



厨房窍门 素菜 肉菜 家禽菜 水产菜 保健菜 养生菜 主食 西餐 饮品 搭配宜忌

新版 家常菜典

一本全

一本在手，入厨无忧

美食生活 工作室 编

张 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

XinBan JiaChang CaiDian YiBenQuan

新版 家常菜典

一本全

美好生活 工作室 编

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

新版家常菜典一本全/美食生活工作室编.—青岛:青岛出版社,2011.11

ISBN 978-7-5436-7598-8

I.新… II.美… III.家常菜肴—菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第210545号

家常菜典

一本全

书 名 新版家常菜典一本全

组织编写  工作室

编 者 王作生 张恕玉 罗永存 张绪华

张 燕 邴吉和 李 明 钟 成

摄 影 周学武 侯熙良 高玉德

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

责任编辑 张化新 周鸿媛

责任校对 宋来鹏

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 荣成三星印刷有限公司

出版日期 2011年11月第1版 2012年2月第2次印刷

开 本 16开 (710×1000毫米)

印 张 30

字 数 300千字

书 号 ISBN 978-7-5436-7598-8

定 价 39.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如有发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:0532-68068629)

本书建议陈列类别:生活类 美食类

《家常菜典一本全》(第2版)是一本贴心贴意为读者奉献的好书!它涵盖的内容非常广泛,既有好用实用的食材选购、保鲜与储存、食材加工、烹调技巧,还有各种食材的黄金搭配及禁忌,以及厨房的清洁洗涤等内容。当然,本书的主体部分是1500多道家常美食!肉菜、素菜、家禽菜、水产菜、主食、西餐、饮品,以及专门针对全家老幼不同人群的各类保健养生菜肴,还有一些适合家庭特殊成员食用的菜肴。这些菜品的做法都比较简单,选料也很常见,而且风味各异,相信能满足不同读者的口味需要。本书分为3大部分,现简要说明如下:



1 烹调技巧

图文并茂地讲解烹调过程中可能遇到的难题、烹调窍门及技巧。

2 美食大集合

1500余款美食任您挑选,从家常菜到保健养生菜,无所不有。

3 下厨好帮手

详细讲解食材选购、保存、加工、搭配宜忌以及厨房的清洁。

每个人——不管是大厨师还是普通老百姓——下厨时都希望身边能有一个帮手,遇到什么问题能立即帮着解决解决。我们愿意当您的帮手,做您的助手,除了为您提供千余款美味佳肴的详细制作方法以外,我们还能帮您看看土豆应该怎么选,炒个鱼香肉丝应该怎么挑肉,海参怎么涨发,虾和蟹怎么处理……这一通菜肴忙活完后,餐具怎么拾掇……

所以啊,当您下厨的时候,可千万不要忘记带上我哦! ^_^

第一篇 下厨必备的烹调技巧

菜怎么买，怎么洗，怎么切？油锅里的油加热到什么程度才能下菜？调料什么时候放合适？汤怎么煲？面怎么发？……本部分将为您详细解答在烹调过程中最容易碰到的问题，图文并茂，一看就懂，一学就会！

22 食物烹调前为什么要改刀？/食材改刀的原则/如何切不同质地的肉？/刀工基本技法

24 余水和焯水/哪些原料在正式烹调前需经过初步热处理？/何时用盐巧掌握

25 正确调放酱油/正确调放料酒/何时放醋有诀窍/烹调火候巧掌握

26 炒菜时如何减少蔬菜中维生素的流失？/用不同油炒菜时如何放盐/炒蔬菜时不可加冷水/炒菜要用净锅/炒什么菜用什么油

27 油锅加热要控制好发烟点/怎样使炸制品外脆里嫩？/凉拌菜的调制要点

28 煲汤“五忌”/煲汤应怎样加水？/煲汤应煲多长时间？/煲汤的火候如何控制？

29 如何煨汤？/如何吊制上汤？/吊汤“四

注意”/巧炖排骨汤/如何巧炖羊肉才易烂不膻？/巧炖鸡汤/鸡蛋巧烹调

30 巧做鱼汤/巧余肉丸子不散

31 如何熬骨头汤？/巧做鱼丸/为什么烹调时要从锅边添加水？/巧辨鸡肉的生熟/巧炖老鸭

32 有些菜肴不宜勾芡/巧做藕/巧吃扁豆防中毒/巧烹海带更美味/土豆巧烹调/茄子巧烹调/胡萝卜巧烹调

33 苦瓜巧除苦味/巧炖猪肉/巧烹猪杂碎/巧做番茄汤不酸/兔肉巧去腥味/炖鸡小窍门

34 鲜鱼配豆腐有益健康/怎样烹鱼才解腥又入味？/巧炖鲜鱼/巧烹虾和蟹

35 如何煮出喷香米饭？/教你炒出美味米饭/怎样煮饭不易馊？/怎样煮粥不溢锅？/

如何熬出一锅好粥？

36 面条、饺子皮、馄饨皮的和面方法/巧煮面条/巧炒河粉不易碎/怎样炒面条不粘连？

37 如何蒸馒头更暄软？/如何判断面团发酵程度？/防止面食变硬的窍门

38 调馅有诀窍/巧做饺子皮/巧包饺子省时省力/巧拌干饺子馅不出水

39 巧拌多汁饺子馅/巧煮饺子/巧做馄饨

40 怎样煮元宵不粘连？/怎样和制油水面？/怎样和制干油面？/怎样和制蛋和面？/啤酒做饼味道香



第二篇 千款美食大集合

这里汇集了1500余道美食，包括素菜、肉菜、家禽菜、水产菜、家常靓汤、家常主食、西餐、饮品，以及适合全家各类人群食用的保健养生菜肴。美味、健康、营养，难道你还不想要亲自下厨露一手吗？

1.家常素菜

☆白菜☆

手撕白菜	42
酸辣白菜	42
火腿烧白菜	42
干贝蟹肉炖白菜	43
小白菜炖豆腐	43
烂糊白菜	43
五丝白菜卷	43
银杏白菜	44
上汤奶白菜	44

☆菠菜☆

芥末拌菠菜	44
姜汁菠菜	44
菠菜拌蛋皮	45
炒菠菜	45
菠菜蛋汤	45

☆油菜☆

海米拌油菜	45
口蘑椒油小油菜	46
炒平菇油菜	46
香菇扒油菜	46
青菜心	46

☆大头菜☆

炆莲白	47
干鱿双色甘蓝	47

☆芹菜☆

芹菜拌腐竹	47
海米拌芹菜	47
爽口西芹百合	48
芹菜拌香干	48
核桃仁拌芹菜	48
糖醋三丝	48
素炒芹菜	49
西芹百合炒鲜果	49

☆韭菜☆

鸡蛋炒韭菜	49
-------	----

☆生菜☆

芝麻酱拌生菜	49
--------	----

☆茼蒿☆

生拌茼蒿	50
椒乳茼蒿肉丝	50
上汤浸茼蒿	50

☆野菜☆

火腿扒荠菜	50
雪菜炒冬笋	51
果仁云峰菜	51
凉拌马齿苋	51
护国菜	51
香椿芽炒蛋	52

☆萝卜、胡萝卜☆

菊花萝卜	52
矿泉水腌脆条	52
萝卜丝烩虾皮	52
家常炖萝卜粉丝	53
虾皮小萝卜	53
糖醋心里美	53
炒素三丝	53
奶汤素烩	54

☆茄子☆

虾皮拌茄泥	54
红烧茄子	54
煎酿茄子	54
过江茄饼	55

☆土豆☆

酸辣土豆丝	55
醋熘香菜土豆丝	55

☆山药☆

黄金山药条	55
西红柿炒山药	56

☆番茄☆

凉拌番茄	56
番茄炒蛋	56

☆玉米☆

松仁玉米	56
满园春色	57
蛋蓉玉米羹	57

☆芋头、红薯☆

蛋黄焗芋头	57
拔丝地瓜	57

☆莲藕☆

凉拌藕片	58
嫩姜拌脆藕	58
珊瑚藕	58
辣油藕片	58
醋熘藕片	59

☆菜花、西兰花☆

炆菜花	59
辣椒油拌双花	59
扒四蔬	59

☆冬瓜☆

海米冬瓜	60
肉丸焖冬瓜	60
鲜虾烩冬蓉	60

☆南瓜☆

南瓜烧素排骨	60
南百红豆	61

☆苦瓜☆

凉拌苦瓜丝	61
冰镇苦瓜	61
清炒苦瓜	61
干炒苦瓜	62

☆丝瓜、茭瓜☆

辣椒丝瓜	62
百合炖丝瓜	62

辣子茭瓜 62

☆黄瓜☆

清拌黄瓜 63

泡菜黄瓜 63

黄瓜拌粉皮 63

辣黄瓜条 63

木耳黄瓜 64

炆黄瓜卷 64

☆辣椒☆

油焖尖椒 64

奢香玉簪 64

老虎菜 65

☆菇、菌类☆

干煸香菇 65

双鲜拌金菇 65

银耳炖雪梨 65

☆笋☆

扒鲜芦笋 66

酱烧冬笋 66

油麦炒冬笋 66

雪菜罗汉笋 66

☆芸豆、毛豆☆

麻酱拌芸豆 67

泡辣芸豆 67

干煸芸豆 67

芸豆粉条炖肉 67

盐水毛豆 68

☆豆芽☆

海米拌银芽 68

虾干炒掐菜 68

春日合菜 68

☆豆腐、豆制品☆

香葱拌豆腐 69

虾油拌豆腐 69

榨菜豆腐 69

松花豆腐 69

金银豆腐 70

家常豆腐 70

麻婆豆腐 70

宫保豆腐 70

什锦豆腐丁 71

笑脸汉堡 71

锦绣豆腐 71

酥肉末豆花 71

糟香豆腐盒 72

夹沙豆腐 72

菠菜烩豆腐 72

八仙迎豆腐 72

东江瓢豆腐 73

咸鱼鸡米豆腐煲 73

川味炖豆腐 73

番茄银杏豆腐 73

龙圆豆腐 74

珍珠豆腐羹 74

香辣豆腐丝 74

爽口腐皮 74

豆芽炒腐皮 75

蒜薹炒豆腐干 75

双腰炒腐干 75

文思豆腐 75

肉末煮豆干 76

红油腐竹 76

☆其他素菜☆

什锦肉丝拉皮 76

拌西瓜皮 76

拔丝苹果 77

芦荟炒百合 77

老醋花生 77

五香海带丝 77

2. 家常肉菜

☆猪肉☆

盐水脊拌黄瓜 78

春笋拌白肉 78

西菠肉 78

美极肉干 79

鱼香肉丝 79

滑炒里脊丁 79

青豆炒肉丁 79

芹菜炒肉丝 80

冬笋肉丝 80

姜丝肉 80

肉片炒菜花 80

香菇里脊 81

炒木须肉 81

花椒肉丁 81

生爆盐煎肉 81

金蒜五花肉 82

香菠咕咾肉 82

肉末南瓜 82

肉末木耳 82

韩式烟肉 83

蒜薹腊肉 83

干炸里脊 83

脆炸肉丸 83

炸肉排 84

玻璃酥肉 84

回锅肉 84

红烧肉 84

土豆烧肉丸 85

干菜焖肉 85

白花酒焖肉 85

元宝肘子 85

东坡肉 86

金陵丸子 86

山东蒸丸 86

四喜丸子 86

辣椒肉末炖粉条 87

香菇土豆炖肉 87

粉皮炖肉 87

清炖肘子 87

黄瓜氽肉片 88

豆瓣全肘 88

清氽丸子 88

萝卜连锅汤 88

开锅氽跑汤 89

蒜香排骨 89

酱排骨 89

煸排骨 89

糖醋排骨 90

烧汁手抓骨 90

无锡肉骨头 90

陈皮扣排骨 90

脊骨炖芸豆	91
凉瓜肉排煲	91
粉蒸排骨	91

☆猪耳、猪舌、猪皮☆

猪耳拌黄瓜	91
千层云耳	92
红油猪耳	92
猪耳腐竹炖土豆	92
麻香口条	92
肉皮冻	93

☆猪蹄☆

水晶肴蹄	93
烟熏猪蹄	93
菠菜炖猪蹄	93
淡菜煲猪蹄	94
干烧蹄筋	94
什锦烩蹄筋	94

☆猪肝☆

卤猪肝	94
熘肝尖	95
鱼香猪肝	95
油爆猪肝	95
肉片炖猪肝	95

☆猪肚☆

香菜拌肚丝	96
咸菜拌肚丝	96
黄瓜拌肚丝	96
青椒拌猪肚	96
咸菜肚丝	97
松仁小肚	97
红油肚丝	97
山药炖猪小肚	97

☆猪腰☆

凉拌腰子	98
醉腰片	98
酸辣腰片	98
爆炒腰花	98
蒜薹炒猪腰	99
腰花木耳汤	99
鱼鳃腰片汤	99

☆猪肠☆

虎皮霸王肠	99
九转大肠	100
红烧大肠	100

☆牛肉☆

五香牛肉	100
酱牛肉	100
炆拌牛肉丝	101
银芽牛肉丝	101
花菜拌牛腩	101
锦绣牛肉丝	101
豆椒炒牛肉	102
酸菜炒牛肉	102
蚝油牛肉	102
菠萝牛肉	102
陈皮牛肉	103
咖喱牛肉	103
香豉牛肉片	103
香菜牛肉末	103
黄煨牛肉	104
扒牛肉条	104
牛肉锅	104
水煮牛肉	104
土豆炖牛肉	105
酸辣牛肉汤	105
青红萝卜炖牛腩	105

☆牛杂☆

牛肚炖萝卜	105
芥末牛百叶	106
椒油牛百叶	106

☆羊肉☆

葱爆羊肉	106
子姜炒羊肉丝	106
红烧羊肉	107
酱爆羊梅丁	107
冬瓜炖羊肉丸	107
手把羊肉	107

☆兔肉☆

炖兔肉	108
酱爆兔肉丁	108
胡萝卜兔丁	108

干烧野兔	108
家常兔块	109
飘香兔子腿	109

☆其他肉类☆

烧汁牛蛙腿	109
椒盐水律蛇	109

3.家常家常菜

☆鸡肉☆

棒棒鸡	110
冬笋白拌鸡	110
花雕鸡	110
白斩鸡	111
辣味鸡肉	111
香椿拌鸡丝	111
萝卜拌鸡丝	111
梅酱拌鸡片	112
鸭黄鸡卷	112
歌乐山辣子鸡	112
宫保鸡丁	112
炒鸡丝	113
茄汁鸡块	113
栗子炒鸡	113
酱爆鸡丁	113
辣味鸡丝	114
脆椒鸡丁	114
辣子鸡丁	114
花椒鸡丁	114
东安鸡	115
芙蓉鸡片	115
香菇鸡块	115
红烧鸡块	115
黄焖鸡块	116
太白鸡	116
蘑菇烩鸡柳	116
烧鸡腿	116
山蛇煲老鸡	117
炖啤酒鸡	117
墨鱼炖鸡	117
炖全鸡	117
醉蟹清炖鸡	118

虫草人参炖乌鸡	118
酸菜鸡丝汤	118
鸡火汤	118
清炖鸡参汤	119
风衣雪耳汤	119
贵妃鸡翅	119
炖鸡翅	119
翡翠凤爪	120
卤汁凤爪	120
花生鸡爪汤	120

☆鸡杂☆

凉拌鸡肝	120
油爆鸡胗	121
野山椒鸡胗	121

☆鸡蛋☆

拌什锦	121
清蒸蛋羹	121
炸春段	122

☆鸭肉☆

烧块鸭	122
荷香一品鸭	122
浓味煲仔鸭	122
金针炖鸭	123
鲜人参炖水鸭	123
冬瓜火腿煲老鸭	123
扁尖咸肉老鸭沙锅	123
沙锅鸭	124
凉拌鸭舌	124
蚝油鸭掌	124

☆鹅肉☆

时蔬风鹅煲	124
-------	-----

☆鸽肉☆

脆皮乳鸽	125
天麻炖老鸽	125
北芪党参炖老鸽	125
香菇炖鸽	125

4.家常水产菜

☆黄花鱼、黄鱼☆

明炉雪菜黄花鱼	126
五柳黄花鱼	126

家常黄花鱼	126
干煎黄花鱼	127
滑鱼块	127
家炖小黄花	127
锅煽黄鱼	127

☆带鱼☆

红烧带鱼	128
纸包刀鱼	128
土人参炖带鱼	128

☆鲤鱼☆

豆腐烧鲤鱼	128
家常烧鲤鱼	129
韭黄炒鱼片	129
糖醋鲤鱼	129
葱烧鱼	129
莼菜氽塘鱼片	130
生炖鲤鱼豆腐	130

☆草鱼☆

西湖醋鱼	130
小炒鱼	130
活淋草鱼	131

☆鲢鱼☆

剁椒鱼头	131
沙锅鱼头豆腐	131
梁王鱼	131
沙锅鱼头	132

☆鲫鱼☆

醋烹鲫鱼	132
香酥鲫鱼	132
泡菜鱼	132

☆鲈鱼☆

五香熏鱼	133
鲈肺汤	133

☆鳊鱼☆

清炒鳊鱼丝	133
竹网烧汁白鳊	133
清炖白鳊	134
无锡脆鳊	134

☆鳊鱼☆

河鳊炖豆腐	134
蒜子河鳊	134

☆银鱼☆

花生银鱼	135
银鱼炒蛋	135
香脆银鱼	135

☆其他鱼类☆

醋椒鳊鱼	135
清蒸加吉鱼	136
老烧鱼	136
酸菜鱼	136
爆鱼氽汤	136
酸菜炖鲢鱼	137
熘鱼片	137
塘鱼菜羹	137
爆竹鱼	137
清炖鱼	138
糖醋鱼条	138
油爆鱼芹	138
豆豉鱼	138
干烧鱼	139
三丝鱼皮	139
韭菜丁香鱼	139
蟹黄鸡汁鱼肚	139
烩青鱼肚	140

☆鲑、墨、章鱼☆

干煸鱿鱼丝	140
豉椒鲜鱿鱼	140
美极鲜鱿豆腐	140
酸辣鱿鱼汤	141
白菜炖干比管鱼	141
官保墨鱼仔	141
香葱八带	141

☆虾☆

白菜软炒虾	142
韭菜炒青虾	142
小虾大肠烧豆腐	142
吉利虾	142
燻大虾	143
糖醋红袍虾	143
蒜泥蒸虾	143
银丝鲜虾	143
金沙基围虾	144

炒虾仁	144
虾仁黄瓜丁	144
天下第一菜	144
翡翠虾仁	145
茄汁虾仁	145
干烧虾仁	145
滑蛋虾仁	145
金宝虾球	146
松菜虾干	146
软炸虾仁	146
清炒小龙虾	146
铁板串双福	147
菜根腌虾虎	147
皮蛋虾皮	147
芸豆炒虾酱	147
☆蟹☆	
上汤蟹煲	148
☆鲍鱼☆	
百子千孙	148
虫草鲍鱼盅	148
☆螺☆	
拌海螺	148
葱拌活海螺	149
松子炒螺丁	149
油爆海螺	149
木耳海螺肉	149
灵芝菇炒螺片	150
☆蛤蜊☆	
干蛤蜊肉拌西芹	150
蛤肉炒凉皮	150
☆海参☆	
凉拌活海参	150
肉末海参	151
金牛踏海	151
☆海蜇☆	
黄瓜拌蜇丝	151
老醋蜇头	151
麻香海蜇	152
☆海肠☆	
温拌海肠	152
韭菜炒海肠	152

肉末海肠扒豆腐	152
☆其他海产类☆	
鱼翅捞饭	153
炸蛎黄	153
家常海虹	153
辣炒海瓜子	153

5.家常靓汤

☆蔬菜类☆

虾子白菜汤	154
虾皮菠菜蛋汤	154
菠菜猪肝汤	154
莲藕栗子汤	155
香菇萝卜汤	155
双耳萝卜汤	155
玉米番茄汤	155
南瓜蒜蓉汤	156
海米冬瓜汤	156
清汤紫菜烩猴头蘑	156
绿豆芹菜汤	156
红豆双耳汤	157
雪菜豆腐汤	157
银耳豆腐汤	157
豆腐生菜肉丝汤	157
鸡血豆腐汤	158
酸辣汤	158
腐竹木耳汤	158
银耳莲子羹	158

☆畜肉类☆

里脊片黄瓜榨菜汤	159
丝瓜平菇瘦肉汤	159
茭瓜瘦肉汤	159
苹果沙梨瘦肉汤	159
干贝猪肉汤	160
榨菜肉丝汤	160
肉丸汤	160
凉瓜排骨汤	160
黄豆排骨汤	161
排骨玉米汤	161
金针猪蹄煲	161
猪骨菠菜汤	161

白果煲猪肚	162
木瓜煲猪尾	162
牛肉汤	162
苹果百合牛肉汤	162
口蘑牛肉羹	163
番茄土豆牛尾汤	163
青红萝卜牛腩汤	163
白菜牛百叶汤	163
萝卜羊肉汤	164
花生羊肉猪脚汤	164

☆禽肉、禽蛋类☆

鲜奶炖鸡汤	164
炖淡糟鸡	164
榨菜鸡丝汤	165
酸菜鸡丝汤	165
鸡蓉玉米羹	165
豆苗鸡肝汤	165
金针菇蛋汤	166
酸辣蛋花汤	166
凤尾鸽蛋汤	166

☆水产类☆

黄鱼羹	166
草鱼冬瓜汤	167
鲫鱼番茄汤	167
鲫鱼奶汤	167
鱼头豆腐汤	167
余乌鱼	168
胡萝卜鱼肚汤	168
清炖甲鱼	168
虾仁鱼片羹	168
鲍鱼百合瘦肉汤	169
菜心螺片瘦肉汤	169
牡蛎汤	169
萝卜蛭子汤	169

6.四季养生汤

☆蔬菜类☆

银杏蔬菜汤	170
小人参养身汤	170
姜橘土豆汤	170
马铃薯玉米浓汤	171

山药百烩汤	171
三鲜益血汤	171
冬瓜珍贝汤	171
浓汤猴头菇	172
清心绿豆汤	172
绿豆茶汤	172
豆角干贝汤	172
竹笋豆腐汤	173
香干二菇汤	173
西米苹果羹	173
仙桃甜汤	173

☆ 畜肉类 ☆

枸杞瘦肉强身汤	174
百合干贝瘦肉汤	174
甘蓝猪肉苹果汤	174
猪肉末茄条汤	174
霸王花银杏煲猪展	175
青红萝卜煲排骨	175
黑豆排骨汤	175
冬瓜海带排骨汤	175
老藕炖排骨	176
花生眉豆淡菜汤	176
杜仲海马龙骨汤	176
冬瓜薏米龙骨汤	176
罗汉果煲猪心	177
无花果雪梨煲猪肺	177
腐竹煲猪肚	177
牛肉姜汤	177
牛肉番茄汤	178
红枣牛肉汤	178
双豆牛肉强筋汤	178
清汤萝卜牛腩	178
巴戟杜仲炖牛宝	179
鲜人参胡萝卜牛尾汤	179
羊肉汤	179
海参羊肉汤	179
川芎熟地煲羊蹄	180
烩羊杂汤	180
大枣核桃煲羊腰	180
兔肉山珍汤	180
田七凉瓜炖牛蛙	181

党参乌鸡炖水蛇	181
当归北芪三蛇汤	181

☆ 禽肉、禽蛋类 ☆

天麻老鸡汤	181
益气养身汤	182
沙参大枣煲老鸡	182
党参玉竹煲老鸡	182
玉竹川贝煲珍珠鸡	182
鸡肉海鲜汤	183
山药胡萝卜鸡汤	183
补血乌鸡汤	183
干贝当归炖乌鸡	183
苹果南北杏煲乌鸡	184
花生眉豆煲凤爪	184
海米南瓜蛋汤	184
甘草红花老鸭汤	184
马蹄玉米煲老鸭	185
皮蛋冻豆腐汤	185
鲜人参天麻乳鸽汤	185
沙参螺头煲乳鸽	185
高丽参鸽汤	186
四宝煲老鸽	186
淮山鹌鹑汤	186
燕窝滋养汤	186

☆ 水产类 ☆

虫草灵菇炖黄鱼	187
南瓜黄鱼龙骨汤	187
薏米莲子鲫鱼汤	187
鲤鱼雪梨汤	187
鲜奶银杏炖生鱼	188
木瓜银耳炖生鱼汤	188
天麻杞子鱼头汤	188
乌鱼节瓜汤	188
银耳甲鱼汤	189
虫草老鸡炖甲鱼	189
大虾豆腐汤	189
大虾番茄汤	189
鲜虾黄芪猪展汤	190
虫草凤爪炖螺头	190
猴头菇珧柱炖螺头	190
雪梨百合响螺汤	190

节瓜珧柱煲蛭子王	191
花蛤清汤	191
海红西葫芦汤	191
海参银耳汤	191

7. 家常养胃菜

☆ 蔬菜类 ☆

芥末白菜墩	192
海带拌白菜	192
醋熘白菜	192
奶汁熘白菜	193
炒萝卜	193
蒜香土豆泥	193
桂花土豆丁	193
山药烧山楂糕	194
红豆沙酿香芋	194
蜜烧红薯	194
陈皮地瓜	194
糯米藕片	195
草菇菜心煲	195
清白汤	195
酸辣苹果丝	195
金丝苹果	196
健脾养胃八宝饭	196

☆ 畜肉类 ☆

砂仁蒸猪肘	196
西红柿炒肉片	196
刀豆肉片汤	197
芋头烧排骨	197
莲子煲猪肚片	197
生姜炖牛肚	197
大蒜羊肉	198
羊肉炖淮山药	198
大麦羊肉汤	198
羊肉奶白汤	198
草果羊肉汤	199
干姜羊肉汤	199

☆ 禽肉、禽蛋类 ☆

芪麻鸡	199
腰果鸭丁	199
青鸭羹	200

姜母鸭	200
沙参玉竹老鸭汤	200

☆水产类☆

黄鱼豆腐煲	200
鲫鱼菜花羹	201
鲫鱼豆蔻汤	201
豆芽鲫鱼汤	201
清炖鲫鱼	201

8. 家常护肝菜

☆蔬菜类☆

葱油萝卜丝	202
绿豆藕合	202
奶汁西兰花	202
豆豉炒苦瓜	203
香菇油菜	203
银耳枸杞汤	203
木耳西瓜皮	203

☆畜肉类☆

苦瓜炒肉丝	204
玫瑰玻璃肉	204
芝麻肉片	204
苦瓜荠菜猪肉汤	204
排骨平菇汤	205
猪蹄炖苦瓜	205
萝卜片炒猪肝	205
香菇黑木耳炒猪肝	205
猪肝羹	206
荠菜猪肝汤	206
当归山药猪腰	206
姜蒜炒羊肉丝	206
葱爆兔肉	207
仙人掌炒兔肉	207
红枣炖兔肉	207

☆禽肉、禽蛋类☆

芒果烧鸡柳	207
补益鸡	208
虫草鸡丝汤	208
黑豆凤爪汤	208
山楂鸡蛋糕	208

☆水产类☆

雪菜黄豆炖鲈鱼	209
红烧黄鱼	209
红枣炖鲤鱼	209
薏苡仁蒸鲤鱼	209
二皮红枣鲤鱼汤	210
平菇鲫鱼汤	210
胡萝卜乌鱼汤	210
洋葱爆炒虾	210
蓑衣鲍鱼	211
原壳鲍鱼	211
彩丝蒸鲈鱼	211
韭菜炒淡菜	211

9. 家常降压菜

☆蔬菜类☆

菠菜麻油拌粉丝	212
菠菜拌海蜇头	212
海蜇皮拌芹菜	212
枸杞炒芹菜	213
胡萝卜炒芹菜	213
杞枣芹菜汤	213
西红柿炒山药	213
金沙玉米	214
甜酸辣泡藕	214
桃仁莲藕汤	214
炒洋葱丝	214
冬瓜炒蒜苗	215
冬瓜银耳羹	215
凉拌苦瓜番茄	215
五味苦瓜	215
炒香菇松子仁	216
金针菇炒松仁	216
清汤平菇	216
鲜蘑扁豆	216
西红柿烧豆腐	217
辣炒海带	217
脆爆海带块	217
山楂粥	217
☆畜肉类☆	
肉丝拌芥菜	218

芹菜炒肉	218
蘑菇丝瓜枸杞熘肉片	218
枸杞鲜蘑炒猪心	218
西红柿炖牛肉	219

☆禽肉、禽蛋类☆

鸡丝拌芹菜	219
芹菜炒土鸡	219
红杞蒸鸡	219
参芪鸡丝冬瓜汤	220
荸荠炒鹌鹑蛋	220
鸡丝鹌鹑蛋汤	220

☆水产类☆

蒸香菇鲫鱼	220
花生鲫鱼汤	221
天麻川芎茯苓鱼	221
海带鲤鱼汤	221
芹菜草菇炒墨鱼	221

10. 家常补血菜

☆蔬菜类☆

菠菜麻油拌芹菜	222
金橘山药粟米粥	222
蜜汁莲子藕	222
椒油藕片	223
煮南瓜	223
红枣山药炖南瓜	223
桂花赤豆汤	223
芝麻豆腐	224
沙参枸杞粥	224
百合红枣银杏羹	224
樱桃酱	224
鲜奶玉液	225

☆畜肉类☆

猪肉藕片	225
木耳肉片汤	225
红烧猪蹄	225
葱炖猪蹄	226
猪蹄黄豆汤	226
猪蹄瓜菇汤	226
猪蹄花生大枣汤	226
杜仲腰花	227

人参桂圆炖猪心	227
麻辣猪血糕	227
酥炸牛柳	227

☆禽肉、禽蛋类☆

核桃肉鸡丁	228
桂圆鸡	228
枣菇蒸鸡	228
杏仁蒸鸡	228
胡萝卜蛋羹	229
银耳鸡蛋羹	229

☆水产类☆

清蒸鲈鱼	229
芝麻鱼条	229
花生红枣鲫鱼	230
黑木耳鲳鱼汤	230
爆炒鳝片	230
甲鱼猪肚粥	230
白菜炒大虾	231
米酒蒸螃蟹	231
水蛋海参	231
海参首乌红枣汤	231

11.家常旺糖菜

☆蔬菜类☆

红油芹菜菜	232
回锅胡萝卜	232
百合拌山药	232
葱油茭白	233
三丝茭白	233
豆芽拌洋葱	233
炒笋片	233
清炒豌豆苗	234

☆畜肉类☆

枸杞炒肉丝	234
莴笋炒肉丝	234
魔芋黄瓜肉丝	234
平菇猪肉汤	235
西芹炒排骨	235
排骨平菇汤	235
洋葱炒猪肝	235
苦瓜炒猪肝	236

猪肚粥	236
柚衣黄豆猪尾煲	236
南瓜炒牛肉	236
软炸淮药兔	237
芝麻兔	237
兔肉蘑菇丝	237

☆禽肉、禽蛋类☆

啤酒洋葱鸡	237
黄精炖鸡块	238
茭白炒鸡蛋	238
洋葱炒蛋	238
咖喱洋葱西兰花	238
冬瓜海米鸡蛋	239
苦瓜桔梗鸡蛋	239
丁香鸭	239
枸杞山药煲鸽	239

☆水产类☆

魔芋煲鲫鱼	240
燕麦银鲑鱼排	240
洋葱炒河蟹	240
油爆海螺	240
鲜牡蛎铁板烧	241
原味蛎黄	241
牡蛎鸡蛋汤	241
天合烧海参	241

12.家常补肾菜

☆蔬菜类☆

百合丝瓜汤	242
肉丝炒苦瓜	242

☆畜肉类☆

黄精蒸猪肘	242
杜仲冬菇煲猪腰	243
白羊肾羹	243
红枣炖兔肉	243
早泄方	243

☆禽肉、禽蛋类☆

催育鸡	244
苁蓉杜仲鸽	244
党参黄芪炖母鸡	244
神仙鸭	244

☆水产类☆

赤豆鲤鱼汤	245
枸杞烹炸大虾	245
软炸虾仁	245
海参粥	245

13.家常养心菜

☆蔬菜类☆

西芹百合炒草莓	246
韭菜炒大葱	246
三丝金针菜	246
橙汁鲜藕	247
翡翠茭白	247
炆茭白	247
金钩玉条	247
黄花菜拌黄瓜	248
虾皮炒黄瓜片	248
扒鲜芦笋	248
百合炒芦笋	248
白菜炒豆芽	249
青椒绿豆芽	249
莲子枸杞羹	249
拔丝莲子	249
黑豆小麦莲枣汤	250

☆畜肉类☆

胡萝卜炒猪肉丝	250
南瓜红枣排骨汤	250
大葱炒猪肝	250
玉竹猪心	251
紫菜猪心汤	251
龙眼猪髓汤	251
葱烧牛蹄筋	251

☆禽肉、禽蛋类☆

莲子鸡丁	252
萝卜鸡丝	252
核桃龙眼鸡丁	252
桂圆鸡	252
莲子炖乌鸡	253
金针菜炖鸡	253
爱心特色炒蛋	253
金针菜炒蛋	253

西红柿木耳炒鸡蛋	254
酸辣鸡蛋汤	254
鲜菇蛋汤	254
西瓜咸鸭	254

☆水产类☆

干烧黄花鱼	255
干贝鱼肚羹	255
干烧鲈鱼	255
炆锅鲈鱼	255

14.家常润肺菜

☆蔬菜类☆

花生仁拌芹菜	256
百合西芹	256
荠菜百合	256
炒丝瓜	257
松子仁烩丝瓜	257
拔丝山慈菇	257
凉拌银耳	257
冬瓜银耳羹	258
冬笋炆黄豆芽	258
翡翠豆腐	258
松菇豆腐汤	258
参乳雪梨汁	259
柑橘山楂饮	259
油炸香蕉夹	259
燕窝参汤	259
冰糖燕窝盅	260
花生木瓜排骨汤	260

☆畜肉类☆

地骨皮炖猪蹄	260
豆芽猪蹄汤	260
醋制猪肚	261
玉竹白果煲猪肚	261
天葵猪肚汤	261
鲜果炖猪肺	261
川贝梨煮猪肺	262
猪肺海菜汤	262
南瓜炖牛肉	262
羊肉冬瓜汤	262

☆禽肉、禽蛋类☆

鸡米松子	263
枸杞松仁鸡丁	263
竹笋鸡	263
啤酒鸭	263
陈皮芋头鸭	264

☆水产类☆

花生鲤鱼	264
白果鲫鱼	264
鲫鱼川贝汤	264
鲢鱼头炖豆腐	265
鲢鱼肉丸汤	265
白果南杏生鱼汤	265
银耳乌龙汤	265

15.家常减脂菜

☆蔬菜类☆

醋熘卷心菜	266
蒜泥海蜇白萝卜丝	266
红焖萝卜海带	266
虾皮粉丝萝卜汤	267
醋熘土豆丝	267
土豆菠菜汤	267
泡椒魔芋丝	267
翡翠莲藕片	268
三色冬瓜丝	268
罗汉冬瓜	268
蒜蓉拌黄瓜	268
木耳炒黄瓜	269
金针菇炒双耳	269
韭菜炒绿豆芽	269
金银豆腐	269
山楂豆腐	270
雪末豆腐鸡汤	270
薯香海带	270
鸳鸯豆腐	270

☆畜肉类☆

葱香冬笋肉丝	271
苹果焖猪肉	271
黄瓜余肉片	271
苹果雪耳瘦肉汤	271

肉末卷心菜	272
竹笋炒猪腰	272
火爆腰花	272
卷心菜炒牛肉	272
炒三丁	273
红烧兔肉	273
山楂炖兔肉	273

☆水产类☆

草鱼豆腐	273
三鲜鱼盒	274
苹果炖草鱼	274
天麻鲤鱼	274
糖醋带鱼	274
木瓜烧带鱼	275
盐酥带鱼	275
银芽炒鳝丝	275
蛤蜊冬瓜汤	275

16.婴幼儿保健菜

☆主食类☆

肉松香饭	276
松子银鱼拌饭	276
肉卷	276
鸡蛋饼	277
翡翠蛋饼	277
金银蛋饺	277
胡萝卜甜粥	277
肉末菜粥	278
鱼肉松粥	278
肉末蛋羹	278
什锦蛋羹	278

☆蔬菜类☆

拌双泥	279
海米炒菠菜	279
蚝油双花	279
香菇素片	279
蜜红萝卜	280
十八鲜	280
炒蔬菜五宝	280
炸胡萝卜盒	280
一口香番茄沙拉	281

鸡粒椰汁烩南瓜蓉	281
炒素什锦	281
松子香蘑	281
糟香素三丝	282
美味双耳	282
鲜莲银耳汤	282
咸菜肉丝毛豆	282
西红柿海带汤	283
鸡汁豆腐	283
虾仁豆腐	283
蜜汁鲜果	283

☆ 禽肉类 ☆

肝糕鸡泥	284
海带炒肉	284
金针肉丝香菇	284
腐乳排骨	284
蛋皮肝泥卷	285
杏仁银肺汤	285
番茄煮牛肉	285
炒绵羊肉丝	285

☆ 禽肉、禽蛋类 ☆

沙茶葱段爆鸡球	286
菠萝鸡块	286
金针菇鸡丝	286
鸡肝蒸肉饼	286
香肠炒蛋	287
沙锅鸭血豆腐	287

☆ 水产类 ☆

番茄鳕鱼泥	287
木耳清蒸鲫鱼	287
三色鱼丸	288
鱼片蒸蛋	288
蒸鱼片	288
墨鱼黄瓜	288
炒虾仁	289
蚕豆炒虾仁	289
葱姜炒螃蟹	289
扒海参	289

17. 学生保健菜

☆ 主食类 ☆

芝麻南瓜饼	290
豆沙油糍	290
煎蛤仁蛋饼	290

☆ 蔬菜类 ☆

珊瑚白菜	291
虾皮菠菜	291
鸡火拌莼菜	291
三鲜炒蕨菜	291
矿泉水腌萝卜条	292
茄子土豆泥	292
蟹黄土豆丝	292
罗汉全斋	292
素炒双脆	293
荔浦芋头蒸腊肉	293
白云藕片	293
炒茭白蚕豆	293
肉末苦瓜条	294
银耳百合莲子羹	294
银耳薏米羹	294
时蔬小豆腐	294
绿叶豆腐羹	295
双福拉皮	295
三丝紫菜汤	295
白果炒百合	295
游动仙人掌	296
四鲜烤麸	296

☆ 畜肉类 ☆

芦荟炒肉丝	296
干炸响铃	296
蜜汁火方	297
海带蛋花肉末汤	297
火腿肉三丝汤	297
腊肉炒银丝芹菜	297
尖椒煏子排	298
豆豉蒸排骨	298
莲藕黄豆排骨汤	298
百合炖猪蹄	298
猪肝炒菜花	299
熘大肠	299

蘑菇蹄筋	299
椰蓉牛肉	299
番茄牛肉	300
菠萝炒牛肉	300
魔芋烧牛肉	300
兔肉汤	300

☆ 禽肉、禽蛋类 ☆

莲子鸡丁	301
蘑菇炖鸡	301
清蒸莲花鸡	301
鸡丝洋粉	301
青韭鸡蛋丝	302
荷叶蒸鸭块	302
酱仔鹅炖玉米	302
大鹅炖酸菜	302
四宝鸽肉汤	303
平菇扒鸽蛋	303

☆ 水产类 ☆

清蒸黄花鱼	303
煎柠檬鱼片	303
厦门鱼丸汤	304
豆瓣鱼	304
醋烹武昌鱼	304
凉粉鲢鱼	304
软煎鲈鱼	305
涮椒鳝丝	305
什锦鱿鱼	305
闽南鱿鱼	305
油焖河虾	306
虾仁烩豌豆	306
虾仁炒百合	306
三丝清炒蟹	306
盐爆海螺	307
苜蓿蛭子	307
白菜蜇皮	307
乌龙吐珠	307

18. 女性保健菜

☆ 蔬菜类 ☆

大白菜素汤	308
连锅汤	308

淡菜茼蒿汤	308
白萝卜番茄汤	309
凉拌番茄	309
扁豆炒山药	309
山药莲子苡仁粥	309
金玉羹	310
芦荟玉米粒	310
番茄玉米汤	310
玉米蔬菜汤	310
糖醋藕花	311
糖醋藕丝	311
南瓜藕片汤	311
素熘菜花	311
红烧菜花	312
冬菇烧菜花	312
蔬菜润肤汤	312
油焖茭白丝	312
口蘑烧冬瓜	313
芦笋扒冬瓜	313
全冬瓜汤	313
芽笋冬瓜汤	313
干贝冬瓜汤	314
虾米冬瓜汤	314
扁豆木耳冬瓜汤	314
黄瓜汤	314
腐竹瓜片汤	315
樱桃香菇芦笋	315
三丝汤	315
草菇汤	315
平菇豆腐汤	316
冰糖银耳雪蛤汤	316
莲子银耳菠菜汤	316
芒果杏仁银耳汤	316
山楂糕冰糖银耳汤	317
银丝羹	317
茼蒿竹笋	317
冬笋肉丝尖椒	317
雪菜冬笋	318
冬笋茼蒿汤	318
胡辣冬笋汤	318
双豆百合汤	318

口蘑豆芽汤	319
银芽韭菜	319
香椿芽拌豆腐	319
鱼香豆腐	319
牛肉末烧豆腐	320
香椿木耳豆腐汤	320
海带豆腐汤	320
翡翠白玉汤	320
三色瘦身菜	321
鲜奶白果雪梨汤	321
牛奶木瓜养颜汤	321
决明柠檬茶	321
山楂决明红枣汤	322
益母草泡红枣	322
核桃豆奶	322
芝麻桃仁薏米汤	322

☆ 畜肉类 ☆

白煮肉拌黄瓜	323
芹菜炒肉丝	323
肉丝炒绿豆芽	323
青椒炒肉丝	323
香菜肉丝	324
枸杞肉丝	324
红枣猪腿丁	324
益母草炖猪肉	324
银芽里脊汤	325
番茄肉片胡萝卜汤	325
瘦肉番茄粉丝汤	325
豆汁蒸排骨	325
苦瓜炖猪排骨	326
大豆排骨汤	326
杞菊排骨汤	326
红枣莲藕猪蹄汤	326
茭白猪蹄除皱汤	327
鸡腿菇拌猪肚	327
炒肚片	327
大白菜猪肝汤	327
灵芝猪心	328
银杏腰花	328
麻酱腰片汤	328
猪血黄花菜	328

胡萝卜炒猪肾	329
木耳猪皮汤	329
鸡腿菇烧蹄筋	329
芹菜牛肉粥	329
茭白牛肉丝	330
洋葱烧牛肉	330
百合红枣银杏牛肉羹	330
羊肉笋丁	330
豆豉羊肉	331
党参羊肉肚	331
栗子羊肉汤	331
韭黄炒羊肝	331
韭菜炒羊肝	332
咖喱兔腿	332
山药软炸兔	332
山药百合炖兔肉	332

☆ 禽肉、禽蛋类 ☆

鸡丝蜆皮	333
荠菜炒鸡丁	333
柠檬汁熘鸡片	333
东安子鸡	333
清炖栗子乌鸡	334
菠菜板栗鸡汤	334
首乌木耳鸡片汤	334
青椒炒鸡蛋	334
香椿炒鸡蛋	335
百合瘦肉炖蛋	335
芦荟蛋饼	335
翡翠鸭掌	335
豆苗鸽肉汤	336
小鹌鹑银耳蘑菇汤	336
灵芝红枣鹌鹑蛋汤	336

☆ 水产类 ☆

木耳烧黄花鱼	336
紫菰陈皮烧鲫鱼	337
木耳鲫鱼汤	337
番茄鱼脯	337
油煎带鱼	337
烧黄鳝	338
清炒鳝糊	338
鸡丝鳝鱼汤	338

鱼头汤	338
豆苗大蒜鱼丸汤	339
韭菜炒银鱼	339
白烩鱿鱼丝	339
山药鱿鱼汤	339
墨鱼炒韭菜	340
墨鱼炖桃仁	340
番茄虾仁	340
虾子炒芹菜	340
蟹棒玉米芹菜汤	341
豆腐笋丝蟹肉汤	341
牡蛎肉炖豆腐白菜	341
姜葱海参煲生蚝	341

19.孕产妇保健菜

☆蔬菜类☆

芝麻拌菠菜	342
凉拌芹菜叶	342
芝麻茴蒿	342
响萝卜丝	343
脆皮萝卜丝	343
锅贴萝卜	343
香蒜蒸丝瓜	343
滚龙丝瓜	344
金钩嫩豇豆	344
银耳拌豆芽	344
葡萄干酿苹果	344
花生拌山菜	345

☆畜肉类☆

温拌肉丝菠菜	345
绿豆芽炒肉丝	345
元宝肉	345
甘薯芥菜黄豆汤	346
牛蒡排骨汤	346
炖猪蹄	346
花生炖猪蹄	346
丝瓜猪蹄汤	347
花生蹄花汤	347
猪肝拌菠菜	347
青椒猪肝	347
木耳海参猪肚汤	348

猪皮红枣汤	348
五香牛肉	348
果味牛柳	348
油菜炒牛肉	349
香菜牛肉末	349
青椒牛肉片	349
番茄土豆牛肉汤	349
白汁牛肉	350
番茄薯仔骨汤	350
营养牛骨汤	350

☆禽肉、禽蛋类☆

营养鸡丝粥	350
西芹鸡柳	351
柠檬汁焗鸡	351
薏米炖鸡	351
老母鸡汤	351
月母鸡	352
参炖乌鸡	352
赤小豆莲子鸡清汤	352
豆腐鸡血羹	352
核桃山药炖乳鸽	353

☆水产类☆

鲜滑鱼片粥	353
滋补鱼火锅	353
萝卜鲤鱼汤	353
鲫鱼丝瓜汤	354
清蒸笋鲈鱼	354
绣球鲈鱼	354
粟米鲈鱼块	354
白灼鲜鲈鱼	355
茼蒿炖带鱼	355
茼蒿炒鱿鱼	355
雪菜鲜鱿银丝汤	355
虾仁黄瓜丁	356
草莓虾球	356
萝卜粉丝炖虾	356
鲜虾炖豆腐	356
冬瓜蟹肉羹	357
葱烧海参	357
海参烧木耳	357
枸杞烩海参	357

20.男性保健菜

☆蔬菜类☆

油菜香菇汤	358
核桃仁炒韭菜	358
烤韭菜	358
糖醋胡萝卜	359
回锅胡萝卜	359
茄子米粥	359
番茄烧豆腐	359
番茄山药条	360
拔丝金枣	360
杞子南瓜汤	360
香菇炒黄花菜	360
香菇红枣汤	361
柿饼黑木耳	361
糖醋芦笋	361
五彩芦笋	361
黄豆炒雪菜	362
黄豆芽紫菜汤	362
蚕豆素鸡汤	362
什锦沙拉	362
白果莲子汤	363
荸荠芹菜降压汤	363
花生芹菜	363
浸醋花生米	363
原味南瓜子	364

☆畜肉类☆

丸子黄瓜汤	364
肉末茄条汤	364
鸭蛋瘦肉汤	364
黄豆榨菜排骨汤	365
猪腰菜花汤	365
苏泊牛肉	365
孜然牛肉蔬菜汤	365
南瓜牛腩汤	366
牛筋花生汤	366
红烧牛鞭	366
葱爆羊肉	366
滑熘羊肉片	367
羊肉豆腐汤	367
羊肉大补汤	367