



简易家常菜

知名美食专家
全新力作

800道 简易家常菜，诱惑味蕾天天有

保健营养大师 | 陈志田 主编
中华名厨





精选简易·家·常·菜

陈志田 主编



图书在版编目(CIP)数据

精选简易家常菜 / 陈志田主编. —北京:中国轻工业出版社, 2014. 4

(爱上厨房)

ISBN 978-7-5019-9691-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第048871号

策划编辑: 王恒中

责任终审: 孟寿萱

责任编辑: 白 晶 张盟初

责任校对: 李 靖

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年4月第1版第1次印刷

开 本: 720×1020 1/16 印张: 16

字 数: 310千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9691-9 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695

传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131497S1X101ZBF



精选简易·家·常·菜

陈志田 主编



图书在版编目(CIP)数据

精选简易家常菜 / 陈志田主编. —北京:中国轻工业出版社, 2014. 4

(爱上厨房)

ISBN 978-7-5019-9691-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第048871号

策划编辑: 王恒中 责任终审: 孟寿萱
责任编辑: 白 晶 张盟初 责任校对: 李 靖 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年4月第1版第1次印刷

开 本: 720×1020 1/16 印张: 16

字 数: 310千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9691-9 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131497S1X101ZBF

PART 1

美味热菜
鲜香美味的营养热菜

家常食材预处理图解 / 014

白菜/圆白菜/小白菜/

菠菜 / 016

炆炒白菜 / 017

虾米白菜 / 017

板栗煨白菜 / 017

酱爆白菜 / 017

芝麻圆白菜 / 018

洋葱炒圆白菜 / 018

辣炒圆白菜 / 018

炒五蔬 / 018

芝麻炒小白菜 / 019

虾仁小白菜 / 019

蛋香菠菜 / 019

胡萝卜炒菠菜 / 019

韭菜/油菜/油麦菜/

芹菜/ 020

彩椒酿韭菜虾皮 / 021

韭菜炒鸡蛋 / 021

韭菜炒蚕豆 / 021

核桃仁拌韭菜 / 021

香菇油菜 / 022

虾米油菜 / 022

蒜炒油麦菜 / 022

白灼油麦菜 / 022

芹菜炒蘑菇 / 023

香干炒芹菜 / 023

银耳西芹百合 / 023

芹菜百合 / 023

番茄/菜花/豆芽/

荷兰豆 / 024

圣女果彩椒 / 025

番茄盅 / 025

番茄炒蛋 / 025

洋葱炒番茄 / 025

清炒菜花 / 026

番茄菜花 / 026

咖喱炒双花 / 026

辣炒西蓝花 / 026

炒绿豆芽 / 027

辣炒豆芽 / 027

木耳炒豆芽 / 027

木瓜炒银芽 / 027

红椒荷兰豆 / 028

什锦荷兰豆 / 028

清炒荷兰豆 / 028

美味荷兰豆 / 028

丝瓜/黄瓜/冬瓜/

苦瓜 / 029

虾米丝瓜 / 030

蒜蓉蒸丝瓜 / 030

香菇烧丝瓜 / 030

墨鱼蒸丝瓜 / 030

麻辣酸黄瓜 / 031

辣黄瓜炒松花蛋 / 031

黄瓜炒草菇 / 031

黄瓜炒木耳 / 031

虾米冬瓜 / 032

尖椒冬瓜 / 032

香菇冬瓜 / 032

芦笋扒冬瓜 / 032

豉汁苦瓜 / 033

蒜蓉苦瓜 / 033

清炒苦瓜 / 033

白果苦瓜 / 033

茄子/南瓜/白萝卜/

胡萝卜 / 034

盖浇茄子 / 035

彩椒茄丁 / 035

鱼香茄子 / 035

酱烧茄子 / 035

椒烧南瓜 / 036

鹌鹑蛋烧南瓜 / 036

南瓜炒洋葱 / 036

咸蛋南瓜 / 036

糖醋萝卜 / 037

酸辣萝卜丝 / 037

鸡蛋萝卜丝 / 037

红椒萝卜丝 / 037

葱香胡萝卜丝 / 038

糖醋胡萝卜 / 038

胡萝卜炒茭白 / 038

胡萝卜炒豆芽 / 038

莴笋/芦笋/竹笋/茭白 / 039

清炒莴笋 / 040
莴笋蒜苗 / 040
莴笋蘑菇 / 040
素烧三圆 / 040
火腿芦笋 / 041
芦笋百合 / 041
炒双笋 / 041
洋葱炒芦笋 / 041
酱烧春笋 / 042
油焖春笋 / 042
红枣炒冬笋 / 042
鱼香笋丝 / 042
干煸茭白 / 043
辣炒茭白 / 043
香辣茭白 / 043
番茄炒茭白 / 043
土豆/红薯/莲藕/山药 / 044
椒盐土豆丝 / 045
雪菜炒土豆 / 045
核桃土豆 / 045
回锅土豆 / 045
姜丝红薯 / 046
芝麻红薯 / 046
薯丁玉米 / 046
绣球红薯 / 046
醋熘藕片 / 047
啤酒藕 / 047
酸辣藕丁 / 047
浇汁莲藕 / 047
拔丝山药 / 048
山药炒松花蛋 / 048

山药炒甜椒 / 048
彩椒木耳山药 / 048
四季豆/豇豆/豆腐/香干 / 049
竹笋炒四季豆 / 050
四季豆拌鸭肚 / 050
肉末炒豇豆 / 050
山椒拌豆角 / 050
煎豆腐 / 051
家常豆腐 / 051
胡萝卜辣豆腐 / 051
海带豆腐 / 051
芹菜豆腐 / 052
百合豆腐 / 052
椒盐豆腐 / 052
雪菜豆腐 / 052
五丁豆腐干 / 053
家常香干 / 053
韭菜炒香干 / 053
黄瓜炒香干 / 053
香菇/草菇/口蘑/金针菇 / 054
冬笋炒香菇 / 055
白菜烩三菇 / 055
炸香菇 / 055
笋炒香菇 / 055
油焖香菇 / 056
双菇菜心 / 056
西蓝花双菇 / 056
口蘑草菇 / 056
番茄口蘑 / 057
苦瓜三菇 / 057
菜花蘑菇 / 057

金针菇炒三丝 / 057
猪肉 / 058
蒜薹炒肉 / 058
鱼香肉丝 / 058
榨菜肉丝 / 059
白菜红椒焖肉 / 059
西瓜皮炒肉 / 059
蕨菜肉丝 / 059
豉椒炒肉 / 060
雪菜冬笋炒肉 / 060
什锦肉丁 / 060
酱烧肉丁 / 060
辣炒肉丁 / 061
牛肝菌炒肉片 / 061
冬笋肉丁 / 061
白果肉丁 / 061
山楂烧肉 / 062
麻辣肉丁 / 062
青豆炒肉 / 062
葱爆里脊 / 062
黄瓜炒肉 / 063
青椒肉片 / 063
蘑菇肉片 / 063
菜心炒肉 / 063
百合香芹肉片 / 064
芝麻肉片 / 064
香菇炒肉 / 064
菊花炒肉 / 064
菠菜面筋肉片 / 065
胡萝卜豆干炒肉丁 / 065
肉焖扁豆 / 065
肉片豆腐卷 / 065

农家小炒肉 / 066

酿菇盒 / 066

蚂蚁上树 / 066

肉末豆腐 / 066

雪菜肉末 / 067

大头菜肉末 / 067

客家酿苦瓜 / 067

榄菜豇豆炒肉末 / 067

辣白菜五花肉 / 068

圆白菜肉卷 / 068

木樨肉 / 068

回锅肉 / 068

咕嚕肉 / 069

叉烧肉 / 069

东坡肉 / 069

粉蒸肉 / 069

酒烧肉 / 070

豆腐烧肉 / 070

香糟猪腿肉 / 070

梅菜扣肉 / 070

腐乳烧肉 / 071

芽菜烧肉 / 071

樱桃肉 / 071

家常红烧肉 / 071

苏式红烧肉 / 072

毛家红烧肉 / 072

咖喱猪肉 / 072

蒜香骨 / 072

丝瓜蒸排骨 / 073

咖喱猪扒 / 073

冰糖肘子 / 073

烧猪蹄 / 073

猪蹄锅 / 074

红烧蹄筋 / 074

熘肝片 / 074

烧猪肠 / 074

牛肉 / 075

大葱牛肉 / 075

扒牛肉 / 075

泡椒烧牛肉 / 076

水煮牛肉 / 076

红烧牛肉 / 076

红枣牛肉 / 076

焖牛肉 / 077

焖烧牛肉 / 077

扣烧牛肉 / 077

清蒸牛肉 / 077

农家大片牛肉 / 078

泡菜牛肉 / 078

双花牛肉 / 078

苦瓜牛肉 / 078

干煸牛肉丝 / 079

土豆牛腩 / 079

啤酒牛肉 / 079

番茄牛肉 / 079

莴笋烧牛肉 / 080

粉蒸牛肉 / 080

红汤牛肉 / 080

韭黄牛肉 / 080

牛肉粉丝 / 081

辣椒香干牛肉 / 081

豌豆炒牛肉 / 081

咖喱牛肉 / 081

嫩牛柳 / 082

黑椒牛柳 / 082

蒜香牛柳 / 082

洋葱牛柳 / 082

豆豉牛柳 / 083

爆牛肚 / 083

橙汁牛排 / 083

牛肚炒香菇 / 083

羊肉 / 084

红烧羊肉 / 084

鸡蛋烩羊肉 / 084

羊肉扣油菜 / 085

手抓羊羔肉 / 085

烩羊肉 / 085

羊肉煲 / 085

炖羊肉 / 086

胡萝卜烧羊肉 / 086

蒜香羊肉 / 086

□蘑羊腿 / 086

红椒炒黑山羊肉 / 087

葱爆羊肉 / 087

爆炒羊肚丝 / 087

小炒羊肉 / 087

鸡肉 / 088

芦笋烧鸡 / 088

豌豆烧鸡 / 088

木瓜烧鸡 / 089

宫保鸡丁 / 089

多彩鸡丝 / 089

柚皮鸡丝 / 089

鸡块冬笋 / 090

火腿鸡片 / 090

鸭梨炒鸡丁 / 090

鸡肉卷 / 090

香蕉滑鸡 / 091

油淋鸡 / 091

芝麻鸡 / 091

重庆辣子鸡 / 091

竹笋烧鸡 / 092

葱烧鸡翅 / 092

蜜汁鸡翅 / 092

辣烧鸡翅 / 092

干豆角鸡杂 / 093

火腿鸡肝 / 093

酸辣鸡杂 / 093

银耳鸡胗 / 093

鸭肉 / 094

鸭肉扣芋头 / 094

酸菜蒸鸭 / 094

浑汤鸭肠 / 095

子姜爆鸭 / 095

核桃鸭 / 095

香酥鸭 / 095

鸡蛋/松花蛋/鹌鹑蛋 / 096

鱼香蒸蛋 / 097

牛奶蒸蛋 / 097

太极鸳鸯蛋 / 097

节瓜粉丝蒸水蛋 / 097

银鱼煎蛋 / 098

葫芦瓜炒鸡蛋 / 098

芦笋煎鸡蛋 / 098

玉米炒蛋 / 098

缤纷炒蛋 / 099

香椿煎蛋 / 099

四季豆炒鸡蛋 / 099

果蕊蛋卷 / 099

松花蛋炒鱼丁 / 100

松花蛋蒸豆腐 / 100

三色蛋 / 100

辣炒松花蛋 / 100

卤味鹌鹑蛋 / 101

人参鹌鹑蛋 / 101

枸杞荸荠鹌鹑蛋 / 101

番茄酱鹌鹑蛋 / 101

草鱼/鲤鱼/鲫鱼/鲈鱼 / 102

葱油草鱼 / 103

啤酒草鱼 / 103

水煮草鱼 / 103

菊花草鱼 / 103

酸菜草鱼 / 104

秘制风味鱼 / 104

西湖草鱼 / 104

豆瓣鲤鱼 / 104

炆锅鲤鱼 / 105

糖醋鲤鱼 / 105

芪烧鲤鱼 / 105

红烧鲤鱼块 / 105

酥鲫鱼 / 106

家常烧鲫鱼 / 106

焖鲫鱼 / 106

炸小鲫鱼 / 106

油浸鲈鱼 / 107

豆腐烧鲈鱼 / 107

河塘鲈鱼 / 107

梅菜蒸鲈鱼 / 107

鳊鱼/鲢鱼/黄骨鱼/

武昌鱼 / 108

松鼠鳊鱼 / 109

碧波鳊鱼 / 109

剁椒鱼头 / 109

酱椒鱼头 / 109

干烧黄骨鱼 / 110

豉汁蒸黄骨鱼 / 110

清蒸武昌鱼 / 110

孔雀武昌鱼 / 110

黄鱼/带鱼/鳕鱼/平鱼 / 111

炖黄鱼 / 112

焦熘黄鱼 / 112

家常黄鱼 / 112

回锅小黄鱼 / 112

干炸带鱼 / 113

萝卜干炖带鱼 / 113

香炸带鱼 / 113

干香带鱼 / 113

韭黄鳕丝 / 114

芹香鳕丝 / 114

黄瓜烧鳕段 / 114

豉汁蒸鳕 / 114

酒烧平鱼 / 115

干烧平鱼 / 115

雪菜平鱼 / 115

红烧平鱼 / 115

虾/蟹/鱿鱼/墨鱼 / 116

葱烧虾 / 117

干炸虾 / 117

炸基围虾 / 117

油焖虾 / 117

番茄焖虾 / 118

油爆大虾 / 118

酒香大虾 / 118
蒜香虾 / 118
龙井虾 / 119
煎蒜子虾 / 119
椒盐虾蛄 / 119
香辣虾 / 119
白灼虾 / 120
豌豆虾仁 / 120
清炒虾仁 / 120
甜豆虾仁 / 120
西蓝花虾仁 / 121
火龙果烩虾仁 / 121
生菜虾仁 / 121

豆腐麻辣虾 / 121
面粉裹蟹 / 122
油焗蟹 / 122
清蒸螃蟹 / 122
香辣蟹 / 122
酱蒸肉蟹 / 123
避风塘炒蟹 / 123
姜葱炒花蟹 / 123
潮式冻红蟹 / 123
辣炒鱿鱼 / 124
干煸鱿鱼丝 / 124
洋葱炒鱿鱼 / 124
豉椒鱿鱼筒 / 124
双鲜墨鱼仔 / 125

青椒炒墨鱼 / 125
韭菜墨鱼 / 125
富贵墨鱼片 / 125
螺 / 牡蛎 / 海参 / 蛤蜊 / 126
辣炒田螺 / 127
炒螺片 / 127
生炒牡蛎肉 / 127
姜汁牡蛎 / 127
葱烧海参 / 128
海参烧鞭花 / 128
青红椒烩蛤蜊 / 128
辣炒花蛤 / 128

PART 2

爽口凉菜 清新爽口的沁香凉菜



常见凉拌食材预处理图解 / 130

清爽蔬果 / 132

拌藕片 / 132
桂花甜藕 / 132
蓑衣黄瓜 / 132
竹笋拌黄瓜 / 133
黄瓜圣女果 / 133
蘸酱菜 / 133
香辣苦瓜 / 133
酱拌丝瓜 / 134
凉拌木瓜 / 134
香芹豆芽 / 134
芥末西芹 / 134
红提拌芹菜 / 135
核桃仁拌芹菜 / 135
木耳荸荠 / 135
拌瓜丝木耳 / 135

珊瑚菜花 / 136
泡西蓝花 / 136
凉拌韭菜 / 136
广东泡菜 / 136
泡菜萝卜 / 137
甜酸萝卜条 / 137
菊花萝卜 / 137
凉拌青红椒丝 / 137
洋葱番茄拌辣椒 / 138
双椒拌蕨菜 / 138
洋葱圣女果沙拉 / 138
土豆泥沙拉 / 138
拍小萝卜 / 139
虾干拌萝卜 / 139
拌心里美萝卜 / 139
韩国泡菜 / 139
菠菜粉丝 / 140

芥末拌蔬菜 / 140
老醋花生 / 140
五香花生米 / 140
凉拌老虎菜 / 141
酸甜莴笋 / 141
凉拌三丝 / 141
双笋茼蒿 / 141
梅子拌山药 / 142
凉拌鱼腥草 / 142
炆仙人掌 / 142
香油贡菜 / 142
糖拌草莓黄瓜 / 143
黄瓜柠檬 / 143
雪梨双拼 / 143
番茄鸭梨 / 143
营养菌豆 / 144
葱白双耳 / 144

- 拌金针菇 / 144
- 双菇拌豆腐 / 144
- 芝麻酱拌豇豆 / 145
- 蒜蓉拌荷兰豆 / 145
- 小葱拌豆腐 / 145
- 松花蛋豆腐 / 145
- 咸蛋黄拌豆腐 / 146
- 拌神仙豆腐 / 146
- 黄瓜豆芽拌腐竹 / 146
- 芹菜萝卜拌腐竹 / 146
- 鲜蘑菇拌腐竹 / 147
- 白菜拌豆腐丝 / 147
- 油菜叶拌豆丝 / 147
- 香油腐丝 / 147
- 喷香畜肉 / 148**
- 白煮肉 / 148
- 蒜泥白肉 / 148
- 五彩拉皮 / 148
- 糖醋三丝 / 149
- 盐水猪肝 / 149
- 香辣肚丝 / 149
- 红油猪肚丝 / 149
- 凉拌爽肚 / 150
- 红油猪耳 / 150
- 美味腰花 / 150
- 猪腰拌生菜 / 150
- 麻辣腰片 / 151
- 香辣蹄花 / 151
- 香卤猪蹄 / 151
- 手工皮冻 / 151
- 麻辣卤牛肉 / 152
- 五香牛肉 / 152
- 夫妻肺片 / 152
- 凉拌牛百叶 / 152
- 拌牛肚 / 153
- 水晶羊肉 / 153
- 凉拌羊肉 / 153
- 拌羊肚 / 153
- 美味禽蛋 / 154**
- 白切鸡 / 154
- 棒棒鸡 / 154
- 鸡丝粉皮 / 154
- 泡椒鸡肠 / 155
- 卤凤爪 / 155
- 木瓜拌凤爪 / 155
- 川椒鸭 / 155
- 辣拌烤鸭片 / 156
- 海蜇鸭下巴 / 156
- 豆瓣拌鸭肠 / 156
- 卤水掌翼 / 156
- 芥末鸭掌 / 157
- 豆芽拌蛋皮 / 157
- 鸡蛋三丁 / 157
- 洋葱拌松花蛋 / 157
- 鲜香水产 / 158**
- 猕猴桃三文鱼 / 158
- 墨鱼拌西蓝花 / 158
- 凉拌鱼皮 / 158
- 蟹肉菠菜 / 159
- 鲜贝虾仁 / 159
- 韭菜拌虾仁 / 159
- 芝麻拌海带 / 159
- 凉拌海带 / 160
- 海带三丝 / 160
- 拌虾米 / 160
- 水晶虾仁 / 160
- 老醋蜇头 / 161
- 蜇头拌白菜 / 161
- 酸辣鱿鱼卷 / 161
- 三色鱼条 / 161
- 爽口沙拉 / 162**
- 西瓜橘子沙拉 / 162
- 草莓沙拉 / 162
- 水果沙拉 / 162
- 玉米沙拉 / 163
- 虾仁菠萝沙拉 / 163
- 花生黄瓜沙拉 / 163
- 玉米笋沙拉 / 163
- 梨椒海皇粒 / 164
- 木瓜蔬菜沙拉 / 164
- 葡国沙拉 / 164
- 海鲜沙拉船 / 164



PART 3

营养汤煲 唇齿留香的美味靓汤



常见汤煲食材预处理图解 / 166

素菜汤 / 168

海带绿豆汤 / 168

葱姜紫菜汤 / 168

山珍杂菌汤 / 168

冬瓜老姜汤 / 169

川贝炖豆腐 / 169

人参莲子汤 / 169

莲子百合麦冬汤 / 169

红薯芥菜汤 / 170

芦笋黄花汤 / 170

菜心冬瓜汤 / 170

小白菜萝卜汤 / 170

冬瓜香菇汤 / 171

黄芪洋葱土豆汤 / 171

葱豉豆腐汤 / 171

莲子山药银耳甜汤 / 171

畜肉汤 / 172

芋头猪肉汤 / 172

鲜百合桂圆瘦肉汤 / 172

花生生蚝瘦肉汤 / 172

蜜梨猪肉汤 / 173

四果瘦肉汤 / 173

土豆黄芪炖瘦肉 / 173

冬瓜海带瘦肉汤 / 173

银耳蜜梨炖瘦肉 / 174

胡萝卜豆腐猪骨汤 / 174

药膳猪心汤 / 174

银耳煲猪腱 / 174

桂圆猪皮汤 / 175

猪肝玉米粒汤 / 175

双仁菠菜猪肝汤 / 175

萝卜煲牛腩 / 175

苹果雪梨煲牛腱 / 176

续断核桃仁牛尾汤 / 176

杜仲桂圆牛脊骨 / 176

海參羊肉汤 / 176

山药枸杞羊肉汤 / 177

党参羊肚汤 / 177

冬瓜兔肉汤 / 177

乌梅黑豆兔肉汤 / 177

禽蛋汤 / 178

桑枝煲老母鸡汤 / 178

猴头菇黄芪炖鸡汤 / 178

远志菖蒲鸡心汤 / 178

腐竹花生鸡肝汤 / 179

花生凤爪香菇汤 / 179

木瓜煲老鸭 / 179

胡椒火腿老鸭汤 / 179

冬瓜荷叶老鸭汤 / 180

西洋参炖鸭 / 180

枸杞菟丝鹌鹑蛋汤 / 180

西瓜鹌鹑汤 / 180

莲子山药鹌鹑汤 / 181

蜜梨海蜇鹌鹑汤 / 181

玉竹南杏鹌鹑汤 / 181

火腿鸽子汤 / 181

冰糖燕窝炖乳鸽 / 182

蛋花汤 / 182

腐竹鸡蛋红枣汤 / 182

枸杞叶滚咸蛋汤 / 182

柿饼鹌鹑蛋百合汤 / 183

番茄鸡蛋汤 / 183

紫菜蛋花汤 / 183

黑豆蛋酒汤 / 183

水产汤 / 184

淡豆豉粉葛鲫鱼汤 / 184

当归白芷鲤鱼汤 / 184

冬瓜炖鲤鱼 / 184

松花蛋豆腐鱼片汤 / 185

番茄豆腐鱼丸汤 / 185

芡实枸杞龟苓汤 / 185

桂圆枸杞炖甲鱼 / 185

黄花菜炖甲鱼汤 / 186

节瓜薏仁鳝鱼汤 / 186

香菇木耳淡菜汤 / 186

海带胡萝卜海蜇汤 / 186

粉葛银鱼汤 / 187

鱼头冬瓜汤 / 187

豆腐海带鱼尾汤 / 187

巴戟海参汤 / 187

生地蜜枣螃蟹汤 / 188

人参鹿茸炖乌龟 / 188

玉米排骨生蚝汤 / 188

蛤蜊冬瓜汤 / 188



PART 4

主食、小吃 质朴清淡的家常点心



常见主食材预处理图解 / 190

米饭 / 192

海鲜八宝饭 / 192

香芋饭 / 192

菠萝炒饭 / 192

扬州炒饭 / 193

西湖炒饭 / 193

印尼炒饭 / 193

西式炒饭 / 193

香芹炒饭 / 194

干贝蛋炒饭 / 194

紫米菜饭 / 194

蔬菜饭团 / 194

石锅拌饭 / 195

竹叶菜饭 / 195

什锦饭 / 195

双枣八宝饭 / 195

萝卜干玉米饭 / 196

豉汁排骨煲仔饭 / 196

八宝高纤饭 / 196

蜜汁叉烧饭 / 196

里脊片盖饭 / 197

爽口糙米饭 / 197

西蓝花鱼肉饭 / 197

澳门烧肉饭 / 197

尖椒回锅肉饭 / 198

焗菠菜肉酱饭 / 198

排骨煲仔饭 / 198

香菇猪蹄饭 / 198

咸菜猪肚饭 / 199

姜葱猪杂饭 / 199

台湾卤肉饭 / 199

腊味煲仔饭 / 199

叉烧油鸡饭 / 200

洋葱牛肉盖饭 / 200

咖喱牛腩饭 / 200

九州牛肉饭 / 200

窝蛋牛肉煲仔饭 / 201

黑椒汁牛扒饭 / 201

酱汁鸡丝饭 / 201

白切鸡饭 / 201

芙蓉煎蛋饭 / 202

平菇鸡胗饭 / 202

玉米粒鸡扒饭 / 202

澳门白切鸡饭 / 202

油鸡腿饭 / 203

澳门烧鹅饭 / 203

明炉烧鸭饭 / 203

虾饭 / 203

奶汁鲑鱼炖饭 / 204

蒲烧鳗鱼饭 / 204

豉椒鲜鱿饭 / 204

豉椒黄鳝饭 / 204

豉椒牛蛙饭 / 205

鲈鱼盖饭 / 205

蛤蜊牛奶饭 / 205

鳕鱼蛋包饭 / 205

三文鱼紫菜炒饭 / 206

芥蓝生鱼片饭 / 206

鱼丁花生糙米饭 / 206

泰皇炒饭 / 206

烧味三拼饭 / 207

贝母蒸梨饭 / 207

墨鱼饭 / 207

三鲜烩饭 / 207

面条 / 208

西芹炒蛋面 / 208

三丝炒面 / 208

肉丝炒面 / 208

什锦菠菜面 / 209

凉拌面 / 209

鸡丝凉面 / 209

芥末凉面 / 209

牛肉凉面 / 210

韩式冷面 / 210

凉拌牛肉拉面 / 210

真味荞麦凉面 / 210

虾爆鳝面 / 211

蚝仔意大利面 / 211

真味炸酱拉面 / 211

卤猪肝龙须面 / 211

红烧肉拉面 / 212

真味臊子拉面 / 212

真味荞麦面 / 212

家常杂酱面 / 212

北京炸酱面 / 213

真味招牌拉面 / 213

南乳猪蹄捞面 / 213

开洋葱油拌面 / 213

炸酱刀削面 / 214

热干面 / 214

麻辣面 / 214

新疆拌面 / 214

炒羊肉面 / 215

肉片炒素面 / 215

青蔬油豆腐汤面 / 215

当归面线 / 215
鲜笋面 / 216
咖喱烩面 / 216
清炖牛肉面 / 216
炒乌龙面 / 216
番茄肉酱面 / 217
鲜蔬炒面 / 217
蔬菜鸡蛋面 / 217
肉羹面线 / 217
鸡肉西兰花面线 / 218
上汤鸡丝蛋面 / 218
素鸡炒菠菜面 / 218
豆芽香菇炒蛋面 / 218
牛扒炒鸡蛋面 / 219
红烧牛腩面 / 219
老乡炒筱面 / 219
蛤蜊意大利面 / 219
酸菜肉丝面 / 220
鲑鱼意大利面 / 220
驰名牛杂捞面 / 220
意大利青蔬面 / 220
茯苓家常面 / 221
猪蹄拉面 / 221
酸辣粉 / 221
新疆凉粉 / 221
麻辣川北凉粉 / 222
陕西面皮 / 222
牛肉河粉 / 222
黄花鲜菇河粉 / 222
泰式炒河粉 / 223
大虾拌意大利粉 / 223
香煎带子拌菠菜粉 / 223
黑椒牛柳丝炒意粉 / 223
三丝炒意粉 / 224
南瓜炒米粉 / 224

客家蒸米粉 / 224
三丝炒米粉 / 224
蒜香腌肉螺丝粉 / 225
排骨汤煮通心粉 / 225
三鲜米线 / 225
凉米线 / 225
饺子、馄饨 / 226
韭菜水饺 / 226
番茄饺 / 226
金针菇饺 / 226
胡萝卜牛肉饺 / 227
羊肉玉米饺 / 227
菠菜水饺 / 227
韭菜蒸饺 / 227
大白菜蒸饺 / 228
牛肉大葱蒸饺 / 228
韭黄鸡蛋馄饨 / 228
虾米馄饨 / 228
梅菜猪肉馄饨 / 229
菜肉馄饨汤 / 229
鱼肉馄饨 / 229
双色馄饨 / 229
包子、馒头、花卷 / 230
白菜包 / 230
豆沙包 / 230
芋泥包 / 230
冬蓉包 / 231
麻蓉包 / 231
鸡肉包 / 231
相思红豆包 / 231
蛋黄莲蓉包 / 232
韭菜肉包 / 232
青椒猪肉包 / 232
香芹猪肉包 / 232
四季豆猪肉包 / 233

五香卤肉包 / 233
孜然牛肉包 / 233
鲜虾菜肉包 / 233
生煎葱花包 / 234
冬菜鲜肉煎包 / 234
上海生煎包 / 234
南翔小笼包 / 234
家常三丁包 / 235
三角糖包 / 235
京葱煲仔包 / 235
秋叶包 / 235
双色馒头 / 236
金银馒头 / 236
火腿卷 / 236
腊肠卷 / 236
川味花卷 / 237
葱花卷 / 237
菠菜香葱卷 / 237
双色花卷 / 237
小吃 / 238
香酥饼 / 238
芹菜馅饼 / 238
葱花饼 / 238
锅巴藕饼 / 239
葱油大饼 / 239
金牌南瓜饼 / 239
黄金油饭饼 / 239
火腿玉米饼 / 240
羊肉馅饼 / 240
河套蒸饼 / 240
莲蓉酥饼 / 240
香葱煎饼 / 241
红薯煎饼 / 241
牛肉飞饼 / 241
西北煎饼卷菜 / 241

黄金牛肉夹饼 / 242
鸡肉大葱窝饼 / 242
羊肉夹馍 / 242
火腿蛋卷 / 242
家乡萝卜糕 / 243
芝麻糯米糕 / 243
叉烧萝卜糕 / 243
花生酥 / 243
灌汤藕丝丸 / 244
炸芝麻汤圆 / 244
雪衣豆沙 / 244
烧肉粽 / 244
鸳鸯玉米粑粑 / 245
潮州蒸粉果 / 245
花生汤圆 / 245
莲蓉汤圆 / 245
红糖汤圆 / 246
肉火烧 / 246
韭菜合子 / 246
麻团 / 246

炸茨球 / 247
三丝炸春卷 / 247
玫瑰洋葱圈 / 247
大油馕 / 247
蛋挞 / 248
法式吐司 / 248
芋头吐司卷 / 248
银丝卷 / 248
糯米卷 / 249
巧克力曲奇 / 249
如意蛋黄卷 / 249
绿茶布丁 / 249
柠檬小蛋糕 / 250
起酥苹果派 / 250
火腿青蔬比萨饼 / 250
橙片全麦三明治 / 250
手指饼干 / 251
胡萝卜蛋糕 / 251
奶油小泡芙 / 251
锅贴火腿 / 251

粥 / 252
润肤粥 / 252
竹叶沙参粥 / 252
芝麻花生杏仁粥 / 252
神曲粥 / 253
独活当归粥 / 253
川乌粥 / 253
决明降脂粥 / 253
枸杞薏仁粥 / 254
小米眉豆粥 / 254
银杏莲枣粥 / 254
核桃芝麻粥 / 254
蛋花麦片粥 / 255
桂圆鹌鹑蛋粥 / 255
淡菜松花蛋粥 / 255
麦片蛋花粥 / 255
猪肠参耳粥 / 256
萝卜干肉末粥 / 256
排骨粥 / 256
香菇鸡翅粥 / 256





PART 1

美味热菜

鲜香美味的营养热菜

●经合理调味与恰当的火候烹制出具备就餐者生理要求的热度，这样的菜肴就是热菜。吃热菜具有以下几个方面的好处。

热菜可以杀菌消毒。生的食物原料，不论怎样新鲜干净，常会有一些细菌和各种寄生虫，如不杀死，人食后易得病。热烹调是杀菌消毒的有效措施。

热菜有助于促进食物营养成分分解，利于消化。食物原料都含有一定的营养成分，食物中的营养成分必须经过分解，才能利于人体吸收。热烹调能促进食物原料中营养成分的分解，提高食物消化率。

热菜能调和滋味，促进食欲。生的食物原料一般都有一种特殊的味道，有些是不符合人的口味要求的。通过热烹调，调味品在加热中互相“渗透”、相互影响，会使一些腥膻异味变为人们所喜欢的美味，从而促进食欲。

家常食材预处理图解

► 油菜预处理



1. 将油菜叶择下，放进盆中，加清水和盐搅匀，浸泡约5分钟。



2. 浸泡5分钟后，用手轻轻抓洗油菜。



3. 将油菜放在流水下冲洗干净后，装进盘子里，沥干水分即可。

► 冬瓜预处理



1. 用削皮刀将冬瓜的外皮削去。



2. 将冬瓜中间的籽掏干净。



3. 将处理好的冬瓜冲洗干净即可。

► 竹笋预处理



1. 先将竹笋的外衣剥除。



2. 用削皮刀将竹笋的硬皮削去。



3. 最后用清水冲洗干净，沥干水分即可。

► 豆腐预处理



1. 将豆腐置于水下冲洗。



2. 将豆腐的四面都冲洗干净，反复冲洗几次。



3. 放入装满水的碗中，用手轻压使水浸过豆腐即可。