

知书达礼
zhishudali 读 书 礼 拜



jiankangzhongguo
健康中国



陪您享受生命中的点滴快乐

好吃美味家常菜

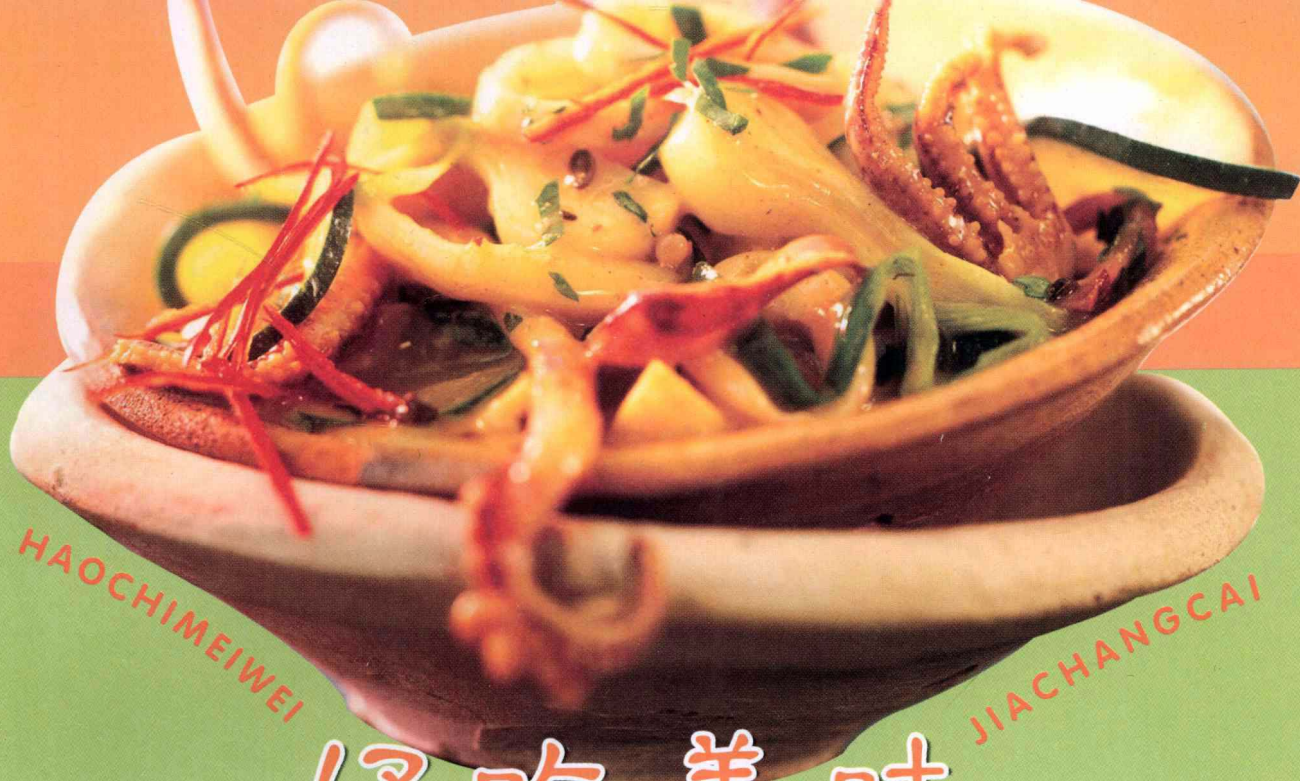
贴心打造最健康的生活图书



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司



万卷出版公司



好吃美味 家常菜



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



万卷出版公司

© 崔钟雷 2009

图书在版编目(CIP)数据

好吃美味家常菜 / 崔钟雷编. —沈阳: 万卷出版公司,
2009.10

(健康中国. 第2辑)

ISBN 978-7-5470-0325-1

I. 好… II. 崔… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 182414 号

出版发行: 万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳美程在线印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 195mm × 220mm

字数: 170 千字

印张: 10

出版时间: 2009 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 杨春光

策划: 钟雷

装帧设计: 稻草人工作室 

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 孙衡超

ISBN 978-7-5470-0325-1

定 价: 24.80 元

联系电话: 024-23284442

邮购热线: 024-23284454

传 真: 024-23284448

E-mail: vpc_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>



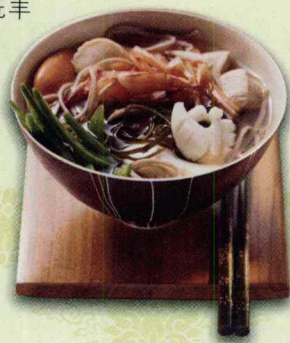
前言

饮食关乎每个人的健康与长寿，我们假设一个人活到80岁，他每天吃3顿饭，那么他这一生将吃90 000顿饭。如果将这些食物堆放在一起，你能想象那是多么的庞大吗？所以，吃出营养，吃出健康，吃出长寿，是每个有品味的现代人孜孜以求的目标。

中国人讲究吃，重视吃，甚至将饮食发展成为一种文化，在《老子》这本哲学典籍中也包含着“治大国若烹小鲜”这样将人生哲理蕴涵在烹调之中的精彩句子。中国的饮食文化已经超越了“吃”的本身，将“饮食”提升到一种沟通情感，交流心得，增进健康，享受生活的全新境界。

那么，现代人将如何才能吃出营养，吃出健康呢？其实，早在唐代，名医孙思邈就指出：“安生之本，必资于食，不知食宜，不足以生存。”为此，我们特地编写了《好吃美味家常菜》、《解密饮食养生妙方》、《破译食物密码》这三本书，希望能为广大读者进行一些指导，指明饮食健康的方向。《好吃美味家常菜》搜集了各种美味的冷热荤菜、素菜及具有地方特色的家常菜，既丰富了您的家庭餐桌，又使您获得了全面的营养；《解密饮食养生妙方》结合现代药理和营养学的知识，教你如何吃出营养，吃出健康；《破译食物密码》将众多简单、实用、具有可操作性的生活和饮食上的禁忌和小窍门收罗其中。最后，让我们借用西方医圣希波克拉底的话结束全文，并和读者共勉：“你的食物，就是你的医药。”

HAOCHIMEIWEIJIACHANCAI



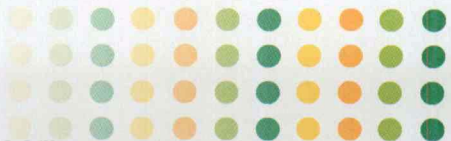
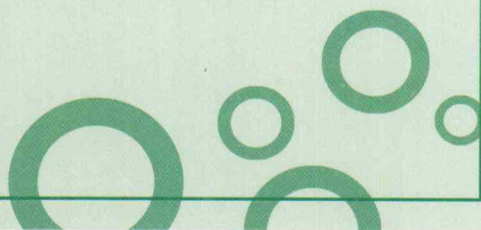


目录

CONTENTS



第一章	二菜一汤营养食谱	/001
第二章	三菜一汤营养食谱	/053
第三章	鲜香快手菜	/097
第四章	点心、夜宵DIY	/173





ERCAIYITANGYINGYANGSHIPU

第一章

二菜一汤 营养食谱

拌三皮丝	→ 002
豆豉爆鸡丁	
蚕豆饭	→ 003
火腿白菜汤	
冬笋烩香菇	
肉末豆角	→ 004
黄瓜蛋汤	
椰汁四蔬	→ 005
蜜汁炒鸡翅	
虾肉包子	
牛肉烧卖	→ 006
藕片汤	
什锦青豌豆	
培根白菜汤	→ 007

牙签羊肉	
奶白小馒头	
凉拌茄子	→ 008
丝瓜蛋汤	
豉汁凤爪	
糖拌菜心	→ 009
素烧卖	
生炒鸡片	
茼蒿淡菜汤	→ 010
凉拌西芹	
雪菜锅贴	
桂花馒头	→ 011
大白菜素汤	
鱼香牛肉丝	
回锅肉	→ 012
菠菜梗烧蘑菇	
四川酸辣汤	
鲜蘑腐竹	→ 013
水晶肘子	

素馅水饺	
黄花馒头	→ 014
鱼香菠菜	
平菇三高汤	
红菜汤	→ 015
果味鸡翅	
菊花卷	
奶味蛋汤	→ 016
木樨柿子	
豆酥鲳鱼	
蛋黄山药	→ 017
花椒鸡丁	
叉烧炒饭	
奶香菠萝馒头	→ 018
羊肉洋葱汤	
香菇烧菜花	
回锅鱼	→ 019
鸡丝卷子	
木樨豆腐	→ 020



目录|CONTENTS

冬瓜小豆汤

鲑鱼炖茄子

五丝鸽蛋汤

八宝素菜



玉米面饼

可乐鸡翅

三丝紫菜汤

五香盐花卷

素炒三丁

什锦蔬菜汤

蚝油肉片

海带萝卜排骨汤

金丝饼

无锡肉骨头

丝瓜肉片汤

芝麻酥饼

豆苗冬菇

猪肉炖茄子

奶油培根南瓜汤

菊花酥饼

油炸里脊

口蘑鲜豌豆

菠菜拌豆腐皮

奶油蛋黄花椰菜汤

白花卷

干菜焖肉

南瓜绿豆汤

椒盐烧饼

什锦肉丁

豆腐干炒蒜薹

八珍汤

猪油葱饼

麻酱拌扁豆

山药饼

肉末炖粉条

意大利蔬菜汤

酸菜肉丝

奶油大虾汤



027

028

029

030

031

032

033



鱼香豆腐干

平菇红烧豆腐干

火腿蛋炒饭

芝麻肉片

酸辣冬瓜汤

水晶包

龙眼凤肝

八珍豆腐

瘦肉番茄粉丝汤

海带虾仁焖饭

芥菜炒腐竹

冬笋肉片

什锦蔬菜汤

五香蚕豆

金丝枣蘑菇小炒肉

香椿蛋炒饭

炸葡萄饭团

萝卜丝汤

黄豆炖白菜

034

035

036

037

038

039

040

- 番茄玉米汤 → 041
- 肉末橄榄四季豆
- 木樨饭
- 冬荷煲老鸭汤 → 042
- 榨菜肉丝炒毛豆
- 粉蒸排骨
- 素酿油面筋 → 043
- 鸡肉卤饭
- 豆瓣鸡翅 → 044
- 肉末玉米汤



- 马蹄烧饼
- 海米油菜 → 045
- 鸡蛋猪肝汤
- 金蒜五花肉
- 炒黄瓜条 → 046
- 红烧碎肉
- 牛奶馒头
- 三鲜苦瓜汤
- 双福拉皮 → 047

- 红枣烧肉
- 荷叶饼
- 千层饼 → 048
- 桂圆蛋花汤
- 糖醋素鲤鱼
- 菠菜鸡丸汤 → 049
- 红薯米饭
- 芙蓉煎豆腐

同样食材百
样吃之牛肉

- 土豆炖牛肉 → 050
- 菠萝牛肉
- 酱牛肉
- 番茄煨牛肉 → 051
- 牛肉炖萝卜
- 啤酒焖牛肉
- 常见的烹调术语 → 052

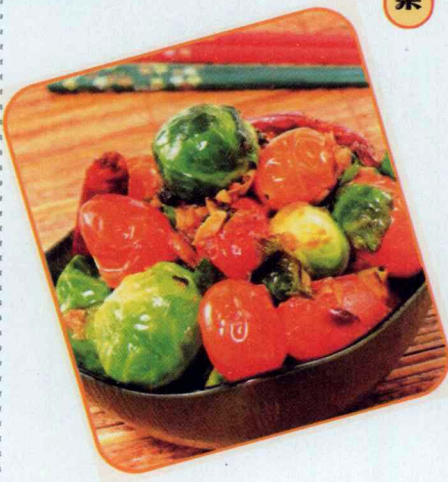


SANCAIYITANGYINGYANGSHIPU

第二章
三菜一汤
营养食谱

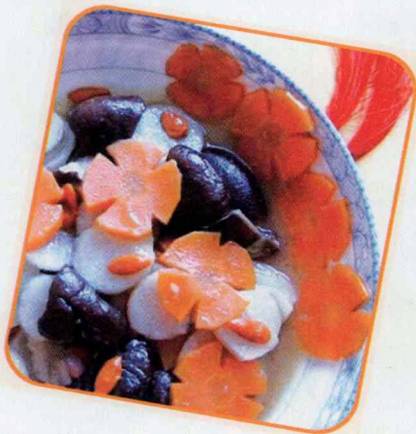
- 山楂肉丁 → 054
- 干煸牛肉丝
- 香菇油菜
- 冬瓜汤 → 055

- 果味肉丁
- 生菜色拉
- 明珠油菜心 → 056
- 卤猪耳朵



- 干贝萝卜球汤
- 苹果牛肉 → 057
- 栗子炒鸡
- 虾皮菠菜汤
- 松茸鹅肉块 → 058
- 海米烧菜花
- 香酥山药
- 剁椒鱼头 → 059
- 双果清润汤
- 川北凉粉
- 豆豉牛肉末 → 060
- 珍珠三鲜

目录 | CONTENTS



冬菜猪血汤

营养蛋饼

花生仁拌芹菜

清热鲜菇银芽汤

鸡蛋虾仁

酱爆肉条

炒三丁

通心粉土豆汤

红烧肉

双菇鲜茄汤

素炒菠菜

炒鱿鱼丝

蒸嫩丸子

芙蓉豆腐

油焖大虾

牛肉土豆泥汤

芝麻鸡

羊肉虾仁烧豆腐

清炖牛肉

豉椒鱼片

清真肚丝汤

洋葱炒土豆片

炸豆腐丸子

金针鸡丝汤

红油猪耳

三丝爆豆芽

芹菜丁肉末

三丝芝麻炒肉

鱼头豆腐汤

香辣蹄花

十香拌菜

干炸腰花

白蘑田园汤

三丝白菜

麻香芦笋

鲑鱼汤

麻辣猪肝

醋溜白菜

干豆豉炒蕨菜

农家小炒肉

鲫鱼萝卜汤

糖醋辣萝卜丁

东坡肘子

香菜黄瓜汤

奶油烧丝瓜

芝麻黑豆泥鳅汤

清炒魔芋丝

香辣黄瓜

宫保腰块

什锦豆腐丁

双椒炒豆芽

土豆炖牛肉

大酱汤

蒜蓉油麦菜



香菇木耳淡菜汤

红烧猪腰

雪菜干豆腐

红蘑土豆片

牛肉鲜菜汤

翻沙芋头

炸土豆丸子



咖喱菜花

酸菜炒牛肉

紫菜虾米蛋花汤

香辣土豆

菠萝牛肉

咸蛋芥菜汤

栗子红焖肉

鱼子酱豆腐

冬瓜肉丸汤

酱爆土豆丁

海带炖豆腐

韭菜炒豆芽

三色炒百合

红烧牛蹄筋

肉丁黄豆汤

胡萝卜烧羊肉

蚝油生菜

蛋丝拌韭菜

珍珠汤

白灼芥蓝

猴头菇梗米瘦肉汤

手撕牛板筋

山药烩香菇

鲍汁卤水猪手

西芹百合

豆豉鲛鱼油麦菜

生菜虾松

香草排骨

火腿青豆汤

韭菜炒鸡蛋

豆豉牛肉

枸杞冬瓜汤

白肉酸菜汤

香灼油麦菜

麻辣茭白

番茄炒卷心菜

辣椒肉丁

冬瓜蛋花汤

蒜香空心菜

同样食材百
样吃之羊肉

焖烧羊肉

087

088

089

090

091

092

093

094

沸腾羊肉

胡萝卜烧羊肉

山药炖羊肉

桂花羊肉

红松羊肉

调料达人堂



XIANXIANGKUAISHOUCAI

第三章

鲜香 快手菜

095

096

098

099

100

焦熘里脊条

滑炒花生兔肉丁

韩式腊肉

红烧大排

香菇土豆炖肉

蒜苗五花肉

滑熘里脊

香糟猪肘

豉汁排骨





扒千层羊肉 → 101

鲜蘑炖豆腐

绿茶娃娃菜

雪花核桃泥 → 102

小鸡炖蘑菇

粉蒸四季豆

糊涂鸡 → 103

酱爆鸡丁

辣子鸡丁 → 104

青木瓜炒鸡丁

香酥鸡翅

番茄鸡片 → 105

怪味鸡

荷叶粉蒸鸡

啤酒鸭 → 106



樟茶鸭子

冬瓜火腿煲老鸭

鲜栗炖鸭 → 107

香酥鸭子

湘西香焖鸭

干烧鲫鱼 → 108

干煎黄花鱼

锦绣鱼丝

糖醋鲤鱼 → 109

葱酥鲫鱼

红烧带鱼

海米拌菠菜 → 110

香滑鲈鱼片

龙禧金银丝

凉拌苦瓜丝 → 111

炆拌生菜

拌西瓜皮

黄瓜拌干豆腐 → 112

芝麻芹菜段

凉拌藕片

客家小炒

麻酱拌芸豆 → 113

粟米鲈鱼块

双鲜拌金菇

海带拌银芽 → 114

辣椒油拌双花

三鲜拌春笋

拌绿豆芽

猪皮芝麻东 → 115

酸辣莴笋

葱香玛瑙豆腐 → 116

豆腐干拌核桃丁

拌素菜沙拉

白云猪手 → 117

凉拌狗肉

麻辣牛肉干

芝麻海带 → 118



红油拌粉皮肚丝

肉丝拌腐竹

卤猪尾 → 116

鸳鸯脆皮肠

拌里脊丝

肉丝拌凉皮 → 120



糟香小黄花鱼

凉拌猪耳朵

蒜泥凤爪

香椿拌豆腐

→ 121

韭菜拌腰丝

香椿芽拌虾

白菜心拌海蜇皮

→ 122

虾须牛肉

银丝三文鱼

盐水口条

→ 123

荷叶蒸肉

春笋肉丁

烟熏排骨

→ 124

香辣蟹

毛豆肉丁

山椒红酒鸡

→ 125

生爆盐煎肉

火爆腰花

红酒牛肉洋葱丝

→ 126

麻辣肉片

银芽牛肉丝

铁板洋葱猪肝

→ 127

牛肉炖萝卜

麻香牛柳

原笼牛肉

→ 128

陈皮牛肉

五香牛肉

红酒牛排

→ 129

番茄肝扒

银杏蒸椒鸭

黑椒炒鸡柳

→ 130

奶酪里脊

猪耳腐竹炖土豆

清蒸鲈鱼

→ 131

手抓羊排

菊花里脊

花雕鸡

→ 132

炒双菇

麻香鸭

香烤鱼块

→ 133

蒜苗鸭丝

龙肝凤脑

海米拌卷心菜

→ 134

韩式凉拌桔梗

红油肝花

海鲜拌甜椒

→ 135

赛香瓜

水晶虾东

日式三文鱼生鱼片

→ 136

三色拌鸟贝

夫妻肺片

麻辣鸡

→ 137

水煮牛肉

酸辣粉

→ 138

灯影牛肉

红油肚丝

双椒墨鱼子

→ 139

豆瓣青鱼

毛血旺

蒜蒸丝瓜

→ 140

焖泥鳅

辣子田螺

干烧鲜鱼

→ 141



目录|CONTENTS

白菜心拌干丝

虎皮尖椒

豆瓣鲤鱼

泡菜炒牛肉

八宝豆腐

鱼米映红椒

翠芹腐皮

卤虎皮豆腐

油菜叶拌豆腐丝

什锦豌豆

蒜泥蚕豆

雪菜干豆腐

酱焖四季豆

葱烧豆干

怡红腰豆

虾酱炒四季豆

家常焖东豆腐

美味腐竹

干煸芸豆



五彩腐竹

清炒蜜刀豆

五香大芸豆

五香牛腱子

油豆腐炒青菜

香菇干丝笋

干煸黄豆芽

碧绿笋尖

沙茶牛肉片

京酱肉丝

麻婆豆腐

肉片豆卷

软炸羊肉

红烧羊肉

蜜汁烤羊腰

香根牛肉丝

腐乳空心菜

香椿拌鸡丝

芙蓉鸡片

豆豉银鱼空心菜

酱汁油菜

芙蓉青口贝

太白鸡

蛋黄鸭

棒棒鸡

148

149

150

151

152

153

154

155

156

红花炖鲫鱼

辣椒油拌双花

碎花生拌豆腐

首乌盐水猪肝



157

洋葱拌木耳

番茄菠菜拌肉丝

凉爽肉块

虾皮拌香菜

色拉牛舌

芥末肚丝

家常焖鳊鱼

枸杞香螺片

凉拌鱼皮

海蜇皮拌萝卜丝

冬菜肉丁

多味小排骨

158

159

160

161



锅烧羊里脊 → 162

炸排骨酥

肉丝炒土豆

金针鸡丝 → 163

油麦菜拌腐竹

香辣绿豆芽

葱爆牛肉 → 164

咖喱牛肉片

爆炒圆白菜

熘炒白萝卜 → 165

黑白冻豆腐

红烧牛蹄筋

冰镇芥蓝 → 166

小炒牛肉丝

芝麻卷心菜

炸子鸡 → 167

麻辣鸡腿

湘味鸡翅

鲑鱼炖酸菜 → 168

酸菜鸭丝

家焖黄鱼

豉椒蒸草鱼 → 169

芹菜牛肉丝

冬菜炖鸭

同样食材百 样吃之茄子

五花肉烧茄子 → 170

麻辣茄子

东坡茄子

酱香茄子 → 171

红烧茄子

鱼香茄子

巧烹菜肴美滋味 → 172



第四章 点心夜宵 DIY

DIANXINYEXIAODIY

香葱鸡粒粥 → 174

鸡蛋灌饼

麻香开口笑

果仁糕 → 175

冰糖大枣粥

木耳银芽虾米粥

老婆饼 → 176

口蘑香菇粥

叉烧包

豆蔻粥 → 177

丝瓜粥

扁豆焖面

香炸土豆饼 → 178

桂圆糯米粥

马蹄糕

南瓜粥 → 179

烩饼

绿豆粥

白果冬瓜粥 → 180

千层饼

炒饼

牡蛎粥 → 181

酒糟汤圆

玫瑰汤圆 → 182

桂花汤圆

牛杂粥 → 183



目录 | CONTENTS

猪肺粥

百合绿豆粥

五色粥

猪肚粥

莲子荷叶粥

羊肉粥

章鱼大枣粥

萝卜火腿粥



翠衣粥

栗子粥

雪梨青瓜粥

鸭肉粥

紫菜粥

红枣山药糯米粥

甘薯粥

芝麻杏仁粥

生姜红花豆芽粥

松子粥

黑芝麻糯米粥

鸽肉梗米粥

八宝粥

油条蔬菜粥

生滚牛肉粥

蜜饯胡萝卜粥

菊花核桃粥

羊肝粥

紫菜卷

蟹柳豆腐粥

菠菜芹菜粥

银耳樱桃粥

猪蹄粥

鲮鱼黄豆粥

猪肝菠菜粥

豆豉肉粒粥

芦荟黄瓜粥

桂圆姜汁粥

牛腰粥

皮蛋瘦肉粥

红枣桃仁粥

南瓜百合粥

虾片粥

无花果粥

鸡丝面条

瘦肉咸粥

191

192

193

194

195

196

197

198

199

乌鸡糯米粥

排骨粥

口蘑香菇粥

大枣花生粥

八味养血粥

龙眼莲子粥

桂圆肉粥

上汤鱼翅粥

雪梨粥

梗米粥

海参粥

韭菜鲜鱿下粥

小米粥

鲤鱼赤小豆粥

花生芡实粥

雪梨青瓜粥

山楂乌梅粥

菠菜牛肉面

200

201

202

203

204

205





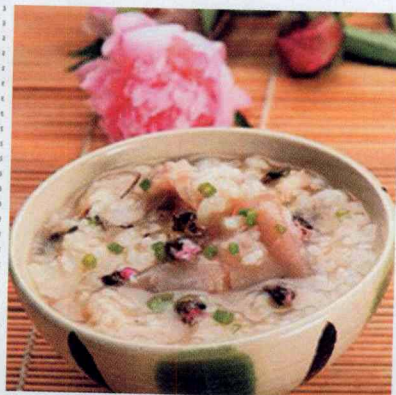
- 鸡糜粥
- 香椿鸡蛋羹 → 206
- 鱼肉蛋花粥
- 银鱼蛋黄菠菜粥
- 雪菜面条 → 207
- 冬瓜海米粥
- 鱼肉松粥
- 红嘴绿鹦银丝面 → 208
- 蛋黄面片汤
- 鹌鹑粥
- 骨汤面 → 209
- 郁李仁花生粥
- 黑豆粥 → 210
- 牛肉粥
- 玉米牛奶粥
- 龙眼莲子粥 → 211
- 百合糖粥
- 山药胡萝卜粥 → 212
- 鸡肉粥

- 香菇鸡肉粥
- 粗粉糕 → 213
- 苹果葡萄干粥
- 青菜粥
- 绿豆糕
- 火腿藕粥 → 214
- 红豆年糕
- 小白菜玉米粥
- 玉米排骨粥
- 三角面片 → 215
- 芝麻糕
- 蛋皮鱼卷
- 山药麦片粥
- 米煎糕 → 216
- 红糖年糕
- 椒盐香糕
- 翡翠鱼片粥 → 217
- 牛肉粥
- 豆沙油糕
- 豆腐鸡蛋饼 → 218
- 莲子糕
- 苹果鸡肉粥
- 鸡蛋肉末饭
- 飘香紫米粥 → 219
- 南瓜饼

- 芋头粥
- 红小豆粥
- 排骨汤面 → 220
- 黄鱼小馅饼
- 肉丝面
- 西兰花火腿面 → 221
- 什锦细面
- 肉羹面

巧做西点
我最行

- 牛奶果酱面包 → 222
- 番茄火腿比萨
- 火腿三明治
- 鸡丝芙蓉比萨 → 223
- 传统奶油吐司
- 巧克力曲奇 → 224
- 芝士火腿汉堡
- 巧克力饼干



二菜一汤

ER CAI
YI TANG
YING YANG
SHI PU

营养食谱

Chapter

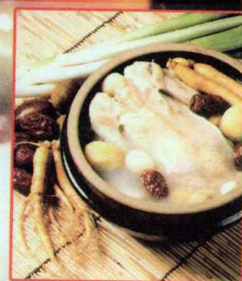
01



+



+



• 好 • 吃 • 美 • 味 • 家 • 常 • 菜 •