

辛春祥 编著

家庭健康**美食**系列

家乡巧味

私房菜

修订本



广州出版社
珠海出版

·家庭健康美食系列·

家乡巧味私房菜

(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:王玉欣

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)



豆酱蒸木绵鱼

材料：

木绵鱼2条。

调味料：

普宁豆酱2汤匙。

做法：

1. 将木绵鱼洗干净，去内脏，沥干水分。
2. 隔水蒸木绵鱼15分钟。
3. 蒸熟后趁熟剥去鱼皮，加上2汤匙普宁豆酱油即可进食。



椰青蒸肉蟹

材料：

椰青1个，肉蟹1只。

调味料：

盐1/4茶匙。

做法：

1. 肉蟹清理干净，斩成

大件，放在深碟上。

2. 椰青挖出肉，椰汁倒出待用。

3. 将椰青肉放在肉蟹周围，椰汁加调味料拌匀一同倒入碟内。

4. 隔水大火蒸15分钟，即可供食。



酸姜芥头炒牛肉

材料：

牛肉250克，酸姜60克，酸芥头50克，
青黄西椒135克。

腌料：

生抽3/2茶匙，盐1/4茶匙，糖1/4茶匙，
粟粉1茶匙，酒1茶匙。

做法：

1. 先把牛肉切片，用腌料拌匀；西椒切块；酸姜切薄片。
2. 烧热2汤匙油，爆炒牛肉，再倒下酸姜片及芥头，兜炒至牛肉不带血水，倒下西椒块，盖锅2分钟，盛上碟即成。



惹味苣菜

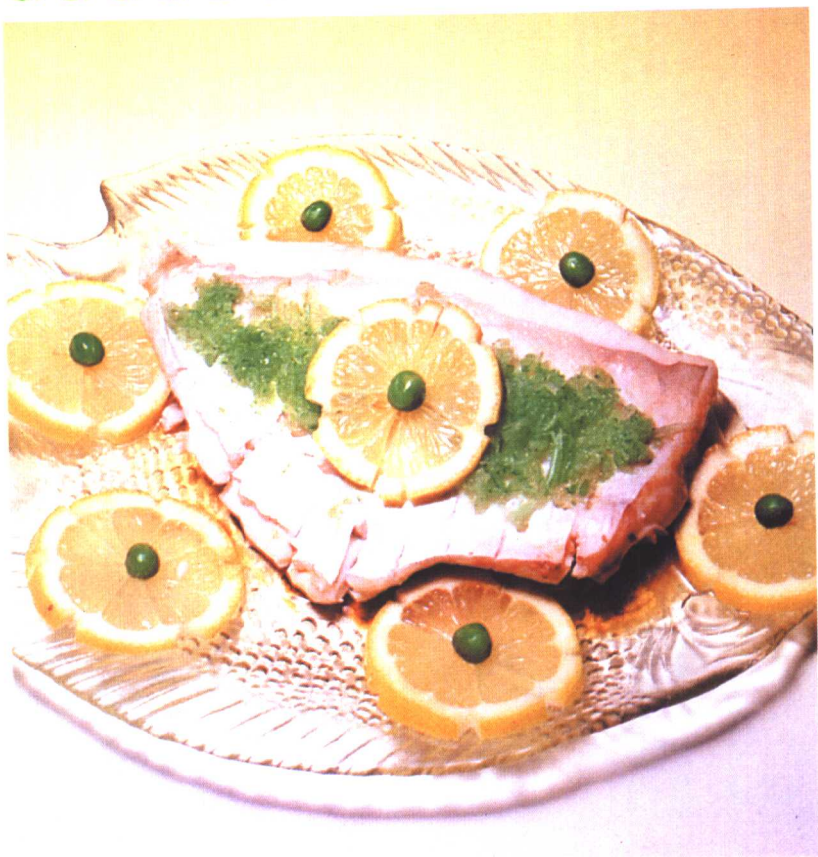
材料：

苣菜250克，蒜茸2茶匙，面豉酱1汤匙，
酒1汤匙，盐1/4茶匙。

做法：

1. 苣菜洗干净后摘成段。

2. 热锅下油2汤匙，爆香蒜茸和盐，加入面豉酱，倒入苣菜，快手兜炒，炒时可洒少许水，待苣菜炒至软，即可下酒及少许熟油，然后上碟。



芹 柠 鱼

材料：

大条鱼柳1块，西柠切片1/2只，西芹磨茸少许。

调味料：

生抽、盐各1/2茶匙，生粉、糖各1茶匙，胡椒粉、麻油各少许。

做法：

1. 鱼柳洗净抹干，用调味料先腌片刻。
2. 将西柠排放在鱼柳上，在每片西柠加上少许西芹茸。隔水蒸6分钟后取出，倾去水份。
3. 用少许西芹泡嫩油淋下即成。



可乐鸡

材料：

嫩鸡1只约1250克，蒜头4粒，姜3片，葱2条。

调味汁料：

可乐1000克，生抽适量，糖3汤匙。

做法：

1. 先将鸡内外用盐擦洗干净，用水冲净，抹干水份。蒜头拍烂与姜葱同

放入鸡腔内。

2. 将调味汁料倒入锅中，待滚后放入鸡。以中火煮边用匙盛调味料淋在鸡背，加盖煮约15分钟，其间不时将鸡转动。

3. 鸡熟后，取出蒜头、姜、葱，斩件上碟，再淋上汁料便可。



乳香蝴蝶甫

材料：

猪扒 6 件，粟粉 4 汤匙，粟米粒 3 汤匙，红萝卜丝适量。

腌料：

南乳 1 汤匙，水 1 汤匙，生抽 2 汤匙，糖 1 茶匙，胡椒粉少许。

做法：

1. 猪扒洗干净后用刀背拍松，若遇上

白筋可用刀切断它，以免煎时卷起。

2. 用腌料腌约 3 小时后，用易洁锅煎熟猪扒。

3. 猪扒煎熟后，两件排成蝴蝶翅膀状，中间放上 5 粒粟米作为蝴蝶的身体，再放 2 条红萝卜丝为触须，即完成一碟色香味俱全的小菜。



腐干蜜豆炒百合

材料：

豆腐干（上海五香豆腐）2件，蜜糖豆300克，新鲜百合2个，红萝卜数片。

调味料：

盐1/4茶匙，糖半茶匙，生抽2茶匙。

做法：

1. 撕去蜜糖豆侧的硬筋，洗干净。
2. 豆腐干切丝。
3. 切去百合咖啡色的部分及切去底部，剥瓣，洗干净，待用。
4. 热锅下油，先爆香豆腐干丝，再炒蜜糖豆、百合和红萝卜，一定要快速兜炒，待百合转至透明，在锅边下调味料，炒匀，上碟即成。

修订本序

“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

粤 菜

梅菜扣肉	(1)
苦瓜镶肉	(2)
酸甜咕嚕肉	(2)
南乳煲猪手	(3)
金钱猪手	(3)
白云猪手	(4)
红煲牛腩	(5)
鲜笋煲牛腩	(5)
马铃薯煲牛腩	(6)
清远白切鸡	(6)
广州文昌鸡	(7)
蚝油扒鸭掌	(8)
豆酱焖牛腩	(9)
北葱焖羊肉	(9)
东江盐焗鸡	(10)
百花煎凤翼	(11)
生焖狗肉	(12)
酥炸禾花雀	(13)
陈皮蒸桂花鱼	(13)



云耳金针蒸桂鱼	(14)
清蒸鲈鱼	(15)
五柳鲩鱼	(15)
金针云耳蒸福寿鱼	(16)
红豆焖鲤鱼	(17)
梅菜蒸鳊鱼	(17)
香麻蒸鲛鱼	(18)
咸菜塘虱	(19)
豉汁蒸鲳鱼	(19)
清蒸鲥鱼	(20)
红烧鳗鱼	(21)
西柠蒸乌头鱼	(21)
串烧白鳝	(22)
金菇炒黄鳝	(22)
酿泥鳅	(23)
三色龙虾	(24)
金钩银丝煮节瓜	(24)
鸡蛋蒸蟹	(25)
蟹肉燕窝	(25)
竹笙扒鲍翅	(26)
蚝油鲜带子	(26)
蘑菇红螺	(27)
煨田螺	(28)
凉瓜焖蛤蜊	(28)
蚝豉猪手煲	(29)
云耳海蜇丝	(29)





凉拌海带	(30)
凉拌四喜	(30)
蒜茸苋菜	(31)
糖醋莴笋头	(31)
红炒罗汉斋	(32)
油爆茄片	(32)
沙菜四宝	(33)
香菇炒腐皮	(33)
奶油扒菜胆	(34)
六耳烩银针	(34)
竹笙穿鸡片	(35)
肥嫩珠圆鸡	(36)
脆皮糯米鸡	(37)
酸姜炒鸡片	(38)
豉汁鸡翼球	(39)
脆皮炸鸡腿	(39)
五彩金凤鸡	(40)
葵花丹凤鸡	(41)
纸包鸡丝	(42)
雪耳扒鸡腰	(42)
火腿穿凤翼	(43)
杏脯烧鸭	(44)
菜胆莲黄鸭	(45)
菜胆糯莲鸭	(46)
月映圆鸭	(47)
菜胆四式大鸭	(48)





煎炖鲜鲈鱼	(49)
糯米炖鲤鱼	(50)
糯米酒炖金鲤	(50)
葱榄牛百叶	(51)
鲜菇牛肉丸	(51)
菜远牛肝	(52)
豉椒牛腰	(52)
豆豉牛肉	(53)
蒜子牛肉	(53)
咸鱼鸡粒豆腐煲	(54)
砂锅酿豆腐	(54)
蚝豉火腩豆腐煲	(55)
什锦豆腐煲	(56)
三菇海参煲	(56)

川 菜

香辣里脊	(58)
蒜泥白肉	(59)
鱼香肉丝	(59)
火爆双脆	(60)
清蒸杂烩	(61)
坛子肉	(62)
东坡肉	(63)
干煸排骨	(63)
宫保鸡丁	(64)



土司鸡球	(65)
人参乌骨鸡	(66)
青豆鸭块	(67)
黄焖兔块	(67)
灯影牛肉	(68)
夫妻肺片	(69)
双味龙虾	(70)
杏仁炒虾仁	(70)
酥炸虾球	(71)
鱼香大虾	(72)
葱油肥蟹	(73)
蜀味大蟹	(73)
海参鸡翅	(74)
官保鲜贝	(75)
葱油鲜鱿卷	(75)
白汁鱼肚	(76)
麻酱鱼肚	(77)
水煮螺片	(77)
火爆海螺肉	(78)
蒜椒螺片	(79)
鱼香竹蛭	(79)
葱烧鱼皮	(80)
鱼香带鱼	(81)
红烧足鱼	(81)
麻辣鱼脯	(82)
麻辣鳝丝	(83)

