

家庭饮食系列

彩图

家常

美味营养菜谱

陈水英
郭兆强

安徽科学技术出版社



安徽省图书馆

内 容 简 介

随着人民生活水平的不断提高，人们对饮食也提出了更高的要求。为了帮助广大读者以最快的速度提高烹调技术，做出色香味美的菜式，我们八家出版社联合出版了这套《家庭饮食》系列书。

本系列书的特点之一：全部菜式都附有彩图，并配以简单准确的文字说明，不仅使读者能以最高的效率学会制作各种菜肴、点心和果汁饮料，而且翻阅这些色彩斑斓、精美逼真的照片也是一种美的享受。本书特点之二：它由我国多家科技出版社联合出版，全丛书精选了不同款式的近800种菜、点心和冷饮，荟萃了我国东南西北中的烹调特点，可以说这是一套富有地方特色的实用饮食全书。

本书不仅适合家庭主妇从中选择称心的菜谱，而且也是广大厨师们的得力助手。

《家常美味营养菜》

陈水英 郭兆强

安徽科学技术出版社出版

(合肥市金寨路283号)邮编230063

新华书店总店科技发行所发行

中国人民解放军1205工厂印刷

787×1092毫米 32开本 2印张

1992年4月第一版 1992年4月第一次印刷

印数：1—30,000册

ISBN7-5337-0811-3/Z·109 定价：4.80元

家庭饮食系列书

家常美味营养菜谱

陈水英 郭兆强

安徽科学技术出版社

家常美味营养菜谱

目 录

冬菇肉丝扒绍菜	4	花生焖猪手	22
杞子麻油焖鸡	4	四物鲷鱼汤	22
当归杞子煲海蟹	6	杞子鲈鱼汤	24
杞菇焖虱目鱼	6	米酒竹节虾	24
三鲜牛骨髓	8	冬菇瓦锅鸡	26
当归淮杞焖鸡	8	米酒鸡	26
什锦焖鸡腰	10	生鱼汤	28
清真鸡麻油汤	10	杞子炖花鲢鱼	28
西红柿炒蛋	12	当归塘虱	30
碧绿扒豆衣	12	红鲟归杞补血汤	30
什锦蟹肉羹	14	淮杞冬菇煲鸡汤	32
子姜焗乳鸽	14	排骨煲西洋参	32
清炖鸡肉汤	16	杞子炖田鸡	34
麻油煲嫩鸡	16	枸杞猪肝汤	34
双红煲牛腩汤	18	紫菜面	36
鱼翅鲍鱼汤	18	杞子当归炖猪脚	36
淮山杞子水鱼汤	20	长寿粥	38
四物煲河鳗	20	美味咸粥	38

八宝甜粥	40	白鸽瘦肉汤	52
麻油素菜汤	40	双冬焖黄	54
冬菇焖鹌鹑	42	鱿鱼须蒸鸡蛋	54
柠檬子焖乳鸽	42	酒酿窝蛋	56
蛋黄浆	44	鸭梨瘦肉汤	56
蒸蛋	44	什锦桂圆粥	58
粉丝生蚝	46	红绿豆粉条	58
梅子酱鱼脯煲	46	面丝蛋	60
蛋白肉茸银耳羹	48	姜丝莲子猪肚汤	60
归杞炖猪心	48	鲜百合糖水	62
猪八戒夜渡银河	50	银耳炖木瓜	62
国光苹果瘦肉汤	50	什锦麻蓉汤圆	64
莲子百合红豆沙	52		



材料：绍菜或津白菜300克，瘦肉150克，冬菇5至7朵。

调料：①生抽（色淡，鲜甜酱油，下同）3/2茶匙，生粉1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少许。②生抽1汤匙，糖1/4汤匙，生粉1/2茶匙，麻油少许，水3汤匙。③生油1汤匙，姜丝少许。

做法：(1)将菜洗净切粗丝，放入热锅中炒片刻，下盐适量，加上盖猛火煮3分钟取出备用。(2)冬菇浸软去蒂与瘦肉均切成丝。将调料①放入肉丝中拌匀备用。(3)铁锅热后放入1汤匙油，将姜丝、肉丝、冬菇丝炒匀，拌进菜丝中上碟。(4)将调料②拌匀，淋在碟上，上盖后用猛火蒸8分钟即可。

※※※※
※※※※冬菇肉丝扒绍菜※※※※
※※※※

※※※※材料：光鸡半只约500克，黑麻油500克，姜200克，杞子5克。

※※※※调料：米酒150克，清水500克，精盐5克。

※※※※做法：(1)将鸡洗净去内脏，晾干备用。
※※※※(2)把鸡切成约3厘米长的块状，姜切片备用。
※※※※(3)烧热锅，用50克黑麻油放入锅内，加姜片爆香。(4)再把鸡肉放入锅内轻炒匀。(5)加入清水500克、米酒150克及盐5克于锅内。(6)用猛火煮滚，用中火煮至熟透便成。

※※※※功能：益气，温中，补精，添髓，安胎，滋润肠胃，防衰老。

※※※※杞子麻油焖鸡※※※※

※※※※
※当※
※归※
※※
※杞※
※子※
※煲※
※海※
※蟹※
※※

材料：海蟹2只，当归10克，杞子20克，黑枣20克。

调料：精盐5克，清水500克，米酒250克，姜片5克。

做法：(1)将海蟹洗净，拔壳去鳃，切块备用。(2)将切好的海蟹放入锅内。(3)加入当归、杞子、黑枣。(4)再加入500克清水和米酒250克。(5)用猛火煲滚，然后用慢火约煲60分钟，放盐调味原锅上桌。

功能：补心益肺，清热，化痰，消炎，润肠，杀虫，止痛，解渴醒酒，止咳除烦，安胎。

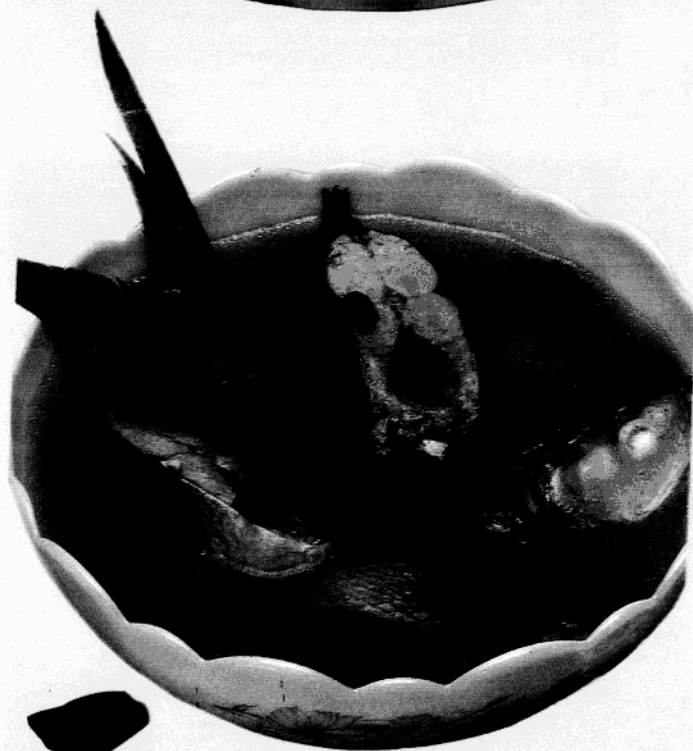
材料：杞子50克，冬菇10克，红枣15克去核，虱目鱼一条。

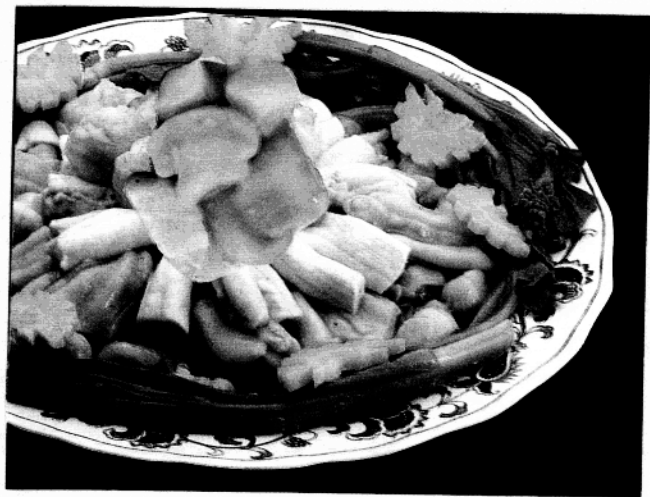
调料：米酒10克，精盐5克，味精2克，清水750克，姜片5克。

做法：(1)将虱目鱼去鳞和内脏，洗净备用。(2)将虱目鱼切成约3厘米厚。(3)洗净瓦锅放入清水750克。(4)加入杞子、红枣。(5)将虱目鱼放进锅内。(6)加入冬菇、米酒、姜片。(7)煲滚后，再加入精盐，继续煲至熟透，再加入味精即起锅。

功能：补虚益气。

※※※※
※杞※
※菇※
※煲※
※虱※
※目※
※鱼※
※※





材料：鸡腰250克，干竹笋25克，蘑菇100克，菜远12条，红萝卜5片，浅色酱油（即生下同）20克。

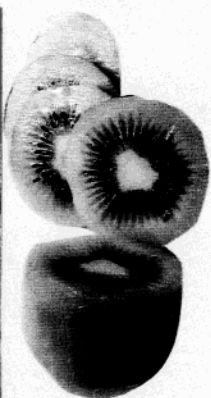
调料：①蚝油5克，老抽（浓色酱油，下5克，上汤15克，白糖5克，味精2克，姜0克，麻油、胡椒粉各1克。②生粉10克，15克。③糖3克，水200克，鸡精1粒。

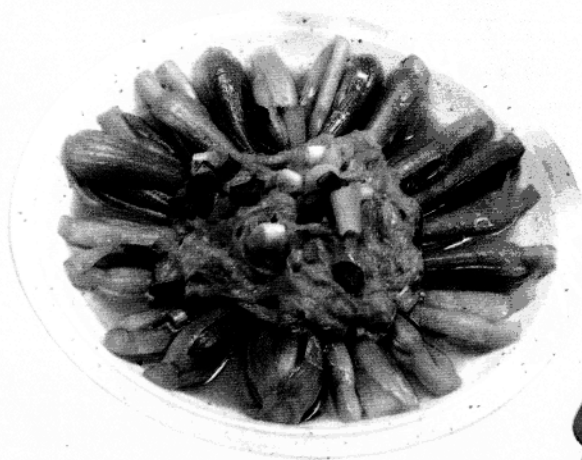
材料：嫩鸡1只，冬菇25克，黄帝豆200克，金针菇100克，麻油15克，清水1000克。

调料：精盐5克，味精1克。

做法：(1)将鸡洗净切块，冬菇去蒂浸软，金针菇浸软、黄帝豆洗净备用。(2)热锅下麻油15克，鸡块入锅炒匀。(3)加清水、冬菇、金针菇、黄帝豆等，在锅内煮软、熟后，再撒盐、味精炒匀便成。

功能：补气强身，益胃助食，降血脂。





西红柿炒蛋

材料：西红柿300克，鸡蛋3只。

调料：盐、味精各1/2茶匙，糖1汤匙，蕃茄汁1汤匙，生粉1/2茶匙，葱1条切成段，胡椒粉、麻油各少许。

做法：(1)将西红柿去蒂、洗净，切成菱形小丁，用1汤匙生油爆炒2分钟，铲起，加生粉1/2茶匙，适量盐捞匀。(2)鸡蛋拌匀，烧热锅下油快炒至熟，加入葱和西红柿炒匀。(3)下调料拌匀上碟即成。

※※※※※
※碧※※※※※
※绿※※※※※
※扒※※※※※
※豆※※※※※
※衣※※※※※

材料：豆衣（即豆包）1包，菜心400克，红尖椒1只（切成圆圈），葱1条（切成粒）。

调料：盐、味精各1/2茶匙，糖1/3茶匙，酱油1/2茶匙，生粉1/2汤匙，胡椒粉、麻油各少许，清水1汤匙，以上调料拌匀。

做法：(1)将菜心洗净并切成20厘米左右长。(2)将豆衣切对半。(3)将菜心炒熟排在碟上。(4)烧热锅下油1汤匙，爆香红尖椒及葱，下清水5汤匙，再加入豆衣慢火煮约3分钟后，放入调料勾芡铲在菜心面上即可。

※※※※ 材料：蟹肉150克，青豆15克，粟米1罐，
 ※※※※ 火腿茸10克，上汤500克，生油5克。
 ※※※※ 什锦蟹肉羹 调料：精盐4克，麻油1克，胡椒粉0.5克，
 ※※※※ 生抽5克，白糖2克，米酒5克，姜3片，粟粉20
 ※※※※ 克，清水15克。
 ※※※※ 做法：(1)青豆放进滚水中煮5分钟，捞起
 ※※※※ 放进清水浸凉，取出沥干水。(2)烧热锅下油5
 ※※※※ 克，爆姜片，赞酒5克，放进上汤及粟米煮滚，
 ※※※※ 下调料，加进蟹肉搅匀，煮开，湿粟粉勾芡加
 ※※※※ 包尾油，盛起在汤碗中，取出姜片，放进火腿
 ※※※※ 茸便成。
 ※※※※ 功能：补心益肺，清热，化痰，消积，润
 肠。

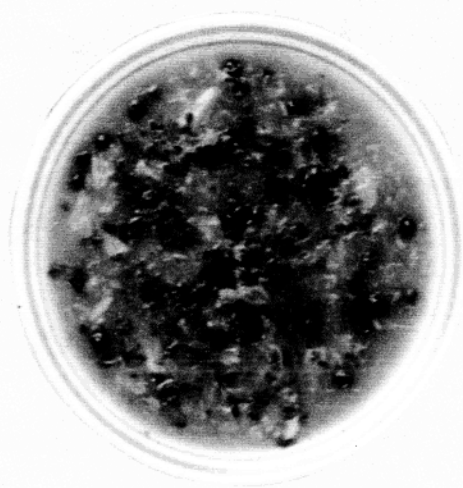
材料：光乳鸽1只，约250克，酸子姜50克，
 葱1条。

调料：生抽1汤匙，盐、味精各1/2茶匙，
 糖2汤匙，茄汁2汤匙，豉汁2茶匙，上汤2汤匙。

做法：(1)将乳鸽洗净抹干水分，涂上1茶
 匙酱油，烧热锅下油煎鸽至金黄色取出，斩块
 放入瓦锅内焗。(2)烧熟瓦锅并加入酸子姜和调
 料，用慢火焗至乳鸽熟即可。

特点：此菜是夏天的佳肴，因夏天的子姜
 最嫩而不辣。

※※※※
 ※※※※ 子
 ※※※※ 姜
 ※※※※ 焗
 ※※※※ 乳
 ※※※※ 鸽
 ※※※※





※※※※
※※※※
※※清※※※※
※※炖※※※※
※※鸡※※※※
※※肉※※※※
※※汤※※※※
※※※※

材料：母鸡1只，约700克，杞子30克。

调料：蒜头8粒，米酒100克，盐、味精各适量，清水1500克。

做法：(1)将鸡宰好，洗净，切块约3厘米厚，蒜头去衣，洗净拍碎备用。(2)鸡块放入瓦锅内，加入清水、米酒、杞子、蒜头、盐和味精。(3)猛火炖沸后，改用慢火续炖30分钟，即可盛起上桌。

功能：补虚养血、明目提神。