

1

小家庭 快餐食谱

营养保健美食

YINGYANG BAOJIAN MEISHI

陈秀娥 编

广西教育出版社

365天天新花样

小家庭

营养保健美食

YINGYANG BAOJIAN MEISHI

陈秀娥 编

广西教育出版社

责任编辑:夏日炎

美术编辑:鲍 翰

封面设计:鲍 翰

责任校对:孟 宁

小家庭快餐食谱

营养保健美食

陈秀娥 编

广西教育出版社出版

南宁市鲤湾路8号

邮政编码:530022 电话:5850219

本社网址 <http://www.gep.com.cn>

读者电子信箱 master@gep.com.cn

全国新华书店经销 广西民族印刷厂印刷

开本 889×1194 1/32 3印张

2001年1月第1版 2001年3月第2次印刷

ISBN 7-5435-3085-6/Z·57 定价:16.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换

出版说明

美味、省事、节时、富于营养,是当代人对菜肴制作的基本要求。

原料易购、制作简单、美味可口、色香味形俱全,是编写本丛书最基本的要求——实用性强!

博采众家之长,汇集南北风味,文字明白晓畅,图片清晰逼真。即使是初入厨者,照本宣科,依样画葫,亦可做出精美可口、色泽鲜亮、香甜开胃的佳肴珍馐,是本丛书的魅力——操作性强!

前言

吃出精神，吃出健康，吃出美丽，是中国“药食同源”的优良传统。如今，人们对饮食的要求已不再满足于温饱及口腹之乐，而逐渐注重其保健养身的功效，希望在口腹的享受中获得健康。

《营养保健美食》一书以营养、保健为目的，精选出四十多款菜式，一菜一文一图，图文并茂，既有简单的文字介绍，又有精美图片参照。做法简便易学，用料广泛普通，营养丰富全面。一书在手，即可在轻松愉快的饮食享受中获取健康。

事实上，只要我们注意材料的选择与搭配，照顾各种菜食的营养，并掌握一定的烹饪方法，就能做出营养丰富、美味可口的饭菜。

目 录

清炖甲鱼/4
山药桂圆炖甲鱼/6
辣炖狗肉/8
狗肉炖豆腐/10
狗肉红枣汤/12
羊肉红枣鱼片汤/14
菠菜羊肝汤/16
枸杞桂圆羊肉汤/18
萝卜木耳炖肉片/20
猪肉胡萝卜汤/22
黑豆枸杞炖猪腰/24
杏汁炖白肺/26
黄豆肘子苦瓜汤/28
老姜大肠汤/30
奇异果炖牛腩/32
人参黑糯米鸡汤/34
排骨黄豆汤/36
枸杞炖鸡/38
蚝豉节瓜炖猪肉/40
桂圆杞子牛肉汤/42
雪梨杏仁煲猪肉/44
淡菜苦瓜排骨汤/46
杂菜牛腩牛筋汤/48
菜干蜜枣煲猪肺/50
韭菜猪血汤/52
胡萝卜大蒜炒猪肝/54

虾仁炒玉米/56
归芪鸡汤/58
归芪炒鱼片/60
蒲志炖排骨/62
蒲志烩豆腐/64
糖醋荸荠鸡片/66
菠菜猪肝汤/68
银杏糯米圆肉粥/70
香菇粥/72
猪肝粥/74
萝卜粳米粥/76
芹菜粥/78
地瓜粥/80
栗子红枣粥/82
红枣鱼片粥/84
羊肉粳米粥/86
核桃酪/88
芝麻山楂羹/90
冰糖花生/92

清炖甲鱼

QING DUN JIA YU

主料：

甲鱼 1 只。

配料：

龙眼干、红枣、杞子、淮山、姜片、葱段各适量。

调料：

油、盐、味精、料酒各适量。

做法：

1. 将甲鱼宰杀，去杂肠、肥油，洗净，其肉斩件；
2. 将甲鱼肉块、姜片、红枣、杞子、淮山、龙眼干、油、盐、酒放入沙煲中，以武火煮开，然后改用文火炖 1 小时，加入葱段、味精拌匀即可。

功效：

滋补味美。



山药桂圆炖甲鱼

SHAN YAO GUI YUAN DUN JIA YU

主料:

甲鱼 1 只(约 700 克)。

配料:

山药片 30 克, 桂圆肉 20 克, 姜片、葱花各少许。

调料:

盐、油各少量。

做法:

1. 将甲鱼宰杀, 去杂肠、肥油, 洗净;
2. 甲鱼连骨带肉加 1 大碗清水, 与山药片、桂圆肉、姜片放入沙锅中, 先用武火煮滚, 再用文火炖 1 小时左右。食时加点油、盐调味, 撒下葱花即可。

功效:

汤甜肉醇, 养阴补虚。



辣炖狗肉

LA DUN GOU ROU

主料：

狗肉 400 克，油菜 200 克。

配料：

葱白 8 克，辣椒 30 克。

调料：

盐、油各少量。

做法：

1. 将油菜洗净去根，狗肉洗净切片；
2. 先将狗肉放入油锅内略炒，然后加水 1000 毫升，先用武火煮沸，然后改用文火煨炖 30 分钟；
3. 放入油菜、辣椒略炖，加盐调味即可。

功效：

补中益气，温补肾阴。



狗肉炖豆腐

GOU ROU DUN DOU FU

主料：

豆腐 300 克，鲜狗肉
800 克。

配料：

姜片 20 克，葱 40 克，
枸杞 10 克。

调料：

盐、味精、麻油各少许。

做法：

1. 狗肉洗净切成小薄片，豆腐洗净切方块；
2. 将狗肉、豆腐、枸杞一起放入锅内，加水 1000 毫升，放姜片、葱白，先用武火煮沸，然后改用文火煨炖 20 分钟；
3. 加盐、味精调味，洒几滴麻油即可。

功效：

健脾益气，利尿温肾。



狗肉红枣汤

GOU ROU HONG ZAO TANG

主料：

狗肉 400 克。

配料：

红枣 60 克，豇豆 100 克，姜片 10 克。

调料：

盐、生油、味精各少许。

做法：

1. 将狗肉洗净切丁，红枣洗净去核，豇豆用水浸泡 10 分钟；
2. 将狗肉、红枣、豇豆、姜片一起放入锅内，加水 1000 毫升，先用武火煮沸，再用文火炖 30 分钟；
3. 放入盐、生油、味精调味即可。

功效：

补益脾胃，温肾补阴。



羊肉红枣鱼片汤

YANG ROU HONG ZAO YU PIAN TANG

主料：

鲜羊肉 300 克，红枣60
克，鲤鱼片 100 克。

配料：

姜片 10 克，葱白 100
克。

调料：

盐、味精、麻油各少许。

做法：

1. 将鲜羊肉洗净切小薄片；
2. 将羊肉、红枣、姜片、葱白一起放入锅内，用武火煮沸；
3. 放入鱼片，改用文火炖 20 分钟，加盐、味精、麻油调味即可。

功效：

温肾助阳，利水消肿。