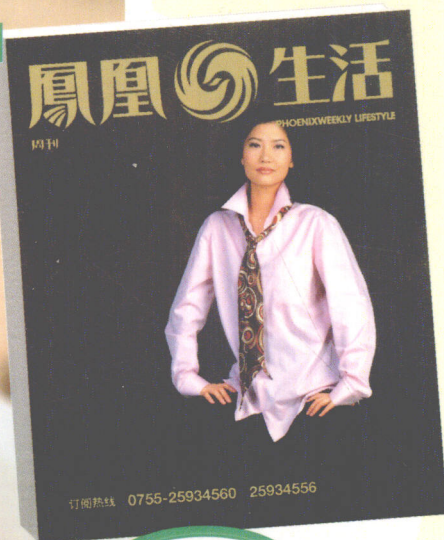


“凤凰生活·全家总动员8元美食计划”丛书

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

凤凰味道煮意



8元

少篇
增
高美食

老
少
私房菜

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元老少私房菜·少儿篇·增高美食/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 978-7-5381-5172-5

I. 8… II. ①孙…②袁… III. 少年儿童-食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第111530号

凤凰生活·全家总动员8元美食计划

8元老少私房菜·少儿篇·增高美食

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: 赖 咏

责任编辑: 刘晓娟 苏 颖

文字编辑: 曹敏儿

封面设计: 刘 誉

版式设计: 陈 南

责任校对: 李 雪

书 号: ISBN 978-7-5381-5172-5

定 价: 8.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzzb@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

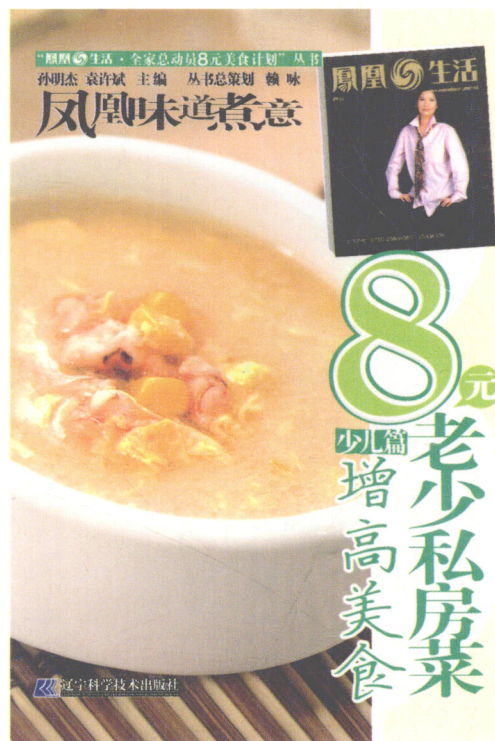
◆ 主 编 介 绍 ◆

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：

全面介绍适合小朋友食用的营养菜式

凤凰美食顾问：

26道美味营养的增高美食

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，配以多种高级天然纯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。

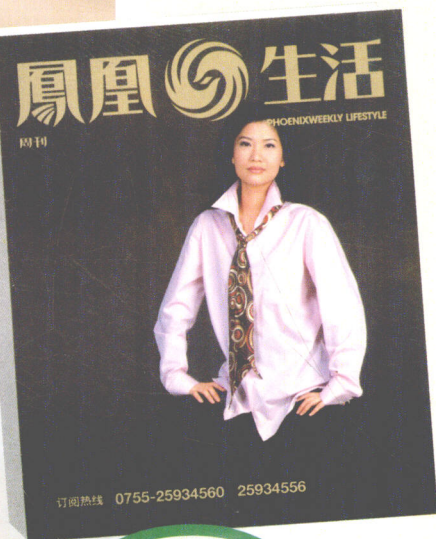
深圳市凤凰生活科技有限公司出品
SHENZHEN PHOENIX LIFESTYLE TECH CO LTD

地址：深圳市罗湖区莲塘鹏基工业区703栋4层 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：Q/FHSH005-2006

“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

凤凰味道煮意



8元

少篇

增高美食

老私房菜

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。

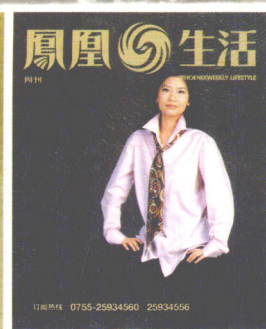
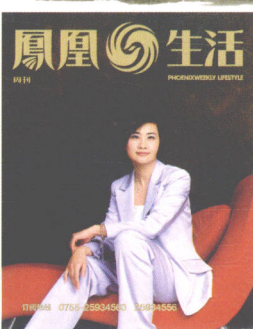
“凤凰生活”大型系列图书，由《凤凰周刊·生活》杂志出品人、总编辑孙明杰先生和《凤凰周刊·生活》杂志出品人、资深传媒人、策划大师袁许斌先生共同担任主编。孙明杰先生作为中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、亚太医学药学会会长、世界华人协会常务理事，并享有“中国伟哥之父”美誉。他的专业眼光为“凤凰生活”大型系列图书奠定了科学性和权威性的良好基础。袁许斌先生又以其策划大师的手笔，为“凤凰生活”大型系列图书开启了更为广泛的传媒视野，使这套惠及每个中国家庭的生活读本更加具有实用性和可读性。

“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

· 增高美食 ·

松蘑炖鹌鹑	4
羊骨糯米粥	6
核桃青豆炒鸡丁	8
豆芽排骨西红柿汤	10
鲜味豆芽汤	11
鸡蛋桂圆莲子羹	12
胡萝卜牛骨椰菜汤	13
美味带鱼	14
枸杞炖鸽蛋	16
三色干贝汤	17
乳鸽火腿汤	18
香菇鸡肉汤	20
玉米鸡蓉虾仁汤	22
猪脚花生汤	24
虾仁生菜面团汤	26
三豆强身汤	28
南瓜洋葱薏米汤	29
蟹柳豆腐汤	30
鲑鱼豆腐味噌汤	32
猪骨霸王花汤	34
莲藕花生猪骨汤	36
冬瓜干贝汤	38
栗子烧鸡	40
碧绿虾皮猪肝汤	42
家常小葱炒鸡丁	44
黄豆煲猪蹄	46



松蘑炖鹌鹑

原 料

鹌鹑……………4只 松蘑……………200克 鸡汤……1500毫升

调 料

大葱……………15克 大蒜……………5克 花椒……………5粒 料酒……………20克
食盐……………10克 味精……………5克 焙好的芝麻…10克 松子……………50克
胡椒粉……………5克

做 法 ①②③



1. 松子去皮，洗净；大葱、大蒜、生姜去皮，洗净，均切成末；松蘑洗净。



2. 将鹌鹑用酒醉死，不放血，干拔去净毛，剁去头和爪，剖开脊背，取出内脏，用清水洗净，放入开水锅中，用开水烫一下，捞出，冲洗净血沫。



3. 再将鹌鹑放入锅内，加入清水，大火煮开加入大葱末、生姜末、大蒜末，用小火微煮。将松蘑与鸡汤、松子、食盐、料酒、胡椒粉、花椒和味精等一起加进锅内，煮3小时左右取出，撒上焙好的芝麻即可。

吃出健康

成菜呈微红色，鹌鹑肉质细嫩，鲜香适口，含丰富的钙和优质蛋白质。松蘑在健胃、防病、抗癌、治糖尿病方面有辅助治疗作用，还有防止过早衰老的功效。松蘑有很好的抗核辐射作用，松蘑能在遭受过核污染的地区很好地生长，而其他生物的生存则不那么乐观。松蘑中含有相当量的维生素E，经常食用松蘑，有美颜健肤的功效。中医认为松蘑有益肠健胃、止痛理气、强身健体等功效。

温馨提示

鹌鹑的肝和胃洗净后可同肉一并烹制食用。

美食红绿灯

● 适合儿童营养不良症及体弱畏寒怕热者食用。



羊骨糯米粥

原 料

羊胫骨 …… 1~2根

红枣 …… 10枚

桂圆 …… 10枚

糯米 …… 100~150克

调 料

生姜 …… 少许

葱白 …… 少许

食盐 …… 少许

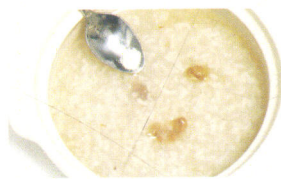
做 法 ①②③



1. 将羊骨打碎，加水煎汤。



2. 取汤代水同米煮粥，同时放入红枣、桂圆。



3. 待粥将成时，加入食盐、生姜、葱白，煮沸即可。

吃出健康

此粥温肾补血、强筋壮骨。羊骨有补肾、强筋骨的作用，可用于再生不良性贫血、筋骨疼痛、腰软乏力、白浊、淋痛、久泻、久痢等病症。据分析，羊骨中含有大量的无机物，其中一半以上是磷酸钙，此外，还含少量的碳酸钙、磷酸镁和微量的氟、氯、钠、钾、铁、铝等。氟含量虽然很少，但它是骨的重要成分。骨的有机物有骨胶原、骨类黏蛋白、弹性硬蛋白样物质。此外，羊骨中还含有中性脂肪、磷脂和少量的糖原等，有增高健骨的作用。

温馨提示

用羊骨汤水煮粥可以保持营养成分充分吸收。

美食红绿灯

- 宿有热者不可食。
- 羊骨煮汤服用有补益作用，可去风湿、强筋壮骨，可用于治疗虚劳、羸弱等症。
- 适合所有人食用，特别是正在长高的中小学生。

食用建议

可以把羊骨直接放在粥中煮，效果更佳。如果是煮给小孩子吃的话，请家长注意粥里的羊骨，可以只盛表面的粥，或是煮粥时用纱袋装着羊骨。



核桃青豆炒鸡丁

原 料

鸡脯肉 …… 250克
青豆 …… 250克

核桃仁 …… 30克

枸杞 …… 6克

鸡蛋 …… 1个

调 料

花生油 …… 100克
水淀粉 …… 30克
糖 …… 5克

食盐 …… 4克
生姜 …… 8克
鸡汤 …… 100克

料酒 …… 10克
葱 …… 8克

胡椒粉 …… 2克
香油 …… 3克

做 法

1 2 3



1. 将核桃仁用开水泡涨剥去皮；枸杞用温水洗净；生姜洗净切小片；葱切葱花；鸡蛋去黄留清；鸡肉洗净，切成1厘米见方的丁。



2. 鸡丁装碗中，用一半食盐、蛋清、水淀粉拌匀上浆；另一碗中放入味精、糖、胡椒粉、鸡汤、水淀粉调成汁。



3. 把青豆煮熟。净锅置火上，放入花生油，待六成热时，放入核桃仁炸至微黄，及时捞起待用。



4. 把鸡丁倒入锅中，快速炒透，放入姜、葱、料酒，倒入调好的汁；随即入核桃仁、枸杞、青豆炒匀，淋入香油，即可装盘。

吃出健康

核桃和鸡肉均含有较多的蛋白质，核桃富含人体必需的不饱和脂肪酸，有增强体力，增高健脑的作用。

温馨提示

核桃皮有些苦涩味，追求美味者最好在做菜前把核桃皮去掉。

美食红绿灯

- 此菜很适合处于生长发育期的儿童食用。
- 高血脂和过度肥胖者最好少吃。

豆芽排骨西红柿汤



原 料

排骨……………150克 豆芽……………200克
西红柿……………1个

调 料

生姜……………10克 花生油……………15克
食盐……………5克 糖……………1克

做 法

1 2 3



1. 将排骨斩成块；
豆芽洗净；西红柿、生
姜切片。



2. 排骨汆水；锅
内烧油，放入姜片、排
骨块，用中火炒香，注
入适量清汤，煮至排骨
八成熟。



3. 加入豆芽、西红
柿，调入食盐和糖，继
续煮5分钟即可食用。

温馨提示

豆芽在煮前最好泡30分钟左右。

吃出健康

此汤色泽鲜艳、造型美观、口味清香，富含营养素，可以为儿童及妇女补充所需营养。

美食红绿灯

- 适合少儿补钙，有健胃的作用。

食用建议

豆芽有少量的草腥味，可以先用开水烫一下。

鲜味豆芽汤

原料

豆芽150克，猪瘦肉100克，香菇5朵，猪骨汤（鸡汤或水亦可）1000克。

调料

花生油20克，鸡精1小匙，食盐适量，香油、料酒、胡椒粉、葱少许。

做法 1 2 3



1. 将猪瘦肉洗净后切丝，香菇去蒂洗净后切细条，葱切成小段，豆芽去根洗净后备用。



2. 锅内放花生油烧热，放入猪肉丝、料酒滑炒一下，加汤煮沸。



3. 此时放入香菇、豆芽、食盐、鸡精煮沸，加胡椒粉，滴入香油调味，起锅时撒上葱花。



温馨提示

1. 香菇条、肉丝要尽量切得均匀、整齐。
2. 根据个人喜好，可不加胡椒粉。

吃出健康

豆芽的营养易于吸收，能消除疲劳，防治神经衰弱，还有很好的美容作用；猪肉能滋养脏腑、强身健体。此汤可保证各类矿物质和维生素的供给，有养血、利肠胃、清脏腑热的作用。

美食红绿灯

- 豆芽性寒，慢性腹泻及脾胃虚寒者忌食。
- 适宜胃中积热者食用；适宜矽肺患者食用；适宜肥胖症患者食用；适宜便秘、痔疮患者食用。

食用建议

豆芽的维生素C属于水溶性，烹调时应尽量减少其损失，最好的方法是烹调过程要迅速，或用油急速快炒，或用沸水略焯片刻取出调味食用，何况豆芽的风味主要在于它脆嫩的口感，煮炒得太过熟烂，营养和风味尽失。

鸡蛋桂圆莲子羹



原 料

桂圆……15克 莲子……50克
鸡蛋……2个 枣……4枚

调 料

生姜……2片 食盐……少许

做 法

①②③



1. 将鸡蛋隔水蒸熟，去壳；莲子去心，保留红棕色莲子衣；生姜去皮；枣去核。



2. 瓦煲内放入所有材料，然后放入适量清水，先用猛火煮沸。



3. 再次沸起时，改用中火煲2小时左右，加入食盐少许，即可食用。

温馨提示

烹制前莲子用温水浸泡一两个小时，泡好的莲子比较容易煮烂。作为保健药食，也可以不去掉莲心。

吃出健康

此羹宁心安神、养血润肤。鸡蛋含丰富的优质蛋白质，有增高健骨的功效。桂圆有补心脾、益气血、健脾胃、养肌肉的功效。中医认为，桂圆是补血益心的佳果，为益脾长智的要药。鲜桂圆能生津液、润五脏，凡阴虚津少、心中烦热、口燥咽干、咳嗽痰少，皆可用其作食疗佳品。桂圆肉在润气补气之中，又有补血的功效，不但能补脾固气，且能保血不耗，具有甘而兼润的作用，故多作滋虚济弱、产后、病后补品，食之对人体甚有裨益。

美食红绿灯

- 虚火偏旺、风寒感冒、消化不良者及孕期妇女不宜食。
- 一般人都适宜，特别是女性。