黑椒陈皮蒸鱼肚笼

74 海口蒜蓉蒸青口 | 滑菇虾扒奶白菜 | 卤水猪耳煮水瓜 | 原笼玉簪 | 田鸡肉柱贝蒸蛋清

75 早蒸坛子肉 | 大红咸鱼蒸腩仔 | 冬菜茨丝蒸鲩鱼尾 | 笼仔鲛鱼干蒸芋丝 | 鳄鱼肉蒸扣泰国木瓜

76 笼仔金针云耳蒸鹌鹑 | 酸笋指天椒蒸鱼嘴 | 竹笙扒仙掌 | 南乳香芋煲猪脚 | 土鱿梅菜煮肉饼

77 富贵石榴球 | 露笋扒柚皮 | 梅菜肉丝蒸芥胆 | 蒜蓉糯米蒸花蟹

78 雪菜鸡丝扒白菜胆 | 豆酱瓜件蒸鱼头 | 蒜蓉葱花蒸吊片 | 火腿麒麟豆腐

79 煎鲜虾扒瓜甫 | 瑶柱勾虾蒸茄子 | 圆笼糯米排 | 竹笙海参扒鱼付 | 钵仔苦瓜扣肉

80 龙口粉丝蒸带子 | 秦椒豉汁蒸鱼头 | 蚝皇四宝蔬 | 粉葛扣肉

81 粉蒸排骨 | 虾子蟹肉扒瓜脯 | 小笼粉蒸肥肠 | 酸笋指天椒蒸鱼嘴 | 豉汁蒸生鱼金菇卷



83 红烧蹄筋 | 急汁鸡中翼 | 番茄西兰花 | 红烧鲍片 | 鸡汤鲜竹浸肉丸

84 板栗菌烧鸡 | 酱烧豆腐 | 碧绿浸围虾 | 肉丝酱烧茄子

85 双冬脚汁烧海参 | 木耳烩鱼片 | 潮式煮鳊鱼 | 金眼双蛋浸鱼青 | 沙嗲葱惹肉丸煲

86 马胶丸浸大芥菜 | 台湾肉松烧豆腐 | 酱烧苦瓜 | 锅仔过桥焗肥羊 | 红烧肉

87 虾子烧海参 | 蒜香烧乳鸽 | 什果烧肉排 | 老人头菌烧乌鸡 | 魔芋烧鸡翅

88 牛肉窝蛋烩时蔬 | 姜汁墨鱼花 | 沙嗲浓汤象拔蚌 | 奇异果烧排骨

89 八珍烩鱼唇 | 花菇炖玉子豆腐 | 云腿津丝煮火鸭 | 锅仔酱烩双冬牛腩

90 锅仔沙嗲金针蛭子皇 | 葡萄烧鱼 | 锅仔鱼汤浸双滑 | 烩蘑菇 | 鲛鱼烩芽白

91 鲍汁烩拆骨鱼头 | 红烩菜花肉饼 | 珍珠翡翠汤 | 卤水鸭碎烧土豆 | 板栗烧鸡

92 酱烧鸭条 | 芽菜烧苦瓜 | 锅仔咸蛋菜煮羔蟹 | 卤盐水烧红虾 | 串烧河鳗 | 烩大白菜

93 红烧狮子头 | 金粟椰菜花烩猪柳 | 茄花墨鱼 | 苦瓜火腿肠烩饭 | 薄荷菜浸煮黄骨鱼

94 羊肉烧鸡 | 干烧鳝排 | 锅仔火腩大芥菜 | OK汁鲳鱼 | 铁板串烧鸡柳

95 雪蛤鸡粒烩冬蓉 | 丝瓜卷烩鱼肚 | 三丝烩鱼付 | 炸香咸鱼炒绍菜

96 干豇豆烧排骨 | 酸萝卜烧狗肉 | 红烧什锦 | 高汤浸淋莧菜蹄筋 | 红苕烧肉

97 红烧日本豆腐 | 津白鱼丸鱼付煲 | 干烧肘子 | 红烧鸭卷

98 酱烧牛筋 | 红烧带鱼 | 面酱生烧鱼肚笼 | 紫金酱螺肉烧茄子 | 萝卜烧牛腩

99 酸萝卜烧肚条 | 浮油鸡片 | 蚝油扇贝 | 紫金酱皇烧生鱿鱼

100 豆腐烧鲫鱼 | XO酱澳带虾 | 泡椒烧鸭血 | 发菜汤泡肚 | 文蛤芥菜丸 | 鸡蛋余蛤蚧

101 香菇腐乳烧肥肠 | 带鱼烧豆腐 | 葱烧肚条 | 苦瓜烧鸭 | 红烧鱼 | 味蛋冬瓜蛭子皇 | 酸菜烧鱼肚

102 味菜胡椒煎煮鲳鱼件 | 豆腐烧鱼头 | 鲈鱼烧豆腐 | 红烧牛肉 | 蒜子腊鸭烧粉丝

目录

煎、酿

- 104 浓汤芋丝浸酿豆卜 | 生酿节瓜扣 | 生磨莲藕饼 | 锅贴夹沙肉 | 蒜蓉肉碎酿茄子夹
- 105 百花酿鱼肚 | 蟹黄酿百花吊桶 | 蟹肉扒酿百花小菜菜 | 腊味马蹄煎香肉饼 | 蛋清扒酿虾球
- 106 荷塘蒸煎郊笋 | 小煎鱼条 | 肉蓉酿番茄
- 107 金蚝酿鳝球 | 如意紫菜卷 | 鹅膏鱼肠煎蛋角 | 杭仁煎丝瓜烙 | 百花蒸酿茄子
- 108 罗定豆豉生煎鸡 | 煎烧银鳕鱼 | 大虾煎薯蓉 | 锅贴鸽蛋 | 生煎咸鱼饼 | 日本烧汁鱼酿椒
- 109 黑椒焗酿莲藕夹 | 蚬芥椒盐酿吊片 | 火腿汁干贝瓜环 | 香煎极品蚝皇
- 110 荔蓉酿乳鸽 | 铁板针菇肥牛卷 | 碧绿绸纱卷 | 鱼村生煎鲍鱼
- 111 客家豆腐煲 | 百花酿辽参 | 烧汁双椒煲 | 生煎玉米饼 | 白饭鱼煎土豆泥
- 112 丝瓜蒸酿百花 | 蚝油煎鸡 | 吉列炸酿蟹钳 | 翡翠锅贴 | 三丝豆角
- 113 竹笙酿雪蛤 | 腊味香芋饼 | 家乡酿鱼嘴 | 客家酿鲛鱼
- 114 香煎金针菇肥牛卷 | 家乡酿柚皮 | 鲛鱼滑酿苦瓜 | 家乡豆腐饼 | 香煎饭团
- 115 杂菌煎蛋包 | 百花酿豆卜 | 鸡蓉酿竹笙 | 虾子豉油豆腐蒸带子肉 | 烧汁肥牛酿墨鱼
- 116 污糟骨 | 葡汁酿蟹盖 | 荔蓉酿玉带 | 夜香花煎蛋 | 玉环瑶干贝
- 117 牛油煎烟肉卷 | 豆芽煎饼 | 生抽煎多春鱼 | 酿炸面炒菜条 | 竹笙酿蟹钳
- 118 海鲜酱焗酿圆椒 | 蒜蓉粉丝蒸酿丝瓜 | 大鱼食小鱼 | 鳕鱼白玉卷



煮、熬

- 120 锅仔泰酱玉米煮番茄 | 杂锦煮锅巴 | 胡椒汤咸菜煮鳕鱼 | 锅仔豆酱煮花蟹 | 辣味青萝卜煮鱼头
- 121 锅仔青瓜肉碎煮浮皮 | 干贝瓜件煮蛭子皇 | 水瓜香芋煮贝肉 | 老鸡汤煮龙虾
- 122 辣椒煮花螺 | 鱼青丸马蹄粉丝煲 | 川式水煮驴肉 | 牛奶燕麦汤
- 123 粤式水煮牛肉 | 沙嗲肉丸煮水瓜 | 锅仔鲜人参竹丝鸡 | 惠江梅菜煮时蔬
- 124 家常熬黄花鱼 | 美味萝卜 | 香汁白切鸡 | 锅仔苦瓜大肠
- 125 面酱鹅肠煮白豆腐 | 白玉金翡翠 | 牛滑滑蛋煮番茄 | 紫苏豆瓣煮黄骨鱼 | 酸菜浮皮煮粉肠
- 126 芫荽粉丝牛肉煲 | 泡椒煮肉蟹 | 鱼汤筒骨煮萝卜 | 焗煮墨鱼丸 | 锅仔天麻红枣浸鱼云
- 127 锅仔相扑火锅 | 蚝豉金菇罗汉斋 | 锅仔韭菜牛丸鱼腩 | 酱油香茅烧鸡腿 | 竹笙煮鱼肚
- 128 锅仔白果腐竹猪肚 | 清汤牛丸煮萝卜 | 甜竹木鱼煮元贝
- 129 皮蛋上汤浸煮肉蓉 | 锅仔香浓猪三星 | 窝蛋丝瓜煮田鸡 | 鱼香肉末滑豆腐 | 枸杞子圆肉花雕浸乳鸽
- 130 黄豆鱼头煮苦瓜 | 蟹肉皮蛋煮丝瓜 | 胡椒酸菜煮铁甲鱼 | 煎蛋角芋仔煮蜆肉
- 131 鸡蛋牛肉煮鲜冬菇 | 锅仔荷包蛋姜汁鸡什 | 锅仔蚬芥大鱼头 | 枸杞蒸汁煮虾仁 | 锅仔萝卜煮花蟹
- 132 肉蟹汁熬浸萝卜 | 酸辣番茄煮鸭 | 东北醋白菜煮豆腐 | 虾皮熬菠菜 | 豉汁熬豆腐
- 133 锅仔花雕窝蛋鱼云 | 羔蟹煮豆腐 | 味蛋牛松煮白瓜 | 鱼香茄子玉子豆腐 | 锅仔粉丝浸鱼腩
- 134 荷塘菜金针浸牛腱 | 浓汤冬菜煮墨鱼胶 | 花蟹香芋煮水瓜 | 冬菜田鸡煮节瓜



炸、烤、酥



136 酥炸噍汁鲢鱼 | 孜然羊肉串 | 香菜梅花肉 | 香煎琵琶猪脑 | 吉列石斑块

137 芭蕉烧肋排 | 腐皮酥炸墨鱼卷 | 椒盐土豆虾干 | 蒜香牙签肉 | 脆炸猪仔排 | 杭仁炸蟹枣 | 软炸大虾

138 橙花椒盐猪扒 | 四色煎咸鸡 | 酥炸牛柳 | 软炸口蘑

139 孜然烤鲫鱼 | 软炸烧白 | 蜜味烧鹌鹑 | 腐乳汁香叶腌烧鹌鹑 | 酥炸黄金卷

140 荔蓉生菜卷 | 脆炸椰奶 | 酱油烧纸包骨 | 千岛贵妃卷 | 脆肠三仙卷

141 琥珀鲛鱼球 | 酱烧酥骨鱼 | 虾酱碎炸鸡 | 酥炸卤肠 | 香酥腐皮盒

142 蒜香九肚鱼 | 牛油脆香海鲈 | 蒜香牛仔骨 | 蛋黄蟹

143 牛油吉列猪扒 | 椒盐海参扣 | 江南百花鸡 | 蒜香鲟鱼腩 | 鱼香烘蛋

144 酥炸客家卷 | 香酥全鸡 | 飘香千层肉 | 脆皮糯米鸭 | 脆奶饼鲜鱿圈

145 香脆芝麻虾 | 银箔加拿大鳕鱼 | 香芒脆皮虾 | 南乳酥炸生蚝 | 蒜香鸡翅

146 脆皮生烧糯米肠 | 葡汁海皇星 | 玫瑰锅炸 | 葱酥沙丁鱼

147 凤城纸包鸡 | 潮式干炸鲜鱿 | 酥炸凤翅 | 双蛋炸小虾 | 香箔纸包豆腐 | 手撕银鳕鱼

148 香蕉鸡 | 酥炸肉丸 | 软炸荔枝 | 糠酥丸子

焗、拌、熘

150 酸甜柠檬鸡 | 海鲜菠萝船 | 叉烧焗生蚝 | 香橙提子骨

151 老奶奶多春鱼 | 拌五丁 | 皮蛋拌豆腐 | 五柳鹌鹑蛋 | 沙律石斑块

152 茄汁鲈鱼球 | 客家盐焗猪肚 | 方便面鳝丝 | 姜汁墨鱼花 | 凉拌海带节 | 青瓜醋拌海蜇

153 生盐焗鸭舌 | 金瑶焗兰花 | 豆瓣拌鸭肠 | 拌鱼香鱿鱼丝 | 生蒜拌青瓜

154 新造酿鲑鱼 | 咖喱牛筋大肠 | 盐焗鸡脚 | 红油耳丝

155 凉拌海蜇荔枝鸡 | 绿豆芽拌黄喉丝 | 鲍丁夏果蜜瓜盅 | 西汁猪排杂果 | 钵仔焗猪脑

156 药膳牛肾 | 菠萝汁蝴蝶鲈鱼 | 鲜虾蚝豉菜片松 | 西番茄焦香骨 | 钵仔鲟鱼肠焗蛋

157 醋熘墨鱼球 | 甘香炒椒盐 | 牛油焗鳕鱼 | 芝士焗水瓜

158 菠萝脆皮麒麟鸡 | 碧绿珊瑚乳鸽 | 醋熘鸡 | 醋焗鱿鱼花

159 蔗糖鸡翼 | 炭烧鲟鱼筒 | 芝士元贝 | 糖醋排骨香蕉 | 马来西亚焗生蚝

160 三鲜熘鱼片 | 芭蕉叶烧鳗鱼 | 片皮鸭什菜沙律 | 皮蛋片凉拌苦瓜 | 糖醋功夫菊花鲈

161 鲜沙姜焗甲鱼 | 生盐焗中虾 | 侧耳根拌鸡丝 | 豉椒蝴蝶鲈 | 明火焗河鳅 | 凉拌四季豆



煲、炖

163 红枣炖鲤鱼 | 塘葛菜马蹄生鱼汤 | 椰汁鲜奶炖燕窝 | 蚝皇鲜鲍

164 蛤蜊炖鲫鱼 | 二米炖猪尾 | 莲藕牛蒡清汤 | 萝卜丝炖白鲫鱼 | 拿手鲈鱼

165 咸鱼头老豆腐煲青菜 | 茄子豆腐煲 | 佛手瓜煲鸡脚 | 节瓜煲猪腰 | 清炖肚子鸡

目录

- 166 鲍汁煲鸡脚 | 胡椒老鸡汤 | 红枣党参煲章鱼 | 里脊肉菠菜汤 | 京酱蹄筋煲
- 167 玉米猪胰汤 | 煲白菜 | 赤小豆鲤鱼汤 | 青榄粉肠汤 | 辣酱杂菜煲
- 168 浓辣海鲜豆腐煲 | 浓汤浸蘑菇腰花 | 豆腐番茄鱼丸汤 | 锅仔日本面酱焗鱼生
- 169 田七鸡肉汤 | 草菇双丸汤 | 茵陈炖肉汤 | 黄豆玉米煲节瓜 | 锅仔鸡汤焗肥牛
- 170 醋香猪脚 | 八珍甜醋鹅脚翼 | 怀旧豉油糖浸鸡 | 黑椒煲排骨
- 171 鱼香带子豆腐煲 | 冬荷墨鱼汤 | 潮式芥菜煲 | 无花果雪梨煲瘦肉 | 腐竹萝卜煲猪手
- 172 甜炖鹌鹑蛋 | 川贝蜜糖炖雪梨 | 玉竹猪肺汤 | 菜干粉葛煲鱼头 | 生胡椒煲猪手
- 173 雪梨银耳瘦肉汤 | 马蹄乌鸡汤 | 天麻炖鱼头 | 八珍甜醋煲肉排
- 174 川贝南北杏炖鳄鱼 | 酸辣排骨茄子煲 | 上海青黑豆猪肝汤 | 萝卜桂圆煲鸭
- 175 竹丝鸡炖嫩玉米 | 酱桃仁 | 花生莲藕炖猪肚 | 天麻炖乳鸽 | 粉葛豆腐鲑鱼汤

- 183 番茄焖乳羊 | 上汤鲫鱼浸西洋菜 | 紫苏豆瓣煮黄骨鱼
- 184 白果熏仔鸡 | 肉片焖豆角 | 椰汁肉排 | 蚝豉冬菇煲 | 金針排骨汤 | 香菇丝瓜
- 185 香杞苦瓜 | 大白菜卷 | 两吃生焖鸡 | 笋干焖卤水花腩 | 萝卜焖鱼松花腩
- 186 花胶海参鱼唇 | 日本酱焖牛杂 | 土豆炖豆角 | 鲍汁柚皮西兰花 | 香茅双酱猪尾
- 187 花雕瓦锅乳香肉 | 豉汁白鳢煲 | 豆瓣酱南瓜牛柳 | 冬荫宫土豆焖羊腩 | 蒜子焖西江甘鱼
- 188 南乳腐乳肋骨焖芋头 | 鲜沙姜干葱爆本地鸡 | 叉烧汁鱼头 | 豆瓣酱萝卜焖大肠
- 189 开阳白菜 | 番茄黄焖牛肉 | 红焖豆角 | 鸡汤牛油焖蟹 | 豆瓣酱菜乳鸽 | 胡萝卜焖羊排
- 190 海皇一品煲 | 菱角火腩煲 | 西柠牛排骨 | 蚝皇鱼付焖绍菜
- 191 沙锅紫萼大鱼泡 | 蒜子火腩焖鲨鱼 | 梅子酱烧鹅焖茄子 | 金银蛋鲜菇焖豆腐 | 酸辣番茄煮番禺
- 192 干葱火鸭焖绍菜 | 砂锅酱烧排 | OK 汁煨猪肝 | 白瓜粉丝煮鱼腩

焖、煨

- 177 番茄焖竹节虾 | 红枣煨猪肘 | 川酱回锅蹄筋 | 油焖腐竹 | 海鲜粒焖冬瓜脯
- 178 口蘑焖鱼 | 冬荫宫炸焖咸水鱼 | 钵酒猪肝生蚝 | 陈醋酱油牛尾
- 179 南瓜焖鱼腩 | 鲍鱼焖三鲜 | 五杯鹅 | 鸡酱焖鲈鱼 | XO 酱萝卜牛腩煲
- 180 瓦锅大鱼头 | 虾酱牛肚豆卜 | 红杞煨猪手 | 酱焖蹄筋
- 181 香茅牛尾 | 三杯汁银鳕鱼 | 生煨鸡上品 | 豉汁苦瓜焖花蟹 | 黑椒酱煨牛鞭
- 182 鱼村拿手蟹 | 南瓜豆豉焖鱼肠 | 鱼香酱焖鲜冬菇 | 鲜香茅沙姜焖水鸭 | 浓辣海鲜豆腐煲



- 193 油煎鹅肠煨鱼头 | 黑椒牛排骨茄条 | 泰汁银丝羔蟹煲 | 蒜香千层肉焖四季豆 | 生抽蒜子焖花腩
- 194 新八珍豆腐煲 | 茵香寸骨 | 大蒜焖鲑鱼 | 酱鲑鱼剥皮牛鱼煨豆腐
- 195 栗子焖羊肉 | 红焖肉 | 发菜蚝豉莲藕煲 | 辣酱焖萝卜牛腩 | 叉烧酱焖甲鱼
- 196 番茄煨牛腩 | 花生焖南瓜 | 鱼香肉碎焖青豆粒 | 海米冬瓜 | 咖喱羊排

第3章 南北菜、风味菜



199 水煮粉肠 | 湖南鲜鱿煲 | 魔芋烧鸭 | 家常豆腐

200 鱼香八块鸡 | 水煮烧白 | 鱼香肉丝 | 火爆腰花 | 回锅肉

201 口袋豆腐 | 辣子鸡 | 鱼香脆皮鸽蛋 | 沙锅啤酒鸭

202 铁板辣汁花甲 | 四川全鸡 | 火爆双脆 | 糖醋瓦块鱼

203 麻婆豆腐 | 家常茶花鱼 | 姬菇王烧肚条 | 天津肉片 | 宫保肉丁

204 腐皮肉卷 | 五花烧白 | 脆肠三仙卷 | 樟茶全鸭 | 绣球鱼丸

205 萝卜连锅汤 | 寿星鱼卷 | 酸菜鱼 | 山椒鱼条 | 辣子鸡丁

206 芝麻豆干 | 蜀川鸡块 | 干烧凤翅 | 红油豆干 | 水煮牛肉

207 宫保豆腐 | 水煮肉片 | 炆腰片 | 家常连皮肚

208 沙锅肥肠 | 锅仔过桥焯肥羊 | 青椒肉丝 | 灯影牛肉 | 泡椒腰心舌

209 豉油糖椒葱回锅腩 | 辣子肾片虾丁 | 窖香锅巴肉 | 竹筒粉蒸鸡 | 焖煮墨鱼丸 | 家常蹄筋

210 椒盐濠尿虾 | 鱼香鹅黄肉 | 京酱肉碎龙芽豆 | 家常海参 | 麻辣肚片 | 银丝鸡块

211 宫保鸵鸟丁 | 糖醋脆皮鱼 | 家常肉丝 | 鱼香肉末滑豆腐 | 京酱肉丝

212 青椒鱼丝 | 地三鲜 | 鱼香猪排 | 竹筒东坡肉

213 家常玉子豆腐 | 芝麻肉丝 | 铁板川式肥牛卷 | 泡椒生肠

214 宫保腰块 | 山椒凤爪 | 黄金脆皮大肠 | 山椒猪尾 | 川酱回锅蹄筋

215 拔丝香蕉 | 猪肉炖粉条 | 水煮腰片 | 香芋夹沙肉 | 鸡刨豆腐

216 酸辣仔筋 | 鱼香肉末茄子 | 糖醋里脊 | 大千烧鱼 | 鱼香茄子玉子豆腐

217 清炖狮子头 | 茄汁鳊鱼 | 番茄焖虾 | 豆花肉片 | 白油猪条

218 宫保鱼丁 | 泡椒腰块 | 酱香鲈鱼 | 黄芪炖乌鸡 | 西洋菜鸭肫生鱼汤



219 什锦肉丁 | 四川香肠 | 橙花椒盐猪扒 | 芳香排骨 | 渝味仔筋

220 松花肉饼 | 家常鱿鱼条 | 麻婆鱼丁 | 腊味萝卜丝 | 川式水煮驴肉

221 水煮鲈鱼 | 干妈回锅肉 | 孜然牛肉 | 辣子脆肠 | 宫保虾仁

222 回锅鳊片 | 宫保鳊片 | 孜然鱼柳 | 回锅牛肉

223 宫保仔筋 | 芽菜回锅肉 | 葵花虾饼 | 乌梅酒焖牛腩 | 泡椒带鱼

224 腐乳汁金钱肚浸通菜 | 乌豆塘虱煲 | 冬瓜枸杞羊肉汤 | 椒盐里脊

225 白葡萄酒鲈鱼 | 鹌鹑蛋扒豆苗 | 美极银鱼 | 虾子鸡汤浸时蔬

226 上汤鲫鱼浸时蔬 | 茶皇乳鸽 | 西湖莼菜汤 | 绿豆芽炒鲢鱼丸

227 花菇田鸡 | 上汤虾丸浸节瓜 | 紫罗鹅掌 | 红椒酿肉 | 虾蟹菠萝

目录

- 228 桃花鳗 | 咸鱼鸡粒黄乳酪 | 火腿鸡汤大芥菜 | 秘制金钱白鳔
- 229 南瓜炒虾米 | 酸辣酱乳羊 | 花果黄鱼 | 百花酿带子 | 白玉罗汉钵
- 230 榄菜肉碎小棠菜 | 葡汁杂菜 | 鱼香腰花 | 碧绿鲮鱼鱼付
- 231 宁式鳝丝 | 五味煎蟹 | 蒜子焖咸鱼头 | 凤林茄子 | 生抽脆皮鲜鱿
- 232 通菜软金菇鹅肠 | 清炒魔芋丝 | 八宝鸡汤 | 茄汁鲈鱼片 | 奄仔蟹煲芥菜
- 233 虾酱陈皮塘虱球 | 美极葱葱炒花腩 | 芙蓉炒瑶柱 | 鱼香牛肉丝
- 234 沙律明虾球 | 榄菜肉碎大豆芽 | 金瑶蒜子煮茼蒿菜 | 参蒸鳝段
- 235 酱烧牛筋 | 干贝蒸肚尖 | 乡村酱油鸡 | 虾仁拉丝蛋 | 粉蒸羊肉
- 236 杭仁炒鳊鱼丁 | 莲蓬鱼 | 扬州炒饭 | XO 酱墨鱼花
- 237 翡翠西施炒蛋清 | 粉丝巢盛莲藕丁 | 麒麟鳗鱼 | 泡椒猪肝 | 玫瑰露鳃鱼



- 238 锅塌黄鱼 | 蒜蓉牛油龙虾 | 豆豉鲮鱼炒椒圈 | 茄汁虾球
- 239 橙汁大虾碌 | 金菇叉烧桂花蛋 | 韭菜绿豆芽炒肥叉 | 甜椒牛肉
- 240 芙蓉海底 | 生烧黄鳝煲 | 椒盐多春鱼 | 腐皮肉卷
- 241 干贝四色蛋 | 盐水生浸濠尿虾 | 鲜草菇瓜片爆肚仁 | 双色鱿鱼卷
- 242 菊花榨菜鱼卷 | 丰化摇蚶 | 酸姜椰子炒牛肉 | 海皇松子盛
- 243 蜜豆炒腰花 | 西芹鸡肫 | 茄子炖鸡汤 | 腐乳酱椒芽花甲肉
- 244 金粟石斑块 | 盐水煎煮剥皮牛鱼 | 干炒牛柳丝 | 咸菜煎煮牙带鱼
- 245 紫罗空心菜梗牛双弦 | 鲜味红三鱼 | 福州豆腐煲 | 苦瓜河鲜虾 | 香菇菜心
- 246 连锅汤 | 锅包肉 | XO 酱白菌鳝粒 | 鲜果片牛肉
- 247 含羞丸子 | 油焖春笋 | 松子味菜牛柳丝 | 冬荫宫玉子银鳕鱼
- 248 凤凰萝卜 | 龙芽豆腊肉豆干 | 豉椒生炒牛仔骨 | 琥珀石斑丁
- 249 鸡汤竹笙金针菇浸牛腱 | 虾子鱼肠焖柚皮 | 豉椒蝴蝶鲳 | 鲮鱼肉丝
- 250 连壳带子焖鸡什 | 豌豆鸡丝 | 肉片焖扁豆 | 香芋水瓜墨鱼钵

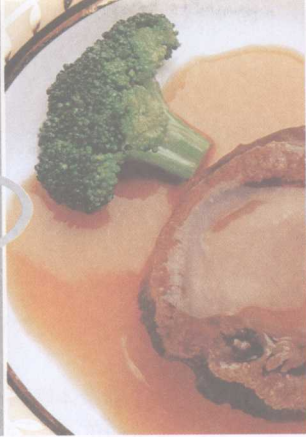
附录



252 一 营养素食养参考

259 二 食物属性分类索引

265 三 食物相宜相克

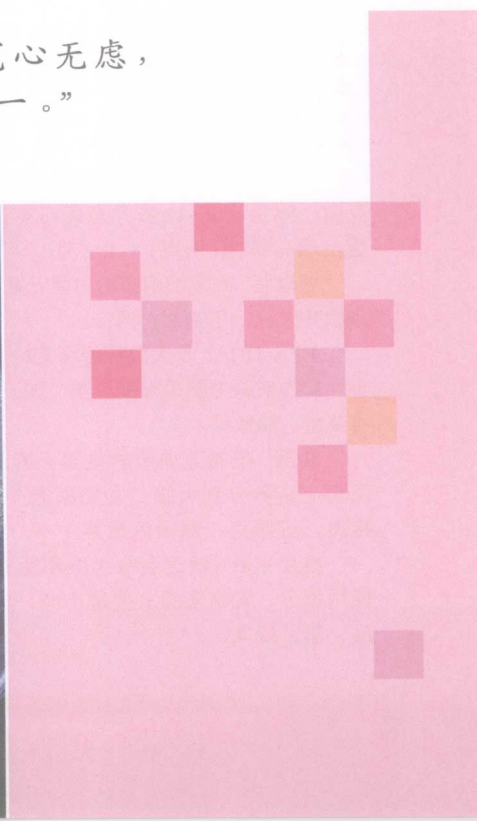


第1章

特色营养餐

“不欲极饥而食，食不过饱；
不欲极渴而饮，饮不过多。”

“在进餐、睡眠和运动等时间里能宽心无虑，
满怀高兴，这是长寿的妙理之一。”



儿童聪明餐

现今的家长,对子女呵护备至,爱护有加,可是对他们的营养需求,却是一知半解甚或一无所知。很多家长仍以为孩子吃得“多”就等于“有营养”,其实不同年龄的儿童对营养素各有不同需求,饮食均衡,孩子才能健康快乐地成长。

健康体魄由充足的热量开始。充足的热量能帮助孩子:活力充沛;维持身体各部分机能;精神集中;进行各项活动、游戏;促进营养素的消化和吸收。

若孩子经常出现下列情况,表示平日的热量摄取可能不足:孩子有过矮或过瘦的情况;经常投诉肚子饿;常吃小吃和零食;精神混乱,不能集中;经常感到疲倦、乏力。那么,这时就需要多补充营养,主要有以下几种。

健脑的营养素: 大脑由亿万个细胞组成,要大脑正常地活动和运作,有赖充足的营养。大脑对食物的要求十分严格,只能依赖碳水化合物的食物制造糖分,因此饮食中必须要有饭、面、面包、米粉等富含碳水化合物的食物。

碳水化合物: 是热量主要来源,缺乏时大脑活动会变得迟缓。但应避免过食单糖类食物(如糖果),免令孩子过于活跃。食物来源有净米饭、面包、饼干、粉面。

蛋白质: 是制造细胞和神经传递物的重要元素之一,若缺乏,会影响思考、记忆和语言能力等。食物来源主要是奶制品、肉类、海鲜、

豆腐、鸡蛋。6~12岁儿童每日需要摄取蛋白质 = 体重(千克) × 1.2 克。

卵磷脂: 制造细胞膜的主要元素。食物来源有大豆、植物油、果仁。

EPA/DHA: 是大脑神经细胞的重要成分。食物来源主要是深海鱼类,如三文鱼、吞拿鱼、鲑鱼等。

铁质: 是制造血液的重要元素,血液负责运送养分到大脑。食物来源有牛肉、猪肉、红腰豆、深绿色蔬菜。

维生素B: 缺乏会令大脑不能充分地使用糖分。食物来源主要是肉类、全麦食品、蛋、奶类。





猕猴桃圣代冰淇淋

材料 苹果汁1/2杯，鱼胶粉2茶匙，蜜糖（即蜂蜜）1茶匙，乳酪150克，猕猴桃2个，蛋白1只，糖1/2茶匙。

做法

1. 猕猴桃去皮，切件；将鱼胶粉加入苹果汁中，然后放入微波炉加热约20秒，至鱼胶粉全部溶解。
2. 将乳酪、猕猴桃及蜜糖放入搅拌机中高速搅拌。
3. 把已溶的鱼胶果汁加入猕猴桃乳酪中，加以拌匀，再倒入小杯中，然后放入冰箱最少2小时。
4. 用打蛋器搅打蛋白，徐徐加入糖，一直打泡至蛋白变硬。
5. 将冰冻乳酪取出打匀，加入蛋白搅拌均匀后，放回小杯子中，入冰箱冷冻2小时，凝结后即成。

制作要诀 请于猕猴桃乳酪凝固后才开始步骤4。

◇按语◇ 这款冰淇淋所含的糖分少，最适宜给受不了牛奶味道的小朋友吃。



XO酱蘑菇鲟鱼粒



材料 XO酱2茶匙，蘑菇150克，鲟鱼肉250克，蒜蓉、洋葱米、椒米共1茶匙，牛油2茶匙，盐5克，味精10克，白糖2.5克，生粉1茶匙，绍酒2茶匙。

做法

1. 鲟鱼切粗粒，蘑菇洗净先飞水备用。
2. 烧锅中牛油爆香XO酱、蒜蓉、洋葱米、椒米，加入鲟鱼粒、蘑菇浇酒爆炒，放入味料炒匀约3分钟，加少许调好的生粉水勾芡上碟食用。

制作要诀 鲟鱼鱼身细鳞密且多，改丁粒时需连皮去掉。

彩色营养便当

材料 净米饭1小碗，鸡蛋1只，牛肉末60克，菠菜1/2碗，玉米1/3杯，西兰花3棵，玉米油1茶匙，麻油1茶匙；牛肉腌料：酱油1茶匙，糖1/3茶匙，姜汁少许；调味料：盐1/2茶匙，胡椒粉少许，糖1/2茶匙。

做法

1. 用腌料腌牛肉，西兰花和菠菜洗净，切碎；将蛋打匀。
2. 烧热锅，下麻油，炒熟牛肉和玉米，盛起。
3. 下玉米油，先炒净米饭，倒入蛋汁炒匀，加入西兰花、菠菜、牛肉、玉米和调味料，炒熟放在碟上。

制作要诀 可将净米饭改为一半净米饭一半红米饭，让只爱吃净米饭的小孩不知不觉间接受红米饭，增加纤维素和B族维生素。也可在碟上放些水果。

◇按语◇ 营养均衡，自然有免疫力。

营养小知识

提升记忆力的维生素家族：

维生素B₁：帮助碳水化合物消化，提供大脑能量；缺乏会令注意力不能集中，记忆力下降。食物来源：猪肉、鸡肉、奶品类、燕麦、全麦包、大豆。

维生素B₂：促进脑细胞的生长和再生；缺乏会令人产生疲倦感。食物来源：瘦肉、鱼、鸡蛋、豆类、牛奶。

维生素B₆：制造红血球，帮助输送养分到大脑；缺乏会令人思想混乱。食物来源：香蕉、鸡肉、蜜糖、燕麦、土豆。

叶酸：促进红血球生长；缺乏会令人健忘。食物来源：蛋黄、菠菜、深绿色蔬菜。

维生素C：帮助铁质的吸收；缺乏会令人不专心。食物来源：猕猴桃、橙、柠檬、柚子。

提升记忆力的矿物质家族：

锌质：缺乏会令人容易疲倦。

食物来源：牛肉、瘦肉、蛋黄、芝麻。

碘质：缺乏会对智力造成影响。食物来源：鱼类、贝类、海带。



蛋黄玉子豆腐煲



材料 玉子豆腐3条，咸蛋黄2只，小葱段1茶匙，蒜片、小姜片共1茶匙，盐2.5克，味精1克，白糖1.5克，生粉1克（用水搅开）。

做法

1. 玉子豆腐1条切成6块，咸蛋黄1切分为4。
 2. 先烧热锅下油，把小葱段、蒜片、小姜片入锅爆香，放入咸蛋黄，加适量水，水滚下玉子豆腐，煮约2分钟，把盐、味精、糖放进锅中搅匀，再倒入生粉水，凝固后即可盛起。
- 制作要诀** 豆腐较软，翻动时小心，不要煮烂。



烧汁银鳕鱼

材料 银鳕鱼500克，日本烧汁50克，盐、味精、白糖各适量，蒜蓉、洋葱蓉共1茶匙，生粉3茶匙，清酒2茶匙。

做法

1. 银鳕鱼斩件拌上生粉，落锅炸至八成熟盛起。
2. 烧油爆香蒜蓉、洋葱蓉，浇上酒及汁，加入调味料溶倒入鳕鱼，加盖慢火焖至熟即可。

制作要诀 鳕鱼稍炸得紧一点，这样可以去掉一些油分，再沥干后一并烹煮。

活力小子

材料 鸡蛋3只，牛肉40克，意粉（熟）1/2杯，番茄1/2个，水1/4杯，玉米油2茶匙；牛肉腌料：酱油1茶匙，姜汁1茶匙，胡椒粉少许，糖1/2茶匙；调味料：盐1/3茶匙，胡椒粉少许；装饰用：青瓜丝（头发）1杯，小胡萝卜（口）1条，面包粒（牙）2小块，小青瓜（眼）2片，蓝莓（眼）2粒。

做法

1. 牛肉切丝，用腌料腌30分钟；将蛋打匀，加水及调味料拌匀；番茄切条，备用。
2. 烧热锅，下油，倒入蛋浆，当蛋半熟时加入牛肉、番茄和意粉做成煎蛋饼，加上蔬菜装饰，即成。

◇按语◇ 鸡蛋内蕴含各种增强免疫力的营养素。



嫩滑芙蓉翅

材料 散鱼翅75克，清鸡汤1/3碗，蛋清100克，盐2.5克，火腿蓉25克。

做法

将所有材料搅拌均匀放入容器中，下锅蒸约10分钟取出即可。
制作要诀 蛋清、鸡汤最好用打蛋器打均匀才蒸。

