

COOKING MASTER 用家居食材，做南北名菜！

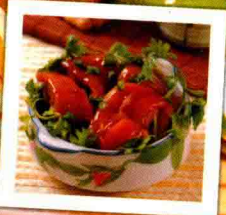
名师
指导

陈国濠 ● 编著

最好吃的家常菜

The best
to eat

270多道
最有名南北招牌菜
不用上馆子
的家常菜



揭开美味烹饪的秘密
居家也能烹名菜

生活不重样，菜式不走样
做菜就是要好样

最好吃的 家常菜

陈国濠◎编著

辽宁科学技术出版社

沈阳



图书在版编目(CIP)数据

最好吃的家常菜 / 陈国濠 编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5381-9327-5

I. ①最… II. ①陈… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第158943号

最好吃的家常菜

陈国濠◎编著

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 16

字 数: 410千字

出版时间: 2015年9月第1版

印刷时间: 2015年9月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-39182690)

责任编辑: 郭 莹 名 实

文字编辑: 夏 琦

封面设计: 平 阳

版式设计: 林 希

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-9327-5

定 价: 29.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502



如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

法律声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS



目录

CONTENTS

第一章

鲜香味美的诱惑：厨房里的秘密

家常菜的常见“味道”	10
家常菜的常见“味型”	13
居家调配几种特色味汁	16
家常菜常用烹调方法	17
怎样掌握火候	19
食物烹调前的预处理	19

第二章

诱惑难挡：居家烹出南北名菜

水煮猪杂	24
香焖乳鸽	25
栗子冬菇焖鸽	25
麻辣里脊	26
茶树菇焖土鸡	26
水煮牛肉	27
牙签牛肉	28
宫保鸡丁	28
白萝卜烧牛腩	29
酱猪蹄	30
口水鸡	31
怪味鸡	31
蒜蓉文蛤	32

炸乳鸽	32
鱼香肉丝	33
炖酥肉	34
东坡肘子	34
串烧香辣虾	35
葱油黄鱼	35
蟹黄虾蓉蒸丝瓜	36
干锅豆瓣田鸡	36
双色剁椒蒸鱼头	37
什锦松仁玉米	38
粉蒸排骨	38
松鼠鳜鱼	39
五柳鳜鱼	40
清蒸黄鱼	40
辣椒焖猪蹄	41
干锅黄骨鱼	42
干烧鲳鱼	43
家常烧带鱼	43
香煎多宝鱼	44
水煮鳝丝	45
笋烧海参	45
茄汁带鱼	46
麻辣炖鲤鱼	46
火腿丝蒸鲈鱼	47
五丝蒸草鱼	47
豆豉鱼	48
清蒸鲈鱼	48
茄汁焖虾	49
重庆辣子鸡	50
干烧明虾球	50
麻辣小龙虾	51
麻婆豆腐	52
白烧鳝鱼	52



豉汁南瓜蒸排骨·····	53
湘西土家鱼·····	54
煎紫菜卷·····	55
六鲜拼盘·····	55
芥香扇贝·····	56
香甜糯米藕片·····	56

第三章

家有巧主妇：料足味丰的家常菜

素蔬豆菌类食材配菜·····	58
常见的素蔬豆菌类食材·····	58
素蔬豆菌类家常菜推荐·····	71
麻辣嫩白菜·····	71
酸辣白菜·····	72
上汤娃娃菜·····	72
手撕卷心菜·····	73
百丝白菜卷·····	73
渝味娃娃菜·····	74
蒜香菠菜·····	75
烧拌红辣椒·····	75
红油卷心菜·····	76
铁板香辣茄·····	76
香菇扒奶白菜·····	77
蒜香空心菜·····	77
上汤苋菜·····	78
芝麻青椒丝·····	78
虎皮尖椒·····	79
蚝油香菇生菜·····	80

海米焖黄金片·····	80
鱼香茄子煲·····	81
红油茄泥·····	81
鸡汤豆酱烧冬瓜·····	82
油辣黄瓜卷·····	83
白辣椒梅菜蒸苦瓜·····	83
家常凉拌·····	84
蒸芋头·····	84
蒜末蒸丝瓜·····	85
山药蒸黄瓜·····	85
香拌芹菜核桃仁·····	86
干煸青椒苦瓜·····	86
丝瓜烧毛豆·····	87
四味莴笋卷·····	88
酸辣土豆丝·····	88
烧麻辣萝卜·····	89
拌双冬·····	89
奶油菜花·····	90
金沙四季豆·····	91
咖喱扒双花·····	91
酥炸山药·····	92
松仁烧香菇·····	92
干煸莲藕·····	93
剁椒土豆泥·····	93
巴蜀蒸豆腐·····	94
软炸鸡腿菇·····	94
干锅茶树菇·····	95
剁椒蒸豆干·····	96
宫保豆腐·····	97
蒜辣烧平菇·····	97
煎什锦豆皮·····	98
鲜蘑腐竹·····	98
辣子豆腐皮·····	99
畜禽肉蛋类食材配菜·····	100



JIACHANG CAI

常见的畜禽肉蛋类食材·····	100
畜禽肉蛋类家常菜推荐·····	109
里脊丝炒双椒·····	109
尖椒松花蛋·····	110
苦瓜蒸肉丸·····	110
板栗红烧肉·····	111
风味鸭翅·····	111
香芋扣肉·····	112
咖喱土豆焖鸡·····	113
水煮肉片·····	113
蒜香蒸肉饼·····	114
香辣回锅肉·····	114
原笼香排·····	115
竹筒粉蒸排骨·····	115
三椒毛肚·····	116
香糯蒸排骨·····	116
河蚌炖猪蹄·····	117
姜葱蒸牛肉·····	118
干煸牛肉丝·····	118
清炖牛肉·····	119
香辣鱼泡鸭掌·····	119
洋葱炒猪肝·····	120
麻辣拌猪肚·····	121
可口脆肚·····	121
辣子鹌鹑·····	122
洋葱麻辣牛肚·····	122
麻辣牛蹄筋·····	123
干烧牛蹄筋·····	123
焖羊肉·····	124
腐竹焖羊腩·····	124
千层肉末白菜·····	125
冬菇蒸鹌鹑·····	126
荷叶香煎鸭·····	126
桂圆瘦肉炖鸡·····	127

油辣鸡·····	127
香辣鸡丁·····	128
手撕鸡丝·····	129
西红柿炒三色蛋·····	129
豆豉香菇烧兔肉·····	130
西红柿烧牛肉·····	130
洞庭香辣鸭块·····	131
陈皮芋头鸭·····	131
扒紫苏鸭·····	132
松仁鸽肉·····	132
虾蓉蛋卷·····	133
黄焖鹅肉·····	134
黄芪枸杞炖乳鸽·····	134
毛豆五鲜蛋饼·····	135
双鲜煎蛋包·····	135
红烧鹅肉·····	136
炸腿翅·····	137
口水鸡腿·····	137
翡翠蛋卷·····	138
可乐鸡翅·····	138
川味土豆烧排骨·····	139
莲藕焖兔肉·····	139
鹌鹑蛋糯米丸子·····	140
虎皮鹌鹑蛋·····	140
鱼虾水产类食材配菜·····	141
常见的鱼虾水产类食材·····	141
鱼虾水产类家常菜推荐·····	153
辣香鲈鱼·····	153
枸杞烧鲫鱼·····	154
包心鲫鱼·····	154
满堂水煮鲈鱼·····	155
辣味烧头尾·····	155
香辣煎平鱼·····	156
水煮鱼·····	157



双丝鱼条·····	157
蒜香烧黄鱼·····	158
煎黄鱼·····	158
相思鲈鱼·····	159
芙蓉鳊鱼·····	159
荷叶粉蒸鲑鱼·····	160
风味鱼·····	160
松鼠鲈鱼·····	161
麻辣烧鳊鱼·····	162
干烧鲤鱼·····	162
川菜酸菜鱼·····	163
麻辣蛋羹鱼·····	163
麻辣鱿鱼须·····	164
蒜香辣平鱼·····	165
香蒸鲑鱼·····	165
家常臊子鱼·····	166
香酥鲤鱼·····	166
香辣泥鳅·····	167
口味鳝片·····	167
香麻煎带鱼·····	168
宫保鱼丁·····	168
三药蒸鳝鱼·····	169
泡红椒烧带鱼·····	170
鲜椒炖泥鳅·····	170
凉拌鱿鱼·····	171
蜜汁煎鲑鱼·····	171
辣酱蒸蟹·····	172
洋葱咖喱虾·····	173
豆豉蒸平鱼·····	173
柠香鳕鱼·····	174
奶油鱼排·····	174
椒盐芝麻虾·····	175
三菇炖鱼头·····	175
香炸牡蛎·····	176

笋烧海参·····	176
鲜剁椒蒸鱼头·····	177
椒盐银鱼·····	178
蛋香蛤蜊·····	178
小西红柿炒鲜贝·····	179
剁椒粉丝蒸带子·····	179
西红柿炒海蜇·····	180
脆爆海带·····	180
炆拌海带结·····	181
紫菜丸子·····	181
食材混搭营养配菜·····	182
食材混搭营养家常菜推荐·····	182
香拌五鲜·····	182
鲜味冬瓜卷·····	183
芥蓝腰果炒香菇·····	183
香菇烧芋丸·····	184
香辣爆四菇·····	184
扒盒菜·····	185
香芋土豆火腿沙拉·····	185
香菇拌豆角·····	186
蒸四素·····	186
三鲜炒百合·····	187
三鲜豆腐盒·····	188
五彩豆腐包·····	188
巧拌菜·····	189
花椒牛肉片·····	189
什锦芒果沙拉·····	190
莴笋拌猪肝·····	191
凉拌肚丝粉丝·····	191
鸭块炖藕丸·····	192
西蓝花蒸酿豆腐·····	192
砂锅豇豆·····	193
黄瓜洋葱烧牛丸·····	193
白菜卷·····	194



黄瓜酿肉·····	194
牛肉丸蒸豆腐·····	195
豌豆烧鸡翅·····	196
湘味烧鳊鱼·····	196
三丁炒虾仁·····	197
菌香蒸蛋·····	197
西红柿烧鸡块·····	198
银鱼煎蛋卷·····	199
牛肉拌花生·····	199
双味扇贝·····	200
麻辣鳝鱼卷·····	200
百合炒鱼片·····	201
拌双丝·····	202
蒜蓉粉丝蒸扇贝·····	202

第四章

家有老小：吃出健康与聪慧

老年人的健康快乐营养餐·····	204
老年人的春季健康菜品推荐·····	207
牛奶黑米粥·····	207
四喜黄豆·····	208
虾仁韭菜·····	208
小鸡炖蘑菇·····	209
金银满仓·····	209
胡萝卜炒豌豆荚·····	210
春笋豌豆苗·····	211
桃仁鸡丁·····	211
胡萝卜炖兔肉·····	212

老年人的夏季健康菜品推荐·····	213
小黄瓜拌豆干·····	213
香蒸酿苦瓜·····	213
木瓜椰汁鲜奶露·····	214
鲫鱼银丝豆腐汤·····	214
瑶柱焖冬瓜·····	215
茭白瘦肉丝·····	216
牛肉末豆腐·····	217
茄子炒土豆·····	217
黄瓜拌海蜇·····	218
陈皮芋头鸭·····	218
老年人的秋季健康菜品推荐·····	219
糖醋泡莲藕·····	219
清炒百合黄瓜·····	220
苹果炒鸡柳·····	220
胡萝卜山药炖鸡腿·····	221
土豆南瓜蒸皮蛋·····	221
胡萝卜腰果炒虾仁·····	222
金针菇鲤鱼汤·····	222
清蒸甲鱼·····	223
板栗煮南瓜·····	224
老年人的冬季健康菜品推荐·····	225
海带烧排骨·····	225
洋葱牛肉·····	225
洋葱烧鲑鱼·····	226
黄绿虾仁·····	226
蚝油大白菜·····	227
红枣海参炖蛋·····	227
羊肉炖萝卜·····	228
土豆四季豆炖牛肉·····	228
五鲜烧木耳·····	229
孩子的健体聪慧营养餐·····	230
1~3岁宝宝的健体聪慧餐推荐·····	234



JIACHANG CAI

蔬菜鸡蛋羹·····	234
蒸蛋香乌龙面·····	234
海苔拌土豆·····	235
煎萝卜丝饼·····	235
宝宝鱼饼·····	236
彩色饭团·····	236
鸳鸯鹌鹑蛋·····	237
炒虾粒豆腐·····	238
西红柿酿肉·····	238
鲜味蛋卷·····	239
珍珠丸子·····	239
西红柿虾盅·····	240
浇汁豆腐饺·····	241
三鲜蒸肉饼·····	241
什蔬小肉丸·····	242
绣球肉丸·····	242
茄汁蛋丝狮子头·····	243
葡萄干奶米糕·····	243
3~6岁宝宝的健体聪慧餐推荐···	244
虾仁蛋包饭·····	244
虾香皮蛋瘦肉粥·····	245
五彩鱼丁·····	245
鱼丸烧豆腐·····	246
虾仁豆腐·····	246
蝴蝶香芒·····	247
牛肉蔬菜卷·····	247
土豆沙拉·····	248
松子鱼仁·····	249
翡翠鱼丁·····	249
特色茄香鱼卷·····	250
青豆炒鲑鱼·····	250
枣芪饭肉菜卷·····	251
夹心荸荠·····	252

蛋卷蒜肠·····	253
红焖鸡翅·····	253
葱白炒兔肉·····	254
煎焖牛肉饼·····	254
洋葱鸡腿·····	255



最好吃的家常菜

陈国濠◎编著

辽宁科学技术出版社

沈阳



前言

PREFACE

于美味中吃出幸福

很多人都说：家的味道就是妈妈做的家常菜！对于身在异乡打拼的人来说，家常菜的味道则还是一种带着淡淡乡愁的别样的思念，承载着对故乡的一份牵挂和留恋。家常菜涉及范围广泛，其定义是指我们家庭日常生活以及逢年过节或家庭聚会时常见、常做且常吃的一类菜肴。正如俗语所说：“山珍海味干般好，不及家常日日鲜。”家常菜是随家而生，随食而存，随吃而在，它透射出的是家庭厨房的浓郁芬芳，反映的是家庭生活的情深意长！

讲究营养和健康是现今的饮食潮流，享受美食更是一种日常的减压方式。大家每天都于繁忙中奔走，工作或许占据了大多时间，但我们不妨常抽点时间走进厨房，用适当的原料，快捷的技法，烹调出一道道简易、美味、健康的家常菜肴，与家人、朋友一起分享烹调的乐趣，让生活变得更多姿多彩。正是为了让更多的人品味到家的味道，我们特意整理了南北各地最具代表性的家常菜，编辑出版了这本《最好吃的家常菜》。

《最好吃的家常菜》从介绍家常菜的味道和常用烹调方法开始，进而推荐精选的居家烹饪常见南北名菜，再到分步介绍蔬菜豆菌类、畜禽肉蛋类、水产海鲜类等不同分类的各种常见食材，详解各式有滋有味的家常菜和家常宴客菜。另外，本书还专门设计安排了老少家常菜的内容，关心老年人和孩子的饮食健康，从配菜原则、选材、制作到搭配，详细地介绍老人和孩子适宜的七十多款健康家常美食。

根据家常菜的特点，《最好吃的家常菜》在菜品的选取上还秉承了原料取材容易、操作简便易行、营养合理搭配的原则，每道菜着配以精美的成品图片和营养健康贴士，以使读者能够抓住重点，快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常美食，达到一学就会的目的。从某种意义上说，实用、简单、可操作性、对健康有帮助正是我们在编写本书时追求的目标，在当前林林总总的饮食类图书中，相信这本小书能给广大读者增添一个良好的选择。

我们相信，《最好吃的家常菜》在让您走进厨房，掌握制作各种家庭健康美味菜肴技法和享受烹饪带来的乐趣的同时，还能让家庭变得更和谐、更温馨，愿读者朋友能通过本书的介绍，真正吃出美味，吃出营养，吃出幸福，吃出健康来！更愿本书能成为您家庭饮食生活中的好帮手，让您能轻松找到“回家”的感觉……



目录

CONTENTS

第一章

鲜香味美的诱惑：厨房里的秘密

家常菜的常见“味道”	10
家常菜的常见“味型”	13
居家调配几种特色味汁	16
家常菜常用烹调方法	17
怎样掌握火候	19
食物烹调前的预处理	19

第二章

诱惑难挡：居家烹出南北名菜

水煮猪杂	24
香焖乳鸽	25
栗子冬菇焖鸽	25
麻辣里脊	26
茶树菇焖土鸡	26
水煮牛肉	27
牙签牛肉	28
宫保鸡丁	28
白萝卜烧牛腩	29
酱猪蹄	30
口水鸡	31
怪味鸡	31
蒜蓉文蛤	32

炸乳鸽	32
鱼香肉丝	33
炖酥肉	34
东坡肘子	34
串烧香辣虾	35
葱油黄鱼	35
蟹黄虾蓉蒸丝瓜	36
干锅豆瓣田鸡	36
双色剁椒蒸鱼头	37
什锦松仁玉米	38
粉蒸排骨	38
松鼠鳊鱼	39
五柳鳊鱼	40
清蒸黄鱼	40
辣椒焖猪蹄	41
干锅黄骨鱼	42
干烧鲳鱼	43
家常烧带鱼	43
香煎多宝鱼	44
水煮鳝丝	45
笋烧海参	45
茄汁带鱼	46
麻辣炖鲤鱼	46
火腿丝蒸鲈鱼	47
五丝蒸草鱼	47
豆豉鱼	48
清蒸鲈鱼	48
茄汁焖虾	49
重庆辣子鸡	50
干烧明虾球	50
麻辣小龙虾	51
麻婆豆腐	52
白烧鳝鱼	52



豉汁南瓜蒸排骨·····	53
湘西土家鱼·····	54
煎紫菜卷·····	55
六鲜拼盘·····	55
芥香扇贝·····	56
香甜糯米藕片·····	56

第三章

家有巧主妇：料足味丰的家常菜

素蔬豆菌类食材配菜·····	58
常见的素蔬豆菌类食材·····	58
素蔬豆菌类家常菜推荐·····	71
麻辣嫩白菜·····	71
酸辣白菜·····	72
上汤娃娃菜·····	72
手撕卷心菜·····	73
百丝白菜卷·····	73
渝味娃娃菜·····	74
蒜香菠菜·····	75
烧拌红辣椒·····	75
红油卷心菜·····	76
铁板香辣茄·····	76
香菇扒奶白菜·····	77
蒜香空心菜·····	77
上汤苋菜·····	78
芝麻青椒丝·····	78
虎皮尖椒·····	79
蚝油香菇生菜·····	80

海米焖黄金片·····	80
鱼香茄子煲·····	81
红油茄泥·····	81
鸡汤豆酱烧冬瓜·····	82
油辣黄瓜卷·····	83
白辣椒梅菜蒸苦瓜·····	83
家常凉拌·····	84
蒸芋头·····	84
蒜末蒸丝瓜·····	85
山药蒸黄瓜·····	85
香拌芹菜核桃仁·····	86
干煸青椒苦瓜·····	86
丝瓜烧毛豆·····	87
四味莴笋卷·····	88
酸辣土豆丝·····	88
烧麻辣萝卜·····	89
拌双冬·····	89
奶油菜花·····	90
金沙四季豆·····	91
咖喱扒双花·····	91
酥炸山药·····	92
松仁烧香菇·····	92
干煸莲藕·····	93
剁椒土豆泥·····	93
巴蜀蒸豆腐·····	94
软炸鸡腿菇·····	94
干锅茶树菇·····	95
剁椒蒸豆干·····	96
宫保豆腐·····	97
蒜辣烧平菇·····	97
煎什锦豆皮·····	98
鲜蘑腐竹·····	98
辣子豆腐皮·····	99
畜禽肉蛋类食材配菜·····	100



JIACHANG CAI

常见的畜禽肉蛋类食材·····	100
畜禽肉蛋类家常菜推荐·····	109
里脊丝炒双椒·····	109
尖椒松花蛋·····	110
苦瓜蒸肉丸·····	110
板栗红烧肉·····	111
风味鸭翅·····	111
香芋扣肉·····	112
咖喱土豆焖鸡·····	113
水煮肉片·····	113
蒜香蒸肉饼·····	114
香辣回锅肉·····	114
原笼香排·····	115
竹筒粉蒸排骨·····	115
三椒毛肚·····	116
香糯蒸排骨·····	116
河蚌炖猪蹄·····	117
姜葱蒸牛肉·····	118
干煸牛肉丝·····	118
清炖牛肉·····	119
香辣鱼泡鸭掌·····	119
洋葱炒猪肝·····	120
麻辣拌猪肚·····	121
可口脆肚·····	121
辣子鹌鹑·····	122
洋葱麻辣牛肚·····	122
麻辣牛蹄筋·····	123
干烧牛蹄筋·····	123
焖羊肉·····	124
腐竹焖羊腩·····	124
千层肉末白菜·····	125
冬菇蒸鹌鹑·····	126
荷叶香煎鸭·····	126
桂圆瘦肉炖鸡·····	127

油辣鸡·····	127
香辣鸡丁·····	128
手撕鸡丝·····	129
西红柿炒三色蛋·····	129
豆豉香菇烧兔肉·····	130
西红柿烧牛肉·····	130
洞庭香辣鸭块·····	131
陈皮芋头鸭·····	131
扒紫苏鸭·····	132
松仁鸽肉·····	132
虾蓉蛋卷·····	133
黄焖鹅肉·····	134
黄芪枸杞炖乳鸽·····	134
毛豆五鲜蛋饼·····	135
双鲜煎蛋包·····	135
红烧鹅肉·····	136
炸腿翅·····	137
口水鸡腿·····	137
翡翠蛋卷·····	138
可乐鸡翅·····	138
川味土豆烧排骨·····	139
莲藕焖兔肉·····	139
鹌鹑蛋糯米丸子·····	140
虎皮鹌鹑蛋·····	140
鱼虾水产类食材配菜·····	141
常见的鱼虾水产类食材·····	141
鱼虾水产类家常菜推荐·····	153
辣香鲈鱼·····	153
枸杞烧鲫鱼·····	154
包心鲫鱼·····	154
满堂水煮鲈鱼·····	155
辣味烧头尾·····	155
香辣煎平鱼·····	156
水煮鱼·····	157



双丝鱼条·····	157
蒜香烧黄鱼·····	158
煎黄鱼·····	158
相思鲈鱼·····	159
芙蓉鳊鱼·····	159
荷叶粉蒸鲇鱼·····	160
风味鱼·····	160
松鼠鲈鱼·····	161
麻辣烧鳊鱼·····	162
干烧鲤鱼·····	162
川菜酸菜鱼·····	163
麻辣蛋羹鱼·····	163
麻辣鱿鱼须·····	164
蒜香辣平鱼·····	165
香蒸鲇鱼·····	165
家常臊子鱼·····	166
香酥鲤鱼·····	166
香辣泥鳅·····	167
口味鳝片·····	167
香麻煎带鱼·····	168
宫保鱼丁·····	168
三药蒸鳝鱼·····	169
泡红椒烧带鱼·····	170
鲜椒炖泥鳅·····	170
凉拌鱿鱼·····	171
蜜汁煎鲑鱼·····	171
辣酱蒸蟹·····	172
洋葱咖喱虾·····	173
豆豉蒸平鱼·····	173
柠香鳕鱼·····	174
奶油鱼排·····	174
椒盐芝麻虾·····	175
三菇炖鱼头·····	175
香炸牡蛎·····	176

笋烧海参·····	176
鲜剁椒蒸鱼头·····	177
椒盐银鱼·····	178
蛋香蛤蜊·····	178
小西红柿炒鲜贝·····	179
剁椒粉丝蒸带子·····	179
西红柿炒海蜇·····	180
脆爆海带·····	180
炆拌海带结·····	181
紫菜丸子·····	181
食材混搭营养配菜·····	182
食材混搭营养家常菜推荐·····	182
香拌五鲜·····	182
鲜味冬瓜卷·····	183
芥蓝腰果炒香菇·····	183
香菇烧芋丸·····	184
香辣爆四菇·····	184
扒盒菜·····	185
香芋土豆火腿沙拉·····	185
香菇拌豆角·····	186
蒸四素·····	186
三鲜炒百合·····	187
三鲜豆腐盒·····	188
五彩豆腐包·····	188
巧拌菜·····	189
花椒牛肉片·····	189
什锦芒果沙拉·····	190
莴笋拌猪肝·····	191
凉拌肚丝粉丝·····	191
鸭块炖藕丸·····	192
西蓝花蒸酿豆腐·····	192
砂锅豇豆·····	193
黄瓜洋葱烧牛丸·····	193
白菜卷·····	194



JIACHANG CAI

黄瓜酿肉·····	194
牛肉丸蒸豆腐·····	195
豌豆烧鸡翅·····	196
湘味烧鳊鱼·····	196
三丁炒虾仁·····	197
菌香蒸蛋·····	197
西红柿烧鸡块·····	198
银鱼煎蛋卷·····	199
牛肉拌花生·····	199
双味扇贝·····	200
麻辣鳝鱼卷·····	200
百合炒鱼片·····	201
拌双丝·····	202
蒜蓉粉丝蒸扇贝·····	202

第四章

家有老小：吃出健康与聪慧

老年人的健康快乐营养餐·····	204
老年人的春季健康菜品推荐·····	207
牛奶黑米粥·····	207
四喜黄豆·····	208
虾仁韭菜·····	208
小鸡炖蘑菇·····	209
金银满仓·····	209
胡萝卜炒豌豆荚·····	210
春笋豌豆苗·····	211
桃仁鸡丁·····	211
胡萝卜炖兔肉·····	212

老年人的夏季健康菜品推荐·····	213
小黄瓜拌豆干·····	213
香蒸酿苦瓜·····	213
木瓜椰汁鲜奶露·····	214
鲫鱼银丝豆腐汤·····	214
瑶柱焖冬瓜·····	215
茭白瘦肉丝·····	216
牛肉末豆腐·····	217
茄子炒土豆·····	217
黄瓜拌海蜇·····	218
陈皮芋头鸭·····	218
老年人的秋季健康菜品推荐·····	219
糖醋泡莲藕·····	219
清炒百合黄瓜·····	220
苹果炒鸡柳·····	220
胡萝卜山药炖鸡腿·····	221
土豆南瓜蒸皮蛋·····	221
胡萝卜腰果炒虾仁·····	222
金针菇鲤鱼汤·····	222
清蒸甲鱼·····	223
板栗煮南瓜·····	224
老年人的冬季健康菜品推荐·····	225
海带烧排骨·····	225
洋葱牛肉·····	225
洋葱烧鲑鱼·····	226
黄绿虾仁·····	226
蚝油大白菜·····	227
红枣海参炖蛋·····	227
羊肉炖萝卜·····	228
土豆四季豆炖牛肉·····	228
五鲜烧木耳·····	229
孩子的健体聪慧营养餐·····	230
1~3岁宝宝的健体聪慧餐推荐·····	234



JIACHANG CAI

蔬菜鸡蛋羹·····	234
蒸蛋香乌龙面·····	234
海苔拌土豆·····	235
煎萝卜丝饼·····	235
宝宝鱼饼·····	236
彩色饭团·····	236
鸳鸯鹌鹑蛋·····	237
炒虾粒豆腐·····	238
西红柿酿肉·····	238
鲜味蛋卷·····	239
珍珠丸子·····	239
西红柿虾盅·····	240
浇汁豆腐饺·····	241
三鲜蒸肉饼·····	241
什蔬小肉丸·····	242
绣球肉丸·····	242
茄汁蛋丝狮子头·····	243
葡萄干奶米糕·····	243
3~6岁宝宝的健体聪慧餐推荐·····	244
虾仁蛋包饭·····	244
虾香皮蛋瘦肉粥·····	245
五彩鱼丁·····	245
鱼丸烧豆腐·····	246
虾仁豆腐·····	246
蝴蝶香芒·····	247
牛肉蔬菜卷·····	247
土豆沙拉·····	248
松子鱼仁·····	249
翡翠鱼丁·····	249
特色茄香鱼卷·····	250
青豆炒鲑鱼·····	250
枣芪饭肉菜卷·····	251
夹心荸荠·····	252

蛋卷蒜肠·····	253
红焖鸡翅·····	253
葱白炒兔肉·····	254
煎焖牛肉饼·····	254
洋葱鸡腿·····	255

