

营养菜谱300种

吴芳 高艳 编著



51.4

科学普及出版社

R151.4
42
3
7

营养菜谱300种

吴芳 高艳 编

158/15

科学普及出版社

内 容 提 要

古人云“民以食为天”，而今食以营养为本。本书从营养科学的角度出发，遴选了富含营养的菜肴300种。它不仅介绍了各个菜式的原料和制作方法，并且还在每种菜肴后附有营养说明，本书可作为家庭生活的顾问挚友。

营养菜谱300种

吴芳 高艳 编

责任编辑：林方时

封面设计：王铁麟

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)

各地新华书店经销

昌平北七家印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：6.5 字数：145千字

1991年1月第1版 1991年1月第1次印刷

印数：1—10 000册 定价：2.95元

ISBN 7-110-01879-2/TS·50

目 录

鸡 鸭 类

葱辣鸡块····· (1)	滑鸡菜心····· (2)
酱爆鸡丁····· (3)	软炸鸡····· (3)
红松鸡排····· (4)	香酥鸡····· (5)
怪味鸡条····· (5)	白斩鸡····· (6)
芙蓉鸡····· (7)	黄焖鸡····· (7)
脆皮鸡····· (8)	荸荠鸡丁····· (9)
栗子鸡····· (9)	冬菇蒸鸡····· (10)
香肠蒸鸡····· (11)	芝麻桃仁鸡····· (11)
炸熘仔鸡····· (12)	焖松子酥鸭····· (13)
樟茶鸭子····· (14)	冬菜扒鸭····· (15)
葱爆鸭片····· (16)	姜芽鸭片····· (16)
炸雪衣鸭条····· (17)	黄焖鸭肝····· (18)

水 产 类

烧鲤鱼····· (19)	抓炒鱼条····· (20)
葱辣鱼条····· (20)	糟熘鱼片····· (21)
豆瓣鱼····· (22)	糖醋鲤鱼····· (22)

煎焖平鱼····· (23)	荷包鲫鱼····· (24)
葱烧鲫鱼····· (25)	白煮鲫鱼····· (25)
奶汤鲫鱼····· (26)	番茄鱼片····· (27)
红烧头尾····· (27)	葱油鱼····· (28)
软熘青鱼····· (29)	酱汁青鱼····· (29)
赛螃蟹····· (30)	醋椒鱼条····· (31)
五香鱼····· (31)	松鼠鱼····· (32)
红烧黄鱼····· (33)	糖醋鱼片····· (34)
红烧鳊段····· (35)	糖醋带鱼····· (35)
煎烹带鱼····· (36)	红焖带鱼····· (37)
炒鳊丝····· (37)	炒墨鱼丝····· (38)
清蒸鲥鱼····· (39)	红烧甲鱼····· (39)
清蒸甲鱼····· (40)	爆鱿鱼卷····· (41)
番茄虾片····· (42)	炒虾仁····· (42)
芙蓉虾仁····· (43)	熘虾仁····· (44)
炸板虾····· (44)	炒虾蟹····· (45)
烹虾段····· (46)	煎虾饼····· (46)
炸对虾····· (47)	炸虾球····· (48)
芙蓉蟹黄····· (49)	山东海参····· (49)
麻酱海参····· (50)	

肉 类

坛子肉····· (52)	酱爆肉丁····· (52)
扒肉条····· (53)	红烧狮子头····· (54)
辣子肉丁····· (54)	荷叶粉蒸肉····· (55)
酱爆肉片····· (56)	酱豆腐肉····· (56)

四喜丸子····· (57)	炒回锅肉····· (58)
香辣肉丁····· (58)	糖醋肉片····· (59)
木樨肉····· (60)	炸熘肉丸····· (60)
酱爆里脊丁····· (61)	樱桃肉····· (62)
过油肉····· (62)	红烧里脊····· (63)
鱼香肉丝····· (64)	糖醋里脊····· (65)
春笋白拌肉····· (65)	叉烧肉····· (66)
红烩猪肉丸子····· (67)	豉汁蒸排骨····· (67)
糖醋排骨····· (68)	清燉排骨····· (69)
雪里蕻氽肉丝····· (69)	土豆烧猪肉····· (70)
炒三丁····· (71)	白果烧肉····· (71)
蒜黄炒肉丝····· (72)	肉丁炒黄豆芽····· (73)
肉片焖扁豆····· (73)	冬笋里脊片····· (74)
莴笋炒肉丝····· (74)	葱爆猪肉片····· (75)
烧三丁····· (76)	酱猪肘····· (76)
炒猪肝木耳····· (77)	火爆腰花····· (77)
炒腰花····· (78)	氽腰片汤····· (79)
芹菜炒猪心····· (79)	爆三样····· (80)
五香扒牛肉····· (81)	土豆烧牛肉····· (81)
家常牛肉····· (82)	干煸牛肉丝····· (83)
银粉牛肉丝····· (83)	陈皮牛肉丝····· (84)
咖喱牛肉····· (85)	五香酱牛肉····· (85)
番茄牛舌····· (86)	胡萝卜炖羊肉····· (87)
葱爆羊肉····· (87)	爆羊肉····· (88)
红烧羊肉····· (89)	白切羊肉····· (89)

蔬 菜 类

醋熘白菜····· (91)	奶油白菜····· (91)
咖喱白菜····· (92)	白菜蘑菇····· (93)
千层白菜····· (93)	珊瑚白菜····· (94)
栗子烧白菜····· (95)	海米白菜汤····· (95)
芙蓉菜花····· (96)	炸菜花····· (97)
烧翡翠菜花····· (97)	鸡茸烧菜花····· (98)
番茄菜花····· (99)	炒黄豆芽····· (99)
茄皮焖黄豆····· (100)	镶鲜茄子····· (100)
肉片烧茄子····· (101)	肉末煎茄子····· (102)
酱汁茄子····· (102)	红烩茄子····· (103)
酱焖茄子····· (104)	琉璃茄子····· (104)
炆黄瓜····· (105)	黄瓜熘肉片····· (106)
肉丝拌黄瓜····· (106)	黄瓜“肉丝”····· (107)
虾皮炒黄瓜片····· (108)	烧土豆····· (108)
烧熘土豆片····· (109)	咖喱土豆····· (110)
油吃土豆丝····· (110)	炒三丁····· (111)
拔丝土豆····· (112)	素人参萝卜····· (112)
樱桃萝卜····· (113)	红烧萝卜····· (114)
三色萝卜卷····· (114)	糖醋胡萝卜····· (115)
肉末烧胡萝卜····· (115)	烧小萝卜····· (116)
素炒蟹粉····· (117)	拔丝萝卜····· (117)
烧萝卜条····· (118)	虾籽烧冬笋····· (119)
荠菜烧冬笋····· (119)	烧二冬····· (120)
炒双冬····· (121)	熘“鱼片”····· (121)

素狮子头····· (122)	炒素“虾仁”····· (122)
蜜汁金枣····· (123)	琥珀山药····· (124)
甜辣白薯丝····· (124)	蜜汁红薯····· (125)
焦炸三泥丸····· (125)	番茄肉片····· (126)
西红柿炒鸡蛋····· (127)	烹柿子盒····· (127)
酿西红柿····· (128)	烩豌豆····· (129)
炒蚕豆····· (129)	冬菜炒蚕豆····· (130)
鸡油笋豆····· (131)	扁豆炒肉丝····· (131)
二冬烧扁豆····· (132)	香菇油菜····· (133)
香菇炒菜花····· (133)	香菇汤····· (134)
炒香菇····· (134)	香菇炒丝瓜····· (135)
肉丝炒苦瓜····· (135)	葱油苦瓜····· (136)
酿苦瓜····· (137)	肉末冬瓜····· (137)
海米冬瓜汤····· (138)	素烧冬瓜····· (138)
海米烧冬瓜····· (139)	金银二冬····· (139)
素蹄筋····· (140)	三鲜冬瓜····· (141)
珊瑚藕片····· (142)	炸藕片····· (142)
烧藕丸····· (143)	炸藕饼····· (143)
炝虾子菠菜····· (144)	肉片炒菠菜····· (145)
白汁菠菜卷····· (145)	虾油菠菜····· (146)
雪花荸荠····· (146)	茄汁荸荠····· (147)
素虾片····· (148)	豆苗炒荸荠····· (148)
马蹄炒冬菇····· (149)	肉丝炒蒜黄····· (149)
肉丝炒蒜苗····· (150)	青蒜粉条····· (151)
肉片炒粉皮····· (151)	麻酱拌粉皮····· (152)
酱烧莴笋····· (152)	虾籽烧莴笋····· (153)
糖醋莴笋····· (153)	青椒炒肉丁····· (154)

瓢青辣椒····· (155)	青椒香干炒毛豆··· (155)
烧丝瓜····· (156)	炒辣味丝瓜····· (156)
炸鲜蘑····· (157)	蘑菇油菜心····· (158)
鲜蘑鸡蓉菠菜···· (158)	鲜蘑烧扁豆····· (159)
鲜蘑菜心····· (160)	腐竹鲜蘑····· (160)
木耳烧腐竹····· (161)	烧腐竹····· (162)
炒合菜····· (162)	炒豆角儿····· (163)
面筋丝烧冬菇···· (163)	翡翠“鸡丝”···· (164)
油菜冬菇····· (165)	火腿烧油菜····· (165)
虾仁烧油菜····· (166)	鱼香油菜心····· (166)
香干炒芹菜····· (167)	兰花干····· (168)
烧三冬····· (168)	海带炒肉丝····· (169)
怪味海带····· (169)	海带松····· (170)
海米烧卷心菜···· (170)	炝卷心菜卷····· (171)
炒脆丝····· (172)	拔丝香蕉····· (173)
冰糖银耳····· (174)	托炒豆腐····· (175)
糖醋豆腐丁····· (175)	番茄肉末炒豆腐··· (175)
红烧豆腐····· (176)	香菇煎豆腐····· (176)
锅塌豆腐····· (177)	沙锅豆腐····· (178)
松子豆腐····· (178)	软烧豆腐····· (179)
炒豆腐脑····· (179)	海米烧豆腐····· (180)
金银豆腐····· (181)	绣球豆腐····· (181)
蚝油豆腐····· (182)	冻豆腐烧肉····· (182)
焦熘豆腐····· (183)	麻婆豆腐····· (184)
鸡爪豆腐····· (184)	蘑菇炖豆腐····· (185)
蛋黄豆腐····· (185)	丝瓜炖豆腐····· (186)
三丝豆腐····· (187)	五彩豆腐····· (187)

家常豆腐····· (188)	麻辣豆腐····· (189)
炒三鲜····· (189)	瓢馅“鸭蛋”····· (190)
三鲜丸子····· (191)	松花蛋豆腐····· (191)
虎皮蛋····· (192)	清蒸蛋····· (192)
鱼香炒蛋····· (193)	鸡蛋炒韭菜····· (194)
鸳鸯蛋····· (194)	肉茸蒸蛋····· (195)
虎皮块鸭蛋····· (196)	

鸡 鸭 类

葱 辣 鸡 块

原料

大笋鸡1只(约重1千克),大葱100克,干辣椒8个,辣椒面5克,酱油30克,精盐1.5克,料酒25克,味精1克,白糖10克,花生油500克(约耗75克)。

做法

1. 将笋鸡取出五脏和嗓子,剥去鸡爪和翅尖,冲洗干净。再把笋鸡剥成3.3厘米见方的块,放入盆内,用酱油(10克)、料酒(5克)把鸡块拌匀,腌一腌。把大葱一破四瓣,切成6.6厘米长的段。干辣椒去蒂、抠去籽。

2. 将锅烧热,放入花生油,烧至八成热,下入鸡块,炸成枣红色,捞出,控净油。

3. 把炸鸡锅内的油倒出,留下底油(40克)烧热,下入干辣椒炸成深紫色时,再下入葱段煸炒,葱段变黄时,下入辣椒面煸炒数下,冲入开水(500克),下入酱油(20克)、精盐、料酒(20克)、味精、白糖,调好味,下入鸡块,大火烧开,改用小火(保持微开),盖上锅盖,焖约1个小时即成。

营养说明

主料含蛋白质约215克,可提供热量约1110千卡。

滑 鸡 菜 心

原料

生鸡脯肉250克，油菜心12棵（约重400克），鸡蛋清2个，料酒、精盐、香葱结、姜片、味精、鸡清汤、湿淀粉、干淀粉、熟鸡油、熟猪油各适量。

做法

1. 将油菜剥去外叶，成菜心，洗净后将菜头削成橄榄形，剖十字刀，深度为3.5厘米，切去松散叶。

2. 将鸡脯肉用刀根拍断筋膜，剖上网眼花刀，再切成1.7厘米的方块，加入鸡蛋清、精盐、味精、料酒拌和，用干淀粉上浆。

3. 汤锅上火，舀入鸡清汤烧沸，放入鸡块氽熟，似球形，捞出放碗中，汤锅中加精盐、料酒、味精烧沸，撇去浮沫，倒入碗中，加葱结、姜片，盖盆上笼炖至酥烂取出，去盖盆和葱姜待用。

4. 炒锅上火，舀入熟猪油，烧至四成热时，放入菜心，用手勺拨动，至菜心呈翠绿色，倒入漏勺沥油。

5. 炒锅再上火，加蒸鸡原汤150克，放入菜心、鸡肉块烧至汤快干时，用湿淀粉勾芡，加入鸡油，转动炒锅，出锅装盘即成。

营养说明

主料含蛋白质约67克，可提供热量约379千卡。

酱爆鸡丁

原料

鸡脯肉300克，甜面酱50克，盐0.5克，葱、姜各3克，淀粉1.5克，鸡蛋1个，油300克（实耗100克），料酒5克，味精1克，香油2克。

做法

1. 将鸡脯肉切成1.5厘米的方丁。葱、姜拍碎后放入碗中，加少许水。
2. 将鸡丁放入碗内，加少许葱姜水、盐、少许酱油、淀粉及1个鸡蛋，搅拌均匀。
3. 锅上火，加入油烧至五六成热，将鸡丁放入略滑一下取出，滤干油，此时鸡丁约有七八成熟。
4. 锅上火，加入油约10克，放入甜面酱煸炒，加入葱姜水、味精、白糖，炒至甜面酱发粘后，将鸡丁放入，不停地翻炒，用手勺不停地压鸡丁，使之沾上酱汁，待汁全部沾匀后，淋入香油，即可装盘。

营养说明

主料含蛋白质约68克，可提供热量约412千卡。

软炸鸡

原料

鸡肉1千克，鸡蛋2个，花生油150克，元宵粉25克，精盐2.5克，酱油5克，花椒粉2.5克，姜5克，葱25克，香油25克，白糖10克，猪油适量。

做法

1. 将鸡肉打上花刀，切成长方条，加精盐、酱油、花椒粉、葱、姜、白糖拌匀。鸡蛋打破取蛋清加元宵粉拌匀，加少许猪油混入，然后将鸡条放入蛋清元宵粉中拌匀。

2. 锅内下素油烧至七成热时，将鸡条放入油中炸断生后即捞出，再放到八成热的油中炸2分钟再捞出，然后放入九成热的油中炸成金黄色，随即滗去余油烹入香油，撒上花椒粉起锅，加葱拌食之。

营养说明

主料含蛋白质218克，脂肪27克，热量1200千卡。

红 松 鸡 排

原料

鸡脯肉250克，猪肉馅100克，松子25克，菠菜10克，素油100克，料酒15克，味精2.5克，白糖10克，酱油15克，桂皮、花椒油适量，葱姜少许，鸡蛋50克。

做法

1. 将鸡脯肉去除筋膜。松子去皮酥一下，剁碎，加在肉馅里，把喂好的肉馅抹在鸡脯肉上。锅上火，加少许油，油热时把抹好的鸡排下锅，半煎半炸，待炸至金黄色时取出。

2. 锅上火，加少许底油，油热时放入葱段、姜块炆锅，随即加入酱油、桂皮、料酒、白糖、味精、鲜汤，放火上用大火烧开，再改成小火炖至酥烂时起锅装盘。

3. 菠菜用花椒油炒一下，围在鸡排的周围，将余汁加淀粉拢少许芡，炒至浓稠加明油，浇淋在鸡排上即可。

营养说明

主料含蛋白质约72克，可提供热量约1012千卡。

香 酥 鸡

原料

去毛嫩母鸡1只（约重1.2千克），料酒10克，姜片、精盐、桂皮各15克，葱白段20克，花椒30克，熟猪油30克，花生油1千克（耗150克）。

做法：

1. 将鸡开膛去内脏，洗净，沥去水。把桂皮（敲碎）、花椒、精盐放入碗中拌匀后，搓遍鸡身，再放入体内。剩下的桂皮、花椒、精盐撒在鸡身上，腌约2小时将盐抖去，再放入盘中，加料酒、葱段、姜片，上笼用旺火蒸至八成烂，取出。沥去汁水，挖去鸡眼。

2. 锅上火，将鸡放入油锅中炸至金黄色时，锅离火口，用漏勺捞出，斩下头、颈劈开，将鸡颈放入盘中，鸡身拍松放上面，鸡头平放在鸡身前端（成双片头）。

营养说明

主料含蛋白质258克，脂肪30克，热量1332千卡。

怪 味 鸡 条

原料

熟白鸡肉500克，香菜50克，蒜瓣10克，葱25克，酱油20克，味精2克，白糖15克，米醋10克，辣椒面10克，香油25克，芝麻酱25克，芝麻仁5克，精盐1.5克，花椒面少许。

做法

1. 葱、蒜洗净切末。辣椒面放碗内，加入适量凉水调湿。芝麻酱放碗内，加入适量凉水调成粥状。香菜择去黄叶，洗净，切成3.3厘米长的段。

2. 锅上火放香油烧热，倒入湿辣椒面与芝麻仁炸出香味，盛入碗内晾凉。

3. 在辣椒油碗内，加入花椒面、酱油、精盐、白糖、味精、米醋、芝麻酱，再加入葱、蒜末调匀，对成“怪味汁”。

4. 将鸡肉切成3.3厘米长的条装入盘中，浇上对好的汁，撒上香菜段即成。

营养说明

主料含蛋白质约118克，可提供热量约540千卡。

白 斩 鸡

原料

肥母鸡1只1.25千克（阉鸡亦可），香油50克，香油、精盐、葱丝、姜丝、香菜末各适量。

做法

1. 将鸡宰杀放血，经浸烫拔净鸡毛，从颈右近翼处开一小孔取出气管、鸡嗦；再于近肛门处开一小口，伸进两指，取出内脏，割去臀尖，把鸡爪弯入腹内，整好外形。

2. 将洗净的鸡体入80~90℃的热水中浸烫15~20分钟。这中间要将鸡体提出几次，使腔内水流出，保持腔内外水温一致，可保证鸡肉同时成熟。或者将鸡体上笼屉以旺火蒸15分钟，鸡即熟透。切块前，可用冷开水浸一下，鸡皮更为爽口。

3. 鸡浸熟取出,立即擦干皮上水分,趁热以香油涂抹鸡皮。凉后切块上席。吃时再拌以调料。

营养说明

主料含蛋白质约269克,可提供热量约1388千卡。

芙 蓉 鸡

原料

鸡脯肉150克,蛋清 3 个,嫩黄瓜150克,鲜汤150克,猪油、淀粉、精盐、白糖、味精、鲜姜、香油各适量。

做法

1. 将鸡脯肉切碎,捣成泥装进碗里,放进50克鲜汤搅匀,然后放进蛋清、精盐、味精、姜末、淀粉、香油拌匀。
2. 嫩黄瓜去皮,切成小丁,用少许精盐拌匀,卤一会儿。
3. 取一平盘,在盘底上抹一层猪油,然后把鸡泥倒在盘上,摊成直径12厘米的圆饼(中间稍高些),然后放进笼屉里蒸8~10分钟左右,蒸熟取出,把黄瓜丁围在蒸好的鸡泥饼的四周。
4. 锅上火,放鲜汤和精盐、白糖、味精,用淀粉勾芡,倒香油,浇在芙蓉鸡上即可。

营养说明

主料含蛋白质约42克,可提供热量约200千卡。

黄 焖 鸡

原料

鸡脯肉 250 克,猪油、淀粉、精盐、白糖、味精、姜、