

林美慧著

吃得安心，健康百分百！

养生美膳 集锦



上海遠東出版社

美食新主张

New Gourmandise

养生美膳集锦

林美慧 著

上海远东出版社

- 本书中文简体字版由台湾幼狮文化事业公司授权上海远东出版社独家出版。
- 未经出版社书面许可,本书的任何部分不得以任何方式复制或抄袭。
- 版权所有 翻印必究

美食新主张

养生美膳集锦

林美慧 著

出版	上海远东出版社 (上海冠生园路 393 号 邮编 200233)	开本	787 × 1092 1/16
发行	上海远东出版社	印张	31
经销	全国新华书店	版次	1997 年 12 月第 1 版
印刷	上海出版印刷有限公司	印次	2000 年 6 月第 3 次
ISBN 7-80613-680-0/TS·135		图字:09-1997-141 号	定价:46.00 元

卷首语

随着物质生活的不断改善,人们日渐重视自身的健康。如何科学地摄食养生已成为现代人普遍关注的重要话题。然而,现代社会竞争激烈,人们为了实现自我价值而少有时间去费心准备一日三餐。在这种情况下,操作简便、内容翔实、富有现代气息的菜谱当为现代人生活必备。我们新近获得授权出版的“美食新主张”丛书正是契合了这种需求。

当您目光匆匆掠过本丛书时,您一定会被图文并茂的精美装帧所吸引,它们的确在美术设计上别具一格。然而,当您稍稍驻足翻阅一下本丛书时,您一定会发现它们在内容编排上颇具匠心。的确,本丛书的作者既有多年的烹饪实践经验,更有长期在营养学等领域潜心钻研的学术功底。因此,本丛书表达的观念和介绍的做法实用而新颖,所有的菜肴不仅取材容易、操作简单,而且可以举一反三、触类旁通。不仅如此,本丛书还将餐具搭配、餐桌摆设、用餐气氛营造的诀窍公诸同好。所有这些内容均在科学摄食观念的统领之下,引领现代人逐步走向健康的人生之路。

需要说明的是,在出版本丛书的过程中,为了尊重原出版者的权益,我们只就个别说法作必要改正,其余均保持原貌。

我们相信,通过出版本丛书,中华民族饮食文化之树将在相互交流的过程中更加枝繁叶茂。

材料图录



当归

麻黄



茯苓



何首乌



山柰



党参



冬虫夏草



山药





枸杞子



白果



竹荪



百合



天麻



川芎



南杏



当归头

1

滋养肉品

三椒鸡片·····	3
鲜果鸡片·····	5
银芽鸡丝·····	7
枣栗焖鸡·淡菜烧鸡·····	9
大千子鸡·····	11
蚝油鸭肉·····	13
发栗煨肉·盐水鹅·····	15
韭黄猪肝·····	17
云白肉·····	19
步步高升·粉蒸排骨·····	21
如意百叶卷·····	23
佛手白菜·····	25
牛蒡炒牛肉·远菜牛肉·····	27
木须牛肉·····	29
红烧牛腩·····	31
羊肉炉·····	33

2

生鲜海味

烩三鲜·····	37
糖醋鱼片·····	39
银鱼苋菜·黄鱼羹·····	41
三鲜鱼卷·····	43
鲍鱼扣白菜·····	45
软炸鱼条·····	47
天麻蒸鱼·雪笋白鲳·····	49
芹菜鱼条·····	51
烧酒虾·····	53
蒜茸蒸虾·····	55
玉笋虾仁·····	57
百合虾仁·····	59
果律虾仁·····	61
生炒花枝·····	63
西芹鲜贝·····	65
芦笋干贝·····	67
爆炒蛏子·····	69
蒸粉蚌·····	71

3

青蔬佳肴

松柏常青·····	75
碧玉茼蒿·····	77
清炒红凤菜·姜丝炒川七·····	79
醋溜双色豆腐·····	81
雪花豆腐·····	83
清蒸镶豆腐·····	85
苦海慈航·素炒茴香·····	87
黄花集锦·····	89
凉拌云片·····	91
凉拌茄子·····	93
韭菜炒蛋·····	95
银杏豆苗·····	97
粉豆色拉·····	99
南瓜色拉·····	101
芽菜色拉·····	103
椰菜蟹肉丝·····	105
海棠百花菇·····	107
白玉青椒·····	109

4

养生汤品

永结同心·····	113
红糟炖鸡·粉光参鸽·····	115
人参炖猪心·虫草炖乳鸽···	117
翡翠羹·····	119
山奈猪血汤·四神汤·····	121
鲤鱼冬瓜汤·枸杞炖鳗·····	123
南杏排骨汤·····	125
川芎鱼头汤·	
首乌当归鲤鱼汤·····	127
竹荪汤·蒜子田鸡·····	129

5

健康美点

绵花糕·····	133
八宝糕·····	135
绿豆粉粿·马蹄糕·····	137
银耳珠玉汤·薏仁红枣汤···	139
酒酿鲜果汤·····	141
麦片核桃酥·杏仁瓦片·····	143
奶冻·····	145
芝麻糊·红枣酪·····	147
冰糖燕窝·红莲雪蛤·····	149
咸蛋糕·····	151
豆茸西米露·鲜奶蒸蛋·····	153
椰丝薯糍·····	155
黑珍珠·····	157
茯苓粥·山药粥·····	159
海云粥·糙米排骨粥·····	161
椰汁糕·····	163

1 滋养肉品





三椒鸡片 (4人份)

【材 料】 鸡脯肉1块 青椒、红椒、黄椒各½个

【调 味 料】 盐½小匙 白胡椒粉、麻油各少许

【腌 料】 酒1大匙 盐少许 水5大匙 太白粉*1小匙

【作 法】

1. 鸡脯肉去皮及小骨,切薄片,加入腌料充分打水,腌10分钟。
2. 青、红、黄椒各切滚刀块,放入滚水中氽烫一下,捞出放入冷水中漂凉、沥干水分。
3. 用4大匙油起油锅,高温快炒鸡片至色白,再加入三椒块及调味料烩炒片刻即成。

【妙厨笔记】 ①氽烫是锅中水以大火煮沸,放入材料再煮沸,随即捞起,漂冷水。

②青、红、黄椒本身微甜可生食,因此烹调时间不宜过长,以免损失养分。

【贴心叮咛】 青、红、黄椒含有蛋白质、脂肪、糖类、纤维素、磷、铁、硅和维生素A、C,经常食用可滋养发根、强化指甲、防治高血压、糖尿病、心脏病、视力减退,并可使皮肤光泽细腻。

1 人份营养成分含量表

热量(卡)	蛋白质(克)	脂肪(克)	糖类(克)
241	22.6	15.7	1.6

* 即淀粉。下同。





鲜果鸡片

(4人份)

- 【材 料】 鸡脯肉 1 块 猕猴桃 1 个 草莓 3 个
- 【腌 料】 酒 1 大匙 盐、太白粉各 $\frac{1}{2}$ 小匙 水 5 大匙
- 【作 法】
1. 鸡脯肉去皮洗净、切薄片,加入腌料充分打水,腌 10 分钟。
 2. 猕猴桃去皮切片,草莓洗净、去蒂切片。
 3. 起油锅,加 5 大匙油烧至八分热,放入鸡片快炒至色白。起锅前,加入水果片烩炒一下,即刻取出。

【妙厨笔记】 菜肴中巧妙地利用水果清新的口感和悦目的颜色,能为味觉及视觉制造新奇感。夏季以水果入菜更有开胃之效。

【贴心叮咛】 猕猴桃、草莓含丰富的维生素 C、柠檬酸和矿物质,能防癌、降低胆固醇及消除疲劳,对高血压、心血管病有辅疗作用。

1 人份营养成分含量表

热量(卡)	蛋白质(克)	脂肪(克)	糖类(克)
280	22.6	19.7	3.2



银芽鸡丝

(4人份)

【材 料】 鸡脯肉1块 银芽 $\frac{1}{2}$ 斤* 辣椒1支 枸杞子1大匙

【调 味 料】 盐、麻油各适量

【腌 料】 酒1大匙 盐1小匙 水4大匙 太白粉 $\frac{1}{2}$ 小匙

- 【作 法】
1. 鸡脯肉去皮洗净、切细丝,加入腌料拌匀,腌10分钟。
 2. 辣椒切细丝。
 3. 起油锅,用5大匙油高温快炒鸡丝至色白取出,余油爆炒辣椒丝、银芽、枸杞子片刻后,再下鸡丝及调味料炒匀。

【妙厨笔记】 绿豆芽去头尾,谓之银芽;炒时不生水,口感佳。

【贴心叮咛】 鸡肉含蛋白质、脂肪、钙、磷、钾、铁及多种维生素,容易被人体所吸收,具有温中益气、补精填髓、修复肝脏、补虚健脾之作用。尤其对体质虚弱、食欲不振、频尿、生理不顺、病后或产后更为适宜。

1 人份营养成分含量表

热量(卡)	蛋白质(克)	脂肪(克)	糖类(克)
286	24.1	19.8	3.0

* 我国台湾地区使用的计量单位。下同。



枣栗焖鸡

(4人份)

- 【材料】** 鸡腿2只(12两) 红枣6颗 栗子2两 姜4片 核桃末、杏仁末各1小匙
- 【调味料】** 酱油3大匙 水1杯 糖2大匙
- 【作法】**
1. 鸡腿剁块,入滚水中氽烫,取出洗净、沥干水分。
 2. 红枣泡水、洗净去核,栗子泡软、去除外膜。
 3. 起油锅,用2大匙油爆香姜片后,下鸡块、红枣、栗子及调味料,以大火煮滚,再转小火焖煮(约30分钟)至汁液快干时,起锅装盘,最后撒上核桃末与杏仁末即可。

【妙厨笔记】 红枣去核再烹调,较不会燥热。

【贴心叮咛】 红枣、栗子含蛋白质、脂肪、碳水化合物、糖类、磷、钙及维生素C,具有补肾强筋、益气生津、健脾健胃、活血润肤、增加身体免疫力之效,对气血不足者,大有裨益。

1 人份营养成分含量表

热量(卡)	蛋白质(克)	脂肪(克)	糖类(克)
246	12.4	13.4	18.7

淡菜烧鸡

(4人份)

- 【材料】** 鸡腿2只(12两) 淡菜2两 姜4片 葱1支
- 【调味料】** 酱油2大匙 水1杯 糖、蒜茸、辣椒酱各1小匙
- 【作法】**
1. 鸡腿剁块,入滚水中氽烫,取出洗净、沥干水分。
 2. 淡菜用温水浸泡1小时至软,洗净(用手剥洗,尤其腹沟深处泥沙,需拔除1条羽毛状划水羽足)捞起。
 3. 起油锅,用2大匙油爆香葱段、姜片后,放入鸡块、淡菜及调味料,以大火煮滚,再转小火焖煮约25分钟,至肉烂即可食用。

【贴心叮咛】 淡菜为一种贝肉干,含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁以及烟酸、核黄素,具补肝肾、益精血、提神等功效。体弱多病、食欲不振、容易疲劳者宜多食;尤其对妇女十分滋补,常食用可补身养颜。

1 人份营养成分含量表

热量(卡)	蛋白质(克)	脂肪(克)	糖类(克)
211	20.6	12.7	3.5