

精选家常菜1088例

精选养生家常菜

1088

例

中国烹饪协会 美食营养委员会 编著

新世界出版社

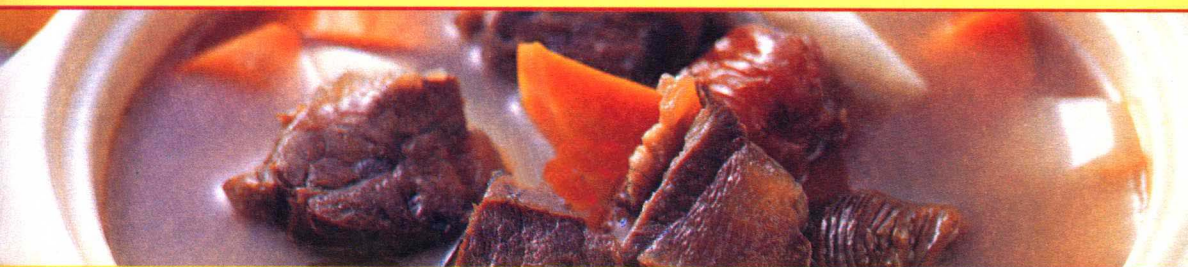
真正正1088道菜!

精选家常菜1088例

精选养生家常菜

1088例

中国烹饪协会 美食营养专业委员会 编著



图书在版编目(CIP)数据

精选养生家常菜1088例/中国烹饪协会美食营养专业
委员会编著. —北京: 新世界出版社, 2010.1
(精选家常菜1088例)

ISBN 978-7-80187-301-9

I.精… II.中… III.保健—菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第221067号

精选养生家常菜1088例

全案策划:  唐码书业 (北京) 唐码公司

WWW.TANGMARK.COM

作 者: 中国烹饪协会美食营养专业委员会 编著

责任编辑: 罗平峰 邓 婧

特约编辑: 许 燕 翟 翎

装帧设计: 黄资喻

排版制作: 王江妹 闫晓玉

图片编辑: 黎 丽 梁思思 姜 琦 李子健 徐 婷 赵佳赫

摄 影 师: 金 鑫 姜 琦 耿 欣 李朝阳 王大龙 于 笑 朱献珍

菜品制作: 陈绪荣 高红利 李宝琴 刘 康 孙中原 王攀峰

协助拍摄: 百年荣记饮食文化发展有限公司 食色堂美食摄影工作室
唐人美食职业技能培训学校

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号(100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京威远印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 188千字

印 张: 14

版 次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80187-301-9

定 价: 17.80元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

Contents



目录

婴幼儿养生家常菜 13

促进骨骼发育

热菜 14

蒸鱼泥
鲜虾肉泥
鸡肝糊
三色肝末
姜汁葱花煎鸡蛋

猪肝丸子 15

炒鱼松
清蒸黄鱼
花豆腐
豆腐蒸蛋

汤羹饮品 16

双色蛋花汤
火腿鸡蓉汤
草菇虾丸汤
鱼米羹
什锦肉羹

蛋黄肉羹 17

蛋奶羹
水晶皮蛋羹
花生牛奶羹
葡萄哈密瓜牛奶

主食 18

鱼蓉菠菜粥
菠菜奶粥
牛奶小米粥
奶香麦片粥
猪肝瘦肉粥

香菇牛肉粥 19

五花鲈鱼粥
鱼肉松粥
鱼肉小水饺
蛋羹馄饨

香浓牛奶水果饭 20

虾仁蔬果焗饭
滑蛋蟹棒盖饭
什锦炒面
家常炒米粉

点心小吃

鱼肉小饼
鲜奶玉米酪
亲子蛋糕
什锦炒疙瘩
小熊嘟嘟汤圆

增强抗感冒能力

热菜 22

苹果泥
彩色菜泥
火腿土豆泥
奶汁鸡蛋菠菜
奶汁虾仁

汤羹饮品 23

西红柿鸡蛋汤
口蘑芙蓉蛋汤
银耳鹌鹑蛋汤
金宝宝玉米羹
枣泥核桃酪

主食 24

芡实糯米粥
乳香糙米粥
糊涂粥
香菇小米粥
甘蔗汁小米粥

苹果奶粥
香蕉奶糊
核桃花生奶糊
蛋黄豌豆糊
蛋麦糊

点心小吃 26

草莓果酱煎饼
香蕉蛋糕

八宝粽子
和风茶巾包
巧克力小窝头

改善皮肤湿疹过敏症状

汤羹饮品 27

魔芋瓜蓉汤
鲜味丝瓜汤
藕粉水果羹
鲜果汁
核桃腰果露

主食 28

胡萝卜粥
菠菜粥
玉米豆蓉粥
水晶蔬菜饺
童趣盖浇饭

山楂糕翡翠泥 29

扁豆枣糕
南瓜红豆饼
提子豆沙金瓜饼
荞面猫耳朵

改善腹泻

汤羹饮品 30

人参果芦荟汤
山药杏仁玉米汤
山药木耳汤
木耳胡萝卜牛肉汤
胡萝卜红枣汤

西红柿虾皮汤 31

美味双色羹
双蓉羹
平桥豆腐羹
芝麻奶露

主食 32

鸡蓉玉米粥
菠菜鸡蓉粥
枣泥粥

花生红枣蛋糊粥
牛奶干果粥

青少年养生家常菜 33

健脑益智

凉菜

翠芹拌桃仁
腐竹三丝
葱油金针菇
干炸小黄鱼
盐焗腰果

热菜

松仁玉米
金针菇炒鸡丝
生炒鳝鱼片
蜜汁河鳗
蛤蜊蒸蛋

豆豉蒸带子
一碗香
干豇豆炒鸡杂
剁椒豆干
素九转大肠

汤羹饮品

金针鳝鱼汤
鱼头健脑汤
香菇鱼头汤
醒脑排骨汤
萝卜鲤鱼汤

冬瓜虾仁汤
核桃桑葚芝麻汤
金针菇虾仁羹
草莓西红柿芒果汁
草莓葡萄汁

主食

核桃芡实粥
天麻鱼头粥
木耳安神补脑粥
状元及第粥
核桃仁黑芝麻粥

点心小吃

自制糖瓜
黑芝麻糯米卷
琥珀核桃仁
蜂巢玉米酥
五仁红豆馅

缓解考试紧张情绪

凉菜

菊花鸡胗

34

35

36

37

38

39

40

41

芥末鸭掌
酸辣鱼条
拌三鲜蜇皮
金枪鱼通心粉沙拉

热菜

清蒸螃蟹
银杏鲜贝
翡翠鲜贝
鲜贝炒翠瓜
银丝扇贝

油爆大蛤
泡椒蒸花螺
生炒螺片
蛋黄玉米粒
木耳炒牛百叶

汤羹饮品

小麦甘草红枣汤
乌梅红枣鲫鱼汤
枣栗鸭架汤
风味煲鸭架汤
莲藕黑豆乳鸽汤

桂杞鸽蛋汤
竹笋火腿汤
榨菜肉丝汤
蜇头荸荠羹
菠萝苹果汁

主食

酸枣仁桂圆粥
鲜香猪心粥
羊肉萝卜粥
三文鱼炒饭
口菇鳝鱼面

点心小吃

欢乐拔丝薯
香甜软糯叶儿粑
裹蒸粽
莲子炖奶
冰淇淋月饼

提高视力

凉菜

酱鸡肝
海米拌菠菜
虾干拌水萝卜
红油海带丝
鸡蛋肉卷

热菜

猪肝西芹
彩椒牛肝
葱爆羊肝

42

43

44

45

46

47

48

49

糟溜鸭肝
胡萝卜炒肉

汤羹饮品

鸡肝胡萝卜汤
枸杞子银耳鸡肝汤
冬菜鸭肝汤
猪肝瘦肉汤
胡萝卜海螺汤

西红柿菜花汤
枸杞子牛肉羹
冰镇杨枝甘露
胡萝卜西芹汁
胡萝卜香瓜汁

主食

菠菜枸杞子粥
羊肝明目粥
远志肝泥粥
鸡蛋木耳粥
银耳鸽蛋粥

点心小吃

状元豆
像生南瓜
萝卜丝酥饼
豆沙吐司卷
三色拨鱼儿

祛除青春痘

凉菜

五味萝卜浸鱿鱼
合和鸿禧四宝蔬
生炆玉兰豆
苹果什蔬沙拉
什锦西瓜盅

热菜

银耳芦笋
腊肠炒油菜
肉末豆腐
八宝豆腐
蛋黄豆腐

汤羹饮品

茭白芹菜汤
栗子白菜汤
小白菜粉丝汤
海带金针菇汤
香菇鸡脚汤

绿豆老鸭汤
杂菌鲜鱿羹
草莓甜橙汁
西瓜香蕉汁
苹果菠萝桃汁

50

51

52

53

54

55

56

57



Contents

目录

主食

芡实茯苓粥
莲枣薏米粥
银杏莲子粥
牛肉豌豆包
鱼皮馄饨

点心小吃

山药冰淇淋
铜锣饼
果味油酥饼
橘肉丸子
蜜汁果墩

防止肥胖

凉菜

拌心里美
什锦西芹
酸辣百合芹菜
蓑衣黄瓜
XO酱拌丝瓜

爽口芥蓝
甜酸萝卜条
多味绿豆芽
绿豆芽拌蛋皮丝
银芽鸡丝

热菜

豆豉炒青椒
炆炒西兰花
蚝油生菜
鲜菇烩豌豆
茄汁素牛柳

汤羹饮品

荸荠空心菜汤
莲笋玉米汤
荷叶冬瓜薏米汤
双菇竹荪汤
草菇柠檬酸汤

平菇酸菜鱼汤
松蘑鲢鱼头汤
金针豆芽羹
苦瓜茶
草莓柚奶汁

主食

川贝雪梨粥
山药蛋黄粥
金菇鸡丝饭
醪糟水果饭
水果三明治

58

点心小吃

杂果煮汤圆
鲜虾芋头饼
杂粮水果派
烫面炸糕
自制怪味豆

59

中老年人养生家常菜 67

更年期调养

凉菜

蒜焖花生
拌酸辣虾
绿茶炆蚕豆虾仁
双色菜花
一清二白

热菜

小炒蟹
葱烧海参
鸡米海参
天子小炒皇
团圆合家欢

汤

木耳红枣瘦肉汤
红枣黑豆猪尾汤
大枣乌鸡汤
黑芝麻核桃乳鸽汤
何首乌鸡蛋汤

主食

鲮鱼黄豆粥
鸡丁粳米粥
草虾盖浇饭
广式葱油饼
巧妇一口香

点心小吃

明珠香芋饼
冰花蛋散
姜汁排叉
缤纷欢乐果
蟹黄蒸烧卖

促消化润肠通便

凉菜

芥蓝沙拉
竹笋拌油菜
拍水萝卜
麻辣茭白
白糖醋三丝

热菜

清炒芥蓝

66

虾仁扒芥蓝
芦笋百合炒对虾
鲜贝冬瓜球
素炒鱼香肉丝

汤羹饮品

蜂蜜冬瓜汤
蜂蜜西红柿汁
杏仁桂花羹
杏仁双西露
木瓜香蕉奶

主食

美味晨饼
七彩糯米炒饭
朝鲜冷面
素韭菜馅饼
韭菜盒子

点心小吃

枣窝头
玉米发糕
红薯绿豆卷
香煎芋丝糕
吉祥寿桃

治疗失眠多梦

热菜

口蘑炒鸡心
松子鸡心
红枣烧肉
腰果虾仁
回锅甲鱼

汤羹

银鱼瘦肉菠菜汤
萝卜丝蛋花汤
紫菜海米鸡蛋汤
蟹肉冬瓜汤
丝瓜虾仁汤

丝瓜鲢鱼滋补汤
红豆鲤鱼汤
天麻鱼头汤
沙锅鱼头
乌鱼蛋汤

主食

百合粥
花生糙米粥
黑豆牡蛎粥
三文鱼龙须面
泡菜银鱼饼

点心小吃

干拔莲子

75

76

77

78

79

80

81

82

鲤鱼年糕
潮州春饼
土豆饼
醪糟雨花石汤圆

预防骨质疏松

凉菜

香油拌耳丝
五香黄豆
生菜虾片
蟹肉拌菠菜
红油莴笋鸡

热菜

香辣鸡丝
果味牛腩
双椒鱼头
辣味鱼丝
丁香小鱼

汤羹

眉豆猪皮汤
木耳猪腰汤
玉米牛肉鸡蛋汤
红枣牛尾汤
当归羊肉汤

酸萝卜老鸭汤
鸭三宝汤
虾皮紫菜鸽蛋汤
鲫鱼炖豆腐汤
鱼汤豆苗浸鱼片

主食

排骨糙米粥
鲜香牛肉粥
羊腩苦瓜粥
人参乌鸡粥
新疆手抓饭

防止视力障碍

凉菜

姜末拌菠菜
蒜泥椒油菠菜
凉拌胡萝卜丝
白菜心拌豆腐丝
五彩腐竹

热菜

胡萝卜炒牛肉
五彩肝尖
西兰花炒鸡块
西兰花炒虾仁
咸蛋黄炒玉米

汤羹

木耳田七猪肝汤
何首乌猪肝汤
枸杞猪肝鸡蛋汤
胡萝卜玉米排骨汤
橘子山楂羹

主食

决明子粥
芡实韭子粥
枸杞子猪肝粥
冬菜猪肝煲饭
南瓜馄饨

点心小吃

时蔬米饼
蛋松蔬菜卷
蜜汁糯米南瓜
蛋黄酥
祈福汤圆

降压降脂降糖

凉菜

凉拌竹笋黄瓜
金针菇拌黄瓜丝
清拌苦瓜
银杏凉瓜
群英荟萃

热菜

芥菜炒干丝
银杏西芹百合
双椒鸡腿菇
香烧腐竹扁豆
桂花翠笋烧腐竹

汤羹饮品

薏米荷叶瘦肉汤
降脂乌龙茶
红茶西瓜饮
草莓西瓜汁
柳橙菠萝汁

主食

芹菜粥
黑豆粥
黑米鸡蛋粥
春饼
三丝卷饼

点心小吃

文蛤丝瓜饼
香酥芋饼
香茶萝卜饼
健康萝卜糕

90

蜜汁苦瓜卷

护肤延年益寿

凉菜

杏仁拌豌豆
泡椒杏鲍菇
蒜蓉茄子
西红柿生菜沙拉
京糕梨

热菜

藕断丝连
腊味荷兰豆
西瓜皮炒肉丝
桂花豌豆
素烧草菇

汤羹饮品

鸡骨美容汤
润肤蔬菜汤
白芷鲜藕汤
菊花雪梨牛奶汤
桂花栗子羹

菠萝香蜜茶

杏肉猕猴桃汁
西瓜橘子番茄汁
西红柿甜瓜汁
苹果甘蔗西红柿汁

主食

银耳糯米粥
海参桂圆粥
猕猴桃薏米粥
黑芝麻糯米糊
西米核桃糊

点心小吃

西瓜煎饼
猕猴桃班戟饼
三色芸豆糕
荸荠糕
龙眼山药小枣

调治肾虚

凉菜

红汁山药泡菜
怪味腰花
水晶虾仁
菠萝虾仁沙拉
泰式海鲜

热菜

五彩鳝丝
西芹爆鳝丝
渔村烧白鳝

83

84

85

86

87

88

89

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

孜然羊肉
三阳开泰

汤羹

鳝鱼黄花菜汤
冬菇竹笋鳝鱼汤
八鲜滋补汤
养生牛尾煲
橙香芡实羹

主食

枸杞猪腰粥
枸杞子羊腰粥
鲜虾干贝粥
山药扁豆粥
猪腰荞麦面

点心小吃

琥珀花生
虎皮山药卷
腐皮三鲜
陕西杂面拨鱼儿
干炸响铃

护肝养肝

凉菜

清香鸡丝黄瓜
干香牛肉片
白斩鸡
醉酒鸡翅
爽口鸭条

热菜

干煸牛肉
泡椒牛柳
牛肉焖黄豆
豉椒凉瓜炒鸡丁
煸炒甲鱼

汤

猪肝鸡蛋汤
瘦肉鸭蛋汤
黄芪牛肉汤
牛肉薏米汤
银杞鸡肝汤

杜仲栗子鸡汤
薏米鸡汤
茄子鸡片汤
冬蓉鱼片汤
鲜鱼生菜汤

主食

枸杞子海参粥
鸡丝高丽参粥
母鸡枸杞子粥
枸杞羊肉粥
咖喱牛肉蛋饼卷

健脾护肺

凉菜

凉拌木耳菜
蒜汁木瓜肉卷
凉拌藕片
木耳荸荠
赛海蜇

热菜

啤酒炸藕
荷塘小炒
酱爆双脆
山药炒甜椒
山药烩滑鸡

汤羹

白菜山药萝卜汤
沙参玉竹老鸭汤
姜橘椒鱼汤
沙锅百合煲螃蟹
干贝云丝豆腐羹

主食

红豆莲藕粥
桂圆栗子粥
薏米山药粥
白术猪肚粥
汤炮仗

点心小吃

紫菜茶果
绿茶芝麻薄饼
芝麻酱荸荠豆沙饼
五彩鸡肉串
锅贴

抗疲缓压

凉菜

珊瑚萝卜
四川泡菜
紫苏泡菜
风生水起
西红柿洋葱沙拉

热菜

麻婆豆腐
蚕豆烩蟹肉豆腐
饮饌芋果爆鲜鱿
明月映珊瑚
海胆全家福

汤羹饮品

枸杞杜仲鹌鹑汤
杜仲瘦肉蹄筋汤
牛膝兔肉汤
虾仁豆腐汤

蟹黄三丝羹

金银双花茶
芒果橘子奶
草莓柠檬汁
芒果柠檬汁
哈密瓜柠檬汁

主食

紫米党参粥
竹笋火腿粥
香菇鸡丁粥
墨鱼竹笋粥
银鱼蛋炒饭

点心小吃

黄米面年糕
家常驴打滚
多彩糯米团
培根松仁土豆饼
好运吉祥串串

女性养生家常菜

祛斑润肤护发

凉菜

白云猪手
水晶肉
酸沙凤爪
桂花糯米藕
雪梨鲜藕双丝

热菜

糖醋莲藕
莲子银耳炖雪梨
雪梨蒸奶豆腐
四宝豆腐
木耳炒黄花菜

汤羹饮品

百合美白汤
珍珠桂圆汤
银耳莲子汤
黑芝麻桑葚汤
杏仁豆腐汤

鱼头豆腐汤
枸杞子鱼头汤
玉竹鱼头汤
菊花杏红羹
紫沙果美肤汁

金莲花养颜茶
嫩肤酸酸饮
黄瓜玫瑰饮
玫瑰醋
冰镇甜橙水

主食

桂圆莲子粥
豌豆桂花粥
绿豆银耳粥
冰糖银耳粥
鲜奶核桃粥

香菇兔肉粥
鲜蚕豆炒饭
茄子余拌面
椰奶面包片
馄饨

丰胸瘦身美体

凉菜

泰式木瓜拌凤爪
凉拌青木瓜
腐竹拌芹菜
竹笋炆黄豆芽
双耳炆黄瓜

热菜

杏仁竹荪煮青蔬
鸡皮炒蛤蜊
元宝文蛤
翡翠仙桃扇贝
健康山海珍

五彩白玉
栗子香菇
烩素鱼片
桂圆素虾仁
排毒菌菇煲

汤羹饮品

猪蹄筋黄豆汤
木瓜鱼尾汤
蛤蜊鲫鱼汤
黄芪鲫鱼汤
冬瓜莲子鲫鱼汤

丝瓜木耳汤
菠萝木瓜汁
木瓜哈密瓜汁
木瓜奶昔
芒果奶昔

主食

花生山药粥
红豆花生粥
猪蹄当归粥
猪腰干贝粥
鱼汤小刀面

点心小吃

芒果炒奶
花生饼
黄金红薯烙

131

琥珀西红柿
绿豆冰沙

防治贫血体弱

凉菜

蒜泥菠菜
菠菜拌粉丝
盐水虾
水晶虾冻
凉拌鱿鱼

热菜

菠菜炒猪肝
双耳炒菠菜根
人参红枣炒虾条
干蒸黄鱼
栗子炒鸡块

姜汁肘子
椒盐里脊
豉汁牛肉
咖喱牛排
葱爆羊肉

汤羹饮品

红枣百合鹌鹑汤
归精黑豆煲鸡汤
杞枣芝麻乌鸡汤
川红花黑豆鲑鱼汤
黑豆黑枣鲑鱼汤

莼菜甲鱼汤
参芪玉米排骨汤
姜枣茶
杏仁奶茶
樱桃糖酒汁

主食

红豆鹌鹑粥
当归羊肉粥
红枣糯米粥
三鲜粥
桂林米粉

点心小吃

麦芽糖煮红枣
紫甘蓝枣泥汤圆
提子黑糖糕
芝麻凉糕
西瓜凉糕

内分泌失调

凉菜

草莓沙拉
草莓黄瓜
水果沙拉
挂霜腰果
咸鸭蛋拌豆腐

139

热菜

黄豆炒雪菜
椒油腐竹
炆口蘑腐竹
草菇鸡心
鸡腿菇炒鸭片

汤羹饮品

白菊花乌鸡汤
笋鸡银芽汤
黄豆银耳鲫鱼汤
草菇鱼丸汤
外婆鱼汤

西洋菜丸子汤
紫菜玉米眉豆汤
南瓜露
茶香水果奶
柠檬苹果醋

主食

硕果扬帆
豆浆凉面
南瓜饼
满口香烧饼
京味春饼鸡卷

点心小吃

麻酥腰果
竹笋糯米圆子
黄金汤圆
鸭丝榄菜豆皮卷
杏仁香蕉卷

治疗妊娠呕吐

凉菜

芝麻拌菠菜
果仁菠菜
凉拌苋菜
酸辣萝卜丝
甜酸冬瓜条

多宝南瓜
三色泡菜
绿芹红提
虎皮核桃仁
创意酸奶水果沙拉

热菜

菠萝鸡肾
蒜蓉腐乳虾
香汁炒蟹
香芒肉带子
什锦海鲜煮泡菜

汤羹饮品

山楂橘皮甜汤

韭姜牛奶汤
桂花煲鸡蛋
柑橘鲜奶
牛奶椰汁

主食

牛奶燕麦粥
奶香红枣饭
木瓜奶香饭
三丝炒粉
酱瓜虾仁炒米粉

点心小吃

奶油芒果卷
艾窝窝
双皮奶
小豆凉糕
山楂三吃

安胎保胎

凉菜

盐水鸡肝
卤猪肝
椒盐凉鸡
鸡丝拉皮
蒜末凤爪

五香卤胗肝
川椒香鸭
水晶鸭舌掌
海米炆三样
豆腐拌什锦

热菜

海米炒菠菜
海米冬瓜条
黄瓜炒鱿鱼
蟹肉西兰花
蛋裹香椿芽

汤羹饮品

红豆清鸡汤
淮山药老鸭汤
杞子鱼胶汤
砂仁鲫鱼汤
竹笋鲫鱼汤

鲜虾蛤蚧墨鱼汤
锅仔枸杞叶煲猪肝
菊花猪肝汤
杜仲腰子汤
木耳瘦肉羹

主食

鸡肝小米粥
茶树菇炒年糕
油酥芝麻酱烧饼
麻酱鸡柳米汉堡

香煎鸡肉馄饨

点心小吃

烤鸭夹饼
酱肉葫芦饼
杏仁酥虾卷
虾仁滑肠粉
四海一春

防治水肿

凉菜

拌胡萝卜五样
蛋丝沙拉
芦笋拌虾仁
虾仁拌苤蓝丝
薏米雪菜拌花枝

热菜

平菇芥菜
芥菜黄鱼卷
香肠炒油菜
口蘑扒油菜心
腐乳炒空心菜

香菇炒豌豆
金针菇炒胡萝卜
芦笋炒肉丝
虾皮烧冬瓜
冬瓜松仁肉丁

汤羹饮品

红豆冬瓜鲤鱼汤
草鱼豆腐汤
鸡蓉芦笋汤
鸡肝豆腐汤
沙锅什锦素菜煲

柠檬葡萄柚汁
哈密瓜香蕉汁
苹果鲜藕汁
水果西米露
西红柿饮

主食

腐竹猪肝玉米粥
雪菜肉丝汤面
雪菜肉丝炒年糕
木须金针炒河粉
萝卜饼

点心小吃

黑豆饼
香菇豆腐饼
花素春卷
五彩猫耳朵
筱面栲栳糕

165

166

167

168

169

170

171

172

通乳催乳

凉菜

卤汁猪蹄
醋香猪蹄
水晶猪蹄
顶香肉冻
芹香鱼皮
青木瓜粉丝沙拉

热菜

冰糖炖木瓜
椒爆蛭头
韭黄炒蛭子
扒贝脯
干贝扒豆腐
鲜贝蒸豆腐

汤羹饮品

猪蹄当归汤
猪手黄豆汤
鲫鱼汤
黄鱼羹
木瓜蛋奶汁
木瓜花生酪

主食

猪血鲫鱼粥
红枣带鱼粥
鲜香鱼片粥
山药芝麻粥
羊肉豆角余面
虾肉水饺

产后元气调理

热菜

红枣蒸香菇
胶东豆花蟹
银鱼炒蛋
蛎黄跑蛋
清炒牡蛎
柠檬姜汁炒牡蛎

汤羹

人参鸡菇汤
芪参母鸡汤
红枣莲子鸡腿汤
红枣乌鸡汤
十全大补母鸡煲
沙锅黄芪煲乌鸡

沙锅杏鲍菇煲白鸽
田七红枣煲黑鱼汤
山药玉竹白鳝汤
苹果百合牛肉汤
莲藕三红羊骨汤
酸辣牛肉羹

173

174

175

176

177

178

179

主食

鸡蛋红糖小米粥
小米蛋奶粥
海带瘦肉粥
鸡汁莲子糯米粥
芝麻红枣粥
黑米红枣粥

姜汁糯米糊
参枣米饭
羊肉烫饭
特色温拌面
鲮鱼拌面
小南瓜焖牛肉面

点心小吃

蛋黄麻团
锅贴鸡
家常烧卖
麻什
鱼香粳条
柠香芝士蛋糕

不同职业者养生家常菜 183

脑力工作者

凉菜

老醋蜇头
凉拌海蜇丝
海鲜水果沙拉
盐水猪肝
芝麻蜜枣
酱花生米

盐酥花生米
香酥花生米
小葱拌豆腐
凉拌黄瓜
珊瑚黄瓜
奇味黄瓜墩

热菜

清蒸平鱼
梅干菜烧平鱼
辣炒花蛤
煎余蛤仁
台式炒蛤蜊
蒜炒牡蛎

苜蓿蚬子
油爆鲜贝
小西红柿炒鲜贝
蒜子木耳炒扇贝
辣炒香螺
干烧黄辣丁
香辣炒牛蛙

180

豉椒炒蟹
酱爆大蟹
辣酱蒸肉蟹
宫保肉蟹
红烧鲜海参

181

酱焖小鲍鱼
滑熘羊肝
蒜蓉羊肝片
洋葱炒蛋
苦瓜煎蛋
炒榛子酱

182

汤羹饮品

人参茯神枣仁汤
天麻陈皮羊脑汤
冬菇山药干贝汤
银杏杏仁黑鱼汤
红枣黄芪鲈鱼汤
黄芪山药泥鳅汤

莲子猪心汤
参归猪心汤
海米土豆瘦肉汤
西式虾仁汤
四物海参汤
法式葱头酪汤

184

培根奶油蘑菇汤
抹茶优酪乳
苹果葡萄奶
酸甜鲜果汁
金橘柠檬汁
酸甜柠檬浆

185

主食

天麻猪脑粥
人参莲子粥
党参黄芪粥
姜枣鲫鱼粥
三色焖饭
金牌意大利面

186

点心小吃

姜汁撞奶
沙琪玛
老婆饼
脆皮糯米卷
炒五香瓜子
土豆鱼干酱

187

体力工作者

凉菜

红油猪耳
麻辣肚丝
夫妻肺片
辣油百叶

188

乡巴佬草鸡
芥香杂拌

196

兰花豆干
皮蛋豆腐
菠萝沙拉
香煎鸡肉沙拉
沙拉虾仁
鲜贝墨鱼沙拉

热菜

197

蚂蚁上树
四喜丸子
粉蒸肥肠
豆豉猪心
芹菜炒猪心
火腿炖猪腰

土豆炖牛肉
麻辣牛肉块
西红柿牛腩
竹盅炖双石
剁椒腊肉炒臭干
蚝油焖双冬面筋

198

汤羹饮品

199

玉米排骨汤
冬瓜排骨汤
黄豆猪排汤
莲藕骨头汤
豆腐骨头汤
瘦肉枸杞子汤

山楂瘦肉汤
丝瓜瘦肉汤
红枣猪皮汤
花生芪枣牛腱汤
姜桂牛肉汤
黑豆花生羊肉汤

200

萝卜羊肉汤
木瓜凤爪汤
姜母老鸭汤
桂圆枸杞子甲鱼汤
山楂芋头羹
首乌冬瓜茶

201

牛奶红茶
椰香奶茶
椰味奶昔
巧克力奶昔
香芋冰淇淋
水蜜桃冰淇淋

202

主食

203

桂圆猪肝粥
八宝粥
乳鸽粥

鸡丝桂圆粥
羊肉苡蓉粥
羊肉淡菜粥

生姜羊肉粥
高粱羊肉粥
银鱼羊肉粥
海参羊肉粥
地黄羊腰粥
洋葱牛肉炒饭

茄汁牛肉盖饭
香煎雪菜馒头
家常葱花饼
手抓饼
烩饼
酸菜羊肉包子

点心小吃

炸糯米枣
家常拨鱼
粘卷子
团圆饼
香脆锅巴卷
芒果脆皮鸡卷

久坐久站工作者

凉菜

姜汁扁豆
萝卜泡菜
麻辣玉兰片
香辣苦瓜
香芹腐竹
蔬菜沙拉

热菜

蒿秆炒干丝
剁椒白菜
炒三鲜
鱼香素丝
桂花腐竹
烟熏素鱼

汤

冬瓜薏米汤
红薯双仁汤
香菇鸡汤
冬瓜火腿汤
莲子薏米煲鸭汤
茶树菇老鸭煲

主食

山药桂圆粥
枣莲三宝粥
麦冬粳米粥
麦芽粥
青椒牛柳炒饭

翡翠炒饭

点心小吃

自制小窝头
荞面香馍馍
蜜汁炒红薯
香糖薯泥
嘛嘛喳喳
土豆片

经常熬夜者

凉菜

酸辣白菜
酸辣凉粉
川北凉粉
韩式拌桔梗
海带三丝
海带芦笋拌牛肉
火腿芦笋沙拉
时蔬北极虾沙拉

热菜

蒜蓉油麦菜
豆豉鲑鱼油麦菜
酥豌豆炒牛肉
芹菜烧豆腐
蚝油豆腐
白菜粉丝炖豆腐
腊肉酿豆腐
赛烤鸭

汤羹饮品

疙瘩汤
嘎嘎汤
浓情罗宋汤
海带黄豆汤
双豆芝麻泥鳅汤
草菇豆腐羹
青果薄荷汁
苹果柠檬黄瓜汁

主食

高粱鲫鱼粥
糯米鳊鱼粥
油麦菜小米粥
蟹肉炒饭
鸡汤煲饭
羊肉余面
中式汉堡包
单片三明治

点心小吃

烧卖
干炒牛河
咖啡裹杏仁
果仁苹果杯
苹果蛋糕

香蕉面包
火腿面包圈
可利饼

接触粉尘较多者

凉菜

泡椒木耳
凉拌木耳瓜丝
拌双耳
什锦泡菜
什锦掐菜
冬瓜拌锦丝
红翠大拌菜
酸辣杂菜

热菜

海米油菜
海米炒苔
南瓜蚬子
百合蒸南瓜
珍珠南瓜
胡萝卜炒猪腰
烧拌辣椒
红辣椒炒腊肉

汤羹饮品

南瓜牛肉汤
萝卜银耳田螺汤
西红柿培根蘑菇汤
奶油蘑菇鲜蛤汤
奶油鳕鱼汤
祝福华宴发财羹
银耳水晶绿豆爽
银耳南杏山楂汁

主食

百合杏仁粥
山药芡实粥
胡萝卜南瓜粥
胡萝卜牛肉小米粥
牛肉什锦粥
青菜煲饭
开花馒头
菜团子

点心小吃

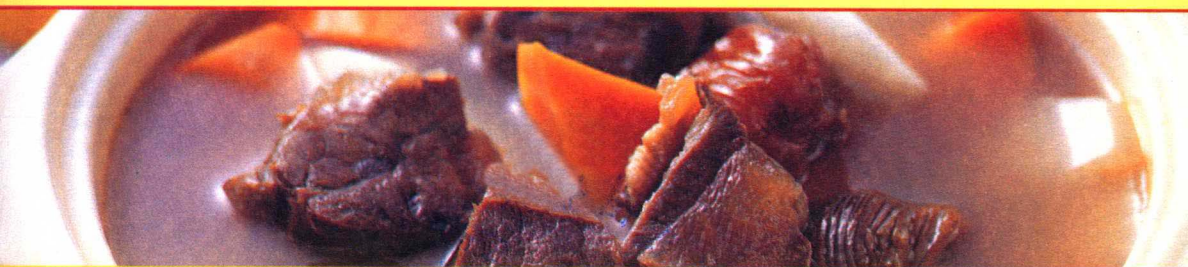
冰糖葫芦
糖炒栗子
豌豆黄
马拉糕
糖不甩
菜疙瘩
杂粮菜合子
紫苏红豆卷

精选家常菜1088例

精选养生家常菜

1088例

中国烹饪协会 美食营养专业委员会 编著



图书在版编目(CIP)数据

精选养生家常菜1088例/中国烹饪协会美食营养专业委员会编著. —北京:新世界出版社, 2010.1

(精选家常菜1088例)

ISBN 978-7-80187-301-9

I.精… II.中… III.保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第221067号

精选养生家常菜1088例

全案策划:  唐码书业 (北京)有限公司

WWW.TANGMARK.COM

作 者: 中国烹饪协会美食营养专业委员会 编著

责任编辑: 罗平峰 邓 婧

特约编辑: 许 燕 翟 翎

装帧设计: 黄资喻

排版制作: 王江妹 闫晓玉

图片编辑: 黎 丽 梁思思 姜 琦 李子健 徐 婷 赵佳赫

摄影师: 金 鑫 姜 琦 耿 欣 李朝阳 王大龙 于 笑 朱献珍

菜品制作: 陈绪荣 高红利 李宝琴 刘 康 孙中原 王攀峰

协助拍摄: 百年荣记饮食文化发展有限公司 食色堂美食摄影工作室
唐人美食职业技能培训学校

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号(100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www.nwp.cn

http: //www.newworld-press.com

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京威远印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 188千字

印 张: 14

版 次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80187-301-9

定 价: 17.80元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

Preface

前言

经过一年多的精心策划和创作，“精选家常菜1088例”丛书终于与大家见面了！丛书共10册，每册都有1088道营养菜肴；从1数到1088，每道都是百姓们喜爱的、下馆子常点的菜。

丛书编委会由中国烹饪协会美食营养专业委员会发起并组建。丛书编撰期间，编委会不但根据营养专家的要求不断改进烹饪方式，使菜保留更多的营养，还根据烹饪顾问的指导不断调整制作步骤，使菜色香味俱全。特别说明的是，为这套书的出版，编委会所有成员都为丛书付出了巨大努力。更有许多单位和个人提供了莫大的支持和帮助，在此一并致谢。

●感谢CCTV

《天天饮食》是一档集实用性、观赏性、趣味性于一体的专业电视厨艺节目，编辑们跟着大厨学会了不少家常菜、招牌菜、创新菜，并把节目中提到的很多营养知识和烹饪窍门灵活地运用到了菜谱中，使成菜既营养又好吃。

●感谢编委会主审

谢文梅，中国烹饪协会美食营养专业委员会副主任。

●感谢烹饪技术顾问

陈绪荣，国家高级烹饪技师，原CCTV《天天饮食》菜品技术顾问。

●感谢协作拍摄单位

百年荣记饮食文化发展有限公司，食色堂美食摄影工作室，唐人美食职业技能培训学校。



Contents



目录

婴幼儿养生家常菜 13

促进骨骼发育

热菜 14

蒸鱼泥
鲜虾肉泥
鸡肝糊
三色肝末
姜汁葱花煎鸡蛋

猪肝丸子 15

炒鱼松
清蒸黄鱼
花豆腐
豆腐蒸蛋

汤羹饮品 16

双色蛋花汤
火腿鸡蓉汤
草菇虾丸汤
鱼米羹
什锦肉羹

蛋黄肉羹 17

蛋奶羹
水晶皮蛋羹
花生牛奶羹
葡萄哈密瓜牛奶

主食 18

鱼蓉菠菜粥
菠菜奶粥
牛奶小米粥
奶香麦片粥
猪肝瘦肉粥

香菇牛肉粥 19

五花鲈鱼粥
鱼肉松粥
鱼肉小水饺
蛋羹馄饨

香浓牛奶水果饭 20

虾仁蔬果焗饭
滑蛋蟹棒盖饭
什锦炒面
家常炒米粉

点心小吃

鱼肉小饼
鲜奶玉米酪
亲子蛋糕
什锦炒疙瘩
小熊嘟嘟汤圆

增强抗感冒能力

热菜 22

苹果泥
彩色菜泥
火腿土豆泥
奶汁鸡蛋菠菜
奶汁虾仁

汤羹饮品 23

西红柿鸡蛋汤
口蘑芙蓉蛋汤
银耳鹌鹑蛋汤
金宝宝玉米羹
枣泥核桃酪

主食 24

芡实糯米粥
乳香糙米粥
糊涂粥
香菇小米粥
甘蔗汁小米粥

苹果奶粥
香蕉奶糊
核桃花生奶糊
蛋黄豌豆糊
蛋麦糊

点心小吃 26

草莓果酱煎饼
香蕉蛋糕

八宝粽子
和风茶巾包
巧克力小窝头

改善皮肤湿疹过敏症状

汤羹饮品 27

魔芋瓜蓉汤
鲜味丝瓜汤
藕粉水果羹
鲜果汁
核桃腰果露

主食 28

胡萝卜粥
菠菜粥
玉米豆蓉粥
水晶蔬菜饺
童趣盖浇饭

山楂糕翡翠泥 29

扁豆枣糕
南瓜红豆饼
提子豆沙金瓜饼
荞面猫耳朵

改善腹泻

汤羹饮品 30

人参果芦荟汤
山药杏仁玉米汤
山药木耳汤
木耳胡萝卜牛肉汤
胡萝卜红枣汤

西红柿虾皮汤 31

美味双色羹
双蓉羹
平桥豆腐羹
芝麻奶露

主食 32

鸡蓉玉米粥
菠菜鸡蓉粥
枣泥粥

花生红枣蛋糊粥
牛奶干果粥

青少年养生家常菜 33

健脑益智

凉菜

翠芹拌桃仁
腐竹三丝
葱油金针菇
干炸小黄鱼
盐焗腰果

热菜

松仁玉米
金针菇炒鸡丝
生炒鳝鱼片
蜜汁河鳗
蛤蜊蒸蛋

豆豉蒸带子
一碗香
干豇豆炒鸡杂
剁椒豆干
素九转大肠

汤羹饮品

金针鳝鱼汤
鱼头健脑汤
香菇鱼头汤
醒脑排骨汤
萝卜鲤鱼汤

冬瓜虾仁汤
核桃桑葚芝麻汤
金针菇虾仁羹
草莓西红柿芒果汁
草莓葡萄汁

主食

核桃芡实粥
天麻鱼头粥
木耳安神补脑粥
状元及第粥
核桃仁黑芝麻粥

点心小吃

自制糖瓜
黑芝麻糯米卷
琥珀核桃仁
蜂巢玉米酥
五仁红豆馅

缓解考试紧张情绪

凉菜

菊花鸡胗

34

35

36

37

38

39

40

41

芥末鸭掌
酸辣鱼条
拌三鲜蜇皮
金枪鱼通心粉沙拉

热菜

清蒸螃蟹
银杏鲜贝
翡翠鲜贝
鲜贝炒翠瓜
银丝扇贝

油爆大蛤
泡椒蒸花螺
生炒螺片
蛋黄玉米粒
木耳炒牛百叶

汤羹饮品

小麦甘草红枣汤
乌梅红枣鲫鱼汤
枣栗鸭架汤
风味煲鸭架汤
莲藕黑豆乳鸽汤

桂杞鸽蛋汤
竹笋火腿汤
榨菜肉丝汤
蜇头荸荠羹
菠萝苹果汁

主食

酸枣仁桂圆粥
鲜香猪心粥
羊肉萝卜粥
三文鱼炒饭
口菇鳝鱼面

点心小吃

欢乐拔丝薯
香甜软糯叶儿粑
裹蒸粽
莲子炖奶
冰淇淋月饼

提高视力

凉菜

酱鸡肝
海米拌菠菜
虾干拌水萝卜
红油海带丝
鸡蛋肉卷

热菜

猪肝西芹
彩椒牛肝
葱爆羊肝

42

43

44

45

46

47

48

49

糟溜鸭肝
胡萝卜炒肉

汤羹饮品

鸡肝胡萝卜汤
枸杞子银耳鸡肝汤
冬菜鸭肝汤
猪肝瘦肉汤
胡萝卜海螺汤

西红柿菜花汤
枸杞子牛肉羹
冰镇杨枝甘露
胡萝卜西芹汁
胡萝卜香瓜汁

主食

菠菜枸杞子粥
羊肝明目粥
远志肝泥粥
鸡蛋木耳粥
银耳鸽蛋粥

点心小吃

状元豆
像生南瓜
萝卜丝酥饼
豆沙吐司卷
三色拨鱼儿

祛除青春痘

凉菜

五味萝卜浸鱿鱼
合和鸿禧四宝蔬
生炆玉兰豆
苹果什蔬沙拉
什锦西瓜盅

热菜

银耳芦笋
腊肠炒油菜
肉末豆腐
八宝豆腐
蛋黄豆腐

汤羹饮品

茭白芹菜汤
栗子白菜汤
小白菜粉丝汤
海带金针菇汤
香菇鸡脚汤

绿豆老鸭汤
杂菌鲜鱿羹
草莓甜橙汁
西瓜香蕉汁
苹果菠萝桃汁

50

51

52

53

54

55

56

57