

精选家常菜1088例

精选营养家常菜

例

1088

中国烹饪协会 美食营养委员会 编著



 真真正正1088道菜!

精选家常菜1088例

精选营养家常菜

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

精选营养家常菜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 978-7-80187-390-3

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221066号

精选营养家常菜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: 杜 力

特约编辑: 刘 颖 翟 翎

装帧设计: 黄资喻

排版制作: 王江妹 文 宗

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: 206千字

印 张: 14

版 次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80187-390-3

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

营养蔬果豆制品

热菜

蚝油生菜

豆豉鲮鱼油麦菜

笋菇菜心

枸杞香菇炒茼蒿

醋熘脆白菜

玉兰片焖白菜

四珍小白菜

小炒圆白菜

糖醋圆白菜

蒜蓉西兰花

番茄草菇西兰花

韭菜炒鸡蛋

韭菜酿彩椒

菠菜炒鸡蛋

五彩菠菜

腐乳炒空心菜

清炒芦笋

银杏西芹百合

豆干炒水芹

莴笋炒蒜苗

干煸黄豆芽

韭花炒豆芽

蒜苗豆芽炒百叶

醋烹绿豆芽

鸡丝掐菜

银芽里脊丝

胡萝卜炒肉

红烧象牙白

腩肉烧樱桃萝卜

香菇炒笋片

豉椒油笋豆

13

14

15

16

17

18

19

20

虎皮尖椒

青椒炒面筋

干煸四季豆

榄菜剁椒四季豆

双香四季豆

酿焖扁豆

鱼香豆角

双熏炒豇豆

泡豇豆煸猪肉豆干

腊味荷兰豆

尖椒土豆丝

红焖小土豆

雪菜炒土豆

鱼香茄子

红烧茄子

地三鲜

东北乱炖

剁椒粉丝蒸茄子

虾皮烧冬瓜

冬瓜松仁肉丁

水晶冬瓜卷

咸蛋黄炒南瓜

双菌南瓜

脆炒南瓜莴笋丝

木耳炒黄瓜

香菇烧丝瓜

奶油烧丝瓜

虾干蒜炒双瓜

香炒三宝

烧汁西葫芦

鱼香藕丝

荷塘小炒

糟煨茭白

21

22

23

24

25

26

雪菜烧茭白

彩椒山药

拔丝红薯

蜜汁香芋

松仁玉米

琥珀花生

蒜焖花生

琥珀核桃仁

麻酥糖果

干拔莲子

莲子银耳炖雪梨

莲子炖奶

栗子香菇

炒榛子酱

芒果炒奶

香芒肉带子

木瓜鸡丁

拔丝樱桃

荔枝爆丝瓜

酿宝珠梨

蜜汁果墩

橘肉丸子

干煸鲜蘑

香菇烧竹笋

炒素鳝

鲜菇烩豌豆

蚝油焖双冬面筋

平菇炒培根

水煮鲜菌

椒油豆腐煮凤尾

金针菇炒榨菜

葱油草菇

糖醋口蘑青豆

27

28

29

30

31

32

33

菜心炒双菇
双菇银杏扒豆苗
白菜烧三菇

木耳炒黄花菜
木耳山药
雪菜炒黄豆
五香毛豆
萝卜干炒青豆

桂花豌豆
火腿蚕豆
家常豆腐
麻婆豆腐
蛋黄豆腐

肉末豆腐
鱼香豆腐
宫保豆腐
虎皮豆腐
回锅豆腐

西施豆腐
西红柿烧豆腐
锅塌香椿豆腐
白菜粉丝炖豆腐
海带炖豆腐

沙锅炖豆腐
麻辣冻豆腐
金钱豆泡
家乡香干
雪菜炒香干

炒香干五丁
韭菜豆腐丝
豆芽炒干丝
海米烧腐竹
桂花翠笋烧腐竹

凉菜

果汁白菜心
菠菜拌粉丝
麻酱油麦菜
芥末菜墩
爆腌海带娃娃菜

爽口芥蓝
辣豆雪菜
双笋拌茼蒿
竹笋炆黄豆芽
绿豆芽拌皮丝

34

35

36

37

38

39

40

41

银芽鸡丝
腐竹拌芹菜
炆拌笋丝
酸辣萝卜丝
红油黄瓜

凉拌竹笋黄瓜
金针菇拌黄瓜丝
冬瓜拌锦丝
酸果
五彩缤纷

桂花糯米藕
风味土豆泥
什锦沙拉
苹果脆皮肠
鲜藕雪梨双丝

拌菠萝银粉
木耳荸荠
柠檬黄瓜
草莓黄瓜
赛海蜇

盐酥花生米
挂霜花生
菠萝虾仁沙拉
橘子沙拉
草莓沙拉

芝麻蜜枣
京糕梨
荸荠糕
山楂三吃
苹果柠檬盅

什锦西瓜盅
葱油金针菇
蒜末拌平菇
泡椒杏鲍菇
泡椒木耳

凉拌木耳瓜丝
拌双耳
双耳炆黄瓜
蒜泥蚕豆
枸杞拌蚕豆

茴香豆
甜酒芸豆
小葱拌豆腐
香椿拌豆腐

42

43

44

45

46

47

48

49

50

豆腐拌什锦

水晶豆腐
豉油豆腐
辣子豆皮
白菜心拌豆腐丝
葱丝拌香干

韭黄干丝
香干拌贡菜
香芹腐竹
腐竹三丝
五彩腐竹

汤羹

什锦小白菜汤
湘味上汤娃娃菜
上汤黄秧白
韭菜香菇汤
芹菜叶粉丝汤

三丝豆苗汤
清汤萝卜燕
萝卜丝蛋花汤
白萝卜虾皮汤
芦笋浓汤

竹笋香菇汤
莲藕双圆汤
腐竹黄瓜汤
冬瓜虾仁汤
玉米冬瓜汤

黄花南瓜汤
薏米南瓜汤
魔芋瓜蓉汤
丝瓜油条汤
鲜味丝瓜汤

润肤蔬菜汤
腊肉苦瓜汤
香芋桂花汤
萝卜山药汤
青苹果芦荟汤

柚皮苹果汤
雪耳木瓜盅
杏仁雪梨汤
菊花雪梨牛奶汤
山楂麦芽汤

菠萝雪耳汤

51

52

53

54

55

56

57

58

59



目录 Contents

桂圆菠萝汤
红薯双仁汤
藕粉水果羹
桂花栗子羹

菊花杏红羹
豆芽平菇汤
香菇花生白菜汤
香菇木耳莼菜汤
双菇竹荪汤

三菌豆腐汤
皮蛋高汤杂菌
羊肉木耳汤
银耳莲子汤
银耳枇杷汤

银耳南杏山楂汤
油菜玉菇酱汁汤
豌豆鱼头汤
红豆鲤鱼汤
家常豆花汤

香菇豆腐汤
酸辣豆腐汤
百花豆腐汤
猪肝豆腐汤
猪血豆腐汤

梨花豆腐汤
豆腐笋丝蟹肉汤
粉丝冻豆腐汤
香干汤
苦瓜腐皮汤

饮料

草莓甜橙汁
冰镇甜橙水
草莓柚奶汁
草莓西瓜汁
西瓜香蕉汁

柳橙菠萝汁
苹果菠萝桃汁
苹果鲜藕汁
杏肉猕猴桃汁
柠檬葡萄柚汁

芒果柠檬汁
金橘柠檬汁
西红柿甜瓜汁

哈密瓜柠檬汁
木瓜哈密瓜汁

木瓜蛋奶汁
牛奶椰汁
樱桃糖酒汁
紫沙果美肤汁
柠檬苹果醋

冰镇杨枝甘露
水果西米露
杏仁双西露
杏仁奶茶
椰香奶茶

菠萝香蜜茶
茶香水果奶
芒果奶昔
木瓜花生酪
枣泥核桃酪

营养畜禽蛋

热菜

回锅肉
京酱肉丝
鱼香肉丝
木须肉
农家小炒肉

糖醋里脊
蚂蚁上树
菠萝咕咾肉
榨菜肉丝
青豆红柿子椒炒肉丝

竹笋雪菜肉丝
香干炒肉丝
西瓜皮炒肉丝
糟熘肉片
锅塌肉片

蒜香盐煎肉
肉片焖扁豆
猪肉炖粉条
纯汁酸菜白肉
家乡锅包肉

蕨菜炒腊肉
荷香腊味
红烧狮子头
糯米肉丸

东坡肉

梅干菜扣肉
家常红烧肉
南瓜红烧肉
叉烧肉
红烧排骨

糖醋排骨
粉蒸排骨
可乐排骨
咖喱小排
土豆炖排骨

双豆茶香排骨
海带荸荠烧排骨
里脊炖猪蹄
爆炒肝尖
菠菜炒猪肝

芹菜炒猪心
香菜肚丝
乳味煮肠
粉蒸肥肠
火爆腰花

黑椒牛柳
洋葱爆牛柳
麻辣牛肉丝
双花炒牛肉
沙茶牛肉

水煮牛肉片
葱香肥牛肉
虎皮杭椒浸肥牛
红烧牛肉
咖喱牛腩

清蒸牛肉
牛肉烧萝卜
薯仔炖牛肉
清蒸牛肉丸
木耳炒牛肚

孜然羊肉
桂花羊肉
芝麻羊肉丝
养生羊蝎子
胡萝卜烧羊肉

萝卜炖羊排
红焖羊排

77

78

79

80

81

82

83

84

85

68

69

70

71

72

73

74

75

76

60

61

62

63

64

65

66

67

口蘑蒸羊肉
栗子炖羊蹄
芫爆羊肚

炒芙蓉肚
麻辣羊肚丝

啤酒兔丁
甜辣兔肉
木耳黄花焖兔肉

宫保鸡丁
辣子鸡丁
菠萝鸡丁
鸡粒榨菜鲜蚕豆
苦瓜松仁鸡米花

鱼香鸡丝
芙蓉鸡片
盐酥鸡块
咖喱鸡块
栗子焖鸡

香浓薯仔鸡
香蒜焖鸡肉
粉蒸鸡
五香扒鸡
三杯鸡

酸甜棒棒鸡
重庆辣子鸡
新疆大盘鸡
脆皮纸包鸡
可乐鸡翅

烤鸡翅
贵妃鸡
肉臊凤爪
普洱茶焖凤爪
干豇豆炒鸡杂

家常鸭片
青椒炒鸭片
秘制啤酒鸭
香菇煲老鸭
香辣陈皮鸭

蚝油鸭掌
辣炒鸭肠
黄焖鸭肝
五香焖鹌鹑
红煨乳鸽

86

87

88

89

90

91

92

93

西红柿炒鸡蛋
香椿炒鸡蛋
青椒肉末炒鸡蛋
糖醋韭菜煎蛋
虎皮蛋

金光灿烂
桂花炒细粉
牛奶蒸蛋
鱼香蒸蛋
西葫芦烧皮蛋

水晶皮蛋羹
特色炒蛋
咸蛋黄炒玉米
鸡蓉鹌鹑蛋
醋熘琥珀蛋

凉菜

红油猪耳
肉丝拌粉皮
水晶肉
脆瓜氽白肉
香辣蹄花

鸡蛋肉卷
麻辣肚丝
温拌腰丝
酱牛肉
陈皮牛肉

干香牛肉片
海带芦笋拌牛肉
夫妻肺片
肉丝凉粉拌百叶
麻辣牛蹄

麻辣羊肝花
手撕兔肉
白斩鸡
口水鸡
棒棒鸡丝

鸡丝拉皮
柠檬凉拌鸡丝
怪味鸡块
红油莴笋鸡
盐水鸡肝

泡椒凤爪
糟卤凤爪

94

95

96

97

98

99

100

101

102

爽口鸭条
芥末鸭掌
皮蛋豆腐

嫩姜洋葱拌松花
咸蛋黄拌豆腐
双蛋拌空心菜
蛋丝沙拉
三色蒸蛋

汤

冬瓜火腿汤
雪菜肉丝汤
黄瓜肉片汤
海米土豆瘦肉汤
榨菜肉丝汤

冬瓜排骨汤
胡萝卜玉米排骨汤
棒骨莲藕汤
豆腐骨头汤
海带枸杞腔骨汤

补气猪手汤
红枣猪皮汤
猪皮麦冬胡萝卜汤
淮山猪心汤
枸杞猪肝鸡蛋汤

红枣银杏猪肚汤
家常牛肉酱汤
白萝卜牛腩汤
姜桂牛肉汤
牛肉苹果萝卜汤

山楂牛尾汤
萝卜羊肉汤
生姜羊肉汤
核桃羊肉汤
红枣羊腩汤

红豆羊腩汤
羊杂碎汤
淮杞炖兔肉汤
火腿鸡蓉汤
竹笋鸡肉汤

香菇鸡汤
鸡肉丸子汤
苹果凤爪汤
木耳鸭丝汤

103

104

105

106

107

108

109

110

双皮老鸭汤		红不辣鱼		水晶虾仁	129
清火老鸭汤	111	芝麻海苔酥黄鱼		芦笋拌虾仁	
风味煲鸭架汤		金银蛋炒黄鱼松		盐水虾	
鸡杂鸭血汤		腐皮煎鳊鱼		凉拌章鱼	
鸭三宝汤		腰果虾仁	121	鱼子拌海鲜	
西红柿鸡蛋汤		滑蛋虾仁		汤	130
紫菜海米鸡蛋汤	112	菠萝咕嚕虾球		海带鱼头汤	
鸡蛋豆腐汤		软炸小对虾		鱼头豆腐汤	
口蘑芙蓉蛋汤		千岛焗对虾		萝卜鲤鱼汤	
银耳鹌鹑蛋汤		茶焖对虾	122	外婆鱼汤	
皮蛋鱼片汤		香辣北极虾		竹笋鲫鱼汤	
营养河海鲜	113	京味酱瓜虾		莼菜鲫鱼汤	131
热菜	114	茶菇酱焗北极虾		丁香鱼片枸杞子汤	
剁椒鱼头		椒盐皮皮虾		草菇鱼丸汤	
鱼头炖豆腐		麻辣盆盆虾	123	香菇竹笋鳊鱼汤	
鱼头泡饼		咖喱粉丝虾		鱼肉芒果咖喱汤	
豆瓣乌江鱼		香辣基围虾			
冻豆腐烧鲢鱼		炸烹凤尾虾		银鱼茼蒿汤	132
		双虾丝瓜水晶粉		虾仁豆腐汤	
酸菜鱼	115			菠菜海鲜汤	
水煮鱼		清蒸螃蟹	124	金菇海鲜酱汤	
松子鱼		香辣蟹		海鲜丸子汤	
糟熘鱼片		胶东豆花蟹			
干烧臊子鱼		双豆炒鲜鱿		营养主食与小吃	133
菜胆扒鱼丸	116	酱爆鱿鱼卷		米饭	134
五彩鱼糕		油爆墨鱼球	125	咸蛋黄炒饭	
糖醋鲤鱼		蒜蓉粉丝蒸扇贝		金包银炒饭	
红烧鲤鱼		鲜贝蒸豆腐		腊味炒饭	
家常啤酒鱼		雪花鲜贝		什锦炒饭	
		辣炒花蛤		咖喱炒饭	
麻辣豆腐鱼	117			七彩糯米炒饭	135
一鱼两味		蛤蜊蒸蛋	126	肉末雪菜炒饭	
豆瓣鲫鱼		椒爆蛭头		三椒牛肉炒饭	
鲫鱼炖豆腐		什锦海鲜煮泡菜		豉香鸡肉炒饭	
鲫鱼贴饼子		天子小炒皇		泡椒鸡丁炒饭	
		鸡米海参		菠萝鸡肉炒饭	136
西湖醋鱼	118			海鲜炒饭	
清蒸鲈鱼		凉菜	127	银鱼蛋炒饭	
五彩鱼丝		辣椒油海带丝		三文鱼炒饭	
淮山烧鲑鱼		海带三丝		鱼香茄子盖饭	
干煸鳊段		芝麻双丝拌海带			
脆皮爆鳊鱼	119	凉拌鱼皮		肉丁豌豆盖饭	137
清蒸武昌鱼		凉拌海蜇丝		三晋过油肉盖饭	
锅烧香椿银鱼			128	牛肉洋葱盖饭	
酱烧鲳鱼		老醋蜇头		茄汁牛肉盖饭	
家常烧带鱼		酸辣鱼条		黑椒牛柳盖饭	
		干炸小黄鱼			
酥焖带鱼	120	海米炆三样		金菇鸡丝饭	138
		生菜虾片			

草虾盖饭
滑蛋蟹棒盖饭
百合鲜贝饭
海鲜煲饭

香甜南瓜煲仔饭
原盅滑鸡饭
三色焖饭
蘑菇香焖饭
奶香咖喱焗饭

荷叶香菇滑鸡焗饭
牛肉杂谷包饭
香辣羊包饭
香甜八宝饭
醪糟水果饭

面食

排骨肉汤面
家常打卤面
味噌拉面
培根炸酱面
雪菜肉丝汤面

鱼汤小刀面
什锦炒面
蒸炒面
羊肉豆角余面
茄子余拌面

肉末辣酱拌面
桂花馒头
香煎雪菜馒头
香肠花卷
糯米咸花卷

酸菜羊肉包子
三丁鸡包
芋头红豆三角包
香甜豆包
水煎包

三鲜水饺
冰花韭菜煎饺
酥皮鸡饺
蝴蝶蒸饺
翡翠水晶饺

蛋羹馄饨
鱼皮馄饨
香煎鸡肉馄饨
韭菜盒子
打糊饼

139

140

141

142

143

144

145

146

手抓饼
葱花肉饼
满口香烧饼
萝卜丝酥饼
烩饼

粥

南瓜小米粥
皮蛋瘦肉粥
排骨大米粥
生滚猪肝粥
川式猪蹄粥

三色蔬菜粥
胡萝卜牛肉小米粥
八宝粥
黑芝麻糯米粥
咸蛋鸭肉粥

干贝海带粥
果香糯米粥
双莲紫米粥
松仁紫米粥
青豆玉米粥

红枣山药薏米粥
猕猴桃薏米粥
牛奶燕麦粥
三色米粥
什锦糙米粥

地方特色主食

新疆手抓饭
广式盖饭
港味煲仔饭
兰州拉面
陕西油泼面

银川凉面
朝鲜冷面
河南烩面
成都担担面
桂林炒米粉

广味炒河粉
港式云吞面
京味春饼鸡卷
老北京门钉肉饼
广式葱油饼

中式花样小吃

杂面窝头

147

148

149

150

151

152

153

154

155

八宝粽子
艾窝窝
紫菜茶果
团圆饼

京式状元饼
蜜汁糯米南瓜
像生南瓜
玉米发糕
黄米面年糕

提子黑糖糕
家常烧卖
双皮奶
成都赖汤圆
杂果煮汤圆

糖不甩
三色芸豆糕
虾仁滑肠粉
状元豆
牛肉锅贴

鸡蛋灌饼
煎饼果子
紫菜煎饼
时蔬米饼
酱肉胡瓜饼

提子豆沙金瓜饼
香酥芋饼
柿子饼
草莓果酱煎饼
西瓜煎饼

绿茶芝麻薄饼
紫苏红豆卷
蛋黄麻团
蜂巢玉米酥
沙琪玛

炸红豆沙汤圆
炸糯米枣
川北凉粉
蜜汁苦瓜卷
什锦炒疙瘩

菜疙瘩
自制糖瓜
自制怪味豆
绿豆冰沙
欢乐拔丝薯

琥珀西红柿

156

157

158

159

160

161

162

163

164

姜汁撞奶
鲜奶玉米酪
冰淇淋月饼
香芋冰淇淋

西洋风情料理

双色红黄鳕鱼
烤鳟鱼
香煎牛扒
干邑辣汁牛扒
松仁汉堡牛扒

墨西哥排骨
意式炸排骨
橙汁猪柳卷
香煎羊扒
菠菜辣汁鸡

油淋鸡腿
塔塔酥香鱼排
芝士焗田园蔬
肉酱焗时蔬
包菜派

火腿芦笋沙拉
香煎鸡肉沙拉
蔬菜沙拉
菠萝沙拉
虾仁沙拉

时蔬北极虾沙拉
金枪鱼土豆沙拉
凯撒沙拉
芒果酸奶酪沙拉
酸奶酪法棍沙拉

意大利奶油南瓜汤
德国啤酒汤
培根奶油蘑菇汤
法式洋葱酪汤
浓情罗宋汤

美式培根奶酪焗饭
红椒鸡肉乳酪焗饭
金牌意大利面
香肠玉菇炒意面
蛋黄奶油酱意大利面

蔬菜比萨
法式乡村面包
英国生姜面包
德国黑麦面包
香蕉面包

165

166

167

168

169

170

171

172

抹茶蛋糕
提拉米苏蛋糕
酸奶慕丝蛋糕
绿茶蛋糕
苹果蛋糕
柠香芝士蛋糕

猕猴桃班戟饼
红豆抹茶松烤饼
奶油芝士酥饼
西班牙蛋饼
葡式蛋挞
法式蛋奶酥

亚洲风情料理

日式蛋包饭
三文鱼寿司饭
寿司
鲜虾握寿司
鲜辣鲑鱼手卷
海苔肉松饭团

海味菜泡饭
日本鲔鱼葱段汤
日式汤豆腐
和味炒牛腱
冷蒸蛋
铜锣饼

韩式菜包饭
石锅拌饭
韩国泡菜炒饭
韩国炒年糕
韩式冷汤面
韩式沙拉

韩式牛肉串
韩式烤肉
韩国海带汤
韩国大酱汤
韩国泡菜汤
韩式年糕汤

越南牛肉汤
鱼香咖喱汤
印尼式菜饭
泰式虾酱饭
泰式椰子焗饭
泰式酸辣冬粉

鸡酱脆皮虾
泰式沙拉

173

174

175

176

177

178

179

180

青木瓜粉丝沙拉
香茅鸡翅
咖喱鱼头
嘛嘛喳喳

特定人群 营养家常菜 婴幼儿营养餐

芝麻奶露
苹果泥
彩色菜泥
蒸鱼泥
鲜虾肉泥
三色肝末

鸡肝糊
核桃花生奶糊
香蕉奶糊
蛋黄豌豆糊
胡萝卜红枣汤
双色蛋花汤

蛋黄肉羹
什锦肉羹
猪肝瘦肉粥
牛奶干果粥
苹果奶粥
花生红枣蛋糊粥

双耳小米粥
豆腐蒸蛋
炒鱼松
多宝菠菜
鱼肉小饼
扁豆枣糕

儿童营养餐

芦笋炒双丝
银耳芦笋
肉片鸽蛋炒甘蓝
乳香四季豆
肉末榄菜四季豆
五彩炒四季豆

肉酱烧茄子
羊肉熏酱茄
冬瓜盅
珍珠南瓜
土豆泥沙拉
蜜汁炒红薯

181

182

183

184

185

186

187

红薯片烧面筋	188	海带鸭肉汤		海鲜日本豆腐	203
柿椒炒肉粒胡萝卜		鲫鱼萝卜丝汤		雪梨蒸奶豆腐	
金针菇炒胡萝卜		草菇虾丸汤	196	西红柿柠檬炖鲫鱼	
清炒山药丝		柑橘鲜奶		银鱼炒蛋	
拔丝山药		山药冰淇淋		海米炒菠菜	
百合烧香芋		杂粮水果派		草莓酸沙虾球	
一品香酥藕	189	亲子蛋糕		蟹肉西兰花	204
莲藕炒牛肉		小熊嘟嘟汤圆		干贝扒豆苗	
笋尖炒香菇		孕妇营养餐	197	干贝云丝豆腐羹	
口蘑炒鸡心		玉米排骨汤		腰果爆茄丁	
酒炖白灵菇		双菇粉丝肉片汤		虎皮核桃仁	
湘莲双耳		芥菜猪肝汤		冰糖炖木瓜	
鸭蛋黄炒蚕豆	190	芸豆腰花汤		产妇营养餐	205
花豆腐		黄豆干贝兔肉汤		莲枣养血汤	
雪菜炖豆腐		百合土鸡汤		什锦猪蹄锅	
鱼片熘豆腐		海带芽什蔬汤	198	猪手黄豆汤	
橙汁日本豆腐		香菇鱼头汤		黄豆莲藕排骨汤	
五彩炒蛋丝		鱼头健脑汤		芸豆猪皮汤	
果仁炒虾球		竹蛭海参汤	191	桂圆鸡蛋瘦肉汤	
鲜虾蘑菇塔		烩汤		猪肝鸡蛋汤	206
水晶虾仁南瓜		一品豆腐汤		枣桂羊肉汤	
豆豉猪心		桃花豆腐汤	199	鲜菌鱼羊锅	
茭白炒猪肝		紫菜荸荠豆腐汤		水煮什菌羊肉	
锅焖酥手		蛋奶羹		桂花煲鸡蛋	
果味排骨	192	木耳瘦肉羹		鲜奶炖鸡汤	
黑椒金针烧排骨		金针菇虾仁羹		栗子芋头鸡汤	207
苦瓜黄豆煲排骨		鱼米羹		木瓜凤爪汤	
小米蒸排骨		纯菜黄鱼羹	200	红枣乌鸡汤	
鲜果咕咾肉		蟹黄三丝羹		姜母老鸭汤	
童趣盖饭		蟹粉辽参豆腐羹		酸萝卜老鸭汤	
腊味糯米饭	193	姜汁糯米糊		滋润鸭汤	
香菇蛋炒饭		鸡汁莲子糯米粥		草鱼豆腐汤	208
栗子油鸡饭		鸡肝小米粥		木瓜鱼尾汤	
四色水果饭		腐竹猪肝玉米粥	201	海带鲫鱼汤	
芝麻四色卷		特色温拌面		冬瓜莲子鲫鱼汤	
咖喱牛肉蛋饼卷		沙锅肘子		黄豆银耳鲫鱼汤	
鲜虾芋头饼	194	红香猪蹄		牡蛎雪菜双豆汤	
黄金饺		红枣香菇蒸鸡肉		银耳百合雪梨汤	209
虾肉水饺		香肠炒油菜		莲桂红枣黑豆汤	
山楂糯米粥		椒丝腐乳炒空心菜	202	珍珠桂圆汤	
绿豆奶粥		猪肝西芹		姜枣汤	
牛奶薏米果仁粥		芦笋炒肉丝		银耳莲子羹	
状元及第粥	195	甜酸萝卜条		金宝玉米羹	
鸡蛋木耳粥		平菇芥菜		黄豆炒雪菜	210
鸡肉皮蛋粥		榄菜蟹菇蒸茄子		芙蓉西红柿	
山楂芋头羹					

木耳炒肉片
金针菇木耳蒸牛柳
草菇鸡心
双菇豆腐

桂圆素虾仁
香菇烧菜花
锦菇荷包煮菊菜
西兰花炒虾仁
海米炒丝瓜
肉酱菠菜

中老年人营养餐

莲子薏米粥
鲜香猪心粥
牛腩栗子粥
香菇牛肉粥
草菇鱼片粥
牡蛎糯米粥
长寿羹
草菇豆腐羹

莲笋玉米汤
茭白芹菜汤
红枣薏米山药汤
荸荠杞子鲜藕汤
长生一罐香
排毒菌菇煲
冰镇绿豆汤
冰茶煮芸豆

黄豆猪排汤
红枣莲子鸡腿汤
百合红枣凤翅汤
银耳童子鸡汤
桂圆枸杞童子鸡汤
茶树菇老鸭煲
冬瓜鸭架汤
丝瓜鲢鱼滋补汤

鲫鱼冬瓜汤
枸杞红枣黑鱼汤
木瓜酸汤银鳕鱼
冬菇山药干贝汤
莲藕花生汤
红枣葱白核桃汤
核桃桑葚芝麻汤
蜂蜜芝麻汤

浓汁娃娃菜
虾仁扒芥蓝
雪菜三宝

京式炆油菜
什锦合菜
韭菜炒牛肚
蒜苗咸肉爆猪皮
蒜苗慈姑炒香干

芥菜炒干丝
芥菜竹笋
双菇扒芥菜
芥油芦笋
多彩芦笋
芦笋鸡块
芦笋百合炒对虾
香菇蕨菜

伴水芹香
芹菜炒肉丝
菠萝炒素
柿子椒炒丝瓜
百合蒸南瓜
金玉满堂
清蒸冬瓜盅
炒双翠

蛋白炒苦瓜
怪味茄子
油豆腐烧茄子
香汁茄子
京酱茄条
美味鲜茄赛鲑鱼
香干炒百合
黄豆西芹炒百合

肉末酸豆角
蛋香萝卜丝
萝卜炒牛肉
酱爆双脆
山药烩滑鸡
薯丁炒玉米
口蘑炒豆瓣
苦瓜炒三菇

扒四宝
竹荪素烩
香菇豆腐饼
海带烧豆腐
麻婆豆腐虾
椒油腐竹
芹菜干丝
鸡火煮干丝

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

精选家常菜1088例

精选营养家常菜

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

精选营养家常菜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 978-7-80187-390-3

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221066号

精选营养家常菜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: 杜 力

特约编辑: 刘 颖 翟 翎

装帧设计: 黄资喻

排版制作: 王江妹 文 宗

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: 206千字

印 张: 14

版 次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80187-390-3

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

营养蔬果豆制品

热菜

蚝油生菜
豆豉鲮鱼油麦菜
笋菇菜心
枸杞香菇炒茼蒿
醋熘脆白菜
玉兰片焖白菜
四珍小白菜
小炒圆白菜
糖醋圆白菜
蒜蓉西兰花
番茄草菇西兰花
韭菜炒鸡蛋
韭菜酿彩椒
菠菜炒鸡蛋
五彩菠菜
腐乳炒空心菜
清炒芦笋
银杏西芹百合
豆干炒水芹
莴笋炒蒜苗
干煸黄豆芽
韭花炒豆芽
蒜苗豆芽炒百叶
醋烹绿豆芽
鸡丝掐菜
银芽里脊丝
胡萝卜炒肉
红烧象牙白
腩肉烧樱桃萝卜
香菇炒笋片
豉椒油笋豆

13

14

15

16

17

18

19

20

虎皮尖椒
青椒炒面筋
干煸四季豆
榄菜剁椒四季豆

双香四季豆
酿焖扁豆
鱼香豆角
双熏炒豇豆
泡豇豆煸猪肉豆干

腊味荷兰豆
尖椒土豆丝
红焖小土豆
雪菜炒土豆
鱼香茄子

红烧茄子
地三鲜
东北乱炖
剁椒粉丝蒸茄子
虾皮烧冬瓜

冬瓜松仁肉丁
水晶冬瓜卷
咸蛋黄炒南瓜
双菌南瓜
脆炒南瓜莴笋丝

木耳炒黄瓜
香菇烧丝瓜
奶油烧丝瓜
虾干蒜炒双瓜
香炒三宝

烧汁西葫芦
鱼香藕丝
荷塘小炒
糟煨茭白

21

22

23

24

25

26

雪菜烧茭白

彩椒山药
拔丝红薯
蜜汁香芋
松仁玉米
琥珀花生

蒜焖花生
琥珀核桃仁
麻酥腰果
干拔莲子
莲子银耳炖雪梨

莲子炖奶
栗子香菇
炒榛子酱
芒果炒奶
香芒肉带子

木瓜鸡丁
拔丝樱桃
荔枝爆丝瓜
酿宝珠梨
蜜汁果墩

橘肉丸子
干煸鲜蘑
香菇烧竹笋
炒素鳝
鲜菇烩豌豆

蚝油焖双冬面筋
平菇炒培根
水煮鲜菌
椒油豆腐煮凤尾
金针菇炒榨菜

葱油草菇
糖醋口蘑青豆

27

28

29

30

31

32

33

菜心炒双菇
双菇银杏扒豆苗
白菜烧三菇
木耳炒黄花菜
木耳山药
雪菜炒黄豆
五香毛豆
萝卜干炒青豆
桂花豌豆
火腿蚕豆
家常豆腐
麻婆豆腐
蛋黄豆腐
肉末豆腐
鱼香豆腐
宫保豆腐
虎皮豆腐
回锅豆腐
西施豆腐
西红柿烧豆腐
锅塌香椿豆腐
白菜粉丝炖豆腐
海带炖豆腐
沙锅炖豆腐
麻辣冻豆腐
金钱豆泡
家乡香干
雪菜炒香干
炒香干五丁
韭菜豆腐丝
豆芽炒干丝
海米烧腐竹
桂花翠笋烧腐竹
凉菜
果汁白菜心
菠菜拌粉丝
麻酱油麦菜
芥末菜墩
爆腌海带娃娃菜
爽口芥蓝
辣豆雪菜
双笋拌茼蒿
竹笋炆黄豆芽
绿豆芽拌蛋皮丝

34

35

36

37

38

39

40

41

银芽鸡丝
腐竹拌芹菜
炆拌笋丝
酸辣萝卜丝
红油黄瓜
凉拌竹笋黄瓜
金针菇拌黄瓜丝
冬瓜拌锦丝
酸果
五彩缤纷
桂花糯米藕
风味土豆泥
什锦沙拉
苹果脆皮肠
鲜藕雪梨双丝
拌菠萝银粉
木耳荸荠
柠檬黄瓜
草莓黄瓜
赛海蜇
盐酥花生米
挂霜花生
菠萝虾仁沙拉
橘子沙拉
草莓沙拉
芝麻蜜枣
京糕梨
荸荠糕
山楂三吃
苹果柠檬盅
什锦西瓜盅
葱油金针菇
蒜末拌平菇
泡椒杏鲍菇
泡椒木耳
凉拌木耳瓜丝
拌双耳
双耳炆黄瓜
蒜泥蚕豆
枸杞拌蚕豆
茴香豆
甜酒芸豆
小葱拌豆腐
香椿拌豆腐

42

43

44

45

46

47

48

49

50

豆腐拌什锦
水晶豆腐
豉油豆腐
辣子豆皮
白菜心拌豆腐丝
葱丝拌香干
韭黄干丝
香干拌贡菜
香芹腐竹
腐竹三丝
五彩腐竹
汤羹
什锦小白菜汤
湘味上汤娃娃菜
上汤黄秧白
韭菜香菇汤
芹菜叶粉丝汤
三丝豆腐汤
清汤萝卜燕
萝卜丝蛋花汤
白萝卜虾皮汤
芦笋浓汤
竹笋香菇汤
莲藕双圆汤
腐竹黄瓜汤
冬瓜虾仁汤
玉米冬瓜汤
黄花南瓜汤
薏米南瓜汤
魔芋瓜蓉汤
丝瓜油条汤
鲜味丝瓜汤
润肤蔬菜汤
腊肉苦瓜汤
香芋桂花汤
萝卜山药汤
青苹果芦荟汤
柚皮苹果汤
雪耳木瓜盅
杏仁雪梨汤
菊花雪梨牛奶汤
山楂麦芽汤
菠萝雪耳汤

51

52

53

54

55

56

57

58

59