

中央电视台金牌栏目“天天饮食”10年献礼

家常美食
尽在天天饮食
营养美味
一个都不能少

中国烹饪大师、高级营养师
李铁钢 夏金龙 主编



营养小炒



天天饮食丛书编委会 编
吉林科学技术出版社

天天 饮食

中央电视台金牌栏目“天天饮食”倾情巨献

《营养小炒》



“天天饮食”丛书编委会 编

中国烹饪大师、高级营养师 李铁钢 夏金龙 主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

营养小炒 / “天天饮食”丛书编委会编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2007. 12
(天天饮食丛书)

ISBN 978-7-5384-3668-6

I. 营... II. 天... III. 保健-菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第191730号

营养小炒



CCTV “天天饮食”丛书编委会编

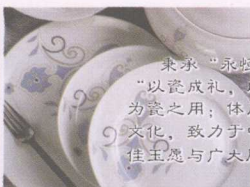
- 主 编 李铁钢 夏金龙
- 编 委 吕春雨 李 野 范春雨 孙学富 郭建武 贾艳华 褚桂杰 刘亚轩 任玉珊
候会臣 刘云峰 刘 刚 高 波 曲晓东 任玉华 韩忠权 耿忱军 黄 力
王英才 张艳锋 潘亦发 曲洪伍
- 责任编辑 李 梁 赵 鹏
- 图片摄影 王大龙
- 摄影助理 孙明晓 张 丛 汪 飞 张 虎 艾明娜 吴凤泽 朱 慧 魏 巍 张海霞
徐晓凤 王 舒 武文婷 王阿娜 柳 俏 张晓娟 张金玲 于 通 赵美玉
王 闯
- 封面设计 名晓设计
- 制 版 长春吉美版务有限责任公司
- 出 版 吉林科学技术出版社出版、发行 社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021
- 发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759 85651628
- 编辑部电话 0431-85610611 团购热线 0431-85635175 13944885135
- 电子信箱 meimei2006@126.com 网址 www.jlstp.com
- 印刷 长春新华印刷厂印刷
- 如有印装质量问题, 可寄出版社调换
- 开本 710×1000 16开 15印张 2008年2月第1版 2008年2月第1次印刷
- 书号 ISBN 978-7-5384-3668-6 定价 29.80元



JiaYu
BONE CHINA

本书主要陶瓷由唐山佳玉陶瓷有限责任公司提供
销售地址: 唐山市路北区缸窑路112号-18座
销售电话: 0315-7875720 7875000 传真: 0315-7875377
邮编: 063020
网址: <http://www.jy-tc.com>
E-mail: jiaytutangshan@163.com 贸易通: jytc

本书部分瓷器由长春市九州宾馆酒店瓷器用品有限公司提供
电话: 0431-88759613
本书菜品由吉林省劳动保障厅培训鉴定基地
创新菜研究办公室提供
电话: 0431-88698880



秉承“永恒源于品质”的理念, 传承
“以瓷成礼, 以礼成德; 瓷为礼之体, 礼
为瓷之用; 体用相符, 名实相契”的陶瓷
文化, 致力于中高端骨质瓷的开发生产。
佳玉瓷与广大朋友一起品味生活。

作者简介



李铁钢

中国烹饪大师、国际烹饪大师、高级烹饪技师、北京烹饪大师。

现任香格里拉北京嘉里中心饭店,宴会总厨,曾获得八方食圣六连冠擂主,挪威海产三文鱼大赛金奖及多次国内外厨艺比赛金奖,法国厨皇协会授予蓝带勋章,作品被多家媒体刊登,并受聘挪威王国三文鱼形象大使,加拿大厨艺顾问,天朝饮食投资顾问公司首席顾问,擅长粤菜、宫廷菜、及川鲁菜,对中西合璧菜式更具独到见解。



夏金龙

中国烹饪大师、中国餐饮文化名师、中华名厨、国家高级烹饪技师、国家高级营养师、国家高级职业经理人、中国饭店业金牌总厨,中国十大最有发展潜力青年厨师,全国饭店业国家级评委,国际东方药膳食疗保健学会常务理事,法国国际美食会远东区域中国分会名誉会长,2007年被法国国际美食会授予法国蓝带三星勋章,法国国际美食博士勋章,国际酒店管理专家勋章。曾编著出版书籍50余本。现任吉林省劳动和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

本书计量单位参考标准

容积换算表

1 升 = 1000 毫升	1 量杯 = 约 240 毫升
1 大匙 = 3 小匙 = 15 毫升 = 15 克	1 小匙 = 5 毫升 = 5 克
1/2 小匙 = 2.5 毫升 = 2.5 克	1/4 小匙 = 1.25 毫升 = 1.25 克

Contents 目录

畜肉类



P24

韭菜银芽炒牛肉



P24

芥菜牛肉滑豆腐



P25

番茄牛尾



P25

家常牛肉丝



P26

豆腐干炒牛肉丝



P26

酸菜牛肉丝



P27

牛肉末炒三丁



P27

香根炒牛肉丝

畜肉类



P28

桂花肉



P28

芋头烧排骨



P29

蒜烧排骨



P29

家常回锅肉



P30

家常小炒肉



P30

枸杞滑溜肉片



P31

生炒胡萝卜



P31

多味排骨

畜肉类



P32

茭白炒猪肝



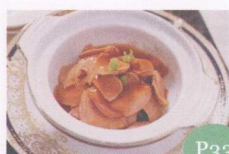
P32

兰花香锅肉



P33

醇香京酱肉丝



P33

韭菜花豆豉炒肉末



P34

红糟五花肉



P34

腊肉炒茼蒿



P35

香炒里脊



P35

猪肝炒菠菜

畜肉类



P36

肉线炒黄花菜



P36

豆干炒肉丝



P37

肉末炒什锦



P37

茭笋密豆炒猪肝



P38

油泼羊肉



P38

酸萝卜烧羊肉



P39

锅烧羊里脊



P39

紫苏百合炒羊肉

畜肉类



P40

鼠尾烧猪蹄



P40

咖喱牛小排



P41

洋葱烩牛里脊



P41

猪柳扁豆卷



P42

辣汁卤排骨



P42

意式炸排骨



P43

双香四季豆



P43

火腿奶酪猪排

畜肉类



P44

蒜香肉排骨



P44

马蹄笋烧肉



P45

家常烧腩肉



P45

白灼猪腰



P46

酥炸排骨



P46

黄豆酱烧牛肉



P47

醋烧肉排



P47

肉烧百叶结

Contents 目录

畜肉类



P48

葱爆胡瓜羊肉



P48

香煎羊扒



P49

红酒烧牛排



P49

咖喱牛腩



P50

大蒜草菇烧牛排



P50

脆皮肠炒紫菜苔



P51

瘦肉炒芹芽



P51

肉碎茶干炒苋菜

畜肉类



P52

锅包肉



P52

乌克兰牛肉



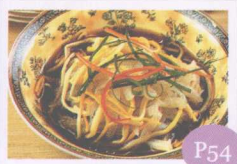
P53

板栗红枣烧羊肉



P53

双椒爆腰花



P54

油淋金针百叶



P54

咖喱肚丝



P55

里脊丝炒榨菜



P55

羊肉茄夹

畜肉类



P56

肉丝炒土豆



P56

乌克兰牛肉



P57

生爆盐煎肉



P57

冬菜肉丁



P58

合川肉片



P58

青椒炒肉丝



P59

酱肉丝



P59

蚝油肉片

畜肉类



P60

胡萝卜炒肉丝



P60

花椒肉



P61

羊肉炒鱼丝



P61

京酱羊肉丝



P62

豆豉牛肉



P62

虾仁羊肉丝



P63

炸烹羊肉



P63

炒猪大肠



P64

爆猪里脊肉



P64

萝卜烧牛肉



P66

黑豆芹菜炒鸡条



P66

清炒鸡柳



P67

XO酱炒鸡丁



P67

银杏炒鸡丁



P68

酱爆桃仁鸡丁



P68

鸡肉蚕豆酥

畜肉类 禽肉类



P69

香槟水滑鸡片



P69

甜木瓜炒乌鸡丁



P70

椒酱鸡肉



P70

香辣茄鸡煲



P71

酱爆核桃鸭脯丁



P71

锦绣莲藕炒鸭掌



P72

豉椒鸭掌



P72

回锅鸭肉

禽肉类

Contents 目录

禽肉类



P73

五彩炉鸭丝



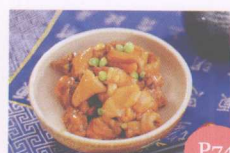
P73

三宝烧鸭块



P74

鸡丝炒蕨菜



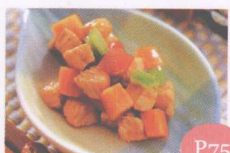
P74

红烧狼山鸡



P75

燕麦煎鸡排



P75

糖醋鸡丁



P76

茄鸡烧粉丝



P76

面包炒鸭片

禽肉类



P77

啤酒生炊鸡



P77

照烧鸡肉



P78

麻辣鸡胗



P78

香辣陈皮鸭



P79

香炸鸡肝



P79

酸奶烧鸡翅



P80

溜菊花肫



P80

生煎鸡翼

禽肉类



P81

芫爆鸡片



P81

香滑鸡球



P82

酸姜炒鸡片



P82

菊花鸡丝



P83

芽姜炒鸡片



P83

牛肚爆鸭肉



P84

鸭蓉虾仁



P84

鸭蓉玉米



P86

豉香鸳鸯豆腐



P86

肉末番茄熘豆腐



P87

鸡粒雪有炒豆干



P87

泡缸豆煨猪肉豆干



P88

双菜炒素鸡



P88

海鲜玉子豆腐



P89

辣椒小鱼干



P89

豆豉双椒



P90

虾米烧腐竹



P90

牛肉碎炒豆干



P91

香辣素什锦



P91

猪心炒豆腐



P92

桂花腐竹



P92

果味豆腐



P93

姜丝炒蛋



P93

蛋黄瓜仁炒菠菜



P94

蟹菇青蒜烧豆腐



P94

腊八豆煎鸡蛋



P95

素烧鹅



P95

油豆腐煮茄子



P96

番茄炒豆腐



P96

京酱素肉丝



P97

鸡爪豆腐



P97

肉末鱼豆腐

Contents 目录

豆蛋类



P98

雪菜炒豆腐



P98

木耳炒豆腐



P99

翡翠油豆腐



P99

豆腐皮松



P100

炒腐竹



P100

白扒豆腐



P101

炒千张丝



P101

家常豆腐

豆蛋类



P102

雪菜炒千张



P102

铁板豆腐



P103

香菇豆腐



P103

家常椒盐豆腐



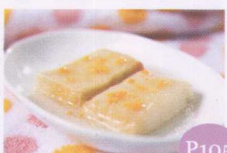
P104

炸炒豆腐



P104

炒翡翠豆腐



P105

鱼香豆腐



P105

香干肉丝

豆蛋类



P106

宫爆豆腐丁



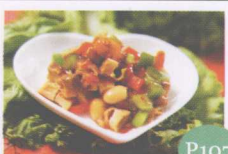
P106

香葱豆腐



P107

焦熘豆腐



P107

辣子干丁



P108

韭黄干丝



P108

炒麻豆腐



P109

翡翠豆腐



P109

糖醋豆腐干

豆蛋类 菌类



P110

南煎豆腐丸子



P110

咸蛋黄烧豆腐



P112

木须金针炒河粉



P112

双菇银杏扒豆苗



P113

菜心炒双耳



P113

青瓜肉碎烩猴菇



P114

双冬炒芥菜



P114

蒜茸炒木耳菜



P115

脆肠炒鸡腿菇



P115

口蘑烩咖喱鸡



P116

木耳炒腐竹



P116

蟹味菇炒鲜鱿



P118

通式炒和菜



P118

桂花虾米炒粉丝



P119

香炒三宝



P119

虾干炆胡瓜

菌类 蔬菜类



P120

五花肉烧樱桃萝卜



P120

茄香咖喱鸡菇



P121

香烧腐竹扁豆



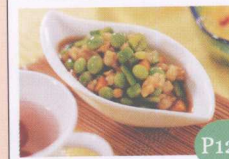
P121

虾干大蒜炒双瓜



P122

榄菜剁椒四季豆



P122

柿椒炒肉粒胡萝卜



P123

奶油烧丝瓜



P123

干豆豉炒蕨菜

蔬菜类

Contents 目录

蔬菜类



P124

笋炒三菇



P124

蒜炒紫茄



P125

蒜味花生炒菜丝



P125

雪菜香干丝



P126

辣炒萝卜干



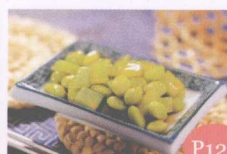
P126

酱肉茄子



P127

蒜烧双蛋南瓜



P127

冲菜豆瓣酥

蔬菜类



P128

虾干蒜片炒双瓜



P128

川冬菜炒毛豆



P129

双耳炒菠菜根



P129

干煸香菇扁豆



P130

韭菜花炒扁蛋



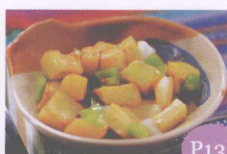
P130

素炒胡萝卜



P131

川东菜炒毛豆



P131

素烩茄子块

蔬菜类



P132

银杏百合炒芦笋



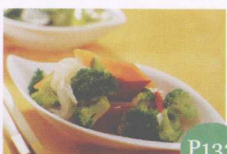
P132

鲜香味美茄



P133

百合芦笋



P133

魔芋炒西兰花



P134

肉片鸽蛋烧甘蓝



P134

白灼芥蓝



P135

咖喱茄香鸡腿



P135

酱烧双笋



豆酱腩肉烧冬瓜

P136



生煎萝卜饼

P136



生煎蔬菜饼

P137



芙蓉冬瓜

P137



家常冬笋

P138



青椒土豆丝

P138



腐乳汁茭白

P139



干炸藕盒

P139



雪梨素鱼片

P140



玫瑰炒三酥

P140



溜番茄

P141



炒苦瓜丝

P141



醋炒什锦

P142



糖醋柿子椒

P142



豆苗扒鹌鹑蛋

P143



如意金条

P143



煎酿冬菇

P144



杏仁竹笙煮青蔬

P144



奶油蘑菇鲜蛤汤

P146



海米云耳炒紫苔

P146



滑炒蛤蜊马蹄

P147



香辣海瓜子

P147



明月映珊瑚

P148



鲜虾炒嫩芽

P148

Contents 目录

水产类



P149

虾仁烘韭菜鸡蛋



P149

香椿滑蛋海鲜粒



P150

酱瓜虾仁炒米粉



P150

夏日三杯虾



P151

咖喱粉丝虾



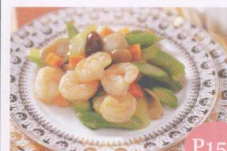
P151

糖醋辣味虾



P152

宫爆大虾



P152

芦笋段炒虾仁

水产类



P153

泡菜爆河虾



P153

奶丝菠萝虾



P154

斑脂虾仁



P154

滑奶杏香虾



P155

鲜豆瓣百合炒虾仁



P155

南瓜炒虾米



P156

辣汁炒花蟹



P156

蚕豆蟹肉豆腐

水产类



P157

翡翠仙桃扇贝



P157

韭菜花炒扇贝



P158

木耳炒扇贝



P158

蒜香鲜贝



P159

西芹芒果炒鲜贝



P159

淮山炒鲜贝



P160

葱酥草鱼脯



P160

豆腐辣烧鱼



P161

木瓜鲈鱼球



P161

腊八蒜烧带鱼



P162

雪里蕻烧带鱼



P162

香煎带鱼



P163

醋椒带鱼



P163

五彩鳝丝



P164

脆皮爆鳝鱼



P164

韭黄溜鳝丝

水产类



P165

青蒜炒鳝段



P165

麻辣鳝段



P166

蒿杆炒鳝鱼



P166

双豆炒鲜鱿



P167

家乡小炒



P167

雪菜鱿鱼



P168

泡炒鱿鱼



P168

沙茶酱炒双鱿

水产类



P169

宫保鱿鱼



P169

糖醋鳕鱼



P170

西红柿烧鱼



P170

泡菜炒鲜鱿



P171

雪菜炒黄鱼



P171

五丝烧鲳鱼



P172

醋浇鲈鱼



P172

粉皮烧鱼头

水产类

Contents 目录

水产类



P173

三鲜烩海參



P173

大蒜泡菜烧鲰鱼



P174

炒年糕



P174

红烧怀胎鱼



P175

红烧鲤鱼



P175

冬笋糖蒜烧鲤鱼



P176

蒜瓣醋烧鱼头



P176

果香炸鲰鱼

水产类



P177

红烧鱼尾



P177

烧双色鱼圆



P178

葱烧鲫鱼



P178

泡菜烧鲫鱼



P179

煎烤蕃茄鱼



P179

糟卤烧鲫鱼



P180

红糟炸鳗段



P180

酥炸金环

水产类



P181

红烧鱿鱼



P181

干烧鲈鱼镶面



P182

香炸鱿鱼圈



P182

鱼鲞烧肉



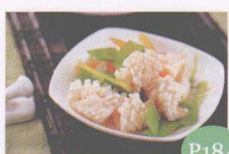
P183

干烧黄鱼



P183

粉皮香蒜烧黄鱼



P184

豆荚炒墨鱼



P184

小黄瓜炒墨鱼