

新编

家常菜

张奔腾 主编

JIACHANGCAI1388YANG

彩色菜谱修订版

超低价位

26.80元

1388样

销量突破30万册



吉林科学技术出版社

新编**家常菜**

1388样

销量突破30万册

张奔腾 / 主编

图书在版编目(CIP)数据

新编家常菜 1388 样 / 张奔腾主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2007. 12

ISBN 978-7-5384-3658-7

I. 新… II. 张… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 172873 号



新编家常菜 1388 样

主编: 张奔腾 图片摄影: 杨跃祥

责任编辑: 车 强 书籍装帧: 名晓设计

美术制作: 赵 渤 付丹红 王健龙 林立会

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话: 0431-85677817 85651628 85635177 85651759

编辑部电话: 0431-85629318 85635176

Email: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

辽宁印刷集团美术印刷厂印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

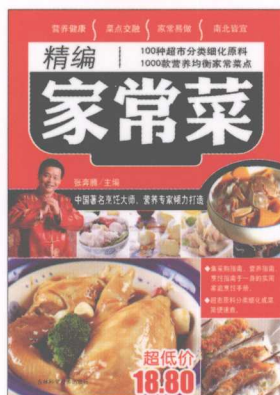
889 × 1194 24 开本 15 印张

2008 年 1 月第一版 2008 年 1 月第一次印刷

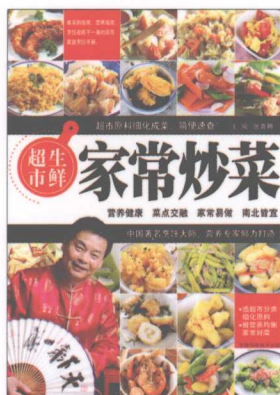
ISBN 978-7-5384-3658-7

定 价: 26.80 元

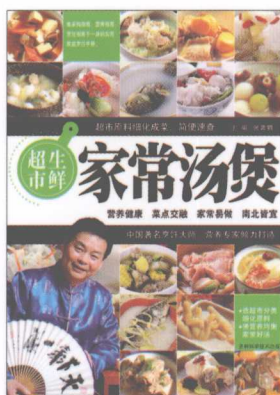
新书推介



定价：18.80元



定价：19.80元



定价：19.80元

新书推介



定价：26.80元



定价：26.80元



定价：23.80元

新编 家常菜

张奔腾 / 主编

1388 样

销量突破30万册



吉林科学技术出版社

作者简介



张奔腾 中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国菜创新研究院研究员。1987年起曾参与和主编《中式烹调师》、《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《辽东红楼宴》、《酱料五味坊》、《清真美味365》、《65道熏卤酱菜》、《家常食疗菜典》、《生鲜超市家常菜》系列等著作120余部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》、《中国大厨》、《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品二百余篇。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为“国际认证行政总厨”；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”，被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被中国领导科学研究院授予“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家。2007年2月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

主 编：张奔腾

编 委：石纪友 张振馨 万志杰 罗向阳 李 伟 代诗兴 王秉亮
高 玮 杨玉山 申同斌 董一增 徐晓辉 寇德平 王明刚
郝清华 杨 明 王 伟 孙长朋 宋传江 董仁江 孙启海
刘克东 吴清君 李 钢 李建新 张 鹏 尹世和 潘 军
郭晓慧 叶建军 徐 爽 李志鹏 李永奎 喻洪兵 王黎黎

摄 影：杨跃祥（英国巴内比图片社签约摄影师）

E-mail: yang168623@yahoo.com.cn

摄影助理：郭凤秀 周 崇 韩继成 赵 峰

孙长鹏 马铭谦 孙 卓 赵国宁



城市酒楼
CITY RESTAURANT

本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司城市酒楼
鼎力协助 (86 024-23341777)



本书瓷器主要由唐山陶瓷股份有限公司
骨质瓷分公司提供 (86 0315-3286894)

前言

“食无定味，适口者珍”。随着中国经济的腾飞，现代饮食理念也发生了质的变化：追求时尚、追求营养健康、追求快节奏、追求物有所值，成了当代人的共识。兼收并蓄、融会贯通，无论是山珍海味，还是粗粮细做，都能“食不厌精”，吃出科学与品位，足以见证家常菜的升华。

本书是《家常菜1000样》的修订版，汇集了近年来家常菜众多菜例的精华。其中包括：“凉菜类”，“燕窝、鱼翅、鲍鱼、海参类”，“汤羹炖品类”，“水产品类”，“畜肉类”，“禽、蛋类”，“豆制品、蔬菜、食用菌类”，“主食类”，以及“实用家庭微波食谱”，“家庭四季营养套餐”，“对症家庭食疗药膳”和“家庭自制蔬果汁”等十二大类美馐，共1388款菜肴供您选择习做。

本书图文并茂，力求易学易懂、营养健康、好吃易做，既适合家庭操作，又美味可口，省时省力。书中菜点所用材料、调料均标明投料用量及比例，做法可举一反三，发挥创意。书中试将传统烹饪工艺与现代科技相结合，选料广泛，老菜新做，古为今用，洋为中用，味型翻新，菜点交融，南料北烹，中西合璧。只要您掌握了基本技法和规律，就可随意变化，其乐无穷。

随着社会的发展，合理膳食及营养保健的理念正走入家庭，如何用最简单的方法破解营养学的奥秘？如何依据均衡饮食的理论安排好一日三餐？如何针对家庭成员的不同需求，运用“烹调哲学”设定好菜谱？如何烹调出营养丰富、各具特色的美味佳肴？本书一定会帮您找出答案。

“食为悦己者美”，最佳营养组合的“家庭四季营养套餐”、“对症家庭食疗药膳”及“家庭自制蔬果汁”，与健康人生相应相随，是现代烹饪学的创新和尝试。

“科学饮食，成就健康！”美妙的厨艺，并非都是技巧，原来也是一种感情与责任的升华。

中国 烹饪大师
营养专家

张康鹏

2008年 元旦

02 作者简介

03 前言

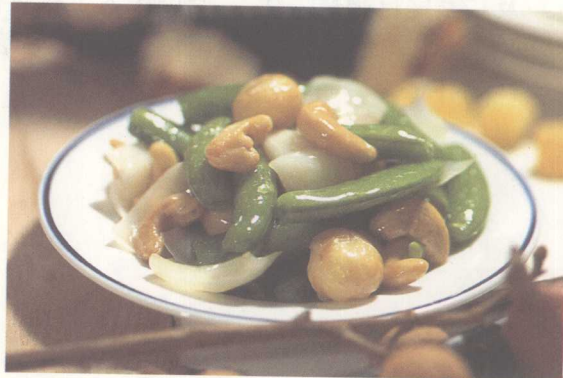
15 凉菜类



- 36 红油猪舌 蒜泥茄子 拌猪心
 37 拌墨斗鱼 姜汁豇豆 鸡脯松花卷
 38 盐水鸭肝 爽脆心里美 老醋泡三脆
 39 金针蘑拌黄瓜 五香酱肉 酸辣冰海藻
 40 凉拌山药火龙果 姜丝鸡块 蛋黄鸡腿卷
 41 虾干双色莲白 糟卤鸭信 蜜汁莲藕
 42 冰镇苦瓜 红袍大虾 五香酱鸭
 43 姜汁三色蛋 蔬菜沙律 美极小萝卜
 44 酸辣卤菜卷 四喜辣白菜 风味舌掌
 45 烟熏脆耳 相思苦苣 怡红腰豆
 46 白云凤爪 酱猪尾 盐卤虾爬子
 47 姜汁海蜇卷 家常酱牛腱 酒醉仔鸡
 48 糟卤蚕豆粒 酱萝卜 兰花豆干

49 燕窝、鱼翅、
鲍鱼、海参

- 50 木瓜冰糖官燕 鲜虾茶壶翅 麒麟青边鲍



- 16 洋葱拌鸡 红油金钱肚 乳酸鱼皮泡菜
 17 怪味鸡丝 鲜果拌虾仁 红油猪肚片
 18 腊八蒜泡脆耳 果味辣白菜 凉拌海鲜
 19 怪味牛肉 清酒鲍片 萝卜丝拌蜇皮
 20 芥末牛肚丝 肉酱花生米 凤眼酿大肠
 21 千层脆耳 拌兔丝 鸡松拌茄子
 22 炆拌肉松花生米 香熏黄花鱼 炆拌黄喉
 23 生拌牛肉 腰花拌笋尖 生卤海螺
 24 炆拌牛百叶 麻辣拌肘花 腰花拌双笋
 25 蒜泥白肉 陈醋螺头拌菠菜 泡菜拌海参
 26 四川泡菜 红油猪蹄筋 口水鸡
 27 清拌猪肚 芥末牛百叶 酱卤香菇
 28 琥珀花生 酒醉基围虾 生卤河蟹
 29 棒棒鸡丝 皮蛋豆花 樟茶鸭
 30 老坛香 凉拌茼蒿 生卤青虾
 31 芥末猪肚丝 怪味花生 蒜泥白切鸡
 32 炆拌鲜笋 红油羊肚 红油猪耳
 33 怪味蚕豆 绿豆芽拌粉丝 麻辣牛肉干
 34 麻辣牛肝 葱酥鲫鱼 盐爆花生
 35 海米炆冬瓜 卤鸭片 陈醋蜇头



- 51 杏汁雪蛤炖燕窝 芦笋扒鲍片 鲨鱼唇煨猪手
- 52 鲜奶雪蛤膏 橙汁鲍贝 灵菇烩鱼翅
- 53 清酒炖鲍鱼 大葱烧海参 上汤甲鱼翅
- 54 裙边烧鲍脯 南瓜蓉奶香翅 麻酱鲍脯
- 55 回锅鲍鱼片 瑶柱炒桂花 鲜虾瑶柱炖白菜
- 56 鸡汁官燕 瑶柱虎皮椒 海参烧蹄筋
- 57 蟹肉炒鱼肚 沙锅鸡炖大排翅 蟹裙炖鹅掌
- 58 蟹黄干烧翅 吉品香窝 蟹黄浓汁煨海参

59 汤羹、炖品

- 60 野生菌余丸子 丝瓜鲜虾汤 气锅酸菜炖烤鸭
- 61 花瓣鱼圆汤 紫菜虾干汤 火腿鱼头汤
- 62 虾丸银耳汤 奶汤鲫鱼 雪棉鱼羹
- 63 醋椒鱼头尾汤 鲤鱼炖冬瓜 什锦酸辣汤
- 64 金箱豆腐汤 莼菜虾片羹 百合南瓜羹
- 65 翡翠芙蓉汤 口蘑豆芽汤 香菇甲鱼汤
- 66 酿鲫鱼豆腐汤 萝卜球牛尾汤 萝卜猪肉汤
- 67 板栗炖排骨 三鲜豆苗汤 清汤肉丸
- 68 菠菜丸子汤 花生凤爪汤 五丝酸辣汤
- 69 火腿白菜汤 醋椒鸭架汤 鸡丝海蜇汤
- 70 海带鸭舌汤 银耳鸽蛋汤 椰盅鸡球汤
- 71 干贝萝卜汤 蜜橘银耳汤 碧绿蚕豆羹
- 72 莴笋豆浆汤 竹荪口蘑汤 雪菜蚕豆汤

- 73 奶香芹菜汤 酸辣豆皮汤 家居番茄汤
- 74 绿豆芽甜椒汤 金针番茄汤 素三丝豆苗汤

75 水产品类

- 76 羔蟹戏双龙 竹筒枸杞焖虾 沙锅炖鱼头
- 77 蟹籽蒜蓉包 鲍汁海螺 贴饼子熬小鱼
- 78 玉米脆皮籽虾 板栗蘑菇炒螺花 海胆爆虾球
- 79 栗子烧元鱼 菠萝鳕鱼球 香辣双鱼卷
- 80 酱香响螺片 刀鱼菜心烧豆腐 酒香烤鳊鱼
- 81 鲤鱼跃龙门 鲜果福寿龙虾 河蟹辣炒乌冬面
- 82 奶汁蟹块小窝头 茶香墨鱼丸 金瓜海中宝
- 83 火腿焖鳝段 椒盐银鱼卷煎饼 虾仁炒鲜奶
- 84 杏仁银鳕鱼 孜然烤鲜鱿 手撕泥鳅鱼
- 85 鲑鱼炖酸菜 干烧百花鱼 白灼鲜鲈鱼
- 86 红烧鹿筋鱼唇 孜然鲜卷 干煎大虾
- 87 鸳鸯鱼条春饼 葱辣大虾 清蒸河蟹
- 88 OK飞蟹 炒鱿鱼丝 鲜虾墨鱼蒸豆腐
- 89 干煸鳝丝 麻辣虾串 软烧五柳鱼
- 90 冷锅青椒鲈鱼头 辣汁煎元贝 蒜粉香带鱼
- 91 辣炒田螺 荷叶飘香蟹 火爆海肠
- 92 酱焖泥鳅 高山茶香虾 水煮牛蛙
- 93 干煸鱿鱼丝 锅仔鱼咬羊 珍菌炖鳊鱼



94 八爪焖排骨 翡翠虾仁 珊瑚鱼
95 蒜香蒸海蛰 乾隆海米盏 辣炒毛蚶
96 黑白螺片 豆瓣鳊鱼 烧汁墨鱼
97 菊花鲈鱼 炒虾片 芦笋炒海红
98 小葱炒小虾 辣炒蛰子 粉丝干炒飞蟹
99 清炒鱼丁 葱香海肠 酥炸虾段
100 原汁海螺 熘鱼段 酱焖鲤鱼
101 荷包蛋焖蟹 红烧头尾 酱爆墨鱼
102 炸蒲棒鱼 炸芝麻鱼片 干煎大虾
103 椒盐墨鱼卷 干煎黄花鱼 炒鳝鱼丝
104 炒乌鱼片 糖醋瓦块鱼 焦炒鱼片
105 干炸棒鱼 河蟹炖南瓜 碎烧鱼
106 拌海螺 辣炒文蛤 炒肉蜆头
107 木犀虾片 清炒虾仁 拌蛎黄
108 卤虾片 冬菜蒸鳕鱼 炒海螺片
109 红烧鳊鱼头 酥鲫鱼 泥鳅钻豆腐
110 炸虾肉丸子 刮炖鳊鱼 白菜炖鱼子
111 干炸黄花鱼 木犀鲜贝 酱爆带子粒
112 姜蓉毛蚶 蒸文蛤 红烧大虾
113 烩酸辣鱼丝 拌鱼丝 熘虾段
114 炸鱼丸 油爆虾丁 红焖鲤鱼
115 炆虾片 蛋黄焗飞蟹 蒜蓉青口贝
116 烧鱼串 白汁鲤鱼 红烧带鱼段
117 拌鱿鱼丝 滑炒鱼片 炸芝麻虾排
118 南烧虾丁 煎蒸黄花鱼 香煎大虾
119 一品海鲜卷 烧鱼丁 笼蒸螃蟹
120 蛋黄炒河蟹 蒲棒鲜贝 竹网黄鱼鲞
121 海鲜炒韭黄 茼蒿梗爆墨鱼 三椒多宝鱼
122 兰花泡椒贝 家焖黄鱼 麻辣爆烤虾
123 糊辣多宝鱼 开边酸辣虾 剁椒鱼头
124 生熏带鱼 铁板串烧虾 麒麟蒸鳊鱼
125 油锅香对虾 大蒜烧鲑鱼 淋香酥鲫鱼

126 酱焖黄腊丁 家常泡菜鱼 豆瓣鲤鱼

127 畜肉类

128 招财进宝 辣白菜炒肥肠 人参五福扒金肘
129 铁板驴肉烧 麻仁羊肉盒 菜根酒香排
130 枸杞菊花牛冲 羊肉扒酸菜 麻花熘腰花
131 竹夹牛柳 牛仔盖炒酸黄瓜 稻草扎肉卷饼
132 咖喱牛肉 石锅驴肉 蜜汁烤羊腰
133 金菇沙锅肥牛卷 家常扒五花肉 黑椒烤牛柳
134 它似蜜 炸千子 熘三样
135 油炸响铃 干炸丸子 干炸羊肉片
136 红烧狮子头 锅煽肉片 红扒猪舌
137 腐乳肉 清炒牛肚片 手把羊肉
138 炸八块 葱爆肉 红烧牛蹄筋
139 芝麻牛排 葱烧肉段 栗子焖羊肉
140 红烧肚块 红焖羊肉 糖醋肥肠
141 滑熘里脊 熘肉段 海带炖牛肉
142 麻辣羊肉 辣子肉丁 熘腰花
143 干炸肉段 熘肝尖 焦熘里脊条
144 炒肚丝 煎焖肉饼 熘肥肠
145 锅包肉 清烹里脊 黄焖羊肉
146 回锅肉 扒牛肉条 红烧牛尾
147 东坡羊肉 清炸腰片 糖醋里脊





- 148 锅煽香肠 大枣焖肘子 熘胸口
- 149 凉拌赛狗肉 干煎牛排 干炸腰花
- 150 煎串肉 烤羊腿 凉吃狗脖肉
- 151 烧蒸扣肉 扒羊蹄 清爆羊肚
- 152 红烧大排 酱香蒸羊排 干炸狗肉
- 153 仙人掌焖蹄筋 西红柿炖牛肉 红烧肉焖豇豆
- 154 飘香肉串 仙人掌煲猪手 胡萝卜烧兔肉
- 155 九转大肠 爆羊肉片 酱爆里脊丁
- 156 西芹炒猪肝 啤酒炖牛肉 猕猴桃炒肉丝

157 禽蛋类

- 158 笋干香鸭煲 黑椒吐司鹅肝 蟹子煎鹅肝
- 159 香脆炸鸡 蛋煎牛骨髓 辣子兔丁
- 160 石锅丸子鹌蛋 姜汁热窝鸡 炒鸭肝
- 161 栗子鸡块 炒鸡杂 宫保鸡丁
- 162 辣子鸡丁 酿一品鸭 干炸鸡块
- 163 椒麻鸡 滑熘鸡片 桃仁脆皮乳鸽
- 164 白果蒸鸡 烩鸡腰 烧椒鸭唇
- 165 香酥鸡翅 原汁鸭肝 麻辣鸭脖
- 166 芥末鸭掌 香糟鸡 铁板煎三黄鸡
- 167 蚝油仔鸡 蛋黄鸭卷 菊花鸭肫
- 168 五香酱鸭 清炖人参鸡 雪菜烧鸭
- 169 银丝鸭脯 三圆炖鸭 烤鸡翅

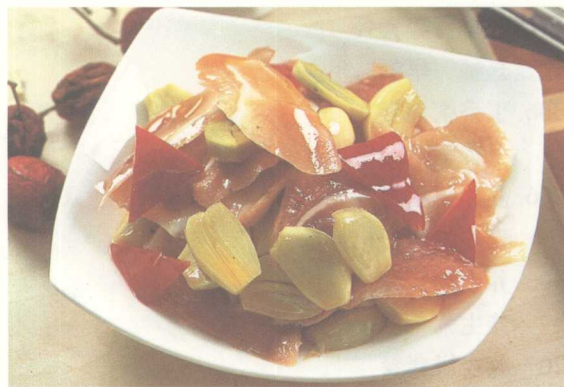
- 170 野山菌烧鸭掌 碎米鸡丁 青椒仔鸡
- 171 油淋仔鸡 西兰花炒鸡块 柠檬鸡球
- 172 蒸浸鸡腿 清蒸柴把鸭 桑拿鹅胗
- 173 香熘松花 葱爆鸭块 蚝油凤爪
- 174 白斩鸡 山茶鸡片 盐焗鸡
- 175 怪味鸡 酱卤鸭 麻辣鸡串
- 176 酒香鸡 葱扒全鸭 椿芽烘蛋
- 177 香熏鸽蛋 山珍炖飞龙 椒盐鸭舌
- 178 白蘑枸杞炖野鸡 风味炸鸡翅 酒酿清蒸鸭子
- 179 烧鸡蛋 金盏飞龙 山药枸杞炖乌鸡
- 180 气锅酸菜鹅 红酒煨凤翅 人参枸杞炖鹌鹑

181 豆制品、蔬菜、食用菌类

- 182 上汤焗灵菇 虾姑豆腐 山珍全家福
- 183 三鲜煮干丝 鲜贝烧冻豆腐 虾球腐竹炒时蔬
- 184 五色炒玉米 双果百合四季豆 竹荪酿虾蓉豆腐
- 185 家常焖冻豆腐 金蚕吐丝 鲜蔬天妇罗
- 186 酸菜炒银芽 雪里蕻烤大白菜 奶香花菜
- 187 海皇豆腐 咸鱼炒豆芽 香煎榛蘑
- 188 咸蛋黄炒玉米 百合甜蜜豆 怡香茄盒
- 189 山珍素什菌 木犀黄花 山野菜炒蘑菇
- 190 清汤松茸 香酥鲜菇 煎酿鲜冬菇
- 191 苦瓜煎蛋 蚝皇竹荪 火腿炒榛蘑
- 192 炒肉白菜粉 炸萝卜丸子 烩豆腐丁
- 193 炸土豆丸子 百合芦笋虾球 麻酱豆腐
- 194 香辣绿豆芽 番茄炒土豆 酱爆土豆丁
- 195 豆瓣南瓜 土豆片炒猪肝 肉末炒雪里蕻
- 196 炒鲜芦笋 什锦柿子丁 扒三白
- 197 炸熘海带 肉丝炒酸菜 锅煽西红柿
- 198 开阳芹菜 炒鲜菇 榨菜炒肉丝
- 199 醋熘白菜 猪肝炒芹菜 香椿炒肉丝

- 200 油焖豆腐 栗子烧白菜 糖醋豆腐丸子
- 201 海米烧白菜 香辣卷心菜 咸蛋黄焗南瓜
- 202 白灼芥蓝 炸青椒盒 炒三鲜豆芽
- 203 奶油烧菜花 杭椒炒虾皮 香菇炖豆腐
- 204 扒白菜条 糖醋藕片 四喜豆腐盒
- 205 白菜炒香菇 炸土豆肉饼 油焖茭白
- 206 炒黄瓜酱 水熘豆腐 葱烧豆腐
- 207 炒桂花豆腐 酱爆茄丁 萝卜炖牛肉
- 208 浓汁鳕鱼烩松茸 干炸藕盒 烧土豆丸子
- 209 素炸千子 海米烧菜花 红焖豆角
- 210 猪肝炒菜花 如意白菜卷 关东酱茄子
- 211 鲜菇烧豆角 炒豆腐皮 肉丝烧金针
- 212 香辣土豆块 糖醋辣萝卜丁 南煎豆腐
- 213 冬瓜炖羊肉 海米烧豆腐 美极爆椒圈
- 214 牛奶炖豆腐 黄花素鱼翅 麻辣豆腐
- 215 奶香口蘑烧花菜 鸡汁土豆泥 麻酱空心菜
- 216 鸡蓉豆腐 黄花菜炒肉丝 素炒辣豆丁
- 217 鸡蛋炒苦瓜 回锅豆腐 银鱼熘豆腐
- 218 白菜猪肉卷 麻婆豆腐 韭菜炒虾仁
- 219 干煸茶树菇 酱焖四季豆 酥香菠菜
- 220 桃仁莴笋 素贝烧冬瓜 芹香爆虾干
- 221 西芹炒百合 蒜香空心菜 芦笋扒香菇
- 222 宫保豆腐丁 彩椒山药 桃仁番茄
- 223 椒盐玉米粒 鹿筋煨香菇 百合炒甜豆
- 224 绿茶海带娃娃菜 南瓜炒咸蛋 南瓜炒芦笋
- 225 驰名玉米烙 竹笙扒芦笋 蛋黄熘豆腐
- 226 香菇烧豆腐 香辣白菜条 糖醋冬瓜
- 227 芙蓉豆腐角 奶香南瓜丁 香炸土豆球
- 228 挂霜豆腐 糖醋黄瓜 西红柿熘豆腐
- 229 咸蛋黄焗薯条 梅干菜蒸豆腐 芥菜香干
- 230 辣炒马蹄 炸洋葱 海鲜番茄烙
- 231 肉末苦瓜 椒油菜花 双冬菜心
- 232 三丝蒜苗 冬菜炒莴笋 虎皮青椒
- 233 海米烧冬瓜 鸡汁娃娃菜 辣味茄丝
- 234 甜酱烧茭白 红汁黄瓜 什锦豌豆
- 235 花生仁拌芹菜 豆干炒瓜皮 糖醋萝卜卷
- 236 鲜奶炸柿排 枸杞苦瓜 凉拌茄泥
- 237 兰花冬笋 鲍汁扣花菇 蒜蓉西兰花
- 238 西式焗莲藕 苏叶子卷木耳 芝麻薯条
- 239 花椒莴笋丝 南瓜炒百合 清炒茭白
- 240 银耳鸽蛋 黄豆酥海带 糟香玉兰
- 241 奶香什锦 蟹粉扒笋尖 板栗花生
- 242 纱窗影竹林 鸡丝蒿子杆 豆腐干炒豇豆
- 243 蛋黄焗山药 肉片烧扁豆 香煎豆腐卷
- 244 萝卜丝炒蕨根粉 麻花莴笋 素丸子满盆香
- 245 三彩瓜烙 火腿扒菜心 腊味炒百合
- 246 芥蓝爆双脆 葱油日本豆腐 蟹子雪菜豆腐
- 247 橙汁南瓜 酸菜一品锅 银杏凉瓜
- 248 豆腐黄瓜罐 滑子蘑小白菜 肉末焖菠菜
- 249 夏威夷小炒 鸡丝炒银芽 罗汉上素斋
- 250 豆豉鲮鱼油麦菜 酿青椒 古香茄子
- 251 夏果炒芥蓝 港式小豆腐 果番茄条
- 252 什锦酿南瓜 鱼番茄条 肉炒鸡腿菇
- 253 干烧白灵菇 箱子豆腐 三椒小土豆
- 254 鱼子焖豆腐 芥蓝鸡腿菇 家常豆腐





255 主食类

- 256 什锦烤麸粥 天下第一粥 雪梨青瓜粥
- 257 消暑绿豆粥 豌豆素鸡粥 大枣银耳粥
- 258 蟹柳豆腐粥 笋尖猪肝粥 萝卜火腿粥
- 259 香葱鸡粒粥 口蘑香菇粥 冰糖五色粥
- 260 椒酱肉粒粥 草菇鱼片粥 皮蛋瘦肉粥
- 261 仿真燕窝粥 苋菜小鱼粥 人参雪蛤粥
- 262 烟肉白菜粥 奶香麦片粥 白果冬瓜粥
- 263 黑芝麻甜奶粥 上汤鱼翅粥 桂圆姜汁粥
- 264 鲛鱼黄豆粥 羊腩苦瓜粥 竹荪玉笋粥
- 265 什锦鸡蛋面 肉丝汤面 怪味凉拌面
- 266 翡翠辛辣面 五彩米粉面 鸡翅香菇面
- 267 全家福汤面 传统大肉面 虾仁伊府面
- 268 蚬子菠菜面 香菇酱肉面 鲜虾云吞面
- 269 鸡味拉面 鱼丸清汤面 排骨面
- 270 文蛤海鲜面 清汤牛肉面 酸辣三丝面
- 271 意大利炒面 野菜肉酱面 菇蕈龙须面
- 272 板栗鲜贝饭 金银饭 滑蛋蟹柳烩饭
- 273 山菜蘑菇炒饭 阳姜豆豉炒饭 果脯地瓜饭
- 274 口蘑菜心炒饭 提子花生饭 咖喱炒饭
- 275 荷香鸡粒饭 辣白菜炒饭 虾皮杭椒炒饭

- 276 麦片焖米饭 泡椒鸡丁炒饭 粉蒸排骨饭
- 277 木瓜火腿蒸饭 奶香大枣饭 香菇蛋炒饭
- 278 海鲜烩饭 竹筒鲜虾蒸饭 银鱼蛋炒饭
- 279 椒盐旋饼 风味小黏饼 海城馅饼
- 280 麻酱烧饼 千层蒸饼 牡蛎煎饼
- 281 牛柳银芽炒饼 中式比萨饼 特色糖饼
- 282 香炸土豆饼 果仁豆沙甜饼 上海五仁酥饼
- 283 香煎芝麻饼 韭黄肉丝焖饼 三鲜回头
- 284 葱油饼 叉烧酥饼 四川紫微饼
- 285 熏肉大饼 关东肉火勺 金丝饼
- 286 京都肉饼 冬瓜饼 南瓜饼
- 287 脆麻花 麻香开口笑 花生蜜钱汤圆
- 288 芝麻凉团 叉烧包 韭菜盒子

289 附录

实用家庭微波食谱

- 290 蚝油白菜 蚝油芥蓝 肉丝拌什锦菜
韭菜炒虾皮 炒洋葱 生煸菠菜
- 291 糖醋藕丝 凉拌芦笋 红果拌菜花
洋葱土豆片 肉末雪里蕻 青椒绿豆芽
烩土豆 油酥豆
- 292 鸡油豌豆 烧拌南瓜 海米翡翠青椒
虾皮烧冬瓜 素烧卷心菜 花生仁拌黄瓜
炆茭白 烧拌茄子
- 293 姜汁扁豆 蒜烧辣椒 酱醋蒸茄子
素炒黄豆芽 烧拌菠菜 炒荷兰豆
炒茄丝 怪味海带
- 294 荸荠薤菜汤 绿豆南瓜汤 雪耳木瓜汤
百合芦笋汤 韭菜肉片汤 土豆猪骨汤
奶油菜花汤 油浸鲜蘑
- 295 美味双耳 凉拌鲜蘑 素烧鸡腿姑

- 香菜银耳 清蒸凤尾菇 豆豉豆腐
东坡豆腐 尖椒拌豆腐
- 296 菜心拌干丝 苋菜豆腐干 蒜苗拌干丝
小葱拌豆腐 洋葱拌豆腐 香椿拌豆腐
鲜蘑豆腐汤 小白菜炖豆腐
- 297 牛肉炒黄瓜 红烧肉 葱爆羊肉
枸杞羊肉 羊肉爆葱头 翠皮炒肉丝
雪耳猪肝汤 蒸鸡蛋
- 298 煮鸡蛋 鸡蛋羹 香椿炒鸡蛋
青椒拌皮蛋 烧拌兰花鸡蛋 荷包蛋
烤鸭拌三丝 香菇鸡腿
- 299 醉鸡 白切鸡 麻油鸡
三杯鸡 栗子鸡翅 米粉蒸鸭
豆芽焖鸡肝 鸭块炖白菜
- 300 香菇鸡肝 姜丝酸菜鸭 蚝油鸡翅
银耳母鸡汤 清蒸带鱼 清蒸鲫鱼
黄芪炖鲈鱼 清蒸大虾
- 301 清蒸鲳鱼 盐水大虾 酒蒸蛤蜊
红烧带鱼 啤酒蒸蟹 沙茶鲜鱿
清蒸鲈鱼 银芽鳝丝
- 302 泥鳅豆腐汤 鲍鱼芦笋汤 大米饭
茶米饭 牛奶焖饭 绿豆饭
高粮米饭 大米粥
- 303 二米粥 小米粥 三宝粥
燕麦片粥 五豆饭 二米饭
鸡蛋炒饭 玉米糝饭
- 304 薏仁米饭 油烹冻饺 煮鲜玉米
煮挂面 煎薄饼 方便面卧鸡蛋
面疙瘩汤 烤红薯
- 305 香脆薯片 五香花生仁 焦糖苹果
奶油红薯片 草莓果酱 西瓜翠衣冰饮
椒盐花生 爆米花

家庭四季营养套餐

春夏套餐 早餐

306 丁香粥套餐

丁香粥 炖栗枣

306 麦片粥套餐

麦片粥 枸杞丝瓜

306 养生粥套餐

养生粥 菠菜炒鸡蛋

307 燕麦饼套餐

燕麦饼 蔬果汁

307 千层蒸饼套餐

千层蒸饼 黑豆浆

春夏套餐 午晚餐

307 栗子炖鸡套餐

栗子炖鸡 红糟面肠

豆苗香菇 猪肚薏仁汤

308 蒸酿乌参套餐

蒸酿乌参 拌双色

清蒸鲈鱼 香肉炒茼蒿

308 香瓜虾仁套餐

香瓜虾仁 四物炖鸡

丝瓜豆腐 拌海带芽

309 何首乌烧肉套餐

何首乌烧肉 黑豆虾仁





豆豉苦瓜 人参鸡汤

309 意式通心粉套餐

意式通心粉 冰果茶

黄瓜酱 蔬菜棒

310 卷心菜饭套餐

卷心菜饭 淮杞炖排骨

清炒豆苗 香葱烧海参

310 韩式烤肉套餐

韩式烤肉 玉米鸡汤

凉拌鲜鱿 南瓜烧草菇

311 龙并虾仁套餐

龙并虾仁 草莓沙拉

金菇拌鸡丝 双瓜排骨汤

311 鲍汁白灵菇套餐

鲍汁白灵菇 凉拌苦瓜

韭黄炒肚丝 香橙水果盏

312 香煎带鱼套餐

香煎带鱼 鸡丁黄豆芽

白果炒青笋 蔬菜牛肉羹

秋冬套餐 早餐

312 杂粮面包套餐

杂粮面包 空心菜色拉

312 三明治套餐

三明治 黑豆养生茶

313 地瓜粥套餐

地瓜粥 芦笋蘑菇烧豆腐

313 鸡丝粥套餐

鸡丝粥 水果沙拉

313 苋菜小鱼粥套餐

苋菜小鱼粥 凉拌海带根

313 拌荞面套餐

拌荞面 金针白果汤

314 馄饨面线套餐

馄饨面线 蒜拌黄瓜

314 杂粮吐司套餐

杂粮吐司 柳丁汁

秋冬套餐 午晚餐

314 烤香鱼套餐

烤香鱼 兰豆白灵菇

炖四物 蛋黄蒸豆腐

315 番茄鱼片套餐

番茄鱼片 豌豆荚炒肉丝

芹菜炒牛肉 白菜肉羹

315 大蒜焖鸡套餐

大蒜焖鸡 虾皮炖冬瓜

炒三丁 鲜味汤

316 木瓜牛肉套餐

木瓜牛肉 姜母鸡

卷心菜卷 九层塔煎蛋

316 烧芋肉套餐

烧芋肉 腐乳酱茄子

三色鱼米 豆腐芥菜汤

317 鱼露鳕鱼套餐

鱼露鳕鱼 茴香炒蛋

五彩丝 人参鸡汤

317 兰花酥肉套餐

兰花酥肉 一品豆腐羹
辣子烧蹄筋 玉米炒虾仁

318 香酥兔腿套餐

香酥兔腿 腊肠炒芦笋
鸡丝香菜拌粉皮 鱼圆汤

318 香菇盖饭套餐

香菇盖饭 糖醋藕片
芋头椰子糕 鲑鱼冬笋汤

319 银鱼煎蛋套餐

银鱼煎蛋 香辣肚丝
白灼菜心 闸蟹炖豆腐

319 南烧茄子套餐

南烧茄子 香芹拌草菇 花生猪手汤

320 牛肉疙瘩套餐

牛肉疙瘩 炒鱼片 凉拌牛蒡

320 鹌蛋烧排骨套餐

鹌蛋烧排骨 酒香豆苗
香椿炒鸡蛋 大虾豆腐汤

321 香葱烧牛腩套餐

香葱烧牛腩 咸瓜米椒爆肚丁
麻辣白菜 菠菜文蛤汤

321 双椒鱼子套餐

双椒爆鱼子 白斩鸡
清炒西葫芦 番茄皮蛋汤

对症家庭食疗药膳

糖尿病

322 胖大海猪腰汤 白菜西芹枸杞汤 山药炒银芽
淮山黄芪炖母鸡 杜仲韭菜炒虾仁 沙参烧鱼肚

323 淮山韭菜炒田螺 五味鸡块 淮山冬瓜汤
沙参枸杞粥 枸杞黄精炒木耳 鸡肫菠菜汤
猪肺粥 燕窝粥 山药木耳粥

高血压病

324 洋参海蜇汤 天冬炒黄瓜 白果烧冬瓜
玉竹炒鱼片 山药猪肚汤 红小豆白菜汤

325 杜仲木耳炒芹菜 紫菜鸡汤 海带豆芽汤
白果荷兰豆 党参西芹炒扇贝 茯苓黄芪粥
山楂银耳粥 菠菜西芹粥 菊花核桃仁粥

冠心病

326 人参当归炖乌鸡 人参炒猪腰
红花鱼头豆腐汤 党参当归炖乳鸽
双耳炒花枝 冰糖银耳羹
327 沉香猪心 红花西芹炒鲑鱼 归芪蒸石斑
枸杞青豆炒蛋白 二冬炒猪肝 红枣桂芪粥
红花丹参粥 银耳羊腰粥 党参首乌红枣粥

高脂血症

328 白菜炒海带 银耳炒鲜菇 麦冬烧黄瓜
卤水鸡 丹参煲兔肉 二冬炖雪梨
329 冬瓜鲤鱼汤 西芹炒兰花 山楂炒羊肉
海带炖鹌鹑 银耳竹荪丝瓜汤 大蒜百合生姜粥
海带瘦肉粥 红花瘦肉粥 荷叶山药粥

更年期综合征

330 砂仁炒肚片 菟丝子炒鸡蛋 人参炒乳鸽
海龙蒸仔鸡 羊肝炒韭菜 黄花炒猪腰
331 山药炒乳鸽 沙苑子煎鸡蛋 牛膝鳝鱼煲

