

# 《食养家常菜500种》

## 图书基本信息

书名：《食养家常菜500种》

13位ISBN编号：9787500213239

10位ISBN编号：7500213239

出版时间：1999-09

出版社：中国盲文出版社

页数：378

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《食养家常菜500种》

## 内容概要

### 内容简介

家常菜是我们维持生命运动、保证身体健康、防治病魔侵害所需营养的主要来源。在每天的“锅碗瓢盆交响曲”中，我们也吃进了大量的保证生命质量和健康的药。所以，祖国医学认为：药、食同源。

本书从营养价值和医疗作用的角度，详细介绍了我国各大菜系共计500种家常菜的烹饪技艺。按照书中介绍的方法操作，相信每一位读者均可烹饪出满意的美味“家”肴。针对癌症、各类心血管疾病等疑难病已成为常见病、多发的问题，本书除引用《本草纲目》、《神农本草经》、《随息居饮食谱》等祖国医学、药学、饮食名著外，还引用了大量科学数据，详细说明诸如：芹菜、油菜、鸡蛋及肉类、鱼类的营养成分和医疗作用。本书将“仙医治未病”这一古训，融于家常菜肴的制做烹饪之中，实在是一个创见。为了方便读者理论联系实际，本书将重点菜肴的营养价值和医疗作用，穿插于相关的菜谱序列中，使读者在研习烹饪技艺的同时，即丰富了食养知识。需要说明的是，“食养”一词是借用日本人的说法，虽为舶来品，其含义却不难理解。

本书不但令每位读者开卷有益，更以其丰富的食养知识，帮助您提高生命质量和健康水平。

## 书籍目录

### 目录

#### 一、冷菜

##### (一) 蔬菜类

##### 芹菜的营养价值及医疗作用

1. 香芹炆南芥(马蹄)

2. 香芹炆腐丝

3. 炆芹菜

4. 拌二丝

##### 韭菜的营养价值及医疗作用

5. 韭段拌腐丝

##### 豆腐的营养价值及医疗作用

6. 五香腐角

7. 香芹拌腐茸

8. 茺拌腐茸

9. 麻香腐茸

10. 桂霜腐丁

##### 蛋类的营养价值及医疗作用

11. 金银羹

12. 黄蛋羹

13. 蛋白糕

##### 土豆的营养价值及医疗作用

14. 盖兰酥

15. 雪霜目片

16. 鸳鸯二酥

17. 拌银丝

18. 炆薯笋丝

19. 炸薯泥酥丸

20. 五福菜

##### 菠菜的营养价值及医疗作用

21. 拌蒜茸菠菜

##### 卷心菜的营养价值及医疗作用

22. 酸辣卷心菜

23. 蒜拌卷心菜

##### 白菜的营养价值及医疗作用

24. 拌菜丝粉

25. 酱糖拌菜心

26. 酸辣白菜

##### 山楂的营养价值及医疗作用

27. 红果菜心

##### 油菜的营养价值及医疗作用

28. 辣炆油菜

29. 拌油菜海米

30. 酸甜油菜丝

##### 黄瓜的营养价值及医疗作用

31. 炆黄瓜条

32. 酸甜黄瓜转

##### 菜花的营养价值及医疗作用

- 33.炆菜花
- 34.清拌菜花
- 35.拌菜花
- 36.菜花两吃
- 鸭梨的营养价值及医疗作用
- 37.桂花梨丝
- 桔子的营养价值及医疗作用
- 38.冰海八鲜
- 荸荠的营养价值及医疗作用
- 39.番茄马蹄
- (二) 荤菜类
- 40.炆肉片香芹
- 41.炆虾片香芹
- 竹笋的营养价值及医疗作用
- 42.拌鸡丝笋
- 43.拌鸡笋丝洋粉
- 44.炆肉片葛笋
- 45.金钩炆笋片
- 46.水晶三丝
- 虾的营养价值及医疗作用
- 47.水晶虾仁
- 48.炆椒味虾仁
- 49.番茄虾仁南芥
- 50.炆虾片笋
- 51.拌虾笋丝
- 52.拌鸡丝虾片
- 53.虾仁熨子拉皮
- 54.水晶虾片笋
- 55.酥炸薯泥虾扁
- 56.炆虾笋片
- 57.两味炸双仁
- 58.水晶虾片
- 59.拌虾片
- 60.盐水虾
- 61.油焖虾钱
- 62.炸虾灯菇
- (三) 水产类
- 鱼肉的营养价值及医疗作用
- 63.白煮葱油鲫鱼
- 64.拌红油鱼片
- 65.五香瓦块白鲢
- 66.拌龙凤丝
- 67.酥焖鲫鱼
- 68.炸小鲫鱼
- 69.水晶鱼肉丝
- 70.炸烹酥鱼
- 71.熏白鲢鱼块
- 海蜇的营养价值及医疗作用
- 72.金钩拌蜇皮

海参的营养价值及医疗作用

73.水晶海参

74.参茸蛋卷

## (四) 肉类

牛肉的营养价值及医疗作用

75.五香酱牛肉

76.酱牛肝

77.酱牛舌

78.拌肚丝

79.拌白肉丝

80.水晶白肉丝

81.白肉丝洋粉

82.冰糖牛肉

83.干炸肉酥丸

84.蛋肉卷

85.炆肚片

86.酱熏肚领

## (五) 鸡类

鸡肉的营养价值及医疗作用

87.白煮鸡

88.酱熏鸡腿

89.拌鸡丝笋

90.水晶鸡丝

91.辣炆鸡片

92.拌鸡丝

93.炆桃仁鸡片

94.碎烧鸡

95.酱鸡翅

96.鸡茸蛋卷

97.拌鸡三丝

98.拌鸡丝辣粉

99.酱鸡杂

## 二、热菜

### (一) 素菜类

100.蒜炒银丝

101.茼爆银丝

102.糖醋云片

103.番茄薯丁

104.糖醋冰腐

105.炒冰腐银针

106.酱爆双丁

107.蒜爆腐丁

108.炒辣三丝

109.炒蒜苗银丝

110.炒辣豆

111.炒青白二丝

112.茼爆腐条

113.炸素薯盒

114.炸素薯块

115.焦炒腐条

116.炸腐圆

117.炸烹腐条

118.素炒二丝

119.素炒菜丝

120.蒜爆鳞片

121.鱼香菜丝

122.麻辣菜丝

123.炒菜丝粉

124.薯丝银针

125.芫爆油菜

126.鱼香二丝

127.炒辣三片

128.炒菜鳝丝

129.炒双脆

130.糖醋二丝

131.炒三香丝

132.芫爆三丝

133.炒怪味三丝

134.拔丝土豆

山药的营养价值及医疗作用

135.拔丝山药豆沙

136.香酥山药腐

137.拔丝两样

138.拌山药泥

胡萝卜的营养价值及医疗作用

139.宫爆双丁

茄子的营养价值及医疗作用

140.炒鱼香茄丝

141.炒青椒茄丝

142.素炒茄丝

143.炸茄夹

144.煎熬茄片

145.炸茄子掐菜

藕的营养价值及医疗作用

146.炒姜丝藕

147.炸藕盒

148.糖醋莲藕

149.炸藕夹

豆角的营养价值及医疗作用

150.炒豆角粉丝

151.炒豆角丝

面筋的营养价值及医疗作用

152.焦炒面筋丝

153.糖醋面筋丝

154.糖醋苳兰

155.炒苳兰丝

156.炒葛笋丝

157.糖醋莴笋片

- 158.炒木须黄瓜
- 番茄的营养价值及医疗作用
- 159.炒木须西红柿
- 160.炒木须菜花
- 161.茭爆菜花
- 162.醋溜掐菜
- 163.扒双白
- 161.葱烧腐条
- 165.烩豆腐全丁
- 166.锅塌豆腐
- 167.烧全素
- 168.扒鲜蘑腐条
- 169.烧焖薯块
- 170.鱼香薯丝
- 171.麻辣银丝
- 172.糖熘银丝
- 173.锅塌双白
- 174.辣烧腐条
- 175.炒五色豆腐
- 176.素烩豆腐
- 177.烧焖双素
- 178.南芥独腐条
- 179.麻辣菜丝
- 180.氽双白芙蓉
- 181.酸辣豆腐
- 182.怪味豆腐
- 183.麻辣豆腐
- 184.焖咖喱薯块
- 185.焖双豆
- 186.烩菠萝豆腐
- 187.烩薯三丁
- 188.软熘豆腐
- 189.奶扒腐耳
- 190.红油豆腐
- 191.清蒸腐羹
- 192.熘什锦腐羹
- 193.怪味菜丝
- 194.蒜爆笋片
- 195.辣烧三片
- 196.奶扒三白
- 197.烩银耳腐
- 198.烧双素
- 199.烧蔬四宝
- 200.烧什锦腐丁
- 201.烧油菜
- 202.奶扒油菜心
- 203.熬菜粉
- 204.奶汁白菜
- 205.蜜汁三鲜

- 206.烩鲜素丁
- 207.炆莴笋丝
- 208.怪味笋片
- 209.川菜叶粉
- 210.咖喱菜头
- 211.番茄白菜
- 212.洋葱烧菜头
- 213.烧栗子白菜
- 214.酸辣菜粉
- 215.干烧南芥笋
- 216.烧菜心笋
- 217.熬白菜豆腐
- 218.烧胡萝卜块
- 219.番茄胡萝卜笋
- 220.扒龙须白菜腐
- 221.炆炒胡萝卜笋
- 222.炒花生茄泥
- 223.氽水萝卜粉
- 224.氽青萝卜丝
- 225.烧水萝卜块
- 226.烧香菇桃仁
- 蘑菇的营养价值及医疗作用
- 227.烧胡萝卜鲜蘑
- 228.烧鲜蘑水萝卜
- 229.麻辣笋片
- 230.蒸冬菇笋
- 231.麻辣茄块
- 232.素焖豆角
- 233.素烧茄子
- 234.扒番茄菜花
- 235.熬葱头粉
- 236.烧冬瓜鲜蘑
- 237.塌豆腐茄片
- 238.熬水萝卜片粉丝
- 239.烧双仁腐条
- (二) 荤素类
- 240.炒肉丝银丝
- 241.辣炒三丝
- 242.肉炒菜丝
- 243.肉炒菜丝粉
- 244.蒜爆肉片云片
- 辣椒的营养价值及医疗作用
- 245.炒肉片青椒
- 246.炒虾仁薯片
- 247.炒虾仁黄瓜
- 248.炸薯泥虾馅球
- 249.炒肉片菜花
- 250.炒肉片莴苣
- 251.炒肉丝豆角



- 252.炒合菜
- 253.辣炒肉片菠菜
- 254.肉炒菠菜
- 255.炒肉片黄瓜
- 256.炒肉片山药
- 257.酱炒二丝
- 258.番茄肉片南芥
- 259.炒菠萝鸡片
- 260.炒腰片菜心
- 261.炒肝尖菜丝
- 262.肉片独豆腐
- 263.肉片烩豆腐
- 264.虾仁炒豆腐
- 265.虾籽烩豆腐
- 266.海米烧葱腐
- 267.黄焖两样
- 268.肉焖薯块
- 269.烩鸡腐丁
- 270.扒鸡腐条
- 271.虾仁烧豆腐
- 272.虾籽烧豆腐
- 273.肉片烧豆腐
- 274.鸡片烧豆腐
- 275.肉片独面筋
- 276.虾仁独面筋
- 277.虾籽独面筋
- 278.鸡片独面筋
- 279.炒荤素丝
- 280.扒荤素双条
- 281.炆荤素全丁
- 282.烧全荤素
- 283.辣烧荤素
- 284.黄焖牛肉西红柿
- 285.肉片焖豆角
- 286.海米菜花
- 287.余肉片菜叶
- 288.余菜叶丸子
- 冬瓜的营养价值及医疗作用
- 289.余冬瓜丸子
- 290.菜头煎丸子
- 291.菜丝煨丸子
- 292.烧荤素四丝
- 293.扒豆腐
- 294.煎土豆丸子
- 295.土豆煨丸子
- 296.肉片余西红柿
- 297.黄焖牛肉加菜头
- 298.番茄肉片土豆
- 299.肉片烧胡萝卜

- 300. 锅塌腐鸡
- 301. 白锅牛肉豆腐
- 302. 扒肉笋
- 303. 炖冰腐牛肉
- 304. 炖二筋
- 305. 烩口蘑散蛋
- 306. 菠菜氽丸子
- 307. 肉片氽黄瓜
- 308. 氽全荤素
- 309. 溜鸡笋
- 310. 白鸡菜粉
- 311. 氽白鲢菜叶
- 312. 熘什锦黄菜
- 313. 氽鲫鱼菜叶
- 314. 水萝卜片氽丸子
- 315. 青萝丝氽丸子
- 316. 青萝金钩奶汤
- 317. 肉焖山药
- 318. 烩鸡腐丸子
- 319. 烩虾腐丸子
- 320. 烩鱼腐丸子
- 321. 烩肉茸丸子
- 322. 烧鸡腐丸子
- 323. 烧虾腐丸子
- 324. 烧鱼腐丸子
- 325. 烧肉茸腐丸子
- 326. 溜鸡腐丸子
- 327. 溜虾腐丸子
- 328. 溜肉腐丸子
- 329. 鲫鱼豆腐
- 330. 鲫鱼薯条
- 331. 鲫鱼菜头
- (三) 水产类
- 332. 炒鱼片
- 333. 干煎小黄鱼
- 334. 干煎带鱼
- 335. 糖醋鱼片
- 336. 醋熘鱼条
- 337. 生炒鱼丝
- 338. 软炸虾脑
- 339. 酥炸虾仁
- 340. 嫩炒虾仁
- 341. 炒虾三片
- 342. 炸黄瓜虾条
- 343. 糖醋虾仁
- 344. 炒番茄虾仁
- 345. 煎熬小黄鱼
- 346. 三香浇汁鲤鱼
- 347. 氽烧两吃白鲢

- 348.双仁烧鱼脯
- 349.煮蒸清汁鱼
- 350.翡翠目鱼段
- 351.两吃鲤鱼
- 352.红烧带鱼段
- 353.汆酸辣白鲢
- 354.目鱼三吃
- 355.水炒鱼片
- 356.汆鱼笋片
- 357.烧酸辣鱼片
- 358.红油辣鱼
- 359.怪味鱼片
- 360.虾全烩
- 361.烧海参虾片
- 362.汆三鲜片
- 363.炸烹虾仁
- 364.油焖虾钱
- 365.熘小鲫鱼
- 366.怪味虾仁
- 367.烧虾鸡片
- 368.虾参双扒
- 369.白扒虾笋
- 370.烧海参鱼条
- 371.烩龙凤丝

#### (四) 肉类

- 372.香酥牛肉
- 373.炸双仁肉片
- 374.炸烹牛肉
- 375.葱炒肚条
- 376.芫爆肚条
- 377.蒜炒肚丝
- 378.炸羊肉串
- 379.炒肝尖
- 380.爆腰肝
- 381.汤爆三样
- 382.油爆四丁
- 383.葱爆羊肉
- 384.炒笋肉丝
- 385.青梅笋爆肉片
- 386.焦熘肉片
- 387.醋熘肉片
- 388.糖醋肉片
- 389.水爆百叶
- 390.芫爆百叶
- 391.炖牛肉
- 392.白锅牛肉
- 393.清蒸牛肉条
- 394.黄焖牛肉
- 395.煮焖牛肉

- 396.烧桃仁牛肉
- 397.扒腐皮牛肉
- 398.番茄焖羊肉
- 399.咖喱焖牛肉
- 400.烧怪味肉
- 401.奶扒肉条
- 羊肉的营养价值及医疗作用
- 402.芋头羊肉
- 403.烧肚块
- 404.白烩肚丝
- 405.煎烧牛里
- 406.清蒸盘丝羊肉
- 407.红扒羊肉条
- 408.烧羊三样
- 409.熘腰肚
- 410.烩全羊
- 411.独羊脑
- 412.全羊汤
- 413.辣烧牛肚领
- 414.蒸烧酥肉
- 415.蒸焖松肉
- 416.锅塌牛肉
- 417.炖蹄筋
- 418.醋椒牛里片
- 419.烧焖牛肉
- 420.炖羊蹄
- 421.烧牛尾
- 422.烧三丝
- (五) 鸡类
- 423.爆鸡丁桃仁
- 424.炒鸡三丝
- 425.香酥鸡腿
- 426.炸鸡肉串
- 427.糖醋鸡片
- 428.芜爆鸡片
- 429.软炸鸡片
- 430.炒鸡杂
- 431.炒鸡片香菇
- 432.辣爆鸡丁
- 433.炒龙凤片
- 434.辣焖生鸡
- 435.清蒸鸡块
- 436.黄焖鸡块
- 437.烧香菇鸡腿
- 438.酱焖鸡腿
- 439.氽龙凤片
- 440.白扒鸡脯
- 441.葱烧鸡脯
- 442.锅塌鸡片

- 443. 焖烧鸡翅
- 444. 鸡丝蛋羹
- 445. 烧鸡脯桃仁
- 446. 辣烩鸡片马蹄
- 447. 烧鸡杂鲜蘑

### 四、馅食

#### (一) 咸馅类

- 448. 羊肉水饺
- 449. 水煎牛肉包
- 450. 撩油羊肉葱饼
- 451. 羊肉回头
- 452. 油煎肉饼
- 453. 炸酥圆
- 454. 西葫芦羊肉馅饼
- 455. 三鲜家庭烧麦
- 456. 炸荤素卷
- 457. 蒸羊肉三角
- 458. 家庭烙合子
- 459. 高汤三味饺
- 460. 桂花羊肉饼
- 461. 烫面饺
- 462. 海鲜包
- 463. 蒸肉龙
- 464. 芫香素包
- 465. 什锦柳叶素包
- 466. 虾粉韭菜饺
- 467. 水煎素饺
- 468. 蒸煎素饺
- 469. 五丝素饼
- 470. 炸虾粉韭菜三角
- 471. 菜粉煎饼
- 472. 炉北瓜虾饺
- 473. 蒸北瓜素饺
- 474. 炸腐皮素卷
- 475. 炸荤三丝卷
- 476. 韭菜豆腐合
- 477. 韭菜木须合
- 478. 烙菠菜粉合
- 479. 葱花鸡油饼
- 480. 菠菜木须饼
- 481. 蒸干菜饺
- 482. 酥皮虾饼

#### (二) 甜馅类

- 483. 豆沙枕头包
- 484. 果料糖石榴
- 485. 红果佛手包
- 486. 甜咸蒸食
- 487. 红糖三角
- 488. 江米凉糕

## 《食养家常菜500种》

- 489.江米麻团
- 490.江米面馅卷糕
- 491.炸豆沙球
- 492.炸薯泥饼
- 493.什锦门丁
- 494.蒸苹果包
- 495.煮枣糕
- 496.烙糖麻饼
- 497.煎小年糕
- 498.江米汤圆
- 499.炸天糕
- 500.麻酱汤圆

# 《食养家常菜500种》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)