

速查


SU CHA JIA CHANG CAI



家常菜

- 👉 精选 **2 000 000** 位网友最关注的 **500** 道家常菜例
- 👉 每道菜提供 **川鲁粤** 等三种变化做法，满足不同口味需求
- 👉 **字典式** 主料速查表，让您 **15 秒** 就找到自己想做的菜
- 👉 实景拍摄 **关键步骤** 图片，烹饪大师手把手教您做菜

天天美食 tmeishi.com
天天好口味 天天好心情

 中华美食网
www.zhms.cn

大师
教你学做家常菜系列

中国烹饪大师 国家高级公共营养师

金彪 编著



吉林科学技术出版社

速查



中国烹饪大师
国家高级公共营养师

金彪◎编著

家常菜



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

速查家常菜 / 金彪编著. — 长春: 吉林科学技术出版社,
2009. 1
ISBN 978-7-5384-4036-2

I. 速… II. 金… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第185413号



大师教你学做家常菜系列

速查家常菜

编 著 金 彪

文字助理 王志刚 齐中海 杨士亮 史德生 袁彦泽 谭文刚 李大伟 吴继宏 胡海洋
徐金华 高 红 唐军辉 孙广明 孙大朋 马敬焄 吕国强 夏铁壮 刘 方
张广义 刘 刚 郭卫东

菜品制作 林秋娜 唐军辉 吕洪博 韩昌海 贡贵娟 王永贺 刘 微 徐金华 谭文伟
刘春朋 刘 振 古小飞 李 默 马 宁 于秀萍 张春宇 金璐璐 李 洋
于元亮 林 雨 高 峰 王洪武

责任编辑 李 梁 李 征

封面设计 孙明晓

图片摄影 王大龙 (E-mail:photowdl@126.com Mobil:15810196618)

出版发行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街464号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85679177

网 址 www.jlstp.com

制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 长春新华印刷有限公司

开 本 16

纸张规格 710mm × 1000mm

印 张 15

字 数 240千字

版 次 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-4036-2

定 价 25.00元

鸣谢

本书菜品由吉林省金融大厦餐饮部中餐厨房菜品
研发中心提供

电话: 86-431-8898 0011/99-3203

本书部分瓷器由长春市卓越酒店用品公司提供

电话: 86-431-8875 9357

本书部分瓷器由唐山佳玉陶瓷有限责任公司提供

电话: 86-315-7875720/7875000

如有印装质量问题, 请寄出版社调换
版权所有 翻印必究

序 言

P R E F A C E



一本革命性的菜谱

什么样的菜是家常菜？这好像是很好回答的问题，那就是我们常吃的菜。现今世上的菜谱都是编辑选择的菜，也就是编辑把自己幻化成读者来替读者选菜。但是这样就引来了问题，编辑毕竟不是读者，不能体会读者真正需要的是哪些菜，这就造成了很多读者买到菜谱后找不到自己喜欢的菜。

能做什么样的菜？这又是第二个问题。手上有许多食材，但是这些食材能做出菜？新手主妇就又犯难了。根据主料查找的话要费很大的力气、很多的时间，但往往找到的还不是自己想要的。好不容易找到了，又是异地风味的，还不喜欢吃……

困扰新手主妇的另一个问题就是，“八成熟”、“上色”这样的词汇。多热的油是八成熟？总不能拿着温度计量；上多深的颜色是上色，总不能每做一道菜都找个专业厨师在身边。

所有这些烦恼将从你拿到这本菜谱开始划上句号——本书耗时1年，统计了国内两大美食网站网友最关注的菜品，聘请著名烹饪大师撰写各地风味做法，采用独创的字典式速查目录及加入成菜关键步骤实景拍摄照片，集速查、家常、多口味变换做法及关键点再现等四项国内首创于一体。

翻阅本书，你会发现，厨房从来就不是那些只为填饱肚子而忙碌的人的独有领地，厨刀、炒勺飞舞之间同样有乐趣。最重要的是，从此以后你不用再为吃什么而烦恼。只要翻开此书，便可以更加开心地好吃“懒”做了。

本书编辑

2008年11月11日

本书的使用说明

BENSHUDESHIYONGSHUOMING

步骤1: 快速查找主料



主料拼音速查表

| ZHU LIU PIN YIN SU CHA BIAO | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|---|-----|----|------|----|------|----|
| B | 白菜 | 8 | 猪肉 | 10 | 茄子 | 11 | 鸭舌 | 13 |
| | 包菜 | 7 | 辣椒 | 10 | 芹菜 | 11 | 鸭头 | 13 |
| | 鲍鱼 | 7 | 金针 | 10 | 芹菜 | 11 | 鸭珍 | 13 |
| | 北豆腐 | 7 | 老人菜 | 10 | 青江菜 | 11 | 蟹脚 | 13 |
| | 比目鱼 | 7 | 海菜 | 8 | 芥兰 | 11 | 嫩黄瓜 | 13 |
| | 菠菜 | 7 | 海菜 | 8 | 肉末 | 11 | 肉片 | 13 |
| | 菠菜 | 7 | 何首乌 | 8 | 龙虾 | 10 | 蔬菜 | 13 |
| | 黄花菜 | 8 | 鲈鱼 | 10 | 山药 | 11 | 银鱼 | 13 |
| C | 彩椒 | 7 | 鱿鱼圈 | 10 | 山梗菜 | 11 | 油菜 | 13 |
| | 蚕豆 | 7 | 鱿鱼 | 10 | 山梗菜 | 11 | 油菜 | 13 |
| | 草鱼 | 7 | 花蛤 | 8 | 鲜鱼 | 11 | 鱼 | 13 |
| | 春笋 | 7 | 花生 | 8 | 生菜 | 11 | 鱼翅 | 13 |
| | 葱 | 7 | 黄豆 | 8 | 萝卜 | 10 | 熟五花肉 | 12 |
| | 大豆 | 7 | 黄瓜 | 8 | 水豆腐皮 | 12 | 鱼肉 | 13 |
| | 大蒜 | 7 | 鸡蛋 | 9 | 鸡肉 | 10 | 鱼头 | 13 |
| | 大头菜 | 7 | 火腿 | 9 | 鳊鱼 | 12 | 鱼尾 | 13 |
| | 当白 | 7 | 黄花菜 | 8 | 茼蒿 | 12 | 芋头 | 13 |
| | 刀鱼 | 7 | 鸡心 | 9 | 米粉 | 10 | 元葱 | 13 |
| | 冬菜 | 7 | 鸡肚子 | 9 | 面粉 | 10 | 芝麻 | 13 |
| | 冬菇 | 7 | 鸡翅 | 9 | 莲藕 | 10 | 茄子 | 13 |
| | 冬瓜 | 7 | 鸡骨 | 9 | 萝卜 | 10 | 猪排骨 | 13 |
| | 冬笋 | 8 | 鸡肾 | 9 | 肉包 | 10 | 猪肚 | 13 |
| | 冻豆腐 | 8 | 鸡胗 | 9 | 火腿 | 10 | 猪大肠 | 13 |
| | 豆腐 | 8 | 鸡心 | 9 | 南豆腐 | 11 | 猪肚 | 13 |
| | 豆腐干 | 8 | 鱿鱼 | 9 | 南瓜 | 11 | 猪肉 | 13 |
| | 豆腐丝 | 8 | 鳙鱼 | 9 | 茄子 | 11 | 鲜鱼 | 13 |
| | 豇豆 | 8 | 甲鱼 | 10 | 牛蒡 | 11 | 鲜鱼 | 13 |
| | 地瓜 | 8 | 金针菜 | 10 | 牛肉 | 11 | 鲜鱼 | 13 |
| | 番茄 | 8 | 全羊宴 | 10 | 牛肉 | 11 | 鲜鱼 | 13 |
| | 番茄酱 | 8 | 干菜 | 10 | 牛肚 | 11 | 杏仁 | 12 |
| | 笋干 | 8 | 韭菜 | 10 | 牛尾 | 11 | 杏仁 | 12 |
| | 笋壳 | 8 | 笋干 | 10 | 芹菜 | 11 | 芹菜 | 14 |
| | 鲈鱼 | 8 | 猪肉 | 10 | 猪肉 | 11 | 猪肉 | 14 |
| | | | | | | | | |

步骤2: 查找该主料菜品



主料组合速查表

| B | | B比目鱼 | | D | |
|-------------|-----|----------------|-----|---------------|-----|
| 白菜 | 136 | B比目鱼+2猪肉=四喜鱼卷 | 170 | D大豆 | |
| 白菜+麻辣白菜 | 136 | B白菜+北豆腐+煎豆腐菜 | 143 | 大豆+2猪肉=东坡肘子 | 31 |
| 白菜+鱼香白菜卷 | 135 | B白菜+鸡肉+炸蛋腌鸡 | 156 | D大蒜 | |
| 白菜+鱼香菜心 | 99 | B白菜+N南豆腐+荷包豆腐 | 118 | D大蒜+四川泡大蒜 | 235 |
| 白菜+D豆腐+口袋豆腐 | 119 | B白菜+鲜蟹+鲜香菇全整 | 106 | D大蒜+鸡蛋+蒜泥鸡蛋 | 232 |
| 白菜+T海菜 | 136 | B白菜+鲜鱼+玻璃鱼 | 185 | D大蒜+N牛腩+一品烧牛腩 | 213 |
| | | B白菜+N豆腐+煎豆腐 | 236 | D大蒜+2猪肉+蒜泥猪骨 | 52 |
| | | B白菜+N豆腐+煎豆腐 | 173 | D大头菜 | |
| | | B白菜+X籽+大虾炖白 | 103 | D大头菜+G干辣椒 | 83 |
| | | B白菜+N豆腐+鲜香菇+猪肉 | 211 | D大头菜+辣味大头菜 | 138 |
| | | B白菜+2猪肉+T青蒜+骨汤 | 49 | D大头菜+G干辣椒 | 137 |
| | | B白菜+N豆腐+T青蒜+猪肉 | 49 | D大头菜+G干辣椒 | 137 |
| | | B白菜+N豆腐+T青蒜+猪肉 | 49 | D大头菜+G干辣椒 | 137 |
| | | B白菜+N豆腐+T青蒜+猪肉 | 49 | D大头菜+G干辣椒 | 137 |

6

A-D 7

麻辣白菜

原料：白菜1棵约750克。
 调料：干辣椒10克，植物油100克，盐、味精各1大匙，料酒25克，酱油30克，花椒25粒。
 做法：
 1. 将白菜洗净沥干水分，干辣椒切段备用。
 2. 炒勺注油烧热后，把花椒放入稍炒几下，再下入干辣椒煸炒变色时，再加入白菜和盐翻炒几下，随即加入料酒、酱油、味精，翻炒均匀即成。

川菜做法

粤菜做法

把干辣椒换成尖椒切块，加醋15克，做法相同即成醋溜白菜。

闽菜做法

加金华火腿10克，做法相同，即成金华扒白菜。

菜品名称

菜品做法

鱼香白菜卷

原料：白菜6个。
 调料：葱20克，姜15克，精盐1小匙，酱油1小匙，白糖、醋各2小匙。
 做法：
 1. 用白菜的中段，切成20厘米的段，用牙签串一下用线绑住。
 2. 放在漏勺中，用热油浸熟后，把牙签或线取下，在盘中摆成塔形，撒上些红辣椒丝。
 3. 起锅上火，加大葱末油，用葱、姜、精盐、酱油、白糖、醋，适量拌匀，浇淋酱油，出锅浇在白菜上即可。

川菜做法

加姜菜梗50克，醋5克，蒜粒5克，一起拌匀成巧拌白菜帮。

闽菜做法

加剁椒50克，白菜帮油，剁椒一起炒即成剁椒白菜。

菜品成品图

风味变换做法1

菜品关键步骤图

风味变换做法2

速查



目录
CONTENTS

家常菜

| | |
|--------------|-----|
| 主料拼音速查表····· | 6 |
| 主料组合速查表····· | 7 |
| 正文····· | 15 |
| 凉热菜速查表····· | 237 |



主料拼音速查表

ZHULIAOPINYINSUCHABIAO



| | | | | | |
|----------|-------|----------|----------|----------|----------|
| B | 白菜 7 | 锅巴 8 | 腊肉 10 | 茄子 11 | 鸭舌 13 |
| | 板栗 7 | H | 辣椒 10 | 芹菜 11 | 鸭头 13 |
| | 鲍鱼 7 | 海参 8 | 兰片 10 | 青豆 11 | 鸭胗 13 |
| | 北豆腐 7 | 海带 8 | 老人头菌 10 | 青江菜 11 | 烟笋 13 |
| | 比目鱼 7 | 海螺 8 | 莲子 10 | 青笋 11 | 腌黄瓜 13 |
| | 菠菜 7 | 海米 8 | 鲢鱼 10 | R | 羊肝 13 |
| | 菠萝 7 | 海蜇皮 8 | 鲤鱼 10 | 肉末 11 | 羊肉 13 |
| C | | 何首乌 8 | 龙虾 10 | S | 腰果 13 |
| | 彩椒 7 | 黑鱼 8 | 鲈鱼 10 | 山药 11 | 银鱼 13 |
| | 蚕豆 7 | 猴头菇 8 | 鹿角胶 10 | 山楂 11 | 油菜 13 |
| | 草鱼 7 | 胡萝卜 8 | 鹿筋 10 | 山楂糕 11 | 鱿鱼 13 |
| | 春笋 7 | 花蛤 8 | 绿豆芽 10 | 鲢鱼 11 | 鱼 13 |
| | 葱 7 | 花生 8 | 罗非鱼 10 | 生菜 12 | 鱼翅 13 |
| D | | 黄豆 8 | 萝卜 10 | 熟五花肉 12 | 鱼肚 13 |
| | 大豆 7 | 黄瓜 8 | M | 水豆腐皮 12 | 鱼肉 13 |
| | 大蒜 7 | 黄花鱼 8 | 梅干菜 10 | 四季豆 12 | 鱼头 13 |
| | 大头菜 7 | 黄鱼 9 | 梅鱼 10 | 酸菜 12 | 鱼尾 13 |
| | 当归 7 | 火腿 9 | 猕猴桃 10 | 蒜苗 12 | 鱼子 13 |
| | 刀鱼 7 | J | 米粉 10 | 笋 12 | 芋头 13 |
| | 冬菜 7 | 鸡脖子 9 | 面包末 10 | T | 元葱 13 |
| | 冬菇 7 | 鸡翅 9 | 蘑菇 10 | 土豆 12 | Z |
| | 冬瓜 7 | 鸡蛋 9 | 魔芋 10 | W | 芝麻 13 |
| | 冬笋 8 | 鸡肉 9 | 木耳 10 | 豌豆 12 | 肘子 13 |
| | 冻豆腐 8 | 鸡腿肉 9 | N | 豌豆苗 12 | 猪棒骨 13 |
| | 豆豉 8 | 鸡胗 9 | 内酯豆腐 11 | 文蛤 12 | 猪脆骨 13 |
| | 豆腐 8 | 鸡爪 9 | 南豆腐 11 | X | 猪大肠 13 |
| | 豆腐脑 8 | 鸡肫 9 | 南瓜 11 | 西芹 12 | 猪肚 13 |
| | 豆干 8 | 基围虾 9 | 嫩豆腐 11 | 虾 12 | 猪肺 13 |
| | 豆苗 8 | 鲫鱼 9 | 鲑鱼 11 | 虾仁 12 | 猪肝 13 |
| | 地瓜 8 | 甲鱼 10 | 牛腩 11 | 虾肉 12 | 猪后腿骨 13 |
| F | | 金针菜 10 | 牛肉 11 | 鲜贝 12 | 猪里脊肉 13 |
| | 番茄 8 | 金针蘑 10 | 牛蹄筋 11 | 咸鱼 12 | 猪排骨 14 |
| | 番茄酱 8 | 粳米 10 | 牛蛙 11 | 香菜 12 | 猪皮 14 |
| | 腐竹 8 | 韭菜 10 | 牛尾 11 | 香菇 12 | 猪肉 14 |
| G | | 蕨菜 10 | P | 杏仁 12 | 猪蹄 14 |
| | 干贝 8 | K | 螃蟹 11 | 雪菜 12 | 猪蹄筋 14 |
| | 干豆腐 8 | 空心菜 10 | 胖头鱼 11 | 雪里蕻 12 | 猪五花肉 14 |
| | 干辣椒 8 | 口蘑 10 | 泡菜 11 | 熏鸡肉 12 | 猪血肠 14 |
| | 鸽蛋 8 | 苦瓜 10 | 泡酸菜 11 | 熏鸭肉 12 | 猪腰 14 |
| | 鳊鱼 8 | L | Q | 鸭肝 12 | 猪肘子 14 |
| | | 腊肠 10 | 荠菜 11 | Y | 竹笋 14 |
| | | | | 鸭肉 12 | |



B

◆B白菜

- B白菜=麻辣白菜 136
 B白菜=鱼香白菜卷 136
 B白菜=鱼香菜心 139
 B白菜+B板栗=扒栗子白菜 137
 B白菜+D豆腐=口袋豆腐 119
 B白菜+H海蜇皮=

白菜心拌海蜇皮 236

- B白菜+X虾=大虾炖白菜 103
 B白菜+Z猪排骨=蔬菜排骨汤 211
 B白菜+Z猪排骨肉=排骨炖白菜 49

◆B板栗

- B板栗+B白菜=扒栗子白菜 137
 B板栗+J鸡肉=铁板蚝油栗子鸡 159
 B板栗+J鸡肉=栗子炒仔鸡 68
 B板栗+Y鸭肉=板栗烧肥鸭 162
 B板栗+Z猪肉=板栗红烧肉 31

◆B鲍鱼

- B鲍鱼+D冬菇=原壳鲍鱼 188

◆B北豆腐

- B北豆腐=西施豆腐羹 116
 B北豆腐=泰山豆腐花 120
 B北豆腐=黄金豆腐 120
 B北豆腐=锅煽豆腐 121
 B北豆腐+B菠菜=煎豆腐余菠菜 143
 B北豆腐+C蚕豆=翡翠豆腐 123
 B北豆腐+J鸡蛋=家常豆腐 123
 B北豆腐+N牛肉=麻婆豆腐 124
 B北豆腐+X香菇=蘑菇炖豆腐 125
 B北豆腐+Z猪肉=锅塌豆腐 117
 B北豆腐+Z猪肉=碎炒豆腐 117

◆B比目鱼

- B比目鱼+Z猪肉=四喜鱼卷 170

◆B菠菜

- B菠菜+B北豆腐=煎豆腐余菠菜 143
 B菠菜+J鸡肉=炸蚕蛹鸡 156
 B菠菜+N南豆腐=荷包豆腐 118
 B菠菜+P螃蟹=鲜香炒全蟹 106
 B菠菜+Y鱿鱼=玻璃鱿鱼 185

◆B菠萝

- B菠萝+C草鱼=糖醋鱼花 173
 B菠萝+D豆腐=菠萝豆腐 205
 B菠萝+J鸡翅=甜酸棒棒鸡 89
 B菠萝+J鸡腿肉=菠萝鸡丁 83
 B菠萝+J鸡腿肉=可乐焖鸡腿 88

C

◆C彩椒

- C彩椒+X虾=彩椒鲜虾仁 203

◆C蚕豆

- C蚕豆+B北豆腐=翡翠豆腐 123
 C蚕豆+X虾=翡翠虾仁 193

◆C草鱼

- C鱼+B菠萝=糖醋鱼花 173
 C草鱼+J金针蘑=花椒鱼片 169
 C草鱼+L辣椒=回锅鱼片 169
 C草鱼+L萝卜=香酥萝卜丸子 206

◆C春笋

- C春笋=春笋豌豆 116

◆C葱

- C葱+H海参=葱烧海参 112
 C葱+J鸡蛋=香葱烘蛋 150
 C葱+J鸡肉=葱香豆豉鸡 86
 C葱+X虾=葱爆虾球 201

D

◆D大豆

- 大豆+Z猪肘子=东坡肘子 31

◆D大蒜

- D大蒜=四川泡大蒜 235
 D大蒜+J鸡蛋=蒜泥鸡蛋 232
 D大蒜+N牛腩=大蒜烧牛腩 213
 D大蒜+Z猪排骨肉=蒜烧排骨 52

◆D大头菜

- D大头菜+G干红辣椒=炒爽口辣白菜片 138
 D大头菜=辣味大头菜 137

◆D当归

- 当归+Y羊肉=羊肉火锅 214

◆D刀鱼

- D刀鱼=酥炸刀鱼 102
 D刀鱼+D冬菇=白炒刀鱼丝 180

◆D冬菜

- D冬菜+D冬菇=蒜蓉冬菇 228
 D冬菜+Z猪精肉=冬菜肉丁 43
 D冬菜+Z猪肉=冬菜扣肉 40

◆D冬菇

- D冬菇+B鲍鱼=原壳鲍鱼 188
 D冬菇+D刀鱼=白炒刀鱼丝 180
 D冬菇+D冬菜=蒜蓉冬菇 228
 D冬菇+J鸡肉=冬菇蒸滑鸡 148

◆D冬瓜

- D冬瓜=麻辣冬瓜 135
 D冬瓜+H海带=三鲜冬瓜汤 225
 D冬瓜+H海米=海米烧冬瓜 135
 D冬瓜+Y鸭肉=冬瓜煲汤 225
 D冬瓜+Z猪排骨=冬瓜炖排骨 55

| | |
|-----------------|-----|
| ◆D冬笋 | |
| D冬笋+J鸡肉=炒生鸡丝 | 77 |
| D冬笋+J鸡腿肉=冬笋辣鸡球 | 71 |
| D冬笋+J鸡肉=冬笋三黄鸡 | 74 |
| D冬笋+Z猪肉=干煸冬笋 | 146 |
| D冬笋+Z猪肉=肉片炒冬笋 | 29 |
| D冬笋+H海参=双冬烧海参 | 113 |
| D冬笋+Z猪肉=笋干烧肉 | 30 |
| D冬笋+X雪里蕻=雪里蕻烧冬笋 | 146 |

| | |
|-----------------|-----|
| ◆D冻豆腐 | |
| D冻豆腐+X香菇=麻辣冻豆腐 | 118 |
| D冻豆腐+P胖头鱼=鱼头冻豆腐 | 97 |

| | |
|----------------|-----|
| ◆D豆豉 | |
| D豆豉+J鲫鱼=豆豉酱焖鲫鱼 | 102 |

| | |
|-----------------|-----|
| ◆D豆腐 | |
| D豆腐+B白菜=口袋豆腐 | 119 |
| D豆腐+B菠萝=菠萝豆腐 | 205 |
| D豆腐+J鸡蛋=炸豆腐丸子 | 205 |
| D豆腐+J鲫鱼=豆腐鲫鱼 | 177 |
| D豆腐+P胖头鱼头=沙锅鱼头 | 223 |
| D豆腐+Y鱼头=笋粉鱼头豆腐汤 | 222 |

| | |
|------------|-----|
| ◆D豆腐脑 | |
| D豆腐脑=炒豆腐脑 | 125 |
| D豆腐渣 | |
| D豆腐渣=豆腐渣丸子 | 206 |

| | |
|----------------|-----|
| ◆D豆干 | |
| D豆干+Q茄干=香卤豆干茄脯 | 127 |

| | |
|--------------|-----|
| ◆D豆苗 | |
| D豆苗+X虾=豆苗炒虾片 | 191 |

| | |
|----------|-----|
| ◆D地瓜 | |
| D地瓜=蜜汁地瓜 | 143 |

F

| | |
|-----------------|-----|
| ◆F番茄 | |
| F番茄+H胡萝卜=胡萝卜鲜橙汤 | 226 |
| F番茄+J鸡肉=辣味过江鸡 | 72 |
| F番茄+J鸡肉=炸鸡肉串 | 156 |
| F番茄+P螃蟹=番茄炒蟹 | 108 |
| F番茄+Y羊肉=红柿炖羊排 | 25 |
| F番茄+Y鱼=多味鱼汤 | 221 |

| | |
|----------------|-----|
| F番茄+Z猪排骨=番茄排骨汤 | 209 |
|----------------|-----|

| | |
|---------------|-----|
| ◆F番茄酱 | |
| F番茄酱+L鲈鱼=菊花鲈鱼 | 179 |
| F番茄酱+N鲑鱼=番茄鱼腐 | 98 |

| | |
|-----------------|-----|
| ◆F腐竹 | |
| F腐竹+P螃蟹=鲜腐竹炒青蟹肉 | 108 |
| F腐竹+S熟五花肉=扒三鲜 | 127 |
| F腐竹+Y鸭肉=腐皮鸭片 | 94 |

G

| | |
|--------------|-----|
| ◆G干贝 | |
| G干贝+J鸡肉=鸡蓉干贝 | 110 |
| G干贝+X虾=绣球烩干贝 | 110 |

| | |
|----------------|-----|
| ◆G干豆腐 | |
| G干豆腐+L辣椒=尖椒干豆腐 | 126 |

| | |
|----------------|-----|
| ◆G干辣椒 | |
| G干辣椒+D大头菜= | |
| 炒爽口辣白菜片 | 138 |
| G干辣椒+Y腌黄瓜=酱辣黄瓜 | 134 |

| | |
|----------|-----|
| ◆G鸽蛋 | |
| G鸽蛋=香熏鸽蛋 | 232 |

| | |
|--------------|-----|
| ◆G鳊鱼 | |
| G鳊鱼=乳奶鱼卷 | 165 |
| G鳊鱼=五彩鱼丝 | 177 |
| G鳊鱼+J鸡蛋=蛋黄鱼片 | 170 |

| | |
|----------------|----|
| ◆G锅巴 | |
| G锅巴+Z猪脆骨=飘香猪脆骨 | 51 |
| G锅巴+Z猪肉=锅巴肉片 | 38 |

H

| | |
|-----------------|-----|
| ◆H海参 | |
| H海参+C葱=葱烧海参 | 112 |
| H海参+D冬笋=双冬烧海参 | 113 |
| H海参+L鹿筋=京葱鹿筋烧海参 | 224 |
| H海参+N牛蹄筋=海参烧蹄筋 | 224 |
| H海参+Q芹菜=豆瓣海参 | 113 |
| H海参+X虾肉=纸包两鲜鲜 | 233 |

| | |
|----------------|-----|
| ◆H海带 | |
| H海带+D冬瓜=三鲜冬瓜汤 | 225 |
| H海带+L辣椒=芝麻双丝海带 | 236 |

| | |
|--------------|----|
| H海带+Z猪肉=海带炖肉 | 37 |
|--------------|----|

| | |
|----------|-----|
| ◆H海螺 | |
| H海螺=原壳海螺 | 111 |

| | |
|---------------|-----|
| ◆H海米 | |
| H海米+D冬瓜=海米烧冬瓜 | 135 |
| H海带+Z猪肉=海带炖肉 | 37 |

| | |
|----------------|-----|
| ◆H海蜇皮 | |
| H海蜇皮+B白菜= | |
| 白菜心拌海蜇皮 | 236 |
| H海蜇皮+H黄瓜=凉拌海蜇皮 | 233 |

| | |
|----------------|-----|
| ◆H何首乌 | |
| H何首乌+J鸡脖子=首乌鸡汤 | 216 |

| | |
|--------------|-----|
| ◆H黑鱼 | |
| H黑鱼+P泡菜=酸菜鱼片 | 101 |

| | |
|------------|-----|
| ◆H猴头菇 | |
| H猴头菇=香酥猴头菇 | 142 |

| | |
|-----------------|-----|
| ◆H胡萝卜 | |
| H胡萝卜+F番茄=胡萝卜鲜橙汤 | 226 |
| H胡萝卜+J鸡肉=胡萝卜烧鸡 | 157 |
| H胡萝卜+Y鸭肝=滑炒鸭肝 | 95 |

| | |
|----------|-----|
| ◆H花蛤 | |
| H花蛤=辣炒花蛤 | 112 |

| | |
|-----------------|-----|
| ◆H花生 | |
| H花生+J鸡蛋=蛋酥花仁 | 144 |
| H花生+Z猪肝=麻辣猪肝 | 63 |
| H花生+Z猪里脊肉=酱爆里脊丁 | 47 |
| H花生+Z猪蹄=花生猪蹄汤 | 207 |

| | |
|---------------|-----|
| ◆H黄豆 | |
| H黄豆+Z猪蹄=黄豆猪蹄汤 | 207 |

| | |
|----------------|-----|
| ◆H黄瓜 | |
| H黄瓜=川辣黄瓜 | 133 |
| H黄瓜=川椒炆黄瓜 | 133 |
| H黄瓜=多味黄瓜 | 134 |
| H黄瓜+H海蜇皮=凉拌海蜇皮 | 233 |

| | |
|---------------|-----|
| H黄瓜+J鸡肉=芥末手撕鸡 | 82 |
| H黄瓜+Y鱿鱼=清香鱿鱼丝 | 103 |
| H黄瓜+Z肘子=拌肘子 | 230 |
| H黄瓜+Z猪大肠=熘肥肠 | 61 |

| | |
|-----------|-----|
| ◆H黄花鱼 | |
| H黄花鱼=五香熏鱼 | 178 |

| | | | | | |
|----------------|-----|-----------------|-----|----------------|-----|
| H黄花鱼+Z猪肉=红烧黄花鱼 | 175 | J鸡肉=干烹仔鸡 | 67 | J鸡肉+N嫩豆腐=鲜花豆腐 | 119 |
| H黄花鱼+Z猪肉=干烧黄花鱼 | 175 | J鸡肉=鸡蓉奶油羹 | 68 | J鸡肉+N牛尾=沙锅牛尾 | 213 |
| H黄花鱼=糖醋黄花鱼 | 176 | J鸡肉=黄酒醉鸡 | 70 | J鸡肉+P泡菜=泡菜烧鸡 | 66 |
| ◆H黄鱼 | | J鸡肉=德州扒鸡 | 70 | J鸡肉+T土豆=咖喱鸡块 | 80 |
| H黄鱼=葱油黄鱼 | 98 | J鸡肉=酱油嫩鸡 | 72 | J鸡肉+X虾=番茄鸡煲 | 69 |
| H黄鱼=花果黄鱼 | 181 | J鸡肉=鱼香碎滑鸡 | 73 | J鸡肉+X虾=鲜味大虾 | 196 |
| ◆H火腿 | | J鸡肉=黄焖鸡块 | 75 | J鸡肉+Y鱼翅=雪花鱼翅 | 114 |
| H火腿+Y鸭肉=清汤柴把鸭 | 218 | J鸡肉=葱油鸡 | 75 | J鸡肉+Y元葱=茄汤焗香鸡 | 74 |
| H火腿+Y鱼翅=黄烧鱼翅 | 190 | J鸡肉=香糟鸡片 | 76 | J鸡肉+Z猪肚=鸡里爆 | 73 |
| J | | | | | |
| ◆J鸡脖子 | | J鸡肉=油泼鸡 | 76 | J鸡肉+Z猪肉=炸鸡椒 | 155 |
| J鸡脖子+H何首乌=首乌鸡汤 | 216 | J鸡肉=浮油鸡片 | 77 | ◆J鸡腿肉 | |
| ◆J鸡翅 | | J鸡肉=香酥鸡 | 78 | J鸡腿肉=茄汁烹鸡腿 | 83 |
| J鸡翅=蜜汁鸡翅 | 88 | J鸡肉=东安子鸡 | 79 | J鸡腿肉=香辣麦芽鸡 | 84 |
| J鸡翅=红烧鸡翅 | 89 | J鸡肉=麻酱棒棒鸡 | 81 | J鸡腿肉=香辣乡村小炒鸡 | 84 |
| J鸡翅=桂花鸡翅 | 158 | J鸡肉=盐酥鸡块 | 81 | J鸡腿肉=文昌鸡 | 87 |
| J鸡翅+B菠萝=甜酸棒棒鸡 | 89 | J鸡肉=姜汁热窝鸡 | 82 | J鸡腿肉+B菠萝=菠萝鸡丁 | 83 |
| ◆J鸡蛋 | | J鸡肉=软炸鸡 | 155 | J鸡腿肉+B菠萝=可乐焖鸡腿 | 88 |
| J鸡蛋=鱼香荷包蛋 | 90 | J鸡肉=符离集烧鸡 | 160 | J鸡腿肉+D冬笋=冬笋辣鸡球 | 71 |
| J鸡蛋+B北豆腐=家常豆腐 | 123 | J鸡肉+B板栗=铁板蚝油栗子鸡 | 159 | J鸡腿肉+L辣椒=辣子鸡丁 | 85 |
| J鸡蛋+C葱=香葱烘蛋 | 150 | J鸡肉+B菠菜=炸蚕蛹鸡 | 156 | J鸡腿肉+M梅干菜=梅菜卤鸡 | 87 |
| J鸡蛋+D大蒜=蒜泥鸡蛋 | 232 | J鸡肉+C葱=葱香豉油鸡 | 86 | J鸡腿肉+Q青笋=小煎鸡 | 85 |
| J鸡蛋+D豆腐=炸豆腐丸子 | 205 | J鸡肉+D大虾=龙凤双腿 | 159 | J鸡腿肉+S生菜=生菜扒鸡腿 | 86 |
| J鸡蛋+J鳊鱼=蛋黄鱼片 | 170 | J鸡肉+D冬菇=冬菇蒸滑鸡 | 148 | ◆J鸡胗 | |
| J鸡蛋+H花生仁=蛋酥花仁 | 144 | J鸡肉+D冬笋=冬笋三黄鸡 | 74 | J鸡胗+Z猪肚=芫爆肚丝 | 62 |
| J鸡蛋+L鲤鱼=糖醋酥鱼片 | 176 | J鸡肉+D冬笋=炒生鸡丝 | 77 | ◆J鸡爪 | |
| J鸡蛋+N牛肉=滑蛋牛肉 | 20 | J鸡肉+F番茄=辣味过江鸡 | 72 | J鸡爪=山椒凤爪牙 | 90 |
| J鸡蛋+P螃蟹=金丝海蟹 | 107 | J鸡肉+F番茄=炸鸡肉串 | 156 | J鸡爪=蒜蓉凤爪 | 231 |
| J鸡蛋+T土豆=土豆焖蛋 | 149 | J鸡肉+G干贝=鸡蓉干贝 | 110 | J鸡爪+L辣椒=辣椒泡凤爪 | 231 |
| J鸡蛋+X虾=黄焖大虾 | 193 | J鸡肉+H胡萝卜=胡萝卜烧鸡 | 157 | ◆J鸡肫 | |
| J鸡蛋+X虾=美味虾卷 | 196 | J鸡肉+H黄瓜=芥末手撕鸡 | 82 | J鸡肫=盐水肫花 | 148 |
| J鸡蛋+X虾=滑蛋虾仁 | 198 | J鸡肉+J甲鱼=黄焖甲鱼 | 183 | ◆J基围虾 | |
| J鸡蛋+X虾=大虾仁炒鸡蛋 | 198 | J鸡肉+J金针菜=金针鸡肉汤 | 215 | J基围虾=醉基围虾 | 202 |
| J鸡蛋+Y银鱼=锅熠银鱼 | 180 | J鸡肉+J粳米=米花鸡丁 | 80 | ◆J鲫鱼 | |
| J鸡蛋+Y银鱼=炸烹银鱼 | 183 | J鸡肉+J蕨菜=炒鸡丝蕨菜 | 78 | J鲫鱼=豆瓣鲫鱼 | 171 |
| J鸡蛋+Z猪排=双烤肉 | 28 | J鸡肉+L兰片=麻油鸡 | 69 | J鲫鱼=醋酥鲫鱼 | 172 |
| ◆J鸡肉 | | J鸡肉+L栗子肉=栗子炒仔鸡 | 68 | J鲫鱼+D豆豉=豆豉酱焖鲫鱼 | 102 |
| J鸡肉=红葱头沙姜焗鸡 | 66 | J鸡肉+L莲子=莲香脆骨鸡 | 71 | J鲫鱼+D豆腐=豆腐鲫鱼 | 177 |
| J鸡肉=口水鸡 | 67 | J鸡肉+L绿豆芽=银芽炒鸡丝 | 79 | J鲫鱼+Y鸭头=糟鸭头炖鲫鱼 | 101 |
| | | J鸡肉+M蘑菇=蘑菇炖鸡 | 215 | J鲫鱼+Z猪肉=鲫鱼过河 | 219 |
| | | J鸡肉+M蘑菇=小鸡烧蘑菇 | 157 | J鲫鱼+Z猪肉=红烧鲫鱼 | 168 |

| | |
|-----------------|-----|
| ◆J甲鱼 | |
| J甲鱼+J鸡肉=黄焖甲鱼 | 183 |
| ◆J金针菜 | |
| J金针菜+J鸡肉=金针鸡肉汤 | 215 |
| ◆J金针蘑 | |
| J金针蘑=辣味金针蘑 | 235 |
| J金针蘑+C草鱼=花椒鱼片 | 169 |
| J金针蘑+L鲢鱼=沙茶鱼头锅 | 222 |
| J金针蘑+N牛肉=金菇爆肥牛 | 228 |
| J金针蘑+Z猪排骨=金针排骨汤 | 209 |
| ◆J粳米 | |
| J粳米+J鸡肉=米花鸡丁 | 80 |
| ◆J韭菜 | |
| J韭菜+Y羊肝=韭菜炒羊肝 | 26 |
| ◆J蕨菜 | |
| J蕨菜+J鸡肉=炒鸡丝蕨菜 | 78 |

K

| | |
|----------------|-----|
| ◆K空心菜 | |
| K空心菜+N牛肉=沙茶牛肉 | 17 |
| ◆K口蘑 | |
| K口蘑+Z猪肉=口蘑炒肉 | 227 |
| ◆K苦瓜 | |
| K苦瓜+R肉末=干煸苦瓜 | 132 |
| K苦瓜+X虾仁=苦瓜炒虾仁 | 197 |
| K苦瓜+Z猪排骨=苦瓜排骨汤 | 210 |
| K苦瓜+Z猪肉=苦瓜烧肉 | 38 |

L

| | |
|-----------------|-----|
| ◆L腊肠 | |
| L腊肠+L腊肉=腊味合蒸 | 45 |
| ◆L腊肉 | |
| L腊肉+L腊肠=腊味合蒸 | 45 |
| L腊肉+W豌豆=豌豆炒腊肉 | 140 |
| L腊肉+X西芹=腊肉炒银丝芹菜 | 141 |
| ◆L辣椒 | |
| L辣椒+C草鱼=回锅鱼片 | 169 |
| L辣椒+G干豆腐=尖椒干豆腐 | 126 |
| L辣椒+H海带丝=芝麻双丝海带 | 236 |
| L辣椒+J鸡腿肉=辣子鸡丁 | 85 |

| | |
|---------------|-----|
| L辣椒+J鸡爪=辣椒泡凤爪 | 231 |
| L辣椒+L老豆腐=卤豆腐 | 126 |
| L辣椒+N牛肉=青椒牛肉丝 | 18 |
| L辣椒+S山药=彩椒山药 | 142 |
| L辣椒+Y鱿鱼=油爆鱿鱼丁 | 184 |
| L辣椒+Y鱿鱼=双椒鱿鱼仔 | 186 |
| L辣椒+Z猪肉=红椒酿肉 | 32 |
| L辣椒+Z猪肉=青椒炒肉丝 | 42 |
| ◆L兰片 | |
| L兰片+J鸡肉=麻油鸡 | 69 |
| ◆L老人头菌 | |
| L老人头菌+Z猪排骨= | |
| 排骨老人头汤 | 211 |

| | |
|----------------|-----|
| ◆L莲子 | |
| L莲子+J鸡肉=莲香脱骨鸡 | 71 |
| ◆L鲢鱼 | |
| L鲢鱼=红烧鲢鱼 | 174 |
| L鲢鱼+J金针蘑=沙茶鱼头锅 | 222 |
| ◆L鲤鱼 | |
| L鲤鱼=糖醋黄河鲤鱼 | 100 |
| L鲤鱼=白斩鲤鱼 | 166 |
| L鲤鱼=金毛狮子鱼 | 171 |
| L鲤鱼=葱油鲤鱼 | 172 |
| L鲤鱼+J鸡蛋=糖醋酥鱼片 | 176 |
| L鲤鱼+S蒜苗=青蒜鲤鱼汤 | 221 |
| L鲤鱼+Z猪肉=麻婆豆腐鱼 | 166 |
| L鲤鱼+Z猪肉=叉烧鱼 | 167 |
| L鲤鱼+Z猪肉=冬菜臊子鱼 | 167 |

| | |
|-----------|-----|
| ◆L龙虾 | |
| L龙虾=麻辣小龙虾 | 201 |
| L龙虾=口味龙虾仔 | 105 |

| | |
|---------------|-----|
| ◆L鲈鱼 | |
| L鲈鱼=清蒸鲈鱼 | 152 |
| L鲈鱼=炸烹鲈鱼脯 | 179 |
| L鲈鱼+F番茄酱=菊花鲈鱼 | 179 |
| L鲈鱼+S山药=浓汤煮鲈鱼 | 219 |

| | |
|--------------|-----|
| ◆L鹿角胶 | |
| L鹿角胶+M木耳=木耳汤 | 227 |

| | |
|-----------------|-----|
| ◆L鹿筋 | |
| L鹿筋+H海参=京葱鹿筋烧海参 | 224 |

| | |
|----------------|-----|
| ◆L绿豆芽 | |
| L绿豆芽+J鸡肉=银芽炒鸡丝 | 79 |
| ◆L罗非鱼 | |
| L罗非鱼=生鱼片 | 173 |
| ◆L萝卜 | |
| L萝卜=泡酸辣萝卜皮 | 234 |
| L萝卜=酸辣萝卜丝 | 234 |
| L萝卜=麻辣萝卜丝 | 145 |
| L萝卜+C草鱼=香酥萝卜丸子 | 206 |
| L萝卜+N牛肉=红烧牛肉 | 23 |
| L萝卜+Z猪排骨=排骨酥汤 | 208 |

M

| | |
|----------------|-----|
| ◆M梅干菜 | |
| M梅干菜+J鸡腿肉=梅菜卤鸡 | 87 |
| M梅干菜+Z猪肉=金牌扣肉 | 34 |
| ◆M梅鱼 | |
| M梅鱼+S酸菜=酸菜工梅鱼 | 220 |

| | |
|----------------|----|
| ◆M猕猴桃 | |
| M猕猴桃+Z猪肉=猕猴桃肉丝 | 39 |

| | |
|--------------|----|
| ◆M米粉 | |
| M米粉+N牛肉=粉蒸牛肉 | 24 |

| | |
|----------------|-----|
| ◆M面包末 | |
| M面包末+X虾=两吃大虾 | 194 |
| M面包末+X虾=炸凤尾大虾 | 199 |
| M面包末+Z猪肉=炸佛手通脊 | 29 |
| M面包末+Z猪肉=炸灌汤丸子 | 154 |

| | |
|-----------------|-----|
| ◆M蘑菇 | |
| M蘑菇+J鸡肉=蘑菇炖鸡 | 215 |
| M蘑菇+J鸡肉=小鸡烧蘑菇 | 157 |
| M蘑菇+Z猪蹄筋=鸡腿菇烧蹄筋 | 65 |

| | |
|--------------|-----|
| ◆M魔芋 | |
| M魔芋+Z猪肉=泡椒魔芋 | 140 |
| M魔芋=魔芋烧鸭 | 163 |

| | |
|---------------|-----|
| ◆M木耳 | |
| M木耳+L鹿角胶=木耳汤 | 227 |
| M木耳+Q青菜=银耳烩菜心 | 138 |
| M木耳+Z猪肉=木耳炒肉 | 34 |
| M木耳+Z猪肉=鱼香碎滑肉 | 39 |
| M木耳+Z猪肉=合川肉片 | 42 |

N

◆N内酯豆腐

N内酯豆腐+N牛肉=田乐豆腐 122
N内酯豆腐+S笋片=

脆笋烧嫩豆腐 121

N内酯豆腐+Z猪肉末=臊子豆花 115

◆N南豆腐

N南豆腐+B菠菜=荷包豆腐 118

N南豆腐+X香菇=香菇烧豆腐 124

◆N南瓜

N南瓜=煎南瓜 139

◆N嫩豆腐

N嫩豆腐=番茄炒豆腐 122

N嫩豆腐+J鸡肉=鲜花豆腐 119

◆N鲑鱼

N鲑鱼=蒜香鲑鱼 174

N鲑鱼+F番茄酱=番茄鱼腐 98

◆N牛腩

N牛腩+D大蒜=大蒜烧牛腩 213

◆N牛肉

N牛肉=灯影牛肉 16

N牛肉=陈皮牛肉 16

N牛肉=川味牛肉 17

N牛肉=香煎牛仔骨 19

N牛肉=五香牛肉 20

N牛肉=咖喱牛肉干 24

N牛肉+B北豆腐=麻婆豆腐 124

N牛肉+J鸡蛋=滑蛋牛肉 20

N牛肉+J金针蘑=金菇爆肥牛 228

N牛肉+K空心菜=沙茶牛肉 17

N牛肉+L辣椒=青椒牛肉丝 18

N牛肉+L萝卜=红烧牛肉 23

N牛肉+M米粉=粉蒸牛肉 24

N牛肉+N内酯豆腐=田乐豆腐 122

N牛肉+Q芹菜=干烧牛肉片 19

N牛肉+Q芹菜=干煸牛肉丝 22

N牛肉+S山楂=手撕牛肉 147

N牛肉+S笋=水煮牛肉 21

N牛肉+S笋=鱼香牛肉丝 22

N牛肉+T土豆=咖喱牛肉土豆 18

N牛肉+T土豆=土豆炖牛肉 21

N牛肉+T土豆=白汁牛肉 23

◆N牛蹄筋

N牛蹄筋+H海参=海参烧蹄筋 224

◆N牛蛙

N牛蛙+S生菜=水煮牛蛙 114

◆N牛尾

N牛尾+J鸡肉=沙锅牛尾 213

P

◆P螃蟹

P螃蟹=酱油蟹 204

P螃蟹=煎连壳蟹 204

P螃蟹=炸海蟹 106

P螃蟹=香辣蟹 107

P螃蟹=姜葱螃蟹 109

P螃蟹=炒芙蓉蟹黄 109

P螃蟹=清蒸蟹 151

P螃蟹+B菠菜=鲜香炒全蟹 106

P螃蟹+F番茄=番茄炒蟹 108

P螃蟹+F腐竹=

鲜腐竹炒青蟹肉 108

P螃蟹+J鸡蛋=金丝海蟹 107

◆P胖头鱼

P胖头鱼头=剁椒鱼头 151

P胖头鱼+D冻豆腐=鱼头冻豆腐 97

P胖头鱼头+D豆腐=沙锅鱼头 223

◆P泡菜

P泡菜+H黑鱼=酸菜鱼片 101

P泡菜+X虾=泡菜爆河虾 202

◆P泡酸菜

P泡酸菜+J鸡肉=泡酸菜烧鸡 66

Q

◆Q荠菜

Q荠菜+Z猪肉=荠菜炒里脊丝 28

◆Q茄子

Q茄子=川香茄子 128

Q茄子=豆瓣茄子 129

Q茄子=红油茄泥 130

Q茄子=香煎茄片 130

Q茄子=甜酱焖茄子 131

Q茄子+D豆干=香卤豆干茄脯 127

Q茄子+W文蛤=茄子煮花甲 132

Q茄子+X咸鱼=咸鱼茄子煲 178

Q茄子+Z猪肉=肉末茄子 128

Q茄子+Z猪肉=鱼香茄饼 131

Q茄子+Z猪肉=凤林茄子 129

◆Q芹菜

Q芹菜+H海参=豆瓣海参 113

Q芹菜+N牛肉=干烧牛肉片 19

Q芹菜+N牛肉=干煸牛肉丝 22

Q芹菜+S鲢鱼=干煸鲢鱼 189

Q芹菜+X熏鸭肉=姜爆鸭丝 92

◆Q青豆

Q青豆+Y鱼头=青豆鱼头汤 223

◆Q青江菜

Q青江菜+M木耳=银耳烩菜心 138

◆Q青笋

Q青笋+J鸡腿肉=小煎鸡 85

R

◆R肉末

R肉末+K苦瓜=干煸苦瓜 132

S

◆S山药

S山药+L辣椒=彩椒山药 142

S山药+L鲈鱼=浓汤煮鲈鱼 219

S山药+S山楂糕=炒山药泥 144

S山药+Y鱼头=鲜淮山鱼头煲 97

S山药+Z猪排骨=山药排骨汤 210

◆S山楂

S山楂+N牛肉=手撕牛肉 147

◆S山楂糕

S山楂糕+S山药=炒山药泥 144

◆S鲢鱼

S鲢鱼=干煸鲢背 189

S鲢鱼=麻辣黄鲢 96

| | |
|--------------|-----|
| S鳝鱼=红辣椒爆炒鳝片 | 96 |
| S鳝鱼=豉汁蒸盘龙鳝 | 152 |
| S鳝鱼+Q芹菜=干煸鳝鱼 | 189 |

◆S生菜

| | |
|----------------|-----|
| S生菜+J鸡腿肉=生菜扒鸡腿 | 86 |
| S生菜+N牛蛙=水煮牛蛙 | 114 |
| S生菜+Z猪蹄=秘制酸辣猪手 | 57 |

◆S熟五花肉

| | |
|---------------|-----|
| S熟五花肉+F腐竹=扒三鲜 | 127 |
|---------------|-----|

◆S四季豆

| | |
|----------------|-----|
| S四季豆+Z猪肉=干煸四季豆 | 145 |
|----------------|-----|

◆S酸菜

| | |
|----------------|-----|
| S酸菜+M梅鱼=酸菜工梅鱼 | 220 |
| S酸菜+Y鸭肉=咸酸菜鸭汤 | 216 |
| S酸菜+Z猪大肠=酸菜蒸大肠 | 147 |
| S酸菜+Z猪肉=酸菜五花肉汤 | 212 |

◆S蒜苗

| | |
|---------------|-----|
| S蒜苗+L鲤鱼=青蒜鲤鱼汤 | 221 |
| S蒜苗+X熏鸡肉=酱爆熏鸡 | 158 |
| S蒜苗+Z猪肘子=豆瓣肘子 | 30 |

◆S笋

| | |
|--------------|-----|
| S笋+N内酯豆腐= | |
| 脆笋烧嫩豆腐 | 121 |
| S笋+N牛肉=水煮牛肉 | 21 |
| S笋+N牛肉=鱼香牛肉丝 | 22 |
| S笋+Y猪腰=鱼香腰花 | 65 |

T

◆T土豆

| | |
|----------------|-----|
| T土豆+J鸡蛋=土豆焖蛋 | 149 |
| T土豆+J鸡肉=咖喱鸡块 | 80 |
| T土豆+N牛肉=咖喱牛肉土豆 | 18 |
| T土豆+N牛肉=土豆炖牛肉 | 21 |
| T土豆+N牛肉=白汁牛肉 | 23 |
| T土豆+Z猪棒骨=土豆骨头汤 | 208 |

W

◆W豌豆

| | |
|---------------|-----|
| W豌豆+L腊肉=豌豆炒腊肉 | 140 |
| W豌豆=炒豌豆夹 | 115 |

◆W豌豆苗

| | |
|--------------|----|
| W豌豆苗+Z猪肉=水滸肉 | 32 |
|--------------|----|

◆W文哈

| | |
|---------------|-----|
| W文哈+Q茄子=茄子煮花甲 | 132 |
|---------------|-----|

X

◆X西芹

| | |
|-----------------|-----|
| X西芹+L腊肉=腊肉炒银丝芹菜 | 141 |
| X西芹+X虾=香辣虾 | 104 |

◆X虾

| | |
|---------------|-----|
| X虾=油爆青虾 | 191 |
| X虾=落叶琵琶虾 | 192 |
| X虾=炸烹虾段 | 192 |
| X虾=油焖大虾 | 194 |
| X虾=辣子炒虾 | 195 |
| X虾=家常焗大虾 | 195 |
| X虾=蒜蓉开片虾 | 197 |
| X虾=卤水手抓虾 | 199 |
| X虾=炸芝麻虾 | 200 |
| X虾=五味明虾片 | 200 |
| X虾=清炒水晶虾球 | 203 |
| X虾=油焖辣味虾 | 104 |
| X虾+B白菜=大虾炖白菜 | 103 |
| X虾+C彩椒=彩椒鲜虾仁 | 203 |
| X虾+C蚕豆=翡翠虾仁 | 193 |
| X虾+C葱=葱爆虾球 | 201 |
| X虾+D豆苗=豆苗炒虾片 | 191 |
| X虾+G干贝=绣球烩干贝 | 110 |
| X虾+J鸡蛋=黄焖大虾 | 193 |
| X虾+J鸡蛋=美味虾卷 | 196 |
| X虾+J鸡蛋=滑蛋虾仁 | 198 |
| X虾+J鸡蛋=大虾仁炒鸡蛋 | 198 |
| X虾+J鸡肉=鲜味大虾 | 196 |
| X虾+J鸡肉=龙凤双腿 | 159 |
| X虾+J鸡肉=番茄鸡煲 | 69 |
| X虾+M面包末=两吃大虾 | 194 |
| X虾+M面包末=炸凤尾大虾 | 199 |
| X虾+P泡菜=泡菜爆河虾 | 202 |
| X虾+X西芹=香辣虾 | 104 |

◆X虾仁

| | |
|---------------|-----|
| X虾仁+K苦瓜=苦瓜炒虾仁 | 197 |
| X虾仁+Y腰果=腰果虾仁 | 105 |

◆X虾仁

| | |
|--------------|-----|
| X虾仁+H海参=纸包两鲜 | 233 |
|--------------|-----|

◆X鲜贝

| | |
|----------|-----|
| X鲜贝=五彩鲜贝 | 111 |
|----------|-----|

◆X咸鱼

| | |
|---------------|-----|
| X咸鱼+Q茄子=咸鱼茄子煲 | 178 |
|---------------|-----|

◆X香菜

| | |
|---------------|-----|
| X香菜+Y鱿鱼=芫爆鱿鱼卷 | 186 |
|---------------|-----|

◆X香菇

| | |
|----------------|-----|
| X香菇+B北豆腐=蘑菇炖豆腐 | 125 |
| X香菇+D冻豆腐=麻辣冻豆腐 | 118 |
| X香菇+N南豆腐=香菇烧豆腐 | 124 |
| X香菇+Y鸭肉=神仙鸭子 | 94 |
| X香菇+Y鸭肉=秘制啤酒鸭 | 162 |
| X香菇+Z猪肉=蒸香菇盒 | 150 |
| X香菇+Z竹笋=竹笋香菇汤 | 226 |

◆X杏仁

| | |
|---------------|-----|
| X杏仁+Z猪肺=杏仁银肺汤 | 212 |
|---------------|-----|

◆X雪梨

| | |
|--------------|----|
| X雪梨+Z猪肉=椒雪肉片 | 37 |
|--------------|----|

◆X雪里蕻

| | |
|-----------------|-----|
| X雪里蕻+D冬笋=雪里蕻烧冬笋 | 146 |
|-----------------|-----|

◆X熏鸡肉

| | |
|---------------|-----|
| X熏鸡肉+S蒜苗=酱爆熏鸡 | 158 |
|---------------|-----|

◆X熏鸭肉

| | |
|---------------|----|
| X熏鸭肉+Q芹菜=姜爆鸭丝 | 92 |
|---------------|----|

Y

◆Y鸭肝

| | |
|---------------|----|
| Y鸭肝+H胡萝卜=滑炒鸭肝 | 95 |
|---------------|----|

◆Y鸭肉

| | |
|-------------|-----|
| Y鸭肉=传统焗鸭 | 91 |
| Y鸭肉=子姜鸭 | 91 |
| Y鸭肉=酱爆鸭块 | 92 |
| Y鸭肉=四喜鸭子 | 93 |
| Y鸭肉=酸汤鸭 | 217 |
| Y鸭肉=沙参玉竹老鸭汤 | 217 |

Y鸭肉=菊花老鸭汤 218
 Y鸭肉=锅烧鸭 161
 Y鸭肉=锅贴鸭 161
 Y鸭肉+B板栗=板栗烧肥鸭 162
 Y鸭肉+D冬瓜=冬瓜煲汤 225
 Y鸭肉+F腐竹=腐皮鸭片 94
 Y鸭肉+H火腿=清汤柴把鸭 218
 Y鸭肉+M魔芋=魔芋烧鸭 163
 Y鸭肉+S酸菜=咸酸菜鸭汤 216
 Y鸭肉+X香菇=神仙鸭子 94
 Y鸭肉+X香菇=秘制啤酒鸭 162
 Y鸭肉+Y烟笋=烟笋烧鸭子 160
 Y鸭肉+Z猪肉=麻仁香酥鸭 149
 Y鸭肉+Z猪肉皮=水晶鸭方 93

◆Y鸭舌
 Y鸭舌=脆香鸭舌 163

◆Y鸭头
 Y鸭头+J鲫鱼=糟鸭头炖鲫鱼 101

◆Y鸭胗
 Y鸭胗=香辣爆鸭胗 95

◆Y烟笋
 Y烟笋+Y鸭肉=烟笋烧鸭子 160

◆Y腌黄瓜
 Y腌黄瓜+G干辣椒=酱辣黄瓜 134

◆Y羊肝
 Y羊肝+J韭菜=韭菜炒羊肝 26

◆Y羊肉
 Y羊肉=油泼羊肉 25
 Y羊肉=仲景羊肉汤 214
 Y羊肉+D当归=羊肉火锅 214
 Y羊肉+F番茄=番茄炖羊排 25
 Y羊肉+Y鱼=红桥羊肉 26

◆Y腰果
 Y腰果+X虾仁=腰果虾仁 105

◆Y银鱼
 Y银鱼+J鸡蛋=锅熠银鱼 180
 Y银鱼+J鸡蛋=炸烹银鱼 183

◆Y油菜
 Y油菜+Y鱼肚=鸡油广肚 99

◆Y鱿鱼
 Y鱿鱼=宫保鱿鱼卷 185
 Y鱿鱼=茶熏八爪鱼 187
 Y鱿鱼=火爆泡椒鱿鱼 187
 Y鱿鱼=卤鲜鱿鱼 188
 Y鱿鱼+B菠菜=玻璃鱿鱼 185
 Y鱿鱼+H黄瓜=清香鱿鱼丝 103
 Y鱿鱼+L辣椒=油爆鱿鱼丁 184
 Y鱿鱼+L辣椒=双椒鱿鱼仔 186
 Y鱿鱼+X香菜=芫爆鱿鱼卷 186
 Y鱿鱼+Z猪肉=酸辣笔筒鱿鱼 184

◆Y鱼
 Y鱼=水煮活鱼 220
 Y鱼=辣椒鱼 164
 Y鱼=葱辣鱼条 164
 Y鱼=糖醋脆皮鱼 182
 Y鱼=软炸鱼 165
 Y鱼+F番茄=多味鱼汤 221
 Y鱼+Y羊肉=红桥羊肉 26
 Y鱼+Y鱼肚=糖醋脆皮鱼 182
 Y鱼+Z猪肉=干烧鱼 181

◆Y鱼翅
 Y鱼翅+H火腿=黄烧鱼翅 190
 Y鱼翅+J鸡肉=雪花鱼翅 114
 Y鱼翅=蟹黄鱼翅 190

◆Y鱼肚
 Y鱼肚+Y油菜=鸡油广肚 99
 Y鱼肚=清汤炸肚 182

◆Y鱼肉
 Y鱼肉=葱辣鱼脯 99

◆Y鱼头
 Y鱼头+D豆腐=笋粉鱼头豆腐汤 222
 Y鱼头+Q青豆=青豆鱼头汤 223
 Y鱼头+S山药=鲜淮山鱼头煲 97

◆Y鱼尾
 Y鱼尾=红烧甩水 100

◆Y鱼子
 Y鱼子=香葱干烧鱼子 168

◆Y芋头
 Y芋头+Z猪肉=南乳扣肉 36

◆Y元葱
 Y元葱+J鸡肉=茄汤焗香鸡 74
 Y元葱+Z猪肝=川味猪肝 63

Z

◆Z芝麻
 Z芝麻+Z猪肉=芝麻肉丝 27

◆Z肘子
 Z肘子+H黄瓜=拌肘子 230

◆Z猪棒骨
 Z猪棒骨+T土豆=土豆骨头汤 208

◆Z猪脆骨
 Z猪脆骨+G锅巴=飘香猪脆骨 51

◆Z猪大肠
 Z猪大肠=锅烧大肠 59
 Z猪大肠=辣子肥肠 60
 Z猪大肠+H黄瓜=熠肥肠 61
 Z猪大肠+S酸菜=酸菜蒸大肠 147
 Z猪大肠+Z猪肝=爆两样 61

◆Z猪肚
 Z猪肚=油爆双脆 62
 Z猪肚+J鸡肉=鸡里爆 73
 Z猪肚+J鸡胗=芫爆肚丝 62
 Z猪肚+Z猪皮=红油双脆 230

◆Z猪肺
 Z猪肺+X杏仁=杏仁银肺汤 212

◆Z猪肝
 Z猪肝+Z猪大肠=爆两样 61
 Z猪肝+Y元葱=川味猪肝 63

◆Z猪后腿骨
 Z猪后腿骨=手抓酱骨头 50

◆Z猪里脊肉
 Z猪里脊肉=京味酱爆肉 46
 Z猪里脊肉=盐爆里脊 47
 Z猪里脊肉=酥炸春花肉 153
 Z猪里脊肉=滑熠雏肉 154
 Z猪里脊肉+H花生=酱爆里脊丁 47

◆Z猪排骨
 Z猪排骨=百花酒焖肉 35
 Z猪排骨=金牌蒜香骨 50

| | | | | | |
|-----------------|-----|----------------|-----|-----------------|-----|
| Z猪排骨=水晶排骨 | 51 | Z猪肉+B北豆腐=碎炒豆腐 | 117 | Z猪肉+Y芋头=南乳扣肉 | 36 |
| Z猪排骨=酱排骨 | 53 | Z猪肉+B比目鱼=四喜鱼卷 | 170 | Z猪肉+Z芝麻=芝麻肉丝 | 27 |
| Z猪排骨=秘制糖醋排骨 | 53 | Z猪肉+D冬菜=冬菜扣肉 | 40 | Z猪肉+Z猪血肠=白肉血肠 | 60 |
| Z猪排骨=美味酱排骨 | 54 | Z猪肉+D冬笋=肉片炒冬笋 | 29 | Z猪肉+Z猪腰=麻花腰子 | 64 |
| Z猪排骨=豆豉蒸排骨 | 54 | Z猪肉+D冬笋=笋干烧肉 | 30 | Z猪瘦肉+D冬菜=香酥肉排 | 48 |
| Z猪排骨=炖排骨 | 55 | Z猪肉+D冬笋=干煸冬笋 | 146 | Z猪瘦肉+H花生米=冬菜肉丁 | 43 |
| Z猪排骨=干炸肉段 | 48 | Z猪肉+G锅巴=锅巴肉片 | 38 | ◆Z猪蹄 | |
| Z猪排骨=香辣小排骨 | 49 | Z猪肉+H海带=海带炖肉 | 37 | Z猪蹄=白云猪脚 | 56 |
| Z猪排骨=辣汁卤排骨 | 52 | Z猪肉+H黄花鱼=红烧黄花鱼 | 175 | Z猪蹄=水晶猪蹄 | 56 |
| Z猪排骨+B白菜=蔬菜排骨汤 | 211 | Z猪肉+H黄花鱼=干烧黄花鱼 | 175 | Z猪蹄=卤猪蹄 | 57 |
| Z猪排骨+B白菜=排骨炖白菜 | 49 | Z猪肉+J鸡肉=炸鸡椒 | 155 | Z猪蹄+S生菜=秘制酸辣猪手 | 57 |
| Z猪排骨+D大蒜=蒜烧排骨 | 52 | Z猪肉+J鲫鱼=鲫鱼过河 | 219 | Z猪蹄+H黄豆=黄豆猪蹄汤 | 207 |
| Z猪排骨+D冬瓜=冬瓜炖排骨 | 55 | Z猪肉+J鲫鱼=红烧鲫鱼 | 168 | Z猪蹄+H花生米=花生猪蹄汤 | 207 |
| Z猪排骨+F番茄=番茄排骨汤 | 209 | Z猪肉+K口蘑=口蘑炒肉 | 227 | ◆Z猪蹄筋 | |
| Z猪排骨+J鸡蛋=双烤肉 | 28 | Z猪肉+K苦瓜=苦瓜烧肉 | 38 | Z猪蹄筋+M蘑菇=鸡腿菇烧蹄筋 | 65 |
| Z猪排骨+J金针磨=金针排骨汤 | 209 | Z猪肉+L辣椒=红椒酿肉 | 32 | ◆Z猪五花肉 | |
| Z猪排骨+K苦瓜=苦瓜排骨汤 | 210 | Z猪肉+L辣椒=青椒炒肉丝 | 42 | Z猪五花肉=烧蒸扣肉 | 44 |
| Z猪排骨+L老人头菌= | | Z猪肉+L鲤鱼=麻婆豆腐鱼 | 166 | Z猪五花肉=生炒蒜薹肉 | 141 |
| 排骨老人头汤 | 211 | Z猪肉+L鲤鱼=叉烧鱼 | 167 | ◆Z猪血肠 | |
| Z猪排骨+L萝卜=排骨酥汤 | 208 | Z猪肉+L鲤鱼=冬菜臊子鱼 | 167 | Z猪血肠+Z猪肉=白肉血肠 | 60 |
| Z猪排骨+S山药=山药排骨汤 | 210 | Z猪肉+M梅干菜=金牌扣肉 | 34 | ◆Z猪腰 | |
| ◆Z猪皮 | | Z猪肉+M猕猴桃=猕猴桃肉丝 | 39 | Z猪腰=火爆腰块 | 64 |
| Z猪皮=水晶鸭方 | 93 | Z猪肉+M面包末=炸佛手通脊 | 29 | Z猪腰+S笋=鱼香腰花 | 65 |
| Z猪皮+Z猪肚=红油双脆 | 230 | Z猪肉+M面包末=炸灌汤丸子 | 154 | Z猪腰+Z猪肉=麻花腰子 | 64 |
| ◆Z猪肉 | | Z猪肉+M魔芋=泡椒魔芋 | 140 | ◆Z猪肘子 | |
| Z猪肉=焦熘里脊 | 44 | Z猪肉+M木耳=木耳炒肉 | 34 | Z猪肘子=红烧肘子 | 58 |
| Z猪肉=香辣肉丝 | 27 | Z猪肉+M木耳=鱼香碎滑肉 | 39 | Z猪肘子=水晶肘花 | 58 |
| Z猪肉=糖醋里脊 | 33 | Z猪肉+M木耳=合川肉片 | 42 | Z猪肘子=红焖肘子 | 59 |
| Z猪肉=辣子肉丁 | 33 | Z猪肉+J芥菜=芥菜炒里脊丝 | 28 | Z猪肘子+D大豆=东坡肘子 | 31 |
| Z猪肉=乡下炸猪肉 | 35 | Z猪肉+Q茄子=凤林茄子 | 129 | Z猪肘子+S蒜苗=豆瓣肘子 | 30 |
| Z猪肉=木须肉 | 36 | Z猪肉+Q茄子=肉末茄子 | 128 | ◆Z竹笋 | |
| Z猪肉=白酥里脊 | 40 | Z猪肉+Q茄子=鱼香茄饼 | 131 | Z竹笋+X香菇=竹笋香菇汤 | 226 |
| Z猪肉=酱肉丝 | 41 | Z猪肉+S四季豆=干煸四季豆 | 145 | | |
| Z猪肉=家常回锅肉 | 41 | Z猪肉+S酸菜=酸菜五花肉汤 | 212 | | |
| Z猪肉=锅包肉 | 43 | Z猪肉+W豌豆苗=水汆肉 | 32 | | |
| Z猪肉=四喜丸子 | 153 | Z猪肉+X香菇=蒸香菇盒 | 150 | | |
| Z猪肉=红烧肉 | 45 | Z猪肉+X雪菜=椒雪肉片 | 37 | | |
| Z猪肉=腐乳扣肉 | 46 | Z猪肉+Y鸭肉=麻仁香酥鸭 | 149 | | |
| Z猪肉+B板栗=板栗红烧肉 | 31 | Z猪肉+Y鱿鱼=酸辣笔筒鱿鱼 | 184 | | |
| Z猪肉+B北豆腐=锅塌豆腐 | 117 | Z猪肉+Y鱼=干烧鱼 | 181 | | |

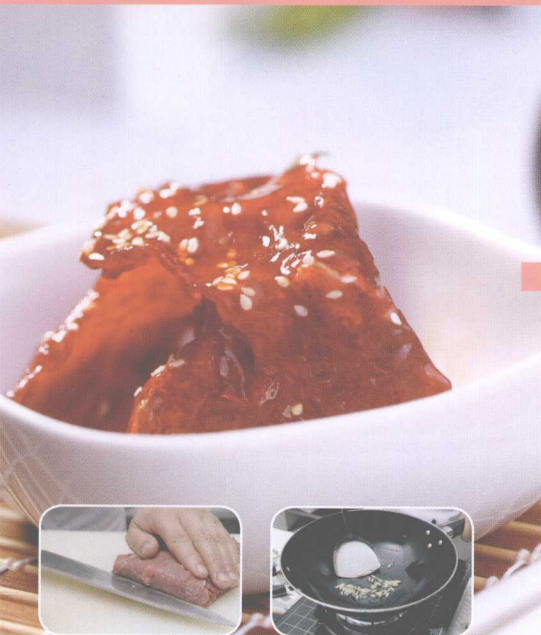


PART 1

热菜类

| | |
|-------------------|---------------------|
| 炒菜 · 畜肉类····· 16 | 烧烤煎炸 · 畜肉类····· 153 |
| · 禽蛋类····· 66 | · 禽蛋类····· 155 |
| · 水产类····· 96 | · 水产类····· 164 |
| · 豆制品类····· 115 | · 豆制品类····· 205 |
| · 蔬菜类····· 127 | · 蔬菜类····· 206 |
| 蒸菜 · 畜肉类····· 147 | 汤菜 · 畜肉类····· 207 |
| · 禽蛋类····· 148 | · 禽蛋类····· 215 |
| · 水产类····· 151 | · 水产类····· 219 |
| | · 蔬菜类····· 225 |

灯影牛肉



粤菜做法。

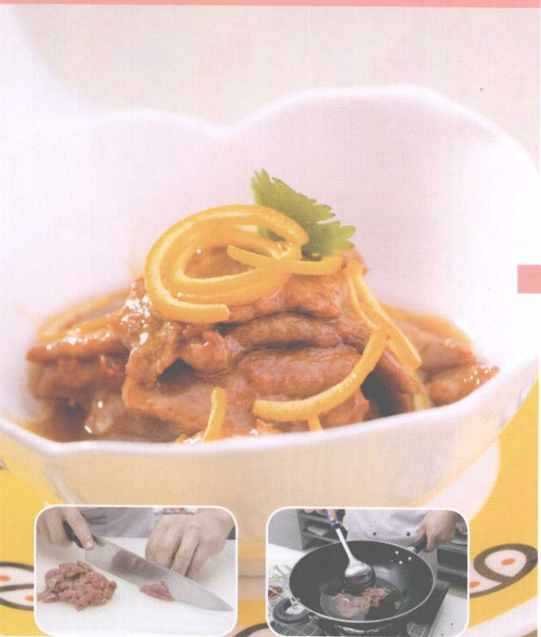
原料：牛腱子肉500克。

调料：白糖1匙，花椒粉1匙，辣椒粉1匙，绍酒3匙，精盐1匙半，五香粉1匙，味精2匙，姜2片，芝麻油1匙，色拉油500克（实耗150克）。

做法：

1. 选用牛腱子肉，片成大薄片。将牛肉片放在案板上铺平面理直，均匀地撒上炒干水份的盐，裹成圆筒形，晾至肉色鲜红。
2. 将晾干的牛肉片放在烘炉内，平铺在钢丝架上，用木炭火烘约15分钟，至牛肉片干结。
3. 上笼蒸约30分钟取出，切成4厘米长，2厘米宽的小片，再上笼蒸约一个半小时取出。
4. 炒锅下油至七成热，放姜片炸香，捞出，待油温降至三成热时，将锅移小火灶上，放牛肉片慢慢炸透，取出约三分之一的油，烹入绍酒拌匀，再加辣椒和花椒粉，白糖，味精，五香粉，颠翻均匀，起锅晾凉淋上芝麻油即成。

陈皮牛肉



粤菜做法。

原料：牛肉375克。

调料：A：料酒1大匙，酱油1大匙，淀粉1/2大匙；B：料酒半大匙，酱油2大匙，糖1/2大匙，盐1/4小匙，陈皮1片，姜末1小匙。

做法：

1. 牛肉逆丝切片，拌入调味料A腌20分钟，再放入热油中炸至浮起捞出。
2. 陈皮用温水泡软，切丝，用2大匙油炒姜末和陈皮，再放入牛肉片同炒，加入调味料B后，淋少许泡陈皮的水（约3大匙），烧入味待汤汁收干即可。

川菜做法。

在原有的调料基础上去除陈皮，放入豆瓣酱，加入蒜米、蚝油，加入上汤烧至收汁即可

鲁菜做法。

也可用西式烧汁放入蜂蜜变成西式蜜汁烧牛肉。