NO. 6

100例

★★★★★ 最健康的家庭百味佳肴

《健康百味》编委会 编

二人开伙

健康百味

照顾好他和她的胃，二人世界餐餐有美味。

延边大学出版社

惊喜超低价

吃出健康 吃出美味

二人开伙

100例

Contents

二人开伙

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

1 日常餐

芹菜炒牛肉丝 5
菠菜虾皮粉丝汤 6
虾仁蛋炒饭 7
鸡丝西兰花 9
白菜豆腐丁 10
粉丝萝卜汤 11
番茄鸡丁 13
糖醋白菜心 14
冬笋木耳汤 15
鱼香猪肝 17
翡翠汤 18
金银饭 19
咖喱鸡块 21
芝麻油菜 22
韭黄带丝汤 23

2 周末餐

冬笋鸡丝 25
草菇丝瓜汤 25
香辣毛豆 27
台式卤肉饭 27
炖牛肉 29
蛋蓉菜花汤 29
炒土豆丝 31
炒金银馒头 31
京酱肉丝 33
蛤肉豆腐木耳煲 33
胡萝卜拌银耳 35
烧二冬 35
平菇肉片 37
桂枣山药汤 37
桂花糖藕 39
咖喱土豆 39

10 节日餐

油焖大虾 41
牛肉丸子汤 41
鸡蛋番茄沙拉 43
意大利面条 43
鸭蛋黄炒南瓜 45
罗宋汤 45
香辣黄瓜花生沙拉 47
西式鲜鱼焖饭 47
搭配合理 饮食有度 49

日常餐 50

凉拌蕨菜 50
海带绿豆粥 50
三鲜烩面 51
酱烧鸭 51
拔丝山药 52
清汤苦瓜 52
红油瓜条 53
黑木耳老鸡汤 53
香肠焖饭 54
椒油拌黄豆芽 54
葱爆羊肉 55
红薯姜汤 55
肉丝炒蒜苗 56
冬瓜鸡丁汤 56
莴笋叶饭 57
冬菇油菜 57
双冬豆腐汤 58
蔬菜凉面 58
拌双丝牛肉 59
虾酱焖丝瓜 59
菊花核桃粥 60
炒鳝鱼丝 60
三菇白菜 61
火腿洋葱汤 61
麻酱拌笋尖 62
木耳竹荪汤 62
海带丝炒肉丝 63
韭菜墨鱼丝 63
番茄蛋花汤 64
鸡蛋肉末焖米饭 64

周末餐 65

65 彩椒啤酒鱼
65 椒盐花生
66 葱枣汤
66 椰子毛豆饺子
67 花生拌肚仁
67 粉皮麻辣鱼
68 银耳莲子汤
68 鸡肉烂饭
69 蛋丝西芹
69 芫爆鱼条
70 番茄炖牛腩
70 青辣椒茄子煲
71 鱼松炒豆芽
71 什锦荠菜
72 干炒豆腐
72 酸菜猪肚煲
73 腐竹拌菠菜
73 青辣椒熘肝片
74 蚕豆三鲜汤
74 芝麻酱烧饼
75 凉拌鱼丝
75 土豆烧牛肉
76 姜葱豆腐汤
76 鸡丁豌豆盖浇饭
77 嫩姜片
77 清蒸鸡
78 针菇牛肉丝汤
牛肉烩饭 78
红油手撕鸡 79
辣味茄子 79
番茄煮黄豆 80
虾仁鱼肉菠菜汤 80
黄瓜拌耳丝 81
蚝油凤尾菇 81
青木瓜猪脚汤 82
素什锦炒面 82
姜汁菠菜 83
辣椒碎米鸡 83
红白猪肝汤 84
生菜饭卷 84

节日餐 85

蒜香牛排 85
酥炸咖喱馄饨 85
鲜虾草菇柠檬汤 86
泰式炸豆腐 86
烤辣酱猪肉 87
韩味泡菜沙锅汤 87
韩式辣炒年糕 88
88 山菜拌饭
89 夏威夷柠檬鸡
89 意大利肉酱面
90 烩水果
90 法式牛奶甜米粥
91 海带芥末沙司
91 煎豆腐
92 华盛顿浓汤
92 培根碎肉薄荷拌饭
93 鸡蛋青椒沙拉
93 酱小鱿鱼
94 樱桃烧鸭脯
94 烤鸡肉
95 绿豆芽汤饭
95 山药番茄意大利面

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

营养套餐DIY

①芹菜炒牛肉丝

②菠菜虾皮粉丝汤

③虾仁蛋炒饭

平日里忙碌，两人开伙简单方便，但不可以没有营养虾仁蛋炒饭亦菜亦饭，可以省去一道菜，节约时间，而牛肉与鸡蛋同食不但营养滋补，而且能够促进血液新陈代谢，延缓衰老，两人都受益。

芹菜炒牛肉丝

【材料】

◆芹菜 150 克◆牛肉 150 克

【调料】

◆胡椒粉◆酱油◆盐◆味精◆水淀粉

做法 Method

1 芹菜去叶洗净，切段；牛肉切丝，放入碗中，加入胡椒粉、酱油、水淀粉，抓匀腌制。

2 锅置火上，放油烧热，放入腌好的牛肉丝煸炒至七成熟捞出，沥油。

3 留原锅中底油，放入芹菜大火略炒，加入牛肉丝、胡椒粉、盐、味精炒匀，倒入水淀粉勾芡即可。

菠菜虾皮粉丝汤

【材料】

◆菠菜 150 克◆虾米皮 20 克◆粉丝 50 克

【调料】

◆盐◆胡椒粉◆味精

做法 Method

1 将菠菜择洗干净，切成寸段；粉丝用温水发好，洗净，备用。

2 锅置火上，放入适量清水，加盐烧开，放入粉丝、虾米皮，烧开后转中火煮3分钟，放入菠菜，撒入胡椒粉、味精，搅匀即可。

虾仁蛋炒饭

【材料】

◆白米饭200克◆虾仁50克◆鸡蛋2个

【调料】

◆盐

做法 Method

1 虾仁洗净，沥干；鸡蛋置碗中打散。

2 锅置火上，放油烧热，倒入打散的鸡蛋炒熟，放入白米饭、虾仁、盐同炒，炒匀即可。

营养套餐DIY

①鸡丝西兰花 ②白菜豆腐丁 ③粉丝萝卜汤

萝卜，特别是白萝卜，若与豆腐同食，有助于人体吸收豆腐的营养。

鸡丝西兰花

【材料】

◆鸡肉 100 克◆西兰花 300 克

【调料】

◆蒜末◆料酒◆水淀粉◆胡椒粉◆盐

做法 Method

1 将鸡肉清洗干净，切成丝，置碗中，放入水淀粉、胡椒粉，搅匀；西兰花掰成小瓣，清洗干净，放入沸水中焯一下捞出沥干，备用。

2 锅置火上，放油烧热，放入蒜末煸炒出香味，放入鸡肉丝、料酒煸炒，待鸡肉丝炒至金黄色，放入西兰花、盐，翻炒均匀即可。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

白菜豆腐丁

【材料】

◆白菜 300 克◆豆腐 100 克

【调料】

◆葱末◆盐◆味精

做法 Method

1 将白菜择洗干净，切成小丁；豆腐洗净，切成小丁，备用。

2 将白菜丁、豆腐丁分别放入沸水中焯一下，捞出沥干，放入盘中。

3 在盘中再放入葱末、盐、味精，搅拌均匀即可。

粉丝萝卜汤

【材料】

◆白萝卜 150 克◆粉丝 50 克

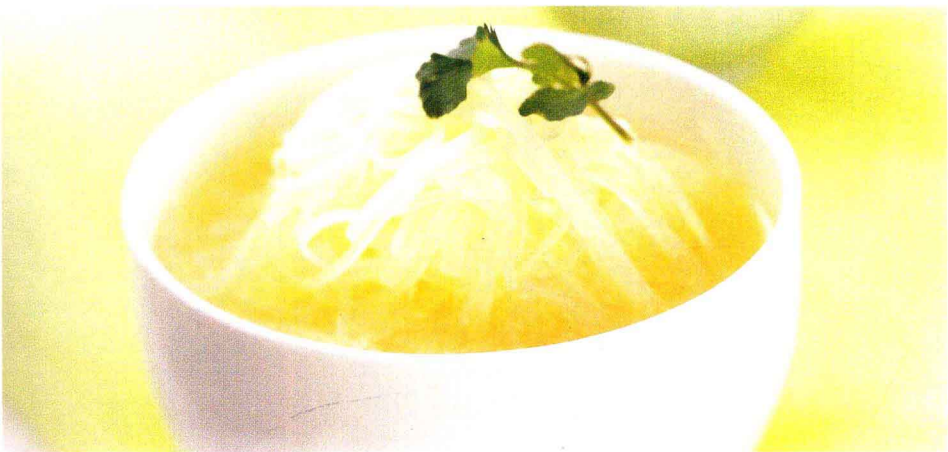
【调料】

◆盐◆胡椒粉◆味精

做法 Method

1 将白萝卜去皮、洗净，切成3厘米见方的块；粉丝用温水发好，洗净，备用。

2 锅置火上，放入适量清水烧开，放入白萝卜煮熟，放入粉丝、盐，中火煮5分钟，撒入胡椒粉、味精，搅匀即可。



营养套餐DIY

①番茄鸡丁

②糖醋白菜心

③冬笋木耳汤

④馒头

冬笋有抑制体内糖转化为脂肪的作用，木耳也具有滋补、强壮、和血的作用，两者同食可以平衡营养。

番茄鸡丁

【材料】

◆鸡肉 200 克◆冬笋 200 克◆番茄酱 15 克

【调料】

◆姜末◆料酒◆酱油◆白糖◆水淀粉◆盐

做法 Method

1 将鸡肉清洗干净，切成丁，置碗中，放入料酒、水淀粉、少许盐搅匀，腌制5分钟；冬笋洗净切成丁，放入沸水中焯一下，捞出沥干，备用。

2 锅置火上，放油，烧至四成热，放入鸡丁煸炒几下，捞出沥油。

3 原锅放底油烧热，放入姜末煸炒出香味，放入番茄酱炒出红油，放入鸡丁、冬笋丁、白糖、酱油、盐，翻炒均匀，用水淀粉勾芡即可。

糖醋白菜心

【材料】

◆白菜心 300 克◆红辣椒 2 个

【调料】

◆姜丝◆白糖◆醋◆香油◆盐◆味精

做法 Method

1 将白菜心洗净，沥干，切条，撒上盐腌30分钟；红辣椒去蒂及子，洗净、切丝。

2 将腌过的白菜心滗去渗水、挤干、撒上姜丝、辣椒丝。

3 锅置火上、倒入香油烧热后，浇在白菜心上，用碗扣住，20分钟后打开、加入白糖、醋及味精拌匀即可。

冬笋木耳汤

【材料】

◆冬笋200克◆木耳50克

【调料】

◆香油◆盐◆味精

做法 Method

1 将冬笋清洗干净，切成片；木耳用温水发好，洗净，用手撕成小片，备用。

2 锅置火上，放入适量清水，加盐烧开，放入冬笋、木耳，烧开后煮10分钟，淋上香油，搅匀，撒上味精即可。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com