



上手就会 全民最爱吃的 家常菜 〔A〕



胡维勤主编



南海出版公司

中华家常美食一网打尽
国人必备/烹饪必选/最多的菜/最简单的做法

上手就会



胡维勤主编

全民最爱吃的
家常菜
(A)

图书在版编目(CIP)数据

全民最爱吃的家常菜[A]/ 胡维勤主编. —海口: 南海出版公司, 2008.4 (2011.5重印)

ISBN 978-7-5442-4062-8

(百姓百味书系1)

I. ①全… II. ①胡… 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089530号

BAIXING BAIWEI SHUXI(1) —— QUANMINZUIAICHIDEJIACHANGCAI [A]
百姓百味书系(1) —— 全民最爱吃的家常菜 [A]

责任编辑	陈正云
主 编	胡维勤
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	深圳市佳信达印刷有限公司
开 本	711mm×1016mm 1/16
印 张	38
版 次	2011年5月第2版 2011年5月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-4062-8
定 价	39.80元

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

第一章

健康地吃， 吃得健康

合理饮食，健康相伴·····020

掌握窍门，巧做烹饪·····024

靓汤补人，养生有窍门·····031

第二章

最简单的 家常菜

蔬菜类

白菜·····042

白菜三味·····043

果汁白菜心·····043

大白菜粉丝盐煎肉·····043

包菜·····044

千层包菜·····044

珊瑚包菜·····045

烫包菜·····045

辣包菜·····045

油菜·····046

油菜炒猪肝·····046

油菜炒虾仁·····047

双冬扒油菜·····047

香味牛方·····047

菠菜·····048

姜汁菠菜·····048

菠菜拌四宝·····049

口口香·····049

鸡蛋菠菜炒粉丝·····049

芹菜·····050

芹菜拌香干·····050

芹菜兔肉·····051

芹菜炒香菇·····051

腰果西芹·····051

菜心·····052

菜心沙姜猪心·····052

冬菇蚝油菜心·····053

菜心豆腐·····053

蘑菇菜心炒圣女果·····053

芥菜·····054

芥菜叶拌豆丝·····054

芥菜青豆·····055

芥菜炒蚕豆·····055

芥菜炒肉丁·····055

黄花菜·····056

凉拌黄花菜·····056

黄花菜拌海蜇·····057

黄花菜炒瘦肉·····057

黄花菜木耳肉片汤·····057

茭白·····058

辣味拌茭白·····058

西红柿炒茭白·····059

茭白肉片·····059

茭白金针菇·····059

白萝卜·····060

菊花萝卜丝·····060

风味白萝卜皮·····061

干贝蒸白萝卜·····061

干锅白萝卜·····061

胡萝卜·····062

清凉三丝·····062

香脆双丝·····063

菜椒胡萝卜炒牛肉·····063

胡萝卜炒蛋·····063

西红柿·····064

芙蓉西红柿·····064

西红柿鸡·····065

西红柿牛腩·····065

西红柿焖冬瓜·····065

土豆·····066

土豆小炒肉·····066

土豆烧排骨·····067

草菇焖土豆·····067

茄子炖土豆·····067

山药·····068

橙汁山药·····068

玉米笋炒山药·····069

山药鲑鱼·····069

山药蒸鲫鱼·····069

芋头·····070

芋头烧肉·····070

椰汁芋头滑鸡煲·····071

芋头牛肉·····071

芋头蒸仔排·····071

玉米·····072

香油玉米·····072

玉米炒蛋·····073

玉米青红椒炒鸡肉·····073

老北京丰收菜·····073

莲藕·····074

炆拌莲藕·····074

橙子藕片·····075

酸辣藕丁·····075

田园小炒·····075

茄子·····076

五味茄子·····076

鱼香茄子·····077

芝麻酱茄子·····077

猪蹄扒茄子·····077

洋葱·····078

洋葱拌豆干·····078

红油洋葱肚丝·····079

洋葱炒猪肝·····079

洋葱鸡·····079

竹笋·····080

美味竹笋尖·····080

浏阳脆笋·····081

竹笋炒肉丝·····081

雪里蕻春笋·····081	香菇瘦肉酿苦瓜·····095	豆腐·····110
辣椒笋衣·····082	金针菇·····096	香椿拌豆腐·····110
笋干鱿鱼肉丝·····082	甜椒拌金针菇·····096	小葱拌豆腐·····111
干煸冬笋·····082	芥末金针菇·····097	烧虎皮豆腐·····111
冬笋猪心·····083	金针菇炒牛肚·····097	肉丝豆腐·····111
春笋丁·····083	金针菇炒肉丝·····097	青蒜烧豆腐·····112
笋尖烧牛肉·····083	草菇·····098	家乡豆腐·····112
莴笋·····084	西芹拌草菇·····098	三鲜酿豆腐·····112
炆拌三丝·····084	草菇虾仁·····099	脆皮豆腐·····113
甜蜜四宝·····085	草菇焖鸡·····099	肥牛豆腐·····113
葱油莴笋鸡翅·····085	草菇焖肉·····099	口水豆腐·····113
莴笋烧肚条·····085	茶树菇·····100	畜肉类
黄瓜·····086	茶树菇炒肉丝·····100	猪肉·····114
蒜泥黄瓜片·····086	茶树菇炒鸡丝·····101	糖醋里脊·····115
糖醋黄瓜·····087	素炒杂菌·····101	鱼香肉丝·····115
脆炒黄瓜皮·····087	云南小瓜炒茶树菇·····101	彩蔬肉片·····115
老黄瓜炖泥鳅·····087	口蘑·····102	西葫芦肉片·····116
冬瓜·····088	尖椒拌口蘑·····102	橄榄菜炒肉块·····116
芥蓝炒冬瓜·····088	口蘑拌花生·····103	家常小炒肉·····116
冬瓜双豆·····089	香菜拌口蘑·····103	咕嚕肉·····117
芝麻酱冬瓜·····089	蚝汁扒群菇·····103	赛狮子头·····117
油焖冬瓜·····089	鸡腿菇·····104	板栗红烧肉·····117
南瓜·····090	蚝油鸡腿菇·····104	猪排骨·····118
脆炒南瓜丝·····090	鸡腿菇炒牛肉·····105	干烧排骨·····118
蜂蜜蒸老南瓜·····091	鸡腿菇烧肉丸·····105	香炖排骨·····119
八宝南瓜·····091	鸡腿菇烧牛蛙·····105	孜然排骨·····119
豉汁南瓜蒸排骨·····091	木耳·····106	椒盐小排·····119
苦瓜·····092	木耳黄瓜·····106	剁椒排骨·····120
炆拌苦瓜·····092	醋椒木耳·····107	芳香排骨·····120
苦瓜炒鸡蛋·····093	木耳炒鸡蛋·····107	粉蒸排骨·····120
鸡蓉酿苦瓜·····093	木耳圆椒炒猪肝·····107	周庄酥排·····121
苦瓜瘦肉汤·····093	银耳·····108	家乡酱排骨·····121
菌豆类	银耳莲子冰糖饮·····108	干烂排骨·····121
香菇·····094	菠萝银耳红枣甜汤·····109	猪蹄·····122
香菇煨蹄筋·····095	银耳瘦肉汤·····109	养颜美容蹄·····122
香菇烧牛肉·····095	银耳红枣煲猪排·····109	醋香猪蹄·····123

花生蒸猪蹄·····	123	芥蓝牛肉·····	137	黄瓜烧鹅肉·····	151
京华卤猪蹄·····	123	香芹炒牛肉·····	137	扬州风鹅·····	151
开胃猪蹄·····	124	豉汁牛肉·····	138	酱爆鹅脯·····	151
红枣焖猪蹄·····	124	仔姜炒牛肉·····	138	鸡蛋 ·····	152
美容猪蹄汤·····	124	回锅牛腱·····	138	鸡蛋炒干贝·····	152
双红猪蹄汤·····	125	口口香牛柳·····	139	银芽炒鸡蛋·····	153
苦瓜猪蹄汤·····	125	咖喱牛腩煲·····	139	青豆炒蛋·····	153
佛手瓜煲猪蹄·····	125	蒜烧土豆肥牛·····	139	臊子蛋·····	153
猪肝 ·····	126	禽蛋类		水产类	
凉拌猪肝·····	126	鸡肉 ·····	140	鲤鱼 ·····	154
腰花炒肝片·····	127	广东白切鸡·····	141	白汁鲤鱼·····	155
胡萝卜炒猪肝·····	127	香糟鸡·····	141	糖醋全鲤·····	155
韭菜花炒猪肝·····	127	豉油皇鸡·····	141	当归白术鲤鱼汤·····	155
猪腰 ·····	128	观音茶香鸡·····	142	草鱼 ·····	156
炆拌腰片·····	128	腰果鸡丁·····	142	鲜椒鱼片·····	156
海派腰花·····	129	油淋土鸡·····	142	松子草鱼·····	157
香爆腰花·····	129	板栗煨鸡·····	143	西湖草鱼·····	157
醋辣腰花·····	129	太白鸡·····	143	清蒸草鱼·····	157
猪血 ·····	130	客家盐焗鸡·····	143	鲫鱼 ·····	158
春笋炒血豆腐·····	130	鸡翅 ·····	144	粉皮拌鲫鱼·····	158
韭菜猪血·····	131	板栗烧鸡翅·····	144	豆瓣鲫鱼·····	159
韭香豆芽猪血汤·····	131	小炒鸡翅·····	145	香酥小鲫鱼·····	159
西洋参猪血煲·····	131	香辣鸡翅·····	145	葱焖鲫鱼·····	159
猪肚 ·····	132	红烧鸡翅·····	145	鲫鱼蒸水蛋·····	160
凉拌猪肚·····	132	鸡爪 ·····	146	枸杞蒸鲫鱼·····	160
冷水猪肚·····	133	白云鸡爪·····	146	芹菜鲫鱼·····	160
小炒猪肚·····	133	卤味凤爪·····	147	红椒鲫鱼·····	161
银杏腐竹猪肚煲·····	133	美极凤爪·····	147	沙滩鲫鱼·····	161
猪肠 ·····	134	鸡爪炒猪耳条·····	147	鹌鹑蛋鲫鱼·····	161
傻儿肥肠·····	134	鸭肉 ·····	148	鲈鱼 ·····	162
豆腐烧肠·····	135	蒜苗拌鸭片·····	148	河塘鲈鱼·····	162
猪肠煲豆腐·····	135	年糕八宝鸭丁·····	149	功夫鲈鱼·····	163
草头圈子·····	135	蒜薹炒鸭片·····	149	梅菜蒸鲈鱼·····	163
牛肉 ·····	136	啤酒鸭·····	149	开胃鲈鱼·····	163
五香牛肉·····	136	鹅肉 ·····	150	桂花鱼 ·····	164
松子牛肉·····	137	卤水鹅片拼盘·····	150	骨香桂花鱼·····	164

松鼠桂花鱼·····	165	红豆鳕鱼·····	179	螺·····	192
拍姜蒸桂花鱼·····	165	豉味香煎鳕鱼·····	179	温拌海螺·····	192
特色蒸桂花鱼·····	165	芥蓝煎鳕鱼·····	179	荷兰豆拌螺片·····	193
银鱼·····	166	鱿鱼·····	180	椒丝拌海螺·····	193
葱拌小银鱼·····	166	鱿鱼三丝·····	180	香糟田螺·····	193
香菜银鱼干·····	167	鱿鱼丝拌粉皮·····	181	蛏子·····	194
银鱼煎蛋·····	167	香辣鱿鱼虾·····	181	姜葱焗蛏子·····	194
鲜香银鱼汤·····	167	脆炒鱿鱼丝·····	181	辣爆蛏子·····	195
甲鱼·····	168	墨鱼·····	182	爆炒蛏子·····	195
青蒜甲鱼·····	168	炒墨鱼·····	182	蒜蓉蒸蛏子·····	195
甲鱼烧鸡·····	169	墨鱼三丝·····	183	海参·····	196
川味土豆烧甲鱼·····	169	海鲜爆甜豆·····	183	葱烧海参·····	196
虫草甲鱼煲·····	169	韭菜墨鱼花·····	183	琥珀蜜豆炒贝参·····	197
鳝鱼·····	170	虾·····	184	海参烩鱼条·····	197
青椒炒鳝鱼·····	170	香葱炒河虾·····	184	丝瓜海鲜煲·····	197
蜀香烧鳝鱼·····	171	香辣虾·····	185	扇贝·····	198
锅巴鳝鱼·····	171	椒盐虾·····	185	双椒拌扇贝肉·····	198
小炒鳝鱼·····	171	清炒虾丝·····	185	蒜蓉蒸扇贝·····	199
金蒜烧鳝段·····	172	水晶虾仁·····	186	扇贝蘑菇粉丝汤·····	199
鳝鱼烧大肉·····	172	青豆百合虾仁·····	186	扇贝海带煲·····	199
芹菜炒鳝鱼·····	172	鲜蚕豆炒虾肉·····	186	蛤蜊·····	200
宁式鳝丝·····	173	虾仁炒蛋·····	187	黄瓜拌蛤蜊·····	200
竹笋炒鳝段·····	173	虾仁豆花·····	187	辣炒花蛤·····	201
豆芽烧鳝段·····	173	鲜虾煮莴笋·····	187	清炒蛤蜊·····	201
带鱼·····	174	蟹·····	188	芹菜炒蛤蜊肉·····	201
家常烧带鱼·····	174	香辣蟹·····	188	青豆蛤蜊肉煎蛋·····	202
酥骨带鱼·····	175	咖喱炒蟹·····	189	山药肉片蛤蜊汤·····	202
芹菜煎带鱼·····	175	葱姜炒蟹·····	189	蛤蜊乳鸽汤·····	202
香味带鱼·····	175	膏蟹炒年糕·····	189		
黄鱼·····	176	农家酱蟹·····	190		
香糟小黄鱼·····	176	家乡炒蟹·····	190		
黄鱼焖粉皮·····	177	酱香蟹·····	190		
酒糟焖黄鱼·····	177	金牌口味蟹·····	191		
雪里蕻蒸黄鱼·····	177	泡菜炒梭子蟹·····	191		
鲈鱼·····	178	清蒸大闸蟹·····	191		
西芹腰果鳕鱼·····	178				



第三章

家常菜最普通的做法

拌

馅酷大拌菜	204
凉拌茄子	204
蒜香茄泥	205
草莓酱山药	205
什锦拌菜	205
上元大拌菜	206
爽口青笋丝	206
新鲜什菜沙拉	206
百合拌圣女果	207
姜汁草菇	207
拌金针菇	207
金针菇拌海藻	208
醋泡黑木耳	208
凉拌黑木耳	208
五彩脆木耳	209
豉油辣椒圈	209
麻辣榨菜	209
拌洋葱丝	210
洋葱拌木耳	210
盐菜拌青豆	210
风味毛豆	211
酸辣魔芋丝	211
凉拌豆芽	211
特色拌菜	212
豆皮拌黄瓜	212
布衣茴香豆	212
家乡凉菜	213
萝卜干花生米	213
花生仁炆芹菜	213
五彩凉皮	214
川北凉粉	214
黄瓜生菜	214

拌猪耳	215
酸辣猪皮	215
泡椒翡翠猪尾	215
富贵猪腰片	216
秘制嫩腰片	216
荞麦面腰丝	216
金针菇猪肚	217
手撕牛肉	217
篙子杆拌牛肉	217
拌牛百叶	218
红油牛肚	218
凉拌牛肚	218
家乡辣牛肚	219
麻辣羊头肉	219
水晶羊头肉	219

炒

农家手撕包菜	220
酸包菜炒粉皮	220
腊八豆油菜	221
炒湘味小油菜	221
腊八豆炒空心菜梗	221
木须小白菜	222
豆腐皮炒菜心	222
生炒广东菜心	222
白果扒油菜	223
芥蓝炒核桃仁	223
草菇芥蓝	223
草菇雪里蕻	224
南瓜炒百合	224
黄瓜木耳炒百合	224
四季小炒皇	225
小炒乳黄瓜	225
豉汁炒苦瓜	225
双菌烩丝瓜	226
小炒丝瓜	226
老油条炒丝瓜	226

京扒茄子	227
大蒜茄丝	227
烧椒麦茄	227
八宝茄子	228
一品茄片	228
腐竹花生炆芹菜	228
芹菜炒粉	229
板栗炒西芹	229
碧绿芹香黑木耳	229
乳香香芹脆藕	230
干锅风干藕	230
河塘小炒	230
滑塘小炒	231
回锅莲藕	231
甜豆炒莲藕	231
干煸豆角	232
香锅四季豆	232
养颜小炒	232
咖喱什菜煲	233
香辣油焖笋	233
鸭油西葫芦	233
泡椒炒小瓜丝	234
阿凡提小炒	234
地三鲜	234
香辣贡菜	235
胡萝卜炒茭白	235
干锅白萝卜	235
湘间小炒	236



黄花菜炒金针菇·····236	秘制小肉方·····248	豉椒腊排·····260
葱油珍菌·····236	日式回锅肉·····248	阿香婆炒排骨·····260
香炒百灵菇·····237	肉末烧黑木耳·····249	香辣酥炒排骨·····261
碧绿牛肝菌·····237	肉末炒豆嘴·····249	肥肠扒尖椒·····261
白果烩三珍·····237	肉末炒粉条·····249	干香炒大肠·····261
香炒茶树菇·····238	肉末韭菜炒腐竹·····250	莴笋炒脆肠·····262
茶树菇炒豆角·····238	肉片滑子菇·····250	猪肠双椒·····262
葱炒木耳·····238	肉丝雪里蕻·····250	泡椒大肠·····262
黑木耳炒青椒·····239	三丝炒西芹·····251	圣女果肥肠·····263
甜豆炒木耳·····239	三鲜滑子菇·····251	豉椒苦瓜肥肠·····263
奶白菜炒山木耳·····239	三鲜烩肉丸·····251	湘味生爆脆肠·····263
十八鲜·····240	森林小炒·····252	沙姜炒双心·····264
白菜炒木耳·····240	水芹小笋炒猪柳·····252	绿豆芽炒猪心·····264
香芹炒木耳·····240	坛子菜炒肉末·····252	荷蹄炒肚片·····264
湘式炒木耳·····241	土家小炒肉·····253	笋皇炒肚尖·····265
彩椒木耳山药·····241	莴笋皮炒肉·····253	西芹白果脆肚·····265
葱油豆腐·····241	白辣椒小炒肉·····253	油爆双脆·····265
韭菜炒豆腐·····242	五花肉炒香芹·····254	双笋炒猪肚·····266
橄榄菜滑菇溜豆腐·····242	西芹南瓜炒香肉·····254	爆炒猪肚·····266
木耳白菜油豆腐·····242	鲜木耳肉片·····254	酸豆角腰花·····266
泡菜豆腐·····243	香辣肉丝·····255	京都春色腰花·····267
小炒豆干·····243	湘味小炒肉·····255	嫩姜爆腰丝·····267
农家茶香干·····243	腌猪肉炒土豆丝·····255	川炆腰片·····267
卜豆角回锅肉·····244	福建炒笋片·····256	香葱木耳爆腰片·····268
脆笋炒肉丝·····244	东北黑木耳炒肉·····256	尖椒炒肺叶·····268
风味肉碎木耳·····244	脆黄瓜皮炒肉泥·····256	韭菜洋葱爆猪肝·····268
干锅小炒肉·····245	豆芽炒肉丝·····257	溜两样·····269
荷包蛋炒肉片·····245	醋溜木须肉·····257	
滑子菇尖椒肉丁·····245	豆豉肉沫炒尖椒·····257	
荤钵芦笋·····246	豆豉苦瓜肉丝·····258	
鸡蛋韭黄肉丝·····246	老干妈跳跳骨·····258	
家常肉沫金针菇·····246	过桥排骨·····258	
家乡炒南肉·····247	京味排骨·····259	
尖椒肉碎炒鸡蛋·····247	生炒小排·····259	
韭黄炒咸肉·····247	糖醋排骨·····259	
猫耳朵炒肉松·····248	橙汁菠萝肉排·····260	



酱辣椒炒猪杂	269
京葱炒双耳	269
小炒顺风耳	270
野山椒炒脆耳	270
豆香炒肉皮	270
蒜苗炒猪皮	271
小炒肉皮	271
大蒜辣椒炒猪舌	271
峨家猪拱	272
小炒猪蹄	272
野山椒脆猪蹄	272
青城老腊肠	273
干辣椒炒香肠	273
红肠炒木耳	273
普洱茶香肠	274
尖椒红肠炒豆皮	274
双椒腊肠	274
白菜梗炒香肠	275
冬笋片炒香肠	275
脆笋炒腊肉	275
干菜薹炒腊肉	276
干茶树菇炒腊肉	276
干锅烧椒腊肉	276
黄瓜干炒腊肉	277
白菜梗炒培根	277
腊肉炒芦笋	277
苦瓜培根	278



培根炒西芹	278
脱水莴笋炒腊肉	278
西芹腊肉	279
湘西干锅莴笋腊肉	279
西葫芦炒腊肉	279
豆豉南瓜焖叉烧	280
茶树菇炒肥牛	280
碧绿杭椒炒牛柳条	280
脆黄牛柳丝	281
翡翠牛肉粒	281
黑椒京葱爆牛柳	281
煎豆辣牛肉	282
韭菜黄豆炒牛肉	282
开胃双椒牛腩	282
辣炒牛肉	283
麻辣牛头肉	283
麦香牛肉	283
甜豆鸡腿菇牛柳	284
哈密瓜炒牛肉	284
泡菜牛肉	284
茄干炒牛肉	285
生炒酱牛腩	285
蜀香小炒黄牛肉	285
酸菜烩牛柳	286
笋尖烧牛肉	286
芦笋炒牛肉	286
香牛干炒茶树菇	287
小炒带皮黄牛肉	287
百灵菇炒牛肉	287
小炒牛肉丸	288
小炒牛排	288
口味牛肚	288
辣八蒜炒金钱肚	289
芹香牛肚	289
川椒牛肚	289
酸辣黄喉	290

草原私家羊头	290
孜然羊肉薄饼	290
葱爆羊肉	291
迷你粽香羊肉粒	291
炒烤羊肉	291
霸王羊肉	292
西北烩羊肉	292
香辣啤酒羊肉	292
小炒黑山羊	293
新派孜然羊肉	293
仔姜羊肉	293
烧	
虾米烧茄子	294
红楼茄烧甲鱼	294
家烧茄子	295
草菇烧花菜	295
干锅煎豆腐	295
麻婆豆腐	296
日式青芥烧豆腐	296
三鲜烧冻豆腐	296
红烧米豆腐	297
草菇烧肉	297
茶树菇砵砵肉	297
板栗烧肉	298
红烧肉豆腐皮	298
红烧狮子头	298
腐竹烧肉	299
毛式红烧肉	299
白菜粉丝烧丸子	299
板栗烧猪蹄	300
板栗年糕烧排骨	300
鲍鱼焖排骨	300
豆香排骨	301
峨笋仔排	301
干豆角排骨	301
海带烧小排	302

老干妈排骨·····302	家乡鱼·····314	菜干蒸羊肉·····326
年糕板栗烧排骨·····302	豆腐烧鲫鱼·····314	鲜汁羊肉·····326
农家烧肥肠·····303	鱼羊一盘鲜·····315	招牌羊肉丸·····327
仔芋烧小排·····303	豆瓣烧草鱼·····315	馋嘴鸡·····327
仔芋排骨烧玉米·····303	骨酥鲫鱼·····315	剁椒蒸乳鸭·····327
肥肠烧鸭血·····304	蒸	荷香糯米鸭·····328
鸡腿菇烧肥肠·····304	蒜蓉粉丝娃娃菜·····316	碧绿鸭肠茶树菇·····328
泡菜烧多宝鱼·····304	佛手芽白·····316	干贝蒸水蛋·····328
肚条烩滑子菇·····305	鲜贝素冬瓜·····317	虾米蒸鸡蛋·····329
蒜烧肚条·····305	蜂蜜蒸老南瓜·····317	咸蛋松花丸子·····329
方竹笋烧牛肉·····305	剁椒茄子·····317	风干鱼·····329
肥牛蒜烧土豆·····306	旱蒸茄子·····318	清蒸香辣鱼·····330
干笋烧牛肉·····306	奶汤蒸芋头·····318	楚凤凤鱼·····330
鲜笋烧牛腩·····306	芋头大白菜·····318	雪峻号子鱼·····330
蜜豆烧牛肉·····307	豆腐蒸鱼干·····319	大边手撕鱼·····331
葱烧牛蹄筋·····307	浇汁豆腐·····319	腊味蒸鱼干·····331
苦瓜烧牛蹄筋·····307	百花酿香菇·····319	青柠檬蒸富贵鱼·····331
草菇烧仔鸡·····308	蜜汁开口笑·····320	豆花剁椒蒸鱼头·····332
板栗鸡块·····308	梅菜扣肉·····320	滑嫩奇鱼头·····332
魔芋烧鸡·····308	白菜卷·····320	金牌鱼头王·····332
家乡笋子鸡·····309	咸鱼蒸肉饼·····321	圣女鱼丸·····333
烧安康鱼·····309	湘味珍珠丸子·····321	剁椒武昌鱼·····333
青豆烧鸡·····309	豉香蒸排骨·····321	清蒸草鱼·····333
干锅凤爪·····310	剁椒排骨·····322	鲛鱼蒸菜干·····334
萝卜烧鸭·····310	芳香排骨·····322	盐菜蒸黄花鱼·····334
莴笋烧柴鸭·····310	港式蒸小排·····322	煎蒸鲜黄鱼·····334
仔姜烧鸭·····311	精排小土豆·····323	美极小黄鱼·····335
苦瓜烧鸭舌·····311	糯米蒸排骨·····323	川式清蒸鲜黄鱼·····335
风味鸭血·····311	豉汁排骨蒸菜心·····323	豆豉鲛鱼蒸茄子·····335
滑子菇烧鸭血·····312	味菜蒸大肠·····324	
韭菜烧鸭血·····312	开胃猪蹄·····324	
酸菜烩鸭血·····312	东坡肘子·····324	
馋嘴鸭掌·····313	豆花腊肉·····325	
扒焖鱼头·····313	金针菇烟肉卷·····325	
干烧鱼·····313	四川香肠·····325	
红烧鱼块·····314	咸肉冬笋蒸百叶·····326	



炖煮

- 银耳莲子羹·····336
东北乱炖·····336
酥肉炖菠菜·····337
丰收一锅出·····337
杂蘑炖排骨·····337
野山笋干炖排骨·····338
牛肉粉皮炖荷包蛋·····338
牛肉米豆腐·····338
湘味牛腩煲·····339
干锅牛蹄筋·····339
炖牛肚·····339
山药炖羊肉·····340
农家大炖菜·····340
小笨鸡炖野山菌·····340
干菜土鸡锅·····341
口水板栗鸭煲·····341
白菜粉条炖鸭架·····341
湘西土匪鸭·····342
德莫利炖草鱼·····342
煎焖黄鱼·····342
尖椒明太鱼·····343
家炖带鱼·····343
侗炖墨鱼仔·····343
炖鱼子·····344
十度小虾炖豆腐·····344
火腿白菜·····344
香菇扒菜心·····345
湘式煮丝瓜·····345
水豆豉冬瓜·····345
糟醉南瓜羹·····346
脆绿茄合·····346
咸鱼鸡粒茄子煲·····346
虎皮尖椒煮豆角·····347
翠塘豆腐·····347
沙锅豆腐·····347
双福一绝豆腐丝·····348
酸汤什锦·····348
扬州煮干丝·····348
青菜豆花·····349
三菇豆花·····349
东北浓汤大豆皮·····349
话梅花生·····350
话梅芸豆·····350
野菌煲·····350
干锅时蔬·····351
干锅茶树菇·····351
农家坛子肉·····351
香干焖回锅肉·····352
白菜木耳烩丸子·····352
丰收排骨·····352
红焖排骨·····353
麻辣辣仔排·····353
排骨豆角沾卷子·····353
沙锅排骨·····354
臭豆腐排骨煲·····354
渔夫排骨焖海参·····354
银锅金穗排骨·····355
黄豆猪蹄煲·····355
腊八豆猪蹄·····355
年糕焖猪蹄·····356
花生猪尾煲·····356
黄豆焖猪尾·····356
豌豆节节香·····357
红汤双脆·····357
虎皮腰花·····357
豆花肥肠·····358
虎皮蛋肥肠煲·····358
椒香扒肥肠·····358
卤煮火锅·····359
酸菜大肠煲·····359
洋葱肥肠煲·····359
招牌煮猪肚·····360
钵钵羊肉肥牛·····360
鲍汁牛柳·····360
脆椒肥牛·····361
黑笋牛腩·····361
年糕金针菇煮牛肉·····361
牛肉酱焖小土豆·····362
黄瓜牛肉·····362
爽口牛肉·····362
酸菜莴笋煮牛肉·····363
川府一品肥牛·····363
香菜牛肉丸·····363
百味一锅香·····364
椒香高汤百叶·····364
焖牛肚·····364
牛肋骨火锅·····365
牛筋炖土豆·····365
莴笋牛蹄筋·····365
红焖羊肉·····366
红煨带皮黑山羊·····366
辣油煮羊肉·····366
水盆羊肉·····367
开煲羊排·····367
糯米羊排·····367
香辣羊蹄·····368
如意一品羊杂·····368
当归香口鸡·····368
茶树菇土鸡煲·····369



醋椒农家鸡	369
红焖土鸡	369
腊鸡白菜	370
农夫甜水鸡	370
川椒红油鸡	370
川味香浓鸡	371
香口跳水鸡	371
香辣竹笋鸡	371
野山椒煨鸡	372
干鲜菌浸滑鸡	372
嘉州红焖乌鸡	372
香水鸡胗	373
辣味煮鸡爪	373
椒香盐水鸭	373
酸菜水饺鸭	374
菠菜水饺鸭	374
芥末鸭掌	374
山菌烩鸭掌	375
脱骨鸭掌焖臭豆腐	375
香辣鸭掌	375

煎炸

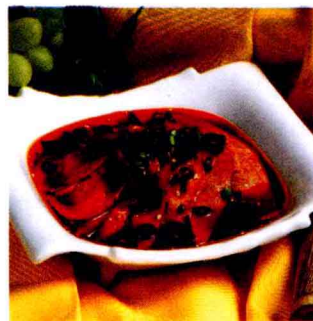
鸡汁煎酿豆角	376
黄焖煎豆腐	376
阿婆煎豆腐	377
鱼香豆腐酿肉馅	377
环球牛扒	377
香煎牛蹄筋	378
黑椒汁煎鸭脯	378
鲜煎糯米鸭	378
风味豉香鱼	379
辣辣鱼	379
家常鲫鱼	379
农家香煎鲢鱼	380
微湖武昌鱼	380
蛋煎黄鱼仔	380

风味鲈鱼	381
干煎翘鱼	381
香煎银鳕鱼	381
中式煎银鳕鱼	382
鱼香酥豌豆	382
金珠粒粒香	382
绣球芋头	383
洋葱里脊球	383
脆皮猪蹄	383
脆椒肥肠	384
九寨香酥牛肉	384
老干妈串牛排	384
京烧羊肉	385
风味羊排	385
葱香鸭丝卷	385
飘香樟鸭	386
吐司鸭卷	386
蒜香带鱼头	386
脆皮鱼片	387
东坡脆皮鱼	387
干炸鱼片	387
葱酥鲫鱼	388
风味炸鲫鱼	388
串烧鲫鱼	388
干炸小黄鱼	389
海苔拖黄鱼	389
香炸柠檬豆腐干	389

腌卤

爽口白萝卜	390
橙汁藕片	390
蜜汁山药	391
爽口瓜条	391
脆丁香	391
红酒醉雪梨	392
糟卤猪蹄	392

山椒鸡爪	392
泰式鸡爪	393
酸辣鸡爪	393
小妹甜皮鸭	393
跳水鸭掌	394
绍兴醉鱼	394
泰式冻腌生虾	394
葱香虾仁	395
潮式卤水猪舌	395
酱猪尾	395
卤水五花肉	396
香糟麻花肚尖	396
五香猪肝	396
夫妻肺片	397
盖椒牛肉	397
合味牛肉	397
酱牛肉	398
老妈肺片	398
辣卤牛百叶	398
卤水金钱肚	399
卤牛蹄筋	399
卤水牛舌	399
墨鱼卤鸡	400
杭州卤鸭	400
馋嘴鸭脖	400



健康素菜汤

什锦蔬菜汤	402
杞子原味白菜心	402
牛奶煨白菜	403
上汤油菜	403
灌汤娃娃菜	403
芋儿娃娃菜汤	404
上汤鲜黄花菜	404
黄花菜马齿苋汤	404
上汤西洋菜	405
锅仔什锦	405
米汤青菜	405
菠菜忌廉汤	406
酸笋菜心汤	406
芥丝姜汤	406
双耳桂圆蘑菇甜汤	407
药膳银耳汤	407
百合参汤	407
蔬菜西红柿汤	408
银耳西红柿汤	408
西红柿豆芽汤	408
西红柿豆腐汤	409
西红柿山药汤	409
佛手胡萝卜马蹄汤	409
胡萝卜豆腐汤	410
白萝卜香菇粉丝汤	410
白萝卜豆腐煲	410
白萝卜汤	411
莱菔子白萝卜汤	411
麦枣甘草白萝卜汤	411
莲子白萝卜汤	412
葱油豆腐汤	412

海带豆腐汤	412
味噌豆腐汤	413
豆腐鲜汤	413
山药豆腐汤	413
白菜豆腐汤	414
苋菜豆腐汤	414
酸辣汤	414
家乡豆腐钵	415
蒜子豆腐汤	415
油菜豆腐汤	415
上汤冻豆腐	416
酸辣豆腐汤	416
什锦汤	416
茄仔煲豆腐汤	417
豆芽海带汤	417
豆芽韭菜汤	417
泡菜黄豆芽汤	418
银白芽丝汤	418
消暑养颜汤	418
香黄黄豆汤	419
高汤玉米胡萝卜煲	419
黄瓜玉米羹	419
浓汤竹笋	420
双喜美味汤	420
上汤黄瓜	420
三菇冬瓜汤	421
冬瓜桂笋素肉汤	421
雪菜冬瓜汤	421
美味畜肉汤	
白菜粉条猪肉汤	422
白菜蘑菇煲五花肉	422
白瓜咸蛋瘦肉汤	423
百合玉竹瘦肉汤	423
百年好合肉片汤	423
包菜果香肉汤	424
包菜肉丝汤	424

参果炖瘦肉	424
参杞香菇瘦肉汤	425
茶香丝瓜肉片汤	425
陈皮瘦肉汤	425
莴笋丸子汤	426
当归蹄膀汤	426
调经汤	426
丸子豌豆汤	427
翡翠白菜汤	427
粉丝紫菜肉丝汤	427
腐竹木耳瘦肉汤	428
干贝冬笋瘦肉羹	428
葛根猪肉汤	428
果香银耳猪腱子汤	429
海带豆皮煲猪肉	429
海带瓜片瘦肉汤	429
海底椰川贝瘦肉汤	430
海底椰太子瘦肉汤	430
红豆薏米瘦肉汤	430
红汤丸子	431
瓠瓜肉片汤	431
黄瓜猪丸汤	431
黄花菜肉丝汤	432
黄芽青豆瘦肉汤	432
回锅肉煲白菜	432
黄花菜木耳肉片汤	433
空心菜肉片汤	433
苦瓜豉香肉汤	433
苦瓜海带瘦肉汤	434
苦瓜瘦肉汤	434
莲子薏米健身汤	434
灵芝红枣瘦肉汤	435
白萝卜猪腱子肉汤	435
美花瘦肉汤	435
蘑菇豆芽肉汤	436
蘑菇肉片汤	436

牛蒡猪肉汤·····436	杏仁白萝卜肉汤·····448	胡萝卜马蹄煲龙骨·····460
藕断丝连煲·····437	薏仁板栗瘦肉汤·····449	胡萝卜排骨汤·····461
平安长寿瘦肉羹·····437	银耳瘦肉羹·····449	花豆煲龙骨·····461
苹果银耳猪腱汤·····437	油菜瘦肉羹·····449	花生核桃猪骨汤·····461
海底椰红枣瘦肉汤·····438	猪肚菇猪肉汤·····450	槐花炖排骨·····462
清汤狮子头·····438	猪腱子莲藕汤·····450	黄瓜扁豆排骨汤·····462
清汤手扒肉·····438	猪肉芋头香菇煲·····450	黄芪飘香骨头汤·····462
肉丸汤·····439	滋阴肉汤·····451	脊骨竹笋菠菜煲·····463
三丝西红柿汤·····439	紫菜冬瓜肉片汤·····451	姜蒜龙骨汤·····463
砂锅肉丸汤·····439	白菜排骨煲·····451	芥菜土豆煲排骨·····463
砂锅一品汤·····440	白果小排汤·····452	南瓜排骨煲·····464
山药奶香肉汤·····440	百合红枣排骨汤·····452	苦瓜排骨汤·····464
山药螃蟹瘦肉羹·····440	百合龙骨煲冬瓜·····452	苦笋排骨汤·····464
山药土茯苓煲瘦肉·····441	川贝鸡爪猪骨汤·····453	板栗排骨汤·····465
山药猪肉汤·····441	大头菜排骨汤·····453	莲藕炖排骨·····465
上汤美味绣球·····441	傣味萝卜排骨·····453	莲藕菱角排骨汤·····465
牡蛎瘦肉汤·····442	党参豆芽氽骨汤·····454	莲藕胡萝卜排骨汤·····466
瘦肉金针黑耳汤·····442	冬瓜鲜蘑排骨汤·····454	凉瓜黄豆煲排骨·····466
瘦肉丝瓜汤·····442	党参排骨汤·····454	萝卜炖大骨汤·····466
熟地山药瘦肉汤·····443	冬瓜猪骨煲·····455	萝卜排骨汤·····467
双豆干贝瘦肉汤·····443	豆腐骨头汤·····455	美容红豆排骨汤·····467
双豆瘦肉木瓜羹·····443	多菌菇排骨煲·····455	木瓜排骨汤·····467
双杏煲猪肉·····444	西红柿豆芽排骨汤·····456	南瓜排骨汤·····468
四果瘦肉汤·····444	西红柿炖棒骨·····456	牛蒡冬笋煲排骨·····468
酥肉汤·····444	干白菜脊骨汤·····456	牛蒡海带排骨汤·····468
酸菜莲子瘦肉羹·····445	海带蛤蜊排骨汤·····457	牛蒡猪排汤·····469
土豆肉丝汤·····445	海带鸡爪煲骨头·····457	农家排骨汤·····469
肉丸粉皮汤·····445	海带莲子排骨汤·····457	藕节胡萝卜排骨汤·····469
无花果猪腱汤·····446	海带排骨汤·····458	排骨煲芋头·····470
五彩瘦肉汤·····446	海鲜排骨煲·····458	排骨冬瓜汤·····470
五花肉海带豆腐煲·····446	黑豆排骨汤·····458	排骨炖鸡腿菇·····470
五花肉毛芋煲·····447	黑木耳芦笋排骨汤·····459	排骨苦瓜煲陈皮·····471
西红柿土豆肉片汤·····447	绿豆暖胃肉骨汤·····459	排骨玉竹煲板栗·····471
西葫芦干贝肉汤·····447	红豆软骨瘦肉羹·····459	苹果橘子煲排骨·····471
咸肉冬瓜汤·····448	红颜骨头汤·····460	千张筒骨煲·····472
苋菜肉片汤·····448	红枣猪骨汤·····460	青豆党参排骨汤·····472

清炖山药排骨·····472	黑木耳红枣猪蹄汤·····484	白果煲猪小肚·····496
沙葛花生猪骨汤·····473	红枣海带煲猪蹄·····485	冬菇猪肚汤·····497
沙惹猪骨汤·····473	花生米煲猪蹄·····485	粉光猪肚汤·····497
砂锅海带炖棒骨·····473	黄金猪蹄汤·····485	枸杞银杏猪肚汤·····497
山药排骨汤·····474	板栗桂圆炖猪蹄·····486	桂圆煲猪肚·····498
双枣莲藕炖排骨·····474	莲藕黑豆猪蹄汤·····486	红菇猪肚汤·····498
丝瓜排骨西红柿汤·····474	莲藕章鱼猪蹄汤·····486	胡椒煲猪肚·····498
土豆海带煲排骨·····475	灵芝黄芪猪蹄汤·····487	山药猪肚汤·····499
土豆排骨汤·····475	萝卜干蜜枣猪蹄汤·····487	黄豆芽猪肚汤·····499
乌鸡排骨汤·····475	木瓜猪蹄汤·····487	鸡骨草猪肚汤·····499
西红柿黄豆芽排骨煲·····476	浓汤肘子煲娃娃菜·····488	健胃肚条煲·····500
西红柿薯香猪骨汤·····476	青萝卜红枣猪蹄汤·····488	老鸭猪肚汤·····500
西洋菜排骨汤·····476	清汤猪蹄煲·····488	麦冬猪肚汤·····500
西洋参排骨滋补汤·····477	人参猪蹄汤·····489	三鲜汤·····501
鲜莲排骨汤·····477	什锦猪蹄煲·····489	什锦玉米猪肚汤·····501
香菇冬笋汤·····477	首乌猪蹄汤·····489	沙参猪肚汤·····501
香菇木耳骨头汤·····478	桃仁猪蹄煲·····490	酸菜支竹猪肚汤·····502
消暑骨头汤·····478	莴笋猪蹄汤·····490	酸辣猪肚汤·····502
小白菜炖排骨·····478	无花果蘑菇猪蹄汤·····490	田七猪肚汤·····502
银耳猪骨汤·····479	鲜藕豆苗猪蹄汤·····491	咸菜胡椒煲猪肚·····503
药膳排骨汤·····479	雪豆蹄花汤·····491	杏鲍菇螺片煲猪肚·····503
银耳红枣煲猪排·····479	血豆海带煲猪蹄·····491	四样猪肚汤·····503
玉米棒脊骨汤·····480	薏米猪蹄汤·····492	玉米肚仁汤·····504
玉米龙骨汤·····480	芸豆煲猪蹄·····492	玉米须猪肚汤·····504
芋头排骨汤·····480	章鱼花生米猪蹄汤·····492	猪肚煲米豆·····504
珍菌芋头排骨锅·····481	肘子竹荪煮津白·····493	猪肚参汤·····505
猪骨煲奶白菜·····481	猪蹄炖牛膝·····493	猪肚烤鸭煲·····505
猪骨黄豆丹参汤·····481	猪蹄灵芝汤·····493	猪肚香菇煲·····505
猪排骨炖洋葱·····482	枸杞香菜猪心汤·····494	猪肚银耳花旗参汤·····506
竹笋筒骨煲·····482	黄芪桂圆煲猪心·····494	竹香猪肚汤·····506
醉花菇·····482	莲藕猪心煲莲子·····494	莲子枸杞煲猪肚·····506
百合猪蹄汤·····483	莲子芡实猪心汤·····495	菠菜猪肝汤·····507
丰胸猪蹄煲·····483	人参猪心汤·····495	西红柿猪肝汤·····507
猪肚蹄花汤·····483	生地炖猪心·····495	枸杞叶猪肝汤·····507
海带煲猪蹄·····484	心心相莲煲·····496	
黑豆红枣莲藕猪蹄汤·····484	养心汤·····496	

营养禽蛋汤

巴戟黑豆鸡汤	508
板栗冬菇老鸡汤	508
板栗土鸡瓦罐汤	509
鲍鱼老鸡干贝煲	509
扁豆莲子鸡汤	509
茶鸡竹笋汤	510
橙子当归鸡煲	510
大补鸡块煲	510
大枣冬菇炖鸡	511
丹参三七炖鸡	511
当归龙眼鸡肉汤	511
党参茯苓鸡汤	512
冬笋鸡肉煲	512
豆腐茄子苦瓜煲鸡	512
豆花老鸡汤	513
多菌家鸡煲	513
二参清鸡汤	513
粉丝土鸡汤	514
风味鸡腿煲	514
干姜黄精煲鸡汤	514
干妈一锅鲜	515
肝尖苦瓜鸡片汤	515
高压鸡汤	515
海马炖土鸡	516
黑豆牛蒡炖鸡汤	516
红薯鸡肉汤	516
红煨土鸡钵	517
红枣桂圆炖鸡	517
红枣鸡块煲桂圆	517
猴头菇鸡块汤	518
胡萝卜煲鸡块	518
黄花菜黄瓜片汤	518
黄芪鸡汤	519
黄鳝煲鸡汤	519
鸡大胸灵芝汤	519

鸡块百合红枣汤	520	山珍煲老鸡	532
鸡块多味煲	520	什锦炖鸡汤	532
鸡片首乌汤	520	首乌当归鸡汤	532
鸡肉多菌菇汤	521	双耳煲鸡汤	533
鸡肉蘑菇粉条汤	521	四物鸡汤	533
鸡肉丝瓜汤	521	酸菜大肠鸡块煲	533
鸡丸汤	522	酸奶鸡片汤	534
家鸡煲鲍鱼菇	522	土豆芸豆煲鸡块	534
甘蔗鸡骨汤	522	豌豆煮鸡腿	534
姜片海参炖鸡汤	523	西瓜翠衣煲	535
金针菇凤丝汤	523	西洋菜鸡丝汤	535
金针海参鸡汤	523	西洋参老母鸡汤	535
金针菇鸡块煲	524	鲜菇鸡汤	536
客家炖鸡	524	香干鸡片汤	536
口蘑山鸡汤	524	香菇冬笋煲小鸡	536
苦瓜菠萝炖鸡腿	525	香菇鸡块木瓜煲	537
苦瓜蜜橘煲鸡块	525	香菇瘦肉煲老鸡	537
灵芝养心汤	525	小白菜火腿煲鸡块	537
六味地黄鸡汤	526	雪梨鸡块煲	538
鹿芪煲鸡汤	526	椰子银耳鸡汤	538
美花菌菇煲	526	益气母鸡汤	538
木瓜西红柿鸡块汤	527	益智仁鸡汤	539
奶瓜香鸡汤	527	薏米鸡块汤	539
柠檬大枣鸡块汤	527	薏米煲鸡	539
排骨海带煲鸡	528	玉米煲土鸡	540
平菇虾米凤丝汤	528	枣鸡汤	540
强筋鸡汤	528	榨菜鸡丝汤	540
清炖鸡汤	529		
人参鸡汤	529		
人参糯米鸡汤	529		
肉片粉丝西红柿汤	530		
桑枝鸡汤	530		
山药当归鸡汤	530		
山药胡萝卜炖鸡汤	531		
山药鸡汤	531		
山药菌菇炖鸡煲	531		

