

家常保健美食丛书

杜玉明编

家常老幼

保健菜

自己动手 巧创新意
吃出美味 吃出健康

让老人延年益寿
让孩子活泼伶俐



图书在版编目(CIP)数据

家常保健美食丛书/杜玉明编. —广州: 羊城晚报出版社, 2006. 2

ISBN 7-80651-433-3

I. 家… II. 杜… III. 保健-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第095236号

责任编辑 何砚华 吴伯衡 黄捷生

责任技编 汤卓英

策 划 阿 光

封面设计 刘 文

摄 影 Raymond (香港专业摄影师)

家常保健美食丛书——家常老幼保健菜

出版发行/ 羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团

印 刷/ 广东省中山新华商务印刷有限公司

地 址/ 广东省中山市火炬开发区逸仙大道 (邮编: 528437)

规 格/ 787毫米×1092毫米 1/16 印张 6 字数 30千

版 次/ 2006年3月第1版 2006年3月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-433-3/TS·34

定 价/ 90.00(共五册)

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)



家常保健美食丛书

杜玉明编

家常老幼

保健菜



 羊城晚报出版社

前

言



饮食本身就是维持生命，以及养生健身的一种持续不断的行为。讲求营养科学、吃出高能量、充满活力的保健饮食，是现代人所崇尚的新潮流，也是家庭生活幸福的重要保障。如何才能做到饮食保健？如何选择家庭男女老幼均适宜的保健食谱？

彩版《家常老幼保健菜》，用通俗的语言，详细说明了各种菜式的原料、制作程序和方法，全书图片精美，图文并茂。读者只要对照书上内容，按图索骥，即可自己动手做出一道道美味的保健菜肴，让你从烹调、吃饭中享受到愉快和满足，活出健康和精神来！



目录

CONTENTS



4 白菜炒土豆
6 菜心烧肉丸
8 腐竹烧菜心
10 白菜烩豆腐

12 红萝卜炒猪肝
14 黄豆芽炒蒜苗
16 土豆焖猪肉
18 白菜炒鳝鱼丝

20 黄豆芽炒萝卜丝
22 腐竹番茄炒肉片
24 百合炒芹菜
26 葱爆羊肉

28 芹菜炒豆腐
30 百合炒猪心片
32 韭黄炒猪腰
34 青椒炒猪心

36 红萝卜青蒜炒肉片
38 丝瓜烩豆腐
40 面筋烧腐竹
42 牛肉末烩豆腐

44 绿豆芽炒三莲
46 四季豆炒猪心
48 青蒜烧豆腐
50 蚝油牛肉

52 蛋清炒猪肝
54 白菜炒黄豆芽
56 青椒炒猪肝
58 藕片炒猪肝

60 白萝卜炒瘦肉
62 苦瓜炒肝片
64 韭菜虾皮炒银芽
66 山楂炒绿豆芽

68 荸荠炒猪肝
70 五香牛肉
72 黄瓜烧豆腐
74 黄豆芽炒肉丁

76 土豆丝炒韭菜
78 青椒炒豆豉
80 菠菜炒鸡蛋
82 栗子白菜烧肉片

84 豆豉煮苦瓜
86 青蒜炒山药
88 炒合菜
90 素烧老豆腐

92 芹菜炒香菇
94 马齿苋炒黄豆芽

白菜炒土豆



原料

土豆	250克
白菜	100克
青椒	2个
红萝卜	150克
木耳	50克
花椒	5克
葱	适量
姜	适量



做法

① 青椒去蒂、籽切片；木耳用水泡发撕小片；白菜摘去老叶洗净切小段；红萝卜土豆去皮洗净，分别切成厘米见方的丁块。



② 锅置火上，加底油用旺火烧热，迅速将花椒、葱、姜投入锅中爆香。



③ 随即放入红萝卜丁、白菜和土豆丁翻炒均匀，炒至熟烂时，再加入木耳、辣椒、青椒翻炒几下，用淀粉勾芡，出锅即成。



BAI CAI CHAO TU DOU



功效

土豆、白菜、青椒、萝卜、木耳均富含钙质，常食有利补钙。



菜心烧肉丸



原料

猪肉末	200克
菜心	150克
蒜蓉	适量
葱花	适量
料酒	适量

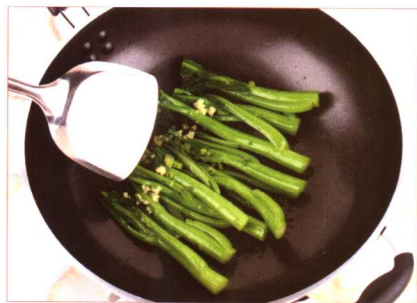


做法

① 猪肉末放入碗里，加入葱、姜末、面包粉、料酒搅拌均匀，用手挤成小丸子；菜心洗净，切小段，沥水。



② 锅置火上，放入适量植物油烧至七成热，把挤成的小丸子放油锅煎炸成金黄色放入盘里；锅内放入少许植物油加热，放入菜心梗煸炒几下。



③ 把肉丸子放入，并加酱油和少许水，一起烧至菜烂停火即可。



CAI XIN SHAO ROU WAN



功效

菜心、猪肉含有多营养成分，小儿常食此菜可以补钙和强身健体。



腐竹烧菜心

原料

腐竹	100克
净菜心	200克
葱花	10克
姜米	10克



做法

① 菜心摘洗干净，切成4厘米长、1厘米宽的条，用开水烫一下，腐竹洗净，切成2厘米长的段。



② 猪油放入锅内，上火，放入葱、姜末炆锅。



③ 投入菜心，腐竹煸炒至断生，然后加入酱油、精盐、味精翻炒均匀，即可。



FU ZHU SHAO CAI XIN



功效

油菜、腐竹均富含钙质，是小儿补钙佳品。



白菜烩豆腐

原料

白菜 250克
豆腐 200克

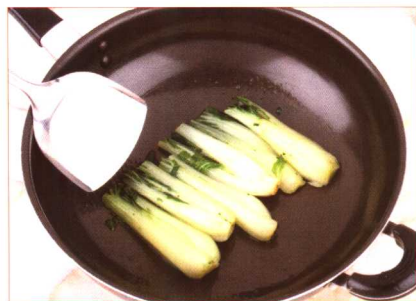


做法

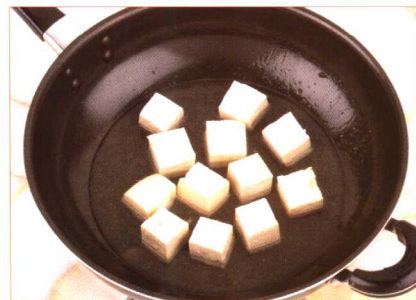
① 白菜洗净切成长约3厘米的小段；豆腐切成小方块。



② 油锅烧热后放入白菜煸炒，半熟后加入清水，淹过白菜，煮开，盛入盘中。



③ 将豆腐放入锅中，并加适量清水、精盐、味精，再用湿淀粉勾芡，煮沸，倒在盘中白菜上。



BAI CAI HUI DOU FU



功效

调和脾胃，益气和中。



红萝卜炒猪肝



原料

红萝卜	200克
猪肝	200克
葱段	适量
料酒	适量



做法

① 红萝卜、猪肝分别洗净，切片。



② 锅内放适量熟猪油，用武火烧热后，下红萝卜，翻炒，酌加清水。



③ 红萝卜半熟后，再加入猪肝及葱段、精盐、白糖、料酒，武火烧，不断翻炒，以红萝卜和猪肝熟透为度。



HONG LUO BO CHAO ZHU GAN



功效

补血养肝，润燥明目。适用于肝血亏虚所致的两目干涩、视力不佳等症。



黄豆芽炒蒜苗



原料

黄豆芽
青蒜

500克
150克



做法

① 黄豆芽洗净，蒜苗摘去老叶，洗净切段。



② 炒锅上火，放油烧热，先后下豆芽和蒜苗煸炒。



③ 加精盐、味精调好味，出锅即可。



HUANG DOU YA CHAO SUAN MIAO



功效

清热去湿，行气消滞。

