

“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

凤凰味道煮夫

凤凰生活
PHOENIX WEEKLY LIFESTYLE

月刊

订阅热线 0755-25934560 25934556

8元

最佳搭配 老爸私房菜

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元老爸私房菜·最佳搭配/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 978-7-5381-5148-0

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103338号

凤凰生活·全家总动员8元美食计划

8元老爸私房菜·最佳搭配

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: 曾远慈

责任校对: 刘 庶

书 号: ISBN 978-7-5381-5148-0

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.mshbook.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-润肤丰弹
- ★ 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层东 邮编: 518004 电话: 0755-26735574
生产许可证 XK16-108-5083 卫生许可证 (2000)卫妆准字29-XX-1925 执行标准 QJFHS4005-2006

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：

全面介绍适合父亲食用的最佳搭配营养菜式

凤凰美食顾问：

24道营养食物科学搭配推荐食方

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(广州花园酒店厨艺人)

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

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

“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

凤凰味道煮夫

凤凰生活
PHOENIXWEEKLY LIFESTYLE



订阅热线 0755-25934560 25934556

8元

最佳搭配 老爸私房菜



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。

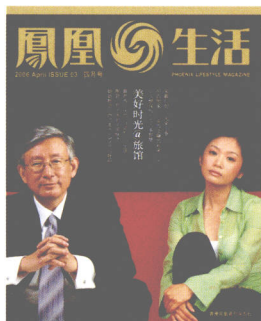
“凤凰生活”大型系列图书，由《凤凰周刊·生活》杂志出品人、总编辑孙明杰先生和《凤凰周刊·生活》杂志出品人、资深传媒人、策划大师袁许斌先生共同担任主编。孙明杰先生作为中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、亚太医学药学会会长、世界华人协会常务理事，并享有“中国伟哥之父”美誉。他的专业眼光为“凤凰生活”大型系列图书奠定了科学性和权威性的良好基础。袁许斌先生又以其策划大师的手笔，为“凤凰生活”大型系列图书开启了更为广泛的传媒视野，使这套惠及每个中国家庭的生活读本更加具有实用性和可读性。

“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

· 最佳搭配 ·

香菇油菜	4
草菇烧芦笋	6
香菜海蜇	8
金针百合豆干	10
人参鹌鹑蛋	12
香椿拌豆腐	13
虾皮菠菜	14
决明烧茄子	16
三鲜鸡肝	18
韭香猪肝	20
茄汁牛肉豆腐	22
菠萝牛肉	24
茼蒿蛋白	26
海带绿豆汤	27
豆皮虾卷	28
萝卜橄榄瘦肉汤	30
芹菜炒黄鳝	32
莲藕猪骨补益汤	34
鲜味四宝	36
腰片拌生菜	38
蚕豆烧肉	40
炝拌三宝	42
茼蒿肉丝	44
紫菜虾米汤	46



香菇油菜

原料

油菜……250克

香菇……10朵

调料

葱……少许

蒜……少许

色拉油……2大匙

蚝油……1小匙

精盐……1/3小匙

味精……1/3小匙

做法

1 2 3



1. 将油菜与香菇洗净，改刀；葱切成丝；蒜切末。



2. 将油菜焯水后捞出，沥干水分。



3. 将香菇以少许水和油煮熟后捞出。



4. 锅内放油，下蒜末、葱丝爆香，放入油菜翻炒片刻，再放入香菇，加蚝油、精盐、味精炒入味，淋少许熟油，即可出锅。

吃出健康

成菜颜色分明，口味淡雅鲜香。食用香菇和油菜有益于骨骼、牙齿的健康，还能增强对疾病的抵抗力，有美容降压功效，可补充充足的维生素、矿物质。

温馨提示

油菜焯水的时间不宜过长，否则会失去青绿的颜色。
装盘时将油菜做底，香菇整齐地铺在上面。

美食红绿灯

- 口腔溃疡、口角湿白、齿龈出血、牙齿松动、淤血腹痛、癌症患者宜多吃一些油菜。
- 孕早期妇女、目疾患者、小儿麻疹后期、疥疮、狐臭等慢性病患者要少食油菜。
- 吃剩的熟油菜过夜后就不要再吃，以免造成亚硝酸盐沉积，易引发癌症。

食用建议

油菜的食用方法较多，可炒、烧、炆、扒，油菜心可做配料，如“蘑油菜”、“扒菜心”、“海米油菜”等。

食用油菜时要现做现切，并用旺火爆炒，这样既可保持鲜嫩，又可使其营养成分不被破坏。



草菇烧芦笋

原 料

芦笋……500克

草菇……200克

熟火腿……30克

调 料

菜油……50克

胡椒粉……适量

精盐……适量

味精……适量

料酒……适量

湿淀粉……适量

鲜汤……适量

香菜节……适量

做 法

①②③



1. 将草菇洗净，撕成块条状；芦笋也洗净、切好；熟火腿切成薄片。



2. 将锅置中火上，下菜油烧至七成热，放入草菇煸炒几下，加料酒，炒至变色；加入胡椒粉、少量鲜汤烧一下；再加入芦笋同烧。



3. 用味精、精盐、湿淀粉兑成汁，烹入锅内，炒匀起锅入盘，撒火腿片、香菜即成。

吃出健康

芦笋有清热解毒、生津利水的功效。其鲜美芳香，膳食纤维柔软可口，能增进食欲、帮助消化。经常食用对心血管疾病、血管硬化、肾炎、胆结石、肝功能障碍和肥胖均有益。草菇的维生素C含量高，能促进人体新陈代谢，提高免疫力，增强抗病能力。成菜鲜味十足，清热益肝。

温馨提示

煸炒草菇时要注意火候。草菇无论鲜品还是干品都不宜浸泡过长时间，但鲜品可用食用碱水浸泡以除去残留农药。

美食红绿灯

- 草菇一般人群均可食用，更是糖尿病患者的良好食品，适宜做汤或素炒。
- 痛风和糖尿病人不宜多食芦笋。

食用建议

芦笋中的叶酸很容易被破坏，所以若用来补充叶酸应避免高温烹煮，最佳的食用方法是用微波炉小功率热熟。芦笋用于辅助治疗肿瘤疾患时应每天食用才能有效。



香菜海蜇

原料

海蜇皮……200克

黄瓜……50克

海米……3克

调料

香油……6克

精盐……4克

香菜……20克

白醋……3克

味精……1克

做法 1 2 3



1. 将水发海蜇皮洗净，切成细丝；黄瓜洗净切丝；香菜洗净切段；海米用凉开水洗净后剁成粒。



2. 将海蜇丝放入沸水中氽一下，再放入冷开水中漂洗一遍。



3. 然后将味精、精盐、白醋、香油调成味汁，再将海蜇丝（滤干水分）、黄瓜入盘，放上香菜，撒上海米粒，浇上味汁调匀即成。

吃出健康

海蜇含有人体需要的多种营养成分，能软坚散结、行淤化积、清热化痰，对气管炎、哮喘、胃溃疡、风湿性关节炎等疾病有益。此菜质地嫩脆、香鲜适口，适量食用可清热解表、补益强健。

温馨提示

食用凉拌海蜇时应适当放些醋，否则会使海蜇“走味”。

美食红绿灯

- 从事理发、纺织、粮食加工等与尘埃接触较多的工作人员常吃海蜇，可以去尘积、清肠胃，保障身体健康。也适宜咳嗽哮喘、高血压、大便秘结者食用。
- 凡感冒或流行性感冒所致的发热、头痛、口苦、流涕等症患者，都适合吃这道菜。海蜇忌与白糖同腌，否则不能久藏。有异味的海蜇为腐烂变质之品，不可食用。

食用建议

气虚体弱、胃溃疡、慢性皮肤病及眼疾患者不宜吃香菜，在做这道菜时可将香菜去掉不用。



金针百合豆干

原料

金针菇……50克
鲜百合……50克

豆腐干……100克
黑木耳……10克

甜椒……1个
款冬花……10克

北沙参……20克
桔梗……10克

调料

食用油……适量
精制盐……适量

糖……适量
葱……适量

味精……适量

麻油……适量

做法

1 2 3



1. 将款冬花、北沙参、桔梗洗净后用水煎煮，去渣取汁。



2. 将鲜百合片洗净，用沸水烫一下；金针菇、黑木耳用水泡软洗净，黑木耳切粗丝；将豆腐干、甜椒洗净切粗丝。



3. 锅中放油、葱花炒香后倒入豆腐干、甜椒、百合、金针菇、黑木耳翻炒，然后倒入药汁，焖煮约5分钟之后，加入精制盐、糖、味精调味，淋上麻油拌匀即可食用。

吃出健康

豆腐干中含有丰富的优质蛋白质，含有的卵磷脂可除掉附在血管壁上的胆固醇，保护心血管健康，还含有多种矿物质。金针菇有抗疲劳、抗肿瘤、防高血脂、降胆固醇、增强智力的作用。配以甜椒、鲜百合等同入菜，颇具营养功效，有清热润肺、生津止咳之效。

温馨提示

款冬花、沙参、桔梗用水煎后，去渣要尽量干净。

美食红绿灯

- 金针菇尤其适合气血不足、营养不良的老人、儿童、癌症患者、肝脏病及胃肠道溃疡、心脑血管疾病患者食用。豆腐干对小儿、老年人的骨骼极为有利，十分适合他们食用。
- 豆腐干中钠的含量较高，糖尿病、肥胖或其他慢性疾病，如肾脏病、高血脂患者慎食。缺铁性贫血患者尤其要少食。脾胃虚寒者金针菇不宜吃得太多。

人参鹌鹑蛋



原料

人参……10克
黄精……15克
鹌鹑蛋……16枚

调料

葱末……适量
姜末……适量
盐……适量
麻油……适量
淀粉……适量
清汤……适量
植物油……适量

做法 ①②③

1. 将人参焖软，切段，放碗中蒸两次，收取滤液。再将黄精煎两遍，取其滤液，浓缩，与人参液混合在一起。
2. 鹌鹑蛋洗净，煮熟去壳，以油炸至金黄色时捞出备用。
3. 用小碗清汤、黄精参汁、盐、淀粉兑成汁。
4. 另起锅，用葱末、姜末炆锅，将所有的鹌鹑蛋同兑好的汁一起下锅，翻匀，烧开后淋麻油

温馨提示

炸鹌鹑蛋时要注意控制火候、油温，以免炸糊影响口感。

吃出健康

鹌鹑蛋中所含丰富的卵磷脂和脑磷脂，是高级神经活动不可缺少的营养物质，具有健脑的作用。人参能调节人的中枢神经系统、强心、抗疲劳、调节新陈代谢。此汤参味浓郁、清甘可口，可宽中益气、安神益智。

美食红绿灯

- 结核病、胃病、神经衰弱、支气管哮喘、心血管疾病患者以及营养不良、体虚乏力的人宜食鹌鹑蛋。
- 老年人和胆固醇高的人不宜多吃鹌鹑蛋。鹌鹑蛋不可与猪肝及菌类食物同食，否则会令人面生黑子或发生痔疮。

食用建议

虽然鹌鹑蛋的营养价值要高于鸡蛋，但是仍不可用其来代替。