

营养家常菜 1388

- ✓美食专家精心为您挑选 **1000** 道营养家常菜
- ✓**300** 多个口味贴士
- ✓**88** 套科学的营养配餐



 名师文化生活编委会 编著



 辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

营养家常菜1388/名师文化生活编委会编著. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2010. 2
(家常菜天天做)
ISBN 978-7-5381-6215-8

I. 营… II. 名… III. 菜谱—中国 IV. TS972. 182

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第229592号

营养家常菜1388

名师文化生活编委会 编著

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 167mm × 230mm

印 张: 16

字 数: 200千字

出版时间: 2010年2月第1版

印刷时间: 2010年2月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

责任编辑: 名 实

文字编辑: 高 真

封面设计: 刘 誉

版式设计: 汤秋芬

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-6215-8

定 价: 19.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6215

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http://www.mswbook.com



营养家常菜 1388

 名师文化生活编委会 编著

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

前言 Foreword

十味营养家常菜，每天吃出新口味

民以食为天，可见吃在我们生活中占有多么重要的地位，但如果每天都重复相同的菜式，没有新的花样，没有新的口味，那么吃起来也是非常乏味的。一日三餐除了解决温饱问题之外，还必须提升吃的品质。然而家有男女老少，众口难调，有的人喜爱甜食，有的人无辣不欢。如何让每一个家庭成员都合口味，吃得愉快，吃得尽兴，吃出营养，吃出健康，《营养家常菜1388》一书是您的最佳选择，更是您“营养生活”的幸福好帮手。

本书分为十个部分，介绍了当前非常流行的营养家常菜十种不同的口味，共计1000道菜肴的制作，并在其中加入了300多个健康营养方面的小贴士，88套科学的营养配餐。所选菜式都是根据现代人的饮食结构和营养需要精心调配而成，为读者精心设计的菜品不仅口味独特，而且营养丰富、诱人食欲，非常方便快捷、简单易学。

本书聘请专业厨师专门制作，并由专业摄影师拍摄。全书图片精美，设计精致，内容包含了家常菜四性、七色、十味的科学配餐方法及当今流行的十种最佳口味的家常菜食方，是极具实用性、可操作性、知识性的厨房宝典，让您在满足一家老少胃口的同时，还能掌握许多的营养知识，同时还能让读者在紧张忙碌生活的同时，可以省时省力做出美味佳肴来，充分享受美食为生活所带来的无穷乐趣。让您吃得好，吃得健康！

鲜爽香甜脆，酸辣咸苦麻，十味营养家常菜，男女老少，众口不再难调。大家不妨亲自动手来做一做，用心感受每天一种新口味的不同快感。

编者

2009.12

目录 Contents



第一章 鲜之味

- 12 / 雪梨豆荚炒百合
荷叶蒸鸡丝鳊鱼
青椒回锅肉
百花酿豆腐
- 13 / 玉参焖鸭
五鲜黄金糕
双冬烧肉
香菇烧豆腐
- 14 / 草菇烧丝瓜
红烧官燕
海鲜拌白菜
胡萝卜烩油菜
- 15 / 牛奶煮鱼片
海参鸡肉汤
清香金针菇
鲍鱼扒鱼翅
- 16 / 海带豆仁汤
甜椒丝瓜
鲜香牡蛎
南瓜海带肉汤
- 17 / 冬笋牛肉丝
山药炖猪血
豆腐煮大肠
牛肉丸蒸豆腐
- 18 / 豆苗笋鸭
西洋菜煲生鱼
豆芽猪骨汤
双冬炖鱼头
- 19 / 海带丝蒸蛋
芦笋蒸肉片
豆苗烧冬笋
粉蒸鳊片
- 20 / 鲫鱼炖花菜
香菇胡萝卜蒸包菜
鲜炒菇笋
榄菜虾仁蒸豆腐
- 21 / 啤酒鲤鱼
山药蒸黄瓜
蒜蓉蒸丝瓜
西红柿酿肉
- 22 / 盐水套虾
西芹百合炒墨鱼
香菇烧白菜
豆腐蛋羹
- 23 / 魔芋豆腐煲
鲫鱼鲜汤
杂锅猪肚豆腐
肉炒三丝
- 24 / 冬笋烧豆苗
木耳海米烧冬瓜
豆腐丝瓜鲜虾仁
茄子烧鱼片
- 25 / 豆腐鸡肉丸子
青豆烧鸡翅
粉蒸竹筒鱼
火腿胡萝卜烧菜花
- 26 / 茄汁焖虾
雪菜烧豆腐
荸荠莲藕汤
丝瓜煮咸蛋黄
- 27 / 丝瓜姜丝烧海苔
鱿鱼芋头汤
脊骨菠菜汤
草菇烧芦笋
- 28 / 肉丸酿鸡蛋
兔肉炖萝卜
蘑菇冬笋尖
豆腐烩蘑菇
- 29 / 金针鲤鱼汤
海米紫菜蛋汤

- 三冬鲜汤
毛豆煎蛋
- 30 / 南瓜煨米汤鸡
菠菜煮豆腐丸子
鸡肉馅腐卷
双冬烧菜心
- 31 / 梅菜扣肉
豆豉焖鲈鱼
芋头排骨汤
胡萝卜芦笋炒墨鱼
- 32 / 蛤蜊鲫鱼汤
金针菇煮鸡丝
什锦米线
鸡蓉鲜贝煮冬瓜球
- 33 / 豆腐香菇肉末
肉酿冬菇
红蟹粉丝煲
芦笋炒鲜贝
- 34 / 笋片芋头海参汤
木耳蘑菇杏仁羹
雪菜炒冬笋
排骨冬瓜汤
- 35 / 韭菜炒干丝
烧烩四宝
家常虎皮蛋
冷盘鸡肫
- 36 / 皮蛋苋菜汤
玉兰肉片
椒盐八宝鸡
咸蛋蒸肉饼



第二章 爽之味

- 38 / 双枣蒸香菇
醋溜茼蒿



- 爽口拌菜
百丝白菜卷
39 / 油爆肚花
西红柿煮鱼片
果味瘦肉汤
三鲜蒸丝瓜
40 / 香橙汁炒排骨
萝卜鱼肉汤
火腿烘蛋
美味牛肉汤
41 / 菠菜黄豆汤
小白菜土豆西红柿汤
软滑香蛋
红枣花生炖猪蹄
42 / 腐乳五花肉
胡萝卜豌豆鸡肝丸
珍珠糯米丸
豌豆草菇炒鱼丁
43 / 煎牛里脊
凉拌肚丝粉皮
洋葱炒芦笋
瓜皮芹菜炒鳝片
冬笋炒西兰花
44 / 苹果牛肉丝
西芹菠萝炒火腿
糖酥鲫鱼
海带玉米笋炒鸡肉
45 / 葱油煎鱼嘴
煎卷筒笋丝
红枣炒木耳
果汁煎软鸭
46 / 木耳拌黄瓜
银鱼煎蛋卷
香菇油面筋
笋尖西红柿汤
47 / 爽口酥鱼
南瓜烧肉
清烧菱角肉
木耳烧鸭肝
48 / 板栗红枣烧羊肉
冬瓜烧猪肚
番茄酱炒芦笋
红烧鱼尾
49 / 橘皮烧带鱼
刀豆烧土豆

- 焦炸泥鳅
豆沙西瓜皮
50 / 冬笋炒猪肝
香菇烧猪脑髓
口蘑烧萝卜
青蒜烧豆腐
51 / 菠萝拌鸭块
酥海带
香干粉丝拌菠菜
木桶板栗烧鸡肉
52 / 香油黄瓜
鸡杂炒黄瓜
莴笋拌粉皮
芋头鱼肚汤
53 / 卷心菜炒虾干
桂花甜芋
三丝生菜
脆皮牛肉片
54 / 萝卜煮花甲
鸭蓉鱼肚
香爆鸭肫
兰豆炒卤鹅掌
55 / 薏仁青瓜拌海蜇
牛筋煮腊肉
银耳豆腐汤
56 / 洋葱烧海参
辣烧鸡脆骨
黄瓜拌海螺
四季豆炒竹笋
57 / 葱油海参片
奶汤口蘑鱼肚
蒜苗鸭片
海米拌黄瓜
58 / 腰片拌生菜
黄瓜炒肉片
绿豆芽炒红椒
海米扒木耳菜
59 / 白菜鱿鱼煲
黄瓜拌耳丝
姜汁胡萝卜豆角
腐竹拌芹菜木耳
60 / 冬瓜粒煮鸡肠
青瓜西芹牛柳
青椒胡萝卜熘花肫
韭黄拌肚丝

- 61 / 青瓜炒牛肚片
素腰花蒸板栗
瓠瓜炒肉
胡萝卜红绿肚片
62 / 双椒口蘑炒草菇
笋片拌海螺
豆酱烧冬瓜
虾米烧豆腐



第三章 香之味

- 64 / 芦笋口蘑烧鸡
香甜芋头
葱香油饼
荷叶蒸鸭
65 / 锅香牛排
莲香荷叶蒸鸡腿
香辣土豆
葱香土豆
香煎平鱼
66 / 蛋香蛤蜊
荷香羊肉
醋焖鸡三宝
木耳辣鲑鱼
67 / 肉香土豆饼
葱姜蒸牛肉
荷香蒸排骨
香蒸花菜肉丸
68 / 腐乳拌肉
芦笋三素
龙井蒸牛肉
糯香甜枣
69 / 油爆肝尖
香甜面糕
栗子观音排骨汤
薯香炒蛋
香煎春饼
70 / 蒸小笼包
香蒸茄条
香酥排骨
豆瓣牛肉
蛋香鱿鱼
71 / 酱烧茄瓜



- 煎串牛肉
红烧带鱼
芹黄鱼丝
72 / 冬菜炒肉末
香烤猪腰
黑白芝麻烧豆干
田螺啤酒鸭
73 / 荷香粉蒸肉
草菇蒸鸡
酱香冬瓜泥
香辣狗肉
74 / 香糯排骨
菇香鱼饺
香煎芹饼
枸杞茶汤炖鸡
香汁肉末酿田螺
75 / 酱酥桃仁
葱爆兔肉
串串香肉
香炸牡蛎
76 / 锅巴肉片
香烤海螺
香烤五花
西兰花烧牛鞭
香烤鳗鲡
77 / 香包拉蛋卷
芒果鸡丁炒饭
香辣香肠
香汁烧鱼皮
五香松蓉烤
78 / 鸡油烧冬菇
洋葱炖排骨
草莓烤鸭
鱼香肉片
铁观音烧牡蛎
79 / 番茄酱炒鸡蛋
香烤苹果
荷香鲈鱼肉
香酱烤鱼
80 / 炒香三色菜
酒香扒扇贝
蛋包鸽肉菜丁
辣酱烤兔肉
81 / 姜烧魔芋
葱油肉饼
白菜烧肥肠

- 咖喱香鸡
82 / 茉莉花炒鸡片
煲瓦块鸡
肉丁焖豌豆
鸡肉煎饼
83 / 黄瓜炒肉片
橘皮鸡丝
香炸羊肝
山椒啤酒兔
84 / 红薯炒牛肉
冬笋炆羊肉
香烤牛肉
奶汁扒鸡
香甜糯米藕片
85 / 鲤鱼包羊肉
香爆散蛋
生菜猪尾
香肉炖猪肘
86 / 雪菜笋肠
蛋炒鱼肉
香味茄片
菠菜拌兔肉



第四章 甜之味

- 88 / 八宝果饭
糖汁糯米莲藕
姜汁撞奶
凤城炒牛奶
89 / 草莓酸奶蛋糕
百合莲子红豆沙
拌腐丁红皮
挂霜丸子
90 / 香菜炖鲫鱼
冬瓜蓉雪蛤甜羹
百合蒸南瓜
鲜甜大虾
91 / 酒香猪手
香甜山药
奶油核桃冻
拔丝苹果
92 / 扒丝银杏片
一品寿桃

- 啤酒鸡翅
蜜汁金枣
93 / 蜜汁肥桃
拔丝空心小枣
蜜汁牛肉
珠联璧合
94 / 酸甜萝卜丝
空心玲珑丸
香甜山药料
银耳椰奶盅
95 / 白糖拌山药
蜜汁元宝白果
雪蛤映林蛙
蜜汁梨丸
96 / 串串蒜香
五果冰淇淋
糖醋汁猪蹄
燕窝围虾
97 / 双味地瓜
百合汤圆
冰糖莲子
薏米竹参甜汤
98 / 桂花红薯粥
虾胶葛粉球
糯米芝麻团
酒酿小元宵
99 / 美味烧鹅
菊蜜芝麻排骨
龙眼肉丸
果味蒸猪肘
100 / 荔枝鸡爪汤
蜜汁红芋
苹果煮牛肉
陈皮红豆沙
101 / 鲜虾肉丸
面包夹火腿
蛋清鲜奶干贝
八卦太极山药
102 / 枣米核桃糊
拔丝山药
蜜饯藕羹
双糖五花肉
103 / 海南椰子盅
红梨煎鹅肝
煮五果丁
陈皮八宝汤



- 104 / 豆皮寿司
猕猴桃煮柳橙
糖醋茄饼
豆沙包
- 105 / 萝卜烧鸡肉
酱香鱼头汤
肉末镶冬瓜
莲子红豆酿银瓜
- 106 / 糖炒鸡蛋
枸杞枣归山药汤
竹笙银耳汤
酸甜黄瓜
- 107 / 美味肉冻
枸杞阿胶粳米粥
鸡腿茄子煲
西红柿鸡蛋甜汤
- 108 / 酒酿甜藕片
甜果西瓜丁
玉米胡萝卜烧青豆
三红糯米粥
- 109 / 拔丝藕块
桃梨焖牛肉
素炒什锦
胡萝卜焖牛腩
- 110 / 叉烧里脊
香炸土豆饼
粉炸牛筋煲
柠檬汁豆腐
- 111 / 凉拌鸭梨丝
土豆胡萝卜炖牛腩
芹菜松子菜花汁
牛肉空心菜
- 112 / 萝卜炖蜜糖
花生芝麻挂土豆
糖椒四季豆
糖拌腰果



第五章 脆之味

- 114 / 爽脆嫩虾
脆炸海带
脆炸鳝条
爆炸鱿鱼圈

- 115 / 菠萝烧鸡丁
冬瓜夹火腿
脆炸田鸡
葱香脆鳝
香浓脆饼
- 116 / 琥珀桃仁
煎南瓜烙
糯米南瓜饼
葱香脆鸡肝
锅巴肉片
- 117 / 香菇春卷
香麻翡翠饼
黄豆海带饼
香炸鸡肝
- 118 / 青瓜炒双鱿鱼片
干炸肉段
脆炸蛎黄
干炸腰花
香脆里脊花
- 119 / 面包田鸡
干炸肉丸
炸芝麻鱼片
香脆芋头
焦炸肥肠
- 120 / 蛋白炸鲍鱼
酥炸山药
脆丝炒里脊
香辣野茼蒿
- 121 / 腐皮鲫鱼
香芋鸡排
炸金丝
椒盐墨鱼丸
- 122 / 酥骨鲫鱼
金针菇春卷
香煎兰花冬笋
炸藿香
- 123 / 烧镶貽贝
如意金条
茄子乳酪夹
牙签芹香肉片
美味鸡蛋卷
- 124 / 紫菜鳕鱼酥
银鱼拌花生
荸荠淮山虾肉丸
虾皮牛柳
- 125 / 烧煮狮子头

- 干炸鸡块
灌汤鱼肚
酥炸荔枝球
- 126 / 芝麻拌芹菜
虾片鲜贝
黄金三文鱼卷
软炸鸽肉
- 127 / 软炸银鱼
芝麻沙丁鱼
风味烤泥鳅
夹心莲藕
怪味鲛鱼丸
- 128 / 海参虾肉蛋饼
辣香脆豆腐
香柠脆鸭
椒盐凉瓜
- 129 / 大白菜炒木耳
西红柿肉蓉脆锅巴
豆沙蛋黄酥
萝卜丝酥饼
- 130 / 椒盐鸡肝
香脆麻花
酥炸鸡翅
酸甜脆鸭
- 131 / 香酥带子
南荠黄瓜炒肉片
椒脆鸡蛋
咸鲜虾仁
- 132 / 香酥鸭
骨香脆皮刺参
苹果鹌鹑
腰果鸡丁
香脆花生米
- 133 / 煨酥鲫鱼
炸香脆皮鸡
香酥鸡腿
松脆锅巴
- 134 / 甜脆花生
香酥冬瓜
脆炸仙人掌
软酥肘子
- 135 / 酱香鳗鱼
酥香蹄筋
香煎南瓜
酥炸羊肉
- 136 / 炸萝卜丸子



脆炸菜花
酒香脆肉
拔丝杨桃
干炸大蚝



第六章 酸之味

- 138 / 酸汤鲤鱼
酸菜粉丝煮白肉
山楂肉干
黄瓜拌裙带菜
- 139 / 酸菜鱼肚
红椒莲藕片
血酱仔鸭
醋泡萝卜
- 140 / 冬菇淋椰菜
醋拌海蜇
莲藕拌腰花
酸菜鲤鱼
- 141 / 粉皮肉丝
多味白鳝
泡椒酸菜鱼
醋味金瓜丝
- 142 / 酸窝菜石糕片
鲜香桂鱼羹
酸辣白菜
螺肉拌黄瓜
- 143 / 凉拌酸黄瓜
海米菜心
焗西红柿
酸豆角炒肉
- 144 / 酸甜排骨
黄瓜拌蜇丝
柠檬煮鸡翅
茄酱牛肉汤
- 145 / 冬笋炒羊肉
泡菜三宝
酸甜芹菜
西红柿蛋花汤
酸甜笋片
- 146 / 醋熘油皮
多味黄瓜
酱醋茄子

- 酸菜肉丝
- 147 / 红白相配
山楂黄鱼汤
油淋螺片
茄酱肉丁
酸辣蒜花
- 148 / 双味鳊鱼卷
卤味三鲜
西芹菠萝炒火腿
海蛎子炖酸菜
酸豆角炒鸡肫
- 149 / 香菇炒白菜
白醋泡凤爪
杂锦营养汤
猪杂炖酸菜
- 150 / 黄瓜莲藕汤
酸辣榨菜肉汤
黄瓜拌蜇头
凉拌酸莴笋
醋熘小白菜
- 151 / 酥炸青椒
鸡血豆腐汤
酸味芥菜蛋花汤
椒香金针菇
煎西红柿
- 152 / 泡菜炒腰花
酸甜五花肉
凉拌白菜心
酸辣西瓜皮
苹果青椒丝
- 153 / 酸果汁肉脯
柠汁虾球
油炒响螺片
双肉酿龙眼
甜酸肉丸
- 154 / 酸辣杂碎汤
酱炒肉丁
凉拌鱿鱼
梅子排骨
橘酪蒸鸡
- 155 / 柠檬鸡条
熏烤鳗鱼
香橙鱼片
醋熘双色豆腐
酸甜牛肉
- 156 / 酸菜蒸大肠

- 糖醋肥肠
串烧海鲜
糖醋肉皮丝
- 157 / 糖醋羊肉
醋熘鹅肉
柠檬煮鸭
金针牛柳
多味泡菜狗肉
- 158 / 柠檬鸭肝
山药炒西红柿
冬菜蒸牛肉
松仁桂鱼
糖醋明珠
- 159 / 蒜香猪大肠
酸菜荷包蛋
大蒜焖仔鸭
开胃面
冬菜炒大肠



第七章 辣之味

- 161 / 香辣鸡丁
双椒黄瓜片
双椒炒鳝片
双椒炒羊血
- 162 / 炆辣肉丝
泡椒炒肝片
豆芽魔芋炒辣椒
烤黑胡椒牛肉
小辣椒拌干丝
- 163 / 麻辣臭豆腐
虾仁彩椒
蒜薹火焙鱼
辣烧豆腐饼
- 164 / 扒香辣虾仁
烤香辣鱿鱼条
蒜薹炒羊排
香干炒芹菜
菇笋辣萝卜
- 165 / 剁椒蒸鱼头
水煮辣味肥肠
醋拌辣味白菜
辣酱蒸鱼嘴



- 166 / 剁椒白鸡
腌辣椒韭菜
芥末辣墨鱼
辣椒萝卜
芥末鸡丝
烧拌辣椒丝
麻辣酥鲫鱼
油炸麻辣豆
椒香双脆
椒爆牙签牛肉
煎酿双色椒
168 / 豆辣基围虾
双椒蒸鱼头
芝麻青椒丝
生炒冬笋尖
剁椒蒸豆干
169 / 焦炸鳝丝
豉椒蒸腊肉
辣酒煮肥牛
干锅鹅肠
泡椒煮鱼腩
170 / 红油杂烩汤
小炒甲鱼
豆辣肉卷
蕨菜炒腊鸡肠
171 / 尖椒豆干炒腊肉
珍珠炸椒鱼卷
火锅涮兔肉
小炒凤爪筋
172 / 芥兰炒鸡脆骨
尖椒炒猪小肠
油炸豆腐煮鲤鱼
尖椒炒山羊肉
173 / 辣椒焖猪手
辣子羊腿
双椒炖鱼头
干锅萝卜片
174 / 野山椒煮鸡爪
芝麻虾酱拌生菜
麻辣卷心菜
朝天椒炒鸭肠
辣子鸽块
175 / 泡椒烧腰花
芥末四季豆
红油耳片
香辣田螺

- 青椒炒猪心
176 / 卤香鸭肠
酸辣粉皮汤
泡菜炒肉末
辣酱鸡腿肉
香辣五宝
177 / 鳝鱼鸡丝汤
沙嗲酱牛肉
辣椒炒蚬肉
姜丝炒螃蟹
178 / 辣拌猪头肉
甜辣藕夹
辣味猪皮丝
泡椒鳗鱼肉
179 / 豆干炒猪腿肉
咖喱辣肚丝
水煮肉片
辣炒通菜梗
胡萝卜木耳炒花菜
180 / 甘蔗香辣兔腿
辣椒炒毛豆
尖椒炒肝片
剁椒狗肉
181 / 辣椒炒蛋
什锦肉丁
豆腐干炒豆角
葱香辣土豆
辣炒菜头
182 / 菜花辣椒木耳
辣椒炒素鸡
香拌豇豆
菠萝炒鸡片



第八章 咸之味

- 184 / 板栗焖鸡
猪肺菜干汤
雪菜蒸黄鱼
腊肉蒸鸡块
185 / 榨菜肉丝蒸鱼
椒盐脆豆腐
杂菌煲
三腊合蒸

- 186 / 一品大白菜
咸鲜木犀肉
西芹咸香白果
咸蛋蒸肉末
187 / 咸香茄子煲
盐水毛豆
盐水煮花生仁
咸鱼鸡粒烧豆腐
188 / 玉兰咸百叶
盐水煮鸡肫
蕉叶烧咸鱼
可乐煮鸡翅
189 / 南瓜蒸咸肉
荷兰豆煎藕饼
豆腐冬笋泥鳅汤
卤水咸鸭
190 / 酱萝卜炒腊牛肉
水煮烟笋
盐水菜花
盐水对虾
191 / 荷香腊肉
毛豆炒咸菜肉丁
咸鱼鸡粒蛋炒饭
咸肉炒饭
192 / 手撕鸡丝
咸鲜荷叶饭
咸蛋松花球
咸鱼蒸肉饼
193 / 香爆羊里脊
椒盐大肠
鸡腿菇烩青瓜
咸瓜米椒爆肚丁
194 / 凤梨泡菜
蚝油蒸甲鱼
猪肚烩牛肝菌
韩式泡菜
195 / 蒜香苋菜
豆腐烧肉末
盐焗烤虾
盐焗鸡
196 / 尖椒炒腰花
炸洋葱
油煎咸带鱼
扒牛肉条
197 / 梅菜扣肉
姜丝蒸豆干



第九章 苦之味

- 荸荠烩冬菇
咸猪肉
- 198 / 香煎秋刀鱼
豆角炒肉丝
菠菜炒鸡蛋
酸菜鲫鱼汤
- 199 / 豆腐干拌黄瓜
熟炒茄泥
酱烧豆腐
金针菇炒菜心
- 200 / 鸭蛋冬瓜羹
韭黄干丝
玉米笋火腿烧鸡
烤秋刀鱼
- 201 / 西兰花炒牛肉
荷叶蒸鸡
菜叶松肉条
红烧茄子
- 202 / 姜丝牛柳
豆瓣烩胡萝卜
芥菜咸蛋汤
菠菜煎蛋
- 203 / 三鲜烩蘑菇
金针菇黄瓜炒木耳
口蘑烧豌豆
芝麻烧扁豆
- 204 / 青椒炒肉丁
泡制咸韭菜花
爆炒腰花
丝瓜煨蹄筋
- 205 / 鲇鱼炖五花茄子
西红柿酿草菇
菜心炖狮子头
嫩姜炒羊肉
- 206 / 笋末猪肉蒸饺
鸡肉水饺
竹笋烧木耳
咖喱双菇
- 207 / 茶树菇番薯粉煲
五香鲤鱼
多宝白菜
上素乳鸽
- 208 / 酿鸡皮
芋头糕
雪菜黄鱼
鲜鱼生菜汤



- 210 / 蟹粉炒芥菜
苦瓜镶肉
杏仁拌芥兰
胡萝卜拌苦菜
玉米笋炒芥菜
- 211 / 鱼腥草拌茼蒿笋
蒜泥芥兰
煎苦瓜鸡粒饼
菇笋苦瓜汤
虾仁扒芥兰
- 212 / 多宝酿苦瓜
鱿鱼扒芥兰叶
双鲜扒芥兰
干贝扒芥菜头
- 213 / 双椒炒苦瓜
干贝胡萝卜煮芥菜
苦瓜烧鸭掌
芥兰白果鸡脆
- 214 / 芪杏炖鹌鹑
苦味茄墩
冰镇蜜苦瓜
芥兰腰片
苦笋炒排骨鸭块
- 215 / 苦笋烧江团
苦笋烧花甲
干炒苦瓜青椒
苦笋煮黄腊丁
- 216 / 苦瓜炒腊肉
苦笋猪脚海鲜煲
苦笋酸菜焖五花肉
苦菜扣肉
- 217 / 咸蛋苦瓜汤
苦瓜煮鸡腿
素炒苦笋
凉拌苦笋
苦笋炒腊肉
- 218 / 咸蛋炒苦瓜
苦菜炒猪肝
椒丝拌苦瓜
苦瓜丝拌熏干
菠萝烧双瓜

- 219 / 苦笋牛肉片
苦参鸡蛋
山楂煮鱼腥草
苦瓜烧肥肠
马兰头炒猪肝
- 220 / 芥菜头烧猪肝
苦瓜拌牛肉
香椿炒鸡蛋
煎香椿饼
香椿竹笋
- 221 / 苦瓜焖鸡翅
长寿马兰头
蒜蓉油麦菜
香芹炒黄豆
蒜蓉拌苦菜
- 222 / 马兰头拌螺肉
排骨香麦菜
松仁拌茭白
芥菜酸辣汤
清炒油麦菜
- 223 / 五素烧芥菜
苦瓜拌豆腐
芥菜头粥
菜头炒肉丝
- 224 / 豆豉鲰鱼油麦菜
香炸牛肉炒芥兰
芦荟汁煮西芹
苦麦菜粥
茯苓蒸鸡
- 225 / 豉汁凉瓜炆蟹
酱香瘦肉芥兰菜
凉拌苦菜
干煸青椒苦瓜
苦瓜焙鱼排骨汤
- 226 / 苦瓜排骨黄花煲
双枣苦瓜干煮鸡腿
腐竹蛤蜊芥菜汤
苦瓜煮带鱼
艾叶羊肉汤
- 227 / 高汤艾叶
艾叶蛋花汤
芥兰鸭片
芥兰鸡柳
艾草炖鸡
- 228 / 艾叶糯米糍
艾叶煎蛋
艾叶炸肉饼



- 艾叶饺子
- 红枣艾叶炖羊肉
- 229 / 艾叶香菇煲鸡心
- 冬菜苦瓜
- 冬菇炒苦瓜
- 苦瓜炒荸荠
- 苦瓜煎鸡蛋
- 230 / 羊肝炒芥菜
- 鱼丸苦菜汤
- 芥兰炒青鱼肉
- 芥菜煮鱼腩
- 莲藕芥菜汤



第十章 麻之味

- 232 / 麻辣牛柳肉
- 椒盐五花肉
- 兰花肚丝
- 凉粉鲢鱼
- 233 / 豆腐烧蟹块
- 粉皮拌鸡丝
- 麻辣草鱼
- 热炆鲈鱼
- 234 / 辣子花螺片
- 魔芋鸭肠
- 多味牛肉豆腐
- 小笼粉蒸牛肉
- 235 / 椒麻紫菜
- 香麻鸡块
- 白肉彩丝卷
- 麻辣蛋羹鱼
- 236 / 椒麻四季豆
- 川味鹅头
- 麻辣萝卜丝
- 麻辣南瓜丝
- 黄瓜拌猪心
- 237 / 凉拌鱼皮
- 宫保双味
- 肉末烧豆腐
- 豆花鲜鱼
- 238 / 香辣牛肚
- 陈皮鸡
- 牛肉麻婆豆腐
- 双菇老豆腐
- 239 / 豆芽油皮卷
- 花生萝卜丁
- 椒麻莼菜汤
- 豆渣烧猪蹄
- 240 / 麻辣茭白
- 拌茼蒿腐竹
- 豉椒河蚌
- 椒麻牛舌
- 241 / 韭菜豆腐
- 椒油拌油菜
- 墨鱼炒豆芽
- 椒泥排骨
- 酱爆茄丁
- 242 / 椒麻鸭掌
- 椒盐鸡翅
- 蒜苗拌黄豆
- 椒丝猪肚
- 鸡蓉海蜇
- 243 / 麻辣鸭块
- 鸭丝皮蛋面
- 松仁鳗鱼花
- 卤味虾
- 辣子鸡脖
- 244 / 麻婆猴头菇
- 红薯蒸肥肠
- 木耳风味鸡
- 麻辣鹅肉
- 五香猪舌
- 245 / 豆瓣辣猪舌
- 白菜煎猪肝
- 香麻田鸡腿
- 香烧干丝
- 香麻猪肝
- 246 / 栗子肉猪腰汤
- 麻辣猪尾
- 葱烧豆干
- 五香肉
- 红烧肘子
- 247 / 油菜炒腰花
- 泡椒驴肉片
- 扒牛舌
- 豆腐苦瓜清汤
- 248 / 香卤牛肉
- 麻辣薯条
- 大肠炒红白豆腐
- 炸土豆肉卷
- 249 / 卤水鸭肫
- 鸡肉卷
- 干煸滑子蘑
- 水煮牛肉
- 毛血旺
- 250 / 椒盐兔肉
- 川味糯米饭
- 麻辣羊蹄花
- 担担面
- 麻辣肉片
- 251 / 猪血肠
- 豌豆拌土豆
- 炒八宝时蔬
- 花椒姜枣汤
- 椒雪肉片
- 252 / 麻辣狗肉
- 麻辣羊肉
- 泡腌菜心猪耳
- 干炸狗肉
- 红烧猪尾
- 椒盐猪尾
- 253 / 黑椒鸡块
- 牛肉拌花生米
- 杞鸡烧萝卜
- 椒香鸡肉片

254 / 88套科学的营养配餐

DIYIZHANG

第一章 xianzhiwei

鲜之味





雪梨豆荚炒百合

材料配制

豌豆荚200克, 百合160克, 南瓜150克, 雪梨1个, 植物油50克, 精盐、味精各5克, 湿淀粉少许。

操作步骤

1. 雪梨和南瓜分别去皮, 切薄片; 豌豆荚洗净; 百合掰开花瓣后洗净。
2. 将雪梨、豌豆荚、百合、南瓜一同放入沸水锅内氽透, 捞出待用。
3. 植物油倒入锅内烧热, 放入雪梨、豌豆荚、百合、南瓜炒2分钟, 用精盐和味精调味, 再用湿淀粉勾芡即可。

荷叶蒸鸡丝鳊鱼

材料配制

鳊鱼400克, 鸡脯肉200克, 冬笋100克, 荷叶1张, 葱段、姜片各6克, 熟猪油、香油、味精、白糖、酱油、鸡蛋清、湿淀粉、料酒、精盐各适量。

操作步骤

1. 鳊鱼宰杀洗净, 斜切成块, 用葱段、姜片、料酒、酱油、白糖、精盐、味精腌一下; 鸡脯肉切丝, 用精盐腌一下, 放入鸡蛋清、湿淀粉糊中挂浆; 冬笋用开水氽熟, 切成细丝。
2. 油入锅内烧热, 放入鸡肉丝、冬笋丝快炒2分钟, 调入味精、精盐、料酒炒匀。
3. 荷叶洗净后分成4份, 每份荷叶都抹上香油, 放入炒好的鸡肉冬笋丝和腌好的鳊鱼, 用荷叶包好放入盘中, 上屉蒸约20分钟即可。

青椒回锅肉

材料配制

猪五花肉300克, 青椒45克, 青蒜30克, 甜面酱20克, 辣豆瓣酱、白糖各10克, 味精5克, 植物油30克, 高汤、精盐各适量。

操作步骤

1. 猪五花肉洗净, 放入沸水锅中约煮20分钟后捞出, 待冷却后切成薄片; 青椒洗净, 去蒂及子, 切成块; 青蒜洗净切段。
2. 炒锅入油烧热, 下肉片爆炒至六成熟, 放入青椒一同翻炒, 盛出装盘。
3. 原锅留少许油, 将甜面酱、辣豆瓣酱炒香, 加入高汤、白糖、精盐、味精拌匀, 倒入肉片、青椒一起翻炒至熟, 加青蒜同炒, 待香味散出时即可。



百花酿豆腐

材料配制

豆腐150克, 西兰花120克, 虾胶100克, 精盐5克, 味精3克, 香油适量。

操作步骤

1. 虾胶用适量精盐和味精调匀; 西兰花洗净, 切成小朵; 豆腐用模具压成百花形。
2. 豆腐摆入盘中, 将虾胶酿在上面, 旁边间隔摆上西兰花, 放入蒸锅蒸至熟, 淋入香油即可。



玉参焖鸭



材料配制

老鸭1000克，玉竹、北沙参各50克，葱段、姜块、料酒各5克，花椒、精盐各3克，味精、胡椒粉各2克。

操作步骤

1. 将老鸭去毛及内脏，洗净剁成块，放入沸水锅中焯一下后捞出；玉竹和沙参洗净，待用。
2. 倒适量水入锅中，放入鸭块，依次放入玉竹、沙参、姜、葱、花椒、料酒和精盐，盖上盖用大火煮开，改小火焖煮1小时。
3. 煮至鸭肉熟后去掉渣，调入味精和胡椒粉即成。

五鲜黄金糕

材料配制

黄金糕、火龙果、带子、虾仁、黄瓜、荸荠各50克，植物油8克，精盐3克，味精2克。

操作步骤

1. 带子、虾仁分别洗净；火龙果取肉切块；荸荠去皮切块；黄瓜、黄金糕分别切成块。
2. 锅内放油烧热，将黄金糕炒至两面呈金黄色。
3. 将带子、虾仁、火龙果、荸荠、黄瓜放入锅内同炒，调入精盐、味精即可。

双冬烧肉

材料配制

五花肉600克，冬笋100克，冬菇50克，大蒜2瓣，葱段、姜片各10克，米酒、酱油、精盐各适量。

操作步骤

1. 冬菇泡软去蒂，对切成两半；冬笋去皮洗净，放入滚水中煮沸，捞出切滚刀块；五花肉洗净切块，用米酒、酱油拌匀，稍腌渍片刻；大蒜去皮，洗净备用。
2. 锅中倒入油烧热，放入五花肉炒至肉色变白时盛出。
3. 锅中留余油烧热，爆香葱段、姜片和大蒜，放入冬菇、冬笋炒匀，加入五花肉块，调入精盐及适量水，用小火烧至入味即可。

香菇烧豆腐

材料配制

豆腐1块，猪瘦肉100克，香菇2朵，葱段、蒜末各5克，酱油、淀粉、胡椒粉、香油、湿淀粉各适量。

操作步骤

1. 香菇泡软切块；瘦肉洗净切小片，加酱油拌匀腌5分钟；豆腐洗净切薄片，沾裹均匀淀粉备用。
2. 锅中倒入油烧热，放入豆腐煎至两面呈焦黄色后盛起。
3. 锅内留底油，爆香蒜末，加入肉片炒熟，放入香菇炒匀，再加入煎好的豆腐、酱油和适量水，烧10分钟至汤汁快干时，加入葱段、胡椒粉，用湿淀粉勾芡，滴上香油即可。



草菇烧丝瓜



材料配制

丝瓜400克, 草菇150克, 色拉油50克, 精盐5克, 味精2克, 大葱10克, 胡椒粉5克, 香油10克, 湿淀粉6克。

操作步骤

1. 将草菇洗净去根, 放入沸水里焯水后捞出过冷水; 丝瓜去皮, 切成条块; 葱切段。
2. 炒锅置旺火上, 放入色拉油烧至六成热, 下入丝瓜、草菇、精盐、味精炒至入味。
3. 撒入葱段、胡椒粉, 用湿淀粉勾芡, 淋入香油即成。

红烧官燕

材料配制

官燕90克, 火腿蓉5克, 精盐3克, 白糖、味精各5克, 蚝油3克, 老抽酱油2克, 鸡汤100克, 湿淀粉适量。

操作步骤

1. 官燕去净杂质, 洗净, 同鸡汤一起入锅炖至入味。
2. 滗出鸡汤, 放入碟中, 火腿蓉入锅中炒香。
3. 将鸡汤、火腿一起入锅, 放入精盐、白糖、味精、蚝油、老抽酱油调味, 烧开后用湿淀粉勾芡, 淋在官燕上即可。

海鲜拌白菜

材料配制

大白菜300克, 小墨鱼仔50克, 虾仁30克, 胡萝卜丝、黄瓜丝各20克, 白糖2大匙, 香醋、葱油各2小匙, 味精1/2小匙, 精盐、蒜泥各少许。

操作步骤

1. 墨鱼仔、虾仁下入开水锅中焯熟, 捞出冲凉。
2. 大白菜洗净切条, 放入沸水中焯透, 与墨鱼仔、虾仁、胡萝卜丝、黄瓜丝一起装盘。
3. 调入蒜泥、精盐、白糖、味精、香醋、葱油, 拌匀入味即成。

胡萝卜烩油菜

材料配制

胡萝卜400克, 油菜300克, 冬笋200克, 草菇100克, 高汤200克, 精盐10克, 味精8克, 胡椒粉5克, 湿淀粉15克。

操作步骤

1. 胡萝卜洗净, 去皮切条; 油菜择洗干净; 冬笋、草菇分别洗净, 对切两半。
2. 炒锅置火上, 加适量水烧开, 下入胡萝卜、油菜、冬笋和草菇一起氽烫, 捞出沥干水分。
3. 另取锅置火上, 倒入高汤烧开, 再加入胡萝卜、油菜、冬笋和草菇, 调入精盐、味精、胡椒粉, 用湿淀粉勾薄芡即成。





牛奶煮鱼片

材料配制

鲈鱼1条, 芦笋200克, 姜片15克, 鲜奶300毫升, 鸡精、精盐、白糖各适量。

操作步骤

1. 芦笋洗净切厚片; 鲈鱼洗净沥干, 鱼身两面各划一刀。
2. 鲈鱼放入热油锅内煎至两面微焦后取出。
3. 锅内留底油, 爆香姜片, 加入鲜奶、精盐、鸡精、白糖、鲈鱼, 用小火煮沸2分钟, 加入芦笋片, 煮沸5分钟后即可。

海参鸡肉汤

材料配制

水发海参100克, 熟鸡肉50克, 鲜虾仁75克, 冬笋、菜心各30克, 精盐、味精、清汤各适量。

操作步骤

1. 海参、鸡肉分别片成薄片; 虾仁从中间片开; 冬笋切薄片; 菜心洗净切段。
2. 把海参、虾仁、冬笋、菜心、鸡肉分别放入沸水中氽透, 捞出控水。
3. 锅置火上, 加清汤、冬笋、海参、鸡肉、菜心、虾仁烧开, 撇去浮沫, 加精盐、味精调味即成。



清香金针菇

材料配制

金针菇400克, 香菜10克, 白酱油10克, 葱花5克, 白糖3克, 味精、胡椒粉各少许, 香油5克。

操作步骤

1. 香菜洗净切碎, 放入碗内, 加入香油、白酱油、白糖、味精、胡椒粉拌匀成调味料。
2. 将金针菇洗净去根, 切成段, 放入沸水锅焯透, 捞出后用冷水过凉装盘, 撒上香菜、葱花, 用调味料拌匀即成。



鲍鱼扒鱼翅

材料配制

鲍鱼肉、水发鱼翅各225克, 鲜虾仁100克, 鸡肉200克, 料酒、葱姜汁各15克, 湿淀粉15克, 鸡清汤500克, 油400克, 精盐、味精、胡椒粉、香菜叶、红樱桃各适量。

操作步骤

1. 将虾仁洗净, 从脊背片开, 用料酒、精盐腌渍入味, 再用湿淀粉拌匀上浆; 鸡肉放入冷水中浸泡, 去除血水后捞出沥干水。
2. 虾仁下入烧至四成热的油锅中滑散至熟, 捞出沥油。锅内放入鸡清汤, 加入葱姜汁、料酒, 下入鸡肉用大火烧开, 再改用小火煮至肉熟汤浓, 放入鲍鱼肉、鱼翅, 加入精盐, 用小火煮至鲍鱼肉、鱼翅熟烂。
3. 将虾仁放入盘内, 将鱼翅取出覆盖在虾仁上面, 鲍鱼取出围摆在鱼翅周围, 鸡肉捞出不用。锅内汤汁用大火收浓, 加入味精、胡椒粉, 用湿淀粉勾芡, 出锅浇在盘内鱼翅、鲍鱼肉上, 点缀上香菜叶、红樱桃即成。