



我国著名营养学家李瑞芬审定推荐

家常菜精选

1288例

精心挑选 1000 道美味佳肴
巧妙设计 200 种变化料理
专家推荐 80 套健康配餐
倾情附赠 8 大方面厨事诀窍

本书编写组 编



庆祝
“现代人食谱”
发行

300万册



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常菜精选 1288 例 / 本书编写组编. —北京: 中国轻工业出版社,
2007.1

现代人·时尚美食系列

ISBN 7-5019-5613-8

I.家... II.本... III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 107590 号

责任编辑: 仲 丽

策划编辑: 现代人 责任终审: 孟寿萱

责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵 张 可

装帧设计: 迪彩·设计 王超男 孟德亮 宋琳媛 单春丽

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 14.5

字 数: 451 千字

书 号: ISBN 7-5019-5613-8/TS·3259 定价: 29.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60717S1X101ZBW



李瑞芬

，我国著名临床营养专家，是北京军区总医院的主任营养师、专家组成员，1944年毕业于上海震旦大学家政系食品临床营养专业。现任中国烹协美食营养委员会常务副会长，并在食品、营养、烹饪、卫生等专业领域中卓有建树。

编著了《临床营养学》、《厨房中的营养》、《哺育好你的幼苗》、《中式烹调与营养》以及“教你吃饭系列丛书”等多部著作，参加拍摄中央电视台夕阳红栏目“食品与保健”、北京电视台“基础营养课”、中央教育台“饮食长廊”等节目共60余集，并多次担任国庆大阅兵的首席营养顾问，在部队有多项科研成果获奖。



我国著名营养学家李瑞芬审定推荐

家常菜精选

1288例

本书编写组 编



 中国轻工业出版社

PART1 凉菜篇

蔬菜类

- 11 红油黄瓜 / 香辣黄瓜皮
- 12 蓑衣黄瓜 / 双耳炆黄瓜 / 拍黄瓜
- 13 凉拌竹笋黄瓜 / 凉拌黄瓜小番茄 / 凉拌苦瓜
- 14 香辣苦瓜 / XO 酱拌丝瓜 / 凉拌青木瓜
- 15 凉拌木耳瓜丝 / 白果凉瓜 / 凉拌木耳菜
- 16 木耳莼芥 / 果汁白菜心 / 酸辣白菜
- 17 萝卜泡菜 / 韩国泡菜 / 海米拌菠菜
- 18 五彩菠菜 / 四川泡菜 / 豆芽香芹
- 19 翠芹拌桃仁 / 绿芹红提 / 腐竹拌芹菜
- 20 芥末西芹 / 菠菜拌粉丝 / 蒜泥菠菜
- 21 凉拌胡萝卜丝 / 拌心里美萝卜 / 拍小萝卜
- 22 甜酸萝卜条 / 虾干拌水萝卜 / 芥末拌时蔬
- 23 凉拌藕片 / 桂花糖藕 / 彩霞蔬菜冻
- 24 腌西兰花 / 红翠大拌菜 / 蘸酱菜
- 25 番茄洋葱沙拉 / 洋葱姜芽拌松花 / 老醋花生
- 26 挂霜花生 / 五香花生米 / 凉拌老虎菜
- 27 梅子山药 / 香脆土豆丝 / 双笋拌茼蒿
- 28 酸甜莴笋 / 蒜泥茄子 / 拌三丝
- 29 拌双耳 / 凉拌侧耳根叶 / 炆仙人掌条

豆与豆制品类

- 30 土豆泥沙拉 / 皮蛋豆腐 / 香椿拌豆腐
- 31 白菜心拌豆腐丝 / 小葱拌豆腐 / 咸蛋黄拌豆腐
- 32 豆腐拌什锦 / 五彩腐竹 / 卤煮腐皮
- 33 素烧鹅 / 腐竹三丝 / 什锦腐竹
- 34 炆鲜蘑腐竹 / 五香大芸豆 / 芝麻酱拌豇豆
- 35 兰花豆干 / 茴香豆 / 甜酒芸豆
- 36 枸杞拌蚕豆 / 绿豆芽拌蛋皮丝 / 素酿油面筋
- 37 蒜泥蚕豆 / 鸡蛋三丁 / 焖黄豆

肉菜类

- 38 棒棒鸡丝 / 白斩鸡 / 怪味鸡
- 39 菊花鸡肫 / 鸡丝拉皮 / 红油莴笋鸡
- 40 白煮肉 / 蒜泥白肉 / 杏干肉
- 41 干香肉片 / 五彩大拉皮 / 肉丝拌粉皮
- 42 盐水猪肝 / 麻辣肚丝 / 红油猪耳
- 43 茶香猪手 / 香辣蹄花 / 夫妻肺片
- 44 酱牛肉 / 凉拌牛百叶 / 芥末鸭掌
- 45 怪味腰花 / 鸡蛋肉卷 / 卤凤爪
- 46 泰式木瓜拌凤爪 / 川椒香鸭 / 卤水猪蹄
- 47 白糖醋三丝 / 土豆火腿沙拉 / 芹菜香肠沙拉
- 48 豆瓣拌鹅肠 / 水晶羊羔 / 盐水鸡肝

水产品类

- 49 三文鱼片 / 干炸小黄鱼 / 凉拌鱼皮
- 50 香酥鲫鱼 / 鱼子拌海鲜 / 红油海带丝
- 51 蟹肉拌菠菜 / 泰式海鲜 / 凉拌海带丝
- 52 芝麻双丝拌海带 / 海带三丝 / 水晶虾冻
- 53 盐水虾 / 老醋蜆头 / 蜆头拌白菜丝

其他类

- 54 菠萝虾仁沙拉 / 草莓沙拉 / 草莓黄瓜
- 55 柠檬黄瓜 / 橘子沙拉 / 水果沙拉
- 56 玉米沙拉 / 什锦沙拉 / 京糕梨
- 57 苹果柠檬盅 / 酸辣凉粉 / 赛香瓜
- 58 芝麻蜜枣 / 拌什锦粉丝 / 山楂豆泥
- 59 麻仁鸽蛋 / 韩式拌桔梗 / 冰糖核桃仁
- 60 酿宝珠梨 / 什锦西瓜盅 / 香辣黄瓜花生沙拉

PART2 热菜篇

蔬菜类

- 61 酱烧茄条 / 辣酱烧茄子
- 62 怪味茄子 / 什锦素茄丁 / 蒜香茄子
- 63 家常茄子 / 素炒三丝 / 酸辣洋葱圈
- 64 山药炒甜椒 / 韭菜酿彩椒 / 酱烧春笋
- 65 油焖春笋 / 清炒蜜刀豆 / 番茄豌豆脆
- 66 什锦番茄盅 / 芙蓉番茄 / 鱼香番茄



- 67 番茄炒鸡蛋 / 洋葱烧番茄 / 番茄炒玉米粒
- 68 松仁玉米 / 百合炒芦笋 / 多彩芦笋
- 69 珍珠芦笋烩 / 莴笋炒蒜苗 / 醋熘藕片
- 70 啤酒炸藕 / 糖醋小萝卜 / 炒胡萝卜丝
- 71 南瓜炒洋葱 / 辣味白萝卜丝 / 蛋香萝卜丝
- 72 糖醋胡萝卜丁 / 小黄瓜炒草菇 / 麻辣酸黄瓜
- 73 黑木耳炒黄瓜 / 海米冬瓜 / 杭椒冬瓜条
- 74 香菇冬瓜球 / 豉汁苦瓜 / 蒜蓉苦瓜
- 75 清炒苦瓜 / 白果凉瓜 / 干椒南瓜
- 76 咸蛋黄炒南瓜 / 珍珠南瓜 / 脆炒南瓜丝
- 77 皮蛋炒黄瓜 / 辣炒卷心菜 / 葱香卷心菜
- 78 清炒菜花 / 香菇烧菜花 / 番茄菜花
- 79 咖喱双花 / 炒西兰花 / 清炒莴笋

- 80 蘑菇炒莴笋 / 软炸香椿 / 地三鲜
- 81 尖椒土豆丝 / 椒香炒土豆 / 雪菜炒土豆
- 82 核桃仁土豆球 / 土豆炖豆角 / 怪味豆角
- 83 雪菜炒粉皮 / 虎皮核桃 / 干煸茭白
- 84 杭椒炒茭白 / 香辣茭白 / 炒西葫芦
- 85 百合西葫芦片 / 西芹银耳百合 / 酸辣百合芹菜
- 86 熏干炒百合 / 炒绿豆芽 / 干煸黄豆芽
- 87 清炒豌豆苗 / 炒五仁 / 虎皮尖椒
- 88 核桃仁炒韭菜 / 韭菜炒鸡蛋 / 蚕豆炒韭菜
- 89 素烧三圆 / 黑木耳炒黄花菜 / 珊瑚金钩
- 90 红酒炖橙梨 / 香菇蕨菜 / 皮蛋炒山药
- 91 豆干炒水芹 / 香干炒芹菜 / 香芹炖栗子
- 92 金钩炒丝瓜 / 蒜蒸丝瓜 / 香菇烧丝瓜



- 93 菠菜炒鸡蛋 / 五彩菠菜 / 胡萝卜炒菠菜
- 94 炒小白菜 / 炒双翠 / 醋熘白菜
- 95 芝麻小白菜 / 金边白菜 / 栗子烧白菜
- 96 鱼香白菜 / 酒醉冬笋 / 蚝油生菜
- 97 清炒荷兰豆 / 炒素什锦 / 素爆什锦
- 98 香菇油菜 / 蒜蓉空心菜 / 蒜蓉油麦菜
- 99 芝麻卷心菜 / 炒蔬菜 / 拔丝山药
- 100 烧红薯 / 香糖薯泥 / 拔丝红薯
- 101 蜜四果 / 清炒蜜豆 / 薯丁炒玉米
- 102 炒菊花菜 / 菠萝炒素 / 炒仙人掌条



畜肉类

- 103 家常红烧肉 / 苏式红烧肉 / 毛式红烧肉
- 104 腐乳烧肉 / 芽菜烧肉 / 烧樱桃肉
- 105 咖喱猪肉块 / 叉烧肉 / 东坡肉
- 106 香糟扣肉 / 霉干菜扣肉 / 金银扣肉
- 107 粉蒸肉 / 小烧肉 / 洋葱猪扒
- 108 菜根蒜香骨 / 粉蒸排骨 / 清蒸丝瓜排骨
- 109 冰糖肘子 / 红香猪蹄 / 什锦猪蹄锅



- 110 咕咾肉 / 糖醋里脊 / 农家小炒肉
- 111 木樨肉 / 回锅肉 / 五花肉炒泡菜
- 112 青椒炒肉片 / 蘑菇肉片 / 菜心肉片
- 113 熘肉片 / 麻辣肉片 / 菠菜面筋肉片
- 114 菊花炒肉片 / 芝麻肉片 / 肉片焖扁豆
- 115 肉片豆腐卷 / 香菇肉片 / 圆白菜肉卷
- 116 红烧猪蹄筋 / 萝卜干炒腊肉 / 客家酿苦瓜
- 117 蒜苗肉丝 / 京酱肉丝 / 鱼香肉丝
- 118 榨菜肉丝 / 冬笋雪菜肉丝 / 烂糊肉丝
- 119 瓜皮肉丝 / 龙爪肉丝 / 豉椒肉丝
- 120 炒胡萝卜酱 / 黄瓜炒肉丁 / 什锦肉丁
- 121 酱爆肉丁 / 辣子肉丁 / 咖喱肉丁

- 122 文山肉丁 / 银杏肉丁 / 山楂肉丁
- 123 麻辣肉丁 / 毛豆肉丁 / 油爆里脊丁
- 124 冬菜肉末 / 肉末榄菜四季豆 / 肉末豆腐
- 125 咸菜炒肉末 / 酿菇盒 / 蚂蚁上树
- 126 熘肝片 / 九转大肠 / 火爆腰花
- 127 红烧牛肉 / 红油牛肉 / 土豆烧牛肉
- 128 黄焖牛肉 / 焖烧牛肉 / 啤酒焖牛肉
- 129 番茄煨牛肉 / 牛肉烧萝卜 / 酥牛肉
- 130 番茄青笋烧牛肉 / 小碗红汤牛肉 / 扣烧牛肉
- 131 炖牛肉 / 清蒸牛肉 / 醪糟粉蒸牛肉
- 132 咖喱牛腩 / 酱牛肉 / 橙汁小牛排
- 133 扒牛肉 / 干煸牛肉丝 / 牛肉炒粉丝
- 134 泡椒牛肉 / 水煮牛肉 / 陈皮牛肉
- 135 豆豉牛柳 / 酥豌豆炒牛肉 / 泡菜炒牛肉
- 136 双花炒牛肉 / 苦瓜炒牛肉 / 韭黄炒牛肉片
- 137 蒜香牛柳 / 黑椒牛柳 / 青椒豆干炒牛肉丝
- 138 蜀乡嫩牛柳 / 洋葱爆牛柳 / 芫爆百叶
- 139 红烧羊肉 / 红烩羊肉 / 红焖羊肉煲
- 140 手抓羊肉 / 清炖羊肉 / 扣羊肉
- 141 胡萝卜烧羊肉 / 大蒜煨羊肉 / 口蘑焖羊腿
- 142 葱爆羊肉 / 孜然羊肉 / 芙蓉羊肉



禽蛋类

- 143 油淋春鸡 / 三杯鸡 / 软煎柠檬鸡
- 144 金钱芝麻鸡 / 重庆辣子鸡 / 香蕉鸡
- 145 粽叶粉蒸鸡 / 板栗烧鸡 / 辣子竹笋鸡
- 146 雪梨炒鸡肉卷 / 芦笋鸡块 / 番茄鸡块
- 147 冬笋鸡片 / 芙蓉鸡片 / 木瓜鸡丁
- 148 五彩鸡丝 / 柚皮炒鸡丝 / 宝珠梨炒鸡丁
- 149 蜜汁鸡翅 / 湘味鸡翅 / 可乐鸡翅
- 150 宫保鸡丁 / 干豇豆炒鸡杂 / 银耳鸡胗
- 151 香辣鸡胗 / 龙珠凤肝 / 芦笋煎鸡蛋
- 152 香椿炒鸡蛋 / 牛奶蒸蛋 / 鱼香蒸蛋
- 153 子姜爆鸭 / 冬菜蒸鸭 / 香酥鸭子
- 154 炸核桃鸭子 / 青椒炒鸭片 / 浑汤冒鹅肠

水产类

- 155 水煮鱼 / 清蒸鲈鱼 / 糖醋鲤鱼
- 156 西湖醋鱼 / 豆瓣鱼 / 酸菜鱼
- 157 芪烧活鱼 / 葱油鱼 / 啤酒鱼
- 158 红烧鱼块 / 熘鱼片 / 豉油鲤鱼段
- 159 原汁白鲢 / 肉粽酿草鱼 / 菊花鱼
- 160 油浸鲈鱼 / 松子鱼 / 酥鱼
- 161 干烧鲫鱼 / 家常焖鲫鱼 / 干炸小鲫鱼
- 162 清蒸武昌鱼 / 松鼠鳜鱼 / 豆瓣乌江鱼
- 163 剁椒鱼头 / 干烧黄辣丁 / 大蒜烧鲶鱼
- 164 糖醋带鱼 / 干炸带鱼 / 萝卜干炖带鱼
- 165 红烧平鱼 / 干烧平鱼 / 雪笋平鱼
- 166 鳕鱼排 / 蒜香银鳕鱼 / 腐皮煎鳕鱼
- 167 家常烧黄鱼 / 侉炖黄鱼 / 焦熘黄鱼
- 168 葡萄鱼 / 热窝鱼 / 炆锅鱼
- 169 炒鳝丝 / 西芹爆鳝丝 / 粉蒸鳝鱼

- 170 豆豉沙丁鱼 / 黄瓜鳝段 / 豉汁蒸白鳝
- 171 油焖大虾 / 生煸大虾 / 米酒炒大虾
- 172 番茄焖虾 / 花样蒜香虾 / 龙井茶香虾
- 173 干煎蒜子大虾 / 蝴蝶虾 / 葱姜虾
- 174 炸河虾 / 侧耳根醉虾 / 椒盐皮皮虾
- 175 香辣基围虾 / 白灼基围虾 / 蒜香皮皮虾
- 176 水晶虾仁 / 西兰花炒虾仁 / 翡翠虾仁
- 177 腰果虾仁 / 清炒虾仁 / 火龙果炒虾仁
- 178 虾仁烩甜豆 / 虾胶酿兰花 / 麻婆豆腐虾
- 179 香辣炒蟹 / 面拖蟹 / 油焗蟹
- 180 清蒸螃蟹 / 辣酱蒸肉蟹 / 避风塘炒蟹
- 181 辣炒鱿鱼圈 / 洋葱炒小鱿鱼 / 干煸鱿鱼丝
- 182 双鲜墨鱼仔 / 青椒墨鱼肉丝 / 韭菜墨鱼仔
- 183 辣炒香螺 / 生炒螺片 / 泡椒蒸花螺
- 184 蒜炒牡蛎 / 豉辣三文鱼 / 台式炒蛤蜊
- 185 柠檬姜汁炒牡蛎 / 小番茄炒鲜贝 / 蒜蓉粉丝蒸扇贝
- 186 鲜贝炒翠瓜 / 豆豉蒸带子 / 香芒肉带子
- 187 葱烧海参 / 健康山海珍 / 生菜虾松
- 188 香辣炒牛蛙 / 清蒸鱼丸 / 海鲜西兰花



菌豆类

- 189 白菜粉丝炖豆腐 / 煎豆腐 / 芹菜烧豆腐
- 190 雪里蕻烧豆腐 / 韭菜炒干丝 / 番茄烧豆腐
- 191 家常豆腐 / 锅塌豆腐 / 炒豆腐干五丁
- 192 红烧日本豆腐 / 香辣豆腐 / 豆腐酿青椒
- 193 素炒豆腐丝 / 葱香豆腐 / 椒盐炸豆腐
- 194 百合黄花烩豆腐 / 铁板豆腐 / 雪菜炒豆腐干
- 195 海带烧豆腐 / 雪菜炒黄豆 / 炒三鲜
- 196 萝卜干炒青豆 / 糖醋蘑菇青豆 / 玉米笋炒青豆
- 197 油焖鲜香菇 / 烧二冬 / 炸烹香菇
- 198 口蘑炒草菇 / 猴头菇炒菜心 / 蒸三素
- 199 西兰花烧双菇 / 白菜烧三菇 / 苦瓜炒三菇
- 200 番茄炒草菇 / 笋尖炒香菇 / 五香蚕豆
- 201 竹荪素烩 / 双菇扒芥菜 / 黄瓜炒素肉
- 202 鲜蘑炒腐竹 / 菜花炒蘑菇 / 菜心炒双菇
- 203 双冬油面筋 / 草菇烧面筋 / 三鲜鱼肚
- 204 素三丁 / 黄豆炖白菜 / 家常干丝



PART3 主食篇

米饭类

- 205 鸡蛋炒饭 / 扬州炒饭
- 206 什锦炒饭 / 素什锦炒饭 / 鲜蚕豆炒饭
- 207 蒜味蛋炒饭 / 广州炒饭 / 玉米粒炒饭
- 208 青椒牛肉炒饭 / 雪里蕻炒饭 / 菠萝火腿炒饭
- 209 泡菜炒饭 / 双菇炒饭 / 虾仁炒饭
- 210 萝卜干炒饭 / 豆豉肉末炒饭 / 香菇芥菜炒饭
- 211 咸菜蛋皮炒饭 / 咸鱼炒饭 / 茶叶炒饭
- 212 羊肉烫饭 / 青菜烫饭 / 四色烫饭
- 213 鸡汤烫饭 / 肉汤白菜烫饭 / 家常烫饭
- 214 黑椒牛柳盖饭 / 茄汁牛肉盖饭 / 豉汁小排饭
- 215 广式盖浇饭 / 咖喱鸡饭 / 猪肉盖浇饭
- 216 滑蛋蟹棒盖饭 / 肉丁豌豆盖浇饭 / 蘑菇盖浇饭
- 217 牛肉洋葱盖浇饭 / 鱼香茄子盖浇饭 / 草虾盖浇饭
- 218 扁豆盖饭 / 辣鸡肉烩饭 / 咸鱼鸡粒烩饭
- 219 罗汉素烩饭 / 素鲜菇烩饭 / 腊味糯米饭
- 220 腊味香肚饭 / 腊味煲仔饭 / 豌豆菜饭
- 221 鸡蛋菜饭 / 火腿菜饭 / 山药蒸肉饭
- 222 牛肉焖饭 / 蔬菜焖饭 / 鸡腿饭
- 223 蒜香蟹肉饭 / 三色焖饭 / 茄香菜饭

面食类

- 224 家常抻面 / 家常手擀面 / 家常刀削面
- 225 家常拨鱼 / 家常揪面片 / 家常打卤面
- 226 家常炸酱面 / 家常炒面 / 扁豆焖面
- 227 家常烩面 / 家常凉面 / 茴香鸡蛋包子
- 228 豆沙包 / 水煎包 / 小笼包
- 229 水晶包 / 叉烧包 / 蒸饺
- 230 煎饺 / 锅贴 / 馄饨
- 231 鲜肉水饺 / 三鲜水饺 / 南瓜饼
- 232 家常饼 / 家常肉饼 / 葱花肉饼

- 233 蒸千层饼 / 萝卜丝酥饼 / 白糖烧饼
- 234 老婆饼 / 玉米面饼 / 炒饼
- 235 烩饼 / 疙瘩汤 / 朝鲜冷面
- 236 黄米面年糕 / 春饼 / 烧卖
- 237 韭菜盒子 / 荞面猫耳朵 / 玉米面发糕
- 238 枣窝头 / 莜面栲栳栳 / 荞面沓馍馍

粥类

- 239 大米粥 / 小米粥 / 二米粥
- 240 绿豆粥 / 玉米面粥 / 五豆粥
- 241 玉米楂子粥 / 皮蛋瘦肉粥 / 咸蛋香粥
- 242 蛋花粥 / 口蘑香菇粥 / 腐竹白果粥
- 243 糊涂粥 / 野菜粥 / 生滚排骨粥
- 244 羊腩苦瓜粥 / 萝卜干大骨粥 / 榨菜肉片粥
- 245 猪蹄黄豆粥 / 猪血粥 / 生滚猪肝粥
- 246 猪肚大米粥 / 百叶笋丝粥 / 时蔬牛肉粥



PART4 汤羹篇

快汤类

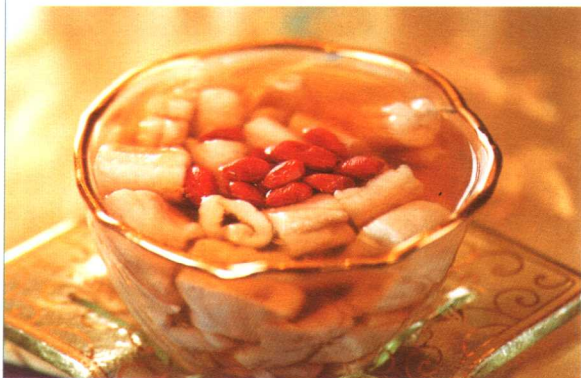
- 247 牛肉滑蛋粥 / 鸡丝香粥 / 菠菜虾皮粥
248 生滚鱼片粥 / 蟹柳豆腐粥 / 鲜虾西芹粥
249 海带紫菜粥 / 蚝仔粥 / 防风葱白粥
250 状元及第粥 / 紫米粥 / 甘薯粥
251 南瓜粥 / 奶香麦片粥 / 冰糖大枣粥
252 百合荸荠粥 / 黑芝麻糯米粥 / 栗子粥
253 莲子荷叶粥 / 红枣山药薏米粥 / 桂圆糯米粥
254 松仁核桃香粥 / 番茄西米粥 / 五色粥



- 255 什锦小白菜汤 / 上汤黄秧白
256 青菜钵 / 芹菜叶粉丝汤 / 清汤萝卜
257 白萝卜虾皮汤 / 胡萝卜海带丝汤 / 三丝豆苗汤
258 腐竹青瓜汤 / 口蘑冬瓜汤 / 枸杞冬瓜汤
259 玉米冬瓜汤 / 魔芋瓜蓉汤 / 黄花南瓜汤
260 丝瓜油条汤 / 雪菜肉丝汤 / 黄瓜肉片汤
261 榨菜肉丝汤 / 瘦肉冬菇荸荠汤 / 木耳腰片汤
262 菠菜猪肝汤 / 枸杞猪肝汤 / 淮山猪心汤
263 娃娃菜猪肚汤 / 芸豆腰花汤 / 甘草肺片汤
264 杞红骨髓汤 / 猪肉丸子汤 / 腊肉苦瓜汤
265 枸杞牛肝汤 / 羊杂碎汤 / 天麻陈皮羊脑汤
266 火腿鸡蓉汤 / 鸡丝豌豆汤 / 鸡肉丸子汤
267 鸡片口蘑汤 / 鸡片莼菜汤 / 鸡片竹荪汤
268 枸杞鸡肝汤 / 桂花煲鸡蛋 / 鸡蛋豆腐汤
269 番茄鸡蛋汤 / 紫菜海米鸡蛋汤 / 木耳鸭丝汤
270 清汤鸭条 / 冬瓜鸭架汤 / 鸭架白菜汤
271 冬菜鸭肝汤 / 鸡杂鸭血汤 / 银耳鹌鹑蛋汤
272 皮蛋鱼片汤 / 香菜鱼片汤 / 丁香鱼片杞子汤
273 玉竹鱼头汤 / 醋椒头尾汤 / 盖菜鱼腩汤
274 黄芪鲫鱼汤 / 莼菜鲫鱼汤 / 鲫鱼豆腐汤
275 乌梅大枣鲫鱼汤 / 鲢鱼丝瓜汤 / 草菇鱼丸汤
276 清汤鱼丸 / 芹菜鱼丸汤 / 淮杞黄鳝汤
277 丝瓜虾仁汤 / 猪血豆腐汤 / 鲜虾黄芪汤
278 金瓜花蟹汤 / 山药花蟹汤 / 芦蒿山药煮海参
279 菠菜海鲜汤 / 双耳日月贝 / 海米三鲜汤
280 海鲜丸子汤 / 乌鱼蛋汤 / 莴笋叶豆腐汤
281 酸辣汤 / 五香豆腐干汤 / 豆腐笋丝蟹肉汤
282 一品豆腐汤 / 粉丝冻豆腐汤 / 鸡火煮干丝
283 香菇豆腐汤 / 香菇木耳莼菜汤 / 清炖草菇汤

284 竹笋香菇汤 / 豆芽平菇汤 / 鸡汤烩野菌

285 紫苏珍菌汤 / 三菌豆苗汤 / 清汤蟹味菇



煲汤类

286 葛根红薯防寒汤 / 参须素锅 / 海米土豆瘦肉汤

287 烧肉煲烟笋 / 莲藕玉米排骨汤 / 番茄排骨汤

288 花生排骨汤 / 海带枸杞腔骨汤 / 冬瓜猪排汤

289 玉米淮山脊骨汤 / 双仁猪手汤 / 黄豆蹄筋汤

290 红枣白果猪肚汤 / 芸豆猪皮汤 / 苦瓜牛肉汤

291 牛肉薏米汤 / 萝卜牛腩汤 / 参须枸杞牛腩煲

292 萝卜牛肺汤 / 红枣牛尾汤 / 杞子鞭花汤

293 萝卜羊肉汤 / 生姜羊肉汤 / 红枣羊腩汤

294 核桃羊肉汤 / 茯苓羊肉汤 / 栗子炖羊蹄

295 南瓜兔肉汤 / 枸杞兔肉汤 / 当归兔肉汤

296 绿豆糯米鸡片汤 / 十全大补母鸡煲 / 香茹笋鸡汤

297 白果腐竹鸡汤 / 鲜奶炖鸡汤 / 栗子芋头鸡汤

298 苦瓜鸡汤 / 红枣莲子鸡汤 / 桂圆枸杞童子鸡汤

299 二子补肾鸡汤 / 银耳笋鸡汤 / 人参乌鸡汤

300 香菇翅尖汤 / 扁豆凤爪汤 / 冬菇凤爪汤

301 首乌凤爪汤 / 白果炖凤爪 / 绿豆老鸭汤

302 海带鸭肉汤 / 鞭笋水鸭汤 / 银杏子鸭汤



303 麦冬麻鸭汤 / 酸菜鸭肉汤 / 芦笋鸭掌汤

304 大枣黄芪炖鸭爪 / 芋头鹅肉汤 / 羊肚菌乳鸽汤

305 洋参乳鸽汤 / 天麻鱼头汤 / 松蘑鲢鱼头汤

306 银耳黄花鱼尾汤 / 海带鲫鱼汤 / 鲫鱼冬瓜汤

307 草菇甲鱼汤 / 莼菜甲鱼汤 / 地黄气锅甲鱼

308 马蹄气锅龟 / 山茵牛骨汤 / 鸡汤炖臻蘑

其他类

309 杏仁雪梨汤 / 雪耳木瓜盅 / 银耳百合雪梨汤

310 银耳南杏山楂汤 / 桂圆菠萝汤 / 菠萝雪耳汤

311 银耳枇杷汤 / 银耳莲子汤 / 菊花杏红羹

312 莲枣养血汤 / 红枣薏米山药汤 / 美味双色羹

313 金宝粟米羹 / 金针豆芽羹 / 杞子牛肉羹

314 黄鱼羹 / 杂菌鲜鱿羹 / 金针菇虾仁羹

315 蜇头马蹄羹 / 三鲜椰子盅 / 芦笋浓汤

316 砂锅什锦素菜煲 / 砂锅狮子头 / 腌笃鲜

317 砂锅白肉 / 砂锅竹荪猪心 / 砂锅猪肚

318 白萝卜炖猪肺 / 砂锅炖牛腱 / 砂锅番茄牛肉

319 砂锅莲子毛肚 / 砂锅腐竹炖羊腩 / 砂锅当归鸡

320 砂锅云吞鸡 / 砂锅黄芪煲乌鸡 / 砂锅冬瓜老鸭

321 砂锅杏鲍菇煲白鸽 / 砂锅淮杞鹌鹑 / 砂锅鱼头

322 砂锅甲鱼 / 砂锅百合煲花蟹 / 砂锅核桃蚕蛹

323 锅仔鸡汤烩时蔬 / 锅仔虾干粉丝大白菜 /

锅仔枸杞叶煲猪肝

324 锅仔三菌牛骨髓 / 锅仔芥菜鱼肚 / 锅仔沙茶酱双丸

PART5 点心小吃篇

- 325 港式芋头糕 / 香椿菱角糕 / 白糖糕 / 绿豆糕
326 椰汁相思糕 / 椰奶凉糕 / 芝麻糕 / 豌豆黄 / 洛神花凉糕 / 枣汁凉糕
327 荸荠糕 / 红枣桂圆年糕 / 红糖年糕 / 红豆年糕 / 桂圆紫米糕 / 黑豆渣芝麻松糕
328 糯米蒸糕 / 莲子糕 / 藕粉糕 / 土豆豆沙糕 / 重阳蒸糕 / 豆沙油糕
329 夹沙凉糕 / 马来糕 / 玉米牛奶糕 / 桂花方蛋糕 / 奶油蛋糕 / 上海炒年糕
330 椒盐香糕 / 油炸米糕 / 米煎糕 / 家常油糕 / 小枣粽子 / 牛轧糖
331 牛肉番茄粉 / 羊肉汤粉 / 什锦煮粉 / 韭菜银芽粉 / 素汤粉 / 香菇炒粉
332 炒米粉 / 牛肉丝炒粉 / 香酥胡萝卜 / 西山软饼 / 金丝馓 / 红油凉粉
333 茴香豆 / 驴打滚 / 炸卷饼 / 臭豆腐 / 煎饼馃子 / 天津崩豆
334 麻饼 / 茶汤 / 大梨糕 / 酒酿圆子 / 韭菜肉丝春卷 / 奉芋煎饼
335 饴饴 / 猫耳朵 / 艾窝窝 / 清真漏鱼儿



PART6 套餐

- 336 平衡膳食 10 大秘诀

附录 厨房小窍门

- 340 一、食材选购
342 二、食材贮存
343 三、食材加工和处理
344 四、烹饪技巧
345 五、厨房用具选购
345 六、厨房用品的使用及保养
346 七、厨房卫生与清洁
347 八、防治厨房蚊虫



摄影：文 冰 张旭明 杨跃祥 陈华琛
王缉东 刘 水 李 超 赵伟宁
黄铁政

PART1 凉菜篇

LIANGCAI PIAN

蔬菜类

红油黄瓜

材料:嫩黄瓜 300 克。

调料:蒜泥、盐各适量，辣椒油、白糖各 8 克，味精、酱油少许。

做法:

1. 将嫩黄瓜用清水洗净，切去两头，对剖用刀拍后切成小块，放入小盆内，加少量盐腌几分钟，入味后用冷开水洗净沥干。

2. 取一小碗，将盐、辣椒油、酱油、

蒜泥、白糖、味精共调成味汁，浇在黄瓜上即可食用。

小提示:黄瓜为低热量食品，其中所含的膳食纤维能促进肠道消化。黄瓜生吃有清甜味，能解渴清热。



香辣黄瓜皮

材料:黄瓜 4 根，鲜红辣椒 1 个。

调料:干红辣椒 3 个，姜丝、花椒、盐、白糖各适量，香油 15 克。

做法:

1. 黄瓜洗净，切长段，每段切两半，削去瓜瓢和部分黄瓜肉，留约 0.3 厘米厚的黄瓜皮盛盘，撒上盐，拌匀，腌 15 分钟，滗去水。

2. 鲜红辣椒洗净，去蒂及子，切丝；干红辣椒切丝，备用；将姜丝撒在

腌过的黄瓜皮上，用鲜红辣椒丝作装饰。

3. 锅置火上，倒入香油，放入花椒，炸出香味后，放入干红辣椒炸出香味后熄火，浇在黄瓜皮上，再加入白糖，拌匀即可。

巧变化:调料换成辣椒水 10 克，盐、白糖各适量，味精少许略拌，就变成了酸辣黄瓜皮。还可把黄瓜皮换成萝卜皮就变成了香辣萝卜皮。





蓑衣黄瓜

材料：黄瓜2根。

调料：干辣椒2个，白糖、盐各适量，味精少许，香叶少许。

做法：

1. 将黄瓜洗净，从一侧斜向切花刀后，于另一侧也斜向切花刀成蓑衣状（注意：不要切断）。

2. 将开水倒入碗中，放入调料制成味汁，待其晾凉后，将切好的黄瓜放入腌制24小时即可。

巧变化：调料换成陈醋20克，白糖10克，盐5克就成了糖醋黄瓜。还可把黄瓜换成胡萝卜即变成蓑衣胡萝卜。



双耳炆黄瓜

材料：银耳、木耳各15克，黄瓜100克。

调料：葱丝、姜丝各适量，盐5克，味精少许，香油3滴。

做法：

1. 将银耳、木耳泡软，黄瓜洗净切片，共入沸水中汆烫至熟，捞出沥干，装盘。

2. 将姜丝、葱丝、香油、盐、味精一起拌匀，浇在双耳和黄瓜上，拌匀即可。

小提示：此菜适用于女性更年期综合征、动脉硬化、眼底出血等症的辅助食疗。



拍黄瓜

材料：黄瓜300克，大蒜4瓣。

调料：芝麻酱15克，醋10克，盐、味精各少许。

做法：

1. 黄瓜洗净擦干，用刀拍松切小段盛盘；大蒜去皮拍碎，放在黄瓜上。

2. 芝麻酱用醋调稀，淋在黄瓜上，撒上盐、味精拌匀即可。

小提示：黄瓜最好先整根拍，然后再切段；如果先将黄瓜切成短段再拍，黄瓜容易“跑”，弄得哪儿都是。根据个人口味喜好，可把芝麻酱换成辣椒油或花椒油。

凉拌竹笋黄瓜

材料：小黄瓜100克，熟竹笋50克，木耳20克，红甜椒少许。

调料：姜末、蒜末、醋各5克，豆瓣酱、盐、白糖各适量，香油少许。

做法：

1. 将竹笋、红甜椒切片；小黄瓜用刀拍松后切段；木耳泡发后撕成小朵，用开水焯熟。

2. 将醋、白糖、香油、豆瓣酱、盐、蒜末、姜末混合拌匀，调成味汁。

3. 将竹笋片、红甜椒片、黄瓜段、木耳盛入盘中，加入味汁拌匀，腌制约20分钟即可。

小提示：选择小黄瓜来做这道菜，与竹笋相配，味道更加清香；如果是普通黄瓜，一定要选新鲜脆嫩的。



凉拌黄瓜小番茄

材料：黄瓜1根，小番茄10个，冰块适量。

调料：芥末适量，生抽5克。

做法：

1. 黄瓜洗净后切成丝，用冰水泡透；小番茄去蒂洗净，对半切开，备用。

2. 在盘中放入小番茄，然后再放上黄瓜丝。

3. 在小碟子里放入适量芥末和生抽，配合黄瓜、番茄一同食用即可。

小提示：如果在席间，吃芥末时辣味上冲，可以立刻拿酒杯来嗅一下，能避免打喷嚏和打嗝。



凉拌苦瓜

材料：苦瓜1根。

调料：干红辣椒2个，蒜末1小匙，花椒10粒，盐、白糖各适量。

做法：

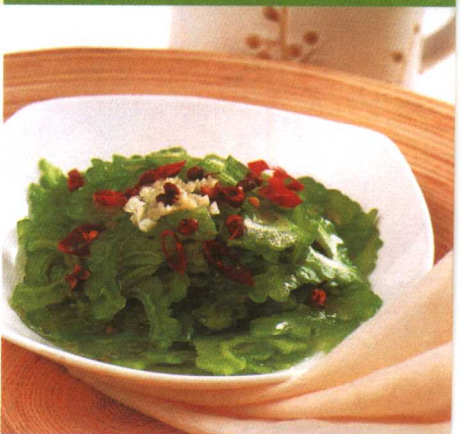
1. 苦瓜洗净，切开，去掉中间的瓤，切成薄片；干红辣椒，切成段。

2. 将切好的苦瓜片浸在凉水中，最好放在冰箱冷藏室里，等到苦瓜片变成透明状时取出，控干水分用盐腌5分钟，再控干水分，拌入白糖，

把蒜末均匀撒在苦瓜片上。

3. 锅置火上，倒入油烧至五成热，放入花椒、干红辣椒，慢火炸出香味后，直接倒入苦瓜盘中拌匀即可。

巧变化：调料换成盐适量，味精少许，香油5克就变成香油苦瓜，若把苦瓜换成黄瓜就变成了凉拌黄瓜。





香辣苦瓜

材料：苦瓜200克，鲜红辣椒2个。

调料：香油、盐各适量，味精少许。

做法：

1. 苦瓜洗净剖开，去内瓢及子，切丝，入沸水中略焯，捞出过凉，沥干盛盘；红辣椒洗净切丝。
2. 锅置火上，倒入香油烧热，放入红辣椒丝爆香，制成辣椒油。
3. 将辣椒油及辣椒浇在苦瓜丝上，加入盐、味精拌匀即可。

小提示：苦瓜也可不焯水，用盐腌制10分钟左右，或放入凉水中浸泡约10分钟，都可去除部分苦味。



XO酱拌丝瓜

材料：丝瓜200克。

调料：XO酱30克，盐5克。

做法：

1. 丝瓜洗净，刮去外皮，切成段后再切成长条。
2. 锅置火上，放水烧开，加入油和盐，放入丝瓜条氽烫，至水再滚开，改小火煮约1分钟，捞出沥干，放入碗中晾凉，拌入XO酱即可。

小提示：XO酱在超市的调料柜台有出售。



凉拌青木瓜

材料：青木瓜300克，红辣椒1个，熟白芝麻少许。

调料：辣椒油、白醋各适量，盐少许。

做法：

1. 青木瓜洗净，去皮、子，切细丝，放入碗中，加盐拌匀，腌约10分钟；红辣椒洗净，去蒂及子，切丝。
2. 将青木瓜丝用凉开水冲洗，沥干，盛入盘中，加入辣椒丝、辣椒油、白醋拌匀，撒上熟白芝麻即可。

小提示：用木瓜做凉菜，一般要选择成熟前的幼瓜即青木瓜，因其果肉较硬，易于切丝，口感也较爽脆。但由于其不易入味，所以要先用盐腌制，再用清水洗净，并充分沥干。