

1688道养生家常菜+200种食材养生功效解析+1688条养生常识

百姓 养生家常菜 1688

《健康大讲堂》编委会 主 编
著名医学科学家 胡维勤 联合审订
台北市立联合医院营养师 黄雅慧

上海书城及网上书城
畅销书榜首

连续三年荣登开卷生活类畅销书排行榜



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



百姓



养生家常菜



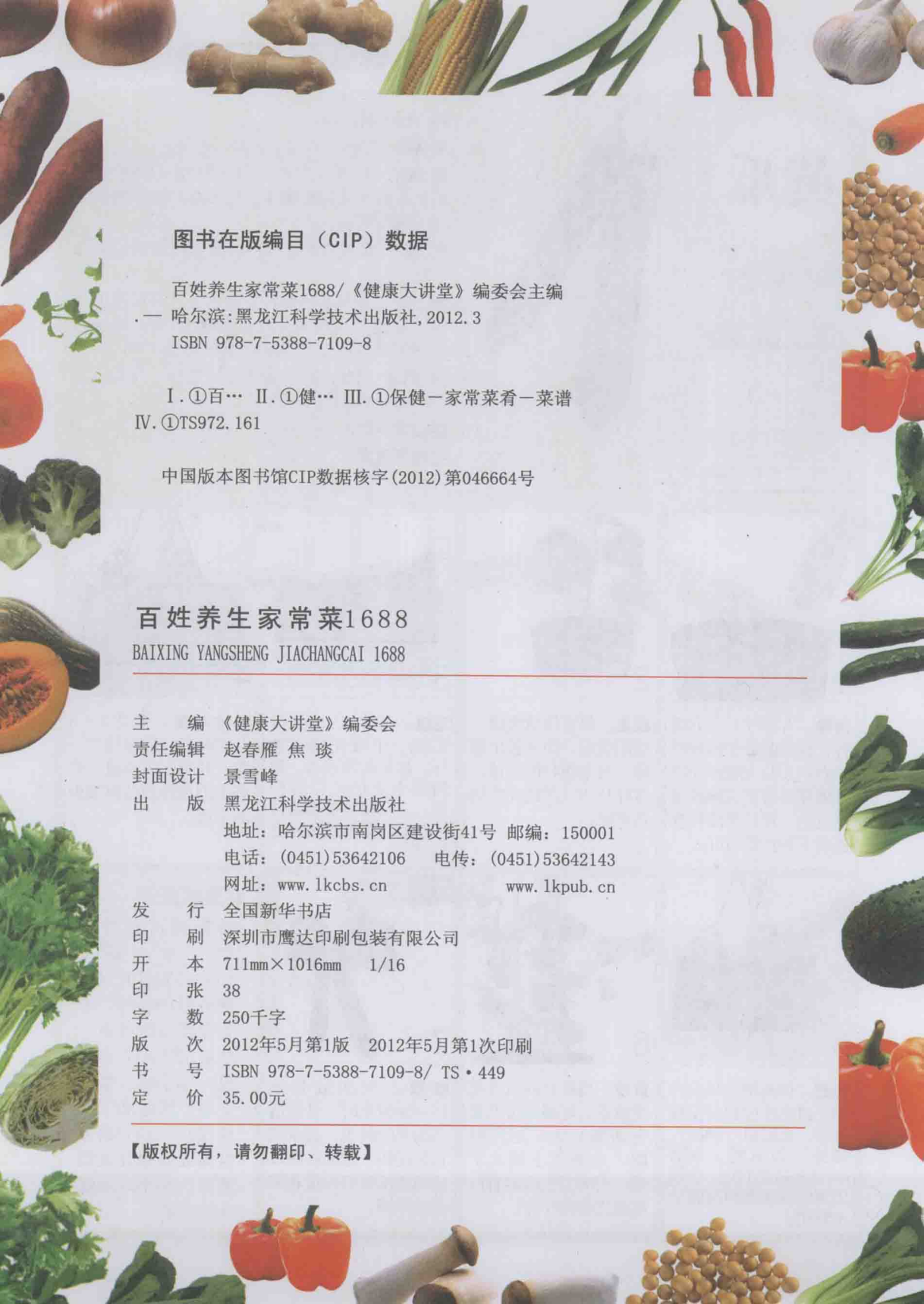
1688



《健康大讲堂》编委会 主 编

著名医学科学家 胡维勤 联合审订
台北市立联合医院营养师 黄雅慧

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

百姓养生家常菜1688/《健康大讲堂》编委会主编

— 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5388-7109-8

I. ①百… II. ①健… III. ①保健—家常菜—菜谱

IV. ①TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第046664号

百姓养生家常菜1688

BAIXING YANGSHENG JIACHANGCAI 1688

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 赵春雁 焦 琰

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 电传: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 38

字 数 250千字

版 次 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7109-8/ TS·449

定 价 35.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

《健康大讲堂》
编委会成员

陈志田 国际烹饪大师

中华名厨

保健营养大师

胡维勤 著名医学科学家

中央首长保健医师

甘智荣 中式烹饪师

臧俊岐 中国著名针灸学家、主任医师

陈俊如 广州中医药大学中医博士

台北京禾中医诊所院长

陈博圣 台北京禾中医大安、北投双院区主任医师

彭美婷 台湾亚太抗老化整合医疗学会理事

彭燕婷 台北青花瓷中医诊所副院长

黄雅慧 台北市立联合医院营养师

沈建忠 台北长庚纪念医院、中医内科主治医师



JIAN KANG DA JIANG TANG

序 | 言



Egg



Tomato



为庆贺《百姓家常菜1688》的持续热销，我们特意编辑出版《百姓家常菜1688》的白金修订版——《百姓养生家常菜1688》，作为一份厚礼送给广大读者。

原书《百姓家常菜1688》以“做百姓菜、食百家味”为宗旨，以食材常见、菜式家常、分类细致、技艺精湛、做法易学为特色，深受广大读者喜爱。自出版以来，就一直热销不断，并持续荣登“开卷全国生活类图书排行榜”前100名，占据各大网上书店畅销书榜首。那么，这本白金修订版《百姓养生家常菜1688》又有何特色呢？

特色一，大幅增加容量，新增大量养生知识，内容全面扩展，信息量翻倍。保留原书的22种分类，菜例由原来的1000多道增加至1688道，素凉菜、荤凉菜、猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉等应有尽有。每道菜除保留原书的原材料、调味料、做法等条目之外，新增加适合人群、养生功效等条目，提示更全面，解说更细致。此外，本书新增大量养生小贴士，将最健康的吃法、最正确的食疗进补方法通通告诉您。

| Preface |

特色二，新增200种必吃食材大解析。精心整理1688道家常菜中的200种日常必吃食材，逐一介绍每种食材的选购、保存方法，全面揭示其营养功效与饮食宜忌，更精心列出烹饪时必知的健康烹饪知识，介绍每种食材的实用烹调窍门。名厨的精心指导，让您的厨艺轻松升级。本书真正想您之所想，书中的每一道菜都附有相关食材链接，方便您按照指示快速而精准地查找到所需要的营养常识，让您遵循更健康、更科学的烹饪原则，做出更营养的佳肴。

特色三，提供最细致、最完整的阳台种菜图文指导攻略。特别介绍在自家阳台种菜的技巧与操作方法，图文并茂，一步一步引导您轻松实践，为居家生活带来无限乐趣，让您和家人可以放心享用自家阳台种出的纯天然、无公害蔬菜。

《百姓家常菜1688》自出版以来，三年中持续畅销，相信这本菜例更丰富、知识更全面的白金修订版《百姓养生家常菜1688》一定能受到广大读者的亲睐，热销不断。



Pumpkin



A garlic bolt



目录 Contents

PART 1

养生及烹饪常识介绍

- 038 四季饮食养生
043 五脏六腑的饮食养生法
045 十二时辰养生不间断
047 不同年龄人的饮食养生法

- 048 常用食材的选购与烹饪技巧
062 烹饪常用的调料
064 常用的烹饪技法
067 烹饪术语介绍

PART 2

素凉菜

- 070 陈醋白菜
芝麻菜心
盐水菜心
白灼广东菜心
071 核桃仁拌菜心
拌蕨菜
八宝菠菜
果仁菠菜
072 拌荷兰豆
凉拌苦瓜
爽口芥蓝
泡椒银芽
073 扒皮红椒
拌金针菇
西北泡菜
清爽白萝卜
074 糖醋小萝卜
风味萝卜皮
凉拌萝卜丝
开胃萝卜皮
075 秘制白萝卜丝
醋泡樱桃萝卜
冰镇樱桃萝卜
鲜椒水萝卜
076 拌萝卜皮
青豆米萝卜干
果味玉米笋
香油玉米
077 黄瓜泡菜
蓑衣黄瓜
黄瓜圣女果
沪式小黄瓜
078 黄瓜蒜片
蒜拌黄瓜
辣拌黄瓜

- 脆皮黄瓜
079 葱油莴笋
爽口莴笋丝
莴笋拌西红柿
糖醋腌莴笋
080 辣拌莴笋条
葱油香芹
酸辣芹菜
菠菜拌核桃仁
081 芥蓝拌黄豆
芥菜叶拌豆腐皮
老醋鲜核桃仁
菠菜老醋花生
082 豆腐干拌花生米
豆干炆拌万年青
桂香藕片
蜜汁莲藕
083 炆拌莲藕
泡椒莲藕
泡脆藕段
橙汁藕条
084 柠汁莲藕
蜂蜜西红柿
姜汁西红柿
蜜制圣女果
085 韩国泡菜
双椒泡菜
凉拌折耳根
柠檬藕片
086 泡辣椒
凉拌蕨菜
五香甜椒
豉油杭椒
087 爽口海带茎
风味三丝

- 拌海带丝
蒜香海带茎
088 爽口花生
煮花生米
香干花生米
醋泡花生米
089 辣椒圈拌花生米
红椒核桃仁
核桃仁拌木耳
芥蓝拌核桃仁
090 玉米芥蓝拌杏仁
家常拌香干
麻辣香干
豆角香干
091 香辣豆腐皮
香油豆腐皮
千层豆腐皮
芹菜拌腐竹
092 杏仁拌苦瓜
千层荷兰豆
葱油西芹
辣拌土豆丝
093 辣拌黄豆芽
酸椒拌蚕豆
葱香蚕豆
枸杞拌青豆
094 盐菜拌青豆
萝卜干拌青豆
酒酿黄豆
酸辣蕨根粉
095 风味豆角
芝麻酱拌豆角
盐水毛豆
爽口蕨根粉
096 傣味香辣酸拌折耳根

- 糯米红枣
红枣黄桃
鲜橙醉雪梨
097 橙汁山药
话梅拌山药
椰奶山药
冰脆山药片
098 凉拌山药丝
蓝莓山药
梅子拌山药
翡翠玻璃冻
099 玉簪竹荪
花生菠菜
凉拌芦笋
拌空心菜
100 手撕番茄
花生拌菠菜
天目笋干
香菜拌竹笋
101 红油竹笋
泡笋尖
凉拌竹笋
家常拌双笋
102 香油芹菜
海苔芥菜
麻酱青葱
香芹油豆丝
103 辣油莴蓝
辣味玉米笋
酒酿马蹄
桂花马蹄
104 拌桔梗
尖椒拌口蘑
巧拌三丝
酸辣魔芋丝

目录 Contents

PART 3

荤凉菜

- | | | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 106 四川熏肉
川味酱肉
拌腊瘦肉
镇江肴肉 | 112 香干拌猪耳
葱辣猪耳
红油口条
老干妈拌猪肝 | 119 温拌腰花
炝拌腰花
酱牛肉黄瓜
农家肉拌菜 | 125 葱拌羊肚
凉拌羊杂
鸡丝拉皮
麻酱拌鸡丝 |
| 107 老醋泡肉
极品腊肉
酱焖蒜香肉片
蒜汁猪脸 | 113 猪肝拌黄瓜
淋猪肝
荞面肚丝
红油肚丝 | 120 湘卤牛肉
卤汁牛肉
椒圈牛肉丝
麻辣牛展 | 126 古兰口水鸡
三香海南鸡
广东白切鸡
葱味口水鸡 |
| 108 脆皮大肠
川式腊肠
东北蒜泥血肠
卤水肠头 | 114 莲子猪肚
冷水猪肚
糟香肚尖
卤猪肚 | 121 麻辣牛肉
苦瓜拌牛肉
风味麻辣牛肉
夫妻肺片 | 127 口福手撕鸡
鸡丝凉片
山椒鸡拌毛豆
卤胗肝 |
| 109 猪皮冻
海苔冻肉
小白菜拌猪耳
芝麻拌猪耳 | 115 青红椒猪肚丝
香芹拌肚丝
红油洋葱肚丝
太白拌肘 | 122 卤牛腱
五香牛腱
凉拌牛筋
腰果蹄筋 | 128 芥末鸭掌
卤水鸭舌
香辣卤鸭舌
香拌鸭肠 |
| 110 泡椒耳片
顺风耳片
农家猪耳
红油千层耳 | 116 醉肚尖
咸口条 | 123 蒜味牛蹄筋
生拌牛肚
大蒜炝牛肚
红油牛肚 | 129 香辣鸭胗
泡菜拌鸭胗
盐水鸭肝
青椒鱿鱼丝 |
| 111 大刀耳片
黄瓜拌猪耳
豆芽拌耳丝
云片脆肉 | 117 泰汁九卷大肠
哈尔滨红肠 | 124 拌牛舌
水晶羊肉
白切羊肉
姜汁羊肉 | 130 凉拌海蜇萝卜丝
凉拌海蜇
汤泡海蜇头
盐水虾 |
| | 118 水晶蹄蹄
陕北肘子
水晶肘子
醋泡腰花 | | |



PART 4

猪肉

- | | | | |
|---|---|---|--|
| 132 泡菜五花肉
青椒回锅肉
卜豆角回锅肉
锦绣菌菇炒肉丝 | 金勾肉筋
136 豆香炒肉皮
豆香肉皮
黄豆爆猪尾
豆豉炒油渣 | 干豆角炒腊肉
莴笋腊肉
140 冬笋腊肉
年糕炒腊肉
湘笋炒腊肉
尖椒爆腊肉 | 千层肉
腐乳肉
苦瓜盏
144 红烧丸子
红烧狮子头
黄焖丸子
花开富贵 |
| 133 香菜剁椒肉丝
榨菜肉丝
芹菜肉丝
滑炒里脊丝 | 137 咕嚕肉
瘦肉土豆条
焦溜肉片
酸甜里脊 | 141 腊味合蒸
干豆角蒸五花肉
口蘑五花肉
香酥出缸肉 | 145 玉米粒煎肉饼
咸鱼蒸肉饼
榨菜蒸肉
南瓜粉蒸肉 |
| 134 雪里蕻榄菜肉末
酸豆角肉末
大头菜炒肉丁
八宝酱丁 | 138 缤纷孜然猪爽肉
小炒腊猪脸
夹香一品茄
蒜苗炒腊肠 | 142 卤东坡肉
茄干扣肉
扣猪肉
五花肉烧面筋 | 146 笋干丸子
富贵花开
菜心烧肉
自制肉炒茶树菇 |
| 135 蒜苗小炒肉
老家小炒肉
脆黄瓜皮炒肉泥 | 139 腊肉炒干豆角
藜蒿炒腊肉 | 143 大白菜包肉 | |



目录 Contents



- 147 炆锅红烧肉
小土豆烧肉
虎皮蛋烧肉
板栗红烧肉
148 芽菜烧白
金城宝塔肉
149 珍珠圆子
粉蒸肉
150 家常红烧肉
杭椒洋葱烧肉
尖椒云腿
腊味蒸猪肝
151 风味盐水肝
胡萝卜炒猪肝
湘西风吹肝

- 铁板猪肝
152 韭菜炒肝尖
姜葱炒猪肝
双笋炒猪肚
辣椒炒猪杂
153 火爆腰花
韭菜腰花
香爆腰花
奇香霸王骨
154 香菇狮子头
千层猪耳
155 周庄酥排
醉腰花
156 越南蒜香骨
排骨鹌鹑蛋

- 糖醋排骨
芳香排骨
157 粉蒸排骨
排骨鸡块土豆糕
南瓜豉汁蒸排骨
美果蒜香骨
158 酱香迷踪骨
蒜香排骨
家乡酱排骨
陕北酱骨头
159 泡豆角排骨
蜜汁排骨
土豆烧排骨
百叶烧排骨
160 京味焖排骨

- 招牌香辣蹄花
茴香蹄花
花生蒸猪蹄
161 泡椒霸王蹄
美极猪蹄
猪蹄扒茄子
霸王猪蹄
162 芥菜干蒸肉
同安封肉
163 卤蹄膀
香辣美容蹄
164 扒肘子
乡村扒肘子
豌豆香肘子
家常蹄筋

PART 5

牛肉



- 166 泡椒牛肉
秘制牛肉
回锅牛肉
黄花菜炒牛肉
167 陈皮牛肉
脆脆香牛肉
麦香牛肉
松子牛肉
168 金针菇牛肉卷
牙签牛肉
169 青豆烧牛肉
越南黑椒牛柳
170 飘香牛肉
蒙古酱牛肉
农家牛肉片
金山牛肉
171 锅巴香牛肉
韭菜黄豆炒牛肉
指天椒炒牛肉
蜀香小炒黄牛肉
172 小炒带皮黄牛肉
辣炒黄牛肉
笋尖烧牛肉
藕片炒牛肉
173 酸姜椒头炒牛肉
滑蛋牛肉
春蚕豆炒小牛肉

- 蒜薹炒牛肉
174 四季豆牛肉片
酥黄豆嫩牛肉
酸菜萝卜炒牛肉
小炒黄牛肉
175 白椒腊牛肉
辣爆牛肉
红椒牛肉
康师傅瓦片牛肉
176 红烧牛肉
芹菜牛肉
蒜苗炒腊牛肉
小米椒剁牛肉
177 农家黄牛肉
泡菜牛肉
牛肉炒蒜片
牛肉大烩菜
178 红椒姜汁牛肉
土坛筒笋牛肉
酒香牛肉
辣炒卤牛肉
179 苦瓜西兰花牛肉
香牛干炒茶树菇
泡椒烧牛肉
土豆烧牛肉
180 八角烧牛肉
芦笋牛肉爽

- 大白菜红油煮牛肉
小米椒姜汁牛肉
181 清炖牛肉
枸杞山药牛肉汤
白萝卜牛肉汤
白萝卜炖牛肉
182 老汤炖牛肉
椒香肥牛
酸汤肥牛
金汤肥牛
183 杭椒牛肉丝
野山椒香芹牛肉丝
芹菜炒牛肉丝
香辣牛肉丝
184 小炒肥牛
肥牛烧黑木耳
红椒牛肉丝
大葱牛肉丝
185 锦绣牛肉丝
香笋牛肉丝
泡椒牛肉丝
风干牛肉丝
186 蒜薹炒牛肉丝
豉香滑牛肉丝
干煸牛肉丝
松仁牛肉粒
187 豌豆牛肉粒

- 大蒜牛肉粒
翡翠牛肉粒
青豆牛肉粒
188 牛肉粒炒饵块
小毛葱烧牛柳
杭椒牛柳
豆豉牛柳
189 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
190 锅巴脆牛柳
手折蒜薹牛柳
牛柳炒蒜薹
四季豆烧牛腩
191 芋头烧牛腩
土豆酱焖牛腩
鲜笋烧牛腩
大蒜小枣焖牛腩
192 鸡腿菇焖牛腩
西红柿牛腩
川府牛腩
开胃双椒牛腩
193 砂锅陈皮牛肉丸
浓汤香菇煨牛肉丸
香菜余牛肉丸
牛肉丸

目录

Contents

- 194 泡椒牛肉花
酥炸牛肉丸
195 泰式香辣牛腩
196 小土豆烧牛腩
高汤炖牛腩
红烧蹄筋
泡椒蹄筋

- 197 湘式爆牛筋
小炒金牛筋
泡椒烧牛筋
干豆角炒牛肚
198 川香肚丝
萝卜干炒肚丝
茼蒿牛肚煲

- 小炒鲜牛肚
199 泡椒牛肚
小炒牛肚
青椒炒牛肚
百叶炒白勺
200 豆豉牛肚
姜葱炒毛肚

- 飘香腰肚丝
201 韵味牛肠
牛舌炒尖椒
酸辣牛杂
202 椒香牛骨髓
泡椒牛黄喉
香辣炒牛尾

PART 6

羊肉

- 204 小炒羊肉
香芹炒羊肉
205 双椒炒羊肉末
爆炒羊肚丝
206 板栗焖羊肉
小炒黑山羊肉
洋葱爆羊肉
酸辣小炒羊肉
207 酱爆羊肉
葱爆羊肉
京葱爆羊肉片
双椒爆羊肉

- 208 孜然羊肉
纸包羊肉
烩羊肉
金沙蜀香羊肉
209 白水羊肉
干椒孜然羊肉
牙签羊肉
双椒炒羊肉
210 香辣啤酒羊肉
仔姜羊肉
泼辣羊肉
蛋炒羊肉

- 211 干锅羊排
锅仔醋烧羊肉
浓汤羊肉烩嫩子
锅仔菠菜羊肉丸子
212 红焖羊肉百家菜
锅仔羊肉萝卜
干锅黑山羊肉
干锅腊仔羊肉
213 锅仔羊杂
干锅烧羊柳
干锅白萝卜羊腱肉
干锅羊杂

- 214 醋泼羊头肉
汤烩羊杂
烩羊杂
泡椒羊杂
215 小土豆羊排
川香羊排
辣子羊排
一品鲜羊排
216 干煸羊肚
炒羊肚
慈菇炒羊头肉
干锅羊肚萝卜丝

PART 7

鸡肉、鸽肉

- 218 印度咖喱鸡
红椒嫩鸡
219 香蕉滑鸡
泡椒三黄鸡
220 缅甸咖喱鸡
小煎仔鸡
板栗辣子鸡
家常小炒鸡
221 泉水鸡
港式姜葱水晶鸡
杭州卷鸡
白果鸡脆
222 风味手撕鸡
筋饼手撕鸡
红焖家鸡
泡莴笋炒沙斑鸡
223 南瓜蒸滑鸡
神仙馋嘴鸡
玉米炒鸡肉

- 生嗜三黄鸡
224 碧绿川椒鸡
脆椒小香鸡
果肉鸡卷
椒香鸡腿
225 脆皮鸡腿
麦香小鸡腿
麻花辣子鸡
柠檬鸡块
226 咖喱鸡块
黄瓜鸡片
金针菇鸡丝
五彩鸡丝
227 芝麻鸡柳
芽菜碎米鸡
红煨土鸡钵
农夫鸡
228 钵钵鸡
椰汁芋头滑鸡煲

- 山寨仔鸡煲
蘑菇炖鸡
229 鸡肉丸子炖野菌
山城香锅鸡
铁锅稻香鸡
脆笋干锅鸡
230 干锅手撕鸡
杜婆鸡
干锅火凤凰
茶树菇干锅鸡
231 腊鸡烧竹笋
腰果鸡丁
宫保鸡丁
红焖鸡蓉球
232 农家鸡节骨
板栗烧鸡翅
可乐鸡翅
腰果香辣鸡翅
233 红酒鸡翅

- 卤鸡翅
黑胡椒鸡翅
金牌蒜香翅
234 鸡翅小炒
贵妃鸡翅
235 鲜果炒鸡丁
菠萝鸡丁
236 花椒烧鸡翅
果醋鸡翅
避风塘鸡中翅
麻辣凤爪
237 美极掌中宝
泼辣掌中宝
泡椒鸡掌
鸿运鸡节骨
238 鲜椒丁丁骨
香辣鸡脆骨
藕丁鸡脆骨
碧绿鲍汁鸡肾



目录 Contents

- 239 春笋炒鸡肾
双椒炒鸡肝
双丝鸡胗
干椒爆鸡胗
240 泡椒鸡胗

- 泡椒鸡心
241 椒盐鸡软骨
酸豆角炒鸡杂
242 白椒鸡胗
鸡胗黄瓜钱

- 鸡胗豆角丝
小炒鸡三样
243 鸡杂煲
干锅鸡鸭杂
鸭血焖鸡杂

- 乳鸽煲
244 豌豆鸽肉
香辣炒乳鸽
椒盐乳鸽
韭菜酸豆角炒鸽蛋

PART 8

鸭 肉

- 246 鸭子炖黄豆
冬瓜鸭肉煲
鸭子煲萝卜
虫草鸭汤
247 茶树菇鸭汤
魔芋烩鸭翅
黄金酥香鸭
吉祥酱鸭
248 五香烧鸭
四川板鸭
249 椒盐鸭块
爆炒鸭丝
250 板栗扣鸭
红烧鸭

- 茶油蒸腊鸭
香汤软烧鸭
251 板栗焖鸭
蒜苗拌鸭片
小炒鲜鸭片
年糕八宝鸭丁
252 红枣鸭子
253 烹鸭条
辣子板鸭
254 御府鸭块
冬菜大酿鸭
255 参芪鸭条
青螺炖鸭
256 干锅焖神仙鸭

- 鸭肉炖魔芋
姜母鸭
干锅啤酒鸭
257 干锅口味鸭
干锅腊鸭舌
黔江鸭杂
锅仔韭菜鸭血
258 干锅鸭胗
干锅鲜鸭掌
苦笋粉鸭掌
259 迷你鸭掌
小炒鸭掌
黄豆炒鸭掌

- 260 一品鞭花烩鸭掌
碧绿扣鸭四宝
蒜薹炒鸭片
洋葱爆鸭心
261 泡椒鸭血
风味鸭血
杭椒鸭舌
巴蜀鸭舌
262 酱烧鸭舌
双椒炒鸭肠
黄焖鸭肝
酸姜烩鸭胗花

PART 9

鱼 肉

- 264 豆瓣鲫鱼
腊八豆焖鲫鱼
豆腐烧鲫鱼
鲫鱼蒸蛋
265 香煎银鳕鱼
清蒸草鱼
野山椒蒸草鱼
酸辣鱿鱼卷
266 西湖醋鱼
豆腐蒸黄鱼
秘制香辣鱼
红烧鲤鱼
267 清蒸武昌鱼
葱香武昌鱼
家常福寿鱼
鱼丸蒸鲈鱼
268 酱醋鲈鱼
豆腐鲈鱼
清蒸鲈鱼

- 干烧鲈鱼
269 功夫鲈鱼
雪里蕻蒸黄鱼
清蒸黄鱼
雪里蕻黄鱼
270 家常黄花鱼
泡椒黄鱼
红烧大黄鱼
风味黄花鱼
271 油浸鱼
松子鱼
干烧鳊鱼
清蒸鳊鱼
272 椒盐刁子鱼
小葱黄花鱼
煎带鱼
香菜烤鲫鱼
273 剁椒蒸鱼尾
豉香沙丁鱼

- 墨鱼须烧肉
芹菜煎带鱼
274 木瓜炒墨鱼片
金针菇炒墨鱼丝
墨鱼炒鸡片
红烧墨鱼仔
275 泡椒墨鱼
天目湖鱼头锅
干煸鱿鱼须
韭菜鱿鱼须
276 烤带鱼
家常烧带鱼
烧汁带鱼
香糟带鱼
277 泡椒鲢段
葱油炒鳊鱼
椒香鲜鳊
富贵虾爆鳊
278 辣烩鳊丝

- 酒城辣子鲢
豉香蒸腊鱼
土豆烧鲈鱼
279 红烧甲鱼
蜀味甲鱼
枸杞蒸甲鱼
豆花鸡蛋蒸星斑鱼
280 柠檬鲜椒鱼
双椒蒸鱼头
小炒鱼丁
281 炒三丁
四方炒鱼丁
湘味火焙鱼
282 鱼虾争艳
西芹腰果银鳕鱼
特色酸菜鱼
鲜百合生鱼片

目录 Contents

PART 10

虾、蟹、贝

- 284 青红椒炒虾仁
285 香橙水晶虾仁
抓炒虾仁
核桃仁炒虾仁
韭菜炒虾仁
286 蒜皇咖喱炒海虾
韭菜炒鲜虾
花豆炒虾仁
海鲜炒满天星
287 五仁粒粒香
雪里蕻炒虾仁
水晶虾仁
西湖小炒
288 爆核桃虾仁
草菇虾仁
鲜虾芙蓉蛋
西兰花虾仁
289 椒盐虾仔
蒜蓉虾干蒸娃娃菜
茶香辣子虾
苦瓜虾仁
290 鲜蚕豆炒虾肉

- 核桃仁虾球
花菜炒虾仁
韭菜炒河虾
291 飘香虾仁
秘制虾蛄王
冰糖玻璃虾
芦笋炒虾仁
292 油爆河虾
干烧东海火明虾
豌豆萝卜炒虾
椒盐虾
293 翡翠木瓜爆虾球
碧绿鲜虾球
翡翠虾仁
白果明虾球
294 钵钵香辣蟹
马来西亚炒蟹
金牌口味蟹
香辣蟹
295 泡菜炒梭子蟹
虾仁芙蓉炒海鲜
鱼子拌蟹膏

- 酱香蟹
296 川椒霸王蟹
锅仔大闸蟹萝卜
清蒸大闸蟹
锅仔香辣蟹
297 鲜蟹粉丝煲
泡椒小炒蟹
咖喱炒蟹
蟹柳白菜卷
298 大葱爆双花
家常海参
蹄筋烧海参
泡椒烧梅花参
299 瑶柱娃娃菜
香辣鱿鱼虾
辣炒花蛤
芹菜炒蛤蜊肉
300 雪里蕻炒墨鱼丝
蒜苗甲鱼
渝香田螺
蒜薹炒螺头
301 泰式炒蛤蜊

- 清炒蛤蜊
八卦鲜贝
蒜蓉粉丝蒸蛭子王
302 辣爆蛭子
爆炒蛭子
酱汁蛭子
水煮海中鲜
303 蒜蓉蒸扇贝
香炒螺蛳
竹篱爆螺花
温拌海螺
304 炭烤海螺
鸿运福寿螺
305 双椒富贵螺
香糟田螺
306 海鲜爆荷兰豆
芙蓉一口鲜
黄鹄海鲜煲
海米粉丝蟹柳煲



PART 11

蔬菜

- 308 板栗白菜
酸辣白菜
剁椒白菜
蒜蓉粉丝蒸娃娃菜
309 炆白菜卷
西芹百合
百合菠萝炒苦瓜
芦笋百合炒瓜果
310 黄瓜木耳炒百合
吃油白菜心
清炒荷兰豆
蒜蓉荷兰豆
311 荷兰豆炒本菇
荷兰豆金针菇
沙姜菠菜
干锅空心菜梗

- 312 辣炒空心菜梗
蒜蓉茼蒿
如意蕨菜蘑
花菜炒西红柿
313 嫩番茄炒辣椒
土豆烩芥蓝
土豆丝粉条
香菇烧土豆
314 葡萄干土豆泥
回锅土豆
315 豆豉炒空心菜梗
菜椒榨菜丝
316 爽脆佛手瓜
莴笋炒木耳
拌炒芹菜
清炒芦笋

- 317 山林小炒
紫苏煎黄瓜
蒜蓉蒸西葫芦
炆炒包菜
318 手撕包菜
木耳炆包菜
四宝西兰花
西红柿西兰花
319 清炒西兰花
红椒炒西兰花
蒜蓉天绿香
清炒豌豆苗
320 雪里蕻炒蚕豆
韭香蚕豆
韭菜炒蚕豆
沸腾蚕豆

- 321 甜蜜四宝
辣味茭白
干锅白萝卜
蒜苗炒白萝卜
322 香脆南瓜丝
清炒竹笋
323 香菜萝卜
糖醋萝卜
324 清炒泥蒿
蒜蓉马齿苋
红椒小炒菜薹
爽口海带
325 虎皮杭椒
槐菜四季豆
清炒苦瓜
嫩春三笋



目录

Contents

- 326 干烧冬笋
浏阳烟笋
酸菜炒小笋
黄豆芽炒粉条
- 327 香葱炒豆芽
凉拌豆芽
芥蓝豆腐
瓦片花菜
- 328 松仁玉米
红豆玉米葡萄干
金沙玉米粒
老油条丝瓜
- 329 湘式煮丝瓜
丝瓜滑子菇
鸡油丝瓜
黄瓜炒山药
- 330 拔丝山药
蒜香茄子
剁椒茄子
风味茄丁

- 331 长豆角炒茄子
擂辣椒炒韭菜
醋拌韭菜
韭菜锅巴
- 332 XO酱蒸芋头
剁椒蒸芋儿
南乳炒莲藕
泡椒藕丝
- 333 风味藕片
田园小炒
小炒菜
老醋花生米
- 334 农家烧冬瓜
果味冬瓜排
奶油红薯条
木瓜炒银芽
- 335 西兰花四宝蒸南瓜
红枣南瓜
蜜汁南瓜
秘制小南瓜

- 336 南瓜百合
八宝南瓜
豆奶南瓜球
- 337 草菇圣女果
腊肉滑草菇
鲍汁草菇
草菇芥蓝
- 338 香菇烧山药
豌豆炒香菇
煎酿香菇
香菇肉丸
- 339 双菇扒上海青
香菇拌豆角
蘑菇时蔬
炒金针菇
- 340 鲍汁猴头菇
牛肝菌炒肉片
鲍汁扣花菇
油吃花菇
- 341 泡辣猪肚菇

- 椒盐平菇
大白菜炒双菇
- 342 蚝汁扒群菇
健康菌南瓜盅
蚝油鸡腿菇
煎酿鸡腿菇
- 343 牛柳炒茶树菇
茶树菇炒肚丝
干焖冬菇
素烧野山菌
- 344 乡村素什锦
清香三素
鸡汁黑木耳
醋泡黑木耳

PART 12

豆制品

- 346 八珍豆腐
花生米拌豆腐
日式冷豆腐
肥牛豆腐
- 347 草菇虾米豆腐
特色千叶豆腐
清远煎酿豆腐
蒜苗烧豆腐
- 348 上海青扒豆腐
浓汤荷塘豆腐
麻豆腐
过桥豆腐
- 349 皮蛋凉豆腐
香椿拌豆腐
拌神仙豆腐
韩国泡菜豆腐
- 350 豆腐箱子

- 肉丝豆腐
豆腐酿肉馅
功德豆腐
- 351 四色豆腐
鸡蛋蒸日本豆腐
百花蛋香豆腐
酱汁豆腐
- 352 潮式炸豆腐
纸包豆腐
荷花豆腐
淮扬扣三丝
- 353 白菜豆腐汤
川府嫩豆花
蟹黄豆腐
鸡汤煮干丝
- 354 微波酿豆腐
旭日映西施

- 剁椒夹心豆腐
火腿豆腐夹
- 355 麻婆豆腐
开洋烤豆腐
咸蛋豆腐
德字香干
- 356 菠菜芝麻卷
豆皮千层卷
青豆蒸豆干
青豆蒸香干
- 357 蜜汁五香豆干
白辣椒蒸香干
农家小香干
美味卤豆干
- 358 金枝玉叶
剁椒蒸香干
芹菜炒香干

- 家乡卤豆干
- 359 豆豉炒豆腐干
韭菜炒香干
西兰花面筋
腐皮上海青
- 360 剁椒蒸臭干
浓汤大豆皮
腊肉煮腐皮
- 361 香辣豆腐皮
四宝豆腐煲
客家煎酿豆腐煲
- 362 家常豆腐
开心豆腐
百花酿日本豆腐

目录 Contents

PART 13

蛋

- | | | | |
|--------------------------------------|--|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 364 香煎肉蛋卷
韭菜煎鸡蛋
洋葱煎蛋饼
荷包里脊 | 368 酸豆角煎蛋
酱炒香葱鸡蛋
菠菜炒鸡蛋
木耳炒鸡蛋
金银蛋上汤豆苗 | 蛋白炒瓜皮
土豆嫩煎蛋
特制三色蛋 | 376 雪花蛋露
芙蓉猪肉笋
鲫鱼蒸水蛋
葱花蒸蛋羹 |
| 365 百花酿蛋卷
蛋炒葫芦瓜
顺风蛋黄卷
银芽炒鸡蛋 | 369 滑子菇炒鸡蛋
香葱火腿煎蛋
时蔬煎蛋
蛋白西红柿 | 373 鸡蛋包三宝
龙眼丸子
萝卜丝蛋卷
三色蒸蛋 | 377 蛋里藏珍
鹌鹑蛋焖鸭
茄汁鹌鹑蛋
木瓜炖鹌鹑蛋 |
| 366 红尖椒炒鸡蛋
大酱焖蛋
剁椒荷包蛋
尖椒炒鸡蛋 | 370 双色蒸水蛋
371 韭黄炒鸡蛋
苦瓜炒蛋
青椒红肠炒鸡蛋
蚕豆炒鸡蛋 | 374 文蛤蒸鸡蛋
蛤蜊蒸水蛋
蛤蜊炖蛋
三色蒸水蛋 | 378 卤味鹌鹑蛋
鱼香鹌鹑蛋
鸽蛋扒海参
山珍烩鸽蛋 |
| 367 鳕鱼蛋包饭
三鲜水炒蛋
虾仁炒蛋 | 372 阳春白雪 | 375 皮蛋豆花
萝卜干蒸蛋
三鲜蒸滑蛋
干贝蒸水蛋 | |



PART 14

药膳

- | | | | |
|--|---|---|--|
| 380 蒜香蒸虾
枸杞竹荪蟹
巴戟天海参煲
中药韭菜鲜蚝煎 | 海马龙骨汤
386 二冬生地炖龙骨
当归炖猪心
菖蒲猪心汤
桂参红枣猪心汤 | 当归羊肉汤
鹿茸川芎羊肉汤 | 北芪党参水鸭汤
猴头菇干贝乳鸽汤
西洋参百合绿豆炖鸽汤 |
| 381 红花狮子头
陈丝双烩
药膳鸡腿
梅汁鸡 | 387 天麻瘦肉猪脑汤
核桃煲猪腰
党参马蹄猪腰汤
二参猪腰汤 | 392 滋补鸡汤
国药炖乌鸡汤
淡菜首乌鸡汤
中药炖乌鸡 | 398 清补凉乳鸽汤
茯苓鸽子煲
灵芝核桃乳鸽汤
海底椰贝杏鹌鹑汤 |
| 382 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 | 388 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 | 393 参麦黑枣乌鸡汤
归芪板栗鸡汤
茯苓糙米鸡
人参鸡汤 | 399 杜仲鹌鹑汤
菟杞红枣炖鹌鹑
白术黄芪煮鱼
参须枸杞炖鳗 |
| 383 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 | 389 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 | 394 杜仲寄生鸡汤
巴戟黑豆汤
黑豆牛蒡炖鸡汤
灵芝山药杜仲汤 | 400 党参生鱼汤
金针菇金枪鱼汤
天麻枸杞鱼头汤
天麻鱼头汤 |
| 384 海马干贝猪肉汤
虫草党参猪肉汤
灵芝红枣瘦肉汤
鸡骨草排骨汤 | 390 枸杞山药香菜牛肉汤
参芪炖牛肉
牛筋汤
山药羊排煲 | 395 人参糯米鸡汤
六味地黄鸡汤
黄精山药鸡汤
十全大补鸡汤 | 401 淮山鱼头汤
通草丝瓜对虾汤
老龟汤
海参甲鱼汤 |
| 385 霸王花排骨汤
青胡萝卜芡实猪排骨汤
板栗排骨汤 | 391 羊排红枣山药滋补煲
姜归羊肉汤 | 396 茸芪煲鸡汤
何首乌黑豆煲鸡爪
冬瓜薏米鸭
虫草炖老鸭 | 402 红枣炖甲鱼
清心莲子牛蛙汤
党参煲牛蛙
土茯苓鳝鱼汤 |
| | | 397 核桃煲鸭子 | |



目录

Contents

PART 15

家常滋补汤

- | | | | |
|--|--|--|--|
| 404 清炖南瓜汤
草菇竹荪汤
翠玉蔬菜汤
冬瓜桂笋素肉汤 | 银耳莲子排骨汤
胡萝卜排骨汤 | 415 土鸡煨鱼头
粉丝土鸡汤
海马炖土鸡
山珍煲老鸡 | 杏仁苹果生鱼汤
海底椰无花果生鱼汤 |
| 405 杞子原味白菜心
上汤芥蓝
上汤西洋菜
西红柿豆腐汤 | 410 萝卜炖大骨汤
干张筒骨煲
浓汤钙骨煲
苦瓜海带龙骨汤 | 416 三子下水汤
玫瑰蒸乳鸽
鲜人参煲乳鸽
茯苓煲乳鸽 | 422 枸杞鲫鱼汤
胡萝卜丝煮珍珠贝
萝卜丝煮肉蟹
鱼丸烩馄饨 |
| 406 四思豆腐
丝瓜豆腐汤
清热苦瓜汤
什锦汤 | 411 芸豆煲猪蹄
血豆腐煲猪蹄
浓汤肘子煲娃娃菜
双仁菠菜猪肝汤 | 417 冬瓜薏米煲老鸭
莲子煨老鸭
魔芋丝炖老鸭
莴笋焖鸭 | 423 冬瓜蛤蜊汤
鱼头豆腐汤
金针菇鱼头汤
生鱼豆腐羹 |
| 407 萝卜汤
西红柿莲子咸肉汤
砂锅鲜菌汤
三丝西红柿汤 | 412 菊花脑猪肝汤
白果覆盆子猪肚汤
砂锅一品汤
白汤杂碎 | 418 天麻炖猪脑
山药猪腩汤
419 枸杞牛蛙汤
苦瓜黄豆牛蛙汤 | 424 橘皮鱼片豆腐汤
姜丝鲜鱼汤
莴笋鳝鱼汤
鳝鱼苦瓜枸杞汤 |
| 408 瘦肉丝瓜汤
客家一品煲
猪骨煲奶白菜
海带排骨汤 | 413 牛肉冬瓜汤
阿胶牛肉汤
牛排骨汤
萝卜牛尾汤 | 420 鹅肉土豆汤
西红柿百合鸡蛋汤
上海青蛋饺汤
黄瓜鸽蛋汤 | 425 虾仁豆腐羹
香菇甲鱼汤
白菜甲鱼汤
鸡汤甲鱼 |
| 409 莲藕炖排骨
瓦罐莲藕排骨汤 | 414 牛尾汤
牛腩炖萝卜
瓦罐牛腩
罗汉果鸡煲 | 421 枸杞叶蛋花汤
蛋花西红柿紫菜汤 | 426 虫草红枣炖甲鱼
土海海鲜汤
芦荟蛤蜊汤
银芽烩蛤蜊 |

PART 16

家常川菜

- | | | | |
|---------------------------------------|--|------------------------------------|------------------------------------|
| 428 乡村炖土豆丝
深山老豆腐
酸菜米豆腐
水煮豆皮串 | 干锅萝卜
干锅双笋
干锅白菜梗 | 萝卜干腊肉
干锅腊味茶树菇 | 石锅芋儿猪蹄 |
| 429 炆炒大白菜
四川老坛泡菜
鲜笋炒酸菜
风味钵钵笋 | 433 干煸四季豆
泡椒炒西葫芦丝
鱼香苦瓜丝
小炒乳黄瓜 | 437 豆腐肥肠
酸菜肥肠
泡椒肥肠
泡椒大肠 | 441 川东乡村蹄
麻辣耳丝
功夫耳片
花生耳片 |
| 430 酸菜罗汉笋
川味辣香丁
川味辣酱豆腐
泡椒莴笋 | 434 大盘肉
红油白肉
飘香白肉
蒜泥白肉 | 438 一品毛血旺
豆芽毛血旺
水煮血旺
乳香三件 | 442 麻辣猪肝
杀猪烩菜
鱼香排骨
川乡排骨 |
| 431 凉拌莲藕
麻辣藕丁
鲜椒双脆
泡椒素香锅 | 435 泼辣酥肉
锅巴肉片
酥夹回锅肉
茶树菇炒腊肉 | 439 腊肠茶树菇
眉州香肠
川味腊肠
水煮腊肠 | 443 粗粮排骨
虹口大排
川式风味排骨
思乡排骨 |
| 432 干锅娃娃菜 | 436 辣炒大片腊肉
折耳根炒腊肉 | 440 东坡肘子
青椒焖猪蹄
川辣蹄花 | 444 江湖手抓骨
馋嘴骨
大山腰片
红油牛舌 |

目录 Contents

- | | | | |
|-------------|-------------|------------|-------------|
| 445 川味干煸牛肉丝 | 馋嘴鸭掌 | 喜从天降 | 四川担担面 |
| 豆皮牛肉丸 | 麻辣鸭肝 | 豆花鱼片 | 466 娘家人担担面 |
| 鸿运牛肉 | 小炒鸭肠 | 459 川府酥香鱼 | 红油抄手 |
| 竹网小椒牛肉 | 252 剁椒鹅肠 | 香辣盆盆虾 | 四川钟水饺 |
| 446 麻辣脆子肉 | 火爆鹅肠 | 春秋田螺 | 酸汤水饺 |
| 金沙牛肉 | 椒麻意香兔肉 | 辣子福寿螺 | 467 猪肉金针菇火锅 |
| 红油肚花 | 麻辣鱼块 | 460 泡椒基围虾 | 四生片火锅 |
| 椒圈金钱肚 | 453 蛋炒龙虱 | 香辣小龙虾 | 乳鸽火锅 |
| 447 家乡辣牛肚 | 爆炒花雀 | 461 宁式鳝丝 | 猪蹄筋火锅 |
| 重庆口水鸡 | 454 沸腾飘香鱼 | 鲜椒泥鳅 | 468 涮羊肉火锅 |
| 白果椒麻仔鸡 | 重庆水煮鱼 | 462 辣酒煮花螺 | 毛肚火锅 |
| 太白鸡 | 455 干烧鲫鱼 | 辣子田螺 | 469 三鲜豆腐火锅 |
| 448 辣子跳跳骨 | 大千干烧鱼 | 剁椒水煮牛蛙 | 金针肥牛火锅 |
| 霸王辣子鸡 | 酸菜黄鱼 | 西芹烧牛蛙 | 470 海鲜火锅 |
| 红焖辣鸡腿 | 豆腐烧黄颡鱼 | 463 泡椒牛蛙 | 啤酒鸭火锅 |
| 川椒红油鸡 | 456 农家鲜椒黄颡鱼 | 酸辣粉 | 471 四喜火锅 |
| 449 红油芝麻鸡 | 川西泼辣鱼 | 川味干煸鱿鱼丝 | 滋补乌鸡火锅 |
| 川味香浓鸡 | 酸菜鱼 | 花生米拌凉粉 | 472 霸王别姬火锅 |
| 芋儿烧鸡 | 盘龙带鱼 | 464 绝味川北凉粉 | 什锦火锅 |
| 红油鸡爪 | 457 川香乌冬面辣鱼 | 酸辣芋兰结 | 473 生鱼散翅火锅 |
| 450 巴蜀老坛子 | 莴笋墨鱼仔 | 红油豆豉凉粉 | 三味火锅 |
| 口味野鸭 | 剁椒鱼头 | 怪味凉粉 | 474 双味火锅 |
| 四川樟茶鸭 | 蜀东雪旺鱼 | 465 风味担担面 | 菌汤滋补火锅 |
| 啤酒鸭 | 458 川江鲢鱼 | 鸡丝芥菜面 | 鸳鸯火锅 |
| 451 巴蜀醉仙鸭 | 泡椒目鱼仔 | 川南红汤排骨面 | 鱼头火锅 |



PART 17

家常米饭、粥

- | | | | |
|------------|------------|-----------|------------|
| 476 紫米菜饭 | 什锦炒饭 | 蒲烧鳗鱼饭 | 麦片蛋花粥 |
| 水果八宝饭 | 海鲜炒饭 | 明目粥 | 489 玉米浆鸡蛋羹 |
| 三文鱼炒饭 | 香芋炒饭 | 485 元气粥 | 党参百合粥 |
| 南瓜饭 | 281 泰皇炒饭 | 水果粥 | 白果鸡丝粥 |
| 477 八宝饭 | 西湖炒饭 | 香蕉粥 | 乌骨鸡粥 |
| 香芋饭 | 西式炒饭 | 西米猕猴桃粥 | 490 状元及第粥 |
| 柏仁玉米饭 | 海鲜黄瓜炒饭 | 486 红薯粥 | 美味八宝粥 |
| 玫瑰八宝饭 | 482 叉烧蛋炒饭 | 花生粥 | |
| 478 尖椒回锅肉饭 | 辣白菜炒饭 | 贡梨粥 | |
| 咸蛋四宝饭 | 虾仁炒饭 | 雪梨枸杞粥 | |
| 油鸡腿饭 | 大虾炒饭 | 487 山楂粥 | |
| 茄汁浇饭 | 483 扬州炒饭 | 百合粥 | |
| 479 鱼香肉丝盖饭 | 姜葱猪杂饭 | 腐竹百合羹 | |
| 莲子八宝饭 | 咸菜猪肚饭 | 红枣小米粥 | |
| 菠萝饭 | 葱香牛肉饭 | 488 山药糯米粥 | |
| 香椿蛋炒饭 | 484 雪里蕻肉末饭 | 莲枣淮山粥 | |
| 480 印尼炒饭 | 怪兽饭 | 玉米蛋花粥 | |



目录 Contents

- 491 南瓜红枣粥
皮蛋瘦肉粥
冬瓜排骨粥
雪里蕻牛肉粥
香菇牛肉粥

- 492 牛肉菜粒粥
生滚猪肝粥
枸杞猪肝粥
猪肝粳米粥
鲜虾鱼丸粥

- 493 冲菜鲫鱼粥
大蒜鱼片粥
蟹肉蛋花粥
墨鱼粥

- 494 虾肉粥
生滚鳝鱼粥
白菜丝粉肠粥

PART 18

家常面点、甜点

- 496 炸酱凉面
京都炸酱面
家常杂酱面
真味凉卤面
497 猪蹄面
凉拌面
肉丝炒面
云吞水饺捞面
498 真味臊子拉面
猪蹄拉面
担担面
真味荞麦面
499 炖鸡面
酸汤浆水面
三鲜面
红烧肉兰州拉面
500 鸡肉冬笋饺
芹菜猪肉水饺
四喜蒸饺
虾饺

- 501 状元饺
三鲜蒸饺
冰花韭菜煎饺
广式煎饺
502 玉米馄饨
503 牛肉水饺
504 韭黄水饺
茴香水饺
韭菜猪肉饺
上素鸳鸯饺
505 皇家龙珠饺
金字塔饺
花生卷
川味花卷
506 珍珠丸子
507 鲜虾水饺
椰蓉包
508 葱花火腿卷
腊肠卷
双色馒头

- 菠菜汁馒头
509 豆沙双色馒头
金银馒头
香煎素菜包
雪里蕻肉丝包
510 莲蓉包
虾仁菜肉包
香滑猪肉包
包菜肉包
511 南翔小笼包
灌汤小笼包
蟹黄小笼包
瑶柱小笼包
512 南瓜饼
田园南瓜饼
牛肉饼
红薯糯米饼
513 象形南瓜饼
南瓜小油饼
象形南瓜

- 牛肉葱饼
514 黄金大饼
葱油饼
黄桥烧饼
香麻翡翠饼
515 草帽饼
椒盐饼
豆沙饼
萝卜丝煎饼
516 黄金南瓜饼
家常饼
蜂巢糕
517 清香绿茶糕
香芋西米糕
红枣糕
518 冰糖银耳羹
冰鲜羹
百年好合长寿羹
冰花西米露

