

合理膳食 好学易做

主编 秋实

营养 家常菜

YingYang JiaChangCai

888例



美食专家
郑重推荐

吃 出 营 养

拥 有 健 康

内蒙古科学技术出版社



营养食谱

营养家常菜

888例

YingYang

JiaChangCai

主编 秋实

江苏工业学院图书馆
藏书章

内蒙古科学技术出版社

食物相克中毒图解

| | | | | | | | |
|----------|----------|----------|------------|------------|-----------|---------------|------------|
| 解 地浆水 | 鸭卵 李子 | 解 绿豆 | 肝脏 雀肉 | 解 冬瓜汁 | 李子 鲭鱼 | 解 鸡屎白 | 田螺 痢面 |
| 解 藕节 | 柿子 毛蟹 | 解 胡荽 | 蛤 田螺 | 解 大蒜汁 | 毛蟹 柑橘 | 解 黑豆 甘草 | 鳗 牛肝 |
| 解 地浆水 | 牛肝 鳗 | 解 地浆水 | 生花生仁 螃蟹 | 解 鸡屎白 | 雀肉 李子 | 解 绿豆 | 牡蛎 红糖 |
| 解 鸡屎白 | 李子 鸡肉 | 解 地浆水 | 鱿鱼 柿子 | 解 藕节 | 毛蟹 茄子 | 解 地浆水 | 燃桑枝柴 鳝鱼 |
| 解 地浆水 | 田螺 玉米 | 解 蟹 | 红枣 鳝鱼 | 解 地浆水 | 牛乳 菠菜 | 解 柑橘皮 | 毛蟹 香瓜 |
| 解 蟹 | 南瓜 鳝鱼 | 解 绿豆 | 猪肉 田螺 | 解 橄榄汁 | 鳖 芹菜 | 解 黑豆 甘草 | 柴鱼 南瓜 |
| 解 韭菜汁 | 红薯 石榴 | 解 地浆水 | 竹笋 羊肝 | 解 人乳和豉汁 | 犬肉 蒜头 | 解 黑豆 甘草 | 鲫鱼 蜜 |
| 解 绿豆 | 牛乳 生鱼 | 解 地浆水 | 冰 田螺 | 解 地浆水 | 守宫尿 米饭 | 解 黑豆 甘草 | 鳗 醋酸 |



酱爆牛心顶

原料 牛心顶 500 克，红椒 1 只，生姜、葱各 10 克，花生油、精盐、味精、鸡精、麻油、豆瓣酱、水淀粉各适量。

- 做法**
1. 牛心顶去净油，洗净切厚片，红椒切粒，生姜去皮切粒，葱切花。
 2. 锅内加水，待水烧开时，下入切好的牛心顶，烫去异味倒出，沥干水。
 3. 另烧锅下油，放入姜米、豆瓣酱、红椒粒爆香锅，再投入牛心顶片用大火爆炒片刻，调入精盐、味精、鸡精炒至入味，用水淀粉勾芡，撒上葱花，淋入麻油即成。



海菇炒香肠

原料 鲜海菇 150 克，香肠 50 克，生姜、蒜苗各 10 克，花生油、精盐、味精、白糖、鸡精、水淀粉、麻油各适量。

做法

1. 鲜海菇洗净，香肠蒸熟切片，生姜去皮切片，蒜苗切段。
2. 烧锅加水，待水开时放入海鲜菇稍烫一下，倒出待用。
3. 烧锅下油，放入姜片、蒜苗、海菇，调入精盐、味精、白糖、鸡精，下香肠片炒匀，用水淀粉勾芡，淋上麻油，装盘即成。



三色锦鱼丝

原料 鲢鱼肉 100 克，火腿、韭菜花、韭黄、生姜各 10 克，花生油、精盐、味精、白糖、水淀粉、麻油各适量。

做法 1. 鲢鱼肉去皮切丝，火腿切丝，韭菜花切段，韭黄切段，生姜去皮切丝。

2. 切好的鱼丝加入少许精盐、味精、水淀粉腌好，烧锅下油，待油温 90℃ 时下入鱼丝，炸至八成熟时倒出。

3. 锅内留油，放入姜丝、火腿，调入的精盐、味精、白糖翻炒几次，加入鱼丝、韭黄，轻轻炒匀，然后用水淀粉勾芡，淋入麻油，出锅装盘即成。



果仁煎南瓜饺

原料 糯米粉 50 克，老南瓜 200 克，花生米 15 克，花生油、白糖、精盐各适量。

- 做法**
1. 南瓜去籽切成粒，花生米炸熟，去皮切成小粒。
 2. 糯米粉加入清水、白糖、精盐、老南瓜粒调成糊。
 3. 烧平锅下入花生油，将南瓜糊摊匀，把花生仁撒上，用小火煎至两面熟透，铲起切角，装盘即成。



柠檬鲈鱼

原料 柠檬 1 个，梅子 6 粒，鲈鱼 1 条，精盐、味精、米酒、葵花油各适量。

- 做法**
1. 鲈鱼洗净、切去头尾(但要留着排盘)，鱼肉切片，备用。
 2. 柠檬切片，依一片柠檬，一片鱼肉的顺序排于盘中，梅子排于中间，鱼头鱼尾一并排入，使呈鱼形。
 3. 加入精盐、味精、米酒、葵花油，入蒸具约 8 分钟，即可。



凤梨苦瓜鸡汤

原料 土鸡腿 2 只，凤梨 3 片，苦瓜 1 条，小鱼干 50 克，豆酱、味精、米酒、精盐各适量。

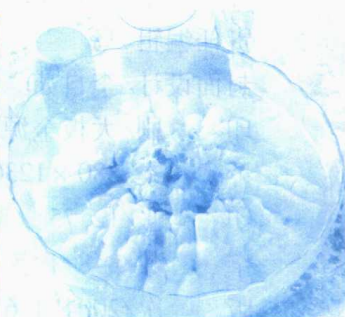
做法 1. 鸡腿洗净切块，汆烫去血后捞起备用；苦瓜切片，备用。
2. 取锅注入 1.5 升清水煮开，水滚后加入苦瓜片，在陆续放进汆烫过的鸡腿、凤梨片、豆酱、味精、米酒、精盐及小鱼干，以小火煮 15 分钟即可。



营养家常菜888例

YING YANG JIA CHANG CAI

主编 秋实



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养家常菜 888 例/秋实主编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2004. 6

ISBN 7-5380-1225-7

I. 营… II. 秋… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 043642 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/乌 兰

封面设计/李自茹

印 刷/大板金源民族印刷厂

开 本/880×1230 1/32

印 张/12.75

字 数/348 千字

版 次/2004 年 6 月第 1 版

印 次/2004 年 6 月第 1 次印刷

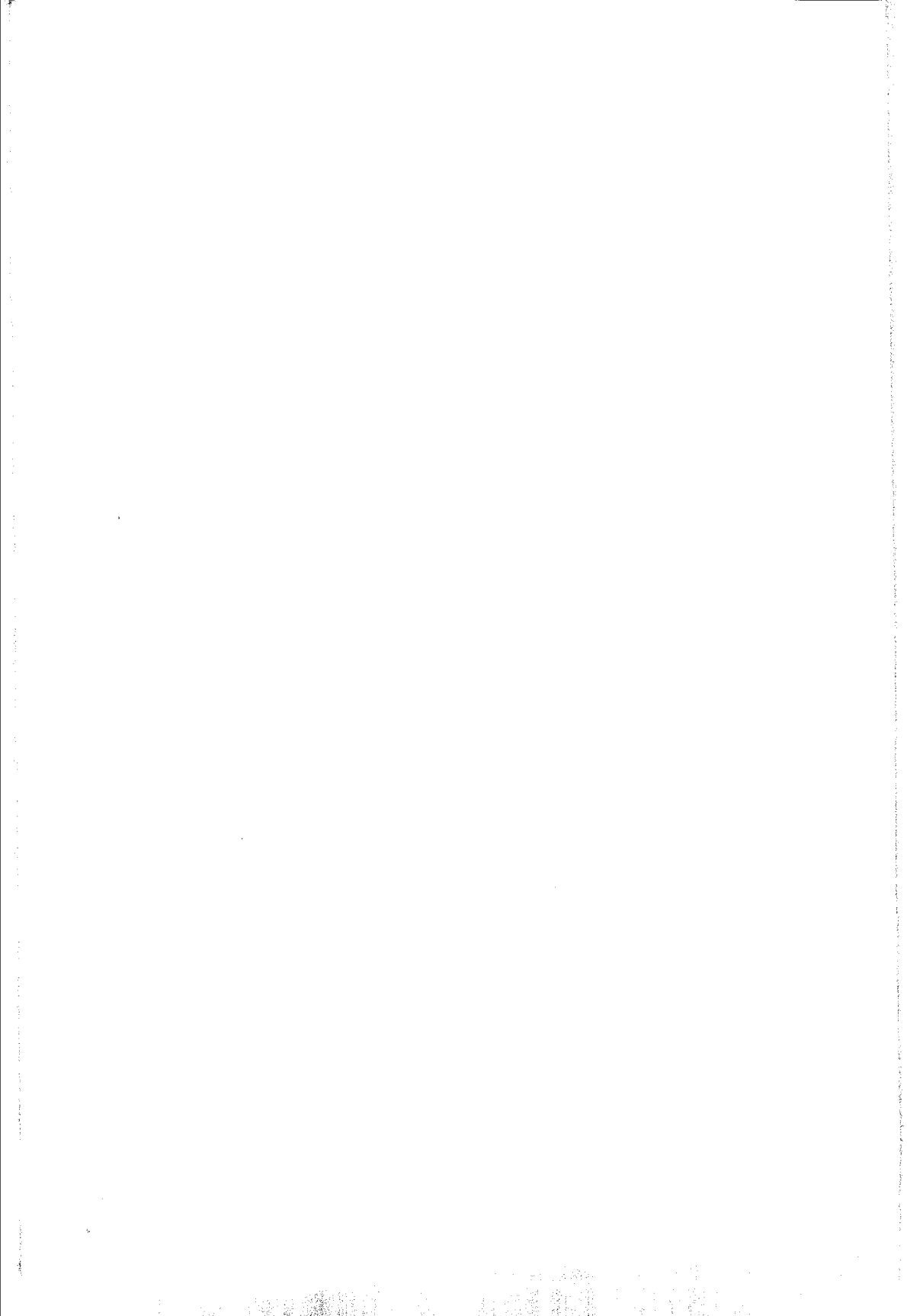
定 价/13.80 元

前 言

随着人们生活水平的日益提高,餐桌生活也不断丰富起来。千百年来形成的,单纯以摄食为生存目的的饮食观念,已逐渐向兼顾养生方面转化。然而,人们发现在营养与美味并重的双重标准下,烹制菜肴愈发变得迷茫:界限已不分明的时令蔬菜,让人们的烹制乱了阵脚;地域菜系的风味,又众口难调;做法繁杂的大菜越来越多,简约美味的家常菜却越来越少……

厨房虽小,却在人们的日常生活中占据着重要的位置,尤其在日趋紧张、忙碌的生活节奏中,人们苦于没有较为系统、明了的营养菜谱指导,加之烹制难、烹制繁等原因,而放弃了在家中制作营养、卫生的生活菜肴,导致一大部分人过着苦不堪言的“苦胃”生活。养生与保健、营养与美食……道理谁都懂,但做起来都觉得难。

本书本着为您解忧的目的,精选营养菜肴 888 例。保证“说得容易,做起来更容易。”





目 录

| | | | |
|---------------|------|--------------|------|
| 一、蔬菜类 | (21) | 麻香胡萝卜条 | (31) |
| 煎蒸白菜卷 | (21) | 炸胡萝卜盒 | (31) |
| 锅塌白菜盒 | (21) | 茄汁红玉 | (32) |
| 奶汁焗白菜 | (22) | 焗胡萝卜 | (32) |
| 栗子烧白菜 | (22) | 胡萝卜色拉 | (33) |
| 葱烧海米辣白菜 | (23) | 拔丝红玉 | (33) |
| 干烧白菜 | (23) | 雪花菠菜 | (33) |
| 油焖白菜心 | (24) | 松炸菠菜盒 | (34) |
| 蟹黄扒白菜 | (24) | 菠菜松 | (34) |
| 三鲜白菜卷 | (25) | 金丝菠菜 | (35) |
| 白菜叶烧麦 | (25) | 鸡油炒菠菜 | (35) |
| 素什锦白菜卷 | (26) | 菠菜炒豆腐 | (35) |
| 余鱼蓉白菜心 | (26) | 菠菜烧豆腐 | (36) |
| 家常熬白菜 | (27) | 菠菜梗烧蘑菇 | (36) |
| 冰镇酸辣白菜 | (27) | 鱼蓉菠菜心 | (37) |
| 朝鲜泡菜 | (28) | 奶汁菠菜心 | (37) |
| 炒甘蓝块 | (28) | 海米炆菠菜 | (38) |
| 萝卜松 | (28) | 炸韭菜卷 | (38) |
| 葱烧萝卜条 | (29) | 素炒木犀韭菜 | (38) |
| 干贝萝卜球 | (29) | 核桃仁炒韭菜 | (39) |
| 奶油萝卜球 | (30) | 韭黄炒鸡丝 | (39) |
| 清蒸羊肉萝卜 | (30) | 煎韭菜盒 | (40) |

营养家常菜88例





营养家常菜888例

炸茄片 (40)

炸茄盒 (40)

脆皮茄条 (41)

鱼香茄条 (41)

糖醋茄条 (42)

烧焖茄盒 (42)

酱焖茄子 (43)

清蒸茄子 (43)

东坡茄子 (44)

鱼鳞茄子 (44)

烤茄子 (45)

蒜泥拌茄子 (45)

炸番茄 (45)

炒木犀柿子 (46)

番茄菜包 (46)

锅塌西红柿 (47)

拔丝西红柿 (47)

黄瓜炒猪肝 (48)

黄瓜熘肉片 (48)

黄瓜炒鸡蛋 (49)

红烧冬瓜 (49)

香酥冬瓜 (49)

虾皮烧冬瓜 (50)

凉拌苦瓜 (50)

肉丝炒苦瓜 (51)

干煸苦瓜 (51)

丝瓜酿肉 (52)

香菇烧丝瓜 (52)

鱼香南瓜 (52)

蒸酿南瓜 (53)

蒜泥拌角瓜丝 (53)

糖醋京葱 (54)

盐水大葱 (54)

蒜薹炒肉 (55)

芝麻蒜薹 (55)

炆蒜薹 (55)

木犀苗菜 (56)

拔丝莲子 (56)

炒莴笋 (57)

麻辣笋条 (57)

橄榄莴笋 (57)

芝麻笋片 (58)

酸辣莴笋 (58)

糖醋笋条 (59)

红烧冬笋 (59)

干烧冬笋 (59)

麻辣笋块 (60)

如意冬笋 (60)

香酥捶藕 (61)

糖拌藕丝 (61)

姜汁藕片 (62)

糖醋鲜藕 (62)

素樱桃 (62)

番茄土豆饼 (63)

葱烧土豆条 (63)

香菜拌土豆丝 (64)



| | |
|-------------------|-------------|
| 油炸薯片 | (64) |
| 蜜汁地瓜 | (65) |
| 钳子米芹菜 | (65) |
| 海米拌芹黄 | (65) |
| 虾米炆芹菜 | (66) |
| 芝麻芹菜段 | (66) |
| 五香芹菜豆 | (66) |
| 炸菜花 | (67) |
| 松炸菜花 | (67) |
| 珍珠菜花 | (68) |
| 酸甜菜花 | (68) |
| 雪衣金针菜 | (68) |
| 红烧金针翅 | (69) |
| 玉盏金针 | (69) |
| 鱼麻油菜心 | (70) |
| 罗汉菜心 | (70) |
| 奶油菜心 | (71) |
| 百花菜心 | (71) |
| 酱腌油菜 | (72) |
| 芥末拌生菜 | (73) |
| 炸青椒 | (73) |
| 煎酿青椒 | (73) |
| 葵花青椒 | (74) |
| 荷花青椒 | (75) |
| 酿烤青椒 | (75) |
| 冰镇青椒丝 | (76) |
| 二、菌类 | (77) |
| 鲜蘑冬笋 | (77) |

| | |
|---------------|------|
| 鲜蘑萝卜条 | (77) |
| 鲜蘑火腿冬瓜夹 | (78) |
| 菜心烩平菇 | (78) |
| 平菇烧豆腐 | (79) |
| 干煸鲜蘑 | (79) |
| 扒鲜蘑冬瓜球 | (80) |
| 蚝油扒蘑菇 | (80) |
| 鲜蘑菜心 | (80) |
| 番茄烧鲜蘑 | (81) |
| 椒油鲜蘑 | (81) |
| 油浸蘑菇 | (82) |
| 鲜蘑拌豆腐 | (82) |
| 凉味脆鲜蘑 | (82) |
| 鲜蘑包心菜 | (83) |
| 烩鲜蘑 | (83) |
| 鲜蘑扁豆 | (84) |
| 卤鲜蘑 | (84) |
| 白菜烩蘑菇 | (84) |
| 鲜蘑炒青豆 | (85) |
| 橄榄蘑菇 | (85) |
| 蘑菇烩萝卜球 | (86) |
| 鲜蘑炒蚕豆 | (86) |
| 蘑菇扒豆苗 | (86) |
| 锅贴冬菇 | (87) |
| 醉冬菇 | (87) |
| 冬菇扒豆腐 | (88) |
| 炸冬菇 | (88) |
| 素炒冬菇丝 | (89) |



营养家常菜888例





营养家常菜888例

| | | | |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 卤冬菇 | (89) | 口蘑菜心 | (101) |
| 红烧冬菇 | (89) | 口蘑烧萝卜 | (101) |
| 冬菇面筋 | (90) | 烧口蘑 | (102) |
| 冬菇金针菜 | (90) | 芙蓉平菇 | (102) |
| 冬菇烧菜花 | (91) | 炒木犀黑菜 | (103) |
| 冬菇炒菠菜 | (91) | 葱烧素参 | (103) |
| 冬菇炒豌豆苗 | (91) | 雪扒鱼脯黑菜 | (104) |
| 冬菇素肠 | (92) | 酿木耳金砖 | (104) |
| 荸荠炒冬菇 | (92) | 冰镇黑木耳 | (105) |
| 冬菇豆腐泡 | (92) | 炆木耳鸡片 | (105) |
| 鸡油炖冬菇 | (93) | 炒鸡蓉银耳 | (106) |
| 海棠冬菇 | (93) | 鸡蓉扒银耳 | (106) |
| 冬菇虾仁 | (94) | 云片银耳 | (107) |
| 核桃冬菇丁 | (94) | 蜜柑银耳汤 | (107) |
| 卤香菇素鸡 | (95) | 冰糖银耳 | (108) |
| 三鲜香菇卷 | (95) | 枸杞炖银耳 | (108) |
| 香菇炒豆皮 | (96) | 茉莉银耳 | (108) |
| 双菇烧豆腐 | (96) | 清汤银耳 | (109) |
| 香菇锅巴 | (97) | 银耳白肺 | (109) |
| 香菇盒 | (97) | 清汤绣球银耳 | (110) |
| 香菇烧豆腐 | (98) | 银耳素烩 | (110) |
| 松仁烧香菇 | (98) | 烩双耳 | (111) |
| 冬笋香菇烧白菜 | (99) | 冰镇蒜味银耳 | (111) |
| 蚝油扒北菇 | (99) | 三、水果类 | (112) |
| 香菇扒白菜 | (99) | 炒西瓜皮 | (112) |
| 蚝油花菇 | (100) | 熘翡翠片 | (112) |
| 清蒸花菇 | (100) | 西瓜皮炒肉丝 | (113) |
| 炒口蘑 | (101) | 炸西瓜 | (113) |

