

518

百变花样 家常菜

道可口诱人的美味营养佳肴

中国烹饪大师 精心挑选518道美味佳肴

邴吉和「新书推荐」

全彩
超值版

美食专家推荐最营养的家常配餐
美食、美刻、够营养、够美味



精挑细选 分步详解

●用料精准、操作简易、居家烹饪从现在开始
●根据自己和家人的需求一次学会你最爱吃的美味佳肴

邴吉和◎编



上海科学普及出版社

百变花样 家常菜



邴吉和
编著



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百变花样家常菜 / 邰吉和编著. -- 上海 : 上海科学普及出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5427-5723-4

I. ①百… II. ①邰… III. ①家常菜肴—菜谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第068893号

责任编辑 徐丽萍

百变花样家常菜

邰吉和 编著

上海科学普及出版社出版发行

(中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 淄博汇文商务印刷有限公司印制

开本 710 × 1000 1/16 印张 14 字数 180 000

2014 年 2 月第 1 次印刷 2014 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-5723-4

定价: 28.00 元

前言

中国人对吃很讲究，饮食文化是中国传统文化的重要方面。饮食文化超越“吃”本身，将饮食提升到沟通情感、交流心得、增进健康、享受生活的境界。随着生活水平不断提高，吃的学问也不再是满足于填饱肚子那么简单，吃遍大小餐馆各色美食的人们又回归到想吃家常菜。如今很多人追求吃出健康、吃出营养、吃出花样，关注合理营养、平衡膳食。无论吃过多少美味，您是否还是想念自家餐桌上熟悉的饭菜？那是家的味道。美食的最高境界往往不在于造型的精美，也不在于味道的独特，而在于美食传递的情感。家永远是最能给我们美好和温暖感觉的地方，当家人围坐在一桌，吃着家常菜聊着家常事，总让人感到无限温馨。

家常菜是普通人家的日常烹调制作，对色、形等外观的要求无须太苛求，但是其营养、口味等却绝对不能忽略，所以家常菜应在口味和烹调方法上求新求变。日常生活中，人们可能因为不了解家常菜的烹饪要点，而使家常菜失去应有的营养、美味。事实上，只要掌握基本烹饪技巧，时常变换烹调方法，家常菜口味也就自然有新意了。本书中推荐的每一款菜品的制作方法都是通俗易懂的，力求简便实用，细致的文字说明只是为了让您看得更明白，知道如何做菜。即使您厨艺不精，也可在本书指导下做出色香味俱佳的菜肴。

这套丛书包括《百变花样家常菜》、《百变营养家常小炒》、《好吃易做百姓菜》、《吃出健康凉拌



Preface



菜》、《好吃易做大众菜》、《民间巧做私房菜》、《爽口秘制下酒菜》、《滋补养生汤煲》、《四季养生菜》、《好吃营养孕妇宝宝菜》，内容涵盖家常菜、小炒、百姓菜、凉拌菜、大众菜、私房菜、下酒菜、汤煲、养生菜、孕妇菜、宝宝菜等。书中每道菜肴都配有精美的成品彩图，让您更直观地理解和掌握菜品的制作。我们力求为大家提供一整套能满足南北东西不同口味要求的菜谱，帮您烹调出口味极佳的家常菜，与家人共享味觉盛宴。

这套丛书在编写制作过程中，得到了青岛圣地亚哥大酒店味道菜馆创意总监王清强、青岛宇德文化传播有限公司、上海科学普及出版社编辑老师们的支持鼓励、审稿指导，谨表衷心感谢！

书中难免有欠妥、疏漏之处，敬请读者批评指正。

编者

2014年1月

目录



蔬菜篇

娃娃菜、白菜

生拌娃娃菜.....	12
白糖醋辣白菜.....	12
清汤白菜心.....	13
菜卷青豆汤.....	13

卷心菜

红椒拌卷心菜.....	14
三色泡菜.....	14
翡翠玉卷.....	15
麻辣白菜卷.....	15

菠菜

热炆菠菜.....	16
芥末菠菜.....	16
雪花菠菜.....	17
澄净菠菜汤.....	17

西兰花

奶油西兰花.....	18
锅巴蓝花脆.....	18
罗汉素烩.....	19
木耳炒西兰花.....	19

菜花

海米炆菜花.....	20
山楂淋菜花.....	20

铁板椰花菜.....	21
脆煎菜花.....	21

芹菜

粉蒸芹菜叶.....	22
酸辣西芹百合.....	22

笋

蚕豆玉米笋.....	23
腐乳卤春笋.....	23
板栗鲜笋肉.....	24
鸡汁嫩笋.....	24
鲜蘑冬笋.....	25
雪菜冬笋.....	25
鸡汤煨鲜笋.....	26
南瓜烩芦笋.....	26
红腐汁莴笋.....	27
辣春笋.....	27
蚝油春笋.....	28
咸肉辣春笋.....	28
水豆豉苦笋.....	29
腊味炒罗汉笋.....	29

茭白、番茄

海米茭白.....	30
辣炒茭白毛豆.....	30

茭白肉丝.....	31
干烧茭白.....	31
泡番茄.....	32
番茄三丝.....	32

萝卜

油泼双丝.....	33
油吃胡萝卜.....	33
杨梅甘笋.....	34
冰镇小红丁.....	34
辣炒萝卜干.....	35
回锅萝卜.....	35
萝卜煲汤.....	36
家常炖萝卜粉丝.....	36
芋头煮萝卜菜.....	37
什锦汤.....	37

山药

山药沙拉.....	38
橙汁山药.....	38
拌山药丝.....	39
京糕山药丝.....	39
枸杞山药汤.....	40

土豆

香菜拌土豆丝.....	40
-------------	----

双椒拌薯丝	41
香拌土豆泥	41
干锅土豆片	42
香辣土豆丁	42
青椒土豆条	43
干炒土豆条	43
芹菜土豆条	44
酸菜土豆片汤	44

南瓜

红油南瓜丝	45
香油南瓜丝	45
百合蒸南瓜	46
鱼香南瓜	46
干烧雪菜南瓜	47
紫芋栗子炒南瓜	47
砂锅老南瓜	48
豆瓣南瓜	48
拔丝南瓜	49
白糖醋南瓜丸	49
奶油南蓉汤	50
南瓜当归盅	50

莲藕

白糖醋莲藕	51
野山椒炆藕片	51
香炒藕片	52
铁锅风干藕	52

苦瓜

芝麻拌苦瓜	53
怪味苦瓜	53
酿苦瓜	54
干煸苦瓜	54

黄瓜、丝瓜

爽口黄瓜	55
腌拌黄瓜条	55
油淋黄瓜	56
炆黄瓜	56
豆腐穿黄瓜	57
豆瓣黄瓜片	57
蛋黄烧黄瓜	58
炒黄瓜酱	58
黄瓜炒鸡蛋	59
滚龙丝瓜	59

香菇烧丝瓜	60
丝瓜烩草菇	60

茄子

蒜泥烧茄子	61
蒜酱拌茄子	61
蒜烤茄子	62
梅干菜烧茄子	62
川酱茄子	63
豆豉茄丝	63
家常煎茄子	64
鱼香茄排	64
蚝油茄片	65
香煎茄子盒	65

冬瓜

回锅冬瓜	66
佛手冬瓜	66
鲜莲冬瓜盅	67
冬瓜杂菜煲	67

玉米

蜂窝玉米粒	68
蜂窝玉米烙	68

畜肉篇

猪肉

椿头拌白肉	70
红油蒜香白肉	70
麻辣里脊丝	71
里脊丝拌豆角	71
肉末鱼香茄条	72

苦瓜烧花腩肉	72
花椒野猪肉	73
陈皮肉粒	73
川军回锅肉	74
白煮肉	74
双花肉丁	75

红椒银芽里脊	75
海带炖肉	76
肉片炖干豇豆	76
凉拌肉皮丝	77
豆豉辣椒蒸肉皮	77
腊肠炒年糕	78

排骨

玉米炒排骨	78
巴蜀肋排	79
麻辣白糖醋排骨	79
双椒烧仔骨	80
芝麻神仙骨	80
麻辣排骨	81
山椒焗肉排	81
毛芋头炖排骨	82
清炖排骨	82
黄豆排骨汤	83
排骨炖豆腐	83

猪肝、猪腰

炆猪肝	84
芝麻酱猪肝	84
美人椒肝尖	85
辣椒炒肝尖	85
洋葱炒猪肝	86
辣椒炒肝腰	86
溜炒肝尖	87
菠菜煮猪肝	87
芦荟拌腰花	88
泡椒炒猪腰	88

腐乳拌腰丝	89
椒麻腰花	89
烹炒凤尾腰花	90

猪肚

白切猪肚	90
红油肚丝	91
萝卜干拌肚丝	91
石湾脆肚	92
泡萝卜炒肚仁	92
麻辣爽脆猪肚	93

猪耳、猪舌、猪蹄

葱拌猪耳	93
烟笋炒腊猪耳	94
干辣椒皮炒猪耳	94
红油猪耳	95
椒麻口舌	95
红烧猪蹄	96
黄豆炖猪蹄	96

牛肉

麻辣牛肉片	97
菊香牛肉	97
手撕腊牛肉	98
辣蒸萝卜牛肉	98

芹香牛肉丝	99
西式川味牛肉	99
豆豉尖椒蒸牛肉	100
湘辣牛筋	100

牛百叶

竹笋炒牛百叶	101
热炒百叶	101

羊肉

家常炒羊肉丝	102
孜然羊肉	102
生炒羊肉片	103
小炒黑山羊	103
西式炒羊肉	104
香辣羊肉锅	104
芫爆羊肚	105

兔肉

辣椒兔丝	105
巴国钵钵兔	106
青豆烧兔肉	106
豆豉拌兔丁	107
冰糖兔丁	107
胡萝卜兔丁	108
酸辣兔肉丁	108

禽蛋篇

鸡肉

芥面鸡丝	110
棒棒鸡丝	110
梅菜蒸鸡	111

辣椒炒鸡丁	111
红油麻香鸡	112
香菇蒸鸡腿	112
家常豆腐鸡	113

脆椒乌骨鸡	113
翡翠糊辣鸡条	114
鸡肉蚕豆酥	114
干炒辣子鸡	115

海椒鸡球	115
松仁花椒鸡丁	116
芹黄炒鸡条	116
美味碎椒鸡	117
香辣茄子鸡	117
冬笋炒鸡	118
醋椒鸡片汤	118
三丝烩鸡丝	119
捶烩鸡丝	119

鸡翅、鸡肝、鸡胗

鼓香鸡翅中	120
辣子鸡翅	120
金沙糯米凤翅	121
鱼香鸡肝	121
莴笋鸡杂	122
麻辣煊鸡胗	122

碧绿鸡胗	123
盐水煮鸡胗	123
鸡爪、鸡冠	
砂锅凤爪	124
木瓜凤爪汤	124
烤椒凤冠	125

鸭肉

盐水鸭	125
子姜蛰皮拌鸭丝	126
椒麻鸭	126
香辣鸭丝	127
子姜掐菜炒鸭丝	127
腰果五彩鸭丁	128
泡椒啤酒炖老鸭	128
板栗老鸭煲	129
清汤柴把鸭	129

鸭舌、鸭掌、鸭血

风味爆鸭舌	130
双椒鸭掌	130
满盆香	131
酸菜鸭血锅	131

蛋类

皮蛋拌辣椒	132
油条拌荷包蛋	132
玉米炒蛋	133
美式蛋卷	133
青椒荷包蛋	134
榄菜蒸水蛋	134
紫菜蛋花汤	135
醪糟冲蛋	135
紫菜鸭蛋汤	136
香辣虎皮鹌鹑蛋	136

菌豆篇

菌类

糊辣金针菇	138
金针菇拌黄瓜	138
杞子白果炒木耳	139
酱爆花菇	139
肉焖平菌	140
血旺茶树菇	140
青椒蒸香菌	141
醋浸尖椒鸡腿菇	141
香菇瘦肉锅	142
小土豆焖小香菇	142

一品素笋汤	143
炖三菇	143
黄花烩双菇	144
香菇烩芥菜	144

豇豆

王婆豇豆	145
泡椒豇豆	145
肉末泡豇豆	146
肉碎豇豆炒酸豇豆	146

四季豆、蚕豆、扁豆

四季豆炒土豆	147
--------------	-----

麻辣四季豆	147
榄菜四季豆	148
酸辣鲜蚕豆	148
腐竹烧扁豆	149

腐竹

什菌烧腐竹	149
萝卜腐竹煲	150
腐竹炒白果	150

豆腐干、豆腐

辣椒炒香干	151
韭菜辣炒五香干	151

剁椒蒸香干.....	152	麻婆豆腐.....	154
剁椒咸鱼蒸豆腐.....	152	炒素肉丝.....	155
辣椒蒸豆腐.....	153	炒麻豆腐.....	155
肉米豆花.....	153	甜辣豆腐.....	156
海米炒豆腐.....	154	家常烧豆腐.....	156



水产篇

鲫鱼、鲤鱼

尖椒炒鲫鱼.....	158
豆豉烧鲫鱼.....	158
干烧海虾鲫鱼.....	159
家常烧鲤鱼.....	159
酸汤鲤鱼.....	160

草鱼

红烧草鱼.....	160
豆瓣烧草鱼.....	161
肉松飘香鱼.....	161
啤酒鱼块.....	162
五柳松子鱼.....	162
杭椒鱼炒虾.....	163
干锅鱼.....	163

鲇鱼、鲈鱼、黄花鱼

山药烧鲇鱼.....	164
鲇鱼烧茄子.....	164
豆瓣酱烧肥鱼.....	165
香辣鲈鱼.....	165
雨花干锅鱼.....	166
青瓜煮鱼片.....	166
家常黄花鱼.....	167

鲳鱼、带鱼

姜蓉蒸鲳鱼.....	167
清蒸鲳鱼.....	168
红烧带鱼.....	168
泡菜烧带鱼.....	169
干烧带鱼.....	169
家常烧带鱼.....	170
剁椒腐竹蒸带鱼.....	170
腊味蒸带鱼.....	171
甜椒带鱼.....	171
煎蒸带鱼.....	172
五香烧带鱼.....	172

鳊鱼

青椒拌鳊鱼.....	173
凉粉拌鳊丝.....	173
花椒鳊段.....	174
干煸鳊丝.....	174
锅巴鳊鱼.....	175
辣椒炒黄鳊.....	175
红烧鳊段.....	176
梁溪脆鳊.....	176
麻辣鳊鱼丝.....	177

爆炒鳊鱼丝.....	177
彩椒炒鳊段.....	178
蒜仔烧鳊段.....	178
茄子鳊段.....	179
红椒炒鳊段.....	179
陈皮鳊段.....	180

银鱼、青鱼、鲤鱼、鲢鱼

香辣银鱼干.....	180
五柳开片青鱼.....	181
酸菜鱼.....	181
天麻鱼头炖豆腐.....	182
紫茄炖鱼头.....	182

鱿鱼、墨鱼

豉椒鱿鱼.....	183
泡椒炒鱿鱼.....	183
铁板炒鲜鱿.....	184
干煸龙须.....	184
酸辣鱿鱼片.....	185
干鱿炒烟笋.....	185
铁盘鱿鱼烧肉.....	186
椒麻鱿鱼.....	186
腐皮干鱿.....	187

干煸干鱿鱼.....	187
干煸鱿鱼.....	188
椒麻鱿鱼花.....	188
香炸鱿鱼圈.....	189
大烤墨鱼.....	189
爆炒花枝片.....	190
墨鱼炒肉片.....	190
XO酱爆墨鱼仔.....	191
宫爆墨鱼仔.....	191
南乳墨鱼仔.....	192
泡椒墨鱼仔.....	192
吉列墨鱼球.....	193
虾	
虾仁拌茭瓜.....	193
辣烧大虾白菜.....	194
煎巨大虾.....	194
燕尾桃花虾.....	195
粟香脆皮虾.....	195
油焖杞子大虾.....	196
白糖醋大虾.....	196
砂锅胡椒虾.....	197
茴香辣茄炒虾仁.....	197
松仁河虾球.....	198
糟卤河虾.....	198
小炒白虾.....	199
平锅鲜虾土豆.....	199
香辣大虾.....	200
巴蜀香辣虾.....	200
蒜葱爆麻虾.....	201

萝卜干烧河虾.....	201
虾头烧豆腐.....	202
豉辣口味虾.....	202
蟹	
蛋包醋蟹.....	203
多味炒蟹钳.....	203
红油黑椒蟹.....	204
妙炒花蟹.....	204
啤酒香辣蟹.....	205
靛蟹腊八粥.....	205
蛭子	
麻辣蛭子.....	206
萝卜蛭子汤.....	206
蛤蜊	
辣炒蛤蜊.....	207
蛤蜊烧鸡块.....	207
红烧毛蛤蜊.....	208
麻辣爆蛤蜊.....	208
牛蛙	
麻辣牛蛙腿.....	209
泡椒蒸牛蛙.....	209
香辣牛蛙.....	210
泡椒牛蛙.....	210
芹菜炒牛蛙.....	211
凉粉炒牛蛙.....	211
锅巴牛蛙.....	212
麻花香茅牛蛙.....	212
馋嘴牛蛙.....	213
葱辣蛙腿.....	213

扇贝

鱼香鲜贝.....	214
金瑶鲜贝球.....	214

田螺、海螺

麻辣田螺肉.....	215
爆炒螺片.....	215
红烧大海螺.....	216

海参、鲍鱼

大蹄扒海参.....	216
鲍汁活海参.....	217
肉末活海参.....	217
红烧肉海参.....	218
雪莲子海参.....	218
铁板韭香鲜鲍.....	219
葱油活鲍鱼.....	219
鲍鱼粥.....	220

海肠

煎豆腐炒海肠.....	220
金针炒海肠.....	221
嫩韭炒海肠.....	221

海蜇

凉拌海蜇皮.....	222
芹菜拌蜇皮.....	222
卷心菜拌蜇丝.....	223
蒜泥海蜇白萝卜丝.....	223
老厨白菜蜇头.....	224
银芽炒蜇皮.....	224

百变花样 家常 菜



邴吉和
编著



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百变花样家常菜 / 邴吉和编著. -- 上海 : 上海科学
普及出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5427-5723-4

I. ①百… II. ①邴… III. ①家常菜肴—菜谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第068893号

责任编辑 徐丽萍

百变花样家常菜

邴吉和 编著

上海科学普及出版社出版发行

(中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 淄博汇文商务印刷有限公司印制

开本 710 × 1000 1/16 印张 14 字数 180 000

2014 年 2 月第 1 次印刷 2014 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-5723-4

定价: 28.00 元

前言

中国人对吃很讲究，饮食文化是中国传统文化的重要方面。饮食文化超越“吃”本身，将饮食提升到沟通情感、交流心得、增进健康、享受生活的境界。随着生活水平不断提高，吃的学问也不再是满足于填饱肚子那么简单，吃遍大小餐馆各色美食的人们又回归到想吃家常菜。如今很多人追求吃出健康、吃出营养、吃出花样，关注合理营养、平衡膳食。无论吃过多少美味，您是否还是想念自家餐桌上熟悉的饭菜？那是家的味道。美食的最高境界往往不在于造型的精美，也不在于味道的独特，而在于美食传递的情感。家永远是最能给我们美好和温暖感觉的地方，当家人围坐在一桌，吃着家常菜聊着家常事，总让人感到无限温馨。

家常菜是普通人家的日常烹调制作，对色、形等外观的要求无须太苛求，但是其营养、口味等却绝对不能忽略，所以家常菜应在口味和烹调方法上求新求变。日常生活中，人们可能因为不了解家常菜的烹饪要点，而使家常菜失去应有的营养、美味。事实上，只要掌握基本烹饪技巧，时常变换烹调方法，家常菜口味也就自然有新意了。本书中推荐的每一款菜品的制作方法都是通俗易懂的，力求简便实用，细致的文字说明只是为了让您看得更明白，知道如何做菜。即使您厨艺不精，也可在本书指导下做出色香味俱佳的菜肴。

这套丛书包括《百变花样家常菜》、《百变营养家常小炒》、《好吃易做百姓菜》、《吃出健康凉拌



Preface



菜》、《好吃易做大众菜》、《民间巧做私房菜》、《爽口秘制下酒菜》、《滋补养生汤煲》、《四季养生菜》、《好吃营养孕妇宝宝菜》，内容涵盖家常菜、小炒、百姓菜、凉拌菜、大众菜、私房菜、下酒菜、汤煲、养生菜、孕妇菜、宝宝菜等。书中每道菜肴都配有精美的成品彩图，让您更直观地理解和掌握菜品的制作。我们力求为大家提供一整套能满足南北东西不同口味要求的菜谱，帮您烹调出口味极佳的家常菜，与家人共享味觉盛宴。

这套丛书在编写制作过程中，得到了青岛圣地亚哥大酒店味道菜馆创意总监王清强、青岛宇德文化传播有限公司、上海科学普及出版社编辑老师们的支持鼓励、审稿指导，谨表衷心感谢！

书中难免有欠妥、疏漏之处，敬请读者批评指正。

编者

2014年1月

目录



蔬菜篇

娃娃菜、白菜

生拌娃娃菜.....	12
白糖醋辣白菜.....	12
清汤白菜心.....	13
菜卷青豆汤.....	13

卷心菜

红椒拌卷心菜.....	14
三色泡菜.....	14
翡翠玉卷.....	15
麻辣白菜卷.....	15

菠菜

热炆菠菜.....	16
芥末菠菜.....	16
雪花菠菜.....	17
澄净菠菜汤.....	17

西兰花

奶油西兰花.....	18
锅巴蓝花脆.....	18
罗汉素烩.....	19
木耳炒西兰花.....	19

菜花

海米炆菜花.....	20
山楂淋菜花.....	20

铁板椰花菜.....	21
脆煎菜花.....	21

芹菜

粉蒸芹菜叶.....	22
酸辣西芹百合.....	22

笋

蚕豆玉米笋.....	23
腐乳卤春笋.....	23
板栗鲜笋肉.....	24
鸡汁嫩笋.....	24
鲜蘑冬笋.....	25
雪菜冬笋.....	25
鸡汤煨鲜笋.....	26
南瓜烩芦笋.....	26
红腐汁莴笋.....	27
辣春笋.....	27
蚝油春笋.....	28
咸肉辣春笋.....	28
水豆豉苦笋.....	29
腊味炒罗汉笋.....	29

茭白、番茄

海米茭白.....	30
辣炒茭白毛豆.....	30

茭白肉丝.....	31
干烧茭白.....	31
泡番茄.....	32
番茄三丝.....	32

萝卜

油泼双丝.....	33
油吃胡萝卜.....	33
杨梅甘笋.....	34
冰镇小红丁.....	34
辣炒萝卜干.....	35
回锅萝卜.....	35
萝卜煲汤.....	36
家常炖萝卜粉丝.....	36
芋头煮萝卜菜.....	37
什锦汤.....	37

山药

山药沙拉.....	38
橙汁山药.....	38
拌山药丝.....	39
京糕山药丝.....	39
枸杞山药汤.....	40

土豆

香菜拌土豆丝.....	40
-------------	----

双椒拌薯丝.....	41
香拌土豆泥.....	41
干锅土豆片.....	42
香辣土豆丁.....	42
青椒土豆条.....	43
干炒土豆条.....	43
芹菜土豆条.....	44
酸菜土豆片汤.....	44
南瓜	
红油南瓜丝.....	45
香油南瓜丝.....	45
百合蒸南瓜.....	46
鱼香南瓜.....	46
干烧雪菜南瓜.....	47
紫芋栗子炒南瓜.....	47
砂锅老南瓜.....	48
豆瓣南瓜.....	48
拔丝南瓜.....	49
白糖醋南瓜丸.....	49
奶油南蓉汤.....	50
南瓜当归盅.....	50

莲藕

白糖醋莲藕.....	51
野山椒炆藕片.....	51
香炒藕片.....	52
铁锅风干藕.....	52

苦瓜

芝麻拌苦瓜.....	53
怪味苦瓜.....	53
酿苦瓜.....	54
干煸苦瓜.....	54

黄瓜、丝瓜

爽口黄瓜.....	55
腌拌黄瓜条.....	55
油淋黄瓜.....	56
炆黄瓜.....	56
豆腐穿黄瓜.....	57
豆瓣黄瓜片.....	57
蛋黄烧黄瓜.....	58
炒黄瓜酱.....	58
黄瓜炒鸡蛋.....	59
滚龙丝瓜.....	59

香菇烧丝瓜.....	60
丝瓜烩草菇.....	60

茄子

蒜泥烧茄子.....	61
蒜酱拌茄子.....	61
蒜烤茄子.....	62
梅干菜烧茄子.....	62
川酱茄子.....	63
豆豉茄丝.....	63
家常煎茄子.....	64
鱼香茄排.....	64
蚝油茄片.....	65
香煎茄子盒.....	65

冬瓜

回锅冬瓜.....	66
佛手冬瓜.....	66
鲜莲冬瓜盅.....	67
冬瓜杂菜煲.....	67

玉米

蜂窝玉米粒.....	68
蜂窝玉米烙.....	68

畜肉篇

猪肉

樟头拌白肉.....	70
红油蒜香白肉.....	70
麻辣里脊丝.....	71
里脊丝拌豆角.....	71
肉末鱼香茄条.....	72

苦瓜烧花腩肉.....	72
花椒野猪肉.....	73
陈皮肉粒.....	73
川军回锅肉.....	74
白煮肉.....	74
双花肉丁.....	75

红椒银芽里脊.....	75
海带炖肉.....	76
肉片炖干豇豆.....	76
凉拌肉皮丝.....	77
豆豉辣椒蒸肉皮.....	77
腊肠炒年糕.....	78