

餐餐好美味系列

尚锦文化

精选百吃不厌 家常菜

超值
19.8元
送光盘

Jingxuan Baichibuyan Jiachang Cai 1288 Li

1288 例

尚锦文化◎编



餐餐好美味系列

尚锦文化

精选百吃不厌 家常菜 1288 例

Jingxuan Baichibuyan Jiachang Cai 1288 Li

尚锦文化◎编

杨跃祥 刘志刚◎摄影



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选百吃不厌家常菜1288例 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社, 2012.1 (2013.1 重印) (餐餐好美味系列)

ISBN 978-7-5064-8099-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第244092号

责任编辑: 范琳娜

责任印制: 陈 涛

封面设计: 任珊珊

版式设计: 水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京昊天国彩印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版 2013年1月第3次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 308千字 定价: 19.80元(附光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



凉菜卤味

蔬菜

- 12 五香蚕豆
- 12 卤水花生
- 12 拍黄瓜
- 13 开胃毛豆
- 13 凉拌海蜇菠菜
- 13 口水山药
- 14 凉拌豇豆
- 14 蜜汁糯米藕
- 14 凉拌海带
- 15 拌三样
- 15 凉拌贡菜
- 15 凉拌时蔬
- 16 泡圆白菜
- 16 豆皮卷
- 16 蕨菜拌皮蛋
- 17 凉拌白菜心
- 17 芥菜拌豆干
- 17 青椒松花蛋
- 18 炆拌黄瓜
- 18 盐水毛豆
- 18 海苔拌水萝卜
- 19 芝麻拌蕨菜
- 19 香拌菠菜豆干
- 19 卤水豆腐
- 20 香椿苗拌竹笋
- 20 凉拌豆皮
- 20 凉拌黄花菜
- 21 麻酱油麦菜
- 21 皮蛋拌豆腐
- 21 卤水笋尖
- 22 爽口西芹
- 22 蒜泥蕨菜
- 22 蒜泥苋菜
- 22 炆豌豆尖
- 23 百合拌金针菇
- 23 菠菜粉丝

- 23 蕨菜拌粉丝
- 23 蓑衣萝卜
- 24 豆干拌花生米
- 24 凉拌莴笋
- 24 炆拌苦瓜
- 24 三丝芹菜
- 25 豌豆玉米沙拉
- 25 松花蛋拌茼蒿
- 25 凉拌蕨菜
- 25 木耳拌茼蒿

猪牛羊

- 26 蒜泥白肉
- 26 叉烧肉
- 26 辣味猪耳
- 26 卤猪肝
- 27 五香牛肉
- 27 酱牛肉
- 27 红油牛筋
- 27 冷食牛肉干
- 28 酸辣牛肚
- 28 酱牛肚
- 28 卤拌牛肉
- 29 夫妻肺片
- 29 香辣牛百叶
- 29 牛肉脯
- 30 花江狗肉
- 30 五香驴肉
- 30 红油兔肉

鸡鸭鹅

- 31 白斩鸡
- 31 棒棒鸡丝
- 31 竹笋拌鸡丝
- 32 酸椒鸡爪
- 32 口水鸡
- 32 辣拌鸡肫
- 33 西芹枇杷腿
- 33 怪味鸡
- 33 淋卤鸡心



- 34 麻香鸡肫
- 34 小米椒拌鸡
- 34 话梅凤爪
- 35 卤鸭掌
- 35 五香鸭脖
- 35 山椒鸭舌
- 36 美味鸭翅
- 36 卤鸭
- 36 盐水鸭

鱼虾蟹贝

- 37 腐乳炆虾
- 37 鱿鱼顺风耳
- 37 醉蟹

小炒

猪牛羊

- 38 榨菜炒肉丝
- 38 土豆炒肉丝
- 39 蚂蚁上树
- 39 回锅肉
- 39 干煸肥肠
- 40 西兰花回锅肉
- 40 尖椒肉丝
- 41 银芽里脊丝
- 41 干煸苦瓜
- 42 腊肉炒苋菜
- 42 苦瓜炒腊肉
- 42 麻花炒肉片
- 43 茶树菇炒肉丝
- 43 木樨肉
- 43 肉丝炒如意菜
- 44 京酱肉丝
- 44 金丝韭菜
- 44 蕨菜炒腊肉
- 44 炒合菜
- 45 橙汁肉丝
- 45 山药皮肚

- 45 茭白炒肉
- 45 海菜炒肉丝
- 46 肉末榄菜四季豆
- 46 辣椒腊腊肠
- 46 杭椒腊肉炒扁豆
- 46 青蒜炒猪血
- 47 火腿玉米粒
- 47 酱肉豌豆
- 47 西葫芦炒火腿
- 47 腊肠炒油菜
- 48 春笋炒腊肉
- 48 豇豆炒肉末
- 48 豌豆炒米肠
- 48 香辣肉丝
- 49 圆椒炒火腿
- 49 雪里蕻炒肉末
- 49 茼蒿肚丝
- 49 爆炒腰花
- 50 双椒爆腊肉
- 50 腊肠炒荷兰豆
- 50 小炒木耳
- 51 豌豆炒牛肉
- 51 香菜炒牛百叶
- 51 西兰花炒牛肉
- 52 百合炒牛肉
- 52 豆腐干牛柳
- 52 麻辣牛肉干
- 52 干煸牛肉丝
- 53 蒜薹炒牛肉
- 53 辣炒牛肉
- 53 牛蒡炒肚丝
- 53 甜豆酱爆牛柳
- 54 香菜牛肉丝
- 54 黑椒牛柳
- 54 芦笋炒牛肉
- 55 小米椒炒羊排
- 55 风味羊排
- 55 茼蒿羊肉

55	尖椒羊肉
56	韭菜炒羊肝
56	茭白炒羊肉丝
56	孜然羊肉
57	葱爆羊肉
57	爆羊三样
57	菊花羊肉

鸡鸭鹅

58	重庆辣子鸡
58	果仁仔鸡
59	辣炒鸡翅
59	麻辣鸡
60	银钩鸡丝
60	熠鸡丸
60	爆肚花
61	麻辣鸡丝
61	鱼香鸡丝
61	双椒鸡丝
62	麻辣鸡串
62	香辣仔鸡
62	新淮扬小炒
62	回锅鸡翅
63	荷兰豆椒香鸡脆骨
63	鸡丁豌豆
63	醋熠鸡
63	宫保鸡丁
64	辣味鸡爪
64	小煎鸡米
64	怪味鸡丁
64	芽菜碎米鸡
65	泡椒姜爆鸡
65	山野菜炒鸡丝
65	辣子鸡丁
65	熠鸡丁
66	傣味仔鸡
66	象牙鸡条
66	酱爆桃仁鸡
67	四味鸡丁
67	香麻掌中宝
67	辣子鸡
68	炒鸭肠
68	京葱烤鸭丝

68	姜爆鸭丝
68	炒鸭丝掐菜
69	腰果鸭丁
69	鸭片炒拉皮
69	野山椒炒鸭丝
69	西芹炒鸭肝
70	炒鸭心片
70	韭黄炒鹅丝
70	青蒜炒鹅肠
71	滑炒鹅片
71	酱爆鹅丁
71	干锅辣鹅

鱼虾蟹贝

72	银鱼炒韭菜
72	豆腐炒虾仁
72	香酥火焙鱼
73	碧绿虾仁
73	金玉满堂
73	家常墨鱼
74	鲜虾小炒皇
74	红椒炒河虾
75	葱姜三文鱼
75	夏果凤尾虾
76	青蒜炒河虾
76	元宝虾
76	辣子串烧虾
77	番茄炒虾仁
77	香辣蟹
77	农夫田螺肉
78	干烧武昌鱼
78	五彩鱼皮丝
78	姜葱炒蟹
79	生炒鲫鱼
79	炒黑鱼片
79	湛江鱼片
80	鸡蛋炒虾仁
80	尖椒炒蛤蜊
80	椒盐鱼米
81	香蒜咖喱炒蟹
81	龙井虾仁
81	十八辣北极虾
82	清炒湖虾仁

82	油爆螺片
82	川味海白虾
82	炒螺蛳
83	香辣鱼条
83	荷兰辣味炒鳝鱼
83	螺蛳炒韭菜
83	青椒鱼米
84	苦瓜鱼丝
84	三色鱼丁
84	滑炒鱼片
84	芹爆鳝丝
85	米椒炒带鱼
85	椒盐鲈鱼
85	小炒裙边
85	泡椒炒鱼丸
86	五彩鳝丝
86	菠萝炒虾球
86	姜葱炒竹蛭
86	蒜薹炒鱿鱼
87	泡椒炒鱿鱼
87	碧绿鱿鱼片
87	荷香炒海红
87	西芹炒蛰皮

蔬菜

88	香辣甘蓝
88	番茄炒鸡蛋
88	麻辣藕丁
89	香辣圆白菜
89	韭菜炒豆芽
89	青豆茄丁
90	剁椒粉皮
90	蒜蓉西兰花
90	芦笋炒木耳
91	泡椒莴笋
91	香辣蚕豆
91	椒麻茄子
92	糖醋豆苗
92	素炒酱丁
92	农家炒豇豆角
93	鲜果素咕咾肉
93	双色豆芽
93	木耳炒山药

94	百合甜豆
94	炆炒空心菜
94	炒西葫芦
94	素炒三丝
95	炆炒黄豆芽
95	尖椒炒豆皮
95	西芹炒白果
95	风味咖喱豆腐
96	翡翠金针菇
96	香菇荷兰豆
96	杭椒炒蟹味菇
96	西芹百合
97	百合黄花菜
97	三丁玉米
97	素炒五丁
97	干煸藕条
98	四季豆炒鹌鹑蛋
98	番茄炒菜花
98	小米椒炒丝瓜
98	辣味木耳炒腐竹
99	空心菜梗炒玉米
99	芹菜炒香干
99	鱼香丝瓜
99	松仁玉米
100	韭黄炒素鸡
100	麻辣茼蒿
100	春笋炒豌豆
100	蒜香苋菜
101	炒三丁
101	乡村豆腐
101	韭菜炒香干
101	韭菜炒鹅蛋
102	巧炒南瓜丝
102	什锦山药粒
102	三鲜豆苗
102	洋葱炒豆干
103	腰果炒西兰花
103	山药木耳炒白果
103	碧绿三丁
103	金沙豌豆粒
104	番茄炒木耳
104	植物四宝



104	清炒茼蒿
104	香菇油菜
105	豌豆炒白果
105	黑木耳炒腐竹
105	蟹味菇炒丝瓜
105	鲜蘑冬笋
106	雪菜春笋
106	榛蘑炒西芹
106	清炒苦瓜
106	清炒芦笋

烧蒸煮

猪牛羊

107	烩菜锅贴子
107	菜花烧肉
107	咖啡酱烧排骨
107	肉炒榛蘑
108	珍珠肉圆
108	元宝肉
109	梅菜扣肉
109	红烧肉
110	红烧肉炖干豇豆
110	肉末豆泡
110	笋干烧五花肉
111	扁豆烧肉
111	烧香菜丸子
111	粉蒸肉排
112	糖醋小排
112	蘸汁肋排
112	薯片酱香排骨
112	豆皮炖肉
113	泡椒排骨
113	小烧肉炖鱼
113	豆干焖肉
113	豆豉辣味烧排骨
114	红烧乳肉
114	百叶结烧肉
114	红烧大肠
114	木瓜烧猪蹄
115	红烧猪蹄筋
115	家乡排骨鱼

115	腐竹烧肉
115	荷叶排骨双蒸
116	海带烧猪耳
116	五香猪蹄
116	鲜脆荷兰豆烧肉
116	咸肉烧笋干
117	番茄牛肉丸
117	土豆烧牛肉
117	红酒炖牛腩
117	红葱头焖牛肉
118	番茄炖牛腩
118	煎豆腐烧牛肉
118	栗子焖羊肉
119	鱼羊鲜
119	酸菜羊肉
119	蜜枣羊肉
120	盘丝羊肉
120	黄焖羊肉
120	麻辣跳水兔
120	红烧狗肉

鸡鸭鹅

121	咖喱鸡
121	泡椒芋头鸡
121	姜汁热窝鸡
121	鸡豆花
122	鸡翅鲜虾煲
122	锅塌三鲜
122	麻油鸡
123	红烧鸡翅
123	糖醋鸡圆
123	豆面丸子
124	饅包鸡翅
124	干锅鸡翅
124	酒焖鸡翅
125	黄焖鸡块
125	荷叶糯米鸡
125	佤族鸡肉饭
126	秘制鸡煲
126	红酒鸡
126	芋头烧鸡
127	酱汁凤翅
127	三杯鸡

- 127 照烧鸡腿饭
- 128 粉蒸鸡
- 128 徐氏蒸鸡
- 128 家传蒸鸡块
- 129 烩鸭四宝
- 129 荷莲八宝鸭
- 129 泡菜鸭血
- 130 醋焖鸡
- 130 魔芋烧鸭
- 130 啤酒鸭
- 131 飘香田螺鸡
- 131 香酥焖鸭
- 131 口蘑焖鸭翅
- 132 双笋炖风鹅
- 132 盐水鹅爪翅
- 132 荷香凤鹅笼

鱼虾蟹贝

- 133 五香多春鱼
- 133 红烧鲫鱼
- 133 黑鱼香锅
- 134 腊味合蒸
- 134 双菇烩鱼丸
- 134 盐水湖虾
- 135 蒜蓉蒸扇贝
- 135 鸡公鱼婆豆腐
- 135 豆豉蒸带子
- 136 干烧鲫鱼
- 136 家乡武昌鱼
- 137 酸菜鱼
- 137 红烧划水
- 138 烧鲑鱼
- 138 蒜头烧鲑鱼
- 139 烧鱼杂
- 139 红烧带鱼
- 140 清蒸武昌鱼
- 140 剁椒鱼头
- 141 盐味龙虾
- 141 水煮鱼
- 142 油焖大虾
- 142 葱烧海参
- 143 清蒸草鱼
- 143 干烧明虾

- 143 老干妈黄颡鱼
- 144 银丝墨鱼仔
- 144 白灼虾
- 144 麻辣泥鳅
- 145 红烧草鱼
- 145 面拖蟹
- 146 柴锅鱼
- 146 干烧鱼子豆腐
- 146 红烧甲鱼
- 147 三鲜鱼面筋
- 147 京东侉炖鱼
- 147 重庆麻辣鱼
- 148 年糕煮蟹子
- 148 香辣乌江鱼
- 148 芋香咖喱鱼
- 148 香糟鳊鱼
- 149 糊辣藕丁鱼
- 149 蒜蓉蛭子
- 149 葱油鲤鱼
- 149 莴笋焖鳊鱼
- 150 泡椒牛蛙
- 150 甲鱼烧冬瓜
- 150 清蒸大闸蟹
- 150 板栗烧鱼丸
- 151 烧汁白鳝
- 151 红烧银鳕鱼
- 151 蒜蓉蒸竹蛭
- 151 秘制带鱼
- 152 豌豆虾球
- 152 青大豆焖鱼泡泡
- 152 酒焖花鲢
- 153 西湖醋鱼
- 153 红烧小龙虾
- 153 太安烧鱼

蔬菜

- 154 板栗扒白菜
- 154 醋熘莲藕丸子
- 154 蚝油扒三冬
- 154 西兰花烧双菇
- 155 麻酱冬瓜脯
- 155 鸡蛋烧豆腐
- 155 毛豆烧茄子



- 155 辣烧日本豆腐
- 156 红烩菜花
- 156 煎豆腐煮奶白菜
- 156 剁椒蒸芋头
- 157 家乡茄子
- 157 油豆腐烧小白菜
- 157 红烧豆泡
- 158 酸菜煮豆泡
- 158 豆泡炖白菜
- 158 鲜烩香菇
- 159 芥菜冬笋
- 159 黄豆芽烧豆泡
- 159 油焖春笋
- 160 豆腐烧板栗
- 160 雪里蕻炖豆腐
- 160 粉蒸茼蒿
- 161 番茄烧豆腐
- 161 麻婆豆腐
- 161 雪菜烧冬笋
- 162 秘制豆干
- 162 水煮鲜笋
- 162 榛蘑茄子干
- 162 蚝油平菇
- 163 鲍汁白灵菇
- 163 烧二冬
- 163 豌豆尖扒蟹味菇
- 163 辣酱豆腐
- 164 红烩鸡腿菇
- 164 干烧冬笋
- 164 鱼香茄子

炸烤焗煎

猪牛羊

- 165 椒盐排骨
- 165 香煎猪排
- 165 软煎牛肉
- 166 芝麻肉条
- 166 豆腐蕨菜墩
- 167 什蔬烤排骨
- 167 花生牛排
- 168 香煎牛排

- 168 烤羊肉串
- 168 老北京烤羊肉
- 168 天山羊排

鸡鸭鹅

- 169 盐焗鸡
- 169 煎鸡腿
- 169 蜜汁骨肉相连
- 169 吉利鸡翅
- 170 烤鸡
- 170 香炸鸡片
- 171 珍珠酥皮鸡
- 171 香酥鸭
- 172 脆皮乳鸽
- 172 香煎鸡柳
- 172 脆皮香鸭
- 173 樟茶鸭子
- 173 奶汁烤鸡排
- 173 奶酪香鸡卷
- 174 干炸鸭片
- 174 椒盐鸭片

鱼虾蟹贝

- 174 香煎鳕鱼
- 174 泡菜鳕鱼
- 175 茶香椒盐虾
- 175 蛤蜊煎蛋
- 175 锅包武昌鱼
- 175 干煎蒜子大虾
- 176 葱烤鲫鱼
- 176 干炸小黄鱼
- 176 椒盐沙丁鱼
- 177 百果麻花鱼
- 177 炸椒叶鱼
- 177 锅贴鱼片

蔬菜

- 178 咸蛋黄焗玉米
- 178 豆腐藕盒
- 178 酥炸番茄
- 178 椒盐炸香菇
- 179 果仁玉米烙
- 179 炸香椿鱼
- 179 吉祥豆腐
- 179 椒盐平菇

汤 煲

猪牛羊

- 180 双蔬排骨汤
- 180 冬瓜腔骨汤
- 180 肉末地皮菜
- 181 排骨海带汤
- 181 扣三丝汤
- 182 酸菜汤
- 182 莲藕炖排骨
- 183 苦瓜肉片汤
- 183 彩玉煲排骨
- 184 连锅汤
- 184 咸肉豆腐汤
- 185 腰花双耳汤
- 185 肉片豆腐汤
- 186 花生猪蹄汤
- 186 火腿白菜汤
- 187 花生红枣瘦肉汤
- 187 大豆排骨汤
- 188 猪蹄肚汤
- 188 罗宋汤
- 189 肚片汤
- 189 榨菜肉丝汤
- 190 牛蒡排骨汤
- 190 山楂瘦肉汤
- 190 肚肺汤
- 191 菠菜猪肝汤
- 191 红枣猪心煲
- 191 丝瓜肉片汤
- 192 沙锅白肉汤
- 192 萝卜排骨汤
- 192 沙锅蹄筋
- 193 萝卜牛腩煲
- 193 冬瓜排骨汤
- 193 金针肉丝汤
- 194 莲藕牛腩
- 194 肉丝茭白汤
- 194 酸辣汤
- 195 丝瓜猪蹄汤
- 195 栗子羊肉汤
- 195 莲子猪肚
- 196 白果小排汤

- 196 玉米排骨汤
- 196 羊肉粉皮汤

鸡鸭鹅

- 197 气锅鸡
- 197 太白鸡
- 197 山药炖鸡汤
- 198 滋补乌骨鸡
- 198 红豆乌鸡汤
- 198 芋艿炖鸡汤
- 199 猴黄老鸡煲
- 199 田七老鸡煲
- 199 凤爪香菇汤
- 200 冬瓜凤爪汤
- 200 番茄鸡块汤
- 200 当归枸杞炖凤爪
- 201 首乌乌鸡煲
- 201 胡萝卜煲鸡汤
- 201 香菇鸡汤
- 202 乌鸡白凤汤
- 202 粟米鸡粒汤
- 202 鸭血粉丝汤
- 202 馄饨鸭
- 203 芋艿鸭块汤
- 203 萝卜炖鸭汤
- 203 莲子老鸭汤
- 203 扁尖老鸭汤
- 204 虫草鸭汤
- 204 莲藕老鸭羹
- 204 牛蒡老鸭煲
- 204 红白鸭烩
- 205 野山菌老鸭汤
- 205 春笋田螺老鸭煲
- 205 山药煲老鸭
- 205 老鸭煲
- 206 沙锅天地鸭
- 206 冬笋鹅掌汤
- 206 香菇炖鸽子
- 207 山玉乳鸽煲
- 207 龙眼鸽肉煲
- 207 虫草炖鹌鹑

鱼虾蟹贝

- 208 虫草炖甲鱼



- 208 昂刺鱼豆腐汤
- 208 咸菜墨鱼煲
- 209 鱼丸汤
- 209 雪菜大汤黄鱼
- 209 清汤鱼圆
- 210 虾皮紫菜汤
- 210 海参肉片汤
- 210 莴笋河虾汤
- 210 氽黑鱼片汤
- 211 酸辣鱿鱼汤
- 211 黑鱼煨汤
- 211 鱼头豆腐汤
- 211 山椒煮牛蛙
- 212 莼菜鲈鱼汤
- 212 鲫鱼豆腐汤
- 212 萝卜丝鲫鱼汤
- 212 清汤虾丸
- 213 百合鲫鱼汤
- 213 三高汤
- 213 山药鲫鱼汤
- 213 奶汤鲫鱼
- 214 沙锅酥鱼汤
- 214 姜丝鲈鱼汤
- 214 芙蓉银鱼汤
- 215 枸杞鲈鱼汤
- 215 酸汤鱼
- 215 开洋豆腐汤
- 216 香菇鱼丸汤
- 216 牡蛎豆腐羹
- 216 蚬子豆腐羹
- 217 牛蒡黑鱼汤
- 217 粉皮鱼头汤
- 217 泥鳅豆腐汤

蔬菜

- 218 鸡汤豆苗
- 218 榨菜笋片汤
- 218 番茄鸡蛋汤
- 218 竹笋香菇汤
- 219 豆腐笋片汤
- 219 五色蔬菜汤
- 219 豆芽豆腐汤
- 219 紫菜鸡蛋汤

- 220 丝瓜蛋汤
- 220 蘑菇腐竹煲
- 220 白菜炖豆腐
- 220 菠菜豆腐汤
- 221 开洋干丝汤
- 221 冬瓜蛋汤
- 221 虾米萝卜汤
- 221 海带冬瓜汤
- 222 香菜粉皮汤
- 222 白菜粉丝汤
- 222 太极蔬羹
- 222 平菇腐竹汤
- 223 芙蓉银耳汤
- 223 蒲菜汤
- 223 雪菜豆腐汤
- 223 西瓜密瓜羹
- 224 番茄豆腐汤
- 224 金针菇汤
- 224 圆白菜汤
- 224 冻豆腐汤

主食点心

面条

- 225 长寿面
- 225 番茄鸡蛋面
- 225 担担面
- 225 素三丝炒面
- 226 红烧牛肉面
- 226 雪菜肉丝面
- 227 黄瓜鸡丝凉面
- 227 木耳香菇面
- 228 香菇鸡汤面
- 228 干拌面
- 229 朝鲜冷面
- 229 榨菜肉丝面
- 230 打卤面
- 230 炸酱面
- 231 三鲜炒米粉
- 231 山西水揪片
- 232 桂林米粉
- 232 葱油拌面

232	鸡肉三丝面
233	茄子面
233	大汤排骨面
233	肉卤面
234	香菇肉丝面
234	阳春面
234	素什锦面
235	四川凉面
235	肉臊面
235	酸辣面疙瘩

面点

236	玉米发糕
236	脆香糊饼
236	扬州炒饭
236	葱油饼
237	家常烙饼
237	桂花糯米糕
237	鸡蛋饼
237	老婆饼
238	糊塌子
238	黑芝麻山药球
238	生煎包
238	京东菜饽饽
239	韭菜盒子
239	锅贴
239	糖三角
239	豆腐比萨
240	祖传糖酥饼
240	豆沙包
240	肉包
241	淮扬汤包
241	素菜包
241	豌豆饭
242	紫米年糕
242	窝头
242	荠菜春卷
243	爆肉炒饼
243	糯米烧卖
243	牛肉丁香饼

饺子

244	红油抄手
244	状元饺

244	羊肉大葱饺
245	上汤水晶饺
245	鸳鸯饺
245	猪肉荠菜饺
246	一品饺
246	猪肉韭菜饺
246	猪肉大葱饺
247	猪肉茴香饺
247	煎饺
247	韭菜鸡蛋饺
248	馄饨
248	猪肉大白菜饺
248	蒸饺
249	三鲜水饺
249	猪肉小白菜饺
249	胡萝卜牛肉饺

粥

250	干贝粥
250	二米粥
250	荷叶莲子粥
250	葡萄干粥
251	牛奶燕麦粥
251	薏米百合粥
251	红薯粥
251	大枣血糯粥
252	安胎鸡子粥
252	生滚鱼片粥
252	腊八粥
252	芋头粥
253	排骨糙米粥
253	山药枸杞粥
253	皮蛋瘦肉粥
253	龙眼芝麻粥
254	紫米粥
254	状元及第粥
254	西米羹
254	猪肝粥
255	香菜牛肉粥
255	花生红枣粥
255	猪肚粥
255	五彩虾仁粥



餐餐好美味系列

尚锦文化

精选百吃不厌 家常菜 1288 例

Jingxuan Baichibuyan Jiachang Cai 1288 Li

尚锦文化◎编

杨跃祥 刘志刚◎摄影



中国纺织出版社



凉菜卤味

蔬菜

- 12 五香蚕豆
- 12 卤水花生
- 12 拍黄瓜
- 13 开胃毛豆
- 13 凉拌海蜇菠菜
- 13 口水山药
- 14 凉拌豇豆
- 14 蜜汁糯米藕
- 14 凉拌海带
- 15 拌三样
- 15 凉拌贡菜
- 15 凉拌时蔬
- 16 泡圆白菜
- 16 豆皮卷
- 16 蕨菜拌皮蛋
- 17 凉拌白菜心
- 17 芥菜拌豆干
- 17 青椒松花蛋
- 18 炆拌黄瓜
- 18 盐水毛豆
- 18 海苔拌水萝卜
- 19 芝麻拌蕨菜
- 19 香拌菠菜豆干
- 19 卤水豆腐
- 20 香椿苗拌竹笋
- 20 凉拌豆皮
- 20 凉拌黄花菜
- 21 麻酱油麦菜
- 21 皮蛋拌豆腐
- 21 卤水笋尖
- 22 爽口西芹
- 22 蒜泥蕨菜
- 22 蒜泥苋菜
- 22 炆豌豆尖
- 23 百合拌金针菇
- 23 菠菜粉丝

- 23 蕨菜拌粉丝
- 23 蓑衣萝卜
- 24 豆干拌花生米
- 24 凉拌莴笋
- 24 炆拌苦瓜
- 24 三丝芹菜
- 25 豌豆玉米沙拉
- 25 松花蛋拌茼蒿
- 25 凉拌蕨菜
- 25 木耳拌茼蒿

猪牛羊

- 26 蒜泥白肉
- 26 叉烧肉
- 26 辣味猪耳
- 26 卤猪肝
- 27 五香牛肉
- 27 酱牛肉
- 27 红油牛筋
- 27 冷食牛肉干
- 28 酸辣牛肚
- 28 酱牛肚
- 28 卤拌牛肉
- 29 夫妻肺片
- 29 香辣牛百叶
- 29 牛肉脯
- 30 花江狗肉
- 30 五香驴肉
- 30 红油兔肉

鸡鸭鹅

- 31 白斩鸡
- 31 棒棒鸡丝
- 31 竹笋拌鸡丝
- 32 酸椒鸡爪
- 32 口水鸡
- 32 辣拌鸡肫
- 33 西芹枇杷腿
- 33 怪味鸡
- 33 淋卤鸡心



- 34 麻香鸡肫
- 34 小米椒拌鸡
- 34 话梅凤爪
- 35 卤鸭掌
- 35 五香鸭脖
- 35 山椒鸭舌
- 36 美味鸭翅
- 36 卤鸭
- 36 盐水鸭

鱼虾蟹贝

- 37 腐乳炆虾
- 37 鱿鱼顺风耳
- 37 醉蟹

- 45 茭白炒肉
- 45 海菜炒肉丝
- 46 肉末榄菜四季豆
- 46 辣椒炒腊肠
- 46 杭椒腊肉炒扁豆
- 46 青蒜炒猪血
- 47 火腿玉米粒
- 47 酱肉豌豆
- 47 西葫芦炒火腿
- 47 腊肠炒油菜
- 48 春笋炒腊肉
- 48 豇豆炒肉末
- 48 豌豆炒米肠
- 48 香辣肉丝
- 49 圆椒炒火腿
- 49 雪里蕻炒肉末
- 49 茼蒿爆肚丝
- 49 爆炒腰花
- 50 双椒爆腊肉
- 50 腊肠炒荷兰豆
- 50 小炒木耳
- 51 豌豆炒牛肉
- 51 香菜炒牛百叶
- 51 西兰花炒牛肉
- 52 百合炒牛肉
- 52 豆腐干牛柳
- 52 麻辣牛肉干
- 52 干煸牛肉丝
- 53 蒜薹炒牛肉
- 53 辣炒牛肉
- 53 牛蒡炒肚丝
- 53 甜豆酱爆牛柳
- 54 香菜牛肉丝
- 54 黑椒牛柳
- 54 芦笋炒牛肉
- 55 小米椒炒羊排
- 55 风味羊排
- 55 茼蒿爆羊肉

小炒

猪牛羊

- 38 榨菜炒肉丝
- 38 土豆炒肉丝
- 39 蚂蚁上树
- 39 回锅肉
- 39 干煸肥肠
- 40 西兰花回锅肉
- 40 尖椒肉丝
- 41 银芽里脊丝
- 41 干煸苦瓜
- 42 腊肉炒茼蒿
- 42 苦瓜炒腊肉
- 42 麻花炒肉片
- 43 茶树菇炒肉丝
- 43 木樨肉
- 43 肉丝炒如意菜
- 44 京酱肉丝
- 44 金丝韭菜
- 44 蕨菜炒腊肉
- 44 炒合菜
- 45 橙汁肉丝
- 45 山药皮肚

55 尖椒羊肉
56 韭菜炒羊肝
56 茭白炒羊肉丝
56 孜然羊肉
57 葱爆羊肉
57 爆羊三样
57 菊花羊肉

鸡鸭鹅

58 重庆辣子鸡
58 果仁仔鸡
59 辣炒鸡翅
59 麻辣鸡
60 银钩鸡丝
60 熠鸡丸
60 爆肚花
61 麻辣鸡丝
61 鱼香鸡丝
61 双椒鸡丝
62 麻辣鸡串
62 香辣仔鸡
62 新淮扬小炒
62 回锅鸡翅
63 荷兰豆椒香鸡脆骨
63 鸡丁豌豆
63 醋熠鸡
63 宫保鸡丁
64 辣味鸡爪
64 小煎鸡米
64 怪味鸡丁
64 芽菜碎米鸡
65 泡椒姜爆鸡
65 山野菜炒鸡丝
65 辣子鸡丁
65 熠鸡丁
66 傣味仔鸡
66 象牙鸡条
66 酱爆桃仁鸡
67 四味鸡丁
67 香麻掌中宝
67 辣子鸡
68 炒鸭肠
68 京葱烤鸭丝

68 姜爆鸭丝
68 炒鸭丝掐菜
69 腰果鸭丁
69 鸦片炒拉皮
69 野山椒炒鸭丝
69 西芹炒鸭肝
70 炒鸭心片
70 韭黄炒鹅丝
70 青蒜炒鹅肠
71 滑炒鹅片
71 酱爆鹅丁
71 干锅辣鹅

鱼虾蟹贝

72 银鱼炒韭菜
72 豆腐炒虾仁
72 香酥火焙鱼
73 碧绿虾仁
73 金玉满堂
73 家常墨鱼
74 鲜虾小炒皇
74 红椒炒河虾
75 葱姜三文鱼
75 夏果凤尾虾
76 青蒜炒河虾
76 元宝虾
76 辣子串烧虾
77 番茄炒虾仁
77 香辣蟹
77 农夫田螺肉
78 干烧武昌鱼
78 五彩鱼皮丝
78 姜葱炒蟹
79 生炒鲫鱼
79 炒黑鱼片
79 湛江鱼片
80 鸡蛋炒虾仁
80 尖椒炒蛤蜊
80 椒盐鱼米
81 香蒜咖喱炒蟹
81 龙井虾仁
81 十八辣北极虾
82 清炒湖虾仁