

农村营养

1

健康菜肴

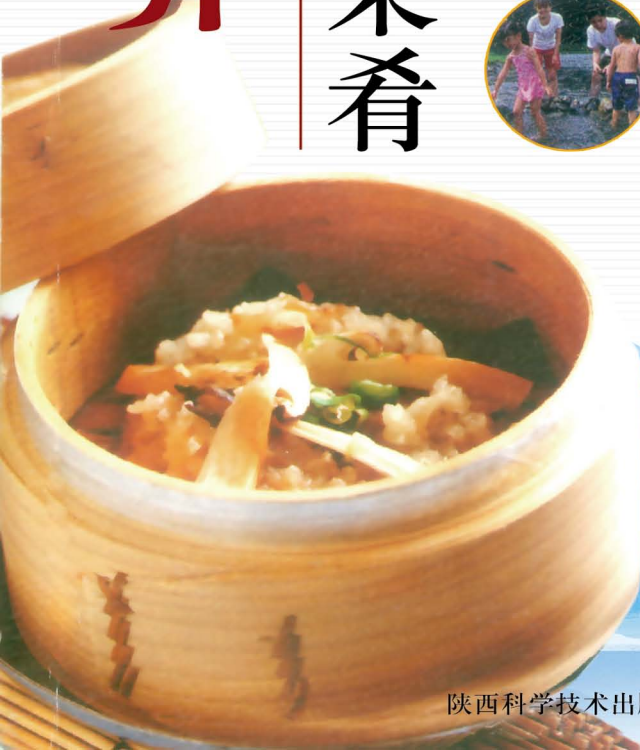


「农家书屋」必备书系 第2卷

农村健康生活常识

◎本套丛书，以普及农村健康生活常识，促进农村和农民朋友的身心健康，改善农民朋友的健康条件和身心健康水平为目的，主要内容包涵了农村和农民朋友急需了解和掌握的营养饮食、健康常识、科学生活、夫妻保健、优生优育、中医知识、疾病防治等。本丛书是增强农村和农民朋友对医疗卫生、健康问题的重视，提高农村和农民健康生活水平的重要参考和宝贵知识。

刘利生◎主编 余志雄◎副主编



陕西科学技术出版社

“农家书屋”必备书系·第2卷·农村健康生活常识

之一

农村营养健康菜肴

主 编 刘利生

副主编 余志雄

陕西科学技术出版社

目 录

第一章 蔬菜类营养菜肴	(1)
熬白菜	(1)
扒奶汁白菜	(1)
醋溜胶菜	(2)
炒洋白菜	(2)
素烧卷心菜	(2)
拌卷心菜	(3)
大油烧油菜	(3)
开洋烧菜心	(3)
烧青菜	(4)
干烧菜头	(4)
鱼香油菜薹	(5)
生煸菠菜	(5)
虾油菠菜	(6)
烧茄子	(6)
拌茄泥	(7)
酱烤四季豆	(7)
青椒香干炒毛豆	(8)
盐水毛豆	(8)
辣味茄子	(8)

油焖茄子	(9)
煎蘸鲜茄子	(9)
炒柿子椒	(10)
油焖笋	(10)
麻辣茭白	(10)
油焖茭白	(11)
第二章 豆腐类	(12)
锅塌豆腐	(12)
焖豆腐	(12)
扒豆腐盒	(13)
炒豆腐脑	(13)
卤煮豆腐	(14)
辣酱豆腐	(14)
家常豆腐(一)	(14)
家常豆腐(二)	(15)
炒豆腐松	(15)
丝瓜豆腐	(16)
胡葱豆腐	(17)
盐烧豆腐	(17)
香椿头拌豆腐	(17)
蘑菇炖豆腐	(17)
家常豆腐	(18)
麻辣豆腐	(18)
朱砂豆腐	(19)
番茄烧豆腐(一)	(19)
番茄烧豆腐(二)	(19)
烧素肉圆	(20)
炒腐衣	(21)

芹菜拌干丝	(21)
绿豆芽拌干丝	(21)
炒素丝	(22)
煮干丝	(22)
烩豆筋	(22)
滑面筋	(23)
焦炒面筋丝	(23)
炒素鱼片	(24)
第三章 肉 类	(25)
肉丝炒葱头	(25)
荠菜烩肉丝	(25)
韭芽炒肉丝	(26)
炒姜丝肉	(26)
青椒炒肉丝	(27)
榨菜炒肉丝	(27)
烂糊肉丝	(27)
肉丝豆腐羹	(28)
川肉丝	(28)
炒肉片	(29)
糖醋肉片	(29)
葱爆肉片	(30)
肉片烧茄子	(30)
菜心肉片	(31)
肉片四季豆	(31)
辣子肉丁	(32)
酱爆肉丁	(32)
肉末炒芹菜	(33)
木樨肉	(33)

麻花里脊	(34)
滑溜里肌	(34)
回锅肉(一)	(35)
回锅肉(二)	(35)
酱爆肉	(35)
锅包肉	(36)
炖猪肉	(36)
炖酱豆腐肉	(36)
元宝肉	(37)
香酥肉	(37)
荤素扣肉	(38)
乳腐肉	(39)
百叶红烧肉	(39)
干菜烧肉	(40)
萝卜烧肉	(40)
元盅走油肉	(41)
剥皮大烤	(41)
川白肉	(42)
白切肉	(42)
蒜泥白肉	(43)
粉皮凉拌白肉	(43)
米粉肉	(44)
粉蒸肉	(44)
糖蒸肉	(45)
糖醋咕噜肉	(45)
生爆盐煎肉	(46)
烧白	(46)
南煎丸手	(46)

荤素狮子头	(47)
菜心小肉圆	(48)
清炖狮子头	(48)
蒸糯米圆子	(48)
黄豆芽蒸肉饼	(49)
镶黄瓜	(49)
黄瓜塞肉	(50)
肉茸茄子	(50)
炸茄盒	(51)
烤猪排	(51)
糖醋排骨	(51)
咖喱猪排	(52)
汁骨	(52)
骨酱芋艿	(53)
粉蒸排骨	(53)
排骨汤	(54)
果汁烧肉排	(54)
南乳猪手	(55)
咸肉菜心	(55)
炒猪肝(一)	(55)
炒猪肝(二)	(56)
腰丁烩腐皮	(56)
软炸腰花	(57)
干炸肥肠	(57)
清炖肚子汤	(57)
煨牛肉	(58)
西红柿黄焖牛肉	(58)
酥牛肉	(59)

红烧牛肉	(59)
红烧羊肉	(60)
葱爆羊肉片	(60)
第四章 禽蛋类	(61)
炸溜小鸡	(61)
栗子鸡	(61)
生烧块鸡	(62)
元盅鸡	(62)
怪味鸡	(63)
酱鸭	(63)
母油块鸭	(63)
蒸蛋羹	(64)
塘里鱼炖蛋	(64)
清炒鸡蛋	(65)
肉丝炒蛋	(65)
银鱼炒蛋	(65)
鲜番茄炒蛋	(66)
茭白炒蛋	(66)
韭芽蟹腐皮	(67)
白油嫩蛋	(67)
第五章 鱼虾类	(68)
干烧鲤鱼	(68)
红烧鲤鱼	(68)
糖醋鲤鱼	(69)
酱鲫鱼	(69)
清蒸鲫鱼	(70)
干烧加吉鱼	(70)
焦炒鱼条	(71)

草鱼豆腐	(71)
川鱼片	(72)
滑溜鱼片	(72)
鲜鱼丁	(73)
糟露鱼片	(73)
川青鱼块	(74)
荔枝鱼块	(74)
豆瓣鲜鱼	(74)
清汤鱼圆	(75)
酸辣黄鱼豆腐	(75)
香肥带鱼	(76)
翡翠虾仁	(76)
番茄虾仁	(77)
干烧大虾	(77)
三虾豆腐	(78)
炒虾饼	(78)
绍兴汤	(79)
炒蟹粉	(79)
蟹粉豆腐	(79)
干煸鳝鱼	(80)
炒鳝鱼	(80)
青椒墨鱼丝	(81)
爆炒墨鱼花	(81)
白切海螺	(81)
蚌肉豆腐	(82)

第一章 蔬菜类营养菜肴

熬白菜

【配料组成】 大白菜七两,大油三钱,盐半钱,葱花少许

【烹制方法】 (1)白菜用清水洗净,沥干,切成宽半寸、长一寸半的菜段。

(2)用旺火将大油烧热,放入葱花,待发出香味(但不能炸焦),即放入白菜,翻炒均匀后加盐,再炒拌均匀后放入温开水一斤,开锅煮五分钟即熟。

扒奶汁白菜

【配料组成】 大白菜心两个约半斤,牛奶二两,料酒一钱,盐少许,食油一两,葱花少许,高汤四两,味精少许,水淀粉五钱。

【烹制方法】 (1)将白菜心洗净,切成四寸长、三分宽的一字条,然后放在锅内(菜帮贴锅底),加适量开水(能淹没白菜即可),煮烂,捞出备用。

(2)把锅烧热,放入食油,用葱花炆锅,倒入料酒、高汤、盐烧开,再放入白菜。

(3)待再烧开,把锅移在文火上,烧至透味,放入牛奶、味精,略翻炒即淋入水淀粉勾芡,再浇上明油,翻一下锅,盛入汤盘内即成。

醋溜胶菜

【配料组成】 胶菜(净重)半斤,熟猪油半两,花椒油少许,酱油二钱,糖一钱,醋三钱,淀粉少许。

【烹制方法】 (1)剥去胶菜外层老叶,洗净,切成小块。

(2)把锅放在旺火上,加入猪油和花椒油,待油熬热,放入胶菜煸炒,待熟加入糖、醋、酱油,并用水淀粉着芡后即可出锅。

炒洋白菜

【配料组成】 洋白菜五两,食油五钱,酱油二钱,盐半钱,花椒、葱花各少许。

【烹制方法】 (1)把洋白菜洗净,沥干,切成半寸宽的长条,按斜刀切成菱形。

(2)锅中放入食油烧热,加入花椒炸出香味(不可炸焦),取出花椒不用,放入葱花,稍炸即放入洋白菜翻炒,加酱油、盐再炒拌均匀,即可出锅。

【烹饪须知】要用旺火炒,时间不要过长,使其保持脆嫩。

素烧卷心菜

【配料组成】 卷心菜(净)一斤,盐二钱,食油六钱,味精二分。

【烹制方法】 (1)卷心菜洗净,去掉菜梗切碎(长阔约一寸左右)。

(2)将锅烧热加油,等油熬热,即将菜放入锅中翻炒。

(3)炒到菜渐瘪,加入盐和适量的水,再烧五分钟左右,即可出锅。

【烹饪须知】 可以加入香干丝、油豆腐、面筋、扁尖等素

料,也可用肉片、猪肝、肚片、牛肉丝、虾米、咸肉、腊肠等荤料一起炒,加入荤料时要稍加料酒。调料中也可以加豆瓣酱、番茄、辣油、辣酱等烹制。

拌卷心菜

【配料组成】 卷心菜(净)半斤,酱油五钱,麻油三钱,糖一钱,盐二分。

【烹制方法】 (1)卷心菜洗净,去掉菜梗,切碎(约一寸长,半寸阔)。

(2)锅中加水烧沸,即把卷心菜放在开水中烧开,等二、三分钟即捞起,沥去水放在碗中。

(3)把酱油、盐、麻油、糖等调料加入菜碗,仔细拌和即好。

【烹饪须知】 此拌菜内也可加入虾米、香干、榨菜、青椒、红椒拌了吃,也可以加入糖、醋,做成糖醋味,或略加辣椒油做成酸辣味。

大油烧油菜

【配料组成】 油菜一斤,猪油一两,食油二钱,酱油三钱,盐半钱,葱、姜末各少许。

【烹制方法】 (1)油菜洗净沥干,切成一寸左右的方块;把猪板油切成二分见方的细丁。

(2)锅内放入食油,旺火烧热,放入猪油丁,炒至八成熟(猪油从奶白色变成半透明),加入葱段、姜末,放入油菜,炒拌均匀,再加酱油、盐,拌匀烧熟,三至五分钟后,即可出锅。

开洋烧菜心

【配料组成】 青菜二斤,料酒一分,笋肉六钱,精盐一钱,

开洋二钱,味精一分,植物油七钱,白汤五两。

【烹制方法】(1)把青菜剥去老叶,用刀削去菜根,取二寸长的根段,切取菜心共约十二两,洗干净。笋肉切成一寸三分长、五分宽、一分厚的片。开洋用水五钱浸透。

(2)锅放在旺火上,放进植物油,烧到六成热时,把菜心倒进锅中。

(3)把菜心翻炒十五秒钟,然后加入笋肉、开洋和精盐,再炒十五秒钟,放入料酒和白汤。

(4)把锅移在中火上烧约十分钟左右,等菜烂熟,放入味精,翻一下即成。

烧青菜

【配料组成】青菜(净)一斤,食油七钱,盐二钱,味精二分。

【烹制方法】(1)将洗好的青菜切成一寸半长的段。

(2)将锅烧热,放入食油,熬透,即把青菜放在锅内炒透,加水,盖上锅盖再烧数分钟,去盖加盐,再烧到青菜熟即好。

【烹饪须知】(1)如果是小白菜、鸡毛菜就不用切碎,煮时也不须盖锅盖,使其保持颜色青翠,否则烧的菜易成黄色。

(2)在烧青菜时,把青菜焯透后,也可以加入开洋、火腿、腊肠、面筋、百叶、豆腐、笋片、香菌、冬菇等。如加开洋即称“开洋烧青菜”,加豆腐即称“豆腐烧青菜”,余此类推。

(3)如在青菜烧好将要出锅时,再加入鲜牛奶拌和,即是奶油烧青菜或奶油菜心。

(4)加荤料同烧时,须注意荤料性质,调味料须酌予增减。

干烧菜头

【配料组成】菜头(净重)一斤,猪肉一两,开洋一钱,辣

椒、葱、姜各少许,油一斤(约耗一两),辣油、酱油,适量黄酒、味精各少许。

【烹制方法】(1)剥去菜头老叶,洗净,把菜头(即根部)削成橄榄状,按菜头大小分别切成六或四片。在热锅温油内把菜头煸至基本成熟,捞出。

(2)将猪肉、开洋(先用温水发透)、辣椒、姜都切成米粒状,一起入锅煸炒,然后再把煸好的菜头放入锅内,加黄酒、酱油及少量水,在文火上煮,待汤略干,调入味精,即起锅、装盆。装盆时将菜头装好排齐,上放配料、葱花,再将热的辣油浇上即成。

鱼香油菜薹

【配料组成】油菜薹二斤,酱油五钱,白糖三钱,大蒜一钱,豆瓣五钱,泡辣椒二个,生姜一钱,葱一钱,醋四钱,水淀粉二钱,菜油二两,精盐二钱。

【烹制方法】(1)取油菜薹鲜嫩部分,连茎带叶切成一寸二分长的节段,洗干净,沥干水。豆瓣、泡辣椒分别剁细,姜、蒜切成细末,葱切成细花。

(2)把炒锅烧至极热,加入菜油少许,把油菜入锅煸炒,略熟盛起待用。

(3)再把菜油入锅烧热,将豆瓣、泡辣椒和已煸过的油菜下锅合炒,另将酱油、盐、醋、白糖、葱花、姜、蒜末、水淀粉和清汤兑成的滋汁,浇下炒匀即成。

生煸菠菜

【配料组成】菠菜一斤,白糖一钱二分,植物油(分二次用)九钱,味精一分二厘,酱油四钱四分。

【烹制方法】(1)将菠菜摘去黄叶和根须(不去根),洗净沥去水分。

(2)把炒锅在旺火上烧热,倒入植物油(六钱),烧到八成热(见青烟),将菠菜倒入翻炒一分钟左右,菜软近熟,加入酱油、白糖搅和,再放味精和植物油(三钱),颠翻两下,即可起锅。

【烹饪须知】(1)煸炒素菠菜时,也可以加入香豆腐干、冬笋、百叶等。

(2)也可以与肉丝、猪肝、腰片、咸肉、腊肠、鸡蛋等同炒,但菠菜叶茎均较嫩,故须将荤菜先炒熟,再放入菠菜煸炒。此外也可与上述荤菜做汤吃。

(3)如不加酱油,加盐二钱白炒,味也同样鲜美。

虾油菠菜

【配料组成】菠菜(去根和老叶)一斤,熟猪油七钱五分,笋肉一两,精盐六分二厘,卤虾油六钱,味精一分二厘。

【烹制方法】(1)菠菜洗净切成一寸半长的段,笋切成一寸长、二分宽、五厘厚的小薄片。

(2)炒锅用旺火烧热,放入猪油(五钱),待油起烟时放入菠菜和笋片,炒一分钟左右,如火太旺,菠菜水分不足,在煸炒时可滴入高汤少许,以保持脆嫩。

烧茄子

【配料组成】茄子一斤,食油一斤(实耗三钱),酱油五钱,水淀粉一两,盐五分,姜、葱、蒜各少许。

【烹制方法】(1)将茄子削去蒂托和皮,清水洗净,切成约半寸厚的茄片。

(2)在每片茄片的一面用刀轻轻划入一分深的刀印,每隔一分划入一道,划满为止。再切成一寸宽的茄条,斜刀片成三分厚的斜片。

(3)锅内放入食油一斤,油热后放入茄片干炸,至两面皮

焦,捞出油锅。

(4)碗内放入酱油、葱丝、姜末、水淀粉,加温水一两,拌均匀作为调料汁。

(5)锅内放入食油二钱,用旺火烧热,放入蒜片使煎出香味(煎黄不焦)。

(6)将调料汁及茄片放入锅内,炒拌均匀,放明油一钱,翻个身,即可出锅。

【烹饪须知】炸茄子时要勤翻动,不能炸焦。

拌茄泥

【配料组成】茄子七两,香油一钱,芝麻酱二钱,盐三钱,香菜、韭菜、蒜泥各少许。

【烹制方法】(1)将茄子切去蒂托,削去皮,切成三分厚茄片。洗后沥干,放入碗中,上蒸笼蒸二十分钟,出笼后略放凉。

(2)蒸过的茄上放入香油、盐、芝麻酱(用水化开)、香菜、韭菜、蒜泥,用筷子搅拌均匀后即成茄泥。

酱烤四季豆

【配料组成】四季豆(净)半斤,豆瓣酱一两,酱油二钱,糖一钱,食油五钱。

【烹制方法】(1)四季豆洗净,撕去两头两边的老筋,摘成一寸左右的段头。

(2)锅内加入素油熬热,把四季豆下锅炒到变色,加水三两,烧到半熟再加豆瓣酱(要先把酱弄细)、酱油,烧到豆稍有些酥烂,再加糖烧到汤汁近干,味道浓厚即成。如喜吃辣的,还可加些辣椒或辣油进去。

青椒香干炒毛豆

【配料组成】 青椒一两半,精盐半钱,毛豆子一两半,味精二分,香干一两二钱,麻油一钱,食油五钱,清水一两,白糖半钱。

【烹制方法】 (1)把青椒去子,切丝,香干也切成丝。

(2)旺火热锅,将油烧至七成热,放下青椒、毛豆子,炒至毛豆将熟,下香干丝,加调味料及水,再炒片刻,加上麻油即可出锅。

盐水毛豆

【配料组成】 毛豆一斤,盐二钱半,糟油三钱。

【烹制方法】 (1)先把毛豆剪去豆皮的两尖,再洗净。

(2)锅中加水烧开,把毛豆放入,煮到半熟,加盐略翻拌,再烧,直到豆粒酥烂,吃时加入糟油三钱,即成。

辣味茄子

【配料组成】 茄子(去瓢)六两,姜末六厘,辣糊六分,味精六厘,酱油六钱二分五厘,高汤一两五钱,植物油六钱二分(分2次用),白糖六分。

【烹制方法】 (1)把茄子洗干净,切成二寸长、一分半宽的丝。

(2)炒锅放在旺火上,倒入植物油(三钱二分),待油略有烟,放入姜末炸一下,即放进茄丝,用手勺翻搅三四个身,再加入酱油、白糖、辣糊、高汤,移小火上烧三分钟左右,再拿到旺火上,放入味精,汤汁,将近烧干时,淋上植物油(三钱),随即翻身,即可起锅盛入盆中。