

<<我家的营养晚餐食谱>>

图书基本信息

书名：<<我家的营养晚餐食谱>>

13位ISBN编号：9787562258575

10位ISBN编号：7562258570

出版时间：2013-3

出版时间：华中师范大学出版社

作者：犀文图书

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>

## <<我家的营养晚餐食谱>>

### 内容概要

为了帮助大家吃好晚餐，我们特别推出了《我家的营养晚餐食谱》，为大家精选了蔬菜、瓜果、禽畜、水产、豆制品、菌菇等六大类250多道晚餐食谱，而且这些食谱食材易得、制作简单、营养丰富。愿这里的营养晚餐能够陪伴您度过每一个美妙的夜晚！

## &lt;&lt;我家的营养晚餐食谱&gt;&gt;

## 书籍目录

常识篇 晚餐营养常识 不良晚餐习惯带来的隐患 吃好晚餐, 为健康加分 晚餐健康实用吃法 食谱篇 营养晚餐食谱 Part1 蔬菜类 冬菇茭白汤 / 木耳菠菜鸡蛋汤 三丝豆苗汤 / 杏仁青胡萝卜汤 桂枣山药汤 / 生果清润甜汤 芹菜薏米汤 / 野味汁煮生菜 泰式椰菜花 / 白玉西兰花 鸡油豌豆苗 / 日式莴笋 韭菜煮魔芋 / 手撕卷心菜 红辣洋葱丝 / 胡萝卜炒红腰豆 蒜蓉蒸茄子 / 芥味玉米沙拉 银丝菠菜 / 炒茭白绿蚕豆 糖醋鲜藕 / 西红柿拌黄瓜 苹果拌黄瓜 / 青椒拌竹笋 海米拌嫩黄瓜 / 凉拌芦笋丝 珍珠菜花 / 咖喱酸辣菜花 鱼香菠菜 / 糖醋白菜卷 素炒黑白菜 / 桃香韭菜 糟香三丝 / 红油芹菜 板栗烧菜心 / 锡纸烧杂菜 豆泡烧油菜 / 酿小油菜 Part2 蛋类 鹌鹑蛋豆腐白菜汤 / 清汤荷包蛋 肝末鸡蛋羹 / 三鲜蛋羹 牛奶蛋糊 / 咸蛋黄菜花 水晶皮蛋 / 糖醋炸皮蛋 酱汁鹌鹑蛋 / 锅贴鸡蛋 豌豆煎蛋 / 韭黄肉丝炒鸭蛋 胡萝卜黑木耳炒鸭蛋 / 黄瓜火腿炒鸭蛋 虾仁煎鸭蛋 / 牡蛎煎鸭蛋 浇汁蛋 / 皮蛋浸苦瓜 黑木耳蒸鸭蛋 / 多宝银丝煎蛋 香芋蛋卷 / 鸭肉煎蛋 双蛋鱼子 / 紫菜蛋卷 荠菜炒鸡蛋 / 腊肉炒鸡蛋 芹菜炒鸡蛋 / 日本豆腐炒鸡蛋 肉碎炒蛋 / 丝瓜炒鸡蛋 蒜苗炒鸡蛋 / 洋葱炒蛋 银耳炖鸭蛋 / 番茄土豆炒鹌鹑蛋 Part3 禽畜类 西洋参炖鸭心 / 鸭心炖莲子 胡椒大骨炖猪脑 / 白果炖猪肚 参麦黑枣乌鸡汤 / 白菜肉丸汤 淡菜香菇瘦肉汤 / 冬瓜荷叶脊骨汤 木瓜猪尾汤 / 扁豆瘦肉汤 花生莲藕排骨汤 / 冬瓜排骨汤 萝卜羊肉汤 / 薏仁马蹄猪肉汤 莲子百合瘦肉汤 / 黑木耳炒牛肉 煎猪肝 / 黑豆猪肝 枸杞子松仁烩鸭片 / 尖椒肚片 扒方肉 / 豉香蒜苗猪耳 爆炒猪肝 / 红烧栗子鸡 腊味炒茭白 / 冰糖扒肘 花旗参蒸乳鸽 / 干煸牛肉丝 家乡牛肉片 / 糖醋咕嚕肉 糖醋排骨 / 油浸鸡 油浸鸭 / 豉汁蒸凤爪 话梅猪脚 / 虎皮凤爪 瓦锅盐焗鸡 / 柠香卤里脊 Part4 水产类 豆腐鲫鱼汤 / 鲢鱼头豆腐汤 木瓜眉豆鲫鱼汤 / 苹果山斑鱼汤 浓汤裙菜煮鲈鱼 / 白汤鲫鱼 参芪泥鳅汤 / 扁豆牛蛙汤 薏米节瓜黄鳝汤 / 黄芪红枣甲鱼汤 冬瓜茯苓蛭肉汤 / 红枣桂圆生蚝汤 红枣芡实煲乌鱼 / 潮州蒸草鱼 豉汁蒸鱼片 / 茄子蒸草鱼片 砂蔻蒸鱼 / 多彩蒸草鱼 金针菇蒸鱼块 / 豉汁蒸盘龙鳝 三丝蒸白鳝 / 豉汁蒸鲢鱼头 豉汁蒸黄骨鱼 / 酱椒黄骨鱼 鱼片蒸蛋 / 鱼腩焖豆腐 葱焖草鱼段 / 蜀香酸菜鱼 香煎鳊鱼块 / 白果炒草鱼丁 湘味糍粑鱼 / 花仁鱼排 山竹炒虾仁 / 鲜虾香芒盏 鲜虾烩时蔬 / 彩色虾球 清蒸醉虾 / 照烧麻虾 干煸鱿鱼丝 / 快炒鱿片 紫苏炒螺 / 煮丝瓜蟹肉 葱姜炒花蟹 / 清烩海参 Part5 豆制品类 豆腐猪红汤 / 豆腐汤 豆腐葱花汤 / 白玉金银汤 翡翠豆腐 / 青椒拌豆干 酿蛋黄豆腐 / 蚕豆烧熏干 铁扒豆腐 / 洞庭臭干 全福豆腐 / 蒜苗炒豆腐 香辣豆腐煲 / 茄子豆腐煲 蚝汁桃仁木耳豆腐煲 / 丝瓜面筋煲 麻婆豆腐 / 麻酱豆腐 焖豆腐 / 特色水豆腐 凉拌油豆腐 / 西红柿拌豆腐 芝麻酱拌豆腐 / 辣椒拌豆腐 雪里红拌豆干 / 芹菜拌干丝 辣椒干丝 / 腐皮瓜丝 腐竹卷 / 芹菜拌腐竹 橙汁豆腐 / 回锅豆腐 什锦豌豆 / 芙蓉煎豆腐 白芝麻核桃煎豆腐 / 煎酿豆腐 Part6 菌菇类 瑶柱蘑菇汤 / 木瓜炖银耳 银耳炖樱桃 / 银耳柑橘汤 百合银耳莲子羹 / 葛粉慈姑汤 竹笙鲜菇汤 / 豆浆鲜菇汤 菜心玉菇汤 / 鲜蘑烧扁豆 菜花香菇 / 粉蒸香菇 葱烧木耳 / 红烧双菇 香菇苋菜 / 干炸平菇 香菇炒蕨菜 / 油焖花菇 烧四宝 / 冰花银耳云吞皮 芥末双耳 / 泰式烤木耳 百花酿冬菇 / 香菇炒西兰花 油辣香菇 / 凉拌黑木耳 松子拌香菇 / 冬菇扒菜胆 香辣金针菇 / 鸡腿菇炒莴笋 香菇板栗 / 山野菜炒蘑菇 Part7 主食类 鹌鹑蛋煲粥 / 火腿冬瓜粥 银耳猪肝粥 / 板栗核桃粥 燕麦蛋奶粥 / 生姜羊肉粥 咖喱牛肉细粉 / 干炒牛河 南瓜炒粉 / 地道酸辣粉 桂花虾皮炒粉丝 / 洋葱炒米粉 鸡丝银针粉 / 海鲜挂面 风味阳春面 / 全家福汤面 清炖牛腩面 / 肠旺面 咖喱牛肉面 / 鱿鱼羹面 蔬菜拉面 / 鱼丸清汤面 什锦炒饭 / 扬州炒饭 菜椒牛肉饭 / 番茄牛肉烩饭 素四宝烩饭 / 粉蒸排骨饭 田鸡煲仔饭 / 腊味煲仔饭

## <<我家的营养晚餐食谱>>

### 章节摘录

版权页：插图：Part 4 水产类 水产中以鱼类居多，地球上鱼类约2万4千种，鱼类终生生活在海水或淡水中，是人们长期以来一直食用的美味佳肴，其中含有丰富的营养素，蛋白质含量一般为15%~25%，易于消化吸收，其营养价值与畜肉、禽肉相似。

草鱼的俗称有：鲩、油鲩、草鲩、白鲩、草鱼、草根、混子、黑青鱼等。

一般喜居于水的中下层和近岸多水草区域。

性活泼，游泳迅速，常成群觅食。

为典型的草食性鱼类。

草鱼肉性味甘、温、无毒，有暖胃和中之功效，广东民间用以与油条、蛋、胡椒粉同蒸，可益眼明目。

鲫鱼属鲤形目、鲤科、鲫属，是一种主要以植物为食的杂食性鱼，喜群集而行，择食而居。

鲫鱼肉质细嫩，肉味甜美，营养价值很高，每百克肉含蛋白质13克、脂肪11克，并含有大量的钙、磷、铁等矿物质。

鲫鱼药用价值极高，其性味甘、平、温，入胃、肾，具有和中补虚、除湿利水、补虚羸、温胃进食、补中生气之功效。

鲈鱼又称花鲈、寨花、鲈板、四肋鱼等，俗称鲈鲛。

鲈鱼肉质白嫩、清香，没有腥味，肉为蒜瓣形，最宜清蒸、红烧或炖汤。

尤其是秋末冬初，成熟的鲈鱼特别肥美，鱼体内积累的营养物质也最丰富，所以是吃鱼的最好时令。

虾的营养价值极高，能增强人体的免疫力和性功能，补肾壮阳，抗早衰。

常吃鲜虾，温酒送服，可医治肾虚阳痿、畏寒、体倦、腰膝酸痛等病症。

虾皮有镇静作用，常用来治疗神经衰弱、植物神经功能紊乱诸症。

海虾是可以为大脑提供营养的美味食品。

海虾中含有三种重要的脂肪酸，能使人长时间保持精力集中。

蟹种类可达500余种，螃蟹含有丰富的蛋白质、微量元素等营养，对身体有很好的滋补作用。

近年来研究发现，螃蟹还有抗结核作用，吃蟹对结核病的康复大有裨益。

一般认为，药用以淡水蟹为好，海水蟹只可供食用。

豆腐鲫鱼汤（原料）鲫鱼400克，豆腐400克（调料）料酒15毫升，葱3克，姜1.5克，盐2克，味精2克，水淀粉、食用油各适量 做法：1.将豆腐切成5毫米厚的薄片，用盐水腌渍5分钟，捞出沥水；葱洗净，切花，姜去皮，切片。

2.鲫鱼去鳞和内脏，抹上料酒，用盐腌渍10分钟。

3.锅内放食用油烧热，爆香姜片，将鱼两面煎黄。

4.加适量清水，小火煲25分钟，再投入豆腐片，加盐调味，用水淀粉勾薄芡，撒上葱花即可。

## <<我家的营养晚餐食谱>>

### 编辑推荐

《我家的营养晚餐食谱》根据晚餐所需的饮食特点为您精选了禽肉、畜肉、水产、豆制品等各式精致菜肴，图文并茂，易懂好学，有菜有汤有主食，既科学又实用，搭配科学，款式多变，非常符合晚餐要少吃而不失营养均衡的要求，是您的首选读物！

<<我家的营养晚餐食谱>>

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>