

Food Health

健康排毒食谱

- 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

贾振明◎主编



汇聚天下好菜肴
倡导美食新生活

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

健康排毒食谱



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



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康排毒食谱/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. 保健—食谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 045112 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



目录

玉米核桃煲排骨 / 1
 茶树菇焖排骨 / 1
 扣三丝 / 2
 什锦蒸炖丸子 / 3
 梅菜蒸排骨 / 3
 薯粉蒸小排骨 / 4
 莲藕香菇焖五花肉 / 5
 滋补鸡汤 / 5
 三丝牛蒡 / 6
 红莲炖雪蛤 / 7
 彩椒鲜虾仁 / 7
 酸甜虾 / 8
 金针粉丝煮肥牛 / 8
 麻婆鸳鸯豆腐 / 9
 红糟五花肉 / 10
 茼蒿炒腊肉丝 / 10
 回锅鸭肉 / 11
 照烧鸡肉 / 12
 香滑鸡球 / 12
 香菇豆腐 / 13
 鱼香豆腐 / 14
 香干肉丝 / 15
 香葱豆腐 / 15

炒麻豆腐 / 16
 翡翠豆腐 / 17
 榄菜剁椒四季豆 / 17
 胡萝卜炒肉丁 / 18
 干豆豉炒蕨菜 / 19
 辣炒萝卜干 / 19
 酱肉茄子 / 20
 青椒土豆丝 / 21
 腊肉虾仁炒米粉 / 21
 宫爆大虾 / 22
 芦笋段炒虾仁 / 23
 木耳炒扇贝 / 24
 西芹芒果炒鲜贝 / 24
 豆腐辣烧鱼 / 25
 木瓜鲈鱼球 / 26
 腊八蒜烧带鱼 / 26
 雪里蕻烧带鱼 / 27
 香煎带鱼 / 28
 韭黄鱼丝 / 28
 香滑鲈鱼球 / 29
 味墨鱼仔 / 30
 柱侯煎鱼排 / 30
 青椒炒肉丝 / 31





目 录

酱肉丝 / 32
 胡萝卜炒肉丝 / 33
 炒猪大肠 / 33
 萝卜烧牛肉 / 34
 肉烧百叶结 / 35
 葱爆羊肉 / 36
 红酒烧牛排 / 36
 咖喱牛腩 / 37
 素烧鹅 / 38
 双椒爆腰花 / 38
 蒜茸炒芥菜 / 39
 脆肠炒鸡腿菇 / 40
 口蘑烩咖喱鸡 / 40
 萝卜拌海蜇丝 / 41
 西红柿烧鱼 / 42
 可乐焖鸡腿 / 42
 烤鸡翅 / 43
 秘制糖醋排骨 / 44
 香辣蟹 / 44
 双竹焖排骨 / 45
 凉拌碎肉 / 45
 烂蒜麻辣肚 / 46
 醉姜猪脚 / 46

鲜笋栗子肉 / 47
 瓦罐肚条 / 47
 蒜酱焖大肉排 / 48
 笋干蜜枣焖蹄膀 / 49
 口蘑鸡腿焖薯仔 / 49
 椒丝腐乳蒸滑鸡 / 50
 苦瓜蒸仔鸡 / 51
 红参白切鸡 / 51
 香油腰花 / 52
 结瓜焖凤爪 / 52
 豌豆苦瓜焖鸡翅 / 53
 神农百草山药鸡锅 / 53
 桃仁蚕豆拌木耳 / 54
 醋浸尖椒鸡菇 / 54
 蘑菇香焖饭 / 55
 巧拌丝瓜 / 55
 草菇炖里脊 / 56
 补脑益智羹 / 56
 茄汁炖蘑菇 / 57
 百菇腊肉白菜锅 / 57
 酱韭菜 / 58
 甜品两款 / 59
 亚参拌芦笋 / 59





目录

双花拌萝卜 / 60
 糖醋水晶萝卜 / 60
 雪菜煮毛豆 / 61
 橄榄油拌生菜沙拉 / 61
 凉拌辣白菜 / 62
 红菇绿虾 / 62
 芥香杂拌 / 63
 双虾丝瓜水晶粉 / 63
 虾米酸菜心 / 64
 蒜泥梅蒸扇贝 / 64
 葱椒鲈鱼片 / 65
 纸包柠檬烤鱼 / 65
 胡萝卜露笋煮鳕鱼 / 66
 豆豉鳕鱼 / 66
 萝卜露荀煮鳕鱼 / 67
 五味萝卜浸墨鱼 / 67
 五味萝卜浸鱿鱼 / 68
 沙锅酥松肉 / 68
 蒸菇焖牛肉 / 69
 咖喱茄香鸡腿菇 / 69
 姜汁拌空心菜 / 70
 鲜山药焖猪肘 / 70
 金瓜焖小牛肉 / 71

莲藕煨牛腩 / 71
 咖喱牛小排 / 72
 萝卜酒酿烧牛腩 / 72
 普洱茶焖凤爪 / 73
 土鸡焖冬瓜 / 73
 锦绣莲藕炒鸭掌 / 74
 茯苓牡丹鸡 / 75
 嫩芽爆鸡丁 / 75
 腊八豆煎鸡蛋 / 76
 红焖小土豆 / 76
 虾油拌甘蓝 / 77
 降脂六荤素 / 77
 瓜条拌藕片 / 78
 杂拌木瓜丝 / 78
 酸奶西米盅 / 79
 鲜果杏仁爽 / 80
 芋头烧排骨 / 80
 蒜烧排骨 / 81
 家常小炒肉 / 81
 枸杞滑溜肉片 / 82
 生炒胡萝卜酱 / 83
 多味排骨 / 83
 莢笋炒猪肝 / 84





兰花香锅肉 / 84
 醇香京酱肉丝 / 85
 牛肉丝炒粉 / 86
 香炒里脊 / 86
 猪肝炒菠菜 / 87
 肉丝炒黄花菜 / 87
 豆干炒肉丝 / 88
 肉末炒什锦 / 89
 茭笋密豆炒猪肝 / 89
 油泼羊肉 / 90
 酸萝卜烧羊肉 / 91
 锅烧羊里脊 / 91
 紫苏百合炒羊肉 / 92
 鼠尾烧猪蹄 / 92
 洋葱烩牛里脊 / 93
 辣汁卤排骨 / 93
 意式炸排骨 / 94
 豉椒鸭掌 / 95
 五彩炉鸭丝 / 95
 三宝烧鸭块 / 96
 鸡丝炒蕨菜 / 96
 红烧狼山鸡 / 97
 燕麦煎鸡排 / 98

糖醋鸡丁 / 98
 茄鸡烧粉丝 / 99
 啤酒生炊鸡 / 99
 麻辣鸡胗 / 100
 香辣陈皮鸭 / 101
 香炸鸡肝 / 101
 酸奶烧鸡翅 / 102
 熘菊花肫 / 103
 生煎鸡翼 / 103
 芫爆鸡片 / 104
 酸姜炒鸡片 / 104
 焦熘豆腐 / 105
 韭黄干丝 / 106
 虾干炆炒角瓜 / 106
 五花肉烧樱桃萝卜 / 107
 茄香咖喱鸡菇 / 107
 香烧腐竹扁豆 / 108
 虾干大蒜炒双瓜 / 108
 奶油烧丝瓜 / 109
 笋炒三菇 / 110
 蒜炒紫茄 / 110
 蒜烧双蛋南瓜 / 111
 虾干蒜片炒双瓜 / 112





目录

川冬菜炒毛豆 / 112

腐乳汁茭白 / 113

干炸藕盒 / 113

雪梨素鱼片 / 114

玫瑰炒三酥 / 115

炒苦瓜丝 / 115

醋炒什锦 / 116

糖醋柿子椒 / 116

豆苗扒鹌鹑蛋 / 117

鲜虾炒嫩芽 / 117

虾仁烘韭菜鸡蛋 / 118

香椿滑蛋海鲜粒 / 118

夏日三杯虾 / 119

咖喱粉丝虾 / 120

韭菜花炒扇贝 / 120

蒜香鲜贝 / 121

淮山炒鲜贝 / 122

葱酥草鱼脯 / 122

醋椒带鱼 / 123

豆瓣花鲢 / 123

石鱼滑蛋 / 124

双冬武昌鱼 / 125

青鱼炒鲜芹段 / 125

菱米鱼丁 / 126

羊肉炒鱼丝 / 126

炸烹羊肉 / 127

醋烧肉排 / 128

香煎羊扒 / 128

蛋黄瓜仁炒菠菜 / 129

蟹菇青蒜烧豆腐 / 130

油豆腐烧茄子 / 130

乌克兰牛肉 / 131

板栗红枣烧羊肉 / 131

油淋金针百叶 / 132

双冬炒芥菜 / 132

醋泡白菜胡萝卜 / 133

羊肝桃仁拌菠菜 / 133

清蒸茶鲫鱼 / 134

香菇炒西葫芦 / 134

干豆角海带焖肉 / 135

广东泡菜 / 135

静思肉圆 / 136

五味鱿鱼 / 136

憨豆焖凤爪 / 137

百合炖猪蹄 / 137

香槟水滑鸡片 / 138





醋浸尖椒鸡菇 / 139

冰糖冬瓜爽 / 139

凉拌青木瓜 / 140

鸡肉蚕豆酥 / 140

酸酪卷心菜 / 141

水晶五彩虾球 / 141

泡菜肉酱拌豆腐 / 142

姜糖鸭脖 / 142

椒麻猪肝 / 143

干贝银丝羹 / 143

清汤小牛肉 / 144

鱼香红酥手 / 144

家常烧腩肉 / 145

香炒三宝 / 145

木瓜煲猪尾 / 146

莲藕拌蕨菜 / 146

菜脯苦瓜蛋 / 147

雪菜香干丝 / 147

陈皮蒸白鳢 / 148

双耳菠菜根 / 148

酸辣香牛排 / 149

双花焖鸡肉 / 149

韭菜花炒扁蛋 / 150

蜜枣莲藕炖排骨 / 150

腊肉炒青蒿 / 151

蒜泥拌紫苏茄 / 151

牛肉末炒三丁 / 152

草香排骨 / 152

咸蛋黄烧豆腐 / 153

文昌鸡 / 153

酸汁冬瓜鱼 / 154

白菜辣泡菜 / 154

肉酱蛭子 / 155

什锦烤鲜蛋 / 155

琥珀番茄 / 156

锦绣排骨 / 156

烤牛肉拌茄子 / 157

红枣北芪炖鲈鱼 / 157

脆皮爆鳝鱼 / 158

香菇冬瓜球 / 158

当归焖羊肉 / 159

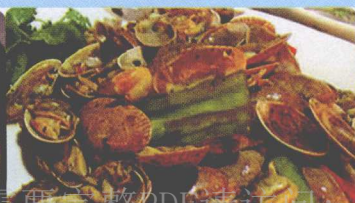
肉片油菜汤 / 159

蚝油牛肉爽 / 160

秋日蟹锅 / 160

红焖花蟹 / 161

双菇煮鳝鱼 / 161





目录

烂蒜麻辣胜 / 162
 茄汁排叉牛柳 / 162
 红薯蒸排骨 / 163
 白灼猪腰 / 163
 番茄柠檬炖鲫鱼 / 164
 黑豆煮芥菜干丝 / 164
 菠菜辣汁鸡 / 165
 菜心狮子头 / 165
 鲜豆瓣百合炒虾仁 / 166
 奶丝菠萝虾 / 167
 美味牛肉豆腐 / 167
 泡菜爆河虾 / 168
 果酱煎猪排 / 168
 姜葱热肘 / 169
 酥炸排骨 / 169
 酸甜舌尖 / 170
 无糖素什锦 / 170
 白切葡汁鸡 / 171

香味腊肉 / 171
 姜丝煎蛋 / 172
 双菇银杏扒豆苗 / 172
 青瓜肉碎烩猴菇 / 173
 山楂肉条 / 174
 百合芦笋 / 174
 芝香雪菜 / 175
 三鲜烩海参 / 175
 冬瓜烧鱼尾 / 176
 丝瓜烧猪蹄 / 176
 海参焖笋鸡 / 177
 红糟炸鳗块 / 178
 余丸子 / 178
 豆酱卷心菜 / 179
 韭菜花炆皮蛋 / 179
 百合牛柳 / 180
 班脂虾仁 / 180





玉米核桃煲排骨

原料

排骨 200 克、玉米 100 克、核桃 50 克、姜 2 片、陈皮 5 克、精盐一小匙、高汤精 1/2 匙、胡椒粉 1/2 匙、植物油 30 克。

做法

1. 将玉米切成段；核桃泡水去皮。
2. 坐锅倒入水，放入排骨煮一会，



再加入玉米、姜片、陈皮丝、核桃，煮开锅后加入高汤精，转入电沙锅中煲 30 分钟，出锅前调味即可。

营养功效

核桃的食法很多，将核桃加适量盐水煮，喝水吃渣可治肾虚腰痛、遗精、阳痿、健忘、耳鸣、尿频等症。核桃与薏仁、栗子等同煮作粥吃，能治尿频、遗精、大便溏泻、五更泻等病症。核桃与芝麻、莲子同做糖蘸，能补心健脑，还能治盗汗。生吃核桃与桂圆肉、山楂，能改善心脏功能。

茶树菇焖排骨

原料

排骨 350 克、茶树菇 100 克、芦笋 50 克、花生 5 克、姜 5 克、精盐 1 小匙、鸡精 1/2 匙、白糖 1 匙、酱油 1 小匙、料酒 1 大匙、植物油 50 克。



做法

1. 将茶树菇用水泡透备用；芦笋切段；坐锅倒油，放入白糖炒化后加入排骨煸炒均匀，加入料酒、酱油、精盐炒匀。





健康新时代表



2. 坐锅点火倒少许油,下葱、姜煸香,放入茶树菇,倒入适量水,放入花生和炒好的排骨,转入电沙锅中,煲30分钟,起锅前5分钟加入芦笋煮熟即可。

营养功效

茶树菇营养丰富,蛋白质含量高达



19.55%。人体必需的8种氨基酸含量齐全,并且有丰富的B族维生素和钾、钠、钙、镁、铁、锌等矿物质元素。中医认为,该菇性甘温、无毒,有健脾止泻之功效。



扣三丝

原料

火腿 100 克,鸡蛋、竹笋各 100 克、香菇 50 克、鸡胸肉 100 克、葱 5 克、姜 5 克、精盐 1 小匙、料酒 1/2 匙、植物油 30 克。

做法

1. 将鸡胸肉放入锅中,加葱、姜、料酒、精盐煮熟,取出切成丝,火腿煮熟后切成丝,鸡蛋摊成蛋皮切丝备用。

2. 取一碗,碗中擦一层油,底部放



入香菇,再分别码入鸡丝、火腿丝、蛋皮丝、笋丝,撒少许精盐,入锅大火蒸10分钟,出锅后扣入盘中,淋入鸡汤即可。

营养功效

鸡肉是一种蛋白质含量高,脂肪、





胆固醇含量低的食物,味道鲜美,容易消化。佐以竹笋、香菇补充了鸡肉维生素不足的缺憾。

什锦蒸炖丸子



原料

猪肉馅 350 克、豆干 30 克、鸡蛋、马蹄各 100 克、玉米粒 100 克、松子仁 30 克、香菜 10 克、精盐 1 匙、料酒 1 匙、胡椒粉 1/2 匙、白糖 1/2 匙、高汤精 1/2 匙、水淀粉 50 克、植物油 50 克。

做法

1. 将豆干、马蹄分别切成末放入肉馅中,再加入鸡蛋、玉米粒、松子仁,精盐、高汤精、胡椒粉、白糖、料酒、水淀粉搅拌均匀上劲。
2. 将调好的肉馅制成大丸放入电炖锅炖 40 分钟左右即可;碗中加入精盐、高汤精、胡椒粉用汤调匀,装入丸子,撒香菜即可。



营养功效

豆干中含有丰富的蛋白质,而且豆干蛋白属完全蛋白,含有人体必需的 8 种氨基酸,营养价值较高。

梅菜蒸排骨



原料

小排骨 400 克、梅干菜 150 克、大蒜 2 粒、酒 1 大匙、糖、淀粉各 1 小匙,精盐少许、排骨酱适量。

做法

1. 小排骨洗净,拌入淀粉备用;梅干菜洗净泡水 20 分钟,挤干切碎。





2. 热油 2 大匙炒香大蒜,再放入梅干菜及余下的调味料炒匀盛出。

3. 将小排骨铺在蒸盘上,略微拌匀后,入蒸锅蒸约 20 分钟即可。

营养功效

排骨富含蛋白质、钙、铁等营养,但胆固醇含量偏高,故肥胖人群及血脂较高者不宜多食。而梅菜的配入,用其纤维素能把部分切坏的胆固醇带走,使好胆固醇被人体吸收。

薯粉蒸小排骨



原料

小排骨 300 克、红薯 200 克、蒸肉粉 1 杯、葱末 1 大匙,酱油、水各 2 大匙、酒 1 大匙、糖 1/2 小匙,甜面酱、豆瓣酱各 1/2 大匙、胡椒粉 1/4 小匙、植物油 30 克。

做法

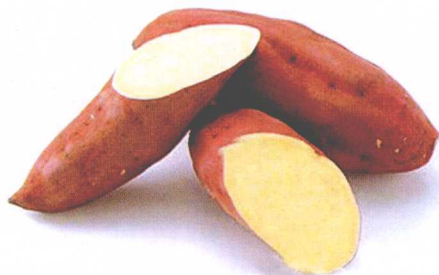
1. 小排骨调味料拌匀,腌约 30 分钟左右;蒸肉粉倒入小排骨中,再仔细拌

匀,使每块均匀蘸上蒸肉粉,排在铝盘中。

2. 红薯切块,放在排骨中,大火蒸 1 小时以上。将碗扣在盘中,使粉蒸排骨扣出,撒下葱花,淋上少许热油即可。

营养功效

红薯是近年来,被营养学家封以“营养最均衡食品”的美称。是具有防癌益寿,抑制胆固醇沉积的理想减肥食品。佐以小排,更增此菜营养。





莲藕香菇焖五花肉

原料

莲藕 600 克(刮皮、切块)、五花肉 450 克、冬菇 10 朵、姜 2 片、蒜头 5 克、红椒 1 只、八角 1 粒、豆腐乳(用 1 大匙水稀释)、酱油 2 大匙、蚝油 2 大匙、冰糖 1 粒、精盐 1/2 小匙、植物油 50 克。

做法

1. 锅中下油 2 大匙爆香蒜头、红椒、八角及姜。



2. 放入切好的五花肉及莲藕、香菇再将调味料(除蚝油)加入搅匀。

3. 加水浸过材料面,大火煮滚后改中火继续焖烂,约 1 个半小时。

4. 最后加入蚝油,略焖 5 分钟,拌匀后关火上盘。

营养功效

藕的药用价值非常高,是老幼妇女、体弱多病者上好的食品和滋补佳品。配以五花肉更增加了菜肴的蛋白质和铁的含量,使得补血、止血能力发挥尽致。辅以香菇起到降低胆固醇和降血压作用,使得菜肴更加完美。



滋补鸡汤

原料

白条老母鸡 1 只(重约 1500 克)、猪排骨 2 块、葱、姜各 5 克、料酒 1 小匙、精盐 1 小匙、鸡精 10 克。

