

用一日三餐来改
变您的生活

如何能为家人准备
出美味营养的三餐？
如何满足家庭成员
特殊时期的营养需
求？季节的变化对
饮食有什么影响？
翻开本书，您都可
以找到答案。



最新彩色
完全升级版

Jiachangcai Jingxuan



家常菜 精选

01



营养保健篇





家常菜精选

家常饭菜 · 吃出健康

责任编辑：张吉容

项目编辑：徐丽萍 刘湘雯

图文统筹：张 娜 石艳芳

美术编辑：王道琴

装帧设计：夏 鹏 韩少杰

拍 摄：文 冰 李 超 肖 亮 王 旭

王伟江 王笑飞 刘 水 杨跃祥（排名不分先后）

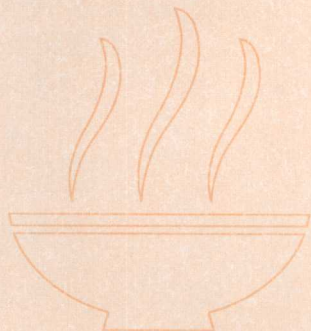
菜肴制作：邱 伟 童利华 戴 平 兰明路 李永其 张奔腾

陈绪荣 张兴隆 广 邹 王 勇（排名不分先后）

协助拍摄：四川绵阳川乡楼 四川遂宁信合宾馆天赐酒店 北京西蜀老宅大酒楼

北京嘉琳宾馆 百年荣记饮食文化发展有限公司 人人美食工作室

北京香渝厨餐饮有限公司（排名不分先后）



最新彩色
完全升级版



Jiachangcai Jingxuan

家常菜精选



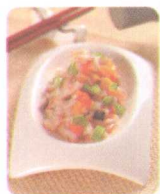
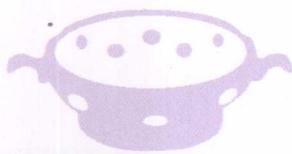
日知生活

01

《日知生活》编委会 编



上海科学普及出版社



家常菜精选

家常饭菜 • 吃出健康

图书在版编目 (CIP) 数据

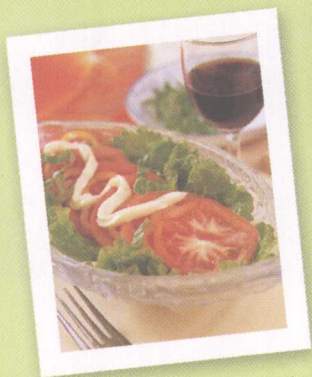
家常菜精选 / 日知生活编委会编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2007.11

ISBN 978-7-5427-3950-6

I. 家… II. 日… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 152089 号

出版: 上海科学普及出版社
(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>
印刷: 北京印刷集团有限责任公司印刷一厂
发行: 上海科学普及出版社
开本: 16 开 (787 × 1092)
印张: 16 印张
字数: 330 千字
标准书号: ISBN 978-7-5427-3950-6/TS · 282
版次: 2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷
定价: 19.80 元



吃出全家好身体

在 阳光明媚的日子里，和家人一起买菜、做饭、吃饭，是我们对幸福的最基本，可能也是最高的期望吧。在我们的内心深处，没有什么比家人的健康更让我们挂心的了。呵护家人的健康，就是呵护自己的幸福。



合理营养，不可缺少

健康的身体是我们享受幸福生活的本钱，而营养素又是维持身体健康的物质基础，蛋白质、维生素、膳食纤维、矿物质等，缺了哪一个都不行。了解这些营养素的食物来源，才能把它们变成可口的美味，变着花样端上自家的餐桌，让家人从此不再因为缺少某种营养素而去吃那些恼人的药丸。



针对所有家庭成员制订均衡的膳食方案

我们有众多的食材可以选择，每一种食材都有自己神奇的功效。谷类、蔬菜、大豆、菌菇、水果、肉、禽、鱼、奶、蛋，这些食材怎样合理摄入？老人、儿童、准妈妈同工作压力很大的中青年的食谱应该有什么样的区别呢？根据季节的变化食谱应该怎样变化才更营养健康呢？及时了解、解决这些问题，为家中不同年龄段的成员制订种类多样、营养均衡的食谱搭配方案。给每一个亲人做出适合他们的滋补保健菜，在每天的一日三餐中吃出健康来。



饮食健康，从一日三餐做起

用家常的菜，给家人最基本、最有力的健康保障。吃任何的营养补充剂都不如从家常菜中摄取来得营养健康、可靠。掌握好家常菜的搭配、烹制技巧，让平常的一日三餐守护家人的身心健康，才是我们给家人最贴心、最实在的关怀。



.....
稍用一点心思，就能让家人爱上你做的菜，让全家人在不知不觉中就吃出好身体吧！



Contents

〔家常菜精选〕

家常菜——给家人最贴心的呵护



10 PART.01

全家日常营养食谱



至关重要的营养素

11

优质蛋白质

红烧肉	11
葱爆羊肉	12
鲫鱼蒸蛋	13
奶汤鱼头	13
鱼片蒸蛋	14
番茄烧豆腐	14
麻婆豆腐	14
香椿拌黄豆	14
香菇炒板栗	15
生爆盐煎肉	15
鸡丁炒南瓜	15
口水鸡	15
嫩笋三黄鸡	16
柠檬可乐鸡翅	16
黄豆焖鸡翅	16
番茄酱鸡翅	16
蹄香花生浓汤	17
清汁炖羊肉	17
红豆甘薯炖	17
芋香地瓜饼	17

维生素 A、D

橘子菠萝沙拉	18
牛腩胡萝卜烧土豆	19
腐竹鲜蘑	20
胡萝卜毛豆鸡丁	21
丝瓜炒毛豆	21
胡萝卜炖牛腩	22
胡萝卜炒猪肝	22
菠菜炒猪肝	22

韭菜炒鸭肝	22
炒双菇	23
炒空心菜	23
蛋黄蒸豆腐	23
胡萝卜炒果仁	23

B 族维生素

苦瓜炒肝片	24
芝麻炸里脊	25
菜花三色蛋	26
香椿烘蛋	27
青笋炖猪肚	28
香麻猪肚丝	28
刀豆炒腰花	28
熘腰花	28
糟熘鸭肝	29
洋葱芦笋爆鸡心	29
红枣炖羊心	29
酱汁油菜	29
坚果煲牛腩	30
小米棒楂粥	30
黑米莲蓉包	30
大麦玉米碎粥	30

维生素 C

三丝莴笋	31
火腿炒油菜	32
蔬菜丝沙拉	33
碧绿笋尖	34
果蔬沙拉	35
橙味酸奶	35

蒜蓉西兰花	35
炆炒西兰花	35
红椒翠丝炒熏干	36
青椒皮蛋	36
珊瑚菜花	36
甜椒炒丝瓜	36
蚝油生菜	37
猕猴桃苹果汁	37
核桃蚝油生菜	37
番茄生菜沙拉	37

维生素 E

南瓜糙米饭	38
奶油番茄	39
香浓玉米汤	40
松仁玉米	40
鸡蛋炒黄花菜	40
奶油蘑菇汤	40
奶香菠菜	41
凉拌莴笋丝	41
柠檬三文鱼沙拉	41
蒜泥木耳菜	41

膳食纤维

西芹炒杏仁	42
三丝芹菜	43
芝麻双丝海带	44

荞麦饼	44
平菇烧豌豆	44
南瓜百合蒸饭	44
燕麦南瓜粥	45
拌土豆丝	45
咖喱土豆	45
土豆烧牛肉	45

矿物质

海米烧豆腐	46
清蒸鲳鱼	47
黄瓜雪梨豆奶	48
核桃芝麻粥	48
木瓜蜜奶汁	48
干贝冬瓜汤	48
虾子炆芹菜	49
鸭血木耳汤	49
紫米粥	49
丝瓜鲜干贝	49
清蒸带鱼	50
清蒸鲜贝虾	50
蒜泥蚕豆	50
豆腐皮炒蚕豆	50
甜芸苔豆	51
蚕豆三鲜汤	51
海带豆腐绝配汤	51
脆爽双丝	51

翡翠汤	60
鱼香猪肝	60

三口之家日常套餐

香菇油菜	61
鸡蛋番茄汤	61
木樨肉	61
四彩鱼米	62
干炸小黄鱼	62
虾皮紫菜汤	62
辣蛋菜花	63
多味茄泥	63
圆白菜汤	63
咖喱牛肉菜花	64
干炒苦瓜	64
莲藕汤	64
酸甜洋葱	65
腊味饭	65
什锦肉丁	65
腐竹拌菠菜	66
胡萝卜炒牛肉	66
三鲜冬瓜汤	66
桂花窝头	67
焦熘豆腐	67

草菇鸡片汤	67
-------------	----

三代同堂日常套餐

香菇鲜虾饭	68
豆豉苦瓜	68
拌绿豆芽	68
鱼肉萝卜煲	69
海米西芹	69
葱爆羊肉	69
鲜蘑丝瓜汤	69
素炒豆苗	70
凉拌豆腐	70
辣白菜	70
炒土豆丝	71
冬笋鸡片	71
葱姜小虾	71
三丝紫菜汤	71
酸辣莲藕	72
老醋花生	72
奶汁白菜	72
鸡丝西兰花	73
糖醋鱼片	73
紫菜豆腐汤	73
里脊丝炒蒜苗	73



均衡营养方案 52

营养早餐

胡萝卜拌青笋	52
番茄炆锅面	52
韭菜盒子	52
苹果小米粥	53
金针菇菠菜	53
可丽饼	53
奶香燕麦粥	54
金边白菜	54
小笼蒸包	54
紫菜蛋花汤	55
西芹百合	55
火腿油菜炒饭	55
营养粥	56

杏仁拌三丁	56
椒盐花卷	56
红豆粥	57
蒜蓉烧茄子	57
微波香菇烧麦	57

两口之家日常套餐

咖喱鸡块	58
芝麻油菜	58
韭黄带丝汤	58
西式鲜鱼焖饭	59
香辣黄瓜花生沙拉	59
罗宋汤	59
金银饭	60



74 PART.02

全家日常保健食谱



滋补保健食谱 75

益气补血食谱

海带排骨汤	75
羊肉萝卜汤	76
猪肝番茄汤	77
肉丝豆腐羹	77

红枣花生粥	78
山药糯米粥	78
兔肉补虚汤	78
干姜红糖粥	78
鸭血豆腐	79

红枣牛肝汤	79
蜜汁枸杞山药泥	79
茭白肉片	79
枸杞鸡丁	80
桂圆枸杞鸡汤	80
人参炖老鹅	80
栗子焖子鸡	80
养生乌鸡汤	81
荞麦红枣饭	81
大麦牛米粥	81
青椒牛柳丝	81

健脑益智食谱

琥珀核桃	82
干柠檬茶	82
葡萄甘蔗汁	82
豆腐白菜	82
百合炖梨	83
爽口木耳	83
胡萝卜炒鸡蛋	83
白菜炒猪肝	83

养肝益肾食谱

香菇木耳炒猪肝	84
蔬菜腐皮卷	84
红枣炖兔肉	84
卷心菜包肝片	84
仙人掌炒牛肉	85
食栗补肾方	85
党参黄芪炖母鸡	85
核桃拌芹菜	85

消除疲劳食谱

西芹炒鳝鱼丝	86
番茄鱼片	86
草莓黄瓜	86

酸奶鲜果蛋糕	86
山楂烧豆腐	87
椿芽拌豆腐	87
拌果蔬三丝	87
蘑菇炖豆腐	87

润肠排毒食谱

红豆冬瓜汤	88
鸭丝绿豆芽	89
春笋鱼片	89
莴笋橘子汁	90
清炒魔芋丝	90
茄汁菜包	91
田园小炒	91
醋炒红薯丝	91
木耳炒百叶	91

开胃消食食谱

陈皮花生粥	92
萝卜山楂汤	92
酸梅冬瓜球	93
葡萄柚苹果汁	93
茄汁茭白汤	94
姜汁鸭掌	94
果蔬沙拉加蛋	95
开胃酸辣汤	95

滋阴壮阳食谱

芹菜肉丝	96
鸡肝粟米粥	96
鸡爪炖章鱼	96
枸杞山药	96
东坡肘子	97
红枣香菇汤	97
补髓汤	97
黑芝麻果仁粥	97



男性保健食谱 98

强筋健骨食谱

牛肉薏米汤	98
红薯粥	99
凉拌豇豆	99
鸡蓉玉米羹	100
莲藕鲜饮	100
黄瓜拌粉皮	101
素炒三丝	101
银耳红枣牛肉汤	101

益肾壮阳食谱

韭菜炒虾仁	102
韭菜壮阳饮	102
当归炖羊肉	102
芹菜叶蛋羹	102
羊肉萝卜煲	103
山药羊肉汤	103
山药芡实粥	103
羊肉温补粥	103

护发固发食谱

清炖莴笋	104
枸杞炖银耳	104
黄豆芽炒油豆腐	104
海带肉丝汤	104
海带炖牛肉	105
炒黄豆芽	105
什锦黄豆	105
紫菜猪肉汤	105



女性保健食谱 106

美容护肤食谱

红酒苹果	106
滑炒鱼片	107
肉炒胡萝卜丝	107
菠萝鸡球	107
双瓜粥	108
猪肝绿豆粥	108
翡翠玫瑰汁	108
西柚茶	108

何首乌鸡	110
黑豆炖羊肉	110
醋黑豆	110
牛肉炒鸡蛋	111
脆香带鱼	111
鲫鱼豆腐金橘汤	111
蛋酒黑豆汤	111

丰胸美体食谱

黄豆排骨汤	112
煮黄豆	112
核桃土豆奶	112
红枣扣猪肘	112
木瓜鲤鱼煲	113
银耳炖木瓜	113
炖猪蹄	113
花生卤猪蹄	113

减脂瘦身食谱

香蕉葡萄粥	109
冬瓜鱼尾汤	109
绿豆莲子荷叶粥	109
苦瓜炒牛肉	109

美发护发食谱

乌发粉	110
-----------	-----





中老年保健食谱 114

延年益寿食谱

香菇山药	114
杏仁豆腐	115
人参蒸鸡	115
胡萝卜芹菜粥	116
桂圆百合	116
山药芝麻糊	117
海带薏米蛋汤	117
双参猪肉美味汤 ..	117

养心安神食谱

花莲肉丁汤	118
玫瑰枣仁心	118
清炒瘦肉汤	118
桂圆烧鹅	118
养心鸭子	119
葱枣汤	119
参枣米饭	119
莲子百合煨猪肉 ..	119

健脑益智食谱

核桃鸡丁	120
莲子鸡丁	120
双耳炖猪脑	120
剁椒鱼头	120
鱼头豆腐汤	121
山药奶肉羹	121
桂圆肉粥	121
核桃薏米汤	121

通便润肠食谱

香菇桃仁汤	122
猪血菠菜汤	122
蜂蜜蛋花汤	122
冬笋烩鲜菇	122
银丝拌金钩	123
红薯小米粥	123
芝麻粥	123
芒果芦荟汁	123



儿童功能食谱 124

补充优质蛋白质

奶油焖虾仁	124
烩鸡片海参	124
奶酪三明治	125
阳光蒸蛋	125
虾味鸡	126
芙蓉鱼羹	126
清蒸黄鱼蛋羹	127

爽滑鸭丝	127
糖醋鲤鱼	127

补充维生素

猪肝菠菜汤	128
煎南瓜酪	128
鲜菇炒豌豆	128
腰果鸡丁	128

什锦素菜煲	129
苹果沙拉	129
二米饭	129
香卤鸡胗	129

补充矿物质

豆腐黄鱼	130
紫菜蛋卷	131
鸡蛋奶酪煮豌豆 ..	131
鸡汤水牡蛎	131
洋葱炒螺肉	132
青瓜虾仁	132
牛奶蛋花麦片粥 ..	132
醋焖酥鱼	132
金银炒肝片	133
桂圆红枣童子鸡 ..	133
羊肝炒菠菜	133
三色鱼丸	133

益智明目

花生玉米豆腐	134
--------------	-----

豆腐蛋汤	134
胡萝卜杏仁炖	135
胡萝卜炒肉	135
金针黄豆排骨汤 ..	136
菊花蒸茄子	136
核桃仁炒韭菜	136
菊花鱼片汤	136
海鲜汇	137
雪菜炒鲜鱿银丝 ..	137
韭菜炒羊肝	137
鸡汤紫菜馄饨	137

开胃助消化

荷叶莲子粥	138
藕汁生姜露	138
扁豆枣肉糕	138
番茄肉粒炒蛋	138
蒸茄条	139
三鲜南瓜挞	139
小米山药粥	139
冬瓜虾卷	139



四季养生食谱 140

春季养生食谱

山药薏米红枣粥 ..	140
土豆炒肉丝	141
炒蘑菇白菜片	142
油菜金针菇	142
香菇烧菜花	143
藕炖排骨养颜汤 ..	143
红薯姜汤	144
山药炒肉片	144
鳝鱼粉丝	145
三色珍珠汤	145
生炒茼蒿肉丝	146
芹菜炒腰花	146
香椿炒鸡蛋	146
油焖春笋	146
萝卜白菜汤	147
野菜豆腐丸子	147
里脊三片汤	147
菜花炒虾球	147

夏季养生食谱

油焖豇豆	148
苦瓜烧鸭掌	149
白果丝瓜	150
菊花豇豆	150
肉片冬瓜汤	151
牛肉末炒酸豇豆 ..	151
黄瓜拌绿豆芽	152
冬瓜老鸭煲	152
鲫鱼冬瓜汤	153
鲜虾丝瓜汤	153
椒泥茄子	154
麻酱凤尾	154
生拌茼蒿	154
冬瓜丸子汤	154
荷花番茄	155
苦尽甘来	155
咸蛋黄炒苦瓜	155
凉拌茄条	155

秋季养生食谱

荷香果仁糯米粥 ..	156
挂霜荸荠	157
兔肉米饭	158
红烧兔肉	159
玉米猪排	160
银丝大闸蟹	160
绿豆炖老鸡	161
莲藕红豆炖排骨 ..	161
沙锅炖菜心	162
炆炒卷心菜	162
虾干拌白菜	162
糖醋排骨	162
芙蓉菜花	163
金钩红嘴玉	163
菠菜拌豆干	163
三鲜菠菜	163

冬季养生食谱

小鸡炖蘑菇	164
糖醋炆圆白菜	165
农家肚片	166

炒鹅腿片	166
海带丝炖老鸭	167
芝香葱爆肉	167
紫菜豆腐汤	168
炆圆白卷	168
当归生姜羊肉汤 ..	169
红烧羊肉	169
胡椒煨猪肚	170
栗子烩白菜	170
白萝卜煲羊腩	170
山楂萝卜羊肉煲 ..	170
腊肉土豆泥	171
鱼汤金针肥牛卷 ..	171
红薯蒸牛肉	171
萝卜丝鲫鱼汤	171



白萝卜饼	181
山药汤圆	189
炒绿豆芽	189

孕中期食谱

鲜果什锦	182
鸡蛋炒韭菜	183
海米海带丝	184
素拌土豆丝	184
肉末蒸蛋	184
红豆泥饭	184
豆浆粥	185
杏仁粥	185
鸭梨桃仁汤	185
烩豆腐	185

坐月子食谱

三鲜汇	190
鸡丝馄饨	190
腰花木耳汤	190
大排蘑菇汤	190
干贝芦笋	191
芪归炖鸡汤	191
炖鳊鱼	191
银耳莲子汤	191

172 PART.03 妈妈宝宝营养保健食谱



孕产妇营养保健食谱 173

孕前期食谱

海松子鸽蛋粥	173
清炒猪血	174
韭菜粥	174
里脊菱肉	174
炒海瓜子	174
一品山药	175
冰镇山药	175
油炸香椿糊	175
白嫩鳕鱼羹	175
栗子粥	178
开胃番茄酱	178
元宝肉	178
五彩虾松	179
雪菜笋片汤	179
山药炖鸽	179
清炒鱿鱼卷	179
水晶菠萝	180
奶汤瓜片	180
鲫鱼香菇汤	180
鱼肉水饺	180
蛋黄莲子汤	181
香蕉土豆泥	181
大蒜鸡翅	181

孕早期食谱

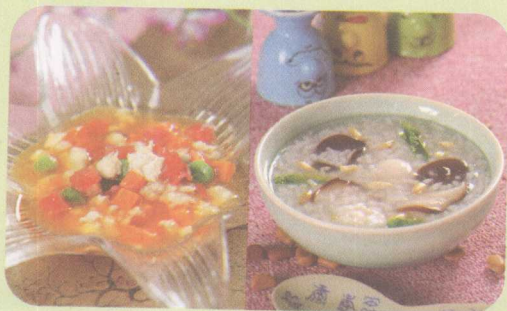
砂仁鲫鱼	176
菠萝鸡肫	177
乌鸡糯米葱白粥 ..	178

孕晚期食谱

羊肉冬瓜汤	186
木耳鸭肝烩	187
丝瓜炒蚕豆	188
小炒牛肉	188
鸡蛋手擀面	188
椒盐排骨	188
炒鸡蓉银耳	189
清炖牛肉汤	189

产后恢复食谱

红烧肘子	192
当归枸杞面线	192
莲子炖猪肚	192
脆爽鲜藕片	192
奶油鲫鱼	193
黄芪羊肉汤	193
米酒蒸螃蟹	193
菜花肉饼	193





宝宝营养保健食谱 194

0~3个月宝宝营养

4~6个月宝宝食谱

菜水	196
水果藕粉	197
疙瘩汤	198
豆浆	198
玉米汁	198
金银花米汁	199
西瓜汁	199
鱼泥	199

7~9个月宝宝食谱

蜂蜜橘糊	200
蛋黄粥	201
糖水樱桃	202
草莓蜂蜜羹	202
时蔬浓汤	202
碎菜	203
青菜肝末	203
芋头玉米泥	203

10~12个月宝宝食谱

牛奶蛋	204
鱼松	205
“蟹黄”豆腐羹	206
营养蘑菇豆花	206
奶香菜花	206
三色豆腐虾泥	207
紫菜粥	207
菠菜面	207

13~18个月宝宝食谱

水炒鸡蛋	208
翡翠白玉汤	209
鸭血豆腐汤	210
鲜肉土豆泥	210
鱼香茄子羹	210
双米银耳粥	211
皮蛋瘦肉粥	211
虾仁豆花羹	211

1.5~2岁宝宝食谱

番茄沙丁鱼丸	212
--------------	-----

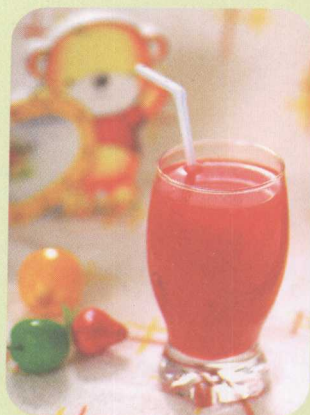
菜心蛋花汤	213
鸡蓉豆腐汤	213
豆腐鱼头汤	214
木瓜菠萝奶	214
翡翠蛋羹	215
清蒸肝糊	215
黄瓜炒鸡蛋	215

2~3岁宝宝食谱

香菇炒三片	216
糟香三丝	217
鸡毛菜土豆汤	218
胡萝卜玉米浓汤	218
绿豆红薯糖水	218
咸蛋黄炒南瓜	219
银耳莲子绿豆羹	219
野菜珍珠丸子	219

3~6岁宝宝食谱

酱爆魔芋豆腐	220
肉丝豆腐干蒜苗	221
春笋烧兔	221
鸭舌粥	222
煮豆腐	222
竹笋肉羹	223
苦瓜排骨汤	223
蘑菇鱼肚	223
银耳珍珠汤	224
蘑菇炖鸡	224
苹果鸡	224
鱼丝烩粟米	224



附录

- 附录1：怎样炒菜更营养 / 225
- 附录2：怎样喝粥更营养 / 231
- 附录3：怎样煲汤更健康 / 234
- 附录4：聪明宝宝必吃的18种食物 / 239
- 附录5：宝宝营养素缺乏的警示信号 / 242
- 附录6：聪明宝宝的四季营养 / 243
- 附录7：中老年营养保健要点 / 244
- 附录8：中老年必吃的食物 / 252



PART.01

Quanjia Richang Yingyang Shipu

●●全家日常**营养**食谱



▶ 至关重要的营养素

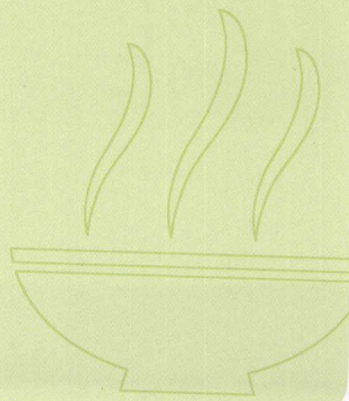
11

优质蛋白质	11
维生素 A、D	18
B 族维生素	24
维生素 C	31
维生素 E	38
膳食纤维	42
矿物质	46

▶ 均衡营养方案

52

营养早餐	52
两口之家日常套餐	58
三口之家日常套餐	61
三代同堂日常套餐	68



至关重要的营养素

优质蛋白质

作用

构成和修补人体的组织、促进生长发育、抗衰老、修复损伤的最重要“材料”；能构成生理活性物质，如酶、激素、抗体等；调节渗透压，预防水肿，供给热量。

缺乏症状

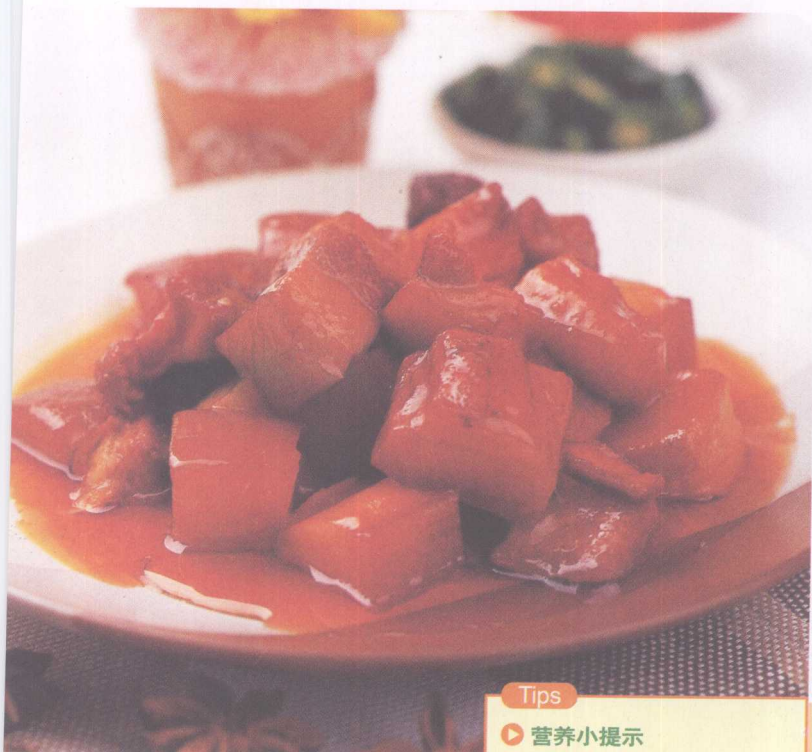
女性会过早地出现皱纹；儿童及青少年发育受阻，造成体型异常、矮小；成人抵抗力减弱，出现消瘦、腹胀水肿，容易诱发各种心脑血管疾病；老年人会出现各种老年性疾病，如高血压、心脑血管疾病等。

来源

动物性蛋白质来源于鱼、畜禽肉、蛋、乳类等；植物性蛋白质主要来源于豆类、硬果类、薯类、蔬菜类等食物。

烹饪注意事项

蛋白质在烹调过程中一般不会流失，只有食物变焦时蛋白质才会损失，高温下烧焦的蛋白质有致癌作用。



Tips

营养小提示

猪肉具有补肾养血、滋阴润燥的功效，但是猪肉中胆固醇含量偏高，故肥胖人群及血脂较高者不宜多食。

红烧肉*

〔材料〕

五花肉 500 克

〔调料〕

植物油、酱油、白糖、料酒、肉桂、大料、葱段、姜块（拍破）、味精各适量

●做法

- 1 五花肉洗净切成方块待用。
- 2 锅内倒油烧热后放入葱、姜、肉桂、大料炸一下。
- 3 放入五花肉块一边翻炒，一边加入酱油、白糖、料酒，再翻炒一会儿，加水，烧开后改用小火。
- 4 烧至肉烂汁浓，放入味精即可。





葱爆羊肉

【材料】

羊肉 300 克、葱 1 棵

【调料】

植物油、酱油、盐、味精、水淀粉、料酒、胡椒粉、香油各适量

● 做法

- 1 羊肉洗净，切薄片，加水淀粉、盐、料酒、胡椒粉腌 5 分钟，葱洗净，斜切成片待用。
- 2 锅内倒入油烧至三成热，放入羊肉片滑炒，散开后捞出。
- 3 锅中加入葱爆香，放入滑炒好的羊肉、酱油、味精、料酒，翻炒均匀。
- 4 出锅前淋上少许香油即可。

Tips

► 营养小提示

经常食用羊肉，能增加蛋白质摄入量，增强体质，促进血液循环。

轻松有技巧

羊肉最好选后腿肉，切片要薄且厚薄要均匀，下锅翻炒的时候，油要热、火要大，这样才能使爆出来的肉鲜嫩可口。

举一反三

葱爆肉

一也可以在羊肉出锅后，撒上白芝麻、香菜段，这样就成了道更加鲜香的家常菜。



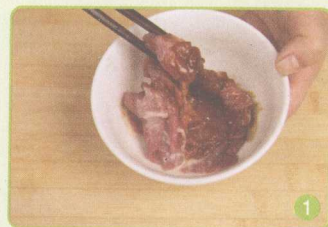
2



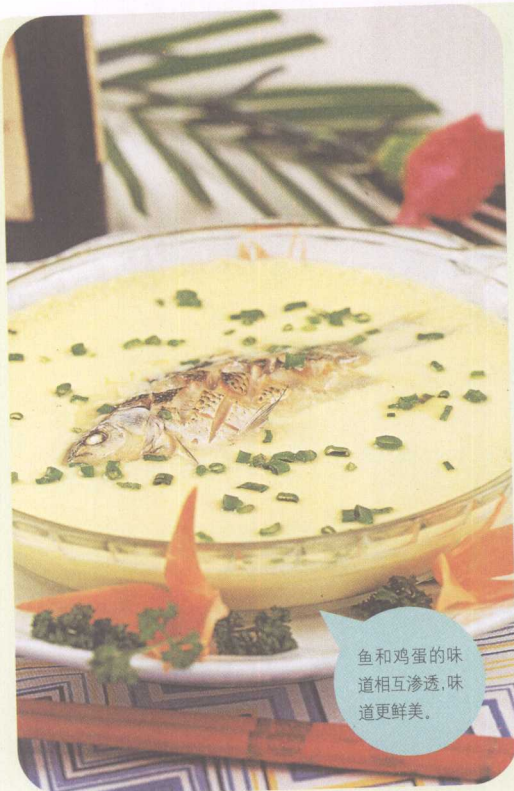
3



4



1



鱼和鸡蛋的味道相互渗透，味道更鲜美。

鲫鱼蒸蛋

【材料】

鲫鱼1条、鸡蛋4个

【调料】

葱末、高汤、盐、味精、香油各适量

●做法

- 1 将鲫鱼去鳞、鳃、内脏、骨，洗净备用。
- 2 将鸡蛋打入蒸碗中，加入盐、味精，边打边加高汤拌匀，放入鲫鱼。
- 3 将蒸碗放入蒸笼中蒸15分钟。
- 4 撒上葱末，淋上香油即可。

奶汤鱼头

【材料】

鲢鱼1条、香菇6朵、火腿50克

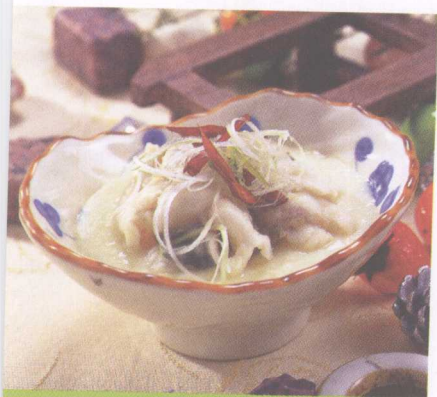
【调料】

熟猪油、姜末、葱段、盐、料酒、葱姜汁、味精、胡椒粉、奶汤各适量

●做法

- 1 将鲢鱼收拾干净，斩成大块，用盐、料酒、葱姜汁腌渍入味。
- 2 香菇在水中泡发，洗净，切片；火腿切成片备用。
- 3 锅内倒油，烧至四成热，放入葱段、姜末煸香，放入鲢鱼块略炒，放入料酒、奶汤、火腿片、香菇片烧沸，撇出浮沫，拣去葱姜。
- 4 加入盐、味精、胡椒粉，转小火烧至熟，待汤汁浓白后，装入盆中即可。





鱼片蒸蛋

【材料】鲈鱼 200 克、鸡蛋 2 个

【调料】植物油、盐、高汤、鸡精、葱花、胡椒粉、酱油、熟猪油各适量

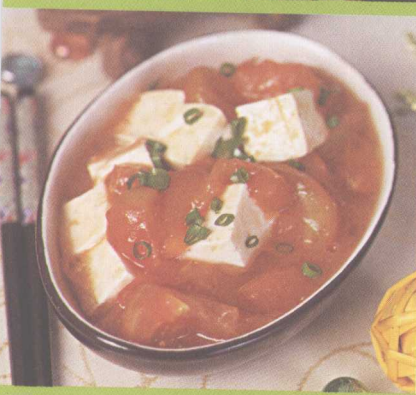
● 做法

1. 取洗净的鲈鱼肉切成薄片，放入容器中加入盐、植物油拌匀备用。
2. 鸡蛋打散，加高汤、盐、鸡

精，搅打均匀后倒入一个大盘子里。

3. 将装有鸡蛋的盘子置小火上蒸至八成熟，将鱼片、葱花铺放在蛋面上，再以小火蒸熟。

4. 取出后，淋上酱油、熟猪油、胡椒粉即可。



番茄烧豆腐

【材料】番茄 100 克、豆腐 150 克

【调料】植物油、酱油、盐、味精、白糖、葱花各适量

● 做法

1. 番茄洗净，用开水烫一下，去皮后切块；豆腐洗净切块。
2. 锅内放水煮沸，放入豆腐块余一下，捞出冲凉备用。

3. 锅内放油烧热，放入番茄炒 1 分钟后，加入豆腐、少许水同炒。

4. 加入酱油、盐、味精、葱花煮至入味，盛出即可。



麻婆豆腐

【材料】豆腐 200 克、牛绞肉 75 克

【调料】高汤、植物油、郫县豆瓣、豆豉、蒜苗、辣椒粉、花椒粉、水淀粉、酱油、味精各适量

● 做法

1. 将豆腐切成 2 厘米见方的小块，郫县豆瓣、豆豉剁细，蒜苗切成 2 厘米长的段。

2. 将豆腐块放入开水中，加少许盐煮开后捞出晾凉。

3. 锅内倒油烧热，加入牛绞肉炒至变色，再加入盐、豆豉、辣椒粉、豆瓣、酱油翻炒数下，加入高汤和豆腐，煮 3~5 分钟。

4. 用水淀粉勾芡，放入蒜苗，再加入味精、花椒粉即可。



香椿拌黄豆

【材料】黄豆 150 克、香椿 50 克

【调料】盐、香油、味精各适量

● 做法

1. 黄豆洗净，用水泡一夜，香椿去老梗，洗净，放入沸水中焯一下，捞出过凉，切末备用。
2. 黄豆放沸水里煮，加入盐，煮软后捞出，控水。
3. 将香椿末倒入黄豆中，加入

盐、香油、味精，拌匀即可。

贴心小提示

用沸水焯一下香椿，可以降低香椿本身亚硝酸盐的含量。还可以滴两三滴醋调味，但是醋一定要少放。



香菇炒板栗

【材料】水发香菇15朵、栗子肉100克、豌豆尖50克、鸡蛋1个

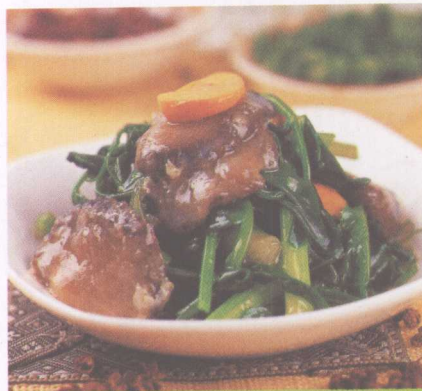
【调料】植物油、葱段、姜片、蒜片、盐、味精、白糖、高汤、淀粉、水淀粉、胡椒粉、香油各适量

● 做法

1.香菇、栗子肉洗净切片，豌豆尖洗净。

2.栗子片放入开水中煮至六成熟，捞出沥净水，香菇片中加入鸡蛋、淀粉拌匀。

3.锅内倒油烧至六成热，下香菇片，炒至微黄，放栗子片、豌豆尖、葱段、姜片、蒜片炒几下，加适量高汤烧开，放盐、胡椒粉、白糖、味精调味，用水淀粉勾薄芡，淋香油即可。



生爆盐煎肉

【材料】五花肉250克、青蒜2棵

【调料】豆豉(小)1包、蒜末、辣椒粉、料酒、酱油、盐、白糖、植物油各适量

● 做法

1.将材料洗净，五花肉切成条状，青蒜切段并将蒜白、蒜青分开备用。

2.锅烧热，倒植物油，先放入肉爆香，再加入蒜末同炒，随后倒入豆豉及蒜白拌炒。

3.加入蒜青、辣椒粉和料酒、酱油、盐、白糖快速炒匀即可。



鸡丁炒南瓜

【材料】南瓜300克、鸡胸肉150克、豌豆30克、鸡蛋清1个

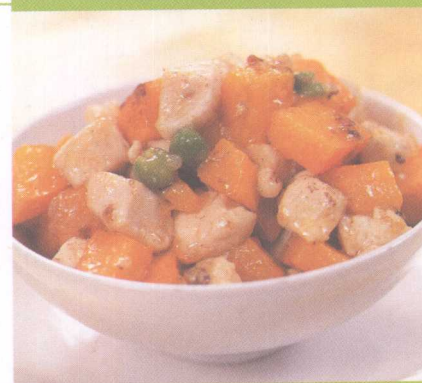
【调料】盐、鸡汤、料酒、淀粉、水淀粉、香油各适量

● 做法

1.南瓜洗净，去瓢及子，切小块，鸡胸肉洗净，切丁，用鸡蛋清、少许盐、淀粉、料酒拌匀，

腌20分钟，豌豆洗净，放沸水锅中焯烫，捞出沥干。

2.炒锅倒油烧热，下入南瓜块翻炒至五成熟，放入鸡丁、鸡汤炒至鸡肉变白，再加入豌豆、盐，炒至熟，用水淀粉勾芡，再淋上香油即可。



口水鸡

【材料】土鸡1只，花生碎20克，红辣椒、芝麻各10克、香菜5克

【调料】葱段、葱花、姜片、花椒粉、酱油、醋、白糖、味精、盐、姜蒜末、麻酱、香油、红油、卤料包各适量

● 做法

1.红辣椒洗净切末，香菜洗净切末。

2.土鸡杀洗干净，放入锅中，加入葱段、姜片、卤料包煮5分钟，然后加盖焖15分钟后起锅晾凉，放入冰箱中冷藏。

3.将冰箱里的土鸡取出，沥干水分，剁成小块，放入酱油、红油、香油、麻酱、白糖、葱花、花椒粉、味精、姜蒜末、盐、醋等调料，拌匀即可。

