

图说生活
畅销升级版

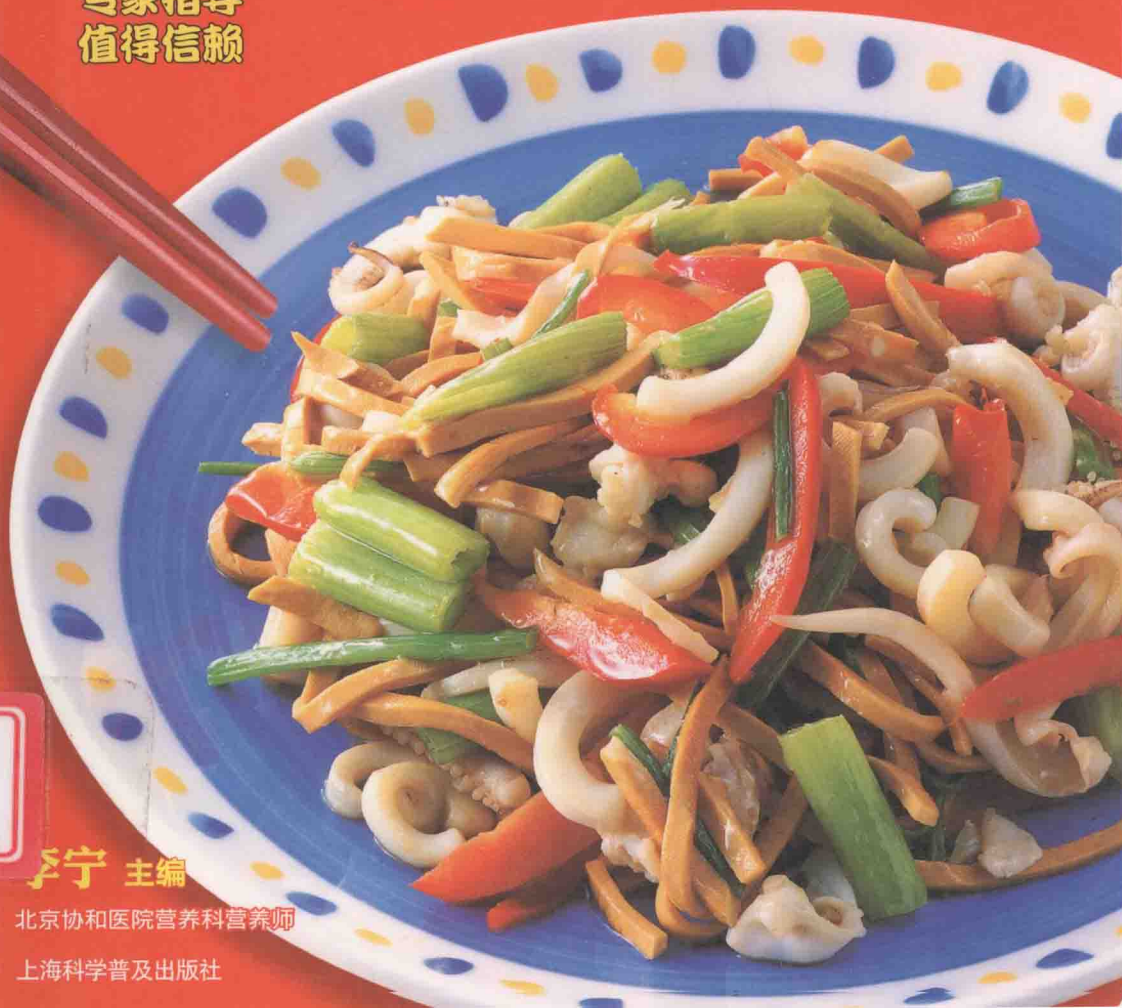
一菜一格，百菜百味
“食趣”盎然而意无尽

经典菜品 营养升级



专家指导
值得信赖

百吃不厌的 家常菜



李宁 主编

北京协和医院营养科营养师

上海科学普及出版社

图说生活
畅销升级版

百吃不厌的 家常菜

李宁主编



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

百吃不厌的家常菜 / 李宁主编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2011.5

(图说生活: 畅销升级版)

ISBN 978-7-5427-4900-0

I. ①百… II. ①李… III. ①家常菜肴—菜谱—中国
IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第056609号



百吃不厌的家常菜

李 宁 主 编

责任编辑: 李 蕾

统 筹: 徐丽萍 刘湘雯

出 版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

发 行: 上海科学普及出版社

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 12

字 数: 253千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4900-0

版 次: 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

定 价: 19.90元



百吃不厌，最爱家常

中国菜式种类繁多，口味更是变化无穷。酸、甜、麻、辣、咸、香，各具迷人特色；一菜一格，百菜百味，“食趣”盎然而意无尽。然而，无论你在外面吃过多少佳肴珍馐，是否依然留恋家里餐桌上那些熟悉的家常味道？



好学易做又不贵，简单家常又美味

萝卜、白菜、黄瓜……都是平日里最常见的食材，大众价格，简单易选，再根据详细的做法介绍，很容易就可以做出一道道美味小菜，然后和全家一起分享飘着家常香气的菜品，其乐融融。



经典菜品，分类汇集

家常菜品有几千道，最经典的究竟有多少种？老百姓最爱吃、最常吃的是哪些菜品？为方便您在几千道菜品中找出家人最爱的那一道，本书为您分类汇集，对照目录即可为家人选做他们最爱的那一道菜品。



烹出营养，吃出健康

在餐桌上吃得营养，吃出健康，成为越来越多的家庭的美食追求。家常菜品，食材丰富，含有多多种营养元素。选取营养均衡的食材搭配，为家人烹饪最适合他们的滋补保健菜，让一日三餐守护家人的身体健康。



只要用心去做，用爱去烹饪，每道家常菜都是百吃不厌的经典美味，简简单单的小菜就能为全家人带去幸福和快乐，赶紧行动吧！

李宇

北京协和医院营养科营养师

畅销升级版
图说生活

文图编辑 解鲜花 孟令爽

文字编撰 童建华

封面设计 夏 鹏

版式设计 孙阳阳

美术编辑 吴金周

图片提供

北京全景视觉网络科技有限公司

达志影像

华盖创意图像技术有限公司

上海富昱特图像技术有限公司

〔目录〕 Contents

Part 01

爽口凉菜

好吃易做省时又美味

12 NO.01 泡菜

- 12 辣味什锦泡菜
- 12 青酱什锦泡菜
- 13 川味酸辣黄瓜条
- 13 韩式海鲜泡菜
- 13 韩式辣白菜
- 14 酸圆白菜
- 14 泡白菜帮
- 14 俄式酸黄瓜
- 15 糖醋蒜瓣
- 15 印度咖喱泡菜
- 15 日式菊醋泡菜
- 16 泡鱼辣椒
- 16 脆泡紫甘蓝
- 16 双色萝卜泡菜
- 17 涮泡西蓝花
- 17 泡茄子
- 18 鲜口蘑泡菜
- 18 清凉苦瓜
- 18 泡豇豆
- 19 鲜泡芦笋
- 19 阳朔酸笋
- 19 泡笋笋头
- 20 辣泡宝塔菜

- 20 开胃樱桃萝卜
- 20 爽口蒜薹
- 21 酸辣藕片
- 21 泡茭白
- 21 泡豆皮
- 22 芥末菇丝
- 22 和风“干枚渍”
- 23 泡鲜玉米段
- 23 酒糟泡菜
- 23 甜苹果泡菜
- 24 鲜橙水果泡菜
- 25 泡瓜皮
- 25 川味泡鸭舌
- 25 辣子姜
- 25 木瓜泡菜

28 NO.02 腌菜

- 28 腌芋头片
- 28 梅干菜
- 28 腌红薯条
- 29 腌西蓝花
- 29 腌藠头

- 29 剁辣椒
- 30 腌百合片
- 30 腌茄子干
- 30 腌芥蓝
- 31 腌海苔菜
- 31 腌菜心
- 32 蜜渍大枣
- 32 时蔬干腌菜
- 33 腌笋干
- 33 糖渍桂花
- 33 干腌蕨菜
- 34 红酒腌李子
- 34 腌玫瑰茄
- 34 腌青果
- 34 干腌柚子皮
- 35 风干五花肉
- 35 腌咸鸭蛋
- 35 腌紫苏叶
- 36 咸梅干肉
- 36 腌牛肚
- 36 德式腌香肠
- 37 酒糟鱼

- 37 生腌海蜇皮
- 37 腌文蛤

38 NO.03 酱菜

- 38 酱白菜梗
- 38 甜酱嫩莴笋
- 38 什锦酱菜
- 39 桂花酿子姜
- 39 酱地姜
- 39 湘式腊八豆
- 40 咸酱大头菜
- 40 桂香丝
- 40 酱咸萝卜条
- 41 酱黄花菜
- 41 酱蒜头
- 41 酱小辣椒
- 42 酱乳瓜
- 42 酱甘露子
- 42 甜酱瓜条

43 NO.04 拌菜

- 43 老虎菜
- 43 多味蔬菜丝
- 43 虾皮拌青椒
- 44 三丝莴笋
- 44 清爽西蓝花
- 44 蒜香土豆丝
- 45 西芹百合
- 45 脆爽三丝
- 45 菠菜拌豆腐皮
- 45 油菜叶拌豆腐丝
- 46 松花蛋拌豆腐



- 46 枸杞拌豆腐
- 46 雪里红毛豆
- 47 花生酱拌豆腐
- 47 瓜条拌藕片
- 47 凉拌圆白菜
- 48 金针菇拌胡萝卜丝
- 48 菠菜粉丝
- 48 豆腐干拌贡菜
- 49 姜汁四季豆丝
- 49 杏仁拌豌豆
- 49 香干拌核桃丁
- 50 凉拌魔芋丝
- 50 葱油凉粉
- 50 糖醋白菜丝



- 51 NO.05沙拉**
- 51 小扁豆沙拉
- 51 玉米扁豆沙拉
- 52 鲜橙水芹沙拉
- 52 苹果沙拉
- 52 水果沙拉
- 53 土豆萝卜沙拉
- 53 白口蘑沙拉
- 53 甜豆鸡肉沙拉
- 54 鸡蛋橄榄沙拉
- 54 松子蔬菜沙拉
- 55 鸡肉红柚沙拉
- 55 夏日沙拉
- 56 恺撒沙拉

- 56 肉馅生菜沙拉
- 57 鸡蛋西芹沙拉
- 57 粉丝海鲜沙拉
- 58 芸豆海虹沙拉
- 58 鱿鱼生菜沙拉
- 59 什锦凉拌饭
- 59 海鲜挞挞

Part 02

香浓肉菜

煎炸烹炒都让人垂涎三尺

- 62 NO.01猪肉**
- 62 锅包肉
- 62 抓炒里脊
- 63 滑溜里脊
- 63 辣子肉丁
- 63 粉蒸肉
- 64 梅菜扣肉
- 64 毛氏红烧肉
- 64 清蒸狮子头
- 64 糖醋排骨
- 65 粉蒸排骨
- 65 椒盐排骨
- 65 咖喱酱排骨
- 66 香酥大排
- 66 黄精蒸猪肘
- 66 酱香腔骨
- 67 红烧猪蹄
- 67 福寿肘子
- 67 东坡肘子

- 68 NO.02牛肉**
- 68 辣子牛肉丁
- 68 咖喱牛肉
- 68 茭白牛肉丝

- 69 姜丝炒牛肉
- 69 黑椒牛柳
- 70 红烧牛肉
- 70 葱爆牛肉
- 70 茼蒿爆百叶
- 70 爆炒牛肚丝
- 71 NO.03羊肉**
- 71 洋葱黑椒羊肉
- 71 孜然羊肉
- 72 牙签羊肉
- 72 芙蓉羊肉
- 72 清炒羊肉片
- 73 板栗红枣烧羊肉
- 73 黑豆炖羊肉
- 73 胡萝卜烧羊肉
- 74 酸辣羊肚丝
- 74 羊肝炒韭菜
- 74 葱爆羊肝肾

- 75 NO.04鸡肉**
- 75 宫保鸡丁
- 75 栗子炒鸡块
- 75 芙蓉鸡片
- 76 土豆炖鸡
- 76 三椒鸡片
- 76 滑炒鸡片
- 77 湘味鸡翅
- 77 可乐鸡翅
- 77 白果烧鸡块

- 78 鱼香凤爪
- 78 粉蒸鸡翅
- 78 蜜汁鸡翅
- 79 NO.05鸭肉**
- 79 板栗黄焖鸭
- 79 姜爆鸭丝
- 79 笋菇炖鸭
- 80 糟熘鸭肝
- 80 鸭血豆腐
- 80 辣爆鸭肠

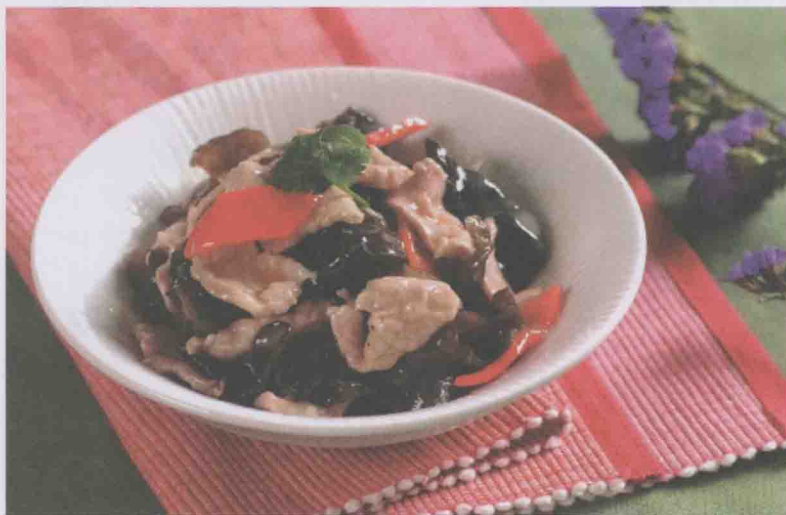
- 81 NO.06鹅肉**
- 81 家常烧鹅
- 81 山药炖鹅肉
- 81 腐乳炖鹅



- 82 NO.07兔肉**
- 82 辣子兔丁
- 82 红烧兔肉
- 83 NO.08鸽肉**
- 83 荷叶乳鸽
- 83 南北杏雪梨炖乳鸽
- 83 枸杞山药煲鸽

大厨教你做菜秘诀

- 10 泡菜水配制方法&泡菜所需工具
- 26 腌菜制法的不败秘诀
- 60 猪、牛、羊肉分区和最佳烹调方法
- 84 分步图解家常水产基本刀法
- 156 大厨教你熏酱卤菜的制作技巧



Part 03

鲜美水产

在家也能做出
鲜味十足

88 NO.01 鱼类

- 88 红烧鱼块
- 88 糖醋鲤鱼
- 89 酱焖鲤鱼
- 89 番茄烧鱼
- 89 葱姜鲤鱼
- 90 糯米蒸鲤鱼
- 90 酸菜鱼
- 90 水煮鱼
- 91 草鱼豆腐
- 91 鱼头泡饼
- 91 江南芙蓉鱼片



- 92 干煸鳝鱼丝
- 92 红烧带鱼
- 92 龙须鳊鱼
- 93 清蒸带鱼
- 93 冬笋炒鳝丝
- 93 干炸小黄鱼

94 NO.02 虾类

- 94 荸荠虾仁
- 94 油焖大虾
- 95 芦笋炒虾仁
- 95 水晶虾仁
- 95 腰果虾仁
- 96 什锦炒虾仁
- 96 椒盐基围虾
- 96 清蒸基围虾

97 NO.03 贝类

- 97 蟹黄鲜贝
- 97 鲜贝冬瓜球
- 97 清蒸鲜贝虾
- 98 蒜蓉粉丝蒸扇贝
- 98 风味炒蛤蜊
- 98 蛤蜊蒸蛋

99 NO.04 蟹类

- 99 清蒸螃蟹
- 99 银丝大闸蟹
- 99 姜葱螃蟹
- 100 三丝清炒蟹
- 100 酱爆蟹
- 100 芦笋炒蟹腿

101 NO.05 海带

- 101 炆海带丝
- 101 海带炒肉丝
- 101 脆熘海带

Part 04

四季时蔬

烹出营养，吃出健康

102 NO.01 白菜

- 102 醋熘白菜
- 102 鱼香白菜

103 NO.02 圆白菜

- 103 圆白菜炒小虾

- 103 辣炒圆白菜
- 103 宫保圆白菜

104 NO.03 小白菜

- 104 肉末粉丝小白菜
- 104 炆炒小白菜
- 104 小白菜炖豆腐

105 NO.04 韭菜

- 105 韭菜炒鸡蛋
- 105 韭菜炒河虾
- 105 核桃仁炒韭菜

106 NO.05 油菜

- 106 蒜蓉油菜
- 106 海米油菜
- 106 猴头菜心

107 NO.06 菜花

- 107 菜花炒肉片
- 107 菜花青豌豆
- 107 珊瑚菜花

108 NO.07油麦菜

108 豆豉鲮鱼油麦菜

108 蒜蓉油麦菜

109 NO.08菠菜

109 菠菜炒虾仁

109 鸡蛋炒菠菜

109 菠菜烩香菇

110 NO.09芹菜

110 芹菜鱼丝

110 熏干炒芹菜

110 香芹炒瘦肉

**111 NO.10四季豆**

111 干煸四季豆

111 榄菜肉末四季豆

111 四季豆炒肉片

112 NO.11尖椒

112 虎皮尖椒

112 尖椒炒肉丝

112 尖椒炒玉米

113 NO.12番茄

113 番茄炒鸡蛋

113 番茄虾仁

113 番茄炒玉米粒

114 NO.13茄子

114 干煸茄子

114 香煎茄片

114 酱爆茄子

**115 NO.14黄瓜**

115 黄瓜虾仁炒鸡蛋

115 虾皮炒黄瓜片

115 黄瓜炒冬笋

116 NO.15冬瓜

116 海米冬瓜

116 干贝冬瓜

116 肉末烧冬瓜

117 NO.16南瓜

117 脆炒南瓜丝

117 鸡丁炒南瓜

117 咸鸭蛋焗南瓜

118 NO.17苦瓜

118 苦瓜摊鸡蛋

118 苦瓜炖牡蛎

118 干炒苦瓜

119 NO.18西葫芦

119 清炒西葫芦

119 酸辣西葫芦

119 西葫芦炒鸡蛋

120 NO.19蒜薹

120 蒜薹炒肉丝

120 蒜薹炒腊肉

120 熏干炒蒜薹

121 NO.20莴笋

121 清炒莴笋

121 莴笋炒牛肉丝

122 NO.21土豆

122 酸辣土豆片

122 咖喱土豆鸡块

122 醋熘土豆丝

123 NO.22莲藕

123 酸甜藕合

123 清炒藕片

123 糯米藕

124 NO.23白萝卜

124 牛肉烧白萝卜

124 萝卜烧排骨

124 白萝卜炒肉片

125 NO.24胡萝卜

125 胡萝卜炒鸡蛋

125 糖醋胡萝卜丁

126 NO.25山药

126 彩椒炒山药

126 拔丝山药

126 木耳炒山药

127 NO.26芋头

127 粉蒸芋

127 红烧香芋

127 家常芋头烧排骨

128 NO.27香菇

128 香菇油菜

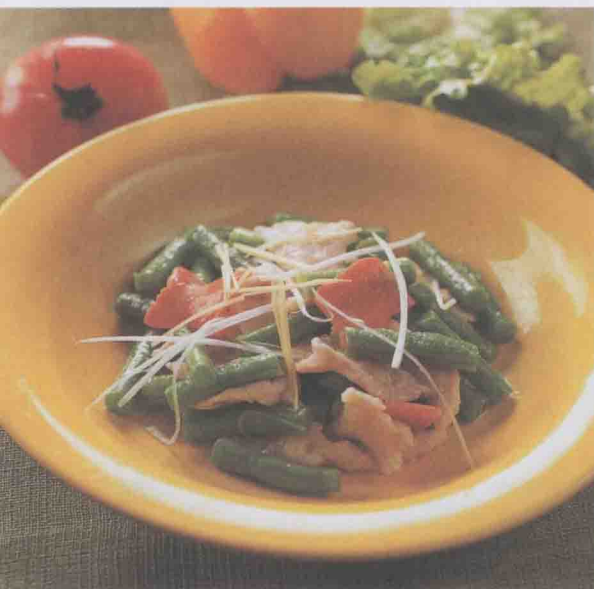
128 香菇鱼片

129 NO.28平菇

129 蘑菇炖豆腐

129 红烧平菇

129 鲜蘑炒黄瓜





130 NO.29金针菇

- 130 金针菇炒鸡丝
- 130 金针菇炒肥牛
- 130 金针菇炒双耳

131 NO.30黑木耳

- 131 木耳炒西芹
- 131 鸡蛋炒木耳
- 131 木耳炒肉片

132 NO.31银耳

- 132 榨菜炒银耳
- 132 银耳炖木瓜
- 132 银耳炒肉丝

133 NO.32绿豆芽

- 133 鸡丝炒银芽
- 133 绿豆芽炒菠菜
- 133 青椒绿豆芽

134 NO.33豆制品

- 134 麻婆豆腐
- 134 红烧日本豆腐

- 135 青蒜炒干丝
- 135 豆腐皮炒韭菜
- 136 虎皮豆腐
- 136 麻辣豆腐干
- 137 红烧腐竹
- 137 木耳炒腐竹

Part 05

香辣下饭菜

香得浓郁，辣得够味

138 NO.01下饭小炒

- 138 酱爆茄条
- 138 鱼香菠菜
- 139 雪菜剁椒遇冬笋
- 139 香爆肉丝
- 139 川味蒜苗回锅肉
- 140 回锅肉
- 140 农家小炒肉
- 140 生爆盐煎肉
- 141 生炒辣椒骨
- 141 豌豆炒碎肉
- 141 双椒炒排骨

- 142 泡椒炒猪心
- 142 蒜香辣味肠
- 143 干煸牛肉丝
- 143 糊辣牛百叶
- 143 辣炒羊肉丝
- 144 麻辣兔丁
- 144 红烧鸡翅
- 145 辣子鸡
- 145 辣子鸡丁
- 146 鲜辣孜然鸡胗
- 146 泡椒鸡杂
- 146 豉椒炒鹅肠
- 147 泡豇豆鱼丁
- 147 红辣椒爆炒鳝鱼
- 147 香辣基围虾
- 148 四彩鱼米
- 148 多味炒墨鱼
- 149 脆香带鱼
- 149 蒜味虾
- 149 葱姜虾

150 NO.02下饭炖菜

- 150 农家炖干豆角
- 150 农家炖金茄
- 150 东北红焖肉
- 151 排骨炖豆角

- 151 酱大棒骨
- 151 麻辣排骨炖豆角
- 152 黄焖排骨
- 152 牛腩胡萝卜烧土豆
- 152 红酒炖牛肉
- 153 栗子焖羊肉
- 153 辣子焖鸡腿
- 153 小鸡炖蘑菇
- 154 孜然鸡翅
- 154 酱烧鸭块
- 154 蒜烧鲑鱼
- 155 酱炖泥鳅
- 155 海带炖冻豆腐

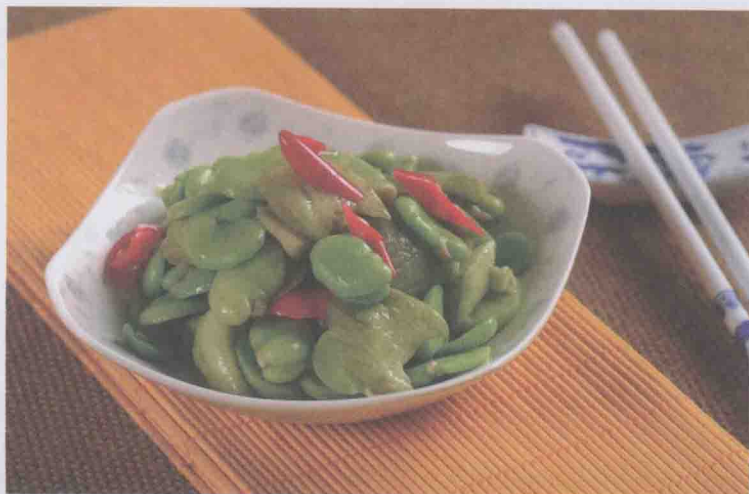
Part 06

家常熏酱卤

好吃不贵也健康

160 NO.01卤味熟食

- 160 香卤百叶结
- 160 白切猪舌
- 161 卤猪头肉





- | | |
|-------------|------------|
| 161 卤猪肘 | 167 南京盐水鸭 |
| 161 潮州卤水猪大肠 | 168 盐水鸭肝 |
| 162 九转大肠 | 168 卤水鸭舌 |
| 162 松子卤肚 | 169 香卤鸭掌 |
| 162 卤猪腰 | 169 香卤鸭颌骨 |
| 163 卤水猪耳 | 169 橙香卤鸭翅 |
| 163 川酱卤牛肉 | 170 辣卤鸭脖 |
| 163 潮州卤水浸花腩 | 170 豉油浸鹌鹑 |
| 164 手撕兔 | 170 卤水鹅掌 |
| 164 五香卤牛肉 | 171 潮州卤鹅 |
| 164 牛肚卤花生 | 171 卤水鹅什锦 |
| 165 糟卤牛蹄筋 | 171 盐卤皮皮虾 |
| 165 卤水豆腐鸡蛋 | 172 南卤醉虾 |
| 165 卤水金钱肚 | 172 香卤小龙虾 |
| 166 茶叶蛋 | 172 五香大墨鱼 |
| 166 葱油卤鸡 | 173 糟笋条 |
| 166 盐水鸡翅 | 173 生卤河蟹 |
| 167 玫瑰豉油鸡 | 173 腐乳浅卤莴笋 |
| 167 豉油皇浸鸡爪 | 173 卤豆干 |

- | | |
|-----------|-----------|
| 174 五香花生 | 182 酱煨海参 |
| 174 豉油卤杭椒 | 183 酱乳鸽 |
| 174 卤水毛豆 | 183 酱酥鲫鱼 |
| | 183 酱香螃蟹 |
| | 184 酱墨鱼仔 |
| | 184 豉汁酱牛蛙 |

175 NO.02 酱香美味

- 175 酱肘子
175 酱香猪尾
176 酱猪头肉
176 酱里脊肉
176 黄酱肉皮
177 酱香肥肠
177 酱香猪心
177 五香酱牛肉
178 酱牛蹄筋
178 酱牛舌
178 酱汁牛腱
179 五香鸡蛋
179 酱子鸡
180 酱鸡杂
180 酱鸡心

185 NO.03 健康熏菜

- 185 熏青豆
185 熏素鸡
185 松子熏肉
186 烟熏排骨
186 香熏小肚
186 自制熏肉粉肠
187 五香熏驴肉
187 烟熏鹿肉
188 糖熏兔肉
188 熏鹌鹑蛋
189 荷叶熏鸡
189 米熏子鸡
190 烟熏琵琶鸭
190 熏鸭脯
190 生熏黄鱼
191 香熏大海虾
191 云雾熏田鸡



图说生活
畅销升级版

百吃不厌的
家常菜

李宁主编



图书在版编目(CIP)数据

百吃不厌的家常菜 / 李宁主编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2011.5

(图说生活: 畅销升级版)

ISBN 978-7-5427-4900-0

I. ①百… II. ①李… III. ①家常菜肴—菜谱—中国
IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第056609号



百吃不厌的家常菜

李宁 主编

责任编辑: 李 蕾

统 筹: 徐丽萍 刘湘雯

出 版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

发 行: 上海科学普及出版社

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 12

字 数: 253千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4900-0

版 次: 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

定 价: 19.90元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



百吃不厌，最爱家常

中国菜式种类繁多，口味更是变化无穷。酸、甜、麻、辣、咸、香，各具迷人特色；一菜一格，百菜百味，“食趣”盎然而意无尽。然而，无论你在外面吃过多少佳肴珍馐，是否依然留恋家里餐桌上那些熟悉的家常味道？



好学易做又不贵，简单家常又美味

萝卜、白菜、黄瓜……都是平日里最常见的食材，大众价格，简单易选，再根据详细的做法介绍，很容易就可以做出一道道美味小菜，然后和全家一起分享飘着家常香气的菜品，其乐融融。



经典菜品，分类汇集

家常菜品有几千道，最经典的究竟有多少种？老百姓最爱吃、最常吃的是哪些菜品？为方便您在几千道菜品中找出家人最爱的那一道，本书为您分类汇集，对照目录即可为家人选做他们最爱的那一道菜品。



烹出营养，吃出健康

在餐桌上吃得营养，吃出健康，成为越来越多的家庭的美食追求。家常菜品，食材丰富，含有多多种营养元素。选取营养均衡的食材搭配，为家人烹饪最适合他们的滋补保健菜，让一日三餐守护家人的身体健康。



只要用心去做，用爱去烹饪，每道家常菜都是百吃不厌的经典美味，简简单单的小菜就能为全家人带去幸福和快乐，赶紧行动吧！

李宇

北京协和医院营养科营养师

Contents

Part 01

爽口凉菜

好吃易做省时又美味

12 NO.01 泡菜

- 12 辣味什锦泡菜
- 12 青酱什锦泡菜
- 13 川味酸辣黄瓜条
- 13 韩式海鲜泡菜
- 13 韩式辣白菜
- 14 酸圆白菜
- 14 泡白菜帮
- 14 俄式酸黄瓜
- 15 糖醋蒜瓣
- 15 印度咖喱泡菜
- 15 日式菊醋泡菜
- 16 泡鱼辣椒
- 16 脆泡紫甘蓝
- 16 双色萝卜泡菜
- 17 涮泡西兰花
- 17 泡茄子
- 18 鲜口蘑泡菜
- 18 清凉苦瓜
- 18 泡豇豆
- 19 鲜泡芦笋
- 19 阳朔酸笋
- 19 泡莴笋头
- 20 辣泡宝塔菜

- 20 开胃樱桃萝卜
- 20 爽口蒜薹
- 21 酸辣藕片
- 21 泡茭白
- 21 泡豆皮
- 22 芥末菇丝
- 22 和风“干枚渍”
- 23 泡鲜玉米段
- 23 酒糟泡菜
- 23 甜苹果泡菜
- 24 鲜橙水果泡菜
- 25 泡瓜皮
- 25 川味泡鸭舌
- 25 辣子姜
- 25 木瓜泡菜

28 NO.02 腌菜

- 28 腌芋头片
- 28 梅干菜
- 28 腌红薯条
- 29 腌西兰花
- 29 腌藠头

- 29 剁辣椒
- 30 腌百合片
- 30 腌茄子干
- 30 腌芥蓝
- 31 腌海苔菜
- 31 腌菜心
- 32 蜜渍大枣
- 32 时蔬干腌菜
- 33 腌笋干
- 33 糖渍桂花
- 33 干腌蕨菜
- 34 红酒腌李子
- 34 腌玫瑰茄
- 34 腌青果
- 34 干腌柚子皮
- 35 风干五花肉
- 35 腌咸鸭蛋
- 35 腌紫苏叶
- 36 咸梅干肉
- 36 腌牛肚
- 36 德式腌香肠
- 37 酒糟鱼

- 37 生腌海蜇皮
- 37 腌文蛤

38 NO.03 酱菜

- 38 酱白菜梗
- 38 甜酱嫩莴笋
- 38 什锦酱菜
- 39 桂花酿子姜
- 39 酱地姜
- 39 湘式腊八豆
- 40 咸酱大头菜
- 40 桂香丝
- 40 酱咸萝卜条
- 41 酱黄花菜
- 41 酱蒜头
- 41 酱小辣椒
- 42 酱乳瓜
- 42 酱甘露子
- 42 甜酱瓜条

43 NO.04 拌菜

- 43 老虎菜
- 43 多味蔬菜丝
- 43 虾皮拌青椒
- 44 三丝莴笋
- 44 清爽西兰花
- 44 蒜香土豆丝
- 45 西芹百合
- 45 脆爽三丝
- 45 菠菜拌豆腐皮
- 45 油菜叶拌豆腐丝
- 46 松花蛋拌豆腐



- 46 枸杞拌豆腐
- 46 雪里红毛豆
- 47 花生酱拌豆腐
- 47 瓜条拌藕片
- 47 凉拌圆白菜
- 48 金针菇拌胡萝卜丝
- 48 菠菜粉丝
- 48 豆腐干拌贡菜
- 49 姜汁四季豆丝
- 49 杏仁拌豌豆
- 49 香干拌核桃丁
- 50 凉拌魔芋丝
- 50 葱油凉粉
- 50 糖醋白菜丝



- 51 NO.05沙拉**
- 51 小扁豆沙拉
- 51 玉米扁豆沙拉
- 52 鲜橙水芹沙拉
- 52 苹果沙拉
- 52 水果沙拉
- 53 土豆萝卜沙拉
- 53 白口蘑沙拉
- 53 甜豆鸡肉沙拉
- 54 鸡蛋橄榄沙拉
- 54 松子蔬菜沙拉
- 55 鸡肉红柚沙拉
- 55 夏日沙拉
- 56 恺撒沙拉

- 56 肉馅生菜沙拉
- 57 鸡蛋西芹沙拉
- 57 粉丝海鲜沙拉
- 58 芸豆海虹沙拉
- 58 鱿鱼生菜沙拉
- 59 什锦凉拌饭
- 59 海鲜挞挞

Part 02

香浓肉菜

煎炸烹炒都让人垂涎三尺

- 62 NO.01猪肉**
- 62 锅包肉
- 62 抓炒里脊
- 63 滑溜里脊
- 63 辣子肉丁
- 63 粉蒸肉
- 64 梅菜扣肉
- 64 毛氏红烧肉
- 64 清蒸狮子头
- 64 糖醋排骨
- 65 粉蒸排骨
- 65 椒盐排骨
- 65 咖喱酱排骨
- 66 香酥大排
- 66 黄精蒸猪肘
- 66 酱香腔骨
- 67 红烧猪蹄
- 67 福寿肘子
- 67 东坡肘子

- 68 NO.02牛肉**
- 68 辣子牛肉丁
- 68 咖喱牛肉
- 68 茭白牛肉丝

- 69 姜丝炒牛肉
- 69 黑椒牛柳
- 70 红烧牛肉
- 70 葱爆牛肉
- 70 茼蒿爆百叶
- 70 爆炒牛肚丝
- 71 NO.03羊肉**
- 71 洋葱黑椒羊肉
- 71 孜然羊肉
- 72 牙签羊肉
- 72 芙蓉羊肉
- 72 清炒羊肉片
- 73 板栗红枣烧羊肉
- 73 黑豆炖羊肉
- 73 胡萝卜烧羊肉
- 74 酸辣羊肚丝
- 74 羊肝炒韭菜
- 74 葱爆羊肝肾

- 75 NO.04鸡肉**
- 75 宫保鸡丁
- 75 栗子炒鸡块
- 75 芙蓉鸡片
- 76 土豆炖鸡
- 76 三椒鸡片
- 76 滑炒鸡片
- 77 湘味鸡翅
- 77 可乐鸡翅
- 77 白果烧鸡块

- 78 鱼香凤爪
- 78 粉蒸鸡翅
- 78 蜜汁鸡翅
- 79 NO.05鸭肉**
- 79 板栗黄焖鸭
- 79 姜爆鸭丝
- 79 笋菇炖鸭
- 80 糟熘鸭肝
- 80 鸭血豆腐
- 80 辣爆鸭肠

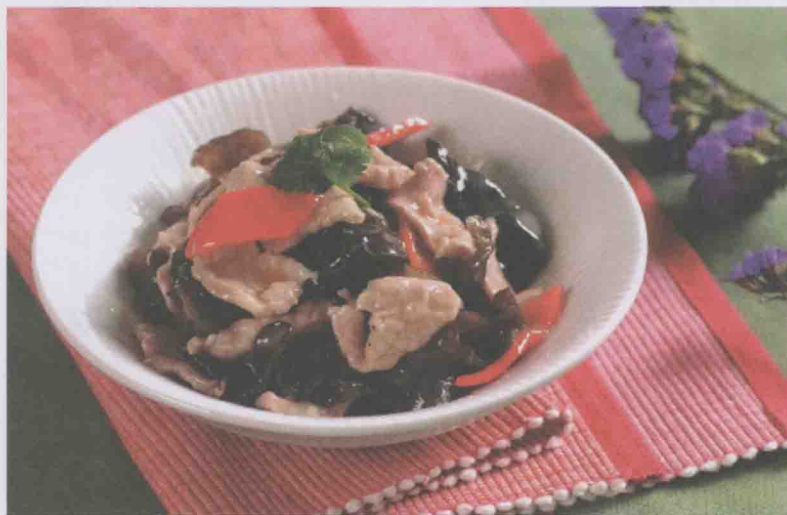
- 81 NO.06鹅肉**
- 81 家常烧鹅
- 81 山药炖鹅肉
- 81 腐乳炖鹅



- 82 NO.07兔肉**
- 82 辣子兔丁
- 82 红烧兔肉
- 83 NO.08鸽肉**
- 83 荷叶乳鸽
- 83 南北杏雪梨炖乳鸽
- 83 枸杞山药煲鸽

大厨教你做菜秘诀

- 10 泡菜水配制方法&泡菜所需工具
- 26 腌菜制法的不败秘诀
- 60 猪、牛、羊肉分区和最佳烹调方法
- 84 分步图解家常水产基本刀法
- 156 大厨教你熏酱卤菜的制作技巧



Part 03

鲜美水产

在家也能做出
鲜味十足

88 NO.01 鱼类

- 88 红烧鱼块
- 88 糖醋鲤鱼
- 89 酱焖鲤鱼
- 89 番茄烧鱼
- 89 葱姜鲤鱼
- 90 糯米蒸鲤鱼
- 90 酸菜鱼
- 90 水煮鱼
- 91 草鱼豆腐
- 91 鱼头泡饼
- 91 江南芙蓉鱼片



- 92 干煸鳝鱼丝
- 92 红烧带鱼
- 92 龙须鳊鱼
- 93 清蒸带鱼
- 93 冬笋炒鳝丝
- 93 干炸小黄鱼

94 NO.02 虾类

- 94 荸荠虾仁
- 94 油焖大虾
- 95 芦笋炒虾仁
- 95 水晶虾仁
- 95 腰果虾仁
- 96 什锦炒虾仁
- 96 椒盐基围虾
- 96 清蒸基围虾

97 NO.03 贝类

- 97 蟹黄鲜贝
- 97 鲜贝冬瓜球
- 97 清蒸鲜贝虾
- 98 蒜蓉粉丝蒸扇贝
- 98 风味炒蛤蜊
- 98 蛤蜊蒸蛋

99 NO.04 蟹类

- 99 清蒸螃蟹
- 99 银丝大闸蟹
- 99 姜葱螃蟹
- 100 三丝清炒蟹
- 100 酱爆蟹
- 100 芦笋炒蟹腿

101 NO.05 海带

- 101 炆海带丝
- 101 海带炒肉丝
- 101 脆熘海带

Part 04

四季时蔬

烹出营养，吃出健康

102 NO.01 白菜

- 102 醋熘白菜
- 102 鱼香白菜

103 NO.02 圆白菜

- 103 圆白菜炒小虾

- 103 辣炒圆白菜
- 103 宫保圆白菜

104 NO.03 小白菜

- 104 肉末粉丝小白菜
- 104 炆炒小白菜
- 104 小白菜炖豆腐

105 NO.04 韭菜

- 105 韭菜炒鸡蛋
- 105 韭菜炒河虾
- 105 核桃仁炒韭菜

106 NO.05 油菜

- 106 蒜蓉油菜
- 106 海米油菜
- 106 猴头菜心

107 NO.06 菜花

- 107 菜花炒肉片
- 107 菜花青豌豆
- 107 珊瑚菜花