

章春辉 编著

家庭健康**美食**系列

主妇拿手菜



广州出版社
珠海出版社

·家庭健康美食系列·

主妇拿手菜

(修订本)

章春辉 编著

广州出版社
珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭健康美食系列/章春辉编著. - 广州:广州出版社,
2000.8

ISBN 7-80655-167-0

I.家… II.章… III.保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 41730 号

家庭健康美食系列(修订本)

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)

珠海出版社

(地址:珠海市香洲区梅华东路 297 号二楼 邮政编码:519001)

广州市番禺新华印刷有限公司印刷

开本:850mm×1168mm 1/32 字数:160 万 印张:90 插图 80 页

2003 年 4 月第 2 版第 1 次印刷

责任校对:小莉

责任编辑:甘谦 马肖平 戴晓莉

封面设计:陈伟

ISBN 7-80655-167-0/TS·13

定价:170.00 元(全十册)



鲜橙凤翼

材料：

鸡翼中段500克，鲜橙2个，橙酒1茶匙。

腌料：

糖1茶匙，生抽2茶匙，盐1/2茶匙，
橙酒1茶匙，姜汁少许，干葱茸少许，
胡椒粉少许。

伴料：橙片1个，青瓜1/2个。

做法：

1. 先将鸡翼洗净，滴干水，用腌料腌一小时以上。
2. 烧热锅，落3杯油煮滚后，将鸡翼抹去腌料才放下，即改用中火将鸡翼炸至金黄，盛起滴干油。
3. 用橙片隔放在碟上。
4. 用半只橙榨汁洒在鸡翼上，伴碟便可上桌。



火鸭年糕

材料：

宁波年糕6条，火鸭肉300克，白茶仔200克，蒜茸半茶匙。

调味料：

生抽1汤匙，糖半茶匙，麻油少许，水半杯。

做法：

1. 宁波年糕浸水，洗净切成薄片待用。

2. 火鸭肉切成粗鸭丝，白菜仔洗净盛干水份。下油2汤匙炒白菜仔，盛起待用。

3. 爆香蒜茸放入年糕和调味料，炒至年糕软，水份减少。将火鸭丝、白菜仔放下同炒，炒至水份适合，即可上碟。



花生眉豆闷猪尾

材料：

花生、眉豆各100克，猪尾1条，姜2片，葱（切段）2条，酒2茶匙，蒜茸半茶匙，水适量。

调味料： 南乳1汤匙，生抽2茶匙，老抽、糖各半茶匙，盐1/4茶匙。

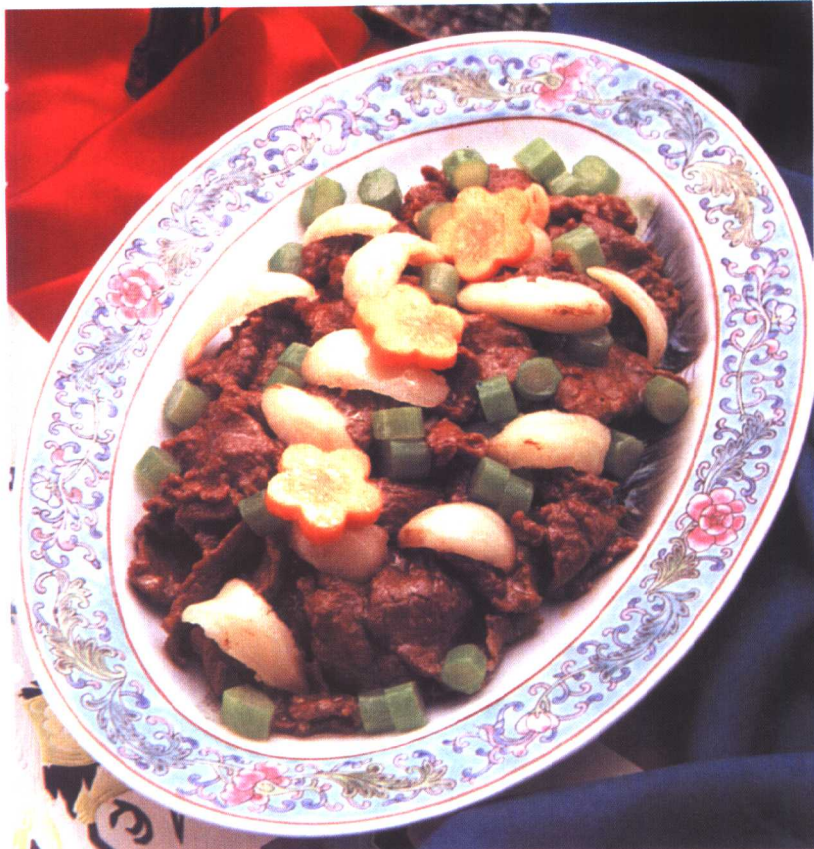
做法：

1. 花生、眉豆分别洗净，浸30分钟；用

水浸过花生面，煲30分钟，加入眉豆再煲10分钟，盛起，隔去水分。

2. 猪尾斩件，洗净，放入滚水中煮3分钟，盛起，滴干水份。

3. 烧热锅，落油2汤匙，爆香姜片、蒜茸、猪尾，下酒加入调味料、水、花生、眉豆，慢火焖软透猪尾，加葱段，以生粉水埋芡，盛在碟上即成。



百合炒牛肉

材料：

百合1/2克，牛肉200克，菜梗粒2汤匙，酒1茶匙，上汤（或水）1杯，姜1片。

腌料：生抽2茶匙，糖1/4茶匙，生粉半茶匙，麻油、胡椒粉各少许，油1汤匙。

芡汁：盐1/4茶匙，糖1/6茶匙，生粉1/3茶匙，清水2汤匙。

做法：

1. 百合用清水浸2小时，洗净，加入上汤，隔水蒸软透。
2. 牛肉切薄片，加入腌料腌10分钟，再泡嫩油。
3. 菜梗粒飞水，然后浸冷。
4. 烧热锅，落油1汤匙，爆香姜片，加牛肉，下酒，加菜梗粒、百合、献汁，炒匀上碟。



茄子肉饼

材料：

茄子250克，绞猪肉150克，红萝卜粒2汤匙，芹菜粒1汤匙

腌料：

腐乳2茶匙，糖1茶匙，蒜茸1茶匙，油1茶匙，粟粉1/3茶匙

调味料：

熟油1汤匙，生抽2茶匙

做法：

1. 茄子部分切粒，部分削皮，把皮留用。全部浸水约25分钟，以去茄子涩味，盛起后，再用1/3茶匙盐和1汤匙生油拌匀。把去皮茄子放在碟上。
2. 绞猪肉、红萝卜粒、芹菜粒、茄子粒及腌料拌匀，然后倒入去皮茄子，茄子皮作伴碟之用。
3. 预备1锅热水，把整碟茄子隔水猛火蒸约10分钟。
4. 把调味料淋在肉饼上即成。



罗汉朝王佛

材料：

佛掌瓜300克，冬菇6只，草菇200克，番茄1只，红萝卜、罐头珍珠笋、腰果各50克，西芹、竹笋、油面筋（切粒）各50克，姜丝、葱丝各1汤匙，蒜茸2茶匙。

冬菇腌料：生抽、油3/2茶匙，盐1/4茶匙，糖1茶匙，麻油、鸡粉、粟粉各半茶匙，酒1茶匙，上汤4汤匙。

做法：

1. 佛掌瓜去皮去核，一只切小薄片，一只留作作碟用。

2. 冬菇浸软，剪去蒂部，用腌料拌匀，隔水蒸约10分钟。
3. 草菇底部划十字花，以姜片、葱段出水。
4. 番茄、红萝卜、珍珠笋、西芹和竹笋均切粒，与佛掌瓜等全部飞水备用；腰果则用热水浸约半小时，沥干水份，炸成金黄色备用。
5. 烧热2汤匙油，爆香蒜茸、姜丝和葱丝，倒入佛掌瓜兜炒，再加入其余所有材料，全部兜匀，埋靛，加油，然后上碟。



牛肉薯包

材料：

马铃薯2只，免治牛肉250克，蛋1只，
洋葱碎2汤匙，面包1片。

调味料：

芝士酱1汤匙，茄汁1汤匙，盐半茶匙，
鲜奶2汤匙，牛油1汤匙。

做法：

1. 马铃薯去皮切片蒸熟，压成薯茸，
混和牛油，捏成窝状。
2. 面包撕碎用鲜奶浸软，混合免治牛
肉、蛋、洋葱碎、芝士酱、茄汁、
盐，全部搅匀，酿于薯茸窝内。
3. 放入烘炉以180℃中火焖约10分钟
至薯茸表面呈金黄即成。吃时洒上
芝士粉。



荷包蛋饭

材料：

鸡蛋3只，白饭1碗，青豆100克，粟米100克。

调味料：

茄汁2汤匙，水1汤匙，糖1茶匙，盐1/4茶匙。

做法：

1. 鸡蛋分开蛋白与蛋黄。
2. 蛋黄煎成蛋皮，剪成小块备用，青豆、粟米出水备用。

3. 烧热锅，下2汤匙油，炒热白饭，加调匀的调味汁料，炒匀，加入蛋黄块、青豆、粟米，再炒匀上碟备用。
4. 预备一打了油的深碟，倒出一半蛋白，放进微波炉内，用中火焖30分钟，取出碟子，加一份炒饭于中央，用剩余的蛋白覆盖着炒饭，再放进微波炉内，再用中火焖1分钟取出，撕去覆盖的保鲜纸。

修订序

“民以食为天”早已根深蒂固、深入人心，健康源于饮食、美丽源于健康也同样得到现代人的认同。在现代社会里，人们除了必须注意精神调节、起居有时、卫生习惯、体育锻炼以外，更重要的是要注意日常饮食。在“医食同源”、“医食同用”的理论指导下，我们组织广大专家学者编写了《家庭健康美食系列》丛书，推出之后受到了广大读者的喜爱和欢迎，不少读者来信、来电向我们提出了许多好的建议。为了满足广大读者的热切要求，重新修订了《家庭健康美食系列》，包括：《主妇拿手菜》、《微波炉食谱精选》、《开胃美食小炒》、《精美家常菜》、《家乡巧味私房菜》、《清肝明目汤水》、《四季养生汤水》、《调脏补益汤水》、《滋润解燥汤水》、《百病自疗汤水》。此丛书在保持原书总体内容、框架之余，重新增添了一些内容，力求做到全面、实用、科学，让《家庭健康美食系列》以全新的面貌贴近读者的日常生活！让健康美食走入每一个家庭！

目录

水产类

红烧带鱼	(3)
清蒸带鱼	(3)
糖醋带鱼	(4)
烹带鱼背	(4)
荔枝带鱼	(5)
红烧海螺	(6)
油爆海螺	(7)
油爆双片	(8)
炸蛎黄	(9)
炒蛎黄	(9)
三丝拌蛭	(10)
咸菜卤蒸蛭	(11)
香菇蒸鲜立鱼	(11)
糖醋五柳石斑	(12)
肉蟹蒸银仓	(12)
香菇蒸黄花鱼	(13)
火腿石斑鱼	(13)
清蒸立鱼	(14)



豉椒蒜头煮肉蟹	(14)
糖醋煮鲫鱼	(15)
双鲜酿蟹钳	(15)
银仓鱼烩沙津	(16)
姜葱青蒜煮鲜蚝	(16)
生菜泡生鱼片	(17)
萝卜煮大鳝	(17)
蛭肉糊	(18)
宁波摇蚶	(19)
清汤蛤蜊肉	(19)
家常黄鱼	(20)
千层黄鱼	(21)
卷筒黄鱼	(22)
脆皮黄鱼	(22)
八宝黄鱼	(23)
菊花黄鱼	(24)
珍珠黄鱼	(25)
炸熘黄鱼	(26)
黄鱼鲞烤肉	(27)
茄汁鱼片	(27)
松子黄鱼球	(28)
芝麻鱼排	(29)
雪菜大汤黄鱼	(30)
雪花鱼丝羹	(31)
蛋蓉黄鱼羹	(31)
葱油鲳鱼	(32)



白汁鲳鱼	(33)
干烧鲳鱼	(33)
鱼片海参	(34)
三鲜海参	(35)
蟹黄海参	(36)
红烧海参	(36)
虾子大乌参	(37)
鸡翅海参	(38)
蝴蝶海参	(39)
海参羹	(39)
黄鱼海参羹	(40)
清汤乌参	(41)
虾子明玉参	(42)
五彩虾仁	(42)
清炒虾仁	(43)
银芽牡丹虾仁	(44)
菜远炒虾球	(44)
番茄虾仁	(45)
清炒虾片	(45)
六味炒黄鳝	(46)
韭黄烩鳝羹	(47)
豉椒黄鳝片	(47)
红烧鳝鱼片	(48)
竹芋扣白鳝	(49)
金钱鳝片	(49)
五香鱼	(50)



丝瓜炒鲜鱿	(51)
荷叶泥鳅	(51)
豉汁蒸海虾	(52)
茄汁煎海虾	(52)
青瓜皮虾	(53)
青瓜炒壳虾	(53)
粉丝节瓜煮虾米	(54)
榄仁什锦虾仁	(54)
虾米蒸蛋	(55)
什锦蚝豉丁	(55)
蒸酿蚝鼓	(56)
白灼鲜鱿鱼	(56)
蒸酿土鱿	(57)

家禽类

鸡粥西兰花	(61)
清蒸童子鸡	(61)
香炸仔鸡	(62)
网油嫩鸡	(63)
雪花酥鸡	(64)
蛤蟆鸡	(65)
冻鸡	(66)
糟鸡	(67)
清炖狼山鸡	(68)



沙锅油鸡	(69)
油淋仔鸡	(69)
炖家野鸡	(70)
酥炸油鸡	(71)
五果炖鸡	(72)
荷叶粉蒸鸡	(72)
果汁全鸡	(73)
五圆全鸡	(74)
香菇全鸡	(75)
雪梨烧鸡块	(76)
苹果烤鸡	(76)
什香味鸡	(77)
透味油鸡	(78)
酥炸油鸡	(79)
上海白斩鸡	(80)
风鸡	(81)
成都毛风鸡	(82)
浙醋鸡	(83)
豆豉香焗鸡	(83)
柠檬蒸鸡	(84)
蜜汁子姜鸡	(84)
五柳炸鸡块	(85)
猪肝蒸鸡	(85)
腊鸭蒸鸡	(86)
腊肠蒸鸡	(86)
北菇碎炖鸡	(87)