

家常菜系列

01

新鲜美味 烹调新主张

New

巧手烹饪 新手必胜

100%  
成功食谱

# 百姓 家常菜

胡维勤◎主编

精选800道最常见、最易学的家常菜  
权威营养专家倾情奉献

BEST-DIET

家常原料 | 做法简单 | 易学易懂



分类详尽 | 图文并茂 | 检索快速



家常菜系列

01

百姓  
家常菜

胡维勤 主编

南海出版公司

## 图书在版编目(CIP)数据

百姓家常菜 / 胡维勤主编. — 海口 : 南海出版公司, 2004. 8 (2011. 9重印)

ISBN 978-7-5442-2940-1

(家常菜系列)

I. 百… II. 胡… III. 食谱—中国 IV. TS972. 142

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第190777号

JIACHANGCAIXILIE(01) —— BAIHINGJIACHANGCAI  
家常菜系列(01) —— 百姓家常菜

---

主 编	胡维勤
责任编辑	陈正云
封面设计	景雪峰
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)
社 址	海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	深圳市鹰达印刷有限公司
开 本	711mm×1016mm 1/16
印 张	80
版 次	2011年9月第2版 2011年9月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-2940-1
定 价	134.40元(共8册)

---

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

<http://www.ch-jinban.com>

# 目录 CONTENTS

## Part 1 合理饮食， 健康相伴

- 告诉你如何留住食物的营养008  
厨房调料你用得正确吗.....010  
病从口入，怎样吃才安全.012  
合理煲汤，喝汤苗条又健康.015

## Part 2 蔬菜类

### 白菜

- 大白菜粉丝盐煎肉.....018  
白菜海带豆腐煲.....018

### 包菜

- 千层包菜.....019  
珊瑚包菜.....019  
炆炒包菜.....019

### 油菜

- 油菜炒虾仁.....020  
双冬扒油菜.....020  
香味牛方.....020

### 菠菜

- 姜汁菠菜.....021  
菠菜鸡胗汤.....021  
口口香.....021

### 芹菜

- 芹菜拌香干.....022  
芹菜炒香菇.....022  
腰果西芹.....022

### 菜心

- 冬菇蚝油菜心.....023  
菜心豆腐.....023

鱼头豆腐菜心煲.....023

### 芥菜

- 芥菜叶拌豆丝.....024  
芥菜青豆.....024  
芥菜炒肉丁.....024

### 黄花菜

- 凉拌黄花菜.....025  
黄花菜拌海蜇.....025  
黄花菜炒瘦肉.....025

### 茭白

- 辣味拌茭白.....026  
茭白肉片.....026  
虾米茭白粉条汤.....026

### 白萝卜

- 菊花萝卜丝.....027  
干贝蒸白萝卜.....027  
牡蛎白萝卜蛋汤.....027

### 胡萝卜

- 清凉三丝.....028  
胡萝卜炒蛋.....028  
胡萝卜山药羊肉煲.....028

### 西红柿

- 芙蓉西红柿.....029  
西红柿牛腩.....029  
肉片粉丝西红柿汤.....029

### 土豆

- 土豆小炒肉.....030  
土豆芸豆煲鸡块.....030  
老鸭土豆煲.....030

### 山药

- 橙汁山药.....031  
枸杞山药牛肉汤.....031  
山药菌菇炖鸡煲.....031

### 芋头

- 芋头烧肉.....032  
芋头蒸仔排.....032  
芋头牛肉粉丝煲.....032

### 玉米

- 香油玉米.....033  
玉米炒蛋.....033  
玉米青红椒炒鸡肉.....033

### 莲藕

- 酸辣藕丁.....034  
田园小炒.....034  
黑豆红枣莲藕猪蹄汤.....034

### 茄子

- 鱼香茄子.....035  
猪蹄扒茄子.....035  
豆腐茄子苦瓜煲鸡.....035

### 洋葱

- 洋葱拌豆干.....036  
红油洋葱肚丝.....036  
洋葱排骨汤.....036

### 竹笋

- 美味竹笋尖.....037  
浏阳脆笋.....037  
竹笋炒肉丝.....037



# 目录 CONTENTS

## 莴笋

- 炆拌三丝.....038
- 莴笋烧肚条.....038
- 莴笋猪蹄汤.....038

## 黄瓜

- 蒜泥黄瓜片.....039
- 糖醋黄瓜.....039
- 山药黄瓜煲鸭汤.....039

## 冬瓜

- 冬瓜双豆.....040
- 芝麻酱冬瓜.....040
- 牛肉煲冬瓜.....040

## 南瓜

- 八宝南瓜.....041
- 南瓜排骨汤.....041
- 南瓜牛肉汤.....041

## 苦瓜

- 炆拌苦瓜.....042
- 苦瓜炒鸡蛋.....042
- 鸡蓉酿苦瓜.....042

## 四季豆

- 干煸四季豆.....043
- 金沙四季豆.....043
- 四季豆炒鸡蛋.....043

## 豆角

- 蒜香豆角.....044
- 大碗豆角.....044
- 茄子炒豆角.....044

## 毛豆

- 毛豆仁拌小白菜.....045
- 毛豆仁炒河虾.....045
- 盐水毛豆瘦肉煲.....045

## 豆芽

- 黄豆芽拌香菇.....046
- 绿豆芽拌豆腐.....046
- 蘑菇绿豆芽肉汤.....046

## 辣椒

- 辣椒拌豆皮.....047
- 虎皮尖椒.....047
- 双椒爆羊肉.....047

## Part 3 菌豆类

### 香菇

- 香菇烧牛肉.....048
- 干焖香菇.....048

### 金针菇

- 甜椒拌金针菇.....049
- 金针菇炒肉丝.....049
- 金针菇牛肉丸汤.....049

### 草菇

- 草菇虾仁.....050
- 草菇焖鸡.....050
- 草菇鱼头汤.....050

### 茶树菇

- 素炒杂菌.....051
- 云南小瓜炒茶树菇.....051
- 茶树菇炖老鸡.....051

### 口蘑

- 尖椒拌口蘑.....052
- 香菜拌口蘑.....052
- 口蘑灵芝鸭子煲.....052

### 鸡腿菇

- 鸡腿菇炒牛肉.....053

- 鸡腿菇烧牛蛙.....053

- 鲍汁扣三菇.....053

### 木耳

- 木耳黄瓜.....054
- 醋椒木耳.....054
- 木耳炒鸡蛋.....054

### 银耳

- 菠萝银耳红枣甜汤.....055
- 银耳瘦肉汤.....055
- 银耳红枣煲猪排.....055

### 豆腐

- 烧虎皮豆腐.....056
- 肉丝豆腐.....056
- 青蒜烧豆腐.....056

- 三鲜酿豆腐.....057
- 口水豆腐.....057
- 黄瓜鱼块豆腐煲.....057

- 西红柿豆腐鲫鱼汤.....057
- 豆腐韭香虾仁汤.....057

### 腐竹

- 炆腐竹.....058
- 腐竹拌羊肚丝.....058
- 腐竹银芽黑木耳.....058

### 豆腐皮

- 香油豆腐皮.....059
- 红椒丝拌豆腐皮.....059
- 豆腐皮拌黄瓜.....059



## Part 4 畜肉类

### 猪肉

糖醋里脊.....060

橄榄菜炒肉块.....060

### 猪排骨

干烧排骨.....061

香炖排骨.....061

孜然排骨.....061

椒盐小排.....062

剁椒排骨.....062

芳香排骨.....062

家乡酱排骨.....062

菌菇排骨汤.....062

### 猪蹄

醋香猪蹄.....063

花生蒸猪蹄.....063

开胃猪蹄.....063

美容猪蹄汤.....064

苦瓜猪蹄汤.....064

猪蹄灵芝汤.....064

红枣海带煲猪蹄.....064

木瓜猪蹄汤.....064

### 猪肝

凉拌猪肝.....065

腰花炒肝片.....065

天麻猪肝汤.....065

### 猪腰

炆拌腰片.....066

海派腰花.....066

香爆腰花.....066

### 猪血

韭香豆芽猪血汤.....067

韭菜猪血汤.....067

双色豆腐汤.....067

### 猪肚

冷水猪肚.....068

小炒猪肚.....068

桂圆煲猪肚.....068

### 猪肠

草头圈子.....069

薏米煲猪肠.....069

猪肠海带煲豆腐.....069

### 牛肉

松子牛肉.....070

香芹炒牛肉.....070

仔姜炒牛肉.....070

### 羊肉

葱丝羊肉.....071

川香羊排.....071

羊肉烩菜.....071

虾酱羊肉.....072

青椒焖羊肉.....072

枸杞羊肉香菜汤.....072

羊肉粉条山药煲.....072

山药枸杞羊排煲.....072

### 兔肉

辣椒炒兔丝.....073

宫廷兔肉.....073

山药煲兔肉.....073

## Part 5 禽蛋类

### 鸡肉

广东白切鸡.....074

腰果鸡丁.....074

板栗煨鸡.....075

太白鸡.....075

鸡肉丝瓜汤.....075

鸡肉蘑菇粉条汤.....075

益母草鸡汤.....075

### 鸡翅

板栗烧鸡翅.....076

小炒鸡翅.....076

香辣鸡翅.....076

### 鸡爪

白云鸡爪.....077

卤味凤爪.....077

黑豆红枣鸡爪汤.....077

### 鸭肉

年糕八宝鸭丁.....078

蒜薹炒鸭片.....078

啤酒鸭.....078

青花椒仔鸭.....079

美容养颜老鸭煲.....079

冬瓜鸭肉煲.....079

清汤老鸭煲.....079

银杏枸杞鸭肉汤.....079

### 鹅肉

黄瓜烧鹅肉.....080

扬州风鹅.....080

酱爆鹅脯.....080



# 目录 CONTENTS

## 鸡蛋

- 鸡蛋炒干贝 ..... 081  
银芽炒鸡蛋 ..... 081  
青豆炒蛋 ..... 081  
臊子蛋 ..... 082  
蛋皮豆腐 ..... 082  
太极鸳鸯蛋 ..... 082  
节瓜粉丝蒸水蛋 ..... 082  
茉莉花蛋汤 ..... 082

## 皮蛋

- 花生米皮蛋 ..... 083  
虎皮皮蛋 ..... 083  
皮蛋嫩豆腐 ..... 083  
皮蛋瘦肉羹 ..... 083

## 鹌鹑

- 银杏炒鹌鹑 ..... 084  
莲子鹌鹑煲 ..... 084  
苦瓜煲鹌鹑 ..... 084  
沙参煲鹌鹑 ..... 084

## 鸽肉

- 妙手秘制鸽 ..... 085  
西洋参煲乳鸽 ..... 085  
芡实桂圆鸽子煲 ..... 085  
百合红枣鸽肉汤 ..... 085

## Part 6 水产类

## 鲤鱼

- 白菜鲤鱼汤 ..... 086  
鲤鱼冬瓜煲 ..... 086

## 草鱼

- 松子草鱼 ..... 087

- 苹果草鱼汤 ..... 087

- 西洋菜草鱼汤 ..... 087

## 鲫鱼

- 粉皮拌鲫鱼 ..... 088  
香酥小鲫鱼 ..... 088  
鲫鱼蒸水蛋 ..... 088  
豆瓣鲫鱼 ..... 089  
葱焖鲫鱼 ..... 089  
芹菜鲫鱼 ..... 089  
沙滩鲫鱼 ..... 089  
红椒鲫鱼 ..... 089  
鹌鹑蛋鲫鱼 ..... 090  
蘑菇豆腐鲫鱼汤 ..... 090  
双山炖鲫鱼 ..... 090  
胡萝卜鲫鱼汤 ..... 090  
鲫鱼生姜汤 ..... 090

## 鲈鱼

- 功夫鲈鱼 ..... 091  
梅菜蒸鲈鱼 ..... 091  
开胃鲈鱼 ..... 091

## 桂花鱼

- 松鼠桂花鱼 ..... 092  
拍姜蒸桂花鱼 ..... 092  
特色蒸桂花鱼 ..... 092

## 银鱼

- 香菜银鱼干 ..... 093  
鲜香银鱼汤 ..... 093  
银鱼枸杞苦瓜汤 ..... 093

## 甲鱼

- 甲鱼烧鸡 ..... 094  
川味土豆烧甲鱼 ..... 094  
甲鱼山药煲 ..... 094

## 鳝鱼

- 青椒炒鳝鱼 ..... 095  
蜀香烧鳝鱼 ..... 095  
锅巴鳝鱼 ..... 095  
小炒鳝鱼 ..... 096  
金蒜烧鳝段 ..... 096  
芹菜炒鳝鱼 ..... 096  
竹笋炒鳝段 ..... 096  
鳝鱼烧大肉 ..... 096  
党参鳝鱼汤 ..... 097  
黄芪鳝鱼汤 ..... 097  
山药鳝鱼汤 ..... 097  
牛肚鳝鱼汤 ..... 097  
豆芽烧鳝段 ..... 097

## 带鱼

- 家常烧带鱼 ..... 098  
酥骨带鱼 ..... 098  
芹菜煎带鱼 ..... 098

## 黄鱼

- 香糟小黄鱼 ..... 099  
雪里蕻蒸黄鱼 ..... 099  
黄鱼豆腐煲 ..... 099

## 鳊鱼

- 西芹腰果鳊鱼 ..... 100  
鼓味香煎鳊鱼 ..... 100  
豆酱紫苏蒸鳊鱼 ..... 100

## 鱿鱼

- 香辣鱿鱼虾 ..... 101  
脆炒鱿鱼丝 ..... 101  
鱿鱼虾仁豆腐煲 ..... 101

## 墨鱼

- 海鲜爆甜豆 ..... 102  
韭菜墨鱼花 ..... 102

木瓜煲墨鱼 ..... 102

### 虾

香葱炒河虾 ..... 103

香辣虾 ..... 103

清炒虾丝 ..... 103

水晶虾仁 ..... 104

青豆百合虾仁 ..... 104

鲜蚕豆炒虾肉 ..... 104

虾仁炒蛋 ..... 104

虾仁豆花 ..... 104

鲜虾煮莴笋 ..... 105

虾仁韭菜鸡蛋汤 ..... 105

小河虾苦瓜汤 ..... 105

粉丝鲜虾煲 ..... 105

鲜虾菠菜粉条煲 ..... 105

### 蟹

咖喱炒蟹 ..... 106

葱姜炒蟹 ..... 106

膏蟹炒年糕 ..... 106

家乡炒蟹 ..... 107

金牌口味蟹 ..... 107

农家酱蟹 ..... 107

酱香蟹 ..... 107

蟹黄健胃煲 ..... 107

### 螺

荷兰豆拌螺片 ..... 108

香糟田螺 ..... 108

鸿运福寿螺 ..... 108

香炒田螺 ..... 109

鸡腿菇炒螺片 ..... 109

螺片黄瓜汤 ..... 109

螺肉煲西葫芦 ..... 109

双瓜响螺汤 ..... 109

### 蛭子

辣爆蛭子 ..... 110

蒜蓉蒸蛭子 ..... 110

蛭子豆腐汤 ..... 110

### 海参

海参烩鱼条 ..... 111

丝瓜海鲜煲 ..... 111

双色海参汤 ..... 111

### 扇贝

蒜蓉蒸扇贝 ..... 112

扇贝蘑菇粉丝汤 ..... 112

节瓜扇贝汤 ..... 112

### 蛤蜊

辣炒花蛤 ..... 113

清炒蛤蜊 ..... 113

姜葱炒蛤蜊 ..... 113

## Part 7 主食类

### 米饭

西湖炒饭 ..... 114

干贝蛋炒饭 ..... 114

西式炒饭 ..... 114

香芹炒饭 ..... 115

泰皇炒饭 ..... 115

鱼丁花生糙米饭 ..... 115

福建海鲜饭 ..... 115

什锦蒸饭 ..... 115

紫米菜饭 ..... 116

贝母蒸梨饭 ..... 116

双枣八宝饭 ..... 116

八宝饭 ..... 116

南瓜饭 ..... 116

农家芋头饭 ..... 117

虾饭 ..... 117

排骨煲仔饭 ..... 117

豉汁排骨煲仔饭 ..... 117

九州牛肉饭 ..... 117

里脊片盖饭 ..... 118

白切鸡饭 ..... 118

豉椒鲜鱿饭 ..... 118

姜葱猪杂饭 ..... 118

菜心生鱼片饭 ..... 118

三鲜烩饭 ..... 119

豉椒牛蛙饭 ..... 119

咖喱牛腩饭 ..... 119

芙蓉煎蛋饭 ..... 119

平菇鸡肾饭 ..... 119

### 面点

金牌牛腩汤面 ..... 120

爽脆肉丸面 ..... 120

虾爆鳝面 ..... 120

担担面 ..... 120

鲜虾云吞面 ..... 121

豆芽冬菇炒蛋面 ..... 121

蔬菜面 ..... 121

豌豆肥肠面 ..... 121

火腿鸡丝面 ..... 121

炸酱刀削面 ..... 122

北京炸酱面 ..... 122

鸡丝凉面 ..... 122

牛肉凉面 ..... 122

热干面 ..... 122

虾米葱油拌面 ..... 123

驰名牛杂捞面 ..... 123



# 目录 CONTENTS

南乳猪蹄捞面.....	123
肉丝炒面.....	123
鳝鱼意面.....	123
雪里蕻肉丝包.....	124
香菇菜包.....	124
鲜肉大包.....	124
灌汤包.....	124
相思红豆包.....	124
洋葱牛肉包.....	125
鸡肉包.....	125
芹菜小笼包.....	125
牛肉煎包.....	125
冬菜鲜肉煎包.....	125
芝麻煎包.....	126
京葱煲仔包.....	126
双色花卷.....	126
菠菜葱葱卷.....	126
花生卷.....	126
五香牛肉卷.....	127
豆沙双色馒头.....	127
双色馒头.....	127
菠汁馒头.....	127
胡萝卜馒头.....	127
韭菜猪肉饺.....	128
冬笋水饺.....	128
鱼肉水饺.....	128
韭黄水饺.....	128
胡萝卜牛肉饺.....	128
钟水饺.....	129
白菜猪肉饺.....	129
羊肉玉米饺.....	129
鲜肉韭菜煎饺.....	129
孜然牛肉大葱煎饺.....	129

## 粥

红枣桂圆粥.....	130
鱼片菠菜粥.....	130
鲫鱼百合糯米粥.....	130
鲳鱼豆腐粥.....	130
莲子芡实猪心粥.....	131
党参当归猪心粥.....	131
猪肺毛豆粥.....	131
猪肠白菜粥.....	131
牛腩苦瓜燕麦粥.....	131
白菜鸡蛋大米粥.....	132
鸭蛋银耳粥.....	132
枸杞叶鹅蛋粥.....	132
鹌鹑蛋芹菜粥.....	132
鸽蛋红枣银耳粥.....	132
苦瓜皮蛋枸杞粥.....	133
小白菜胡萝卜粥.....	133
芹菜红枣粥.....	133
香葱冬瓜粥.....	133
豆腐南瓜粥.....	133
百合桂圆薏米粥.....	134
胡萝卜菠菜粥.....	134
高粱胡萝卜粥.....	134
山药莴笋粥.....	134
青菜玉竹粥.....	134
香菇枸杞养生粥.....	135
银耳山楂粥.....	135
苹果胡萝卜牛奶粥.....	135
枸杞木瓜粥.....	135
甜瓜西米粥.....	135
牛筋三蔬粥.....	136
羊肉菜心粒粥.....	136
鸡肉金针菇木耳粥.....	136

鸡肉香菇干贝粥.....	136
香菇鸡翅粥.....	136

## 点心

韭菜饼.....	137
蟹肉玉米饼.....	137
玉米黄糕.....	137
蜜制蜂糕.....	137
公司三明治.....	138
黄桃蛋挞.....	138
珍珠虾球.....	138
麦香糍粑.....	138
珍珠灌汤包.....	138
营养紫菜卷.....	139
叶儿粑.....	139
大肉火烧.....	139
酥三角.....	139
苹果酥排.....	139

## Part 8 西餐及 日韩料理

### 西餐

橙汁扒鸭脯.....	140
奶油三文鱼排.....	140
银鳕鱼南瓜盅.....	140
苔条面拖黄鱼.....	141
香草生扒大鱿鱼.....	141
红烧咖喱牡蛎.....	141
番茄肉酱面.....	141
蛤蚧意大利面.....	141
主厨沙拉通心面.....	142
金枪鱼莴笋沙拉.....	142

鲜虾沙拉 .....	142
吞拿鱼酿西红柿 .....	142
龙虾沙拉 .....	142

### 日式料理

三文鱼腩寿司 .....	143
鳗鱼寿司 .....	143
鲑鱼须寿司 .....	143
芥辣北极贝刺身 .....	143
刺身百灵菇 .....	144
象拔蚌刺身 .....	144
北极贝刺身 .....	144
三文鱼紫菜炒饭 .....	144
天妇罗虾蛋皮卷 .....	144
蒲烧鳗鱼饭 .....	145
牛肉定食 .....	145
日式海鲜锅仔饭 .....	145
三文鱼冷豆腐 .....	145
照烧鲑鱼圈 .....	145

### 韩式料理

清蒸豆腐饼 .....	146
红焖排骨 .....	146
香脆肺片 .....	146
双色芝麻饼 .....	146
红豆糯米糕 .....	147
配海鲜泡菜 .....	147
功夫黄瓜 .....	147
辣白菜 .....	147
黑芝麻糊 .....	147
韩国泡萝卜 .....	148
茼蒿沙拉 .....	148
海带沙拉 .....	148
五彩葱结 .....	148
心有千千结 .....	148

牛胫汤 .....	149
海鲜豆腐汤 .....	149
仔鸡汤 .....	149
五彩牛肉干锅 .....	149
八宝饭 .....	149

## Part 9 饮品类

### 蔬果汁

橘子番石榴汁 .....	150
葡萄芝麻汁 .....	150
蔬果柠檬汁 .....	150
榴莲牛奶汁 .....	151
蔬菜牛奶 .....	151
纤体柠檬汁 .....	151
西红柿蔬果汁 .....	151
樱桃西红柿汁 .....	151

### 茶

茉莉洛神茶 .....	152
紫罗兰舒活茶 .....	152
消脂山楂茶 .....	152
月季清茶 .....	152
鲜活美颜茶 .....	153
玫瑰调经茶 .....	153
玉竹参茶 .....	153
菊花普洱茶 .....	153
铁观音绿茶 .....	153
茉莉鲜茶 .....	154
玫瑰枸杞红枣茶 .....	154
红枣山楂茶 .....	154
山楂五味子茶 .....	154
蜂蜜芦荟茶 .....	154

车前草红枣茶 .....	155
夏枯草丝瓜茶 .....	155
降糖茶 .....	155
养心安神茶 .....	155
茯苓清菊茶 .....	155

### 冰点冷饮

苹果冰红茶 .....	156
薄荷冰红茶 .....	156
猕猴桃奶茶 .....	156
珍珠冰奶茶 .....	156
牛奶冰淇淋 .....	157
绿豆冰棒 .....	157
酸梅冰棒 .....	157
菠萝冰棒 .....	157
柳橙冰棒 .....	157
葡萄奶昔 .....	158
苹果草莓奶昔 .....	158
芋香冰沙 .....	158
夏威夷圣代 .....	158
草莓圣代 .....	158



# 目录 CONTENTS

## Part 1 合理饮食， 健康相伴

告诉你如何留住食物的营养008  
厨房调料你用得正确吗.....010  
病从口入，怎样吃才安全.012  
合理煲汤，喝汤苗条又健康.015

## Part 2 蔬菜类

### 白菜

大白菜粉丝盐煎肉.....018  
白菜海带豆腐煲.....018

### 包菜

千层包菜.....019  
珊瑚包菜.....019  
炆炒包菜.....019

### 油菜

油菜炒虾仁.....020  
双冬扒油菜.....020  
香味牛方.....020

### 菠菜

姜汁菠菜.....021  
菠菜鸡胗汤.....021  
口口香.....021

### 芹菜

芹菜拌香干.....022  
芹菜炒香菇.....022  
腰果西芹.....022

### 菜心

冬菇蚝油菜心.....023  
菜心豆腐.....023

鱼头豆腐菜心煲.....023

### 芥菜

芥菜叶拌豆丝.....024  
芥菜青豆.....024  
芥菜炒肉丁.....024

### 黄花菜

凉拌黄花菜.....025  
黄花菜拌海蜇.....025  
黄花菜炒瘦肉.....025

### 茭白

辣味拌茭白.....026  
茭白肉片.....026  
虾米茭白粉条汤.....026

### 白萝卜

菊花萝卜丝.....027  
干贝蒸白萝卜.....027  
牡蛎白萝卜蛋汤.....027

### 胡萝卜

清凉三丝.....028  
胡萝卜炒蛋.....028  
胡萝卜山药羊肉煲.....028

### 西红柿

芙蓉西红柿.....029  
西红柿牛腩.....029  
肉片粉丝西红柿汤.....029

### 土豆

土豆小炒肉.....030  
土豆芸豆煲鸡块.....030  
老鸭土豆煲.....030

### 山药

橙汁山药.....031  
枸杞山药牛肉汤.....031  
山药菌菇炖鸡煲.....031

### 芋头

芋头烧肉.....032  
芋头蒸仔排.....032  
芋头牛肉粉丝煲.....032

### 玉米

香油玉米.....033  
玉米炒蛋.....033  
玉米青红椒炒鸡肉.....033

### 莲藕

酸辣藕丁.....034  
田园小炒.....034  
黑豆红枣莲藕猪蹄汤.....034

### 茄子

鱼香茄子.....035  
猪蹄扒茄子.....035  
豆腐茄子苦瓜煲鸡.....035

### 洋葱

洋葱拌豆干.....036  
红油洋葱肚丝.....036  
洋葱排骨汤.....036

### 竹笋

美味竹笋尖.....037  
浏阳脆笋.....037  
竹笋炒肉丝.....037



# 目录 CONTENTS

## 莴笋

- 炆拌三丝 ..... 038  
莴笋烧肚条 ..... 038  
莴笋猪蹄汤 ..... 038

## 黄瓜

- 蒜泥黄瓜片 ..... 039  
糖醋黄瓜 ..... 039  
山药黄瓜煲鸭汤 ..... 039

## 冬瓜

- 冬瓜双豆 ..... 040  
芝麻酱冬瓜 ..... 040  
牛肉煲冬瓜 ..... 040

## 南瓜

- 八宝南瓜 ..... 041  
南瓜排骨汤 ..... 041  
南瓜牛肉汤 ..... 041

## 苦瓜

- 炆拌苦瓜 ..... 042  
苦瓜炒鸡蛋 ..... 042  
鸡蓉酿苦瓜 ..... 042

## 四季豆

- 干煸四季豆 ..... 043  
金沙四季豆 ..... 043  
四季豆炒鸡蛋 ..... 043

## 豆角

- 蒜香豆角 ..... 044  
大碗豆角 ..... 044  
茄子炒豆角 ..... 044

## 毛豆

- 毛豆仁拌小白菜 ..... 045  
毛豆仁炒河虾 ..... 045  
盐水毛豆瘦肉煲 ..... 045

## 豆芽

- 黄豆芽拌香菇 ..... 046  
绿豆芽拌豆腐 ..... 046  
蘑菇绿豆芽肉汤 ..... 046

## 辣椒

- 辣椒拌豆皮 ..... 047  
虎皮尖椒 ..... 047  
双椒爆羊肉 ..... 047

## Part 3 菌豆类

## 香菇

- 香菇烧牛肉 ..... 048  
干焖香菇 ..... 048

## 金针菇

- 甜椒拌金针菇 ..... 049  
金针菇炒肉丝 ..... 049  
金针菇牛肉丸汤 ..... 049

## 草菇

- 草菇虾仁 ..... 050  
草菇焖鸡 ..... 050  
草菇鱼头汤 ..... 050

## 茶树菇

- 素炒杂菌 ..... 051  
云南小瓜炒茶树菇 ..... 051  
茶树菇炖老鸡 ..... 051

## 口蘑

- 尖椒拌口蘑 ..... 052  
香菜拌口蘑 ..... 052  
口蘑灵芝鸭子煲 ..... 052

## 鸡腿菇

- 鸡腿菇炒牛肉 ..... 053

- 鸡腿菇烧牛蛙 ..... 053  
鲍汁扣三菇 ..... 053

## 木耳

- 木耳黄瓜 ..... 054  
醋椒木耳 ..... 054  
木耳炒鸡蛋 ..... 054

## 银耳

- 菠萝银耳红枣甜汤 ..... 055  
银耳瘦肉汤 ..... 055  
银耳红枣煲猪排 ..... 055

## 豆腐

- 烧虎皮豆腐 ..... 056  
肉丝豆腐 ..... 056  
青蒜烧豆腐 ..... 056  
三鲜酿豆腐 ..... 057  
口水豆腐 ..... 057  
黄瓜鱼块豆腐煲 ..... 057  
西红柿豆腐鲫鱼汤 ..... 057  
豆腐韭香虾仁汤 ..... 057

## 腐竹

- 炆腐竹 ..... 058  
腐竹拌羊肚丝 ..... 058  
腐竹银芽黑木耳 ..... 058

## 豆腐皮

- 香油豆腐皮 ..... 059  
红椒丝拌豆腐皮 ..... 059  
豆腐皮拌黄瓜 ..... 059



## Part 4 畜肉类

### 猪肉

糖醋里脊.....060

橄榄菜炒肉块.....060

### 猪排骨

干烧排骨.....061

香炖排骨.....061

孜然排骨.....061

椒盐小排.....062

剁椒排骨.....062

芳香排骨.....062

家乡酱排骨.....062

菌菇排骨汤.....062

### 猪蹄

醋香猪蹄.....063

花生蒸猪蹄.....063

开胃猪蹄.....063

美容猪蹄汤.....064

苦瓜猪蹄汤.....064

猪蹄灵芝汤.....064

红枣海带煲猪蹄.....064

木瓜猪蹄汤.....064

### 猪肝

凉拌猪肝.....065

腰花炒肝片.....065

天麻猪肝汤.....065

### 猪腰

炆拌腰片.....066

海派腰花.....066

香爆腰花.....066

### 猪血

韭香豆芽猪血汤.....067

韭菜猪血汤.....067

双色豆腐汤.....067

### 猪肚

冷水猪肚.....068

小炒猪肚.....068

桂圆煲猪肚.....068

### 猪肠

草头圈子.....069

薏米煲猪肠.....069

猪肠海带煲豆腐.....069

### 牛肉

松子牛肉.....070

香芹炒牛肉.....070

仔姜炒牛肉.....070

### 羊肉

葱丝羊肉.....071

川香羊排.....071

羊肉烩菜.....071

虾酱羊肉.....072

青椒焖羊肉.....072

枸杞羊肉香菜汤.....072

羊肉粉条山药煲.....072

山药枸杞羊排煲.....072

### 兔肉

辣椒炒兔丝.....073

宫廷兔肉.....073

山药煲兔肉.....073

## Part 5 禽蛋类

### 鸡肉

广东白切鸡.....074

腰果鸡丁.....074

板栗煨鸡.....075

太白鸡.....075

鸡肉丝瓜汤.....075

鸡肉蘑菇粉条汤.....075

益母草鸡汤.....075

### 鸡翅

板栗烧鸡翅.....076

小炒鸡翅.....076

香辣鸡翅.....076

### 鸡爪

白云鸡爪.....077

卤味凤爪.....077

黑豆红枣鸡爪汤.....077

### 鸭肉

年糕八宝鸭丁.....078

蒜薹炒鸭片.....078

啤酒鸭.....078

青花椒仔鸭.....079

美容养颜老鸭煲.....079

冬瓜鸭肉煲.....079

清汤老鸭煲.....079

银杏枸杞鸭肉汤.....079

### 鹅肉

黄瓜烧鹅肉.....080

扬州风鹅.....080

酱爆鹅脯.....080



# 目录 CONTENTS

## 鸡蛋

- 鸡蛋炒干贝 ..... 081  
银芽炒鸡蛋 ..... 081  
青豆炒蛋 ..... 081  
臊子蛋 ..... 082  
蛋皮豆腐 ..... 082  
太极鸳鸯蛋 ..... 082  
节瓜粉丝蒸水蛋 ..... 082  
茉莉花蛋汤 ..... 082

## 皮蛋

- 花生米皮蛋 ..... 083  
虎皮皮蛋 ..... 083  
皮蛋嫩豆腐 ..... 083  
皮蛋瘦肉羹 ..... 083

## 鹌鹑

- 银杏炒鹌鹑 ..... 084  
莲子鹌鹑煲 ..... 084  
苦瓜煲鹌鹑 ..... 084  
沙参煲鹌鹑 ..... 084

## 鸽肉

- 妙手秘制鸽 ..... 085  
西洋参煲乳鸽 ..... 085  
芡实桂圆鸽子煲 ..... 085  
百合红枣鸽肉汤 ..... 085

## Part 6 水产类

### 鲤鱼

- 白菜鲤鱼汤 ..... 086  
鲤鱼冬瓜煲 ..... 086

### 草鱼

- 松子草鱼 ..... 087

- 苹果草鱼汤 ..... 087

- 西洋菜草鱼汤 ..... 087

### 鲫鱼

- 粉皮拌鲫鱼 ..... 088  
香酥小鲫鱼 ..... 088  
鲫鱼蒸水蛋 ..... 088  
豆瓣鲫鱼 ..... 089  
葱焖鲫鱼 ..... 089  
芹菜鲫鱼 ..... 089  
沙滩鲫鱼 ..... 089  
红椒鲫鱼 ..... 089  
鹌鹑蛋鲫鱼 ..... 090  
蘑菇豆腐鲫鱼汤 ..... 090  
双山炖鲫鱼 ..... 090  
胡萝卜鲫鱼汤 ..... 090  
鲫鱼生姜汤 ..... 090

### 鲈鱼

- 功夫鲈鱼 ..... 091  
梅菜蒸鲈鱼 ..... 091  
开胃鲈鱼 ..... 091

### 桂花鱼

- 松鼠桂花鱼 ..... 092  
拍姜蒸桂花鱼 ..... 092  
特色蒸桂花鱼 ..... 092

### 银鱼

- 香菜银鱼干 ..... 093  
鲜香银鱼汤 ..... 093  
银鱼枸杞苦瓜汤 ..... 093

### 甲鱼

- 甲鱼烧鸡 ..... 094  
川味土豆烧甲鱼 ..... 094  
甲鱼山药煲 ..... 094

### 鳝鱼

- 青椒炒鳝鱼 ..... 095  
蜀香烧鳝鱼 ..... 095  
锅巴鳝鱼 ..... 095  
小炒鳝鱼 ..... 096  
金蒜烧鳝段 ..... 096  
芹菜炒鳝鱼 ..... 096  
竹笋炒鳝段 ..... 096  
鳝鱼烧大肉 ..... 096  
党参鳝鱼汤 ..... 097  
黄芪鳝鱼汤 ..... 097  
山药鳝鱼汤 ..... 097  
牛肚鳝鱼汤 ..... 097  
豆芽烧鳝段 ..... 097

### 带鱼

- 家常烧带鱼 ..... 098  
酥骨带鱼 ..... 098  
芹菜煎带鱼 ..... 098

### 黄鱼

- 香糟小黄鱼 ..... 099  
雪里蕻蒸黄鱼 ..... 099  
黄鱼豆腐煲 ..... 099

### 鳊鱼

- 西芹腰果鳊鱼 ..... 100  
鼓味香煎鳊鱼 ..... 100  
豆酱紫苏蒸鳊鱼 ..... 100

### 鱿鱼

- 香辣鱿鱼虾 ..... 101  
脆炒鱿鱼丝 ..... 101  
鱿鱼虾仁豆腐煲 ..... 101

### 墨鱼

- 海鲜爆甜豆 ..... 102  
韭菜墨鱼花 ..... 102

木瓜煲墨鱼 ..... 102

### 虾

香葱炒河虾 ..... 103

香辣虾 ..... 103

清炒虾丝 ..... 103

水晶虾仁 ..... 104

青豆百合虾仁 ..... 104

鲜蚕豆炒虾肉 ..... 104

虾仁炒蛋 ..... 104

虾仁豆花 ..... 104

鲜虾煮莴笋 ..... 105

虾仁韭菜鸡蛋汤 ..... 105

小河虾苦瓜汤 ..... 105

粉丝鲜虾煲 ..... 105

鲜虾菠菜粉条煲 ..... 105

### 蟹

咖喱炒蟹 ..... 106

葱姜炒蟹 ..... 106

膏蟹炒年糕 ..... 106

家乡炒蟹 ..... 107

金牌口味蟹 ..... 107

农家酱蟹 ..... 107

酱香蟹 ..... 107

蟹黄健胃煲 ..... 107

### 螺

荷兰豆拌螺片 ..... 108

香糟田螺 ..... 108

鸿运福寿螺 ..... 108

香炒田螺 ..... 109

鸡腿菇炒螺片 ..... 109

螺片黄瓜汤 ..... 109

螺肉煲西葫芦 ..... 109

双瓜响螺汤 ..... 109

### 蛭子

辣爆蛭子 ..... 110

蒜蓉蒸蛭子 ..... 110

蛭子豆腐汤 ..... 110

### 海参

海参烩鱼条 ..... 111

丝瓜海鲜煲 ..... 111

双色海参汤 ..... 111

### 扇贝

蒜蓉蒸扇贝 ..... 112

扇贝蘑菇粉丝汤 ..... 112

节瓜扇贝汤 ..... 112

### 蛤蜊

辣炒花蛤 ..... 113

清炒蛤蜊 ..... 113

姜葱炒蛤蜊 ..... 113

## Part 7 主食类

### 米饭

西湖炒饭 ..... 114

干贝蛋炒饭 ..... 114

西式炒饭 ..... 114

香芹炒饭 ..... 115

泰皇炒饭 ..... 115

鱼丁花生糙米饭 ..... 115

福建海鲜饭 ..... 115

什锦蒸饭 ..... 115

紫米菜饭 ..... 116

贝母蒸梨饭 ..... 116

双枣八宝饭 ..... 116

八宝饭 ..... 116

南瓜饭 ..... 116

农家芋头饭 ..... 117

虾饭 ..... 117

排骨煲仔饭 ..... 117

豉汁排骨煲仔饭 ..... 117

九州牛肉饭 ..... 117

里脊片盖饭 ..... 118

白切鸡饭 ..... 118

豉椒鲜鱿饭 ..... 118

姜葱猪杂饭 ..... 118

菜心生鱼片饭 ..... 118

三鲜烩饭 ..... 119

豉椒牛蛙饭 ..... 119

咖喱牛腩饭 ..... 119

芙蓉煎蛋饭 ..... 119

平菇鸡肾饭 ..... 119

### 面点

金牌牛腩汤面 ..... 120

爽脆肉丸面 ..... 120

虾爆鳢面 ..... 120

担担面 ..... 120

鲜虾云吞面 ..... 121

豆芽冬菇炒蛋面 ..... 121

蔬菜面 ..... 121

豌豆肥肠面 ..... 121

火腿鸡丝面 ..... 121

炸酱刀削面 ..... 122

北京炸酱面 ..... 122

鸡丝凉面 ..... 122

牛肉凉面 ..... 122

热干面 ..... 122

虾米葱油拌面 ..... 123

驰名牛杂捞面 ..... 123

# 目录 CONTENTS

南乳猪蹄捞面.....	123
肉丝炒面.....	123
鳝鱼意面.....	123
雪里蕻肉丝包.....	124
香菇菜包.....	124
鲜肉大包.....	124
灌汤包.....	124
相思红豆包.....	124
洋葱牛肉包.....	125
鸡肉包.....	125
芹菜小笼包.....	125
牛肉煎包.....	125
冬菜鲜肉煎包.....	125
芝麻煎包.....	126
京葱煲仔包.....	126
双色花卷.....	126
菠菜香葱卷.....	126
花生卷.....	126
五香牛肉卷.....	127
豆沙双色馒头.....	127
双色馒头.....	127
菠汁馒头.....	127
胡萝卜馒头.....	127
韭菜猪肉饺.....	128
冬笋水饺.....	128
鱼肉水饺.....	128
韭黄水饺.....	128
胡萝卜牛肉饺.....	128
钟水饺.....	129
白菜猪肉饺.....	129
羊肉玉米饺.....	129
鲜肉韭菜煎饺.....	129
孜然牛肉大葱煎饺.....	129

## 粥

红枣桂圆粥.....	130
鱼片菠菜粥.....	130
鲫鱼百合糯米粥.....	130
鲳鱼豆腐粥.....	130
莲子芡实猪心粥.....	131
党参当归猪心粥.....	131
猪肺毛豆粥.....	131
猪肠白菜粥.....	131
牛腩苦瓜燕麦粥.....	131
白菜鸡蛋大米粥.....	132
鸭蛋银耳粥.....	132
枸杞叶鹅蛋粥.....	132
鹌鹑蛋芹菜粥.....	132
鸽蛋红枣银耳粥.....	132
苦瓜皮蛋枸杞粥.....	133
小白菜胡萝卜粥.....	133
芹菜红枣粥.....	133
香葱冬瓜粥.....	133
豆腐南瓜粥.....	133
百合桂圆薏米粥.....	134
胡萝卜菠菜粥.....	134
高粱胡萝卜粥.....	134
山药莴笋粥.....	134
青菜玉竹粥.....	134
香菇枸杞养生粥.....	135
银耳山楂粥.....	135
苹果胡萝卜牛奶粥.....	135
枸杞木瓜粥.....	135
甜瓜西米粥.....	135
牛筋三蔬粥.....	136
羊肉菜心粒粥.....	136
鸡肉金针菇木耳粥.....	136

鸡肉香菇干贝粥.....	136
香菇鸡翅粥.....	136

## 点心

韭菜饼.....	137
蟹肉玉米饼.....	137
玉米黄糕.....	137
蜜制蜂糕.....	137
公司三明治.....	138
黄桃蛋挞.....	138
珍珠虾球.....	138
麦香糍粑.....	138
珍珠灌汤包.....	138
营养紫菜卷.....	139
叶儿粑.....	139
大肉火烧.....	139
酥三角.....	139
苹果酥排.....	139

## Part 8 西餐及 日韩料理

### 西餐

橙汁扒鸭脯.....	140
奶油三文鱼排.....	140
银鳕鱼南瓜盅.....	140
苔条面拖黄鱼.....	141
香草生扒大鱿鱼.....	141
红烧咖喱牡蛎.....	141
番茄肉酱面.....	141
蛤蜊意大利面.....	141
主厨沙拉通心面.....	142
金枪鱼莴笋沙拉.....	142



鲜虾沙拉 .....	142
吞拿鱼酿西红柿 .....	142
龙虾沙拉 .....	142

### 日式料理

三文鱼腩寿司 .....	143
鳗鱼寿司 .....	143
鲑鱼须寿司 .....	143
芥辣北极贝刺身 .....	143
刺身百灵菇 .....	144
象拔蚌刺身 .....	144
北极贝刺身 .....	144
三文鱼紫菜炒饭 .....	144
天妇罗虾皮卷 .....	144
蒲烧鳗鱼饭 .....	145
牛肉定食 .....	145
日式海鲜锅仔饭 .....	145
三文鱼冷豆腐 .....	145
照烧鱿鱼圈 .....	145

### 韩式料理

清蒸豆腐饼 .....	146
红焖排骨 .....	146
香脆肺片 .....	146
双色芝麻饼 .....	146
红豆糯米糕 .....	147
配海鲜泡菜 .....	147
功夫黄瓜 .....	147
辣白菜 .....	147
黑芝麻糊 .....	147
韩国泡萝卜 .....	148
茼蒿沙拉 .....	148
海带沙拉 .....	148
五彩葱结 .....	148
心有千千结 .....	148

牛胫汤 .....	149
海鲜豆腐汤 .....	149
仔鸡汤 .....	149
五彩牛肉干锅 .....	149
八宝饭 .....	149

## Part 9 饮品类

### 蔬果汁

橘子番石榴汁 .....	150
葡萄芝麻汁 .....	150
蔬果柠檬汁 .....	150
榴莲牛奶汁 .....	151
蔬菜牛奶 .....	151
纤体柠檬汁 .....	151
西红柿蔬果汁 .....	151
樱桃西红柿汁 .....	151

### 茶

茉莉洛神茶 .....	152
紫罗兰舒活茶 .....	152
消脂山楂茶 .....	152
月季清茶 .....	152
鲜活美颜茶 .....	153
玫瑰调经茶 .....	153
玉竹参茶 .....	153
菊花普洱茶 .....	153
铁观音绿茶 .....	153
茉莉鲜茶 .....	154
玫瑰枸杞红枣茶 .....	154
红枣山楂茶 .....	154
山楂五味子茶 .....	154
蜂蜜芦荟茶 .....	154

车前草红枣茶 .....	155
夏枯草丝瓜茶 .....	155
降糖茶 .....	155
养心安神茶 .....	155
茯苓清菊茶 .....	155

### 冰点冷饮

苹果冰红茶 .....	156
薄荷冰红茶 .....	156
猕猴桃奶茶 .....	156
珍珠冰奶茶 .....	156
牛奶冰淇淋 .....	157
绿豆冰棒 .....	157
酸梅冰棒 .....	157
菠萝冰棒 .....	157
柳橙冰棒 .....	157
葡萄奶昔 .....	158
苹果草莓奶昔 .....	158
芋香冰沙 .....	158
夏威夷圣代 .....	158
草莓圣代 .....	158

