

健康美家 2

小华 编著

超值价 8元

四季易补



世界图书出版公司

图书在版编目(CIP)数据

健康美食/小华编. —广州: 广东世界图书出版公司,
2003.8

ISBN 7-5062-6043-3

I.健... II.小... III.保健-食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第058716号

健康美食

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲25号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451969 84453623

<http://www.gdst.com.cn>

E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 广州伟龙印刷制版有限公司

(广州市沙河沙太路银利工业村 邮编: 510507)

版 次: 2003年8月第1版 2003年8月第1次印刷

开 本: 889mm × 1194mm 1/48

书 号: ISBN 7-5062-6043-3/TS · 0003

出版社注册号: 粤014

定 价: 80.00元(全十册)

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

健康美

2

家

小华 编著

四季易补



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

Contents

目录

木瓜煲乌鸡	5
瑶柱蚝豉炖鱼翅	7
海底椰红枣炖雪耳	9
川贝红枣炖芦荟	11
鲜人参烟肉炒鳝球	13
七彩鲜花炒虾球	15
薏米党参炖雪梨	17
红枣马蹄雪耳煲瘦肉	19



淮山青椒炒肉片	21
杜仲赤小豆煲猪骨	23
雪耳百合煲水鱼	25
无花果煲猪肺	27
淮山胡椒浸猪肚	29
猴头菇扒鸡脯	31
杏仁豆浆	33
红枣百合莲子糖水	35

马蹄雪梨羹	37
白辣椒烟肉炒鳝球	39
无花果杏仁水鱼汤	41
凉瓜瘦肉汤	43
塘葛菜煲生鱼	45
杏仁海底椰煲海蛤蚧	47
海底椰煲鸡	49
豉汁炒花甲	51
鲜人参炖鸡	53
杞子栗子焖鸡	55
玉竹煲乳鸽	57
姜汁鹿肉糯米饭	59
沙葛大蒜煲鸡	61
菜干陈肾煲瘦肉	63
生果煲生鱼	65
百合白果麦冬粥	67
牛奶煮鸡蛋	69
淮山党参煲鸡	71







木瓜煲乌鸡

材料

木瓜	半个
乌鸡	半只
红枣	3粒
姜片	2片
沸水	0.8升

调料

盐

1茶匙



制作方法：

1. 乌鸡飞水，用清水洗净；木瓜去皮，切大件。
2. 将木瓜件、乌鸡、红枣一齐放入沸水中大火煲5分钟，刮去浮油及表面的泡沫；改小火煲40分钟，调味即可。

点评

味甜，有养颜补血的功效。

小提示

乌鸡性平、味甘，益肾养阴；木瓜以树上熟为佳，肉质软香。





瑶柱蚝豉炖鱼翅

材 料	发好鱼翅	100 克
	瑶柱	30 克
	蚝豉	2 粒
	姜片	1 片

调 料	盐	1 茶匙
	高汤	0.5 升



制作方法：

1. 将瑶柱、蚝豉用清水浸洗干净。
2. 煮沸高汤，加入瑶柱、蚝豉、鱼翅，煮开后放入炖盅中，入炉炖 2 小时。
3. 加盐调味即可。

点评

滋阴补肾、益精血、和胃。

小提示

发鱼翅的方法：煮 3 小时后刮沙，去骨；再煮 5 小时泡净，除去脆骨及余肉即可。





海底椰红枣炖雪耳

材 料	海底椰片	50 克
	红枣	5 粒
	雪耳	20 克
	莲子	10 克
	矿泉水	0.5 升

调 料	冰糖	30 克
--------	----	------



制作方法:

1. 雪耳先用清水胀发, 捞起; 红枣去核; 莲子去芯; 海底椰片用温水浸开。
2. 所有材料加矿泉水及冰糖, 入炉炖 2 小时即可。

点评

海底椰、雪耳均有清心、润肺之功效。

小提示

应选用色泽略黄, 个体较完整的雪耳用料。白色雪耳是经硫磺熏蒸而成, 对身体无益。





川贝红枣炖芦荟

材料

川贝	5克
红枣	2粒
芦荟	100克
矿泉水	0.5升

调料

冰糖	20克
----	-----



制作方法：

1. 芦荟飞水，去外膜，用冰水浸泡2小时捞出；红枣去核，切片；川贝用温水浸30分钟。
2. 所有材料拌匀入炉炖1小时即可。

点评

润滑，味甜，有清热化痰、止咳的功效。

小提示

芦荟性味苦寒，有小毒；切件带有潺液，可用冰水浸泡去除。





鲜人参烟肉 炒鳝球

材 料	白鳝	250 克
	鲜人参	100 克
	烟肉	50 克
	青椒	50 克
	葱白	适量
	剁椒	少许

调 料	盐	1 茶匙
	白糖	少许
	米酒	半汤匙



制作方法：

1. 将白鳝洗净，起骨切段；烟肉切片；鲜人参切段；青椒切件。
2. 起锅爆香蒜茸、姜片、葱白；放入烟肉片、白鳝段炒香。
3. 加入鲜人参片、青椒件拌匀略炒；喷入米酒炒匀，加盐、白糖调味即可。

点评

香脆鲜辣，可补肺益气、益智安神。

小提示

鲜人参性味甘、温，大补元气；可用 80℃ 左右的热水略烫去潺液再炒。





七彩鲜花炒虾球

材料

竹节虾 250 克
黄菊花瓣 少许
鲜红花瓣 少许
鲜兰花瓣 少许
干菊花 少许
橙皮丝 适量
洋葱丝 少许

青葱丝 少许
沸水 0.1 升



调料

盐 1 茶匙
麻油 半茶匙
高汤 1 汤匙
柠檬汁 适量
白醋 适量

制作方法：

1. 竹节虾去壳，由背开一刀、挑去虾肠、洗净，用盐腌半小时。
2. 用清水加入白醋将花瓣浸泡 30 分钟，冲洗干净。
3. 干菊花用沸水泡开成菊花茶，将菊花捞起备用。
4. 将虾球拉油至 6 成熟捞起，滤干油分。
5. 起锅爆香洋葱丝，加入虾球、青葱丝、橙皮丝，洒入花瓣炒匀，注入菊花水、调料、高汤略煮即可。

点评

虾仁爽口，充满花香，色彩斑斓。

小提示

花瓣用醋水浸泡可有效去除脏物及微生物，且可以减少芳香醛类物质对人体产生的刺激。