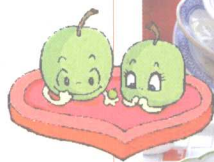


YINGYANGBAOJIANCAIYAOZHIZUODAQUAN

营养保健菜肴

■ 叶连海 郝淑秀 编著

制作大全



我们做菜吧！

中国社会科学出版社
China Society Press

营养保健菜肴制作大全

叶连海 郝淑秀 编著

中国出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养保健菜肴制作大全/叶连海,郝淑秀编著. - 北京:
中国社会出版社,1999.5

ISBN 7-80146-203-3

I. 营… II. ①叶…②郝… III. 保健-菜谱 IV
.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 09897 号

书 名: 营养保健菜肴制作大全

编 著 者: 叶连海 郝淑秀

责任编辑: 尤永弘

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码:100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话:66051713 电传:66030951

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开本印张: 787×1092 毫米 1/32 印张 12

字 数: 180 千字

版 次: 1999 年 5 月第 1 版

印 次: 2004 年 1 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 7-80146-203-3/C·95

定 价: 18.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

内容提要

本书介绍了猪肉、牛肉、羊肉、兔肉、狗肉、腊肉、猪排骨、猪肝、猪肚、猪腰、猪肉皮、鸡、鸭、鹌鹑、鸽子、知了、鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋、黑鱼、鲤鱼、鲫鱼、鳝鱼、甲鱼、带鱼、黄鱼、墨斗鱼、海参、螺蛳、虾、螃蟹、海蜇、黄豆、豆腐、豆腐干、粉丝、粉皮、腐竹、烙炸、面筋、黄瓜、佛手瓜、丝瓜、苦瓜、冬瓜、番茄、辣椒、茄子、菜花、莴笋、土豆、山药、银耳、香菇、白菜、木耳、苋菜、荠菜、茼蒿、香椿、莲藕、西瓜、苹果、花生、栗子等 100 种常用烹调原料，近 500 种烹调方法。书中还对各种食物的特性、营养保健功能做了扼要介绍，是一本收入烹调原料较全、烹调方法较广泛的烹调保健用书。

目 录

一、猪肉菜肴 8 例

鱼香肉丝·····	(1)	炸香酥肉·····	(4)
红烧丸子·····	(2)	金钱里脊·····	(4)
珍珠丸子·····	(3)	红烧肉·····	(5)
红煨酥肉·····	(3)	锅煽里脊·····	(6)

二、肥肉菜肴 8 例

酸甜肉脯·····	(7)	糖酥丸子·····	(10)
假蟹肉·····	(8)	拔丝麻片·····	(10)
金钱白肉托·····	(8)	琉璃肉·····	(11)
八宝肉·····	(9)	回锅肉·····	(11)

三、猪排骨菜肴 6 例

酱蒸排骨·····	(12)	香酥排骨·····	(14)
豆豉蒸排骨·····	(13)	椒泥排骨·····	(15)
红烧排骨·····	(14)	葱烧排骨·····	(16)

四、腊肉菜肴 4 例

- | | |
|-----------------|----------------|
| 冬笋炒腊肉····· (17) | 蒜苔腊肉····· (18) |
| 红韭腊肉丝····· (18) | 腊味合蒸····· (19) |

五、猪肝菜肴 4 例

- | | |
|-----------------|----------------|
| 青蒜炒猪肝····· (20) | 生煎猪肝····· (21) |
| 酸甜猪肝····· (20) | 清炸猪肝····· (22) |

六、猪腰菜肴 4 例

- | | |
|----------------|----------------|
| 爆炒腰花····· (23) | 软炸腰花····· (24) |
| 宫保腰块····· (23) | 炆腰片····· (25) |

七、猪肚菜肴 6 例

- | | |
|----------------|----------------|
| 盐爆肚丝····· (26) | 椒麻肚丝····· (28) |
| 干煸肚丝····· (27) | 糟猪肚····· (28) |
| 红烧肚片····· (27) | 辣油肚块····· (29) |

八、猪皮菜肴 4 例

- | | |
|----------------|----------------|
| 细卤肉皮····· (30) | 清烩肉皮····· (31) |
| 酿肉皮····· (31) | 皮冻····· (32) |

九、猪血菜肴 4 例

- | | |
|----------------|-----------------|
| 蒜油猪血····· (33) | 香菜炒猪血····· (34) |
| 家常猪血····· (34) | 冬菜猪血汤····· (35) |

一〇、猪脑菜肴 4 例

- | | |
|----------------|----------------|
| 焦溜猪脑····· (36) | 煎烧猪脑····· (37) |
| 清蒸猪脑····· (37) | 软炸猪脑····· (38) |

一一、牛肉菜肴 6 例

- | | |
|------------------|-----------------|
| 熟拌麻辣牛肉····· (39) | 家常牛肉····· (41) |
| 干煸牛肉丝····· (40) | 咖喱牛肉····· (42) |
| 蚝油牛肉片····· (40) | 家常烤牛肉····· (42) |

一二、羊肉菜肴 7 例

- | | |
|----------------|-----------------|
| 涮羊肉····· (43) | 芝麻羊肉丝····· (46) |
| 沙锅羊肉····· (44) | 烤羊肉串····· (47) |
| 葱爆羊肉····· (45) | 炸羊肉串····· (47) |
| 它似蜜····· (45) | |

一三、兔肉菜肴 5 例

- | | |
|----------------|----------------|
| 鱼香兔丝····· (49) | 红油兔肉····· (50) |
| 茺爆兔条····· (49) | 葱辣兔块····· (50) |

五香兔肉····· (51) |

一四、狗肉菜肴 2 例

辣味狗肉····· (53) | 生炆狗肉····· (54)

一五、鸡肴 8 例

炒鸡丁口蘑····· (56)	糖酱鸡块····· (58)
辣子鸡条····· (56)	拔丝鸡盒····· (59)
干烧鸡条····· (57)	雪花鸡方····· (60)
葱油烧鸡块····· (58)	豉椒焗凤爪····· (60)

一六、乌骨鸡菜肴 4 例

醋熘鸡块····· (62)	糟香乌鸡····· (63)
人参炖乌鸡····· (63)	黄芪炖乌鸡····· (64)

一七、鸭肴 6 例

香酥鸭子····· (65)	芥茉鸭掌····· (68)
鱼香鸭方····· (66)	扒鸭条····· (68)
抓炒鸭心····· (67)	八宝冻鸭····· (69)

一八、烤鸭吃法 4 例

葱爆鸭片····· (70)	清蒸烤鸭····· (71)
烤鸭丝烹掐菜····· (71)	挂卤烤鸭····· (72)

一九、鹌鹑菜肴 6 例

五香鹌鹑····· (73)	果汁焗鹌鹑····· (75)
烹鹌鹑····· (74)	酥香鹌鹑····· (76)
焦溜鹌鹑····· (74)	鹌鹑汤····· (76)

二〇、鸽子菜肴 5 例

银芽溜鸽脯丝····· (77)	板栗红煨鸽····· (79)
冬笋炒鸽片····· (78)	芝麻香酥鸽····· (80)
耗油乳鸽····· (79)	

二一、蝉菜 3 例

烤知了串····· (82)	溜知了····· (83)
金蝉脱壳····· (82)	

二二、鸡蛋菜肴 11 例

茄汁鸡蛋····· (84)	遍地黄金····· (89)
炒桂花蛋····· (85)	炸卧虎饼····· (89)
荷包蛋饺····· (86)	黄鱼蛋羹····· (90)
吉力炸蛋糕····· (86)	鱼香蛋糕····· (91)
多味串····· (87)	咸蛋肉饼····· (91)
百花蛋卷····· (88)	

二三、鸭蛋菜肴 4 例

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 溜金钱鸭蛋····· (92) | 湖南咸蛋····· (94) |
| 溜松花····· (93) | 高邮咸鸭蛋····· (94) |

二四、鹌鹑蛋菜肴 5 例

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 香熏鹌鹑蛋····· (96) | 蛋白芙蓉桔····· (98) |
| 虎皮鹌鹑蛋····· (97) | 明月映牡丹····· (98) |
| 鸡茸烩珍珠····· (97) | |

二五、鸽蛋菜肴 4 例

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 雪里藏珠····· (99) | 绿荫玉兔····· (101) |
| 象眼鸽蛋····· (100) | 兰花鸽蛋····· (101) |

二六、黑鱼菜肴 2 例

- | | |
|-----------------|------------------|
| 熘黑鱼片····· (103) | 奶汤黑鱼块····· (103) |
|-----------------|------------------|

二七、鲤鱼菜肴 6 例

- | | |
|-----------------|------------------|
| 醋椒鲤鱼····· (105) | 酱汁瓦块鱼····· (107) |
| 糖醋鲤鱼····· (105) | 糖醋鱼段····· (108) |
| 五香鱼····· (106) | 酸菜鱼····· (108) |

二八、鲫鱼菜肴 5 例

豆腐鲫鱼	(110)	酱烧鲫鱼	(112)
麻辣鲫鱼	(111)	酥鱼	(113)
荷包鲫鱼	(111)		

二九、鲢鱼菜肴 5 列

辣鱼粉皮	(114)	溜鱼片	(116)
烧豆瓣鱼	(115)	爆鱼丁	(117)
砂锅鱼头	(115)		

三〇、鳊鱼菜肴 5 例

酸辣鳊鱼丝	(118)	爆鳊鱼筒	(120)
宫保鳊鱼花	(119)	炒鳊糊	(121)
红烧鳊鱼段	(120)		

三一、银鱼菜肴 4 例

银鱼炒蛋	(122)	清炸银鱼	(124)
烹银鱼	(123)	高丽银鱼	(124)

三二、泥鳅菜肴 3 例

五香泥鳅	(126)	豉汁煨泥鳅	(127)
麻辣泥鳅	(127)		

三三、带鱼菜肴 4 例

清炸带鱼	(128)	拖蒸带鱼	(130)
荔枝带鱼	(129)	白汁带鱼	(130)

三四、黄花鱼菜肴 5 例

红烧黄鱼	(131)	炸 鱼	(134)
熬黄花鱼	(132)	赛螃蟹	(134)
炸溜黄鱼	(133)		

三五、目鱼菜肴 5 例

姜汁伏鲷目	(135)	干烧目鱼中段	(137)
白扒目鱼条	(136)	酱渍鲷目鱼	(138)
煎转目鱼嘴	(136)		

三六、墨斗鱼菜肴 4 例

炒墨鱼丝	(139)	油爆墨鱼花	(141)
墨鱼炒肉丝	(140)	椒盐墨鱼卷	(141)

三七、鱿鱼菜肴 4 例

芜爆鱿鱼卷	(142)	荔枝鱿鱼花	(144)
鱼香鱿鱼卷	(143)	酸辣鱿鱼丝	(144)

三八、螺蛳菜肴 5 例

芫爆螺蛳	(145)	酸炒螺蛳肉	(147)
怪味螺蛳	(146)	酱炒螺蛳	(148)
五香螺蛳	(147)		

三九、虾肴 9 例

清炒虾仁	(149)	煎烹虾饼	(153)
糟熘虾片	(150)	炸虾托	(153)
面包虾仁	(151)	盐水青虾	(154)
烹虾段	(151)	面拖虾	(154)
虎皮虾球	(152)		

四〇、螃蟹菜肴 4 例

凉拌海蟹	(156)	炒木须全蟹	(157)
姜汁焗蟹	(156)	面拖蟹	(157)

四一、甲鱼菜肴 2 例

清蒸甲鱼	(159)	黄焖甲鱼	(160)
------------	-------	------------	-------

四二、海蜇菜肴 2 例

拌海蜇	(161)	海蜇麻酱鸡	(162)
-----------	-------	-------------	-------

四三、海参菜肴 4 例

- | | | | |
|--------------|-------|-------------|-------|
| 葱烧海参 | (163) | 白汁海参 | (165) |
| 家常臊子海参 | (164) | 肉片烧海参 | (165) |

四四、黄豆小菜 4 例

- | | | | |
|------------|-------|-------------|-------|
| 腊八豆 | (167) | 咸酥黄豆 | (168) |
| 辣味黄豆 | (167) | 糖醋酥黄豆 | (169) |

四五、豆腐菜肴 10 例

- | | | | |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 菜卤豆腐 | (170) | 鸡胞豆腐 | (173) |
| 番茄豆腐丸子 | (170) | 锅烧豆腐 | (173) |
| 豆腐圆子 | (171) | 宫保豆腐 | (174) |
| 麻辣豆腐 | (172) | 香辣豆腐丸子 | (175) |
| 烫豆腐 | (172) | 扒冻豆腐 | (175) |

四六、豆腐干菜肴 4 例

- | | | | |
|---------------|-------|------------|-------|
| 豆豉香干炒肉片 | (176) | 卤兰花干 | (178) |
| 炒咸什 | (177) | 干炸黄雀 | (178) |

四七、粉丝菜肴 4 例

- | | | | |
|------------|-------|------------|-------|
| 什锦粉丝 | (180) | 蚂蚁上树 | (181) |
| 两吃粉丝 | (180) | 麻花粉丝 | (181) |

四八、粉皮菜肴 4 例

- | | | | |
|--------------|-------|-------------|-------|
| 凉拌粉皮 | (182) | 炒肉拉皮 | (183) |
| 绿豆芽拌粉皮 | (183) | 肉片炒粉皮 | (184) |

四九、腐竹菜肴 6 例

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 油焖腐竹 | (185) | 爆素肉片 | (187) |
| 肉片烧腐竹 | (186) | 白扒腐竹 | (188) |
| 香辣腐竹 | (187) | 腐竹拌二鲜 | (189) |

五〇、烙炸菜肴 4 例

- | | | | |
|------------|-------|------------|-------|
| 炒烙炸 | (190) | 鱼香烙炸 | (191) |
| 焦溜烙炸 | (190) | 糖醋烙炸 | (192) |

五一、面筋菜肴 5 例

- | | | | |
|-------------|-------|------------|-------|
| 焦炒面筋丝 | (193) | 醋溜面筋 | (195) |
| 罗汉面筋 | (194) | 面筋塞肉 | (195) |
| 五香面筋 | (194) | | |

五二、黄瓜菜肴 5 例

- | | | | |
|------------|-------|------------|-------|
| 辣黄瓜条 | (197) | 炒黄瓜酱 | (199) |
| 肉丁瓜条 | (197) | 二龙戏珠 | (199) |
| 溜小黄瓜 | (198) | | |

五三、佛手瓜菜肴 3 例

- | | | | |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 凉拌佛手瓜 | (201) | 佛手瓜炒鸡蛋 | (202) |
| 佛手瓜炒肉丝 | (201) | | |

五四、丝瓜菜肴 4 例

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 肉片烧丝瓜 | (203) | 丝瓜鲫鱼汤 | (204) |
| 青椒炒丝瓜 | (204) | 丝瓜鸡蛋汤 | (205) |

五五、苦瓜菜肴 3 例

- | | | | |
|-------------|-------|------------|-------|
| 怪味苦瓜 | (206) | 香炸苦瓜 | (207) |
| 苦瓜炒肉片 | (207) | | |

五六、冬瓜菜肴 10 例

- | | | | |
|--------------|-------|-------------|-------|
| 麻茸冬瓜 | (209) | 香辣冬瓜丝 | (212) |
| 金银冬瓜 | (209) | 金壳白五 | (212) |
| 珠圆五润 | (210) | 琥珀冬瓜 | (213) |
| 软炸冬瓜 | (211) | 冬瓜藕糕 | (214) |
| 冬瓜皮炒香干 | (211) | 拔丝冬瓜 | (214) |

五七、南瓜菜肴 4 例

- | | | | |
|--------------|-------|-------------|-------|
| 辣椒炒南瓜丝 | (215) | 南瓜蒸肉 | (216) |
| 南瓜炒肉片 | (216) | 皱纱南瓜苞 | (217) |

五八、西葫芦菜肴 3 例

- | | | | |
|--------------|-------|-------------|-------|
| 糖醋西葫芦丁 | (218) | 油焖西葫芦 | (219) |
| 酸辣西葫芦条 | (219) | | |

五九、葱头菜肴 4 例

- | | | | |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 洋葱牛肉片 | (221) | 圆葱板虾 | (222) |
| 肉片炒葱头 | (222) | 洋葱生煎猪排 | (223) |

六〇、白萝卜菜肴 4 例

- | | | | |
|------------|-------|-------------|-------|
| 锅包萝卜 | (224) | 糖水白萝卜 | (226) |
| 丝萝望月 | (225) | 萝卜连锅汤 | (227) |

六一、芦笋菜肴 3 例

- | | | | |
|------------|-------|------------|-------|
| 扒鲜芦笋 | (228) | 香炸芦笋 | (229) |
| 茄汁芦笋 | (229) | | |

六二、茭白菜肴 4 例

- | | | | |
|--------------|-------|------------|-------|
| 茭白炒里脊丝 | (230) | 咖喱茭白 | (232) |
| 酱烧茭白 | (231) | 凉拌茭白 | (232) |