

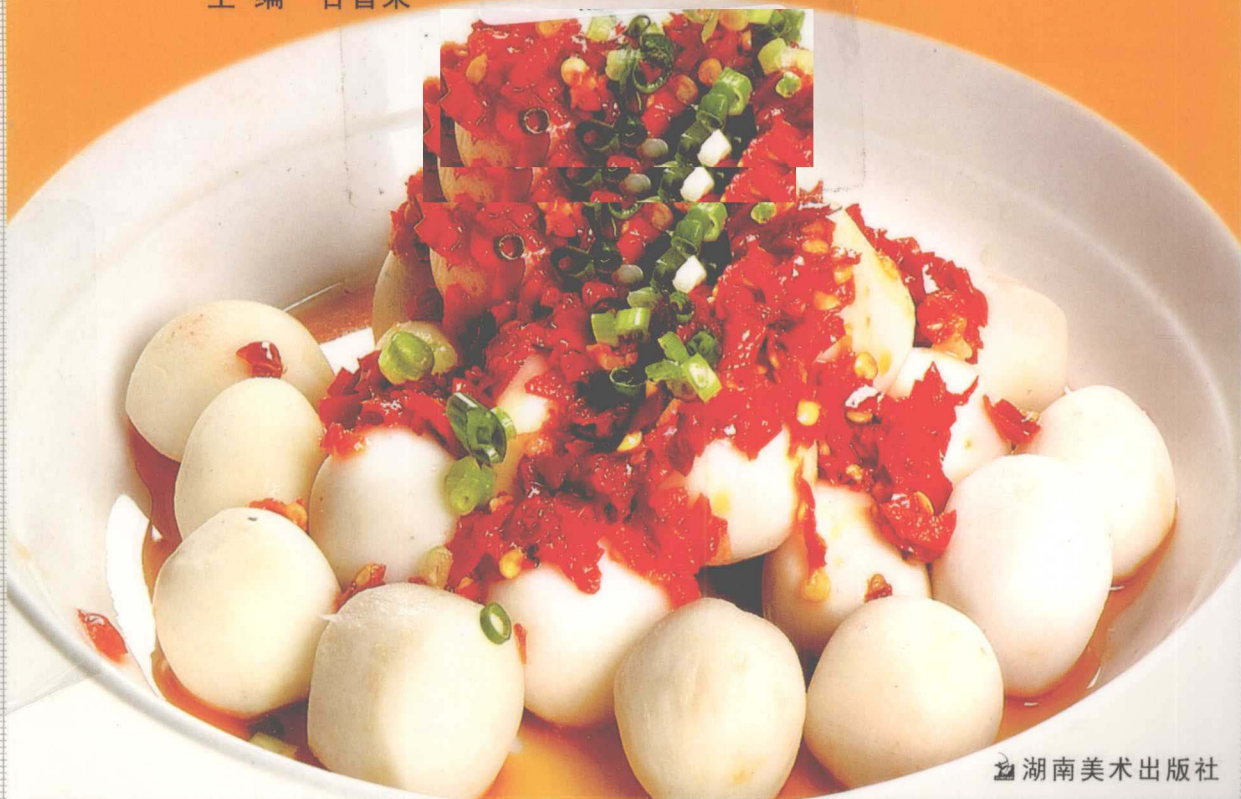
我国著名医学科学家胡维勤审定推荐

精选 简易省钱菜

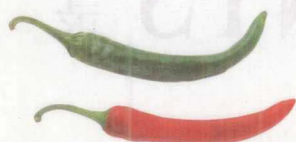
1688例

1000道美味又实惠的家常菜
500个超级省钱省时诀窍
188种常见食材

主 编 甘智荣



湖南美术出版社



精选简易

Jingxuan Jianyi Shengqiancai 1688 Li

省钱菜 1688例



湖南美术出版社

CONTENTS 目录

part 1

省钱菜

- | | | | |
|-----|----------|--------------|------------|
| 012 | 饮食省钱原则 | ◆XO酱炒猪耳 | ◆韭菜炒蚕豆 |
| 013 | 省钱窍门大比拼 | ◆XO酱拌面 | ◆草菇圣女果 |
| 014 | 食材省钱小秘诀 | ◆枸杞大白菜 | 036 ◆黄瓜炒草菇 |
| 016 | ◆香菇瘦肉丝 | ◆红油白菜梗 | ◆大蒜炒马蹄 |
| | ◆香菇肉丝盖浇饭 | ◆酸辣白菜 | ◆西芹炒凉薯 |
| | ◆香菇肉丝炒米粉 | 026 ◆豆腐泡炖白菜 | 037 ◆芹菜炒香菇 |
| 017 | ◆黄瓜肉末 | ◆炆炒白菜 | ◆芹菜香葱炒香菇 |
| | ◆黄瓜肉末饭 | ◆大白菜素汤 | ◆扁豆炒香菇 |
| | ◆黄瓜肉末蒸豆腐 | 027 ◆葱酱白菜 | 038 ◆香菇汤 |
| 018 | ◆洋葱牛肉 | ◆虾肉干烩津白 | ◆干焖冬菇 |
| | ◆洋葱牛肉炒土豆 | ◆酸菜炖白菜 | ◆腌香菇柄 |
| | ◆洋葱牛肉炒面 | 028 ◆鸡肉扒小白菜 | 039 ◆油吃花菇 |
| 019 | ◆红椒肉末 | ◆香菇油菜 | ◆鲍汁扒白灵菇 |
| | ◆肉末苍蝇头 | ◆沙姜菠菜 | ◆素鲍鱼 |
| | ◆凉拌肉末粉丝 | 029 ◆菠菜粉丝 | 040 ◆白菜蘑菇 |
| 020 | ◆泡白菜 | ◆炆虾米菠菜 | ◆玉米油小葱黑木耳 |
| | ◆泡白菜水饺 | ◆什锦芥菜 | ◆胡萝卜烩木耳 |
| | ◆泡菜炒牛肉片 | 030 ◆蒜蓉芥菜 | 041 ◆拌瓜丝木耳 |
| 021 | ◆芹菜炒豆渣 | ◆炒水芥 | ◆青椒炒黄瓜 |
| | ◆豆渣烙饼 | ◆红椒芥蓝 | ◆木耳黄瓜 |
| | ◆豆渣饼皮 | 031 ◆白菜头炒芥蓝 | 042 ◆脆皮黄瓜 |
| 022 | ◆炸酱 | ◆蒜蓉茼蒿 | ◆紫苏煎黄瓜 |
| | ◆炸酱拌面 | ◆炆拌茼蒿 | ◆麻辣酸黄瓜 |
| | ◆炸酱炒大白菜 | 032 ◆雪梨甜豆炒百合 | ◆胡萝卜炒黄瓜皮 |
| 023 | ◆西红柿肉酱 | ◆酸辣芹菜百合 | ◆虾米苦瓜 |
| | ◆西红柿肉酱茄子 | ◆炆炒包菜 | ◆豆豉焖苦瓜 |
| | ◆西红柿肉酱面 | 033 ◆开胃包菜梗 | 044 ◆清热苦瓜汤 |
| 024 | ◆自制XO酱 | ◆椒丝扁豆 | ◆干椒炒苦瓜 |
| | | ◆蒜香扁豆 | ◆豉汁苦瓜 |
| | | 034 ◆榄菜肉碎四季豆 | 045 ◆蒜蓉苦瓜 |
| | | ◆红椒小炒菜薹 | ◆清炒苦瓜 |
| | | ◆酸青菜 | ◆蛋白炒苦瓜皮 |
| | | 035 ◆糖醋尖椒 | 046 ◆麻酱冬瓜 |



- ◆素回锅肉
- ◆家常冬瓜
- 047 ◆虾米冬瓜
- ◆杭椒冬瓜
- ◆臊子冬瓜
- 048 ◆大枣蒸南瓜
- ◆椒烧南瓜
- ◆南瓜虾皮汤
- 049 ◆姜汁南瓜糊
- ◆豆豉炒南瓜
- ◆葱白炒南瓜
- 050 ◆清炒南瓜丝
- ◆双椒炒南瓜
- ◆虾米丝瓜
- 051 ◆草菇丝排
- ◆豉汁佛手瓜
- ◆虾皮西葫芦
- 052 ◆菠菜炒胡萝卜
- ◆怪味胡萝卜丝
- ◆糖醋萝卜
- 053 ◆鸡蛋萝卜丝
- ◆葱香胡萝卜丝
- ◆四川泡菜
- 054 ◆玉米胡萝卜汤
- ◆萝卜汤
- ◆素炒五丁
- 055 ◆素炒蟹粉
- ◆干椒炆萝卜皮
- ◆蒸茄子
- 056 ◆肉末煎茄子
- ◆鱼香茄子
- ◆麻酱茄子
- 057 ◆小炒茄子

- ◆青豆烧茄片
- ◆田园番茄
- 058 ◆泰式炒茄子
- ◆芹菜炒三丝
- ◆木耳金针菇炒芹菜
- 059 ◆黄豆炒香芹
- ◆香油炆芹菜
- ◆芹香干丝
- 060 ◆西红柿萝卜西芹汤
- ◆芹菜开洋
- ◆拌炒芹菜
- 061 ◆芹菜叶饼
- ◆香油炆芹菜
- ◆醋熘莴笋
- 062 ◆翡翠莴笋丝
- ◆姜汁莴笋
- ◆莴笋炒雪里蕻
- 063 ◆莴笋蒜苗
- ◆胡萝卜拌莴笋叶
- ◆蔬菜汤
- 064 ◆蜜制圣女果
- ◆嫩西红柿炒辣椒
- ◆洋葱炒西红柿
- 065 ◆茄子炒西红柿
- ◆炒红薯丁
- ◆咖喱洋葱炒土豆
- 066 ◆彩色土豆丝
- ◆椒盐土豆片
- ◆蛋炒土豆
- 067 ◆土豆泥
- ◆酸辣土豆丝
- ◆茄子炖土豆
- 068 ◆黄椒土豆丝

- ◆蕨菜土豆条
- ◆葱花芹菜炒土豆
- 069 ◆蜜汁藕片
- ◆酸辣藕丁
- ◆南乳炒莲藕
- 070 ◆苦瓜炒藕丝
- ◆辣椒炒藕片
- ◆宫保藕丁
- 071 ◆醋熘藕片
- ◆莲子炒莲藕片
- ◆尖椒炖芋头
- 072 ◆葱油芋儿
- ◆农家蒸芋头
- ◆洋葱炒芋头
- 073 ◆家乡炒芋头
- ◆青菜烧芋头
- ◆芋头烧荷兰豆
- 074 ◆香菇烧花椰菜
- ◆素炒香菇花椰菜
- ◆萝卜炒花椰菜
- 075 ◆素熘花椰菜
- ◆珊瑚花椰菜
- ◆素烧西兰花
- 076 ◆辣炒西兰花
- ◆什锦西兰花梗
- ◆辣椒笋衣
- 077 ◆苦瓜炒笋
- ◆竹笋丁
- ◆麻辣青笋
- 078 ◆西兰花冬笋
- ◆雪里蕻春笋
- ◆酸菜炒小笋
- 079 ◆煮鲜笋

080	◆凉拌笋块	092	◆金菇绿豆芽	105	◆西瓜皮炒瘦肉
	◆竹笋梅菜		◆胡萝卜炒银芽		◆辣椒炒西瓜皮
	◆洋葱圈		◆炒绿豆芽		◆青椒西瓜皮
	◆清炒益母草	093	◆虾米炒韭菜豆芽		◆西瓜皮炒肉
	◆竹荪炖银耳		◆炒金银丝	106	◆鱼香柚皮
081	◆枸杞银丝菜		◆辣拌黄豆芽		◆肉末炒柚子皮
	◆上汤枸杞叶	094	◆豆油黄豆芽		◆橙香素排骨
	◆芹菜炒金针菇		◆青椒炒豆豉	107	◆牛蒡素肉丝汤
082	◆香辣茭白		◆素烩腐竹		◆冬瓜桂笋素肉汤
	◆烤韭菜	095	◆韭黄腐竹		◆青椒炒素片
	◆韭菜锅巴		◆青蒜豆腐干	108	◆彩椒素腰花
083	◆香菇炒蕨菜		◆韭菜炒香干		◆烧素鸡
	◆豆豉辣椒炒通菜梗	096	◆水芹炒豆皮		◆腊肉煲素鸡
	◆香炒红薯叶		◆芹菜香干	109	◆辣拌素鸡
084	◆清炒红薯叶		◆黄瓜炒豆腐干		◆萝卜炒素鸡
	◆虾米菜薹	097	◆青椒臭干		◆麻辣素鸡
	◆土豆炒雪里蕻		◆臭豆腐蒸青豆	110	◆干炸一枝春
085	◆清汤口蘑		◆青椒炒西葫芦		◆清炒龙须菜
	◆豆腐狮子头	098	◆雪里蕻花生米		◆蒜蓉紫背菜
	◆西红柿豆腐泥		◆陈醋花生	111	◆泡椒烧魔芋
086	◆家乡豆腐		◆五香花生		◆红油莲子
	◆油菜豆腐	099	◆胡萝卜煮花生		◆清炒莲子
	◆咸菜蒸豆腐		◆芹菜炒花生米	112	◆炆拌海带结
087	◆玉米烩豆腐		◆双椒黄豆		◆海之味鲜汤
	◆麻辣豆腐	100	◆黄豆炒粉丝		◆味噌海带芽汤
	◆麻豆腐		◆白菜炖黄豆	113	◆洋葱炒海带
088	◆皮蛋凉豆腐		◆丝瓜青豆		◆剁椒炒粉皮
	◆牛肉烧豆腐	101	◆芥菜青豆		◆酒酿马蹄
	◆煎豆腐		◆青豆咸菜	114	◆木耳炒马蹄
089	◆萝卜辣豆腐		◆下酒菜豆		◆虾米紫菜汤
	◆葱香豆腐	102	◆萝卜干炒青豆		◆蛋花西红柿紫菜汤
	◆香菜豆腐碎		◆青豆肉丁	115	◆胡萝卜甘蔗
090	◆酸辣汤		◆百合炒甜豆		◆红酒炖橙梨
	◆天府豆花	103	◆薯丁玉米		◆山楂梨
	◆花椰菜烧豆角		◆蒜苗玉米笋	116	◆西芹山药木瓜
091	◆香菇炒豆芽		◆菜椒榨菜丝		◆三色炒年糕
	◆双椒炒银芽	104	◆黄花菜酸菜汤		◆什锦炒吐司丁
	◆香葱炒豆芽		◆凉拌西瓜皮	117	◆洋葱炒肉

118	◆ 香芹香干炒肉丝	130	◆ 茭白肉片	143	◆ 西红柿鸡块鸡
	◆ 春笋枸杞肉丝		◆ 水芹炒肉丝		◆ 笋丁熘鸡丸
	◆ 芙蓉猪肉笋	131	◆ 盐渍白菜炒肉		◆ 豆芽炒鸡丝
	◆ 西葫芦肉片		◆ 节瓜炒肉丝	144	◆ 滑炒鸡片
119	◆ 丝瓜肉末		◆ 陈皮瘦肉汤		◆ 柚皮鸡丝
	◆ 茄汁里脊	132	◆ 马蹄炒肉丁		◆ 鸭梨炒鸡丁
	◆ 黄花菜炒瘦肉		◆ 腊肉饺子皮	145	◆ 玉米炒鸡米
	◆ 紫苏炒瘦肉		◆ 红菜薹炒腊肉		◆ 剩馒头炒鸡丁
120	◆ 绞肉炒三丁	133	◆ 干黄瓜皮炒腊肉		◆ 酱油红烧鸡
	◆ 黄瓜熘肉片		◆ 油菜炒腊肉		◆ 花生鸡丁
	◆ 葫芦炒肉片		◆ 酸辣肥肠	146	◆ 菊花烩鸡丝
121	◆ 雪里蕻肉末		◆ 青豆烧肥肠		◆ 观音茶香鸡
	◆ 榨菜炒肉	134	◆ 菜干猪肺汤		◆ 芹菜炒鸡丝
	◆ 酸豆角肉末		◆ 白菜炒猪肝	147	◆ 淮扬小炒
122	◆ 锅巴肉片		◆ 姜汁猪肝		◆ 泡椒鸡肠
	◆ 泡菜炒肉末	135	◆ 四色猪皮冻		◆ 节瓜粉丝煮鸡腰
	◆ 茄子烧肉丁		◆ 黄豆炒猪皮	148	◆ 干豆角鸡杂
123	◆ 冬腌菜炒肉		◆ 云南小瓜炒猪心		◆ 洋葱炒鸡杂
	◆ 黄豆肉末炒雪里蕻	136	◆ 酸菜猪血汤		◆ 酸辣鸡杂
	◆ 香干炒肉丝		◆ 韭菜花烧猪血	149	◆ 尖椒炒鸡肝
124	◆ 榨菜肉丝		◆ 豆香炒肉皮		◆ 爆炒鸭丝
	◆ 鸡蛋炒肉丝	137	◆ 韭菜薹炒咸肉		◆ 辣子鸭丁
	◆ 酸豆角炒肉末		◆ 大黄瓜炒贡丸	150	◆ 橘皮冬笋焖鸭
125	◆ 雪里蕻冬笋炒肉		◆ 苦瓜炒牛肉		◆ 椒丝炒鸭肠
	◆ 什锦肉丁	138	◆ 牛肉苹果丝		◆ 辣炒鸭肠
	◆ 胡萝卜豆干炒肉丁		◆ 莴笋牛肉丝	151	◆ 青蒜炒鸭肠
126	◆ 肉末豆腐		◆ 罗宋汤		◆ 豆芽拌鸭肠
	◆ 酸菜肉末	139	◆ 牛肉西红柿		◆ 香极鸭翅
	◆ 泡菜五花肉		◆ 洋葱牛肉丝	152	◆ 西芹炒鸭肝
127	◆ 榄菜豆角炒肉末		◆ 方便面扒牛肉		◆ 酱炒鸭肝
	◆ 豆腐生菜肉丝汤	140	◆ 蒜薹红椒炒牛肉		◆ 菜心炒鸭舌
	◆ 茄子炒肉丁		◆ 牛肉粉丝	153	◆ 香辣鸭心
128	◆ 青椒肉末		◆ 陈皮牛肉		◆ 洋葱爆鸭心
	◆ 胡萝卜炒肉丝	141	◆ 牛肉末烧豆腐		◆ 泡椒鸭血
	◆ 肉片炒莴笋		◆ 金沙牛肉	154	◆ 风味鸭血
129	◆ 蘑菇肉片汤	142	◆ 酸菜粉丝羊肉		◆ 豆腐鸭血汤
	◆ 玉米粒炒肉末		◆ 豆豉小葱爆鸡丁		◆ 浓汤烩鸭四宝
	◆ 西红柿肉片		◆ 扁豆鸡片	155	◆ 酸姜烩鸭胗花

- ◆子姜爆鸭
- ◆胡萝卜炒蛋
- 156 ◆黄瓜煎蛋
- ◆苦瓜炒蛋
- ◆阳春白雪
- 157 ◆蛤蚧炖蛋
- ◆嫩煎火腿蛋
- ◆营养炒蛋
- 158 ◆香菜炒蛋
- ◆豆角煎蛋
- ◆酸菜荷包蛋
- 159 ◆鸡蛋饼
- ◆木耳炒蛋
- ◆尖椒炒鸡蛋
- 160 ◆萝卜干蒸蛋
- ◆香椿煎蛋
- ◆虾皮青椒鸡蛋
- 161 ◆葱花蒸蛋羹
- ◆菠菜鸡蛋汤
- ◆韭黄炒鸡蛋
- 162 ◆西葫芦炒蛋
- ◆辣椒粉炒蛋
- ◆萝卜丝鸡蛋汤
- 163 ◆辣黄瓜炒皮蛋
- ◆丝瓜咸蛋汤
- ◆荷兰豆炒鱼片
- 164 ◆姜丝鲜鱼汤
- ◆木耳炒鱼片
- ◆椒盐鱼丁
- 165 ◆剁椒蒸鱼尾
- ◆红烧鱼尾
- ◆家常福寿鱼
- 166 ◆清蒸福寿鱼
- ◆红烧鲫鱼
- ◆枸杞蒸鲫鱼
- 167 ◆鲫鱼蒸蛋
- ◆酸菜鲤鱼
- ◆苦瓜黑鱼丝

- 168 ◆雪里蕻黄花鱼
- ◆咸菜小黄鱼
- ◆葱烧黄鱼
- 169 ◆锅巴鲈鱼
- ◆韭菜墨鱼
- ◆笋片金丝鱼
- 170 ◆鳕鱼南瓜丁
- ◆椒丝银鱼
- ◆鸡丝鱿鱼
- 171 ◆爆双鲜
- ◆干煸鱿鱼丝
- ◆干煸鱿鱼须
- 172 ◆椒爆鱿鱼须
- ◆椒丝鳝鱼
- ◆韭黄鳝丝
- 173 ◆姜丝烧鳝丝
- ◆芹菜鳝丝
- ◆锅巴鳝片
- 174 ◆宫灯鳝米
- ◆芹菜翠衣炒鳝片
- ◆炒素鳝鱼
- 175 ◆咸鱼萝卜干
- ◆小鱼花生
- ◆椒丝河鱼干
- 176 ◆花椒炒鱼鳃
- ◆腊八豆蒸鱼鳃
- ◆笋炒鱼泡
- 177 ◆白菜鱼肠汤
- ◆鱼肠芋头汤
- ◆豆腐鱼骨汤
- 178 ◆酥炸鱼鳞
- ◆面包屑炸鱼排
- ◆麻辣鱼皮
- 179 ◆冲菜鱼皮
- ◆竹笋炒爽鱼皮
- ◆开心鱼皮
- 180 ◆鱼皮菜心
- ◆金沙鳕鱼皮

- ◆五彩鱼皮
- 181 ◆木耳炒鱼皮
- ◆青椒炒鱼杂
- ◆辣椒烧鱼杂
- 182 ◆豆腐烧鱼杂
- ◆烧汁鱼嘴
- ◆西芹炒海蜇皮
- 183 ◆柠檬酸辣虾
- ◆酥炸虾壳
- ◆青椒炒虾仁
- 184 ◆辣酱烧海虾
- ◆玉环金贝
- ◆瓜皮炒鲜贝

part 2

省时菜

- 186 做菜省时诀窍
- 187 选好器具来做菜，省时又省心
- 188 半成品食品：让你“速成”大厨
- 190 ◆虾米白菜
- ◆白菜海带
- ◆烫包菜
- 191 ◆剁椒大白菜
- ◆蒜蓉生菜
- ◆蚝油扒生菜
- 192 ◆清烫菠菜段
- ◆烫油菜
- ◆豆瓣油菜
- 193 ◆咸蛋黄扒油菜
- ◆芥末西兰花
- ◆四色素菜
- 194 ◆西芹炒麻花
- ◆香辣慈姑
- ◆老油条丝瓜

- | | | | | | |
|-----|---------|-----|-----------|-----|----------|
| 195 | ◆腐乳空心菜 | | ◆鸡肉黄瓜卷 | | ◆香糟毛豆 |
| | ◆蚝油芥蓝菜 | 208 | ◆微波香油苦瓜 | | ◆盐水煮毛豆 |
| | ◆泡腌香菜 | | ◆咸蛋苦瓜 | 221 | ◆茴香豆 |
| 196 | ◆辣菜脯 | | ◆香辣苦瓜 | | ◆米豆肉酱 |
| | ◆香油榨菜 | 209 | ◆酿苦瓜 | | ◆香油蚕豆 |
| | ◆酸豆角 | | ◆烤丝瓜 | 222 | ◆五香青豆 |
| 197 | ◆泡大头菜 | | ◆胡萝卜扒双冬 | | ◆火腿蚕豆 |
| | ◆泡脆藕段 | 210 | ◆鸡蛋蒸日本豆腐 | | ◆金针菇三丝 |
| | ◆泡凉薯 | | ◆美味四色豆腐 | 223 | ◆金针菇蛋花汤 |
| 198 | ◆蜜饯薯条 | | ◆家乡卤豆干 | | ◆芝麻金针菇 |
| | ◆蜜汁甘薯 | 211 | ◆芥末豆腐 | | ◆白菜香菇汤 |
| | ◆炸胡萝卜丸子 | | ◆泡椒日本豆腐 | 224 | ◆烤香菇 |
| 199 | ◆萝卜泡菜 | | ◆荷兰豆炒日本豆腐 | | ◆卤草菇 |
| | ◆泡辣椒萝卜 | 212 | ◆香卤豆腐条 | | ◆芥辣黑木耳 |
| | ◆辣油萝卜 | | ◆麻婆豆腐 | 225 | ◆腐竹银芽黑木耳 |
| 200 | ◆腌萝卜干 | | ◆卤水豆腐 | | ◆醪糟银耳 |
| | ◆酸辣萝卜 | 213 | ◆三色缤纷豆腐 | | ◆酿青椒 |
| | ◆泡菜萝卜 | | ◆肉酱豆角 | 226 | ◆圣女芦笋 |
| 201 | ◆孜然土豆块 | | ◆红烧米豆腐 | | ◆姜丝面肠 |
| | ◆烤素菜条 | 214 | ◆火腿炒豆芽 | | ◆南瓜炒年糕 |
| | ◆炅拌三丝 | | ◆西芹炒豆腐干 | 227 | ◆炒年糕 |
| 202 | ◆盐渍莴笋 | | ◆青椒炒豆腐干 | | ◆芥菜毛豆炒年糕 |
| | ◆莴笋小麻花 | 215 | ◆丝瓜炒豆腐干 | | ◆卤水豆腐结 |
| | ◆蚝油莴笋 | | ◆榨菜煮油豆腐 | 228 | ◆青椒炒素肉 |
| 203 | ◆莴笋肉卷 | | ◆辣子臭豆腐 | | ◆水煮板栗 |
| | ◆泡莴笋 | 216 | ◆糖醋面筋 | | ◆香菇粽子 |
| | ◆麻酱笋尖 | | ◆葱拌腐皮 | 229 | ◆泡仔姜 |
| 204 | ◆酒醉冬笋 | | ◆香酥玉米粒 | | ◆白糖姜片 |
| | ◆火腿笋汤 | 217 | ◆蛋白炒玉米 | | ◆藕片糖蒜 |
| | ◆米饭拌茄子 | | ◆蜂巢玉米 | 230 | ◆糖醋蒜 |
| 205 | ◆电锅蒸茄子 | | ◆椒香玉米 | | ◆水果泡菜 |
| | ◆酱醋美味茄子 | 218 | ◆蛋黄玉米 | | ◆香甜水果羹 |
| | ◆炸洋葱 | | ◆香菜醉花生 | 231 | ◆蒜香白切肉 |
| 206 | ◆山药煎饼 | | ◆卤味花生米 | | ◆肉丝炒年糕 |
| | ◆腐乳拌牛蒡 | 219 | ◆醋渍大豆 | | ◆麻花炒肉片 |
| | ◆糖醋黄瓜 | | ◆泡嫩黄豆 | 232 | ◆叉烧肉 |
| 207 | ◆泡嫩黄瓜 | | ◆酱黄豆 | | ◆咸蛋蒸肉饼 |
| | ◆腌小黄瓜 | 220 | ◆黑胡椒毛豆 | | ◆烤美味里脊 |

- | | | | |
|-----|-----------|------------|------------|
| 233 | ◆串烤五花肉 | ◆腐竹拌牛蹄筋 | ◆泡鱿鱼丝 |
| | ◆豆角榄菜肉末 | 246 ◆蚝油卤蹄筋 | ◆番茄酱鱼片 |
| | ◆鱼香肉丝 | ◆萝卜羊肉汤 | 259 ◆蒜苗鱼片 |
| 234 | ◆辣椒泡菜肉末 | ◆驴肉拌万年青 | ◆鱼片蒸蛋 |
| | ◆菜包肉 | 247 ◆腐乳鸡 | ◆皮蛋炒鱼丁 |
| | ◆菠菜拌熏肉 | ◆卤鸡腿 | 260 ◆巢湖鱼冻 |
| 235 | ◆黄瓜肉末 | ◆粽子烧鸡 | ◆电锅蒸草鱼 |
| | ◆洋葱叉烧 | 248 ◆麻花鸡肉 | ◆白汁鲤鱼 |
| | ◆粉蒸肉 | ◆电锅蒸焗鸡 | 261 ◆烤鲫鱼 |
| 236 | ◆清余丸子 | ◆豆腐皮鸡肉卷 | ◆香烤鲫鱼 |
| | ◆黄豆芽炒大肠 | 249 ◆蛤蚧鸡汤 | ◆烤福寿鱼 |
| | ◆盐水猪肝 | ◆茄子炖鸡汤 | 262 ◆火腿蒸白鱼 |
| 237 | ◆茶香排骨 | ◆滋补炖鸡腿 | ◆豆豉鲑鱼油麦菜 |
| | ◆西红柿土豆排骨汤 | 250 ◆姜味鸡腿 | ◆橘味鲑鱼 |
| | ◆猪皮冻 | ◆卤鸡腿 | 263 ◆烤鲑鱼 |
| 238 | ◆泡腰花 | ◆红椒鸡腿 | ◆葱烤鳕鱼 |
| | ◆豆皮腰片汤 | 251 ◆白云凤爪 | ◆臭豆腐黄颡鱼 |
| | ◆黄瓜炒火腿肠 | ◆卤味凤爪 | 264 ◆微波黄鱼 |
| 239 | ◆冬瓜炒火腿肠 | ◆辣椒鸡翅 | ◆香糟小黄鱼 |
| | ◆核桃仁拌火腿 | 252 ◆香菇蒸鸡翅 | ◆雪里蕻煮黄鱼 |
| | ◆南瓜火腿夹 | ◆咸菜炖鸭 | 265 ◆干卤带鱼 |
| 240 | ◆咸蛋黄炒火腿肠 | ◆芋头鸭煲 | ◆手撕腊鱼 |
| | ◆蜜汁火腿 | 253 ◆金针菇鸭汤 | ◆小鱼干炒豆干 |
| | ◆玉米炒火腿肠 | ◆香辣鸭胗 | 266 ◆草菇烩鱼丸 |
| 241 | ◆火腿肠炒菠菜 | ◆卤水鸡蛋 | ◆三鲜鳝丝汤 |
| | ◆韭菜薹炒咸肉 | 254 ◆五香茶叶蛋 | ◆蒜子鳝鱼汤 |
| | ◆彩椒腊肠 | ◆腐乳韭黄炒蛋 | 267 ◆手撕鱿鱼干 |
| 242 | ◆生菜热狗卷 | ◆西红柿蛋卷 | ◆油爆虾 |
| | ◆莴笋拌三明治 | 255 ◆榨菜蛋饼 | ◆韭黄炒虾仁 |
| | ◆五香牛肉 | ◆虾仁蒸蛋 | 268 ◆潮式腌虾 |
| 243 | ◆麻辣卤牛肉 | ◆青椒皮蛋 | ◆卤水虾 |
| | ◆香辣牛肉 | 256 ◆辣炒皮蛋 | ◆白灼虾 |
| | ◆辣椒豆干牛肉 | ◆西红柿皮蛋汤 | 269 ◆盐水虾 |
| 244 | ◆苦瓜拌牛肉 | ◆皮蛋黄瓜汤 | ◆豆腐乳炆虾 |
| | ◆精卤牛肉 | 257 ◆泡咸鸭蛋 | ◆微波蒸虾 |
| | ◆玉米年糕炒牛肉 | ◆咸蛋芥菜汤 | 270 ◆煮河虾 |
| 245 | ◆西湖牛肉羹 | ◆卤味鹌鹑蛋 | ◆本菇炒蟹柳 |
| | ◆酸菜牛肉汤 | 258 ◆无锡熏鱼 | ◆盐水浸花甲 |

part 3

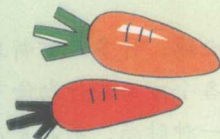
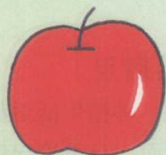
省能源菜

- 272 五招节省天然气
273 厨房节水窍门多
274 电磁炉烹饪更省电
276 ◆果汁白菜心
◆蜇头拌白菜
◆黄瓜拌辣白菜
277 ◆红椒拌白菜
◆拌白菜海带
◆三色白菜心
278 ◆虾皮拌包菜
◆什锦凉拌
◆生菜沙拉
279 ◆腌生菜
◆什锦沙拉
◆凉拌什锦蔬菜
280 ◆虾皮拌菠菜
◆虾米拌菠菜
◆拌菜心
281 ◆凉拌西兰花红豆
◆红片花椰菜
◆凉拌花椰菜
282 ◆蔬菜沙拉
◆麻酱青葱
◆老虎菜
283 ◆核桃仁拌韭菜
◆醋拌韭菜
◆凉拌韭菜
284 ◆美味大头菜
◆凉拌大头菜
◆辣椒拌大头菜
285 ◆凉拌黄花菜
◆海味芥菜

- ◆洋葱西红柿拌辣椒
286 ◆泡辣椒
◆凉拌青红椒丝
◆扒皮红椒
287 ◆西红柿拌彩椒
◆苦瓜拌甜椒
◆莴笋拌西红柿
288 ◆圣女果沙拉
◆黄瓜皮圣女果沙拉
◆西红柿沙拉
289 ◆老姜汁蘸西红柿
◆红椒拌紫茄
◆芝麻酱拌茄子
290 ◆花生拌芹菜
◆拌糖醋芹菜
◆胡萝卜拌水芹
291 ◆肉丝拌芹菜
◆芥末西芹
◆茄汁马蹄
292 ◆香菇拌豆角
◆姜汁豆角
◆凉拌豆角
293 ◆双椒拌豆角
◆辣味干豆角
◆美味小蘑菇
294 ◆香菜拌口蘑
◆姜丝炒口蘑
◆柠檬酱渍蘑菇
295 ◆橙汁浸冬瓜球
◆黄瓜蒜片
◆蘸酱菜
296 ◆花生黄瓜沙拉
◆豆腐丝拌黄瓜
◆腐竹拌黄瓜
297 ◆冰糖黄瓜
◆莲藕拌黄瓜
◆黄瓜泡菜卷
298 ◆醋拌黄瓜

- ◆五味苦瓜
◆凉拌苦瓜
299 ◆香油苦瓜
◆枸杞苦瓜
◆梅菜拌苦瓜
300 ◆冰霜蜜汁苦瓜
◆拌土豆丝
◆海带拌土豆丝
◆香脆土豆
301 ◆泡菜土豆泥
◆凉拌四蔬
302 ◆糖醋双色萝卜
◆五香萝卜
◆拍水萝卜
303 ◆甜酸萝卜条
◆拌心里美萝卜
◆蜜饯胡萝卜
304 ◆萝卜泡菜
◆玫瑰双色萝卜丝
◆拌什锦菜
305 ◆胡萝卜拌双花
◆拌萝卜皮
◆开胃萝卜皮
306 ◆香辣桔梗
◆橙子藕片
◆果味藕条
307 ◆芝麻拌牛蒡丝
◆糖醋凉薯
◆麻香牛蒡丝
308 ◆凉拌山药丝
◆清拌竹笋
◆红油竹笋
309 ◆黄花菜笋干
◆酸甜莴笋
◆红油酸菜
310 ◆苏子叶卷蒜瓣
◆辣椒拌雪里蕻
◆泡椒炒酸菜

- | | | | |
|-----|------------|--------------|-------------|
| 311 | ◆香拌苋菜 | ◆草菇虾米豆腐 | ◆凉拌蒜味肉片 |
| | ◆西芹拌榨菜 | 324 ◆虾仁蒸豆腐 | ◆腐乳拌肉片 |
| | ◆凉拌贡菜 | ◆皮蛋豆腐 | 337 ◆小黄瓜三明治 |
| 312 | ◆香干马兰头 | ◆芥菜叶拌豆皮丝 | ◆泡菜牛肉卷 |
| | ◆凉拌鱼腥草 | 325 ◆辣椒拌豆腐皮 | ◆凉拌毛肚 |
| | ◆笋丝鱼腥草 | ◆豆腐皮拌三丝 | 338 ◆鸡丝拉皮 |
| 313 | ◆辣油苕蓝 | ◆芹菜拌腐竹 | ◆香葱鸡胗 |
| | ◆泡蒜薹 | 326 ◆黄瓜豆芽拌腐竹 | ◆拌鸡肫 |
| | ◆西红柿拌洋葱 | ◆豉酱萝卜干 | 339 ◆黄瓜拌鸡丝 |
| 314 | ◆渍糖蒜 | ◆柠檬拌黄瓜豆干丝 | ◆盐水鸡肝 |
| | ◆醋拌洋葱丝 | 327 ◆椒麻腐竹 | ◆辣拌烤鸭片 |
| | ◆素拌木耳 | ◆芹菜拌香干 | 340 ◆风干鸭脖 |
| 315 | ◆包菜拌木耳 | ◆洋葱拌豆皮 | ◆豆瓣拌鸭肠 |
| | ◆菠菜拌木耳 | 328 ◆鲜口蘑拌腐竹 | ◆卤鸭肠 |
| | ◆凉拌双耳 | ◆鸡丝粉皮 | 341 ◆卤水鸭胗 |
| 316 | ◆醋泡黑木耳 | ◆胡萝卜拌粉丝 | ◆尖椒皮蛋 |
| | ◆拌海带丝 | 329 ◆白菜拌粉丝 | ◆美极尖椒皮蛋 |
| | ◆芝麻拌海带结 | ◆凉拌黄瓜粉丝 | 342 ◆菠菜拌皮蛋 |
| 317 | ◆香芹胡萝卜拌海带丝 | ◆酸辣粉丝 | ◆鸡蛋沙拉 |
| | ◆葱油海带 | 330 ◆香菜拌粉皮 | ◆洋葱拌皮蛋 |
| | ◆红油海带 | ◆川北凉粉 | 343 ◆肉末蒸蛋 |
| 318 | ◆海带三丝 | ◆香油玉米 | ◆金针菇拌芹菜 |
| | ◆芝麻拌双结 | 331 ◆凉拌玉米瓜子仁 | ◆花生拌鱼片 |
| | ◆凉拌豆苗 | ◆玉米沙拉 | 344 ◆辣椒墨鱼丝 |
| 319 | ◆黑木耳拌豆芽 | ◆豆腐干拌花生米 | ◆辣拌小鱼干 |
| | ◆凉拌豆芽 | 332 ◆老醋花生 | ◆酥脆小鱼干 |
| | ◆鱼香银芽 | ◆素拌三蔬 | 345 ◆韭菜拌虾仁 |
| 320 | ◆韭菜绿豆芽 | ◆蒜蓉拌荷兰豆 | ◆虾米蔬菜沙拉 |
| | ◆豌豆香菇拌豆腐 | 333 ◆拌萝卜黄豆 | ◆四色虾仁 |
| | ◆凉拌豆腐 | ◆拌豆子 | 346 ◆醉虾 |
| 321 | ◆鸡蓉拌豆腐 | ◆降火翠玉蔬菜汤 | ◆菜心拌虾 |
| | ◆凉粉豆腐 | 334 ◆腌西瓜皮 | ◆拌虾米 |
| | ◆香椿拌豆腐 | ◆凉拌木瓜 | 347 ◆虾皮拌香菜 |
| 322 | ◆拌神仙豆腐 | ◆凉拌山药火龙 | ◆椒香虾皮 |
| | ◆玉米拌豆腐 | 335 ◆水果沙拉 | ◆莴笋拌蜇皮 |
| | ◆绿豆芽拌豆腐 | ◆凉拌通心面 | 348 ◆鸡丝海蜇 |
| 323 | ◆皮蛋拌凉粉 | ◆拌里脊肉片 | ◆汤泡海蜇头 |
| | ◆白菜拌豆腐丝 | 336 ◆拌耳丝 | ◆香糟田螺 |



Part 1

省钱菜

“省钱”是一种生活态度，也是一门生活学问。也许许多人并不屑于“省钱”，认为计较这种家长里短、鸡毛蒜皮的小事有失风度，或将“省钱”等同于“抠门”和“一毛不拔”。其实学会“省钱”就是学会过日子。民以食为天，要想省钱，还得从吃上才能开源节流。你想知道怎样在厨房花费更少的金钱吗？那就来看看这些实用的小窍门、小秘籍，它不仅能帮你从厨房中省下一笔不小的数目，也能让你的日子过得有滋有味。





饮食省钱原则

金融危机的大浪席卷全球，许多人重新启动了“省钱计划”，绞尽脑汁在各个方面实行勤俭节约之举，这样的生活方式成了一种时尚，尤其是在饮食这个生活花销大头方面。只要遵守下面这几点，就能让你吃得又健康又节约。

一、制定购买计划

日本的主妇们大都会有一个小本子，专门用于记录花销或者制定购买计划。凡事预则立，不预则废，节俭饮食也是一样。我们都有经验，有时无目的地进了超市，往往会买回一大堆根本吃不完的食物，放在冰箱里白白浪费。而一旦我们按着事先准备好的购买单去买，则很少会出现浪费现象。

二、从细节处抓起

有位家庭主妇说，她每周只买两次菜。一次是周五，附近的超市赠送5倍会员点数，她会把一周所需的東西全部买完。还有一次是星期天，因为她先生休息，可以陪她买米、酒之类较重的东西。还有一位主妇更细心，她把超市的购物清单贴在冰箱上，每次取出一样东西就做个记号。比如取了白菜，就把清单上的“白菜”一项划掉。这样做可以减少打开冰箱门的次数，能省好多电。由此可见，节俭要从小处抓起，不要放过任何一个会造成浪费的死角。节约的习惯，是在清醒认识资源不足的基础上培养的一种忧患意识，要学会从细节处做起。

三、学会自给自足

当今时代里，种植生活对都市里的人们来说已经变得很陌生，然而一旦重拾起种植的乐趣，许多人就会从此入迷。在自家阳台或小院里种一点蔬菜瓜果之类的植物，或是把花盆改成菜盆，种上葱蒜或香料，不仅可以吃到绿色食品，还可拿红花绿叶来养眼。

四、常逛不同的超市和农贸市场

不要怕麻烦，也不要嫌累，常去住处附近的大小超市、农贸市场逛逛，也许会有意外收获。大超市的商品促销比较频繁，在大超市买东西会比较实惠。趁着超市促销时买回足够的促销食品，用促销食品做私房菜；结合家人口味，制订一套健康营养又经济家庭食谱；用促销打折的食品根据食谱烹调等，都是省钱的好办法。而小超市和农贸市场的蔬菜水果则很新鲜，许多种类还是大超市所见不到的。将二者结合起来，可以保证我们吃的东西实惠与新鲜兼顾。

五、多多动手勤下厨

市面上的饮料添加剂繁多，不敢放心饮用？那么不妨试着自制水果饮料，告别“垃圾饮料”。节省的开始，最重要的是让孩子养成一种良好的饮食习惯，让他们远离“垃圾饮料”，也是对健康的保证。到外面聚餐吃得少又费钱？那不如把聚餐改在家中，朋友一起下厨，各展手艺，吃吃喝喝，更促情谊。

省钱窍门大比拼

外行人看热闹，内行人看门道。省钱也是一门技术，如何将你兜里的“米米”看住，是需要学问，需要动脑筋的，更需要身体力行，下面我们就来看看怎么从吃中省钱。

省钱窍门一：团购“拼菜”实惠多

蔬菜批发价与零售价之间往往相差较大，如果与邻居或有相同意愿的顾客合伙购买，能够享受到较低的价位，事后各方再根据需求自行分配、合理分摊。

省钱窍门二：关心天气预报

看天吃饭捡便宜，多关注天气预报，尽量在天气晴朗的时候出去买菜，遇到天气变坏，蔬菜的价格波动往往较大，一公斤少则涨两三角，多则涨1元以上。因此，尽量在天气突变前提前存储好易保鲜的蔬菜。

省钱窍门三：货比三家多跑腿

不同区域的市场以及同一市场的不同地段，所售价格都不一样。一般来说，城郊的市场要比城中心的市场售价低；同一处市场，偏僻的摊点要比位置好的摊点价格稍低。

省钱窍门四：打好时间差

早晚菜价不一样。早晨蔬菜刚刚上市，品质比较新鲜，价格也是一天中最贵的时段，临近傍晚收市时，

摊主有清货的需求，因此价格会相对较低，对蔬菜保鲜要求不高的市民，可以选择在这个时段购买。

省钱窍门五：建立最低价商品档案

关注各大超市和卖场的促销信息，同一商品再横向比较，选择最便宜的，按保质期长短的情况大量地购进，同时建立最低价商品档案，如遇难得一见的最低价就狂购。对于食品，一定要一家人合作省钱，效果特好！此方法坚持下来，省钱的数额是很惊人的！

省钱窍门六：按需买菜

每天事先想好当天的菜单和食谱再去市场，这样可以根据既定的菜单，按需买菜，避免买多和买错，可以做到家里储菜的零库存，如此一来，既避免了吃不完的蔬菜坏掉了浪费，又减少了冰箱的占用空间，节约了能源，还能保证家人每天吃的都是新鲜菜，一举三得。

省钱窍门七：尽量减少去大超市的频率

每次只要去沃尔玛之类的大超市，虽然原定计划是买菜，但是出来的时候，总是要捎带着买一些当时看着觉得需要，事后却不一定想得起来用的东西，所以只要尽量减少去大超市的频率，你会发现月支出大大减少。



食材省钱小秘诀

你不理财，财就不理你，省钱就是理财的一种，看似省不出钱的厨房恰恰是最能省钱的地方，因为饮食是中国人的头等大事，民以食为天。在金融危机的影响下，更多人选择运用厨房的小秘籍来帮助自己省下一笔不小的厨房开支。每个人都会遇到食物吃不完或者扔掉可惜的情况，那我们该如何解决呢？或者看似已经没有用的“边角料”难道就真的没有任何价值了吗？下面就教教你怎么从厨房中省钱省出门道来。

省钱秘诀一：喝剩的可乐、啤酒巧利用

相信家里常常会有喝不完的可乐或是喝一半的啤酒，丢掉浪费但又不能喝了，那该怎么办呢？其实这些没气的可乐和啤酒可以当作调味料，用来炖鸡腿或是卤鸡翅，做出来的菜不仅颜色好看，而且味道也很好。

省钱秘诀二：硬面包敲碎做面包粉

买来的面包因为没吃完放久了就会硬掉干掉，扔掉又很可惜，不如用果汁机打碎或者用重物敲碎，拿来当作炸猪排用的面包粉，比起面包房里卖的面包粉是用便宜又好用，而且绝不浪费。

省钱秘诀三：做完豆浆的豆渣做美食

做完豆浆的豆渣，加入两个蛋、一汤匙淀粉及芝麻，再依照个人口味调味，以油煎的方式烹调，

就是美味的豆饼。还可以与玉米面加水调成糊状，另烧半锅开水，待开水沸腾后倒入调好的豆渣糊，煮沸片刻就是美味的豆渣粥了。

省钱秘诀四：玉米须入菜是饮食新主张

我们吃玉米时一定不会注意到，玉米须其实也可以入菜，用玉米须入菜是一种饮食新时尚，它不仅可以降低血脂、降血压、降血糖，而且可以帮我们达到省钱的目的，真是一举两得。

省钱秘诀五：柚子皮水浸后可入菜

柚子皮也是一宝，它能理气化痰、止咳、平喘。去除柚子皮的苦涩味道有一个秘诀，将柚子皮削皮后放进沸水中煮几分钟，然后用清水浸泡，再将泡过的柚子皮挤干水分，换水再度浸泡一天左右。去除苦涩味后的柚子皮，可以用来清炒猪肉、牛肉等都适宜，有一股能引起人食欲的清香，对缓解疲劳也有一定的作用。

省钱秘诀六：自己腌渍泡菜

相信很多人都喜欢吃泡菜，但是外面买回来的泡菜很有可能不卫生，我们完全可以自己腌渍泡菜、辣椒酱等喜爱的种类，这样不仅吃得放心而且还省钱，做一坛子可以吃好几个月，卫生又方便，随吃随取。



省钱秘诀七：自己动手做腊肉

冬季集中大采购时，可以多买些肉，自己动手做腊肉，可以吃好几月，既卫生又方便，如果朋友们觉得烟熏的腊肉做起来太麻烦，可以尝试一下自制的风干腊肉，比如四川的腌肉，

将买回来的肉洗净后挂在阴凉的地方吹，当觉得水分差不多流失了，并且肉质比较硬的时候，在肉的表面抹上一层甜酱，也可以按个人口味涂抹别的酱，抹上酱之后再吹干，大约一礼拜后就可以吃了。这样简单的腊肉是家中必备的食品。

省钱秘诀八：食材混搭

偶而可以直接利用炒锅直接加入白米、绞肉和酱料做成炖饭，米和水以1:1的比例翻炒至水分干掉，再放入电锅加入一杯水煮熟，即可完成简单的一餐，不但营养足够而且省钱。甚至在做肉丸子的时候，可以加入豆腐或荸荠，省了肉钱又可以增加蔬菜的摄取量。

省钱秘诀九：省用油

沙拉油是厨房不可或缺的物品，但油价一路飙涨，舍弃油炸的烹调法改采半煎炸或将食材先卤过再油炸，用油量少了一半，口感上也不会差太多；或是改变烹调法，将炒青菜改为烫青菜、炸鸡腿改为烤鸡腿，不仅省油也更健康。炸过鱼、虾的油用来炒菜时，常会影响菜肴的清香，但只要用此油来炸一次茄子，即可使油变得清爽，而吸收了鱼虾味的茄子也格外好吃。

省钱秘诀十：用电压力锅煮汤

告诉大家一个做汤的省钱方法，千万别用高压

锅，否则既不安全又会让水分都随蒸汽跑掉。买个5升的电压力锅，把煲汤的食材、水都放在里面，弄个托架上面放个盆蒸饭，这样饭和汤就能一起做好。另外焖烧的也能这样做，因为密封性好又能定时，所以也能一举多得，省时省力又省电。

省钱秘诀十一：肥鸡脂肪用来榨鸡油

首先，将脂肪切下来后放进锅中，无需加水 and 油，热锅熬数分钟，就可以装碗备用了。鸡油色泽浅黄透明，在烹调中通常起着增香亮色的作用，可以用来煮面、煮海南鸡饭等，都是不错的选择。不过，鸡油不宜过多食用，尤其是对于血脂高、胃酸过多以及肾功能不全者更是如此，但偶尔为之也未尝不可。如果用鸡油等动物油炒菜，先放盐后放菜也有利于对猪油、鸡油中有机氯农药残留量的削减。

省钱秘诀十二：煲汤猪肉翻炒不浪费

广州人喜欢用略带肥肉的猪肉来煲汤，比如胡萝卜玉米马蹄煲猪肉、菜干煲猪肉等。许多人觉得，煲汤后的猪肉不好吃，最后将其倒进垃圾桶内，但其实煲汤的猪肉仍可以入菜。将煮汤的猪肉切片，然后用油和酱油爆香，口感也很好，甚至能赶上回锅肉的味道了。

省钱秘诀十三：用泡发菌类的水炒菜更营养

平时我们泡发菌类的水中含有香味沉淀和多种营养物质，如果用它来炒菜，菜的味道更鲜美，营养价值更高，所以泡发菌类的水千万不可以随便倒掉，要做到物尽其用。



香菇瘦肉丝

原材料 瘦肉100克，鲜菇、洋葱、豆干各50克

调味料 盐3克，酱油适量，淀粉适量

制作方法

- 1.将瘦肉洗净后，切条；豆干洗净，切丁。
- 2.将鲜菇洗净，去蒂，切成片；洋葱洗净，切丁。
- 3.锅加油烧热后，倒入瘦肉丝、鲜菇片、洋葱丁、豆干丁一起翻炒，并加盐和酱油炒匀至熟，再倒适量水煮沸后，勾芡装盘即可。

省钱

原因
一道香菇瘦肉丝可以变身做以下两道菜来省钱。

香菇肉丝盖浇饭

原材料 米50克，香菇瘦肉丝适量

调味料 香油适量

制作方法

- 1.在碗中倒入事先已经做好的香菇瘦肉丝，并放入微波炉中加热备用。
- 2.将米洗干净，放入电饭煲煮熟后，盛出一碗米饭。
- 3.然后将热好的香菇瘦肉丝浇在米饭的上面。最后淋上适量的香油，即可。



香菇肉丝炒米粉

原材料 细米粉200克，胡萝卜100克，香菇瘦肉丝适量

调味料 盐2克，香菜20克

制作方法

- 1.将胡萝卜洗净，切条；香菜洗净，切段。烧沸适量清水，放入米粉焯烫片刻，捞起，沥干水。
- 2.再净锅上火，加油烧热，将胡萝卜丝炒香后倒入香菇瘦肉丝，翻炒片刻。
- 3.最后放入米粉，调入盐炒匀，撒上香菜，即可。

