



名师文化生活编委会◎编著



我的口味我做主

十种常见口味家常菜



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



名师文化生活编委会◎编著

我的口味我做主

十种常见口味家常菜



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

我的口味我做主：十种常见口味家常菜/名师文化生活编委会编著. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2011. 4
ISBN 978-7-5381-6803-7

I. ①我… II. ①名… III. ①菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第249079号

我的口味我做主：十种常见口味家常菜

名师文化生活编委会◎编著

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003)

印刷者：广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：170mm × 240mm

印 张：14

字 数：120千字

出版时间：2011年4月第1版

印刷时间：2011年4月第1次印刷

策划制作：名师文化出版 (香港) 有限公司

(广州编辑制作中心电话：020-61990629)

责任编辑：卢山秀 名 实

文字编辑：高 真

封面设计：刘誉

版式设计：曾远慈

责任校对：王玉宝

书 号：ISBN 978-7-5381-6803-7

定 价：23.80元

联系电话：024-23284376

邮购热线：024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/6803

如发现印装质量问题，请与承印厂联系调换。

律师声明：

本书版权所有，严禁转载、摘录，侵权必究！

本书独立授权：



名师文化出版 (香港) 有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS
<http://www.mswbook.com>

我的口味我做主

十种常见口味家常菜

日常饮食生活中，大家都会选择自己喜欢吃的食物，对自己偏好的口味情有独钟。如何将食物搭配在一起，做出自己满意的味道，既能够保证食物营养的平衡摄入，又可以吃得非常开心呢？本书可为您提供参考指导，提升您吃的品质！让您对自己的口味负责，想吃什么自己做主！

《我的口味我做主：十种常见口味家常菜》共有十一章，第一章介绍了有关口味的一些小知识，后面十章分别介绍了酸、甜、苦、辣、咸、鲜、香、麻、脆、爽十种口味的家常菜谱。每道菜都是根据现代人的饮食结构和营养需要精心调配而成，并加入了相应的小贴士。为读者精心设计的菜谱营养丰富，口味独特，令人食欲大增，且做法简便，容易操作。

本书聘请专业厨师专门制作，并由专业摄影师拍摄。全书图片精美，设计精致，内容包含了家常菜的科学配餐方法及十种常见口味的家常菜食谱，实用性、可操作性、知识性强，让您在满足自己味蕾的同时，充分享受美食为生活所带来的无穷乐趣！

编者
于广州

第一章

选择自己喜欢的口味

- 10 为什么人的口味不同
- 11 口味与疾病
- 12 秋季饮食应“少辛增酸”
- 13 怀孕巧吃酸
- 14 适当吃酸味食物可养肝
- 15 夏季饮食要多酸少甜
- 16 挡不住的辣椒诱惑



第二章 酸之味

- 20 酸菜炒木耳
- 20 酸菜煮肉片
- 21 酸豆角炒鸡杂
- 21 美味烧鹅
- 22 糖醋红曲排骨
- 22 鲜茄生炒骨
- 23 茄汁烹鸡腿
- 23 什锦沙拉
- 24 菠萝炒火腿
- 24 橙子藕片

- 25 柠檬蒸芋球
- 25 什锦水果沙拉
- 26 糖醋鱼块
- 26 橙汁茄子
- 27 山楂银芽
- 27 柠檬汁豆腐
- 28 猕猴桃柳橙汤
- 28 香橙冬瓜汤
- 29 酸甜萝卜丝
- 29 酸甜黄瓜
- 30 梅子沙拉菜
- 30 葡萄干土豆泥
- 31 家常糖醋茄子
- 31 糖醋茄饼
- 32 西红柿鸡蛋汤
- 32 果汁鸡块
- 33 糖醋汁猪蹄
- 33 小西红柿炒鲜贝
- 34 酸甜牡蛎
- 34 西红柿酿草菇
- 35 拔丝杨桃
- 35 拔丝葡萄
- 36 蛋皮包苹果酱
- 36 西红柿蛋花汤
- 37 酸菜煮荷包蛋
- 37 糖醋泡莲藕
- 38 酸菜炒鸭

- 38 拌酸黄瓜
- 39 酸醋排骨
- 39 酸辣西瓜皮
- 40 西红柿煮豆腐
- 40 拌炒莴笋



第三章 甜之味

- 42 水果桂花羹
- 42 百合汤圆
- 43 鲜虾炒哈密瓜
- 43 莲子煲木耳
- 44 酥炸荔枝球
- 44 冰糖紫红薯
- 45 豆沙南瓜饼
- 45 蜜饯藕羹
- 46 核桃花生牛奶
- 46 萝卜炖蜜糖
- 47 香甜芋条
- 47 红豆冰沙
- 48 白糖拌山药
- 48 菠萝沙拉什锦果
- 49 木瓜蒸奶
- 49 海南椰子盅

- 50 糯米红枣
- 50 葡萄干奶米
- 51 蒸八宝枣米糕
- 51 绿豆椰奶
- 52 木瓜椰汁鲜奶露
- 52 水晶桃
- 53 什锦西瓜
- 53 糖水五珠
- 54 拔丝山药
- 54 桂花芋头
- 55 蜜枣蒸南瓜
- 55 双果芋头羹
- 56 藕断丝连
- 56 八宝果饭
- 57 多彩豆饭团
- 57 香甜糯米藕片
- 58 甜汁浇三鲜
- 58 芝麻甜山药
- 59 蜜汁红薯
- 59 糖拌西红柿
- 60 香甜核桃泥
- 60 八宝汤
- 61 龙眼莲子鸡蛋羹
- 61 桂圆鸡蛋羹
- 62 蛋清鲜奶干贝
- 62 哈密瓜面包泥



第四章 苦之味

- 64 苦瓜炒腊肉
- 64 苦瓜酿鱼
- 65 客家酿苦瓜
- 65 芥菜姜片汤
- 66 苦瓜鸡粒饼
- 66 苦瓜炒牛肉
- 67 芥菜炒田螺
- 67 芥菜头炒猪肝
- 68 芥菜莲藕煮肉丸
- 68 拌苦瓜牛肉片
- 69 苦瓜煲鱿鱼凤爪
- 69 双椒炒苦瓜
- 70 三蔬炒牛肉
- 70 芥蓝炒腰花
- 71 香菇艾叶煲鸡心
- 71 豆瓣苦瓜
- 72 蒜泥芥菜头
- 72 香拌苦菜
- 73 苦菜拌萝卜条
- 73 苦菜扣肉
- 74 芥蓝炒牛肉片

- 74 多味芥菜汤
- 75 红薯煲芥菜
- 75 香菇芥菜煮鱼丸
- 76 腐竹蛤蜊芥菜汤
- 76 艾叶蛋花汤
- 77 芥菜素什锦
- 77 芥菜炒猪肝
- 78 苦瓜焖田鸡
- 78 芥蓝炒鸡片
- 79 肉末酿苦瓜
- 79 苦瓜烧蟹
- 80 清炒艾叶
- 80 红椒丝炒苦瓜
- 81 芥蓝炒鱼片
- 81 艾草炖鸡块
- 82 苦瓜带鱼汤
- 82 菇笋煮苦瓜
- 83 苦瓜炒大肠
- 83 苦瓜煮鸡块
- 84 苦瓜煲黄花菜
- 84 玉米笋炒芥菜



第五章 辣之味



- 86 香辣鸡丁
- 86 双椒炒肉丝
- 87 剁椒蒸鱼头
- 87 焦炸鳝丝
- 88 辣炒田螺肉
- 88 辣椒炒蛋
- 89 莴笋炒牛肉丝
- 89 辣拌卷心菜
- 90 青椒炒猪心
- 90 辣椒泡菜炒肉末
- 91 香辣鸽丁
- 91 香辣拌生菜
- 92 香辣肉片
- 92 红椒南瓜丝
- 93 炒青椒片
- 93 香辣银鱼豆干
- 94 剁椒豆干
- 94 美味螺蛳肉
- 95 麻辣拌猪肚
- 95 麻辣鸡
- 96 虾米鲜肉酿双椒

- 96 双椒小炒肉
- 97 辣炒羊血
- 97 皮蛋炒双椒
- 98 豆豉辣椒炒油渣
- 98 小辣椒拌干丝
- 99 烧拌小辣椒
- 99 包心辣椒
- 100 尖椒炒腰花
- 100 青椒回锅肉
- 101 手撕鸡丝
- 101 青椒丝瓜
- 102 酥炸青椒
- 102 醋椒炒豆干
- 103 凉拌鱿鱼
- 103 酸甜牛肉
- 104 红椒丝拌苦菜
- 104 香辣蒸鲳鱼



第六章 咸之味

- 106 香辣猪皮丝
- 106 泡菜蒸鳊鱼肉

- 107 夫妻肺片
- 107 茶树菇五花肉
- 108 双椒鱼头
- 108 莴笋腊肉
- 109 陈皮牛肉
- 109 泡山椒炒牛柳
- 110 豆瓣酱鲤鱼
- 110 干煸牛肉丝
- 111 椒盐八宝鸡
- 111 咸香茄子煲
- 112 雪菜黄鱼
- 112 咸蛋南瓜片
- 113 酱烧豆腐
- 113 椒盐鸡肝
- 114 酸菜鱼
- 114 泡菜炒腰花
- 115 酱醋茄子
- 115 酸辣白菜
- 116 酸菜煮肉片
- 116 苦瓜咸蛋汤
- 117 咸鱼炒芥蓝
- 117 辣椒小排骨
- 118 干锅豆瓣田鸡
- 118 尖椒削骨肉
- 119 莴笋牛肉片
- 119 双椒鳝片

- 120 豉椒蒸腊肉
- 120 雪菜豆腐煲
- 121 鲜香盐水虾
- 121 咸蛋蒸肉饼
- 122 丝瓜煮咸蛋黄
- 122 雪菜炒冬笋
- 123 鸭蛋冬瓜蓉
- 123 芥菜咸蛋汤
- 124 椒盐银鱼
- 124 泡菜里脊
- 125 藜蒿炒腊肉
- 125 咸菜苦瓜汤
- 126 椒香佛手瓜
- 126 酿鸡皮



第七章 鲜之味

- 128 海鲜炒猪肠
- 128 鲜蘑素虾仁
- 129 黄瓜双鲑片
- 129 白菜帮炒素鸡
- 130 串烧海鲜

- 130 一品豆腐
- 131 双鲜炖鲫鱼
- 131 金针菇鲤鱼汤
- 132 川味鲜虾
- 132 油菜炒腰花
- 133 蒜末蒸丝瓜
- 133 鸡肫丸扒奶白菜
- 134 三鲜豆腐盒
- 134 三鲜蒸丝瓜
- 135 双枣蒸香菇
- 135 五鲜烧鲳鱼
- 136 三鲜牛蹄筋
- 136 百花酿香菇
- 137 金针菇蒸鱼
- 137 冬笋炒猪肝
- 138 香菜海蜇
- 138 芹菜炒香菇
- 139 木耳炒鱿鱼
- 139 三鲜鸡肝
- 140 松子丝瓜
- 140 小炒三鲜
- 141 百合肉丝
- 141 三鲜炒鸡
- 142 豆腐牡蛎汤
- 142 丝瓜蒸肉
- 143 干烧冬笋

- 143 鲜肉酿冬菇
- 144 三鲜炒百合
- 144 豆腐鲜虾酿黄瓜
- 145 蛤蜊鲫鱼汤
- 145 芙蓉蒸蟹
- 146 韭菜花泥鳅汤
- 146 瘦肉炒鱿鱼条
- 147 豆腐蛋羹
- 147 海鲜豆腐煲
- 148 葱香鱼片
- 148 蛋香蛤蜊



第八章 香之味

- 150 香爆肉丁
- 150 麻辣猪尾
- 151 双椒银芽丝
- 151 香烤鳗鱼
- 152 腿丝蒸鲈鱼
- 152 香蒸菜花丸子
- 153 豉汁南瓜蒸排骨
- 153 酱猪手
- 154 三鲜浓香鲑鱼

154 荷香蒸排骨

155 香烧狗肉

155 软滑香蛋

156 三椒炒兔肉丝

156 啤酒鲤鱼

157 韭香鸡蓉猴头菇

157 韭蛋香虾仁

158 荷香腊肉

158 香味茄片

159 酱香核桃仁

159 葱香脆鳝

160 香炸墨鱼丸

160 莲藕夹肉

161 香酥鸭条

161 香炸鸡腿

162 锅巴肉片

162 美味香肠

163 薯香煎饼

163 浓香醋鱼

164 荷香珍珠排

164 陈香骨

165 荷香蒸鸭块

165 小葱炒鸡丁

166 韭黄蛋香虾仁

166 桂花猪肉

167 板栗焖鸡

167 荷叶蒸鸡

168 蚝油香菇生菜

168 蛋卷蒜香肠

169 香炒茄子

169 芝麻鸡汁烧扁豆

170 香煨三鸟

170 双椒鱼丁



第九章 麻之味

172 水煮牛肉

172 豆瓣泡椒猪舌

173 水煮猪杂

173 麻辣回锅肉

174 麻婆豆腐

174 剁椒牛蛙

175 椒麻紫菜

175 牛肉麻婆豆腐

176 泡椒末炒肝片

176 川味回锅肉

177 盐香菜花

177 豆瓣蒸肥肠

178 牛肉拌花生米

178 韭黄麻肚丝

179 辣拌萝卜

179 爽口拌菜

180 松子卷心菜

180 香麻包菜

181 麻辣肚丝

181 麻辣油皮卷

182 葱香豆腐

182 麻辣田鸡腿

183 宫保鱼丁

183 香辣回锅肉

184 双椒炒里脊丝

184 卤香鸭肠

185 双冬辣炒鱿鱼

185 金针菇炒鸡丝

186 泡椒豇豆

186 双笋炒虾仁



第十章 脆之味

188 松仁玉米饼

188 香辣藕夹

189 奶香胡萝卜花

189 软炸菜花

190 糖拌腰果



190 脆薯凤尾虾

191 爽脆嫩虾

191 香炸鸡肝

192 土豆肉香饼

192 松脆花生米

193 香煎南瓜

193 香炸脆鸭

194 五香花生米

194 松脆饭锅巴

195 酒香脆肉

195 酥脆蛋条

196 酥脆虾肉

196 艾叶肉饼

197 香炸豆腐块

197 萝卜虾米饼

198 生菜鳕鱼饼

198 美味鱼片

199 芥菜黄鱼卷

199 香炸鱼条

200 蛋皮肉卷

200 香炸牡蛎

201 酥炸海带丝

201 黄豆海带饼

202 炸肉末脆蛋

202 紫菜鱼泥卷

203 夹心鱼片

203 酥炸鸡块

204 土豆牛肉饼

204 香炸麻花

205 香煎胡萝卜饼

205 豆皮肉卷

206 山药煎饼

206 酥脆虾饼



第十一章

爽之味

208 泡椒炒腰花

208 清爽卷心菜虾干

209 双椒杂菌

209 瓠瓜小炒肉

210 木耳香拌黄瓜

210 五彩蔬菜冻

211 双冬烧油菜

211 椰香花菜

212 清爽黄瓜卷

212 芦荟竹笋汤

213 三鲜炒豆角

213 西兰花炒鸡心

214 香菇油菜

214 木耳蕨菜

215 清炒木耳菜

215 四色素炒

216 春笋豌豆苗

216 清香炒三丝

217 萝卜枸杞炒鸡丝

217 胡萝卜烩油菜

218 海带玉米笋

218 百花齐放

219 芦笋蒸肉片

219 西兰花三色蛋

220 豆腐烩蘑菇

220 蒜香火腿蒸丝瓜

221 西芹咸香白果

221 鸡汁荷兰豆

222 草菇炒豆角

222 白菜萝卜炒木耳

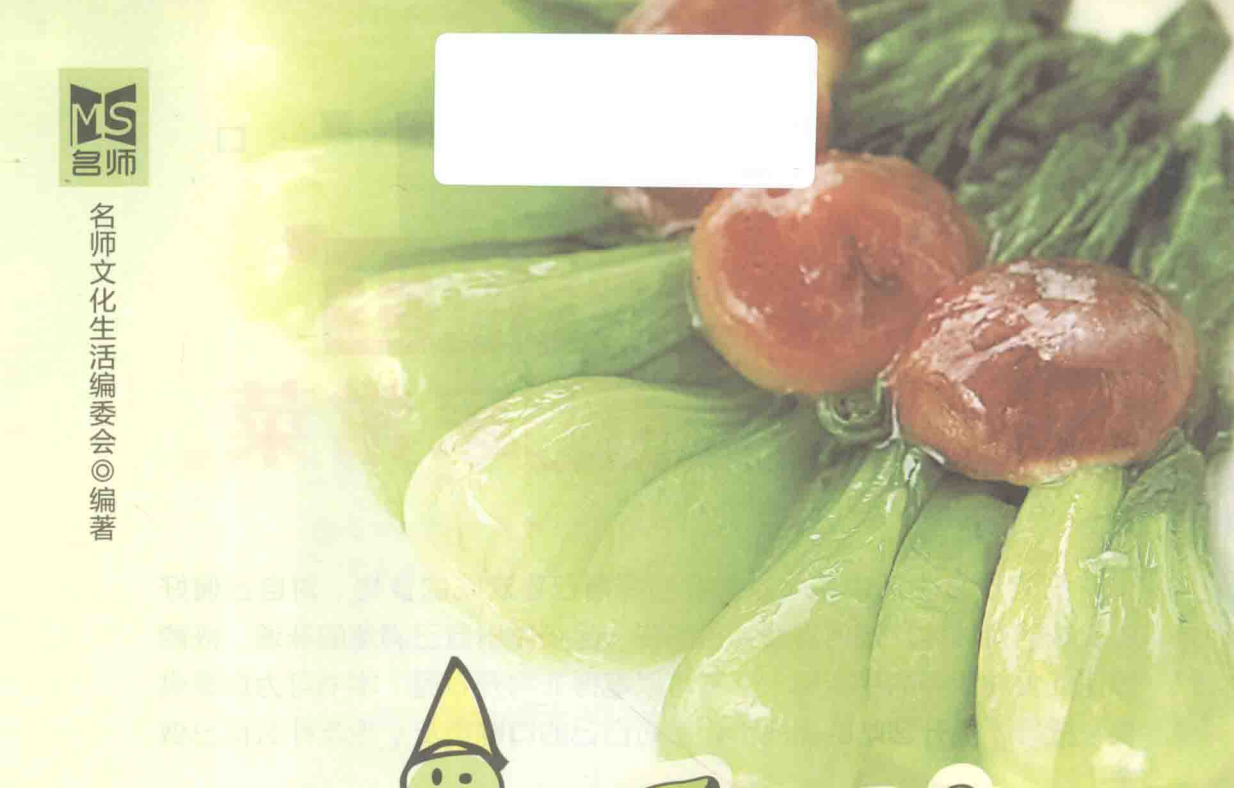
223 金针菇黄瓜炒木耳

223 辣酱咖喱肚丝





名师文化
生活编委会◎编著



我的口味我做主

十种常见口味家常菜



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

我的口味我做主

十种常见口味家常菜

日常饮食生活中，大家都会选择自己喜欢吃的食物，对自己偏好的口味情有独钟。如何将食物搭配在一起，做出自己满意的味道，既能够保证食物营养的平衡摄入，又可以吃得非常开心呢？本书可为您提供参考指导，提升您吃的品质！让您对自己的口味负责，想吃什么自己做主！

《我的口味我做主：十种常见口味家常菜》共有十一章，第一章介绍了有关口味的一些小知识，后面十章分别介绍了酸、甜、苦、辣、咸、鲜、香、麻、脆、爽十种口味的家常菜谱。每道菜都是根据现代人的饮食结构和营养需要精心调配而成，并加入了相应的小贴士。为读者精心设计的菜谱营养丰富，口味独特，令人食欲大增，且做法简便，容易操作。

本书聘请专业厨师专门制作，并由专业摄影师拍摄。全书图片精美，设计精致，内容包含了家常菜的科学配餐方法及十种常见口味的家常菜食谱，实用性、可操作性、知识性强，让您在满足自己味蕾的同时，充分享受美食为生活所带来的无穷乐趣！

编者

于广州

第一章

选择自己喜欢的口味

- 10 为什么人的口味不同
- 11 口味与疾病
- 12 秋季饮食应“少辛增酸”
- 13 怀孕巧吃酸
- 14 适当吃酸味食物可养肝
- 15 夏季饮食要多酸少甜
- 16 挡不住的辣椒诱惑



第二章 酸之味

- 20 酸菜炒木耳
- 20 酸菜煮肉片
- 21 酸豆角炒鸡杂
- 21 美味烧鹅
- 22 糖醋红曲排骨
- 22 鲜茄生炒骨
- 23 茄汁烹鸡腿
- 23 什锦沙拉
- 24 菠萝炒火腿
- 24 橙子藕片

- 25 柠檬蒸芋球
- 25 什锦水果沙拉
- 26 糖醋鱼块
- 26 橙汁茄子
- 27 山楂银芽
- 27 柠檬汁豆腐
- 28 猕猴桃柳橙汤
- 28 香橙冬瓜汤
- 29 酸甜萝卜丝
- 29 酸甜黄瓜
- 30 梅子沙拉菜
- 30 葡萄干土豆泥
- 31 家常糖醋茄子
- 31 糖醋茄饼
- 32 西红柿鸡蛋汤
- 32 果汁鸡块
- 33 糖醋汁猪蹄
- 33 小西红柿炒鲜贝
- 34 酸甜牡蛎
- 34 西红柿酿草菇
- 35 拔丝杨桃
- 35 拔丝葡萄
- 36 蛋皮包苹果酱
- 36 西红柿蛋花汤
- 37 酸菜煮荷包蛋
- 37 糖醋泡莲藕
- 38 酸菜炒鸭

- 38 拌酸黄瓜
- 39 酸醋排骨
- 39 酸辣西瓜皮
- 40 西红柿煮豆腐
- 40 拌炒莴笋



第三章 甜之味

- 42 水果桂花羹
- 42 百合汤圆
- 43 鲜虾炒哈密瓜
- 43 莲子煲木耳
- 44 酥炸荔枝球
- 44 冰糖紫红薯
- 45 豆沙南瓜饼
- 45 蜜饯藕羹
- 46 核桃花生牛奶
- 46 萝卜炖蜜糖
- 47 香甜芋条
- 47 红豆冰沙
- 48 白糖拌山药
- 48 菠萝沙拉什锦果
- 49 木瓜蒸奶
- 49 海南椰子盅

- 50 糯米红枣
- 50 葡萄干奶米
- 51 蒸八宝枣米糕
- 51 绿豆椰奶
- 52 木瓜椰汁鲜奶露
- 52 水晶桃
- 53 什锦西瓜
- 53 糖水五珠
- 54 拔丝山药
- 54 桂花芋头
- 55 蜜枣蒸南瓜
- 55 双果芋头羹
- 56 藕断丝连
- 56 八宝果饭
- 57 多彩豆饭团
- 57 香甜糯米藕片
- 58 甜汁浇三鲜
- 58 芝麻甜山药
- 59 蜜汁红薯
- 59 糖拌西红柿
- 60 香甜核桃泥
- 60 八宝汤
- 61 龙眼莲子鸡蛋羹
- 61 桂圆鸡蛋羹
- 62 蛋清鲜奶干贝
- 62 哈密瓜面包泥



第四章 苦之味

- 64 苦瓜炒腊肉
- 64 苦瓜酿鱼
- 65 客家酿苦瓜
- 65 芥菜姜片汤
- 66 苦瓜鸡粒饼
- 66 苦瓜炒牛肉
- 67 芥菜炒田螺
- 67 芥菜头炒猪肝
- 68 芥菜莲藕煮肉丸
- 68 拌苦瓜牛肉片
- 69 苦瓜煲鱿鱼凤爪
- 69 双椒炒苦瓜
- 70 三蔬炒牛肉
- 70 芥蓝炒腰花
- 71 香菇艾叶煲鸡心
- 71 豆瓣苦瓜
- 72 蒜泥芥菜头
- 72 香拌苦菜
- 73 苦菜拌萝卜条
- 73 苦菜扣肉
- 74 芥蓝炒牛肉片

- 74 多味芥菜汤
- 75 红薯煲芥菜
- 75 香菇芥菜煮鱼丸
- 76 腐竹蛤蜊芥菜汤
- 76 艾叶蛋花汤
- 77 芥菜素什锦
- 77 芥菜炒猪肝
- 78 苦瓜焖田鸡
- 78 芥蓝炒鸡片
- 79 肉末酿苦瓜
- 79 苦瓜烧蟹
- 80 清炒艾叶
- 80 红椒丝炒苦瓜
- 81 芥蓝炒鱼片
- 81 艾草炖鸡块
- 82 苦瓜带鱼汤
- 82 菇笋煮苦瓜
- 83 苦瓜炒大肠
- 83 苦瓜煮鸡块
- 84 苦瓜煲黄花菜
- 84 玉米笋炒芥菜



第五章 辣之味



- 86 香辣鸡丁
- 86 双椒炒肉丝
- 87 剁椒蒸鱼头
- 87 焦炸鳝丝
- 88 辣炒田螺肉
- 88 辣椒炒蛋
- 89 莴笋炒牛肉丝
- 89 辣拌卷心菜
- 90 青椒炒猪心
- 90 辣椒泡菜炒肉末
- 91 香辣鸽丁
- 91 香辣拌生菜
- 92 香辣肉片
- 92 红椒南瓜丝
- 93 炒青椒片
- 93 香辣银鱼豆干
- 94 剁椒豆干
- 94 美味螺蛳肉
- 95 麻辣拌猪肚
- 95 麻辣鸡
- 96 虾米鲜肉酿双椒

- 96 双椒小炒肉
- 97 辣炒羊血
- 97 皮蛋炒双椒
- 98 豆豉辣椒炒油渣
- 98 小辣椒拌干丝
- 99 烧拌小辣椒
- 99 包心辣椒
- 100 尖椒炒腰花
- 100 青椒回锅肉
- 101 手撕鸡丝
- 101 青椒丝瓜
- 102 酥炸青椒
- 102 醋椒炒豆干
- 103 凉拌鱿鱼
- 103 酸甜牛肉
- 104 红椒丝拌苦菜
- 104 香辣蒸鲳鱼



第六章 咸之味

- 106 香辣猪皮丝
- 106 泡菜蒸鳊鱼肉

- 107 夫妻肺片
- 107 茶树菇五花肉
- 108 双椒鱼头
- 108 莴笋腊肉
- 109 陈皮牛肉
- 109 泡山椒炒牛柳
- 110 豆瓣酱鲤鱼
- 110 干煸牛肉丝
- 111 椒盐八宝鸡
- 111 咸香茄子煲
- 112 雪菜黄鱼
- 112 咸蛋南瓜片
- 113 酱烧豆腐
- 113 椒盐鸡肝
- 114 酸菜鱼
- 114 泡菜炒腰花
- 115 酱醋茄子
- 115 酸辣白菜
- 116 酸菜煮肉片
- 116 苦瓜咸蛋汤
- 117 咸鱼炒芥蓝
- 117 辣椒小排骨
- 118 干锅豆瓣田鸡
- 118 尖椒削骨肉
- 119 莴笋牛肉片
- 119 双椒鳝片

- 120 豉椒蒸腊肉
- 120 雪菜豆腐煲
- 121 鲜香盐水虾
- 121 咸蛋蒸肉饼
- 122 丝瓜煮咸蛋黄
- 122 雪菜炒冬笋
- 123 鸭蛋冬瓜蓉
- 123 芥菜咸蛋汤
- 124 椒盐银鱼
- 124 泡菜里脊
- 125 藜蒿炒腊肉
- 125 咸菜苦瓜汤
- 126 椒香佛手瓜
- 126 酿鸡皮



第七章 鲜之味

- 128 海鲜炒猪肠
- 128 鲜蘑素虾仁
- 129 黄瓜双鱿鱼
- 129 白菜帮炒素鸡
- 130 串烧海鲜

- 130 一品豆腐
- 131 双鲜炖鲫鱼
- 131 金针菇鲤鱼汤
- 132 川味鲜虾
- 132 油菜炒腰花
- 133 蒜末蒸丝瓜
- 133 鸡肫丸扒奶白菜
- 134 三鲜豆腐盒
- 134 三鲜蒸丝瓜
- 135 双枣蒸香菇
- 135 五鲜烧鲳鱼
- 136 三鲜牛蹄筋
- 136 百花酿香菇
- 137 金针菇蒸鱼
- 137 冬笋炒猪肝
- 138 香菜海蜇
- 138 芹菜炒香菇
- 139 木耳炒鱿鱼
- 139 三鲜鸡肝
- 140 松子丝瓜
- 140 小炒三鲜
- 141 百合肉丝
- 141 三鲜炒鸡
- 142 豆腐牡蛎汤
- 142 丝瓜蒸肉
- 143 干烧冬笋
- 143 鲜肉酿冬菇
- 144 三鲜炒百合
- 144 豆腐鲜虾酿黄瓜
- 145 蛤蜊鲫鱼汤
- 145 芙蓉蒸蟹
- 146 韭菜花泥鳅汤
- 146 瘦肉炒鱿鱼条
- 147 豆腐蛋羹
- 147 海鲜豆腐煲
- 148 葱香鱼片
- 148 蛋香蛤蜊



第八章 香之味

- 150 香爆肉丁
- 150 麻辣猪尾
- 151 双椒银芽丝
- 151 香烤鳗鱼
- 152 腿丝蒸鲈鱼
- 152 香蒸菜花丸子
- 153 豉汁南瓜蒸排骨
- 153 酱猪手
- 154 三鲜浓香鲑鱼

154 荷香蒸排骨

155 香烧狗肉

155 软滑香蛋

156 三椒炒兔肉丝

156 啤酒鲤鱼

157 韭香鸡蓉猴头菇

157 韭蛋香虾仁

158 荷香腊肉

158 香味茄片

159 酱香核桃仁

159 葱香脆鳝

160 香炸墨鱼丸

160 莲藕夹肉

161 香酥鸭条

161 香炸鸡腿

162 锅巴肉片

162 美味香肠

163 薯香煎饼

163 浓香醋鱼

164 荷香珍珠排

164 陈香骨

165 荷香蒸鸭块

165 小葱炒鸡丁

166 韭黄蛋香虾仁

166 桂花猪肉

167 板栗焖鸡

167 荷叶蒸鸡

168 蚝油香菇生菜

168 蛋卷蒜香肠

169 香炒茄子

169 芝麻鸡汁烧扁豆

170 香煨三鸟

170 双椒鱼丁



第九章 麻之味

172 水煮牛肉

172 豆瓣泡椒猪舌

173 水煮猪杂

173 麻辣回锅肉

174 麻婆豆腐

174 剁椒牛蛙

175 椒麻紫菜

175 牛肉麻婆豆腐

176 泡椒末炒肝片

176 川味回锅肉

177 盐香菜花

177 豆瓣蒸肥肠

178 牛肉拌花生米

178 韭黄麻肚丝

179 辣拌萝卜

179 爽口拌菜

180 松子卷心菜

180 香麻包菜

181 麻辣肚丝

181 麻辣油皮卷

182 葱香豆腐

182 麻辣田鸡腿

183 宫保鱼丁

183 香辣回锅肉

184 双椒炒里脊丝

184 卤香鸭肠

185 双冬辣炒鱿鱼

185 金针菇炒鸡丝

186 泡椒豇豆

186 双笋炒虾仁



第十章 脆之味

188 松仁玉米饼

188 香辣藕夹

189 奶香胡萝卜花

189 软炸菜花

190 糖拌腰果