



上手就会 全民最爱吃的 家常菜 〔B〕



胡维勤主编



上手就会
全民最爱吃的
家常菜
〔B〕



胡维勤主编

图书在版编目(CIP)数据

全民最爱吃的家常菜 [B] / 胡维勤主编. — 海口 : 南海出版公司, 2008. 4 (2011. 5重印)

ISBN 978-7-5442-4063-5

(百姓百味书系2)

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091127号

BAIXING BAIWEI SHUXI(2) —— QUANMINZUIAICHIDEJIACHANGCAI [B]
百姓百味书系(2) —— 全民最爱吃的家常菜 [B]

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 978-7-5442-4063-5
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

食在中华， 妙无穷

川菜常用味型的调制方法	020
川菜常用调味料介绍	022
湘菜的特点	024
湘菜的特色调味品	025
川湘菜中卤水的制作	027
怎样做菜、吃菜更营养	028
怎样煲汤、喝汤更营养	031
怎样煲粥、喝粥更营养	035

第二章

全民最爱 吃的川菜

蒜苗回锅肉	040
东坡肉	041
蚂蚁上树	042
粉蒸排骨	043
麻婆豆腐	044
川香水煮牛肉	045
剁椒鱼头	046
沸腾水煮鱼	047
四川泡菜	048
宫保鸡丁	049
孜然羊肉	050
剁椒臭豆腐	051
毛氏红烧肉	052
泥蒿炒腊肉	053
老干妈回锅肉	054
腊味合蒸	055

绝色“川”香

肴肉	056
----	-----

回锅肉	056	豆芽肉丝	068
芹菜末炒牛肉	057	韭黄肉丝	068
牛肉豆花	057	腩肉蒸白菜	069
五花肉炒豆腐	057	肉丝香菜	069
馋嘴牛腩	058	茄子炒猪肉	069
川府牛腩	058	飘香芝麻肉丝	070
川味牛腱	058	四川炖酥肉	070
泡椒蹄筋	059	莴笋辣子肉丁	070
香辣牛蹄筋	059	小炒茄丁	071
麻辣蹄筋	059	青椒大片肉	071
香菜牛肉丸	060	五花肉烧茶树菇	071
夫妻肺片	060	辣味荷兰豆	072
火爆黄喉	060	涪陵榨菜炒肉丝	072
青椒焖羊肉	061	剁椒茶树菇肉片	072
开胃羊肉	061	泡菜回锅肉	073
辣爆羊羔肉	061	鱼香土豆肉丝	073
扒羊脸	062	炆锅红烧肉	073
手撕小羊排	062	宫保肉丁	074
麻辣羊头肉	062	肉片锅巴	074
孜然羊腰	063	榨菜肉丝	074
鲜花椒炒兔丁	063	锅巴香牛肉	075
麻辣兔肉	063	大白菜粉丝盐煎肉	075
香辣酱兔头	064	家常豆芽炒肉	075
歪嘴兔头	064	萝卜干炒肉末	076
手撕兔肉	064	泡菜魔芋炒肉丝	076
跳水兔	065	大头菜炒肉丁	076
香辣串串兔	065	咸菜脆瓜皮	077
吊锅香辣兔	065	红枣烧肉	077
川椒爆炒五花肉	066	小炒口蘑	077
飘香白肉	066	赤笋炒辣肉	078
芹菜干煸肉	066	泼辣酥肉	078
蜀香小炒肉	067	肉末粉条包菜	078
白椒炒肉	067	干盐菜回锅肉	079
四川熏肉	067	烟笋烧牛肉	079
五花肉烧面筋	068	山笋烧肉	079

钵子四季豆·····080	泡豆角排骨·····091	泡椒耳片·····103
钵子娃娃菜·····080	排骨烧玉米·····092	大刀耳片·····103
糖醋里脊·····080	川乡排骨·····092	青椒煸猪耳·····104
醴陵小炒肉·····081	川式风味排骨·····092	麻辣耳丝·····104
辣婆婆下饭菜·····081	豉汁南瓜蒸排骨·····093	猪耳烧海白菜·····104
卜豆角回锅肉·····081	嘎巴锅排骨土豆·····093	酸萝卜炒猪肚·····105
尖椒肉碎炒鸡蛋·····082	麻辣排骨香锅·····093	火爆猪肚·····105
香辣肉丝·····082	酸菜排骨冻豆腐·····094	泡椒大肠·····105
香干焖回锅肉·····082	香辣酥炒排骨·····094	泡菜猪肚·····106
脆黄瓜皮炒肉泥·····083	老干妈排骨·····094	蒜蓉粉丝蒸猪肚·····106
豆豉肉末炒尖椒·····083	川式一锅鲜·····095	豆芽爆双脆·····106
风味炒木耳·····083	馋嘴骨·····095	香辣脆肚·····107
菜椒胡萝卜炒牛肉·····084	香辣猪脆骨·····095	洋葱猪肚煲·····107
泡椒牛肉花·····084	小炒脆骨·····096	泡椒脆肚·····107
狮子头·····084	大盘板栗猪蹄·····096	小炒肚丝·····108
酸菜粉丝炒肉·····085	香辣蹄子·····096	干豆角肚丝·····108
酸菜竹笋肉末·····085	扣蹄蝴蝶夹·····097	莴笋烧肚条·····108
酸豆角肉末·····085	香辣猪蹄·····097	川式泡菜猪肚·····109
辣炒鲜菇·····086	川渝香辣蹄·····097	溜肝尖·····109
渝人辣不怕·····086	泡椒霸王蹄·····098	麻辣花生猪肝·····109
肉末臊子豆花·····086	川东乡村蹄·····098	洋葱芹菜猪肝·····110
剁椒魔芋豆腐·····087	川淮美容蹄·····098	猪肝爆洋葱·····110
麻辣豆腐·····087	酱蹄子·····099	木耳肝片·····110
酱爆极品四季豆·····087	锅烧五仁蹄子·····099	洋葱炒猪肝·····111
川味鲜肉·····088	川椒猪蹄·····099	香辣肠头·····111
水煮肉·····088	酱猪蹄·····100	青豆烧大肠·····111
水煮烧白·····088	石锅芋儿猪蹄·····100	莴笋烧肠圈·····112
一品水煮肉·····089	沸腾香辣蹄·····100	
金针菇炒牛肚·····089	香辣扣美蹄·····101	
五花肉蒸香干·····089	麻辣沸腾蹄·····101	
沙锅百叶结·····090	邮亭风味蹄·····101	
砂锅手撕花菜·····090	草捆蹄花·····102	
焦溜丸子·····090	香辣蹄花·····102	
蜀香排骨·····091	川北蹄花·····102	
天府酱排骨·····091	小炒蹄花·····103	



椒盐猪大肠·····	112	冬笋猪心·····	124	香辣回锅牛肉·····	135
猪肠双椒·····	112	豆芽炒猪心·····	124	豆角黄牛肉·····	136
干香炒大肠·····	113	红烧猪尾·····	124	豉汁牛肉·····	136
鸡血烧猪肠·····	113	楼兰节节香·····	125	包菜炒牛肉·····	136
猪肠煲豆腐·····	113	乳香三件·····	125	仔姜炒牛肉·····	137
蒜香炸肥肠·····	114	川辣猪三件·····	125	山寨牛肉·····	137
双椒炒肥肠·····	114	茶树菇炒腊肉·····	126	鸿运牛肉·····	137
豆花肥肠·····	114	萝卜干腊肉·····	126	禽蛋 ·····	138
辣煸肥肠·····	115	腊肉蒸豆干·····	126	口水鸡·····	138
粉条肥肠·····	115	四川腊肉·····	127	钵钵鸡·····	138
五更肠旺·····	115	辣炒大片腊肉·····	127	渝洲少妇鸡·····	139
煸香大肠·····	116	干煸四川腊肉·····	127	巴蜀扒鸡·····	139
傻儿肥肠·····	116	折耳根炒腊肉·····	128	巴蜀脆香鸡·····	139
山椒肥肠·····	116	蕨粑炒腊肉·····	128	巴蜀烧鸡公·····	140
爆炒肥肠·····	117	腊汁肉·····	128	巴蜀醉仙鸭·····	140
野山椒腰花·····	117	川味腊肠·····	129	飘香辣子鸡·····	140
芙蓉嫩腰片·····	117	水煮腊肠·····	129	茶樟鸡·····	141
酱炒腰花·····	118	回锅腊肠·····	129	重庆烧鸡公·····	141
辣豆豉凤尾腰花·····	118	青城老腊肠·····	130	成都芋头鸡·····	141
腰花炒肝片·····	118	腊肠茶树菇·····	130	太白鸡·····	142
醉腰花·····	119	腊肠蒸芋丝·····	130	锅巴香辣鸡·····	142
大山腰片·····	119	青蒜炒香肠·····	131	成都小炒鸡·····	142
火爆猪腰·····	119	川味香肠·····	131	小煎鸡·····	143
富贵猪腰片·····	120	自贡麻辣香肠·····	131	棒棒鸡·····	143
水豆豉腰片·····	120	飘香素味香肠·····	132	双菇滑嫩鸡·····	143
泡菜炒腰花·····	120	尖椒腊猪脸·····	132	水煮子鸡鲑鱼·····	144
麻香腰片·····	121	小炒腊猪脸·····	132	白果椒麻子鸡·····	144
宫保腰花·····	121	水煮牛肉·····	133	椒麻霸王鸡·····	144
莴笋野山椒腰花·····	121	干煸牛肉丝·····	133	棒棒鸡丝·····	145
炆锅双花·····	122	麻辣牛肉干·····	133	鸡丝炒蜇皮·····	145
山药爆腰花·····	122	五香酱牛肉·····	134	川味凉粉鸡·····	145
芹菜胡萝卜炒猪心·····	122	酱牛肉·····	134	天府竹香鸡·····	146
辣椒猪皮·····	123	巴山蜀香牛肉·····	134	飘香麻香鸡·····	146
泡椒猪心·····	123	香辣酥拌牛肉·····	135	怪味鸡·····	146
小炒猪心·····	123	辣炒黄牛肉·····	135	蜀香雄起·····	147

川东风味鸡·····	147	泡菜鸭片·····	159	外婆醉鱼干·····	170
川椒红油鸡·····	147	双椒爆鸭丝·····	159	巴蜀泰安鱼·····	171
川味香浓鸡·····	148	宫爆鸭舌·····	159	蜀东雪旺鱼·····	171
蜀香番茄鸡·····	148	霸王鸭肠·····	160	重庆片片鱼·····	171
麻酱鸡胗·····	148	小炒鸭肠·····	160	大千干烧鱼·····	172
香辣鸡翅·····	149	火爆鸭杂·····	160	蜀香鱼片·····	172
辣鸡翅·····	149	风味鸭血·····	161	蜀都飘香鱼·····	172
辣子鸡翅·····	149	馋嘴鸭掌·····	161	飘香盆盆鱼·····	173
香辣鸡中翅·····	150	麻辣鸭肝·····	161	川式风味鱼·····	173
干煸翅中·····	150	豆芽毛血旺·····	162	老碗鱼·····	173
川府老坛子·····	150	一品毛血旺·····	162	蜀香酸菜鱼·····	174
青椒炒鸡爪·····	151	重庆毛血旺·····	162	豆瓣烧草鱼·····	174
泡椒凤爪·····	151	芹香鸡蛋干·····	163	番茄酱煮鱼·····	174
泡椒鸡冠·····	151	小炒鸡蛋干·····	163	香辣乌江鱼·····	175
香辣鸡脆骨·····	152	毛豆仔闷蛋·····	163	塘坝鱼·····	175
香辣鸡软骨·····	152	外婆菜炒鸡蛋·····	164	香辣鱼下巴·····	175
孜然鸡心·····	152	烧椒皮蛋·····	164	红烧鱼下巴·····	176
酱板鸭·····	153	鸡蛋菠菜炒粉丝·····	164	香辣鱼皮·····	176
香酥鸭·····	153	小炒鸡蛋白·····	165	川府酥鲫鱼·····	176
魔芋烧鸭·····	153	青椒红肠炒鸡蛋·····	165	椒麻鲫鱼·····	177
怪味江湖鸭·····	154	鸡蛋韭菜豆包木耳·····	165	凉粉鲫鱼·····	177
四川樟茶鸭·····	154	水产 ·····	166	泡菜鲫鱼·····	177
风味樟茶鸭·····	154	水煮鱼·····	166	油炆小鲫鱼·····	178
姜爆樟茶鸭·····	155	飘香水煮鱼·····	166	酸菜鱼·····	178
太白酱鸭·····	155	重庆水煮鱼·····	167	香蒜煮鲮鱼·····	178
青花椒子鸭·····	155	鱼头泡饼·····	167	川江鲮鱼·····	179
啤酒鸭·····	156	鱼头吞面·····	167	农家鲜椒黄颡鱼·····	179
熏酱板鸭·····	156	馋嘴碟鱼头·····	168	香辣扒皮鱼·····	179
香辣板鸭·····	156	川西泼辣鱼·····	168	酸辣广肚·····	180
香辣手撕鸭·····	157	川府酥香鱼·····	168	馋嘴鲇鱼·····	180
风味鸭脯肉·····	157	秘制香汤鱼·····	169	巴蜀鲇鱼·····	180
辣卤鸭翅·····	157	酸汤浇鱼片·····	169	豆腐烧鲇鱼·····	181
酱鸭翅·····	158	炆锅鱼片·····	169	鲇鱼茄子·····	181
香辣鸭胗·····	158	川味香辣鱼·····	170	麻辣鲢鱼·····	181
香拌鸭胗·····	158	渝香鱼米粒·····	170	川味乌江鱼·····	182

巴蜀香煮鲈鱼·····182
鲜花椒鲈鱼·····182
香煎小黄鱼·····183
川香小黄鱼·····183
酸菜黄鱼·····183
川式清蒸鲜黄鱼·····184
奇味小黄鱼·····184
宫爆小黄鱼·····184
香辣带鱼·····185
豉香带鱼·····185
盘龙带鱼·····185
怪味带鱼·····186
香锅带鱼·····186
大妈带鱼·····186
川东带鱼·····187
豆腐烧黄颡鱼·····187
川香乌冬婆辣鱼·····187
东坡脆皮鱼·····188
椒盐九肚鱼·····188
脆椒墨鱼丸·····188
酸辣墨鱼丝·····189
泡椒西芹墨鱼仔·····189
香爆墨鱼仔·····189
虎皮尖椒墨鱼片·····190
干煸豆角炒鱿鱼·····190
川味干煸鱿鱼丝·····190
东坡鳊鱼·····191
飘香鳊鱼段·····191
口口香脆鳊·····191
青椒小炒鳊·····192
香辣锅巴鳊鱼·····192
天府鳊丝·····192
蜀香烧鳊鱼·····193
莴笋烧鳊段·····193
老豆腐烧鳊鱼·····193

酒城辣子鳊·····194
大碗酸辣芋粉鳊·····194
水煮肚条鳊段·····194
特色麻辣鳊段·····195
椒香鲜鳊·····195
口味鳊片·····195
干炸泥鳅·····196
钵子甲鱼·····196
麻婆鱼丸·····196
白辣椒炒鱼子·····197
川味烧双拼·····197
香辣九节虾·····197
香辣盆盆虾·····198
香钵盆盆虾·····198
独门冲香辣虾·····198
太白醉虾·····199
富贵鲜虾豆腐·····199
麻婆豆腐虾·····199
天府多味虾·····200
虾皮菜心·····200
干丝锅钵·····200
大煮干丝·····201
新派川式桃花泛·····201
椒盐北极虾·····201
川汁大花虾·····202
川渝香辣虾·····202
香辣小河虾·····202

川味小河虾·····203
红椒小河虾·····203
麻辣龙虾·····203
糊辣基围虾·····204
火爆小龙虾·····204
巴东香辣虾·····204
泡菜碎米虾·····205
飘香辣子虾·····205
飘香虾·····205
素菜·····206
凉拌折耳根·····206
清炒娃娃菜·····206
板栗娃娃菜·····207
清炒油麦菜·····207
辣白菜·····207
辣白菜炒年糕·····208
果仁菠菜·····208
双仁菠菜·····208
川味泡菜·····209
烧萝卜·····209
豆角炒泡萝卜·····209
酱香萝卜干·····210
萝卜干拌酥豆·····210
腌萝卜毛豆·····210
萝卜干炒豌豆·····211
酱腌尖椒·····211
老醋花生米·····211
天府醉花生·····212
酸菜蚕豆·····212
巴蜀老蚕豆·····212
农家炆酸菜·····213
大碗豆角·····213
川椒烩豆角·····213
钵子长豆角·····214
辣椒炒豆角·····214



水煮苕菜·····214
茭荠菜·····215
辣炒苕薹菜·····215
川味辣香丁·····215
辣酒煮鲜什菌·····216
辣炒蘑菇·····216
家常茶树菇·····216
葱油金针菇·····217
芥末金针菇·····217
香辣杏鲍菇·····217
烧汁鸡腿菇·····218
三丝折耳根·····218
老醋木耳·····218
洋葱木耳·····219
剁椒黑木耳·····219
泡椒莴笋·····219
油焖笋干·····220
小炒笔杆笋·····220
酸辣脆笋·····220
佛手茄夹·····221
麻辣脆茄·····221
尖椒炒茄片·····221
蒜腌茄子·····222
酱爆茄子·····222
南瓜百合捞·····222
雪里蕻炒苦瓜·····223
紫苏炒苦瓜·····223
大刀苦瓜·····223
川味黄瓜·····224
川辣黄瓜·····224
干煸土豆丝·····224
香辣土豆丝·····225
乡村炖土豆丝·····225
农家煎豆腐·····225
双椒青岩豆腐·····226

深山老豆腐·····226
农家豆腐·····226
酸菜老豆腐·····227
乡土煎豆腐·····227
西柠玉米豆腐·····227
川香辣酱豆腐·····228
酸菜米豆腐·····228
香辣金银豆腐·····228
芝麻豆皮·····229
川味香干·····229
芹菜香干·····229
豆豉辣椒炒香干·····230
白辣椒蒸香干·····230
浏阳柴火香干·····230
五香豆腐丝·····231
萝卜苗拌豆腐丝·····231
香辣腐竹·····231
火锅、干锅·····232
鸳鸯火锅·····232
毛肚火锅·····232
海鲜火锅·····233
滋补乌鸡火锅·····233
鱼头火锅·····233
什锦火锅·····234
啤酒鸭火锅·····234
四生片火锅·····234
乳鸽火锅·····235
猪蹄筋火锅·····235
三味火锅·····235
菌汤滋补火锅·····236
双味火锅·····236
干锅萝卜·····236
干锅双笋·····237
干锅白菜梗·····237
干锅香辣毛肚·····237

干锅肥肠·····238
干锅金牌肥肠·····238
馋嘴干锅肥肠·····238
馋嘴干锅毛肚·····239
干锅牛板筋·····239
干锅小羊排·····239
干锅甲鱼·····240
干锅驴三鲜·····240
干锅鸡·····240

第三章 全民最爱吃的湘菜

干煸四季豆·····242
上汤豆苗·····243
松仁玉米·····244
紫苏煎黄瓜·····245
苦笋炒腊肉·····246
苦瓜炒腊肠·····247
小炒攸县香干·····248
剁椒蒸毛芋·····249
酸辣藕丁·····250
尖椒炒削骨肉·····251

“湘”辣诱惑

畜肉·····252
辣椒木耳炒肉·····252
红椒酿肉·····253
肉炒菱角·····253
擂辣椒炒扣肉·····253
香肉黄菇·····254
家乡大块炒肉·····254
土豆小炒肉·····254
豆角炒肉末·····255

仔姜炒肉丝·····255	白菜扣肉·····267	丸子烧豆泡·····278
湘乡小炒肉·····255	湘味莲子扣肉·····267	蒜叶辣椒炒猪血丸子·····279
农家小炒·····256	外婆扣肉·····267	小炒猪耳·····279
农家小炒肉·····256	湘菜扣肉·····268	蒜薹炒猪耳·····279
滑熘肉片·····256	湘味回锅肉·····268	豆芽拌耳丝·····280
南乳藕片炒五花肉·····257	东江豆腐煲·····268	湘夏大刀耳叶·····280
农家一品鲜豆腐·····257	椒盐茄盒·····269	湘辣猪三件·····280
农家一碗香·····257	玉米粒煎肉饼·····269	腊八豆炒肚条·····281
千丝万缕·····258	家常豆腐·····269	芹菜炒肚丝·····281
青椒土豆片·····258	湘味茄子煲·····270	老干妈炒肚丝·····281
干烧菌·····258	五花肉焖豆腐·····270	青红椒脆肚·····282
口味木耳·····259	土匪肉·····270	湘味脆肚·····282
老干妈松板肉·····259	香酥出缸肉·····271	乡村腊肚丝·····282
老干妈四季豆·····259	小炒肉·····271	口味生爆肚丝·····283
龙眼丸子·····260	黄瓜炒肉·····271	湘西风吹猪肝·····283
蟹味菇炒猪肉·····260	金牌小炒肉·····272	木耳圆椒炒猪肝·····283
肉炒萝卜四季豆·····260	小炒剔骨肉·····272	老干妈淋猪肝·····284
豆豉辣椒炒肉粒·····261	湘西小炒肉·····272	湘西土匪猪肝·····284
湘式小炒肉·····261	烧汁茶香肉·····273	滕椒油浸鲜腰·····284
橘色小炒肉·····261	小炒黑白菜·····273	火爆腰花·····285
脆笋烧肉·····262	湘小炒皇·····273	凤尾腰花·····285
天目野笋干·····262	湘芹聚饼·····274	蒜薹腰花·····285
酱油肉蒸春笋·····262	豉油皇火局藕盒·····274	酸辣嫩腰片·····286
石锅酱香茄子·····263	小肚粉蒸肉·····274	花开富贵·····286
石锅手撕菜·····263	粉蒸肉·····275	湘辣肥肠·····286
手撕娃娃菜·····263	小土豆红烧肉·····275	湘干锅肥肠·····287
包菜粉丝·····264	小碗肉筋·····275	湘味肥肠·····287
私房钵钵肉·····264	香锅小蘑菇·····276	小炒肥肠·····287
农家砂煲四季豆·····264	毛家豆腐·····276	爆炒脆脆肠·····288
烧锅豆角·····265	农家大碗豆腐·····276	石锅肥肠·····288
辣味红烧肉·····265	湘园层层脆·····277	碧绿圈子·····288
醪糟红烧肉·····265	蒸三角肉·····277	鱼香肠肚煲·····289
百叶结红烧肉·····266	湘西外婆菜·····277	香嘴猪拱·····289
阿婆红烧肉·····266	芙蓉米豆腐·····278	香炒腊猪舌·····289
红烧肉蒸茄子·····266	香味口蘑·····278	油渣小白菜·····290

渣辣子炒猪皮·····290	鲜椒猪软骨·····302	烟笋炒腊牛肉·····313
香辣霸王蹄·····290	橄榄豆角脆脆骨·····302	皮蛋牛肉粒·····314
芸豆煲湘蹄·····291	筒骨马桥香干·····302	糯米蒸牛肉·····314
虾油猪蹄·····291	烟笋炒腊肉·····303	泉水牛肉·····314
湘酱猪蹄·····291	蕨菜炒腊肉·····303	风干牛肉丝·····315
土钵猪蹄·····292	干黄瓜皮炒腊肉·····303	一品牛肉爽·····315
口味猪蹄·····292	腊肉炒蒜薹·····304	芹菜黄牛肉·····315
开胃猪蹄·····292	苦瓜炒腊肉·····304	小炒黄牛肉·····316
红枣焖猪蹄·····293	湘西腊肉钵·····304	烧汁牛柳杏鲍菇·····316
飘香猪蹄·····293	腊肉炒干豆角·····305	小炒肥牛肉·····316
锅烧蹄·····293	湘笋炒腊肉·····305	小炒腊牛肉·····317
锅仔瓦块蹄·····294	回锅腊肉·····305	湘香牛柳·····317
酱香蹄花·····294	湘腊肉·····306	茶树菇爆牛柳·····317
小炒猪蹄皮·····294	湘西腊肉·····306	萝卜牛腩煲·····318
腊八豆蒸猪尾·····295	湘蒸腊肉·····306	四季豆茨仔煲牛腩·····318
黄豆猪尾钵·····295	农家小炒腊肉·····307	锅仔西红柿炖牛腩·····318
土豆炖排骨·····295	金钩腊肉煮腐丝·····307	水晶粉炖牛腩·····319
松香排骨·····296	干锅腊肉茶树菇·····307	石煲香菇牛腩·····319
香辣大长排·····296	臭豆腐炒腊肠·····308	葱爆牛仔骨·····319
酥香芝麻小排·····296	土椒湘味腊肠·····308	美味菌皇牛仔骨·····320
芋头蒸仔排·····297	风腊合蒸·····308	大盘肚·····320
剁椒小排·····297	蒸唐人神香肠·····309	发丝百叶·····320
五成干烧排骨·····297	蒜头豆豉爆香肠·····309	韵味牛肠·····321
炸排骨·····298	虎皮尖椒炒咸肉·····309	香辣炒牛尾·····321
豉汁蒸排骨·····298	野山椒香菜爆炒牛柳·····310	芋儿烧牛尾·····321
南瓜焖排骨·····298	老豆腐煨牛腩·····310	禽蛋·····322
排骨迷你粽·····299	金丝牛肉·····310	东安子鸡·····322
排骨烧年糕·····299	板筋烧牛肉·····311	红椒嫩鸡·····322
农家蒸腊排骨·····299	农家大片牛肉·····311	芝麻辣仔鸡·····323
湘夏手撕骨·····300	乡妹子牛肉·····311	江湖鸡串·····323
馋嘴竹香小排·····300	竹笋牛腩煲·····312	张家界小炒子鸡·····323
拆骨肉炒小白菜·····300	红烧牛肉·····312	香馒辣子鸡·····324
湘味骨肉相连·····301	湘卤牛肉·····312	浏阳河小炒鸡·····324
五香脆骨·····301	风味麻辣牛肉·····313	笋干烧鸡·····324
湘味小脆骨·····301	湘水牛肉·····313	古越花雕鸡·····325

常德红油土鸡钵	325
薄饼酱爆鸡	325
吊烧鸡	326
榛蘑炖鸡	326
毛豆烧鸡腿肉	326
家乡土匪鸡	327
虎皮仔姜鸡	327
板栗煨鸡	327
糊辣子鸡	328
啤酒烧鸡块	328
美味鸡块	328
农家炖土鸡	329
芙蓉鸡片	329
鸡粒碎米椒	329
窝头米椒鸡	330
生炒鸡	330
生炒小公鸡	330
山药熘鸡丁	331
湘南双椒脆皮鸡	331
油淋童子鸡	331
酸辣鸡杂	332
农家鸡杂	332
尖椒爆胗花	332
麻辣果仁鸡胗	333
湘味鸡胗	333
小炒鸡胗	333
水产	334
酱椒醉蒸鱼	334
湘潭水煮活鱼	334
湖南小炒鱼	335
湘西土家鱼	335
干炸小野鱼	335
长沙香辣鱼	336
香辣鱼片	336
湘味小河鱼	336

湘酥嫩子鱼	337
湘江小鱼干	337
秘制鱼头	337
双味鱼头	338
衡东黄剁椒蒸鱼头	338
剁椒蒸鱼尾	338
剁椒鱼腩	339
干烧鱼唇	339
红烧鱼块	339
炖鱼子	340
鱼子莴笋	340
干烧鱼	340
干椒焖腊鱼	341
酱油菜脯煮杂鱼	341
湖南腊鱼	341
大蒜烧鲇鱼	342
香菜烤鲫鱼	342
香酥小鲫鱼	342

第四章 全民最爱吃的家常菜

刀拍黄瓜	344
肉末煎茄子	345
糖醋里脊	346



珍珠丸子	347
土豆烧牛肉	348
红焖家鸡	349
清蒸鲈鱼	350
家常烧带鱼	351
青蒜基围虾	352
香辣蟹	353

好吃易做家常菜

蔬菜	354
红油白菜梗	354
板栗白菜	355
剁椒白菜	355
酸辣白菜	355
芋儿烧白菜	356
粉丝蒸大白菜	356
手撕包菜	356
炆拌娃娃菜	357
蒜蓉粉丝蒸娃娃菜	357
陈醋娃娃菜	357
菠菜花生米	358
菠菜粉条	358
家乡豆角	358
蒜香豆角	359
黄瓜拌面筋	359
蒜泥黄瓜段	359
西芹拌芸豆	360
豉油杭椒	360
蜜汁藕片	360
藕断丝连	361
泡椒藕	361
黄豆芽拌菠菜粉丝	361
素拌西蓝花	362
盐水西蓝花	362
XO酱蒸芋头	362

豆角炒茄子·····	363	农家煎豆腐·····	374	镇江肴肉·····	386
黄豆炒香芹·····	363	飘香嫩豆腐·····	375	水煮东坡肉·····	386
芦笋百合炒瓜果·····	363	菜心扒豆腐·····	375	红烧肉焖豆角·····	387
菌菇·····	364	豆腐箱子·····	375	苦瓜酿肉·····	387
松仁烧香菇·····	364	麻豆腐·····	376	焦熘肉片·····	387
香菇拌豆角·····	364	皮蛋凉豆腐·····	376	八宝酱丁·····	388
香菇油面筋·····	365	豆腐狮子头·····	376	酱焖蒜香肉片·····	388
香菇肉丸·····	365	西红柿豆腐·····	377	千层肉·····	388
香菇小墨鱼·····	365	日式冷豆腐·····	377	虾米肉筋·····	389
芹菜炒香菇·····	366	潮式炸豆腐·····	377	红焖三样·····	389
泡椒鲜香菇·····	366	锅贴豆腐·····	378	极品粽香肉·····	389
草菇扒蛋白·····	366	凉拌豆腐·····	378	炆锅红烧肉·····	390
草菇牛柳·····	367	水煮豆腐·····	378	菜心烧肉·····	390
巧拌滑子菇·····	367	金银豆腐羹·····	379	五花肉烧面筋·····	390
滑子菇小白菜·····	367	油炸豆腐拌粉条·····	379	夹香一品茄·····	391
滑子菇炒豆干·····	368	咸菜蒸豆腐·····	379	红三剁·····	391
滑子菇炒肉丝·····	368	三鲜滑蛋豆腐·····	380	风味尖椒·····	391
滑子菇炒鸡蛋·····	368	蟹粉豆腐·····	380	肉末扒茄子·····	392
鲜肉末滑子菇·····	369	蟹柳滑豆腐·····	380	扒全茄·····	392
风味蘑菇煲·····	369	卤水豆腐·····	381	西岐瘦肉·····	392
双菇扒菜胆·····	369	毛家豆腐·····	381	碧绿莲蓬扣·····	393
健康三宝·····	370	花生皮蛋拌豆腐·····	381	油菜红烧肉·····	393
油辣鸡腿菇·····	370	丝瓜炖油豆腐·····	382	农家风情·····	393
鸡腿菇炒牛肉·····	370	辣椒拌豆腐皮·····	382	瘦肉土豆条·····	394
平菇肉片·····	371	千层豆腐皮·····	382	回味苦瓜·····	394
金针菇玉子豆腐·····	371	香干拌猪耳·····	383	椰香脆皮里脊·····	394
椒盐茶树菇·····	371	德字香干·····	383	泡菜回锅肉·····	395
鲜茶树菇炒肉丝·····	372	香干韭心·····	383	年糕回锅肉·····	395
蘑菇菜心炒小西红柿·····	372	畜肉·····	384	豆瓣酱回锅肉·····	395
鸡汁百灵菇·····	372	蒜泥白肉·····	384	干豆角回锅肉·····	396
金针菇鳝鱼丝·····	373	芝麻猪肉·····	384	红烧狮子头·····	396
甜椒拌金针菇·····	373	木耳大葱炒肉片·····	385	风味小土豆·····	396
香油袖珍菇·····	373	橄榄菜豆角肉末·····	385	夹沙扣肉·····	397
豆制品·····	374	泡菜炒肉末·····	385	腐乳肉·····	397
麻婆牛肉豆腐·····	374	双椒炒肉·····	386	毛氏红烧肉·····	397

笋干扣肉·····	398	天府酱排骨·····	409	巧手猪肝·····	421
百叶结烧肉·····	398	干煸香熏排骨·····	410	小炒猪心·····	421
红薯粉蒸五花肉·····	398	金牌蒜香骨·····	410	双脆猪尾·····	422
南瓜粉蒸肉·····	399	笼仔蒸排骨·····	410	香辣猪尾·····	422
荷叶粉蒸肉·····	399	排骨油菜·····	411	虎皮尖椒烧猪尾·····	422
豆豉蒸排骨·····	399	清炖山药排骨·····	411	香根皮冻·····	423
酱汁排骨·····	400	蜀乡骨·····	411	腊八豆蒸猪尾·····	423
干烂排骨·····	400	飘香寸骨·····	412	金华大白菜胆·····	423
椒盐排骨·····	400	莲藕排骨煲·····	412	禽蛋·····	424
蒜香排骨·····	401	咸鱼扣排骨·····	412	玉米青椒炒鸡肉·····	424
蜜汁排骨·····	401	花生米猪蹄煲·····	413	熬炒鸡·····	424
泡豆角排骨·····	401	川东乡村肘·····	413	木耳烧鸡·····	425
糯香骨·····	402	辣椒耙耙肘·····	413	少妇泼辣鸡·····	425
香辣脆排骨·····	402	东坡肘子·····	414	新派宫保鸡丁·····	425
小笼粉蒸排骨·····	402	卤香猪蹄·····	414	鸡丝拉皮·····	426
红烧排骨·····	403	鹌鹑蛋烧猪蹄·····	414	虾仁鸡里蹦·····	426
普宁豆酱骨·····	403	驰名猪蹄·····	415	手撕三黄鸡·····	426
糖醋排骨·····	403	醋香猪蹄·····	415	陕北土鸡肉·····	427
酱香迷踪骨·····	404	太白拌肘·····	415	向阳屯火辣鸡块·····	427
奇香霸王骨·····	404	招牌香辣蹄花·····	416	宫保仔鸡块·····	427
陕北酱骨头·····	404	干烧蹄筋·····	416	缅甸咖喱鸡·····	428
芳香排骨·····	405	泡椒蹄筋·····	416	泉水鸡·····	428
美果蒜香骨·····	405	烧蹄筋·····	417	五彩鸡丝·····	428
叉烧小排骨·····	405	家常蹄筋·····	417	小煎仔鸡·····	429
京味焖排骨·····	406	大寨烧蹄筋·····	417	港式姜葱水晶鸡·····	429
南瓜豉汁蒸排骨·····	406	咖喱顺风耳丝·····	418	杭州卷鸡·····	429
西芹炒排骨·····	406	叉烧肉·····	418	红焖鸡蓉球·····	430
五香小排·····	407	豆芽拌耳丝·····	418	花生米钵钵鸡·····	430
香炸小排骨·····	407	红油肚丝·····	419	碧绿川椒鸡·····	430
花椒小排·····	407	凉拌肚丝·····	419	脆椒小香鸡·····	431
年糕板栗烧排骨·····	408	红油腰花·····	419	兰豆福果鸡脆·····	431
蜀珍大排·····	408	韭菜腰花·····	420	风味手撕鸡·····	431
香辣美容蹄·····	408	荞面腰花·····	420	卤土鸡·····	432
飘香小排·····	409	莴笋腰花·····	420	板栗烧鸡·····	432
布衣大排·····	409	老干妈拌猪肝·····	421	烟笋烧土鸡·····	432

葱椒土鸡……………433
红葱麻香鸡……………433
乡村土鸡……………433
香辣棒棒鸡……………434
花椒全鸡……………434
香辣茶樟鸡……………434
红煨土鸡钵……………435
蓉城手撕鸡……………435
手撕鸡肉……………435
爽口鸡……………436
罗汉笋红汤鸡……………436
竹笋钵钵鸡……………436
水蒸鸡……………437
芝麻鸡柳……………437
鸡杂煲……………437
山寨仔鸡煲……………438
蘑菇炖鸡……………438
南瓜蒸滑鸡……………438
板栗鸡翅煲……………439
花雕中翅……………439
玉米炸鸡翅……………439
水产……………440
剁椒鱼头……………440
沸腾鱼片……………440
家常水煮鱼……………441
葱油鲫鱼……………441
腊八豆焖鲫鱼……………441
糖醋黄花鱼……………442
雪里蕻蒸黄鱼……………442
豆腐蒸黄鱼……………442
红烧黄花鱼……………443
家常黄花鱼……………443
馋嘴小黄鱼……………443
原汁烧汁焖黄鱼……………444
侉炖鲜黄鱼……………444

肉末烧黄鱼……………444
川香小黄鱼……………445
糟卤黄鱼……………445
功夫鲈鱼……………445
鱼丸蒸鲈鱼……………446
干烧鲈鱼……………446
丝瓜清蒸鲈鱼……………446
豉汁蒸鲈鱼……………447
河塘鲈鱼……………447
姜丝蒸鲈鱼……………447
腊八豆煮鲈鱼……………448
泡菜烧鲈鱼……………448
冬菜蒸鲈鱼……………448
蒜香鲈鱼……………449
西湖醋鱼……………449
风味米粉草鱼……………449
热炆草鱼……………450
野山椒蒸草鱼……………450
清蒸武昌鱼……………450
葱香武昌鱼……………451
外婆家武昌鱼……………451
潇湘武昌鱼……………451
吉祥桂花鱼……………452
松鼠桂花鱼……………452
姜葱桂花鱼……………452
糖醋全鱼……………453
豆辣福寿鱼……………453
白汁鲤鱼……………453
鲜百合生鱼片……………454
腐竹大蒜焖鲈鱼……………454
萝卜煮黄颡鱼……………454

第五章 全民最爱喝的家常汤

茶树菇猪肉煲……………456
山药猪排汤……………457
莲藕萝卜排骨汤……………458
白菜猪肺汤……………459
土豆玉米棒牛肉汤……………460
羊排红枣山药滋补煲……………461
红枣核桃乌鸡汤……………462
莲子鹌鹑煲……………463
胡萝卜鲫鱼汤……………464
奶汤娃娃菜……………465

防病进补美味汤

素菜汤……………466
冬瓜豆腐汤……………466
银耳莲子冰糖饮……………467
萝卜香菇粉丝汤……………467
腐竹山木耳汤……………467
萝卜豆腐煲……………468
豆腐油菜蘑菇汤……………468
养颜芦笋腰豆汤……………468
雪梨山楂甜汤……………469
菠萝银耳红枣甜汤……………469
步步高升煲……………469
肉禽蛋汤……………470
百合猪腱炖红枣……………470
猪腱子莲藕汤……………470
银耳炖猪腱子……………471
红豆黄瓜猪肉煲……………471
节瓜瘦肉汤……………471
苦瓜煲猪五花肉……………472
山药螃蟹瘦肉羹……………472

南北杏猪肉煲·····472	玉米猪骨汤·····484	蹄花冬菇汤·····496
金针菇瘦肉汤·····473	黄瓜红枣排骨汤·····484	山药花生煲猪尾·····496
灵芝肉片汤·····473	绿豆海带排骨汤·····485	山药玉米须猪尾汤·····496
药膳瘦肉汤·····473	海带结排骨汤·····485	猪尾木瓜汤·····497
枸杞香菇瘦肉汤·····474	冬笋排骨汤·····485	丹参猪心汤·····497
清凉瘦肉汤·····474	黑耳芦笋排骨汤·····486	枸杞猪心汤·····497
双果猪肉汤·····474	银杏骨头汤·····486	美花茯苓猪心汤·····498
紫菜马蹄瘦肉汤·····475	棒骨猴头汤·····486	莲藕猪心煲莲子·····498
冬瓜党参肉片汤·····475	山楂猪排汤·····487	生姜肉桂猪肚汤·····498
油菜枸杞肉汤·····475	海底椰桃仁煲龙骨·····487	艳丽鸭块汤·····499
香蕉素鸡瘦肉汤·····476	菌菇排骨汤·····487	猪肚烤鸭煲·····499
茭白瘦肉煲·····476	茉莉排骨汤·····488	酸菜腐竹猪肚汤·····499
精肉香菇黄瓜汤·····476	党参黄芽骨头汤·····488	猪肚参汤·····500
海底椰红枣瘦肉汤·····477	沙薏猪骨汤·····488	猪肚苦瓜汤·····500
补身麦冬瘦肉汤·····477	玉米排骨小白菜汤·····489	玉米粒菜叶猪肚汤·····500
猪肉芋头香菇煲·····477	生地猪骨汤·····489	韭香黄豆芽猪血汤·····501
咸菜肉丝蛋花汤·····478	板栗玉米煲排骨·····489	猪肚山药枸杞汤·····501
榨菜肉丝汤·····478	银耳红枣煲猪排·····490	酸菜猪肉肉汤·····501
酸菜五花肉煲粉皮·····478	排骨白菜粉条煲·····490	猪肝老鸡煲·····502
酸菜丸子汤·····479	芥菜煲龙骨·····490	海带猪肝汤·····502
猪肉牡蛎海带干贝汤·····479	莲藕骨头汤·····491	鹌鹑猪肝煲·····502
黄芽青豆瘦肉汤·····479	猪骨黑豆汤·····491	天麻猪肝汤·····503
椒香白玉汤·····480	红豆软骨瘦肉羹·····491	雪里蕻猪肝汤·····503
豆腐皮香菇煲·····480	猪骨菠菜汤·····492	香菜猪肝汤·····503
芥菜鲜肉汤·····480	菜心口条煲·····492	苦瓜肝尖汤·····504
豆腐皮肉丝生菜汤·····481	黑耳枣香猪蹄汤·····492	菠菜猪肝煲木耳·····504
香芹肉汤·····481	美容猪蹄汤·····493	上汤肠有福·····504
百合红枣瘦肉羹·····481	双红猪蹄汤·····493	猪肠花生汤·····505
萝卜包菜肉汤·····482	双圆猪蹄煲·····493	菜叶猪肺汤·····505
红豆薏米瘦肉汤·····482	草菇煲猪蹄·····494	绿色润肠煲·····505
萝卜猪腱子肉汤·····482	香菇白菜猪蹄汤·····494	木瓜猪肺汤·····506
豆腐瘦肉羹·····483	海陆双米猪蹄汤·····494	干菜猪肺煲·····506
家常黄瓜紫菜汤·····483	金银猪蹄响螺汤·····495	山药党参猪胰汤·····506
双色排骨汤·····483	鲜奶猪蹄汤·····495	豆芽腰片汤·····507
丝瓜排骨西红柿汤·····484	猪蹄灵芝汤·····495	桂圆猪皮汤·····507

猪头肉煲洋葱.....507
黄金腊肉汤.....508
西红柿胡萝卜牛肉汤.....508
雪梨牛肉果味煲.....508
枸杞牛肉汤.....509
花生胡萝卜煲牛肉.....509
什锦牛丸汤.....509
腰果核桃牛肉汤.....510
莲藕豆香牛肉汤.....510
花生银耳牛肉汤.....510
牛肉雪花汤.....511
油菜黄豆牛肉汤.....511
牛肉煲冬瓜.....511
牛肚黄鳝汤.....512
滋补牛肚汤.....512
麦片牛肚汤.....512
萝卜牛尾煲.....513
海参牛尾汤.....513
鲜奶西蓝花牛尾汤.....513
萝卜枸杞牛尾汤.....514
枸杞羊肉香菜汤.....514
羊肉白萝卜煲山楂.....514
羊肉丸子白萝卜汤.....515
祛寒羊肉煲.....515
菠菜羊肉丸子汤.....515
枸杞红枣羊肉汤.....516
橘子羊肉汤.....516
木瓜羊肉汤.....516
莲藕羊肉汤.....517
羊排鲫鱼山药煲.....517
山药羊排煲.....517
双豆粉皮煲兔肉.....518
丁香萝卜煲兔子.....518
红枣兔肉煲.....518
薏米鸡块汤.....519

清炖参鸡汤.....519
桂圆煲鸡汤.....519
海底椰炖鸡汤.....520
玉米鸡肉汤.....520
田七鸡丝汤.....520
香菇鸡块煲冬瓜.....521
渔家鸡片汤.....521
金针鸡块煲.....521
雪梨鸡块煲.....522
香菇瘦肉煲老鸡.....522
杜仲鸡腿汤.....522
人参养血鸡汤.....523
首乌煲鸡汤.....523
糯香人参鸡汤.....523
西瓜翠衣煲.....524
飘香灵芝鸡汤.....524
冬瓜鸡块玉米汤.....524
香菇糯米鸡煲.....525
冬菇山药煲鸡块.....525
美花菌菇煲.....525
椰汁银耳鸡汤.....526
椰子杏仁鸡汤.....526
豆腐茄子苦瓜煲鸡.....526
板栗鸡美味汤.....527
玉米棒鸡块煲.....527
橙子当归鸡煲.....527
水产汤.....528
松花蛋豆腐鱼尾汤.....528
西蓝花豆腐鱼块煲.....528
冬瓜红豆鱼肉汤.....529
黄瓜鱼块豆腐煲.....529
香菜鱼块煲.....529
黄花菜煲鱼块.....530
双丸青菜煲.....530
猪肝鱼肉汤.....530

枸杞黄芪草鱼汤.....531
草鱼冬瓜汤.....531
川式生鱼锅.....531
茄子生鱼尾汤.....532
冬瓜鲫鱼汤.....532
胡萝卜山药鲫鱼煲.....532
双山炖鲫鱼.....533
银杏鲫鱼汤.....533
鲫鱼陈皮汤.....533
枸杞鲫鱼汤.....534
鲜蘑火腿鱼块汤.....534
黄豆芽豆腐鱼尾汤.....534
枸杞天麻鱼头汤.....535
冬瓜鱼头汤.....535
糯米煲鲈鱼.....535
清汤枸杞鲈鱼.....536
果味鲈鱼汤.....536
鲈鱼猪肉煲黄豆.....536
美味清汤黄花鱼.....537
清汤黄花鱼.....537
菌菇虫草黄花鱼汤.....537
山药黄颡鱼汤.....538
清炖鲑鱼汤.....538
菠菜虾米鲑鱼汤.....538
腰豆鲑鱼芋头汤.....539
黄芪带鱼汤.....539
黄芪枸杞塘虱鱼汤.....539

