

2012年
最值得关注的菜谱书
★★★★★



畅游美食天地
共筑健康生活

家常菜

无敌

夏金龙◎主编



家常菜

无敌

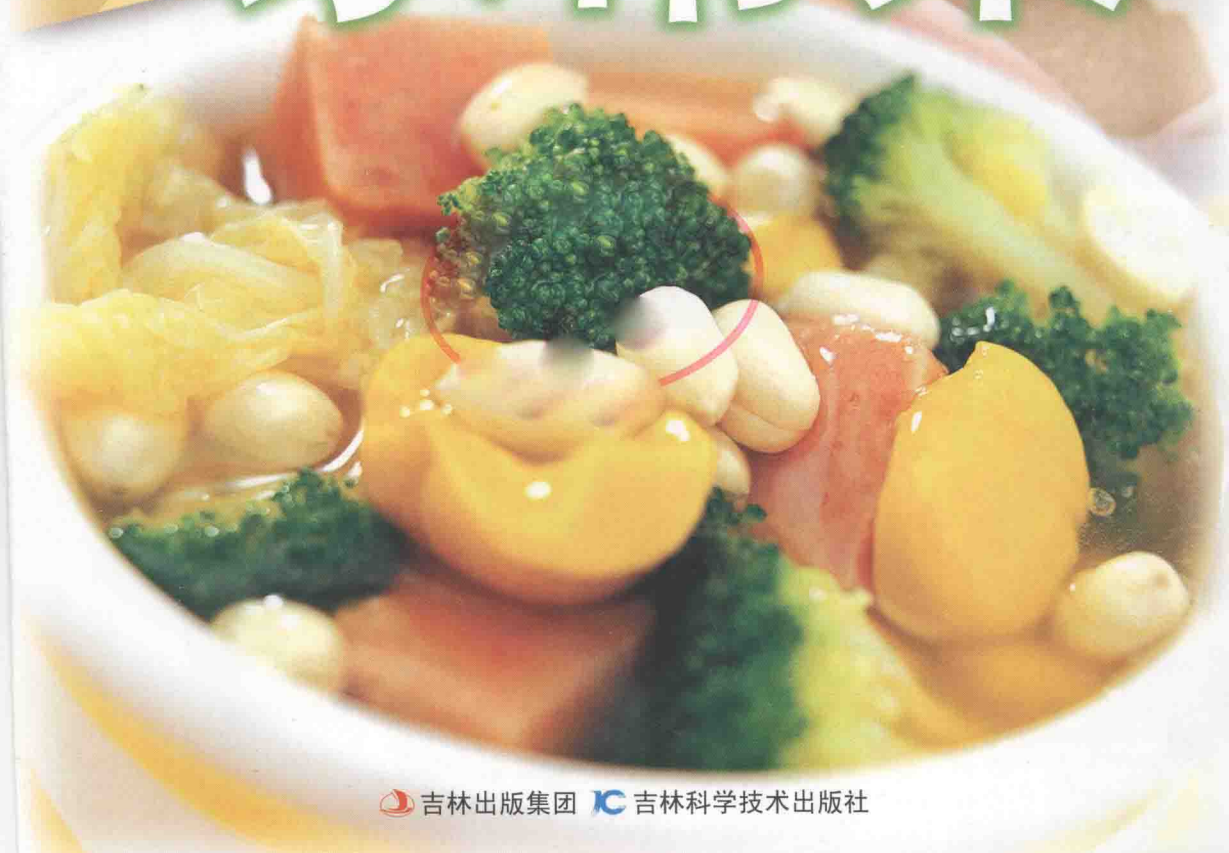


全新版

无敌

夏金龙◎主编

家常菜



图书在版编目(CIP)数据

无敌家常菜 / 夏金龙主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5384-5574-8

I. ①无… II. ①夏… III. ①家常菜—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第253157号

无敌家常菜

主 编 夏金龙
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 郝沛龙
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 550千字
印 张 30
印 数 1—10000册
版 次 2012年1月第1版
印 次 2012年1月第1次印刷
出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635176

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5574-8

定 价 39.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



作者简介



夏金龙 国际烹饪艺术大师，中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，国家高级公共营养师，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国餐饮业国家级评委，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省吉菜研究专业委员会会长，吉林省养生保健协会药膳专业委员会负责人；2007年被法国国际美食会授予国际美食博士勋章，2008年7月获得世界御厨阿一鲍鱼始创人杨贯一先生之阿一鲍鱼高级研修班结业证书；同年8月被中国北京奥运会生活服务处对外交流中心聘为“名厨专家顾问团成员”，同时授予“中国奥运美食形象大使”和“杰出贡献人士奖”称号；2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”称号。2010年8月22日由中国烹饪协会名厨专业委员会派遣并代表中国名厨参加世界各国现任“总统御厨第33届年会”传播中国饮食文化的代表人之一。曾编著烹饪书籍有《中国新吉菜》《CCTV天天饮食系列》《家常面点》《快手套餐系列》《中国味道系列》《蘑菇主厨系列》《好学易做1000样系列》《57道有滋有味汤系列》《家常滋补汤粥系列》《跟我学做菜系列》《老公老婆私房菜》《老爸老妈养生家常菜》《全民家常菜》《百姓家常菜》《一看就会的家常菜》《好学易做的大众菜》等系列丛书80余种。现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

主 编 夏金龙
编 委 曹清春 高树亮 刘启镇 刘 伟 孙学富 刘云峰 曲晓明
郭建武 贾艳华 李 野 韩光绪 刘 刚 李成国 张艳锋
班兆金 于艳庆 李国安 邢丽丽 金凤菊 姜喜丰 张明亮
蒋志进 崔晓东

◆ 感谢长春市金管家餐饮管理有限公司对本书菜品制作给予的大力支持

提起家常菜，我们总是联想到这样一幅画面：妈妈站在灶前，一手拿着锅铲，一手拿着炒勺，锅中各种原料挤在一起，妈妈的身影沉浸在腾腾热气中。当我们夹一口菜、舀一口汤送入口中时，鲜香滋味缓缓地润上舌尖，一点点令人感动的味道在唇齿之间扩散，到达令人陶醉的境界。品尝妈妈烹调出的美味菜肴的味道，就是温馨家常菜的味道，对于我们而言，实在是一个很享受的过程。

家常菜不是大菜，无所谓菜系，无所谓章法，不过“善烹小鲜，可治大国”。想要将又便宜又普通的家常食材烹调出美味的菜肴，也是一门学问，一种艺术。而一套方便、实用、全面的家常菜谱，对您而言就是最好的帮手。

《原味小厨2》系列图书包括《典藏家常菜》《无敌家常菜》《百变家常菜》《鼎宴家常菜》四本。是汇聚了10多位烹饪大师的厨艺经验，特别为广大读者编写而成的。

《原味小厨2》系列图书力求贴近生活，面向大众，通俗易懂，经济实用。菜肴选料全部来源于生活中最常见的食材，从原料的初加工开始，步步详解家常菜制作的全过程。操作方法上更加简便实用，虽然中国菜的烹调方法很多，就专业而言有40多类近200余种，但对于家庭来说，最为常用的只有十几种，如拌、酱、卤、炒、炸、煮、烧、焖等。

另外，《原味小厨2》在口味上更加适合家庭操作。虽然因全国各地的地理位置、物产资源、生活习惯和饮食爱好的不同，形成了东南西北中各自风味的不同基础，但适口是家常菜永恒的主题。因此，每本书都囊括了南北方近千种家常菜肴，相信不同的风味定会满足您及家人对美味的不同需要。

其实，家常菜也有自己的权利，它要是看上了您，就会香气缭绕，如果您选中了它，您就会一生健康幸福！



2011年12月

无敌家常菜

目录

★家常菜烹饪秘笈★

烹调技法知多少..... 16

清凉冷菜..... 17

美味热菜..... 19

家中的汤羹炖品..... 22

不可缺少之主食..... 25

Part 1 清凉冷菜

清爽拌菜

猪肝拌菠菜..... 28

百合拌番茄..... 29

花生米拌豆干..... 29

豆腐干拌贡菜..... 29

鸡丁黄豆芽..... 30

黄瓜拌猪心..... 30

麻辣拌时花..... 31

芥末双脆..... 32

肉丝拌菠菜..... 32

凉拌海兔..... 32

凉拌生菜沙拉..... 33

芥香杂拌..... 33

蛋丝拌韭菜..... 33

京葱拌耳丝..... 34

葱油青笋..... 35

翡翠拌腰花..... 35

柠檬拌白菜..... 36

青椒拌豆片..... 36

肉丝拌腐皮..... 36

椒油拌腰片..... 37

香葱拌鸡胗..... 38

五味鱿鱼..... 39

双蛋拌空心菜..... 39

十香拌菜..... 39

松仁菜心..... 40

凉拌五丝..... 40

粉皮拌鸡丝..... 41

鸡丝万年青..... 42

腰片拌生菜..... 42

八宝菠菜..... 42

椿芽蚕豆..... 43

虾油拌甘蓝..... 43

荸荠虾仁..... 43

双椒拌螺丁..... 44

泰式凉拌海鲜..... 45

干贝拌西蓝花..... 45

豆豉拌兔..... 46

鲜蛭黄瓜萝卜泥..... 46

翠笋拌玉蘑..... 46

凉拌海带..... 47



脆嫩腌菜

韩国辣白菜..... 48

甘蓝泡菜..... 49

多味黄瓜..... 49

醋浸尖椒鸡菇..... 49

红椒西芹..... 50

多味什锦菜..... 50

姜汁豇豆	51	炆拌金针菇	72
花生萝卜条	52	炆拌双花	72
姜汁鸭掌	52	炆拌腰条	72
椒豆卷心菜	52	青椒炆肉丝	73
蜜汁小黄瓜	53	黄瓜炆虾片	73
咖喱萝卜块	53	温炆油菜	73
辣腌萝卜条	53	葱油炆双耳	74
香糟猪肘	54	油盐豆腐	75
橙汁泡冬瓜	55	白果炆腰花	75
珊瑚白菜	55	油泼莴笋丝	76
芹笋泡菜	56	油泼羊肉	76
什锦泡菜	56	蚕豆炆木耳	76
酸汁凤爪	56	开阳炆芹菜	77
老坛香	57	芥末猪肚丝	78
红油猪肚片	58	蕨菜炆狗肉丝	79
糖醋水晶萝卜	59	虾仁炆韭菜	79
香辣腌针鱼	59	胡萝卜炆冬菇	79
酸腌蛤蜊	59	银芽炆腰丝	80
香糟豆芽	60	葱椒炆茭白	80
杂味猪心	60	炆拌牛百叶	81
白云凤爪	61	红油炆芥蓝	82
风味舌掌	62	菜花炆海带结	82
盐水兰花胗	62	炆拌海带丝	82
酱腌芸豆角	62	鲜笋炆肚片	83
豆豉浸芦笋	63	双丁炆花生米	83
糟香鸡腿	63	剁椒炆拌三丝	83
橙汁山药	63	芥末粉丝菜	84
芥末鸭掌	64	野山椒炆藕片	85
酒醉仔鸡	65	辣炆西蓝花	85
盐水芥蓝	65	炆拌三彩腐竹	86
泡酸辣萝卜皮	66	青椒炆拌鸡	86
爽味萝卜卷	66	香菇炆翠笋	86
泡椒鲜虾	66	蒜泥茄子	87
腌拌鱼丝	67	鲜嫩卤菜	
爽滑炆菜		卤煮牛腱	88
萝卜丝炆海蜇丝	68	白卤羊肉	89
川椒炆黄瓜	69	川味卤金钱肚	89
滑炆里脊丝	69	白切肥鸭	89
菜薹炆皮蛋	69	白云猪手	90
椒油笋丝掐菜	70	白切贵妃鸡	90
海带炆腐竹	70	红油猪舌	91
螺头炆菠菜	71	潮卤浸花腩	92

老汤卤豆腐	92	茶熏猪肝	112
豉油皇鸡翅	92	烟熏茶皇猪手	113
汾酒卤牛肉	93	烟熏茶皇鸡	113
酒香卤牛肉	93	香熏鸳鸯肠	113
香卤凤爪	93	糖熏兔肉	114
卤水金钱肚	94	茶熏八爪鱼	115
淋卤鸡心花	95	烟熏板鸭	115
酱汁卤鹅	95	茶熏草鱼	116
卤煮肠头	96	烟熏茶香鸡	116
五香毛豆	96	香熏蛋卷	116
卤水花生	96	松花熏鸡腿	117
生卤青虾	97	熏拌鸭肠	118
盐卤虾爬子	98	五香熏豆腐卷	119
香卤猪肘	99	五香熏凤翅	119
芝麻卤香菇	99	烟熏肉卷	119
酥卤鲫鱼	99	香熏鸡腿	120
酸甜猪舌	100	茶熏鲤鱼	120
五香瓦块鱼	100	五香熏马哈鱼	121
卤煮菜卷	101	串熏鸡小肚	122
五香卤鱿鱼	102	烟熏鸡胗	122
五香茶花生	102	烟熏鸡肘	122
泰汁凤爪	102	香熏墨斗鱼	123
虾卤凤爪	103	烟熏目鱼	123
香卤豆干茄脯	103	茶熏牛腱子	123
香卤猪耳	103	生熏带鱼	124
盐水鸭肝	104	香熏乳鸽	125
卤味猴头菇	105	烟熏松子腐皮	125
原卤香鸽	105	香熏鸽蛋	126
糟卤油鸡	106	茶熏猪肚	126
卤水手抓虾	106	五香熏鱼	126
卷筒脆舌	106	香熏大海虾	127
酒醉河蟹	107		
风味熏菜		浓香酱菜	
烟熏脆耳	108	酱香大肠	128
茶熏腌鸭	109	茶香猪心	129
串熏鸡心	109	醇香肚包	129
串熏鸭舌	109	东山鸭头	129
卤汁熏鸭	110	八宝酱菜	130
生熏白鱼	110	油皮素什锦卷	130
香熏猪手	111	家常酱牛腱	131
香熏黄花鱼	112	酱香凤翅	132
香熏猪尾	112	酱腌冬瓜	132
		琥珀凤爪	132

酱渍黄瓜	133
酱泡花生米	133
腌酱虎皮尖椒	133
酱香鸡腿	134
五香酱鸡脖	135
酱香鸡头	135
五香酱鸡胗	136
酱煮鸡蛋	136
酱香鸡肘	136
豉椒酱甲鱼	137
酱汁海螺	138
酱香金丝	139
甜酱茄子	139
腌酱什锦菜	139
腌酱青笋	140
酱香猪心	140
酱香腰豆	141
家常酱汁肘子	142
五香酱羊蹄	142
辣酱苏叶	142
美味酱排骨	143
特味酱肉	143
五香海带丝	143
五香凤爪	144
五香酱黄豆	145
酱汁鱿鱼	145
五香酱鸭	146
五香酱驴肉	146
五香兔肉块	146
酱煨海参	147
咖喱酱鸡块	148
五香牛肉	148



西红柿炒鸡蛋	153
豆苗炒虾片	154
蒿杆炒鳝鱼	154
干豆豉炒蕨菜	154
蚝油牛肉丝	155
黄瓜炒虾仁	155
滑炒鸡杂	155
肉丁炒黄瓜	156
酱炒苦瓜	157
姜味三丝肉	157
腊肉炒茼蒿	158
辣子八宝腰丁	158
韭菜薹炒皮蛋	158
菜心炒猪肝	159
生炒酥肚	160
面筋炒白菜	161
牛肉粒炒三丁	161
青椒鳝丝	161
清香小炒	162
面包炒鸭片	162
辣白菜炒肥肠	163
雪菜炒千张	164
韭黄炒腰丝	164
蒜薹炒肉	164
珍珠蟹柳	165
鸭片鱿鱼卷	165
鸡肝炒什锦	165
山楂炒羊肉	166
春笋炒鸡胗	167
鱼香茭白	167
翡翠腰花	168
川香回锅肉	168
滑菇炒小白菜	168
素炒辣豆丁	169

Part 2

美味热菜

清香炒菜

萝卜丝炒蕨根粉	150
白菜炒三丝	151
XO酱炒鸡丁	151
茭白炒肉丝	151
冬笋炒鸭肉	152
香菇炒鸡冠	152

酥脆炸菜

酥炸青椒盒	170
脆皮粉炸肉	171
脆皮牛肉	171
干炸鸡块	171
香炸豆沙藕饼	172
红薯鸡腿	172
酥炸茄饼	173
火腿猪排	174
软炸鸡片	174
美味肉串	174
酥炸排骨	175
酥炸洋葱	175
酥炸金环	175
酥炸藕盒	176
塔塔酥香鱼排	177
酥炸蛋卷	177
香麻鳕鱼条	178
香炸鸡肝	178
香炸土豆饼	178
软炸里脊条	179
软炸千子	180
软炸紫盖	181
椒盐鸡翅	181
腰果麻球	181
油酥黄豆	182
油炸长生果鸭	182
香脆炸鸡	183
油炸开花豆	184
酥炸蚕蛹鸡	184
香炸灌汤丸子	184
软炸蛎黄	185
椒盐鲫鱼串	185

如意金条	185
干炸带鱼	186
脆皮肠头	187
脆香鸭舌	187
干炸赤鳞鱼	188
椒盐墨鱼卷	188
飘香猪脆骨	188
酥炸鲜鱿球	189

滑软熘菜

焦熘里脊条	190
传统熘肉段	191
炸熘西红柿	191
滑熘里脊丝	191
冬笋熘肉丝	192
熘炒腰花	192
炸熘核桃肉	193
焦熘肥肠	194
炸熘胡萝卜丸子	194
滑熘鸡丁	194
水熘豆腐	195
滑熘脑花	195
焦熘鱼段	195
滑熘里脊	196
糖醋熘西红柿	197
醋熘仔鸡	197
焦熘豆腐	198
醋熘丸子	198
焦熘牛肉	198
熘腰花	199
水熘豆腐	200
水熘豌豆	201
醋熘什锦	201
糟熘肉片	201
滑熘鸭肝	202
韭黄熘鳝丝	202
滑熘鱼片	203
茶香墨鱼丸	204
滑熘肉片	204
焦熘鱼片	204
焦熘羊肉	205
糖醋里脊	205
炸熘河蟹	205



捶熘凤尾虾	206	生煎鸡翅	227
熘肝尖	207	锅煎虾饼	227
熘虾段	207	鲜虾煎蛋角	228
熘炒羊肝	208	酱油肉片	228
滑熘菊花肘	208	酸辣香牛排	228
瓜熘肝片	208	蛋煎蛎黄	229
炸熘海带	209	醇香烧菜	
美味煎菜		板栗烧丝瓜	230
苦瓜煎蛋	210	醋烧肉排	231
火腿煎蛋	211	菜花烧火腿	231
干煎大虾	211	葱烧鲫鱼	231
干煎黄花鱼	211	大蒜烧排骨	232
鸡蛋银鱼饼	212	香菇烧海螺肉	232
桑巴汁煎三文鱼	212	鲜贝烧冬瓜	233
香煎藕饼	213	五花肉烧冬瓜	234
香煎豆腐饼	214	粉皮烧鱼头	234
煎封大虾	214	红烧肚块	234
莲藕香虾饼	214	红烧鱼尾	235
姜丝煎蛋	215	烤麸烧魔芋	235
香煎牛排	215	大蒜烧牛腩	235
煎焖鸭脯	215	肉丝烧金针	236
干煎牛排	216	萝卜烧牛肉	237
鲜鱿芋头饼	217	干烧鲳鱼	237
煎烹连壳蟹	217	红烧冬笋	238
腊八豆煎鸡蛋	218	茄鸡烧粉丝	238
肉煎豆腐	218	红烧肉	238
香煎羊扒	218	蚬子干烧肉	239
煎炸串肉	219	葱烧大肠	240
南煎豆腐	220	丝瓜烧猪蹄	241
煎烹鸡腿条	221	牛尾烧双冬	241
香煎带鱼	221	葱烧蹄筋	241
盐煎青椒	221	鸽蛋烧甘蓝	242
红酒煎鹅肝	222	凤球烧鱿鱼	242
香煎茄片	222	青笋烧牛肉	243
煎蒸黄花鱼	223	干烧带鱼	244
燕麦煎鸡排	224	脆笋烧豆腐	244
黑椒煎牛排	224	红烧海参	244
多味牛肉丸	224	芥蓝烧牛肉	245
香煎南瓜片	225	红烧猪尾	245
奶香土豆饼	225	甜蜜豆烧肚片	245
培根芦笋卷	225	肉片烧腐竹	246
煎汁大虾	226	麻酱烧鱼肚	247

锅烧四宝	247	蒜香蒸海蛰	268
鲜笋栗子肉	248	银鱼双菇蒸蛋	268
肉烧地三鲜	248	小笼粉蒸牛肉	268
香肠烧菜头	248	豉椒蒸扇贝	269
红烧鳊鱼	249	鲜香焖菜	
原味蒸菜		香酥焖肉	270
烧蒸扣肉	250	茶树菇焖排骨	271
白玉火腿夹	251	慈姑焖牛肉	271
彩椒山药	251	葱焖鲫鱼	271
隔水蒸鸡	251	金瓜焖小牛肉	272
白菜卷筒肉	252	百花酒焖肉	272
清蒸过江鱼	252	黄焖牛肉	273
酱香蒸羊排	253	可乐焖鸡腿	274
粉蒸莲藕	254	憨豆焖凤爪	274
冬菜蒸鳊鱼	254	锅焖什锦	274
豆豉蒸小鱼	254	火腿焖白菜	275
豆腐蒸小排	255	栗子焖猪肉	275
豆酱蒸鱼	255	肉焖蚕豆瓣	275
冬菜蒸爽肚	255	酱焖泥鳅	276
清蒸人参鸡	256	口蘑焖鸡腿	277
芋头粉蒸肉	257	肉片焖豆角	277
豉汁蒸盘龙鳝	257	锅焖酥手	278
四宝豆腐	258	莲藕焖五花肉	278
风味土豆泥	258	腐竹焖肉片	278
红薯蒸排骨	258	肉末焖菠菜	279
酒酿清蒸鸭	259	豆酱焖牛腩	280
锦绣蒸蛋	260	苦瓜焖鸡翅	281
鸡蛋蒸肉丸	261	普洱茶焖凤爪	281
腐乳蒸滑鸡	261	双花焖粽子	281
薯粉蒸小排骨	261	苦瓜焖鸡煲	282
苦瓜蒸仔鸡	262	莴笋黄焖兔	282
梅菜蒸肉饼	262	罐焖肉	283
清蒸鲈鱼	263	锅焖黑椒猪手	284
清蒸茶鲫鱼	264	土鸡焖冬瓜	284
啤酒蒸花蟹	264	油焖冬瓜脯	284
锅蒸鸡豆花	264	双花焖鸡肉	285
水晶冬瓜卷	265	香蒜焖鸡肉	285
蟹味菇蒸茄子	265	酱焖四季豆	285
香葱蒸鸡	265	大鹅焖土豆	286
清蒸大蟹	266	双竹焖排骨	287
荷叶粉蒸鸡	267	黄焖鸡块	287
旱蒸沙参鸡	267	甜酱焖茄子	288

冬笋焖仔排	288	芦笋扒竹笙	305
萝卜焖嘎鱼	288	栗子扒油菜	305
家常焖冻豆腐	289	扒烧三鲜	305
别样扒菜		红扒蹄筋	306
家常扒五花	290	虾丸扒菜心	307
肥肠扒白菜	291	白扒豆腐	307
栗子扒白菜	291	生菜扒鸡腿	308
扒烧鲜芦笋	291	红扒羊蹄	308
扒全素	292	明珠扒菜心	308
扒烧素鱼翅	292	扒烧猪蹄	309
九转大肠	293	蛋黄扒豆腐	310
香扒鲥鱼段	294	红扒鱿鱼	310
扒肘子	294		
红扒猪舌	294		
双菇扒豆苗	295		
松茸扒牛排	295		
豆腐扒牛肉	295		
扒烧牛蹄筋	296		
蟹肉扒西蓝花	297		
扒酿海参	297		
双菇扒菜胆	298		
扒烧牛柳	298		
五香扒鸡	298		
鱼子扒豆腐	299		
咸鱼扒豆腐	300		
海鲜扒豆腐	301		
扒牛肉条	301		
扒烧肥鸭	301		
鸡丝扒豆苗	302		
牛肉扒白菜心	302		
扒烧千层羊肉	303		
三鲜扒白菜	304		
香菇扒羊肉	304		
酱扒鹌鹑蛋	304		

Part 3 汤羹炖品

嫩鲜煮菜

萝卜狗肉汤	312
参竹羊心汤	313
白菜豆腐汤	313
萝卜牛蛙汤	313
牛肉豆腐汤	314
八宝豆腐汤	314
西红柿鸡蓉汤	315
带鱼煮南瓜	316
黄豆芽沙丁鱼	316
萝卜煮肉圆	316
荷兰豆煮豆干	317
土豆排骨汤	317
红枣乌鸡汤	317
猪肝菠菜汤	318
露笋煮鳝鱼	319
枸杞龟参汤	319
香芋煮肉块	320
萝卜煮肉丸	320
牛腩萝卜汤	320
草菇木耳汤	321
银耳鹌蛋汤	322
青瓜煮鱼圆	323
平菇煮豆腐	323
肉片菜头汤	323
栗子花生鸡爪汤	324
金针粉丝煮肥牛	324



口蘑竹荪汤	325	豌豆烩鸡粒	341
百合瘦肉汤	326	青笋烩金针	342
小龙虾带子汤	326	海鲜烩菌菇	343
干白菜鹌鹑汤	326	素烩茄子块	343
参芪生鱼汤	327	松茸烩鱼肚	343
虫草花鹌鹑汤	327	圆白菜烩豆腐	344
党参龙骨汤	327	绣球烩干贝	344
茶树菇肉丸汤	328	鲜虾烩豆腐	345
墨鱼猪肚汤	329	老鸭烩土豆	346
三七母鸡汤	329	鸡汤烩菜青	346
培根卷心菜汤	330	拆烩鲢鱼头	346
木耳肉丝汤	330	山药烩时果	347
海带鸭舌汤	330	墨鱼烩肉丸	347
红豆肉汤	331	豌豆烩鱼丁	347
家常烩菜		酸辣鱼丝	348
鲜贝烩瓜球	332	素烩杂菜	349
蟹肉烩豆腐	333	鸡肉烩什锦	349
大鹅烩时蔬	333	什锦烩蹄筋	350
番茄烩鸡腰	333	酥肉烩杂蘑	350
豆角烩鸡丝	334	散烩蹄筋	350
鲫鱼烩鱼肚	334	三丝烩鱼肚	351
冬瓜烩羊肉丸	335	便捷杂菜	
口蘑烩咖喱鸡	336	汆丸子白菜	352
鹿肉烩土豆	336	菠菜猪肝汤	353
三鲜烩海参	336	海参汆鹅蛋菌	353
素烩山药	337	汆丸子	353
香菇烩丝瓜	337	枸杞鸡肝汤	354
肉丁烩豆腐	337	汆双脆	354
山药烩香菇	338	竹荪汆鸡片	355
洋葱烩牛肉	339	清汤花蛤	356
丸子烩豆腐	339	空心菜豆腐汤	356
黄瓜烩猴头菇	340	鲫鱼汆豆腐	356
烧烩三鲜	340	苦瓜番茄汤	357
肉丝烩时蔬	340	蓝花蛭肉汤	357
		莲蓬豆腐汤	357
		清汤肉丸	358
		鲈鱼汤	359
		鸡蓉海蜇	359
		清汤白菜	360
		牡丹汆鱼片	360
		清汤蟹味菇	360
		汆鲫鱼汤	361



莼菜氽鱼片	362	红莲炖雪蛤	383
肉片油菜汤	363	红枣炖兔肉	383
肉片氽黄瓜	363	鸡肉炖冬瓜	383
时令四季汤	363	淮山炖田鸡	384
羊肉氽瓜片	364	苹果炖鱼	384
酸菜氽丸子	364	鲤鱼炖冬瓜	385
田园菜头汤	365	灵芝炖猪蹄	386
东北氽白肉	366	莲藕炖猪尾	386
腐皮鸡蛋汤	366	木耳炖豆腐	386
煎豆腐氽菠菜	366	银耳炖乳鸽	387
海米菠菜汤	367	清炖鲫鱼汤	387
豆泡白菜汤	367	木瓜炖红薯	387
萝卜丝氽鲫鱼	367	花蟹炖豆腐	388
口蘑锅巴汤	368	薏米炖牛肚	389
鱼汤氽北极贝	369	什锦丸子	389
小白菜氽丸子	369	牛筋炖双萝	390
清汤鲍鱼	370	兔肉炖土豆	390
丝瓜瘦肉汤	370	淮山炖乳鸽	390
鲜虾氽冬瓜	370	螺片肥肠煲	391
芙蓉发菜汤	371	银耳炖双鸽	392
罗汉果炖乌鸡	392		

软烂炖菜

萝卜丝炖大虾	372
百合炖猪蹄	373
半汤兔肉块	373
芪参炖乳鸽	373
蚌肉炖老鸭	374
大虾炖白菜	374
海带炖牛肉	375
菜胆炖仔鸡	376
参果炖猪肉	376
草菇炖里脊	376
虫草炖鹌鹑	377
圆肉炖甲鱼	377
当归炖羊肉	377
杞子炖牛鞭	378
冬瓜炖鱼尾	379
清炖甲鱼	379
高丽参炖鸡	380
豆豉炖鸡腿	380
核桃炖乳鸽	380
蘑菇炖鸡	381
茶树菇炖乳鸽	382

Part 4

健康主食

花样粥饭

砂锅鸡粥	394
核桃粥	395
胡萝卜牛肉粥	395
家常鸡粥	395
萝卜火腿粥	396
生滚牛肉粥	396
雪菜肉末粥	397
芦荟黄瓜粥	398
口蘑香菇粥	398
韭菜鲜虾粥	398
苹果粥	399
三彩粥	399
砂仁猪肚粥	399
猪腰薏米粥	400
鸡丝莼菜粥	401
马齿苋粥	401
杏仁红枣粥	402

桂圆姜汁粥	402	蘑菇鸡蛋拌面	422
上汤鱼翅粥	402	什锦鸡蛋面	423
南瓜百合粥	403	番茄牛肉面	424
坛肉米饭	404	香菇凉面	425
芦笋猪肚饭	405	排骨汤面	425
荷叶饭	405	三丝拌面	425
美味香辣饭	405	泡菜拌面	426
多味米饭	406	卤味凉拌面	426
茄汁鱼柳饭	406	猫耳面	427
荷香卤肉饭	407	茄汁素面	428
火腿青菜炒饭	408	清汤牛肉面	428
萝卜干黄金饭	408	全家福汤面	428
菜豆烤饭	408	全州拌面	429
滑蛋蟹柳烩饭	409	陕西猫耳面	429
什锦炒饭	409	三菇炒伊面	429
美味鲜虾蒸饭	409	罗汉斋炒面	430
海南鸡饭	410	肉臊面	431
三彩米饭	411	麻酱凉面	431
飘香八珍饭	411	虾仁鸡蛋面	432
木瓜火腿蒸饭	412	鳝丝银芽面	432
蔬菜牛腩烩饭	412	蚬子菠菜面	432
桃仁芝麻炒饭	412	兰州抻面	433
茄汁牛肉丸子饭	413	包子饺子	
人气面条		三鲜水饺	434
家常炸酱面	414	木樨水晶饺	435
海鲜面	415	俄罗斯水饺	435
八宝辣酱面	415	碧绿蒸饺	435
拨鱼面	415	素三鲜水饺	436
捶鸡面	416	酥炸饺盒	436
韩式咖喱冷面	416	冰花煎饺	437
雪菜肉丝面	417	什锦蒸饺	438
刀削面	418	荞麦烫面饺	438
翡翠辛辣面	418	南瓜鸡肉饺	438
春川拌面	418	乌龙虾饺	439
干拌鸡面线	419	玉米面饺子	439
糊涂面	419	水晶素饺	439
红烧牛肉面	419	牛肉灌汤蒸饺	440
素三鲜汤面	420	巧手草帽饺	441
蚝油生炒面	421	三鲜蒸饺	441
葱油凉面	421	虾肉馄饨	442
家常肉丝炒面	422	水晶蒸饺	442
海苔蛋黄面	422	嫩肉汤饺	442