

知书达礼
zhishudali 典藏

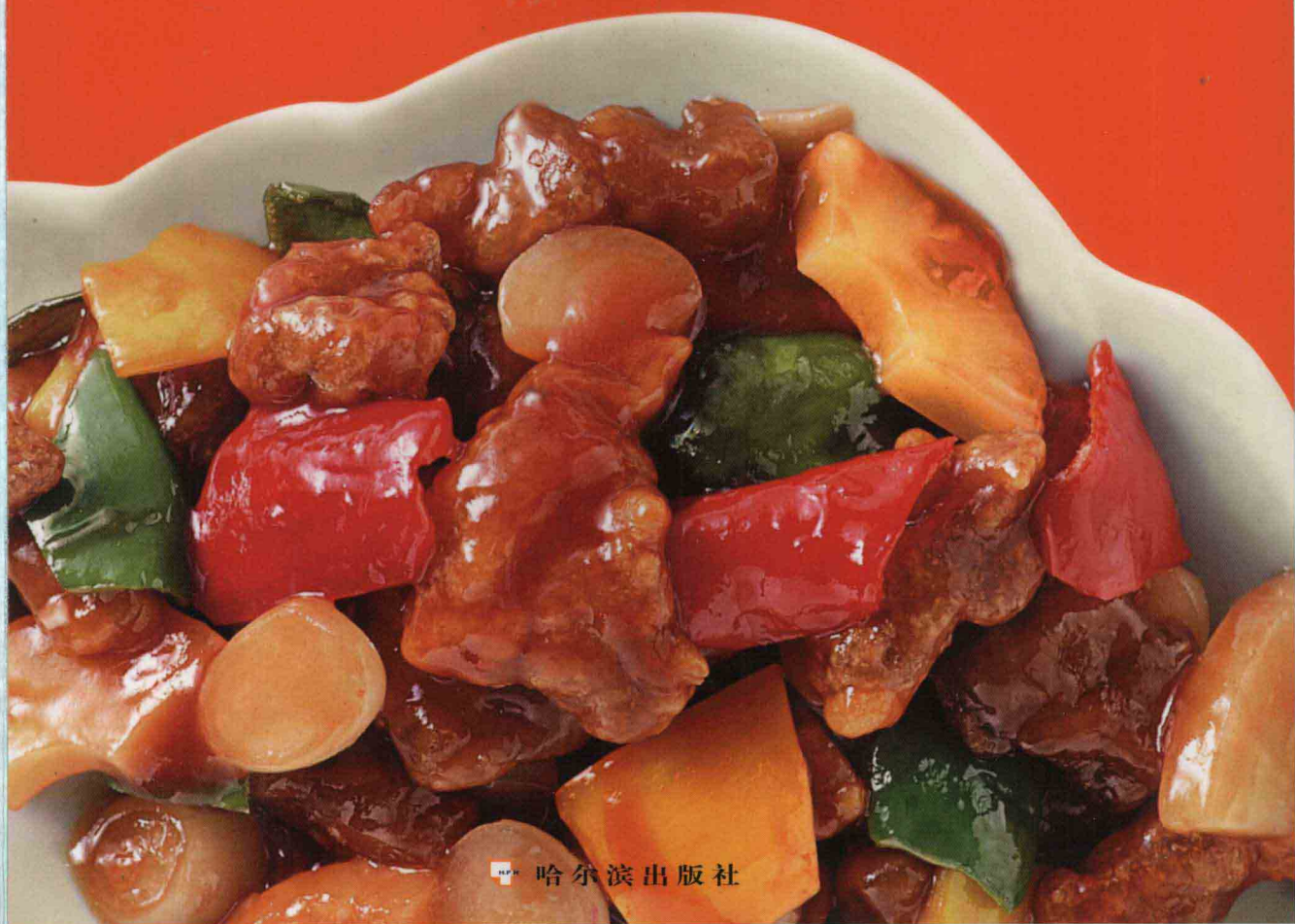
新编 营养家常菜谱



中国
营养大师
权威推荐

937 道精选菜品，近千种营养功效分析，数百个小贴士。营养均衡，搭配完美，倾心打造超值版百姓家常美食集。

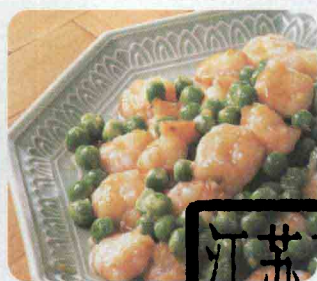
XIN BIAN YING YANG
JIA CHANG CAI PU



哈尔滨出版社

新编 营养家常菜谱

XIN BIAN YING YANG JIA CHANG CAI PU



江苏工业学院图书馆
藏书章



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编营养家常菜谱 / 崔钟雷主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2008.5

ISBN 978-7-80753-243-9

I. 新… II. 崔… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 036182 号

策 划: 钟 雷

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 尹成佳 徐尧尧 于海燕

责任编辑: 曲 晶 李英文

封面设计: 稻草人工作室 

新编营养家常菜谱

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

沈阳美程在线印刷有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 13.5 字数 260 千字

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-243-9

定价: 19.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

前言



俗话说：“民以食为天。”中国有着悠久的饮食文化历史，几千年来，中华烹饪技艺更是以其鲜明的特色而驰名全世界。中国的菜肴不仅讲究色、香、味、形、器俱佳，更讲究营养搭配。

随着现今生活水平的提高，人们日益追求生活的时尚和便捷，在饮食方面，人们更关注食物的合理搭配与营养均衡。为了满足广大家庭的需要，我们按照美味与营养并重的选择标准，在参照大众饮食方面各类权威资料的基础上，精心编写了这本《新编营养家常菜谱》，以飨读者。

本书内容丰富，种类齐全，涵盖了家庭中常见的荤菜、素菜、水产品各类中西式面点，介绍了近 1000 道菜的制作方法，简单易学，便于操作，是广大家庭主妇和烹饪爱好者的必备工具书。同时，本书还针对孕产妇、婴幼儿和考生朋友等特殊人群的饮食需要，精心选取了适合他们的菜肴，为他们提供更科学的饮食搭配。另外，本书还辅以营养功效分析、小贴士等独特设计，相信一定会对人们的健康有所帮助。

营养美食，健康生活。愿本书能为您的家庭增添一抹亮色，让您的餐桌变得更加丰富多彩！

编者

2008 年 5 月





家常营养美味 DIY



一. 健康肉菜



无锡肉骨头	2
猪肉炖茄子	2
油炸里脊	2
什锦肉丁	2
干菜焖肉	2
山楂肉丁	3
肉末橄榄四季豆	3
酸菜肉丝	3
肉末炖粉条	3
芝麻肉片	3
干炸里脊	4
金丝枣蘑菇小炒肉	4
粉蒸排骨	4
冬笋肉片	4
咕咾肉	4
卷心菜肉卷	5
红烧肉	5
浇汁排骨	5
脊骨炖芸豆	5
美味肉干	5
蒜苗五花肉	6
韩式腊肉	6

红烧大排	6
香菇土豆炖肉	6
焦熘里脊条	6
蒜香排骨	7
滑熘里脊	7
金蒜五花肉	7
豉汁排骨	7
香糟猪肘	7
麻辣猪肝	8
宫保腰块	8
干炸腰花	8
铁板洋葱猪肝	8
农家小炒肉	8
红烧猪腰	9
龙眼凤肝	9
东坡肘子	9
猪耳腐竹炖土豆	9
酸菜炒牛肉	9
酱牛肉	10
菠萝牛肉	10
五香牛肉	10
银芽牛肉丝	10
土豆炖牛肉	10
麻香牛柳	11
水煮牛肉	11
肉末玉米汤	11
果味肉丁	11





CONTENTS

牛肉炖萝卜	11
西红柿炖牛肉	12
沙茶牛肉片	12
番茄煨牛肉	12
菊花里脊	12
小炒牛肉丝	13
陈皮牛肉	13
啤酒焖牛肉	13
葱爆牛肉	14
咖喱牛肉片	14
干煸牛肉丝	14
栗子红焖肉	14
番茄青笋烧牛肉	14
炖米兰式小牛腿肉	15
贵妃牛腩	15
椒盐牛排	15
干煎牛里脊肉	15
五香牛腱子	15
清炖牛肉	16
牛蹄筋炖萝卜	16
卤猪耳朵	16
手撕牛板筋	16
红烧牛蹄筋	16
卤猪心	17
麻辣牛筋	17
苹果牛肉	17
孜然羊肉	17
焖烧羊肉	17
鲍汁卤水猪手	18
胡萝卜烧羊肉	18
葱炒羊肉	18
扒千层羊肉	18
牙签羊肉	18
红松羊肉	19
山药炖羊肉	19
姜炒羊肉丝	19

沸腾羊肉	19
桂花羊肉	19
葱爆羊肉	20
红烧羊排	20
红烧羊肉	20
栗子焖羊肉	20
软炸羊肉	20
羊肝炒菠菜	21
手抓羊排	21
蜜汁烤羊腰	21
芙蓉鸡片	21
金钱鸡腿	21
腰果鸡丁	22
黄瓜羊肉	22
酥炸羊腩	22
松茸鹅肉块	22
栗子炒鸡	22



二. 养生素菜



辣白菜	23
醋熘白菜	23
三丝白菜	23
菠菜梗烧蘑菇	23
虾皮菠菜汤	23
干贝萝卜球汤	24

目录 \ CONTENTS



糖醋辣萝卜丁	24
炆炒白萝卜	24
海米油菜	25
明珠油菜心	25
香菇油菜	25
香辣黄瓜	26
香辣土豆	26
炸土豆丸子	26
酱爆土豆丁	26
红蘑土豆片	26
酱香茄子	27
红烧茄子	27
韭菜炒豆芽	27
东坡茄子	27
五花肉烧茄子	27
韭菜炒鸡蛋	28
生菜虾松	28
蚝油生菜	28
蛋丝拌韭菜	28
生菜色拉	28
香灼油麦菜	29
豆豉鲮鱼油麦菜	29
西芹百合	29
西红柿炒卷心菜	29
生菜包	29
蒜蓉油麦菜	30
芝麻卷心菜	30



豆豉银鱼空心菜	30
腐乳空心菜	30
蒜香空心菜	30
豌豆苗煮芋头	31
翻沙芋头	31
白灼芥蓝	31
咖喱菜花	31
冰镇芥蓝	31
海米烧菜花	32
香菇烧菜花	32
鲜蘑腐竹	32
木樨柿子	32
山药烩香菇	32
香酥山药	33
蛋黄山药	33
肉末豆角	33
木樨豆腐	33
鱼香菠菜	33



三. 美味家禽菜



香椿拌鸡丝	34
白斩鸡	34
东安鸡	34
豆腐鸡	34
花雕鸡	34
东安鸡(湘菜)	35



太白鸡	35
葛根炖金鸡	35
花椒鸡丁	35
清炖人参鸡	35
桂圆童子鸡	36
炸子鸡	36
东江盐焗鸡	36
姜汁热窝鸡	36
豆豉爆鸡丁	37
西兰花炒鸡块	37
口水鸡	37
怪味鸡	38
糊涂鸡	38
番茄鸡丁	38
佛手南瓜鸡	38
油淋子鸡	38
豉汁凤爪	39
酱爆鸡丁	39
棒棒鸡	39
腰果鸡丁	39
芝麻鸡	39
小鸡炖蘑菇	40
荷叶粉蒸鸡	40
青木瓜炒鸡丁	40
辣子鸡丁	40
番茄鸡片	40
鸡丝挂浆	41
红灯鸡丝	41
金针鸡丝	41
歌乐山辣子鸡	41
贵妃鸡翅	41
太白凤翅	42
苦瓜焖鸡翅	42
蜜汁烤鸡翅	42
湘味鸡翅	42
瓜盅粉蒸鸡	42



可乐鸡翅	43
红酒煨鸡翅	43
香酥鸡翅	43
黄豆焖鸡翅	43
家常烤鸡翅	43
麻辣鸡腿	44
干豇豆炒鸡杂	44
龙肝凤脑	44
蛋黄鸡腿卷	44
酱鸡腿	44
五子酱鸡胗	45
炒鸡胗肝粉	45
泡椒凤爪	45
铁板鸡心	45
熏鸭脑	45
樟茶鸭子	46
麻香鸭	46
炸核桃鸭子	46
香酥鸭子	46
啤酒鸭	46
鲜栗炖鸭	47
清蒸柴把鸭	47
蛋黄鸭	47
姜爆鸭丝	47
酱鸭舌	47
青椒炒鸭片	48



冬瓜火腿煲老鸭	48
金针炖鸭	48
湘西土匪鸭	49
鱼香鸭方	49
冬菜炖鸭	49
蒜苗鸭丝	50
酸菜鸭丝	50
卤鸭胗	50
卤鸭脚	50
银杏蒸椒鸭	50



四. 好吃水产品



干煎黄花鱼	51
家焖黄鱼	51
豉椒蒸草鱼	51
酸辣冷鱼	51
蒜苗鱼片	51
香蕉鱼块	52
干烧鲫鱼	52
红花炖鲫鱼	52
葱酥鲫鱼	52
锦绣鱼丝	52
鲫鱼萝卜汤	53
回锅鱼	53
鲇鱼炖茄子	53
鲇鱼炖酸菜	53
大蒜烧鲇鱼	53

鲇鱼汤	54
红烧带鱼	54
焦香带鱼	54
香滑鲈鱼片	54
熘带鱼	54
粟米鲈鱼块	55
清蒸鲈鱼	55
菊花鲈鱼锅	55
豆酥鲳鱼	55
糖醋鲤鱼	55



五. 下饭凉菜



海米拌菠菜	56
芝麻芹菜段	56
龙禧金银丝	56
麻酱拌芸豆	56
生拌茼蒿	56
拌西瓜皮	57
雪菜莲子	57
凉拌苦瓜丝	57
糖醋樱桃萝卜	57
菠菜拌腐竹	57
麻辣茄子	58
辣椒油拌双花	58
银耳拌豆芽	58
双鲜拌金菇	58
凉拌藕片	58



CONTENTS

酸辣莴笋	59
黄瓜拌豆腐	59
海带拌银芽	59
拌绿豆芽	59
炆拌生菜	59
海米拌卷心菜	60
蒜泥茄子	60
三鲜拌春笋	60
赛香瓜	61
韩式凉拌桔梗	61
拌三皮丝	61
海鲜拌甜椒	61
碎花生拌豆腐	62
十香拌菜	62
香干拌核桃丁	62
荷兰豆蟹柳	62
葱香玛瑙豆腐	62
芝麻海带	63
猪皮芝麻冻	63
拌素菜色拉	63
首乌盐水猪肝	63
白云猪手	63
卤猪尾	64
生拌牛肉丝	64
红油拌粉皮肚丝	64
黄瓜拌猪心	64
凉拌狗肉	64
凉拌猪耳朵	65
麻辣猪耳朵	65
梅肉拌牛肉	65
芥末腰花	65
肉丝拌凉皮	65
番茄菠菜拌肉丝	66
拌里脊丝	66
洋葱拌木耳	66
糖拌菜心	66

肉丝拌腐竹	66
水晶肘子	67
鸳鸯脆皮肠	67
酱萝卜拌肉丝	67
凉爽肉片	67
陈皮鸡丝	67
蒜泥凤爪	68
色拉牛舌	68
鸡丁拌青豌豆	68
菠萝拌鸡片	68
果味鸡翅	68
盐水口条	69
凉拌皮蛋鸡肝	69
韭菜拌腰丝	69
红油肝花	69
芥末肚丝	69
香椿拌豆腐	70
糟香小黄花鱼	70
虾子芹菜	70
虾皮拌香菜	70
凉拌活海参	70
腌琵琶虾	71
白菜心拌海蜇皮	71
香椿芽拌虾	71
日式三文鱼生鱼片	71
拌蛤蜊	71
酱拌海鲜	72



目录 \ CONTENTS



老醋蜇头	72
水晶虾冻	72
西红柿虾仁色拉	72
凉拌西芹	73
海蜇皮拌萝卜丝	73
芙蓉青口贝	73
日式拌鱿鱼	74
三色拌鸟贝	74
枸杞香螺片	74
银丝三文鱼	74
凉拌鱼皮	74



六. 滋补好汤



紫菜虾米蛋花汤	75
四川酸辣汤	75
枸杞冬瓜汤	75
丝瓜肉片汤	75
香菇木耳淡菜汤	75
白蘑田园汤	76
咸蛋芥菜汤	76
培根白菜汤	76
火腿青豆汤	76
双果清润汤	76
海带清热汤	77
梨花豆腐汤	77
猴头菇粳米瘦肉汤	77
洋葱汤	77

肉丁黄豆汤	77
-------------	----



七. 特别推荐菜品



夫妻肺片	78
椒盐鸡	78
山椒红酒鸡	78
家常鸡	78
麻辣鸡	78
青蒜炒鸡丝	79
酸辣粉	79
川北凉粉	79
灯影牛肉	79
陈皮牛肉	79
芹菜牛肉丝	80
泡菜炒牛肉	80
香辣蟹	80
剁椒鱼头	80
水煮牛肉	80
红油肚丝	81
麻辣牛肉干	81
红油猪耳	81
虾须牛肉	81
荷叶蒸肉	81
生爆盐煎肉	82
四川腊肉	82
蒜泥肉片	82



烟熏排骨	82
火爆腰花	82
香辣蹄花	83
麻辣肉片	83
辣椒肉丁	83
春笋肉丁	83
毛豆肉丁	83
干煸黄豆芽	84
虫草鸭汤	84
毛血旺	84
双椒墨鱼子	85
豆瓣青鱼	85
水煮草鱼	85
鱼米映红椒	86
泡菜炒牛肉	86
辣子田螺	86
干烧鲜鱼	86
豆瓣鲤鱼	86
虎皮尖椒	87
蒜蒸丝瓜	87
焖泥鳅	87
辣炒卷心菜	87
香辣茭白	87



八. 营养粥



绿豆粥	88
口蘑香菇粥	88

白果冬瓜粥	88
木耳银芽虾米粥	88
香葱鸡粒粥	88
牡蛎粥	89
八宝粥	89
桂圆糯米粥	89
黑木耳粥	89
南瓜粥	89
五色粥	90
丝瓜粥	90
豆汁粥	90
豆蔻粥	90
冰糖大枣粥	90
百合绿豆粥	91
皮蛋瘦肉粥	91
苹果粥	91
萝卜火腿粥	91
翠衣粥	91
栗子粥	92
莲子荷叶粥	92
杏仁粥	92
章鱼大枣粥	92
玫瑰花粥	92
雪梨青瓜粥	93
红枣山药糯米粥	93
甘薯粥	93
黑芝麻糯米粥	93
芝麻杏仁粥	93
紫菜粥	94
蒲公英粥	94
豌豆粥	94
生姜红花豆芽粥	94
荔枝粥	94
松子粥	95
首乌党参红枣粥	95
菊花核桃粥	95



红枣桃仁粥	95
蜜饯胡萝卜粥	95
银耳樱桃粥	96
菠菜芹菜粥	96
豆浆粥	96
油条蔬菜粥	96
芦荟黄瓜粥	97
奶香麦片粥	97
豆豉肉粒粥	97
鲑鱼黄豆粥	97
桂圆姜汁粥	98
蟹柳豆腐粥	98
豌豆素鸡粥	98
玉米面粥	98
玉米瘦肉粥	98



九. 中式面食



三鲜水饺	99
鲑鱼饺子	99
黄瓜素水饺	99
四喜饺	99
玉米面豆沙饺	99
叶子蒸饺	100
担担面	100
长寿面	100
蛤蜊水饺	100

猪肉韭菜馅水饺	100
过桥面	101
家常炸酱面	101
家常抻面	101
家常打卤面	101
家常刀削面	101
酸辣三丝面	102
臊子面	102
家常肘花面	102
关东饺子面	102
排骨面	102
酸辣凉面	103
酸菜肉丝面	103
奶香空心面	103
什锦炒面	103
柠檬炒面	103
家常炒面	104
扁豆焖面	104
泡菜炒面	104
水晶蒸饺	104
鸡丝炒面	104
小笼灌汤包	105
叉烧包	105
果仁糕	105
马蹄糕	105
麻香开口笑	105
鸡蛋灌饼	106
香炸土豆饼	106
蟹黄烧麦	106
金丝饼	106
牛肉烧麦	106
素馅锅贴	107
老婆饼	107
千层饼	107
炒饼	107
烩饼	107



CONTENTS

荷叶饼	108
玫瑰汤圆	108
玉米面饼	108
酒糟汤圆	108
桂花汤圆	109
紫菜卷	109
菊花卷	109



十. 家常西点

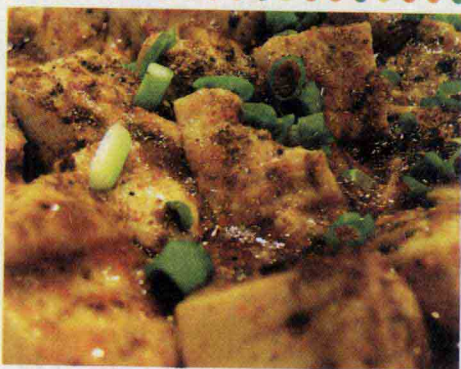


番茄火腿比萨	110
牛奶果酱面包	110
番茄什锦比萨	110
奶油豆沙面包	110
火腿三明治	110
蔓越莓吐司	111
传统奶油吐司	111
法式燕麦面包	111
丹麦面包	111
芝士火腿汉堡	111
脆皮巧克力布朗尼	112
洋葱芝士火腿面包	112
巧克力曲奇	112
巧克力饼干	112
沙琪玛	112
奶油曲奇	113

苏打饼干	113
曲奇蛋糕	113
麦圈	113
蓝莓蛋糕	113
鲜果天使蛋糕	114
乳沫草莓奶油蛋糕	114
椰蓉蛋挞	114
巧克力蛋糕	114
草莓巧克力蛋糕	114
奶香蛋挞	115
提拉米苏蛋糕	115
可可海绵蛋糕	115
提子荸荠糕	115
麦香吐司	115
柠檬吐司	116
黑芝麻甜甜圈	116
黑芝麻手指饼	116
什锦吐司	116
巧克力蛋黄派	116



十一. 豆类食品巧做



豆苗冬菇	117
大蒜炒腐竹	117
麻酱豆腐	117
八宝豆腐	117

目录 \ CONTENTS



海带豆腐	117
豆腐干炒蒜薹	118
文思豆腐	118
雪菜毛豆炒年糕	118
口蘑鲜豌豆	118
麻婆豆腐	118
麻酱拌扁豆	119
咸鸭蛋拌日本豆腐	119
豆油黄豆嘴	119
糟豆腐	119
翠芹腐皮	119
白菜心拌干丝	120
椒麻扁豆	120
菠菜拌豆腐皮	120
雪花毛豆	120
油菜叶拌豆腐丝	121
白果拌红豆	121
豆腐干拌芸豆角	121
怡红腰豆	121
卤毛豆	122
卤素鸡豆腐	122
腐乳汁豆腐松	122
泡青豌豆	122
卤虎皮豆腐	122
泡红腰豆	123
泡椒豇豆	123

泡荷兰豆	123
泡豆角	123
红豆西兰花	123
三丝爆豆芽	124
姜汁豇豆	124
凉拌豇豆	124
双果百合四季豆	124
香辣绿豆芽	124
虾酱炒四季豆	125
酱焖四季豆	125
什锦豌豆	125
雪菜干豆腐	125
芙蓉豆腐	125
豆干炒瓜皮	126
葱烧豆干	126



炒豆腐皮	126
黑白冻豆腐	126
家常焖冻豆腐	126
美味腐竹	127
盐水毛豆	127
干煸芸豆	127
什锦豆腐丁	127
南百红豆	127
炆鲜蘑腐竹	128
芝麻酱拌豇豆	128
茴香豆	128



五彩腐竹	128
羊肉虾仁烧豆腐	128
素酿油面筋	129
蒜泥蚕豆	129
焖黄豆	129
五香大芸豆	129
清炒蜜刀豆	129
干煸黄豆芽	130
清炒豌豆苗	130
清炒荷兰豆	130
糖醋蘑菇青豆	130
番茄豌豆脆	130
油豆腐炒青菜	131
玉米笋炒青豆	131
黄豆炖白菜	131
五香蚕豆	131
榨菜肉丝炒毛豆	131
鱼子酱豆腐	132
熏干炒蒜苗	132
芙蓉煎豆腐	132
油豆腐烩白菜	132
油麦菜拌腐竹	133
炸豆腐丸子	133
香菇干丝笋	133
鱼香豆腐干	133



炒桂花豆腐	134
香菜腐竹	134
芥菜炒腐竹	134
平菇红烧豆干	134
八珍豆腐	134

孕育营养益脑 大餐



十二月怀胎营养餐



肉羹面	136
牛腩烩饭	136
烤秋刀鱼	136
炒胡萝卜洋葱丝	136
榨菜肉丝面	136
菠菜鸡胗	137
红豆牛奶汤	137
芹菜丁肉末	137
骨汤豆腐	137
豆焖鸡翅	137
黄花杞子蒸瘦肉	138
家常焖鳊鱼	138
三丝芝麻炒肉	138



大蒜炖鸡翅	138
海带虾仁焖饭	138
猪肝炒油菜	139
红枣炖鲤鱼	139
鸭块白菜	139
瘦肉咸粥	139
香菇鸡	139
鸡丝面条	140
黄豆排骨蔬菜汤	140
白肉酸菜汤	140
虾片粥	140
营养牛骨汤	140



无花果粥	141
排骨粥	141
八味养血粥	141
蜂蜜土豆	141
乌鸡糯米粥	141
蛋黄莲子汤	142
百合糖粥	142
糯米阿胶枣	142
黑枣猪心汤	142
大枣花生粥	142



十三. 产后月子营养餐



木耳清蒸鲫鱼	143
猪肝养护汤	143
八宝鸡汤	143
人参鸡片汤	143
龙眼莲子粥	143
海鲜炖豆腐	144
大枣养血汤	144
人参母鸡煲	144
排骨大白菜	144
山药地黄鸭	145
胡萝卜鸭肝	145
酸菜炒肉丝	145
薏米红枣汤	145
何首乌粥	146
益母草红枣瘦肉汤	146
美颜苹果汤	146
花生炖猪蹄	146
猪骨炖莲藕	146
猪皮红枣汤	147
豆角牛肉丸	147
珍珠三鲜	147
冬瓜蟹肉羹	147
鸡蛋猪肝汤	147
红小豆鲤鱼汤	148