

特 级 厨 师



教 你 学 做

经典营养家常菜

JING DIAN YING YANG JIA CHANG CAI



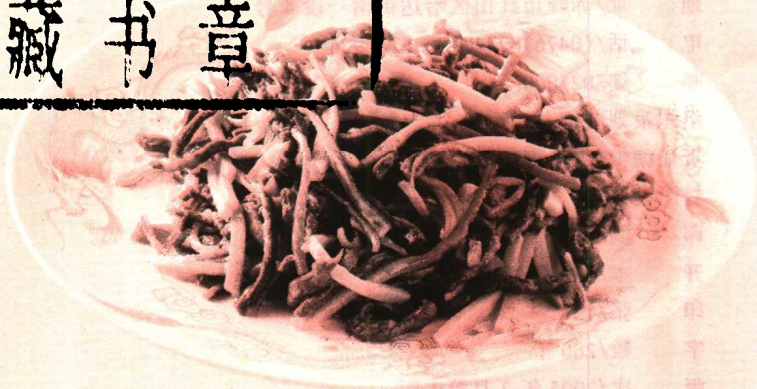
内蒙古科学技术出版社



WEN XIN
特级厨师特别推荐
AI CHAO CONG SHU

特级厨师教你学做 经典营养家常菜

江苏工业学院图书馆
藏书章



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

特级厨师教你学做:经典营养家常菜/吴生明编著. —赤峰:
内蒙古科学技术出版社, 2005.2

(温馨爱巢丛书)

ISBN 7-5380-1324-5

I. 特… II. 吴… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 131381 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

组织策划/欧 东

责任编辑/香 梅

封面设计/鲁 冰

印 刷/大板金源民族印刷厂

开 本/880×1230 1/32

印 张/13

字 数/280 千

版 次/2005 年 2 月第 1 版

印 次/2005 年 2 月第 2 次印刷

定 价/19.80 元

前 言

随着社会经济的发展和生活水平的提高,人们越来越关注自身的营养、健康问题,各种保健品、营养品备受青睐,人们都在想办法吃出健康来。不过,我们每天吃得最多的不是那些花高价买来的保健品和营养品,而是不可缺少的一日三餐。现在我们不再为那“无米之炊”而担忧,而是为怎样才能吃得可口,怎样才能吃出健康而发愁。

那么,如何才能在日常饮食中,既能吃出健康,又能预防疾病呢?为了解决家庭主厨遇到的这一难题,帮助大家从琳琅满目的家常菜中挑选出适合自己的营养好菜来,我们特意编著了这本书。

本书根据四季气候变化及不同季节人体所需的营养,在有针对性地介绍了几百道常吃、易做家常菜的原料配制、烹调方法的同时,还详述了每一道菜的特点、营养、功效等。

本书集科学性、实用性、知识性和全面性于一体,可满足大多数家庭的需要。

我们衷心地祝愿天下所有家庭都能吃出健康、远离疾病、享受生活!

《温馨爱巢丛书》编委会

2004. 12











目 录

春季家常菜

珊瑚白菜·····	(1)
炆辣白菜·····	(2)
素油鸡·····	(2)
酸辣豆腐皮·····	(3)
宫爆墨鱼仔·····	(4)
素鸡烧胡萝卜·····	(4)
美味腐竹·····	(5)
鸡茸大白菜心·····	(6)
金丝虾丸·····	(7)
炖鸡白菜汤·····	(7)
火锅涮羊肉·····	(8)
干炸猪里脊·····	(9)
韩式烟肉·····	(10)
双丝翡翠卷·····	(10)
麻辣萝卜干·····	(11)
麻汁月牙白·····	(12)
炒桂花双泥·····	(12)
灵芝菇炒螺片·····	(13)
酱爆双丁·····	(14)
无锡肉排骨·····	(14)



TE JI CHU SHI JIAO NI XUE ZUO

特级厨师教你学做——经典营养家常菜

JING DIAN YING YANG JIA CHANG CAI

朝鲜烤牛肉	(15)
醋烹鲫鱼	(16)
麻酱肉皮	(17)
炒腰花	(18)
青椒炒腐竹	(18)
芹菜炒肉丝	(19)
家常黄花鱼	(20)
小葱拌豆腐	(21)
家常鲫鱼	(21)
粉蒸辣尾鱼	(22)
金沙基尾虾	(23)
姜汁鸡块	(24)
土豆烧肉	(24)
红松豆腐	(25)
韭菜炒海肠	(26)
锅炸豆腐	(27)
奶汤鲤鱼	(27)
油焖黄豆	(28)
黄豆肉皮冻	(29)
香煎银雪鱼	(30)
绍子青豆	(30)
海带炖鸡	(31)
鲜蘑桃仁	(32)
木樨肉	(32)
金丝蛤肉	(33)
糖醋熘鱼丁	(34)
酱爆芹黄	(34)
芹黄牛肉片	(35)
香菇芹菜	(36)



黄金山药条	(37)
凤爪菠菜	(37)
千张菠菜	(38)
粉丝菠菜	(39)
豉椒炒海蟹	(39)
麻辣鸡丁	(40)
多味鸡丝	(41)
砂锅鱼头	(42)
海参捞面	(42)
卤猪肝	(43)
金钩芹菜	(44)
玉米甜糕	(44)
牛奶绿菜花	(45)
鹅掌扣海参	(46)
绿菜花猴蘑	(46)
绿菜花鲜虾仁	(47)
绿菜花广肚	(48)
绿菜花冬笋	(48)
鲍汁鲞鱼皮	(49)
绿菜花金针菇	(50)
番茄茄丝	(50)
烧茄子	(51)
熘偏口鱼片	(52)
金牛踏海	(53)
宫爆肉丁	(53)
醋椒鱼	(54)
干煸牛肉丝	(55)
肉末海参	(56)
葱爆豆腐条	(56)



麻辣豆腐条	(57)
芫爆豆腐丝	(58)
鱼香肉丝	(58)
水煮肉片	(59)
脆皮乳鸽	(60)
酱豆腐汁烧猪肉	(61)
四喜丸子	(61)
香干炒黄瓜	(62)
香拌辣黄瓜	(63)
蒜蓉蒸大竹蛭	(63)
葱油瓜条	(64)
酱牛肉	(64)
炸牛里脊	(65)
扒羊肉条	(66)
烧汁手抓骨	(67)
滑熘羊里脊	(67)
芝麻花生汤圆	(68)
花生红枣粥	(69)
芹枣汤	(70)
芝麻菠菜	(70)
蒜香排骨	(71)
豆豉炒茄子	(72)
豆瓣烧茄子	(72)
蚝油烧茄子	(73)
姜汁蟹	(74)
金蒜五花肉	(74)
蚌肉豆腐	(75)
茄汁豆腐	(76)
干烧四季豆	(77)



油焖大虾	(77)
生炆鲜虾	(78)
百银虾球	(79)
炸凤尾虾	(80)
松子豌豆	(80)
珊瑚豌豆	(81)
白菜软炒虾	(82)
豌豆烧茄子	(82)
鲫鱼鸳鸯蛋	(83)
葱酥鱼	(84)
炒菜四宝	(85)
发菜什锦菇	(86)
干炸带鱼	(86)
凉拌西瓜皮	(87)
蒜味番茄	(88)
银耳番茄羹	(88)
龙井鱼片	(89)
烧汁牛蛙腿	(90)
珊瑚鱼丁	(90)
蜜梨鱼夹	(91)
锅贴鱼片	(92)
南百红豆	(93)
大煮干丝	(94)
豆干炒肉丝	(94)
银粉肉丝	(95)
银芽里脊丝	(96)

夏季家常菜

番茄瓜方	(97)
------------	------



尖椒炒刀蜆	(98)
炒素三丁	(98)
果味瓜卷	(99)
三丝黄瓜卷	(99)
黄瓜拌粉皮	(100)
山东小炒皇	(101)
豆皮豆芽鱼	(101)
腐竹炖鲜蘑	(102)
炒蟹粉	(103)
炒素什锦	(103)
奶油人参球	(104)
上汤菠菜	(105)
果仁白玉丁	(105)
砂锅素狮子头	(106)
牡丹燕菜汤	(107)
西红柿炒山药	(107)
炒烂糊白菜	(108)
炒虾米腰白菜	(109)
白菜烧粉丝	(109)
白菜炒干丝	(110)
三鲜酿豆腐	(111)
香椿芽炒蛋	(112)
酸沙桂鱼	(112)
干煎黄鱼	(113)
凉拌银芽	(114)
素炒小白菜	(114)
芸豆炒虾酱	(115)
素炒圆白菜	(115)
鱼香油菜心	(116)

香菇烧油菜·····	(117)
麻辣白菜·····	(117)
雪山八带·····	(118)
糖醋拌芹菜·····	(119)
猪肝拌黄瓜·····	(119)
芹菜牛肝汤·····	(120)
鲜奶鸡肝米·····	(120)
辣炒海瓜子·····	(121)
红烧肉·····	(122)
蚝油里脊·····	(122)
叉烧肉·····	(123)
珊瑚卷心菜·····	(124)
泡椒乌鱼仔·····	(125)
三丝莲片·····	(125)
酿黄瓜·····	(126)
虾子烧黄瓜·····	(127)
瓜丝蛋饺·····	(127)
松籽炒螺丁·····	(128)
三丝黄瓜卷·····	(129)
清拌茄条·····	(130)
怪味茄丝·····	(130)
椒麻茄丝·····	(131)
槐菜酿尖椒·····	(132)
糖醋茄圆·····	(132)
干炸茄圆·····	(133)
素炒干茄皮·····	(134)
甜酸芹菜叶·····	(134)
飘香兔子腿·····	(135)
酸辣菜花·····	(136)



菜花炒素虾仁·····	(136)
炆菜花·····	(137)
炒芹菜·····	(138)
土豆番茄汤·····	(138)
锅烧翡翠·····	(139)
油焖扁豆·····	(140)
凉拌扁豆·····	(140)
姜汁芹黄·····	(141)
炆芹菜·····	(142)
鸡丝炒蜆头·····	(142)
芹黄拌冬笋鸡丝·····	(143)
芹黄炒鳝片·····	(144)
爆炒西瓜皮·····	(144)
煎南瓜·····	(145)
糖醋莴笋·····	(146)
烟熏猪蹄·····	(146)
麻辣莴笋·····	(147)
素炒土豆片番茄·····	(148)
炸土豆条·····	(148)
醉腰片·····	(149)
椒蒜土豆丝·····	(149)
腐竹拌芹黄·····	(150)
鲜蘑炒芹黄·····	(151)
肉丝拌荠菜·····	(151)
肉末炒芹菜·····	(152)
肉丝茭白·····	(153)
肉丝拉皮·····	(153)
五香牛肉·····	(154)
葱丝火腿肠·····	(155)



双蛋彩拼	(155)
糖水五珠	(156)
盐水鸭	(157)
鸡丝拌芹菜	(157)
芝麻豆腐	(158)
罗汉豆腐	(158)
香糟豆腐	(159)
番茄豆腐	(160)
肉末粉丝	(160)
枸杞肉丝	(161)
长鱼煮干丝	(162)
银芽鳝丝	(162)
青豆烧茄子	(163)
炒韭菜	(164)
杜仲腰花	(164)
生煸青椒	(165)
糖醋鲤鱼	(166)
清炒鳝糊	(166)
五香鲤鱼块	(167)
花雕鸡	(168)
糖醋菜花	(169)
海米浇菜花	(169)
草菇菜花	(170)
三鲜冬瓜汤	(171)
菊花炒肉丝	(171)
韭菜炒羊肝	(172)
西瓜炒肉丝	(173)
泡菜肉末	(173)
甜酸猪肝	(174)