

科学
健康丛书
美味
KexueMeiwei

营养好菜天天有



吉林美术出版社

味—健康丛书



KEXUEMEIWEIJIANKANG

营养好菜天天有



吉林美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

营养好菜天天有/温俊峰主编. —长春: 吉林美术出版社, 2005.

(科学健康丛书)

ISBN 7-5386-1771-X

I. 营… II. 温… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 004687 号

策 划: 孙齐波

责任编辑: 赵淑珍

图片摄影: 张 勇

制作设计: 付根玉

科学 + 美味 = 健康

营养好菜天天有

出 版: 吉林美术出版社出版发行 (长春市人民大街 4646 号)

印 刷: 北京雷杰印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/24 印 张: 35

版 次: 2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 5000

书 号: ISBN 7-5386-1771-X/J · 1457

总 定 价: 160.00 元

版权所有 翻印必究

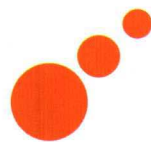
如有印装质量问题, 可寄印厂退换

目录

清蒸羊肉·····	1	红烧甲鱼·····	21
冰糖鸭蛋羹·····	3	花生炖猪蹄·····	23
柿子草菇·····	5	鸡蛋豆腐·····	25
大排蘑菇汤·····	7	酒香鸡·····	27
大蒜烧茄子·····	9	菊花炒肉片·····	29
豆腐泥拌西芹·····	11	里脊肉炒芦笋·····	31
菠萝鸡块·····	13	栗子糕·····	33
干烧草菇·····	15	糖醋黄花鱼·····	35
鱼香肉丝·····	17	藕汁蜜糖露·····	37
海参羊肉汤·····	19	青椒镶饭·····	39



目录



清蒸蛤蜊·····	41	当归炖羊肉·····	61
肉末蒸蛋·····	43	腰花木耳汤·····	63
三鲜豆腐·····	45	什锦肉丁·····	65
山药汤圆·····	47	炸牛里脊·····	67
青豆炒虾仁·····	49	芝麻粥·····	69
烧三蔬·····	51	茼蒿鱿鱼卷·····	71
什锦豆腐·····	53	杞桃鸡丁·····	73
松花猪肉·····	55	四宝菜·····	75
天麻鱼片·····	57	蜂蜜鸡蛋汤·····	77
甜羹·····	59	鲜虾琼山豆腐·····	79







清蒸羊肉

Qing Zheng Yang Rou

原料

- ◆ 主料：瘦羊肉、白萝卜。
- ◆ 配料：葱、姜、大茴香、花椒各适量。

特点

- ◆ 提神醒脑，补益气血。

制作过程

- ◆ 取瘦羊肉切成3大块，洗净后入沸水锅中煮一下，捞出洗净，
- ◆ 再放入沸水锅中，加葱、姜、大茴香、花椒各适量，煮熟，捞出，晾凉，去浮皮，切成薄片，垫入碗底成梯形，放少量葱、姜，加鸡汤，上笼蒸15分钟，取出。去葱、姜，汤沥入锅内，肉扣入汤盘，再将原汤加适量精盐和味精调匀，加麻油，浇在羊肉上即成。







冰糖鸭蛋羹

Bing Tang Ya Dan Geng

原料

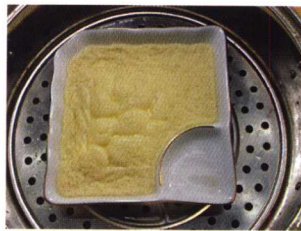
- ◆ 主料：鸭蛋2个。
- ◆ 配料：冰糖适量。

制作过程

- ◆ 用适量热水把冰糖搅拌化开，待冷打入鸭蛋，调匀，放蒸锅内蒸熟。一顿或分顿食用，每日一次。

特点

- ◆ 可治百日咳症。







柿子草菇

Shi Zi Cao Gu

原料

- ◆ 主料：西红柿、油菜叶、草菇。
- ◆ 配料：料酒、酱油、白糖、素鲜汤、味精适量。

制作过程

- ◆ 将油菜叶洗净焯水，捞出抹上香油，摆在盘中。
- ◆ 西红柿去皮，切去根部挖出内瓢开口朝下，码在油菜叶上，草菇洗净下4成熟的油中略炒；再加料酒、酱油、白糖、素鲜汤、味精煸炒，勾芡后装入西红柿内即可。

特点

- ◆ 清香蔬菜，富含多种营养。







大排蘑菇汤

Da Pai Mo Gu Tang

原 料

- ◆ 主料：大排 100 克、鲜蘑菇、蕃茄各 50 克。
- ◆ 配料：黄酒，精盐，味精适量。

制作过程

- ◆ 每块大排骨用刀背拍松，再敲断骨髓后加酒、盐腌 15 分钟。
- ◆ 锅中加水适量，放炉火上烧煮，水沸放入大排骨，撇去浮沫，加酒，用小火煮 30 分钟，加入蘑菇片再煮 10 分钟，放入上述[调味料]后放入蕃茄片，煮沸即可食用。

特 点

- ◆ 养血生精、健脾益气、开胃增食、生津润肺、强壮筋骨。







大蒜烧茄子

Da Suan Shao Qie Zi

原料

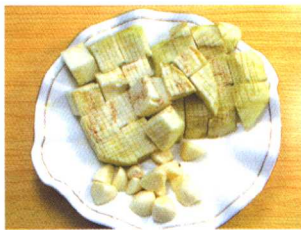
- ◆ 主料: 大蒜50克、茄子200克。
- ◆ 配料: 食盐、白糖、酱油、味精、生姜、葱白、干淀粉、菜油、清汤。

特点

- ◆ 能清血热、散瘀肿、利水湿、止疼痛。

制作过程

- ◆ 将鲜茄子撕去蒂把，用清水洗净，剖成两瓣，在每瓣的表面上划约1厘米宽的十字花刀，然后切成约4厘米长、2厘米宽的长方块，姜、葱洗后切成姜米、葱花，大蒜去净表皮，洗净切成两瓣，待用。
- ◆ 炒锅置武火上烧热后，倒入菜油，炼至油泡散尽冒青烟时离开火口，待油温稍降后，将茄子逐个放入锅中翻炒，再下入姜米、酱油、食盐、蒜瓣及清汤，浇沸后，用文火焖10分钟，翻匀，撒入葱花，再用白糖、淀粉加水调成芡，收汁合匀，加入味精起锅装盘即成。







豆腐泥拌西芹

Dou Fu Ni Ban Xi Qin

原 料

- ◆ 主料: 西芹10根、豆腐 100 克。
- ◆ 配料: 盐适量。

制作过程

- ◆ 将西芹洗干净之后，切成长细条状盛盘。
- ◆ 在碗里将豆腐磨成豆腐泥，加入盐拌匀，然后将豆腐泥淋在西芹上即可。

特 点

- ◆ 功效降血压。

