

家家可以做 人人容易学

1000

营养家常菜1000样

中国烹饪协会 美食服务专业委员会 著

10
元菜

菜品最丰富 味道最经典

用料最普通 吃法最实惠

窍门最管用 指导最细致

每天一道菜 三年不重样

北京出版社 出版集团
北京出版社

家家可以做 人人容易学

家家可以做 人人容易学

1000

营养家常菜1000样

 中国烹饪协会 美食委员会 专业委员 著

 **北京出版社** 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

营养家常菜1000样/中国烹饪协会美食营养专业委员会著.

—北京:北京出版社,2005

ISBN 7-200-06281-2

I.营... II.中... III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第135130号

□ 全案策划  唐图书业

WWW.TANGMARK.COM

□ 责任编辑 毛白鸽

□ 执行编辑 高 雪

□ 装帧设计 刘 畅

营养家常菜 1000 样

YINGYANG JIACHANGCAI 1000YANG

中国烹饪协会美食营养专业委员会 著

出版 / 北京出版社出版集团

北京出版社

地址 / 北京·北三环中路6号

邮编 / 100011

网址 / www.bph.com.cn

发行 / 北京出版社出版集团

经销 / 新华书店

印制 / 人民美术印刷厂

次 / 2006年1月第1版第1次印刷

开本 / 787×1092 1/16

印张 / 18

插页 / 4

字数 / 490千字

印数 / 1—20,000册

书号 / ISBN 7-200-06281-2/TS·76

定价:19.80元

质量投诉电话 / 010—58572393

目 录

CONTENTS

营养小炒

素菜类

醋熘白菜	4
珊瑚白菜	4
板栗烧菜心	4
麻辣白菜卷	
酒泼油菜	
蘑菇菜心	
三彩菠菜	
姜汁菠菜	
松子菠菜	6
素炒苋菜	6
椒油苋菜	6
蒜蓉茼蒿	7
椒乳茼蒿	7
酥豆空心菜	7
腐乳空心菜	7
核桃仁蚝油生菜	8
夏果西芹百合	8
清炒韭菜豆芽	8
滑炒素肉片	
辣脆洋葱	
酱烧茼蒿	
熘茼蒿丁	
清炒茼蒿叶	
鱼香茭白	10
糟煎茭白	10
炒二冬	10
清炒芦笋	10

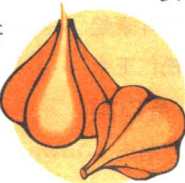
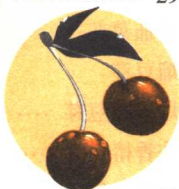


醋熘土豆丝	11	南瓜百合	19
葱烧薯条	11	素炒西葫芦	19
柿子椒炒土豆片	11	清炒丝瓜	19
地三鲜	12	柿子椒炒丝瓜	19
香辣薯丝	12	炒辣味丝瓜	20
果珍薯丁	12	糖醋苦瓜	
拔丝山药	12	冬菜苦瓜	
炒素虾仁	13	蒜蓉荷兰豆	
清炒山药丝	13	菇炒豌豆	
糖醋藕丝	13	番茄菜花	
蜜汁山药	14	熘豆芽	
藕断丝连	14	炒果味豆芽	22
酒糟芋头丝	14	炸香椿	22
酸辣萝卜		雪里蕻笋丁	22
樱桃萝卜		香菇菜心	22
金壳红玉		多彩金菇	23
烧小萝卜		白汁蘑菇	23
胡萝卜炒雪里蕻	16	腐竹蘑菇	23
烧茄子	16	栗子香菇	23
鱼香茄子	16	美味脆“鳝”	24
怪味茄子	17	素烧平菇	24
农家香煎茄子	17	黄蘑素鸡	24
奶汁西红柿	17	黑木耳炒芹菜	24
糖醋红柿子椒	17	黑木耳炒黄花菜	25
虎皮尖椒	18	银耳素烩	25
辣椒玉米	18	松仁玉米	25
醋熘嫩黄瓜	18		
三丝黄瓜卷	18		
烧二冬	19		

畜肉类

回锅肉	26
红烧肉	26

木樨肉	26
菠萝咕老肉	27
鱼香肉丝	27
京酱肉丝	28
豉椒肉丝	28
虾酱肉丝茼蒿	28
芹菜炒肉丝	29
柿子椒肉丝	29
蒜薹炒肉丝	29
肉丝炒蛋	
蚂蚁上树	
樱桃肉丁	
川味肉丁	
盐煎肉片	31
鱼香丸子	31
糖醋里脊	31
椒盐里脊	32
茼蒿里脊	32
红烧排骨	32
蜜汁排骨	33
爆炒腰花	33
酸辣腰花	33
炒猪肝	34
荸荠炒猪肝	34
黄瓜炒猪肝	
蒜烧肚条	
炒双层肉	
炒香舌片	
青豆炒牛肉末	35



干煸牛肉丝	36
牛肉生菜卷	36
牛肉丝炒粉条	36
薄脆牛肉	
蚝油牛肉	
酱爆牛肉	
笋炒牛肉	
泡椒牛柳	38
黑椒牛柳	38
咖喱牛排	38
酸辣百叶	39
葱爆羊肉	39
孜然羊肉	39
板栗红枣烧羊肉	40
芝麻羊肉丝	40
原油爆羊肝	40
麻辣羊肚丝	41
肉片圆白菜	41
芦笋溜肉片	41
什锦洋葱	42
菜花肉片	42
肉片蘑菇	42
肉蓉油苋	42
肉末空心菜	43
肉末豉香芹菜	43
肉末炒西红柿	43
毛豆肉末烧茄子	43
孜然肉末西兰花	43
肉末雪里蕻	44



芹菜肉松	44
藕片炒肉	44
咖喱肉芋	44
黑木耳炒瘦肉	45
火腿炒茄条	45
西葫芦炒腊肠	45
蚕豆春笋	45
冬笋里脊丝	46
彩虹番薯	46
炒黄瓜酱	46
红烧冬瓜	47
云腿炒苦瓜	47
腊味荷兰豆	47
干煸四季豆	47
黑木耳炒百叶	47
白木耳炒奶	48
禽蛋类	
宫保鸡丁	48
辣子鸡丁	48
腰果鸡丁	49
玉米鸡蓉	49
鱼香碎滑鸡	49
菜托松仁鸡米	
干煸鸡丝	
香滑鸡球	
栗子炒鸡块	
青蒜爆炒鸡胗	
炒鸡什件	51
蒜末煎鸡翅	52



花雕鸡翅	52
贵妃鸡翅	52
魔芋鸡翅	53
香辣椒鸡脆骨	53
生菜鸡丝	53
鸡丝豌豆	54
鸡丝炒金针菇	54
香辣凤爪	
五香凤爪	
滑炒鸡丝	
果汁鸭片	
鸡腿菇炒鸭片	56
糖醋鸭块	56
妙笔鸭舌	56
香葱贴蛋	56
腐乳炒蛋	57
皮蛋炒柿子椒	57
翡翠鸡蛋	57
三不粘	57
韭菜炒鸡蛋	58
西红柿炒鸡蛋	58
咸蛋黄炒南瓜	58
豌豆炒鸡蛋	58
蒜薹炒鸡蛋	58
香椿炒鸡蛋	59
炒木樨洋葱	59
木樨丝瓜	59
水产类	
熘鱼片	59

赛螃蟹	60
香菇鱼片	60
五彩滑鱼片	60
炒醋鱼块	61
花椒鱼片	61
回锅鱼片	61
鱼松炒豆芽	62
蒜烧平鱼	62
清炒双银	62
丁香小鱼	63
咸鱼茄子	63
红辣椒爆炒鳝片	63
麻辣小龙虾	64
油爆大虾	64
腰果虾仁	
菊花虾仁	
锅巴虾仁	
黄瓜虾仁	
西兰花炒虾仁	65
虾皮炒韭菜	66
虾粉冬笋	66
锅巴三仙	66
爆鱿鱼卷	67
泡椒炒鲑鱼	67
鲜贝冬瓜球	67
双椒墨鱼仔	68
爆墨鱼卷	68
蜆皮鸡片	68
炒田螺	69

海米烧油菜	69
海米黄瓜	69
海米冬瓜	69
酱炒海米西葫芦	70
豉香苦瓜鱼干	70
海米四季豆	70

豆制品类

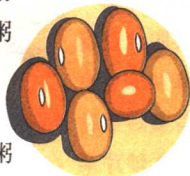
麻婆豆腐	71
家常豆腐	
日本豆腐	
锅塌豆腐	
菜胆油豆腐	
麻辣冻豆腐	71
蒜薹炒豆腐干	73
熏干炒芹菜	73
金钱豆泡	73
豆筋炒三丝	74
回锅豆腐	74
蛋黄豆腐	74

营养粥

五谷类

芝麻黑豆粥	76
百合绿豆粥	
米沙粥	
芝麻红枣粥	
芝麻桃仁粥	
白饭豆粥	

蚕豆粥	77
扁豆粥	77
芸豆粥	77
西式牛奶粥	78
菱粉粥	78
锅巴粥	78
豆腐皮粥	78
香茗粥	79
豆浆粥	79
芝麻粉小米粥	79
黄豆小米粥	79
大麦烤麸粥	
炒面粥	
紫米粥	
五谷糙米粥	
八宝粥	80
煨酥豆糖粥	81
椰汁黑糯米粥	81
燕麦梗米粥	81
奶香麦片粥	81
绿豆麦片粥	82
玉米燕麦粥	82
薏仁粥	82
薏仁紫米粥	82
莲枣薏仁粥	82
莲子芡实粥	83
芡实茯苓粥	83
香附芡实粥	83
荞麦粥	83



素菜类

蘑菇小米粥	83
口蘑香菇粥	83
白菜粥	
西红柿粥	
胡萝卜粥	
白薯粥	
丝瓜粥	85
南瓜粥	85
木瓜粥	85
苦瓜粥	85
黄瓜粥	86
瓠瓜粥	86
豇豆粥	86
毛豆粥	86
冰糖五色粥	86
红豆莲藕粥	87
竹荪玉笋粥	87
甜藕粥	87
香椿芽粥	87
空心菜粥	88
白茄首乌粥	
芹菜山楂粥	
茭白小麦粥	
茼蒿粥	
冰糖绿豆苋菜粥	89
山药红豆粥	89
胚芽甘薯粥	89
葱粥	89



蒜粥	89
姜粥	90
黑木耳粥	90
大枣银耳粥	90

畜肉类

及第粥	90
肉粒萝卜粥	91
肉末白菜粥	91
肉末雪里蕻粥	91
肉末土豆粥	92
肉末辣椒粥	92
肉末菜花粥	
肉丝粥	
肉丸粥	
猪肉玉米粥	
猪肝绿豆粥	93
猪肝鸡蛋粥	93
猪肝笋尖粥	94
猪心粥	94
猪肺粥	94
猪腰粥	95
猪肚粥	95
猪蹄粥	95
猪血粥	95
猪脊髓粥	96
猪骨腐竹粥	96
糙米排骨粥	96
沙锅排骨粥	96
叉烧皮蛋粥	97



玉米火腿粥

牛肉蓉粥

豆芽牛肉粥

黄芪牛肉粥

牛腩板栗粥

牛肚粥 98

芝麻牛骨髓粥 98

牛杂粥 99

山东羊肉粥 99

羊肉淡菜粥 99

兔肉粥 99

禽蛋类

翡翠鸡粥 100

鸡丝饭泡粥 100

鸡丝莼菜粥 101

鸡肉白薯粥 101

干贝鸡肉粥 101

鸡丝养心粥 102

冬菇鸡粒粥 102

鸡肝粥 102

火腿鸡块粥 102

鸡蛋木耳粥 103

鸡蛋米汤粥 103

三黑鸡蛋粥

三肉粥

冬瓜鸭粥

鸭仔粥

山药蛋黄粥 105

水姜鸭粥 105

鸽肉粥 105

鹌鹑山药粥 105

皮蛋瘦肉粥 106

皮蛋排骨粥 106

皮蛋淡菜粥 106

皮蛋杂粮粥 107

鸽蛋菜心粥 107

银耳鸽蛋粥 107

水产类

海米粥 107

虾球干贝粥 108

虾末韭菜粥 108

虾皮菠菜粥

樱花虾粥

鱼片粥

蟹肉莲藕粥

银鱼苋菜粥 109

草菇鱼片粥 110

蟹柳豆腐粥 110

牡蛎猪肉粥 110

鲮鱼黄豆粥 111

黑豆牡蛎粥 111

黄花鱼蓉粥 111

角鱼干贝粥 112

银鱼芥菜粥 112

泥鳅黑豆粥 112

蚝豉芹菜粥 112

红枣带鱼粥 113

陈皮蚌肉粥 113

海参龙眼粥 113

核桃虾仁粥 114

虾仁蜜桃粥 114

荸荠海蜇粥 114

鲈鱼粥 114

鲤鱼脑粥 115

对虾粥 115

赤小豆鲤鱼粥 115

海带梗米粥 115

花果类

苹果粥 116

梨粥 116

川贝雪梨粥 116

橘子粥 117

菠萝粥 117

樱桃粥 117

香蕉粥 117

猕猴桃粥 118

桂圆栗子粥 118

桂圆枸杞粥 118

荔枝山药粥 118

西瓜皮粥

枇杷粥

荸荠粥

杏子粥

麦片水果粥 119

腊八粥 120

柿饼粥 120

乌梅粥 120



陈皮核桃粥	121
葡萄干粥	121
甜杏仁粥	121
杏仁山楂粥	121
无花果粥	
长生果粥	
松子粥	
榛子粥	
菊花核桃粥	122
二花粥	122
茉莉花粥	123
玫瑰花粥	123
月季花粥	123
莲花粥	123
百合粥	124
桃花粥	124
白兰花粥	124
牡丹花粥	124



营养汤

素菜类

白菜粉丝汤	126
奶汤圆白菜	126
栗子白菜枸杞汤	
银芽白菜汤	
菠菜汤	
甘蓝菠菜汤	
丝瓜粉丝汤	



绿豆冬瓜汤	127
雪里蕻蚕豆汤	127
金钱口蘑汤	128
冬菇花生白菜汤	128
甘薯芥菜黄豆汤	128
萝卜汤	128
银耳银杏汤	129
枸杞百合莲花汤	129
椰奶提子汤	129

豆制品类

豆腐汤	129
酸辣汤	129
芙蓉汤	130
腐竹瓜片汤	130
余苦瓜豆腐汤	130
烧豆腐丸汤	130
豆花肉末酸菜汤	131
红白豆腐酸辣汤	131
鸡汤煮干丝	
云片豆腐汤	
酥香豆花汤	
奶汤豆腐	
木耳豆腐汤	132
口袋豆腐汤	133
鸡蛋豆腐汤	133
菇腐银耳汤	133
素烩豆汤	133
粟米豆干汤	134



腐竹汤	134
豆浆莴笋汤	134
畜肉类	
瘦肉鸭蛋汤	134
黄豆莲藕排骨汤	134
山药黄豆肉骨汤	135
海带排骨汤	135
豆芽排骨汤	135
花生猪手汤	135
雪梨猪蹄汤	136

川贝枇杷猪肺汤	
豌豆肚条汤	
玉兰肝尖汤	
冬瓜丸子汤	
黄豆芽猪血汤	
咖喱牛百叶汤	137
牛肉丸子汤	137
南瓜牛肉汤	138
牛肉汤	138
仲景羊肉汤	138
羊肉藕片汤	139
萝卜羊肉汤	139



禽蛋类

芦笋鸡丝汤	139
萝卜鸡杂汤	139
鸡肝胡萝卜汤	140
猴头菇乌鸡汤	140
西湖莼菜汤	140
绿豆老鸭汤	140

醋椒鸭架子汤	140
冬莲荷叶鹌鹑汤	141
西红柿鸡蛋汤	141
西红柿皮蛋兰花汤	141
口蘑芙蓉蛋汤	142
煎泡蛋汤	142
盐味松花西红柿汤	142
鸡蛋汤	142
乌云托月	142
酸辣双蛋汤	143
高汤蛋饺	143
豌豆豆腐	
嘎嘎汤	
薄荷蛋高汤	
美味木耳蛋汤	
苋菜芙蓉蛋汤	144
香糟蛋汤	144
茼蒿叶煎蛋汤	145
蛋黄菜花汤	145
节瓜咸蛋汤	145
咸蛋芥菜汤	145
萝卜丝蛋花汤	145
黄花蛋汤	146
丝瓜海米蛋汤	146
银耳鹌鹑蛋汤	146
鸡丝鹌鹑蛋汤	146
兰花鸽蛋汤	146
米汤鹌蛋	147



水产类

豌豆鱼头汤	147
豆苗紫菜虾仁汤	147
鲫鱼红小豆汤	
黑豆鲤鱼汤	
虾仁冬瓜汤	
虾仁鹌鹑蛋汤	
蛤蜊蛋汤	148
海带薏仁蛋汤	148



营养凉拌菜

素菜类

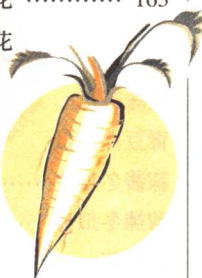
酸辣白菜	150
油吃菜心	150
糖醋白菜心	150
泡酸白菜	151
椒盐泡菜	151
酱圆白菜	151
麻香泡菜	151
水发木耳拌生菜	152
蘸汁空心菜	152
凉拌苋菜	152
榨菜拌苋菜	
芥末菠菜	
菠菜泥	
粉丝拌油菜	
冬笋拌油菜	153
麻酱拌茄子	153



酱油茄子	153
多味茄泥	154
胡椒西红柿	154
蒜味西红柿	154
多味西红柿	154
五香土豆	155
蜜汁土豆	155
酸辣土豆	155
柿子椒土豆丝	155
油激黄瓜	155
拌辣黄瓜条	156
花生米拌黄瓜	156
腌黄瓜	
炆黄瓜皮	
糖醋苦瓜	
怪味苦瓜	
青豆拌苦瓜	
蒜酱冬瓜块	157
酸辣冬瓜片	158
糖醋藕	158
椒油炆藕片	158
泡辣甜藕片	158
椒油拌茼蒿条	158
甜辣笋丝	159
蜜汁笋片	159
麻香茼蒿尖	159
麻辣明笋丝	159
椒油绿豆芽	159
粉皮拌绿豆芽	160



银芽鸡丝	160
珊瑚金钩	160
芥末豆芽	160
红椒拌芹菜	161
干丝拌芹菜	161
蒜泥拌豆角	161
麻酱拌豆角	161
脆脆豆角	162
素炆扁豆丝	162
芥末扁豆丝	162
洋葱拌西红柿	162
蜂蜜桃拌西红柿	163
西红柿拌菜花	163
嫩豌豆拌菜花	
黄瓜拌香菜	
金针韭菜	
拌韭菜花	
红椒韭菜花	
凉拌萝卜叶	
芝麻酱拌水萝卜	164
糖醋白萝卜卷	164
甜辣青萝卜丝	165
萝卜松	165
炸花生米拌胡萝卜干 ...	165
醋泡萝卜	165
椒香萝卜	166
香拌柿子椒丝	166
生拌辣椒	166



五香蒜薹	166
黄豆拌蒜薹	166
白糖醋汁茭白	166

豆制品类

水晶豆腐	167
盐水豆腐	
麻酱拌豆腐	
尖椒拌豆腐	
红油拌豆腐	
西红柿拌豆腐	168
白玉豆腐	168
什锦豆腐	168
芥末豆腐	169
葱拌豆腐丝	169
熏干香菜	169
熏豆腐干拌韭菜	169
香椿拌豆腐	170
花生米拌干丝	170
柿子椒拌干丝	170
绿豆芽拌干丝	170
芝麻干丝	170
十香大煮干丝	170
凉拌腐竹	171
芹菜拌腐竹	171
虾仁拌腐竹	171
海带拌腐竹	171
腐竹拌菠菜	172



干果类

卤花生	172
椒盐拌花生米	172
白糖拌花生米	172
琥珀花生	172
五香花生	173

畜肉类

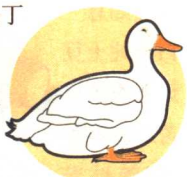
酱渍猪肝	173
菠菜拌猪肝	173
生菜拌腰片	174
粉皮拌腰片	174
蒜泥肉	174
清拌里脊丝	175
果味里脊条	175
红油拌口条	175
青笋拌肚丝	175
怪味肚丝	175
肉皮冻	176
木樨晶冻	176
夫妻肺片	176
拌风味土豆泥	
肉丝拌黄瓜	
干拌牛肉	
甜辣牛肉干	
豆腐干牛肉丝	
芥末拌肚丝	178
五香牛肚	178
柿子椒牛肉丝	178



菠菜牛肉条	179
羊肉冻	179
葱拌羊肉	179
麻辣羊肉片	180
羊肉杂烩	180
蒜蓉拌羊肝片	180
五香羊肉丁	181
火腿菜花	181
盐水香菜火腿	181

禽蛋类

山城棒棒鸡	182
口水鸡	182
白斩鸡	182
北京芝麻鸡	183
青豌豆拌鸡丁	
红油鸡丝	
香菇拌鸡丝	
凉拌鸡翅	
酱汁鸡肝	
炆鸡肝	184
盐水鸭	184
姜拌烤鸭	185
菠萝拌鸭块	185
椒麻鸭掌	185
芥末鸭掌	185
肉末蛋卷	185
鸡蛋沙拉	186
鸡蛋松	186
鸡蛋皮丝拌菠菜	186



笋叶卷蛋	187
双椒蛋丝	187
烫椒皮蛋	187
姜拌皮蛋	187

水产类

豆豉鱼	187
姜丝拌草鱼	188
拌炸酥鱼	188
凉拌鱼丝	188
香辣鱼丁	188
咖喱鱼丁	189
橘香鱼丁	189
辣子鱼条	189
姜汁墨斗鱼丝	189
鱼松	190
豆豉鱼冻	190
拌油爆虾	190
拌酸辣虾	191
水晶虾	191
黄瓜拌虾片	191
虾皮拌圆白菜	191
芹菜拌虾仁	
芦笋拌虾仁	
卤水青虾	
尖椒拌虾皮	
海米蒜泥拌黄瓜	192
芥末扇贝	193
椒油海蜇丝	193
松脆海蜇	193



水晶蜇头	193
麻辣海带	
海带芥末沙司	
酱腌海带	
海米拌油菜	
海米拌双丝	
海蜇拌胡萝卜	194
海米翡翠青椒	194



营养锅

营养火锅·素菜类

素什锦火锅	196
藕豆什锦火锅	196
水果火锅	197
甜品火锅	197
五色豆腐火锅	197

营养火锅·畜肉类

日式牛肉寿喜火锅	197
涮九门头火锅	198
酱色火锅	198
羊肉酱糟火锅	198
风羊火锅	199
北京涮羊肉	199
四川麻辣火锅	199
重庆红汤火锅	200
重庆麻辣火锅	200
酸菜粉丝火锅	201

营养火锅·禽蛋类

贵妃鸡火锅	201
麻辣鸡火锅	201
三鲜鸡火锅	201
咖喱鸡火锅	201
地黄乌鸡火锅	202
毛血旺火锅	202
鹅掌冬笋火锅	202
卤味鹅肝火锅	203
薄荷火锅	203

营养火锅·水产类

红枣莲子鱼头火锅	203
核桃草鱼火锅	204
茴香鲫鱼火锅	
鱼丸火锅	
涮三文鱼	
菊花火锅	
海苔鱼片火锅	



海虾蔬菜火锅	205
参虾豆腐火锅	206
海参双耳火锅	206
活鲫鱼火锅	206

营养沙锅·素菜类

沙锅山海	207
麻酱花菇沙锅	207
蜜汁红薯沙锅	207

营养沙锅·畜肉类

涮涮锅	208
-----	-----

沙锅白肉	208
沙锅东坡肉	208
韩味泡菜沙锅	209
五花冻豆腐沙锅	
沙锅金银蹄	
沙锅下水	
沙锅家常牛肉	
沙锅肥牛肉	
沙锅咖喱牛肉	210
牛肉萝卜沙锅	211
沙锅香辣牛尾	211
沙锅黄焖羊肉	211
羊肉豆腐沙锅	211
羊肉粉皮沙锅	212
羊肉萝卜蒜末沙锅	212
沙锅油菜	212
沙锅猴头猪肉丸	212



营养沙锅·禽蛋类

童子鸡沙锅	213
沙锅栗子鸡	213
咖喱鸡丁沙锅	213
沙锅三味	213
沙锅口蘑鸡	214
沙锅五味鸡腿	214
沙锅京葱鸡翅	
沙锅馄饨	
沙锅鸭块	
沙锅清炖肥鸭	



营养沙锅·水产类

沙锅鳊鱼头	215
鲫鱼奶汤沙锅	216
鳝鱼蒜丝沙锅	216
泥鳅钻豆腐沙锅	216
沙锅对虾	216
沙锅鱿鱼	217
沙锅鱼肚	217
沙锅豆腐虾仁	217

营养炖蒸煮

营养炖菜·素菜类

炖山药	
吉祥如意	
白菜炖土豆	
炖五香黄豆	
苦瓜炖芥菜	



营养炖菜·畜肉类

炖红烧狮子头	220
猪肉炖粉条	221
香糟炖肉	221
炖酥肉	221
松子方肉	221
冰肉炖白果	222
海带炖肉	222
排骨炖白菜	222
猪骨头炖冻豆腐	223

白菜豆腐炖肉	223
猪肉豆腐炖海青菜	223
双豆炖猪蹄	223
红烧猪蹄	223
莲藕炖猪尾	
东坡肘子	
冰糖炖肘	
炖猪蹄筋	
炖吊子	224
白菜炖肥肠	225
豆腐炖大肠	225
东坡牛肉	225
土豆炖牛肉	225
陈皮炖牛肉	226
蚕豆炖牛肉	226
酱炖牛肉	226
牛腩四宝	226
羊方藏鱼	227
红油兔肉	227

营养炖菜·禽蛋类

小鸡炖蘑菇	227
清炖全鸡	
山菌炖鸡	
炖鸡汁	
五子炖鸡	
炖柠檬鸭	228
百鸟朝凤	228



绿茶饺炖水鸭	229
火腿炖仔鸽	229
首乌炖蛋	229
牛奶炖蛋	229
冰糖银耳窝蛋	229
米汤炖鹌蛋	229

营养炖菜·水产类

炖黄花鱼	230
炖开片鱼	230
泡菜鱼	
鱼头炖豆腐	
炖白鲢鱼	
鲫鱼炖豆腐	
小黄花鱼炖豆腐	
黑豆炖鳝鱼	232
香椿芽炖鳝丝	232

营养蒸菜·素菜类

成都素烩	233
清蒸藕丸	233
蒸节瓜盅	233
银瓜蒸	233
素鱼	234
素火腿	234

营养蒸菜·豆制品类

南海金莲	235
罗汉豆腐	235
豆皮菜卷	235
品味豆腐	236



肉末雪里蕻蒸豆腐	236
素卷肘	236

营养蒸菜·畜肉类

粉蒸肉	237
梅菜扣肉	237
千张蒸肉	237
紫菜肉卷	237
山东酥肉	238
栗子蒸酥肉	238
三蒸海青	238
咸鱼蒸肉饼	238
蒸白菜卷	238
珍珠丸子	239
双耳蒸肉丸	239
豉椒蒸腊肉	239
奶汁豆夹	239
苦味茄墩	240
蒸茄斗	240

豉豉蒸排骨	
瓢柿子椒	
醉花菇	
白玉火腿夹	
酒凝金腿	241
四宝菜	241
冬瓜蒸	242
荷香蒸排骨	242
黄瓜镶肉	242



糯米蒸排骨 242

龙井蒸牛肉 243

金针菇木耳蒸牛柳 243

小笼蒸羊排 243

冬菜蒸爽肚 243

清蒸羊肉萝卜 243

营养蒸菜·禽蛋类

粉蒸鸡 244

盐擦鸡 244

花椒嫩醉鸡 244

腊味蒸鸡 245

鸡肉水晶南瓜 245

清蒸鸭

葱扒鸭子

银杏蒸鸭

百仁全鸭

太白鸭 247

虫草鹌鹑 247

八宝水波蛋 247

营养蒸菜·水产类

剁椒鱼头 248

清蒸武昌鱼 248

柴把鱼 248

上海蒸鱼 248

清蒸带鱼 249

天麻鱼头 249

芙蓉鲫鱼 249

白汁酿鱼

清蒸虾

白菜扣虾

夹心虾糕

清蒸琵琶虾 251

蒜蓉蛭子 251

营养煮菜·豆制品类

兰花豆腐干 252

营养煮菜·畜肉类

水煮肉 252

水煮猪肉白菜 253

酱香排骨 253

营养煮菜·禽蛋类

酸笋煮鸡 253

糯米酒煮鸡 254

葱油鸡

酱油煮嫩鸡

核桃仁鸡翅

啤酒鸭

枸杞海参煮鸽蛋 255

营养煮菜·水产类

水煮鱼 256

西湖醋鱼 256

酸菜鱼 256

盐水虾 257

芦笋烧干贝 257

附录

家庭食物禁止混食一览

易中毒、致死的混食 259

易导致头痛、头昏、恶心的

混食 261

易气滞、生痰的混食 ... 261

损伤肠胃、影响消化的混

食 261

易导致腹痛、腹胀的混食

..... 263

易导致腹泻的混食 264

易导致便秘的混食 266

易患结石的混食 266

易导致心痛、胸闷的混食

..... 267

易发热、上火的混食 268

易引发痼疾的混食 268

易伤身的混食 269

伤毛发的混食 269

伤脏腑的混食 269

面部生斑的混食 270

易发五痔、生疮、生痈疖的

混食 270

易导致其他疾患的混食 ... 271

破坏维生素吸收的混食 ... 271

降低营养价值的混食 ... 272

降低食疗功效的食物混食

..... 273



营养金字塔

吃最少

脂肪、油及糖类

油
脂肪
糖

吃适量

奶、奶制品类
(每天 100 克)



畜肉、禽类、鱼类、豆类
及蛋类
(每天 125~200 克)

吃多些

蔬菜类
(每天最少 400~
500 克)



水果类
(每天 100~200 克)

吃最多

谷类食物
(每天 300~
500 克)



人类的食物是多种多样的。各种食物营养成分不完全相同。除母乳外,任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。平衡膳食必须由多种食物组成,才能满足人体对各种营养素的需要。

在我国传统饮食习惯里,人们把食物区分为主食和副食两大类,前者主要指五谷杂粮,后者主要指鱼、肉、蛋、奶等。很多国家的营养学家都认为,与西方国家的过多动物性食物的饮食结构相比,中国人这种以植物性食物为主,动物性食物为辅的饮食结构模式是优越的。中国营养学会根据我国居民的饮食习惯,为人们设计了一座饮食金字塔。金字塔共分4层,我们每天应吃的主要食物种类和数量用金字塔各层位置和面积来表示,用以反映各类食物在膳食中的地位和应占比重。

谷类食物位居底层,每人每天应吃 300~500 克。

蔬菜和水果位居第二层,每人每天应分别吃 400~500 克和 100~200 克。

鱼、禽、肉、蛋等动物性食物与奶类、豆类食物位于第三层。每天应吃动物性食物 125~200 克(鱼虾类 50 克,禽、畜肉类 50~100 克,蛋类 25~50 克),应吃奶类及奶制品 100 克和豆类及豆制品 50 克。

第四层塔尖是油、脂肪和糖类,每天不超过 25 克。