

我爱我家  系列丛书

金牌美食

GOLDEN DELICIOUS

主编
徐光伟 陆克

在唇齿间的麻辣感觉中
体会百味人生



中国旅游出版社

我爱我家

系列丛书

金牌美食

主编

徐光伟 陆克



中国旅游出版社

责任编辑：耿 敏
封面设计：李 伟
美术设计：周 红
责任印制：冯冬青

图书在版编目(CIP)数据

金牌美食 / 徐光伟, 陆克主编. — 北京: 中国旅游出版社, 2005.3
(我爱我家系列丛书)
ISBN 7-5032-2526-2

I. 金... II. ①徐... ②陆... III. 食谱
IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 130976 号

书 名：金牌美食

出版发行：中国旅游出版社

北京建国门内大街甲九号 邮编 100005

<http://www.cctp.net.cn>

E mail: cctp@ccta.gov.cn

印 刷：北京市朝阳区小红门印刷厂

版 次：2005 年 3 月第 1 版

2005 年 3 月第 1 次印刷

开 本：880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张：8.25

字 数：200 千

印 数：1-6000 册

定 价：18.00 元

版权所有 翻印必究

目 录

第一篇 流行“食尚”

果珍鸡翅	003
客家封鸡	003
鸡丝香菇洋芋粿	004
变着法吃鸡	004
冰梅子姜鸡翼	005
美颜美食属乌鸡	005
川味做法的辣子鸡丁	007
烩鸭四宝	008
香辣鸭舌	008
盐水鸭	009
精巧细致芋泥鸭	009
家常黄鱼	010
麻花鲈鱼	011
杏花春雨品刀鱼之鲜	011
芝麻鱼排	012
鲈鱼N吃	013
沙拉酱炒鱿鱼卷	018
网油清蒸鲥鱼	018
松仁鱼米	020
回锅鱼片	020

一鱼三吃	021
椒香鱼尾	022
鱼头的6种吃法	023
鲍鱼火锅	024
鲜美的田螺塞肉	025
中秋夜尝炒田螺	025
狗肉新吃法:酸辣狗肉	028
别开生面之食羊大法	029
柠檬蔬菜蒸肉丸	030
细火慢烧高升排骨	031
双味猪排	031
凉瓜排骨	032
乳酪猪排	032
藏式咖喱牛肉	033
冰糖元蹄	033
香糟扣肉	034
秘法炮制螃蟹大餐	035
天南地北之蟹制名菜	036
啤酒菜肴	037
吃火锅也讲究搭配	039
居家小炒/四菜一汤	040
泥鳅钻豆腐	042
坛菜飘香	042
柚香椰松	044
壮阳海味食谱集	045
秋季进补话山药	047
栗子菜条	051
栗子焖羊肉	052
栗子淮山煲鸡脚	052
韭香碧绿小馅饼	053
鲜辣炸蛭子	054

芫爆里脊	054
水滴寿司	055
天下第一鲜	055
鸡火干丝	056
雪里红毛百叶	057
家常水煮虾	058
难得糊涂	058
茶碗蒸DIY	059
茶海赛龙舟	059
百合蒸南瓜	061
海参总动员	061
龙眼樱桃映白雪	065
巧克力魔法石	065
沙冰DIY	066
生汁香蕉卷	067
咸肉津白汤年糕	067
住家汤圆庆团圆	068
创意汤圆甜蜜自己做	070
三种水饺馅的不同制法	071
花样点心	072
水果入菜	073
水果佳肴DIY	075
水果:健康护身符	077
水果总动员	078
蔬菜水果五颜六色功效各异	083
健康鲜果糖水叫你越吃越靓	084
蔬果玩组合营养配比好	086
蔬果吃得不当反而更胖	088
让水果蔬菜清清的肠胃	088
不同水果美容效用各不同	090
春光明媚吃笋时	090

另类吃法:野菜席	094
自做“春菜”味美爽口	095
黑木耳8吃	096
春韭飘香试春盘	100
美味春色两相依	101
报春野菜入盘香	102
鲜艳桃花入盘中	104
去腻醒胃清淡菜	106
知蔬菜,吃蔬菜	108
冬菇知多少	111

第二篇 美味汤粥DIY

养生保健靓汤推介	114
消暑保健10种汤	115
精美靓汤变!变!变!	117
祛病保健6种汤	118
春夏常喝清肺汤粥	119
冰冻薏米莲子绿豆汤	122
学做家常罗宋汤	122
酸辣汤	123
冬季不妨多喝汤	124
淮杞乌鸡汤好御寒	125
黄花莲子鸡汤	125
江南老鸭汤	126
雪梨百合瘦肉汤	126
清香鲜甜菠菜羹	127
三款简单美颜瘦身粥	127
香菇芋头肉丝粥	129
怎样才能煲一锅靓粥	130

饮食男女

脑力工作者首选食品	133
一手操办情人餐	134
办公室就餐5点建议	137
炒饭之情感妙论	139
用最时尚的方式招待朋友	140
上班族如何选择办公室零食	142
现代人的健康饮食小秘诀	144
都市人应该怎样吃	147
饮食恢复活力5大秘招	148
男人饮食9要	149
女人饮食4不	151
男女最佳饮食	152
办公室一族9大饮食危机	152
精致女人的下午茶	154
女性健美重在养血	156
职场美女之标准食谱	157
女士清肠胃的瘦身餐单	159
30岁后是进补的最好时机	159
老人膳食12“点”	162

第四篇健康饮食

饮食养心保健法	165
合理饮食有助防癌	166
数九寒天吃什么抗寒防病	167
冬食4宝滋补润燥	168
天凉好个补	168
夏季“上火”食疗法	171
三春饮食各有所侧重	172
养生精品逐个捉	173
常饮咖啡应补钙	175

夏日饮食宜讲究	176
节后饮食重消脂	177
“从头到脚”的食谱	179
10大最健康食品排行榜	179
最有益健康的食品榜	180
可以使你聪明的食物	180
10种健脑食品	182
10种让你笑容灿烂的食物	184
熬夜虚劳药膳调养	187
人参服用方法种种	188
水果巧治难言之隐	189
下酒菜有讲究	190
增高必吃4元素	191
水产品养肤美容有奇效	191
醋的美容功效	192
解说美丽食物	193
吃一点喝一点肤色好一点	194
赴一场美肤维生素宴	195
10种有助于皮肤的食物	196
纤纤细腿吃出来	197
食出飘飘秀发	199
美妙声音吃出来	200
瘦身料理蔬菜海鲜巧配	201
奇妙的美颜健身食谱	202
辣椒瘦身妙计	204
饮食瘦身秘笈	205
有助于减肥健美的12种食品	206
心情食品快乐减肥	207
哪些食物能吃掉脂肪	210
谋杀“肚肚”上的脂肪	212
帮助减肥的去脂食物	214

吃中餐减肥策略 8 条	215
可提高免疫力的几种凉拌菜	216
对症吃肉胜吃药	217
营养膳食预防高血压	218
治疗性功能减退的食疗菜方	219
17 种对抗乳癌的好食物	224
果蔬中的抗癌成员有哪些	227
健康离不开的“菜”	228
蔬菜治病简便易行	229
打败感冒的“小食”集锦	230
餐桌上和亚健康说再见	231
劝君多吃“苦”	232
8 类人最应补充维生素 C	233
手脚冰凉多吃牛羊肉	234
对症吃蔬菜功效大	235
你适合吃什么颜色的食物	236
成年人的抗衰食谱	238
餐桌上的防病“搭档”	239
帮你远离问题食品	241
不同需求能量速补 5 大天机	242
这 5 种食物最好天天吃	243
快乐食品一二三	244
顺气食物常吃	245
几种食用油的保健功能	246
趣味菜名开心开胃	248
节日大餐“素”不可少	248
健康生活远离“节日病”	249
营养早餐知多少	252

流行“食尚”







果珍鸡翅

原料：

鸡翅膀选择翅中部分。

配料：

盐，料酒，大豆色拉油，果珍粉，面粉，鸡蛋。

制作方法：

1. 将鸡翅中清洗干净，用稍多的盐、料酒腌一小时左右，用清水冲洗干净后，取一干净的大毛巾，将鸡翅上的水分吸干。
2. 将鸡蛋和少量的面粉搅拌均匀，调制成稀薄的鸡蛋糊，待用。
3. 锅内倒入大豆色拉油，待油温六成热时，将鸡翅裹上鸡蛋糊，放入油锅中炸熟捞出，沥油片刻。将果珍粉撒在鸡翅上即可装盘上桌。

风味特色：

果珍酸甜可口，鸡翅鲜嫩。果珍现在已经有了很多不同的口味，例如香橙、苹果、菠萝等，可依个人口味选择。



客家封鸡

原料：

鸡1只。

配料：

香菇3朵，空心菜220克，蒜头4瓣，红辣椒两个，酱油2小杯，味精1大匙。

制作方法：

1. 先将鸡的内脏整理干净，在背脊部划5刀，香菇泡软去蒂；
2. 把香菇放在锅底，放入鸡和蒜瓣、酱油、味精，加水，放到蒸笼中蒸2个小时；蒸好后，准备1个盘子，铺上烫好的空心菜，再把蒸好的鸡放到上面，浇上汤汁，放上香菇、蒜头、红辣椒即可上桌。



鸡丝香菇洋芋粑

原料：

洋芋 500 克。

调料：

鸡肉，香菇，盐，味精，胡椒粉，葱花，水芡粉，烹调油等适量。

制作方法：

洋芋蒸熟去皮，用刀或滚筒压成蓉泥，加入适量的盐、味精、胡椒粉揉匀成皮，待用。

鸡肉和香菇都切成丝，加油炒香，用盐、味精、胡椒粉调好味，勾水芡粉起锅倒入盘中作馅料待用。将洋芋团根据所需大小下剂，并包入适量的馅心搓圆后压扁，放入烧有少量油的锅中煎至两面结皮成金黄色即可。

烹调指南：

洋芋要压蓉无硬粒，下剂要均匀，馅心勾芡要适当，不能有汁。

风味特色：

色泽金黄，皮酥馅香。



变着法吃鸡



焖可乐鸡翼

把鸡翼根据喜好用料（可乐、生抽等）拌匀，用慢火煮 10 分钟。在烧热的平锅中将煮至半熟的鸡翼两面煎到金黄，然后倒入汁料再煮 10 分钟。最后熄火，焖 15 分钟即可。

※ 要点：整个过程保证用时半小时以上。



鲜人参炖鸡汤

将鸡去头，洗净，斩成大块，用开水稍烫后和人参、红枣一起放煲中，用小火煲 1~2 个小时，即可。

※ 要点：汤煮开后炖足钟点，加上人参可提高免疫力。



煮香芒鸡卷

鸡肉切成丝，用料酒腌15分钟，然后用水煮10分钟。薄饼上涂上番茄酱，放上生菜、鸡丝、芒果条（可以用苹果条代替），卷上薄饼即可。

※ 要点：薄饼在超市有售，也可不包饼直接食用。



冰梅子姜鸡翼

原料：

鸡中翼12只（约重500克），子姜100克，蒜头2瓣，红椒1~2个。

配料：

生抽及水淀粉各1汤匙，麻油1汤匙。

芡汁：

磨豉酱1~2汤匙，梅子酱4汤匙，水1杯，冰糖、生抽各2汤匙。

制作方法：

1. 鸡翼洗净抹干，拌入腌料待10分钟。
2. 子姜、蒜头切片；红椒切丝。
3. 烧热3汤匙油，将鸡翼爆至金黄色，取出。
4. 将锅内的油倒剩2汤匙，爆炒子姜、蒜片及红椒丝，加磨豉酱及梅子酱炒匀，鸡翼回锅同炒。
5. 最后加入芡汁，煮滚后改用中火至汁浓入味即可。



美颜美食属乌鸡

乌鸡，以其骨骼、皮肉乌黑而得名。

现代医学研究证明，乌鸡含有丰富的黑色素、蛋白质、B族维生素等18种氨基酸和18种微量元素。乌鸡的血清总蛋白和 γ -球蛋白含量均明显高于普通鸡。每100克乌鸡肉中含氨基酸高于普通鸡25倍，含铁元素比普通鸡高45倍。

乌鸡进补既可单用,也可与其他补药配合应用,做成食疗药膳。下面就常见乌鸡药膳做一介绍。

八宝蒸乌鸡

原料:

乌鸡一只。

配料:

百合60克,梨1只,南荠50克,香蕉50克。

制作方法:

糯米及配料拌匀纳于鸡腹中,缝合后放入沙锅中,加姜块(拍松)、碘盐、料酒和清水,用文火炖熟后,开腹取出糯米等作饭食,食肉饮汤。

功效:

此方滋阴补血,益气健胃,清热润燥,适用于妇女心悸、头晕目眩、口干舌燥、肝郁不舒等症。

鸡虫汤

原料:

乌鸡肉100~200克,冬虫夏草10克,山药30克。

制作方法:

将鸡肉洗净切小块,虫草、山药一起放入锅中加水适量,用文火煎煮。待鸡肉八成熟时加入碘盐、料酒,炖煮至鸡肉熟烂即可食用。

功效:

此方具有益气养阴、健脾益胃之功效,适用于妇女更年期综合征及小儿骨蒸潮热、自汗盗汗、食欲不振等症。

菜心炒鸡肝肉

原料:

乌鸡肝100克,乌鸡肉100克,青菜心250克,碘盐,老抽,胡椒粉,水淀粉,生姜片,蛋清,香油,料酒,食用植物油,白糖等各适量。

制作方法:

先将老抽、胡椒粉、料酒、水淀粉、香油、碘盐、白糖兑成芡汁备用。嫩菜心洗净备用。乌鸡肝、乌鸡肉切片，加入水淀粉、蛋清上浆，温油小炒一下，备用。炒锅上火，放油烧热，下姜片煸香，下菜心煸热，再下滑熟的鸡肝、鸡片，放入芡汁，炒匀即可。

功效:

此菜鲜嫩可口，补肝明目，滋补身心。



川味做法的辣子鸡丁

原料:

鸡脯肉1块，荸荠300克，毛豆(或青豆)3大匙，姜末2大匙，辣豆瓣酱1大匙。

配料:

酒、糖、黑醋各1大匙，酱油、水各2大匙，水淀粉1小匙，麻油、味精各少许。

腌料:

酱油、酒、水淀粉各1大匙，水6大匙。

制作方法:

1. 鸡脯肉去皮、切丁，加入腌料拌匀，腌20分钟。
2. 荸荠煮熟切丁，毛豆烫熟。
3. 锅中加2碗油，烧至八分热时，投入鸡丁快速过油至色白，立刻取出。
4. 起油锅，用3大匙油炒香姜末，沿锅边炆酒，再加入辣豆瓣酱、荸荠、鸡丁、毛豆及调味料炒匀，盛出。

烹调指南:

1. 腌鸡脯肉时，要充分拌匀，让肉吸收水分，再加上火候控制得宜，炒出来的鸡肉滑嫩如豆腐。
2. 荸荠可改成笋丁，增加口感，爽脆可口。

