

一学就会的

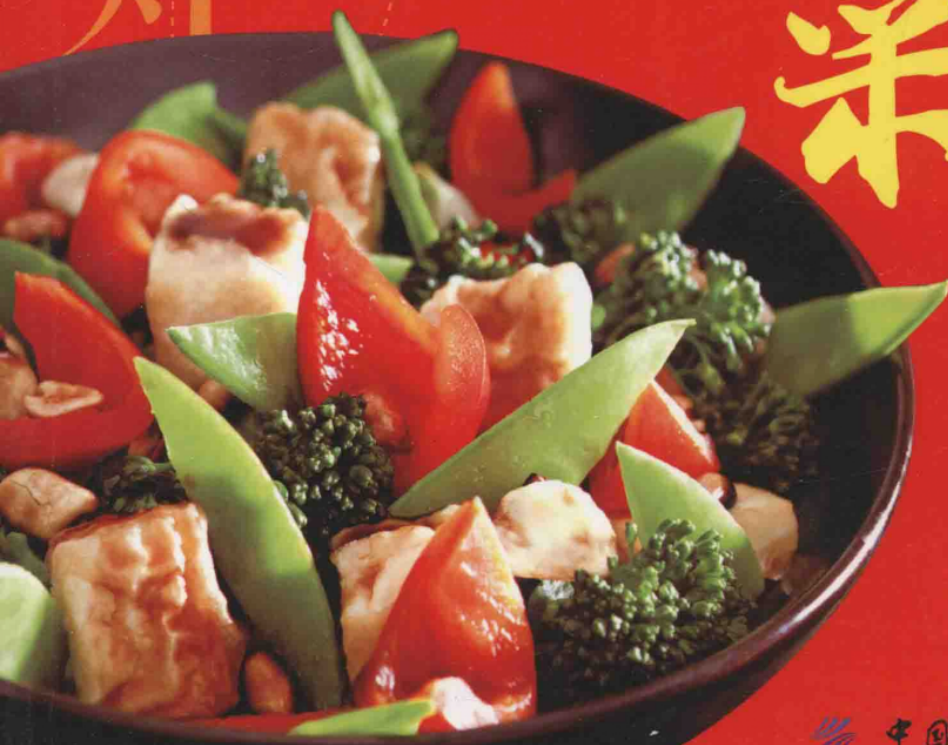
瑞雅
编著

家常菜

常见食材，简单易取

满足全家人的营养需求

常见食材下饭菜 家常养生保健菜
八大菜系招牌菜 特定人群开胃菜
大厨教你轻松烹饪出一桌好菜



中国纺织出版社

家常小菜

一学就会的

瑞雅
编著

幸

福

家

滋

味

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

一学就会的家常菜 / 瑞雅编著. -- 北京: 中国纺织出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5180-2092-8

I. ①一… II. ①瑞… III. ①家常菜肴 - 菜谱 IV.

① TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第255784号

策划编辑: 樊雅莉 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 215千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



目录



常见食材下饭菜

土豆 / 12

- 土豆口蘑炖鸡 / 12
- 乡村土豆泥 / 12
- 爽口土豆丁 / 13
- 辣味煎土豆 / 13
- 醋熘土豆丝 / 13

豇豆 / 14

- 泡豇豆 / 14
- 菊花豇豆 / 14
- 鱼香豇豆 / 15
- 泡豇豆炒黄鱼 / 15
- 豇豆炒鸡丝 / 15

白菜 / 16

- 酸辣白菜 / 16
- 鲜蒸白菜心 / 16
- 醋香白菜 / 17
- 橙汁辣白菜 / 17
- 柠檬拌白菜 / 17
- 红油拌白菜 / 17

油菜 / 18

- 油菜蚕豆瓣 / 18
- 香菇扒油菜 / 18
- 油菜鸡汤 / 19
- 美味油菜心 / 19
- 蒜香油菜 / 19

韭菜 / 20

- 韭菜炒鸡蛋 / 20
- 核桃拌韭菜 / 20
- 海螺炒韭菜 / 21
- 韭菜炒香干 / 21
- 韭菜皮蛋炒肉末 / 21

菠菜 / 22

- 辣椒拌菠菜 / 22
- 芝麻拌菠菜 / 22
- 麻酱菠菜卷 / 23
- 莲子烩菠菜 / 23
- 肉酱菠菜 / 23
- 螺肉拌菠菜 / 24



花生酱菠菜 / 24

菠菜蛋黄泥 / 24

炸菠菜脯 / 24

西蓝花 / 25

炆炒西蓝花 / 25

碧绿凤尾虾 / 25

豆腐皮 / 26

豆腐皮扣蹄筋 / 26

豆腐皮春卷 / 26

豆腐皮炒里脊丝 / 27

茄汁豆腐皮卷 / 27

豆腐皮蒸鳕鱼 / 27

冬瓜 / 28

冬瓜虾卷 / 28

冬瓜片蒸芥蓝 / 28

素烧冬瓜 / 29

草菇虾仁冬瓜 / 29

冬瓜海鲜汤 / 29

黄瓜 / 30

家常拌黄瓜 / 30

素鸡黄瓜 / 30

麻辣凉粉黄瓜 / 31

黄瓜莴笋拌海米 / 31

柠檬黄瓜条 / 31

鲜虾黄瓜烙 / 31

西红柿 / 32

草菇炒西红柿 / 32

西红柿烧荸荠 / 32

西红柿羹 / 33

西红柿鱼肉沙拉 / 33

洋葱西红柿汤 / 33

芋头烧西红柿 / 33

芹菜 / 34

芹菜炒熏干 / 34

芹菜拌干丝 / 34

芹菜猪肝煲 / 35

芝麻拌芹菜 / 35

芹菜拌腐竹 / 35

大蒜木耳拌芹菜 / 35

茄子 / 36

红烧茄子 / 36

紫茄海鲜 / 36

酸菜茄子脯 / 37

鱼香茄子 / 37

酿茄斗 / 37

苦瓜 / 38

苦瓜藕丝 / 38

苦瓜炒荸荠 / 38

酿苦瓜 / 39

碎肉炒苦瓜 / 39

酱味苦瓜 / 39

冰镇苦瓜 / 39

莴笋 / 40

干锅莴笋 / 40

嫩姜拌莴笋条 / 40

凉拌莴笋丝 / 41

鱼腥草炒莴笋丝 / 41

香辣莴笋 / 41

豉香莴笋片 / 41

南瓜 / 42

南瓜焖饭 / 42

冰糖南瓜 / 42

素酿南瓜 / 43

蜜枣南瓜煲鸡汤 / 43

南瓜百合浓浆 / 43

胡萝卜 / 44

胡萝卜竹荪煲 / 44

胡萝卜炒芦笋 / 44

胡萝卜菠菜粥 / 45

胡萝卜炒牛肉 / 45

胡萝卜鳗鱼煲 / 45

胡萝卜橘子奶 / 46

胡萝卜甘薯球 / 46

胡萝卜水果泥 / 46

胡萝卜肉丸粥 / 46

豆腐 / 47

虾酱豆腐 / 47

鸡汁豆腐 / 47

豆腐炖鲜鱼 / 48

香菜拌油豆腐 / 48

泡菜炖豆腐 / 48

豆腐球 / 48

芝麻豆腐 / 49

什锦豆腐 / 49

芹菜豆腐羹 / 49

干烧臭豆腐 / 49



香菇 / 50

三色香菇肉 / 50

山野双珍 / 50

麻仁卤香菇 / 51

香菇杂烩 / 51

酥肉香菇炖鸡汤 / 51

金针菇 / 52

什锦金针菇 / 52

龙须菜拌金针菇 / 52

金针菇拌绿豆芽 / 53

金针菇拌凉粉 / 53

金针菇枸杞煮肥牛 / 53

金针菇炒双耳 / 53

黑木耳 / 54

散花木耳 / 54

百叶炒木耳 / 54

双耳木瓜汤 / 55

木耳香葱爆河虾 / 55

白果炒木耳 / 55

爽口黑木耳 / 55

双耳爆草虾 / 56

木耳黄花鸡 / 56

木耳炒墨鱼 / 56

茶树菇 / 57

茶树菇烧五花肉 / 57

茶树菇母鸡汤 / 57

鸡蛋 / 58

鸡蛋炒苦瓜 / 58

蛋炒蟹 / 58

花式蒸蛋 / 59

蛋黄炖肉 / 59

鸡蛋炒虾 / 59

肉臊蒸滑蛋 / 59

鸭肉 / 60

软炸鸭条 / 60

红烧鸭肉 / 60

玉米鸭脯 / 61

啤酒鸭 / 61

大枣老鸭汤 / 61

猪肉 / 62

东坡肉 / 62

红煨五花肉 / 62

鸡腿菇炒腊肉 / 63

芝麻烧肉 / 63

青蒜炒腊肉 / 63

干豇豆烧肉 / 63

牛肉 / 64

牛肉焖黄豆 / 64

牛肉火锅粉 / 64

酱牛肉 / 65

辣炒牛肉 / 65

茶香牛肉 / 65

粉蒸牛肉 / 65

羊肉 / 66

连锅羊肉 / 66

枸杞子炖羊肉 / 66

红焖羊肉煲 / 67

羊蝎子 / 67

红焖羊排 / 67

鱼羊烩鲜汤 / 68

白萝卜煲羊肉 / 68

板栗大枣烧羊肉 / 68

鸡肉 / 69

天麻炖鸡汤 / 69

莲子百合鸡汤 / 69

白切鸡 / 70

香辣鸡片 / 70

糯米蒸凤翅 / 70

泡椒鸡片 / 70

鸡丝白玉粥 / 71

荷叶包鸡 / 71

棒棒鸡 / 71

红豆煲乌鸡 / 71

鲤鱼 / 72

香葱烧鲤鱼 / 72



清焖荷包鲤 / 72

豆腐干鲤鱼 / 73

干烧鲤鱼 / 73

鲤鱼豆腐汤 / 73

海带 / 74

芹菜梗拌海带丝 / 74

黄豆炒海带结 / 74

萝卜海带条 / 75

海带决明降压汤 / 75

椒香海带丝 / 75

带鱼 / 76

辣炒带鱼 / 76

煎带鱼 / 76

木瓜烧带鱼 / 77

煎蒸带鱼 / 77

盐酥白带鱼 / 77

麻辣带鱼 / 77

黄鱼 / 78

干蒸黄鱼 / 78

清蒸小黄鱼 / 78

墨鱼 / 79

墨鱼黄瓜拌虾仁 / 79

脆香墨鱼 / 79

鱿鱼 / 80

酱汁鱿鱼 / 80

多彩鱿鱼丝 / 80

鱿鱼卷炒肉末 / 81

芥蓝鲜鱿鱼 / 81

五味鱿鱼 / 81





家庭养生保健菜

养心护心菜 / 84

素炒万年青 / 84

葱白大米粥 / 84

素炒什锦 / 84

大蒜烩肥肠 / 85

鸡丝养心粥 / 85

凉拌银丝 / 85

橙香玉米虾 / 85

益气养血菜 / 86

南瓜粥 / 86

葡萄干粥 / 86

花生大枣炖猪蹄 / 86

山楂瘦肉汤 / 87

五香猪肝 / 87

葱油黄鱼 / 87

缓解疲劳菜 / 88

黑芝麻甜奶粥 / 88

爆炒山药肉片 / 88

玉米笋炒猪肚 / 88

素炒空心菜杆 / 89

苹果杏仁银耳汤 / 89

杏仁拌三丁 / 89

火腿炒豆苗 / 89

活血化痰菜 / 90

莲子银耳山药汤 / 90

苹果沙拉 / 90

椒麻绿豆芽 / 90

荸荠胡萝卜汤 / 91

葱白大蒜汤 / 91

桂花糯米藕 / 91

松子香蘑 / 91

保肝护肝菜 / 92

羊肝炒菠菜 / 92

蒜苗炒豆腐干 / 92

西红柿玉米汤 / 92

酸菜豆干炒豆仁 / 93

碎末拌菠菜 / 93

飘香藕片 / 93

强身健体菜 / 94

肉末韭菜豆干 / 94

泡椒萝卜片 / 94

牛腩双瓜汤 / 94

红烧鱼块 / 95

红烧平菇 / 95

冬笋牛柳 / 95

三色百叶 / 95

补肾壮阳菜 / 96

金粟小汤圆 / 96

香菜牛腩 / 96

香油腰子汤 / 96

百叶结猪腰汤 / 97

荷兰豆炒腰花 / 97

雀巢白果虾仁 / 97

安神促眠菜 / 98

小米大枣粥 / 98

肉蓉玉米羹 / 98

鸡蛋燕麦粥 / 98

烧蝴蝶面 / 99

胡萝卜拌双花 / 99

麻辣油麦菜 / 99

减压减乏菜 / 100

鸡蛋拌豆腐 / 100

甘薯小窝头 / 100

凉拌豇豆 / 100

清炒双花 / 101

水果面包粥 / 101

银花山楂蜂蜜汤 / 101

锅巴炒绿豆芽 / 101

生津润燥菜 / 102

什锦水果糊 / 102

橙汁山药条 / 102

玉米大米姜汁粥 / 102

芥蓝鱼脯 / 103

红酒浸雪梨 / 103

蒜香杭椒金针菇 / 103

健脾养胃菜 / 104

萝卜薏米粥 / 104

鸡肝银杞汤 / 104

黑木耳拌笋丝 / 104

肉酱茄子 / 105

核桃仁炒鸭肉 / 105

芋头扣肉 / 105

干椒炒泡菜 / 106

奶香麦片粥 / 106

皮蛋豆腐汤 / 106

雪菜黄鱼 / 106

丝瓜蒸排骨 / 107

葱油蒸鲈鱼 / 107

山药枸杞羊肉汤 / 107

蜜枣菜干乌鸡汤 / 107

健脑益智菜 / 108

豆苗蛋炒饭 / 108

核桃仁拌芹菜 / 108

红绿花生 / 108

蛋丝拌韭菜 / 109

香菜爆虾仁 / 109

三味白鲳鱼 / 109

祛痘排毒菜 / 110

山楂蜜枣浸山药 / 110

甘蓝沙拉 / 110

凉拌菠菜蛋皮 / 110

菠萝拌苦瓜 / 111

柠檬拌黄瓜西红柿 / 111

凉拌苦瓜 / 111

乌发亮发菜 / 112

花生黄豆煲猪蹄 / 112

葱油金针菇 / 112

黑豆粥 / 112

花旗参煲银耳 / 113
猕猴桃拌海带丝 / 113
双黑米浆 / 113
乌发芝麻粥 / 113

减肥消脂菜 / 114
苦瓜菊花 / 114
腌萝卜干 / 114
红烧苦瓜 / 114

芹菜山楂粥 / 115
脆笋老虎菜 / 115
苹果百合炒洋葱 / 115
凉拌双丝菠菜 / 115



八大菜系招牌菜

川菜 / 118

川椒白菜 / 118
芝麻肉丝脆 / 118
麻辣小龙虾 / 118
回锅肉 / 119
酱爆里脊 / 119
干煸牛肉丝 / 119
巴蜀田螺 / 119
口水鸡 / 120
莴笋煮牛肉 / 120
酸辣臊子蹄筋 / 120
鱼香滑肉 / 121
夫妻肺片 / 121
宫保鸡丁 / 121
甜椒肉丝 / 122
仔姜炒羊肉 / 122
鱼香牛肝 / 122
担担面 / 122
砂锅腊肉 / 123
麻婆豆腐 / 123

川式小炒肉 / 123
干煸四季豆 / 123

湘菜 / 124

炒湖南腊肉 / 124
青红椒炒腊肉 / 124
剁椒蒸芋头 / 124
萝卜干炒腊肉 / 125
蒜薹烧大肠 / 125
粉丝山蕨菜 / 125
长沙臭豆腐 / 125
东安子鸡 / 126

剁椒鱼头 / 126
湖南红烧肉 / 126
豉椒划水鱼 / 127
紫龙脱袍 / 127
酸辣鸡丁 / 127

鲁菜 / 128

五花肉烧冻豆腐 / 128
木樨肉 / 128
爆炒肚片 / 128
豉椒肉丝 / 129
腐竹茶树菇炖鸡 / 129
焦熘肥肠 / 129
扒牛肉条 / 130
坛子肉 / 130
腐乳扣肉 / 130
肉丝拌拉皮 / 131
菠萝咕嚕肉 / 131
葱姜香菜爆肚丝 / 131

徽菜 / 132

安徽卤舌 / 132
菊花冬笋鸡丝 / 132
腐乳爆肉 / 132
风味口水鸡 / 133
全家福 / 133
翠堤春晓 / 133
双脆锅巴 / 134
徽州丸子 / 134
干炸网子肉 / 134
酥糊里脊 / 135
马鞍鳝 / 135



瑶柱萝卜 / 135

闽菜 / 136

橘烧巴 / 136
醉排骨 / 136
荸荠鸡丁 / 136
金钱肉 / 137
银耳鸭肉 / 137
七星丸 / 137
闽生果 / 138
胡椒洋葱鸡煲 / 138
熘鸽松 / 138
青椒炒鸡丁 / 138
茄子炖鸡汤 / 139
清蒸鳊鱼 / 139
炒海蜇 / 139
红糟鱼块 / 139

粤菜 / 140

白斩鸡 / 140
腊味烧莴笋 / 140
鸳鸯活虾 / 140
辣焖牛腩 / 141
海鲜生菜煲 / 141
酱焖黄鱼 / 141
灌汤牛肉丸 / 141
焖划水 / 142
醋拌海蜇辣辣酱 / 142
海味全家福 / 142

八珍豆腐煲 / 142

虾仁炒冬瓜 / 143

高汤白菜 / 143

咸鱼茄子煲 / 143

苦瓜酿虾仁 / 143

浙菜 / 144

葱油里脊 / 144

煎酿青红椒 / 144

龙井虾仁 / 144

肉片粉丝汤 / 145

酒酿蒸火腿 / 145

西湖肉羹 / 145

芹菜牛肉丝 / 145

火腿松花蛋烧笋 / 146

枸杞炒肉片 / 146

鸡丁黄花菜 / 146

炸虾仁面包 / 147

五彩鸡鱼柳 / 147

酥炸虾饼 / 147

苏菜 / 148

玫瑰鸭肫 / 148

酒糟醉河虾 / 148

永和园什锦凉粉 / 148

秘制小龙虾 / 149

笋干黄豆 / 149

蛋饺烧菜心 / 149

珍珠翡翠汤 / 149

白玉肥肠煲 / 150

浓香鸭血煲 / 150

南京臭豆腐 / 150

葱丝鲫鱼 / 151

豆焖猪蹄 / 151

卤水鹅翅 / 151



特定人群开胃菜

脑力劳动者 / 154

赖汤圆 / 154

薏米菱角粥 / 154

水煮鱼 / 155

白灼虾 / 155

胡萝卜炒菠菜 / 155

酸辣鸡杂 / 156

红椒酿肉 / 156

蝴蝶虾 / 156

蒜香银鱼炒花生 / 157

芥末蔬菜卷 / 157

豆豉烧茄片 / 157

体力劳动者 / 158

花生仁拌圆白菜 / 158

钟水饺 / 158

什锦栗子煲 / 159

元宝烧肉 / 159

酸菜鱼 / 159

雪梨煲猪肺 / 160

杭椒腰花 / 160

瓜片拌白肉 / 160

啤酒蟹 / 161

酱肉皮冻 / 161

银笋蹄筋煲 / 161

久坐工作者 / 162

糖醋里脊 / 162

红油耳丝 / 162

红烧鱼腩 / 163

黄金香菇烧麦 / 163

松花蛋豆腐 / 163

豆豉拌菜花 / 164

腌菜豆腐 / 164

炼乳红豆沙 / 164

肉末酿茄子 / 164

炒蕨菜 / 165

青蒜炒连皮肉 / 165

菠菜拌豆干 / 165

烧辣椒松花蛋 / 165

久站工作者 / 166

卤味猪耳 / 166

玉米鸡肉粥 / 166

奶香玉米饼 / 167

外婆煲仔饭 / 167

麻辣牛百叶 / 167

火腿馒头片 / 168

咸蛋蒸肉 / 168

核桃芝麻糊 / 168

酸豇豆炒腰花 / 169

榴莲酥 / 169

核桃仁山楂汤 / 169

老年人 / 170

苦瓜蒸鲈鱼 / 170

花生蜜饯汤圆 / 170

龙眼八宝 / 171

素烧鹅 / 171

圆白菜鲜辣汤 / 171

蟹粉炒年糕 / 172

肝肚大米粥 / 172

萝卜腐竹煲 / 172

冬菜扣肉 / 172

虫草乌鸡汤 / 173

丝瓜炒鸡蛋 / 173

鸡蛋牛奶粥 / 173

莲子冬瓜大米粥 / 173

孕产妇 / 174

梅干莲子粥 / 174

桂花莲子羹 / 174

翡翠莲藕 / 175

仿豆腐脑 / 175

变身香蕉 / 175

口蘑汆豆腐 / 176

鸡汁虾仁煮干丝 / 176

海带炖豆腐 / 176

西红柿菠菜香粥 / 177

花生泥鳅冲菜粥 / 177

竹笋二山粥 / 177



PART 5

各种烹调拿手菜

炒炆爆 / 180

蒜苗炒鱼片 / 180

笋条炒里脊丝 / 180

爆鲜贝粒 / 181

爆炒毛肚 / 181

爆炒鳝片 / 181

酸豆角炒肉末 / 182

苦瓜炒青椒 / 182

仙人掌炒蛋清 / 182

炆锅鱼片 / 183

豇豆炒豆腐干 / 183

碧螺春炒鸡丝 / 183

香肠炒豆芽 / 184

鲜炒甘薯泥 / 184

磨豉酱爆豆干 / 184

空心菜炒牛肉 / 184

爆炒鹅肠 / 185

豆苗炒鱼片 / 185

雪菜炒冬笋 / 185

宫保肚条 / 185

熘煸煎 / 186

黑木耳熘鱼片 / 186

怪味煎豉香鱼 / 186

醋熘白菜 / 187

醋熘藕片 / 187

熘丸子 / 187

腊肉煸老芋头 / 188

干红椒煸猪心 / 188

干煸萝卜丝 / 188

杂煸酱驴肉 / 189

软煎柠檬鸡 / 189

芽菜煸芸豆 / 189

葱煎鲫鱼 / 190

核桃肉卷 / 190

浇汁煎鱼段 / 190

煎藕盒 / 191

鲜橙煎鸡块 / 191

可乐煎鹅肉 / 191

焖烧炖 / 192

腐竹烧虾 / 192

红烧肥肠 / 192

豆豉烧鱼肉 / 193

土豆烧鸡翅 / 193

京葱烧虾仁 / 193

香菇鲜虾炖黄瓜 / 194

红烧豆瓣鱼 / 194

砂锅鱼子炖豆腐 / 194

红烧瑶柱 / 194

天麻炖乳鸽 / 195

肉末烧蹄筋 / 195

干笋焖仔鸭 / 195

红烧圈子 / 195

焖锅辣椒兔 / 196

雪魔芋焖兔 / 196

黄焖豆腐 / 196

生姜魔芋焖鸭块 / 197

木耳笋片焖牛肉 / 197

酱味烧鹅 / 197

煮蒸煲 / 198

五丝蒸鱼块 / 198

清蒸肉末酿豆腐 / 198

醪糟荸荠 / 199

沙茶韭菜煮鸭血 / 199

梅香牛尾煲 / 199

冰糖蒸火腿 / 199

金针银耳牛肉煲 / 200

蘑菇豆腐煲 / 200

牛筋煲 / 200

水煮牛肉 / 201

腐竹煲鹅肉 / 201

花脆玉煲 / 201

土豆干虾煲瘦肉 / 202

咖喱蒸牛腩 / 202

粉蒸肉 / 202

香菇蒸肉 / 202

清蒸葱油鸡 / 203

金玉蒸蛋 / 203

水煮空心菜 / 203

三色蒸蛋 / 203

求涮烤 / 204

孜然烤土豆串 / 204

串串毛肚火锅 / 204

香烤火腿肠 / 205

甘薯排 / 205

芥末黄喉 / 205

长寿火锅 / 205

泡菜豆花火锅 / 206

三鲜鱼肚锅 / 206

烤猪扒饭 / 206

海鲜锅 / 207

香辣烤鱼 / 207

冷锅鱼 / 207

香烤五谷杂粮 / 208

羊肉火锅 / 208

秘制烤鸭 / 208

家常菜

一学就会的

瑞雅
编著

幸

福

家

滋

味



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

一学就会的家常菜 / 瑞雅编著. -- 北京: 中国纺织出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5180-2092-8

I. ①一… II. ①瑞… III. ①家常菜肴 - 菜谱 IV.

① TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第255784号

策划编辑: 樊雅莉 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 215千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



目录



常见食材下饭菜

土豆 / 12

- 土豆口蘑炖鸡 / 12
- 乡村土豆泥 / 12
- 爽口土豆丁 / 13
- 辣味煎土豆 / 13
- 醋熘土豆丝 / 13

豇豆 / 14

- 泡豇豆 / 14
- 菊花豇豆 / 14
- 鱼香豇豆 / 15
- 泡豇豆炒黄鱼 / 15
- 豇豆炒鸡丝 / 15

白菜 / 16

- 酸辣白菜 / 16
- 鲜蒸白菜心 / 16
- 醋香白菜 / 17
- 橙汁辣白菜 / 17
- 柠檬拌白菜 / 17
- 红油拌白菜 / 17

油菜 / 18

- 油菜蚕豆瓣 / 18
- 香菇扒油菜 / 18
- 油菜鸡汤 / 19
- 美味油菜心 / 19
- 蒜香油菜 / 19

韭菜 / 20

- 韭菜炒鸡蛋 / 20
- 核桃拌韭菜 / 20
- 海螺炒韭菜 / 21
- 韭菜炒香干 / 21
- 韭菜皮蛋炒肉末 / 21

菠菜 / 22

- 辣椒拌菠菜 / 22
- 芝麻拌菠菜 / 22
- 麻酱菠菜卷 / 23
- 莲子烩菠菜 / 23
- 肉酱菠菜 / 23
- 螺肉拌菠菜 / 24



花生酱菠菜 / 24

菠菜蛋黄泥 / 24

炸菠菜脯 / 24

西蓝花 / 25

炆炒西蓝花 / 25

碧绿凤尾虾 / 25

豆腐皮 / 26

豆腐皮扣蹄筋 / 26

豆腐皮春卷 / 26

豆腐皮炒里脊丝 / 27

茄汁豆腐皮卷 / 27

豆腐皮蒸鳕鱼 / 27

冬瓜 / 28

冬瓜虾卷 / 28

冬瓜片蒸芥蓝 / 28

素烧冬瓜 / 29

草菇虾仁冬瓜 / 29

冬瓜海鲜汤 / 29

黄瓜 / 30

家常拌黄瓜 / 30

素鸡黄瓜 / 30

麻辣凉粉黄瓜 / 31

黄瓜莴笋拌海米 / 31

柠檬黄瓜条 / 31

鲜虾黄瓜烙 / 31

西红柿 / 32

草菇炒西红柿 / 32

西红柿烧荸荠 / 32

西红柿羹 / 33

西红柿鱼肉沙拉 / 33

洋葱西红柿汤 / 33

芋头烧西红柿 / 33

芹菜 / 34

芹菜炒熏干 / 34

芹菜拌干丝 / 34

芹菜猪肝煲 / 35

芝麻拌芹菜 / 35

芹菜拌腐竹 / 35

大蒜木耳拌芹菜 / 35

茄子 / 36

红烧茄子 / 36

紫茄海鲜 / 36

酸菜茄子脯 / 37

鱼香茄子 / 37

酿茄斗 / 37

苦瓜 / 38

苦瓜藕丝 / 38

苦瓜炒荸荠 / 38

酿苦瓜 / 39

碎肉炒苦瓜 / 39

酱味苦瓜 / 39

冰镇苦瓜 / 39

莴笋 / 40

干锅莴笋 / 40

嫩姜拌莴笋条 / 40

凉拌莴笋丝 / 41

鱼腥草炒莴笋丝 / 41

香辣莴笋 / 41

豉香莴笋片 / 41

南瓜 / 42

南瓜焖饭 / 42

冰糖南瓜 / 42

素酿南瓜 / 43

蜜枣南瓜煲鸡汤 / 43

南瓜百合浓浆 / 43

胡萝卜 / 44

胡萝卜竹荪煲 / 44

胡萝卜炒芦笋 / 44

胡萝卜菠菜粥 / 45

胡萝卜炒牛肉 / 45

胡萝卜鳗鱼煲 / 45

胡萝卜橘子奶 / 46

胡萝卜甘薯球 / 46

胡萝卜水果泥 / 46

胡萝卜肉丸粥 / 46

豆腐 / 47

虾酱豆腐 / 47

鸡汁豆腐 / 47

豆腐炖鲜鱼 / 48

香菜拌油豆腐 / 48

泡菜炖豆腐 / 48

豆腐球 / 48

芝麻豆腐 / 49

什锦豆腐 / 49

芹菜豆腐羹 / 49

干烧臭豆腐 / 49



香菇 / 50

三色香菇肉 / 50

山野双珍 / 50

麻仁卤香菇 / 51

香菇杂烩 / 51

酥肉香菇炖鸡汤 / 51

金针菇 / 52

什锦金针菇 / 52

龙须菜拌金针菇 / 52

金针菇拌绿豆芽 / 53

金针菇拌凉粉 / 53

金针菇枸杞煮肥牛 / 53

金针菇炒双耳 / 53

黑木耳 / 54

散花木耳 / 54

百叶炒木耳 / 54

双耳木瓜汤 / 55

木耳香葱爆河虾 / 55

白果炒木耳 / 55

爽口黑木耳 / 55

双耳爆草虾 / 56

木耳黄花鸡 / 56

木耳炒墨鱼 / 56

茶树菇 / 57

茶树菇烧五花肉 / 57

茶树菇母鸡汤 / 57

鸡蛋 / 58

鸡蛋炒苦瓜 / 58

蛋炒蟹 / 58

花式蒸蛋 / 59

蛋黄炖肉 / 59

鸡蛋炒虾 / 59

肉臊蒸滑蛋 / 59

鸭肉 / 60

软炸鸭条 / 60

红烧鸭肉 / 60

玉米鸭脯 / 61

啤酒鸭 / 61

大枣老鸭汤 / 61

猪肉 / 62

东坡肉 / 62

红煨五花肉 / 62

鸡腿菇炒腊肉 / 63

芝麻烧肉 / 63

青蒜炒腊肉 / 63

干豇豆烧肉 / 63

牛肉 / 64

牛肉焖黄豆 / 64

牛肉火锅粉 / 64

酱牛肉 / 65

辣炒牛肉 / 65

茶香牛肉 / 65

粉蒸牛肉 / 65

羊肉 / 66

连锅羊肉 / 66

枸杞子炖羊肉 / 66

红焖羊肉煲 / 67

羊蝎子 / 67

红焖羊排 / 67

鱼羊烩鲜汤 / 68

白萝卜煲羊肉 / 68

板栗大枣烧羊肉 / 68

鸡肉 / 69

天麻炖鸡汤 / 69

莲子百合鸡汤 / 69

白切鸡 / 70

香辣鸡片 / 70

糯米蒸凤翅 / 70

泡椒鸡片 / 70

鸡丝白玉粥 / 71

荷叶包鸡 / 71

棒棒鸡 / 71

红豆煲乌鸡 / 71

鲤鱼 / 72

香葱烧鲤鱼 / 72



清焖荷包鲤 / 72

豆腐干鲤鱼 / 73

干烧鲤鱼 / 73

鲤鱼豆腐汤 / 73

海带 / 74

芹菜梗拌海带丝 / 74

黄豆炒海带结 / 74

萝卜海带条 / 75

海带决明降压汤 / 75

椒香海带丝 / 75

带鱼 / 76

辣炒带鱼 / 76

煎带鱼 / 76

木瓜烧带鱼 / 77

煎蒸带鱼 / 77

盐酥白带鱼 / 77

麻辣带鱼 / 77

黄鱼 / 78

干蒸黄鱼 / 78

清蒸小黄鱼 / 78

墨鱼 / 79

墨鱼黄瓜拌虾仁 / 79

脆香墨鱼 / 79

鱿鱼 / 80

酱汁鱿鱼 / 80

多彩鱿鱼丝 / 80

鱿鱼卷炒肉末 / 81

芥蓝鲜鱿鱼 / 81

五味鱿鱼 / 81





家庭养生保健菜

养心护心菜 / 84

素炒万年青 / 84

葱白大米粥 / 84

素炒什锦 / 84

大蒜烩肥肠 / 85

鸡丝养心粥 / 85

凉拌银丝 / 85

橙香玉米虾 / 85

益气养血菜 / 86

南瓜粥 / 86

葡萄干粥 / 86

花生大枣炖猪蹄 / 86

山楂瘦肉汤 / 87

五香猪肝 / 87

葱油黄鱼 / 87

缓解疲劳菜 / 88

黑芝麻甜奶粥 / 88

爆炒山药肉片 / 88

玉米笋炒猪肚 / 88

素炒空心菜杆 / 89

苹果杏仁银耳汤 / 89

杏仁拌三丁 / 89

火腿炒豆苗 / 89

活血化痰菜 / 90

莲子银耳山药汤 / 90

苹果沙拉 / 90

椒麻绿豆芽 / 90

荸荠胡萝卜汤 / 91

葱白大蒜汤 / 91

桂花糯米藕 / 91

松子香蘑 / 91

保肝护肝菜 / 92

羊肝炒菠菜 / 92

蒜苗炒豆腐干 / 92

西红柿玉米汤 / 92

酸菜豆干炒豆仁 / 93

碎末拌菠菜 / 93

飘香藕片 / 93

强身健体菜 / 94

肉末韭菜豆干 / 94

泡椒萝卜片 / 94

牛腩双瓜汤 / 94

红烧鱼块 / 95

红烧平菇 / 95

冬笋牛柳 / 95

三色百叶 / 95

补肾壮阳菜 / 96

金粟小汤圆 / 96

香菜牛腩 / 96

香油腰子汤 / 96

百叶结猪腰汤 / 97

荷兰豆炒腰花 / 97

雀巢白果虾仁 / 97

安神促眠菜 / 98

小米大枣粥 / 98

肉蓉玉米羹 / 98

鸡蛋燕麦粥 / 98

烧蝴蝶面 / 99

胡萝卜拌双花 / 99

麻辣油麦菜 / 99

减压减乏菜 / 100

鸡蛋拌豆腐 / 100

甘薯小窝头 / 100

凉拌豇豆 / 100

清炒双花 / 101

水果面包粥 / 101

银花山楂蜂蜜汤 / 101

锅巴炒绿豆芽 / 101

生津润燥菜 / 102

什锦水果糊 / 102

橙汁山药条 / 102

玉米大米姜汁粥 / 102

芥蓝鱼脯 / 103

红酒浸雪梨 / 103

蒜香杭椒金针菇 / 103

健脾养胃菜 / 104

萝卜薏米粥 / 104

鸡肝银杞汤 / 104

黑木耳拌笋丝 / 104

肉酱茄子 / 105

核桃仁炒鸭肉 / 105

芋头扣肉 / 105

干椒炒泡菜 / 106

奶香麦片粥 / 106

皮蛋豆腐汤 / 106

雪菜黄鱼 / 106

丝瓜蒸排骨 / 107

葱油蒸鲈鱼 / 107

山药枸杞羊肉汤 / 107

蜜枣菜干乌鸡汤 / 107

健脑益智菜 / 108

豆苗蛋炒饭 / 108

核桃仁拌芹菜 / 108

红绿花生 / 108

蛋丝拌韭菜 / 109

香菜爆虾仁 / 109

三味白鲳鱼 / 109

祛痘排毒菜 / 110

山楂蜜枣浸山药 / 110

甘蓝沙拉 / 110

凉拌菠菜蛋皮 / 110

菠萝拌苦瓜 / 111

柠檬拌黄瓜西红柿 / 111

凉拌苦瓜 / 111

乌发亮发菜 / 112

花生黄豆煲猪蹄 / 112

葱油金针菇 / 112

黑豆粥 / 112

花旗参煲银耳 / 113
猕猴桃拌海带丝 / 113
双黑米浆 / 113
乌发芝麻粥 / 113

减肥消脂菜 / 114
苦瓜菊花 / 114
腌萝卜干 / 114
红烧苦瓜 / 114

芹菜山楂粥 / 115
脆笋老虎菜 / 115
苹果百合炒洋葱 / 115
凉拌双丝菠菜 / 115



八大菜系招牌菜

川菜 / 118

川椒白菜 / 118
芝麻肉丝脆 / 118
麻辣小龙虾 / 118
回锅肉 / 119
酱爆里脊 / 119
干煸牛肉丝 / 119
巴蜀田螺 / 119
口水鸡 / 120
莴笋煮牛肉 / 120
酸辣臊子蹄筋 / 120
鱼香滑肉 / 121
夫妻肺片 / 121
宫保鸡丁 / 121
甜椒肉丝 / 122
仔姜炒羊肉 / 122
鱼香牛肝 / 122
担担面 / 122
砂锅腊肉 / 123
麻婆豆腐 / 123
川式小炒肉 / 123
干煸四季豆 / 123

湘菜 / 124

炒湖南腊肉 / 124
青红椒炒腊肉 / 124
剁椒蒸芋头 / 124
萝卜干炒腊肉 / 125
蒜薹烧大肠 / 125
粉丝山蕨菜 / 125
长沙臭豆腐 / 125
东安子鸡 / 126

剁椒鱼头 / 126
湖南红烧肉 / 126
豉椒划水鱼 / 127
紫龙脱袍 / 127
酸辣鸡丁 / 127

鲁菜 / 128

五花肉烧冻豆腐 / 128
木樨肉 / 128
爆炒肚片 / 128
豉椒肉丝 / 129
腐竹茶树菇炖鸡 / 129
焦熘肥肠 / 129
扒牛肉条 / 130
坛子肉 / 130
腐乳扣肉 / 130
肉丝拌拉皮 / 131
菠萝咕嚕肉 / 131
葱姜香菜爆肚丝 / 131

徽菜 / 132

安徽卤舌 / 132
菊花冬笋鸡丝 / 132
腐乳爆肉 / 132
风味口水鸡 / 133
全家福 / 133
翠堤春晓 / 133
双脆锅巴 / 134
徽州丸子 / 134
干炸网子肉 / 134
酥糊里脊 / 135
马鞍鳝 / 135



瑶柱萝卜 / 135

闽菜 / 136

橘烧巴 / 136
醉排骨 / 136
荸荠鸡丁 / 136
金钱肉 / 137
银耳鸭肉 / 137
七星丸 / 137
闽生果 / 138
胡椒洋葱鸡煲 / 138
熘鸽松 / 138
青椒炒鸡丁 / 138
茄子炖鸡汤 / 139
清蒸鳊鱼 / 139
炒海蜇 / 139
红糟鱼块 / 139

粤菜 / 140

白斩鸡 / 140
腊味烧莴笋 / 140
鸳鸯活虾 / 140
辣焖牛腩 / 141
海鲜生菜煲 / 141
酱焖黄鱼 / 141
灌汤牛肉丸 / 141
焖划水 / 142
醋拌海蜇辣辣酱 / 142
海味全家福 / 142