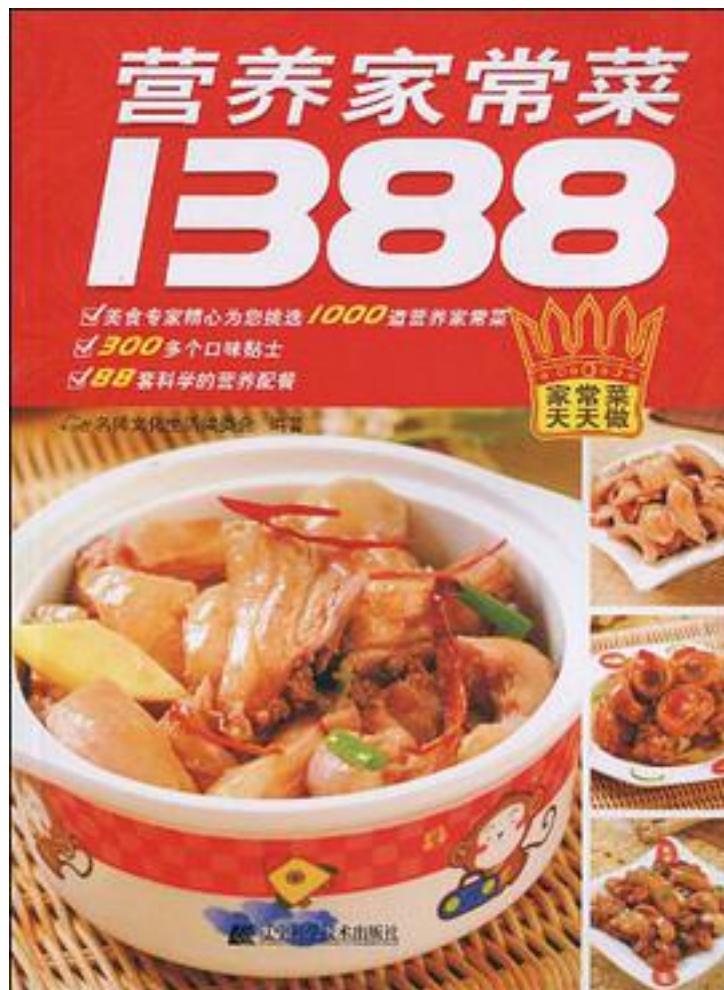


# 营养家常菜1388



[营养家常菜1388 下载链接1](#)

著者:名师文化生活编委会

出版者:辽宁科学技术出版社

出版时间:2010-2

装帧:平装 16开

isbn:9787538162158

《营养家常菜1388》分为十个部分，介绍了当前非常流行的营养家常菜十种不同的口味，共计1000道菜肴的制作，并在其中加入了300多个健康营养方面的小贴士，88套科

学的营养配餐。所选菜式都是根据现代人的饮食结构和营养需要精心调配而成，为读者精心设计的菜品不仅口味独特，而且营养丰富、诱人食欲，非常方便快捷、简单易学。

《营养家常菜1388》聘请专业厨师专门制作，并由专业摄影师拍摄。全书图片精美，设计精致，内容包含了家常菜四性、七色、十味的科学配餐方法及当今流行的十种最佳口味的家常菜食方，是极具实用性、可操作性、知识性的厨房宝典，让您在满足一家老少胃口的同时，还能掌握许多的营养知识，同时还能让读者在紧张忙碌生活的同时，可以省时省力做出美味佳肴来，充分享受美食为生活所带来的无穷乐趣。让您吃得好，吃得健康！

## 作者介绍：

名师文化生活编委会，是广州名师文化出版有限公司属下的专业从事美食类图书的部门，其主要成员由资深的美食专家和厨师组成。曾编辑出版的《全家总动员8元美食计划丛书》、《家常大众菜营养配餐丛书》、《每天一种新口味十味家常菜1000样》、《让孩子聪明健康的500样营养配餐》

## 目录: 第一章 鲜之味

12／雪梨豆芽炒百合

荷叶蒸鸡丝鳜鱼

青椒回锅肉

百花酿豆腐

13／玉参焖鸭

五鲜黄金糕

双冬烧肉

香菇烧豆腐

14／草菇烧丝瓜

红烧官燕

海鲜拌白菜

胡萝卜烩油菜

15／牛奶煮鱼片

海参鸡肉汤

清香金针菇

鲍鱼扒鱼翅

16／海带豆仁汤

甜椒丝瓜

鲜香牡蛎

南瓜海带肉汤

17／冬笋牛肉丝

山药炖猪血

豆腐煮大肠

牛肉丸蒸豆腐

18／豆苗笋鸭

西洋菜煲生鱼

豆芽猪骨汤

双冬炖鱼头

19／海带丝蒸蛋

芦笋蒸肉片

豆苗烧冬笋

粉蒸鳝片

20／鲫鱼炖花菜

香菇胡萝卜蒸包菜

鲜炒菇笋  
榄菜虾仁蒸豆腐  
21/啤酒鲤鱼  
山药蒸黄瓜  
蒜蓉蒸丝瓜  
西红柿酿肉  
22/盐水套虾  
西芹百合炒墨鱼  
香菇烧白菜  
豆腐蛋羹  
23/魔芋豆腐煲  
鲫鱼鲜汤  
杂锅猪肚豆腐  
肉炒三丝  
24/冬笋烧豆苗  
木耳海米烧冬瓜  
豆腐丝瓜鲜虾仁  
茄子烧鱼片  
25/豆腐鸡肉丸子  
青豆烧鸡翅  
粉蒸竹筒鱼  
火腿胡萝卜烧菜花  
26/茄汁焖虾  
雪菜烧豆腐  
荸荠莲藕汤  
丝瓜煮咸蛋黄  
27/丝瓜姜丝烧海苔  
鱿鱼芋头汤  
脊骨菠菜汤  
草菇烧芦笋  
28/肉丸酿鸡蛋  
兔肉炖萝卜  
蘑菇冬笋尖  
豆腐烩蘑菇  
29/金针鲤鱼汤  
海米紫菜蛋汤  
三冬鲜汤  
毛豆煎蛋  
30/南瓜煨米汤鸡  
菠菜煮豆腐丸子  
鸡肉馅腐卷  
双冬烧菜心  
31/梅菜扣肉  
豆豉焖鲈鱼  
芋头排骨汤  
胡萝卜芦笋炒墨鱼  
32/蛤蜊鲫鱼汤  
金针菇煮鸡丝  
什锦米线  
鸡蓉鲜贝煮冬瓜球  
33/豆腐香菇肉末  
肉酿冬菇  
红蟹粉丝煲  
芦笋炒鲜贝

34／笋片芋头海参汤

木耳蘑菇杏仁羹

雪菜炒冬笋

排骨冬瓜汤

35／韭菜炒干丝

烧烩四宝

家常虎皮蛋

冷盘鸡肫

36／皮蛋苋菜汤

玉兰肉片

椒盐八宝鸡

蛋蒸肉饼

第二章 爽之味

38／双枣蒸香菇

醋溜莴笋

爽口拌菜

百丝白菜卷

39，油爆肚花

西红柿煮鱼片

果味瘦肉汤

三鲜蒸丝瓜

40／香橙汁炒排骨

萝卜鱼肉汤

火腿烘蛋

美味牛肉汤

41／波菜黄豆汤

小白菜土豆西红柿汤

软滑香蛋

红枣花生炖猪蹄

42／腐乳五花肉

胡萝卜豌豆鸡肝丸

珍珠糯米丸

豌豆草菇炒鱼丁

43／煎牛里脊

凉拌肚丝粉皮

洋葱炒芦笋

瓜皮芹菜炒鳝片

冬笋炒西兰花

44／苹果牛肉丝

西芹菠萝炒火腿

糖酥鲫鱼

海带玉米笋炒鸡肉

45／葱油煎鱼嘴

煎卷筒笋丝

红枣炒木耳

果汁煎软鸭

46／木耳拌黄瓜

银鱼煎蛋卷

香菇油面筋

笋尖西红柿汤

47／爽口酥鱼

南瓜烧肉

清烧菱角肉

木耳烧鸭肝

48／板栗红枣烧羊肉

冬瓜烧猪肚

番茄酱炒芦笋

红烧鱼尾

49／橘皮烧带鱼

刀豆烧土豆

焦炸泥鳅

豆沙西瓜皮

50／冬笋炒猪肝

香菇烧猪脑髓

口蘑烧萝卜

青蒜烧豆腐

51／菠萝拌鸭块

酥海带

香干粉丝拌菠菜

木桶板栗烧鸡肉

52／香油黄瓜

鸡杂炒黄瓜

莴笋拌粉皮

芋头鱼肚汤

53／卷心菜炒虾干

桂花甜芋

三丝生菜

脆皮牛肉片

54／萝卜煮花甲

鸭蓉鱼肚

香爆鸭肫

兰豆炒卤鹅掌

55／薏仁青瓜拌海蛰

牛筋煮腊肉

银耳豆腐汤

56／洋葱烧海参

辣烧鸡脆骨

黄瓜拌海螺

四季豆炒竹笋

57／葱油海参片

奶汤口蘑鱼肚

蒜苗鸭片

海米拌黄瓜

58／腰片拌生菜

黄瓜炒肉片

绿豆芽炒红椒

海米扒木耳菜

59／白菜鱿鱼煲

黄瓜拌耳丝

姜汁胡萝卜豆角

腐竹拌芹菜木耳

60／冬瓜粒煮鸡肠

青瓜西芹牛柳

青椒胡萝卜烟花肫

韭黄拌肚丝

61／青瓜炒牛肚片

素腰花蒸板栗

瓠瓜炒肉

胡萝卜红绿肚片  
62/双椒口蘑炒草菇  
笋片拌海螺  
豆酱烧冬瓜  
虾米烧豆腐  
第三章 香之味  
64/芦笋口蘑烧鸡  
香甜芋头  
葱香油饼  
荷叶蒸鸭  
65/锅香牛排  
莲香荷叶蒸鸡腿  
香辣土豆  
葱香土豆  
香煎平鱼  
66/蛋香蛤蜊  
荷香羊肉  
醋焖鸡三宝  
木耳辣蛤鱼  
67/肉香土豆饼  
葱姜蒸牛肉  
荷香蒸排骨  
香蒸花菜肉丸  
68/腐乳拌肉  
芦笋三素  
龙井蒸牛肉  
糯米香甜枣  
69/油爆肝尖  
香甜面饼  
栗子观音排骨汤  
薯香炒蛋  
香煎春饼  
70/蒸小笼包  
香蒸茄条  
香酥排骨  
豆瓣牛肉  
蛋香鱿丝  
71/酱烧茄瓜  
煎串牛肉  
红烧带鱼  
芹黄鱼丝  
72/冬菜炒肉末  
香烤猪腰  
黑白芝麻烧豆干  
田螺啤酒鸭  
73/荷香粉蒸肉  
草菇蒸鸡  
酱香冬瓜泥  
香辣狗肉  
74/香糯排骨  
菇香鱼饺  
香煎芹饼  
枸杞茶汤炖鸡  
香汁肉末酿田螺

- 75／酱酥桃仁  
葱爆兔肉  
串串香肉  
香炸牡蛎  
76／锅巴肉片  
香烤海螺  
香烤五花  
西兰花烧牛鞭  
香烤鳗鲡  
77／香包拉蛋卷  
芒果鸡丁炒饭  
香辣香肠  
香汁烧鱼皮  
五香松蓉烤  
78／鸡油烧冬菇  
洋葱炖排骨  
草莓烤鸭  
鱼香肉片  
铁观音烧牡蛎  
79／番茄酱炒鸡蛋  
香烤苹果  
荷香鲈鱼肉  
香酱烤墨鱼  
80／炒香三色菜  
酒香扒扇贝  
蛋包鸽肉菜丁  
辣酱烤兔肉  
81／姜烧魔芋  
葱油肉饼  
白菜烧肥肠  
咖喱香鸡  
82／茉莉花炒鸡片  
煲瓦块鸡  
肉丁焖豌豆  
鸡肉煎饼  
83／黄瓜炒肉片  
橘皮鸡丝  
香炸羊肝  
山椒啤酒兔  
84／红薯炒牛肉  
冬笋炆羊肉  
香烤牛肉  
奶汁扒鸡  
香甜糯米藕片  
85／鲤鱼包羊肉  
香爆散蛋  
生菜猪尾  
香肉炖猪肘  
86／雪菜笋肠  
蛋炒鱼肉  
香味茄片  
菠菜拌兔肉  
第四章 甜之味  
88／八宝果饭

糖汁糯米莲藕  
姜汁撞奶  
凤城炒牛奶  
89/草莓酸奶蛋糕  
百合莲子红豆沙  
拌腐丁红皮  
挂霜丸子  
90/香菜炖鲫鱼  
冬瓜蓉雪蛤甜羹  
百合蒸南瓜  
鲜甜大虾  
91/酒香猪手  
香甜山药  
奶油核桃冻  
拔丝苹果  
92/扒丝银杏片  
一品寿桃  
啤酒鸡翅  
蜜汁金枣  
93/蜜汁肥桃  
拔丝空心小枣  
蜜汁牛肉  
珠联璧合  
94/酸甜萝卜丝  
空心玲珑丸  
香甜山药料  
银耳椰奶盅  
95/白糖拌山药  
蜜汁元宝白果  
雪蛤映林蛙  
蜜汁梨丸  
96/串串蒜香  
五果冰淇淋  
糖醋汁猪蹄  
燕窝围虾  
97/双味地瓜  
百合汤圆  
冰糖莲子  
薏米竹参甜汤  
98/桂花红薯粥  
虾胶葛粉球  
糯米芝麻团  
酒酿小元宵  
99/美味烧鹅  
菊蜜芝麻排骨  
龙眼肉丸  
果味蒸猪肘  
100/荔枝鸡爪汤  
蜜汁红芋  
苹果煮牛肉  
陈皮红豆沙  
101/鲜虾肉丸  
面包夹火腿  
蛋清鲜奶干贝

- 八卦太极山药  
102／枣米核桃糊  
拔丝山药  
蜜饯藕羹  
双糖五花肉  
103／海南椰子盅  
红梨煎鹅肝  
煮五果丁  
陈皮八宝汤  
104／豆皮寿司  
猕猴桃煮柳橙  
糖醋茄饼  
豆沙包  
105／萝卜烧鸡肉  
酱香鱼头汤  
肉末镶冬瓜  
莲子红豆酿银瓜  
106／糖炒鸡蛋  
枸杞枣归山药汤  
竹笙银耳汤  
酸甜黄瓜  
107／美味肉冻  
枸杞阿胶粳米粥  
鸡腿茄子煲  
西红柿鸡蛋甜汤  
108／酒酿甜藕片  
甜果西瓜丁  
玉米胡萝卜烧青豆  
三红糯米粥  
109／拔丝藕块  
桃梨焖牛肉  
素炒什锦  
胡萝卜焖牛腩  
110／叉烧里脊  
香炸土豆饼  
粉丝牛筋煲  
柠檬汁豆腐  
111／凉拌鸭梨丝  
土豆胡萝卜炖牛腩  
芹菜松子菜花汁  
牛肉空心菜  
112／萝卜炖蜜糖  
花生芝麻挂土豆  
糖椒四季豆  
糖拌腰果  
第五章 脆之味  
114／爽脆嫩虾  
脆炸海带  
脆炸鳝条  
爆炸鱿圈  
115／菠萝烧鸡丁  
冬瓜夹火腿  
脆炸田鸡  
葱香脆鳝

香浓脆饼  
116／琥珀桃仁  
煎南瓜烙  
糯米南瓜饼  
葱香脆鸡肝  
锅巴肉片  
117／香菇春卷  
香麻翡翠饼  
黄豆海带饼  
香炸鸡肝  
118／青瓜炒双鱿片  
干炸肉段  
脆炸蛎黄  
干炸腰花  
香脆里脊花  
119／面包田鸡  
干炸肉丸  
炸芝麻鱼片  
香脆芋头  
焦炸肥肠  
120／蛋白炸鲍鱼  
酥炸山药  
脆丝炒里脊  
香辣野茼蒿  
121／腐皮鲫鱼  
香芋鸡排  
炸金丝  
椒盐墨鱼丸  
122／酥骨鲫鱼  
金针菇春卷  
香煎兰花冬笋  
炸藿香  
123／烧镶贻贝  
如意金条  
茄子乳酪夹  
牙签芹香肉片  
美味鸡蛋卷  
124／紫菜鳕鱼酥  
银鱼拌花生  
荸荠淮山虾肉丸  
虾皮牛柳  
125／烧煮狮子头  
干炸鸡块  
灌汤鱼肚  
酥炸荔枝球  
126／芝麻拌芹菜  
虾片鲜贝  
黄金三文鱼卷  
软炸鸽肉  
127／软炸银鱼  
芝麻沙丁鱼  
风味烤泥鳅  
夹心莲藕  
怪味鲮鱼丸

128／海参虾肉蛋饼

辣香脆豆腐

香柠脆鸭

椒盐凉瓜

129／大白菜炒木耳

西红柿肉蓉脆锅E

豆沙蛋黄酥

萝卜丝酥饼

130／椒盐鸡肝

香脆麻花

酥炸鸡翅

酸甜脆鸭

131／香酥带子

南芥黄瓜炒肉片

椒脆鸡蛋

咸鲜虾仁

132／香酥鸭

骨香脆皮刺参

苹果鹌鹑

腰果鸡丁

香脆花生米

133／煨酥鲫鱼

炸香脆皮鸡

香酥鸡腿

松脆饭锅巴

134／甜脆花生

香酥冬瓜

脆炸仙人掌

软酥肘子

135／酱香鳗鱼

酥香蹄筋

香煎南瓜

酥炸羊肉

136／炸萝卜丸子

.....

第六章 酸之味

第七章 辣之味

第八章 咸之味

第九章 苦之味

第十章 麻之味

..... (收起)

[营养家常菜1388 下载链接1](#)

标签

## 评论

[营养家常菜1388 下载链接1](#)

## 书评

[营养家常菜1388 下载链接1](#)