

最新 家庭营养菜谱大全

高 兵 编
彭秀英



华南理工大学
出版社

前 言

常言道：身体是“本钱”，是无价之宝。身体、营养、寿命，三者密切相关，营养充足与否直接影响到身体各功能的正常运作。重视在日常生活中有意识地选择适宜自己的食物，吸收身体所需的营养，方能补血益精，强壮身体；同时也不应忽视人体摄取过多而引起的营养过剩，造成中年以后免疫力迅速下降，导致疾病的发生而缩短寿命。营养是生命之源，应讲究营养饮食的全面性，素荤兼食，适当调节，注重合理的科学饮食，有利于延年益寿。

全书分十大部分，内容包括：天然人造食品·营养与寿命、鱼虾蟹类菜款、鸡鸭鹅类菜款、牛羊肉类菜款、猪肉类菜款、素菜凉拌菜款、糕点饭粥食品、保健汤料食谱、食补疗益寿谱、烹厨小参谋。全书共收集400多式菜款，有制作简单的家庭常菜，也有制作精细的美味菜肴，实为一本食疗兼顾的家庭食谱用书。

本书的编写得到有关同志的热情帮助和大力支持，借此机会致以衷心的感谢。在编写过程中，可能出现的错误，恳请读者批评指正。

编 者

目 录

一、天然人造食品·营养与寿命

中国菜系及其特色·····	3
山珍海味概述·····	4
食物西化非可取·长期吃素并非宜·····	5
各国人造食品种种·····	6
抗冷神奇食品·····	7
太空种蔬菜·····	8
空气食品·····	8
烟叶造蛋·····	9
压缩蔬菜·····	9
迷你异色果蔬·····	10
生长期短的西红柿·····	10
丝绸食品·····	11
天然胡萝卜素复合营养液·····	11
石榴叶也能制新茶·····	11
科技的发展使人类餐桌面目一新·····	12
世界食品工业发展新趋势·····	13
世界食品新潮·····	14
食花热·····	15
活鱼罐头·····	16
传统饮食受冲击的国家·····	16
仿古食品·····	17

蔬菜的颜色与营养价值	18
食品的颜色与营养	19
营养与寿命	19
肥胖是一种营养缺乏症	20
营养丰富的黄秋葵	20
养颜仙果大枣	21
椰菜花营养好	22
钙的仓库——虾皮	22
乌鸡的营养及药用	23

二、鱼虾蟹类菜肴

鱼翅佳肴	27
不用熏的熏鱼	27
全家宝	28
佳节啖鲤鱼	28
枝竹焖鲤鱼	29
蒜醋鲤鱼	30
酱汁鲤鱼	30
鲤鱼黄瓜片	31
江苏酥鱼	31
糖醋瓦块鱼	32
家乡蒸鱼	33
豆瓣活鱼	33
干烧鱼	34
川味鱼香肉丝	34
黄鳝多样食法	35
风味特殊的“傻鳝”	36
六味炒长鱼	36

韭黄烩鳝羹	36
豉椒黄鳝片	37
红烧鳝鱼片	37
竹芋扣白鳝	38
金钱鳝片	39
糖醋黄鱼	39
炒蝴蝶鳝片	40
清蒸柴鱼	41
姜葱蒸鲩鱼	41
脆肉鲩	42
陈皮蒸泥鳅	42
五香鱼	43
清蒸塘虱	43
美味鱼头	44
玉竹炖鱼头	44
泥鳅炖豆腐	45
芙蓉滑鱼片	45
清蒸珍珠鲑	46
鲍鱼种类及鲍鱼菜式	46
五丝炒鲍彩	47
清炖甲鱼	47
发菜鱼丸	48
姜葱鲜鱿	49
鱿鱼卷	49
丝瓜炒鲜鱿	50
五彩虾仁	50
清炒虾仁	51

银芽牡丹虾仁	51
菜远炒虾球	52
番茄虾仁	52
雨前虾仁	53
清炒虾片	53
油炸蟹	54
虎威庆团圆	55
螃蟹蛋	55
春来花锦绣	56
菊花蟹盏	56
美极花蟹	57

三、鸡鸭鹅类菜款

东江盐焗鸡	61
姜葱鸡	61
油浸鸡	62
盐爆鸡条	62
真味盐焗鸡	63
盐水鸡	64
花椒嫩鸡	64
南海美味家鸡	65
煎鸡脯	65
碎炸子鸡	66
冬菇炆鸡	66
冬菇蒸鸡	66
简易盐焗鸡	67
芝麻香葱鸡	67
黄焖鸡翅	67

首乌鸡脯肉	68
咖喱鸡	68
霸王别鸡	69
麻辣子鸡	69
东安子鸡	70
酸辣山鸡片	71
豉汁碎蒸鸡	71
西汁焗鸡块	72
姜葱盐蒸鸡	72
香麻煎鸡块	73
五柳鸡丝	73
红烧鸡块	74
腰果鸡丁	74
鸡油菜花	75
豉椒蒸鸡翼	75
香煎鸡脯	75
豆苗鸡丝	76
鸳鸯芝麻卷	76
芙蓉鸡片	77
鱼露鸭舌	78
火鸭汤丸	78
卤鹅翼	79
面条烧鸭扎	80
卤鸭肫	80
鸽淋粉松	81
百花鸽	82
南乳吊烧乳鸽	82

香芹鹌鹑脯	83
北菇蚝油扣鹅掌翼	83
菜远炒鸡肝鹅片	84

四、牛羊肉类菜款

五香酱牛肉	87
香菠牛柳丝	87
锅仔牛柳	88
菊花牛柳	88
西汁牛扒	89
红椒牛肉丝	90
蚂蚁上树	90
沙茶牛肉串	91
牛肉虾片	91
姜葱牛百叶	92
牛肉四喜丸子	92
陈皮牛腱	93
蚝汁牛肉角	94
薯茸牛肉球	94
牛肉饺子	95
牛肉片烧土豆	95
银芽牛肉丝	96
纸包粉蒸牛肉	97
银丝牛肉	97
面包牛肉	98
萝卜炖牛肉	98
冬瓜炖羊肉	99
锅贴羊肉	99

串烧牛肉·····	100
香菠牛肉·····	100
牛羊肉泡馍·····	101
五香羊肉串·····	101
羊肉煮粉丝·····	102

五、猪肉类菜款

白云猪手·····	105
客家香扣肉·····	105
回锅肉·····	106
元宝肉·····	106
太阳肉·····	107
番茄肉丸汤·····	108
生溜三样·····	108
桂花木樨肉·····	109
四川水煮肉片·····	109
果汁煎肉脯·····	110
糖醋排骨·····	111
焖猪扒·····	111
蒜茸猪红时菜·····	111
蜜汁火腿·····	112
水乡风味花椒肉·····	113
云腿百花脯·····	113
炸猪排·····	114
肉丁青椒·····	114
肉丝粉丝·····	115
吉列猪扒·····	116
腌肉条·····	116

圆葱煎猪肉片·····	117
腐乳肉片·····	117
肉碎茄子·····	118
海参肉排·····	118
煎猪肝·····	119
茶香骨·····	119
豉椒肉丝·····	120
米粉蒸肉·····	120
炒五丁·····	121
生溜腰花·····	121
黄瓜丸子·····	122
麻婆豆腐·····	123
肉片豆腐·····	123
腊味糯米酿大肠·····	124
酿节瓜·····	124
扒酿茄夹·····	125
肠仔茄汁豆·····	125
香菇肉丝·····	126
新春好事多·····	126
香荔多士卷·····	127
客家酿豆腐·····	127
玉树开花·····	128

六、素菜凉拌菜款

鼎湖上素·····	131
酿文笋·····	131
素什锦·····	132
密瓜海鲜船·····	133

罗汉大会·····	133
罗汉上斋·····	134
八宝斋全鸭·····	134
脆苹果·····	135
煎薯饼·····	136
蜜糖脆果堆·····	136
五香蚕豆·····	137
蔬果腐卷·····	137
鸳鸯面筋·····	138
泰式豆腐·····	138
番茄豆腐·····	139
豆腐泡·····	139
煎豆腐·····	140
红焖豆腐·····	141
干炸豆腐丸子·····	141
泡黄瓜·····	142
芽菜炒油豆卜·····	142
炒黄豆芽·····	142
凉瓜乌头·····	143
冬菇油菜·····	144
冬菇海参·····	144
鲜冬菇(冬菇)炖菜胆·····	145
香菇菜远·····	146
炖香菇·····	146
什果鲜带子·····	146
锦龟延年·····	147
红烧茄丁·····	148

清酱茄·····	148
炒茄子·····	149
卤茄子·····	149
炒三丝·····	150
香干炒芹菜·····	150
醋溜芽白·····	151
腌鸭蛋·····	151
腐乳汁蒸蛋·····	152
西班牙烹蛋·····	152
杂锦酸菜·····	153
香芋卷·····	153
口蘑鸽蛋·····	154
脆腰果·····	154
苦瓜炆蛋·····	155
瑶柱瓜脯·····	156
双冬虎皮肉·····	156
马铃薯五种食法·····	157
凉拌贡菜·····	158
西波肉·····	158
拌腰花·····	159
西花艳腐·····	159
金勾拌芹菜·····	160
肉丝拌韭菜·····	160
麻辣莴笋·····	161
拌三丝·····	161
焦炸菠菜·····	162

七、糕点饭粥食品

广东年糕·····	165
米蜂糕·····	165
梅子冻糕·····	165
奶冻糕·····	166
马蹄露·····	167
松糕·····	167
马拉糕·····	168
番茄鸡蛋糕·····	168
番茄布丁·····	169
瑶柱萝卜糕·····	169
萝卜饼·····	170
黄金饼·····	171
九江煎堆·····	171
面粉煎堆·····	172
甜蛋馓·····	172
咸蛋馓·····	173
笑口枣·····	173
脆角·····	174
炸柚皮·····	174
烧卖·····	175
虾饺烧卖·····	176
豆沙软角·····	176
水角糍·····	177
豆沙粽·····	177
鲜肉粽·····	178
糖不甩·····	178

鲜肉月饼·····	179
陆河八宝饭·····	179
牛奶馒头·····	180
甲鱼粥·····	180
鱼头云粥·····	181
鱼腩粥·····	182
羊肝粥·····	182
猪肝粥·····	183
萝卜瘦肉粥·····	183
珍珠肉煲粥·····	184
火蒜米沙粥·····	184
荔枝粥·····	185
菊花粥·····	185
苋菜糯米粥·····	186
淮山芡实猪腰粥·····	186

八、保健汤料食谱

白菜仔菜汤·····	189
芥菜豆腐汤·····	189
芡实豆腐汤·····	190
银鱼豆腐汤·····	190
苋菜鱼头豆腐汤·····	191
沙蜆豆腐汤·····	191
鱼头豆腐汤·····	192
酸辣鱿鱼汤·····	192
西菜生鱼汤·····	193
万寿果生鱼汤·····	193
枸杞鱼片汤·····	194

天麻鱼头汤·····	195
章鱼骨髓汤·····	195
香葱鲈鱼汤·····	196
沙参水鱼汤·····	196
大虾海参汤·····	197
鱼虾牛仔汤·····	197
乌豆猪肝汤·····	198
瘦肉日月鱼汤·····	199
苦瓜瘦肉汤·····	199
蝉花猪肝汤·····	200
番石榴滚肉片汤·····	200
茅根煲猪脰·····	201
冬青猪脚汤·····	201
杞圆乳鸽汤·····	202
莲藕乳鸽汤·····	202
核桃老鸽汤·····	203
淮杞乳鸽汤·····	204
苍术羊肝汤·····	204
当归羊肉汤·····	205
粟米牛尾汤·····	205
黑豆羊肉汤·····	206
莲子羊肉汤·····	206
淮山鹿尾汤·····	207
枸杞蛋花汤·····	207
雪耳鸡肝汤·····	208
茼蒿鸡蛋汤·····	209
乌鸡补血汤·····	209

枸杞子叶汤·····	210
沙参雪耳汤·····	210
丝瓜响螺汤·····	211
杏仁响螺汤·····	211
虫草蛤蚧汤·····	212
茅根煲猪肺·····	213
花生煲塘虱·····	213
荷豆煲泥鳅·····	214
白木耳煲猪肝·····	214
虫草煲骨髓·····	215
粟米煲猪肚·····	215
侧柏芥菜煲猪鼻·····	216
绿豆煲大肠·····	216
粟米煲山瑞·····	217
辛荑花煲鸡蛋·····	217
白萝卜煲羊腩汤·····	218
生地煲绿豆·····	218
永安狗肉煲·····	219
青蒟煲田鸡·····	220
杏仁燕窝羹·····	220
粟米牛肉羹·····	221
粟米双茸羹·····	221
生菜菊花羹·····	222
冬瓜盅·····	223

九、食补疗益寿谱

食补与药补·····	227
食药兼优话海蜇·····	227

佳蔬良药话萝卜·····	228
龙眼的药用·····	230
银耳入菜可疗疾·····	231
食杏可健康长寿·····	231
长寿菜——海带·····	232
茨实宜秋补·····	233
秋冬话吃蛇·····	234
蝉草炖鲍鱼·····	235
羚羊丝煲鲍鱼·····	235
鹿茸炖鲍鱼·····	236
杞子炖金龟·····	237
糯米炖鲤鱼·····	237
荔枝炖乌鸡·····	238
沙田柚肉炖鸡·····	238
杞子炖鸡项·····	239
荔枝烧鸡片·····	240
白胡椒清炖田鸡·····	240
虫草炖猪胎·····	241
北芪炖猪脑·····	241
莲子炖猪脑·····	242
桂圆炖牛骨髓·····	242
鹿茸炖牛鞭·····	243
北芪炖羊脑·····	243
花胶炖三蛇·····	244
蜜糖炖雪梨·····	245
冬虫草炖紫河车·····	245
益智聪明酒·····	246