

健康美

1

小华 编著

超值价8元

秋冬进补



北京人民卫生出版社

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. ①社… II. ①小… III. ①保健—食谱 IV. ①5.172.161

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
社址: 广州市西关大新路25号 邮编: 510300
电 话: (020) 84451960 84453623
http: www.wst.com.cn
E-mail: gds@wst.com.cn
经 销: 各地新华书店
印 刷: 广东伟志印刷制版有限公司
厂址: 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
页 数: ISBN 7-5062-6043-3/C·0003
出版证明号: 0014
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 1

小华 编著

秋冬进补



W 世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

— 目 录 —

川贝煲海蛤蚧	5
蘑菇焖鸡	7
百合圆肉炖水鱼	9
陈皮桂香炖牛肉	11
花生焖猪脚筋	13
当归蒸白鲫鱼	15
红枣党参蒸鸭	17
淮山水鱼窝	19



鲜百合炖乌鸡	21
西红柿烩牛尾	23
沙窝首乌煲鱼头	25
木瓜炖双雪	27
核桃炒乳鸽	29
墨鱼焖乌鸡	31
花生赤小豆煲凤爪	33
猴头菇煲鸡	35

何首乌党参煲猪骨	37
田七煲鲨鱼翅骨	39
韭菜炒河虾	41
鲜人参炖猪心	43
荔枝核仁焖鱼头	45
大枣蒸水鱼	47
鲜人参煲乌鸡	49
米酒炖猪脑	51
川贝枇杷煲海麻雀	53
杞子肉丝	55
大枣焖肉	57
鲜淮山蒸排骨	58
川贝煲猪肺	61
洋葱炒蟹	63
花旗参煲乳鸽	65
何首乌蒸猪肝	67
党参蒸花甲	69
淮杞炖兔肉	71







川贝煲海蛤蚧

材
料

海蛤蚧干 2个
瘦肉 100克
川贝 10克
姜片 2片
沸水 1升

调
料

盐

1茶匙



制作方法：

1. 海蛤蚧干洗净，用温开水浸5小时；瘦肉飞水，切块；川贝用温开水浸30分钟。
2. 海蛤蚧放入沸水中煲20分钟，再放入其他材料煲1小时，放盐调味即可。

点
评

清热止咳，润肺养颜。

小提示

海蛤蚧含多种人体所需的微量元素；与川贝同煲有平喘止咳的功效。





蘑菇焖鸡

材 料	光鸡	半只
	蘑菇	200克
	胡萝卜	50克
	姜片	3片
	葱段	2根

调 料	盐	1茶匙
	蚝油	半汤匙
	高汤	1汤匙
	米酒	半汤匙
	食用油	1汤匙



制作方法：

1. 光鸡洗净，滤干水分，切件，用盐、姜片(1片)略腌；蘑菇洗净；胡萝卜去皮，洗净，切片。
2. 起锅爆香姜片(另2片)、葱段、鸡肉、胡萝卜片，放入蘑菇，加蚝油猛火炒熟。
3. 喷入米酒，注入高汤焖至熟，加盐调味即可。

点评

有补气温中、补益强身之保健作用。

小提示

鸡性味甘、咸、平，具有补益五脏、补虚之功效，适合体质虚弱者食用。





百合圆肉炖水鱼

材 料	水鱼	1 只
	瘦肉	150 克
	百合	50 克
	圆肉	30 克
	红枣	5 粒
	姜片	2 片

调 料	盐	1 茶匙
	冰糖	少许
	绍酒	1 茶匙
	食用油	1 汤匙



制作方法：

1. 水鱼剖净，飞水，斩件；瘦肉飞水，切件；百合、圆肉用温开水浸 20 分钟；红枣去核，洗净。
2. 起锅放入姜片、水鱼件以猛火略炒。
3. 将②放入炖盅，加入瘦肉件及其他材料，喷入绍酒，入炉炖 1.5 小时，放入调料调味即可。

点评

有补虚、凉血的功效。

小提示

圆肉、水鱼皆为大补之物，适合体质衰弱、营养不良的人食用。





陈皮桂香炖牛肉

材 料	牛肉	500 克
	陈皮	20 克
	桂花	5 克
	胡萝卜	50 克
	姜片	2 片
	矿泉水	0.8 升

调 料	盐	1 茶匙
	白糖	少许



制作方法：

1. 牛肉切块、飞水；胡萝卜切件；陈皮、桂花洗净。
2. 起锅将牛肉块、胡萝卜件略炒，加入清水煮开，捞出滤干。
3. 将全部材料放入炖盅，倒入矿泉水，用小火炖2小时，加盐、白糖调味即可。

点 评

具有健脾健胃的功效。

小提示

陈皮具有清热润肺、化痰止咳的功效，其制作方式是用冷水浸洗，去除涩味后与其他材料配用。





花生焖猪脚筋

1. 猪脚筋洗净，焯水去腥。

2. 花生洗净，浸泡2小时。



小提示

花生性平和，解百毒，滑肌肤，与胶汁含量丰富的猪脚筋同焖是护肤养颜的佳品。





当归蒸白鲫鱼

材 料

白鲫鱼	1 条
当归	10 克
杞子	少许
葱段	1 根
姜片	2 片



调 料

盐	1 茶匙
沸油	2 汤匙
蒸鱼酱汁	1 汤匙

制作方法：

1. 将白鲫鱼洗净，用热水浸泡1小时后，再将鱼放入蒸锅中，加入当归、杞子、葱段、姜片，大火蒸10分钟。

小提示

当归洗净，用热水浸泡1小时后再与鱼同蒸，才能使其充分发挥功效。