

· 烧肉豆角炒饭 · 鸡蛋粉条炒饭 · 鹅肝鳕鱼炒饭 · 皮蛋牛肉炒饭 · 双蛋酱肉炒饭 · 菌香素炒饭 · 樟茶鸭笋炒饭 · 酸菜腊肉炒饭 ·

# Nutrition Rice Savoury Soup Beatific Beets



## 营养米饭 · 可口汤品 · 幸福甜菜

本书分三部分，介绍了制作米饭、汤品、甜菜的方法，  
对每一种方法均作了详细的剖析，每一种方法均列举了菜肴实例。  
既有传统的，又有创新的。每款菜均由原料、制法、特点和贴心叮咛组成。  
望有幸得到此书的读者，即便没有烹调功底，细心阅读，反复实践，  
就能调配出一桌既美味又营养互补的菜肴来。



牛国平 牛国强 编著  
湖南科学技术出版社

610款

· 龙眼南瓜 · 蜜汁双米球 · 蜜汁小人参 · 蜜汁肘子 · 蜜汁山药 · 蜜汁板栗 · 翡翠马蹄 · 西米香蕉球 · 莲子穿红袍 · 蜜汁双瓜枣 · 蜜汁糯米枣 ·

· 醋熘鱼头豆腐汤 · 狗肉黑豆汤 · 红豆鲤鱼汤 · 春笋鲫鱼汤 · 奶油桂鱼汤 · 鲜藕莲米汤 · 番茄牛尾汤 · 冬瓜番茄尖汤 ·



• 营养米饭

Nutrition Rice

• 可口汤品

Savoury Soup

• 幸福甜菜

Beatific Beets

牛国平 牛国强 编著

湖南科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

营养米饭·可口汤品·幸福甜菜 / 牛国平 牛国强编著.  
—长沙: 湖南科学技术出版社, 2008.12  
ISBN 978-7-5357-5531-5

I. 营... II. 牛... III. ①食谱 ②汤菜—菜谱  
IV. TS972.134 TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 202370 号

**营养米饭·可口汤品·幸福甜菜**

编 著: 牛国平 牛国强

责任编辑: 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 长沙瑞和印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市井湾路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 15

插 页: 1

书 号: ISBN 978-7-5357-5531-5

定 价: 30.00 元

(版权所有·翻印必究)



# 前 言

大米饭,是我们日常餐桌上主食的主要组成部分。现代家庭食用的大米绝大多数是经过多次加工、碾磨得到的精米,米粒晶莹剔透,制作出来的米饭口感好。但精加工出来的大米,其营养价值大打折扣。由于蛋白质、脂肪、膳食纤维、B族维生素和矿物质主要分布于胚芽和糊粉层,随着大米加工精度的提高,胚芽和糊粉层保留的就越少,营养素的丢失就越多。如果长期吃精米而又缺少其他副食,就会出现各种营养素的摄入不足,尤其是维生素B<sub>1</sub>的缺乏。此外,大米的蛋白质因赖氨酸含量较低,属于质量不太好的蛋白质。那么,大米怎样吃才算合理呢?专家建议:要想提高米饭的营养质量,搭配适宜的营养伴侣很有必要:

001

**营养伴侣1:**不要单吃大米。米的品种多样,在做大米饭时,可加入适量的小米、燕麦米、荞麦、黑米、黍米、糯米、玉米糝等粗杂粮。虽然这些粗杂粮从口感而言适口性较差,但在蛋白质、膳食纤维、维生素和微量元素含量和质量上都比大米略胜一筹。

**营养伴侣2:**适当搭配瓜类、杂豆类、薯类。如南瓜、菜瓜、红豆、绿豆、黑豆、土豆、红薯、藕等食物,含有丰富的碳水化合物,可以代替部分主食,而且它们所含的维生素C、胡萝卜素是大米所没有的,膳食纤维、铁和钙含量也超过大米。

**营养伴侣3:**食大米饭时要与高质量的蛋白质食物一起吃。肉、蛋、奶及大豆等食物都含有高质量的蛋白质,尤其是赖氨酸含量丰富,将大米饭和这些食物配在一起,可以弥补其营养缺陷,大大提高米饭的营养价值。

将这些营养伴侣与精米巧妙地搭配在一起,不仅可以使主食丰富多彩,使我们充分享受到粗杂粮、薯类带给身体的更加全面的营养,而且由于粗细搭配、粮豆搭配、肉饭搭配,米饭的血糖生成指数也随之降低,进入胃肠道后消化吸收的速度变慢了,葡萄糖的缓慢释放减少了餐后血糖剧烈的波动,同时也增加了机体的饱腹感,让人长时间不感到饥饿,这对需

要控制体重、维持正常血糖水平的超重肥胖患者、糖尿病患者都有很大的益处。

甜菜,泛指一切甜味菜品。它在烹调中的地位十分重要,不仅是因为甜味是除咸味外唯一的能独立调味的本味,而且由于宴席中的甜菜有改善营养、调剂口味、增加滋味、解酒醒酒的作用。

在日常生活中,不论是举家团圆还是宾朋欢聚,家庭主妇都会做上一桌美味菜肴让大家饱享。可是不知大家注意到没有,整桌菜肴中很少有甜菜出现。即便有,也是些糖水罐头。作者在调查中发现,大多数人认为制作甜菜只有拔丝、琉璃、挂霜等技法,并觉得费工费时,不便操作,故餐桌上就无甜菜出现。其实不然,制作甜菜的方法还有炸、蜜汁、糖熘、炖、烩、蒸、冻、软炒等多种,成菜品种有干有稀,有冷有热,有荤有素,有贵有廉。

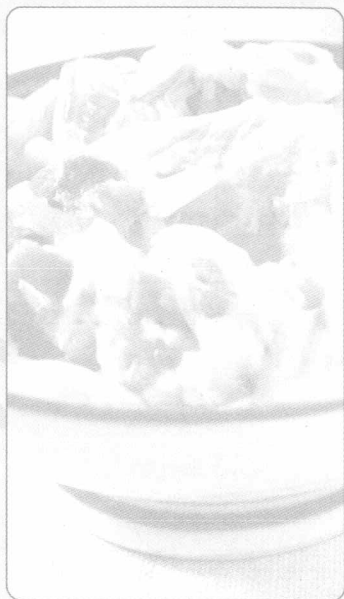
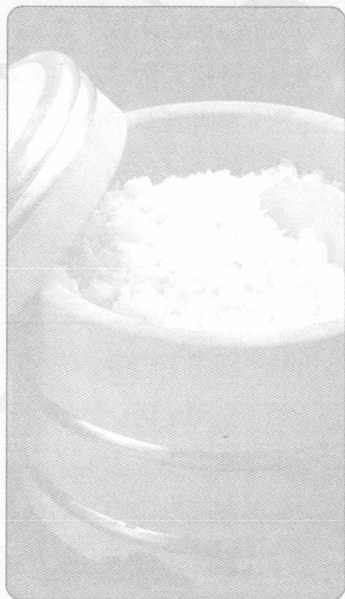
作为厨师的我们集多年事厨体会并结合老一辈厨师的经验,编著了这本《营养米饭·可口汤品·幸福甜菜》小册子。

本书分三部分,介绍了制作米饭、汤品、甜菜的方法,对每一种方法均作了详细的剖析,每一种方法均列举了菜肴实例。既有传统的,又有创新的。每款菜均由原料、制法、特点和贴心叮咛组成。望有幸得到此书的读者,即便没有烹调功底,细心阅读,反复实践,就能调配出一桌既美味又营养互补的菜肴来。

不信,试试看!

作者 牛国平

2008年9月13日于上党蜗牛居



## PART 1 营养米饭

### 1

#### 炒饭的方法及菜例

- |     |        |     |        |     |         |
|-----|--------|-----|--------|-----|---------|
| 006 | 烧肉豆角炒饭 | 008 | 酸菜腊肉炒饭 | 014 | 火腿炒饭    |
| 006 | 鸡蛋粉条炒饭 | 009 | 咖喱酱炒米饭 | 014 | 菠萝鱿鱼炒饭  |
| 007 | 鹅肝鳕鱼炒饭 | 009 | 豆豉鲮鱼炒饭 | 014 | 香菇鸡杂炒饭  |
| 007 | 皮蛋牛肉炒饭 | 010 | 奶酪火腿炒饭 | 015 | 锦绣虾仁炒饭  |
| 007 | 双蛋酱肉炒饭 | 010 | 木须炒黄米饭 | 015 | 番茄虾仁炒饭  |
| 008 | 菌香素炒饭  | 010 | 葵花鸡油炒饭 | 015 | 椿芽卤肉炒饭  |
| 008 | 樟茶鸭笋炒饭 | 011 | 吞拿鱼炒饭  | 016 | 菌蛋XO酱炒饭 |
|     |        | 011 | 瓜皮蛋炒饭  | 016 | 芦荟虾仁蛋炒饭 |
|     |        | 012 | 黑麻麻炒饭  | 016 | 鲜贝胡萝卜炒饭 |
|     |        | 012 | 青椒肉丝炒饭 | 017 | 乌鸡南瓜炒饭  |
|     |        | 012 | 炒龙凤饭   | 017 | XO酱海鲜炒饭 |
|     |        | 013 | 咖喱鸡炒饭  | 018 | 三色炒饭    |
|     |        | 013 | 腊味芽菜炒饭 | 018 | 时蔬牛肚炒饭  |



018 芹香鳝丝炒饭

## 2 焖菜饭的方法及菜例

020 金香黄鳝饭

021 南瓜墨鱼饭

021 豌豆高粱饭

022 熏马肉焖饭

022 时蔬双米饭

022 农家菜和饭

023 果味素饭

023 鲜香金凤饭

024 鸡汁香米饭

024 牛肉玉米饭

024 什锦鸡饭

025 焖豆芽菜饭

025 烂肉豇豆饭

026 绿豆排骨饭

026 荞麦豆角饭

026 番茄腊肉饭

027 红枣鸽肉饭

027 三菇焖饭

028 南瓜小米饭

028 葡萄羊排饭

028 腊味排骨饭

029 咖喱鸡肉饭

029 小人参牛排饭

030 焖泰米鸭饭

## 3 煲仔饭的方法及菜例

032 咖喱肉蟹煲仔饭

032 乳鸽煲仔饭

033 鱼块煲仔饭

033 腊味煲仔饭

034 牛肉煲仔饭

034 鸡块煲仔饭

034 叉烧煲仔饭

035 烧鹅煲仔饭

002

035 排骨煲仔饭

036 板鸭腊肝煲仔饭

036 腊鱼月亮煲仔饭

036 青菜瑶柱煲仔饭

037 腊肠酱豆煲仔饭

037 鸡丁葡萄干煲仔饭

## 4 蒸饭的方法及菜例

039 青豆弯弯饭

040 土豆翡翠饭

040 金瓜藏宝

040 荷香农家饭

041 荷香叉烧饭

041 荷香八宝饭

042 参枣糯米饭

042 赤豆莲子饭

042 八珍扣饭

043 烧肉糯米饭

043 竹筒菌腊米饭

044 鸳鸯蟹糯米饭

## 5 捞饭的方法及菜例

045 狮子头捞饭

046 八宝南瓜捞饭

046 蟹肉捞饭

047 鸡蛋豆花捞饭

047 酸汤鳊鱼捞饭

047 牡蛎海鲜捞饭

048 松茸菌捞饭

048 酥肉捞饭

049 牛肉饼捞饭

049 山珍花菇捞饭

050 翡翠鱼羹捞饭

050 红糖八宝捞饭

050 虾球菜心捞饭

051 烤鸭捞饭

051 鲍汁虾仁捞饭

# 6

## 盖浇饭的方法及菜例

- 053 菌香腊鱼盖饭
- 054 茄酱牛肉饭
- 054 猪排饭
- 055 卤鹌蛋宽粉盖饭
- 055 功夫牛肉伴三色饭
- 056 蒜香茄子盖饭
- 056 土鸡豆干盖饭
- 056 煎蛋灌肠饭
- 057 咖喱肥牛盖饭
- 057 鱼香豆腐丝饭

058 奇香卤肉饭

058 溜黄青蟹盖饭

058 港式辣酱虾饭

059 时蔬焖肉饭

059 茄子鲶鱼盖五谷饭

060 泡菜煨鸡饭

060 豆腐鲫鱼饭

061 豆豉小排饭

061 粉丝包菜盖饭

064 肉丸蘑烩饭

064 三鲜烩饭

065 腊肉酸菜烩饭

065 蚝油卤味烩饭

065 情果煎蛋烩饭

066 酸辣肚丝烩饭

066 锅仔三鲜烩饭

066 皮蛋瘦肉烩饭

067 番茄虾仁烩饭

067 鲜蚝鱿鱼烩饭

068 栗子猪腰烩饭

068 芥菜排骨烩饭

068 肥肠卤蛋烩饭

# 7

## 烩饭的方法及菜例

063 豆芽鸡肉烩饭

# 目录

## CONTENTS

003

# 8

## 粥饭的方法及菜例

- 072 鱼肉口蘑粥
- 072 羊肉胡萝卜粥
- 073 海鲜粥
- 073 香糯蟹粥
- 073 咸蛋黄糯米粥
- 074 山菌粥
- 074 牛奶红薯粥
- 074 雪耳紫米粥
- 075 菜心猪肚粥

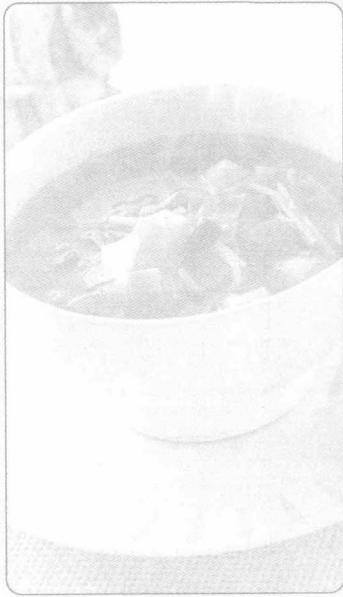
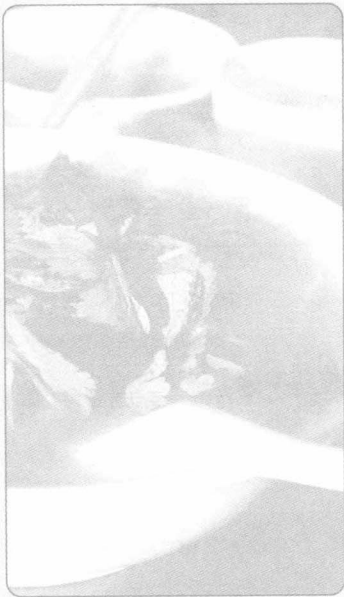
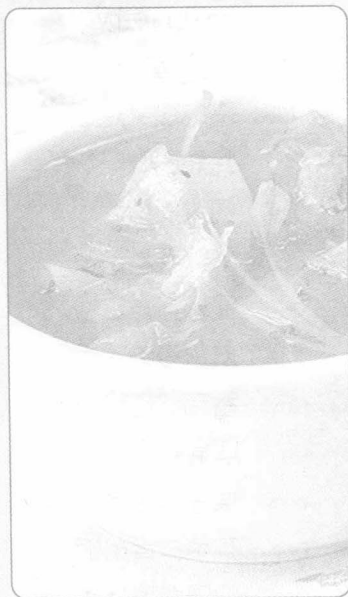
# 9

## 其他菜例

- 075 香菇鸡肉粥
- 077 奶香烤鸡饭
- 077 奶香鱼肉焗饭
- 078 辣酱牛肉包饭
- 078 菜包饭
- 079 菠萝焗饭
- 079 四味米饭
- 079 蛋皮卷腊味饭
- 080 辣酱鸡饭

- 080 酱香菜包饭
- 081 鸭肝菜饭团
- 081 烧肉烤饭
- 081 青椒牛肉饭





## PART 2 可D汤品

### 1 炖汤类

- |     |         |     |          |     |          |
|-----|---------|-----|----------|-----|----------|
| 086 | 醋椒鱼头豆腐汤 | 089 | 米汁炖鲫鱼    | 093 | 松菌玉米排骨汤  |
| 087 | 狗肉黑豆汤   | 089 | 解暑三冬汤    | 093 | 冬瓜排骨汤    |
| 087 | 红豆鲤鱼汤   | 089 | 鲜藕莲米汤    | 094 | 冬菇葫芦汤    |
| 088 | 春笋鲫鱼汤   | 090 | 番茄牛尾汤    | 094 | 苦瓜排骨汤    |
| 088 | 奶油桂鱼汤   | 090 | 青椒兔块汤    | 094 | 四珍神仙鸭汤   |
| 088 | 鲫鱼羊肉汤   | 091 | 冬瓜番茄扁尖汤  | 095 | 西洋菜鸭肾猪骨汤 |
|     |         | 091 | 红枣甲鱼汤    | 095 | 冬瓜绿豆老鸭汤  |
|     |         | 091 | 百合猪肉汤    | 095 | 啤酒鸭块汤    |
|     |         | 092 | 瘦肉乳鸽汤    | 096 | 肚片老鸭汤    |
|     |         | 092 | 冬瓜薏苡仁瘦肉汤 | 096 | 蚌肉板鸭汤    |
|     |         | 092 | 莲子排骨汤    | 097 | 金针枸杞子猪蹄汤 |
|     |         | 093 | 南瓜绿豆汤    | 097 | 花仁猪手汤    |

097 崂山菇小鸡汤  
098 白果腐竹土鸡汤  
098 牛蒡炖鸡汤  
099 冬瓜凤翅汤  
099 凤梨苦瓜鸡汤  
099 萝卜羊肉汤  
100 蛋黄狮子头汤  
100 胡子鲶鱼奶汤  
101 山菌泡菜桂鱼汤  
101 茄汁牛肉汤  
101 腰花雏鸡汤  
102 苹果草鱼汤  
102 蘑菇鸡肉汤

103 番茄蘑菇排骨汤  
103 菌菇桃梨汤  
103 茄子鸡块汤  
104 白云凤爪汤  
104 花旗参牛尾汤

## 2 杂汤类

108 苦中作乐  
109 杂鱼片汤  
109 三色丸子汤  
109 竹荪响螺汤  
110 竹荪鲍鱼汤

110 鸡米青瓜羹  
110 干贝鸡豆花汤  
111 黄金鱼丝汤  
111 缤纷鱼糕汤  
112 菠菜竹荪虾丸汤  
112 酸辣海鲜汤  
112 木瓜鳕鱼羹  
113 槐花鸡丸汤  
113 猪肝黄瓜汤  
114 鲜鱿紫菜羹  
114 一品鲜羹  
114 豆芽丸子汤  
115 翡翠鲜虾白玉羹

115 奶香蒲公英汤  
116 韭菜墨鱼汤  
116 三丝鱿粒羹  
116 芹叶鱼丸汤  
117 芥菜肉丸汤  
117 榨菜肉丝汤  
118 珍珠三鲜汤  
118 芽菜鸡丝汤  
118 银鱼莼菜汤  
119 蟹柳萝卜丝汤  
119 菜心鸡腐汤  
120 蛎螵海米汤  
120 蘑菇三鲜汤

120 墨鱼瓜片汤  
121 红柿鸡片汤  
121 椿芽肉圆汤  
121 菠菜肝浆汤  
122 芽菜肉片汤  
122 苦瓜肉丝汤  
122 冬瓜丸子汤  
123 鱼片皮蛋汤  
123 虾仁韭菜汤  
124 凤梨牛蛙汤  
124 五彩虾线羹  
124 鲜蚶海藻汤  
125 辣味花蚬汤

125 酸辣牛肉丝汤  
126 松花芹香鱼米汤  
126 鲜豆瓣黑鱼羹  
126 银耳兔肉汤  
127 翠皮鳝丝汤

## 3 煮汤类

130 腐皮蛋润肤汤  
131 白菜虾仁汤  
131 黄山石耳莼菜羹  
131 三丝银鱼干汤  
132 金针胡萝卜汤

132 胡萝卜核桃奶汤  
132 酸辣鳗鱼苗汤  
133 锦绣豆腐汤  
133 黑木耳豆腐汤  
134 山药木耳菜汤  
134 冬瓜海米紫菜汤  
134 黄磨鸡皮汤  
135 南瓜花番茄汤  
135 长寿鸡血汤  
136 泡萝卜菜帮汤  
136 青豆茴香汤  
136 肚丝乱蒜汤  
137 四宝羹

137 腊肉香芋汤  
137 酥肉汤  
138 卷尖汤  
138 红柿牛肉羹  
139 菇笋小人参汤  
139 蛋黄苦瓜羹  
139 莲藕紫菜羹  
140 鲜虾西米羹  
140 芽白金菇鱼脯汤  
140 紫菜鱼卷汤  
141 蟹黄百合羹  
141 干贝银丝羹  
142 五彩丝瓜羹

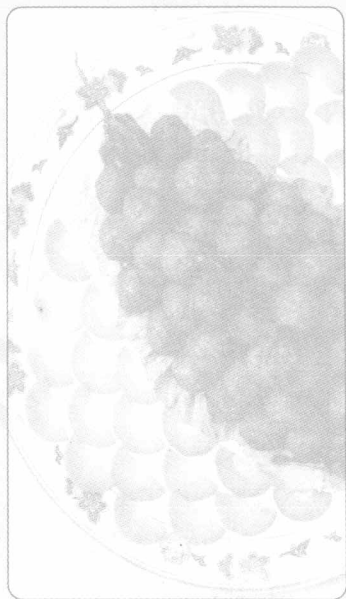
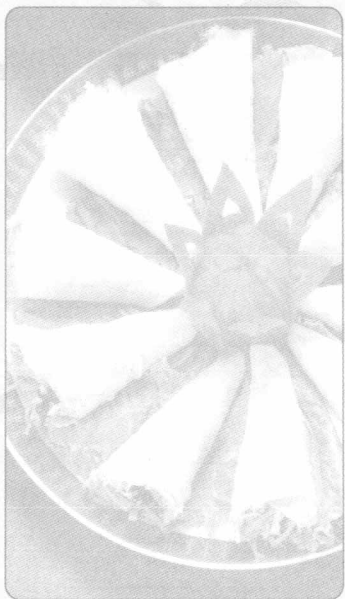
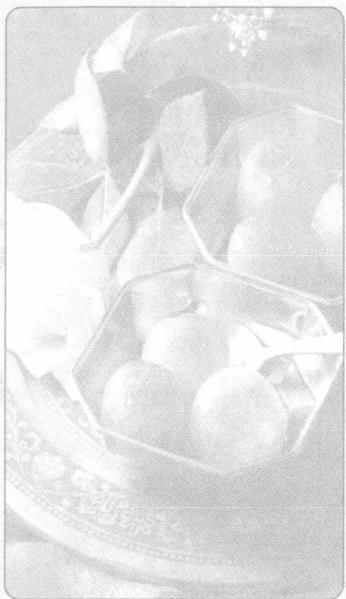
142 冬茸蛋白羹  
142 面筋冬粉汤  
143 木耳丝瓜蛋汤  
143 鸭皮馄饨汤  
143 酸辣海参汤  
144 里脊皮蛋白菜汤  
144 芹菜红枣汤  
144 花生蹄筋汤  
145 春韭银针汤  
145 紫菜猪心汤  
146 虾皮萝卜丝汤  
146 鲜豆蓉汤  
146 香菇莼菜汤

## 006 目 录 C O N T E N T S

147 海鲜南瓜羹  
147 娃娃菜龙藻汤  
147 蟹黄银丝汤  
148 腊肉石花菜汤  
148 碎米蟹羹  
149 榨菜草菇汤  
149 荷香珍珠羹  
149 香菇牛肉羹  
150 蹄筋猴头菇汤  
150 凤尾菇豆腐汤  
150 山药豆腐汤  
151 萝卜海带汤

151 绿豆芽黄瓜汤  
151 开洋腐竹汤  
152 香菇鸡蛋汤  
152 鲜虾冬蓉汤  
152 莴笋海味汤  
153 五彩凤衣羹  
153 绿豆芽白菜汤  
154 空心菜番茄汤  
154 酸辣银耳羹  
154 豆苗双菇汤  
155 酸辣干丝汤  
155 香菇芥菜蛋汤

155 草菇蛋白羹  
156 煮汤、炖汤与汆汤的区别



## PART 3 幸福甜菜

- 1 蜜汁的方法及菜例
- 163 龙眼南瓜
  - 164 蜜汁双米球
  - 164 蜜汁小人参
  - 164 蜜汁肘子
  - 165 蜜汁火腿
  - 165 蜜汁山药墩
  - 166 蜜汁银杏
  - 166 翡翠马蹄

- 167 西米香蕉球
- 167 小人参香蕉
- 167 珍珠狮子头
- 168 大吉大利
- 168 八宝番茄
- 169 莲子穿红袍
- 169 蜜汁糯米藕
- 170 八宝苹果
- 170 蜜汁嫩藕
- 171 蜜汁双瓜枣
- 171 五彩瓜球
- 171 蜜汁土豆饼
- 172 一品土豆泥

- 172 蜜汁糯米枣
- 173 寿桃山药
- 173 桂花山药饼
- 174 八宝山药
- 174 蜜汁银耳南瓜
- 175 蜜汁果味香蕉
- 175 蜜汁苹果
- 176 蜜汁五彩绿豆
- 176 梅雪争春
- 177 蜜汁玉米笋
- 177 荷花香蕉
- 177 如意竹荪卷
- 178 珍珠香蕉藕圆

- 178 蜜汁红薯条
- 179 蜜汁素火方
- 179 奶香瓜盅
- 180 松仁玉米粒
- 180 蜜汁全素
- 181 银龙踏云
- 181 今宵团圆乐
- 182 一品苕泥
- 182 一见钟情
- 183 糯米鸡卷
- 183 椰香松仁玉米
- 184 蜜汁甜糕
- 184 山药糯米“排骨”

- 185 蜜汁香蕉鸡卷
- 185 蜜汁南瓜饼
- 186 蜜汁三圆
- 186 母子团圆
- 187 合家团圆
- 187 蜜汁凤眼番茄

## 2 拔丝的方法及菜例

- 196 拔丝西红柿
- 196 拔丝火腿球
- 197 拔丝鱼香鸡
- 197 拔丝三仁芋丸

- 198 拔丝银杏
- 198 拔丝肉卷
- 199 佛手抽丝
- 199 拔丝鸡盒
- 200 拔丝海蜇头
- 200 拔丝蛋糕
- 201 拔丝白果
- 201 拔丝奶味馒头
- 201 拔丝鸡蛋泡
- 202 拔丝香蕉蛋
- 202 拔丝芝麻苹果
- 203 拔丝锅炸
- 203 拔丝肉

- 204 拔丝雪糕
- 204 拔丝土豆
- 205 拔丝藕盒
- 205 拔丝汤圆
- 206 拔丝果味奶
- 206 拔丝香瓜球
- 207 拔丝香蕉
- 207 拔丝果冻
- 208 拔丝红薯
- 208 拔丝荔枝
- 209 春蚕吐丝
- 209 拔丝京糕枣
- 210 拔丝怪味蹄筋

- 210 拔丝酿番茄
- 211 拔丝土豆枣
- 211 拔丝百合
- 212 拔丝奶香枣
- 212 拔丝豆沙球
- 213 拔丝葡萄
- 213 拔丝南瓜
- 214 拔丝茄子
- 214 拔丝西瓜
- 215 拔丝马蹄
- 215 拔丝甲鱼瓢枣
- 216 拔丝果味排骨
- 216 拔丝牛蒡

- 217 拔丝芝麻橄榄
- 217 拔丝莲子串
- 218 拔丝醪糟

## 3 琉璃的方法及菜例

- 220 琉璃长寿果
- 220 琉璃鸡蛋
- 221 琉璃馒头
- 221 琉璃胡萝卜
- 222 琉璃藕片
- 222 琉璃锅巴
- 223 琉璃八宝藕丸

223 琉璃排骨  
224 琉璃番薯  
224 琉璃南瓜球  
225 琉璃豆沙  
225 琉璃椰奶  
226 琉璃苹果  
226 琉璃玫瑰魔芋  
227 琉璃赛香蕉  
228 琉璃茄饼  
228 琉璃奇异果  
229 芝麻空心丸子  
229 麻香丸子串  
230 琉璃鲜桃

230 琉璃白果  
231 果脯金丝  
231 山药丸子串  
232 琉璃日本豆腐

## 4 挂霜的方法及菜例

236 挂霜花生米  
236 挂霜腰果  
237 挂霜核桃仁  
237 挂霜莲子  
238 挂霜黄菜  
238 挂霜土豆球

239 挂霜板栗  
239 挂霜香蕉  
240 挂霜桃脯  
240 挂霜苹果条  
241 挂霜豆腐球  
241 挂霜白肉  
241 挂霜荸荠夹  
242 挂霜素海参  
242 挂霜茄条  
243 挂霜南瓜条  
243 挂霜黄杏  
244 挂霜馒头

## 目录 CONTENTS

009

## 5 炸的方法及菜例

252 软炸菊花  
252 雪衣夹沙荷花  
253 灌汤芝麻糯米球  
253 酥炸苹果  
254 香蕉锅炸  
254 雪包珠砂  
255 枣泥鱼卷  
255 油炸甜糕  
256 腰果奶黄卷  
256 奶香苹果圈  
257 奶香红薯饼

257 松炸夹沙蕉  
258 脆炸草莓  
258 枣泥藕丸  
259 脆皮果冻  
259 香炸板栗球  
259 金沙薯泥饼  
260 鸳鸯梨排  
260 脆炸花生奶  
261 奶香馒头丁  
261 香炸鲜果  
262 松炸荔枝  
262 金丝土豆  
263 奶黄豆沙卷

263 蓑衣玉米粒  
264 酒心土豆饼  
264 椰奶苕葫芦  
264 炼乳苕排  
265 网炸果味豆沙  
265 莲蓉吐司夹  
266 果仁枣香荸荠夹  
266 香炸情果  
267 葫芦土豆  
267 果丝南瓜卷  
268 枣香南瓜夹  
268 夹沙南瓜  
269 香蕉土豆夹



- 269 豆沙白肉
- 269 香麻土豆枣
- 270 炼乳土豆饼
- 270 酥炸西瓜条
- 271 鹅黄糯米卷
- 271 鲜藕香蕉“排骨”
- 271 香炸枣泥虾球
- 272 蛋包玉米卷
- 273 香炸金银条
- 273 甜蜜枣核桃
- 274 脆皮香蕉鸡
- 274 软炸鲜奶
- 275 八宝枣泥

- 275 象眼香蕉蛋
- 276 脆炸贵妃笑
- 276 哈密土豆卷
- 277 奶味爱情果
- 277 脆皮茄盒

## 6 甜羹的方法及菜例

- 282 酒香南瓜羹
- 282 奶味香蕉羹
- 283 银杏栗子羹
- 283 菠萝樱桃羹
- 284 香蕉三鲜羹

- 284 雪哈银耳羹
- 284 鲜藕南瓜羹
- 285 果味豆腐羹
- 285 葛仙米银耳羹
- 285 什锦果羹
- 286 红柿豆腐羹
- 286 橘羹汤圆
- 287 青梅西瓜羹
- 287 鲜果西米羹
- 287 西米苕圆羹
- 288 草莓银耳羹
- 288 奶味馒头羹
- 289 醪糟哈密百合羹

- 289 干贝南瓜羹
- 289 玉米酱番茄羹
- 290 百合彩针羹
- 290 果奶玉米羹
- 290 核桃圆子羹
- 291 蛋白银丝羹

## 7 甜汤的方法及菜例

- 296 红枣炖双菌
- 296 炖人参蛤士蟆
- 296 香瓜炖燕窝
- 297 果味月牙骨

- 297 果枣炖猪脑
- 297 冰糖荔枝
- 298 桂圆莲子
- 298 冰糖炖枇杷
- 298 凤梨豆腐
- 299 黄梨炖豆腐
- 299 龙眼炖双瓜
- 300 冰糖果味山药

## 8 甜冻的方法及菜例

- 305 水晶胡萝卜冻
- 305 枸杞银耳冻

- 305 水晶马蹄冻
- 306 水晶果冻
- 306 杏仁冻
- 306 青梅桂花冻
- 307 果味豆沙冻
- 307 五彩果汁冻
- 308 梅花水果盏
- 308 水晶南瓜冻
- 308 五彩巧克力冻
- 309 水晶番茄
- 309 菠萝冻糕
- 309 草莓果冻
- 310 西瓜冰激凌

- 310 冬瓜山楂冻
- 310 松子炼乳冻
- 311 什锦薯泥冻
- 311 水晶糯米藕
- 312 水晶冬瓜
- 312 水晶三色豌豆

## 9

### 糖熘的方法及菜例

- 316 糖熘日本豆腐
- 317 糖熘鲜果吐司
- 317 糖熘薯枣
- 318 三仁吐司
- 318 玫瑰江米丸
- 319 熘土豆香蕉
- 319 糖熘茄盒
- 319 糖熘八宝藕圆
- 320 夹沙鱼卷
- 320 果酱糯米球
- 321 樱桃白肉
- 321 糖熘素排骨
- 322 糖熘山药条
- 322 软熘藕粉圆子
- 323 糖熘圣女果
- 323 糖熘土豆饼
- 323 糖熘猪脑花

- 324 糖熘芦荟
- 324 糖熘花生奶
- 325 糖熘麻仁金条

## 10

### 软炒的方法及菜例

- 329 果味土豆泥
- 329 桂花翡翠泥
- 330 软炒香蕉泥
- 330 情果甜黄
- 330 雪花苔泥
- 331 椰奶凤脯
- 331 软炒果味奶

## 目 录 C O N T E N T S

011

- 332 软炒芋泥
- 332 雪花莲藕泥
- 333 开胃红果泥
- 333 椰香青豆泥
- 333 果酱栗子泥
- 334 玫瑰南瓜泥
- 334 炒三不粘

## 11

### 蒸的方法及菜例

- 336 双耳蒸蛋
- 336 果奶蛋羹
- 337 糖蒸双红
- 337 百合香蕉蒸蛋
- 337 糖蒸山药
- 338 草莓蛋羹
- 338 奶香哈密蛋羹
- 338 番茄蛋羹
- 339 葡萄蒸蛋
- 339 糯米冬瓜卷
- 339 扣蒸南瓜
- 340 玫瑰土豆

- 343 五彩果丝
- 343 霜打荷花
- 344 踏雪寻梅
- 344 冬瓜雪梨夹
- 345 冰木瓜
- 345 果味苕蓝
- 345 圣女醉葡萄
- 346 醒目双脆
- 346 雪糕时果

## 12

### 腌渍的方法及菜例

- 343 百合水果

# PART 1 营养米饭

