现代家庭生活百科书系

家庭营养食谱小百科



华龄出版社

家庭营养食谱小百科

主编　铁　源

华龄出版社

（京）新登字068号

图书在版编目(CIP)数据

家庭营养食谱小百科/铁源主编. —北京:华龄出版社,1996.10
ISBN 7-80082-667-8

Ⅰ.家… Ⅱ.铁… Ⅲ.食谱 Ⅳ.TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字（96）第17776号

《家庭营养食谱小百科》
铁源 主编

出版发行：华龄出版社
（北京西城区大红罗厂街乙3号）
邮编：（100034）
经 销：新华书店
印 刷：北京燕南印刷厂

850×1168毫米 大32开 17.8725印张 460千字
1996年10月北京第1版 1996年10月第1次印刷
印 数：1—5000册

ISBN 7—80082—667—8/G·199
定 价：22.80元

内容提要

本书共分凉拌、炒熘、炸煎、焖烧、蒸、炖煲、汤、米面八大类。具体讲解了川、鲁、粤、苏、浙、潮、东北等菜系中不同主料的不同作法。具有一菜百吃及选料容易，操作简便、营养丰富的显著特点。

目 录

凉、拌 …… (1)

蒜泥白肉 …… (1)
凉拌白切肉 …… (1)
白切肉 …… (1)
蒜泥冻肘 …… (2)
芥末拌肘子 …… (2)
芥末水晶肘 …… (3)
五味白肉 …… (3)
腊肉凉切 …… (4)
干切咸肉 …… (4)
薄片火腿 …… (4)
葱丝火腿肠 …… (5)
炝里脊肉丝粉皮 …… (5)
拌肉皮丝 …… (5)
麻辣肉皮 …… (6)
芥末三丝 …… (6)
怪味皮丝 …… (6)
拌“鱼肚” …… (7)
三色肉皮冻 …… (7)
五彩水晶冻 …… (7)
凉拌猪耳朵 …… (8)

麻辣耳丝 …… (8)
红油耳丝 …… (9)
蒜泥口条 …… (9)
麻酱红油肚丝 …… (9)
红油拌猪肚 …… (10)
炝肚块 …… (10)
麻辣佛手肚 …… (10)
白肚 …… (11)
水晶肚头 …… (11)
柴把肚 …… (12)
腰片拌生菜 …… (12)
芝麻酱拌腰片 …… (13)
炝腰片(一) …… (13)
炝腰片(二) …… (13)
猪肝拌菠菜 …… (14)
蒜茸猪肝 …… (14)
红油拌猪肝 …… (15)
椒麻猪肝 …… (15)
炝肝片 …… (15)
拌肚丝白菜 …… (16)
辣拌萝卜肺丝 …… (16)
拌萝卜假鱼肚 …… (17)
什锦拼盘 …… (17)
炝三白 …… (17)
肉丝拉皮 …… (18)
白肉拉皮 …… (18)
肉末拌豆腐 …… (18)
肉丝拌腐竹 …… (19)

五彩干丝 …… (19)
拌肉丝 …… (20)
拌里脊片 …… (20)
拌萝卜里脊片 …… (20)
凉拌五丝 …… (21)
酱萝卜拌肉丝 …… (21)
拌肉丝白菜 …… (22)
酸菜拌白肉 …… (22)
拉皮肉丝香菜 …… (22)
拌肉丝海带 …… (23)
肉丝拌波菜 …… (23)
肉丝拌芹菜 …… (24)
肉丝拌银芽 …… (24)
拌肉丝蒜苗 …… (24)
黄瓜拌白肉 …… (25)
肘子肉拌黄瓜 …… (25)
肉丝拌黄瓜 …… (25)
萝卜凉拌白肉 …… (26)
红肠银耳 …… (26)
凉拌肌瓜 …… (27)
水晶冷淘脍 …… (27)
生拌牛肉丝 …… (28)
麻辣牛肉丝 …… (28)
牛肉拌双丝 …… (28)
凉拌牛肉 …… (29)
干拌牛肉 …… (29)
芝麻牛肉干 …… (30)
凉拌羊肉丝 …… (30)

葱拌羊肉 …… (30)
麻酱白切羊肉 …… (31)
白煮羊肉 …… (31)
芥末肚丝 …… (32)
蒜泥羊肝 …… (32)
羊肉拌杂烩 …… (33)
蒜泥拌萝卜狗肉 …… (33)
凉拌兔丝 …… (34)
麻辣兔丁 …… (34)
怪味兔肉 …… (34)
花生兔丁 …… (35)
白斩鸡 …… (36)
盐水白鸡 …… (36)
三丝凤翅 …… (36)
怪味鸡片 …… (37)
椒麻鸡片 …… (37)
姜汁鸡块 …… (38)
红油鸡块 …… (38)
芥末鸡块 …… (38)
拌鸡丝 …… (39)
洋菜拌鸡丝 …… (39)
银芽拌鸡丝 …… (40)
葱油拌鸡丝 …… (40)
生菜拌鸡丝 …… (40)
冻粉拌鸡丝 …… (41)
萝卜水晶鸡 …… (41)
凉拌萝卜鸡丝 …… (41)
拌双丝 …… (42)

三色鸡丝 …… (42)
拌鸡丝粉皮 …… (43)
双丝黄瓜卷 …… (43)
什锦多味彩丝 …… (43)
四味鸡丝 …… (44)
菠菜拌鸡片 …… (44)
茄味鸡丁 …… (45)
鸡蛋拌马兰头 …… (45)
鸡蛋拌生菜 …… (46)
五彩菠菜 …… (46)
青韭拌蛋皮 …… (47)
蛋皮拌菠菜 …… (47)
蛋皮拌韭芽 …… (48)
青椒拌皮蛋 …… (48)
辣味锦绣 …… (48)
炝鸡蛋 …… (49)
绿豆芽拌蛋皮丝 …… (49)
盐水鸭 …… (50)
麻酱菠萝鸭 …… (50)
麻辣鸭块 …… (50)
拌鸭掌 …… (51)
芥末鸭掌 …… (51)
荷花龙睛鱼 …… (52)
萝卜拌鸭块 …… (52)
杞菜鸭丝 …… (53)
烤鸭丝拌韭菜 …… (53)
拌皮蛋 …… (53)
凉拌鱼 …… (54)

生拌鱼 …… (54)
曝腌鱼 …… (55)
萝卜拌生鱼 …… (55)
三色鱼卷 …… (56)
拌鱿鱼丝 …… (56)
凉拌萝卜鱼丝 …… (57)
萝卜鱼沙拉 …… (57)
五彩鱿鱼丝 …… (57)
蒜酱拌鱿鱼 …… (58)
拌鱿龙戏凤 …… (58)
椿头拌大虾 …… (59)
麻酱拌海参 …… (59)
葱油拌海参 …… (59)
凉拌鲜海参 …… (60)
拌三鲜 …… (60)
葱油拌蜇皮丝 …… (61)
三丝蜇皮 …… (61)
海蜇丝拌海米 …… (61)
糖醋蜇皮 …… (62)
石花菜拌海蜇 …… (62)
瓜皮虾 …… (63)
佛手蜇卷 …… (63)
拌佛手海蜇 …… (64)
糖醋响油萝卜丝 …… (64)
水晶蜇头 …… (64)
拌萝卜彩丝 …… (65)
椒油炝海带丝 …… (65)
凉拌海带粉丝 …… (65)

辣油粉丝海带 …… (66)
葱油海带 …… (66)
凉拌海带丝 …… (67)
虾子炝芹菜 …… (67)
海米芹菜 …… (67)
虾油拌芹菜 …… (68)
海米拌油菜 …… (68)
香油海米蒜苗 …… (68)
海米翡翠柿子椒 …… (69)
炝海米菠菜 …… (69)
海米炝三样 …… (70)
蚝油生菜 …… (70)
肉松拌豆腐 …… (70)
肚丝拌豆腐 …… (70)
鸡丝拌豆腐 …… (71)
腐皮拌肉丝 …… (71)
干豆腐拌鸡丝 …… (72)
咸鸭蛋拌豆腐 …… (72)
松花拌豆腐 …… (72)
虾皮拌豆腐 …… (73)
虾油拌豆腐 …… (73)
海带拌腐竹 …… (73)
小葱拌豆腐 …… (74)
枸杞头拌豆腐 …… (74)
小辣椒拌豆腐 …… (74)
青椒拌豆腐 …… (74)
甜面酱拌豆腐 …… (75)
生油拌豆腐 …… (75)

豆腐拌香菜 …… (75)
香椿头拌豆腐 …… (76)
干豆腐拌白菜 …… (76)
拌干丝 …… (76)
凉拌三丝 …… (77)
拌三皮丝 …… (77)
凉拌豆腐皮 …… (77)
海米拌干丝 …… (78)
芹菜拌干丝 …… (78)
熏干拌芹菜 …… (79)
绿豆芽拌干丝 …… (79)
豆腐干拌豆角 …… (79)
豆腐干拌花生米 …… (80)
青椒拌干丝 …… (80)
拌 合 菜 …… (80)
豆丝拌菜叶 …… (81)
豆腐干拌三丁 …… (81)
蒜薹拌腐竹 …… (81)
黄瓜拌腐竹 …… (82)
豆腐苹果沙拉子 …… (82)
豆腐沙拉子 …… (83)
清拌银芽 …… (83)
鱼香银芽 …… (84)
酒醉银芽 …… (84)
三色银芽 …… (84)
银耳拌豆芽 …… (85)
什锦掐菜 …… (85)
炝黄豆芽 …… (86)

冬笋炝黄豆芽 …… (86)
珊瑚金钩 …… (86)
芥末粉皮 …… (87)
麻酱拌粉皮 …… (87)
清拌粉皮 …… (88)
珊瑚白菜 …… (88)
葵花白菜 …… (89)
泡白菜 …… (89)
拌冻白菜 …… (90)
白菜腐乳 …… (90)
香菇拌白菜丝 …… (91)
芥末墩 …… (91)
怪味白菜帮 …… (92)
姜汁白菜心 …… (92)
甜椒拌白菜 …… (93)
酸辣白菜 …… (93)
麻酱拌白菜 …… (94)
朝鲜辣白菜 …… (94)
姜味菜叶 …… (94)
果汁白菜心 …… (95)
芝麻白菜条 …… (95)
酱辣白菜头 …… (96)
酱白菜 …… (96)
风味白菜 …… (97)
酸渍白菜 …… (97)
陈皮菜心 …… (98)
辣味白菜 …… (98)
酱拌白菜帮 …… (98)

拌盐白菜 …… (99)
速腌白菜帮 …… (99)
糖醋三丝 …… (99)
芥末酸菜丝 …… (100)
素拌三丁 …… (100)
酸白菜 …… (101)
糖醋辣白菜 …… (101)
三味白菜 …… (101)
咸辣小白菜 …… (102)
芥末菠菜 …… (102)
菠 菜 松 …… (103)
拌菠菜泥 …… (103)
麻酱拌菠菜 …… (103)
菠菜沙拉 …… (104)
菠菜火腿沙拉 …… (104)
四宝菠菜 …… (105)
姜汁菠菜 …… (105)
芝麻菠菜 …… (106)
香糟菠菜 …… (106)
油 菜 松 …… (106)
拌生菜 …… (107)
拌辣油菜 …… (107)
炝油菜 …… (108)
芝麻油菜 …… (108)
芝麻拌生菜 …… (108)
麻酱拌生菜 …… (109)
三丝生菜 …… (109)
麻辣卷心菜 …… (110)

拌卷心菜……（110）
虾米拌卷心菜……（110）
酸 辣 菜……（111）
珊瑚卷心菜……（111）
花篮白菜……（112）
三丝菜卷……（112）
姜汁菜卷……（113）
炝菜花……（113）
海米菜花……（114）
香菇菜花……（114）
糖拌芹菜……（114）
花生仁拌芹菜……（115）
芸豆拌芹菜叶……（115）
三丝芹菜……（115）
柴把芹菜……（116）
椒油炝芹菜……（116）
芹黄拌菜心……（117）
芥末拌豆芽菜……（117）
拌胡萝卜丝……（117）
萝卜莴笋尖……（118）
麻辣白萝卜……（118）
糖醋白萝卜……（119）
糖拌青萝卜丝……（119）
糖醋萝卜卷……（119）
红白双丝……（120）
三丝胡萝卜青笋卷……（120）
酸辣心里美白菜……（121）
糖醋拌水萝卜……（121）

拌萝卜三片……（121）
姜汁萝卜……（122）
甜酸萝卜片……（122）
蓑衣黄瓜……（122）
赛香瓜……（123）
脆皮黄瓜……（123）
酸黄瓜……（124）
姜汁黄瓜……（124）
酸辣黄瓜……（124）
拌黄瓜丝……（125）
凉拌粉丝黄瓜……（125）
糖醋拌黄瓜……（125）
红油瓜丁花仁……（126）
五丝黄瓜卷……（126）
海米拌苦瓜……（127）
鱼香苦瓜丝……（127）
清拌苦瓜丝……（127）
八鲜戏莲……（128）
酸辣蒜苗……（128）
芝麻蒜苗……（129）
蒜泥豆角……（129）
凉拌扁豆……（129）
姜汁扁豆……（130）
五色扁豆……（130）
酸豆角……（130）
麻酱拌豇豆……（131）
椒泥茄子……（131）
多味茄泥……（131）

鱼香拌茄丁……（132）
拌土豆丝……（132）
姜汁土豆丝……（133）
咖喱土豆丝……（133）
红油土豆丁……（134）
麻酱拌西红柿……（134）
白糖拌西红柿……（134）
蜜汁西红柿……（134）
拌茎蓝丝……（135）
椒油炝茎蓝……（135）
麻辣茎蓝……（136）
拌莴笋片……（136）
糖醋拌莴笋……（136）
拌海米莴笋……（137）
酸辣青笋……（137）
麻酱莴笋尖……（138）
辣拌莴笋……（138）
炝辣莴笋……（138）
拌马兰头……（139）
花生米拌马兰头……（139）
拌香椿芽……（140）
拌枸杞头……（140）
细粉马齿苋……（140）
酸辣蒜花……（141）
拌豌豆苗……（141）
凉拌蕨菜……（141）
拌茼蒿……（142）
香菇拌鸡毛菜……（142）