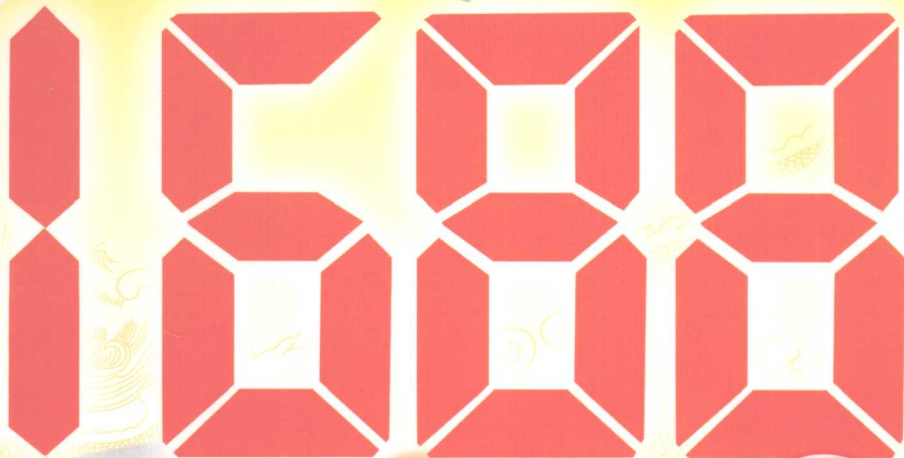


国家级烹饪大师为中国老百姓
亲手打造的健康食谱
协和医院营养专家马方营养审定

精选家常菜

陈绪荣◎编

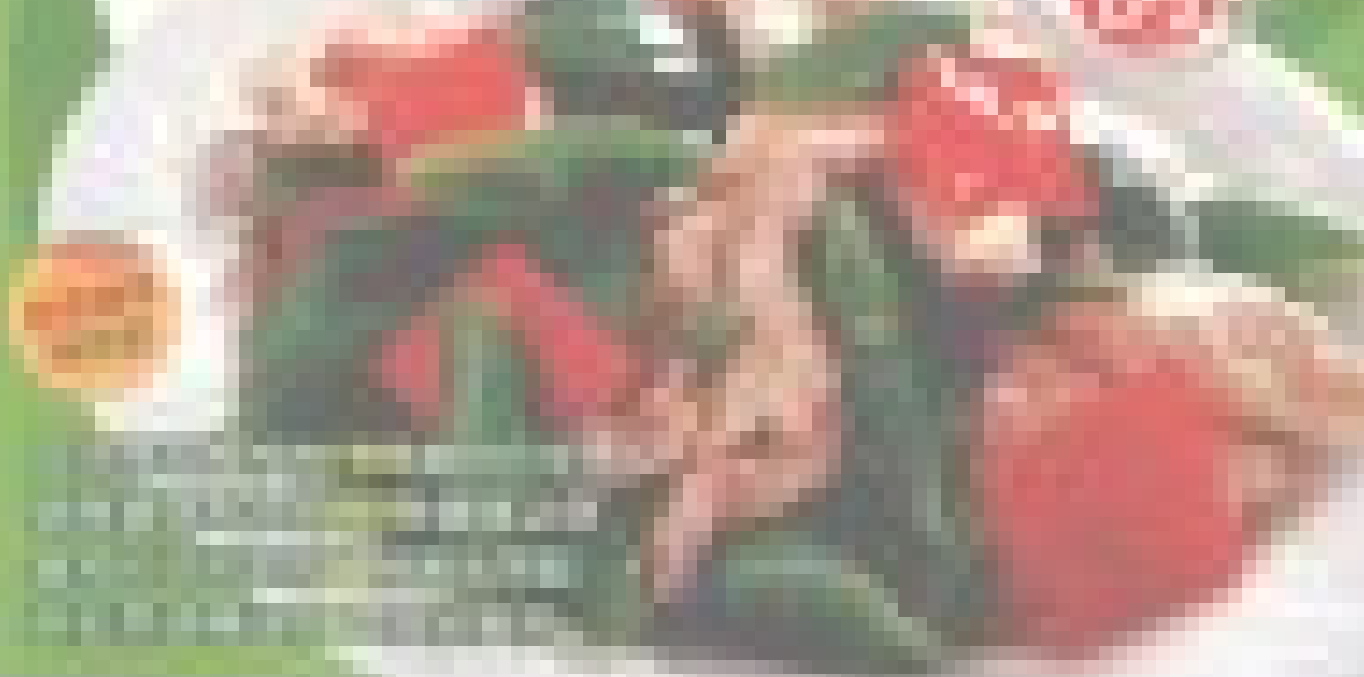
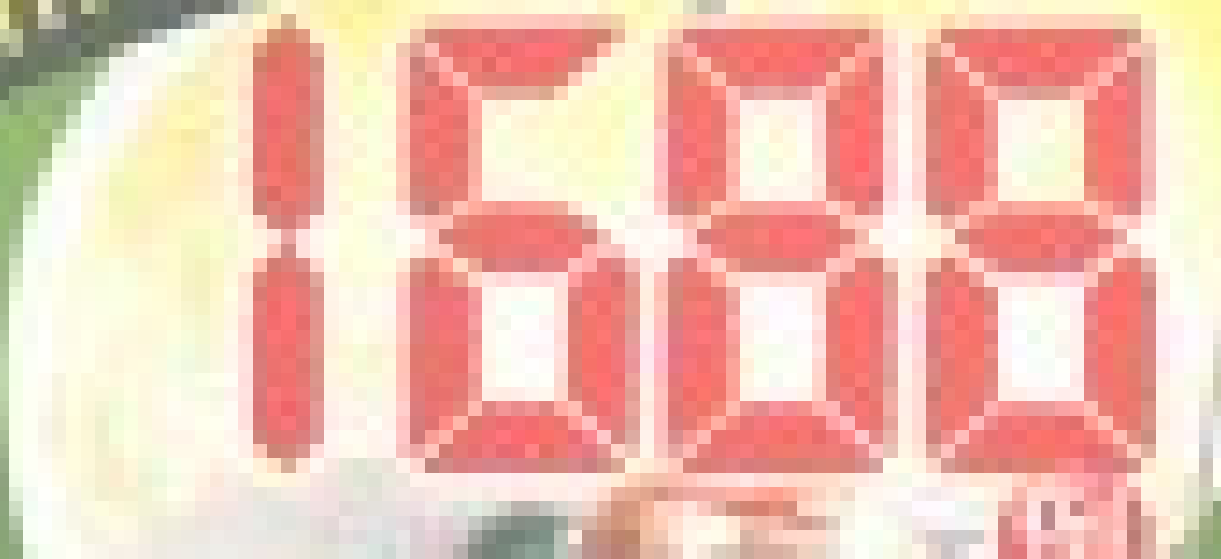


例

名厨指导
特供版

大师特别推荐的**1000**道特色佳肴
值得重磅关注的**600**条健康功效
食物不可不知的**80**种黄金搭配
轻松烹调精选的**8**大类别食材

中国纺织出版社



图书在版编目(CIP)数据

精选家常菜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 978-7-5064-5615-9

I.精… II.陈… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第062006号

策划编辑: 尚 雅 责任编辑: 卢志林
责任印制: 刘 强 装帧设计: 刘金华 旭 晖
美术编辑: 杨 瑜

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

精选家常菜

1688

例

陈绪荣
编



中国纺织出版社

contents

目录

精选家常菜1688

蔬果类



白菜 12

- 鲜蒸白菜心.....12
- 美味拌白菜.....12
- 橙汁辣白菜.....13
- 板栗白菜汤.....13
- 柠檬拌白菜.....13
- 川椒白菜.....13
- 豆泡炖白菜.....14
- 醋香白菜.....14
- 肉末海带烧白菜.....14
- 酸辣白菜.....14
- 高汤白菜.....15
- 酸菜白肉锅.....15
- 芥末白菜.....15
- 煎蛋白菜虾仁汤.....15

韭菜 16

- 蛋丝拌韭菜.....16
- 韭菜蛭子.....16
- 肉末韭香炒木耳.....17

- 韭菜拌核桃.....17
- 豆芽炒韭菜.....17
- 韭菜肉丝豆芽面.....17

油菜 18

- 蒜香油菜.....18
- 美味油菜心.....18
- 腊肠炒油菜.....19
- 香菇扒油菜.....19
- 油菜海米豆腐.....19
- 菜心鸽蛋粥.....19

菠菜 20

- 莲子烩菠菜.....20
- 辣拌菠菜.....20
- 猪肝菠菜汤.....21
- 肉酱菠菜.....21
- 香碎菠菜.....21
- 菠菜拌木耳.....21
- 胡萝卜菠菜粥.....22
- 陈醋螺头拌菠菜.....22
- 花生菠菜.....22
- 菠菜蛋黄泥.....22
- 羊肝炒菠菜.....23
- 炸菠菜脯.....23
- 菠菜炒鸡蛋.....23
- 凉拌干丝菠菜.....23

茭白 24

- 鱼香茭白.....24
- 咖喱茭白.....24
- 酱烧茭白.....25
- 菠萝茄汁炒茭白.....25
- 辣椒茭白炒毛豆.....25
- 茭白双椒炒鸡米.....25

青椒 26

- 炸青椒盒.....26
- 青椒炒肉丝.....26
- 豆腐酿青椒.....27
- 青椒炒苦瓜.....27
- 青椒拌皮蛋.....27
- 虎皮尖椒.....27

菜花 28

- 菜花拌萝卜.....28
- 辣炒蛋菜花.....28



- 菜花烧香菇.....29
- 豆豉拌菜花.....29
- 菜花炒蛋.....29
- 牛奶芝士菜花.....29

冬瓜 30

- 素烧冬瓜.....30
- 草菇虾仁冬瓜.....30
- 冬瓜海鲜汤.....31
- 冬瓜萝卜片.....31
- 素烧冬瓜.....31
- 西红柿烧冬瓜.....31
- 虾仁炒冬瓜.....32
- 鲜蘑焖冬瓜.....32
- 姜香冬瓜露.....32
- 冬瓜薏米汤.....32
- 冬瓜虾卷.....33
- 冬瓜萝卜炒尖椒.....33
- 糖醋冬瓜.....33
- 冬瓜荷兰豆粥.....33

黄瓜 34

- 鲜虾黄瓜烙.....34
- 黄瓜芦荟粥.....34
- 香油黄瓜拌凉粉.....35
- 柠檬瓜条.....35
- 凉拌黄瓜鸡丝.....35

三鲜烩黄瓜	35
小白菜黄瓜汤汁	36
黄瓜豆芽拌腐竹	36
香菇烧黄瓜	36
黄瓜莴笋拌海米	36
素鸡黄瓜	37
肉丝黄瓜	37
香菜黄瓜姜汤	37
爽口黄瓜	37
黄瓜鸡汤	38
肉片黄瓜汤	38
三鲜烩黄瓜	38
土豆黄瓜汤	38

芹菜 39

芹菜炒熏干	39
芹菜拌干丝	39
芹菜炒鱼丝	40
芝麻拌芹菜	40
香芹牛肉丝	40
芹菜拌腐竹	40
芹菜焖虾	41
芹菜山楂粥	41
芹菜大枣汤	41
芹菜炒土豆	41

黄花菜 42

黄花菜炒肉丝	42
猪血黄花菜	42
三丝黄花菜	43
黄花炒猪腰	43
鸡柳黄花菜	43
黄花脆玉煲	43



西红柿 44

桃仁西红柿	44
奶香炸柿排	44
口蘑炒西红柿	45
西红柿烧荸荠	45
西红柿鸡粥	45
芋头烧西红柿	45
自制美味三明治	46
百合拌西红柿	46
西红柿美白醋汁	46
西红柿洋葱汤	46
西红柿大枣粥	47
西红柿鱼丸汤	47
西红柿炒茄子	47
西红柿虾仁炒蛋	47
西红柿鲈鱼汤	48
西红柿牛骨汤	48
西红柿蛋花汤	48
咖喱西红柿汤	48
卷心菜西红柿菜汤	49
西红柿鱼	49
西红柿鱼肉沙拉	49
西红柿排骨汤	49
西红柿鸡块汤	50
西红柿山药粥	50
酿西红柿	50
锅塌西红柿	50

茄子 51

橙汁茄条	51
蒜香茄盒	51
酱烧茄条	52
酸菜茄子脯	52
鱼香茄子	52
椒麻茄子汤	52
酿茄斗	53
紫茄海鲜	53
苦味茄墩	53
肉末焖茄子	53

魔芋 54

凉拌魔芋丝	54
生姜魔芋焖鸭块	54
魔芋炒鸭血	55
白菜魔芋拌干丝	55
魔芋蒸肚片	55
宫保魔芋	55
魔芋炒西兰花	56
西兰花魔芋煮鲑鱼	56
咖喱豌豆炒魔芋	56
魔芋烧鲤鱼	56

豇豆 57

泡豇豆	57
豇豆炒鸡丝	57
干豇豆烧肉	58
豇豆炒豆腐干	58
凉拌豇豆结	58
凉拌豇豆	58
菊花豇豆	59

西红柿炒豇豆	59
肉末烧豇豆	59
泡豇豆炒黄鱼	59

苦瓜 60

冰镇苦瓜	60
酱味苦瓜	60
凉拌苦瓜	61
糟醉苦瓜	61
苦瓜炒荸荠	61
秀菊苦瓜	61
红烧苦瓜	62
苦瓜排骨汤	62
苦瓜香菜皮蛋汤	62
咸蛋苦瓜	62

南瓜 63

银耳南瓜羹	63
南瓜浓汤	63
南瓜炒虾仁	64
咸蛋黄焗南瓜	64
洋葱炒南瓜	64
泡南瓜荷兰豆	64



南瓜粥	65
南瓜汤	65
葱油南瓜肉丸汤	65
红薯南瓜汤	65
青椒南瓜炒蛋	66
南瓜沙拉	66
麻辣南瓜	66
薏米南瓜绿豆汤	66
鹌鹑蛋烧南瓜	67
酱香南瓜	67
鲜奶土豆南瓜丁	67
海鲜酿南瓜	67

莴笋 68

香辣莴笋	68
木耳莴笋里脊肉	68
豆豉笋丁	69
侧耳炒莴笋丝	69
榛仁莴笋	69
海带莴笋拌鸡丝	69
莴笋炒山药	70
冷炆莴笋	70
排骨炖莴笋	70
莴笋爆腰花	70
干贝莴笋丝	71



辣味烧莴笋	71
枸杞木耳莴笋汤	71
麻花莴笋炒河虾	71

土豆 72

土豆口蘑炖鸡	72
乡村土豆泥	72
蛋奶土豆粒	73
干煸土豆丝	73
孜然土豆串	73
酸菜土豆汤	73
腐乳香土豆排	74
葡萄干土豆泥	74
土豆冬笋鸡	74
酱爆土豆丁	74
香辣土豆块	75
芦荟土豆粥	75
红油土豆丝	75
萝卜蛋黄土豆泥	75
土豆烧鸡翅	76
酱拌茄子土豆	76
青红椒土豆泥	76
椒香小土豆	76

山药 77

四季豆炒山药	77
蜜汁山药	77
三梅拌山药	78
山药内金山楂粥	78
香酥山药丁	78
爆炒山药肉片	78
山药焖羊肉	79
甜味红花玉米粥	79

甜椒炒山药	79
山楂蜜枣浸山药	79

萝卜 80

蛋香萝卜丝	80
萝卜烧牛肉	80
矿泉水腌萝卜条	81
萝卜烧排骨	81
干贝萝卜	81
萝卜白菜汤	81
泡椒萝卜片	82
腌萝卜干	82
洋花萝卜	82
银鱼糯米萝卜粥	82

胡萝卜 83

胡萝卜肉丸粥	83
胡萝卜爆猪肝	83
胡萝卜板栗焖羊排	84
胡萝卜菠菜粥	84
凉拌银丝	84
胡萝卜红薯球	84
胡萝卜水果泥	85
胡萝卜橘子奶昔	85
香菇肉丁蒸萝卜丸	85
香炒萝卜干	85

莲藕 86

花生猪骨莲藕汤	86
腔骨莲藕汤	86
翡翠莲藕	87
桂花糯米藕	87



莲藕排骨汤	87
木瓜脆藕	87
柠檬藕片	88
海带排骨莲藕汤	88
银鱼蒸藕片	88
莲藕五花煲	88
椒丝炒藕片	89
芙蓉藕丝羹	89
莲藕煮牛肉	89
莲藕燕麦粥	89
绿豆藕汤	90
莲藕冬菇汤	90
啤酒藕	90
辣炒什锦藕丁	90
糖醋藕片	91
酿莲藕	91
果汁浸藕片	91
橙蜜藕	91

苹果 92

苹果瘦肉炖鱼汤	92
水果莲子羹	92
苹果沙拉	93
美味酸辣苹果丝	93
鲜奶煨柿子苹果	93
苹果百合炒洋葱	93

香蕉 94

- 香蕉牛奶蜂蜜汁.....94
- 香煎香蕉饼.....94
- 香蕉百合银耳汤.....95
- 香蕉土豆蔬卷.....95
- 香蕉葡萄粥.....95
- 香蕉青春汁.....95

梨 96

- 雪梨鸡球.....96
- 雪梨川贝粳米粥.....96
- 醉腌雪梨.....97
- 贡梨枸杞大米粥.....97
- 红酒浸雪梨.....97
- 桂圆雪梨炖瘦肉.....97

菠萝 98

- 菠萝烧鸡片.....98
- 菠萝八宝.....98
- 菠萝蔬果汁.....99
- 菠萝里脊.....99
- 苦瓜菠萝鸡.....99
- 凤梨虾球.....99
- 菠萝黄瓜.....100
- 风情菠萝鱼片.....100
- 菠萝拌苦瓜.....100
- 菠萝青椒拌鸭片.....100

大枣 101

- 银耳大枣粳米粥.....101
- 蜜枣粳米粥.....101

- 羊奶大米粥.....102
- 桂圆大枣糯米粥.....102
- 木耳大枣粥.....102
- 大枣牛肝汤.....102

豆及豆制品类



豆皮 104

- 腐皮蒸鳕鱼.....104
- 三宝腐皮.....104
- 豆芽炒腐皮.....105
- 香芋豆皮卷.....105
- 黄瓜炒豆皮.....105
- 豆皮炒里脊丝.....105
- 雪菜炒豆皮.....106
- 豆皮鸡卷.....106
- 豆皮鸭片.....106
- 腐皮扣蹄筋.....106

豆芽 107

- 蜇头烹绿豆芽.....107



- 双椒蹄筋芽.....107
- 肉丝黄豆芽.....108
- 银芽炒蜇皮.....108
- 火腿炒豆芽.....108
- 黄豆芽肉丝汤.....108
- 红花豆芽大米粥.....109
- 雪菜肉丝炒豆芽.....109
- 咸鱼炒豆芽.....109
- 黄金五丝卷.....109
- 荷叶莲藕炒豆芽.....110
- 黄豆芽炒牛肉丝.....110
- 银芽鸭丝.....110
- 红绿丝豆皮卷.....110

豆干 111

- 味噌豆干.....111
- 豆干拌海带.....111
- 香菜豆干丝.....112
- 卤豆腐干.....112
- 香糟豆干.....112
- 糖醋辣豆干.....112

腐竹 113

- 红油香菇腐竹丝.....113
- 虾仁烧腐竹.....113
- 腐竹木耳杞子汤.....114
- 荸荠腐竹猪肚汤.....114
- 红烧腐竹.....114
- 辣乳拌腐竹.....114
- 凉拌彩丝.....115
- 腐竹拌牛蹄筋.....115
- 木耳烧腐竹.....115
- 腐竹白果猪肚汤.....115



豆腐 116

- 麻辣臭豆腐.....116
- 豆腐球.....116
- 泥鳅炖豆腐.....117
- 杏仁沙锅豆腐.....117
- 干烧臭豆腐.....117
- 薄荷肉片豆腐汤.....117
- 五花肉烧冻豆腐.....118
- 鸭血粉丝豆腐汤.....118
- 蛋拌豆腐.....118
- 腌菜豆腐.....118
- 香椿煎豆腐.....119
- 骨汤烩豆腐.....119
- 香椿拌豆腐.....119
- 蒸臭豆腐.....119
- 麻婆豆腐.....120
- 肉末鱼豆腐.....120
- 酸辣香菇豆腐.....120
- 口蘑汆豆腐.....120
- 客家酿豆腐.....121
- 鸡汁豆腐烧青菜.....121
- 八珍豆腐煲.....121
- 泡菜豆腐煲.....121
- 浓辣日本豆腐煲.....122
- 葱姜豉豆豆腐汤.....122
- 肉末鲜豆腐.....122
- 香菜拌油豆腐.....122
- 海鲜豆腐粥.....123

熊掌豆腐	123
豆腐苋菜羹	123
粉丝冻豆腐汤	123
鳕鱼味噌豆腐汤	124
丝瓜豆腐鱼头汤	124
韭香皮蛋豆腐	124
柠檬豆腐	124

菌蛋类



香菇 126

口蘑香菇鸡肉粥	126
香菇杂烩	126
酥肉香菇炖鸡汤	127
三色香菇肉	127
香菇扒菜心	127
菇盒鹌蛋	127
松子香蘑	128
香菇烧双花	128
香菇尖椒炒笋丝	128
麻仁卤香菇	128
香菇盒	129



红油香菇油菜	129
香菇腊肉炒臭干	129
香菇鲜虾炖黄瓜	129
香菇西红柿蔬菜汤	130
福到全家	130
香菇肉片	130
彩椒拌笋菇	130

金针菇 131

金针枸杞煮肥牛	131
金针菇鸡丝汤	131
金针菇拌绿豆芽	132
金针菇拌肥牛	132
鸡汁金针菇炒双耳	132
红椒拌金针菇	132

木耳 133

双耳爆敲虾	133
木耳炒墨鱼	133
百叶炒木耳	134
木耳黄花鸡	134
苦瓜木耳炒香肠	134
木耳炒荸荠	134
白果炒木耳	135
木耳香葱爆河虾	135
木耳拌黄瓜	135
木耳什锦菜	135

银耳 136

银耳炒肉片	136
银耳樱桃粥	136
三色丸子银耳汤	137

银耳拌冬瓜	137
银耳炒菠菜	137
银耳百合莲子汤	137
凉拌银耳鸡丝	138
太极双耳	138
冰晶芦荟拌银耳	138
银耳大枣木瓜羹	138

鸡蛋 139

虾仁炒鸡蛋	139
芙蓉海蜇松	139
酸菜煎蛋汤	140
肉汤蛋黄粥	140
花式蒸蛋	140
丝瓜炒鸡蛋	140
玉米炒鸡蛋	141
肉臊蒸滑蛋	141
蛋黄炖肉	141
鸡蛋炒虾	141
金银蒸蛋	142
猪肉烧鸡蛋	142
酥蛋包肉	142
时蔬煎蛋	142
海鲜蒸蛋	143
黑椒洋葱熠鸡蛋	143
蛋黄大米粥	143
霸王豆花	143
蛋黄豆糊	144
鱼丝炒蛋	144
韭菜炒鸡蛋	144
鱼排蒸蛋	144
鸡蛋牛奶粥	145
银耳果味芙蓉汤	145
香肠丝炒鸡蛋	145

鸡蛋海苔汤	145
鸡蛋香菇大米粥	146
肉末蒸香蛋	146
鸡蛋苦瓜煎	146
芙蓉银鱼汤	146

禽肉类



鸡肉 148

红椒草菇鸡心	148
红烧凤爪	148
茄子鸡片汤	149
鱿鱼苦瓜煲鸡爪	149
油淋笋鸡	149
五香烧鸡	149
橙壳粉蒸鸡	150
荸荠鸡丁	150
胡萝卜毛豆鸡丁	150
香菇蒸鸡	150
香菇竹荪鸡	151
鸡丝炒蜆皮	151
荫爪鸡肉锅	151
鸡肝糊	151
苏梅土鸡	152
三杯鸡	152
香花鸡丝	152
腐乳鸡翅	152
小鸡炖蘑菇	153
鸡肉炒萝卜	153

白果炖老鸡	153
枸杞鸡肝汤	153
什锦鸡丝	154
椒麻三黄鸡	154
凉拌鸡丝	154
冬瓜凤爪汤	154
茉莉杞子银耳鸡肝	155
蚝油仔鸡	155
豆豉美味鸡丁	155
橙味鸡块	155
红酒多味凤翅	156
苦瓜鸡腿	156
甜豆萝卜鸡心	156
蛋清鸡块	156
锅烧鸡腿	157
葱花蛋清鸡	157
炒咖哩鸡	157
脆骨荷兰豆	157
红薯炒鸡柳	158
口水鸡	158
葱油白切鸡	158
卤鸡翅	158
栗子鸡翅	159
双蛋鸡肉冷汤面	159
胡椒洋葱鸡煲	159
广式嘟嘟鸡	159
鸡丝粥	160
荸荠鸡丁	160



西红柿翅根汤	160
淮杞乌鸡煲	160
白切鸡	161
椒丝腐乳蒸滑鸡	161
重庆辣子鸡	161
彩色香笋鸡丁	161
鸡丝养心粥	162
双椒鸡脯	162
回锅鸡	162
干拌手撕鸡	162
凤爪冬瓜姜汤	163
鸡肝姜葱大米粥	163
冬菇鸡粒粥	163
鸡汤大米粥	163

鸭肉 164

鸭火三丁	164
核桃仁爆鸭脯	164
干炒鸭掌	165
黄瓜鸭掌	165
软炸鸭条	165
腐竹烧老鸭	165
冬瓜炒鸭肉	166
黑米仔鸭包	166
鸭肉当归	166
菠萝嫩姜炒鸭片	166
香卤鸭脖子	167
花生鸭肫	167
蚝油鸭脯	167
银耳川鸭	167
脆皮卤鸭	168
生姜魔芋焖鸭块	168
核桃炸鸭	168
咸水鸭	168

甜豆鸭片	169
山珍鸭肉	169
薏米老鸭汤	169
银耳川鸭	169
荷叶冬瓜炖老鸭	170
三果拱鸭	170
葱姜豆豉鸭	170
玉米鸭脯	170

鹅肉 171

冬笋鹅肉汤	171
香辣鹅腿肉	171
烧椒拌鹅肠	172
蕨根粉拌鹅肠	172
腐竹煲鹅肉	172
爆炒鹅肠	172

畜肉类



猪肉 174

红煨五花	174
猪皮炒油条	174
鸡腿菇咸肉	175
芝麻烧肉	175
青蒜炒腊肉	175
蒜薹烧大肠	175
蚕豆炒猪肚	176
卤猪肉	176

回锅肉	176
冬菜扣肉	176
肉丝炒宁波年糕	177
梅菜五花肉	177
豌豆炒肉末	177
蒜薹炒猪腰	177
葱油里脊	178
金钱肉	178
椒香猪肝	178
咖喱陈皮焖肉丸	178
酸豆角炒肉末	179
莲子扣肉	179
京酱肉丝	179
黄豆白玉煲猪肚	179
葱烧肥肠	180
桂花蒜泥白肉	180
柠香里脊肉	180
白灼猪腰	180
莲藕烧肉	181
土豆炒肉丁	181
豆豉葱段炒肉丝	181
腐乳爆肉	181
滑炒猪肝	182
肉片丝瓜	182
鱼香蹄花	182
香酥肉卷	182
四喜丸子	183
栗子焖猪肉	183
木须肉	183
四川回锅肉	183
蚂蚁上树	184
玉米金菇煲猪蹄	184
蒜粒拌猪舌	184
猪腰荸荠汤	184
风味芋头排骨	185

苏梅排骨	185
蜜汁肉片	185
蒜苗炒五花肉	185
宫保里脊	186
肉末炒丝瓜	186
粉蒸肉	186
猪肉蛋卷	186
梅汁排骨	187
豉椒蒸排骨	187
锅巴肉片	187
排骨银鱼羹	187
大头菜排骨汤	188
田七杜仲炖猪腰	188
山药猪排汤	188
大肠海带菜叶汤	188
咸肉豆腐笋片汤	189
嫩菜薹腊肉汤	189
茭白猪蹄汤	189
粉丝猪血汤	189
肝肚大米粥	190
花生排骨大米粥	190
猪肉荸荠汤	190
猪肝蒸蛋	190
双椒辣猪腰	191
鱼香肉丝	191
红油猪耳	191
川贝百合安神汤	191



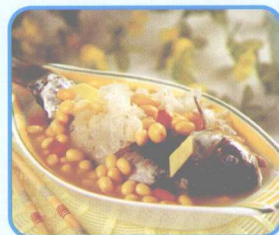
牛肉	192
芹香牛肚丝	192
蒜香油条炒牛肉	192
牛肉片炒小油菜	193
泰式浇汁牛肉	193
酸菜炒牛肉	193
西红柿土豆煲牛尾	193
山药西红柿炖牛肉	194
牙签牛肉	194
鱼香牛肉	194
果味牛腩	194
雪里蕻炒牛肉末	195
干烧牛肉片	195
西红柿土豆牛腩汤	195
金针烧肥牛	195
茶香牛肉	196
夫妻肺片	196
白卤牛肉	196
牛肉芥菜汤	196
红绿牛腱	197
西式牛肉汤	197
银耳牛肉汤	197
莲藕牛腩	197
牛肉末炒三丁	198
西湖牛肉羹	198
咖喱牛腩	198
泡菜爆牛柳	198
豆干牛肉丝	199
鱼香牛肝	199
牛肉核桃汤	199
水煮牛肉	199
茄子炒牛肉	200
百合莲子炒牛肉	200
芥菜牛肉鲜姜汤	200

葱爆牛肉	200
泰式牛腩煲	201
大白菜牛肉锅	201
桂圆黄芪牛肉汤	201
芹菜牛肉粥	201
香炒豆酥牛肉	202
韩式生拌牛里脊	202
葱蒜炸牛肉	202
芥兰炒牛柳	202
羊肉	203
连锅羊肉汤	203
红焖羊排	203
羊蝎子	204
鱼羊烩鲜汤	204
板栗大枣烧羊肉	204
羊肉锅	204
羊肝胡萝卜粥	205
白萝卜煲羊肉	205
木瓜羊肉汤	205
胡萝卜烧羊肉	205
贵妃羊腩	206
荸荠炒羊肝	206
十全羊肉炉	206
羊肝粳米稠粥	206
羊肉火锅	207
山楂羊腩	207
沙茶爆羊肉	207
山药焖羊肉	207
孜然羊肝	208
拌羊肚丝	208
清炖羊肉	208
冬瓜烧羊肉	208

水产类



鲤鱼	210
清焖荷包鲤	210
怀胎鲤鱼	210
鱼脯煲	211
木瓜鲜鱼汤	211
腌咸鱼	211
剁椒鱼头	211
鱼肉松粥	212
红烧鲤鱼	212
葱烧鲜鱼	212



酸汤鱼	212
豆腐辣烧鱼	213
豆瓣鲤鱼	213
红枣炖鲤鱼	213
泡菜鱼	213

草鱼	214
醋熘鱼条	214
水煮肥肠鱼	214
红烧鱼头	215

鱼片猪血粥	215
果味鱼片	215
过水鱼片	215
豆腐炖鲜鱼	216
泡椒鱼片	216
回锅鱼片	216
鱼片豆苗汤	216
古法蒸鲜鱼	217
香菜炒鱼片	217
鸡枞鱼头汤	217
苦瓜烧鱼	217

鲫鱼 218

百合鲫鱼糯米粥	218
怪味小鲫鱼	218
豆腐烧鲫鱼	219
葱白鲫鱼藕粉粥	219
黄豆银耳鲫鱼汤	219
蒸面拌鲫鱼	219
私家沙锅鱼头	220
鲫鱼萝卜煲	220
芙蓉鲫鱼	220
回锅鲫鱼	220
香辣烤鱼	221
鲫鱼豆腐汤	221
干烧鲫鱼	221
鲜虾丝瓜鲫鱼汤	221
葱姜熏鲫鱼	222
萝卜丝鲫鱼汤	222
绿茶熏鱼	222
红豆鲫鱼汤	222
骨酥鲫鱼	223
丝瓜爆鱼汤	223
葱煎鲫鱼	223



青红鲫鱼 223

鳝鱼 224

西芹鳝鱼丝	224
福朵烧黄鳝	224
黄豆炖鳝鱼	225
双椒炒鳝鱼丝	225
青椒炒鳝段	225
韭黄炒鳝鱼丝	225

螃蟹 226

香辣麻花蟹	226
水煮肉蟹	226
黄金蟹盒	227
麻婆豆腐蟹	227
泡菜海蟹	227
蟹肉拌豆芽	227
豆花肉蟹	228
蟹藕蛋粥	228
酒醉蟹	228



美极鲜香蟹	228
-------	-----

带鱼 229

豆豉带鱼	229
蜀香带鱼	229
泡椒烧带鱼	230
木瓜烧带鱼	230
清炖带鱼	230
煎蒸带鱼	230
煎带鱼	231
豉汁带鱼	231
盐酥白带鱼	231
辣炒带鱼	231

黄鱼 232

气泡黄花鱼	232
油淋鲜鱼	232
老咸菜烧黄鱼	233
清蒸小黄鱼	233
大蒜烧黄鱼	233
雪菜黄鱼	233
麻辣鱼块	234
雪菜笋片黄鱼	234
酱焖黄鱼	234
香菜黄花鱼	234

虾 235

豆瓣炒虾	235
百合虾仁	235
蝴蝶虾	236
芹菇虾仁	236
椒麻咸水虾	236



海鲜疙瘩汤	236
五彩虾仁	237
黄瓜腰果炒虾仁	237
太白醉虾	237
虾仁四棱豆	237
豆豉炒鲜虾	238
美味三鲜	238
辣子虾	238
港虾白菜	238
核桃炒虾仁	239
清蒸大虾	239
锅巴虾仁	239
龙井茶炒虾	239
芦笋虾仁	240
滑蛋虾仁	240
鲜虾汤	240
虾仁豆腐	240
干烧虾球	241
春笋虾仁	241
虾仁蒸豆花	241
盆盆虾	241
生菜虾松	242
鸳鸯活虾	242
什锦炒虾仁	242

虾仁白菜大米粥	242
虾仁皮蛋粥	243
虾仁蜜玉米糯米粥	243
盐酥草虾	243
毛豆炒虾仁	243

鲑鱼 244

干煸鲑鱼丝	244
玉兰鲜鲑鱼	244
多彩鲑鱼丝	245
老干妈炒鲜鲑	245
沙茶炒鲜鲑	245
三杯鲜鲑鱼	245
宫保鲑鱼	246
苦瓜炒鲑鱼	246
糖醋鲑鱼	246
樱桃缀鲑鱼	246

墨鱼 247

红绿墨鱼	247
椒盐墨鱼卷	247
多料墨鱼	248
爆墨鱼花	248
乌龙茶墨鱼丸	248
墨鱼猪蹄汤	248

蛤蜊 249

生炒蛤蜊	249
丝瓜蛤蜊意面	249
补阴蛤蜊汤	250
醪糟汁拌蛤蜊	250

辣炒蛤蜊	250
双菇蛤蜊汤	250

海带 251

香辣肉炒海带	251
豆皮干丝海带	251
胡萝卜海带条	252
海带瘦肉粥	252
海带炖豆腐	252
猕猴桃拌海带丝	252
黄豆烧海带结	253
木耳炒海带	253
椒香海带丝	253
海带肉丝	253
海带排骨汤	254
牛蒡海带排骨汤	254
海带排骨鲜藕汤	254
洋葱炸海带	254

紫菜 255

鱼丝紫菜粥	255
紫菜虾卷	255
紫菜鱼卷	256
鲜菇紫菜汤	256
虾皮紫菜鸽蛋汤	256
紫菜西红柿蛋汤	256

五谷杂粮类



黄豆 258

笋干黄豆	258
苦瓜黄豆木耳汤	258
黄豆炖大骨	259
牛肉焖黄豆	259
黄豆烩猪肝	259
豆焖猪蹄	259

玉米 260

猪肚玉米汤	260
橙香玉米虾	260
西红柿玉米浓汤	261
玉米鸡蓉	261
肉蓉玉米羹	261
金粟小汤圆	261
鸡肉玉米汤	262
甜玉米炒西红柿	262
玉米枸杞羹	262
玉米排骨汤	262
玉米笋鸡蛋汤	263
奶香玉米土豆汤	263
牛奶玉米汤	263
玉米粳米姜汁粥	263

红薯 264

红薯扣肉骨	264
红薯芥菜汤	264
红薯蒸排骨	265
红薯小窝头	265
红薯排	265
红薯粥	265
灯影薯片	266

红薯百合粥	266
红薯大枣汁	266
红薯大米红枣粥	266

花生 267

凉拌双色花生	267
花生猪蹄汤	267
香辣五仁	268
蒜香银鱼炒花生	268
花生黄豆煲猪蹄	268
八宝粥	268
花生大枣炖猪蹄	269
红绿花生	269
五香花生	269
花生小银鱼	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。

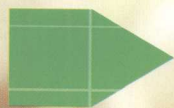
适量=依自己口味，自主确定分量，比如放盐的多少。

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。

.....

SHU GUO LEI

蔬果类



- 美味拌白菜
- 豆芽炒韭菜
- 莲子烩菠菜
- 香菇茭白煲
- 炸青椒盒
- 笋片菜花



白菜

「菜中之王」

※ 白菜俗称大白菜，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。白菜含有蛋白质、脂肪、多种维生素和钙、磷等矿物质以及大量粗纤维，可用于炖、炒、熘、拌以及做馅、配菜等，还可以加工为菜干或制成腌制品食用。



健康功效

防癌抗癌/清热解毒/预防便秘/排毒养颜

100克中含60毫克。不宜与黄瓜配食，不然，将降低营养价值。



黄金搭配

白菜+鲫鱼=利水消肿

鲫鱼可补阴血、通血脉、补体虚，还有益气健脾、利水消肿、通络下乳、祛风湿病痛之功效。若同时食用，可以促进营养物质的消化吸收。



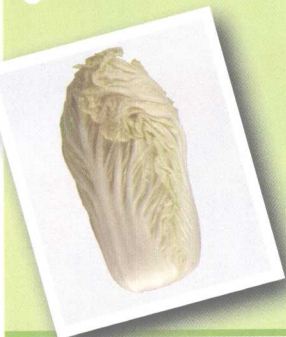
食用禁忌

白菜+兔肉=影响营养吸收

白菜中含有丰富的维生素C，兔肉中含有优质的蛋白质，同时食用会使蛋白质变性，降低营养价值。

白菜+黄瓜=降低营养价值

白菜中维生素C的含量较高，每



鲜 蒸白菜心

【材料】白菜心500克，姜末、蒜末各适量

【调料】蚝油半小匙，蒸鱼豉油1小匙，盐、味精各适量

【做法】1.将白菜心洗净，切成斜刀片后下入沸水中氽烫至五分熟，捞出装盘备用。

2.油锅烧热，下入盐、味精、姜末、蒜末、蚝油、蒸鱼豉油，用小火炒约5分钟，然后均匀地浇在白菜心上。

3.将白菜心放入蒸锅中用大火蒸8分钟即成。



美 味拌白菜

【材料】白菜200克，黄豆干4块，辣椒2个，葱3根，蒜5瓣，香菜少许，去皮花生1大匙

【调料】红油1大匙，味精、盐、白醋、糖各1小匙，香油1小匙

【做法】1.白菜切除叶部，只留梗部，切丝，加半小匙盐，抓腌5分

钟，待白菜变软，冲去盐分，沥干水分。

2.豆干切丝，锅中入适量水烧开，将豆干丝氽烫30秒，捞出，待凉。

3.辣椒洗净，去籽，切丝；葱洗净，切丝；蒜切末；香菜洗净，切末；花生压碎。

4.将全部材料加调料略拌一下，即可食用。

橙汁辣白菜

【材料】白菜300克，鲜橙子2个，红干椒适量

【调料】白糖1小匙，盐1大匙

【做法】1.将白菜洗净用盐腌渍2小时后切片，再用清水冲净，沥去水后切块；红干椒泡软；鲜橙子榨汁备用。

2.将白菜、红干椒放入不锈钢罐中，加入橙汁、白糖后用保鲜膜封好，腌渍12小时即可。

小贴士

菜品中橙汁的色泽和清新的口味，是不是会使你的食欲大开、酒量大增呢？如果觉得色泽还是不够鲜艳，把橙子换成草莓，也很不错哦，而且酸酸甜甜会很好吃。



板栗白菜汤

【材料】板栗100克，白菜250克，火腿适量，生姜1块，冬菇4朵，红椒丝少许

【调料】盐、鸡汤各适量，白糖、香油各少许

【做法】1.白菜、火腿、生姜、冬菇洗净后分别切片；板栗洗净后蒸熟。

2.油锅烧热，放入姜片炒香，注入适量鸡汤，加入板栗、冬菇，用中火煮至八分熟。

3.加白菜、火腿，调入盐、白糖用大火滚透，淋上香油，撒上少许红椒丝即可。

小贴士

在板栗壳上划十字花刀，用热油稍微一炸就可轻松给板栗脱壳。



柠檬拌白菜

【材料】白菜帮500克，橘子皮少许

【调料】柠檬汁20克，盐适量，糖、白醋各1小匙

【做法】1.将白菜帮洗净，先横切段，再斜片两刀，不要切断，然后顺切成丝；橘子皮切丝，备用。

2.在白菜丝和橘皮丝中加入柠檬

汁、盐、糖、白醋拌匀入味即成。

小贴士

白菜中的膳食纤维能起到润肠、促进排毒的作用，还能促进人体对蛋白质的吸收。此菜具有清热利尿、养胃解毒、生津止渴的功效。



川椒白菜

【材料】白菜500克，四川泡椒40克，葱、姜各少许，葱丝、青红椒丝各适量

【调料】鲜汤2大碗，大料1粒，盐、料酒各适量，味精、白糖各少许，花椒油1大匙

【做法】1.将白菜剥开，顺白菜丝

的纹理片成薄片；泡椒切碎丁备用。

2.油锅烧热，白菜下锅翻炒，微黄色时捞出，用锅铲挤掉水分。

3.锅内留少许底油，用葱、姜、大料、泡椒丁炆锅，烹入鲜汤，放入白糖、料酒、白菜，用小火烧至白菜软烂入味时，放入味精和盐调味盛出。上桌前淋上花椒油、撒上泡椒丁青红椒丝及葱丝即成。





豆 泡炖白菜

【材料】豆腐500克，白菜200克，小葱段适量

【调料】酱油、白糖、盐、味精、鸡汤各适量

【做法】1. 豆腐切成方块，入油锅中炸成豆泡备用。
2. 锅置火上，加入适量清水烧沸，放

入白菜焯水，倒入漏勺沥去水分。

3. 将鸡汤、酱油、白糖、盐、味精加入碗中，调成味汁。

4. 油锅烧热，投入小葱段爆香，放入豆泡、大白菜略煸炒后，再加味汁烧开，盛入沙锅，小火炖20分钟即成。

小贴士

可加入肉片等荤料同炖，风味更佳。



醋 香白菜

【材料】白菜帮300克，泡椒(剁蓉)5克，姜末4克，红椒片、香菜各少许

【调料】陈醋1匙，香醋1匙，味精、盐各适量，香油半小匙

【做法】1. 将调料、泡椒蓉、姜末放入同一小碗内，搅拌成味汁备用。
2. 白菜帮洗净，用刀切成大小均匀的

四方块，放入有少量盐的沸水中氽烫至软熟，捞出后用凉水冲凉，沥干水分，入盘中摆造型，浇上味汁，点缀上红椒片、香菜即可。

小贴士

白菜帮虽老，但把白菜帮里的淡黄或白色的硬筋从内侧抽出后，剁成末，挤出水分，拌入肉馅，做成包子、饺子之类的食品馅，吃着也很嫩。



肉 末海带烧白菜

【材料】水发海带250克，白菜200克，猪肉末150克，葱末、姜末、蒜末各适量

【调料】郫县豆瓣酱、盐、味精、料酒、水淀粉、鲜汤、花椒油各适量

【做法】1. 将海带洗净，切成宽1厘米的条；白菜切相同的条；豆瓣酱

剁碎。

2. 起锅热油，烧至五成热，下肉末炒至变色，放入郫县豆瓣酱、葱末、姜末、蒜末炒香，至出红油时，烹料酒，加鲜汤、海带、白菜、盐、味精烧开。

3. 以中火炖熟，用水淀粉勾芡，淋花椒油，装盘即可。



酸 辣白菜

【材料】白菜450克，橙汁370克

【调料】白糖30克，白醋、盐各10克，辣椒酱45克

【做法】1. 白菜洗净切成4等份，将白菜心以斜刀切丝，并拨开白菜叶。
2. 白菜撒上少许盐，搅拌使之出水，1小时后以冷开水洗净盐分，挤干。

3. 加入辣椒酱、白糖、白醋、剩余盐搅拌均匀，再倒入橙汁即可。

小贴士

橙皮具有宽胸降气、止咳化痰的作用。实验证明，橙皮含0.93%~1.95%的橙皮油，对慢性气管炎有效，且易被患者接受。橙子果实所含的那可汀具有与可待因相似的镇咳作用。