

许多小常识 / 许多小秘诀 / 许多小方法 / 许多小窍门

实用科学与生活丛书

教你做家庭营养菜



长春出版社

(吉)新登字 10 号

教你做家庭营养菜

王书芝 刘 海 编

责任编辑:张 樱

封面设计:庄宝仁

长春出版社出版
(长春市建设街 43 号)

新华书店北京发行所发行
长春市第四印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32

1994 年 8 月第 1 版

印张:7.75

1994 年 8 月第 1 次印刷

字数:173 600

印数:1—5 000 册

ISBN· 7—80604—109—5/Q· 2

定价:4.90 元

内 容 说 明

人类已进入 20 世纪 90 年代。目前，人们越来越讲究和注意饮食烹调中的营养，营养烹调这个课题已摆在千千万万个家庭面前。本书从烹调中取料、制作及特点方面详细介绍了众多种营养菜谱，教你从过去简单的家常菜向营养美味的烹调方面过渡。相信你一书在手，会掌握科学的烹调方法，做出既可口又有营养的菜来。

《实用科学与生活丛书》

编委会

主 编
副主编
编 委

常 万 生	孙 晓 林		
邢 晶	王 雨 田		
常 万 生	孙 晓 林	邢 晶	王 雨 田
王 亚 平	胡 波	李 大 胜	高 惠 茹
孙 淑 华	李 向 东	余 兹 贞	沈 季 华
冯 梅	冯 贞	秋 海	刘 平 华
王 铁 芳	李 珍 珍	王 岫 珍	杨 德 平
徐 畅	张 维 和	杨 柳	聂 歌
王 小 东	王 小 芳	张 梅 梅	李 少 田
韩 光	武 玉 田	翟 玉 坤	陈 冬 冬
侯 少 祖	刘 光	刘 明	姜 树 森
李 玉	田 宁	张 玉 芳	李 青
向 玉 春	左 亭	杨 杰	胡 渴 民
胡 济 民	姜 东	孙 冶 芳	成 晓

目 录

快餐营养菜

家常炒肉丝····· (1)	炆海带丝····· (12)
干煸肉丝····· (1)	滑炒鸡丝····· (12)
韭苔炒肉丝····· (2)	熘黄菜····· (13)
炒木须肉····· (3)	番茄炒鸡蛋····· (13)
榨菜炒肉丝····· (3)	水晶黄菜····· (14)
熘肝尖····· (4)	鸡蛋番茄汤····· (14)
煎丸子····· (4)	脆皮蛋····· (15)
炒玉兰片····· (5)	肉炒豆腐皮····· (15)
炒扁豆····· (5)	炒豆腐干····· (16)
糖醋肉片····· (6)	番茄肉末炒豆腐 ····· (16)
汤烧丸子····· (6)	香干炒芹菜····· (17)
海带炒肉丝····· (7)	青菜炒豆腐皮····· (17)
熘鱼片····· (7)	烧豆腐丁····· (18)
葱烧鲫鱼····· (8)	烧干丝····· (18)
烧鱼块····· (9)	烧腐竹····· (19)
炒墨鱼丝····· (9)	肉片焖豆角····· (20)
烧带鱼····· (10)	炒蘑菇····· (20)
干炸鱼片····· (10)	炒金花菜····· (21)
炸虾仁····· (11)	炒莴笋····· (21)
	鲜蘑鸡片····· (22)

糖醋芦笋片·····	(22)
虾米烧白菜·····	(23)
白菜炒肉丝·····	(23)
烧白菜·····	(24)
奶油菜花·····	(24)
醋熘白菜·····	(25)
香菇炒菜花·····	(25)
海米菜花·····	(26)
金丝菜心·····	(26)
辣白菜·····	(27)
口蘑椒油小白菜 ·····	(27)
奶汤茭白·····	(28)
麻辣茭白·····	(28)
虾米烧茄子·····	(29)
干烧茄子·····	(29)
蒸茄子·····	(30)
青椒大头菜·····	(30)
炒青辣椒·····	(31)
家常土豆丝·····	(31)
炸土豆片·····	(32)
海米炆芹菜·····	(32)
花椒油炒芹菜·····	(33)
酸辣粉皮·····	(33)
炒西葫芦片·····	(34)
炒小葱·····	(34)
炒榨菜·····	(35)

糖醋萝卜丝·····	(35)
烧萝卜·····	(36)
萝卜松·····	(36)
炒韭黄·····	(37)
炒冬瓜·····	(37)
干煸苦瓜·····	(38)
辣油瓜皮·····	(38)
海米烧黄瓜·····	(39)
炒黄瓜片·····	(39)

西餐营养菜

番茄鸡蛋沙拉子 ·····	(41)
素沙拉子·····	(41)
红菜头沙拉子·····	(42)
火腿沙拉子·····	(43)
鸡肉沙拉子·····	(43)
泡菜·····	(44)
咖喱菜花·····	(45)
酸白菜·····	(45)
红烩蔬菜·····	(46)
玉柱芦笋·····	(47)
咖喱素菜·····	(47)
茄子泥·····	(48)
芝麻土司·····	(49)
瓢馅番茄·····	(49)
烩扁豆·····	(50)
龙须菜炒鸡蛋·····	(51)

瓢青椒·····	(51)
红烩肉杂拌·····	(52)
炸猪排·····	(53)
烤猪排土豆泥·····	(54)
煎猪肉串·····	(54)
口蘑葱头煎猪肉片 ·····	(55)
番茄烩猪肉片·····	(56)
奶油炒猪肉片·····	(56)
焖猪肉鸡蛋卷·····	(57)
黄油焖猪里脊·····	(58)
煎猪肝·····	(59)
奶油烩小泥肠·····	(59)
咖喱牛肉干·····	(60)
炸小牛排·····	(61)
煎牛里脊扒·····	(61)
菠萝焖牛肉扒·····	(62)
奶油里脊条·····	(63)
罐焖牛肉·····	(63)
奶油口蘑里脊丝 ·····	(64)
葱头烩牛肝·····	(65)
炸羊排·····	(66)
蔬菜烩羊肉·····	(66)
炸鸡排·····	(67)
法式红焖鸡·····	(68)
黄油鸡卷·····	(69)

鸡丝炒蛋·····	(70)
菠萝焖鸭·····	(70)
软煎比目鱼·····	(71)
番茄蔬菜焖鱼·····	(71)
白酸烤桂鱼·····	(72)
咖喱鱼块·····	(73)

家庭常用营养菜

蘑菇烧豆腐·····	(74)
蘑菇焖鸡块·····	(74)
香菇焖鸡肫·····	(75)
鲜蘑菇扁豆·····	(76)
烧三冬·····	(76)
炒双冬·····	(77)
冬菇蒸鸡·····	(77)
焦熘豆腐·····	(78)
干炸豆腐丸子·····	(79)
腐竹鲜蘑·····	(79)
锅塌豆腐·····	(80)
沙锅豆腐·····	(81)
麻婆豆腐·····	(81)
松子豆腐·····	(82)
软烧豆腐·····	(82)
海米烧豆腐·····	(83)
金银豆腐·····	(84)
绣球豆腐·····	(84)
蚝油豆腐·····	(85)

冻豆腐烧肉····· (85)	胡萝卜炖羊肉····· (103)
冬菇油菜····· (86)	软炸鸡····· (104)
荠菜烧冬笋····· (86)	鸡爪炖冬菇····· (104)
酱焖茄子····· (87)	糖醋鲤鱼····· (105)
栗子烧白菜····· (88)	豆瓣鱼····· (106)
珊瑚白菜····· (88)	姜葱焖鲤鱼····· (106)
马蹄炒冬菇····· (89)	荷包鲫鱼····· (107)
海米白菜汤····· (90)	葱油鱼····· (108)
松花蛋豆腐····· (90)	软熘青鱼····· (108)
三鲜冬瓜····· (91)	煎烹带鱼····· (109)
木耳烧腐竹····· (91)	红焖带鱼····· (110)
红烧里脊····· (92)	干煎黄鱼····· (111)
酱猪肘····· (93)	糟熘鱼片····· (111)
叉烧肉····· (93)	糖醋瓦块鱼····· (112)
炒猪肝····· (94)	清蒸甲鱼····· (113)
四喜肉····· (95)	红烧甲鱼····· (114)
红烧狮子头····· (95)	醋椒鱼条····· (114)
鱼香肉丝····· (96)	葱辣鱼条····· (115)
烧三丁····· (97)	糖醋鱼片····· (116)
鱼香腰花····· (98)	红烧鳝段····· (116)
荷叶粉蒸肉····· (98)	抓炒鱼条····· (117)
火腿烧油菜····· (99)	番茄鱼片····· (118)
番茄牛舌····· (100)	炒虾仁····· (118)
陈皮牛肉丝····· (100)	芙蓉虾仁····· (119)
五香酱牛肉····· (101)	熘虾仁····· (120)
干煸牛肉丝····· (102)	炸板虾····· (120)
葱爆羊肉····· (102)	芙蓉蟹黄····· (121)

山东海参·····	(122)	醋熘鸡脯·····	(142)
麻酱海参·····	(123)	怪味鸡块·····	(143)
油爆鱿鱼卷·····	(123)	爆鸡丁·····	(143)
番茄虾片·····	(124)	冬笋鸡片·····	(144)
糖醋排骨·····	(125)	八宝鸭·····	(145)
糖醋里脊·····	(126)	香酥肥鸭·····	(146)
冬笋里脊片·····	(126)	葱段扒鸭·····	(147)
米粉肉·····	(127)	熘松花蛋·····	(147)
锅烧肘子·····	(128)	鸳鸯蛋·····	(148)
坛子肉·····	(129)	家常烧鱼·····	(149)
南烧肉条·····	(129)	干烧鱼·····	(150)
水晶肘子·····	(130)	青豆鱼丁·····	(150)
九转大肠·····	(131)	炒鳝鱼丝·····	(151)
南煎丸子·····	(132)	墨鱼烧肉·····	(152)
油爆肚·····	(132)	软炸鱼条·····	(152)
爆三样·····	(133)	炸凤尾虾·····	(153)
油爆双脆·····	(134)	干煸大虾·····	(154)
炸熘丸子·····	(134)	清炒虾仁·····	(154)
番茄烧牛肉·····	(135)	虾仁锅巴·····	(155)
土豆烧牛肉·····	(136)	红烧海螺·····	(156)
脆皮鸡·····	(136)	炸熘海带·····	(156)
五香盐水鸡·····	(137)	烧三鲜·····	(157)
山东烧鸡·····	(138)	八宝豆腐·····	(158)
两味鸡·····	(139)	瓤豆腐·····	(158)
鸡豆花·····	(140)	虎皮豆腐·····	(159)
芙蓉鸡块·····	(140)	家常豆腐·····	(160)
油淋鸡·····	(141)	素什锦·····	(161)

口袋豆腐·····	(161)
蟹黄烧豆腐·····	(162)
麻辣豆腐·····	(163)
素蹄筋·····	(164)
朱砂豆腐·····	(164)
香菇面筋·····	(165)
奶汤蒲菜·····	(166)
炸胡萝卜盒·····	(166)
油菜烧腐竹·····	(167)
炸三鲜茄盒·····	(168)
肉片烧茄子·····	(168)
豌豆炒粉丝·····	(169)
冬菇塔菜·····	(170)
香菇煎豆腐·····	(170)
瓢鲜菇·····	(171)
鲜蘑盖菜·····	(171)
口蘑锅巴·····	(172)
双菇茄鲜·····	(173)

一些特殊的营养菜

油爆大虾·····	(174)
番茄虾仁锅巴·····	(174)
熘黄青蟹·····	(175)
三丝拌蜇皮·····	(176)
扣干贝·····	(177)
浓香嫩鸡·····	(178)
栗子炒嫩鸡·····	(179)

黄焖鸡块·····	(180)
杭州卤鸭·····	(181)
醋熘鹅块·····	(181)
银鱼炒蛋·····	(182)
熘黄蛋·····	(183)
葱爆兔肉片·····	(184)
锅烧肘子·····	(184)
双烤肉·····	(186)
爆炒肉片·····	(186)
火爆燎肉·····	(187)
炒木樨肉·····	(188)
干炸里脊·····	(189)
炸脂盖·····	(189)
清余丸子·····	(190)
炸大扁丸子·····	(191)
清炸大肠·····	(192)
炒腰花·····	(192)
大葱烧蹄筋·····	(193)
熘排骨·····	(194)
炸熘肝尖·····	(195)
大葱爆羊肉丁·····	(196)
糖醋鲤鱼·····	(197)
红烧桂鱼·····	(198)
糖熘鲤鱼·····	(199)
柴把鸭·····	(200)
酒香鸡·····	(201)
陈皮鸡·····	(201)

熘鸡脯····· (202)	白切鸡····· (220)
炸羊尾····· (203)	香葱油焗鸡····· (220)
芝麻丸子····· (204)	豆酱焗鸡····· (221)
核桃酪····· (204)	香菇炖鸡····· (222)
炒干烂豆腐····· (205)	栗子炖鸡····· (223)
干烧冬笋····· (206)	碎炸子鸡····· (224)
翡翠羹····· (206)	清蒸滑鸡····· (225)
糖醋吐噜肉····· (207)	回锅肉····· (225)
滑蛋牛肉····· (208)	酱爆肉····· (226)
爽口牛丸····· (209)	麻辣肉片····· (227)
红扒羊肉····· (210)	兰花肚丝····· (228)
清蒸桂鱼····· (211)	板栗烧肉····· (228)
姜葱焗鲤鱼····· (212)	东坡肉····· (229)
香滑鲈鱼球····· (213)	香糟肉····· (230)
豉油蒸生鱼····· (213)	姜汁肘子····· (231)
油泡鲜虾仁····· (214)	豆瓣全肘····· (231)
干炸虾筒····· (215)	白菜肉卷····· (232)
蟹肉扒鲜菇····· (216)	锅烧肉····· (233)
清汤蟹丸····· (217)	软炸蹄膀····· (234)
海参酥丸····· (217)	冬菜腰片汤····· (234)
炒麦穗花鱿····· (219)	清汤丸子····· (235)

● 快餐营养菜

家常炒肉丝

原料：

肥瘦猪肉 200 克，大白菜心 250 克，香菜、葱、姜、蒜、酱油、麻油各适量，醋少许，猪油适量。

做法：

1. 将猪肉切成 0.3 厘米粗的丝，大白菜切成细丝，香菜切成 3 厘米长的段。

2. 锅上火，放入猪油烧热，加入肉丝煸炒，再加入葱、姜、蒜、酱油翻炒几下，加上大白菜丝，炒至白菜约九成熟时，加上香菜段、醋，翻炒均匀，淋上麻油即成。

特点：

味香肉酥软，配饼吃最好。

干 煸 肉 丝

原料：

猪肉 300 克，红干椒、葱、姜、香菜各 7.5 克，猪油 100 克，甜面酱 15 克，麻油 10 克，味精 1.5 克，料酒、白糖、

醋、酱油各 15 克，花椒面、精盐各少许。

做法：

1. 瘦肉切 4 厘米长的丝，装在碗里，用甜面酱和少许油拌匀。红干椒、葱、姜切丝；香菜切段。

2. 锅上火，加油烧至五成热时，将肉丝下锅滑开，滑至六七成熟时，倒入漏勺，不留底油，再下肉丝煸炒成金红色，用铁筷子拨开，下红干椒丝、葱丝、姜丝、香菜段，把料酒、醋、白糖、味精用小碗对好汁，浇淋在肉丝上，颠炒几下，加麻油、花椒面，装盘即可食用。

特点：

麻辣鲜香，酥松爽口。

韭苔炒肉丝

原料：

韭苔 250 克，肉丝 100 克，葱、姜 15 克，酱油 30 克，甜面酱 25 克，高汤 50 克，味精 1 克，麻油 10 克，花生油 50 克，精盐、醋少许。

做法：

1. 把韭苔洗净，切成 3.3 厘米长的段（不要花）；葱、姜切成丝。

2. 锅上火，放花生油烧开，放入葱、姜丝、肉丝炒一下，随即加入甜面酱，再炒一下，加入韭苔、酱油、高汤烧熟，加上味精，淋上麻油、醋即成。

特点：

肉嫩可口，鲜辣咸香。

炒木须肉

原料：

猪腿肉 200 克，水发木耳 50 克，鸡蛋 4 个，精盐 3 克，酱油 10 克，味精 5 克，料酒 15 克，葱末 2 克，猪油 75 克。

做法：

1. 猪腿肉洗净，先切成大片，再切成肉丝；木耳洗净，去根蒂。

2. 鸡蛋磕入碗内，加入精盐搅匀。锅烧热，放入猪油，待油热后倒入鸡蛋，炒至九成熟时取出。

3. 原锅内再加猪油，葱末炆锅，放入肉丝煸炒，待肉丝煸透后加入料酒、酱油、精盐、味精，随后将鸡蛋、木耳下锅炒，加浮油起锅即成。

特点：

肉质鲜嫩。

榨菜炒肉丝

原料：

榨菜 150 克，瘦猪肉 100 克，花生油 60 克，料酒 10 克，葱、姜少许，酱油适量，味精 5 克，淀粉 5 克，麻油 5 克。

做法：

1. 猪肉切丝，榨菜切细丝，葱姜切末。

2. 锅上火加水，烧开，将榨菜下锅烫洗一下捞出，水倒出。锅加底油，下葱、姜炆锅后，下肉丝煸炒，肉呈灰白色时，加入少许酱油，下榨菜、料酒、味精煸炒几下，勾少许

粉芡，加麻油出锅装盘。

特点：

脆嫩咸香，增加食欲。

熘 肝 尖

原料：

猪肝 200 克，白糖 20 克，淀粉 40 克，鸡蛋 20 克，花生油 250 克（实用 30 克），葱、姜、蒜、料酒、醋、酱油、精盐、味精各适量。

做法：

猪肝去筋、去皮，洗净切片，放碗中，再加精盐、鸡蛋、淀粉（20 克），搅拌均匀。锅内放油烧热，投入肝片，滑透捞出沥去油，原锅投入葱、姜、蒜、肝片、料酒、醋、酱油、精盐稍加一点汤，再投入白糖，勾芡，加味精即成。

特点：

脆嫩咸香。

煎 丸 子

原料：

肥瘦猪肉 250 克，葱花 2.5 克，鸡蛋 1 个，姜 2 片，花生油 75 克，面粉 50 克，蒜 3 瓣，酱油 15 克，料酒 5 克，味精、淀粉少许，木耳 5 个。

做法：

将猪肉洗净，剁成肉泥，与鸡蛋、面粉、葱花、姜末、酱油、料酒搅拌在一起。锅上火，注入花生油，用手将肉泥挤

成丸子（挤 30 个左右）放入油锅内，待两面煎成黄色时，加上高汤等配料，移至慢火上焖透，用漏勺将丸子捞在盘子里，炒锅再加入木耳、蒜片、味精，勾些湿粉芡浇在丸子上即好。

特点：

制作简便，宜佐酒饭。

炒 玉 兰 片

原料：

水发玉兰片 250 克，味精 1 克，精盐 5 克，熟花生油 100 克，胡椒面 1 克，湿淀粉 25 克，熟面筋 100 克。

做法：

1. 玉兰片洗净，切小片，入开水锅焯一下；将熟面筋切成薄片。

2. 锅上旺火，倒入油烧至六成热，加精盐，倒入玉兰片翻炒，再倒入熟面筋，加味精、精盐、胡椒面，用湿淀粉勾芡，颠翻即成。

特点：

嫩脆、咸鲜可口。

炒 扁 豆

原料：

嫩扁豆 300 克，大蒜 2 瓣，花生油 20 克，精盐、白糖、味精少许。

做法：

1. 嫩扁豆撕去筋洗净，切成段，在开水中煮一下捞出。

大蒜瓣剥皮，用刀拍碎。

2. 锅上火，下油烧至八成热，将扁豆下锅煸炒，加入少许精盐及白糖，再加少量清水，多烧一会儿（扁豆过生容易中毒），至扁豆用菜铲一切就断时，将水分烧干，撒上大蒜和味精，出锅即可。

特点：

清香可口。

糖醋肉片

原料：

猪肉 150 克（猪肥瘦肉），花生油 50 克，湿淀粉 35 克，酱油 5 克，醋 25 克，白糖 50 克，精盐、鸡蛋、葱姜末各少许，高汤或水适量。

做法：

1. 将肉切成小厚片，用鸡蛋、湿淀粉、精盐挂糊过热油炸，小火煎一会儿，再上大火炸成金黄色捞出。

2. 取一碗放葱姜末、白糖、醋、酱油、湿淀粉、高汤对成汁。

3. 锅上火，将对好的汁倒入锅内炒至汁有粘性时，放上炸好的肉片，颠翻几下，打明油即成。

特点：

外焦里嫩，甜酸适口。

汤烧丸子

原料：