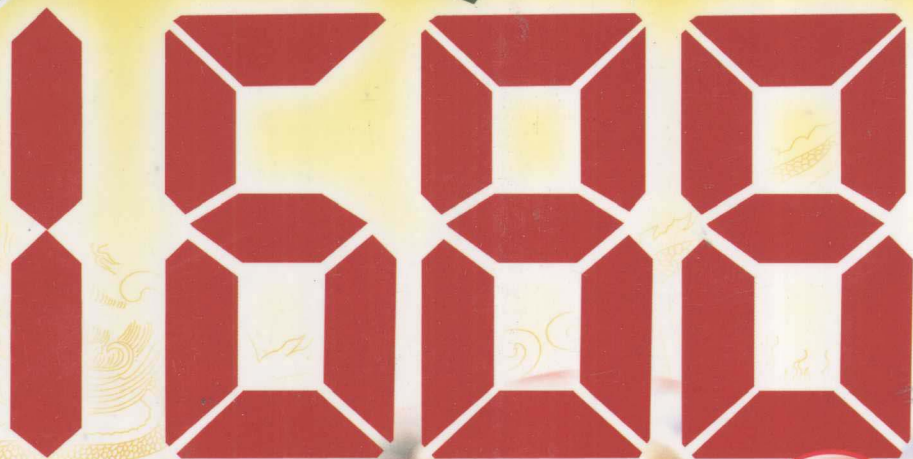


国家级烹饪大师为中国老百姓
亲手打造的健康食谱
协和医院营养专家马方营养审定

新编家常菜

陈绪荣◎编



例

名厨指导
特供版

1000道营养菜肴权威推荐
600条实用贴士特别提供
80种厨房窍门精心收录
8大菜系美食全面呈现

中国纺织出版社



图书在版编目(CIP)数据

新编家常菜1688例 / 陈绪荣编. —北京: 中国纺织出版社, 2009.6

(美食好管家系列)

ISBN 978-7-5064-5614-2

I. 新… II. 陈… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第062005号

策划编辑: 尚 雅 责任编辑: 卢志林 舒文慧
责任印制: 刘 强 装帧设计: 刘金华 旭 晖
美术编辑: 吴慧英

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027
邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京市雅彩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销
2009年6月第1版第1次印刷
开本: 635×965 1/12 印张: 22.5
字数: 280千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



美食好管家系列

新编家常菜

1688

例

陈绪荣
编



中国纺织出版社

contents

目录

新编家常菜1688

清爽凉菜



蔬菜 12

酸辣苦瓜片	12
嫩姜拌莴笋	12
炆拌萝卜块	12
麻酱爽口三丝	12
如何挑选优质白菜?	13
虾干拌白菜	13
油炆菠菜	13
酸辣瓜皮卷	13
田园沙拉	14
麻酱生菜胆	14
生拌茼蒿	14
冰汁南瓜	14
食用茼蒿好处多	15
奶香蔬果沙拉	15
凉拌干丝菠菜	15
美味西瓜皮	15
香卤什锦蔬菜	16
香油芹菜	16
凉拌茄子	16
豆芽拌紫甘蓝	16
如何选购辣椒?	17
凉拌蔬菜	17
泡青红椒	17

酸奶沙拉	17
橙汁山药条	18
蒜泥茄子	18
什锦沙拉	18
羊肝拌菠菜	18
如何选购茄子?	19
清新绿茶沙拉	19
冰镇苦瓜	19
萝卜拌双花	19

水果 20

什锦果泥	20
橙汁哈密瓜	20
姜汁冰粉	20
青木瓜拌粉丝	20
如何选购优质水果?	21
红酒浸雪梨	21
醉腌雪梨	21
水果聚会	21
水果泡菜沙拉	22
酸甜苹果丝	22
甘蓝沙拉	22
爽口木瓜丝	22

畜肉 23

爆肚儿知识介绍	23
家常牛百叶	23
麻味腰花	23
爆肚儿	23
香辣水晶肘花	24

卤味猪耳	24
肚丝粉皮	24
五香猪肝	24
如何识别注水猪肉?	25
香卤脆耳	25
腌太白酱肉	25
麻辣肚丝	25
莴笋拌猪肝	26
牛腱肉拌苦瓜	26
卤汁猪尾	26
跳水兔	26

禽蛋 27

如何选购冻肉?	27
水晶皮蛋	27
老坛子	27
鸡丝拉皮	27
香芒鸡丝冻	28
芥末卤鸭掌	28
山椒凤爪	28
卤鸡蛋	28
如何识别柴鸡蛋?	29
卤鹅肠	29
水晶鸡冻	29



香卤鹌鹑蛋	29
如何选购皮蛋?	30
沙茶西芹拌鸡块	30
姜芽拌皮蛋	30
皮蛋拌尖椒	30

菌豆 31

豆皮春卷	31
什锦金针菇	31
油泼鲜鱿鸡腿菇	31
辣椒拌豆腐皮	31
沙姜拌杂菌	32
老醋花生	32
辣乳拌腐竹	32
香卤三豆	32
如何选购合格的豆制品?	33
雪菜煮毛豆	33
五香花生	33
豆皮白菜卷	33
如何挑选优质豆腐?	34
咸蛋黄拌豆腐	34
凉拌豇豆	34
腐竹拌口蘑	34

水产 35

凉拌墨鱼	35
温拌海肠	35
三文鱼沙拉	35
酒香黄花鱼	35
猕猴桃拌海带丝	36

墨鱼黄瓜拌虾仁	36
三丝拌海蜇	36
冰晶芦荟拌银耳	36
如何挑选海蜇?	37
骨酥鲫鱼	37
鱼鳞凉粉	37
泡鱼辣椒	37
带丝拌银芽	38
爽口萝卜泡墨鱼	38
水晶鱼冻	38
香菜凉拌虾皮	38

可口热菜



炒

辣豆瓣炒鸡杂	40
酸豇豆炒肉末	40
炒菜小窍门	41
韭菜鸡蛋炒牡蛎	41
虾仁腊肉炒芦笋	41
核桃炒虾仁	41
芦荟紫甘蓝炒百合	42
清炒苦瓜	42
青椒炒玉米	42
清炒芦笋	42
炒菜不宜过早放酱油	43
木瓜鸡片	43
韭黄炒海肠	43
草菇炒瓜片	43
酸菜炒肉丝	44
素什锦	44
菠萝炒墨鱼	44

皮蛋肉丝	44
如何炒出好吃的蔬菜?	45
荷兰豆炒肉片	45
腰果炒虾仁	45
白果炒荷兰豆	45

炆

回锅鱼片	46
蚝油荷兰豆	46
蔬菜如何保鲜?	47
炆黄瓜片	47
白菜炆炒猪肝	47
炆西兰花	47
冷炆青笋	48
炆锅鱼片	48
炆炒苕尖	48
青蒜腊肉	48
如何挑选芹菜?	49
椒油炆芹菜	49
鲜虾炆芹菜	49
虾仁干炆西葫芦	49

爆

嫩芽爆豆干鸡丁	50
葱爆羊肉	50
猪腰去臊小窍门	51
荷兰豆爆葱花腰条	51
酱爆红油茄丁	51
青红椒爆肉片	51
香葱菌油爆海参	52
爆炒山药肉片	52
酱爆带子粒	52
爆炒毛肚	52
如何识别鸡的老嫩?	53
爆炒鸡杂	53
爆炒海瓜子	53

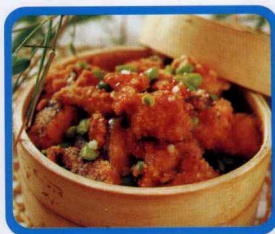
缤纷火鸭丝	53
爆香螃蟹	54
葱爆肉丝	54
爆炒盐煎肉	54
柠檬姜蒜爆牡蛎	54
食用鱈鱼小窍门	55
香爆里脊丁	55
爆炒鳝片	55
磨豉酱爆豆干	55

煨

煨肝尖	56
海鲜翡翠豆腐	56
怎样洗猪心和猪肝?	57
嫩笋草菇	57
醋煨白菜	57
香煨松花蛋	57
醋煨藕片	58
焦煨肥肠	58
煨丸子	58
煨鸽松	58
巧去豆腐的怪味	59
酸味煨青椒	59
鸡蛋煨番茄	59
肉末煨豆腐	59

煨

腊肉煨老芋头	60
双椒煨炒鳝鱼丝	60
干煨土豆丝	61
芽菜煨芸豆	61
青红椒煨蛭子	61
干红椒煨猪心	61
干煨牛肉丝	62
干煨肥肠	62
干煨萝卜丝	62



杂煨酱驴肉	62
洗猪肠小窍门	63
煨五花肉	63
干煨鱿鱼丝	63
干煨四季豆	63

煨

姜汁肉煨扁豆	64
红煨羊排	64
煨牛肉小窍门	65
牛肉煨黄豆	65
黄煨豆腐	65
雪魔芋煨兔	65
家常煨鲫鱼	66
生姜魔芋煨鸭块	66
木耳笋片煨牛肉	66
干笋煨仔鸭	66
如何挑选冬瓜?	67
鲜蘑煨冬瓜	67
苦瓜葱段煨鸡翅	67
咖喱牛肉干	67

烧

鸡汁豆腐烧青菜	68
麻婆豆腐	68
栗子烧鸡	69
东津烧江团	69
椒荷烧土豆	69
冬瓜烧蟹柳	69

红烧豆瓣鱼	70
红烧干贝	70
酱味烧鹅	70
肉末烧蹄筋	70
巧用高压锅烧鱼	71
红烧茄子	71
冬瓜烧白	71
红烧圈子	71

炖 72

大枣炖鲤鱼	72
土豆牛肉	72
白菜心煨腊鸡	73
牛肉熬豆腐	73
带丝炖老鸭	73
猪尾炖黄豆	73
秘制淡菜炖猪蹄	74
酸菜干虾炖豆腐	74
黄豆炖大骨	74
花生大枣炖猪蹄	74
食用哈蜊的宜与忌	75
牛油炖蛤蜊	75
玉参炖牛腩	75
青苹果炖芦荟	75
如何识别受污染鱼?	76
桂圆雪梨炖瘦肉	76
皮蛋黄鳝	76
冬瓜鱼	76

煮 77

萝卜丝煮鲫鱼	77
西红柿鱼	77
水煮肉蟹	78
牛奶煮火腿西兰花	78
沙茶韭菜煮鸭血	78
沸腾水煮鱼	78



如何鉴别劣质香肠?	79
水煮泥鳅	79
水煮芦荟虾	79
飘香水煮黄喉	79
如何识别新鲜鸡肉?	80
水煮牛肉	80
坛子鸡	80
香煮鲈鱼	80

煎 81

核桃肉卷	81
脆皮肥肠	81
软煎柠檬鸡	82
煎杏仁银鳕鱼	82
鱼香煎鲜肉饼	82
香椿煎豆腐	82
如何选购带鱼?	83
煎带鱼	83
煎藕合	83
可乐煎鹅肉	83
连皮盐煎肉	84
干煎里脊	84
葱煎鲫鱼	84
浇汁煎鱼段	84
如何识别活宰家禽?	85
南煎丸子	85
时蔬煎蛋	85
香煎香蕉饼	85

蒸 86

金银蒜蒸猪蹄	86
春笋蒸咸肉	86
香菇蒸肉	87
红糟蒸带鱼	87
三色蒸蛋	87
咖喱蒸牛腩	87
苦味茄墩	88
芙蓉蒸海鲜	88
南瓜蒸百合	88
旱蒸回锅肉	88
蒸锅水知多少?	89
老干妈蒸带子	89
蟹肉蒸水蛋	89
腊味蒸鸡	89
粉蒸鲶鱼	90
太白肘子	90
清蒸鲈鱼	90
清蒸鳊鱼段	90
蒸鸡小窍门	91
冰糖蒸火腿	91
清蒸葱油鸡	91
金玉蒸蛋	91

煲 92

蘑菇豆腐煲	92
金针银耳牛肉煲	92
肉丸茄子煲	93
红烧肥肠煲	93
酸菜肥肠猪血煲	93
什锦素斋煲	93
玉米煲老鸭	94
土豆干虾煲瘦肉	94
梅香牛尾煲	94
白萝卜煲羊肉	94
要选择合适的炊具	95

鱿鱼苦瓜煲鸡爪	95
红豆芋荠煲乌鸡	95
银萝蹄筋煲	95

余 涮 烤 96

白玉烤仔排	96
长寿火锅	96
青城仙斋	97
柠汁烤鲜鱿	97
芥末黄喉	97
爽口木耳	97
香辣烤鱼	98
秘制烤鸭	98
芦笋片余鳕鱼	98
鲑鱼豆腐锅	98
鉴别冻鱼新鲜度	99
羊肉火锅	99
串串毛肚火锅	99
啤酒鸭火锅	99
牛肚鸳鸯火锅	100
牛肉涮锅	100
味噌鱿鱼火锅	100
什锦海鲜锅	100

营养汤羹



清爽美味蔬果汤羹 102

红薯大芥菜汤	102
洋葱白菜土豆汤	102
奶油蘑菇汤	102
菠菜洋葱牛肋骨汤	102

如何做汤味道才鲜? ...	103
板栗白菜汤 ...	103
菇笋豆腐丝瓜汤 ...	103
甜椒茄子汤 ...	103
双菇鲜茄汤 ...	104
南瓜浓汤 ...	104
二皮山楂汤 ...	104
干白菜豆腐辣酱汤 ...	104
制汤怎样掌握水温? ...	105
苦瓜香菜皮蛋汤 ...	105
杏片银耳蜜桃羹 ...	105
山药桂花羹 ...	105

营养诱人鲜肉汤羹 106

肉片五味汤 ...	106
菜花枸杞肉皮汤 ...	106
酥肉香菇炖鸡汤 ...	106
百叶结酥腰汤 ...	106
合理调汤汁的方法 ...	107
香梨老鸭汤 ...	107
牛腩双瓜汤 ...	107
年糕肉芹菜汤 ...	107
洋葱海鲜汤 ...	108
猪肚苦瓜汤 ...	108
南瓜猪蹄汤 ...	108
猪肉咖喱汤 ...	108
煮骨头汤的秘笈 ...	109
红糟蜜柚猪肉汤 ...	109
兔肉大枣汤 ...	109
海带排骨汤 ...	109



桂圆羊肉汤 ...	110
凤爪排骨汤 ...	110
椰子蜜枣鸡汤 ...	110
香菇贡丸汤 ...	110
如何熬最醇的鸡汤? ...	111
土豆牛肉汤 ...	111
牛肉苹果萝卜汤 ...	111
桂圆莲子羹 ...	111

鲜香可口水产汤羹 112

木瓜草鱼汤 ...	112
大虾白萝卜汤 ...	112
鲜虾密瓜汤 ...	112
牡蛎平菇汤 ...	112
怎样煲不腥的鱼汤? ...	113
蚝油太极羹 ...	113
木瓜墨鱼大枣汤 ...	113
黑木耳鲫鱼汤 ...	113
莲藕黑鱼汤 ...	114
白果芋头鱼肚汤 ...	114
油菜墨鱼汤 ...	114
鲫鱼豆腐汤 ...	114
怎样炖黄鳝汤? ...	115
芝麻黑豆泥鳅汤 ...	115
鳕鱼薯块汤 ...	115
鳕鱼白玉羹 ...	115

健康长寿五谷汤羹 116

核桃仁山楂汤 ...	116
花生牛腱肉块汤 ...	116
牛肉黑豆汤 ...	116
葱姜豉豆腐汤 ...	116
如何购买大枣? ...	117
洋葱核桃汤 ...	117
枸杞绿豆汤 ...	117
萝卜薏米黄花菜汤 ...	117

甜玉米蟹棒汤 ...	118
银耳小西米羹 ...	118
大枣菊花养颜羹 ...	118
乌龙面蔬菜汤 ...	118

地方风味菜



湖南 120

湖南红烧肉 ...	120
长沙臭豆腐 ...	120
酸辣百叶 ...	121
冰糖湘莲 ...	121
炸八块 ...	121
银芽炒腊肉 ...	121
紫龙脱袍 ...	122
萝卜干炒腊肉 ...	122
红烧鹌鹑蛋 ...	122
红椒酿肉 ...	122
如何识别注水鱿鱼? ...	123
家常鱿鱼丝 ...	123
酸辣鸡丁 ...	123
龙凤葡萄珠 ...	123

江苏 124

葱油海蜇头 ...	124
酒酿小元宵 ...	124
永和园什锦凉粉 ...	125
三鲜煮干丝 ...	125
南京臭豆腐 ...	125
酒糟醉河虾 ...	125
田螺酿肉 ...	126

珍珠翡翠汤 ...	126
状元五香豆 ...	126
素烧鹅 ...	126
巧识内脏的新鲜度 ...	127
白玉肥肠煲 ...	127
淮扬狮子头 ...	127
苦瓜炒茄子 ...	127
南京咸水鸭 ...	128
扬州炒饭 ...	128
仙人掌炒蛋白 ...	128
山椒青鱼 ...	128

浙江 129

芙蓉鱼片 ...	129
水果莲子羹 ...	129
五彩鸡鱼柳 ...	130
猪肉炒海米酸菜 ...	130
煎酿青红椒 ...	130
焦熘豆腐 ...	130
如何购买安全蔬菜? ...	131
炸虾仁面包 ...	131
橙蜜藕 ...	131
三鲜蔬菜 ...	131
梅林里脊 ...	132
西湖肉羹 ...	132
冬菜扣肉 ...	132
什锦豆腐 ...	132
茭白知识知多少? ...	133
毛豆炒肉丁咸菜 ...	133
变身香蕉 ...	133
鸡肉炒茭白 ...	133

安徽 134

全家福 ...	134
徽式炒面 ...	134
安徽卤舌 ...	135

烧蝴蝶面	135
徽州丸子	135
徽州桃脂烧肉	135
马鞍鳝	136
李坑炙肉	136
清焖荷包鲤	136
火焙豆腐	136
巧辨鲤鱼和鲫鱼	137
翠堤春晓	137
腐乳爆肉	137
炒蕨菜	137

四川 138

蜀香带鱼	138
川西风味鸭	138
西蜀三千肥肠	139
川西毛血旺	139
西蜀霸王肘	139
水豆豉拌腰片	139
巴蜀田螺	140
夫妻肺片	140
成都素烩	140
鸭肠爆炒双笋	140
如何选购植物油?	141
剥椒粉皮	141
麻辣鸭血	141
红油猪耳	141
香煎玉米饼	142
担担面	142
红油抄手	142



酸辣汤	142
如何去鱼鳞?	143
锅盔鱼片	143
香辣杂炒	143
麻辣凉粉	143

广东 144

白斩鸡	144
阔少煲仔饭	144
辣焖牛腩	145
咸鲜肉粽	145
金牌蒜香骨	145
柠檬瓜条	145
灌汤牛肉丸	146
酱焖黄鱼	146
客家酿豆腐	146
焖划水	146
如何识别优质黄鱼?	147
高汤牛肝菌	147
活虾两吃	147
咸鱼茄子煲	147

福建 148

牛筋煲	148
南煎肝	148
芝麻豆腐	149
橘烧巴	149
银耳川鸭	149
鱼腩煲	149
素炒鸡丁	150
茄子炖鸡汤	150
七星丸	150
炒海蜇	150
巧鉴鱿鱼和乌贼鱼	151
沙锅鱿鱼	151
酸菜牛肉	151

闽生果	151
-----	-----

山东 152

蒜末烩肥肠	152
雪里蕻干烧冬笋	152
爆炒肚片	153
糖炒虾瓣	153
东安子鸡	153
熬黄花鱼	153
芫爆肚丝	154
炒肉丝拉皮	154
红扒猪蹄	154
锅塌菠菜	154
掌握放佐料的时间	155
香芹爆三样	155
糖醋三丝	155
牛百叶炒韭黄	155
炒木樨肉	156
炸菠菜脯	156
糖醋里脊	156
四喜丸子	156

日、韩、东南亚、西式 157

韩式大酱汤	157
日式冰丝瓜	157
咖喱牛小排	158
韩国泡菜	158
自制法国甜米粥	158
日式寿喜锅	158
如何选购皮皮虾?	159
泰式奶香大虾汤	159
法式奶油蘑菇汤	159
南洋肉骨茶	159
泰式海鲜拌芹菜	160
爆炒泰式芙蓉蟹	160
朝鲜泡白菜	160

泰式拌墨鱼	160
如何挑选优质螃蟹?	161
法式面包	161
日式石斑火锅	161
泰式木瓜拌凤爪	161
咖喱大虾粉丝	162
俄罗斯总烩	162
自制美味三明治	162
咖喱番茄鸡腿菇	162

特色口味菜



咸香 164

咸蛋黄炒黄瓜	164
鸡腿菇腊肉	164
酸笋滑肉咸蛋汤	164
牛肉片炒小油菜	164
如何选购咸蛋?	165
麻酱拌扁豆	165
酱香银芽爆鸡丁	165
咸蛋芥菜猪肝汤	165
咸蛋黄炒玉米	166
椒盐扳指	166
椒盐酥蚕豆	166
咸香茄子	166
炒菜怎样加水?	167
腊肉生菜沙拉	167
咸蛋蒸肉	167
豆酱烧雁鹅	167
咸味素什锦卷	168
椒盐鲜虾	168
咸香双椒鸡丝	168

香爆羊肉..... 168

麻辣 169

炒菜巧放盐..... 169

大口辣肉丝..... 169

泡椒羊杂..... 169

辣味牛杂汤..... 169

辣味土豆泥..... 170

辣味蛭子汤..... 170

当红辣子鸡..... 170

辣炒肚头..... 170

如何识别病死牛肉? ... 171

咖喱香辣双花..... 171

辣椒香芹炒牛肉..... 171

草堂牛蛙..... 171

辣味肉末..... 172

泡椒螺片..... 172

麻辣蛙腿..... 172

麻辣豉鱼..... 172

如何选购新鲜牛肉? ... 173

麻辣鱼鳞..... 173

麻辣牛肉干..... 173

麻辣拌三样..... 173

鸭血麻辣米粉锅..... 174

花椒牛蛙..... 174

麻辣蟹..... 174

麻辣蚕蛹..... 174

如何挑选黄瓜? 175

麻辣蛤蜊..... 175

麻辣凉粉黄瓜..... 175

麻辣牛筋..... 175

麻辣小龙虾..... 176

麻辣香菇..... 176

麻辣小螃蟹..... 176

麻辣油麦菜..... 176

如何做辣椒油? 177

香辣五仁..... 177

辣烧嫩排骨..... 177

麻辣炒仔鸡..... 177

酸甜 178

甜香狮子头..... 178

糖醋芥蓝..... 178

糖醋脆皮鱼..... 178

酸甜果味排骨..... 178

如何选购橄榄油? ... 179

蜜汁山药..... 179

糖醋莲白..... 179

糖醋泡地蚕扭..... 179

糖醋拌石花..... 180

菠萝咕嚕肉..... 180

糖醋萝卜..... 180

糖醋藕片..... 180

如何识别优质醋? 181

蜜糖西红柿..... 181

糖醋鳕鱼..... 181

广东萝卜泡菜..... 181

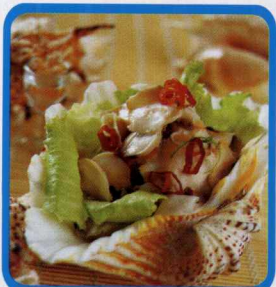
酸辣 182

酸辣香菇豆腐..... 182

酸辣香牛排..... 182

酸辣百叶..... 182

油爆酸辣虾..... 182



如何选购蒜、姜? 183

粉丝鳝鱼..... 183

酸辣海螺..... 183

酸辣肉末蹄筋..... 183

酸辣白菜..... 184

酸辣土豆片..... 184

川椒炒姜芽..... 184

酸菜豆干炒豆仁..... 184

巧别烹调油与色拉油... 185

酸辣黄瓜..... 185

酸辣田螺..... 185

酸辣香肉海带..... 185

鲜香 186

韭黄腰花..... 186

口味香烧蟹..... 186

鲍汁茶树菇..... 186

芋儿鲈鱼..... 186

如何选购食盐? 187

香腊鸭腿..... 187

香辣麻花蟹..... 187

鱼香豌豆..... 187

椒香肥牛..... 188

香辣兔片..... 188

炸香菇..... 188

鱼香碎滑肉..... 188

如何挑选优质花椒? ... 189

奇香羊排..... 189

香甜荔枝鸡..... 189

姜母鸭..... 189

腐乳炒空心菜..... 190

椒丝炒藕片..... 190

酱烧茄条..... 190

胡萝卜青椒炒茄块... 190

巧除衣服上的韭菜汁... 191

一品虾酱豆腐..... 191

西红柿炒牛尾..... 191

鸡蛋苕荪炒蛤蜊..... 191

蒜香 192

蒜蓉烧鹅肠..... 192

蒜香芦笋虾仁..... 192

蒜香油菜..... 192

蒜蓉酸梅拌茄子..... 192

红酒的神奇功效..... 193

蒜香蛤蜊..... 193

蒜香樱桃萝卜..... 193

蒜泥白肉..... 193

蒜辣肥肠..... 194

蒜香汤米粉..... 194

蒜蓉蒸带子..... 194

蒜蓉蒸虾..... 194

菠菜真能补血吗? 195

大蒜烧鲢鱼..... 195

蒜片茄块..... 195

蒜泥菠菜..... 195

蒜泥拌蚕豆..... 196

蒜泥拌茄条..... 196

蒜椒汁拌猪皮笋丝... 196

大蒜冰糖烧排骨..... 196

葱香 197

不可用白酒代替料酒... 197

葱油蒸鲈鱼..... 197

葱爆木耳..... 197

葱油鲜菇..... 197

奶油洋葱烤排骨..... 198

红葱烧腊肉..... 198

香葱红薯饼..... 198

姜葱三文鱼..... 198

腊肉的由来及做法..... 199

葱爆羊肉片	199
香葱拌耳丝	199
葱白炒鸡肝	199
洋葱炒牛排	200
美极姜葱蟹	200
葱香蛭子	200
大葱沙姜炒鸡肉	200
吃蟹的最佳时节	201
葱味辣鸡肫	201
葱姜年糕炒蟹	201
葱香炸排骨	201

豉香 202

豉香扁豆	202
豆豉青椒爆鸭掌	202
豆豉蒸排骨	202
豆豉彩椒烧鱼头	202
巧选豆豉做好菜	203
豉汁陈皮蒸鲜带子	203
豉香莴笋	203
什锦猪皮煲	203
豆豉小鱼干丝	204
豉香牡蛎	204
豆豉椒香炒肉丝	204
豆豉腐芹肉	204
如何挑选新鲜牡蛎?	205
郫县豆酱炒虾	205
清蒸豆豉鱼	205
豆豉笋丁	205
豆豉牛肉末	206
豉椒蒸鲳鱼	206
豆豉蒜末鸡翅	206
豉香蕨菜	206
油麦菜受宠真相	207
韭菇炒南瓜	207
韭花豆干炒扇贝	207
豆豉鲛鱼油麦菜	207

酒香 208

啤酒鱼	208
红酒烹对虾	208
酒香紫甘蓝	208
啤酒蟹	208
辨别醪糟的好坏	209
酒香皮蛋炒猪腰	209
醪糟浸杞子双瓜	209
醪糟汁拌蛤蜊	209
酒味鸭肫	210
酒香肝心	210
山椒醉皮皮虾	210
啤酒炖牛肉	210
如何辨别劣质腐乳?	211
腐乳醉虾	211
啤酒炖猪蹄	211
啤酒银鱼煲	211
醪糟烧肉	212
醪糟芸豆	212
萝卜醪糟烧牛腩	212
豆荚萝卜炒墨鱼	212

健康主食



米 214

海带虾仁焖饭	214
鳗鱼寿司卷	214
烤猪扒饭	214
珍珠丸子	214
如何选购咖喱粉?	215
糯米凤翅	215

椰汁咖喱饭	215
龙眼八宝	215
养颜四宝	216
糙米豌豆饭	216
香烤五谷杂粮饭团	216
黑米仔鸭包	216
糙米的营养价值	217
提子花生饭	217
麦片焖米饭	217
泡菜奶酪炒米粉	217
南瓜焖饭	218
咖喱牛柳饭	218
过桥米线	218
芋头米粉	218
酱油颜色影响健康	219
干贝蛋炒饭	219
杏仁咸肉炒饭	219
松子香肠炒饭	219
什锦蔬菜炒饭	220
翡翠炒饭	220
香油腰子米线	220
鸡腿米线	220

面 221

如何炸香脆馒头片?	221
鲜香碎菜包	221
猪肉韭菜饺子	221
酥炸馒头片	221
辣腐乳酱汁拌面	222
南瓜核桃面	222
鲜菇龙须面	222
泡菜凉拌面	222
巧购优质面粉及制品	223
酸辣荞麦面	223
五彩瘦身面	223
口蘑鸡丝拌面	223
菠菜猪肝面	224

酸菜牛肉拉面	224
双蛋鸡肉冷汤面	224
猕猴桃牛肉通心面	224
可以吃的天然化妆品	225
豆豉鲛鱼面	225
奶香玉米饼	225
碧绿白菜饺	225
南瓜奶包	226
人参菠菜水饺	226
奶汤菠汁水饺	226
秘制虾仁蒸饺	226
面粉的科学保存法	227
元宝烧牛腩	227
家常饼	227
香菜牛肉饼	227
豆奶饼	228
黄金大饼	228
香葱煎包	228
金银馒头	228
如何鉴别茶叶好坏?	229
蔬菜馒头	229
绿茶馒头	229
箱中藏宝	229
面鱼烧泥鳅	230
韭菜盒子	230
丝瓜蛤蜊意面	230
肉末鲜虾馄饨面	230

粥 231

如何选购优质大米?	231
黄瓜雪梨山楂粥	231
菊花桃仁大米粥	231
萝卜干肉末葱姜粥	231
芝麻鲜奶粥	232
苹果糙米粥	232
荸荠红豆大米粥	232
虾仁绿茶咸味粥	332



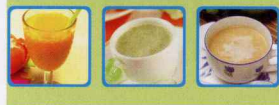
避免豆子生虫的方法	233
肉末菜心鹌鹑蛋粥	233
油条果蔬粥	233
桂圆姜汁黑豆粥	233
竹笋二山粥	234
双椒肉粒粥	234
瘦肉双丁黑米粥	234
羊腩苦瓜燕麦粥	234
黑米的选购方法	235
薄荷大米粥	235
猪骨西红柿大米粥	235
枸杞羊骨黑豆粥	235
羊肉生姜大米粥	236
海米芹菜甜粥	236
圆白菜海米姜丝粥	236
营养鸡腿洋葱粥	236
了解生姜	237
鲮鱼双豆大米粥	237
鲳鱼大米粥	237
草鱼腐竹猪骨粥	237
胡萝卜鳕鱼姜丝粥	238
墨鱼肉丁双汁粥	238
冬瓜鱿鱼甜粥	238
桂圆大枣糯米粥	238
巧辨福尔马林海鲜	239
蟹肉莲藕粥	239
草莓麦片粥	239
芹菜山楂粥	239
红豆橙香粥	240
排骨香粥	240
黑米苹果粥	240
蜜汁花生奶粥	240
选购枸杞子的方法	241
猪肉雪菜大米粥	241

西红柿大枣粥	241
腐皮银杏粥	241
温补羊肉粥	242
荔枝苹果粥	242
蔬菜米糊	242
美味黄豆粥	242

糕点 243

如何购买大枣?	243
五仁大枣糕	243
香蕉薄饼	243
南瓜饼	243
炼乳红豆沙	244
蜜炼龟苓膏	244
自制拔丝山楂糕	244
山楂荸荠糕	244

时尚蔬果饮



排毒美容 246

什锦汁	246
水果鲜奶麦糊	246
西红柿酸奶	246
葡萄草莓酸奶汁	246
教你挑选优质苹果	247
草莓多C奶昔	247
美丽苹果饮	247
水蜜桃汁	247

清肠塑身 248

花生奶露	248
------	-----

美味咸豆浆	248
苦瓜奶汁	248
姜香冬瓜露	248
慧眼识香蕉与芭蕉	249
香蕉雪梨生菜汁	249
营养蔬果汁	249
鲜橘汁	249

提升气色 250

高VC果汁	250
菠萝蔬果汁	250
芝麻玉米糊	250
美味红豆炖奶	250
柠檬水美容又治病	251
葡萄丝瓜柠檬汁	251
鲜橙柠檬汁	251
芹菜柠檬汁	251

防晒抗斑 252

水梨西红柿汁	252
橘子萝卜汁	252
猕猴桃杏子汁	252
苹果荸荠饮	252
识别洋水果的真伪	253
樱桃阳光活氧水	253
西红柿柠檬汁	253
清凉西瓜盅	253

附 1

一周营养食谱举例

一日三餐进食原则 254

早餐原则	254
午餐原则	254

晚餐原则	254
------	-----

周一——补充热量 255

早餐	255
橙蜜藕	255
法式面包	255
黑米仔鸭包	255
芝麻鲜奶粥	255
午餐	255
酸甜果味排骨	255
鳗鱼寿司卷	255
洋葱白菜土豆汤	255
芝麻豆腐	255
晚餐	255
水果莲子羹	255
南瓜核桃面	255
蒜香樱桃萝卜	255
辣椒香芹炒牛肉	255

周二——增加营养 256

早餐	256
自制法国甜米粥	256
肉末鲜虾馄饨面	256
奶香蔬果沙拉	256
香卤鹌鹑蛋	256
午餐	256
红焖羊排	256
咖喱牛肉干	256
扬州炒饭	256
酸辣汤	256
晚餐	256
炒蕨菜	256
大虾白萝卜汤	256
生菜茄汁虾	256
猪肉韭菜饺子	256

周三——健脑提神 257

早餐	257
----	-----

酸奶沙拉	257
花生奶露	257
香煎玉米饼	257
麻酱爽口三丝	257
午餐	257
核桃炒虾仁	257
洋葱核桃汤	257
骨酥鲫鱼	257
海带虾仁焖饭	257
晚餐	257
南瓜核桃面	257
爽口木瓜丝	257
鲳鱼大米粥	257
熘肝尖	257

周四——消除疲劳 258

早餐	258
葡萄草莓酸奶汁	258
鲜香碎菜包	258
苹果糙米粥	258
生拌茼蒿	258
午餐	258
炆锅鱼片	258
蜜糖西红柿	258
提子花生饭	258
珍珠翡翠汤	258
晚餐	258
萝卜拌双花	258
肉末菜心鹌鹑蛋粥	258
橙汁山药条	258
黄金大饼	258

周五——滋补养生 259

早餐	259
芹菜柠檬汁	259
金银馒头	259
西红柿大米粥	259

豆芽拌紫甘蓝	259
午餐	259
干贝蛋炒饭	259
清蒸鲈鱼	259
家常豆腐	259
枸杞绿豆汤	259
晚餐	259
葱油海蜇头	259
红油抄手	259
南瓜饼	259
温补羊肉粥	259

周六——犒劳一下 260

早餐	260
羊肝拌菠菜	260
芝麻玉米糊	260
西红柿酸奶	260
香葱煎包	260
午餐	260
锅盔鱼片	260
水豆豉拌腰片	260
家常鱿鱼丝	260
什锦蔬菜炒饭	260
晚餐	260
蒜蓉蒸虾	260
椒丝炒藕片	260
荔枝苹果粥	260
韭菜盒子	260

周日——清淡饮食 261

早餐	261
营养蔬果汁	261
草莓麦片粥	261
香烤杂粮饭	261
香油芹菜	261
午餐	261
牛腱肉拌苦瓜	261

油泼鲜鱿鸡腿菇	261
阔少煲仔饭	261
泰式奶香大虾汤	261
晚餐	261
海带丝拌银芽	261
红烧鹌鹑蛋	261
五彩瘦身面	261
荸荠红豆粥	261

附 2

特定人群推荐健康食谱

糖尿病..... 262

芹菜水饺	262
绿豆南瓜羹	262
凉拌魔芋丝	262
鱼香南瓜	263
香菇荞麦面	263
爆炒鳝片	263
海鲜酿苦瓜	263

三高人群..... 264

金针菇炒双耳	264
芦笋拌海带	264
越式柠檬酸汤	264
京糕苹果	265
烧黄豆茄子	265
西红柿玉米羹	265
洋葱炒南瓜	265

减肥人群..... 266

豆腐海带面	266
利水消肿粥	266
黄瓜拌双耳	266



什锦蔬菜沙拉	267
彩色春笋鸡丁	267
韭菜肉丝豆芽	267
蛤蜊冬瓜汤	267

孕产妇..... 268

菠萝鸡吨	268
黄豆焖鸡翅	268
时蔬牛骨汤	268
碧绿色鱼肚	269
西芹拌香干	269
三丝芝麻炒肉	269
金针菇油菜猪心汤	269

□计量单位换算表

1小匙=3克=3毫升
1大匙=15克=15毫升
1杯=200毫升
1碗=300毫升

少许=略加即可，如用来点缀菜品的香菜叶、红椒丝等。

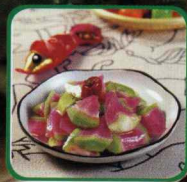
适量=依自己口味，自主确定分量，比如放盐的多少。

另外，烹调中所用的高汤，读者可依个人口味，选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。

..... QING SHUANG LIANG CAI

清爽凉菜

- ☐ 美味西瓜皮
- ☐ 奶香蔬果沙拉
- ☐ 水果聚会
- ☐ 五香猪肝
- ☐ 山椒凤爪
- ☐ 水晶鱼冻





酸 辣苦瓜片

【材料】 苦瓜300克

【调料】 白糖、香油、醋、盐、花椒、干辣椒、味精各适量

【做法】 1. 苦瓜切成长4厘米的薄片，用盐、花椒拌匀腌20分钟。
2. 将腌好的苦瓜汆烫，捞出，拣去花椒，沥干后装盘。

3. 加入白糖、醋、味精、盐拌匀。
4. 热锅加香油，投入花椒、干辣椒炸出香味后挑出花椒，将热油浇在苦瓜片上，拌匀即可。

小贴士

苦瓜是很好的去火食材，这道酸辣苦瓜片做成功的关键是要趁油热时拌匀调料，这样味道可以深入主料内部。



嫩 姜拌莴笋

【材料】 莴笋200克，嫩姜50克，红椒丝少许

【调料】 盐、香油、白糖、醋、酱油各适量

【做法】 1. 莴笋削去皮，切成条状；嫩姜去皮切丝。
2. 莴笋条加盐拌匀腌2小时，洗净沥

干，用白糖、醋腌浸一会儿。

3. 姜丝放醋腌半小时。

4. 将腌好的莴笋丝、姜丝和红椒丝放在一起，调入酱油拌匀，淋上香油即可食用。

小贴士

莴笋含有丰富的氟元素，对牙齿和骨骼的生长发育很有好处。



炆 拌萝卜块

【材料】 心里美萝卜300克

【调料】 白糖、香油、醋、盐、花椒、干辣椒、味精各适量

【做法】 1. 将洗净的萝卜切块，放入盐腌渍片刻，然后用水冲干净，沥干水分放入盆中。
2. 油锅烧至五成热，放入干辣椒，

制成辣椒油。

3. 将热辣椒油浇在萝卜块上，加入盐、味精、醋、香油、白糖、花椒调味，拌匀即可食用。

小贴士

萝卜能使人体自身产生干扰素，增加机体免疫力，并能抑制癌细胞的生长。



麻 酱爽口三丝

【材料】 粉皮100克，黄瓜、红萝卜各50克

【调料】 芝麻酱、盐、鸡精、香油、辣椒油各适量

【做法】 1. 黄瓜、红萝卜洗净切丝，汆烫后整齐地码入盘中。
2. 粉皮洗净，切成丝，码放在黄瓜

丝和红萝卜丝上。

3. 芝麻酱用香油调开，加适量盐、鸡精、辣椒油调味，均匀地淋在码放好的菜上即成。

小贴士

黄瓜含有丰富的维生素E，可起到延年益寿、抵抗衰老的作用。黄瓜中的黄瓜酶有很强的生物活性，能有效地促进人体的新陈代谢。



白菜原产于我国北方，俗称大白菜，是人们生活中不可缺少的一种重要蔬菜，味道鲜美，营养丰富，素有“菜中之王”的美称。

选购大白菜时，应挑选那些包得紧实且新鲜、无虫害的大白菜，同时还要注意根部刀截部分是否有腐烂、变色等迹象。若变色，则表明采收时间过长，营养流失严重，不宜选购。有虫害、松散、茎粗糙、叶子干瘪发黄等发育不良的大白菜质量较差。

虾干拌白菜

【材料】大白菜叶200克，虾干20克，青椒丝、红椒丝各适量

【调料】味精半小匙，盐、生抽、美极鲜味汁各1小匙，香油少许

【做法】1. 虾干用温水泡开，洗净，沥干。

2. 白菜叶切细丝，依次加入生抽、

美极鲜味汁、味精、香油拌匀，再加盐拌匀，装盘。

3. 将沥干的虾干放入盘中，拌好，撒上青椒丝、红椒丝点缀即可。

小贴士

此菜也可以根据自己的喜好，把白菜换成菠菜、胡萝卜、紫甘蓝、生菜等。



油炆菠菜

【材料】菠菜500克

【调料】盐适量，味精、花椒各1小匙，干辣椒段适量

【做法】1. 将菠菜去根和老叶，洗净，放入加有少量盐的沸水中氽烫至断生，捞出晾凉，沥干水分，切段装盘，加味精、盐拌匀。

2. 油锅烧至七成热，下入花椒炸出香味，捞去花椒，炒香干辣椒段，连热油一同淋在菠菜上，拌匀即可食用。

小贴士

此菜中的材料可以随意换，如把菠菜换成空心菜、土豆丝或是萝卜丝都是可以的。



酸辣瓜皮卷

【材料】西瓜皮300克，青椒、红椒、姜各适量

【调料】辣椒油、盐、白糖、醋各适量

【做法】1. 西瓜皮去瓤，削去青衣切薄片；青椒、红椒、姜切成细丝。

2. 将西瓜皮片、青椒丝、红椒丝、姜

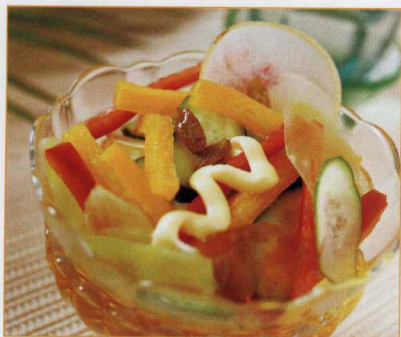
丝放入凉盐水中浸渍10分钟取出。

3. 将瓜皮片挤去水分摊平，放上青椒丝、红椒丝及姜丝，卷成卷筒状，放在碗里，撒上白糖，加入醋、辣椒油，盖上盖静置1小时后装盘即可。

小贴士

凉拌绿色蔬菜时如果需添加食醋，最好在上桌前添加，添加太早会影响绿色蔬菜的色泽。





田 园沙拉

【材料】 莴笋小半根，小黄瓜2根，黄椒半个，红椒半个，梨半个，葡萄干1小匙

【调料】 沙拉酱半大匙，果酱汁半小匙

【做法】 1. 莴笋洗净切小片；小黄瓜洗净切片；黄椒、红椒去蒂，去

子，洗净切长条；梨洗净，切薄片，并泡入盐水中备用。

2. 将做法1中的材料沥干后，平铺于盘中，食用前撒上葡萄干，加入沙拉酱和果酱汁拌匀即可。

小贴士

多选些色彩缤纷的果蔬，拼在一盘不仅好吃，更有愉悦视觉的良好功效。



麻 酱生菜胆

【材料】 生菜200克，黄豆酥15克

【调料】 砂糖2小匙，酱油半大匙，盐少许，麻酱1大匙

【做法】 1. 生菜洗净撕大片。
2. 锅内盛水煮开，放入葱，熟后捞起，稍凉后，挤出水分，切长段。
3. 在麻酱中加砂糖、酱油、盐，再加1

大匙开水稀释，搅拌均匀，兑成味汁。

4. 生菜作底，将汁浇上，撒上黄豆酥即可。

小贴士

生菜除生吃、清炒外，还能与蒜蓉、蚝油、豆腐、菌菇同炒，不同的搭配，所发挥的功效也不一样。



生 拌茼蒿

【材料】 茼蒿叶200克，蒜泥20克，红椒丝少许

【调料】 白醋、盐各1小匙，味精半小匙

【做法】 1. 将茼蒿叶洗净，沥干水分，装盘。
2. 将调料和蒜泥拌匀，浇在茼蒿上，

食用时拌匀，撒上红椒丝即可。

小贴士

由于生拌茼蒿中要用到生蒜，许多人因为闻不惯这种刺激性气味而对此菜避之不及。现在给大家介绍一个清除口中蒜味的好方法：吃完大蒜后喝一杯牛奶，就能去除蒜味了。喝牛奶时，注意要小口慢咽，让牛奶在口腔中多停留一会儿。



冰 汁南瓜

【材料】 南瓜1个，银耳5朵

【调料】 冰糖适量

【做法】 1. 南瓜去皮切块，蒸至软糯，摆入盘中；银耳泡发，洗净，余烫，捞出沥干。
2. 水烧开后，放冰糖熬化，晾凉，再放银耳一同入冰箱中冰镇。食用

时，放冰镇好的冰糖汁和银耳在南瓜上即可。

小贴士

银耳不宜用热水涨发，因为当水温过高时，银耳的果胶物质就会经水解形成果胶酸，而失去脆感，同时还可能使食材细胞破裂，无法吸收水分。所以，银耳最好用冷水缓慢涨发，才能达到脆嫩的质感。