



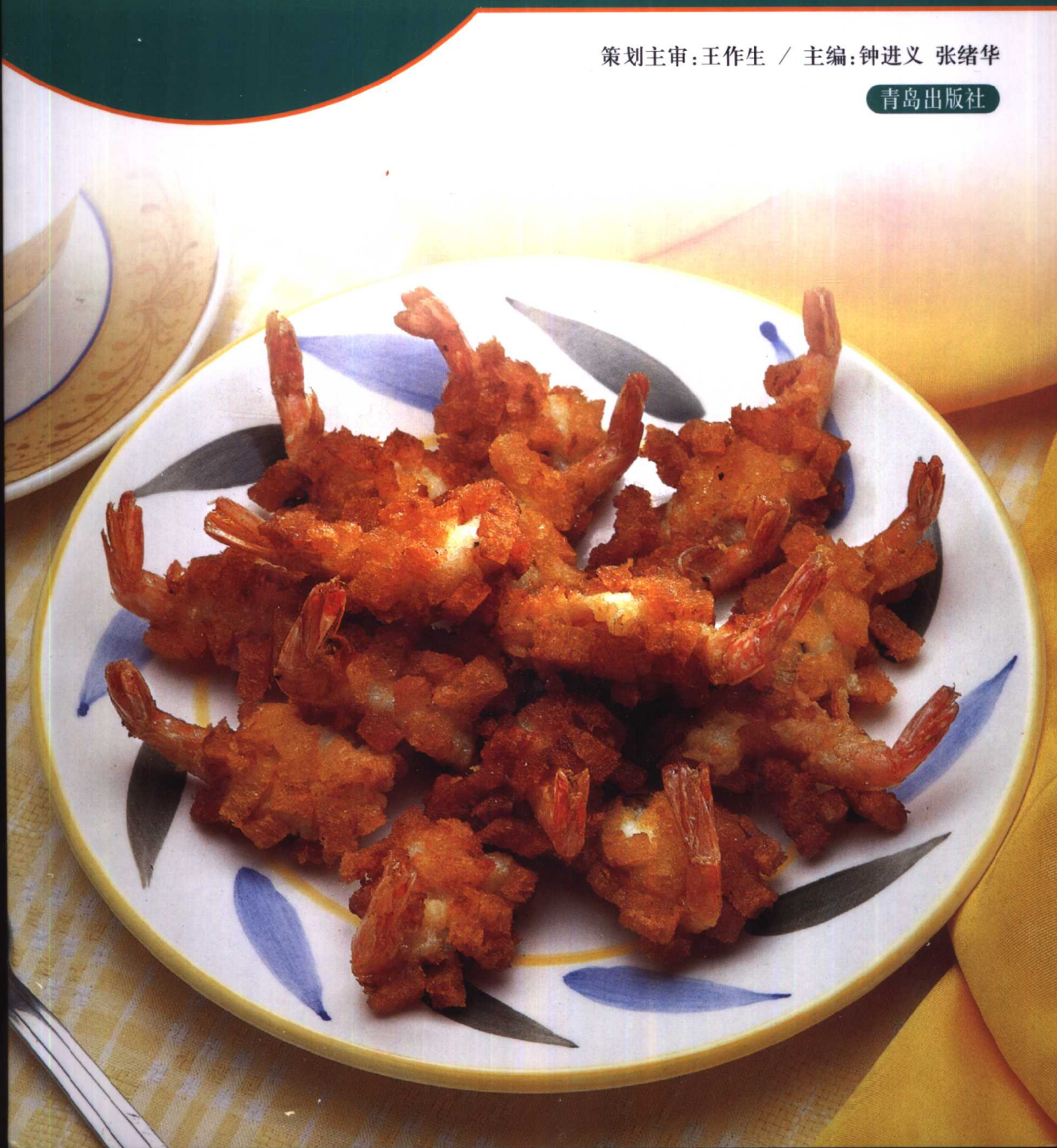
学生健脑益智

菜谱

XUE SHENG JIAN NAO YI ZHI CAI PU

策划主审:王作生 / 主编:钟进义 张绪华

青岛出版社



鲁新登字08号

图书在版编目 (CIP) 数据

学生健脑益智菜谱 / 钟进义、张绪华主编. — 青岛:
青岛出版社, 2002

ISBN 7-5436-2770-1

I. 学… II. ①钟… ②张… III. 青少年—脑—保健—菜谱

IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第091959号

- | | |
|-------------|-------------------------|
| 书 名 | 学生健脑益智菜谱 |
| 策划主审 | 王作生 |
| 主 编 | 钟进义 张绪华 |
| 编 者 | 梁 惠 |
| 菜品制作
摄 影 | 青岛双福摄影广告设计有限公司 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 责任编辑 | 张化新 |
| 装帧设计 | 范开玉 |
| 电脑制作 | 青岛深白广告公司 |
| 印 刷 | 深圳市国际彩印有限公司 |
| 出版日期 | 2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷 |
| 开 本 | 16开(787 × 1092毫米) |
| 印 张 | 7 |
| 印 数 | 1—10000 |
| 定 价 | 19.80元 (版权所有, 违者必究) |



爱心
家
肴



A I X I N J I A Y A O

学生健脑益智菜谱

青岛出版社



目 录

4	红枣金针菇汤	34	鲜奶炒鸡肝
6	蛤蜊木耳蛋汤	36	莲子鸡丁
8	牡蛎豆腐汤	38	核桃仁烧鸡块
10	枸杞猪肝汤	40	蘑菇炖鸡
12	三丝紫菜汤	42	清蒸莲花鸡
14	银耳薏米羹	44	香菇鸡肉烧蛭
16	金针菇玉米冰糖羹	46	鸡蓉银耳
18	补脑益智羹	48	茄汁炖蘑菇
20	栗子桂圆粳米粥	50	黄花菜炒木耳
22	松子核桃小米粥	52	香菇核桃仁
24	桂圆芝麻小米粥	54	金针肉丝香菇
26	百合绿豆粥	56	芝麻肝片
28	麻仁鸽蛋	58	柏子仁炖猪心
30	平菇扒鸽蛋	60	炒腰脑



百合炖猪蹄



蛋皮鱼卷



红枣煨猪肘



紫菜鱼卷



百合莲子煨猪肉



翡翠烩白玉



核桃仁枸杞肉丁



炆蛎黄



枸杞炖羊脑



海带蛎黄蛋



海带炒肉



香菇烧海红



青椒拌虾皮



红烧虾球



木耳清蒸鲫鱼



油炸虾排



醋烹武昌鱼



扒海参



软煎鲛鱼



清蒸蟹肉



炆墨鱼花



香菇炖甲鱼



茄汁墨鱼花



鲛鱼水饺



金针菇炒鳝丝



海鲜包



红枣金针菇汤



● 用 料

水发金针菇 100 克,
红枣 100 克,
料酒、精盐、味精、
姜片、花生油各适量。



● 制 法

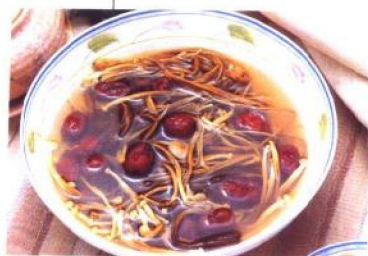
将水发金针菇去根蒂, 洗净。



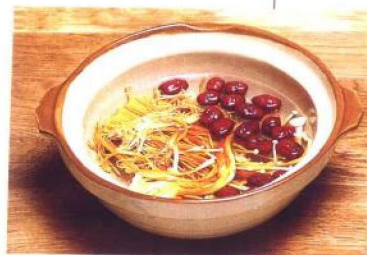
● 功 效

可作为各种气血不足、脾胃
虚弱者的进补食品, 常食能
增强人体抗病、防病能力,
尤其能够益智健脑。

红枣用温水泡发, 洗净。



将澄清的金针菇浸泡水
倒入沙锅内, 再放入金针
菇、红枣、料酒、精盐、味
精、姜片、适量清水和少
许花生油, 加盖, 置中火
上炖 1 小时左右即成。



蛤蜊木耳蛋汤



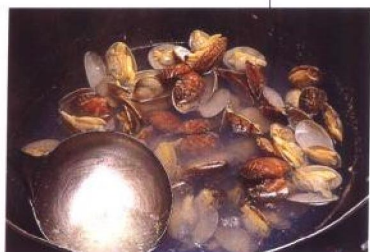
● 用 料

蛤蜊 500 克,
鸡蛋 120 克,
水发木耳 15 克,
清水笋片 25 克,
料酒、精盐、味精各适量。



● 制 法

锅中放入清水烧沸,投入洗净的蛤蜊,烧至蛤蜊张开,捞出取肉。锅中水滗出待用。



水发木耳择洗干净,撕成小片。



● 功 效

维生素含量丰富,利水、软坚,有很好的益智健脑作用。

鸡蛋磕入碗中,搅打成蛋液。



蛤蜊水倒入锅中,加入笋片、木耳、精盐、料酒,烧沸后,放入蛤蜊肉,将蛋液倒入锅中,加入味精即成。



牡蛎豆腐汤



● 用 料

鲜牡蛎肉 200 克,
嫩豆腐 200 克,
精盐、味精、葱丝、蒜片、
湿淀粉、花生油、虾油各适量。



● 制 法

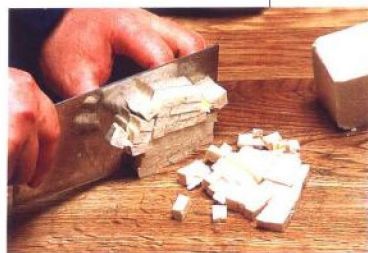
将牡蛎肉洗净，切成薄片。



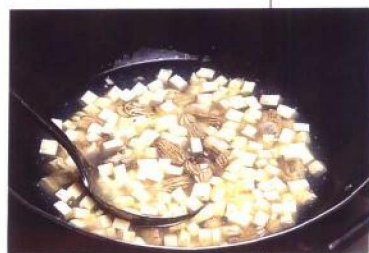
● 功 效

补充优质蛋白，有益智健脑、清热解毒、滋润肌肤的功效。

豆腐洗净切丁。



锅置火上，放入花生油烧热，下蒜片煸香，倒入虾油，加水烧开，加入豆腐丁、精盐烧开，加入牡蛎肉、葱丝，用湿淀粉勾稀薄芡，点入味精即成。



枸杞猪肝汤



● 用 料

猪肝 100 克，
枸杞 50 克，
料酒、精盐、葱段、姜片、
胡椒粉、猪油各适量。



● 制 法

将猪肝洗净，切条。



● 功 效

含有丰富的维生素 A，是益智健脑、调补气血、保护士气视力、增强体质的佳肴。

将枸杞洗净。



锅置火二，放猪油烧热，放入猪肝煸炒，烹入料酒，放入葱段、姜片、精盐继续煸炒，注入适量清水，放入枸杞共煮至猪肝熟透，用精盐、胡椒粉调味，盛入汤碗即成。



三丝紫菜汤



● 用 料

紫菜 25 克,
笋 40 克,
水发冬菇 40 克,
豆腐干 2 块,
绿菜心、精盐、味精、酱油、
姜末、清汤、香油各适量。

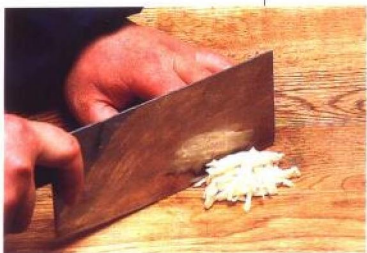


● 制 法

将紫菜去杂洗净，撕碎。



豆腐干、笋切成细丝。



水发冬菇切成细丝。



● 功 效

味道鲜美，具有益智健脑、
化痰软坚、降脂、补气、抗
癌的作用。



锅置火上，加入清汤烧开，将冬菇丝、笋丝、豆腐干丝下入，烧开后再下入紫菜、绿菜心，同时放入酱油、精盐、味精、姜末调味，烧开后撇去浮沫，淋入香油即成。



银耳薏米羹



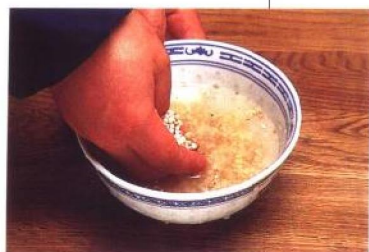
● 用 料

水发银耳 50 克，
薏米 150 克，
白糖、糖桂花、湿淀粉各适量。



● 制 法

薏米去杂，用温水泡好，洗净。



● 功 效

晶莹滑爽，具有滋补生津、
健脑强身的作用。

银耳择洗干净，撕成小片。



锅中加入冷水、银耳、薏米烧煮，薏米熟透后加入白糖烧沸，用湿淀粉勾稀芡，加糖桂花推匀，出锅即成。

