

忘不了
的私房菜丛书

合家欢乐餐



舌尖上的妈妈味道

名师文化生活编委会◎编著

长江出版传媒 湖北科学技术出版社

忘不了私房菜丛书

名师文化生活编委会◎编著

合家欢乐餐



图书在版编目 (CIP) 数据

合家欢乐餐 / 名师文化主编. ——武汉: 湖北科学技术出版社, 2013.12

(舌尖上的妈妈味道)

ISBN 978-7-5352-6439-8

I . ①合… II . ①名… III . ①家常菜肴—菜谱
IV . ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 313496 号

策 划: 刘 虹

责任编辑: 刘 虹 王小芳

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: [http: //www.hbstp.com.cn](http://www.hbstp.com.cn)

印 刷: 黄冈市新华印刷有限责任公司

邮编: 438000

787 × 1092 1/16

10 印张

200 千字

2014 年 3 月第 1 版

2014 年 3 月第 1 次印刷

定价: 23.50 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换



目录

CONTENTS

第一章 老年人养生菜

双黑糯米粥	13	莲子百合炖猪心	26
养生十米粥	14	豆腐味噌鲑鱼汤	27
山药甜米粥	15	杞枣黑豆排骨汤	28
桑葚滋补粥	16	枸杞萝卜炖羊肉	29
红薯养生粥	17	拌三皮丝	30
双豆消暑粥	17	香菇拌豆角	31
莲藕蛋花粥	18	香蒸花菜丸子	32
南瓜绿豆粥	19	三鲜豆腐盒	33
健脾营养粥	20	三鲜蒸丝瓜	33
山药扁豆粥	21	洋葱牛肉	34
松子仁米粥	22	三鲜牛蹄筋	35
莲子板栗乌鸡汤	23	洋葱鸡腿	36
洋葱炖排骨	24	蒜香平鱼	37
银耳猪胰瘦肉汤	25	三鲜浓香鲑鱼	38
芥菜莲藕肉丸汤	25	酥炸荔枝球	38
		杂菌煲	39
		肉末双鲜炒菠菜	39



蒜香平鱼	40
泥鳅炖豆腐	41
鸡汁荷兰豆	41
鸡腿菇烩黄瓜	42
草菇炒豆角	42
三鲜烩蘑菇	43
胡萝卜烩油菜	43
海带玉米笋	44
西红柿酿肉	45

第二章 女性养颜菜

当归红花粥	49
樱桃美容粥	50
三色糯米饭	51
健脾润肺粥	52
豇豆大麦粥	53



艾叶糯米糍	53
美味芹菜粥	54
香麻翡翠饼	54
三角寿司	55
润肤养颜粥	56
核桃栗子红枣煲鸡	57
山药胡萝卜炖鸡腿	58
艾叶煲鸡心	58
山药炖排骨	59
银耳木瓜炖瘦肉	60
雪耳燕窝瘦肉汤	60
花生大枣炖猪蹄	61
黄豆炖猪蹄	61
竹笋鲫鱼汤	62
冬瓜鲫鱼奶汤	63
香菇木耳淡菜汤	64
当归萝卜羊肉汤	64
当归炖鲤鱼	65
荸荠炒鸡片	65
凉拌山药火龙	66
凉拌卷心菜丝	67
芹菜拌墨鱼	67
火腿丝蒸鲈鱼	68
松鼠鳊鱼	69
红烧带鱼	70
金针菇蒸鱼	71



双枣蒸香菇	72
驰名猪手	73
酱猪手	74
土豆烧猪尾	75
鲶鱼炖花肉茄子	76
豉汁南瓜蒸排骨	77
莲藕夹肉	78
椒盐鸡肝	78
荸荠烩冬菇	79
西红柿酿草菇	80
咖喱双菇	80
韭香鸡蓉猴头菇	81
火腿蒸丝瓜	82
椒盐八宝鸡	83
毛豆煎蛋	84
藕片炒肉片	85
肉末镶冬瓜	85

第三章 男性保健菜

补肾地黄粥	89
养肝糯米粥	90
核桃滋补粥	91
润肺补肾粥	91
腊肠芋头糕	92
鲜虾挂面	93
温补狗肉煲	94
百合乌龟汤	95
羊肉复元汤	96
双鞭壮阳汤	97
壮阳狗肉汤	97
凉拌肚丝粉丝	98
凉拌鹅肠	99
凉拌鱿鱼	100
黄瓜拌海螺	100



鸡胗丸扒奶白菜	101
鱼香荸荠鸭肝片	102
笋香鸭脯	102
煨鸡饼	103
苦瓜酿鱼	104
香烧狗肉	105
茄汁牛肉豆腐	106
白萝卜烧牛腩	107
咖喱嫩牛肉	107
红烧狮子头	108
西芹咸香白果	109
枸杞烧丝瓜	110
咸香茄子煲	111
家常海参	112
蒜泥蒸肉	112
油豆腐酿肉	113
韭蛋香虾仁	114
尖椒炒腰花	115
肉丝油豆腐丝	116
红椒蒜蓉文蛤	117
鲜肉酿冬菇	118
火腿烧菜花	119
红烧猴头菇	119
青豆烧鸡翅	120
苦瓜黄豆烧排骨	121
西红柿烧牛肉	121



第四章 儿童成长菜

葱香鸡蓉粥	124
牛奶小米粥	125
三鲜豆腐泥	126
小米蛋奶核桃粥	127
肉蓉菠菜粥	128
猕猴桃鸡蛋饼	128
豆腐蛋粥	129
三鲜面	129
宝宝鱼饼	130
海鲜丸子豆苗汤	131
蔬菜烩肉丸	132





蔬菜烩肉丸	132	蒸肉蟹	152
鸳鸯鹌鹑蛋	132	青豆炒鲑鱼	153
茄香鱼片	133	五鲜紫菜卷	154
芋头炒肉	134	紫菜丸子	154
白菜肉卷	135	海带煎蛋	155
土豆营养沙拉	136	凉拌六鲜菜	156
香蕉葡萄干牛奶	137	芝麻炸里脊	157
丝瓜肉片汤	137	素拌木耳	158
四鲜蛋羹	138	炸烹香菇	159
豆沙小刺猬	139	鸡蛋蒸牛肉	160
芝麻南瓜饼	139		
果香五鲜通心粉	140		
三色蒸牛奶	141		
虾仁豆腐	141		
洋葱鸡腿	142		
黄瓜酿肉	143		
白果蒸鸡蛋	144		
生菜热狗卷	145		
肉片蔬菜卷	146		
猕猴桃炒虾球	147		
清炒百合黄瓜	148		
脆皮胡萝卜	149		
牛奶麦片粥	149		
奶油花菜	150		
兰花奶蛋角	151		
三鲜豆腐饼	152		



忘不了私房菜丛书

名师文化生活编委会◎编著

合家欢乐餐



图书在版编目 (CIP) 数据

合家欢乐餐 / 名师文化主编. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2013.12

(舌尖上的妈妈味道)

ISBN 978-7-5352-6439-8

I . ①合… II . ①名… III . ①家常菜肴—菜谱
IV . ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 313496 号

策 划: 刘 虹

责任编辑: 刘 虹 王小芳

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 黄冈市新华印刷有限责任公司

邮编: 438000

787 × 1092 1/16

10 印张

200 千字

2014 年 3 月第 1 版

2014 年 3 月第 1 次印刷

定价: 23.50 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前言

合家欢乐餐，
品味妈妈的味道

“衣裳再添几件，饭菜多吃几口，出门在外没有妈熬的小米粥！”歌曲《儿行千里》简单朴素的几句话，唱的是母亲的牵肠挂肚，道的是家的无尽温馨。难怪很多人都常说：家的味道就是妈妈做的饭菜！是的，不管长大的我们现在身在何处，舌尖上妈妈的味道总是每个人的一种带着淡淡乡愁的别样的思念。妈妈煮的汤，妈妈做的菜，那一丝丝熟悉的味道，也是对回家的一种期盼。

为了让更多的人在异乡能品味到家和妈妈的味道，我们特意搜集整理了南北各地最具有代表性的各类家常美食，编辑制作了这套《舌尖上的妈妈味道：忘不掉的私房家常菜》丛书，包括《一碗好汤》、

《美味主食》、《清雅素食》、《滋味荤菜》、《鲜味水产》、《合家欢乐餐》、《爱心宴客菜》、《滋补养生餐》8个分册。本册《合家欢乐餐》作为全系列的一个重点，按照不同人群的特点加以分类，介绍适合的菜肴本书在菜品的选取上都遵循了原料取材容易、操作简便易行、营养搭配合理的原则。

幸福就是一家人坐在一起吃顿饭，让爱的味道溢满舌头，《合家欢乐餐》安排了老年人养生菜、男性保健菜、女性养颜菜、儿童成长菜四个部分。书中每道菜肴都配以精美的成品图片，使您能真正抓住重点，快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常美食。



目录

CONTENTS

第一章 老年人养生菜

双黑糯米粥	13	莲子百合炖猪心	26
养生十米粥	14	豆腐味噌鲑鱼汤	27
山药甜米粥	15	杞枣黑豆排骨汤	28
桑葚滋补粥	16	枸杞萝卜炖羊肉	29
红薯养生粥	17	拌三皮丝	30
双豆消暑粥	17	香菇拌豆角	31
莲藕蛋花粥	18	香蒸花菜丸子	32
南瓜绿豆粥	19	三鲜豆腐盒	33
健脾营养粥	20	三鲜蒸丝瓜	33
山药扁豆粥	21	洋葱牛肉	34
松子仁米粥	22	三鲜牛蹄筋	35
莲子板栗乌鸡汤	23	洋葱鸡腿	36
洋葱炖排骨	24	蒜香平鱼	37
银耳猪胰瘦肉汤	25	三鲜浓香鲑鱼	38
芥菜莲藕肉丸汤	25	酥炸荔枝球	38
		杂菌煲	39
		肉末双鲜炒菠菜	39



蒜香平鱼	40
泥鳅炖豆腐	41
鸡汁荷兰豆	41
鸡腿菇烩黄瓜	42
草菇炒豆角	42
三鲜烩蘑菇	43
胡萝卜烩油菜	43
海带玉米笋	44
西红柿酿肉	45

第二章 女性养颜菜

当归红花粥	49
樱桃美容粥	50
三色糯米饭	51
健脾润肺粥	52
豇豆大麦粥	53



艾叶糯米糍	53
美味芹菜粥	54
香麻翡翠饼	54
三角寿司	55
润肤养颜粥	56
核桃栗子红枣煲鸡	57
山药胡萝卜炖鸡腿	58
艾叶煲鸡心	58
山药炖排骨	59
银耳木瓜炖瘦肉	60
雪耳燕窝瘦肉汤	60
花生大枣炖猪蹄	61
黄豆炖猪蹄	61
竹笋鲫鱼汤	62
冬瓜鲫鱼奶汤	63
香菇木耳淡菜汤	64
当归萝卜羊肉汤	64
当归炖鲤鱼	65
荸荠炒鸡片	65
凉拌山药火龙	66
凉拌卷心菜丝	67
芹菜拌墨鱼	67
火腿丝蒸鲈鱼	68
松鼠鳊鱼	69
红烧带鱼	70
金针菇蒸鱼	71



双枣蒸香菇	72
驰名猪手	73
酱猪手	74
土豆烧猪尾	75
鲶鱼炖花肉茄子	76
豉汁南瓜蒸排骨	77
莲藕夹肉	78
椒盐鸡肝	78
荸荠烩冬菇	79
西红柿酿草菇	80
咖喱双菇	80
韭香鸡蓉猴头菇	81
火腿蒸丝瓜	82
椒盐八宝鸡	83
毛豆煎蛋	84
藕片炒肉片	85
肉末镶冬瓜	85

第三章 男性保健菜

补肾地黄粥	89
养肝糯米粥	90
核桃滋补粥	91
润肺补肾粥	91
腊肠芋头糕	92
鲜虾挂面	93
温补狗肉煲	94
百合乌龟汤	95
羊肉复元汤	96
双鞭壮阳汤	97
壮阳狗肉汤	97
凉拌肚丝粉丝	98
凉拌鹅肠	99
凉拌鱿鱼	100
黄瓜拌海螺	100



鸡胗丸扒奶白菜	101
鱼香荸荠鸭肝片	102
笋香鸭脯	102
煨鸡饼	103
苦瓜酿鱼	104
香烧狗肉	105
茄汁牛肉豆腐	106
白萝卜烧牛腩	107
咖喱嫩牛肉	107
红烧狮子头	108
西芹咸香白果	109
枸杞烧丝瓜	110
咸香茄子煲	111
家常海参	112
蒜泥蒸肉	112
油豆腐酿肉	113
韭蛋香虾仁	114
尖椒炒腰花	115
肉丝油豆腐丝	116
红椒蒜蓉文蛤	117
鲜肉酿冬菇	118
火腿烧菜花	119
红烧猴头菇	119
青豆烧鸡翅	120
苦瓜黄豆烧排骨	121
西红柿烧牛肉	121



第四章 儿童成长菜

葱香鸡蓉粥	124
牛奶小米粥	125
三鲜豆腐泥	126
小米蛋奶核桃粥	127
肉蓉菠菜粥	128
猕猴桃鸡蛋饼	128
豆腐蛋粥	129
三鲜面	129
宝宝鱼饼	130
海鲜丸子豆苗汤	131
蔬菜烩肉丸	132





蔬菜烩肉丸	132	蒸肉蟹	152
鸳鸯鹌鹑蛋	132	青豆炒鲑鱼	153
茄香鱼片	133	五鲜紫菜卷	154
芋头炒肉	134	紫菜丸子	154
白菜肉卷	135	海带煎蛋	155
土豆营养沙拉	136	凉拌六鲜菜	156
香蕉葡萄干牛奶	137	芝麻炸里脊	157
丝瓜肉片汤	137	素拌木耳	158
四鲜蛋羹	138	炸烹香菇	159
豆沙小刺猬	139	鸡蛋蒸牛肉	160
芝麻南瓜饼	139		
果香五鲜通心粉	140		
三色蒸牛奶	141		
虾仁豆腐	141		
洋葱鸡腿	142		
黄瓜酿肉	143		
白果蒸鸡蛋	144		
生菜热狗卷	145		
肉片蔬菜卷	146		
猕猴桃炒虾球	147		
清炒百合黄瓜	148		
脆皮胡萝卜	149		
牛奶麦片粥	149		
奶油花菜	150		
兰花奶蛋角	151		
三鲜豆腐饼	152		



第一章 老年人养生菜

