

家庭营养菜谱

家庭早餐制作



延边人民出版社

家庭营养食谱

家庭早餐制作

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
家庭早餐制作**

主 编:王洪丽

责任编辑:桂镇教

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)



扒时蔬



菜心双菇

香酥炸春卷





八宝鸡饭



八宝饭



拌鸡丝



脆皮炸鸡



富平太后饼



翡翠虾仁



花生汤



花枝镶翡翠



黄豆胡萝卜粥



鸡油金针菇



煎鸡蛋饼



煎牛肉卷



草菇扒菜胆



翡翠春笋



鲜嫩蒸鸡蛋



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、中式早餐

(一)粥·饭类

- | | |
|-----------|-------------|
| 豆粉小米粥(1) | 赤豆小枣粥(6) |
| 鱼生粥(1) | 腊八粥(7) |
| 八宝黑米饭(2) | 赤豆花生粥(7) |
| 黄豆绿豆粥(2) | 豌豆粥(8) |
| 鸡粥(2) | 赤豆糯米粥(8) |
| 黄豆荞麦粥(3) | 生片粥(8) |
| 鲜乳粥(3) | 赤豆高粱粥(9) |
| 猪肝粥(3) | 鱼片粥(9) |
| 黄豆猪肝粥(4) | 赤豆百合杏仁粥(10) |
| 萝卜瘦肉粥(4) | 小豆粥(10) |
| 黄豆胡萝卜粥(4) | 小豆米粥(10) |
| 赤豆白米粥(5) | 脊肉粥(11) |
| 火蒜米沙粥(5) | 绿豆米粥(11) |
| 赤豆二米粥(6) | 菜饭(11) |
| 肉粥(6) | 生菜饭(12) |

鲜虾香饭(12)

排骨饭(12)

猪排盒饭(13)

广州米饭(13)

猪肝烩饭(14)

油饭(14)

家常烩饭(15)

南瓜饭(15)

卤肉玉米盒饭(15)

八宝饭(16)

炒八宝饭(17)

香竹饭(17)

五色花糯米饭(17)

鸡丝浇汁饭(18)

生炒糯米饭(19)

羊肉抓饭(19)

花米饭(20)

山楂黄米糕(20)

牛奶饭(21)

豆腐肉丁炒饭(21)

羊肉焖饭(21)

(二) 酥·饼·糕点类

眉毛酥(22)

合子酥(23)

鸳鸯酥(23)

炸肉酥(24)

兰花酥(24)

核桃酥(25)

樱花酥(25)

白兔酥(26)

螃蟹酥(27)

元宝酥(27)

李连贵熏肉大饼(28)

萝卜饼(28)

富平太后饼(29)

鸡仔饼(30)

春饼(30)

猪油葱饼(31)

小麻饼(31)

豆沙饼(32)

牛肉馅饼(32)

烤麻酱饼(33)

千层芝麻饼(33)

火腿饼(34)

萝卜丝饼(35)

冰花白糖饼(36)

五仁甜肉月饼(36)

提江月饼(37)

(三) 包子·饺子类

- | | |
|--------------|------------|
| 绿豆豆沙包(38) | 猪肉包子(46) |
| 佛手豆沙包(38) | 菜肉包子(46) |
| 广州奶黄包(39) | 小青菜包子(47) |
| 石榴包子(39) | 牛肉包(48) |
| 枣泥包(40) | 天津包子(48) |
| 糖包(41) | 金州驴肉包(49) |
| 柿饼包子(41) | 鸡肉包子(49) |
| 狗肉包子(41) | 火腿冬瓜蒸饺(50) |
| 猪肉酸菜包(42) | 月牙蒸饺(50) |
| 上海小笼蒸包(42) | 羊肉冬瓜蒸饺(51) |
| 吉林包子(43) | 白菜蒸饺(51) |
| 家常包子(43) | 翡翠蒸饺(52) |
| 小笼包子(44) | 灌汤蒸饺(52) |
| 昆明破酥包子(44) | 芹菜猪肉蒸饺(53) |
| 全聚德口蘑鸭丁包(45) | 五仁蒸饺(53) |
| 萝卜丝包子(45) | |

(四) 面条·馒头类

- | | |
|-----------|------------|
| 成都酸辣面(54) | 热干面(58) |
| 川味鲜鱼面(54) | 高粱粉面条(58) |
| 鸡馅香汤面(55) | 宽汁过油肉面(58) |
| 荷包蛋面(55) | 担担面(59) |
| 清汤面(56) | 龙须面(60) |
| 红烧羊肉面(56) | 如意炒面(60) |
| 三虾面(57) | 海鲜炒面(61) |

焗炒面(61)
油煎蛋面(62)
三鲜炒面(62)
炒鱼面(63)
鸡丝软炒面(63)
肉丝炒面(64)

牛肉炸面(64)
肉丝粗炒面(65)
红烧凉面(66)
蛋黄面(66)
三丝凉面(67)

(五) 腌·泡小菜类

芥末白菜(67)
霉干菜(68)
腌红果白菜(68)
腌八分萝卜(69)
朝鲜辣白菜(一)(69)
朝鲜辣白菜(二)(70)
腌白菜(70)
腌高秆白(71)
腌洋白菜(71)
腌杏仁(72)
咸白菜(72)
腌水萝卜(73)
咸葱土豆(73)
香麻白菜(74)
泡土豆(74)
泡菜(一)(75)
泡菜(二)(75)
泡鱼丝白菜(75)
油菜泡菜(76)
黄瓜泡菜(76)

酸辣白菜(77)
泡豆角(77)
酸白菜(78)
牛肉泡白菜(78)
酸辣白菜丝(79)
泡黄瓜(79)
泡酸辣四季豆(80)
泡椒姜(80)
泡大蒜(81)
泡花菜(81)
泡红苕(81)
甜蒜(82)
泡萝卜(82)
泡莲花白茎(83)
泡冬瓜(83)
泡家常四季豆(84)
泡莴笋(84)
泡苕蓝(84)
泡蒜苔(85)
泡菜(85)

青酱泡菜(85)
萝卜冬泡菜(86)

红萝卜泡菜(87)
泡青菜(87)

(六) 粥·饭类

开水白菜汤(88)
奶汤白菜(88)
菜花土豆汤(89)
香菜汤(89)
西红柿浆汤(89)
丝瓜汤(90)
土豆汤(90)
土豆浆汤(91)
土豆萝卜汤(91)
土豆菜豆汤(92)
牛肉汤(92)
枸杞炖牛肉(93)
南瓜牛肉汤(93)
鸡肉素菜酱汤(94)
三鲜鸡汤(94)
鸡肉丸子汤(95)
八宝鸡汤(95)
炖海蜇(96)
萝卜鲍鱼汤(96)
干贝豆腐(97)
鸽肉火腿汤(97)

鸳鸯鸽汤(98)
杏仁鸽汤(98)
麻雀冬瓜汤(98)
红枣木耳汤(99)
美味双耳(99)
桂圆珍珠羹(100)
紫菜蛤肉羹(100)
冬菇豆腐羹(100)
玉米羹(101)
羊肚羹(101)
山药羹(102)
猪肚羹(102)
菠萝羹(102)
鹿茸羹(103)
南瓜甜蛋羹(103)
鹿肾羹(104)
芋头羹(104)
乌贼羹(104)
蜜糖牛奶芝麻羹(105)
慈菇蜂蜜羹(105)