

“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

凤凰味道生活

凤凰生活
PHOENIX LIFESTYLE MAGAZINE

2008 April ISSUE 03 五月号

美好时光在旅馆
LIFE IN A HOTEL
LIFE IN A HOTEL
LIFE IN A HOTEL



0755-25934500

8元

合家招牌菜

荤素两相宜

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



图书在版编目(CIP)数据

8元合家招牌菜·荤素两相宜/孙明杰, 袁许斌主编
—沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.8
(凤凰生活·全家总动员8元美食计划)
ISBN 978-7-5381-5169-5

I. 8… II. ①孙…②袁… III. 菜谱 IV. TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第109517号

凤凰生活·全家总动员8元美食计划

8元合家招牌菜·荤素两相宜

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: 广州培基印刷辐射分色有限公司

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8月第1版

印刷时间: 2007年8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: 翰咏

责任编辑: 刘晓娟 苏颖

文字编辑: 高真

封面设计: 刘蓉

版式设计: 曾远燕

责任校对: 李雪

书 号: ISBN 978-7-5381-5169-5

定 价: 8.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkz28@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!

本书书权主授权:



名师文化出版(香港)有限公司

HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http://www.mswhbook.com



凤凰生活 订閱热线 0755-25934560 25934556

凤凰生活
指定专用礼品

杂志订閱热线：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!

面膜系列

- 藏红花-保湿补水
- 天山雪莲-美白防晒
- 燕窝-保湿补水
- 野生灵芝茶油-天然护肤
- 人参蜂蜜浆-天然护肤
- 冬虫夏草-天然护肤
- 金银花-天然护肤
- 杭白菊-天然护肤
- 夏桑菊-天然护肤

中国药科大学董事局副局长, 中山大学教授孙明杰 发明
中山大学硕士点 联环药业博士后流动站 研制



迅速恢复肌肤活力, 就在凤凰生活!

本产品采用生物工程技术, 采用多种天然植物精华, 采用天然植物纤维, 不含重金属和天然护肤成分, 可缓解皮肤干燥, 改善皮肤角质, 有效防止皱纹产生, 防止皮肤老化, 改善肤质, 使肌肤弹性充足, 使肌肤细腻柔软, 达到良好护肤效果。细胞修复, 保湿补水, 天然护肤, 紧致肌肤, 有效防止皮肤老化, 使肌肤弹性充足, 使肌肤细腻柔软, 达到良好护肤效果。天然护肤, 保湿补水, 紧致肌肤, 有效防止皮肤老化, 使肌肤弹性充足, 使肌肤细腻柔软, 达到良好护肤效果。

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

地址: 深圳市福田区香梅路工业区703号4层东 邮编: 518074 电话: 0755-25739574
E-MAIL: phoenixlife@163.com 2008年8月28日 11:51:24

“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

凤凰味道生活

凤凰生活

2008 April 12300元 四月号



8元

合家招牌菜

荤素两相宜

辽宁科学技术出版社



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、健康报导等，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、编辑并强势推出近百部“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”、“知食分子的良养全书”、“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、总编辑刘明杰先生和《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。刘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“中药伟哥之父”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

· 荤素两相宜 ·

- 白肉莴笋片…………… 4
- 芥菜肉香饺…………… 6
- 五鲜豆腐…………… 8
- 鳗鱼冬菇鸡汤…………… 10
- 美味酿茄片…………… 12
- 猪骨煲莲藕…………… 14
- 菠菜肉片汤…………… 16
- 菠菜豆腐炖鸭血…………… 18
- 茭白炒肉丝…………… 20
- 菜干炖猪肺…………… 22
- 西红柿猪骨粥…………… 24
- 眉豆花生瘦肉汤…………… 26
- 萝卜炖羊肉…………… 28
- 萝卜焖虾米…………… 30
- 冬瓜煲鱼头…………… 32
- 肉丸豆腐菠菜汤…………… 34
- 玉米虾仁炒饭…………… 36
- 鱼头冬笋豆腐汤…………… 38
- 鱼片丝瓜汤…………… 40
- 排骨萝卜煮墨鱼丸…………… 42
- 海蜇皮萝卜丝…………… 44
- 碧绿羊肝汤…………… 46





白肉莴笋片

原料

猪臀肉……250克

莴笋……100克

调料

蒜……10克

绍酒……适量

食盐……适量

味精……适量

姜……适量

酱油……适量

醋……适量

香油……少许

葱白……适量

做法 ①



1. 莴笋去皮洗净，切成薄片；猪臀肉切成片；蒜去皮剥成泥；葱白切小段；姜切片。



2. 莴笋用少许食盐拌匀，腌渍15分钟，放入沸水锅内稍煮后捞出沥干水分，平铺在盘底待用。



3. 将肉片入锅内，加水、绍酒、葱段、姜片烧开，改用小火煮至熟烂，捞出放在莴笋片上。将蒜泥与酱油、醋、食盐、味精和香油勾成调味汁，淋入莴笋肉片上即可。

吃出健康

成菜后味道鲜美，猪肉香而不腻，能调养气血，滋阴补虚。莴笋能改善消化系统和肝脏功能，刺激消化液的分泌，促进食欲，改善肝脏功能，有助于抵御风湿性疾病和痛风。猪肉为人类提供优质蛋白质和必需的脂肪酸，可提供血红素铁（有机铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。

温馨提示

猪肉要新鲜，一定要将猪毛处理干净；切猪肉时尽量切得薄一点。

美食红绿灯

- 有眼疾特别是夜盲症的人不宜多吃。
- 高血压和心脏病患者尤其适合。

食用建议

趁热浇上调味汁会更入味。



荠菜肉香饺

原料

荠菜……200克

猪瘦肉……100克

面粉……适量

调料

葱末……适量

酱油……适量

食盐……适量

芝麻油……适量

做法 ①②③



1. 荠菜洗净，切成碎末；瘦肉洗净剁碎。



2. 将面粉和成面团，做成饺子皮待用。



3. 荠菜、肉末加酱油、食盐、芝麻油拌匀成馅，用饺子皮包好。



4. 饺子放入沸水中煮熟，撒上葱末即可。

吃出健康

荠菜肉香饺具有健脾、利尿、止血功效。药理研究证明，荠菜煎剂具有改善呼吸、降低血压、缩短凝血时间的作用，自古以来记载荠菜有济世护生之能，被称为菜中之甘草。荠菜具有明目、清凉、解热、利尿、治病等药效。

温馨提示

要挑选新鲜的荠菜，因其属野菜，所以在烹制前要清洗干净，最好用清水浸泡2小时以上或用开水过一下。

美食红绿灯

- 过敏体质的人在吃野菜时要格外慎重，应不吃或少吃野菜。
- 血尿、肾炎、高血压、咯血、痢疾、麻疹、头昏目痛等症患者宜食。

食用建议

早春荠菜香嫩可口，营养丰富，还可做各种荤素馅，是清热凉血的好食物。



五鲜豆腐

原料

豆腐……200克
火腿……30克

鸡肉……40克
莴笋……40克

香菇……40克
青菜叶……30克

鸡汤……800克

调料

色拉油……50克

食盐……4克

湿淀粉……15克

味精……少许

做法 ①



1. 豆腐洗净切成正方形块；莴笋去皮切丝；香菇、鸡肉、火腿切丝；青菜叶切小段。



2. 炒锅置火上，放入鸡汤烧沸，将豆腐块放入锅中稍煮。



3. 加入鸡肉丝、香菇丝、莴笋丝、火腿丝、青菜、食盐、味精入锅烧沸。



4. 用湿淀粉勾芡，淋上色拉油即可。

吃出健康

常吃豆腐，可使皮肤嫩滑，有助于肠胃健康。以豆腐为主，配以其他营养食物成菜，很有滋补功效。口味清淡却不失鲜美。各种材料和鸡汤的鲜味充分融入到豆腐中，使豆腐更加嫩滑爽口。

温馨提示

豆腐应选用稍微硬一点的豆腐，否则容易煮散。

美食红绿灯

- 有痛风症者不宜食用。
- 老人、病人、体弱者适宜。

食用建议

青菜叶也可以切成碎末。



鳗鱼冬菇鸡汤

原料

鳗鱼……250克
牛蒡……30克

冬菇……50克
胡萝卜……50克

独活……10克
西芹……25克

调料

鸡汤……适量

酱油……适量

食盐……适量

醋……适量

做法



1. 鳗鱼洗净，切成片；牛蒡削成叶状后用醋漂洗，并沥干水分；独活切成段，去皮切成细丝，用醋漂洗；胡萝卜、西芹洗净切成丝；鲜冬菇切成薄片。



2. 鸡汤倒入锅内，将胡萝卜丝、独活、西芹放进去煮沸。



3. 将鳗鱼、牛蒡、冬菇放入锅内一起煮约30分钟，用食盐、酱油调味即可。

吃出健康

消除皱纹，使肌肤细腻。此汤中的主要成分鳗鱼含多种蛋白质、脂肪、胆固醇、钾、钙、磷以及各种维生素等。有祛风湿，补虚羸，杀虫，养阴补肺等功效。对虚劳、风湿痹痛、脚气、风疹、肺结核、咳嗽、夜盲、淋巴结核等症患者有帮助。

温馨提示

牛蒡用醋漂洗主要是去除涩味。

美食红绿灯

- 患有慢性疾病和水产品过敏史的人应忌食。
- 一般成年人均可食用。特别适合于年老、体弱者及年轻夫妇食用。

食用建议

鳗鱼不能与白果、甘草同食。



美味酿茄子

原料

鸡脯肉……50克

茄子……250克

胡萝卜……20克

青豆……20克

调料

食盐……5克

植物油……适量

水淀粉……适量

香油……适量

白糖……5克

番茄酱……10克

做法 ①



1. 胡萝卜洗净，切丁；鸡脯肉剁成蓉，加少许食盐拌匀；茄子去皮，对半切开，再切成合叶片，将鸡蓉酿入茄子片中待用。



2. 植物油入锅烧热，将酿好的茄子入内炸，直至呈金黄色时捞起。



3. 锅内留底油，放入胡萝卜、青豆煸炒，然后加入少许清水、食盐、白糖、番茄酱烧开，再放入炸茄子略煮入味，用水淀粉勾芡、淋香油即可。

吃出健康

此菜味道酸甜，香鲜嫩滑，能温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨，对消化性溃疡患者也很有益，正常人适量食用可以延年益寿。一般人群均可食用，老年人、病人及其他身体虚弱者都适合食用。

茄子纤维中所含的皂草苷，具有降低胆固醇的功效。茄子中含有龙葵素，对癌症有一定抑制作用。茄子可清热活血，消肿止痛。

温馨提示

老茄子不宜食用，其含有较多茄碱，对人体有害。

美食红绿灯

- 体弱胃寒者应少食。
- 适合痛经、慢性胃炎及肾炎水肿症状者食用。

