

精选家常菜

用营养数据

定性定量解读每道菜

舒畅◎编著



- 家庭必备，一书在手，美味全都有
- 常见常吃，营养健康，食补胜药补
- 菜品全面，足不出户，吃遍全世界

家常菜 精选

用营养数据
定性定量解读每道菜

舒 畅◎编著



图书在版编目(CIP)数据

精选家常菜 / 舒畅编著. —北京 : 中国轻工业出版社, 2013.1
ISBN 978-7-5019-8991-1

I. 精... II. 舒... III. ①家常菜谱—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012) 第219225号

责任编辑: 高惠京 张 弘 翟 燕 付 佳 王芙洁

策划编辑: 龙志丹 责任终审: 张乃柬

整体设计: 王超男 排版制作: 锋尚设计 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: 北京京都六环印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年1月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 8

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8991-1 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

KG181-090741

? 如何正确使用本书

这是一本突出营养知识与烹调窍门的家常菜谱大全，在这本书中你会得到新的惊喜和不一样的阅读感受。

本书共分为好学易做家常菜、特殊人群这样吃、各国美食大荟萃3大部分，这里仅以第一部分举例，其他两部分在标题细分上各不相同，但结构与该部分类似。

菜品分类

分为凉菜、热菜两类。

菜品名称

分为蔬果菌豆、美味肉食、鲜美水产、滋补汤粥、营养主食5大类。

营养分析

本数据是根据中国疾病预防控制中心营养与食品安全所，杨月欣研究员主编的《中国食物成分2002》而来，具有极强的科学性、指导性、权威性、实用性。用数据方式更直观地展现出每道菜的营养价值，方便读者做出个性化的合理选择。

每道菜的热量和最突出的营养素

第一行为热量；第二行为宏量营养素，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物；第三行为矿物质，包括钙、铁、锌、硒等；第四行为维生素或膳食纤维。

材料

每道菜所用的主要食材和具体用量。

调料

每道菜所需的主要调味品。

做法

分步骤讲解菜肴的制作过程，指导读者在实际生活中学习和制作。

食材名称

每类菜品的主要食材。

根据实际数据对营养元素的分级用星号表示，星号越多其含量越高，更直观地反映菜品营养。

菜品图片

精美图片展示菜品成品。

烹饪POINT

每道菜烹饪时的关键环节。

畜肉

1 蒜泥白肉 凉菜

热量 1829千卡
蛋白质 159.1克
脂肪 16.79克
碳水化合物 14.16克

材料 猪肩尖肉500克，蒜蓉50克。
调料 酱油50克，红油5克，盐2克，红葱10克，香料3克，味精少许。

做法 猪肉洗净，入汤锅煮熟，再用原汤烫至断热，捞出沥干水分。切为长约10厘米、宽约5厘米的薄片装盘。
蒜泥加红葱、香料在小火上熬制成浓稠状，加味精调成蒜泥味汁；蒜泥或未，加盐、水调成稀糊状，成蒜泥。
将蒜泥、蒜泥味汁、红油对成味汁淋在肉片上，食用时拌匀即可。

2

3

烹饪POINT 选择肥瘦适中的猪肉，做成的蒜泥白肉口感更好。

4 芥末拌肉片 凉菜

热量 490千卡
蛋白质 41.9克
脂肪 7.2克
碳水化合物 16.1克

材料 猪里脊肉300克。
调料 香菜10克，盐3克，蒜末4克，醋5克，香油、芥末粉各适量。

做法 里脊肉洗净，切片，放入开水中焯熟，凉凉；香菜洗净，切段。
肉片加芥末粉、香菜段、蒜末、盐、醋、香油拌匀即可。

5

6

烹饪POINT 芥末辣味强烈，可刺激唾液和胃液分泌，有开胃之功，能增强食欲。

7 肉松拌豆腐 凉菜

热量 488千卡
蛋白质 33.4克
脂肪 7.5克
碳水化合物 17.6克

材料 豆腐300克，肉松80克。
调料 葱末5克，盐4克，香油、鸡精各少许。

做法 将豆腐用淡盐水焯烫，用勺碾成豆腐泥。
锅内放入少许油烧热，放入葱末煸炒出香味，趁热浇在豆腐上，再撒上盐、鸡精、肉松，淋入香油拌匀即可。

8

9

10

11

烹饪POINT 无杂质、无杂质、白嫩细滑的优质肉，内有水纹、有香气、有细嫩颗粒、颜色微黄的肉质豆腐。

85

营养素及热量分析中星号的多少仅代表其含量的高低，读者应根据自身情况做出合理选择。例如：肥胖患者宜选用热量低（热量星号少）的菜品，而消瘦者宜选择高能量（热量星号多）的菜品。

PART 1 好学易做家常菜



20 做好家常菜

20 ▶ 食材巧选购

23 ▶ 食材巧保存

24 ▶ 食材巧处理

26 ▶ 食材巧烹调

29 蔬果菌豆

▶ 不可不知

31 蔬果

· 白菜

麻辣白菜帮 (凉菜)

蒜泥白菜 (凉菜)

银杏白菜 (热菜)

32 醋熘白菜 (热菜)

香辣白菜 (热菜)

· 菠菜

椒盐菠菜 (热菜)



33 姜汁菠菜 (凉菜)

辣拌菠菜 (凉菜)

菠菜拌粉丝 (凉菜)

34 蒜香菠菜 (热菜)

生煸菠菜 (热菜)

素炒菠菜 (热菜)

35 · 油菜

素炒菜心 (热菜)

35 香菇油菜心 (热菜)

家常炒油菜 (热菜)

36 花生炒油菜 (热菜)

· 韭菜

韭菜炒豆芽 (热菜)

碧绿银丝 (热菜)

37 韭香豆腐 (热菜)

· 空心菜

尖椒拌空心菜 (凉菜)

蒜蓉空心菜 (热菜)

38 · 胡萝卜

糖醋胡萝卜 (凉菜)

· 苦瓜

拌苦瓜 (凉菜)

润肤苦瓜 (凉菜)

39 素炒苦瓜 (热菜)

· 黄瓜

蒜泥黄瓜 (凉菜)

裹衣黄瓜 (凉菜)

40 酸辣瓜条 (凉菜)

青瓜拌菠萝 (凉菜)

芝麻酱拌黄瓜 (凉菜)

41 素炒黄瓜 (热菜)

双耳黄瓜片 (热菜)

· 丝瓜

蒜蓉粉丝蒸丝瓜 (热菜)

42 丝瓜小番茄 (热菜)

· 冬瓜

酸梅冬瓜球 (凉菜)

烧冬瓜 (热菜)

43 · 番茄

43 番茄炒木耳 (热菜)

番茄西兰花 (热菜)

素炒三样 (热菜)

44 · 茄子

蒜茄子 (凉菜)

酱茄条 (热菜)

番茄炒茄子 (热菜)

45 红烧茄子 (热菜)

瓤茄子 (热菜)

酱爆茄丁 (热菜)

46 鱼香茄合 (热菜)

· 土豆

炆拌香辣土豆丝 (凉菜)

鱼香土豆泥 (热菜)

47 酸辣土豆丝 (热菜)

土豆片炒洋葱 (热菜)

番茄土豆 (热菜)

48 葱香土豆 (热菜)

炒三丝 (热菜)

地三鲜 (热菜)

49 · 山药

桂花山药 (凉菜)

清炒山药 (热菜)

拔丝山药 (热菜)



- 50 蜜汁山药 (热菜)
山药炒番茄 (热菜)
山药胡萝卜丝 (热菜)

- 51 莲藕
凉拌藕片 (凉菜)
香辣藕片 (凉菜)
糯米藕 (热菜)

- 52 醋熘藕片 (热菜)
洋葱
拌洋葱头 (凉菜)
洋葱炒番茄 (热菜)



- 53 炸洋葱圈 (热菜)
西蓝花
蒜蓉西蓝花 (热菜)
菜花
番茄菜花 (热菜)

- 54 莴笋
生拌莴笋 (凉菜)
姜末拌莴笋 (凉菜)
甘笋拌青笋 (凉菜)

- 55 莴笋炒蒜黄 (热菜)
辣味莴笋 (热菜)
芹菜
香脆芹叶 (凉菜)

- 56 芹菜拌豆腐丝 (凉菜)
西芹拌花生 (凉菜)
芹菜炆腐竹 (凉菜)

- 57 辣椒

- 57 青椒炒芹菜 (热菜)
青椒炒豇豆 (热菜)
圆白菜
葱香圆白菜 (热菜)

- 58 圆白菜炒粉丝 (热菜)
紫甘蓝
拌紫甘蓝 (凉菜)
干煸紫甘蓝 (热菜)

- 59 茭白
松仁拌茭白 (凉菜)
麻辣茭白 (热菜)
辣炒茭白丝 (热菜)

- 60 茭白炒肉丝 (热菜)
芦笋
芦笋炒百合 (热菜)
清炒芦笋 (热菜)

- 61 炆炒笋尖 (热菜)
西葫芦
面酱西葫芦 (热菜)
双椒西葫芦 (热菜)

- 62 生菜
蚝油生菜 (热菜)
芥蓝
芥蓝百合 (凉菜)

- 茼蒿
蒜蓉茼蒿 (热菜)

- 63 黄花菜
黄花菜炒木耳 (热菜)



- 63 花香海带 (热菜)
爆双针 (热菜)

- 64 豌豆
豌豆
杏仁豌豆 (凉菜)
什锦豌豆 (热菜)
荷兰豆
糖醋荷兰豆 (热菜)



- 65 豆角
干煸豆角 (热菜)
素焖扁豆 (热菜)
豇豆
麻辣豇豆 (凉菜)

- 66 豇豆烧茄子 (热菜)
蚕豆
蚕豆冬笋 (热菜)
豆芽
拌绿豆芽 (凉菜)

- 67 金丝银芽 (凉菜)
醋烹豆芽尖椒丝 (热菜)
豆腐
翡翠小拌 (凉菜)

- 68 荸荠炒豆腐 (热菜)
豆腐
小葱拌豆腐 (凉菜)
家常拌豆腐 (凉菜)

- 69 香椿拌豆腐 (凉菜)
川味豆腐 (热菜)

- 69 家常豆腐 (热菜)
- 70 香菇日式豆腐 (热菜)
青蒜烧豆腐 (热菜)
冬菜冻豆腐 (热菜)
- 71 蚝油烧豆腐 (热菜)
糟熘豆腐 (热菜)
青瓜豆腐 (热菜)
- 72 番茄炒豆腐 (热菜)
豆腐扒冬笋 (热菜)
·豆腐干
青椒拌豆干 (凉菜)
- 73 豆干炒芹菜 (热菜)
豆干炒藜蒿 (热菜)
豆豉炒豆干 (热菜)
- 
- 74 韭菜炒豆皮 (热菜)
·腐竹
腐竹芦笋 (凉菜)
莴笋烧腐竹 (热菜)
- 75 花生
老醋花生米 (凉菜)
原味花生 (凉菜)
家常拌花生米 (凉菜)
- 76 玉米
松仁玉米 (热菜)
农家炒三粒 (热菜)
·木耳
醋拌木耳 (凉菜)
- 77 小炒木耳 (热菜)

- 77 金针菇
金针拌黄瓜 (凉菜)
芥末金针菜根 (凉菜)
- 78 凉拌魔芋金针 (凉菜)
金针豆皮 (热菜)
·香菇
荸荠炒香菇 (热菜)
- 79 香菇爆两样 (热菜)
卤香菇 (热菜)
·蘑菇
蚝油鲜菇 (热菜)
- 80 青瓜炒群菇 (热菜)
清炒蘑菇 (热菜)
茶香木耳 (热菜)
- 81 其他
·粉丝
蚂蚁上树 (热菜)
·雪梨
橙汁雪梨百合 (凉菜)
·香蕉
香蕉百合 (凉菜)
- 82 鲜奶煨香蕉 (热菜)
香蕉拌双色 (凉菜)
·苹果
苹果煨杏仁 (热菜)
- 83 美味肉食
▶不可不知
- 85 猪肉
·猪肉
蒜泥白肉 (凉菜)
芥末拌肉片 (凉菜)
肉松拌豆腐 (凉菜)
- 86 黄瓜里脊 (凉菜)
肉丝拌白菜 (凉菜)
菠菜炒肉片 (热菜)



- 87 肉末豆瓣茄子 (热菜)
土豆片炒肉 (热菜)
藕炒肉片 (热菜)
- 88 西兰花炒肉 (热菜)
肉片炒番茄菜花 (热菜)
西芹炒肉 (热菜)
- 89 尖椒炒肉 (热菜)
蒜薹炒肉 (热菜)
豆角炒肉丝 (热菜)
- 90 扁豆炒肉片 (热菜)
黄豆芽炒肉丝 (热菜)
豇豆炒肉片 (热菜)
- 91 肉末豆角 (热菜)
腐竹炒肉 (热菜)
酸豆角炒肉末 (热菜)
- 92 莴笋炒肉丝 (热菜)
京酱肉丝 (热菜)
鱼香肉丝 (热菜)
- 93 香辣肉丝 (热菜)
回锅肉 (热菜)
盐煎肉 (热菜)



- 94 叉烧肉 (热菜)
梅菜扣肉 (热菜)
土豆烧肉 (热菜)
- 95 小炒五花肉 (热菜)
木樨肉 (热菜)
豉辣肉末豇豆 (热菜)
- 96 水煮肉片 (热菜)
红烧排骨 (热菜)
香酥排骨 (热菜)
- 97 菠萝烩排骨 (热菜)
糖醋排骨 (热菜)
猪排鲜玉米 (热菜)
- 98 冰糖芝麻肘子 (热菜)
酸甜里脊条 (热菜)
干炸里脊 (热菜)
- 99 蒜薹炒腊肉 (热菜)
翡翠腊肉 (热菜)
芥蓝炒香肠 (热菜)
- 100 火腿
火腿白菜 (热菜)
火腿冬瓜 (热菜)
火腿菜花 (凉菜)
- 101 火腿肠芥蓝 (热菜)
猪血
毛血旺 (热菜)
油菜烩猪血 (热菜)
- 102 猪肝
香辣肝尖 (热菜)
酱烧肝 (热菜)
山药爆猪肝 (热菜)
- 103 蒜仔爆香肝 (热菜)
水煮香肝 (热菜)
葱爆猪肝 (热菜)
- 104 熘肝尖 (热菜)

·猪肚

- 104 香椿拌肚丝 (凉菜)
小炒猪肚 (热菜)
- 105 芫爆肚丝 (热菜)
辣爆肚片 (热菜)
猪肠
香辣大肠 (热菜)
- 106 香脆大肠 (热菜)
猪腰
芝麻酱拌腰片 (凉菜)
洋葱爆腰条 (热菜)
- 107 韭黄炒腰花 (热菜)
香菇猪腰 (热菜)
百合炒猪腰 (热菜)
- 108 辣爆双花 (热菜)
香辣猪腰 (热菜)
爆炒腰条 (热菜)
- 109 猪蹄
红烧猪蹄 (热菜)
猪心
养心菜 (热菜)
爆三样 (热菜)
- 110 莴笋炒猪心 (热菜)
牛肉
酱牛肉 (凉菜)
西葫芦炒牛肉 (热菜)
- 111 木耳炒牛肉 (热菜)
粉蒸牛肉 (热菜)
家常牛肉 (热菜)



- 112 干煸牛肉丝 (热菜)
番茄炖牛腩 (热菜)
辣炒牛肉丝 (热菜)
- 113 胡萝卜炖牛肉 (热菜)
豌豆爆牛肉 (热菜)
牛蹄筋
酸辣牛蹄筋 (凉菜)



- 114 烧蹄筋 (热菜)
牛肚
拌牛肚丝 (凉菜)
牛百叶
辣炒牛百叶 (热菜)
- 115 羊肉
凉拌羊肉丝 (凉菜)
红烧羊肉 (热菜)
葱爆羊肉 (热菜)
- 116 脆耳爆羊肉 (热菜)
酱爆羊肉 (热菜)
羊肉炸锅巴 (热菜)
- 117 尖椒爆羊肉 (热菜)
手抓羊肉 (热菜)
什锦烧羊肉 (热菜)
- 118 川味羊排 (热菜)
焦熘羊肉 (热菜)
健康小炒 (热菜)
- 119 禽肉
鸡肉
葱油鸡丝粉皮 (凉菜)

119 宫保鸡丁 (热菜)

果味鸡丁 (热菜)

120 炒葱椒鸡 (热菜)

酸甜鸡条 (热菜)

辣子鸡块 (热菜)

121 香辣鸡块 (热菜)

栗子鸡块 (热菜)

鱼香鸡丝 (热菜)

122 红烧鸡块 (热菜)

熘笋鸡 (热菜)

西葫芦炒鸡片 (热菜)

123 酱油仔鸡 (热菜)

小白菜炒鸡丝 (热菜)

· 鸡翅

可乐鸡翅 (热菜)



124 香炸翅根 (热菜)

家常焖鸡翅 (热菜)

· 鸡爪

山椒水晶爪 (凉菜)

125 蚝油凤爪 (热菜)

· 鸡脖

老厨鸡脖 (热菜)

· 鸡心

风味家常鸡心 (热菜)

126 · 鸡蛋

南瓜蛋 (热菜)

番茄炒鸡蛋 (热菜)

蛋松 (热菜)

127 多味蛋羹 (热菜)

鱼香荷包蛋 (热菜)

菠菜炒鸡蛋 (热菜)



128 胡萝卜炒鸡蛋 (热菜)

黄瓜炒鸡蛋 (热菜)

丝瓜炒鸡蛋 (热菜)

129 青椒炒蛋 (热菜)

山木耳炒鸡蛋 (热菜)

咸蛋黄炒蚕豆 (热菜)

130 · 松花蛋

松花蛋拌菠菜 (凉菜)

空心菜拌皮蛋 (凉菜)

青椒皮蛋 (凉菜)

131 · 鸭肉

酱焖鸭块 (热菜)

烤鸭焖青瓜 (热菜)

青蒜炒鸭肉 (热菜)

132 · 鸭掌

芥末鸭掌 (凉菜)

· 鸭肝

白酒醉鸭肝 (凉菜)

· 鸭脖

香辣鸭脖 (凉菜)

133 · 鲜美水产

▶ 不可不知

135 ▶ 鱼类

· 鲤鱼

五香鱼 (凉菜)

135 油泼鲤鱼 (热菜)

番茄糖醋鲤鱼 (热菜)

136 · 草鱼

香菜滑鱼片 (热菜)

香蕉鱼片 (热菜)

· 带鱼

红烧带鱼 (热菜)

137 · 鲫鱼

香酥鲫鱼 (热菜)

枸杞子烧鲫鱼 (热菜)

糖醋鲫鱼 (热菜)

138 · 平鱼

香煎平鱼 (热菜)

油泼平鱼 (热菜)

干烧鱼 (热菜)

139 · 鳊鱼

红烧鳊鱼 (热菜)

· 鳕鱼

蒸鳕鱼 (热菜)

· 鲈鱼

煎炒鲈鱼 (热菜)

140 · 鲑鱼

红烧鲑鱼 (热菜)

蒜仔烧鲑鱼 (热菜)

· 鲢鱼

剁椒鱼头 (热菜)



141 · 黄花鱼

清蒸黄花鱼 (热菜)

141 煎黄花鱼 (热菜)

· 青鱼

冬笋烧青鱼 (热菜)

142 蒜仔烧青鱼 (热菜)

· 鳊鱼

麻辣鳊鱼 (热菜)

青椒鳊片 (热菜)

143 银鱼

菜心拌银鱼 (凉菜)

麻辣银鱼 (凉菜)

银鱼鸡蛋饼 (热菜)

144 凤尾鱼

翡翠凤尾 (凉菜)

韭香凤尾 (热菜)

· 甲鱼

枸杞炒甲鱼 (热菜)

145 鱿鱼

拌双色 (凉菜)

香脆珍珠 (热菜)

鱼米之乡 (热菜)

146 蒜薹鱿鱼须 (热菜)

芹菜爆鱿鱼 (热菜)

· 笔管鱼

油浇笔管鱼 (凉菜)

147 韭香笔管 (热菜)

· 章鱼

姜汁章鱼 (凉菜)

金葱爆章鱼 (热菜)



148 墨鱼

美味墨鱼 (凉菜)

凉拌墨鱼丝 (凉菜)

蔬果墨鱼 (热菜)

149 彩椒炒墨鱼 (热菜)

花薹墨鱼仔 (热菜)

虾酱韭菜墨鱼卷 (热菜)

150 虾贝类

· 鲜虾

香椿拌虾仁 (凉菜)

虾仁姜末苦瓜 (凉菜)

翡翠虾仁 (热菜)

151 荷兰豆百合虾仁 (热菜)

滑炒虾仁 (热菜)

香爆虾仁 (热菜)



152 油焖大虾 (热菜)

凤尾大虾 (热菜)

软炸虾 (热菜)

153 烹大虾段 (热菜)

干炸大虾 (热菜)

熘虾段 (热菜)

154 杏仁虾球 (热菜)

鲜虾白菜叶 (热菜)

牛奶虾球 (热菜)

155 大白菜烧虾段 (热菜)

香葱拌河虾 (凉菜)

木耳拌河虾 (凉菜)

156 圆白菜炒小河虾 (热菜)



156 香辣小虾 (热菜)

· 海米

海米菠菜 (热菜)

157 海米拌黄瓜 (凉菜)

海米烧冬瓜 (热菜)

南瓜海米 (热菜)

158 海米炒芹菜 (热菜)

海米爆西葫芦 (热菜)

蒜薹炒海米 (热菜)

159 虾皮

尖椒虾皮 (凉菜)

虾皮炒菠菜 (热菜)

虾皮炒韭菜 (热菜)

160 虾皮炒木耳 (热菜)

· 扇贝

芥末菜心扇贝 (凉菜)

油爆鲜贝 (热菜)

161 北极贝

特色北极 (凉菜)

芦笋爆北极贝 (热菜)

· 海虹

爆海虹 (热菜)

162 海蛰

风味蒜香海蛰 (凉菜)

· 牡蛎

苗香蛎黄 (凉菜)

鸡蛋煎鲜蚝 (热菜)

163 翡翠蛎黄 (热菜)

乡间炒牡蛎 (热菜)



163 炸胡萝卜海鲜合 (热菜)

164 ▶ 其他

· 蛤蜊

西芹爆蛤蜊 (热菜)

蛤蜊黄金蛋 (热菜)

圆白菜炒蛤蜊 (热菜)

165 · 海肠

香葱拌海肠 (凉菜)

蒜泥海肠 (凉菜)

· 海参

枸杞拌海参 (凉菜)

166 葱烧刺参 (热菜)

海参蹄筋 (热菜)

· 海蜇

海蜇拌胡萝卜 (凉菜)

167 凉拌蜇头 (凉菜)

菜心海蜇皮 (凉菜)

蛋皮丝拌蜇头 (凉菜)

168 · 牛蛙

红烧牛蛙 (热菜)

· 海带

芝麻海带双丝 (凉菜)

海带炒胡萝卜 (热菜)

169 滋补汤粥

▶ 不可不知

171 ▶ 汤

· 快汤

菠菜鸭血豆腐汤

171 白菜粉丝汤

番茄蛋花汤

172 腐竹瓜片银丝汤

胡萝卜枸杞汤

什锦汤

173 紫菜虾皮蛋花汤

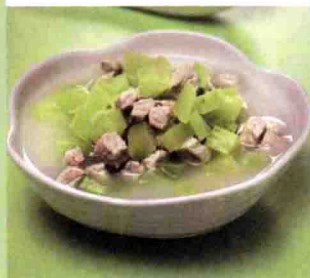
菠菜粉丝汤

丝瓜竹荪汤

174 皮蛋保健汤

莴笋瘦肉汤

胡萝卜鱼丸汤



175 木耳鸽蛋肉片汤

清汤北极

金针肉丝汤

176 酸菜汤

杏鲍鸡蛋汤

枸杞猪肝汤

177 · 煲汤

豇豆排骨粉条

土豆番茄牛肉煲

花生大枣猪蹄汤

178 补肾双耳汤

红枣煲猪心

大肠煲黄芽

179 细粉羊肉丸子汤

羊杂碎汤

香菇鸡

180 乌鸡人参煲

180 沙锅羊排山药

当归鸭

181 乌鸡鸽子汤

苹果煲带鱼

美味银鱼萝卜汤

182 养生甲鱼煲

冬瓜排骨汤

蘑菇腐竹鸡蛋汤

183 滋补牛蛙汤

花生莲藕排骨煲

鱼块豆腐汤

184 黄豆排骨汤

奶白鲫鱼汤

胡萝卜肉片炖豆腐

185 竹荪凤爪汤

老鸭萝卜汤

鱼头菜心瘦肉汤

186 老鸭煲冬瓜汤

莲藕羊肉枸杞汤

奶油圆白菜汤



187 · 甜汤

牛奶香蕉银耳汤

雪梨玉米羹

冰糖银耳莲子汤

188 苹果煲银耳

雪梨番茄汤

红薯姜糖水

189 ▶ 粥

189 · 甜粥

八宝粥
苹果燕麦粥
花生双米粥

190 青豆小米粥

南瓜栗子粥
红绿小米粥

191 百合薏米粥

黑米桂花粥
核桃仁粥



192 · 咸粥

皮蛋瘦肉粥
火腿菜粥
菜丝鸡肝粥

193 海米菠菜粥

糯米花生粥
芹菜肉末粥

194 鸭仔粥

鱼肉小米粥
鲜贝瘦肉粥

195 三文鱼油菜粥

玉米鸡丝粥
蚬子肉粥

196 南瓜糊

疙瘩汤
荠菜粥

197 · 营养主食

▶ 不可不知

199 ▶ 好吃米饭

· 杂粮饭

红豆饭
炒年糕
八宝饭

200 糯米玫瑰糕

荷叶糯米饭
玉米炒汤圆

201 · 炒饭

扬州炒饭
海米圆白菜饭
黄金炒饭

202 菜篮子炒饭

虾仁蛋丝炒饭
红肠蛋炒饭

203 · 烩饭

家常泡饭
腊肉糯米饭
青豆腊味饭

204 韭菜花饭

· 拌饭

特色鸡煲米饭
肉丁蛋饭

205 番茄拌饭

海参拌饭
家常排骨米饭



206 胡萝卜排骨米饭

金枪鱼拌饭

206 鸡丁盖饭

207 ▶ 百变面食

· 面条

一根面
家乡打卤面
鸡蛋面



208 海鲜面

肉丝面
蒸面条

209 扁豆焖面

炒面
当归牛肉面

210 油泼面

芽菜担担面
肉丁炸酱面

211 芝麻酱凉面

猫耳朵

· 饺子

白菜水饺

212 虾仁水饺

素三鲜水饺
茴香饺子

213 海参水饺

荠菜水饺
南瓜饺子

214 牛肉水饺

白薯面蒸饺
香菇鸡肉蒸饺

- 215 荞麦烫面饺
腊肠煎饺
家常锅贴

- 216 ▶ 其他
韭菜鸡蛋合子
羊肉水煎包



- 216 家常馄饨
217 梅菜猪肉馄饨
烧卖
家常肉饼
218 香酥火烧
椒盐芝麻火烧
飘香烤饼

- 219 绿馅饼
老婆西葫芦饼
冬菜烧饼
220 鸡蛋灌饼
土豆煎饼
煎香椿饼



- 221 醉酒饼
挂霜炸馒头条
玉米面馒头
222 咸味花卷
鸡蛋香蕉牛奶饼
西式果酱卷

PART 2 特殊人群这样吃



224 0~3岁宝宝这样吃

▶ 0~3岁宝宝喂养必读

227 0~3岁宝宝同步喂养

- 番茄汁 (4~6个月)
菜水 (4~6个月)
蛋黄泥 (4~6个月)

228 鸡蛋羹 (4~6个月)

- 南瓜泥 (7~9个月)
鸡肝薯泥 (7~9个月)

229 鱼泥 (7~9个月)

- 胡萝卜山药粥 (10~12个月)
西葫芦面条 (10~12个月)

230 鸡肉小馄饨 (10~12个月)

- 鱼肉松 (10~12个月)
虾肉豆腐羹 (10~12个月)

231 烤土豆丁 (10~12个月)

- 蛋花麦片粥 (1岁)

231 鱼肉松粥 (1岁)

232 葡萄干土豆泥 (1岁)

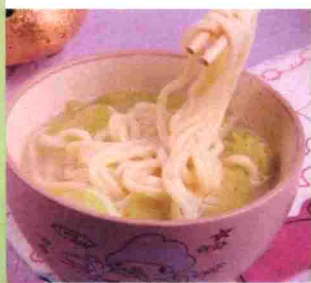
- 山药三明治 (1岁)
小烤饼 (1岁)

233 香蕉牛奶糊 (1岁)

- 虾皮紫菜蛋汤 (2岁)
麻酱花卷 (2岁)

234 清蒸带鱼 (2岁)

- 家常鸡块 (2岁)
鸡蓉玉米汤 (2岁)



235 猪排面 (2岁)

- 玉米面窝头 (3岁)
牛肉河粉 (3岁)

236 菠菜蛋炒饭 (3岁)

- 肉丝卤面 (3岁)
百合绿豆粥 (3岁)

237 0~3岁宝宝对症饮食

- 自制酸奶 (小儿消化不良)
薏米鸡内金粥 (小儿消化不良)
山楂萝卜排骨汤 (小儿消化不良)

238 胡萝卜汤 (小儿腹泻)

- 焦米汤 (小儿腹泻)
香菇汤 (小儿腹泻)

239 菠菜汤 (小儿便秘)

- 杏仁芝麻粥 (小儿便秘)

- 239 柏子仁粥 (小儿便秘)
- 240 姜糖醋饮 (小儿呕吐)
- 橘皮粥 (小儿呕吐)
- 黄瓜粳米粥 (小儿呕吐)
- 241 雪梨粥 (小儿厌食)
- 萝卜葱白汁 (小儿厌食)
- 红果淮山饼 (小儿厌食)
- 242 糖炒山楂 (小儿积食)
- 淮山小米粥 (小儿积食)
- 海蜇炖荸荠 (小儿积食)
- 243 鸡汁粥 (小儿贫血)
- 桂圆枸杞粥 (小儿贫血)
- 当归羊肉汤 (小儿贫血)



- 244 蛋花虾肝面 (小儿营养不良)
- 青菜鸡肝肉汤 (小儿营养不良)
- 肉豆腐粥 (小儿营养不良)
- 245 海米白菜 (小儿肥胖)
- 黄瓜拌肉丝 (小儿肥胖)
- 蜜饯山楂 (小儿肥胖)
- 246 鸡肝粥 (小儿佝偻病)
- 肉末海带面 (小儿佝偻病)
- 双菇豆腐 (小儿佝偻病)

247 孕产妇健康饮食必读

249 孕产妇健康美食

- 249 虾仁豆腐羹 (孕前)
- 西蓝花炒香菇 (孕前)
- 素麻菠菜 (孕前)
- 250 燕麦粥 (孕前)
- 鸡脯扒小白菜 (孕早期)
- 砂仁鲫鱼 (孕早期)
- 251 陈皮卤牛肉 (孕早期)
- 菠萝鸡片 (孕早期)
- 虾皮炒茭白 (孕中期)
- 252 油浸武昌鱼 (孕中期)
- 西芹炒腰果 (孕中期)
- 桂圆茶 (孕中期)
- 253 三鲜蛎黄 (孕晚期)
- 雪菜豆腐汤 (孕晚期)
- 玉米虾仁 (孕晚期)
- 254 炆炒豆芽 (孕晚期)
- 红糖小米粥 (月子期)
- 红豆乌鸡汤 (月子期)
- 255 羊肉滋补汤 (月子期)
- 大枣木耳汤 (月子期)
- 黄芪炖鸡汤 (哺乳期)
- 256 花生炖猪蹄 (哺乳期)
- 木瓜炖鲫鱼 (哺乳期)
- 木瓜米酒 (哺乳期)
- 257 麦芽饮 (断奶期)
- 回乳粥 (断奶期)
- 豆豉炒米饭 (断奶期)



258 韭菜炒肉丝 (断奶期)

- 258 凉拌魔芋丝 (恢复期)
- 炒双菇 (恢复期)
- 259 青椒炒玉米 (恢复期)
- 冻豆腐白菜汤 (恢复期)
- 菊花山楂茶 (恢复期)
- 260 孕产妇对症饮食
- 醋腌大头菜 (妊娠呕吐)
- 鲫鱼粥 (妊娠呕吐)
- 冰糖姜汁甘蔗露 (妊娠呕吐)
- 261 紫米大枣粥 (妊娠贫血)
- 鸭血豆腐汤 (妊娠贫血)
- 清蒸乌鸡 (妊娠贫血)
- 262 肉末豇豆 (妊娠便秘)
- 春笋炒肉丝 (妊娠便秘)
- 虾仁扒豆苗 (妊娠便秘)



- 263 里脊炒芦笋 (妊娠糖尿病)
- 苦瓜炒鸡蛋 (妊娠糖尿病)
- 五谷豆糙米粥 (妊娠糖尿病)
- 264 洋葱炒肉片 (妊娠高血压)
- 凉拌西芹 (妊娠高血压)
- 双菇八宝菜 (妊娠高血压)
- 265 萝卜鲤鱼汤 (妊娠水肿)
- 山药扁豆糕 (妊娠水肿)
- 玉米须饮 (妊娠水肿)
- 266 果仁巧克力 (产后抑郁)
- 蛋黄炒南瓜 (产后抑郁)

266 大枣豆浆 (产后抑郁)

267 茭白肉丝 (乳腺炎)

猪血粥 (乳腺炎)

红豆粥 (乳腺炎)

268 黑米粥 (产后脱发)

枸杞黑豆炖羊肉 (产后
脱发)

猪皮芝麻冻 (产后脱发)

269 **美丽女人这样吃**

▶ **美丽女人健康饮食必读**

271 **美丽女人健康美食**

海带魔芋豆腐汤 (瘦身)

芹菜炒豆干 (瘦身)

香菇烧菜心 (瘦身)

272 香菇酿豆腐 (瘦身)

炒萝卜丝 (瘦身)

杏仁拌三丁 (美白)

273 薏米杏仁粥 (美白)

红豆薏米沙 (美白)

锦丁番茄羹 (美白)

274 炆黄瓜 (美白)

枸杞山药 (好气色)

莲藕山药汤 (好气色)

275 素三丁 (好气色)

芙蓉鳝鱼丝 (好气色)

金针菇牛肉卷 (除痘)



276 香油金针菇 (除痘)

海带绿豆汤 (除痘)

276 苦瓜酿肉 (除痘)

277 西蓝花扣百合 (除痘)

黑芝麻糊 (美发)

核桃小米粥 (美发)

278 核桃韭香虾 (美发)

椒油鲜紫菜 (美发)

香黄豆 (美发)

279 冰糖木瓜盅 (丰胸)

雪耳木瓜 (丰胸)

山药莴笋炒鸡肝 (丰胸)

280 五香花生米 (丰胸)

糙米黑豆排骨汤 (丰胸)

凉拌银耳 (抗皱)

281 银耳南瓜粥 (抗皱)

肉皮冻 (抗皱)

苦瓜鲈鱼煲 (抗皱)



282 牡蛎雪菜双豆汤 (抗皱)

毛豆烧豆腐 (美臀)

绿豆沙酿香芋 (美臀)

283 韩式南瓜粥 (美臀)

海带糙米粥 (美臀)

红豆奶 (美腿)

284 五香茶鸡蛋 (美腿)

香蕉蛋羹 (美腿)

蜜蕉橙汁甜品 (美腿)

285 苹果豌豆沙拉 (美腿)

炒胡萝卜丝 (明目)

猪肝枸杞子汤 (明目)

286 酱鸡肝 (明目)

丝瓜炒鸡肝 (明目)

菊花糕 (明目)

287 **美丽女人对症饮食**

素炒酸菜 (痛经)

炒红薯泥 (痛经)

拌白菜心 (便秘)

288 糊塌子 (便秘)

凉拌海带丝 (乳腺增生)

酸奶沙拉 (乳腺增生)



289 糯米肉丸 (神经衰弱)

凉拌猪心 (神经衰弱)

玉米汁 (疲乏综合征)

290 小米栗子羹 (疲乏综合征)

莲子银耳粥 (更年期综
合征)

丝瓜豆腐汤 (更年期综
合征)

291 **老爸老妈这样吃**

▶ **老爸老妈健康饮食必读**

293 **老爸老妈健康美食**

奶汁西蓝花 (更年期)

炒虾仁 (更年期)

羊肉炖豆腐 (更年期)

294 山药炖羊肉 (更年期)

核桃仁炒韭菜 (更年期)

番茄鸡块 (老年斑)

295 姜汁扁豆 (老年斑)

- 295 姜汁豆腐 (老年斑)
家常茄子 (老年斑)
- 296 洋葱煎蛋饼 (老年斑)
上汤西兰花 (延缓衰老)
白芷烧鸭 (延缓衰老)
- 297 猪血黄花菜 (延缓衰老)
木耳猪血汤 (延缓衰老)
花生芝麻糊 (延缓衰老)
- 298 芥蓝腰果炒香菇 (助睡眠)
醋椒五色汤 (助睡眠)
鸡蓉土豆球汤 (助睡眠)
- 299 玉米粒燕麦粥 (助睡眠)
蟹柳豆腐粥 (补钙)
自制奶酪 (补钙)
- 300 乳酪菠菜面包粥 (补钙)
芝麻酱拌生菜 (补钙)
皮蛋虾皮炒青椒 (补钙)



- 301 爆炒猪肝 (护眼)
菠菜拌豆芽 (护眼)
丝瓜炒面筋 (护眼)
- 302 荠菜黑豆粥 (护眼)
黑豆红枣鲤鱼煲 (护眼)
豆腐皮拌莴笋 (护耳)
- 303 山药烧牛肉 (护耳)
烩洋葱鸡肉 (护耳)
香菇白菜羹 (护耳)
- 304 酸奶水果拌 (助消化)
糖醋心里美 (助消化)

- 304 炒蚕豆 (助消化)
雪里红拌豆干 (助消化)
山楂番茄汤 (助消化)
香菇排骨汤 (健齿)
- 306 洋葱金枪鱼炒蛋 (健齿)
豌豆蛋羹 (健齿)
芹菜炒腐竹 (健齿)
- 307 核桃首乌生发汤 (养发)
清炖鲤鱼 (养发)
蛋黄瓜盅 (养发)
- 308 海参煲排骨 (养发)
烩海参 (养发)
鱼香猴头菇 (养发)

309 老爸老妈对症饮食

- 红薯粥 (便秘)
香菇松子 (便秘)
芝麻蜂蜜粥 (皮肤皴裂)
- 310 胡萝卜咸粥 (皮肤皴裂)
黄瓜拌木耳 (心脑血管疾病)
荞麦饺 (心脑血管疾病)
- 311 黄瓜拌绿豆芽 (高血糖)
枸杞玉米羹 (高血糖)
凉拌圆白菜 (痛风)
- 312 蒜泥拌西葫芦 (痛风)
山药桂圆粥 (关节炎)
栗子鸡汤 (关节炎)



313 糖尿病患者这样吃

▶ 糖尿病患者健康饮食必读

315 糖尿病患者对症饮食

- 荞麦粥 (消除饥饿感)
魔芋炒蘑菇 (消除饥饿感)
魔芋鸡翅 (消除饥饿感)



- 316 番茄炒蘑菇 (消除饥饿感)
南瓜丝饼 (消除饥饿感)
拌白菜 (消除饥饿感)
- 317 山药萝卜粥 (消除饥饿感)
文蛤冬瓜汤 (消除口渴)
鸭丝炒豆芽 (消除口渴)
- 318 烧丝瓜 (消除口渴)
凉拌白萝卜 (消除口渴)
豆浆小米粥 (消除口渴)
- 319 四宝拌菜 (消除口渴)
莴笋炒墨鱼 (消除口渴)
玉米炖牛肉 (增重)
- 320 鸡蛋玉米饼 (增重)
鱼肉双笋丁 (增重)
口蘑肉片 (增重)
- 321 牛奶粥 (增重)
杏仁豆腐羹 (增重)
燕麦鳕鱼粥 (减肥)
- 322 凉拌三丝 (减肥)
炆芹菜 (减肥)
杏仁拌芹菜 (减肥)

- 323 玉米番茄羹 (减肥)
茼菜鲜笋汤 (减肥)
清炒竹笋 (减肥)
- 324 凉拌苹果圆白菜 (低血糖)
全麦高纤奶酪松饼 (低血糖)
烩五宝 (低血糖)
- 325 玉米豌豆苗汤 (低血糖)
酸奶黄瓜 (低血糖)
火龙果沙拉 (低血糖)
- 326 猕猴桃薄荷汁 (低血糖)
糯米寿司 (皮肤瘙痒)
酿青椒 (皮肤瘙痒)
- 327 醋溜双色豆腐 (皮肤瘙痒)
瓜皮毛豆 (皮肤瘙痒)

- 327 柚子茶 (皮肤瘙痒)
- 328 银耳菜心 (皮肤瘙痒)
豌豆虾仁 (皮肤瘙痒)
菠菜银耳汤 (视网膜病变)
蒸鳕鱼 (视网膜病变)
胡萝卜炒肉片 (视网膜病变)
- 329 金针炒肉丝 (视网膜病变)
农家大拌菜 (视网膜病变)
茄汁芦笋 (视网膜病变)
草莓苹果汁 (视网膜病变)
- 331 木耳炒百叶 (降血压调血脂)
洋葱炒茶树菇 (降血压调血脂)

- 331 韭菜火腿摊鸡蛋 (降血压调血脂)



- 332 海带豆芽猪肉汤 (降血压调血脂)
素炒茼蒿 (降血压调血脂)
马齿苋牛肉丝 (降血压调血脂)

PART 3 各国美食大荟萃



334 人气西餐在家做

了解西餐

337 欧美菜

- 培根牛肉卷 (头盘)
鲜果鹅肝 (头盘)
法式焗蜗牛 (头盘)



- 338 香菇奶油汤 (汤)
奶油南瓜汤 (汤)
华盛顿奶油汤 (汤)

- 339 法式洋葱汤 (汤)
罗宋汤 (汤)
苏格兰羊肉汤 (汤)
- 340 田园沙拉 (沙拉)
凯撒沙拉 (沙拉)
德式培根土豆沙拉 (沙拉)
华道夫沙拉 (沙拉)
金枪鱼沙拉 (沙拉)
蛋黄酱通心粉沙拉 (沙拉)
- 342 蒜香鱼排 (主菜)
蘑菇汁三文鱼 (主菜)
鲜虾盅 (主菜)
- 343 黑椒猪排 (主菜)
法式第戎猪排 (主菜)
维也纳炸猪排 (主菜)
- 344 法式眼肉牛排 (主菜)

- 344 蒜香牛排 (主菜)
匈牙利烩牛肉 (主菜)
- 345 香煎羊排 (主菜)
德式酸鸡 (主菜)
意大利烩鸡 (主菜)
- 346 奶酪焗西蓝花 (主菜)
法式烩茄子 (主菜)
香草炒杂菌 (主菜)



- 347 意大利肉酱面 (主食)