

一学就会的系列

简单取材，做法家常，名厨指导，一学就会，美味家常菜，吃货看过来
献给家人的爱心佳肴，回味悠长，处处是爱

超低价
29.80元

一学就会的 家常菜

◎精选58种食材 ◎366道家常菜 ◎366个制作指导 ◎58个注意事项
◎58种食材选购保存 ◎500张制作步骤图 ◎282张食材刀工图

1688例

名师手把手，给你舌尖上最好的礼遇
营养均衡巧搭配，开启健康生活每一天

胡维勤◎主编



手机扫描二维码
同步视频“码”上看

中国纺织出版社

一学就会的系列

一学就会的 家常菜1688例

胡维勤 主编



图书在版编目(CIP)数据

一学就会的家常菜1688例 / 胡维勤主编. —北京:
中国纺织出版社, 2015. 1
(一学就会的系列)
ISBN 978-7-5180-1253-4

I. ①一… 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(2014)第276335号

责任编辑: 卢志林 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1 / 16 印张: 18

字数: 200千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

Contents

Part 1 清爽蔬菜篇

炒蔬菜如何锁住最多营养.....	012	芹菜炒香菇.....	027
三种方法减少蔬菜营养流失.....	013	番茄.....	028
大白菜.....	014	番茄炒冬瓜.....	029
紫菜凉拌白菜心.....	015	番茄炒洋葱.....	029
腰果葱油白菜心.....	016	番茄洋葱炒蛋.....	030
醋熘白菜.....	016	番茄青椒炒青茄.....	030
口蘑炒白菜.....	017	胡萝卜番茄汤.....	031
白菜冬瓜汤.....	017	腊肠番茄汤.....	031
圆白菜.....	018	莴笋.....	032
虾米拌圆白菜.....	019	醋拌莴笋萝卜丝.....	033
辣拌圆白菜.....	019	凉拌莴笋.....	033
手撕包菜.....	020	青蒜炒莴笋.....	034
胡萝卜丝炒圆白菜.....	020	青椒炒莴笋.....	034
泡椒炒圆白菜.....	021	京酱莴笋丝.....	035
圆白菜炒肉丝.....	021	莴笋炒板栗.....	035
菠菜.....	022	韭菜.....	036
枸杞子拌菠菜.....	023	凉拌韭菜.....	037
菠菜拌粉丝.....	023	松仁炒韭菜.....	037
核桃菠菜.....	024	韭菜银芽炒黑木耳.....	038
蒜蓉菠菜.....	024	韭菜炒核桃仁.....	038
胡萝卜炒菠菜.....	025	韭菜炒火腿丝.....	039
菠菜银耳汤.....	025	韭菜虾米炒蚕豆.....	039
芹菜.....	026	洋葱.....	040
花生拌芹菜.....	027	洋葱炒茄子.....	041



洋葱炒鸡丝.....	041	豆豉炒苦瓜.....	059
菜花.....	042	丝瓜.....	060
干煸菜花.....	043	丝瓜炒菜花.....	061
糖醋菜花.....	043	丝瓜炒干贝.....	062
咖喱菜花.....	044	丝瓜板栗.....	062
火腿菜花.....	044	肉末蒸丝瓜.....	063
番茄菜花.....	045	丝瓜鸡蛋汤.....	063
茄汁菜花.....	045	黄瓜.....	064
白萝卜.....	046	彩椒炒黄瓜.....	065
榨菜炒白萝卜丝.....	047	金钩黄瓜.....	065
白萝卜丝炒黄豆芽.....	047	蒜片黄瓜.....	066
蜜蒸白萝卜.....	048	黄瓜炒牛肉.....	066
焖烧白萝卜.....	048	黄瓜肉丝.....	067
白萝卜肉丝汤.....	049	老黄瓜猪胰汤.....	067
白萝卜粉丝汤.....	049	南瓜.....	068
胡萝卜.....	050	南瓜炒虾米.....	069
白菜梗拌胡萝卜丝.....	051	蜂蜜蒸老南瓜.....	069
西瓜翠衣拌胡萝卜.....	051	葱油南瓜.....	070
胡萝卜炒香芹.....	052	南瓜咖喱牛肉碎.....	070
胡萝卜炒香菇片.....	052	芙蓉南瓜汤.....	071
胡萝卜玉米牛蒡汤.....	053	南瓜百合莲藕汤.....	071
胡萝卜银耳汤.....	053	莲藕.....	072
冬瓜.....	054	凉拌莲藕.....	073
芥蓝炒冬瓜.....	055	浇汁莲藕.....	073
芦笋煨冬瓜.....	055	茄汁莲藕炒鸡丁.....	074
冬瓜焖香菇.....	056	清蒸莲藕丸子.....	074
冬瓜夹火腿.....	056	瓦罐莲藕汤.....	075
山药冬瓜汤.....	057	茄子.....	076
淡菜海带冬瓜汤.....	057	土豆泥拌茄子.....	077
苦瓜.....	058	青椒炒茄子.....	077
彩椒拌苦瓜.....	059	酱炒茄子.....	078



番茄炒茄子.....	078	山药炒彩椒.....	083
梅菜炒茄子.....	079	拔丝山药.....	083
蒜泥蒸茄子.....	079	土豆.....	084
山药.....	080	醋熘土豆丝.....	085
豉香山药条.....	081	彩椒炒土豆片.....	085
橙香山药丁.....	082	干煸土豆条.....	086
丝瓜炒山药.....	082	红烧小土豆.....	086

Part 2 美味菌豆篇

怎样做菌菇菜更美味.....	088	香菇豌豆炒笋丁.....	100
怎样做豆类菜更美味.....	089	香菇烧火腿.....	100
黑木耳.....	090	香菇炖竹荪.....	101
蒜泥黑木耳.....	091	香菇酿肉丸.....	101
老醋黑木耳拌菠菜.....	091	金针菇.....	102
芝麻拌黑木耳.....	092	菠菜拌金针菇.....	103
黑木耳拌海蜇丝.....	092	金针菇拌芹菜.....	103
茼蒿黑木耳炒肉.....	093	金针菇拌黄瓜.....	104
银耳.....	094	炒金针菇.....	104
银耳枸杞子炒鸡蛋.....	095	丝瓜炒金针菇.....	105
枸杞子党参银耳汤.....	095	剁椒蒸金针菇.....	105
竹荪银耳甜汤.....	096	豆芽.....	106
山竹银耳枸杞子甜汤.....	096	凉拌黄豆芽.....	107
百合枇杷炖银耳.....	097	黄瓜拌绿豆芽.....	107
香菇.....	098	黄豆芽炒猪皮.....	108
香菇扒油麦菜.....	099	醋香黄豆芽.....	109
马蹄炒香菇.....	099	胡萝卜丝炒豆芽.....	109



荷兰豆.....	110	香菇炖豆腐.....	121
荷兰豆炒彩椒.....	111	白菜豆腐鸭架汤.....	121
藕片荷兰豆炒培根.....	111	香干.....	122
豇豆.....	112	豌豆苗拌香干.....	123
凉拌豇豆.....	113	油麦菜炒香干.....	123
麻酱豇豆.....	113	虾米韭菜炒香干.....	124
黑木耳拌豇豆.....	114	杏鲍菇炒香干.....	124
干煸豇豆.....	114	麻辣香干炒莴笋.....	125
虾仁炒豇豆.....	115	香干炒腊肉.....	125
豇豆炒肉片.....	115	腐竹.....	126
豆腐.....	116	彩椒拌腐竹.....	127
麻辣牛肉豆腐.....	117	腐竹香干炒莴笋.....	127
西芹烧豆腐.....	118	素烩腐竹.....	128
葫芦瓜炖豆腐.....	118	腐竹菠菜.....	128
丝瓜烧豆腐.....	119	牛筋腐竹煲.....	129
胡萝卜丝烧豆腐.....	119	腐竹玉米马蹄汤.....	129
多彩豆腐.....	120	茶树菇腐竹炖鸡肉.....	130
可乐豆腐.....	120		

Part 3 营养畜肉篇

食用畜肉的必知要点.....	132	芦笋鲜口蘑炒肉丝.....	137
制作畜肉家常菜应注意什么.....	133	金玉猪肉卷.....	138
猪肉.....	134	瘦肉莲子汤.....	139
黑木耳黄菜花炒肉丝.....	135	香菇白菜瘦肉汤.....	139
佛手瓜炒肉片.....	136	排骨.....	140
笋尖炒肉片.....	136	菠萝排骨.....	141
彩椒芹菜炒肉片.....	137	椒盐排骨.....	141

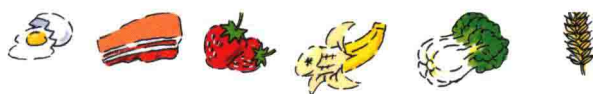


蒜香排骨	142	香菇焖猪蹄	161
粉蒸排骨	142	山药红枣猪蹄汤	162
酸甜番茄酱焖排骨	143	党参薏米炖猪蹄	163
海带冬瓜炖排骨	143	海带黄豆猪蹄汤	163
苦瓜黄豆排骨汤	144	牛肉	164
苦瓜薏米排骨汤	145	彩椒牛肉丝	165
莴笋莲藕排骨汤	145	家常牛肉片	166
猪肝	146	泡椒炒牛肉	166
猪肝炒菜花	147	西蓝花炒牛肉	167
菠菜炒猪肝	148	韭菜炒牛肉	167
猪肝熘丝瓜	148	山楂菠萝炒牛肉	168
洋葱炒猪肝	149	蚝油芦笋牛肉粒	168
鱼香猪肝	149	西芹牛肉卷	169
土匪猪肝	150	番茄土豆炖牛肉	169
韭菜猪肝丝	150	土豆炖牛腩	170
枸杞子蒸猪肝	151	红烧牛肉汤	171
丝瓜虾皮猪肝汤	151	芸豆平菇牛肉汤	171
猪肚	152	牛肚	172
荷兰豆炒猪肚	153	凉拌牛肚	173
尖椒炒猪肚	154	卤水牛肚	173
蒜薹炒猪肚	154	家常牛肚	174
酸菜炖猪肚	155	泡椒牛肚	175
黄花菜猪肚汤	156	红烧牛肚	175
胡椒猪肚芸豆汤	156	羊肉	176
番茄猪肚汤	157	香菜炒羊肉	177
洋参玉竹猪肚汤	157	葱爆羊肉	178
猪蹄	158	孜然羊肉	178
酱烧猪蹄	159	回锅羊肉	179
红烧猪蹄	159	酱爆羊肉	179
可乐猪蹄	160	羊肉胡萝卜丸子汤	180
醋香猪蹄	161		



Part 4 开胃禽蛋篇

制作蛋类家常菜的窍门	182	鸭肉	200
用不同方法做禽肉家常菜	183	泡椒炒鸭肉	201
鸡肉	184	滑炒鸭丝	202
彩椒黑木耳炒鸡肉	185	莴笋玉米鸭丁	202
胡萝卜丁炒鸡肉	186	菠萝炒鸭丁	203
洋葱炒鸡肉	186	西芹鸭丁	203
爽口鸡肉	187	香菇鸭肉	204
五彩鸡肉粒	187	啤酒鸭	204
土豆烧鸡块	188	酸萝卜老鸭汤	205
土豆烧鸡脆骨	189	黄豆马蹄鸭肉汤	205
冬瓜蒸鸡	189	鹅肉	206
胡萝卜枣杞鸡汤	190	小炒仔鹅	207
山药红枣鸡汤	191	莴笋烧鹅	207
茯苓胡萝卜鸡汤	191	腐竹烧鹅	208
鸡翅	192	老鹅焖豆干	208
香辣鸡翅	193	大鹅焖土豆	209
剁椒魔芋炒鸡翅	194	芋头焖鹅	209
风味鸡翅	194	鸽肉	210
番茄酱鸡翅	195	香辣炒乳鸽	211
卤鸡翅	195	豌豆焖鸽肉	211
红烧鸡翅	196	菌菇鸽子汤	212
剁椒焖鸡翅	196	黄花菜炖乳鸽	213
苦瓜焖鸡翅	197	鸡蛋	214
黄豆焖鸡翅	197	洋葱黑木耳炒鸡蛋	215
滑嫩蒸鸡翅	198	芹菜炒蛋	216
虾酱蒸鸡翅	199	西葫芦炒鸡蛋	216
山药胡萝卜鸡翅汤	199	海带虾仁炒鸡蛋	217
		西瓜翠衣炒鸡蛋	217



黄花菜鸡蛋汤	218	嫩姜炒鸭蛋	221
豌豆苗鸡蛋汤	218	鹌鹑蛋	222
菠菜平菇鸡蛋汤	219	鹌鹑蛋烧板栗	223
蚕豆西葫芦鸡蛋汤	219	肉末炸鹌鹑蛋	223
鸭蛋	220	牛奶鹌鹑蛋	224
葱花鸭蛋	221	苋菜豆腐鹌鹑蛋汤	224

Part 5 鲜美水产篇

怎样烹饪水产更鲜美	226	木瓜草鱼汤	239
食用水产应注意哪些问题	227	茶树菇草鱼汤	239
鲫鱼	228	鲈鱼	240
葱油鲫鱼	229	清蒸开屏鲈鱼	241
山药蒸鲫鱼	229	剁椒蒸鲈鱼	242
清蒸鲫鱼	230	橄榄菜蒸鲈鱼	242
蛤蜊鲫鱼汤	230	白灼鲜鲈鱼	243
鲫鱼红豆汤	231	酱醋鲈鱼	243
鲫鱼苦瓜汤	232	干烧鲈鱼	244
茼蒿鲫鱼汤	232	家常鲈鱼	244
牛奶鲫鱼汤	233	酸汤鲈鱼	245
鸭血鲫鱼汤	233	清炖枸杞鲈鱼汤	245
草鱼	234	鳊鱼	246
黄花菜蒸草鱼	235	韭菜炒鳊丝	247
清蒸草鱼	236	竹笋炒鳊片	248
芦笋鱼片卷	236	洋葱炒黄鳝	248
黑木耳炒鱼片	237	绿豆芽鳊鱼丝	249
红烧草鱼块	237	响油鳊丝	249
啤酒炖草鱼	238	老干妈鳊鱼片	250
枸杞子黄芪草鱼汤	238	生蒸鳊鱼段	250



火腿冬笋鳝鱼汤	251	炒虾肝	272
带鱼	252	生汁炒虾球	272
葱香带鱼	253	虾仁四季豆	273
醋焖腐竹带鱼	254	草菇丝瓜炒虾球	273
芝麻带鱼	255	鲜虾烧鲍鱼	274
马蹄带鱼汤	255	干焖大虾	274
黄鱼	256	红酒茄汁虾	275
蒜烧黄鱼	257	虾仁苋菜汤	275
酸菜剁椒小黄鱼	257	螃蟹	276
糖醋黄鱼	258	姜葱炒花蟹	277
豆腐蒸黄鱼	258	金牌口味蟹	277
猪血黄鱼汤	259	泡椒小炒花蟹	278
虫草花黄鱼汤	259	清蒸大闸蟹	278
鱿鱼	260	干贝花蟹白菜汤	279
剁椒鱿鱼丝	261	花蟹冬瓜汤	279
鱿鱼炒三丝	262	甲鱼	280
干煸鱿鱼丝	262	清炖甲鱼	281
洋葱炒鱿鱼	263	红烧甲鱼	282
红花当归炖鱿鱼	263	灵芝甲鱼汤	282
墨鱼	264	山药甲鱼汤	283
姜丝炒墨鱼须	265	人参核桃甲鱼汤	283
豉椒墨鱼	266	海带	284
芹菜炒墨鱼	267	海带拌彩椒	285
韭菜炒墨鱼仔	267	凉拌海带丝	286
虾	268	芝麻拌海带丝	286
蒜香大虾	269	黄豆芽拌海带	287
白灼基围虾	270	海带结烧肉	287
碧螺虾仁	270	白萝卜海带汤	288
人参炒虾仁	271	冬瓜陈皮海带汤	288
洋葱丝瓜炒虾球	271		

注意事项：本书中营养功效仅为辅助参考，不能代替正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量不同而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。

一学就会的系列

一学就会的 家常菜1688例

胡维勤 主编



图书在版编目(CIP)数据

一学就会的家常菜1688例 / 胡维勤主编. —北京:
中国纺织出版社, 2015. 1
(一学就会的系列)
ISBN 978-7-5180-1253-4

I. ①一… 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(2014)第276335号

责任编辑: 卢志林 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1 / 16 印张: 18

字数: 200千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

Contents

Part 1 清爽蔬菜篇

炒蔬菜如何锁住最多营养.....	012	芹菜炒香菇.....	027
三种方法减少蔬菜营养流失.....	013	番茄.....	028
大白菜.....	014	番茄炒冬瓜.....	029
紫菜凉拌白菜心.....	015	番茄炒洋葱.....	029
腰果葱油白菜心.....	016	番茄洋葱炒蛋.....	030
醋熘白菜.....	016	番茄青椒炒青茄.....	030
口蘑炒白菜.....	017	胡萝卜番茄汤.....	031
白菜冬瓜汤.....	017	腊肠番茄汤.....	031
圆白菜.....	018	莴笋.....	032
虾米拌圆白菜.....	019	醋拌莴笋萝卜丝.....	033
辣拌圆白菜.....	019	凉拌莴笋.....	033
手撕包菜.....	020	青蒜炒莴笋.....	034
胡萝卜丝炒圆白菜.....	020	青椒炒莴笋.....	034
泡椒炒圆白菜.....	021	京酱莴笋丝.....	035
圆白菜炒肉丝.....	021	莴笋炒板栗.....	035
菠菜.....	022	韭菜.....	036
枸杞子拌菠菜.....	023	凉拌韭菜.....	037
菠菜拌粉丝.....	023	松仁炒韭菜.....	037
核桃菠菜.....	024	韭菜银芽炒黑木耳.....	038
蒜蓉菠菜.....	024	韭菜炒核桃仁.....	038
胡萝卜炒菠菜.....	025	韭菜炒火腿丝.....	039
菠菜银耳汤.....	025	韭菜虾米炒蚕豆.....	039
芹菜.....	026	洋葱.....	040
花生拌芹菜.....	027	洋葱炒茄子.....	041



洋葱炒鸡丝.....	041	豆豉炒苦瓜.....	059
菜花.....	042	丝瓜.....	060
干煸菜花.....	043	丝瓜炒菜花.....	061
糖醋菜花.....	043	丝瓜炒干贝.....	062
咖喱菜花.....	044	丝瓜板栗.....	062
火腿菜花.....	044	肉末蒸丝瓜.....	063
番茄菜花.....	045	丝瓜鸡蛋汤.....	063
茄汁菜花.....	045	黄瓜.....	064
白萝卜.....	046	彩椒炒黄瓜.....	065
榨菜炒白萝卜丝.....	047	金钩黄瓜.....	065
白萝卜丝炒黄豆芽.....	047	蒜片黄瓜.....	066
蜜蒸白萝卜.....	048	黄瓜炒牛肉.....	066
焖烧白萝卜.....	048	黄瓜肉丝.....	067
白萝卜肉丝汤.....	049	老黄瓜猪胰汤.....	067
白萝卜粉丝汤.....	049	南瓜.....	068
胡萝卜.....	050	南瓜炒虾米.....	069
白菜梗拌胡萝卜丝.....	051	蜂蜜蒸老南瓜.....	069
西瓜翠衣拌胡萝卜.....	051	葱油南瓜.....	070
胡萝卜炒香芹.....	052	南瓜咖喱牛肉碎.....	070
胡萝卜炒香菇片.....	052	芙蓉南瓜汤.....	071
胡萝卜玉米牛蒡汤.....	053	南瓜百合莲藕汤.....	071
胡萝卜银耳汤.....	053	莲藕.....	072
冬瓜.....	054	凉拌莲藕.....	073
芥蓝炒冬瓜.....	055	浇汁莲藕.....	073
芦笋煨冬瓜.....	055	茄汁莲藕炒鸡丁.....	074
冬瓜焖香菇.....	056	清蒸莲藕丸子.....	074
冬瓜夹火腿.....	056	瓦罐莲藕汤.....	075
山药冬瓜汤.....	057	茄子.....	076
淡菜海带冬瓜汤.....	057	土豆泥拌茄子.....	077
苦瓜.....	058	青椒炒茄子.....	077
彩椒拌苦瓜.....	059	酱炒茄子.....	078



番茄炒茄子.....	078	山药炒彩椒.....	083
梅菜炒茄子.....	079	拔丝山药.....	083
蒜泥蒸茄子.....	079	土豆.....	084
山药.....	080	醋熘土豆丝.....	085
豉香山药条.....	081	彩椒炒土豆片.....	085
橙香山药丁.....	082	干煸土豆条.....	086
丝瓜炒山药.....	082	红烧小土豆.....	086

Part 2 美味菌豆篇

怎样做菌菇菜更美味.....	088	香菇豌豆炒笋丁.....	100
怎样做豆类菜更美味.....	089	香菇烧火腿.....	100
黑木耳.....	090	香菇炖竹荪.....	101
蒜泥黑木耳.....	091	香菇酿肉丸.....	101
老醋黑木耳拌菠菜.....	091	金针菇.....	102
芝麻拌黑木耳.....	092	菠菜拌金针菇.....	103
黑木耳拌海蜇丝.....	092	金针菇拌芹菜.....	103
茼蒿黑木耳炒肉.....	093	金针菇拌黄瓜.....	104
银耳.....	094	炒金针菇.....	104
银耳枸杞子炒鸡蛋.....	095	丝瓜炒金针菇.....	105
枸杞子党参银耳汤.....	095	剁椒蒸金针菇.....	105
竹荪银耳甜汤.....	096	豆芽.....	106
山竹银耳枸杞子甜汤.....	096	凉拌黄豆芽.....	107
百合枇杷炖银耳.....	097	黄瓜拌绿豆芽.....	107
香菇.....	098	黄豆芽炒猪皮.....	108
香菇扒油麦菜.....	099	醋香黄豆芽.....	109
马蹄炒香菇.....	099	胡萝卜丝炒豆芽.....	109



荷兰豆	110	香菇炖豆腐	121
荷兰豆炒彩椒	111	白菜豆腐鸭架汤	121
藕片荷兰豆炒培根	111	香干	122
豇豆	112	豌豆苗拌香干	123
凉拌豇豆	113	油麦菜炒香干	123
麻酱豇豆	113	虾米韭菜炒香干	124
黑木耳拌豇豆	114	杏鲍菇炒香干	124
干煸豇豆	114	麻辣香干炒莴笋	125
虾仁炒豇豆	115	香干炒腊肉	125
豇豆炒肉片	115	腐竹	126
豆腐	116	彩椒拌腐竹	127
麻辣牛肉豆腐	117	腐竹香干炒莴笋	127
西芹烧豆腐	118	素烩腐竹	128
葫芦瓜炖豆腐	118	腐竹菠菜	128
丝瓜烧豆腐	119	牛筋腐竹煲	129
胡萝卜丝烧豆腐	119	腐竹玉米马蹄汤	129
多彩豆腐	120	茶树菇腐竹炖鸡肉	130
可乐豆腐	120		

Part 3 营养畜肉篇

食用畜肉的必知要点	132	芦笋鲜口蘑炒肉丝	137
制作畜肉家常菜应注意什么	133	金玉猪肉卷	138
猪肉	134	瘦肉莲子汤	139
黑木耳黄菜花炒肉丝	135	香菇白菜瘦肉汤	139
佛手瓜炒肉片	136	排骨	140
笋尖炒肉片	136	菠萝排骨	141
彩椒芹菜炒肉片	137	椒盐排骨	141