

香味诱人、甜味十足、麻辣劲爆，诱人滋味让人无法抵抗
精选1000款风味家常菜，让你尝尽香、甜、辣好滋味

NUTRITIOUS & DELICIOUS RECIPES

大师教你做

香甜辣

冷菜热肴，香味诱人
果香汁美，甜味怡人
蜀风湘情，辣味迷人

家常菜

名师名厨联手打造
风味绝佳、营养充足
震撼低价、超值回馈

著名医学科学家、国家级保健医师 **胡维勤** 推荐
国际烹饪大师、中华名厨 **陈志田** 主编





香甜辣 家常菜



陈志田 主编

图书在版编目(CIP)数据

香甜辣家常菜/陈志田主编. — 长沙:湖南美术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5356-4929-4

I. ①香… II. ①陈… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第242093号

香甜辣家常菜

出 版 人: 李小山

策 划: 金版文化

主 编: 陈志田

责任编辑: 李 松 范 琳

封面设计: 景雪峰

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)

开 本: 711×1016 1/16

印 张: 20

版 次: 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4929-4

定 价: 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688



Part 1

烹饪方法介绍

012

拌

腌

卤

013

炒

熘

014

烧

焖

015

蒸

烤

016

煎

炸

017

炖

煮

018

煲

烩

Part 2

冷菜热肴 香味诱人

020

葱白炒南瓜

火腿蒸南瓜

酒酿南瓜小年糕



021

大盘黄瓜

蒜泥黄瓜

面酱黄瓜

022

蒜蓉粉丝蒸丝瓜

丝瓜豆腐煲

丝瓜面筋煲

023

酸菜炒苦瓜

豉汁炒苦瓜

手撕香茄

024

青红椒蒸茄子

早蒸茄子

辣酱蒸茄子

025

排骨扒香茄

和风炒茄子

大蒜茄丝

026

酱烧茄子

茄子炒土豆

鱼香茄子

027

松仁玉米

扁豆炒黄瓜

玉米炒蛋

028

卤水花生

台湾一品香

芹菜拌花生米

029

拌白菜心

巧手拌菜

白菜三鲜

030

蒜蓉粉丝娃娃菜

咸肉蒸娃娃菜

火腿上汤娃娃菜

031

浓汤娃娃菜

豆豉娃娃菜

干锅娃娃菜

032

手撕包菜

韭菜炒手撕包菜

干锅手撕包菜

033

锦鳞拌菜

一品菠菜

腊味香菇扒菠菜

034

蟹粉扒时蔬

芙蓉菜心

上汤菠菜

035

冰浸芥蓝

蒜蓉炒广东菜心

杏仁芥蓝

036

白灼芥蓝

猴头竹荪芥蓝

清炒芥蓝

037

铁板虾酱芥蓝

XO酱鳕鱼球炒芥蓝

芹菜花生米

038

天绿香干

西芹杏仁

西芹白果鲜芦荟

039

金牌小炒皇

鸡汁春不老

香菇菜胆

040

菜胆扒蟹粉

菜胆香菇面筋煲

生拌油麦菜

041

酸辣油麦菜

阿娘酱萝卜

萝卜干青豆

042

麻酱拍小萝卜

虾干煮萝卜丝

虾皮萝卜丝

043

土豆丝粉条

酱小土豆

叉烧汁烤土豆

044

葱油芋头

春韭香芋

香芋南瓜煲

045

椒盐芋球

海苔炸山药

凉拌竹笋尖

046

炆收笋尖

天目笋干

乡村腊笋尖

047

白灼芦笋

白果芦荟炒芦笋

芦笋炒带子



048

白果炒芦笋
凉拌双笋
三鲜炒芦荟

049

风味藕夹
南乳炒莲藕
拍蒜炒三蔬

050

大盆花菜
蟹柳西兰花
奇香异果

051

花红柳绿
清炒西兰花
肉炒山蕨菜

052

松仁香菇
珍珠香菇
香菇扒上海青

053

鸡汁烩三菇
烤香菇
葱油金针菇

054

金针菇面筋
蚝油金针菇百叶菜
金针菇拌黄花菜

055

干烧小炒皇
茶树菇炒猪颈肉
鱼香茶树菇



056

竹荪扒鸡腿菇
竹荪炒菌菇
XO酱鸡腿菇

057

十面埋伏
香炒百灵菇
鲍汁百灵菇

058

美极百灵菇
百灵菇炒牛肉
美味杏鲍菇

059

干香杏鲍菇
香拌木耳
素八仙

060

鸡汤三耳菌
美极黑木耳
鸡汁野生黑木耳

061

三菌素烩
山珍海味
蚝皇什菇煲

062

风味豆角
姜汁豆角
手撕豆角

063

XO酱炒豆角
榄菜肉泥四季豆
金玉满堂

064

红椒萝卜干青豆
糟毛豆
一点红

065

酱瓜青豆
豆豉香干青豆
小白虾茄丝炒青豆

066

雪菜蚕豆
笋尖蚕豆
江南小拌

067

椒盐鲜蚕豆
四色豆腐
酱拌小豆腐

068

咸蛋黄烧豆腐
石板豆腐
富贵双全

069

咸蛋黄虾仁烩豆腐
煎酿豆腐煲
蟹粉豆腐

070

笼蒸虾仁豆腐
蟹柳煮豆腐
酸菜老豆腐

071

日本豆腐烩虾仁
海皇玉子豆腐
蟹粉豆腐

072

极品豆腐
三鲜鱼香豆腐
铁板泰式豆腐圈

073

铁板海鲜日本豆腐
锦江海鲜豆腐
日式海鲜豆腐煲

074

黄豆芽油豆腐
农家百叶包
芙蓉豆腐

075

脆皮豆腐
金枝玉叶
宝塔臭豆腐

076

铁板蛋豆腐
臭豆腐蒸鱼泡
川味臭豆腐

077

干煎臭豆腐
芹菜炒豆腐干
芹香鸡蛋干

078

尖椒豆皮
卤汁香干煲
茶香干

079

三色豆皮卷
香菜百叶丝
素什锦

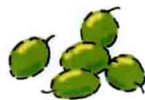
080

百叶时蔬
鸡蛋卷
鸡汁百叶包

081

咸肉韭菜百叶丝
鸡肉煮干丝
扬州煮干丝





082

蒜泥白肉
缤纷孜然猪爽肉
百灵菇炒猪颈肉

083

椒盐猪颈肉
锅包肉
鱼香肉丝

084

农家小炒肉
红烧肉豆结
干豆角蒸肉

085

油豆腐烧肉
冬菇支竹火腩煲
秘制红烧肉

086

芋头扣肉
笋干千层肉夹饼
红烧狮子头

087

锅仔酸菜汆白肉
笼仔腊味
香芹炒腊肉

088

排骨王
杭州小排骨
双椒排骨铁板烧

089

砂锅苦瓜烧排骨
香芋排骨煲
小排年糕煲

090

排骨炖豆角
九制陈皮骨
蒜香排骨

091

草捆肘花
金色玉米肘
秘制圆肘

092

眉州东坡肘子
玫瑰蒜香猪蹄
养颜美容蹄

093

香菇蹄花
酱烧猪蹄
花生猪蹄煲

094

白切肚尖
滋补猪蹄煲
生嗜猪肠

095

杭式炆腰花
火爆腰花
串烧腰片

096

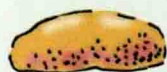
香芽耳丝
祥云脆耳
猪耳朵炒韭菜薹

097

黄豆焖猪尾
栗香节节高
三杯猪尾

098

香辣牛展
芥蓝牛肉
卤水牛腱



099

牛肉球
香菜花生拌牛肉
酱牛肉

100

鱼香牛柳
陈皮牛肉
豉椒牛肉

101

火爆牛肉丝
锅巴牛肉
干煸牛肉丝

102

牛柳炒蒜薹
美极牛仔粒
白果牛肉粒

103

铁板牛肉
炭烧肥牛卷
酸豆角炒肥牛粒

104

土豆烧牛肉
铁板牛柳
铁板黑椒牛柳

105

黄焖牛肉
红烧牛排
酱香牛柳

106

烤牛肉粒串
陈皮牛肉金针菇
开胃牛鞭

107

萝卜牛腩煲
土豆烧牛排
金沙仔排

108

黑椒牛仔骨
红酒黑椒牛仔骨
风味牛仔骨

109

煲仔牛仔骨
烧汁牛排
扒烧排

110

酱香牛筋
京葱牛筋煲
京香脆牛肚

111

滑菇金钱肚
红油肚花
卤水金钱肚

112

夫妻肺片
拌牛百叶
红油牛百叶

113

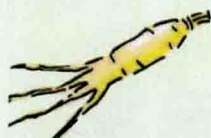
果仁京葱爆乳羊
白切羊肉
蒙古炒羊肉

114

草原飘香小羊排
鄂伦村羊肉串
楼兰烤羊排

115

秘制烧烤羊排
陈皮兔块
小绍兴特色三黄鸡





116

清远白切鸡
驰名香妃鸡
竹笋蒸东山草鸡

117

特色干焖鸡
客家盐焗鸡
金香豉油鸡

118

金牌吊烧鸡
挂炉蒜香鸡
风沙鸡

119

铁板土鸡
芋儿烧鸡
三杯鸡

120

香菇滑鸡丁
石锅仔鸡
花雕药膳浸白鸡

121

五香炸鸡排
星洲柠檬鸡
香脆寸金骨

122

菊花鸡中翅
贵妃鸡翅
香炸鸡翅

123

日式烤鸡翅
烤鸡中翅
瑞士鸡尖

124

骨肉相连
盐焗凤爪
香糟凤爪

125

豉汁蒸凤爪
双椒啫鸡脆骨
生啫鸡胗

126

豉汁掌中宝
川香鸡胗
玉兰胗片

127

本帮卤鸭
酱鸭
照烧鸭胸肉

128

驰名樟茶鸭
二娘三杯鸭
香芋蒸板鸭

129

茶油鸭
板栗鸭煲
面筋焖鸭

130

干锅野鸭
魔芋啤酒鸭
铁板鸭肉

131

蒜香鸭掌
卤水掌翼
酱鸭翅

132

干锅鸭掌
九味鸭脖子
巧妇三脆



133

美极鸭下巴
糟香白果鸭舌
卤水鸭舌

134

油爆鸭舌
沙茶酱爆鸭舌
芥蓝炒鸭舌

135

椒盐鸭下巴
酱鸭舌
糟卤鸭胗

136

卤水鸭胗
美味鸭肠
一品鸭血

137

马岗狗仔鹅
卤水鹅
扬州凤鹅

138

农家老鹅
私房扣大鹅
农家炊鹅

139

化骨绵掌
卤水鹅掌
卤水鹅翅

140

花菇鹅掌
油皇鹅肠
铁板脆鹅肠

141

卤水鹅肫
本帮酱乳鸽
会馆煲珍菌

142

芦笋蛋皮卷
法式蛋卷
美极蒸蛋

143

蟹粉炖蛋
菜卜煎蛋
银鱼煎蛋

144

铁板荷包蛋豆腐
大白菜烧蛋饺
大白菜粉丝荷包蛋

145

蛋黄牛筋冻
蛋黄肴蹄
蛋黄扎蹄

146

蛋黄鸭卷
姜汁松花蛋
皮蛋拌豆腐

147

三色蛋排
烧椒皮蛋
皮蛋豆腐

148

卤三样
茶香豆干鹌鹑蛋
排骨焖鸽蛋

149

香酥河鲫鱼
火煨鲈鱼
糟熘全鲈鱼





Contents Contents Contents



150

小葱黄花鱼

醋香小黄鱼

花雕蒸鲳鱼

151

小黄鱼烧豆腐

豆豉黄鱼

香酥小黄鱼

152

贵香小黄鱼

竹网大黄鱼

糟熘黄鱼片

153

酒酿蒸带鱼

豉香带鱼

茶树菇烧带鱼

154

彩椒带鱼

香炸带鱼

清蒸鲳鱼

155

煎封鲳鱼

星洲干煎鲳鱼

金牌鲳鱼

156

鲛鱼球

鱼丸浸萝卜

豆豉鲛鱼油麦菜

157

过桥鳝丝

豉椒炒鳝片

江湖油美鳝



158

鳝鱼炖莴笋

生嗜鳝鱼段

腊八豆香菜炒鳝鱼

159

虾爆鳝背

红汤豆腐银鳕鱼

菌菇烩鳝鱼

160

砂窝焗银鳕鱼

烧汁银鳕鱼

酥皮银鳕鱼

161

铁板烧汁银鳕鱼

红烧鳗鱼

鳗鱼大烤

162

香麻烤鳗鱼

日式烤鳗鱼

烤秋刀鱼

163

鱼戏龙潭

椒盐九吐鱼

串香九吐鱼

164

椒盐鲜鱿

三杯鱿鱼

铁板鱿鱼

165

参巴酱炒鲜鱿

日式吊烧筒

秘制鲜鱿

166

椒盐鱿鱼圈

西兰花枝玉带

XO酱芦笋爆墨鱼花

167

韭菜炒墨鱼

XO酱爆墨鱼

生嗜墨鱼

168

椒盐墨鱼片

荷香蒸甲鱼

脆爽八爪鱼

169

港式基围虾

金蒜丝瓜蒸虾球

蚝油蒸虾

170

蒜蓉开边虾

蒜末凤尾虾

翡翠虾环

171

龙井虾仁

鬼马芥蓝炒虾球

双果炒虾仁

172

蟹粉炒虾仁

银杏芥蓝虾球

加州核桃虾球

173

炸烹虾球

暹罗香茅虾

海鲜炒杂菜

174

上海油爆虾

干香虾

椒盐河虾

175

高山茶香虾

香味虾

干锅凤尾虾

176

泰汁铁板煎虾

干烧大明虾

招牌串烧虾

177

毛蟹年糕

萝卜糕炒红花蟹

渔翁醉河蟹

178

咸蛋黄烩花蟹

海鲜一品锅

蛤蜊炖蛋

179

芝麻蛤蜊

酒蒸蛤蜊

炒蛤蜊肉

180

冷锅扇贝

粉丝蒸扇贝

玉环干贝脯

181

蚝油扇贝

椒盐干贝

青木瓜粉丝煮扇贝

182

碧绿澳带

澳带西兰花

蒜香蛭蛭

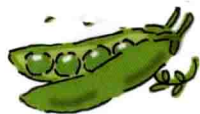
183

豉椒蛭子

竹网蛭子

豆豉蛭仔





184

辣油蒜焗生蚝
椒盐双脆
炸生蚝

185

芦笋百合北极贝
招牌螺丝
醉香螺

186

海鲜小炒皇
香炒牛蛙
生啫牛蛙

Part 3

果香汁美 甜味怡人

188

炆拌野蕨菜
果味瓜排
橙汁冬瓜球

189

冰糖板栗
南瓜百合
养颜美容瓜

190

金瓜红枣
吉庆南瓜
蒸南瓜

191

田园一品葵
蜜梨蒸南瓜
百合蒸南瓜



192

八宝小南瓜
香芋南瓜
咸蛋黄南瓜虾仁

193

南瓜虾皮汤
冰镇南瓜
豆奶南瓜球

194

冰镇木瓜甜汤
牛奶煲木瓜
木瓜炖银耳

195

木瓜汤
木瓜西米汤
酸甜木瓜汤

196

拔丝地瓜
蜜汁山芋
西红柿盅

197

姜汁西红柿
蜂蜜西红柿
西红柿炒茭白

198

百合炖雪梨
核桃冰糖炖梨
菊花桔梗雪梨汤

199

山药百合炒西芹
双枣炒西芹
百年好合

200

胡萝卜炒茭白
胡萝卜烩木耳
胡萝卜炒银芽

201

冰糖芋艿
冰糖板栗芋仔
松仁芋泥

202

椰奶山药
果醋山药
拌山药

203

桂花山药
蓝莓山药
橙香山药

204

枣香山药
梅子拌山药
山药红枣

205

七彩熘山药
山药炒胡萝卜
西芹山药木瓜

206

鲜桃炒山药
玉米笋炒山药
山药炒甜椒

207

橙汁马蹄
红枣山药汤
桂圆山药红枣汤

208

桂花马蹄
马蹄百合滑香笋
芦荟炒马蹄

209

蜜汁莲藕
橙汁藕片
橘香藕片

210

桂花糯米藕
绿豆镶莲藕
香柠藕片

211

煲三样
补血甜汤
菠萝银耳红枣甜汤

212

银耳马蹄糖水
银耳莲子冰糖饮
银耳雪梨汤

213

金针菇荷兰豆
葱油荷兰豆
腊肠荷兰豆

214

兰豆百合
葱油荷兰豆
兰丝北极贝

215

锦鳞罗汉斋
芥末炒猪腱肉
农家大集会

216

红粉佳人
吉祥三宝
荷兰豆炒腊味

217

红豆虾仁炒年糕
糖水芸豆
红枣芸豆





218

脆皮蜜汁火方
蜜汁火方
红薯粉蒸肉

219

咕嚕肉
猕猴桃炒肉丝
椰香脆皮里脊

220

橙汁菠萝肉排
糖醋小排
鲜桃烧排骨

221

金粟年糕炒牛柳
百合兰豆炒牛肉
荔枝牛肉

222

哈密瓜炒牛肉
火龙果牛仔粒
西红柿牛腩

223

菠萝山药炒鸡柳
菠萝鸡球
椰汁芋头滑鸡煲

224

贵妃凤梨醉鸭腿
蜜汁烧乳鸽
香芒乳鸽

225

富贵牡丹鳜鱼
果汁松鼠鳜鱼
松子鲈鱼



226

凤尾橙香鳗
香烤杂果黄鱼
糖醋大黄鱼

227

秘制鳗球花
碳烧蜜汁鳗鱼
果香烤鳗鱼

228

菠萝虾球
吞拿鱼色拉
沙律鲜果虾球

229

蜜桃百合炒虾仁
水晶虾仁
带子蜜瓜船

230

茄汁大明虾
抓炒虾仁
佳果龙珠

Part 4

蜀风湘情 辣味迷人

232

酸辣黄瓜皮
芥末黄瓜干
酸辣黄瓜

233

三色姜芽
剁椒蒸茄子
双椒蒸茄子



234

豆角辣炒茄子
乡味湘笋
拌杭椒

235

青椒塞牛肉
酸辣白菜
湘西小山笋

236

农家手撕包菜
开胃辣白菜
芥末拌娃娃菜

237

冰镇芥蓝
草菇扒芥蓝
樱桃小萝卜

238

开胃萝卜泡豆角
凉拌萝卜皮
大展宏图

239

酸辣萝卜
手撕珍珠笋
辣味小竹笋

240

香菜拌竹笋
杭椒鲜笋
干锅辣味竹笋

241

油焖烟笋
爽口莴笋
泡椒莴笋

242

筷拌莴笋
凉拌三丝
山野蕨菜

243

拌野蕨菜
酸辣野蕨菜
红油苔菜

244

五彩茶树菇
茶树菇爆双牛
茶树菇脆耳

245

铁板茶树菇
金针菇拌脆肚
干香鸡腿菇

246

辣炒牛肝菌
红椒干锅茶树菇
森林黑旋风

247

芥末炆豆角
湘西外婆菜炒豆角
酸豆角炒腊肉

248

板桥蚕豆
酱大豆腐
酸豆角炒腊猪耳

249

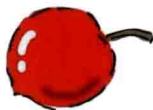
豆腐泡菜
辣皮蛋豆腐
剁椒海味蒸奇香

250

八宝辣酱
麻婆豆腐
咖喱海鲜豆腐

251

辣汁日本豆腐
干辣椒脆豆腐
干锅苗家豆腐



252

黄鱼鲞蒸老豆腐
石锅臭豆腐
麻辣靓香干

253

酱拌香干
鲜辣拌香干
绝味青椒香干

254

香干炒鸡丝
铁板攸县香干
香葱豆皮丝

255

麻辣干丝
辣拌豆皮
锅仔井冈山豆皮

256

香煎肉
手撕拆骨肉
香辣风味肉

257

四川腊肉
湘西大片腊肉
脆皮莴笋炒腊肉

258

蕨菜炒腊肉
白椒炒风吹肉
夜郎排骨

259

飘香排骨
避风塘肋骨
眉州东坡肘子



260

川味猪蹄
金牌猪蹄
口味猪蹄

261

双椒焖猪蹄
老干妈肚丝
肚丝金猴腿

262

霸王肥肠
干锅肥肠
凤尾腰花

263

剁椒腰花
泡椒腰花
酱香腰花

264

干锅双脆
红油千层耳
干锅月亮湾

265

尖椒炒猪尾
干锅猪尾
香菜拌牛肉

266

麻辣酱牛展
杭椒炒牛柳
杭椒爆牛柳

267

黑椒汁牛柳
小炒黄牛肉
小炒腊牛肉

268

干锅带皮牛肉
干锅黄牛肉
干锅葱焗牛腩

269

烧锅小肥牛
咖喱牛腩煲
马桥香干焖牛腩

270

水煮牛柳
红煨牛排
香菜拌牛筋

271

爆炒蹄筋
干锅牛筋
香辣牛筋煲

272

干拌牛肚
贡菜肚丝
红油肚丝

273

锅仔牛肚
红油百叶
生拌牛百叶

274

砂锅风味牛杂
一品牛毛王
手撕鄂伦春羊腿肉

275

雁北小羊肉
干锅羊肉
潇湘山羊煲

276

羊蹄钵
新派烤羊腿
二姐兔丁

277

大漠风沙兔
干锅带皮野兔
干锅啤酒兔

278

天府口水鸡
重庆口水鸡
豉椒鸡

279

山椒荷叶蒸鸡
乡村口味鸡
乡村炒鸡

280

五椒鸡
招牌泼辣鸡
官府辣爆鸡

281

辣味鸡肉
辣子鸡
山城辣子鸡

282

川椒炸仔鸡
干锅手撕鸡
干锅仔鸡

283

干锅毛肚鸡
干锅茶树菇土鸡
香辣咖喱鸡

284

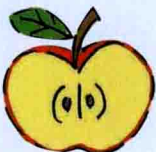
蚝油鸡翅
酥炸咖喱鸡翅
山椒凤爪

285

泡椒莴笋凤爪
双椒爆鸡胗
酸辣脱骨凤爪





- 286
炒鸡软骨
椒盐鸡脆骨
双椒鸡脆骨
287
爽脆粒粒骨
一品安康凤炖
酸豆角爆鸡胗
288
小炒鸡杂
干锅鸡杂
紫苏鸭
289
霸王飘香鸭
干锅鸭
湘西风味鸭
290
芥末鸭掌
老干妈鸭掌
杭椒老干妈炒鸭掌
291
湘味鸭掌
干煸鸭脖
香辣鸭下巴
292
泡椒鸭舌
麻辣鸭舌
泡椒鸭胗
293
饺子水煮鸭杂
酸菜鸭血
大白菜烧盐水鹅

- 294
开口笑鹅
新创鹅肠
火爆鹅肠
295
尖椒鹅肠
脆黄瓜皮炒鹅肠
双椒菊花肫
296
尖椒皮蛋
剁椒皮蛋
烧椒皮蛋
297
杭椒皮蛋
川府酥鲫鱼
红油鲈鱼
298
巴蜀香煮鲈鱼
鲜花椒鲈鱼
指椒辣子鳊鱼
299
干锅臭鳊鱼
水煮活鳊鱼
川香小黄鱼
300
豆豉浸黄鱼
炭烤鱼
香酥小黄鱼
301
双椒烩带鱼
香辣带鱼
福祿辣子鲢鱼
302
泡椒鲢鱼焖茄子
口味鲢鱼
粉丝黄颡鱼
- 303
香辣黄颡鱼
宫爆膳背
川椒膳背
304
巧手脆鳝段
干锅鳝鱼
乡里酸菜炖鳝鱼
305
鳝鱼茄子煲
蒜苗咸肉炒鳝鱼
葱姜炒三文鱼
306
辣子马哈鱼
香辣马哈鱼
浏阳手撕刁子鱼
307
干锅刁子鱼
香辣火焙鱼
香辣剥皮鱼
308
鱿鱼须烧茄子
双椒鱿鱼须
泡椒鱿鱼花
309
香爆墨鱼仔
泡椒墨鱼仔
铁板八爪鱼
310
干锅八爪鱼
香辣基围虾
秘制椒香虾
311
茶香椒盐河虾
宫保凤尾虾
避风塘炒虾
- 312
辣子蒜香虾
河塘小炒
香叶泰椒炒辣虾
313
辣味干煎大虾
麻辣香锅
香锅虾
314
干锅基围虾
干锅香辣虾
极品香辣虾
315
纸锅鲜虾年糕
香辣虾
避风塘炒蟹
316
香辣蟹
咖喱炒蟹
蜀南香辣蟹
317
辣炒蟹
泡椒小炒蟹
香锅蟹
318
干锅香辣蟹
泰汁扇贝王
星洲辣椒炒青蚌
319
辣酒煮花螺汤底
干锅馋嘴蛙
三杯牛蛙




香甜辣 家常菜



陈志田 主编



Part 1

烹饪方法介绍

012

拌

腌

卤

013

炒

熘

014

烧

焖

015

蒸

烤

016

煎

炸

017

炖

煮

018

煲

烩

Part 2

冷菜热肴 香味诱人

020

葱白炒南瓜

火腿蒸南瓜

酒酿南瓜小年糕



021

大盘黄瓜

蒜泥黄瓜

面酱黄瓜

022

蒜蓉粉丝蒸丝瓜

丝瓜豆腐煲

丝瓜面筋煲

023

酸菜炒苦瓜

豉汁炒苦瓜

手撕香茄

024

青红椒蒸茄子

早蒸茄子

辣酱蒸茄子

025

排骨扒香茄

和风炒茄子

大蒜茄丝

026

酱烧茄子

茄子炒土豆

鱼香茄子

027

松仁玉米

扁豆炒黄瓜

玉米炒蛋

028

卤水花生

台湾一品香

芹菜拌花生米

029

拌白菜心

巧手拌菜

白菜三鲜

030

蒜蓉粉丝娃娃菜

咸肉蒸娃娃菜

火腿上汤娃娃菜

031

浓汤娃娃菜

豆豉娃娃菜

干锅娃娃菜

032

手撕包菜

韭菜炒手撕包菜

干锅手撕包菜

033

锦鳞拌菜

一品菠菜

腊味香菇扒菠菜

034

蟹粉扒时蔬

芙蓉菜心

上汤菠菜

035

冰浸芥蓝

蒜蓉炒广东菜心

杏仁芥蓝

036

白灼芥蓝

猴头竹荪芥蓝

清炒芥蓝

037

铁板虾酱芥蓝

XO酱鳕鱼球炒芥蓝

芹菜花生米

038

天绿香干

西芹杏仁

西芹白果鲜芦荟

039

金牌小炒皇

鸡汁春不老

香菇菜胆

040

菜胆扒蟹粉

菜胆香菇面筋煲

生拌油麦菜

041

酸辣油麦菜

阿娘酱萝卜

萝卜干青豆

042

麻酱拍小萝卜

虾干煮萝卜丝

虾皮萝卜丝

043

土豆丝粉条

酱小土豆

叉烧汁烤土豆

044

葱油芋头

春韭香芋

香芋南瓜煲

045

椒盐芋球

海苔炸山药

凉拌竹笋尖

046

炆收笋尖

天目笋干

乡村腊笋尖

047

白灼芦笋

白果芦荟炒芦笋

芦笋炒带子



048

白果炒芦笋
凉拌双笋
三鲜炒芦荟

049

风味藕夹
南乳炒莲藕
拍蒜炒三蔬

050

大盆花菜
蟹柳西兰花
奇香异果

051

花红柳绿
清炒西兰花
肉炒山蕨菜

052

松仁香菇
珍珠香菇
香菇扒上海青

053

鸡汁烩三菇
烤香菇
葱油金针菇

054

金针菇面筋
蚝油金针菇百叶菜
金针菇拌黄花菜

055

干烧小炒皇
茶树菇炒猪颈肉
鱼香茶树菇



056

竹荪扒鸡腿菇
竹荪炒菌菇
XO酱鸡腿菇

057

十面埋伏
香炒百灵菇
鲍汁百灵菇

058

美极百灵菇
百灵菇炒牛肉
美味杏鲍菇

059

干香杏鲍菇
香拌木耳
素八仙

060

鸡汤三耳菌
美极黑木耳
鸡汁野生黑木耳

061

三菌素烩
山珍海味
蚝皇什菇煲

062

风味豆角
姜汁豆角
手撕豆角

063

XO酱炒豆角
榄菜肉泥四季豆
金玉满堂

064

红椒萝卜干青豆
糟毛豆
一点红

065

酱瓜青豆
豆豉香干青豆
小白虾茄丝炒青豆

066

雪菜蚕豆
笋尖蚕豆
江南小拌

067

椒盐鲜蚕豆
四色豆腐
酱拌小豆腐

068

咸蛋黄烧豆腐
石板豆腐
富贵双全

069

咸蛋黄虾仁烩豆腐
煎酿豆腐煲
蟹粉豆腐

070

笼蒸虾仁豆腐
蟹柳煮豆腐
酸菜老豆腐

071

日本豆腐烩虾仁
海皇玉子豆腐
蟹粉豆腐

072

极品豆腐
三鲜鱼香豆腐
铁板泰式豆腐圈

073

铁板海鲜日本豆腐
锦江海鲜豆腐
日式海鲜豆腐煲

074

黄豆芽油豆腐
农家百叶包
芙蓉豆腐

075

脆皮豆腐
金枝玉叶
宝塔臭豆腐

076

铁板蛋豆腐
臭豆腐蒸鱼泡
川味臭豆腐

077

干煎臭豆腐
芹菜炒豆腐干
芹香鸡蛋干

078

尖椒豆皮
卤汁香干煲
茶香干

079

三色豆皮卷
香菜百叶丝
素什锦

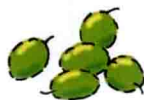
080

百叶时蔬
鸡蛋卷
鸡汁百叶包

081

咸肉韭菜百叶丝
鸡肉煮干丝
扬州煮干丝





082

蒜泥白肉
缤纷孜然猪爽肉
百灵菇炒猪颈肉

083

椒盐猪颈肉
锅包肉
鱼香肉丝

084

农家小炒肉
红烧肉豆结
干豆角蒸肉

085

油豆腐烧肉
冬菇支竹火腩煲
秘制红烧肉

086

芋头扣肉
笋干千层肉夹饼
红烧狮子头

087

锅仔酸菜汆白肉
笼仔腊味
香芹炒腊肉

088

排骨王
杭州小排骨
双椒排骨铁板烧

089

砂锅苦瓜烧排骨
香芋排骨煲
小排年糕煲

090

排骨炖豆角
九制陈皮骨
蒜香排骨

091

草捆肘花
金色玉米肘
秘制圆肘

092

眉州东坡肘子
玫瑰蒜香猪蹄
养颜美容蹄

093

香菇蹄花
酱烧猪蹄
花生猪蹄煲

094

白切肚尖
滋补猪蹄煲
生嗜猪脑

095

杭式炆腰花
火爆腰花
串烧腰片

096

香芽耳丝
祥云脆耳
猪耳朵炒韭菜薹

097

黄豆焖猪尾
栗香节节高
三杯猪尾

098

香辣牛展
芥蓝牛肉
卤水牛腱



099

牛肉球
香菜花生拌牛肉
酱牛肉

100

鱼香牛柳
陈皮牛肉
豉椒牛肉

101

火爆牛肉丝
锅巴牛肉
干煸牛肉丝

102

牛柳炒蒜薹
美极牛仔粒
白果牛肉粒

103

铁板牛肉
炭烧肥牛卷
酸豆角炒肥牛粒

104

土豆烧牛肉
铁板牛柳
铁板黑椒牛柳

105

黄焖牛肉
红烧牛排
酱香牛柳

106

烤牛肉粒串
陈皮牛肉金针菇
开胃牛鞭

107

萝卜牛腩煲
土豆烧牛排
金沙仔排

108

黑椒牛仔骨
红酒黑椒牛仔骨
风味牛仔骨

109

煲仔牛仔骨
烧汁牛排
扒烧排

110

酱香牛筋
京葱牛筋煲
京香脆牛肚

111

滑菇金钱肚
红油肚花
卤水金钱肚

112

夫妻肺片
拌牛百叶
红油牛百叶

113

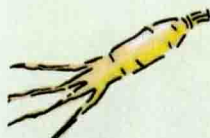
果仁京葱爆乳羊
白切羊肉
蒙古炒羊肉

114

草原飘香小羊排
鄂伦村羊肉串
楼兰烤羊排

115

秘制烧烤羊排
陈皮兔块
小绍兴特色三黄鸡





116

清远白切鸡
驰名香妃鸡
竹笋蒸东山草鸡

117

特色干焖鸡
客家盐焗鸡
金香豉油鸡

118

金牌吊烧鸡
挂炉蒜香鸡
风沙鸡

119

铁板土鸡
芋儿烧鸡
三杯鸡

120

香菇滑鸡丁
石锅仔鸡
花雕药膳浸白鸡

121

五香炸鸡排
星洲柠檬鸡
香脆寸金骨

122

菊花鸡中翅
贵妃鸡翅
香炸鸡翅

123

日式烤鸡翅
烤鸡中翅
瑞士鸡尖

124

骨肉相连
盐焗凤爪
香糟凤爪

125

豉汁蒸凤爪
双椒啫鸡脆骨
生啫鸡胗

126

豉汁掌中宝
川香鸡胗
玉兰胗片

127

本帮卤鸭
酱鸭
照烧鸭胸肉

128

驰名樟茶鸭
二娘三杯鸭
香芋蒸板鸭

129

茶油鸭
板栗鸭煲
面筋焖鸭

130

干锅野鸭
魔芋啤酒鸭
铁板鸭肉

131

蒜香鸭掌
卤水掌翼
酱鸭翅

132

干锅鸭掌
九味鸭脖子
巧妇三脆



133

美极鸭下巴
糟香白果鸭舌
卤水鸭舌

134

油爆鸭舌
沙茶酱爆鸭舌
芥蓝炒鸭舌

135

椒盐鸭下巴
酱鸭舌
糟卤鸭胗

136

卤水鸭胗
美味鸭肠
一品鸭血

137

马岗狗仔鹅
卤水鹅
扬州凤鹅

138

农家老鹅
私房扣大鹅
农家炊鹅

139

化骨绵掌
卤水鹅掌
卤水鹅翅

140

花菇鹅掌
油皇鹅肠
铁板脆鹅肠

141

卤水鹅肫
本帮酱乳鸽
会馆煲珍菌

142

芦笋蛋皮卷
法式蛋卷
美极蒸蛋

143

蟹粉炖蛋
菜卜煎蛋
银鱼煎蛋

144

铁板荷包蛋豆腐
大白菜烧蛋饺
大白菜粉丝荷包蛋

145

蛋黄牛筋冻
蛋黄肴蹄
蛋黄扎蹄

146

蛋黄鸭卷
姜汁松花蛋
皮蛋拌豆腐

147

三色蛋排
烧椒皮蛋
皮蛋豆腐

148

卤三样
茶香豆干鹌鹑蛋
排骨焖鹌蛋

149

香酥河鲫鱼
火煨鲈鱼
糟熘全鲈鱼

