

“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

色香味美



图书在版编目(CIP)数据

8元合家招牌菜·色香味美/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 978-7-5381-5164-0

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109511号

凤凰生活·全家总动员8元美食计划

8元合家招牌菜·色香味美

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: 广州培基印刷辐射分色有限公司

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 誉

版式设计: 曾远慈

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-5164-0

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.mswbook.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: 0755-25735574
生产许可证: XK16-108 5083 卫生许可证: (2000)卫妆准字29-XK-1925 执行标准: Q/HSH005-2006

“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

色香味美

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

· 色香味美 ·

三色炒虾仁·····	4
蚝油肉丝大白菜·····	6
西红柿炒猪肝·····	8
当归鲤鱼·····	10
三鲜烩豆腐·····	12
青椒炒肉丝·····	14
板栗烧鸡块·····	16
补益乌鸡汤·····	18
核桃拌菠菜·····	20
双色炒鳝片·····	22
胡萝卜生鱼汤·····	24
蒜泥白肉·····	26
芹香腰果鸡丁·····	28
玻璃冬瓜片·····	30
三色爆肚片·····	32
山药鱼片汤·····	34
豆豉香菇烧兔肉·····	36
蒜头红椒煎蛋·····	38
西葫芦炒牛肉·····	40
银鱼蒸蛋·····	42
金玉满堂·····	44
柠香鸭片·····	46



三色炒虾仁

原 料

黄瓜………150克

腰果………50克

胡萝卜……100克

虾仁………150克

调 料

色拉油……适量

味精………1小匙

葱花………少许

食盐………1小匙

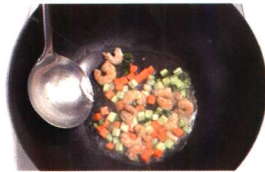
做 法 ①②③



1. 将黄瓜、胡萝卜分别洗净切丁；虾仁处理干净焯水备用。



2. 炒锅放油烧热，把腰果、虾仁分别炸熟。



3. 净锅加底油烧热，放葱花爆出香味，倒入黄瓜、胡萝卜煸炒片刻，再放入腰果、虾仁同炒，加入食盐、味精调味，淋明油出锅即可。

吃出健康

黄瓜有美容养颜，营养清热的作用；腰果可润肠通便，亦有很好的润肤美容功效；虾肉富含维生素和矿物质元素，可养血益气，解毒化淤，补肾滋阴。成菜色泽分明，食物搭配科学，脆香爽口，后味悠长，极具滋补之效，可润肤美容养颜，清热祛火。

温馨提示

选用外形长实、颜色青绿有光泽、表皮有刺、手感硬挺的新鲜黄瓜为佳。
也可把虾仁洗净后先用少许油滑炒一下。

美食红绿灯

- 适合身体虚弱、缺乏营养者和爱美的女士食用。
- 容易过敏者，有过敏性疾病，如过敏性鼻炎、支气管炎、过敏性皮炎等患者不宜食此菜。
- 胃寒者不宜食用黄瓜。

食用建议

应选用刚买的活鲜虾；剥出虾仁时须挑去虾背上的虾线。

食用建议

白菜适合秋冬季节食用。

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。



蚝油肉丝大白菜

原 料

大白菜……400克 瘦肉………200克

调 料

蚝油………15克	鸡精………3克	肉汤………20克	蒜蓉………8克
酱油………15克	食盐………3克	姜末………5克	湿淀粉……10克
白糖………10克	料酒………20克	葱段………10克	植物油……100克

做 法 ①②③



1. 白菜顺切成均匀的条，放入开水锅中烫一下捞出，用冷水冲凉，沥去表面水分待用；猪肉洗净切成丝。



2. 锅烧热，放油烧至七成熟时，放入肉丝滑油至变色出香味。



3. 倒入姜末、葱段、蒜蓉炒香，再倒入大白菜，加入料酒、酱油、蚝油、白糖、食盐、鸡精、肉汤烧沸，用中火烧至汤浓汁少时，用湿淀粉勾芡，淋入少量热油即可。

吃出健康

白菜含蛋白质、多种维生素和钙、磷、铁、锌等矿物质及粗纤维，有抗癌、抗心血管疾病、抗糖尿病、抗衰老的作用，配以有滋补强壮作用的猪肉和富含营养的蚝油，使成菜别具滋味和补益功效。

温馨提示

大白菜不可入开水烫得太久，否则易变烂。勾芡时汁不要太黏稠。根据个人口味烹调时也可以不放猪肉。

美食红绿灯

- 适宜营养缺乏、气虚、大小便不利之人食用。
- 肺寒咳嗽者不宜食用白菜。
- 白菜应现炒现吃，不要吃隔夜或放置时间过久的白菜。

食用建议

西红柿熟吃时烹煮时间不宜太久。烧煮时稍加些醋，能破坏其中的有害物质——番茄碱。



西红柿炒猪肝

原 料

猪肝……………300克

西红柿……………2个

调 料

姜……………5克

食盐……………适量

味精……………适量

淀粉……………适量

葱……………5克

油……………适量

糖……………适量

绍酒……………适量

做 法 ①②③



1. 猪肝切斜刀片，放食盐、味精、绍酒拌匀，备用。西红柿切块，备用。葱切段，姜切片。



2. 在腌好的猪肝片上拍一些淀粉，起油锅，开小火，油热后将猪肝滑入油锅内煸炒，断血后盛出。



3. 另起油锅，加入姜、葱，用中火煸炒，再倒入西红柿，至汁水黏稠时下入猪肝一同煸炒。然后倒入酱油着色，加少许水，用大火烧至沸腾，立刻转小火，加糖和味精、食盐调味，翻炒至收汁时盛盘即可。

吃出健康

猪肝中维生素A的含量很高，可维持正常生理机能、保护眼睛。还含有一般肉类食品不含的维生素C和微量元素硒，能增强人体的免疫力、抗氧化、防衰老、抑制肿瘤细胞。所含丰富的铁质可调节和改善贫血病人造血系统的生理功能。其与含维生素非常丰富的西红柿一同入菜，成菜鲜香嫩滑，甜酸中鲜味十足，老少皆宜，有很好的补铁补血功效。

温馨提示

肝是体内最大的“毒物中转站”，所以买回的鲜猪肝要反复用自来水冲洗，然后在水中浸泡30分钟。另外，烹调时间也不能太短，生的下锅至少应该在急火中炒5分钟。

西红柿熟吃营养价值更高。经烹调后番茄红素和其他抗氧化剂则会明显上升。

美食红绿灯

- 猪肝有较多的胆固醇，患有高血压、冠心病、肥胖症及血脂高的人忌食猪肝。
- 急性肠炎、菌痢及溃疡活动期病人和女性经期痛经者应少食或忌食。
- 猪肝中含有多量的维生素A，如果摄取过多，反而会造成排泄不良，使肝脏产生疲乏。
- 气血虚弱、缺铁性贫血者和食欲不振者及营养缺乏之人宜食此菜。

食用建议

鲤鱼以黄河鲤鱼的味道、营养最佳，也最为著名，红烧或炖汤最好。
以鲤鱼通乳之用时应少放盐。



当归鲤鱼

原 料

鲤鱼……………1尾

川芎……………1钱

枸杞子……………3钱

黄芪……………3钱

当归……………2钱

调 料

酒……………少许

食盐……………少许

姜丝……………少许

葱丝……………少许

做 法



1. 将鲤鱼处理干净；当归、川芎、黄芪和枸杞子洗净，用水两碗及少许酒煮至剩八成（可依个人喜好添加）。



2. 鲤鱼装碗，用熬好的汤汁浇在鱼身上入锅蒸。



3. 蒸到鱼熟，加少许食盐，撒上姜丝和葱丝，再将热鱼汤淋上几次即可。

吃出健康

汤味香浓，鱼肉鲜美。当归有补血和血，调经止痛，润燥滑肠等作用。鲤鱼开胃健脾、利水消肿，具有强身效用，此汤调养气血、丰满乳房，可用于少女乳房发育不全或促进乳房健美。

温馨提示

要选择鲜活的鲤鱼，买回家后可放在清水里养几天，去除体内杂质，最好不要选死鲤鱼。

鲤鱼腹两侧各有一条同细线一样的白筋，去掉可除去腥味。在靠鲤鱼鳃部的地方切一个小口，白筋就显露出来了，用镊子夹住，轻轻用力，即可抽掉。

美食红绿灯

- 眼部、肾脾等部位不适者宜食用鲤鱼。
- 各种肝病患者、水肿患者和孕产妇非常适宜食用。
- 有慢性病者不宜食用；恶性肿瘤、炎症及皮肤病、淋巴结核患者需忌食。
- 鲤鱼忌与绿豆、芋头、牛羊油、猪肝、鸡肉、荆芥、甘草以及狗肉、咸菜同食，也忌与中药朱砂同服。



三鲜烩豆腐

原 料

鲜虾仁……50克
豆腐……300克

鸡蛋……1个

香菇……4朵

香芹……15克

调 料

植物油……25克
姜末……8克

食盐……6克
鸡汤……1小碗

湿淀粉……适量

芝麻油……1克

做 法 ①②③



1. 把虾仁洗净，豆腐切成小块，鸡蛋留蛋清打散，香菇切小粒，香芹切成小段。



2. 锅内烧油，放入姜末、虾仁、香菇、香芹炒片刻。



3. 注入鸡汤，加入豆腐，调入食盐，用小火煮透。再淋入蛋清、湿淀粉，搅匀后淋上芝麻油即可出锅。

吃出健康

豆腐、虾仁、香菇均有良好的补益功效，此菜洁白鲜嫩，富含优质蛋白质及多类维生素和钙、磷、铁等丰富矿物质，十分有益于健康和病后的身体彻底恢复。

温馨提示

虾仁炒后入菜不可久煮，以防营养流失和影响口感。可将虾仁炒后先出锅，待锅开后再放

美食红绿灯

- 尤其适合中老年人、孕妇、产妇、儿童，脑力工作者，经常加夜班者也非常适合。
- 豆腐不宜和菠菜、香葱一起配菜食用，否则会生成草酸钙，易形成结石。
- 豆腐性凉，胃寒、易腹泻、腹胀者不宜多吃；肾脏病人、缺铁性贫血者、痛风病人、低碘者、消化性溃疡患者都应少食或忌食。

食用建议

豆腐搭配鱼虾类、肉类（排骨）、海带或蛋类等一同烹调成菜，不但味道鲜美，还能提高豆腐中蛋白质及其他营养的利用率。

