



分布详解 全民最爱吃的 家常菜 〔C〕



胡维勤主编



南海出版公司

13亿国人饮食新选择
最多的菜/最创意的做法/最独特的味道

分步详解



胡维勤主编

全民最爱吃的
家常菜
〔C〕

图书在版编目(CIP)数据

全民最爱吃的家常菜 [C] / 胡维勤主编. — 海口 : 南海出版公司, 2008.4 (2011.5重印)

ISBN 978-7-5442-4064-2

(百姓百味书系3)

I. ①全… II. ①胡… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第091126号

BAIXING BAIWEI SHUXI(3) —— QUANMINZUIAICHIDEJIACHANGCAI [C]
百姓百味书系(3)—— 全民最爱吃的家常菜 [C]

责任编辑 陈正云

主 编 胡维勤

封面设计 景雪峰

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 深圳市佳信达印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 38

版 次 2011年5月第2版 2011年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-4064-2

定 价 39.80元

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

目录

Contents

第一章 健康快捷早餐

吃早餐的学问·····	015
不健康的早餐别再吃了·····	017
不同的人如何选择早餐·····	019
蛋饼火腿·····	020
燕麦葡萄干饼·····	020
洋葱西红柿蛋饼·····	021
葫芦蛋饼·····	021
鲜藕火腿饼·····	022
火腿胡萝卜丝饼·····	022
鸡蛋薄饼·····	023
芝麻面饼·····	023
黄瓜饼·····	024
韭菜蛋饼·····	024
鸡蛋芝麻饼·····	025
香蕉鸡蛋饼·····	025
玉米西红柿饼·····	026
鸡蛋酥饼·····	026
土豆火腿饼·····	027
土豆饼·····	027
蘑菇鸡蛋饼·····	028
莲藕鸡蛋饼·····	028
水果鸡蛋饼·····	029
腊肠蔬菜煎饼·····	029
煎蛋饼·····	030
生菜蛋饼·····	030
豆芽煎饼·····	031
虾仁蛋卷饼·····	031
胡萝卜牛肉饼·····	032
苹果紫米甜粥·····	032
眉豆肉末粥·····	033

红枣双米粥·····	033
燕麦梨子粥·····	034
皮蛋瘦肉粥·····	034
花生蔬菜粥·····	035
胡萝卜肉末粥·····	035
青菜鸡肉粥·····	036
胡萝卜蛋花粥·····	036
南瓜椰奶粥·····	037
麦片核桃水果粥·····	037
胡萝卜香菇肉粥·····	038
干贝白果粥·····	038
生菜猪肝粥·····	039
腐竹淡菜粥·····	039
青菜蛋炒饭·····	040
香肠蒸饭·····	040
蛋包五色饭·····	041
韭菜蛋炒饭·····	041
炼奶香菇饭·····	042
菠萝火腿炒饭·····	042
五彩饭·····	043
红枣饭团·····	043
豆芽肉丝面·····	044
西芹牛肉面·····	044
红葱肉末面·····	045
猪肉海苔面·····	045
番茄酱肉末面·····	046
菠菜肉丝面·····	046
胡萝卜肉丝捞面·····	047
榨菜肉丝鸡蛋面·····	047
南瓜枸杞汤·····	048
腐竹鸡蛋薏米汤·····	048
年糕红豆汤·····	049
青菜疙瘩汤·····	049

黄瓜面片汤·····	050
蔬菜炒河粉·····	050
豆腐鱼丸细粉·····	051
黄瓜鸡蛋炒米粉·····	051
腊肠洋葱吐司·····	052
香蕉鸡蛋吐司·····	052
蛋奶吐司·····	053
罐头鱼吐司·····	053
炸果酱吐司·····	054
菠萝火腿吐司·····	054
夹心香蕉吐司·····	055
卤肉夹心吐司·····	055
生菜牛肉吐司·····	056
火腿吐司·····	056
鸡蛋煎吐司·····	057
香蒜吐司·····	057
中式藕片三明治·····	058
彩椒三明治·····	058
土豆火腿三明治·····	059
健康三明治·····	059
苹果西红柿三明治·····	060
鸡蛋火腿三明治·····	060
菠萝火腿三明治·····	061
卤肉茄子三明治·····	061
西红柿烧肉包·····	062
咖喱黄瓜包·····	062



牛肉蔬菜包·····	063
鸡蛋馒头片·····	063
烤茄子馒头·····	064
鸡蛋香肠馒头·····	064
西红柿萝卜烩核桃·····	065
虾皮蒸鸡蛋·····	065
乳酪薯球·····	066
玉米南瓜沙拉·····	066
虾米小汤圆·····	067
南瓜汤圆·····	067
酸奶香蕉沙拉·····	068
西红柿鸡蛋酪·····	068
橘子丸子·····	069
玉米甜浆·····	069
锡纸烤土豆·····	070
酒酿鸡蛋·····	070
八宝蒸蛋·····	071
银耳红枣炖奶·····	071
菠萝蛋卷·····	072
香肠蘑菇蛋卷·····	072
煎蛋拼火腿·····	073
美味馄饨·····	073
核桃糯米羹·····	074
南瓜燕麦羹·····	074

第二章 人气快炒便当

便当的由来·····	075
上班族自带便当注意事项·····	075
上班族准妈妈的营养便当·····	076
吃米饭的四项“基本原则”·····	077
小心营养便当“伤”了你·····	078

夏季带饭妙招·····	079
回锅肉便当·····	080
西兰花猪肉便当·····	081
蒜薹炒肉片便当·····	082
木耳炒肉便当·····	083
酸豆角肉末便当·····	084
豌豆肉末便当·····	085
柠檬肉片便当·····	086
滑蛋猪柳便当·····	087
黄瓜肉片便当·····	088
香菇肉片便当·····	089
泡菜炒肉片便当·····	090
辣椒豆豉炒肉便当·····	091
酱焖土豆猪肉便当·····	092
木须肉便当·····	093
糖醋里脊便当·····	094
糖醋蜜肉便当·····	095
洋葱猪肝便当·····	096
蒜苗炒火腿便当·····	097
茶树菇五花肉便当·····	098
红烧肉便当·····	099
咕噜肉便当·····	100
煎猪扒便当·····	101
红椒炒腊肉便当·····	102
西芹炒腊肉便当·····	103
肥肠苦瓜便当·····	104
彩椒猪肚便当·····	105
竹笋肝片便当·····	106
麻辣猪耳便当·····	107
苦瓜牛肉便当·····	108
竹笋牛肉便当·····	109
葱爆牛肉便当·····	110
红烧牛肉便当·····	111

话梅牛肉便当·····	112
酸菜牛肉便当·····	113
滑蛋牛肉便当·····	114
辣白菜烧牛腩便当·····	115
蘑菇鸡肉便当·····	116
芹菜仔鸡便当·····	117
宫保鸡丁便当·····	118
黄瓜西红柿鸡丁便当·····	119
红椒花生鸡丁便当·····	120
尖椒鸡肉便当·····	121
辣子鸡便当·····	122
柠檬鸡片便当·····	123
西芹鸡柳便当·····	124
香菇烧鸡便当·····	125
辣炒仔鸡便当·····	126
土豆烧鸡便当·····	127
香辣豆豉鸡便当·····	128
板栗炒仔鸡便当·····	129
红烧鸡翅便当·····	130
红烧鸡腿便当·····	131
竹笋烧鸭便当·····	132
芋头鸭腿便当·····	133
大蒜黄鱼便当·····	134
红烧带鱼便当·····	135
辣子鱼块便当·····	136



第三章

小两口家常菜

教你选择合适的锅碗瓢盆·····137

如何选择食材·····139

烹饪常识一点通·····141

菠菜拌腐竹·····142

绿豆芽拌菠菜·····142

椒油包菜·····143

芝麻生菜·····143

椒拌芹菜·····144

三色拌萝卜·····144

胡萝卜拌四季豆·····145

萝卜干拌花生·····145

红椒拌苦瓜·····146

黄瓜木耳·····146

凉拌素菜·····147

金针菇拌蒜薹·····147

豆干青菜·····148

青椒拌豆干·····148

醋拌黄豆·····149

凉拌海带·····149

姜丝拌海带·····150

西红柿拌海带·····150

香蕉苹果沙拉·····151

黄瓜拌鸡丝·····151

黑木耳白菜·····152

菜心口蘑·····152

素炒四宝·····153

酸辣土豆·····153

香菇芹菜·····154

土豆烧四季豆·····154

辣椒炒茄子·····155

辣椒炒豆干藕丁·····155

油豆腐炒绿豆芽·····156

青菜虾米炒豆腐·····156

黄瓜炒魔芋·····157

鸡蛋炒莴笋·····157

洋葱炒蛋·····158

牛奶虾仁蒸蛋·····158

花菜炒肉片·····159

莲藕炒肉·····159

木耳鸡蛋炒肉·····160

彩椒炒豆皮肉丝·····160

蒜薹炒肉丝·····161

肉末茄子·····161

荷兰豆炒火腿·····162

菜心炒香肠·····162

黄瓜猪肝·····163

辣椒炒大肠·····163

丝瓜蒸牛肉·····164

茭白炒牛肉·····164

洋葱黑椒牛肉·····165

菠菜炒牛肉·····165

葱爆牛肉·····166

菠萝鸡片·····166

口蘑炒鸡块·····167

木瓜炒鸡脯肉·····167

橙片鸡翅·····168

南瓜炒鸡翅·····168

啤酒煮鸡爪·····169

菠萝炒鸭肉·····169

西红柿鱼片·····170

菠萝糖醋鱼块·····170

绿豆芽炒鱼肉·····171

香煎带鱼·····171



韭菜炒鱿鱼·····172

油焖鲜虾·····172

虾仁炒黄瓜·····173

丝瓜虾仁·····173

双豆百合汤·····174

银耳菠萝汤·····174

南瓜百合枸杞汤·····175

南瓜土豆羹·····175

银耳水果汤·····176

莲子银耳羹·····176

鱼丸白萝卜汤·····177

金针菇豆腐汤·····177

银耳甜橙汤·····178

雪梨蜂蜜汤·····178

西红柿冬瓜汤·····179

蘑菇黄花菜汤·····179

糯米鸡蛋汤·····180

西红柿肉片汤·····180

胡萝卜瘦肉汤·····181

豌豆猪肉汤·····181

榨菜肉片汤·····182

苹果瘦肉汤·····182

平菇猪肉汤·····183

木瓜排骨汤·····183

菜干黄豆排骨汤·····184

黄豆排骨汤·····184

杂菇肥牛汤·····185	家常木须肉·····203	腊肉片炒蒜薹·····219
黄花菜鱼片汤·····185	肉丝炒豆角·····203	腊肉炒荷兰豆·····220
草鱼苹果汤·····186	肉丝炒西芹·····204	肉丝炒豆干·····220
芋头蛤蜊汤·····186	肉末炒菜脯·····204	腊肉炒包菜·····221
燕麦粥·····187	肉末炒玉米·····205	花菜炒腊肉·····221
红花香粥·····187	肉末炒四季豆·····205	火腿炒年糕·····222
薏米红豆粥·····188	瘦肉炒豆干·····206	绿豆芽炒火腿·····222
小米甜粥·····188	五花肉炒蒜薹·····206	猪肝炒酸菜·····223
花生芝麻粥·····189	肉丝炒青椒·····207	双椒炒猪肠·····223
南瓜莲子粥·····189	咖喱肉片·····207	花椒炸鸡腿·····224
肉片榨菜粥·····190	小白菜炒肉丝·····208	鲜蔬鸡柳·····224
鸡蛋猪肝粥·····190	蒜薹炒肉片·····208	炒三丝·····225
冬瓜火腿粥·····191	肉丝炒莴笋·····209	鲜菇洋葱炒鸡片·····225
牛肉香菇粥·····191	葱段炒五花肉·····209	三色炒鸡丁·····226
胡萝卜鸡丝粥·····192	肉末炒菜丁·····210	香菇鸡片·····226
鱼片香菇粥·····192	肉丁炒白果·····210	芹菜炒鸡肉·····227
牛奶蒸饭·····193	肉炒金针菇·····211	果味鸡片·····227
香肠蒸饭·····193	陈皮炒肉·····211	咖喱鸡丁·····228
洋葱肉末盖饭·····194	蔬菜丁炒肉·····212	鸡丝炒韭黄·····228
包菜蛋炒饭·····194	肉末酸豆角·····212	红椒鸡丁·····229
肉末毛豆炒饭·····195	榨菜丁炒肉·····213	辣味鸡胗·····229
韩式冷面·····195	肉片炒包菜·····213	韭菜炒鸭胗·····230
西红柿意大利粉·····196	肉丝豆干炒白菜·····214	鸭肠炒芹段·····230
肉饼三明治·····196	豉味排骨·····214	韭黄炒鸭肾·····231
	腐乳五花肉·····215	酸辣鸭肠·····231
	辣拌黄瓜肉片·····215	韭菜皮蛋炒肉·····232
	牛肉丝炒韭黄·····216	
	葱段爆牛肉·····216	
	双椒炒牛肉片·····217	
	牛肉炒山药片·····217	
	牛肉炒包菜·····218	
	四季豆炒牛肉·····218	
	腊肉小炒·····219	

第四章 美味下饭小菜

菜肴迷人的美味秘诀·····197
调味小窍门·····198
入厨必备调味料·····199
鲜蔬炒肉丝·····202
肉片炒黄豆芽·····202



皮蛋炒青椒·····232
 臭豆腐炒双椒·····233
 咖喱肉片炒花菜·····233
 椒盐鲜菇·····234
 菜丝香菇片·····234
 红椒炒茄段·····235
 黄豆芽炒酸菜·····235
 姜炒冬瓜片·····236
 土豆炒胡萝卜·····236
 藕片炒莲子·····237
 枸杞炒包菜·····237
 清炒绿豆芽·····238
 四色蔬菜丁·····238
 姜炒丝瓜片·····239
 草菇炒荷兰豆·····239
 什锦炒土司丁·····240
 辣炒酸豆角·····240
 炒土豆片·····241
 大白菜炒双菇·····241
 腐乳炒白菜·····242
 姜丝炒平菇·····242
 红椒炒酸菜·····243
 白菜炒虾米·····243
 柠檬鱼·····244
 红椒蛤蜊肉·····244
 花生炒丁香鱼·····245
 芹菜炒鱿鱼·····245
 鱿鱼炒豆角·····246
 豆干炒小鱼·····246
 丝瓜炒蛤蜊·····247
 椰香鲜虾·····247
 辣拌三丝·····248
 辣拌豆干·····248

家常辣泡菜·····249
 辣酱萝卜·····249
 辣拌绿豆芽·····250
 包菜拌海带·····250
 凉拌藕片·····251
 黑胡椒拌四季豆·····251
 蒜椒拌茄子·····252
 蒜拌南瓜片·····252
 海带结拌芝麻·····253
 素拌花菜·····253
 白醋洋葱丝·····254
 黄瓜拌鸡丝·····254
 花生拌青豆·····255
 凉拌青椒·····255
 蒜泥黄瓜片·····256
 皮蛋拌尖椒·····256

第五章 省钱省时菜

精打细算省钱妙招·····257
 既健康又省钱的饮食计划·····259
 做菜省时诀窍·····260
 选好器具做菜省时又省力·····261
 炸酱·····262
 炸酱炒大白菜·····262
 炸酱拌面·····262
 XO酱·····263
 XO酱炒猪耳·····263
 XO酱拌面·····263
 香辣肉酱·····264
 香辣肉酱茄子·····264
 香辣肉酱面·····264



红椒肉末·····265
 肉末白菜梗·····265
 凉拌肉末粉丝·····265
 黄瓜肉末·····266
 黄瓜肉末蒸豆腐·····266
 黄瓜肉末饭·····266
 洋葱牛肉·····267
 洋葱牛肉炒土豆·····267
 洋葱牛肉炒面·····267
 泡白菜·····268
 泡菜炒牛肉片·····268
 泡菜水饺·····268
 芹菜炒豆渣·····269
 豆渣烙饼·····269
 豆渣煎皮·····269
 开胃包菜梗·····270
 扁豆炒香菇·····270
 腌香菇柄·····271
 红椒芥蓝·····271
 白菜头炒芥蓝·····272
 胡萝卜拌莴笋叶·····272
 芹菜叶饼·····273
 干椒炆萝卜·····273
 胡萝卜炒黄瓜皮·····274
 瓜皮炒瘦肉·····274
 辣椒烧西瓜皮·····275

腊肉饺子皮·····	275
四色猪皮冻·····	276
剩馒头炒鸡丁·····	276
鱼香柚皮·····	277
肉末炒柚子皮·····	277
香菜豆腐碎·····	278
洋葱炒海带·····	278
花椒炒鱼鳔·····	279
腊八豆蒸鱼鳔·····	279
竹笋炒爽鱼皮·····	280
豆腐鱼骨汤·····	280
虾米炒韭菜豆芽·····	281
虾皮西葫芦·····	281
扒生菜·····	282
剁椒炒大白菜·····	282
腐乳空心菜·····	283
蚝油莴笋·····	283
孜然土豆块·····	284
蒸茄子·····	284
酱醋美味茄子·····	285
四色素菜·····	285
烤素菜条·····	286
卤草菇·····	286
椒香玉米·····	287
萝卜扒双冬·····	287

美味四色豆腐·····	288
香甜水果羹·····	288
莴笋肉卷·····	289
菠菜拌熏肉·····	289
玉米炒火腿肠·····	290
酿苦瓜·····	290
盐焗鸡·····	291
鸡肉黄瓜卷·····	291
百叶鸡肉卷·····	292
辣椒鸡翅·····	292
红椒鸡腿·····	293
卤鸡腿·····	293
蒸蛋·····	294
榨菜蛋饼·····	294
鱼片蒸蛋·····	295
清蒸草鱼·····	295
蒸虾·····	296
煮河虾·····	296
蔬菜沙拉·····	297
圣女果沙拉·····	297
瓜皮沙拉·····	298
鸡蛋沙拉·····	298
萝卜干拌豆豉·····	299
凉拌大头菜·····	299
辣椒拌大头菜·····	300
辣椒拌雪里蕻·····	300
麻香牛蒡丝·····	301
凉拌四蔬·····	301
香菜拌白菜·····	302
黄瓜拌辣白菜·····	302
萝卜泡菜·····	303
醋拌黄瓜·····	303
冰糖黄瓜·····	304

莲藕拌黄瓜·····	304
凉拌黄瓜粉丝·····	305
黄瓜拌豆干·····	305
西红柿拌甜椒·····	306
西红柿拌洋葱·····	306
辣椒拌紫茄·····	307
泡菜土豆泥·····	307
凉拌花菜·····	308
胡萝卜拌双花·····	308
皮蛋豆腐·····	309
芝麻拌双结·····	309
芹菜拌香干·····	310
洋葱拌豆皮·····	310
椒麻腐竹·····	311
香菜拌口蘑·····	311
圆白菜拌木耳·····	312
菠菜拌木耳·····	312
白菜拌粉丝·····	313
泡菜牛肉卷·····	313
辣拌小鱼干·····	314
椒香虾皮·····	314

第六章

超美味蛋料理

蛋类的基本常识·····	315
吃蛋的禁忌·····	317
鸡蛋如何烹饪营养又美味·····	319
虾仁滑蛋·····	320
鸡蛋炒蟹肉棒·····	320
椒丝炒蛋·····	321
菠菜西红柿炒蛋·····	321
萝卜干虾皮炒蛋·····	322





牛肉滑蛋饭·····	322	芹菜肉末炒皮蛋·····	335	鲫鱼蒸鸡蛋·····	352
大蒜青椒炒鸡蛋·····	323	咸鸭蛋炒饭·····	336	肉丸蒸鸡蛋·····	352
木耳烘蛋·····	323	山药炒蛋黄·····	336	鸡蛋酿豆腐·····	353
火腿洋葱蛋包饭·····	324	咸蛋黄炒虾仁·····	337	鸡蛋盒·····	353
西红柿木耳炒蛋·····	324	蛋酥玉米·····	337	金针菇蒸蛋·····	354
五色炒蛋·····	325	葱花煎蛋·····	338	虾仁牛奶蒸鸡蛋·····	354
青椒虾仁炒蛋·····	325	鸡蛋煎面皮·····	338	咸蛋黄蒸水蛋·····	355
金针菇炒鸡蛋·····	326	香煎蛋饼·····	339	紫菜肉末卷·····	355
粉丝韭菜炒鸡蛋·····	326	土豆蛋饼·····	339	鱼片蒸蛋·····	356
丝瓜炒鸡蛋·····	327	蛋煎吐司·····	340	咸蛋黄蒸皮蛋·····	356
五丝炒蛋·····	327	苦瓜煎蛋·····	340	咸蛋黄蒸肉饼·····	357
鱼香荷包蛋·····	328	豆皮包菜蛋饼·····	341	蛋黄蒸鸡翅·····	357
糖醋鸡蛋·····	328	黄豆芽鸡蛋饼·····	341	咸蛋火腿丝瓜盅·····	358
肉末虾仁蛋·····	329	鸡蛋葱油饼·····	342	鸡蛋蒸咸蛋·····	358
辣酱鸡蛋·····	329	什锦蛋饼·····	342	蛋花汤圆·····	359
洋葱西红柿炒鸡蛋·····	330	虾仁韭菜煎蛋·····	343	萝卜丝煮蛋·····	359
木耳蛤蜊炒鸡蛋·····	330	木耳肉末煎蛋·····	343	虾仁荷色蛋·····	360
四宝鸡蛋·····	331	西蓝花榨菜煎鸡蛋·····	344	酸辣木耳蛋汤·····	360
桂圆炒蛋·····	331	鸡蛋土豆饼·····	344	茶叶蛋·····	361
香菇白菜炒蛋·····	332	土豆嫩煎蛋·····	345	木耳煮回锅蛋·····	361
毛豆炒蛋·····	332	鸡蛋包三宝·····	345	金针菇菜心鸡蛋汤·····	362
辣椒炒蛋片·····	333	西红柿韭菜煎蛋·····	346	酒酿煮鸡蛋·····	362
花生炒皮蛋·····	333	葱花熠蛋·····	346	黄花菜鸡蛋汤·····	363
韭菜青椒炒皮蛋·····	334	洋葱煎蛋饼·····	347	鱼丝香菇鸡蛋羹·····	363
椒盐炒皮蛋·····	334	双耳煎蛋皮·····	347	瘦肉红枣鸡蛋汤·····	364
西蓝花烩双蛋·····	335	韭菜鸡蛋饼·····	348	蛤蜊木耳鸡蛋汤·····	364
		鱼香蛋皮·····	348	蛋黄沙拉·····	365
		碗豆荚蒸蛋·····	349	香油蛋花汤·····	365
		米汤肉末蒸蛋·····	349	红枣当归蛋汤·····	366
		丝瓜鸭胗蒸蛋·····	350	粉丝鸡蛋汤·····	366
		双色蛋卷·····	350	煮糖醋鸡蛋·····	367
		胡萝卜香菜蒸蛋·····	351	咸蛋黄肉片白菜汤·····	367
		双色蒸水蛋·····	351	豆腐煮咸蛋·····	368

煮虎皮蛋·····	368
金银生菜·····	369
皮蛋凉粉·····	369
豆腐榨菜拌皮蛋·····	370
辣椒拌皮蛋·····	370
花生米皮蛋·····	371
肉末烤蛋·····	371
面粉炸鸡蛋·····	372
蛋泡香蕉·····	372
蛋泡虾仁·····	373
炸蛋肉丸·····	373
吐司鸡蛋卷·····	374
豆皮炸蛋黄·····	374

第七章 低卡瘦身菜

低卡瘦身，健康减肥新理念·····	375
你被低卡食物欺骗了吗·····	377
吃宵夜不胖的秘诀·····	379
火龙果猕猴桃沙拉·····	380
四季豆沙拉·····	380
土豆黄瓜沙拉·····	381
洋葱西兰花沙拉·····	381
玉米包菜沙拉·····	382
蔬菜沙拉·····	382
苹果火龙果沙拉·····	383
醋拌海带结·····	383
甜椒拌苦瓜·····	384
萝卜泥拌黄瓜·····	384
金针菇拌菠菜·····	385
蒜薹拌香干·····	385
柠檬拌蘑菇·····	386

姜汁西红柿·····	386
柠檬白菜·····	387
芹菜炒包菜·····	387
灼五蔬·····	388
素炒冬瓜·····	388
豆瓣蒸南瓜·····	389
百合金针菇丝瓜·····	389
辣酱烧萝卜·····	390
醋浸山药·····	390
酸菜豆腐·····	391
莲藕炒口蘑·····	391
莴笋香菇·····	392
香菇西红柿·····	392
芹菜香菇炒香干·····	393
红豆山楂海带·····	393
三蔬魔芋·····	394
豆腐海带汤·····	394
豆腐豆芽汤·····	395
蔬菜汤·····	395
海带南瓜汤·····	396
粉丝白菜汤·····	396
洋葱西红柿汤·····	397
西红柿土豆洋葱汤·····	397
土豆包菜汤·····	398
黄豆木耳冬瓜汤·····	398
莲藕冬瓜红豆汤·····	399
雪梨西红柿汤·····	399
银耳胡萝卜冬瓜汤·····	400
猕猴桃吐司·····	400
黄瓜生菜三明治·····	401
葡萄干豆泥·····	401
包菜拌肉片·····	402
红椒牛蒡炒肉丝·····	402

绿豆芽炒肉丝·····	403
芹菜肉丝·····	403
梅子菠菜肉片·····	404
瘦肉炒包菜·····	404
七彩炒瘦肉·····	405
香菇豆腐蒸肉·····	405
肉片南瓜炒魔芋·····	406
山楂炒肉片·····	406
肉末酿青椒·····	407
肉末茼蒿·····	407
土豆肉末羹·····	408
菠菜炒火腿·····	408
火腿炒茄子·····	409
洋葱炒火腿·····	409
蘑菇牛肉汤·····	410
土豆咖喱牛肉·····	410
菊花鸡片·····	411
苹果苦瓜鸡·····	411
大蒜鸡胸·····	412
味汁鸡·····	412
梅干南瓜蒸鸡·····	413
杂蔬炒鸡胸·····	413
鸡丝黄瓜·····	414
洋葱鸡丝·····	414
猕猴桃鸡腿·····	415
酸菜木耳肉片汤·····	415



紫菜猪肉汤·····416
 木耳南瓜瘦肉汤·····416
 冬瓜玉米瘦肉汤·····417
 茼蒿牛肉汤·····417
 茄子肉汤·····418
 西芹排骨汤·····418
 猪肝汤·····419
 豆芽火腿汤·····419
 口蘑鸡肉汤·····420
 姜丝煮乌鸡·····420
 薏米鸡腿汤·····421
 芋头瘦肉粥·····421
 葱花烤鲫鱼·····422
 清蒸鱼·····422
 青椒小鱼干·····423
 姜丝蒸白鲳·····423
 姜泥炒鱿鱼·····424
 黄瓜鱿鱼·····424
 椒丝鲜鱿·····425
 香菇芹菜炒鱿鱼·····425
 萝卜炒墨鱼·····426
 芹菜虾仁·····426
 虾仁蒸豆腐·····427
 牛奶虾仁小白菜·····427
 五蔬炒虾仁·····428
 蒜苗炒虾仁·····428
 虾米炒黄瓜·····429
 虾米冬瓜·····429
 虾米拌西芹·····430
 烤蛤蜊丝瓜·····430
 干贝蒸黄瓜·····431
 鱼头百合汤·····431
 金针菇鱼尾汤·····432

鱼片酸汤·····432
 鱼干瘦身汤·····433
 冬瓜鱿鱼汤·····433
 蛤蜊汤·····434
 蛤蜊豆腐汤·····434

第八章

106个超实用 做菜绝招

高汤为菜肴增香·····435
 水果入菜，美味又营养·····436
 罐头做菜方便又营养·····437
 杏鲍菇变身干贝·····440
 水中明月·····440
 百灵菇变身鲍鱼·····441
 鲍鱼盖鸡蓉·····441
 墨鱼仔变身鲍鱼·····442
 海参变身鲍鱼·····442
 胡萝卜变身蟹黄·····443
 豆腐变身狮子头·····443
 银耳变身燕窝·····444
 冰糖莲子燕窝·····444
 冬瓜变身五花肉·····445
 冬瓜变身燕窝·····445
 双色饭团·····446
 泡菜饭团·····446
 酸菜饭团·····447
 榨菜饭团·····447
 香烤饭团·····448
 草菇饭团·····448
 炸平菇饭团·····449
 香煎芋头饭团·····449
 海带饭团·····450



三色饭团·····450
 花生饭团·····451
 奶酪配饭团·····451
 肉片饭团·····452
 海苔肉松饭团·····452
 五花肉片饭团·····453
 泡菜五花肉饭团·····453
 炸肉末饭团·····454
 肉酱烤饭团·····454
 洋葱火腿饭团·····455
 花生火腿饭团·····455
 玉米火腿饭团·····456
 玉米腊肉饭团·····456
 鸡肉洋葱饭团·····457
 鸡丁咸鱼饭团·····457
 泡菜鸡蛋饭团·····458
 烤鱿鱼饭团·····458
 鱿鱼玉米饭团·····459
 猪肉米饭饼·····459
 鸡蛋米饭饼·····460
 三色米饭糕·····460
 包菜干·····461
 胡萝卜干·····461
 黄瓜干·····462
 南瓜干·····462
 茄子干·····463

芥菜干·····463
莲藕片·····464
土豆脆片·····464
芒果干·····465
葡萄干·····465
菠萝蜜干·····466
黄桃干·····466
香蕉片·····467
香脆苹果片·····467
蔬菜高汤块·····468
冬菇豆角高汤块·····468
香菇豆芽高汤块·····469
素高汤块·····469
猪骨高汤块·····470
骨头钙质高汤块·····470
猪蹄奶白高汤块·····471
猪皮大葱高汤块·····471
鸡肉高汤块·····472
鸡肉白菜高汤块·····472
双色牛肉饼·····473
洋葱肉饼·····473
鸡肉可乐饼·····474
咖喱猪肉饼·····474
牛肉饼·····475
玉米鸡肉酥脆饼·····475
梨汁烤肉片·····476
菠萝糖醋肉·····476
菠萝烤排骨·····477
橙汁排骨·····477
西红柿牛肉·····478
木瓜牛肉·····478
嫩烤果香羊排·····479
香芒鸡·····479

烤鸡肉串·····480
柠檬烤鸡脯·····480
木瓜拌鸡丝·····481
苦瓜菠萝·····481
腐乳炒空心菜·····482
梅菜烧豆腐·····482
沙茶烧豆腐·····483
黄豆炒猪肉·····483
肉酱麻婆豆腐·····484
肉酱茄子·····484
菠萝咕嚕肉·····485
午餐肉玉米汤·····485
火腿白菜炖粉条·····486
杂炒牛肉·····486
罐头苹果煮牛肉·····487
糖醋菠萝鸡丁·····487
苦瓜菠萝鸡·····488
柠檬汁炒鸡条·····488
鸡肉白菜汤·····489
菠萝鱼块·····489
豆豉鲮鱼油麦菜·····490
鲮鱼炒茼蒿·····490
菠萝虾仁·····491
沙丁鱼米粉·····491
鲔鱼沙拉·····492
黄桃莲子汤·····492

红椒绿豆芽·····498
干煸四季豆·····499
鱼香茄子·····499
麻婆豆腐·····500
麻辣豆腐·····500
西芹炒香干·····501
小葱爆肉·····501
韭菜肉末·····502
莴笋肉丝·····502
鱼香肉丝·····503
腊肉蒜薹·····503
西红柿炒蛋·····504
虾仁炒蛋·····504
咸蛋炒苦瓜·····505
三杯鱿鱼·····505
聚三鲜·····506
沙茶螺肉·····506
芹菜炒蛤蜊·····507
扬州炒饭·····507
冬菇虾米炒面·····508
豆芽炒河粉·····508
火腿蒸白菜·····509
青豆蒸豆腐·····509
干贝金针菇·····510
咸蛋蒸肉饼·····510
肉末蒸蛋·····511
梅菜五花肉·····511
腐乳蒸五花肉·····512
豆腐蒸腊肉·····512
红薯蒸排骨·····513
芋头蒸排骨·····513
香菇蒸鸡·····514
霸王蒸鸡·····514

第九章

106个大厨做菜 好吃的诀窍

大厨做菜常用小技巧·····493
巧用味精、酒、葱、姜·····495
蒜蓉菠菜·····498

当归枸杞醉鸡·····515
红椒葱油鸡·····515
美味蒸鸡腿·····516
酸菜蒸鱼·····516
葱姜蒸带鱼·····517
蒜蓉蒸开边虾·····517
干贝烧芥菜·····518
梅菜炖五花肉·····518
八角炖肉·····519
蒜泥炖白肉·····519
酱炖狮子头·····520
汁炖排骨·····520
土豆炖排骨·····521
话梅炖排骨·····521
可乐炖猪蹄·····522
油菜炖牛腩·····522
白萝卜炖牛腩·····523
土豆炖牛腩·····523
红酒烧牛肉·····524
炖羊肉·····524
小鸡炖蘑菇·····525
香菇炖鸡·····525
葱油鸡腿·····526
美味炖双鸭·····526
鸭血炖肠·····527
砂锅炖鱼头·····527
红烧鱼·····528
清炖虾球·····528
豆芽韭菜卷·····529
椒盐鲜香菇·····529
油炸藕夹·····530
炸豆腐·····530
煎炸酿豆腐·····531

韭菜鸡蛋煎豆腐·····531
豆干春卷·····532
苹果夹沙·····532
蜂蜜排骨·····533
脆皮麦芽肠·····533
炸酿大肠·····534
椒麻酥炸鸡·····534
酥炸鸡腿·····535
香酥鸭·····535
肉末烘蛋·····536
竹笋煎蛋·····536
香煎黄鱼·····537
椒盐鱿鱼须·····537
豆豉煎鳕鱼·····538
酥炸鲜虾·····538
双鲜烤白菜·····539
香烤排骨·····539
锡纸烤小排·····540
沙茶烤牛肉·····540
蜂蜜烤鸡·····541
烧烤鸡腿·····541
红酒烤翅·····542
孜然烤鸡翅·····542
香烤鲫鱼·····543
茶叶烤鳕鱼·····543
酸辣豆腐汤·····544
猪血豆腐韭菜汤·····544
酸笋猪肉汤·····545
双色排骨汤·····545
胡萝卜大骨汤·····546
花生排骨汤·····546
牛肉西红柿汤·····547
香菇枸杞鸡汤·····547

火腿炖鸡汤·····548
大蒜炖鸡汤·····548
牛奶鲫鱼汤·····549
鱼肉白菜汤·····549
豆腐鱼头汤·····550
冬瓜蛤蜊汤·····550

第十章 最受欢迎素食

今天你吃素了吗·····551
素食也要注意营养均衡·····552
素食误区·····554
奶汁大白菜·····556
板栗大白菜·····556
双冬扒上海青·····557
红椒菠菜·····557
枸杞西芹·····558
海苔芥菜·····558
清炒蒜蓉茼蒿·····559
芹菜豆芽卷·····559
青椒孜然炒茭白·····560
红椒西葫芦·····560
番茄汁炒菜花·····561
冬瓜炒西蓝花·····561
玉米西蓝花梗·····562



糖醋腌莴笋.....562
腰果三丝.....563
酥炸胡萝卜丝.....563
冬瓜豆芽胡萝卜.....564
素炒菜丁.....564
辣椒拌白萝卜.....565
胡萝卜炒红薯.....565
芥蓝红薯.....566
蜜汁小瓜山药.....566
清炒莲藕片.....567
酸甜藕条.....567
毛豆炒藕丁.....568
橙汁藕条.....568
芝麻土豆球.....569
风味回锅土豆.....569
橙香土豆.....570
豌豆土豆松.....570
五香芋头.....571
四色冬笋丝.....571
酸菜冬笋羹.....572
竹笋梅菜.....572
奶味双笋.....573
鸿运茄子.....573
辣酱茄子.....574
红椒鱼香茄条.....574
汤圆丝瓜.....575
红烧冬瓜片.....575

红椒苦瓜丝.....576
梅菜拌苦瓜.....576
豆豉苦瓜.....577
蜜汁冰苦瓜.....577
相思南瓜.....578
毛豆炒双丝.....578
胡萝卜炒毛豆.....579
毛豆香芋沙拉.....579
四季豆拌青木瓜.....580
芦笋玉米百合.....580
玉米土豆泥沙拉.....581
三丁花生.....581
花生炒百合.....582
百合蒸雪梨.....582
三蔬酿香菇.....583
双椒香菇烧土豆.....583
香菇烧冬笋.....584
西蓝花炒香菇.....584
香菇苦瓜.....585
香菇扣芋头.....585
香菇芦笋.....586
玉丝炒香菇.....586
蒜末草菇.....587
辣椒炒笋菇.....587
草菇大白菜.....588
黑芝麻金针菇.....588
辣炒茶树菇.....589
菠萝辣椒炒木耳.....589
橄榄菜拌豆腐.....590
糯米豆腐丸.....590
豆瓣豆腐.....591
香炸豆腐.....591
素菜酿豆腐.....592

三宝豆腐.....592
韭菜回锅豆腐.....593
毛豆香干.....593
怪味花生豆腐.....594
魔芋拌豆腐.....594
麻辣香菇臭豆腐.....595
黄瓜酿臭豆腐.....595
辣炒四季豆干.....596
酸菜炒豆干.....596
芹菜拌豆干.....597
梅干菜焖笋豆.....597
生菜豆腐汤.....598
土豆面片汤.....598
炆锅西红柿汤.....599
紫菜白萝卜汤.....599
木耳冬瓜玉米汤.....600
冬瓜银耳枸杞汤.....600
香菇丝瓜羹.....601
牛蒡蔬菜汤.....601
豆浆油条汤.....602
双莲甜汤.....602
香菇什锦炒饭.....603
糯米南瓜饭.....603
香菇花生饭.....604
香菇什锦蒸饭.....604
酸辣素菜汤面.....605
木耳胡萝卜面.....605
丝瓜香菇粥.....606
素炒米粉.....606
糯米南瓜饼.....607
葱煎莲藕饼.....607
红薯芋头饼.....608
酥脆香芋球.....608



第一章 | CHAPTER 1 |

健康快捷早餐



你是不是常常因为赶时间而忽略了吃早餐？或是胡乱用零食来代替？这样对身体非常不好！早餐是一天能量补充的开始，是营养供给中非常重要的一环，因此，准备一顿营养美味的早餐是每天的必修课。现在就动手调整你的早餐计划吧！

□吃早餐的学问

早餐是一日三餐中最重要的一顿。原因非常简单：每天晚上，身体都要消耗能量。这时人体不得不动用它的储备能量。很多上班族有着这样的早晨：被闹钟叫醒后，挣扎了一二十分钟，才揉着疲惫、瞌睡的眼睛从床上爬起来，因为分秒必争，不吃早饭就冲出家门；或者打开空无一物的冰箱又关上，然后挤进上班人群，在汽车尾气和灰尘中啃咬着路边刚买的油条、蛋饼……

不吃早餐很容易导致精力不集中，衰老，发胖，引发肠炎等诸多问题，所以虽然生活节奏越来越快，但是大家一定都要养成吃早餐的好习惯，久而久之，你会发现自己越来越有活力，越来越漂亮哦！

※1. 中国人早餐现状

根据统计，我国10%至20%的居民没养成每天吃早餐的习惯。而35岁以下的年轻人和男性，是“早餐逃跑族”的主力军。这一不良习惯还延续给了下一代，严重危害下一代的健康。由于80%以上的中小学生在家里吃早餐，所以他们的早餐习惯深受家庭影响。调查发现，不吃早餐的比例，中学生高于小学生，母亲的文化水平越低，孩子不吃早餐的比例就越高。

※2. 不吃早餐的理由

既然那么有必要吃早餐，而我们为什么总是忽略呢？

(1) 时间不够或没有时间

像我们这样的年轻人哪里有时间吃早餐！早上八点、八点半上班还想多睡会儿呢。起来还要洗漱，女生还要化妆、梳头，一不小心一个小时都过去了，哪里还有时间做早餐、吃早餐。其实这个问题最好的解决方法是早点睡，调整一下自己的作息时间，既可以保证充足的睡眠又可以让早上的时间不太紧。

(2) 没有好点的吃早餐的饭馆

如果工作的地方有食堂还好，食堂一般会准备好早餐，过去吃就好了；如果没有食堂，就只能在外面吃了，小摊上吃不卫生，像样的饭馆不是太贵就是花样太少，或者口味太差。如果和父母一块住，可能会幸福得多，你起床热腾腾的早餐肯定都放餐桌上了。

※3. 不吃早餐的影响

(1) 成人不吃早餐的危害

消化道易生病：不吃早餐首先会精神不振，并影响胃酸分泌、胆汁排出，这会减弱消化系统功能，诱发胃炎、胆结石等消化系统疾病。

不能减肥反增肥：不吃早餐会使人在午饭

时出现强烈的空腹感和饥饿感，不知不觉吃下过多的食物，多余的能量就会在体内转化为脂肪，时间长了脂肪在皮下堆积反而导致肥胖。

抵抗力下降：因为不吃早餐引起的营养不良，还会导致机体抵抗功能下降，易患感冒、心血管疾病等各种不同疾病。

损害女性容颜：对女性来说，不吃早餐只能动用体内储存的糖元和蛋白质，久而久之会导致皮肤干燥、起皱和贫血，加速衰老。

易发心肌梗死：美国的心血管病专家也向不吃早餐者频频发出警告：如果早晨胃中没有食物的话，人体血液里就会形成较多的B型血栓球蛋白，这是一种能导致血液凝固、使人易患心肌梗死的蛋白质。

容易形成血栓：不吃早餐的人的血小板比那些吃早餐人的血小板更容易黏稠与凝集，从而特别容易形成血栓。

（2）儿童不吃早餐的危害

不吃早餐对儿童的不良影响远甚于成人，除危害到现在的健康外，还严重影响他们的生长发育和学习效果。

导致营养和发育不良：不吃早餐的儿童，全天能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和某些矿物质，如钙、铁、维生素B₂、维生素B₁₂、维生素A、叶酸等的摄入低于吃早餐的儿童。早餐所提供的营养素很难从午餐或晚餐中得到补充，不吃早餐或早餐营养质量差，是引起全天能量和营养素摄入不足的主要原因之一，长期下去，影响青少年的营养状况和生长发育。

影响学习能力和成绩：学习是一项繁重的脑力劳动，大脑唯一能够利用的能源是血中的

葡萄糖，即血糖。不吃早餐或早餐营养质量差，血糖水平相对就低，不能及时为神经系统正常工作输送充足的能源物质，从而影响学习能力和学习成绩。根据对比实验，不吃早餐的青少年在图形识别、反应能力和数学测试方面的成绩都低于吃早餐的青少年。早餐营养质量好的青少年，标准考试的成绩、逻辑思维能力、创造性思维能力和身体耐力等明显较好，其它表现如迟到、缺课等现象也明显比营养质量差的青少年少。

※4.早餐习惯自查

- ①不是每天都喝牛奶。
 - ②早餐经常是一碗粥，一个烧饼。
 - ③因为方便，习惯将快餐店的汉堡作为早餐。
 - ④喜欢吃油炸食品，如油条、炸糕等。
 - ⑤一般都会提前在超市买好奶油面包，作为第二天的早餐。
 - ⑥因为赶时间，常常边走边吃。
 - ⑦早餐时几乎很少吃水果或饮用果汁。
 - ⑧特别喜爱西式早餐：火腿、煎鸡蛋、涂上厚厚黄油的面包。
 - ⑨很少在早餐时吃谷类食品。
 - ⑩生活习惯不规律，不能坚持每天都吃早餐。
- 如果你有3个以上的回答是“YES”，那么就该好好反省你的早餐习惯啦！

※5.营养早餐原则

参考中国居民膳食指南，每一位忙碌的上班族都可以为自己准备一份营养丰富的早餐，早餐的制备不在时间与金钱花费的多少，而在于膳食的搭配，坚持在膳食指南基础上参考以下原则就可以满足早餐营养的需求：

（1）注意主食要粗细搭配

现在上班族主食习惯于选用精制面食，比如面包、蛋糕、点心等，要知道长时间食用这

