

佳肴珍品
美味人生

健康美味百分百 02



家庭美食 *DIY*

吃出美味

拥有健康

阎喜霜·主编
陆宏礼·编著



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭美食 DIY/阎喜霜主编. - 天津:天津科学技术出版社,2005
(迷你食谱)

ISBN 7-5308-3575-3

I. 家… II. 阎… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 091394 号

责任编辑:吉 静 王 彤

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051 电话(022)23332393

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/40 印张 2 字数 10000

2010 年 2 月第 1 版第 4 次印刷

定价:10.00 元

家庭美食DIY

阎喜霜·主编

陆宏礼·编著



天津科学技术出版社

Contents

目录

迷你食谱

家庭美食 DIY

●鲜藕夹山楂·····	4
●双菇烩·····	5
●茼蒿炒萝卜·····	6
●香煎鸡饼·····	7
●奶油冬瓜球·····	8
●扒全素·····	8
●草菇冬瓜球·····	9
●栗子烧白菜·····	9
●回锅肉·····	10
●九转豆腐·····	11
●草菇炒鱼片·····	12
●小瓜炒肉片·····	13
●虾子烧冬笋·····	14
●栗子扒白菜·····	14
●炒茭白·····	15
●绣球白菜墩·····	15
●家常牛肉丝·····	16
●家常牛蹄筋·····	17
●清蒸酿肉素鸡·····	18
●多味上浆肉丝·····	19
●虾子烧白菜头·····	20
●青椒炒黄瓜·····	20
●素烧茄子·····	21
●拌蒸茄泥·····	21
●东坡肘子·····	22
●宫保鸡丁·····	23
●金银花萝卜汤·····	24

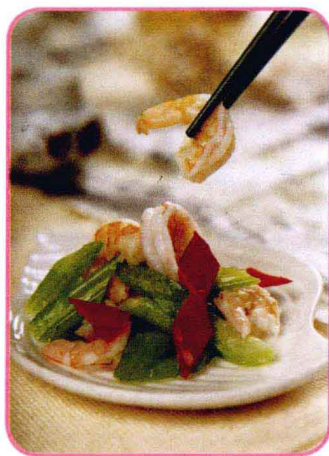
●北杏炖雪梨·····	25
●清炖蟹粉狮子头·····	26
●蟹黄茭白·····	26
●火腿笋丝炒豆苗·····	27
●火腿烧盖蓝菜·····	27
●椿芽蚕豆·····	28
●醋烹土豆丝·····	29
●芥末拌肚丝·····	30
●蜜汁莲藕·····	31
●海米炒芹菜·····	32
●扒素鱼翅·····	32
●桃仁丝瓜·····	33
●龟贝素鱼翅·····	33
●葱烧鲫鱼·····	34
●锅巴虾仁·····	35
●冬笋炒雪菇·····	36
●姜拌海带·····	37
●腊肉炒菜薹·····	38
●奇香异果·····	38
●素炒苦瓜·····	39
●炸萝卜丸子·····	39
●冬菇扒茼蒿·····	40
●冬菇韭菜·····	41
●怪味素鸡·····	42
●干煸冬笋·····	43
●素炒薤菜·····	44
●蒜茸荷兰豆·····	44

●口蘑烧扁豆	45
●樱桃肉	45
●多味凉粉	46
●多味蔬菜丝	47
●冬菜蒸肉	48
●海米笋尖豆腐	49
●碧绿烹银针	50
●炒素什锦	50
●炒合菜	51
●鲜口蘑蚕豆	51
●韭黄干丝	52
●三丝生菜	53
●开水白菜	54
●榨菜肉丝	55
●肉丝炒蒜黄	56
●腊肠炒油菜	56
●肉末炒黄豆雪里蕻	57
●鸡丝炒佛手	57
●早蒸脑花鱼	58
●鸡蒙豆苞	59
●腰花双笋	60
●牛肉炒茭笋丝	61
●炒鲜黄花菜	62
●油焖冬菇	62
●酸辣白菜	63
●肉片烧菜花	63
●熘腰花	64
●红油抄手	65
●火爆腰花	66
●麻酱腰片	67
●腊味荷兰豆	68
●炸藕夹	68
●烩肚丝香蒜	69

●新爆三样	69
●翠椒酿肉	70
●剁椒烧鱼头	71
●豆角煎蛋	72
●蚂蚁上树	73
●菠萝古老肉	74
●芜爆肚丝	74
●扒肘子	75
●虎皮扣肉	75
●薏苡仁炖海带	76
●宫保虾仁	77

食物相克中毒图解·····78

食物胆固醇含量·····79



鲜藕夹山楂

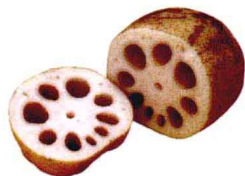
■ **原料：** 山楂20克，鲜藕300克，白糖10克。

■ **做法：**

1. 将山楂洗净，切片；鲜藕去皮，洗净，切成夹片（两片不要切断皮）。

2. 将山楂片装入每只藕的夹片内，置蒸盘内，在鲜藕片上撒入白糖。

3. 放入蒸笼，旺火蒸40分钟即成。



小话烹饪法：

蒸是指将原料加工成形，加调料盛装容器中，置蒸笼内，以蒸气传导加热成熟的烹调方法。其特点是原形不变，原汁原味，鲜美适口。



爱心小提示：

藕能够刺激肠道，促进有害物质的排出，它也是美容美发的佳品。山楂含有丰富的维生素C和酸类物质，可促进消化，对消化积、杀菌等有很好的疗效。二者配菜同食可有效促进脂肪的代谢，是一款美味可口的瘦身保健菜肴。

双菇烩

■ **原料：**鲜草菇200克，香菇50克，精盐5克，味精、白糖各8克，水淀粉适量，植物油40克。

■ 做法：

1.将香菇和草菇用开水浸发30分钟，捞出，沥水，去蒂洗净，泡菇水留用。

2.炒锅烧热油，放入香菇和草菇煸炒少许，再投入泡菇水、盐、味精、白糖，待汤汁微开时，用水淀粉勾芡即成。



爱心小提示：

草菇维生素C含量很高，可以促进人体新陈代谢，提高机体的免疫力，它与香菇搭配成菜不仅营养丰富，热量还很低，是一款不错的减肥瘦身菜。

真味养生馆：

草菇能降血压，促进伤口愈合，增强肌体抗病能力，抑制癌细胞生长。香菇有增强人体免疫力、抑制细胞病毒的作用，是心血管病、肥胖病患者的理想食品。



茼蒿炒萝卜

■ **原料：**白萝卜300克，茼蒿200克，花椒、葱姜、味精、盐、鸡汤、麻油各适量。

■ **做法：**

茼蒿切段；花椒入油锅炸焦捞出，再加入葱姜、萝卜条煸炒，加鸡汤少许，翻炒至七成熟，加入茼蒿、味精、盐，出锅，淋入麻油即可。

爱心小提示：

茼蒿又叫蒿子杆，有助于宽中理气，消食开胃，增加食欲，也可养心安神、稳定情绪，防止记忆力减退。需要指出的是：因茼蒿中的芳香精油受热易挥发，会减弱它的健胃作用，所以烹调时应用旺火快炒。



香煎鸡饼

■ **原料：**鸡脯肉100克，鸡蛋4个，面粉100克，鲜冬菇2克，洋葱1个，红萝卜1根，姜片2片，蒜蓉、酸青瓜、胡椒粉、淀粉各少许，食盐1茶匙，上汤1汤匙，花生油3汤匙。

■ 做法：

1. 将鸡脯肉切丁，加入淀粉拌匀腌5分钟；鲜冬菇、洋葱、红萝卜切丁。将鸡蛋分两份打入碗中，一份加入面粉、食盐搅匀成面浆，入锅煎成薄饼；另一份搅匀成蛋浆煎成蛋饼。

2. 起锅爆香姜片、蒜蓉，放入鸡脯肉丁、鲜冬菇丁、洋葱丁、红萝卜丁快炒，加入食盐、胡椒粉炒匀，淋入上汤。

3. 用黄瓜片围边，撒上胡椒粉调味，淋包尾油上碟即可。

烹调小秘书：

爆是将原、加工成片、丝或较大的要剞上花形，加精盐、绍酒、水淀粉、蛋清豆粉上浆或不上浆，用旺火高温热油，油量不多或宽油，急火快速成菜的烹调方法。

奶油冬瓜球

【原料】

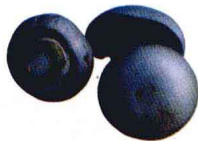
冬瓜500克，鲜牛奶50克，猪油25克，精盐2克，味精2克，高汤200克，水淀粉20克，白糖15克。



做法

1. 将冬瓜去瓤，用挖球器将冬瓜制成球状，洗净，用沸水煮透控出，冷水过凉控净水分。

2. 用净勺上旺火，放猪油，烧热，放高汤、盐、白糖、味精、冬瓜球；烧熟后再放牛奶，用淀粉挂芡，淋少许大油即成。



特点：

色泽乳白，质地脆嫩，奶香味浓。

扒全素

【原料】

玉兰片、香菇、黄瓜、冬瓜、胡萝卜、白菜等，能切成大片状的蔬菜六种以上，清油50克，味精3克，料酒10克，精盐3克，葱、姜各5克，高汤20克。



做法

1. 将玉兰片、白菜、胡萝卜、冬瓜、黄瓜等蔬菜均切成8厘米长、0.3厘米厚、2厘米宽的长片，每种菜8~10片。

2. 将香菇和蔬菜分别用开水氽熟；每种原料均码成三角梯形。六种原料的锐角相对应再码成圆形，正面朝下，放入盘中待用。

3. 坐勺，葱、姜炅勺，放料酒、精盐、味精、高汤；将葱、姜捞出，取少许汁倒入盛有蔬菜的盘中，然后轻轻地推入勺中转勺挂芡，打少许明油，翻勺，再打明油，拖入盘中即可。

【特点】

色泽鲜艳，整齐美观，口味咸鲜。

草菇冬瓜球

【原料】

草菇250克，冬瓜250克，干红辣椒4个，猪油25克，精盐2克，胡椒2克，白糖10克，味精2克，高汤200克，水淀粉20克。



做法

1. 将冬瓜去瓤，用挖球器将冬瓜制成球状，洗净，用沸水煮透捞出，冷水过凉，控净水分备用。

2. 草菇如个大切一刀，个小区不动；用沸水煮透捞出，冷水过凉，控净水分备用。以上两种原料因质地不同不能同时煮，要注意火候。

3. 红辣椒去根洗净剪成圈状。

4. 坐勺，放大油炒胡椒，稍一变色即烹高汤，放白糖、盐、味精、红辣椒；烧开后将主、配料同时倒入，用淀粉挂芡，淋大油出勺。

【特点】

色泽明亮，微辣鲜香。

栗子烧白菜

【原料】

净白菜头250克，生栗子75克，高汤100克，姜末2克，料酒6克，酱油20克，白糖15克，精盐1.5克，水淀粉20克，净油500克（约耗油60克），猪油20克，香油6克。



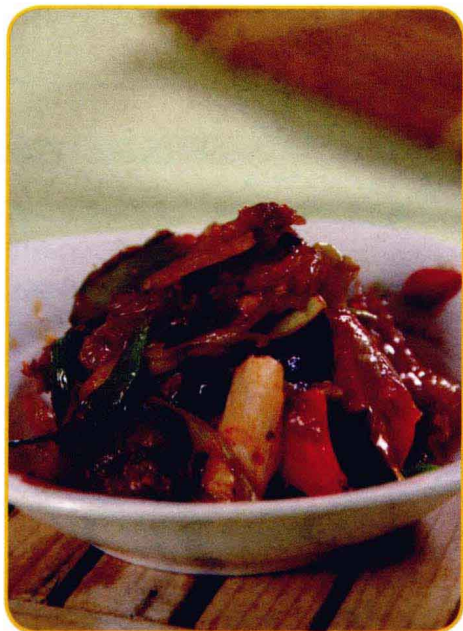
做法

1. 将白菜头洗净，顺切成0.5厘米宽、8厘米长的条；栗子一劈两半，用沸水煮两个开，捞出去掉皮备用。

2. 旺火坐油锅，加入净油烧至六七成热；将白菜炸至金黄色，捞出，随将栗子用热油余炸捞出。

3. 将白菜、栗子分别用沸水焯一下，捞出沥净水分。

4. 旺火坐炒勺烧热，放猪油，姜末炝勺，烹料酒、酱油、高汤，放入精盐、白糖、味精找好口；将白菜、栗子下勺烧沸，移微火烧至剩少许汤汁时，再移旺火上用水淀粉勾芡，淋香油，出勺装入汤盘。淀粉挂芡，淋大油出勺。



回锅肉

■ **原料：**猪肉（瘦）250克，青椒45克，青蒜30克，甜面酱20克，辣豆瓣酱10克，白砂糖10克，味精5克，植物油30克，高汤适量。

■ 做法：

1. 将猪肉洗净，整块放入冷水中约煮20分钟。

2. 用筷子试插，如无血水渗出即已熟透，捞出，待冷却后切成薄片备用。

3. 青椒洗净，去蒂去籽，切成3厘米见方的小块。

4. 青蒜去干皮，切段。

5. 炒锅入油，先倒下肉片爆炒。

6. 见肥肉部分收缩，再放入青椒炒数下，先行盛出。

7. 用锅中余油，将甜面酱、辣豆瓣酱炒香，加高汤、糖、味精调匀。

8. 再倒回肉片、青椒一起翻炒。

9. 起锅前加青蒜同炒，待香味散出，即可盛盘食用。

爱心小提示：

猪肉是人类最普遍的一种肉类来源；黄精补中益气，单吃可驻颜。二者切块同炖，加适量调味料，吃肉喝汤，可达到美颜润肤的功效。

九转豆腐

■**原料：**豆腐（北）500克，虾米10克，火腿5克，猪肉（瘦）50克，冬笋25克，香菜10克，淀粉（玉米）10克，酱油15克，猪油（炼制）50克，香油10克，料酒15克，味精2克，白砂糖3克，大葱5克，姜5克。

■**做法：**

1.把豆腐洗净，上笼屉蒸约15分钟。

2.取出挤去水分，切成1.75厘米见方的丁。

3.猪肉、冬笋分别切成小方丁。

4.火腿、香菜、葱、姜、蒜分别切末，待用。

5.炒锅放火上，用旺火烧热，放油、葱姜蒜末炝锅。

6.炒出香味时，放肉丁、冬笋丁同炒一下。

7.加酱油、鲜汤、虾米、味精、精酒、白砂糖、豆腐丁，待汤沸，移小火上煨至汤汁减为一半。

8.用水淀粉勾芡，淋香油，盛入盘中，撒上火腿末、香菜末即成。



帮你指点迷津：

豆腐忌与菠菜同煮，是因为豆腐中含有氯化镁、硫酸钙，而菠菜中则含有草酸，在烹制这道菜的过程中，这几种物质相遇会生成人体不能吸收的物质，这种物质食入人体后如不能及时排出，就会影响健康，尤其是肾炎病人或肾功能不全者还会引起尿色混浊。



草菇炒鱼片

■ **原料：**草鱼肉150克，鲜草菇250克，花生油、生粉、生姜、葱、盐、酱油各适量。

■ **做法：**

1.将香菇和草菇用开水浸发30分钟，捞出，沥水，去蒂洗净，泡菇水留用。

2.起油锅，下姜丝、草菇、调味料，下草鱼片，炒至鱼片

刚熟时，下葱花、生粉勾芡炒匀即成。

爱心小提示：

鱼片在下锅前，应用冷水浸泡5~10分钟，可驱除鱼肉的皮下脂肪，浸出异味，经过冷水浸泡的鱼片，质地软嫩，色泽洁白，腥臭味减轻，鱼片搦干水分后，腌制时更易吸收调味品的滋味。



小瓜炒肉片

■ **原料：**猪瘦肉100克，南小瓜1个，胡萝卜1个，蒜蓉少许，食盐2茶匙，淀粉少许，生抽少许，上汤2汤匙，花生油1汤匙。

■ **做法：**1.将猪瘦肉切片，加食盐、淀粉、生抽拌匀略腌；云南小瓜、胡萝卜切片；起锅爆香蒜蓉，放入肉片猛火快炒，至七成熟，铲起待用。

2.另锅热油，将上述材料放入锅中翻炒，淋入调味料，拌匀即可。

爱心小提示：

最好每天都吃胡萝卜，注意胡萝卜中含有的胡萝卜素是脂溶性的物质，因此胡萝卜应与肉类同烹，否则胡萝卜素不易被人体吸收。

虾子烧冬笋

【原料】

冬笋250克，虾子10克，清油600克（约耗油60克），酱油20克，水淀粉15克，味精2克，白糖5克，料酒20克，高汤少许，葱、姜末少许。

做法

- 1.将冬笋切成滚刀块。
- 2.坐勺将冬笋用油氽一下控出。
- 3.原勺放虾子煸出香味，放姜、葱末；将冬笋下勺颠炒，使虾子均匀地裹在冬笋上；烹料酒、酱油、打高汤，放味精、白糖，颠勺挂芡，淋明油出勺。



特点：

冬笋鲜嫩，虾子香味浓。

栗子扒白菜

【原料】

熟栗子100克，净白菜头400克，水淀粉30克，葱、姜末各3克，味精3克，盐3克，高汤75克，料酒10克，大油50克，水500克。

做法

- 1.将白菜顺切成1.5厘米宽、7厘米长的条。
- 2.坐勺，用沸水将白菜氽熟捞出过凉水，沥干水分；按顺序，阶梯式将白菜码入平盘中。
- 3.坐勺，打入大油，葱、姜末炆勺，烹料酒，打高汤，加味精、盐找好口；将白菜轻轻推入勺中，再将栗子按顺序码在白菜周围，晃勺均匀后挂芡，大翻勺，打明油（大油）出勺。

特点：

色泽洁白，汁芡鲜亮，口味咸鲜。

炒茭白

【原料】

茭白500克，火腿50克，高汤10克，猪油30克，葱、姜末共2.5克，料酒15克，味精1.5克，精盐2.5克。



做法

1.将茭白去皮，切成2.5厘米长、1.2厘米宽、3毫米厚的片。

2.熟火腿去皮，切成25毫米长的薄片。

3.茭白用沸水氽一下，控出水，待用。

4.旺火坐净炒勺，打入猪油，炝葱、姜末；下茭白、火腿煸炒，烹料酒、高汤，放盐、味精找口，翻炒颠抖出勺装盘。

特点：

红白相映，咸鲜，清脆爽口，酒菜。

绣球白菜墩

【原料】

净白菜中段300克，去皮猪臀尖肉200克，冬笋尖10克，水发冬菇10克，熟火腿10克，蛋清1个，酱油10克，精盐6克，料酒12克，葱、姜末各2克，味精5克，水淀粉50克，香油25克。



做法

1.将白菜中段(直径约7厘米)顶刀切成2.5厘米长的菜段，立放汤盘内。将冬笋、冬菇、火腿切成火柴梗细丝；臀尖肉剁成末，放碗内，加盐、味精、料酒、酱油，搅拌均匀，再加淀粉和水、蛋清、葱末、姜末，搅黏稠，放香油搅匀备用。

2.白菜墩撒上细盐2克，将肉馅挤成16个丸子，均匀滚蘸上笋丝、冬菇和火腿丝；每个菜墩上放4个丸子，摆好呈圆形；笼屉旺火蒸熟，出屉，原盘上桌。