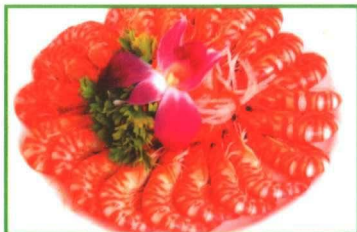
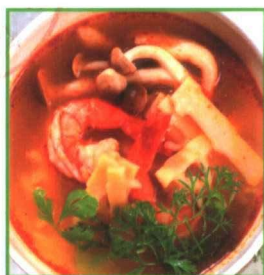


最新

家庭营养菜大全

最新、最全、最完美的家庭营养菜大系

张小华◎编著



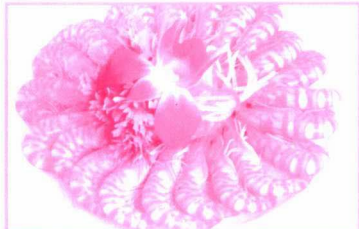
*Zui xin jia ting ying yang
cai da quan*

海潮出版社

家庭营养菜大全

最新、最全、最完美的家庭营养菜大系

张小华◎编著



海潮出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最新家庭营养菜大全 / 张小华编著. —北京: 海潮出版社,
2005

ISBN 7-80151-982-5

I. 最… II. 张… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第018964号

最新家庭营养菜大全

张小华 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969736

(北京市西三环中路19号 邮政编码100841)

中国电影出版社印刷厂印刷

开本:850×1168毫米 1/32 印张:16 字数:290千字

2005年6月第1版 2005年6月第1次印刷

印数:1-10000册

ISBN 7-80151-982-5 / C·221

定价:28.80元

前言

俗话说“民以食为天”，吃穿住行中最重要的就是“吃”了。

中国有丰富的饮食文化，家常菜是其中最常见的一部分。家常菜贴近百姓的生活，选材容易，做法简单易学，口味大众化，因此深受大众的喜爱。

然而现代社会的生活节奏加快，许多人无暇自己动手做菜。再加上国外快餐的冲击，如肯德基、麦当劳的快捷，国内的餐饮服务的提高，使得现在的人们不用自己动手，也能享受到各种美食。因此亲自下厨的人越来越少了，会做菜的人也越来越少了。

同时随着人们物质生活水平的逐步提高，人们追求高质量的生活，每个人都希望使自己的饭菜既色、香、味俱全，又营养丰富。同时又渴望从一日三餐的繁杂中解脱出来，能够享受到下厨带来的乐趣。如何吃出健康，吃出营养，吃出快乐成了人们普遍关注的问题。

最新家庭营养菜大全

本书按照菜肴的烹调技法分为煎炸、蒸炒、炖煮、烧、凉菜、砂锅火锅、微波炉、汤八大类，同时考虑到不同的人有不同的需要和口味，又增加了甜品糕点、特色小吃、药膳几大类。本书主要是面向大众，使大众即使选用比较常见的原料、采用普通的烹饪方法也能做出可口的饭菜。因此本书具有经济实惠、操作简便、适于家庭使用的特点。

本书中美味菜肴包含了大江南北不同地区的传统菜和部分特色小吃。在有些菜的制作方法后面有一些特别的解释，有些是关于做菜过程中的注意事项，有些是本道菜的营养价值，有些是食用时的注意事项，在药膳这部分里，每道菜后面都有本菜的功效、适用人群等信息，方便读者根据自己的需要和实际情况自行选择。

全书内容实用性强，力求简单明了，方便不同的文化程度、不同地区、不同口味的人士阅读。

目 录

一、煎炸菜类

南煎丸子	001	软炸里脊	012
香椿煎蛋	002	脆皮肉丸	012
干煎黄鱼	002	南煎丸子	013
酥炸茄盒	003	纸包鸡	014
炸卷果	004	香酥鸡腿	014
香酥鸭	004	香炸鱼卷	015
炸带鱼	005	熘鱼丸	015
葡萄鱼	006	锅巴虾仁	016
炸麻团	006	煎虾饼	017
炸年糕	007	干煎小黄鱼	018
炸猪排	008	九转大肠	018
四喜丸子	008	佛手排骨	019
炸大虾	009	山东酥肉	020
炸虾排	010	油爆双脆	021
炸茄盒	011	核桃鸡丁	022
		酥烂蹄筋	022
		豆腐箱子	023

二、蒸炒菜类

目 录

八宝西红柿	060	焦熘鱼段	076
荷包丸子	060	炒虾仁	077
柴把鸡	061	辣子鸡丁	078
白汁酿鱼	062	鸡蛋炒木耳	078
山东菜丸	063	鸡蛋炒韭黄	079
蝴蝶海参	064	手扒羊肉	080
荷叶米粉鸡	065	麻辣鸡翅	080
龙眼凤肝	066	炒辣椒苦瓜	081
凤尾金鱼	067	炒鸡米	081
荷包豆腐	068	干煸四季豆	082
小笼粉蒸牛肉	069	红焖豆角	083
干蒸黄鱼	069	醋熘白菜	084
香糟蒸肘	070	素炒西兰花	084
香葱爆羊肉	070	韭菜炒鸡蛋	085
木犀肉	071	海米冬瓜	085
蚂蚁上树	071	麻婆豆腐	086
海米油菜	072	青椒炒腊肉	087
醋熘茭白	072	梅菜扣肉	087
芹菜炒肉丝	073	家常扣肉	088
回锅肉	073	蒜泥白肉	089
古老肉	074	宫爆肉丁	089
糖醋鲤鱼	075	鱼香肉丝	090
油爆鱿鱼卷	075	嫩姜炒肉丝	091

最新家庭营养菜大全

东坡肉	091	油爆肉丁	108
干煸肉丝	092	炒胗肝	108
蚂蚁上树	093	糟炒鸡丝	109
米粉肉	093	芙蓉鸡片	110
熘肝尖	094	浮油鸡片	111
卤猪蹄	095	龙凤双腿	112
焦熘肥肠	095	奶油扒菜芯	113
爆三样	096	爆炒腰花	113
咖喱牛肉	097	滑炒里脊丝	114
酱爆鸡丁	097	炒肉丝拉皮	115
怪味鸡丝	098	滑炒鱼丝	116
宫保鸡丁	099	番茄松鼠鱼	117
荷包蛋	100	鸡里爆	118
黄焖鸡蛋	100	芝麻肉丝	119
海米珍珠笋	101	火爆腰花	120
扒酿海参	102	生爆盐煎肉	120
八宝菠菜	102	雪花鸡淖	121
炒豆腐脑	103	麻酱凤尾	122
炒肚片	104	鲜花豆腐	122
糖醋里脊	104	参麦团鱼	123
鸡丝蜇皮	105	芹黄鱼丝	124
金针肉	106	合川肉片	125
番茄里脊片	107	虾须牛肉	126

目 录

烟熏排骨	126	烩鸭四宝	141
香辣炒蟹	127	锅贴鸡片	142
糖醋鸡圆	128	椒盐八宝鸡	143
玉兔家乡膳筒	129	鸡包鱼翅	144
水煮牛肉	129	豆瓣鲫鱼	145
熊掌豆腐	131	红油耳片	146
绍子烘蛋	132	酱爆肉	147
川北风味虾	132	冬菜扣肉	147
青椒茄泥	133	鸡丝米粉	148
大蒜鲢鱼	134	花椒嫩醉鸡	149
水晶排骨	134	葱爆鸡丁	149
千锤百炼	135	韭菜干丝	150
椒盐排骨	136	炒包心菜	150
棒棒鸡丝	136	芹菜炒牛肉	151
桂花桐叶果	137	辣豆瓣鱼	152
姜汁扁豆	138	五香牛肉	152
棒棒鸡	138	芙蓉鸡片	153
锅巴肉片	138	木须柿子	153
干煸鳝鱼丝	139	白肉血肠	154
小煎鸡	139	鸳鸯戏飞龙	155
鱼香茄子	140	木须肉	155
开水白菜	140	烩酸辣干丝	156
碧绿虾仁	141	玉簪山珍	157

最新家庭营养菜大全

金银肘子	157	炸香椿鱼	173
瑶柱鱼翅	158	乌龙吐珠	173
麻酱紫鲍	158	三鲜豆腐盒	174
熘肥肠	159	锅塌桂鱼	175
芹菜鱼丝	160	红血肠	176
清炸里脊	160	溜松花	176
蛋泡银鱼	161	潘鱼	177
茄汁草鱼片	162	松鼠黄鱼	178
鲫鱼过河	162	醋椒鱼	179
炒雪冬	163	汤泡肚尖	180
熘花胗	164	筒子肉	181
肉末四季豆	165	拔丝肉拌豆沙	182
罗汉大虾	165	杏核肉	182
金丝海蟹	167	松子扒肉	183
果料鱼骨	168	酸辣腰卷	184
熏鱼	169	凉冻绿豆肘	185
龙眼虾仁	169	五香鱼	186
莲枣肉方	170	叫花鸡	187
醋椒鱼	170	清炸鸡卷	188
锅塌豆腐	171	水晶块	189
莲蓬鸡糕	171	美宫山药	189
蜜汁葫芦	172	荷包牡丹虾	190
金鱼戏莲	172	荔枝虾球	190

三、炖煮菜类

豆腐熬白菜	191	红焖海参	206
红枣炖肘子	192	啤酒肉	206
炖吊子	192	五味白肉	208
酸菜炖猪手	193	清炖猪蹄	208
萝卜炖牛腩	194	酱汁鸭方	209
家庭侉炖鱼	194	冰糖百合	210
鱼头炖豆腐	195	黄焖鸡块	210
白切鸡	196	栗子鸡	211
酸菜鱼	196	糟煨桂鱼	212
麻辣小龙虾	197	醋椒活鱼	213
油焖茭白	198	四喜鸭子	214
黄酒焖肉	198	葱油鱼	215
红枣焖羊肉	199	扒栗子白菜	215
炖猪肉	199	雪梨肘棒	216
坛子肉	200	炖口蘑龙凤珠	217
清炖母鸡	201	东坡肘子	218
桂花盐水鸭	202	排骨炖白菜	218
白菜炖冻豆腐	203		
水煮肉片	203		
冻豆腐炖排骨	204		
肴肉	205		

四、烧菜类

烧羊三样	221
红烧凤爪	222
红烧鸡翅	222
碎烧鸡	223

最新家庭营养菜大全

红烧鲜鲤鱼	223	蟹黄蹄筋	240
红烧带鱼段	224	烧罗汉面筋	241
豆腐烧鲫鱼	225	栗子烧白菜	242
叉烧肉	226	啤酒辣子鸡	242
蚝油烧二冬	226	烧五丝	243
家常烧面筋	227	捶烩鸡片	244
红烧土豆	228	锅烧肘子	245
红烧狮子头	228	烧荷包鲫鱼	246
红烧排骨	229	软烧豆腐	247
烧牛尾	230	软烧鸭子	248
烧蹄筋	230	红烧仔鸡	248
干烧茄子	231	板栗红烧肉	249
烧豆腐	232	鸭腰烧口蘑	249
烧肥肠	232	蒜瓣烧田鸡腿	250
红烧鲤鱼	233	葱烧鲤鱼	251
锅烧全鸭	234		
红烧肉	234		
红烧牛肉	235	老虎菜	253
羊肉烧胡萝卜	236	鸡丝拉皮	253
口蘑烧鸡翅	236	芥末鸭掌	254
烧鸡块	237	芹菜拌腐竹	255
干烧大虾	238	芥末拌菠菜	255
双味蹄筋	238	糖醋心里美	256

五、凉菜类

炅辣三丝	256	拌土豆丝	269
凉拌黄瓜	257	拌三色	270
辣黄瓜条	257	香菜拌豆腐	271
拌蜇皮	258	小葱拌豆腐	271
小葱拌豆腐	259	盐水毛豆	272
松花拌豆腐	259	三色肉皮冻	272
香椿拌豆腐	260	鱼香松花蛋	273
皮冻	260	糖醋蜇皮	273
酱牛肉	261	夫妻肺片	274
红油百叶	262	盐水鸡	275
糖醋辣白菜	262	麻辣鱿鱼丝	275
红油白菜心	263	白斩鸡	276
芝麻油菜	263	草莓黄瓜	277
拌海米油菜	264	北京泡菜	277
姜汁菠菜	264	菠萝莴笋	278
麻酱拌生菜	265	芥末白菜墩	279
糖醋黄瓜	266		
粉丝拌黄瓜	266		
黄瓜拌腐竹	267	麻辣火锅鸡	281
凉拌苦瓜	267	涮羊肉	282
糖拌西红柿	268	毛肚火锅	282
糖醋萝卜丝	268	鸳鸯火锅	283
香辣土豆丁	269	清汤火锅	284

六、砂锅火锅类

最新家庭营养菜大全

鱼头火锅	285	海鲜醋鱼	301
砂锅鸡块	286	红烧带鱼	302
砂锅豆腐	286	韭菜花鱼丸	303
砂锅蹄筋	287	清蒸鱼	303
三鲜砂锅	288	糖醋香鱼	304
砂锅馄饨鸡	288	香葱鲤鱼	305
砂锅丸子	289	白切鸡	306
什锦火锅	290	番茄炒蛋	306
海鲜火锅	291	咖喱鸡块	307
菊花锅	292	红烧凤翅	307
砂锅牛尾	293	辣子鸡丁	308
砂锅散丹	294	咸蛋蒸肉饼	308
砂锅对虾	295	炒肉丁	309

七、微波炉菜类

梅花肉片	297	东坡肉	309
煎鱼	298	黄瓜塞肉	310
炒花生	298	滑溜肉丝	311
烤山芋	298	红烧肉	311
清蛋糕	299	红烧狮子头	312
蒸糕	299	红烧蹄膀	312
糟溜鱼片	300	梅花肉片	313
炖鲫鱼	301	泡菜猪肉	314
		清炒猪肝	314
		青椒肉丝	315

目 录

茄汁肉片	315	辣子鸡丁	328
蒜泥白肉	316	荷包蛋	329
五香豆干	316	什锦豆腐	330
香菜榨菜肉	317	杂菜烩	330
香芹肉丸	318	冬笋香菇	331
洋葱肉丝	318	素三鲜	331
鱼香肉丝	319	炒小白菜	332
榨菜肉末	319	什锦炒木耳	333
八宝辣酱	320	素炒菠菜	333
腐乳芥菜	321	炒莴笋	334
火腿冬瓜	321	雪菜炒肉丝	334
蚝油茄子	322	蝴蝶虾	335
开洋大白菜	322	芹菜炒花枝	336
青椒干丝	323	菊花小卷	336
肉泥豆腐	323	蟹肉芥菜	337
砂锅豆腐	324	麻辣子鸡	338
油焖茭白	324	黄梨焖鸡	338
萝卜丝汤	325	纸包鸡	339
丝瓜油条汤	325	酱鸭	340
酥鸡腿	326	番茄镶肉	341
香菇鸡腿	326	酸梅排骨	341
香草烧鸡	327	三色蛋	342
碎米鸡丁	328	千岁爷豆腐	342

最新家庭营养菜大全

佛手白菜卷	343	笋粉鱼头豆腐汤	356
四丁拌沙拉	344	清炖牛肉汤	357
罗汉斋	344	雪花鸡汤	357
什锦炒饭	345	羊肉冬瓜汤	358
香蕉面包	345	甩袖汤	358
水果布丁	346	地胆头炖猪月展	359
香菇鸡汤	347	桑杏炖猪肺	360
冰花银耳羹	347	川贝炖鹧鸪	361

八、特色汤类

鸡汤	349	仲景羊肉汤	362
鲫鱼汤	350	清润养肺汤	363
家常蛋汤	350	猴头菇炖竹丝鸡	363
氽丸子汤	351	参果炖瘦肉	364
白菜氽丸子汤	351	苏比兹汤	365
紫菜汤	352	茄子炖鸡汤	366
番茄鸡蛋汤	352	粟米雪耳红萝卜汤	366
榨菜肉丝汤	353	复元汤	367
鲜蘑肉片汤	353	青蒜鲤鱼汤	368
三鲜汤	354	粟米香菇排骨汤	368
莲子汤	354	清汤银耳	368
成都蛋汤	355	豆泥红枣	369
一品豆腐汤	355	北芪瘦肉	369