

美好生活书系

The Diet Bible

饮食圣经

最新居家必备饮食与健康全书 ●●●

吴 然◇主编

【 饮食百科·居家必备
健康美食·轻松解决



中国商业出版社

美好生活书系 

The Diet Bible

饮食圣经

最新居家必备饮食与健康全书 ●●●

策 划：吴 然

主 编：吴 然

副主编：赵 达 周 波

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食圣经 / 吴然, 秋天主编. — 北京: 中国商业出版社,
2007.1

ISBN 978-7-5044-5781-3

I. 饮… II. ①吴… ②秋… III. 饮食—基本知识
IV. R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 154352 号

责任编辑: 孙启泰

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市通州富达印刷厂

*

787 × 1092 毫米 16 开 27 印张 438 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

定价: 38.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 侵权必究

序言

孔子把“饮食男女”并列为人之大欲，由此验证自古以来饮食之道是仅次于孔孟之道的学问。

“民以食为天”从来没有像今天这样，让人们对于饮食需求的多元化提出更高的要求。吃的好，吃的健康，吃的快乐，掌握更全面的饮食知识和吃的技巧是现代人们所需要的。

畅游于《饮食圣经》中，可谓进入了饮食百科世界，一切与吃有关的，这里应有尽有，并且在内容与形式的编排上更科学、更系统、更全面，而又通俗易懂。全书以普及实用常识为指导，通过大量的实例，从人体与营养、膳食的合理调配到不同食物营养对不同年龄的人体影响；从如何科学食疗到食疗与人各种不同疾病的食疗偏方；从如何选购食品、食品储藏与加工到300道家常菜的各种做法；从如何制作各种家制主食、副食到西餐的营养与家宴制作；从如何食疗减肥偏方到新郎新娘食疗保健食谱；从名特食品分类到中国名菜风味小吃的特色，均收列其中。全面实用易于操作，是家庭生活中必备的饮食百科全书。

拥有一本《饮食圣经》，便可足不出户而尽享其中，这是一部“吃”的百科全书，是饮食男女们家庭必备的宝典。在人生快乐体验中“享受美食”是所有人的渴求，《饮食圣经》为人们提供的不仅仅是吃的全、吃的实在、吃的健康，而且让你吃出快乐、吃出幸福。

营养与健康

人体需要的七大营养素 /2

糖——人体能量的来源 /2

(一) 糖的生理功能 /3

1、提供热能 /3

2、合成蛋白质 /3

3、解毒作用 /3

(二) 人体内的血糖 /3

人体内的脂类 /4

(一) 脂类的功能 /4

1、储存能量 /4

2、保护机体 /4

3、调节生理功能 /4

4、增进食欲 /5

(二) 脂类与高血脂、胆固醇、肥胖 /5

人体内的热能 /6

维生素与人体健康 /7

(一) 维生素A /7

(二) 维生素B₁ /8

(三) 维生素B₂ /9

(四) 维生素B₆ /9

(五) 维生素B₁₂ /10

(六) 维生素C /10

(七) 维生素D /11

(八) 维生素E /11

(九) 维生素K /12

(十) 叶酸 /12

(十一) 泛酸 /12

人体内矿物质 /12

1、钙 /13

2、铁 /13

3、磷 /14

人体内其他微量元素 /14

1、碘 /14

2、铜 /15

3、镁 /15

4、氟 /15

5、钴 /16

6、锌与锰 /16

7、铬和镍 /16

食物中的营养价值

蔬菜中的营养价值 /18

(一) 蔬菜——维生素的宝库 /18

(二) 蔬菜中的矿物质和微量元素 /19

(三) 蔬菜中的营养 /19

(四) 蔬菜里的有害物质 /20

(五) 常用蔬菜中的营养价值 /20

1、白菜 /20

2、韭菜 /20

3、辣椒 /21

4、油菜 /21

5、芹菜 /21

6、菠菜 /21

目 录 | CONTENTS

7、洋葱 /21

8、西红柿 /22

9、茄子 /22

10、马铃薯 /23

11、萝卜 /22

12、胡萝卜 /22

13、山药 /23

14、野菜 /23

15、酸菜 /23

谷类中的营养价值 /24

水果中的营养价值 /24

1、苹果 /25

2、香蕉 /25

3、柑橘 /25

4、梨 /25

5、枣 /26

6、葡萄 /26

7、桂圆 /26

8、荔枝 /26

豆类中的营养价值 /26

(一) 大豆 /26

(二) 各种大豆制品 /27

1、豆浆 /27

2、豆腐、豆腐干 /27

3、腐竹 /28

4、黄豆芽 /28

5、绿豆 /28

6、赤豆、扁豆 /28

7、蚕豆 /29

8、豌豆 /29

常用硬果类的营养价值 /29

1、花生 /29

2、杏仁 /30

3、核桃 /30

4、芝麻 /30

5、莲子 /30

油脂类的营养价值 /31

(一) 食用油脂中的营养价值 /31

1、热量供给 /31

2、脂肪酸 /31

3、维生素的溶剂 /31

4、烹调中的主要成分 /31

5、油脂与动脉粥样硬化症 /32

(二) 油脂中的有害成分 /32

蛋类中的营养价值 /33

肉类中的营养价值 /34

海产品中的营养价值 /35

1、海参 /35

2、鱼翅 /35

3、虾米 /35

4、鱼肚 /36

5、干贝 /36

6、鱿鱼 /36

膳食的合理调配

怎样调配膳食才符合营养 /38

(一) 平衡膳食 /38

(二) 膳食调配法 /38

1、主食的调配 /38

2、副食的调配 /39

3、主食与副食的调配 /39

四季膳食的调配 /39

1、春季膳食调配 /40

2、夏季膳食调配 /40

3、秋季膳食调配 /40

4、冬季膳食调配 /40

膳食食谱计划 /40

多食豆制品 /41

(一) 植物中的“蛋白” /41

荤食与素食 /42

(一) 荤食与素食营养 /42

1、蛋白质 /42

2、维生素 /42

3、无机盐 /42

4、纤维素 /42

多食蔬菜 /42

1、绿叶菜类 /42

2、根菜类 /43

3、豆菜类 /43

4、茄果类 /43

适量食用补品 /43

(一) 合理使用补品 /44

不同年龄的膳食调配

儿童的膳食 /46

1、幼儿期 /46

2、幼儿一日膳食安排 /46

3、儿童期 /47

4、儿童学龄期一日膳食安排 /47

初中学生的膳食 /47

(一) 初中学生需补充的营养 /47

大学生的膳食 /49

(一) 膳食的搭配 /49

(二) 大学生需补充的营养 /49

中、老年人的膳食调配 /50

(一) 中、老年人需补充的营养 /50

更年期女性的膳食 /51

(一) 更年期女性需补充的营养 /51

孕妇的膳食 /53

产妇的膳食 /54

不同疾病膳食调配

婴幼儿湿疹病膳食调配 /56

儿童缺铁性贫血膳食调配 /56

儿童佝偻病膳食调配 /57

(一) 儿童佝偻病膳食调配 /57

冠心病人的膳食调配 /58

(一) 食物成分的合理搭配 /58

(二) 膳食的合理调配 /59

高血压病人的膳食调配 /60

肝脏病人的膳食调配 /61

(一) 膳食的要求 /61

(二) 膳食的调配 /62

目 录 | CONTENTS

1、宜食食物 /62

2、禁忌食物 /63

3、烹调方法 /63

4、食谱举例 /63

溃疡病人的膳食调配 /64

(一) 溃疡病人的膳食原则 /64

腹泻病人的膳食调配 /64

便秘病人的膳食调配 /65

胰腺病人的膳食调配 /65

(一) 急性胰腺炎病人的膳食 /65

(二) 慢性胰腺炎病人的膳食 /66

胆囊炎和胆结石病人的膳食调配 /66

肾脏病人的膳食调配 /66

(一) 急性肾炎病人的膳食 /66

(二) 肾结石病人的膳食 /67

结核病人的膳食调配 /68

贫血病人的膳食调配 /69

糖尿病人的膳食调配 /70

(一) 糖尿病人的膳食 /70

1、食物选择 /70

2、禁用食物 /71

3、烹调方法 /71

甲状腺病人的膳食调配 /71

(一) 单纯性甲状腺病人的膳食 /71

(二) 甲状腺机能亢进病人的膳食 /71

肥胖病人的膳食调配 /72

皮肤病人的膳食调配 /74

(一) 食物过敏引起的皮肤病 /74

(二) 代谢障碍引起的皮肤病 /74

(三) 营养素缺乏引起的皮肤病 /74

痛风病人的膳食调配 /75

癌症病人的膳食调配 /76

厨房用品选购、使用、卫生与安全

厨房用品的选购 /78

1、抽油烟机的选购 /78

2、微波炉的选购 /78

3、不锈钢器皿的选购 /78

4、高压锅的选购 /79

厨房用品的使用 /79

1、抽油烟机的使用 /79

2、电子打火灶具的使用 /79

3、铁锅的使用禁忌 /79

4、新铁锅的使用 /79

5、不粘锅的使用 /80

6、高压锅的使用 /80

7、砂锅的使用 /80

8、陶瓷餐具的使用 /80

9、清洗牛奶锅的方法 /81

厨房卫生与安全 /81

(一) 厨房用品用具的卫生 /81

1、清除墙壁上油垢法 /81

2、清洗纱窗帘法 /81

3、清洗厨房地面油污法 /81

4、清洗厨房白瓷砖黄渍法 /81

5、清除厨房木器油污法 /81

- 6、清除菜刀异味法 /81
- 7、清洗餐桌法 /82
- 8、清除铁锅异味法 /82
- 9、清除熏黑铝锅法 /82
- 10、清除餐具鱼腥味法 /82
- 11、不锈钢餐具清洗法 /82
- 12、塑料餐具清洗法 /82
- 13、锅底黑渍清洗法 /82
- 14、粘锅清洗法 /83
- 15、铁制器皿污垢清洗法 /83
- 16、锡器污垢清洗法 /83
- 17、银餐具污锈清洗法 /83
- 18、玻璃杯污垢清洗法 /83
- 19、搪瓷和金属容器异味清洗法 /83
- 20、咖啡壶内沉淀物清洗法 /83
- 21、茶垢清洗法 /83
- 22、手上腥味清洗法 /83
- 23、蒸鸡蛋羹不粘碗法 /83
- 24、厨具除锈法 /84
- (二) 厨房的安全 /84
- 1、肥皂检查煤气渗漏法 /84
- 2、煤气灶漏气鉴别法 /84
- 3、液化气灶具开关疏通法 /84
- 4、液化气灶具开关漏气修理法 /84
- 5、保护液化气瓶皮管法 /84

食品的选购、储藏与保鲜

常用食品的选购 /86

- (一) 肉类 /86
- 1、选购鲜肉法 /86
- 2、识别灌水猪肉和死猪肉法 /86
- 3、选购猪肝法 /86
- 4、选购牛肉法 /87
- 5、选购牛肚法 /87
- (二) 禽类 /87
- 1、识别冻禽质量法 /87
- 2、识别活禽与死禽屠宰法 /87
- 3、识别病死畜禽肉法 /87
- 4、注水禽鉴别法 /88
- 5、烧鸡选购法 /88
- (三) 蛋类 /88
- 1、鲜蛋冷水鉴别法 /88
- 2、咸蛋选购法 /88
- 3、皮蛋选购法 /88
- (四) 豆制品 /89
- 1、大豆选购法 /89
- 2、黑豆选购法 /89
- 3、绿豆选购法 /89
- 4、扁豆选购法 /89
- 5、豆腐选购法 /89
- (五) 水产类 /89
- 1、鲜鱼选购法 /89
- 2、冻鱼选购法 /90
- 3、污染鱼鉴别法 /90
- 4、毒鱼鉴别法 /90
- 5、牡蛎选购法 /91
- 6、螃蟹选购法 /91

目 录 | CONTENTS

7、海蜇选购法 /91

8、对虾选购法 /91

(六) 蔬菜类 /91

1、蕹菜选购法 /91

2、香椿选购法 /92

3、藕菜选购法 /92

4、荸荠选购法 /92

5、莴笋选购法 /92

6、鲜竹笋选购法 /92

7、春笋选购法 /92

8、毛笋选购法 /92

9、冬笋选购法 /92

10、山芋选购法 /92

11、污染蔬菜鉴别法 /93

(七) 水果类 /93

1、山楂选购法 /93

2、荔枝选购法 /93

3、哈密瓜选购法 /93

4、西瓜生熟选购法 /93

(八) 粮油类 /93

1、识别大米质量法 /93

2、面粉选购法 /94

3、真假食油识别法 /94

4、小磨香油选购法 /94

5、香油质量鉴别法 /94

6、真假麻油鉴别法 /94

(九) 干货与调味品 /95

1、腊肉选购法 /95

2、腊肠选购法 /95

3、香肠质量鉴别法 /95

4、咸肉选购法 /95

5、灌肠选购法 /95

6、酱肉选购法 /96

7、叉烧肉选购法 /96

8、蘑菇选购法 /96

9、香菇选购法 /96

10、黑木耳选购法 /96

11、银耳选购法 /97

12、腐竹选购法 /97

13、胡椒、花椒、大料选购法 /97

14、豆瓣酱选购法 /97

15、食醋选购法 /97

(十) 其他 /98

1、识别对制酒法 /98

2、选购新鲜啤酒法 /98

3、选购白酒法 /98

4、红、白葡萄酒鉴别法 /98

5、大、小香槟酒鉴别法 /98

6、选购黄酒法 /98

7、洋酒选购法 /98

8、鉴别茶叶新陈法 /99

9、识别奶粉质量法 /99

10、罐头选购法 /99

食品的贮存与保鲜 /99

(一) 食品贮藏技术 /99

(二) 肉类 /100

1、鲜肉贮存法 /100

2、猪肉贮存法 /100

目 录 | CONTENTS

- 3、牛肉贮存法 /101
- 4、鲜肝保鲜法 /101
- 5、肉馅贮存法 /101
- (三) 禽蛋类 /101
- 1、鸡肉贮存法 /101
- 2、茶叶蛋贮存法 /101
- 3、咸蛋贮存法 /101
- 4、蛋黄贮存法 /101
- (四) 水产类 /102
- 1、鲜鱼保存法 /102
- 2、存放活鱼法 /102
- 3、冰箱存活蟹法 /102
- 4、虾皮贮存法 /102
- 5、贮存咸鱼、咸肉和海味法 /102
- (五) 蔬菜类 /102
- 1、青菜贮存法 /102
- 2、菠菜贮存法 /103
- 3、茄子贮存法 /103
- 4、黄瓜贮存法 /103
- 5、冬瓜贮存法 /103
- 6、防止土豆、洋葱发芽法 /103
- 7、韭菜贮存法 /103
- 8、鲜藕保存法 /104
- 9、鲜蘑贮存法 /104
- 10、豆芽贮存法 /104
- 11、豆角贮存法 /104
- (六) 水果类 /104
- 1、苹果贮存法 /104
- 2、香蕉贮存法 /104

- 3、梨贮存法 /105
- 4、柠檬贮存法 /105
- 5、鲜荔枝贮存法 /105
- 6、鲜水果保鲜法 /105
- 7、柑橘保鲜法 /105
- (七) 粮油类 /105
- 1、粮食贮存法 /105
- 2、绿豆贮存法 /105
- 3、蛋糕贮存法 /106
- 4、米饭贮存法 /106
- 5、大米贮存法 /106
- 6、米面除虫法 /106
- 7、豆类贮存法 /106
- 8、食用油贮存法 /106
- 9、豆油贮存法 /106
- 10、色拉油贮存法 /107
- 11、花生油贮存法 /107
- 12、小磨香油贮存法 /107
- (八) 干货与调味品 /107
- 1、火腿贮存法 /107
- 2、香肠贮存法 /107
- 3、腊味贮存法 /107
- 4、咸鱼、咸肉贮存法 /108
- 5、海味干货贮存法 /108
- 6、酱油、醋贮存法 /108
- 7、番茄酱贮存法 /108
- 8、果酱贮存法 /108
- 9、芥末酱贮存法 /108
- 10、豆酱贮存法 /108

目 录 | CONTENTS

- 11、银耳贮存法 /109
- 12、葡萄干贮存法 /109
- 13、核桃贮存法 /109
- 14、防止红枣生虫法 /109
- 15、冬笋贮存法 /109
- 16、大葱贮存法 /109
- 17、鲜姜贮存法 /109

(九) 其他 /110

- 1、食品保鲜最佳温度 /110
- 2、各类食品能在冰箱存多久 /110
- 3、高压锅保存食物法 /110
- 4、蜂蜜沉淀物化法 /110
- 5、蜂蜜贮存法 /110

食品的加工与处理

(一) 肉类 /112

- 1、洗猪肝法 /112
- 2、切熟肉法 /112
- 3、切猪肉法 /112
- 4、煮羊肉法 /112
- 5、切牛肉法 /113
- 6、快速清除猪蹄毛垢法 /113

(二) 禽类 /113

- 1、去鸡毛法 /113
- 2、去鸡肉腥味法 /113
- 3、收拾活鸡活鸭法 /113

(三) 水产类 /113

- 1、洗鱼法 /113

- 2、洗螃蟹法 /114
- 3、洗螺蚌法 /114
- 4、洗鲜虾法 /114
- 5、洗带鱼法 /114
- 6、鱼胆弄破后处理法 /114
- 7、去掉鱼土腥味法 /114
- 8、快速去除带鱼鳞法 /114

9、煎鱼不粘锅法 /115

- 10、洗墨鱼干、鱿鱼干法 /115

- 11、巧发干贝法 /115

- 12、切生鱼片法 /115

(四) 蔬菜类 /115

- 1、切洋葱不刺眼法 /115

- 2、速冻蔬菜食用法 /115

- 3、菠菜去涩法 /116

- 4、番茄去皮法 /116

- 5、剥蚕豆皮法 /116

- 6、去芋头皮法 /116

- 7、腌制雪里蕻法 /116

- 8、腌泡红辣椒法 /116

(五) 水果类 /116

- 1、水果防腐烂法 /116

- 2、瓜果消毒法 /116

- 3、洗瓜果法 /117

- 4、水果催熟法 /117

- 5、剥栗子皮法 /117

- 6、核桃快速去壳剥皮法 /117

(六) 粮油类 /117

- 1、焖米饭法 /117

- 2、擀面条法 /118
- 3、快速发面法 /118
- 4、和面不粘盆法 /118
- 5、和饺子面法 /118
- 6、蒸馒头洁白法 /118
- 7、切粘性食物法 /118
- 8、拌馅不出水法 /119
- 9、剁肉馅法 /119
- 10、水饺不粘连法 /119
- (七) 干货与调味品 /119

- 1、洗蘑菇法 /119
- 2、洗香菇法 /119
- 3、发腐竹法 /119
- 4、发银耳法 /119
- 5、洗木耳法 /119
- 6、发木耳法 /120
- 7、发金针菜法 /120
- 8、去大蒜皮法 /120
- 9、巧用生姜法 /120
- 10、切生姜大蒜法 /120
- 11、使用小苏打发面法 /120
- (八) 其他 /121

- 1、腌肉小窍门 /121
- 2、洗冷冻食物返鲜法 /121
- 3、使用哪些防腐剂安全 /121
- 4、不要吃有“哈喇”味的食品 /121
- 5、不要空腹吃柿子 /122
- 6、不要用报纸包装食品 /122

- 7、菠菜和豆腐不能同吃 /122
- 8、不要吃烧焦了的鱼和肉 /123
- 9、不要吃生鸡蛋 /123
- 10、慎用色素 /123
- 11、生熟食品要分开 /124
- 12、铝锅不宜久放饭菜 /124
- 13、不要用锡壶装酒 /124
- 14、不能吃没腌透的菜 /124
- 15、不能吃没煮透的黄豆 /125
- 16、吃生扁豆会中毒 /125
- 17、不要吃发霉的花生、玉米 /125
- 18、当心发芽的土豆中毒 /125
- 19、当心鲜黄花菜中毒 /125
- 20、当心河豚鱼中毒 /126
- 21、鱼要煮熟烧透再吃 /126
- 22、不要吃烂螃蟹和死甲鱼 /126
- 23、不要误食牲畜甲状腺 /126
- 24、不要吃臭鸡蛋 /127
- 25、胡萝卜不易生吃 /127
- 26、不能用麦乳精喂养婴儿 /128
- 27、怎样喝牛奶最补身体 /128
- 28、不要吃过热太烫的食物 /128

食疗偏方

蔬菜类 /130

- 1、韭菜 /130
- 2、洋葱 /131
- 3、香菜 /131

目 录 | CONTENTS

- 4、大蒜 /131
- 5、葱 /132
- 6、马齿苋 /132
- 7、芹菜 /133
- 8、苋菜 /133
- 9、油菜 /133
- 10、菠菜 /134
- 11、茼蒿 /134
- 12、白菜 /135
- 13、萝卜 /135
- 14、芥菜 /136
- 15、胡萝卜 /136
- 16、番薯 /136
- 17、山药 /137
- 18、莴笋 /137
- 19、香椿头 /137
- 20、竹笋 /138
- 21、茄子 /138
- 22、冬瓜 /139
- 23、黄瓜 /139
- 24、丝瓜 /140
- 25、苦瓜 /141
- 26、南瓜 /141
- 27、莲藕 /142
- 水果类 /143**
- 1、苹果 /143
- 2、梨 /143
- 3、西瓜 /143
- 4、葡萄 /144

- 5、枇杷 /144
- 6、杏 /145
- 7、乌梅 /145
- 8、樱桃 /146
- 9、沙果 /146
- 10、大枣 /146
- 11、柿子 /147
- 12、山楂 /147
- 13、酸枣 /148
- 14、龙眼 /148
- 15、橄榄 /149
- 16、荔枝 /149
- 17、柑橘 /150
- 18、香蕉 /151
- 豆仁类 /151**
- 1、黄豆 /151
- 2、豆腐 /151
- 3、黄豆芽 /152
- 4、稻米 /152
- 5、糯米 /152
- 6、黑豆 /153
- 7、绿豆 /154
- 8、红小豆 /154
- 9、核桃 /155
- 10、花生 /155
- 11、芝麻 /156
- 调味品类 /156**
- 1、油脂 /156
- 2、醋 /157

3、食盐 /158

4、胡椒 /158

5、姜 /159

6、豆豉 /160

7、辣椒 /160

烹调知识及方法

烹调知识 /162

(一) 原料的选用 /163

1、猪肉各部位的选用 /163

(1) 前腿部位 /163

(2) 腹背部位 /164

(3) 后腿部位 /164

2、牛肉各部位的选用 /165

(1) 前腿部位 /165

(2) 腹背部位 /165

(3) 后腿部位 /165

3、羊肉各部位的选用 /166

(1) 前腿部位 /166

(2) 腹背部位 /166

(3) 后腿部位 /166

(二) 原料的加工 /166

1、青菜的加工 /166

2、内脏的加工 /167

3、干货类的加工 /167

(1) 水发 /168

(2) 油发与盐发 /169

(3) 常用干料胀发举例 /170

(三) 原料加工常识 /173

1、刀法 /173

(四) 调味的方法及种类 /175

1、调味方法 /175

2、调味种类 /175

3、常用调味品的制作方法 /177

(五) 挂糊、勾芡、上浆 /178

1、挂糊 /178

(1) 挂糊的要领 /178

(2) 挂糊的方法 /178

2、勾芡 /179

(1) 芡汁的种类 /179

(2) 芡汁的使用要求 /180

(3) 芡汁的使用方法 /180

3、上浆 /180

(1) 上浆的作用 /180

(2) 上浆的方法 /181

(六) 火候 /181

1、火候的种类 /181

(七) 配菜常识 /181

1、基本配菜法 /182

烹调方法 /183

(一) 炒、熘、爆、炸、烹、贴、煎、焗、瓢 /183

1、炒 /183

2、熘 /188

3、爆 /189

4、炸 /191

5、烹 /193

6、贴 /194

目录 | CONTENTS

7、煎 /194

8、焗 /197

9、瓢 /197

(二) 烧、焖、扒、烩、煨 /198

1、烧 /198

2、焖 /200

3、扒 /200

4、烩 /201

5、煨 /202

(三) 熏、烤 /202

1、烤 /202

2、熏 /203

3、泥烤 /204

(四) 炖、煮、熬、蒸、余 /204

1、炖 /204

2、煮 /205

3、熬 /205

4、蒸 /206

5、余 /206

(五) 拔丝、糖汁、蜜汁 /207

1、拔丝 /207

2、糖汁 /208

3、蜜汁 /208

家常菜

素菜类 /210

(一) 白菜 /210

1、糖醋白菜 /210

2、麻辣白菜 /210

3、鸡冠白菜 /211

4、奶油白菜 /211

5、醋熘白菜 /211

6、炒糖醋辣白菜 /212

7、口蘑炖白菜 /212

(二) 菠菜 /212

1、熬菠菜粉条 /212

2、炒猪肝菠菜 /213

3、虾油菠菜 /213

4、拌菠菜 /213

5、菠菜拌豆皮 /214

(三) 芹菜 /214

1、拌芹菜 /214

2、猪肝炒芹菜 /214

3、海米炒芹菜 /215

(四) 豆芽菜 /215

1、干煸黄豆芽 /215

2、香辣绿豆芽 /215

3、芥末拌豆芽菜 /216

(五) 茭白 /216

1、炆茭白 /216

2、油焖茭白 /216

3、茭白炒鸡蛋 /217

(六) 茄子 /217

1、炸茄盒 /217

2、油焖茄子 /217

3、香辣茄段 /218

4、素烧茄子 /218

5、酱爆茄子 /218
6、拌茄泥 /219
7、炒茄泥 /219
(七) 黄瓜 /219
1、糖醋拌黄瓜 /219
2、炆黄瓜皮 /220
3、酸辣黄瓜 /220
(八) 冬瓜 /220
1、冬瓜盅 /220
2、红烧冬瓜 /221
(九) 莴笋 /221
1、虾子烧莴笋 /221
2、芥末莴笋 /221
3、麻辣莴笋 /222
(十) 西红柿 /222
1、奶油番茄 /222
2、炒西红柿 /222
(十一) 扁豆 /223
1、素烹扁豆丝 /223
2、干烧扁豆 /223
(十二) 青椒 /223
1、豆豉炒青椒 /223
2、煎青椒 /223
3、炸青椒盒 /224
(十三) 土豆 /224
1、炸土豆丸子 /224
2、土豆炖牛肉 /225
3、炸土豆肉饼 /225
4、一品土豆 /225

5、醋烹土豆丝 /226
6、咖喱土豆 /226
(十四) 藕 /226
1、糖藕 /226
2、炸藕盒 /227
3、糖醋藕片 /227
(十五) 萝卜 /227
1、萝卜烧三样 /227
2、烧萝卜块 /228
3、炒萝卜丝 /228
4、拌小萝卜 /229
5、糖醋佛手萝卜 /229
(十六) 其它素菜 /229
1、炒素什锦 /229
2、蒜泥炒茼蒿 /230
3、干烧四季豆 /230
4、干椒炒三丝 /230
5、烧腐竹 /231
6、炒三丁 /231
7、鸡烙菜花 /231
半荤菜 /232
1、菜叶包肉 /232
2、牛肉烧萝卜 /232
3、金钱土豆夹 /233
4、鱼香茄子 /233
5、煎瓤茄子 /233
6、油菜炒肉片 /234
7、肉丝炒芹菜 /234
8、肉丝炒菠菜 /234