

家庭营养菜谱

学生营养食谱



延边人民出版社

家庭营养食谱

学生营养食谱

主編 江苏工业学院图书馆
藏书章

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭营养食谱/李光编. — 延吉:延边人民出版社,2000.8

ISBN 7-80648-470-1

I.家… II.李… 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
学生营养食谱

主 编:李 光

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)



早餐粥



菜脯煎蛋



干贝丝扒芥菜





蛋饼白面包



潮式凉瓜排骨煲



葱爆猪肉



葱汁焖牛肉





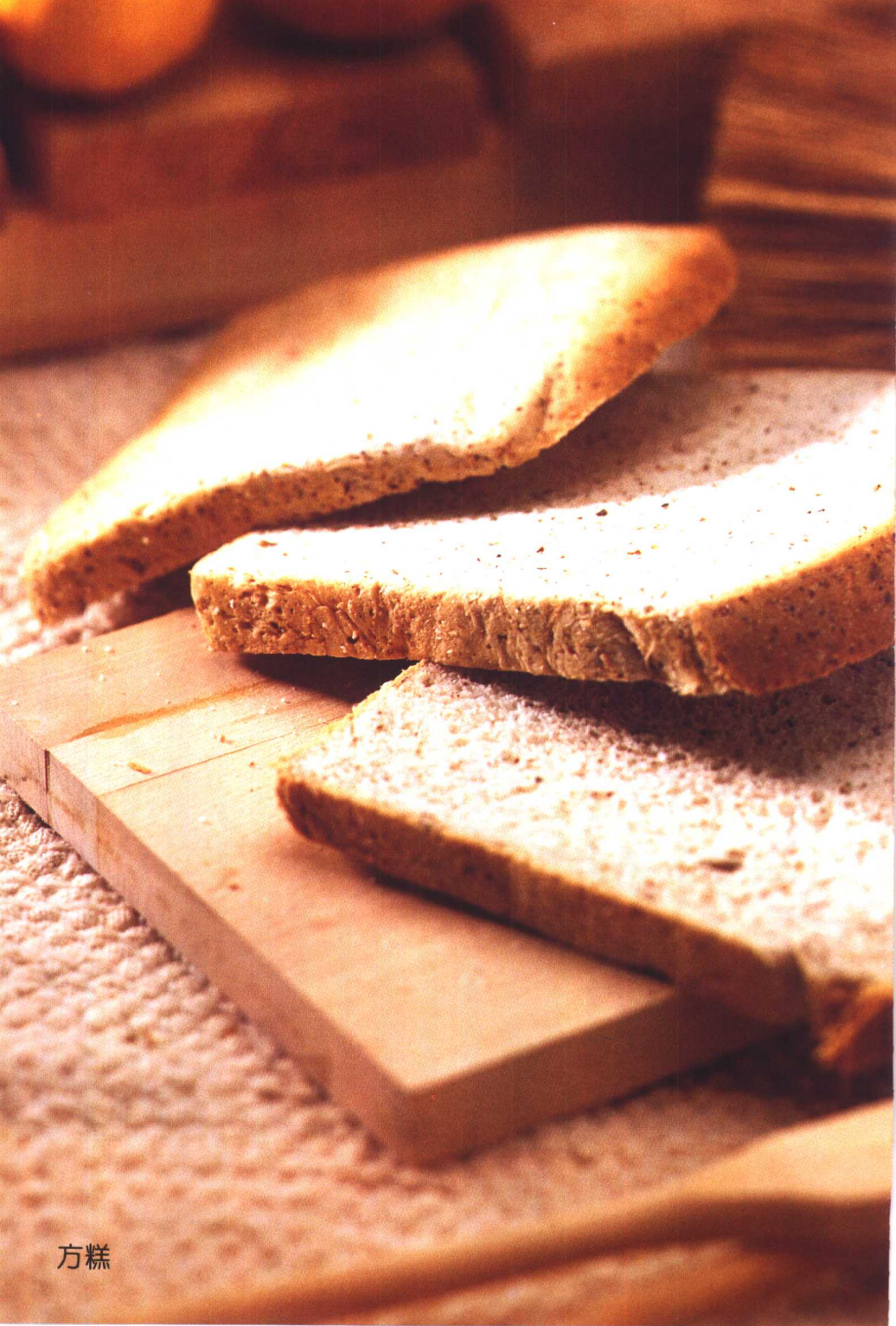
定升糕



冬瓜炖鸡翅



蕃茄鸡片



方糕



红粉圈圈虾



红油抄手



厚片夹翠



干贝鲜玉牌



宫爆鸡丁



鲜肉馄饨



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,实用性很强。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、素菜类

- | | |
|----------|----------|
| 干烹肉段(1) | 扒冬瓜条(9) |
| 熘肥肠(1) | 二冬油菜(9) |
| 干煸牛肉丝(2) | 油菜松(10) |
| 宫保鸡花(3) | 芝麻茄条(10) |
| 麻辣鸡片(3) | 鱼香茄子(11) |
| 冬菇面筋(4) | 熘茄片(11) |
| 干烹排骨(4) | 拌茄泥(12) |
| 炸排骨(5) | 清蒸茄子(12) |
| 糖醋排骨(5) | 红油茄块(13) |
| 软炸腰花(6) | 炸茄盒(13) |
| 红扒肘子(7) | 脆皮萝卜(14) |
| 爆鸡丁(7) | 樱桃萝卜(14) |
| 芙蓉菜花(8) | 烧萝卜条(15) |
| 炝扁豆(9) | |

二、凉菜类

- | | |
|----------|-----------|
| 拌三丁(16) | 酸辣白菜心(17) |
| 拌白菜丝(16) | 醋溜白菜(17) |

拌小白菜(17)
糖醋白菜(18)
酸甜白菜心(18)
山楂菜心(19)
香辣白菜(19)
酸辣白菜(19)
怪味白菜帮(20)
蒜泥白肉(20)
陈皮牛肉(21)
芥末肚片(21)
五香牛肚(22)
荔枝肉(22)

蜜汁叉烧(23)
麻辣腰片(23)
五香兔脯(23)
盐水牛肉(24)
金银猪肝(24)
灯影牛肉(25)
白油鸡(26)
酸辣鸡片(26)
小葱拌豆腐(26)
虾皮拌豆腐(27)
酱汁鱼条(27)
五香鱼(28)

三、肉 类

扒肉(29)
扣肉(29)
醉肉(30)
酥白肉(31)
回锅肉(31)
酱汁肉(31)
醋溜肉片加木樨(32)
溜丸子(33)
扒羊肉条(33)
银丝羊肉(34)
牛肉扒(35)
袈裟牛肉(35)
盐爆鸡条(36)
炒笋鸡(37)

清蒸鸡块(37)
炸鸡排(38)
麻仁鸡排(39)
花生鸡排(39)
脆皮鹌鹑(40)
走油鹌鹑(40)
炸鹌鹑(41)
烹鹌鹑(42)
卤鹌鹑(42)
烤鹌鹑(42)
五香鹌鹑(43)
红油鹌鹑(43)
百花鹌鹑(44)
松仁鹌鹑(44)

香酥鹌鹑(45)

油煎鹌鹑(46)

油焖鹌鹑(46)

清蒸鹌鹑(47)

肉炒鹌鹑(47)

四、鱼类

荷包鲫鱼(48)

奶油鲫鱼(48)

豆腐鲫鱼(49)

红烧鲤鱼(49)

干烧鲤鱼(50)

清蒸鲤鱼(50)

软烧糖醋鱼(51)

龙舟草鱼(51)

氽糟草鱼(52)

美味鱼松(53)

双味鱼片(53)

芝麻鱼排(54)

红烧鳊段(55)

叉烧鳊鱼(55)

芝麻鳊鱼(56)

酱汁黄花鱼(56)

大汤黄鱼(57)

松子黄鱼(57)

虎皮鱼仁(58)

荷花鱼冻(58)

炆桂鱼丝(59)

红扒拆骨鱼头(59)

金玉满堂(60)

锅爆鱼(60)

五彩银丝(61)

雪丽银鱼(61)

芙蓉鱼饺(62)

叉烤鲈鱼(62)

糖醋鲈鱼(63)

浇汁鲈鱼(63)

炸牙片鱼(64)

炸芝麻鱼(64)

抓炒鱼(65)

炒鱼松(65)

炒烩鱼丝(66)

樱桃鱼丁(66)

番茄鱼片(67)

清炖加吉鱼(67)

烤加吉鱼(68)

醋椒加吉鱼(68)

干炸带鱼(69)

椒盐带鱼(69)

清炸带鱼(69)

清蒸甲鱼(70)

黄焖甲鱼(70)

红烧甲鱼五花肉(71)

煎焖银鱼(71)
香辣银鱼(72)
木须银鱼(72)
银鱼炒蛋(73)
五香泥鳅(73)
豉汁焗泥鳅(74)
麻辣泥鳅(74)
麻辣鱿鱼丝(75)

炒鱿鱼丝(75)
酱爆鱿鱼卷(76)
油爆墨斗鱼(76)
炒肉丝墨鱼(77)
炒墨鱼(77)
红烧罗非鱼(78)
清蒸红罗非鱼(78)

五、食用菌类

干煸鲜蘑(80)
鸡茸鲜蘑菇丁(81)
鸡皮鲜蘑(81)
蟹黄扒鲜蘑(82)
扒鲜蘑冬瓜球(82)
鲜蘑炆鸡(83)
冬菇豆腐扒菜心(83)
锅贴冬菇(84)
醉冬菇(84)
冬菇全鸡(85)
冬菇扒豆腐(85)
炆冬菇(86)
□蘑头羹(86)
炒□蘑(87)
鸭包□蘑(87)
鸭腰烧□蘑(87)
□蘑菜心(88)
□蘑虾片(88)

椒盐鸡胗(89)
椒盐柴杞鸡胗(90)
清蒸火夹鸡胗(90)
如意鸡胗(91)
锅贴鸡胗(91)
油鸡胗(92)
烧猴头蘑(93)
三鲜猴头(93)
鸡腿扒猴头蘑(94)
清汤芙蓉猴头(94)
烧瓢猴头(95)
云片猴头(95)
竹荪扒刺参(96)
蝴蝶竹荪(96)
竹荪肝膏汤(97)
竹荪扒蟹钳(98)
鸽蛋扒竹荪(99)
竹荪双脆(99)

- | | |
|--------------|-------------|
| 西米银耳羹(100) | 菜心烩平菇(109) |
| 酒酿银耳(100) | 平菇炒里脊(109) |
| 白雪银耳(100) | 平菇烧牛腩(110) |
| 鲜果银耳(101) | 烧榛蘑嫩鸡(110) |
| 冰花雪耳鸽蛋(101) | 榛蘑烧菜花(111) |
| 樱桃银耳(102) | 炒牛肉榛蘑(111) |
| 木耳肉片汤(102) | 榛蘑烧五花肉(112) |
| 炒蛋白肉黑木耳(102) | 瓢馅羊肚菌(112) |
| 绣球黑木耳(103) | 皇蘑烧肉(113) |
| 木耳毛豆羹(103) | 木须玉皇蘑(113) |
| 香肠黑木耳(104) | 皇蘑海米青椒(114) |
| 木耳炒腐竹(104) | 白扒玉皇蘑(115) |
| 炒麻菇(105) | 油焖冷香冬笋(115) |
| 麻菇豆腐(105) | 鸡皮羊肚菌(116) |
| 麻菇鸡(106) | 红烧羊肚菌(116) |
| 翠玉菇(106) | 皇蘑里脊(117) |
| 草菇蒸鸡(107) | 皇蘑烧冬片(118) |
| 烩三菇(107) | 瓢羊肚菌(118) |
| 芙蓉平菇(108) | 鸡翅羊肚菌(119) |
| 凉拌平菇(108) | 爆鸭丁皇蘑(120) |

六、汤 类

- | | |
|------------|-------------|
| 蔬菜冷汤(121) | 南瓜牛肉汤(124) |
| 冷甜菜汤(121) | 枸杞牛肝汤(124) |
| 开水白菜汤(122) | 狗脊炖狗肉(125) |
| 奶汤白菜(122) | 狗肾汤(125) |
| 牛肉汤(123) | 淡菜炖狗肉(126) |
| 枸杞炖牛肉(123) | 胡萝卜狗肉汤(126) |