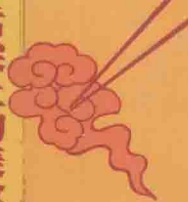


# 美食宝典

舌尖上的美食



常见的食材，常用的调料，不一样的烹饪技法和制作方法，便可让平淡乏味的普通菜变为色香味俱佳的人间美味。每道菜都既经典又家常，且做法详细，操作简便，不用去餐厅，在家里就能做出丰盛美食，让家人吃出美味、吃出健康。

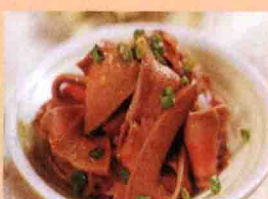
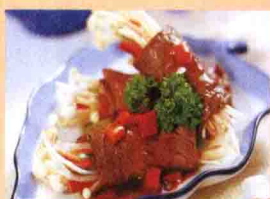
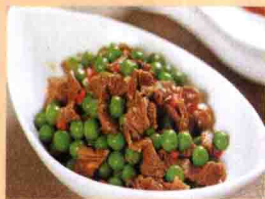
# 精选家常菜大全

■ 箬食 主编

营养美味



中国华侨出版社



# 精选家常菜

## 大全

箬食 主编



中国华侨出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

精选家常菜大全 / 箪食主编. —北京: 中国华侨出版社, 2013.4  
ISBN 978-7-5113-3513-5

I. ①精… II. ①箪… III. ①家常菜肴 — 菜谱 IV. ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 075660 号

## 精选家常菜大全

---

主 编: 箪 食

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 晓 涛

封面设计: 凌 云

文字编辑: 张 鹏

美术编辑: 王静波

封面用图: [www.quanjing.com](http://www.quanjing.com)

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1000mm 1/16 印张: 38 字数: 556 千字

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

版 次: 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3513-5

定 价: 39.80 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

---

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。





## 前言

现代生活节奏的加快，让越来越多的人没有时间或懒于下厨房，将饭店当作自家厨房的“外食族”人数不断增加。然而，餐馆做菜千篇一律，常下馆子难免厌烦，而且餐馆菜品通常是“大火猛料”制成，有可能导致一些健康问题。要想解决这一问题，我们就要回归家庭厨房，回归家常味道。只有家常的味道，才是经典的味道，才是健康的味道，才是百吃不厌的味道。

一道美味可口、鲜香补益的家常菜肴，不仅可以保证家人营养均衡和膳食健康，还可以让家人在品味美食之余享受天伦之乐；一道色、香、味、形俱全的家常菜品，不仅可以在朋友的聚会中让你大显身手，还可以增进朋友之间的感情。

本书精选 1600 余道菜品，收录了众多经典又美味、好吃又易做的家常菜，既有猪牛羊菜、鸡鸭鹅菜，又有鱼虾蟹菜，还有名闻中外的川菜，甚至是深受年轻人喜欢的西餐。这些菜品中既有人人皆知的大众菜，又有独具风味的地方特色菜，但均为日常生活中可以自己烹饪的家常菜，既可以解决众口难调的问题，又可以为百姓

的餐桌增色。酸、甜、苦、辣、咸，五味俱全，黄、绿、黑、红、白，五色全有，无论是北方人还是南方人，无论是老年人还是年轻人，都可以在本书中找到自己想吃的的美味。

本书所选菜例皆为简单菜式，调料、做法介绍详细，烹饪步骤清晰，详略得当，你可以一目了然地了解食物的制作要点，易于操作。丰富的烹饪知识，让饭菜更美味的技巧，即便没有任何做饭的经验，也能做得有模有样、有滋有味，为自己和家人烹调出色香味俱佳的家常美食，不去餐馆，就可以吃到既美味又养生的家常菜。

此外，本书还详细介绍了 200 余种食材的选购方法和保存技巧，既可以告诉你如何保证食物的原汁原味，又可以帮你严把成本关。每道菜除详细介绍材料、配料、做法外，还增加了适合人群、养生功效等众多条目，另有百余个养生小知识，全面满足每个家庭的营养需求，科学指导你为家人健康配膳，让你和家人吃得更合理、更健康。



# 目录

## 第一部分

## 养生及烹饪常识介绍



- |                  |                      |
|------------------|----------------------|
| 002 四季饮食养生       | 024 常用药膳食材的属性 and 功效 |
| 007 五脏六腑的饮食养生法   | 026 烹饪常用的调料          |
| 009 十二时辰养生不间断    | 028 常用的烹饪技法          |
| 011 不同年龄人的饮食养生法  | 031 烹饪术语介绍           |
| 012 常用食材的选购与烹饪技巧 |                      |

## 第二部分

## 素凉菜



- |                                      |                                         |                                          |                                          |
|--------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
| 034 陈醋白菜<br>芝麻菜心<br>盐水菜心<br>白灼广东菜心   | 039 秘制白萝卜丝<br>醋泡樱桃萝卜<br>冰镇樱桃萝卜<br>鲜椒水萝卜 | 044 辣拌莴笋条<br>葱油香芹<br>酸辣芹菜<br>菠菜拌核桃仁      | 049 韩国泡菜<br>双椒泡菜<br>凉拌折耳根<br>柠檬藕片        |
| 035 核桃仁拌菜心<br>拌蕨菜<br>八宝菠菜<br>果仁菠菜    | 040 拌萝卜皮<br>青豆米萝卜干<br>果味玉米笋<br>香油玉米     | 045 芥蓝拌黄豆<br>芥菜叶拌豆腐皮<br>老醋鲜核桃仁<br>菠菜老醋花生 | 050 泡辣椒<br>凉拌蕨菜<br>五香甜椒<br>豉油杭椒          |
| 036 拌荷兰豆<br>凉拌苦瓜<br>爽口芥蓝<br>泡椒银芽     | 041 黄瓜泡菜<br>蓑衣黄瓜<br>黄瓜圣女果<br>沪式小黄瓜      | 046 豆腐干拌花生米<br>豆干炆拌万年青<br>桂香藕片<br>蜜汁莲藕   | 051 爽口海带茎<br>风味三丝<br>拌海带丝<br>蒜香海带茎       |
| 037 扒皮红椒<br>拌金针菇<br>西北泡菜<br>清爽白萝卜    | 042 黄瓜蒜片<br>蒜拌黄瓜<br>辣拌黄瓜<br>脆皮黄瓜        | 047 炆拌莲藕<br>泡椒莲藕<br>泡脆藕段<br>橙汁藕条         | 052 爽口花生<br>煮花生米<br>香干花生米<br>醋泡花生米       |
| 038 糖醋小萝卜<br>风味萝卜皮<br>凉拌萝卜丝<br>开胃萝卜皮 | 043 葱油莴笋<br>爽口莴笋丝<br>莴笋拌西红柿<br>糖醋腌莴笋    | 048 柠汁莲藕<br>蜂蜜西红柿<br>姜汁西红柿<br>蜜制圣女果      | 053 辣椒圈拌花生米<br>红椒核桃仁<br>核桃仁拌木耳<br>芥蓝拌核桃仁 |



054 玉米芥蓝拌杏仁

家常拌香干  
麻辣香干  
豆角香干

055 香辣豆腐皮

香油豆腐皮  
千层豆腐皮  
芹菜拌腐竹

056 杏仁拌苦瓜

千层荷兰豆  
葱油西芹  
辣拌土豆丝

057 辣拌黄豆芽

酸椒拌蚕豆  
葱香蚕豆  
枸杞拌青豆

058 盐菜拌青豆

萝卜干拌青豆  
酒酿黄豆  
酸辣蕨根粉

059 风味豆角

芝麻酱拌豆角  
盐水毛豆  
爽口蕨根粉

060 傣味香辣酸拌折

耳根

糯米红枣  
红枣黄桃  
鲜橙醉雪梨

061 橙汁山药

话梅拌山药  
椰奶山药

冰脆山药片

062 凉拌山药丝

蓝莓山药  
梅子拌山药  
翡翠玻璃冻

063 玉簪竹荪

花生菠菜  
凉拌芦笋  
拌空心菜

064 手撕番茄

花生拌菠菜  
凉拌天目笋干  
香菜拌竹笋

065 红油竹笋

泡笋尖  
凉拌竹笋

家常拌双笋

066 香油芹菜

海苔芥菜  
麻酱青葱  
香芹油豆丝

067 辣油莼菜

辣味玉米笋  
酒酿马蹄  
桂花马蹄

068 拌桔梗

尖椒拌口蘑  
巧拌三丝  
酸辣魔芋丝

第三部分

荤凉菜



070 四川熏肉

川味酱肉  
拌腊瘦肉  
镇江肴肉

071 老醋泡肉

极品腊肉

酱焖蒜香肉片

蒜汁猪脸

072 脆皮大肠

川式腊肠

东北蒜泥血肠

卤水肠头

073 猪皮冻

海苔冻肉  
小白菜拌猪耳  
芝麻拌猪耳

074 泡椒耳片

顺风耳片  
农家猪耳  
红油千层耳

075 大刀耳片

黄瓜拌猪耳  
豆芽拌耳丝  
云片脆肉

076 香干拌猪耳

葱辣猪耳  
红油口条

老干妈拌猪肝

077 猪肝拌黄瓜

淋猪肝  
荞面肚丝  
红油肚丝

078 莲子猪肚

冷水猪肚  
糟香肚尖  
卤猪肚

079 青红椒猪肚丝

香芹拌肚丝  
红油洋葱肚丝  
太白拌肘

080 醉肚尖

咸口条



## 081 泰汁九卷大肠

哈尔滨红肠

## 082 水晶肴蹄

陕北肘子

水晶肘子

醋泡腰花

## 083 温拌腰花

炝拌腰花

酱牛肉黄瓜

牛肉拌菜

## 084 湘卤牛肉

卤汁牛肉

椒圈牛肉丝

麻辣牛展

## 085 麻辣牛肉

苦瓜拌牛肉

风味麻辣牛肉

夫妻肺片

## 086 卤牛腱

五香牛腱

凉拌牛筋

腰果蹄筋

## 087 蒜味牛蹄筋

生拌牛肚

大蒜炝牛肚

红油牛肚

## 088 拌牛舌

水晶羊肉

白切羊肉

姜汁羊肉

## 089 葱拌羊肚

凉拌羊杂

鸡丝拉皮

麻酱拌鸡丝

## 090 古兰口水鸡

三香海南鸡

广东白切鸡

葱味口水鸡

## 091 口福手撕鸡

鸡丝凉片

山椒鸡胗拌毛豆

卤胗肝

## 092 芥末鸭掌

卤水鸭舌

香辣卤鸭舌

香拌鸭肠

## 093 香辣鸭胗

泡菜拌鸭胗

盐水鸭肝

青椒鱿鱼丝

## 094 凉拌海蜇萝卜丝

凉拌海蜇

汤泡海蜇头

盐水虾

## 第四部分 猪肉



## 096 泡菜五花肉

青椒回锅肉

卜豆角回锅肉

锦绣菌菇炒肉丝

## 097 香菜剁椒肉丝

榨菜肉丝

芹菜肉丝

滑炒里脊丝

## 098 雪里蕻榄菜肉末

酸豆角肉末

大头菜炒肉丁

八宝酱丁

## 099 蒜苗小炒肉

老家小炒肉

脆黄瓜皮炒肉泥

金勾肉筋

## 100 豆香炒肉皮

豆香肉皮

黄豆煨猪尾

豆豉炒油渣

## 101 咕嚕肉

瘦肉土豆条

焦熘肉片

酸甜里脊

## 102 缤纷孜然猪爽肉

小炒腊猪脸

夹香一品茄

蒜苗炒腊肠

## 103 腊肉炒干豆角

茭蒿炒腊肉

干豆角炒腊肉

莴笋腊肉

## 104 冬笋腊肉

年糕炒腊肉

湘笋炒腊肉

尖椒爆腊肉

## 105 腊味合蒸

干豆角蒸五花肉

口蘑五花肉

香酥出缸肉

## 106 卤东坡肉

茄干扣肉

扣猪肉

五花肉烧面筋

## 107 大白菜包肉

千层肉

腐乳肉

苦瓜盏

## 108 红烧丸子

红烧狮子头

黄焖丸子

花开富贵

## 109 玉米粒煎肉饼

咸鱼蒸肉饼

榨菜蒸肉

南瓜粉蒸肉

## 110 笋干丸子

富贵花开

菜心烧肉

自制肉炒茶树菇

## 111 炝锅红烧肉

小土豆烧肉

虎皮蛋烧肉

板栗红烧肉



|                                      |                                   |                                         |                                    |
|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------|
| 112 芽菜烧白<br>金城宝塔肉                    | 双笋炒猪肚<br>辣椒炒猪杂                    | 121 粉蒸排骨<br>排骨鸡块土豆糕<br>南瓜豉汁蒸排骨<br>美果蒜香骨 | 菌香蹄花<br>花生烧猪蹄                      |
| 113 珍珠圆子<br>粉蒸肉                      | 117 火爆腰花<br>韭菜腰花<br>香爆腰花<br>奇香霸王骨 | 122 酱香迷踪骨<br>蒜香排骨<br>家常酱排骨<br>陕北酱骨头     | 125 泡椒霸王蹄<br>美极猪蹄<br>猪蹄扒茄子<br>霸王猪蹄 |
| 114 家常红烧肉<br>杭椒洋葱烧肉<br>尖椒云腿<br>腊味蒸猪肝 | 118 香菇狮子头<br>千层猪耳                 | 123 泡豆角排骨<br>蜜汁排骨<br>土豆烧排骨<br>百叶烧排骨     | 126 芥菜干蒸肉<br>同安封肉                  |
| 115 风味盐水肝<br>胡萝卜炒猪肝<br>湘西风吹肝<br>铁板猪肝 | 119 周庄酥排<br>醉腰花                   | 124 京味焖排骨<br>招牌香辣蹄花                     | 127 卤蹄筋<br>香辣美容蹄                   |
| 116 韭菜炒肝尖<br>姜葱炒猪肝                   | 120 蒜蓉香骨<br>排骨鹌鹑蛋<br>糖醋排骨<br>芳香排骨 | 128 扒肘子<br>乡村扒肘子<br>豌豆香肘子<br>家常蹄筋       |                                    |

## 第五部分 牛肉



|                                    |                                           |                                       |                                           |
|------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------|
| 130 泡椒牛肉<br>秘制牛肉<br>回锅牛肉<br>黄花菜炒牛肉 | 135 锅巴香牛肉<br>韭菜黄豆炒牛肉<br>指天椒炒牛肉<br>蜀香小炒黄牛肉 | 139 白椒腊牛肉<br>辣爆牛肉<br>红椒牛肉<br>康师傅瓦片牛肉  | 143 苦瓜西兰花牛肉<br>香牛干炒茶树菇<br>泡椒烧牛肉<br>土豆烧牛肉  |
| 131 陈皮牛肉<br>脆脆香牛肉<br>麦香牛肉<br>松子牛肉  | 136 小炒带皮黄牛肉<br>辣炒黄牛肉<br>笋尖烧牛肉<br>藕片炒牛肉    | 140 红烧牛肉<br>芹菜牛肉<br>蒜苗炒腊牛肉<br>小米椒剁牛肉  | 144 八角烧牛肉<br>芦笋牛肉爽<br>大白菜红油煮牛肉<br>小米椒姜汁牛肉 |
| 132 金针菇牛肉卷<br>牙签牛肉                 | 137 酸姜椒头炒牛肉<br>滑蛋牛肉<br>春蚕豆炒小牛肉<br>蒜薹炒牛肉   | 141 农家黄牛肉<br>泡菜牛肉<br>牛肉炒蒜片<br>牛肉大烩菜   | 145 清炖牛肉<br>马蹄红枣牛骨汤<br>白萝卜牛肉汤<br>白萝卜炖牛肉   |
| 133 青豆烧牛肉<br>越南黑椒牛柳                | 138 四季豆牛肉片<br>酥黄豆嫩牛肉<br>酸菜萝卜炒牛肉<br>小炒黄牛肉  | 142 红椒姜汁牛肉<br>土坛筒笋牛肉<br>酒香牛肉<br>辣炒卤牛肉 | 146 老汤炖牛肉<br>椒香肥牛<br>酸汤肥牛<br>金汤肥牛         |

147 杭椒牛肉丝

野山椒香芹牛肉丝  
芹菜炒牛肉丝  
香辣牛肉丝

148 小炒肥牛

肥牛烧黑木耳  
红椒牛肉丝  
大葱牛肉丝

149 锦绣牛肉丝

香笋牛肉丝  
泡椒牛肉丝  
风干牛肉丝

150 蒜薹炒牛柳丝

豉酱滑牛肉丝  
干煸牛肉丝  
松仁牛肉粒

151 豌豆牛肉粒

大蒜牛肉粒  
翡翠牛肉粒  
香茅牛仔粒

152 牛肉粒炒饵块

小毛葱烧牛柳  
杭椒牛柳

豆豉牛柳

153 土豆胡椒牛柳粒

刀切茶树菇爆牛柳  
口口香牛柳  
南瓜牛柳条

154 锅巴脆牛柳

手折蒜薹牛柳  
牛柳炒蒜薹  
四季豆烧牛腩

155 芋头烧牛腩

土豆酱焖牛腩  
鲜笋烧牛腩  
大蒜小枣焖牛腩

156 鸡腿菇焖牛腩

西红柿牛腩  
川府牛腩  
开胃双椒牛腩

157 砂锅陈皮牛肉丸

浓汤香菇煨牛丸  
香菜余牛肉丸  
芹菜余牛肉丸

158 泡椒牛肉花

酥炸牛肉丸



159 泰式香辣牛腩

160 小土豆烧牛腩

水晶粉炖牛腩  
红烧蹄筋  
泡椒蹄筋

161 湘式爆牛筋

小炒金牛筋  
泡椒烧牛筋  
干豆角炒牛肚

162 川香肚丝

萝卜干炒肚丝  
茼蒿牛肚煲  
小炒鲜牛肚

163 泡椒牛肚

小炒牛肚  
青椒炒牛肚  
百叶炒白勺

164 豆豉牛肚

姜葱炒毛肚  
飘香腰肚丝

165 韵味牛肠

牛舌炒尖椒  
酸辣牛杂

166 椒香牛骨髓

泡椒牛黄喉  
香辣炒牛尾

第六部分 羊肉



168 小炒羊肉

香芹炒羊肉

169 双椒炒羊肉末

爆炒羊肚丝

170 板栗焖羊肉

小炒黑山羊肉  
洋葱爆羊肉  
酸辣小炒羊肉

171 酱爆羊肉

葱爆羊肉  
京葱爆羊肉片  
双椒爆羊肉

172 孜然羊肉

纸包羊肉  
烩羊肉  
金沙蜀香羊肉

173 白水羊肉

干椒孜然羊肉  
牙签羊肉  
双椒炒羊肉  
仔姜羊肉  
泼辣羊肉  
蛋炒羊肉

174 香辣啤酒羊肉

175 干锅羊排

锅仔醋烧羊肉  
浓汤羊肉烩馓子  
锅仔菠菜羊肉丸子  
锅仔羊肉萝卜  
干锅黑山羊肉  
干锅腊仔羊肉



177 锅仔羊杂

干锅烧羊柳  
干锅白萝卜羊腱肉  
干锅羊杂

178 醋泼羊头肉

汤烩羊杂  
烩羊杂  
泡椒羊杂

179 小土豆羊排

川香羊排  
辣子羊排  
一品鲜羊排

180 干煸羊肚

炒羊肚  
葱蒜炒羊头肉  
干锅羊肚萝卜丝

第七部分 鸡肉、鸽肉



191 芝麻鸡柳

芽菜碎米鸡  
红煨土鸡钵  
农夫鸡

192 钵钵鸡

椰汁芋头滑鸡煲  
山寨仔鸡煲  
蘑菇炖鸡

193 鸡肉丸子炖野菌

山城香锅鸡  
铁锅稻香鸡  
脆笋干锅鸡

194 干锅手撕鸡

杜婆鸡  
干锅火凤凰  
茶树菇干锅鸡

195 腊鸡烧竹笋

腰果鸡丁  
宫保鸡丁  
红焖鸡蓉球

196 农家鸡节骨

板栗烧鸡翅  
可乐鸡翅  
腰果香辣鸡翅

197 红酒鸡翅

卤鸡翅

黑胡椒鸡翅

金牌蒜香翅

198 鸡翅小炒

贵妃鸡翅

199 鲜果炒鸡丁

菠萝鸡丁

200 花椒烧鸡翅

果酪鸡翅  
避风塘鸡中翅  
麻辣凤爪

201 美极掌中宝

泼辣掌中宝  
泡椒鸡掌  
鸿运鸡节骨

202 鲜椒丁丁骨

香辣鸡脆骨  
藕丁鸡脆骨  
碧绿鲍汁鸡肾

203 春笋炒鸡肾

双椒炒鸡肝  
双丝鸡胗  
干椒爆鸡胗

204 泡椒鸡胗

泡椒鸡心

205 椒盐鸡软骨

酸豆角炒鸡杂

182 印度咖喱鸡

红椒嫩鸡

183 香蕉滑鸡

泡椒三黄鸡

184 缅甸咖喱鸡

小煎仔鸡  
板栗辣子鸡  
家常小炒鸡

185 泉水鸡

港式姜葱水晶鸡  
杭州卷鸡  
白果鸡脆

186 风味手撕鸡

筋饼手撕鸡  
红焖家鸡  
泡莴笋炒沙斑鸡

187 南瓜蒸滑鸡

神仙馋嘴鸡  
玉米炒鸡肉  
生嗜三黄鸡

188 碧绿川椒鸡

脆椒小香鸡  
果肉鸡卷  
椒香鸡腿

189 脆皮鸡腿

麦香小鸡腿  
麻花辣子鸡  
柠檬鸡块

190 咖喱鸡块

黄瓜鸡片  
金针菇鸡丝  
五彩鸡丝



206 白椒鸡胗

鸡胗黄瓜钱

鸡胗豆角丝

小炒鸡三样

207 鸡杂煲

干锅鸡鸭杂

鸭血焖鸡杂

乳鸽煲

208 豌豆鸽肉

香辣炒乳鸽

椒盐乳鸽

韭菜酸豆角炒鸽胗

第八部分

鸭肉



210 鸭子炖黄豆

冬瓜鸭肉煲

鸭子煲萝卜

虫草鸭汤

211 茶树菇鸭汤

魔芋烩鸭翅

黄金酥香鸭

吉祥酱鸭

212 五香烧鸭

四川板鸭

213 椒盐鸭块

爆炒鸭丝

214 板栗扣鸭

红烧鸭

茶油蒸腊鸭

香汤软烧鸭

215 板栗焖鸭

蒜苗拌鸭片

小炒鲜鸭片

年糕八宝鸭丁

216 红枣鸭子

217 煮鸭条

辣子板鸭

218 御府鸭块

冬菜大酿鸭

219 参芪鸭条

青螺炖鸭

220 干锅焖神仙鸭

鸭肉炖魔芋

姜母鸭

干锅啤酒鸭

221 干锅口味鸭

干锅腊鸭舌

黔江鸭杂

锅仔韭菜鸭血

222 干锅鸭胗

干锅鲜鸭掌

苦笋粉鸭掌

223 迷你鸭掌

小炒鸭掌

黄豆炒鸭掌

224 一品鞭花烩鸭掌

碧绿扣鸭四宝

蒜薹炒鸭片

洋葱爆鸭心

225 泡椒鸭血

风味鸭血

杭椒鸭舌

巴蜀鸭舌

226 酱烧鸭舌

双椒炒鸭肠

黄焖鸭肝

酸姜烩鸭胗花

第九部分

鱼肉



228 豆瓣鲫鱼

腊八豆焖鲫鱼

豆腐烧鲫鱼

鲫鱼蒸蛋

229 香煎银鳕鱼

清蒸草鱼

野山椒蒸草鱼

酸辣鱿鱼卷

230 西湖醋鱼

豆腐蒸黄鱼

秘制香辣鱼

红烧鲤鱼

231 清蒸武昌鱼

葱香武昌鱼

家常福寿鱼

鱼丸蒸鲈鱼

232 酱醋鲈鱼

豆腐鲈鱼

清蒸鲈鱼

干烧鲈鱼

233 功夫鲈鱼

雪里蕻蒸黄鱼

清蒸黄鱼

雪里蕻黄鱼

234 家常黄鱼

泡椒黄鱼

红烧大黄鱼

风味黄鱼

235 油浸鱼

松子鱼

干烧鳊鱼

清蒸鳊鱼

236 椒盐刁子鱼

小葱黄花鱼

煎带鱼

香菜烤鲫鱼

237 剁椒蒸鱼尾

豉香沙丁鱼

墨鱼须烧肉

芹菜煎带鱼

238 木瓜炒墨鱼片  
金针菇炒墨鱼丝  
墨鱼炒鸡片  
红烧墨鱼仔

239 泡椒墨鱼  
天目湖鱼头锅  
干煸鱿鱼须  
韭菜鱿鱼须

240 烤带鱼

家常烧带鱼  
烧汁带鱼  
香糟带鱼

241 泡椒鳝段  
葱油炒鳝丝  
椒香鲜鳝  
富贵虾爆鳝

242 辣烩鳝丝  
酒城辣子鳝

豉香蒸腊鱼  
土豆烧鲈鱼

243 红烧甲鱼

蜀味甲鱼  
枸杞蒸甲鱼  
豆花鸡蛋蒸星斑鱼

244 柠檬鲜椒鱼  
双椒蒸鱼头

小炒鱼丁

245 炒三丁  
四方炒鱼丁  
湘味火焙鱼

246 鱼虾争艳  
西芹腰果银鳕鱼  
特色酸菜鱼  
鲜百合生鱼片

## 第十部分 虾、蟹、贝



248 青红椒炒虾仁

249 香橙水晶虾仁  
抓炒虾仁  
核桃仁炒虾仁  
韭菜炒虾仁

250 蒜皇咖喱炒海虾  
韭菜炒鲜虾  
花豆炒虾仁  
海鲜炒满天星

251 五仁粒粒香  
雪里蕻炒虾仁  
水晶虾仁  
西湖小炒

252 爆核桃虾仁  
草菇虾仁  
鲜虾芙蓉蛋  
西兰花虾仁

253 椒盐虾仔  
蒜蓉虾干蒸娃娃菜  
茶香辣子虾  
苦瓜虾仁

254 鲜蚕豆炒虾肉

核桃仁虾球  
花菜炒虾仁  
韭菜炒河虾

255 飘香虾仁  
秘制虾蛄王  
冰糖玻璃虾  
芦笋炒虾仁

256 油爆河虾  
干烧东海火明虾  
豌豆萝卜炒虾  
椒盐虾

257 翡翠木瓜爆虾球  
碧绿鲜虾球  
翡翠虾仁  
白果明虾球

258 钵钵香辣蟹  
马来西亚炒蟹  
金牌口味蟹  
香辣蟹

259 泡菜炒梭子蟹

虾仁芙蓉炒海鲜  
鱼子拌蟹膏  
酱香蟹

260 川椒霸王蟹  
锅仔大闸蟹炖萝卜  
清蒸大闸蟹  
锅仔香辣蟹

261 鲜蟹粉丝煲  
泡椒小炒蟹  
咖喱炒蟹  
蟹柳白菜卷

262 大葱爆双花  
家常海参  
蹄筋烧海参  
泡椒烧梅花参

263 瑶柱娃娃菜  
香辣鱿鱼虾  
辣炒花蛤  
芹菜炒蛤蜊肉

264 雪里蕻炒墨鱼丝  
蒜苗甲鱼

渝香田螺  
蒜薹炒螺头

265 泰式炒蛤蜊  
清炒蛤蜊  
八卦鲜贝  
蒜蓉粉丝蒸蛭子

266 辣爆蛭子  
爆炒蛭子  
酱汁蛭子  
水煮海中鲜

267 蒜蓉蒸扇贝  
香炒螺蛳  
竹篱爆螺花  
温拌海螺

268 炭烤海螺  
鸿运福寿螺

269 双椒富贵螺  
香糟田螺

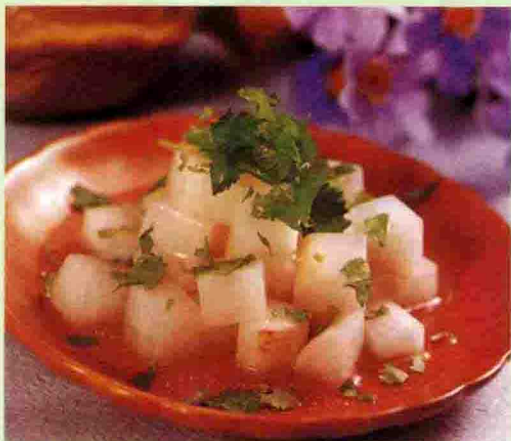
270 海鲜鲜荷兰豆  
芙蓉一口鲜  
黄鹄海鲜煲  
海米粉丝蟹柳煲

# 第十一部分

# 蔬菜



- |             |            |           |              |
|-------------|------------|-----------|--------------|
| 272 板栗白菜    | 清炒芦笋       | 清炒苦瓜      | 风味茄丁         |
| 酸辣白菜        | 281 山林小炒   | 嫩春三笋      | 295 长豆角炒茄子   |
| 剁椒白菜        | 紫苏煎黄瓜      | 290 干烧冬笋  | 擂辣椒炒韭菜       |
| 蒜蓉粉丝蒸娃娃菜    | 蒜蓉蒸西葫芦     | 浏阳烟笋      | 醋拌韭菜         |
| 273 炆白菜卷    | 炆炒包菜       | 酸菜炒小笋     | 韭菜锅巴         |
| 西芹百合        | 282 手撕包菜   | 黄豆芽炒粉条    | 296 XO酱蒸芋头   |
| 百合菠萝炒苦瓜     | 木耳炆包菜      | 291 香葱炒豆芽 | 剁椒蒸芋儿        |
| 芦笋百合炒瓜果     | 四宝西兰花      | 凉拌豆芽      | 南乳炒莲藕        |
| 274 黄瓜木耳炒百合 | 西红柿炒西兰花    | 芥蓝豆腐      | 泡椒藕丝         |
| 吃油包菜心       | 283 清炒西兰花  | 瓦片花菜      | 297 风味藕片     |
| 清炒荷兰豆       | 红椒炒西兰花     | 292 松仁玉米  | 田园小炒         |
| 蒜蓉荷兰豆       | 蒜蓉天绿香      | 红豆玉米葡萄干   | 小炒菜          |
| 275 荷兰豆炒本菇  | 清炒豌豆苗      | 金沙玉米粒     | 老醋花生米        |
| 荷兰豆金针菇      | 284 雪里蕻炒蚕豆 | 老油条丝瓜     | 298 农家烧冬瓜    |
| 沙姜菠菜        | 韭香蚕豆       | 293 湘式煮丝瓜 | 果味冬瓜排        |
| 干锅空心菜梗      | 韭菜炒蚕豆      | 丝瓜滑子菇     | 奶油红薯条        |
| 276 辣炒空心菜梗  | 沸腾蚕豆       | 鸡油丝瓜      | 木瓜炒银芽        |
| 蒜蓉茼蒿        | 285 甜蜜四宝   | 黄瓜炒山药     | 299 西兰花四宝蒸南瓜 |
| 如意蕨菜蘑       | 辣味茭白       | 294 拔丝山药  | 红枣南瓜         |
| 花菜炒西红柿      | 干锅白萝卜      | 蒜香茄子      | 蜜汁南瓜         |
| 277 嫩番茄炒辣椒  | 蒜苗炒白萝卜     | 剁椒茄子      | 秘制小南瓜        |
| 土豆炆芥蓝       | 286 香脆南瓜丝  |           |              |
| 土豆丝粉条       | 清炒竹笋       |           |              |
| 香菇烧土豆       | 287 香菜萝卜   |           |              |
| 278 葡萄干土豆泥  | 糖醋萝卜       |           |              |
| 回锅土豆        | 288 清炒泥蒿   |           |              |
| 279 豆豉炒空心菜梗 | 蒜蓉马齿苋      |           |              |
| 菜椒榨菜丝       | 红椒小炒菜薹     |           |              |
| 280 爽脆佛手瓜   | 爽口海带       |           |              |
| 莴笋炒木耳       | 289 虎皮杭椒   |           |              |
| 拌炒芹菜        | 榄菜四季豆      |           |              |





### 300 南瓜百合

八宝南瓜

豆奶南瓜球

### 301 草菇圣女果

腊肉滑草菇

鲍汁草菇

草菇芥蓝

### 302 香菇烧山药

豌豆炒香菇

### 煎酿香菇

香菇肉丸

### 303 双菇扒上海青

香菇拌豆角

蘑菇时蔬

炒金针菇

### 304 鲍汁猴头菇

牛肝菌炒肉片

鲍汁扣花菇

### 红油花菇

### 305 泡辣猪肚菇

椒盐平菇

大白菜炒双菇

红油桂珍菇

### 306 蚝汁扒群菇

健康菌南瓜盅

蚝油鸡腿菇

煎酿鸡腿菇

### 307 牛柳炒茶树菇

茶树菇炒肚丝

干焖冬菇

素烧野山菌

### 308 乡村素什锦

清香三素

鸡汁黑木耳

醋泡黑木耳

## 第十二部分 豆制品



### 310 八珍豆腐

花生米拌豆腐

日式冷豆腐

肥牛豆腐

### 311 草菇虾米豆腐

特色千叶豆腐

清远煎酿豆腐

蒜苗烧豆腐

### 312 上海青扒豆腐

浓汤荷塘豆腐

麻豆腐

过桥豆腐

### 313 皮蛋凉豆腐

香椿拌豆腐

拌神仙豆腐

韩国泡菜豆腐

### 314 豆腐箱子

肉丝豆腐

豆腐酿肉馅

功德豆腐

### 315 四色豆腐

### 鸡蛋蒸日本豆腐

百花蛋香豆腐

酱汁豆腐

### 316 潮式炸豆腐

纸包豆腐

荷花豆腐

淮扬扣三丝

### 317 白菜豆腐汤

川府嫩豆花

蟹黄豆腐

鸡汤煮干丝

### 318 微波酿豆腐

旭日映西施

剁椒夹心豆腐

火腿豆腐夹

### 319 麻婆豆腐

开洋烤豆腐

咸蛋豆腐

德字香干

### 320 菠菜芝麻卷

豆皮千层卷

### 青豆蒸豆干

青豆蒸香干

### 321 蜜汁五香豆干

白辣椒蒸香干

农家小香干

美味卤豆干

### 322 金枝玉叶

剁椒蒸香干

芹菜炒香干

家常卤豆干

### 323 豆鼓炒豆腐干

韭菜炒香干

### 西兰花面筋

腐皮上海青

### 324 剁椒蒸臭干

浓汤大豆皮

腊肉煮腐皮

### 325 香辣豆腐皮

四宝豆腐煲

客家煎酿豆腐煲

### 326 家常豆腐

开心豆腐

百花酿日本豆腐



## 第三部分

## 蛋



## 328 香煎肉蛋卷

韭菜煎鸡蛋

洋葱煎蛋饼

荷包里脊

## 329 百花酿蛋卷

蛋炒葫芦瓜

顺风蛋黄卷

银芽炒鸡蛋

## 330 红尖椒炒鸡蛋

大酱焖蛋

剁椒荷包蛋

尖椒炒鸡蛋

## 331 鳕鱼蛋包饭

三鲜水炒蛋

虾仁炒蛋

## 酸豆角煎蛋

## 332 酱炒香葱鸡蛋

菠菜炒鸡蛋

木耳炒鸡蛋

金银蛋上汤豆苗

## 333 滑子菇炒鸡蛋

香葱火腿煎蛋

时蔬煎蛋

蛋包西红柿

## 334 双色蒸水蛋

## 335 韭黄炒鸡蛋

苦瓜炒蛋

青椒红肠炒鸡蛋

蚕豆炒鸡蛋

## 336 阳春白雪

## 蛋白炒瓜皮

土豆嫩煎蛋

特制三色蛋

## 337 鸡蛋包三宝

龙眼丸子

萝卜丝蛋卷

三色蒸蛋

## 338 文蛤蒸鸡蛋

蛤蜊蒸水蛋

蛤蜊炖蛋

三色蒸水蛋

## 339 皮蛋豆花

萝卜干蒸蛋

三鲜蒸滑蛋

干贝蒸水蛋

## 340 雪花蛋露

芙蓉猪肉笋

鲫鱼蒸水蛋

葱花蒸蛋羹

## 341 蛋里藏珍

鹌鹑蛋焖鸭

茄汁鹌鹑蛋

木瓜炖鹌鹑蛋

## 342 卤味鹌鹑蛋

鱼香鹌鹑蛋

鸽蛋扒海参

山珍烩鸽蛋

## 第十四部分

## 药膳



## 344 蒜香蒸虾

枸杞竹荪蟹

巴戟天海参煲

中药韭菜鲜蚝煎

## 345 红花狮子头

陈丝双烩

药膳鸡腿

梅汁鸡

## 346 党参枸杞红枣汤

参片莲子汤

麦枣甘草萝卜汤

鸡骨草瘦肉汤

## 347 天山雪莲金银花

## 煲瘦肉

茯苓芝麻菊花猪

瘦肉汤

莲子芡实瘦肉汤

养颜茯苓核桃瘦

肉汤

## 348 海马干贝猪肉汤

虫草花党参猪肉汤

灵芝红枣瘦肉汤

鸡骨草排骨汤

## 349 霸王花排骨汤

青胡萝卜芡实猪

排骨汤

## 板栗排骨汤

海马龙骨汤

## 350 二冬生地炖龙骨

当归炖猪心

菖蒲猪心汤

桂参红枣猪心汤

## 351 天麻瘦肉猪脑汤

核桃煲猪腰

党参马蹄猪腰汤

二参猪腰汤

## 352 党参枸杞猪肝汤

杏仁白菜猪肺汤

灵芝炖猪尾

## 龟板杜仲猪尾汤

## 353 杜仲巴戟猪尾汤

当归牛腩汤

黄芪牛肉蔬菜汤

山药枸杞牛肉汤

## 354 枸杞山药香菜牛

肉汤

参芪炖牛肉

牛筋汤

山药羊排煲

## 355 羊排红枣山药滋

补煲

姜归羊肉汤



|             |            |            |           |
|-------------|------------|------------|-----------|
| 当归羊肉汤       | 黑豆牛蒡炖鸡汤    | 猴头菇干贝乳鸽汤   | 金针菇金枪鱼汤   |
| 鹿茸川芎羊肉汤     | 灵芝山药杜仲汤    | 西洋参百合绿豆    | 天麻枸杞鱼头汤   |
| 356 滋补鸡汤    | 359 人参糯米鸡汤 | 炖鸽汤        | 天麻鱼头汤     |
| 国药炖乌鸡汤      | 六味地黄鸡汤     | 362 清补凉乳鸽汤 | 365 淮山鱼头汤 |
| 淡菜首乌鸡汤      | 黄精山药鸡汤     | 茯苓鸽子煲      | 通草丝瓜对虾汤   |
| 中药炖乌鸡       | 十全大补鸡汤     | 灵芝核桃乳鸽汤    | 老龟汤       |
| 357 参麦黑枣乌鸡汤 | 360 苡芪煲鸡汤  | 海底椰贝杏鹌鹑汤   | 海参甲鱼汤     |
| 归芪板栗鸡汤      | 何首乌黑豆煲鸡爪   | 363 杜仲鹌鹑汤  | 366 红枣炖甲鱼 |
| 茯苓糙米鸡       | 冬瓜薏米鸭      | 菟杞红枣炖鹌鹑    | 清心莲子牛蛙汤   |
| 人参鸡汤        | 虫草炖老鸭      | 白术黄芪煮鱼     | 党参煲牛蛙     |
| 358 杜仲寄生鸡汤  | 361 核桃煲鸭子  | 参须枸杞炖鳗     | 土茯苓鳝鱼汤    |
| 巴戟黑豆汤       | 北芪党参水鸭汤    | 364 党参生鱼汤  |           |

第十五部分

家常滋补汤



|             |            |             |            |
|-------------|------------|-------------|------------|
| 368 清炖南瓜汤   | 猪骨煲奶白菜     | 377 牛肉冬瓜汤   | 魔芋丝炖老鸭     |
| 草菇竹荪汤       | 海带排骨汤      | 阿胶牛肉汤       | 莴笋焖腊鸭      |
| 翠玉蔬菜汤       | 373 莲藕炖排骨  | 牛排骨汤        | 382 天麻炖猪脑  |
| 冬瓜桂笋素肉汤     | 瓦罐莲藕排骨汤    | 萝卜牛尾汤       | 山药猪胰汤      |
| 369 杞子原味白菜心 | 银耳莲子排骨汤    | 378 牛尾汤     | 383 枸杞牛蛙汤  |
| 上汤芥蓝        | 胡萝卜排骨汤     | 牛腩炖萝卜       | 苦瓜黄豆牛蛙汤    |
| 上汤西洋菜       | 374 萝卜炖大骨汤 | 瓦罐牛腩        | 384 鹅肉土豆汤  |
| 西红柿豆腐汤      | 千张筒骨煲      | 罗汉果鸡煲       | 西红柿百合鸡蛋汤   |
| 370 四思豆腐    | 浓汤钙骨煲      | 379 土鸡煨鱼头   | 上海青蛋饺汤     |
| 丝瓜豆腐汤       | 苦瓜海带龙骨汤    | 粉丝土鸡汤       | 黄瓜鸽蛋汤      |
| 清热苦瓜汤       | 375 芸豆煲猪蹄  | 海马炖土鸡       | 385 枸杞叶蛋花汤 |
| 什锦汤         | 血豆海带煲猪蹄    | 山珍煲老鸡       | 蛋花西红柿紫菜汤   |
| 371 萝卜汤     | 浓汤肘子煲娃娃菜   | 380 三子下水汤   | 杏仁苹果生鱼汤    |
| 西红柿莲子咸肉汤    | 双仁菠菜猪肝汤    | 玫瑰蒸乳鸽       | 海底椰无花果生鱼汤  |
| 砂锅鲜菌汤       | 376 菊花脑猪肝汤 | 鲜人参煲乳鸽      | 386 枸杞鲫鱼汤  |
| 三丝西红柿汤      | 白果覆盆子猪肚汤   | 茯苓煲乳鸽       | 胡萝卜丝煮珍珠贝   |
| 372 瘦肉丝瓜汤   | 砂锅一品汤      | 381 冬瓜薏米煲老鸭 | 萝卜丝煮肉蟹     |
| 客家一品煲       | 白汤杂碎       | 莲子煨老鸭       | 鱼丸烩馄饨      |