



BAIXING  
JIACHANG CAI

李玉栋 主编

# 百姓家常菜

精心挑选**众多**美味家常**佳肴**

让您家的餐桌**丰富多彩**



品类更全  
花样更多

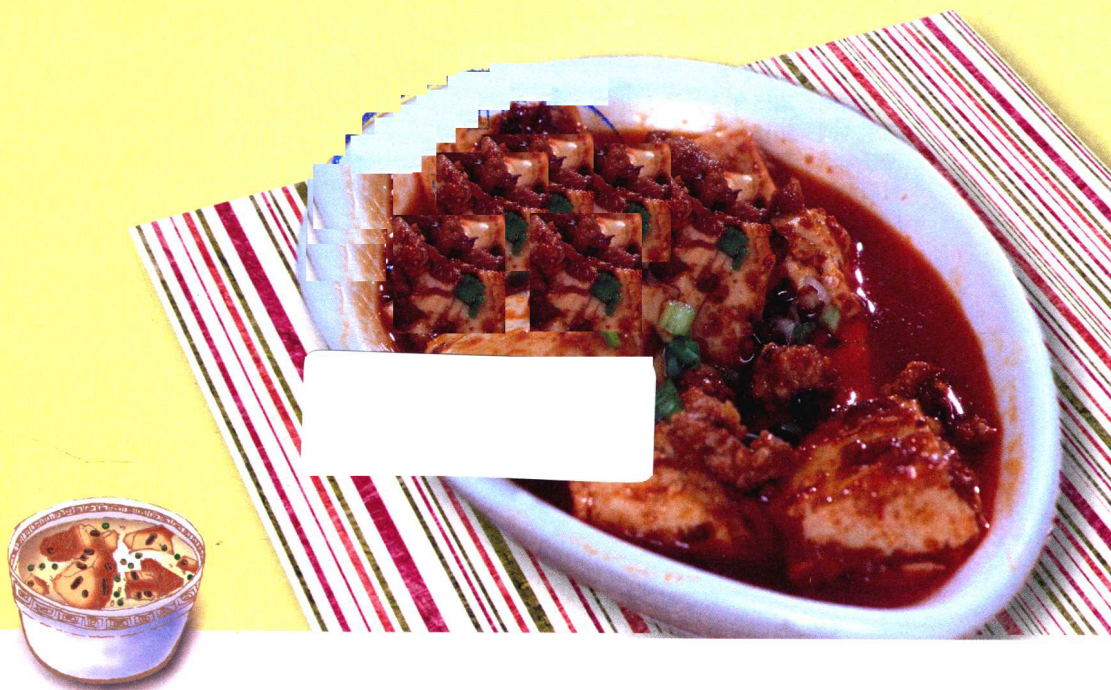
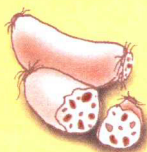




BAIXING  
JIACHANG CAI

李玉栋 主编

# 百姓家常菜



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书编委会

主 编 李玉栋

编 委 宋敏姣 李 想

图书在版编目 ( C I P ) 数据

百姓家常菜 / 李玉栋主编. — 沈阳 : 辽宁科学技术出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5381-8947-6

I. ①百… II. ①李… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 280523 号

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 湖南立信彩印有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 237mm

印 张: 14

字 数: 405 千字

出版时间: 2015 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭莹 湘岳

封面设计: 多米诺设计·咨询 吴颖辉 龙欢

版式设计: 湘岳图书

责任校对: 合力

---

书 号: ISBN 978-7-5381-8947-6

定 价: 29.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

# 目录

## CONTENTS



### 第一章 家常菜 烹饪常识

- 009 一、常用名词术语及其含义
- 010 二、家常菜常用烹调办法
- 011 三、烹调常识

### 第二章 蔬菜类

- 016 飞燕银丝
- 017 糖醋菜花
- 018 冬瓜杂菜煲
- 019 姜汁豇豆
- 020 农家煎苦瓜
- 021 酸奶黄瓜
- 022 葱油白萝卜丝
- 023 椒麻四季豆
- 024 红烧土豆泥
- 024 洋葱炒榨菜丝
- 024 一品茄柳
- 025 百合熘玉米



- 025 干锅四季豆
- 026 醋溜土豆丝
- 026 豆豉苦瓜
- 026 香菇烧菜花
- 027 豆豉炒青椒
- 027 韭菜炒绿豆芽
- 027 腊八豆红油豆腐丁
- 028 家常蒸南瓜
- 028 甜椒炒丝瓜
- 028 玉竹炒藕片
- 029 干锅鸡腿菌
- 029 西芹炒腊香干
- 029 香菇山药
- 030 芙蓉冬瓜
- 030 豆瓣茄子
- 030 双仁拌茼蒿
- 031 姜汁拌芹菜
- 031 绿豆冬瓜汤
- 031 油辣仙笋
- 032 剁椒拌菜头
- 032 开胃仔姜
- 032 凉拌黄瓜
- 033 胡萝卜炒木耳
- 033 芥蓝爆双脆
- 034 京葱烧豆腐
- 034 红油香干煲
- 035 水煮笋子
- 035 水煮烟笋钵
- 036 素炒小白菜
- 036 白菜烧粉丝
- 036 栗子烧白菜
- 037 炒白菜三丝
- 037 珊瑚白菜
- 038 鲜菇烧白菜
- 038 炒肉白菜鲜芸
- 038 栗子白菜杞子汤
- 039 核桃蚝油炒生菜
- 039 明珠油菜心
- 039 三鲜菜心
- 040 干炒茭白
- 040 黄花菜炒粉丝
- 040 外婆煎春笋
- 041 蒜泥海带丝
- 041 蒜蓉生菜
- 041 蒜香金针菇
- 042 大蒜烧香菇
- 042 蒜泥茄块
- 042 蒜蓉西蓝花
- 043 豆皮炒韭菜
- 043 擂辣椒炒韭菜
- 043 核桃炒韭菜
- 044 茄子煲
- 044 铁板花菜
- 045 豆豉炒酱辣椒
- 045 豆浆炖芋头
- 045 油焖冬笋

046 冰糖雪梨银耳  
 046 椒盐香椿  
 046 凉拌蕨菜  
 047 椒汁香芋丝  
 047 清炒荷兰豆  
 048 蚂蚁上树  
 048 铁板粉丝  
 048 汁浸莴笋  
 049 辣味干豆角  
 049 芥末扁豆丝  
 049 小炒黄花菜  
 050 番茄炒卷心菜  
 050 海米烧菜花  
 050 山药炒番茄  
 051 百合炖银耳  
 051 大枣炒双耳  
 051 润肠肺生津补血汤  
 052 百合蒸南瓜  
 052 芦荟玉米粒  
 052 奶香土豆泥  
 053 脆皮黄瓜  
 053 银耳拌黄瓜  
 053 鱼香黄瓜丁  
 054 苦瓜梅菜  
 054 苦瓜瘦肉汤  
 054 鱼肚鲜虾苦瓜汤  
 055 剁椒西葫芦  
 055 辣椒圈拌花生米  
 055 烧拌青椒  
 056 白萝卜炖蜜糖  
 056 芦荟玉米粒



056 素炒胡萝卜  
 057 猴头蘑菜心  
 057 炒鲜蘑  
 057 蘑菇炒肉片  
 058 冬笋炒香菇  
 058 凤尾菇炒粉丝  
 059 红烧平菇  
 059 松子仁烧香菇  
 059 五彩金针菇  
 060 凉拌干丝  
 060 五香怪味黄豆  
 061 白辣椒蒸千张皮  
 061 腊味香干  
 061 皮蛋烧米豆腐  
 062 家常红薯粉  
 062 韭菜拌捆鸡  
 062 凉拌西蓝花  
 063 炒农家苦瓜  
 063 冬瓜条炒豆角  
 064 姜汁藕片  
 064 酸辣藕丁  
 064 糖醋花香藕  
 065 红烧莲藕丸  
 065 熘珍珠藕丸  
 066 菠菜拌豆腐皮  
 066 菠菜炒双菇  
 066 油炆包菜丝  
 067 芹菜拌花生米  
 067 西芹炒百合  
 067 水芹炒干丝  
 068 酸辣云耳

068 凉拌脆耳  
 068 青椒炒脆耳

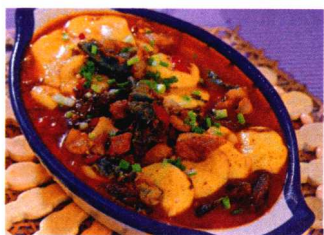
### 第三章 豆制品类

069 麻婆豆腐  
 070 香干炒芹菜  
 071 桂花腐竹  
 072 家常豆腐皮  
 073 豆芽辣炒瘦肉丝  
 074 黄豆猪肝汤  
 075 蘑菇豌豆  
 076 青豆炒肉丝  
 077 干贝珍珠豆腐  
 077 开胃麒麟米豆腐  
 078 剁椒肉末蒸日本豆腐



078 鲜椒魔芋豆腐煲  
 079 村姑乡里豆腐  
 079 茭白炒蚕豆  
 080 煎鸡蛋焖豆腐  
 080 葱油拌黄豆芽  
 081 干椒丝炒卜豆角  
 081 卤味豆皮  
 082 豆腐什锦煲  
 082 豆腐蒸蛋  
 083 炒豆腐脑  
 083 豆腐条  
 083 宫保豆腐  
 084 葱爆豆腐条





- 084 浮油豆腐
- 084 黄金豆腐
- 085 白菜豆腐汤
- 085 炒翡翠豆腐
- 085 番茄豆腐
- 086 鸡腿菇烧豆腐
- 086 苦瓜烧豆腐
- 086 蘑菇炖豆腐
- 087 三鲜豆腐
- 087 糖醋豆腐
- 087 甜辣豆腐
- 088 口水豆腐
- 088 麻辣豆腐
- 088 木樨豆腐
- 089 海鲜炖豆腐
- 089 牛肉炖冻豆腐
- 090 草菇海米豆腐
- 090 豆腐咸鱼汤
- 090 海鲜酸辣汤
- 091 肉末豆腐
- 091 砂锅豆腐
- 091 山楂烧豆腐
- 092 咖喱豆腐
- 092 香煎豆腐
- 092 血块烧豆腐
- 093 沙茶豆腐
- 093 雪仁豆腐汤
- 093 鱼香豆腐
- 094 芹菜拌豆腐
- 094 肉片熘豆腐
- 094 紫菜白玉羹

- 095 黄豆芽豆腐汤
- 095 家常豆腐
- 095 三鲜豆腐卷
- 096 酱汁豆腐
- 096 茄汁豆腐
- 096 肉蓉豆腐
- 097 木耳豆腐汤
- 097 银耳玉米豆腐汤
- 097 油菜海米豆腐
- 098 豆腐皮炒蚕豆
- 098 豆芽炒干丝
- 098 芥末千张
- 099 炒腐皮丝
- 099 咖喱千张丝
- 099 香干芹菜炒肉丝
- 100 豆腐干炒韭菜
- 100 肚丝拌腐竹
- 100 椒油腐竹
- 101 绿豆老鸭汤
- 101 绿豆马蹄爽
- 101 洋葱拌黄豆

#### 第四章 畜肉类

- 102 孜然羊肉
- 103 香辣坛子肉
- 104 白辣椒炒腊肉
- 105 糖醋排骨
- 106 玉米筒子骨
- 107 红烧猪脚
- 108 香菜麻蓉腰片
- 109 清爆羊肚
- 110 粉蒸肉
- 110 肚丝拌腐竹
- 111 黄瓜肉片
- 111 青椒肉片

- 112 焦香糖醋里脊肉
- 112 梅干菜蒸扣肉
- 113 木耳炒肉片
- 113 烧肉地三鲜
- 114 五花肉烧豆角
- 114 腰果肉片
- 115 卜豆角炒肉
- 115 花菜炒肉
- 115 农家小炒肉
- 116 胡萝卜片炒肉
- 116 芹菜腊干炒肉丝



- 117 擂辣椒炒拆骨肉
- 117 蒜泥白肉
- 118 黄瓜皮炒肉末
- 118 红椒酿肉
- 118 珍珠肉丸
- 119 酱香四方肉
- 119 土豆烧肉
- 120 柴火干蒸腊肉
- 120 腊肉蒸香芋丝
- 120 腊味合蒸
- 121 黄花肉丝汤
- 121 老姜云耳肉片汤
- 121 雪梨百合肉丸汤
- 122 干锅肚条
- 122 蒜薹炒卤小肚
- 123 青椒炒油渣
- 123 红烧猪大肠
- 123 猪血焖鸡杂
- 124 豆豉辣椒蒸肉皮

- 124 火爆苦肠
- 124 蒜薹炒猪肠
- 125 山药炒猪腰
- 125 蒜薹炒腰花
- 125 猪腰菜花汤
- 126 参归猪肝汤
- 126 剁椒肝片
- 126 胡萝卜炒肝
- 127 芹菜炒肝
- 127 莴笋猪肝汤
- 127 洋葱爆猪肝
- 128 火爆腰花
- 128 西芹炒腰花
- 129 红油肚丝
- 129 水芹菜炒猪血丸
- 129 蒜薹炒猪血丸
- 130 红油猪耳
- 130 秘制酱猪手
- 130 芸豆炖猪脚
- 131 冰梅酱排骨
- 131 苦瓜排骨煲
- 132 排骨炖白菜
- 132 萝卜排骨汤
- 132 五香排骨
- 133 冬瓜排骨汤
- 133 萝卜炖筒子骨
- 133 湘竹小米排骨
- 134 萝卜牛肉汤
- 134 山药炒牛肉片
- 134 玉米青豆炒牛肉
- 135 红煨酥牛肉



- 135 家常粉蒸牛肉
- 135 甜椒牛肉丝
- 136 手撕牛肉
- 136 孜然牛肉
- 137 金丝牛肉
- 137 牛肉南瓜煲
- 137 洋葱咖喱牛肉
- 138 板筋烧牛肉
- 138 风味麻辣牛肉
- 139 红烧牛肉
- 139 黄豆焖牛肉
- 139 茄汁牛排
- 140 糯米蒸牛肉
- 140 香辣卤牛肉
- 140 湘卤牛肉
- 141 板栗烧牛肉
- 141 豆豉牛肉
- 141 生煎牛肉



- 142 干煸牛肉丝
- 142 泡椒炒牛肉丝
- 143 清炖牛腩
- 143 生菜牛肉汤
- 144 黑椒牛柳
- 144 砂锅香菇牛腩
- 144 水晶粉炖牛腩
- 145 咖喱土豆牛小排
- 145 老豆腐煨牛腩
- 145 南瓜炖牛肉
- 146 葱爆羊肉
- 146 干锅羊肉



- 146 小炒黑山羊
- 147 芙蓉羊排
- 147 淮山羊肉汤
- 147 蜜汁羊腿
- 148 木瓜炖羊肉
- 148 青椒炒羊肉
- 148 羊肉小炒
- 149 黑桂羊肉汤
- 149 黑胡椒爆羊肉
- 149 羊肉当归生姜汤
- 150 菠菜炒羊肝
- 150 清爆羊肚
- 150 酸菜炖羊肚
- 151 萝卜煲羊骨
- 151 蒜薹炒羊肝
- 151 玉米羊骨汤

## 第五章 禽蛋类

- 152 甜椒乳鸽
- 153 虾仁芙蓉蛋
- 154 淮山枸杞炖乌鸡
- 155 青椒炒子鸡
- 156 香酥鸡翅
- 157 口蘑炖鸭
- 158 银耳蛋汤
- 159 五香凤爪
- 160 麻油鸡
- 160 清蒸鸡
- 160 人参老母鸡汤

- 161 古越花雕鸡
- 161 家乡土匪鸡
- 161 江湖鸡串
- 162 秘制鸡腿
- 162 砂锅云耳炖土鸡
- 162 生炒小公鸡
- 163 百合土鸡汤
- 163 炒鸡丝蕨菜
- 163 炒辣子鸡块
- 164 地黄鸡
- 164 东安子鸡
- 164 贵妃鸡翅
- 165 虎皮仔姜鸡
- 165 鸡粒碎米椒
- 165 农家炖土鸡
- 166 荸荠蒸整鸡
- 166 番茄鸡煲
- 166 归圆鸡肉汤
- 167 果酒鸡翅
- 167 鸡菇一锅鲜
- 167 鸡片炒西蓝花
- 168 板栗蒸鸡块
- 168 黄花菜炖鸡块
- 168 黄焖子鸡
- 169 冬菇栗子鸡肉汤
- 169 咖喱鸡块
- 169 可乐焖鸡腿
- 170 鸡油黄瓜
- 170 烩鸡丝豌豆
- 170 五彩银芽鸡丝
- 171 吊烧鸡



- 171 百合熘鸡脯
- 171 一品土鸡
- 172 桂圆大枣鸡煲
- 172 香慢辣子鸡
- 172 榛蘑炖鸡
- 173 红烧鸡翅
- 173 辣糊姜汁鸡
- 173 牛奶炖鸡
- 174 虎皮凤爪
- 174 美人椒炒鸡杂
- 174 香糯鸡胗
- 175 凤爪冬瓜汤
- 175 花生煲凤爪
- 175 香菇鸡爪汤
- 176 海米煎蛋
- 176 黄瓜炒鸡蛋
- 176 四川蛋汤
- 177 番茄炒鸡蛋
- 177 番茄蛋花汤
- 177 紫菜蛋花汤
- 178 荷包蛋煮腌菜
- 178 大枣桂圆蛋
- 178 三色蒸水蛋
- 179 彩椒炒盐蛋黄
- 179 鹌蛋烧豆腐
- 179 苦瓜炒盐蛋黄
- 180 仔姜鸭
- 180 红烧鸭块
- 180 焖鸭块
- 181 大葱烧鸭
- 181 山药百合炖水鸭

- 182 回锅鸭块
- 182 老鸭煲
- 182 荔枝鸭
- 183 蒜香鸭脯
- 183 鸭蓉菜花
- 183 鸭蓉玉米
- 184 武冈血酱鸭
- 184 芷江鸭
- 185 莲花血鸭
- 185 螺蛳吞老鸭
- 186 笋干老鸭煲
- 186 鸭蓉白菜
- 186 砂锅肥肠鸭
- 187 豉香鹅肠
- 187 黄金鹅肠
- 187 青椒鸭掌
- 188 百合乌鸡
- 188 何首乌鸡汤
- 188 乌鸡冬瓜汤
- 189 皮蛋冻豆腐汤
- 189 皮蛋番茄汤
- 189 青椒拌皮蛋
- 190 枸杞鹌鹑蛋
- 190 秘制鹌鹑蛋
- 190 皮蛋拌豆腐
- 191 炒乳鸽松
- 191 党参大枣鸽子汤
- 191 银耳鸽蛋汤





- 192 椒盐墨鱼卷
- 193 醋浇鲈鱼
- 194 水煮活鱼
- 195 响油鳝丝
- 196 风味鲜鱿鱼
- 197 茶香基围虾
- 198 鳊鱼头火锅
- 198 刨盐鱼
- 198 五彩鱼肉
- 199 豆渣粬煨黄鱼
- 199 油辣鲫鱼
- 200 冬菜臊子鱼
- 200 蜜汁塘鲤鱼
- 201 葱辣鱼条
- 201 焦熘鱼片
- 201 鱼米映红椒
- 202 白斩鲤鱼
- 202 青椒蒸小黄鱼
- 203 精品鱼嘴
- 203 砂锅鲫鱼仔
- 203 鱼米之乡
- 204 花岗岩鱼片
- 204 麻婆豆腐鱼
- 205 番茄柠檬炖鲫鱼
- 205 萝卜丝汆鲫鱼
- 205 山塘鱼
- 206 一品酸汤鱼
- 206 苗香酸辣鱼



- 206 水煮鱼
- 207 干锅鳊鱼
- 207 小黄鱼炖豆腐
- 208 草鱼怀珠
- 208 回锅鱼片
- 208 鱼头豆腐汤
- 209 韭黄鱼丝
- 209 苹果炖鱼
- 209 西湖醋鱼
- 210 清炒鱼丁
- 210 碎烧鱼
- 211 苦瓜蒸鲈鱼
- 211 鲜菇鲈鱼
- 211 鲜鱼野菜汤
- 212 豆荚炒墨鱼
- 212 墨鱼油菜汤
- 212 小黄瓜炒墨鱼
- 213 豉椒爆黄鳝
- 213 青蒜炒鳝段
- 213 素鱿鱼丝
- 214 山药百合炖白鳝
- 214 泡椒口味鳝鱼
- 214 青椒炒鳝鱼
- 215 手撕盘龙鳝
- 215 口味牛蛙
- 216 爆炒牛蛙
- 216 干锅牛蛙
- 217 农家酱油虾
- 217 香辣基围虾
- 217 纸锅香辣虾
- 218 虾仁烧菜胆
- 218 珍珠虾球

- 219 炖鱼子
- 219 干锅鱼杂
- 219 农家螺蛳肉
- 220 红油葱香鱼子
- 220 鱼子莴笋
- 220 紫苏田螺肉
- 221 糖醋辣味虾
- 221 翡翠虾仁
- 221 酸辣虾尾汤
- 222 小炒河虾
- 222 葱香烧鲫鱼
- 222 干锅黄鸭叫
- 223 红烧鲤鱼
- 223 葱烧鲫鱼
- 223 剁椒鱼腩
- 224 虾仁扣冬瓜
- 224 百合鱼圆
- 224 玫瑰墨鱼汤

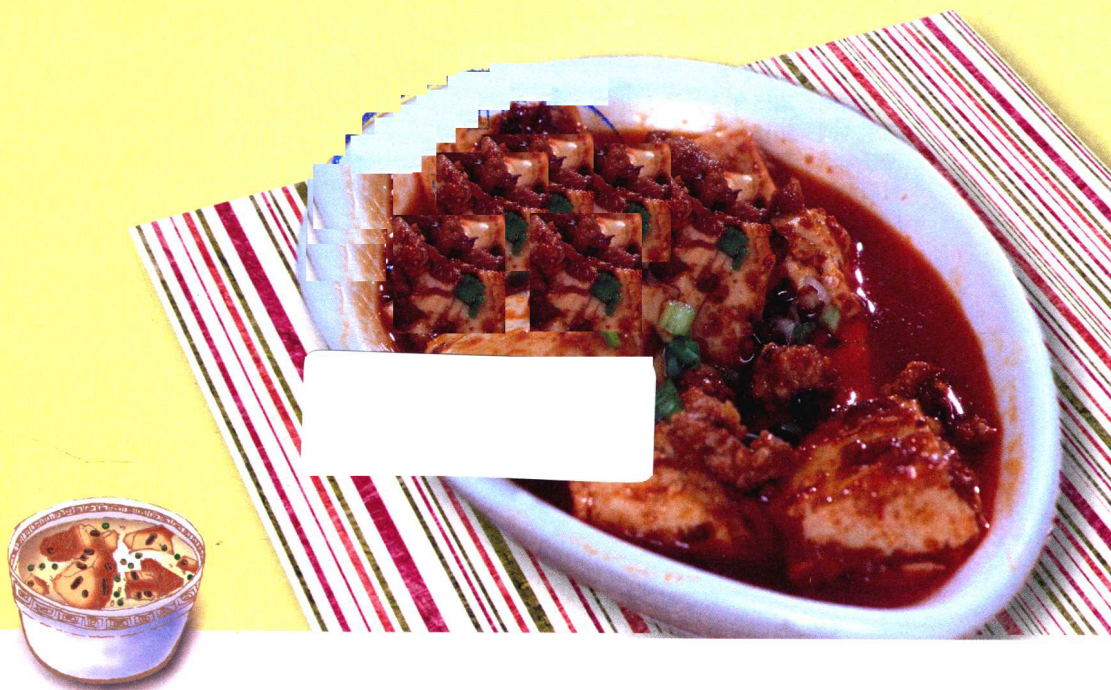
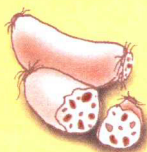




BAIXING  
JIACHANG CAI

李玉栋 主编

# 百姓家常菜



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书编委会

主 编 李玉栋

编 委 宋敏姣 李 想

图书在版编目 ( CIP ) 数据

百姓家常菜 / 李玉栋主编. — 沈阳 : 辽宁科学技术出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5381-8947-6

I. ①百… II. ①李… III. ①家常菜—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 280523 号

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 湖南立信彩印有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 237mm

印 张: 14

字 数: 405 千字

出版时间: 2015 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭莹 湘岳

封面设计: 多米诺设计·咨询 吴颖辉 龙欢

版式设计: 湘岳图书

责任校对: 合力

---

书 号: ISBN 978-7-5381-8947-6

定 价: 29.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

# 目录

## CONTENTS



## 第一章 家常菜 烹饪常识

- 009 一、常用名词术语及其含义
- 010 二、家常菜常用烹调办法
- 011 三、烹调常识

## 第二章 蔬菜类

- 016 飞燕银丝
- 017 糖醋菜花
- 018 冬瓜杂菜煲
- 019 姜汁豇豆
- 020 农家煎苦瓜
- 021 酸奶黄瓜
- 022 葱油白萝卜丝
- 023 椒麻四季豆
- 024 红烧土豆泥
- 024 洋葱炒榨菜丝
- 024 一品茄柳
- 025 百合熘玉米



- 025 干锅四季豆
- 026 醋溜土豆丝
- 026 豆豉苦瓜
- 026 香菇烧菜花
- 027 豆豉炒青椒
- 027 韭菜炒绿豆芽
- 027 腊八豆红油豆腐丁
- 028 家常蒸南瓜
- 028 甜椒炒丝瓜
- 028 玉竹炒藕片
- 029 干锅鸡腿菌
- 029 西芹炒腊香干
- 029 香菇山药
- 030 芙蓉冬瓜
- 030 豆瓣茄子
- 030 双仁拌茼蒿
- 031 姜汁拌芹菜
- 031 绿豆冬瓜汤
- 031 油辣仙笋
- 032 剁椒拌菜头
- 032 开胃仔姜
- 032 凉拌黄瓜
- 033 胡萝卜炒木耳
- 033 芥蓝爆双脆
- 034 京葱烧豆腐
- 034 红油香干煲
- 035 水煮笋子
- 035 水煮烟笋钵
- 036 素炒小白菜
- 036 白菜烧粉丝
- 036 栗子烧白菜
- 037 炒白菜三丝
- 037 珊瑚白菜
- 038 鲜菇烧白菜
- 038 炒肉白菜鲜芸
- 038 栗子白菜杞子汤
- 039 核桃蚝油炒生菜
- 039 明珠油菜心
- 039 三鲜菜心
- 040 干炒茭白
- 040 黄花菜炒粉丝
- 040 外婆煎春笋
- 041 蒜泥海带丝
- 041 蒜蓉生菜
- 041 蒜香金针菇
- 042 大蒜烧香菇
- 042 蒜泥茄块
- 042 蒜蓉西蓝花
- 043 豆皮炒韭菜
- 043 擂辣椒炒韭菜
- 043 核桃炒韭菜
- 044 茄子煲
- 044 铁板花菜
- 045 豆豉炒酱辣椒
- 045 豆浆炖芋头
- 045 油焖冬笋

046 冰糖雪梨银耳

046 椒盐香椿

046 凉拌蕨菜

047 椒汁香芋丝

047 清炒荷兰豆

048 蚂蚁上树

048 铁板粉丝

048 汁浸莴笋

049 辣味干豆角

049 芥末扁豆丝

049 小炒黄花菜

050 番茄炒卷心菜

050 海米烧菜花

050 山药炒番茄

051 百合炖银耳

051 大枣炒双耳

051 润肠肺生津补血汤

052 百合蒸南瓜

052 芦荟玉米粒

052 奶香土豆泥

053 脆皮黄瓜

053 银耳拌黄瓜

053 鱼香黄瓜丁

054 苦瓜梅菜

054 苦瓜瘦肉汤

054 鱼肚鲜虾苦瓜汤

055 剁椒西葫芦

055 辣椒圈拌花生米

055 烧拌青椒

056 白萝卜炖蜜糖

056 芦荟玉米粒



056 素炒胡萝卜

057 猴头蘑菜心

057 炒鲜蘑

057 蘑菇炒肉片

058 冬笋炒香菇

058 凤尾菇炒粉丝

059 红烧平菇

059 松子仁烧香菇

059 五彩金针菇

060 凉拌干丝

060 五香怪味黄豆

061 白辣椒蒸千张皮

061 腊味香干

061 皮蛋烧米豆腐

062 家常红薯粉

062 韭菜拌捆鸡

062 凉拌西蓝花

063 炒农家苦瓜

063 冬瓜条炒豆角

064 姜汁藕片

064 酸辣藕丁

064 糖醋花香藕

065 红烧莲藕丸

065 熘珍珠藕丸

066 菠菜拌豆腐皮

066 菠菜炒双菇

066 油炆包菜丝

067 芹菜拌花生米

067 西芹炒百合

067 水芹炒干丝

068 酸辣云耳

068 凉拌脆耳

068 青椒炒脆耳

### 第三章 豆制品类

069 麻婆豆腐

070 香干炒芹菜

071 桂花腐竹

072 家常豆腐皮

073 豆芽辣炒瘦肉丝

074 黄豆猪肝汤

075 蘑菇豌豆

076 青豆炒肉丝

077 干贝珍珠豆腐

077 开胃麒麟米豆腐

078 剁椒肉末蒸日本豆腐



078 鲜椒魔芋豆腐煲

079 村姑乡里豆腐

079 茭白炒蚕豆

080 煎鸡蛋焖豆腐

080 葱油拌黄豆芽

081 干椒丝炒卜豆角

081 卤味豆皮

082 豆腐什锦煲

082 豆腐蒸蛋

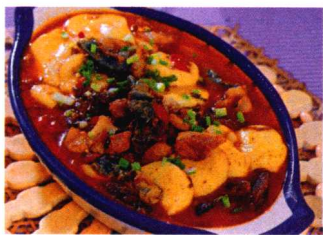
083 炒豆腐脑

083 豆腐条

083 宫保豆腐

084 葱爆豆腐条





- 084 浮油豆腐
- 084 黄金豆腐
- 085 白菜豆腐汤
- 085 炒翡翠豆腐
- 085 番茄豆腐
- 086 鸡腿菇烧豆腐
- 086 苦瓜烧豆腐
- 086 蘑菇炖豆腐
- 087 三鲜豆腐
- 087 糖醋豆腐
- 087 甜辣豆腐
- 088 口水豆腐
- 088 麻辣豆腐
- 088 木樨豆腐
- 089 海鲜炖豆腐
- 089 牛肉炖冻豆腐
- 090 草菇海米豆腐
- 090 豆腐咸鱼汤
- 090 海鲜酸辣汤
- 091 肉末豆腐
- 091 砂锅豆腐
- 091 山楂烧豆腐
- 092 咖喱豆腐
- 092 香煎豆腐
- 092 血块烧豆腐
- 093 沙茶豆腐
- 093 雪仁豆腐汤
- 093 鱼香豆腐
- 094 芹菜拌豆腐
- 094 肉片熘豆腐
- 094 紫菜白玉羹

- 095 黄豆芽豆腐汤
- 095 家常豆腐
- 095 三鲜豆腐卷
- 096 酱汁豆腐
- 096 茄汁豆腐
- 096 肉蓉豆腐
- 097 木耳豆腐汤
- 097 银耳玉米豆腐汤
- 097 油菜海米豆腐
- 098 豆腐皮炒蚕豆
- 098 豆芽炒干丝
- 098 芥末千张
- 099 炒腐皮丝
- 099 咖喱千张丝
- 099 香干芹菜炒肉丝
- 100 豆腐干炒韭菜
- 100 肚丝拌腐竹
- 100 椒油腐竹
- 101 绿豆老鸭汤
- 101 绿豆马蹄爽
- 101 洋葱拌黄豆

#### 第四章 畜肉类

- 102 孜然羊肉
- 103 香辣坛子肉
- 104 白辣椒炒腊肉
- 105 糖醋排骨
- 106 玉米筒子骨
- 107 红烧猪脚
- 108 香菜麻蓉腰片
- 109 清爆羊肚
- 110 粉蒸肉
- 110 肚丝拌腐竹
- 111 黄瓜肉片
- 111 青椒肉片

- 112 焦香糖醋里脊肉
- 112 梅干菜蒸扣肉
- 113 木耳炒肉片
- 113 烧肉地三鲜
- 114 五花肉烧豆角
- 114 腰果肉片
- 115 卜豆角炒肉
- 115 花菜炒肉
- 115 农家小炒肉
- 116 胡萝卜片炒肉
- 116 芹菜腊干炒肉丝



- 117 擂辣椒炒拆骨肉
- 117 蒜泥白肉
- 118 黄瓜皮炒肉末
- 118 红椒酿肉
- 118 珍珠肉丸
- 119 酱香四方肉
- 119 土豆烧肉
- 120 柴火干蒸腊肉
- 120 腊肉蒸香芋丝
- 120 腊味合蒸
- 121 黄花肉丝汤
- 121 老姜云耳肉片汤
- 121 雪梨百合肉丸汤
- 122 干锅肚条
- 122 蒜薹炒卤小肚
- 123 青椒炒油渣
- 123 红烧猪大肠
- 123 猪血焖鸡杂
- 124 豆豉辣椒蒸肉皮

- 124 火爆苦肠
- 124 蒜薹炒猪肠
- 125 山药炒猪腰
- 125 蒜薹炒腰花
- 125 猪腰菜花汤
- 126 参归猪肝汤
- 126 剁椒肝片
- 126 胡萝卜炒肝
- 127 芹菜炒肝
- 127 莴笋猪肝汤
- 127 洋葱爆猪肝
- 128 火爆腰花
- 128 西芹炒腰花
- 129 红油肚丝
- 129 水芹菜炒猪血丸
- 129 蒜薹炒猪血丸
- 130 红油猪耳
- 130 秘制酱猪手
- 130 芸豆炖猪脚
- 131 冰梅酱排骨
- 131 苦瓜排骨煲
- 132 排骨炖白菜
- 132 萝卜排骨汤
- 132 五香排骨
- 133 冬瓜排骨汤
- 133 萝卜炖筒子骨
- 133 湘竹小米排骨
- 134 萝卜牛肉汤
- 134 山药炒牛肉片
- 134 玉米青豆炒牛肉
- 135 红煨酥牛肉

- 135 家常粉蒸牛肉
- 135 甜椒牛肉丝
- 136 手撕牛肉
- 136 孜然牛肉
- 137 金丝牛肉
- 137 牛肉南瓜煲
- 137 洋葱咖喱牛肉
- 138 板筋烧牛肉
- 138 风味麻辣牛肉
- 139 红烧牛肉
- 139 黄豆焖牛肉
- 139 茄汁牛排
- 140 糯米蒸牛肉
- 140 香辣卤牛肉
- 140 湘卤牛肉
- 141 板栗烧牛肉
- 141 豆豉牛肉
- 141 生煎牛肉



- 142 干煸牛肉丝
- 142 泡椒炒牛肉丝
- 143 清炖牛腩
- 143 生菜牛肉汤
- 144 黑椒牛柳
- 144 砂锅香菇牛腩
- 144 水晶粉炖牛腩
- 145 咖喱土豆牛小排
- 145 老豆腐煨牛腩
- 145 南瓜炖牛肉
- 146 葱爆羊肉
- 146 干锅羊肉



- 146 小炒黑山羊
- 147 芙蓉羊排
- 147 淮山羊肉汤
- 147 蜜汁羊腿
- 148 木瓜炖羊肉
- 148 青椒炒羊肉
- 148 羊肉小炒
- 149 黑桂羊肉汤
- 149 黑胡椒爆羊肉
- 149 羊肉当归生姜汤
- 150 菠菜炒羊肝
- 150 清爆羊肚
- 150 酸菜炖羊肚
- 151 萝卜煲羊骨
- 151 蒜薹炒羊肝
- 151 玉米羊骨汤

## 第五章 禽蛋类

- 152 甜椒乳鸽
- 153 虾仁芙蓉蛋
- 154 淮山枸杞炖乌鸡
- 155 青椒炒子鸡
- 156 香酥鸡翅
- 157 口蘑炖鸭
- 158 银耳蛋汤
- 159 五香凤爪
- 160 麻油鸡
- 160 清蒸鸡
- 160 人参老母鸡汤



161 古越花雕鸡  
 161 家乡土匪鸡  
 161 江湖鸡串  
 162 秘制鸡腿  
 162 砂锅云耳炖土鸡  
 162 生炒小公鸡  
 163 百合土鸡汤  
 163 炒鸡丝蕨菜  
 163 炒辣子鸡块  
 164 地黄鸡  
 164 东安子鸡  
 164 贵妃鸡翅  
 165 虎皮仔姜鸡  
 165 鸡粒碎米椒  
 165 农家炖土鸡  
 166 荸荠蒸整鸡  
 166 番茄鸡煲  
 166 归圆鸡肉汤  
 167 果酒鸡翅  
 167 鸡菇一锅鲜  
 167 鸡片炒西兰花  
 168 板栗蒸鸡块  
 168 黄花菜炖鸡块  
 168 黄焖子鸡  
 169 冬菇栗子鸡肉汤  
 169 咖喱鸡块  
 169 可乐焖鸡腿  
 170 鸡油黄瓜  
 170 烩鸡丝豌豆  
 170 五彩银芽鸡丝  
 171 吊烧鸡



171 百合熘鸡脯  
 171 一品土鸡  
 172 桂圆大枣鸡煲  
 172 香慢辣子鸡  
 172 榛蘑炖鸡  
 173 红烧鸡翅  
 173 辣糊姜汁鸡  
 173 牛奶炖鸡  
 174 虎皮凤爪  
 174 美人椒炒鸡杂  
 174 香糯鸡胗  
 175 凤爪冬瓜汤  
 175 花生煲凤爪  
 175 香菇鸡爪汤  
 176 海米煎蛋  
 176 黄瓜炒鸡蛋  
 176 四川蛋汤  
 177 番茄炒鸡蛋  
 177 番茄蛋花汤  
 177 紫菜蛋花汤  
 178 荷包蛋煮腌菜  
 178 大枣桂圆蛋  
 178 三色蒸水蛋  
 179 彩椒炒盐蛋黄  
 179 鹌蛋烧豆腐  
 179 苦瓜炒盐蛋黄  
 180 仔姜鸭  
 180 红烧鸭块  
 180 焖鸭块  
 181 大葱烧鸭  
 181 山药百合炖水鸭

182 回锅鸭块  
 182 老鸭煲  
 182 荔枝鸭  
 183 蒜香鸭脯  
 183 鸭蓉菜花  
 183 鸭蓉玉米  
 184 武冈血酱鸭  
 184 芷江鸭  
 185 莲花血鸭  
 185 螺蛳吞老鸭  
 186 笋干老鸭煲  
 186 鸭蓉白菜  
 186 砂锅肥肠鸭  
 187 豉香鹅肠  
 187 黄金鹅肠  
 187 青椒鸭掌  
 188 百合乌鸡  
 188 何首乌鸡汤  
 188 乌鸡冬瓜汤  
 189 皮蛋冻豆腐汤  
 189 皮蛋番茄汤  
 189 青椒拌皮蛋  
 190 枸杞鹌鹑蛋  
 190 秘制鹌鹑蛋  
 190 皮蛋拌豆腐  
 191 炒乳鸽松  
 191 党参大枣鸽子汤  
 191 银耳鸽蛋汤





- 192 椒盐墨鱼卷  
193 醋浇鲈鱼  
194 水煮活鱼  
195 响油鳝丝  
196 风味鲜鱿鱼  
197 茶香基围虾  
198 鲮鱼头火锅  
198 刨盐鱼  
198 五彩鱼肉  
199 豆渣粳煨黄鱼  
199 油辣鲫鱼  
200 冬菜臊子鱼  
200 蜜汁塘鲤鱼  
201 葱辣鱼条  
201 焦熘鱼片  
201 鱼米映红椒  
202 白斩鲤鱼  
202 青椒蒸小黄鱼  
203 精品鱼嘴  
203 砂锅鲫鱼仔  
203 鱼米之乡  
204 花岗岩鱼片  
204 麻婆豆腐鱼  
205 番茄柠檬炖鲫鱼  
205 萝卜丝汆鲫鱼  
205 山塘鱼  
206 一品酸汤鱼  
206 苗香酸辣鱼



- 206 水煮鱼  
207 干锅鳊鱼  
207 小黄鱼炖豆腐  
208 草鱼怀珠  
208 回锅鱼片  
208 鱼头豆腐汤  
209 韭黄鱼丝  
209 苹果炖鱼  
209 西湖醋鱼  
210 清炒鱼丁  
210 碎烧鱼  
211 苦瓜蒸鲈鱼  
211 鲜菇鲈鱼  
211 鲜鱼野菜汤  
212 豆荚炒墨鱼  
212 墨鱼油菜汤  
212 小黄瓜炒墨鱼  
213 豉椒爆黄鳝  
213 青蒜炒鳝段  
213 素鱿鱼丝  
214 山药百合炖白鳝  
214 泡椒口味鳝鱼  
214 青椒炒鳝鱼  
215 手撕盘龙鳝  
215 口味牛蛙  
216 爆炒牛蛙  
216 干锅牛蛙  
217 农家酱油虾  
217 香辣基围虾  
217 纸锅香辣虾  
218 虾仁烧菜胆  
218 珍珠虾球

- 219 炖鱼子  
219 干锅鱼杂  
219 农家螺蛳肉  
220 红油葱香鱼子  
220 鱼子莴笋  
220 紫苏田螺肉  
221 糖醋辣味虾  
221 翡翠虾仁  
221 酸辣虾尾汤  
222 小炒河虾  
222 葱香烧鲫鱼  
222 干锅黄鸭叫  
223 红烧鲤鱼  
223 葱烧鲫鱼  
223 剁椒鱼腩  
224 虾仁扣冬瓜  
224 百合鱼圆  
224 玫瑰墨鱼汤

