

营养

家常菜

美

味

无

限

做自己的营养师



中国出版集团

绿色营养师

LIJIE YINGYANG SHIPU

营养家常菜

主编 萧雪

YINGYANG JIACHANGCAI



W 世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

营养家常菜/潇雪主编. —广州:广东世界图书出版公司, 2004. 1

ISBN 7-5062-5273-2

I. 营… II. 潇… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 112726 号

营养家常菜

出版发行:广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编:510300)

电 话:020-84451013、84453623

Http://www.gdst.com.cn

E-mail:pub@gdst.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:四川省南方印务有限公司

版 次:2004 年 1 月第 1 版

2005 年 4 月第 3 次印刷

开 本:787mm×1 092mm 1/16

印 张:20

ISBN 7-5062-5273-2/TS·0006

出版社注册号:粤 014

定 价:18.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读,请与本公司联系退换。



蜜钱鲜贝

材料 蜜钱 100 克，鲜贝 300 克，油菜 250 克。

调料 吉士粉 50 克，甜椒 1 个，XO 酱 20 克，盐、味精各适量。

制作方法

1. 将鲜贝用热水烫至八成熟捞起，从中间剖开。
2. 将蜜钱切薄片，塞入鲜贝中间，撒上吉士粉后，炸至金黄色捞起。
3. 锅中留油少许煮熟 XO 酱（或依个人口味酌量加盐、味精），再放入炸好的蜜钱鲜贝，快炒一下即起锅。
4. 油菜及甜椒切片并过水后，排盘装饰，再将鲜贝排于中央即可。





清蒸海红鲤

材料 海红鲤30克，生姜10克，枸杞10克，葱10克，香菜少许。

调料 花生油15克，味精5克，蒸鱼酱油15克，胡椒粉少许。

制作方法

1. 海红鲤杀洗干净，生姜去皮切丝，枸杞泡透洗静，葱切丝，香菜洗净。
2. 蒸笼烧开水，放入洗好的海红鲤，下姜丝，枸杞，撒上味精，加盖用旺火蒸10分钟。
3. 然后取出，撒上胡椒粉，浇上热油，淋入蒸鱼酱油，撒上香菜即成。



水梨田鸡腿

材料 水梨半个、田鸡腿 400 克（去骨），青椒、红椒、香菇各少许。

调料 盐、味精少许，米酒、胡椒粉、淀粉各适量。



制作方法

1. 水梨削皮，以挖球器挖出小水梨球，香菇、青椒、红椒切成菱形。
2. 田鸡腿洗净去骨，切成小块。
3. 将水梨球、香菇、青椒、红椒、田鸡腿放入锅中加盐、味精、米酒、胡椒粉拌炒，再用淀粉加水勾芡即可。





拔丝山药

材料 鲜山药 200 克，鸡蛋 1 个。

调料 花生油 500 克（实耗油 80 克），白糖 150 克，面粉 10 克，淀粉 50 克。

制作方法

1. 鲜山药去皮切块，用水泡洗，沥干水分，沾上少许面粉。把鸡蛋打入碗内，加入面粉、淀粉、少许清水、少许油调成糊。
2. 烧锅下油，待油温 100°C 时，将鲜山药每片挂上糊下入锅内，炸至金黄硬身，捞起沥干余油待用。
3. 将锅洗净，加入清水、白糖，用小火炒至两面金黄起小泡时，放入炸好的鲜山药拌匀，盛入抹好油的碟内，配上凉水 1 碗即成。



青瓜炒鸡片

材料 嫩青瓜 100 克，鸡胸脯肉 50 克，大红椒 1 只，生姜 10 克，水发木耳 10 克。

调料 花生油 20 克，盐 4 克，味精 5 克，白糖 3 克，水淀粉适量，麻油少许。

制作方法

1. 嫩青瓜去籽切片，鸡胸脯肉切片，大红椒切片，生姜去皮切片，水发木耳洗净切片。
2. 鸡肉加少许盐、味精、水淀粉腌过，将锅内加少许花生油，下鸡肉片，炒至八成熟倒出。
3. 另烧锅下油，待油热时放入姜片、青瓜片、大红椒片、木耳，炒到快断生，调入剩下的盐、味精、白糖，下鸡片炒匀，用水淀粉勾芡，淋入麻油，出锅装碟即成。





银丝蒸肚片

材料 猪肚 200 克，白色魔芋丝 250 克，枸杞 5 克，生姜 10 克，香葱 10 克。

调料 花生油 20 克，盐 5 克，味精 5 克，蚝油 10 克，鸡精 5 克，麻油 2 克，淀粉 10 克。

制作方法

1. 猪肚洗干净，枸杞泡洗干净，生姜去皮切成丝，香葱切成花。
2. 烧锅加水投入猪肚，用小火把猪肚煮至八成烂，捞起切片，加入盐、味精、蚝油、淀粉、花生油，拌匀待用。
3. 把魔芋丝摆入碟内，再把调好味的猪肚摆入，放上枸杞、姜丝，入蒸笼用中火蒸 10 分钟，取出淋入麻油，撒上葱花即可。



前 言

随着人们物质生活的极大丰富,对营养美味的不断追求,家常菜的内涵也越来越丰富了,过去很多在宴席上才能偶尔见到的菜肴,已经成为平民百姓餐桌上的家常菜了。

面对着越来越丰富的家常菜,如何烹制,如何科学地食用,已经不仅仅是厨师们关注的问题了,它已经与每个家庭紧密联系起来了。

正是在这样的大背景之下,我们选编了这本《营养家常菜》,由于我们在编选过程中,注重了菜肴原料的普通,加工手法的简便,同时注重选取一些制作手法新颖、色香味俱佳、较为完整地保留了菜肴营养成分的菜例,相信会对大家有所帮助。



目 录

蔬菜类

浇汁菜心	(3)	辣味茄丝	(9)
千层白菜	(3)	冬瓜烧菜花	(9)
蘑菇烩白菜	(3)	肉片焖蒜苔	(9)
老虎白菜	(4)	炒鲜莴笋	(10)
菊花白菜	(4)	香辣五丝	(10)
绣球白菜	(4)	醋熘卷心菜	(10)
肉丝白菜	(4)	素烧卷心菜	(11)
奶汁白菜	(5)	火腿烧油菜	(11)
醋熘白菜(一)	(5)	蘑菇油菜心	(11)
醋熘白菜(二)	(5)	炒双色素菜	(12)
酸辣白菜帮	(6)	大油烧油菜	(12)
糖醋辣白菜	(6)	肉丝炒芹菜	(12)
木犀白菜	(6)	韭黄炒肉丝	(13)
炒鸡蛋番茄	(7)	素烧萝卜	(13)
炸番茄	(7)	萝卜松	(13)
酿番茄	(7)	炒萝卜	(13)
肉片炒青椒	(8)	素十香菜	(14)
油焖茄子	(8)	糖醋胡萝卜	(14)
烧茄子	(8)	素小三元	(14)
炒茄丝	(9)	炒黄瓜片	(15)
		糖醋黄瓜	(15)
		炆黄瓜	(15)
		滑炒腐竹瓜片	(15)

红烧冬瓜..... (16)	腐竹烧豆角..... (24)
海米冬瓜..... (16)	木犀扁豆..... (24)
奶油冬瓜条..... (16)	黄豆芽炆豆角..... (24)
脆皮冬瓜..... (17)	焖扁豆..... (25)
五味苦瓜..... (17)	肉焖扁豆..... (25)
香炒苦瓜..... (17)	鸡油扁豆..... (25)
豆豉苦瓜..... (18)	鱼香扁豆..... (26)
糖醋苦瓜..... (18)	姜汁扁豆..... (26)
素炒苦瓜..... (18)	蒜味扁豆..... (26)
素炒丝瓜..... (18)	青煨蚕豆..... (27)
鲜蘑丝瓜..... (19)	烧土豆..... (27)
干煨黄豆芽..... (19)	椒盐土豆片..... (27)
素炒黄豆芽..... (19)	葱头炒土豆..... (27)
肉丁炆黄豆芽..... (19)	炒三样..... (28)
炒肉豆芽..... (20)	油爆三圆..... (28)
肉丝炆黄豆芽..... (20)	番茄丝瓜..... (28)
芹菜炆黄豆芽..... (20)	烩冬瓜..... (29)
甘蓝炆黄豆芽..... (21)	鲜菇冬瓜球..... (29)
炆青白蛇..... (21)	蒜香萝卜干..... (29)
炒绿豆芽..... (21)	蛋炒萝卜干..... (29)
腐皮卷豆芽..... (21)	白云冬瓜..... (30)
蛋皮丝炒绿豆芽..... (22)	红烩芸豆..... (30)
鲜蘑扁豆..... (22)	炒青豆泥..... (30)
菜花青豌豆..... (22)	酥海带..... (31)
炒三丁..... (23)	炒荷鲜..... (31)
香菇扁豆丝..... (23)	酱爆茄子..... (31)
生煨豌豆苗..... (23)	油焖茄子..... (32)
干烧四季豆..... (23)	尖椒土豆丝..... (32)

辣油冬瓜..... (32)	平菇煨鸡肉..... (42)
香菇烧丝瓜..... (33)	辣油炆平菇..... (42)
滑炒腐竹木耳..... (33)	酿银耳..... (42)
扒金针素翅..... (33)	口蘑烧菱角..... (43)
百子冬瓜..... (34)	双鲜拌金菇..... (43)
炒玉兰片..... (34)	荷花金菇..... (43)
黄瓜豆腐罐..... (34)	糖醋木耳..... (44)
一品山药..... (35)	肉炒木耳..... (44)
白扒龙须菜..... (35)	三鲜素海参..... (44)
炒素鸭..... (35)	炆制木耳..... (45)
醋熘角瓜..... (36)	怪味海带..... (45)
炒芸豆泥..... (36)	海带炒肉丝..... (45)
鲜蘑烧菜心..... (36)	清炒木耳..... (46)
番茄玉笋..... (37)	海米扒木耳..... (46)
奶油海米青笋..... (37)	银耳素烩..... (46)
辣油拌草菇..... (37)	枸杞炖银耳..... (47)
口蘑扒菜心..... (38)	白雪银耳..... (47)
烧瓢冬菇..... (38)	炒土豆丝..... (47)
软炸口蘑..... (38)	葱烧土豆丝..... (47)
香菇炒肉皮..... (39)	醋烹土豆丝..... (48)
口蘑烩鸡丝..... (39)	葱烧素参..... (48)
蘑菇炖鸡..... (39)	香辣土豆..... (48)
口蘑鸭子..... (40)	挂浆土豆丁..... (49)
鸡蓉冬菇..... (40)	番茄土豆块..... (49)
七彩香菇..... (40)	葱油荷兰豆..... (49)
蘑菇鸡片..... (41)	香椿豆..... (50)
黄蘑焖尖椒..... (41)	海米爆芹菜..... (50)
干煸鲜蘑..... (41)	糖醋藕丝..... (50)

拔丝南瓜.....	(50)	白汁菜包.....	(59)
炒茭白.....	(51)	糖醋包菜.....	(59)
黄瓜沙拉.....	(51)	腰果芹菜.....	(59)
青椒炒毛豆.....	(51)	脆皮鲜菇.....	(60)
炸藕盒.....	(52)	什锦锅巴.....	(60)
韭菜炒绿豆芽.....	(52)	炒金针菜.....	(60)
姜汁豆角.....	(52)	油焖辣椒.....	(60)
菠菜炒粉丝.....	(53)	雪菜粉皮.....	(61)
珊瑚藕片.....	(53)	菜芯粉皮.....	(61)
扒冬瓜球.....	(53)	莲子青豆.....	(61)
梅花藕.....	(54)	炸白菜盒.....	(61)
多味茄泥.....	(54)	锅塌白菜.....	(62)
蒜苗炒腐竹.....	(54)	爽口白菜.....	(62)
五香芹菜豆.....	(54)	金边白菜.....	(62)
炆莲藕.....	(55)	扒白菜条.....	(63)
黄豆芽炖豆腐.....	(55)	锅煨菜卷.....	(63)
醋熘角瓜.....	(55)	五彩白菜卷.....	(63)
扒芦笋菜心.....	(56)	海米小白菜.....	(64)
蚝油生菜.....	(56)	菠菜油豆腐.....	(64)
辣炒茴香.....	(56)	芝麻菠菜.....	(64)
木犀菜花.....	(57)	姜汁菠菜.....	(65)
生煸豌豆苗.....	(57)	炸菠菜脯.....	(65)
香辣绿豆芽.....	(57)	鸡蛋炒菠菜.....	(65)
西红柿烧豆腐.....	(57)	鲜蘑鸡蓉菠菜.....	(66)
糟烩鞭笋.....	(58)	红焖白菜.....	(66)
香酥冬瓜.....	(58)	粉丝烩白菜.....	(66)
香椿煎豆腐.....	(58)	芝麻白菜丁.....	(67)
香炸花菜.....	(59)	生煸菠菜.....	(67)

酥炸菠菜..... (67)	洋葱煎猪肉片..... (79)
鱼麻油菜..... (68)	花生肉丁..... (80)
香肠炒油菜..... (68)	糖醋咕嚕肉..... (80)
煎韭菜盒..... (68)	腐汁扣肉..... (80)
素炒青笋..... (69)	绍酒焖肉..... (81)
清蒸茄条..... (69)	炒猪肉丝..... (81)
鱼香茄子..... (69)	枣核肉..... (81)
粉蒸南瓜..... (70)	芝麻肉排..... (82)
青椒丝瓜..... (70)	钱江肉丝..... (82)
清炒丝瓜..... (70)	水滑里脊..... (82)
百花冬瓜..... (71)	爆制两样..... (83)
蘑菇菜心..... (71)	回锅肉..... (83)
干煸青椒..... (71)	生爆盐煎肉..... (83)
鱼香花菜..... (72)	木耳肉片..... (84)
蒜蓉西兰花..... (72)	酱爆肉..... (84)
红油玉松..... (72)	干菜焖肉..... (84)
香菇烩笋尖..... (73)	葱烤肉..... (85)
	鲜肉蛋卷..... (85)
	咸蛋蒸肉饼..... (85)
	虎皮扣肉..... (86)
	红烧猪肉..... (86)
	蒸米粉肉..... (86)
	叉烧肉..... (87)
	糖醋肉条..... (87)
	番茄肉丁..... (87)
	东坡肉..... (88)
	酥白肉..... (88)
	葱包五花肉..... (88)
肉 类	
辣子肉丁..... (77)	
腐乳爆肉..... (77)	
榨菜肉丝..... (77)	
脆浆裹肉..... (78)	
酱爆肉丁..... (78)	
宫煲肉丁..... (78)	
番茄肉片..... (79)	
香辣肉丝..... (79)	

荷叶粉肉卷..... (89)	丁香焖牛肉..... (98)
土豆烧肉..... (89)	爽口牛丸..... (99)
番茄毛豆烧肉丁..... (89)	小炒牛肉..... (99)
水晶丸子..... (90)	干煸牛肉丝..... (99)
爽口丸子..... (90)	脆皮牛肉..... (100)
红果肉片..... (90)	茄汁牛肉饼..... (100)
肉炒三丁..... (91)	大葱爆羊肉丁..... (100)
萝卜煮肉..... (91)	子姜炒羊肉丝..... (101)
萝卜烧肉..... (91)	滑溜羊里脊片..... (101)
冰糖肘子..... (92)	芙蓉羊肉片..... (101)
福寿万盛肘..... (92)	葱爆羊肉..... (102)
海带烧肉..... (92)	蔬菜烩羊肉..... (102)
洋葱煎猪排..... (93)	醋溜羊肉..... (102)
糖醋小排骨..... (93)	排羊肉条..... (103)
醉排骨..... (93)	拉古肉..... (103)
糖醋排骨..... (94)	胡萝卜烧羊肉..... (103)
山药猪排..... (94)	芙蓉鸡片..... (104)
挂霜排骨..... (94)	锅烧笋鸡..... (104)
蛋煎猪排..... (95)	清蒸母鸡..... (104)
葱爆兔肉片..... (95)	清蒸鸡块..... (105)
咖喱牛肉..... (96)	炸八大块..... (105)
蚝油牛肉..... (96)	香酥雏鸡..... (105)
冬笋炒牛肉..... (96)	锅塌鸡饼..... (106)
白萝卜煨牛肉..... (96)	香肠肥鸡..... (106)
炸牛里脊..... (97)	清蒸鸡块..... (106)
芝麻牛排..... (97)	黄豆煮鸡翅..... (107)
芹菜炒牛肉丝..... (97)	冬瓜鸡..... (107)
桂花牛肉..... (98)	香酥鸡..... (107)

松子鸡米	(108)	生扒羊肉	(118)
宫爆鸡丁	(108)	软炸羊里脊	(119)
油爆鸡丁	(108)	烩酸菠菜	(119)
咸油鸡	(109)	酱爆鸭片	(119)
五香鸡爪	(109)	葱爆鸭片	(120)
凤凰寻窝	(109)	烧鸭块	(120)
纸包鸡	(110)	软煨鸭心	(120)
鸡蓉冬菇	(110)	酱爆鸭丁	(121)
烩两鸡丝	(111)	栗子鸭脯	(121)
滑熘四宝	(111)	蚝油鸭掌	(121)
青椒炒鸡丁	(111)	烧鸭肝	(122)
百花扇盒	(112)	红煨鸭块	(122)
香酥鸡腿	(112)	黄焖鸭肝	(122)
鸡皮烧鱼肚	(112)	酱炒鸭块	(123)
碎熘笋鸡	(113)	酱汁鸭肝	(123)
芥兰鸡卷	(113)	参芪蒸鸭	(123)
扒三白	(113)	蒸香糟鸭	(124)
岁寒三友扇子	(114)	酱五香沙半鸡	(124)
小鸡炖蘑菇	(115)	干炸素肉	(124)
鸡丝粉皮	(115)	大蒜烧蹄筋	(125)
软炸鸡条	(115)	麻辣猪舌	(125)
酱爆鸡丁	(116)	蕨菜扣肉	(125)
酱汁扒鸡	(116)	碎熘笋鸡	(125)
鸡肉丸子汤	(116)	麻辣兔丁	(126)
珍珠三鲜	(117)	炒回锅肉	(126)
扒海参鸡腿	(117)	姜芽鸡片	(126)
奶汁鸡片	(118)	炒肉丝	(127)
肉末炒榨菜末	(118)	金菇肉丝	(127)