

新编 家常菜典

- ☑ 280款爽口凉菜
- ☑ 320款喷香热菜
- ☑ 320款滋补汤羹
- ☑ 80款营养主食
- ☑ 600个贴心提示
- ☑ 款款家常美味
- ☑ 道道简单易学



- 分步图解22种家
- 步步精心，直击操作
- 直观演示1000
- 招招实用，做菜随心



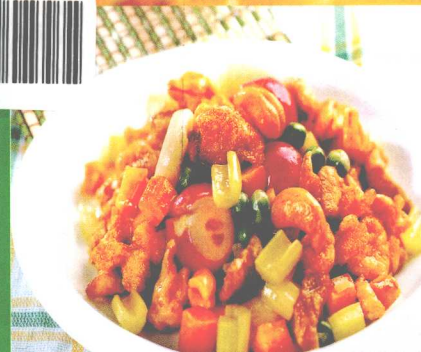
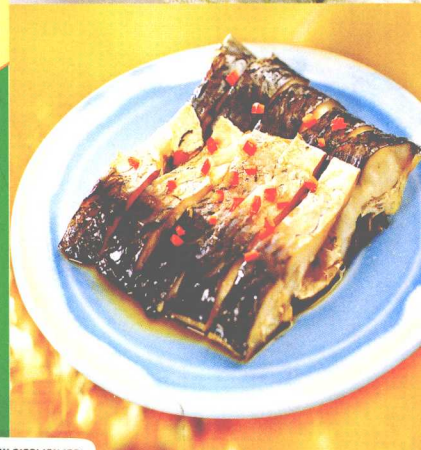
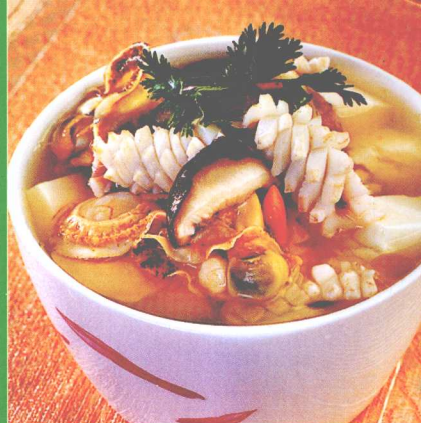
NLIC2970868748

家常美味

刀法

美食生活

工作室
组织编写



附赠16款菜品视频二维码
开启美食DIY新体验



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

新编家常菜典 / 美食生活工作室编写. -- 青岛 : 青岛出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5436-8442-3

I. ①新… II. ①美… 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166459号



- 书 名 新编家常菜典
组织编写  工作室
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
邮购电话 13335059110 0532-8581450 (传真) 0532-68068026
策划编辑 张化新 周鸿媛
责任编辑 贺 林 宋来鹏
装帧设计 毕晓郁 宋修仪
摄 影 刘志刚 高玉德
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 荣成三星印刷有限公司
出版日期 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
开 本 16开 (710毫米×1000毫米)
印 张 25
字 数 300千字
书 号 ISBN 978-7-5436-8442-3
定 价 35.00元



编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629)

本书建议陈列类别: 生活类 美食类

家常菜谱

新编



美食生活 工作室
组织编写

附赠16款菜品视频二维码
开启美食DIY新体验



NLIC2970868748



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

新编家常菜典 / 美食生活工作室编写. -- 青岛 : 青岛出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5436-8442-3

I. ①新… II. ①美… 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166459号

- 书 名 新编家常菜典
组织编写  工作室
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
邮购电话 13335059110 0532-8581450 (传真) 0532-68068026
策划编辑 张化新 周鸿媛
责任编辑 贺 林 宋来鹏
装帧设计 毕晓郁 宋修仪
摄 影 刘志刚 高玉德
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 荣成三星印刷有限公司
出版日期 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
开 本 16开 (710毫米×1000毫米)
印 张 25
字 数 300千字
书 号 ISBN 978-7-5436-8442-3
定 价 35.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629)

本书建议陈列类别: 生活类 美食类



前言 · preface

★ 最爱那一桌美味家常菜 ★

家常菜就是咱们老百姓在每天生活中制作食用的菜肴。

中国的饮食文化博大精深，每一个地方都有自己的特色菜，甚至每一个家庭都有自己的拿手家常菜。对于最爱吃的家常菜，每个人心中的标准不一样，或许因为这道菜运用了独特的食材，或许因为这道菜是妈妈的拿手杰作，或许因为这道菜与一段难忘的经历相关。但无论如何，包含着家人爱心的菜肴总是让人回味无穷、恋恋不舍。

味至浓时即家乡。对于在父母身边的人来说，爸妈做的菜就是最好吃的美味；对于远在他乡的人来说，餐桌上的家常菜就是对家最温暖的眷恋。家常菜那熟悉的味道，那诱人的色泽，是家的气息，是爱的情义，是一种心绪，更是一种境界。家常美味香，浓淡总相宜。不管身在何处，能尝上一口熟悉的家常菜，也算解了怀乡的愁，离乡的苦。

这本《新编家常菜典》为你精心准备了1000多道特色家常菜，通过精美的图文，教会你如何轻轻松松拌凉菜、烹热菜、煲汤羹、做主食，让你在愉悦的阅读中，找到自己的最爱，做出家的幸福味道。

如果你是厨房新手，大可不必担心做不好，因为每个篇章前面的烹调方法介绍和实例分步图解会将最关键的操作要点一一向你展示；如果你是烹饪高手，你尽可以直接根据食材挑选到自己喜爱的菜品，按照上面的步骤一一操作，相信一道美味的家常菜即可上桌。

如果你更加关心食品安全和家人的饮食宜忌，你可以在本书的附录中找到需要的知识，那些图文并茂的讲解会让你家的菜肴做得健康，吃得放心。

无论身在何方，无论心情如何，那淡淡的思绪，那浓浓的亲情，总让人体会到，自己最爱的还是那一桌美味家常菜！

 美食生活工作室

2012年11月



chapter 1 拌凉菜

24	凉菜烹调方法分步图解	38	卤菜花海带(卤)
24	拌(海米拌西蓝花)	38	红油拌双花(拌)
25	炆(炆拌三丝)		番茄
26	腌(腌酸辣菜/糟香带鱼 /五香醉鸡)	38	番茄三丝(拌)
		39	醋渍番茄(腌)
28	卤(卤猪肚)		茄子
29	酱(酱牛肉)	39	大蒜咸茄子(腌)
30	酥(酥海带)		黄瓜
31	冻(水晶肘子)	39	椒油炆黄瓜(炆)
	白菜	40	酸泡黄瓜辣椒(腌)
32	拌酸白菜丝(拌)	40	豆瓣黄瓜(腌)
32	朝鲜辣白菜(腌)	40	腌黄瓜皮(腌)
32	爽口泡菜(腌)	41	酸辣黄瓜皮(腌)
	卷心菜	41	银耳黄瓜(腌)
33	珊瑚卷心菜(拌)		苦瓜
33	咖喱卷心菜(拌)	41	泡苦瓜(腌)
33	炆拌卷心菜(炆)		冬瓜
34	炆白莲(炆)	42	冰糖冬瓜爽(腌)
34	泡卷心菜墩(腌)	42	橙汁泡冬瓜(腌)
34	四川泡菜(腌)		辣椒
	菠菜	42	香菜拌辣椒(拌)
35	虾皮拌菠菜(拌)	43	豆腐拌青椒(拌)
35	秋菠菜蛋(拌)	43	炆拌柿子椒(炆)
35	辣椒炆菠菜(炆)	43	话梅彩椒(腌)
	油菜		洋葱
36	炆拌小油菜(炆)	44	洋葱拌花生(拌)
	生菜	44	洋葱三丝(拌)
36	炆拌生菜(炆)	44	泡洋葱头(腌)
	芹菜		土豆
36	冰镇脆西芹(拌)	45	炆拌土豆丝(炆)
37	芹菜三丝(拌)		芦笋
37	西芹花生米(拌)	45	糖醋芦笋(拌)
	菜花		莴笋
37	海米炆菜花(炆)	45	姜拌莴笋(拌)





- 46 红油莴笋(拌)
- 46 香辣莴笋(腌)
- 茭白
- 46 炆茭白(炆)
- 萝卜
- 47 糖醋心里美(拌)
- 47 香油鸳鸯萝卜(拌)
- 47 珊瑚萝卜(腌)
- 48 山椒拌白萝卜(腌)
- 胡萝卜
- 48 胡萝卜拌合菜(炆)
- 48 汽水泡胡萝卜(腌)
- 山药
- 49 京糕拌山药丝(拌)
- 莲藕
- 49 糖醋莲藕(拌)
- 49 珊瑚藕片(腌)
- 50 橙汁泡藕(腌)
- 50 甜酸辣泡藕(腌)
- 茭瓜
- 50 三丝拌茭瓜(拌)
- 百合
- 51 凉拌百合(拌)
- 西瓜皮
- 51 泡梅花西瓜皮(腌)
- 菠萝
- 51 凤梨银耳(拌)
- 52 凤梨水萝卜(拌)
- 杏仁
- 52 五彩杏仁(拌)
- 52 玻璃核桃仁(拌)
- 蘑菇
- 53 凉拌平菇(拌)
- 53 炆蘑菇板筋(炆)



- 木耳
- 53 老醋木耳(拌)
- 54 芥末木耳(拌)
- 54 木耳拌金钩(拌)
- 海带
- 54 福如东海(拌)
- 55 拌海带芽(拌)
- 55 凉拌海带结(拌)
- 花生
- 55 美极泡花生(腌)
- 56 卤水花生米(卤)
- 芸豆
- 56 炆三丝(炆)
- 56 椒丝炆芸豆(炆)
- 57 泡辣芸豆(腌)
- 黄豆芽
- 57 黄瓜炆黄豆芽(炆)
- 57 泡黄豆芽(腌)
- 绿豆芽
- 58 炆拌绿豆芽(炆)
- 毛豆
- 58 黑胡椒毛豆(腌)
- 58 糟汁泡毛豆(腌)
- 红腰豆
- 59 腌泡红腰豆(腌)
- 59 腰豆蓝花(腌)
- 豆腐
- 59 香椿拌皮蛋豆腐(拌)
- 60 卤水豆腐(卤)
- 豆腐制品
- 60 卤豆腐皮(卤)
- 60 香卤豆干(卤)
- 61 五香豆腐干(卤)
- 61 红油腐竹(拌)





目录 * contents

61	炆鲜菇腐竹(炆)	71	酱猪耳卷(酱)
62	香卤素鸡串(卤)	71	香卤猪耳(卤)
	粉丝		猪舌
62	拌粉丝(拌)	71	川味卤水口条(卤)
	凉粉	72	卤味猪舌(卤)
62	酸辣粉(拌)		猪尾
	猪肉	72	卤水猪尾(卤)
63	蒙古拌五丁(拌)	72	栗香猪尾(卤)
63	蒜泥莴笋肉(拌)	73	三杯猪尾(卤)
63	菠菜番茄拌肉丝(拌)		猪心
64	蒜泥拌白肉(拌)	73	凉拌猪心(拌)
64	肉丝拉皮(拌)	73	卤猪心(卤)
64	肉丝拌芹菜(拌)		猪腰
65	肉丝拌海带(拌)	74	炆拌腰片(炆)
65	芥末菠菜肉(拌)	74	木耳拌腰花(炆)
65	香葱腱子肉(拌)	74	豇豆炆猪腰(炆)
66	腌酱肉(腌)	75	醉炆腰片(炆)
66	卤味猪腱(卤)		猪肝
66	虎皮风味肘(卤)	75	猪肝拌莴笋(拌)
67	酱猪肘(酱)	75	风味卤猪肝(卤)
	猪排		猪肚
67	美味酱排骨(酱)	76	猪肚拌韭黄(拌)
	猪皮	76	咸菜拌肚丝(拌)
67	卤水猪皮卷(卤)	76	香菜拌肚丝(拌)
68	水晶皮冻(冻)	77	蒜薹炆肚片(炆)
68	猪皮芝麻冻(冻)	77	糟卤肚尖(卤)
	猪蹄		猪肠
68	川卤猪蹄(卤)	77	酱卤花肠(卤)
69	东北卤猪手(卤)	78	卤水大肠(卤)
69	酱猪蹄(酱)		牛肉
	猪蹄筋	78	苦瓜拌牛肉(拌)
69	卤水蹄筋(卤)	78	三鲜拌牛腱(拌)
	猪耳	79	卤水牛展(卤)
70	土豆丝拌双脆(拌)	79	炆拌牛肉(卤)
70	一帆风顺(拌)	79	酱牛肉(酱)
70	花椒泡耳片(腌)		





- 80 牛舌
卤水牛舌(卤)
- 牛蹄筋
- 80 腐竹拌牛蹄筋(拌)
- 80 椒油口蘑蹄筋(炆)
- 81 卤水牛筋(卤)
- 牛肚
- 81 椒油牛百叶(拌)
- 81 风味牛百叶(拌)
- 82 卤水金钱肚(卤)
- 羊排
- 82 酱羊排(酱)
- 羊杂
- 82 拌羊杂(拌)
- 兔肉
- 83 豉香花仁兔丁(拌)
- 83 菠菜拌兔肉(拌)
- 83 熏卤兔腿(卤)
- 84 酱兔腿(酱)
- 84 水萝卜炆兔丁(炆)
- 鸡肉
- 84 鸡丝拌拉皮(拌)
- 85 芥末冻粉鸡丝(拌)
- 85 黄瓜拌鸡丝(拌)
- 85 红油萝卜鸡丁(拌)
- 86 五香鸡丝(拌)

- 86 红油腐竹鸡片(炆)
- 86 菜胆炆鸡片(炆)
- 87 糟鸡(腌)
- 87 麻香鸡(卤)
- 87 茶香鸡(卤)
- 88 卤鸡腿(卤)
- 88 盐水黄鸡腿(卤)
- 88 五香酱鸡冻(冻)
- 89 水晶鸡(冻)
- 89 酱鸡架(酱)
- 89 茶熏酱鸡脖(酱)
- 鸡翅
- 90 广味香卤鸡中翅(卤)
- 90 贵妃鸡翅(酱)
- 鸡杂
- 90 麻辣鸡胗(拌)
- 91 炆双脆(炆)
- 91 醉腌鸡胗(腌)
- 91 香卤鸡心花(卤)
- 92 冷拌鸡肝(拌)
- 鸡爪
- 92 泡椒凤爪(腌)
- 92 芹菜水晶爪(腌)
- 93 蜜香凤爪(卤)
- 鸭肉
- 93 凉拌橘子鸭(拌)
- 93 香糟鸭下巴(腌)
- 94 泡椒盐水鸭(腌)
- 94 卤鸭(卤)
- 94 卤鸭翼(卤)
- 95 风干鸭脖(卤)
- 95 麻辣鸭脖(卤)
- 95 海肠酱鸭丁(酱)
- 鸭杂
- 96 川蜀鸭舌(卤)
- 96 卤水鸭舌(卤)





96	白酒醉鸭肝 (腌)		
97	卤水鸭胗 (卤)	105	香葱墨鱼球 (拌)
97	麻辣鸭肠 (卤)	105	卤水墨鱼 (卤)
97	川味鸭肠 (卤)	105	酱汁墨鱼嘴 (酱)
	鹅		章鱼
98	卤水鹅头 (卤)	106	老厨章鱼 (拌)
98	卤水鹅掌 (卤)	106	香葱章鱼 (拌)
98	水晶鹅肝 (冻)	106	酱八带 (酱)
99	卤水鹅肫 (卤)		海蜇
	鸽	107	菜心拌蜇皮 (拌)
99	卤水乳鸽 (卤)	107	肉丝拌蜇皮 (拌)
99	咖喱乳鸽 (卤)	107	木耳拌蜇头 (拌)
	鸡蛋	108	老醋蜇头 (拌)
100	粉皮拌荷包蛋 (拌)	108	莴笋拌海蜇 (拌)
	鸭蛋		海肠
100	咸鸭蛋拌南豆腐 (拌)	108	凉拌海肠 (拌)
100	腌咸鸭蛋 (腌)		虾
101	五香松花蛋 (腌)	109	双野拌海虾 (拌)
	鲈鱼	109	虾皮拌香菜 (拌)
101	莴笋拌鲈鱼片 (拌)	109	海米拌豆腐 (拌)
	银鱼	110	海米拌油菜 (拌)
101	香葱拌银鱼 (拌)	110	虾仁拌三鲜 (拌)
	黄花鱼	110	青红椒拌虾皮 (拌)
102	腌黄花鱼 (腌)	111	海米拌银芽 (拌)
102	糟香小黄花鱼 (腌)	111	虾仁拌苦瓜 (拌)
	鲢鱼	111	菜心海蜇虾皮 (拌)
102	五香酱熏鱼 (酱)	112	虾皮拌茄泥 (拌)
	带鱼	112	虾子炆苦瓜 (炆)
103	酱带鱼 (酱)	112	莴笋炆虾仁 (炆)
103	糟香带鱼 (腌)	113	海米炆芹菜 (炆)
	老板鱼	113	卤水青虾 (卤)
103	老板鱼干 (拌)		蛤蜊
	鱿鱼	113	毛蛤蜊黄瓜 (拌)
104	鱿鱼丝拌豆腐 (拌)	114	干蛤蜊肉拌西芹 (拌)
104	海派小菜 (拌)		扇贝
104	卤水鱿鱼 (卤)	114	扇贝莴笋干 (拌)





114 萝卜干拌鲜贝(拌)

牡蛎

115 温拌海蛎子肉(拌)

海螺

115 拌海螺(拌)

115 葱拌海螺(拌)

鲍鱼

116 菜胆炆鲍鱼(炆)

116 猪皮鲍鱼冻(冻)

海参

116 蜀乡活海参(拌)

chapter 2

烹 热 菜

118 热菜烹调方法分步图解

118 煎(香煎芋丝糕)

119 炸(干炸里脊/软炸虾仁)

120 炒(滑炒鸡丝/干煸羊肉丝
/清炒山药)

122 爆(爆炒鸡胗)

123 烧(红烧排骨)

124 熘(滑熘三鲜)

125 焖(黄酒焖肉)

126 烤(微波烤翅根)

127 蒸(鲫鱼蒸蛋)

白菜

128 醋熘白菜(熘)

128 剁椒蒸白菜(蒸)

128 滑菇炒小白菜(炒)

卷心菜

129 手撕圆白菜(炒)

129 熘莲花白(熘)

韭菜

129 水炒木须韭菜(炒)

130 蛋卷韭菜盒子(煎)

辣椒

130 杭椒炒素菇(炒)

130 干煎酿青红椒(煎)

131 尖椒山药(蒸)

黄瓜

131 美味青瓜丸(炸)

番茄

131 香酥番茄饼(炸)

132 番茄百花盏(烤)

茄子

132 川香茄子(炸)

132 鱼香茄饼(炸)

133 一品茄柳(炸)

133 鱼香茄子(炸)

133 炸紫茄盒(炸)

134 蒜香烤茄子(烤)

134 大蒜蒸茄子(蒸)

苦瓜

134 酱炒苦瓜(炒)

135 煎酿苦瓜(煎)

南瓜

135 干煸南瓜条(炒)

135 香煎南瓜饼(煎)

冬瓜

136 素烧冬瓜(烧)

茭白

136 烧三色丁(烧)

136 油焖茭白(焖)

地瓜

137 烤地瓜(烤)

137 炸红薯饼(炸)

土豆

137 干煸土豆片(炒)

138 土豆片炒番茄(炒)

138 奶香土豆饼(煎)

138 香煎土豆饼(煎)

139 刀豆烧土豆(烧)

139 烤土豆(烤)





139	芥蓝
	蚝油芥蓝(烤)
	洋葱
140	炸洋葱圈(炸)
	莲藕
140	港式煎藕合(煎)
140	醋熘藕片(熘)
	胡萝卜
141	香煎甘笋饼(煎)
	竹笋
141	椿香罗汉笋(炸)
141	甜酱爆嫩笋(爆)
142	酱爆辣椒笋丁(爆)
	苹果
142	啤酒苹果圈(炸)
	香蕉
142	千丝脆皮香蕉(炸)
143	广苘香蕉(炸)
143	奶油烤香蕉(烤)
	香菇
143	香菇炒三丝(炒)
144	三鲜香菇卷(炸)
144	烤香菇(烤)
	金针菇
144	翠松金银卷(炸)
	银耳
145	银耳白肺(蒸)
	猴头菇
145	三鲜猴头菇(烧)
145	月宫猴头(蒸)
	红豆
146	雪丽豆沙(炸)
	毛豆
146	毛豆烧鲜贝(烧)
	荷兰豆
146	干煸荷兰豆(炒)

	黄豆芽
147	黄豆芽炒榨菜(炒)
	豆腐
147	家常小豆腐(炒)
147	槟榔豆腐(炒)
148	碎炒豆腐(炒)
148	香煎豆腐(煎)
148	香煎豆腐丸子(煎)
149	煎炒豆腐(煎)
149	香酥豆腐饼(炸)
149	四宝蒸豆腐(蒸)
150	百花蒸豆腐(蒸)
150	百花酿豆腐(蒸)
	豆浆
150	雪花豆脑(炒)
	豆腐花
151	老少平安(烤)
	豆腐皮
151	芹菜炒千张(炒)
151	桂花豆沙卷(炸)
	猪肉
152	干炒五花肉(炒)
152	黄花菜炒肉(炒)
152	肉片炒干笋(炒)
153	樱桃开花(炒)
153	金银满堂(炒)





- | | | | |
|-----|-------------|-----|------------|
| 153 | 银耳木须肉(炒) | 165 | 微波自制猪肉松(烤) |
| 154 | 蘑菇木耳肉(炒) | 166 | 香菇鲜肉盏(烤) |
| 154 | 生爆盐煎肉(爆) | 166 | 京酱肉丝(烤) |
| 154 | 香爆豆角(爆) | | 猪排骨 |
| 155 | 酱爆双丁(爆) | 166 | 香煎小排(煎) |
| 155 | 芫爆里脊片(爆) | 167 | 乳香炸大排(炸) |
| 155 | 葱爆肉(爆) | 167 | 意式烧排骨(烧) |
| 156 | 清煎里脊(煎) | 167 | 洋葱猪排(烤) |
| 156 | 意式煎猪肉火腿卷(煎) | 168 | 豉汁排骨(烤) |
| 156 | 软炸肉柳(炸) | 168 | 酱汁烤猪排(烤) |
| 157 | 香炸椿头丸子(炸) | 168 | 菊花排骨(蒸) |
| 157 | 香炸翠韭肉卷(炸) | | 火腿 |
| 157 | 腐皮鲜肉角(炸) | 169 | 煎火腿番茄(煎) |
| 158 | 臊子豌豆(烧) | 169 | 火腿烧油菜(烧) |
| 158 | 萝卜烧肉(烧) | | 猪蹄 |
| 158 | 腐竹烧肉(烧) | 169 | 花椒蒸猪手(蒸) |
| 159 | 红烧莴笋肉(烧) | 170 | 冰糖红枣蹄花(蒸) |
| 159 | 丝瓜肉丸(烧) | | 猪腰 |
| 159 | 红烧猪肉丸(烧) | 170 | 越秀双球(炒) |
| 160 | 风味红烧猪尾(烧) | 170 | 荷兰豆爆腰条(爆) |
| 160 | 双莲红烧肉(烧) | | 猪心 |
| 160 | 蘑菇红烧肉(烧) | 171 | 永结同心(炒) |
| 161 | 肉片烧菜花(烧) | | 猪肝 |
| 161 | 家常锅包肉(烧) | 171 | 法式煎猪肝(煎) |
| 161 | 溜肉段(溜) | 171 | 麻辣烧猪肝(烧) |
| 162 | 干菜焖肉(焖) | | 猪肠 |
| 162 | 肉酱焖豆角(焖) | 172 | 辣白菜炒肥肠(炒) |
| 162 | 肉酱蒸豆腐(蒸) | 172 | 微波烤套肠(烤) |
| 163 | 清蒸白菜肉卷(蒸) | | 牛肉 |
| 163 | 糯米珍珠丸子(蒸) | 172 | 苦瓜炒牛脊肉(炒) |
| 163 | 山东招远蒸丸(蒸) | 173 | 凉瓜牛肉(爆) |
| 164 | 芙蓉肉饼(蒸) | 173 | 香菠牛仔柳(爆) |
| 164 | 红烧肉(烤) | 173 | 金菇爆牛肉(爆) |
| 164 | 酿香菇柿子椒(烤) | 174 | 黑椒煎牛里脊(煎) |
| 165 | 微波腱子肉(烤) | 174 | 洋葱煎牛柳(煎) |
| 165 | 沙茶烤肉串(烤) | 174 | 香煎美国牛仔骨(煎) |





目录 * contents



175	黑椒煎肥牛饼 (煎)	185	红焖山鸡块 (焖)
175	牛肉末焖菠菜 (焖)	185	口蘑鸡腿焖土豆 (焖)
175	小笼荷香牛腩 (焖)	185	可乐鸡腿 (焖)
176	土豆焖牛腩 (焖)	186	锡纸焗滑鸡 (烤)
	牛蹄筋	186	印式烤鸡腿 (烤)
176	蕨菜炒蹄筋 (炒)	186	香草烤鸡腿 (烤)
	牛肚	187	玉米笋鸡丝 (烤)
176	老店熠双味 (熠)	187	酱爆鸡丁 (烤)
	羊肉	187	炭烤鸡脖 (烤)
177	风味爆羊肉 (爆)	188	苹果鸡 (蒸)
177	香葱爆羊肉 (爆)	188	香菇蒸滑鸡 (蒸)
177	法式煎羊排 (煎)	188	荷叶花雕鸡 (蒸)
178	酥炸羊尾肉 (炸)	189	蒸扣三丝 (蒸)
178	红松烧羊肉 (烧)		鸡翅
178	秘制脆皮羊肉 (烤)	189	乳香鸡中翅 (炸)
179	川椒蒜焖羊 (焖)	189	甜酸棒棒鸡 (炸)
	羊肝	190	苦瓜焖鸡翅 (焖)
179	熠羊肝 (熠)	190	蜜汁烤麻香鸡块 (烤)
	兔肉	190	印尼咖喱鸡翅 (烤)
179	葱爆兔肉 (爆)	191	微波烧鸡翅 (烤)
180	黄焖兔肉圆 (焖)		鸡爪
	鸡肉	191	杂豆焖凤爪 (焖)
180	双白炒鸡球 (炒)	191	香菇凤爪 (蒸)
180	宫保鸡球 (爆)		鸡杂
181	盐爆鸡条 (爆)	192	煎肫肝 (煎)
181	黑椒煎小嫩鸡 (煎)	192	微波鸡心 (烤)
181	燕麦煎鸡排 (煎)	192	蒜香烧鸡胗 (烧)
182	香菠煎鸡脯 (煎)	193	笋块炒鸡胗 (烧)
182	梅汁脆皮鸡 (炸)	193	炭烤鸡胗 (烤)
182	山药烧仔鸡 (烧)		鸭肉
183	鸡油三白 (烧)	193	鸭蓉菜花 (炒)
183	红烧鸡丝翅 (烧)	194	鸭爆肚 (爆)
183	核桃仁鸡花 (熠)	194	魔芋烧鸭 (烧)
184	焦熠鸡片 (熠)	194	黄焖鸭块 (焖)
184	鸡里蹦 (熠)	195	啤酒焖鸭块 (焖)
184	川味红焖仔鸡 (焖)	195	薄饼脆皮鸭 (烤)



- 195 菜胆扒大鸭(扒)
鸭杂
- 196 炸熘鸭肝(熘)
鹅
- 196 柠汁可乐煎鹅脯(煎)
- 196 红酒煎鹅肝(煎)
鹌鹑
- 197 春满桃花(炒)
- 197 鹌螺碎玉(炒)
- 197 香酥鹌鹑(炸)
鸡蛋
- 198 家常煎鸡蛋(煎)
- 198 毛豆蛋饼(煎)
- 198 糖醋韭菜煎蛋(煎)
- 199 姜丝煎蛋(煎)
- 199 火腿煎蛋(煎)
- 199 菠菜鸡蛋饼(煎)
- 200 锅煽豆苗(煎)
鹌鹑蛋
- 200 煎荷包鹌鹑蛋(煎)
- 200 红珠鹌鹑玉笋(烧)
草鱼
- 201 糖醋鱼花(烧)
- 201 糟熘鱼片(熘)
- 201 葱椒草鱼条(蒸)
鲤鱼
- 202 干烧鲤鱼(烤)
- 鲫鱼**
- 202 木耳蒸鲫鱼(蒸)
鲈鱼
- 202 葱油鲈鱼(蒸)
鳊鱼
- 203 红辣椒爆炒鳊片(爆)
- 203 豉汁盘龙鳊(蒸)
加吉鱼
- 203 冬瓜烧鲷鱼(烧)
- 204 五柳加吉鱼(蒸)
- 204 清蒸加吉鱼(蒸)
鳕鱼
- 204 泰椒银鳕鱼(煎)
- 205 麻辣烧鳕鱼(蒸)
鲳鱼
- 205 干烧鲳鱼(烤)
- 205 蒜蓉烤鲳鱼(蒸)
- 206 豆豉蒸鱼(蒸)
黄花鱼
- 206 煎摊黄花鱼(煎)
- 206 微波炉烤黄花鱼(烤)
- 207 雪菜肉碎蒸黄花鱼(蒸)
带鱼
- 207 煎刀鱼(煎)
- 207 煎封冰鲜带鱼(煎)
- 208 传统焖带鱼(焖)
鲈鱼
- 208 酱焖鲈鱼(焖)
- 鲷目鱼**
- 208 酱焖鲷目鱼(焖)
- 209 奶汁鲷目鱼(蒸)
银鱼
- 209 银鱼双菇蛋(蒸)
老板鱼
- 209 蒜泥老板鱼(蒸)
面包鱼
- 210 明炉烤鱼件(烤)
鳊鱼
- 210 鱼片春笋(炒)
- 210 蛋黄鳊鱼片(蒸)
- 211 平菇鱼锅贴(煎)
鳕鱼
- 211 塔塔酥香鱼排(炸)
- 211 辣汁银鳕鱼(炸)





	舌头鱼	221	烘烤泡泡海鲜 (烤)
212	啤酒炸舌头鱼 (炸)	221	微波炉烤活虾 (烤)
	鱼肉	221	千岛焗明虾 (烤)
212	泡椒炒鱼球 (炒)	222	渔乡蒸虾酱 (蒸)
212	酸炒生鱼片 (熘)	222	蒜蓉蒸粉丝虾 (蒸)
213	桂花蒸鱼饼 (蒸)	222	琼山滑豆腐 (蒸)
213	锅贴蛋黄鱼 (煎)		螃蟹
213	锅煽鱼盒 (煎)	223	姜葱螃蟹 (炒)
	鱼头	223	酱爆大闸蟹 (爆)
214	剁椒鱼头 (蒸)	223	烤奶油蟹 (烤)
	鱼肚	224	玻璃蟹黄卷 (蒸)
214	香煎三彩鱼肚 (煎)	224	豆腐蟹 (蒸)
	鱼翅		澳带
214	清蒸竹荪翅 (蒸)	224	香煎澳带 (煎)
	鱿鱼		青口
215	芥蓝爆双脆 (爆)	225	蒜香烤青口 (烤)
215	火爆泡椒鱿鱼 (爆)		夏贝
215	烤鱿鱼头 (烤)	225	明炉烤夏贝 (烤)
216	炒鱿鱼丝 (炒)		海瓜子
	墨鱼	225	微波炉烤海瓜子 (烤)
216	椒盐墨鱼卷 (炸)		海螺
216	油爆墨鱼丁 (爆)	226	油爆海螺 (爆)
	海肠	226	烘烤大海螺 (烤)
217	韭菜肉末炒海肠 (爆)		蛤蜊
	虾	226	滑炒蛤蜊马蹄 (炒)
217	夏日三杯虾 (炒)	227	蛤蜊茭瓜饼 (煎)
217	翡翠虾仁滑蛋 (炒)	227	微波蛤蜊 (烤)
218	什锦藕丁炒虾 (炒)		文蛤
218	青蒜炒虾腰 (爆)	227	文蛤丝瓜饼 (煎)
218	葱爆虾球 (爆)	228	蚌肉炒丝瓜 (炒)
219	蚝油煎凤尾虾 (煎)		蛭子
219	煎封大虾 (煎)	228	蒜香蒸海蛭 (蒸)
219	杏仁酥虾卷 (炸)		牡蛎
220	翡翠炸虾球 (炸)	228	海蛎苦瓜煎蛋 (煎)
220	枇杷虾 (炸)	229	黑椒煎蚝仔 (煎)
220	红袍如意虾 (烧)	229	珠海酥蚝 (炸)



229 红扒海蛎(扒)

鲍鱼

230 煎焗鲍鱼(煎)

230 煎鲍鱼(煎)

海参

230 葱烧刺参(烧)

chapter 3 煲汤羹

232 汤菜烹调方法分步图解

232 余(羊肉丸子萝卜汤)

233 煮(百合煮香芋)

234 烩(猪大肠烩卷心菜)

235 炖(笋干炖鸭)

236 煲(双耳母鸡煲)

237 煨(板栗煨鸡)

白菜

238 大白菜素汤(煮)

238 干白菜豆腐酱汁(煮)

238 酸菜煲粉条(煲)

239 白菜煲腊香干(煲)

239 奶汁煨白菜(煨)

239 金芽菜火锅(锅)

卷心菜

240 卷心菜烩豆腐(烩)

菠菜

240 莲子银耳菠菜汤(煮)

240 猪骨菠菜汤(煮)

241 金银菠菜锅(锅)

黄瓜

241 黄瓜米粥(煮)

茄子

241 乡村茄子煲(煲)

番茄

242 番茄烩虾仁豆腐(烩)

丝瓜

242 紫菜海米丝瓜粥(煮)

西兰花

242 糙米蔬菜粥(煮)

243 多菌双花煲(煲)

菜花

243 泡菜素花煲(煲)

西葫芦

243 西葫芦肉丝糙米粥(煮)

南瓜

244 泰汁煮双瓜(煮)

244 绿豆南瓜汤(煮)

冬瓜

244 荷叶冬瓜汤(煮)

土豆

245 土豆肉末汤(煮)

245 清炖土豆(炖)

245 牛肉蔬菜汤(煲)

萝卜

246 白萝卜海带汤(煨)

胡萝卜

246 奶汁炖萝卜块(炖)

芋头

246 火腿芋头香菇煲(煲)

魔芋

247 魔芋素锅(锅)

玉米

247 火腿玉米汤(煮)

247 玉米羹(煮)

248 玉米蔬菜汤(煮)

