

MEISHI WEIMEIYITIAN

美食美味每一天
吉林摄影出版社



学 生 营 养 餐



美食美味每一天

学 生 营 养 餐



吉林摄影出版社



美食美味每一天



美食美味每一天——学生营养餐

责任编辑 秦真元

编著 李洪丽 等

吉林摄影出版社出版发行 (长春市人民大街124号)

新华书店经销

长春百花彩印有限公司印刷 689 × 1194毫米 印张 40 开本 1/32

2003年1月第1版第1次印刷

ISBN 7-80605-629-2/J·407

定价 200.00元 (本册10.00元)

本书如出现印装质量问题请与印刷厂联系调换

美食美味每一天

学 生 营 养 餐



吉林摄影出版社



目 录

阿胶红枣鸡腿汤	4
白果榨菜炒肉丝	5
百合莲藕排骨汤	6
参须鲫鱼	7
陈皮鸡汤	8
陈皮荸荠炒鸡肝	9
川贝沙茶牛肉	10
川芎糯米鸡	11
当归皮蛋粥	12
当归香附排骨汤	13
川芎粉光蒸田鸡	15
党参黄瓜炒牛肉	16
党参通草鱼片	17
党参茯苓鱼片汤	18
冬虫夏草瘦肉汤	19
粉光参燕窝	20
谷精红枣鱼片汤	21
红枣牛蒡粥	22
淮山枸杞排骨汤	23
山楂煲鸡翅	25
黄精枸杞乳鸽	26
九层塔煲鸭汤	27
决明子炒猪肝	28
孔圣饼	29
莲子百合汤	30
六君子酥饼	31
龙眼茶	32
鹿角胶烧海参	33

目 录

西红花煲鸡汤	35
鹿茸淮山炖鸡	36
木通炒虾	37
青箱子煲鸡汤	38
清化肉桂乳鸽	39
人参当归鸭	40
肉桂炒明虾	41
首乌煲乌骨鸡	42
双仁炒鸡丁	43
鲜笋鸡汤	45
四神芝麻球	46
四物糯米凉糕	47
酥炸核桃鱼片	48
桃仁红枣排骨粥	49
天麻芡实鱼头汤	50
乌梅石斑鱼	51
咸橄榄瘦肉汤	52
杏仁乳鸽	53
玉米浓汤	55
银耳木瓜粥	56
玉竹百合鱼汤	57
远志枸杞鲍鱼汤	58
珍珠脆饼	59
竹叶大枣鱼片汤	60
荞麦黄耆鲈鱼汤	61
茯苓虫草鲫鱼汤	62
枸杞煎饼	63



阿胶红枣鸡腿汤

备料

鸡 350 克、龙眼肉 15 克、阿胶 12 克、红枣 10 粒。

调味料：盐适量。

做法

- 1、鸡肉汆烫捞出用凉水冲凉，沥干水分；
- 2、将电锅中放入 5 杯水，加入鸡块及阿胶、红枣、龙眼肉，外锅加入 3 杯水；
- 3、按下开关，煮至开关跳起时放入适量的盐调味即可。

特色

富含丰富的蛋白质、脂肪、维生素、钙、铁质，可防治体质虚弱、贫血。



白果榨菜炒肉丝

备料

榨菜 90 克、白果 20 克、猪瘦肉 200 克、太白粉 2 茶匙。

调味料：蒜茸 1 茶匙、酱油 1 大匙。

做法

- 1、白果洗净后用水煮约 15 分钟至软，备用；
- 2、猪肉洗净后切成细丝，加入准备好的酱油、太白粉拌匀；
- 3、炒锅中注入 3 大匙油烧热，放入肉丝，炒至肉变色，且肉丝分离时盛出；
- 4、将剩余的油与蒜茸炒香，加入榨菜丝炒香，最后加入肉丝及白果炒均匀即可。
(可根据个人口味适量的淋上香油)

特色

富含铁质、钙质及维生素 B₁，适合胃虚、营养不良，其中维生素 B₁ 对发育中的少女很有益处。



百合莲藕排骨汤

备料

排骨350克、百合20克、莲藕200克、蛤蜊200克。
调味料：盐适量。

做法

- 1、排骨用热水氽烫后以冷水冲凉。
- 2、百合氽烫后与排骨一同放入锅中，再倒入6杯水，煮沸后改用小火继续煮约30分钟。
- 3、莲藕去皮洗净后切片，放入汤中，继续煮约30分钟，再加入盐调味即可。

特色

含丰富的维生素C群，适合皮肤干燥、脸色苍白的学生。



参 须 鲫 鱼

备 料

鲫鱼1条、参须7克、玉竹10克、枸杞10克。
调味料：葱2根、姜1块、盐适量。

做 法

- 1、玉竹、参须、枸杞清洗干净后，同一杯水混煮沸，再改用小火煮约10分钟；
- 2、鲫鱼去鳞、内脏清干净，再其背部斜划几刀，均匀的抹上盐；
- 3、姜切薄片、葱切斜片；
- 4、将鲫鱼放在盘中，撒上切好的葱片、姜片，最后淋上煮好的玉竹、参须汤汁，放入煮有热水的蒸笼内，用大火蒸约15分钟即可。

特 色

玉竹、参须可补充气血，枸杞补充铁质，可调整体质，强脾健胃。



陈 皮 鸡 汤

备 料

鸡块 400 克、蛤蜊 300 克、瓠瓜 250 克、陈皮 5 克、茯苓 6 克、薏苡仁 6 克。

调味料：盐适量。

做 法

- 1、将鸡块放入热水中氽烫后捞出，用冷水冲凉，再沥干水分，备用；
- 2、瓠瓜去皮，切滚刀块；
- 3、锅中注入 6 杯水，再放入鸡块及洗净后的陈皮、茯苓、薏苡仁，同煮至沸，再改用小火煮约 30 分钟；
- 4、放入切好的瓠瓜块，继续煮约 15 分钟；
- 5、最后放入蛤蜊，煮至蛤蜊张开后加盐调味即可食用。

特 色

开胃、健脾，可帮助消化，清除肠胃堆积的食物。



陈皮荸荠炒鸡肝

备料

陈皮6克、鸡肝7副、荸荠200克、太白粉2茶匙。

调味料：葱1段、酒1茶匙、胡椒粉少许、酱油1大匙、盐1/4茶匙。

做法

- 1、陈皮洗净，与半杯水一同放入锅中，煮开后改开小火煮约10分钟，再将陈皮滤掉不要；
- 2、鸡肝洗净后擦干水分，切片，加入酱油及太白粉拌匀；
- 3、葱切斜段，荸荠切片；
- 4、锅中放入2大匙油烧热，放葱段爆香后加入鸡肝拌炒，淋上酒；
- 5、加入煮好的陈皮汤汁，再另入荸荠，大火快速拌炒数下，起锅前用盐及胡椒粉调味即可。

特色

含丰富的铁质，可防治尿床、喉中有痰，记忆力不好。



川贝沙茶牛肉

备料

牛肉 200 克、川朱贝 10 克、西洋芹菜 2 根、太白粉 2 茶匙。

调味料 蒜 2 瓣、沙茶酱 2 大匙、酱油 1 大匙、盐 1/4 茶匙。

做法

- 1、牛肉冲洗干净后逆纹切丝，加入酱油及太白粉拌匀；
- 2、芹菜去老筋后切成斜片，蒜切片，备用；
- 3、川朱贝与半杯水煮滚后改用小火继续煮约 10 分钟；
- 4、锅中放入 2 大匙油烧热，放入肉丝炒至肉丝变白，约八分熟时盛出，再放入芹菜翻炒，再加入煮好的川朱贝，用盐调味后，放入牛肉丝快速翻炒数下即可。

特色

含丰富的蛋白质、铁质、脂肪及钙等营养成分，可预防感冒、消痰止咳，还可补血益智，增强抵抗力。



川 芎 糯 米 鸡

备 料

鸡腿2支、人参9克、川芎3克、枸杞10克、蛤蜊200克、糯米半杯。

调味料：盐适量。

做 法

- 1、先将鸡腿剁成小块，放入热水中氽烫后捞出，用冷水冲凉，沥干水分；
- 2、人参、川芎、枸杞、糯米分别洗净；
- 3、氽烫后的鸡块与6杯水一同放入锅中，再放入洗净的人参、川芎、枸杞、糯米一同煮开（注意不要将米料沾在锅底），改用小火继续煮约40分钟；
- 4、最后加入蛤蜊煮至张开后加盐调味即可。

特 色

本道菜含丰富的蛋白质、脂肪、维生素等，对于瘦弱、贫血、抵抗力差的学生可调整体质。



当 归 皮 蛋 粥

备 料

当归6克、皮蛋2—3个、猪瘦肉100克、香附3克、西红花3克、糙米1杯。
调味料 盐适量。

做 法

- 1、皮蛋去壳后切成小丁，瘦肉切成细丝，
- 2、香附及西红花用布袋包好，锅中加入3杯水，放入布袋煮开，再改用小火煮约20分钟，取出布袋，再向锅中注入5杯水，放入清洗过的糙米，煮约25分钟；
- 3、再放入当归继续煮约5分钟；
- 4、放入瘦肉丝，在锅中将肉丝打散，避免结团；
- 5、最后加入皮蛋丁煮约2分钟，用盐调味即可。

特 色

本道菜含丰富的维生素C，可增强抵抗力及抗癌。



当归香附排骨汤

备料

当归5克、香附4克、排骨300克、党参10克、
红枣12粒、胡萝卜1条、蛤蜊10粒。

调味料：盐适量。

做法

- 1、胡萝卜去皮切滚刀块，香附包入布袋中，备用；
- 2、排骨汆烫后捞出，用冷水冲凉；
- 3、锅中注入6杯水，放入汆烫过的排骨、清洗后的当归、党参、红枣及包好的香附同煮，煮沸后再改用小火煮约40分钟，加入胡萝卜再煮约15分钟，放入蛤蜊煮至张口；
- 4、捞出当归、香附、党参，放盐调味后即可食用。

特色

这道菜可疏通血脉，减轻因血脉阻塞引起的身体不适，头晕目眩。

