

“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

凤凰生活
PHOENIX WEEKLY LIFESTYLE

A Legend Life
of the Vietnam
鲁豫有约
陈逸梦的传奇人生

Exclusiveness Movement in the Cities
都市“圈地”运动

Creativity
完全创意补习手册
完全创意补习手册

Colors as Urban Expression
色彩·城市的表情

The Artcollector
in the Toy Collection World
收藏玩具世界的表叔

订阅热线 0755-25924569 25924568



8元

小炒
风情
合家招牌菜

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元合家招牌菜·小炒风情/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 978-7-5381-5163-3

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109513号

凤凰生活·全家总动员8元美食计划

8元合家招牌菜·小炒风情

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: 夏 琦

封面设计: 刘 蓉

版式设计: 曾远慈

责任校对: 王春茹

书 号: ISBN 978-7-5381-5163-3

定 价: 8.00元

联系电话: 024-23284376

团购热线: 024-23284502

E-mail: lkzcb@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。

法律声明:

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.mshwbook.com



凤凰生活 订阅 热线 0755-25811560 25811556

凤凰生活

指定专用礼品

杂志订阅热线: 0755-25801151

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!

面贴膜系列

- 藏红花-红润高弹
- 天山雪莲-嫩白去斑
- 燕窝-润泽丰腴
- 野生灵芝茶油-紧致抗衰
- 人参蜂皇浆-丰润活肤
- 冬虫夏草-保湿滋润
- 金银花-清肤祛痘
- 杭白菊-保湿活肤
- 夏桑菊-清肤祛痘



中国药科大学董事局副主席、中南大学教授孙明志 发明
中南大学硕士点 联研药业博士后流动站 研制



迅速恢复肌肤活力，就在凤凰生活!

本站采用纯天然植物、动物、配伍名种名贵天然植物精华萃取而成，含有多种天然营养成分和维生素，可深层滋润及修护肌肤，有效防止肌肤干燥，防止皮肤粗糙及过敏现象，使肌肤提供充足的水分和氨基酸，达到良好红润细腻、细嫩富有弹性的效果，从而到外养兼内调，迅速保湿、有效修护及平衡肌肤的细胞，对皮肤细胞修复有明确功效。 (何军涛) (李国富) (李国富)

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楼东 邮编: 518004 电话: 0755-26735574

“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

凤凰生活
PHOENIX LIFESTYLE

A Legend Life
of the Young
一代的传奇人生

Enclosure Movement in the City
都市“圈地”运动

Tutorial X
完全创意补习手册
完全创意补习手册

Colors as Urban Expression
色彩·城市的表情

The Aristocrat
in the Toy Collection World
收藏玩具世界的贵族

订阅热线 0755-25934560 25934568



8元

小炒风晴
合家招牌菜

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刊，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、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”、“知食分子的良养全书”、“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、策划人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

· 小炒风情 ·

芹菜炒牛肉	4
仙人掌炒鸡丝	6
白菜肉丝	8
白菜炒口蘑	10
豌豆鸡丁	12
西红柿炒蛋	14
特色炒蛋	16
韭菜炒虾仁	18
木耳炒鱿鱼	20
西兰花炒鸡心	22
茼蒿炒腊肉	24
金针菇炒木耳	26
木耳炒肉	28
紫椰菜炒肉片	30
蕨菜炒鸡丝	32
桂花干贝	34
三色炒肝片	36
蒜薹炒肉丝	38
芹菜炒香菇	40
海米冬瓜	42
三鲜炒豆角	44
韭香猪血	46



食用建议

如不宜或不喜欢吃芹菜，可用青椒代替芹菜。

牛肉不易熟烂，烹饪时放一个山楂、一块橘皮或一点茶叶可使其易烂。

牛肉不同部位的烹调方法也不同，如牛腩最好是炖，牛腱子用酱制，牛尾巴则红烧。



芹菜炒牛肉

原料

嫩芹菜……150克

嫩牛肉……200克

红椒……1个

调料

生姜……10克

食盐……6克

胡椒粉……少许

绍酒……3克

花生油……20克

味精……3克

湿淀粉……适量

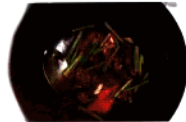
做法



1. 嫩芹菜去叶洗净切成段；牛肉洗净切成小片；生姜去皮切成片；红椒洗净切片。



2. 嫩牛肉加入胡椒粉、绍酒、少许食盐抓透，起油锅，用油煸至八成熟出锅备用。



3. 另烧锅下油，放入生姜、芹菜、红椒，调入食盐、味精，用中火炒至快熟时，合入牛肉片，炒匀，用湿淀粉勾芡，炒透盛出即可。

吃出健康

牛肉中丰富的蛋白质、氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对生长发育及手术后，病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜。有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨功效。芹菜富含多种营养元素，有平肝降压、安神镇静、抗癌防癌、利尿消肿、增进食欲的作用，也是减肥的极佳食品。二者搭配菜脆肉嫩、味道鲜美，营养丰富，对身体十分补益。

温馨提示

牛肉要切薄点，炒时火不宜太小，以免肉感不滑嫩。

选用芹菜要注意以农家刚上市，茎杆粗壮、色亮，无黄、萎叶片的鲜嫩芹菜为佳。

美食红绿灯

- 营养不良、身体虚弱、贫血、筋骨酸软之人和体力劳动者均非常适宜食用此菜。对月经不调和经量过多等症状有很好的调理效果。除芹菜外，牛肉还宜与西红柿、土豆、萝卜等搭配入菜。
- 芹菜性凉且有降血压的作用，故脾虚弱、大便溏泻者以及血压偏低者不宜多吃此菜。
- 牛肉的肌肉纤维较粗糙不易消化，且有很高的胆固醇和脂肪，故老人、幼儿及消化力弱的人不宜多吃；患皮肤病、肝病、肾病的人应慎食。
- 牛肉不宜与板栗、田螺、红糖、韭菜、白酒、猪肉同食；芹菜忌与甲鱼、菊花、蛤、兔肉、黄瓜、螃蟹同食。

食用建议

仙人掌可用于凉拌豆腐、包饺子、制作饮料和甜食或配炒鸡蛋、肉、虾仁等，营养丰富、味道鲜美。

鸡胸脯肉中含有较多的B族维生素，是整鸡中热量和脂肪含量最低的部位，具有恢复疲劳、保护皮肤的作用，营养价值较高，宜选用。



仙人掌炒鸡丝

原料

鸡胸脯肉……150克

仙人掌……200克

香菇……2朵

调料

植物油……100克

味精……3克

红椒丝……少许

高汤……100克

精盐……5克

葱丝……5克

干淀粉……10克

香油……5克

料酒……10克

姜丝……5克

湿淀粉……15克

做法 1



1. 把鸡肉切丝，仙人掌洗净去刺、切丝；香菇切丝。



2. 将切好的香菇、仙人掌、红椒入锅焯水。



3. 鸡丝用精盐、料酒、湿淀粉拌匀。炒锅上火烧热，放入植物油烧至五成热，下入鸡丝滑散，出锅控油。



4. 把葱、姜、味精、料酒、精盐一起入碗兑成料汁。净锅放油烧热，下入料汁炒香，再投入鸡丝、仙人掌丝、香菇丝和红椒丝一起翻炒，至将熟时以湿淀粉勾芡，再淋入香油即可。

吃出健康

仙人掌的降血糖、降血脂、降血压，防止肥胖的功效对中老年人很有益处，其和极为滋补营养的鸡肉同炒，色泽美观，味道鲜嫩、清香，有很好的补养功效。可清热解毒、健脾益胃。

温馨提示

鸡丝要用温油滑散。

菜用仙人掌有些苦味，加工前将皮、刺削去，并用淡盐水浸泡15-20分钟或用水焯过后，再用清水漂一下，就可以去掉苦味。

美食红绿灯

- 非常适合中老年人及营养缺乏者食用。
- 仙人掌性味苦寒，清热解毒的效果极佳，但食用过多会导致腹泻。体质虚寒、脾胃虚弱、便秘、拉肚子的人不宜食用此菜。
- 动脉硬化、冠心病、高血脂以及感冒患者需慎食鸡肉；尿毒症、高烧患者及胃热之人应禁食鸡肉。



白菜肉丝

原料

猪瘦肉……50克

白菜……200克

调料

花生油……20克

食盐……3克

料酒……3克

姜丝……2克

酱油……15克

淀粉……5克

葱丝……3克

做法

①②③



1. 白菜取帮用开水烫一下，晾凉后切成3厘米长的丝；猪瘦肉洗净，切成丝，用酱油、淀粉、料酒调汁后拌好。



2. 油入锅烧热，用葱、姜煸香后，放入肉丝煸炒至七成熟，再放入白菜同炒。



3. 出锅前放食盐调味即可。

吃出健康

猪肉营养丰富，常吃可提高身体的抵抗力；白菜清热利水，有降血压、降胆固醇的作用。此菜清香适口，肉质鲜嫩，含有粗纤维，有平肝凉血之效，可降低胆固醇，也是针对孕期高血压综合征的理想降压菜肴。

温馨提示

切白菜时，宜顺丝切，这样白菜在烹制时易熟且口感较好。
也可先将炒后的肉丝出锅，再放些油炒白菜，然后再加入肉丝同炒。

美食红绿灯

- 尤其适合在秋冬季节食用。
- 营养缺乏、气虚、大小便不利之人适宜食用。
- 肺寒咳嗽的患者暂不宜食用。

食用建议

白菜烹调宜清炒或搭配肉食（如肉丝）同炒。



白菜炒口蘑

原料

白菜……250克

干口蘑……50克

调料

酱油……适量

白糖……适量

食盐……适量

植物油……适量

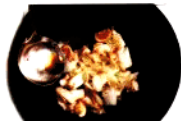
做法 ①



1. 白菜洗净切成3厘米段、口蘑温水泡发切片。



2. 油入锅内烧热，下入白菜炒至七成熟，再将口蘑、酱油、糖入锅同炒。



3. 将炒熟时放食盐炒拌均匀即成。

吃出健康

白菜可补给营养、强身健体、保持血管弹性、润泽皮肤、延缓衰老、防癌抗癌。口蘑营养全面、常吃可强身健体、增强免疫力、延年益寿、有降低血压和胆固醇的作用，其还能减肥美容，所含的大量植物纤维能防止便秘、促进排毒、预防糖尿病及大肠癌。

温馨提示

为了除去口蘑土腥味，可将口蘑放入加了少许食盐的淘米水（或热水）中，浸泡40分钟再洗净。因为口蘑本身就具有鲜味，所以烹调时不用放味精或鸡精。

美食红绿灯

- 高血压、冠心病、牙龈出血者宜食此菜。
- 适合营养缺乏，特别是维生素缺乏的人食用。
- 白菜应现炒现吃，不要吃隔夜菜或放置时间过久的白菜。
- 肺寒咳嗽者不宜食用白菜。
- 口蘑不宜与菠菜同食，否则会影响营养吸收。

食用建议

口蘑最好吃新鲜的，市场上有泡在液体中的袋装口蘑，食用前一定要多漂洗几遍。沿大白菜纹理切成丝、条或片，这样白菜易熟，维生素流失少，味道也更佳。

食用建议

选用时应注意，鲜豌豆和干豌豆在营养价值上各有优势，鲜豌豆所含的维生素A和维生素C比干豌豆多，而相等量的熟干豌豆所提供的固体物、热量、碳水化合物和蛋白质又比熟的鲜豌豆多1倍。



豌豆鸡丁

原料

鸡胸肉……100克

豌豆……50克

胡萝卜……30克

荸荠……30克

调料

植物油……15克

甜面酱……5克

食盐……少许

葱……少许

料酒……3克

酱油……5克

姜……少许

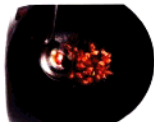
做法 1234



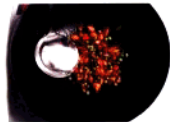
1. 鸡胸肉洗净，切成小丁；青豆洗净；胡萝卜、荸荠洗净，均分别切丁。



2. 开水锅中加入豌豆、胡萝卜丁、荸荠丁，余水后，盛起待用。



3. 油锅烧热，下姜片偏香，再下肉丁，炒至变色，加甜面酱、酱油，旺火快炒片刻。



4. 再加入豌豆、胡萝卜、荸荠，放食盐炒匀即可装盘。

吃出健康

成菜色泽分明，口味清爽。鸡肉温中益气；豌豆中的蛋白质丰富质优；胡萝卜可增加人体对维生素A的吸收；荸荠具有清热化痰、开胃消食、生津润燥、明目醒酒的功效，还有利于对流感、麻疹、百日咳及急性咽喉炎的防治。常食此菜对身体十分补益，特别是对青少年，儿童的生长发育大有益处。

温馨提示

鸡的肉质内含有谷氨酸钠，可以说是“自带味精”，所以烹调鲜鸡时只需放油、精盐、葱、姜、酱油等调料，味道就很鲜美。

美食红绿灯

- 此菜特别适合青少年及儿童食用。身体虚弱、食欲不振、腹胀浮肿之人宜食。
- 脾胃虚弱、痛风及肾病患者不宜过多食用豌豆。
- 鸡肉不宜和芝麻、菊花、李子、兔肉、牛肉、鲤鱼、香菜、芥末等同食。
- 感冒伴有头痛、乏力、发热的人及内火偏旺、大便秘结、痰湿偏重之人忌食鸡肉、鸡汤。
- 豌豆粒多食会发生腹胀，故不可大量食用。

食用建议

西红柿下锅之前，先切少许姜丝入油锅爆香，再放西红柿翻炒，会使成菜更为鲜美，别具风味。

