

Jia ting zhu fu sui shen shou ce
家庭主妇随身手册

JIAN MEI YI SHOU SHI PU

健美益寿食谱

周文栋。编
ZHOU WEN DONG BIAN



新疆青少年出版社

健美益寿食谱

周文栋 编

新疆青少年出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭主妇随身手册/周文栋编. —乌鲁木齐:新疆青少年出版社, 1999. 12

ISBN 7 - 5371 - 3594 - 0

I. 家… II. 周… III. 家庭 - 生活 - 知识 IV. TS976

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 71595 号

书 名 家庭主妇随身手册

作 者 周文栋

责任编辑 崔跃萍

出版、总发行:新疆青少年出版社

(乌鲁木齐市胜利路 100 号, 邮编: 830001)

经 销:全国新华书店

印 刷:番禺市新华印刷有限公司

版 次:2000 年 2 月第一版

2000 年 2 月第一次印刷

开 本:850 × 1168mm 1/32 印张:50

印 数:1 - 5000 册

书 号:ISBN 7 - 5371 - 3594 - 0/Z·55

定 价: 120.00 元 (本册定价: 12.00 元)

NAK2: 110



碧绿鳊鱼卷

材料：

黄鳊600克，芥兰400克，金华火腿丝、甘笋丝各半汤匙，葱白数条，蒜茸半茶匙，酒2茶匙。

腌料：盐半茶匙，姜汁1汤匙，麻油、胡椒粉各少许。

芡汁：盐1/4茶匙，生抽1茶匙，生粉半茶匙，清水2汤匙，麻油少许。

做法：

1. 黄鳊去骨、去头尾及内脏，以盐洗净，抹干水份，剞花，切成3寸长段，加入腌料，腌10分钟，泡嫩油。
2. 芥兰洗净，斜切长度，用油、盐、姜汁、酒炒熟。
3. 烧热锅，落油2汤匙，爆香蒜茸、葱白，将鳊鱼回锅，下酒，加入甘笋、火腿、芥兰、芡汁，炒匀上碟。



鲍 鱼 鸭 掌

材料：

鲍鱼1罐，急冻鸭掌12只，芥菜600克，酒2茶匙。

煲鸭脚料：花椒半茶匙，八角2粒，小回1茶匙，陈皮1/4个，清水3杯。

调味料：生抽、老抽、绍酒各3汤匙，砂糖2汤匙。

芡汁：鲍鱼汁1/3杯，蚝油1汤匙，老抽、糖各半茶匙，生粉3/2茶匙，麻油少许，清水1/4杯。

做法：

1. 鲍鱼切片，鲍鱼汁留用；鸭脚飞水，冲净。
2. 将鸭脚料煎剩2杯，隔去渣，加入调味料、鸭脚，慢火煲10分钟，盖密煮至将冻盛起，滴干水份。
3. 烧热锅，落油2汤匙，下酒，倒下芡汁煮滚，加入鲍鱼、鸭脚拌匀上碟。
4. 芥菜改成菜胆，以上汤或水煮软透伴边即成。



火腿茄丝炒意粉

材料：

意大利粉半包，洋葱(小)1个，洋火腿3片，香肠切片2条，番茄汁4汤匙，干葱头2粒，葱适量。

调味料：生抽1茶匙，糖1汤匙。

做法：

1. 烧滚4饭碗清水，放入意大利粉，水再滚后下少许盐，将意大利粉煮至透心，
2. 将洋葱、火腿全部切丝。
3. 热锅下油，爆香干葱片，加入切丝材料和香肠，拌匀。
4. 下少许油进易洁锅内，倒下已煮好的意大利粉，炒匀，下番茄汁兜炒，倒下已熟切丝材料、香肠，炒至意大利粉汁液收干即可上碟。



白雪伴翡翠

材料：

苋菜或豆苗500克，盐半茶匙，蛋白3只，水6汤匙。

调味料：

盐半茶匙，糖1茶匙。

做法：

1. 将苋菜去根部，浸洗干净，切段。

2. 热锅下油，下苋菜及调味料，苋菜炒至软即可盛起。

3. 蛋白内放少许盐，拌匀。

4. 热锅下少许油及6汤匙水，待微滚即下蛋白，蛋白炒至半凝固即可盛起淋在苋菜上。



姜葱鱼云

材料：

大鱼头（重约500克）1个，姜3片，葱2棵，红椒半只，豆豉1茶匙，芫茜少许。

调味料：

盐、老抽各半茶匙，糖 $1/4$ 茶匙，生粉、生抽、姜汁、酒各1茶匙，蒜肉2

粒，麻油、胡椒粉各少许，油2茶匙。

做法：

1. 姜、葱、红椒分别洗净及切丝。
2. 鱼头洗净抹干，斩件，加入调味料及豆豉拌匀腌15分钟，隔水蒸8分钟取出，放上姜、葱、红椒及芫茜。
3. 烧滚1汤匙油淋在鱼头上即成。



雪耳芙蓉

材料：

雪耳25克，鸡蛋4只，葱粒1汤匙，榨菜粒1汤匙，虾米粒1汤匙。

做法：

1. 雪耳浸软，用姜、葱出水，沥干水分，待用。

2. 鸡蛋打散，加入盐半茶匙，再加入雪耳、虾米、榨菜粒、葱粒拌匀。

3. 将锅烧至极热放入4汤匙油，将蛋液煎成嫩蛋饼，上碟。

4. 白锅炒香白芝麻，洒在蛋饼上，即成雪耳芙蓉。



莲藕猪手蚝豉汤

材料：

莲藕625克，猪手1只，蚝豉100克，姜2片，陈皮1/3个，水适量，盐适量，生抽适量。

做法：

1. 莲藕洗去泥污，切去藕节，削皮，清洗干净。
2. 猪手去毛斩大件，洗干净，放入滚

水中煮3分钟，盛起冲干净。

3. 蚝豉洗干净，用水浸30分钟（蚝豉水留用）。
4. 陈皮浸软刮去瓤。
5. 将浸蚝豉的水、陈皮和适量水先煲滚，将各材料放入煲10分钟，改慢火再煲3小时，下适量盐、生抽调味即成。



奇异果瘦肉汤

材料：

奇异果2个，瘦肉400克，无花果6个，
陈皮1/4个，水适量，盐适量。

做法：

1. 奇异果去皮切厚片，无花果洗干净，
陈皮浸软刮去瓤。
2. 瘦肉洗干净，放入滚水内滚3分钟，
盛起冲干净。
3. 水适量，放入陈皮先煲滚，将瘦肉、
无花果放入滚10分钟，改慢火煲2
小时，放入奇异果再煲10分钟，下
适量盐调味即可。



健美益寿保健食谱

美 容

- 笋烧海参····· (3) 马齿苋炒黄豆芽····· (4)
虾米炒油菜····· (3) 香椿拌豆腐····· (5)
佛手笋尖····· (4)

轻 身

- 茼蒿炒萝卜····· (6) 余草菇冬瓜····· (12)
麻辣羊肉炒洋葱····· (6) 苡仁冬瓜羹····· (13)
荷叶莲藕炒豆芽····· (7) 绿豆南瓜羹····· (13)
盐渍三皮····· (8) 苍术膏····· (14)
减肥酒酿····· (8) 决明茶····· (15)
萝卜粥····· (9) 车前粥····· (16)
赤小豆粥····· (9) 减肥茶····· (16)
四仁扁赤豆粥····· (10) 减脂茶····· (17)
燕麦粥····· (11)

增 智

| | |
|------------------|------------------|
| 健脑核桃粥····· (18) | 桂髓鹤鹑羹····· (25) |
| 增智蜜味果脯····· (18) | 长春鹌蛋····· (25) |
| 淮山墨鱼卷····· (19) | 天麻什锦饭····· (26) |
| 菖蒲鹿角菜····· (20) | 海松子什锦饭····· (27) |
| 茯苓烧胖头鱼····· (20) | 五味子膏····· (28) |
| 龟鹿二仙胶····· (21) | 人参枸杞酒····· (29) |
| 银耳鸽蛋糊····· (22) | 柏子仁粥····· (30) |
| 枸杞海参鸽蛋····· (23) | 蔓荆子烩面····· (31) |
| 湘莲红煨鸽····· (24) | |

增 力

| | |
|-------------------|-----------------|
| 人参鹌蛋····· (32) | 干煸平菇····· (37) |
| 二仙葱炮羊肉····· (33) | 蜜枣扒山药····· (38) |
| 淮山黄精豆腐羹····· (33) | 九仙薯蕷煎····· (39) |
| 桑椹乌骨鸡····· (34) | 八珍酥盒····· (40) |
| 鹤草红枣蜜膏····· (35) | 地骨皮煮面····· (41) |
| 参麦甲鱼····· (35) | 桑椹子膏····· (42) |
| 枣圆蒸甲鱼····· (36) | 五精酒····· (42) |

明 目

| | |
|------------------|------------------|
| 蒙花羊肝····· (43) | 青箱子烧山鸡····· (45) |
| 明目海鲜····· (44) | 决明子菊花饮····· (46) |
| 四子糖醋青鱼····· (45) | |

※ 目 录 ※

聪 耳

- 腐竹炒苋菜····· (47) 菊花石菖蒲茶····· (49)
蜜煎李脯····· (47) 磁石熟地丸····· (50)
刀豆煮芥菜根····· (48) 鹿茸杞子丸····· (51)
葛粉莼肉熘腰花····· (49) 烧肾散····· (52)

固 齿

- 八宝鸭····· (53) 蒿笋炒蚌肉····· (54)
石斛绿茶饮····· (53) 马齿苋骨髓粥····· (55)

美 毛 发

- 美发果冻····· (55) 养血健发果脯····· (57)
三豆乌发米糕····· (56) 首乌胡萝卜····· (58)
润发海参鲍鱼羹····· (57)

增 肥

- 参芪毛豆角····· (59) 茯苓夹饼····· (60)
栗子百合鸡····· (59) 糜面芝麻粥····· (61)

益 寿

- 益寿胶冻····· (61) 魔芋豆腐羹····· (62)
仙人粥····· (62)

健美益寿治疗食谱

内 科

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 荆芥薄荷粥····· (67) | 雪羹汤····· (79) |
| 葱白神仙粥····· (68) | 附子萸肉焖狗肉····· (79) |
| 紫苏粥····· (68) | 丝瓜猪肉羹····· (80) |
| 防风粥····· (69) | 西瓜汁····· (80) |
| 姜汁葱花炒鸡蛋····· (70) | 菊花醪····· (81) |
| 香花菜芫荽煎鸡蛋····· (70) | 天麻猪脑羹····· (81) |
| 豆豉青椒炒鳝片····· (71) | 蜜饯山楂····· (82) |
| 桑枝葛根粥····· (72) | 山楂滑炒肉丁····· (82) |
| 粉葛焖兔肉····· (73) | 酸枣莲子粥····· (83) |
| 丝瓜炒鱼片····· (73) | 香砂糖····· (83) |
| 姜豉饴糖····· (74) | 鸭梨粥····· (84) |
| 橘姜密膏····· (75) | 糖渍橘皮····· (84) |
| 柿霜糖····· (75) | 蚝豉药材煎汁····· (85) |
| 贝母炖鸭梨····· (76) | 春笋炒枸杞····· (85) |
| 蜜饯柚肉····· (76) | 姜醋····· (86) |
| 蜜饯百合····· (77) | 马铃薯蜜膏····· (86) |
| 鲜地粥····· (77) | 椒盐火腿····· (87) |
| 秋梨蜜膏····· (78) | 丁香煮酒····· (87) |
| 甜浆粥····· (78) | 蜜饯萝卜····· (87) |

* 目 录 *

| | | | |
|--------------|-------|----------------|-------|
| 丁香姜糖····· | (88) | 鲜荷叶汁····· | (102) |
| 莲肉糕····· | (89) | 田七藕蛋羹····· | (102) |
| 猪腰羹····· | (89) | 金针菜炒藕丝····· | (103) |
| 莲子猪肚····· | (90) | 白糖蛋清羹····· | (103) |
| 蜜饯黄瓜····· | (90) | 木耳苋菜羹····· | (104) |
| 梅楂饮····· | (91) | 小蓟炒蒿笋····· | (104) |
| 荔枝粥····· | (91) | 猪皮红枣羹····· | (105) |
| 红糖醴····· | (92) | 糖渍红枣花生米····· | (105) |
| 蘑菇木耳烧茄子····· | (92) | 蜜饯李脯····· | (106) |
| 马齿苋炒鸡蛋····· | (93) | 二母蒸团鱼····· | (106) |
| 松仁海带····· | (93) | 青蒿醪····· | (107) |
| 桑椹糖····· | (94) | 枸杞子炒肉丝····· | (107) |
| 金钱草粥····· | (94) | 五味子酒····· | (108) |
| 调肝糖醋三菜····· | (95) | 黄芪淮山羹····· | (108) |
| 山楂饮····· | (95) | 参芪精(速溶饮)····· | (109) |
| 茅根猪肉羹····· | (96) | 青柿汁蜜膏····· | (109) |
| 薏米粥····· | (96) | 瓜蒌神曲散····· | (110) |
| 五加皮熘黄鱼····· | (97) | 蟾蜍丸····· | (110) |
| 五加皮醪····· | (97) | 山慈菇蜂房雄黄散····· | (111) |
| 素烩面筋····· | (98) | 琥珀大黄鳖甲散····· | (112) |
| 清蒸茶鲫鱼····· | (98) | 天冬黄酒方(三方)····· | (113) |
| 菠菜根炒蛋清····· | (99) | 斑蝥烤鸡蛋····· | (114) |
| 绿茶鸭蛋····· | (99) | 冰片田螺液····· | (115) |
| 茅根赤豆粥····· | (100) | 龟板香柏丸····· | (115) |
| 芡实茯苓粥····· | (100) | 夏枯草银花公英汤····· | (116) |
| 淮山滑炒里脊····· | (101) | 壁虎散····· | (117) |
| 萝卜蜜膏····· | (101) | | |

- 狗宝鸡蛋散 (117) 山楂酒 (119)
 白花蛇舌草茅根饮 ... (118) 益母草煮鸡蛋 (119)

妇儿科

- 红花酒 (120) 地黄煮酒 (131)
 猪皮胶冻 (121) 豆豉酱猪心 (131)
 归地烧羊肉 (121) 马蹄酒酿 (132)
 白焯生蚝 (122) 鲜笋茺荑饮 (132)
 鸡冠花藕汁速溶饮 ... (122) 绿豆菜心粥 (133)
 酒煮鸡胚蛋 (123) 蝉衣绿茶饮 (133)
 逍遥散 (123) 清炒竹笋 (134)
 加味桂枝茯苓丸 (124) 冰糖鸭蛋羹 (134)
 鹿胎膏 (125) 麦芽糖萝卜汁 (135)
 糖渍柠檬 (126) 鸡内金薄饼 (135)
 砂仁蒸鲫鱼 (126) 丁香姜汁奶 (136)
 甘蔗姜汁 (127) 栗子糕 (136)
 芦根粥 (127) 蜜饯黄精 (137)
 柠檬速溶饮 (128) 淮山茯苓门丁 (137)
 黄酒蛋黄羹 (128) 鸡肠饼 (138)
 金针菜肉饼 (129) 马兰豆腐羹 (138)
 猪蹄通乳羹 (129) 苦荚菜姜汁 (139)
 黑芝麻粥 (130) 素炒绿豆芽 (139)
 黑芝麻盐 (130) 橙调酒汁 (140)
 蜜饯姜枣龙眼 (130) 栝楼醴 (140)

其他

- 冰糖银耳羹 (141) 糖渍西瓜肉 (141)