

<<营养家常菜1288例>>

图书基本信息

书名：<<营养家常菜1288例>>

13位ISBN编号：9787501965397

10位ISBN编号：7501965390

出版时间：2009-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：仲致诚

页数：347

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<营养家常菜1288例>>

### 内容概要

这是指导广大群众选择膳食的基础和原则，为了饮食合理、健康，翻翻这本书，了解不同菜肴的烹调方式，特别是每道菜中能量和营养素的含量多少，根据各自的需要，合理，科学地选择适合自己的膳食及营养搭配。

让营养膳食的意识在你心中扎根，让食物多样、营养素平衡的膳食保障你和家人的健康！

<<营养家常菜1288例>>

作者简介

杨月欣，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所食物营养评价室主任、研究员、博士生导师。中国营养学会常务理事、副秘书长、营养与保健食品分会主任委员。

主要研究领域：食物营养学。

近年来主持20余项国家重点科技公关项目和国际合作课题，在我国营养学界享有较高的学术地位和声誉。

主要编写的著作有《中国食物成分表2002》《中国食物成分表2004》《营养配餐和膳食评价实用指导》《公共营养师职业教程》等。

<<营养家常菜1288例>>

书籍目录

如何使用本书

凉菜篇

营养细节与食品安全知识

蔬菜类

果汁白菜心

酸辣白菜

炆圆白菜

海米拌菠菜

五彩菠菜

菠菜拌粉丝

蒜泥菠菜

麻酱拌油麦菜

炆油麦菜

奇味拌生菜

双笋拌茼蒿

酸甜莴笋

凉拌木耳菜

翡翠素菜卷

豆芽香芹

脆芹拌桃仁

西芹红提

腐竹拌芹菜

脆椒杏仁炆西芹

爽脆西芹

橙汁拌西芹丝

芥末西芹

拍黄瓜

脆炆黄瓜卷

虾皮炆黄瓜

香辣黄瓜皮

红油黄瓜

双耳炆黄瓜

凉拌竹笋黄瓜

凉拌老虎菜

蓑衣黄瓜

凉拌苦瓜

枸杞拌苦瓜

香辣苦瓜

凉拌木耳瓜丝

三味双瓜

凉拌胡萝卜丝

拌心里美萝卜

拍小萝卜

甜酸萝卜条

虾干拌小萝卜

<<营养家常菜1288例>>

菊花小萝卜  
蒸拌萝卜丝  
田园三脆  
炆苜蓝丝  
凉拌藕片  
桂花糖藕  
蒜泥茄子  
香菇茄条  
腌西兰花  
美极洋葱  
番茄洋葱沙拉  
洋葱姜芽拌松花  
腐乳汁拌双笋  
五香花生  
老醋花生  
梅子山药  
木耳荸荠  
凉拌侧耳根  
拌双耳  
炆双仁地耳  
炆仙人掌条  
红翠大拌菜  
素拌什锦  
芥末拌时蔬  
彩霞蔬菜冻  
皮蛋豆腐  
豆与豆制品类  
香椿拌豆腐  
豆腐拌什锦  
白菜心拌豆腐丝  
素烧鹅  
兰花豆干  
卤煮腐皮  
五彩腐竹  
腐竹三丝  
什锦腐竹  
炆鲜蘑腐竹  
茴香豆  
焖黄豆  
五香大芸豆  
甜酒芸豆  
枸杞拌蚕豆  
蒜泥蚕豆  
鸡蛋三丁  
肉菜类  
糖醋三丝  
猪头肉拌白菜

<<营养家常菜1288例>>

五彩大拉皮  
肉丝拌粉皮  
干香肉片  
蒜泥白肉  
茶香猪手  
西芹腰片  
盐水猪肝  
拌三丝  
土豆火腿沙拉  
芹菜香肠沙拉  
酱牛肉  
夫妻肺片  
凉拌牛百叶  
水晶羊羔  
三丝羊肉  
酸辣羊筋  
鸡丝拉皮  
棒棒鸡丝  
红油莴笋鸡  
白斩鸡  
五香卤鸡  
菠萝鸡肉沙拉  
菊花鸡肫  
泰式木瓜拌凤爪  
川椒香鸭  
芥末鸭掌  
豆瓣拌鹅肠  
麻仁鸽蛋

水产类

香酥鲫鱼  
油麦菜鲫鱼  
葱椒炆鱼片  
双菇鳝丝  
三文鱼片  
椿芽拌三文鱼  
鲜辣鱿鱼  
鱼子拌海鲜  
盐水虾  
水晶虾冻  
蟹肉拌菠菜  
泰式海鲜  
老醋蜇头  
蜇头拌白菜丝  
红油海带丝  
凉拌海带丝  
芝麻双丝拌海带  
海带三丝

<<营养家常菜1288例>>

其他

草莓沙拉  
草莓黄瓜  
柠檬黄瓜  
橘子沙拉  
水果沙拉  
凉拌青木瓜  
木瓜拌粉丝  
赛香瓜  
芝麻蜜枣  
山楂豆泥  
苹果柠檬盅  
酿宝珠梨  
什锦西瓜盅  
果味西瓜冻  
三果奶味冻  
玉米沙拉  
什锦沙拉  
香辣黄瓜花生沙拉

热菜篇

营养细节与食品安全知识

蔬菜类

什锦素茄丁  
尖椒炒茄丝  
山药炒甜椒  
韭菜酿彩椒  
田园炒双脆  
辣炒四季豆  
清炒甜豆  
番茄豌豆脆  
清炒荷兰豆  
辣炒荷兰豆  
粉丝炒银芽  
炒黄豆芽  
什锦番茄盅  
番茄炒鸡蛋  
洋葱烧番茄  
番茄炒玉米粒  
松仁玉米  
薯丁炒玉米  
百合炒芦笋  
多彩芦笋  
珍珠芦笋烩  
莴笋炒蒜苗  
素炒三丝  
糖醋小萝卜  
炒蔬菜

<<营养家常菜1288例>>

小黄瓜炒草菇  
木耳炒黄瓜  
炒素什锦  
海米冬瓜  
香菇冬瓜球  
菠萝苦瓜  
蒜蓉苦瓜  
清炒苦瓜  
白果凉瓜  
脆炒南瓜丝  
珍珠南瓜  
香菇烧菜花  
番茄菜花  
麻辣西兰花  
蒜蓉西兰花  
素烧三圆  
清炒莴笋  
蘑菇炒莴笋  
椒油莴笋丝  
尖椒土豆丝  
素炒三丝  
雪菜炒土豆  
素炒茭白丝  
杭椒炒茭白  
酱汁三丁  
百合西葫芦片  
熏干炒百合  
西芹银耳百合  
西芹百合炒白果  
酸辣百合芹菜  
海米芹菜  
腰果芹菜  
蘑菇炒水芹  
香干炒芹菜  
香芹炖栗子  
核桃仁炒韭菜  
韭菜炒鸡蛋  
蚕豆炒韭菜  
五香韭黄  
香菇蕨菜  
素炒苋菜  
蒜蓉芥菜  
金钩炒丝瓜  
蒜蒸丝瓜  
香菇烧丝瓜  
菠菜炒鸡蛋  
胡萝卜炒菠菜



<<营养家常菜1288例>>

生焗菠菜  
炒小白菜  
醋熘白菜  
芝麻小白菜  
金边白菜  
栗子烧白菜  
芝麻圆白菜  
炆炒圆白菜  
蒜蓉生菜  
蚝油生菜  
椒丝南乳爆生菜  
香菇油菜  
蒜蓉油麦菜  
清炒油麦菜  
椒香油麦菜  
蒜蓉茼蒿  
干煸茼蒿  
蒜蓉空心菜  
菠萝炒素  
炆炒藕片  
酸辣洋葱圈

畜肉类

腐乳烧肉  
烧樱桃肉  
蚝油香菇肉片  
木樨肉  
青椒炒肉片  
蘑菇肉片  
菜心肉片  
肉片焖扁豆  
糟熘肉片  
串烧里脊  
菊花小什锦  
里脊冬瓜夹  
蒜苗肉丝  
鱼香肉丝  
冬笋雪菜肉丝  
烂糊肉丝  
瓜皮肉丝  
龙爪肉丝  
豉椒肉丝  
什锦里脊蛋卷  
黄瓜炒肉丁  
什锦肉丁  
咖喱肉丁  
虾仁里脊  
白果肉丁

<<营养家常菜1288例>>

毛豆肉丁  
腰果三丁  
山楂肉丁  
圆白菜肉卷  
客家酿苦瓜  
碧绿芙蓉里脊  
北大荒茄子  
芽菜肉末豆角  
肉末榄菜四季豆  
肉末豆腐  
酿菇盒  
清炖狮子头  
余里脊丸子  
冬瓜余丸子  
香菇雪菜丸子  
菜心银耳丸子  
清蒸丝瓜排骨  
藕炖排骨  
番茄小排骨  
花生炖猪蹄  
红烧猪蹄  
什锦猪蹄锅  
红烧猪蹄筋  
猪尾烧土豆  
爆炒肝片  
洋葱炒猪肝  
熘肝片  
火爆腰花  
腊味荷兰豆  
开胃川香肚  
酱牛肉烧土豆  
啤酒焖牛肉  
番茄煨牛肉  
牛肉烧萝卜  
番茄青笋烧牛肉  
小碗红汤牛肉  
炖牛肉  
清蒸牛肉  
咖喱牛腩  
清炖牛肉  
土豆烧牛肉  
香菇烧牛肉  
啤酒牛肉  
酥豌豆炒牛肉  
双花炒牛肉  
苦瓜炒牛肉  
韭黄炒牛肉片

<<营养家常菜1288例>>

油菜炒牛肉  
豌豆辣牛肉  
泡椒炒肉片  
彩椒爆牛肉  
芥辣芦笋炒牛肉  
金针肥牛  
蜀乡嫩牛柳  
洋葱爆牛柳  
青椒豆干炒牛肉丝  
牛柳茶树菇  
香芹牛肉丝  
葱油百叶  
芫爆百叶  
西芹烧肚条  
牛筋烧木耳  
牛舌烧芥蓝  
千层羊肉  
回锅羊肉  
辣子羊肉丁  
羊肉荷兰豆  
红烩羊肉  
红焖羊肉煲  
蘑菇炖羊肉  
清炖羊肉  
胡萝卜烧羊肉  
蒜煨羊肉  
羊肉丸子汤

禽蛋类

板栗烧鸡  
辣子竹笋鸡  
盐蒸鸡  
荷香蒸子鸡  
怪味子鸡  
榛蘑炖鸡  
芦笋鸡块  
番茄鸡块  
枣栗炒鸡块  
冬笋鸡片  
嫩姜鸡片  
熘鸡片  
木瓜鸡丁  
麻辣鸡丁  
豌豆鸡丁  
香辣鸡丁  
豉汁蒸鸡丁  
西芹鸡丁  
五彩鸡丝

<<营养家常菜1288例>>

柚皮炒鸡丝  
银芽鸡丝  
香菇炒鸡丝  
龙珠凤肝  
西兰花炒鸡杂  
鸡脆骨烧豆角  
香椿炒鸡蛋  
牛奶蒸蛋  
鱼香蒸蛋  
蟹味鸡蛋  
冬菜蒸鸭  
青椒炒鸭片  
三杯鸭  
芹菜鸭条  
银芽火鸭丝  
芥末鸭丝  
炒鸭片  
滋补鸭汤  
蒜苗炒鸭丝  
姜爆鸭丝  
彩椒炒鸭片  
炒鸭肠  
时蔬炒鹅肠

水产类

西湖醋鱼  
酸菜鱼  
葱油鱼  
熘鱼片  
原汁白鲢  
清蒸武昌鱼  
侉炖黄鱼  
热窝鱼  
草鱼头炖豆腐  
鲫鱼炖豆腐  
糖醋鱼块  
醋椒石斑鱼  
松鼠鳊鱼  
清蒸鲈鱼  
滑油鱼丁  
芽菜碎米鱼丁  
滑熘鱼片  
鱼片炒芦笋  
鳊鱼片炒百合  
香菜炒鳊鱼丝  
清蒸鱼丸  
时蔬草鱼丸  
炒鳝丝

<<营养家常菜1288例>>

西芹爆鳝丝  
粉蒸鳝鱼  
黄瓜鳝段  
豉汁蒸白鳝  
米酒炒大虾  
葱姜炒大虾  
番茄焖虾  
虾球炒芥蓝  
虾球炒苦瓜  
虾球炒西芹百合  
虾球炒玉米粒  
腰果虾球  
虾仁茄子  
虾仁辣白菜  
虾仁冬瓜  
培根虾仁炒芦笋  
豌豆炒虾仁  
水晶虾仁  
西兰花炒虾仁  
翡翠虾仁  
清炒虾仁  
火龙果炒虾仁  
虾仁烩甜豆  
清蒸河蟹  
辣酱蒸肉蟹  
葱姜炒河蟹  
清蒸小龙虾  
皮皮虾爆圆白菜  
生炒螺片  
西芹螺片  
豆芽海螺片  
泡椒蒸花螺  
芦笋炒青蛤  
蛤肉爆茼蒿  
辣炒毛蚶  
姜丝煮毛蚶  
蚬子肉小白菜炖粉丝  
香葱拌蚬子肉  
蛭子肉炒鸡蛋  
香辣蛭子  
蒜炒牡蛎  
柠檬姜汁炒牡蛎  
萝卜丝炖双鲜  
老干妈鲜带子  
小番茄炒鲜贝  
蒜蓉粉丝蒸扇贝  
鲜贝炒翠瓜

<<营养家常菜1288例>>

北极贝炒芥蓝  
北极贝炒西兰花  
夏贝百合炒芦笋  
辣爽三脆  
油爆带子  
澳带芥蓝花  
澳带炒荷兰豆  
海鲜西兰花  
海鲜尖椒丁  
海鲜全家福  
爆鱿鱼花  
豆干鱿鱼炒青椒  
五彩爆鲜鱿  
辣炒鱿鱼圈  
洋葱炒小鱿鱼  
双鲜墨鱼仔  
青椒墨鱼肉丝  
韭菜炒墨鱼  
美极爆墨鱼  
西芹墨鱼片  
葱烧黄玉参  
韭菜炒海肠  
尖椒炒海肠  
菌豆类  
麻婆豆腐  
木樨豆腐  
酸甜豆腐  
蚝油豆腐  
水晶豆腐  
咸蛋黄豆腐  
松仁豆腐  
韭黄炒豆腐  
青椒豆腐  
笋尖炒豆腐  
百合黄花烩豆腐  
雪菜烧豆腐  
海带烧豆腐  
葱香豆腐  
豆腐酿青椒  
白菜粉丝炖豆腐  
芹菜烧豆腐  
雪菜炒豆腐干  
蒜苗炒豆腐干  
香干芹菜  
炒豆腐干五丁  
黄瓜炒素肉  
韭菜炒干丝

<<营养家常菜1288例>>

家常干丝  
素炒豆腐丝  
素三丁  
翡翠千层  
香炒腐竹  
草菇面筋  
三鲜鱼肚  
香炒豆泡  
三鲜炒豆花  
雪菜炒黄豆  
黄豆炖白菜  
萝卜干炒青豆  
玉米笋炒青豆  
鲜蘑烩豌豆  
雪菜炒毛豆  
炒三鲜  
五香蚕豆  
菜花炒蘑菇  
苦瓜炒三菇  
鲜蘑炒腐竹  
素炒五丁  
蘑菇烧菜花  
蘑菇炒莴笋  
酸甜平菇  
红烧平菇  
菜心炒双菇  
草菇炒口蘑  
番茄草菇  
酱爆草菇  
草菇烧面筋  
西兰花烧双菇  
双菇扒芥菜  
烧二冬  
蒸三素  
笋尖炒香菇  
香菇油菜  
香菇西兰花  
冬菇白菜  
白菜烧三菇  
金针豆角丝  
素炒金针菇  
猴头菇炒菜心  
竹荪素烩  
滑子菇炒青豆  
苦瓜炒木耳  
木耳炒山药

汤粥篇

<<营养家常菜1288例>>

营养细节与食品安全知识

菌菜汤

慈姑白菜汤  
什锦小白菜汤  
红苋菜山药汤  
菠菜莲子汤  
芥菜黄茄汤  
芹菜叶粉丝汤  
番茄竹荪汤  
腐竹黄瓜汤  
口蘑冬瓜汤  
豆苗南瓜汤  
五色调理煲  
锅仔鸡汤烩时蔬  
莴笋叶豆腐汤  
豆腐笋丝蟹肉汤  
双冬老豆腐煲  
苦瓜香菇煲  
香菇素三丝羹  
口蘑芦笋汤  
莴笋花菇汤  
兰花蘑菇汤  
金针黄茄羹  
鸡汤炖臻蘑

清汤蟹味菇

鸡汤烩野菌

肉类汤

四宝上汤  
青木瓜白果猪肉煲  
猪肉丸子汤  
四神汤  
冬瓜猪排汤  
玉米淮山脊骨汤  
莲藕猪尾煲  
菠菜猪肝汤  
砂锅猪肚汤  
淮山猪心汤  
芸豆猪腰汤  
猪肺萝卜汤  
豆皮猪血汤  
双仁猪手汤  
双耳蹄花煲  
苦瓜牛肉汤  
砂锅炖牛腱  
番茄牛肉煲  
杞淮炖牛肉  
参须枸杞牛腩煲



<<营养家常菜1288例>>

枸杞牛肝煲  
 当归胡萝卜炖羊肉  
 当归黄芪羊肉煲  
 沸腾羊柳煲  
 羊肉煲仔汤  
 砂锅腐竹炖羊腩  
 大枣羊腩汤  
 茯苓羊肉汤  
 南瓜兔肉汤  
 枸杞兔肉汤  
 鸡火煮干丝  
 鸡肉丸子汤  
 苦瓜鸡汤  
 小鸡粉皮蘑菇煲  
 板栗子鸡煲  
 子鸡茄子煲  
 银耳大枣煲老鸡  
 归参母鸡煲  
 薏米炖鸡  
 老姜麻油鸡  
 三珍凤翅煲  
 冬菇凤爪汤  
 木耳鸭丝汤  
 清汤鸭条  
 海带鸭肉汤  
 鞭笋水鸭汤  
 姜母鸭  
 砂锅冬瓜老鸭  
 冬瓜鸭架汤  
 芦笋鸭掌汤  
 芪枣炖鹅肉  
 羊肚菌乳鸽汤  
 当参枣莲乳鸽煲  
 大枣桂圆炖鹌鹑  
 水产汤  
 丁香鱼片杞子汤  
 木瓜鲜鱼汤  
 土豆鱼汤  
 乌梅大枣鲫鱼汤  
 莲藕大枣鲫鱼煲  
 海带鲫鱼汤  
 鲢鱼丝瓜汤  
 草菇鱼丸汤  
 芹菜鱼丸汤  
 大枣排骨炖泥鳅  
 蒜香鳝鱼煲  
 莼菜甲鱼汤

<<营养家常菜1288例>>

枸杞煲虾  
芋结基围虾煲  
丝瓜虾仁汤  
青韭红白虾仁汤  
鲜虾黄芪汤  
砂锅百合煲花蟹  
竹荪蟹肉煲  
金瓜花蟹汤  
芦蒿山药煮海参  
海参茄子煲  
海米三鲜汤

甜汤  
基础粥  
咸粥  
甜粥

主食篇

米  
米粉  
面条  
包子  
饼  
饺子  
馄饨

点心、小吃篇

饮品篇

<<营养家常菜1288例>>

章节摘录

插图：

<<营养家常菜1288例>>

编辑推荐

《营养家常菜1288例》由著名营养专家杨月欣审定推荐。  
权威推荐1000道美味营养菜，不可不知200个营养细节常识，特别关注80个食品安全知识，每种菜品8大方面营养分析。  
营养专家忠告：平衡膳食，合理营养，促进健康，预防疾病。  
附赠超值常见饮食宜忌及推荐营养食材图。

<<营养家常菜1288例>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>