

乙力 编

家庭饮食保健丛书



高

养素菜谱



家庭饮食保健丛书

营养素菜谱

乙 力 编

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食保健丛书/乙力 俸禄主编. — 长春:时代文艺出版社,
2003.9

ISBN 7-5387-1818-4

I. 家… II. ①乙… ②俸… III. 保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 073926 号

营养素菜谱

作 者:乙力 俸禄主编

责任编辑:焦 瑛

责任校对:焦 瑛。

装帧设计:陈 非

电脑制作:禹良广告设计制作有限公司

出 版:时代文艺出版社(长春市人民大街 124 号

邮编:130021 电话:5536648)

发 行:时代文艺出版社

印 刷:吉林省委党校印刷厂

河北省三河市灵山红旗印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:388 千字

印 张:312

版 次:2003 年 9 月第 1 版

印 次:2003 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5387-1818-4/Z·23

定 价:988.00 元(全 52 册)



小四喜



珍珠黑皮菇



慈母情



明卤猴菇



芽菜焖皇帝豆



仙菇拌海棠



青梅汤



紫菜蛋花汤



凉 菜

北京甜酱姜芽.....	(1)	椒香酱菜	(12)
北京甜酱白菜.....	(1)	面酱塔菜	(13)
扬州香心菜.....	(2)	六味萝卜	(13)
酱什锦菜.....	(3)	北京辣菜	(14)
酱辣白菜.....	(4)	香甜辣菜	(14)
双酱芹菜.....	(4)	扬州萝卜	(15)
韭菜花酱.....	(5)	胡萝卜酱	(15)
大酱菠菜.....	(5)	酱三鲜片	(16)
酱菜梗.....	(5)	酱香瓜条	(16)
甜酱莴笋.....	(6)	北京酱瓜	(17)
酱莴笋.....	(6)	上海乳瓜	(17)
辣酱莴笋.....	(6)	姜味乳瓜	(18)
虎皮酱菜.....	(7)	辣酱瓜条	(18)
酱八宝菜.....	(7)	酱肉黄瓜	(18)
豆酱莴笋.....	(8)	甜西瓜酱	(19)
酱莴苣笋.....	(8)	扬州酱瓜	(19)
脆香菜心.....	(9)	酱糖菜瓜	(20)
麻酱凤尾.....	(9)	香辣脆瓜	(20)
酱茭白	(10)	甜瓜面酱	(21)
酱苕蓝片	(10)	酱白兰瓜	(21)
辣酱苕蓝条	(10)	酱绿尖椒	(22)
酱油藕片	(11)	多味辣酱	(22)
二酱鲜藕	(11)	酱姜番茄	(23)
酱姜藕片	(11)	芥末茄子	(23)
酱宝塔菜	(12)	姜丝酱茄	(23)





甜酱豆角	(24)	咸麻芥菜	(34)
煮鲜果酱	(24)	腌咸香椿	(35)
梅子甜酱	(25)	五味苦瓜	(35)
酱渍驴肉	(25)	葱油苦瓜	(35)
酱花生米	(25)	香瓜梨丝	(36)
甜酱甘露	(26)	渍咸瓜片	(36)
腌大白菜	(26)	瓜皮豆酱	(37)
蒜泥冬菜	(27)	酸辣瓜皮	(37)
酸白菜	(27)	麻辣菜瓜	(37)
辣白菜	(28)	腌红辣椒	(38)
咸辣大白菜	(28)	香辣四味	(38)
辣味包心菜	(29)	咸辣香椒	(38)
腌香椿	(29)	清腌陈皮	(39)
咸芹菜	(29)	腌咸蘑菇	(39)
虾油芹菜	(30)	银耳山楂	(39)
腌青菜	(30)	五香金针	(40)
腌韭菜花	(30)	腌豆腐乳	(40)
安东萝卜	(31)	咸嫩黄豆	(41)
五香辣皮	(31)	朝鲜辣菜	(41)
香辣五丝	(31)	哈尔滨辣菜	(42)
咸萝卜缨	(32)	潮州酸咸菜	(42)
麻辣红玉	(32)	香辣丝	(43)
蜜汁姜片	(32)	酸辣椒	(43)
腌咸大蒜	(33)	辣丝丁	(43)
翡翠糖蒜	(33)	酱青萝卜丝	(44)
腌生芥菜	(33)	北京辣丝	(44)
香霉干菜	(34)	黑大头菜	(44)
咸芥菜片	(34)	熟糖醋香	(44)





扇形蔓菁	(45)	什锦香菜	(56)
酱切莲	(45)	上海什菜	(57)
腌榨菜	(46)	渍龙须菜	(57)
腌糖蒜	(46)	酒香头菜	(58)
辣丝丁	(46)	四川头菜	(58)
紫香萝卜丁	(47)	泡脆芥菜	(59)
酸甜莲藕	(47)	泡甜芥片	(59)
泡甜藕片	(47)	辣酱黄瓜条	(60)
泡宝塔菜	(48)	香辣黄瓜条	(60)
塔菜三样	(48)	红椒黄瓜丝	(60)
泡嫩生姜	(49)	泡黄瓜条	(61)
泡川子姜	(49)	泡南瓜	(61)
五味姜片	(49)	花生仁拌金笋干	(62)
罗汉酱姜	(50)	拌什锦小菜	(62)
泡香大蒜	(50)	海米翡翠柿子椒	(62)
桂花蜜蒜	(51)	椒油炆蒜苗	(63)
葱菜大蒜	(51)	芝麻蒜苗	(63)
泡甜蒜薹	(51)	香油开洋蒜苗	(63)
泡酸笋块	(52)	拌苕蓝丝	(64)
长宁泡笋	(52)	椒油炆苕蓝	(64)
泡辣土豆	(53)	蒜泥豆角	(65)
泡渍大葱	(53)	麻酱拌豇豆	(65)
泡山药块	(54)	拌茄泥	(65)
泡咸芋头	(54)	清拌茄子	(66)
泡辣慈菇	(54)	多味茄泥	(66)
泡五香笋	(55)	银耳拌山楂	(67)
泡渍茭白	(55)	冰糖银耳	(67)
江南香菜	(56)	葱白拌双耳	(67)





椒油炆海带丝	(68)	菠菜末拌豆腐	(77)
辣油粉丝海带	(68)	青豌豆拌土豆泥	(78)
青椒拌干丝	(68)	拌芸豆泥	(78)
红油苦瓜	(69)	煮黄豆	(79)
酸辣瓜片	(69)	凉拌腐竹	(79)
凉拌冬瓜条	(69)	绿豆芽拌干丝	(79)
炆豆角	(69)	卤五香豆	(80)
红油豇豆	(70)	辣油拌豆腐	(80)
泡菜	(70)	日式凉拌豆腐	(80)
蜜汁三果	(71)	香干拌桃仁	(81)
凉拌西红柿	(71)	五丝腐皮卷	(81)
姜汁菠菜	(71)	红油拌豆腐木耳	(82)
拌竹笋丝	(72)	洋葱拌豆腐	(82)
拌蒿子杆	(72)	蒜泥拌豆腐	(82)
清盐菜花	(72)	虾油拌豆腐	(83)
糖醋瓜皮	(73)	荸荠拌豆腐	(83)
挂浆沙梨	(73)	油辣豆腐块	(83)
蒜泥拌蚕豆	(74)	蒜苗拌干丝	(84)
蒜茸拌扁豆	(74)	青椒拌豆腐	(84)
红油腐竹	(74)	鱼松拌豆腐	(84)
虾米拌豆腐	(75)	松花蛋拌豆腐	(85)
盐水毛豆	(75)	雪里蕻拌豆腐	(85)
香椿豆腐	(75)	芝麻酱拌豆腐	(86)
葱油拌豆腐	(76)	香菇芹菜拌豆腐	(86)
油盐豆腐	(76)	炸豆腐丸子	(86)
香干拌茼蒿	(76)	油炸香椿豆腐卷	(87)
辣椒拌香干丝	(77)	小辣椒拌南豆腐	(87)
枸杞叶拌豆腐	(77)	油豆腐沙拉	(87)





咸蛋拌豆腐	(88)	醉鸡蛋	(95)
苋菜豆腐干	(88)	生菜鸡蛋沙拉	(95)
麻辣豇豆香干	(89)	青椒沙拉	(95)
茼蒿腐竹	(89)	番茄鸡蛋沙拉	(96)
芥末粉皮	(90)	西红柿沙拉	(96)
粉皮拌莴苣	(90)	琼脂冻蛋	(97)
麻酱拌粉皮	(90)	冻蛋	(97)
拌凉粉	(91)	奶油蛋冻	(97)
香蛋	(91)	蛋白葡萄汁	(98)
熏蛋	(91)	芋头冰	(98)
烤蛋	(92)	凉可斯得	(99)
冻蛋	(92)	皮蛋豆腐	(99)
糟蛋	(93)	四色蛋丁	(99)
酥蛋	(93)	青椒皮蛋	(100)
炆鸡蛋	(94)	绿豆菜拌蛋皮丝	(100)
茶鸡蛋	(94)	西红柿碗蛋沙拉	(101)
酱鸡蛋	(94)		

热 菜

香辣粉青菜条	(101)	金钩炆玉指	(105)
海棠菜心	(102)	香葱扒双笋	(105)
菜包粉蒸鸡	(102)	三鲜黄瓜酱	(105)
葱爆油豆腐	(103)	鱼香瓜条	(106)
酸辣脆藕	(103)	麻辣土豆条	(106)
酱炒嫩竹笋	(103)	木须炒瓜片	(107)
麻辣竹笋条	(104)	油焖白菜心	(107)
如意芹菜	(104)	酱焖茄子	(108)





葱烧萝卜条·····	(108)	鸳鸯蛋·····	(120)
佛手白菜·····	(109)	金钱蛋·····	(120)
韭黄炒蛋·····	(109)	糖醋鸡蛋·····	(121)
蒜苗炒蛋·····	(110)	虾仁茶香蛋蓉·····	(121)
青椒炒蛋·····	(110)	煎蛋盒·····	(122)
菜花炒蛋·····	(110)	芦笋蛋饼·····	(122)
胡萝卜炒蛋·····	(111)	锅贴蛋·····	(122)
莴笋炒蛋·····	(111)	香椿焖蛋·····	(123)
茭白炒蛋·····	(112)	咸菜煎蛋·····	(123)
菜薹炒蛋·····	(112)	炸松子豆腐·····	(124)
香椿炒蛋·····	(112)	菊花豆腐·····	(124)
番茄炒蛋·····	(113)	腰片拌豆腐·····	(125)
葱头炒蛋·····	(113)	肚丝拌豆腐·····	(125)
火腿炒蛋·····	(113)	煎花生豆腐饼·····	(126)
炒木樨蛋·····	(114)	炸棋子豆腐·····	(126)
滑蛋牛肉·····	(114)	软烧豆腐·····	(127)
炒蛋翅·····	(115)	三鲜锅贴豆腐·····	(128)
滑蛋瑶柱·····	(115)	口袋豆腐之一·····	(129)
砂硫磺蛋·····	(115)	口袋豆腐之二·····	(129)
草菇鸡蛋·····	(116)	松子扒豆腐·····	(130)
玉丁桂花蛋·····	(116)	炖什锦菜豆腐·····	(131)
黄花菜炒蛋·····	(117)	冻豆腐炖排骨·····	(131)
桃仁皮蛋松·····	(117)	莲蓬豆腐汤·····	(132)
枸杞炒蛋·····	(118)	豆腐圆子·····	(133)
炸荷包蛋·····	(118)	荷花莲蓬豆腐·····	(133)
酥黄菜·····	(118)	豆腐蛋蒸碗·····	(134)
窝丝黄菜·····	(119)	魔方豆腐·····	(134)
虎皮蛋·····	(119)	一品豆腐·····	(135)





凤眼豆腐·····	(135)	笋菇油菜焖豆腐·····	(152)
金钱豆腐·····	(137)	酱油豆豉焖豆腐·····	(152)
马莲肉豆腐·····	(137)	番茄冬菇焖豆腐·····	(153)
豌豆烧豆腐·····	(138)	豆腐煮丝瓜·····	(153)
板栗豆腐·····	(138)	双菇腐球·····	(154)
开口豆腐·····	(139)	干贝豆腐·····	(154)
烧瓤馅豆腐·····	(139)	太子豆腐·····	(154)
绍子豆腐·····	(140)	千层豆腐·····	(155)
金银豆腐·····	(140)	豆芽豆腐·····	(155)
烧豆腐蛎·····	(141)	脆皮豆腐·····	(156)
冬笋烧豆腐·····	(141)	芙蓉豆腐·····	(156)
纺锤豆腐·····	(142)	豆腐肉饼·····	(157)
海带炖冻豆腐·····	(143)	豆腐三文治·····	(158)
榨菜肉丝蒸豆腐·····	(143)	三虾豆腐·····	(158)
酿菜卷·····	(143)	豆腐粉丝沙锅·····	(159)
清蒸四丝·····	(144)	炆腐竹冬笋·····	(159)
熏豆腐·····	(144)	炆腐竹木耳·····	(159)
群燕豆腐·····	(145)	炆腐竹花生米·····	(160)
荠菜珍珠豆腐·····	(146)	炆腐竹白肚·····	(160)
茄汁豆腐锅巴·····	(147)	炆腐竹腰花·····	(161)
腌鲜豆腐·····	(147)	滑炒腐竹·····	(161)
花篮迎春·····	(147)	滑炒栗肉腐竹·····	(162)
香元豆腐·····	(148)	盐爆腐竹·····	(162)
石榴豆腐·····	(149)	炸腐竹·····	(163)
红烧“素鸡”·····	(149)	炸烹腐竹·····	(163)
三鲜豆腐煲·····	(150)	焦溜腐竹·····	(164)
海鲜白玉煲·····	(150)	滑炒番茄腐竹·····	(165)
成都豆腐煲·····	(151)	滑炒腐竹瓜片·····	(165)





油菜烧腐竹..... (166)	云耳金针菜..... (178)
葱烧腐竹..... (166)	木耳清蒸猪蹄..... (179)
香糟烩腐竹..... (167)	南煎圆子煲..... (179)
茴香豆..... (167)	双茸瓢鸭..... (180)
香辣酥蚕豆..... (168)	绣球木耳..... (180)
酸菜蚕豆糕..... (168)	黑木耳炖桂鱼茸..... (181)
麻辣蚕豆..... (169)	青芥辣木耳兔丝..... (181)
油炸麻辣豆..... (169)	五彩缤纷..... (182)
蚕豆松..... (169)	三鲜海参..... (182)
油炸开花豆..... (170)	熘莲花白..... (183)
酸甜蚕豆..... (170)	炒三鲜..... (183)
炒鸡米蚕豆..... (170)	糖醋排骨..... (184)
炆黄豆芽..... (171)	焖烧狮子头..... (184)
炆芹菜黄豆芽..... (172)	蒜薹烧腐竹..... (185)
炆双脆..... (172)	家乡塌菜煲..... (185)
炒雪菜豆芽..... (172)	银耳炖双鸽..... (186)
炒豆芽海带丝..... (173)	鲜奶椰汁炖银耳..... (186)
炆三色豆芽..... (173)	牡丹燕菜..... (186)
炒青椒绿豆芽..... (174)	芙蓉银耳..... (187)
炒韭菜绿豆芽..... (174)	雪耳蟹黄虾仁..... (188)
炒肉丝绿豆芽..... (175)	银耳肺羹..... (188)
麻酱绿豆粉皮..... (175)	珍珠银耳..... (189)
黄瓜丝拌绿豆粉皮..... (176)	明月银耳汤..... (190)
粉皮拌青笋..... (176)	清汤银耳..... (190)
木耳炒白菜..... (177)	樱桃银耳..... (191)
黑木耳煲红枣..... (177)	云片银耳羹..... (191)
冰糖黑木耳..... (177)	余茉莉银耳..... (191)
珍珠黑木耳..... (178)	鲜蘑包心菜..... (192)





扒凤尾笋鲜蘑..... (192)	三丝鱼卷..... (206)
鲜蘑桃仁..... (193)	香菇海参..... (206)
鲜蘑冬笋..... (193)	雪中送炭..... (207)
蘑菇锅巴..... (193)	素炒三丝..... (207)
香菜炖蘑菇..... (194)	清香三冬..... (208)
蘑菇萝卜笋..... (194)	清烧三冬..... (208)
素海参蘑菇汤..... (195)	香菇青椒..... (209)
焖土豆蘑菇..... (195)	红焖花菇..... (209)
软炸鲜蘑..... (196)	酿冬菇盒..... (210)
枸杞鲜蘑炒鸡心..... (196)	素香菇盒..... (210)
荸荠炒蘑菇..... (197)	七彩香菇..... (211)
蘑菇黄豆芽汤..... (197)	双冬烤麸..... (211)
虾仁什锦煲..... (197)	白扒笋菇..... (212)
蘑菇扇贝煲..... (198)	春丝吐香..... (212)
芥菜心炒蘑菇..... (199)	山珍八宝..... (213)
蘑菇香酥八块..... (199)	香菇八仙..... (213)
香菇炒白菜..... (200)	炒平菇蛤蜊..... (214)
酿冬菇..... (200)	塔立珠海..... (214)
鸡茸香菇..... (201)	素炒果仁..... (215)
香菇玉米鸡骨..... (201)	八宝芥菜..... (215)
花菇烧菱角..... (202)	鲍菇扒鸽蛋..... (216)
凤吞花菇..... (202)	鲍鱼三宝羹..... (216)
香菇玉米..... (203)	绣球金菇..... (217)
香菇鸡肫..... (203)	金菇茉莉..... (217)
冬菇鹑蛋..... (204)	金菇核桃仁..... (218)
菇肉萝卜..... (204)	金针菇炒松子仁..... (218)
香菇里脊..... (205)	金菇炒菱角..... (219)
香菇蹄筋..... (205)	金菇炒红梗芋艿..... (219)





云片金针菇·····	(219)	爆香油菜心·····	(228)
金针菇炒肉丝·····	(220)	土豆肉馅·····	(228)
鸡肉脯炒金针菇·····	(220)	爆香菠菜·····	(229)
玉珠猴头菇·····	(221)	色拉土豆·····	(229)
月宫猴头·····	(221)	什锦番茄·····	(229)
猴戏金凤·····	(222)	干酪汁大蒜·····	(230)
口蘑烧豆笋·····	(222)	番茄酱鲜蘑·····	(230)
口蘑烩羊蹄·····	(223)	豆芽炒洋葱·····	(231)
松仁玉米·····	(223)	鲜笋忌廉汁·····	(231)
金钩花菜·····	(224)	洋葱炒土豆·····	(231)
油爆笋丁·····	(224)	薯茸镶什菜·····	(232)
虾仁茭白·····	(225)	冬笋炒鲜蘑·····	(232)
火腿冬瓜·····	(225)	腊味慈菇饼·····	(233)
甜酱白菜·····	(225)	竹笋炒肉糜·····	(233)
干贝烩菜心·····	(226)	什锦炒木耳·····	(233)
白菜烩里脊·····	(226)	虾仁炒莴笋·····	(234)
素三鲜·····	(227)	青红菜心·····	(234)
酸菜猪肉炖粉丝·····	(227)		

汤

番茄扁尖冬瓜汤·····	(235)	豆腐条豆苗汤·····	(238)
鲜蘑菇竹笋锅巴汤·····	(235)	豌豆苗鲜汤·····	(238)
冬瓜盅·····	(236)	鲜蛭豆苗汤·····	(239)
清汤燕窝·····	(236)	酸辣萝卜苗汤·····	(239)
冰糖莲子汤·····	(237)	萝卜苗鸡蛋汤·····	(240)
四喜汤·····	(237)	萝卜苗口蘑汤·····	(240)
豌豆苗鸡蛋汤·····	(238)	木耳萝卜苗汤·····	(240)

