

众多专家联手推荐 尽情享受健康生活

ZHONGDUOZHUANJIALIANSHOUTUIJIANJINQINGXIANGSHOUJIANKANGSHENGHUO

家庭菜谱

天天新



专家养生保健指南

这是一本实用性和操作性很强的厨房工具书，是您的营养美食顾问，更是您生活中的好帮手。

【精美双色版】

赵彩英 / 编著

JIATINGCAIPUTIANTIANXIN

凉菜篇 热菜篇 特色风味篇 营养保健篇

美味汤羹篇 花样主食篇 火锅篇

中医古籍出版社

众多专家联手推荐 尽情享受健康生活

ZHONGDUOZHUANJIALIANSHOUTUIJIANJINQINGXIANGSHOUJIANKANGSHENGHUO

家庭菜谱 天天新

专家养生保健指南

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

专家养生保健指南/赵彩英编著. —北京:中医古籍出版社,2009.1

ISBN 978 - 7 - 80174 - 683 - 2

I. 专… II. 赵… III. ①养生(中医)—基本知识
②保健—基本知识 IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 209762 号

专家养生保健指南 家庭菜谱天天新

编 著:赵彩英

责任编辑:刘婷 轩宇鹏

出版发行:中医古籍出版社

社 址:北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷:北京市兆成印刷有限公司

开 本:710mm × 960mm 1/16

印 张:19

字 数:240 千字

版 次:2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

印 数:0001 ~ 3000 册

书 号:ISBN 978 - 7 - 80174 - 683 - 2

定 价:26.80 元(全套 160.80 元)



前言 FOREWORD

民以食为天，一瓢一饮、一盘一肴中确有许多学问和讲究。自人类由茹毛饮血的原始社会历经数千年的沧海桑田、风云巨变，逐渐形成了由无至有、由简及繁的饮食文化。时至今日，提及饮食，人们不再只是局限于填饱肚子而已，色、香、味、形样样考究的美食，也是一种精神上的享受。

为了使广大读者在闲暇之余，在饮食的品种和口味方面能常变常新，既讲究菜肴的营养，享受美食，又能增进食欲，调养身心，我们经过紧张有序的组稿、编辑和制作，编写了这本《家庭菜谱天天新》。在这本书中，我们为了使不同风味的菜肴适合家庭制作，特意在原料的选取上以普通家庭常备原料为主，辅以部分高档原料作为补充，并推出了部分新型烹饪原料，介绍了它们的烹调方法，以满足不同家庭的需要。在制作上，我们摒弃了酒店菜烦琐的加工方法，力求步骤简单明了，使您一看就懂，一学就会。

我们希望本书能够成为一本实用性和操作性都很强的厨房工具书，在您的生活中充当一个最得力的好帮手和营养美食顾问。

由于编者水平有限，书中难免会有不足之处，恳请广大读者批评指正。

编者

目录 CONTENTS

凉菜篇

蔬菜类

JIATIAN CAIPU TIANLIANXIN

01	黄瓜泡菜	1
01	拍黄瓜	2
01	凉拌竹笋黄瓜	2
	豆芽黄瓜丝	3
	白菜心拌干丝	3
	醋香白菜	3
14	芥末白菜墩	4
01	菠菜粉丝	4
01	蒜泥菠菜	5
01	芝麻芹菜段	5
01	豆芽香芹	5
01	凉拌苦瓜	6
05	冰镇苦瓜	6
05	拍小萝卜	7
1	甜酸萝卜条	7
10	碧绿莴笋丝	8
	大蒜咸茄子	8
	凉拌茄泥	9

凉拌老虎菜	9
香油菜	10
凉拌豇豆	10
黑胡椒毛豆	10
腊味土豆泥	11
香脆土豆丝	11
梅子山药	12
凉拌藕片	12
五香花生米	13
拌双耳	13
凉拌银丝	14
白菜梗拌海带丝	14
胡萝卜海带条	15
凉拌鲜蘑	15
什锦金针菇	15

豆蛋类

JIATIAN CAIPU TIAN TIAN XIN

香椿拌豆腐	17
小葱拌豆腐	17
兰花豆干	18
炆鲜蘑腐竹	18
菠菜拌豆腐皮	19
什锦鸡蛋	19
酱油蛋	20
水晶皮蛋	20
青椒拌皮蛋	21
松花蛋拌豆腐	21

肉菜类

JIATIAN CAIPU TIAN TIAN XIN

蒜泥白肉	22
肉丝拌芹菜	22
干香肉片	23
肚丝粉皮	23
麻辣肚丝	24
盐水猪肝	24
菜心猪耳	25
红油猪耳	25
麻辣口条	26
腰花拌双笋	26
怪味腰花	27
酱猪心	27
茶香猪心	28
白云猪手	28
香辣蹄花	29
卤水猪蹄	29
芹菜拌牛肉	30
酱牛肉	30
凉拌牛百叶	31
卤水牛展	31
醋椒浸牛舌	32
手撕牛板筋	32
夫妻肺片	33
白切羊肉	33
麻辣羊肝	34
蒜泥羊肚	34
干拌手撕鸡	35
黄瓜拌鸡丝	35

白斩鸡	35
芥末鸭掌	36
川椒香鸭	36
烧椒拌鹅肠	37

水产类

JIATIAN CAIPU TIANTIANXIN

凉拌鱼皮	38
三文鱼片	38
银丝三文鱼	39
干炸小黄鱼	39
京葱拌银鱼干	39
泰式海鲜	40
芥末蜆丝	40
五彩拌鲜鱿	41
蒜酱拌鱿鱼	41
海蜇萝卜丝	42
老醋蜆头	42
盐水虾	42
醉基围虾	43
卤水青虾	43

其它类

JIATIAN CAIPU TIANTIANXIN

香蕉拌桃片	45
京糕梨	45
冰糖蜜桃	46
酸辣苹果丝	46
京糕苹果	46
百合草莓	47

冰浸甜杏	47
栗芋金丝枣	48
番茄海鲜果冻	48
糖水五珠	48
柠檬黄瓜	49
草莓沙拉	49
水果沙拉	50

热 菜 篇

蔬 菜 类

炆黄瓜	51
麻辣酸黄瓜	51
辣椒炒黄瓜	52
百味白菜	52
鸡冠白菜	53
葱香卷心菜	53
辣炒卷心菜	54
清炒菜花	54
奶汁菠菜心	55
酥香菠菜	55
酸辣百合芹菜	56
双丝炒水芹	56
炒胡萝卜丝	57
蛋香萝卜丝	57
胡萝卜花	58
家常茄子	58
怪味茄子	58

家庭菜谱天天新

果香茄条	59
酱炒苦瓜	59
煎酿丝瓜	60
蒜蒸丝瓜	60
金银双丸烩丝瓜	61
海米冬瓜	61
杭椒冬瓜条	62
青椒土豆丝	62
炒土豆丝	63
雪菜炒土豆	63
酿青椒	64
糖醋柿子椒	65
黄豆酥海带	65
黑木耳炒黄花菜	66
烤香菇	66
炒鲜蘑菇	66
油吃香菇西葫芦	67
干煸黄豆芽	67
群菌南瓜块	68
开洋绿豆芽	68
田园时蔬	69

豆蛋类

JIATIAN CAIPU TIANTIANXIN

四色豆腐	70
炒麻豆腐	70
海带豆腐	71
焦熘豆腐	71
红烧日本豆腐	72
番茄烧豆腐	72
山楂烧豆腐	73

30	三鲜豆腐	73
53	炒豆腐干五丁	73
53	素烩腐竹	74
53	韭黄炒鸡蛋	74
53	洋葱炒鸡蛋	75
53	荠菜炒鸡蛋	75
53	青椒炒鸡蛋	76
53	八宝水波蛋	76
53	双耳蒸蛋皮	77
53	虾仁蒸水蛋	77

肉菜类

JIATIAN CAIPU TIAN TIAN XIN

53	姜丝肉	78
53	鱼香肉丝	78
53	辣味烧肉	79
53	糖醋排骨	79
53	红烧大排	80
53	元葱猪肝	80
53	韭黄炒猪肝	81
53	炒肚片	81
53	姬菇炒猪肚	82
53	炒耳丝	82
53	农家小炒肉	82
53	咕咾肉	83
53	红枣煨肘子	83
53	红香猪蹄	84
53	鱼香红酥手	84
53	红扒猪舌	85
	双椒爆腰花	85
	瓦块牛肉	86

家庭菜谱天天新



香芹牛肉丝	86
黑椒牛柳	87
蒜香牛柳	87
橙汁小牛排	88
清炒牛肚片	88
咖喱牛腩	89
芫爆百叶	89
家常烤牛肉	90
爆羊肉片	90
红烧羊肉	91
炖羊肉条	91
清蒸羊肉	92
它似蜜	92
巧手羊排	93
清炸腰片	93
油淋春鸡	94
木瓜鸡片	94
芙蓉鸡片	95
五彩鸡丝	96
可乐鸡翅	96
宫保鸡丁	97
龙珠凤肝	97
香浓啤酒鸭子	98
子姜爆鸭	98
腰果鸭丁	98
美味鸭翅	99
魔芋炒鸭血	99
大鹅肉烩什蔬	100
锅仔香辣鹅	100

水产类

生炒鲫鱼	102
清蒸鲫鱼	102
干炸小鲫鱼	103
酥 鱼	103
酸菜鲤鱼	104
干烧鲤鱼	104
豉椒蒸草鱼	105
啤酒鱼	105
鲜菇鱼片	106
焦熘黄鱼	106
干烧黄鱼	107
面拖小黄鱼	107
豆豉带鱼	108
秘制带鱼	108
干炸带鱼	109
红烧带鱼	109
糖醋银鱼	110
酥炸银鱼	110
红烧武昌鱼	111
蛋松鲈鱼块	111
蒜香银鳕鱼	112
鳕鱼排	112
松鼠鳜鱼	113
番茄鳜鱼	113
大蒜烧鲶鱼	114
热窝鱼	114
泡椒鱼头	115
豆豉沙丁鱼	115

干煎大虾	116
油焖大虾	116
盐酥溪虾	117
清蒸大闸蟹	117
葱烧海参	117
秘制爆双鲜	118

其它类

JIATIAN CAIPU TIAN TIAN XIN

黄瓜苹果烙	119
拔丝苹果	119
银耳雪梨	120
荸荠炒香菇	120
土豆香蕉卷	121
果味蒸芋珠	121
拔丝橘子	121
山楂酪	122
拔丝葡萄	122
拔丝莲子	123
香糖薯泥	123

特色风味篇

四川菜

JIATIAN CAIPU TIAN TIAN XIN

四川泡菜	125
蛋酥花生仁	125
麻婆豆腐	126
棒棒鸡	126
风味蒜白肉	127

辣子肉丁	127
麻辣耳丝	128
干煸牛肉丝	128
银杏笋丁宫爆鸡	129

山东菜

海米拌菠菜	131
麻酱拌扁豆	131
辣油瓜皮	132
炸脂盖	132
吉利丸子	133
芙蓉里脊	133
坛子肉	134
德州扒鸡	134
山东菜	135
山东海参	136

广东菜

豉油炆豆苗	137
玻璃白菜	137
鲍汁金针菇	138
家制叉烧肉	138
鲍汁牛肉	139
菠萝咕咾肉	139
广州文昌鸡	140
萝卜牛腩	141
太爷鸡	141

江苏菜

烫干丝	142
卤香菇	142
炖菜核	143
文思豆腐	143
清炖狮子头	144
荷叶粉蒸肉	144
无锡排骨	145
银粉牛肉丝	145
烧子鸡	146
纸包鸡	147

湖南菜

油炆板栗	148
手撕酱椒茄条	148
椒盐香椿	149
芥末肉	149
毛氏红烧肉	150
湘西酸肉	150
红烧狮子头	151
湘式口味鸡	151
桃源铜锤鸡	152
洞庭鸭	152

安徽菜

问政山笋	154
凤阳酿豆腐	154
韭菜熘	155

徽州丸子	156
细沙炸肉	156
芫荽牛肉	157
牛肚三位	157
风味鸡	157
捶 鸡	158
霸王别姬	159

上海菜

拌双笋	160
鸡肉拌马兰	160
金瓜海蜇	161
桂花肉	161
椒盐排骨	162
香糟扣肉	162
红烧圈子	163
咖喱鸡块	163
鸡骨酱	164
香酥鸭	164

北京菜

拌茼蒿	166
糖拌菜心	166
栗子扒白菜	167
沙锅腐竹	167
炒木樨肉	168
金菇肉丝	168
五香扒牛肉	168
糖醋肉片	169