



知书达礼
zhishudali 典藏



精选 1588 美味家常菜

主编/陈绪荣

JING XUAN
MEIWEI
JIACHANGCAI 1588



家常菜
1588系列



哈尔滨出版社

家常菜1588系列

精选美味家常菜

1588

主编 / 陈绪荣



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选美味家常菜 1588 / 陈绪荣主编. — 哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2011.1
(家常菜 1588 系列)
ISBN 978-7-5484-0424-8

I. ①精… II. ①陈… III. ①菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 238097 号



书 名: 精选美味家常菜 1588

主 编: 陈绪荣

副 主 编: 王丽萍 程晓波 盖 丹

责任编辑: 关 健 王洪启

责任审校: 陈大霞

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 洛阳和众印刷有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 12 字数: 330 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0424-8

定 价: 19.90 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



时代发展的同时,饮食文化也有着相当大的进步。但无论如何变化,家常菜始终是人们最热衷的饮食菜肴,正所谓“山珍海味千般好,不如家常日日新”。为此,我们为饮食爱好者们隆重推出了“家常菜 1588 系列”丛书。

为了满足人们日益增长的饮食文化需求,我们从品种繁多的各类菜品中精心挑选了多款操作简单、味道鲜美、营养均衡、经济实惠、适宜普通家庭制作的美味佳肴,编成这套丛书,分别为《精选大众家常菜 1588》《精选家常营养套餐 1588》《精选家常菜汤粥 1588》《精选美味家常菜 1588》。这套丛书介绍了包括热菜、凉菜、汤羹、粥、主食、地方菜、风味菜等在内的多种家常食谱,内容丰富,菜品多样,满足了人们日常烹调所需。《精选大众家常菜 1588》《精选美味家常菜 1588》菜品丰盛、美味多样,刺激您的味蕾,让您垂涎欲滴;《精选家常营养套餐 1588》让您在享受美味菜肴的同时,能够平衡膳食,从中吸收更多的营养;《精选家常菜汤粥 1588》让您学会如何养生,如何更加健康地饮食。

书中所选菜例取材容易,有详细的做法步骤,还配有精美诱人的成品图片,让您能够一目了然、快速掌握,烹调出色、香、味俱全的,营养均衡的健康家常美食。愿“家常菜 1588 系列”能够成为您日常饮食的好帮手,让您在享受美味家常菜的同时也能够感受烹饪的乐趣,但愿这套丛书能够带给您美味无限、健康无限。



清爽凉菜 Part 1



16 百合拌金针菇

西芹花生米
爽口南瓜丝
麻酱拌茄子

17 凉拌藕片

凉拌番茄
番茄拌白菜心
凉拌蛋皮丝

18 三皮丝

芝麻菠菜
蒜泥菠菜
蒜苗拌黄豆
素拌三丝
凉拌冬瓜

19 凉拌芦笋

糖醋青萝卜丝
糖醋黄瓜卷
腐竹芹黄
拌黄花菜
蛋皮荠菜

20 油麦菜拌腐竹

冬菜肉丁
海蜇皮拌萝卜丝
凉拌鱼皮
酒蒸冬笋
黄瓜炆黄豆芽
花生酱拌黄瓜
什锦拌冬瓜

21 粉皮拌苦瓜

凤梨拌银耳
芝麻盐拌腐竹

凉拌苦菊

芥末肚丝

色拉牛舌

虾皮拌香菜

番茄菠菜拌肉丝

22 洋葱拌木耳

碎花生拌豆腐

油菜叶拌豆腐丝

凉粉拌腰花

木耳拌腰花

韩式拌杂菜

白菜心拌干丝

红油肚丝

夫妻肺片



23 三色拌鸟贝

水晶虾冻

赛香瓜

芦笋海带拌牛肉

葱油牛蹄筋

凉粉肉丝拌百叶

海鲜拌甜椒

红油肝花

韩式凉拌桔梗

24 清拌扁豆

炆拌辣白菜



椒油拌白菜

山楂糕拌白菜

25 香拌菠菜

香脆冻豆腐

醋拌绿豆芽

糖浸小萝卜

26 香油苦瓜

五味苦瓜

蒜泥茄子

八宝黄瓜

菠菜海蜇

韭黄拌干丝

27 香菜拌皮蛋

猕猴桃色拉

白雪拌皮蛋

草莓色拉

金针拌鸡丝

鸡丝银芽

28 海米拌卷心菜

银丝三文鱼

白菜心拌海蜇皮

香椿芽拌虾

碧绿笋尖

酸沙凤爪

杭椒松花

皮冻拌蛋白

29 辣拌三文鱼

芦笋拌虾仁

白灼鱿鱼花

菠菜扇贝

韭菜拌腰丝

香椿拌豆腐

蒜泥凤爪

凉拌猪耳朵

30 肉丝拌凉皮

拌里脊丝

肉丝拌腐竹

菠菜拌肉丝

香卤什锦

糖醋木瓜丝

芝麻海带

凉拌狗肉

拌素菜色拉

31 豆腐干拌核桃丁

猪皮芝麻冻

三鲜拌春笋

凉拌牛百叶

香辣肘片

五香猪肝

辣椒油拌双花

海带拌银芽

双鲜拌金菇

32 炆油菜

麻酱拌豆角

芥末拌豆角

碧绿笋尖

33 蒜泥拌豆角

麻酱拌萝卜

拌白菜黄瓜丝

炆辣椒黄瓜

34 鸡蛋菠菜泥

萝卜拌莲藕

葱油拌豆角

柴把芹菜



椒油炆芹菜

腐竹拌菠菜

35 拌绿豆芽

三色豆芽

金银双脆

炆金针菇

芝麻拌藕片

双茄拌菜

36 麻酱拌芸豆

芝麻芹菜段

黄瓜拌干豆腐

拌西瓜皮

凉拌肚丝粉皮

芥末鸭掌

凉拌兔肉

香卤鹅肠

37 香拌鱿鱼鸡腿菇

沙姜拌杂菌

酸甜墨鱼条

凉拌海肠

炆拌生菜

凉拌苦瓜丝

龙禧金银丝

海米拌菠菜

38 麻辣茭白

五彩腐竹

手撕牛板筋

凉拌酸甜墨鱼仔

凉拌毛肚

五香肘子

香辣黄瓜

麻香芦笋

十香拌菜

39 红油猪耳

花生仁拌芹菜

川北凉粉

红油拌肉丁



里脊肉拌黄瓜

核桃仁鸡块

生菜色拉

双福拉皮

麻酱拌扁豆

40 温拌海肠

三丝芹菜

炆菜花

炆绿豆芽

41 火腿色拉

凉拌猪肚丝

蒜泥蚕豆

糖醋藕片

42 拌菠萝银粉

糖汁草莓

什锦西瓜盅

香脆冻豆腐

糖醋三丝

香肠拌菠菜

43 拌三皮丝

香拌章鱼

糖拌菜心

凉拌西芹

鲜蘑腐竹

菠菜豆腐皮

44 凉拌鹅肉

凉拌橘子鸭

椿芽拌虾

凉拌鱼丝

姜汁鸭掌

生拌鲤鱼

凉拌牡蛎
东北拌菜
45 肉松拌豆腐
凉拌三丝
菠菜拌蛤仁
拌海螺
蒜香空心菜
三丁拌花生
西蓝花拌虾球
黄瓜拌虾片
46 凉拌怪味鸡
双菇拌鸡肉
菠菜拌粉丝
酸甜白菜心
香拌花生米
凉拌鸡肝



美味热菜 Part 2

50 红烧茄子
麻辣茄子
锅塌茄合
酿茄子
51 黄豆炖白菜
三丝白菜
醋熘白菜
火腿白菜
52 番茄焖土豆
铁扒土豆
葱油土豆
酸辣土豆
黄瓜虾仁

海米拌菜花
凉拌羊肉丝
香椿拌鸡丝
47 三丝鱼皮
萝卜拌鸡丝
梅酱拌鸡片
油菜拌松花蛋
黄瓜拌海蜇
凉拌什锦
红油拌鸡丁
香拌鸡块
凉拌海参
48 葱白海螺
蛋丝拌韭菜
老醋蛰头
酸辣莴笋

虾仁山药丁
53 炒黄瓜条
黄瓜肉丝
酱汁油菜
香菇油菜
明珠油菜心
海米油菜
54 素炒菠菜
虾皮炒菠菜
奶油菠菜
肉片炒菠菜
香煎藕饼
芹菜爆三样

鲜菇炒生菜
生菜红烧肉
55 鲜蘑焖冬瓜
冬瓜烧蟹柳
冬瓜烧白
百合蒸南瓜
八宝豆腐
木樨豆腐
豆腐干炒蒜薹
鱼香豆腐干
56 美味腐竹
翠芹腐皮
香菇烧菜花
麻辣香菇
芦笋扒竹笙
芦蒿香干
五香蚕豆
蒜泥蚕豆
蒜蒸丝瓜
57 奶油烧丝瓜
蒜蓉油麦菜
香灼油麦菜
蒜蒸苋菜
素炒苋菜
豆腐酿青椒
虎皮尖椒
韭菜炒豆芽
韭菜炒鸡蛋



58 无锡肉骨头

油炸里脊
什锦肉丁
芝麻肉片

59 金蒜五花肉

红烧肉
香辣蹄花
麻辣猪肝

60 豉汁排骨

烟熏排骨
椒盐排骨
糖醋排骨
红烧排骨
茶香骨

61 粗粮排骨

香草排骨
多味小排骨
纸包排骨
炸排骨酥
八爪焖排骨

62 粉蒸肉

菠萝咕咾肉
麻辣肉片
春笋肉丁
精酱猪骨
酱猪肚
酱猪耳
醋烹肉片

63 干炸里脊

番茄里脊
熘肉段



青椒酿肉

白云猪手

鲍汁卤水猪手

香糟猪肘

卤猪尾

64 盐水口条

火爆腰花
铁板洋葱猪肝
脆皮粉炸肉
泡甜椒拌酥肉
孜然烤肉
京酱肉丝
生爆盐煎肉
首乌盐水猪肝

65 清炖蟹粉狮子头

滑溜里脊
香葱五花肉
炸脆骨
酱爆肚仁
柠檬里脊片
猪肉炖茄子
水晶肘子
回锅肉

66 芹菜牛肉丝

沙茶牛肉片
泡菜炒牛肉
茶香牛肉

67 水煮牛肉

红酒牛排
五香牛肉
原笼牛肉

68 麻香牛柳

银芽牛肉丝
虾须牛肉
豆豉牛肉
红烧牛蹄筋
清炖牛肉



69 苹果牛肉

干煸牛肉丝
啤酒焖牛肉
牛肉炖萝卜
番茄煨牛肉
酱牛肉

70 菠萝牛肉

牛筋煲
麻辣牛肉丝
榨菜蒸牛肉片
金针菇牛肉卷
多味牛肉丸
滑蛋牛肉
麻辣牛筋

71 葱香牛扒

芹菜扒牛柳
金瓜焖小牛肉
芝麻牛肉
贵妃牛腩
香菇炖牛肉
沙锅牛尾
清炖香牛肉

72 葱爆牛肉

陈皮牛肉
黄瓜炒牛肉
酸辣牛百叶
豉椒牛舌
豌豆牛肉
雪耳洋葱炒牛肉
蚝油牛肉
炖牛肉

73 家常卤水咸牛肉

牛肉炖土豆
蔬菜牛肉丝
酱牛腱子
咖喱焖牛腩
豇豆炒牛肉
烤牛肉卷
咖喱牛肉片
川味牛肉

74 锅烧羊里脊

蜜汁烤羊腰
软炸羊肉
手抓羊排

75 红松羊肉

桂花羊肉
山药炖羊肉
沸腾羊肉



76 焖烧羊肉

胡萝卜烧羊肉
牙签羊肉
清蒸羊肉
白萝卜炖羊肉
扒羊肉条

77 红烧羊肉

孜然羊肉
清汤羊肉
红焖羊肉
炒羊肉丝
葱爆羊肉

78 白切羊肉

双椒豆豉羊肉末
萝卜炖羊肉



大千羊肉
炸烹羊肉
油泼羊肉
熘炒羊肝
麻辣羊肝

79 焦熘羊肉

虾仁羊肉丝
蒜仔焖羊排
红焖羊排
五圆蒸羊肉
红油羊肚
汽水羊肉
羊肚鱼头煲

80 蜜汁炒鸡翅

豉汁凤爪
花椒鸡丁
鱼香鸡
鲜嫩珍珠鸡腿肉
香辣麦芽鸡
腰果鸡丁
可乐鸡翅
豆焖鸡翅

81 栗子炒鸡

芝麻鸡
小鸡炖蘑菇
麻酱棒棒鸡
粉蒸鸡翅
酱鸡翅
糊涂鸡
辣子鸡丁
青木瓜炒鸡丁

82 香酥鸡翅

番茄鸡片
怪味鸡
荷叶粉蒸鸡

83 黑椒炒鸡柳

花雕鸡

香椿拌鸡丝
山椒醉鸡翅

84 湘味鸡翅

辣子鸡
鸡肉卷
鸡蓉金丝笋

蚝油鸡条

鸡片西兰花

85 苹果炒鸡柳

米汤南瓜鸡
家常鸡
辣味鸡丝
菠萝鸡丁
苦瓜焖鸡翅

86 核桃仁鸡丁

鸡豆花
花椒炒子鸡
冬笋鸡丁
土豆烧鸡翅
鱼香凤爪
盐焗鸡
麻油鸡

87 葡萄酒焖鸡翅

虎皮凤爪
辣豆瓣炒鸡杂
软煎柠檬鸡
青蒜炒鸡丝
鸡骨酱
太白凤翅
烧鸡腿



- 88** 东安鸡
炖啤酒鸡
炖鸡翅
白菜心煨腊鸡
香辣鸭胗
辣子竹笋鸡
香菇鸡块
黄焖鸡块
脆椒鸡丁

- 89** 翡翠凤爪
干葱豆豉鸡
咖喱鸡块
酸甜鸡肉棒
冬笋三黄鸡
青椒嫩鸡
卤汁凤爪
野山椒鸡胗
话梅滑鸡

- 90** 韭菜炒鸭肝
鸭蓉玉米
木耳鸭肝烩
烩鸭四宝

- 91** 爆鸭舌
锦绣莲藕炒鸭掌
蒜苗鸭丝
菠萝炒鸭片

- 92** 椒盐鸭片
豆渣鸭子
姜爆鸭丝
菊花鸭肫
三宝烧鸭块



- 葱爆鸭块
93 回锅鸭肉
烧块鸭
魔芋烧鸭
桂圆红枣蒸鸭
荷香蒸鸭
荷香一品鸭

- 94** 荔枝鸭片
盐水鸭
涪州风味鸭
卤鸭肠
烟笋烧鸭子
鸭血豆腐
辣爆鸭肠
芋头烧鸭

- 95** 橘皮冬笋焖鸭
椒盐鸭舌
京葱炒鸭丝
菜心炒鸭舌
风干鸭脖
冬菜炖鸭
酸菜鸭块
蛋黄鸭

- 96** 麻香鸭
银杏蒸椒鸭
湘西香焖鸭
黄豆焖鸭翅
口蘑焖鸭翅
香极鸭翅
香酥鸭子
鲜栗炖鸭
冬瓜火腿煲老鸭

- 97** 啤酒鸭
糟熘鸭肝
青椒鸭丁
芋头鸭块
芫爆鸭条



- 酱拌鸭舌
白果鸭煲
樟茶鸭
陈皮鸭

- 98** 青椒炒鹅肠
苦瓜炒鹅片
鹅掌扣海参
柠汁可乐煎鹅脯

- 99** 松茸鹅肉块
焖鹅脚翼
黄瓜烧鹅肉
时蔬风鹅煲

- 100** 干豇豆炒鸡杂
麻辣鸡胗
脆辣鸡胗
香炸鸡肝
孜然鸡心
菠萝鸡肾

- 101** 菠菜炒鸡蛋
玉米球蒸蛋
香蕉蛋羹
菠萝什锦蛋
神仙蛋
玻璃凤凰片

- 102** 脆皮乳鸽
双味鹌鹑
苹果鹌鹑
辣炒乳鸽
麻辣鹌鹑
蘑菇鹌鹑蛋
五花肉烧鹌鹑蛋
香炸鹌鹑蛋



103 牛筋烧鸽蛋

鸽蛋滑子菇
香薰鹌鹑
玉米松仁炒鸽肉
龙骨煲老鸽
天麻老鸽
番茄银耳炖乳鸽
当归蒸鹌鹑

104 麻辣鸡

大千鸡
三杯鸡
玉米炒蛋黄
虎皮皮蛋
鸡蛋白熘蘑菇
皮蛋豆花
蛋卷肉
虎皮鸽蛋



105 虾仁烘蛋

绍纱鸽蛋
酸辣鱼片
蛋黄炒蟹
蛋黄炒虾仁
酱香青椒小皮蛋
鸡蛋炒牡蛎
银鱼煎蛋
香椿鸡蛋羹

106 干烧鲤鱼

糖醋鲤鱼
豆瓣鲤鱼
红烧鲤鱼

107 清蒸鲫鱼

干烧鲫鱼
葱酥鲫鱼

豆腐鲫鱼

108 豆豉鲑鱼

家常烧鲑鱼
蒜瓣鲑鱼
梅汁蒸白鲳
干烧鲳鱼
油浸鲳鱼

109 雪菜蒸黄花鱼

豆瓣海参黄花鱼
腌黄花鱼
香滑鲈鱼片
清蒸鲈鱼
油泼鲈鱼

110 清蒸加吉鱼

五柳加吉鱼
家焖黄鱼
雪菜大汤黄鱼
沙锅鱿鱼
洋葱炒小鱿鱼
炸熘鳊鱼
木耳蒸鳊鱼

111 醋椒带鱼

糖醋带鱼
麻辣泥鳅
泡椒炒鳝鱼
清炒鳝鱼丝
干煸鳝鱼
锅巴鳝鱼
梁溪脆鳝

112 烤鳗鱼

炖鳗鱼
河鳗炖豆腐
红烧平鱼
清烧平鱼
糖醋平鱼
鲑鱼炖茄子
干辣酱鲑鱼条

鲑鱼炖酸菜

113 豉椒蒸草鱼

水煮草鱼
豆瓣青鱼
菊花青鱼
花生烧黑鱼
干炸黑鱼
红烧带鱼
辣子带鱼
纸包带鱼

114 油焖大虾

炸虾仁
白果炒虾球
盐焗基围虾

115 蒜泥蒸虾

碧绿虾仁
翡翠虾仁
干烧明虾

116 吉利虾

软炸虾仁
金丝虾丸
金沙基围虾
金宝虾球
清汤牡丹大虾

117 银丝鲜虾

椒盐龙虾
菜根腌虾虎
辣子田螺
枸杞香螺片



烘烤大海螺

118 宫保鲜贝

芙蓉青口贝
豉椒蒸扇贝
扇贝海带豆腐煲
红烧干贝
蟹黄炒鲜贝
香辣扇贝
蒜蓉肉末蒸扇贝

119 风味酱螃蟹

煎蟹盒
谷香炸蟹
香炸海蟹
清蒸大闸蟹
蟹黄烧鱼唇
香辣蟹
上汤煲蟹

120 番茄蛤蜊

蛤肉炒豆腐
蛤蜊汆鲫鱼



牛肉末蒸文蛤

蒜香海蛭
酪香三文鱼
日式三文鱼生鱼片
双椒墨鱼子
鱼米映红椒

121 家常海参

海参豆腐羹
肉末海参
鸡肉焖海参
八宝海参
鸡蛋蒸海参
余鳕鱼

鳕鱼豆腐锅
剁椒鱼头

122 西湖醋鱼

宋嫂鱼羹
家常海虹
香拌章鱼



128 芡实扁豆老鸭汤

玉米煲老鸭
虫草鸭汤
菜心虾仁鸡片汤
木瓜瘦肉汤
白菜瘦肉汤
胡萝卜鲫鱼腐竹汤
冬瓜草鱼汤

129 豆腐鱼头汤

冬瓜排骨汤
咸蛋瘦肉汤
胡萝卜冬菇排骨汤
赤小豆莲子鸡汤
鲜奶炖鸡汤
乌豆圆肉红枣汤
小鸡蘑菇汤

130 菠萝鸡肉汤

扁尖咸肉老鸭煲
白菜猪肝汤
花生核桃鸡脚汤
猴头菇老鸡汤
鸡蛋生姜汤
榨菜鸡丝汤
当归鲤鱼汤
鸡丝酸菜汤

131 紫菜烤鸭汤

嫩豆苗鸡肝汤
沙锅冬笋鸭
生姜鸡汤
银耳鸡汤
罗宋汤
八宝鸡汤

家常汤羹 Part 3

124 蔬菜丸子汤

萝卜排骨汤
中式老鸭煲
黄豆猪手汤

125 冬瓜丸子汤

黄豆排骨汤
玉米排骨汤



黄豆红枣牛肉汤

126 鹅肉核桃汤

鸡肉人参汤
虾仁蘑菇汤
人参栗子鸡肉汤
海贝汤
肉肠蛋花汤

127 人参芡实羊肉汤

木瓜炖羊肉
猪肠香菜汤
杜仲煲猪肚
赤小豆鲫鱼汤
温补鹌鹑汤



人参水鸭煲
金针菇炖全鸭

132 冬瓜大虾汤

百合莲花汤
香菇高丽菜汤
人参炖竹丝鸡

133 莲子百合煲猪肉

青木瓜猪脚汤
玉竹南杏鹧鸪汤
木耳海参汤

134 红枣莲子汤

生地红枣瘦肉汤
椰子红枣老鸽汤
猪血豆腐瘦肉汤
当归生姜羊肉汤
枸杞银耳瘦肉汤



135 三味汤

淮杞南枣老鸡汤
黄精杞子乌鸡汤
归芪乌鸡养颜汤
韩国参鸡汤
芝麻杞子乌鸡汤

136 炖母子鸡

墨鱼鸡汤
川百合鸽蛋汤
冬瓜芦笋鸽蛋汤
黄瓜竹笋汤
鲜蘑丝瓜汤
玉米瘦肉汤
胡萝卜猪肝汤

137 五花肉酸菜汤

豆芽鸡丝汤



排骨芋头汤
花生猪蹄汤
鸽蛋西蓝花汤
人参天麻炖乳鸽
红小豆水鸭汤
沙参玉竹煲老鸭

138 马蹄玉米老鸭汤

鸭血豆腐汤
芒果鸡蛋汤
猪肝玉兰汤
羊肉萝卜煲
酸菜鸭肉汤
瓜皮蛋花汤
菠菜鸡丸汤
龙骨花生凤爪汤

139 荔枝鸡爪汤

鲍鱼凤爪汤
鸡血嫩豆腐羹
凤爪花生汤
奶汤鲢鱼
肉丸糊辣汤
银耳鸡肝汤
鸡肝冬笋汤
沙参百合乌鸡汤

140 川芎白芷炖鱼头

补肝活血养颜汤
南瓜养颜汤
银耳樱桃养颜汤

141 粟米雪耳养颜汤

银花水鸭汤
猪蹄筋黄豆汤
雪梨瘦肉汤

142 红枣芹菜汤

大蒜豆腐鱼头汤
枸杞炖鱼
丝瓜鲢鱼滋补汤
白萝卜炖羊肉



番茄猪肝瘦肉汤

143 木耳豆腐汤

冬菜猪血汤
西洋菜鸭肾汤
鲑鱼汤

红白果仁汤

圆参牛肉汤

144 金针鸡丝汤

三鲜汤
鸡丝莼菜汤
翠玉鸡丝汤
一品鲜虾汤
白菜洋葱土豆汤

奶油口蘑汤

板栗白菜汤

145 茄子甜椒汤

大枣兔肉汤
肉丸香菇汤
莲藕墨鱼汤
酸辣鸡肉汤
鸡片莼菜汤
党参玉竹老鸡汤

瓦罐鸡汤

146 葡萄柚炖鸡

美果子鸡汤
西瓜鸡肉汤
番茄银耳汤
番茄豆腐汤
绿茶山药豆腐丸汤



冬瓜鸡汤

青苹果鲜虾汤

双冬黄鱼汤

147 龙骨薏米冬瓜汤

清补肉汤

丸子黄瓜汤

丝瓜豆腐汤

苦瓜菠萝汤

杏仁萝卜汤

牛奶木瓜汤

冰糖炖木瓜

番茄蜜汁雪梨汤

148 香柠美白汤

鱼头浓汤

鱼头豆腐汤

甘草小麦大枣汤

149 苡蓉海参炖瘦肉

八宝鸡汤

地黄甜鸡汤

鲢鱼肉丸汤

150 莲藕女贞鱿鱼汤

玄麦鸭块汤

养心安神莲枣汤

浮小麦猪心汤

菊花百合汤

芥菜蛋花汤

151 笋耳汤

海米冬瓜汤

南瓜红枣排骨汤

黄豆煲大骨

清汤油菜心



灵芝瘦肉汤

152 雪梨银耳百合汤

菠萝羹

黄瓜腐竹汤

豆腐生菜肉丝汤

芥菜生姜汤

红薯芥菜汤

胡萝卜红枣汤

黄豆香菜汤

153 土豆花菜汤

红枣木耳汤

南瓜红枣汤

萝卜香菇汤

夏令三冬汤

椰子盅

菜心蘑菇汤

莲藕排骨汤

154 水果粟米羹

蔬菜玉米汤

山药汤

洋葱红豆汤

银耳蜜橘汤

玉竹桂圆汤



芥菜胡萝卜汤

淡菜茼蒿汤

香浓菠菜汤

155 冬瓜蛋花汤

白肉酸菜汤

枸杞冬瓜汤

菠萝甜汤

木瓜汤

毛丹银耳汤

火腿青豆汤

猴头菇粳米瘦肉汤

珍珠汤

156 肉丁黄豆汤

咸蛋芥菜汤

紫菜虾米蛋花汤

牛肉鲜菜汤

美味粥品 Part 4

158 五加皮粥

小米红枣粥

瑶柱白果粥

核桃首乌粥

159 山楂粳米粥

枇杷叶粳米粥

薏米绿豆粥

复方鱼腥草粥

160 牛奶鸡肉粥

党参百合粳米粥

鱼肉鸡汤鲜虾粥

花生高粱米粥

生滚鳝鱼粥

鱿鱼蚝肉粥

161 鲮鱼香米粥

鳕鱼豆腐粥

银鱼麦仁粥

墨鱼粳米粥

鱼蓉粥

三文鱼海带粥



- 162 香菇鱼片粥
鱼片白粥
香菇鸭肉粥
党参鸡丝粥
沙锅排骨粥
黄豆鲮鱼粥
糯米蚬尖粥
玉米瘦肉粥

- 163 八珍仙粥
蔬菜油条粥
香簪养生粥
木耳豆芽粥
瑶柱鸡丝粥
玉米排骨粥
黄芪鸡汁粥
芡实山药羊肉粥



- 164 冬瓜排骨粥
大骨粥
白菜丝粉肠粥
青瓜雪梨粥
时蔬麦片粥
蔬菜粥
枸杞猪肝粥
莲子猪肝粳米粥
玉米白果瘦肉粥

- 165 山药白果瘦肉粥
鲜芋瘦肉粥
瑶柱蔬菜粥
胡萝卜羊肝粥
笋尖猪肝粥
家常鸡粥
猕猴桃西米粥



- 白果粳米粥
荞麦红枣粥
166 燕麦黑米粥
燕麦猪血粥
双莲糯米粥
红糖绿豆粥
167 香菇黑米粥
黑米粥
四色香豆粥
蚕茧枣豆粥
168 冬瓜赤豆粥
丝瓜粥
荷叶粥
金银花粥
雪羹粥
猪肝泥粥
169 梅花粥
杏仁粥
五仁粳米粥
滋润双耳粥
百合杏仁粥
鲜味粥
170 菊芽粥
桑菊粥
菟丝子粳米粥
疏肝粥
牛肉粥
红枣木耳粥
芹菜海米粥
香菇鸡肉粥

- 171 什锦烤麸粥
苋菜银鱼粥
鳕鱼草菇粥
五色粥
十全补血粥
石斛粥
大枣粥
猪蹄粥
172 当归补血粥
山药麦片粥
山药鸡子黄粥
杏仁花生粥
红枣桃仁粥
椰汁黑糯米粥
山药柿饼粥
参芪胶艾粥
胡萝卜羊肉粥
173 银耳鸽蛋粥
海鲜粥
排骨皮蛋粥
豆汁粥
豆腐浆粥
山楂银耳粥
芹菜排骨粥
三白粥
银耳山楂粥
174 糯米桂圆粥
腊八粥
麦仁双豆粥
三米粥

家常主食 Part 5

- 176 火腿炒饭
扬州炒饭
龙凤炒饭



- 番茄虾仁炒饭
177 椿芽炒饭
香菇炒饭

菠萝鱿鱼炒饭
什锦炒饭

178 猪肉韭菜水饺

姜汁水饺
钟水饺
蛤蜊水饺
乌龙虾饺
虾仁冬瓜水饺

179 奶酪香芋包

香米包
胡萝卜汤包
上海小笼包
三鲜大包
蟹子龙眼包

180 西瓜煎饼

南瓜饼
单饼
煎红薯饼
牛肉馅饼
家常筋饼
石子烤馅饼
盘丝饼

181 美味鸡蛋饼

香酥贝壳饼
糯米甜饼
孜然蛋饼
白云豆腐烧卖
大虾烧卖
虾凤凰烧卖
糯米烧卖

182 花生油酥火烧

黄米火烧



豆沙火烧
虾仁馄饨
牛肉馄饨
鸡丝馄饨
巧克力汤圆
桂花汤圆
鲜肉汤圆

183 酒酿汤圆

豆面汤圆
西式汤圆
红枣山药糯米糕
蜜枣发糕
小米面发糕
豆沙凉糍粑
糯米凉糕
榴莲杏香枣

184 香米馒头

香麻馒头
奶白小馒头
桂花馒头

185 黄花馒头

奶香菠萝馒头
八宝馒头
刀切馒头

186 葱油花卷

菊花卷
胡萝卜花卷
佛手包
南乳卷
糯米豆沙卷

187 鸡丝面条

菠菜牛肉面
雪菜面条
红嘴绿鹦银丝面
骨汤面
四川凉面

188 辣椒腰果炒面

鸡丝炒面



猪肝面

麻香三丝冷面

三鲜锅烙

韭菜合子

素香锅贴

翠绿蒸饺

189 韩式拌面

日式拌面

麻酱黄瓜拌面

腐乳凉拌面

牛肉盖饭

草菇猪肉片饭

叉烧煲仔饭

烧鹅煲仔饭

190 紫菜卷

三鲜炒河粉

素炒河粉

酸菜肉片米粉

三鲜炒米粉

牛肉炒河粉

红枣玉米面窝头

黑米窝头

绿茶酥

191 小枣粽子

三楚月饼

草莓酱蛋饼

黏豆包

豆沙糯米卷

油炸麻团

银芽肉丝春卷

红颜开口笑

椰丝糯米糍



家常菜1588系列

精选美味家常菜

1588

主编 / 陈绪荣



哈尔滨出版社