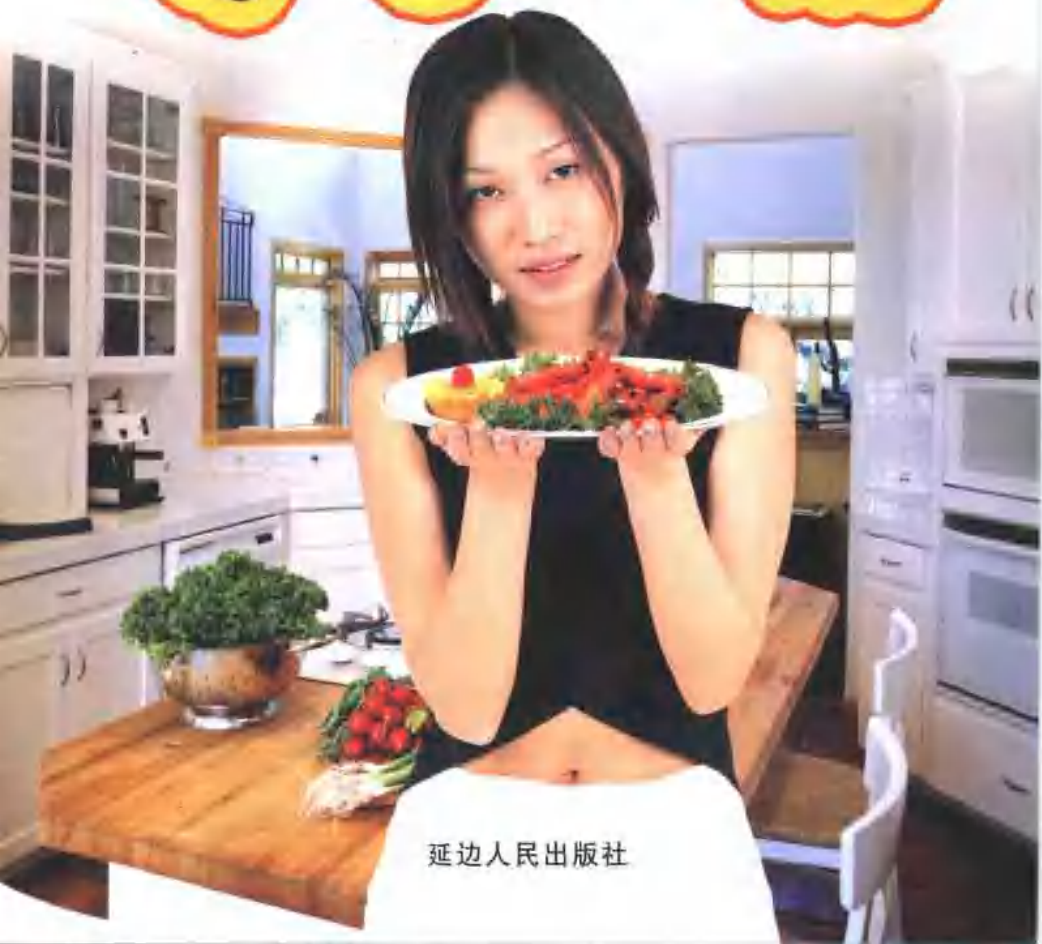


家庭营养菜谱



# 每日一菜



延边人民出版社

家庭营养食谱

# 每日一菜

主编 王洪丽

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭营养食谱/王洪丽编. - 延吉: 延边人民出版社, 2000. 8

ISBN 7-80648-470-1

I. 家… II. 王… III. 保健-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 41907 号

家庭营养食谱  
每日小菜

主 编: 王洪丽

责任编辑: 桂镇毅

版式设计: 王 岩

责任校对: 宋晓梅

出 版: 延边人民出版社

经 销: 各地新华书店

印 刷: 长春市东新印刷厂

开 本: 850×1168 毫米 1/32

字 数: 250 千字

印 张: 110

彩 页: 120

印 次: 2003 年 2 月第 2 次印刷

印 数: 3051-5050 册

书 号: ISBN 7-80648-470-1/Z·55

全套定价: 180.00 元(每分册: 12.00 元)



炒虾仁



豆酱卤面



番茄肉段





炒肉藕片



炒芙蓉虾仁



川草鱼



葱油全鱼



翡翠面片汤



脆皮豆腐



脆皮鱼段



东坡肉





滑炒牛肉丝



腐乳肉



瓜苗鱼条



瓜茄熘鱼片



腐竹绿叶



红油鸡蛋糕



鲜味牛蛙汤



# 前 言

一个美满的家庭要创造幸福的生活，需要生活的智慧，生活的情趣，生活的技艺。良好的烹饪技艺，则是居家生活所必需的一项重要的实用技艺，它不仅能够为你的家庭成员带来实惠的享受，并且能够增加诸多的生活情趣和欢乐。

随着人们的生活水平的普遍提高，各类蔬菜、肉食等食品也日益丰富，家庭的厨房条件也大大改善了，但是，面对丰富多样的肉、菜、禽、蛋、鱼、虾等等，倘若没有良好的烹饪技术，也难以制出丰富多样、精美可口的菜肴来。所以要想让你的家人吃得更丰富、更精美、更科学，最好的办法，莫过于努力学习烹饪技艺，提高自己的烹饪水平。为此，我们编写了这套《家庭营养食谱》丛书。

这套丛书广征博采，涉及内容非常广泛。集全国各地米、面饭食和菜肴万余种，主要有粥、饭、羹、包子、饺子、面条、酥、饼、馒头等主食类，以及坐月子食谱、婴幼儿食谱等几十种食品的制作方法。每类各成一册，其中不乏全国著名的传统菜、创新菜和风味小吃。

这套丛书语言通俗，易于掌握；取材容易，操作简单，实用性强。适用于广大家庭主妇和饮食业人员参考查阅。相信这套丛书的面世，会对丰富和改善人们的饮食生活具有一定的指导作用。

由于我们的技术水平有限，书中的缺点错误在所难免，恳切希望广大家庭主妇及饮食业同行提出宝贵意见。

## 目 录

## 一月份

- |       |             |       |             |
|-------|-------------|-------|-------------|
| 1月1日  | 紫萝炒雀片 (1)   | 1月17日 | 荷包里脊 (8)    |
| 1月2日  | 银鱼蛋花汤 (1)   | 1月18日 | 香酥荔芋 (9)    |
| 1月3日  | 炒芙蓉虾仁 (2)   | 1月19日 | 发财盈余球 (9)   |
| 1月4日  | 冬笋香菇鸡煲 (2)  | 1月20日 | 炒虾仁 (10)    |
| 1月5日  | 樱桃豆腐 (3)    | 1月21日 | 榄仁什锦丁 (10)  |
| 1月6日  | 干炸带鱼 (3)    | 1月22日 | 酱肉丁 (11)    |
| 1月7日  | 柱侯牛胸 (4)    | 1月23日 | 韭王芙蓉虾 (11)  |
| 1月8日  | 云腿窝贴虾 (4)   | 1月24日 | 炸栢炸盒 (11)   |
| 1月9日  | 霸王大鸭 (5)    | 1月25日 | 鸡火蹄筋 (12)   |
| 1月10日 | 三丁豆腐 (5)    | 1月26日 | 姜葱焗鳊鱼 (13)  |
| 1月11日 | 炸鹅腩 (6)     | 1月27日 | 八珍扒豆腐 (13)  |
| 1月12日 | 特制假绵羊 (6)   | 1月28日 | 核桃露花 (14)   |
| 1月13日 | 生菜火鸭包 (7)   | 1月29日 | 腐皮腰子 (14)   |
| 1月14日 | 枸杞瘦肉窝蛋汤 (7) | 1月30日 | 脆炸里脊卷 (15)  |
| 1月15日 | 鹤鹑嫩鼓松 (7)   | 1月31日 | 珍珠笋泡带子 (15) |
| 1月16日 | 烧鱼块 (8)     |       |             |

## 二月份

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 2月1日 阖家喜团圆 (16)    | 2月15日 榄仁鸡丁 (22)   |
| 2月2日 樱桃肉丁 (16)     | 2月16日 幸福庆团圆 (23)  |
| 2月3日 云腿金钱肉 (17)    | 2月17日 鲍鱼炒鸭丝 (23)  |
| 2月4日 花开富贵 (17)     | 2月18日 金珠玉拼盘 (24)  |
| 2月5日 香酥春卷 (18)     | 2月19日 肉末蒸火腿 (24)  |
| 2月6日 富贵如意卷 (18)    | 2月20日 溜松花 (25)    |
| 2月7日 鲑鱼肠蒸鸡蛋 (19)   | 2月21日 罗汉迎春 (25)   |
| 2月8日 鱼肠煎茨菇饼 (19)   | 2月22日 发菜猪手煲 (25)  |
| 2月9日 雪花银耳 (20)     | 2月23日 好市发财 (26)   |
| 2月10日 熏鱼 (20)      | 2月24日 大展鸿图 (26)   |
| 2月11日 发财瑶柱甫 (20)   | 2月25日 常青椰汁鸡 (27)  |
| 2月12日 云腿香菇酿凤翼 (21) | 2月26日 金银菜大腩汤 (27) |
| 2月13日 鹏程大展翅 (21)   | 2月27日 莲藕大腩好市 (27) |
| 2月14日 酿莲藕猪手汤 (22)  | 2月28日 玉兰泡螺片 (28)  |

## 三月份

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 3月1日 骨香豉鼓鸡 (29)   | 3月8日 三丝炒黄鳝 (32)  |
| 3月2日 云腿北菇冬瓜夹 (29) | 3月9日 咕嚕肉 (33)    |
| 3月3日 百花酿青椒 (30)   | 3月10日 鱼唇会火鸭 (33) |
| 3月4日 塘虱乌豆煲 (30)   | 3月11日 玛瑙豆腐 (34)  |
| 3月5日 四喜丸子 (31)    | 3月12日 肉茸酿凉瓜 (34) |
| 3月6日 菜远鸡球 (31)    | 3月13日 大鸭扒双冬 (35) |
| 3月7日 时菜扒双顶鸽 (32)  | 3月14日 香炸酿茄瓜 (35) |

- |       |             |       |               |
|-------|-------------|-------|---------------|
| 3月15日 | 肉末小炒豆腐 (36) | 3月24日 | 蠔豉发菜眉豆汤 (40)  |
| 3月16日 | 虾子烧茭白 (36)  | 3月25日 | 酸辣莴笋 (40)     |
| 3月17日 | 菜胆扒四鲜 (37)  | 3月26日 | 香菜爆里脊丝 (41)   |
| 3月18日 | 榄仁炒上杂 (37)  | 3月27日 | 西兰花泡凤肝带子 (41) |
| 3月19日 | 梅子新鹅 (37)   | 3月28日 | 鲜茄牛柳 (42)     |
| 3月20日 | 绿树黄鱼球 (38)  | 3月29日 | 冬瓜扒鸭脯 (42)    |
| 3月21日 | 西施炒海鲜 (38)  | 3月30日 | 白灼鲜虾 (42)     |
| 3月22日 | 炒桂花鱼肚 (39)  | 3月31日 | 油煎芥菜卷 (43)    |
| 3月23日 | 鲜茄会鱼柳 (39)  |       |               |

## 四月份

- |       |             |       |             |
|-------|-------------|-------|-------------|
| 4月1日  | 百花酿双蔬 (44)  | 4月16日 | 鲍鱼炒鸭丝 (51)  |
| 4月2日  | 凤凰春卷 (44)   | 4月17日 | 玉兰炒吊片 (51)  |
| 4月3日  | 西菜会鲜虾丸 (45) | 4月18日 | 酸溜猪手 (52)   |
| 4月4日  | 鸡茸金丝笋 (45)  | 4月19日 | 茄汁斑块 (52)   |
| 4月5日  | 沙律大虾 (46)   | 4月20日 | 清汤鱼圆 (52)   |
| 4月6日  | 白云猪手 (46)   | 4月21日 | 粉蒸五香牛肉 (53) |
| 4月7日  | 鲜茄会牛腩 (47)  | 4月22日 | 古老肉 (54)    |
| 4月8日  | 鲜陈八宝鸭汤 (47) | 4月23日 | 双菇泡斑球 (54)  |
| 4月9日  | 素烧豆腐润 (48)  | 4月24日 | 脆口茄子夹 (55)  |
| 4月10日 | 鲜蘑鸡块 (48)   | 4月25日 | 凉瓜炆排骨 (55)  |
| 4月11日 | 韭王斋春卷 (49)  | 4月26日 | 威化猪扒 (55)   |
| 4月12日 | 时瓜炒斑球 (49)  | 4月27日 | 昆布海藻肉汤 (56) |
| 4月13日 | 银耳香菇斋汤 (49) | 4月28日 | 清蒸鲑鱼 (56)   |
| 4月14日 | 肉粒鱼肚羹 (50)  | 4月29日 | 雪菜春笋 (57)   |
| 4月15日 | 时瓜扒鸡条 (50)  | 4月30日 | 脆皮鸡 (57)    |

## 五月份

- |       |             |       |            |
|-------|-------------|-------|------------|
| 5月1日  | 百宝瓜粒汤 (59)  | 5月17日 | 百花酸菜胆 (66) |
| 5月2日  | 味菜牛柳 (59)   | 5月18日 | 紫萝炒鸭片 (67) |
| 5月3日  | 果酱辣鸡 (60)   | 5月19日 | 沙爹炒肉丁 (67) |
| 5月4日  | 潮州烧雁鹅 (60)  | 5月20日 | 炒腰花 (68)   |
| 5月5日  | 百宝冬瓜盅 (61)  | 5月21日 | 笃鲜茄 (68)   |
| 5月6日  | 雪里蕻豆瓣酥 (61) | 5月22日 | 卷筒炸鱼卷 (69) |
| 5月7日  | 青豆鲜虾球 (62)  | 5月23日 | 香茭鱼肚羹 (69) |
| 5月8日  | 鲜菇芙蓉蛋 (62)  | 5月24日 | 鲜菇泡带子 (70) |
| 5月9日  | 雪菜炒三丝 (63)  | 5月25日 | 菠萝生炒骨 (70) |
| 5月10日 | 椒丝通菜牛 (63)  | 5月26日 | 凉瓜鸭片 (71)  |
| 5月11日 | 生炒蝴蝶片 (63)  | 5月27日 | 冬荷泡肚球 (71) |
| 5月12日 | 西芹炒腰肚球 (64) | 5月28日 | 瑶柱冬瓜鸭 (71) |
| 5月13日 | 西柠煎鱼块 (64)  | 5月29日 | 马蹄兔卷 (72)  |
| 5月14日 | 粟米斑块 (65)   | 5月30日 | 香辣牛肉 (72)  |
| 5月15日 | 猪脑芙蓉蛋 (65)  | 5月31日 | 葱炆腰花 (73)  |
| 5月16日 | 糖醋里脊 (66)   |       |            |

## 六月份

- |      |            |       |              |
|------|------------|-------|--------------|
| 6月1日 | 百花酿青椒 (74) | 6月6日  | 鲜菇鱼唇瑶柱羹 (76) |
| 6月2日 | 罗汉大斋 (74)  | 6月7日  | 田贯草小肚汤 (77)  |
| 6月3日 | 紫萝滑牛 (75)  | 6月8日  | 凉拌火鸭海蜇丝 (77) |
| 6月4日 | 酱汁豆腐 (75)  | 6月9日  | 虾酱通菜鲜鱿 (78)  |
| 6月5日 | 双菇海鲜汤 (76) | 6月10日 | 香芒滑鸡柳 (78)   |



- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 6月11日 西柠煎软鸭 (78)   | 6月21日 翡翠虾仁 (83)    |
| 6月12日 香蕉虾仁 (79)    | 6月22日 火鸭味蛋芥菜汤 (83) |
| 6月13日 荤素扣肉 (79)    | 6月23日 海鲜豆腐汤 (84)   |
| 6月14日 紫萝鲜鱿 (80)    | 6月24日 瑶柱烧节瓜 (84)   |
| 6月15日 白果腐竹猪肚汤 (80) | 6月25日 荔萝泡带子 (85)   |
| 6月16日 味菜鹅肠 (81)    | 6月26日 金宝忌廉汤 (85)   |
| 6月17日 四宝炖冬瓜汤 (81)  | 6月27日 抓炒豆腐 (85)    |
| 6月18日 八珍扒豆润 (82)   | 6月28日 香菇菜心 (86)    |
| 6月19日 煎烹金钱蛋 (82)   | 6月29日 香葱煎牛肉饼 (86)  |
| 6月20日 火丝拌干丝 (82)   | 6月30日 五柳鲩鱼 (87)    |

## 七月份

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 7月1日 双脚栗子百合汤 (88) | 7月16日 蛋包西红柿 (94)   |
| 7月2日 鲜栗扣大鸭煲 (88)  | 7月17日 姜葱鲈鱼球 (95)   |
| 7月3日 耙齿萝卜牛腩汤 (89) | 7月18日 虾子柚皮炆田鸡 (95) |
| 7月4日 姜葱焗鲜黄花 (89)  | 7月19日 香炸白饭鱼 (95)   |
| 7月5日 西芹炒腰花 (89)   | 7月20日 鱿鱼菜花 (96)    |
| 7月6日 煎酿鲜茄子 (90)   | 7月21日 脆皮豆腐 (96)    |
| 7月7日 豉豆腐肉 (90)    | 7月22日 柚皮大鸭 (97)    |
| 7月8日 红炆水鱼 (91)    | 7月23日 姜葱泡鱼柳 (97)   |
| 7月9日 鲜茄会猪扒 (91)   | 7月24日 伞蛤焗鲫鱼 (98)   |
| 7月10日 肉茸香煎藕饼 (92) | 7月25日 肉片四季豆 (98)   |
| 7月11日 鲜珠嫩芙蓉蛋 (92) | 7月26日 花菇碎炆鸡 (99)   |
| 7月12日 菜远扒仙人掌 (93) | 7月27日 芝麻鱼柳 (99)    |
| 7月13日 蟹茸会时蔬 (93)  | 7月28日 香炸鱿鱼须 (99)   |
| 7月14日 白鸽绿豆汤 (93)  | 7月29日 青椒鱼丝 (100)   |
| 7月15日 三丝配黄鳝丝 (94) | 7月30日 什锦西米羹 (100)  |