

操作简便 家庭适用 营养丰富 科学烹调
千变万化的不同口味，各种各样的营养补充，给你健康与美味的享受

营养健康大众菜

1288

例

营养升级好滋味

900道美味佳肴
200个营养解析
188个厨房小窍门

陈绪荣 编著

超值选购

大容量
低价格



江西出版集团

江西科学技术出版社



陈绪荣



- 国家高级公共营养师
- 国家高级烹饪技师
- 中华名厨委员会副会长兼秘书长
- 国际餐饮协会（IFBA）首席顾问
- 中国民间菜发展研究中心主任
- 美食专家俱乐部主席
- 中国食文化研究会副秘书长
- 《我爱厨房》杂志菜品技术顾问
- 《好管家》《美食与美酒》《时尚健康》
《中国烹饪》等品牌杂志特邀专栏作者

自15岁开始从事饮食文化和中国烹饪的研究工作，并多次在全国和世界烹饪大赛中荣获各类奖项，多次受中央电视台、湖北电视台邀请进行电视现场表演菜肴烹饪，受全国各大星级宾馆邀请出任全国各大菜系美食节评委或嘉宾。中国厨界泰山北斗、中国烹饪协会名誉会长姜习先生为之亲笔提名为“乡土菜大王”，全中国仅此一人。2003年被国际餐饮协会命为“中华御厨”。在《中国烹饪》《中国食品》《四川烹饪》《烹调知识》《东方美食》《餐饮世界》《好管家》《美食与美酒》《时尚健康》《健康与生活》等品牌杂志及全国各大美食报刊上发表关于家常菜营养、地方菜以及全国各大菜系及饮食文化发展趋势的文章等180余篇约2000万字。

在20多年的厨师和营养师生涯中磨炼出超出寻常的厨德、厨艺。个人哲理：只有吃苦耐劳、不断创新，才能立于不败之地，只有对烹饪事业的执着追求，兢兢业业学习研究再学习，才能不断研制创新、开发中国菜。

音像作品代表作：《湖北特色菜》《民间乡土菜》……

图书代表作：《湘鄂乡土菜》《流行乡土菜》
《下馆常点的100道菜》《家宴高手》……

营养健康大众菜

1288

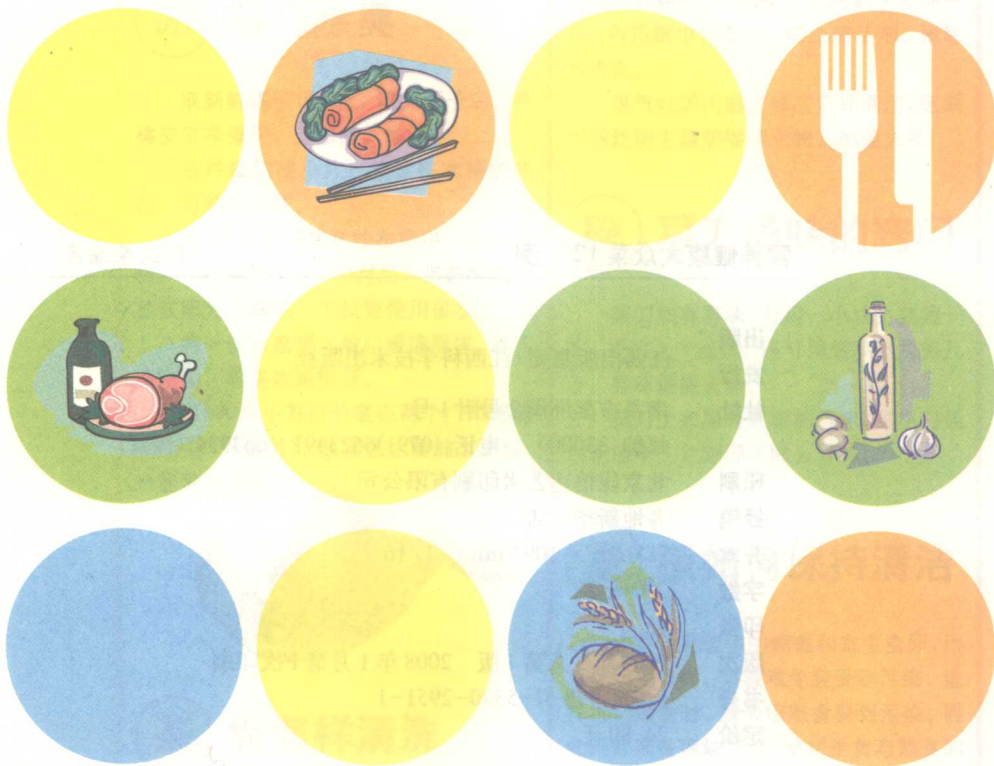
例



营养健康大众菜

1288例

陈绪荣 编著



江西出版集团
江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养健康大众菜 1288 例 / 陈绪荣编著. —南昌:江西科学技术出版社, 2008.1
ISBN 978-7-5390-2951-1

I. 营… II. 陈… III. 保健—菜谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 177668 号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcbbs.com>

责任编辑: 温 青 徐晓锋 装帧设计: 刘金华 旭 晖

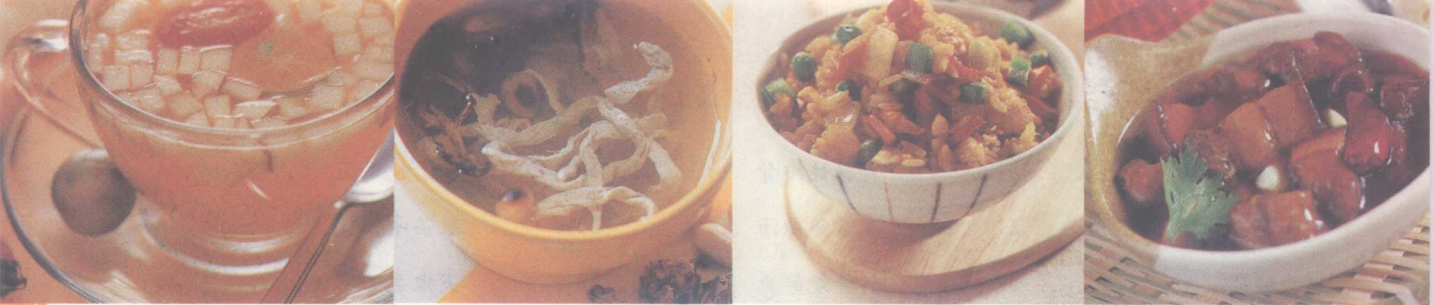
文字编辑: 张海媛 美术编辑: 穆 丽 成 馨

营养健康大众菜 1288 例

陈绪荣编著

出版	江西出版集团·江西科学技术出版社
发行	南昌市蓼洲街2号附1号
社址	邮编:330009 电话:(0791)6623491 6639342(传真)
印刷	北京佳信达艺术印刷有限公司
经销	各地新华书店
开本	787mm × 1092mm 1/16
字数	200千字
印张	15
版次	2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5390-2951-1
定价	24.80元

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



目录

CONTENTS

爽口蔬菜类

百合绿豆红薯汤	17	健胃蔬菜酸奶	21	芦荟蜜饮	26
红薯南瓜汤	17	胡萝卜三鲜汤	21	酸辣白菜	26
红薯煲姜	17	胡萝卜烤麸烧魔芋	22	清水白菜	27
肉片淮山汤	18	解毒蔬果汁	22	高汤白菜	27
淮山枸杞炖鸡	18	高纤享瘦蔬菜汁	22	老汤白菜	27
淮山绿豆羹	18	萝卜烧牛肉	22	白菜丸子汤	27
淮山红豆汤	18	莲藕安眠汤	23	清炖白菜	28
淮山枸杞排骨汤	19	土豆火腿炒蛋面包	23	白菜苹果汁	28
萝卜烧牛肉	19	橙蜜藕	23	白菜豆腐汤	28
萝卜干炒腊肉	19	炒三丝	23	白菜蛋花汤	28
萝卜鱼腩煲	19	芋头绿茶沙拉	24	菜心酱鱼条	29
白玉瑶柱汤	20	莲藕红烧肉	24	油菜咸肉百叶汤	29
萝卜腐竹汤	20	莲藕香菇汤	24	蛋饺烧菜胆	29
萝卜魔芋羹	20	芋头海带鱼丸汤	24	油菜珍珠翡翠汤	29
竹笙萝卜汤	20	大头菜排骨汤	25	沙锅炖菜心	30
炒素什锦	21	洋葱咖哩鱼头汤	25	鸡茸菜心	30
胡萝卜荷兰豆炒肉片	21	洋葱咖哩肉末	25	鲜蘑菜心	30
		百合雪梨清润汤	25	菠菜炒鸡蛋	30
		芥末蔬菜卷	26	菠菜排骨银鱼羹	31
		芦荟抗压水	26	炸菠菜脯	31

鸡蛋菠菜汤	31	鲜笋炖排骨	38	茄子炖鸡汤	44
菠菜香油汤	31	家常酸辣汤	38	酿茄斗	44
火腿菠菜羹	32	竹笋烧鲜鱼	38	尖椒香干肉丝	45
菠菜炒牛柳	32	竹笋烧刺参	38	双椒鸡脯	45
菠菜魔芋排毒汁	32	竹笋鸡汤	39	青红椒炒腊肉	45
酸菜牛肉	32	排骨竹笋汤	39	清炒双花	45
酸菜炒肉丝	33	彩色香笋鸡丁	39	菜花炒蛋	46
酸菜牛肉丝	33	雪里蕻干烧冬笋	39	芋头烧西柿	46
生菜肉卷	33	两香山笋	40	西红柿鱼肉沙拉	46
生菜垫面筋	33	香笋肉丝汤	40	西红柿胡萝卜汁	46
海鲜生菜煲	34	韭菜肉丝豆芽	40	减脂果菜汁	47
鲜鱼生菜汤	34	咸肉韭菜淡菜汤	40	红绿芦笋汁	47
醪糟蒸火腿	34	香韭枸杞炒鸡蛋	41	西红柿腐竹汤	47
葡萄柚西芹汁	34	韭菜萝卜纤体汤	41	金丝白玉西红柿汤	47
助眠芹菜汁	35	荷叶莲藕炒豆芽	41	黄花菜炒肉丝	48
补血蔬果汁	35	火腿炒豆芽	41	西红柿炒鸡蛋	48
高纤蔬菜汁	35	酸豆角炒肉末	42	西红柿鱼尾汤	48
凉拌蔬菜	35	凉拌豇豆	42	素什锦	48
西芹炒杏仁	36	熏肉四季豆	42	黄花菜排骨汤	49
菠萝卷心菜汁	36	香菜三色小炒	42	鸡粒黄花菜	49
郁金卷心菜	36	香菜豆干丝	43	腐乳鸡蛋炒黄瓜	49
蒜蓉炒卷心菜	36	香菜牛腩	43	肉片黄瓜汤	49
腊味烧莴笋	37	凉拌茄子	43	什锦蔬菜沙拉	50
飘香莴笋煮黄喉	37	鱼香茄子	43	翠玉黄瓜汁	50
豉香莴笋	37	家常茄子	44	黄瓜苦瓜饮	50
豆豉笋丁	37	咸鱼茄子煲	44	蛤蜊冬瓜汤	50

冬瓜海鲜汤	51	豉汁苦瓜	57	银耳杏仁冻	64
虾仁炒冬瓜	51	肉末炒苦瓜	57	银耳莲子炖土鸡	64
冬瓜什锦帽	51	香菇西红柿蔬菜汤	58	银耳百合莲子汤	64
冬瓜红豆排骨汤	51	菠萝苦瓜鸡	58	银耳鸡汤	64
冬瓜海米海带汤	52	金钩粉丝烧瓜	58	南瓜肉丁	65
冬瓜蛤蜊姜丝汤	52	松子香蘑	58	肉片南瓜汤	65
柚皮冬瓜汤	52	香菇鸡汤	59	南瓜西米露	65
冬瓜虾仁香菇汤	52	香菇肉片	59	南瓜米豆美颜汤	65
肉片丝瓜汤	53	炸香菇	59	洋菇炒西兰花	66
丝瓜蛤蜊香菇汤	53	香菇蒸排骨	59	西红柿菜花排骨汤	66
丝瓜姜丝蛤蜊	53	香菇五花肉	60	蔬菜维生素汤	66
丝瓜蘑菇汤	53	五菇汤	60	炒蕨菜	66
苦瓜咸鸭蛋	54	什锦蔬菜	60	蒜苗腊肉	67
火腿肠烩丝瓜	54	金针菇鱼尾汤	60	芋荠蘑菇浓奶汤	67
丝瓜魔芋美白汤	54	南瓜口蘑汤	61	蒜苗椒香腊肉	67
苦瓜炖排骨	54	口蘑扒鱼脯	61	雪菜肉末	67
咸蛋辣香苦瓜	55	木耳炖鸡腿	61	雪菜炒冬笋	68
苦瓜烧鱼	55	红白萝卜木耳汤	61	火腿皮蛋烧芦笋	68
苦瓜肉末	55	木耳炒鸡丝	62	咖喱茭白	68
苦瓜鸡腿	55	木耳红枣茶	62	芥菜肉片汤	68
苦瓜多多汁	56	三色小炒	62		
苦瓜酿虾仁	56	木耳牛柳煲	62		
素炒苦瓜	56	木耳牛腱汤	63		
苦瓜排骨汤	56	肉片银耳汤	63		
苦瓜茶	57	银耳菠萝枸杞汤	63		
苦瓜黄豆木耳汤	57	八宝瘦身汤	63		

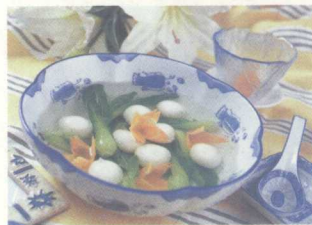


营养豆类、乳品类

笋干黄豆	69
土豆黄豆汤	69
荸荠黄豆冬瓜汤	69
状元五香豆	70
白果黄豆白菜汤	70
火腿烩蚕豆	70
红豆小元宵	70
彩虹刨冰	71
双豆减脂汤	71
红豆煲鸡	71
栗子红豆鱼头汤	71
冬瓜绿豆煲老鸭	72
绿豆丝瓜竹笙汤	72
绿豆水果盅	72
红烧酿豆腐	72
腌菜豆腐	73
仿豆腐脑	73
洋菇炒豆腐	73
熊掌豆腐	73
虾仁豆腐	74
虾酱豆腐	74
泡菜豆腐煲	74
汤烧豆腐鱼	74

五花肉烧冻豆腐	75
珍珠豆腐羹	75
八珍豆腐煲	75
肉片豆腐	75
南京臭豆腐	76
什锦豆腐	76
火焙豆腐	76
糊豆腐	76
蒸芙蓉豆腐	77
鳊鱼豆腐羹	77
豆腐丸清汤	77
豉香豆腐	77
肉末豆腐	78
麻婆豆腐	78
葱烧豆腐	78
虾仁豆腐	78
豆腐鱼头汤	79
黄花豆腐汤	79
葱味咸豆浆	79
雪菜香干丝	79
鸡汁回卤干	80
五花肉炒豆腐干	80
三鲜煮干丝	80
豆腐干丝炒牛肉丝	80
西红柿浓酸奶	81
素烧鹅	81

酸奶沙拉	81
鲜果酸奶	81
小西红柿酸奶汁	82
水果鲜奶麦糊	82
花生玉米糊	82
珍珠奶茶	82
美味红豆炖奶	83
鲜果炖奶冻	83
鲜奶冰糖炖雪蛤	83
猕猴桃牛奶汁	83



浓香肉类

西洋菜排骨汤	84
红椒酿肉	84
柠香里脊肉	84
红烧狮子头	85

梅菜五花肉	85	毛豆炒肉丁咸菜	91	爆炒肚片	98
红烧排骨	85	西洋菜肉片汤	92	芫爆肚丝	98
梅汁排骨	85	腐乳爆肉	92	缠丝肚	98
猪肉蛋卷	86	卷筒粉蒸肉	92	瓦罐肚条	99
榨菜肉丝汤	86	醉排骨	92	双脆锅巴	99
猪肉粉丝汤	86	红烧排骨	93	山东汤	99
葱爆肉丝	86	中式罗宋汤	93	蒜烩肥肠	99
客家小炒	87	家常肉片汤	93	爆炒腰花	100
香炸肉条	87	丸子冬菜汤	93	焦熘肥汤	100
黄豆芽肉丝汤	87	糖醋排骨	94	白玉肥肠煲	100
炸芝麻里脊	87	京酱肉丝	94	锅仔肥肠	100
酿尖椒	88	蚂蚁上树	94	腰肝葱姜煲	101
南煎丸子	88	酥炸肉条	94	爆炒猪肝	101
四喜丸子	88	糖醋肉丸	95	南煎肝	101
豆豉肉	88	芝麻排骨酥	95	猪肝菠菜汤	101
回锅肉	89	子姜炒里脊	95	红扒猪蹄	102
肉丝拉皮	89	咖喱小排	95	鱼香蹄花	102
金牌蒜香骨	89	蛤蜊百合排骨汤	96	红烧猪手	102
酱爆里脊	89	韭菜花豆豉炒肉末	96	啤酒炖猪蹄	102
芝麻肉丝脆	90	豉汁蒸小排	96	罗汉果烧猪蹄	103
鱼香碎滑肉	90	芦笋炒肉丝	96	酸辣臊子蹄筋	103
甜椒肉丝	90	红糟五花肉	97	南乳焖猪手	103
湖南红烧肉	90	红烧大排	97	红白豆腐汤	103
梅林里脊	91	红烧油菜丸子	97	酸菜猪血汤	104
葱油里脊	91	咸鱼蒸肉末	97	豆腐猪红汤	104
冬菜扣肉	91	安徽卤舌	98	酸辣猪血汤	104

扒牛肉条	104
葱爆牛肉	105
灌汤牛肉丸	105
红烧牛腩	105
泰式牛腩煲	105
牛肉汤	106
洋葱炒牛肉	106
牛肉芥菜汤	106
西湖牛肉羹	106
干煸牛肉丝	107
牛肉牛杂烩	107
水煮牛肉	107
芹菜牛肉丝	107
西式牛肉汤	108
干烧牛肉片	108
炖牛肉汤	108
牛肉杂菜汤	108
牛肉末炒三丁	109
嫩煎牛排	109
萝卜炒牛肉丝	109
鱼香牛腩	109
西红柿牛肉汤	110
黑胡椒牛柳	110
香煎小牛排	110
酸辣百叶	110
鱼香牛肝	111

芹菜丝百叶	111
三色百叶	111
咸肉百叶香汤	111
腊味羊肉	112
牛筋煲	112
贵妃羊腩	112
仔姜炒羊肉	112
奇香羊排	113
葱香羊肉煲	113
烩银丝	113
香辣狗肉	113



美味禽蛋类

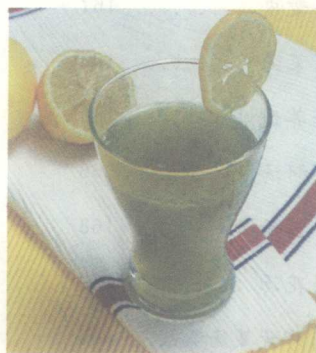
蜜汁鸡腿	116
土豆烧鸡翅	116
五香烧鸡	116
广式嘟嘟鸡	116
姜母鸡	117
水果鸡冻	117
白菜鸡肉包	117
香菇鸡	117
重庆辣子鸡	118
炒鸡丝	118
白斩鸡	118
酸辣鸡丁	118
冬笋鸡丝	119
龙凤葡萄珠	119
马蹄鸡丁	119
豌豆鸡丝	119
大枣原盅鸡	120
原盅鱼翅炖土鸡	120
黑糯米鸡	120
红焖鸡块	120
清炒鸡丝	121
咖喱鸡翅	121
南洋风味鸡	121
宫保鸡丁	121
开胃咖喱鸡	122
香酥鸡腿	122
东安子鸡	114
香甜荔枝鸡	114
沙锅土鸡煲	114
木耳黄花鸡	115
卤鸡翅	115
栗子鸡翅	115
回锅鸡	115

五柳鱼丝	138	萝卜丝鲫鱼汤	144	酸辣鲳鱼	151
柴把鱼	138	菠萝炒墨鱼	145	豆酥鲳鱼	151
焖划水	138	鲫鱼汤	145	西洋菜鱼片汤	151
红烧鱼腩	139	绿茶熏鳊鱼	145	紫龙脱袍	152
鱼片豆苗汤	139	酸汤鱼	145	豉椒蒸鲳鱼	152
五香熏鱼	139	咖喱烩鱼柳	146	浇汁鲳鱼	152
黄酱蒸鲜鱼	139	五花肉焖墨鱼	146	油浸鱼	152
豆腐炖鲜鱼	140	豆腐蒸鲑鱼	146	马鞍鳝	153
红烧鱼头	140	香煎鲑鱼	146	豆瓣炒虾	153
红烧划水	140	大蒜烧鲶鱼	147	鲜虾香菇炖黄瓜	153
浇汁煎鱼段	140	干烧鱼头	147	鲜虾汤	153
豉椒划水	141	豆苗炒鱼片	147	麻辣小龙虾	154
油爆鱼片	141	泡菜鱼	147	鸳鸯活虾	154
姜葱熏鱼	141	雪里蕻烧带鱼	148	糖炒虾瓣	154
木瓜鱼汤	141	清蒸鳊鱼	148	盆盆虾	154
鲜笋镶鲫鱼	142	清蒸鲈鱼	148	河虾汤	155
芙蓉鱼片	142	香煎带鱼	148	酒糟醉河虾	155
葱烧鲜鱼	142	豉汁带鱼	149	芦笋虾仁	155
肉末填鱼	142	盐酥白带鱼	149	滑蛋虾仁	155
干烧鲫鱼	143	干煎带鱼	149	清炒虾仁	156
上汤浸鲜鱼	143	清蒸黄鱼	149	干烧虾	156
鲜鱼汤	143	葱油黄鱼	150	清蒸大虾	156
葱姜熏鲫鱼	143	酱焖黄鱼	150	蒜香虾	156
萝卜虾皮鲫鱼汤	144	雪菜黄鱼	150	银鱼虾仁苋菜汤	157
芙蓉鲫鱼	144	熬黄鱼	150	油爆大虾	157
鲫鱼豆腐汤	144	沙茶蒸鲳鱼	151	脆皮虾卷	157

美颜果品类

芦笋苹果美颜汁	175
减脂果汁	175
彩虹水果茶	175
苦瓜苹果汁	176
苹果美白汤	176
香蕉青春汁	176
香蕉芒果舒活汁	176
燃烧脂肪活C果汁	177
香蕉奶昔	177
变身香蕉	177
香蕉牛奶蜂蜜汁	177
草莓活颜纤果汁	178
香蕉酸奶	178
塑身果汁	178
冰糖银耳雪梨	178
去痘草莓香瓜汁	179
草莓多C奶昔	179
草莓嫩肤奶昔	179
草莓沙冰	179
香蕉橙汁奶	180
草莓橙子瘦身汁	180
橙子西红柿纤体汁	180
橙子葡萄青春汁	180

抗晒伤果汁	181
橙子维C橘汁	181
晒后修复果汁	181
蜂蜜柑橘汁	181
蜜桃香米汁	182
金橘柠檬梅子汁	182
消脂橘子菠萝汁	182
橘子萝卜汁	182
红粉活氧汁	183
水蜜桃银耳汤	183
桃子面包粥	183
密芹纤体活力汁	183
西瓜盅	184
西瓜瘦身汁	184
阳光活力乳	184
桂香西瓜汁	184
葡萄牛奶美白露	185
香蕉西瓜汁	185
西瓜荸荠汤	185



西瓜薏米汤	185
告别贫血果汁	186
葡萄草莓酸奶汁	186
清肠果汁	186
防晒果汁	186
青春芒果牛奶露	187
燕麦果粥	187
菠萝蜜梨奶	187
菠萝橙子美白汁	187
菠萝西芹清脂水	188
菠萝芒果消脂水	188
菠萝西红柿鲜活汁	188
活力果汁	188
热带水果汁	189
菠萝蔬果汁	189
菠萝咕嚕肉	189
西红柿鲜果汁	189
柠檬梨香活氧水	190
山楂萝卜汤	190
柠檬香瓜瘦身汁	190
西芹芦笋柠檬汁	190
柠檬白菜汁	191
圆白菜柠檬汁	191
柠檬蜜汁	191
鱼片木瓜汤	191
杏仁银耳炖木瓜	192

木瓜柠檬汁 192

木瓜防雀斑果汁 192

咸鱼木瓜汤 192

樱桃阳光活氧水 193

木瓜牛奶汁 193

木瓜百合鸡汤 193

海带木瓜煲绿豆 193

核桃炒腰片 194

韭菜拌核桃 194

牛肉核桃汤 194

红绿花生 194

水果莲子羹 195

花生木瓜茶 195

枸杞莲子汤 195

百年好合 195

生姜杞枣茶 196

莲枣排骨汤 196

薏仁莲子汤 196

莲子八宝粥 196

花生桂圆红枣汤 197

菊花园枣汤 197

莲子红枣甜圆肉 197

红枣水鱼汤 197

栗子鸡肉饭 198

枣杏生鱼美乳汤 198

栗子焖烤麸 198

薏米栗子汤 198



花样米面类

雪菜黄鱼饺 199

香味南瓜蒸饺 199

翡翠水饺 199

肉酱通心粉 200

泡菜饺 200

鲜虾蘑菇面 200

海鲜魔芋面 200

葱油面 201

豆腐海带面 201

鸡丝凉拌面 201

海鲜面 201

南瓜荞麦面 202

意大利肉酱面 202

家常焖面 202

风味炒面 202

自制比萨饼 203

香菇玉米饼 203

酥香葱油饼 203

美味韭菜盒子 203

吐司蛋饼 204

总汇比萨 204

香煎萝卜丝饼 204

椒盐葱油饼 204

咖喱虾仁饭 205

香肉葱头饭 205

香菇鱿鱼竹笋饭 205

彩椒牛肉炒饭 205

肉丁蔬菜焖饭 206

三鲜烩饭 206

虾仁叉烧肉饭 206

猪扒饭 206

腊味煲仔饭 207

翡翠炒饭 207

扬州炒饭 207

虾仁饭煲 207

叉烧炒饭 208



沙锅菜饭	208	玫瑰粥	214	鸡丝苹果粥	221
三丁炒饭	208	虾皮韭菜粥	215	豌豆鸡粥	221
咖喱炒饭	208	海米排骨糙米粥	215	五香粥	221
黄金蛋炒饭	209	鸡丝粥	215	花生柴鱼粥	222
咖喱鸡饭	209	三豆粥	215	糙仁排骨粥	222
蛋包饭	209	红枣生姜粥	216	淮山燕麦粥	222
肉臊饭	209	胡萝卜肉丸粥	216	红枣糯米粥	222
鱼香茄子鸳鸯粉	210	鱼片菊花粥	216	银耳糙米粥	223
香汤米粉	210	海鲜粥	216	生姜枣仁粥	223
海鲜米粉	210	燕麦薏仁白果粥	217	利水消肿粥	223
大蒜鱼片粥	210	绿茶粥	217	牛蒡燕麦粥	223
糯米桂圆粥	211	大蒜粥	217	细沙芝麻团	224
红枣淮山粥	211	冬瓜枸杞粥	217	赤小豆粥	224
核桃芝麻粥	211	虾仁皮蛋粥	218	蘑菇什锦粥	224
红豆核桃糙米粥	211	虾仁白菜粥	218	醪糟汤圆	224
猪肝粥	212	海鲜豆腐粥	218		
百合莲子红枣粥	212	芦笋薏仁粥	218		
西红柿香菇粥	212	腊八粥	219		
葱白胡椒粥	212	台式咸粥	219		
人参粥	213	鸡丝养心粥	219		
葱白豆豉粥	213	红薯粥	219		
白萝卜粥	213	荷包蛋瘦肉粥	220		
莲子紫米粥	213	万京子小米粥	220		
红茶粥	214	芝麻小米粥	220		
南瓜粥	214	芹菜虱目鱼粥	220		
栗子粥	214	鸡蛋牛奶粥	221		

