



百吃不厌的传世美味

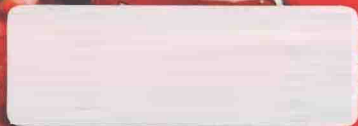


金版

从小爱吃的 下饭菜

吃起来停不了口 想起来食指大动

材料易得 方法易学 轻松掌勺 全家共享 孟英武 主编



中国华侨出版社

孟英武
主编

从小爱吃的 下饭菜



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从小爱吃的下饭菜 / 孟英武主编 . —北京 : 中国华侨出版社, 2013.12
ISBN 978-7-5113-4346-8

I. ①从… II. ①孟… III. ①菜谱 IV. ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 307144 号

从小爱吃的下饭菜



主 编: 孟英武

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 吴英琦

封面设计: 凌 云

文字编辑: 朱立春

美术编辑: 郎利刚

封面用图: www.quanjing.com

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 21 字数: 280 千字

印 刷: 北京市松源印刷有限公司

版 次: 2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4346-8

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 58815875

传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

preface

前言

你还记得傍晚放学饥肠辘辘回家，远远地闻到自家饭菜香后的那种欢欣雀跃吗？还记得迫不及待坐到餐桌旁禁不住吃到撑的感觉吗？在我们的美食记忆中，似乎总有那么几道下饭菜最对我们的胃口，让我们停不住口、停不下手，想一想都会食指大动。那可能是妈妈炒的爽口青菜，可能是爸爸做的红焖鸡块，可能是爷爷烧的煎带鱼，也可能是姥姥做的家常豆腐……

家常下饭菜是最平常又最实在的菜，它们与奢华不沾边，却有着一种让人百吃不厌、回味无穷的浓浓的“家”的味道，就像儿时的记忆，永远深刻，每每想起或尝到，心底总会不自觉地涌起一种无法替代的幸福。无论走到哪里，无论去多么豪华的餐厅酒店吃饭，感觉都不如在自家餐桌上享受自制的美食惬意。

本书荟萃的正是那些我们从小爱吃的下饭菜。它精选了蔬菜、畜肉、禽蛋、海鲜、食用菌、豆制品等各类上千道美味又易做的经典下饭菜，既有人人皆知的大众菜，又有独具风味的地方特色菜，酸、甜、苦、辣、咸五味俱全，黄、绿、红、白、黑五色缤纷，能最大限度地丰富百姓的餐桌。无论是北方人还是南方人，也无论是老年人还是年轻人，都可以在书中找到自己钟情的菜品、熟悉的味道。



书中所提供的菜谱材料和调料常见，烹饪步骤清晰，非常容易上手。菜品配有精美的成品彩图，部分还带有详细步骤图，既可以一目了然地了解菜品的制作要点，又能对其色香味形有个直观感受。对于初学者来说，可以从中学会几道拿得出手的菜式；对于已经可以熟练做菜的人来说，则可以开阔视野，从中学到新的菜式和技法。总之，可以让你不必每天伤脑筋想菜单，便能够在锅碗盆勺的叮当声中，轻松做出一桌色香味俱全的你的“招牌”菜，让家人及亲朋好友既开胃又开心。

书中特设的“专家点评”“适合人群”等小栏目，能针对每个家庭成员的营养需求，指导你为家人科学配膳，从而吃得更合理、更健康。附录部分“常用的烹饪技法”和“烹饪术语介绍”则图文并茂地向你普及一些烹饪常识。

美食是一种享受生活的的方式，烹饪的魅力在于“以心入味，以手化食，以食悦人，以人悦己”。当你吃着长辈做的下饭菜渐渐长大，当你成家立业开始了自己的新生活，你是否想把那熟悉的家的味道继续传承下去，以慰藉自己、回报亲人？或者你想与时俱进、发展创新，让你的孩子将来也能幸福地回忆起一些从小爱吃的下饭菜，回忆起家的温馨和甜蜜？

如果是这样，那请你翻开本书。它会让你轻松玩转厨房，不仅享受到烹饪带来的乐趣，更能营造浓浓的家庭氛围，让你的生活和餐桌一样活色生香，有滋有味！



目录



伴着菜香成长



蔬菜篇

2
酸辣白菜
剁椒白菜
蒜蓉粉丝蒸娃娃菜
炆白菜卷

3
西芹百合
香油白菜心
清炒荷兰豆
蒜蓉荷兰豆

4
沙姜菠菜
干锅空心菜梗
辣炒空心菜梗
花菜炒西红柿

5
蒜蓉茼蒿
土豆烩芥蓝
香菇烧土豆
回锅土豆

6
双椒榨菜丝
莴笋炒木耳
拌炒芹菜

7
清炒芦笋
清炖南瓜汤
翠玉蔬菜汤

8
山林小炒
紫苏煎黄瓜
蒜蓉蒸西葫芦
椒油包菜

9
雪里蕻炒蚕豆
沸腾蚕豆
西红柿炒西兰花
清炒豌豆苗

10
辣味茭白
清炒竹笋
香菜萝卜
蒜蓉马齿苋

11
红椒小炒菜薹
虎皮杭椒
榄菜四季豆
清炒苦瓜

12
干烧冬笋
浏阳烟笋
酸菜炒小笋
黄豆芽炒粉条

13
湘式煮丝瓜
鸡油丝瓜

蒜香茄子
风味茄丁

14
金沙玉米粒
长豆角炒茄子
擂辣椒炒韭菜
泡椒藕丝

15
风味藕片
田园小炒
小炒菜
农家烧冬瓜

16
泡椒素香锅
麻辣藕丁
雪里蕻菜肉末

17
夹香一品茄
莴笋腊肉
牛柳炒蒜薹

18
干锅萝卜
干锅双笋
白灼广东菜心
干煸四季豆

19
泡椒炒西葫芦丝
鱼香苦瓜丝
小炒乳黄瓜
回锅莲藕

20
辣味干豆角





剁椒炒土豆丝

洋葱炒土豆

21

素回锅肉

冬瓜桂笋素肉汤

枸杞原味白菜心

22

蒸白菜

田园番茄

蒜香茄子

藕片炒莲子

23

双椒洋葱圈

炆炒包菜

辣包菜

糖醋包菜

24

农家手撕包菜

鱼香笋丝

辣炒竹笋

辣椒笋衣

25

咸菜炒尖椒

南乳炒莲藕

腐竹花生芹菜

豉香青豆

26

土豆炒四季豆

西芹炒胡萝卜

嫩春三笋

菠萝炒苦瓜

27

烧椒麦茄

京扒茄子

尖椒炒茄片

小葱黑木耳

28

双椒炒嫩瓜

芥菜青豆

腐乳空心菜

清炒菜心

29

豆腐皮炒菜心

尖椒土豆丝

泡青萝卜

酱油捞茄

30

香辣藕条

麻辣莴笋

上汤西洋菜

31

上汤芥蓝

爽口花生

煮花生米

32

陈醋白菜

芝麻菜心

凉拌苦瓜

八宝菠菜

33

果仁菠菜

风味萝卜皮

开胃萝卜皮

沪式小黄瓜

34

黄瓜泡菜

拌萝卜皮

青豆辣萝卜干

香油玉米

35

秘制白萝卜丝

黄瓜蒜片

爽口莴笋丝

辣拌黄瓜

36

姜汁时蔬

清口芹菜叶

蒜蓉益母草

37

凉拌山药丝

辣油苕蓝

拌桔梗

38

芥蓝拌黄豆

菠菜老醋花生

炆拌莲藕

泡椒莲藕

39

泡脆藕段

姜汁西红柿

韩国泡菜

双椒泡菜

40

泡辣椒

凉拌蕨菜

五香甜椒

豉油杭椒

41

芥蓝拌核桃仁

玉米芥蓝拌杏仁

杏仁拌苦瓜

葱油西芹

42

枸杞拌青豆

盐菜拌青豆

萝卜干拌青豆

酸辣蕨根粉

43

风味豆角

芝麻酱拌豆角

爽口蕨根粉

花生菠菜

44

拌空心菜

香菜拌竹笋

香油芹菜

麻酱青葱

45

五彩素拌菜

爽口脆白

酱黄瓜

小黄瓜泡菜

46

清热苦瓜汤

萝卜汤

西红柿莲子咸肉汤

47

三丝西红柿汤

酸辣魔芋丝

凉拌韭菜

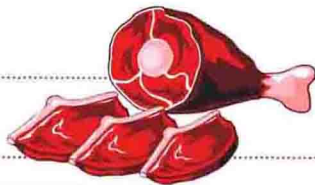
48

脆黄瓜皮炒肉泥

干锅娃娃菜

瘦肉丝瓜汤

记忆深处的肉香



畜肉篇

- | | | | |
|---------|---------|--------|--------|
| 50 | 茭蒿炒腊肉 | 回锅肉 | 蒜蓉香骨 |
| 泡菜五花肉 | 腊味合蒸 | 白椒炒风吹肉 | 排骨鹌鹑蛋 |
| 青椒回锅肉 | 57 | 64 | 糖醋排骨 |
| 卜豆角炒腊肉 | 干豆角蒸五花肉 | 尖椒云腿 | 68 |
| 锦绣菌菇炒肉丝 | 大白菜包肉 | 腊味蒸猪肝 | 芳香排骨 |
| 51 | 千层肉 | 韭菜炒肝尖 | 粉蒸排骨 |
| 香菜剁椒肉丝 | 卤东坡肉 | 姜葱炒猪肝 | 酱香迷踪骨 |
| 榨菜肉丝 | 58 | 65 | 蒜香排骨 |
| 芹菜肉丝 | 茄干扣肉 | 辣椒炒猪杂 | 69 |
| 滑炒里脊丝 | 扣猪肉 | 火爆腰花 | 家常酱排骨 |
| 52 | 五花肉烧面筋 | 韭菜腰花 | 陕北酱骨头 |
| 酸豆角肉末 | 红烧丸子 | 香爆腰花 | 京味焖排骨 |
| 大头菜炒肉丁 | 59 | 66 | 招牌香辣蹄花 |
| 八宝酱丁 | 红烧狮子头 | 奇香霸王骨 | 70 |
| 蒜苗小炒肉 | 黄焖丸子 | 香菇狮子头 | 生爆盐煎肉 |
| 53 | 玉米粒煎肉饼 | 千层猪耳 | 口蘑五花肉 |
| 家常小炒肉 | 咸鱼蒸肉饼 | 泰汁九卷排骨 | 水煮肉片 |
| 金勾肉筋 | 60 | 67 | 71 |
| 豆香炒肉皮 | 榨菜蒸肉 | 醉腰花 | 卤蹄髈 |
| 黄豆煨猪尾 | 板栗红烧肉 | | |
| 54 | 小土豆烧肉 | | |
| 豆豉炒油渣 | 虎皮蛋烧肉 | | |
| 陈丝双烩 | 61 | | |
| 咕噜肉 | 花开富贵 | | |
| 瘦肉土豆条 | 醴陵小炒肉 | | |
| 55 | 家常红烧肉 | | |
| 焦熘肉片 | 杭椒洋葱烧肉 | | |
| 酸甜里脊 | 62 | | |
| 缤纷孜然猪爽肉 | 辣婆婆下饭菜 | | |
| 小炒腊猪脸 | 南瓜粉蒸肉 | | |
| 56 | 粉蒸肉 | | |
| 蒜苗炒腊肠 | 63 | | |
| 腊肉炒干豆角 | 香酥出缸肉 | | |



芥菜干蒸肉

同安封肉

72

菌香蹄花

花生烧猪蹄

扒肘子

乡村扒肘子

73

香辣美容蹄

糖醋里脊肉

红烧肉扒豆皮

豆角炖排骨

74

豌豆香肘子

家常蹄筋

酱肉菠菜

随缘小炒

75

红油白肉

飘香白肉

泼辣酥肉

锅巴肉片

76

酥夹回锅肉

茶树菇炒腊肉

萝卜干腊肉

水煮血旺

77

腊肠茶树菇

泡椒肥肠

水煮腊肠

东坡肘子

78

青椒焖猪蹄

川辣蹄花

麻辣耳丝

麻辣猪肝

79

杀猪烩菜

鱼香排骨

川乡排骨

虹口大排

80

川式风味排骨

思乡排骨

馋嘴骨

大山腰片

81

关东小炒

仔姜炒肉丝

香辣肉丝

82

黄花菜炒瘦肉

双笋炒猪肚

湘西小炒肉

83

眉州辣子

干豇豆回锅肉

干笋炒肉

干盐菜回锅肉

84

南瓜豉汁蒸排骨

咸肉炒马蹄

阿香婆炒排骨

85

泡椒脆腰条

蒜香汁爆爽肚

洋葱炒猪肝

86

辣炒脆骨

尖椒炒腰丝

香辣猪皮

炒猪血丸子

87

酱辣椒炒猪杂

红椒炒猪肺

小炒顺风耳

辣味小炒脆骨

88

芽菜烧白

峨家猪拱

湘味生爆脆肠

普洱茶香肠

89

陈皮牛肉

脆脆香牛肉

金针菇牛肉卷

农家牛肉片

90

飘香牛肉

蒙古酱牛肉

锦绣牛肉丝

香笋牛肉丝

91

青豆烧牛肉

牙签牛肉

香辣牛肚

92

泡椒牛肉

秘制牛肉

回锅牛肉

黄花菜炒牛肉

93

韭菜黄豆炒牛肉

指天椒炒牛肉

蜀香小炒黄牛肉

小炒带皮黄牛肉

94

辣炒黄牛肉

笋尖烧牛肉

藕片炒牛肉

酸姜椒头炒牛肉

95

滑蛋牛肉

春蚕豆炒小牛肉

蒜薹炒牛肉

四季豆牛肉片

96

酥黄豆嫩牛肉

酸菜萝卜炒牛肉

小炒黄牛肉

辣爆牛肉

97

红椒牛肉

红烧牛肉

芹菜牛肉

蒜苗炒腊牛肉

98

泡椒烧牛肉

土豆烧牛肉

酒香牛肉

口口香牛柳

99

芦笋牛肉爽

清炖牛肉

枸杞山药牛肉汤

白萝卜牛肉汤

100

白萝卜炖牛肉

老汤炖牛肉

椒香肥牛

酸汤肥牛



- 101
金汤肥牛
杭椒牛肉丝
野山椒香芹牛肉丝
芹菜炒牛肉丝
102
香辣牛肉丝
小炒肥牛
肥牛烧黑木耳
红椒牛肉丝
103
大葱牛肉丝
刀切茶树菇爆牛柳
大蒜牛肉粒
干煸牛肉丝
104
泡椒牛肉丝
风干牛肉丝
蒜薹炒牛肉丝
豉酱滑牛肉丝
105
松仁牛肉粒
青豆牛肉粒
杭椒牛柳
106
豆豉牛柳
手折蒜薹牛柳
四季豆烧牛腩
107
芋头烧牛腩
土豆酱焖牛腩
鲜笋烧牛腩
大蒜小枣焖牛腩
108
鸡腿菇焖牛腩
西红柿牛腩
川府牛腩
开胃双椒牛腩
109
湘式爆牛筋
小炒金牛筋
泡椒烧牛筋
- 干豆角炒牛肚
110
砂锅陈皮牛肉丸
浓汤香菇煨牛丸
香菜余牛肉丸
芹菜余牛肉丸
111
泡椒牛肉花
酥炸牛肉丸
泰式香辣牛腩
112
小土豆烧牛腩
川香肚丝
萝卜干炒肚丝
小炒鲜牛肚
113
泡椒牛肚
小炒牛肚
青椒炒牛肚
百叶炒白勺
114
豆豉牛肚
姜葱炒毛肚
泡椒牛蹄筋
韵味牛肠
115
牛舌炒尖椒
酸辣牛杂
香辣炒牛尾
川味干煸牛肉丝
116
豆皮牛肉丸
鸿运牛肉
麻辣腱子肉
117
椒圈金钱肚
家常辣牛肚
洋葱炒牛里脊
118
松子牛肉
椒丝拌牛柳
金山牛肉
- 119
辣炒羊肉
酱羊肉
板栗焖羊肉
120
香芹炒羊肉
双椒炒羊肉末
爆炒羊肚丝
洋葱爆羊肉
121
酸辣小炒羊肉
小炒羊肉
葱爆羊肉
双椒爆羊肉
122
孜然羊肉
纸包羊肉
烩羊肉
白水羊肉
123
干椒孜然羊肉
牙签羊肉
双椒炒羊肉
香辣啤酒羊肉
124
仔姜羊肉
泼辣羊肉
蛋炒羊肉
干锅羊排
- 125
锅仔醋烧羊肉
浓汤羊肉烩馓子
锅仔菠菜羊肉丸子
红焖羊肉百家菜
126
锅仔羊肉萝卜
锅仔羊杂
干锅烧羊柳
干锅白萝卜羊腱肉
127
干锅羊杂
醋泼羊头肉
烩羊杂
泡椒羊杂
128
土豆羊排
辣子羊排
一品鲜羊排
干煸羊肚
129
炒羊肚
慈菇炒羊头肉
干锅羊肚萝卜丝
130
迷你羊肉粒
手抓肉
油泼羊肉
鱼香羊肝





131
干爆小牛排
家乡小炒牛肉
青豆烧兔肉
辣椒炒兔肉
132
辣炒卤牛肉
尖椒炒牛肠
牛肚炒香菇
133
竹笋炒牛肉
爆炒牛柳
134
莴笋炒兔肉
金针菇肥牛
四川熏肉
川味酱肉
135
拌腊瘦肉
镇江肴肉
猪皮冻
芝麻拌猪耳
136
大刀耳片
黄瓜拌猪耳
豆芽拌耳丝
云片脆肉

137
香干拌猪耳
葱辣猪耳
红油口条
老干妈拌猪肝
138
芥子汁烧羊腿
玉米炒猪心
蒜苗羊肉
139
老干妈羊腰
芝麻饼炒羊肉
小炒黑山羊肉
140
驴肉炒竹笋
雁北小羊肉
尖椒爆羊杂
辣椒炒兔丝
141
陈皮干椒兔肉
花椒炒兔丁
歪嘴兔头
香辣酱兔头
142
糊辣羊蹄
风味羊腿
香辣串串兔

143
涮羊肉火锅
毛肚火锅
金针肥牛火锅
144
猪肝拌黄瓜
淋猪肝
红油肚丝
莲子猪肚
145
冷水猪肚
糟香肚尖
凉拌立卤猪肚
温拌腰花
146
炝拌腰花
酱牛肉黄瓜
牛肉拌菜
青红椒猪肚丝
147
香芹拌肚丝
红油洋葱肚丝
跳水兔
醉肚尖
148
陕北肘子
水晶肘子
醋泡腰花
哈尔滨红肠
149
湘卤牛肉
卤汁牛肉
椒圈牛肉丝
麻辣牛肉
150
苦瓜拌牛肉
风味麻辣牛肉
夫妻肺片
大蒜炝牛肚
151
红油牛肚
蒜味牛蹄筋

卤牛腱
五香牛腱
152
腰果蹄筋
拌牛舌
白切羊肉
姜汁羊肉
153
葱拌羊肚
凉拌羊杂
猪骨煲奶白菜
海带排骨汤
154
砂锅一品汤
白汤杂碎
牛肉冬瓜汤
155
阿胶牛肉汤
牛排骨汤
萝卜牛尾汤
156
莲藕炖排骨
瓦罐莲藕排骨汤
银耳莲子排骨汤
胡萝卜排骨汤
157
萝卜炖大骨汤
千张筒骨煲
浓汤钙骨煲
苦瓜海带龙骨汤
158
芸豆煲猪蹄
血豆海带煲猪蹄
浓汤肘子煲娃娃菜
159
双仁菠菜猪肝汤
菊花脑猪肝汤
白果覆盆子猪肚汤
160
牛尾汤
牛腩炖萝卜
瓦罐牛腩

烧鸡焖鸭最解馋



禽蛋篇

- | | | | |
|---------|---------|--------|---------|
| 162 | 麦香小鸡腿 | 洋葱麻香鸡 | 白椒鸡胗 |
| 白果鸡脆 | 麻花辣子鸡 | 175 | 鸡胗黄瓜钱 |
| 重庆口水鸡 | 柠檬鸡块 | 红烧鸡块 | 182 |
| 白果椒麻仔鸡 | 169 | 滋补乌鸡火锅 | 排骨鸡块土豆糕 |
| 粉丝土鸡汤 | 钵钵鸡 | 176 | 海马炖土鸡 |
| 163 | 蘑菇炖鸡 | 玉米炒鸡米 | 鸭血焖鸡杂 |
| 太白鸡 | 五彩鸡丝 | 碧绿川椒鸡 | 183 |
| 红油芝麻鸡 | 芝麻鸡柳 | 川椒炸仔鸡 | 泡椒鸡胗 |
| 川味香浓鸡 | 170 | 罗汉果鸡煲 | 咖喱鸡块 |
| 红油鸡爪 | 红煨土鸡钵 | 177 | 山珍煲老鸡 |
| 164 | 农夫鸡 | 红麻童子鸡 | 184 |
| 红椒嫩鸡 | 鲜椒丁丁骨 | 古蔺口水鸡 | 鸡胗豆角丝 |
| 泡椒三黄鸡 | 藕丁鸡脆骨 | 梅汁鸡 | 小炒鸡三样 |
| 小煎仔鸡 | 171 | 卤鸡翅 | 鸡杂煲 |
| 板栗辣子鸡 | 鸡肉丸子炖野菌 | 178 | 干锅鸡鸭杂 |
| 165 | 山城香锅鸡 | 黑胡椒鸡翅 | 185 |
| 家常小炒鸡 | 铁锅稻香鸡 | 金牌蒜香翅 | 玫瑰蒸乳鸽 |
| 泉水鸡 | 脆笋干锅鸡 | 鸡翅小炒 | 乳鸽煲 |
| 港式姜葱水晶鸡 | 172 | 贵妃鸡翅 | 豌豆鸽肉 |
| 杭州卷鸡 | 干锅手撕鸡 | 179 | 香辣炒乳鸽 |
| 166 | 杜婆鸡 | 花椒烧鸡翅 | 186 |
| 风味手撕鸡 | 干锅火凤凰 | 避风塘鸡中翅 | 椒盐乳鸽 |
| 红焖家鸡 | 茶树菇干锅鸡 | 麻辣凤爪 | 鸭子炖黄豆 |
| 南瓜蒸滑鸡 | 173 | 泼辣掌中宝 | 冬瓜鸭肉煲 |
| 神仙馋嘴鸡 | 腊鸡烧竹笋 | 180 | 鸭子煲萝卜 |
| 167 | 宫保鸡丁 | 双椒炒鸡肝 | 187 |
| 玉米炒鸡肉 | 农家鸡节骨 | 干椒爆鸡胗 | 茶树菇鸭汤 |
| 生嗜三黄鸡 | 板栗烧鸡翅 | 土鸡煨鱼头 | 魔芋烩鸭翅 |
| 脆椒小香鸡 | 174 | 泡椒鸡心 | 黄金酥香鸭 |
| 椒香鸡腿 | 可乐鸡翅 | 181 | 吉祥酱鸭 |
| 168 | 腰果香辣鸡翅 | 椒盐鸡软骨 | 188 |
| 脆皮鸡腿 | 口水鸡 | 酸豆角炒鸡杂 | 蒜薹炒鸭片 |



四川板鸭

椒盐鸭块

爆炒鸭丝

189

板栗焖鸭

蒜苗拌鸭片

小炒鲜鸭片

板栗扣鸭

190

烹鸭条

红枣鸭子

191

红烧鸭

茶油蒸腊鸭

香汤软烧鸭

辣子板鸭

192

干锅焖神仙鸭

鸭肉炖魔芋

口味野鸭

四川樟茶鸭

193

啤酒鸭

巴蜀醉仙鸭

馋嘴鸭掌

麻辣鸭肝

194

小炒鸭肠

姜母鸭

干锅啤酒鸭

干锅口味鸭

195

御府鸭块

参芪鸭条

196

锅仔韭菜鸭血

干锅鸭胗

冬瓜薏米煲老鸭

莲子煨老鸭

197

洋葱爆鸭心

酱烧鸭舌

双椒炒鸭肠

魔芋丝炖老鸭

198

黄焖鸭肝

五香烧鸭

干锅鲜鸭掌

199

莴笋焖腊鸭

小炒鸭掌

啤酒鸭火锅

200

鹅肉土豆汤

芋头烧鹅

黄瓜烧鹅肉

腐竹烧鹅

201

竹笋蒸草鸡

脆皮香酥鸭

韭黄炒鹅肉

清炒鹅肠

202

酱爆鹅脯

三色鹅肠

鸡丝拉皮

麻酱拌鸡丝

203

三香海南鸡

广东白切鸡

惹味口水鸡

口福手撕鸡

204

鸡丝凉片

山椒鸡胗拌毛豆

卤胗肝

芥末鸭掌

205

卤水鸭舌

香辣卤鸭舌

香拌鸭肠

香辣鸭胗

206

泡菜拌鸭胗

盐水鸭肝

鲜人参煲乳鸽

茯苓煲乳鸽

207

酸姜烩鸭胗花

青花椒仔鸭

韭菜煎鸡蛋

洋葱煎蛋饼

208

荷包里脊

百花酿蛋卷

顺风蛋黄卷

红尖椒炒鸡蛋

209

大酱焖蛋

剁椒荷包蛋

尖椒炒鸡蛋

三鲜水炒蛋

210

虾仁炒蛋

酸豆角煎蛋

菠菜炒鸡蛋

木耳炒鸡蛋

211

金银蛋上汤豆苗

香葱火腿煎蛋

时蔬煎蛋

蛋包西红柿

212

双色蒸水蛋

韭黄炒鸡蛋

苦瓜炒蛋

青椒红肠炒鸡蛋

213

蚕豆炒鸡蛋

鸡蛋包三宝

萝卜丝蛋卷

三色蒸蛋

214

酸菜木耳鸡蛋

蛋丝银芽

215

三鲜蒸滑蛋

葱花蒸蛋羹

鹌鹑蛋焖鸭

茄汁鹌鹑蛋

216

马介休炒蛋

臊子蛋

缤纷青豆炒蛋

柴鸡蛋炒鱼子

217

蛋白炒苦瓜

四季豆炒鸡蛋

虾皮青椒鸡蛋

辣椒金钱蛋

218

辣味香蛋

辣椒粉炒蛋

玉米炒蛋

胡萝卜炒蛋

219

卤味鹌鹑蛋

鱼香鹌鹑蛋

牛奶炒蛋清

香煎肉蛋卷

220

西红柿百合鸡蛋汤

上海青蛋饺汤

黄瓜鸽蛋汤

枸杞叶蛋花汤

四 鲜美最是鱼虾蟹



水产篇

222

豆瓣鲫鱼

腊八豆焖鲫鱼

豆腐烧鲫鱼

鲫鱼蒸蛋

223

香煎银鳕鱼

清蒸草鱼

野山椒蒸草鱼

酸辣鱿鱼卷

224

西湖醋鱼

豆腐蒸黄鱼

秘制香辣鱼

红烧鲤鱼

225

清蒸武昌鱼

葱香武昌鱼

鱼丸蒸鲈鱼

小葱黄花鱼

226

清蒸鲈鱼

干烧鲈鱼

家常黄花鱼

泡椒黄鱼

227

红烧大黄鱼

风味黄花鱼

油浸鱼

松子鱼

228

水豆豉爆鲜鱼

红豆鲳鱼

湖南小炒鱼

229

芹王熘青鱼

鱼皮菜心

白辣椒炒鱼子

230

干烧鳊鱼

清蒸鳊鱼

豉香沙丁鱼

墨鱼须烧肉

231

功夫鲈鱼

泡椒墨鱼

干煸鱿鱼须

韭菜鱿鱼须

232

烤带鱼

家常烧带鱼

烧汁带鱼

泡椒鳢段

233

葱油炒鳢蛭

椒香鲜鳢

富贵虾爆鳝

辣烩鳝丝

234

酒城辣子鳝

豉香蒸腊鱼

四方炒鱼丁

枸杞蒸甲鱼

235

柠檬鲜椒鱼

双椒蒸鱼头

小炒鱼丁

特色酸菜鱼

236

红烧甲鱼

荷兰豆炒鱼片

百灵菇炒鱼丝

237

白辣椒炒腊鱼

草菇烩鱼丸

酸豆角煸鲫鱼

238

鱼虾争艳

沸腾飘香鱼

重庆水煮鱼

川江鲢鱼

239

川西泼辣鱼

酸菜鱼

豆花鱼片

剁椒鱼头

240

川府酥香鱼

香辣盆盆虾

泡椒基围虾

香辣小龙虾





241
丝瓜炒鱼嘴
椒丝河鱼干
辣酒煮花螺
辣子田螺
242
剁椒水煮牛蛙
西芹烧牛蛙
青红椒炒虾仁
香橙水晶虾仁
243
抓炒虾仁
核桃仁炒虾仁
韭菜炒虾仁
草菇虾仁
244
宁式鳝丝
鲜椒泥鳅
蚕豆冬菜炒鱼干
245
洋葱炒鱿鱼
辣炒鱿鱼
双椒炒鲜鱿
246
鲜虾芙蓉蛋
西兰花虾仁
椒盐虾仔
茶香辣子虾
247
鲜蚕豆炒虾肉

韭菜炒河虾
秘制虾蛄王
豌豆萝卜炒虾
248
油爆河虾
椒盐虾
碧绿鲜虾球
翡翠虾仁
249
钵钵香辣蟹
金牌口味蟹
香辣蟹
酱香蟹
250
松茸炒鲜鱿
豉油王吹筒仔
苦瓜炒鲜鱿
251
南瓜墨鱼丝
酱爆墨鱼仔
黑椒墨鱼片
252
泡椒小炒蟹
枸杞竹荪蟹
家常海参
蹄筋烧海参
253
泡椒烧梅花参
泰式炒蛤蜊
清炒蛤蜊

水煮海中鲜
254
辣爆蛭子
爆炒蛭子
香炒螺蛳
炭烤海螺
255
香菇甲鱼汤
白菜甲鱼汤
鸡汤甲鱼
土豆海鲜汤
256
鸿运福寿螺
双椒富贵螺
蒜蓉开边虾
257
骨香桂花鱼
炒三丁
湘味火焙鱼
258
飘香鱿鱼花
锅巴鳝鱼
香糟田螺
海鲜爆荷兰豆
259
海鲜火锅
四喜火锅
260
江湖油美鳝
芹菜炒鳝鱼
鱼子拌蟹膏
香橙辣子蟹
261
韭菜薹焖泥鳅
蜀香烧鳝鱼
三色鳝丝
腊八豆香菜炒鳝鱼
262
芹菜翠衣炒鳝片
蒜香小炒鳝背丝
杭椒鳝片
小鱼花生

263
泡萝卜炒鲜鱿
金针菇炒鳝丝
韭菜炒鲜虾
迷路鳝丝
264
清蒸大虾
生鱼散翅火锅
265
泡菜炒梭子蟹
香煎银鲱鱼
茶树菇烧带鱼
266
川椒霸王蟹
清蒸大闸蟹
锅仔香辣蟹
267
姜丝鲜鱼汤
莴笋鳝鱼汤
鳝鱼苦瓜枸杞汤
虾仁豆腐羹
268
枸杞牛蛙汤
苦瓜黄豆牛蛙汤
蛋花西红柿紫菜汤
杏仁苹果生鱼汤
269
海底椰无花果生鱼汤
枸杞鲫鱼汤
胡萝卜丝煮珍珠贝
萝卜丝煮肉蟹
270
橘皮鱼片豆腐汤
芦荟蛤蜊汤
银芽烩蛤蜊
271
霸王别姬火锅
芙蓉一口鲜
香菜烤鲫鱼
272
鱼丸烩馄饨
冬瓜蛤蜊汤

鱼头豆腐汤
金针菇鱼头汤
273
蒜香海带茎
爽口海带茎
风味三丝

拌海带丝
274
翡翠玻璃冻
青椒鱿鱼丝
凉拌海蜇萝卜丝

凉拌海蜇
275
汤泡海蜇头
盐水虾
风味海白菜

拌虾米
276
卤海带
辣拌海带丝
拌海白菜

五 鲜蘑香菇赛过肉



食用菌篇

278
香牛干炒茶树菇
荷兰豆炒本菇
腊肉滑草菇
鲍汁草菇
279
草菇芥蓝
香菇烧山药
煎酿香菇
香菇肉丸
280
鲍汁猴头菇
双菇扒上海青
椒盐平菇
大白菜炒双菇
281
蚝汁扒群菇
鲍汁扣花菇
煎酿鸡腿菇
牛柳炒茶树菇
282
炒金针菇
干焖冬菇
素烧野山菌

清香三素
283
鸡汁黑木耳
醋泡黑木耳
大葱爆木耳
蚝油鸡腿菇
284
青豆炒滑子菇
红油花菇
辣炒蘑菇
三鲜猴头菇
285
腌香菇柄
玉米烧香菇
笋尖木耳
西芹拌草菇
286
荷兰豆炒金针菇
莴笋炒香菇
茶树菇炒肚丝
爆炒鲜山菌
287
草菇炒雪里蕻
双菌烩丝瓜

滑子菇炒小白菜
拌金针菇
288
玉簪竹荪
尖椒拌口蘑
巧拌三丝
胡萝卜烩木耳
289
徽式双冬
乌椒野山菌
290
草菇炒笋

黄花菜炒金针菇
牛肝菌炒肉片
291
牛肝菌扒菜心
双椒牛肝菌
野山菌炒鲜贝
292
鱼露炒什菇
扎辣椒炒姬菇
芹菜炒金针菇
砂锅鲜菌汤



六 豆腐香里巧过活



豆制品篇

- 294
八珍豆腐
肥牛豆腐
花生米拌豆腐
草菇虾米豆腐
- 295
清远煎酿豆腐
蒜苗烧豆腐
上海青扒豆腐
浓汤荷塘豆腐
- 296
麻豆腐
过桥豆腐
皮蛋凉豆腐
香椿拌豆腐
- 297
拌神仙豆腐
韩国泡菜豆腐
豆腐箱子
肉丝豆腐
- 298
豆腐酿肉馅
功德豆腐
四色豆腐
- 酱汁豆腐
299
潮式炸豆腐
淮扬扣三丝
麻婆豆腐
川府嫩豆花
- 300
鸡汤煮干丝
菠菜芝麻卷
豆皮千层卷
金枝玉叶
- 301
家常卤豆干
豆豉炒豆腐干
韭菜炒香干
西兰花面筋
- 302
剁椒蒸臭干
客家煎酿豆腐煲
家常豆腐
- 303
烧虎皮豆腐
芹菜炒香干
- 辣味豆干芹菜
304
韭菜炒豆腐
青椒臭干
蒜苗萝卜豆腐干
豆豉香干毛豆
- 305
红椒黄豆
浓汤大豆皮
腊肉煮腐皮
千层豆腐皮
- 306
五香豆腐丝
鸡蓉拌豆腐
皮蛋豆腐
深山老豆腐
- 307
酸菜米豆腐
水煮豆皮串
肉片豆腐卷
特色千叶豆腐
- 308
炒腐皮笋
- 青豆蒸香干
芥菜叶拌豆腐皮
豆腐干拌花生米
- 309
豆干炆拌万年青
香干花生米
辣椒圈拌花生米
家常拌香干
- 310
麻辣香干
豆角香干
香辣豆腐皮
香油豆腐皮
- 311
千层豆腐皮
芹菜拌腐竹
辣拌黄豆芽
酸椒拌蚕豆
- 312
葱香蚕豆
盐水毛豆
香芹油豆丝
红椒丝拌豆腐皮

附录

313
常用的烹饪技法

316
烹饪术语介绍