

Food Health

健康家常菜 精粹

- 全面的菜谱资源信息
- 一流又简便易学的制作指南
- 潮流的美食新主张
- 现代的时尚新生活



汇聚天下好菜肴 倡导美食新生活

贾振明◎主编

彩色家庭版

健康新时代



中华饮食源远流长，先人有“食不厌精，脍不厌细”之说，而今人对吃的讲究，更多的是体现一种健康积极的美食文化上，这实质也是人类历史发展长河中一个永恒又常新的话题。古往今来，对任何一个民族而言，吃什么，怎么吃，是其文化与生活方式的标志，也是不同民族家庭文化的重要反映。

内蒙古人民出版社

Food Health

健康家常菜

精粹



贾振明◎主编

彩色家庭版

健康新时代



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康家常菜精粹/贾振明主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2009.4

(健康新时代)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10004 - 0

I. 健… II. 贾… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 045107 号

健康新时代

主 编 贾振明

责任编辑 哈 森

图书策划 腾飞文化

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 240

字 数 2400 千字

版 次 2009 年 7 月第 1 版

印 次 2009 年 7 月第 1 次印刷

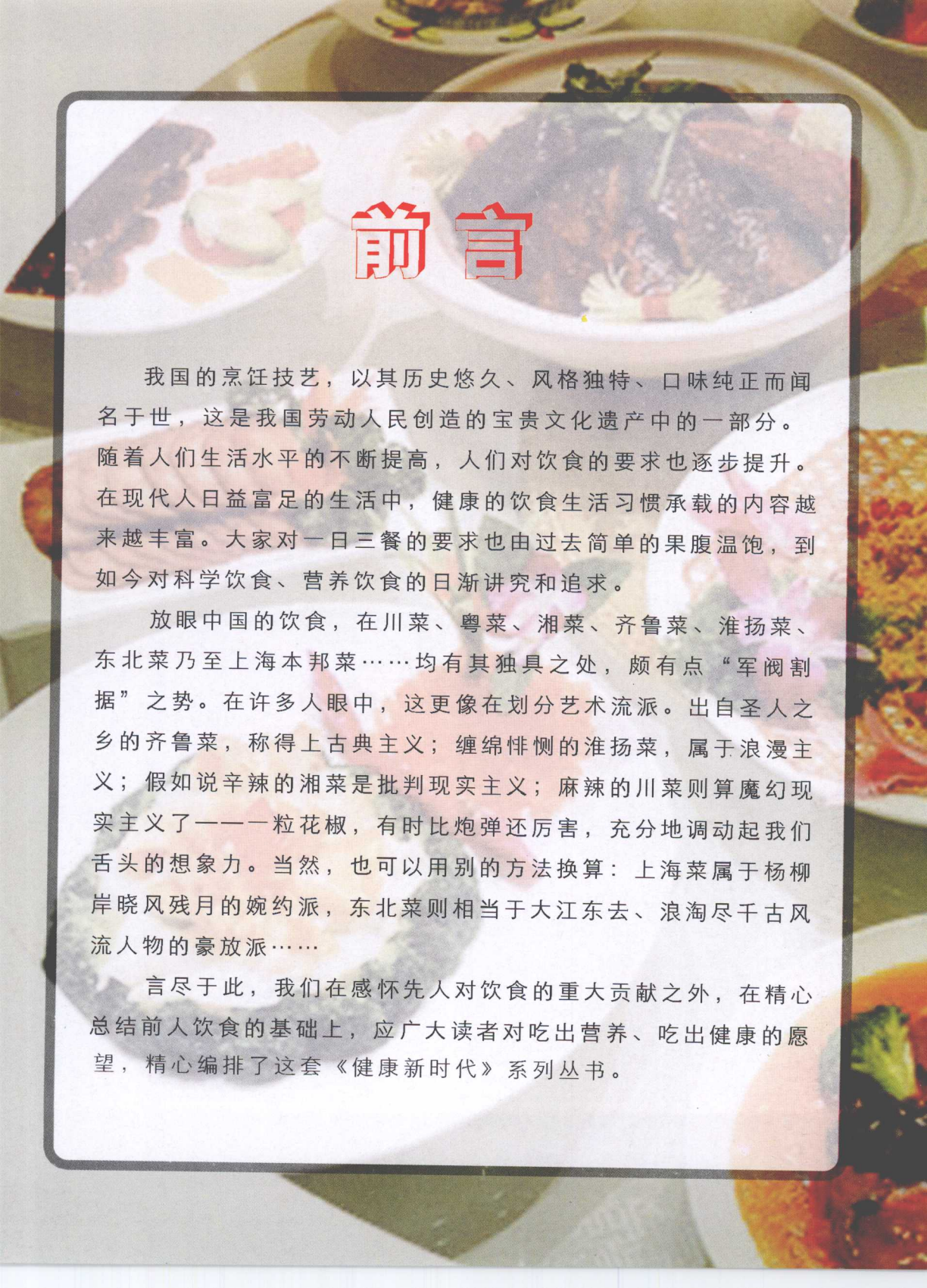
印 数 1 - 10000 套

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10004 - 0/Z · 524

定 价 560.00 元(全 20 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659



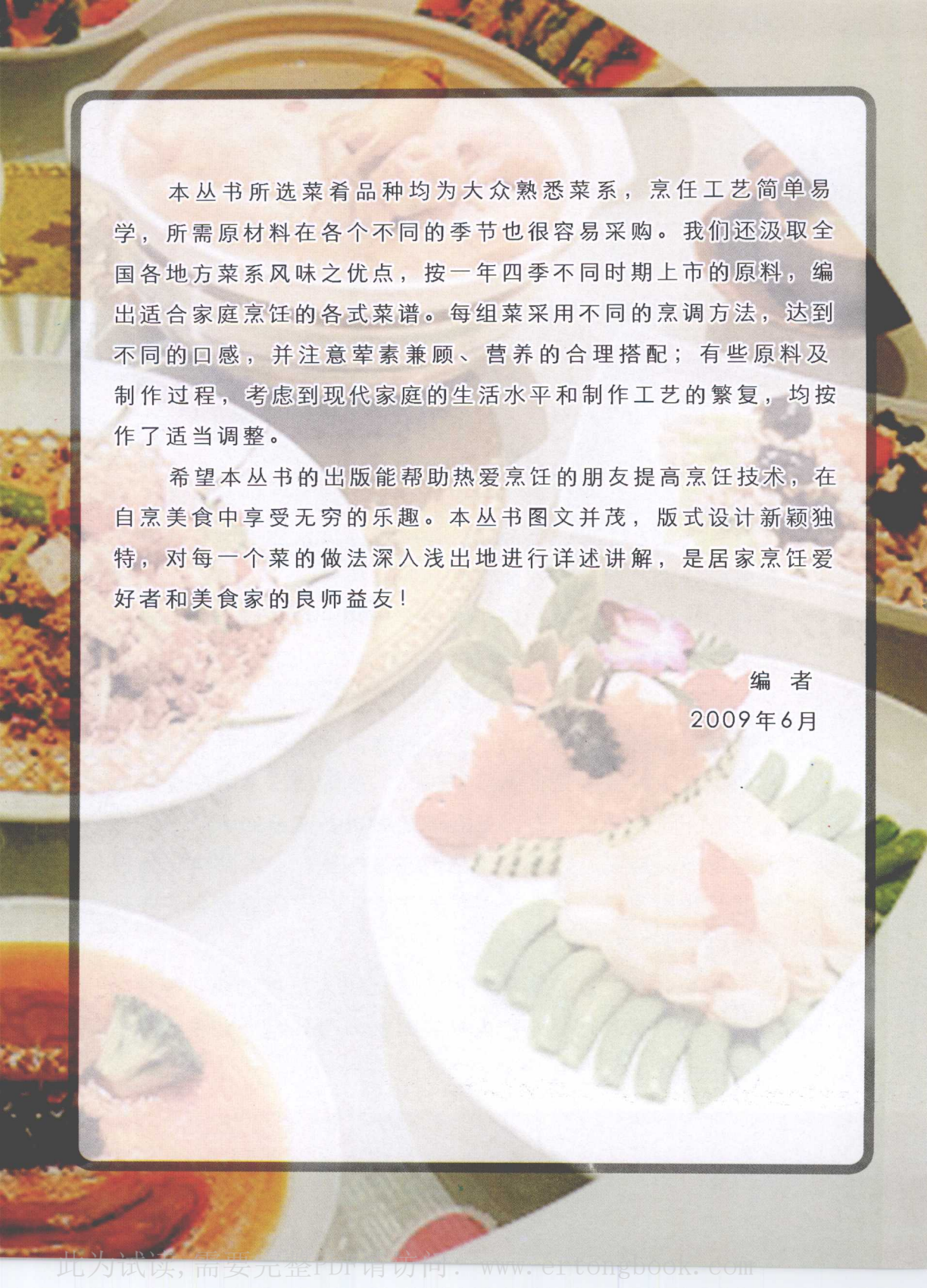


前言

我国的烹饪技艺，以其历史悠久、风格独特、口味纯正而闻名于世，这是我国劳动人民创造的宝贵文化遗产中的一部分。随着人们生活水平的不断提高，人们对饮食的要求也逐步提升。在现代人日益富足的生活中，健康的饮食生活习惯承载的内容越来越丰富。大家对一日三餐的要求也由过去简单的果腹温饱，到如今对科学饮食、营养饮食的日渐讲究和追求。

放眼中国的饮食，在川菜、粤菜、湘菜、齐鲁菜、淮扬菜、东北菜乃至上海本邦菜……均有其独具之处，颇有点“军阀割据”之势。在许多人眼中，这更像在划分艺术流派。出自圣人之乡的齐鲁菜，称得上古典主义；缠绵悱恻的淮扬菜，属于浪漫主义；假如说辛辣的湘菜是批判现实主义；麻辣的川菜则算魔幻现实主义了——一粒花椒，有时比炮弹还厉害，充分地调动起我们舌头的想象力。当然，也可以用别的方法换算：上海菜属于杨柳岸晓风残月的婉约派，东北菜则相当于大江东去、浪淘尽千古风流人物的豪放派……

言尽于此，我们在感怀先人对饮食的重大贡献之外，在精心总结前人饮食的基础上，应广大读者对吃出营养、吃出健康的愿望，精心编排了这套《健康新时代》系列丛书。



本丛书所选菜肴品种均为大众熟悉菜系，烹饪工艺简单易学，所需原材料在各个不同的季节也很容易采购。我们还汲取全国各地地方菜系风味之优点，按一年四季不同时期上市的原料，编出适合家庭烹饪的各式菜谱。每组菜采用不同的烹调方法，达到不同的口感，并注意荤素兼顾、营养的合理搭配；有些原料及制作过程，考虑到现代家庭的生活水平和制作工艺的繁复，均按作了适当调整。

希望本丛书的出版能帮助热爱烹饪的朋友提高烹饪技术，在自烹美食中享受无穷的乐趣。本丛书图文并茂，版式设计新颖独特，对每一个菜的做法深入浅出地进行详述讲解，是居家烹饪爱好者和美食家的良师益友！

编者

2009年6月



录

第一章 畜肉类

美颜芝麻牛肉汤/ 1
 清汤小牛肉/ 1
 金瓜焖小牛肉/ 2
 粉蒸肉/ 2
 干菜焖腩肉/ 3
 凉拌碎肉/ 3
 烂蒜麻辣肚/ 4
 醉姜猪脚/ 4
 丝瓜烧猪蹄/ 5
 莲藕香菇焖五花肉/ 5
 蒜酱焖大肉排/ 6
 笋干蜜枣焖蹄膀/ 6
 益补腰花/ 7
 山楂肉条/ 7
 鲜山药焖猪肘/ 8
 彩玉煲排骨/ 8
 百合炖猪蹄/ 9
 红枣莲藕猪蹄汤/ 9
 二参玉竹瘦肉汤/ 10
 蒸菇焖牛肉/ 10
 银萝蹄筋煲/ 11
 汤泡羊肉/ 11
 牛蒡排骨汤/ 12

栗子羊肉汤/ 12
 糖醋排骨/ 13
 东坡肉/ 14
 麻酱腰花/ 15
 凉瓜黄豆煲排骨/ 15
 家常牛肉丝/ 16
 芋头烧排骨/ 16
 蒜烧排骨/ 17
 家常小炒肉/ 17
 枸杞滑溜肉片/ 18
 茭笋炒猪肝/ 18
 兰花香锅肉/ 19
 醇香京酱肉丝/ 19
 红糟五花肉/ 20
 香炒里脊/ 20
 猪肝炒菠菜/ 21
 肉丝炒黄花菜/ 21
 豆干炒肉丝/ 22
 肉末炒什锦/ 22
 茭笋密豆炒猪肝/ 23
 油泼羊肉/ 23
 锅烧羊里脊/ 24
 鼠尾烧猪蹄/ 24
 洋葱烩牛里脊/ 25





目 录

意式炸排骨/ 25
双香四季豆/ 26
马蹄笋烧肉/ 26
家常烧腩肉/ 27
酥炸排骨/ 27
黄豆酱烧牛肉/ 28
醋烧肉排/ 28
葱爆胡瓜羊肉/ 29
香煎羊扒/ 29
红酒烧牛排/ 30
咖喱牛腩/ 30
大蒜草菇烧牛排/ 31
瘦肉炒芹菜/ 31
肉碎茶干炒苋菜/ 32
锅包肉/ 32
乌克兰牛肉/ 33
板栗红枣烧羊肉/ 33
双椒爆腰花/ 34
里脊丝炒榨菜/ 34
肉丝炒土豆/ 35
青椒炒肉丝/ 35
酱肉丝/ 36
胡萝卜炒肉丝/ 36

炸烹羊肉/ 37
炒猪大肠/ 37

第二章 水产类

香煎带鱼/ 38
醋椒带鱼/ 38
豆腐辣烧鱼/ 39
雪里蕻烧带鱼/ 40
脆皮爆鳝鱼/ 40
青蒜炒鳝段/ 41
麻辣鳝段/ 41
雪菜鱿鱼/ 42
泡炒鱿鱼/ 42
宫保鱿鱼/ 43
糖醋鳕鱼/ 43
西红柿烧鱼/ 44
泡菜炒鲜鱿/ 44
雪菜炒黄鱼/ 45
醋浇鲈鱼/ 45
粉皮烧鱼头/ 46
红烧鲤鱼/ 46
蒜瓣醋烧鱼头/ 47
红烧鱼尾/ 47
红枣北芪炖鲈鱼/ 48





目 录

白术健脾鲈鱼汤/ 48
葱椒鲈鱼片/ 49
纸包柠檬烤鱼/ 49
胡萝卜露笋煮鳝鱼/ 50 萝卜
卜露荀煮鳝鱼/ 50
五味萝卜浸墨鱼/ 51
黄鳝茄子煲/ 51
豆腐蒸鲑鱼/ 52
烧双色鱼圆/ 52
葱烧鲫鱼/ 53
泡菜烧鲫鱼/ 53
红糟炸鳗段/ 54
红烧鱿鱼/ 54
干烧鲈鱼镶面/ 55
香炸鱿鱼圈/ 55
干烧黄鱼/ 56
酥鲫鱼/ 56
醋浇鲈鱼/ 57
鲜虾炒嫩芽/ 57
虾仁烘韭菜鸡蛋/ 58
夏日三杯虾/ 58
咖喱粉丝虾/ 59
糖醋辣味虾/ 59
红菇绿虾/ 60

鲜虾粉丝煲/ 60
双虾丝瓜水晶粉/ 61
虾米酸菜心/ 61
虾仁韭菜豆腐汤/ 62
宫爆大虾/ 62
芦笋段炒虾仁/ 63
泡菜爆河虾/ 63
奶丝菠萝虾/ 64
南瓜炒虾米/ 64
辣汁炒花蟹/ 65
蚕豆蟹肉豆腐/ 65
翡翠仙桃扇贝/ 66
韭菜花炒扇贝/ 66
木耳炒扇贝/ 67
蒜香鲜贝/ 67
西芹芒果炒鲜贝/ 68
淮山炒鲜贝/ 68
明月映珊瑚/ 69
三鲜烩海参/ 69
散会三鲜/ 70
酸菜海参汤/ 70
双宝海参汤/ 71
萝卜拌海蜇丝/ 71
红莲炖雪蛤/ 72





目 录

糟卤烧鲫鱼/ 72

第三章 禽肉类

核桃山药炖乳鸽/ 73

普洱茶焖凤爪/ 73

土鸡焖冬瓜/ 74

青苹果鸡肉沙拉/ 75

口蘑鸡腿焖薯仔/ 75

清炒鸡柳/ 76

XO 酱炒鸡丁/ 76

银杏炒鸡丁/ 77

酱爆桃仁鸡丁/ 77

鸡肉蚕豆酥/ 78

香槟水滑鸡片/ 78

甜木瓜炒乌鸡丁/ 79

香辣茄鸡煲/ 79

香草烤鸡/ 80

家常盐焗鸡/ 80

印式烤鸡/ 81

荷叶糯米鸡/ 81

家味嘟嘟鸡/ 82

瑶柱鸡丝羹/ 82

麻酱棒棒鸡/ 83

香卤鸡爪/ 83

三宝蒸鸡/ 84

干贝香瓜鸡肉锅/ 84

烤鸡翅/ 85

姜糖鸡脖/ 85

香茅鸡翅/ 86

菠菜辣汁鸡/ 86

芒果脆皮鸡/ 87

薏米冬瓜炖土鸡/ 87

腐乳茄子鸡/ 88

盐焗鸡/ 88

芥末手撕鸡/ 89

葱油白切鸡/ 89

东安子鸡/ 90

栗子鸡翅/ 90

文昌鸡/ 91

油淋庄鸡/ 91

豉香鸡翅/ 92

甜酸棒棒鸡/ 92

盐酥鸡块/ 93

酱爆核桃鸭脯丁/ 93

鸡丝炒蕨菜/ 94

红烧狼山鸡/ 94

燕麦煎鸡排/ 95

糖醋鸡丁/ 95

茄鸡烧粉丝/ 96





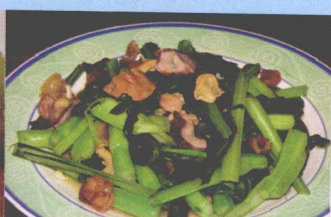
目 录

啤酒生炊鸡/ 96
麻辣鸡胗/ 97
香炸鸡肝/ 97
酸奶烧鸡翅/ 98
熘菊花肫/ 98
生煎鸡翼/ 99
芫爆鸡片/ 99
香滑鸡球/ 100
梅菜卤鸡/ 100
琥珀凤爪/ 101
糟卤油鸡/ 101
家味鸡里蹦/ 102
香麻鸡丝万年青/ 102
鸡蓉凤尾玉米羹/ 103
酸姜炒鸡片/ 103
芽姜炒鸡片/ 104
鲮鱼鸡丁豆腐煲/ 104
苦瓜蒸仔鸡/ 105
酸汁凤爪/ 105
冬虫夏草煲水鸭/ 106
芡实炖老鸭/ 106
绣莲藕炒鸭掌/ 107
茯苓牡丹鸡/ 107
嫩芽爆鸡丁/ 108

梅子鸭/ 108
可乐焖鸡腿/ 109
茶薰腌鸭/ 109
八宝酿鸭/ 110
鲜笋卤鸭汤/ 110
豉椒鸭掌/ 111
回锅鸭肉/ 111
五彩炉鸭丝/ 112
三宝烧鸭块/ 112
香辣陈皮鸭/ 113
牛肚爆鸭肉/ 113

第四章 豆腐类

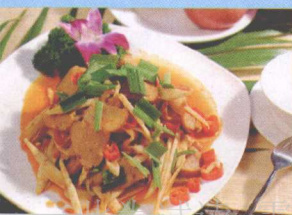
富贵豆腐/ 114
麻婆鸳鸯豆腐/ 115
三仙豆腐/ 115
豉香鸳鸯豆腐/ 116
肉末番茄熘豆腐/ 116
鸡粒雪菜炒豆干/ 117
泡豇豆煸猪肉豆干/ 117
熬豆汤/ 118
豆腐蒸小排/ 118
豆腐汤/ 119
冻豆腐炖鲢鱼/ 119



目 录

海鲜玉子豆腐/ 120
 牛肉碎炒豆干/ 120
 豆豉双椒/ 121
 泡菜肉酱拌豆腐/ 121
 豆腐什锦煲/ 122
 果味豆腐/ 122
 蟹菇青蒜烧豆腐/ 123
 油豆腐烧茄子/ 123
 番茄炒豆腐/ 124
 鸡爪豆腐/ 124
 雪菜炒豆腐/ 125
 木耳炒豆腐/ 125
 翡翠油豆腐/ 126
 豆腐皮松/ 126
 炒腐竹/ 127
 炒千张丝/ 127
 家常豆腐/ 128
 雪菜炒千张/ 128
 香菇豆腐/ 129
 鱼香豆腐/ 129
 香干肉丝/ 130
 香葱豆腐/ 130
 焦熘豆腐/ 131
 韭黄干丝/ 131

炒麻豆腐/ 132
 翡翠豆腐/ 132
 糠醋豆腐干/ 133
 南煎豆腐丸子/ 133
 咸蛋黄烧豆腐/ 134
 锅焖什锦/ 134
 简式凉拌二款/ 135
 腐竹木耳汤/ 135
 皮蛋高汤杂菌/ 136
 辣椒小鱼干/ 136
 虾米烧腐竹/ 137
 香辣素什锦/ 137
 桂花腐竹/ 138
 蛋黄瓜仁炒菠菜/ 138
 腊八豆煎鸡蛋/ 139
 干贝银丝羹/ 139
 黄金豆腐/ 140
 绿豆马蹄爽/ 140
 四宝豆腐/ 141
 三丁蒸豆腐/ 141
 肉碎麻辣烫/ 142
 雪菜豆皮/ 142
 蒜苗沙茶豆腐/ 143
 美味牛肉豆腐/ 143





目 录

自制红豆冰/ 144

翠花油豆腐/ 144

第五章 菌 类

茄汁炖蘑菇/ 145

醋浸尖椒鸡菇/ 145

蘑菇香焖饭/ 146

草菇炖里脊/ 146

木耳牛腱汤/ 147

桃仁蚕豆拌木耳/ 147

花香银耳汤/ 148

银耳鹌鹑蛋汤/ 148

银耳银杏乌鸡汤/ 149

补脑益智羹/ 149

木须金针炒河粉/ 150

炒金针耗油三素/ 150

金菇爆肥牛/ 151

鲜菇烧白菜/ 152

木耳爆虾腰/ 152

双菇银杏扒豆苗/ 153

菜心炒双耳/ 153

青瓜肉碎烩猴菇/ 154

双冬炒芥菜/ 154

蒜茸炒芥菜/ 155

脆肠炒鸡腿菇/ 155

口蘑烩咖喱鸡/ 156

木耳炒腐竹/ 156

蟹味菇炒鲜鱿/ 157

平菇炒肉/ 157

第六章 果蔬类

柿椒炒肉粒胡萝卜/ 158

雪菜香千丝/ 158

川冬菜炒毛豆/ 159

银杏百合炒芦笋/ 159

魔芋炒西兰花/ 160

白灼芥蓝/ 160

芙蓉冬瓜/ 161

青椒土豆丝/ 161

腐乳汁茭白/ 162

杏仁竹笙煮青蔬/ 162

多宝菠菜/ 163

上汤芦笋/ 163

琥珀番茄/ 164

巧拌丝瓜/ 164

双花拌萝卜/ 165

香菜花生拌卤干/ 165

糖醋水晶萝卜/ 166





目 录

菊花瓜蒸四宝/ 166
木瓜银耳炖红薯/ 167
橄榄油拌生菜沙拉/ 167
凉拌辣白菜/ 168
酸辣黄瓜皮/ 168
凉拌洋葱丝/ 169
凉拌莴笋/ 169
酸酪卷心菜/ 170
蒜泥拌紫苏茄/ 170
红薯南瓜汤/ 171
红薯煲姜/ 171
柚皮冬瓜汤/ 172
瓜条拌藕片/ 172
杂拌木瓜丝/ 173
鲜果杏仁爽/ 173

姜汁拌空心菜/ 174
五味花生/ 174
水果拼盘/ 175
芝麻酿红枣/ 175
木瓜杏奶炖雪耳/ 176
酸奶西米盅/ 176
牛奶木瓜养颜汤/ 177
奶油烧丝瓜/ 177
青木瓜粉丝沙拉/ 178
抹茶优格乳/ 178
杏奶烤海鲜什菜/ 179
咖啡裹杏仁/ 179
芒果鲜奶布丁/ 180
冰镇甜橙水/ 180



第一章 畜肉类

美颜芝麻牛肉汤



材料

牛肉 300 克,黑芝麻 10 克,枸杞 10 克,山药 50 克,姜、葱各 5 克,精盐 1 小匙,料酒 1 匙,高汤精 1 小匙。

制作方法

① 将牛肉洗净切块,加入料酒、精盐、高汤精腌制片刻。

② 坐锅点火倒油,放入葱姜爆香,加入牛肉煸炒,炒至变色冲入开水,加入山药、枸杞转入电砂锅中炖半小时,开盖放入黑芝麻再炖半小时即可。

营养小贴士

黑芝麻含有维生素 E 居植物性食品之首,而维生素 E 是抗衰老的最佳补品,还有它含有的维生素 A、B 族维生素也极高,黑芝麻是美容保健的极佳食品。

清汤小牛肉

材料

牛肉 500 克,姜 5 片,葱 1 根,酒 1 大匙,精盐 1 小匙,胡椒粉少许。

制作方法

① 牛肉洗净汆烫去血水,再加 2 片姜、酒煮 20 分钟;余下的姜片切丝;葱洗净切末。

② 捞出牛肉,切片,入锅中加姜丝和牛肉汤以中火蒸 10 分钟。

③ 撒下精盐、葱末、胡椒粉调味即可。



营养小贴士

牛肉含有丰富的蛋白质,氨基酸组成,比猪肉更接近人体需求,能提高机体抗病能力。对生长发育及手术后,病后调养的人在补充失血修复组织等方面特别适宜。

金瓜焖小牛肉



材料

牛肉 300 克, 金瓜 150 克, 鸡蛋 100 克, 面粉 50 克, 菠菜汁 50 克, 葱 5 克, 姜 10 克, 精盐 1 匙, 白糖 1/2 匙, 植物油 30 克。

制作方法

① 将牛肉、金瓜分别洗净切成块, 坐锅点火倒入油, 将牛肉放入炒至变色, 放入金瓜、葱、姜煸炒, 倒入适量开水, 转入电砂锅中炖 40 分钟, 出锅前调味即可。

② 面粉中加入一个鸡蛋, 用菠菜汁和成面团, 制成面条煮好取出放入碗中, 将做好的牛肉浇在上面即可。

营养小贴士

金瓜补中益气, 利湿健脾, 润肺, 消食, 清火, 减肥。同能滋养脾胃, 强健筋骨的牛肉一起佐以菜汁面中, 色、香、味、营养皆佳。

粉蒸肉

材料

五花肉 300 克, 大米 50 克, 糯米 50 克, 葱 10 克, 姜 10 克, 精盐 1 小匙, 鸡精 1 小匙, 酱油 1 小匙, 白糖 1 小匙, 料酒 1 小匙, 大料 10 克, 花椒 10 克, 香叶 5 克, 桂皮 5 克, 植物油 50 克。

制作方法

① 将大米和糯米以 1 : 4 的比例掺好后浸泡片刻, 晾干后入炒锅小火炒至变色, 取出制成米粉备用。

② 将五花肉切成大小相同的片, 加入葱、姜、大料、花椒、香叶、桂皮、精盐、鸡精、酱油、料酒、白糖腌制片刻。

③ 将腌制好的肉片逐个蘸匀米粉, 摆好盘后入蒸锅大火蒸 40 分钟即可。



营养小贴士

五花肉含有丰富的优质蛋白和所需的脂肪酸; 并提供血红素和促进铁吸收的半胱氨酸, 能改善缺铁性贫血。具有补肾养血、滋阴润燥的功效, 加之配以糯米增加补中益气, 暖胃健脾作用。但肥胖者及血脂高者不宜多食。

干菜焖腩肉



材料

五花肉 300 克,茄子干 100 克,豆皮 50 克,葱 5 克,姜 5 克,精盐 1 小匙,高汤精 1/2 匙,胡椒粉 1/2 匙,白糖 1/2 匙,香油 1/2 匙,酱油 1 小匙,八角 5 克,干辣椒 10 克,植物油 30 克。

制作方法

① 将五花肉切成片;葱、姜切块;豆皮打上结;茄子干过水焯一下取出备用。

② 坐锅点火倒油,下葱、姜爆香,放入五花肉煸炒,煸透出油后加入酱油,放入豆皮,加精盐,干辣椒、八角、茄子干炒匀,冲入适量开水,加入白糖、高汤精、胡椒粉炒匀,转入电砂锅中,加入大蒜,焖煮半小时至汤汁变浓即可。

营养小贴士

蛋白质十分丰富,补中益气,健脾益胃对气短体虚者有宜。

凉拌碎肉

材料

猪肉末 250 克,鸡肉末 250 克,粉丝 1 把,炸虾米 2 大匙,炸熟碎花生 2 大匙,葱末、香菜末、辣椒末、红葱头、芹菜末各 1 大匙,生菜 10 片,鱼露 4 大匙,糖、柠檬汁各 2 大匙,薄荷叶切末 1 大匙。

制作方法

- ① 粉丝、猪肉末、鸡肉末分别烫熟。
- ② 粉丝冲冷水凉凉,垫于盘底;猪肉末,鸡肉末与调味料混合拌匀,置于其

上。

③ 食用前撒入炸虾米、碎花生、葱末、香菜末、辣椒末等。

④ 以生菜包裹食用,或以烫过的卷心菜叶包卷食用。



营养小贴士

猪肉性寒,鸡肉性温;鸡肉温中益气,猪肉滋阴润燥,补肾养血;两相互低,相得益彰。

烂蒜麻辣肚

材料

猪肚 1 个, 扁豆 10 克, 大蒜 10 粒, 椒麻料 1/2 匙, 冷高汤 1 大匙, 香油 1/2 匙, 辣椒油, 精盐 1 大匙, 鸡精 1/2 匙。

制作方法

- ① 扁豆去筋洗净, 用开水氽烫, 熟后捞出浸凉。
- ② 猪肚洗净, 煮熟后切开, 成丁; 大蒜捣烂备用。

- ③ 扁豆拌少许香油和精盐放在盘底, 肚丁拌入调味料放扁豆上面即可。

营养小贴士

猪肚健脾肾, 补虚损。富含蛋白质、脂肪等, 具有补脾益胃, 安五脏功效。对于脾胃气虚所致的胃下垂、泄泻、小便频数、消瘦和乏力等症有效果。



醉姜猪脚



材料

猪脚 2 只, 姜片, 八角 2 粒, 花椒 1 大匙, 料酒 1 杯, 精盐、鱼露各 1 大匙。

制作方法

- ① 猪脚切块氽烫; 适量水与姜、葱、八角及花椒煮 15 分钟, 盛半杯汤汁待凉。
- ② 将猪脚放入余下的汤汁中煮至熟烂。
- ③ 将预留的半杯汤汁以及余下的调味料拌匀, 放猪脚焖至入味即可。

营养小贴士

猪蹄含有大量的胶原蛋白, 它在烹调过程中可转化成明胶, 防止皮肤过早褶皱, 有延缓皮肤衰老的作用。要想皮肤好, 胶原蛋白少不了。胶原蛋白能使细胞变得丰满, 使皮肤光滑富有弹性。除了食用猪蹄, 还可以食用动物筋腱和猪皮。