



JujiaShenghuo

风靡全国的居家生活百科全书



聪明宝宝健康

营养食谱



宋建华◎主编



中国戏剧出版社



聪明宝宝健康

营养食谱

主编：王卫平



风靡全国的居家生活百科全书

聪明宝宝 健康营养食谱

宋建华 主编



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

风靡全国的居家生活百科全书/宋建华 主编. —北京:中国戏剧出版社,
2008.3

ISBN 978 - 7 - 104 - 02651 - 8

I. 风… II. 宋… III. 宴客菜 - 菜谱 IV. R715.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 093314 号

聪明宝宝健康营养食谱

责任编辑:万晓咏

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电 话:010 - 58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241(发行部)

传 真:010 - 58930242(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市业和印务有限公司

开 本:710mm × 1000mm 1/16

印 张:396

字 数:2200 千字

版 次:2009 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 104 - 02651 - 8

定 价:716.40 元(全 18 册)

版权所有 违者必究

目 录

猪肉小笼包	1
心形蛋糕	1
香蕉蛋糕	1
草莓蛋糕卷	2
小麻花	2
全家福汤面	2
豆沙小馒头	2
南瓜饭	3
特色咸蛋卷	3
雪蛤焗蛋	3
胡萝卜蛋糕	4
花生豆花	4
草莓慕斯蛋糕	4
清香荷叶饭	5
渔民海鲜饭	5
竹筒蒸饭	5
腊香黄金饭	5
南瓜苡仁米饭	6
麦冬牡蛎烩饭	6



参枣米饭 6

水果炒饭	6
------------	---



五彩菠萝饭	7
山药八宝饭	7
牛肉饭	7
地瓜蒸饭	8
菠萝鸡饭	8
青柠饭	8
南瓜饼	9
苹果蛋饼	9
葱油酥	9
萝卜丝酥饼	9
韭菜鸡蛋灌饼	10
煎饼合子	10
筋饼肉丝	10
葱油饼	11
玉米糊饼	11
酸菜肉丝面	11
猪手幼面	11
朝鲜冷面	12
肉丝炒面	12

真味炸酱拉面	12
--------------	----



花生馒头	13
寿桃馒头	13
金银馒头	13
双瓜菜窝头	14
小窝窝头	14
凉拌面	14
红烧肉兰州拉面	15
真味凉卤面	15
京都炸酱拉面	15
真味臊子拉面	15
咖喱杂菜拉面	16
川味肥肠面	16
牛肉炒面	16
魔女酸辣面	17
家常杂酱面	17
武汉热干面	17
豉油皇炒面	17
鲜虾云吞面	18
鱼皮饺汤面	18
和味牛杂面	18
牛肉凉面	18
金牌牛腩捞面	18
新疆拌面	19
焗肉酱意粉	19
牛肉拉面	19
西安拌面	19

素什锦炒手擀面	20
大盘鸡面	20
三花奶黄包	20
黑米包	20
鱼香肉丝面	21
蛋炒面	21
一番炒面	21
酸汤面	21
辣鸡肉面	22
炸酱捞粗面	22
麻辣过桥面	22
二味面	22
刀削面	23
茶叶包	23
秦川凉皮	23
乌冬多春鱼肉丸面	23
炸酱面	24
笋尖拉面	24
韩式冷面	24
油泼扯面皮	24
酸菜牛肉凉面	25
猪手捞面	25
菠菜牛肉面线	25
臊子面	25
XO 酱捞面	26
东京肉酱面	26



炸酱凉面	26
------------	----

雪菜肉面	26
牛腩幼面	27
小丸子拉面	27
肉炒面	27
榨菜肉丝面	27
榨菜肉丝拉面	28
红烧牛肉面	28
牛腩捞粗面	28
日式冷荞麦面	28
日式冷茶面	29
鱼片肥牛拉面	29
一番拉面	29
咖喱牛肉面	29
鲜笋面	30
猪软骨拉面	30
味噌拉面	30
山野菜拉面	30
叉烧面	31
大卤面	31
笑口常开	31
广东炒面	31
核桃酪	32
意大利肉酱面	32
炸翻花	32
锅烧面	32
生菜蟹肉炒面	33



香菇西红柿面

红烧牛筋面	33
-------------	----



三色凉面	33
南瓜饼	34
蚝仔大肠面线	34
牛肉烩面	34
铜锣酥	34
苹果酥派	35
起酥苹果派	35
玫瑰洋葱圈	35
火腿青蔬比萨	35
巧克力戚风蛋糕	36
橙片全麦三明治	36
铜锣烧	36
潮式月饼	36
广式月饼	37
无糖高粱桃酥	37
薄脆饼	37
雪映榴莲	37
绿茶布丁	37
波士顿派	38
甜甜圈球	38
凤梨月饼	38
苏式月饼	38
酥炸芝麻汤圆	39
皇室布丁	39
水果塔	39
起司贝果	39

高粱粑 40



蛋煎黄花鱼 40

仙草什锦冻 40

面包条 40

抹芬冻 40

肉圆 41

红龟(米果) 41

碗(米果) 41

烧卖 41

赖汤圆 42

咖啡冻 42

茉莉茶冻 42

杭州猫耳朵 42

北京炒疙瘩 42

糖火烧 43

北京灌肠 43

小鸡锅贴 43

黄山一线天 43

锅贴火腿 44

筒仔糕 44

苔条面拖海参 44

椰汁西米布丁 44

金银丝卷 45

芝麻花生汤圆 45

蒜蓉多士 45

椰汁蜂巢蛋糕 45

薄牛扒三文治 45

牛油菠萝包 46

蜜汁叉烧包 46

日式烤鳗鱼三文治 46

草莓吐司 46

草莓果占蛋糕 47

萝卜酥 47

杏仁奶酪 47

草莓酥 47

朱古力蛋糕 48

像生雪梨果 48

蛋黄莲蓉酥 48

飘香榴莲酥 48

手指饼干 49

葡式蛋挞 49

水果蛋挞 49

奶油泡芙 49

十全大补乌鸡汤 49

竹叶西米果 50

红糖羊肉汤 50

牛肉清汤面 50

葛根蜜枣鲫鱼煲 50

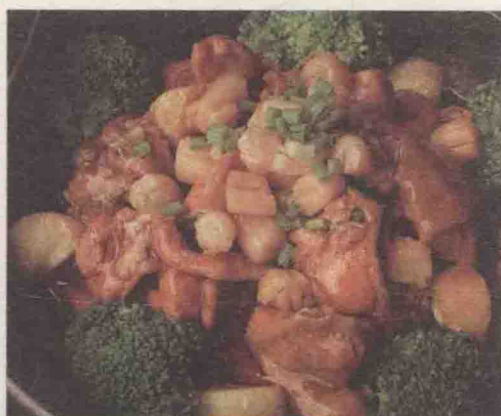
黑豆红枣鲤鱼煲 51

鱼头炖豆腐 51

担担面 51

天麻鱼头煲 52

花篮泡芙 52



小炒拌面 52

栗蓉千层	52
荠菜馄饨	53
萝卜馄饨	53
金豆糕	53
山药糕	53
绿豆糕	54
松化马拉盏	54
五彩开口糕	54
红油馄饨	54
玉米馄饨	54
三鲜小馄饨	55
韭黄鸡蛋馄饨	55
梅菜猪肉馄饨	55
芹菜牛肉馄饨	55
鱼肉雪菜馄饨	56
法式吐司	56
冬瓜馄饨	56
韭菜猪肉馄饨	56
果仁糕	56
四川酸辣粉	57
牛肉桂林米粉	57
驴打滚	57
桂花馍	57
洋葱圈	58
荞麦面扒糕	58
藕米糕	58



甜甜圈

全麦面包	58
------------	----



沙律海鲜卷	59
小餐包	59
奶黄牛角面包	59
双色小面包	59
绿茶面包	59
肉松面包	60
三鲜烩面	60
雪山餐包	60
紫薇煎饼	60
香蕉饼	61
核桃酥	61
鸽蛋煎饼	61
红薯饼	61
孜然牛肉窝饼	61
花生白糖饼	62
牛舌酥饼	62
芝麻肉酱饼	62
葱香饼	62
猪肉雪菜饼	63
富贵黄金饼	63
千层萝卜酥	63
黄金玉米饼	64
家乡冬菜饼	64
水晶椰香饼	64
葱油酥	64
核桃酥	65

牛肉大葱饼 65



豆沙酥饼 65

奶黄酥饼 65

莲蓉酥饼 65

锦绣南瓜饼 66

花生酥 66

菠萝飞饼 66

芝麻饼 67

鲜肉韭菜窝饼 67

黄金牛肉夹饼 67

牛肉饼 67

京都肉饼 68

红绿豆海带窝饼 68

炭烤牛肉饼 68

泰式榴莲酥 68

竹香茄饼 69

牛油火腿窝饼 69

东北春饼 69

鸡肉大葱窝饼 69

萝卜干煎蛋饼 69

红豆羊羹 70

香豆子饼 70

竹香豆沙饼 70

4股辫花面包 70

杂粮面包 70

糖耳朵 71

沙拉肉松面包 71

蓝莓墨西哥面包 71

牛角包 71

鸡蛋布丁 72

奶酥粒面包 72

豆沙面包圈 72

吉利面包派 72

牛肉葱花面包 72

红豆汤圆 73

火腿肉松面包 73

三角形果酱蛋糕 73

彩虹蛋糕卷 73

炸红薯 74

巧克力三角蛋糕 74

大理石蛋糕 74

酸奶蛋糕 74

虎皮蛋糕卷 74

扁食汤 75

瑞士卷 75

巧克力核桃糕 75

黄豆芽豆腐汤 75

豆腐海带汤 75

苦瓜豆腐汤 76

发菜豆腐汤 76

香槟葡萄卷 76

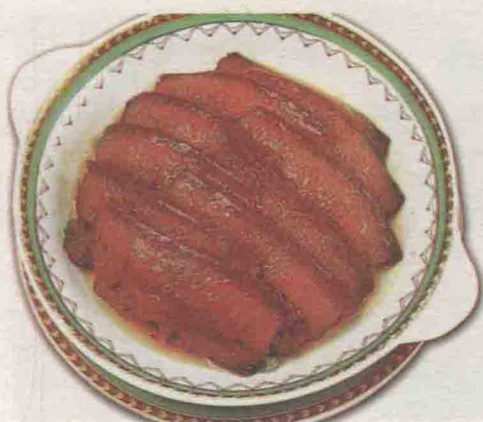
蜂蜜豆浆汤 76

平菇豆腐汤 76



综合水果冻 77

豆腐百花汤	77
瓜子酥点圈	77
桂花赤豆糕	77
绣球丸子	78
豆腐衣蛋汤	78
海绵蛋糕	78
香橙小蛋糕	78
香辣鸡中翼	79
黑芝麻蛋糕卷	79
红苕豆腐汤	79
白滑豆腐汤	79
雪里蕻豆腐汤	80
蚝油豆腐煲	80
酸菜豆腐汤	80
玉兰豆腐煲	80
公司三文治	81
罗汉豆腐汤	81
家常豆腐汤	81
时尚巧克力蛋糕	81
江米烧卖	81
白云豆腐烧卖	82
一品豆腐汤	82
香菇豆腐羹	82
醋姜甩果汤	82
清炖牛肉面	83
醋椒银耳汤	83

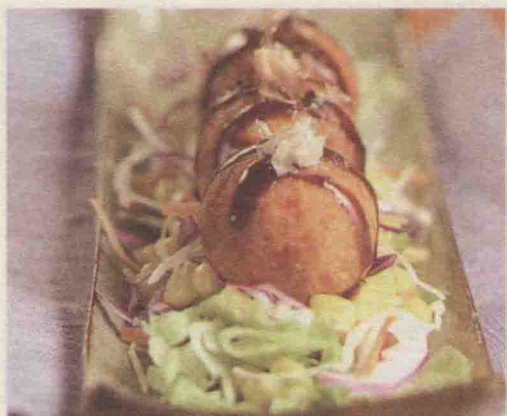


玫瑰酸梅汤 83

翡翠烧卖	83
------	----



鳗鱼拉面	84
牛肉烧卖	84
古钱大饼	84
橄榄酸梅汤	84
双果清润汤	84
银耳蜜柑汤	85
消斑益肤汤	85
杏仁雪梨汤	85
樱桃糖酒汁	85
橘味醒酒汤	85
果料醒酒汤	86
猪红粥	86
猪蹄粥	86
卡布基诺小慕思	86
芝麻火烧	87
青苹果小慕思	87
吉士布丁	87
特色吊炉饼	87
发面饼	87
内蒙古饼	88
特色糖饼	88
什锦炒饭	88
豉椒田鸡饭	88
排骨煲仔饭	89
叉烧酥饼	89
明炉烧鸭饭	89



扬州炒饭	90
绿豆煎饼	90
上海五仁酥饼	90
海鲜炒饭	91
海南鸡饭	91
豉椒黄鳝饭	91
烧鸭腿饭	91
四川紫微饼	92
鸡蛋葱花飞饼	92
糙米豌豆饭	92
阿拉伯串烧牛肉饭	92
原只菠萝海鲜焗饭	93
牛肉飞饼	93
日式海鲜锅仔饭	93
日式猪扒定食	94
水果小蛋糕	94
双麻酥	94
香麻蛋糕夹	94
墨西哥牛肉饭	94
曼克顿香辣焗猪扒饭	95
香炸土豆饼	95
老婆饼	95
意式酿鱿筒饭	95
粟米粒鸡扒饭	96
平菇鸡肾饭	96
栗子饼	96

西式炒饭	96
烧味三拼饭	96
尖椒回锅肉饭	97
面疙瘩	97
黑椒汁牛扒饭	97
姜葱猪杂饭	97
台湾卤肉饭	98
豉汁排骨煲仔饭	98
西芹百合炒腰果	98
窝蛋牛肉煲仔饭	98
白切鸡饭	99
棺材板	99
蜜汁叉烧饭	99
豉椒鲜鱿饭	99
印尼炒饭	100
澳门白切鸡饭	100
竹筒饭	100
双枣八宝饭	101
玫瑰八宝饭	101
腊味饭	101
叉烧油鸡饭	101
澳门非洲鸡套餐饭	101
碧绿蟹子炒饭	102
酒酿小圆子	102
九州牛肉饭	102
珧柱蛋白炒饭	102



三文鱼紫菜炒饭	103
福建海鲜炒饭	103
石锅拌饭	104
澳门烧鹅饭	104
澳门烧鹅腿饭	104
澳门叉烧饭	104
澳门烧肉饭	104
陕西面皮	105
日式炭烧鳗鱼饭	105
鳗鱼定食	105
咸鱼腊味煲仔饭	105
泡菜烧肉饭	106
冬菇猪手饭	106
红烧排骨面	106
澳门盐焗饭	106
云吞水饺捞面	107
澳门泡饭	107
墨鱼汁炒饭	107
蒲烧鳗鱼饭	107
麦门冬牡蛎烩饭	107
北京炸酱面	108
柏仁玉米饭	108
鱼丁花生糙米饭	108
洋葱牛肉盖饭	108
蛤蜊牛奶饭	109
干贝蛋炒饭	109



羊肉夹馍

竹叶菜饭	109
------------	-----



奶汁鲑鱼炖饭	110
酱汁鸡丝饭	110
墨鱼饭	110
里脊片盖饭	110
蔬菜饭团	111
彩色饭团	111
贝母蒸梨饭	111
生滚牛肉粥	111
焗菠菜肉酱饭	112
彩色虾仁饭	112
爽口糙米饭	112
芥蓝生鱼片饭	113
鸡汁粥	113
人参鸡粥	113
金银鸭粥	113
翡翠小笼包	114
香煎芝麻饼	114
奶香玉米饼	114
吉利饼	114
蛋黄莲蓉包	115
胡萝卜烧卖	115
虾凤凰烧卖	115
三鲜烧卖	115
小笼汤包蒸粉排	116
京葱煲仔包	116
洋葱牛肉包	116

青椒猪肉包 116



豌豆包 117

冬蓉包 117

荞麦面小馒头 117

菜团子 117

胡萝卜馒头 117

风味小黏饼 118

大虾烧卖 118

菠萝包 118

虾仁包 118

紫米菜饭 119

鲔鱼盖饭 119

孜然牛肉包 119

香米馒头 119

刺猬馒头 120

鸡肉包 120

芹菜小笼包 120

韭菜肉包 120

麻蓉包 121

榨菜肉丝包 121

八宝高纤饭 121

栗子草鸡煲 121

南瓜小馒头 122

开花馒头 122

佛手馒头 122

贵妃奶皇包 122

枣馒头 123

鱼礁子 123

葱油花卷 123

鱼丁炒饭 123

奶油蛋黄汤 123

金针鸡蛋汤 124

红糖蛋汤 124

潮阳农家饭 124

桂圆莲子鸡蛋汤 124

平菇蛋汤 125

水果拌饭 125

西红柿皮蛋汤 125

海米西红柿蛋汤 125

海米冬瓜蛋汤 126

萝卜丝蛋汤 126

流沙奶黄包 126

家乡炸油条 126

香芹炒饭 127

牛奶蛋黄汤 127

花蜜饯汤圆 127

腰果汤圆 127

炸汤圆 128

鱼柳焗餐包 128

羊肉馅饼 128

花生仁凤爪煲 128

酱肉馅饼 129

椰香芋蓉包 129



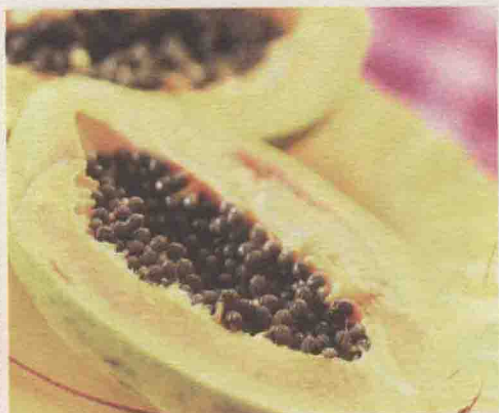
榄仁马拉糕 129

香煎葱油饼	129
红豆饼	130
水晶叉烧包	130
槟城金梅娘	130
芝麻汤圆	130
双色米酒汤圆	130
面包吐司	131
什锦猫耳朵	131
三鲜凤尾饺	131
玉米面包	131
酸菜包	132
西红柿蛋馅饺子	132
煎饺	132
玉米面大饼子	132
千层饼	133
沙锅人参鸡	133
黄金大饼	133
奶黄包	133
西红柿泡蛋汤	134
红薯面包子	134
香菇素菜包	134
翡翠汤包	134
三鲜大包	135
水晶包	135
蟹子龙眼包	135
开封灌汤包子	135



虾仁大包

龙眼汤包	136
------------	-----



青菜咸蛋汤	136
杞子鸭煲	136
鸡血豆腐汤	136
水煎包	137
葱煎包	137
牛肉小笼包	137
沙锅全鸡	137
酸辣蛋花汤	138
沙锅凤鸡肉	138
西红柿鸡汤	139
西式汤圆	139
玫瑰汤圆	139
鸽蛋圆子	139
冬瓜鸡杂汤	139
尖椒蛋夹馍	140
包菜饺	140
蛋花鸡汤	140
葱花蛋汤	140
八宝汤圆	141
巧克力汤圆	141
番茄蛋花汤	141
桂花汤圆	141
白菜鸡汤	141
萝卜鸭胗汤	142
鸭舌汤	142
清汤鸭掌	142

黑芝麻瓜子仁汤圆 143



豆沙汤圆	143
酒酿汤圆	143
鸭血豆腐汤	143
香花菜滚煎蛋汤	143
炖柠檬鸭	144
鸳鸯蛋糕汤	144
百合鹌鹑蛋汤	144
灵芝燕窝汤	144
海米紫菜蛋汤	145
川芎白芷炖鱼头	145
豆沙包	145
红糖三角包	145
黄米包	146
豆腐鲫鱼汤	146
黄酒炖猪横膈	146
牛尾汤	146
牛排骨汤	146
玉米饭团	147
糯米蒸干果	147
五香糯米卷	147
松蓉鸡	147
金针鱼头汤	148
粟米螺头炖冬瓜	148
擂沙汤圆	148
黄花花生汤圆	148
果仁汤圆	148

五彩圆子	149
脆皮圆子	149
鲤鱼头煮冬瓜	149
冬瓜冬笋冬菇汤	149
冬瓜薏米煲老鸭	149
麦穗包	150
香米包	150
冬瓜黑鱼汤	150
熟地龙骨煲冬瓜汤	150
冬瓜红豆汤	151
三丁包	151
罗汉果陈肾汤	151
排骨包	151
三鲜灌汤包	152
笋片羊肉汤	152
枇杷花炖翅	152
肉杂拌汤	152
牛肉汤	153
羊肉汤	153
羊肉胡辣汤	153
沙锅炖牛羊肉	154
牛肉冬瓜汤	154
沙锅全羊	154
香菇豆腐羊肉汤	155
羊肚汤	155
沙锅炖羊肉	155



沙锅羊肉豆腐汤 155

沙锅羊肉炖土豆	156
沙锅羊头	156
鹌鹑蛋鸡汤	156
香菜肚丝汤	156
沙锅杂碎	157
羊腰汤	157
金龙汤	157
无花果牛肉汤	157
枸杞猪肝汤	158
枸杞牛肝汤	158
当归牛筋汤	158
赤小豆牛肉汤	158
清炖牛肉汤	159
酸辣牛肉汤	159
番茄牛尾汤	159
番茄牛尾素菜汤	159
清炖牛尾汤	160
银耳鸽汤	160
虾干皮肚汤	160
奶酪香芋包	161
羊脊奶汤	161
佛手枣泥包	161
牛肉汤	162
牛肉鸡蛋汤	162
蚝油牛肉汤	162
枸杞牛肉汤	162



桂圆牛肉汤 163

北芪莲藕炖牛腩	163
---------------	-----



萝卜炖牛腩	163
北芪党参炖牛髓	164
枸杞猪腰炖牛髓	164
沙锅鸡	164
沙锅牛肉汤	164
甜薄撑	165
沙锅花生炖牛肉	165
沙锅黄豆炖牛肉	165
香椿鸡蛋海米馄饨	166
海参猪肉馄饨	166
炸排叉	166
绿豆芽猪肉馄饨	166
腊味薄撑	167
绿茶薄撑	167
糯米包	167
椰蓉薄撑	167
香炸苹果丸	168
鲜奶糍粑	168
黄金窝窝头	168
炸虾仁韭黄球	168
糯米卷	168
糯米鸡	169
叉烧汤圆	169
蛋煎糍粑	169
玉米烙	169
擂沙圆子	170