

Basil Mint

百鲜美食谱 精典

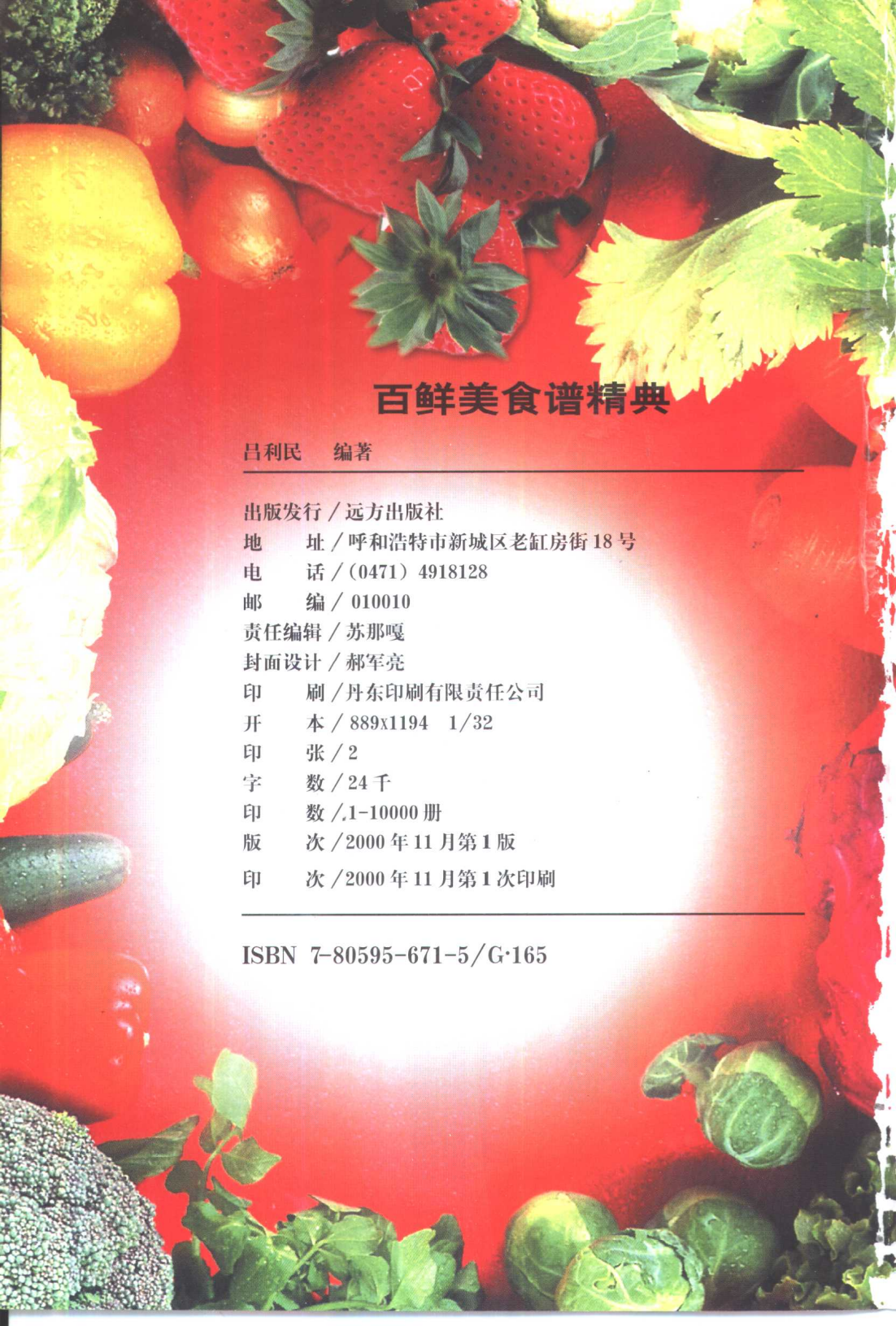
美味点心

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

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

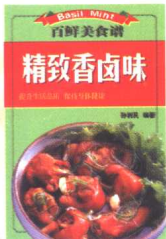
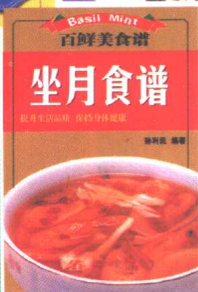
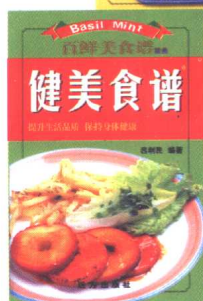
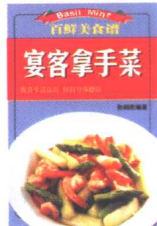
印 数 / 1-10000 册

版 次 / 2000 年 11 月第 1 版

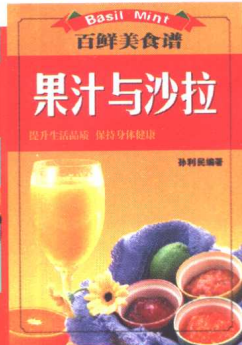
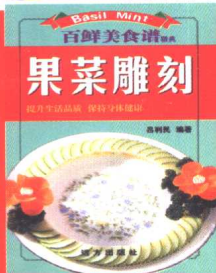
印 次 / 2000 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-80595-671-5/G·165

您可以让自己 成为有**品味**的人



吃出幸福
吃出健康





百鲜美食谱精典

美味点心

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巨大堆积，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。



A S I L M I N T

CONTENTS

目录

杏仁豆腐	4	34 四色糯米糍
茼蒿果冻	5	35 酥饼
烧卖	6	36 油饭
椰丝鲜奶糕	7	37 腰果奶
果冻	8	38 瓜蓉饼
紫菜卷	9	39 菊花酥
莲藕椰子球	10	40 咖哩饺
金丝饺	11	41 总汇三明治
油饼	12	42 法式煎土司
香香饼	13	43 紫菜软煎
粉果	14	44 鲁汁饭
菠菜盒子	15	45 奶酪
水晶饺	16	46 素香肠
布丁	17	47 面线羹
绿豆凉糕	18	48 五彩丸子
淋饼	19	49 咸粽
莲蓉水晶饼	20	50 冰糖莲藕
枣泥锅饼	21	51 芝麻糊
港式萝卜糕	22	52 清草团
菠菜面	23	53 珍珠丸子
春卷	24	54 四神汤
马蹄糕	25	55 当归祥瑞汤
螺丝卷	26	56 八宝芋泥
竹叶果	27	57 八宝饭
黑枣核桃糕	28	58 汉堡
菠萝酥	29	59 麻油大补汤
小西饼	30	60 紫菜糕
香妃酥	31	61 夹心三明治
芝麻球	32	62 酒酿
咸水角	32	63 百合木耳汤
椰子球	33	



BASIL MINT

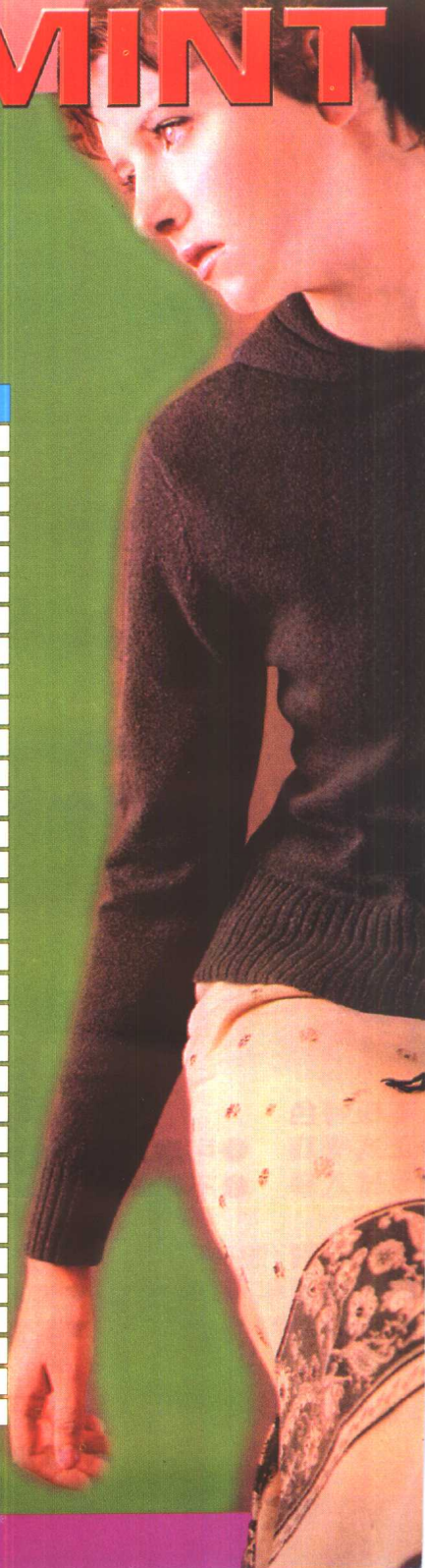
百鲜美食谱给您... 新的健康饮食观念

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)
莴苣	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
茼蒿	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	8.269
八宝粥	75	15.9	0.048
鸡胸肉	121	0	0.237
猪心	125	0.9	0.245
烟薰猪肝	166	4.2	2.282
素食水饺	167	25	0.936
什锦炒饭	188	29.7	0.555
猪肉水饺	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	0.146
东坡肘子	251	0	0.472
香肠	287	19.3	2.789
鸭掌	302	5.3	7.195
乌鱼子	305	15.6	3.016
培根	309	2.1	1.533
猪蹄	331	0	0.126
蒜味香肠	340	18.8	3.142
原味香肠	344	14.4	2.718
枸杞	346	72.9	1.236
小巧香肠	366	10.5	2.300
腊肉	381	0	9.068



杏仁豆腐

材料：

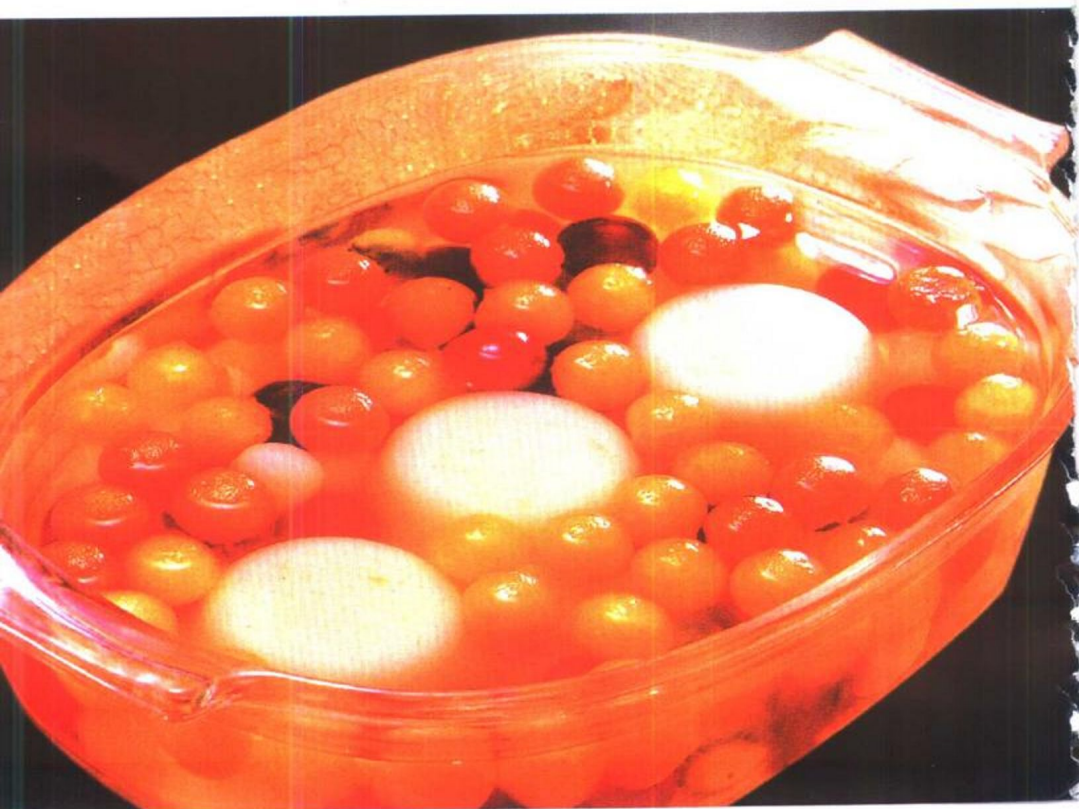
洋菜 37 克、水 18 碗、炼乳半罐、糖 2 碗、杏仁精 1 汤匙、十锦水果 2 碗。

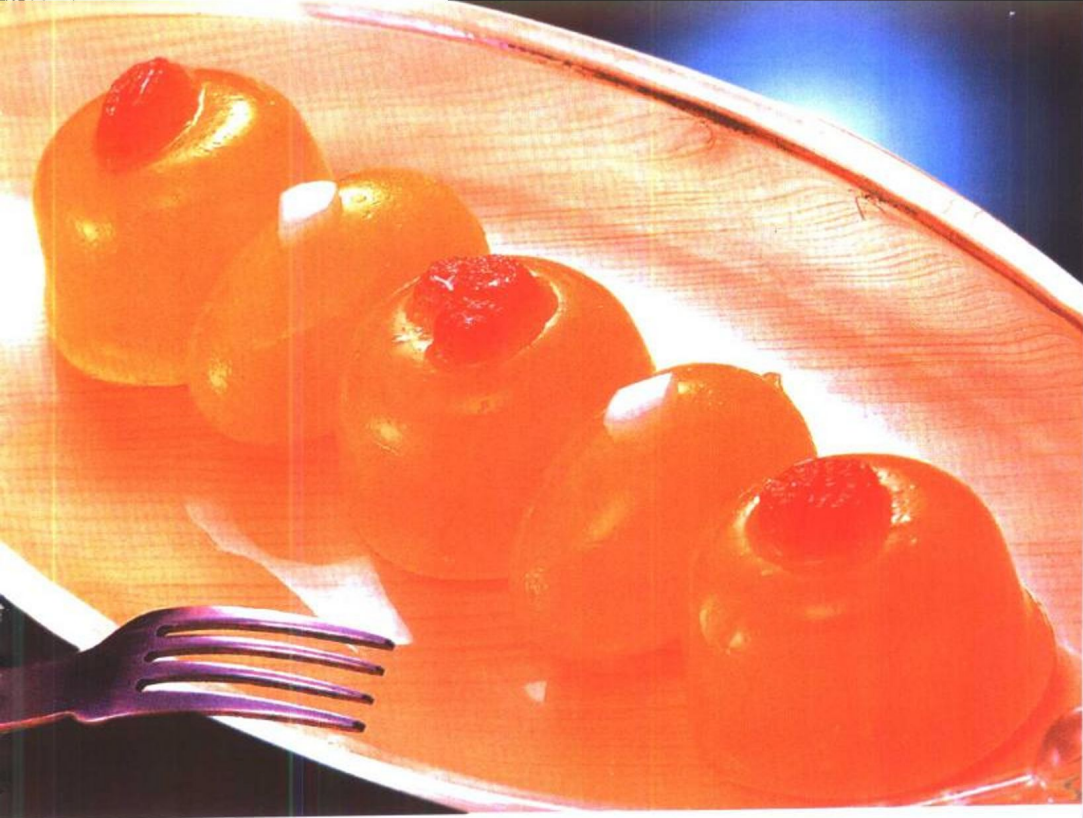
作法：

洋菜洗净，加水煮至溶化，加入糖，待溶化，即可加入炼乳，搅拌均匀，熄火稍凉，再滴入杏仁精，即可倒入容器或果冻杯内，冷却凝固，切小块 放冰箱冰凉加十锦水果及冰水。

注：

如用杏仁奶粉则不用加炼乳、杏仁精。





蒟蒻果冻

Basil Mint

材料：

A料：果冻粉 37 克、蒟蒻粉半汤匙、冷水 6 碗、甜橙果酱 1 汤匙（或水果粉）、糖 1 碗、蒟蒻切片 7 杯、果冻杯 7 杯。

作法：

1. 准备不锈钢容器，材料A先溶化于冷水中，再放火炉上烧开，熄火加糖及果酱，拌合均匀，再放入蒟蒻片，稍凉再倒入果冻杯中，或鸡蛋模型放凉凝固即成。



B A S I L M I N T

烧 卖

材料：

香菇丁 50 克、湿金珀 250 克（先炸香切末）、笋丁 200 克、刈薯丁 110 克、胡萝卜丁 40 克、醃仁丁 100 克、小黄皮 150 克、油 2 汤匙、盐 1 小匙、酱油 1 汤匙、糖 1 汤匙、胡椒粉 2 小匙、五香粉 2 小匙、A：澄粉 2 汤匙、香油 1 小匙。

作法：

1. 锅热入油，倒入所有材料及调味料同炒，再加入 A 料拌合即成，烧卖馅要有粘性才好包。
2. 取一张黄皮放于左手，用竹片或小匙包入炒好之馅，以左手掌心轻握，缩口在左手虎口，以右手拿竹片或小匙轻轻压平，即成烧卖形。
3. 放抹油盘上，放蒸笼蒸 6 分钟。





椰丝鲜奶糕

Basil Mint

材料：

A料：水 500c.c.、糖 130 克、奶油 110 克；B料：马蹄粉 3 克、淀粉 37 克、澄粉 37 克、鲜奶 500c.c.、玉米粉 75 克、椰丝或椰粉。

作法：

1. 取不锈钢盆加入水烧开，再入糖、奶油待溶化后，倒入 B 料，一面倒，一面搅拌呈糊状即好，倒入方盆，放凉，再放入冰箱冰凉后，取出切菱形块，沾上椰丝食用。雪白细嫩好吃。



B A S I L M I N T

果 冻

材料：

A料：果冻粉 75 克、清水 12 碗；B料：糖 2 碗、水果粉半碗。

作法：

准备干净的不锈钢盆先把果冻粉溶于水中，再煮开，再加入B料溶化即倒入模型冷却即凝固，冰凉食用。





紫菜卷

Basil Mint

材料：

茼蒿 1 块、香菇 2 朵、榨菜 2 片、紫菜 3 张、酱油膏 1 汤匙、糖 2 汤匙半、胡椒粉少许、芥末酱 1 小匙。

作法：

1. 香菇切丝，茼蒿块切丝，同入锅中加调味料卤至入味盛起拌上芥末酱。
2. 榨菜切丝，拌入上项材料内。
3. 取 1 张紫菜片切 6 小片，每片包上材料，卷起以牙签固定，即成。



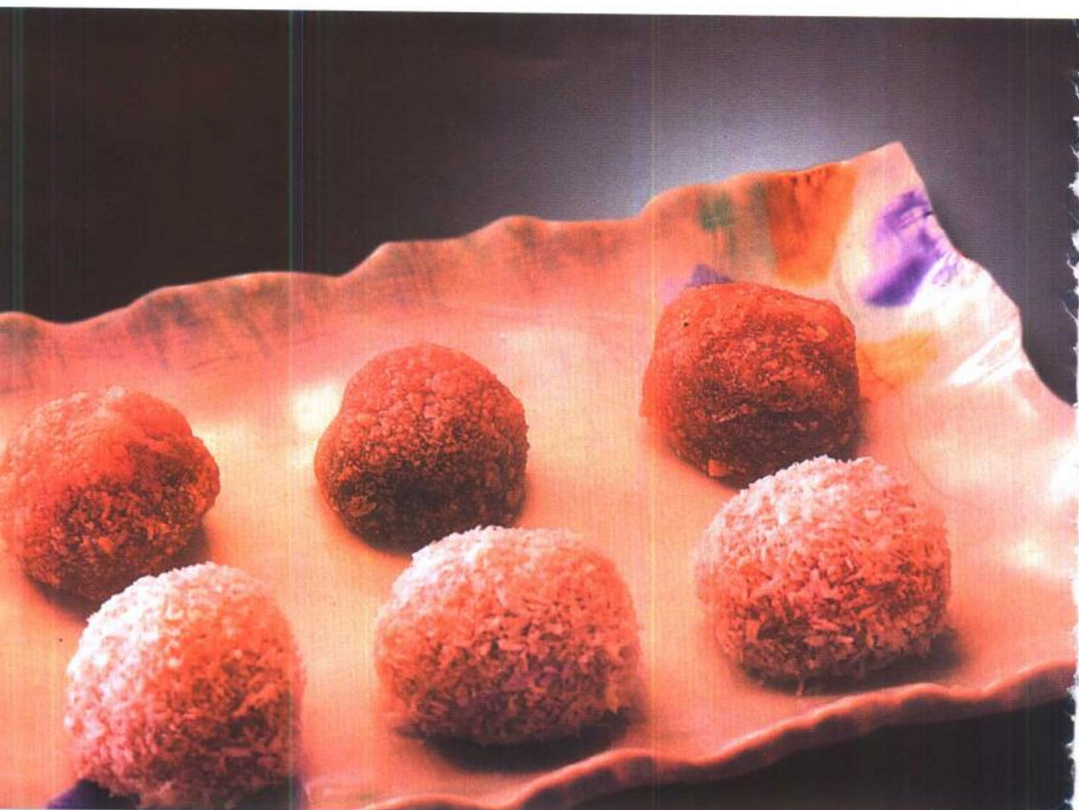
莲藕椰子球

材料：

豆沙 300 克、莲藕粉 300 克、椰子粉 150 克、莲藕球、冰糖 2 汤匙。

作法：

1. 豆沙作成圆球状，约 30 个，沾裹莲藕粉。
2. 烧一锅开水，放入豆沙球烫一遍捞起，放于莲藕粉上，沾裹均匀，再入开水中烫，如此反覆作七次，最后一次，烫好盛起放于椰子粉上，沾好盛于盘上即成，或放温油中略炸酥，即成莲藕球。
3. 锅中烫莲藕球之汤，加入冰糖及莲藕球，再烧开盛于大碗加几粒樱桃及樱桃水，即成莲藕汤，冰凉吃更好。





金丝饺

Basil Mint

材料：

白面皮 300 克、香菇末 150 克、笋末 200 克、胡萝卜末 75 克、素碎末 150 克、鲑仁末 75 克、粉丝 1 把、青江菜 150 克（开水烫过冲冷水，挤干切末）面粉半汤匙、淀粉半汤匙、水 1 汤匙半、油 2 汤匙、酱油 1 小匙、盐半汤匙、糖 1 汤匙、胡椒粉 1 小匙。

作法：

1. 锅中入油，先入香菇末炒香，再入其他馅料及调味料，拌匀最后加入粉丝及青江菜，再面糊勾芡。
2. 取 1 张白面皮包上馅料，捏成半月型，左手拿住右手推折成型，放抹油盘上放蒸笼蒸 5 分钟。



油 饼

材料：

面粉2碗、地瓜粉半碗、盐半汤匙、油半碗、开水1碗半、冷水半碗、面粉1碗、芹菜末及香椿末2汤匙。

作法：

1. 材料放于不锈钢圆盆，开水冲入，以捍面杖搅和，再加入冷水，再边揉边加入干面粉，揉成软性面团，分成7等分，揉成圆球放冰箱冰。
2. 取1份圆球，捍成圆饼，洒上芹菜末，捍平放入平底锅，锅内放油1汤匙，两面烘熟即可。取出切十字刀成四片放盘上桌。
3. 图片示范为2个饼一为芹菜，一为香椿。





香香饼

Baell Mint

材料：

A料：面粉600克、水400克、酵母1小匙；B料：香菜切末半碗、油4大匙、胡椒粉少许、盐半汤匙。

作法：

1. A料揉和成面团，放醒约1小时，分成4等分。
2. 取1份面团，捍成大圆饼，抹上B料，桌面上亦抹上油，卷成长条，两边内卷盘成螺旋形成一面团，再醒约20分钟，捍约1公分厚大圆饼。
3. 平底锅入油1汤匙煎，盖上锅盖用小火焙烙，一面煎时要轻推使松至两面黄酥，厚度稍涨大，中间不粘即熟，盛出切块食之，松软酥香。



B A S I L M I N T

粉 果

材料：

泡好香菇75克切末、笋末110克切末、炸好金珀75克切末、胡萝卜40克切末、荸荠55克切末、芹菜40克切末、油1汤匙、盐半汤匙、糖1汤匙、胡椒粉1小匙。A料：玉米粉半汤匙、水半汤匙、澄粉1碗、淀粉2汤匙、盐1小匙、开水1碗、油1汤匙。

作法：

1. 锅内放入油，倒入香菇炒香，再入其他材料及调味料炒匀入味，再加A料勾芡，起锅拌上芹菜末。烫好揉匀之皮，揉成长条，切约每个8克小结，捍成圆薄片，再以手捏如帽形，待用。
2. 取一张皮包上馅，呈半圆形边，捏合即成，放抹油盘上，放蒸笼蒸3分钟，取出刷上香油，同法作好放锅煎呈金黄色，即干煎粉果。

