

家家可以做 人人容易学

1000

家常豆蛋奶1000样



中国烹饪协会 美食营养专业委员会 著

10
元菜

菜品最丰富 味道最经典

用料最普通 吃法最实惠

窍门最管用 指导最细致

每天一道菜 三年不重样

10元



北京出版社 出版集团
北京出版社

家家可以做 人人容易学

1000

家常豆蛋奶1000样



中国烹饪协会 烹饪大师 专业营养师 著



北京出版社 出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常豆蛋奶1000样/中国烹饪协会美食营养专业委员会著.

—北京:北京出版社,2005

ISBN 7-200-06277-4

I.家... II.中... III.①豆制食品-菜谱②禽蛋-菜谱③乳制品-菜谱
IV.TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第135134号

☐ 全案策划  唐码书业 (北京) 有限公司

WWW.TANGMARK.COM

☐ 责任编辑 毛白鸽

☐ 执行编辑 王 嘉

☐ 装帧设计 刘 畅

家常豆蛋奶 1000 样

JIACHANG DOU DAN NAI 1000YANG

中国烹饪协会美食营养专业委员会 著

出版 / 北京出版社出版集团

北京出版社

地址 / 北京·北三环中路6号

邮编 / 100011

网址 / www.bph.com.cn

发行 / 北京出版社出版集团

经销 / 新华书店

印制 / 人民美术印刷厂

版次 / 2006年1月第1版第1次印刷

开本 / 787×1092 1/16

印张 / 18

插页 / 4

字数 / 490千字

印数 / 1—20,000册

书号 / ISBN 7-200-06277-4/TS·74

定价:19.80元

质量投诉电话 / 010—58572393

目录

CONTENTS

豆

各种豆的营养

大豆好营养

琳琅满目的大豆制品

聪明吃杂豆

精美热菜

馋嘴荤菜

麻婆豆腐	5
烧家常豆腐	5
肉片烧豆腐	6
虾子烧豆腐	6
锅烧豆腐	6
虾仁烧玉子豆腐	7
豆腐烧鱼	7
三虾烧豆腐	7
海蛎烧豆腐	8
家常鸡腿豆腐	8
家乡豆干	8
四样荤素	9
口蘑肉末烧豆泡	9
豆腐泡烧肉	9
炸豆腐丸子	10
蛋黄豆腐	10
肉片炒豆腐	10
牛肉末炒豆腐	10

炒豆腐脑	11	白菜豆腐炖肉	19
荤素豆腐	11	狗肉炖豆腐	19
朱砂豆腐	11	豆腐炖羊肉	19
宫爆豆腐	11	凤爪炖豆腐	20
荠菜肉末炒豆腐	12	小黄鱼炖豆腐	20
五花肉炒辣菜豆腐	12	鲫鱼炖豆腐	20
腐竹烧肉	12	豆腐炖鱼头	21
咖喱笋肉炒干丝	13	炖明虾豆腐	21
尖椒炒干豆腐	13	豆腐炖海菜	21
香干炒肉丝	13	三鲜冻豆腐	21
鲜豆腐皮炒青蟹肉	13	豆干炖肥肠	22
鲜豆腐皮炒虾仁	14	豆干炖香鸽	22
桂花素干贝	14	豆泡炖肉	22
鱼片熘豆腐	14	东坡豆腐肘	23
醋溜双色豆腐	14	五香豆腐	23
脆熘豆腐	15	百叶结烧肉	23
金丝裹脆丸	15	蒸酿香菇豆腐	24
珍珠豆腐	15	鱼蓉蒸豆腐	24
腐皮包黄鱼	16	蒸豆腐圆子	24
烩豆腐丁	16	百花蒸豆腐	25
烩什锦豆腐	16	莲蓬豆腐	25
香菇干贝烩豆腐	17	咸蛋黄蒸豆腐	25
荤素扣肉	17	荷包豆腐	26
扬州煮干丝	17	豆皮肉卷	26
烩鸡丁腐皮	18	蒸腐皮卷	26
豆腐炖大肠	18	东江瓢豆腐	26
肉末炖豆腐	18	香菇肉馅酿豆腐	27

豆腐酿虾	27	浇汁豆腐饺	36	豌豆炒鱼丁	46
酿豆腐	27	肉蓉豆腐	36	马蹄肉末烩豌豆	47
瓢豆腐	28	博山豆腐箱	37	肉珠烩豌豆	47
豌豆泥蛋卷	28	豆腐盒	37	桂花豌豆	47
蒸酿鲜肉豆腐面筋	28	锅塌豆腐盒	38	豌豆炖肘	47
玛瑙鸡片	29	八公山豆腐	38	火腿烧蚕豆	48
扒油皮松肉	29	鸡蓉豆腐	39	香肠炒蚕豆	48
五色豆腐火锅	29	三味豆腐	39	鸡油笋豆	48
豆腐丸子火锅	30	雪花豆腐	40	雪里蕻肉末炒蚕豆	48
八珍豆腐扇贝煲	30	三美豆腐	40	鸡油炒蚕豆	49
羊肉豆腐蒜煲	30	三鲜豆腐盒	40	蚕豆炖牛肉	49
香豆腐蛤蜊煲	31	三鲜千张卷	41	炒茭白鲜蚕豆	49
蟹粉嫩豆腐煲	31	淮扬镜箱豆腐	41	云腿蚕豆酥	49
老豆腐粉丝煲	31	油皮冬菇卷	42	小豆腐炒虾皮	50
京葱豆腐笋煲	31	豆芽炖猪排骨	42	黄豆炒雪里蕻	50
猪肉豆腐煲	32	芽菜炒肉丝	43	牛肉焖黄豆	50
皇饭儿夹豆腐煲	32	银芽羊肉丝	43	雪菜黄豆炖鲈鱼	50
腊肉香干煲	32	韭香银芽里脊丝	43	番茄黄豆炖蹄膀	51
辣酱香干煲	33	芽心跳熘蚌	43	莲藕黄豆炖排骨	51
海鲜什锦豆腐煲	33	山鸡片炒豆苗	44	黄豆炖排骨	51
豆渣煲猪蹄	34	豆苗鸡丝	44	凉瓜黄豆猪肉煲	51
腐皮肉圆火锅	34	鲜虾扒豆苗	45	双豆炖猪蹄	52
炖合家团圆	34	芙蓉豆苗	45	红豆肉末	52
三鲜素鸡什锦煲	34	鸡丝豌豆	45	赤豆炖鹌鹑	52
油豆腐嫩鸡煲	35	火腿肉炒豌豆	45	蒸芋泥金瓜	52
豆浆鸡块酒煲	35	鸡油豌豆	46	豆蓉酿枇杷	53
浇汁苹果豆腐	35	滑炒什锦鸡丝豌豆	46	甘草绿豆炖白鸭	53

黑豆炖鳝鱼	53	鱼香豆腐条	61	素熘豆腐	69
鸡丝炒豇豆	54	炸豆腐烧香菇	61	滑熘豆腐	69
干豇豆烧肉	54	豉椒豆腐	62	熘果味脆皮卷	69
咸菜肉丝毛豆	54	川酱豆腐	62	腐皮素什锦卷	70
毛豆烧仔鸡	54	赛鲶鱼豆腐	62	熘干贝蛋	70
麻辣肉丁毛豆	55	白玉红油豆腐	62	毛豆煎臭豆腐	71
鲜百合蜜糖豆炒牛柳 ---	55	五香兰花干	63	炸香椿豆腐	71
百页火腿蜜糖豆	55	罗汉素什锦	63	炸素脆条	71
乳香四季豆	56	烧素鱼翅	63	干炸豆腐丸子	71
虾胶酿蜜糖豆	56	宫保素鸡丁	64	炸胡萝卜豆腐丸	72
黄桃豆豉焖肉	56	红烧腐竹	64	梅子脆皮豆腐	72
豉汁牛肉	57	烧四素	64	恋爱豆腐	72
豉椒肉丝	57	豆泡烧油菜	65	香酥豆腐	72
豆豉辣酱蒸里脊	57	烧罗汉豆泡	65	冬菇豆腐	73
爽口素菜		糖醋豆泡豌豆	65	素烧鹅	73
青蒜烧豆腐	58	番茄炒豆腐	66	蜜汁豆腐	73
蘑菇烧豆腐	58	炒干烂豆腐	66	卷筒素蟹粉	74
软烧豆腐	58	时蔬炒豆腐	66	银芽响铃	74
烧白丸	59	炒素鱼	66	南瓜豆皮卷	74
葱烧豆腐	59	巧炒豆渣	67	豆鱼	75
干烧豆腐	59	豆腐干炒韭菜	67	炖三鲜素鸭肾	75
香椿烧豆腐	59	炒笋皮	67	炖蜂窝豆腐	76
烧虎皮豆腐	60	豆干炒粉丝	68	素三鲜炖豆腐	76
烧素肉圆	60	三鲜花干	68	清汤白菜豆腐卷	76
徽州毛豆腐	60	炒干丝荠菜	68	清爽豆腐菜头卷	77
京酱素肉丝	60	熏干元白菜	68	豆腐熬白菜	77
回锅豆腐	61	芹菜炒熏干	69	香菇豆泡	77

煮豆泡	77	枸杞炒豌豆粒	84	脆皮芸豆	90
蒸素火腿	78	炒三泥	84	二冬烧扁豆	91
素鸡	78	碧玉豌豆仁	84	鲜蘑烧扁豆	91
素火腿	78	烩鲜蘑豌豆	85	清炒扁豆	91
椒盐八宝素鸭	79	豌豆烧素虾仁	85	三鲜豇豆	91
丝瓜酿豆腐	79	素炒豌豆	85	生煸荷兰豆	92
蒸山药腐皮卷	79	木耳烩豌豆	85	烧豇豆	92
浇汁卤豆腐	79	酸菜干金豆	85	荷兰豆炒甘笋	92
糖醋豆腐丁	80	咖喱豌豆	86	拔丝豆腐	93
功德豆腐	80	松仁豌豆	86	拔丝豆沙	93
素排骨	80	蚕豆烧熏干	86	煎夹沙香蕉	93
烩豆芽	81	蚕豆素虾仁	86	豆沙球	93
黄豆芽烧豆泡	81	炒素肉松	87	沙拉黄豆	93
罗江豆鸡	81	炒茭白绿蚕豆	87	椰蓉豆沙卷	94
炒果味豆芽	81	雪里蕻豆瓣酥	87	香煎豆沙南瓜饼	94
清炒黄豆芽	81	炒蚕豆	87	酥五香白芸豆	94
干煸黄豆芽	82	油焖鲜蚕豆	87	白芸豆沙拉	94
豆苗炒荸荠	82	生煸鲜蚕豆	88	蚕豆瓣炒韭菜	95
韭菜炒豆芽	82	糖醋蚕豆	88	素炒宝石	95
红椒金菇炒豆芽	82	芥菜炒蚕豆	88	麻辣甜豆	95
炒豌豆尖	83	冬菜炒蚕豆	88	豆瓣炖豆腐	95
鲜菇炒豌豆	83	麻辣蚕豆	89		
素火腿炒豌豆	83	焖茄豆	89		
笋丝豌豆	83	冬笋炒毛豆	89		
豌豆烧茄子	83	茭白炒毛豆	89		
茭白炒豌豆	83	西瓜皮炒毛豆	90		
萝卜干炒豌豆	84	干烧四季豆	90		
				拿手凉菜	
				麻酱豆腐	96
				花生碎拌豆腐	96
				白豆腐蘸料	96
				拌皮蛋豆腐	96

拌虾皮豆腐	97	烫红白丝	103	五香黄豆	110
香椿拌豆腐	97	豆皮寿司	104	椒盐毛豆	110
小黄瓜拌豆腐	97	杂拌豆腐丝	104	两吃毛豆	110
芝麻菠菜拌豆腐	97	香拌腐竹	104	酱拌扁豆	111
肉松拌豆腐	98	辣椒油拌腐竹	105	清拌扁豆	111
雪菜拌豆腐	98	芹菜拌腐竹	105	麻酱扁豆	111
拌三丝豆腐	98	凉拌瓜条腐竹	105	姜汁扁豆	111
卤水鸡蛋豆腐	98	炆茼蒿腐竹	105	芥末豇豆	111
崩山豆腐	99	芝麻扁豆	106	鱼香豇豆	112
拌五味干丝	99	金银双脆	106	虾油豇豆	112
三丝黄瓜卷	99	银芽萝卜丝	106	红油豇豆丁	112
卤五香豆腐干丝	99	菠菜绿豆芽	106		
拌干丝	100	油泼豆蔻	107	美味粥羹	
香辣豆角香干	100	绿豆芽拌干丝	107	美白嫩肤粥羹	
雪里蕻拌豆干	100	凉拌黄豆芽	107	雪花豆腐羹	113
青红椒拌豆干	100	凉拌两色	107	绿豆百合粥	113
韭菜豆腐干	101	绿豆芽拌粉皮	107	杏仁苹果豆腐羹	113
拌豆干荠菜松	101	凉拌三鲜	108	蚕豆羹	114
熏五香豆干	101	豌豆菜花	108	红糖绿豆沙	114
枸杞头拌豆腐干	101	凉拌豌豆番木瓜	108	蔬菜豆腐泥	114
凉拌三色	102	青豌豆拌土豆泥	108	玉米豌豆羹	114
炒肉拌豆干	102	玉米豌豆凉糕	109	柠檬甜豆花	114
鸡丝拌豆腐皮	102	御扇豌豆黄	109	腐竹银杏西米露	115
拌豆干芹菜	102	糖醋浸胡豆	109	核桃豌豆羹	115
芹菜拌豆丝	103	蒜苗拌五香豆	109	百合薏米绿豆粥	115
香菇拌豆腐丝	103	五香蚕豆	110	轻身瘦身粥羹	
豆丝拌菜心	103	五香酱油豆	110	二豆白糖泥	115

家常豆腐羹	115
酸辣里脊豆腐羹	116
虾仁豆腐羹	116
冬菇豆腐羹	116
虾米豆腐羹	116
二豆粥	117
清蒸豆腐羹	117
青红叶豆腐羹	117
蒸香辣豆腐羹	117
绿叶豆腐羹	118
绿豆银耳羹	118
酸奶绿豆羹	118
豆蓉马蹄露	118

滋补健身粥

蟹柳豆腐粥	119
豇豆粥	119
蟹粉辽参豆腐羹	119
三丁豆腐羹	119
黄鱼豆腐羹	120
制首乌黑豆粥	120
玛瑙豆腐羹	120
黑豆蛋粥	120
肉圆鲜豌豆羹	121
云片豆腐羹	121
肉末豆腐羹	121

可口靓汤羹

美白嫩肤靓汤

红白豆腐酸辣汤	122
---------------	-----

肉丝黄豆汤	122
豌豆鱼头汤	122
黄豆芽猪血汤	123
鲫鱼赤小豆汤	123
鸭血豆腐汤	123
木耳豆腐汤	123
菇腐银耳汤	123
豆腐鲜鱼汤	123
海带蛋花豆腐汤	124
豆浆莴笋汤	124
雪菜蚕豆汤	124

轻身瘦身靓汤

余苦瓜豆腐汤	125
砂仁豆芽瘦肉汤	125
排骨毛豆双瓜汤	125
酸辣豆腐汤	125
云片豆腐汤	126
酥香豆花汤	126
酸辣干丝汤	126
清汤素鱼圆	127
葵花豆腐汤	127
什锦豆腐汤	127
燕菜素鸡丝汤	128
素烩豆汤	128
笋苗腐衣汤	128
腐竹汤	128
素清汤	129

黄豆芽蘑菇汤	129
黄豆芽豆泡汤	129
豆苗紫菜汤	129
三丝豆苗汤	129
豆苗蘑菇汤	130
葱香豌豆汤	130
豌豆蛋花汤	130
绿豆冬瓜汤	130
绿豆薏仁海带汤	131
绿豆薏仁汤	131
百合绿豆汤	131
豆浆南瓜汤	131

滋补健身靓汤

肉末梨花豆腐汤	131
烧豆腐丸汤	132
肉末酸菜豆花汤	132
沙锅豆腐汤	132
口袋豆腐汤	133
腿蓉上汤豆腐	133
豆芽排骨汤	133
豌豆肚条汤	134
肥肠豆沙汤	134
丰都豌豆汤	134
山药黄豆肉骨汤	134
黄豆莲藕排骨汤	134
鸡丝腐衣汤	135
煮干丝鸡汤	135

莲藕乌豆煲乳鸽汤	135
绿豆老鸭汤	135
海味豆腐汤	136
豆腐海鲜汤	136
酸辣里脊豆腐汤	136

异国风情

扬州豆腐	137
日本脆皮豆腐	137
韩式豆腐小火锅	137
葡汁煎酿豆泡	137
豌豆泥肠汤	138
西式烩扁豆	138
蒜碎炒荷兰豆	138

蛋

各类蛋的营养

蛋的结构

蛋的营养成分

蛋的保健功效

各种蛋制品

精美热菜

鱼香炒蛋	142
三丝炒蛋	142
萝卜干炒鸡蛋	142

豌豆炒鸡蛋	142
金银炒蛋	143
葱头炒鸡蛋	143
金雀花炒鸡蛋	143
蛋炒肉丝	143
银鱼炒鸡蛋	143
黄瓜虾仁炒蛋	144
芹菜炒鸡蛋虾仁	144
滑蛋牛肉	144
滑蛋虾仁	145
蛎黄跑蛋	145
煎荷包蛋	145
香葱贴蛋	145
椿芽煎蛋	146
葱香鹌鹑蛋	146
芦笋煎鸡蛋	146
香肠煎蛋	146
咸猪肉煎蛋	146
咸牛肉煎蛋	147
火腿煎蛋	147
小泥肠煎鸡蛋	147
香煎芙蓉蛋	147
煎蛋角	148
锅贴鸡蛋	148
煎火腿蛋卷	148
蛋煎桂鱼	148
鱼肉煎蛋	149

银鱼煎蛋	149
椒盐皮蛋	149
蛋皮春段	149
炸番茄蛋角	150
蛋皮肝泥卷	150
猪肉蛋卷	150
糖醋鸡蛋饺	151
椒盐蛋皮椿卷	151
炸鸡蛋卷	151
炸鱼片	151
如意蛋卷	152
还原蛋	152
神仙蛋	153
挂浆白果	153
文楼涨蛋	153
浇汁鸡蛋	154
绍子烘蛋	154
鳝鱼鸡蛋卷	154
桃仁鸽蛋	155
象眼鸽蛋	155
珠联璧合	155
鱼香烘蛋	156
换心蛋	156
烧酥蛋	156
浇汁咸蛋肉饼	157
浇汁蛋菇	157
烧回笼蛋	157

口蘑烩鸽蛋	158	豆豉鲑鱼蒸鸡蛋	166	蒜苗炒鸡蛋	174
蜜桃鹌鹑蛋	158	五彩鸳鸯蛋	166	韭菜炒鸡蛋	174
兰花鸽蛋	159	八宝蛋	167	韭黄炒鸡蛋	175
上汤浮鹌蛋	159	蒸三鲜卷	167	豆腐炒鸡蛋	175
朝阳鸡蛋豆腐	159	蛋皮鱼卷	168	腐乳炒蛋	175
白汁鸡蛋	160	咸蛋蒸肉饼	168	特色炒蛋	175
白菜鸡蛋卷	160	百花向阳	168	青椒炒皮蛋	175
龙眼蛋卷	160	蛋烧卖	168	水炒鸡蛋	176
白玉蛋	161	清蒸鱼段鸽蛋	169	双色芙蓉	176
鸡蓉蛋	161	虾米粉丝蒸蛋	169	白菜炒鸡蛋	176
文武蛋	161	咸蛋虾卷	169	咸蛋黄炒丝瓜	177
太阳蛋	162	虾跃蛋	170	茄子蛋糊	177
香椿彩蛋	162	鲫鱼蒸蛋羹	170	翡翠鸡蛋	177
蒸三色蛋	162	鱼香鹌鹑蛋	170	菠菜托鸡蛋	177
仙人掌蒸蛋	162	珍珠玉指	171	洋葱煎蛋	178
蒸三色蛋糕	163	海参炖杞蛋	171	雪里蕻煎蛋	178
凤凰蛋	163	海米焖蛋	171	香煎皮蛋饼	178
蛋皮肉卷	163	蛋饺火锅	171	咸蛋黄焗南瓜	178
什锦蛋卷	164	锅塌鸡蛋豆腐	172	糖醋韭菜煎蛋	179
清汤双蛋	164	酥香咸蛋黄豆腐	172	三丝蛋卷	179
百花蛋卷	164	咸蛋黄烘玉米	173	糖醋金裹银	179
首乌蒸蛋	165	咸蛋黄黄瓜盅	173	煎滑蛋青瓜	180
蒸鸡仁卷	165	蛋黄如意卷	173	桃杞鹌蛋	180
蛋夹里脊肉	165	木须瓜片	173	赛螃蟹	180
蛋包鸽丁	165	紫包滑蛋	174	金银蛋浸丝瓜	180
鸭油蒸蛋	166	菠菜炒鸡蛋	174	金银蛋烩时蔬	181
鱼片蒸蛋	166	胡萝卜炒蛋	174	熘蛋白	181

熘鸡蛋饺	181
熘皮蛋	181
雪山翡翠	182
菜花烩鸽蛋	182
藕熘鸡蛋	182
糖醋皮蛋	183
虎皮鸭蛋	183
蛋包番茄	183
香椿烘蛋	183
苦瓜烘蛋	184
红烧鸽蛋	184
咸蛋蒸豆腐	184
素蒸蛋卷	184
天星蛋	185
玉兰鹌鹑蛋	185
水波蛋	185
绣球鸡蛋	186
拔丝皮蛋	186
香炸玫瑰卷	186
琉璃蛋球	187
炸雪球	187
豆沙蛋卷	187
果酱蛋盒	188
红果蛋白	188
鸭蛋黄炒芋头	188
酥黄菜	188
蜜味蛋泥	188

烩鹌鹑蛋	188
------------	-----

拿手凉菜

青椒皮蛋	189
皮蛋虾仁拌豆腐	189
拌鸡蛋豌豆	189
韭香蛋皮丝	189
番茄双蛋	190
蛋黄菠菜泥	190
姜汁皮蛋	190
香菜拌皮蛋	190
皮蛋拼盘	191
菊花皮蛋	191
卤虎皮鸡蛋	191
蛋皮芦荟沙律卷	191
熏鹌鹑蛋	192
水晶皮蛋肠	192
水晶蛋冻	192
玻璃皮蛋	193
扣三丝	193
蛋皮拌荠菜	193
双丁拌香椿	193
咸蛋香菇拌香干	194
酱芽姜拌皮蛋	194
水晶鸡蛋	194
腐乳蛋	194
花生焖蛋	194

拌小萝卜鸡蛋	195
滑拌鸡子线	195
蛋松	195
拌芝麻蛋丁	195
蛋丝拌油菜叶	196
菠菜蛋皮丝	196
拌蛋皮粉丝	196
咸蛋黄拌豆腐	197
奶酪蛋松	197
奇异蛋白	197
珍珠玛瑙蛋	197
咸蛋黄瓜盅	197
苦凉菜蛋酥	197

美味粥羹

皮蛋瘦肉粥	198
猪肝蛋黄粥	198
窝蛋滑牛粥	198
虾仁鸡蛋粥	198
肉末蛋羹	199
香椿蒸蛋羹	199
叉烧蒸蛋羹	199
芽菜蛋羹	199
翡翠羹	200
芙蓉鹌鹑蛋羹	200
芙蓉鸡米羹	200
美味素蛋粥	201

淡菜皮蛋粥	201	苋菜芙蓉蛋汤	207	平菇蛋汤	214
三黑蛋粥	201	菠菜鸡蛋肉丝汤	207	茼蒿菜鸡蛋白汤	214
牛奶蛋花粥	201	肉丝鸡蛋酸辣汤	208	节瓜咸蛋肉片汤	215
西米鹌鹑蛋露	201	猪肉鸭蛋汤	208	酸辣双蛋汤	215
豌豆蛋羹	202	皮蛋肉片汤	208	紫菜鸡蛋汤	215
多味蛋羹	202	兔肝鸡蛋汤	208	炒番茄鸡蛋汤	215
茉莉鸡蛋羹	202	五丝鸽蛋汤	208	番茄爆蛋汤	215
清蒸凹蛋羹	202	鸡圈蛋花汤	209	嘎嘎汤	216
桂圆肉蒸蛋	203	竹笋鸡片雪耳蛋花汤	209	炖百合蛋汤	216
三色蛋羹	203	松子鸡骨鸽蛋汤	209	蟹腿菇蛋汤	216
水晶皮蛋羹	203	小鸡芦笋炖蛋汤	210	海带黄花蛋汤	216
咸蛋羹	203	鸡丝鸽蛋汤	210	乌云托月	216
藕粉鸽蛋羹	203	凤片鸽蛋汤	210	蛋黄菜花汤	216
南瓜蛋羹	204	丝瓜虾米蛋汤	210	美味木耳蛋汤	217
银耳鸽蛋糊	204	虾仁鹌鹑蛋汤	211	香菜皮蛋鱼云汤	217
酒酿冲蛋	204	鱿鱼蛋菇汤	211	海带薏仁蛋汤	217
蛋花荸荠露	205	炖金针蛋汤	211	节瓜咸蛋汤	218
鸡蓉蛋花羹	205	口蘑芙蓉蛋汤	212	盐味皮蛋番茄汤	218
天麻蒸蛋羹	205	蛋丝菜汤	212	咸蛋芥菜汤	218
蛋花粟米羹	205	海带木耳蛋汤	212	冬菇鹌鹑窝蛋汤	218
酒酿蛋桂圆子羹	206	煎泡蛋汤	212	皮蛋芦笋汤	219
杏仁蛋花糊	206	荷花蛋汤	212	米汤鸭蛋	219
梅干莲子蛋花糊	206	菊叶蛋汤	213	竹荪鸽蛋汤	219
蛋蓉牛肉羹	206	茼蒿叶煎蛋汤	213	红枣桂圆蛋汤	219
金银蛋羹	206	番茄鸡蛋汤	213	姜汁甜酒鸡蛋	219
		番茄豆腐鸡蛋汤	213	莲子蛋汤	220
		卧鸡蛋	213	百合柿饼鸽蛋汤	220
		萝卜丝蛋花汤	214	益寿鸽蛋汤	220
		黄花蛋汤	214	银耳甜蛋汤	220
可口靓汤					
清汤蛋饺	207				

银耳鹌鹑蛋	220
银耳炖鸭蛋	221
桂圆炖鹌鹑蛋	221
田七红花煮鸽蛋	221
红糖乌豆蛋汤	221
牛奶窝蛋莲子汤	221
蛤蜊蛋汤	222
清火瓜条蛋花汤	222
黄金蛋包汤	222
牛肉蛋花汤	222
白菜蛋花汤	222
蛋花鱼片汤	222

异国风情

香草时蔬蛋卷	223
鸡蛋色拉	223
苏格兰煎蛋	223
烤酿馅鸡蛋	224
泰式蛋包什锦	224
巴基斯坦烘蛋	224
薯丁培根蛋	224
松散蜂窝鸡蛋	225
起司烙蛋	225
火腿烤蛋	225
果酱蛋卷	225
鸡蛋菠菜蛋盅	225
冰花鸡蛋球	226
香蕉奶油蛋皮	226

番茄鸡蛋饼	226
木瓜蛋奶饮	226
法式菠菜蛋沙拉	227
菠菜汤卧鸡蛋	227
柠檬鸡蛋咖喱冻	227
烤双肉蛋饼	228
蛋丁蔬菜沙拉	228
三味蛋饼	228
蛋心圣女果	228
蓝莓熏肉蛋	228

奶

各类奶的营养

奶类的营养

各种奶制品

精美热菜

乳奶鱼卷	233
炒鲜奶	233
奶油烤菠萝什锦	233
奶油鱼肉	233
奶味蔬菜火腿	234
羊奶炖猪蹄	234
银芽炒鲜奶	234
火腿奶酪卷	234
奶汁海带	234
奶油鲜笋	235

烘焙芦笋	235
脆炸牛奶	235
奶油冬瓜条	236
奶汤茭白	236
奶汁蘑菇	236
鲜奶椰汁排骨	236
奶香菜花	237
奶油圆白菜	237
奶油什蔬	237
黄油菜花	238
洋葱烩土豆	238

拿手小吃

姜汁奶(姜撞奶)	239
双皮奶	239
蛋奶炖杨桃	239
奶油栗子粉	239
奶酪干	239
奶酪	240
蛋白奶糕	240
鲜奶水晶香蕉	239
酸奶水果沙拉	240
杏仁奶豆腐	240
冰激凌拌藕	240
什果西米捞	241
蜜桃排	241
苹果排	241
美味蛋挞	241

咖喱奶油意大利面	242
鸡肉沙拉	242

美味粥羹

牛奶粥	243
牛奶麦片蜜枣粥	243
羊肉奶羹	243
牛奶香蕉糊	243
杏仁奶露	244
莲子鲜奶露	244
椰香牛奶炖百合栗子	244
奶油南瓜羹	244
奶油绿豆沙	244
虾仁蜜桃粥	245
黑芝麻甜奶粥	245
蜜奶芝麻羹	245
莲茸奶羹	245
牛奶杏仁粥	245
杂果椰奶西米羹	246
杏仁提子麦片粥	246
酸奶银耳水果羹	246
水果什锦奶羹	246
牛奶木瓜西米露	246

可口靓汤

鲜奶玉液	247
奶油番茄培根汤	247
奶油番茄汤	247
豆蔻牛奶饮	247

奶油蘑菇鸡丝汤	247
菜泥奶油汤	248
黄油番茄时蔬汤	248
牛奶菠菜汤	248
口蘑奶油汤	248
凤凰奶	249
法式奶油牛肉汤	249
蘑菇鸡丁奶油汤	249
奶汤素鱼丸	250
牛奶大枣汤	250
奶香蘑菇汤	250
鲜奶鱼圆汤	250
奶油菠菜泥汤	251
养颜菜心汤	251
鲜奶鲫鱼汤	251
芝士鲜奶汤	252
泥鳅牛奶饮	252

附录一

帮您看懂晦涩的烹饪用语

烹调原料术语	252
操作中的术语	252
烹饪技法	254
上桌前的术语	256
其他	256

附录二

家庭食物禁止混食一览

易中毒、致死的混食	259
-----------------	-----

易导致头痛、头昏、恶心的混食	261
易气滞、生痰的混食 ...	261
损伤肠胃、影响消化的混食	261
易导致腹痛、腹胀的混食	263
易导致腹泻的混食	264
易导致便秘的混食	266
易患结石的混食	266
易导致心痛、胸闷的混食	267
易发热、上火的混食	268
易引发痼疾的混食	268
易伤身的混食	269
伤毛发的混食	269
伤脏腑的混食	269
面部生斑的混食	270
易发五痔、生疮、生痈疖的混食	270
易导致其他疾患的混食 ...	271
破坏维生素吸收的混食 ...	271
降低营养价值的混食 ...	272
降低食疗功效的食物混食	273



您了解豆类食品吗？您家一周一般能吃几次豆类食品？您知道它们的营养价值吗？现在就让我们走进豆类的世界。

豆类食品在饮食界可是个大家族，从种类到价值都不容忽视。

豆类分为大豆类和其他豆类两大类。大豆类包括黄豆、黑豆、青豆；其他豆类则有：豌豆、蚕豆(有的地方又称之为胡豆)、绿豆、红豆、豇豆、扁豆、菜豆(四季豆)等。

豆类食品是一种植物食品，蛋白质含量很高，其中人体必需的氨基酸含量高达35%~40%，营养品质接近动物蛋白，胆固醇含量却远远低于鱼、肉、蛋、奶。除此之外，豆类食品还富含亚油酸和磷脂，能促进儿童的神经发育；亚油酸还具有降低血中胆固醇的作用，是预防高血压、冠心病、动脉硬化等疾病的良好食品。经常吃豆类食品，既可改善膳食的营养供给，又可避免吃肉类过多带来的负面影响。

营养学家也建议人们饮食中不要缺乏豆类食品。豆类，尤其是大豆类，是日常生活的首选佳肴。

各种豆的营养

大豆好营养

我国是大豆的原产地，被称为“大豆之乡”，大豆产量长期居世界首位。

大豆的营养价值很高，含有多多种人体必需的营养素。大豆能降低血清胆固醇含量，从而有效降低胆固醇和心脏病的发病率；大豆还含有植物雌激素，能够有效降低妇女更年期并发症，改善骨质疏松的状况。

1. 人类理想的蛋白质营养

蛋白质是构成人体细胞和组织的重要组成部分，而人体的蛋白质处于不断分解、合成的循环中，所以必须从食物中摄取一定量的蛋白质来满足人体生长的需要。大豆中的黑豆、蛋白质含量达 48% 以上，居豆类之首。黑豆能预防动脉硬化、防止大脑衰老、改善

便秘、降低血压。黑豆还含有丰富的 B 族维生素及维生素 E，是养颜美容的必需元素。

大豆含有丰富的优质蛋白，等量的大豆蛋白质含量是米、面等粮食的 4 倍，鸡蛋的 3 倍，几乎可与动物性蛋白质相媲美，是营养专家公认的“人类理想的蛋白质营养”。

2. 有益健康的脂类

大豆脂肪中不饱和脂肪酸含量较高，亚油酸和磷脂含量也很丰富，对老年常见病如冠心病、脑血栓等有重要防护作用。

3. 丰富的维生素和矿物质

大豆中磷、铁、钙等矿物质和 B 族维生素的含量也很高。

琳琅满目的大豆制品

1. 易于烹调的豆腐

豆腐，古称“福黎”，是由我国最早发明、制造，而后传往世界各地的。豆腐是我国素食菜肴的主要原料，历来受到人们的欢迎，被人们誉为“植物肉”。

豆腐有南豆腐、北豆腐之分，其制作方法不同，所含营养成分也不同。南豆腐水分含量较高，有些地方称为“嫩豆腐”；北豆腐含水量较少，有些地方称为“老豆腐”。

豆腐洁白如玉、柔软细嫩、清爽适口，是

老年人、儿童及病人的理想食物。豆腐中碳水化合物含量很低，很适合糖尿病患者食用。

为了调剂口味变换花样，人们将豆腐加工制成多种风味的豆制品，如豆腐干、豆腐丝、素鸡、素什锦、油豆腐等，用它们配菜可以做出多种美味佳肴，来满足人们的生活需要。

2. 种类繁多的豆类饮料

豆浆，是将大豆用水泡后磨碎、过滤、煮沸而成。豆浆营养非常丰富，且易于消化吸收。据测定，每百克豆浆中含蛋白质 1.8 克、脂