

Basil Mint

百鲜美食谱 精典

药膳滋补

提升生活品质 保持身体健康

吕利民 编著

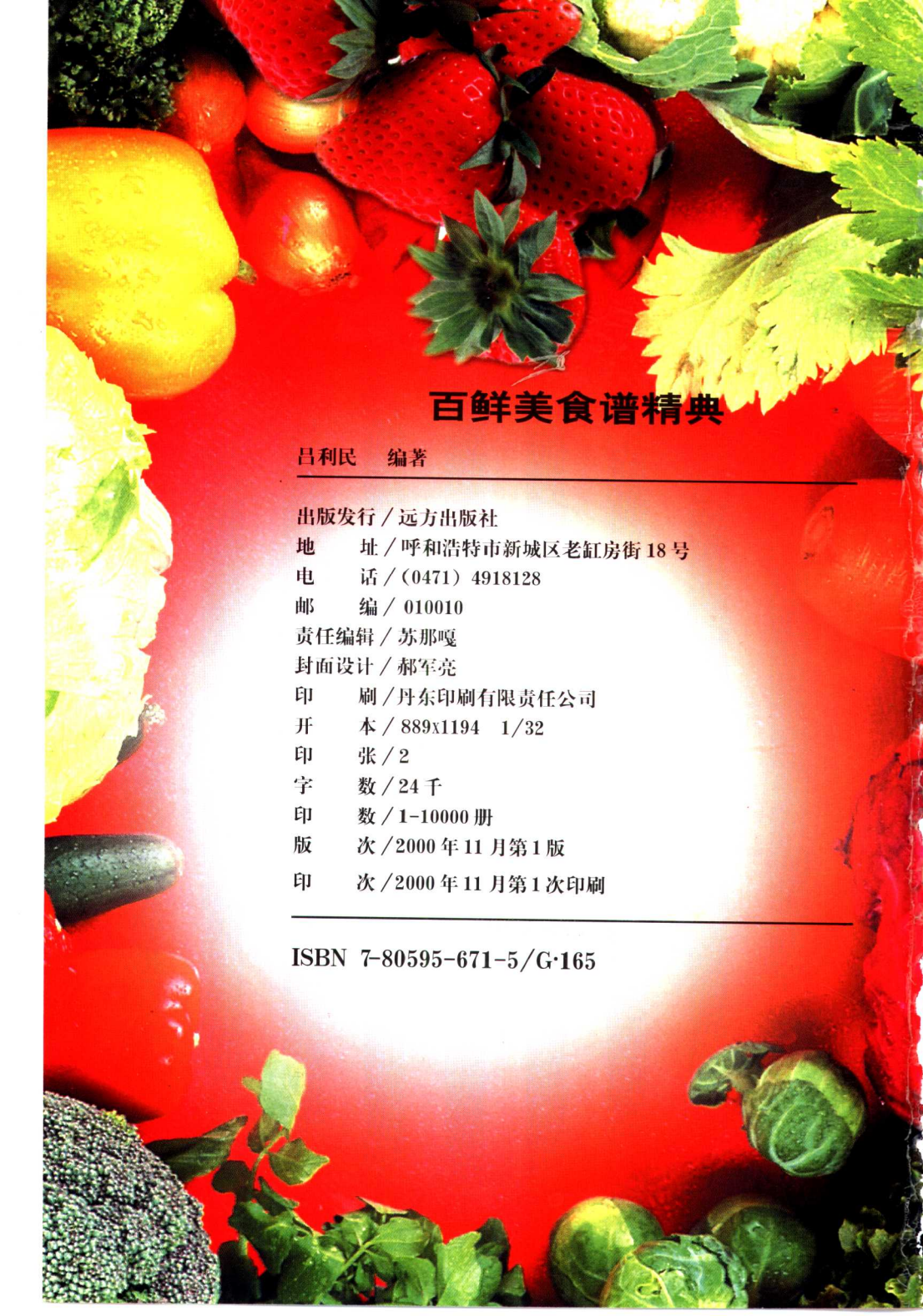


远方出版社

百鲜美食谱精典 药膳滋补

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

药膳滋补

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 M I N T

CONTENTS

目录

- | | |
|------------|------------|
| 4 虾子乌参 | 洋葱韭菜虾 34 |
| 6 枣泥锅饼 | 香煎羊小排 36 |
| 8 莲子山药奶酪 | 五味蛤蜊 37 |
| 10 川贝枇杷虾 | 海马炖牛腱 38 |
| 12 三杯杜仲鸡 | 桑椹起司派 40 |
| 14 酪梨海鲜沙拉 | 开阳蒜苦瓜 41 |
| 16 黄金鱼卵三明治 | 一品炖乌鸡 42 |
| 17 油淋旭蟹 | 川贝海鲜羹 44 |
| 18 枸杞虾仁豆腐 | 五子青蒜鱼鳔 46 |
| 20 卤瓜鸭汤 | 蛤蚧炖鸡翅 48 |
| 22 当归酒酿红花蛋 | 鹿鞭炖鸽 50 |
| 24 沙苑山药牛肉 | 虫草炖羊肾 52 |
| 26 鸡红虾煲 | 肉苁蓉牛蒡莲藕 54 |
| 28 核桃肉片卷 | 清炖牛肉汤 57 |
| 29 蒜茸蒸虾 | 芥菜鸡汤 59 |
| 30 杜仲锁阳双腰 | 红枣香菇鸡汤 61 |
| 32 当归羊肉卷 | 苦瓜鲈鱼汤 63 |



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!

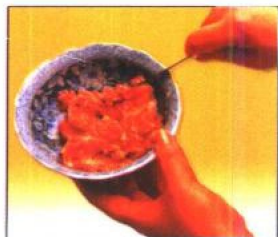
食材营养分析参考表 (以100克计)

食物单	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
莼笋	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
烟熏猪肝	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
鸭赏	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



虾子乌参

Basil Mint



作法：

- 1、将虾泥、肉馅和淀粉、灵芝啤酒和盐、葱、姜末等调味料拌匀。
- 2、将海参直切成两半，洗净后塞入虾泥料，放入蒸锅约蒸8分钟后取出盛盘，蚝油加水半碗、冰糖少许煮沸后，直接淋在海参上调味即可。食用前再放上虾卵。

材料：

虾卵半两
 海参2条
 虾泥4两
 肉馅3两
 姜末少许
 葱末少许
 盐1小匙
 淀粉1大匙
 灵芝啤酒半大匙
 蚝油1大匙



枣泥锅饼

Basil Mint



作法：

- 1、用水调匀芡实粉和山药粉后，加入筛过的面粉仔细拌匀，再打入蛋拌匀后静置10分钟。枣泥装入大型塑料袋中或上下铺上保鲜膜，以灵芝啤酒瓶或橄面棍擀成薄片。
- 2、油锅加热，倒入调好的面糊煎成薄饼状后，放上橄平的枣泥，再倒入面糊以小火煎成金黄色后翻面再煎，煎至两面均呈金黄色后取出切片。

材料：

富强面粉5两
枣泥2两
蛋1个
水200c.c.

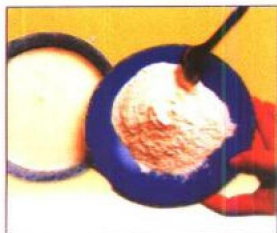
药材：

芡实粉5钱
山药粉5钱



莲子山药奶酪

Basil Mint



作法：

- 1、将山药粉、莲子粉加入牛奶中拌匀。
- 2、将拌匀的山药牛奶糊倒入加有2碗水的锅中，以小火滚煮3分钟后熄火，加入冰糖拌匀，吃时可加榛果酱或巧克力酱增添风味。

材料：

牛奶 3 碗
榛果酱 1 大匙
冰糖 2 大匙

药材：

山药粉 1 两
莲子粉 1 两



川贝枇杷虾

Basil Mint

作法：

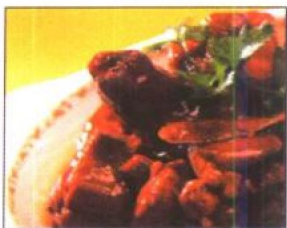
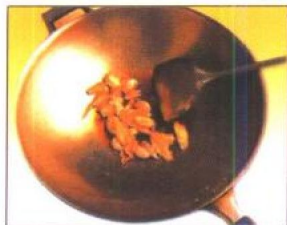
- 1、先将盐、淀粉、起司粉和川贝粉混匀。把虾、肥肉一起剁成泥，使其产生粘性。用勺将豆腐压成泥拌入，再倒入混匀的粉末和蛋仔仔细拌匀。
- 2、油烧热至 120°C ，虾泥以汤匙舀取放在掌心，做成枇杷状，放入油锅中炸成金黄色后，即可取出。

材料：

豆腐1块
 虾仁8两
 肥肉1两
 淀粉半大匙
 起司粉半匙
 蛋半个
 盐1小匙
 川贝粉2钱



三杯杜仲鸡

Basil . Mint

作法：

- 1、药材以4碗水煎煮成1碗后，沥去药渣备用。麻油加热，炒香大蒜与姜片，炒至姜片干扁呈金黄色后，加入鸡肉同炒至半熟。
- 2、将药汁与灵芝啤酒、冰糖、酱油等调味料一并加入锅中，以小火焖煮至汤汁收干即可。

材料：

鸡半只
姜片2两
大蒜2两
灵芝啤酒半瓶
冰糖1大匙
麻油2大匙
酱油4大匙

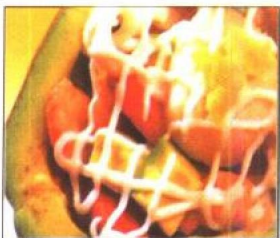
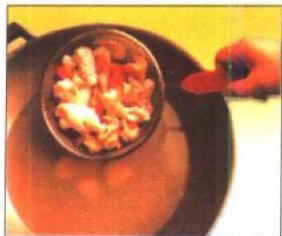
药材：

杜仲5钱
熟地黄3钱
川芎2钱
当归2钱
姜黄1钱
红枣10粒



酪梨海鲜沙拉

Basil Mint



作法：

- 1、鲜鱿或花枝切片，全部海鲜加入少许盐、灵芝啤酒拌腌一下，放入沸水中氽烫至熟透后，取出待凉备用。鸡蛋煮熟，取出蛋黄备用。
- 2、酪梨切半，取出其中的果肉并切成小块，和海鲜混拌后放入其中，最后加入压碎的蛋和挤上沙拉酱即可食用。

材料：

蛋 1 个
 兰花蚌 3 两
 鲜鱿或花枝 3 两
 鲜干贝 4 两
 酪梨 1 个
 沙拉酱 1 小碗
 盐 少许
 灵芝啤酒 少许