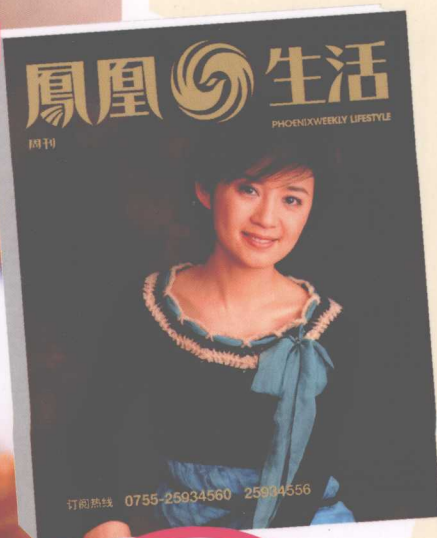


“凤凰生活·全家总动员8元美食计划”丛书

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

凤凰味道煮妇



8元
老妈私房菜
配出滋味



图书在版编目(CIP)数据

8元老妈私房菜·配出滋味/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 978-7-5381-5152-7

I. 8… II. ①孙…②袁… III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第105140号

凤凰生活·全家总动员8元美食计划

8元老妈私房菜·配出滋味

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: 陈 南

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-5152-7

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:

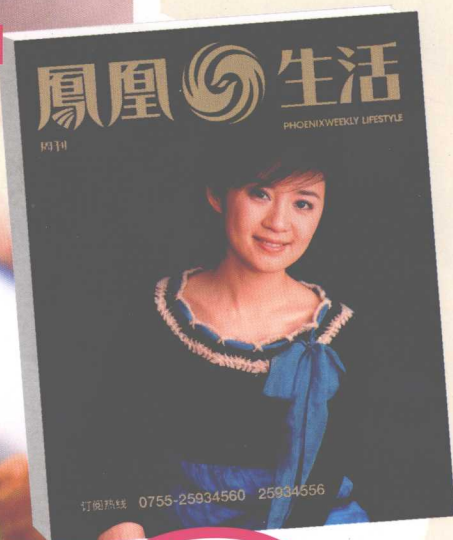


名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS
http://www.mswbbook.com

“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

凤凰味道煮妇



8元

老妈私房菜 配出滋味

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。

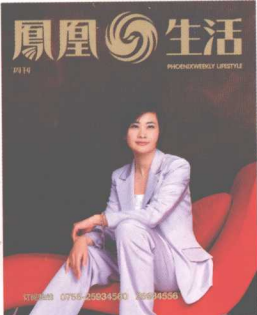
“凤凰生活”大型系列图书,由《凤凰周刊·生活》杂志出品人、总编辑孙明杰先生和《凤凰周刊·生活》杂志出品人、资深传媒人、策划大师袁许斌先生共同担任主编。孙明杰先生作为中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、亚太医学药学会会长、世界华人协会常务理事,并享有“中国伟哥之父”美誉。他的专业眼光为“凤凰生活”大型系列图书奠定了科学性和权威性的良好基础。袁许斌先生又以其策划大师的手笔,为“凤凰生活”大型系列图书开启了更为广泛的传媒视野,使这套惠及每个中国家庭的生活读本更加具有实用性和可读性。

“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

· 配出滋味 ·

猪蹄丝瓜补血汤	4
枸杞莴笋肉丝	6
苦瓜滑蛋	8
虾米炒豇豆	10
豆花煎蛋	12
五彩素丝	13
肉末蒸蛋	14
四样烧黄豆	16
枣汁黑米莲藕	18
豆腐菠菜丸子汤	20
丝瓜鱼片汤	22
豌豆炒虾仁	24
豆藕牛肉汤	26
西红柿烧牛肉	28
香麻蛋卷	30
双鲜炒鸡蛋	32
碧波田鸡	34
素烧六鲜	36
丝瓜烩豆腐	38
金针木耳佛手肉片汤	40
芥蓝炒牛肉	42
奶香圆白菜	44
鱼香肉末茄子	46



猪蹄丝瓜补血汤

原 料

猪蹄·····1只 嫩丝瓜·····150克 红枣·····5个 鹌鹑蛋·····6~8个
当归·····10克

调 料

花生油·····20克 生姜·····10克 绍酒·····3克 盐·····8克
胡椒粉·····少许

做 法 ①②③

1. 将猪蹄去蹄甲、刮净毛，洗净后斩成块；丝瓜去皮、瓤后洗净切条；生姜、当归切成片。
2. 将红枣洗干净，鹌鹑蛋煮熟后剥皮。
3. 锅内烧适量水，待水开后放入猪蹄用文火煮至八成熟。
4. 锅内放适量油，下姜片炒香，猪蹄连汤一起下锅，加入红枣、当归，烧开后加入丝瓜，稍煮后再放入鹌鹑蛋，调入盐、胡椒粉再煮片刻即可。

吃出健康

猪蹄有很好的催乳下奶和护肤美容作用；丝瓜能通经络、行血脉、利尿消肿、解毒通便、润肌美容；当归可益中气、补血养血、防衰老。加上大枣、鹌鹑蛋，使此菜极具滋补作用，可补血通乳，特别对产后乳汁缺乏有食疗功效。

温馨提示

猪蹄煮的时间可稍长一点，以利于胶原蛋白的溶出，味道更好。
根据个人喜好，也可不放胡椒粉。

美食红绿灯

- 此菜非常适宜孕产妇食用，对体弱者身体也有很好的调节作用。
- 很适合女性朋友适量选用。
- 晚餐吃的太晚时或临睡前不宜吃猪蹄，以免增加血黏度。
- 适当吃一些猪蹄很有益，但大量摄入则会导致热量超标，反而增肥。
- 肝病、动脉硬化及高血压病、胆囊炎及胆石症患者不宜食用猪蹄。
- 胃肠消化功能减弱的老年人每次不可食之过多。

食用建议

猪蹄作为通乳食疗时应清淡，少放盐、不放味精。



枸杞莴笋肉丝

原 料

枸杞子50克

瘦猪肉200克

莴笋100克

调 料

花生油100克

绍酒少许

盐6克

白糖4克

味精3克

芝麻油4克

湿淀粉5克

酱油适量

做 法

1 2 3



1. 将枸杞子洗净待用；将猪瘦肉洗净，片去筋膜，切成细丝；莴笋去皮洗净后切成同样长的细丝。



2. 炒锅烧热，用油滑锅，再放入花生油，将肉丝、莴笋丝同时下锅划散，烹入绍酒，加入白糖、酱油、盐、味精搅匀。



3. 再投入枸杞子翻炒片刻，用湿淀粉勾薄芡，淋入芝麻油，搅匀，即可起锅。

吃出健康

猪肉能滋阴补血，强壮身体；枸杞子能滋肝补肾，明目抗衰。再配以营养丰富的莴笋，可补阴补血、明目健身的枸杞，使成菜极具补益功效，对体虚乏力、血虚眩晕和神疲、心悸、肾虚、腰痛的治疗及强身益寿，均有很好的效果。

温馨提示

烹调时间不宜太长，以免营养流失，可用急火快炒。

美食红绿灯

- 本菜尤其适合虚弱、贫血、性功能低下、神经衰弱及糖尿病患者食用。
- 有眼疾特别是夜盲症的人以及脾胃虚寒者不宜食用莴笋。
- 猪肉不宜与鸽肉、田螺、驴肉、羊肝、甲鱼、荞麦、鹌鹑肉、牛肉同食。

食用建议

枸杞一年四季皆可服用，冬季宜煮粥，夏季宜泡茶。



苦瓜滑蛋

原 料

苦瓜·····200克

鸡蛋·····2个

调 料

植物油·····15克

盐·····适量

做 法 ①②③



1. 苦瓜剖开，去瓤切片；鸡蛋打散，以适量盐调味。



2. 苦瓜用盐腌10分钟，再用清水洗净，把苦汁滤去，下热油锅中翻炒。



3. 炒至苦瓜水分干后，再倒进蛋液，待蛋液凝固金黄时即可出锅。

吃出健康

苦瓜具有清暑除烦、解毒明目、益气壮阳等功效。苦瓜滑蛋是最科学的一道营养菜，苦瓜可降低蛋黄中的胆固醇，苦瓜中丰富的维生素C还可与鸡蛋进行营养素互补，使营养更加丰富。成菜青黄相间，味道淡雅，口感香滑。

温馨提示

不论是用煎、炒、煮、蒸等何种烹饪方法，都不要把鸡蛋做“老”，那样既不易消化还损失蛋白质；而烹制苦瓜时也忌加热时间过长，否则会使水溶性维生素大量流失。

美食红绿灯

- 体质虚弱、营养不良、贫血者和中老年人、糖尿病人、癌症患者宜食此菜。
- 由于苦瓜性凉，脾胃虚寒者不宜食用。
- 鸡蛋不宜与兔肉、柿子、甲鱼、鲤鱼、豆浆同食。
- 患高热、腹泻、肝炎、肾炎、胆囊炎、胆石症之人忌食鸡蛋。

食用建议

有的人只吃鸡蛋的蛋白，这样很不科学。不吃蛋黄，就失去了优质卵磷脂和半胱氨酸，而它们却是人体的“记忆分子”、“血管清道夫”和“食用化妆品”。

苦瓜切好后用盐水泡一下可使苦味变淡。



虾米炒豇豆

原 料

嫩豇豆 ……300克

小虾米 ……15克

调 料

植物油 ……15克

芝麻油 ……适量

料酒 ……适量

盐 ……适量

葱花 ……适量

鸡汤 ……适量

做 法

1 2 3



1. 将嫩豇豆洗净，切成约5厘米长的段。将小虾米洗净，加温水泡软，捞出沥干。



2. 将嫩豇豆入锅焯水。



3. 起油锅，油烧至六成热时，下小虾米略煸。



4. 倒入嫩豇豆炒拌，加料酒和鸡汤，用大火将汁收干，加入盐和葱花翻炒片刻，淋入芝麻油即成。

吃出健康

成菜色泽翠绿，味道鲜美。豇豆含有丰富的优质蛋白质、碳水化合物及多种维生素、微量元素等可补益肌体的招牌营养素，其中所含的B族维生素能维持正常消化腺分泌和胃肠道蠕动的功能，帮助消化，增进食欲；而虾米的含钙量尤为丰富，还富含镁元素，能很好地保护心血管功能。此道菜不但营养丰富，还有健脾利尿的功效。

温馨提示

烹调豇豆时要掌握好火候，要保证熟透，还不宜加热时间过长，否则将造成营养成分流失。

美食红绿灯

- 营养不良特别是矿物质、维生素缺乏的人以及糖尿病、肾虚患者适宜食用此菜。
- 不可过量食用，以防引起腹部不适。

豆花煎蛋



原料

扁豆花30克

鸡蛋..... 2个

调料

盐少许

做法

1 2 3



1. 将鸡蛋去壳打入碗中与扁豆花拌匀。



2. 锅内下适量油烧热，倒入蛋液煎炒，撒入盐少许。



3. 待煎至两面金黄即可装盘。

温馨提示

炒鸡蛋时加上一点醋，炒出的鸡蛋就会鲜嫩松软，色香味俱佳。

吃出健康

扁豆花为豆科植物扁豆未完全开放的花，以白色者入药。其能健脾和胃，消暑化湿。可治痢疾、泄泻、赤白带下等症。扁豆花搭配营养全面的鸡蛋，有较佳的补益功效，可解暑化湿，清热解暑，止泻养胃。

美食红绿灯

- 暑湿下痢、吐泻者以及体质虚弱、营养不良的人宜食。
- 高热、腹泻、肝炎、肾炎、胆石症患者不宜吃鸡蛋。

食用建议

干扁豆花是由每年7—8月间采取未完全开放的扁豆花，晒干或阴干制成。婴幼儿、老年人、病人吃鸡蛋以煮、蒸为好，宜和蔬菜搭配食用。

五彩素丝

原料

熟山药200克，香菇30克，鲜笋25克，红椒20克，莴笋25克

调料

盐4克，白糖8克，香醋5克，鲜汤60克，料酒8克，姜丝8克，干淀粉10克，水淀粉10克，胡椒粉0.1克，芝麻油3克，色拉油200克

做法 1 2 3

1. 熟山药洗净、去皮，切成4厘米长的丝；香菇、鲜笋、红椒、莴笋洗净后分别切成长3.5厘米左右的丝。

2. 山药丝放在容器内，将2克盐、干淀粉和适量的水调成糊状，倒在山药丝上拌匀。

3. 炒锅上火，倒入色拉油，烧至五成热时，将拌好的山药丝分散下锅，不要粘连，炸至呈淡淡金黄色时倒入漏勺滤油。

4. 炒锅内放30克油烧热，放入红椒丝、莴笋丝、姜丝煸炒几下后，再放香菇丝、鲜笋丝、山药丝一起煸炒，然后放入盐、白糖、料酒、鲜汤烧沸，用水淀粉勾芡烧至收汁时，烹入香醋，淋上芝麻油，撒胡椒粉，炒匀即可。



温馨提示

1. 山药挂糊不要太稠、太多。
2. 勾芡时汁不宜过浓，少许即可；成菜装盘后尽量趁热食用。

吃出健康

在怀孕中、后期，淀粉类是胎儿最需要的营养之一，而山药中淀粉丰富，非常有益于孕妇食用。此菜以山药为主，搭配的香菇、鲜笋、莴笋、甜红椒也都富含孕期必需的各种营养物质，对营养的平衡充足大有益处。

美食红绿灯

- 此菜十分适合孕妇及营养缺乏、体质弱的人补益之用。
- 食欲不振、长期腹泻、神疲倦怠者及糖尿病患者宜食。
- 山药有收涩的作用，故大便干燥者不宜食用；有肿胀、气滞等症状者忌食。

食用建议

剥皮后的山药非常滑手，在手上涂些醋或盐会好处理一些。
山药须去皮食用，以免产生麻、刺等异常口感。



肉末蒸蛋

原料

鸡蛋……………2个 猪肉……………100克

调料

葱……………适量 水淀粉……………5克 酱油……………10克 植物油……………20克
味精……………少许 精盐……………适量

做法 1 2 3



1. 将猪肉洗净后剁成肉末；葱择洗干净后切末。



2. 将鸡蛋打入碗内搅散，加入适量清水、少许油搅匀，马上入锅隔水蒸熟成蛋羹。



3. 锅放火上，放油烧热，下肉末炒至松散出油时，加入葱末、酱油、味精、精盐及少许水炒匀，用水淀粉勾芡，炒至熟时出锅，均匀地浇在蒸好的蛋羹上面即可。

吃出健康

鸡蛋及猪肉均有良好的养血生精、长肌壮体、补益脏腑之效，尤其是维生素A含量高，除对产妇有良好的滋补之效外，对维生素A缺乏症也有很好的食疗作用。

温馨提示

蒸蛋羹时加水搅拌时间不能过长，在搅匀蛋液后再放油、盐，略搅几下马上入蒸锅，出锅时的鸡蛋羹会很松软。

美食红绿灯

- 身体羸弱、营养不良之人及贫血者适合食用此菜。
- 高热、腹泻、肝炎、肾炎、胆囊炎、胆石症患者不宜吃鸡蛋。
- 老年高血压、高脂血、冠心病患者不宜吃太多鸡蛋，每天不要超过1个。

食用建议

烹调时也可以把肉末调味后与鸡蛋拌匀，放少许油，然后上锅隔水蒸熟成鸡蛋肉饼食之。