

著名烹饪美食专家郑重推荐 • 现代家庭饮食营养必备读本

大众菜谱

营养金典

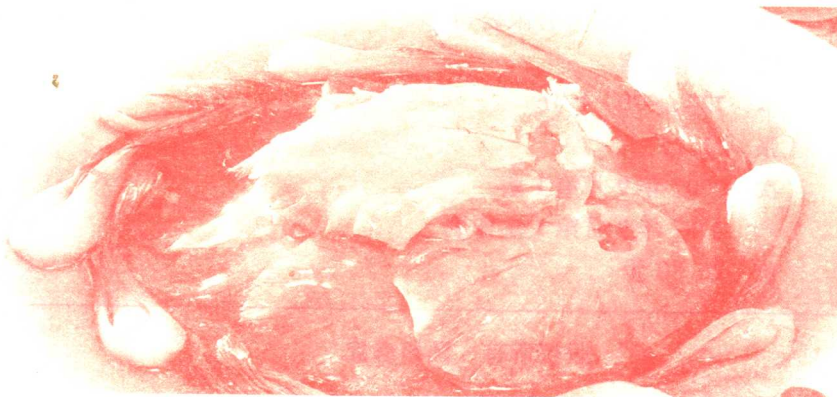


DAZHONGCAIPU
YINGYANGJINDIAN

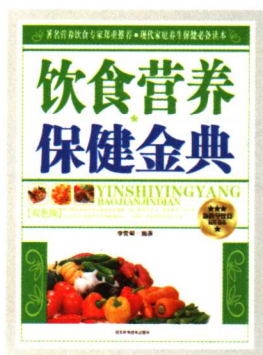
【双色版】本书精选了人们日常生活中的经典菜肴，既有家常菜，也有餐厅里流行的新菜，是现代家庭生活的必备读本。

★★★
新家庭营养
最佳读本
★

李雪明 / 编著

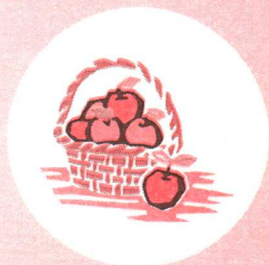


河北科学技术出版社



责任编辑 / 韩 翊

封面设计 / 一品坊 装帧设计工作室
黄嘉言 / 13681273392



前言

随着社会的繁荣昌盛，人们生活水平的不断提高，各种各样的食品和食物大量涌现，一日三餐的饮食菜肴越来越丰富，人们渐渐改变陈旧落后的饮食习惯，希望吃得健康、吃得科学、吃得有营养。饮食制作和饮食菜谱也不断发展，这对广大家庭饮食制作人员提出了更高的要求。学习家庭饮食烹饪技术，是现代生活的需要。

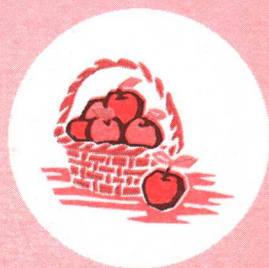
为了使广大读者在闲暇之余，在饮食的品种和口味方面能常变常新，既讲究菜肴的营养、享受美食，又能增进食欲、调养身心、健康延年。我们参考了众多烹饪方面的书籍，精心编写了这本《大众菜谱营养金典》。

本书在实用性上下了很大功夫。精选大众菜谱 1000 余例，其制作简便、味道鲜美、营养丰富、经济实惠，可为广大读者在合理安排日常饮食方面提供帮助，以解决都市人工作繁忙无时间学习烹饪之苦。

让读者借助本书，吃出健康、吃出营养、吃出乐趣，是我们的写作初衷。愿本书的出版，带给您口福无限、健康无限、快乐无限。

本书由李雪明主编，袁秀芹、周卫民、汤丽玲、陈国平、赵玉香、李如松、汤利琴和周有德参加编写，不妥之处，恳请广大读者赐教。

编者



目 录

热菜类

素 菜

夏果炒西芹	/3
粉条炒芹菜	/3
豆瓣烧苦瓜	/3
鱼香苦瓜丝	/4
鱼香茄条	/4
清蒸茄子	/5
酱焖茄子	/5
酱爆茄丁	/5
炒茭白	/6
酱烧茭白	/6
油焖茭白	/6
蛋皮炒菠菜	/7
豆腐炒菠菜	/7
青椒炒黄瓜	/8
素炒青椒	/8

毛豆炒青椒	/8
卷心菜丝炒青椒	/9
青椒炒鸡丁	/9
木耳菜扒香菇	/9
炒姜丝茼蒿	/10
炒鲜黄花菜	/10
黄瓜炒鸡蛋	/11
虾皮烧冬瓜	/11
香酥冬瓜	/11
红烧冬瓜	/12
冬瓜烧木耳	/12
虾子烧莴笋	/13
鱼香莴笋丝	/13
红烧冬笋	/13
烧海米冬笋	/14
鲜蘑煨冬笋	/14
茄汁芦笋	/14

香菇烧丝瓜	/15
鱼香南瓜	/15
炒合菜	/16
蒜蓉荷兰豆	/16
红烧萝卜	/16
蘑菇烧白萝卜	/17
肉末烧胡萝卜	/17
家常白菜心	/18
栗子烧白菜	/18
醋熘白菜	/18
鱼香白菜	/19
素扒白菜	/19
番茄扒白菜	/20
鱼香土豆条	/20
香辣土豆	/21
土豆烧牛肉	/21
炒空心菜	/21
口蘑扒菜心	/22
油焖尖椒	/22
口蘑烧扁豆	/22
干煸四季豆	/23
肉丝炒蒜黄	/23
韭菜摊鸡蛋	/24
海米油菜	/24
烧油菜鸡皮	/24
腊肠炒油菜	/25
豆角烧肉片	/25

油焖豇豆	/26
香椿炒鸡蛋	/26
熘玉兰片	/26
素炒豆苗	/26
炒西瓜皮	/27
西柠黄桃	/27
番茄菜花	/27
香辣雪里蕻	/28
油焖西葫芦	/28
腊肉炒菜薹	/28
肉炒蒜苗	/29
炒红果	/29
拔丝香蕉	/29
拔丝西瓜	/30
拔丝苹果	/30
拔丝山药	/31
拔丝红玉	/31
冰糖莲子	/31
拔丝西红柿	/32

菌 菜

冬菇烧菜花	/33
冬菇扒豆腐	/33
苋菜扒冬菇	/33
红烧冬菇	/34
香菇烧菜心	/34
西葫芦扒香菇	/35

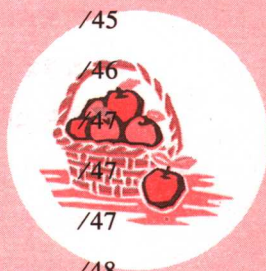
目 录

冬笋炒香菇	/35
香菇西兰花	/35
香菇扒木耳菜	/36
番茄烧鲜蘑	/36
鲜蘑扁豆	/36
鲜菇菜花	/37
豆腐炖蘑菇	/37
口蘑烧菜心	/37
口蘑烧菱角	/38
素炒平菇	/38
金针菇炒肉丝	/39
鸡泥金针菇	/39
红烧猴头菇	/39
素炒木耳	/40
银耳炒肉片	/40

猪 肉

红烧肉	/41
腐乳扣肉	/41
回锅肉	/42
葱段烧肉	/42
红苕烧肉	/43
烧酱肉	/43
荷叶肉	/43
水煮肉片	/44
香糟肉片	/44
咖喱肉片	/45

糖醋肉片	/45
焦熘肉片	/46
红烧排骨	/47
酱排骨	/47
糖醋小排骨	/47
香酥芝麻排骨	/48
萝卜干烧排骨	/48
蘑菇炖排骨	/48
梅花里脊	/49
滑炒里脊片	/49
滑熘里脊	/50
软炸里脊	/50
炸芝麻里脊	/51
青椒肉丁	/51
宫爆肉丁	/52
油爆里脊丁	/52
辣子肉丁	/53
榨菜肉丝	/53
鱼香肉丝	/54
嫩姜炒肉丝	/54
桂花炒肉丝	/54
清炒肉丝	/55
豆角炒肉丝	/55
木耳炒肉片	/55
蒜薹炒肉丝	/56
黄瓜炒肉片	/56
酱瓜炒肉丝	/56



玉兰片炒肉	/57
青笋炒肉片	/57
芹菜炒肉丝	/57
扒肘子	/58
糖醋丸子	/58
山东丸子	/59
四喜丸子	/59
红烧丸子	/60
五香扣肉	/61
芹菜炒腊肉	/61
咸菜炒腊肉	/61
丝瓜焖腊肉	/62
川味腊肉	/62
腊肉西兰花	/62
腊肉荷兰豆	/63
酱炒肉末	/63
滑熘肚片	/63
烩肚丝香蒜	/64
韭花炆肚丝	/64
青蒜炒肚片	/65
红烧肚块	/65
熘肝尖	/65
爆炒肝尖	/66
炒腰片	/66
爆腰花	/67
麻辣腰花	/67
酸辣腰花	/68

炸熘大肠	/68
尖椒熘肥肠	/69
金蒜烧炖大肠	/69
泡椒肥肠	/70
爆炒猪肺	/70
清炒猪肝	/70
鱼香猪肝	/71
菜花炒猪肝	/71
猪肝炒黄瓜	/72
五香猪心	/72
糖醋猪蹄	/72
红枣煨猪蹄	/73
扒猪脸	/73
番茄煲蹄花	/74
麻辣猪舌	/74
丝瓜蹄筋	/75
麻辣猪尾	/75
清蒸猪脑	/75
家常脑花	/75
烧香肠	/76

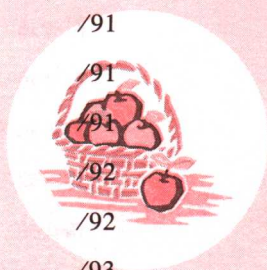
牛 羊 兔 狗 肉

红烧牛肉	/77
咖喱牛肉	/77
水煮牛肉	/78
炖牛肉	/78
花生炖牛肉	/78



目 录

红烧羊肉	/91
东坡羊肉	/91
清蒸羊肉	/91
锅烧羊肉	/92
焦熘羊肉片	/92
佛手羊肉	/93
银丝羊肉	/93
红松羊肉	/94
豆瓣焖羊肉	/94
扒羊肉条	/95
冬笋酱羊肉	/95
红烧羊蹄	/96
胡萝卜烧羊肉	/96
烤羊腿	/96
烧羊肥肠	/97
炒羊肝	/97
香酥羊肉串	/98
家常兔肉	/98
酱烧兔肉	/98
兔肉炒蒜苗	/99
酥炸野兔	/99
家常狗肉	/100
红烧狗肉	/100



禽蛋野味

黄焖鸡	/101
香酥鸡	/101

白煮鸡	/102
荷叶鸡	/102
德州扒鸡	/102
甘肃鸡	/103
清蒸鸡	/104
家常童子鸡	/104
猴头炖乌鸡	/104
脱骨鸡	/105
红焖鸡块	/105
家常鸡块	/106
姜末鸡块	/106
焖鸡块	/106
黄酒烧鸡块	/107
宫爆鸡丁	/107
酱爆鸡丁	/108
菊花鸡丝	/108
银芽炒鸡丝	/108
茄汁焖鸡	/109
红枣栗子鸡	/109
栗子黄焖鸡	/110
黄蘑炖小鸡	/110
芙蓉炒鸡片	/110
素炸鸡腿	/111
红烧鸡翅	/111
干煎鸡翅	/112
碎熘笋鸡	/112
香酥鸡腿	/113

花仁仔鸡	/113
烧子鸡	/113
红烧凤爪	/114
清炖鸡脚翼	/114
鱼肚烧鸡皮	/114
青笋烧鸡皮	/115
烤全鸭	/115
炸鸡胗	/115
爆炒鸡杂	/116
香酥鸭	/116
清蒸炉鸭	/117
酥炸香柠鸭	/117
清蒸烤鸭	/117
麻辣鸭块	/118
鱼香回锅鸭	/118
三鲜扒鸭条	/119
蒸香糟鸭	/119
卤鸭	/119
糖醋焦酥鸭	/120
葱爆鸭片	/121
鱼香鸭丝	/121
烧鸭肝	/121
葱爆鸭心	/122
川椒生炒鸭	/122
烩鸭丝	/123
烧鸭胗	/123
香菜爆鸭肠	/124

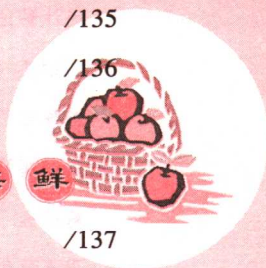


目 录

鸭掌炖香菇	/124
鲜笋烧鸭掌	/124
青笋烧鹅肉	/125
黄焖仔鹅	/125
白扒鹅脯	/126
麻辣鹅翅	/126
香炸鹅脯花仁	/126
酱汁卤乳鸽	/127
蘑菇烧乳鸽	/127
乳鸽炖香菇	/128
清炒鸽片	/128
鱼香嫩鸽片	/128
五香鹌鹑	/129
酥焖鹌鹑	/129
香酥鹌鹑	/130
焖黄菜	/130
烧酥蛋	/131
酱鸡蛋	/131
韭菜炒鸡蛋	/132
西红柿炒鸡蛋	/132
茄汁鸡蛋	/132
苦瓜炒鸡蛋	/133
丝瓜炒鸡蛋	/133
酥烧鸡蛋	/133
煎荷包蛋	/134
脆皮蛋	/134
鸳鸯蛋	/134

葱扒蛋块	/135
烟松花蛋	/136

水 产 海 鲜



红烧鲜鲤鱼	/137
糖醋鲤鱼	/137
葱烧松酥鱼	/138
金丝鲤鱼	/138
豆瓣鲫鱼	/139
豆腐烧鲫鱼	/140
烟带鱼	/140
香蒸带鱼	/140
红烧带鱼段	/141
金橘烧带鱼	/141
香辣鳗鱼条	/142
红烧墨鱼	/142
清炒墨鱼丝	/142
大蒜烧鲢鱼	/143
烧豆瓣鱼	/143
干烧平鱼	/144
红烧鳊段	/144
清蒸鲈鱼	/145
红烧鳊鱼	/145
朱砂银鱼	/146
红焖鳊鱼	/146
红烧鳊鱼	/146
糖醋鲈鱼	/147

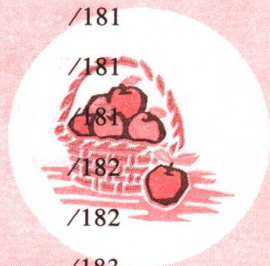
浇汁鲈鱼	/147
蒸鲈鱼	/148
香辣鲈鱼	/148
黑豆焖鳊鱼	/149
菊花鱼	/149
清蒸草鱼	/150
葱烧大马哈鱼	/150
香酥鳊鱼	/150
红烧甲鱼	/151
菊花鱿鱼	/151
红丝桂鱼	/152
糖醋桂鱼	/152
干炸黄花鱼	/153
红烧鲶鱼	/153
鲶鱼炖茄子	/154
豉汁炖泥鳅	/154
五色菊花鱼	/154
葱段鱼片	/155
高丽银鱼	/155
滑溜鱼片	/156
番茄鱼片	/156
双色鱿鱼卷	/157
银芽鱿鱼丝	/157
炒鳝鱼丝	/157
炸海蟹	/158
炸酥鱼	/158
清蒸全蟹	/159

炒全蟹	/159
辣椒炒蟹	/159
熘蟹黄	/160
酸砂紫蟹	/160
焯海参丸子	/161
家常海参	/161
红烧海参	/162
五色海参	/162
红烧海螺	/162
家常海螺	/163
炒田螺	/163
双椒田螺	/164
酥炸虾仁	/164
软炸虾仁	/165
三色虾仁	/165
番茄虾仁	/165
翡翠虾仁	/166
丝瓜炒虾仁	/166
清炒虾仁	/167
油焖中虾	/167
凤尾大虾	/167

豆制品

葱烧豆腐	/169
家常豆腐	/169
虎皮豆腐	/170
脆皮豆腐	/170

目录



八珍豆腐	/170
麻婆豆腐	/171
排骨炖冻豆腐	/171
烧冻豆腐	/172
肉末炖豆腐	/172
奶油爆豆腐	/173
什锦豆腐	/173
火腿鸡丁豆腐	/173
金玉满堂	/174
鱼香豆腐	/174
香菇烧豆腐	/175
锅煽豆腐	/175
东坡豆腐	/175
莲蓬豆腐	/176
口袋豆腐	/176
烧白菜豆腐	/177
土豆烧豆腐	/177
牛奶炖豆腐	/178
蘑菇豆腐	/178
韭菜炒豆腐	/178

汤 粥 锅 子

紫菜虾皮汤	/179
冰糖银耳汤	/179
番茄鸡蛋汤	/179
冬瓜海米汤	/180
三鲜汤	/180

萝卜丝海带汤	/181
菠菜豆腐汤	/181
酸菜豆腐汤	/181
香菇茭白汤	/182
黄瓜蛋汤	/182
胡萝卜汤	/183
酸辣海参汤	/183
清汤白菜	/183
火腿白菜汤	/184
奶油萝卜汤	/185
山药桂花汤	/185
荔枝桂圆汤	/185
胡辣汤	/186
藕片汤	/186
丝瓜肉片汤	/186
紫菜肉片汤	/187
枸杞猪肝汤	/187
莲子肚片汤	/187
排骨汤	/188
排骨鲜藕汤	/188
花生蹄花汤	/188
牛肉汤	/189
酸辣牛肉汤	/189
牛肉萝卜汤	/189
牛肉丸子汤	/190
羊肉西红柿汤	/190
莼菜鸡丝汤	/190

枸杞鸡肉汤	/191
陈皮乌鸡汤	/191
冬瓜鸭架汤	/191
酸菜鲫鱼汤	/192
鲤鱼汤	/192
丝瓜鲢鱼汤	/193
酸辣鱿鱼汤	/193
冬瓜鱿鱼汤	/193
豆腐鱼头汤	/194
奶汤鱼肚	/194
菠菜粥	/194
猪蹄粥	/195
牛肉粥	/195
鲜鱼粥	/195
小米粥	/195
薏米莲子粥	/196
大枣冰糖粥	/196
红枣黑米粥	/196
绿豆粥	/196
人参莲子羹	/196
栗子羹	/197
紫米粥	/197
银耳鸡蛋羹	/197
翡翠豆腐羹	/198
玉兰豆腐煲	/198
沙锅豆腐	/199
沙锅鸡块	/199

沙锅鱼头	/200
鸳鸯火锅	/200
家常火锅	/201
沙锅白肉	/201
沙锅三鲜	/201
沙锅炖牛肉	/202
萝卜火锅	/202
三鲜火锅	/202
奶汤火锅	/203
猪肉火锅	/203
牛肉火锅	/204
羊肉火锅	/204
鱼头火锅	/205
狗肉火锅	/205
豆腐火锅	/206

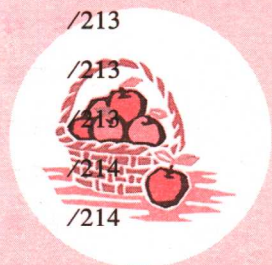
主食

开花馒头	/207
桂花馒头	/207
肉丁馒头	/207
水饺	/208
三鲜馅饺	/208
三鲜包子	/208
狗不理包子	/209
阳春面	/209
担担面	/210
刀削面	/210

目录

家常切面	/211
荷包蛋面	/211
肉丝炒面	/211
鸡丝冷面	/212
芝麻烧饼	/212

葱油饼	/213
家常饼	/213
千层卷	/213
肉丝炒饭	/214
金丝卷	/214



凉菜类

素菜

芝麻菠菜	/217
香拌茄丝	/217
凉拌笋菜	/217
香菇拌豆角	/218
麻香莴笋	/218
香辣藕片	/219
酱茄黄瓜	/219
香拌青椒丝	/219
芥末笋叶	/219
香菇菜花	/220
香辣白菜	/220
麻酱拌莴笋尖	/221
炅绿豆芽	/221
凉拌冬瓜片	/221
银耳拌三丝	/221
凉拌莴笋叶	/222

香辣土豆丁	/222
酸辣菜心	/222
香拌茄泥	/223
蒜泥木耳菜	/223
凉拌薤菜	/223
蒜薹拌豆	/224
菠菜拌腐竹	/224
过油茄子	/224
香菇拌西兰花	/225
海米拌菜花	/225
拌西瓜皮	/225
油菜拌海米	/226
凉拌苦瓜	/226
金丝银芽	/227
蜜糖西红柿	/227
凤尾青笋	/227
芝麻油菜	/228
茭白火腿	/228

拌萝卜缨	/228
姜汁菠菜	/228
五香花生米	/229
琥珀花生	/229
什锦小菜	/229
炆鲜冬笋	/230
麻香酱笋	/230
金银双脆	/230
蜜汁三果	/231
糖醋柿椒	/231
拌丝瓜菜	/231
辣黄瓜条	/231
凉拌银耳	/232
番茄冰糖银耳	/232

猪肉

五味白肉	/233
肉丝拌菠菜	/233
粉皮拌白肉	/233
肉丝黄瓜	/234
水晶肉片	/234
蒜泥白肉	/235
凉拌白切肉	/235
酸菜拌白肉	/235
卤肉	/236
叉烧肉	/236
凉拌三丝	/236

肘子肉拌黄瓜	/237
芥末肘子	/237
海带酥肉	/237
五香肉	/238
肉丝拌黄瓜	/238
肉丝芹菜	/239
白肉笋丝	/239
黄瓜拌耳丝	/239
三色肉皮冻	/240
拌肺片	/240
猪肝拌豆芽	/240
蒜泥腰片	/241
菠菜拌腰片	/241
红油耳丝	/242
麻酱腰片	/242
炆猪肚块	/242
蒜泥口条	/243
酱猪蹄	/243
糖醋排骨	/243
腰片拌胡萝卜	/244
卤猪蹄	/244

牛羊兔狗肉

凉拌牛肉	/245
水晶牛筋花	/245
小葱油牛肚	/246
拌牛肉丝	/246

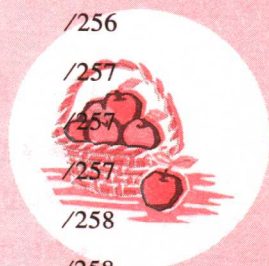
目 录

五香牛肚	/246
牛肉拌花生米	/247
拌双丝牛肉	/247
蜜汁牛肉	/247
凉拌羊肉丝	/248
辣拌羊头肉	/248
葱拌羊肉	/248
麻酱白切羊肉	/249
酱羊肉	/249
麻辣羊肚丝	/250
卤兔肉	/250
荷叶兔	/250
凉拌鱼香兔丝	/251
酱香多味兔	/251
家制多味兔	/252
五香兔肉	/252
凉拌狗肉	/253
香辣狗肉	/253
蒜泥狗肉	/253
五香酱驴肉	/254
卤煮五香马肉	/254

禽 蛋 野 味

卤鸡	/255
葱拌鸡丁	/255
脱骨扒鸡	/255
鲜味鸡块	/256

银芽鸡丝	/256
多味鸡片	/257
香辣鸡翅	/257
三色鸡丝	/257
菠萝鸡片	/258
虎皮凤爪	/258
双味鸡片	/259
鸡皮酥	/259
盐水鸭	/259
炉鸭猴头	/260
嫩姜烤鸭	/260
麻辣鸭块	/260
陈皮鸭翅	/261
五香鸽子	/261
熏蛋	/262
五香茶蛋	/262
蛋皮菠菜	/263
鱼香松花蛋	/263
小萝卜拌鸡蛋	/263
龙井鹌鹑蛋	/264
凤眼鹌鹑蛋	/264
虎皮鹌鹑蛋	/265
虎皮鸽蛋	/265
鸡蛋生菜沙拉	/265
番茄鸡蛋沙拉	/266
鸡蛋奶油生菜沙拉	/266



豆制品

小葱拌豆腐	/267
虾皮拌豆腐	/267
香椿拌豆腐	/267
香菜拌豆腐	/268
鸡丝豆腐	/268
玛瑙豆腐	/268
番茄拌豆腐	/268
麻酱拌豆腐	/269
芹菜豆腐干	/269
凉拌豆腐皮	/269
五香豆腐干	/270
椒油拌豆芽	/270
肉丝拌腐竹	/270
炆黄豆芽	/271
银耳豆芽	/271
芹菜木耳拌腐竹	/271
粉皮拌黄瓜	/272
莴笋拌粉皮	/272
鸡油豌豆	/272
香拌黄豆	/273
蒜苗拌黄豆	/273
麻酱豇豆	/273
蒜泥拌蚕豆	/274

姜末拌豆角	/274
蒜泥拌豆角	/274

海鲜

糖醋蜇皮丝	/275
拌海蜇头	/275
三鲜蜇皮	/275
芹菜蜇皮	/276
五香海带丝	/276
凉拌海参	/277
葱油海参片	/277
椒油炆海带丝	/277
凉拌海带芹菜	/278
黄瓜拌虾片	/278
什锦虾仁	/278
芥末拌虾仁	/279
香辣鱼丝	/279
姜末拌海螺	/279
盐水大虾	/280
芥末鱼片	/280
番茄鱼片	/280
葱辣鱼条	/281
五香熏鱼	/281
香辣银鱼	/282
蒜泥鱿鱼	/282

