



精选美味佳肴六百种供你选配制作

JIATING SHENGHUO WANSHI TONG

21世纪现代生活丛书

刘娜 张国欣 / 编

家家户户，一日三餐，日复一日，
年复一年，使多少家庭主妇穷于
按排料理，久而生厌，买一本
《一日三餐食谱》它将是你的顾
问高参。



一日三餐食谱



延边人民出版社



精选美味佳肴六百种供你选配制作

21世纪现代生活丛书

一日三餐食谱

YIRISANCAN SHIPU

刘娜 张国欣 / 编

江苏工业学院图书馆
藏书章



延边人民出版社

责任编辑:张光朝

图书在版编目(CIP)数据

一日三餐食谱/刘娜,张国欣编著. —3 版. —延吉:延边人民出版社,2005. 12

(21 世纪现代生活丛书/张黛妮主编)

ISBN 7-80648-311-X

I. —… II. ①刘…②张… III. 食谱—中国

IV. TS972. 182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 145190 号

一日三餐食谱

刘 娜 张国欣 编著

(21 世纪现代生活丛书/张黛妮 主编)

出版:延边人民出版社

发行:延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcb.com>)

印刷:北京一鑫印务有限公司

字数:2300 千字

开本:880×1230 毫米

32 开

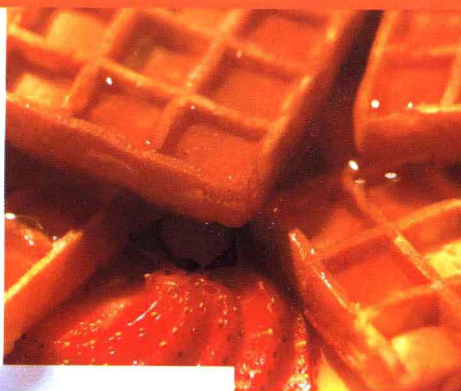
印张:120

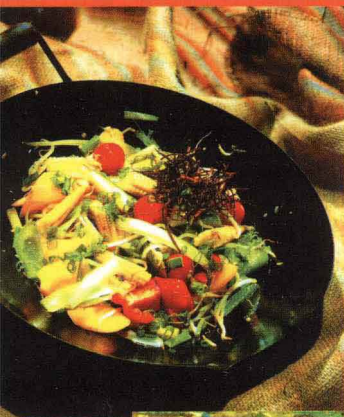
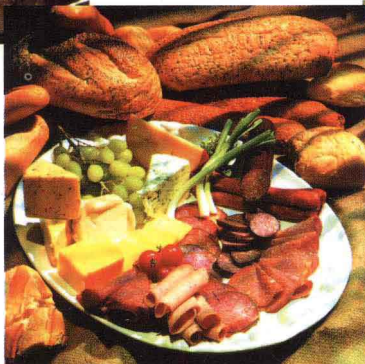
版次:2006 年 1 月第 3 版

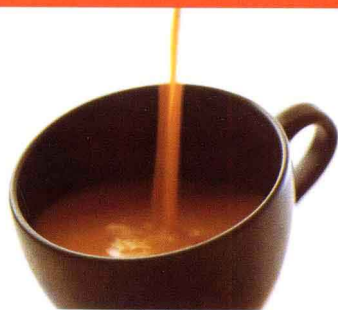
2006 年 9 月第 2 次印刷

ISBN 7-80648-311-X/Z · 43

定价:(全套共十册)定价:268.00 元









20世纪现代生活丛书

家家户户，一日三餐，日复一日，年复一年，
使多少家庭主妇穷于安排料理，久而久之，
买一本《一日三餐食谱》它将是你的顾问高参。

前 言

随着社会生产的发展,人们生活水平在不断提高。人们一日三餐的内容、结构也有了很大的变化。不仅要吃饱,还要吃好,吃得科学,吃得富有营养。为了帮助人们科学合理地安排一日三餐,我们参阅有关资料,编写了《一日三餐食谱》。它既适合于家庭主妇学习和借鉴,也可供饭店、集体食堂参考使用。

本书选入适合早餐的粥饭类食谱 120 余种;适合午餐、晚餐的荤素菜谱 300 余种;汤类 200 余种。充分考虑了家庭收入的实际,市场供应情况,以及地域、民族等不同特点。所选菜肴,多是易学、易做,经济实惠的。粥饭及汤类还照顾到食疗、食补等方方面面。

本书除可供家庭一日三餐的选择、搭配之外,还可供年节假日改善生活或招待亲友时参照制作。堪称一本通俗、实用,易学、易懂的烹调技术辅导读物。当您为一日三餐的安排而厌倦、为难时;当您为招待亲友而焦急、无策时,请翻阅《一日三餐食谱》,它将成为您的顾问、高参,成为您的师傅,帮您安排料理得出乎预料,皆大欢喜。

由于编者烹调理论知识的欠缺,实践经验的不足,书中难免出现不尽人意之处,敬请广大读者批评指正。

编 者

目 录

第一章 早 餐	1
粥饭类	1
海参粥	1
萱草粥	1
芡实粥	2
菊花粥	2
龙眼肉粥	2
菠菜粥	3
鹿角胶粥	3
莲子芋肉粥	3
鸡肝菟丝子粥	4
雀儿粥	4
鹌鹑粥	4
正气粥	5
人参粥	5
绞股蓝粥	5
灵磁石粥	6
扁豆花粥	6
莲子粥	6
玉米面粥	7
牛奶大米饭	7

肝肾米饭	7
山药粥	7
藕 粥	8
小米人参粥	8
慈姑粥	8
甘薯粥	9
红枣粥	9
猪肾生地粥	9
黄芪粥	10
参苓粥	10
蚕豆粥	10
山楂粥	11
乌龙粥	11
红饭豆粥	11
荷叶粥	12
冬瓜粥	12
赤小豆粥	12
白茯苓粥	13
阿胶粥	13
仙人粥	13
地骨皮粥	14
芝麻粥	14
栗子饭	14
连理饭	15
甲鱼粥	15
麻仁粥	15
松叶粥	16

薯蓣粥	16
双决明粥	16
葱子明目粥	17
荠菜粥	17
薄荷粥	17
桑仁粥	17
淡竹叶粥	18
枸杞叶粥	18
栀子仁粥	18
车前叶粥	19
肝 粥	19
玉蜀黍饭	19
燕窝粥	20
益母草粥	20
菜花粥	20
牛乳粥	20
榆皮粥	21
桑白皮粥	21
葫芦粥	21
薏米赤豆粥	22
海藻薏米粥	22
石膏粥	23
桃仁山楂粥	23
梅花粥	23
芦荟粥	24
百合粥	24
山药猪肾粥	24

美颜粥	25
黄瓜粥	25
玉竹粥	25
青元饭	26
荷花绿豆粥	26
慈藕粥	26
枇杷粥	27
麦门冬粥	27
藿香粥	27
桂花粥	28
生姜粥	28
荔枝粥	28
猪肾粥	29
胡桃粥	29
蒲公英粥	29
海带粥	29
芋 粥	30
羊肉粥	30
松子粥	31
五香粥	31
参芪粥	31
猪蹄粥	32
荷叶粥	32
大蒜粥	32
黄豆粥	33
乌头粥	33
丝瓜粥	33

木瓜粥	34
美容粥	34
莲苡粥	34
绿豆粥	35
柏子仁粥	35
胡萝卜粥	35
珠玉二宝粥	36
神仙粥	36
脊肉粥	36
白果粥	37
苡仁粥	37
薏苡绿豆粥	37
白蒺藜粥	37
白芷粥	38
白茄子粥	38
茯苓生地粥	38
白鲜皮粥	39
菟丝子粥	39
枸杞羊肾粥	39
羊骨粥	40
鸭 粥	40
油菜粥	40
绿豆薄荷粥	41
天葵苡仁粥	41
荷叶饼(春饼)	41
辣味凉面	42
什锦酱卤面	42

意大利面条	43
参枣米饭	44
雪衣豆沙	45
十珍软粳	45
白薯麻团	46
龙眼肉粥	47
香菜粥	47
芹菜粥	47
红枣粥	48
木耳粥	48
第二章 午 餐	49
肉菜类	49
东坡肉	49
扣 肉	50
桂花肉	50
炸香酥肉	51
回锅肉	52
凉爽肉片	52
油卷鲜肉片	53
爆炒肉片	54
油爆里脊片	54
滑炒里脊丝	55
熏肘条	55
姜汁猪蹄	56
鸡香肉丝	57
糖醋排骨	58
桂花排骨	58

葱烧排骨	59
生炒排骨	60
南乳烤排骨	61
赛牛排	61
炒肉丝拉皮	62
肉松菜花	63
杜仲腰花	63
酸菜拌白肉	64
五香牛肉	64
炖牛筋	65
黄精炖牦牛肉	65
北芪党参炖羊肉	66
小烧羊肉	66
火腿炖双鸽	67
芪杞炖乳鸽	68
红烧驴肉	68
鱼虾菜类	69
糖椒活鱼	69
糖醋带鱼	70
清蒸鲥鱼	70
松鼠黄鱼	71
清蒸甲鱼	72
红烧甲鱼	72
豆瓣鱼	73
锅烧鱼	73
发财致富	74
恭贺新喜	75

豉油蒸草鱼	76
沙锅头尾	76
葱花火锅鱼片	77
滑鱼片	77
油爆虾	78
龙井虾仁	79
鸡鸭菜类	80
枣酒蒸鸡	80
地黄鸡	80
葱姜汁白斩鸡	81
软炸五香鸡	81
杜仲炖鸡	82
茄酥鸡	82
中秋月圆	83
游龙戏凤	84
合家团圆	84
蘑菇炆鸡丝	85
红烧鸡块	86
炒鸡丁	86
蜜汁炸鸡腿	87
菟丝肝膏	87
浇汁鸡蛋	88
糖熘鸡蛋	88
无黄鸡蛋	89
醋熘松花蛋	90
荷花船蛋	90
核桃鹌鹑蛋	91

素菜豆腐菜类	92
酸辣白菜	92
北京辣白菜	93
鱼香白菜	93
玉蘑扒菜心	94
香辣芹菜海米	95
熘地三鲜	95
翡翠猴头菇	96
素什锦	97
虾子冬笋	97
五味翡翠银花菜	98
鱼香藕丝	99
素炒白参丝	99
葱油银丝	100
盐水菜花	101
大油烧油菜	101
金钩烧菜花	102
烩茄丝	102
焦熘白蘑	103
素焦里脊	104
黄花肉丝	104
桂花糖蒜	105
五味姜片	106
琥珀花生	106
咸菜卤浸萝卜	107
炒咸食	108
金莲豆腐	108