

章春辉 编著

家庭健康**美食**系列

开胃美食

小炒

修订本



广州出版社
珠海出版社

·家庭健康美食系列·

开胃美食小炒

(修订本)

章春辉 编著

广州出版社
珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭健康美食系列/章春辉编著. - 广州:广州出版社,
2000.8

ISBN 7 - 80655 - 167 - 0

I . 家… II . 章… III . 保健 - 菜谱 IV . TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 41730 号

家庭健康美食系列(修订本)

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)

珠海出版社

(地址:珠海市香洲区梅华东路 297 号二楼 邮政编码:519001)

广州市番禺新华印刷有限公司印刷

开本:850mm×1168mm 1/32 字数:160 万 印张:90 插图 80 页

2003 年 4 月第 2 版第 1 次印刷

责任校对:陈琦

责任编辑:甘谦 马肖平 戴晓莉

封面设计:陈伟

ISBN 7 - 80655 - 167 - 0/TS·13

定价:170.00 元(全十册)

修订本序

“民以食为天”早已根深蒂固、深入人心，健康源于饮食、美丽源于健康也同样得到现代人的认同。在现代社会里，人们除了必须注意精神调节、起居有时、卫生习惯、体育锻炼以外，更重要的是要注意日常饮食。在“医食同源”、“医食同用”的理论指导下，我们组织广大专家学者编写了《家庭健康美食系列》丛书，推出之后受到了广大读者的喜爱和欢迎，不少读者来信、来电向我们提出了许多好的建议。为了满足广大读者的热切要求，重新修订了《家庭健康美食系列》，包括：《主妇拿手菜》、《微波炉食谱精选》、《开胃美食小炒》、《精美家常菜》、《家乡巧味私房菜》、《清肝明目汤水》、《四季养生汤水》、《调脏补益汤水》、《滋润解燥汤水》、《百病自疗汤水》。此丛书在保持原书总体内容、框架之余，重新增添了一些内容，力求做到全面、实用、科学，让《家庭健康美食系列》以全新的面貌贴近读者的日常生活！让健康美食走入每一个家庭！

目录

家畜类

牛肉类

香菠牛柳丝	(3)
锅仔牛柳	(3)
西汁牛扒	(4)
红椒牛肉丝	(4)
牛肉虾片	(5)
姜葱牛柏叶	(6)
蚝汁牛肉角	(6)
银芽牛肉丝	(7)
榄仁炒牛肉	(8)
鲜笋炒牛肉	(8)
郊菜炒牛肉	(9)
薄脆牛肉	(9)
韭王牛肉	(10)
豉汁牛肉	(10)
香炒牛肉	(11)
青豆牛肉	(12)



三冬牛肉	(12)
咖喱牛肉	(13)
虾酱牛肉	(13)
五彩牛丝	(14)
豉汁牛胸尖	(15)
蚝油牛肉	(15)
葱榄牛百叶	(16)
菜远牛肝	(16)
豆豉牛肉	(17)
蒜子牛肉	(18)
生炒牛肚	(18)
酸菜牛三星	(19)
兰豆炒牛肉	(19)
果汁牛柳	(20)
蛋煎牛脑	(21)
酥炸牛丸	(21)
蛋浆牛肉	(22)
牛肉三丝卷	(22)
茄汁牛扒	(23)
酸菜牛柳丝	(23)
西兰花炒牛腱	(24)
菠萝蜜炒牛肉	(25)
雪菜牛柳丝	(25)
珍珠笋炒牛肉	(26)
陈皮牛肉丝	(27)
蜜瓜牛柳	(27)

香蒜黑椒牛柳条	(28)
干葱橙汁牛柳条	(29)
青椒牛肉丝	(29)
榨菜牛松豆腐	(30)
雪耳洋葱炒牛肉	(30)
芽菜炒牛肉	(31)
洋葱炒牛肉	(32)
咖喱牛肉	(32)
绍酒虾酱牛肉	(33)
酸菜牛肉	(33)
油条炒牛肉	(34)

猪肉类

果汁煎肉脯	(35)
炸猪排	(36)
肉丁青椒	(36)
肉丝粉丝	(37)
圆葱煎猪肉片	(38)
腐乳肉片	(38)
煎猪肝	(39)
茶香骨	(40)
豆椒肉丝	(40)
炒五丁	(41)
香菇肉丝	(41)
纸包排骨	(42)
七彩肉丁	(42)



四色炒肉丝	(43)
菜远炒猪肝	(44)
炒猪大肠	(44)
脆皮炸肠头	(45)
金银肉丝	(45)
雪菜百页炒肉丝	(46)
头菜炒肉丝	(47)
滑肉薯片	(47)
三丝木耳	(48)
菠萝蜜炒三鲜	(48)
雪菜冬笋肉丝	(49)
辣酱肉丁	(50)
龙须茄子	(50)
豆角炒肉松	(51)
皮蛋炒肉松	(52)
豆芽炒肉松	(52)
肉碎炒豆腐干	(53)
毛豆炒咸菜	(54)
回锅蛋	(54)
酸甜排骨	(55)
荷芹炒腌肉	(56)
腊味炒椰菜	(56)
芹菜炒猪肝	(57)
子姜腰片	(57)
脆皮炒肚尖	(58)
西芹炒肚尖	(59)

炒爽肚丝	(59)
翠绿猪红	(60)
肉炒三丁	(61)
麻辣肉丁	(61)
炒猪肝	(62)
炒猪心	(63)
炒腰花	(63)
桃仁肚花	(64)
猪肝炒白菜	(65)
猪肝炒油菜	(66)

其他家畜类

五彩羊丝	(67)
薄脆炒羊肉片	(67)
芹菜炒兔丝	(68)
宫保兔丁	(69)
花椒兔丁	(69)
陈皮兔丁	(70)
冰糖兔块	(70)
黄焖兔	(71)
家常羊肉	(72)



家禽类

鸡类

麻辣子鸡	(75)
酸辣山鸡片	(76)
香麻煎鸡块	(76)
五柳鸡丝	(77)
红烧鸡块	(77)
芙蓉鸡片	(78)
掐菜鸡丝	(79)
青椒炒鸡丝	(80)
家常鸡丝	(80)
山珍云菜鸡丝	(81)
雀巢双味鸡	(82)
香葱鸡片	(83)
芥菜鸡片	(84)
落汤炒鸡片	(85)
嫩姜鸡片	(86)
珊瑚鸡片	(86)
浮油鸡片	(87)
鸡片炒鲜奶	(88)
珍珠绿叶鸡	(89)
小煎鸡米	(90)





面包溜鸡粒	(91)
芙蓉乌鸡松	(92)
宫灯五色鸡	(93)
酱包鸡丁	(94)
沙茶鸡丁	(95)
银杏滑鸡球	(96)
葵花五味鸡	(97)
油氽鸡丁	(98)
栗子炒嫩鸡	(99)
炒鸡条	(100)
芙蓉鸡淖	(101)
玉米鸡淖	(101)
翡翠鸡蓉	(102)
炒金丝鸡蓉	(103)

鸭类

金银鸭片	(104)
菠萝鸭片	(105)
炒烤鸭丝	(105)
油爆鸭丁	(106)
酸辣血糊鸭	(107)
薄饼生淋鸭	(108)
香炸鸭糊卷	(109)
橘络瓤馅鸭	(110)
火鸭喷掐菜	(111)
柠檬煎鸭脯	(111)





回锅鸭脯·····	(112)
苦瓜黄焖鸭·····	(113)
葱烤鸭方·····	(113)
三鲜烩海参·····	(114)
火鸭烩三生·····	(115)
冬菜肉丝鸭·····	(116)
薯仔煎鸭脯·····	(116)
杏仁菜胆脯鸭·····	(117)
芝麻菠萝鸭脯·····	(118)
笋丝烩红鸭丝·····	(119)
糖醋煮鸭块·····	(120)
菜胆扒光鸭·····	(120)
荔茸各色烧鸭·····	(121)
菠萝酸子姜炒鸭片·····	(122)
虾蟹烩大鸭·····	(122)
蟹肉荔枝鸭·····	(123)
冬菇油鸭·····	(124)
菜胆糯米莲子鸭·····	(125)
蔬菜虾胶鸭·····	(126)
菜胆肾球大鸭·····	(127)
威化姜葱鸭·····	(128)
油炸生根鸭脯·····	(129)
竹笙柴把鸭肉·····	(130)
姜葱炒鸭片·····	(130)
蚝油鸭掌·····	(131)
鹌鹑蛋红梅鸭·····	(132)



菠菜香菇鸭·····	(133)
梅花肾球大鸭·····	(133)
糖醋果汁大鸭·····	(134)

其他家禽类

菠萝子姜鹅·····	(136)
炸芝麻鹅脯·····	(137)
椒炸酥鹅块·····	(138)
五香鹅块·····	(138)
醋溜鹅块·····	(139)
脆皮乳鸽·····	(140)
菠萝煮乳鸽·····	(140)
珠江百花鸽·····	(141)
葱姜蒸乳鸽·····	(142)
菠萝煎鸽脯·····	(143)

海鲜类

鱼类

酥香生鱼卷·····	(147)
芥蓝生鱼片·····	(148)
川汁烧鲩鱼·····	(148)
香蛋脆鲩鱼·····	(149)
枝竹焖鲩·····	(150)



香菇福寿鱼	(150)
茄子鳊鱼腩	(151)
咸菜鲫鱼	(152)
糖醋鲫鱼	(152)
梅酱鲛鱼饼	(153)
蒜心炒鲛鱼松	(154)
清蒸石斑鱼	(155)
火腿蒸石斑	(155)
红斑吐白玉	(156)
鱼跃龙门	(156)
紫菜石斑鱼条	(157)
西芹炒桂鱼柳	(157)
黑椒桂鱼	(158)
凤凰鲈鱼卷	(159)
茄汁鲈鱼	(159)
鲜菇炒生鱼片	(160)
沙爹银丝鲤鱼	(160)
鱼香鲤鱼	(161)
凤豆鳊鱼尾	(162)
咸菜鳊鱼	(162)
梅菜鲳鱼	(163)
鱼肉土豆泥	(164)
玛瑙苏眉	(164)
粟米汁煎三文鱼	(165)
银鱼炒鸡蛋	(165)
煎银鱼	(166)

三葱烧鲚鱼	(166)
香煎鲚鱼	(167)
香酥鱼排	(168)
香酥鳗鱼	(168)
鱼香茄子	(169)
炸丁香鱼	(169)

虾蟹类

清炒虾仁	(171)
龙井虾仁	(172)
虾仁锅巴	(172)
清炒蟹粉	(173)
干煎明虾	(174)
炸烹明虾	(175)
鲜奶虾仁	(175)
茉莉虾仁	(176)
清炒三虾	(177)
炒虾肫	(178)
凤尾虾	(178)
炒蟹黄油	(179)
炒虾蟹	(180)
炸蟹卷	(180)
雀巢明虾丁	(181)
腰果虾球	(182)
香酥明虾杏片	(182)
油爆虾球	(183)



纸包草虾	(183)
晶莹翡翠	(184)
蒜茸开边虾	(185)
芒果虾仁	(185)
虾仁烘蛋	(186)
豌豆虾仁	(186)
虾仁青豆角	(187)
蟹管炒蛋	(187)
蟹肉虾球	(188)
香脆蟹钳	(189)
姜葱炒蟹	(189)
碧绿通柳	(190)
双耳蟹柳炒蛋	(190)

其他海鲜类

炒鲜干贝	(192)
三鲜干贝	(192)
蚝油鲍鱼	(193)
麻酱鲍鱼	(194)
炒香螺片	(194)
生蚝跑蛋	(195)
西兰花带子	(196)
油泡鲜带子	(196)
韭黄鲜带子	(197)
鲜炸带子	(198)
炒桂花瑶柱	(198)

白灼香螺片·····	(199)
洋葱炒香螺·····	(199)
蛤蜊炒蛋·····	(200)
蚝豉煎蛋·····	(200)
蚝豉烩油条·····	(201)
韭黄炒沙虫·····	(201)
爆炒蛭子·····	(202)
韭黄炒蛭子·····	(202)
青椒炒蚌肉·····	(203)
洋葱炒蚌肉·····	(203)
丝瓜蚬仔·····	(204)
炒鱿鱼卷·····	(204)
客家小炒·····	(205)
韭黄墨鱼花·····	(205)
雪菜炒墨鱼花·····	(206)
双味炒墨鱼花·····	(206)
爆炒墨鱼花·····	(207)
银针炒桂花鱼翅·····	(207)
蟹肉炒桂花鱼肚·····	(208)
豉椒炒土鱿·····	(208)
菜远炒土鱿·····	(209)
炒土鱿·····	(210)