

健康美 3

小华 编著

超值价8元

家常小点



中国轻工业出版社

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 3

小华 编著

家常小点



W 世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

Contents

— 目录 —

马齿苋韭菜饺	5
白云凤爪	7
网纹瓜西米露	9
牛肉干蒸烧卖	11
水果班戟	13
日式凉拌西红柿	15
法兰西多士	17
蓝莓松饼	19



炸馒头	21
香芋蒸排骨	23
奇脆肠	25
脆杏仁饼	27
三文鱼皮蒸通菜梗	29
美式热狗包	31
蓝莓肠仔花	33
牛奶煮麦片	35

牛油粟米棒	37
果酱钵仔糕	39
炸春卷	41
香芋金锥	43
韭菜合子	45
千层糕	47
杏仁蛋糕	49
水晶饺	51
脆炸蕃薯卷	53
紫菜三文鱼青瓜卷	55
香葱饼卷	57
马蹄糕	59
马拉糕	61
蕃薯糖水	63
南瓜杏仁饼	65
鲜果龟苓膏	67
荷叶海鲜糯米饭	69
冰糖炖蛋	71







马齿苋韭菜饺

材 料	五花肉	100克
	饺子皮	250克
	马齿苋	200克
	韭菜	200克

调 料	盐	2茶匙
	白糖	半茶匙
	米酒	1茶匙
	麻油	少许



制作方法：

1. 五花肉剁碎加盐、白糖、生粉、米酒、麻油拌匀；马齿苋、韭菜飞水，过冷水，用盐略腌，甩干后剁碎；与肉碎拌匀成肉馅。
2. 把①用饺子皮仔细包好成饺子。
3. 水开后，放入饺子煮熟至浮出水面即可。

点评

益气、清暑热、润肠，健康素食的一种，但脾胃虚寒者不宜过量。

小提示

煮饺子的开水中放1茶匙的盐；且煮开后加冷水2次，可令饺子皮爽而不粘。





白云凤爪

材
料

凤爪 500 克
香叶 2 片

调
料

盐 2 茶匙
白糖 2 茶匙
白醋 200 克



制作方法：

1. 凤爪先飞水至熟，用冷水、白醋冲泡半天，使其泡白。
2. 白醋加入糖、香叶、盐煮成糖醋水，将泡好的凤爪放入，浸泡 1 天，即可。

点
评

温中、益血，是广州名小食。

小提示

制作白云凤爪较费时，但其质量几乎与制作时间成正比，请耐心等待。





网纹瓜西米露

材 网纹瓜 1个
料 西米 100克

调 冰糖 50克
料 椰奶 100克



制作方法：

1. 将网纹瓜顶1/3处切开，挖芯改成盅状；肉切粒，放入网纹瓜盅内待用。
2. 将西米用冰水浸泡30分钟，捞起放入沸水中不停搅拌，煮10分钟至熟透；加冰糖、椰奶拌匀。
3. 放入冰箱冷冻30分钟之后，倒入网纹瓜盅内即可。

点 评

清润养颜，是饭后品尝之美味甜品。

小提示

1. 西米一定要用冰水浸后再煮，否则会煮得太烂。
2. 西米容易粘锅底，煮时需略搅拌。





牛肉干蒸烧卖

材 料

牛肉滑 200 克
干蒸皮 适量
青豆 少许
粟米粒 少许
陈皮丝 少许

调 料

盐 1 茶匙
生粉 适量
生抽 半茶匙
麻油 少许



制作方法:

1. 将牛肉滑及所有材料、调料拌匀用手猛力搅打。
2. 搅打至起胶后，用干蒸皮包好。
3. 放入蒸笼，用中火蒸 15 分钟即可。

点 评

含维生素、钙质、磷、铁等，营养价值极高。

小提示

将牛肉滑滤干水分再蒸，会更爽口；用少量陈皮丝可去牛肉的臊味。





水果班戟

材料

鸡蛋	2只
水果粒	200克
面粉	100克
吉士粉	少许
冰水	0.1升

调料

白糖	1汤匙
牛油	2粒
忌廉	30克



制作方法：

1. 将鸡蛋黄、面粉、白糖、吉士粉、冰水拌匀成班戟浆。
2. 起锅用牛油把班戟浆慢火煎香，制成班戟皮。
3. 将水果粒同忌廉拌匀，用班戟皮包好即可。

点评

滋阴润燥、补益脾胃，含丰富维生素。

小提示

班戟皮一定要煎得够薄，用慢火煎香，才会软滑香口不烧焦。





日式凉拌西红柿

**材
料**

西红柿	5只
洋葱	1个
黑芝麻	少许

**调
料**

盐	1茶匙
橄榄油	1汤匙



制作方法：

1. 西红柿用淡盐水泡洗干净，横向切薄圈；洋葱剥去外皮，横向切薄圈，中间切一刀成丝。
2. 黑芝麻微火烘香，放凉。
3. 将西红柿片、洋葱丝用盐、橄榄油拌匀，撒上黑芝麻即可。

点评

含有丰富的维生素A和C，健胃消食，对常口渴、食欲不振有特殊疗效。

小提示

烤黑芝麻容易烧糊，用热锅余温烘干即可；黑芝麻有补肝肾、润五脏的功效。