

XINBIAN
JIACHANGCAI
DAQUAN

新编



家常菜大全

韩密和 © 主编



YZL10890169136



吉林出版集团 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编家常菜大全 / 韩密和主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-5384-6481-8

I. ①新… II. ①韩… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第296587号

新编家常菜大全

主 编 韩密和
出 版 人 张瑛琳
策 划 车 强
责任编辑 张恩来 赵 渤
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 720mm×1000mm 1/16
字 数 450千字
印 张 28
印 数 1—20 000册
版 次 2013年1月第1版
印 次 2013年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037570

网 址 www.jlstp.net

印 刷 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6481-8

定 价 39.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

新编 HOME-TELE
DISHES



家常菜



韩密和 © 主编



“作者简介”



韩密和 中国餐饮国家级评委、中国烹饪大师、吉菜烹饪大师、亚洲蓝带餐饮管理专家、远东大中华区荣誉主席，被授予法国蓝带最高骑士荣誉勋章，现任吉林省饭店餐饮烹饪协会副会长，吉林省厨师厨艺联谊专业委员会会长。先后多次在《东方美食》《四川烹饪》等刊物发表论文。还曾组织编写《中国吉菜》《中国美味菌》《现代吉林菜谱》等多部饮食图书。



主 编 韩密和
编 委 李城果 蔡 雷 姚 新 陈立辉 刘玉利 高 峰
吴 宇 王元贵、郭鸿飞 尹启全 郭 莹 刘景丽
金忠榕 杨 辉 王 欢 钱晓龙 韩 冬 刘 志
宁一峰 田国志

鸣谢单位：长春市小花卷百姓餐厅、长春市丁家大院、长春市龙家堡白肉血肠

前言

Foreword

讲究营养和健康是现今的饮食潮流，享受美味佳肴是我们的减压方式。人人都希望拥有健康的身体，而影响健康的因素有很多，其中最为重要的，也是与我们日常生活密不可分的就是饮食了。

科学正确的饮食观念首先需要从认识食材、了解食材开始，知道食材中的各种营养素对人体有什么影响，进而运用到我们的饮食当中。对于食材的营养功效，我们的祖先早有认识，古籍《黄帝内经》中就有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合则服之，以补精益气”的论述，就是说谷物主食与水果、肉类、蔬菜等合理搭配，才能保证营养协调平衡，达到健康养生、预防疾患的作用。清代烹饪理论家袁枚在《随园食单》中对食材作过论述：“凡物各有先天，……，物性不良，虽易牙烹之，亦无味也。……大抵一席佳肴，司厨之功居其六，采办之功居其四。”换句话说，美味佳肴的制作除了取决于烹调水平的高低，食材的正确选用也是制作佳肴的重要环节。

《新编家常菜大全》是一本内容丰富、功能全面的烹饪书。本书选取了家庭中最为常见的100种食材，分为蔬菜、食用菌豆制品、畜肉、禽蛋、水产品 and 米面杂粮六个篇章，首先用简洁的文字，介绍每种食材的营养成分、食疗功效、食材搭配、选购储存、烹调应用等内容，使您对食材深入了解。此外，我们根据食材的特点，分别为您介绍8~10款不同口味，不同技法的家常菜例，让您能够在家中烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常美食。

虽然在繁忙的生活中，工作占据了太多时间，但在紧张工作之余，我们也不妨抛下俗务，走进厨房小天地，用适宜的食材、简单的调料、快捷的烹调方法，制作出一道道美味、健康的家常菜，与家人、朋友一起来分享，让生活变得更富姿彩。

韩密和

Contents

目录

新编家常菜大全之烹饪小百科

选料篇

18 ~ 21

- 叶类菜选购/根茎菜的选购/罐装食用菌巧选购/ 18
- 茄子忌挑重的买/ 18
- 鉴别注水禽肉有妙法/新鲜畜肉的选购/ 19
- 巧选干品海味/带鱼发黄,品质不佳/ 19
- 发红的鲜虾不新鲜/甲鱼雌雄的鉴别/ 19
- 选购鳝鱼有窍门/碱发虾仁的识别/ 19
- 巧辨海米新鲜度/ 20
- 亮皮鸡蛋不宜购买/柑、橘、橙有区别/ 20
- 西瓜的挑选/选购香蕉小窍门/ 20
- 选购大米小知识/ 21

初加工篇

22 ~ 25

- 洗蔬菜的窍门/洗香菇的窍门/洗鲜肉的窍门/ 22
- 根茎蔬菜巧去皮/ 22
- 洗肠、肚的窍门/咸肉退盐方法/火腿去除异味法/ 23
- 烹制兔肉前要浸泡/去肉中血腥味的技巧/ 23
- 去腰子腥味的技巧/去海鱼腥味技巧/ 23
- 巧除鲜虾腥味/鸡肉腥味巧去除/ 23
- 有些鱼要从口中抽出内脏/ 24
- 洗带鱼的窍门/刮除鱼鳞小窍门/洗螃蟹的窍门/ 24
- 洗贝蛤的窍门/洗螺、蚌的窍门/ 24
- 洗蛤蜊肉的窍门/洗鲜虾的窍门/洗海蜇皮的窍门/ 24
- 清洗鱼类窍门/去河鱼土腥味的技巧/ 25

切配篇

26 ~ 29

- 切蔬菜的窍门/巧切萝卜如意丁/黄瓜巧去皮/ 26
- 蔬菜适宜先洗后切/ 26
- 切辣椒、洋葱防辣眼睛的窍门/ 26

- 剥丸子肉馅的窍门/巧切松花蛋/鸡胗剖花刀/ 27
- 熟鸡蛋易剥皮窍门/ 27
- 切熟肉的窍门/切羊肉的窍门/切牛肉的窍门/ 27
- 切猪肉的窍门/怎样剔棒子骨/巧切鱿鱼卷/ 27
- 鲤鱼取净肉/ 28
- 海蟹拆取蟹肉/虾蓉不宜剁过细/巧制鱼蓉/ 28
- 剥取虾仁的技巧/切面包不碎的小窍门/ 28
- 巧切豆腐干/牙签轻松“切”出漂亮葱丝/ 29

涨发篇

30 ~ 31

- 鲍鱼干的发制/鱼肚的发制/海参的发制/ 30
- 巧发海带/猪蹄筋的涨发/干猪皮的涨发/ 30
- 玉兰片的涨发/腐竹宜用温水涨发/ 31
- 猴头蘑的涨发/ 31

保存篇

32 ~ 33

- 鲜猪肚保鲜法/家庭怎样保存海蜇/ 32
- 防番茄酱生霉小窍门/ 32
- 切开的瓜果保存法/洋葱不宜存放在塑料袋内/ 32
- 冬瓜保存小窍门/竹笋保存小窍门/ 32
- 保存鲜豌豆小窍门/大米保存忌暴晒/ 33

烹调篇

34 ~ 36

- 洋葱炒制小窍门/焯过的香椿味道佳/ 34
- 焯菜不要放碱/蔬菜炒制不宜用油过多/ 34
- 烹调猪腰小窍门/炒牛肉的技巧/ 34
- 熬骨头汤不宜久煮/炒猪肉的技巧/ 34
- 黄鱼烹制要撕去头皮/鱼要烧透才能食用/ 35
- 炒鱼片的技巧/蒸鱼的技巧/蛋羹蒸制小窍门/ 35
- 做荷包蛋的技巧/摊鸡蛋皮小窍门/ 36

Part 1 蔬菜篇



♥ 白菜 38 ♥

白菜豆腐汤	39
扒栗子白菜	39
白菜叶汤	40
培根白菜汤	40
骨头白菜煲	40
明虾白菜蘑菇汤	41
炒白菜三丝	41
干煸白菜叶	41

♥ 芹菜 42 ♥

红椒泡芹菜	43
绿豆芽炒芹菜	43
西芹百合炒腰果	44
花生仁拌芹菜	44
芹菜叶土豆汤	44
萝卜干腊肉炆芹菜	45
肉末炒芹菜	45
开阳芹菜	45

♥ 菠菜 46 ♥

多宝菠菜	47
上汤浸菠菜	47
八宝菠菜	48
羊肝炒菠菜	48
菠菜拌干豆腐	48
姜汁菠菜	49
肉末焖菠菜	49
虾皮鸡蛋炒菠菜	49

♥ 油菜 50 ♥

干贝油菜汤	51
栗子扒油菜	51
松仁拌油菜	52
油菜玉米汤	52
香菇焖油菜	52
海米扒油菜	53
明珠扒菜心	53
虾干炒油菜	53

♥ 韭菜 50 ♥

蛋丝拌韭菜	55
烤鸭丝拌韭菜	55
韭菜炒鸡蛋	56
核桃仁拌翠韭	56
虾仁炆韭菜	56
韭菜炒鹅脯	57
韭菜炒羊肝	57
韭菜炒肉皮	57

♥ 四季豆 58 ♥

里脊丝拌四季豆	59
酱爆四季豆	59
泡椒四季豆	60
鱼香四季豆	60
干煸四季豆	60
姜汁四季豆	61
蒜香芸豆丁	61
四季豆心管汤	61

♥ 番茄 62 ♥

健康蔬果汤	63
梅干菜番茄猪肉汤	63
番茄牛舌	64
拔丝番茄	64
番茄炒蛋	64
番茄煎蛋汤	65
番茄炒豆腐	65
糟香番茄	65

♥ 冬瓜 66 ♥

河蟹煲冬瓜	67
虾干冬瓜煲	67



绿豆冬瓜煲寸骨	68	生拌茄子	85
三鲜冬瓜汤	68	茄子烧鲍鱼	85
爽口冬瓜条	68	♥ 南 瓜 86 ♥	
冬瓜海鲜锅	69	南瓜炒虾米	87
冬瓜八宝汤	69	泡椒嫩南瓜	87
奶汁冬瓜条	69	南瓜玉米汤	88
♥ 黄 瓜 70 ♥		五色蔬菜汤	88
黄瓜拌猪心	71	蛋黄焗南瓜	88
黄瓜炒虾仁	71	米汤炒南瓜	89
多味黄瓜	72	香煎南瓜片	89
香菜黄瓜汤	72	南瓜炒百合	89
三丝黄瓜卷	72	♥ 雪 菜 90 ♥	
川椒炆黄瓜	73	鱼雪菜汤	91
虾仁青瓜烙	73	黄豆芽炒雪菜	91
清炒黄瓜片	73	红油豆干雪菜	92
♥ 青 椒 74 ♥		雪菜炒丝瓜	92
豆豉双椒	75	碎椒炆雪菜	92
甜椒炒肉丝	75	雪菜毛豆	93
青椒肉汤	76	鲜贝丁炒雪里蕻	93
青椒炒肉粒胡萝卜	76	肉末炒雪里蕻	93
芥末肉丝拌青椒	76	♥ 萝 卜 94 ♥	
杭椒炒虾皮	77	香炸萝卜丸	95
青椒牛肉丝	77	带鱼萝卜煲	95
青椒炒蛋	77	萝卜煮河虾	96
♥ 苦 瓜 78 ♥		小萝卜蘑菇汤	96
素酿苦瓜	79	双色萝卜丝汤	96
苦瓜炒鸡蛋	79	酸辣萝卜	97
肉片炒凉瓜	80	萝卜丝炒蕨根粉	97
苦瓜炒虾仁	80	白萝卜炖排骨	97
干煸苦瓜	80	♥ 胡 萝 卜 98 ♥	
腊肉炒苦瓜	81	胡萝卜无花果汤	99
生炆苦瓜	81		
苦瓜豆腐煲	81		
♥ 茄 子 82 ♥			
美味鲜茄	83		
三丁拌茄泥	83		
咸鱼茄子煲	84		
橙汁茄排	84		
紫茄子炒青椒丝	84		
烧酿茄子	85		



香辣胡萝卜条	99	麻香土豆条	117
胡萝卜炒木耳	100	土豆菠菜汤	117
雪梨胡萝卜汤	100	地三鲜	117
百年好合贺新年	100	♥ 山 药 118 ♥	
鱼肉胡萝卜汤	101	芥菜山药汤	119
胡萝卜土豆骨头汤	101	山药炒香菇	119
胡萝卜煮蘑菇	101	金沙山药	120
♥ 茭 白 102 ♥		什锦蔬菜汤	120
茭白炒肉丝	103	橙汁山药	120
鱼香茭白	103	山药炒蚬仁	121
山椒茭白丝	104	清炒山药泥	121
酱焖茭白	104	三鲜炖山药	121
葱油茭白	104	♥ 莴 笋 112 ♥	
茭白炒猪肝	105	莴笋海鲜汤	123
葱椒炆茭白	105	红油双嫩笋尖	123
甜酱烧茭白	105	葱香笋叶	124
♥ 莲 藕 106 ♥		抓拌莴笋	124
奶汤藕块	107	香菇炆翠笋	124
莲藕骨头汤	107	花椒莴笋丝	125
野山椒炆藕片	108	莴笋猪肝汤	125
毛豆莲藕汤	108	莴笋炒腊肉	125
花生莲藕牛肉煲	108	♥ 花 椰 菜 126 ♥	
莲藕拌蕨菜	109	咖喱菜花	127
莲藕养身汤	109	拌芥末菜花	127
肉片炒莲藕	109	菜花炒肉片	128
♥ 芦 笋 110 ♥		猪肝炒菜花	128
百合芦笋炒北极贝	111	菜花炆海带结	128
冰镇芦笋	111	翡翠松子羹	129
素炒鲜芦笋	112	回锅菜花	129
百合芦笋	112	奶油烧菜花	129
翠笋拌玉蘑	112	♥ 甘 蓝 130 ♥	
芦笋段炒虾仁	113	豆酱卷心菜	131
豆豉浸芦笋	113	三丝甘蓝卷	131
芦笋炒里脊	113	辣甘蓝	132
♥ 马 铃 薯 114 ♥		炆炒甘蓝	132
红焖小土豆	115	糖醋甘蓝	132
土豆片炒番茄	115	甘蓝泡菜	133
蔬菜牛肉汤	116	怪味甘蓝	133
香辣土豆丁	116	海米紫甘蓝	133
干煸土豆片	116		

♥ 西蓝花 134 ♥

西蓝花炒鸡块	135
珊瑚西蓝花	135
辣炆西蓝花	136
西蓝花炒虾球	136
蒜香西蓝花	136
姜汁西蓝花	137
蓝花素冬笋	137
红豆西蓝花	137
干贝拌西蓝花	138
海米拌西蓝花	138

Part 2 食用菌豆制品



♥ 草 菇 140 ♥

草菇蜜豆烧肚仁	141
草菇烧海螺肉	141
草菇小炒	142
葱油草菇	142
草菇炒鸡心	142
贡菜草菇棒鱼汤	143
草菇蒸鸡	143
草菇海鲜汤	143

♥ 猴头菇 144 ♥

浓汤猴头菇	145
猴头蘑午餐肉	145
山珍什菌汤	146
酿猴头蘑	146
香酥猴头菇	146
青瓜肉碎炒猴菇	147
卤味猴头菇	147
干烧猴头蘑	147

♥ 金针菇 148 ♥

炆拌金针菇	149
金针菇小肥羊	149
金菇蚝油三素	150
蓝花拌金菇	150
五彩金针菇	150
肉丝金针菇	151

金菇爆肥牛	151
-------	-----

红椒拌金菇	151
-------	-----

♥ 平 菇 152 ♥

肉片烧平菇	153
肉丝炒平菇	153
平菇凤翅汤	154
荷兰百合北风菌	154
平菇煨鸡汤	154
蚝油焖平菇	155
平菇炒肉	155
清炒鲜菇	155

♥ 香 菇 156 ♥

百花酿香菇	157
什锦香菇丝	157
胡萝卜炆冬菇	158
香菇烩丝瓜	158
红烧香菇	158
香菇葫芦汤	159
菊花香菇	159
栗子双菇	159

♥ 银 耳 160 ♥

菜心炒双耳	161
黑白拌时蔬	161
银耳炖雪蛤	162
党参银耳牛蛙汤	162
银耳大枣莲子羹	162
清汤银耳鸭舌	163
花香银耳汤	163
银耳银杏乌鸡汤	163



♥ 竹 荪 164 ♥

上汤竹荪卷	165
竹荪煲鸡	165
竹荪田鸡汤	166
竹荪肝膏汤	166
清汤竹荪炖鸽蛋	166
银耳竹荪汤	167
竹荪莲藕汤	167
竹荪口蘑汤	167

♥ 木 耳 168 ♥

蚕豆炆木耳	169
木耳拌鸡	169
木耳炒肉	170
木耳炒腐竹	170
木耳肉丝汤	170
淮山药木耳片	171
双耳拌瓜片	171
木耳韭黄炒虾丝	171

♥ 豆 腐 172 ♥

煎炒豆腐	173
八宝豆腐	173
麻婆豆腐	174
滑溜豆腐	174
香菇木耳豆腐	174
肉末番茄炒豆腐	175
发菜豆腐汤	175
宫保豆腐	175

♥ 冻豆腐 176 ♥

什锦冻豆腐	177
海米炖冻豆腐	177
鲜贝炒冻豆腐	178
烩冻豆腐	178
鱼头冻豆腐	178
松花蛋冻豆腐汤	179
香菇烧冻豆腐	179
家常焖冻豆腐	179

♥ 豆腐皮 180 ♥

肉炒豆腐皮	181
双冬豆皮汤	181
豆皮炒韭菜	182

白菜地瓜豆皮汤	182
---------	-----

腐衣虾卷	182
腐皮韭黄卷	183
酸辣豆皮汤	183
腐皮拌卤肉	183

♥ 豆腐干 184 ♥

豆干炒肉丝	185
韭黄炒干丝	185
豇豆炒豆干	186
红爆豆腐干	186
豆干炒瓜皮	186
葱烧豆干	187
豆干炒蕨菜	187
鱼香豆腐干	187

♥ 粉 皮 188 ♥

凉拌三皮丝	189
热拌粉皮茄子	189
粉皮拌鸡丝	190
粉皮黄瓜	190
肉丝炒粉皮	190
香菇拌粉皮	191
粉皮炒西兰花	191
粉皮烧鱼头	191

♥ 粉 丝 192 ♥

海带拌粉丝	193
芥末银丝菠菜	193
小白菜粉丝汤	194
菠菜炒粉丝	194
丝瓜粉丝汤	194
虾皮胡萝卜炒粉丝	195
粉丝鸡蛋汤	195
油豆腐粉丝汤	195

♥ 腐 竹 196 ♥

虾米烧腐竹	197
腐竹蛤蜊汤	197
炆拌三彩腐竹	198
肉片烧腐竹	198
腐竹羊肉煲	198
韭菜素肉丝	199
芹菜拌腐竹	199

葱油腐竹	199	猪肚莲藕汤	217
京酱素肉丝	200	腰果拌肚丁	217
腐乳烧素什锦	200	香拌肚丝	217

Part 3 畜肉篇



♥ 猪瘦肉 202 ♥

家常锅包肉	203
蜇头爆里脊肉	203
柠檬里脊片	204
传统熘肉段	204
果仁肉丁	204
干炸里脊	205
香辣肉丝	205
辣子肉丁	205

♥ 五花肉 206 ♥

咸烧白	207
烧蒸扣肉	207
川香回锅肉	208
豆豉干层肉	208
熟炒五花肉	208
桂花肉片	209
板栗红烧肉	209
金牌扣肉	209

♥ 猪肘 210 ♥

山药焖猪肘	211
红焖肘子	211
奇味猪肘	212
香糟猪肘	212
黄瓜拌肘花	212
卤猪肘	213
红烧肘子	213
霸王全肘	213

♥ 猪肚 214 ♥

白玉猪肚汤	215
红油双脆	215
芫爆肚丝	216
酱香猪肚	216
沪香罗汉肚	216

♥ 猪蹄 218 ♥

水晶猪蹄	219
卤猪蹄	219
玉米猪蹄煲	220
鱼香猪手	220
猪蹄冬瓜汤	220
泡萝卜炖猪蹄	221
锅焖黑椒猪手	221
酱汁猪蹄	221

♥ 猪排骨 222 ♥

红焖排骨	223
金牌蒜香骨	223
生炒小排骨	224
双豆茶香排骨	224
排骨茼蒿梗	224
金银蛋烧排骨	225
蒜烧排骨	225
爆炒排骨	225

♥ 猪肝 226 ♥

红烧猪肝	227
麻辣猪肝	227
熘肝尖	228
小炒猪肝	228
川味猪肝	228
酱卤猪肝	229
猪肝炒菠菜	229
枸杞猪肝汤	229





♥ 猪 腰 230 ♥

麻酱腰花	231
白果炆腰花	231
鱼香腰花	232
鹅卵石腰片	232
红油腰花	232
香油腰花煲	233
蒜泥腰片	233
笋片爆腰花	233

♥ 猪 肠 234 ♥

辣子肥肠	235
熘肥肠	235
双椒拌肥肠	236
干煸肥肠	236
辣白菜炒肥肠	236
炸烹肥肠	237
血旺肥肠煲	237
红烧肥肠	237

♥ 腊 肉 238 ♥

腊肉炒荷兰豆	239
萝卜干炒腊肉	239
蒜薹炒腊肉	240
腊肉南瓜汤	240
豌豆炒腊肉	240
腊肉银丝芹菜	241
腊肉烧大蒜	241
青笋炒腊肉	241

♥ 牛 肉 242 ♥

凉拌牛肉	243
杭椒牛柳	243
滑蛋牛肉	244
牛肉番茄汤	244

香辣牛肉丁	244
烧汁鸽蛋牛肉汤	245
大蒜烧牛腩	245
雪菜牛肉汤	245

♥ 牛 尾 246 ♥

牛尾萝卜汤	247
五色牛尾汤	247
淮杞煲牛尾	248
砂锅牛尾	248
牛尾烧双冬	248
红烧牛尾	249
海参牛尾煲	249
番茄牛尾	249

♥ 牛 胃 250 ♥

油爆百叶	251
熟炒牛肚丝	251
酸辣毛肚	252
桔梗牛肚汤	252
香菜拌牛肚丝	252
蒜香牛百叶	253
什锦拌肚丝	253
麻辣鸳鸯百叶	253

♥ 羊 肉 254 ♥

清蒸羊肉	255
胡萝卜烧羊腩	255
葱爆羊肉	256
沙茶羊肉煲	256
酱爆羊肉丁	256
羊肉冬瓜汤	257
辣味羊肉煲	257
山楂萝卜羊肉煲	257

♥ 羊 排 258 ♥

三鲜羊排锅	259
椒盐羊排	259
羊排粉丝汤	260
滋补羊排	260
红焖羊排	260
酱香蒸羊排	261
番茄炖羊排	261
羊排炖芋头	261



♥ 兔 肉 262 ♥

小炒兔丁	263
山椒兔肉煲	263
豆豉兔丁	264
麻香兔肉	264
葱爆兔肉片	264
干锅兔肉	265
兔肉拌芦笋	265
五香兔肉块	265

♥ 狗 肉 266 ♥

陈皮狗肉	267
狗肉炒黄豆芽	267
蕨菜炆狗肉丝	268
辣子狗肉	268
茶香狗肉	268
滋补狗肉汤	269
五香焖狗肉	269
狗肉河虾炒韭菜	269
杂锦炒狗片	270
红烧狗肉	270



♥ 鸡 272 ♥

辣子鸡块	273
胡萝卜烧鸡	273
椒麻仔鸡	274
怪味鸡块	274

红葱头沙姜炒鸡	274
荷叶粉蒸鸡	275
党参红枣炖鸡	275
香脆炸鸡	275

♥ 鸡胸肉 276 ♥

鸡丝炒蕨菜	277
腰果爆鸡丁	277
鸡丝炒银芽	278
滑炒鸡片	278
浮油鸡片	278
家味鸡里蹦	279
香糟鸡片	279
花仁鸡丁	279

♥ 鸡 翅 280 ♥

酱香鸡翅尖	281
鸡翅炖白菜	281
蜜汁鸡翅	282
香酥鸡翅	282
桂花鸡翅	282
术苓鸡翅汤	283
白梨红枣煲鸡翅	283
豉香鸡翅	283

♥ 鸡 爪 284 ♥

盐水凤爪	285
青红椒泡凤爪	285
蒜蓉凤爪	286
花生凤爪汤	286
蒸淋凤爪	286
白云凤爪	287
凤爪胡萝卜汤	287
香菇凤爪汤	287

♥ 鸡 胗 288 ♥

菊花鸡胗	289
春笋炒鸡胗	289
香葱拌鸡胗	290
青蒜爆鸡胗	290
香菇炆鸡胗	290
麻辣鸡胗	291
芹黄鸡胗	291
桑拿鸡胗	291

♥ 鸡 腿 292 ♥

文昌鸡	293
家味宫保鸡球	293
双冬辣鸡球	294
茄汁烹鸡腿	294
麻辣鸡腿	294
蛋黄鸡腿卷	295
酱鸡腿	295
木耳鸡腿块	295

♥ 鸡 蛋 296 ♥

鸡蛋炒蒜薹	297
银鱼焖蛋	297
鸡蛋炒虾仁	298
酱香鸡蛋	298
韭黄炒鸡蛋	298
什锦烤蛋	299
鱼香荷包蛋	299
锅贴鸡蛋	299

♥ 鸭 子 300 ♥

回锅鸭肉	301
香菇鸭脯煲	301
如意鸭卷	302
酒酿清蒸鸭子	302
秘制啤酒鸭	302
香辣陈皮鸭	303
清汤柴把鸭	303
鸭片爆肚仁	303



♥ 松花蛋 304 ♥

皮蛋番茄汤	305
风味松花蛋	305
青椒松花蛋	306
姜汁松花蛋	306

水晶松花蛋	306
松花蛋拌豆腐	307
醋姜松花蛋	307
韭菜花炆松花蛋	307

♥ 咸鸭蛋 308 ♥

咸鸭蛋拌豆腐	309
咸蛋黄炒大虾	309
咸蛋黄炒玉米	310
咸蛋黄扒油菜	310
蛋黄炒蟹	310
咸蛋蒸丝瓜	311
芥菜咸蛋汤	311
蛋黄烧豆腐	311

♥ 鹅 肉 312 ♥

时蔬炖大鹅	313
砂锅酱鹅	313
香辣鹅肉串	314
气锅酸菜鹅	314
椒麻卤鹅	314
大鹅焖土豆	315
枸杞桂圆炖鹅肉	315
胭脂鹅脯	315

♥ 鹌 鹑 316 ♥

香辣鹌鹑	317
鹌鹑海带汤	317
麻辣鹌鹑	318
酥香鹌鹑	318
竹荪鹌鹑汤	318
红枣桂圆炖鹌鹑	319
人参枸杞炖鹌鹑	319
冬瓜绿豆鹌鹑汤	319

♥ 鸽 肉 320 ♥

鸽肉萝卜汤	321
火爆乳鸽	321
银杏大枣煲乳鸽	322
鹿茸片老鸽汤	322
山药煲乳鸽	322
鱼香乳鸽	323
虫草炖乳鸽	323
香熏乳鸽	323

♥ 乌 鸡 324 ♥

十全乌鸡煲	325
红豆莲藕炖乌鸡	325
党参黑豆煲乌鸡	326
高丽参炖乌鸡	326
莲子煲乌鸡	326
南瓜乌鸡汤	327
白果腐竹炖乌鸡	327
乌鸡炖菜汤	327
冬菇腐竹煲乌鸡	328
特色煲仔鸡	328

Part 5 水产品



♥ 草 鱼 330 ♥

冬瓜烧鱼尾	331
板鸭草鱼煲	331
泡椒鱼丁	332
软炸鱼条	332
葱椒鲜鱼条	332
豉椒蒸草鱼	333
冬瓜草鱼汤	333
苹果炖鱼	333

♥ 鳊 鱼 334 ♥

椒香鳊鱼	335
红糟鳊鱼	335
豆瓣鳊鱼	336
韭黄鱼丝	336
菊花鳊鱼	336
木瓜浸鳊鱼	337
酱香鳊鱼	337
麒麟蒸鳊鱼	337

♥ 鲫 鱼 338 ♥

白汁番茄鲫鱼	339
鲫鱼烩鱼肚	339
红烧鲫鱼	340
酥卤鲫鱼	340
豆瓣鲫鱼	340
清蒸茶香鲫鱼	341

豆腐香菇炖鲫鱼	341
---------	-----

奶汤鲫鱼	341
------	-----



♥ 鲤 鱼 342 ♥

红烧鱼尾	343
糖醋酥鱼片	343
白斩鲤鱼	344
鲤鱼红枣汤	344
糖醋鲤鱼	344
鲤鱼炖冬瓜	345
葱油鲤鱼	345
赤豆炖鲤鱼	345

♥ 鲈 鱼 346 ♥

鲈鱼汤	347
浓汤煮鲈鱼	347
老姜鲈鱼汤	348
绿茶氽鱼片	348
清蒸鲈鱼	348
天麻黄芪鲈鱼汤	349
炸烹鲈鱼片	349
白灼鲜鲈鱼	349

♥ 甲 鱼 350 ♥

百合甲鱼汤	351
甲鱼焖羊肉	351
养生甲鱼汤	352
豉椒酱甲鱼	352
人参枸杞甲鱼汤	352
红枣甲鱼汤	353
香辣甲鱼煲	353
虫草红枣炖甲鱼	353

♥ 鳙 鱼 354 ♥

剁椒鱼头	355
桂圆鱼头猪骨煲	355

家炖年糕鱼头	356	豆豉银鱼空心菜	368
豆瓣鳊鱼	356	干炸银鱼	369
清炖豆腐鱼头煲	356	锅塌银鱼	369
酸菜鱼头汤	357	银鱼豆腐	369
腐竹鱼头煲	357	♥ 带 鱼 370 ♥	
香辣鳊鱼头	357	五香烧带鱼	371
♥ 鳊 鱼 358 ♥		酥炸带鱼	371
滑炒鳊鱼丝	359	家常带鱼煲	372
凉粉拌鳊丝	359	香煎带鱼	372
什锦鳊丝	360	老妈带鱼	372
韭黄炒鳊丝	360	腊八蒜烧带鱼	373
麻辣黄鳝	360	香辣带鱼煲	373
酱香鳊背	361	红烧带鱼段	373
干煸鳊鱼	361	♥ 鲳 鱼 374 ♥	
爆炒鳊片	361	泡菜鲳鱼汤	375
♥ 鲇 鱼 362 ♥		辣豉鲳鱼	375
鲇鱼炖酸菜	363	煎焖鲳鱼	376
锅仔茄子鲇鱼	363	五丝烧鲳鱼	376
淮山烧鲇鱼	364	酥醉小鲳鱼	376
鲇鱼汤	364	白汁鲳鱼片	377
大蒜烧鲇鱼	364	糖醋鲳鱼	377
鲇鱼炖豆腐	365	豆酥鲳鱼	377
风味鲇鱼汤	365	♥ 黄 鱼 378 ♥	
熘鲇鱼片	365	糖醋黄花鱼	379
♥ 银 鱼 366 ♥		花果黄鱼	379
鸡蛋银鱼饼	367	葱油黄鱼	380
炸烹银鱼	367	椒盐小黄鱼	380
银鱼煎蛋角	368	煎蒸黄花鱼	380
银鱼双菇蒸蛋	368	家焖黄鱼	381
		干煎黄花鱼	381
		米苋黄鱼羹	381
		♥ 鲜 虾 382 ♥	



芦笋虾球	383
腰果虾仁	383
香脆大虾	384
番茄大虾	384
两味醉虾	384
白炒虾	385
卤水手抓虾	385
乌龙茶香虾	385