

HAOCHI
JIACHANGCAI
FENBUXIANGJIE
QUANJI

好吃

- 全家人都爱吃的家常美味
- 用爱心呵护孩子健康成长
- 为爸妈量身打造养生餐
- 还有汤煲、主食、面点、豆浆、米糊、果蔬汁……
- 丰富您的家庭餐桌，
有这一本就足够！

家常菜

全集

分步详解

¥39.8

更精彩 更实用

美食生活 工作室 组织编写



好吃家常菜

分步详解全集

分步骤详细解读 兼顾营养与美味

大字图书馆
藏书章

美食生活工作室 组织编写

图书在版编目(CIP)数据

好吃家常菜分步详解全集 / 美食生活工作室组织编写. -- 青岛: 青岛出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5552-0017-8

I. ①好… II. ①美… III. ①家常菜肴 - 菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第301872号

书 名 好吃家常菜分步详解全集

组织编写  工作室

参与编写 蝶 儿 圆猪猪

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划组稿 张化新 周鸿媛

责任编辑 杨子涵

设计制作 毕晓郁 宋修仪 张 骏

菜品制作 惠学波

摄 影 高玉德

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 莱芜东方彩印有限公司

出版日期 2014年1月第1版 2015年3月第4次印刷

开 本 16开(720毫米×1020毫米)

印 张 20

书 号 ISBN 978-7-5552-0017-8

定 价 39.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638)

建议陈列类别: 美食类 生活类

PART 1 常见食材营养功效及预处理速查

素菜类食材

青椒 10

菜花 10

西蓝花 10

黄瓜 11

冬瓜 11

苦瓜 12

南瓜 12

甘蓝 13

芹菜 13

洋葱 14

番茄 14

芸豆 15

绿豆芽 15

黄豆芽 15

竹笋 16

莲藕 16

芦荟 17

木耳 17

银耳 18

香菇 18

金针菇 19

百合 19

白果 20

莲子 20

红枣 21

畜禽肉类食材

猪肉 21

猪蹄 22

猪心 22

猪腰 23

猪肚 23

猪肝 24

猪肠 24

猪肺 25

猪皮 25

牛肉 26

羊肉 26

鸡肉 27

鸭肉 29

水产类食材

干贝 29

海蜇 30

海米 30

鲤鱼 31

黄鱼 32

鲢鱼 32

鲇鱼 33

鳗鱼 33

带鱼 34

墨鱼 34

鱿鱼 35

海虾 36

蛤蜊 37

海带 37

螃蟹 38

PART 2 为全家人烹制的营养美味

五花八门凉拌菜

川辣黄瓜 40

老醋拌苦菊 41

凉拌田七菜 41

炆拌生菜 42

凉拌空心菜 42

凉拌苏子叶 43

凉拌芹菜叶 43

西芹花生米 44

韩国泡菜 45

红油双蓝 46

拌桔梗 46

芝麻双丝海带 47

麻汁豇豆 47

鱼香苦瓜丝 48

风味萝卜 49

蒜油藕片 50

酸辣土豆丝 51

炆拌莴笋 52

香辣春笋 53

爽口花生仁 54

菠菜老醋花生 54

老醋鲜核桃仁 55

芥蓝拌黄豆 55

酸椒拌蚕豆 56

辣拌黄豆芽 56

凉拌豆腐 57

香辣豆腐丝 58

葱丝拌熏干 59

豆腐干拌花生米 59

黑木耳拌西芹 60

芥末金针菇 61

蒜泥白肉 62

白云猪手 63

水晶肘片 64

泡椒耳片 65

温拌腰花	65
风味麻辣牛肉	66
农家肉拌菜	66
五香熏兔	67
怪味鸡丝	68
鸡丝凉皮	69
香糟鸡条	69
凉拌手撕鸡	70
白斩鸡	70
醉鸡	71
酱鸡脖	72
盐水鸡胗	73
麻辣鸭块	74
盐水鸭	75
椿芽拌鸭肠	76
花生拌鸭胗	77
黄瓜拌松花蛋	78
粉皮松花蛋	78
五香酥鲫鱼	79
葱椒鱼片	80
豆豉鱼冻	81
尖椒虾皮	82
海米荷兰豆	82
黄瓜琵琶虾	83
渔乡蒸虾酱	83
酱螃蟹	84
捞拌北极贝	85
木耳拌海蜇头	85
川式墨斗鱼	86
拌鱿鱼丝	87

煎炒烹炸热菜香

拔丝苹果	88
拔丝地瓜	89
炸薯条	90
炒蟹粉	91
炸炒豆腐	92
椒盐豆腐	93
铁板豆腐	94
宫保豆腐	95
韭菜炒豆腐	96
京酱素肉丝	96

笋菇腐皮卷	97
爆素肉丝	98
糖醋白菜	99
醋熘海米白菜	100
熘胡萝卜丸子	101
三丁茄子	102
鱼香肉末烧茄子	103
鲜笋炒面筋	104
鱼香茭白	105
茭白辣椒炒毛豆	106
雪菜炒千张	106
蜜汁莲藕	107
香焗南瓜	108
金瓜百合	108
干煸苦瓜	109
西芹百合	110
干煸四季豆	111
竹香鲜蘑	112
虾酱黄豆蒿秆	113
芦蒿香干	113
什锦炒洋葱	114
酱爆豆角	114
红焖干豆角	115
锅包肉	116
肉丝炒双脆	117
炸灌汤丸子	118
狮子头	119
腐竹烧肉	120
梅菜扣肉	121
醪糟红烧肉	122
蚝油里脊	123
猪肉炖粉条	124
糖醋排骨	125
糯米蒸排骨	126

可乐排骨	127
酱肘子	127
干煸肥肠	128
黑胡椒牛柳	129
葱爆羊肉	130
板栗红枣烧羊肉	130
红焖羊肉	131
啤酒鸡块	132
麦香鸡丁	132
香菇炖鸡	133
柠檬炸鸡柳	133
豉汁蒸凤爪	134
椒盐鸡软骨	134
干煸鸡心	135
爆炒鸡肝	136
油爆鸭丁	137
银鱼苦瓜	138
西湖醋鱼	139
香煎鲈鱼	139
鲑鱼烧茄子	140
茄子焖鲈鱼	141
香辣鳗鲡	142
荷叶软蒸鱼	143
清蒸带鱼	143
烤鲜鱿	144
泰味墨鱼仔	144
椒盐大虾	145
辣炒丁螺	146
豉汁扇贝	147
辣炒花蛤	148
铁板海鲜	149

异域风情浪漫西餐

美式海鲜沙拉	150
酸辣酱拌墨鱼	150
日式土豆沙拉	151
风味鸡肉扁豆沙拉	152
俄式红菜头沙拉	152
西式牛肉沙拉	153
烤扇贝甜玉米沙拉	153
金枪鱼沙拉	154
菠萝鸡肉沙拉	154



PART 3 为孩子搭配的健康好菜

3~6岁宝宝餐

秘制圣女果.....	156
凉拌竹笋尖.....	156
糖醋彩椒.....	157
花生酱油麦菜.....	157
水晶皮冻.....	158
青苹果鸡肉沙拉.....	159
椰香菜花.....	159
鸡蛋土豆沙拉.....	160
三丝蛋卷.....	161
拔丝豆腐.....	162
橙汁茄排.....	162
青椒炒茄丝.....	163
玉米芥蓝拌杏仁.....	163
蛋香菠菜.....	164
四宝珍菌.....	165
熘番茄.....	166
咕咾豆腐.....	167
米花鸡丁.....	168
鸭蓉玉米.....	169
蟹柳烧冬瓜.....	169
海鲜木须蛋.....	170

什锦烤鲜蛋.....	170
炸烹银鱼.....	171
抓炒鱼条.....	172
青瓜腰果虾仁.....	173

6~12岁学生餐

糖醋拌三丝.....	174
甜酸山药条.....	174
香蕉拌桃片.....	175
翡翠沙拉.....	175
西芹虾球.....	176
蒸茄拌肉酱.....	177
酿苦瓜.....	178
拔丝山药.....	179
油菜拌海米.....	180

肉酱菠菜.....	180
五彩菠菜.....	181
桃仁拌菜心.....	181
甘蓝沙拉.....	182
冰爽蜜汁凉瓜.....	182
菠萝拌鸭块.....	183
凤梨银耳.....	183
金针菇拌莴笋.....	184
香卤素鸡串.....	184
胡萝卜炒豆腐.....	185
炸茄盒.....	186
豆芽拌耳丝.....	186
果汁鸡块.....	187
豆腐鸡血羹.....	188
金陵鸭血汤.....	188
醋爆鱼丁.....	189
纸包柠檬烤鱼.....	190
滑炒鱼片.....	191
木耳香葱爆河虾.....	192
小鱼炒豆干.....	193
鲫鱼菠菜羹.....	194
西蓝花炒鲜鱿.....	194



PART 4 为爸妈准备的养生膳食

日常养生菜

香拌嫩豆腐.....	196
银耳拌山楂.....	197
马兰头拌香干.....	197
果酱白菜心.....	198
金丝白菜.....	198
虾油拌甘蓝.....	199
香椿拌杏仁.....	199
尖椒拌口蘑.....	200
碧绿银杏.....	200

百合银杏炒蜜豆.....	201
观音玉白果.....	202
木耳烤麸.....	202
豉蓉凉瓜.....	203
美味鲜茄赛鲑鱼.....	204
素炒胡萝卜.....	204
香菇豆腐.....	205
酱猪肚.....	206
卤猪肝.....	206
三鲜炒春笋.....	207

葱烧鲫鱼.....	208
清蒸鲢鱼段.....	208
芦笋百合炒明虾.....	209
蒜蓉烤生蚝.....	210



安神健脑菜

黄花菜健脑汤	211
金针菇萝卜汤	211
人参桂圆炖猪心	212
猪心红枣汤	212
拌金针菇	213
金针拌香干	213
红枣莲子	214
板栗红枣烧羊肉	214
鲍汁金针菇	215
银耳鸡蛋羹	215



强身壮骨菜

芥蓝腰果炒香菇	216
腰果蹄筋	217
红油猪肚丝	217
椒油拌腰花	218
腰花木耳汤	219
香菇栗子	219
酱牛肉	220
胡萝卜炖牛尾	221
蒜味牛蹄筋	222
彩椒羊肉	222
团鱼枸杞羊肉煲	223
狗肉枸杞山药汤	223
砂锅野鸡	224
鹌鹑冬瓜煲	224
海鳗鸡骨汤	225

抗衰养颜菜

枸杞炖兔肉	226
糯米葡萄枣	226
百合红枣汤	227
红枣山药炖南瓜	227
黑豆鲤鱼汤	228
牛奶炖花生	228
木瓜花生大枣汤	229
花生木瓜排骨汤	229
红枣炖兔肉	230
八珍炖乌鸡	230



PART 5 一锅好汤保健康

爱喝素汤，清清淡淡

竹笋香菇汤	232
香菇山药素汤	232
海带冬瓜豆瓣汤	233
虾仁冬瓜汤	234
蛋花瓜皮汤	234
丝瓜虾米蛋汤	235
南瓜蔬菜汤	236
平菇莼菜汤	237
平菇蛋汤	238
冬瓜银耳羹	239
芙蓉银耳	239
黄豆芽蘑菇汤	240
豆腐田园汤	240
一清二白汤	241
枣莲葡萄干糖水	241

爱喝肉汤，香香浓浓

丝瓜瘦肉汤	242
猪肝豆腐汤	242
南瓜红枣排骨汤	243
莲藕排骨汤	244
豆腐猪蹄汤	245
胡萝卜炖牛肉	246
羊肉丸子萝卜汤	247
鱼羊鲜	248
羊肉番茄汤	248
竹笋炖鸡	249
群菇炖小鸡	250
荠菜鸡丸	250
罐焖鸭块	251
什锦鸭羹	251
豆腐鳊鱼汤	252
花生红枣鲫鱼	252
牡蛎鸡蛋汤	253

滋补保健汤，健健康康

板栗煲尾骨	254
玉竹白果煲猪肚	254
猪蹄瓜菇煲	255
黄芪牛肉	256
羊肉奶羹	256
山药羊肉汤	257
羊排炖鲫鱼	258
淮山兔肉补虚汤	259
八宝鸡汤	260
鲜人参炖鸡	261
参芪鸡汤	261
当归鸡汤	262
川贝梨煮猪肺	262
银杏炖鸭条	263
荸荠雪梨鸭汤	263
冰糖枸杞百合	264
银耳梨片汤	264

PART 6 中西面点都拿手

花样中式面点

学做面点STEP1:	
认识面粉.....	266
学做面点STEP2:	
认识发酵剂和膨松剂.....	266
学做面点STEP3:	
学会和面.....	268
香米腊肠卷.....	269
松松软软白馒头.....	270
葱香花卷.....	272
油爆剁椒花卷.....	273
松软的鲜肉蒸包.....	274
猪肉糯米烧卖.....	276
香芹豆腐干猪肉水饺.....	278
猪肉茴香水煎包.....	280
南瓜发糕.....	281
葱油饼.....	282
小米黄豆面煎饼.....	284

营养中式饭粉面

香菇滑鸡粥.....	285
蛋包饭.....	286
傣家糯米菠萝饭.....	288
电饭锅菜饭.....	289
什锦拌米粉.....	290
干炒牛河.....	291
关中臊子面.....	292
台湾红烧牛肉面.....	294

洋气西式面点

鲜虾培根批萨.....	296
牛奶面包.....	298
水果奶油泡芙.....	300
巧克力脆棒.....	302
鸡蛋饼干.....	304
植物油核桃酥.....	306
电饭锅版蜂蜜蛋糕.....	308
红豆天使蛋糕.....	310



PART 7 养生豆浆、米糊、果蔬汁

五彩缤纷花式豆浆

绿豆南瓜排毒豆浆.....	312
干果养心豆浆.....	312
花生红枣补血豆浆.....	312
高粱红枣健脾胃豆浆.....	313
黑芝麻黑米强肾豆浆.....	313
黑米青豆护肝豆浆.....	313

老幼皆宜养生米糊

三黄米糊.....	314
三红米糊.....	314
三黑米糊.....	314
百合荸荠米糊.....	315
木瓜枣莲米糊.....	315
牛肉南瓜米糊.....	315

随心搭配营养果蔬汁

香甜西瓜汁.....	316
小黄瓜鲜梨汁.....	316
胡萝卜橙汁.....	316
提子苹果汁.....	317
芒果橙汁.....	317
草莓番茄汁.....	317





好吃家常菜

分步详解全集

分步骤详细解读 兼顾营养与美味

 工作室 组织编写



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

PART 1 常见食材营养功效及预处理速查

素菜类食材

青椒 10

菜花 10

西蓝花 10

黄瓜 11

冬瓜 11

苦瓜 12

南瓜 12

甘蓝 13

芹菜 13

洋葱 14

番茄 14

芸豆 15

绿豆芽 15

黄豆芽 15

竹笋 16

莲藕 16

芦荟 17

木耳 17

银耳 18

香菇 18

金针菇 19

百合 19

白果 20

莲子 20

红枣 21

畜禽肉类食材

猪肉 21

猪蹄 22

猪心 22

猪腰 23

猪肚 23

猪肝 24

猪肠 24

猪肺 25

猪皮 25

牛肉 26

羊肉 26

鸡肉 27

鸭肉 29

水产类食材

干贝 29

海蜇 30

海米 30

鲤鱼 31

黄鱼 32

鲢鱼 32

鲇鱼 33

鳗鱼 33

带鱼 34

墨鱼 34

鱿鱼 35

海虾 36

蛤蜊 37

海带 37

螃蟹 38

PART 2 为全家人烹制的营养美味

五花八门凉拌菜

川辣黄瓜 40

老醋拌苦菊 41

凉拌田七菜 41

炆拌生菜 42

凉拌空心菜 42

凉拌苏子叶 43

凉拌芹菜叶 43

西芹花生米 44

韩国泡菜 45

红油双蓝 46

拌桔梗 46

芝麻双丝海带 47

麻汁豇豆 47

鱼香苦瓜丝 48

风味萝卜 49

蒜油藕片 50

酸辣土豆丝 51

炆拌莴笋 52

香辣春笋 53

爽口花生仁 54

菠菜老醋花生 54

老醋鲜核桃仁 55

芥蓝拌黄豆 55

酸椒拌蚕豆 56

辣拌黄豆芽 56

凉拌豆腐 57

香辣豆腐丝 58

葱丝拌熏干 59

豆腐干拌花生米 59

黑木耳拌西芹 60

芥末金针菇 61

蒜泥白肉 62

白云猪手 63

水晶肘片 64

泡椒耳片 65

温拌腰花	65
风味麻辣牛肉	66
农家肉拌菜	66
五香熏兔	67
怪味鸡丝	68
鸡丝凉皮	69
香糟鸡条	69
凉拌手撕鸡	70
白斩鸡	70
醉鸡	71
酱鸡脖	72
盐水鸡胗	73
麻辣鸭块	74
盐水鸭	75
椿芽拌鸭肠	76
花生拌鸭胗	77
黄瓜拌松花蛋	78
粉皮松花蛋	78
五香酥鲫鱼	79
葱椒鱼片	80
豆豉鱼冻	81
尖椒虾皮	82
海米荷兰豆	82
黄瓜琵琶虾	83
渔乡蒸虾酱	83
酱螃蟹	84
捞拌北极贝	85
木耳拌海蜇头	85
川式墨斗鱼	86
拌鱿鱼丝	87

煎炒烹炸热菜香

拔丝苹果	88
拔丝地瓜	89
炸薯条	90
炒蟹粉	91
炸炒豆腐	92
椒盐豆腐	93
铁板豆腐	94
宫保豆腐	95
韭菜炒豆腐	96
京酱素肉丝	96

笋菇腐皮卷	97
爆素肉丝	98
糖醋白菜	99
醋熘海米白菜	100
熘胡萝卜丸子	101
三丁茄子	102
鱼香肉末烧茄子	103
鲜笋炒面筋	104
鱼香茭白	105
茭白辣椒炒毛豆	106
雪菜炒千张	106
蜜汁莲藕	107
香焗南瓜	108
金瓜百合	108
干煸苦瓜	109
西芹百合	110
干煸四季豆	111
竹香鲜蘑	112
虾酱黄豆蒿秆	113
芦蒿香干	113
什锦炒洋葱	114
酱爆豆角	114
红焖干豆角	115
锅包肉	116
肉丝炒双脆	117
炸灌汤丸子	118
狮子头	119
腐竹烧肉	120
梅菜扣肉	121
醪糟红烧肉	122
蚝油里脊	123
猪肉炖粉条	124
糖醋排骨	125
糯米蒸排骨	126

可乐排骨	127
酱肘子	127
干煸肥肠	128
黑胡椒牛柳	129
葱爆羊肉	130
板栗红枣烧羊肉	130
红焖羊肉	131
啤酒鸡块	132
麦香鸡丁	132
香菇炖鸡	133
柠檬炸鸡柳	133
豉汁蒸凤爪	134
椒盐鸡软骨	134
干煸鸡心	135
爆炒鸡肝	136
油爆鸭丁	137
银鱼苦瓜	138
西湖醋鱼	139
香煎鲈鱼	139
鲑鱼烧茄子	140
茄子焖鲈鱼	141
香辣鳗鲡	142
荷叶软蒸鱼	143
清蒸带鱼	143
烤鲜鱿	144
泰味墨鱼仔	144
椒盐大虾	145
辣炒丁螺	146
豉汁扇贝	147
辣炒花蛤	148
铁板海鲜	149

异域风情浪漫西餐

美式海鲜沙拉	150
酸辣酱拌墨鱼	150
日式土豆沙拉	151
风味鸡肉扁豆沙拉	152
俄式红菜头沙拉	152
西式牛肉沙拉	153
烤扇贝甜玉米沙拉	153
金枪鱼沙拉	154
菠萝鸡肉沙拉	154



PART 3 为孩子搭配的健康好菜

3~6岁宝宝餐

秘制圣女果.....	156
凉拌竹笋尖.....	156
糖醋彩椒.....	157
花生酱油麦菜.....	157
水晶皮冻.....	158
青苹果鸡肉沙拉.....	159
椰香菜花.....	159
鸡蛋土豆沙拉.....	160
三丝蛋卷.....	161
拔丝豆腐.....	162
橙汁茄排.....	162
青椒炒茄丝.....	163
玉米芥蓝拌杏仁.....	163
蛋香菠菜.....	164
四宝珍菌.....	165
熘番茄.....	166
咕咾豆腐.....	167
米花鸡丁.....	168
鸭蓉玉米.....	169
蟹柳烧冬瓜.....	169
海鲜木须蛋.....	170

什锦烤鲜蛋.....	170
炸烹银鱼.....	171
抓炒鱼条.....	172
青瓜腰果虾仁.....	173

6~12岁学生餐

糖醋拌三丝.....	174
甜酸山药条.....	174
香蕉拌桃片.....	175
翡翠沙拉.....	175
西芹虾球.....	176
蒸茄拌肉酱.....	177
酿苦瓜.....	178
拔丝山药.....	179
油菜拌海米.....	180

肉酱菠菜.....	180
五彩菠菜.....	181
桃仁拌菜心.....	181
甘蓝沙拉.....	182
冰爽蜜汁凉瓜.....	182
菠萝拌鸭块.....	183
凤梨银耳.....	183
金针菇拌莴笋.....	184
香卤素鸡串.....	184
胡萝卜炒豆腐.....	185
炸茄盒.....	186
豆芽拌耳丝.....	186
果汁鸡块.....	187
豆腐鸡血羹.....	188
金陵鸭血汤.....	188
醋爆鱼丁.....	189
纸包柠檬烤鱼.....	190
滑炒鱼片.....	191
木耳香葱爆河虾.....	192
小鱼炒豆干.....	193
鲫鱼菠菜羹.....	194
西蓝花炒鲜鱿.....	194



PART 4 为爸妈准备的养生膳食

日常养生菜

香拌嫩豆腐.....	196
银耳拌山楂.....	197
马兰头拌香干.....	197
果酱白菜心.....	198
金丝白菜.....	198
虾油拌甘蓝.....	199
香椿拌杏仁.....	199
尖椒拌口蘑.....	200
碧绿银杏.....	200

百合银杏炒蜜豆.....	201
观音玉白果.....	202
木耳烤麸.....	202
豉蓉凉瓜.....	203
美味鲜茄赛鲑鱼.....	204
素炒胡萝卜.....	204
香菇豆腐.....	205
酱猪肚.....	206
卤猪肝.....	206
三鲜炒春笋.....	207

葱烧鲫鱼.....	208
清蒸鲢鱼段.....	208
芦笋百合炒明虾.....	209
蒜蓉烤生蚝.....	210



安神健脑菜

黄花菜健脑汤	211
金针菇萝卜汤	211
人参桂圆炖猪心	212
猪心红枣汤	212
拌金针菇	213
金针拌香干	213
红枣莲子	214
板栗红枣烧羊肉	214
鲍汁金针菇	215
银耳鸡蛋羹	215



强身壮骨菜

芥蓝腰果炒香菇	216
腰果蹄筋	217
红油猪肚丝	217
椒油拌腰花	218
腰花木耳汤	219
香菇栗子	219
酱牛肉	220
胡萝卜炖牛尾	221
蒜味牛蹄筋	222
彩椒羊肉	222
团鱼枸杞羊肉煲	223
狗肉枸杞山药汤	223
砂锅野鸡	224
鹌鹑冬瓜煲	224
海鳗鸡骨汤	225

抗衰养颜菜

枸杞炖兔肉	226
糯米葡萄枣	226
百合红枣汤	227
红枣山药炖南瓜	227
黑豆鲤鱼汤	228
牛奶炖花生	228
木瓜花生大枣汤	229
花生木瓜排骨汤	229
红枣炖兔肉	230
八珍炖乌鸡	230



PART 5 一锅好汤保健康

爱喝素汤，清清淡淡

竹笋香菇汤	232
香菇山药素汤	232
海带冬瓜豆瓣汤	233
虾仁冬瓜汤	234
蛋花瓜皮汤	234
丝瓜虾米蛋汤	235
南瓜蔬菜汤	236
平菇莼菜汤	237
平菇蛋汤	238
冬瓜银耳羹	239
芙蓉银耳	239
黄豆芽蘑菇汤	240
豆腐田园汤	240
一清二白汤	241
枣莲葡萄干糖水	241

爱喝肉汤，香香浓浓

丝瓜瘦肉汤	242
猪肝豆腐汤	242
南瓜红枣排骨汤	243
莲藕排骨汤	244
豆腐猪蹄汤	245
胡萝卜炖牛肉	246
羊肉丸子萝卜汤	247
鱼羊鲜	248
羊肉番茄汤	248
竹笋炖鸡	249
群菇炖小鸡	250
荠菜鸡丸	250
罐焖鸭块	251
什锦鸭羹	251
豆腐鳊鱼汤	252
花生红枣鲫鱼	252
牡蛎鸡蛋汤	253

滋补保健汤，健健康康

板栗煲尾骨	254
玉竹白果煲猪肚	254
猪蹄瓜菇煲	255
黄芪牛肉	256
羊肉奶羹	256
山药羊肉汤	257
羊排炖鲫鱼	258
淮山兔肉补虚汤	259
八宝鸡汤	260
鲜人参炖鸡	261
参芪鸡汤	261
当归鸡汤	262
川贝梨煮猪肺	262
银杏炖鸭条	263
荸荠雪梨鸭汤	263
冰糖枸杞百合	264
银耳梨片汤	264

PART 6 中西面点都拿手

花样中式面点

学做面点STEP1:	
认识面粉.....	266
学做面点STEP2:	
认识发酵剂和膨松剂.....	266
学做面点STEP3:	
学会和面.....	268
香米腊肠卷.....	269
松松软软白馒头.....	270
葱香花卷.....	272
油爆剁椒花卷.....	273
松软的鲜肉蒸包.....	274
猪肉糯米烧卖.....	276
香芹豆腐干猪肉水饺.....	278
猪肉茴香水煎包.....	280
南瓜发糕.....	281
葱油饼.....	282
小米黄豆面煎饼.....	284

营养中式饭粉面

香菇滑鸡粥.....	285
蛋包饭.....	286
傣家糯米菠萝饭.....	288
电饭锅菜饭.....	289
什锦拌米粉.....	290
干炒牛河.....	291
关中臊子面.....	292
台湾红烧牛肉面.....	294

洋气西式面点

鲜虾培根批萨.....	296
牛奶面包.....	298
水果奶油泡芙.....	300
巧克力脆棒.....	302
鸡蛋饼干.....	304
植物油核桃酥.....	306
电饭锅版蜂蜜蛋糕.....	308
红豆天使蛋糕.....	310



PART 7 养生豆浆、米糊、果蔬汁

五彩缤纷花式豆浆

绿豆南瓜排毒豆浆.....	312
干果养心豆浆.....	312
花生红枣补血豆浆.....	312
高粱红枣健脾胃豆浆.....	313
黑芝麻黑米强肾豆浆.....	313
黑米青豆护肝豆浆.....	313

老幼皆宜养生米糊

三黄米糊.....	314
三红米糊.....	314
三黑米糊.....	314
百合荸荠米糊.....	315
木瓜枣莲米糊.....	315
牛肉南瓜米糊.....	315

随心搭配营养果蔬汁

香甜西瓜汁.....	316
小黄瓜鲜梨汁.....	316
胡萝卜橙汁.....	316
提子苹果汁.....	317
芒果橙汁.....	317
草莓番茄汁.....	317





PART 1

常见食材营养功效及预处理速查

常见、常吃食材您会处理吗？有没有买到本以为很简单的食材，却偏偏无处下手的尴尬？更别说还有那些一看就很复杂的，难道只能去酒店品尝？本篇教您轻松处理常见食材，还能了解其营养功效和搭配知识呢~