

Jiachang Xiafancai

家常下饭菜



800



福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

Jiachang Xiafancai

家常下饭菜

800

《家常下饭菜800》编写组

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

家常下饭菜 800/《家常下饭菜 800》编写组编.
—福州:福建科学技术出版社,2007.1
ISBN 7-5335-2839-5

I. 家… II. 家… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 061255 号

书 名 家常下饭菜 800
编 者 《家常下饭菜 800》编写组
出版发行 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 各地新华书店
排 版 视觉 21 设计工作室
印 刷 福州华悦印务有限公司
开 本 889 毫米×1194 毫米 1/24
印 张 9
图 文 216 码
版 次 2007 年 1 月第 1 版
印 次 2007 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1—6 000
书 号 ISBN 7-5335-2839-5
定 价 19.80 元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

出版者的话

“民以食为天”，中国人一向讲究吃。吃，如今已不只是为了填饱肚子，它还代表着一种饮食文化和生活方式。家常下饭菜是最平平淡淡、最普普通通、最实实在在的菜，这些菜虽可能没有燕翅参肚的奢华，却有着一种让人百吃不厌、回味无穷的家庭口味，能够从舌根处激起人们的食欲和乡情。

本书以大量精美的图片及详细的文字说明，通俗地介绍了近800道家常下饭菜的原材料及制作方法。书中所提供的食谱均较容易制作，材料也很方便购买。这些菜虽然不是什么上得了饭店宴席的出彩大菜，但却是能让一家人开怀大嚼的下饭菜。

衷心希望本书能让你不必每天伤脑筋想菜单，能够在锅碗瓢盆勺的丁当声中，轻松做出色香味俱全、让全家人啧啧称道的饭菜。

本书在编写过程中，部分引用了本社之前出版的菜谱图书的菜式，在此谨向这些作者表示感谢。

本书所使用的部分计量参考如下：

1大匙=15毫升

1小(茶)匙=3毫升

1(量)杯=200毫升

少许=略加即可

适量=依个人口味增减用量

目录

Contents

1. 猪肉

| | | | | | |
|--------------|----|---------------|----|----------------|----|
| 东坡肉 | 14 | 酱汁烤排骨 | 20 | 三丝丸子 | 27 |
| 梅菜扣肉 | 14 | 乌梅水果串烤肉 | 20 | 粉蒸红肉 | 27 |
| 花生猪脚 | 14 | 红乳糟焖肉 | 21 | 南乳排骨 | 27 |
| 蒜爆咸猪肉 | 15 | 炖金银蹄 | 21 | 佛跳墙 | 28 |
| 粉蒸肉 | 15 | 干贝煨蹄筋 | 21 | 红烧狮子头 | 28 |
| 苍蝇头 | 15 | 三鲜沙锅 | 21 | 黄瓜镶肉 | 28 |
| 糖醋排骨 | 15 | 豉椒大肠煲 | 22 | 莲子猪肚 | 28 |
| 豉汁排骨 | 16 | 豆皮煲猪脚 | 22 | 砂仁肚条 | 29 |
| 无锡排骨 | 16 | 扣肉煲 | 22 | 杜仲猪腰 | 29 |
| 瓠瓜肉末 | 16 | 青椒肉丝 | 22 | 海参肉片 | 29 |
| 雪菜肉丝 | 16 | 炸熘里脊 | 23 | 温拌腰丝 | 29 |
| 五更肠旺 | 17 | 凉拌四丝 | 23 | 虾酱蒸滑肉 | 30 |
| 姜丝大肠 | 17 | 生焗排骨 | 23 | 香酥卷筒猪排 | 30 |
| 大溪小炒 | 17 | 椒盐猪手 | 23 | 麻油腰子 | 30 |
| 苦瓜焖肥肠 | 17 | 菜心烩猪血 | 24 | 咸猪肉 | 30 |
| 腊肉炒年糕 | 18 | 三丝猪肝汤 | 24 | 客家炒大肠 | 31 |
| 八宝辣酱 | 18 | 葱烧猪蹄 | 24 | 红糟肉 | 31 |
| 芝麻肉排 | 18 | 姜蓉原汁煎猪排 | 24 | 花生炖猪蹄 | 31 |
| 马铃薯炒肉丝 | 18 | 豆豉肉丁 | 25 | 山药红烧肉 | 31 |
| 肉末萝卜 | 19 | 蒜泥白肉 | 25 | 猪肠卤 | 32 |
| 肉丸子沙锅 | 19 | 凉拌猪耳丝 | 25 | 药炖排骨 | 32 |
| 淡菜红烧肉 | 19 | 醉无宝 | 25 | 章鱼炖猪蹄 | 32 |
| 迷你荔枝肉 | 19 | 酸甜排骨 | 26 | 孜然寸骨 | 32 |
| 冻顶熏蹄尖 | 20 | 红糟排骨 | 26 | 毛家红烧肉 | 33 |
| 黑豆煨猪尾 | 20 | 叉烧酱烧排骨 | 26 | 鱼香小滑肉 | 33 |
| | | 橙汁烩猪扒 | 26 | 红咖喱菠萝椰香骨 | 33 |
| | | 腰果肫肝 | 27 | 明炉三脆 | 33 |

| | |
|------------|----|
| 五香猪肉 | 34 |
| 嫩椒镶肉 | 34 |
| 苍蝇头 | 34 |
| 腊肉小炒 | 34 |

2. 牛肉

| | |
|--------------|----|
| 越南牛肉冬粉 | 35 |
| 客家牛肚 | 35 |
| 泡菜牛肉 | 35 |
| 烩牛肉丸子 | 36 |
| 芹菜牛肚 | 36 |
| 黑胡椒牛小排 | 36 |
| 豆干牛肉丝 | 36 |
| 百合煨牛腩 | 37 |
| 梅酒牛肉干 | 37 |
| 萝卜牛肉煲 | 37 |
| 葱爆百叶 | 37 |

| | |
|-----------------|----|
| 葱麻牛腱肉 | 38 |
| 金钱牛排 | 38 |
| 洋葱烧牛肉丝 | 38 |
| 萝卜清煮牛腩 | 38 |
| 红酒煎牛肝 | 39 |
| 香橙牛仔骨煲 | 39 |
| 鱼香牛肋 | 39 |
| 腐皮牛肉丸 | 39 |
| 回锅肥牛肉 | 40 |
| 鲜百合蜜糖豆炒牛柳 | 40 |
| 沙茶金针菇牛柳 | 40 |
| 海蜇拌牛柳丝 | 40 |
| 中式牛仔骨 | 41 |
| 豆焖双肉 | 41 |
| 陈皮牛肉 | 41 |
| 红烧牛仔骨 | 41 |
| 韩式牛肉炒粉丝 | 42 |

| | |
|-------------|----|
| 香拌牛肚丝 | 42 |
| 红烧狮子头 | 42 |
| 黑胡椒牛柳 | 42 |

3. 羊肉

| | |
|---------------|----|
| 羊肉豆腐沙锅 | 43 |
| 葱爆羊肉丝 | 43 |
| 黑椒爆羊肉 | 43 |
| 羊肉海参 | 44 |
| 羊肉炉 | 44 |
| 归姜羊肉 | 44 |
| 绿茶炒羊肉 | 44 |
| 京烧羊肉 | 45 |
| 京葱乳香爆羊片 | 45 |
| 水煮羊肉片 | 45 |
| 沙茶羊肉 | 45 |
| 油焖羊排 | 46 |

二、禽肉与蛋 Poultry & egg

1. 鸡肉

| | |
|---------------|----|
| 辣酱鸡丁 | 48 |
| 香菇烧鸡 | 48 |
| 左宗棠鸡 | 48 |
| 酱爆鸡心 | 49 |
| 椰汁辣鸡 | 49 |
| 辣味鸡胗 | 49 |
| 香芋鸡块 | 49 |
| 蚝油鸡腿 | 50 |
| 番茄鸡块 | 50 |
| 凤梨鸡片 | 50 |
| 彩椒烩嫩鸡 | 50 |
| 水晶醉鸡翅 | 51 |
| 荷包南瓜鸡 | 51 |
| 竹叶嫩油鸡 | 51 |
| 高粱蒜头鸡 | 51 |
| 乌梅柠檬脆皮鸡 | 52 |
| 凤爪香菇煲 | 52 |
| 芥辣鸡丝 | 52 |
| 香辣鸡心 | 52 |
| 香糟鸡片 | 53 |
| 酒醉鸡中翅 | 53 |
| 草菇蒸仔鸡 | 53 |
| 沙姜白切鸡 | 53 |
| 乳香鸡中翅 | 54 |
| 菠萝炒鸡肉 | 54 |
| 苹果南北杏炖鸡 | 54 |
| 三元开泰 | 54 |
| 辣子鸡丁 | 55 |
| 八味鸡 | 55 |
| 香料浸鸡 | 55 |
| 香麻手撕鸡 | 55 |
| 茄汁香蒜鸡 | 56 |
| 栗子鸡煲 | 56 |
| 蜜运芝麻鸡 | 56 |
| 香菇蒸鸡 | 56 |
| 豉汁凤爪 | 57 |
| 栗子鸡块 | 57 |

| | |
|-------------|----|
| 蚝油鸡翅 | 57 |
| 红曲酒酿鸡 | 57 |
| 荷叶粉蒸鸡 | 58 |
| 莲子鸡 | 58 |
| 麻油鸡 | 58 |
| 龙凤翅 | 58 |
| 糟熘鸡块 | 59 |
| 芥菜鸡 | 59 |
| 咖喱鸡 | 59 |
| 酱汁鸡 | 59 |
| 淮山焖鸡 | 60 |
| 红杞蒸鸡 | 60 |
| 芝麻鸡块 | 60 |
| 红杞鸡丁 | 60 |
| 腰果鸡丁 | 61 |
| 参杞鸡腿 | 61 |
| 香鸡排 | 61 |
| 何首乌煲鸡 | 61 |
| 海参白凤 | 62 |
| 八宝鸡 | 62 |
| 五色鸡腰 | 62 |
| 盐酥鸡 | 62 |
| 双补归参汤 | 63 |

| | |
|---------------|----|
| 凉拌香辣麻酱鸡 | 63 |
| 麻辣土豆鸡 | 63 |
| 怪味鸡 | 63 |
| 辣子鸡丁 | 64 |
| 香蒜色拉照烧鸡 | 64 |
| 黑金酱汁鸡 | 64 |
| 甜酸棒棒鸡 | 64 |

2. 鸭肉

| | |
|---------------|----|
| 芋奶鸭 | 65 |
| 凉拌糟鸭掌 | 65 |
| 黑椒荷芹油鸭松 | 65 |
| 贵妃酒蒸鸭 | 66 |
| 香酥啤酒鸭 | 66 |
| 鲜虾酿鸭掌 | 66 |
| 芥味鸭掌 | 66 |
| 三鲜烧鸭胗 | 67 |
| 茶菇炖水鸭 | 67 |
| 银耳鸭肝汤 | 67 |
| 蚝油鸭肝 | 67 |
| 酸菜鸭 | 68 |
| 神仙鸭 | 68 |
| 三冬鸭块 | 68 |

| | |
|---------------|----|
| 什锦卤味 | 68 |
| 酱爆鸭舌 | 69 |
| 凉拌高粱糟鸭掌 | 69 |
| 凉拌鸭掌 | 69 |
| 沙茶炒鸭胗 | 69 |

3. 蛋

| | |
|--------------|----|
| 湖南蛋 | 70 |
| 鱼香烘蛋 | 70 |
| 番茄滑蛋 | 70 |
| 芙蓉蒸蛋 | 71 |
| 咸蛋苦瓜 | 71 |
| 皮蛋烩甜豆 | 71 |
| 枸杞炒蛋 | 71 |
| 鸡蛋溜荸荠 | 72 |
| 香煎芙蓉蛋 | 72 |
| 干贝芙蓉 | 72 |
| 咸蛋蒸肉 | 72 |
| 蛤蜊蒸蛋 | 73 |
| 枸杞蒸蛋 | 73 |
| 芙蓉豆苗 | 73 |
| 苦瓜肉碎烘蛋 | 73 |
| 金银蛋烩时菜 | 74 |

1. 鱼

| | |
|---------------|----|
| 豆酥鳊鱼 | 76 |
| 豆瓣鱼 | 76 |
| 酱烧带鱼 | 76 |
| 烩鱼片 | 77 |
| 柠檬鱼 | 77 |
| 梅汁杏片鱼 | 77 |
| 白酒溜鱼片 | 77 |
| 绍酒酥熏鱼 | 78 |
| 枸杞鳗鱼冻 | 78 |
| 豆酱鱼头豆腐锅 | 78 |
| 银鱼拌苦瓜 | 78 |
| 豆皮鲤鱼煲 | 79 |
| 笋菇草鱼 | 79 |
| 葱味鳊鱼 | 79 |
| 鼓汁鲥鱼 | 79 |
| 五柳活鱼 | 80 |
| 潮州咸菜烧鱼泡 | 80 |
| 香肉蒸咸鱼 | 80 |
| 沙锅带鱼 | 80 |

| | |
|--------|----|
| 豆豉草鱼 | 81 |
| 红烧鲫鱼 | 81 |
| 辣熘鱼丝 | 81 |
| 鱼头沙锅 | 81 |
| 金针鲈鱼丁 | 82 |
| 洋烧马鲛 | 82 |
| 清蒸带鱼 | 82 |
| 黄鱼煨白菜 | 82 |
| 麻香鱼肚 | 83 |
| 干烧糖醋黄鱼 | 83 |
| 蛋煎鳕鱼 | 83 |
| 茄汁鲳鱼 | 83 |
| 肉米鱼唇 | 84 |
| 红烧桂花鱼 | 84 |
| 葱烧鲫鱼 | 84 |
| 姜葱红烧鲤 | 84 |
| 树子蒸鱼 | 85 |
| 沙茶蒸鱼 | 85 |
| 雪菜蒸鱼 | 85 |
| 酱冬瓜蒸鱼 | 85 |
| 蒜蓉鱼头 | 86 |
| 三丝鲜鱼 | 86 |
| 豉椒白鲳 | 86 |
| 梅汁蒸鱼 | 86 |
| 清蒸鲳鱼 | 87 |
| 双鲜镶丝瓜 | 87 |
| 豉汁蒸鲈鱼 | 87 |
| 郊外鱼头 | 87 |
| 芋仔风鱼 | 88 |
| 野蕨炒鱼丝 | 88 |
| 红杞鲫鱼 | 88 |
| 百花芝士球 | 88 |

| | |
|---------|----|
| 梅菜银鳕鱼 | 89 |
| 红枣鱼肚 | 89 |
| 葱油淋桂鱼 | 89 |
| 西汁银鳕鱼 | 89 |
| 椒盐三文鱼头 | 90 |
| 枸杞活鱼蒸豆腐 | 90 |
| 双味鱼 | 90 |
| 剁椒鱼头 | 90 |
| 豆酥桂鱼 | 91 |
| 宫保鲑鱼丁 | 91 |
| 辣味酸菜鱼 | 91 |
| 香辣味噌鱼 | 91 |
| 鱼肉酿青椒 | 92 |
| 小银鱼炒花生 | 92 |
| 蜜汁丁香鱼 | 92 |
| 熏鱼 | 92 |

2. 虾蟹贝

| | |
|--------|----|
| 百合咖喱虾仁 | 93 |
| 蛤蜊丝瓜 | 93 |
| 豆豉牡蛎 | 93 |
| 红烩草虾 | 94 |
| 松子炒虾仁 | 94 |
| 香辣茄汁虾 | 94 |
| 花雕油爆虾 | 94 |
| 高粱盐烤虾 | 95 |
| 醉蟹银丝煲 | 95 |
| 清酒蛤蜊蛋 | 95 |
| 清炒花蛤 | 95 |
| 芙蓉鲜贝 | 96 |
| 香酥海蛎 | 96 |
| 干炸活蟹 | 96 |

| | |
|---------|-----|
| 香油大虾 | 96 |
| 苔条基围虾 | 97 |
| 茄汁河虾 | 97 |
| 辣子青虾 | 97 |
| 醉蚶片 | 97 |
| 芥末拌黄螺 | 98 |
| 淡糟香螺片 | 98 |
| 三丝拌缢蛭 | 98 |
| 蒜子干贝 | 98 |
| 冬瓜虾仁 | 99 |
| 五味鲜蛤 | 99 |
| 瑶池青瓜文蛤 | 99 |
| 海鲜冬瓜盅 | 99 |
| 赛螃蟹柳 | 100 |
| 滑蛋虾仁烩双冬 | 100 |
| 盐蚶仔 | 100 |
| 火腿炖蚝豉 | 100 |
| 避风塘炒蟹 | 101 |
| 香芒辣味虾 | 101 |
| 沙锅粉皮虾 | 101 |
| 豉椒炒蟹 | 101 |
| 辣酒煮鲜鲍鱼 | 102 |
| 四川香辣蟹 | 102 |
| 醉虾 | 102 |
| 香酥溪虾 | 102 |

3. 其他水产

| | |
|--------|-----|
| 清炒酸辣海鲜 | 103 |
| 脆炸鳝条 | 103 |
| 盐酥龙珠 | 103 |
| 麻辣章鱼 | 104 |
| 烧酒小鱿鱼 | 104 |

| | | | | | |
|-------------|-----|---------------|-----|-------------|-----|
| 鱿鱼黄瓜 | 104 | 糟香鱼花海参片 | 106 | 红烧海参 | 109 |
| 白灼墨鱼 | 104 | 飘香嗜鳍筒 | 107 | 红烧墨鱼蛋 | 109 |
| 脆鳍挂卤 | 105 | 美味水三鲜 | 107 | 客家小炒 | 109 |
| 脆炸田鸡 | 105 | 蒜子煨鳍段 | 107 | 姜丝中卷 | 109 |
| 爆炸鱿圈 | 105 | 甲鱼沙锅 | 107 | 辣味鲜鱿鱼 | 110 |
| 香味糟鳗鱼 | 105 | 红焖河鳗 | 108 | 枸杞海参 | 110 |
| 生炒鳝丝 | 106 | 墨鱼熘肉丝 | 108 | 生炒花枝 | 110 |
| 蛤蜊田鸡汤 | 106 | 红烧海鳗 | 108 | 鳍段粉丝 | 110 |
| 白炒鱿鱼 | 106 | 香辣鱿鱼 | 108 | | |

四、蔬菜与豆腐 Vegetables & Tofu

1. 叶菜瓜果

| | | | | | |
|--------------|-----|----------------|-----|---------------|-----|
| 鱼香茄子 | 112 | 八角丝瓜炒椰肉 | 117 | 双菇牛柳拌莴笋 | 122 |
| 卤白菜 | 112 | 麻辣青瓜 | 117 | 香菇青菜 | 122 |
| 酱炒芥蓝 | 112 | 榨菜拌茄子 | 117 | 干丝豆芽 | 122 |
| 干煸四季豆 | 113 | 酿青瓜 | 117 | 绣球瓜脯 | 123 |
| 干贝鸳鸯球 | 113 | 蔬果杂锦 | 118 | 桂鱼虾干泡丝瓜 | 123 |
| 三丝烂糊 | 113 | 龙须茄子 | 118 | 棒打小黄瓜 | 123 |
| 牛奶菜心 | 113 | 茶树菇烧汁烩南瓜 | 118 | 腐乳椒丝西兰花 | 123 |
| 虾仁菜豆 | 114 | 雪菜四季豆 | 118 | 干煸凉瓜 | 124 |
| 肉末烧冬瓜 | 114 | 豉汁素龙吐珠 | 119 | 四川泡菜 | 124 |
| 六味苦瓜 | 114 | 蒜末蒸丝瓜 | 119 | 卷心菜卷 | 124 |
| 竹荪茭丝瓜 | 114 | 蒜香茄子 | 119 | 番茄炒豆腐 | 124 |
| 干贝萝卜珠 | 115 | 四喜素蔬 | 119 | | |
| 蟹黄芥菜心 | 115 | 干贝冬瓜 | 120 | 2. 菇菌 | |
| 凉拌虾皮茭苣 | 115 | 椰香茄煲 | 120 | 芝麻木耳 | 125 |
| 奶油白菜 | 115 | 什锦菜卷 | 120 | 双菇烧豆腐 | 125 |
| 四喜白菜 | 116 | 熏肉白菜 | 120 | 三菇炒甜椒 | 125 |
| 梅干焖苦瓜 | 116 | 鬼马丝瓜 | 121 | 红烧双菇 | 126 |
| 茄子乳酪夹 | 116 | 紫黄太极 | 121 | 珍菌炒面鱼 | 126 |
| 糖醋大白菜 | 116 | 鲜菇鲍贝扒津白 | 121 | 金针烩肥牛 | 126 |
| | | 豉汁苦瓜 | 121 | 金银草菇银杏汤 | 126 |
| | | 鱼香炒杂菜 | 122 | 猪肚菇酿鱿鱼 | 127 |

| | |
|----------------|-----|
| 鲍鱼菇豆苗炒虾仁 | 127 |
| 猴头菇蟹柳津白 | 127 |
| 凤梨双菇 | 127 |

3. 豆制品

| | |
|----------------|-----|
| 西芹素鸡 | 128 |
| 腐乳空心菜 | 128 |
| 麻婆豆腐 | 128 |
| 家乡豆腐 | 129 |
| 虾仁豆腐 | 129 |
| 辣酱臭豆腐 | 129 |
| 红烧腐竹 | 129 |
| 油豆腐泡菜锅 | 130 |
| 什锦豆腐煲 | 130 |
| 虾仁干豆腐 | 130 |
| 冬笋百叶 | 130 |
| 三鲜烩素鸡 | 131 |
| 香烧红白豆腐 | 131 |
| 烩豆腐蛎 | 131 |
| 蟹黄嫩豆腐 | 131 |
| 印尼炸豆腐 | 132 |
| 锦卤豆腐 | 132 |
| 茄子豆腐煲 | 132 |
| 大白菜豆腐卷 | 132 |
| 咸鱼头豆腐菜干汤 | 133 |
| 酸辣豆腐汤 | 133 |
| 半月沉江 | 133 |

| | |
|---------------|-----|
| 麻辣干丝 | 133 |
| 豉汁烧豆腐 | 134 |
| 清蒸臭豆腐 | 134 |
| 素丝嫩豆腐 | 134 |
| 八宝素丁 | 134 |
| 菇粒榨菜鲜竹结 | 135 |
| 松子梅菜拌素鸡 | 135 |
| 生炒素排骨 | 135 |
| 荔芋油炸豆腐煲 | 135 |
| 红烧冰豆腐 | 136 |
| 金针云耳豆腐煲 | 136 |
| 三鲜豆腐角 | 136 |
| 芹香豆干 | 136 |
| 沙茶臭豆腐 | 137 |
| 红烧油豆腐 | 137 |
| 肉酱豆腐 | 137 |
| 豉汁蒸豆腐 | 137 |
| 麒麟豆腐 | 138 |
| 双色豆腐 | 138 |
| 明虾豆腐 | 138 |
| 鳕鱼蒸豆腐 | 138 |
| 豆腐沙拉 | 139 |
| 榨菜拌干丝 | 139 |
| 酥炸纸包豆腐 | 139 |
| 天香臭豆腐 | 139 |
| 麻辣臭豆腐 | 140 |
| 清蒸臭豆腐 | 140 |

| | |
|-------------|-----|
| 玉竹豆腐 | 140 |
| 椒盐脆豆腐 | 140 |
| 熏百叶豆腐 | 141 |
| 素烧鹅 | 141 |
| 凉拌腐竹 | 141 |
| 蒜丝腐皮 | 141 |

4. 其他蔬菜

| | |
|---------------|-----|
| 酱烧海带卷 | 142 |
| 辣炒碧玉笋 | 142 |
| 香辣炒箭笋 | 142 |
| 酒香素什锦 | 143 |
| 香拌西芹百合 | 143 |
| 蜜汁糯米藕 | 143 |
| 软炒冬笋 | 143 |
| 鸡丝烩青豆 | 144 |
| 麻香青瓜素海蜇 | 144 |
| 鲜菇油条酿竹荪 | 144 |
| 生筋杂菜锅 | 144 |
| 榄菜鲜笋煲 | 145 |
| 沙嗲滑肉炒藕片 | 145 |
| 滑肉烩鲜竹 | 145 |
| 鲜茄猪排烩薯条 | 145 |
| 酸腌菜炒土豆丝 | 146 |
| 油焖笋 | 146 |
| 炒鲜笋丝 | 146 |
| 糖醋藕片 | 146 |

五、冷菜 Cold Dish

1. 凉拌菜

| | | | |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 凉拌鸡丝脆笋 | 148 | 凉拌银芽鸡丝 | 149 |
| 凉拌白菜 | 148 | 脆辣萝卜干 | 149 |
| 凉拌青椒 | 148 | 凉拌海蜇鸡丝 | 149 |
| 凉拌甜豆猪皮 | 149 | | |

| | | | | | |
|--------------|-----|---------------|-----|-------------|-----|
| 凉拌脆腱 | 150 | 玉米拌虾丁 | 155 | 卤鲜菇 | 161 |
| 凉拌白玉翡翠 | 150 | 凉拌紫茄 | 156 | 卤豆腐 | 161 |
| 凉拌下水酸菜 | 150 | 凉拌海带结 | 156 | 卤冬瓜 | 161 |
| 青椒木耳鸡丝 | 150 | 白玉苦瓜 | 156 | 卤苦瓜 | 162 |
| 凉拌酸辣菜 | 151 | 凉拌白菜心 | 156 | 卤鸭腿 | 162 |
| 凉拌豆圈 | 151 | | | 卤猪脚 | 162 |
| 凉拌干丝 | 151 | 2. 卤味 | | 卤油豆腐 | 162 |
| 凉拌鱿鱼 | 151 | 葱卤香鱼 | 157 | 卤猪耳朵 | 163 |
| 凉拌猪小肚 | 152 | 香卤鲭鱼 | 157 | 卤猪舌 | 163 |
| 凉拌脆肠 | 152 | 麻辣鸭舌 | 157 | 卤猪肉皮 | 163 |
| 凉拌菜心 | 152 | 陈皮卤肉 | 158 | 卤鸭头 | 163 |
| 凉拌海蜇皮 | 152 | 红卤腩排 | 158 | 卤大肠 | 164 |
| 凉拌金针菇 | 153 | 紫包心菜卤鸡腿 | 158 | 卤花生猪脚 | 164 |
| 香辣鸡丝 | 153 | 芋头卤章鱼 | 158 | 卤鸡翅 | 164 |
| 凉拌墨斗 | 153 | 何首乌牛腩 | 159 | 卤竹笋 | 164 |
| 凉拌黄瓜 | 153 | 大枣白果卤味 | 159 | 卤鸡腿 | 165 |
| 酸菜拌粉皮 | 154 | 卤可乐猪脚 | 159 | 卤大白菜 | 165 |
| 黑胡椒毛豆夹 | 154 | 卤鱼头 | 159 | 卤茭白笋 | 165 |
| 凉拌蛋皮丝 | 154 | 卤豆包 | 160 | 卤鱿鱼 | 165 |
| 凉拌凤尾菇 | 154 | 卤牛肉 | 160 | 卤茶叶蛋 | 166 |
| 凉拌四季豆 | 155 | 卤凤爪 | 160 | 梅子鸡翅 | 166 |
| 凉拌甜豆 | 155 | 卤五花肉 | 160 | | |
| 凉拌洋芋丝 | 155 | 综合卤味 | 161 | | |

六、汤羹 Soup

1. 汤

| | | | | | |
|-------------|-----|--------------|-----|-------------|-----|
| 白菜面筋汤 | 168 | 西洋菜排骨汤 | 169 | 海鲜豆腐汤 | 171 |
| 萝卜粉丝汤 | 168 | 锅巴海鲜汤 | 169 | 酸菜排骨汤 | 171 |
| 芥菜肉片汤 | 168 | 冬瓜蛤蜊汤 | 170 | 咸豆浆 | 171 |
| 百合鸡汤 | 169 | 玉米蛋花汤 | 170 | 生菜鱼片汤 | 172 |
| 竹荪排骨汤 | 169 | 下水汤 | 170 | 酸辣肚丝汤 | 172 |
| | | 榨菜豆腐汤 | 170 | 花生排骨汤 | 172 |
| | | 金针肉丝汤 | 171 | 肉丝雪耳汤 | 172 |

竹笋肉丝汤 173
金针鱼头汤 173
芡实鸡脚汤 173
紫菜蛋花汤 173
干贝萝卜汤 174
豆芽菜排骨汤 174
榨菜肉丝汤 174
青菜牛肉汤 174
鸡丝三鲜汤 175
海带排骨汤 175
芥菜豆腐 175
双丝香菇汤 175
枸杞河鳗汤 176
干贝田鸡冬瓜汤 176
海带骨髓汤 176
金银菜鲜陈胗汤 176
茶香鸡汁鱼片汤 177
猪心排骨汤 177
霸王花猪肚汤 177
赤小豆鲫鱼汤 177
酸菜肚片汤 178
四神汤 178
芋头排骨汤 178
清炖牛肉汤 178
虱目鱼汤 179
干贝田鸡汤 179
冬菜鸭汤 179
花瓜鸡汤 179
红烧臭豆腐汤 180
酸鲜汤 180
莲肚汤 180
红肤鱼火汤 180

赤小豆鲤鱼汤 181
绿豆海带汤 181
蚌肉金针汤 181
凤爪花生汤 181
薏米莲子汤 182
金针鸡肉汤 182
牛肉姜汤 182
猪肚萝卜汤 182
当归蹄筋汤 183
银耳百合莲子汤 183
猪血清热汤 183
鸭肉银耳汤 183
香菇蚌肉汤 184
乌骨鸡丝瓜汤 184
金针里脊肉汤 184
当归猪蹄汤 184
猪蹄黄豆汤 185
花生蹄汤 185
银耳鸡汤 185
酸菜猪血汤 185
番茄蛋花汤 186
酸笋肉片汤 186
排骨酥汤 186
酸辣汤 186
酸菜肉片汤 187
玉米浓汤 187
蛋花豆苗汤 187
丝瓜蛤蜊汤 187
虾仁枸杞银耳汤 188
蟹腿皇帝豆汤 188
茶树菇鱼片汤 188
蟹棒芦笋奶油汤 188

什锦菇汤 189
小银鱼时蔬汤 189
金针下水汤 189
丁香鱼汤 189

2. 羹

豆腐鲜鱼羹 190
玉米鱼肚羹 190
干贝豆腐羹 190
冬笋海参羹 191
干贝海参羹 191
酸辣鱼云羹 191
鸡脯玉米羹 191
虾皮豆腐羹 192
黄鱼芙蓉羹 192
枸杞马蹄银耳羹 192
蟹肉鱼唇羹 192
杂锦冬蓉羹 193
金菇腐竹羹 193
酸辣豆腐羹 193
紫菜豆腐羹 193
云片滑肉菠菜羹 194
冬泥羹 194
西湖牛肉羹 194
竹荪海鲜羹 194

七、附：饭粥小点 Rice & Snack

1. 饭

| | |
|--------------|-----|
| 猪排饭 | 196 |
| 红烧鱼盖饭 | 196 |
| 蔬菜饼盖饭 | 196 |
| 越南鱼肉饭 | 197 |
| 烤牛肉片饭 | 197 |
| 腊味糯米饭 | 197 |
| 照烧猪肉盖饭 | 197 |
| 焗肉盖饭 | 198 |
| 梅林鸡腿饭 | 198 |
| 菠萝牛腩盖饭 | 198 |
| 糖醋里脊盖饭 | 198 |
| 鱼片烩饭 | 199 |
| 豉汁排骨烩饭 | 199 |
| 海鲜烩饭 | 199 |
| 咖喱牛肉烩饭 | 199 |
| 黑米水果烩饭 | 200 |
| 百合虾仁烩饭 | 200 |
| 羊肉烩饭 | 200 |
| 茄汁鸡片烩饭 | 200 |
| 翡翠炒饭 | 201 |
| 绿茶炒饭 | 201 |
| 凤梨炒饭 | 201 |
| 烧鸭炒饭 | 201 |
| 扬州炒饭 | 202 |
| 咸鲑鱼炒饭 | 202 |
| 咖喱茄子炒饭 | 202 |
| 腰果鸡丁炒饭 | 202 |
| 蛤肉韭黄炒饭 | 203 |
| 银鱼酥炒饭 | 203 |
| 红曲炒饭 | 203 |

| | |
|---------------|-----|
| 双色鸳鸯炒饭 | 203 |
| 金包银炒饭 | 204 |
| 蟹腿黑胡椒炒饭 | 204 |
| 银耳素料炒饭 | 204 |
| 泰式炒饭 | 204 |
| 糖渍莲藕炒饭 | 205 |
| 蛋包饭 | 205 |
| 青椒牛肉炒饭 | 205 |
| 枸杞鸡粒炒饭 | 205 |
| 三色蛋炒饭 | 206 |
| 鸡丝炒饭 | 206 |
| 鲍丁炒饭 | 206 |
| 双喜炒饭 | 206 |
| 香笋炒饭 | 207 |
| 萝卜干炒饭 | 207 |
| 香鳗炊饭 | 207 |
| 蚕豆虾仁炊饭 | 207 |
| 菊花百合拌饭 | 208 |
| 五香猪肉饭 | 208 |
| 秋刀鱼炊饭 | 208 |
| 瓜子肉蒸饭 | 208 |
| 萝卜丝炊饭 | 209 |
| 蝶螺拌饭 | 209 |
| 卤味拌饭 | 209 |
| 蒜香牛排拌饭 | 209 |
| 酪梨虾拌饭 | 210 |
| 三宝鸡肉拌饭 | 210 |
| 泡菜拌饭 | 210 |
| 什锦五菇拌饭 | 210 |
| 熏鲑拌饭 | 211 |
| 韩式拌饭 | 211 |
| 荷叶饭 | 211 |

| | |
|-----------|-----|
| 凤梨饭 | 211 |
|-----------|-----|

2. 粥

| | |
|-------------|-----|
| 八宝粥 | 212 |
| 皮蛋瘦肉粥 | 212 |
| 山药枸杞粥 | 212 |
| 银鱼虾仁粥 | 213 |
| 芋头粥 | 213 |
| 香菇牛肉粥 | 213 |
| 鲤鱼粥 | 213 |

3. 小点

| | |
|-------------|-----|
| 芋丝春卷 | 214 |
| 香煎藕饼 | 214 |
| 叉烧河粉 | 214 |
| 红油抄手 | 215 |
| 芋头糕 | 215 |
| 脆皮鲜奶 | 215 |
| 如意春卷 | 215 |
| 麻糍 | 216 |
| 双色凉饴 | 216 |
| 金钱马蹄饼 | 216 |



畜肉

Livestock

猪肉



东坡肉

材料：五花肉 300 克，绍兴酒 300 毫升，嫩姜 5 片，青葱 5 段，盐少许，冰糖 1 大匙，白芝麻 1 茶匙，香菜少许，色拉油 3 大匙

调味料：酱油 100 毫升，甜面酱 3 大匙，芝麻酱 1 大匙，八角茴香 1 粒，甘草 3 克，茯苓 15 克

制法：

1. 将五花肉放入滚水中稍烫后捞起，洗净，切成正方形。

2. 将五花肉抹上薄薄的一层盐，捆上麻绳后，铺上姜片和葱段，放入电饭锅中蒸 1 个小时，取出待凉。

3. 五花肉放入绍兴酒中泡 1 天。

4. 锅内倒入色拉油，放入冰糖，以小火煮溶，倒入调味料搅匀，放入五花肉，以小火煮 60 分钟熄火，再焖 30 分钟后取出，撒上芝麻和香菜。



梅菜扣肉

材料：五花肉 300 克，梅干菜 1 把，青葱 2 根，嫩姜 4 片，紫苏梅 3 颗，酱油 100 毫升，水 800 毫升，冰糖 1 大匙，蚝油 1 大匙，炸油半锅

制法：

1. 整块五花肉放入滚水中稍烫后捞起洗净。梅干菜洗净拧干水分切段备用，青葱切段。

2. 酱油倒入平底皿。将五花肉的皮朝下，腌 30 分钟，取出放入油锅中炸 1 分钟后捞起，待凉后切薄片。

3. 另起油锅，倒入 3 大匙色拉油，放入葱段和姜片爆香，接着放入梅干菜翻炒，再倒入水、冰糖、酱油、蚝油和紫苏梅，焖煮 5 分钟。

4. 五花肉放置在盘中，淋上煮好的梅干菜酱料，用大火蒸约 60 分钟，蒸好的肉倒扣在另一个盘中即可。



花生猪脚

材料：猪脚 300 ~ 350 克，老姜 1 块，青蒜 2 根，可乐 375 毫升，酱油 150 毫升，水 1000 毫升，花生 1/2 杯，色拉油 6 大匙

制法：

1. 用菜刀将猪脚的表皮刮干净，并将杂毛拔除，剁成小块放入滚水中烫除血水，再取出冲洗干净。姜切片，蒜切段备用。

2. 锅中倒入色拉油烧热，放入姜片和青蒜爆香，接着放入猪脚炒至表面呈现淡淡的焦黄色，再将所有材料移入深锅中，倒入可乐、酱油和水，盖上锅盖以小火慢煮 80 分钟，最后放入花生再煮 10 分钟，关火，续焖 20 分钟即可。



蒜爆咸猪肉

材料: 咸猪肉 150 克, 青蒜 2 根, 洋葱 1/4 个, 色拉油 3 大匙

制法:

1. 咸猪肉切薄片, 青蒜切斜段, 洋葱切丝备用。
2. 锅中倒入色拉油烧热, 放入青蒜和洋葱翻炒。
3. 待洋葱炒至颜色变透明时, 放

入猪肉继续翻炒至熟透即可起锅。



粉蒸肉

材料: 小排骨 (或五花肉) 5~6 片, 蒸肉粉 1 包, 南瓜 1 个

调味料: 酱油 1 大匙, 豆瓣酱 1 大匙, 米酒 1/2 大匙, 麻油 1/4 茶匙, 大蒜 2 粒

制法:

1. 大蒜切丁, 调味料混合拌匀。
2. 将小排骨放入调味料中腌 1 个

小时。

3. 腌好的肉片表面撒上蒸肉粉, 南瓜去皮切滚刀片铺在盘底, 小排骨置于南瓜上面, 放入蒸锅中以大火蒸 15~20 分钟, 即可取出食用。



苍蝇头

材料: 绞猪肉 150 克, 韭菜花 1 把 (70~80 克), 豆豉 1 大匙, 青葱 2 根, 红辣椒 2 个, 酱油 1 大匙, 米酒 1/2 大匙, 盐、白胡椒粉适量, 色拉油 3 大匙

制法:

1. 韭菜花、青葱和辣椒洗净, 切小粒备用。

2. 锅中倒入色拉油热锅, 放入猪肉炒至六七分熟。

3. 放入韭菜花、豆豉、辣椒、酱油和米酒翻炒, 再放入青葱快速翻炒, 最后加入适量的盐和胡椒调味即可。



糖醋排骨

材料: 小排骨 200 克 (8~10 块), 笋片 60 克, 淀粉 1 大匙, 油炸半锅, 盐适量, 淀粉 1 茶匙 + 水 3 大匙

调味料: 番茄酱 2 大匙, 白醋 2 大匙, 细砂糖 1/2 大匙

制法:

1. 小排骨放入滚水中烫除血水后捞起沥干, 表面抹上淀粉, 调味料混

合搅拌均匀备用。

2. 小排骨放入中温的油锅中炸至表面呈现焦黄的色泽, 捞起沥干。

3. 另起油锅, 放入笋片拌炒, 再放入小排骨和调匀的调味料翻炒均匀。

3. 最后加入适量的盐调味, 并调淀粉水勾薄芡。



豉汁排骨

材料：小排骨250克(5~6块)，花椒粉1茶匙，盐、白胡椒粉适量，淀粉1大匙，豆豉1大匙，米酒3大匙，淡色酱油1大匙，炸油半锅

制法：

1.小排骨放入滚水中烫除血水后捞起沥干，表面均匀地抹上花椒粉、盐和胡椒，腌30分钟使之入味。

2.腌好的小排骨表面抹上薄薄的淀粉，放入中温的油锅中炸至表面酥黄，捞起沥干油分备用。

3.锅中倒入色拉油2大匙，放入豆豉略炒，再放入米酒和酱油，接着放入炸过的小排骨快速翻炒后，起锅盛入盘中，表面可撒上红辣椒丝装饰。



无锡排骨

材料：小排骨200克(7~8块)，酱油1大匙，青葱2根，嫩姜1块，大蒜3粒，红辣椒3个，炸油半锅，盐、黑胡椒粉适量

调味料：番茄酱3大匙，酱油2大匙，米酒1大匙，细砂糖1大匙

制法：

1.小排骨先放入滚水中稍烫后捞

起洗净，淋上酱油腌30分钟。

2.葱切段，姜切片，辣椒切小段，将调味料混合拌匀。

3.腌过的排骨放入油锅中炸至表皮酥脆即起锅，另起油锅，倒入色拉油3大匙，放入葱、姜、蒜和辣椒爆香，再放入炸过的小排骨略翻炒。

4.将调味料倒入炒锅中，以大火煮至沸腾后转小火慢煮25分钟，待汤汁即将收干时加入盐和胡椒即可。



瓠瓜肉末

材料：绞猪肉80克，瓠瓜半个，酱油1大匙，大蒜2粒，干虾仁1大匙，盐、白胡椒粉各适量，色拉油2大匙

制法：

1.瓠瓜刨丝，大蒜切丁，虾仁泡水后切碎，绞肉拌入酱油搅拌均匀备用。

2.锅中倒入色拉油烧热，放入大蒜和虾仁爆香，接着放入绞猪肉炒约八分熟，再放入瓠瓜丝翻炒，可视情况酌量加入约2大匙的清水，让瓠瓜焖煮约1分钟。

3.待瓠瓜熟软后加入盐和胡椒调味即可起锅。



雪菜肉丝

材料：猪肉丝50~60克，雪里红1把(约100克)，红辣椒2个，大蒜2粒，酱油1/2大匙，盐适量，色拉油3大匙

制法：

1.雪里红洗净拧干水分后切粒，辣椒切粒，大蒜切丁备用。

2.锅中倒入色拉油烧热，放入大

蒜和辣椒爆香。

3.接着放入猪肉丝翻炒，再放入雪里红拌炒，最后加入酱油和盐调味即可起锅。