



居家调理系列

[怎样才能吃出又好吃又健康的美食]

日常营养

Ri Chang Ying Yang Cai Pin 580 Kuan

肖芳◎主编

菜品580款

*Ri Chang
Ying Yang*



中国烹饪的历史源远流长,其风格各异,
据对全国菜谱图书近一年的市场调查,
把最畅销的品种纳入书中,
几乎将中国所有最常用的烹饪方法一网打尽,全面介绍了各种菜品的招牌菜及做法,
即适合于一般餐厅工作人员,
也适合老百姓在家中操作。

光明日报出版社

日常营养

Ri Chang Ying Yang Cai Pin 580 Kuan

肖芳◎主编

菜品580款

江苏工业学院图书馆
藏书章



居家调理系列

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

日常营养菜品 580 款 / 肖芳主编. - 北京: 光明日报出版社, 2005.8
(居家调理系列)

ISBN7 - 80206 - 126 - 1

I.日… II.肖… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 091907 号

书 名: 日常营养菜品 580 款

主 编: 肖 芳

责任编辑: 温 梦

封面设计: 孙希前

版式设计: 都德滨

责任校对: 徐为正

责任印制: 胡 骑

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市崇文区珠市口东大街 5 号(100062)

电 话: 010-67078234(发行), 67078235(邮购)

传 真: 010-67078233

网 址: <http://www.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn

法律顾问: 北京盈科律师事务所郝惠珍律师

总 经 销: 新华书店总店

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京翠明文印中心

装 订: 北京翠明文印中心

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社发行部联系调换

开 本: 880 × 1230mm 1/32 印 张: 40

字 数: 720 千字 版 次: 2005 年 9 月第一版

书 号: ISBN7 - 80206 - 126 - 1 印 次: 2005 年 9 月第一次印刷

定 价: 64.00 元(全四册)

版权所有 翻印必究







目 录

一、江米面粉类

刺猬酥	(1)	江米丸	(16)
百合酥	(2)	扒素海参	(16)
双酥月饼	(3)	麻腐拌素海参	(17)
卷酥	(5)	清汤素鸽蛋	(18)
火腿三明治	(6)	素鱿鱼汤	(18)
俱乐部三明治	(7)	素鱼丸	(19)
鲈鱼三明治	(8)	辣爆粉皮	(20)
素三明治	(9)	清蒸粉皮蒜卷	(20)
奥式三明治	(10)	清蒸粉皮素卷	(21)
鸡肉三明治	(11)	炒面馐粉皮	(21)
火腿奶酪三明治	(12)	粉皮焖山药片	(22)
炒八宝饭	(13)	素拌粉皮	(22)
桂花江米枣	(13)	琉璃馍	(23)
江米麻团	(14)	霜打馍	(23)
煎糍粑	(14)	八宝馒头	(24)
荷叶糕	(15)	桂花馒头	(24)
酒酿元宵	(15)	荷花馒头	(25)



菜品

580

款

开花馒头	(25)	红扒素肘子	(34)
白扒素海参	(26)	素爆鸡丁	(35)
蜜炙葫芦	(27)	糖醋素肉段儿	(35)
炸玫瑰卷	(27)	素脆皮肉	(36)
炸白糖卷	(28)	素荷叶肉	(37)
果料馒头	(28)	素米粉肉	(37)
红烧素海参	(29)	豆皮烧素	(38)
葱烧素海参	(30)	佛手面筋	(39)
荷花素海参	(30)	熘素肥肠	(39)
菊花素海参	(31)	烧素排骨	(40)
烧素三样	(32)	烧素鹅	(41)
麻辣素鸡片	(33)	贵妃鸡翅	(41)
软炸素腰花	(33)	百子闹海	(42)

二、菌笋类

炸冬菇	(43)	冬菇烧菜花	(52)
发菜什锦菇	(44)	冬冬青	(52)
葵花鸡	(45)	冬菇炒菠菜	(53)
滑熘里脊	(46)	火腿冬菇烧油菜	(53)
蛤蜊肉酸辣汤	(47)	烧二冬	(54)
素炒冬菇丝	(48)	扒双菇	(54)
干煨干菇	(49)	油焖冬菇珍珠米	(55)
虾油茼蒿	(50)	麻油冬菇菜心	(55)
卤冬菇	(50)	冬菇炒豌豆苗	(56)
红烧冬菇	(50)	冬菇素肠	(56)
冬菇面筋	(51)	麻油炖冬菇	(57)
冬菇金针菜	(51)	海棠冬菇	(57)



- | | | | |
|---------------|------|--------------|------|
| 冬菇熘马蹄 | (58) | 烧鲜蘑 | (74) |
| 冬菇汤面 | (58) | 红油鲜蘑 | (74) |
| 玉兰烩双菇 | (59) | 鲜蘑烩鸭腰 | (75) |
| 核桃冬菇丁 | (59) | 鲜蘑豆瓣 | (75) |
| 纸包三鲜 | (60) | 蘑菇焖豆腐 | (76) |
| 口蘑烩鲜莲 | (61) | 五色素丝 | (76) |
| 溜口蘑 | (61) | 香菇板栗 | (77) |
| 口蘑锅耙汤 | (62) | 香菇盒 | (77) |
| 裹烧鲜蘑 | (62) | 松子仁烧香菇 | (78) |
| 糖醋木耳 | (63) | 虎皮鸽蛋 | (78) |
| 绣球黑木耳 | (63) | 罗汉斋 | (79) |
| 凉拌木耳 | (64) | 炒双色素 | (80) |
| 油炸草菇 | (64) | 炒双冬 | (80) |
| 红烧猴头 | (65) | 素干贝 | (81) |
| 白扒猴头 | (66) | 酿香菇 | (81) |
| 扒金钱猴头 | (66) | 三丝“黄雀” | (82) |
| 玉手猴头蘑 | (67) | 三丝紫菜汤 | (82) |
| 清汤芙蓉猴头 | (68) | 香菇豆腐汤 | (83) |
| 清汤紫菜烩猴头 | (69) | 炒三样 | (83) |
| 乳汤炖猴头 | (69) | 烤平菇 | (84) |
| 鸡炖猴头 | (70) | 清蒸平菇 | (84) |
| 白扒银耳 | (70) | 平菇凤翅汤 | (85) |
| 牡丹银耳 | (71) | 平菇鸡蛋汤 | (85) |
| 绣球银耳 | (71) | 平菇豆腐汤 | (86) |
| 被地听声 | (72) | 白扒竹荪卷 | (86) |
| 冰糖炖银耳 | (72) | 清汤酿竹荪 | (87) |
| 清汤烩银耳 | (73) | 竹荪扒凤燕 | (87) |
| 白扒四宝 | (73) | 双菇竹荪汤 | (88) |



菜品

580

款

干煸鲜蘑	(89)	蘑菇炒饭	(94)
腐竹皮鲜蘑	(89)	烧鲜蘑	(95)
鲜蘑蒸片	(90)	美味蘑菇奶油羹	(95)
鲜蘑烩伊面	(90)	奶油鲜蘑汤	(96)
橄榄蘑菇	(91)	蘑菇大米汤	(96)
蘑菇鲜虾羹	(91)	蘑菇面条汤	(97)
蘑菇烩萝卜球	(92)	冬菇豆腐扒菜心	(97)
奶油扒白蘑	(92)	锅贴冬菇	(98)
白蘑扒蚕豆蛋	(93)	醉冬菇	(98)
鲜蘑炒蚕豆	(93)	冬菇扒豆腐	(99)
蘑菇扒豆苗	(94)		

三、豆制品类

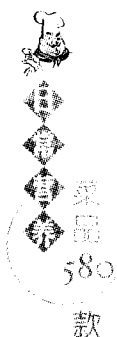
素香肠	(100)	炮素肉丝	(110)
南百红豆	(101)	红烧腐竹	(110)
豌豆炒碎肉	(102)	白扒腐竹	(111)
榨菜肉松嫩豆腐	(102)	白烧腐竹	(112)
花生银鱼	(103)	腐竹鲜蘑	(112)
龙禧金银丝	(104)	冬瓜烧腐竹	(113)
素火腿	(105)	蒜苔烧腐竹	(113)
烧豆腐皮	(105)	腐竹拌二鲜	(114)
红烧素鱼	(106)	炸腐竹	(114)
炸素鸡腿	(107)	压素鸡	(115)
烩黄雀	(108)	熏素鱼	(115)
菠菜烩豆腐皮	(108)	素咖喱鸡块	(116)
凉拌豆腐皮	(109)	板栗烧素鸡	(116)
炮素肉片	(109)	烧千张	(117)



凉拌千张	(117)	麻婆豆腐	(123)
黄豆芽炖豆腐	(118)	麻辣豆腐	(124)
黄豆芽焖海带	(118)	麻坡豆腐	(124)
雪里蕻炒黄豆芽	(119)	锅贴豆腐	(125)
黄豆芽炒菠菜	(119)	锅炆豆腐	(125)
黄豆芽熬粉条	(120)	锅烧豆腐	(126)
熘绿豆芽	(120)	香酥豆腐	(127)
绿豆芽炒菠菜	(121)	香葱豆腐	(127)
掐菜炒香干	(121)	金钱豆腐	(128)
炒金银丝	(122)	宫保豆腐	(128)
绿豆芽拌粉皮	(122)	香菇豆腐	(129)
凉拌三鲜	(123)		

四、叶菜类

上汤菠菜	(130)	凉拌三色	(139)
银杏白菜	(131)	炒杂素	(140)
焦炸菠菜鱼	(131)	白扒四宝	(140)
豆豉鲢鱼油麦菜	(132)	二冬油菜	(141)
扒白菜	(133)	兰花油菜	(142)
炸白菜	(134)	满池春色	(142)
烤牛肉三明治	(135)	碧玉金钩	(143)
爽口泡菜	(136)	海米炒油菜	(143)
生拌茼蒿	(137)	冬菇炒油菜	(144)
香干炒芹菜	(137)	香椿焖蛋	(144)
海米烧芹菜	(138)	炸香椿鱼	(145)
三鲜芹菜	(138)	香椿拌粉丝	(145)
酸辣芹菜	(139)	香椿拌豆腐干	(146)



凉拌三鲜	(146)	佛手包菜	(155)
佛手白菜	(147)	鸳鸯包菜	(156)
千张蒙白菜	(147)	包菜素卷	(156)
千层白菜	(148)	油漆包菜	(157)
珊瑚白菜	(148)	烧包菜	(157)
罗汉白菜	(149)	栗子烧白菜	(158)
栗子白菜	(150)	拌辣包菜	(159)
香油白菜	(150)	八宝菠菜	(159)
扒奶汁白菜	(151)	紫云翠饺	(160)
鸡冠白菜	(151)	霜打菠菜	(161)
双色白菜	(152)	大油炒菠菜	(161)
鸳鸯白菜	(152)	炆虾子菠菜	(162)
挤辣白菜	(153)	芝麻菠菜	(162)
醋熘白菜帮	(153)	生煸菠菜	(163)
清蒸包菜卷	(154)	炸菠菜泥	(163)

五、根茎类

焦炸三泥丸	(164)	红薯三刀	(171)
黄金山药条	(164)	溜红薯丝	(172)
山东小炒皇	(165)	一品素雪燕	(172)
爽口西芹百合	(166)	牡丹素燕菜	(173)
酸辣拳头菜	(167)	素人参萝卜	(174)
蒜泥山参	(168)	烧萝卜条	(175)
干鱿双色甘蓝	(169)	锅包肉(萝卜)	(175)
乌梅茶	(169)	丝萝望月	(176)
红薯桃	(170)	萝卜丝炒粉条	(177)
冰雪红薯	(171)	青炒素虾仁	(177)



- | | | | |
|--------------|-------|-------------|-------|
| 江干绣球萝卜 | (178) | 拔丝莲菜条 | (193) |
| 锦上添花 | (179) | 琉璃莲菜条 | (193) |
| 樱桃萝卜 | (179) | 黄焖藕合 | (194) |
| 丁香萝卜 | (180) | 炸藕夹 | (194) |
| 拔丝萝卜 | (180) | 莲满荷塘 | (195) |
| 糖醋萝卜 | (181) | 雪藕红莲 | (195) |
| 脆皮萝卜 | (182) | 蜜汁江米藕 | (196) |
| 凉拌三丝 | (182) | 溜莲菜 | (196) |
| 油焖茭白 | (183) | 姜米炆莲菜 | (197) |
| 鸡油茭白 | (183) | 琥珀莲子 | (197) |
| 鱼香茭白 | (184) | 冰糖炖莲子 | (198) |
| 麻辣茭白 | (184) | 干蒸莲子 | (198) |
| 茭白炒蛋 | (185) | 糖拌三鲜 | (199) |
| 拔丝山药 | (185) | 糖汁烧土豆 | (199) |
| 五星双喜山药 | (186) | 琉璃土豆 | (200) |
| 一品寿桃 | (187) | 糖醋熘土豆 | (200) |
| 清炖山药段 | (187) | 红烧土豆 | (201) |
| 素狮子头 | (188) | 烧金钱土豆 | (201) |
| 琥珀山药 | (188) | 素鱼排 | (202) |
| 清蒸山药桃 | (189) | 土豆葡萄鱼 | (203) |
| 蜜汁金枣 | (189) | 炸三泥丸 | (204) |
| 炒素虾仁 | (190) | 雪里藏珠 | (204) |
| 蜜炙素鱼 | (190) | 熘土豆丝 | (205) |
| 蜜汁天鹅蛋 | (191) | 拔丝红薯 | (205) |
| 香油蒸山药 | (192) | 拔丝土豆 | (206) |
| 软溜山药 | (192) | | |



菜
品

580

款

六、豆类菜

盐水毛豆	(207)	干烧云豆	(217)
松子玉米	(207)	炒云豆角	(218)
琉璃核桃仁	(208)	干烧豆角	(218)
糖醋胡豆	(209)	炒豆角儿	(219)
酱汁刀豆	(209)	麻汁拌豆角儿	(219)
盐水大青豆	(210)	凉拌豆角儿	(220)
青果豆	(210)	炒面醃豆角儿	(220)
豆腐烧扁豆	(211)	千张烧四季梅	(221)
麻酱拌扁豆	(211)	榨菜烧四季梅	(221)
煨黄豆汤	(212)	海米烧四季梅	(222)
笋黄豆	(212)	焦炸四季梅	(222)
盐水黄豆	(213)	凉拌四季梅	(223)
香黄豆	(213)	盐煎蚕豆	(223)
腊八豆	(214)	麻辣蚕豆	(224)
锅烧豌豆	(214)	怪味儿蚕豆	(224)
豌豆酪	(215)	油焖蚕豆	(225)
白油烩豌豆	(215)	青煨鲜蚕豆	(225)
炸豌豆苗	(215)	烧扁豆	(225)
生煨豌豆苗	(216)	焖扁豆	(226)
炆云豆角	(216)	二冬烧扁豆	(226)
焖云豆	(217)		

七、瓜果菜类

玫瑰银粉丝	(228)	南瓜盅	(230)
上汤奶白菜	(229)	八宝苹果	(231)
鲜果鱼骨	(229)	果仁云峰菜	(232)



- | | | | |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 菊花萝卜 | (233) | 烧瓢菜 | (250) |
| 冰镇凉瓜 | (234) | 焦炸菜葫芦 | (250) |
| 橙汁瓜脯 | (235) | 炒辣味丝瓜 | (251) |
| 冰糖三色瓜球 | (235) | 红扒素鱼翅 | (251) |
| 冰糖燕窝 | (236) | 芭蕉素鱼翅 | (252) |
| 晚香玉炒腐竹 | (237) | 鸳鸯素鱼翅 | (253) |
| 花旗参梨 | (238) | 三丝素鱼翅 | (253) |
| 晚香玉炒千张 | (239) | 炸玉枝 | (254) |
| 茉莉花烧豆腐 | (239) | 拔丝茄子 | (255) |
| 玉兰花溜山药片 | (240) | 琉璃茄子 | (255) |
| 桂花栗子 | (240) | 酿八宝茄子 | (256) |
| 兰花氽丸子 | (241) | 千层茄子 | (257) |
| 蜜饯凤尾 | (241) | 黄焖茄子 | (257) |
| 焦炸凤尾 | (242) | 炸茄夹 | (258) |
| 炸高丽榆钱 | (242) | 煎酿茄子 | (259) |
| 榆钱铺蛋汤 | (243) | 煎茄排 | (259) |
| 槐花芝麻饼 | (243) | 糖汁烧茄子 | (260) |
| 鱼香洋槐花 | (244) | 茄子素卤 | (260) |
| 桃花熘黄菜 | (244) | 火烧茄子 | (261) |
| 杏花烩三鲜 | (245) | 焦炸茄子 | (261) |
| 蜜饯薄荷 | (245) | 水晶西红柿 | (262) |
| 炸酿象眼笋瓜 | (246) | 八宝瓢西红柿 | (262) |
| 烧笋瓜块 | (247) | 锅炆西红柿 | (263) |
| 炸笋瓜片 | (247) | 西红柿烧豆腐 | (263) |
| 醋溜笋瓜丝 | (248) | 荷花西红柿 | (264) |
| 炒三片 | (248) | 菊花西红柿 | (264) |
| 蜜炙金瓜 | (248) | 烧黄花菜 | (265) |
| 拔丝甜瓜 | (249) | 烧翡翠菜花 | (266) |



菜花烧嗑鸡	(266)	菊花爆粉丝	(273)
芙蓉菜花	(267)	菊花烩山药片	(274)
鸡茸烧菜花	(268)	干炸甘菊苗	(274)
藕片烧菜花	(268)	菊花鸡蛋汤	(275)
薏米烧菜花	(269)	蜜饯荷花	(275)
茄子烧菜花	(269)	荷花莲蓬豆腐	(276)
炆菜花	(270)	腊梅鱼香藕片	(277)
炸菜花	(270)	腊梅芙蓉汤	(277)
牡丹花炸藕卷	(271)	玫瑰香蕉	(278)
牡丹花爆山药片	(271)	瓢黄瓜	(278)
牡丹花土豆丝	(272)	醋熘黄瓜条	(279)
牡丹花银耳汤	(272)	炆黄瓜	(279)
菊花爆土豆丝	(273)	酸辣黄瓜	(280)

八、干鲜果类

素鸡丝核桃仁羹	(281)	糖炒栗子	(291)
什锦哈什蚂	(282)	烩桔子羹	(291)
莲花苹果	(283)	烩桔子汤	(291)
撒拉蜜三明治	(284)	烩甜三鲜	(282)
什锦水果	(285)	炸高丽香蕉	(292)
奶油菠萝	(286)	拔丝香蕉	(293)
槐花鱿鱼粒	(287)	蜜汁香蕉	(293)
雪碧胡萝卜	(288)	酿香蕉	(294)
百子千孙	(288)	烩香蕉羹	(294)
核桃酪	(289)	烩香蕉汤	(295)
凉拌三鲜	(290)	八宝甜桃	(295)
栗子酥	(290)	拔丝桃	(295)



水晶桃	(296)	梅雪争春	(301)
蜜饯桃	(296)	四喜苹果	(301)
烩鲜桃汤	(297)	烩苹果羹	(302)
拔丝梨	(297)	烩苹果汤	(302)
蜜炙罐子梨	(298)	烩山楂酪	(302)
水晶梨	(298)	炸脆皮山楂	(303)
烩黄梨羹	(299)	烩三鲜汤	(303)
烩黄梨汤	(299)	琉璃酥	(304)
拔丝苹果	(300)	金丝酥	(304)
蜜炙苹果罐	(300)	蜜炙白玉珠	(305)



一、江米面粉类

刺 猬 酥

原料 精粉，熟猪油，鸡蛋，熟芝麻仁，熟面粉，花椒面，精盐，白糖粉。红樱桃，红、黄色素，麦淀粉。

制法

①鸡蛋 5 个磕开倒入碗中，加入适量的绿色素搅拌均匀。大锅内倒入 1000 克猪油，烧至约 140℃ 时，将蛋液倒在细眼罗内，淋在油锅中，熟透时捞出，控净油平摆在盘中。

②精粉 150 克，加入 20 克熟猪油和 60 克水，揉成水油面团。

③精粉 100 克，加入 50 克熟猪油擦成油酥面，用干净的湿布盖上，饧约 20 分钟。

④将熟芝麻仁 80 克擀碎，同熟面粉 50 克、糖粉 60 克，香油 25 克、花椒面、精盐少许拌和均匀，擦成馅心等分成均匀的 13 小块。

⑤用水油面包住油酥面团。擀成约 1 厘米厚的长方形大薄片，掀起上端和下端折叠成相等的三层，再擀成 0.5 厘米厚的长方形片状，由上端向下卷起，等分成 13 个小面剂。取面剂一个