

大众美食厨房丛书

家庭主妇的好参谋

一 日 一 菜

主编 刘傲阳

滋 补

美食伴您每天

天津科技翻译出版公司



大众美食厨房丛书

一日一菜

滋

补

天津科技翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

一日一菜·滋补 / 刘傲阳主编. — 天津: 天津科技翻译出版公司, 2000.3

(大众美食厨房丛书)

ISBN 7-5433-1201-8

I. ①… II. 刘… III. 保健-菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 04429 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 边余斌

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-23695561

传 真: 022-23369476

E-mail: tsbkc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 天津市蓟县印刷厂印刷

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850 × 1168 32 开本 11.875 印张 183 千字

2000 年 3 月 第 1 版 2000 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1 - 5000 册

定价: 12.00 元

(如发现印有印装问题, 可与出版社调换)

主 编:刘傲阳
副 主 编:孟 建 朱世成 李建民
编写人员:杨大昭 于 敏 朱 东
 傅广仁 周乃彬 刘二代
 刘淑新 姜星生 张兆丽

目 录

● 枣 ●

- | | |
|------------------|-----------------|
| 冰糖红枣蹄花····· (1) | 大枣煨兔肉····· (12) |
| 大枣粥····· (2) | 糖卷果····· (13) |
| 虫枣炖甲鱼····· (3) | 大枣香菇汤····· (14) |
| 枣耳羹····· (4) | 甜蜜枣核桃····· (15) |
| 枣泥豆腐····· (5) | 枣泥冻····· (16) |
| 荠菜蜜枣藕节汤····· (6) | 红枣栗子羹····· (17) |
| 红枣银耳汤····· (7) | 蜜枣羊肉····· (18) |
| 大枣炖花生····· (8) | 红枣炖兔肉····· (19) |
| 大枣人参汤····· (9) | 姜枣花椒汤····· (20) |
| 酸枣仁粥····· (10) | 枣泥桂鱼····· (21) |
| 大枣甘麦汤····· (11) | |

● 苹果 ●

- | | |
|------------------|------------------|
| 薄荷苹果少司····· (22) | 鸡肉苹果沙拉····· (26) |
| 拔丝苹果····· (23) | 苹果鸡····· (27) |
| 四喜苹果····· (24) | 苹果烤鸡····· (28) |
| 多味苹果浆····· (25) | 苹果鹤鹑····· (29) |



大众美食厨房丛书

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 苹果咖喱鸡 | (30) | 鸡蛋酿苹果 | (32) |
| 果皮米饮 | (31) | 苹果冰淇淋 | (33) |

● 松 ●

- | | | | |
|------------|------|-------------|------|
| 松仁角米 | (34) | 松子豆腐 | (40) |
| 松仁鹤鹑 | (35) | 松子炖豆腐 | (41) |
| 松仁鸡米 | (36) | 炸松子豆腐 | (42) |
| 松仁鸡 | (37) | 松仁里脊 | (43) |
| 松仁鲍鱼 | (38) | 松仁面筋 | (44) |
| 松子黄鱼 | (39) | | |

● 桃 ●

- | | | | |
|--------------|------|--------------|------|
| 桃仁罐焖仔鸡 | (45) | 桃仁素火腿 | (55) |
| 炸桃仁 | (46) | 水晶桃 | (56) |
| 糖醋核桃 | (47) | 桃仁鳞花 | (57) |
| 焦酥核桃 | (48) | 火锅八宝桃 | (58) |
| 姜汁猴桃 | (49) | 桃鱼 | (59) |
| 韭菜炒胡桃 | (50) | 猕猴桃鱼片 | (60) |
| 拌猕猴桃 | (51) | 桃仁冬菇 | (61) |
| 核桃青梅肉 | (52) | 桃仁炒鲜白菌 | (62) |
| 桃仁三鲜茄 | (53) | 琥珀桃仁 | (63) |
| 核桃素鸡丁 | (54) | 挂霜核桃 | (64) |



核桃枸杞粥	(65)	桃鸡球	(68)
核桃人参汤	(66)	桃仁椒羔肉	(69)
核桃雪泥	(67)	香菇桃仁汤	(70)

● 枸杞 ●

枸杞炒肉丝	(71)	冰糖枸杞百合	(78)
益寿枸杞汤	(72)	枸杞酱肘	(79)
枸杞炒笋	(73)	枸杞番茄鱼片	(80)
枸杞鱼片汤	(74)	杞子红枣鸡蛋	(81)
枸杞粥	(75)	枸杞鸡米	(82)
枸杞酒	(76)	枸杞黄芪炖甲鱼	(83)
枸杞牛鞭	(77)		

● 瓜 ●

三味银耳	(84)	西瓜饮	(92)
拌西瓜皮	(85)	西瓜汤	(93)
熘瓜皮	(86)	木瓜大枣汤	(94)
爆炒青红丝	(87)	木瓜银杏饮	(95)
拔丝白兰瓜	(88)	哈密瓜冻	(96)
西瓜仁鱼排	(89)	酸辣瓜皮	(97)
西瓜炒蛋	(90)	西瓜格瓦斯	(98)
西瓜鸡脯肉	(91)	西瓜乳汁	(99)



西瓜冰淇淋…………… (100) | 西瓜奶酪…………… (101)

● 草莓 ●

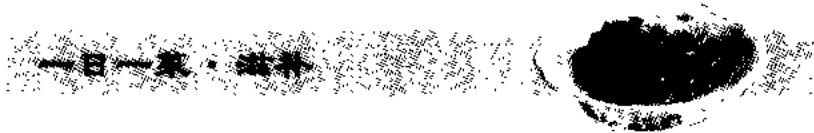
草莓汁…………… (102) | 草莓格瓦斯…………… (105)
牛奶草莓泥…………… (103) | 草莓牛奶…………… (106)
草莓葡萄酒…………… (104)

● 梅 ●

酸梅豆豉蒸鱼…………… (107) | 话梅…………… (111)
酸梅汤…………… (108) | 酸梅汤…………… (112)
冰镇杨梅汁…………… (109) | 乌梅豆腐酱…………… (113)
青梅汤…………… (110) | 乌梅蜜…………… (114)

● 花生 ●

花生米苔菜…………… (115) | 花生米炒大头菜…………… (122)
花生肉丁…………… (116) | 八宝球…………… (123)
花生仁拌芹菜…………… (117) | 花生米拌菠菜…………… (124)
花生米拌黄瓜…………… (118) | 宫保茄子…………… (125)
碎米鱼…………… (119) | 红油花生鸡丁…………… (126)
花生鸡丁…………… (120) | 宫保鸽丁…………… (127)
花生糊…………… (121) | 青椒花生炒鸭杂…………… (128)



糖渍花生····· (129)	宫保鸭丁····· (135)
香酥花生米····· (130)	香辣花生酱····· (136)
花生排骨汤····· (131)	琥珀花生····· (137)
卤水花生····· (132)	拔丝果仁····· (138)
花生雪梨····· (133)	牛奶花生酪····· (139)
花生面筋····· (134)	奶汁花生白蘑····· (140)

● 柠檬 ●

柠檬汁····· (141)	柠檬苹果冻····· (144)
柠檬茶····· (142)	柠檬鸡块····· (145)
柠檬酪····· (143)	

● 山药 ●

五香山药鸡····· (146)	干姜山药粥····· (155)
素炒山药····· (147)	山药炉鸭····· (156)
素鸡腿····· (148)	山药炖羊肉····· (157)
青菜山药丸····· (149)	水晶山药球····· (158)
糖熘山药····· (150)	山药半夏汤····· (159)
糖拌山药····· (151)	山药莲子粥····· (160)
枣泥山药桃····· (152)	山药甜羹····· (161)
拔丝山药····· (153)	淮杞炖羊头····· (162)
什锦山药泥····· (154)	山药汤圆····· (163)



鲫鱼山药…………… (164) | 炒山药丝…………… (165)

● 栗子 ●

- | | |
|------------------|-------------------|
| 栗子鸡…………… (166) | 油炒糖栗子…………… (176) |
| 栗子羹…………… (167) | 拔丝栗子…………… (177) |
| 栗子烧豆皮…………… (168) | 香菇栗子…………… (178) |
| 栗子烧肉…………… (169) | 板栗香槟酒…………… (179) |
| 栗子蒸鸡…………… (170) | 鸽藏栗黄…………… (180) |
| 栗子排骨…………… (171) | 桂花鲜栗羹…………… (181) |
| 栗子冬瓜…………… (172) | 栗子烧牛肉…………… (182) |
| 栗子素子鸡…………… (173) | 五香栗子…………… (183) |
| 薯粉栗子羹…………… (174) | 鲤鱼红焖栗子…………… (184) |
| 栗子百宝鸡…………… (175) | 板栗红枣扣肉…………… (185) |

● 菠萝 ●

- | | |
|------------------|-----------------|
| 菠萝银耳…………… (186) | 菠萝鸡丝…………… (191) |
| 菠萝羹…………… (187) | 水晶菠萝…………… (192) |
| 菠萝脆皮鸡…………… (188) | 拔丝菠萝…………… (193) |
| 菠萝鸭…………… (189) | 菠萝蛋…………… (194) |
| 菠萝凉拌鸭…………… (190) | 菠萝牛肉…………… (195) |



● 葡萄 ●

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 拔丝葡萄····· (196) | 葡萄牛奶····· (198) |
| 葡萄蜜饯····· (197) | 葡萄冻····· (199) |

● 樱桃 ●

- | | |
|------------------|------------------|
| 水晶樱桃盏····· (200) | 樱桃肉丁····· (202) |
| 樱桃虾仁····· (201) | 樱桃白雪鸡····· (203) |

● 龙眼 ●

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 龙眼猪骨炖甲鱼····· (204) | 龙眼粥····· (206) |
| 龙眼鸡····· (205) | 龙眼鸡露····· (207) |

● 桔 ●

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 金桔水晶土豆泥····· (208) | 桔汁拉鱼····· (213) |
| 桔汁鱼卷····· (209) | 桔子烤鸡····· (214) |
| 陈皮牛肉····· (210) | 橙子鸡块····· (215) |
| 桔子锅巴····· (211) | 陈皮鸭丁····· (216) |
| 陈皮辣椒牛肉····· (212) | 陈皮咸肉····· (217) |



- | | | | |
|------------|-------|------------|-------|
| 桔子沙拉子····· | (218) | 陈皮鲤鱼····· | (225) |
| 桔皮烧兔肉····· | (219) | 陈皮冬瓜饮····· | (226) |
| 金桔酸甜肉····· | (220) | 桔汁冰淇淋····· | (227) |
| 陈皮豆腐干····· | (221) | 桔汁羹····· | (228) |
| 桔皮粥····· | (222) | 橙奶饮····· | (229) |
| 桔杏丝瓜饮····· | (223) | 桔汁鱼卷····· | (230) |
| 桔皮海带丝····· | (224) | 桔红鸡丝····· | (231) |

● 香蕉 ●

- | | | | |
|------------|-------|------------|-------|
| 广筒香蕉鸡····· | (232) | 香蕉羹····· | (236) |
| 脆皮香蕉····· | (233) | 烩香蕉羹····· | (237) |
| 拔丝香蕉····· | (234) | 香蕉火腿····· | (238) |
| 香蕉饮····· | (235) | 奶味香蕉汁····· | (239) |

● 柿 ●

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 柿饼肉丝····· | (240) | 柿饼罗汉果汤····· | (243) |
| 柿饼桂圆蜜饯····· | (241) | 黑木耳煮柿饼····· | (244) |
| 柿子冰淇淋····· | (242) | 柿饼山药饮····· | (245) |

● 菱角 ●

- | | | | |
|-----------|-------|-----------|-------|
| 红菱豆腐····· | (246) | 糖醋菱角····· | (247) |
|-----------|-------|-----------|-------|



口蘑烧菱角····· (248) | 草菇烧菱角····· (249)

● 荔枝 ●

荔枝肉····· (250)	荔枝炖麻雀····· (254)
荔枝鲳鱼····· (251)	荔枝炒鱼球····· (255)
荔枝烧葱····· (252)	荔枝山药莲子粥····· (256)
荔枝粥····· (253)	香荔滑鸡球····· (257)

● 芝麻 ●

芝麻百果····· (258)	芝麻牛排····· (269)
芝麻素肠····· (259)	芝麻土豆····· (270)
芝麻鸭····· (260)	芝麻豆角····· (271)
芝麻团····· (261)	芝麻茄子····· (272)
芝麻菠菜····· (262)	芝麻糊····· (273)
芝麻丸子····· (263)	麻胡蹄筋····· (274)
芝麻鳝鱼····· (264)	芝麻番茄汁····· (275)
芝麻鱼排····· (265)	芝麻鱼条····· (276)
芝麻面筋····· (266)	芝麻拌黄瓜····· (277)
芝麻酥鸽····· (267)	芝麻鸭肝····· (278)
芝麻羊肝····· (268)	芝麻金珠肉····· (279)



● 莲子 ●

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 莲子芡实饭····· (280) | 莲子扣鸡····· (288) |
| 蜜汁莲子藕····· (281) | 莲子粥····· (289) |
| 莲子银耳羹····· (282) | 莲子白果鸡····· (290) |
| 冰糖莲子····· (283) | 莲子百合汤····· (291) |
| 门蘑烩莲····· (284) | 莲子芡实猪肉汤····· (292) |
| 莲果炖乌鸡····· (285) | 莲子龙须猪肉汤····· (293) |
| 莲子银耳蛋汤····· (286) | 三味汤····· (294) |
| 莲子枸杞汤····· (287) | |

● 杏 ●

- | | |
|------------------|-------------------|
| 杏酪豆腐····· (295) | 银杏汤····· (301) |
| 杏仁少司····· (296) | 银杏炖鸡····· (302) |
| 香菇银杏····· (297) | 杏仁粥····· (303) |
| 杏仁豆腐····· (298) | 四仁饮····· (304) |
| 杏仁烩鸡····· (299) | 银杏豆浆饮····· (305) |
| 奶油杏仁冻····· (300) | 萝卜籽杏仁饮····· (306) |

● 山楂 ●

- | | |
|------------------|-------------------|
| 红果拌菜花····· (307) | 糖拌山楂藕丝····· (308) |
|------------------|-------------------|

一日一菜 · 滋补



- | | |
|-------------------|------------------|
| 山楂雪花土豆····· (309) | 搅京糕····· (313) |
| 山楂粥····· (310) | 红果蛋白····· (314) |
| 玻璃肉····· (311) | 山楂熨蛋····· (315) |
| 山楂汤····· (312) | 山楂莲子汤····· (316) |

● 荸荠 ●

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 荸荠瘦猪肉汤····· (317) | 糖汁荸荠····· (324) |
| 五色虾仁····· (318) | 荸荠海蜇汤····· (325) |
| 荸荠木耳····· (319) | 荸荠炒猪肝····· (326) |
| 拔丝荸荠····· (320) | 荸荠炒里脊····· (327) |
| 荸荠鼓····· (321) | 荸荠丸子····· (328) |
| 汽锅荸荠鸡····· (322) | 荸荠拌胡萝卜····· (329) |
| 荸荠炒子鸡····· (323) | 荸荠蒸牛肉饼····· (330) |

● 梨 ●

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 脆三丝····· (331) | 鸭梨炒腰花····· (338) |
| 梨汤····· (332) | 梨银耳汤····· (339) |
| 梨少司····· (333) | 川贝梨····· (340) |
| 百合梨汤····· (334) | 梨藕汁····· (341) |
| 梨脆双丝····· (335) | 雪梨百合饮····· (342) |
| 雪梨野鸡····· (336) | 生梨拌牛肉丝····· (343) |
| 拔丝梨····· (337) | |



● 集包 ●

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 糖醋什锦水果菜····· (344) | 烩甜三样····· (355) |
| 柴米八宝鸡····· (345) | 五彩藕丁····· (356) |
| 五元清炖鸭····· (346) | 八宝豆····· (357) |
| 八宝鹌鹑····· (347) | 十全大补鸡····· (358) |
| 什锦果羹····· (348) | 八宝青椒丁····· (359) |
| 什锦八宝饭····· (349) | 八珍炖牛肉····· (360) |
| 八宝饭····· (350) | 冰糖罗汉果饮····· (361) |
| 百果粽子····· (351) | 海棠蜜饯····· (362) |
| 八宝豆腐····· (352) | 全果酪干····· (363) |
| 烧八素····· (353) | 蜜果饯····· (364) |
| 烩三样····· (354) | 冰水果沙拉····· (365) |

枣

冰糖红枣蹄花

〔主料〕

冰糖 150 克,猪前蹄 1 个,红枣 50 克。

〔调料〕

葡萄酒 200 克,葱、姜、料酒、淀粉各适量。

〔制法〕

1. 猪前蹄剔去骨,刮净余毛,洗净,入开水锅中煮熟,抹上料酒,待用。

2. 锅置火上,注油烧热,下入抹料酒的猪蹄炸至皮略硬时捞出,放入碗中,加入红枣、冰糖、葱、姜、葡萄酒,蒸烂,扣入盘中。

3. 原汁倒入锅中,用淀粉勾芡,淋在猪蹄上即可。

〔特点〕

香甜可口。

〔趣评〕

枣清香甘甜,营养丰富,对急慢性肝炎疗效颇好。但多食枣则易生痰、损胃,故食时应注意适度。