

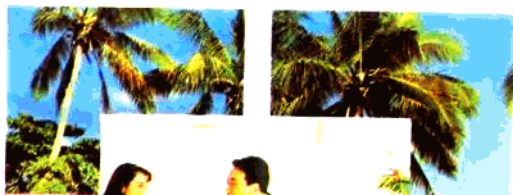
三口之家

SAN KOU
ZHI JIA
MEI SHI PU

武汉出版社

美食谱

东文 编著



少女美容膳 小太阳营养餐
先生调养 太太保健

51.4



(鄂)新登字08号

三口之家美食谱

乐文 编著

武汉出版社出版发行

(武汉市江岸区北京路20号 邮政编码430011)

新华书店经售

武汉冶金科技大学红钢城校区印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 5印张 字数160千字

1995年8月第1版 1995年8月第1次印刷

印数1—20000册 定价:5.20元

ISBN7-5430-1389-4/R·28

本书如有印装质量问题由承印厂负责调换

写在前面的话

三口之家如何生活？

女性怎样永葆青春？

如何理解“民以食为天”的古训？

怎样奏出新时代“幸福”二字的强音？

翻翻这本书吧，朋友！

或许能得到一点点指引。

尽管不太全面，也欠成熟，

但它可拨动你思绪的琴弦……



目 录

三口之家美食谱	(1)
一、小厨房的装璜	(2)
二、学会拎菜篮	(4)
三、三人做饭一台戏	(6)
四、先生的调养	(9)
防止肥胖	(10)
补充钙质	(10)
控制食盐摄取量	(10)
多吃植物油	(11)
保持食品中的酸碱平衡	(11)
五、太太的保健	
生育时期	(12)
少妇时期	(13)
第二青春时期	(14)
成熟时期	(14)
颐养时期	(15)
六、“小太阳”的营养餐	(15)
婴儿营养餐	(15)
儿童营养餐	(16)
小学生营养餐	(18)
中学生营养餐	(20)

食品的特点和趣味问题.....	(20)
零食和偏食的问题.....	(22)
七、家宴巧安排.....	(23)
一料多吃宴单.....	(23)
四季家常宴单.....	(23)
婚寿喜庆宴单.....	(24)
年节团聚宴单.....	(24)
地方风味宴单.....	(25)
八、三口之家美食选编.....	(27)
(一) 小菜类.....	(27)
1、泡菜.....	(27)
2、萝卜干.....	(27)
3、糖姜片.....	(27)
4、酱苕苳.....	(27)
5、宝塔菜.....	(27)
6、雪里蕻.....	(28)
7、泡青豆.....	(28)
8、京冬菜.....	(28)
(二) 凉菜类.....	(28)
1、白斩鸡.....	(28)
2、冻羊羔.....	(28)
3、烧鸡.....	(29)
4、五香牛肉.....	(29)
5、盐水鸭.....	(29)
6、肴肉.....	(29)
7、卤鹅脚爪.....	(30)

- 8、海蜇拌凉皮..... (30)
- 9、香辣五丝..... (30)
- 10、皮蛋拌豆腐..... (30)
- 11、糖醋菱片..... (30)
- 12、香糟春笋..... (30)

(三) 荤菜类

- 1、笋干烧肉..... (31)
- 2、大白菜肉卷..... (31)
- 3、焦煨肉片莴笋..... (31)
- 4、肉片焖蒜苗..... (31)
- 5、荷叶粉蒸肉..... (32)
- 6、走油蹄膀..... (32)
- 7、香糟扣肉..... (32)
- 8、生炒排骨..... (32)
- 9、鱼香肉丝..... (33)
- 10、香肠炒油菜..... (33)
- 11、蚂蚁上树..... (33)
- 12、猪肝炒黄瓜..... (33)
- 13、蚝油牛肉..... (34)
- 14、烤羊肉串..... (34)
- 15、麻辣兔肉..... (34)
- 16、沛公抱肉..... (34)
- 17、宫保鸡丁..... (35)
- 18、珍珠三鲜..... (35)
- 19、鸭块冬瓜..... (35)
- 20、炸鳊留松花蛋..... (35)

21、烩鹅肝.....	(36)
22、脆皮王鸽.....	(36)
23、三鲜鹌鹑蛋.....	(36)
24、豆瓣鲤鱼.....	(36)
25、酥香小鲫鱼.....	(37)
26、葱爆鳝丝.....	(37)
27、白汁鳊鱼.....	(37)
28、清蒸刀鱼.....	(38)
29、糖醋带鱼.....	(38)
30、松仁黄鱼.....	(38)
31、南味鲳鱼卷.....	(38)
32、鱿鱼炒芹菜.....	(39)
33、葱烤海参.....	(39)
34、芙蓉干貝.....	(39)
35、炸凤尾虾.....	(39)
36、虾仁炒鸡蛋豌豆.....	(40)
37、清蒸大闸蟹.....	(40)
38、红烩甲鱼.....	(40)
39、木耳爆田螺.....	(40)
40、花菇石鸡.....	(41)
(四) 素菜类.....	(41)
1、熬白菜.....	(41)
2、煎冻土豆饼.....	(41)
3、香椿“鱼”.....	(42)
4、奶油菜花.....	(42)
5、酿冬瓜.....	(42)

6、鱼香茄子·····	(42)
7、香菇锅巴·····	(43)
8、麻婆豆腐·····	(43)
9、荤炒菜苔·····	(43)
10、藜蒿炒腊肉·····	(43)
11、双冬烧面筋·····	(44)
12、咖喱素什锦·····	(44)
13、汤烩玉米笋·····	(44)
14、巧炸西红柿·····	(45)
15、酥炸藕夹·····	(45)
16、炸荷花瓣·····	(45)
17、拔丝苹果·····	(45)
18、密汁红薯·····	(46)
19、雪花栗子粉·····	(46)
20、江米葡萄羹·····	(46)
(五)羹汤类·····	(46)
1、黄豆排骨汤·····	(46)
2、鸡血豆腐酸辣汤·····	(47)
3、清炖牛肉汤·····	(47)
4、蛤蜊鲫鱼汤·····	(47)
5、火腿冬瓜汤·····	(47)
6、三鲜鱼圆汤·····	(48)
7、番茄鸡蛋汤·····	(48)
8、枸杞肉片汤·····	(48)
9、榨菜肉丝汤·····	(48)
10、平菇海带汤·····	(49)

11、十宝鸡杂花汤·····	(49)
12、龙井虾仁汤·····	(49)
(六) 火锅类	(50)
1、涮羊肉·····	(50)
2、白肉火锅·····	(50)
3、毛肚火锅·····	(50)
4、鱼头煲锅·····	(51)
5、豆腐炒锅·····	(51)
6、花菜炒锅·····	(51)
7、奶汤杂烩炒锅·····	(51)
8、鸭子炒锅·····	(52)
(七) 主食类	(52)
1、三鲜水饺·····	(52)
2、八宝饭·····	(52)
3、腊八粥·····	(53)
4、重阳糕·····	(53)
5、家常饼·····	(53)
6、炸酱面·····	(53)
(八) 点心类	(54)
1、广式春卷·····	(54)
2、宁波汤团·····	(54)
3、藕粉圆子·····	(54)
4、水晶馍馍·····	(54)
5、千层油糕·····	(55)
6、鲜肉粽子·····	(55)
7、素菜大包·····	(55)

8、鲜肉馄饨.....	(55)
(九) 零食类.....	(56)
1、盐霜葵花子.....	(56)
2、五香花生米.....	(56)
3、油炸兰花豆.....	(56)
4、糖炒板栗.....	(56)
5、盐水煮毛豆.....	(56)
6、咸香核桃仁.....	(57)
(十) 西餐类.....	(57)
1、西式泡菜.....	(57)
2、土豆沙拉子.....	(57)
3、基辅猎户汤.....	(57)
4、德式面包鸡蛋汤.....	(58)
5、铁扒鱼.....	(58)
6、柠檬炸明虾.....	(58)
7、奶油烤杂拌肠.....	(58)
8、吉力猪排.....	(58)
9、俄式格瓦斯焖牛肉.....	(59)
10、法式薄牛排.....	(59)
11、英式烤羊腿.....	(59)
12、印式羊肉.....	(59)
13、巴基斯坦炒鸡蛋.....	(60)
14、红酒鸡.....	(60)
15、日式砂锅白菜.....	(60)
16、白脱刀豆.....	(60)
17、栗子布丁.....	(61)

18、香蕉排·····	(61)
19、水果冻·····	(61)
20、牛奶米饭·····	(61)
(十一) 饮料类·····	(61)
1、冰糖梨片汤·····	(61)
2、番茄牛奶汤·····	(62)
3、桂花绿豆汤·····	(62)
4、金银乌梅茶·····	(62)
5、杭菊杏仁茶·····	(62)
6、赤豆薄荷汤·····	(62)
7、百合甘蒸饮·····	(63)
8、蜂蜜酸枣露·····	(63)
9、三花减肥茶·····	(63)
10、芝麻黄豆茶·····	(63)
11、人参枸杞茶·····	(63)
12、牛奶煮咖啡·····	(64)
13、柠檬啤酒饮·····	(64)
14、冰冻西瓜汁·····	(64)
15、清凉百果汁·····	(64)
(十二) 家庭快餐类·····	(65)
1、清汤面·····	(65)
2、蛋花饭·····	(65)
3、回笼馒头·····	(65)
4、肉米粥·····	(65)
5、五元神仙汤·····	(65)
少女美容膳·····	(66)

一、“女大十八变”	(67)
从体态上看	(67)
从心态上看	(67)
从饮食上看	(68)
从保健咨询上看	(68)

二、青春美的四种魅力

容貌美	(69)
形体美	(70)
仪表美	(73)
气质美	(74)

三、健美与食物选择

1、牛奶	(75)
2、蜂蜜	(75)
3、鸡蛋	(75)
4、兔肉	(75)
5、猪蹄	(76)
6、羊肉	(77)
7、花粉	(77)
8、茶叶	(78)
9、植物油	(78)
10、香醋	(78)
11、海带	(78)
12、银耳	(79)
13、莲子	(79)
14 大	(79)
.....	(79)

16、丝瓜	(80)
17、黄瓜	(80)
18、香菇	(80)
19、苹果	(80)
20、柠檬	(81)

四、少女美容膳方

(一) 乌发膳方

1、首乌美发汤	(81)
2、七宝生发汤	(81)
3、黑豆润发茶	(82)
4、芝麻奶米糊	(82)
5、芝麻核桃糖	(82)
6、八味羊肉汤	(82)
7、甲鱼糯米粥	(83)
8、羊髓小米粥	(83)
9、海带淡菜面	(83)
10、火腿炖蚝豉	(83)
11、山药肉麻丸	(84)
12、菊花爆鸡片	(84)
13、莲子拌肚丝	(84)
14、桑椹炒里脊	(85)
15、美发百果冻	(85)
16、莲茸糖油包	(85)
17、胡萝卜香松	(86)
18、茴香蒲公英羹	(86)
19、枸杞康壮酒	(86)

20、槐角还童茶.....	(86)
---------------	------

(二)明目膳方

1、菊花蛋肝膏.....	(86)
2、苦瓜瘦肉汤.....	(87)
3、萤火虫炖肉.....	(87)
4、绿茶煮鸡蛋.....	(87)
5、六宝烧海参.....	(87)
6、扣蒸西施舌.....	(88)
7、五香烧猪排.....	(88)
8、马蹄炒木耳.....	(88)
9、红茶桂花汤.....	(88)
10、红白萝卜汁.....	(88)

(三)聪耳膳方

1、雄鸡煮黄酒.....	(89)
2、金针菜肉饼.....	(89)
3、附片炖狗肉.....	(89)
4、葱姜烧牛鞭.....	(89)
5、灵芝蒸大鸭.....	(90)
6、黄花熘猪腰.....	(90)
7、术苓忍冬酒.....	(90)
8、薄荷蜂蜜露.....	(90)

(四)隆鼻膳方

1、凌霄山梔散.....	(91)
2、莲子白果饮.....	(91)
3、麻黄宣肺酒.....	(91)
4、荷花绿豆汤.....	(91)

5、素炒黄豆芽	(91)
6、糖醋茭白块	(92)
(五) 润唇膳方	
1、苡蓉万安丸	(62)
2、七星洗心散	(62)
3、红枣大米粥	(92)
4、什锦春盘面	(93)
5、芝麻三合泥	(93)
6、黄芪鲫鱼汤	(93)
(六) 洁齿膳方	
1、杏仁净齿膏	(94)
2、白矾固齿散	(94)
3、丹砂洁齿粉	(94)
4、沉醉香牙散	(94)
5、天门冬蜜饼	(94)
6、桂花红糖羹	(95)
7、胡桃粳米粥	(95)
8、消齲绿茶饮	(95)
(七) 香口膳方	
1、五味含香丸	(95)
2、千金五香丸	(95)
3、姜汁辟秽糖	(96)
4、丁香去臭露	(96)
5、煎煮黄瓜液	(96)
6、麦门冬瓜粥	(96)
7、软炸茴香叶	(66)

8、荔枝梗米粥	(97)
9、八香芳口丸	(97)
10、通体一座香	(97)
(八) 美声膳方	
1、重楼护嗓汤	(97)
2、增液润声饮	(97)
3、生鱼葛菜汤	(98)
4、生地煲蟹汤	(98)
5、青荷换心蛋	(98)
6、香菇萝卜球	(98)
7、橄榄冰糖饮	(99)
8、清音柚霜糖	(99)
9、糟渍海带丝	(99)
10、姜蜜山楂梨	(99)
(九) 泽肤膳方	
1、泽肤白薇丸	(100)
2、山药肉馄饨	(100)
3、网油菊花鱼	(100)
4、翠皮鳝花丝	(100)
5、荠菜豆腐羹	(101)
6、香酥鹌鹑肉	(101)
7、龙眼山药鸭	(101)
8、首乌山鸡丁	(102)
9、琥珀核桃仁	(102)
10、冰糖燕窝粥	(102)
11、三仁丰肌糖	(102)

12、归元仙女酒	(103)
----------	-------

(十) 驻颜膳方

1、竹荪银耳汤	(103)
2、鲜笋炖海参	(103)
3、驻颜活血丹	(103)
4、延年除风散	(103)
5、小米人参粥	(104)
6、银耳悦色羹	(104)
7、四君子蒸鸭	(104)
8、牛肉烧板栗	(104)
9、冬瓜煮鲤鱼	(105)
10、松蜜桃杏膏	(105)
11、黑豆酿雪梨	(105)
12、樱桃回春酒	(105)

(十一) 消皱膳方

1、牛奶炖鲤鱼	(106)
2、海松除皱汤	(106)
3、独蒜烹乌鱼	(106)
4、枣汤冲鸡蛋	(106)
5、淮药豆沙糕	(107)
6、回春南烛煎	(107)
7、煎取葡萄露	(107)
8、千口一杯酒	(107)

(十二) 祛斑膳方

1、祛斑五白糕	(107)
2、银耳烩鸭蛋	(108)