

“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



8元

合家招牌菜

清香可口餐





图书在版编目(CIP)数据

8元合家招牌菜·清香可口餐/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 978-7-5381-5170-1

I. 8… II. ①孙…②袁… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第109510号

凤凰生活·全家总动员8元美食计划

8元合家招牌菜·清香可口餐

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: 高 真

封面设计: 刘 誉

版式设计: 曾远慈

责任校对: 夏 冰

书 号: ISBN 978-7-5381-5170-1

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.mswbbook.com>



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腻光滑、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: XK16-108 5083 卫生许可证: Q2001卫妆准字29-XK-1925 执行标准: QB/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

凤凰味道生活



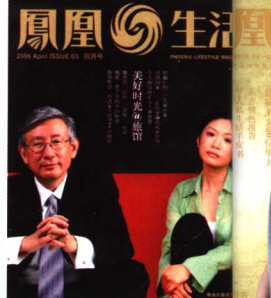
8元

合家招牌菜

清香可口餐

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

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。

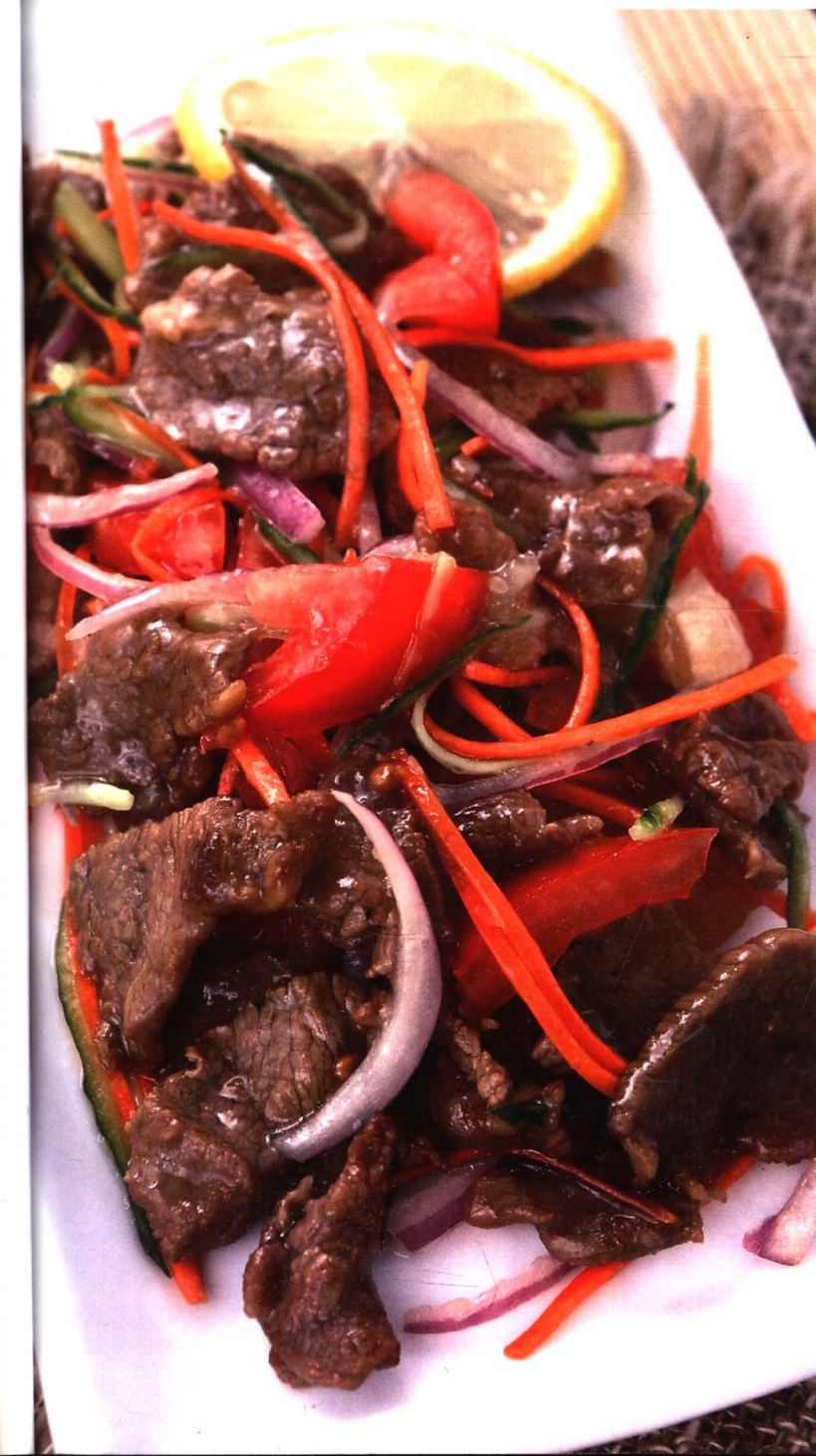
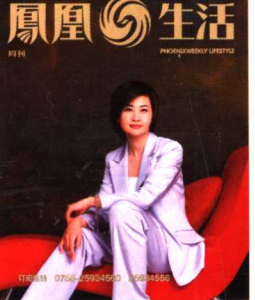
“凤凰生活”大型系列图书,由《凤凰周刊·生活》杂志出品人、总编辑孙明杰先生和《凤凰周刊·生活》杂志出品人、资深传媒人、策划大师袁许斌先生共同担任主编。孙明杰先生作为中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、亚太医学药学会会长、世界华人协会常务理事,并享有“中国伟哥之父”美誉。他的专业眼光为“凤凰生活”大型系列图书奠定了科学性和权威性的良好基础。袁许斌先生又以其策划大师的手笔,为“凤凰生活”大型系列图书开启了更为广泛的传媒视野,使这套惠及每个中国家庭的生活读本更加具有实用性和可读性。

“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

· 清香可口餐 ·

冬瓜健身汤	4
美玉双椒	6
鲫鱼炖豆腐	8
红绿相映	10
强身狗肉汤	12
泡椒混三丝	14
竹笋鸡蛋汤	16
可口油菜	18
营养虾仁饭	20
清香鲈鱼	22
葱白桂皮粥	24
平菇肉片	26
笋片木耳腰花	28
红豆糯米粥	30
百味牛肉	32
苹果鱼肉汤	34
美味豆腐	36
什锦果味沙拉	38
双仁合和	40
杂锦豆腐鲜汤	42
冬菇清香牛肉	44
芦荟竹笋汤	46



冬瓜健身汤

原 料

冬瓜……………400克

水发香菇…100克

葱……………适量

姜……………适量

调 料

猪油……………50克

味精……………适量

鸡油……………适量

高汤……………适量

食盐……………适量

做 法

1 2



1. 冬瓜去皮、瓤、洗净切块；香菇用温水泡发好，洗净待用；葱和姜洗净切成碎末。



2. 汤锅置火上，放猪油烧热，下姜葱末炆出香味，放入高汤和香菇，待烧开后加入冬瓜块。



3. 待冬瓜熟烂，加入食盐、味精，淋上鸡油即成。

吃出健康

冬瓜能清热利水、生津止渴、润肺化痰、解暑。冬瓜含有的丙醇二酸，是能抑制糖类转化为脂肪的化合物，具有减肥、降脂、美容等功效。香菇有养血补气、开胃助食、抗肿瘤、延缓衰老等功效。两者入汤可清热补虚，减肥健身。

温馨提示

高汤可用猪骨和鸡肉熬制。原料可在鸡骨、猪骨、鸭骨、碎肉、猪皮这些材料中选择，先用冷水煮滚，然后去沫，再放入葱、姜、酒，小火慢煮几小时即可。

美食红绿灯

- 体弱肾虚者不宜食用此汤；久病、阴虚、服滋补药品期间忌食该汤。
- 肥胖又内有积热者尤宜。



美玉双椒

原 料

玉米……30克

青柿子椒…25克

红柿子椒…25克

调 料

花生油……10克

食盐………2克

白糖………3克

味精………1克

做 法

1 2 3



1. 将玉米剥取玉米粒备用；青、红柿子椒去蒂去籽洗净，切成小丁。



2. 将玉米粒和青、红柿子椒入锅内氽一遍后捞出。



3. 花生油入炒锅，烧至七成热时，放入玉米粒炒2~3分钟，加清水少许，再炒几下后放入柿子椒丁翻炒片刻，再加食盐、白糖、味精翻炒均匀即成。

吃出健康

此菜中的嫩玉米香甜可口，佐以柿椒，色泽美观，诱人食欲，夏秋两季，均可食用。辣椒性热，而且富含维生素C，有温中散寒、开胃消食等功效。玉米味甘，有补中健胃、除湿利尿功效。

温馨提示

柿子椒切丁应与玉米粒大小相同。

美食红绿灯

- 溃疡、食道炎、咳嗽、咽喉肿痛、痔疮患者应少食。
- 适宜脾胃气虚、气血不足、营养不良之人食用；适宜动脉硬化、高血压、高脂血症、冠心病等心血管疾病之人食用；适宜肥胖症、脂肪肝者食用；适宜癌症患者及中老年人食用；适宜记忆力减退之人食用；适宜习惯性便秘之人食用；适宜慢性肾炎水肿者食用；适宜维生素A缺乏症者食用。

食用建议

玉米发霉后会产生致癌物，所以千万要注意选用新鲜的玉米。



鲫鱼炖豆腐

原 料

豆腐……………2块

太子参………12克

鲫鱼……………1条

生姜……………3片

调 料

生油……………适量

食盐……………适量

做 法

1 2 3



1. 太子参洗净；豆腐洗净切块；生姜切片；鲫鱼宰杀去杂，洗净。



2. 锅内放入生油烧热，将鲫鱼用文火煎至微黄起锅。



3. 锅内放入适量清水，太子参入内煲煮20分钟，加入豆腐、鲫鱼、生姜，武火煲滚约12分钟后调入生油和食盐便可。

吃出健康

本品可养心降脂。太子参是一味很好的清补之品，内含果糖、淀粉、皂甙，多种氨基酸、维生素等，有强身的作用，能提高机体的免疫功能。中医认为其性平，味甘、微苦，入心、脾、肺三经。具有补肺健脾，益气生津的功效，可用于脾气虚弱所致的食少、肺虚咳嗽、自汗心悸、津液不足的口渴及病后气阴两亏等病症。

温馨提示

煎鱼时注意火候，用去皮生姜把烧热的锅擦遍，然后再煎鱼，鱼就不易粘在锅底。

美食红绿灯

- 中老年人和高血脂、高胆固醇者应忌食。
- 一般人都适合食用。

食用建议

鲫鱼用来清蒸和煮汤营养效果最好；适合冬令时节食用；鲫鱼与豆腐炖汤是最佳搭配。



红绿相映

原 料

虾仁……200克

黄瓜……250克

葱……适量

姜……适量

调 料

酱油……10克
淀粉……50克

料酒……适量

食盐……适量

植物油……10克

做 法 ①②③



1. 将葱切粒；姜切片；虾仁洗净，切成薄片，用料酒、酱油、葱花、姜片和适量清水浸泡1小时；黄瓜洗净，切成片。



2. 炒锅置火上，放油烧热，将虾片蘸匀淀粉汁，入油锅炒熟，盛出。



3. 用余油快炒黄瓜片，然后放入虾仁与黄瓜同炒，加入食盐，用旺火快炒几下即成。

吃出健康

成菜后虾鲜，黄瓜清香，味美适口。虾肉含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、铁、钙、碘、维生素A、维生素B₁、维生素B₂及烟酸，具有健脾暖胃、壮阳补肾的功效。

温馨提示

腐败变质虾不可食用，色发红、身软、掉头的虾不新鲜。

美食红绿灯

- 脾胃虚弱、腹痛腹泻、肺寒咳嗽者以及有过敏性疾病者应少吃。
- 糖尿病人适合食用。



强身狗肉汤

原料

狗肉……350克

红薯……150克

生姜……适量

葱段……适量

调料

料酒……适量

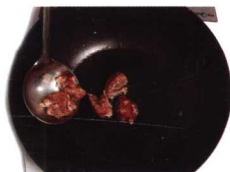
食盐……适量

做法

1 2 3



1. 将红薯洗净，去皮，切块；狗肉洗净，切块；生姜切片。



2. 将狗肉入沸水锅中氽透片刻后捞出。



3. 将红薯、狗肉放入炖盅内，加姜片、葱段、食盐、料酒、适量清水，炖至狗肉熟烂即可。

吃出健康

补中益气、固肾强腰。

狗肉其主要成分含蛋白质、脂肪、嘌呤类、肌肽、肌酸、钠、钾、氯等。有温肾壮阳、补气强身等功效；红薯味道甜美，营养丰富，又易于消化，可供给大量热量。

温馨提示

新鲜狗肉不宜立即食用，应先用盐渍一下，以除去土腥味，然后取出切成块，再以清水充分洗净。

美食红绿灯

- 阳盛的人及有内热之症者不宜食用该汤。
- 脾肾气虚、胸腹胀满、鼓胀、浮肿、腰膝软弱、寒症、败疮久不收敛者适用。

