

厨艺一点通CHUYI YIDIANTONG

学生营养菜谱

XUESHENG YINGYANG CAIPU

丛书主编 方爱平

编 著 吴绪维 张莲英



湖北科学技术出版社

学生营养菜谱

XUESHENG YINYANG CAIPU

编 著 吴绪维 张莲英



湖北
科学
技术
出版
社



丛书主编 方爱平



厨艺一点通

学 生 营 养 菜 谱

图书在版编目(CIP)数据

学生营养菜谱/吴绪维,张莲英编著. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 1999.9

(厨艺一点通)

ISBN 7-5352-2324-9

I.学… II.①吴… ②张… III.营养-菜谱-学生
IV.TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (1999) 第34844号

厨艺一点通

学生营养菜谱

©吴绪维 张莲英 编著

策划: 1212编辑室

封面设计:章仲志

责任编辑:李荷君

版面设计:江松多媒体

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话 86782508

地 址: 武汉市武昌黄鹄路75号

邮编 430077

电脑制版: 江松多媒体

邮编 430012

印 刷: 深圳市金湖企业公司印刷

880mm × 1194mm 32 开 2.5 印张

80 页

1999 年 9 月第 1 版

1999年9月第1次印刷

印数:1-10 000

ISBN 7-5352-2324-9/Z · 133

定价:15.00元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

目 录

西兰花鱼球	1
串烧白鳗	2
辣子兔丁	3
脆浆鱼条	4
扇面鱼糕	5
香菠溜鱼片	6
银湖玉米鱼脯	7
川味豆花鱼	8
吉利炸鱼排	9
清蒸鱼嘴	10
豉香蒸扇贝	11
幡桃生鱼米	12
油爆鳝片	13
四喜汤圆	14
豆泥脆鲜奶	15
三色鱼线	16
北菇扒菜胆	17
蒜仔碎骨鳝	18
宫保蛙腿	19
爆炒四鲜	20
芝麻蹄花	21
掌上明珠	21
木樨炒肉	22
花仁炖猪肚	23
汽水蒸肉	24
锅仔八爪鱼炖肉	25
番茄排骨汤	26
菱角扒四蔬	28
奶油鱼片番茄汤	29
葱烧鹌鹑	30
瓦罐乳鸽汤	31
碧绿金银鱿	32
滑蛋鲜虾仁	33
核桃小炒皇	34
虾仁玉米羹	35
三色蒸水蛋	36
金钱蒸财鱼	37
豆腐蒸蟹	37
锅塌豆腐	38
蜜枣羊肉	39



橙香鸭块	40
柠檬汁煎软鸭	41
豉汁蟠龙鳗	42
韭黄炒鸡丝	43
鱼头补脑汤	44
“雀巢”腰果鸡丁	45
银鱼炒蛋	46
水煮牛里脊	47
血糯蒸牛肉	48
豉椒牛肉	49
时果咕嚕肉	50
干炒鱼点	51
金菇牛肉卷	52
茭实炒丝瓜	54
奶扒白菜心	55
脆炸果圈	56
椰汁赤豆沙	57
家乡灌大肠	58
茄汁玉米鱼	59
什锦大素烩	60
酥香牛肉饼	61
开洋大白菜	62
蒜茸西洋菜	63
田园锅巴	64
油煎剥皮鱼	65
虾米冬瓜汤	66
椒盐排骨	67
腰果西芹	68
一品瓜盅	69
蕨菜里脊丝	70
紫金凤爪煲	71
佛手菊花包	72
炸酥饺	73
富贵银元宝	74
水晶菠萝糕	75
腊味春卷	75
常用名词术语	76

西兰花鱼球

学生营养菜谱

XUESHENG YINGYANG CAIPU

吃出智慧

主料 黑鱼肉300克。

配料 西兰花150克、鸡蛋清50克。

调料 高汤、精盐、味精、淀粉、姜、葱各少许、色拉油750克(实耗75克)。

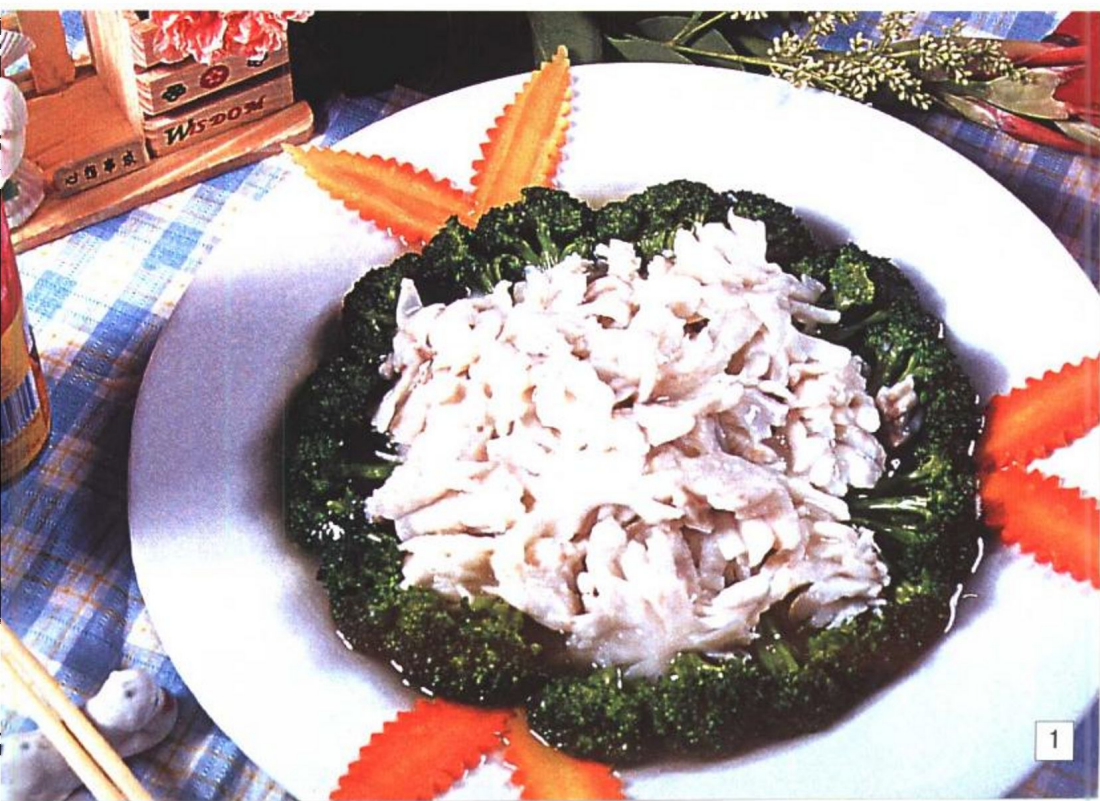
作法 1. 将黑鱼肉去皮,在鱼肉上刮上较细的多十字花刀,改刀成小菱形块,用清水漂洗,放入盐、鸡蛋清、味精和淀粉上浆。西兰花切瓣、洗净、焯水,加味炒熟后,摆在盘子周围。
2. 炒锅置中火上,下色拉油烧至四成热,放入上浆黑鱼

肉,过油至断生,翻卷后形似球状捞起。

3. 锅留底油,放入姜片、葱段、高汤、精盐、味精和鱼球烧沸,用湿淀粉勾芡,淋油,起锅,放在西兰花中间即成。

特点 清淡可口,口味咸鲜。荤素搭配,富含蛋白质、维生素,营养均衡,适合学生食用。

诀窍 黑鱼肉刮花刀时,应注意力度,不能将鱼肉切断,应粗细均匀;鱼球过油时,油温不宜过高。





串烧白鳗

主料 白鳗300克。

配料 葱头片、红椒片各少许。

调料 荆沙酱(或豆瓣酱)、盐、白糖、味精、红油、淀粉各少许、色拉油750克(实耗75克)。

作法 1. 将白鳗切成圆薄片，加盐、料酒、味精、淀粉腌渍上浆。

2. 用竹扦将白鳗片、葱头片、红椒片穿成串，下入六成热油锅中炸熟，摆盘。

3. 锅留底油，加蒜茸煸香，下荆沙酱，盐糖、味精勾芡，淋上红油，浇在摆中白鳗上即成。

特点 口味咸鲜带香辣；白鳗乃河鲜中的上品，营养丰富，串类食品中学生多喜食用。

诀窍 白鳗片在用竹扦穿插前，应腌渍入味，否则白鳗味道不佳。



辣子兔丁

主料 兔肉350克。

配料 菱形干辣椒75克、熟芝麻少许、花椒10粒。

调料 盐、料酒、味精、白糖、红油各少许、色拉油750克(实耗75克)、姜、葱、蒜茸适量。

作法 1. 将兔肉切成2厘米见方的小块，加盐、料酒、味精、姜、葱腌渍10分钟。

2. 锅置中火上，油烧至六成热，下入兔肉丁炸至金黄色捞起。

3. 锅留底油，姜粒、蒜茸、花椒煸香，再下干红椒煸炒后，加入兔丁、盐、糖、味精、料酒、红油翻炒，撒上芝麻、葱花即成。

特点 兔丁干香鲜辣，刺激食欲。兔肉脂肪少瘦肉多，尤其适合较胖的学生食用。

诀窍 炸兔丁时，油温不宜过高，火不宜过大，应小火慢炸，才能使兔丁内外一样焦脆。

脆浆鱼条

主料 鲢鱼肉250克。

配料 脆浆糊200克。

调料 盐、味精、料酒、姜、葱各少许，色拉油750克(实耗75克)。

- 作法**
1. 将鲢鱼肉去皮去大刺，改刀成6厘米长、宽高均为1厘米的条，加盐、味精、料酒、姜、葱腌渍待用。
 2. 调制脆浆糊，将七成面粉、三成生粉、鸡蛋清50克、水、香甜泡打粉、色拉油少许调制脆浆糊。
 3. 锅置旺火上，将油烧至五成热，鱼条逐条裹上脆浆糊下入油锅中炸至浮起，色泽淡黄，捞起装盘即成。

特点 口感脆嫩，色泽淡雅；鱼肉无刺，适宜学生食用。

诀窍 此菜关键调制脆浆糊。面粉与生粉之比为7:3，泡打粉适量，最后加入色拉油搅匀。



主料 净鱼茸100克。
配料 肥肉50克、菜芯10棵、
 鸡蛋1个。
调料 精盐、味精、淀粉、色
 拉油、姜、葱各少许。

扇面鱼糕



作法

1. 将肥肉切成绿豆大小的丁，菜芯削头整理好，姜、葱泡水待用。
2. 净鱼茸加肥肉丁、精盐、蛋清、姜葱水、味精搅拌上劲，再加淀粉拌匀。
3. 将拌匀的鱼茸倒入抹过油的盘中用刀整理成长方形，上笼蒸20分钟取出，在鱼糕表面抹上蛋黄液，继续上笼蒸20分钟取出，改刀装盘呈扇形。

4. 菜芯焯水，清炒后伴后在鱼糕旁边，锅中加少量色拉油，放入盐、味精，勾薄芡，淋上油，浇在鱼糕上即成。

特点 口味咸鲜，清淡嫩爽，荤素搭配，营养丰富。

诀窍 鱼糕中应加入少量肥肉丁，蒸出的鱼糕才滑嫩爽口，在搅拌鱼茸时，应在鱼茸上劲后，再加淀粉拌匀，而且淀粉用量比做鱼丸要多。

香菠溜鱼片

主料 鲢鱼肉200克。

配料 菠萝100克，鸡蛋1个。

调料 盐、白醋、味精各少许，蕃茄酱20克，白糖50克，淀粉20克，面粉5克，色拉油750克(实耗75克)。

作法 1. 将鲢鱼肉切成4厘米长、2厘米宽的片，加盐、味精、料酒腌渍片刻；菠萝改刀成薄片待用。
2. 用水、全蛋、盐、淀粉、面粉调制成全蛋糊。
3. 将色拉油烧至五六成热把鱼

片裹上全蛋糊后，逐片下入油锅中炸至黄色，捞起后，高油温再炸至金黄色。

4. 留底油，加入白糖、水、蕃茄酱、少许盐、白熬成蕃茄汁，接着加入菠萝片、鱼片后勾芡，淋上热油，装盘。

特点 色泽红中有黄，水果入肴使此菜营养具有互补性。

诀窍 此菜关键是熬蕃茄汁，制作出的色泽应以橙红色为佳；注意白糖应多一点，白醋应最后放。



主料 鱼茸100克。

配料 鱼丸6个、玉米粒100克、西兰花50克、鸡蛋1个(取蛋清)。

调料 盐、味精、湿淀粉、色拉油各少许。

作法 1. 西兰花改瓣、焯水、上味待用；鱼茸加盐、味精制成鱼馅，做成鱼丸状，粘上玉米粒，放在盘中，周围摆上鱼丸，上笼蒸熟，拿出待用。
2. 锅置中火上，加水、盐、味精，用湿淀粉勾芡，淋上蛋清推散，浇上少许即成银湖白汁。

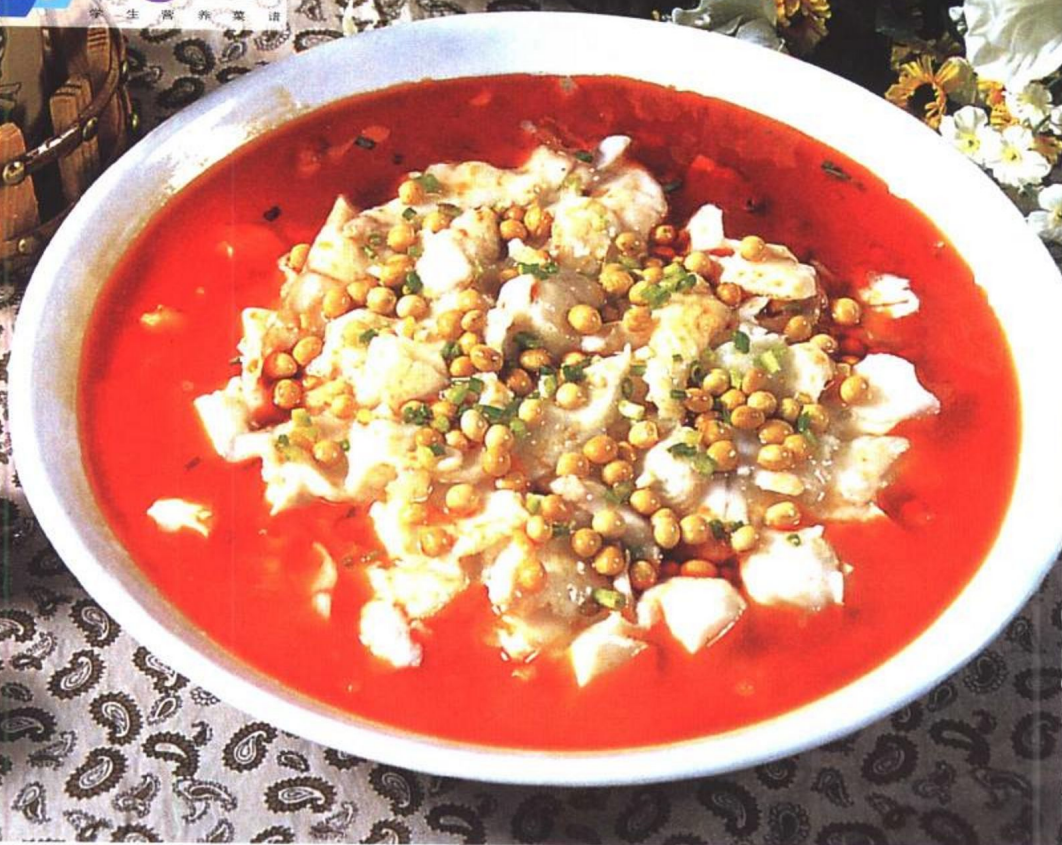
银湖玉米鱼脯

3. 将以上调好的汁浇在玉米鱼丸上，周围点缀好西兰花即成。

特点 口味咸鲜，色泽分明。玉米为杂粮，与鱼茸合蒸，营养丰富，吃鱼不见鱼，适宜学生食用。

诀窍 鱼馅粘玉米粒动作要轻，否则不易成形。





主料 净黑鱼片200克。

配料 黄豆100克、营养豆腐1盒、蛋清30克。

调料 盐、味精、红油、淀粉、姜、葱花、色拉油各少许。

作法 1. 将黑鱼片加盐、味精、蛋清、水、淀粉上浆，营养豆腐切成块，黄豆炸熟待用。

2. 豆腐焯水后摆在汤盘中央，鱼片焯水后摆放到豆腐上面。

3. 往焯过豆腐和鱼片的水中加入盐、味精勾芡淋到鱼片上，

川味豆花鱼

再淋上红油，撒上熟黄豆、葱花即成。

特点 口味咸鲜带辣，豆腐营养丰富，鱼片富含蛋白质，对中小学生身体发育有促进作用。

诀窍 鱼片要薄，清洗干净，做出的菜才能美观悦目；豆腐焯水时间不能太长，煮透即好，否则不成形。

主料 鲢鱼肉250克。

配料 面包糠150克、鸡蛋150克、
淀粉100克。

调料 盐、味精、料酒、姜、葱
各少许、色拉油1000克(实
耗100克)。

作法 1. 将鲢鱼肉除去大刺，片
成长6厘米、宽2厘米的鱼
片，用刀背在鱼片上横竖排
剁一下，使鱼肉组织松弛，
同时保持鱼片完整。然后
加盐、姜、葱、料酒、味
精腌渍15分钟。

吉利炸鱼排

2. 腌渍后的鱼片拍上干生粉，沾
上全蛋液，再拍上一层面包糠待
用。

3. 锅置旺火上，放入色拉油，烧
至五成热，逐片下入炸至淡黄色
捞起沥干油，装盘即成。

特点 色泽淡黄，口感香酥。面包糠和
鱼肉相互搭配，营养合理。

诀窍 鱼排拍面包糠的过程应按干生粉、
全蛋液、面包糠顺序依次制作。



清蒸鱼嘴



主料 鲢鱼头4个。

调料 盐、味精、白糖、料酒、猪油、酱油、醋、葱姜汁、姜、葱、色拉油各少许。

作法 1. 将鱼头带鱼身6厘米取下，每个鱼嘴剖成2块，共8块，加盐、味精、姜、葱、料酒腌渍待用；姜、葱分别切成丝待用。

2. 将盐、味精、白糖、酱油、葱姜汁、醋、姜米、葱花、色拉油调制成汁待用。

3. 将鱼嘴摆放在盘中，上面放上猪油，上笼蒸10分钟拿出，浇上热油，淋上调制好的汁即成。

特点 口感滑嫩，复合味道。鱼嘴富含胶原蛋白，营养丰富，同时含有卵磷脂，是学生健脑补脑之佳品。

诀窍 此菜主要在于蒸制时间的把握和味汁的调制。蒸的时间过短不易熟透，过长失去了风味，一般火大汽足10分钟左右为宜。

豉香蒸扇贝

学生营养菜谱
XUESHENG YINGYANG CAIPU

吃出智慧

主料 鲜扇贝3个。

配料 豆豉少许。

调料 盐、味精、生抽酱油、白糖、葱汁、蒜茸、色拉油各少许。

作法 1. 鲜扇贝一剖为二，除去内脏，清理干净，在扇贝肉上刻上十字花刀待用。

2. 豆豉剁碎，与蒜茸一起在锅中加白糖、味精炒香，放在扇贝肉上，上笼蒸5分钟拿出。浇上少许热油即可，最后用小碗带上由盐、味精、生抽酱油、白糖、葱汁调成的汁一起上桌。

特点 豉香突出。扇贝为海鲜产品，营养价值较高。

诀窍 扇贝蒸制时间为5分钟，不宜过长，否则肉质易老。





蟠桃生鱼米

主料 黑鱼肉150克。

配料 玉米粒80克、松仁30克、鸡蛋3个(取蛋清)。

调料 色拉油500克(实耗50克)、盐、味精、淀粉、高汤各少许。

作法 1. 黑鱼肉切成鱼米,加盐、味精、鸡蛋清、淀粉上浆待用;玉米粒焯水待用;松仁过油待用。

2. 锅置火上,油烧至四成热,下入鱼米滑散;锅留底油,加入玉米粒、高汤、盐、味精、鱼米翻炒,勾芡,淋油,装入用番茄围边的盘中,最后把松仁撒在鱼米上即成。

特点 形似蟠桃,口味咸鲜。松仁有健脑、增强记忆功能。此菜适合中小學生常食。

诀窍 鱼米应该大小一致,滑油时油温不能太高,让鱼米充分滑散。