

“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

凤凰味道煮妇



8元
入味荤菜
老妈私房菜

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元老妈私房菜·入味荤菜/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 978-7-5381-5154-1

I. 1. 8… II. ①孙…②袁… III. 荤菜—菜谱 IV.
TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第105142号

凤凰生活·全家总动员8元美食计划

8元老妈私房菜·入味荤菜

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: 110001)

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: 夏玲

封面设计: 刘蓉

版式设计: 陈南

责任校对: 李淑敏

书 号: ISBN 978-7-5381-5154-1

定 价: 8.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkhzcb@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!

本书独立版权:



名师文化出版(香港)有限公司

HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http://www.mshbook.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

—— 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：

全面介绍适合母亲食用的肉类菜式

凤凰美食顾问：

23道美味营养的荤味美食

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



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

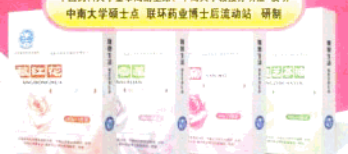
亚太医学药学会监制

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



面膜系列

- 藏红花-红血高弹
- 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!

本品采用现代生物技术提取，配以多种名贵天然植物精华萃取而成。专为亚洲人的面部皮肤状况而研制，可溶解老化及堵塞毛孔的毒素，有效防止色素沉着，防止皮肤晒伤及水分过度蒸发，并有效锁住充足的水分和氨基酸，达到良好的红润嫩白、细嫩富有弹性的效果。与达到补水保湿、高效保湿，有效防止及丰富的上的组织，经常使用能使肌肤细腻光滑、白里透红、柔而富有弹性。

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: 0755-25726574
生产许可证: MHE 158-2003 卫生许可证: 20080208 2008-12-15 08-16 08 02-050005-0306

“凤凰生活·全家总动员8元美食计划”丛书

孙明杰 袁青斌 主编 丛书总策划 赖咏

凤凰味道煮妇



8元
老妈私房菜
入味荤菜

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE & 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、编撰并强势推出近百万“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。袁许斌先生义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

· 入味荤菜 ·

枣香蒸鸡·····	4
香焖鸡中翼·····	6
当归桂圆炖羊肉·····	8
桂花猪肉·····	10
啤酒洋葱鸡·····	12
南瓜煲排骨·····	14
红枣煨肘·····	16
葱香黑胡椒牛柳·····	18
花生大枣猪蹄汤·····	20
洋葱牛肉·····	22
冬笋牛蹄花·····	24
冬瓜莲子煲老鸭·····	26
口蘑烧鸡·····	28
三珍瘦肉汤·····	30
板栗烧排骨·····	32
冬菇鸡翅·····	34
罗汉果烧兔肉·····	36
红枣花生焖兔肉·····	38
香菜爆里脊·····	40
黄花鸡肉煲·····	42
玫瑰羊心·····	43
西红柿腐竹炒牛柳·····	44
参香乌鸡汤·····	46





枣香蒸鸡

原 料

嫩母鸡……1只

大枣……50克

调 料

黄酒……20克

精盐……3克

葱……10克

姜……5克

油……少许

做 法 ①



1. 将嫩母鸡宰杀洗净，斩成5厘米长、2厘米宽的块，再将大枣洗净，葱切段，姜切片。



2. 将鸡块下沸水锅中焯水，洗净血污，然后整齐地排列在大汤碗内，再加入大枣、黄酒、葱、姜、精盐和少许油。



3. 用旺火蒸熟，取出即可食用。

吃出健康

母鸡肉蛋白质的含量高，种类多，消化率高，有增强体力、强身壮体、温中益气、补益虚劳、健脾益胃的作用。此菜香味浓厚，肉质鲜嫩，能益气扶正，补血强体，补精添髓，补虚益智。

温馨提示

鸡的肉质内含谷氨酸钠，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

- 此菜适合于老人、少儿、妇女、体弱多病者食用。
- 感冒发热、痰湿偏重、肥胖症患者，热毒疔肿，冠心病，高血压病人，血脂偏高者忌食。
- 鸡肉不宜与甲鱼、鲤鱼、鲫鱼、兔肉、虾子及芥末等一同食用。

食用建议

母鸡肉对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血虚弱、水肿食少等有很好的食疗作用。



香焖鸡中翼

原 料

鸡中翼10个

调 料

植物油10克

生抽5克

水淀粉10克

姜2片

XO酱10克

蒜蓉10克

精盐2克

绍酒5克

糖5克

做 法 ① ② ③ ④



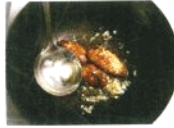
1. 鸡中翼洗净擦干水分；将生抽、XO酱、精盐和糖混合，加少许清水搅拌均匀成汁料。



2. 锅内放油烧至五成热时，放鸡中翼，用小火煎至鸡中翼出油，呈金黄色，出锅滤去油分。



3. 另起锅爆香姜和蒜蓉，倒进鸡中翼，加50毫升清水煮开，然后加入已调好的汁料加盖焖烧。



4. 焖至收汁时，再把水淀粉倒入，烧至再次收汁时淋入少许明油即可。

吃出健康

此菜味道香浓而不油腻。有增强体力，强壮身体的作用。鸡翅有温中益气，补精添髓，强腰健胃等功效。其含有可强健血管及皮肤的胶原及弹性蛋白，对于血管、皮肤及内脏颇具保健效果。

温馨提示

烹调翅膀肉时，以慢火烧煮，香味更浓，而成胶原等有效成分，也须长时间烧煮才可溶化。

美食红绿灯

- 此菜适合于老年人、青少年、学生、妇女、体弱者及脑力工作者食用。
- 鸡翅忌与甲鱼、芥末、鲤鱼、鲫鱼、兔肉、李子、虾等一同食用。
- 患有高血压、血脂偏高、胆囊炎、胆石症者不宜食用。
- 孕妇不宜常吃高温油炸的鸡肉，这对胎儿的发育有不利的影响。

食用建议

烹制鸡翅时，多用鸡膀（翅尖斩下，可煮汤用），宜烤、卤、烧、酱，如烤鸡翅、红烧鸡翅、酱鸡翅等。也可做汤用，如冬菇鸡翅汤。翅膀尖亦适用于卤、酱等菜肴。



当归桂圆炖羊肉

原 料

羊腿肉300克

当归.....20克

桂圆.....20克

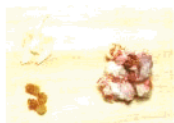
调 料

料酒.....2大匙

精盐.....2小匙

葱花.....少许

做 法 1 2 3 4



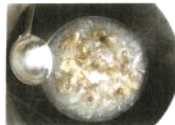
1. 羊腿肉剁块，洗净。



2. 把羊肉放入开水中加少许醋焯烫去腥，捞起备用。



3. 锅内加适量水，放入羊肉，煮沸后马上放入当归、桂圆肉，并加入料酒。



4. 用小火慢炖1小时，加精盐调味，待羊肉熟烂，撒上葱花，即可起锅。

吃出健康

羊肉能益气补虚，促进血液循环，增强御寒能力，补肾壮阳；桂圆可滋补强体，补心安神，补肾养血，益脾开胃，润肤美容；当归有补血、养血之效。此菜对身体大有补益，对血气虚弱，皮肤干涩无光泽，营养缺乏有很好的调养作用。

温馨提示

羊肉一定要炖够火候，可使营养、口味更好。

美食红绿灯

- 此菜特别适合体虚胃寒、阳气不足、形体消瘦者和中老年人食用。
- 血气燥热、口臭严重，体态肥胖者不宜食用此菜。
- 吃羊肉不宜同时吃醋，还不宜与南瓜、西瓜、鲑鱼、干梅菜同食。
- 凡有发热、牙痛、口舌生疮、咳吐黄痰等上火症状者都不宜食用，患有肝病、高血压、急性肠炎或其他感染性疾病者也不宜食用。

食用建议

山羊肉膻味较大，煮制时放个山楂或加些萝卜、绿豆，炒制时放葱、姜，孜然等可以祛除膻味。



桂花猪肉

原料

猪里脊肉……200克

鸡蛋……………3个

调料

油……………25克

精盐……………适量

味精……………1/3小匙

胡椒粉……………少许

葱花……………少许

姜丝……………少许

做法 ①



1. 将猪里脊肉顺着肉纹切成丝；鸡蛋磕入碗内，加入葱花、姜丝、精盐、味精、胡椒粉及猪肉丝搅拌均匀备用。



2. 炒锅上火烧热，加底油，倒入鸡蛋液和猪肉丝煸炒定浆至熟，出锅装盘即可。

吃出健康

猪里脊肉，鸡蛋营养特别丰富，可为人体提供足够的营养物质。二者搭配入菜，可温中补气，滋养强体。

温馨提示

炒鸡蛋最好不加味精，否则鸡蛋本身的鲜味会被掩盖。
肉丝可先用开水焯一下或先用油煸炒一下，再和鸡蛋一起入锅同炒。

美食红绿灯

- 体质虚弱、营养缺乏、贫血者和妇女产后适宜食用此菜。
- 肝肾疾病、胆结石患者和腹泻、高热的人不宜食用鸡蛋。
- 有高血压、冠心病、高血脂的人和肥胖者食用本菜应有所节制、不可多吃；伤寒病、肝炎、肾炎、高热、腹泻患者应忌食。

食用建议

不论是用煎、炒、煮、蒸等何种烹饪方法，都不要把鸡蛋做“老”，既不易消化还损失蛋白质。
清洗猪肉不能为了干净而以热水浸洗，这样做会流失许多营养成分。正确的做法是先拿一块净布擦洗猪肉，除去污垢，然后用冷水快速冲洗干净即可。

