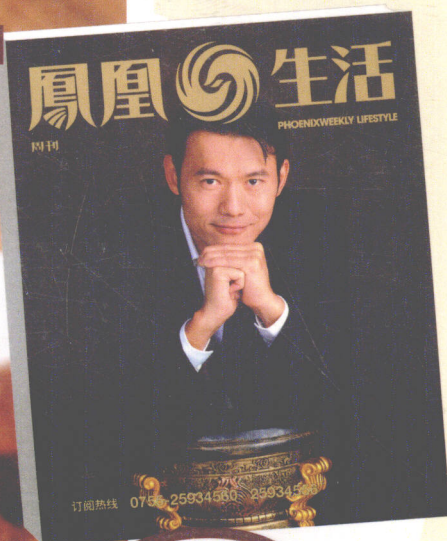


“凤凰生活·全家总动员8元美食计划”丛书

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

凤凰味道煮夫



8元

天天荤菜 老爸私房菜



图书在版编目(CIP)数据

8元老爸私房菜·天天荤菜/孙明杰, 袁许斌主编.
—沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.7
(凤凰生活·全家总动员8元美食计划)
ISBN 978-7-5381-5146-6

I. 8… II. ①孙…②袁… III. 荤菜-菜谱 IV.
TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第103340号

凤凰生活·全家总动员8元美食计划

8元老爸私房菜·天天荤菜

孙明杰 袁许斌 主编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 171mm×240mm

印 张: 3

字 数: 60千字

出版时间: 2007年7月第1版

印刷时间: 2007年7月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

总 策 划: 赖 咏

责任编辑: 刘晓娟 苏 颖

文字编辑: 夏 琦

封面设计: 刘 誉

版式设计: 曾远慈

责任校对: 刘 庶

书 号: ISBN 978-7-5381-5146-6

定 价: 8.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本丛书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS
<http://www.mswbook.com>

关注全球华人上品生活



本书主编孙明杰先生与凤凰卫视著名主持人李辉合影

——主编介绍——

孙明杰，中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、中国伟哥之父、亚太医学药学会会长、药物化学专门委员会主任、全国优秀大学生研究生基金会主任；世界华人协会常务理事；香港《凤凰生活》杂志出品人、总编辑。



本书主编袁许斌先生在日本品味饮食之道

——主编介绍——

资深传媒人 策划大师
香港《凤凰生活》杂志出品人



名师图书·幸福生活读本

8元钱享受合家欢
凤凰生活专家推荐的家庭私房菜



本书内容精华

凤凰健康专家：

全面介绍适合父亲食用的营养荤菜

凤凰美食顾问：

22道南北风味荤菜食方

凤凰知食分子：

实用科学的食养知识、营养保健功效及饮食宜忌

菜品领衔制作：喻成清(广州花园酒店厨艺师)

菜品图片摄影：黎鹏飞(广州十佳摄影师)

菜品拍摄场地：阿清厨艺创作室



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS



凤凰生活 订阅 热线 0755-25934560 25934556

凤凰生活

指定专用礼品

杂志订阅热线：0755-25580151

亚太医学药学会监制

凤凰生活 美丽人生

天然本草系列面膜

正在热销中!

中国药科大学董事局副主席、中南大学教授孙明杰 发明
中南大学硕士点 联环药业博士后流动站 研制



面贴膜系列

- ★藏红花-红润高弹
- ★天山雪莲-嫩白活颜
- ★燕窝-润颜丰弹
- ★野生灵芝茶油-养颜抗衰
- ★人参蜂皇浆-丰润活颜
- ★冬虫夏草-保湿富弹
- ★金银花-润肤祛痘
- ★杭白菊-保湿活肤
- ★夏桑菊-清热祛痘

迅速恢复肌肤活力，就在凤凰生活!

本品运用现代生物技术提取，配以多种高级天然植物精华浓缩萃取而成，专为亚洲人的面部皮肤状况而研制，可溶解淡化及排除肌肤有害毒素，有效防止色素沉着，防止皮肤损伤及水分过度蒸发。并为皮肤提供充足的水分和氨基酸，达到良好的红润嫩白、细腻富有弹性的效果。从内到外双重滋润，高效保湿，有效预防及平复脸上的细纹，经常使用能使皮肤细嫩光滑、白里透红、柔润而富有弹性。

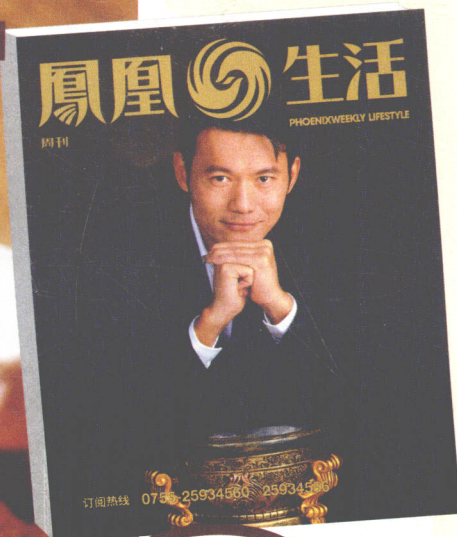
深圳市凤凰生活科技有限公司出品
SHENZHEN PHOENIX LIFESTYLE TECH CO.LTD

地址：深圳市罗湖区莲塘鹏基工业区703栋4层东 邮编：518004 电话：0755-25735574
生产许可证：XX16-108 5083 卫生许可证：(2000)卫妆准字29-XX-1925 执行标准：QJF/HSH005-2006

“凤凰生活·全家总动员8元美食计划”丛书

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

凤凰味道煮夫



8元

天天荤菜
老爸私房菜

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

FOREWORD

前言



8元钱享受合家欢：凤凰生活专家推荐的家庭私房菜 ——写在“凤凰生活”大型系列图书隆重出版之际

众所周知,《凤凰周刊》是由香港凤凰卫视主办,获中国国务院新闻办公室和新闻出版总署特许,通过中国图书贸易进出口总公司,在中国大陆发售的时政、财经、文化期刊。凤凰卫视董事局主席刘长乐先生亲自担任凤凰周刊有限公司董事长和出品人。

2006年1月1日,《凤凰周刊》精心打造,强势推出了《凤凰周刊·生活》及其副刊《凤凰健康》。这是凤凰人又一个梦想开始的地方,她旨在构建东方价值的美好生活愿景,倡导多元文化交融下,独具东方气质的个性生存、质量生活、提纯生命,用凤凰的全球视野,传播优质生活观;以智慧生活家的角色,与读者分享生活与健康的体验。《凤凰周刊·生活》的核心价值是“凤凰视野,生活学养”。《凤凰健康》的核心价值是“与您分享最新的健康资讯,为您搭建最便捷的互动平台”。《凤凰周刊·生活》智慧、时尚、优雅,让您拥有“科技脑、人文心、中国情、世界观”。《凤凰健康》大量可读性健康资讯,包括美容健身、膳补养生、健康指导等,是您随身的健康手册。

如今,《凤凰周刊·生活》杂志与名师文化出版(香港)有限公司、辽宁科学技术出版社强强联手,整合最新的生活资讯和丰富的出版资源,共同策划、编撰并强势推出近百部“凤凰生活”大型系列图书,以智慧生活家的角色,积极传播当下知食分子的营养之道和饮食之道。这套大型系列生活精品图书包括“知食分子的全日营养”、“知食分子的食养全书”、“知食分子的好色美食”、“家常菜大众菜营养配餐1000样”、“中华饮食营养治病丛书”以及“全家总动员8元美食计划”等一系列最新颖、最时尚、最实惠的搅动“知食分子动感味觉”的精品生活读本,努力为每一个中国家庭提供科学实用、优质低价、时尚健康的精品生活图书。

“凤凰生活”大型系列图书,由《凤凰周刊·生活》杂志出品人、总编辑孙明杰先生和《凤凰周刊·生活》杂志出品人、资深传媒人、策划大师袁许斌先生共同担任主编。孙明杰先生作为中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、亚太医学药学会会长、世界华人协会常务理事,并享有“中国伟哥之父”美誉。他的专业眼光为“凤凰生活”大型系列图书奠定了科学性和权威性的良好基础。袁许斌先生又以其策划大师的手笔,为“凤凰生活”大型系列图书开启了更为广泛的传媒视野,使这套惠及每个中国家庭的生活读本更加具有实用性和可读性。

“凤凰生活”大型系列图书,追求品质、品位和品牌的理念,与每一个中国家庭共同分享最新的生活资讯,并为之搭建最便捷的生活互动平台,从而使“凤凰生活”图书成为当今和谐社会的幸福生活读本。

赖咏

2007年7月于广州

本文作者系名师文化出版(香港)有限公司出品人、董事总编辑,凤凰生活大型系列图书总策划。



目 录

· 天天荤菜 ·

椒盐猪排	4
豉椒烧兔肉	6
沙嗲牛肉	8
冰糖麻雀	10
香烧狗肉	12
五鲜炒羊肉	14
特色麦芽鸡	16
田七猪肉	18
芡实莲枣猪肚煲	20
双鞭壮阳汤	22
紫苏焖鸭	24
双色烧排骨	26
杜仲腰花	28
红烧鹅肉	30
莴笋白肉	32
玉竹瘦肉汤	34
狗肉补肾汤	36
菱角烧肉	38
柠檬童子鸡	40
魔芋鸡翅	42
排骨鲍鱼强身汤	44
天麻炖猪脑	46



椒盐猪排

原 料

猪排骨……250克

调 料

花生油……500克

料酒……2克

淀粉……10克

花椒粉……3克

精盐……3克

酱油……6克

葱花……适量

红椒粒……适量

做 法 ①②③



1. 将排骨洗净，切成条块，用酱油、料酒及部分淀粉调匀，放置1小时，使之入味。



2. 锅置火上放油，先炸一次排骨，捞出，稍冷后再炸一次，使排骨炸得透而均匀。



3. 将多余油滗出，放入葱花、红椒粒、精盐、花椒粉，与排骨炒匀，入味即可。

吃出健康

猪排骨能提供人体生理活动必需的优质蛋白质、脂肪及丰富矿物质、维生素，尤其是丰富的钙质可维护骨骼健康。成菜肉香而麻，别有风味。此菜营养丰富，是补充维生素、矿物质的良好来源，能防治营养不良。

温馨提示

炸排骨时要控制好油温、火候，不要炸得太老或炸糊。

美食红绿灯

- 适宜于气血不足、身体虚弱者食用。
- 湿热痰滞内蕴者慎服；肥胖、血脂较高者不宜多食。
- 不宜与鸽肉、田螺、杏仁、驴肉、羊肝、甲鱼、荞麦、鹌鹑肉、牛肉同食。

食用建议

选用新鲜的猪肋排最适宜烹调此菜。
也可把花椒粉和盐拌匀后均匀地撒在刚炸好的排骨上。

食用建议

兔肉性凉，吃兔肉的最好季节是在晚春和夏季。

兔肉适用于炒、烤、焖等烹调方法；可红烧、粉蒸、炖汤，如红烧香菇兔肉、椒麻兔肉、粉蒸兔肉、麻辣兔片、鲜熘兔丝和兔肉双菇汤等。



豉椒烧兔肉

原 料

兔肉……300克
香菇……50克

青椒……30克
红椒……30克

大蒜……10克
豆豉……15克

调 料

花生油……适量
清汤……50克

酱油……10克
醋……5克

芝麻油……5克
水淀粉……8克

精盐……适量

做 法 ①②③



1. 把青椒、红椒、香菇切成小粒，蒜切末；再把蒜末、酱油、醋、芝麻油调匀成汁。



2. 将兔肉剁成块，入锅，注入适量清水，用小火煮至八成熟捞出。



3. 炒锅上火，烧热放油，加入青椒粒、红椒粒、香菇粒、豆豉煸炒出香味，再将兔肉下锅翻炒，加入精盐、调好的料汁和清汤，待肉熟时以水淀粉勾芡，让汤汁均匀包裹兔肉，再烧片刻即成。

吃出健康

成菜色泽红润，肉质香烂，咸香清爽，味美适口。兔肉高蛋白、低脂肪、低胆固醇，含钙高，营养成分益于健脑。而香菇、青椒、红椒、豆豉亦都富含营养，与兔肉同烧，颇有补益功效。

温馨提示

优质鲜兔肉肌肉有光泽、呈红色且色泽均匀，脂肪洁白或黄色。其肉质细嫩，肉中几乎没有筋络，兔肉必须顺着纤维纹路切，这样加热后，才能保持菜肴的形态整齐美观，肉味更加鲜嫩，若切法不当，兔肉加热后会变成粒屑状，而且不易煮烂。

美食红绿灯

- 适宜中老年人、妇女，也是肥胖者和肝病、心血管病、糖尿病患者的理想肉食。
- 兔肉不可与鸭肉同食，否则易导致腹泻；兔肉不宜与芹菜同食用，易伤头发。
- 有四肢怕冷等明显阳虚症状的女子及经期女性应少吃或不吃兔肉。



沙嗲牛肉

原 料

牛肉……………300克

腌 料

沙嗲酱……15克

生抽………适量

白糖………适量

胡椒粉……适量

粟粉………适量

香油………适量

调 料

植物油……30克

料酒………2克

蒜蓉………5克

柠檬皮茸…少量

精盐………2克

做 法 ①②③



1. 牛肉洗净，抹干水切片，加腌料腌15分钟。



2. 把锅烧热放入植物油，用小火将油烧至将滚。把牛肉的腌料轻轻抹去，放进锅里，中火炸熟捞起。



3. 另起油锅，爆香蒜蓉，倒进已炸好的牛肉炒匀，下料酒，把精盐和柠檬皮茸混合加水调匀，撒在肉上，烧至收汁即可。

吃出健康

成菜口感香滑，味道浓郁。牛肉富含蛋白质，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高身体抗病能力，对生长发育和术后，病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜，寒冬食牛肉可暖胃，此菜也是该季节的补益佳品。

温馨提示

在油炸牛肉的过程中要不断用筷子或勺子翻动，以防过火。

美食红绿灯

- 牛肉适宜和莴笋、萝卜、西红柿、土豆、洋葱或青椒等一起食用，更有助于发挥其营养功效。
- 患皮肤病、肝病、肾病的人应慎食；高血脂患者、感染性疾病发热期间禁食。

食用建议

牛肉的肌肉纤维较粗糙不易消化，故老年人、幼儿及消化功能弱的人不宜多吃，可选择吃些嫩牛肉、小牛肉。

凤凰味道 煮夫

8元老爸私房菜



冰糖麻雀

原 料

麻雀……………2只

冰糖……………30克

做 法 ①②③



1. 将麻雀宰杀，除去毛和内脏，洗净。



2. 将麻雀置于盛水的锅内。



3. 放入冰糖煮熟，当点心食用。

吃出健康

麻雀肉含有蛋白质、脂肪、胆固醇、碳水化合物、钙、锌、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂等多种营养成分，能补充人体的营养所需和能量。此菜有益气助阳、补肾润肺的功效。

温馨提示

处理麻雀可以从背部剖开，斩去爪，入沸水氽一下。

美食红绿灯

- 适合身体虚弱、头晕眼花、终日精神萎靡不振、阳痿、性功能减退、小便频数者和畏寒肢冷、脏腑虚损、腰膝或腰背酸痛、食欲不振的人食用。
- 性功能亢进者、阳强易举者、阴虚火旺之人忌食。
- 麻雀肉不宜与李子和海鲜食物同食；夏季不宜与猪肉、猪肝同食。

食用建议

冬季食之最好。以麻雀肉为主料入馔，可炸、炖、蒸、卤。油炸雀肉可骨肉同食。

有肾血两虚者，可将5只麻雀肉加放党参、龙眼肉、大枣肉、枸杞子、大淮山、北芪、当归各20克同煲，油盐调味，饮汤吃肉疗之。

