

Basil Mint

百鲜美食谱 精典

精美家常菜

提升生活品质 保持身体健康

吕利民 编著



远方出版社

百鲜美食谱精典精美家常菜

吕利民◎编著

远方出版社



百鲜美食谱精典

吕利民 编著

出版发行 / 远方出版社

地 址 / 呼和浩特市新城区老缸房街18号

电 话 / (0471) 4918128

邮 编 / 010010

责任编辑 / 苏那嘎

封面设计 / 郝军亮

印 刷 / 丹东印刷有限责任公司

开 本 / 889x1194 1/32

印 张 / 2

字 数 / 24千

印 数 / 1-10000册

版 次 / 2000年11月第1版

印 次 / 2000年11月第1次印刷

ISBN 7-80595-671-5/G·165



百鲜美食谱精典

精美家常菜



中国人做菜一向讲究火候，喜欢以大火快炒、热油煎炸的方式烹饪，做出来的菜色既美丽又可口，但是炒和炸都需要大量的油来处理，这种烹饪方式很容易造成卡路里的大量屯积，吃进体内容易肥胖。因此建议以焖、煮、拌、烫、蒸、卤、炖的方式制作菜肴，同时尽量少加人工调味料，而以香菇或高汤代替，一样也能享受美食和健康的效果。

B A S I L I N T

CONTENTS

目录

- | | |
|------------|------------|
| 4 豉汁排骨 | 芥蓝菜炒鸡柳 36 |
| 6 淮山炖排骨 | 辣子鸡丁 38 |
| 8 葱爆牛肉 | 三杯鸡 39 |
| 10 咖喱牛肉片 | 冰醉鸡 40 |
| 12 蚝油牛柳 | 番茄炒蛋 42 |
| 14 银芽牛肉 | 卤鸭翅膀 44 |
| 16 红椒豆干牛肉丝 | 蒜茸蒸虾 46 |
| 18 白切牛肉 | 甜面酱炒回锅肉 48 |
| 20 糖醋排骨 | 麻婆酱烧苦瓜 50 |
| 22 蛋皮肉卷 | 糖醋里肌 52 |
| 24 回锅腊肉 | 红烧牛腩 54 |
| 26 抓炒羊里脊 | 香酥排骨 56 |
| 28 银丝牛肉 | 三色蒸蛋 58 |
| 30 砂锅丸 | 萝卜煲拌鸡片 60 |
| 32 韭菜花炒猪肝 | 海带茶鸡 62 |
| 34 咖喱牛肉 | 百鲜美食谱 64 |



BASIL MINT

百鲜美食谱给您... 新的健康饮食观念

请大家在饮食时千万要注意营养供给食用量
及烹调的方式!

食材营养分析参考表 (以100克计)

食物名称	卡路里 (大卡)	糖分 (克)	脂肪 (克)
茄子	11	1.9	0.030
油菜	14	1.9	0.149
芹菜	17	3.1	0.129
芥菜	19	3.4	0.088
菠菜	20	4.6	0.003
空心菜	24	4.3	0.131
甜椒	25	5.5	0.028
芦笋	27	4.9	0.015
胡萝卜	38	7.8	0.119
干萝卜丝	58	10.8	3.269
八宝粥	75	15.9	0.048
鸡胸肉	121	0	0.997
猪心	129	0.9	0.345
煎熏猪肝	160	4.2	2.383
裹衣水饺	167	25	0.956
什锦炒饭	188	29.7	0.555
猪肉炒饭	209	20.7	1.329
猪大排	214	0	0.139
猪脚	223	0	0.285
虱目鱼丸	225	8.5	1.331
贡丸	245	1	1.460
牛肉	250	0	0.128
东坡肘子	251	0	0.472
香肠	287	19.3	2.799
鸭羹	302	5.3	7.105
乌鱼子	305	15.6	3.016
绍蟹	309	2.1	1.583
猪蹄	331	0	0.128
蒜味香肠	340	18.8	5.142
原味香肠	343	14.4	2.718
枸杞	346	72.9	1.236
小15香肠	366	10.5	2.300
腊肉	381	0	3.068



豉汁排骨

Basil Mint



作法：

1、排骨洗净，顺筋缝下剥成3公分长的块。盛入容器内加调味料(A)①-②及葱、姜拌匀腌30分钟。

2、炒锅置火上，添入沙拉油500克烧至七分热，放入排骨炸至金黄色，倒入漏勺漏油。锅留底油下姜米、蒜末、葱花煸炒，放入豆豉煸至酥香时加入清汤适量。烧开放入炸过排骨及调味料(B)①-③，移至小火慢慢烤。汤汁快干时用旺火收汁至油亮。淋芝麻油起锅即可。

材料：

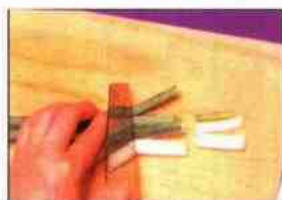
猪小排骨 600克
豆豉 30克
姜米 10克
蒜末 15克
葱 15克

调味料：

(A) ①料酒1匙
②盐1匙
(B) ①料酒1匙
②糖1匙③味精半匙④芝麻油1匙



淮山炖排骨

Basil Mint

作法：

- 1、排骨洗净剁块，葱洗净切段，姜切片。
- 2、砂锅置火上投入排骨，添清水淹过排骨用旺火烧沸，去浮沫烹入调味料①—③加淮山用小火慢慢炖约2小时左右，捡去葱及姜即可。

材料：

排骨 800 克
淮山 15 克
葱 10 克
姜 8 克

调味料：

- ①料酒 3 匙
- ②盐 1 匙
- ③味精 1 匙



葱爆牛肉

Basil Mint

作法：

- 1、牛里脊肉洗净去除筋膜，顺着肉纹切成薄片，放入碗内加入调味料(A)①-④及1匙沙拉油抓匀上浆。
- 2、葱去头及叶洗净片成斜片。
- 3、热锅先用油滑过，倒入适量沙拉油入牛肉拨散倒入漏勺沥油，原锅留底油入葱煸炒爆香，放入牛肉烹入调味料(B)①-④迅速翻炒，起锅前勾薄芡即可。

材料：

牛里脊肉300克
葱 100 克

调味料：

- (A) ①酱油1匙
②胡椒粉半匙
③鸡蛋半个④
淀粉1匙
- (B) ①酱油1匙
②料酒1匙③味
精半匙④芝麻
油1匙⑤淀粉水
少许





咖喱牛肉片

Basil Mint

作法:

- 1、牛里脊肉洗净片成柳叶薄片，用调味料(A)①-③加1匙沙拉油抓匀上浆。
- 2、热锅用油先滑过，倒入适量沙拉油先把牛肉拨散倒入漏勺沥油，原锅再上火留底油下材料2-5爆香，添入适量肉清汤及调味料(B)①-⑥倒入滑过油的牛肉片搅炒均匀淋上香油装盘即成。

材料:

- 牛里脊肉 400 克
蒜末 2 克
姜末 2 克
洋葱末 2 克
辣椒末 1 克

调味料:

- (A) ①鸡蛋半个 ②酱油 1 匙 ③干淀粉 1 匙
(B) ①灵芝啤酒 1 匙 ②咖喱粉 2 匙 ③白糖半匙 ④盐半匙 ⑤味精半匙 ⑥淀粉水 1 匙 ⑦香油 1 匙



蚝油牛柳

Basil Mint

作法：

1、牛菲力切成5公分长1.5公分宽的条状放入碗中，加入调味料(A)①-③抓匀上浆。

2、青椒、红椒去籽切3公分宽的条，洋葱洗净切成末。

3、热锅先用油滑过，加适量的油，把牛肉下锅滑散断生倒入漏勺沥油，原锅留底油先下洋葱末爆香，再入材料2-3及牛肉烹入调味料(B)①-⑥翻炒即可

材料：

牛菲力 300克

青椒 20克

红辣椒 1根

洋葱 5克

调味料：

(A) ①酱油1匙

②鸡蛋半个③

干淀粉1匙

(B) ①蚝油2匙

②黑胡椒半匙

③味精半匙④

料酒1匙⑤香油

1匙⑥淀粉水1

匙



银芽牛肉丝

Basil Mint

作法：

1、牛肉切成细丝，放入碗中加调味料A①-④及1匙沙拉油抓匀上浆，银芽洗净待用。
 2、取只碗把调味料B①-⑥放入，加2匙清汤调成味汁。
 3、热锅添入油，烧至5分热放入牛肉丝，快速划散倒入漏勺沥油，原炒锅留底油放入材料2-3煸炒几下烹入牛肉丝，和调成的芡汁炒匀装盘即可。

材料：

牛里脊肉 300克
 青椒丝 2克
 红椒丝 2克
 银芽 100克

调味料：

A ①酱油1匙②
 胡椒粉半匙③
 鸡蛋半个④淀粉1匙
 B ①料酒1匙②
 盐1匙③味精半匙④香油1匙⑤淀粉水1匙⑥醋少许