

刘金香 刘法民 主编

金手杖 — 家庭实用小丛书

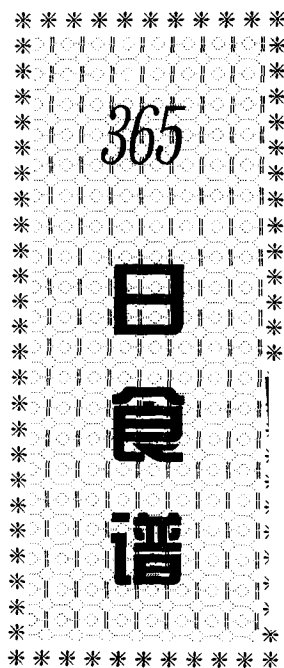
365 日食谱

- 早、午、晚餐 200 种
- 主食、菜、汤、粥、茶共 800 余种
- 供您随意挑选、搭配保证吃得好、吃得健



大连出版社

刻 刻
金 法
香 民
主
编



大
连
出
版
社

365 日 食 谱

刘金香 刘法民 主 编

大连出版社出版

(大连市西岗区长白街 12 号 邮政编码 116011)

大连海事大学印刷厂印刷 新华书店经销

开本:850×1168 毫米 1/32 字数:163 千字 印张:6.5

印数:8001--10000 册

1998 年 4 月第 1 版

1998 年 11 月第 3 次印刷

责任编辑:任雪芹

责任校对:王恒田

封面设计:李克峻

ISBN 7-80612-484-5/Z·28

定价:7.20 元

前言

本书是力求让人们吃得香、吃得饱、吃得健而编制的家常食谱。人们对家庭自制饮食，除了口感好、味道美之外，又有了热量足、营养全、强身体、去病疼的新要求。为此，本书提供了丰富多样色、香、味俱佳的早、午、晚各类套餐食谱，供读者随意选择。保证人们“吃得香”。书中还列出了《食物营养成分表》、《营养素功能表》、《人每日热量、营养素供给量》以及《人每日所需主副食量计算方法》等，让读者对自己一天该吃什么？该吃多少？进行科学计算，主要依据自己的生理需求和爱好去选择摄取食物，真正做到在热量和营养两方面都能“吃得饱”。同时，还在每套食谱之后对主要原料的营养成分、保健功能做了具体分析和说明，让读者根据自己身体在营养及防病治病各方面的特殊需要去选择食物，确实做到“吃得健”。

目 录

早餐

1. 大米粥 鲜肉大包 豆腐乳·····	3
2. 香菇小米粥 鲜肉小笼包 酸辣白菜心·····	4
3. 山药薏米粥 桂花糖饼 咸蛋·····	5
4. 鸽蛋大米粥 鸳鸯卷 五香辣味黄豆·····	6
5. 木耳大枣粥 茴香包子 清拌苦瓜丝·····	7
6. 肉末粥 马蹄花卷 甜辣丝·····	8
7. 枸杞子粥 三鲜烧卖 豆芽拌干丝·····	9
8. 胡萝卜粥 五仁包子 五香牛肉·····	10
9. 山楂粥 天津包子 八宝酱菜·····	11
10. 羊肉粥 素肉包 海米芹菜·····	12
11. 枸杞羊肉粥 枣卷 豆腐乳·····	13
12. 八宝粥 鸡蛋煎饼 麻辣苕蓝·····	14
13. 咸腊八粥 羊肉锅贴·····	15
14. 甜腊八粥 鸡丝炒年糕·····	16

15. 排骨粥 千层糕 北京辣菜·····	17
16. 鸡粥 豆茸馒头·····	19
17. 核桃仁粥 牛肉大包 蒜茸酱·····	20
18. 花生仁小米粥 冬菜肉包 芹黄拌腐竹·····	21
19. 松花蛋粥 重样饼 香椿拌豆腐·····	22
20. 松子粥 羊肉包子 泡苹果·····	23
21. 莲子龙眼粥 肉卷 咸菜(自选)·····	24
22. 百合粥 四喜卷·····	25
23. 绿豆粥 肉末拌粉·····	26
24. 燕麦粥 熟肉馅蒸饺·····	27
25. 海参粥 千层火腿蛋饼·····	28
26. 五彩汤馄饨 核桃芝麻煎饼·····	29
27. 银耳菜汤 百花凤眼饺·····	30
28. 蜜柑银耳汤 玻璃鸡蛋糕·····	30
29. 生磨马蹄泥 鸡粒芋角·····	31
30. 清甜绿豆爽 虾仁干蒸烧麦·····	32
31. 长生鲜奶露 鲜奶冻雪蛋·····	33
32. 茶汤 莲蓉芝麻球·····	34
33. 油茶 北方炸油条·····	35
34. 羊油茶 鸡蛋葱花卷·····	36
35. 荔枝杏仁茶 果干煎饼·····	36
36. 香滑芝麻糊 家乡咸水角·····	37
37. 玉米粉面茶 面包布丁·····	38
38. 芝麻糊 香草沙勿末·····	39
39. 莲子红豆沙 二米糖糕·····	39
40. 煮炸豆腐泡 芝麻烧饼·····	40
41. 西湖桂花藕粉 西湖鲜虾饺·····	41
42. 姜汁甜牛奶 苹果馅饼·····	42

43. 白糖豆浆 酥皮莲蓉包·····	43
44. 咖啡牛奶 牛肉沙木赤·····	44
45. 咖啡 苹果煎饼卷·····	45
46. 牛奶 火腿沙木赤·····	45
47. 汉堡包 咸猪肉煎蛋·····	46
48. 热狗 火腿煎蛋·····	47
49. 炸面包盒 蛋包西红柿·····	47
50. 煎杏酱面包 火腿杏利蛋·····	48

午餐 主食:米饭、馒头、油饼、面条、花卷、发糕等 可自选。

1. 荤素扣肉 鱼香油菜 鲜蘑炖豆腐·····	53
2. 椿芽鸡蛋 家常豆腐 咖喱鸡丁汤·····	54
3. 宫爆肉丁 英国奶油炒豌豆 珍珠豆腐汤·····	55
4. 土豆烧牛肉 奶油菜心 绍兴汤·····	56
5. 鱼香软酥鸡 鱼香鸡什件 糖水木耳汤·····	58
6. 家常黄酒焖兔块 炆豌豆苗 鸡蛋空心菜汤·····	59
7. 盐煎肉 姜汁莲藕 紫菜猪心汤·····	60
8. 爆鱿鱼筒 百叶炒肉丝 海带苡仁蛋汤·····	61
9. 荷包鲫鱼 麻香胡萝卜条 笋叶豆腐汤·····	62
10. 鱼香虾仁 □蘑火腿 炒肉酸菜烹汤·····	64
11. 芙蓉鸡片 椒茸木耳菜 鱿鱼鸽蛋汤·····	65
12. 辣子肉丁 蒜烧猴头蘑 蘑菇鸡蛋汤·····	66
13. 海米油菜心 韭菜炒鸡蛋 萝卜肉片汤·····	67
14. 红烧鸡块 豆腐丸子 鸡汤素烩·····	68
15. 清炒鱿鱼卷 炆木耳菜 酸辣鱿鱼汤·····	69

16. 软炸肝尖 芹黄拌腐竹 银耳萝卜汤·····	70
17. 芹菜炒鳝丝 香椿拌豆腐 豌豆苗蛋花汤·····	71
18. 糊辣姜汁鱼 蒜泥茄子 黄花肉片汤·····	72
19. 糟鱼 银芽里脊丝 猪肝瓜片汤·····	73
20. 莲子猪肚 茄汁南瓜饼 鸡丝鹌鹑蛋汤·····	75
21. 青椒鸡丁 茭白丝炒蛋 南瓜汤·····	76
22. 清蒸白鱼 油泼嫩茭白 鲜淡冬瓜汤·····	77
23. 荷叶蒸鸡块 干煸青菜 番茄丸子汤·····	78
24. 黄酒煨鸡块 干煸苦瓜青椒 蛋皮丝汤·····	79
25. 家常青椒鱼丝 红油茭白 丝瓜海米甩袖汤·····	80
26. 烧块鸭 素火腿 金钩瓜片汤·····	82
27. 青椒三丝 炸藕夹 奶油菠菜汤·····	83
28. 宫爆鸡丁 罗汉菜心 乡下浓汤·····	84
29. 家常黄酒煨鸡 珍珠菜花 清炖甲鱼汤·····	86
30. 辣味热窝姜汁鸡 梅雪冬菇 珍珠黑菜汤·····	87
31. 红烧羊肉 醋烹绿豆芽 辣味萝卜连锅汤·····	89
32. 辣味粉蒸牛肉 葱烧海米辣白菜 双耳汤·····	90
33. 羊糕 挂卤脆素鱼 萝卜丝烹汤·····	91
34. 金葱扒鸭 烩鸭四宝 萝卜丝海带汤·····	92
35. 糖醋瓦块鱼 姜汁菠菜 豆腐鱼头汤·····	94
36. 香酥鸡翅 小辣椒拌豆腐丝 番茄肉片汤·····	95
37. 菊花炒肉丝 干煸四季豆 菠菜炖猪蹄·····	96
38. 东安仔鸡 银芽青椒 鸡块汤·····	97
39. 鱼香兔肉 红油茄泥 豆干酥肉汤·····	98
40. 江津肉片 虾子烧茭白 素笋汤·····	99
41. 脆鱼拌干丝 翡翠鸡粥 豆芽豆腐汤·····	100
42. 辣味砂锅头尾 糖醋里脊 三鲜杂烩汤·····	102
43. 豆豉烧平鱼 麻辣肚丝 豌豆苗魔芋汤·····	103

44. 酱烧湖鸭 香菜拌豆腐片 汆鸭羹汤	104
45. 火腿煨冬瓜 青辣椒炒肚丝 紫菜汤	105
46. 泡椒鱿鱼卷 炒茼菜 鱿鱼须冬瓜汤	106
47. 糖醋排骨 酱烧茄子 鹿角菜奶汤	108
48. 腐乳蒸排骨 西红柿炒鸡蛋 西红柿排骨汤	109
49. 五香腰 腐汁莴笋 蚌肉汤	110
50. 龙虾色拉 意式番茄汤 小牛肉蔬菜卷(西餐)	
主食面包	111
51. 烙蜗牛 洋葱汤 煎大蒜薄牛排(西餐) 主食面包	112
52. 华尔道夫色拉 鱼圆清汤 焖橘子野鸭(西餐)	
主食面包	113
53. 番茄冷水鸡 罗宋汤 铁排鸡(西餐) 主食面包	115
54. 飞达司炸鱼 奶油鸡丝汤 汉堡牛排(西餐) 主食面包	116
55. 马赛鱼汤 蔬菜末煎鱼 烙猪肉夹火腿(西餐)	
主食面包	117
56. 丁香火腿 牛尾汤 英式烩羊肉(西餐) 主食面包	119
57. 猪肉水饺 泡鸡心辣椒	120
58. 羊肉水饺 日本辣白菜	121
59. 牛肉水饺 泡萝卜	122
60. 三鲜水饺 红油墨鱼丝	123
61. 猪肉葱花烫面馅饼 香菜清汤汆黄瓜	124
62. 三鲜盒子 鱼汤粉丝汆油菜	125
63. 肉丝炒饼 青菜头紫菜汤	126
64. 肉丝烩面 金针汤	127
65. 鸡蛋炒面 笋尖肉片汤	128
66. 炒伊府面 海米紫菜蛋花汤	129
67. 肉丝焖面 薏米莲子粥	130

68. 打卤面 火腿白菜汤	131
---------------------	-----

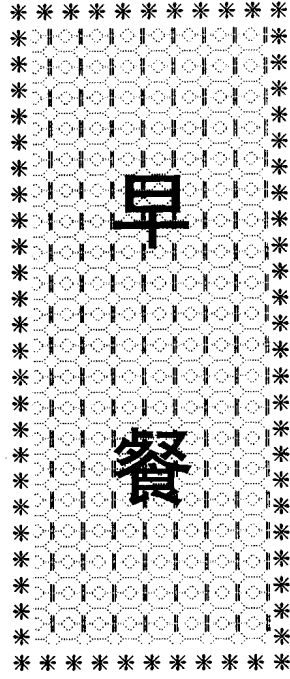
晚餐 主食:米饭、馒头、油饼、面条、花卷、发糕等 可自选

1. 葱油嫩藕 烩肚丝 壮阳狗肉汤	135
2. 鱼香八块鸡 麻辣甘蓝 清汤白菜	136
3. 辣味烧狗肉 洋葱炒肉 清汤银耳	137
4. 土豆牛肉饼 鸡茸扒银耳 酸辣姜汤	138
5. 陈皮牛肉 糖醋素排骨 □蘑萝卜汤	140
6. 青辣椒熘虾仁 冬笋鹌鹑片 菠菜鱼丸汤	142
7. 红烧鹅块 雪菜炖豆腐 百合笋汤	143
8. 宫爆腰花 川冬菜肝腰汤 炆油菜心	144
9. 何首乌煨鸡 糖醋白菜 香芹鸡血豆腐汤	145
10. 雪里蕻肉末烧豆腐 鲜蘑肉片 泡洋姜	146
11. 黄焖大虾 家常四季豆 三鲜汤	147
12. 木犀肉 芹菜炒豆干 菠菜鸡蛋汤	148
13. 金针菇拌海蜇 砂锅猴头 当归羊肉汤	149
14. 豆瓣肘子 鸡丝拌笋笋 干贝猪瘦肉汤	150
15. 京葱烤牛方 □蘑烧腐竹 苏泊汤	151
16. 炒鸽片 海米拌菜心 氽腰片汤	153
17. 辣味姜汁鱼 □蘑火腿 三鲜冬瓜汤	154
18. 芹黄豆瓣鲫鱼 酸辣黄瓜条 鲫鱼豆腐汤	155
19. 红炒牛肉丝 素烧冬瓜 山药牛肉汤	156
20. 海带烧肉 鸡抓菜花 猪肝菠菜汤	157
21. 蒜泥肥肠 糖醋鲜藕 德式牛肉土豆汤	159
22. 白油猪肝 咖喱土豆 笋丝肉片汤	160

23. 辣味烧猪蹄 白汁四季豆 山药汤	161
24. 鱼香丸子 鱼香肉末烘蛋 酸辣香菜汤	162
25. 回锅猪头肉 炸茄盒 黄豆芽炖豆腐	163
26. 咖喱牛肉 酥炒面筋丝 淡菜海带冬瓜汤	165
27. 辣味烧头尾 烫干丝 虾皮茭瓜汤	166
28. 荷叶粉蒸鸡 青椒炒丝瓜 紫菜蛋汤	167
29. 荷叶粉蒸肉 小辣椒拌南豆腐 淡菜葫芦汤	168
30. 软炸青虾 肘子肉拌黄瓜 墨鱼汤	170
31. 丝瓜炒肉片 咸蛋拌豆腐 三鲜冬瓜汤	171

附录:

1. 食物营养成分表	173
2. 营养素功用简明表	189
3. 推荐的每日膳食中营养素供给量	191
4. 人每日所需主副食量计算方法	195





大米粥 鲜肉大包 豆腐乳

(1) 大米粥

原料:大米 150 克,水 1200 克。

制作:大米淘洗干净置锅中加入清水,先用旺火烧开,改小火熬煮 40~50 分钟即可。

(2) 鲜肉大包

原料:发酵面 500 克,猪肋条肉 500 克,葱白 100 克,碱 5 克(加水化开),香油、酱油各 50 克,料酒 30 克,盐 4 克,白糖 15 克,姜末 8 克。

制作:①发酵面放在案板上,扒开,放入碱液,揉匀,加盖拧干的湿洁布,饧约 10 多分钟。葱白切成末。猪肉洗净,切成碎粒,放盐和酱油拌匀,然后分次加水(水量约 150 克),用筷子使劲搅打,至起黏变稠、融合在一起时,加料酒、香油、味精、姜末、葱末搅匀成馅。②将面团分块揉匀,搓条,下重 50 克一个的剂子,擀成圆形坯皮,分别包入馅心,捏成提褶包子生坯;间隔均匀地码入屉内,在冒大气的锅上,用旺火沸水蒸约 15 分钟即成。

(3) 豆腐乳(市售)

总体营养成分:

蛋白质 76.4 克,脂肪 304 克,热量 4338 千卡。

保健功能:

大米,尤其是糙米,含有丰富的钙、磷、铁、镁、叶酸、维生素 B₁、B₂ 等营养成分,有补虚,健脾,强阴壮骨,防治脚气病的功能。



香菇小米粥 鲜肉小笼包 酸辣白菜心

(1) 香菇小米粥

原料:小米 100 克,香菇 50 克。

制作:小米淘净,香菇洗净浸透与小米同煮约 25~30 分钟即成。

(2) 鲜肉小笼包

原料:面粉 500 克,猪肉 600 克,肉皮清冻 150 克,冷水(和面用)250 克,香油、酱油各 50 克,盐 4 克,味精 2 克,白糖 15 克,料酒 20 克,姜末 5 克。

制作:①面粉倒入盆中,加冷水拌匀,搓揉成为柔软光滑的面团,加盖拧干的湿洁布,饧约 1 个多小时。②猪肉洗净,切成碎末,放入盆内,加料酒、盐、酱油、味精、白糖、姜末,搅匀后分次加少量的水(约 80 克)打馅,边加边搅,至黏稠时,再加捣碎的肉皮清冻和香油拌匀,即成肉冻馅心。③将面团分块揉匀、搓条,下每个重 10~15 克的剂子,擀成圆形坯皮,包入馅心,捏拢成提褶包子生坯,均匀码入小笼屉内,架在滚开冒大气的锅上,旺火蒸 10 分钟左右即成。

(3) 酸辣白菜心

原料:大白菜心 400 克,植物油 20 克,白糖 20 克,米醋 27 克,精盐 5 克,干红辣椒 2 个。

制作:①将白菜心洗净,沥水,切成 4 厘米长、1.5 厘米宽的条,放入沸水锅内浸一下捞出,沥干水分,放入盆内,加入精盐拌匀,腌 5 分钟后,挤去水分。②将红辣椒去蒂、籽后洗净,切成细丝,撒在白菜条上。③将炒锅置火上,加入植物油,烧热,倒在辣椒丝、白菜丝上,盖上盖,闷 5 分钟,再加入白糖、米醋,拌匀即成。

总体营养成分:

蛋白质 114.3 克, 脂肪 371 克, 热量 6118 千卡。

保健功能:

香菇小米粥中含有丰富的钙、磷、铁、胡萝卜素和维生素 B₁、B₂、叶酸、维生素 D 等营养成分, 对防治贫血, 儿童佝偻病等具有良好功效。香菇还是有效的防癌食品。



3 山药薏米粥 桂花糖饼 咸蛋

(1) 山药薏米粥

原料: 山药 30 克, 薏米 30 克, 莲子(去心)15 克, 大枣 10 枚, 小米 100 克, 白糖少许。

制作: 将以上各种原料(除白糖外)置锅内加入 100 克水煮 25~30 分钟, 粥熟后加入少许白糖。

(2) 桂花糖饼

原料: 面粉 500 克, 面肥 50 克, 白糖 150 克, 桂花 25 克, 香油 8 克, 青红丝 10 克, 碱面 5 克。

制作: ①将面粉放入盆内, 加入面肥和水 250 克, 和成面团发酵。待酵面发起, 加入碱水揉匀, 稍饧。②将青红丝切碎, 放入盆内, 加入白糖、桂花、香油拌匀成馅。③将面团搓成条, 揪成 10 个剂子, 擀成扁片, 包入桂花馅, 捏严封口, 口朝下放在案板上, 按扁成饼形, 上屉用旺火蒸 15 分钟即熟。

(3) 咸蛋

原料: 鲜鸡蛋(或鸭蛋)5000 克, 精盐 1500 克, 清水 3500~4000 克, 黄土 4000~4500 克。

制作: ①将精盐放入水中烧开, 再与黄土和成泥浆, 晾凉, 放入容器。②将鲜蛋放入泥浆内(使泥浆全部浸没鲜蛋), 密封 1 个月后即成。③食用前将咸蛋外部黄泥去掉, 用清水洗净, 放入笼内蒸 25 分钟即熟。④另一简易方法: 将鸡蛋(或鸭蛋)用冷开水洗净,

放入烧开冷却后含量为 35% 的盐水中腌制,密封 25 天后蒸熟即可食用。

总体营养成分:

蛋白质 51 克,脂肪 20 克,热量 2971 千卡。

保健功能:

薏米是谷物中营养最丰富的,对防治高血压动脉硬化很有效,并且还有一定的美容作用。

4

鸽蛋大米粥 鸳鸯卷 五香辣味黄豆

(1) 鸽蛋大米粥

原料:鸽蛋 4 只,粳米 100 克。

制作:先将粳米煮熟,鸽蛋去壳搅碎倒入粥内调匀,煮成稀粥。

(2) 鸳鸯卷

原料:面粉 500 克,面肥 50 克,金糕馅 50 克,豆沙馅 50 克,碱面 5 克。

制作:①将面肥放入盆内,加水 250 克化开,倒入面粉和成面团发酵。待面团发起,加入碱水揉匀,稍饧。②将面团擀成 0.3 厘米厚、33 厘米宽的长方形面片,在面片上下分别抹上薄厚均匀的金糕馅和豆沙馅,然后向上相对卷起翻个儿,稍加整理后,切成适当的段形生坯。③把生坯摆入屉内,用旺火蒸 15 分钟,取出切成小块即成。

(3) 五香辣味黄豆

原料:煮黄豆 250 克,花椒油 10 克,辣椒油 10 克,酱油 50 克,白糖 20 克,葱花 15 克。

制作:①将锅置火上,倒入煮好黄豆,放入酱油、白糖、加热煮沸,搅拌均匀,用旺火收汁。②待汁收干、黄豆呈金红色时,淋入花椒油、辣椒油,撒入葱花,起锅装盘即成。