

COOKBOOK

家庭美食系列

周范林 主编

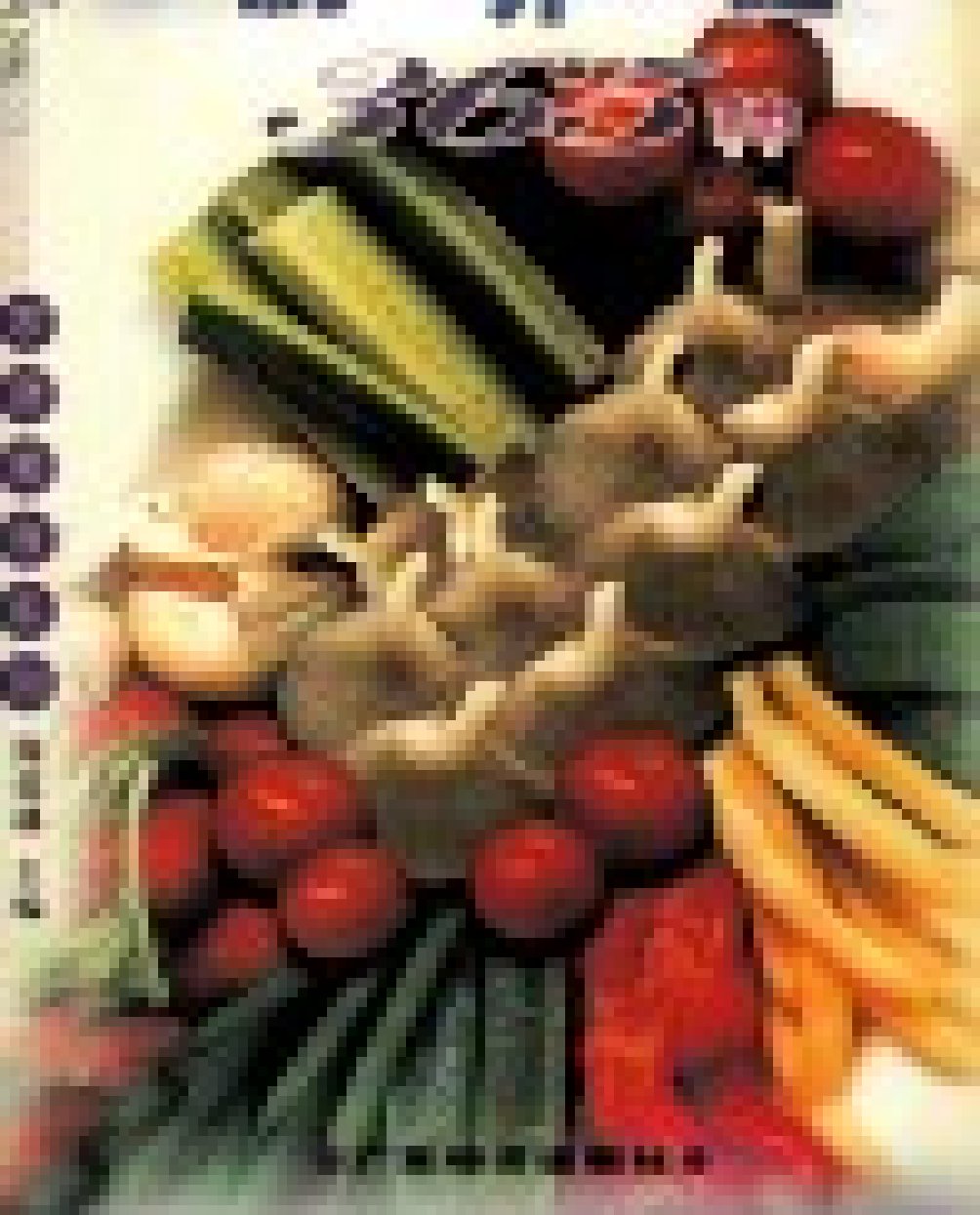
家制营养保健菜

365种

● 广东经济出版社 ●

家制营养保健菜

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.



家 庭 美 食 系 列

家制营养保健菜 365 种

周范林 主编

广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家制营养保健菜 365 种/周范林主编. —广州: 广东经济出版社, 2000.9

(家庭美食系列/周范林主编)

ISBN 7-80632-743-6

I. 家… II. 周… III. 保健-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 44216 号

| | |
|------|---|
| 出版发行 | 广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼) |
| 经销 | 广东省新华书店 |
| 印刷 | 广东邮电南方彩色印务有限公司
(广州市天河高新技术产业开发区工业园建工路 17 号) |
| 开本 | 850 毫米×1168 毫米 1/32 |
| 印张 | 8.75 2 插页 |
| 字数 | 195 000 字 |
| 版次 | 2000 年 9 月第 1 版 |
| 印次 | 2000 年 9 月第 1 次 |
| 印数 | 1~5 000 册 |
| 书号 | ISBN 7-80632-743-6 / TS·16 |
| 定价 | 16.00 元 |

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

读者热线: 发行部 [020] 83794694 83790316

(发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号)

• 版权所有 翻印必究 •

“家庭美食系列”编委会

主 编 周范林

副主编 周 浩 童 芹 袁国平 陈秀莲

汤丽华 汤忻美 汤丽英

内 容 提 要

本书根据人们日常最喜欢食用且原料来源极为方便的原则，有选择地介绍了猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鲫鱼、鳊鱼、河虾、香菇、蘑菇、黑木耳、豆腐、芹菜、菠菜、韭菜、菜花、冬瓜、丝瓜、苦瓜、莴笋、茄子、茭白、萝卜、胡萝卜、竹笋、山药、鲜藕等 26 种食物的营养价值、食谱的制作方法特点、各种食物的选购与食用方面值得注意的一些问题。本书内容极为实用，特别适合于城乡家庭、饮食服务行业以及烹饪爱好者。



目 录

大众补品——猪肉

| | | | |
|-----------|---|-----------|----|
| 红烧酥肉····· | 3 | 麻夹里脊····· | 9 |
| 虾蓉猪排····· | 4 | 干炸里脊····· | 9 |
| 清炖猪蹄····· | 5 | 清蒸排骨····· | 10 |
| 青笋肉丁····· | 5 | 榨菜肉丝····· | 10 |
| 滑熘里脊····· | 6 | 鱼香肉丝····· | 11 |
| 腐乳扣肉····· | 7 | 珍珠丸子····· | 11 |
| 栗子炖肉····· | 7 | 金钱里脊····· | 12 |
| 雪冬肉丝····· | 8 | 锅塌里脊····· | 13 |
| 番茄酿肉····· | 8 | | |

补气强筋——牛肉

| | | | |
|-----------|----|-----------|----|
| 清炖牛肉····· | 16 | 蚝油牛肉····· | 20 |
| 香酥牛肉····· | 17 | 烤牛肉片····· | 21 |
| 裹炸牛肉····· | 17 | 牛肉胶冻····· | 22 |
| 咖喱牛肉····· | 18 | 五香牛肉····· | 22 |
| 干拌牛肉····· | 19 | 黄芪牛肉····· | 23 |
| 麻辣牛肉····· | 19 | 山药牛肉····· | 23 |
| 干煸牛肉····· | 20 | 枸杞牛肉····· | 24 |



目 录



| | | | | |
|-----------|----|--|-----------|----|
| 陈皮牛肉····· | 25 | | 冰糖牛肉····· | 25 |
|-----------|----|--|-----------|----|

冬令补品——羊肉

| | | | | |
|-----------|----|--|-----------|----|
| 红扒羊肉····· | 29 | | 糖醋羊肉····· | 34 |
| 清蒸羊肉····· | 29 | | 水晶羊糕····· | 34 |
| 枸杞羊肉····· | 30 | | 鲜汤羊肉····· | 35 |
| 砂锅羊肉····· | 30 | | 山药羊肉····· | 35 |
| 羊肉蘑菇····· | 31 | | 清炖羊肉····· | 36 |
| 葱爆羊肉····· | 31 | | 手抓羊肉····· | 36 |
| 羊肉芋头····· | 32 | | 干炸羊肉····· | 37 |
| 炒羊肉丝····· | 32 | | 烤羊肉串····· | 38 |
| 白煮羊肉····· | 33 | | 炸羊肉串····· | 38 |

补精添髓——鸡肉

| | | | | |
|-----------|----|--|-----------|----|
| 酸辣鸡片····· | 42 | | 清蒸小鸡····· | 45 |
| 糖醋鸡翅····· | 42 | | 清蒸母鸡····· | 46 |
| 香酥肉鸡····· | 43 | | 酒蒸仔鸡····· | 46 |
| 醇香扒鸡····· | 43 | | 陈皮鸡丁····· | 47 |
| 宫保鸡丁····· | 44 | | 糟炒鸡丝····· | 47 |
| 鸡汁干丝····· | 45 | | | |

鱼之美者——鲫鱼

| | | | | |
|-----------|----|--|-----------|----|
| 奶汤鲫鱼····· | 50 | | 芙蓉鲫鱼····· | 51 |
|-----------|----|--|-----------|----|



| | | | |
|-----------|----|-----------|----|
| 红辣油鱼····· | 51 | 三丁鲫鱼····· | 54 |
| 荷包鲫鱼····· | 52 | 酱汁鲫鱼····· | 54 |
| 鲫鱼塞肉····· | 53 | 麻辣鲫鱼····· | 55 |
| 清蒸鲫鱼····· | 53 | | |

小暑赛参——鳝鱼

| | | | |
|-----------|----|-----------|----|
| 清炒鳝丝····· | 59 | 鳝鱼肉片····· | 64 |
| 红烧鳝段····· | 59 | 鳝鱼杂烩····· | 65 |
| 蝴蝶鳝片····· | 60 | 清蒸鳝鱼····· | 65 |
| 粉蒸鳝鱼····· | 61 | 洋葱黄鳝····· | 66 |
| 炆小虎尾····· | 61 | 鳝鱼鸡汤····· | 67 |
| 三丝鳝糊····· | 62 | 酸辣鳝鱼····· | 67 |
| 滑炒鳝丝····· | 63 | 红烧鳝鱼····· | 68 |
| 姜炒鳝片····· | 63 | 炒鳝鱼糊····· | 68 |
| 香菜鳝丝····· | 64 | | |

补肾壮阳——河虾

| | | | |
|-----------|----|-----------|----|
| 菠菜虾仁····· | 71 | 双味明虾····· | 75 |
| 油爆河虾····· | 72 | 茄汁青虾····· | 76 |
| 虎皮虾球····· | 72 | 三色虾仁····· | 76 |
| 四喜虾饼····· | 73 | 白水大虾····· | 77 |
| 水晶虾仁····· | 73 | 清炒虾仁····· | 77 |
| 咸肉草虾····· | 74 | 煎烹虾饼····· | 78 |
| 五麻油虾····· | 75 | 盐水青虾····· | 79 |



抗癌食品——香菇

| | | | |
|-----------|----|-----------|----|
| 香菇肉片····· | 82 | 香菇白果····· | 86 |
| 油焖香菇····· | 82 | 香菇红枣····· | 86 |
| 香菇桃仁····· | 83 | 清蒸香菇····· | 87 |
| 香菇八仙····· | 84 | 香菇冬笋····· | 87 |
| 清蒸菇鸡····· | 84 | 香菇豆苗····· | 88 |
| 软炸香菇····· | 85 | 香菇玉米····· | 88 |
| 香菇虾皮····· | 85 | 五味九孔····· | 89 |

健康食品——蘑菇

| | | | |
|-----------|----|-----------|----|
| 蘑菇豆腐····· | 91 | 蘑菇菜心····· | 95 |
| 鲜蘑泥鳅····· | 91 | 蘑菇菜花····· | 95 |
| 蘑菇番茄····· | 92 | 清炒蘑菇····· | 96 |
| 蘑菇肚丝····· | 92 | 蚝油蘑菇····· | 96 |
| 蘑菇猪腰····· | 93 | 蘑菇洋葱····· | 97 |
| 蘑菇腐竹····· | 94 | 油浸蘑菇····· | 97 |
| 蘑菇炒蛋····· | 94 | 鲜菇萝卜····· | 98 |

素中之荤——黑木耳

| | | | |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 凉拌双耳····· | 100 | 双耳黄瓜····· | 101 |
| 木耳炒肉····· | 101 | 双耳蘑菇····· | 102 |



目 录



| | | | |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 芝麻木耳····· | 103 | 木耳荸荠····· | 106 |
| 冰糖木耳····· | 103 | 木耳黄菜····· | 106 |
| 木耳海米····· | 103 | 清蒸木耳····· | 107 |
| 木耳猪腰····· | 104 | 炒木须肉····· | 107 |
| 木耳毛豆····· | 105 | 糖醋木耳····· | 108 |
| 木耳虾仁····· | 105 | | |

植物干酪——豆腐

| | | | |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 一品豆腐····· | 111 | 蜜汁豆腐····· | 117 |
| 四喜豆腐····· | 112 | 芙蓉豆腐····· | 118 |
| 鸳鸯豆腐····· | 112 | 五香腐角····· | 118 |
| 麻辣豆腐····· | 113 | 芫拌腐蓉····· | 119 |
| 怪味豆腐····· | 114 | 麻香腐蓉····· | 119 |
| 玛瑙豆腐····· | 114 | 桂霜腐丁····· | 120 |
| 云片豆腐····· | 115 | 烫嫩豆腐····· | 120 |
| 五星豆腐····· | 115 | 鸡刨豆腐····· | 121 |
| 金钱豆腐····· | 116 | 宫保豆腐····· | 121 |
| 烧冻豆腐····· | 116 | 扒冻豆腐····· | 122 |
| 香糟豆腐····· | 117 | | |

良药佳蔬——芹菜

| | | | |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 芹菜贝丝····· | 124 | 香脆芹叶····· | 126 |
| 芹菜蜇皮····· | 125 | 芹仁龙须····· | 126 |
| 香芹腐丝····· | 125 | 凉拌芹菜····· | 127 |



目 录



| | | | |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 芹菜干丝····· | 127 | 姜汁芹菜····· | 128 |
| 虾油芹菜····· | 128 | | |

蔬中上品——菠菜

| | | | |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 菠菜肉丝····· | 132 | 姜汁菠菜····· | 135 |
| 椒盐菠菜····· | 132 | 拌菠菜泥····· | 135 |
| 菠菜香干····· | 133 | 菠菜虾仁····· | 136 |
| 三彩菠菜····· | 133 | 鲜蘑菠菜····· | 136 |
| 八宝菠菜····· | 134 | 菠菜粉条····· | 137 |

温肾助阳——韭菜

| | | | |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 韭菜三丝····· | 139 | 韭菜蛤蜊····· | 141 |
| 韭菜桃仁····· | 139 | 韭黄腰花····· | 142 |
| 蛋丝韭菜····· | 140 | 香韭腊丝····· | 142 |
| 韭黄螺蛳····· | 140 | 糖醋韭黄····· | 143 |
| 韭黄香干····· | 141 | | |

天赐良药——菜花

| | | | |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 奶油菜花····· | 145 | 菜花虾仁····· | 148 |
| 素咕鲁肉····· | 145 | 茄汁菜花····· | 148 |
| 羌爆菜花····· | 146 | 椒盐菜花····· | 149 |
| 蚝油菜花····· | 147 | 菜花炒蛋····· | 149 |
| 菜花香菇····· | 147 | 咖喱泡菜····· | 150 |



| | | | | |
|-----------|-----|--|-----------|-----|
| 菜花肉片····· | 151 | | 菜花虾皮····· | 151 |
|-----------|-----|--|-----------|-----|

减肥佳蔬——冬瓜

| | | | | |
|-----------|-----|--|-----------|-----|
| 水晶冬瓜····· | 153 | | 珠圆玉润····· | 158 |
| 清蒸冬瓜····· | 153 | | 拔丝冬瓜····· | 158 |
| 麻蓉冬瓜····· | 154 | | 红烧瓜条····· | 159 |
| 白云冬瓜····· | 154 | | 香辣瓜丝····· | 160 |
| 碧绿玉环····· | 155 | | 琥珀冬瓜····· | 160 |
| 软炸冬瓜····· | 156 | | 炸冬瓜丸····· | 161 |
| 肉末瓜方····· | 156 | | 杂碎冬瓜····· | 161 |
| 金银冬瓜····· | 157 | | 玉珠鲜蘑····· | 162 |

护颜佳品——丝瓜

| | | | | |
|-----------|-----|--|-----------|-----|
| 鲜蘑丝瓜····· | 164 | | 锅烧丝瓜····· | 167 |
| 丝瓜豆腐····· | 165 | | 鸡油丝瓜····· | 168 |
| 丝瓜猪蹄····· | 165 | | 三鲜丝瓜····· | 169 |
| 拌丝瓜菜····· | 166 | | 丝瓜虾仁····· | 169 |
| 清炒丝瓜····· | 166 | | 肉片丝瓜····· | 170 |
| 椒炒丝瓜····· | 167 | | 丝瓜蛋汤····· | 170 |

美容良蔬——苦瓜

| | | | | |
|-----------|-----|--|-----------|-----|
| 芝麻苦瓜····· | 173 | | 干煸苦瓜····· | 174 |
| 苦瓜炒肉····· | 173 | | 五味苦瓜····· | 175 |



目 录



| | | | |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 豆酱凉煲····· | 175 | 炒苦瓜椒····· | 178 |
| 凉拌苦瓜····· | 176 | 酱烧苦瓜····· | 179 |
| 葱油苦瓜····· | 176 | 苦瓜鸡片····· | 180 |
| 怪味苦瓜····· | 177 | 苦瓜焖鸡····· | 180 |
| 香炒苦瓜····· | 177 | 苦瓜文蛤····· | 181 |
| 糖醋苦瓜····· | 178 | 肉酿苦瓜····· | 181 |

蔬中美食——莴笋

| | | | |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 芝麻莴笋····· | 184 | 麻辣莴笋····· | 187 |
| 莴笋香菇····· | 184 | 炆辣莴笋····· | 188 |
| 白肉莴笋····· | 185 | 炒鲜莴笋····· | 188 |
| 蚝油笋叶····· | 185 | 橄榄莴笋····· | 189 |
| 莴笋蜇皮····· | 186 | 香菇莴笋····· | 189 |
| 蒜蓉莴笋····· | 186 | 三丝笋叶····· | 190 |
| 凉拌莴笋····· | 187 | | |

防病保健——茄子

| | | | |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 鱼香茄子····· | 192 | 油烧茄子····· | 195 |
| 辣味茄丝····· | 193 | 金钱茄子····· | 196 |
| 素过油肉····· | 193 | 椒盐茄饼····· | 196 |
| 煎熬茄片····· | 194 | 素炒茄丝····· | 197 |
| 清蒸茄子····· | 194 | 糖醋茄饼····· | 197 |



鲜嫩佳肴——茭白

| | | | |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 糟煨茭白····· | 200 | 肉丝茭白····· | 204 |
| 糖醋茭白····· | 200 | 虾子茭白····· | 204 |
| 酱烧茭白····· | 201 | 京冬茭白····· | 205 |
| 茭白里脊····· | 202 | 辣油茭白····· | 206 |
| 咖喱茭白····· | 202 | 油焖茭白····· | 206 |
| 凉拌茭白····· | 203 | 茄汁茭白····· | 207 |
| 鱼香茭白····· | 203 | 茭白炒蛋····· | 208 |

顺气消食——萝卜

| | | | |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 酸辣萝卜····· | 210 | 猪肉萝卜····· | 215 |
| 奶油萝卜····· | 211 | 糖醋萝卜····· | 215 |
| 开洋萝卜····· | 211 | 凉拌萝卜····· | 216 |
| 拌萝卜缨····· | 212 | 麻酱萝卜····· | 216 |
| 锅包萝卜····· | 212 | 萝卜蜇皮····· | 217 |
| 糖水萝卜····· | 213 | 粉蒸萝卜····· | 217 |
| 丝萝望月····· | 214 | | |

赛小人参——胡萝卜

| | | | |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 爆萝卜丁····· | 220 | 炒萝卜丝····· | 222 |
| 熘萝卜丸····· | 220 | 五圆素烩····· | 222 |
| 炒萝卜酱····· | 221 | 田园四宝····· | 223 |



目 录



素食美馐——竹笋

| | | | |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 肉末冬笋····· | 226 | 笋炒黄瓜····· | 233 |
| 焖鲜冬笋····· | 226 | 竹笋焖肉····· | 233 |
| 冬笋菜心····· | 227 | 佛手冬笋····· | 234 |
| 笋烧芥菜····· | 228 | 葱油笋尖····· | 234 |
| 黄绿双笋····· | 228 | 干烧鲜笋····· | 235 |
| 香菇竹笋····· | 229 | 白汁春笋····· | 236 |
| 虾子冬笋····· | 229 | 辣油笋尖····· | 236 |
| 白扒鱼翅····· | 230 | 菊花冬笋····· | 237 |
| 酱烧冬笋····· | 231 | 冬笋肉丝····· | 237 |
| 冬笋三菇····· | 231 | 炆鲜冬笋····· | 238 |
| 煸炒双冬····· | 232 | | |

廉价补品——山药

| | | | |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 一品山药····· | 240 | 虎皮山药····· | 245 |
| 枣扒山药····· | 241 | 余山药球····· | 246 |
| 山药莲藕····· | 241 | 咖喱山药····· | 247 |
| 蜜汁山药····· | 242 | 五花香肉····· | 247 |
| 拔丝山药····· | 243 | 凉拌山药····· | 248 |
| 麻条山药····· | 243 | 糖醋山药····· | 248 |
| 鲜虾山药····· | 244 | 拔丝金枣····· | 249 |
| 玻璃山药····· | 244 | 鲜山药饼····· | 249 |
| 冰花山药····· | 245 | 山药豆羹····· | 250 |



目 录



| | | | | |
|-----------|-----|--|-----------|-----|
| 山药豆糕····· | 250 | | 豆瓣山药····· | 251 |
|-----------|-----|--|-----------|-----|

药食兼用——鲜藕

| | | | | |
|-----------|-----|--|-----------|-----|
| 百合酿藕····· | 253 | | 糖醋藕丝····· | 258 |
| 蜜汁藕条····· | 254 | | 蜜汁甜藕····· | 259 |
| 藕断丝连····· | 254 | | 雪花果藕····· | 259 |
| 凉拌藕片····· | 255 | | 炒鲜藕片····· | 260 |
| 桂花糖藕····· | 255 | | 珊瑚雪莲····· | 260 |
| 芙蓉藕羹····· | 256 | | 莲满荷塘····· | 261 |
| 豆沙藕丸····· | 257 | | 炸鲜藕夹····· | 261 |
| 拔丝莲藕····· | 257 | | 煎鲜藕夹····· | 262 |
| 冷片莲藕····· | 258 | | 炒姜丝藕····· | 262 |