

NO.
15

100 例

★★★★★ 最健康的家庭百味佳肴

《健康百味》编委会 编

新手做好菜

自然的健康饮食，让您快速变大厨！



健康百味

延边大学出版社

惊喜
超低价



吃出健康 吃出美味

责任编辑: 辛德品
编辑统筹: 石艳芳
文图编辑: 肖贵平 董淑娟 徐 妍
美术编辑: 姜红斌 管玉成
版式设计: 韩少杰
封面设计: 夏 鹏
撰 稿: 王凡妍
摄 影: 李 超 文 冰 肖 亮

健康百味系列丛书·新手做好菜100例

出版发行: 延边大学出版社
社 址: 吉林省延吉市公园路977号 邮编: 133002
网 址: <http://www.cabook.com> (东亚书局)
传 真: 0433-2732434
印 刷: 北京大容彩色印刷有限公司
开 本: 889 × 1194 毫米 1/48
印 张: 40 字数: 309千字
印 数: 1-10000
版 次: 2006年1月第1版
印 次: 2006年1月第1次印刷

ISBN 7-5634-2175-0/Z·221

定 价: 200.00元(全20册)

健康百味



新手做好菜

100例



Contents

新手做好菜



1杯=220毫升 1大匙=15毫升
1小匙=1茶匙=5毫升 适量=可
以依个人口味增减分量。少许=
略加即可,例如:放盐、花椒粉等
调味料。高汤=可以随自己的喜
好选择自己喜爱的高汤,如鸡高
汤、素高汤或排骨高汤,也可以用
自己煮的骨头汤来代替。如果自
己没时间熬高汤,可以用市场上
卖的高汤块、鲣鱼粉、香菇海带粉
等混合清水制出快速高汤。

目录

香麻猪肚丝	4
红翠牛腱肉	5
油菜金针菇	6
银耳翠虾仁	8
玫瑰水果锦	9
茭白相思辣	10
笔架沙拉	11



豉汁南瓜蒸排骨	12
清汁炖羊肉	13
香芹小牛肉	14
嫩笋三黄鸡	16
青菜蛤蜊汤	17
五彩锦翅	18
牛柳烩木瓜	20
牛肉奄列卷	22

白家招牌鸭	23
泰锦火腿	24
杏仁烩冬笋	26
香鸡蔬菜串烧	28
贵妃豆腐	30
双鲜百叶卷	31
香浓玉米汤	32
肉臊蒸滑蛋	34
香菇蛋花汤	36
雪菜鸡丝面	38
什锦鸡蛋面	40
扬州炒饭	42
银耳莲子糯米粥	44
皮蛋排骨粥	46

凉菜类

49

- 咸菜辣肚丝 49
- 辣味酱牛肉 49
- 风味牛百叶 50
- 木耳莴笋拌鸡丝 50
- 盐水鸡肝 51
- 野山椒拌鸡胗 51
- 花生芹菜 52
- 酸辣圆白菜 52
- 滚三丝拌鱼片 53
- 银鱼拌苦瓜 53
- 青椒皮蛋 54
- 番茄生菜沙拉 54
- 酸辣茄片 55
- 麻香辣菠菜 55
- 翠芹四小样 56
- 香菇拌豆腐 56
- 凉拌山药段 57
- 椒油腐竹 57
- 61 清蒸武昌鱼
- 61 白味蒸河蟹
- 62 莲百炖猪肉
- 62 淡味猪肝酱
- 63 沙锅肥牛卷
- 63 盐水煮鸡珍
- 64 香炖嫩菜心
- 64 豆腐熬海带
- 65 鸡油扁豆
- 65 可乐猪蹄
- 66 胡萝卜炒青豆
- 66 油焖双菇
- 67 银芽如意菜
- 67 蜜制叉烧肉
- 68 烤香肠
- 68 鸡肾串
- 69 椒盐童子鸡
- 69 盐酥虾
- 70 咖喱蔬菜锦
- 70 番香猪大肠
- 71 白萝卜烧牛肉
- 71 果香素火腿

58

热菜类

- 洪福五花肉 58
- 清蒸牛肉条 58
- 小笼蒸羊排 59
- 清蒸羊蹄筋 59
- 荷香蒸鸡 60
- 冬菇蒸鸡爪 60

汤羹类

72

- 72 海带排骨青椒汤
- 72 泰式红油汤
- 73 泡菜鲫鱼汤

黄豆芽排骨豆腐汤 73

黑胡椒酱汤 74

出水芙蓉羹 74

绿笋红椒汤 75

黑木耳肉丝汤 75

排骨萝卜汤 76

香蟹茼蒿羹 76

香菇冬瓜汤 77

蔬菜汤 77

南瓜汤 78

辣汤 78

海参汤 79

绿豆海带汤 79

橘酿银耳羹 80

乌鸡汤 80

苦瓜鱼片汤 81

鱿鱼汤 81



83 素料炒油面

83 干拌麻酱面

84 四川担担面

84 京味炸酱面

85 鸡肉蛋饭

85 什锦炒饭

86 鲜汤煮饭

86 豆腐烩饭

87 茄汁蛋皮饭

87 云南豆焖饭

88 菜肉云吞

88 牛肉滑蛋粥

89 冬瓜夹肉粥

89 鱼蓉瘦肉粥

90 芹菜香菇粥

90 丝瓜杏仁排骨粥

82

主食

肉丝汤面 82

木樨肉炒面 82

9 / 附录

91 附录 1: 烹调技法入门

92 附录 2: 厨房百宝囊

93 附录 3: 不可不知的宜忌



香麻猪肚丝

【材料】

◆熟猪肚 250 克 ◆香菜 2 棵

【调料】

◆姜丝 ◆葱末 ◆花椒 ◆辣椒油
◆醋 ◆盐 ◆白糖 ◆味精 ◆白芝麻

做法

Method

1 将熟猪肚洗净后切丝；香菜洗净，切段；将肚丝、香菜段与姜丝整齐码在盘中待用。

2 锅置火上，放入花椒粒炒熟，捞出后稍微晾一下，擀成面，加入盐，制成花椒盐。

3 把花椒盐、辣椒油、白芝麻、葱末、醋、白糖、味精放入肚丝盘中，拌匀即可。



贴心小提示

- ① 如用生肚丝，需将猪肚彻底洗净，煮熟后使用。
- ② 还可以加一些花生碎或黄瓜泡菜丁撒在盘上，口感会很爽的。

红翠牛腱肉

【材料】

◆牛腱肉300克◆鲜红辣椒1个◆洋葱1/3个◆西芹50克

【调料】

◆鱼露◆白糖◆生抽◆香油◆盐◆香菜末

贴心小提示

新鲜的肉类都可以尝试此种拌法，包括生鱼片。牛腱肉上筋比较多，根据个人口味也可以改刀切成丝。

做法

Method 1 凉拌牛腱肉

- 1 将牛腱肉洗净后切片，放入沸水中焯烫至肉变色，捞出控干水分，淋少许香油，晾凉待用。
- 2 红辣椒去蒂去子，洗净后切丝；洋葱去外皮，切丝；西芹去根叶，切斜薄片，将全部蔬菜料用盐、白糖拌匀后略腌渍10分钟。
- 3 将腌好的蔬菜与牛肉片搭配摆盘，把鱼露、白糖、生抽拌匀后浇入盘中，再淋入香油，撒一些香菜末即可。





油菜金针菇

【材料】

◆油菜 300 克 ◆金针菇 70 克 ◆油豆腐适量

【调料】

◆植物油 ◆盐

做法

- 1 将油豆腐洗净，沥干水分，放于盘中，备用。
- 2 将油菜去蒂，洗净，对半切开；金针菇切除根部后，洗净，放入沸水中余烫，捞出过凉后沥干备用。
- 3 锅中倒入适量油烧热，放入油菜炒软，加入油豆腐、金针菇，放盐，炒至入味，盛入盘中即可。

贴心小提示

油豆腐的主要原料是黄豆，色泽金黄，外皮光滑，内如丝网，细软绵实，要是想让油豆腐吸收油菜的甘甜原汁，可以在炒之前把油豆腐切开，让它可以吸收到菜汁，这样油豆腐既吸收到了油菜的菜香，又不失原有的豆香，味道鲜美。





PDG



银耳翠虾仁

【材料】

◆虾仁 250 克 ◆银耳 2 朵 ◆黄瓜 1/2 根

【调料】

◆姜末 ◆白醋 ◆盐



做法

Method

- 1 将虾仁洗净，挑去背部泥线，放入沸水中焯熟后捞出，盛盘，撒上姜末、少许盐拌匀。
- 2 将银耳泡发后洗净，放入沸水中焯一下，捞出，晾凉后撕小朵；黄瓜洗净，切丁，撒少许盐，腌渍 20 分钟后滗水。
- 3 将银耳和黄瓜丁放入虾仁盘中，加入白醋、适量盐拌匀即可。

贴心小提示

- 1 干银耳最好用温水泡发，热水烫开的银耳口感不好。
- 2 材料中的蔬菜还可视个人口味更换，如黄瓜可换成芹菜，或者增加青豆、青笋等。

玫瑰水果锦

【材料】

- ◆苹果1/4个◆雪梨1/4个◆白兰瓜1/4个
- ◆杨桃1/4个◆青木瓜1/4个◆玫瑰花瓣
- 适量

【调料】

- ◆玫瑰露酒◆白糖◆白醋◆盐

做法

Method

- 1 将所有水果洗净，切成薄厚相同的片；玫瑰花瓣洗净后控干水分。
- 2 将玫瑰露酒、白醋、盐倒入碗中调匀，加入水果片浸泡30分钟，捞出后控干水分。
- 3 把水果片均匀摆盘后，撒上白糖与玫瑰花瓣即可。



贴心小提示

- ① 为了美观，也可把玫瑰花瓣夹在水果片之间，这道菜会瞬间增色不少。
- ② 水果可以根据季节、个人口味随意更换，只要选择质地较硬、甜度适中的水果即可。



茭白相思辣

【材料】

◆茭白300克◆鲜红辣椒2个

【调料】

◆盐◆辣椒油◆花椒面◆味精◆香菜叶



做法

Method

- 1 茭白去皮洗净，切细丝，放入沸水中焯一下，捞出，再放入凉开水中冷却后捞出，控干水分，盛盘待用。
- 2 鲜红辣椒洗净，去蒂去子，切细丝，撒少许盐腌渍入味后，放入茭白丝盘中。
- 3 加入盐、味精、花椒面拌匀，再淋上辣椒油，放上香菜叶作点缀即可。

贴心小提示

- 1 患有泌尿系结石的人，不宜经常食用茭白。
- 2 茭白忌与蜂蜜同食。

笔架沙拉

【材料】

- ◆黄瓜1根◆木瓜1/2个◆青萝卜1/4个
◆红萝卜1/4个◆生菜叶适量

【调料】

- ◆沙拉酱◆甜面酱

做法

Method

- 1 将所有材料洗净，控干水分。
- 2 将黄瓜去皮，切成长条；木瓜去皮、瓤后切成比黄瓜条稍短的条；青萝卜与红萝卜分别切成长短不一的长条和细丝备用。
- 3 将生菜叶和适量萝卜丝放入玻璃杯底，再将各种蔬菜条参差放入玻璃杯中，另用两只小碗盛适量沙拉酱、甜面酱，蘸食即可。



贴心小提示

- ① 木瓜不能选特别熟的，选果肉呈淡黄颜色的，切成条后能立起来的较好。
- ② 所选蔬菜与蘸酱，还可以根据个人口味调换，这是一道非常简单健康的菜。



豉汁南瓜蒸排骨

【材料】

◆小南瓜1个◆排骨6块

【调料】

◆葱段◆香葱◆姜片◆豆豉◆生抽◆盐

做法

Method

- 1 将南瓜洗净，在1/3处剖开，用小勺掏出内瓤。
- 2 排骨斩成小块，洗净后加豆豉、生抽、盐、葱段、姜片拌匀后腌渍30分钟。
- 3 将腌渍好的排骨取出，放入南瓜里，上锅蒸至排骨嫩熟，撒上香葱即可。

贴心小提示

这道菜主要取南瓜的甜香，所以蒸制时间不要过长免得南瓜酥烂无形。尽量挑选肋骨部位的小排，蒸出来的味道才更香。



清汁炖羊肉

【材料】

◆羊肉 300 克 ◆白萝卜 1/2 个 ◆胡萝卜 1/2 根

【调料】

◆葱段 ◆姜片 ◆蒜瓣 ◆八角 ◆香叶 ◆料酒 ◆盐 ◆醋 ◆红枣

贴心小提示

- ① 选用羊腿肉比较好吃，有筋有肉，口感好。
- ② 用冷水与羊肉同煮，肉味鲜美而且比较嫩。

做法

Method

- ① 胡萝卜与白萝卜分别洗净，去皮，切成滚刀块待用。
- ② 将羊肉洗净，切块，放入沸水中余烫后捞出。
- ③ 锅内倒水，放入羊肉块、葱段、姜片、蒜瓣、八角、香叶、红枣，大火烧开后加料酒、醋，改小火炖 1 小时，再加入胡萝卜块、白萝卜块、盐，继续用小火炖 15 分钟即可。





香芹小牛肉

【材料】

◆牛里脊 300 克 ◆芹菜 100 克 ◆芽菜适量

【调料】

◆姜蒜片 ◆干辣椒 ◆花椒粒 ◆嫩肉粉 ◆料酒 ◆味精 ◆胡椒粉 ◆盐 ◆香油 ◆油

贴心小提示

香芹含有大量的铁、维生素 A 和维生素 C,可以帮助消化、增进食欲、调节身体代谢、提高免疫力,有防癌和抗癌作用。

做法

Method

- 1 牛里脊肉洗净,切成小丁,用嫩肉粉拌匀;芹菜洗净择叶,切成小丁待用。
- 2 锅内倒油烧至五成热,放入牛肉丁,慢慢炸干水分后捞出。
- 3 锅内留适量油烧热,放入干辣椒、花椒粒、姜蒜片、芽菜,炒匀后下牛肉丁,加芹菜丁翻炒片刻,加盐、味精、胡椒粉,料酒调味,最后淋上香油即可。



