

吃

出

健

康

来

绿色

色健康

食尚生活丛书

竹林 编著



中国戏剧出版社

健康
未出

C 綠

食譜
食譜
食譜

食譜



绿色健康食尚生活丛书

编 著:竹 林

责任编辑:肖 楠 王媛媛

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100089

电 话:84042552(发行部)

传 真:84042552(发行部)

电子信箱:fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市科星印刷有限责任公司

开 本:850mm × 1168mm 1/32

印 张:160

字 数:3200 千

版 次:2005 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-104-02161-2/C·160

定 价:500 元(全 20 册)

版权所有 违者必究



目 录

三鲜豆腐盒 1	松子鸡 17
燕巢凤尾虾 1	豆苗山鸡片 18
花菇田鸡 2	叉烤野鸡片 18
玉兔海参 2	龙肝凤脑 19
瓢豆腐 3	八宝酿香瓜 20
掌上明珠 4	香蕉果炸 21
砂锅鲥鱼 5	桂花糖大栗 21
香酥鹌鹑 5	大煮干丝 22
汤泡肚尖 6	五味干丝 23
和合腰子 7	炆思豆腐 23
八公山豆腐 8	镜箱豆腐 24
凉拌四宝 8	平桥豆腐 25
鲜莲炒子鸡 9	雪花豆腐 26
核桃鸡条 10	冬菇笋炖老豆腐 26
银杏芋泥 11	素熘鹅皮 27
芝麻豆腐 11	菊叶玉板 28
凤炖牡丹 12	人参珠鸡 28
砂锅豆腐 13	荷叶粉蒸鸡 29
椿芽焖蛋 13	虾仁拉丝蛋 30
荷叶包鸡 14	一品罗汉菜 30
寿桃豆腐 14	三美豆腐 31
菊花鸡丝 15	奶汤鲜核桃仁 32
鸡茸蛋 16	软烧豆腐 33



目 录

- | | |
|-----------|-----------|
| 龙潭钓玉牌 33 | 菊花肉片 51 |
| 炸菠菜脯 34 | 芙蓉套蟹 51 |
| 挂霜丸子 35 | 山药枸杞蒸鸡 52 |
| 杏仁豆腐 35 | 蜜桃鸭 53 |
| 鸳鸯珍珠汤 36 | 山药鱼片 53 |
| 绣球全鱼 37 | 人参枸杞鸡棒 54 |
| 鸡汁燕窝 38 | 黄焖狗肉 55 |
| 莲香脱骨鸡 38 | 冬虫夏草鸡 55 |
| 南乳笋鸡 39 | 杞子炖牛鞭 56 |
| 金钱鸡卷 40 | 枸杞番茄鱼片 56 |
| 烩金银丝 41 | 黄芪鹌鹑 57 |
| 腐皮包黄鱼 41 | 鸡肾参炖鸡 57 |
| 炸鱼卷 42 | 虫草全鸭 58 |
| 丰收龙舟 43 | 鲜炖豆腐 58 |
| 三鲜冰豆腐 45 | 麻油胡椒虾 59 |
| 炒素腰花 46 | 当归鸽 59 |
| 爆素鳝丝 46 | 鹿茸鸽汤 60 |
| 鲜蘑菇炖豆腐 47 | 人参蒸鸽 60 |
| 排骨汤 48 | 淮杞炖鸽 60 |
| 清炖鲶鱼 48 | 炖蚌鸽 61 |
| 豆腐皮春卷 49 | 油酥鸽 61 |
| 芥菜冬笋 50 | 当归炖乌鸡 62 |
| 蟹扭豆腐 50 | 北芪炖乌鸡 62 |



目 录

- | | |
|-----------|------------|
| 豉椒炒田鸡 63 | 叉烧炒蛋 77 |
| 凉瓜田鸡 63 | 绉纱鸽蛋 78 |
| 枸杞当归鸭 64 | 香露原盅炖冬菇 79 |
| 薏米炖鸭 64 | 燕窝鸽蛋汤 79 |
| 草菇炖双鸽 65 | 莲子鸽蛋茶 80 |
| 洋葱煎蛋饼 65 | 杏元鸽蛋茶 80 |
| 咸蛋蒸肉饼 66 | 菊花龙虎凤 81 |
| 黄甫蛋 66 | 清甜莲子 82 |
| 椒盐炒蛋 67 | 满坛香 82 |
| 蒸三色蛋 68 | 虎皮鸽蛋 84 |
| 海棠冬菇 68 | 雪里藏珠 85 |
| 池塘莲花 69 | 盐爆海肠子 85 |
| 佛手排骨 70 | 油爆鲜贝 86 |
| 牡丹煎酿蛇脯 70 | 炒生鸡丝 87 |
| 羔烧羊肉 71 | 酱爆熏鸡 88 |
| 炸八块 72 | 苦菜芽炒鸡丝 88 |
| 山甲田鸡片 73 | 苹果鸡 89 |
| 草菇烧笋 74 | 生菜扒鸡腿 90 |
| 酸辣虾仁烘蛋 74 | 沙锅牛尾 91 |
| 干炸肝花 75 | 蒜子牛蹄黄 92 |
| 鸳鸯戏水 76 | 冬瓜盅 92 |
| 烧肉藏珠 76 | 鸡粥鲜桃仁 93 |
| 荔枝虾球 77 | 焖大虾 94 |



目 录

蜜汁梨球	95	奶汤鸡脯	111
蜜汁金枣	95	蜜汁山药	112
龙眼凤肝	96	蜜汁三果	113
凤尾金鱼	97	蜜汁白果	114
芝麻鱼球	97	挂霜莲籽	114
无锡鸭	98	琉璃桃仁	115
滑炒里脊丝	99	冰糖银耳	116
一品寿桃	99	冰糖百合	116
八宝梨罐	100	炸藿香	117
酿银瓜	101	炸荷花	118
蜜汁肥桃	101	水晶桃	118
炆红果	102	西瓜冻	119
拨丝空心小枣	103	玫瑰里炸	120
炸豆腐丸子	103	八宝梨罐	121
珍珠豆腐羹	104	炒全蟹	122
余发菜三丝	105	软豆腐脑	122
素锅烤鸭	106	锅爆豆腐	123
孔府一品锅	106	豆腐箱子	124
八仙过海闹罗汉	107	糟煨茭白	125
菊花芸豆	108	虾籽炒蒲菜	126
清汤鲍鱼	109	肉丝拉皮	126
清汤芙蓉黄管	109	水晶肘子	127
清汤干贝菊花菇蟹			



目 录

- | | |
|-----------|-------------|
| 清蒸鲥鱼 128 | 清汤抄手 146 |
| 烧荷包鲫鱼 129 | 提丝发糕 147 |
| 糟溜牡丹鱼 130 | 担担面 148 |
| 糖醋棒子鱼 131 | 黄豆炖猪蹄 149 |
| 凤翅熊掌 132 | 枸杞鸭 149 |
| 彩云鱼肚 133 | 莲子粥 150 |
| 蟹黄鱼肚 134 | 泥鳅豆腐煲 150 |
| 白扒鱼肚 135 | 莲子猪心粥 151 |
| 拔丝金枣 135 | 炖鱼头 152 |
| 白扒裙边 136 | 淮山鸡粥 152 |
| 扒鲍鱼芦笋 137 | 花椒炖水鸭 153 |
| 扒原壳鲍鱼 138 | 冬虫夏草猪肝粥 154 |
| 虾籽烧海参 138 | 芡实猪肚汤 154 |
| 熬黄花鱼 139 | 熊掌豆腐 155 |
| 糟煨冬笋 140 | 啤酒鸭火锅 156 |
| 山东菜丸 140 | 魔芋鸭火锅 157 |
| 羊耳鸡塔 141 | 清汤火锅 158 |
| 火爆腰花 142 | 香炸芝麻大虾 159 |
| 手抓西红柿 143 | 干煸四季豆 160 |
| 绍子烘蛋 143 | 鱼香腰花 161 |
| 剁椒三明柿 144 | 豆瓣海参 162 |
| 拔丝香蕉 145 | 麻油鸡 163 |
| 鳝鱼鸡蛋卷 145 | 猪爪发菜汤 163 |



目 录

豆芽猪血汤 164

蔬菜云吞汤 164

苦瓜排骨汤 165

牛肉酸菜汤 165

榨菜鸡蛋汤 166

鸡丝豌豆汤 166

竹节汤 167

冬瓜鲤鱼汤 168

牛肉米汤 168

鸡肉蛋花汤 169

三鲜鸡糕汤 169

双色鸡丸汤 170

鲫鱼豆腐汤 171

干煸鳝鱼丝 171

金钱口蘑汤 172

板栗红烧肉 172

腊肉 173

肉丝炒蛋 174

五香狗肉 174

红煨乳鸽 175

烹鹌鹑 176

红焖麻雀 176

清炸麻雀 177

鲜果明珠羹 178

香蕉西米羹 179

宝酿龙瓜 179

白鲞扣鸡 180

蟾宫折桂 181

三鲜砂锅 182

双鞭壮阳汤 183

十全炆补汤 184

五柳鱼丝 185

川贝炖鹧鸪 185

荷叶蒸虾 186

四色豆腐 186

凉拌豆腐 187

油豆腐粉丝 188

油豆腐塞肉 188

红烧油豆腐 189

莲蓬鸡糕 190

翡翠豆腐 190

红烧牛肉 191

湖南捆肉 191

香味土豆 192

红烧鹿筋 193

红烧熊掌 193



目 录

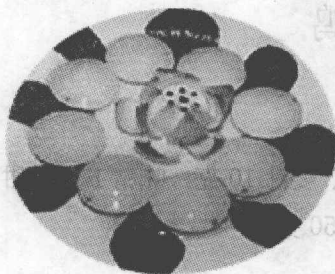
菜莲子汤	195	虾仁汤河粉	213
炒五彩头	195	干烧牛肉片	213
甜菜豆腐	196	海鲜豆腐羹	214
蒸甜菜丸子	197	咖哩鸡	214
蘑菇焖土豆	198	干烧鱼	215
灵芝恋玉蝉	198	青菜汤	215
红焖通心河鳗	200	酸菜牛	216
干炸鱼条	201	炸鸡排	216
东璧龙珠	202	葱油饼	217
佛跳墙	203	鼓椒虾	217
拉糟鱼块	205	干烧虾	218
鱼腩煲	205	素炒鸡丁	218
油条西舌	206	豌豆鸡丝	219
油爆双脆	207	沙锅鱿鱼	219
菊花鲈鱼	207	沙锅鳝鱼	220
太极芋泥	208	沙茶牛肉	220
花卷鱿鱼	208	清炒虾仁	221
生炒海蚌	209	茄汁牛排	222
头粿	209	茄汁鸡肉	222
冰糖燕窝	210	马蹄鸡丁	223
白炒响螺	211	莲子鸡丁	224
白拌黄螺	212	红豆沙包	224
猪排汤河粉	212	咖哩牛肉	225



三鲜豆腐盒

【原料】

豆腐 250 克，海参 50 克，虾仁 50 克，香菇 50 克，酱油 15 克，料酒 15 克，盐 2 克，味精 4 克，葱、姜各 25 克，油、高汤、淀粉各适量。



【制作】

- 1、将豆腐切成长方形，抹上酱油，过油炸至黄金色捞出控油。
- 2、虾仁、海参、香菇洗净均切成小丁，加入盐、料酒、姜末、葱末、味精绞成馅。

3、将炸好的豆腐切小口挖空，添入三鲜馅，将掏出的豆腐盖上成盒状，依次做完置碗中，加入高汤、料酒、葱、姜、酱油、味精上锅蒸透入味，沥干水分。起锅将原汁烧开后去浮沫，淋水淀粉勾芡浇在豆腐盒上即可。

燕巢凤尾虾

【原料】

活大虾 500 克，马铃薯 200 克，发菜 5 克，香菜 1 棵，水发香菇 25 克，熟青豆 15 克。

【制作】



- 1、马铃薯切丝下盐水浸泡后，用干淀粉和面粉拌匀。
- 2、虾去头壳洗净，加调料，淀粉拌匀，马铃薯丝摆成燕窝状，下7成热油中炸至浅黄色。
- 3、香菜放在盘中呈树枝状，”燕窝”放上方。发菜放根部。
- 4、虾在5成热油中划散。青豆、香菇煸炒后加调料和鸡汤烧开勾芡，倒入虾炒均，出锅装在燕窝内即成。

花菇田鸡

【原料】

去皮田鸡腿 400 克，水发花菇 150 克 姜汁 10 克，味精 1 克，甜米酒、精盐、湿淀粉各 5 克、鸡汤 250 克。

【制作】

- 1、将田鸡腿入开水锅中略烫捞出洗净沥干，用姜汁、精盐、甜酒、味精腌渍入味，水发花菇去蒂洗净。
- 2、取碗一只，将田鸡腿排列在碗中，花菇放在田鸡腿上面，加入猪油、鸡汤，另用 1 只盘子盖好，上笼旺火蒸 15 分钟取出，拣出花菇，将蒸田鸡的原汤滗入锅中，田鸡腿翻扣在盘中。

玉兔海参

【原料】

水发海参 400 克，水发冬菇 25 克，生鸡脯肉 100 克，鸡蛋清 5 个，鱼肉 50 克，小白菜心 12 棵，猪肥膘肉 25 克，葱段 15 克，



姜片。肉入案，每个一开时间中瓢豆腐，瓢变瓢豆腐，不一

【制作】

1、水发海参每根一剖为二洗净放碗中，加入鸡汤 200 克、鸡油 15 克、绍酒 10 克、精盐 1 克、葱节 5 克、姜片 5 克、上笼蒸 20 分钟，取出海参，汤汁留用。

2、鸡脯肉、鱼肉、肥膘肉剁成茸泥，冬菇切成末，放入碗中，加精盐 1 克，味精 0.2 克、胡椒粉、绍酒、葱姜汁、干淀粉 5 克，搅拌均匀成三鲜馅心。

3、海参酿上三鲜馅心，鸡蛋清放入碗内用筷子搅打成泡沫状，加入味精 0.3 克、盐 0.5 克、干淀粉搅拌成蛋泡糊。取汤匙 12 把抹上冷猪油，将剩下的三鲜馅心分别抹在汤匙里，再将蛋泡糊堆抹在上面成兔状，上笼蒸 5 分钟取出。同时将白菜用开水烫一下，放入在圆盘周围，小白兔头朝里分摆在菜心上，中间放海参。

4、锅上火，倒入蒸海参的汤汁，加剩下的鸡汤、味精，烧开的撇去浮沫，用湿淀粉勾薄芡，淋上鸡油，浇在海参上即成。

瓢豆腐

【原料】

洁白嫩豆腐 500 克，精腿肉 100 克，虾仁、绍酒巴、白糖各 50 克，姜末 5 克，味精 1.5 克，精盐 4 克，醋 15 克，豆油 100 克。

【制作】

1、将精腿肉洗净，去皮去骨，粗斩成肉末，加盐、味精、姜末、虾仁，拌匀成馅料。将豆腐切成 5 厘米见方的小块，入开水锅焯



一下，使豆腐变硬，在每块豆腐中间切开一个小洞，塞入肉馅成坯。

2、取鸡蛋清打成泡沫状，加绿豆粉拌成飞糊。

3、炒锅上旺火，下油烧至四五成热，将豆腐夹肉生坯分别滚上飞糊，下油锅炸至豆腐外表起软壳、呈金黄色，捞出装盘。

4、炒锅内留油少许，加糖、醋、绍酒、鲜汤烧开，用湿淀粉勾薄芡，淋麻油，浇在豆腐上即成。

掌上明珠

【原料】

鸭掌 10 个，青虾仁 150 克，鹌鹑蛋 10 个，猪肥膘肉 25 克，鸡蛋清 25 克，香菜末、火腿末各少许，鸡油。

【制作】

1、把鹌鹑蛋放入凉入锅中烧开后，再用小火煮 5 分钟，把蛋捞出放于冷水中，然后剥去蛋壳。鸭掌煮熟后去骨，将筋扞断，用料酒 5 克、盐 1 克拌匀稍腌一下。把青虾与肥膘肉一起剁成茸，并放入 1 克盐、2 克味精、鸡蛋清、葱姜水和 5 克料酒以及湿淀粉搅匀成虾肉泥。

2、将鸭掌蘸些面粉，把用虾肉泥挤成的小丸子放在上面，用尺子抹平，再把鹌鹑蛋按在上面中央部，两边粘上火腿末香菜末，码入盘中，上屉蒸透即成“掌上明珠”。

3、炒勺上火，放入鸡汤，加入 1 克盐、5 克料酒、3 克味精，汤烧开后放入适量湿淀粉勾成芡汁，淋入鸡油烧在盘中的“掌上明珠”上即可。



砂锅鲑鱼

【原料】

净鲑鱼 750 克，火腿 25 克，葱段、姜片各 10 克，精盐 5 克，酱油 20 克，醋 10 克，绍酒 10 克，菜油 50 克。



【制作】

1、鲑鱼擦去肚膛黑膜，洗净血污，从中切成 2 段，火腿切成片待用。

2、锅置旺火上，放入菜油烧至五成热时，将鱼皮朝下稍

煎，烹入绍酒、醋、酱油、和清水 500 克烧开后，装入砂锅再加精盐、葱段、姜片、火腿片，盖上砂锅盖，置炭火炉上细炖，保持汤面上偶冒小泡，待汤汁浓稠时，拣去葱、姜即成。

【特点】

此菜汤味鲜醇，脂厚鱼香、鲜味透骨。

香酥鹌鹑

【原料】

净肥嫩鹌鹑 10 只（约重 1000 克），葱段 10 克，姜片 10 克，花椒 3 克，桂皮 5 克，八角 3 克，陈皮 3 克，丁香 2 克，精盐 7.5 克，绍酒 10 克，干淀粉 50 克，麻油 10 克，熟菜油 2000 克（约耗 60



克)。

【制作】

1、将鹌鹑从脊背开刀，除出内脏，洗净血水沥干拍平，撒上精盐和绍酒，用手揉擦均匀后放入盆内，加花椒、丁香、桂皮、八角、陈皮、葱段、姜片腌渍半小时左右，入笼以旺火蒸至肉酥烂时取出。

2、锅置旺火上，放入熟菜油烧至七成热，将鹌鹑先撒上干淀粉，再胸脯向下放入油锅炸制，炸至鹌鹑外皮呈金黄时捞出，淋麻油码放在大盘内即成。

【特点】

此菜外形宛好琵琶平展，色泽金黄、干香扑鼻，肉酥烂无柴感，小骨亦酥脆可食。

汤泡肚尖

【原料】

猪肚尖 250 克，油菜心 30 克，干口蘑 15 克，鸡油 15 克，鸡汤 600 克，料酒 10 克，胡椒粉 1 克，盐 5 克，味精 2 克，姜片 5 克。

【制作】

1、把猪肚尖(猪肛贲门处)洗干净，用刀片去外皮、刮去油丝。把肚尖里面用刀每隔 1~1.5 毫米宽切一直刀，深约 2/3 厚，而后横着刀纹每隔 2~3 毫米宽切断，切成 5~6 毫米宽、2~3 厘米长的坡刀片。

2、用开水泡发干口蘑，择洗干净后，片成 1~1.5 毫米厚的片，再洗两次，然后把油菜心洗干净。



3、旺火上架上炒勺，倒入鸡汤，加入口蘑片、姜片和味精、盐4克。汤烧开后撇去浮沫，放入油菜心，随手把汤倒入容器里，浇上鸡油。

4、把炒勺放在旺火上，倒进500克开水，再加入料酒、味精。

5、水烧开后，放进肚片氽一下，马上捞出摆在盘里，撒上胡椒粉，同鸡汤一起送上餐桌，把肚片再倒入鸡汤中即可。

和合腰子

【原料】

猪腰（4只）、鸡肉（125克）、鲜蘑菇（40克）、火腿（20克）、黄酒（20克）、精盐（4克）、鸡蛋（4只）、干菱粉（40克）、麻油（少许）。

【制作】

1、先将猪腰去净骚心，用清激发煮熟，切成32个2分厚的小块，每块拌上干菱粉。

2、将鸡肉切成茸，将鲜蘑菇和火腿切成末子，加鸡蛋（打匀）、酒、盐调匀。

3、然后将一片腰片放在上面，一片放在下面，中央夹鸡茸，成为和合腰子。

4、取盘子，盘内搽麻油，把和合腰子放入，上笼蒸，约十分钟可蒸熟。再用清汤，菱粉，盐调卤，浇了再吃。