

图说
生活

Meishi Tianxia Xilie
美食天下系列
用心讲述吃的科学 悉心解答吃的疑惑



最拿手的家常好菜，最简易的食材做法，
保证您餐餐营养又美味。

精选大众菜谱

掌勺人最值得拥有的菜谱大全

《图说生活·美食天下系列》编委会 编



上海科学普及出版社

让生活有知有味



图说生活·美食天下

用心讲述吃的科学 悉心解答吃的疑惑

Meishi Tianxia Xitu



精选大众菜谱



让生活有味

用心讲述吃的科学 悉心解答吃的疑惑

图说生活

 美食天下系列

精选大众菜谱

掌勺人最值得拥有的菜谱大全

图书在版编目 (CIP) 数据

精选大众菜谱 / 《图说生活·美食天下系列》编委会
编. —上海: 上海科学普及出版社, 2009.4

(图说生活·美食天下系列)


ISBN 978-7-5427-4358-9

I. 精… II. 图… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 049977 号

出版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

发行: 上海科学普及出版社

开本: 16 开 (787×1092)

印张: 16 印张

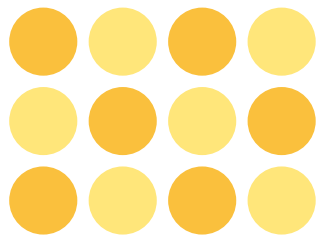
字数: 300 千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4358-9

版次: 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

定价: 19.80 元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。





前言

foreword

做出你的拿手家常菜

我们有令自己骄傲的拿手好菜，给亲人、朋友做出我们最拿手、他们最爱吃的菜肴，是许多人的愿望。在加入油盐酱醋的时候，千万不要忘记加满爱，加满你对家人的浓浓真情，让自己爱的人和爱自己的人都能在美食中吃出爱的味道、幸福的味道、快乐的味道……

轻松快速做好菜

真正的烹调高手，愈是在家常的菜肴中，愈能显示出他的真功夫。怎样让青菜色泽翠绿、不失营养又能鲜香可口？怎样炒出不缩水的大而鲜嫩的虾仁？怎样使鱼片鲜嫩可口又不破碎？怎样蒸出表面平整光滑的鸡蛋羹？在闲暇的时间里，看看菜谱，掌握那么一点点的技巧和窍门，让你轻松快速做出家常好吃的菜。你的功力就是这样一点点地积累起来的。

营养搭配都知道

食物是最好的营养，它也可以变成慢性毒药，在不知不觉间你和你的家人的身体已经在悄悄地发生变化，这都取决于你对食物的性质和食物搭配的把握。胡萝卜加肉能使人体充分吸收胡萝卜素；黄瓜加蜂蜜、芹菜加豆干，可以加速身体的排毒；刚喝完牛奶就吃橘子，腹胀、腹痛、腹泻就会搅得你坐立不安。文中的营养师建议和附录中的饮食宜忌与常见病饮食宜忌，能够解决你可能会遇到的问题。

Contents

目录



Chapter

01

Qinxin Shuguo

【清新蔬果】

11

- *11 ● 素炒三丁
- *12 ● 醋熘白菜
- *12 ● 辣白菜
- *13 ● 山楂糕拌白菜
- *13 ● 椒盐腌白菜
- *13 ● 三味白菜
- *13 ● 开水白菜
- *13 ● 醋辣白菜梗
- *13 ● 白菜拌土豆丝
- *14 ● 奶汤白菜
- *14 ● 鸡块白菜汤
- *14 ● 三丝白菜汤
- *14 ● 熬白菜豆腐汤
- *15 ● 奶油烤白菜
- *15 ● 白菜炒猪肝
- *15 ● 白菜千层卷
- *15 ● 金边白菜
- *16 ● 酱汁油菜
- *16 ● 炆油菜
- *16 ● 海米扒油菜
- *16 ● 蟹肉油菜
- *17 ● 油菜海米豆腐
- *17 ● 油菜金针菇
- *17 ● 鸡蓉油菜
- *17 ● 油菜腐丝
- *18 ● 金针菇油菜猪心汤
- *18 ● 火腿炒油菜
- *18 ● 鱼香菜心
- *18 ● 沙锅豆腐汤
- *18 ● 青菜腊肉汤
- *19 ● 香菇小油菜
- *19 ● 排毒纤体魔芋汁
- *19 ● 奶香菠菜
- *20 ● 金针菇菠菜
- *20 ● 麻酱菠菜
- *21 ● 鱼香菠菜
- *21 ● 芥末菠菜
- *21 ● 水晶菠菜
- *21 ● 菠菜肉丁
- *21 ● 菠菜牛排
- *21 ● 凉拌菠菜
- *22 ● 菠菜炒虾仁
- *22 ● 松菇拌菠菜
- *22 ● 干酪菠菜
- *22 ● 菠菜羹
- *23 ● 羊肝炒菠菜
- *23 ● 菠菜炒蛋
- *23 ● 腊肉炒菠菜
- *23 ● 八宝菠菜
- *24 ● 素炒新西兰菠菜
- *24 ● 三丝芹菜
- *25 ● 芹菜鱼丝
- *25 ● 芹菜炒肉丝
- *25 ● 麻辣芹菜叶
- *25 ● 芹菜炒豆腐干
- *25 ● 茄汁芹菜
- *25 ● 椒油炆芹菜
- *26 ● 虾子炆芹菜
- *26 ● 香干炒芹菜
- *26 ● 海米芹菜
- *26 ● 芹菜叶汤
- *27 ● 西芹炒杏仁
- *27 ● 牛肉芹菜鸡肫
- *27 ● 虾丸芹菜汤
- *27 ● 芹菜拌腐竹
- *28 ● 咸肉生菜沙拉
- *28 ● 蔬菜沙拉
- *28 ● 川味炒鲜鱿
- *28 ● 蚝油生菜
- *28 ● 生菜沙拉
- *29 ● 生菜扒口条
- *29 ● 番茄生菜沙拉
- *29 ● 草莓沙拉拌生菜
- *30 ● 核桃蚝油生菜
- *30 ● 生菜豆皮汤
- *30 ● 红油菜花
- *30 ● 菜花沙拉
- *31 ● 紫菜蛋花汤
- *31 ● 珊瑚菜花
- *31 ● 芝士菜花
- *31 ● 香菇烧菜花
- *32 ● 清爽西兰花
- *32 ● 咖喱菜花
- *33 ● 菜花三色蛋
- *33 ● 酱肉西兰花
- *33 ● 炆炒西兰花
- *33 ● 奶油菜花
- *33 ● 牛肉菜花汤
- *33 ● 西兰花肉饼
- *34 ● 炒空心菜



酸青椒



椒炆芥兰



扬州炒饭



莼菜鲜鲤

- *34 ● 凉拌莴笋
- *34 ● 蛋花空心菜汤
- *34 ● 腐乳炒空心菜
- *35 ● 豆豉鲮鱼油麦菜
- *35 ● 碧绿笋尖
- *35 ● 滑肉莴笋
- *35 ● 清炒油麦菜
- *36 ● 莴笋炒牛肉丝
- *36 ● 木耳莴笋拌鸡丝
- *37 ● 三丝莴笋
- *37 ● 蘑菇炒莴笋
- *37 ● 香蟹莴笋羹
- *37 ● 豉香莴笋
- *37 ● 红油莴笋丝
- *37 ● 肉片炒莴笋
- *38 ● 椒炆芥蓝
- *38 ● 玉米笋清炒芥蓝
- *38 ● 蒜香苋菜
- *38 ● 凉拌木耳菜
- *39 ● 芥蓝牛肉
- *39 ● 莴笋叶豆腐羹
- *39 ● 芥蓝沙拉
- *39 ● 芥蓝鲜鱿
- *40 ● 麻香芦笋
- *40 ● 芦笋玉米番茄汤
- *40 ● 银耳芦笋
- *40 ● 炆炒芦笋尖
- *40 ● 芦笋炒虾仁
- *40 ● 干贝芦笋
- *41 ● 芦笋炒肉片
- *41 ● 双心芦笋玉竹荪
- *42 ● 冬笋芥蓝黄鱼汤

- *42 ● 冬笋里脊肉丝
- *42 ● 冬笋炒牛肉
- *42 ● 雪菜炒冬笋
- *43 ● 烤鸭丝炒冬笋丝
- *43 ● 冬笋汤
- *43 ● 冬笋鸡片
- *43 ● 芥菜冬笋羹
- *44 ● 爆炒圆白菜
- *44 ● 圆白菜炒小虾
- *45 ● 糖醋炆圆白菜
- *45 ● 酸辣圆白菜
- *45 ● 韭菜豆腐丝
- *45 ● 鸡蛋炒韭菜
- *45 ● 西式圆白菜
- *45 ● 糖醋圆白菜
- *46 ● 韭菜炒鸭肝
- *46 ● 凉拌韭菜
- *46 ● 韭菜生姜汁
- *46 ● 韭菜梗炒肉丝
- *47 ● 韭菜炒鸭肠
- *47 ● 韭黄炒鸡柳
- *47 ● 韭黄炒墨鱼仔
- *47 ● 五香韭黄
- *48 ● 茄汁菠萝茭白
- *48 ● 茭白肉片
- *48 ● 肉丝茭白汤
- *48 ● 香辣茭白
- *48 ● 三丁茭白
- *49 ● 麻辣茭白
- *49 ● 茭白相思辣
- *50 ● 豆芽凉拌青椒
- *50 ● 茄汁茭白羹

- *51 ● 豆芽炒肉丝
- *51 ● 酸菜豆芽
- *51 ● 豆芽三丝
- *51 ● 肉片茭白汤
- *51 ● 绿豆芽炒菠菜
- *51 ● 黄豆芽排骨豆腐汤
- *52 ● 蒜苗腊肉
- *52 ● 蒜薹炒肉丝
- *52 ● 蒜苗鱼片
- *52 ● 纯情萝卜羊肉丝
- *53 ● 肉丝豆腐干蒜苗
- *53 ● 熏干炒蒜苗
- *53 ● 蒜苗炒干丝
- *53 ● 蒜薹烧腐竹
- *54 ● 干笋千千结
- *54 ● 红油竹笋
- *54 ● 冬笋鸡片
- *54 ● 竹荪凤爪汤
- *54 ● 酱烧冬笋
- *55 ● 杏仁烩冬笋
- *55 ● 冬笋烩鲜菇
- *56 ● 香椿烘蛋
- *56 ● 西湖莼菜汤
- *56 ● 香椿炒蛋
- *56 ● 香椿核桃花
- *57 ● 莼菜鲜鲤
- *57 ● 香椿鲜虾
- *57 ● 素拌莼菜
- *57 ● 香椿拌豆腐
- *57 ● 莼菜鲈鱼烩
- *58 ● 珍珠翠豆腐
- *58 ● 茼蒿煮肉片

- *59 ● 什锦青豌豆
- *59 ● 炒豌豆苗
- *59 ● 冬菇扒茼蒿
- *59 ● 腊肠荷兰豆
- *59 ● 拌山蕨菜
- *59 ● 香菇蕨菜
- *60 ● 葱香秋葵
- *60 ● 干煸四棱豆
- *60 ● 秋葵炒火腿
- *60 ● 麻辣萝卜丝
- *60 ● 椒油白萝卜
- *61 ● 萝卜黄金卷



干煸四季豆



草菇鸡片汤

- *61 ● 三色萝卜丝
- *62 ● 羊肉萝卜煲
- *62 ● 萝卜羊肉丝
- *62 ● 鲜虾焖萝卜
- *62 ● 奶油胡萝卜
- *63 ● 萝卜干炒鸡蛋
- *63 ● 泡萝卜沙锅鱼
- *63 ● 绞肉烩小水萝卜
- *63 ● 萝卜叶拌蚕豆
- *64 ● 胡萝卜炒蛋
- *64 ● 杏仁拌三丁

- *65 ● 糟香三丝
- *65 ● 西柠胡萝卜排
- *65 ● 胡萝卜拌青笋
- *65 ● 胡萝卜炒肉丝
- *65 ● 绞肉胡萝卜炖豆腐
- *66 ● 牛肉丝炒胡萝卜
- *66 ● 德式土豆沙拉
- *66 ● 胡萝卜牛肉丝
- *66 ● 胡萝卜烧牛腩
- *66 ● 牛腩胡萝卜烧土豆
- *67 ● 土豆烧牛肉
- *67 ● 土豆炒肉丝
- *68 ● 乳香土豆粒
- *68 ● 咖喱土豆
- *68 ● 牛腱土豆煲
- *68 ● 土豆饼
- *69 ● 东北地三鲜
- *69 ● 香蕉土豆泥
- *69 ● 油炆土豆丝
- *69 ● 鱼香土豆
- *70 ● 煎茄夹
- *70 ● 烧茄子
- *71 ● 鱼香茄子
- *71 ● 茄子鸡片汤
- *71 ● 肉末酱茄子
- *71 ● 豆瓣蒜香茄子
- *71 ● 蒜蓉茄子
- *71 ● 酱醋茄子
- *72 ● 青椒皮蛋
- *72 ● 辣椒拌茄子
- *72 ● 飘香青椒
- *72 ● 青椒豆腐丝
- *73 ● 青椒炒豆腐
- *73 ● 青椒牛柳丝
- *73 ● 青椒牛肉丝
- *73 ● 青椒爆鸭舌
- *74 ● 什锦番茄
- *74 ● 泰式凉拌番茄
- *74 ● 番茄烧牛肉

- *74 ● 番茄生菜沙拉
- *74 ● 番茄炒鸡蛋
- *75 ● 奶油番茄
- *75 ● 番茄烧豆腐
- *76 ● 小番茄炒鸡丁
- *76 ● 猪肝番茄汤
- *77 ● 肉蟹番茄豆腐
- *77 ● 番茄南泌
- *77 ● 番茄冷汤
- *77 ● 番茄豆腐
- *77 ● 番茄鱼片
- *77 ● 番茄牛肉汤
- *78 ● 薯香肉排
- *78 ● 姜汁地瓜条
- *78 ● 蜜烧红薯羹
- *78 ● 红薯载鸡
- *79 ● 美乳红薯饮
- *79 ● 枸杞子拌山药
- *79 ● 凉拌山药丝
- *79 ● 煮红薯
- *80 ● 香菇山药
- *80 ● 枸杞子山药
- *81 ● 山药鱼头汤
- *81 ● 山药清汤
- *81 ● 莲藕山药汤
- *81 ● 炒山药泥
- *81 ● 山药排骨盅
- *82 ● 荸荠鸡翅
- *82 ● 胡萝卜荸荠汤
- *82 ● 糖醋荸荠
- *82 ● 荸荠豆腐汤
- *83 ● 荸荠虾仁
- *83 ● 挂霜荸荠
- *83 ● 鲜虾荸荠汤
- *83 ● 荸荠鱼卷
- *84 ● 浇汁鲜藕
- *84 ● 莲藕排骨汤
- *84 ● 糖醋藕片
- *84 ● 麻香藕片

*84 ● 姜汁热藕
 *84 ● 尖椒炒藕片
 *85 ● 莲藕炒肉片
 *85 ● 冰糖莲藕
 *86 ● 西芹百合
 *86 ● 三色炒百合
 *87 ● 百合莲子炒牛肉
 *87 ● 百合桑葚汁
 *87 ● 哈密瓜百合汤
 *87 ● 百合炒虾仁
 *87 ● 百合拌金针菇
 *87 ● 白果炒百合
 *88 ● 百合炖南瓜
 *88 ● 腌洋葱
 *88 ● 洋葱煎蛋
 *88 ● 洋葱肉丝
 *89 ● 香蕉百合银耳羹
 *89 ● 洋葱汤
 *89 ● 火腿洋葱汤
 *89 ● 百合绿豆汤
 *90 ● 花生芹菜
 *90 ● 香酥花生米
 *91 ● 雪菜豆腐汤
 *91 ● 牛蒡炒肉丝
 *91 ● 凉拌魔芋丝
 *91 ● 芥菜魔芋汤
 *91 ● 沙茶牛蒡
 *91 ● 清炒魔芋丝
 *92 ● 冰糖花生猪脚
 *92 ● 花生桂圆红枣汤
 *92 ● 花生酱
 *92 ● 花生酱鸡丝
 *92 ● 挂霜花生仁
 *92 ● 陈醋花生米
 *93 ● 花生玉米豆腐
 *93 ● 花生鱿鱼汤
 *94 ● 红黄影随行
 *94 ● 黄瓜海蜇丝
 *95 ● 皮蛋黄瓜汤

*95 ● 糖酱黄瓜
 *95 ● 香辣黄瓜条
 *95 ● 酿黄瓜
 *95 ● 黄瓜酿虾仁
 *95 ● 皮蛋炒黄瓜
 *96 ● 多味冬瓜
 *96 ● 海米冬瓜
 *96 ● 蒜末冬瓜
 *96 ● 羊肉冬瓜汤
 *97 ● 冬瓜鱼尾汤
 *97 ● 火腿烧冬瓜
 *97 ● 酸辣瓜片
 *97 ● 火腿冬瓜盒
 *98 ● 甜椒炒丝瓜
 *98 ● 鲜蘑丝瓜汤
 *99 ● 枸杞子丝瓜
 *99 ● 丝瓜烘蛋汤
 *99 ● 滚龙丝瓜
 *99 ● 青豆瓣炒丝瓜
 *99 ● 丝瓜蛤蜊盒
 *99 ● 丝瓜鲜干贝
 *100 ● 家酿苦瓜
 *100 ● 爽口苦瓜
 *100 ● 苦瓜摊鸡蛋
 *100 ● 咸酥苦瓜
 *101 ● 苦瓜炒牛肉
 *101 ● 香辣苦瓜
 *101 ● 干炒苦瓜
 *101 ● 香菇苦瓜
 *102 ● 南瓜排骨汤
 *102 ● 豉汁南瓜蒸排骨
 *102 ● 南瓜羹
 *102 ● 鸡蛋炒苦瓜
 *102 ● 冰南瓜豆腐
 *102 ● 翡翠鸡块南瓜
 *103 ● 苦瓜烧鸭掌
 *103 ● 南瓜团圆鲜
 *104 ● 香菇炒板栗
 *103 ● 樱桃香菇



海米冬瓜汤

*105 ● 鸡蛋炒黄花菜
 *105 ● 乡村培根西葫芦
 *105 ● 蒜泥拌西葫芦
 *105 ● 香菇炒三片
 *105 ● 香菇苹果醋汁
 *105 ● 凉拌佛手瓜
 *106 ● 金针菇鸡丝
 *106 ● 三丝金针菇
 *106 ● 香辣金针菇
 *106 ● 平菇肉片
 *107 ● 奶油蘑菇汤
 *107 ● 金针菇油菜猪心汤
 *107 ● 烧金针菇
 *107 ● 凉拌海带针菇
 *107 ● 水晶金针菇
 *108 ● 双菇鲜茄汤
 *108 ● 口蘑鹌鹑蛋
 *109 ● 银耳炖木瓜
 *109 ● 鸡腿菇炒莴笋
 *109 ● 银耳翠虾仁
 *109 ● 木耳炒西芹
 *109 ● 双椒猪肚菇
 *109 ● 枸杞子炖银耳
 *110 ● 香味牛肝菌
 *110 ● 红枣糕
 *110 ● 素烩竹荪
 *110 ● 冰糖莲子羹
 *111 ● 豆花蘑菇银耳汤
 *111 ● 虾球银耳汤
 *111 ● 枸杞子菠萝银耳汤
 *111 ● 黄瓜竹荪汤

- *112 ● 拌西瓜皮
- *112 ● 香浓玉米汤
- *112 ● 酥虾松玉米
- *112 ● 金沙玉米粒

Chapter

02

Qinxin Shuguo

【营养豆类】

113

- *113 ● 蒜香蚕豆
- *114 ● 麻香豆腐
- *114 ● 肉丁黄豆汤
- *115 ● 什锦黄豆
- *115 ● 海带黄豆汤
- *115 ● 黄豆香卤海带
- *115 ● 红汁黄金豆
- *115 ● 山楂烧豆腐
- *115 ● 黄豆排骨蔬菜汤
- *116 ● 贵妃豆腐
- *116 ● 雪菜烧豆腐
- *116 ● 鲢鱼头豆腐汤
- *116 ● 文蛤豆腐汤
- *116 ● 香芹腐竹
- *116 ● 素腐留香
- *117 ● 熊掌豆腐
- *117 ● 沙茶豆腐炒青蒜
- *118 ● 腐竹韭黄
- *118 ● 豆腐皮炒蚕豆
- *118 ● 八宝豆皮
- *118 ● 火腿豆丝汤

Chapter

03

Qinxin Shuguo

【诱人肉食】

119

- *119 ● 红烧肉
- *120 ● 抓炒里脊
- *120 ● 蒜泥白肉



丝瓜豆腐瘦肉汤

- *121 ● 小笋炒里脊
- *121 ● 综合蔬果干炒肉
- *121 ● 椒盐炸里脊
- *121 ● 菊花肉丝
- *121 ● 什锦肉丁
- *121 ● 鱼香肉丝
- *122 ● 回锅肉
- *122 ● 合炒木须肉
- *122 ● 干煸肉丝
- *122 ● 肉末四季豆
- *123 ● 酥炸春花肉
- *123 ● 芝麻炸里脊
- *124 ● 锅巴肉片
- *124 ● 菠萝咕嚕肉
- *125 ● 美味鲜肉串
- *125 ● 东坡扣肉
- *125 ● 素粉蒸肉
- *125 ● 珍珠糯米丸
- *125 ● 馋嘴肉丁
- *125 ● 五彩水晶冻
- *126 ● 豉汁蒸排骨
- *126 ● 京都排骨
- *126 ● 杜仲排骨汤
- *126 ● 烈香寸排骨
- *127 ● 糖醋排骨
- *127 ● 海带排骨汤
- *127 ● 排骨芋头汤
- *127 ● 苦尽甘来排骨汤
- *128 ● 五香肘子
- *128 ● 红油耳片
- *129 ● 卤猪蹄
- *129 ● 黄精猪肘煲
- *129 ● 孩儿参炖排骨
- *129 ● 鸡爪猪骨奶白汤
- *129 ● 姜汁挠财爪
- *129 ● 红枣扣猪蹄
- *130 ● 爽口毛肚
- *130 ● 香麻猪肚丝
- *130 ● 大蒜烧肚条
- *130 ● 干煸脆肠
- *131 ● 粉蒸肥肠
- *131 ● 青蒜炒香肠
- *131 ● 麻辣香肠
- *132 ● 火爆荔枝腰花
- *132 ● 龙脂猪血
- *133 ● 熘腰花
- *133 ● 酸菜猪血汤
- *133 ● 火腿沙拉
- *133 ● 小瓜炒火腿
- *133 ● 猪血豆腐汤
- *133 ● 火腿蚕豆
- *134 ● 凉拌牛肉
- *134 ● 香辣牛肉
- *134 ● 毛豆咖喱牛肉
- *134 ● 烤牛肉
- *135 ● 五香酱牛肉
- *135 ● 夫妻肺片
- *135 ● 水煮牛肉
- *136 ● 西湖牛肉羹
- *136 ● 牛柳红木瓜
- *136 ● 红汁牛肉
- *136 ● 干煸牛肉丝
- *136 ● 绿汁牛肉羹
- *137 ● 蜜汁牛肉
- *137 ● 心语牛柳
- *138 ● 烤羊排时鲜蔬菜
- *138 ● 牙签羊肉
- *139 ● 葱爆羊肉
- *139 ● 大枣牛肝汤
- *139 ● 香菜牛肚丝
- *139 ● 凉拌羊肉丝
- *139 ● 滑溜羊肉片
- *139 ● 孜然羊肉
- *140 ● 清汁炖羊肉
- *140 ● 麻辣兔丁
- *140 ● 麻辣兔肉

- *140 ● 红枣炖兔肉
- *140 ● 饭饭香烤兔肉

Chapter

04

Qinxin Shuguo
【美味禽蛋】

141

- *141 ● 烤香鸡腿
- *142 ● 南洋椰汁鸡柳
- *142 ● 风情鸡块
- *143 ● 凤丝仙人掌
- *143 ● 五彩鸡肉粒
- *143 ● 麻油鸡丝
- *143 ● 口水鸡
- *143 ● 凤掌合鸣
- *143 ● 七彩鸡丝
- *144 ● 椒盐八宝鸡
- *144 ● 嫩笋三黄鸡
- *144 ● 咕噜香鸡脯
- *144 ● 香嫩童子鸡
- *145 ● 葱姜烧仔鸡
- *145 ● 千层泡菜烩鸡
- *145 ● 鲜蔬炒鸡柳
- *145 ● 辣子鸡丁
- *146 ● 桂圆枸杞子鸡汤
- *146 ● 小鸡炖蘑菇
- *146 ● 葱油淋鸡
- *146 ● 香鸡蔬菜串烧
- *146 ● 鸡块汉堡
- *147 ● 冬笋土鸡煲
- *147 ● 鸡柳串烧
- *148 ● 山椒凤爪
- *148 ● 酸辣瓜条拌鸡肫
- *149 ● 菠萝鸡肫
- *149 ● 酸辣凤爪
- *149 ● 凤菇乌鸡汤
- *149 ● 乌鸡首乌煲
- *149 ● 雪蛤炖乌鸡
- *149 ● 乌鸡白凤汤

- *150 ● 水炒鸡蛋
- *150 ● 酱油煎蛋包
- *150 ● 蛋羹
- *150 ● 阳光蒸蛋
- *151 ● 红糖姜汁蛋包汤
- *151 ● 鸡蓉玉米羹
- *151 ● 苹果煎蛋饼
- *151 ● 红烧荷包蛋
- *152 ● 银杏蒸椒鸭
- *152 ● 姜母老鸭煲
- *153 ● 酱烧鸭块
- *153 ● 香酥鸭子
- *153 ● 香干鸭
- *153 ● 无锡鸭块
- *153 ● 酸菜鸭
- *153 ● 自家招牌鸭
- *154 ● 烩鸭四宝
- *154 ● 毛血旺
- *154 ● 糟熘鸭肝
- *154 ● 麻婆豆腐鸭
- *154 ● 宫保鸭舌
- *155 ● 木耳鸭肝烩
- *155 ● 姜汁鸭掌
- *156 ● 凉拌鹅掌
- *156 ● 豆瓣鹅肠

Chapter

05

Qinxin Shuguo
【鲜香水产】

157

- *157 ● 青菜蛤蜊汤
- *158 ● 糖醋鲤鱼
- *158 ● 回锅鱼片
- *159 ● 凉拌鱼片
- *159 ● 木瓜鲤鱼煲
- *159 ● 葱姜焗鲤鱼
- *159 ● 剁椒欢喜鱼
- *159 ● 西洋菜煲生鱼
- *159 ● 糯米蒸鲤鱼
- *160 ● 香辣鱼排

- *160 ● 豆瓣鱼
- *160 ● 黄芪鲫鱼汤
- *160 ● 回锅鲫鱼
- *160 ● 鲫鱼莲藕煲
- *161 ● 香酥鲫鱼
- *161 ● 糖醋鱼
- *162 ● 豉汁鲈鱼蒸豆腐
- *162 ● 竹笋鲫鱼汤
- *162 ● 葱烧黄鱼
- *162 ● 百合鲫鱼汤
- *163 ● 奶汤鱼头
- *163 ● 蒜烧鲢鱼
- *163 ● 酸菜煮草鱼
- *163 ● 纸包带鱼
- *164 ● 松鼠鳊鱼



冬瓜鱼尾汤

- *164 ● 泡椒墨鱼仔
- *165 ● 鸡丝银鱼汤
- *165 ● 五彩墨鱼
- *165 ● 三丝银鱼羹
- *165 ● 粉丝鳝鱼
- *165 ● 清蒸武昌鱼
- *165 ● 红辣椒爆炒鳝片
- *166 ● 岭南鳊鱼卷
- *166 ● 醉虾
- *166 ● 盐水虾
- *166 ● 清蒸鲳鱼
- *167 ● 清炒虾仁
- *167 ● 鲜果炒鳗柳
- *167 ● 两吃活虾
- *167 ● 清蒸鳗鱼
- *168 ● 烩海参
- *168 ● 油爆鲜贝

Qinxin Shuguo
【百变面食】

169

- *169 ● 法式松饼
- *170 ● 什锦鸡蛋面
- *170 ● 罗宋牛肉汤面
- *171 ● 蛋花番茄面
- *171 ● 阳春面
- *171 ● 肉丝汤面
- *171 ● 牛肉热汤面
- *171 ● 酸辣三丝面
- *171 ● 炆锅面
- *172 ● 干拌麻酱面
- *172 ● 虾仁伊府面
- *172 ● 炸酱面
- *172 ● 浓情炆锅面
- *173 ● 雪菜鸡丝面
- *173 ● 南瓜奶油香拌面
- *173 ● 怪味凉拌面
- *173 ● 凉拌泡菜面
- *174 ● 京味炸酱面
- *174 ● 韩式冷汤面
- *175 ● 上海海米葱油面
- *175 ● 鸡肉虾仁炒面
- *175 ● 意大利炒面
- *175 ● 日式海鲜炒面
- *175 ● 咖喱牛肉炒面
- *175 ● 担担面
- *176 ● 龙抄手
- *176 ● 凉拌馄饨
- *176 ● 鸡丝馄饨
- *176 ● 小俩口鲜肉馄饨
- *176 ● 豆沙包
- *177 ● 香菇烧卖
- *177 ● 丝娃娃
- *178 ● 韭菜盒子
- *178 ● 羊肉马蹄饺子
- *178 ● 锅贴一品虾

*178 ● 锅贴虾饼

*179 ● 锅贴饺子

*179 ● 薄皮锅贴

*179 ● 鱿鱼羹汤饺

*180 ● 蔬菜煎饼

*180 ● 葱油饼

Qinxin Shuguo
【好吃米饭】

181

- *181 ● 沙丁鱼五彩饭
- *182 ● 山药薏米红枣粥
- *182 ● 银耳莲子糯米粥
- *183 ● 核桃果肉紫米粥
- *183 ● 苦瓜糯米粥
- *183 ● 银耳莲子枸杞子粥
- *183 ● 花样果肉薏米粥
- *183 ● 玫瑰香粥
- *183 ● 绿豆薏米粥
- *184 ● 鸭肝浓香粥
- *184 ● 桂圆鸡丁紫米粥
- *184 ● 金橘糯米粥
- *184 ● 干姜红糖粥
- *184 ● 营养粥
- *184 ● 黑芝麻果仁粥
- *185 ● 乌鸡滋补粥
- *185 ● 蛋黄粥
- *186 ● 虾皮香芹燕麦粥
- *186 ● 羊腩萝卜丝粥
- *186 ● 松仁鱼丸粥
- *186 ● 枸杞子粥
- *187 ● 牛肉萝卜白米粥
- *187 ● 羊肉粥
- *187 ● 香蕉葡萄粥
- *187 ● 阿胶粥
- *188 ● 荷香鸡粒饭
- *188 ● 红椒牛肉饭
- *189 ● 紫米乌鸡饭
- *189 ● 腊肉蛋炒饭

*189 ● 咖喱蛋包饭

*189 ● 梅干菜蒸肉饭

*189 ● 兔肉米饭

*189 ● 宫保鸡丁饭

*190 ● 奶香大枣饭

*190 ● 番茄虾仁炒饭

*190 ● 荤蔬四味饭

*190 ● 田园菠萝炒米饭

*190 ● 南瓜百合蒸饭

*190 ● 香菇蛋炒饭

*191 ● 香葱豆干炒饭

*191 ● 火腿青菜炒饭

*192 ● 海南鸡饭

*192 ● 韩式烤肉饭

*192 ● 夏威夷炒饭

*192 ● 西班牙海鲜饭

附录

■ 附录1:

改变一生的饮食知识

缺一不可的七大营养素/193
健康的饮食原则/194
饮食习惯与营养健康/195
四季保健护理饮食要点/197
各类人群饮食注意事项/198

■ 附录2:

各类食材、药材功效介绍

蔬菜、谷物、豆类营养功效介绍/200
肉类、家禽、水产海鲜营养功效/211
各种果品营养功效介绍/217
常用滋补养生中药功效介绍/223

■ 附录3:

相宜、相克食物与常见病
饮食禁忌

相宜食物/226
相克食物/236
常见病饮食禁忌/247

■ 附录4:

厨房三十六技

清新蔬果

素炒三丁

【材料】土豆、胡萝卜、黄瓜各50克。

【调料】植物油、水淀粉、盐、白糖、料酒、味精各适量。

做法

- 1.将土豆、胡萝卜、黄瓜分别洗净，去皮，切成四方小丁备用。
- 2.将土豆丁、胡萝卜丁、黄瓜丁焯水后过油，然后捞出沥出多余的油。
- 3.锅内加少许油，把三丁倒入锅中，加盐、白糖、料酒、味精和少许水，翻炒均匀后用水淀粉勾芡，出锅装盘即可。

醋熘白菜

〔材料〕白菜 500 克、胡萝卜 50 克。

〔调料〕油、盐、醋、白糖、水淀粉、味精、姜丝、香油各适量。

做法

1. 将白菜洗净，取叶斜刀切成薄片；胡萝卜去皮洗净，切成薄片。
2. 将白菜片、胡萝卜片放入沸水中焯一下，投入凉水中过凉，控净水分。
3. 锅内倒油烧热，放入姜丝爆香，再放入过凉后的白菜片和胡萝卜片，加入醋、白糖、盐、味精翻炒均匀。
4. 用水淀粉勾芡，淋上香油即可。

TIPS 贴心小提示<<<

用同样的烹饪方法，根据个人口味的不同，可任意调整糖、醋的比例。



辣白菜

〔材料〕白菜 500 克、干辣椒、泡辣椒各 2 个，姜 1 块。

〔调料〕酱油、盐、白糖、花椒、醋、香油各适量。

做法

1. 将白菜洗净，切成 2 厘米长的小段；姜及泡辣椒洗净，切成细丝。
2. 将白菜段用盐水腌渍 2 小时，捞出，将盐水挤干后，放入盆中，加入切好的姜丝、泡辣椒丝。
3. 锅内放入香油、干辣椒、花椒煮沸，淋在菜上。
4. 再加入适量的白糖、醋、酱油拌匀即可。



TIPS 贴心小提示<<<

制作肉类沙拉时，可直接选用一些含有芥末、胡椒、蒜等原料的沙拉酱，也可在普通蛋黄酱内调入这些原料。

山楂糕拌白菜

〔材料〕山楂糕1块、白菜心200克。

〔调料〕姜片、葱花、盐、味精、香油各适量。

做法

1. 山楂糕洗净，切丝；白菜心洗净，切丝。
2. 将白菜丝盛入盘中，加入姜片、葱花、盐、味精、香油拌匀。
3. 将山楂糕丝放在白菜丝上，加少许盐调味即可。



TIPS 贴心小提示<<<

- 1 山楂有帮助消化的作用，再拌上同样清爽的白菜心，特别适合食积不化、脂肪堆积者食用。
- 2 山楂用水煮一下可以去掉一些酸味，如果还觉得酸，可以适当加一点儿糖，不过这样消脂的作用就少了很多。

椒盐腌白菜

〔材料〕白菜叶1000克。

〔调料〕盐、辣椒油、酱油、醋、花椒粉、味精各适量。

做法

1. 白菜叶洗净凉干后剥开，用盐、花椒粉把每一片白菜抹匀，再一层层码在盆子里。
2. 白菜叶腌3天后取出切成细丝，控去盐水，拌入酱油、醋、辣椒油、味精等调料即可。

三味白菜

〔材料〕白菜500克。

〔调料〕植物油、红辣椒、白糖、盐、醋、椒油、葱丝、姜丝、酱油、味精各适量。

做法

1. 将白菜洗净，直刀切3厘米宽、8厘米长块，放在开水中焯熟捞出凉凉沥干。
2. 辣椒洗净切成细丝待用。
3. 锅置火上，加少许底油，放上辣椒丝、葱丝、姜丝、白糖、醋、酱油、味精等调料，炒匀后浇在白菜上，淋上椒油拌匀即可。

开水白菜

〔材料〕白菜心300克、高汤700克。

〔调料〕盐、鸡精各适量。

做法

1. 白菜心洗净对剖成两半，再顺长对切成两半。
2. 锅中加入清水烧开，放入白菜心，用中火加热1分钟，待白菜心断生后捞出，过凉。
3. 另起锅，加入高汤，煮开，撇去浮沫和渣，放入煮好的白菜心，待白菜叶完全吸收高汤的鲜香味道后关火。
4. 放入少许盐和鸡精调味即可。



醋辣白菜梗

〔材料〕大白菜半个、红辣椒2个。

〔调料〕植物油、鲜汤、姜片、盐、白糖、酒、醋、味精各适量。

做法

1. 红辣椒洗净切成段。
2. 将大白菜叶剥去，切下梗部再切成片，放入沸水中略微烫一下备用。
3. 锅内倒适量油烧热，放入红辣椒段、姜片爆香，再放入白菜梗、鲜汤、盐、味精、白糖、酒拌炒。
4. 拌炒均匀后淋上一大勺醋即可。

TIPS 贴心小提示<<<

大白菜在沸水中焯烫的时间不可过长，最佳的时间为20~30秒，否则烫得太软、太烂，就不好吃了。

白菜拌土豆丝

〔材料〕白菜500克、土豆250克、红辣椒丝20克。

〔调料〕盐、味精、蒜末、葱丝、醋、五香粉各适量。

做法

1. 白菜洗净切成细丝；土豆去皮洗净，切成细丝备用。
2. 把切好的白菜丝和土豆丝用开水焯一下，沥干水分。
3. 将白菜丝和土豆丝放入盘中，加入红辣椒丝、盐、味精、蒜末、葱丝、醋、五香粉拌匀即可。

TIPS 贴心小提示<<<

如果偏好酱油的口味，可以略加一点儿酱油。

奶汤白菜

【材料】大白菜心 750 克、笋 100 克、火腿 50 克、冬菇 8 朵。

【调料】油、奶汤、料酒、花椒、盐、葱片、姜片各适量。

做法

1. 大白菜心洗净，先切成长段，再切成块；笋和火腿切成相同大小的薄长片；冬菇泡软去蒂，每个用斜刀切成 3 片备用。
2. 锅内放入油烧至五成热，放入葱姜片，煸炒至颜色焦黄时捞出不用。随即将大白菜在清水中涮一下，立即放入锅中煸干水分。
3. 锅中加入花椒、料酒、盐炒匀，再倒入奶汤把白菜煮烂，然后加入花椒和料酒少许，即可盛入汤碗内。
4. 把笋片、火腿片、冬菇片摆在白菜上面即可。



鸡块白菜汤

【材料】三黄鸡 500 克、白菜 100 克。

【调料】姜片、盐、味精、葱段各适量。

做法

1. 将鸡收拾干净，剁成块；白菜洗净，切片。
2. 汤锅放大火上，加入适量清水，将鸡块、葱段、姜片一起放入锅中用大火炖 40 分钟。
3. 将葱段、姜片捞出不用，将切好的白菜片放入汤内煮 20 分钟，然后用味精、盐调味即可。

三丝白菜汤

【材料】白菜心 2 个、火腿 20 克、玉兰片 20 克、香菇 2 朵。

【调料】盐、鸡精、香油、清汤各适量。

做法

1. 将白菜心洗净，根部打十字花刀，放入沸水中焯一下捞出。
2. 香菇洗净去根蒂；火腿、玉兰片洗净切丝焯水待用。
3. 锅内倒适量清汤，大火烧开后放入白菜心，开锅后加盐、鸡精，撒上三丝，淋香油即可。

熬白菜豆腐汤

【材料】白菜 250 克、豆腐 1 块、干粉条 250 克。

【调料】油、清汤、味精、盐、葱丝各适量。

做法

1. 白菜洗净，切成长条；豆腐切成小长方块；干粉条用开水泡发备用。
2. 把切好的白菜条放入开水中烫一下，捞出沥干水备用。
3. 锅内倒入少量的油烧热，先放葱炸香，放入白菜略炒后，加入适量清汤。
4. 再放入豆腐、粉条、味精、盐，用文火将白菜熬烂，出锅前加少许味精即可。

奶油烤白菜

〔材料〕大白菜 250 克、洋葱半个、熏肉 50 克、熟土豆泥 30 克、奶油 30 克、奶酪丝 30 克、奶酪粉 15 克、香菜适量、牛奶 70 毫升。

〔调料〕A. 植物油、水、白糖、盐。 B. 面粉、高汤、鸡精、胡椒粉。

做法

1. 将大白菜的叶片剖开洗净，切成块，加入调料 A 拌匀，覆盖保鲜膜扎孔，用微波炉中火加热 3 分钟，待用。
2. 将调料 B 拌匀备用；熟土豆泥、奶油和牛奶调成糊状备用；洋葱洗净切末备用。
3. 熏肉切小块，与做法 2 备好的材料一起用微波炉高火加热 2 分钟，拌匀成油糊状备用。
4. 另取一容器，将大白菜铺在底部，加入做法 3 备好的材料，撒上奶酪丝、奶酪粉，用微波炉高火加热 2 分钟放上香菜点缀即可。



白菜千层卷

〔材料〕猪肉馅 150 克、白菜叶 5 片、鸡蛋 1 个。

〔调料〕A. 盐、味精、水淀粉、胡椒粉、姜粉、高汤。 B. 香油。

做法

1. 白菜叶洗净，剔除菜梗，用沸水烫软。
2. 将猪肉馅、鸡蛋和调料 A 一起搅拌均匀。
3. 将白菜叶铺在案板上，铺一层肉馅，铺一层白菜叶，再铺一层肉馅，再铺一层白菜叶，卷成卷儿。
4. 将卷好的菜卷装盘，覆盖保鲜膜扎孔，用微波炉高火加热 4 分钟，取出后切成 2 厘米长的小段，切口朝上装盘，淋上调料 B 即可。

TIPS 贴心小提示 <<<

注意肉馅要搅拌成黏稠状，不要调得太稀，否则不好卷。

白菜炒猪肝

〔材料〕白菜 250 克、鲜猪肝 150 克、青椒 1 只。

〔调料〕油、盐、味精、胡椒粉、水淀粉、香油、姜片各适量。

做法

1. 白菜、青椒洗净，切块，鲜猪肝洗净切片。
2. 锅内放油，烧至七成热，放入猪肝，撒上胡椒粉，用大火炒熟，盛出。
3. 锅内重新倒油，待油烧热，放入姜片、白菜、青椒，炆炒至八成熟时，放入炒熟的猪肝，加盐、味精翻炒即可。



金边白菜

〔材料〕白菜 600 克、干红辣椒 3 个。

〔调料〕植物油、葱花、盐、酱油、白糖、醋、水淀粉各适量。

做法

1. 白菜洗净切片；干红辣椒去蒂及子，切长段。
2. 锅内倒油烧至七成热，放入干红辣椒段、葱花爆香，立即放入白菜片，将白菜片炒至稍软，继续反复翻炒。
3. 炒到白菜片刀口略黄时，倒入醋再继续翻炒，然后放入酱油、盐、白糖调味，出锅前用水淀粉勾薄芡即可。

酱汁油菜

【材料】小油菜 200 克。

【调料】植物油、甜面酱、豆瓣酱、白糖、酱油、味精各适量。

做法

1. 将小油菜去蒂，洗净，再对半切开备用。
2. 待锅中油热后将小油菜倒入，炸到小油菜有点硬时即捞出，沥干多余的油。
3. 把甜面酱、豆瓣酱放入锅中煸炒，加入适量的水，放入白糖、酱油、味精炒匀。
4. 最后将小油菜倒入锅中翻炒几下，盛盘即可。



炆油菜

【材料】鲜油菜 500 克。

【调料】盐、椒油、姜末、葱丝各少许。

做法

1. 将油菜去根洗净，切成 3 厘米长的段，放在开水中焯熟，捞出沥干装盘。
2. 拌上盐，撒上葱丝、姜末，把椒油加热后倒入盘中即可。

营养师建议

油菜含有大量胡萝卜素和维生素 C，有助于增强机体免疫力。油菜所含钙量在绿叶蔬菜中为最高，一个成年人一天吃 500 克油菜，其所含钙、铁、维生素 A 和维生素 C 即可满足生理需求。

海米扒油菜

【材料】油菜心 400 克、水发海米 100 克。

【调料】植物油、鲜汤、清汤、香油、料酒、水淀粉、葱段、盐、味精、姜汁各适量。

做法

1. 将油菜心洗净，根部用手掰开，叶端用刀切齐。
2. 把切好的油菜放入沸水中烫至八成熟，然后放在盘中备用。
3. 锅内倒入植物油用大火烧至六成热，放入葱段炸后捞出先不用。
4. 加入鲜汤、清汤、料酒、盐、海米，再放入油菜烧开后用小火煨至汤只剩 1/3 时放入味精、姜汁，用水淀粉勾芡，把油菜翻个身，淋上香油即可。

蟹肉油菜

【材料】油菜 250 克、蟹肉棒 2 根。

【调料】盐、酱油、醋、香油、葱花、姜末各适量。

做法

1. 先将油菜择洗干净，切长段，下沸水锅焯熟，捞出控去水分，用盐调拌均匀，装在盘子里；蟹肉棒洗净，下沸水锅焯烫。
2. 将蟹肉棒撕成细丝，与油菜段拌在一起，最后再把酱油、醋、香油、葱花、姜末调成汁，浇在菜里拌匀即可。

营养师建议

油菜营养成分含量及其食疗价值可称得上蔬菜中的佼佼者，常吃油菜有清血降压、强健视力、清热解毒的作用。