

TianTianYingYangJiaChangHaoCai365Li

天天营养 家常好菜365例



◎王其先/编著

吃出科学
吃出健康



合理膳食
保障营养



增强免疫
享受生活



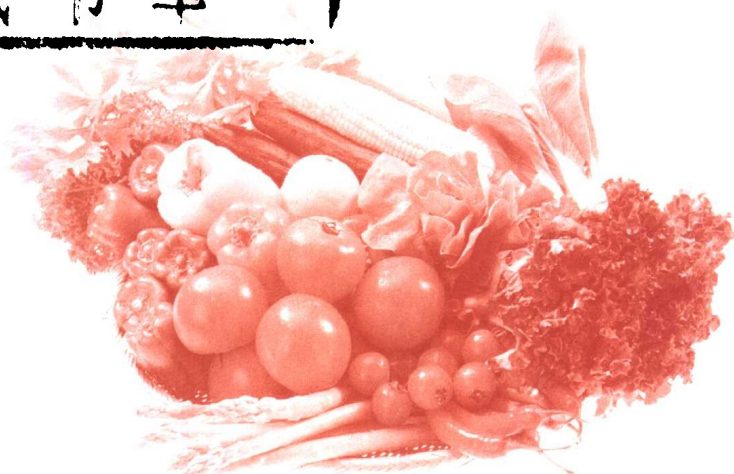
 中国轻工业出版社

TianTianYingYangJiaChangHaoCai365Li

天天营养 家常好菜365例

江苏工业学院图书馆
藏书章

©王其光/编著



图书在版编目(CIP)数据

天天营养: 家常好菜 365 例 / 王其先编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2003. 9

ISBN 7 - 5019 - 4012 - 6

I. 天… II. 王… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 055040 号

责任编辑: 陈秀石

策划编辑: 陈秀石 责任终审: 劳国强 封面设计: 李 栋 孙希前

版式设计: E 立 责任校对: 燕 杰

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京市京宇印刷厂(北京市怀柔县华北物资市场, 邮编: 101400)

经销: 各地新华书店

版次: 2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 11.875

字数: 260 千字

书号: ISBN 7 - 5019 - 4012 - 6 / TS · 2376 定价: 20.00 元

读者服务部电话(咨询): 010 - 88390691 88390105 传真: 88390106

(邮购): 010 - 65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010 - 65128898

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

30271S1X101HBW



本书介绍了数百个家常美味菜肴的烹调方法，
并且从现代营养、传统食疗等多个角度对其进行了
科学分析，对适用、不适用人群给予科学指导，这
样大家就能非常容易地获知哪些菜肴是属于自己的
“营养好菜”。

天天营养

——家常好菜 365 例

王其先 编著



中国轻工业出版社

前言

现代社会经济越发达,人们越关注自身的营养、健康,各种保健品、营养品也受到极大欢迎,大家都认识到要“吃出健康”来。

不过我们每天吃得最多的绝对不是那些花大价钱买来的滋补品,而是一日不可少的三餐饮食。所以,只有在意日常饮食,才能既满足“吃出健康”,又防止“病从口入”。

在这里,我推荐大家多吃自己家里做的家常菜。家常菜不仅经济实惠,而且还有其他好处:因为是自己家人采买、烹饪,所以保证了用料、制作过程卫生;因为用油远比餐馆中的少,所以含有的热量少,有利于控制体重;因为在家吃饭,家人之间的交流机会增多,所以可以加强全家人的亲密度。

但是在家吃饭,绝不是想吃什么就吃什么,如果那样也不能达到自我保健的目的。应该做到保障合理膳食,多吃需要吃的、少吃可吃可不吃的、远离不适宜吃的。为了帮助大家从琳琅满目的家常菜中挑选出适合自己的“营养好菜”来,我特意编选了这本书。

本书对几百道常吃、易做的家常美味不仅介绍了烹调方法,而且从现代营养、传统食疗等多角度给予科学分析,并对适用、不适用于人群给予科学指导,这样大家就能非常容易地获知哪些菜肴是属于自己的“营养好菜”。综合每位家庭成员的“营养好菜”,主妇即可确定自己家庭的日常菜谱,帮助大家“天天营养”。



需要提醒大家的是,个人的营养健康状况是会经常变化的,所以相应的“营养好菜”也别忘记要随之改变。

最后衷心地祝愿各位读者:享受生活,保障健康,远离疾病。

编著者

目 录

上篇 大众菜谱

1

畜、禽肉类菜谱 (3)

红酥肉	(5)	滑熘羊里脊	(18)
火锅涮羊肉	(6)	葱爆羊肉	(19)
干炸猪里脊	(8)	沙锅焖狗肉	(20)
鱼香肉丝	(9)	红烧羊肉	(21)
水煮肉片	(10)	水晶肘子	(22)
酱豆腐汁烧猪肉	(11)	红烧猪蹄	(23)
四喜丸子	(12)	锅烧肘子	(24)
无锡肉排骨	(13)	麻酱肉皮	(25)
朝鲜烤牛肉	(14)	炒腰花	(26)
酱牛肉	(15)	鱼香肝片	(27)
炸牛里脊	(16)	芫爆百叶	(28)
扒羊肉条	(17)	羊杂碎汤	(29)
		芝麻香酥鸭	(30)



口水鸡····· (32)	宫保鸡丁····· (38)
潼州扒鸡····· (33)	麻辣鸡丁····· (39)
姜汁鸡块····· (34)	多味鸡丝····· (40)
贵妃鸡翅····· (35)	蚝油凤爪····· (41)
辣子鸡丁····· (36)	芝麻鸭肝····· (42)
芥末鸭掌····· (37)	

2

水产品类菜谱····· (43)

糖醋鲤鱼····· (45)	醋椒桂鱼····· (55)
清炒鳝糊····· (46)	葱烧海参····· (56)
五香鲤鱼块····· (48)	炒螃蟹····· (57)
干烧鲫鱼····· (49)	虾球鸭掌····· (59)
粉蒸辣鲫鱼····· (50)	温拌蜆头····· (60)
荔枝带鱼····· (51)	油焖大虾····· (61)
沙锅鱼头····· (52)	生炆鲜虾····· (62)
熘偏口鱼片····· (53)	干烹虾仁····· (63)
蛋裹黄花鱼条····· (54)	炸凤尾虾····· (64)

3

素菜菜谱····· (66)

素油鸡····· (69)	腐竹炖鲜蘑····· (76)
酸辣豆腐皮····· (70)	板栗豆腐饼····· (77)
素鸡烧胡萝卜····· (71)	豆腐泡炒白菜····· (78)
美味腐竹····· (72)	腌黄豆芹菜····· (79)
锅塌菠菜····· (73)	炆黄豆芽····· (80)
豆皮豆芽鱼····· (75)	凉拌银芽····· (81)





目 录

素炒小白菜····· (82)	素炒瓜片····· (110)
麻酱拌白菜心····· (83)	焦炸瓜丝····· (111)
素炒圆白菜····· (84)	焦炸冬瓜块····· (112)
鱼香油菜心····· (85)	爆炒西瓜皮····· (113)
香菇烧油菜····· (86)	煎南瓜····· (114)
麻辣白菜····· (87)	糖醋莴笋····· (115)
糖醋拌芹菜····· (88)	麻辣莴笋····· (116)
甜酸芹菜叶····· (89)	葱油茭白····· (117)
酸辣菜花····· (90)	干酱茭白····· (118)
菜花炒素虾仁····· (91)	香菇冬笋····· (119)
炆菜花····· (92)	拌鸳鸯笋····· (120)
香菇烧菜花····· (93)	炸洋葱····· (121)
韭菜炒鸡蛋····· (94)	酸辣洋葱····· (122)
椒油莴笋丝····· (95)	洋葱炒土豆片····· (123)
青椒炒鸡蛋····· (96)	美味荸荠····· (124)
炸番茄····· (97)	麻辣蒜薹····· (125)
番茄炒鸡蛋····· (98)	鲜藕素排骨····· (126)
番茄茄丝····· (99)	糖醋扒藕丝····· (127)
烧茄子····· (100)	鸡蛋芙蓉鸡片····· (128)
芥末拌黄瓜····· (101)	素烧水萝卜····· (129)
什锦茄泥····· (102)	麻辣心里美····· (130)
瓦块茄鱼····· (103)	素烧白萝卜····· (131)
姜汁扁豆····· (104)	油酥萝卜····· (132)
凉拌豇豆····· (105)	白萝卜“东坡肉” ····· (133)
香椿豆····· (106)	胡萝卜炒鸡蛋····· (134)
拌麻辣黄瓜····· (107)	溜胡萝卜丸子····· (135)
葱油苦瓜····· (108)	香椿芽炒鸡蛋····· (136)
丝瓜炖豆腐····· (109)	





- 雪球素虾 (137)
- 素炒土豆片番茄
..... (138)
- 炸土豆条 (139)
- 椒蒜土豆丝 (140)
- 炒素蟹粉 (141)
- 凉拌马齿苋 (142)
- 生煨豌豆角 (143)
- 四川泡菜 (144)

- 油酥五香花生米
..... (145)
- 凉拌粉丝 (146)
- 锅巴素鱿鱼 (147)
- 韭黄素鸡 (148)
- 山药芝麻鱼排 ... (149)
- 红烧鲜蘑 (150)
- 鹌鹑蛋烧油菜 ... (151)

4

荤素混合菜菜谱 (152)

- 冬菜扣肉 (153)
- 猪肉焖板栗 (154)
- 番茄酱猪肉 (155)
- 猪排骨焖土豆 ... (156)
- 猪排骨炖洋葱 ... (157)
- 粉蒸排骨藕 (158)
- 过油肉土豆片 ... (159)
- 肉片鲜蘑 (160)
- 黄瓜熘肉片 (161)
- 肉片烧茄子 (162)
- 肉片番茄烧茄子
..... (163)
- 肉片烧春笋 (164)
- 肉片炒莴笋 (165)
- 滑肉莴笋 (166)
- 蒜薹炒肉丝 (167)

- 椒油肉丝炒芹菜
..... (168)
- 榨菜炒肉丝 (169)
- 肉丝白菜 (170)
- 肉丝茭白 (171)
- 肉丝拉皮 (172)
- 酱爆胡萝卜肉丁
..... (173)
- 炒三丁 (174)
- 炒胡萝卜酱 (175)
- 肉末萝卜丝球 ... (176)
- 肉末炒丝瓜 (177)
- 肉末炒芹菜 (178)
- 肉末炆菠菜豆腐
..... (179)
- 锅塌肉末白菜 ... (180)





炸肉馅白菜盒 … (181)	羊肉煲白萝卜 … (198)
炸肉馅黄瓜盒 … (182)	咖喱鸡块炖土豆 …………… (199)
南瓜猪肉夹 …… (183)	番茄鸡肉球 …… (200)
炸肉馅茄盒 …… (184)	麻婆海米豆腐 … (201)
炸肉馅藕盒 …… (185)	茭白海米 …… (202)
清蒸肉末海带盒 …………… (186)	黄瓜拌海米 …… (203)
肉片炒卷心菜 … (187)	香蕉炒虾仁 …… (204)
肉馅豆腐夹 …… (188)	虾胶西兰花 …… (205)
烧鸡块鸭梨 …… (189)	海米拌圆白菜 … (206)
白菜肉丸子 …… (191)	金钩菜心 …… (207)
烧冬瓜肉丸子 … (192)	海米拌芹菜 …… (208)
苦瓜炒猪肝 …… (193)	虾皮炒菠菜 …… (209)
土豆炖牛肉 …… (194)	虾皮炒绿豆芽 … (210)
红烧牛肉萝卜 … (195)	一帆风顺 …… (211)
干煸牛肉末扁豆 …………… (196)	全家福 …… (212)
麻婆牛肉豆腐 … (197)	豆腐蟹黄羹 …… (213)

5

主食、甜食、粥汤类 …… (214)

羊肉锅贴 …… (215)	豆沙藕丸 …… (221)
灌汤包子 …… (216)	萝卜丝酥饼 …… (222)
香菇素包 …… (217)	糖醋南瓜丸 …… (223)
蛋糕 …… (218)	蛋奶土豆饼 …… (224)
炸麻团 …… (219)	德式土豆饼 …… (225)
豆面糕 …… (220)	红薯樱桃肉 …… (226)





拔丝荸荠	(227)	银耳柑羹	(233)
苹果派	(228)	苦瓜排骨汤	(234)
八宝饭	(229)	番茄鱼丸豆腐汤	(235)
腊八粥	(230)	莲子猪心汤	(236)
珍珠三鲜汤	(231)	金针鸡丝汤	(237)
鸭架栗子白菜汤	(232)	海米冬瓜汤	(238)

下篇 特殊人群菜谱

6

婴幼儿菜谱

香蕉蜂蜜奶	(242)	鸭血鲫鱼粥	(253)
红枣泥	(243)	向日葵	(254)
胡萝卜泥	(244)	拌鱼米	(255)
鸡蛋黄泥	(245)	炸素蚬黄	(256)
鸡肝糊	(246)	麻心小汤圆	(257)
鱼肉糊	(247)	枣泥馅小刺猬	(258)
番茄鱼糊	(248)	苹果泥	(259)
苹果红薯泥	(249)	豆沙小兔	(260)
营养蛋饼	(250)	虾肉小笼包	(261)
肉末菜粥	(251)	鸳鸯奶糕	(262)
熘番茄小丸子	(252)	麻酱糖花卷	(263)





虾皮豆腐	(264)	红小豆粥	(268)
豆腐虾肉丸	(265)	油煎南瓜饼	(269)
炸香椿鱼	(266)	肉末土豆饼	(270)
番茄鱼排	(267)	茄汁冬瓜派	(271)

7

老年人菜谱 (272)

炒豆腐脑	(273)	蒜味烧茄子	(286)
蘑菇炖豆腐	(274)	鸡蛋煎茄子	(287)
番茄烧豆腐	(275)	麻酱拌豆角	(288)
香菇盒	(276)	香菇牛肉粥	(289)
椿芽烧豆腐	(277)	黑芝麻粳米粥	(290)
软烂牛蹄筋	(278)	海带粳米粥	(291)
清蒸鲤鱼	(279)	萝卜豆腐汤	(292)
鱼头豆腐汤	(280)	苹果玉米豆粉羹	(293)
银耳蒸黄鱼	(281)	南瓜馅水饺	(294)
冬瓜粥	(282)	山楂馅元宵	(295)
虾皮烧冬瓜	(283)	黑木耳枣豆羹	(296)
韭菜炒鸡蛋	(284)	三色鱼丸	(297)
麻酱拌茄泥	(285)		

8

孕妇和产妇菜谱 (298)

雪里蕻炖豆腐	(300)	甜酸猪肝	(304)
糖醋排骨	(301)	紫菜虾皮汤	(305)
香干肉丝芹菜	(302)	清蒸红豆鲤鱼	(306)
泡菜肉末	(303)	茄汁虾饼	(307)



香椿拌豆腐 (308)	茭白泥鳅豆腐羹 (315)
酥鲫鱼 (309)	芝麻猪蹄糊 (316)
豆芽海带炖鲫鱼 (310)	蹄肉煮豆腐 (317)
鲢鱼丝瓜汤 (311)	糯米甜酒 (318)
炖生敲 (312)	枣莲三宝粥 (319)
葱炖猪蹄 (313)	小米红糖粥 (320)
芹菜炒鳊鱼 (314)	红薯丸子 (321)

9

美容及减肥菜谱 (322)

烧猪蹄 (324)	黄瓜粳米粥 (333)
美容兔肉 (325)	虾米炒芹菜 (334)
香菇炖豆腐 (326)	韭菜炒虾仁 (335)
干炸带鱼 (327)	凉拌海带海米 ... (336)
凉拌西瓜皮 (328)	冬瓜馅水饺 (337)
蒜味番茄 (329)	软炸冬瓜 (338)
银耳番茄羹 (330)	红烧冬瓜 (339)
麻酱拌白菜心 ... (331)	凉拌黄豆芽 (340)
拍黄瓜 (332)	

附录一 食物营养成分表..... (341)
附录二 食物胆固醇含量..... (365)



上
篇

大
众
菜
谱

