

“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

老幼私房菜

少篇
营养开胃餐



图书在版编目(CIP)数据

8元老少私房菜·少儿篇·营养开胃餐/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 978-7-5381-5171-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第111189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·营养开胃餐

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: 广州瑞基印刷装订彩色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 171mm×240mm

印 张: 5

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: 020-54284832)

总策划: 杨咏

责任编辑: 刘晓娟 苏 颖

文字编辑: 曹歌儿

封面设计: 刘 琴

版式设计: 陈 南

责任校对: 王春茹

书 号: ISBN 978-7-5381-5171-8

定 价: 8.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284523

E-mail: jkzbs@163.com (163.com 注册)

http://www.lnpress.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!

本图有独立版权



名师文化出版(香港)有限公司

HONGKONG MASTER CHEF CULTURE PUBLISHING

http://www.mswbbook.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

——中主 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。



本书主编徐祥斌先生在日本品膳协会之道

——中主 编 介 绍——

资深传媒人 策划大师
香港《凤凰生活》杂志出品人



名师圖書·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：
全面介绍适合小孩子食用的开胃菜式

凤凰美食顾问：
25道营养开胃的美食

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：黎鸣飞(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·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

营养开胃餐

老少私房菜

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许可，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。厘量生活，提纯生命，用凤凰的全域视野，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，为您搭建最便捷的生活互动平台”。《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、滋补养生、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、编辑并强势推出近四万册“凤凰生活”大型系列图书，以智慧生活家的角色，积极传播当下知识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”、“知食分子的营养全书”、“知食分子的好色美食”、“家常菜大众菜营养配餐1000样”、“中华饮食营养名病丛书”以及“全家总动员8元美丽计划”等一系列最新颖、最时尚、最实惠的掀动“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、策划大师袁任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。袁任斌先生又以其策划大师的手笔，为“凤凰生活”大型系列图书开辟了更为广泛的传媒视野，使这套惠及千万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

· 营养开胃餐 ·

鲜虾鸡肉面·····	4
白果猪肚养胃汤·····	6
红枣猪肚汤·····	7
木瓜酸奶·····	8
薏仁红枣鹌鹑蛋汤·····	10
玉米鲜奶燕麦片·····	12
草莓果奶·····	14
牛奶鲜虾汤·····	16
枸杞明目开胃汤·····	18
优质新绿酸奶·····	19
瑶柱蛋花粥·····	20
冬瓜田鸡汤·····	22
豆腐芋头炖鸡·····	24
银杏腐竹猪肚汤·····	26
陈皮山楂健胃红茶·····	28
银耳瘦肉汤·····	30
罗汉果养生绿茶·····	32
丝瓜冬瓜汤·····	34
鲜虾炒哈密瓜·····	36
枸杞肉片蛋花汤·····	38
桑葚柠檬汤·····	40
银耳樱桃汤·····	42
竹蔗茅根瘦肉汤·····	44
魔芋鸡翅·····	45
三文鱼千层饭·····	46



鲜虾鸡肉面

原 料

荞麦面 300克

鲜虾 200克

鸡肉 100克

生菜 100克

调 料

植物油 20克

酱油 10克

食盐 5克

香油 少许

鸡精 少许

姜丝 少许

胡椒粉 少许

葱白 20克

做 法



1. 生菜切丝，鸡肉切片。鲜虾剥壳去肠，两者混合。用姜丝、葱白、鸡精、胡椒粉和香油腌20分钟。



2. 荞麦面在锅里煮熟，捞起过冷水，沥干放大口碗里。



3. 起油锅，倒进鸡肉和鲜虾煸炒刚熟，放入200毫升水，加盖煮成汤。



4. 汤煮好时放食盐和生菜丝，然后倒入面条混合即成。

吃出健康

平时在食用细粮的同时，经常食用一些荞麦可以补充B族维生素，对身体很有好处。此外，荞麦有健脾益气，开胃宽肠，消食化滞，除湿下气的功效。

营养提示

荞麦粉的蛋白质、脂肪含量都高于小麦面粉和大米。蛋白质含量高于玉米粉。而脂肪却低于玉米粉。维生素B₂含量高于小麦面粉。大米和玉米粉的4~24倍。是一种营养丰富的粗粮。

美食红绿灯

④ 此面色香味俱全，适合儿童食用。有营养开胃，增进食欲的功效。

食用建议

煮好面时要过一下冷水，这样能保证面条的爽滑可口。

白果猪肚养胃汤



原料

猪肚.....300克 白果.....20克
芡实.....150克 陈皮.....适量

调料

食盐.....3克

做法

1. 将猪肚用清水反复洗净，并用食盐搓洗去除异味；将白果去壳取肉；芡实洗净。
2. 将猪肚，芡实，白果，陈皮放入开水锅中，用中火煲约3小时。
3. 加食盐调味即可。

吃出健康

此汤有健脾补肾，强壮身体之功效。适合气血虚损，身体瘦弱者食用。但饮用此汤时要注意不能食用白鳝，半夏。

温馨提示

煮猪肚时，注意不能先放盐，否则猪肚会收缩。

美食红绿灯

- 适合虚劳瘦弱者食用，同样适合脾胃虚弱、食欲不振、泄泻、中气不足者食用。

红枣猪肚汤

原料

猪肚……1~2具

玉米须……100克

白茅根……100克

红枣……10枚

做法 ①②③



1. 猪肚去掉油脂，切开用盐擦，再用水冲洗，放入开水锅煮15分钟，取出在冷水中冲洗至凉为止。



2. 白茅根、玉米须及红枣（去核）洗净，然后把全部用料放入瓦煲内。



3. 武火煮沸后，文火煮3个小时，依个人口味调味即可食用。



温馨提示

用盐清洗猪肚可以去除异味，用面粉亦可。

吃出健康

此汤营养开胃，清热利湿，利尿消肿。白茅根性寒，味甘，入肺、胃、小肠经。有凉血止血、清热利尿，促进凝血的作用，主治咳血、吐血、尿血等出血症以及小便不利、水肿、肺热咳嗽、呕吐等症。白茅根含甘露醇、葡萄糖、果糖、蔗糖、苹果酸、苣荬素、钾盐等，能抑制金黄色葡萄球菌、痢疾杆菌，其水浸剂有利尿作用。

美食红绿灯

- ❶ 体寒小便量多，急性肝炎黄疸者不宜服用。茅根性寒，故平素脾胃虚寒、腹泻便溏之人忌食。
- ❷ 适合头面四肢浮肿，小便短少或黄赤、体重困倦、口渴、鼻出血或尿血等症患者。



木瓜酸奶

原料

木瓜……………半个

酸奶………200毫升

调料

蜂蜜……………少许

做法



1.木瓜去皮去子洗净，放入榨汁机中榨汁。



2.把酸奶放入榨汁机内与木瓜汁搅匀后倒入杯中，加入蜂蜜调匀。一杯美味的木瓜酸奶就做好了。

吃出健康

酸奶不但有牛奶的全部招牌营养素，而且酸奶能使蛋白质结成细微的乳块，乳酸和钙结合生成的乳酸钙，更容易被消化吸收；木瓜中的木瓜酵素能清心润肺还可以帮助消化，治胃病。两者结合，实是一道营养美味的健康开胃饮品。

温馨提示

市场上常见有两种酸牛奶。一种是鲜牛奶添加两种菌类（嗜热链球菌和保加利亚乳酸菌）后，发酵制成传统的酸奶；一种是在前者发酵的基础上，又添加了另外两种乳酸菌类（嗜酸乳杆菌和双歧杆菌）的益生菌酸奶，第二种营养比较全面。

美食红绿灯

- ③ 糖尿病人忌食：一般人群也不能过量食用，过量食用会导致胃酸过高，反而伤胃。
- ③ 木瓜酸奶健胃养身，适合营养不良、厌食的儿童；也适合哺乳期的新妈妈。

食用建议

某些对牛奶过敏的人不能喝酸奶，会造成腹泻等症状。



薏仁红枣鹌鹑蛋汤

原 料

红枣·····20克
鹌鹑蛋·····6个

薏仁·····20克

白果·····15克

桂圆肉·····10克

调 料

红糖·····适量

做 法 ①②③



1. 将白果去壳去皮；红枣洗净去核；鹌鹑蛋煮熟去壳。



2. 将红枣、薏仁、白果、桂圆肉放入煲内煮40分钟，再加上煮熟去壳的鹌鹑蛋，再煮30分钟。

吃出健康

此汤养心神，清湿毒，健脾胃。鹌鹑蛋味甘，性平，无毒，入心、肝、肺、胃、肾经。其主要成分含脂肪、蛋白质、磷脂、胆固醇、多种维生素和氨基酸等。能补脾养血、强筋壮骨。对心脾气血两虚、心悸失眠、胆怯健忘、头晕耳鸣、乏力纳少、腰膝无力、关节酸痛、行走不利等症有疗效。

温馨提示

红糖也可用冰糖代替。

美食红绿灯

● 一般人都宜食用，食欲不振者尤宜。

食用建议

变质鹌鹑蛋不宜食用。鹌鹑蛋营养价值超过鸡蛋三倍，被人们誉为延年益寿的“灵丹妙药”。

