

www.zhibaby.com  
宝贝 全程赞助

# 食物 合理搭配 菜谱

陈绪荣 主编

FOOD SUITABLE COOKBOOK

科学的食物搭配  
不生病的饮食习惯  
权威的养生方案  
最时尚的排毒养生方法

上海科学普及出版社



FOOD SUITABLE COOKBOOK



陈绪荣◎主编



# 食物 合理搭配

## 菜谱

上海科学普及出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

食物合理搭配菜谱·食物相宜菜谱 / 陈绪荣主编. —上海: 上海科学普及出版社,  
2007.7

ISBN 978-7-5427-3759-5

I. 食… II. 陈… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 095078 号

责任编辑: 徐丽萍

**食物合理搭配菜谱·食物相宜菜谱**

陈绪荣 主编

---

**出版发行:** 上海科学普及出版社  
**社 址:** 中国上海中山北路 832 号  
**邮 编:** 200070  
**印 刷:** 北京雷杰印刷有限公司  
**开 本:** 787 × 1092 1/16  
**印 张:** 11  
**字 数:** 190 千字  
**版 次:** 2007 年 8 月第 1 版  
**印 次:** 2007 年 8 月第 1 次  
**书 号:** ISBN 978-7-5427-3759-5/TS · 252  
**定 价:** 29.80 元

---

## 主编简介



### 陈绪荣

国际烹饪大师、中华御厨、中国烹饪大师、国家高级烹饪技师、国家高级公共营养师、现为：国际餐饮协会（IFBA）首席顾问、美食专家俱乐部主席、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长、中国民间菜发展研究中心主任、中国饭网顾问、湖北省烹饪协会北方联谊会秘书长、百年荣记饮食文化发展有限公司总经理等职。

在二十多年的厨师生涯中磨练出超出寻常的厨德、厨艺。个人哲理：只有吃苦耐劳，不断创新才能立于不败之地，只有对烹饪事业的执著追求，兢兢业业学习研究再学习，才能不断研制创新、开发中国菜。

所用器皿：水杯、瓷勺

计量标准：水杯：250 毫升

瓷勺：盐 13 克、糖 10 克

酱油、醋、料酒 10 毫升、油 8 毫升



# 目录



## 第一部分

### 蔬果类合理搭配菜谱



烧四鲜	8
凉拌翡翠丝	10
双色烧三冬	12
七巧聚汇	14
猴头菜心	16
蒜椒烧藕片	18
地三鲜	20
青红豆腐干	22
素什锦	24
板栗白菜头	26
洋葱炒土豆	28
蛋香素鱼翅	30
六六大顺	32

烤素鳗	34
宫保百合四季豆	36
木耳萝卜兰花煲	38
三宝如意汤	40
蛋奶番茄汤	42

## 第二部分

### 蔬果与肉类搭配菜谱



鸡翅桃仁酥	44
蛋肉藕夹	46
芥蓝牛肉	48
荸荠狮子头	50
银萝牛腩	52
橙丝牛柳粒	54



大吉大利 .....	56	木耳西芹烧鱼片 .....	82
苦瓜盅 .....	58	豆腐鲫鱼煲 .....	84
菇香酿鸡翅 .....	60	豉香鲫鱼 .....	86
宫保兔肉丁 .....	62	番茄松鼠鱼 .....	88
鱼香茄夹 .....	64	爆香鱿鱼卷 .....	90
椰奶鸡块 .....	66	沙锅白鳝 .....	92
橄榄煨鸡翅 .....	68	清蒸鲈鱼卷 .....	94
枸杞子冬瓜炖鸡腿 .....	70	双丁爆虾仁 .....	96
莲子香酥鸭 .....	72	三丝烧鱼翅 .....	98
沙锅老鸭煲 .....	74	炒牛蛙 .....	100
生菜牛肉卷 .....	76	鱿鱼西兰花 .....	102
		椒鱼豆腐 .....	104
		稻香鲈鱼 .....	106
		鳗鱼烧板栗 .....	108
		滑溜鲜鲍 .....	110

### 第三部分 水产品与其他食物搭配



虾仁金瓜盅 .....	78
栗子鲤鱼煲 .....	80





# 第一部分 蔬果类 合理搭配菜谱





## 烧四鲜

特点：鲜嫩爽滑，咸甜微辣。



## 食材

冬菇 50 克、草菇 50 克、  
冬笋 50 克、鲜蘑 50 克。

## 调料

葱末、姜末、鸡精、胡椒粉、香油、  
白糖各适量。精盐半瓷勺、水淀粉 1 瓷勺、  
清汤小半杯、酱油半瓷勺、  
料酒 1 瓷勺、食用油 3 瓷勺。



## 制作

- 1 将鲜蘑、冬笋洗净切片；草菇、冬菇顶部切上十字花刀。
- 2 将冬菇、冬笋、草菇、鲜蘑下入沸水锅中焯后捞出，沥去水分。
- 3 锅里放油烧热，先下入葱末、姜末煸炒出香味，再放入冬菇、冬笋、草菇、鲜蘑继续煸炒，随后喷入料酒，下入清汤、精盐、白糖、酱油、胡椒粉、鸡精；用大火烧沸后改小火烧至入味，见汤汁浓稠时，用水淀粉勾芡，淋入香油即成。



## 真情提示

- 1 鲜蘑、冬笋切片时，要大小均匀以增加菜肴的美观。
- 2 草菇、冬菇顶端切十字花刀，目的是使菜肴充分入味。

## 搭配效果

有效成分互补，营养更加全面。



## 凉拌翡翠丝

特点：红白绿相间，色泽亮丽；脆嫩滑兼备，清新爽口





## 食材

茭白 300 克、  
西兰花 1 朵(约 200 克)、  
胡萝卜 100 克、  
香菇 30 克。



## 调料

盐半瓷勺、糖、香油适量。



## 制作

- 1 将茭白切除老硬部分，留嫩笋肉，洗净切丝，再用滚水氽烫至熟后放入冷水待凉。
2. 西兰花去梗、切成小朵状；胡萝卜去皮后洗净切丝，两者都用滚水烫熟后浸泡冷水待凉。新鲜香菇洗净，切丝，用滚水烫熟，放凉待用。
3. 把冰凉的茭白切丝、胡萝卜丝、西兰花、香菇一同加入调味料，拌匀后即可装盘食用。

## 真情提示

也可用烤箱，用  $100^{\circ}\text{C}\sim 110^{\circ}\text{C}$  将茭白烤约 8~10 分钟，取出去除笋叶后切滚刀块，和其他材料一同装盘，撒上少许胡椒、盐食用，一样美味。

## 搭配效果

有效成分互补，营养更加全面。

## 双色烧三冬

特点：造型美观，香脆可口，营养全面。



## 食材

去壳冬笋 100克、干冬菇 5朵、冬菜 30克、芥菜心 100克、胡萝卜 20克。



## 调料

蚝油 1瓷勺、花生油 2瓷勺、姜末 30克、素高汤半杯、精盐、冰糖适量。

## 制作

1. 将芥菜心切块状，洗净，用滚水氽烫一下；胡萝卜去皮后洗净、煮熟，切块；冬菜泡水洗净。
2. 去壳冬笋洗净，切块后煮熟；冬菇用水泡软，去蒂后挤掉水分。把上述两种材料放到热油中炸至金黄色后捞出。
3. 烧热花生油，把姜末先爆香，再加入其他调味料及素高汤，接着放入冬笋、冬菇、冬菜，用慢火焖煮 6~8 分钟，待汤汁收干。
4. 然后把芥菜心跟胡萝卜炒一下，增加油光，装饰在盘缘，再把煮好的食材摆上即可。



## 真情提示

如果不是冬笋季节，也可用绿竹笋或麻竹笋取代。

## 搭配效果

有效成分互补，营养既全面，口感又好。



## 七巧聚汇

特点：造型美观，香脆可口，营养全面。



## 食材

素虾仁 10只、竹笋 50克、素火腿一小块、  
猴头菇 100克、新鲜香菇 4朵、胡萝卜片 10片、甜豆荚 10根。



## 调料

植物油 3瓷勺、素蚝油 2瓷勺、素高汤粉 1瓷勺、  
淀粉 1瓷勺、姜 4片、素高汤 2杯、糖、盐、香油、胡椒粉适量。



## 制作

- 1.素火腿切片；竹笋用水泡至涨大后切去蒂头，再切寸段。
- 2.新鲜香菇洗净，切片；豆荚撕除两旁老筋，洗净。
- 3.起油锅，烧热植物油，放入姜片炒香，再加入素虾仁、素火腿片、猴头菇、新鲜香菇一起拌炒片刻，接着倒入素高汤，煮滚后加入素蚝油、素高汤及糖、盐调味，再放进竹笋、胡萝卜片、甜豆荚烧煮片刻，最后用淀粉调少许水勾薄芡。
- 4.起锅前滴入香油，撒上胡椒粉即可。

## 真情提示

素高汤的做法：材料：黄豆芽半斤、胡萝卜1条、玉米1根、大枣6粒。把所有材料处理好后洗净，放到大锅里，加4000毫升水，先用大火煮滚，再转用中小火慢慢熬煮约50分钟，过滤后即可。

## 搭配效果

有效成分互补，营养更加全面。



# 猴头菜心

特点：鲜香滑嫩，美味可口。

