



百姓家生活馆

精选

# 美味营养 家常菜

黄远燕 主编

用心教你如何认识、选购常见食材  
180道新鲜蔬菜, 80道可口禽蛋菜  
130道美味肉菜, 110道鲜美水产菜  
道道营养丰富, 让你爱上做饭



江苏美术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

精选美味营养家常菜 / 黄远燕主编. -- 南京 : 江苏美术出版社, 2013. 4  
(百姓家生活馆)  
ISBN 978-7-5344-5753-1

I. ①精… II. ①黄… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.  
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第057027号

出品人 周海歌

策划编辑 张冬霞  
责任编辑 曹昌虹  
樊旭颖  
装帧设计 意童设计室  
版式设计 意童设计室  
责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏美术出版社(南京市中央路165号 邮编: 210009)  
北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店  
印 刷 深圳市彩之欣印刷有限公司  
开 本 889×1194 1/24  
印 张 10  
版 次 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-5344-5753-1  
定 价 29.80元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64216532



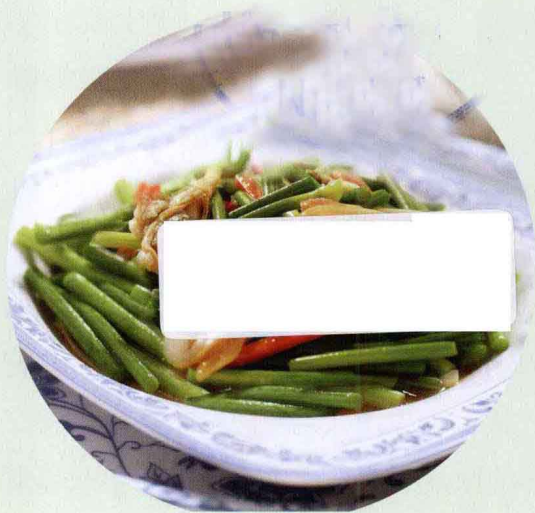


百姓家生活馆

精选

# 美味营养 家常菜

黄远燕 主编



 江苏美术出版社

# 前言

## P R E F A C E

我们的生命依托于食物，我们的舌尖依恋于美食。一道美味营养的家常菜，不应该只是满足我们的舌尖对于食物的依恋，还应该满足我们的身体对食物的追求，并使我们的身体可以最大程度地吸收到食物中的营养。

有鉴于此，本书对于每道菜的步骤都进行了清晰明了的介绍，还设计了“贴心提示”等小栏目，使烹制出来的家常菜在具有色香味俱全的特点以外，还可以避免在具体操作的过程中食物营养的流失。编者精心挑选了470多款家常菜，简单易学。为使读者对每道菜的营养一目了然，本书特别设计了“健康提示”小栏目，将食物的功效和宜忌人群作了特别的提示，以方便读者了解该菜品的营养价值。此外，我们还在每章的开篇专门介绍了常见食材的选购要点，以避免因选购到不新鲜的食材，而导致烹制出来的食物不够美味、不够营养。

在内容上，本书分为营养时蔬篇、健康禽蛋篇、养生畜肉篇、保健水产篇，体例科学，涵盖全面，无论您喜欢荤食还是素食，总能找到合乎口味又营养美味的一款。还等什么呢，跟随本书的步骤，为自己和家人制作出一款款美味营养的家常菜吧，这定会让您的生活越来越有滋味！



## 营养时蔬篇

|            |    |
|------------|----|
| 常见食材的选购与功效 | 14 |
| 芹菜炒百合      | 20 |
| 芹菜胡萝卜      | 20 |
| 藕丝炒韭菜      | 20 |
| 蒜香生菜       | 21 |
| 凉拌茼蒿       | 21 |
| 茼蒿豆干肉片     | 21 |
| 素炒圆白菜      | 22 |
| 姜末拌圆白菜     | 22 |
| 青椒土豆片      | 22 |
| 蚝油南瓜片      | 23 |
| 素烧冬瓜块      | 23 |
| 香菇炒苦瓜      | 23 |
| 黄花菜炒黄瓜     | 24 |
| 番茄炒香菇      | 24 |
| 冬笋胡萝卜条     | 24 |
| 爆炒冬笋       | 25 |
| 冬笋枸杞肉片     | 25 |
| 清炒芦笋       | 25 |
| 芦笋炒南瓜      | 26 |
| 芦笋百合       | 26 |
| 木耳香菇烧芦笋    | 26 |

|         |    |         |    |
|---------|----|---------|----|
| 菠菜炒香菇   | 27 | 水煮花生米   | 32 |
| 香菇白果    | 27 | 香辣芦丁花生米 | 32 |
| 香菇炒黄花菜  | 27 | 芹菜炒莲藕   | 32 |
| 红绿香拌豆腐干 | 28 | 核桃拌芹菜   | 33 |
| 炒金针菇    | 30 | 姜汁菠菜    | 33 |
| 金针菇肉片   | 30 | 韭菜炒木耳   | 33 |
| 冬瓜拌木耳   | 30 | 蒜香雪里蕻   | 34 |
| 黑木耳炒芹菜  | 31 | 香拌蒜薹    | 34 |
| 番茄烧豆    | 31 | 醋炒圆白菜   | 34 |
| 番茄黄豆汤   | 31 | 西洋菜炒胡萝卜 | 35 |





|              |    |
|--------------|----|
| 油麦菜萝卜丝·····  | 35 |
| 凉拌西兰花·····   | 35 |
| 白菜豆腐·····    | 36 |
| 凉拌萝卜丝·····   | 36 |
| 三鲜凉拌萝卜丝····· | 36 |
| 清炒丝瓜·····    | 37 |
| 清烧黄瓜·····    | 37 |
| 冬瓜豆豉香·····   | 37 |
| 鱼香蒸茄子·····   | 38 |
| 凉拌莴笋·····    | 40 |
| 凉拌冬笋·····    | 40 |
| 番茄炒菜花·····   | 40 |
| 酱汁茄子·····    | 41 |
| 菜花火腿·····    | 41 |
| 青炒香菇·····    | 41 |
| 猴头菌炒冬笋·····  | 42 |
| 凉拌金针菇·····   | 42 |
| 黄瓜炒木耳·····   | 42 |

|              |    |             |    |
|--------------|----|-------------|----|
| 凉拌双耳·····    | 43 | 土豆烩小白菜····· | 50 |
| 凉拌腐竹·····    | 43 | 萝卜益气汤·····  | 50 |
| 芹菜炒豆腐·····   | 43 | 胡萝卜炒肉丝····· | 51 |
| 凉拌花生米·····   | 44 | 丝瓜烩香菇·····  | 51 |
| 西芹炒百合·····   | 44 | 肉酱黄瓜·····   | 51 |
| 马蹄炒土豆·····   | 44 | 冬瓜炒肉·····   | 52 |
| 清炒莲藕·····    | 45 | 莴笋炒肉片·····  | 52 |
| 酱汁芋头·····    | 45 | 爆花丁·····    | 52 |
| 豆腐干炒芹菜·····  | 45 | 碎菜·····     | 53 |
| 菠菜炒腐竹·····   | 46 | 水煎番茄·····   | 53 |
| 韭菜炒肉片·····   | 46 | 清炒茄子·····   | 53 |
| 雪里蕻炒肉丝·····  | 46 | 竹荪丝瓜汤·····  | 54 |
| 百合炒蒜薹·····   | 47 | 香菇炒肉丝·····  | 54 |
| 圆白菜炒土豆片····· | 47 | 炒韭菜·····    | 54 |
| 油麦菜肉末·····   | 47 | 鲜味金针烩·····  | 55 |
| 香炒土豆块·····   | 48 | 香爆木耳·····   | 55 |
| 土豆炒西兰花·····  | 50 | 小炒银耳·····   | 55 |

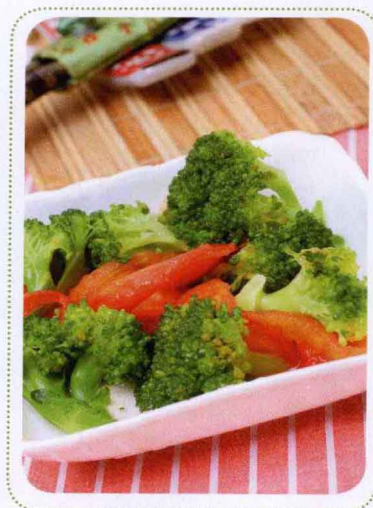




|        |    |
|--------|----|
| 腐竹炒芹菜  | 56 |
| 酱汁豆腐   | 56 |
| 五香花生   | 56 |
| 炒三瓜    | 57 |
| 木耳马蹄   | 57 |
| 酱汁莲藕   | 57 |
| 香干炒洋葱  | 58 |
| 芋头肉片   | 60 |
| 菠菜香菇炒虾 | 60 |
| 粉丝烩菠菜  | 60 |
| 红椒雪里蕻  | 61 |
| 香干炒蒜薹  | 61 |
| 肉酱圆白菜  | 61 |
| 蒜香油麦菜  | 62 |
| 茄汁西兰花  | 62 |
| 小白菜炒肉片 | 62 |
| 豆腐炖萝卜  | 63 |
| 木耳炒丝瓜  | 63 |



|        |    |
|--------|----|
| 肉酱冬瓜   | 63 |
| 莴笋三鲜烩  | 64 |
| 冬笋肉片   | 64 |
| 番茄润肺汤  | 64 |
| 素烩茄子   | 65 |
| 鲜菇汤    | 65 |
| 蒜苗炒山药  | 65 |
| 青椒腐竹   | 66 |
| 南瓜焖豆腐  | 66 |
| 花生炒芹菜  | 66 |
| 百合炒肉片  | 67 |
| 鲜烩马蹄   | 67 |
| 韭菜炒虾仁  | 67 |
| 香叶花生仁  | 68 |
| 茼蒿豆角   | 70 |
| 香炒圆白菜  | 70 |
| 西洋菜炒虾  | 70 |
| 豉香油麦菜  | 71 |
| 西兰花炒香菇 | 71 |
| 丝瓜炒肉片  | 71 |
| 鸡焖冬笋   | 72 |
| 番茄大烩菜  | 72 |
| 蒸茄子    | 72 |
| 酱汁竹荪   | 73 |
| 酱炒金针菇  | 73 |
| 木耳炒肉片  | 73 |
| 红烧腐竹   | 74 |



|        |    |
|--------|----|
| 凉拌莲藕   | 74 |
| 三丝金针菇  | 74 |
| 金针菇丝瓜  | 75 |
| 鲜烧双菇   | 75 |
| 豆腐焖香菇  | 75 |
| 菠菜拌豆芽  | 76 |
| 素拌三丝   | 76 |
| 肉末南瓜   | 76 |
| 土豆烧肉   | 77 |
| 土豆拌海带丝 | 77 |
| 五圆蒸南瓜  | 77 |
| 粤香小炒王  | 78 |
| 蚝油烧茄子  | 80 |
| 香拌茄子泥  | 80 |
| 三色健康拌  | 80 |
| 胡萝卜苦瓜条 | 81 |



|             |    |
|-------------|----|
| 圆白菜拌花生····· | 81 |
| 番茄炒圆白菜····· | 81 |
| 七里香·····    | 82 |
| 香菇滑菠菜·····  | 82 |
| 蒜泥菠菜·····   | 82 |
| 生煸黄花菜·····  | 83 |
| 香菜蒸紫菜·····  | 83 |
| 绿豆紫菜·····   | 83 |
| 凉拌菠菜·····   | 84 |
| 凉拌笋丝·····   | 84 |
| 丝瓜豆腐·····   | 84 |
| 凉拌黄瓜·····   | 85 |
| 苦瓜瘦肉盅·····  | 85 |
| 南瓜豆腐·····   | 85 |
| 芥蓝豆腐干·····  | 86 |

|              |    |
|--------------|----|
| 糖醋萝卜·····    | 86 |
| 冰糖黄豆·····    | 86 |
| 奶香豌豆羹·····   | 87 |
| 清香杂拌·····    | 87 |
| 茄汁菇煲·····    | 87 |
| 肉香花生米·····   | 88 |
| 黑白双耳·····    | 90 |
| 凉拌三丝·····    | 90 |
| 蚝油生菜·····    | 90 |
| 生菜香菇·····    | 91 |
| 酥香菠菜·····    | 91 |
| 圆白菜玉米沙拉····· | 91 |
| 白萝卜炒木耳·····  | 92 |
| 杜仲炒黑木耳·····  | 92 |
| 香瓜仁双耳·····   | 92 |

|              |    |
|--------------|----|
| 丝瓜炒柿子椒·····  | 93 |
| 香炒莲藕圈·····   | 93 |
| 番茄烧土豆·····   | 93 |
| 爆炒柿子椒·····   | 94 |
| 玉米香菇羹·····   | 94 |
| 银芽海带丝·····   | 94 |
| 豆腐滑番茄·····   | 95 |
| 酿茄墩·····     | 95 |
| 香菇炒西兰花·····  | 95 |
| 芦笋土豆沙拉·····  | 96 |
| 生菜豆腐汤·····   | 96 |
| 滑蒸白菜卷·····   | 96 |
| 养血菠菜莲子粥····· | 97 |
| 韭黄滑炒鸡丝·····  | 97 |
| 凉拌芥蓝·····    | 97 |







|             |     |
|-------------|-----|
| 凉拌四季豆·····  | 98  |
| 滑烧鲜豆腐·····  | 100 |
| 胡萝卜虾仁·····  | 100 |
| 金针菇炒鸡丝····· | 100 |
| 芹菜拌干丝·····  | 101 |
| 彩色仁丁·····   | 101 |
| 蚝油菜花·····   | 101 |
| 酱烧冬瓜条·····  | 102 |
| 番茄炒圆白菜····· | 102 |
| 清炒洋葱·····   | 102 |
| 莴笋拌番茄·····  | 103 |
| 黄瓜拌豆芽·····  | 103 |
| 菜胆炖香菇·····  | 103 |
| 香菇炒山药·····  | 104 |
| 平菇焖腐竹·····  | 104 |
| 白菜丝拌紫菜····· | 104 |
| 山药豆腐汤·····  | 105 |
| 圆白菜拌花生····· | 105 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 素拌萝卜丝·····   | 105 |
| 醋豆·····      | 106 |
| 芡汁香菇滑·····   | 106 |
| 鸡松酱拌茄子·····  | 106 |
| 豆腐番茄汤·····   | 107 |
| 三丝白菜汤·····   | 107 |
| 银杏白菜·····    | 107 |
| 腰花拌双笋·····   | 108 |
| 香嫩豆腐块·····   | 110 |
| 番茄拌皮蛋·····   | 110 |
| 嫩滑豆腐烧苦瓜····· | 110 |



|                 |     |
|-----------------|-----|
| 常见食材的选购与功效····· | 112 |
| 海带鸡丝汤·····      | 116 |
| 枸杞蒸鸡蛋·····      | 118 |
| 虾仁蛋汤·····       | 118 |
| 茴香煮鸡蛋·····      | 118 |
| 紫菜鸡蛋汤·····      | 119 |
| 枸杞麦冬炒蛋丁·····    | 119 |
| 苦瓜炒蛋·····       | 119 |
| 鸡蛋菠菜汤·····      | 120 |
| 韭菜炒鸡蛋·····      | 120 |
| 柿子椒蒸蛋羹·····     | 120 |
| 鸡蛋炒番茄·····      | 121 |
| 鸡蛋炒芹菜·····      | 121 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 金针菇炒蛋·····  | 121 |
| 韭菜炒鸭蛋·····  | 122 |
| 辣椒炒鸽子·····  | 122 |
| 蒜薹焖鸡肉·····  | 122 |
| 焖鸭·····     | 123 |
| 油麦菜蒸蛋·····  | 123 |
| 西兰花皮蛋汤····· | 123 |
| 胡萝卜鸡蛋饼····· | 124 |
| 鸡蛋炒黄瓜·····  | 124 |
| 莴笋炖鸡翅·····  | 124 |
| 鸭肉炒番茄·····  | 125 |
| 竹荪鸭肉香·····  | 125 |
| 香菇炖鸡块·····  | 125 |
| 乌鸡焖栗子·····  | 126 |
| 鸡肉炒金针菇····· | 128 |
| 银耳炖鸭·····   | 128 |
| 鸡蛋葱花豆腐····· | 128 |
| 花生仁焖鸭肉····· | 129 |
| 薏米冬瓜炖鸭····· | 129 |



|             |     |              |     |              |     |
|-------------|-----|--------------|-----|--------------|-----|
| 莲藕炒鸭·····   | 129 | 爆炒鸡肝·····    | 140 | 蚝油鸭掌·····    | 145 |
| 芋头烧鸡·····   | 130 | 决明子蒸鸡肝·····  | 140 | 枸杞鹌鹑蛋汤·····  | 145 |
| 酱汁鹌鹑蛋·····  | 130 | 鸡肝银耳汤·····   | 141 | 银耳蜜枣乳鸽汤····· | 145 |
| 鹌鹑蛋焖牛肉····· | 130 | 鸡肝枸杞汤·····   | 141 | 滋补炖乌鸡·····   | 146 |
| 鸭蛋蒸肉·····   | 131 | 红豆鸭肉煲·····   | 141 | 鸭肉银耳红枣汤····· | 148 |
| 苦瓜炒蛋·····   | 131 | 黄焖鸡·····     | 142 | 嫩滑烩鸭片·····   | 148 |
| 鸡肝炒青椒·····  | 131 | 葱爆野鸭·····    | 142 | 鸡丝炒蜇头·····   | 148 |
| 酱焖鹌鹑·····   | 132 | 玉米杏仁炖乳鸽····· | 142 | 鸡片炒百合丝瓜····· | 149 |
| 鹌鹑烩香菇·····  | 132 | 山药北芪鸭煲·····  | 143 | 豆苗炒芙蓉鸡片····· | 149 |
| 鸡蛋炒银鱼·····  | 132 | 鸡肉萝卜·····    | 143 | 美味鸡丁·····    | 149 |
| 黄瓜拌鸡肝·····  | 133 | 银耳胡萝卜鸡·····  | 143 | 小白菜炒蛋·····   | 150 |
| 冬瓜煲鹌鹑·····  | 133 | 山药炖乳鸽·····   | 144 | 滑炒鸭片·····    | 150 |
| 蛋炒菜花·····   | 133 | 鸡丝鲜蘑菇·····   | 144 | 药材蒸鸭·····    | 150 |
| 鹌鹑蛋三鲜烩····· | 134 | 农家鸭肉·····    | 144 | 鸡肉拌芹菜·····   | 151 |
| 虫草炖草鸭·····  | 134 |              |     |              |     |
| 天麻炖老鸽·····  | 134 |              |     |              |     |
| 枸杞乳鸽汤·····  | 135 |              |     |              |     |
| 当归煲乳鸽·····  | 135 |              |     |              |     |
| 鹿茸乌鸡煲·····  | 135 |              |     |              |     |
| 党参炖水鸭·····  | 136 |              |     |              |     |
| 归芪乌鸡汤·····  | 138 |              |     |              |     |
| 清炖鹌鹑·····   | 138 |              |     |              |     |
| 决明子煲鹌鹑····· | 138 |              |     |              |     |
| 枸杞炖鹌鹑·····  | 139 |              |     |              |     |
| 银耳杏仁鹌鹑····· | 139 |              |     |              |     |
| 虫草炖鸡·····   | 139 |              |     |              |     |
| 首乌炒鸡肝·····  | 140 |              |     |              |     |







159

## 养生畜肉篇

|              |     |
|--------------|-----|
| 四宝炖鸡肉·····   | 151 |
| 玉米蛋·····     | 151 |
| 口蘑炖鸡·····    | 152 |
| 芙蓉蛋·····     | 152 |
| 盐香乳鸽·····    | 152 |
| 鸡肉豆腐·····    | 153 |
| 鸡丁瓜煲·····    | 153 |
| 鹌鹑蛋炖老鸡汤····· | 153 |
| 黑枣鹌鹑蛋汤·····  | 154 |
| 鸡蛋首乌黑米汤····· | 154 |
| 椰子鹌鹑汤·····   | 154 |
| 莲藕乳鸽汤·····   | 155 |
| 鲜美鸽子汤·····   | 155 |
| 清补凉乳鸽汤·····  | 155 |
| 卤香鸭块·····    | 156 |
| 冬瓜蒸蛋黄·····   | 158 |
| 香炒蛋花·····    | 158 |
| 鸭肉焖河蚌·····   | 158 |

|                 |     |             |     |
|-----------------|-----|-------------|-----|
| 常见食材的选购与功效····· | 160 | 香拌滑牛·····   | 169 |
| 苦瓜炒猪肝·····      | 166 | 玉竹羊肉汤·····  | 170 |
| 胡萝卜炒猪肝·····     | 166 | 黄豆猪蹄·····   | 170 |
| 羊腩煲·····        | 166 | 黑木耳猪蹄汤····· | 170 |
| 枸杞炒猪肝·····      | 167 | 番茄炒猪肺·····  | 171 |
| 黄焖参术羊肝·····     | 167 | 豆芽炒猪血·····  | 171 |
| 芹菜兔肉煲·····      | 167 | 豆酱烧猪血·····  | 171 |
| 五彩野兔丝·····      | 168 | 蒸猪肝片·····   | 172 |
| 山药枸杞炖羊肉·····    | 168 | 花生炖猪肘·····  | 172 |
| 马蹄炒猪肝·····      | 168 | 南瓜蒸五花肉····· | 172 |
| 清炖羊肉·····       | 169 | 木瓜炖猪肺·····  | 173 |
| 清炖兔肉·····       | 169 | 花肉焖黄豆·····  | 173 |
|                 |     | 排骨黄豆汤·····  | 173 |
|                 |     | 酒香肠子·····   | 174 |
|                 |     | 芋头蒸排骨·····  | 176 |





|             |     |             |     |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 排骨莲藕汤·····  | 176 | 药膳兔·····    | 181 |
| 排骨炖玉米·····  | 176 | 山药蒸兔肉·····  | 181 |
| 羊肉炒芹菜·····  | 177 | 海带炖排骨·····  | 181 |
| 清润牛肉汤·····  | 177 | 肉片海带·····   | 182 |
| 香菇煲猪肚汤····· | 177 | 南瓜猪腱肉汤····· | 182 |
| 排骨炖木瓜·····  | 178 | 排骨南瓜汤·····  | 182 |
| 丸子生菜汤·····  | 178 | 牛肉南瓜汤·····  | 183 |
| 牛肉炒芥蓝·····  | 178 | 胡萝卜猪骨汤····· | 183 |
| 五颜六色·····   | 179 | 蒸兔肉·····    | 183 |
| 排骨炖藕·····   | 179 | 豆角焖排骨·····  | 184 |
| 小米蒸排骨·····  | 179 | 山药猪尾汤·····  | 186 |
| 酱猪心·····    | 180 | 绿豆芽猪血汤····· | 186 |
| 凉拌猪心·····   | 180 | 莲藕猪腱汤·····  | 186 |
| 香菇炖兔·····   | 180 | 瘦肉莲藕汤·····  | 187 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 莲子百合瘦肉汤····· | 187 |
| 香炖兔肉汤·····   | 187 |
| 兔肉萝卜汤·····   | 188 |
| 牛肉山药粥·····   | 188 |
| 土豆牛肉汤·····   | 188 |
| 当归生姜羊肉汤····· | 189 |
| 家常红焖羊肉·····  | 189 |
| 香菇瘦肉粥·····   | 189 |
| 马蹄猪肉汤·····   | 190 |
| 黑木耳猪蹄汤·····  | 190 |
| 猪蹄花生粥·····   | 190 |
| 猪手丝瓜汤·····   | 191 |
| 菠菜猪血汤·····   | 191 |
| 红烧排骨·····    | 191 |
| 香芋五花肉·····   | 192 |
| 香焖猪尾·····    | 192 |





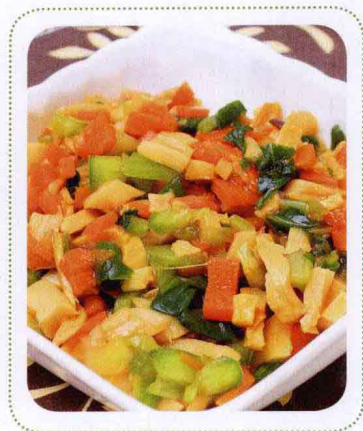
|       |     |
|-------|-----|
| 猪腰拌竹笋 | 192 |
| 栗子烧香脯 | 193 |
| 西芹香腊  | 193 |
| 蒜苗炒花肉 | 193 |
| 腊香茭白  | 194 |
| 香煎猪肝  | 196 |
| 蒜苗炒牛肉 | 196 |
| 莴笋炒腊味 | 196 |

197

## 保健水产篇

|            |     |
|------------|-----|
| 常见食材的选购与功效 | 198 |
| 葱油田鸡       | 204 |
| 木瓜甲鱼       | 204 |
| 蒜拌海带       | 204 |
| 海参烧木耳      | 205 |
| 枸杞鲜蛤蜊      | 205 |
| 泥鳅炖豆腐      | 205 |
| 白烩鱿鱼丝      | 206 |
| 青豆带鱼       | 206 |
| 清蒸草鱼       | 206 |
| 大蒜煮鲫鱼      | 207 |
| 山杞炖甲鱼      | 207 |
| 山药烧甲鱼      | 207 |
| 木耳香菇鱿鱼丝    | 208 |
| 陈皮蒸鲤鱼      | 208 |

|         |     |
|---------|-----|
| 葱香醋鱼    | 208 |
| 酱烧小黄鱼   | 209 |
| 清蒸青鱼    | 209 |
| 尖椒炒蛤蜊   | 209 |
| 鱿鱼炒菜心   | 210 |
| 木瓜烧带鱼   | 210 |
| 竹笋香菇炖草鱼 | 210 |
| 红豆鲤鱼煲   | 211 |
| 红烧鲈鱼    | 211 |
| 葱烧黄鱼    | 211 |
| 蒜香蒸大虾   | 212 |
| 豆豉青鱼    | 214 |
| 海带丝小炒   | 214 |
| 枸杞烩海参   | 214 |



|        |     |
|--------|-----|
| 竹笋拌鱿鱼  | 215 |
| 何首乌炖甲鱼 | 215 |
| 香菇蒸甲鱼  | 215 |
| 鲜蒸黄鳝   | 216 |





|         |     |
|---------|-----|
| 豆腐焖泥鳅   | 216 |
| 鲜嫩黄鱼豆腐  | 216 |
| 墨鱼猪骨汤   | 217 |
| 清蒸带鱼    | 217 |
| 双杏煲螺肉   | 217 |
| 清汤海参    | 218 |
| 凉拌海蜇    | 218 |
| 萝卜丝拌海蜇皮 | 218 |
| 牡蛎汤     | 219 |
| 麻辣泥鳅    | 219 |
| 玉米鱼     | 219 |
| 凉拌海参    | 220 |
| 肉酱海参    | 220 |
| 香辣蛤蜊    | 220 |
| 海带炒银鱼   | 221 |
| 山药百合炖带鱼 | 221 |
| 海蜇炒苦瓜   | 221 |
| 爆香泥鳅    | 222 |

|        |     |
|--------|-----|
| 芹菜拌海蜇  | 224 |
| 香爆带鱼   | 224 |
| 蛤蜊烩三鲜  | 224 |
| 河蚌炒蒜薹  | 225 |
| 银鱼焖马蹄  | 225 |
| 双耳海蜇   | 225 |
| 海蜇海带   | 226 |
| 白菜心海蜇  | 226 |
| 红烧香海参  | 226 |
| 海参豆腐   | 227 |
| 鸡肉海蜇   | 227 |
| 红烧泥鳅   | 227 |
| 鲜鱿炒苦瓜丝 | 228 |
| 太子参海蜇汤 | 228 |
| 海参鸭肉汤  | 228 |
| 鱿鱼片炒芹菜 | 229 |
| 眉豆鲤鱼汤  | 229 |
| 豉汁蒸鲤鱼  | 229 |

|         |     |
|---------|-----|
| 甲鱼瘦肉    | 230 |
| 香酱焖鲤鱼   | 230 |
| 鲜滑鱼尾    | 230 |
| 鲜蒸草鱼    | 231 |
| 鲜鱼片蒸蛋   | 231 |
| 清蒸鲈鱼    | 231 |
| 紫苏炒石螺   | 232 |
| 冬瓜烧带鱼   | 234 |
| 水油浸武昌鱼  | 234 |
| 蒜烧带鱼    | 234 |
| 柠檬鲜虾    | 235 |
| 黄瓜蒸虾    | 235 |
| 牡蛎拌三丝   | 235 |
| 洋葱番茄炒鱿鱼 | 236 |
| 三文鱼土豆   | 236 |
| 青椒青鱼    | 236 |



## 附录

|           |     |
|-----------|-----|
| 常见食物营养成分表 | 237 |
|-----------|-----|





# 营养时蔬篇

蔬菜不仅是低糖、低脂的健康食品，还能有效地减轻环境污染对人体的损害，并且还能对各种疾病起到有效的预防作用。但因为不了解正确烹制的方法而导致蔬菜营养缺失的情况也时有发生，不要着急，只要您依据本书的制作步骤，就能为自己和家人烹制出一款养生保健的家常菜。





# • 常见食材的选购与功效

## 01 韭菜

每餐100~200克。



### 【健康功效】

韭菜具有促进食欲和降低血脂的作用，对高血压、冠心病、高血脂等有一定的疗效。能增进胃肠蠕动，可有效预防习惯性便秘和肠癌。中医认为，韭菜为辛温补阳之品，能温补肝肾，保暖健胃。

### 【营养成分】

每100克韭菜：热量16千卡、蛋白质2.7克、脂肪0.4克、碳水化合物0.3克、膳食纤维1.6克、钙48毫克、钠2.7毫克。

### 【选购要点】

**一看叶子：**叶片肥厚，叶色青绿，新鲜柔嫩不软垂，无病虫害，无烂叶，无断枝，无抽薹，干爽整洁。叶片宽大异常的韭菜，可能使用了生长激药物，购买需谨慎。

**二看切口：**韭菜切口平，是刚割下的。如呈倒宝塔状，便是割下已有一两天了。

中医专家建议：春季应多食韭菜，提高自身免疫力。

健康贴士



## 02 菠菜

每餐150~200克。



### 【健康功效】

菠菜中含有大量的抗氧化剂，具有抗衰老、促进细胞生长的作用。常吃既能激活大脑功能，又有助于改善老年人记忆减退。儿童多食菠菜，能补充生长所需的钙，是防治佝偻病的理想蔬菜。

### 【营养成分】

每100克菠菜：热量24千卡、蛋白质2.6克、脂肪0.3克、碳水化合物4.5克、膳食纤维1.7克、钙66毫克、铁2.9毫克。

### 【选购要点】

**一看茎：**叶子短，品质好，口感软糯；叶子长，品质差，纤维多，口感不好。

**二看叶：**叶色淡绿的质量好；叶色深绿的质量差。

每周食用2~4次菠菜的中老年人，可以减少视网膜退化的风险和几率。

健康贴士





## 03 圆白菜

每餐100~200克。



### 【健康功效】

圆白菜能提高人体免疫力，预防感冒。在抗癌蔬菜中，圆白菜排在第五位。多吃圆白菜，可增进食欲，促进消化，预防便秘。圆白菜也是糖尿病和肥胖患者的理想食物。

### 【营养成分】

每100克圆白菜：热量22千卡、蛋白质1.5克、脂肪0.2克、碳水化合物3.6克、膳食纤维0.5毫克、钙49毫克、铁0.6毫克。

### 【选购要点】

**一按：**用手使劲按菜球，感觉坚硬紧实。如顶部隆起，表示球内开始抽薹，中心柱过高，食用风味变差，不要买；松散的表示包心不紧，也不要买。

**二看：**浅绿色、叶片嫩、无虫眼；如果已经切开，再看切面，菜芯未长到上方。

切丝凉拌，制作沙拉或绞汁饮用，能较好地保存所含的营养成分，特别是各种维生素。

健康贴士



## 04 油麦菜

每餐150~250克。



### 【健康功效】

油麦菜是生食蔬菜中的上品，有“凤尾”之称。油麦菜具有降低胆固醇、治疗神经衰弱、清燥润肺、化痰止咳等功效，是一种低热量、高营养的蔬菜。

### 【营养成分】

每100克油菜：热量15千卡、蛋白质1.4克、脂肪0.4克、碳水化合物2.1克、膳食纤维0.6克、钙70毫克、铁1.2毫克、磷31毫克。

### 【选购要点】

**一看：**颜色发自然的绿。

**二看：**叶子水灵发挺，没有发黄或者枯烂的地方。

油麦菜性寒凉，一次不要食用过多。每次150~250克为宜。

健康贴士

