

中国烹饪大师 高炳义

营养专家 顾奎琴

◎联合推荐◎

新编 *Xin Bian Jia Chang Cai Pu* (第二版)

家常菜谱

爱心家肴
Aixinjiayao

美食类全国销售第1名

● 爱心家肴美食文化工作室
组织编写

青岛出版社
Qingdao Publishing House

真情回报读者

超低价

19.90元

- 专家特别推荐：一周营养食谱举例
- 四季饮食与营养忠告
- 200条厨房小窍门
- 200种常见食物的 600种黄金配膳
- 600种百姓最爱的家常美食



清爽
素菜

可口
肉菜

鲜香
水产

营养
主食

美味
饮品

最新版

NEW



Xin Bian Ji Chang Cai Pu

用爱做好菜 用心烹佳肴

XINBIAN JIACHANG CAIPU

▶ 四季饮食与营养忠告

▶ 营养美味DIY

清爽素菜

可口肉菜

鲜香水产

营养主食

美味饮品

▶ 一周营养食谱举例

图书在版编目 (CIP) 数据

新编家常菜谱 / 王作生, 张绪华主编—青岛: 青岛出版社, 2007.5

ISBN 978-7-5436-4189-1

I.新… II.①王… ②张… III.菜谱—中国 IV.TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第053836号



用爱做好菜 用心烹佳肴

XINBIAN JIACHANG CAIPU

- 书 名 新编家常菜谱
组织编写 爱心家肴美食文化工作室
顾 问 高炳义 顾奎琴
主 编 王作生 张绪华
菜品制作 邴吉和 张恕玉 王清强 刘丁海
摄 影 周学武 侯熙良 高玉德
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号 (266071)
邮购电话 0532-80998664
责任编辑 张化新 周鸿媛
责任校对 杨子涵 贺 林
装帧设计 樊君妍 姜尚源
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司
出版日期 2008年6月第2版 2008年6月第12次印刷
开 本 16开(720×1020毫米)
印 张 15
定 价 19.90元

Xin Bian Jia Chang Cai Pu

新编家常菜谱

〈第二版〉

● 爱心家肴美食文化工作室 组织编写

顾问 高炳义 顾奎琴

主编 王作生 张绪华



Xin Bian Jia Chang Cai Pu

青岛出版社
Qingdao Publishing House

专家简介



高炳义 国际中餐大师，世界烹联国际评委，世界烹联国际饮食文化研究会委员，中国烹饪大师，高级技师，国家一级评委，国家职业技能鉴定专家，国家职业技能竞赛裁判员，中国鲁菜特级烹饪大师，国家劳动和社会保障部全国优秀裁判员，全军军需烹饪专家组专家，2004中国餐饮业年度十大人物，中央电视台“满汉全席”烹饪技术总顾问、裁判长，中国烹饪协会副会长，中国烹饪协会名厨专业委员会主任，美国中餐协会高级顾问，中国澳门中厨协会荣誉顾问，多次担任世界和全国烹饪大赛评委或裁判长。

高大师烹饪技艺精湛，创制菜品百余款，获国家专利17项，刻苦钻研烹饪理论，造诣颇高，自著专业书籍6部，共计160余万字，多次参加国际研讨会和国家级专业理论研讨会，并发表演讲和论文数篇。



顾奎琴 国内知名营养专家、科普作家。1980~2000年任解放军总医院主管营养师，2000~2003年任中国食疗网CEO(创办人)、北京润泽堂食疗医学研究院院长。

顾女士现任中华自然疗法基金会主席、顾氏(北京)私人食疗会所首席专家。同时兼任：国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药膳研究会理事、中国营养学会会员、中国药文化研究会专家、“健康中国大讲台”专家委员会委员、新浪网“伊人风采·阳光天下女人”特邀专家、辽宁电视台《健康一身轻》主讲人等。从事临床营养与食疗研究工作30多年，曾为多位国家领导人和党、政、军领导进行过营养保健和饮食治疗。

顾女士主编出版了《现代营养全书》(1~4卷)《中华家庭药膳全书》《食疗美容手册》《吃出美丽与健康》等100多部营养食疗方面的专著。其中多部书籍获奖，并有十余部作品在我国香港、台湾地区出版发行。编导、主持电视片多部。多次应邀在中央电视台《健康之路·健康星》等栏目做营养健康方面的系列访谈节目。曾接受过《中国食品报》等杂志的人物专访，并在《健康之友》等杂志设有专栏。

编者的话

本着一切为了读者、一切方便读者的宗旨，在这本《新编家常菜谱》（第二版）中，我们精选了百姓烹调美食最常用的近100种食材，讲解了最受大众喜爱的600余款家常菜肴的制作方法。我们将这些菜肴按素菜、肉菜、水产、主食、饮品分为五个大类，每个大类下又按食材的不同分为若干小类，其中，每种食材都根据其特性挑选了凉菜、热菜、微波菜、烧烤菜、汤煲等各种烹调方法的菜肴，并在菜名旁边给予标识，查阅起来一目了然。再加上烹饪大师给我们推荐的食物最佳配膳、厨房小窍门、烹调小技巧，营养专家对食材营养功效的分析点拨，都能让读者在step by step学习烹调美食的过程中尽可能多地获取有益的信息。

十分荣幸的是，我们还得到了中国烹饪大师高炳义先生和我国知名营养专家顾奎琴女士的大力支持，他们不仅为本书的出版出谋划策，还为我们提供了很多有益的信息，并对本书的内容进行了审定。顾女士更是为广大读者提出了很多有益的饮食与营养方面的建议与忠告，并为我们推荐了一周平衡营养的食谱。大家可以举一反三，根据这套一周食谱的搭配原则，科学合理地安排全家人的饮食。

总之，我们希望这本书能成为一本实用的、操作性强的、方便查阅的厨房工具书，在您发愁今天该吃什么的时候，这本书能成为您最得力的营养美食顾问，成为您生活中的好帮手！

《新编家常菜谱》自从2007年5月上市以来，受到了广大读者的欢迎，在全国美食类图书销售排行榜中一直稳居第一名，销量已突破30万册。“爱心家肴”系列丛书自从2003年推向市场以来，一直受到广大读者的热切关注，还有很多热心读者打来电话，给我们提出了很多有益的意见和建议。为了感谢多年来一直支持“爱心家肴”的众多读者的厚爱，我们对这本《新编家常菜谱》进行了改版，对一些菜品进行了调整，现隆重推出第二版，以满足更多读者的需要。

最后，我们希望您能一如既往地支持“爱心家肴”，欢迎您多提宝贵建议！

爱心家肴美食文化工作室

2008年6月

如何使用本书？

Active Recipe 可口肉菜

2. 可口肉菜

【适宜与猪肉搭配的食物】



- ◆ 大蒜 + 猪肉：促进各种营养素的吸收。
- ◆ 南瓜 + 猪肉：增加营养，有降糖作用。
- ◆ 海带 + 猪肉：祛湿止痒。
- ◆ 豆腐 + 猪肉：利尿，消肿，止痛。
- ◆ 竹笋 + 猪肉：清热化痰，解渴益气。
- ◆ 芋头 + 猪肉：健脾止泻，滋补保健。
- ◆ 蘑菇 + 猪肉：增加营养素的吸收。

【巧辨注水猪肉】



- ◆ 观色：正常鲜猪肉外表呈风干状，瘦肉组织紧密，颜色略微发乌。猪肉注水后表面发亮，看上去水淋淋的，瘦肉组织松弛，颜色较淡。
- ◆ 触摸：用手触摸瘦肉，正常者应有黏手感。注水猪肉由于冲淡了体液，所以没有黏性。
- ◆ 烧：用烟卷贴在瘦肉上，过一会揭下点燃，有明焰的说明是正常猪肉，反之就是注水的。

猪皮芝麻冻（凉菜）



原料：猪肉皮 300 克、黑芝麻 20 克
 调料：料酒、酱油、醋、香菜末、香油、葱段、姜块
 制法：

1. 猪肉皮洗净，切碎。芝麻炒熟备用。
2. 锅置火上，加适量水、料酒、酱油、葱段、姜块、肉皮，旺火烧开，改用小火慢炖至肉皮熟化、汤汁浓稠，去掉葱、姜，加盐烧沸，倒汤碗中，凉后放入冰箱稍冻即成皮冻。
3. 食时切片，撒上香菜末、芝麻，淋香油和醋即成。

功效：猪皮中含有丰富的胶原蛋白，能强筋骨、润肌肤。

78 新编家常菜谱

肉丝拌芹菜（凉菜）



原料：芹菜 250 克、猪瘦肉 100 克
 调料：盐、料酒、味精、花生油、花椒
 制法：

1. 猪瘦肉洗净入锅，加适量清水，置火上烧开，加盐、料酒，小火煮熟，捞出切成细丝，加盐拌匀。
2. 芹菜择去根、叶，洗净，放入开水中烫透捞出，晾凉，斜切成细丝，拌入肉丝内，加入盐、味精拌匀。
3. 炒锅置火上，加花生油烧热，放入花椒炸出香味，捞出花椒不要，将花椒油浇在芹菜丝上，加盖，腌制 10 分钟即可。

提示：肉不可煮得太烂，否则切丝时易碎。

可口肉菜：菜肴分类。共分为清爽素菜、可口肉菜、鲜香水产、营养主食、美味饮品 5 大类。



：营养专家对食材的营养功效及食物的最佳搭配进行分析。



：烹饪大师告诉您烹饪美食的各种小技巧和小窍门。

猪皮芝麻冻：菜肴名称。教您一步一步完成菜肴的制作。

凉菜：同一种食材可以做成凉菜、热菜、汤煲等不同种类的菜肴。

制法：教您一步一步完成菜肴的制作。

提示：在烹调过程中应该注意的问题及菜品的地方风味。

功效：菜肴的营养功效分析。

四季饮食与营养忠告

春

- 特殊人群的春季饮食调理 19
- 准妈妈春季应补血
- 小宝宝春季饮食宜清淡
- 老年人及体弱者春季进补各有侧重

夏

- 特殊人群的夏季饮食调理 21
- 准妈妈夏季应适当“吃苦”
- 准妈妈夏季宜多喝水
- 小宝宝夏季不要贪吃甜品
- 小宝宝夏季要注意补钙

秋

- 特殊人群的秋季饮食调理 23
- 准妈妈不宜吃甲鱼和大闸蟹
- 准妈妈不要暴饮暴食
- 小宝宝秋季腹泻的饮食调理
- 小儿预防“秋燥”饮食

冬

- 特殊人群的冬季饮食调理 26
- 适合老年人及体质虚弱者冬季食用的食物
- 准妈妈冬日要“进补”阳光
- 冬季小宝宝的营养菜谱参考

营养美味 DIY

1. 清爽素菜

白菜

- 芥末白菜墩（凉菜）..... 28
- 泡菜鱼丝（凉菜）..... 28
- 金边白菜（热菜）..... 29
- 珊瑚白菜（热菜）..... 29
- 醋熘白菜（热菜）..... 29
- 大白菜素汤（汤煲）..... 30
- 奶油白菜（汤煲）..... 30

油菜

- 芝麻油菜（凉菜）..... 31
- 菜心豆腐丸（热菜）..... 31
- 卷心菜**
- 四川泡菜（凉菜）..... 31
- 炒卷心菜（热菜）..... 32
- 菠菜**
- 海米拌菠菜（凉菜）..... 32

- 紫菜菠菜卷（热菜）..... 33
- 菠菜蛋汤（汤煲）..... 33
- 菠菜浓汤（汤煲）..... 33

芹菜

- 芝麻芹菜段（凉菜）..... 34
- 鸡蛋炒芹菜（热菜）..... 34
- 翠芹腐皮（热菜）..... 35
- 双丝炒水芹（热菜）..... 35

目录

韭菜炒豆腐 (热菜)..... 35

茼蒿

生拌茼蒿 (凉菜)..... 36

淡菜茼蒿汤 (汤煲)..... 36

雪菜

雪菜莲子 (凉菜)..... 37

雪菜豆腐汤 (汤煲)..... 37

萝卜

糖醋樱桃萝卜 (凉菜)..... 37

温拌胡萝卜 (凉菜)..... 38

回锅甘笋 (热菜)..... 38

胡萝卜花 (热菜)..... 39

胡萝卜煮芥菜 (汤煲)..... 39

四喜素斋 (汤煲)..... 39

茄子

大蒜咸茄子 (凉菜)..... 40

麻酱拌茄子 (凉菜)..... 40

芒果烧茄子 (热菜)..... 41

紫甘蓝

什锦凉拌 (凉菜)..... 41

紫甘蓝拌拍菜 (凉菜)..... 41

土豆

葡萄干土豆泥 (热菜)..... 42

沙茶薯条 (热菜)..... 42

炒素蟹粉 (热菜)..... 43

山药

凉拌山药丝 (凉菜)..... 43

皮蛋炒山药 (热菜)..... 43

木耳炒山药 (热菜)..... 44

韭薹山药条 (热菜)..... 44

山药素汤 (汤煲)..... 45

玉米

玉米蔬菜汤 (汤煲)..... 45

果味粟米羹 (汤煲)..... 45

芋头

芋泥菜卷 (热菜)..... 46

藕

白糖拌山楂藕丝 (凉菜)..... 46

豆油藕卷 (热菜)..... 47

港式煎藕合 (热菜)..... 47

莲藕排骨汤 (汤煲)..... 47

蒜薹

泡蒜薹 (凉菜)..... 48

豆腐干炒蒜薹 (热菜)..... 48

菜花

辣椒油拌双花 (凉菜)..... 49

红片花菜 (凉菜)..... 49

珍珠菜花 (热菜)..... 49

蔬菜园地 (热菜)..... 50

茭白

茭白金针菇 (热菜)..... 50

风味烤茭白 (烧烤)..... 51

香菇

番茄炒香菇 (热菜)..... 51

长寿菜 (热菜)..... 51

烧香菇 (热菜)..... 52

炒素什锦 (热菜)..... 52

烤香菇 (烧烤)..... 53

蘑菇

鲜菇绿芦笋 (热菜)..... 53

鲜蘑炒笋尖 (热菜)..... 53

三鲜蘑菇 (热菜)..... 54



蘑菇炖豆腐 (汤煲)..... 54

清汤蘑菇 (汤煲)..... 55

木耳

木耳黄瓜 (凉菜)..... 55

金针炒木耳 (热菜)..... 55

炒黑白菜 (热菜)..... 56

银耳

银耳拌豆芽 (凉菜)..... 56

椰子盅 (汤煲)..... 57

笋

冬笋肉丝 (热菜)..... 57

佛手冬笋 (热菜)..... 57

扒鲜芦笋 (热菜)..... 58

茄汁芦笋 (热菜)..... 58

清蒸芦笋 (热菜)..... 59

夏令三冬汤 (汤煲)..... 59

酸辣莴笋 (凉菜)..... 59

青椒

醋熘青椒 (热菜)..... 60

毛豆

雪菜毛豆炒年糕 (热菜)..... 60

豌豆

口蘑鲜豌豆 (热菜)..... 61

扁豆

麻酱拌扁豆 (凉菜)..... 61

黄豆

豆油黄豆嘴 (热菜)..... 61

海带

鲜辣海带片 (凉菜)..... 62

卤海带 (凉菜)..... 62

海带豆腐 (热菜)..... 63

豆腐

麻酱豆腐 (凉菜)..... 63

八宝豆腐 (热菜)..... 63

煎炒豆腐 (热菜)..... 64

家常豆腐 (热菜)..... 64

麻婆豆腐 (热菜)..... 65

文思豆腐 (汤煲)..... 65

豆腐生菜肉丝汤 (汤煲)..... 65

养颜瘦身汤 (汤煲)..... 66

腐竹

炆腐竹鲜蘑 (凉菜)..... 66

大蒜炒腐竹 (热菜)..... 67

素小炒 (热菜)..... 67

腐竹瓜片汤 (汤煲)..... 67

粉条/粉皮

川北凉粉 (凉菜)..... 68

蚂蚁上树 (热菜)..... 68

酸辣粉 (小吃)..... 69

菠萝

菠萝水果冻 (凉菜)..... 69

菠萝羹 (汤煲)..... 69

鲜莲菠萝羹 (汤煲)..... 70

菠萝莲子羹 (汤煲)..... 70

苹果

苹果柠檬盅 (凉菜)..... 71

酸辣苹果丝 (凉菜)..... 71

青瓜苹果烙 (热菜)..... 71

梨

川贝梨 (热菜)..... 72

川椒煨梨 (热菜)..... 72

雪梨银耳百合汤 (汤煲)..... 73

番茄蜜汁雪梨汤 (汤煲)..... 73

木瓜

冰糖炖木瓜 (汤煲)..... 73

牛奶木瓜汤 (汤煲)..... 74

银耳木瓜盅 (汤煲)..... 74

荸荠

荸荠炒香菇 (热菜)..... 75

芦荟炒马蹄 (热菜)..... 75

香蕉

香蕉芹菜饮 (凉菜)..... 75

土豆香蕉卷 (热菜)..... 76

烩香蕉汤 (汤煲)..... 76

荔枝

荔枝扁豆汤 (汤煲)..... 77

蔬果沙拉

蔬菜沙拉 (凉菜)..... 77

黄瓜玉米沙拉 (凉菜)..... 77



2. 可口肉菜

猪肉

猪皮芝麻冻 (凉菜)..... 78

肉丝拌芹菜 (凉菜)..... 78

清炖蟹粉狮子头 (热菜)..... 79

糖醋咕咾肉 (热菜)..... 79

粉蒸肉 (热菜)..... 80

干菜焖肉 (热菜)..... 80

东坡肉 (热菜)..... 81

双耳炒肉片 (热菜)..... 81

黄瓜肉片 (热菜)..... 81

肉丝烧菜花 (热菜)..... 82

豌豆炒肉末 (热菜)..... 82

爆炒肉丁 (热菜)..... 82

猕猴桃肉丝 (热菜)..... 83

一品脆香肉 (热菜)..... 83

肉丁花生米 (热菜)..... 83

茄子炒肉丁 (热菜)..... 84

蘑菇炒肉片 (热菜)..... 84

炒木须肉 (热菜)..... 84

回锅肉 (热菜)..... 85

鱼香肉丝 (热菜)..... 85

咸蛋蒸肉饼 (热菜)..... 85

走油肉 (热菜)..... 86

珍珠米圆 (热菜)..... 86

微波自制猪肉松 (微波)..... 87

烤里脊 (烧烤)..... 87

炭烤五花肉 (烧烤)..... 87

白菜红枣烧肉煲 (汤煲)..... 88

丸子黄瓜汤 (汤煲)..... 88

青苹果瘦肉汤 (汤煲)..... 88

目录

丝瓜肉片汤(汤煲).....	89
清补肉汤(汤煲).....	89
冬瓜薏米龙骨汤(汤煲).....	89

猪排

无锡肉骨头(热菜).....	90
糖醋排骨(热菜).....	90
椒盐排骨(热菜).....	91
豉汁排骨(微波).....	91

猪肝

猪肝拌莴笋(凉菜).....	92
风味盐水猪肝(凉菜).....	92
春笋炒肝(热菜).....	93
枸杞蒸猪肝(热菜).....	93
胡萝卜炒猪肝(热菜).....	93

猪蹄

白云猪手(凉菜).....	94
冰糖炖圆蹄(热菜).....	94
蚝皇鲜虾猪脚煲(汤煲).....	95
金针木耳猪脚汤(汤煲).....	95
黄豆煲猪手汤(汤煲).....	95

猪杂

荷兰豆爆腰条(热菜).....	96
泡椒脆腰条(热菜).....	96
红烧圈子(热菜).....	97
招牌下酒菜(热菜).....	97

猪尾

卤水猪尾(凉菜).....	97
---------------	----

牛肉/牛杂

苦瓜拌牛肉(凉菜).....	98
卤水牛展(凉菜).....	98
夫妻肺片(凉菜).....	99
腐竹拌牛蹄筋(凉菜).....	99



红油肚丝(凉菜).....	99
柿子椒炒牛肉(热菜).....	100
茭白牛肉丝(热菜).....	100
干煸牛肉丝(热菜).....	100
香葱牛柳(热菜).....	101
果味牛柳(热菜).....	101
年糕玉米炒牛肉(热菜).....	101
水煮牛肉(热菜).....	102
酸辣菠萝牛肉汤(汤煲).....	102
西湖牛肉羹(汤煲).....	102
浓汤菌菇煨牛丸(汤煲).....	103
清汤萝卜煲牛腩(汤煲).....	103
茄汁黄豆牛腩(汤煲).....	103
果香牛肉汤(汤煲).....	104
锅仔山珍牛骨髓(汤煲).....	104
人参胡萝卜牛尾汤(汤煲).....	104
牛肚汤(汤煲).....	105
麻辣烫(火锅).....	105
羊肉	
新疆炒羊排(热菜).....	106
子姜炒羊肉丝(热菜).....	106
川味火锅(火锅).....	107
龟羊汤(汤煲).....	107
白菜羊肉丸子汤(汤煲).....	108
酸奶烩羊肉(汤煲).....	108
海参羊肉汤(汤煲).....	109

兔肉

熏卤兔腿(热菜).....	109
兔肉汤(汤煲).....	109

鸡肉

黄瓜拌鸡丝(凉菜).....	110
口水鸡(凉菜).....	110
棒棒鸡(凉菜).....	111
怪味鸡(凉菜).....	111
糊涂鸡(凉菜).....	111
歌乐山辣子鸡(热菜).....	112
剁椒蒸滑鸡(热菜).....	112
花椒炒仔鸡(热菜).....	112
卷心菜鸡肉卷(热菜).....	113
鸡蓉金丝笋(热菜).....	113
宫保鸡丁(热菜).....	114
蚝油鸡条(热菜).....	114
酱爆鸡丁(热菜).....	114
鸡片炒西兰花(热菜).....	115
苹果炒鸡柳(热菜).....	115
冬笋鸡丁(热菜).....	115
山椒红酒鸡(热菜).....	116
辣子鸡火锅(火锅).....	116
米汤南瓜鸡(热菜).....	117
家常鸡(热菜).....	117
青蒜炒鸡丝(热菜).....	117
鲜果炒鸡丁(热菜).....	118
辣味鸡丝(热菜).....	118
菠萝鸡丁(热菜).....	118
鸡骨酱(热菜).....	119
西红柿鸡片(热菜).....	119
黄瓜余鸡片(热菜).....	119
鸡豆花(热菜).....	120

玻璃凤凰片 (汤煲)..... 120	酱凤爪 (凉菜)..... 128	红白豆腐汤 (汤煲)..... 137
椰汁杞枣炖母鸡 (汤煲)..... 120	鸡脚鲍鱼 (汤煲)..... 128	毛血旺 (热菜)..... 138
清汤冬瓜鸡 (汤煲)..... 121	荔枝鸡爪汤 (汤煲)..... 129	荔枝鸭片 (热菜)..... 138
绿衣鸡肉汤 (汤煲)..... 121	花生红豆凤爪汤 (汤煲)..... 129	马蹄玉米煲老鸭 (汤煲)..... 139
美果子鸡汤 (汤煲)..... 121	冬菇凤爪汤 (汤煲)..... 129	沙参玉竹老鸭汤 (汤煲)..... 139
葡萄柚炖鸡 (汤煲)..... 122	鸡蛋	红小豆鸭汤 (汤煲)..... 139
瓦罐鸡汤 (汤煲)..... 122	凉拌菠菜蛋皮 (凉菜)..... 130	鸭蛋
党参玉竹煲老鸡 (汤煲)..... 122	菠菜炒鸡蛋 (热菜)..... 130	尖椒皮蛋 (凉菜)..... 140
鸡片莼菜汤 (汤煲)..... 123	玉米球蒸蛋 (热菜)..... 131	咸蛋芥菜汤 (汤煲)..... 140
酸辣粉皮汤 (汤煲)..... 123	香蕉蛋羹 (热菜)..... 131	鹅肉 / 鹅掌
翠玉鸡丝汤 (汤煲)..... 123	菠萝什锦蛋 (热菜)..... 131	柠汁可乐煎鹅脯 (热菜)..... 141
西湖莼菜汤 (汤煲)..... 124	草莓酱蛋饼 (热菜)..... 132	苦瓜炒鹅片 (热菜)..... 141
三鲜汤 (汤煲)..... 124	神仙蛋 (热菜)..... 132	鹅掌扣海参 (热菜)..... 141
沙锅野鸡 (汤煲)..... 124	毛豆蛋饼 (热菜)..... 133	鸽肉
椰奶炖鸡 (汤煲)..... 125	芙蓉蛋 (热菜)..... 133	脆皮乳鸽 (热菜)..... 142
百合乌鸡参汤 (汤煲)..... 125	老少平安 (微波)..... 133	辣炒乳鸽 (热菜)..... 142
鸡翅	瓜条蛋花汤 (汤煲)..... 134	人参天麻乳鸽汤 (汤煲)..... 143
苦瓜焖鸡翅 (热菜)..... 126	海米紫菜蛋汤 (汤煲)..... 134	四宝煲老鸽 (汤煲)..... 143
太白凤翅 (热菜)..... 126	香芒蛋花汤 (汤煲)..... 135	珧柱乳鸽粥 (粥品)..... 143
微波烧鸡翅 (微波)..... 126	鸭肉 / 鸭杂	鸽蛋
鸡杂	风干鸭脖 (凉菜)..... 135	西兰花鸽蛋汤 (汤煲)..... 144
鸡肝汤 (汤煲)..... 127	卤鸭肠 (凉菜)..... 135	冬瓜芦笋鸽蛋汤 (汤煲)..... 144
银耳鸡肝汤 (汤煲)..... 127	涪州风味鸭 (热菜)..... 136	川百合鸽蛋汤 (汤煲)..... 144
豆腐鸡血羹 (汤煲)..... 127	盐水鸭 (凉菜)..... 136	鹌鹑 / 鹌鹑蛋
鸡爪	卤水鸭胗 (凉菜)..... 137	苹果鹌鹑 (热菜)..... 145
泡椒凤爪 (凉菜)..... 128	腰果鸭丁 (热菜)..... 137	五圆鹌蛋 (汤煲)..... 145
黄花鱼	3. 鲜水产	
糟香小黄花鱼 (凉菜)..... 146	豆瓣海参黄花鱼 (热菜)..... 147	
雪菜蒸黄花鱼 (热菜)..... 146	腌黄花鱼 (热菜)..... 147	
家常煎黄花鱼 (热菜)..... 147	豆腐拌黄花鱼 (微波)..... 148	
	微波黄花鱼 (微波)..... 148	



目录

加吉鱼

- 清蒸加吉鱼(热菜)..... 149
五柳加吉鱼(热菜)..... 149
烤加吉鱼(烧烤)..... 149

鲈鱼

- 香滑鲈鱼块(热菜)..... 150
油泼鲈鱼(热菜)..... 150
菜卷鱼(热菜)..... 151
粟米鲈鱼块(热菜)..... 151
鱼片香汤(汤煲)..... 151

黄鱼

- 雪菜大汤黄鱼(汤煲)..... 152
南瓜黄鱼龙骨汤(汤煲)..... 152
双冬黄鱼汤(汤煲)..... 153

鲳鱼

- 梅汁蒸白鲳(热菜)..... 153
干烧鲳鱼(热菜)..... 153
油浸鲳鱼(热菜)..... 154
橘味鲳鱼(烧烤)..... 154

鳊鱼

- 松鼠鳊鱼(热菜)..... 155
宋嫂鱼羹(汤煲)..... 155
瓜姜鱼丝(热菜)..... 156
松仁鱼米(热菜)..... 156
银针鸡汁鱼片(热菜)..... 157

老板鱼

- 蒜泥老板鱼(热菜)..... 157
老板鱼炖豆腐(汤煲)..... 157

鳕鱼

- 鱼片小火锅(热菜)..... 158
氽鳕鱼(汤煲)..... 158

鲤鱼

- 红烧鲤鱼(热菜)..... 159
酸菜鱼火锅(火锅)..... 159
香菜皮蛋浸鲤鱼(汤煲)..... 159
冬瓜鲤鱼(汤煲)..... 160
参芪鲤鱼汤(汤煲)..... 160

- 金针鲤鱼汤(汤煲)..... 161

草鱼

- 西湖醋鱼(热菜)..... 161
橘子鱼卷(热菜)..... 161
草鱼冬瓜汤(汤煲)..... 162

沙丁鱼

- 椒盐沙丁鱼(热菜)..... 162



鲑鱼

- 鲑鱼炖茄子(热菜)..... 163
鲑鱼火锅(火锅)..... 163

鲈鱼

- 豆豉鲈鱼(热菜)..... 164
家常烧鲈鱼(热菜)..... 164
蒜仔烧鲈鱼(热菜)..... 165
茶香鲈鱼丸(汤煲)..... 165

黑鱼

- 菜胆生鱼球(热菜)..... 165
脆椒鱼丁(热菜)..... 166
滑炒黑鱼丝(热菜)..... 166

- 木瓜银耳生鱼汤(汤煲)..... 167

银鱼

- 银鱼煎蛋(热菜)..... 167
香芋银鱼(热菜)..... 167

鳝鱼

- 鳝爆虾(热菜)..... 168
锅巴鳝片(热菜)..... 168
梁溪脆鳝(热菜)..... 169
生爆鳝片(热菜)..... 169
蒜仔烧白鳝(热菜)..... 169

鲢鱼

- 剁椒鱼头(热菜)..... 170
鱼头炖豆腐(汤煲)..... 170
八珍大鱼头(汤煲)..... 171
酸汤鱼腰(汤煲)..... 171
清汤鱼丸(汤煲)..... 171

甲鱼

- 虫草老鸡炖甲鱼(汤煲)..... 172
霸王别姬(汤煲)..... 172

虾

- 炆虾仔芹菜(凉菜)..... 173
拌三鲜(凉菜)..... 173
椿头拌大虾(凉菜)..... 173
虾皮拌香菜(凉菜)..... 174
茄汁草虾球(热菜)..... 174
草莓虾球(热菜)..... 174
韭菜炒蛎虾(热菜)..... 175
炒虾仁(热菜)..... 175
虾仁黄瓜丁(热菜)..... 175
鲜虾香芒盏(热菜)..... 176
炸虾仁(热菜)..... 176
油焖大虾(热菜)..... 176

白果炒虾球 (热菜).....	177	鲜虾黄芪猪展汤 (汤煲).....	179	番茄蛤蚧 (汤煲).....	182
天下第一菜 (热菜).....	177	蟹		苦瓜炖蛤蚧 (汤煲).....	182
盐焗基围虾 (微波).....	177	清蒸大闸蟹 (热菜).....	180	海螺	
盐水虾 (微波).....	178	白菜香辣蟹 (热菜).....	180	椒蓉螺片 (热菜).....	183
白菜虾仁汤 (汤煲).....	178	香辣蟹 (热菜).....	181	烘烤大海螺 (烧烤).....	183
海米黄瓜豆腐汤 (汤煲).....	178	蛤蚧		牡蛎	
青苹果鲜虾汤 (汤煲).....	179	蛤肉炒豆腐 (热菜).....	181	鸡蛋炒蛎子 (热菜).....	183
三鲜豆腐 (汤煲).....	179	空心菜炒文蛤 (热菜).....	181		

4. 营养主食

粥

乌发粥 (甜味粥).....	184
双豆麦仁粥 (甜味粥).....	184
百合莲子绿豆粥 (甜味粥).....	185
芝麻桃仁粥 (甜味粥).....	185
腊八粥 (甜味粥).....	185
百合桂圆粥 (甜味粥).....	186
三白粥 (甜味粥).....	186
海鲜粥 (咸味粥).....	187
排骨皮蛋粥 (咸味粥).....	187

面条

担担面.....	187
家常炸酱面.....	188
长寿面.....	188
三鲜汤面.....	189
咖喱鸡丝炒面.....	189
榨菜肚丝面.....	189
打卤面.....	190
臊子面.....	190
蒸拌筱面.....	190

饺子

四喜饺.....	191
----------	-----

猪肉韭菜水饺.....	191
小龙虾饺.....	191
黄瓜素水饺.....	192
芸豆猪肉水饺.....	192
虾仁冬瓜水饺.....	193
鲛鱼水饺.....	193
南瓜海米水饺.....	193

汤圆

玫瑰汤圆.....	194
脆皮圆子.....	194
鲜肉汤圆.....	195
赖汤圆.....	195



八宝汤圆.....	195
酒酿汤圆.....	196
擂沙汤圆.....	196
西式汤圆.....	196

馒头

香米馒头.....	197
金银馒头.....	197
鱼磕子.....	197

花卷

血糯米花卷.....	198
南乳卷.....	198
菊花卷.....	199
糯米豆沙卷.....	199
胡萝卜花卷.....	199

包子

水晶包.....	200
西米球.....	200
香米包.....	201
排骨包.....	201
虾仁大包.....	201
上海小笼包.....	202
三鲜大包.....	202

蟹子龙眼包	202	单饼	206	炒饭	
烧卖		煎红薯饼	206	香菇炒饭	210
白云豆腐烧卖	203	孜然夹蛋饼	206	椿芽炒饭	210
虾凤凰烧卖	203	点心		八宝饭	211
糯米烧卖	203	竹叶西米果	207	叉烧煲仔饭	211
火烧		萝卜酥	207	火腿炒饭	211
花生油酥火烧	204	椰丝糯米糍	207	扬州炒饭	212
豆沙火烧	204	笑口常开	208	龙凤炒饭	212
肉火烧	205	椰蓉蛋球	208	番茄虾仁炒饭	212
芝麻油酥火烧	205	糯米芝麻球	209	烧鹅煲仔饭	213
酥饼		榴莲杏香枣	209	菠萝鱿鱼炒饭	213
千层饼	205	火腿比萨	209	什锦炒饭	213

5. 美味饮品

茶饮		苹果茶	217	水蜜桃雪泡	223
提神醒脑茶	214	菠萝茶	218	香蕉奶昔	223
清凉明目茶	214	菠萝柠檬茶	218	麦片奶昔	224
夏季保健饮	215	水蜜桃茶	219	菠萝奶昔	224
橄榄茶	215	柠檬茶	219	柠檬红茶冰沙	224
蜜奶茶	215	果蔬汁		巧克力冰沙	225
绿豆蜂蜜饮	216	芒果汁	219	鲜柳橙冰沙	225
解暑生津茶	216	雪梨鲜汁	220	奇异果冰沙	225
大枣生姜茶	217	蜂蜜牛奶果汁	220	青提刨冰	226
菊花绿茶	217	西瓜蜜桃汁	221	水果大米圣代	226
		猕猴桃汁	221	什锦水果球	227
		蜜汁瓜饮	221	咖啡	
		桃子果汁	222	摩卡冰咖啡	227
		苹果番茄饮	222	彩虹冰咖啡	227
		冰点冷饮		薄荷冰咖啡	228
		木瓜西米捞	222	漂浮冰咖啡	228
		高粱苹果西瓜盅	223	南国之恋冰咖啡	228



一周营养食谱举例

一日巧配餐

早餐原则	230
中餐原则	230
晚餐原则	231

一周营养食谱举例

周一食谱	232
周二食谱	233
周三食谱	234

周四食谱	235
周五食谱	236
周六食谱	237
周日食谱	238

附：“营养师分析”及“大厨点评”索引



清爽素菜

白菜的营养与功效	28
适宜与白菜搭配的食物	28
常吃菠菜有益健康	32
适宜与菠菜搭配的食物	32
芹菜的营养与功效	34
茼蒿的营养与功效	36
适宜与萝卜搭配的食物	36
过度用眼的人	
应多吃胡萝卜	38
适宜与胡萝卜搭配的食物	38
多吃茄子好处多	40
适宜与茄子搭配的食物	40
山药的营养与功效	44
消炎、护齿宜常吃芋头	46
菜花的营养与功效	48
抗癌新秀——西兰花	50

香菇晒干后

维生素 D 含量更丰富	52
适宜与香菇搭配的食物	52
银耳的营养与功效	56
适宜与木耳搭配的食物	56
多吃笋助消化	58
豌豆的营养与功效	60
扁豆的营养与功效	60
多吃海带好处多	62
豆腐的食疗食谱	64
适宜与豆腐搭配的食物	64

腐竹的泡发和贮存	66
适宜与菠萝搭配的食物	68
吃菠萝如何防过敏	70
适宜与木瓜搭配的食物	74
荔枝多吃易上火	76


可口肉菜

适宜与猪肉搭配的食物	78
猪排的营养与功效	90
猪肝的营养与功效	92
猪蹄的营养与功效	94

吃猪蹄可防治神经衰弱	94
猪腰的营养与功效	96
适宜与牛肉搭配的食物	98
适宜与羊肉搭配的食物	106
兔肉的营养与功效	108
适宜与鸡肉搭配的食物	110
适宜与鸡蛋搭配的食物	130
适宜与鸭肉搭配的食物	134
适宜与鸭蛋搭配的食物	140
常吃鸽肉有益健康	142

鲜香水产

黄花鱼可开胃益气	146
鲈鱼可补肝益脾	150
黄鱼的营养价值	152
鲳鱼可益气养血	154
鳊鱼可补脾益气	156
鲤鱼可利尿消肿	160
适宜与鲤鱼搭配的食物	160
银鱼可治脾胃虚弱	166
鳝鱼可增进视力	168
适宜与鳝鱼搭配的食物	168

鲢鱼可暖胃补气	170	巧炒山药不黏稠	44	怎样烧鱼才入味	154
适宜与鲢鱼搭配的食物	170	巧防鲜藕变色	46	巧选鲜鱼	156
常吃虾可补肾壮阳	172	菜花巧清洗	48	鳕鱼巧烹调	158
适宜与虾搭配的食物	172	如何洗蘑菇	54	夏季活鱼巧保存	158
蟹可清热散淤	180	如何发笋干	58	鲈鱼宜红烧	162
适宜与蟹搭配的食物	180	如何做出柔软可口的海带	62	鲑鱼红烧味更佳	164
蛤蜊可清热凉肝	182	巧选凉粉	68	巧除海鱼腥味	164
营养主食		削苹果的窍门	70	巧去河鱼土腥味	166
小粥大营养(1)	184	如何选西瓜	72	巧烹蛤蜊	182
小粥大营养(2)	186	荸荠巧贮存	74	营养主食	
吃面宜喝面汤	188	鲜荔枝巧贮存	76	煲粥小窍门	184
饺子营养易吸收	192	可口肉菜		煲粥不粘锅	186
美味饮品		巧辨注水猪肉	78	巧煮面条	188
茶叶的药用成分	214	炖排骨不宜中途加冷水	90	巧做饺子皮	192
茶的功效	216	猪肝的烹调应用	92	巧煮汤圆	194
适宜与茶搭配的食物	218	猪腰的烹调应用	96	汤圆的多种吃法	194
果汁的营养分析	220	巧辨新鲜牛肉	98	馒头碱大了怎么办	198
六种人不宜喝咖啡	226	巧选羊肉	106	蒸馒头小窍门	198
		兔肉的烹调应用	108	做包子皮宜用冷水面	200
清爽素菜		鸡肉去腥味的窍门	110	四季烧卖各不同	200
白菜巧贮存	30	怎样煮鸡蛋不破皮	130	巧用高压锅烙饼	204
怎样制作泡菜	30	去鸭毛的窍门	134	“点心”的由来	208
巧食芹菜根	34	鸭蛋的食用禁忌	140	让炒饭更美味	210
巧制多味土豆泥	42	巧炸乳鸽	142	美味饮品	
贮存土豆的窍门	42	鲜香水产		泡茶常见误区	214
		巧取黄花鱼的内脏	146	了解茶叶特性	216
		蒸鱼小窍门	148	花茶功效详解	218
		加吉鱼宜清蒸	148	制作果蔬汁的注意事项	220
		如何烹调淡水鱼	150	巧煮咖啡	226
		炸黄鱼时巧放苏打	152		