

百味

营养美味系列
Yingyang Meiwei Xilie



学生餐



大厨家里的 家常菜

100



品质生活工作室 编

中国书店出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学生餐100 / 品质生活工作室编. —北京: 中国画报出版社, 2009.11

ISBN 978-7-80220-621-2

I. 学… II. 品… III. 学生 - 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第188442号

学生餐100

出版人: 田 辉

编 者: 品质生活工作室 (e-mail: pzsh100@sina.com)

责任编辑: 齐丽华

出版发行: 中国画报出版社 (中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)

010- 88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子邮箱: cpqh1985@126.com

印 刷: 荣成三星印刷有限公司

开 本: 640mm × 960mm 1/16

印 张: 6

版 次: 2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-621-2

定 价: 13.80元

(版权所有 违者必究)

营养美味系列

品质生活工作室编



生

餐

100



中国书画出版社

目 录

Contents

芝麻南瓜饼·····	5
豆沙油糍·····	6
核桃仁芝麻饼·····	7
香菇烧海红·····	8
油炸虾排·····	9
红烧虾球·····	10
松子仁糖·····	11
松子核桃小米粥·····	12
海米莼菜·····	12
双肉海参饺·····	13
酥麦饼·····	14
芹菜叶饼·····	15
猪肉鸡汁锅贴·····	16
豆米饭团·····	17
蛋包饭·····	18
鸡丝木耳面·····	20
糖醋排骨·····	21
黄花菜炒牛肉·····	22
桂圆芝麻小米粥·····	22
牛排炒饭·····	23
红薯豆沙饼·····	24
蒸荤素饺·····	25

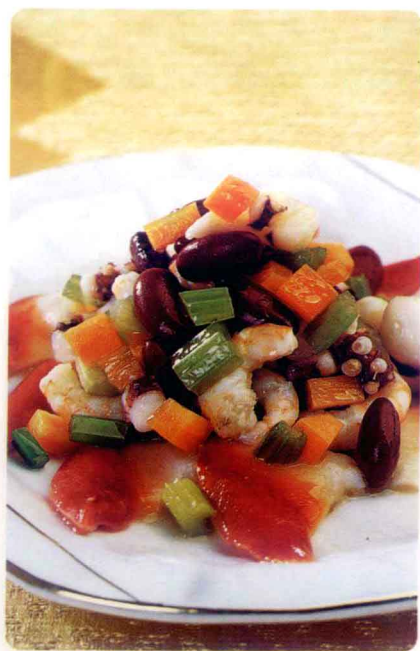
胡萝卜排骨米饭·····	26
虾仁炒面·····	27
腰果虾仁小人参·····	28
洋葱“人参”鸡腿·····	29
蛤蜊炖蛋·····	30
牡蛎豆腐汤·····	30
猪肉炒金针菇·····	31
土豆炖牛肉·····	32



火腿鸽子·····	33
鸡蓉蒸饺·····	34
蓝莓酱·····	36
茄泥拌土豆·····	36
尖椒煸排骨·····	37
青苹果炖生鱼·····	38
煎蛤仁蛋饼·····	39
豆瓣鱼·····	40
白果炒百合·····	41
油焖河虾·····	42
薏米西红柿炖鸡·····	42
三丝紫菜汤·····	43
四海紫菜卷·····	43
枸杞猪肝汤·····	44
炆蛎黄·····	45
荔浦芋头·····	46
清蒸红汤鸡翅·····	47
白云藕片·····	48
闽南鱿鱼·····	49
鱼丸三菜汤·····	50
双福拉皮·····	51
豆豉蒸排骨·····	52
天子小炒皇·····	53
白菜蜇皮·····	54
时蔬小豆腐·····	56
豉椒蛭子·····	56
芝麻香兔·····	57



木须蛭子·····	58
三鲜蕨菜·····	59
珍珠白玉汤·····	60
红枣金针菇汤·····	60
火鸡拌莼菜·····	61
补脑益智羹·····	62
黄花菜炒木耳·····	63
羊肉鸡蛋面·····	64
紫菜丸子·····	65
平菇鸽蛋·····	66
栗子桂圆粳米粥·····	66
蛤蜊木耳蛋汤·····	67
香菇核桃仁·····	67



清蒸黄花鱼·····	68
芝麻鸽蛋·····	70
百合莲子煨鸡脯肉·····	71
虾仁烩豌豆·····	72
酱子鹅炖玉米·····	73
油煎南瓜饼·····	74
芦荟炒肉丝·····	75
海带炒肉·····	76
纠偏粥·····	76
芝麻肝片·····	77
百合绿豆粥·····	77
枸杞炖羊脑·····	78
软煎鲑鱼·····	79

核桃枸杞肉丁·····	80
蒸鱼肉豆腐·····	82
人参香菇玉兰鸡·····	83
鹅肉炖酸菜·····	84
莲子鸡丁·····	85
香菇鸡肉烧蛭·····	86
核桃仁烧鸡块·····	87
茄汁墨鱼花·····	88
香油蚕豆·····	90
鹌鹑蛋烧猪蹄·····	90
红枣煨猪肘·····	91
翡翠烩白玉·····	92
蟹肉莲藕粥·····	93
黄豆无花果煲猪爪·····	94
红烧牛肉面·····	95

芝麻南瓜饼

原料：南瓜200克，面粉50克，蜂蜜、芝麻、花生油各适量。

制作：

- ① 将南瓜洗净，去皮和瓤切成块。
- ② 将南瓜放入蒸锅中蒸熟，捣成泥，加入蜂蜜、面粉，然后做成

大小相同的圆饼，再拍上芝麻。

- ③ 净锅点火倒油，待油四成热时，将圆饼放入，炸至金黄色捞出，装盘即可。

功效：降低胆固醇，增加维生素摄入，保护血管。

爱心叮咛

- 南瓜含有较丰富的维生素A、B族维生素、维生素C，还含有丰富的矿物质，以及人体必需的8种氨基酸和儿童必需的组氨酸、可溶性纤维、叶黄素和磷、钾、钙、镁、锌、硅等微量元素。南瓜能增强机体免疫力，促进小儿生长发育。



豆沙油糍

原料：糯米300克，豆沙、芝麻、鸡蛋、面粉、花生油各适量。

制作：

- ① 将糯米淘净，用小盆盛，加入适量清水，上笼蒸熟，取出稍冷却，将糯米饭倒在一块干净的纱布上揉搓烂，取出，搓成条，切成小剂子，把剂子按扁，包上豆沙，收口成圆球形，再按扁做成

饼(加少许面粉，以防过黏)。

- ② 将鸡蛋打入碗里打散，用刷子蘸上鸡蛋液刷在饼面上，拍上芝麻。
- ③ 坐锅点火入油，油温到六成热时放入糯米饼，炸至色泽金黄，即成豆沙油糍。

功效：补充营养，促进生长发育。

爱心叮咛

- 糯米中含蛋白质、糖类、维生素B₁和B₂、钙、铁、磷等矿物质。糯米具有补中益气、止泻、健脾养胃、止虚汗、安神益心、调理消化和吸收的作用。对于脾胃虚弱、神疲乏力、多汗、呕吐者与经常性腹泻、痔疮等症状有舒缓作用。





核桃仁芝麻饼

原料：面粉250克，核桃仁75克，鲜牛奶1瓶，鸡蛋2个，黑白芝麻、植物油各适量，精盐少许。

制作：

- ① 将芝麻洗净。鸡蛋打散，搅匀蛋液。核桃仁用热水泡10分钟，捞出后剥去外皮，放入锅中炒熟，趁热压碎。
- ② 将面粉放入盆内，加入鸡蛋液、

核桃末、牛奶、黑白芝麻、精盐和适量水，朝一个方向搅拌均匀，搅成糊状备用。

- ③ 平底锅置火上，下少许油烧热，舀入适量调好的面糊，转动锅使面糊成圆薄饼，一面煎至金黄后，再翻锅煎另一面，煎熟后卷起装盘。

功效：补肾固精，健脑益智。

爱心叮咛

- 芝麻含铁量极高，对偏食厌食有一定的调节作用，还能控制和预防缺铁性贫血。芝麻中含钙量比蔬菜和豆类都高很多，仅次于虾皮，经常食用对骨骼、牙齿的生长发育都大有好处。

香菇烧海红

原料：干海红150克，笋50克，水发香菇100克，料酒、湿淀粉、精盐、味精、酱油、猪油、高汤各适量。

制作：

- ① 香菇洗净，切片。笋洗净，切片。
- ② 将海红用温水泡洗，放入碗内，倒入高汤，放笼内蒸透取出，择

去杂质。

- ③ 锅置火上，加入猪油烧热，再加高汤、料酒、酱油、精盐、味精、香菇片、笋片、海红，烧沸入味后用湿淀粉勾芡，盛起装盘即成。

功效：益智健脑。

爱心叮咛

- 海红性温，能补五脏，调经活血。治夜尿吃海红效果很好。





油炸虾排

原料：鲜虾500克，鸡蛋3个，花生油、精盐、面包、胡椒粉、玉兰片、葱、姜、料酒、酱油、面粉、味精各适量。

制作：

- ① 鲜虾去头洗净，控干水分，去皮，用刀在虾肉上拍几下。葱、姜洗净切末，同料酒、精盐、味精、胡椒粉拌匀后，把虾肉腌上。

- ② 面包切去外层硬皮，切成末。

- ③ 鸡蛋打散，把虾先滚上面粉，再挂一层鸡蛋液，放在面包末上，上下用手按紧，取出放在盘内。

- ④ 锅中放入花生油烧至七成热，放入虾排炸透，呈黄色时捞出，码在盘内，周围放上玉兰片，配酱油、姜末即可。

功效：健脑益智，促进生长发育。

爱心叮咛

- 虾的营养极为丰富，含蛋白质比鱼、蛋、奶高很多，还含有大量的钙、磷元素，经常食用可促进骨骼生长，并可有效防治骨质疏松症。

红烧虾球

原 料：鲜虾肉250克，鸡蛋清、味精、湿淀粉、花生油、葱姜丝、料酒、酱油、白糖、精盐、清汤各适量。

制 作：

- ① 鲜虾仁洗净，剁成泥。
- ② 将虾泥放入碗中，加入精盐、味精、鸡蛋清、料酒、湿淀粉调匀。

- ③ 炒锅内放入花生油，烧至六成热时，将虾肉挤成红枣大小的丸子，逐个下入油内，并不断翻动丸子，炸至金黄色时捞出，放入盘中。锅留底油，放入葱姜丝、酱油、白糖、清汤、炸好的虾丸，用小火煨熟即成。

功 效：健脑益智，增强记忆力。

爱心叮咛

- 虾中含有甲壳质，能促使免疫细胞增殖，增强机体免疫力，对抑制恶性肿瘤扩散及转移有一定作用。





松子仁糖

原料：松子仁250克，白糖500克，熟菜油适量。

制作：

- ① 将白糖放在铝锅中，加水适量，用文火煎熬至用锅铲挑起丝状时停火。

- ② 将松子仁炒熟，倒入糖锅内，拌匀，然后倒在涂有熟菜油的大搪瓷盘中，稍冷，用刀划成条，再切成块即可。

功效：润肺健脾，化痰止咳。

爱心叮咛

- 每100克松子仁中维生素E含量高达32.79毫克，因此，松子仁有很好的软化血管、延缓衰老的作用，与现在提倡的在儿童餐桌上预防心脑血管病相呼应。

松子核桃小米粥

原料：松子仁、核桃仁各50克，小米100克，白糖适量。

制作：

- ① 松子仁、核桃仁洗净，用温水泡发。小米淘洗干净。
- ② 锅中放清水，加入松子仁、核桃仁，上火稍煮，水沸后，下入小米，用小火煮成粥，加入白糖即可。

功效：益智健脑，安神定志。

爱心叮咛

- 松子仁中的不饱和脂肪酸、磷和锰含量丰富，对大脑和神经有补益作用，是学生和脑力劳动者的健脑佳品。

海米莼菜

原料：莼菜200克，海米15克，高汤100毫升，精盐、味精、白糖、淀粉各适量。

制作：

- ① 海米入温水中泡发，洗净。
- ② 莼菜洗净，入沸水中氽后捞出。
- ③ 锅上火，下入高汤、海米、莼菜、精盐、味精、白糖，煮至入味，再用淀粉对水，勾薄芡即可。

功效：清热解毒，益智健体。

爱心叮咛

- 莼菜中丰富的锌含量使莼菜成为植物中的“锌王”，可防治小儿多动症。





双肉海参饺

原 料：面粉500克，猪瘦肉300克，虾肉、水发海参各150克，酱油、料酒、香油、清汤、精盐、味精、姜末、葱末、胡椒粉、紫菜片、香菜末各适量。

制 作：

- ① 将虾肉、海参、猪瘦肉洗净，均切末，加入酱油、精盐、味精、料酒、姜末、葱末和香油拌匀，制成馅料。

- ② 清汤中加入少许酱油、精盐、味精和香油对成鲜汤，烧开，分别盛入碗中。

- ③ 将面粉中加少许精盐，加凉水和成面团，搓条，揪成剂子，擀成面皮，包入馅料成饺子，下入沸水锅内煮至熟透，捞入鲜汤碗内，撒上胡椒粉、紫菜片、香菜末和葱末即成。

功 效：补肾益精，养血润燥，健脑益智。

爱心叮咛

- 海参是高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物，学生常食能防病强身，促进生长发育，增强免疫力。海参中微量元素钒的含量居各种食物之首，可以参与血液中铁的输送，增强人体造血功能。

酥麦饼

原料：玉米粉50克，鸡蛋2个，小麦面粉150克，泡打粉5克，三花淡奶、黄油、白糖各50克。

制作：

- ① 小麦面粉内加入玉米粉、三花淡奶、鸡蛋、泡打粉、黄油、白糖，拌匀，和成面团。

- ② 将面团搓粗条，揪成大小均匀的剂子，将剂子揉成圆形，按扁，用模具压成形，再刻成梯田形花纹，放入平底锅中烙成两面金黄色即可。

功效：抗忧郁，缓解精神压力。

爱心叮咛

- 小麦富含蛋白质、糖类、钙、磷、铁、多种维生素、氨基酸及麦芽糖酶、淀粉酶等，可养心安神，治疗神经衰弱，增加气力。





芹菜叶饼

原料：芹菜嫩叶150克，鸡蛋3个，面粉50克，植物油30克，精盐、鸡精、胡椒粉各适量。

制作：

- ① 芹菜叶洗净，用开水烫过捞出，切碎装碗，加入鸡蛋、面粉、精

盐、鸡精、胡椒粉和适量水拌匀。

- ② 平锅内加油烧热，舀入适量拌好的芹菜蛋面糊摊成饼，两面煎至金黄成熟，改刀装盘。

功效：增强食欲，镇静安神。

爱心叮咛

- 芹菜具有利尿、镇静中枢神经、降低血压和血液中的胆固醇浓度、帮助消化、抑制蛋白糖化、缓解关节炎、消除疲劳、促进胃液分泌、增加食欲和祛痰等作用，以其搭配鸡蛋、面粉做饼，配以牛奶，适宜作为学生的早餐。