



爱上厨房

LOVE THE KITCHEN



家常保健菜

知名美食专家
全新力作

700道家常保健菜，足不出户保健康

保健营养大师 | 陈惠田 主编
中华名厨



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位



精选家常·保·健·菜

陈志田 主编



图书在版编目(CIP)数据

精选家常保健菜 / 陈志田主编. —北京:中国轻工业出版社, 2014. 4

(爱上厨房)

ISBN 978-7-5019-9696-4

I. ①精… II. ①陈… III. ①保健—菜谱 IV. ①
TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第048357号

策划编辑: 王恒中

责任终审: 孟寿萱

责任编辑: 白 晶 张盟初

责任校对: 燕 杰

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年4月第1版第1次印刷

开 本: 720×1020 1/16 印张: 16

字 数: 310千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9696-4 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131496S1X101ZBF

PART 1

蔬菜、菌菇
清新蔬菜，营养菌菇

食用蔬菜应巧选 / 014

蔬菜的四性五味与饮食禁忌 / 015

关于蔬菜的几个营养误区 / 016

菌菇的种类及其营养 / 017

如何辨识有毒菇类 / 018

菇类烹调有窍门 / 019

常见蔬菜、菌菇
预处理全图解

/ 020

土豆/白萝卜/胡萝卜/

芋头/ 022

土豆排骨 / 023

拔丝土豆 / 023

土豆丸子 / 023

炒不烂子 / 023

土豆虾球 / 024

茄子炖土豆 / 024

多味土豆丝 / 024

椒香土豆丝 / 024

煮土豆球 / 025

蘑菇焖土豆 / 025

椒盐土豆片 / 025

彩色土豆丝 / 025

肉片拌土豆 / 026

土豆琵琶虾 / 026

洋葱炒土豆片 / 026

土豆炖羊肉 / 026

醋泡萝卜 / 027

白萝卜丝炒黄豆芽 / 027

辣花萝卜 / 027

干锅白萝卜 / 027

萝卜泡菜 / 028

榨菜炒白萝卜丝 / 028

干贝蒸萝卜 / 028

萝卜丝煎带鱼 / 028

胡萝卜炒蛋 / 029

胡萝卜甘蔗 / 029

胡萝卜炒木耳 / 029

胡萝卜炒猪肝 / 029

炸胡萝卜丸子 / 030

兔肉炖胡萝卜 / 030

胡萝卜炖牛肉 / 030

玉米胡萝卜汤 / 030

芋头炒肉 / 031

芋头肉羹 / 031

芋头烧肉 / 031

葱油炒芋头 / 031

青椒蒸芋头 / 032

鸭肉扣芋头 / 032

潮式反沙芋头 / 032

剁椒蒸芋头 / 032

莲藕/山药/大白菜/

圆白菜/ 033

蜜汁藕片 / 034

西湖藕片 / 034

泡椒藕 / 034

柠檬藕片 / 034

绿豆镶莲藕 / 035

莲藕焗口蘑 / 035

荷兰豆煎藕饼 / 035

天门冬鲜藕煲兔肉 / 035

凉拌山药火龙果 / 036

山药鲑鱼 / 036

山药煎饼 / 036

山药炒虾仁 / 036

玉米笋炒山药 / 037

山药韭菜煎鲜蚝 / 037

胡萝卜淮山鲫鱼汤 / 037

山药炖鸡汤 / 037

泡白菜 / 038

辣白菜 / 038

虾米白菜 / 038

葱油大白菜 / 038

白菜三味 / 039

芋头烧白菜 / 039

枸杞大白菜 / 039

一品大白菜 / 039

辣圆白菜 / 040

珊瑚圆白菜 / 040

千层圆白菜 / 040

手撕圆白菜 / 040

炆炒圆白菜 / 041

烫圆白菜 ㊟ / 041

圆白菜焖羊肉 ㊟ / 041

糖醋圆白菜 ㊟ / 041

菠菜/菜心/芹菜/

西芹/042

上汤菠菜 ㊟ / 043

雪花菠菜 ㊟ / 043

菠菜粉丝 ㊟ / 043

菠菜花生米 ㊟ / 043

清烫菠菜段 ㊟ / 044

菠菜炒蟹 ㊟ / 044

菠菜鳕鱼 ㊟ / 044

菠菜芝麻卷 ㊟ / 044

香菇蚝油菜心 ㊟ / 045

蘑菇菜心炒圣女果 ㊟ / 045

豆腐皮炒菜心 ㊟ / 045

蒜蓉菜心 ㊟ / 045

菜心豆腐 ㊟ / 046

豆瓣菜心 ㊟ / 046

笋菇菜心汤 ㊟ / 046

盐水菜心 ㊟ / 046

芝麻拌芹菜 ㊟ / 047

拌糖醋芹菜 ㊟ / 047

花生拌芹菜 ㊟ / 047

腐竹拌芹菜 ㊟ / 047

酸辣芹菜 ㊟ / 048

虾米芹菜 ㊟ / 048

金针菇拌芹菜 ㊟ / 048

香干芹菜 ㊟ / 048

泡西芹 ㊟ / 049

西芹炒肉 ㊟ / 049

西芹炒豆干 ㊟ / 049

腰果西芹百合 ㊟ / 049

黄瓜/冬瓜/南瓜/

苦瓜/050

黄瓜泡菜 ㊟ / 051

糖醋黄瓜 ㊟ / 051

松子墨鱼酱黄瓜 ㊟ / 051

脆香黄瓜条 ㊟ / 051

豆腐丝拌黄瓜 ㊟ / 052

薏仁黄瓜拌海蜇 ㊟ / 052

黄瓜扁豆排骨汤 ㊟ / 052

咸蛋黄瓜条卷 ㊟ / 052

冬瓜双豆 ㊟ / 053

油焖冬瓜 ㊟ / 053

芥蓝炒冬瓜 ㊟ / 053

火腿炒冬瓜 ㊟ / 053

火腿冬瓜夹 ㊟ / 054

冬瓜鸡茸百花展 ㊟ / 054

莲子干贝烩冬瓜 ㊟ / 054

冬瓜竹笋汤 ㊟ / 054

椿菜冬瓜汤 ㊟ / 055

鸭菇冬瓜汤 ㊟ / 055

牛肉冬瓜汤 ㊟ / 055

排骨冬瓜汤 ㊟ / 055

芙蓉南瓜 ㊟ / 056

八宝南瓜 ㊟ / 056

蛋黄南瓜 ㊟ / 056

椒烧南瓜 ㊟ / 056

大枣蒸南瓜 ㊟ / 057

豆浆南瓜球 ㊟ / 057

西芹炖南瓜 ㊟ / 057

南瓜蔬菜浓汤 ㊟ / 057

香油苦瓜 ㊟ / 058

苦瓜泡菜 ㊟ / 058

凉拌苦瓜 ㊟ / 058

炆拌苦瓜 ㊟ / 058

姜拌苦瓜 ㊟ / 059

五味苦瓜 ㊟ / 059

苦瓜炒笋 ㊟ / 059

虾米苦瓜 ㊟ / 059

豆豉焖苦瓜 ㊟ / 060

苦瓜酿三丝 ㊟ / 060

苦瓜炖豆腐 ㊟ / 060

潮式苦瓜煲 ㊟ / 060

指天椒煨苦瓜 ㊟ / 061

天麻苦瓜酿肉 ㊟ / 061

菠萝苦瓜汤 ㊟ / 061

苦瓜黄豆牛蛙汤 ㊟ / 061

番茄/茄子/辣椒/

洋葱/062

麻酱番茄 ㊟ / 063

番茄豆腐 ㊟ / 063

芙蓉番茄 ㊟ / 063

番茄烧鸡 ㊟ / 063

番茄焖冬瓜 ㊟ / 064

番茄炒茭白 ㊟ / 064

奶油番茄 ㊟ / 064

草菇圣女果 ㊟ / 064

番茄豆芽排骨汤 ㊟ / 065

蔬菜番茄汤 ㊟ / 065

牛肉番茄洋葱汤 ㊟ / 065

莴笋拌番茄 ㊟ / 065

蒸茄子 ㊟ / 066

口水茄子 ㊟ / 066

小炒茄子 ㊟ / 066

蒜末茄子 ㊟ / 066

红冠茄子 ㊟ / 067

油淋茄子 ㊟ / 067

麻酱茄子 ㊟ / 067

松仁脆皮茄子 ㊟ / 067

青椒拌百合 ㊟ / 068

油焖双椒 ㊟ / 068

双椒炒银芽 ㊟ / 068

青椒炒素片 ㊟ / 068

青椒炒鸡肝 ㊟ / 069

双椒回锅肉 ㊟ / 069

烧青椒拌松花蛋 ㊟ / 069

虾胶酿青椒 ㊟ / 069

洋葱棒棒腿 ㊟ / 070

洋葱炒芦笋 ㊟ / 070

狗肉烩洋葱 ㊟ / 070

洋葱排骨汤 ㊟ / 070

西蓝花/菜花/黄花菜/

豆芽/ 071

凉拌西蓝花 ㊟ / 072

芥末西蓝花 ㊟ / 072

盐水西蓝花 ㊟ / 072

素拌西蓝花 ㊟ / 072

罗汉斋 ㊟ / 073

西蓝花炒百合 ㊟ / 073

鲫鱼炖西蓝花 ㊟ / 073

西蓝花烩鱼片 ㊟ / 073

泡菜花 ㊟ / 074

珊瑚菜花 ㊟ / 074

素熘菜花 ㊟ / 074

菜花炒肉片 ㊟ / 074

凉拌黄花菜 ㊟ / 075

炆拌黄花菜 ㊟ / 075

黄花菜炒瘦肉 ㊟ / 075

上汤鲜黄花菜 ㊟ / 075

党参豆芽鳃骨汤 ㊟ / 076

豆芽牛肉汤 ㊟ / 076

降火翠玉蔬菜汤 ㊟ / 076

洋参豆芽猪血汤 ㊟ / 076

莴笋/竹笋/木耳/

银耳/ 077

泡莴笋 ㊟ / 078

莴笋拌火腿 ㊟ / 078

莴笋拌蜆皮 ㊟ / 078

脆嫩双笋 ㊟ / 078

白汁春笋 ㊟ / 079

泡笋尖 ㊟ / 079

麻酱笋尖 ㊟ / 079

辣椒笋衣 ㊟ / 079

山野笋尖 ㊟ / 080

鲍汁扣笋尖 ㊟ / 080

雪菜春笋 ㊟ / 080

枸杞春笋 ㊟ / 080

干煸冬笋 ㊟ / 081

酒醉冬笋 ㊟ / 081

雪菜炖冬笋 ㊟ / 081

西蓝花冬笋 ㊟ / 081

春笋丁 ㊟ / 082

鱼香笋丝 ㊟ / 082

清拌竹笋 ㊟ / 082

金针笋干 ㊟ / 082

素拌木耳 ㊟ / 083

醋椒木耳 ㊟ / 083

木耳炒蛋 ㊟ / 083

芙蓉云耳 ㊟ / 083

毛丹银耳 ㊟ / 084

木瓜炖银耳 ㊟ / 084

银耳枸杞羹 ㊟ / 084

牛奶银耳水果汤 ㊟ / 084

百合/香菇/金针菇/

鸡腿菇/ 085

金瓜百合 ㊟ / 086

雀巢百合 ㊟ / 086

冰糖百合 ㊟ / 086

百合南瓜 ㊟ / 086

百合蔬菜 ㊟ / 087

百合炒墨鱼 ㊟ / 087

甜豆炒百合 ㊟ / 087

香蕉百合银耳汤 ㊟ / 087

板栗香菇 ㊟ / 088

香菇油菜 ㊟ / 088

香菇油面筋 ㊟ / 088

干焖香菇 ㊟ / 088

香菇鱼肚羹 ㊟ / 089

香菇煨蹄筋 ㊟ / 089

香菇素鸡炒肉 ㊟ / 089

芹菜炒香菇 ㊟ / 089

拌金针菇 ㊟ / 090

金菇炒肉丝 ㊟ / 090

金菇玉子豆腐 ㊟ / 090

芥末金针菇 / 090

油菜金针菇沙拉 / 091

木耳金针菇炒芹菜 / 091

金针鱼头汤 / 091

金针菇煎蛋汤 / 091

鸡腿菇烧排骨 / 092

鸡腿菇烧肉丸 / 092

鸡腿菇烧牛蛙 / 092

鲍汁扣三菇 / 092

PART 2

肉类

浓香肉菜，滋补健体



肉类营养知多少 / 094

怎样吃肉类最好 / 095

肉类饮食习惯与疾病 / 096

肉类烹饪注意事项 / 097

常见肉类预处理图解

/ 098

猪肉/猪排骨/猪肚/

猪肝/ 100

蒜香白切肉 / 101

蛋黄肉 / 101

草菇焖肉 / 101

梅菜扣肉 / 101

虎皮蛋烧肉 / 102

客家红烧肉 / 102

金城宝塔肉 / 102

红烧狮子头 / 102

青豆肉丁 / 103

彩蔬肉片 / 103

瓠瓜肉片 / 103

百合鲜芹肉片 / 103

牛肝菌炒肉片 / 104

酸白菜炒肉丝 / 104

节瓜炒肉丝 / 104

猕猴桃炒肉丝 / 104

平菇肉片 / 105

芙蓉猪肉笋 / 105

蛋黄大肉饼 / 105

千张夹肉煲 / 105

香菇瘦肉酿苦瓜 / 106

紫苏炒瘦肉 / 106

蘑菇肉片汤 / 106

蚕豆煲瘦肉 / 106

牛蒡肉丝 / 107

拌里脊肉片 / 107

糖醋里脊 / 107

陈丝双烩 / 107

绣球丸子 / 108

珍珠丸子 / 108

肉丸浸时菜 / 108

紫菜肉汤 / 108

周庄酥排 / 109

粉蒸排骨 / 109

西芹炒排骨 / 109

彩椒筒子骨 / 109

洋葱炖猪排骨 / 110

油豆角炖排骨 / 110

牛蒡海带排骨汤 / 110

苦瓜黄豆煲排骨 / 110

山药排骨煲 / 111

竹笋排骨汤 / 111

黑豆排骨汤 / 111

板栗排骨汤 / 111

干锅猪肚 / 112

尖椒猪肚 / 112

猪肚煲米豆 / 112

红油猪肚丝 / 112

鲜菇玉米猪肚汤 / 113

咸菜胡椒煲猪肚 / 113

薏仁苡虫虫草猪肚汤 / 113

白果支竹猪肚煲 / 113

菊香肝片 / 114

白菜炒猪肝 / 114

猪肝肉末豆腐 / 114

胡萝卜炒猪肝 / 114

韭菜薹炒猪肝 / 115

胖大海烧猪肝 / 115

猪肚菌猪肝汤 / 115

双仁菠菜猪肝汤 / 115

猪肠/猪腰/猪血/

猪蹄/ 116

黄豆芽炒大肠 / 117

草头圈子 / 117

脆皮大肠 / 117

豆腐烧肠 / 117

泡腰花 / 118

炒腰片 / 118

醉腰花 / 118

猪腰拌生菜 / 118

韭菜猪血 热菜 / 119
 红白豆腐 热菜 / 119
 春笋炒血豆腐 热菜 / 119
 大蒜辣椒炒猪血丸子 热菜 / 119
 酱猪蹄 热菜 / 120
 卤香猪蹄 热菜 / 120
 鸿运猪蹄 热菜 / 120
 驰名猪蹄 热菜 / 120
 酱烧猪蹄 热菜 / 121
 板栗桂圆炖猪蹄 热菜 / 121
 花生蒸猪蹄 热菜 / 121
 鹌鹑蛋烧猪蹄 热菜 / 121

牛肉/羊肉/兔肉/

狗肉/ 122

五香牛肉 凉菜 / 123
 麻辣牛肉 凉菜 / 123
 蘑菇牛肉 热菜 / 123
 灯影牛肉 热菜 / 123
 豆花牛肉 热菜 / 124
 金针菇牛肉卷 热菜 / 124
 水煮牛肉 热菜 / 124
 香菇烧牛肉 热菜 / 124
 一桶牛肉 热菜 / 125
 铁板牛肉 热菜 / 125
 肥牛豆腐 热菜 / 125
 菠萝牛肉盅 热菜 / 125

鸡腿菇炒牛肉 热菜 / 126
 芥蓝炒牛肉 热菜 / 126
 芹菜炒牛肉 热菜 / 126
 芦笋牛肉粒 热菜 / 126
 小炒牛肚 热菜 / 127
 白里透红 热菜 / 127
 美味牛杂 热菜 / 127
 芹香牛肚 热菜 / 127
 泡椒牛百叶 热菜 / 128
 杏汁牛柳 热菜 / 128
 油面筋牛肚炒香菇 热菜 / 128
 牛肠牛肚火锅 热菜 / 128
 鱼羊鲜 热菜 / 129
 板栗焖羊肉 热菜 / 129
 兰州羊羔肉 热菜 / 129
 干锅羊肉 热菜 / 129
 砂锅羊肉煲 热菜 / 130
 印度咖喱羊肉 热菜 / 130
 黑椒肥羊片 热菜 / 130
 羊肉炖黄豆 热菜 / 130
 风味羊肉卷 热菜 / 131
 羊肉泡馍 热菜 / 131
 五谷杂粮羊羔肉 热菜 / 131
 姜汁羊肉 凉菜 / 131
 手抓羊排 热菜 / 132
 古浪羊排 热菜 / 132



雪山红花羊排 热菜 / 132
 川香羊排 热菜 / 132
 烤羊腿 热菜 / 133
 蟹蒸羊腿 热菜 / 133
 手抓羊小腿 热菜 / 133
 黄瓜炒羊肉 热菜 / 133
 糯皮兔 凉菜 / 134
 花椒兔 凉菜 / 134
 辣椒炒兔丝 热菜 / 134
 手撕兔肉 凉菜 / 134
 宫廷兔肉 热菜 / 135
 豌豆烧兔肉 热菜 / 135
 月桂玉兔 热菜 / 135
 杏鲍菇炖兔肉 热菜 / 135
 蒜香狗肉 凉菜 / 136
 凉吃狗肉 凉菜 / 136
 杜仲狗肉煲 热菜 / 136
 狗肉煲萝卜 凉菜 / 136



PART 3

禽、蛋类

滋补禽蛋，养生佳品



常见禽类肉的营养保健功能 / 138

鸡各部位的烹调方式大同 / 139

蛋类的营养价值 / 140

鸡蛋的搭配宜忌 / 141

常见禽、蛋类预处理全图解

/ 142

鸡肉/乌鸡/鸡翅/

鸡爪/ 144

炒鸡块 / 145

干锅土鸡 / 145

砂锅豉油鸡 / 145

油淋土鸡 / 145

水蒸鸡 / 146

成都口水鸡 / 146

白切大靛鸡 / 146

盐焗鸡 / 146

盐焗脆皮鸡 / 147

新疆大盘鸡 / 147

药膳鸡汤 / 147

清炖鸡汤 / 147

小鸡炖蘑菇 / 148

鲜菌炖家鸡 / 148

茶树菇炖老鸡 / 148

山药枸杞滑鸡煲 / 148

香橙鸡脯 / 149

腰果鸡丁 / 149

板栗烧鸡 / 149

香菜炒鸡丝 / 149

西芹鸡柳 / 150

鸡肉丸子 / 150

鸡蓉拌豆腐 / 150

菱角炒鸡片 / 150

贡菜炒鸡丝 / 151

鸡蓉酿苦瓜 / 151

罗汉笋烧鸡块 / 151

茶树菇炒鸡丝 / 151

西葫芦炒鸡柳 / 152

鸡丝炒黄花菜 / 152

卤鸡腿 / 152

药膳鸡腿 / 152

腐乳鸡 / 153

梅汁鸡 / 153

香肠蒸鸡 / 153

腰果鸡腿排 / 153

黄淮海参鸡汤 / 154

巴戟黑豆鸡汤 / 154

灵芝鸡腿养心汤 / 154

香菇粉条炖鸡 / 154

番茄乌鸡汤 / 155

国药炖乌鸡汤 / 155

雪蛤红枣乌鸡汤 / 155

枸杞红枣乌鸡汤 / 155

桂圆黑枣炖乌鸡 / 156

白果莲子乌鸡汤 / 156

乌鸡冬瓜汤 / 156

十全大补乌鸡汤 / 156

板栗鸡翅煲 / 157

红烧鸡翅 / 157

烩鸡翅 / 157

梅子鸡翅 / 157

红油鸡爪 / 158

卤味凤爪 / 158

胡萝卜玉米鸡爪汤

/ 158

菌菇鸡爪眉豆煲 / 158

泡椒凤爪 / 159

白云凤爪 / 159

碧绿掌中宝 / 159

板栗鸡爪汤 / 159

鸭肉/鸽肉/鹌鹑/

鹅肉/ 160

香酥鸭 / 161

泡椒炒鸭肉 / 161

清蒸板鸭 / 161

酱麻鸭 / 161

辣拌烤鸭片 / 162

霸王鸭舌 / 162

香辣鸭下巴 / 162

核桃鸭胗球 / 162

鸭子炖黄豆 / 163

豆腐鸭架汤 / 163

茶树菇鸭汤 / 163



黄焖朝珠鸭  / 163
火腿鸽子  / 164
脆皮乳鸽  / 164
妙手秘制鸽  / 164
香辣炒乳鸽  / 164
雪蛤炖乳鸽  / 165
玫瑰蒸乳鸽  / 165
鸽肉莲子红枣汤  / 165
枸杞桂圆炖老鸽  / 165
红烧鹌鹑  / 166
香酥鹌鹑  / 166
白果炒鹌鹑  / 166
鹌鹑百合桂圆煲  / 166
灵芝鹌鹑汤  / 167
鹌鹑祛湿汤  / 167
苡杞红枣鹌鹑汤  / 167
西洋参虫草炖鹌鹑  / 167
芋头烧鹅  / 168
卤水鹅片拼盘  / 168
鲍汁鹅掌扣刺参  / 168

黄瓜烧鹅肉  / 168

鸡蛋/咸鸭蛋/松花蛋/

鹌鹑蛋/ 169

玉米炒蛋  / 170
银芽炒鸡蛋  / 170
豌豆炒蛋  / 170
鸡蛋炒鲜贝  / 170
四季豆炒鸡蛋  / 171
日式海鲜炒蛋白  / 171
鸳鸯蛋卷  / 171
银鱼煎蛋  / 171
豆角煎蛋  / 172
茼蒿煎蛋  / 172
酒酿煮煎蛋  / 172
韭菜煎鸡蛋  / 172
青豆花甲肉煎蛋  / 173
煨青椒荷包蛋  / 173
星星蛋  / 173
蚝干蒸蛋  / 173
辣味香蛋  / 174
东坡绣球  / 174
卤蛋烧肉  / 174
蛋里藏珍  / 174
虎皮蛋  / 175

蛋皮豆腐  / 175

鱼香烘蛋  / 175

蛋泡香蕉  / 175

肉桂蛋卷  / 176

黄金伴翡翠  / 176

酸菜荷包蛋  / 176

罗汉果双蛋  / 176

黄金酿节瓜  / 177

辣椒荷包蛋  / 177

百花蛋香酿豆腐  / 177

鸡蛋饼  / 177

泡咸鸭蛋  / 178

咸蛋苦瓜  / 178

咸蛋酿莲藕  / 178

咸蛋鸡肉卷  / 178

辣炒松花蛋  / 179

尖椒松花蛋  / 179

松花蛋炒鱼丁  / 179

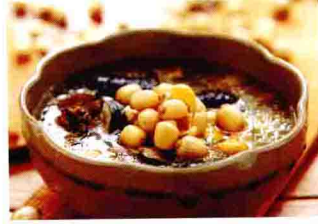
咸黄虾炒云南小瓜  / 179

卤味鹌鹑蛋  / 180

人参鹌鹑蛋  / 180

茄汁鹌鹑蛋  / 180

木瓜炖鹌鹑蛋  / 180



PART 4

水产类

鲜水产，珍馐美饌



水产品的营养价值 / 182

正确食用海鲜的方法 / 184

海鲜的食用禁忌 / 185

常见水产品预处理全图解

/ 186

鲫鱼/黄色/鳊鱼/

鳊鱼 / 188

葱油鲫鱼 / 189

藿香鲫鱼 / 189

沙滩鲫鱼 / 189

枸杞蒸鲫鱼 / 189

鹌鹑蛋鲫鱼 / 190

拌粉皮鲫鱼 / 190

茭实鲫鱼汤 / 190

竹笋鲫鱼汤 / 190

葱烧黄鱼 / 191

糖醋黄鱼 / 191

香糟小黄鱼 / 191

雪菜黄鱼汤 / 191

松鼠鳊鱼 / 192

麒麟鳊鱼 / 192

吉祥鳊鱼 / 192

特色蒸鳊鱼 / 192

姜葱鳊鱼 / 193

骨香鳊鱼 / 193

鸡汤浸鳊鱼 / 193

健康水煮鳊鱼 / 193

烧汁鳊鱼 / 194

红豆鳊鱼 / 194

香煎鳊鱼 / 194

蛋包鳊鱼柳 / 194

什锦鳊鱼盖 / 195

雪菜蒸鳊鱼 / 195

豆豉蒸鳊鱼 / 195

茄汁鳊鱼 / 195

蛋蒸鳊鱼 / 196

芥蓝XO酱炒鳊鱼 / 196

枸杞蒸鳊鱼 / 196

豆酱紫苏蒸鳊鱼 / 196

鲈鱼/鲢鱼/福寿鱼/

鲤鱼 / 197

袈裟鱼 / 198

梅菜蒸鲈鱼 / 198

丝瓜清蒸鲈鱼 / 198

河塘鲈鱼 / 198

茄汁鲈鱼 / 199

糖醋全鱼 / 199

菊花蒸鲈鱼 / 199

鲜椒鱼片 / 199

豆辣福寿鱼 / 200

清蒸福寿鱼 / 200

家常福寿鱼 / 200

剁椒蒸福寿鱼 / 200

白汁鲤鱼 / 201

鲤鱼炖冬瓜 / 201

当归白术鲤鱼汤 / 201

白菜鲤鱼汤 / 201

武昌鱼/黑鱼/鲢鱼/

黄骨鱼 / 202

开屏武昌鱼 / 203

红烧武昌鱼 / 203

醋香武昌鱼 / 203

剁椒武昌鱼 / 203

芙蓉黑鱼片 / 204

黑鱼头汤 / 204

奶香黑鱼煲 / 204

红枣枸杞煲黑鱼 / 204

鲢鱼炖茄子 / 205

腐竹大蒜焖鲢鱼 / 205

红袍鲢鱼 / 205

川江鲢鱼 / 205

黄骨鱼炖豆腐 / 206

萝卜煮黄骨鱼 / 206

豉汁蒸黄骨鱼 / 206

豆腐烧黄骨鱼 / 206

鳊鱼/甲鱼/鲑鱼/

墨鱼 / 207

宁式鳊丝 / 208

竹笋炒鳊片 / 208

烧鳊排 / 208

金蒜烧鳊段 / 208

鳊鱼豆腐汤 / 209

土茯苓鳊鱼汤 / 209

川芎当归鳊鱼汤 / 209

金菇炒鳊丝 / 209

青蒜甲鱼 / 210

古法煨甲鱼 / 210

淮山枸杞炖甲鱼 / 210

福祿寿甲鱼 / 210

香芹炒鲑鱼 / 211

酸辣鱿鱼卷  / 211

豉椒炒鲜鱿  / 211

香辣鱿鱼虾  / 211

酸辣墨鱼仔  / 212

木瓜墨鱼汤  / 212

西芹百合炒墨鱼粒  / 212

火爆墨鱼花  / 212

虾/螃蟹/泥鳅/螺肉 / 213

竹荪虾  / 214

油爆虾  / 214

蒜香蒸虾  / 214

夏日清烩  / 214

虾胶酿豇豆  / 215

虾仁四季豆  / 215

青蒜基围虾  / 215

四色虾仁  / 215

龙须炒虾仁  / 216

花豆炒虾仁  / 216

韭菜拌虾仁  / 216

油菜炒虾仁  / 216

椒盐富贵虾  / 217

鹿茸枸杞蒸虾  / 217

明虾海鲜汤  / 217

乡村炸河虾  / 217

河虾鲜紫菜  / 218

沙爹酱焗海虾  / 218

果味五彩虾球  / 218

咸蛋黄焗虾  / 218

酸笋菜心虾仁汤  / 219

南瓜虾米汤  / 219

鲜虾翅汤煮什菌  / 219

水晶虾仁  / 219

芙蓉蟹斗  / 220

芙蓉白玉蟹  / 220

辣酒煮蟹  / 220

毛蟹炒年糕  / 220

干锅香辣蟹  / 221

膏蟹粉丝煲  / 221

酱香大肉蟹  / 221

枸杞竹荪蟹  / 221

蟹粉豆腐  / 222

蟹粉狮子头  / 222

香橙蟹粉  / 222

蟹肉蒸蛋  / 222

竹香泥鳅  / 223

干煸泥鳅  / 223

黄山毛峰泥鳅  / 223

丝瓜煮泥鳅  / 223

香糟田螺  / 224

鲜螺炒辽参  / 224

鲍汁扣海螺  / 224

鸡汤泡鲜螺片  / 224

蛤蜊/蛏子/海蜇/

海带 / 225

丝瓜炒蛤蜊  / 226

芹菜炒蛤蜊肉  / 226

辣炒花蛤  / 226

清炒蛤蜊  / 226

冬瓜蛤蜊汤  / 227

芦荟蛤蜊汤  / 227

茵陈甘草蛤蜊汤  / 227

海带蛤蜊排骨汤  / 227

香糟蛏子  / 228

蛏子豆腐汤  / 228

原汁蛏子汤  / 228

豉椒炒蛏子  / 228

凉拌海蜇  / 229

汤泡海蜇头  / 229

黄瓜蜇头  / 229

海蜇豆芽拌韭菜  / 229

芝麻拌海带结  / 230

金针三丝  / 230

海带拌土豆丝  / 230

白萝卜海带汤  / 230



PART 5

豆类及豆制品

素中珍品，美味佳肴



豆类及豆制品的营养价值 / 232

豆制品虽好，却非人人都宜 / 234

豆制品怎么吃更好 / 235

常见豆类及豆制品预处理全图解

/ 186

豆腐/豆腐皮/豆干/

腐竹/ 238

绣球豆腐 (热) / 239

豆腐狮子头 (热) / 239

豆乳碗蒸 (热) / 239

潮式炸豆腐 (热) / 239

鱼汤酿豆腐 (热) / 240

花酿豆腐 (热) / 240

蘑菇虾米豆腐 (热) / 240

特色干叶豆腐 (热) / 240

海鲜豆腐煲 (热) / 241

金银豆腐羹 (热) / 241

豆腐笋片汤 (热) / 241

丝瓜豆腐汤 (热) / 241

酿豆腐 (热) / 242

茯苓豆腐 (热) / 242

宫廷豆腐 (热) / 242

脆皮豆腐 (热) / 242

苦瓜豆腐 (热) / 243

三丁豆腐 (热) / 243

三色豆腐 (热) / 243

金钱豆腐 (热) / 243

铁板豆腐 (热) / 244

麻婆泉水豆腐 (热) / 244

烧虎皮豆腐 (热) / 244

澳门乡村豆腐 (热) / 244

炒腐皮笋 (热) / 245

四方豆腐 (热) / 245

卤水素鸡 (热) / 245

香油豆腐皮 (热) / 245

井冈山豆皮 (热) / 246

油煎腐皮卷 (热) / 246

豆腐皮拌三丝 (热) / 246

辣椒拌豆腐皮 (热) / 246

青蒜豆腐干 (热) / 247

芹香干丝 (热) / 247

炒三丝 (热) / 247

麻辣豆腐干 (热) / 247

腐竹烧肉 (热) / 248

拌腐竹 (热) / 248

素烩腐竹 (热) / 248

腐竹木耳瘦肉汤 (热) / 248

豌豆/青豆/黄豆/

蚕豆/ 249

豌豆炒肉 (热) / 250

豌豆猪肝汤 (热) / 250

菜心青豆 (热) / 250

生菜拌青豆 (热) / 250

雪里蕻拌黄豆 (热) / 251

芥蓝拌黄豆 (热) / 251

蒜香蚕豆 (热) / 251

酸椒拌蚕豆 (热) / 251

豇豆/扁豆/四季豆/

荷兰豆/ 252

姜汁豇豆 (热) / 253

凉拌豇豆 (热) / 253

蒜香豇豆 (热) / 253

肉末豇豆 (热) / 253

椒丝扁豆 (热) / 254

扁豆鸡片 (热) / 254

扁豆炖排骨 (热) / 254

蒜香扁豆 (热) / 254

金沙四季豆 (热) / 255

干煸四季豆 (热) / 255

四季豆烧竹笋 (热) / 255

红椒四季豆 (热) / 255

荷兰豆炒腊肉 (热) / 256

松仁荷兰豆 (热) / 256

荷兰豆金针菇 (热) / 256

腊味荷兰豆 (热) / 256



爱上厨房

LOVE THE KITCHEN

精选家常·保·健·菜

陈志田 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选家常保健菜 / 陈志田主编. —北京:中国轻工业出版社, 2014. 4

(爱上厨房)

ISBN 978-7-5019-9696-4

I. ①精… II. ①陈… III. ①保健—菜谱 IV. ①TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第048357号

策划编辑: 王恒中

责任终审: 孟寿萱

责任编辑: 白 晶 张盟初

责任校对: 燕 杰

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年4月第1版第1次印刷

开 本: 720×1020 1/16 印张: 16

字 数: 310千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9696-4 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695

传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131496S1X101ZBF

PART 1

蔬菜、菌菇

清新蔬菜，营养菌菇



食用蔬菜应巧选 / 014
蔬菜的四性五味与饮食禁忌 / 015
关于蔬菜的几个营养误区 / 016
菌菇的种类及其营养 / 017
如何辨识有毒菇类 / 018
菇类烹调有窍门 / 019

常见蔬菜、菌菇 预处理全图解

/ 020

土豆/白萝卜/胡萝卜/

芋头 / 022

土豆排骨 / 023

拔丝土豆 / 023

土豆丸子 / 023

炒不烂子 / 023

土豆虾球 / 024

茄子炖土豆 / 024

多味土豆丝 / 024

椒香土豆丝 / 024

煮土豆球 / 025

蘑菇焖土豆 / 025

椒盐土豆片 / 025

彩色土豆丝 / 025

肉片拌土豆 / 026

土豆琵琶虾 / 026

洋葱炒土豆片 / 026

土豆炖羊肉 / 026

醋泡萝卜 / 027

白萝卜丝炒黄豆芽 / 027

辣花萝卜 / 027

干锅白萝卜 / 027

萝卜泡菜 / 028

榨菜炒白萝卜丝 / 028

干贝蒸萝卜 / 028

萝卜丝煎带鱼 / 028

胡萝卜炒蛋 / 029

胡萝卜甘蔗 / 029

胡萝卜炒木耳 / 029

胡萝卜炒猪肝 / 029

炸胡萝卜丸子 / 030

兔肉炖胡萝卜 / 030

胡萝卜炖牛肉 / 030

玉米胡萝卜汤 / 030

芋头炒肉 / 031

芋头肉羹 / 031

芋头烧肉 / 031

葱油炒芋头 / 031

青椒蒸芋头 / 032

鸭肉扣芋头 / 032

潮式反沙芋头 / 032

剁椒蒸芋头 / 032

莲藕/山药/大白菜/

圆白菜 / 033

蜜汁藕片 / 034

西湖藕片 / 034

泡椒藕 / 034

柠檬藕片 / 034

绿豆镶莲藕 / 035

莲藕焗口蘑 / 035

荷兰豆煎藕饼 / 035

天门冬鲜藕煲兔肉 / 035

凉拌山药火龙果 / 036

山药鲑鱼 / 036

山药煎饼 / 036

山药炒虾仁 / 036

玉米笋炒山药 / 037

山药韭菜煎鲜蚝 / 037

胡萝卜淮山鲫鱼汤 / 037

山药炖鸡汤 / 037

泡白菜 / 038

辣白菜 / 038

虾米白菜 / 038

葱油大白菜 / 038

白菜三味 / 039

芋头烧白菜 / 039

枸杞大白菜 / 039

一品大白菜 / 039

辣圆白菜 / 040

珊瑚圆白菜 / 040

千层圆白菜 / 040

手撕圆白菜 / 040

炆炒圆白菜 / 041

烫圆白菜 ㊟ / 041

圆白菜焖羊肉 ㊟ / 041

糖醋圆白菜 ㊟ / 041

菠菜/菜心/芹菜 /

西芹/ 042

上汤菠菜 ㊟ / 043

雪花菠菜 ㊟ / 043

菠菜粉丝 ㊟ / 043

菠菜花生米 ㊟ / 043

清烫菠菜段 ㊟ / 044

菠菜炒蟹 ㊟ / 044

菠菜鳕鱼 ㊟ / 044

菠菜芝麻卷 ㊟ / 044

香菇蚝油菜心 ㊟ / 045

蘑菇菜心炒圣女果 ㊟ / 045

豆腐皮炒菜心 ㊟ / 045

蒜蓉菜心 ㊟ / 045

菜心豆腐 ㊟ / 046

豆瓣菜心 ㊟ / 046

笋菇菜心汤 ㊟ / 046

盐水菜心 ㊟ / 046

芝麻拌芹菜 ㊟ / 047

拌糖醋芹菜 ㊟ / 047

花生拌芹菜 ㊟ / 047

腐竹拌芹菜 ㊟ / 047

酸辣芹菜 ㊟ / 048

虾米芹菜 ㊟ / 048

金针菇拌芹菜 ㊟ / 048

香干芹菜 ㊟ / 048

泡西芹 ㊟ / 049

西芹炒肉 ㊟ / 049

西芹炒豆干 ㊟ / 049

腰果西芹百合 ㊟ / 049

黄瓜/冬瓜/南瓜/

苦瓜/ 050

黄瓜泡菜 ㊟ / 051

糖醋黄瓜 ㊟ / 051

松子墨鱼酱黄瓜 ㊟ / 051

脆香黄瓜条 ㊟ / 051

豆腐丝拌黄瓜 ㊟ / 052

薏仁黄瓜拌海蜇 ㊟ / 052

黄瓜扁豆排骨汤 ㊟ / 052

咸蛋黄瓜条卷 ㊟ / 052

冬瓜双豆 ㊟ / 053

油焖冬瓜 ㊟ / 053

芥蓝炒冬瓜 ㊟ / 053

火腿炒冬瓜 ㊟ / 053

火腿冬瓜夹 ㊟ / 054

冬瓜鸡茸百花展 ㊟ / 054

莲子干贝烩冬瓜 ㊟ / 054

冬瓜竹笋汤 ㊟ / 054

椿菜冬瓜汤 ㊟ / 055

鸭菇冬瓜汤 ㊟ / 055

牛肉冬瓜汤 ㊟ / 055

排骨冬瓜汤 ㊟ / 055

芙蓉南瓜 ㊟ / 056

八宝南瓜 ㊟ / 056

蛋黄南瓜 ㊟ / 056

椒烧南瓜 ㊟ / 056

大枣蒸南瓜 ㊟ / 057

豆浆南瓜球 ㊟ / 057

西芹炖南瓜 ㊟ / 057

南瓜蔬菜浓汤 ㊟ / 057

香油苦瓜 ㊟ / 058

苦瓜泡菜 ㊟ / 058

凉拌苦瓜 ㊟ / 058

炆拌苦瓜 ㊟ / 058

姜拌苦瓜 ㊟ / 059

五味苦瓜 ㊟ / 059

苦瓜炒笋 ㊟ / 059

虾米苦瓜 ㊟ / 059

豆豉焖苦瓜 ㊟ / 060

苦瓜酿三丝 ㊟ / 060

苦瓜炖豆腐 ㊟ / 060

潮式苦瓜煲 ㊟ / 060

指天椒煨苦瓜 ㊟ / 061

天麻苦瓜酿肉 ㊟ / 061

菠萝苦瓜汤 ㊟ / 061

苦瓜黄豆牛蛙汤 ㊟ / 061

番茄/茄子/辣椒/

洋葱/ 062

麻酱番茄 ㊟ / 063

番茄豆腐 ㊟ / 063

芙蓉番茄 ㊟ / 063

番茄烧鸡 ㊟ / 063

番茄焖冬瓜 ㊟ / 064

番茄炒茭白 ㊟ / 064

奶油番茄 ㊟ / 064

草菇圣女果 ㊟ / 064

番茄豆芽排骨汤 ㊟ / 065

蔬菜番茄汤 ㊟ / 065

牛肉番茄洋葱汤 ㊟ / 065

莴笋拌番茄 ㊟ / 065