

章春辉 编著

家庭健康**美食**系列

精美家常菜

修 订 本



广州出版社
珠海出版

·家庭健康美食系列·

精美家常菜

(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:杨珊珊

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)



印尼蕉叶卷

材料：

蕉叶或竹叶2张，糯米250克，猪肉松100克，花生碎2汤匙。

调味料：盐2茶匙。

做法：

1. 蕉叶洗净晾干，裁成2寸×3寸长方条。
2. 糯米洗净浸水约1小时，滤去水份，加盐，放在已抹油的糕盆内，隔水蒸约20分

钟成糯米饭，以湿木匙捣烂糯米饭成糯米团。

3. 取一份糯米摊平在蕉叶上，加上一份猪肉松，洒上花生碎，捏成糯米团，然后蕉叶卷成一长筒，用胶纸封口。
4. 此小食可冷吃，热食时可把蕉叶卷隔水蒸约10分钟，使糯米团有蕉叶之清香（但蒸前先去胶纸封口）。



海南椰鸡汤

材料：

椰子1个，鸡1只，姜2片，核桃10粒，
水10杯，红枣10粒。

做法：

1. 鸡洗干净去皮，放入滚水中，浸约
5分钟，捞大块。

2. 核桃用热水浸，去除油味，红枣洗
干净去核。

3. 椰子取汁，椰肉切块。

4. 把鸡、姜片、核桃、椰汁与椰肉同
放10碗滚水中，以猛火滚起后，改
文火煲约3小时半，加盐调味。



酸甜青瓜

材料：

青瓜500克，红辣椒（小）数只，潮州米醋1杯，砂糖4汤匙，粗盐半汤匙。

做法：

1. 青瓜洗净，斜切薄片，加入粗盐

拌匀腌1小时。

2. 用清水冲干净青瓜盐分，再用冻开水冲一冲，沥干水分，加入砂糖、米醋和红辣椒拌匀，置冰箱内腌3小时即成。



海参烩骨髓

材料：

海参225克，牛骨髓120克，芥胆130克，蒜肉（拍扁）2粒，姜片少许，葱段少许。

调味料：

蚝油2汤匙，酒1汤匙，盐1/2茶匙，糖1茶匙，水1汤匙，老抽1/2汤匙，姜汁半汤匙。

献汁料：

粟粉半茶匙，水1汤匙。

做法：

1. 剖开海参，除去内脏，洗干净后与牛骨髓分别以部分姜片、葱段出水。
2. 海参切厚块；牛骨髓2寸长小段；芥胆洗干净备用。
3. 烧热3汤匙油，爆香余下的姜、葱、蒜肉，倒进海参与骨髓，兜炒片刻，然后加进调味料，加盖，煮约数分钟，待海参入味后可埋献，以灼熟的芥胆伴边即成。



朝露沾草原

材料：

芦笋300克，草菇500克，蛋白1只，上汤1杯，姜片数片，葱（切段）1棵。

蘸汁料：

马蹄粉1茶匙，盐半茶匙，水1汤匙，姜汁1汤匙，糖1/4茶匙。

做法：

1. 芦笋削去硬根部，部分斜切成段及部分切粒。

2. 草菇用小刀削去底部泥污，再在底部划十字花，用姜片及葱段出水。

3. 蛋白拂匀，备用。

4. 烧热上汤及1汤匙油，倒下芦笋段、粒及草菇，盖锅，煮约5分钟，待芦笋颜色转为墨绿，表示芦笋已熟，先挑取芦笋段上碟，再倒入已拌匀的蘸汁料于草菇内，煮至微滚时加入拂匀的蛋白，即可上碟。



番茄花生焖牛尾

材料：

牛尾450克，番茄2只，西芹1粒，洋葱半个，花生60克，香叶1片，番茄膏2汤匙，红酒1杯，水3/2杯。

调味料：

酒1茶匙，盐1/4茶匙，胡椒粉少许。

做法：

1. 请肉档店员代为将牛尾斩件。
2. 把牛尾放入热水中煮约20分钟，捞起。
3. 番茄、洋葱切角；西芹切大块。
4. 烧热3汤匙油，下盐1/4茶匙，放入牛尾炒匀，加入酒和水，并加入香叶，盖锅，用中火煮20分钟。煮时须要不时翻炒，最后加入番茄膏、番茄和西芹再煮5分钟，下调味料即可上碟。



卤水鹅

材料：

光鹅一只（约1500克）；芫荽适量。

卤水料：

花椒1茶匙，八角，干葱头各6粒，南姜100克。

调味料：

老抽1/4杯，粗盐，酒共2汤匙，片糖1/2块，水8杯。

酱汁：

潮州米醋1小碟，蒜茸1茶匙，盐少许，辣椒碎少许。

做法：

1. 鹅洗干净后放入滚水内，氽水3分钟，取出用冻开水冲一冲。
2. 卤水料放入布袋内，加调味料烧滚，放入鹅慢火煲熟，约需3/2小时，煮时要不断翻动。
3. 鹅熟取出待冷，斩件上碟，淋上卤水汁，伴以酱汁及芫荽进食。



白烩猪耳

材料：

新鲜猪耳1只，潮州咸菜心100克，八角2粒。

蘸料：

米醋1小碗，盐1/6茶匙，蒜茸1茶匙，辣椒碎1茶匙。

做法：

1. 猪耳刮干净幼毛，再洗干净。
2. 咸菜洗干净后，用冻开水冲一冲，然后切薄片，上碟。
3. 烧滚清水1/2锅，放入猪耳及八角，用中火焗半小时，取出猪耳，冷却后切薄片排在咸菜侧，伴蘸汁进食。

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

小炒类某款精品

兰豆炒烧肉	(3)
青瓜炒肉片	(3)
五香干炒肉丁	(4)
芥菜炒肉丝	(4)
木耳炒双丝	(5)
芹菜炒肉丝	(5)
大豆芽菜炒肉粒	(6)
金针云耳炒肉片	(6)
金银肉丝	(7)
雪菜百页炒肉丝	(7)
香芋炒肉粒	(8)
辣酱肉丁	(9)
豆角炒肉松	(9)
皮蛋炒肉松	(10)
酸甜排骨	(10)
荷芹炒腌肉	(11)
腊味炒榨菜	(12)



芹菜炒猪肝	(12)
子姜腰片	(13)
合桃腰花	(13)
脆皮炒肚尖	(14)
炒爽肚丝	(15)
榄仁炒上杂	(15)
白瓜炒猪耳	(16)
香面炒牛肉	(16)
白菜炒牛百叶	(17)
豉椒炒鹅肠	(17)
青瓜炒海虾	(18)
榄仁什锦虾仁	(18)
豉椒炒羊肉片	(19)
酸菜炒蜆肉	(20)
炒三黄蛋	(20)
炒金银蛋	(21)
蒸酿番茄	(21)
姜葱炒花蟹	(22)
玉兰炒虾球	(22)
姜葱青蒜煮鲜蚝	(23)
冬笋炒猴片	(24)
冬菇粒炒鹌鹑松	(24)
五彩丝炒蛇丝	(25)
姜芽炒鸡片	(26)
豉汁炒鸡翼球	(27)
木耳炒鸡片	(27)

竹笙炒鸡片	(28)
蟹肉炒鸡片	(29)
碧绿炒糖	(30)
笋丝炒鸭片	(30)
菠萝酸子姜炒鸭片	(31)
鲜笋扒羊肉	(32)
五彩羊肉丝	(32)
薄脆炒羊肉	(33)
七彩肉丁	(34)
虾片炒猪肝	(34)
菜远炒猪肝	(35)
生炒猪大肠	(36)
菜远炒肉丸	(36)
炒肉丝	(37)
鲜笋炒牛肉	(38)
通菜炒牛肉	(38)
银针韭王炒牛肉	(39)
金针煮牛肉	(39)
五丝炒牛肉丝	(40)
鲜菇牛肉丸	(40)
菜远炒牛肝	(41)
豉椒牛腰心	(42)
蒜子牛肉	(42)
笋片炒牛肚	(43)
酸菜炒牛三星	(43)
云耳兰豆炒牛肉	(44)



油条炒牛肉	(45)
三丝牛肉	(45)
洋葱炒牛肉	(46)
蚝油咖喱牛肉	(46)
绍酒虾酱牛肉	(47)
酸菜牛肉	(47)
生炒鸡片	(48)
冬笋炒鸡片	(49)
菜远炒鸡片	(49)
青椒鸡丁	(50)
核桃仁炒鸡丁	(51)
宫保鸡丁	(52)
豆苗炒鸡丝	(53)
菠萝蜜炒牛肉	(53)
西兰花炒牛腱	(54)
夏果牛柳粒	(55)
榨菜牛松豆腐	(55)
滑蛋炒牛肉	(56)
番茄炒牛舌	(56)
雪耳洋葱炒牛肉	(57)
三菇牛骨髓	(58)
韭黄笋丝炒牛百页	(58)
陈皮牛肉丝	(59)
银芽火鸭丝	(60)
时菜鸭舌	(60)
榄仁鸡丁	(61)



香芒鸡柳	(62)
白果鸡球	(62)
紫萝鸡翼	(63)
丝瓜炒鹌鹑蛋	(64)
粟米炒鱼球	(64)
芦笋斑块	(65)
菜远石斑鱼球	(66)
玉兰虾球	(66)
蜜豆虾仁	(67)
茄汁虾仁豆腐	(68)
青蒜炒蟹	(68)
蟹扒珍珠笋	(69)
雪菜炒鲜鱿银丝	(70)
菜甫墨鱼粒	(70)
奇异果伴玉带	(71)
虾子扒鱼肚	(71)
冬笋螺片	(72)
炒海蜇	(73)
豆角炒青口	(73)
沙爹酱炒蚬	(74)
豆豉鱼仔	(74)
三丝炒黄鳝	(75)
玉兰鱼松	(76)
银丝烩鱼松	(76)
丝瓜炒生鱼球	(77)
韭菜花鱼片	(78)

