

YINGYANG JIACHANGCAI

大 众 流 行 食 谱

主编 于晓华

营 养

家 常 菜



吃出营养

拥有健康

朝華出版社

大

众

流

行

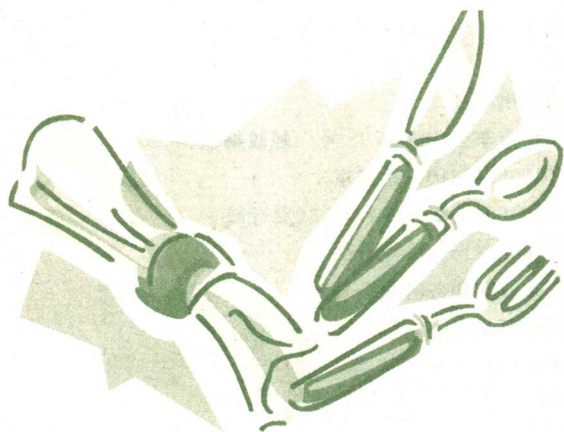
食

谱

营养家常菜

YING YANG JIA CHANG CAI

主编 于晓华



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养家常菜/于晓华主编. —北京:朝华出版社,
2005.10

(大众流行食谱)

ISBN 7-5054-1387-2

I. 营… II. 于… III. 菜谱 IV. S972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 115001 号

营养家常菜

主 编:于晓华

责任编辑:田 辉 李 磊

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)
(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:850×1168mm 32 开

字 数:100 千字

印 张:4.25

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1387-2/G·0756

定 价:60.00 元(全 10 册)

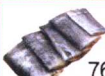
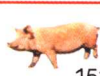
版板所有 翻印必究·印装有误 负责调换

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭蛋 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲑鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和豉汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫尿 米饭	解 黑豆甘草	鳗 酸醋

食物胆固醇含量

(毫克/100克)

五谷类	 0	豆制品	 0	蔬菜类	 0	植物油	 0	水果类	 0
海参	 0	酸奶	 15	牛奶鲜	 15	海蜇皮	 16	脱脂奶粉	 28
田鸡青蛙	 40	火腿	 45	火腿肠	 57	牛肉瘦	 58	兔肉	 59
羊肉(瘦)	 60	牛奶粉	 71	小黄鱼	 74	带鱼	 76	酱牛肉	 76
蛇肉	 80	香肠	 82	鲤鱼	 84	酱羊肉	 92	猪耳	 92
猪油	 93	鸭肉	 94	鸽肉	 99	鲢鱼	 99	甲鱼	 101
牛肚	 104	鸡肉	 106	青鱼	 108	猪肉肥	 109	花鲢	 112
鸡翅	 113	鲜贝	 116	羊肚	 124	黄鳝	 126	鲫鱼	 130
泥鳅	 136	猪大肠	 137	羊肉肥	 148	羊大肠	 150	猪心	 151
猪舌	 158	猪肚	 165	对虾	 165	蚌肉	 239	河蟹	 267
蟹黄鲜	 466	鹌鹑蛋	 515	鸡蛋	 585	松花蛋鸭	 602	鸭蛋	 647
鸡肝	 676	鹅蛋	 704	鱿鱼干	 871	鲳鱼子	 1070	鸡蛋黄	 1510
鸭蛋黄	 1576	鹅蛋黄	 1696	羊脑	 2004	牛脑	 2447	猪脑	 2571



原料

鲢鱼肉 100 克，甜玉米粒 100 克，红圆椒 1 个，丝瓜 10 克，洋葱 5 克，花生油 300 克（实耗 50 克），盐 5 克，味精 5 克，白糖 1 克，水生粉适量。

做法

1. 鱼肉去皮工成粒；红圆椒切粒；丝瓜去筋去籽切粒；洋葱切粒。
2. 将切好的鱼粒加入少许盐、味精，用水生粉腌好，烧锅下油，待油温 90℃ 时下入鱼粒，炸至九成熟时，倒出待用。
3. 锅内留油，投入洋葱粒、玉米粒、红圆椒粒，调入剩下的盐、味精、白糖翻炒多次，加入鱼粒炒匀，用水生粉勾芡入碟即成。

小瓜炒肉片



云南小瓜 150 克，猪瘦肉 80 克，红椒 1 个，生姜 10 克，鸡腿菇 10 克，花生油 20 克，盐 5 克，味精 6 克，白糖 3 克，鸡精 5 克，水生粉适量，麻油 1 克。

原料

做法

1. 云南小瓜去籽切片；瘦肉切片；红椒切片；生姜去皮切片；鸡腿菇切片。
2. 瘦肉片加入少许盐、味精、水生粉腌过，烧锅下油放入肉片，炒至八成熟，倒出待用。
3. 烧锅下油，放入姜片、小瓜片、鸡腿菇、红椒片，炒至断生时，调入剩下的盐、味精、白糖、鸡精，加入肉片炒匀，用水生粉勾芡，淋上麻油，出锅入碟即成。

白灼鱼皮



原料

干鱼皮 250 克，酸萝卜 1 个，青、红椒各 1 个，蒜子 5 粒，食盐 3 克，食用碱适量，生抽 3 克，上汤 5 克，花生油 10 克。

做法

1. 将干鱼皮浸发；酸萝卜用凉开水洗净，切条，沥干水分上碟；青、红椒切丝；蒜子拍松，剁蓉。
2. 起锅爆香姜片、葱条，注入适量清水，加食盐煮沸，放入鱼皮飞水至刚熟，沥干水分置于白萝卜上，撒入青、红椒丝。
3. 起锅爆香蒜蓉，注入上汤，淋入生抽，加食盐烧沸，供蘸食。

三色锦鱼丝



鲢鱼肉 100 克，火腿 10 克，韭菜花 10 克，韭黄 10 克，生姜 10 克，花生油 300 克（实耗 80 克），盐 5 克，味精 5 克，白糖 2 克，水生粉少许，麻油 5 克。

原料

做法

1. 鲢鱼肉去皮切丝；火腿切丝；韭菜花切段；韭黄切段；生姜去皮切丝。
2. 切好的鱼丝加入少许盐、味精、水生粉腌好，烧锅下油，待油温 90℃ 时下入鱼丝，煮至八成熟时倒出。
3. 锅内留油，放入姜丝、火腿，调入剩下的盐、味精、白糖翻炒几次，加入鱼丝、韭黄，轻轻炒匀，然后用水生粉勾芡，淋入麻油，出锅入碟即成。

丝瓜炒虾球



原料

嫩丝瓜 150 克，麻虾 100 克，生姜 10 克，蒜子 10 克，花生油 500 克（实耗 80 克），盐 5 克，味精 5 克，白糖 2 克，胡椒粉少许，水生粉适量，麻油 2 克。

做法

1. 嫩丝瓜去筋去籽，切菱形片；鲜麻虾去外壳；从背部轻切一刀；生姜去皮切片，蒜子切片。
2. 虾肉加少许盐、味精、胡椒粉、水生粉拌匀，用锅烧油，待油温 90℃ 时放入虾仁，泡至八成熟时倒出待用。
3. 锅内留油，放入姜片、蒜片、丝瓜片，炒至快断生时，调入剩下的盐、味精、白糖炒透，用水生粉勾芡，淋入麻油，出锅入碟即成。

香辣牛肉



嫩牛肉 150 克，小红椒 20 克，生姜 10 克，蒜子 10 克，蒜苗 20 克，花生油 20 克，盐 5 克，味精 5 克，胡椒粉少许，豆瓣酱、水生粉各适量，麻油 2 克，绍酒 5 克。

原料

做法

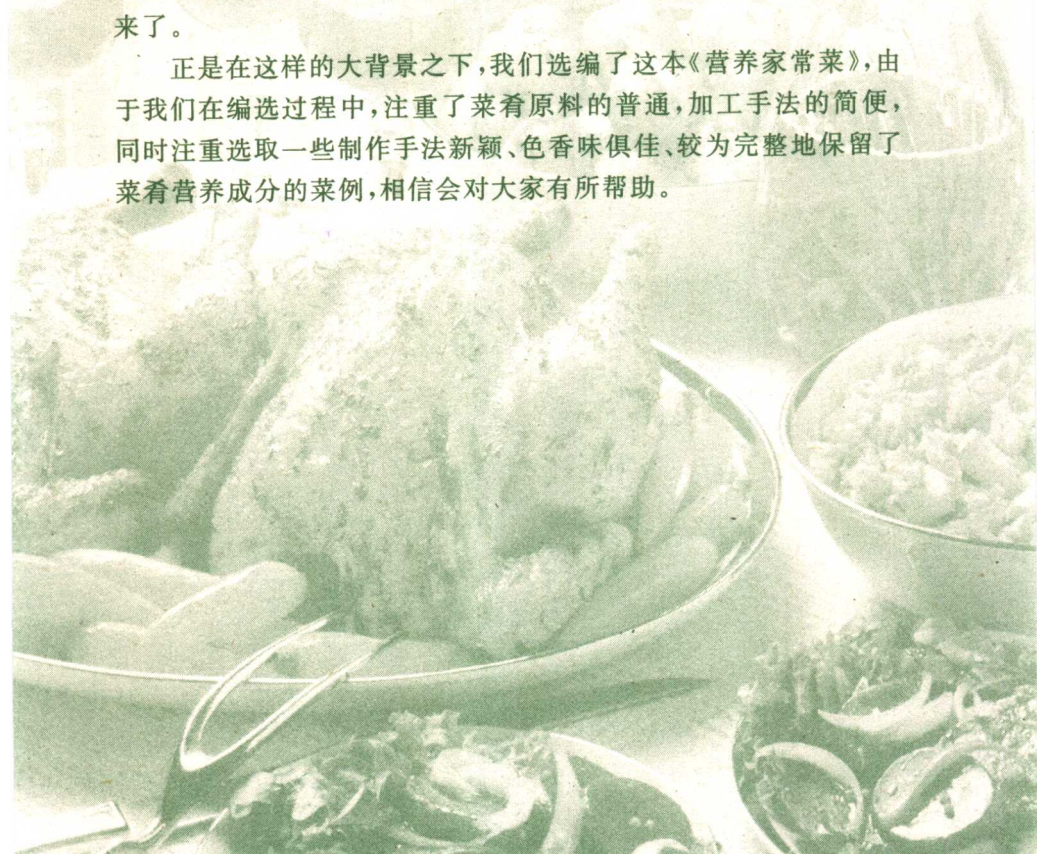
1. 嫩牛肉切成薄片；小红椒切成斜片；生姜去皮切片；蒜子切成片；蒜苗切成段。
2. 嫩牛肉加入一部分盐、味精、绍酒腌约 5 分钟待用，烧锅下油，把牛肉片炒至八成熟时铲起。
3. 另烧锅下油，待油热放入姜片、蒜片、豆瓣酱、红椒片，放入剩下的盐、味精、胡椒粉爆炒至快熟，再加入炒好的牛肉片炒匀，用水生粉勾芡，淋入麻油，出锅入碟即成。

前言

随着人们物质生活的极大丰富,对营养美味的不断追求,家常菜的内涵也越来越丰富了,过去很多在宴席上才能偶尔见到的菜肴,已经成为平民百姓餐桌上的家常菜了。

面对着越来越丰富的家常菜,如何烹制,如何科学地食用,已经不仅仅是厨师们关注的问题了,它已经与每个家庭紧密联系起来了。

正是在这样的大背景之下,我们选编了这本《营养家常菜》,由于我们在编选过程中,注重了菜肴原料的普通,加工手法的简便,同时注重选取一些制作手法新颖、色香味俱佳、较为完整地保留了菜肴营养成分的菜例,相信会对大家有所帮助。



目 录

一、蔬菜类 (7)

木犀白菜 (7)

西红柿炒鸡蛋 (7)

软炸西红柿 (7)

酿西红柿 (8)

油焖茄子 (8)

烧茄子 (9)

炒茄丝 (9)

辣味茄丝 (9)

冬菇烧菜花 (10)

炒鲜莴笋 (10)

香辣五丝 (10)

醋熘卷心菜 (11)

素烧卷心菜 (11)

火腿烧油菜 (11)

蘑菇油菜心 (12)

炒双色素菜 (12)

板油烧油菜 (13)

素烧萝卜 (13)

萝卜松 (13)

炒萝卜 (14)

素烧什锦 (14)

糖醋胡萝卜 (14)

素小三元 (15)

炒黄瓜片 (15)

糖醋黄瓜 (15)

炆黄瓜 (16)

滑炒腐竹瓜片 (16)

红烧冬瓜 (16)

海米冬瓜 (17)

奶油冬瓜条 (17)

脆皮冬瓜 (17)

五味苦瓜 (18)

香炒苦瓜 (18)

豆豉苦瓜 (18)

糖醋苦瓜 (19)

素炒苦瓜 (19)

素炒丝瓜 (19)

鲜蘑丝瓜 (20)

干煸黄豆芽 (20)

素炒黄豆芽 (20)

芹菜炆黄豆芽 (21)

甘蓝炆黄豆芽 (21)

炆青白蛇	(21)
炒绿豆芽	(22)
腐皮卷豆芽	(22)
蛋皮丝炒绿豆芽	(22)
鲜蘑扁豆	(23)
菜花青豌豆	(23)
炒三丁	(23)
香菇扁豆丝	(24)
生煨豌豆苗	(24)
干烧四季豆	(24)
腐竹烧豆角	(25)
木耳扁豆	(25)
黄豆芽炆豆角	(26)
焖扁豆	(26)
鸡油扁豆	(26)
鱼香扁豆	(27)
姜汁扁豆	(27)
蒜味扁豆	(27)
煨青蚕豆	(28)
烧土豆	(28)
椒盐土豆片	(28)
葱头炒土豆	(29)
炒三样	(29)
油爆三圆	(29)
西红柿丝瓜	(30)
烩冬瓜	(30)
鲜菇冬瓜球	(30)
蒜香萝卜干	(31)
蛋炒萝卜干	(31)

白云冬瓜	(31)
炒青豆泥	(32)
酥海带	(32)
炒荷鲜	(32)
酱爆茄子	(33)
油焖茄子	(33)
尖椒土豆丝	(34)
辣油冬瓜	(34)

二、肉类

肉片炒青椒	(35)
肉片焖蒜薹	(35)
肉丝炒芹菜	(35)
韭黄炒肉丝	(36)
肉丁炆黄豆芽	(36)
肉丝炆黄豆芽	(36)
肉焖扁豆	(37)
宫煲肉丁	(37)
酱烧肉片	(37)
香辣肉丝	(38)
洋葱煎猪肉片	(38)
花生肉丁	(39)
糖醋咕嚕肉	(39)
腐汁扣肉	(39)
绍酒焖肉	(40)
木耳炒肉丝	(40)
枣核肉	(41)
芝麻肉排	(41)
钱江肉丝	(41)

水滑里脊	(42)
爆制两样	(42)
回锅肉	(43)
生爆盐煎肉	(43)
木耳肉片	(43)
酱爆肉	(44)
干菜焖肉	(44)
葱烤肉	(44)
鲜肉蛋卷	(45)
咸蛋蒸肉饼	(45)
虎皮扣肉	(45)
红烧肉	(46)
粉蒸肉	(46)
叉烧肉	(47)
糖醋肉条	(47)
西红柿肉丁	(47)
东坡肉	(48)
酥白肉	(48)
葱包五花肉	(49)
荷叶粉肉卷	(49)
土豆烧肉	(49)
西红柿毛豆烧肉丁	(50)
水晶丸子	(50)
爽口丸子	(51)
红果肉片	(51)
肉炒三丁	(51)
萝卜煮肉条	(52)
萝卜烧肉	(52)
冰糖肘子	(53)

福寿万盛肘	(53)
洋葱煎猪排	(53)
糖醋小排骨	(54)
醉排骨	(54)
糖醋排骨	(55)
山药猪排	(55)
挂霜排骨	(55)
蛋煎猪排	(56)
葱爆兔肉片	(56)
咖喱牛肉	(57)
蚝油牛肉	(57)
冬笋炒牛肉	(57)
白萝卜爆牛肉	(58)
炸牛里脊	(58)
芝麻牛排	(59)
芹菜炒牛肉丝	(59)
桂花牛肉	(60)
丁香焖牛肉	(60)
爽口牛丸	(60)
小炒牛肉	(61)
干煸牛肉丝	(61)
脆皮牛肉	(62)
茄汁牛肉饼	(62)

三、水产品类

酒焖全鱼	(63)
煎糟鲤鱼	(63)
清蒸鱼块	(64)
溜鱼丸子	(64)

氽鱼丸	(64)	面包虾仁	(77)
抓炒鱼片	(65)	油泡虾仁	(77)
西红柿鲤鱼	(65)	蟹黄狮子头	(78)
扒冬瓜球鱼丸	(66)	清蒸海蟹	(78)
豆腐鲫鱼	(66)	红烧海参	(79)
红烧鱼	(67)	口蘑烧海参	(79)
煎蒸带鱼	(67)	三鲜海参	(79)
葡萄干墨鱼	(68)	清炸蛎黄	(80)
炆虎尾	(68)	清炒海蛎子	(80)
无锡脆鳊	(69)	干煎海蛎子	(81)
辣炒鳊丝	(69)	炆甜子	(81)
响油鳊糊	(69)	冬笋螺片	(81)
干煎王鱼	(70)	生炒黄螺片	(82)
干蒸白鳞鱼	(70)	蒜泥黄头	(82)
菠萝鲑鱼	(71)	炒西施舌	(83)
菜心胗肝鲑鱼	(71)	蝴蝶海参	(83)
清蒸加吉鱼	(72)	虎皮鱼仁	(84)
六丝烧鲢鱼	(72)	香酥鳊鱼	(84)
红烧塘鲤鱼	(73)	茄汁鳊鱼	(85)
荔枝墨鱼	(73)	五香泥鳅	(85)
红烧圆鱼	(74)	麻辣泥鳅	(85)
油焖大虾	(74)		
椿头拌虾仁	(74)	四、豆制品类	(87)
樱桃虾仁	(75)	芝麻豆腐	(87)
云腿虾蓉夹	(75)	卤豆腐	(87)
西红柿虾片	(75)	春白豆腐	(87)
冬笋虾米	(76)	豆豉烧豆腐	(88)
白雪鲜虾仁	(76)	五味豆腐	(88)
黄瓜丁炒虾仁	(77)	翻锅豆腐	(88)

煎焖豆腐	(89)	寿字豆腐	(99)
罐汤豆腐	(89)	豆腐素丸子	(100)
琉璃豆腐	(89)	酸辣豆腐	(100)
芥末豆腐	(90)	青菜豆腐羹	(100)
五香卤豆腐	(90)	漏风豆腐	(101)
白菜炒豆腐	(90)	滑炒豆腐	(101)
水卤豆腐	(91)	冬菇煎豆腐	(102)
五香豆腐	(91)	熘核桃豆腐	(102)
虾皮豆腐	(91)	香绒豆腐	(103)
土豆烧豆腐	(92)	荸荠豆腐	(103)
西红柿烧豆腐	(92)	青椒烧豆腐	(104)
翡翠豆腐	(92)	炸豆腐托	(104)
炒干烂豆腐	(93)	肉片炖豆腐	(105)
鱼熘豆腐	(93)	芙蓉豆腐	(105)
灯笼豆腐	(93)	阖家团圆	(105)
豉椒豆腐	(94)	油渣炒豆腐	(106)
回锅豆腐	(94)	空心豆腐丸	(106)
软熘豆腐片	(95)	宝石豆腐块	(106)
干煎豆腐	(95)	白菜炖豆腐	(107)
糟煎豆腐	(95)	干煸豆腐	(107)
煎蒸豆腐	(96)	蘑菇烧豆腐	(108)
腐乳汁酿豆腐	(96)	酿豆腐	(108)
葱烧豆腐	(96)	香椿豆腐	(108)
油爆豆腐	(97)	白玉翡翠	(109)
葱爆豆腐	(97)	四喜豆腐	(109)
豆腐楔桃	(98)	麻辣豆腐	(110)
脆糊裹豆腐	(98)	炆豆腐	(110)
鸡蛋豆腐丁	(98)	肉球煨豆腐	(111)
珍珠豆腐丸	(99)	花样豆腐	(111)