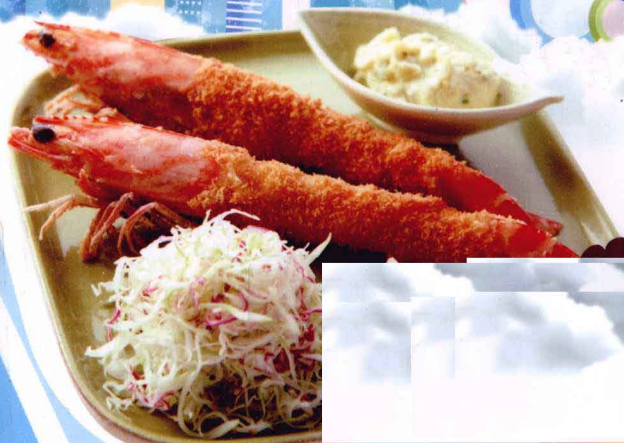


张秀菊 张绪华 主编

周末改膳

好时光

为爱人
改膳



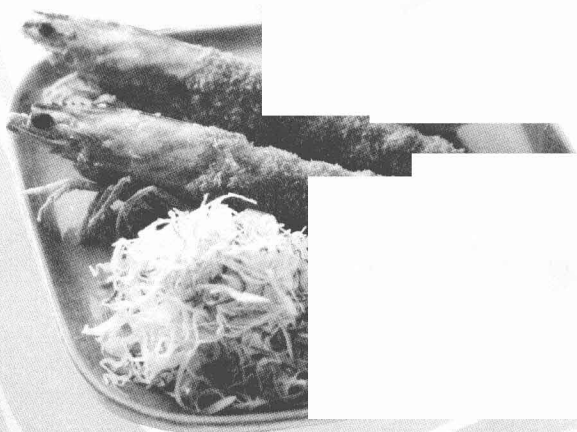
济南出版社

张秀菊 张绪华 主编

周末改膳

好时光

为爱人
改膳



济南出版社

图书在版编目(CIP)数据

为爱人改膳/张秀菊,张绪华主编. —济南:济南出版社,2010.4

(周末改膳好时光)

ISBN 978-7-80710-993-8

I. ①为… II. ①张…②张… III. ①女性—保健—菜谱 IV. ①TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 051239 号

责任编辑 张所建

装帧设计 薛 涵

出版发行 济南出版社

地 址 济南市二环南路1号(250002)

经 销 各地新华书店

印 刷 莱芜华立印务有限公司

版 次 2010年4月第1版

印 次 2010年4月第1次印刷

开 本 170×230毫米 1/16

印 张 13

字 数 185千字

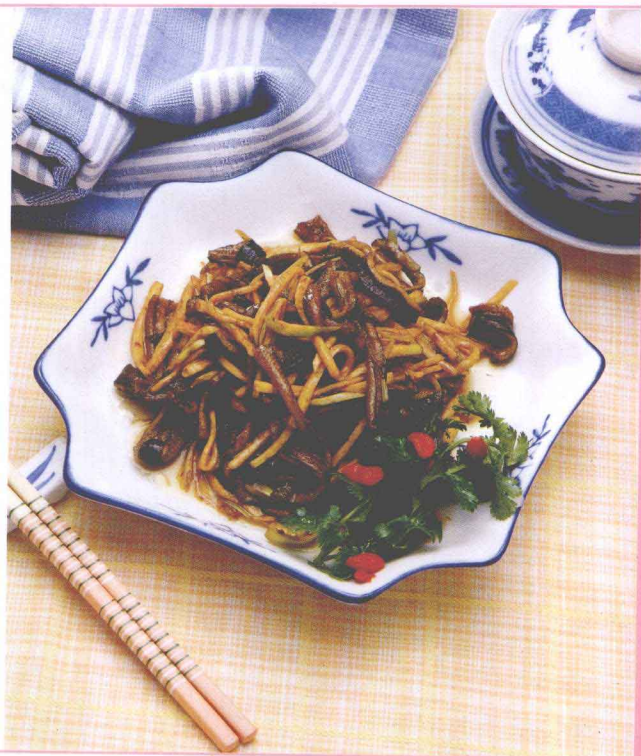
定 价 19.60元

(如有印装质量问题,请与出版社联系调换)

茭白炒鳝丝

原料

茭白200克，鳝鱼100克，姜丝、葱丝、料酒、酱油、精盐、味精、植物油、湿淀粉、高汤各适量。



制法

1. 茭白洗净，切丝。鳝鱼洗净切丝，分别放入盘中。
2. 炒锅上火，倒入植物油烧热，放葱丝、姜丝炒出香味，再放入鳝丝划散后，把茭白丝、精盐放入锅中，烹入料酒、酱油，翻炒至熟，撒入味精，放入高汤、湿淀粉勾芡即可。

特点

色泽亮丽，味道鲜美。

功效

补虚健脾，和胃暖中，活血散淤，瘦身驻颜。

珊瑚白菜



原料

白菜400克，青红椒100克，冬笋100克，香菇50克，干辣椒10克，葱、姜、精盐、白糖、醋、植物油各适量。

制法

- 1.将青椒、红椒、干辣椒、冬笋、香菇洗净，切丝。
- 2.将以上各丝放油锅中煸炒，放入糖、醋、精盐，盛盘待用。
- 3.白菜去老叶，切成4块，洗净，用沸水焯透，过凉，控干水，放入精盐、糖、醋，拌匀，再浇上红油，将炒好的五丝放到白菜上即可。

特点 菜色鲜明，清淡爽口。

功效 清热解毒，行气通便，去脂降压，美容瘦身。

原料

鲜虾仁300克，豆苗400克，鸡蛋清3个，白糖、姜末、熟花生油、精盐、料酒、植物油各适量。

制法

1. 鲜虾仁洗净，沥去水，放白糖、姜末拌匀稍腌一下。
2. 将豆苗洗净，放入煮沸的稀盐水中焯熟，以熟花生油拌匀上盘。
3. 净锅加植物油烧热，入虾仁急火煸炒，倒入搅匀的蛋清，调入味精、精盐和料酒炒匀，出锅盛在豆苗之上即可。

功效 清热散淤，滋阴养血，美肤瘦身。

虾仁豆苗



凉拌苦瓜

原料

苦瓜300克，蒜子、鲜红辣椒各10克，精盐、醋、味精、香油各适量。

制法

1. 将苦瓜切去两头蒂、籽，切成薄片，下入沸水锅中焯一下，捞出沥净水，晾凉放入盘内。
2. 将鲜红辣椒去蒂、籽，切成碎末，用少许精盐略腌一下，撒在苦瓜上。
3. 蒜子去皮捶成泥，加入精盐、醋、味精、香油各适量调成蒜泥，倒入盘内拌匀。

特点

红绿相映，清凉微苦，为湖南家常风味菜。

功效

富含多种维生素及粗纤维素等营养成分。有解热清火、降浊清肠的作用。



琥珀莲子

原料

莲子300克，桂圆肉100克，冰糖、糖桂花各适量。



制法

- 1.将莲子剥去硬皮，捅去心，用温水浸泡，并洗净，放入沙锅内加清水，先用旺火烧沸，再改为小火炖约30分钟后，捞出备用。
- 2.用桂圆肉每一颗包一粒莲子仁，颗颗包好放入沙锅内加冰糖和适量清水烧沸，撇去浮沫，再改用小火炖至熟烂，倒入糖桂花即成。

特点

甜香味浓，滑润适口，有福建家常菜风味。

功效

莲子补中，养神，益气力；桂圆肉益心脾，补气血，安神。二者相配更有滋补调养、抗衰老、延年益寿的作用。

花生猪皮冻



原料

净猪皮300克，花生300克，芝麻20克，酱油、精盐、味精各适量。

制法

- 1.将净猪皮洗净，放入锅中煮1小时，捞出猪皮切成丁；花生放入温水中浸泡；芝麻洗净。
- 2.将猪皮丁放入锅中，加清水适量，再加入花生、芝麻、酱油、盐、味精煮烂。离火待冷却，即成猪皮冻。

特点

冻汁透明，香味浓郁。

功效

猪皮含有极丰富的胶原蛋白质、氨基酸，有延缓人体衰老和抗癌作用。常食可滋润肌肤，增白养颜。

糖醋小萝卜

原料

鲜嫩小萝卜400克，
白糖、醋、精盐、
香油各适量。



制法

1. 将小萝卜去杂洗净，沥去水分；将白糖、醋、精盐、香油调成卤汁。
2. 将小萝卜切成两半，平放在砧板上用刀拍碎，平放在盆中，叠成馒头形，把卤汁浇在萝卜上拌匀即成。

特点 萝卜脆嫩，味道酸甜。

功效 萝卜除营养丰富外，医用价值也很高。具有“主吞酸、化积滞、解毒、散淤血”的作用。能促进脂肪的消耗。

操作要点 卤汁最好在临吃时再倒入拌匀，以防影响萝卜的脆嫩感。

卤凤爪



原料

鸡爪500克，白糖、精盐、鸡精、酱油、料酒、葱段、生姜片、八角、桂皮、花椒、草果、肉蔻各适量。

制法

1. 将鸡爪洗净，放入开水锅中氽一下，捞出，用温水洗净。
2. 锅内放适量清水，把八角、桂皮、花椒、草果、肉蔻用纱布包成料包放入锅内烧沸，下入鸡爪、葱段、生姜片、白糖、精盐、鸡精、酱油、料酒，用小火煲至鸡爪烂熟即可。待冷却时，夹鸡爪放入碟中即食。

特点

色泽红亮，凤爪软糯，味道适口（喜辣者可加辣椒）。

功效

此菜有温中益气、养精补髓、活血健肌、润泽肌肤的作用。

原料

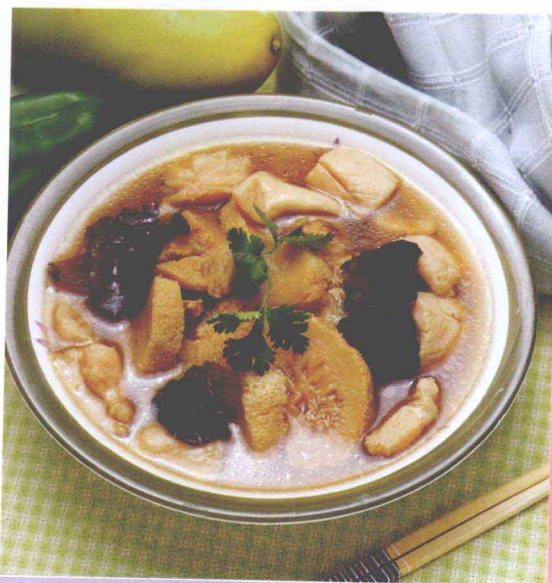
鸡肉300克，猴头菇30克，木耳10克，味精、精盐、香油各适量。

制法

1. 将猴头菇用盐水浸软，洗净，切片。
2. 鸡肉洗净，切块。木耳泡发后洗净，撕成小朵。
3. 将猴头菇、鸡肉放入锅内，加水1000毫升，水沸后，文火焖1小时，加入木耳、精盐、味精、香油，煮沸即可。

功效 助消化，利五脏，降压，降血脂，美容，养颜，和胃。

猴头菇焖鸡



红烧干贝



原料

水发干贝100克，鸡脯肉50克，玉兰片20克，水发冬菇20克，酱油、料酒、味精、葱、姜、清汤、植物油、花椒油、香油各适量。

制法

1. 将鸡脯肉洗净煮熟，切成小丁。水发干贝洗净。
2. 玉兰片、冬菇洗净，切成小丁。葱、姜洗净，切成末。
3. 炒锅倒入植物油烧热，放入葱、姜炒出香味，捞出。然后加入清汤、酱油、料酒、干贝、熟鸡脯肉、玉兰片、冬菇丁，烧至入味时加入味精，用湿淀粉勾芡，淋上香油即成。

功效 滋阴补肾，健脾调中，瘦身美容。



改 推 强 时 光



目 录

美容养颜篇

1. 阿胶白皮粥	2
2. 豆腐缠丝粥	2
3. 花泥养血粥	3
4. 莲实美容羹	3
5. 菠菜银鱼汤	4
6. 银耳莲蛋汤	4
7. 乌发汤	5
8. 乌鸡白凤汤	5
9. 归参猪肝汤	6
10. 菠菜猪肝汤	6
11. 栗子炖鸡	7
12. 牛奶炖鸡肉	7
13. 卤凤爪	8
14. 菜心鸡丝	8
15. 莲藕鸡块	9
16. 枸杞银芽鸡丝	9
17. 首乌鸡	10
18. 海带炖鸡	10
19. 东安子鸡	11



20. 木耳番茄鸡块	11
21. 花生鸡丁	12
22. 贵妃鸡翅	12
23. 柠濠汁煨鸡	13
24. 薏米炖鸡	13
25. 油淋香酥鸽	14
26. 雪梨野鸡	14
27. 炖乳鸽肉	15
28. 黄焖鸽块	15
29. 地黄蒸白鸭	16
30. 龙眼炖鸭	17
31. 红枣炖兔肉	17
32. 红枣酥肉	18
33. 花生猪皮冻	18
34. 玉兰猪皮	19
35. 核桃仁炖猪脑	19
36. 枸杞炒瘦肉	20
37. 熘肝尖	20
38. 瓠子炖猪蹄	21
39. 炸芝麻里脊	21
40. 黄精煮肘子	22
41. 豆苗炒肉丝	22
42. 蹄筋煮花生	23
43. 红烧猪皮	23
44. 花生炖猪蹄	24





改 善 时 光



45. 番茄五花肉	24
46. 海带肉丝	25
47. 海带排骨	25
48. 清炒羊肝	26
49. 胡萝卜炒猪肝	26
50. 原汁猪蹄	27
51. 清汆蛤蜊肉	28
52. 市耳煲鱼尾	28
53. 菊花虾仁	29
54. 蒜香蒸虾	29
55. 银耳干贝	30
56. 金针菇炒鳝丝	30
57. 绿环干贝	31
58. 蟹蓉烩苋菜	31
59. 烧蛭肉	32
60. 枣泥桂鱼卷	32
61. 市耳清蒸鲫鱼	33
62. 桂圆甲鱼	33
63. 家常焖带鱼	34
64. 参归鲳鱼	34
65. 苹果炖鱼	35
66. 红焖鲢鱼	36
67. 火腿炖蚝豉	36
68. 红烧带鱼	37
69. 葱油鲢鱼	37





70. 鲜笋炖海参	38
71. 清蒸带鱼	38
72. 炒鲢鱼片	39
73. 海带猪蹄炖鲤鱼	39
74. 苦瓜炖蛤	40
75. 兰片烧海参	40
76. 余乌鱼片	41
77. 淮山药烩鲫鱼	41
78. 貂蝉豆腐	42
79. 白汁鲫鱼	42
80. 鳔鱼丸	43
81. 鸡蛋炒蛎子	44
82. 首乌鸡蛋	44
83. 桑蒲熘蛋泥	45
84. 桂圆炖蛋	45
85. 银鱼炒蛋	46
86. 鱼香豆腐	46
87. 枸杞翡翠豆腐	47
88. 海带炖豆腐	47
89. 紫菜豆腐	48
90. 肉末烧豆腐	48
91. 香菇干贝豆腐	49
92. 炒双菇	49
93. 苦瓜青椒	50
94. 清炒豌豆苗	50



米

米

米

米

米

米

米



95. 炸熘茄子	51
96. 马蹄市耳	51
97. 炒苕菜	52
98. 虾子炒芹菜	52
99. 佛手尖笋	53
100. 樱桃香菇	53
101. 素熘菜花	54
102. 糖醋藕丝	54
103. 红焖凉瓜	55
104. 豆干炒蒜苗	55
105. 银耳鹌蛋	56
106. 翡翠莲藕片	56
107. 奶油白菜	57
108. 黑木耳拌豆芽	57
109. 嫩姜拌莴笋	58
110. 拌芥菜松	58
111. 番茄豌豆饭	59
112. 番茄拌三丝	59
113. 凉拌菠菜	60
114. 腌三皮	60
115. 珍珠银耳	61
116. 白杨皮蜜丸	61
117. 玻璃核桃仁	62
118. 琥珀莲子	62
119. 桃酥豆泥	63



120. 炒鲜奶	63
----------------	----

瘦身美体篇

1. 翡翠鸭脚	66
2. 魔芋鸡	66
3. 薏苡仁鸭肉	67
4. 蒜头炖鸡	67
5. 奇异鸡腿	68
6. 鸡丝仙人掌	68
7. 鸭片豆芽菜	69
8. 怪味鸭块	69
9. 胡萝卜鸭肝	70
10. 鸡片菜花	70
11. 鸡油黄瓜	71
12. 泡椒飞鸽	71
13. 柿子椒炒鸡丝	72
14. 鸡片炒西兰花	72
15. 麻辣鸡丝	73
16. 鸭心芥菜	73
17. 绿豆芽炆鸡丝	74
18. 鹌鹑炒韭菜	74
19. 芹菜炒凤肝	75
20. 鸡丝扒海参	75
21. 辣味青鱼块	76
22. 菊花鲤鱼	76

