

Basil Mint

百鲜美食谱 精典

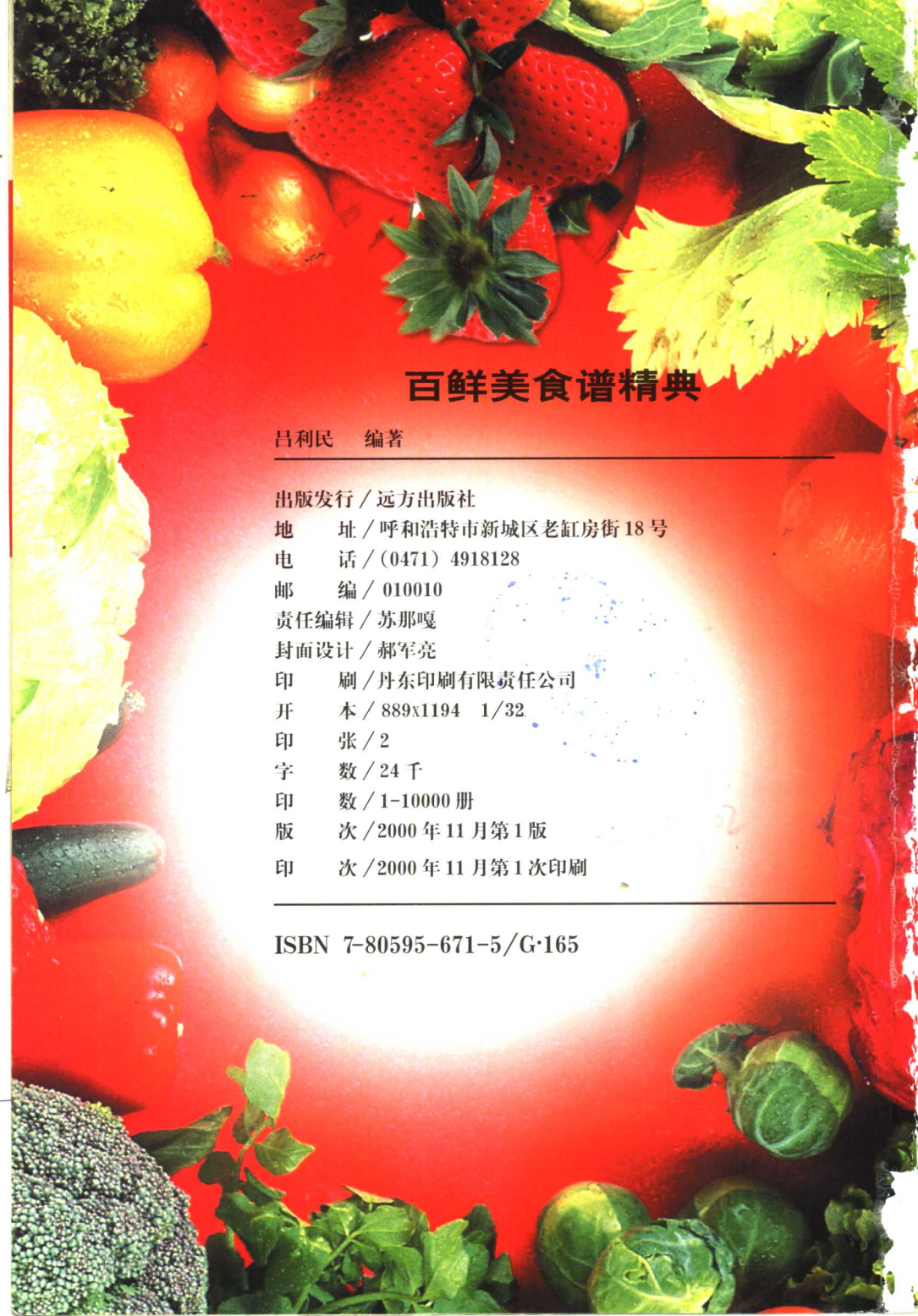
# 营养家常菜

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

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

# 营养家常菜

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 丝瓜面线
- 6 豆酱蒸鱼
- 8 炒菜脯
- 10 笋丝蹄膀
- 12 烩冬瓜
- 14 蒜苗炒沙鱼
- 16 芹菜炒花枝
- 18 客家小炒
- 20 炒四季豆
- 22 烩萝卜
- 24 四季豆炒肉丝
- 26 洋葱炒蛋
- 28 炒豆肠
- 30 九层塔煎蛋
- 32 卤猪脚
- 九层塔茄子 34
- 韭菜炒鸭血 36
- 肉丝酸菜 38
- 客家煎豆腐 40
- 苦瓜炒咸蛋 42
- 梅干炆肉 44
- 绿花椰炒肉片 46
- 青豆玉米炒虾仁 48
- 五彩烧鸭丝 50
- 奶油焖牛腩 52
- 红烧豆腐 54
- 香菇鸡翅 56
- 奶油南瓜 58
- 煎藕饼 60
- 豉椒牛肚 62



# 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!

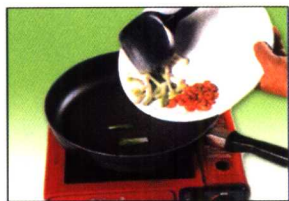
### 食材营养分析参考表 (以100克计)

| 食物弹  | 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  |
| 茼蒿   | 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  |
| 烟薰猪肝 | 166      | 4.2    | 2.282  |
| 素水饺  | 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  |





## 丝瓜面线

*Basil Mint*

- 1、先将葱段、虾米爆香后待用。



- 2、倒入切好的丝瓜炒熟。



- 3、加入调味料后，将煮熟的面线加入炒热即可。

## 材料：

瓜丝1条  
青葱3支  
虾米1大匙  
面线1把  
盐1小匙  
味精少许

## 烹调小语

虾米先用热水浸泡使它软化待用。



# 豆酱蒸鱼

*Basil Mint*



1、葱段和姜丝先爆香，其次倒入辣椒、黄豆酱，再加入调味料炒熟待用。



2、将鱼煎熟后，倒入锅中，再将炒熟的配料倒入即可。

## 材料：

鱼 1 条  
辣椒 1 支  
姜丝少许  
青葱 2 支  
黄豆酱半杯  
盐 1 小匙  
酱油 2 大匙

## 烹调小语

鱼先洗净，去除内脏待用。



## 炒菜脯

*Basil Mint*

1、先将葱段、香菇、虾米爆香。



2、将豆干切丁块和菜脯倒入锅中炒。



3、加入调味料后，炒熟即可。

## 材料：

菜脯 6 两

豆干 2 块

虾米 1 两

香菇 2 朵

青葱 2 支

辣椒 1 支

盐 1 小 匙

胡椒粉少许

## 烹调小语

菜脯须洗净并去沙备用。



## 笋丝蹄膀

*Basil Mint*

- 1、先把蹄膀洗净，用热水煮30分钟后，加入调味料，再用文火加热煮约40分钟。



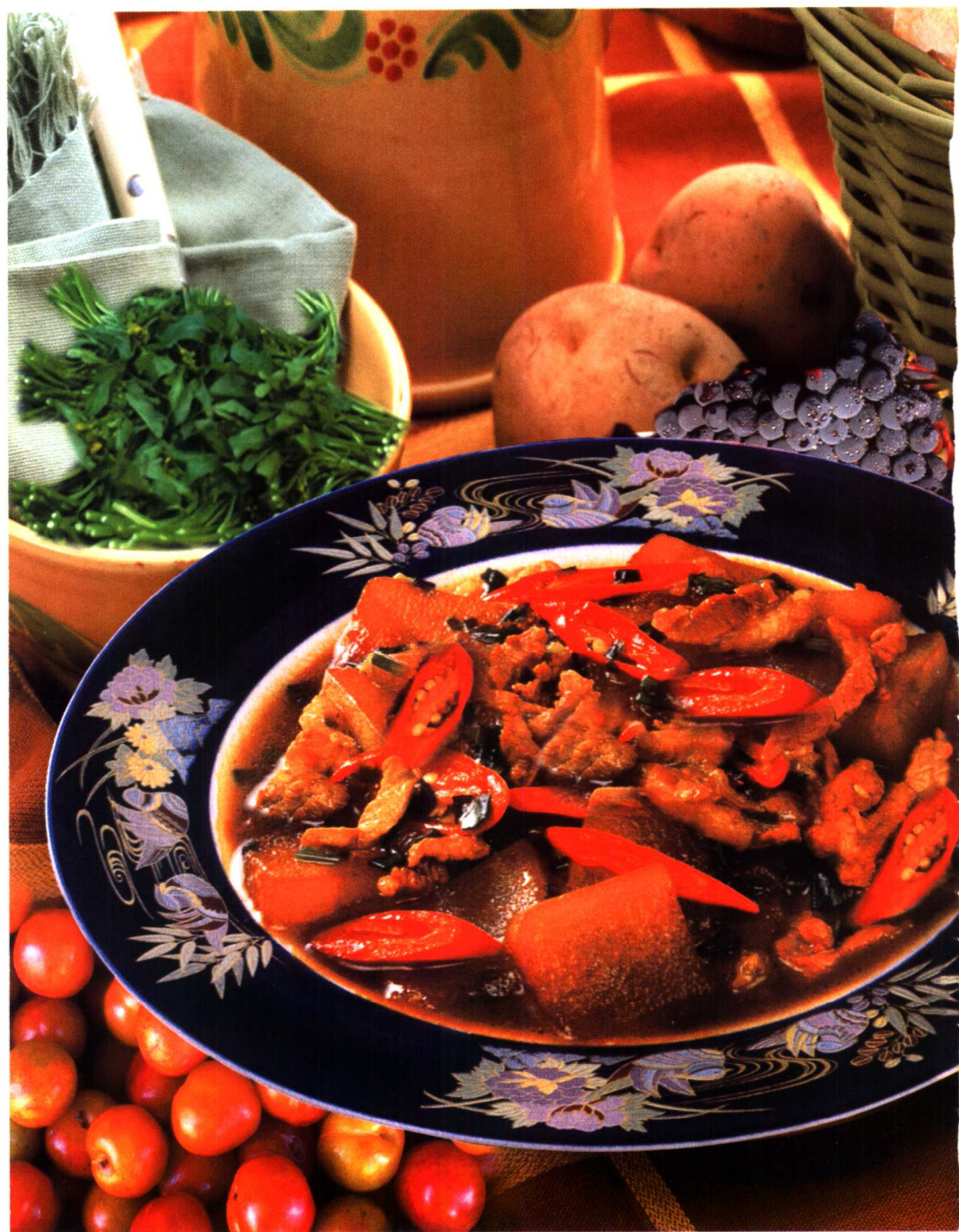
- 2、将泡软的笋干倒入锅中加热煮软，最后再将卤好的蹄膀倒入在笋干上即可。

## 材料：

笋干6两  
蹄膀1个  
酒1匙  
酱油半杯  
盐1小匙  
葱段少许  
大蒜6粒  
八角2粒

## 烹调小语

蹄膀先洗净并去毛待用，笋干使用前先以清水浸泡1小时待用。



# 烩冬瓜

*Basil Mint*



1、先将肉丝炒熟。



2、再将煮熟的冬瓜倒入锅中炒熟。



3、加入调味料后,加入葱花、辣椒炒热即可。

## 材料：

冬瓜半斤  
五花肉3两  
青葱2支  
辣椒1支  
酱油1大匙  
盐1小匙  
醋1小匙

## 烹调小语

先将冬瓜削皮,切块后放入热水中煮至8分熟,捞起备用。



## 蒜苗炒沙鱼

*Basil Mint*

1、先将青蒜切段后爆香。

## 材料：

沙鱼肉半斤

青蒜3支

辣椒1支

味精1茶匙

盐1大匙

米酒1大匙

## 烹调小语

沙鱼在烹煮前，须以热水氽烫去沙，再切块待用。



2、依序倒入沙鱼肉、蒜叶炒熟，加入调味料即可。