



分步详解家常菜系列

大众菜

彩色菜例

步步详解

图文对应

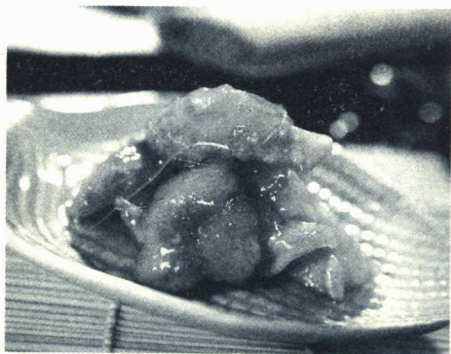
惊爆超低价

仅售12元

丛书主编◎夏金龙
执行主编◎张胜文
王同海
夏金龙



吉林科学技术出版社



彩图分步详解家常菜系列——大众菜

丛书主编：夏金龙

执行主编：张胜文 王同海 夏金龙

责任编辑：李 梁

图片摄影：许京鹭 / 王大龙 书籍装帧：名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址：长春市人民大街 4646 号

发行部电话 / 传真：0431-5677817 5635177 5651759 5651628

编辑部电话：0431-5635175 邮编 130021

电子信箱：ll_010307@sina.com

网 址：www.jlstp.com

实 名：吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄出版社调换

710×960 16开 14印张

2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

ISBN 7-5384-3373-2

定价：12.00元

彩图分步详解家常菜系列

大众菜

Da Zhong Cai



丛书主编◎夏金龙
执行主编◎张胜文
王同海
夏金龙

吉林科学技术出版社

作者简介

夏金龙 中国烹饪大师，中华名厨，国家高级烹饪技师，中国食文化研究会会员，国际东方药膳食疗保健学会常务理事，曾编著出版书籍《快手食谱》系列，《蘑菇主厨》系列，《好学易做 1000 样》系列，《57 道有滋有味汤》系列，《跟我学做菜》、《煲汤 1000 样》等 20 余本。2003 年被中国餐饮研究院、中国餐饮管理学院评为“中国十大最有发展潜力年轻厨师”；2005 年被中华人民共和国文化部、中国食文化研究会评定为“中国餐饮文化名师”；2006 年获得全国饭店业国家级评委资格，被中国饭店协会授予“中国饭店业金牌总厨”荣誉称号。现任吉林省劳动保障培训鉴定基地餐饮部经理兼行政总厨。

丛书主编



执行主编

张胜文 烹饪技师，20 多年来，一直从事烹饪教学和家常菜的研究工作。现已出版《家常菜典》等著作 20 余部，发表《原料初步热处理方法与菜肴的质量风格》等论文 300 多篇。共出版、发表有关烹饪学术文字 500 万之巨！据此，1994 年获得吉林省首届教学成果一等奖，1996 年被评为吉林省优秀专业教师，并获得陈香梅教学基金奖。

主 编：张胜文 王同海 夏金龙
编 委：吕春雨 曲晓明 高 波 贾艳华 李 野 富 豪
刘亚轩 褚桂杰 曲晓东 郭建武 谭晓宇 刘春和
刘云峰 刘 刚 孙学富 范春雨 侯会臣 任晓娇

图片摄影：许京鹭（京鹭映像摄影总监）

京鹭映像
JINGLU PHOTOGRAPHY
1998-1999

E-mail: jingluphotography1@126.com Tel: 86 0431-5081448

TPG
1998-1999

王大龙（台湾达志影像图片社签约摄影师）

E-mail: photo-insect@126.com Tel: 86 010-51260208

摄影助理：孙 殊 江中晶 付春城 田春卉 孙 磊

感谢吉林省劳动保障厅职业技能鉴定中心·培训鉴定基地对本书出版给予的大力支持

感谢九州宾馆酒店瓷器用品商店（13086871186）
正大宾馆酒店瓷器用品商店（13019217766）在本书的拍摄工作中给予的大力支持



第一章

拌、炆、卤



咸鸭蛋拌南豆腐38

原料导购 咸鸭蛋、南豆腐
 材料估价 3~5元
 难易程度 ☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 鲜香、味厚
 适宜人群 老年人



鸡蛋沙拉 38

原料导购 鸡蛋
 材料估价 3~4元
 难易程度 ☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 鲜香、微酸
 适宜人群 女性



蛋丝拌韭菜 39

原料导购 韭菜、鸡蛋
 材料估价 2~3元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 清香
 适宜人群 一般人群



蒜泥拌凉粉 39

原料导购 凉粉
 材料估价 3~4元
 难易程度 ☆
 操作时间 10分钟
 口味特点 清香酸辣
 适宜人群 女性



海带拌粉丝 40

原料导购 海带、青菜叶
 材料估价 4~5元
 难易程度 ☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 咸鲜有酸
 适宜人群 一般人群



香菇拌粉皮 40

原料导购 粉皮、黄瓜等
 材料估价 4~6元
 难易程度 ☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 咸鲜略酸
 适宜人群 一般人群



香椿拌豆腐 41

原料导购 豆腐、香椿
 材料估价 3~4元
 难易程度 ☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 清淡馨香
 适宜人群 一般人群



白菜心拌干丝 41

原料导购 白菜心、干豆腐
 材料估价 3~4元
 难易程度 ☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 酱香味型
 适宜人群 一般人群



小辣椒拌南豆腐42

原料导购 南豆腐、小辣椒
 材料估价 2~3元
 难易程度 ☆
 操作时间 12分钟
 口味特点 清香、微辣
 适宜人群 一般人群



香干拌马兰头 42

原料导购 马兰头、香干
 材料估价 3~4元
 难易程度 ☆
 操作时间 12分钟
 口味特点 清香
 适宜人群 一般人群



豆腐干拌芸豆角43

原料导购 豆腐干、芸角
 材料估价 3~4元
 难易程度 ☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 梅香味型
 适宜人群 一般人群



美味西瓜皮 43

原料导购 西瓜皮
 材料估价 1~2元
 难易程度 ☆
 操作时间 12分钟
 口味特点 美味型
 适宜人群 青壮年



桂花拌梨丝 44

原料导购 鸭梨、山楂糕
 材料估价 3~4元
 难易程度 ☆
 操作时间 10分钟
 口味特点 甜酸
 适宜人群 女性



华都沙拉 44

原料导购 苹果、芹菜等
 材料估价 4~6元
 难易程度 ☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 奶香清馨
 适宜人群 女性



水果沙拉 45

原料导购 苹果、番茄等
 材料估价 3~4元
 难易程度 ☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 沙拉风味
 适宜人群 女性、儿童



拌墨斗鱼 45

原料导购 墨斗鱼
 材料估价 14~18元
 难易程度 ☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 咸鲜
 适宜人群 一般人群



鱼沙拉 46

原料导购 黄花鱼
 材料估价 4~6元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 咸鲜，微辣
 适宜人群 一般人群



拌蜆皮 46

原料导购 海蜆皮
 材料估价 4~6元
 难易程度 ☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 咸鲜味型
 适宜人群 一般人群



香菜拌海螺 47

原料导购 海螺、黄瓜
 材料估价 10~12元
 难易程度 ☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 清淡鲜香
 适宜人群 一般人群



姜末拌海螺 47

原料导购 海螺、黄瓜
 材料估价 10~14元
 难易程度 ☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 咸鲜略酸
 适宜人群 一般人群



拌三丝 48

原料导购 黄瓜、猪肉等
 材料估价 8~12元
 难易程度 ☆
 操作时间 30分钟
 口味特点 醇香微香
 适宜人群 一般人群



粉皮拌白肉 48

原料导购 猪腿肉、粉皮
 材料估价 7~8元
 难易程度 ☆
 操作时间 40分钟
 口味特点 咸鲜醇香
 适宜人群 一般人群



肉丝拌粉皮 49

原料导购 猪肉、粉皮
 材料估价 4~6元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 咸香
 适宜人群 一般人群



凉拌里脊丝 49

原料导购 猪里脊
 材料估价 6~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 咸鲜
 适宜人群 一般人群



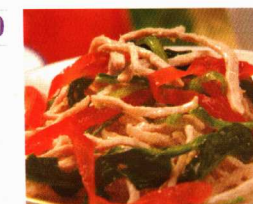
腰片拌生菜 50

原料导购 猪腰子、生菜
 材料估价 4~5元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 18分钟
 口味特点 咸香酸辣
 适宜人群 青壮年



韭黄拌腰丝 50

原料导购 猪腰子、韭黄
 材料估价 5~6元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 清馨、鲜辣
 适宜人群 青壮年



菠菜番茄拌肉丝 51

原料导购 猪肉、番茄等
 材料估价 3~5元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 18分钟
 口味特点 咸鲜，微辣
 适宜人群 一般人群



猪肝拌豆芽 51

原料导购 猪肝、绿豆芽
 材料估价 3~4元
 难易程度 ☆
 操作时间 18分钟
 口味特点 咸鲜略酸
 适宜人群 一般人群



海带炆腐竹 52

原料导购 腐竹、海带等
 材料估价 5~6元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 18分钟
 口味特点 咸鲜、微辣
 适宜人群 一般人群



油爆鱼 52

原料导购 乌鱼
 材料估价 20~25元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 五香味
 适宜人群 青壮年



茄汁鱼块 53

原料导购 平鱼
 材料估价 12~14元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 咸鲜甜酸
 适宜人群 女性



珊瑚黄鱼 53

原料导购 黄花鱼
 材料估价 8~12元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 咸鲜甜酸
 适宜人群 女性



五香肉 54

原料导购 猪瘦肉
 材料估价 6~8元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 30分钟
 口味特点 五香味型
 适宜人群 青壮年



肚丝拉皮 54

原料导购 猪熟肚、粉皮
 材料估价 3~5元
 难易程度 ☆
 操作时间 12分钟
 口味特点 咸鲜酸辣
 适宜人群 中老年



炆青椒肉丝 55

原料导购 青椒、猪瘦肉等
 材料估价 3~4元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 18分钟
 口味特点 咸鲜
 适宜人群 一般人群



炒肉拉皮 55

原料导购 猪肉、蜆皮等
 材料估价 4~5元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 18分钟
 口味特点 咸鲜酸辣
 适宜人群 一般人群



滑炆里脊丝 56

原料导购 猪里脊、黄瓜
 材料估价 5~6元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 咸鲜
 适宜人群 一般人群



炆蒜薹猪舌 56

原料导购 蒜薹、猪舌
 材料估价 4~5元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 咸鲜味型
 适宜人群 青壮年



卤素鸡豆腐 57

原料导购 干豆腐
 材料估价 12~15元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 80分钟
 口味特点 香醇
 适宜人群 一般人群



卤水虎皮鹌鹑蛋 57

原料导购 鹌鹑蛋
 材料估价 4~5元
 难易程度 ☆
 操作时间 18分钟
 口味特点 醇香
 适宜人群 一般人群



卤鲜鱿鱼 58

原料导购 鲜鱿鱼
 材料估价 25~30元
 难易程度 ☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 咸鲜
 适宜人群 一般人群

**酥肉鲫鱼** 58

原料导购 小鲫鱼
 材料估价 8~10元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 180分钟
 口味特点 咸甜酸辣
 适宜人群 一般人群

**拌口条** 59

原料导购 猪口条
 材料估价 4~5元
 难易程度 ☆
 操作时间 40分钟
 口味特点 咸鲜麻辣
 适宜人群 青壮年人

**东坡卤肉** 59

原料导购 带皮五花肉
 材料估价 30~40元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 60分钟
 口味特点 熏香
 适宜人群 青壮年

**沪香罗汉肚** 60

原料导购 猪肘、猪肚
 材料估价 20~25元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 100分钟
 口味特点 香鲜幽长
 适宜人群 一般人群

**卤味千层耳** 60

原料导购 猪耳
 材料估价 12~15元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 80分钟
 口味特点 鲜香味美
 适宜人群 青壮年

**第二章****酱、熏、冻****酱鸡蛋** 62

原料导购 鸡蛋
 材料估价 1~2元
 难易程度 ☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 醇香
 适宜人群 一般人群

**甜酱瓜皮** 62

原料导购 西瓜皮
 材料估价 5~7元
 难易程度 ☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 酱香
 适宜人群 一般人群

**酱渍苹果** 63

原料导购 苹果
 材料估价 5~7元
 难易程度 ☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 味咸清馨
 适宜人群 一般人群

**酱油肉** 63

原料导购 猪后腿肉
 材料估价 5~6元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 30分钟
 口味特点 鲜美
 适宜人群 青壮年

**酱萝卜拌肉丝** 64

原料导购 里脊肉、酱萝卜
 材料估价 3~5元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 味香
 适宜人群 一般人群

**酱猪头糕** 64

原料导购 猪头
 材料估价 30~35元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 150分钟
 口味特点 酱香
 适宜人群 青壮年

**酱猪心** 65

原料导购 猪心
 材料估价 16~20元
 难易程度 ☆
 操作时间 60分钟
 口味特点 酱香
 适宜人群 一般人群

**酱猪肚** 65

原料导购 猪肚
 材料估价 8~12元
 难易程度 ☆
 操作时间 60分钟
 口味特点 酱香
 适宜人群 青壮年



五香酱驴肉 66

原料导购 驴肋肉
 材料估价 20~24元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 90分钟
 口味特点 熏香浓郁
 适宜人群 青壮年



美味酱排骨 66

原料导购 猪精排
 材料估价 20~22元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 60分钟
 口味特点 味美熏香
 适宜人群 青壮年



酱牛腱子 67

原料导购 牛腱子肉
 材料估价 35~40元
 难易程度 ☆
 操作时间 100分钟
 口味特点 酱味醇香
 适宜人群 一般人群



酱猪耳 67

原料导购 猪耳
 材料估价 20~25元
 难易程度 ☆
 操作时间 60分钟
 口味特点 咸鲜
 适宜人群 青壮年



酱鸡翅尖 68

原料导购 鸡翅膀尖
 材料估价 8~10元
 难易程度 ☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 五味香型
 适宜人群 一般人群



酱鸡胗 68

原料导购 鸡胗
 材料估价 12~14元
 难易程度 ☆
 操作时间 30分钟
 口味特点 醇香
 适宜人群 青壮年



酱鸡脖 69

原料导购 鸡脖
 材料估价 18~22元
 难易程度 ☆
 操作时间 30分钟
 口味特点 酱香浓郁
 适宜人群 青壮年



酱香鸭 69

原料导购 樱桃谷鸭子
 材料估价 18~22元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 100分钟
 口味特点 将熏味型
 适宜人群 一般人群



咖喱酱鸡块 70

原料导购 嫩鸡
 材料估价 20~24元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 50分钟
 口味特点 咖喱风味
 适宜人群 青壮年



酱鸡头 70

原料导购 鸡头
 材料估价 12~14元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 40分钟
 口味特点 酱香味型
 适宜人群 青壮年



酱茄子干 71

原料导购 茄子干
 材料估价 5~7元
 难易程度 ☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 咸鲜
 适宜人群 一般人群



酱红干 71

原料导购 胡萝卜干
 材料估价 5~7元
 难易程度 ☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 咸辣
 适宜人群 一般人群



酱萝卜丁 72

原料导购 萝卜干
 材料估价 5~7元
 难易程度 ☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 味咸
 适宜人群 一般人群



酱汁什锦白菜 72

原料导购 大白菜等
 材料估价 6~8元
 难易程度 ☆
 操作时间 30分钟
 口味特点 酱香幽长
 适宜人群 一般人群



酱南瓜 73

原料导购 南瓜
 材料估价 6~8元
 难易程度 ☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 酱香
 适宜人群 一般人群



酱虎皮尖椒 73

原料导购 绿尖椒
 材料估价 2~3元
 难易程度 ☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 酱香味辣
 适宜人群 青壮年



熏蛋 74

原料导购 鸡蛋
 材料估价 3~4元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 熏味香浓
 适宜人群 一般人群



熏干豆腐卷 74

原料导购 干豆腐、猪肉馅
 材料估价 13~15元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 40分钟
 口味特点 熏香
 适宜人群 一般人群



五香熏蛋 75

原料导购 鸡蛋
 材料估价 12~14元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 咸鲜、微辣
 适宜人群 一般人群



五香熏鱼 75

原料导购 小黄花鱼
 材料估价 30~35元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 40分钟
 口味特点 五香味浓
 适宜人群 中老年



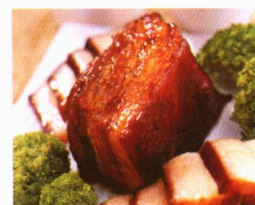
鸳鸯肠 76

原料导购 猪肉、鸡蛋等
 材料估价 12~15元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 40分钟
 口味特点 咸鲜味型
 适宜人群 一般人群



真不同风味小肚76

原料导购 猪肉、小肚等
 材料估价 35~40元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 100分钟
 口味特点 熏香浓郁
 适宜人群 一般人群



李连贵熏肉 77

原料导购 猪五花肉
 材料估价 25~30元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 100分钟
 口味特点 味美香浓
 适宜人群 青壮年



五香熏兔 77

原料导购 白条兔
 材料估价 70~80元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 120分钟
 口味特点 味咸熏香
 适宜人群 一般人群



熏鸡腿 78

原料导购 鸡大腿
 材料估价 30~35元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 50分钟
 口味特点 醇香
 适宜人群 一般人群



卤鸡小肚 78

原料导购 鸡小肚、猪肉馅
 材料估价 18~22元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 60分钟
 口味特点 醇香
 适宜人群 一般人群



香酥板鸭 79

原料导购 樱桃骨白条鸭
 材料估价 60~70元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 120分钟
 口味特点 熏香味浓
 适宜人群 一般人群



熏童子鸡 79

原料导购 三黄鸡
 材料估价 60~70元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 100分钟
 口味特点 醇香
 适宜人群 一般人群



熏鸡小肚串 80

原料导购 鸡小肚
材料估价 12~14元
难易程度 ☆☆
操作时间 40分钟
口味特点 熏香风味
适宜人群 青壮年



沟帮子烧鸡 80

原料导购 当年小公鸡
材料估价 60~70元
难易程度 ☆☆
操作时间 100分钟
口味特点 醇香味厚
适宜人群 一般人群



水晶桃 81

原料导购 大肥桃
材料估价 4~6元
难易程度 ☆☆
操作时间 25分钟
口味特点 酸甜
适宜人群 女性、儿童



江米梨 81

原料导购 鸭梨、江米
材料估价 5~7元
难易程度 ☆☆
操作时间 60分钟
口味特点 香甜
适宜人群 女性



豆豉鱼冻 82

原料导购 草鱼
材料估价 12~14元
难易程度 ☆☆
操作时间 50分钟
口味特点 豉美鱼香
适宜人群 一般人群



水晶虾仁 82

原料导购 青虾仁
材料估价 28~32元
难易程度 ☆☆
操作时间 150分钟
口味特点 清鲜
适宜人群 一般人群



水晶肘子 83

原料导购 猪肘子
材料估价 14~17元
难易程度 ☆☆
操作时间 120分钟
口味特点 馨香
适宜人群 一般人群



羊糕 83

原料导购 羊瘦肉
材料估价 11~13元
难易程度 ☆☆
操作时间 120分钟
口味特点 味馨
适宜人群 一般人群



鸡冻 84

原料导购 净鸡
材料估价 15~18元
难易程度 ☆☆
操作时间 100分钟
口味特点 鲜美
适宜人群 一般人群



水晶牛肉 84

原料导购 牛腱子肉
材料估价 22~24元
难易程度 ☆☆
操作时间 120分钟
口味特点 醇香
适宜人群 一般人群



第三章

汆、烩、熬、炖、煮



丸子汤 86

原料导购 猪肉、白菜心
材料估价 6~8元
难易程度 ☆☆
操作时间 30分钟
口味特点 清鲜
适宜人群 一般人群



余鱼花 86

原料导购 梭子鱼、冬菇等
材料估价 7~9元
难易程度 ☆☆☆
操作时间 30分钟
口味特点 醇香
适宜人群 一般人群



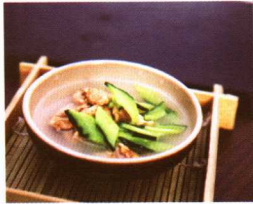
余白肉 87

原料导购 猪五花肉、酸菜
材料估价 5~6元
难易程度 ☆☆☆
操作时间 15分钟
口味特点 酸咸鲜香
适宜人群 一般人群



牛肉丸子 87

原料导购 牛肉
 材料估价 11~13元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 咸鲜
 适宜人群 一般人群



肉片余黄瓜汤 88

原料导购 猪肉、黄瓜
 材料估价 7~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 鲜醇
 适宜人群 一般人群



素烩 88

原料导购 木耳、发菜等
 材料估价 4~6元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 清鲜
 适宜人群 老年



烩虾仁 89

原料导购 虾仁
 材料估价 6~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 清香
 适宜人群 一般人群



烩鸡丝豌豆 89

原料导购 鸡脯、豌豆
 材料估价 6~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 清香
 适宜人群 一般人群



烩肚丝 90

原料导购 熟猪肚、笋
 材料估价 6~7元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 鲜香
 适宜人群 青壮年



烩鸡肠 90

原料导购 鸡肠
 材料估价 3~5元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 鲜香
 适宜人群 青壮年



元葱红烩鸡 91

原料导购 光鸡、元葱等
 材料估价 16~20元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 40分钟
 口味特点 鲜香有酸
 适宜人群 一般人群



烩金银带子 91

原料导购 带子、挑柱等
 材料估价 6~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 清馨
 适宜人群 一般人群



香菇烩丝瓜 92

原料导购 丝瓜、香菇
 材料估价 5~6元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 清鲜
 适宜人群 一般人群



烩全羊 92

原料导购 羊杂碎
 材料估价 5~6元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 乳味风格
 适宜人群 青壮年



杂菜烩 93

原料导购 小茄子等
 材料估价 3~4元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 清馨鲜香
 适宜人群 一般人群



三鲜海参 93

原料导购 水发海参等
 材料估价 18~22元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 鲜香
 适宜人群 一般人群



烩冻豆腐 94

原料导购 豆腐、火腿等
 材料估价 3~4元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 咸鲜味型
 适宜人群 一般人群



酸辣汤 94

原料导购 鸡血、豆腐等
 材料估价 3~5元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 咸鲜酸辣
 适宜人群 青壮年



卷心菜汤 95

原料导购 卷心菜等
 材料估价 4~5元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 咸鲜味型
 适宜人群 一般人群



炖排骨 96

原料导购 排骨、腔骨
 材料估价 80~90元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 90分钟
 口味特点 咸香味型
 适宜人群 一般人群



炖牛蹄筋 97

原料导购 牛蹄筋
 材料估价 12~15元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 鲜咸馥香
 适宜人群 青壮年



炖牛肉 98

原料导购 牛肉
 材料估价 8~10元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 40分钟
 口味特点 家常风味
 适宜人群 一般人群



鸡肉炖肉丸 99

原料导购 鸡肉、绞猪肉等
 材料估价 8~12元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 40分钟
 口味特点 鲜香味型
 适宜人群 一般人群



金银豆腐 100

原料导购 豆腐
 材料估价 2~3元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 咸香
 适宜人群 一般人群



家常熬鱼 95

原料导购 鲤鱼或青鱼
 材料估价 6~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 家常风味
 适宜人群 一般人群



煎熬带鱼 96

原料导购 带鱼
 材料估价 4~5元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 鲜香
 适宜人群 一般人群



蘑菇炖鸡 97

原料导购 鸡、蘑菇
 材料估价 8~10元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 30分钟
 口味特点 香鲜
 适宜人群 一般人群



清炖排骨 98

原料导购 猪排骨
 材料估价 8~10元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 40分钟
 口味特点 醇香
 适宜人群 一般人群



清炖鳊鱼 99

原料导购 大黄鳊等
 材料估价 40~45元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 40分钟
 口味特点 鲜香味型
 适宜人群 一般人群



木耳炖豆腐 100

原料导购 木耳、豆腐
 材料估价 3~5元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 咸香
 适宜人群 一般人群



土豆炖牛肉 101

原料导购 牛肉、土豆等
 材料估价 12~14元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 30分钟
 口味特点 膻香味厚
 适宜人群 一般人群



西瓜炖鸡块 101

原料导购 仔鸡、西瓜等
 材料估价 22~25元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 40分钟
 口味特点 清鲜味鲜
 适宜人群 一般人群



银耳炖双鸽 102

原料导购 银耳、乳鸽
 材料估价 12~15元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 30分钟
 口味特点 清馨香醇
 适宜人群 一般人群



煮干丝 103

原料导购 白豆腐干丝等
 材料估价 5~6元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 35分钟
 口味特点 清雅
 适宜人群 一般人群



水煮牛肉 104

原料导购 牛瘦肉、蔬菜
 材料估价 8~10元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 30分钟
 口味特点 辣香
 适宜人群 一般人群



素三鲜 105

原料导购 青菜、金菇、草菇
 材料估价 5~6元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 35分钟
 口味特点 清鲜
 适宜人群 老年



三片汤 106

原料导购 猪瘦肉、鸭肫等
 材料估价 7~9元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 味馨
 适宜人群 一般人群



果汁煮鸡块 107

原料导购 光鸡、鸡蛋等
 材料估价 8~9元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 40分钟
 口味特点 果香味型
 适宜人群 女性



清炖鲈鱼 102

原料导购 鲈鱼、冬笋
 材料估价 15~18元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 30分钟
 口味特点 香鲜
 适宜人群 一般人群



金丝枣炖黄耳 103

原料导购 金丝蜜枣、黄耳
 材料估价 4~5元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 60分钟
 口味特点 味甜
 适宜人群 女性



水煮肉片 104

原料导购 猪里脊、青笋尖
 材料估价 8~10元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 35分钟
 口味特点 麻辣鲜香
 适宜人群 女性、儿童



血肠 105

原料导购 生猪肉、肠皮
 材料估价 6~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 40分钟
 口味特点 奇香无比
 适宜人群 一般人群



白煮肉 106

原料导购 猪五花肉
 材料估价 18~20元
 难易程度 ☆
 操作时间 80分钟
 口味特点 醇香味厚
 适宜人群 青壮年



丝瓜咸蛋肉片汤 107

原料导购 丝瓜、咸蛋、瘦肉
 材料估价 7~9元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 30分钟
 口味特点 味咸
 适宜人群 一般人群



萝卜煮肉丸 108

原料导购 萝卜、猪肉等
 材料估价 4~6元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 40分钟
 口味特点 清鲜味型
 适宜人群 一般人群



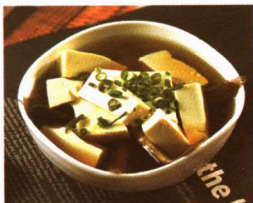
清汤冬瓜 108

原料导购 冬瓜
 材料估价 2~3元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 清鲜
 适宜人群 一般人群



玉米樱桃肉 109

原料导购 猪里脊、玉米粒
 材料估价 5~6元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 甜酸
 适宜人群 女性



泥鳅钻豆腐 109

原料导购 活泥鳅、豆腐
 材料估价 6~7元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 鲜香味
 适宜人群 一般人群



炖羊肉条 110

原料导购 羊腰窝肉
 材料估价 6~8元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 40分钟
 口味特点 膻香
 适宜人群 一般人群



羊肉雪耳藕片汤 110

原料导购 雪耳、羊腩肉等
 材料估价 5~6元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 40分钟
 口味特点 清香
 适宜人群 一般人群



紫菜瘦肉花生汤 111

原料导购 猪瘦肉、紫菜
 材料估价 7~9元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 味鲜
 适宜人群 一般人群



红糟猪肉汤 111

原料导购 猪精肉、蜜柚等
 材料估价 10~12元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 40分钟
 口味特点 馨香
 适宜人群 一般人群



蟹味冬瓜银耳汤 112

原料导购 冬瓜、蟹钳肉等
 材料估价 7~9元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 清鲜
 适宜人群 一般人群



贡菜草菇棒鱼汤 112

原料导购 棒鱼、贡菜等
 材料估价 8~10元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 鲜美
 适宜人群 一般人群



海参鹅蛋菌汤 113

原料导购 鹅蛋菌、海参
 材料估价 8~12元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 清香
 适宜人群 一般人群



米露煮香芋地瓜 113

原料导购 瘦肉、香芋等
 材料估价 6~7元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 30分钟
 口味特点 风味别具
 适宜人群 一般人群



罗汉笋汤 114

原料导购 罗汉笋、火腿等
 材料估价 4~6元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 清馨香馥
 适宜人群 一般人群



苦瓜猪肚汤 114

原料导购 苦瓜、猪肚
 材料估价 7~9元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 醇香口味
 适宜人群 青壮年



第四章

炸、熘、爆、炒、烹



干炸丸子 116

原料导购 猪肉、鸡蛋等
 材料估价 5~6元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 干香
 适宜人群 青壮年



炸葱卷 116

原料导购 猪肉、葱白等
 材料估价 3~5元
 难易程度 ☆☆☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 葱香味型
 适宜人群 老年



炸蚬黄 117

原料导购 蚬黄、面粉
 材料估价 18~22元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 干香味型
 适宜人群 青壮年



软炸里脊 117

原料导购 猪里脊、蛋清等
 材料估价 5~6元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 干香
 适宜人群 一般人群



油淋仔鸡 118

原料导购 光仔鸡
 材料估价 14~16元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 35分钟
 口味特点 咸香
 适宜人群 青壮年



美味肉串 118

原料导购 猪里脊
 材料估价 6~8元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 鲜香略辣
 适宜人群 青壮年



五谷蟹 119

原料导购 螃蟹
 材料估价 20~22元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 鲜香
 适宜人群 一般人群



锅烧蟹 119

原料导购 蟹肉(黄)、虾肉
 材料估价 13~15元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 鲜香
 适宜人群 一般人群



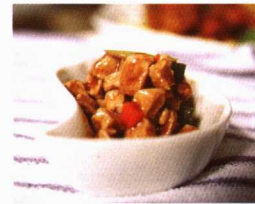
番茄肉片 120

原料导购 猪肉、黄瓜、笋片
 材料估价 5~7元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 咸鲜甜酸
 适宜人群 女性



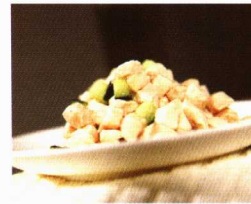
锅包肉 120

原料导购 猪底板肉
 材料估价 6~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 咸鲜甜酸
 适宜人群 女性



酱爆肉丁 121

原料导购 猪肉
 材料估价 5~6元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 酱香味型
 适宜人群 一般人群



油爆鸡丁 121

原料导购 鸡脯肉
 材料估价 4~5元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 醇香味型
 适宜人群 一般人群



京爆里脊 122

原料导购 猪里脊等
 材料估价 5~6元
 难易程度 ☆☆☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 鲜香味型
 适宜人群 老年



黄瓜爆肉丁 122

原料导购 黄瓜、猪瘦肉
 材料估价 6~7元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 清馨味型
 适宜人群 一般人群



宫爆豆腐丁 123

原料导购 豆腐等
 材料估价 2~3元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 咸鲜香辣
 适宜人群 老年



爆全鸡 123

原料导购 鸡芽子肉等
 材料估价 5~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 咸鲜味美
 适宜人群 一般人群



甜椒炒丝瓜 124

原料导购 丝瓜、甜椒
 材料估价 3~4元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 温馨香美
 适宜人群 一般人群



腊肉大蒜 124

原料导购 腊肉、大蒜
 材料估价 4~5元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 咸鲜有辣
 适宜人群 一般人群



咖喱土豆 125

原料导购 土豆、洋葱
 材料估价 3~4元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 咖喱味型
 适宜人群 一般人群



辣椒炒鸡丁 125

原料导购 鸡脯肉、青红椒
 材料估价 5~6元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 咸鲜有辣
 适宜人群 一般人群



木樨柿子 126

原料导购 鸡蛋、番茄
 材料估价 2~3元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 咸鲜略酸
 适宜人群 女性



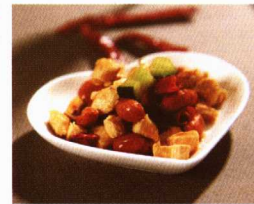
芹菜炒猪心 126

原料导购 猪心、芹菜
 材料估价 5~6元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 咸鲜馥香
 适宜人群 一般人群



麻辣豆腐 127

原料导购 豆腐、瘦肉
 材料估价 3~4元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 麻辣味型
 适宜人群 一般人群



宫保鸡丁 127

原料导购 嫩公鸡脯肉
 材料估价 5~7元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 鲜咸甜辣
 适宜人群 一般人群



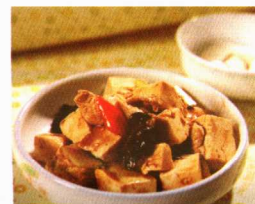
炒牛肝 128

原料导购 牛肝、净冬笋等
 材料估价 4~6元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 咸鲜甜酸
 适宜人群 一般人群



鱼香肉丝 128

原料导购 猪臀尖肉等
 材料估价 5~6元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 鱼香味型
 适宜人群 一般人群



肉片炒豆腐 129

原料导购 豆腐、瘦肉等
 材料估价 3~4元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 鲜香
 适宜人群 一般人群



骨香鸭片 129

原料导购 鸭肉、鸭骨等
 材料估价 7~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 30分钟
 口味特点 鲜香
 适宜人群 青壮年