

DAZHONGCAIPU

大众菜谱1088样

主编 童筱

江苏工业学院图书馆
藏书章



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众菜谱 1088 样/童筱主编. —北京:朝华出版社,
2006. 1

ISBN 7-5054-1496-8

I. 大… II. 童… III. 菜谱
IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 160041 号

大众菜谱 1088 样

主 编:童 筱

出 版 人:田 辉

责任编辑:顾 琨

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:880×1300mm 32 开

字 数:348 千字

印 张:11

版 次:2006 年10月第 1 版 2006 年10月第 3 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1496-8/G · 0864

定 价:19.80 元

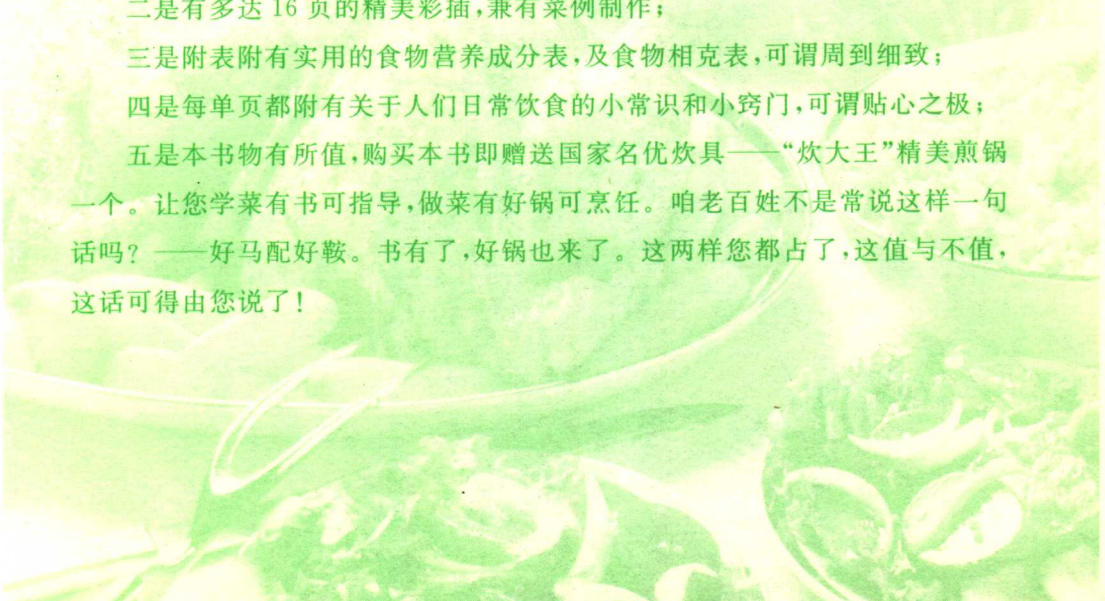
版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

前 言

如今菜谱的种类五花八门,各式各样,让人们看花了眼球,不知何种好吃好做?何种适合自己的口味?客观的说,各种菜系,不同菜谱各有各的特色,好与不好不能绝对的用来评价,但有一点是可以肯定的,那就是大众的、南北居民都喜欢的就是好的,就是流行的。因为大众菜谱有着烹饪、品食的广泛性,口味有着公认认可的特点。为此,我们联手近年在烹饪届有着广泛知名度的烹饪技师,共同打造了这本《大众菜谱 1088 样》。

该书有着如下几大独有的风格和特色:

- 一是菜例精、菜例多,编选了近年来广受人们好评和喜爱的菜例;
- 二是有多达 16 页的精美彩插,兼有菜例制作;
- 三是附表附有实用的食物营养成分表,及食物相克表,可谓周到细致;
- 四是每单页都附有关于人们日常饮食的小常识和小窍门,可谓贴心之极;
- 五是本书物有所值,购买本书即赠送国家名优炊具——“炊大王”精美煎锅一个。让您学菜有书可指导,做菜有好锅可烹饪。咱老百姓不是常说这样一句话吗?——好马配好鞍。书有了,好锅也来了。这两样您都占了,这值与不值,这话可得由您说了!



目

录

一、蔬菜类 (1)

白菜拌胡萝卜丝 (1)

辣白菜丁 (1)

椒盐腌白菜 (1)

大酱白菜 (1)

素炒青笋 (1)

辣味笋片 (2)

姜汁莴笋 (2)

油辣冬笋尖 (2)

香菇烩笋尖 (3)

椒麻芦笋 (3)

香辣笋片 (3)

糖醋凤尾白菜 (3)

芥末堆 (4)

酱爆茄丁 (4)

麻酱拌茄子 (4)

麻酱拌西红柿 (4)

土豆拌西红柿 (5)

西红柿汤 (5)

洋葱拌西红柿 (5)

红油苦瓜 (6)

家常苦瓜 (6)

泡苦瓜 (6)

红油萝卜丝 (6)

凉拌胡萝卜丝 (7)

花生米拌萝卜干 (7)

酸辣萝卜条 (7)

青椒丝瓜 (7)

清炒丝瓜 (7)

醋熘黄瓜 (8)

蒜蓉黄瓜 (8)

糖醋黄瓜 (8)

红油黄瓜 (9)

鱼香蚕豆 (9)

菊花白菜 (9)

芝麻拌白菜丁 (9)

蒜香豌豆苗 (9)

椿芽豌豆 (10)

红焖豆角 (10)

糖醋酥黄豆 (10)

麻酱拌豇豆 (11)

油酥黄豆 (11)

煮五香黄豆 (11)

麻辣蚕豆 (11)

蚕豆松 (11)

清拌绿豆芽 (12)

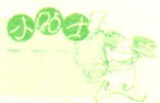
拔丝红薯 (12)

泡菜魔芋 (12)

素炒茭白 (12)

冰西瓜伤脾胃！西瓜本属性寒之物，冷藏时间过长的冰西瓜，

对脾胃的伤害就更大，最好是现买现吃，防暑降温又不伤脾胃。



山椒玉米粒	(13)
白菜豆腐丁	(13)
椒油拌白菜	(13)
拌酸辣白菜丝	(13)
椒盐土豆条	(14)
香辣土豆丝	(14)
糖醋贡菜	(14)
麻辣贡菜	(14)
白菜拌海带丝	(15)
白菜拌土豆丝	(15)
蒜蓉马齿苋	(15)
泡椒马齿苋	(15)
凉拌藕片	(16)
椒油炆藕片	(16)
炒黄花菜	(16)
凉拌马齿苋	(16)
凉拌椿芽	(17)
拌海米油菜	(17)
姜汁菠菜	(17)
卤菠菜	(17)
番茄酱扒白菜	(17)
果汁白菜心	(18)
糖醋萝卜丝	(18)
葱末拌萝卜丝	(18)
芝麻菠菜	(18)
蚝油生菜	(19)
麻酱拌生菜	(19)
红松四季豆	(19)
麻油芥菜	(19)
麻油玉笋	(20)
酸辣芥菜	(20)

香辣芥菜豆干丝	(20)
芥菜拌腐竹	(20)
黄豆芥菜	(21)
凉拌西芹	(21)
椒麻核桃仁	(21)
绿豆冬瓜汤	(21)
香菜汤	(21)
三色萝卜丝	(22)
拌胡萝卜丝	(22)
盐水花生仁	(22)
异味花生仁	(22)

二、菌菇类

麻辣蘑菇	(23)
砂锅鸡	(23)
白云香菇	(23)
冬菇烧芥菜	(24)
花菇凤翼	(24)
草菇蒸鸡	(24)
草菇鸡翅汤	(25)
三菇汤	(25)
三鲜平菇汤	(25)
平菇烧豆腐	(25)
炒平菇山鸡丝	(26)
平菇肉丝汤	(26)
肉片口蘑烧白菜	(26)
清汤口蘑	(27)
绿叶口蘑	(27)
口蘑烩牛脊髓	(27)
金针菇炒鸡丝	(27)
金针菇炒双耳	(28)

双菇余竹荪	(28)	咸菜炒腊肉	(36)
竹荪三鲜	(28)	山椒泡脆耳	(36)
茉莉竹荪鸭舌汤	(29)	宫爆猪耳丁	(37)
竹荪余鸡片	(29)	皮冻	(37)
蒜米松茸	(29)	拌肺片	(37)
松茸烧鸡	(30)	拌肝片	(38)
松茸煨蹄筋	(30)	拌猪肝	(38)
松茸炒鸡丝	(30)	凉拌猪肚	(38)
清炖松茸	(31)	拌肚条	(38)
冬虫夏草响螺炖蜆鸭	(31)	椿芽拌肚丝	(38)
冬虫夏草炖鹌鹑	(31)	黄瓜拌肚丝	(39)
炆拌平菇丝	(32)	拌猪肚	(39)
金钱口蘑	(32)	拌肥肠	(39)
卤口蘑	(32)	白肉拌酸菜	(39)
口蘑烧白菜	(32)	泡菜肉末	(40)
鲜蘑炒豌豆	(33)	拌两丝	(40)
虾子鲜蘑	(33)	拌肚丝	(40)
鲜蘑豆腐汤	(33)	拌猪心	(41)
银耳冬笋	(33)	凉拌猪耳朵	(41)
三、猪肉类	(34)	蒜泥腰片	(41)
凉拌白肉	(34)	肘子肉拌黄瓜	(41)
黄瓜拌白肉	(34)	炆肚仁	(42)
拌肉丝菠菜	(34)	凤眼肝	(42)
青椒炒腊舌	(34)	麻辣腰片	(42)
腊肉豇豆粒	(35)	金银猪肝	(42)
腊肉荷兰豆	(35)	糖醋肉	(43)
熏猪肉	(35)	姜丝炆腰花	(43)
卤肉	(35)	芥末肚仁	(43)
拌口条	(36)	拌双丝	(43)
榨菜耳丝	(36)	南瓜炖排骨	(44)
		青椒炒腊肉	(44)

天冷羊肉汤锅备受追捧,羊肉是温热食物,有上火症状者应少吃,习惯性便秘、痛风、高尿酸病人及有高血脂症的人也不宜多吃。



梅菜扣肉..... (44)	黄豆炖排骨..... (53)
泡菜炒肉末..... (45)	豆豉肥肠..... (54)
东坡肉..... (45)	锅魁回锅肉..... (54)
软炸里脊..... (45)	腊肉炒茄干..... (54)
酱猪肉..... (45)	凉粉拌肚丝..... (54)
莲子炖猪肉..... (46)	萝卜干拌心片..... (55)
豆豉肉丁..... (46)	红油白肉..... (55)
蚂蚁上树..... (46)	清香腊肉..... (55)
脆皮肉丸..... (47)	麻辣耳丝..... (56)
豆瓣肘子..... (47)	清拌猪耳朵..... (56)
青蒜炒腊肉..... (47)	蒜泥口条..... (56)
川味腊肉..... (48)	
花椒肉..... (48)	四、牛肉类..... (57)
肉末炆泡菜..... (48)	生拌牛百叶..... (57)
干菜焖猪肉..... (48)	辣椒油肚片..... (57)
白切肉..... (49)	拌牛肉丝..... (57)
辣子肉丁..... (49)	麻辣牛肉条..... (57)
榨菜肉丝..... (49)	干拌牛肉..... (58)
熘肝尖..... (50)	蒜泥牛舌..... (58)
香辣猪腰子串..... (50)	小葱油牛肚..... (58)
鱼香心片..... (50)	家常牛蹄筋..... (58)
酸辣腰花..... (50)	西红柿牛肉汤..... (59)
萝卜缨炒肉丝..... (51)	香炸牛肉..... (59)
金针肉丝..... (51)	蚝油牛肉..... (59)
椒盐蹄肉..... (51)	麻酱牛肉..... (60)
卤猪蹄..... (52)	粉蒸牛肉..... (60)
水晶猪蹄..... (52)	麻辣牛肚丝..... (60)
麻辣猪尾..... (52)	红烧牛蹄筋..... (61)
麻辣猪舌..... (53)	干煎牛排..... (61)
红香猪蹄..... (53)	西红柿牛肉..... (61)
清蒸猪脑..... (53)	牛肉萝卜汤..... (62)

清炖牛肉..... (62)	凉拌羊肉丝..... (71)
山椒酱里脊..... (62)	炒羊肉片..... (71)
回锅牛里脊..... (62)	肉丝炒玉兰片丝..... (71)
茭白五香里脊..... (63)	焦熘羊肉片..... (72)
粉丝苦瓜牛肉丝..... (63)	咖喱羊肉..... (72)
甜酸香辣牛肉丝..... (63)	炸羊排..... (72)
黑椒烧牛柳..... (64)	清蒸羊肉..... (73)
平菇花椒牛肉..... (64)	白腩子..... (73)
清香韭黄牛肚..... (64)	盐水羊肉..... (73)
香炸牛腩..... (64)	果香烤肉串..... (73)
滑熘牛肉片..... (65)	焦烧羊肉..... (74)
扒牛舌..... (65)	笋丝羊肉..... (74)
牛腩烧扁豆..... (65)	菠萝里脊..... (74)
白汤炖牛尾..... (66)	烩三样..... (75)
辣味牛肉丝..... (66)	香辣羊排..... (75)
苦瓜牛肉丝..... (66)	孜然爆羊柳..... (75)
煨牛肉条..... (67)	桂花羊肉..... (75)
炸牛排..... (67)	香酥羊肉..... (76)
熘牛肉丸..... (67)	砂锅羊肉..... (76)
香卤牛肝..... (68)	蒜爆羊肉..... (76)
萝卜炖牛肉..... (68)	孜然羊肉..... (77)
扁尖烧牛肉..... (68)	锅仔羊肉..... (77)
铁板牛肉..... (69)	软炸羊里脊..... (77)
家常牛筋..... (69)	白切羊肉..... (77)
玫瑰牛肉..... (69)	羊血烧豆腐..... (78)
回锅牛肉..... (70)	葱拌羊杂..... (78)
干煸牛肉丝..... (70)	羊肉萝卜汤..... (78)
仔姜炒牛肉丝..... (70)	红烧羊肉..... (79)
	酱爆羊肉..... (79)
	羊片扒鲜笋..... (79)
	薄脆炒羊片..... (80)
五、羊肉类..... (71)	
羊肉丸子汤..... (71)	

美人红颜汤——两勺红糖一块生姜，加适量水，文火煮10分钟，泡入陈皮即可。此汤能有效缓解女性经期疼痛，补血养颜。



(117) 枸杞羊肾汤	(80)	(24) 炉鸭猴头	(88)
(118) 干姜鸡内金羊肉汤	(80)	(25) 红油拌鸭条	(88)
(119) 羊肉补中汤	(80)	(26) 炉鸭丝馅菜	(88)
(120) 羊卵升阳汤	(81)	(27) 菠萝鸭予	(89)
(121) 羊肉山药汤	(81)	(28) 陈皮鸭胗	(89)
(122) 山药羊肉汤	(81)	(29) 葱辣鸭肝	(89)
六、禽蛋类		(30) 盐水菊花鸭胗	(90)
(123) 鸡丝拌粉皮	(82)	(31) 芥末鸭	(90)
(124) 鸡丝拌粉皮豆芽	(82)	(32) 辣味卤鸭	(90)
(125) 拌三鲜	(82)	(33) 干拌鸭片	(90)
(126) 盐卤鸡片	(82)	(34) 熟鸭肉拌双丝	(91)
(127) 卤鸡	(83)	(35) 拌三丝	(91)
(128) 桃仁拌鸡块	(83)	(36) 酸菜拌鸭肉丝	(91)
(129) 卤肫肝	(83)	(37) 拌鸭掌	(91)
(130) 鸡肉粉丝	(83)	(38) 芥末鸭掌	(92)
(131) 拌两样	(84)	(39) 盐水肫球	(92)
(132) 凉拌鸡丝	(84)	(40) 鸡蛋松	(92)
(133) 酸辣鸡片	(84)	(41) 松花蛋拌凉粉	(93)
(134) 鸡丝馅菜	(85)	(42) 虾皮拌松花蛋	(93)
(135) 白油鸡	(85)	(43) 熏蛋	(93)
(136) 菠萝芝麻鸡	(85)	(44) 茶蛋	(93)
(137) 番茄酱鸡翅	(85)	(45) 酱鸡蛋	(94)
(138) 红油鸡翅	(86)	(46) 青椒拌皮蛋	(94)
(139) 油辣鸡	(86)	(47) 丝瓜炒蛋	(94)
(140) 白片鸡	(86)	(48) 蛋黄菠菜	(94)
(141) 杏仁鸡卷	(86)	(49) 蚕豆炒蛋	(95)
(142) 芥末鸡	(87)	(50) 鲜姜炒蛋	(95)
(143) 鸡丝金针菇	(87)	(51) 鲜蛋炒猪皮	(95)
(144) 怪味鸡片	(87)	(52) 肉丝炒蛋	(95)
(145) 菠萝拌鸭块	(88)	(53) 鸡蛋炒豆腐	(96)
		(54) 豆腐蛋羹	(96)

雪里蕻蛋羹 (96)	皮蛋瘦肉粥 (104)
清炒鸡蛋 (96)	皮蛋葛粉粥 (104)
皮蛋炒辣椒 (97)	豆浆冰糖鸭蛋 (105)
熏肉炒蛋 (97)	大蒜煮鸭蛋 (105)
蒜苗炒鸡蛋 (97)	密封肉心蛋 (105)
香菜炒蛋 (97)	赛螃蟹 (105)
香椿炒蛋 (98)	三色丁 (106)
西红柿青豆炒蛋 (98)	毛豆炒蛋 (106)
鸡丝炒蛋 (98)	蟹味蛋 (106)
火腿炒蛋 (98)	黄瓜炒鸭蛋 (107)
炒芙蓉蛋 (99)	苦菜芽炒鸭蛋 (107)
香葱煎蛋 (99)	鸭蛋黄炒蚕豆 (107)
煎荷包蛋 (99)	三鲜鸽蛋 (107)
咸牛肉煎蛋 (99)	鸽蛋粥 (108)
摊鸡蛋 (100)	兰草鸽蛋 (108)
海米煎蛋 (100)	草菇烩鸽蛋 (108)
口蘑煎鸡蛋 (100)	烧鸽蛋 (108)
榆钱煎蛋 (100)	软炸鸽蛋 (109)
黄瓜煎蛋 (101)	金钱鸽蛋 (109)
洋葱叉烧煎蛋 (101)	海参鸽蛋 (109)
鱼香鸡蛋 (101)	芝麻鸽蛋 (110)
草莓酱馅煎蛋 (101)	熏鸽蛋 (110)
葡萄干煎蛋 (102)	鸡肉核桃鸽蛋 (110)
水果煎蛋 (102)	虎皮鸽蛋 (111)
糖酱煎蛋 (102)	鲍鱼鸽蛋 (111)
鸡蛋饺 (102)	白扒鸽蛋 (111)
金鱼蛋饺 (103)	鸡蓉鸽蛋 (112)
炸蛋盒 (103)	凤尾鸽蛋 (112)
蒸蛋羹 (103)	炖子母鸽 (112)
淡菜皮蛋粥 (104)	口蘑鸽蛋 (113)
咸鸭蛋蚝豉粥 (104)	鸡油鸽蛋 (113)

每天喝咖啡可预防糖尿病！美专家发现，咖啡中含有钾和镁，它可以影响人体内合成糖的器官的能力，促进新陈代谢。



冰糖鸽蛋	(113)	海带拌三丝	(121)
苹果鸽蛋	(114)	海带芹菜拌鸭丝	(122)
茶叶鸽蛋	(114)	姜葱拌海带丝	(122)
鸽蛋烧野鸭	(114)	凉拌海带	(122)
鸡腰扒鸽蛋	(115)	姜末拌海螺	(122)
烧金银鸽蛋	(115)	凉拌熏鱼	(123)
银耳鸽蛋糊	(115)	拌鱿鱼丝	(123)
银耳核桃鸽蛋	(115)	卤鱼片	(123)
冰糖银耳鸽蛋	(116)	卤鲫鱼	(124)
白汁鸡蛋	(116)	红油鱼丝	(124)
奶汁扒鸡蛋	(116)	五彩墨鱼丝	(124)
西瓜炒蛋	(117)	梅花鲍鱼	(124)
肉丝炒鸡蛋	(117)	莲花鱼卷	(125)
羊肉鸡蛋	(117)	鱼糕	(125)
七、水产海鲜类	(118)	拌明太鱼	(125)
黄瓜拌虾片	(118)	生鱼片	(126)
椿芽拌虾	(118)	酸辣海蜇	(126)
芥末拌虾仁	(118)	水晶虾仁	(126)
椒盐卤虾片	(119)	酥鳃鱼	(126)
黄香蜆皮丝	(119)	豉汁炖泥鳅	(127)
拌蜆皮	(119)	虎皮鱼肉	(127)
炆海蜆丝	(119)	芝麻鱼排	(127)
拌海蜆头	(120)	三色鱼丸	(127)
凉拌海蜆皮	(120)	红烧鳕鱼	(128)
粉丝拌海带丝	(120)	干烧鳕鱼	(128)
香干拌海带丝	(120)	干煸橡皮鱼	(128)
蛋皮海带卷	(121)	炸橡皮鱼片	(129)
椒油炆海带丝	(121)	酱焖鲈鱼	(129)
多味海带	(121)	小白菜炖鲈鱼	(129)
凉拌海带芹菜	(121)	雪丽银鱼	(130)
		酸菜鱼肚	(130)

糖醋鱼骨	(130)	清蒸左口鱼	(139)
烤鱼片	(130)	清蒸猴头鱼	(139)
酥鱼骨	(131)	三文鱼刺身	(139)
熘鱼丸	(131)	沙律三文鱼	(139)
鸡蓉鱼肚	(131)	沙律银鳕鱼	(140)
麻酱鱼肚	(132)	醋椒牙片鱼头	(140)
酱汁鱼块	(132)	清蒸胭脂鱼	(140)
干煎小黄鱼	(132)	红烧金银鱼	(141)
香蒸带鱼	(132)	蛤蜊金银鱼	(141)
椒盐带鱼	(133)	清蒸带鱼	(141)
粉蒸鲜鱼	(133)	白灼基围虾	(141)
五香熏鱼干	(133)	椒盐基围虾	(142)
香烤鲫鱼	(133)	干烧竹节虾	(142)
银芽鱿鱼丝	(134)	茄汁竹节虾	(142)
芙蓉酸辣鱿鱼	(134)	葱油竹节虾	(142)
清汤鱿鱼	(134)	油炸草虾	(143)
辣味鳗鱼条	(135)	椒盐花谷虾	(143)
番茄酱虾仁	(135)	香油虾鳎丸	(143)
锅巴虾仁	(135)	虾子鱼肚	(144)
盐水大虾	(135)	麻酱拌赤贝	(144)
五色海参	(136)	炒赤贝	(144)
红焖海参	(136)	北极贝刺身	(144)
清蒸全蟹	(136)	葱油鸳鸯贝	(145)
山椒醉肉蟹	(137)	葱炒花甲皇贝	(145)
清蒸肉蟹	(137)	清蒸扇贝	(145)
香菇烩海螺	(137)		
玉兰鱼丁	(137)	八、豆制品类	(146)
炒鱼松	(138)	韭菜花拌豆腐	(146)
葱油钳鱼	(138)	水晶豆腐	(146)
清蒸石斑鱼	(138)	盐水豆腐	(146)
葱油石斑鱼	(138)	小葱拌豆腐	(146)

胡萝卜对治疗腹泻有一定作用,将500克胡萝卜捣成泥状,再加1升水,熬制成汤,该汤对初期腹泻效果不错。



洋葱拌豆腐 (147)	青椒拌豆片 (154)
香椿拌豆腐 (147)	海米拌豆丝 (155)
菠菜拌豆腐 (147)	香干拌核桃 (155)
芹菜拌豆腐 (147)	香干拌马兰头 (155)
甜面酱拌豆腐 (148)	熏干拌苦瓜丝 (155)
尖椒拌豆腐 (148)	鲜汤烫干丝 (156)
木耳拌豆腐 (148)	白菜心拌干丝 (156)
莴笋拌豆腐 (148)	青椒拌干丝 (156)
西红柿拌豆腐 (149)	五香豆芽丝 (156)
椒油拌豆腐 (149)	榨菜拌腐皮 (157)
松花蛋拌豆腐 (149)	鸡丝拌干丝 (157)
咸蛋拌豆腐 (149)	豆腐干拌云豆角 (157)
玛瑙豆腐 (149)	青椒拌豆腐 (158)
肉末拌豆腐 (150)	海米拌豆腐 (158)
腰片拌豆腐 (150)	咸鲜卤汁拌豆腐 (158)
肉松拌豆腐 (150)	豆腐虾米拌海带 (159)
虾皮豆腐 (150)	拌三皮丝 (159)
辣油拌豆腐 (151)	豆干拌火鸡 (159)
大葱拌干丝 (151)	生拌豆腐 (159)
拌红白绿 (151)	麻酱拌豆腐 (160)
黄瓜拌豆腐丝 (151)	豆腐拌鸡胗肝片 (160)
菠菜拌豆腐皮 (152)	凉拌三丝 (160)
虾皮香干 (152)	枸杞头拌豆腐 (160)
花生米拌干丁 (152)	香菜拌豆腐片 (161)
芹菜拌豆腐干 (152)	翡翠豆腐羹 (161)
糟豆腐 (153)	素炒黄豆芽 (161)
小辣椒拌豆腐 (153)	椒油豆芽菜 (161)
榨菜末拌豆腐 (153)	干煸黄豆芽 (162)
油盐豆腐 (153)	黄豆芽炖豆腐 (162)
甜酱拌豆腐 (154)	醋烹绿豆芽 (162)
油菜叶拌豆丝 (154)	肉炒绿豆芽 (162)

炸豆腐盒 (163)	榨菜蒸豆腐 (171)
肉丝炒干豆腐 (163)	韭笋肉豆腐 (171)
韭菜炒豆腐 (163)	六味香豆腐 (172)
虾米烧豆腐 (164)	肉鱼酿豆腐 (172)
卤干腐干 (164)	绣球豆腐 (172)
拌干豆腐丝 (164)	紫菜炒豆腐 (173)
红烧豆腐干 (164)	腐瓜炖猪蹄 (173)
油豆腐烧肉 (164)	脆炸豆腐球 (173)
酱干豆腐丝 (165)	里脊炒豆腐 (173)
熏干豆腐 (165)	椒油瓜豆腐 (174)
赛炸虾 (165)	清蒸什锦 (174)
香干炒芹菜 (166)	三星烧豆腐 (174)
煎焖香干块 (166)	香糟木耳豆腐 (175)
烩酸辣干丝 (166)	多彩豆腐 (175)
怪味干丝 (166)	罗汉豆腐 (175)
烩腐皮鸭丁 (167)	炒素三鲜 (176)
素鸡 (167)	菇腐银耳 (176)
黄瓜拌腐竹 (167)	炒玉菜腐 (176)
虾米炆腐竹 (168)	扒三色豆腐 (176)
腐皮松 (168)	菌茄烧豆腐 (177)
豆腐炖蘑菇 (168)	美味豆腐 (177)
虎皮豆腐 (168)	笋菜菇豆腐 (177)
白菜炖冻豆腐 (169)	菇丝酥豆腐 (178)
脆皮豆腐 (169)	豆腐菇笋 (178)
锅贴豆腐干 (169)	卤煮豆腐 (178)
蒜苗炒豆腐 (170)	香菇煨豆腐 (179)
红烧豆腐 (170)	金钱菇腐 (179)
水烫菜豆腐 (170)	糟烩菇腐 (179)
五星豆腐 (170)	南江豆腐 (179)
猪肉炖豆腐 (171)	蘑菇笋腐 (180)
榨菜炒豆腐 (171)	蘑菇豆腐 (180)

剩菜打包当心有害健康！吃剩的蔬菜经过长时间盐渍后，在反
复加热时，表面的盐分会变成亚硝酸盐，最容易使人中毒。



椒油菇腐	(180)
炸溜素肉丸	(181)
椒盐素肉丸	(181)
芙蓉素鸡片	(181)
素鸡扒豆腐	(182)
炒腐衣	(182)
盐水素鸡	(182)
素白酥鸡	(183)
五香素鸭	(183)
清蒸素鸭子	(183)
熏素鸭	(184)
千张素肉卷	(184)
豆筋素肉丝	(184)
炒素蛋	(184)
陈皮干丝	(185)
芝麻千张丝	(185)
五香干豆腐	(185)
熏干豆腐肉卷	(186)
腌干豆腐	(186)
素辣肠	(186)
肉皮腐皮	(186)
家常黄豆芽	(187)
雪里蕻炒豆芽	(187)
葱油发豆芽	(187)
黄豆芽豆腐汤	(187)
炒焖黄豆	(188)
五麻油辣豆	(188)
翻砂豆	(188)
罗江豆鸡	(189)
炒木犀毛豆	(189)
麻辣毛豆	(189)

萝卜干炒毛豆	(189)
毛豆烧鲜贝	(190)
氽毛豆丸子	(190)
虾米烧腐竹	(190)

九、羹汤类 (191)

韭黄鸭羹	(191)
鹌鹑粟米干贝羹	(191)
当归苁蓉猪血羹	(191)
鲫鱼羹	(192)
猪肝百合羹	(192)
枸杞子腰子羹	(192)
羊肾壮阳羹	(192)
羊脏羹	(192)
归参鳝鱼羹	(193)
青鸭羹	(193)
冰糖银耳鸭蛋羹	(193)
杏酪羹	(193)
水果羹	(194)
银丝干贝羹	(194)
蟹粉香芋羹	(194)
蟹肉鱼翅羹	(194)
蟹粉冬瓜羹	(195)
山楂羹	(195)
栗子羹	(195)
青豆玉米羹	(195)
魔芋雪梨羹	(196)
烩苹果羹	(196)
鹌鹑烩粟米羹	(196)
蛇羹	(197)
三丝烩蛇羹	(197)

姜韭牛奶羹 (197)	鸽蛋莲子羹 (204)
三七藕蛋羹 (197)	蛇果银耳羹 (204)
黄酒蛋黄羹 (197)	莲子佛手糖羹 (204)
冰糖鸭蛋羹 (198)	杏仁长生果羹 (204)
白糖蛋清羹 (198)	三色美味羹 (205)
姜橘鲫鱼羹 (198)	果汁芥兰羹 (205)
鸡肝羹 (198)	猪蹄粟米羹 (205)
茅根猪肉羹 (198)	木犀豆腐汤 (205)
猪肾羹 (199)	豆腐肉汤 (206)
猪蹄通乳羹 (199)	菌腐肉汤 (206)
猪肾羹 (199)	兔肉豆腐汤 (206)
猪肝羹 (199)	紫菜豆腐汤 (207)
天麻猪脑羹 (199)	鸡肉豆腐汤 (207)
猪肤红枣羹 (200)	豆菜鸭汤 (207)
火腿脚爪羹 (200)	白豆腐汤 (207)
羊髓羹 (200)	参归鱼豆腐汤 (208)
当归羊肉羹 (200)	青鱼豆腐汤 (208)
山药奶肉羹 (200)	豆腐鱼汤 (208)
橘酪羹 (201)	补脑鱼汤 (209)
核桃羹 (201)	玉米腐汤 (209)
薄荷莲子羹 (201)	鲜蘑腐汤 (209)
红枣桂圆羹 (201)	海米紫菜豆腐汤 (210)
黄豆羹 (202)	打碗花豆腐汤 (210)
百果年糕羹 (202)	海米豆腐汤 (210)
山芋羹 (202)	
海米鸡蛋羹 (202)	十、微波菜肴 (211)
鸡蛋枸杞子羹 (203)	腐乳芥菜 (211)
鸭蛋茯苓羹 (203)	八宝辣酱 (211)
鸭蛋薏米羹 (203)	去瓤黄瓜 (211)
鸭蛋黄花羹 (203)	银芽韭菜 (212)
鸽蛋洋参羹 (204)	酸辣蒸茄 (212)

婴儿缺钙的早期表现:晚上睡着后易出虚汗,经常弄湿背心或床单,一受凉就易生病。发现此症状后家长应带孩子及时就诊。



1001 双色萝卜球	(212)	391 奶酪马铃薯	(221)
1002 家常豆芽	(212)	392 芥末洋芹	(221)
1003 火腿蘑菇烩芥菜	(213)	393 鱼香白菜	(221)
1004 冬笋香菇	(213)	394 炒小白菜	(221)
1005 蚝油芥蓝	(213)	395 焖油菜	(222)
1006 油焖茭白	(213)	396 草菇菜心	(222)
1007 蘑菇青菜	(214)	397 奶油菜心	(222)
1008 炒刀豆	(214)	398 肉片焖扁豆	(223)
1009 火腿冬瓜夹	(214)	399 炒扁豆	(223)
1010 凉拌苦瓜	(214)	400 干煸扁豆	(223)
1011 丁香花生	(214)	401 鱼香茄丝	(224)
1012 银鱼芥菜心	(215)	402 酱醋蒸茄子	(224)
1013 虾米白菜	(215)	403 蚝油茄子	(224)
1014 蒜味黄瓜	(215)	404 酱汁茄子	(224)
1015 炒双片	(216)	405 翠玉黄瓜	(225)
1016 洋葱肉丝	(216)	406 蜜汁番茄	(225)
1017 青椒肉丝	(216)	407 炒蚕豆	(225)
1018 茭白肉丝	(217)	408 花菜肉片	(225)
1019 万紫千红	(217)	409 清炒芥蓝	(226)
1020 火腿葱姑饼	(217)	410 白汁蹄膀	(226)
1021 酸辣菜卷	(217)	411 红烧扣肉	(226)
1022 青椒塞肉	(218)	412 回锅肉	(227)
1023 苦瓜圈	(218)	413 糖醋排骨	(227)
1024 红枣煮南瓜	(218)	414 红烧猪蹄	(227)
1025 虾仁豆腐	(219)	415 红烧猪尾	(228)
1026 四鲜烤夫	(219)	416 炸猪排	(228)
1027 干酪花菜	(219)	417 荷叶粉蒸肉	(228)
1028 干酪大蒜	(219)	418 蜜汁猪排	(229)
1029 白醋双笋	(220)	419 菠萝猪排	(229)
1030 青豆火腿	(220)	420 咸猪蹄	(229)
1031 烩什菜	(220)	421 笋焖肉	(229)