

专家特别推荐 · 四季饮食与营养忠告 · 营养食谱搭配精选

新编家常菜谱

2000例

双福 朱太治◎编著

赠送价值15元
厨艺绝招2
VCD光盘

32大类1000余种美味家常菜肴

做菜更好吃的300例厨房秘技

食品安全选购的400个实用小窍门

大厨现场演示200余例厨艺绝招



化学工业出版社

专家特别推荐 · 四季饮食与营养忠告 · 营养食谱搭配精选

新编家常菜谱 2000例

双福 朱太治◎编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书精选大众最爱吃的经典家常菜，将菜细分为家常凉菜、家常炖补、养生汤、家常小炒、猪肉类、羊肉类、蔬菜类等32大类。更为喜爱寿司、饮品、甜点的时尚人群和重视四季养生的人群编写了专门的食谱。每个菜品均详细介绍了原料、做法和特点，配以彩色成品图，查阅方便，清晰明了，是极好的家庭烹饪指导书。

此外，还为读者精心编写了厨事实用内容，如做菜更好吃的厨房秘技300例、食品安全选购与食用窍门400例等，让您厨艺、厨事、事事通。

全书内容丰富，实例众多，文字科学实用，精美彩印，更特别赠送厨艺绝招Ⅱ实用VCD光盘，让您真正“一册在手，下厨不难”。

图书在版编目(CIP)数据

新编家常菜谱2000例 / 双福，朱太治编著. —北京：化学工业出版社，2010.1
(时尚美食馆)

ISBN 978-7-122-06487-5

I. 新… II. ①双…②朱… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第142270号

新编家常菜谱2000例

责任编辑：李娜

责任校对：凌亚男

出版：化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

发行：新华书店北京发行所

印装：北京画中画印刷有限公司

889mm×1194mm 1/24 印张15½ 字数280千字

2010年1月北京第1版第1次印刷

定价：29.80元

购书咨询：010-64518888(传真：010-64519686)

售后服务：010-64518899

网址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

杨红

青岛市海慈医疗集团营养科副主任，青岛市药膳研究会秘书长，山东省营养学会临床营养专业委员会委员。

山东大学医学院医学免疫学硕士毕业，从事临床营养20余年，一直致力于疾病的营养治疗和饮食预防，对一些常见病多发病（糖尿病、肾脏疾病等）的营养治疗有着较丰富的临床经验，参与编写了《营养滋补餐》、《简明营养学》、《营养成就健康》等系列丛书，发表了多篇学术专著，并被广播、电视、社区等邀请讲座。现兼任山东省中西医结合学会临床营养专业委员会委员、青岛市预防医学会营养与食品卫生专业委员会委员等职务。

PART1 [家常凉菜]

蚝油生菜	1	蒜泥蕨菜	5	三丁拌咸菜	9
三丝生菜	1	蕨菜拌皮蛋	5	香椿干丝	9
凉拌生菜	1	拌合菜	5	珊瑚藕片	9
双耳拌黄瓜	2	芥油拌合菜	6	葱油海带丝	10
黄瓜拌粉皮	2	蒜末荷兰豆	6	温拌银耳干贝	10
炆黄瓜条	2	金钩荷兰豆	6	尖椒拌虾皮	10
拌番茄黄瓜	3	冰爽蜜汁苦瓜	7	芝麻拌嫩茄	11
黄瓜拌粉丝	3	豉茸苦瓜	7	蒜泥拌凉粉	11
洋葱拌番茄	3	爽口花生仁	7	珊瑚白菜	11
番茄拌菠菜	4	甜脆花生米	8	糖醋拌三丝	12
姜汁菠菜	4	炆拌莴笋	8	醋熘海米白菜	12
清香碎油菜	4	三丝绿豆芽	8	炆拌土豆丝	12

PART2 [家常炖补]

白果竹丝鸡汤	13	生姜泥鳅汤	17	芥菜咸蛋肉片汤	21
黄芪莲子鸡汤	13	芥菜鱼头汤	17	木瓜花生排骨汤	21
蘑菇鸡丁奶油汤	13	鱼头豆腐煲	17	火腿冬瓜汤	21
雪菜野鸭汤	14	蒜味豆腐鱼头汤	18	冬瓜茯苓蛭肉汤	22
银耳鹌鹑汤	14	葱豉鱼头汤	18	冬瓜瘦肉汤	22
椰肉银耳煲鸽汤	14	芙蓉豆腐汤	18	冬瓜枸杞汤	22
鸭血豆腐汤	15	黄花木耳猪蹄汤	19	枸杞龙眼汤	23
黄花鱼瘦肉汤	15	淮杞煲猪手	19	南瓜莲子汤	23
鲫鱼赤小豆汤	15	花生猪蹄汤	19	莲子安神汤	23
苦瓜鲤鱼汤	16	粉葛猪蹄汤	20	松花蛋淡菜汤	24
蛤蜊鲫鱼汤	16	猪蹄煮丝瓜豆腐	20	绿豆芽蚬肉汤	24
归芪鲤鱼汤	16	枸杞银耳瘦肉汤	20	虾仁三鲜汤	24

PART3 [养生汤]

三冬养生汤	25	萝卜粉丝汤	29	紫菜虾皮汤	33
香菇冬瓜汤	25	青萝卜汤	29	虾皮菠菜粉丝汤	33
香菇豆腐汤	25	胡萝卜生鱼汤	29	虾皮萝卜汤	33
番茄蛋花汤	26	水萝卜片汤	30	海米白菜汤	34
奶油番茄汤	26	青菜豆腐汤	30	海米萝卜汤	34
米汤南瓜	26	菠菜豆腐汤	30	时蔬浓汤	34
魔芋南瓜汤	27	冻豆腐金针汤	31	蔬菜大酱汤	35
苦瓜消暑汤	27	海带排骨汤	31	山药莲子汤	35
三鲜苦瓜汤	27	萝卜排骨汤	31	平菇蛋汤	35
银耳冬瓜汤	28	山药排骨汤	32	莼菜鸡丝汤	36
火腿冬瓜汤	28	黄豆芽排骨豆腐汤	32	清汤银耳	36
冬瓜肉丸汤	28	雪菜黄鱼汤	32	丝瓜玉米羹	36

PART4 [家常小炒]

韭菜炒鸡蛋	37	酱扒茄子	41	百合炒芦笋	45
韭菜豆腐皮	37	金沙茄条	41	杂烩鲜百合	45
油皮炒韭菜	37	酱爆黄瓜丁	41	油焖三鲜	45
西芹花生米	38	玉米笋炒黄瓜	42	清爽小炒	46
西芹炒腰果	38	炒洋葱丝	42	清炒木耳菜	46
蒜薹炒鸡蛋	38	洋葱烩蛋	42	肉片炒卷心菜	46
蒜薹炒土豆丝	39	肉酱菠菜	43	炒热合菜	47
干烧笋尖	39	素炒菠菜	43	虎皮酿椒	47
炒蘑菇莴笋	39	尖椒土豆丝	43	椒味荷兰豆	47
番茄炒鸡蛋	40	干煸土豆丝	44	姜丝炒鲜藕	48
番茄炒山药	40	醋熘三丝	44	大葱炒木耳	48
鱼香茄子	40	醋熘土豆丝	44	酱炒回锅肉白菜	48

PART5 [猪肉类]

莴笋炒肉片	49	茭白炒肉丝	53	脊骨炖芸豆	57
蒜香回锅肉	49	青椒肉丝	53	土豆烧排骨	57
酱焖蒜香肉片	49	肉丝炒蕨菜	53	红烧猪蹄	57
肉片烧菜花	50	肉丝绿豆芽	54	葱炖猪蹄	58
黄瓜熘肉片	50	肉丝韭菜	54	花生煨猪手	58
木樨肉	50	榨菜肉丝	54	凉拌肚丝	58
银耳炖肉	51	蒜薹肉丝	55	青椒肚片	59
花肉芸豆炖粉条	51	蒸茄拌肉酱	55	菠菜拌猪肝	59
油菜滑炒里脊片	51	肉末烧冬瓜	55	凉瓜猪肝	59
冬笋香炒腊肉	52	虾酱肉末芸豆	56	莲藕烧肉皮	60
腊肉茭白	52	红烧狮子头	56	大白菜炒肥肠	60
韭香银芽里脊丝	52	肉丸油菜	56	火腿炒韭薹	60

PART6 [牛肉类]

蕨菜烧牛肉	61	番茄土豆炖牛肉	65	红油牛百叶	69
洋葱蚝油牛肉	61	醋溜牛肉羹面	65	生拌牛百叶	69
清炖牛肉	61	麻酱牛肉凉面	65	芹菜牛肉丝	69
卤牛肉	62	牛肉锅贴	66	拌牛肉丝	70
红烧牛肉	62	牛肉什锦粥	66	酸菜牛腩	70
干拌牛肉	62	牛肉黄豆芽小米粥	66	土豆烧牛腩	70
麦仁小牛肉	63	健美牛肉粥	67	贵妃牛腩	71
雪耳葱头炒牛肉	63	牛肉炒粉	67	番茄牛腩面	71
滑蛋牛肉	63	蚝油牛肉炒米粉	67	清炖牛腩面	71
五味牛肉	64	川味辣子牛肉面	68	番茄土豆牛尾汤	72
甜椒牛肉	64	飘香嫩牛柳	68	萝卜牛腱汤	72
葱爆牛肉	64	麻辣牛肉条	68	红油牛筋	72

PART7 [羊肉类]

羊肉烧豆角	73	山药炖羊肉	74	香辣羊肉丝	75
葱爆羊肉	73	冬瓜羊肉汤	74	羊蹄萝卜汤	76
羊肉烧丝瓜	73	鲫鱼炖羊肉	75	韭味羊肝	76
羊肉粥	74	桂花羊肉	75	焗芥末羊排	76

PART8 [鸡肉类]

栗香鸡煲	77	香酥参归鸡	81	鸡丝炒蜇皮	85
野椒啤酒仔鸡	77	枣杏煲鸡汤	81	鸡丝仔菇	85
小鸡炖蘑菇	77	啤酒烧鸡	81	香糟鸡条	85
冬瓜炖仔鸡	78	家常鸡块	82	香菇凤爪汤	86
新派豆腐烧鸡	78	土豆咖喱鸡块	82	冬菇煲鸡爪	86
姜汁热窝鸡	78	香菇溜鸡片	82	凤爪白菜	86
姜烧鸡块	79	香炸核桃鸡片	83	碎米鸡丁	87
三材炖鸡	79	嫩姜炒鸡脯	83	油淋鸡腿	87
田七炖鸡	79	红糟鸡胸	83	口蘑烧鸡翅	87
炖全鸡	80	双菇拌鸡肉	84		
嫩笋三黄鸡	80	香椿炒鸡丝	84		
馄饨鸡	80	鸡丝豆芽	84		

PART9 [鸭肉、鸽肉、鹌鹑类]

葱姜鸭	88	萝卜鸭胗汤	92
栗子冬瓜煲老鸭	88	韭菜炒鸭血	92
汆鸭羹汤	88	香辣鸭掌	92
荷芹鸭丝	89	香菇蒸乳鸽	93
姜爆鸭丝	89	花旗瘦肉炖老鸽	93
芹菜炒鸭丝	89	莲藕乳鸽汤	93
西芹拌鸭丝	90	党参枸杞炖乳鸽	94
麻辣鸭肠	90	枸杞炖乳鸽	94
西芹鸭肠	90	柠檬乳鸽汤	94
醋椒鸭架汤	91	香酥鸽子	95
炖鸭架汤	91	杏仁熘鸽丁	95
核桃仁炒鸭丁	91	刀豆鹌鹑丁	95



PART10 [蔬菜类]

金银蛋浸菠菜	96
姜汁菠菜	96
蒜泥菠菜	96
麻酱菠菜	97
多宝菠菜	97
家常炖白菜	97
肉丝白菜	98
素炒圆白菜	98
圆白菜炒青椒	98
糖醋卷心菜	99
素炒小白菜	99
金沙小白菜	99

椒油芹丝	100
西芹炒百合	100
拌水芹香	100
油焖春笋	101
糖醋莴笋	101
醋熘茭白	101
清炒茼蒿	102
蒜茸茼蒿	102
鱼香苦瓜丝	102
干煸苦瓜	103
苦瓜酿肉柱	103
香菜萝卜丝	103

油焖胡萝卜	104
蜜汁南瓜	104
番茄双泥	104
手撕茄子	105
芥末酸菜丝	105
素炒韭菜	105
蒜泥豆角	106
甜酸山药条	106
炒苋菜	106



PART11 [水果类]

苹果粥	107
玫瑰苹果露	107
草鱼苹果瘦肉汤	107
瘦肉苹果润肤汤	108
清蒸苹果鸡	108
营养苹果泥	108
苹果豆腐羹	109
菠萝炒鸡球	109
魔力笋萝沙拉	109
奇异菠萝肉	110
菠萝鸭片	110
活力菠萝鸭片	110

菠萝鸡肾	111
菠萝炒木耳	111
樱桃橘子银耳	111
樱桃香菇	112
樱桃鱼丁	112
香拌瓜皮丝	112
山药西瓜炒百合	113
橙味冬瓜条	113
橘香青笋	113
橘味鸡丝	114
橘香拌蔬菜	114
柳橙冬瓜汤	114

牛奶香蕉糊	115
果味藕条	115
西芹雪梨沙拉	115
百合草莓白藕汤	116
核桃蔬果沙拉	116
水果奶蛋羹	116
蜜汁三鲜	117
酸奶脆丝沙拉	117
奶油生菜沙司	117



PART12 [豆类及豆制品类]

香椿拌豆腐	118
木耳豆腐	118
雪菜烧豆腐	118
黄鱼烧豆腐	119
榨菜拌豆腐	119
雪里蕻炖豆腐	119
百花豆腐	120
西施豆腐	120
番茄豆腐	120
酸菜蒸豆腐	121
猪蹄葱白炖豆腐	121
鲫鱼豆腐汤	121

鲤鱼炖豆腐	122
辛香豆腐猪蹄	122
肉末豆腐	122
虾粒豆腐泥	123
豆腐脑素三鲜	123
清蒸豆腐羹	123
雪花豆腐羹	124
黄鱼豆腐羹	124
茼蒿芝麻豆干	124
茭白拌豆干	125
豆干炒韭菜	125
花生米拌香干	125

芹菜炒香干	126
韭菜豆腐皮	126
尖椒豆腐皮	126
肉丝拌腐皮	127
青椒烧腐竹	127
青椒炒腐竹	127
三丝炆腐竹	128
酱汁腐竹	128
干煸黄豆芽	128
黄豆猪蹄汤	129
腐乳南瓜	129
凉拌芸豆豆腐泡	129

PART13 [菌菇类]

香菇油菜	130	肉末烧蘑菇	134	芥油金针菇	138
香菇西兰花	130	番茄炒蘑菇	134	金针菇火腿丝	138
香菇烩丝瓜	130	蘑菇炖豆腐	134	菠菜金针菇汁	138
香菇熠鸡片	131	肉末烧双菇	135	金针鸡丝汤	139
松仁香菇	131	鸡蛋白熠蘑菇	135	清拌金针菇	139
核桃仁烩香菇	131	蘑菇鲍鱼汤	135	冻豆腐金针汤	139
松仁香菇	132	三鲜蘑菇	136	冬菇韭菜	140
香菇烧淡菜	132	糟烩鲜蘑菇豆腐	136	豆苗冬菇	140
香菇鹌鹑蛋	132	平菇蛋汤	136	草菇菜心	140
莴笋烩香菇	133	牛奶煮平菇	137	蒜香鲜草菇	141
炒蘑菇莴笋	133	鲜菇炒笋片	137	草菇炖豆腐	141
胡萝卜煮蘑菇	133	鲜菇烧豆腐	137	蛤肉木耳煮豆腐	141

PART14 [鱼类]

枸杞炖鲫鱼	142	芹菜炒鳊鱼	146	清蒸鲈鱼	150
芹酥鲫鱼	142	干烧鱼	146	香椿鲈鱼	150
鳞香鲫鱼	142	麻辣带鱼	146	豉油蒸罗非鱼	150
干煸鲫鱼	143	泡菜烧带鱼	147	鲢鱼丝瓜汤	151
韭菜鲫鱼羹	143	煎蒸带鱼	147	番茄鱼片	151
葱焖鲫鱼	143	鳊鱼飘香	147	鱼香酥鱼片	151
白果鲫鱼	144	雪菜黄鱼汤	148	糖醋酥鱼片	152
银鱼炒蛋	144	豆瓣鱼	148	芹黄烧鱼条	152
银鱼芥菜	144	冬菜臊子鱼	148	香菇鱼块	152
蒜瓣焖鳊段	145	五香桂鱼	149	炸熠鱼丸	153
红烧豆腐鳊段	145	家常泡菜鱼	149	木樨鱼丝	153
干烧鳊鱼	145	烤鳊鱼	149	葱豉鱼头汤	153

PART15 [虾类]

白灼虾	154	油菜拌海米	158	虾仁粟米粒	162
油爆虾	154	海米炒青丝	158	番茄炒虾仁	162
香辣虾	154	海米玉笋	158	芹菜拌虾仁	162
干烧大虾	155	海米冬瓜汤	159	虾仁炖豆腐	163
黄焖大虾	155	荷兰豆烩虾球	159	虾仁鲜豆腐	163
炸凤尾虾	155	西芹虾球	159	虾仁鸡茸饺	163
韭菜炒青虾	156	干烧虾球	160	虾仁馄饨	164
粉丝烧明虾	156	滑炒虾球	160	菠菜拌虾皮	164
金沙玉米虾	156	清炒虾仁	160	宫爆虾腰	164
青瓜炒虾仁	157	马蹄炒虾仁	161	菜泥虾片	165
黄瓜炒河虾	157	锅巴虾仁	161	豆腐虾肉丸	165
姜汁皮皮虾	157	年糕炒虾仁	161	虾酱茼蒿炒豆腐	165

PART16 [家常小海鲜]

茼蒿炒鱿鱼	166
鱿鱼西兰花	166
椒油鱿鱼卷	166
干煸鱿鱼丝	167
鲜辣花枝	167
韭菜墨鱼丝	167
青椒墨鱼丝	168
墨鱼萝卜条	168

墨鱼鸡肉饮	168
炒墨鱼片	169
墨鱼炖鸡	169
蜆皮炒豆芽	169
白菜拌蜆皮	170
炆拌海蜆丝	170
豉汁扇贝	170
蘑菇拌贝肉	171

蛤蜊炖豆腐	171
海带蛎黄蛋	171
酱烧海皇粒	172
酱爆香螺	172
辣子田螺	172
泡椒脆螺	173
宫爆螺片	173
韭菜拌海肠	173

PART17 [家常辣味]

酸辣黄瓜	174
炆黄瓜条	174
辣炒滚刀黄瓜	174
辣炒土豆丝	175
麻辣土豆松	175
辣烧土豆条	175
雪菜辣干丝	176
香辣肉末雪菜	176
酸辣白菜	176
香辣卷心菜	177
炆辣鸡丁	177
双菇辣汤鸡	177

香辣童子鸡	178
芥辣醋凤翅	178
香辣鸡心花	178
香辣陈皮凤爪	179
麻辣鱼块	179
麻辣鱼头	179
辣鱼粉皮	180
炆辣鳢鱼	180
辣烧茄子	180
辣味蘑菇	181
辣酱粉丝	181
油炸麻辣豆	181

油辣小菜	182
酸辣韭菜炒蛋	182
辣炒茼蒿肉丝	182
油辣冬笋尖	183
香辣绿豆芽	183
辣烧丝瓜	183
香辣萝卜带皮肉	184
香辣三丝藕片	184
麻辣肉丁	184



PART18 [经典川菜]

回锅肉	185
醪糟红烧肉	185
蒜泥白肉	185
合川肉片	186
水煮肉片	186
酥肉煲南瓜	186
鱼香肉丝	187
鱼香排骨	187
烟熏排骨	187
辣味蒸排骨	188
神仙骨	188

宫保鸡丁	188
辣子鸡	189
七星芝麻鸡	189
芋儿鸡	189
川椒辣子鸡	190
香辣过江鸡	190
酸菜鱼	190
剁椒鱼头	191
水煮鱼	191
劲爽血旺鱼花	191
清蒸过江鱼	192

毛血旺	192
酸辣汤	192
麻婆豆腐	193
川汁辣茄饼	193
银丝顺风虾	193



PART19 [家常粥]

山药芝麻粥	194	鸡子粥	198	木耳粥	202
荔枝山药粥	194	鸡汁粥	198	木瓜粥	202
莲子山药粥	194	鸡丝粥	198	白果冬瓜粥	202
冰糖莲子粥	195	皮蛋瘦肉粥	199	香菇牛肉粥	203
牛奶麦片粥	195	茭白猪肉粥	199	南瓜蛤蜊粥	203
南瓜牛奶粥	195	五香甜沫	199	虾球粥	203
红豆米枣粥	196	芹香荸荠粥	200		
赤小豆粥	196	甘薯米粥	200		
红豆粥	196	芋头咸粥	200		
五宝粥	197	包心菜粥	201		
黑米粥	197	大枣银耳粥	201		
小米红糖粥	197	松子粥	201		



PART20 [滋补粥]

小米红枣粥	204	枸杞粥	208	白菜肉末粥	212
红枣山药粥	204	枸杞粳米粥	208	靛仔菜肉粥	212
生姜大枣粥	204	金银花粥	208	鲑鱼粥	212
枸杞红枣粥	205	菊花粥	209	猪蹄粥	213
荔枝红枣粥	205	桑菊粥	209	猪蹄当归粥	213
山楂大枣莲子粥	205	荷叶粥	209	翡翠鸡羹	213
橘香绿豆粥	206	参苓粥	210	鸭血鲫鱼粥	214
绿豆竹叶粥	206	麦冬粥	210	海蜇羹	214
麦片竹叶粥	206	决明子粥	210	沙参银耳粥	214
粳米大麦花生粥	207	杏仁川贝百合粥	211		
灵芝小麦粥	207	大米碎肉粥	211		
荞麦粥	207	肉丸粥	211		

PART21 [饺子、馄饨、包子]

白菜蒸饺	215	素五丁饺	219	海米粉丝包	223
三鲜蒸饺	215	洋葱饺	219	洋葱牛肉包	223
白萝卜水饺	215	蛤蜊水饺	219	咖喱牛肉包	223
猪肉牛肉饺	216	雪菜芦笋饺	220	三鲜长寿包	224
牛肉馅水饺	216	萝卜干饺	220	三鲜汤包	224
牛肉玉兰片水饺	216	京味馄饨	220	雪笋包	224
墨鱼水饺	217	馄饨汤	221	牛肉芹菜包	225
古道鱼汤饺子	217	红油馄饨	221	麻酱素包	225
荸荠鸡肉饺	217	鲜肉蛋黄馄饨	221	香菇素包	225
香菇冬瓜蒸饺	218	荠菜馄饨	222	香菇油菜包	226
金针菇水饺	218	腐皮黄鱼包	222	鸡丁汤包	226
荠菜饺子	218	火腿虾肉包	222	白果包	226

PART22 [家常饼]

豆腐素蒸包	227
冬瓜肉包	227
咸菜猪肉包	227
冬菜包	228
冬菜鸡蛋包	228
小笼汤包	228



三鲜炒饼	229
小米烙饼	229
玉米面饼子	229
蒸韭菜蛋饼	230
吊炉烧饼	230
干菜油酥烧饼	230
椒盐家常饼	231
煎饼果子	231

油煎南瓜饼	231
香脆黄瓜饼	232
营养蛋饼	232
裙带菜土豆饼	232
饼卷小牛肉	233
肉饼子炖蛋	233
炸茄饼	233

PART23 [家常面条]

炸酱面	234
三鲜面	234
鲜鱼面	234
担担面	235
刀切面	235
爆锅面	235
茭白肉丝面	236
家常肉末卤面	236
香菇打卤面	236
芸豆打卤面	237
京味打卤面	237
油菜丝炒面	237

肉丝炒面	238
什锦汤面	238
肉丝汤面	238
韩式冷汤面	239
什锦拌面	239
芝麻酱拌面	239
滋味凉面	240
翡翠凉面	240
蒸拌冷面	240
四川冷面	241
杂菜拌荞麦面	241
肉丝荞麦面	241

鸡汤面条	242
家常荞麦面条	242
海鲜伊面	242
海鲜宽面条	243
虾米葱油面	243
炒乌龙面	243



PART24 [家常米饭]

虾仁炒饭	244
大虾捞饭	244
香菇蕙米饭	244
香菇糯米饭	245
生炒糯米饭	245
鲜爽香米饭	245
萝卜干炒饭	246
扬州炒饭	246
海鲜炒饭	246
什锦炒饭	247
焖南瓜饭	247

蛋炒饭	247
咸蛋黄炒饭	248
香椿蛋炒饭	248
培根木耳蛋炒饭	248
牡蛎蒸米饭	249
人参营养饭	249
辣椒醋油饭	249



PART25 [家常快餐]

肉丁豌豆饭	250	鸡丝蛋炒饭	253	五彩果醋蛋饭	256
红烧肉饭	250	鱼肉杂粮饭	253	酸辣橙子饭	257
茄汁肉丁盖浇饭	250	鱼香肉丝盖饭	254	腰果肉饭	257
排骨盖饭	251	蟹肉饭	254	盖浇饭	257
咖喱牛肉饭	251	虾仁南瓜烩饭	254		
黑椒牛柳盖饭	251	鱿鱼丝拌饭	255		
红烧牛肉盖饭	252	海鲜煲仔饭	255		
香菇鸡肉炒饭	252	叉烧煲仔饭	255		
咖喱鸡肉拌饭	252	五福煲仔饭	256		
鸡汁浇饭	253	番茄火腿盖浇饭	256		



PART26 [开胃甜品]

红枣糯米藕	258	白糖糯米糕	260	花生糯米糕	262
翡翠酸甜丝	258	山楂糕	260	黏黄糕	263
冰糖荔枝	258	三合面发糕	261	糯米球	263
鲜桃冰激凌	259	胡萝卜蛋糕	261	老婆饼	263
奇异果黑雨捞	259	端阳豆糕	261	搅面馅饼	264
玫瑰香薯条	259	桂花年糕	262	烤馒头	264
西式全彩薯片	260	小米面蜂糕	262	糖豆	264

PART27 [时尚饮品]

绿豆沙奶茶	265	墨西哥热咖啡	267	雪之女王	269
英式奶茶	265	红酒卡布奇诺	267	软中华	270
咖啡奶茶	265	皇家咖啡	268	冰酷	270
姜母奶茶	266	爱尔兰咖啡	268	水晶葡萄	270
柠檬皇家热咖啡	266	摩卡可可热咖啡	268	苏格兰奶茶	271
蛋黄营养热咖啡	266	红唇	269	爱丽丝热奶茶	271
贵妃咖啡	267	性感海滩	269	伯爵奶茶	271

PART28 [美味寿司DIY]

炸虾饭团	272	叉烧肉沙拉卷	275	鳗鱼军舰寿司	278
梅子饭团	272	四喜卷	275	鲑鱼籽军舰寿司	279
坚果饭团	272	蛋皮卷	276	虾仁沙拉军舰寿司	279
烤鱼青菜饭团	273	热狗卷	276	棒棒虾握寿司	279
火腿虾仁饭团	273	葵花卷	276	厚蛋烧握寿司	280
烤饭团	273	紫菜鱼卷片	277	花枝握寿司	280
三色饭团	274	鳗鱼大卷	277	大虾握寿司	280
铁火细卷	274	鲜笋手卷	277	田乐饭团	281
泡菜卷	274	大虾手卷	278	芥末鸡肉饭团	281
天妇罗虾卷	275	铁火手卷	278	鲜虾美乃滋饭团	281

PART29 [春季菜谱]

海带蚬黄蛋·····	282	菠菜香肉泥·····	284	玉兰片猪肝汤·····	286
锅烧小海鱼·····	282	美味鱼糊·····	284	葱姜猪蹄豆腐汤·····	287
西兰拌虾球·····	282	三色肝末·····	285	鲫鱼浓汤·····	287
日式蒸水蛋·····	283	肉丝豆苗汤·····	285	双耳甜汤·····	287
鸡肉蒸豆腐·····	283	口蘑豆腐汤·····	285	香椿芽炒鸡蛋·····	288
酪香胡萝卜泥·····	283	青菜牛奶羹·····	286	火腿笋丝炒豆苗·····	288
营养土豆泥·····	284	奶味蘑菇汤·····	286	葱爆木耳·····	288

PART30 [夏季菜谱]

芹香煎番茄·····	289	胡萝卜苹果泥·····	291	紫菜瘦肉羹·····	294
海米西芹·····	289	清香碎油菜·····	292	腰花核桃仁汤·····	294
美味拌双耳·····	289	清暑什锦水果羹·····	292	白汤鲫鱼·····	295
蒜泥三丝·····	290	黄豆芽蘑菇汤·····	292	竹笋西瓜皮鲤鱼汤·····	295
棒棒沙拉·····	290	丝瓜蛋汤·····	293	香菇木耳淡菜汤·····	295
美味花豆腐·····	290	番茄肉丝汤·····	293	尖椒炒鸡蛋·····	296
牛奶香蕉糊·····	291	瘦肉冬瓜汤·····	293	香菜梗炒鳝丝·····	296
蛋黄泥·····	291	三鲜冬瓜汤·····	294	姜丝肉·····	296

PART31 [秋季菜谱]

甜酸猪肝·····	297	番茄鳊鱼糊·····	299	猪血豆腐汤·····	302
回锅蛋·····	297	椰汁奶糊·····	300	鲤鱼菜羹汤·····	302
油菜海米豆腐·····	297	双豆炖猪蹄·····	300	木瓜鲫鱼煲·····	303
虾碎菜花·····	298	栗香丝瓜液·····	300	鲫鱼炖豆腐·····	303
凉拌豆腐皮·····	298	肉丸冬瓜汤·····	301	胡萝卜水·····	303
水梨百合羹·····	298	排骨冬瓜汤·····	301	肉末海带烧白菜·····	304
水果奶蛋羹·····	299	鱿鱼须冬瓜汤·····	301	肉丝炒芹菜千张丝·····	304
番茄鳝鱼羹·····	299	排骨南瓜汤·····	302	松仁玉米·····	304

PART32 [冬季菜谱]

酸菜炒杂烩·····	305	蔬菜肉丸·····	309
白烧蹄筋·····	305	鲫鱼炖猪蹄·····	309
火腿虾粒香豆腐·····	305	鲫鱼砂仁汤·····	309
牛奶煮蛋·····	306	鲫鱼枸杞汤·····	310
猪肉蛋羹·····	306	胡椒鸡汤·····	310
红枣泥·····	306	猪肚黄芪汤·····	310
腊肠番茄泥·····	307	糯米黄芪粥·····	311
猪肝泥·····	307	鱼香蛋饼·····	311
芋泥拌味噌芝麻·····	307	香菇炒面·····	311
萝卜蛋花汤·····	308	熘腰花·····	312
白萝卜浓汤·····	308	锦绣炒鲜奶·····	312
芙蓉豆腐汤·····	308	香炒胡萝卜·····	312

附录

做菜更好吃的	
厨房秘技300例·····	313
食品安全选购与	
食用窍门400招·····	343
四季饮食安全与	
营养指南30例·····	350
营养食谱搭配举例60例·····	354

蚝油生菜

原料

生菜500克，蒜末、蚝油、酱油、料酒、清汤、盐、味精、胡椒粉、湿淀粉、香油、花生油各适量。

制作

1. 生菜择洗干净，下入加盐、花生油的开水中焯烫，捞出沥干入盘。
2. 炒锅注油烧热，下蒜末爆香，加入蚝油、酱油、料酒、味精、胡椒粉、清汤烧开，用湿淀粉勾芡，淋上香油，浇入生菜即可。

特点

色彩翠绿，鲜嫩香脆。



三丝生菜

原料

生菜200克，木耳150克，干辣椒50克，姜丝、香油、盐、醋、白糖、味精各适量。

制作

1. 将生菜择洗干净，切长段，加盐稍腌沥干；干辣椒去籽泡软切丝，木耳水发后洗净切丝。
2. 生菜加入醋、白糖、味精拌匀，装入盘内，放上干辣椒丝、木耳丝、姜丝，再将香油烧沸浇在各种丝上，拌匀即成。

特点

色彩分明，清脆香辣，回味甜酸。



凉拌生菜

原料

生菜200克，水发木耳150克，姜、盐、糖、味精、醋、香油各适量。

制作

1. 将生菜择洗干净，切成段，加盐拌匀稍腌；木耳洗净，姜去皮，均切成细丝。
2. 生菜加入盐、糖、味精、醋拌匀，装入盘内，放上木耳丝、姜丝，淋入香油拌匀即成。

特点

味道甜酸，活血通络，降脂减肥。





双耳拌黄瓜

原料

黄瓜100克, 银耳、木耳各25克, 葱丝、姜丝、盐、味精、香油各适量。

制作

1. 将银耳、木耳泡软, 黄瓜洗净切片, 共入沸水锅中烫熟, 捞出沥干水分, 装盘。
2. 将姜丝、葱丝、香油、盐、味精拌匀, 浇在双耳和黄瓜上即可。

特点

鲜脆可口。



黄瓜拌粉皮

原料

粉皮200克, 黄瓜100克, 芝麻酱、芥末各25克, 盐、辣椒油、香油、醋各适量。

制作

1. 将黄瓜洗净, 切丝。
2. 将粉皮泡发, 切成宽条盛盘, 撒上黄瓜丝。
3. 将芝麻酱、芥末、盐、辣椒油调入粉皮和黄瓜丝内, 浇上醋、香油, 拌匀即成。

特点

清凉味美, 盛夏佳品。



炝黄瓜条

原料

黄瓜500克, 干辣椒25克, 盐、糖、花椒、醋、料酒、香油、清汤各适量。

制作

1. 黄瓜洗净去心切条; 干辣椒切段; 盐、糖、醋、料酒、清汤调成味汁。
2. 炒锅注油烧热, 下入花椒炸香, 除去花椒加入干辣椒炸红, 放入黄瓜条炒匀, 淋香油入盘, 摆入黄瓜条, 浇入味汁即成。

特点

色泽鲜嫩, 麻辣脆香。

拌番茄黄瓜

原料

番茄200克, 黄瓜50克, 盐、白糖、酱油、香油各适量。

制作

1. 番茄洗净, 用开水冲烫, 去皮、蒂, 切成薄片。
2. 黄瓜洗净, 用开水烫一下, 切成片。
3. 将番茄片、黄瓜片加入酱油、盐、糖、香油, 拌匀即可。

特点

爽口开胃。



黄瓜拌粉丝

原料

黄瓜500克, 细粉丝200克, 葱丝、蒜末、味精、胡椒粉、酱油、醋各适量。

制作

1. 将细粉丝用开水泡软后煮一下取出, 盛在大碗里。
2. 将黄瓜洗净, 切成丝。
3. 将黄瓜丝放在粉丝上面, 再放入葱丝、蒜末、味精、胡椒粉、酱油、醋, 拌匀即成。

特点

白丝映绿, 椒香利口。



洋葱拌番茄

原料

洋葱、番茄各200克, 盐、白糖、胡椒粉、醋、香油各适量。

制作

1. 洋葱去老皮, 切掉根部, 洗净切成丝。
2. 番茄去皮切成厚橘瓣形片, 码在盘中。
3. 洋葱丝放在番茄上, 加盐、白糖、胡椒粉、醋拌匀, 放入冰箱冷藏30分钟, 取出加香油拌匀即可。

特点

甜酸清凉。

