

·全国优秀美食畅销图书·

精选美食
多种搭配

食材丰盛

亲自下厨

孝敬父母

温馨家庭



老爸老妈 最爱吃的 家常菜



甘智荣 主编

全国优秀畅销书

三年来连续位居畅销书榜首



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

老爸老妈最爱吃的

家常菜



甘智荣 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

老爸老妈最爱吃的家常菜/甘智荣主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-5388-8151-6

I. ①老… II. ①甘… III. ①家常菜肴—菜谱
IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第012316号

老爸老妈最爱吃的家常菜

LAOBA LAOMA ZUIAICHI DE JIACHANGCAI

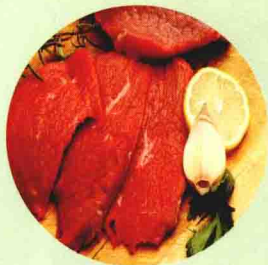
主 编 甘智荣
责任编辑 刘 杨
策划编辑 朱小芳
封面设计 吴展新
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm × 1020 mm 1/16
印 张 15
字 数 280千字
版 次 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8151-6/TS · 575
定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

下厨房，吃上瘾。家常菜的力量，让我们围聚到餐桌前。家常菜是家庭日常制作食用的菜肴，也是各地方风味菜系的组成。家常菜的做法简单，不需要精湛的刀工和烹饪技巧，大家只需要参照菜肴的烹饪流程，即可利用家庭现有的调味品加工出一道属于自己的家常菜，回味无穷，老少皆宜。

俗话说：民以食为天。人们通过饮食获得所需要的各种营养素和能量，维护自身健康。合理的饮食，充足的营养，能增强免疫力，预防多种疾病的发生发展，延长寿命，提高身体素质。近代医家张锡纯在《医学衷中参西录》中曾指出：食物“病人服之，不但疗病，并可充饥；不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患”。可见，食物本身就具有“养”和“疗”两方面的作用，而中医则更重视食物在“养”和“治”方面的特性。食疗是中国人的传统习惯，通过饮食达到调理身体、强壮体魄的目的。因此说，在我们平日的饮食中，不仅要吃我们爱吃的家常菜，还要吃对我们身体最有益的家常菜。

工作繁忙的我们，应该由缤纷的美食来为生活添上一抹动人的色彩。也许生活忙碌的您，正为没有那么多精力去为家人准备什么菜肴而操心——那么，就由这本书来帮助您吧！这是一本充满爱心的美食书，一道道让人垂涎的家常美味，献给亲



爱的老爸老妈，送给可爱的小宝贝，犒劳辛苦工作的爱人，更有对自己的关爱。来吧，让我们一起，为您和您爱的家人精心烹制出精致、美味、健康的爱心大餐！本系列书有以下几点特色。

角度新颖：这系列书突破了传统美食图书按食材种类、烹饪方法、保健功效等类型的分类方法，从关爱家人的角度，以老爸老妈、孩子、老公、老婆为分类对象，是一本充满爱心的美食书。

品种齐全：本系列书内容丰富、菜品齐全，分别介绍了烹饪的基础知识和适合老爸、老妈、孩子、老公、老婆的菜品，每本书收录了200余道家常菜的制作方法，道道经典、美味，让人垂涎。

讲解详细：书中每一款菜品都标明了原料、调料的精确用量及详细的步骤，有些经典的家常菜还配有5~6张制作过程的示范图片，即使是新手，只要翻开本书也能轻松上手，步步进阶，做出一桌让全家人胃口大开的美味菜肴。

书中列出的家常菜款式繁多，风格各异，希望大家能认真学习，然后给自己烹饪一道，享受一下自己的劳动成果，让您和家人“餐餐滋味好，顿顿营养全”。同时，在编撰的过程中，难免出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵的意见，祝愿大家身体安康，家庭幸福和睦。



PART 1 饮食健康与烹饪常识

老爸老妈最需要补充的营养素.....	002	家常菜怎么吃更营养	014
老爸老妈的四季饮食	006	不可不知的十种烹饪禁忌	016
给老爸老妈的营养忠告	008	制作肉类家常菜应该注意什么.....	018
做美味家常菜须掌握的七大要素.....	010	肉类饮食习惯与疾病	020
家常菜怎么做更好吃	012		

PART 2 清爽素菜

紫菜凉拌白菜心	022	芹菜炒香菇	028
珊瑚白菜	023	蒜蓉生菜	029
芥末白菜	023	炆炒生菜	029
胡萝卜丝炒包菜	024	蒸茼蒿	030
包菜炒肉丝	025	杏仁芹菜拌茼蒿	031
蒜蓉广东菜心	026	生拌茼蒿	032
芝麻菜心	026	蒜蓉茼蒿	032
枸杞拌菠菜	027	肉末空心菜	033



姜汁拌空心菜	034	蜜梨蒸南瓜	048
草菇扒芥菜	035	豆奶南瓜球	048
芥菜魔芋汤	036	黄瓜炒土豆丝	049
红椒炒西兰花	037	茄汁黄瓜	050
爽口双花	037	丝瓜炒干贝	051
西兰花玉米浓汤	038	丝瓜鸡蛋汤	051
蜂蜜蒸白萝卜	039	丝瓜炒花菜	052
杏仁白萝卜汤	039	豉香山药条	053
麦枣甘草白萝卜汤	040	橙香山药丁	054
白菜梗拌胡萝卜丝	041	韭菜山药条	054
胡萝卜拌粉丝	041	瓦罐莲藕汤	055
松仁胡萝卜丝	042	茄汁莲藕炒鸡丁	056
西红柿盅	043	洋葱炒芦笋	057
西红柿菠菜汤	043	南瓜炒洋葱	057
奶油西红柿	044	酱焖茄子	058
花菜炒西红柿	044	芦笋扒冬瓜	059
杏仁苦瓜	045	清炒芦笋	060
白果炒苦瓜	046	草菇烩芦笋	060
红枣酿苦瓜	046	竹笋炒鸡丝	061
芥蓝炒冬瓜	047	炆拌莴笋	062



酒酿马蹄	063	枸杞党参银耳汤	068
芦荟炒马蹄	063	百合枇杷炖银耳	069
红豆马蹄汤	064	木耳炒百合	070
茭白金针菇	065	茼蒿木耳炒肉	071
风味茭白	065	长寿菜	072
蚝油茭白	066	炒素什锦菜	072
酸菜芋头汤	067		

PART 3 美味畜肉

空心菜梗炒肉丝	074	越南蒜香骨	081
茶树菇核桃仁小炒肉	075	海带冬瓜炖排骨	082
肉丝烧花菜	076	酸甜茄汁焖排骨	082
芦笋口蘑炒肉丝	076	苦瓜黄豆排骨汤	083
佛手瓜炒肉片	077	苦瓜薏米排骨汤	084
瘦肉莲子汤	078	菜心炒腊肠	085
香菇白菜瘦肉汤	078	茶树菇炒腊肠	085
蒜香排骨	079	彩椒牛肉丝	086
糖醋排骨	080	蒜薹炒肉丝	087
豉汁排骨	081	家常牛肉片	088



苦瓜拌牛肉	088	松仁炒羊肉	099
黄瓜炒牛肉	089	子姜炒羊肉丝	100
胡萝卜炒牛肉	090	山楂马蹄炒羊肉	100
玉米年糕炒牛肉	090	苦瓜炒羊肉	101
菠萝蜜炒牛肉	091	枸杞羊肉汤	102
山楂菠萝炒牛肉	092	羊肉胡萝卜丸子汤	103
果味牛肉	093	白菜羊肉丸子汤	104
香葱牛肉	093	海参羊肉汤	104
滑蛋牛肉	094	酸奶烩羊肉	105
翡翠牛肉粒	095	水晶羊肉	105
芦笋牛肉粒	095	红枣板栗焖兔肉	106
菠萝牛肉盅	096	手撕兔肉	107
西湖牛肉羹	096	豌豆烧兔肉	108
山药牛肉汤	097	兔肉汤	109
牛肚汤	097	杏鲍菇炖兔肉	109
香菜炒羊肉	098	兔肉萝卜煲	110

PART 4 可口禽蛋

蒜香鸡块	112	彩椒木耳炒鸡肉	114
木耳炒鸡片	113	豌豆苗炒鸡片	115



西蓝花炒鸡片	115	苦瓜焖鸡翅	131
芙蓉鸡片	116	山药胡萝卜鸡翅汤	131
上海青炒鸡片	117	菠萝炒鸭丁	132
芦荟百合松仁鸡丁	117	滑炒鸭丝	133
茭白鸡丁	118	莴笋玉米鸭丁	134
鸡丁萝卜干	119	胡萝卜豌豆炒鸭丁	135
桃仁鸡丁	119	鸭肉炒菌菇	135
香菜炒鸡丝	120	西芹鸭丁	136
鸡丝凉瓜	121	银耳鸭汤	137
莲藕炖鸡	122	莴笋烧鹅	138
五彩鸡肉粒	123	腐竹烧鹅	139
土豆烧鸡块	123	大鹅焖土豆	139
冬瓜蒸鸡.....	124	芋头焖鹅	140
青橄榄鸡汤	125	菌菇鸽子汤	141
茯苓胡萝卜鸡汤	126	佛手瓜炒鸡蛋	142
板栗枸杞炒鸡翅	127	萝卜缨炒鸡蛋	143
老干妈炒鸡翅	127	枸杞叶炒鸡蛋	143
番茄鸡翅.....	128	洋葱木耳炒鸡蛋	144
滑嫩蒸鸡翅	129	西葫芦炒鸡蛋	145
黄豆焖鸡翅	130	枸杞麦冬炒鸡蛋	145



木耳鸡蛋西蓝花	146
芹菜炒蛋	147
西瓜翠衣炒鸡蛋	147
黄花菜鸡蛋汤	148
蚕豆西葫芦鸡蛋汤	149
豌豆苗鸡蛋汤	150

葱花鸭蛋	151
茭白木耳炒鸭蛋	151
鸭蛋炒洋葱	152
嫩姜炒鸭蛋	153
韭菜炒鹌鹑蛋	154

PART 5 鲜美水产

菠萝炒鱼片	156
黄花菜蒸草鱼	157
茶树菇草鱼汤	158
葱油鲫鱼	159
清蒸鲫鱼	159
蛤蜊鲫鱼汤	160
茼蒿鲫鱼汤	161
红烧鲢鱼块	162
鱿鱼炒三丝	163
干煸鱿鱼丝	163
脆炒鱿鱼丝	164

茄汁鱿鱼卷	165
苦瓜爆鱿鱼	166
糖醋鱿鱼	167
葱烧鱿鱼	167
韭菜炒墨鱼仔	168
醋拌墨鱼卷	169
金针菇炒墨鱼丝	170
海藻墨鱼汤	171
韭菜炒鳝丝	171
翠衣炒鳝片	172
茶树菇炒鳝丝	173



竹笋炒鳝段	174	金沙蟹	188
大蒜烧鳝段	175	花蟹炒年糕	189
腊八豆香菜炒鳝鱼	175	干贝烧海参	189
竹笋烧黄鱼	176	笋烧海参	190
蒜烧黄鱼	177	桂圆炒海参	191
酱醋鲈鱼	178	芥菜牛蛙汤	192
家常鲈鱼	179	彩椒炒牛蛙	193
清炖枸杞鲈鱼汤	179	丝瓜炒蛤蜊	193
酸汤鲈鱼	180	莴笋炒蛤蜊	194
葱香带鱼	181	西葫芦炒蛤蜊	195
蒜香大虾	182	芋头蛤蜊茼蒿汤	195
马蹄豌豆炒虾仁	183	丝瓜蛤蜊豆腐汤	196
家常油爆虾	183	蛤蜊苦瓜汤	197
虾仁炒豆芽	184	韭菜炒螺肉	198
西芹木耳炒虾仁	185	素炒海带结	199
虾仁炒豆角	185	海带虾仁炒鸡蛋	199
虾仁苋菜汤	186	芸豆海带炖排骨	200
泡菜炒蟹	187		
桂圆蟹块	187		



PART 6 营养主食

苋菜炒饭	202	家常炒油面	216
茼蒿萝卜干炒饭	203	洋葱猪肝炒面	217
干贝蛋炒饭	204	炒乌冬面	217
雪菜虾仁炒饭	205	空心菜肉丝炒荞麦面	218
蛤蜊炒饭	205	肉丝包菜炒面	219
南瓜鸡肉红米饭	206	西红柿碎面条	219
三色饭团	207	蟹味酸椰面	220
萝卜青菜饭卷	208	茼蒿清汤面	221
红豆玉米饭	209	泥鳅面	222
绿豆薏米饭	209	南瓜鸡蛋面	223
凉薯糙米饭	210	鹌鹑蛋龙须面	223
鲈鱼西蓝花粥	211	牛肉粒炒河粉	224
藕丁西瓜粥	212	芹菜猪肉炒河粉	225
苦瓜胡萝卜粥	213	西红柿鸡蛋河粉	225
核桃蔬菜粥	213	白菜香菇饺	226
荞麦凉面	214	芝麻香芋饺	227
鸡蛋羹拌面	215	西葫芦蛋饺	228





PART 1

饮食健康与烹饪常识

人在不同的年龄阶段，生理状况、器官功能、心理等方面都会发生很大的变化，基于此，饮食的选择和安排也会呈现不同的特点。

要选择适合老爸老妈吃的菜，就要根据这一年龄层的生理特点和营养需求，把食物特性同身体状况、消化能力等因素结合起来，做到合理膳食。

此外，学习家常菜的烹饪常识也有助于我们对食材和饮食健康做进一步了解和认识，才能使老爸老妈吃得更好、更健康。





老爸老妈最需要补充的营养素

如果人体中缺乏某种必需的营养元素，对身体健康会有一些影响。因此，了解老爸老妈需要补充的营养素及其作用和食物来源等具有重要意义。中老年人须补充的营养物质有脂肪、碳水化合物、膳食纤维、蛋白质、维生素、矿物质等。

脂肪

中老年人身体内部的消化、新陈代谢要有能量的支持才能完成。这个能量的供应者就是脂肪。

脂肪是构成人体组织的重要营养物质，在大脑活动中起着重要的、不可替代的作用。脂肪具有为人体储存并供给能量，保持体温恒定及缓冲外界压力、保护内脏等作用，并可促进脂溶性维生素的吸收，是身体活动所需能量的最主要来源。

富含脂肪的食物有花生、芝麻、蛋黄、动物类皮肉、花生油、豆油等。要多选择含不饱和脂肪酸较多的植物性油脂，因为它可以降低血中胆固醇含量，并且维持血液、动脉和神经系统的健康。



碳水化合物

碳水化合物是人类从食物中取得能量最经济和最主要的来源。

食物中的碳水化合物分成两类：人可以吸收利用的有效碳水化合物如单糖、双糖、

多糖和人不能消化利用的无效碳水化合物。碳水化合物是人体能量的主要来源，它具有维持心脏正常活动、节省蛋白质、维持脑细胞正常功能、为机体提供热能及保肝解毒等作用。

碳水化合物的食物来源有粗粮、杂粮、蔬菜及水果，包括大米、小米、小麦、燕麦、高粱、西瓜、香蕉、葡萄、核桃、杏仁、榛子、胡萝卜、红薯等。



膳食纤维

膳食纤维是一种不易被消化的食物营养素，主要来自于植物的细胞壁，包含纤维素、半纤维素、树脂、果胶及木质素等。

膳食纤维在保持消化系统的健康上扮演着重要的角色。摄取足够的膳食纤维可以预防心血管疾病、癌症、糖尿病等疾病。膳食纤维还有增加肠道蠕动、增强食欲、减少有害物质对肠道壁的伤害、促使排便通畅、减少便秘及其他肠道疾病的发生的作用。

膳食纤维的食物来源有糙米和精米，以及玉米、小米、大麦等杂粮。此外，根菜类和海藻类中膳食纤维含量也较多，如牛蒡、胡萝卜、薯类和裙带菜等。



蛋白质

蛋白质是组成人体的重要成分之一，约占人体重量的18%。

蛋白质是生命的物质基础，是机体细胞的重要组成部分，是人体组织更新和修补的主要原料。人体的每个组织，如毛发、皮肤、肌肉、骨骼、内脏、大脑、血液、神经、内分泌系统等都是由蛋白质组成的。随着年龄的增长，人体内蛋白质的分解代谢会逐步增加，合成代谢会逐步减少。因而，老爸老妈适当补充蛋白质对于维持机体正常代谢，补偿组织蛋白消耗，增强机体抵抗力，具有重要作用。

蛋白质的主要来源是肉、蛋、奶和豆类食品。含蛋白质多的食物包括：畜肉类，如牛、羊、猪、狗等；禽肉类，如鸡、鸭、鹌鹑等；海鲜类，如鱼、虾、蟹等；蛋类，如鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等；奶类，如牛奶、羊奶、马奶等；豆类，如黄豆、黑豆等。此外，芝麻、瓜子、核桃、杏仁、松子等干果类食品的蛋白质含量也很高。



维生素A

维生素A的化学名为视黄醇，是最早被发现的维生素，是脂溶性维生素，主要存在于海产鱼类肝脏中。维生素A具有维持人的正常视力、维持上皮组织健全的功能，可保持皮肤、骨骼、牙齿、毛发健康生长。

富含维生素A的食物有鱼肝油、牛奶、胡萝卜、杏、西蓝花、木瓜、蜂蜜、香蕉、禽蛋、大白菜、荠菜、西红柿、茄子、南瓜、韭菜、绿豆、芹菜、芒果、菠菜、洋葱等。



维生素B₁

维生素B₁又称硫胺素或抗神经炎素，对神经组织和精神状态有良好的影响。维生素B₁是人体内物质与能量代谢的关键物质，具有调节神经系统生理活动的作用，可以维持食欲和胃肠道的正常蠕动以及促进消化。

富含维生素B₁的食物有谷类、豆类、干果类、硬壳果类，其中尤以谷类的表皮部分含量最高。蛋类及绿叶蔬菜中维生素B₁的含量也较高。

维生素B₂

维生素B₂又叫核黄素，是水溶性维生素，容易消化和吸收，被排出的量随体内的需要以及蛋白质的流失程度而有所增减。维生素B₂不会蓄积在体内，所以时常要以摄入食物或营养补品的方式来补充。只要不偏食、不挑食，中老年人一般不会缺乏维生素B₂。

维生素B₂可提高机体对蛋白质的利用率，促进生长发育，维护皮肤和细胞膜的完整性，具有保护皮肤毛囊黏膜及皮脂腺，消除口舌炎症，增进视力等功能。

维生素B₂的食物来源有奶类、蛋类、鱼肉类、禽肉类、谷类、蔬菜与水果等。

维生素C

维生素C又叫L-抗坏血酸，是一种水溶性维生素，普遍存在于蔬菜水果中。

维生素C可以促进伤口愈合、增强机体抗病能力，对维护牙齿、骨骼、血管、肌肉的正常功能有重要作用，还可以促进铁的吸收，改善贫血、提高免疫力。

