

“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 细火慢熬

辽宁科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

8元合家招牌菜·细火慢熬/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 978-7-5381-5165-7

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109512号

凤凰生活·全家总动员8元美食计划

8元合家招牌菜·细火慢熬

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: 杨 咏

责任编辑: 刘晓娟 苏 颖

文字编辑: 曹敏儿

封面设计: 刘 蓉

版式设计: 曾远慈

责任校对: 李淑敏

书 号: ISBN 978-7-5381-5165-7

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!

本书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司

HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http://www.mswbook.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

凤凰味道生活



8元 合家招牌菜 细火慢熬



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING CO., LTD. (REPRINTING 2009.01)



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、最实惠的揣动“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

· 细火慢熬 ·

海马海龙童子鸡·····	4
莲子芡实煲鸭·····	6
党参附片牛肉汤·····	8
花生牛筋汤·····	10
板栗乌鸡汤·····	12
羊肉海参汤·····	14
灵芝淮山汤·····	16
柠檬童子鸡·····	18
水蛇淡菜汤·····	20
枸杞乳鸽汤·····	21
牛肋条肉汤·····	22
大枣花生猪蹄汤·····	24
玄参猪肝汤·····	26
海马鸽蛋排骨汤·····	28
黄精枸杞鹌鹑汤·····	30
赤小豆鸡汤·····	32
鸽蛋海参汤·····	34
和胃白梅粥·····	36
青蒜苗五花肉·····	37
银耳百合牛肉汤·····	38
胡椒羊肉汤·····	40
桂圆田七鸡汤·····	42
羊腩萝卜汤·····	44
西洋菜鱼丸汤·····	45
核桃牛骨汤·····	46







莲子芡实煲鸭

原 料

老鸭……………250克

芡实……………15克

莲子……………15克

枸杞子…………15克

调 料

生姜……………适量

食盐……………适量

做 法

①②③



1.老鸭去毛及肠脏；
生姜洗净、切片；备好芡
实、莲子、枸杞子。



2.把药材、生姜和老
鸭一起放入炖盅内，加水
炖烂。



3.最后放入食盐调味
即成。

吃出健康

枸杞子能促进造血功能，增加白细胞数量，搭配富含蛋白质、矿物质和维生素的鸭肉炖汤能改善全身营养状态、增强体能、提高免疫力、抗老防衰、抗癌抑癌，同时保护肝脏，维持人体良好的代谢和排毒功能。

温馨提示

根据个人喜好加调味料，不影响汤的功效。

美食红绿灯

- 外邪实热，脾虚湿滞及肠滑便溏者，不宜食用此汤。
- 一般人都宜食用。



党参附片牛肉汤

原 料

党参……………1克

附片……………10克

牛肉……………250克

调 料

老姜……………10克

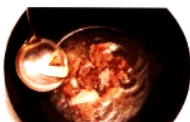
盐……………适量

料酒……………适量

做 法 ①②



1. 将牛肉洗净，切块。



2. 党参、附片加适量清水同煮沸后，调入料酒、姜片，与牛肉同炖。



3. 至牛肉烂熟后，加入食盐调味即可食用。

吃出健康

此汤温中散寒、补肾助阳。附片味辛、甘，性大热，有毒。归心、肾、脾经。有补火助阳、散寒除湿的功效。多用于肢冷脉微、阳痿、宫冷、心腹冷痛、虚寒吐泻、阴寒水肿、阳虚外感、寒湿等症。

温馨提示

炖牛肉时，应该使用热水，不可使用冷水，因为热水可以使牛肉表面蛋白质迅速凝固，防止肉中氨基酸流失，保持肉味鲜美。

美食红绿灯

- 附片用量过大，容易引起中毒，因此，每次用量宜为3~15克，阴虚阳盛、真热假寒及孕妇均禁服。高血脂患者以及湿疹、疮毒、瘙痒等皮肤病患者忌食。
- 贫血、久病体虚、营养不良、筋骨酸软等身体虚弱者宜食。



花生牛筋汤

原料

牛蹄筋…100克

花生米…100克

大枣………20枚

当归………5克

调料

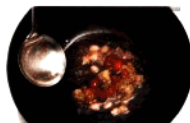
植物油……适量

食盐………适量

做法 ①



1. 将牛蹄筋洗净，切成块；花生米、大枣分别洗净。



2. 锅内加适量清水，放入牛蹄筋、花生米、大枣、当归；用旺火煮沸后，改用文火炖至牛蹄筋熟；汤稠时，加入植物油、食盐调味即可。

吃出健康

花生富含蛋白质、脂肪、维生素和微量营养素，可调节营养失衡，有扶正补虚、滋养调气、利水消肿、止血的作用；牛蹄筋则可强筋壮骨，再配以补血养血的大枣、当归入汤，具有补益气血、强壮筋骨的作用，特别适合产后气血两虚、肢体疼痛者食用。

温馨提示

牛筋中含有丰富的胶原蛋白，脂肪含量也比肥肉低，并且不含胆固醇。

美食红绿灯

- 凡外感邪热可内有宿热者忌食。
- 适宜虚劳羸瘦、腰膝酸软、产后虚冷、中虚反胃的人食用。

食用建议

干牛筋需用凉水或碱水发制，刚买来的发制好的蹄筋应反复用清水过洗几遍。



板栗乌鸡汤

原料

莲子……100克

板栗……100克

乌鸡……半只

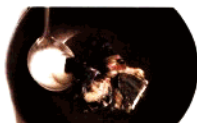
调料

食盐……适量

做法 ①



1. 乌鸡洗净、剁块、焯烫后捞起冲洗干净。



2. 鸡块放入锅内，加适量水大火煮开，然后转小火煮15分钟。



3. 放入莲子与板栗，再煮1小时左右，加食盐调味即可。

吃出健康

乌鸡是补虚劳、养身体的佳品，食之延缓衰老、强筋健骨；莲子能养心益肾、健脾止泻，固精安神；板栗可益气补脾、调养肠胃、补肾壮腰、活血止血，对防治老人腰酸腿痛、小便频多及高血压、冠心病、骨质疏松等有效。

温馨提示

莲子洗净后可去芯后再下锅；板栗可切成两半。

美食红绿灯

- 糖尿病人忌食，婴幼儿、脾胃虚弱者、消化不良者、患有风湿病的人不宜多食。
- 适宜老人、肾虚者食用，对中老年人、腰酸腿痛、腿脚无力、小便频多者尤宜。

食用建议

此汤对老年人极具营养滋补功效，可消除疲劳倦怠，平和紧张情绪。

