

孙楠 编著



保健 菜 谱



北京科学技术出版社

大众保健菜谱

孙楠 编著

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众保健菜谱/孙楠编著.——北京:北京科学技术出版社,
2002.1

ISBN 7-5304-2469-6

I. 大… II. 孙… III. 保健-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 077337 号

大众保健菜谱

孙楠 编著

*

北京科学技术出版社 出版

(北京西直门南大街 16 号)

邮政编码:100035

各地新华书店经销

北京市飞龙印刷厂印刷

*

850 毫米 × 1168 毫米 32 开本 10.125 印张 272 千字 彩插 4

2002 年 1 月第一版 2002 年 1 月第一次印刷

印数 1—6000 册

定价:19.00 元

(凡购买北京科学技术出版社的图书,如有
缺页、倒页、脱页者,本社发行科负责调换)

蒜子瑶柱



玉带飘香



乡下素卷





牡丹泡鱼皇

双色燕翅球



花篮鲜贝



白果腐竹炖猪肚



鱼头豆腐



琵琶虫草鹿筋



鸳鸯如意虾



炸豆腐角



莲年丰收



百子腰果虾



红果松鼠鱼



两吃鱼



母子海参



芙蓉小鸡



白爆玉珠

双燕护巢



柠檬软煎鸡





龙舟菊花鱼

香菇凤翅汤



威化海鲜卷

目 录

蔬 菜 类

肉菜豆腐	(1)	扒芹菜	(7)
炸白菜盒	(1)	芹菜牛肉丝	(8)
绣球白菜	(2)	芹菜炒肉丝	(8)
烩白菜三丁	(2)	海米炆芹菜	(9)
蟹黄烧白菜	(3)	芹菜香菇炒墨鱼	(9)
肉茸烧青菜心	(3)	韭菜炒蛤肉	(10)
青菜烩火腿香菇	(4)	韭菜炒三丝	(10)
三彩菠菜	(5)	韭黄炒肉丝	(11)
炸菠菜脯	(5)	韭黄炒猪腰	(11)
海米菠菜头	(6)	虾仁菜花	(12)
菠菜炒肉丝	(6)	烧瓢菜花	(12)
菠菜滑熘肉片	(7)	鲜卤菜花	(13)

肉片烧菜花·····	(13)	肉馅黄瓜·····	(26)
海米烧卷心菜·····	(14)	黄瓜酿肉·····	(27)
青椒炒猪肝·····	(14)	黄瓜余肉片·····	(27)
青椒炒鸡丁·····	(15)	水晶冬瓜·····	(28)
辣椒炒鳝丝·····	(16)	杂碎冬瓜·····	(28)
鲜肉酿青椒·····	(16)	什锦冬瓜露·····	(29)
八宝番茄·····	(17)	冬瓜香菇肉·····	(29)
番茄羊肉片·····	(17)	冬瓜炖鹤鹑·····	(30)
番茄鸡肉球·····	(18)	鲜虾扒冬瓜·····	(30)
炸茄夹·····	(18)	扒干贝冬瓜球·····	(31)
酿茄子·····	(19)	酿苦瓜·····	(32)
口袋茄子·····	(19)	干煸苦瓜·····	(32)
金钱茄子·····	(20)	苦瓜鸡片·····	(33)
椒盐茄饼·····	(21)	香炒苦瓜·····	(33)
肉片烧茄子·····	(21)	苦瓜炖文蛤·····	(34)
茄子烧鹤鹑·····	(22)	苦瓜焖鸡翅·····	(34)
人参萝卜·····	(22)	苦瓜炒肉丝·····	(35)
萝卜肉圆·····	(23)	镶丝瓜·····	(35)
干贝萝卜球·····	(23)	干贝烩丝瓜·····	(36)
炒胡萝卜酱·····	(24)	丝瓜炒牡蛎·····	(36)
白萝卜烧牛肉·····	(25)	炸藕夹·····	(37)
胡萝卜炒肉片·····	(25)	冬笋烧肉·····	(37)
胡萝卜烧羊肉·····	(26)	竹笋焖肉·····	(38)

冬笋烩海参····· (38)	虾子烧茭白····· (44)
冬笋炒肉丝····· (39)	山药卷····· (44)
肉末煨冬笋····· (39)	鲜虾山药角····· (45)
肉末雪里蕻····· (40)	茼蒿肉片····· (45)
雪里蕻扣肉煲····· (40)	茼蒿炒木耳肉片····· (46)
肉片焖蒜苗····· (41)	马铃薯炖肉····· (46)
蒜苗炒肉丝····· (41)	马齿苋炒肉丝····· (47)
蒜苗烧河蚌肉····· (42)	茼蒿烧肉片····· (47)
洋葱炒羊肉····· (42)	蕹菜炒肉丝····· (48)
洋葱炒蚌肉····· (43)	蟹茸烩茼蒿····· (49)
茭白肉丝····· (43)	荠菜鱼卷····· (49)



粉蒸肉····· (50)	青笋肉丁····· (54)
荷叶肉····· (50)	金陵圆子····· (54)
锅烧肉····· (51)	杨梅肉丸····· (55)
龙井肉丁····· (52)	炸荸荠盒····· (55)
肉泥虾盒····· (52)	核桃丸子····· (56)
松子肉卷····· (53)	葵花圆子····· (57)

雪冬肉丝·····	(57)	熘三样·····	(70)
椒盐排骨·····	(58)	芝麻猪肝饼·····	(70)
酱瓜肉丁·····	(59)	首乌猪肝片·····	(71)
慈姑烧肉·····	(59)	枸杞爆肝尖·····	(72)
糖醋大排·····	(60)	油爆双花·····	(72)
白菜包肉卷·····	(60)	炸桃腰·····	(73)
芝麻糖酥丸·····	(61)	杜仲腰花·····	(73)
肉末辣豆腐·····	(61)	茴香腰花·····	(74)
杜仲炖猪肉·····	(62)	豉椒腰花·····	(75)
青荷包里脊·····	(62)	洋参烩猪腰·····	(75)
枸杞熘里脊·····	(63)	蚕豆杜仲炒腰花·····	(76)
海带小排骨·····	(64)	扒烧蹄筋·····	(77)
莲子蜜汁肉·····	(64)	翡翠蹄筋·····	(77)
猪肉烧百叶·····	(65)	肉桂炖蹄膀·····	(78)
猪肉焖海参·····	(65)	红枣花生炖猪蹄·····	(78)
猪脊骨炖藕·····	(66)	油爆双脆·····	(79)
霉干菜焖肉·····	(66)	八宝肚·····	(80)
芝麻夹心里脊·····	(67)	莲子猪肚·····	(80)
枸杞糖醋排骨·····	(67)	酸辣肚丝·····	(81)
糖醋什锦肉片·····	(68)	糟煎肚片·····	(81)
山药栗子炖瘦肉·····	(68)	百合炒心片·····	(82)
莲子百合煨瘦肉·····	(69)	四季豆炒猪心·····	(82)
猪肝酥·····	(69)	石菖蒲炖猪心·····	(83)

银耳白肺····· (83)	肉桂牛尾····· (96)
黄精煨猪肘····· (84)	砂锅牛尾····· (96)
山药枸杞炖猪脑····· (85)	枸杞炖牛尾····· (97)
水煮牛肉····· (85)	爆牛肚····· (97)
五香牛肉····· (86)	牛膝蹄筋····· (98)
红焖牛肉····· (86)	红烧牛鞭····· (99)
炒牛肉丝····· (87)	白煮羊肉····· (99)
陈皮牛肉····· (87)	羊肉火锅····· (100)
香酥牛肉····· (88)	炒羊肉丝····· (100)
蚝油牛肉····· (88)	清炖羊肉····· (101)
黄烧牛筋····· (89)	清蒸羊肉····· (101)
黄芪牛肉····· (89)	葱爆羊肉····· (102)
山药炖牛肉····· (90)	鲜汤羊肉····· (102)
红花牛柳丝····· (90)	裹烧羊肉····· (103)
茄汁牛松包····· (91)	大蒜煨羊肉····· (103)
洋葱炖牛肉····· (91)	当归烧羊肉····· (104)
枸杞牛肉片····· (92)	茴香焖羊肉····· (104)
栗子炖牛肉····· (92)	洋葱炒羊肉····· (105)
菜花烧牛肉····· (93)	糖醋羊肉块····· (105)
黑豆焖牛肉····· (94)	胡萝卜烧羊肉····· (106)
芹菜炒牛肉丝····· (94)	首乌黑豆烧羊肉····· (106)
山药杞圆炖牛肉····· (95)	胡萝卜土豆煮羊肉····· (107)
番茄牛肉烧豆腐····· (95)	烧狗肉····· (107)

干切狗肉	(108)	首乌炖兔	(112)
炖黄狗肉	(108)	熟地兔丁	(112)
蒜烧狗肉	(109)	红枣炖兔肉	(113)
淡菜炖狗肉	(109)	花生炖兔肉	(113)
山药枸杞炖狗肉	(110)	官保兔肉丁	(114)
陈皮兔肉	(110)	菊花兔肉块	(114)
炒兔肉丝	(111)	酱爆兔肉丁	(115)
美肤兔肉	(111)	蘑菇烩兔肉丝	(115)



三鸡卷	(117)	咖喱鸡块	(122)
炒三丝	(118)	松虾鸡卷	(123)
香酥鸡	(118)	果汁全鸡	(123)
酒蒸鸡	(119)	官保鸡丁	(124)
白果鸡丁	(119)	香炸仔鸡	(125)
芙蓉鸡排	(120)	糟炒鸡丝	(126)
芙蓉三鲜	(121)	玉珠枸杞鸡	(126)
鸡汁干丝	(121)	虫草焖鸡块	(127)
陈皮鸡丁	(122)	栗子烧鸡块	(128)