

MODERN PEOPLE
现代人

著名营养专家杨月欣审定推荐

营养家常菜

1288例

权威推荐**1000**道美味营养菜
不可不知**200**个营养细节常识
特别关注**80**个食品安全知识
每种菜品**8**大方面营养分析

仲致诚 编著



附赠超值
常见饮食宜忌及
推荐营养食材图



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

营养师家常菜1288例 / 仲致诚编著. —北京: 中国轻工业出版社,

2009.1

(现代人)

ISBN 978-7-5019-6539-7

I. 营… II. 仲… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 109773 号

责任编辑: 高惠京 张弘 翟燕 付佳

策划编辑: 龙志丹 责任终审: 张乃束

封面设计: 王超男

版式设计: 王超男 责任校对: 郎静瀛

责任监印: 胡兵 张可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2009 年 1 月第 1 版第 2 次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 14.5

字数: 450 千字

书号: ISBN 978-7-5019-6539-7/TS · 3815

定价: 29.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

81266S1C102ZBW

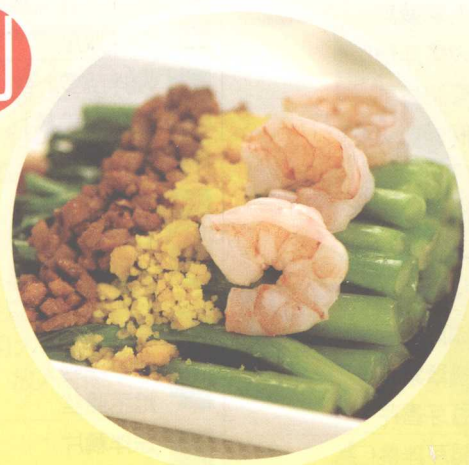


著名营养专家杨月欣审定推荐

营养家常菜

仲致诚 编著

1288例



中国轻工业出版社

10 如何使用本书

凉菜篇

11 营养细节与食品安全知识

蔬 菜 类

果汁白菜心

15 酸辣白菜

炆圆白菜

海米拌菠菜

16 五彩菠菜

菠菜拌粉丝

蒜泥菠菜

17 麻酱拌油麦菜

炆油麦菜

奇味拌生菜

18 双笋拌茼蒿

酸甜茼蒿

凉拌木耳菜

19 翡翠素菜卷

豆芽香芹

脆芹拌桃仁

20 西芹红提

腐竹拌芹菜

脆椒杏仁炆西芹

21 爽脆西芹

橙汁拌西芹丝

芥末西芹

22 拍黄瓜

脆炆黄瓜卷

虾皮炆黄瓜

23 香辣黄瓜皮

红油黄瓜

双耳炆黄瓜

24 凉拌竹笋黄瓜

凉拌老虎菜

蓼衣黄瓜

25 凉拌苦瓜

枸杞拌苦瓜

香辣苦瓜

26 凉拌木耳瓜丝

三味双瓜

凉拌胡萝卜丝

27 拌心里美萝卜

拍小萝卜

甜酸萝卜条

28 虾干拌小萝卜

菊花小萝卜

蒸拌萝卜丝

29 田园三脆

炆苤蓝丝

凉拌藕片

30 桂花糖藕

蒜泥茄子

香菇茄条

31 腌西兰花

美极洋葱

番茄洋葱沙拉

32 洋葱姜芽拌松花

腐乳汁拌双笋

五香花生

33 老醋花生

梅子山药

木耳荸荠

34 凉拌侧耳根

拌双耳

炆双仁地耳

35 炆仙人掌条

红翠大拌菜

素拌什锦

36 芥末拌时蔬

彩霞蔬菜冻

豆与豆制品类

皮蛋豆腐

37 香椿拌豆腐

豆腐拌什锦



白菜心拌豆腐丝

38 素烧鹅

兰花豆干

卤煮腐皮

39 五彩腐竹

腐竹三丝

什锦腐竹

40 炆鲜蘑腐竹

茴香豆

焖黄豆

41 五香大芸豆

甜酒芸豆

枸杞拌蚕豆

42 蒜泥蚕豆

鸡蛋三丁

肉菜类

糖醋三丝

43 猪头肉拌白菜

五彩大拉皮

肉丝拌粉皮

44 干香肉片

蒜泥白肉

茶香猪手

45 西芹腰片

盐水猪肝

拌三丝

46 土豆火腿沙拉

芹菜香肠沙拉

酱牛肉

47 夫妻肺片

凉拌牛百叶

水晶羊羔

48 三丝羊肉

酸辣羊筋

鸡丝拉皮

49 棒棒鸡丝

红油莴笋鸡

白斩鸡

50 五香卤鸡

菠萝鸡肉沙拉

菊花鸡肫

51 泰式木瓜拌凤爪

川椒香鸭

芥末鸭掌

52 豆瓣拌鹅肠

麻仁鸽蛋

水 产 类

香酥鲫鱼

53 油麦菜鲫鱼

葱椒炆鱼片

双菇鳝丝

54 三文鱼片

椿芽拌三文鱼





55 鲜辣鱿鱼
鱼子拌海鲜
盐水虾

56 水晶虾冻
蟹肉拌菠菜
泰式海鲜

57 老醋蜆头
蜆头拌白菜丝
红油海带丝

58 凉拌海带丝
芝麻双丝拌海带
海带三丝

其他

59 草莓沙拉
草莓黄瓜
柠檬黄瓜

60 橘子沙拉
水果沙拉
凉拌青木瓜

61 木瓜拌粉丝
赛香瓜
芝麻蜜枣

62 山楂豆泥
苹果柠檬盅
酿宝珠梨

63 什锦西瓜盅
果味西瓜冻
三果奶味冻

64 玉米沙拉
什锦沙拉
香辣黄瓜花生沙拉

热菜篇

65 营养细节与食品安全知识

蔬菜类

73 什锦素茄丁
尖椒炒茄丝
山药炒甜椒

74 韭菜酿彩椒
田园炒双脆
辣炒四季豆

75 清炒甜豆
番茄豌豆脆
清炒荷兰豆



76 辣炒荷兰豆
粉丝炒银芽
炒黄豆芽

77 什锦番茄盅
番茄炒鸡蛋
洋葱烧番茄

78 番茄炒玉米粒
松仁玉米
薯丁炒玉米

79 百合炒芦笋
多彩芦笋
珍珠芦笋烩

80 莴笋炒蒜苗
素炒三丝
糖醋小萝卜

81 炒蔬菜
小黄瓜炒草菇
木耳炒黄瓜

82 炒素什锦
海米冬瓜
香菇冬瓜球

83 菠萝苦瓜
蒜蓉苦瓜
清炒苦瓜

84 白果凉瓜
脆炒南瓜丝
珍珠南瓜

85 香菇烧菜花
番茄菜花
麻辣西兰花

86 蒜蓉西兰花
素烧三圆
清炒莴笋

87 蘑菇炒莴笋
椒油莴笋丝
尖椒土豆丝

88 素炒三丝
雪菜炒土豆
素炒茭白丝

89 杭椒炒茭白
酱汁三丁
百合西葫芦片

90 熏干炒百合
西芹银耳百合
西芹百合炒白果

91 酸辣百合芹菜
海米芹菜
腰果芹菜

92 蘑菇炒水芹
香干炒芹菜
香芹炖栗子

93 核桃仁炒韭菜
韭菜炒鸡蛋
蚕豆炒韭菜

94 五香韭黄
香菇蕨菜
素炒苋菜

95 蒜蓉芥菜
金钩炒丝瓜
蒜蒸丝瓜

96 香菇烧丝瓜
菠菜炒鸡蛋
胡萝卜炒菠菜

97 生煨菠菜
炒小白菜
醋熘白菜

98 芝麻小白菜
金边白菜
栗子烧白菜

99 芝麻圆白菜
炆炒圆白菜
蒜蓉生菜

100 蚝油生菜
椒丝南乳爆生菜
香菇油菜

101 蒜蓉油麦菜
清炒油麦菜
椒香油麦菜

102 蒜蓉茼蒿
干煸茼蒿
蒜蓉空心菜

103 菠萝素
炆炒藕片
酸辣洋葱圈



畜肉类

- 腐乳烧肉
104 烧樱桃肉
蚝油香菇肉片
木樨肉
105 青椒炒肉片
蘑菇肉片
菜心肉片
106 肉片焖扁豆
糟熘肉片
串烧里脊
107 菊花小什锦
里脊冬瓜夹
蒜苗肉丝
108 鱼香肉丝
冬笋雪菜肉丝
烂糊肉丝
109 瓜皮肉丝
龙爪肉丝
豉椒肉丝
110 什锦里脊蛋卷
黄瓜炒肉丁
什锦肉丁
111 咖喱肉丁
虾仁里脊
白果肉丁
112 毛豆肉丁
腰果三丁
山楂肉丁
113 圆白菜肉卷
客家酿苦瓜



- 碧绿芙蓉里脊
114 北大荒茄子
芽菜肉末豆角
肉末榄菜四季豆
115 肉末豆腐
酿菇盒
清炖狮子头
116 汆里脊丸子
冬瓜汆丸子
香菇雪菜丸子
117 菜心银耳丸子
清蒸丝瓜排骨
藕炖排骨
118 番茄小排骨
花生炖猪蹄
红烧猪蹄
119 什锦猪蹄锅
红烧猪蹄筋
猪尾烧土豆
120 爆炒肝片
洋葱炒猪肝
熘肝片
121 火爆腰花
腊味荷兰豆
开胃川香肚
122 酱牛肉烧土豆
啤酒焖牛肉
番茄煨牛肉
123 牛肉烧萝卜
番茄青笋烧牛肉
小碗红汤牛肉
124 炖牛肉
清蒸牛肉
咖喱牛腩
125 清炖牛肉
土豆烧牛肉



- 香菇烧牛肉
126 啤酒牛肉
酥豌豆炒牛肉
双花炒牛肉
127 苦瓜炒牛肉
韭黄炒牛肉片
油菜炒牛肉
128 豌豆辣牛肉
泡椒炒肉片
彩椒爆牛肉
129 芥辣芦笋炒牛肉
金针肥牛
蜀乡嫩牛柳
130 洋葱爆牛柳
青椒豆干炒牛肉丝
牛柳茶树菇
131 香芹牛肉丝
葱油百叶
芫爆百叶
132 西芹烧肚条
牛筋烧木耳
牛舌烧芥蓝
133 千层羊肉
回锅羊肉
辣子羊肉丁
134 羊肉荷兰豆
红烩羊肉
红焖羊肉煲
135 蘑菇炖羊肉
清炖羊肉
136 胡萝卜烧羊肉

- 136 蒜煨羊肉
羊肉丸子汤

禽蛋类

- 板栗烧鸡
137 辣子竹笋鸡
盐蒸鸡
荷香蒸子鸡
138 怪味子鸡
榛蘑炖鸡
芦笋鸡块
139 番茄鸡块
枣栗炒鸡块
冬笋鸡片
140 嫩姜鸡片
熘鸡片
木瓜鸡丁
141 麻辣鸡丁
豌豆鸡丁
香辣鸡丁
142 豉汁蒸鸡丁
西芹鸡丁
五彩鸡丝
143 柚皮炒鸡丝
银芽鸡丝
香菇炒鸡丝
144 龙珠凤肝
西兰花炒鸡杂
鸡脆骨烧豆角
145 香椿炒鸡蛋
牛奶蒸蛋
鱼香蒸蛋
146 蟹味鸡蛋
冬菜蒸鸭
青椒炒鸭片
147 三杯鸭
芹菜鸭条

银芽火鸭丝

148 芥末鸭丝
炒鸭片

滋补鸭汤

149 蒜苗炒鸭丝
姜爆鸭丝

彩椒炒鸭片

150 炒鸭肠
时蔬炒鹅肠



水产类

西湖醋鱼

151 酸菜鱼
葱油鱼

熘鱼片

152 原汁白鲢
清蒸武昌鱼

侉炖黄鱼

153 热窝鱼
草鱼头炖豆腐

鲫鱼炖豆腐

154 糖醋鱼块
醋椒石斑鱼

松鼠鳜鱼

155 清蒸鲈鱼
滑油鱼丁

芽菜碎米鱼丁

156 滑溜鱼片
鱼片炒芦笋

鲢鱼片炒百合

157 香菜炒鳜鱼丝
清蒸鱼丸

时蔬草鱼丸

158 炒鳝丝
西芹爆鳝丝

粉蒸鳝鱼

159 黄瓜鳝段
豉汁蒸白鳝

米酒炒大虾

160 葱姜炒大虾
番茄焖虾

虾球炒芥蓝

161 虾球炒苦瓜
虾球炒西芹百合

虾球炒玉米粒

162 腰果虾球
虾仁茄子

虾仁辣白菜

163 虾仁冬瓜
培根虾仁炒芦笋

豌豆炒虾仁

164 水晶虾仁
西兰花炒虾仁

翡翠虾仁

165 清炒虾仁
火龙果炒虾仁

虾仁烩甜豆

166 清蒸河蟹
辣酱蒸肉蟹

葱姜炒河蟹

167 清蒸小龙虾
皮皮虾爆圆白菜

生炒螺片

168 西芹螺片
豆芽海螺片

泡椒蒸花螺

169 芦笋炒青蛤
蛤肉爆茼蒿

辣炒毛蚶

170 姜丝煮毛蚶
蚬子肉小白菜炖粉丝

香葱拌蚬子肉

171 蛭子肉炒鸡蛋
香辣蛭子

蒜炒牡蛎

172 柠檬姜汁炒牡蛎
萝卜丝炖双鲜

老干妈鲜带子

173 小番茄炒鲜贝
蒜蓉粉丝蒸扇贝

鲜贝炒翠瓜

174 北极贝炒芥蓝
北极贝炒西兰花

夏贝百合炒芦笋

175 辣爽三脆
油爆带子

澳带芥蓝花

176 澳带炒荷兰豆
海鲜西兰花

海鲜尖椒丁

177 海鲜全家福
爆鱿鱼花

豆干鱿鱼炒青椒

178 五彩爆鲜鱿
辣炒鱿鱼圈

洋葱炒小鱿鱼

179 双鲜墨鱼仔
青椒墨鱼肉丝

韭菜炒墨鱼

180 美极爆墨鱼
西芹墨鱼片

葱烧黄玉参

181 韭菜炒海肠
尖椒炒海肠

菌豆类

麻婆豆腐

182 木樨豆腐
酸甜豆腐

蚝油豆腐

183 水晶豆腐
咸蛋黄豆腐

松仁豆腐

184 韭黄炒豆腐
青椒豆腐

笋尖炒豆腐

185 百合黄花烩豆腐
雪菜烧豆腐

海带烧豆腐

186 葱香豆腐
豆腐酿青椒

白菜粉丝炖豆腐

187 芹菜烧豆腐
雪菜炒豆腐干

蒜苗炒豆腐干

188 香干芹菜
炒豆腐干五丁

黄瓜炒素肉

189 韭菜炒干丝
家常干丝



素炒豆腐丝

190 素三丁
翡翠干层

香炒腐竹

191 草菇面筋
三鲜鱼肚

192 香炒豆泡
三鲜炒豆花
雪菜炒黄豆

193 黄豆炖白菜
萝卜干炒青豆
玉米笋炒青豆

194 鲜蘑烩豌豆
雪菜炒毛豆
炒三鲜

195 五香蚕豆
菜花炒蘑菇
苦瓜炒三姑

196 鲜蘑炒腐竹
素炒五丁
蘑菇烧菜花

197 蘑菇炒莴笋
酸甜平菇
红烧平菇

198 菜心炒双菇
草菇炒口蘑
番茄草菇

199 酱爆草菇
草菇烧面筋
西兰花烧双菇

200 双菇扒芹菜
烧二冬
蒸三素

201 笋尖炒香菇
香菇油菜
香菇西兰花

202 冬菇白菜
白菜烧三姑
金针豆角丝

203 素炒金针菇
猴头菇炒菜心
竹荪素烩

204 滑子菇炒青豆
苦瓜炒木耳
木耳炒山药

汤粥篇

205 营养细节与食品安全知识

菌菜汤

211 慈姑白菜汤
什锦小白菜汤
红苋菜山药汤

212 菠菜莲子汤
芥菜黄茄汤
芹菜叶粉丝汤

213 番茄竹荪汤
腐竹黄瓜汤
口蘑冬瓜汤

214 豆苗南瓜汤
五色调理煲
锅仔鸡汤烩时蔬

215 莴笋叶豆腐汤
豆腐笋丝蟹肉汤
双冬老豆腐煲

216 苦瓜香菇煲
香菇素三丝羹
口蘑芦笋汤

217 莴笋花菇汤
兰花蘑菇汤
金针黄茹羹

218 鸡汤炖臻蘑
清汤蟹味菇
鸡汤烩野菌



肉类汤

219 四宝上汤
青木瓜白果猪肉煲
猪肉丸子汤

220 四神汤
冬瓜猪排汤
玉米淮山脊骨汤

221 莲藕猪尾煲
菠菜猪肝汤
砂锅猪肚汤

222 淮山猪心汤
芸豆猪腰汤
猪肺萝卜汤

223 豆皮猪血汤
双仁猪手汤
双耳蹄花煲

224 苦瓜牛肉汤
砂锅炖牛腱
番茄牛肉煲

225 杞淮炖牛肉
参须枸杞牛腩煲
枸杞牛肝煲



226 当归胡萝卜炖羊肉
当归黄芪羊肉煲
沸腾羊柳煲

227 羊肉煲仔汤
砂锅腐竹炖羊腩
大枣羊腩汤

228 茯苓羊肉汤
南瓜兔肉汤
枸杞兔肉汤



229 鸡火煮干丝
鸡肉丸子汤
苦瓜鸡汤

230 小鸡粉皮蘑菇煲
板栗子鸡煲
子鸡茄子煲

231 银耳大枣煲老鸡
归参母鸡汤
薏米炖鸡

232 老姜麻油鸡
三珍凤翅煲
冬菇凤爪汤

233 木耳鸭丝汤
清汤鸭条
海带鸭肉汤

234 鞭笋水鸭汤
姜母鸭
砂锅冬瓜老鸭

235 冬瓜鸭架汤
芦笋鸭掌汤
芪枣炖鹅肉

236 羊肚菌乳鸽汤
当参枣莲乳鸽煲
大枣桂圆炖鹌鹑

水产汤

237 丁香鱼片杞子汤
木瓜鲜鱼汤
土豆鱼汤

238 乌梅大枣鲫鱼汤
莲藕大枣鲫鱼煲
海带鲫鱼汤

239 鲢鱼丝瓜汤
草菇鱼丸汤
芹菜鱼丸汤

大枣排骨炖泥鳅

240 蒜香鳝鱼煲
莼菜甲鱼汤

枸杞煲虾
241 芋结基围虾煲
丝瓜虾仁汤

青韭红白虾仁汤
242 鲜虾黄芪汤
砂锅百合煲花蟹

竹荪蟹肉煲
243 金瓜花蟹汤
山药花蟹汤

芦蒿山药煮海参
244 海参茄子煲
海米三鲜汤

甜汤

杏仁蜜枣炖木瓜
245 雪耳木瓜盅
胡萝卜杏仁煲

杏仁雪梨汤
246 银耳百合雪梨汤
银耳南杏山楂汤

银耳枇杷汤
247 五宝甜品
菠萝雪耳汤

桂圆菠萝汤
248 椰杏山药金瓜汤
菊花杏红羹

基础粥

大米粥
249 二米粥
绿豆粥

小米绿豆粥
250 玉米面粥
玉米楂子粥

咸粥

黄瓜粥
251 芹菜粥
胡萝卜粥

冬瓜薏米粥
252 紫菜丝瓜粥
绿蔬红薯粥

莲藕嫩姜薏米粥
253 三色蔬菜粥
蔬菜糙米粥

口蘑香菇粥
254 双菇糙米粥
三菇粥



猪肉末紫菜粥
255 西葫芦肉丝粥
皮蛋瘦肉粥

丝瓜骨香粥
256 黄豆猪蹄粥
猪血粥

时蔬牛肉粥
257 牛肉滑蛋粥
羊腩苦瓜粥

土豆鸡肉粥
258 鸡肝粥
姜母鸭丝粥

生滚鱼片粥
259 鱼丸粥
墨鱼粥

鲜虾西芹粥
260 虾球咸粥
海鲜粥



甜粥

补血紫米粥
261 南瓜紫米粥
二米红薯粥

南瓜粥
262 甜芋粥
栗果粥

奶香麦片粥
263 苹果麦片粥
百合荸荠粥

蜂蜜雪梨粥
264 黄瓜雪梨粥
核桃山楂粥

荷叶糯米粥
265 银耳冰糖粥
桂圆糯米粥

莲子荔枝粥
266 红豆莲子粥
糯米莲子粥

冰糖大枣粥
267 大枣山药薏米粥
黑米大枣粥

松子粥
268 松仁核桃香粥
杏仁绿豆粥

黑芝麻粥
269 桂花粥
番茄粥

三米粥
270 五谷糙米粥
八宝粥

主食篇

271 营养细节与食品安全知识

米

牛肉番茄烩饭
275 什锦烩饭
鸭肉烩饭

鸡肉冬笋烩饭
276 鱼肉烩饭
番薯胡萝卜烩饭

南瓜烩饭
277 红豆烩饭
咖喱鸡肉炒饭

三丝炒饭
278 雪菜火腿炒饭
肉末芽菜炒饭

什锦炒饭
279 甜椒牛柳炒饭
印尼炒饭

素炒饭
280 青菜蛋炒饭
双菇炒饭

肉丁豌豆盖浇饭
281 黑椒牛柳盖浇饭
土豆鸡肉咖喱盖浇饭

茄汁鱼片盖浇饭
282 鲜虾盖浇饭
鱼香茄子盖浇饭

蘑菇盖浇饭
283 猪肉番茄烩饭
什锦烩饭

胡萝卜牛肉烩饭
284 番茄牛肉烩饭
扁豆烩饭

罗汉素烩饭
285 素鲜菇烩饭
火腿油菜蒸饭

红豆糯米蒸饭
286 绿豆蒸饭
八宝蒸饭

羊肉煲饭
287 四色煲饭
油菜火腿煲饭

家常煲饭
288 鸡汤煲饭
肉汤白菜煲饭

腊味煲仔饭
289 豉汁蒜蓉排骨煲仔饭
梅干菜肉片煲仔饭

米粉

过桥米线
290 什锦煮粉
酸辣汤粉

牛肉番茄粉
291 韭菜银芽粉
素汤粉

豆芽炒粉
292 香菇炒粉
热干粉

面条

上海阳春面
293 家常汤面
什锦肉蛋汤面

扁豆肉丝焖面
294 家常牛肉卤面
香辣红烧牛肉卤面

番茄牛肉卤面
295 羊肉臊子面
打卤面

肉丝卤面
296 雪菜肉丝卤面
茄子卤面

四川担担面
297 葱末酱油醋汁卤面
老北京炸酱面

肉末辣酱拌面
298 豆瓣鱼拌面
海米葱油拌面

素拌面
299 伊府面
三丝炒面

酸菜肉丝炒面
300 香虾炒面
朝鲜冷面



肉丝芥末凉面
301 三色凉面
鸡丝凉面

凉拌面
302 家常凉面
榨菜凉面

麻酱凉面
303 麻辣凉面
蘑菇凉面

包子

鲜肉小笼包
304 猪肉汤包
干菜猪肉蒸包

芹菜猪肉蒸包
305 水晶虾仁蒸包
蒸豆包

奶油蒸包
306 烤三鲜包
猪肉香菇水煎包

广式煎包
307 生煎包
素煎包

饼

手抓饼
308 薄烙饼
空心烙饼
椒盐馅饼
309 虾肉馅饼
韭菜鸡蛋馅饼

葱椒煎饼
310 葱油薄煎饼
家常煎饼

糖火烧
311 麻酱芝麻烧饼
家常肉饼

虾仁酥饼
312 萝卜酥饼
芝麻油烧饼

饺子

肉丁蒸饺
313 猪肉雪菜蒸饺
猪肉白菜蒸饺
猪肉扁豆蒸饺
314 猪肉韭菜水饺
小白菜猪肉水饺

香菇猪肉水饺
315 虾肉水饺
素水饺

虾肉锅贴
316 素锅贴
咖喱饺



馄饨

鱼肉馄饨
317 虾仁馄饨
酸菜鲜肉馄饨
鲜肉馄饨
318 红油抄手
素馄饨

点心、小吃篇

319 营养细节与食品安全知识

小米蜂糕
321 椰蓉豆沙卷
夹沙凉糕
糯米凉糕

香椿菱角糕
绿豆糕
322 红豆年糕
椰汁相思糕
椰奶凉糕
洛神花凉糕

二米蒸糕
323 莲子蒸糕
藕粉蒸糕
重阳蒸糕

枣汁凉糕
324 大枣桂圆年糕
桂圆紫米糕
荸荠糕

- 324 红糖年糕
马来糕
- 325 土豆豆沙蒸糕
玉米牛奶蒸糕
上海炒年糕
米煎糕
- 326 芝麻糕
黑豆渣芝麻松糕
桂花方蛋糕
奶油蛋糕
家常煎糕
豌豆黄
- 327 萝卜丝煎糕
椒盐烤香糕
什锦饭团
鸡卷
- 328 小枣粽子
肉粽
菜粽
碱粽
糰粽
紫米一口粽
- 329 传统豆花
牡蛎煎
咖喱鱼丸
清蒸臭豆腐
- 330 麻辣臭豆腐
牛轧糖
茴香豆
驴打滚
煎饼
奉芋煎饼
- 331 莲子芋泥盅
芒果奶酪
芒果西米露
杏仁豆腐

- 332 酒酿圆子
茶汤
大梨糕
杂果果冻
乌龙茶奶酪
绿豆冰糕

饮品篇

- 333 营养细节与食品安全知识
- 335 酸梅汤
姜乌梅茶
乌梅山楂茶
无花果蜂蜜汁
鲜芒果汁
芒果西米汁
- 336 干橘茶
柳橙菠萝汁
柑橘绿茶饮
香蕉酸奶蜂蜜饮
雪梨香蕉生菜汁
雪梨西米露
- 337 鸭梨苹果水
苹果山楂汁
爽口山楂汁
山楂花蜜水
樱桃汁
樱桃草莓汁



- 338 猕猴桃茶
猕猴桃薄荷汁
桂圆莲子汤
桂圆杏仁汁
木瓜牛奶汁
木瓜姜糖水
- 339 牛奶椰子汁
杏子冰饮
柿饼冰糖茶
大枣银耳汤
甘蔗荸荠饮
绿茶柚子汁
- 340 美白水果茶
鲜奶水果饮
冰糖芦荟汁
胡萝卜橙子汁
胡萝卜草莓汁
薄荷萝卜饮
- 341 萝卜鲜姜蜂蜜饮
萝卜茶
丝瓜蜂蜜饮
丝瓜薏仁汁
大枣红糖南瓜汤
南瓜薏仁露
- 342 南瓜西芹汁
苦瓜绿豆汤
蜂蜜苦瓜汁
玲珑开窍茶
甘草莲藕茶
淮山银耳红薯汤
- 343 红薯汤
甜蜜番茄汁
蜂蜜土豆汁
冬瓜红豆汤
鲜黄瓜汁
玉米须茶



- 344 桂圆黑豆汤
香蕉绿豆沙
花生红豆汤
百合双豆汤
木耳芝麻茶
柠檬大麦茶
- 345 柠檬薏仁水
玫瑰砂椒茶
蒲公英甘草茶
菊花枸杞茶
玫瑰花茶
罗汉果茶
- 346 金银连翘茶
双花茶
茅根菠萝汁
西洋参奶露
西洋参莲子茶
五味子茶
薄荷绿茶
酸奶绿茶饮
- 347 牛奶红茶
银耳姜糖水
百合银耳汤
冰糖莲子汤
姜红茶
冰糖酸醋汁
冬瓜皮荷叶茶
韭菜牛奶姜汁

如何使用本书

这是一本突出营养的家常菜谱，在这本书中你会得到新的惊喜和不一样的阅读感受。下面为你详细介绍该书的使用方法。

菜品名称•本书分为凉菜、热菜、汤粥、主食、点心、饮品6大类。

根据实际数据的分级•用星号表示，星号越多其含量越高，更直观地反映菜品营养。

营养师分析•本数据是根据中国疾病预防控制中心营养与食品安全所杨月欣研究员主编的《中国食物成分2002》而来，具有极强的科学性、指导性、权威性、实用性。用数据形式更直观地展现每道菜的营养价值，方便读者做出个体化的合理选择。

每道菜最突出的营养素•第一行为宏量营养素，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物；第二行为矿物质，包括钙、铁、锌、硒等；第三行为维生素或膳食纤维。

菜品分类•方便读者查询。



非菜酿彩椒

碳水化合物	19.0克	★☆☆☆☆
脂肪	1.0克	★☆☆☆☆
膳食纤维	1.0克	★☆☆☆☆

材料：彩椒2个，虾仁5克，韭菜50克，青椒、红椒各1个，馄饨1张。
调料：葱末、姜末、蒜末、盐各3克，胡椒粉、香油、味精各少许，料酒5克。

做法：
1.韭菜择洗净后切段，青椒、红椒洗净去子，切成粒，虾皮焯水，彩椒切开，去子，用馄饨包住彩椒柄放入烤箱中，强火烤至彩椒有烟痕。
2.锅内放油烧热，用葱末、姜末、蒜末炆锅，然后放入韭菜、虾皮和青椒粒、红椒粒，用盐、味精、胡椒粉、料酒，调味，炒熟，出锅前放香油炒匀，装入烤好的彩椒中即可。



田园炒双脆

碳水化合物	21.0克	★☆☆☆☆
脂肪	4.0克	★☆☆☆☆
膳食纤维	1.5克	★☆☆☆☆

材料：荸荠、甜豆各150克。
调料：盐3克，味精、白糖各少许。

做法：
1.将荸荠去皮，洗净，切片，甜豆切去两端洗净，将荸荠、甜豆焯水，捞出沥干水分备用。
2.锅内放油烧热，放入荸荠、甜豆，加调料翻炒均匀即可出锅。

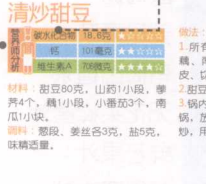


辣炒四季豆

碳水化合物	5.3克	★☆☆☆☆
脂肪	1.0克	★☆☆☆☆
膳食纤维	1.5克	★☆☆☆☆

材料：四季豆300克。
调料：葱花、姜丝、干辣椒适量，干辣椒2个，盐3克，味精少许。

做法：
1.将四季豆去筋，洗净，切段，入沸水中焯熟，捞出备用。
2.锅内留底油，放入葱花、姜丝、蒜片、干辣椒炒出香味，放入四季豆，加盐、味精调味，翻炒入味即可。

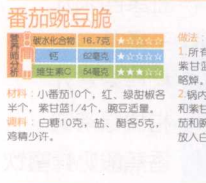


清炒甜豆

碳水化合物	10.7克	★☆☆☆☆
脂肪	0.5克	★☆☆☆☆
膳食纤维	1.5克	★☆☆☆☆

材料：甜豆80克，山药1小段，荸荠4个，藕1小段，小番茄3个，南瓜1小块。
调料：葱段、姜丝各3克，盐5克，味精适量。

做法：
1.所有材料洗净，山药、荸荠、藕、南瓜去皮，切片，小番茄去皮、切半。
2.甜豆焯熟，捞出备用。
3.锅内放油烧热，用葱段、姜丝炆锅，放入各种加工后的蔬菜急火翻炒，用盐和味精调味即可。

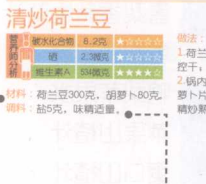


番茄豌豆脆

碳水化合物	16.7克	★☆☆☆☆
脂肪	0.5克	★☆☆☆☆
膳食纤维	1.5克	★☆☆☆☆

材料：小番茄10个，红、绿甜椒各半个，紫甘蓝1/4个，豌豆适量。
调料：白糖10克，盐、醋各5克，鸡精少许。

做法：
1.所有材料洗净，红、绿甜椒及紫甘蓝切丝，小番茄切半，豌豆焯熟。
2.锅内放油烧热，放入红、绿甜椒和紫甘蓝，翻炒半分钟，放入小番茄和豌豆，加盐和鸡精炒匀，最后放入白糖和醋炒匀即可。



清炒荷兰豆

碳水化合物	8.2克	★☆☆☆☆
脂肪	2.0克	★☆☆☆☆
膳食纤维	5.0克	★☆☆☆☆

材料：荷兰豆300克，胡萝卜80克。
调料：盐5克，味精适量。

做法：
1.荷兰豆择去两头，撕去筋，洗净控干，胡萝卜洗净、切薄片。
2.锅内放油烧热，放入荷兰豆和胡萝卜片，一边翻炒一边放入盐和味精炒熟即可。

菜品热量•每道菜所含的热量数据和分级情况，方便读者根据个人情况选择高热量或低热量菜品。

各营养素的含量数值•经“营养计算器”权威计算而得。

菜品图片•精美图片展示菜品成品。

材料•每道菜所用的主要食材和具体用量。

调料•每道菜所需的主要调味品。

做法•分步骤讲解菜肴的制作过程，指导读者在实际生活中学习和制作。

营养素及热量分析中星号的多少仅代表其含量的高低，读者应根据自身情况做出合理选择。例如：肥胖患者宜选用热量低（热量星号少）的菜品，而消瘦者宜选择高能量（热量星号多）的菜品。

HOW TO USE THIS BOOK



凉菜篇

营养细节与食品安全知识

营养细节

西瓜不宜冷藏后吃

经常吃冰冻西瓜会损伤脾胃，刺激咽喉，引起咽炎或牙周炎等。因此，西瓜最好现买现吃。

黄瓜+木耳是种合理搭配

黄瓜可以抑制体内糖转化为脂肪，具有减肥、美容的功效；而木耳营养丰富，具有补血、滋补的作用，二者同食，可以增强人体免疫力，达到营养平衡。

茄子可以保护血管

茄子可降低人体毛细血管的脆性和渗透性，具有血管保护作用，特别适合贫血及易出血人群食用。

胡萝卜会破坏山楂的营养

胡萝卜富含维生素C分解酶，若与山楂同食，则会破坏山楂中的维生素C，降低食物的营养价值。

白萝卜、胡萝卜不宜同食

胡萝卜含有抗坏血酸酶，会破坏白萝卜中的维生素C，使两种萝卜的营养价值都大大降低。因此，二者不宜同食。

土豆+番茄易导致消化不良

土豆在肠胃中产生大量的盐酸，而番茄在较强的酸性环境中会产生不溶于水的沉淀，引起消化不良。

多吃芦荟防便秘

芦荟中的芦荟大黄素具有通便的作用，因此吃芦荟可以缓解便秘症状，但是一次吃得太多可能会引起腹泻。

食品安全

多吃皮蛋易中毒

皮蛋含铅量高，若经常食用，会引起铅中毒。同时，还会造成身体内钙质的流失。

常吃烟熏制品易致癌

烟熏食品一般含有很强的致癌物质，特别是脂肪含

量越高，致癌物质含量也越高，因此应尽量避免食用烟熏食品。

海鲜和葡萄不宜同食

葡萄中含有鞣酸，遇到海产品中的蛋白质，会形成不容易消化的物质，可能会引起呕吐、腹胀、腹泻等。

营养细节

茶叶蛋不营养

茶叶中的单宁酸能使鸡蛋中的蛋白质变成不易消化的凝固物质，影响人体对蛋白质的吸收和利用，因此茶叶蛋并不是一种营养食品。

黄、绿菜花的营养特点不相同

绿菜花即西兰花，它含胡萝卜素较多，营养价值高于一般的黄色菜花。

糖拌番茄宜放盐

用糖凉拌番茄时，放少许盐会更甜，因为盐能改变番茄的酸甜度。

胡萝卜可防止红糖变硬

将红糖存放在瓷缸里，加几片胡萝卜片，这样可避免红糖变硬。

生藕可止血

藕中含有丰富的单宁酸，具有收敛性，可以收缩血管，对出血患者有较好的辅助治疗作用。

巧分北豆腐

南豆腐的原料为大豆，一般豆腐的含水量较高，质地细嫩；北豆腐的原料为脱脂后的大豆，蛋白质含量较高，质地较硬。

多吃叶菜防贫血

叶菜类含有丰富的叶酸，它是造血系统必不可少的物质，常吃叶菜可以预防巨幼红细胞贫血的发生。

干海带不宜用水煮

干海带不能用水煮，因为会越煮越硬。正确的方法是用淘米水泡发，然后上锅蒸，这样烹制时也易熟烂。

腌渍食品维生素C破坏严重

腌渍食品一般含盐、含糖量高，而在腌渍过程中维生素C会被大量破坏，因此不适合经常食用。



食品安全

冷冻食品应“急冻缓化”

食品在冷冻、解冻过程中可能因操作温度的不同而影响其营养价值，冷冻食品应该贯彻“急速冻结，缓慢融化”的原则。

玉米中缺乏尼克酸

玉米中可利用尼克酸含量很低，而该物质对维持神经系统、皮肤的正常功能起着重要作用。因此，常吃玉

米可能会导致尼克酸缺乏症，即常说的癞皮病。

切菜时应先洗后切

蔬菜所含的维生素和矿物质易溶于水，所以宜先洗后切，以减少蔬菜与水 and 空气的接触面积，避免营养成分的损失。

营养细节

小葱拌豆腐不科学

豆腐中含有丰富的钙，而小葱中含有一定量的草酸，二者同食会结合成草酸钙，不利于人体吸收。

胡萝卜里别放醋

烹调胡萝卜时不要在里面加醋，因为这样会破坏其中丰富的胡萝卜素。

胡萝卜与土豆不宜一起储存

若把胡萝卜和土豆都存放在一起，胡萝卜将吸收土豆释放出的乙烯，会加速自身的腐烂进程。

菠菜和黄瓜不宜同食

菠菜和黄瓜都是维生素C含量丰富的食物，搭配混吃时，会影响维生素C的吸收和利用，从而降低食物的营养价值。

萝卜和橘子不宜同食

萝卜可产生一种抗甲状腺物质，它能阻碍甲状腺对碘的摄取，而橘子又可加强这种作用，两种食物同食有可能诱发或导致甲状腺肿大。

体弱者慎吃凉菜

凉菜虽然可口，但是身体虚弱或有胃肠道疾病者应该适量食用，避免一次吃得过多而导致身体不适。

皮蛋不宜在冰箱中保存

皮蛋碱性很大，且水分含量高，若在冰箱中保存，水分就会逐渐凝结，从而改变皮蛋原有的滋味。

冰箱中取出的食物要加热

刚从冰箱中取出的食物一定不能直接食用，需要经过加热后方可安全食用，因为冰箱中可能滋生细菌，若不经高温处理，容易引起食物中毒。



食品安全

不买勾兑醋

直接用冰醋酸配制或勾兑的醋可能含有对人体有害的化学成分或重金属，因此，购买时一定要是经发酵工艺生产的食醋。

不宜大量食用生鱼片

一些生鱼制品中含有硫胺素酶和催化硫胺素降解的蛋白质，因此大量食用生鱼片可能



造成维生素B₁的缺乏。

柿子、红薯同食易患结石

红薯在胃里经消化后会产生大量盐酸，而柿子在胃酸的作用下会产生沉淀物，柿子和红薯同食可能诱发胃柿石。

营养细节

生吃蔬菜要洗净

由于环境污染和农药的广泛应用，蔬菜外部总是残留着各种农药或寄生虫卵等，因此生吃蔬菜前一定要清洗干净，才能放心食用。

生魔芋不能吃

生魔芋中含有毒性物质，因此一定要经过煎煮，将其有毒成分分解、去除后才能食用。

减肥食品红薯

红薯的热量只有大米的1/3，而且含有丰富的膳食纤维，能阻碍糖转化为脂肪，有助于减肥。

洋葱可减少老年斑

洋葱富含维生素和硫化物，可以清除皮肤的不洁废物，延迟皮肤老化，减少老年斑的形成。

盐水浸泡菠萝味更美

用盐水浸泡过的菠萝，不但可以保持菠萝的新鲜口味，还可除去诱发食物过敏的菠萝蛋白酶。



小儿不宜多食味精

味精的主要成分是谷氨酸钠，而该物质可能会造成小儿体内锌元素缺乏，影响其生长发育。

多吃木耳可防动脉硬化

黑木耳能抗血小板聚集，减少血液凝块，防止血栓形成，有助于防治动脉粥样硬化。

柿子、海带同食易导致消化不良

海带中的钙离子可与柿子中的鞣酸结合，生成不溶性化合物，引起胃肠道不适，不利健康。



食品安全

杏仁食用不当易引发疾病

杏仁中含有杏仁苷，食用不当，可能会引起溶血性贫血、消化性贫血、消化不良等疾病。

香蕉、土豆同食会生斑

香蕉和土豆都有通便作用，是非常健康的食品，但二者同食，可能会使面部生斑，因此两种食物不宜同食。

要注意罐头制品的外包装

一般罐头制品都经过高温灭菌，常温下可以长期保存，但是若发现其外形发生改变，或者有漏气现象，这种罐头可能已被污染，不宜食用。

果汁白菜心

营养师分析	碳水化合物	38.2克	★★★★☆
	硒	5.1微克	★★★★☆
	维生素A	1202微克	★★★★★

材料：嫩白菜心300克，黄瓜半根（约80克），胡萝卜1根（约180克）。
调料：鲜橙汁50克，白糖、盐各适量。

做法：

- 1.白菜心洗净，切丝；黄瓜洗净，切丝；胡萝卜去皮切丝，盛入碗中用盐腌15分钟。
- 2.倒掉腌出的汁水，加入鲜橙汁、白糖拌匀即可。

热量
157千卡
★★★★☆



酸辣白菜

营养师分析	脂肪	11.2克	★★★★☆
	锰	1.2毫克	★★★★☆
	维生素E	7.7毫克	★★★★☆

材料：嫩白菜300克，干红辣椒2个。
调料：白醋20克，香油10克，白糖5克，姜末、盐各适量。

做法：

- 1.白菜取叶，洗净，切成约5厘米长、3厘米宽的片，入沸水焯烫，捞出沥干晾凉，盛盘；干红辣椒泡软，去蒂、子，切细丝备用。
- 2.白菜片撒盐腌约20分钟，倒掉多余汁水，加白糖、白醋拌匀，撒上姜末。
- 3.锅内放入香油烧至六成热，放入干红辣椒丝稍炸，出香味后，起锅倒在白菜上，用盘扣住，闷约20分钟后拌匀即可。

热量
130.8千卡
★★★★☆



炆圆白菜

营养师分析	碳水化合物	19.3克	★★★★☆
	钙	200毫克	★★★★☆
	维生素C	174毫克	★★★★★

材料：圆白菜400克，红辣椒1个。
调料：葱丝10克，姜丝5克，盐、味精、醋、香油各适量，花椒数粒。

做法：

- 1.把圆白菜除去外层老叶及其根部，用沸水烫一下，控干水分，切成极细的丝，放在小盆内；红辣椒去子、蒂，也切成细丝。
- 2.锅内放油烧热，入花椒炸香捞出，再放红辣椒丝、葱丝、姜丝炸香，出锅倒在圆白菜丝上，然后再加盐、味精、醋和香油拌匀，用盘子盖住静置片刻即可食用。

热量
91千卡
★★★★☆

