

全国美食类第一畅销书《新编家常菜谱》全面改版 全新上市

味好美。10分钟 

家常菜

 工作室 组织编写

超低价
19.9

- ★ 常见食材简单做 10分钟搞定家常菜
- ★ 30余种食材 ★ 500余道家常菜肴
- ★ 13类80余种主食 ★ 30余款花色饮品
- ★ 打造属于你的家庭餐桌



青岛出版社 | 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位

味好美 10分钟家常菜

 美食生活工作室 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

图书在版编目(CIP)数据

10分钟家常菜 / 美食生活工作室组织编写. — 青岛: 青岛出版社, 2014.4
(味好美)

ISBN 978-7-5552-0468-8

I. ①1… 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(2014)第082907号



书 名 味好美—10分钟家常菜

组织编写  工作室

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 周鸿媛

责任编辑 杨子涵

装帧设计 宋修仪 周雅榕

排 版 宋修仪

印 刷 潍坊文圣教育印刷有限公司

出版日期 2014年6月第1版 2014年9月第2次印刷

开 本 16开(710mm×1010mm)

印 张 13

书 号 ISBN 978-7-5552-0468-8

定 价 19.90元

编校质量、盗版监督服务电话 400-653-2017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话(0532) 68068638

本书建议陈列类别: 美食类 生活类

Contents

Part 01 > 做自己的营养师和家庭保健师

营养素金牌榜 10

食物的四性五味 19

Part 02 > 家常食材家常味

清爽素菜

· 白菜 ·

果汁白菜心 26

金丝白菜 26

朝鲜辣白菜 27

珊瑚白菜 27

醋熘白菜 27

大白菜素汤 28

· 油菜 ·

芝麻油菜 28

炆拌小油菜 28

火腿烧油菜 29

· 卷心菜 ·

咖喱卷心菜 29

炒卷心菜 29

腌酸辣菜 30

炆拌卷心菜 30

什锦凉拌 31

紫甘蓝拌掐菜 31

· 菠菜 ·

虾皮拌菠菜 31

辣椒炆菠菜 32

金针菇拌菠菜 32

菠菜浓汤 32

· 生菜 ·

炆拌生菜 33

芝麻酱拌生菜 33

· 韭菜 ·

蛋卷韭菜盒子 33

韭菜拌银芽 34

烤韭菜 34

· 芹菜 ·

芝麻芹菜段 34

冰镇脆西芹 35

芹菜三丝 35

翠芹腐皮 35

· 苦瓜 ·

煎酿苦瓜 36

煎焖苦瓜 36

· 南瓜 ·

煎南瓜 36

干煸南瓜条 37

· 冬瓜 ·

橙汁泡冬瓜 37

酱豆冬瓜 37

· 洋葱 ·

酱油泡洋葱 38

洋葱三丝 38

炸洋葱圈 38

· 萝卜、胡萝卜 ·

山椒拌白萝卜 39

珊瑚萝卜 39

糖醋心里美 39

香油鸳鸯萝卜 40

温拌胡萝卜 40

胡萝卜花 40

四喜素斋 41

· 茄子 ·

麻酱拌茄子 41

芒果烧茄子 41

大蒜蒸茄子 42

炸紫茄盒 42

川香茄子 42

· 番茄 ·

番茄三丝 43

土豆片炒番茄 43

香酥番茄饼 43

· 黄瓜 ·

椒油炆黄瓜 44

青瓜苹果烙 44

· 土豆 ·

炆拌土豆丝 44

葡萄干土豆泥 45

奶香土豆饼 45

炒素蟹粉	45
避风塘炸薯片	46
清炖土豆	46
刀豆烧土豆	46

· 山药 ·

京糕拌山药丝	47
皮蛋炒山药	47
山药素汤	47
肉丁山药羹	48

· 荸荠 ·

芦荟炒马蹄	48
荸荠炒香菇	48

· 芋头 ·

芋泥菜卷	49
香煎芋丝糕	49
火腿芋头香菇煲	50

· 藕 ·

山楂糕拌藕丝	50
糖醋莲藕	50
豆油藕卷	51
港式煎藕盒	51
核桃仁莲藕汤	51
绿豆藕汤	52

· 蒜薹 ·

泡蒜薹	52
糖醋蒜薹	52
冬瓜炒蒜薹	53

· 菜花、西蓝花 ·

红油拌双花	53
红片花菜	53
蔬菜园地	54

· 茭白 ·

茭白金针菇	54
风味烤茭白	54
油焖茭白	55

· 香菇 ·

莲藕竹荪香菇汤	55
烤香菇	55
香菇煮嫩豆角	56

· 蘑菇 ·

凉拌平菇	56
平菇炖豆腐	56
三鲜蘑菇	57
草菇炒油菜	57

· 木耳 ·

老醋木耳	57
芥末木耳	58
金针菇炒木耳	58
炒黑白菜	58
蒜泥粉蒸木耳	59

· 银耳 ·

银耳拌豆芽	59
银耳木须肉	59
莲子银耳菠菜汤	60

· 笋 ·

冬笋肉丝	60
甜酱爆嫩笋	60
夏令三冬汤	61

· 芦笋 ·

糖醋芦笋	61
茄汁芦笋	61

· 莴笋 ·

炆拌三丝	62
香辣莴笋	62
姜拌莴笋	62

· 尖椒、青椒 ·

香菜拌辣椒	63
豆干拌青椒	63
醋熘青椒	63
干煎酿青红椒	64
油焖尖椒	64

· 玉米 ·

果味粟米羹	64
青豆玉米蛋花羹	65
玉米蔬菜汤	65

· 花生 ·

美极泡花生	65
洋葱拌花生	66

· 毛豆 ·

黑胡椒毛豆	66
毛豆蛋饼	66

· 豌豆 ·

口蘑鲜豌豆	67
臊子豌豆	67

· 扁豆 ·

麻酱拌扁豆	67
鲜蘑扁豆	68
扁豆炒山药	68

· 黄豆、黄豆芽 ·

茄汁卤黄豆	68
木耳拌金钩	69
清拌黄豆嘴	69

· 豆制品 ·

香椿拌皮蛋豆腐	69
香煎豆腐	70
香酥豆腐饼	70
肉酱蒸豆腐	70
八宝豆腐	71
白扒豆腐	71
麻婆豆腐	72
海米烩豆腐	72
豆腐生菜汤	72
炆腐竹鲜蘑	73
红油腐竹	73
虾皮炒腐竹	73
炆拌绿豆芽	74

· 粉类 ·

拌粉丝	74
粉皮拌荷包蛋	74
酸辣粉	75

· 水果 ·

水果菠萝冻	75
鲜莲菠萝羹	76
酸辣苹果丝	76
雪梨银耳百合汤	76
鲜奶银杏雪梨汤	77
京糕烩黄梨	77
牛奶木瓜汤	77
银耳木瓜盅	78
土豆香蕉卷	78
奶油烤香蕉	78

可口肉菜

· 猪肉 ·

水晶皮冻	79
蒜泥拌白肉	79
腌酱肉	79
肉丝拉皮	80
生煎五花肉	80
干炒五花肉	81
意式猪肉火腿卷	81
干菜焖肉	81
黄酒焖肉	82
糖醋咕嚕肉	82
胡萝卜炖肉	83
五花肉炖芋头	83
肉丁花生米	83
蘑菇炒肉片	84
肉片烧菜花	84
香菇炒三丝	84
酱爆双丁	85
京酱肉丝	85

葱爆肉	85
家常锅包肉	86
炒木须肉	86
萝卜烧肉	86
酥海带肉卷	87
平菇烧肉	87
腐竹烧肉	88
红烧茼笋肉	88
丝瓜肉丸	89
糯米珍珠丸子	89
清余丸子	90
酱肉蒸蛋	90
咸蛋蒸肉饼	91
酿香菇柿子椒	91
微波自制猪肉松	91
香辣微波肉串	92
烤里脊	92
软炸肉柳	92
炭烤五花肉	93
丸子黄瓜汤	93
清补肉汤	93

· 猪排 ·

冬瓜薏米龙骨汤	94
美味酱排骨	94
香煎小排	94
红烧排骨	95
豉汁排骨	95
洋葱猪排	96
豆腐蒸排骨	96
莲藕蜜枣煮排骨	96
芋头炖排骨	97
排骨冬瓜汤	97



· 猪肝 ·

猪肝拌莴笋	97
法式煎猪肝	98
枸杞蒸猪肝	98
胡萝卜炒猪肝	98
爆炒肝尖	99

· 猪蹄、猪肘 ·

酱猪蹄	99
花椒蒸猪手	99
水晶肘子	100
冰糖红枣蹄花	100
鲜虾猪脚煲	101
黄豆煲猪手汤	101

· 猪杂 ·

荷兰豆爆腰条	101
泡椒脆腰条	102
招牌下酒菜	102
卤猪肚	103
腐竹煲猪肚	103
土豆丝拌双脆	104
豆腐皮蛋烩猪血	104
玛瑙炖豆腐汤	104
泡猪耳猪尾	105
猪大肠烩卷心菜	105
肥肠炖豆腐	106

· 牛肉、牛杂 ·

酱牛肉	106
三鲜拌牛腱	107
夫妻肺片	107
干煸牛肉丝	107
凉瓜牛肉	108
香菠牛柳	108
石锅牛仔柳	108
牛肉末焖菠菜	109
小笼荷香牛腩	109
黑椒煎牛里脊	109
西湖牛肉羹	110
水煮牛肉	110

茄汁黄豆牛腩	110
土豆焖牛腩	111
椒油牛百叶	111
风味牛百叶	111
番茄牛尾汤	112

· 羊肉、羊杂 ·

风味爆羊肉	112
秘制脆皮羊肉	112
干煸羊肉丝	113
七彩羊肉丝	113
羊肉丸子萝卜汤	114
白煮羊肉	114
酸奶烩羊肉	115
拌羊杂	115
熘羊肝	115

· 兔肉 ·

豉香花仁兔丁	116
菠菜拌兔肉	116
葱爆兔肉	116
兔肉汤	117
萝卜炖野兔	117
蘑菇烩兔肉丝	117

· 鸡肉 ·

五香酱鸡冻	118
生菜拌鸡丝	118
红油萝卜鸡丁	118
青豆鸡卷	119
酱鸡架	119
酱爆鸡丁	119
滑炒鸡丝	120
滑溜三鲜	120
三鲜香菇卷	121
山药烧童子鸡	121
鸡油三白	121
香菇蒸滑鸡	122
荷叶花雕鸡	122
虾酱煎仔鸡	122
燕麦煎鸡排	123

双白炒鸡球	123
川味红焖仔鸡	123
板栗煨鸡	124
元蘑炖山鸡	124
核桃仁鸡花	125
微波烤翅根	125
清炖鸡	126
荠菜鸡丸	126
印式烤鸡腿	126

· 鸡杂 ·

醉腌鸡胗	127
炭烤鸡胗	127
蒜香烧鸡胗	127
杭椒炒鸡珍	128
微波鸡心	128
酸辣汤	129

· 鸡爪 ·

白云凤爪	129
杂豆焖凤爪	130
香菇凤爪	130

· 鸭肉、鸭杂 ·

泡椒盐水鸭	130
酱鸭腿	131
白酒醉鸭肝	131
薄饼脆皮鸭	131
八珍扒大鸭	132
啤酒焖鸭块	132

· 鹅肝 ·

水晶鹅肝	133
红酒煎鹅肝	133

· 鸽肉 ·

百合炖鸽	133
------------	-----



· 鹌鹑 ·

香酥鹌鹑	134
------------	-----

· 蛋类 ·

老少平安	134
家乡煎蛋角	134
菠菜鸡蛋饼	135
油酥彩球	135
雪花豆脑	135
酸辣蛋花汤	136
五香咸蛋	136
五香松花蛋	136
烧三色丁	137
酒酿鸽蛋	137
香菇鹌鹑蛋煲	137

鲜香水产

· 黄花鱼 ·

雪菜蒸黄花鱼	138
香煎黄花鱼	138
腌黄花鱼	138

· 带鱼 ·

酱带鱼	139
传统焖带鱼	139
微波带鱼	139

· 鲫鱼 ·

鲫鱼蒸蛋	140
羊排炖鲫鱼	140
蛤蜊炖鲫鱼	141

· 加吉鱼 ·

清蒸加吉鱼	141
烤加吉鱼	141

· 鲈鱼 ·

莴笋拌鲈鱼片	142
葱油鲈鱼	142
粟米鲈鱼块	142
鱼片香汤	143

· 鲳鱼 ·

干烧鲳鱼	143
梅汁蒸白鲳	143

· 鳊鱼 ·

鱼片春笋	144
宋嫂鱼羹	144

· 鲤鱼 ·

红烧鲤鱼	145
参芪鲤鱼汤	145
酸汤鲤鱼	145
香菜皮蛋浸鲤鱼	146

· 草鱼 ·

糖醋鱼花	146
清水鱼	146
草鱼冬瓜汤	147

· 鲈鱼 ·

家常烧鲈鱼	147
酱焖鲈鱼	147

· 鲢鱼 ·

剁椒鱼头	148
八珍大鱼头	148

· 杂鱼 ·

老板鱼炖豆腐	148
鲇鱼炖茄子	149
泰椒银鳕鱼	149
塔塔酥香鱼排	149
什锦鳕鱼丁	150
麻辣烧鳕鱼	150
啤酒炸舌头鱼	151
酱焖鲳目鱼	151
香葱拌银鱼	152
银鱼煎蛋	152
椒盐沙丁鱼	152
汤汆石斑鱼	153
过桥多宝鱼	153
渔夫小炒	153
桂花蒸鱼饼	154

鱼头炖豆腐	154
-------------	-----

· 鳊鱼 ·

蒜仔烧白鳊	154
红辣椒爆炒鳊片	155
鳊爆虾	155

· 虾类 ·

鲜虾拌甜豌豆	155
草莓虾球	156
番茄百花盏	156
韭菜炒蛎虾	156
琼山滑豆腐	157
软炸虾仁	157
宫保虾仁	158
蚝油煎凤尾虾	158
葱爆虾球	158
炸虾排	159
黄金缠明虾	159
盐焗基围虾	159
盐水虾	160
蒜蓉蒸粉丝虾	160
美极焗鲜虾	160
什锦藕丁炒虾	161
娃娃鲜虾汤	161
大虾油菜	161
番茄烩虾仁豆腐	162
海米拌西兰花	162
青红椒拌虾皮	163
微波烤虾酱	163

· 蟹 ·

香辣蟹	163
姜葱螃蟹	164
酱爆大闸蟹	164

· 蛤蜊 ·

毛蛤蜊黄瓜	164
-------------	-----

· 扇贝 ·

扇贝莴笋干	165
萝卜干拌鲜贝	165

毛豆烧鲜贝	165
香煎澳带	166

· 海螺 ·

拌海螺	166
葱拌海螺	166
烘烤大海螺	167
油爆海螺	167

· 牡蛎 ·

鸡蛋炒蛎子	167
黑椒煎蚝仔	168
珠海酥蚝	168

· 鲍鱼 ·

煎焗鲍鱼	168
脆瓜炒鲍仔	169

· 蛏子 ·

葱油刀蛏	169
蒜香蒸海蛏	169

· 鱿鱼 ·

火爆泡椒鱿鱼	170
烤鱿鱼头	170

· 海蜇 ·

菜心海蜇虾皮	170
老醋蜇头	171

· 海带 ·

拌海带芽	171
凉拌海带结	171

营养主食

· 粥、饭 ·

乌发粥	172
双豆麦仁粥	172
百合桂圆粥	172
青菜红薯粥	173
紫菜海米丝瓜粥	173
紫菜肉末粥	173

排骨皮蛋粥.....	174
牛肉荷包蛋粥.....	174
海鲜粥.....	174
鱼片香菇粥.....	175
鱼丸韭菜粥.....	175
烤饭团.....	175
八宝饭.....	176
叉烧煲仔饭.....	176
鲜虾盖浇饭.....	176
蘑菇盖浇饭.....	177
果脯地瓜饭.....	177
香菇蟹柳烩饭.....	177
牛肉番茄焖饭.....	178
粉蒸排骨饭.....	178
八宝蒸饭.....	178
扬州炒饭.....	179
青菜蛋炒饭.....	179

· 面条 ·

担担面.....	179
打卤面.....	180
臊子面.....	180
蒸拌莜面.....	180
肉末辣酱拌面.....	181
家常凉面.....	181
什锦肉蛋汤面.....	181
酱油生炒面.....	182
扁豆肉丝焖面.....	182
家常肉丝炒面.....	183

· 水饺、蒸饺 ·

四喜饺.....	183
素三鲜水饺.....	184
黄瓜素水饺.....	184
猪肉韭菜水饺.....	185
芸豆猪肉水饺.....	185
咖喱饺.....	186
肉丁蒸饺.....	186
猪肉雪菜蒸饺.....	186
虾仁冬瓜水饺.....	187

· 馄饨、锅贴 ·

牛肉馄饨.....	187
鸡丝馄饨.....	188
鸡蓉虾仁馄饨.....	188
虾肉锅贴.....	189
素锅贴.....	189

· 馒头、包子 ·

香米馒头.....	189
金银馒头.....	190
菊花馒头.....	190
鱼磕子.....	190
南乳卷.....	191
糯米豆沙卷.....	191
胡萝卜花卷.....	191
葱油花卷.....	192
银丝卷.....	192
腊肠卷.....	192
水晶包.....	193
蒸豆包.....	193
香米猪肉包.....	193
排骨包.....	194
上海小笼包.....	194
冰花水煎包.....	195
干菜猪肉蒸包.....	195
广式煎包.....	195

· 火烧、饼 ·

花生油酥火烧.....	196
豆沙火烧.....	196
单饼.....	196
孜然夹蛋饼.....	197
手抓饼.....	197
胶东合饼.....	197

· 点心 ·

笑口常开.....	198
椰蓉蛋球.....	198
米煎糕.....	198
芝麻糕.....	199

茶饮甜品

· 茶 ·

提神醒脑茶.....	199
清凉明目茶.....	199
橄榄茶.....	200
蜜奶茶.....	200
绿豆蜂蜜饮.....	200
大枣生姜茶.....	201
菊花绿茶.....	201
菠萝茶.....	201
菠萝柠檬茶.....	202
水蜜桃茶.....	202
柠檬茶.....	202

· 果蔬汁 ·

芒果汁.....	203
西瓜蜜桃汁.....	203
猕猴桃汁.....	203
桃子果汁.....	204

· 甜品 ·

木瓜西米捞.....	204
香蕉奶昔.....	204
菠萝奶昔.....	205
柠檬红茶冰沙.....	205
巧克力冰沙.....	205
鲜柳橙冰沙.....	206
奇异果冰沙.....	206
水果大米圣代.....	206
什锦水果球.....	207

· 咖啡 ·

摩卡冰咖啡.....	207
彩虹冰咖啡.....	207
薄荷冰咖啡.....	208
漂浮冰咖啡.....	208
南国之恋冰咖啡.....	208



味好美 10分钟家常菜



美食生活工作室 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

图书在版编目(CIP)数据

10分钟家常菜 / 美食生活工作室组织编写. -- 青岛 : 青岛出版社, 2014.4
(味好美)

ISBN 978-7-5552-0468-8

I. ①1… 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(2014)第082907号



书 名 味好美—10分钟家常菜

组织编写  工作室

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 周鸿媛

责任编辑 杨子涵

装帧设计 宋修仪 周雅榕

排 版 宋修仪

印 刷 潍坊文圣教育印刷有限公司

出版日期 2014年6月第1版 2014年9月第2次印刷

开 本 16开(710mm×1010mm)

印 张 13

书 号 ISBN 978-7-5552-0468-8

定 价 19.90元

编校质量、盗版监督服务电话 400-653-2017

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话(0532) 68068638

本书建议陈列类别:美食类 生活类

Contents

Part 01 > 做自己的营养师和家庭保健师

营养素金牌榜 10

食物的四性五味 19

Part 02 > 家常食材家常味

清爽素菜

· 白菜 ·

果汁白菜心 26

金丝白菜 26

朝鲜辣白菜 27

珊瑚白菜 27

醋熘白菜 27

大白菜素汤 28

· 油菜 ·

芝麻油菜 28

炆拌小油菜 28

火腿烧油菜 29

· 卷心菜 ·

咖喱卷心菜 29

炒卷心菜 29

腌酸辣菜 30

炆拌卷心菜 30

什锦凉拌 31

紫甘蓝拌掐菜 31

· 菠菜 ·

虾皮拌菠菜 31

辣椒炆菠菜 32

金针菇拌菠菜 32

菠菜浓汤 32

· 生菜 ·

炆拌生菜 33

芝麻酱拌生菜 33

· 韭菜 ·

蛋卷韭菜盒子 33

韭菜拌银芽 34

烤韭菜 34

· 芹菜 ·

芝麻芹菜段 34

冰镇脆西芹 35

芹菜三丝 35

翠芹腐皮 35

· 苦瓜 ·

煎酿苦瓜 36

煎焖苦瓜 36

· 南瓜 ·

煎南瓜 36

干煸南瓜条 37

· 冬瓜 ·

橙汁泡冬瓜 37

酱豆冬瓜 37

· 洋葱 ·

酱油泡洋葱 38

洋葱三丝 38

炸洋葱圈 38

· 萝卜、胡萝卜 ·

山椒拌白萝卜 39

珊瑚萝卜 39

糖醋心里美 39

香油鸳鸯萝卜 40

温拌胡萝卜 40

胡萝卜花 40

四喜素斋 41

· 茄子 ·

麻酱拌茄子 41

芒果烧茄子 41

大蒜蒸茄子 42

炸紫茄盒 42

川香茄子 42

· 番茄 ·

番茄三丝 43

土豆片炒番茄 43

香酥番茄饼 43

· 黄瓜 ·

椒油炆黄瓜 44

青瓜苹果烙 44

· 土豆 ·

炆拌土豆丝 44

葡萄干土豆泥 45

奶香土豆饼 45

炒素蟹粉	45
避风塘炸薯片	46
清炖土豆	46
刀豆烧土豆	46

· 山药 ·

京糕拌山药丝	47
皮蛋炒山药	47
山药素汤	47
肉丁山药羹	48

· 荸荠 ·

芦荟炒马蹄	48
荸荠炒香菇	48

· 芋头 ·

芋泥菜卷	49
香煎芋丝糕	49
火腿芋头香菇煲	50

· 藕 ·

山楂糕拌藕丝	50
糖醋莲藕	50
豆油藕卷	51
港式煎藕盒	51
核桃仁莲藕汤	51
绿豆藕汤	52

· 蒜薹 ·

泡蒜薹	52
糖醋蒜薹	52
冬瓜炒蒜薹	53

· 菜花、西蓝花 ·

红油拌双花	53
红片花菜	53
蔬菜园地	54

· 茭白 ·

茭白金针菇	54
风味烤茭白	54
油焖茭白	55

· 香菇 ·

莲藕竹荪香菇汤	55
烤香菇	55
香菇煮嫩豆角	56

· 蘑菇 ·

凉拌平菇	56
平菇炖豆腐	56
三鲜蘑菇	57
草菇炒油菜	57

· 木耳 ·

老醋木耳	57
芥末木耳	58
金针菇炒木耳	58
炒黑白菜	58
蒜泥粉蒸木耳	59

· 银耳 ·

银耳拌豆芽	59
银耳木须肉	59
莲子银耳菠菜汤	60

· 笋 ·

冬笋肉丝	60
甜酱爆嫩笋	60
夏令三冬汤	61

· 芦笋 ·

糖醋芦笋	61
茄汁芦笋	61

· 莴笋 ·

炆拌三丝	62
香辣莴笋	62
姜拌莴笋	62

· 尖椒、青椒 ·

香菜拌辣椒	63
豆干拌青椒	63
醋熘青椒	63
干煎酿青红椒	64
油焖尖椒	64

· 玉米 ·

果味粟米羹	64
青豆玉米蛋花羹	65
玉米蔬菜汤	65

· 花生 ·

美极泡花生	65
洋葱拌花生	66

· 毛豆 ·

黑胡椒毛豆	66
毛豆蛋饼	66

· 豌豆 ·

口蘑鲜豌豆	67
臊子豌豆	67

· 扁豆 ·

麻酱拌扁豆	67
鲜蘑扁豆	68
扁豆炒山药	68

· 黄豆、黄豆芽 ·

茄汁卤黄豆	68
木耳拌金钩	69
清拌黄豆嘴	69

· 豆制品 ·

香椿拌皮蛋豆腐	69
香煎豆腐	70
香酥豆腐饼	70
肉酱蒸豆腐	70
八宝豆腐	71
白扒豆腐	71
麻婆豆腐	72
海米烩豆腐	72
豆腐生菜汤	72
炆腐竹鲜蘑	73
红油腐竹	73
虾皮炒腐竹	73
炆拌绿豆芽	74

· 粉类 ·

拌粉丝	74
粉皮拌荷包蛋	74
酸辣粉	75

· 水果 ·

水果菠萝冻	75
鲜莲菠萝羹	76
酸辣苹果丝	76
雪梨银耳百合汤	76
鲜奶银杏雪梨汤	77
京糕烩黄梨	77
牛奶木瓜汤	77
银耳木瓜盅	78
土豆香蕉卷	78
奶油烤香蕉	78

可口肉菜

· 猪肉 ·

水晶皮冻	79
蒜泥拌白肉	79
腌酱肉	79
肉丝拉皮	80
生煎五花肉	80
干炒五花肉	81
意式猪肉火腿卷	81
干菜焖肉	81
黄酒焖肉	82
糖醋咕嚕肉	82
胡萝卜炖肉	83
五花肉炖芋头	83
肉丁花生米	83
蘑菇炒肉片	84
肉片烧菜花	84
香菇炒三丝	84
酱爆双丁	85
京酱肉丝	85

葱爆肉	85
家常锅包肉	86
炒木须肉	86
萝卜烧肉	86
酥海带肉卷	87
平菇烧肉	87
腐竹烧肉	88
红烧茼笋肉	88
丝瓜肉丸	89
糯米珍珠丸子	89
清余丸子	90
酱肉蒸蛋	90
咸蛋蒸肉饼	91
酿香菇柿子椒	91
微波自制猪肉松	91
香辣微波肉串	92
烤里脊	92
软炸肉柳	92
炭烤五花肉	93
丸子黄瓜汤	93
清补肉汤	93

· 猪排 ·

冬瓜薏米龙骨汤	94
美味酱排骨	94
香煎小排	94
红烧排骨	95
豉汁排骨	95
洋葱猪排	96
豆腐蒸排骨	96
莲藕蜜枣煮排骨	96
芋头炖排骨	97
排骨冬瓜汤	97



· 猪肝 ·

猪肝拌莴笋	97
法式煎猪肝	98
枸杞蒸猪肝	98
胡萝卜炒猪肝	98
爆炒肝尖	99

· 猪蹄、猪肘 ·

酱猪蹄	99
花椒蒸猪手	99
水晶肘子	100
冰糖红枣蹄花	100
鲜虾猪脚煲	101
黄豆煲猪手汤	101

· 猪杂 ·

荷兰豆爆腰条	101
泡椒脆腰条	102
招牌下酒菜	102
卤猪肚	103
腐竹煲猪肚	103
土豆丝拌双脆	104
豆腐皮蛋烩猪血	104
玛瑙炖豆腐汤	104
泡猪耳猪尾	105
猪大肠烩卷心菜	105
肥肠炖豆腐	106

· 牛肉、牛杂 ·

酱牛肉	106
三鲜拌牛腱	107
夫妻肺片	107
干煸牛肉丝	107
凉瓜牛肉	108
香菠牛柳	108
石锅牛仔柳	108
牛肉末焖菠菜	109
小笼荷香牛腩	109
黑椒煎牛里脊	109
西湖牛肉羹	110
水煮牛肉	110

茄汁黄豆牛腩	110
土豆焖牛腩	111
椒油牛百叶	111
风味牛百叶	111
番茄牛尾汤	112

· 羊肉、羊杂 ·

风味爆羊肉	112
秘制脆皮羊肉	112
干煸羊肉丝	113
七彩羊肉丝	113
羊肉丸子萝卜汤	114
白煮羊肉	114
酸奶烩羊肉	115
拌羊杂	115
熘羊肝	115

· 兔肉 ·

豉香花仁兔丁	116
菠菜拌兔肉	116
葱爆兔肉	116
兔肉汤	117
萝卜炖野兔	117
蘑菇烩兔肉丝	117

· 鸡肉 ·

五香酱鸡冻	118
生菜拌鸡丝	118
红油萝卜鸡丁	118
青豆鸡卷	119
酱鸡架	119
酱爆鸡丁	119
滑炒鸡丝	120
滑溜三鲜	120
三鲜香菇卷	121
山药烧童子鸡	121
鸡油三白	121
香菇蒸滑鸡	122
荷叶花雕鸡	122
虾酱煎仔鸡	122
燕麦煎鸡排	123

双白炒鸡球	123
川味红焖仔鸡	123
板栗煨鸡	124
元蘑炖山鸡	124
核桃仁鸡花	125
微波烤翅根	125
清炖鸡	126
荠菜鸡丸	126
印式烤鸡腿	126

· 鸡杂 ·

醉腌鸡胗	127
炭烤鸡胗	127
蒜香烧鸡胗	127
杭椒炒鸡珍	128
微波鸡心	128
酸辣汤	129

· 鸡爪 ·

白云凤爪	129
杂豆焖凤爪	130
香菇凤爪	130

· 鸭肉、鸭杂 ·

泡椒盐水鸭	130
酱鸭腿	131
白酒醉鸭肝	131
薄饼脆皮鸭	131
八珍扒大鸭	132
啤酒焖鸭块	132

· 鹅肝 ·

水晶鹅肝	133
红酒煎鹅肝	133

· 鸽肉 ·

百合炖鸽	133
------------	-----



· 鹌鹑 ·

香酥鹌鹑	134
------------	-----

· 蛋类 ·

老少平安	134
家乡煎蛋角	134
菠菜鸡蛋饼	135
油酥彩球	135
雪花豆脑	135
酸辣蛋花汤	136
五香咸蛋	136
五香松花蛋	136
烧三色丁	137
酒酿鸽蛋	137
香菇鹌鹑蛋煲	137

鲜香水产

· 黄花鱼 ·

雪菜蒸黄花鱼	138
香煎黄花鱼	138
腌黄花鱼	138

· 带鱼 ·

酱带鱼	139
传统焖带鱼	139
微波带鱼	139

· 鲫鱼 ·

鲫鱼蒸蛋	140
羊排炖鲫鱼	140
蛤蜊炖鲫鱼	141

· 加吉鱼 ·

清蒸加吉鱼	141
烤加吉鱼	141

· 鲈鱼 ·

莴笋拌鲈鱼片	142
葱油鲈鱼	142
粟米鲈鱼块	142
鱼片香汤	143

· 鲳鱼 ·

干烧鲳鱼	143
梅汁蒸白鲳	143

· 鳊鱼 ·

鱼片春笋	144
宋嫂鱼羹	144

· 鲤鱼 ·

红烧鲤鱼	145
参芪鲤鱼汤	145
酸汤鲤鱼	145
香菜皮蛋浸鲤鱼	146

· 草鱼 ·

糖醋鱼花	146
清水鱼	146
草鱼冬瓜汤	147

· 鲢鱼 ·

家常烧鲢鱼	147
酱焖鲢鱼	147

· 鲮鱼 ·

剁椒鱼头	148
八珍大鱼头	148

· 杂鱼 ·

老板鱼炖豆腐	148
鲇鱼炖茄子	149
泰椒银鳕鱼	149
塔塔酥香鱼排	149
什锦鳕鱼丁	150
麻辣烧鳕鱼	150
啤酒炸舌头鱼	151
酱焖鲷目鱼	151
香葱拌银鱼	152
银鱼煎蛋	152
椒盐沙丁鱼	152
汤汆石斑鱼	153
过桥多宝鱼	153
渔夫小炒	153
桂花蒸鱼饼	154

鱼头炖豆腐	154
-------------	-----

· 鳝鱼 ·

蒜仔烧白鳝	154
红辣椒爆炒鳝片	155
鳝爆虾	155

· 虾类 ·

鲜虾拌甜豌豆	155
草莓虾球	156
番茄百花盏	156
韭菜炒蛎虾	156
琼山滑豆腐	157
软炸虾仁	157
宫保虾仁	158
蚝油煎凤尾虾	158
葱爆虾球	158
炸虾排	159
黄金缠明虾	159
盐焗基围虾	159
盐水虾	160
蒜蓉蒸粉丝虾	160
美极焗鲜虾	160
什锦藕丁炒虾	161
娃娃鲜虾汤	161
大虾油菜	161
番茄烩虾仁豆腐	162
海米拌西兰花	162
青红椒拌虾皮	163
微波烤虾酱	163

· 蟹 ·

香辣蟹	163
姜葱螃蟹	164
酱爆大闸蟹	164

· 蛤蜊 ·

毛蛤蜊黄瓜	164
-------------	-----

· 扇贝 ·

扇贝莴笋干	165
萝卜干拌鲜贝	165

毛豆烧鲜贝	165
香煎澳带	166

· 海螺 ·

拌海螺	166
葱拌海螺	166
烘烤大海螺	167
油爆海螺	167

· 牡蛎 ·

鸡蛋炒蛎子	167
黑椒煎蚝仔	168
珠海酥蚝	168

· 鲍鱼 ·

煎焗鲍鱼	168
脆瓜炒鲍仔	169

· 蛏子 ·

葱油刀蛏	169
蒜香蒸海蛏	169

· 鱿鱼 ·

火爆泡椒鱿鱼	170
烤鱿鱼头	170

· 海蜇 ·

菜心海蜇虾皮	170
老醋蜇头	171

· 海带 ·

拌海带芽	171
凉拌海带结	171

营养主食

· 粥、饭 ·

乌发粥	172
双豆麦仁粥	172
百合桂圆粥	172
青菜红薯粥	173
紫菜海米丝瓜粥	173
紫菜肉末粥	173

排骨皮蛋粥.....	174
牛肉荷包蛋粥.....	174
海鲜粥.....	174
鱼片香菇粥.....	175
鱼丸韭菜粥.....	175
烤饭团.....	175
八宝饭.....	176
叉烧煲仔饭.....	176
鲜虾盖浇饭.....	176
蘑菇盖浇饭.....	177
果脯地瓜饭.....	177
香菇蟹柳烩饭.....	177
牛肉番茄焖饭.....	178
粉蒸排骨饭.....	178
八宝蒸饭.....	178
扬州炒饭.....	179
青菜蛋炒饭.....	179

· 面条 ·

担担面.....	179
打卤面.....	180
臊子面.....	180
蒸拌莜面.....	180
肉末辣酱拌面.....	181
家常凉面.....	181
什锦肉蛋汤面.....	181
酱油生炒面.....	182
扁豆肉丝焖面.....	182
家常肉丝炒面.....	183

· 水饺、蒸饺 ·

四喜饺.....	183
素三鲜水饺.....	184
黄瓜素水饺.....	184
猪肉韭菜水饺.....	185
芸豆猪肉水饺.....	185
咖喱饺.....	186
肉丁蒸饺.....	186
猪肉雪菜蒸饺.....	186
虾仁冬瓜水饺.....	187

· 馄饨、锅贴 ·

牛肉馄饨.....	187
鸡丝馄饨.....	188
鸡蓉虾仁馄饨.....	188
虾肉锅贴.....	189
素锅贴.....	189

· 馒头、包子 ·

香米馒头.....	189
金银馒头.....	190
菊花馒头.....	190
鱼磕子.....	190
南乳卷.....	191
糯米豆沙卷.....	191
胡萝卜花卷.....	191
葱油花卷.....	192
银丝卷.....	192
腊肠卷.....	192
水晶包.....	193
蒸豆包.....	193
香米猪肉包.....	193
排骨包.....	194
上海小笼包.....	194
冰花水煎包.....	195
干菜猪肉蒸包.....	195
广式煎包.....	195

· 火烧、饼 ·

花生油酥火烧.....	196
豆沙火烧.....	196
单饼.....	196
孜然夹蛋饼.....	197
手抓饼.....	197
胶东合饼.....	197

· 点心 ·

笑口常开.....	198
椰蓉蛋球.....	198
米煎糕.....	198
芝麻糕.....	199

茶饮甜品

· 茶 ·

提神醒脑茶.....	199
清凉明目茶.....	199
橄榄茶.....	200
蜜奶茶.....	200
绿豆蜂蜜饮.....	200
大枣生姜茶.....	201
菊花绿茶.....	201
菠萝茶.....	201
菠萝柠檬茶.....	202
水蜜桃茶.....	202
柠檬茶.....	202

· 果蔬汁 ·

芒果汁.....	203
西瓜蜜桃汁.....	203
猕猴桃汁.....	203
桃子果汁.....	204

· 甜品 ·

木瓜西米捞.....	204
香蕉奶昔.....	204
菠萝奶昔.....	205
柠檬红茶冰沙.....	205
巧克力冰沙.....	205
鲜柳橙冰沙.....	206
奇异果冰沙.....	206
水果大米圣代.....	206
什锦水果球.....	207

· 咖啡 ·

摩卡冰咖啡.....	207
彩虹冰咖啡.....	207
薄荷冰咖啡.....	208
漂浮冰咖啡.....	208
南国之恋冰咖啡.....	208