

色 香 味



家常

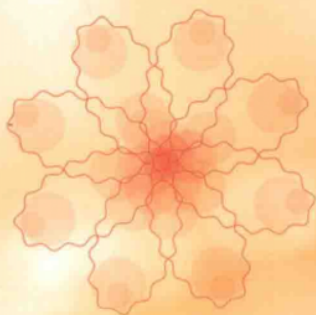
好饭配好菜，
吃嘛嘛香！

饭菜谱



饮食科学编委会◎编





JIA CHANG FAN CAI PU



本书结构

- ① 开胃小菜 » 蔬菜、畜肉、禽蛋、豆菌、水产
- ② 浓情炒菜 » 蔬菜、畜肉、禽蛋、豆菌、水产
- ③ 滋补汤煲 » 蔬菜、畜肉、禽蛋、豆菌、水产
- ④ 百变米饭 » 炒饭、盖饭、烩饭
- ⑤ 花样面条 » 汤面、炒面、拌面
- ⑥ 绿色甜饮 » 糖水、蔬果汁
- ⑦ 情趣烘焙 » 面包、饼干、蛋糕

为了更好地了解您的需求，完善我们在此类图书策划和出版方面所进行的工作，请登陆 <http://jccbook.blog.163.com>，在家常饭菜谱日志评论专区留下您宝贵的意见。我们将选出意见中肯的热心读者，赠送本社出版的其他相关书籍作为奖励。

—— 只 为 那 儿 时 记 忆 中 的 味 道 ——



责任编辑：张伟泽
封面设计：创意广告

上架建议 大众美食

ISBN 978-7-5384-5993-7



9 787538 459937 >

定价：29.90元

new

家常 饭菜谱

饮食科学编委会 © 编

图书在版编目(CIP)数据

家常饭菜谱 / 饮食科学编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5384-5993-7

I. ①家… II. ①饮… III. ①家常菜肴—菜谱②食谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第112452号

家常 饭菜谱



主 编 饮食科学编委会
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 张伟泽
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 550千字
印 张 28
印 数 1—15 000册
版 次 2012年7月第1版
印 次 2012年7月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635176

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5993-7

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



妈妈亲手做给我们吃的饭菜是最好吃的饭菜！

生活中的每个人对自己吃着长大的家常饭菜都有着特殊的情怀，而这种挥之不去的情怀伴随着我们一生，甚至代代相传。

本书共分7个篇章，分别是开胃小菜、浓情炒菜、滋补汤煲、百变米饭、花样面条、绿色甜饮、情趣烘焙，共收录了800余道经典家常菜的制作方法，品种齐全，讲解详细。最常见的食材，简易的做法，端上桌上的每一道看似普通实则美味无穷的家常饭菜，都让人难以忘怀。

我们想家了，那是因为我们又想吃妈妈做给我们的饭菜了，不必担心，这本书将带着您吃到妈妈做出的家常味道，暖暖的、贴心的味道！





Part 1

开胃小菜

■蔬 菜

四川泡菜	18
红油炆芥蓝	19
花生米拌豆干	19
百合拌番茄	19
葱椒炆茭白	20
椒豆卷心菜	20
朝鲜辣白菜	21
剁椒炆拌三丝	22
鸡丁黄豆芽	22
八宝菠菜	22
柠檬拌白菜	23
椒香醋莴苣	23
多味黄瓜	23
姜汁豇豆	24
辣炆西蓝花	25
凉拌生菜沙拉	25
葱油青笋	26
川椒炆黄瓜	26
蛋丝拌韭菜	26
肉末花生米	27
鸡丝茼蒿杆	28
怪味白菜	29
脆嫩黄瓜	29
凉拌五丝	29
绿豆芽拌椒丝	30
双蛋拌空心菜	30

肉丝拌苦苣	31
碧绿脆笋	32
豆豉浸芦笋	32
火腿肠拌丝瓜	32
甘蓝泡菜	33
芹笋泡菜	33
麻辣干笋丝	33
大蒜菠菜拌蛤仁	34
姜丝菠菜	35
温炆油菜	35
红椒西芹	36
芥末甘蓝丝	36
椒油笋丝招菜	36
葱油拌苦瓜	37

■畜 肉

麻辣拌肘花	38
银芽炆腰丝	39
炆拌腰条	39
杂味猪心	39
白果炆腰花	40
蕨菜炆狗肉丝	40
京葱拌耳丝	41
鲜笋炆肚片	42
茶香猪心	42
卷筒脆舌	42
白卤羊肉	43
韭黄拌腰丝	43
五香牛肉	43
椒油拌腰片	44
芥末肉丝拌青椒	45
猪肝拌绿豆芽	45
芥末酱拌牛肉	46



红油猪肉皮·····	46	泰汁凤爪·····	62
芥末双脆·····	46	芹黄胗花·····	62
酱香大肠·····	47	虾卤凤爪·····	63
蒜泥白肉·····	48	豉椒拌鸭肠·····	63
脆皮肠头·····	49	香菜拌鹅肫·····	63
甘菊猪肚·····	49	老坛香·····	64
汾酒卤牛肉·····	49	凉粉鸡条·····	65
芹菜拌金钱肚·····	50	菠萝拌鸭块·····	65
醇香肚包·····	50	辣酱手撕鸡·····	66
芥末猪肚丝·····	51	蒜蓉凤爪·····	66
红油牛板筋·····	52	烟熏鸡胗·····	66
拌鸡冠肚头·····	52	白云凤爪·····	67
瓜干拌牛肚·····	52	芥末鸭掌·····	68
拌肘子·····	53	银芽鸡丝·····	69
酸甜猪舌·····	53	捶拌鸡丝·····	69
什锦拌肚丝·····	53	花香鸡丝·····	69
红油猪肚片·····	54	辣椒泡凤爪·····	70
油泡百叶·····	55	五彩拌鸡粒·····	70
清拌里脊丝·····	55	口水仔鸡·····	71
什锦肉丝·····	56	蒜泥鸡蛋·····	72
腱子肉拌黄瓜·····	56	琥珀凤爪·····	72
滑炆里脊丝·····	56	腰果鹅肝·····	72
红油猪舌·····	57	鸡丝蒿子杆·····	73
■ 禽 蛋		瓜片拌鸡杂·····	73
棒棒鸡丝·····	58	椒麻卤鹅·····	73
青椒炆拌鸡·····	59	五香凤爪·····	74
香卤凤爪·····	59	鸡丝青笋·····	75
淋卤鸡心花·····	59	豆腐拌鸡肝·····	75
酒醉仔鸡·····	60	菜薹炆皮蛋·····	76
菊花鸡胗·····	60	西芹鸡肾·····	76
粉皮拌鸡丝·····	61	酱香鸡肘·····	76
香葱拌鸡胗·····	62	盐水鸭肝·····	77

■豆 蔬

青菜炒干豆腐	78
双耳拌瓜片	79
香干拌马兰头	79
红椒拌金菇	79
黑白拌时蔬	80
凉拌三皮丝	80
皮蛋豆花	81
菊花香菇	82
菠菜拌豆腐皮	82
酸辣豆皮汤	82
老汤卤豆腐	83
葱油腐竹	83
虾仁辣粉丝	83
素炒鳝鱼丝	84
木耳拌鸡	85
豆干拌四季豆	85
素肉松	86
油豆腐拌韭薹	86
青椒拌豆片	86
腐竹烧肚片	87
西芹拌香干	88
卤豆腐	89
鲜汤烫干丝	89
十香拌菜	89
肉丝炒粉皮	90
肉丝拌腐皮	90
竹荪氽鸡片	91
翠笋拌玉蘑	92
豆腐干拌贡菜	92
菇椒拌腐丝	92



炆拌金针菇	93
油盐豆腐	93
炆拌三彩腐竹	93
葱油炆双耳	94
辣味金针蘑	95
蚕豆炆木耳	95
芹菜拌腐竹	96
香芹拌豆干	96
香椿拌豆腐	96
金针菇炒鸡丝	97

■水 产

双椒拌螺丁	98
五彩鱼皮	99
凉拌海兔	99
五味鱿鱼	99
葱油海螺	100
海带拌粉丝	100
凉拌海带	101
螺片拌菠菜	102
泰式凉拌海鲜	102
温拌鲍鱼	102
鲜蛭黄瓜萝卜泥	103
香辣腌针鱼	103
海参拌韭菜	103
腌拌鱼丝	104
麻油拌双花	105
酸腌蛤蜊	105
菜花炆海带结	106
荸荠虾仁	106
黄瓜炆虾片	106
香熏大海虾	107
螺头炆菠菜	108
芹菜拌蜆皮	109
海带炆腐竹	109
酱汁鱿鱼	109
虾仁炆韭菜	110
香熏墨斗鱼	110
香葱拌毛蚶	111
炆拌海带丝	112
泡椒鲜虾	112

五香卤鱿鱼	112
陈醋螺头拌菠菜	113
拌菜生鱼	113
卤水手抓虾	113
盐卤虾爬子	114
生食三文鱼	115
蒜香鱿鱼环	115
蒜泥海参	116
姜汁海蜇卷	116
苦瓜拌蜇头	116

Part 2

浓情炒菜

■蔬 菜

麻辣卷心菜	118
黄豆芽炒榨菜	119
素炒鲜芦笋	119
冬菜炒肉末	119
珊瑚西兰花	120
虾仁蛋韭黄	120
黄瓜炒肉丁	121
干煸苦瓜	122
三鲜炒春笋	122
黄瓜炒虾仁	122
银杏百合炒芦笋	123
芦笋炒三菇	123
渍菜粉	123
百合芦笋虾球	124
土豆片炒番茄	125
香炒青笋条	125
清炒四角豆	126
干煸冬笋	126
白菜螺片	126
芦笋百合北极贝	127
芦笋炒虾干	128
蒜蓉炒茼蒿	129
腊肠炒双笋	129

夏威夷小炒	129
素炒三丝	130
榄菜剁椒四季豆	130
杭椒炒虾皮	131
腊肉炒荷兰豆	132
干煸四季豆	132
滑炒豌豆苗	132
干煸土豆片	133
降脂六荤素	133
树椒土豆丝	133
开阳芹菜	134
绿豆芽炒芹菜	135
家常春笋	135
豆豉鲮鱼油麦菜	136
西芹百合炒腰果	136
双冬炒芥菜	136
香辣白菜条	137
冬菜炒莴笋	138
麻辣白菜	139
芥菜毛豆仁	139
干煸青椒	139



■畜 肉

麻辣羊肝	140
油泼羊肉	140
糖醋里脊	141
干煸牛肉丝	142
芥菜炒里脊丝	142
辣子肉丁	142
芝麻肉丝	143
冬笋熘肉丝	143
尖椒炒猪心	143

红椒炒花腩	144
熘炒羊肝	145
芥蓝牛肉	145
仔姜羊肉丝	146
椒麻牛舌	146
山楂肉条	146
爆炒猪肝	147
西芹炒猪肝	148
青豆炒肉丝	149
芹菜炒猪心	149
荞麦爽猪腰	149
烟笋炒肉丝	150
辣子肥肠	150
洋葱牛肉丝	151
川香回锅肉	152
韭菜炒羊肝	152
柠檬里脊片	152
西芹肚丝	153
仔姜牛肉片	153
酱爆羊肉丁	153
木樨肉	154
熟炒牛肚丝	155
芹菜牛肉丝	155
辣炒肚丝	156
排骨茼蒿梗	156
鱼香肉丝	156
熘三样	157
芫爆里脊丝	158
香辣小排骨	159
熘肝尖	159
麻辣牛筋	159
猪肝炒菠菜	160



青蒜猪肝	160
滑炒猪肚领	161

■ 禽 蛋

孜然鸡心	162
木樨柿子	162
乡村小炒鸡	162
双椒鸭掌	163
鸭片鱿鱼卷	163
铁板鸡心	163
豉椒炒鸡片	164
腰果爆鸡丁	165
仔姜炒鸭丝	165
云腿鸭牛柳	166
春笋炒鸡胗	166
鸭片爆肚仁	166
肉丝炒蛋	167
海蜇鸡柳	168
冬笋三黄鸡	169
鸭火二丁	169
茉莉鸭片	169
魔芋烧鸭	170
面包鸭片	170
丝瓜炒鸡蛋	171
酱爆熏鸡	172
酱爆熏鸭丝	172
姜爆鸭丝	172
回锅鸭肉	173
梅子香鸭	173
炒辣子鸡块	173
炒鸡米	174
米花鸡丁	175
干椒鸭丁	175
麦香鸡丁	176
芙蓉鸡片	176
花椒鸡丁	176
火爆乳鸽	177
酱爆鹅肠	178
鸡丁榨菜鲜蚕豆	179
鱼香鸡丁	179
左公鸡丁	179

银芽炒鸡丝·····	180	芥菜牛肉滑豆腐·····	199
鱼香凤脯丝·····	180	炒豆腐皮·····	200
柠檬鸡球·····	181	滑炒豆腐脑·····	200
蒜香鸡胗·····	182	家常豆腐·····	201
桃酥鸡糕·····	182	炒翡翠豆腐·····	202
咖喱鸡块·····	182	口蘑咖喱鸡·····	202
雪菜毛豆鸡丁·····	183	田乐豆腐·····	202
芫爆鸡片·····	183	肉末木耳炒豆腐·····	203
腐皮鸭片·····	183	菜心炒麻豆腐·····	203
		豇豆炒豆干·····	203

■豆 筋

香干炒芹菜·····	184
金菇蚝油三素·····	185
葱油草菇·····	185
蒜蓉冬菇·····	186
草菇小炒·····	186
脆肠炒鸡腿菇·····	186
油焖豆腐·····	187
洋葱炒豆干·····	188
家常炒双冬·····	189
鲍汁金针菇·····	189
菜薹炒豆皮·····	189
肉片口蘑·····	190
双耳炒菠菜根·····	190
酱味香菇·····	191
菠萝腰果炒草菇·····	192
牛柳炒姬菇·····	192
木耳炒豆腐·····	192
块菌素三鲜·····	193
肉焖平菇·····	193
番茄炒豆腐·····	193
虾酱茼蒿炒豆腐·····	194
尖椒干豆腐·····	195
淮山药木耳片·····	195
木耳炒腐竹·····	196
韭黄炒干丝·····	196
豆板虾仁·····	196
宫保豆腐丁·····	197
熘炒豆腐·····	198
碎炒豆腐·····	199
干煸香菇扁豆·····	199

■水 产

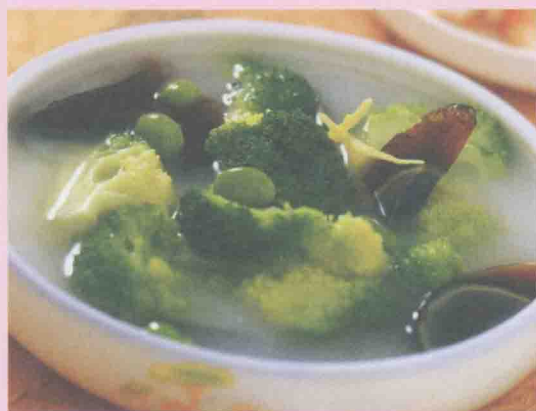
清炒鳕鱼舌·····	204
麻辣小龙虾·····	205



韭菜薹炒扇贝·····	205
芦笋段炒虾仁·····	206
韭黄炒鳕鱼·····	206
木耳炒扇贝·····	206
狗肉河虾炒韭·····	207
菊花鲈鱼·····	208
麻辣田螺·····	209
芹菜鱼丝·····	209
菱米鱼丁·····	209
糖醋酥鱼片·····	210
鳊鱼丝炒油菜·····	210
滑炒虾片·····	211
辣子鱼块·····	212
滑炒鳕鱼丝·····	212
麻辣黄鳝·····	212
咸蛋黄炒大虾·····	213
辣炒螃蟹·····	213
韭黄鱼丝·····	213

芦笋炒海红	214
红辣椒爆炒鳝片	215
腊八蒜烧带鱼	215
豆豉炒生蚝	216
椒爆鱿鱼丁	216
酸辣笔筒鱼	216
清炒鱼丁	217
焦炒鱼片	218
宫保鱼丁	219
肉片炒海带	219
腐乳鱼条	219
泡椒鱼丁	220
滑蛋虾仁	220
粉丝炒梭蟹	221
椰蓉炒活蟹	222
葱辣鱼条	223
葱酥草鱼脯	223
三丝鱿鱼	224
彩椒鲜虾仁	224
辣炒花蛤	224
辣炒蛤蜊	225
宫保鱿鱼卷	226
双椒鱿鱼仔	226

地瓜荷兰豆汤	233
松花蛋兰花汤	233
黄瓜雪耳蜜枣汤	233
田园菜头汤	234
黄瓜木耳汤	235



西梅番茄汤	235
冰糖萝卜汤	236
肉丝榨菜汤	236
莼菜鸡丝汤	236
木耳黄花汤	237
翡翠松子羹	238
丝瓜粉丝汤	239
荸荠冬瓜汤	239
干贝油菜汤	239
海鲜冬瓜羹	240
毛豆莲藕汤	240
菠菜银耳羹	241
芥菜山药汤	242
干贝芥菜汤	242
油菜玉米汤	242
黑芝麻莲藕汤	243
苦瓜番茄汤	243
萝卜降压补血汤	243
肉丝酸菜粉汤	244
南瓜玉米汤	245
三色蔬菜奶汤	245
健康蔬菜汤	246
银杏蔬菜汤	246
杞子南瓜汤	246
萝卜海蜇汤	247

Part 3

滋补汤煲

■ 蔬 菜

冬瓜八宝汤	228
冬瓜排骨汤	229
豆角菜花汤	229
火腿白菜汤	229
素菜汤	230
麻辣萝卜干汤	230
番茄鸡蓉汤	231
蔬菜牛肉汤	232
抗过敏蔬菜汤	232
土豆萝卜汤	232

■ 畜 肉

醋椒丸子汤	248
淮山猪肚汤	249
瘦肉花菜汤	249
肉片汆黄瓜汤	249
枸杞猪肝汤	250
双果猪肉煲	250
三鲜排骨汤	251
参归猪肝煲	252
豆芽肉片汤	252
蔬菜排骨汤	252
花旗参瘦肉汤	253
五花肉萝卜汤	253
牛尾萝卜汤	253
奶汤蹄筋	254
丝瓜牛筋煲	255
菊花猪肉汤	255
五花肉荸荠汤	256
海参牛尾煲	256
冬瓜海带排骨汤	256
榨菜牛肉汤	257
五香牛尾煲	258
羊肉冬瓜汤	259
雪菜牛肉汤	259
芥蓝排骨汤	259
排骨酥汤	260
灵芝猪蹄汤	260
十全大补汤	261
南瓜牛肉汤	262
雪梨猪蹄汤	262
当归生姜炖羊肉	262
彩玉排骨汤	263
当归补血汤	263
萝卜海带煲牛肉	263
莲藕黄豆排骨汤	264
三酱羊排煲	265
田七杜仲猪腰汤	265
参茸猪心煲	266
肉丝黄豆汤	266
猪心当归汤	266

火腿炖肘子	267
-------	-----

■ 禽 蛋

豌豆鸡丝汤	268
灵芝煲老鸭	269
阿胶仔鸡煲	269
玉竹沙参心肝鹅	269
首乌鸭肝汤	270
鸡蓉玉米羹	270
鸡丝银鱼汤	271
鲜百合鸡心汤	272
番茄汤丸	272
菊花老鸡汤	272
当归补虚煲	273
桂圆红枣鸡煲	273
四川鸡汤	273
牛肝菌鸡脚汤	274
茶花鸡片汤	275
龙马全仔鸡	275
柠檬煲鸡汤	276
榴莲红枣乌鸡汤	276



百合土鸡汤	276
奶汤鸡脯	277
香菇鸡脚汤	278
茶树菇老鸭煲	279
当归红花鸡汤	279
螺瓜鸡肉汤	279
四川蛋汤	280
杜仲栗子鸡汤	280
乌鸡当归汤	281
鸡脯竹笋汤	282
山药翅根汤	282

鸡爪冬瓜汤	282
大蒜鸡煲	283
鸡丝芦笋汤	283
番茄蛋花汤	283
人参乌鸡汤	284
红枣桂圆蛋汤	285
百草山药鸡锅	285
菠萝苦瓜鸡汤	286
三鲜鸡蛋汤	286
山药土鸡汤	286
海带鸭舌汤	287

■豆腐

盅馅汤	288
竹笋香菇汤	289
虾米豆腐羹	289
蛋黄豆腐煲	289
山珍什菌汤	290
皮蛋冻豆腐汤	290
香菇木耳豆腐汤	291
香菇时蔬炖豆腐	292
白玉豆腐汤	292
双冬豆皮汤	292
三色豆腐羹	293
四喜豆腐煲	293
发菜豆腐汤	293
什锦豆腐煲	294
白蘑田园汤	295
竹荪口蘑汤	295
番茄草菇汤	296
双色豆腐汤	296



青笋金针汤	296
金箱豆腐汤	297
菊花豆腐汤	298
石耳豆腐汤	299
绿叶口蘑	299
鲜陈草菇木耳汤	299
三鲜豆花羹	300
开洋香菇汤	300
口蘑汤	301
什锦豆腐汤	302
荷兰豆肉片汤	302
豆腐松茸汤	302
豆腐生菜肉丝汤	303
益血花菇汤	303
鲜莲银耳汤	303
滋补野山菌汤	304
什锦三丝汤	305
棒骨蘑菇汤	305
滑菇蚬子汤	306
木耳汤	306
明虾白菜蘑菇汤	306
草菇木耳汤	307

■水产

火腿鱼头汤	308
木瓜鲫鱼汤	309
墨鱼仔烧肉汤	309
鳕鱼酱汤	309
鲢鱼丝瓜汤	310
豆角香芋煮海兔	310
菠菜海螺汤	311
家常带鱼煲	312
鲤鱼苦瓜汤	312
冬菜煲银鳕鱼	312
螃蟹瘦肉冬瓜汤	313
冻豆腐炖鱼头	313
鳕鱼辣味汤	313
玫瑰百合鱼片汤	314
蛤蜊瘦肉海带汤	315
海鲜烩杂菌	315
番茄柠檬炖鲫鱼	316

老姜鲈鱼汤	316
百合扇贝蘑菇汤	316
鱼丸汤	317
草菇鱼头汤	318
河虾时蔬汤	319
雪菜黄豆炖鲈鱼	319
冬蓉鱼片汤	319
莴笋海鲜汤	320
豆腐芥菜鱼头汤	320
丝瓜鲜虾汤	321
腐竹蛤蜊汤	322
牡蛎白菜年糕汤	322
北芪泥鳅汤	322
海参汤	323
三色虾球汤	323
莼菜鱼片汤	323
淮山百合鲫鱼汤	324
翡翠鱼圆汤	325
墨鱼油菜汤	325
红枣甲鱼汤	326
三鲜鱿鱼汤	326
银鳕鱼木瓜汤	326



鲜鱼炒饭	333
扬州炒饭	333
海南鸡饭	334
番茄虾仁炒饭	335
肉末雪菜炒饭	335
银鱼蛋炒饭	336
香辣肉炒饭	336
鸡蛋肉丁饭	336
生炒糯米饭	337

■盖饭

红糟排骨盖饭	338
牛肉滑蛋饭	339
黑芝麻盖饭	339
茄汁鱼柳饭	339
干椒五花肉饭	340
排骨菜饭	340
番茄牛肉丸子饭	341
牛肉葱头盖饭	342
香辣豆腐盖浇饭	342
虾米鸡丁盖饭	342
百合芦笋肚菌饭	343
葱头肉丁饭	343
什锦肉丝盖饭	343
砂锅猪手饭	344
麻婆茄子盖饭	345
传统肉饭	345
番茄牛肉饭	346
风味盖饭	346
海参捞饭	346
中式猪排盖饭	347

Part 4

百变米饭

■炒饭

彩椒牛肉炒饭	328
辣白菜炒饭	329
泡椒鸡丁炒饭	329
叉烧酱油炒饭	329
火腿青菜炒饭	330
山菜蘑菇炒饭	330
海参虾仁炒饭	331
叉烧什锦炒饭	332
猪肉蟹柳炒饭	332
牛肉咖喱蛋炒饭	332
阳姜豆豉炒饭	333

■烩 饭

素四宝烩饭·····	348
土豆鸡块饭·····	349
奶油牛肉饭·····	349
牛肉葱芋饭·····	349
鸡汤瘦肉饭·····	350
腊肉土豆饭·····	350
滑蛋虾仁烩饭·····	351
豆瓣牛肉饭·····	352
排骨包饭·····	352
牛肉咸饭·····	352
鲜奶麦片饭·····	353



海鲜烩饭·····	353
茄子肉酱饭·····	353
坛肉米饭·····	354
什锦鸡肉饭·····	355
蜜汁八宝饭·····	355
蔬菜牛腩烩饭·····	356
玉米火腿饭·····	356
四菌烩饭·····	356
荷香卤肉饭·····	357
家常石锅拌饭·····	358
南瓜茄子饭·····	359
飘香八珍饭·····	359
滑蛋蟹柳烩饭·····	359
腊肉煲仔饭·····	360
木瓜奶香饭·····	360
竹筒鲜虾蒸饭·····	361
豌豆鸡肉饭·····	362
原盅滑鸡饭·····	362
牛肉萝卜饭·····	362

Part 5

花样面条

■汤 面

素三鲜汤面·····	364
担担面·····	365
传统大肉面·····	365
什锦面·····	365
玉米汤面·····	366
虾仁伊府面·····	366
珍珠面·····	367
鱼汤小刀面·····	368
香菇酱肉面·····	368
鲜虾云吞面·····	368
三鲜家常面·····	369
红烧牛肉面·····	369
三丝汤面·····	369
什锦鸡蛋面·····	370
三色鱼丸面·····	371
美味鸡汤面·····	371
回勺面·····	372
滋补片汤·····	372
风味米粉·····	372
红焖排骨面·····	373

■炒 面

罗汉斋炒面·····	374
蛋酥炒面·····	375
蝴蝶面·····	375
辣味茄丝炒面·····	375
孜然洋葱炒面·····	376
沙茶牛肉河粉·····	376
炒河粉·····	377
牛肉炒面·····	378
豉油生炒面·····	378
蟹肉炒面·····	378
洛阳炒面·····	379

藕丝炒面	379
葱爆羊肉炒面	379
黑椒牛柳丝炒意粉	380
三鲜炒面	381
美味炒面	381
枸杞肉丝炒面	382
意大利炒面	382
五彩米粉面	382
滑牛肉炒米粉	383

■拌 面

番茄面	384
怪味凉拌面	385
八仙面	385
双色鸡蛋面	385
麻香什锦拌面	386
京味打卤面	386
鸡丝干拌面	387
肉丝干拌面	388
格拉条	388
山东炸酱面	388
麻辣豆花面	389
生炆海鲜面	389
福州干面	389
四川豆花面	390
台湾风味凉面	391
素拌凉面	391



虾仁河粉	392
蒜泥茄子凉面	392
春川拌面	392
家常炸酱面	393
番茄牛肉面	394
干拌鸡面线	395

三丝拌面	395
蘑菇鸡蛋拌面	395
盖浇面	396
泡菜拌面	396
肉末打卤面	397
全州拌面	398
香菇凉面	398
葱油凉面	398

Part 6

绿色甜饮

■蔬果汁

雪梨菊花羹	400
菠萝红豆冰	401
猕猴桃西米露	401
草莓黑米奶昔	401
番薯雪梨汁	402
西瓜莲子羹	402
杨梅百合西米露	403
花生奶露	404
杂果甜汁	404
木瓜炖银耳	404
火龙奶香黑米露	405
清香菠萝冰	405
菊花杏仁甜汤	405
大枣炖鹌鹑蛋	406
桂圆卧蛋	407
黑豆枣蓉奶露	407
干白果蔬浸汁	408
红腰豆炖蜜枣	408
椰汁鲜果西米	408
板栗甜汤	409

■糖 水

酒糟鹌鹑蛋糖水	410
粗粮酒糟糖水	411
栗果红枣糖水	411