

健康

营养永远是一道好菜的第一要律

罗曼·罗兰曾这样定义幸福，

他说：“幸福是灵魂的一种香味。”

对于我们每一个人，幸福其实真的可以很简单，

简单到它可以是我们为自己、
为恋人、为家人做的一道好菜。

美食



封面设计：1点印象
责任编辑：裴

1点印象
HUIYIYANG.COM



全家人的 幸福美味

庖厨六君子 / 编著 摄影

当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

全家人的幸福美味 / 庖厨六君子编著. — 北京:
当代世界出版社, 2006.4

ISBN 7-5090-0068-8

I.全… II.庖… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 025367 号

全家人的幸福美味

庖厨六君子 / 编著 摄影

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京复兴路 4 号 (100860)

网 址: www.worldpress.com.cn

编务电话: (010) 83908400

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

经 销: 全国新华书店

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 889 × 1194 1/32

印 张: 5

字 数: 60 千字

版 次: 2006 年 5 月第 1 版

印 次: 2006 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 1-20000 册

书 号: ISBN 7-5090-0068-8/TS · 004

定 价: 28.00 元

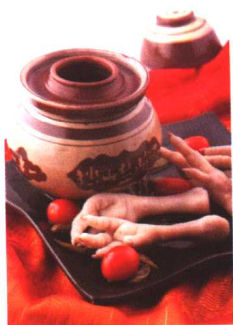


幸福就是

做一道好菜



幸福就是。。。。。。。



从小就爱吃。

俗话说，民以食为天，食以味为先。不过色香味固然是品评一道菜好坏的标准，但说一万道一千，人吃这些干嘛呀，还不都是为了补充我们需要的营养嘛！倘若一日三餐所食连基本的营养都不能保证，还谈什么劳什子的色香味呢？所以，营养永远是一道好菜的第一要律。

但是，像我们这样每天穿梭在钢筋水泥楼群中的忙碌者，怎么吃、吃什么才能营养健康？才能养颜瘦身？工作的重压、经济的负担、相夫教子、照顾妻儿。在重重压力下，我们的笑容越来越少。我们好像只知道不停地赶路，而忘记了幸福的终点在哪里，忘记了生活的目标在哪里，甚至忘记了厨房里的那一缕烟火的香味。

于是，这套关于美食的书便在我们的讨论中构思并形成。简单地说，这就是三本饭菜谱，一个人、两个人、全家人，都可以用到它。对于没有时间安排自己生活的人们来说，它又好像是一本处方，可以在很

短的时间里将一个一进厨房就可能摔锅砸碗儿的人变成一个美食专家; 或者也可以像是一部诀窍秘笈, 所传授的就是如何烹出一款款既营养而又不失情调的美味。单身的教他如何在最短的时间获取最大的营养, 所以取名《一个人的健康快餐》。恋爱的让他和她能在食物中领略到浪漫, 因此定为《两个人的私房菜品》。全家人的嘛, 一定要从老到小都能找到想吃的和该吃的, 故而就叫《全家人的幸福美味》。我们选取的菜都在注意营养搭配和色香味味的同时, 注意可操作性, 绝对没有家庭厨房里难找的食材和普通人难做的步骤。

最后想说的是, 罗曼·罗兰曾这样定义幸福, 他说: “幸福是灵魂的一种香味。” 对于我们每一个人, 幸福其实真的可以很简单, 简单到它可以是我们为自己、为恋人、为家人做的一道好菜。

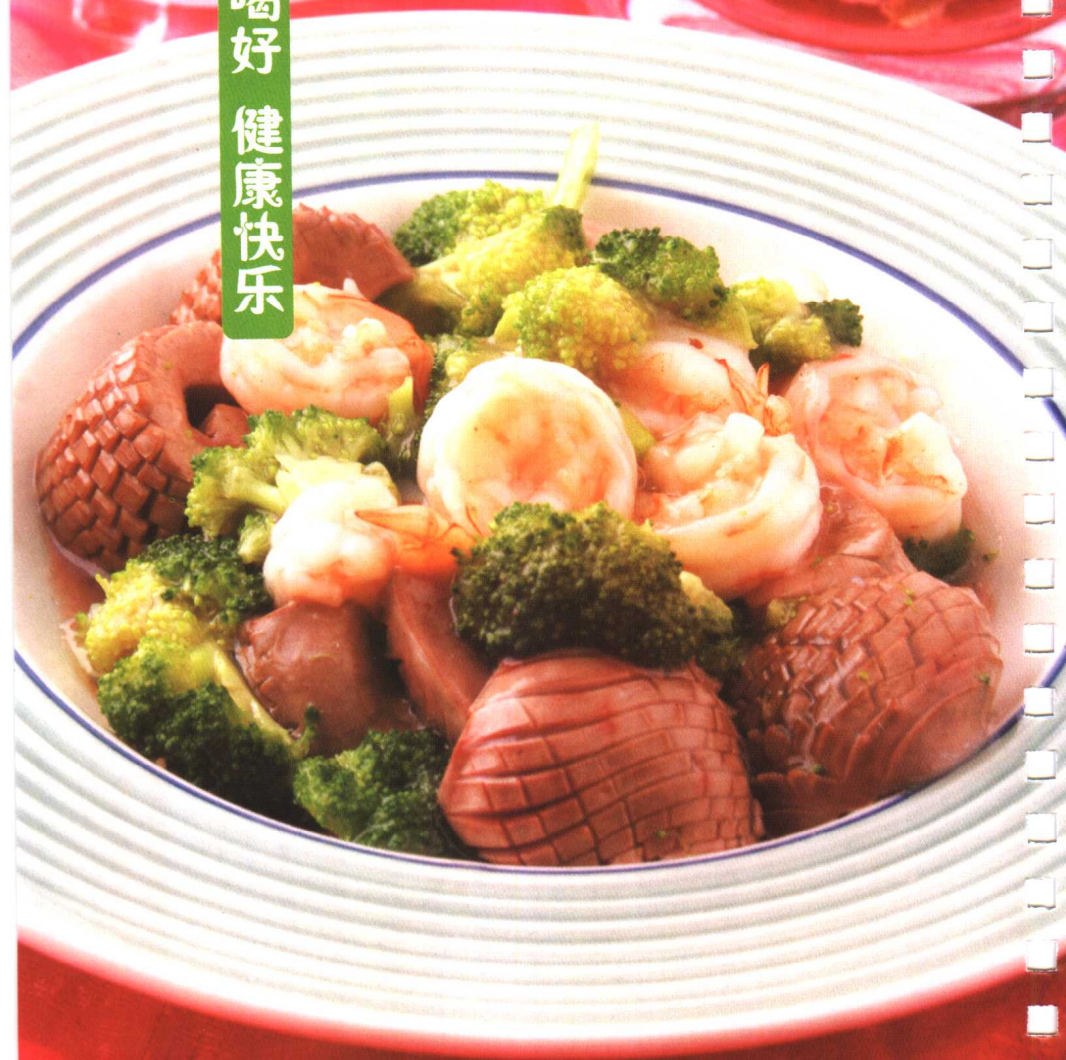
愿天下所有的人都能越吃越年轻、越吃越健康、越吃越幸福!

幸福就是.....



从今天开始

吃好 喝好 健康快乐





目 录



香喷喷的荤菜 垂涎欲滴

- | | | |
|----|-----------|--------|
| 2 | 厨房里的看家菜 | 梅菜扣肉 |
| 4 | 亲子彩蛋 | 虎皮鹌鹑蛋 |
| 6 | 巧手抓住幸福味 | 泡椒凤爪 |
| 8 | 荷包鼓鼓财气足 | 肉馅炖鱼 |
| 10 | 壮阳生精 | 炒鳝糊 |
| 12 | “鱿”其好味 | 青椒鱿鱼丝 |
| 14 | 爱心健康菜 | 蒜泥白肉 |
| 16 | 无人能敌的超级诱惑 | 麻辣鲶鱼 |
| 18 | 少不了的浓香温情 | 红烧排骨 |
| 20 | 如鱼得水 | 啤酒鱼 |
| 22 | 雄霸天下 | 香辣蟹 |
| 24 | 皇帝最爱吃的菜 | 京酱肉丝 |
| 26 | 闻香下箸 | 香酥鸭 |
| 28 | 卧龙戏珠 | 海参炒鹌鹑蛋 |
| 30 | 比鱼还好吃 | 鱼香腰花 |
| 32 | 热辣风情 | 爆肚丝 |
| 34 | 准妈妈的美味 | 油焖大虾 |



荤素搭配 百吃不厌



- | | | |
|----|-----------|---------|
| 38 | 阳春白雪 | 韭菜炒墨鱼丝 |
| 40 | 面色红润万人迷 | 芹菜炒牛肉 |
| 42 | 金色富贵 | 咸蛋黄炒南瓜 |
| 44 | 沉醉花丛中 | 农家小炒肉 |
| 46 | 大展宏图 | 宫保鸡丁 |
| 48 | 爱心便当 | 洋葱炒蛋 |
| 50 | 红红火火 | 毛血旺 |
| 52 | 三彩呈祥 | 菠菜粉丝炒鸡蛋 |
| 54 | 富贵花开 | 菜心鸡蓉 |
| 56 | 美颜如玉 | 什锦豆腐盒 |
| 58 | 百吃不厌 | 酸豆角炒肉末 |
| 60 | 双丝合璧 | 青椒肉丝 |
| 62 | 合家欢 | 什锦菜 |
| 64 | 多姿多彩 | 软溜虾仁腰花丁 |
| 66 | 浪漫之夜 | 香酥牛里脊 |
| 68 | 鸿运当头 | 芥蓝腊肠 |
| 70 | 童年的回忆 | 肉丝红椒炒毛豆 |
| 72 | 酸酸甜甜的周末时光 | 糖醋带鱼 |
| 74 | 苦尽甘来 | 苦瓜鸡片 |

素心素口 时下最流行

- | | | |
|----|--------|-------|
| 78 | 辣妹子 | 四川泡菜 |
| 80 | 浓浓情意 | 麻酱拌茄泥 |
| 82 | 美玉配珍珠 | 西芹百合 |
| 84 | 甜蜜蜜 | 拔丝芋头 |
| 86 | 杏花烟雨江南 | 葱油茭白 |
| 88 | 温情留香 | 香菇豆腐 |
| 90 | 祝你好胃口 | 醋溜白菜 |
| 92 | 白玉葡萄 | 清炒冬瓜球 |
| 94 | 一片真心 | 银耳素烩 |
| 96 | 妙手灵心 | 腐竹拌鲜蘑 |



- 98 别看它朴素
100 用心良苦
102 一团和气
104 幸福之味
106 开枝散叶
108 香酥黄金条
110 平凡的温馨

素炒豆腐丝
美味柴把金针菇
草菇面筋烧油菜
香菇酸菜末
香芋菠菜
炸冬瓜条
香麻小油菜



我爱汤、粥 喝一碗心暖肚暖



- 114 冬天里的温暖
116 补脑健胃聪明汤
118 花红叶绿
120 润肤靓水
122 蛟龙在卧
124 全家乐
126 繁花似锦
128 忘忧汤
130 望女成凤

当归生姜羊肉煲
鱼头豆腐汤
猪血菠菜汤
生地红枣莲藕汤
酸辣鲜虾汤
双冬土鸡汤
腰果玉米豌豆烩
冻豆腐金针汤
玫瑰粥

一定要吃的主食

- 134 金银饭
136 悠长的假期
138 长寿开泰
140 红火饭
142 慈母面
144 东南亚的季风
146 甜蜜的心
148 相思月

扬州炒饭
糊塌子
开元寿面
广式腊味饭
担担面
咖喱牛肉饭
红豆糕
三鲜蒸饺





香喷喷的荤菜

垂涎欲滴



厨房里的看家菜

梅菜扣肉

历史悠久的梅菜扣肉是诸多地方风味扣肉中的一种，也是许多家庭里的保留菜。这道菜色泽红亮，肉质酥烂，香味浓郁，肥而不腻，既能增加营养，又好吃下饭，是家常和待客时都广受欢迎的菜肴。

· 用什么料 ·

猪五花肉 1000 克，梅干菜 200 克，蚝油 2 汤匙，蒜蓉 3 汤匙。

· 怎么做 ·

1、猪五花肉放入锅中，注入冷水浸没肉块，上火煮至八成熟捞出，用厨房纸巾吸去水分，趁热均匀抹上蚝油。

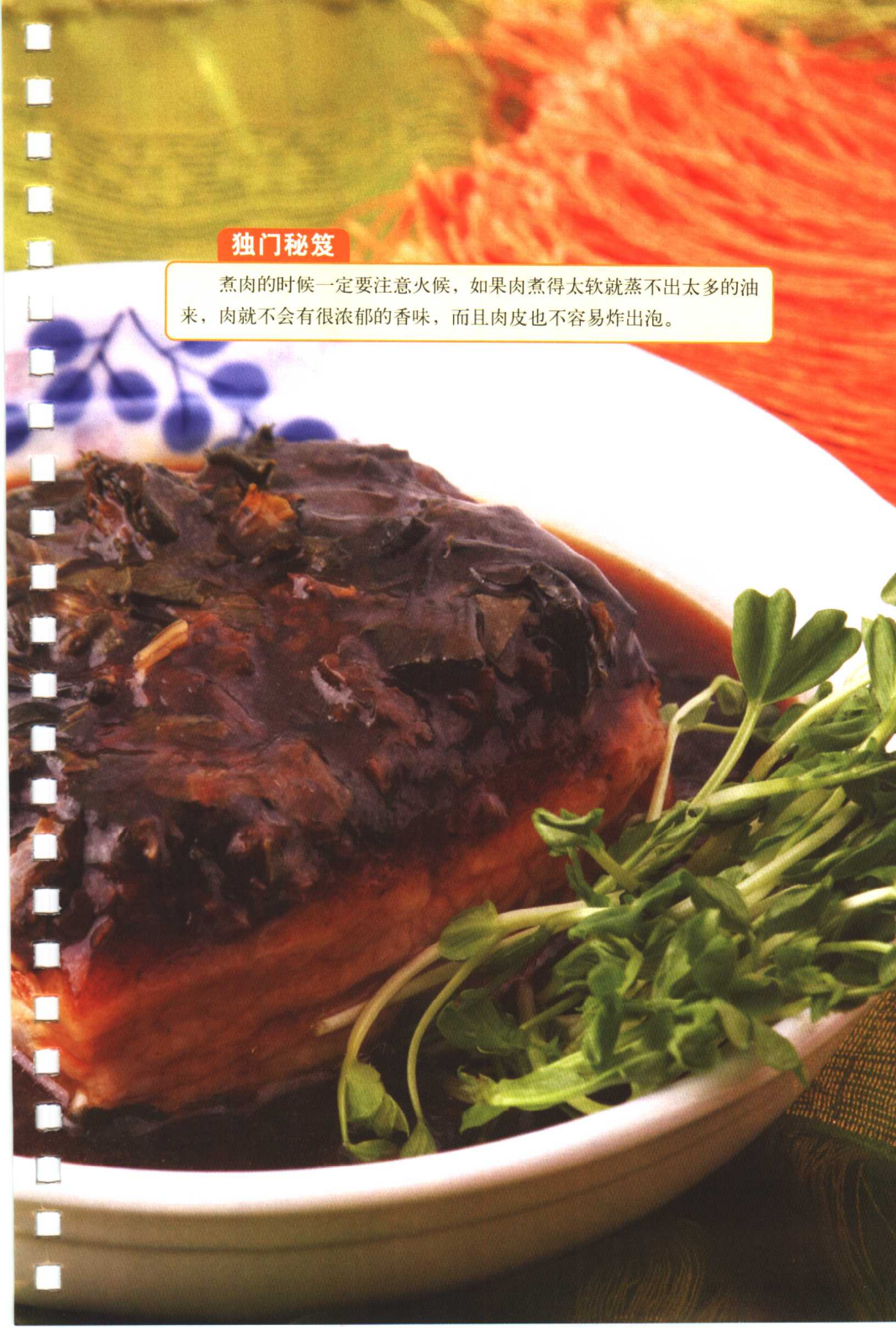
2、炒锅置大火上烧热下油，油至八成熟时，将五花肉肉皮朝下下入锅中，炸至猪肉呈深红色后捞出，沥油晾凉。

3、猪五花肉切成长方形的肉片，最好不要把皮完全切断。

4、肉皮朝下将肉片整齐地放在碗内，放上切细的梅干菜，撒上蒜蓉再将剩余蚝油倒入，用蒸锅蒸约30分钟至肉软熟香烂，取出扣在盘里即可。

独门秘笈

煮肉的时候一定要注意火候，如果肉煮得太软就蒸不出太多的油来，肉就不会有很浓郁的香味，而且肉皮也不容易炸出泡。



亲子彩蛋

虎皮鹌鹑蛋

鹌鹑蛋含有丰富的卵磷脂、矿物质和维生素，被誉为“动物中的人参”，为滋补食疗品，幼儿常食有健脑作用，更有利于儿童脏器发育，促进生长发育，同时对体虚贫血者还有滋补的功效。这道菜蛋色金黄，香鲜软嫩，妈妈、宝宝同吃好处良多。

· 用什么料 ·

鹌鹑蛋 15 个，水发香菇 5 朵，姜 10 片，葱花、料酒、老抽、水淀粉、白糖各 1 汤匙，盐适量。

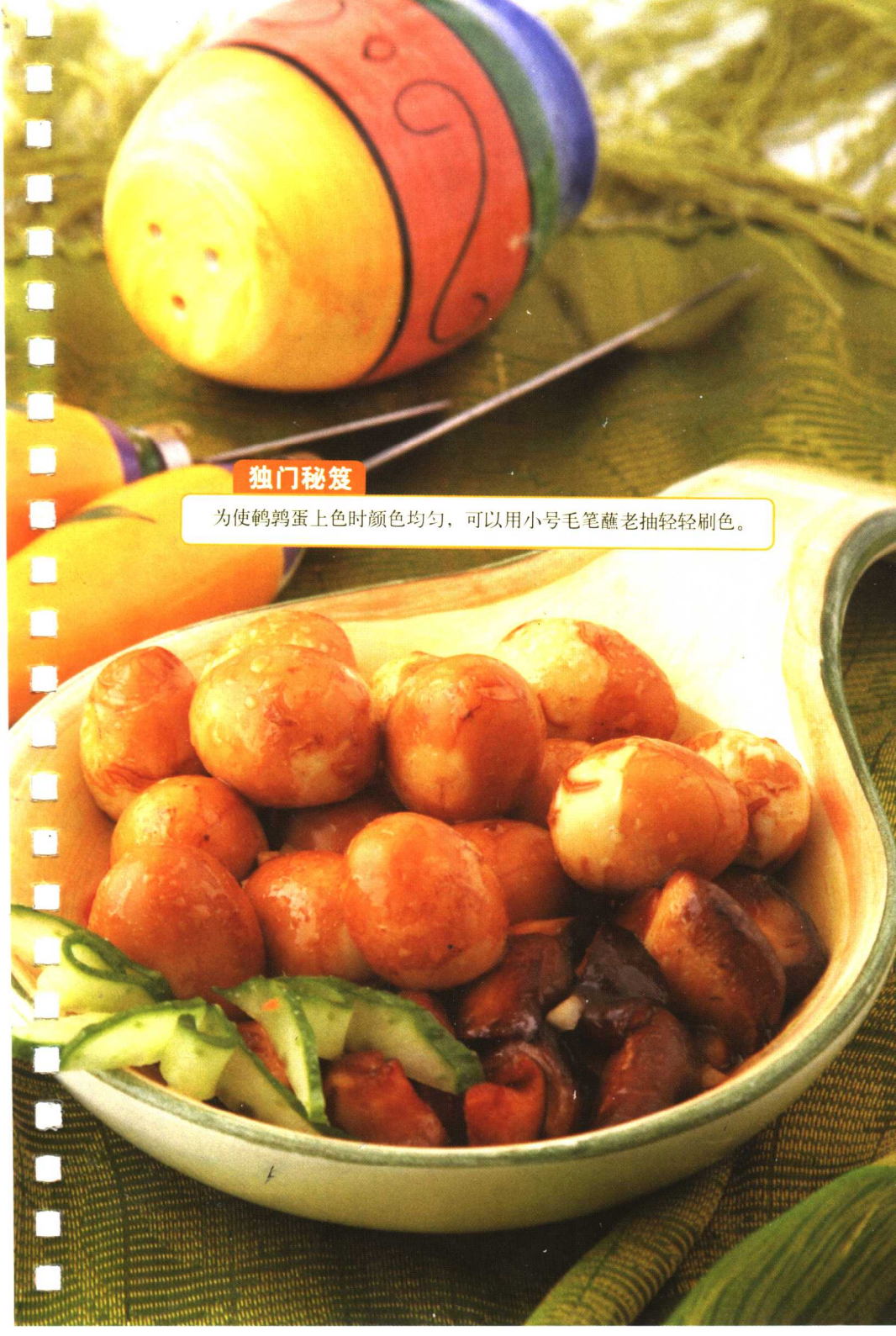
· 怎么做 ·

1、鹌鹑蛋下锅，加冷水用文火煮熟后捞起，再用冷水冲泡约 2 分钟，剥去壳，泡在老抽中上色。

2、炒锅置大火上烧热下油，油至八成热时放入鹌鹑蛋煎炸，直到蛋的表面呈金黄色且出现虎皮纹时捞出，沥去油待用。

3、另将炒锅置大火上烧热下油，油至五成热时倒入葱、姜煸出香味，转小火，加入白糖炒至融化后，倒入料酒、盐，继续翻炒两三下后再倒入鹌鹑蛋、香菇翻炒，使汤汁均匀挂在每个鹌鹑蛋上，转用小火继续煨约 10 分钟。

4、用水淀粉勾芡，出锅装盘即可。

A photograph of a dish featuring braised quail eggs. The eggs are small, round, and have a reddish-brown, glossy coating. They are served in a light-colored ceramic bowl with a green rim. Alongside the eggs are sliced cucumbers and dark, braised mushrooms. In the background, a large, colorful ceramic egg with yellow, red, and blue sections and black swirl patterns is visible. The entire scene is set on a green, textured fabric.

独门秘笈

为使鹌鹑蛋上色时颜色均匀，可以用小号毛笔蘸老抽轻轻刷色。

巧手抓住幸福味

泡椒凤爪

鸡爪是减肥养颜的绝妙食物之一，其中丰富的胶原蛋白对皮肤有养护作用，颇受女士们欢迎。这道菜算是巴蜀名菜，成菜色泽分明，咸酸带辣，开胃爽口，是妈妈养颜的佳肴，也是爸爸下酒的好菜。

· 用什么料 ·

鸡爪 4 个，泡青红椒 50 克，白糖 1 茶匙，白醋 1 汤匙，姜 1 块，盐适量，胡椒粉、葱、蒜各少许。

· 怎么做 ·

- 1、鸡爪拆去趾甲及大骨，洗去血水。
- 2、锅内加水，沸腾后放入鸡爪，微煮焯熟后捞出沥干，盛入盘内晾凉。
- 3、将泡青红椒、姜、葱、蒜剁碎，加入盐、白糖、胡椒粉、白醋，反复翻转搅拌均匀，放入鸡爪，待浸泡入味后，装盘即成。