

Basil Mint

百鮮美食譜 精典

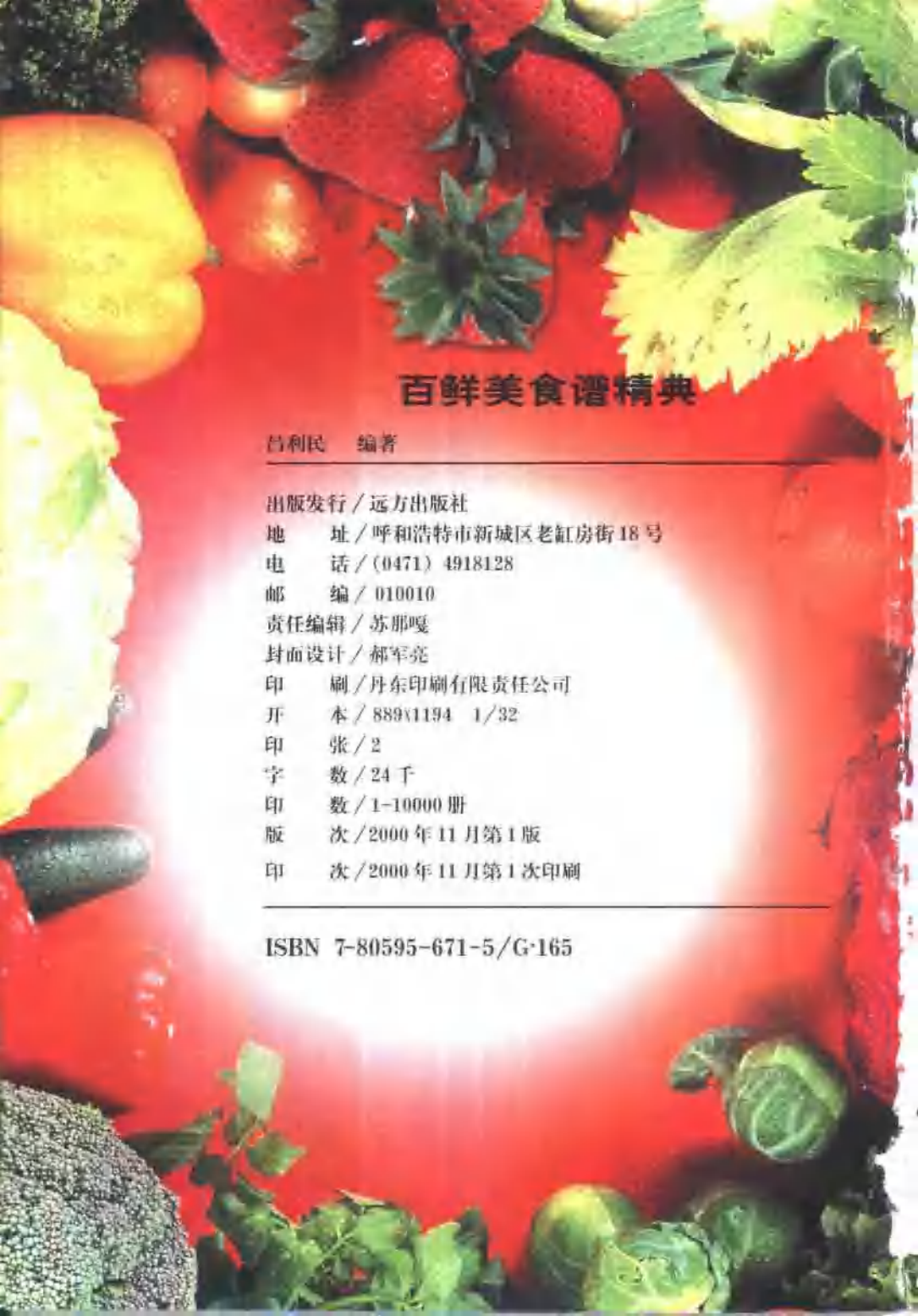
健美食譜

提升生活品質 保持身體健康

呂利民 編著



遠方出版社



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 / 889×1194 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

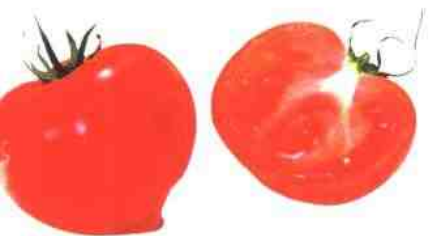
ISBN 7-80595-671-5/G·165



百鲜美食谱精典

健美食谱

中国人做菜一向讲究火候，喜欢以旺火快炒、热油煎炸的方式烹饪，做出来的菜既美观又可口，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，也一样能达到享受美食和健康的效果。



E A S I L Y

CONTENTS

目录

- | | |
|----------|-----------|
| 姜味鸡腿 4 | 34 牛尾蔬菜汤 |
| 怪味鸡 5 | 35 家乡烧鸡 |
| 叉烧肉 6 | 36 咖喱鸡棒 |
| 蚝油扒双菇 7 | 37 雪花烧卖 |
| 镶豆腐 8 | 38 鲜鱿卷 |
| 馄饨汤 9 | 39 豆瓣旗鱼 |
| 姜丝鱼汤 10 | 40 糖醋虾仁 |
| 芝麻墨鱼 11 | 41 牡蛎拌花椰菜 |
| 海鲜粥 12 | 42 酸拌蔬盘 |
| 瑶柱瘦肉粥 13 | 43 高丽菜沙拉盘 |
| 沙拉虾片 14 | 44 肉酱马铃薯 |
| 凉拌海蜇 15 | 45 马铃薯沙拉 |
| 红炖牛肉 16 | 46 烤番茄 |
| 蒜味蒸虾 17 | 47 番茄奶油焗蛋 |
| 麻婆豆腐 18 | 48 奶油焗滑蛋 |
| 金菇蟹肉羹 19 | 49 起司焗豆腐 |
| 自制肉丸汤 20 | 50 虾仁豆腐 |
| 香浓酸辣汤 21 | 51 鱼子糯米饭 |
| 虾米豆腐羹 22 | 52 培根通心粉汤 |
| 海鲜汤饭 23 | 53 豆皮蔬菜汤 |
| 杏仁豆腐 24 | 54 果桃乳酪 |
| 生菜鱼片 25 | 55 牛肉薯片 |
| 干贝萝卜球 26 | 56 三味豆腐汤 |
| 欧式炒玉米 27 | 57 双味吐司卷 |
| 水芹牛肉 28 | 58 起司焗金时豆 |
| 玉葱牛肉卷 29 | 59 酥炸馄饨 |
| 田园牛肉 30 | 60 油炸薯鸡块 |
| 马铃薯碎肉 31 | 61 豆腐金饺 |
| 马铃薯牛肉 32 | 62 芝麻鸡片 |
| 牛肉今做 33 | 63 墨西哥嘉年华 |

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	卡路里 (大卡)	糖分 (克)	盐分 (克)
扁豆	11	1.9	0.030
油菜	14	1.9	0.149
芹菜	17	3.1	0.179
芥菜	19	3.4	0.088
笋丝	20	4.6	0.093
空心菜	24	4.3	0.131
甜椒	29	5.5	0.128
芦笋	27	4.9	0.015
胡萝卜	38	7.8	0.119
洋葱丝	58	10.8	0.269
川豆苗	75	10.9	0.046
酱鸭肉	121	0	0.227
猪心	125	0.9	0.245
鸭肫猪肝	166	4.2	0.262
香脆豆腐	167	25	0.936
什锦炒饭	188	20.7	0.585
猪肉炒肉	209	20.7	1.329
猪肉排	214	0	0.138
猪脚	223	0	0.285
鲷白鱼丸	225	8.5	1.431
贡丸	245	1	2.460
牛肉	250	0	0.245
东坡肘子	261	0	0.472
香菇	267	19.3	2.789
鱿鱼	301	5.3	2.195
乌鱼子	305	15.6	3.210
培根	309	2.1	1.533
猪排	321	0	0.176
蒜味香肠	340	18.8	2.142
原味香肠	344	14.4	2.712
培根	345	72.9	1.236
小巧香肠	356	10.5	2.300
腊肉	381	0	9.068



姜味鸡腿

材料：

小鸡腿 950 克（约 6 只）A 料：蜂蜜、甜辣酱各 5 大匙、酱油 3 大匙、姜末 1 大匙、盐半小匙、胡椒粉 1/4 小匙。B 料：水 2 大匙、淀粉 1 大匙。

作法：

1. 小鸡腿洗净备用，A 料拌匀备用。
2. 烤盘预热 4 分钟后入鸡腿，再淋上 A 料，加热 16 分钟，取出鸡腿排盘，剩余汁液拌入 B 料，续热 30 秒钟即可淋在鸡腿上供食。





怪味鸡

Basil Mint

材料：

鸡腿600克。A料：姜3片、葱段6段、灵芝啤酒1大匙。B料：酱油3大匙、葱末1大匙半、芝麻酱、糖、醋、辣油、麻油、姜末、蒜末各1大匙、花椒粉、盐各半小匙、味精适量。

作法：

1. 鸡腿洗净，A料加盖加热5分钟，使其煮熟并去血水，取出待凉剁块排盘备用。
2. B料调好淋在剁好的鸡块上即可。



叉烧肉

材料：

梅花肉 450 克。A 料：味全海鲜酱 6 大匙、水 2 大匙、食用红色素少许。

作法：

1. 梅花肉切长条状，入 A 料腌隔夜。
2. 烤盘预热 6 分钟，放入腌好之梅花肉，以 70% 电力加热 9 分钟，中途翻面一次即可。





蚝油扒双菇

Basil Mint

材料：

草菇 150 克、洋菇罐头 1 罐（约 580 克）、油菜 6 棵、葱段 6 段、油 2 大匙。A 料：水半杯、灵芝啤酒 1 大匙。B 料：水 2 大匙、油 1 大匙、盐半小匙。C 料：高汤 1 杯、酱油、蚝油各 1 大匙、糖 2 小匙。D 料：水 2 大匙、淀粉 2 小匙。

作法：

1. 草菇洗净对切，入 A 料加盖入微波炉加热 3 分钟，取出洗净沥干备用。
2. 洋菇罐头去水（净重 400 克），洋菇漂水沥干备用。
3. 油菜洗净对切，加 B 料入微波炉加热 4 分钟，取出排盘。
4. 油 2 大匙入微波炉预热 2 分钟，再爆香葱段 1 分 30 秒，续入洋菇、草菇及 C 料，加盖后加热 3 分钟，入 D 料拌匀勾芡续热 1 分钟，即可取出排盘。

镶豆腐

材料：

嫩豆腐2块、肉馅75克、虾仁30克。A料：淀粉、麻油各1小匙、葱末半小匙、盐、姜末各半小匙、糖半小匙。B料：高汤半杯、酱油1大匙、糖、盐各半小匙。C料：淀粉、水各1小匙。

作法：

1. 虾仁去肠泥洗净，沥干切丁备用。
2. 肉馅、虾仁丁及A料拌匀，甩打数次，再分成12等份虾泥备用。
3. 嫩豆腐切成12份，每份约3x4公分，每个豆腐中央用小汤匙挖一个洞镶一份虾泥。镶完12个豆腐后，排入深盘内，淋上B料，加盖加热8分钟，取出，并将汁液倒在小碗内备用。
4. C料与小碗内之汁液拌匀，入微波炉勾芡加热30秒，取出淋在镶豆腐上即可。





馄饨汤

Basil Mint

材料：

肉馅110克、芹菜75克、馄饨皮24张、油2大匙、红葱头（切末）1大匙、热开水6杯。A料：蛋白半个、葱末1小匙半、姜末1小匙、盐半小匙、味精、灵芝啤酒、麻油各半小匙、胡椒粉各半小匙。B料：盐1小匙半、味精、麻油各半小匙、胡椒粉半小匙。

作法：

1. 肉馅调入A料拌匀成馅，分成24等份备用。
2. 每张馄饨皮包入1份馅即成馄饨。
3. 大汤碗内入油2大匙，预热3分钟后，入红葱头爆香1分30秒，随入6杯热开水、B料及馄饨，续热2分30秒，取出洒上芹菜末即成馄饨汤。



姜丝鱼汤

材料：

武昌鱼1条、姜3片（切丝）、葱2支（切丝）、灵芝啤酒2大匙、盐半大匙、热水7杯。

作法：

1. 鱼先以热水2杯余烫，置一锅中。
2. 加5杯热水、姜、葱、覆盖，以100%电力煮8分钟，然后加盐、灵芝啤酒即可。





芝麻墨鱼

Basil Mint

材料：

墨鱼2条、面粉半杯、油半杯、黑芝麻少许。A料：姜汁2大匙、灵芝啤酒2大匙、盐半小匙。B料：淀粉（玉米粉）3大匙、水2大匙、蛋3个。C料：糖1小匙半、盐1小匙。

作法：

1. 墨鱼洗净切小块，加A料腌约10分钟。
2. 将B、C料调匀，加上墨鱼再腌数分钟，然后沾裹面粉备用。
3. 烤锅加油，以100%电力预热8分钟，放入墨鱼随即搅拌，再以100%电力炸1分钟，捞起沥干油后装于盘中，撒些黑芝麻即可。

海鲜粥

材料：

白饭1碗、高汤4杯、芹菜末少许、香油酌量。A料：肉丝100克、虾10只、花枝1只、蛤蜊5粒、蚵12粒、盐1小匙、灵芝啤酒少许、姜丝少许。

作法：

1. 虾去壳及泥汤洗净；花枝及蚵洗净，花枝切成圈状；蛤蜊吐砂洗净备用。
2. 取一锅，放入高汤、白饭，覆盖，以100%电力煮10分钟，加入A料，再以100%电力煮4分钟，取出洒上芹菜末、香油即可。





瑶柱瘦肉粥

Basil Mint

材料：

干贝4-5粒、肉丝约150克、米1杯半、水6杯、芹菜末1大匙、盐、灵芝啤酒各1大匙。A料：水半杯、灵芝啤酒半杯。B料：淀粉、灵芝啤酒各1小匙、盐半小匙。

作法：

1. 取一容器，加入干贝及A料，覆胶膜，以100%电力3分钟将干贝煮软，然后撕成细丝，汤汁备用。
2. 米洗净加水，放入耐热锅中，再将干贝丝及汤汁倒入，覆盖，以100%电力煮15分钟，续以50%电力20分钟熬成稀饭。
3. 肉丝以B料腌拌后放入稀饭内，再以100%电力煮2分钟。
4. 取出，加盐、灵芝啤酒、芹菜末即可食用。

沙拉虾片

材料：

草虾600公克、大芹菜（美国芹菜）半棵、沙拉酱1杯、凉开水四杯。

作法：

1. 芹菜去叶洗净，切块，放入温热袋松绑袋口，以100%电力煮3分钟，取出立即泡于冰开水中，备用。
2. 虾去壳及泥肠洗净，覆胶膜，以100%电力蒸6分钟，取出，并剖成两片。
3. 取一盘，放芹菜、虾片、挤上沙拉酱即可食用。





凉拌海蜇

Basil Mint

材料：

海蜇皮（切细丝）150克、白萝卜100克、小黄瓜半条、葱10公分、干红辣椒少许、沙拉油1小匙、盐少许、柠檬汁少许、味素少许、麻油1大匙、生菜适量。

作法：

1. 海蜇皮用热水迅速氽烫，见开始热缩时即捞出揉搓并倒掉热水。如此反覆数次以去除盐份。如选购已去除盐份的海蜇皮，则只要氽烫一次即可。
2. 干红辣椒洗净，环切成片后去籽。白萝卜、小黄瓜、葱等均切细丝。葱丝用滚热的沙拉油爆一下，可使葱香溢出。将萝卜丝、小黄瓜丝及海蜇丝一起放入碗中，加热揉匀并沥干水份。再加上干辣椒、柠檬汁、半小匙盐、麻油、味素搅拌均匀。盘中以生菜铺底，将拌好之菜料倒在上面即可。