



舌尖上的生活
家常美食

好吃 不贵

百姓养生 家常菜

大全

色 香 味 形

百变的佳肴样式 · 详细的制作步骤 · 海量的精美图片

50余条养生保健常识、100余种常见养生食材、1000余道家常养生菜品。

鸿雁
编著

非外借



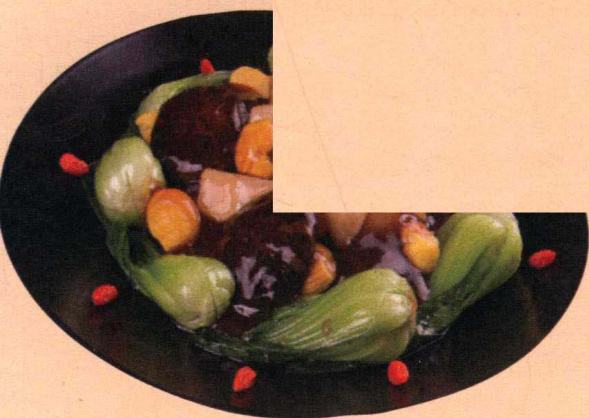
红星电子音像出版社
HONG XING ELECTRONIC AUDIO & VISUAL PRESS

品种丰富 · 形式多样 · 讲解详细
地道食材
纯正美味

好吃不贵百姓养生

家常菜大全

文娟／编著



红星电子音像出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好吃不贵百姓养生家常菜大全/文娟编著. —南昌: 红星电子音像出版社, 2017.8
ISBN 978-7-83010-177-0

I. ①好… II. ①文… III. ①家常菜肴 - 保健 - 菜谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第176080号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjcb.com>

选题序号: ZH2017010

图书代码: W17086-101

好吃不贵百姓养生家常菜大全

文娟编著

出版 红星电子音像出版社
发行
社址 南昌市蓼洲街2号附1号
邮编 330009
电话 (0791) 86623491 86639342
印刷 北京海德印务有限公司
经销 各地新华书店
开本 170mm × 240mm 1/16
字数 180千字
印张 12
版次 2017年8月 第1版 2017年8月 第1次印刷
书号 ISBN 978-7-83010-177-0
定价 49.00元

赣版权登字-08-2017-111 版权所有, 侵权必究
(赣版权图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



前言

民以食为天，食物是维持生命的物质基础，是人体最重要的营养来源。食物的功效，自古以来就受到医家、养生家的重视。中国传统医学养生理论中，对于食物养生早有充分的研究和精当的阐述。如《黄帝内经》中就有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的说法。

吃得好，并不表示就能摄取到人身体所需的各种营养，也并不意味着健康；没有山珍海味，每天以五谷杂粮为伴也未必就营养不良。关键是要了解各种食物的营养价值和养生功效，以及掌握可以让食物营养不流失的烹饪技法，并根据自身的情况选择适合的食物。为了能够让每个人都学会科学食用日常食物，帮助自身及家人广泛摄取各种营养，掌握食物养生的营养学问，远离疾病，活出健康，我们以生活中常见的食材为基础，编写了这本《好吃不贵百姓养生家常菜大全》。

本书共分八个部分。

第一部分是“养生及烹饪常识介绍”，详细介绍各种养生知识和烹饪小技巧。烹饪过程中用到的烹饪方法有很多，如熘、炒、蒸、煮、炸等，掌握了这些烹饪方法，我们可以根据食材的特性，选择适合食材的烹饪方法，这样既可以让营养更丰富，也可以让味道更鲜美。即使是常见的食材和常用的调料，只要按照本书介绍的烹饪技法和制作方法，便可让平淡乏味的普通菜变为鲜香补益的养生菜。

第二部分到第八部分，具体介绍了荤素凉菜、猪羊菜、鱼、蔬菜等的做法，步骤简单，让人一目了然，即使是初学做菜的新手也能很快上手，做出一桌色香味俱佳的美味佳肴。突出养生功效是本书的一大特色，为此，本书中的每一道菜均邀请营养专家精心审订，全面满足每个家庭的营养需求。每道菜除详细介绍材料、配料、做法外，还增加了适合人群、养生功效等众多条目，另有百余个养生小贴士，介绍不同食物的科学食用方法和搭配，让本书更具指导意义。

本书所选菜品既有人人皆知的大众菜，又有独具风味的地方特色菜，既可以解决众口难调的问题，又可以为百姓的餐桌增色。100 余条养生保健常识，为你和家人的健康保驾护航；200 余种常见养生食材，1000 余道家常养生菜品，将好吃又不贵的家常菜式一网打尽，绝美的味道，低廉的价格，用最少的钱做出最好吃的菜，满足你挑剔的味蕾。养生知识与美味佳肴应有尽有，是学习烹饪的最佳选择，居家养生美食第一书。



目录

第一部分

养生及烹饪常识介绍



四季饮食养生 /002

五脏六腑的饮食养生法 /006

十二时辰技法 /008

不同年龄人的饮食养生法 /010

常用食材的选购与烹饪技巧 /011

烹饪常用的调料 /022

常用的烹饪技法 /024

烹饪术语介绍 /027



第二部分

凉菜



陈醋白菜 /030

芝麻菜心 /030

凉拌苦瓜 /030

爽口芥蓝 /030

拌蕨菜 /031

八宝菠菜 /031

果仁菠菜 /031

拌金针菇 /031

糖醋小萝卜 /032

风味萝卜皮 /032

凉拌萝卜丝 /032

开胃萝卜皮 /032

黄瓜泡菜 /033

蓑衣黄瓜 /033

黄瓜圣女果 /033

沪式小黄瓜 /033

拌萝卜皮 /034

青豆米萝卜干 /034

果味玉米笋 /034

香油玉米 /034

秘制白萝卜丝 /035

醋泡樱桃萝卜 /035

冰镇樱桃萝卜 /035

鲜椒水萝卜 /035

黄瓜蒜片 /036

爽口莴笋丝 /036

辣拌黄瓜 /036

脆皮黄瓜 /036

芥蓝拌黄豆 /037

芥菜叶拌豆腐皮 /037

老醋鲜核桃仁 /037



菠菜老醋花生 /037
豆腐干拌花生米 /038
豆干炆拌万年青 /038
桂香藕片 /038
蜜汁莲藕 /038
炆拌莲藕 /039
泡椒莲藕 /039
泡脆藕段 /039
橙汁藕条 /039
柠汁莲藕 /040
蜂蜜西红柿 /040
姜汁西红柿 /040
蜜制圣女果 /040
韩国泡菜 /041
双椒泡菜 /041
凉拌折耳根 /041
柠檬藕片 /041
泡辣椒 /042
凉拌蕨菜 /042
五香甜椒 /042
豉油杭椒 /042
爽口海带茎 /043

风味三丝 /043
拌海带丝 /043
蒜香海带茎 /043
爽口花生 /044
煮花生米 /044
香干花生米 /044
醋泡花生米 /044
辣椒圈拌花生米 /045
红椒核桃仁 /045
核桃仁拌木耳 /045
芥蓝拌核桃仁 /045
玉米芥蓝拌杏仁 /046
家常拌香干 /046
麻辣香干 /046
豆角香干 /046
香辣豆腐皮 /047
香油豆腐皮 /047
千层豆腐皮 /047
芹菜拌腐竹 /047
杏仁拌苦瓜 /048
千层荷兰豆 /048
葱油西芹 /048

辣拌土豆丝 /048
辣拌黄豆芽 /049
酸椒拌蚕豆 /049
葱香蚕豆 /049
枸杞拌青豆 /049
傣味香辣酸拌折耳根 /050
糯米红枣 /050
红枣黄桃 /050
鲜橙醉雪梨 /050
凉拌山药丝 /051
蓝莓山药 /051
梅子拌山药 /051
翡翠玻璃冻 /051
盐菜拌青豆 /052
萝卜干拌青豆 /052
酒酿黄豆 /052
酸辣蕨根粉 /052
风味豆角 /053
芝麻酱拌豆角 /053
盐水毛豆 /053
爽口蕨根粉 /053
玉簪竹荪 /054
花生菠菜 /054
凉拌芦笋 /054
拌空心菜 /054
手撕番茄 /055
凉拌天目笋干 /055
香菜拌竹笋 /055
香油芹菜 /056
海苔芥菜 /056
麻酱青葱 /056



香芹油豆丝 /056
辣油茼蒿 /057
辣味玉米笋 /057
酒酿马蹄 /057
桂花马蹄 /057
拌桔梗 /058
尖椒拌口蘑 /058
巧拌三丝 /058
酸辣魔芋丝 /058
四川熏肉 /059
川味酱肉 /059
拌腊瘦肉 /059
镇江肴肉 /059
猪皮冻 /060
海苔冻肉 /060
小白菜拌猪耳 /060
芝麻拌猪耳 /060
大刀耳片 /061
黄瓜拌猪耳 /061
豆芽拌耳丝 /061
云片脆肉 /061
香干拌猪耳 /062
葱辣猪耳 /062
红油口条 /062
老干妈拌猪肝 /062
猪肝拌黄瓜 /063
淋猪肝 /063
养面肚丝 /063
红油肚丝 /063
莲子猪肚 /064
冷水猪肚 /064



糟香肚尖 /064
凉拌立卤猪肚 /064
温拌腰花 /065
炆拌腰花 /065
酱牛肉黄瓜 /065
牛肉拌菜 /065
青红椒猪肚丝 /066
香芹拌肚丝 /066
红油洋葱肚丝 /066
太白拌肘 /066
咸口条 /067
醉肚尖 /067
水晶肴蹄 /068
陕北肘子 /068
水晶肘子 /068
醋泡腰花 /068
哈尔滨红肠 /069
泰汁九卷大肠 /069
湘卤牛肉 /070
卤汁牛肉 /070
椒圈牛肉丝 /070
麻辣牛展 /070
麻辣牛肉 /071

苦瓜拌牛肉 /071
风味麻辣牛肉 /071
夫妻肺片 /071
蒜味牛蹄筋 /072
生拌牛肚 /072
大蒜炆牛肚 /072
红油牛肚 /072
卤牛腱 /073
五香牛腱 /073
凉拌牛筋 /073
腰果蹄筋 /073
拌牛舌 /074
水晶羊肉 /074
白切羊肉 /074
姜汁羊肉 /074
葱拌羊肚 /075
凉拌羊杂 /075
鸡丝拉皮 /075
麻酱拌鸡丝 /075
古兰口水鸡 /076
三香海南鸡 /076
广东白切鸡 /076
葱味口水鸡 /076



第三部分 猪肉



泡菜五花肉 /078
青椒回锅肉 /078
卜豆角回锅肉 /078
锦绣菌菇炒肉丝 /078
香菜剁椒肉丝 /079
榨菜肉丝 /079
芹菜肉丝 /079
滑炒里脊丝 /079
雪里蕻榄菜肉末 /080
酸豆角肉末 /080
大头菜炒肉丁 /080
八宝酱丁 /080
蒜苗小炒肉 /081

家常小炒肉 /081
脆黄瓜皮炒肉泥 /081
金勾肉筋 /081
豆香炒肉皮 /082
豆香肉皮 /082
黄豆煨猪尾 /082
豆豉炒油渣 /082
咕噜肉 /083
瘦肉土豆条 /083
焦熘肉片 /083
酸甜里脊 /083
缤纷孜然猪爽肉 /084
小炒腊猪脸 /084

夹香一品茄 /084
蒜苗炒腊肠 /084
腊肉炒干豆角 /085
茭蒿炒腊肉 /085
干豆角炒腊肉 /085
莴笋腊肉 /085
红烧丸子 /086
红烧狮子头 /086
黄焖丸子 /086
花开富贵 /086
玉米粒煎肉饼 /087
咸鱼蒸肉饼 /087
榨菜蒸肉 /087
南瓜粉蒸肉 /087
韭菜炒肝尖 /088
姜葱炒猪肝 /088
双笋炒猪肚 /088
辣椒炒猪杂 /088
火爆腰花 /089
韭菜腰花 /089
香爆腰花 /089
奇香霸王骨 /089
香菇狮子头 /090
千层猪耳 /090
泰汁九卷排骨 /091



醉腰花 /091
蒜蓉香骨 /092
排骨鹌鹑蛋 /092
糖醋排骨 /092
芳香排骨 /092

粉蒸排骨 /093
排骨鸡块土豆糕 /093
南瓜豉汁蒸排骨 /093
美果蒜香骨 /093
酱香迷踪骨 /094

蒜香排骨 /094
家常酱排骨 /094
陕北酱骨头 /094



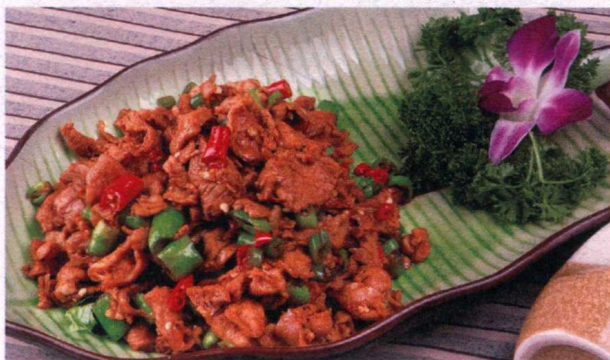
第四部分 羊肉



小炒羊肉 /096
香芹炒羊肉 /096
双椒炒羊肉末 /097
爆炒羊肚丝 /097
板栗焖羊肉 /098
小炒黑山羊肉 /098
洋葱爆羊肉 /098
酸辣小炒羊肉 /098
酱爆羊肉 /099
葱爆羊肉 /099
京葱爆羊肉片 /099
双椒爆羊肉 /099
孜然羊肉 /100
纸包羊肉 /100
烩羊肉 /100
金沙蜀香羊肉 /100
白水羊肉 /101
干椒孜然羊肉 /101
牙签羊肉 /101
双椒炒羊肉 /101

香辣啤酒羊肉 /102
仔姜羊肉 /102
泼辣羊肉 /102
蛋炒羊肉 /102
干锅羊排 /103
锅仔醋烧羊肉 /103
浓汤羊肉烩馓子 /103
锅仔菠菜羊肉丸子 /103
红焖羊肉百家菜 /104
锅仔羊肉萝卜 /104
干锅黑山羊肉 /104
干锅腊仔羊肉 /104
锅仔羊杂 /105
干锅烧羊柳 /105

干锅白萝卜羊腱肉 /105
干锅羊杂 /105
醋泼羊头肉 /106
汤烩羊杂 /106
烩羊杂 /106
泡椒羊杂 /106
小土豆羊排 /107
川香羊排 /107
辣子羊排 /107
一品鲜羊排 /107
干煸羊肚 /108
炒羊肚 /108
慈姑炒羊头肉 /108
干锅羊肚萝卜丝 /108





第五部分 鱼 肉



豆瓣鲫鱼 /110
腊八豆焖鲫鱼 /110
豆腐烧鲫鱼 /110
鲫鱼蒸蛋 /110
香煎银鳕鱼 /111
清蒸草鱼 /111
野山椒蒸草鱼 /111
酸辣鱿鱼卷 /111
西湖醋鱼 /112
豆腐蒸黄鱼 /112
秘制香辣鱼 /112
红烧鲤鱼 /112
清蒸武昌鱼 /113
葱香武昌鱼 /113
家常福寿鱼 /113
鱼丸蒸鲈鱼 /113
椒盐刁子鱼 /114

小葱黄花鱼 /114
清蒸鲈鱼 /114
干烧鲈鱼 /114
家常黄花鱼 /115
泡椒黄鱼 /115
红烧大黄鱼 /115
风味黄花鱼 /115
油浸鱼 /116
松子鱼 /116
干烧鳊鱼 /116
清蒸鳊鱼 /116
剁椒蒸鱼尾 /117
豉香沙丁鱼 /117
墨鱼须烧肉 /117
功夫鲈鱼 /117
泡椒墨鱼 /118
天目湖鱼头锅 /118

干煸鱿鱼须 /118
韭菜鱿鱼须 /118
烤带鱼 /119
家常烧带鱼 /119
烧汁带鱼 /119
香糟带鱼 /119
泡椒鳝段 /120
葱油炒鳝蛭 /120
椒香鲜鳝 /120
富贵虾爆鳝 /120
辣烩鳝丝 /121
酒城辣子鳝 /121
豉香蒸腊鱼 /121
土豆烧鲈鱼 /121
红烧甲鱼 /122
蜀味甲鱼 /122
枸杞蒸甲鱼 /122
豆花鸡蛋蒸星斑鱼 /122
柠檬鲜椒鱼 /123
双椒蒸鱼头 /123
小炒鱼丁 /123
鱼虾争艳 /124
西芹腰果银鳕鱼 /124
特色酸菜鱼 /124
鲜百合生鱼片 /124





第六部分 蔬菜



板栗白菜 /126
酸辣白菜 /126
剁椒白菜 /126
蒜蓉粉丝蒸娃娃菜 /126
炆白菜卷 /127
西芹百合 /127
百合菠萝炒苦瓜 /127
芦笋百合炒瓜果 /127
黄瓜木耳炒百合 /128
香油白菜心 /128
清炒荷兰豆 /128
蒜蓉荷兰豆 /128
荷兰豆炒本菇 /129
荷兰豆金针菇 /129
沙姜菠菜 /129
干锅空心菜 /129
辣炒空心菜梗 /130
蒜蓉茼蒿 /130
如意蕨菜蘑 /130
花菜炒西红柿 /130
嫩番茄炒辣椒 /131
土豆烩芥蓝 /131
土豆丝粉条 /131
香菇烧土豆 /131
葡萄干土豆泥 /132
回锅土豆 /132

豆豉炒空心菜梗 /133
双椒榨菜丝 /133
爽脆佛手瓜 /134
莴笋炒木耳 /134
拌炒芹菜 /134
清炒芦笋 /134
山林小炒 /135
紫苏煎黄瓜 /135
蒜蓉蒸西葫芦 /135
炆炒包菜 /135
雪里蕻炒蚕豆 /136
沸腾蚕豆 /136
四宝西兰花 /136

西红柿炒西兰花 /136
甜蜜四宝 /137
辣味茭白 /137
蒜蓉天绿香 /137
清炒豌豆苗 /137
香脆南瓜丝 /138
清炒竹笋 /138
香菜萝卜 /139
糖醋萝卜 /139
清炒泥蒿 /140
蒜蓉马齿苋 /140
红椒小炒菜薹 /140
爽口海带 /140





虎皮杭椒 /141
 榄菜四季豆 /141
 清炒苦瓜 /141
 嫩春三笋 /141
 干烧冬笋 /142
 浏阳烟笋 /142
 酸菜炒小笋 /142
 黄豆芽炒粉条 /142
 湘式煮丝瓜 /143
 丝瓜滑子菇 /143
 鸡油丝瓜 /143
 黄瓜炒山药 /143
 拔丝山药 /144
 蒜香茄子 /144
 风味茄丁 /144

金沙玉米粒 /144
 长豆角炒茄子 /145
 擂辣椒炒韭菜 /145
 韭菜锅巴 /145
 瓦片花菜 /145
 松仁玉米 /146
 剁椒蒸芋儿 /146
 南乳炒莲藕 /146
 泡椒藕丝 /146
 风味藕片 /147
 田园小炒 /147
 小炒菜 /147
 农家烧冬瓜 /147
 南瓜百合 /148
 八宝南瓜 /148
 豆奶南瓜球 /148

草菇圣女果 /149
 腊肉滑草菇 /149
 鲍汁草菇 /149
 草菇芥蓝 /149
 香菇烧山药 /150
 煎酿香菇 /150
 香菇肉丸 /150
 鲍汁猴头菇 /150
 双菇扒上海青 /151
 泡辣猪肚菇 /151
 椒盐平菇 /151
 大白菜炒双菇 /151
 蚝汁扒群菇 /152
 健康菌南瓜盅 /152
 鲍汁扣花菇 /152
 煎酿鸡腿菇 /152
 牛柳炒茶树菇 /153
 炒金针菇 /153
 干焖冬菇 /153
 素烧野山菌 /153
 乡村素什锦 /154
 清香三素 /154
 鸡汁黑木耳 /154
 醋泡黑木耳 /154



第七部分 豆制品



八珍豆腐 /156
 花生米拌豆腐 /156
 日式冷豆腐 /156

肥牛豆腐 /156
 草菇虾米豆腐 /157
 特色千叶豆腐 /157

清远煎酿豆腐 /157
 蒜苗烧豆腐 /157
 上海青扒豆腐 /158

浓汤荷塘豆腐 /158
麻豆腐 /158
过桥豆腐 /158
皮蛋凉豆腐 /159
香椿拌豆腐 /159
拌神仙豆腐 /159
韩国泡菜豆腐 /159
豆腐箱子 /160
肉丝豆腐 /160
豆腐酿肉馅 /160
功德豆腐 /160
四色豆腐 /161
鸡蛋蒸日本豆腐 /161
百花蛋香豆腐 /161
酱汁豆腐 /161
潮式炸豆腐 /162
纸包豆腐 /162
荷花豆腐 /162
淮扬扣三丝 /162
麻婆豆腐 /163
川府嫩豆花 /163

蟹黄豆腐 /163
鸡汤煮干丝 /163
菠菜芝麻卷 /164
豆皮千层卷 /164
金枝玉叶 /164
家常卤豆干 /164
豆豉炒豆腐干 /165
韭菜炒香干 /165
西兰花面筋 /165
腐皮上海青 /165

剁椒蒸臭干 /166
浓汤大豆皮 /166
腊肉煮腐皮 /166
香辣豆腐皮 /167
四宝豆腐煲 /167
客家煎酿豆腐煲 /167
家常豆腐 /168
开心豆腐 /168
百花酿日本豆腐 /168



第八部分 蛋



香煎肉蛋卷 /170
韭菜煎鸡蛋 /170
洋葱煎蛋饼 /170
荷包里脊 /170
百花酿蛋卷 /171

蛋炒葫芦瓜 /171
顺风蛋黄卷 /171
银芽炒鸡蛋 /171
红尖椒炒鸡蛋 /172
大酱焖蛋 /172

剁椒荷包蛋 /172
尖椒炒鸡蛋 /172
鳕鱼蛋包饭 /173
三鲜水炒蛋 /173
虾仁炒蛋 /173

酸豆角煎蛋 /173
酱炒香葱鸡蛋 /174
菠菜炒鸡蛋 /174
木耳炒鸡蛋 /174
金银蛋上汤豆苗 /174
滑子菇炒鸡蛋 /175
香葱火腿煎蛋 /175

时蔬煎蛋 /175
蛋包西红柿 /175
卤味鹌鹑蛋 /176
鱼香鹌鹑蛋 /176
鸽蛋扒海参 /176
山珍烩鸽蛋 176
蛋里藏珍 /177

鹌鹑蛋焖鸭 177
茄汁鹌鹑蛋 /177
木瓜炖鹌鹑蛋 /177
雪花蛋露 /178
芙蓉猪肉笋 /178
鲫鱼蒸水蛋 /178
葱花蒸蛋羹 /178

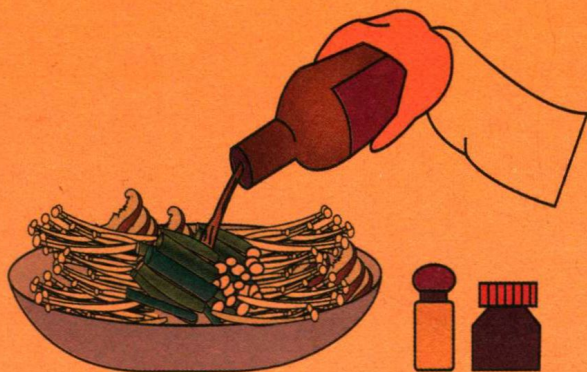


第一部分

养生及烹饪 常识介绍



● 烹饪过程中用到的烹饪方法有很多，如熘、炒、蒸、煮、炸等，掌握了这些烹饪方法，我们可以根据食材的特性，选择适合食材的烹饪方法，这样既可以让营养更丰富，也可以让味道更鲜美。本章节将教你各种烹饪方法的操作要领，让你运用自如。



四季饮食养生

冬去春来，寒暑易节，我们的生活各方面都应该应天顺时，而饮食——人体摄取营养的最主要渠道，更应该顺应天时。所谓四季饮食养生，就是说人们的饮食应该紧扣温、热、凉、寒的四季特点，根据气候的变化来调整。

1 春季饮食养生

(1) 春季饮食，养肝为先

从饮食科学的观点来看，春季强调蛋白质、碳水化合物、维生素、矿物质保持相对比例，防止饮食过量、暴饮暴食，避免引起功能障碍和胆汁分泌异常。



春季饮食，养肝为先。按中医观点，春季养阳重在养肝。在五行学说中，肝属木，与春相应，主升发，肝气在春季萌发、生长，因此应注意在春季养肝。

春季是细菌、病毒繁殖滋生的旺季，肝脏具有解毒、排毒的功能，负担最重，而且由于肝气升发，也会引起旧病复发。春季肝火上升，会使虚弱的肺阴更虚，故肺结核病会乘虚而入。中医认为，春在人体主肝，而肝气自然旺于春季，因此，春季养生不当，便易伤肝气。为适应季节气候的变化，保持人体健康，在饮食调理上应当注意养肝，可多食用大蒜类食物。

(2) 春季要养阳

阳，是指人体阳气。中医认为，“阳气

者，卫外而为”，即指阳气对人体起着保卫作用，可使人体坚固，



免受自然界六淫之气的侵袭。春天在饮食方面，要遵照《黄帝内经》里提出的“春夏补阳”的原则，多吃些温补阳气的食物，以使人体阳气充实，增强人体抵抗力，抵御风邪为主的邪气对人体的侵袭。

由于肾阳为人体阳气之根，故在饮食上养阳，还应包括温养肾阳之意。春天人体阳气充实于体表，因而体内阳气会显得不足，所以在饮食上应多吃点培补肾阳的东西。葱、蒜、韭菜等都是养阳的佳品。

(3) 春季饮食要清淡

春季饮食由冬季的膏粱厚味转变为清温平淡，应少吃肥肉等高脂肪食物，因为油腻的食物食后容易产生饱腹感，人体就会产生疲劳现象。春季饮食宜温热，忌生冷。多喝水可增加循环血容量，有利于养肝和代谢废物的排泄，可降低毒物对肝的损害。补水还有利于腺体分泌，尤其是胆汁等消化液的分泌。春季饮香气浓郁的花茶，有助于散发冬天积在体内的寒邪，促进人体阳气生发、郁滞疏散。适量饮茶，还可提神解困，但春季不宜贪冷饮。