



肉鱼虾蟹 蛋豆菌笋◎食材广泛
烹炸煎炒 蒸煮拌烤◎手法多样
东西南北 春夏秋冬◎口味丰富
养颜瘦身 防癌治病◎功效奇特
色香味 意形养◎技艺高超

中国 南北家常菜 精华全集

丁海涛◎编著



重庆出版集团 重庆出版社



中国

南北家常菜

精华全集



丁海涛◎编著

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国南北家常菜精华全集/丁海涛编著. —重庆:
重庆出版社, 2014. 1
ISBN 978-7-229-06794-6

I. ①中… II. ①丁… III. ①家常菜肴—菜谱—中国
IV. ①TS972. 182

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第169902号



中国南北家常菜 精华全集

ZHONGGUO NANBEI JIACHANGCAI JINGHUA QUANJI

丁海涛◎编著



出版人：罗小卫
策划统稿：周诗鸿
责任编辑：朱小玉
责任校对：杨 婧
封面设计：添翼工作室



出版

重庆长江二路205号 邮政编码：400016 <http://www.cqph.com>
北京旭丰源印刷技术有限公司印刷
重庆出版集团图书发行有限公司发行
E-mail: fxchu@cqph.com 邮购电话：023-68809452
全国新华书店经销

开本：720mm×1000mm 1/16 印张：15 字数：260千
2014年1月第1版 2014年4月第1版 第2次印刷
ISBN 978-7-229-06794-6
定价：29.80元

如有印装质量问题，请向本集团图书发行有限公司调换：023-68706683

版权所有 侵权必究

目录

Contents

Part 1 畜肉类

- 14 手撕牛肉
- 14 养生山药烧牛尾
- 14 夫妻肺片
- 14 中式牛柳
- 15 肉条烧茄子
- 15 豆花嫩牛柳
- 15 肉片滑子菇
- 15 黄焖羊蹄
- 16 东北乱炖
- 16 爆三样
- 16 烧汁羊肉
- 16 毛血旺
- 17 牙签羊肉
- 17 糖醋里脊



- 17 河南烩菜
- 17 酱香鹿肉
- 18 红扒牛蹄筋
- 18 韩式糯米排骨
- 18 湘西大片腊肉
- 18 鲜椒羊肚丝
- 19 风味牛肚
- 19 小炒黑山羊肉
- 19 干煸牛肉丝



- 19 五花肉焖干豆角
- 20 小炒拆骨肉
- 20 木桶牛肉
- 20 梅菜扣肉
- 20 它似蜜
- 21 油豆角炖排骨
- 21 焦熘肉片
- 21 水煮飘香牛肉
- 21 羊排焖扁豆



- 22 钱江肉丝
- 22 藜蒿炒腊肉
- 22 秘制烤羊排
- 22 风味麻辣牛肉
- 23 板栗烧牛尾
- 23 三元驼掌
- 23 小炒腊猪嘴
- 23 干香牛肉
- 24 芥蓝烧牛柳
- 24 板栗蹄花
- 24 白椒炒腊肉
- 24 锅包肉
- 25 虫草花烧牛尾
- 25 乡村杂烩
- 25 辣炒猪头肉
- 25 白玉藏宝
- 26 小豆芽炒肉皮
- 26 尖椒炒羊杂

- 26 五香酱牛肉
- 26 川西白肉
- 27 糯香排骨
- 27 鲜肉烧苦瓜
- 27 黄焖松肉
- 27 水煮牛柳
- 28 酸汤小肥羊
- 28 小炒猪肉皮
- 28 河间爆肉
- 28 小酥肉
- 29 土豆干烧肉
- 29 笋瓜炒猪舌
- 29 铁锅羊肉
- 29 豆豉回锅肉
- 30 炒烤羊肉
- 30 熘肉段
- 30 香芋炒牛柳
- 30 醋熘木樨肉片
- 31 哈尔滨红肠
- 31 南煎丸子
- 31 麻辣牛肚
- 31 香辣鹿耳丝
- 32 干锅烟笋焖腊肉
- 32 干锅牛杂
- 32 锅仔羊排
- 32 栗子煨牛肉
- 33 葱爆羊肉
- 33 老家杀猪菜
- 33 荷叶饼干菜扣肉
- 33 五花肉烩紫甘蓝
- 34 腊肉土豆
- 34 风味烧羊肉
- 34 小笼粉蒸肉



- 34 红油百叶
- 35 干锅肥肠
- 35 干锅猪肚
- 35 干锅驴皮肉
- 35 干锅猪手
- 36 丝瓜炒牛柳
- 36 卤大肠
- 36 五香牛肉
- 36 脆皮牛柳
- 37 小炒山猪肉
- 37 鱼香肉丝
- 37 川汁毛肚
- 37 芋头烧羊排
- 38 红烧牛鞭
- 38 儿菜炒腊肉
- 38 炸松肉
- 38 翠花排骨
- 39 红焖羊肉



- 39 东北烧大肠
- 39 黄瓜拌猪肚
- 39 白醋里脊
- 40 木桶猪手
- 40 河南黄牛肉
- 40 辣子肉皮
- 40 豆芽拌耳丝
- 41 川椒羊肚
- 41 毛氏红烧肉

- 41 金秋牛肉
- 41 酱肘花
- 42 蒜泥白肉
- 42 麻辣牛肉
- 42 韩式五花菜
- 42 辣霸肘子
- 43 凉拌羊头肉
- 43 小笋炒腊肉
- 43 牛肝菌爆牛柳
- 43 酱骨架
- 44 干香腊牛肉



- 44 农家小炒肉
- 44 扒羊腿
- 44 太白拌肘
- 45 一锅出
- 45 爆糊
- 45 熘肥肠
- 45 飘香手撕兔
- 46 玉米面粉蒸肉
- 46 肉烧西瓜皮
- 46 鲜淮山煨羊排
- 46 卤水拼盘
- 47 家乡炒腊肉
- 47 豆芽炒大肠
- 47 孜然寸骨
- 47 牙签牛肉
- 48 爆炒猪肝
- 48 醋熘马蹄羊肉
- 48 泡椒肚片
- 48 九转大肠
- 49 口耳肉
- 49 手抓羊排



- 49 招待菜
- 49 干炸小丸子
- 50 苦瓜酿肉
- 50 鹌鹑蛋焖羊肉
- 50 冷切羊头肉
- 50 沙锅猪尾
- 51 五福拼盘
- 51 熘三样
- 51 锅仔香菜丸子
- 51 黑豆芽炒肉丝
- 52 火辣腊猪脸
- 52 青蒜炒腊肠
- 52 青豆香干炒肉末
- 52 菜头炒腊肉
- 53 腊味三蒸
- 53 煨牛肉
- 53 川汁羊排锅



- 53 凤眼羊肝
- 54 红烧肘子
- 54 翠花酸菜
- 54 泡椒腰花
- 54 榨菜萝卜炒肉
- 55 五香羔羊肉
- 55 老汤酱驴肉
- 55 尖椒炒猪头肉
- 55 韩式石板烤牛肉
- 56 黄金蒜香骨
- 56 咸肉炒年糕
- 56 辣炒猪仔肠
- 56 串串兔
- 57 手抓骨
- 57 蟹粉狮子头
- 57 辣椒酿肉

- 57 泡猪尾
- 58 菠萝肉片
- 58 扒羊肉
- 58 牦牛肉
- 58 饅包肉

Part 2 禽肉类

- 60 香酥三黄鸡
- 60 乳瓜拌鸭肫
- 60 湘味土鸡
- 60 板栗烧鸡
- 61 芥末鸭掌
- 61 湘西陵武鸭
- 61 香辣鸭脖
- 61 凤腿鲜鱿
- 62 千禧干锅鸡
- 62 干锅鸡鸭杂
- 62 卤鹅翅
- 62 熏鸡
- 63 手撕干锅鸡
- 63 香芹笋瓜炒软骨
- 63 锅仔烧鸡公
- 63 泡椒凤爪
- 64 双菇鸭脯肉
- 64 四棱豆炒鸡丁
- 64 松仁鸭方
- 64 卤鹅掌
- 65 竹笋拌土鸡
- 65 盐焗凤爪
- 65 飘香手撕鸡
- 65 真味鸭舌
- 66 香椿苗菊花拌鸭肫
- 66 韩式烤鹅脯
- 66 麻辣膀丝



- 66 酱板鸭
- 67 五香卤鸭舌
- 67 糟熘鸭三白
- 67 泰椒南乳骨
- 67 香菇板栗鸡
- 68 重庆辣子鸡
- 68 八宝葫芦鸭
- 68 鸭丝炒苦瓜
- 68 菱角炒鸡片
- 69 风沙鸡
- 69 宫保鸡丁
- 69 盐水鸭肝
- 69 煊烧鸡翅
- 70 一品三黄鸡
- 70 香辣掌中宝
- 70 笋瓜炒鸡肫
- 70 香辣鸭之味
- 71 大盘鸡
- 71 农家藤椒鸡
- 71 椒盐鸭下巴
- 71 竹网跳跳骨
- 72 非洲第一鸡
- 72 土匪鸭
- 72 酱香鸭肫
- 72 剁椒蒸仔鸡
- 73 口水鸡
- 73 杭州酱鸭
- 73 桃仁鸡卷





- 73 石锅鸡
- 74 脆椒辣子鸡
- 74 葱爆鸭心
- 74 白切鸡
- 74 香菇炖鸭

Part 3 蔬菜类

- 76 红烧小萝卜
- 76 爽口穿心莲
- 76 沙锅土豆
- 76 香椿苗拌桃仁
- 77 腊八豆蒜苗炒藕丁
- 77 养生野菜丸
- 77 湘味小土豆
- 77 圆白菜炒粉条
- 78 榄菜四季豆
- 78 雪菜炒茭白
- 78 金沙菠菜
- 78 核桃仁拌芹菜
- 79 手撕包菜
- 79 水果沙拉
- 79 尖椒焖茄子
- 79 什锦青豆
- 80 蒜蓉西兰花
- 80 爽口西瓜皮
- 80 西芹百合
- 80 一品健康菜
- 81 凉拌藕带

- 81 蒜蓉粉丝娃娃菜
- 81 地三鲜
- 81 香卤三豆
- 82 雪菜炒粉皮
- 82 水豆豉薄荷叶
- 82 桃仁甜豆
- 82 冰封芥蓝
- 83 风味茄子煲
- 83 沙锅山药
- 83 蓝莓山药
- 83 凉拌蒿子秆
- 84 辣拌西蓝花
- 84 冰爽泡菜
- 84 鲜薄荷凉粉
- 84 木姜油板蓝根
- 85 大拌菜
- 85 凉拌蕨菜
- 85 剁椒小芋头
- 85 风味藕夹
- 86 五彩拉皮
- 86 苦瓜拌桃仁
- 86 橙汁娃娃菜
- 86 蜇皮瓜菜
- 87 五谷丰登
- 87 香油蚕豆
- 87 蜜渍圣女果
- 87 沙锅扁豆丝
- 88 松仁香芋
- 88 肉末烩酸菜粉丝
- 88 栗子扒白菜
- 88 鸡汁鲜芦笋
- 89 香菇油菜
- 89 白灼生菜



- 89 果味毛丹
- 89 鱼香瓜条
- 90 松仁玉米
- 90 木桶米豆腐
- 90 桂花山药
- 90 蒸铁棍山药
- 91 珊瑚萝卜
- 91 果味黄瓜条
- 91 土豆饼
- 91 小炒脆青瓜



- 92 凉拌荸荠
- 92 生态小炒脆树花
- 92 蒜蓉豇豆
- 92 铁板土豆片
- 93 杭州素鹅
- 93 干锅酸菜
- 93 姜汁红豆角
- 93 蒜蓉红椒拌芦笋
- 94 滑子菇炒小白菜
- 94 萝卜丝丸子
- 94 凉拌折耳根
- 94 野菜卷
- 95 香煎玉米烙
- 95 芥末墩
- 95 沙锅藕片
- 95 炆拌金针菇
- 96 清爽苦瓜
- 96 芦笋板栗炒核桃
- 96 蛋皮包什锦
- 96 豆芽拌紫甘蓝
- 97 川北凉粉
- 97 水煮花生
- 97 宫保藕丁



- 97 河南荆芥
- 98 京味三鲜
- 98 蘸酱菜
- 98 荷塘炒锦绣
- 98 凉拌石花菜
- 99 彩椒炒木耳
- 99 水晶红果
- 99 桃仁万年青
- 99 京糕土豆泥
- 100 葱香烧茄子
- 100 藜蒿炒茶干
- 100 腌菜炒毛豆
- 100 粉丝拌菠菜
- 101 小炒雪菜蚕豆
- 101 赛香瓜
- 101 拌鹿角菜
- 101 蚂蚁上树
- 102 农家炒窝头
- 102 油条烧丝瓜
- 102 泡菜双拼
- 102 豆渣青菜钵
- 103 糯米红枣
- 103 花生拌苦苣
- 103 宫保茄丁
- 103 姜汁蒿子秆
- 104 素菜卷
- 104 剁椒蒸芋头
- 104 椒盐香椿鱼
- 104 白果百合炒芦笋
- 105 苦瓜炒茶干
- 105 双脆桃仁炒素鲍
- 105 湘西外婆菜
- 105 酸辣西瓜皮

- 106 巧手拌菜
- 106 油炆菠菜
- 106 粉蒸三蔬
- 106 炒合菜
- 107 萝卜拌豆苗
- 107 素烧四鲜
- 107 白椒黄花菜
- 107 小炒娃娃菜
- 108 雪梨蜜豆炒百合



- 108 嘎粑锅
- 108 炒面筋
- 108 蛋皮粉丝

Part 4 豆制品类

- 110 藤椒鸭血豆腐
- 110 营养豆腐丝
- 110 韩式拌豆腐
- 110 井冈山豆皮
- 111 丝瓜烧豆腐
- 111 剁椒蒸香干
- 111 蘸酱蔬菜
- 111 白菜炖豆腐
- 112 香椿拌豆腐
- 112 台湾千叶豆腐
- 112 攸县香干
- 112 百叶节烧肉
- 113 海鲜黄豆末

- 113 干锅油豆腐
- 113 汉堡豆腐
- 113 鸭血烩豆腐
- 114 蟹粉鲜鲍煮干丝
- 114 酿豆腐
- 114 凉拌腐竹丝
- 114 麻婆豆腐
- 115 卤汁豆腐
- 115 夹心香干煲
- 115 尖椒豆皮
- 115 虾蟹豆腐
- 116 素熘丸子
- 116 西蓝花日本豆腐
- 116 八珍豆腐
- 116 豆腐卷
- 117 红烧豆腐
- 117 韩式煎豆腐
- 117 凉拌豆腐皮
- 117 湘南豆腐
- 118 咸菜蒸豆腐
- 118 五彩豆腐泥
- 118 虾肉酿豆腐
- 118 青蒜肉末烧豆腐
- 119 红烧日本豆腐
- 119 老汤豆腐
- 119 牡蛎炖豆腐
- 119 巧拌豆腐丝
- 120 口袋豆腐扒油菜心
- 120 村姑炖豆腐
- 120 鲜虾玉米烩豆腐
- 120 蛋香酿豆腐



Part 5 蛋类

- 122 鲜虾蒸水蛋
- 122 羊肉卷蛋
- 122 烧椒土鸡蛋
- 122 南瓜蒸蛋
- 123 黄瓜小皮蛋
- 123 文蛤蒸水蛋
- 123 鲜辣椒炒鸡蛋
- 123 烧青椒拌松花蛋
- 124 香菇肉粒煎蛋
- 124 珧柱蒸水蛋
- 124 煎肉条蛋
- 124 鸡蛋蒸日本豆腐
- 125 鸡蛋蒸红蟹
- 125 三色蒸牛奶
- 125 姜汁皮蛋
- 125 龙须菜摊鸡蛋
- 126 乡村蒸水蛋
- 126 蛤蜊煎蛋
- 126 大酱炒蛋
- 126 尖椒皮蛋



- 127 蛋黄松子焗南瓜
- 127 双椒荷包蛋
- 127 腊八豆炒鸡蛋
- 127 野菜葱花鸡蛋饼
- 128 蛋黄鸭卷
- 128 双耳蒸蛋皮
- 128 芋艿金蛋
- 128 鸡蛋鱼肉卷
- 129 荷包蛋焖黄颡鱼

- 129 香椿煎蛋
- 129 水蛋豆腐



- 129 油菜蛋饺
- 130 三色蒸蛋
- 130 蛋黄酿苦瓜
- 130 红花煮鸡蛋
- 130 西葫芦鸡蛋饼

Part 6 菌笋类

- 132 草菇炒肉
- 132 香葱杏鲍菇
- 132 红油杂菌
- 132 巧拌三丝
- 133 美味滑子菇
- 133 杏鲍菇炒鸡柳
- 133 口蘑菜心
- 133 香菇丸子
- 134 脆笋腊肉
- 134 杏鲍菇炒牛仔肉
- 134 香芹木耳茶树菇
- 134 红油秀珍菇
- 135 江南手剥笋



- 135 冬笋烧肉
- 135 擂笋子
- 135 金菇鱼条
- 136 凉拌木耳西瓜皮
- 136 鸡丝小蘑菇
- 136 烧白灵菇
- 136 干锅腊味笋
- 137 凉拌野生木耳
- 137 秀珍菇烧茄子
- 137 滑子菇炒肉丝
- 137 西蓝花拌笋尖
- 138 红油笋尖
- 138 酸笋苦瓜炒火腿
- 138 清炒鲜松茸
- 138 鲍汁扣花菇王
- 139 素烧四宝
- 139 五花肉炒珍菌
- 139 茶树菇烧带鱼
- 139 烟笋炒腊肉
- 140 山菌炆肉丝
- 140 干锅茶树菇
- 140 墨鱼大烤拼香草蘑菇
- 140 什锦金针菇
- 141 鸡球鲜鸡扒菌
- 141 芝麻金针菇
- 141 香芹奶浆菌
- 141 三丝鲍菇
- 142 三丝虎掌菌
- 142 小炒木耳
- 142 牛肝菌炒海螺片
- 142 木耳烧豆腐

Part 7 水产类

- 144 鲜椒煎带鱼



- 144 鱼腥草拌鲜虾球
- 144 丝瓜尖炒虾仁
- 144 干烧黄鱼
- 145 珍珠蒸鲟鱼
- 145 小葱辣拌鱿鱼丝
- 145 虾皮拌脆黄瓜
- 145 鲜虾爆牛肝菌
- 146 萝卜苗拌丁香鱼
- 146 海参烧鱼肚
- 146 黄花鱼扒茄子
- 146 毛豆肉拌香螺
- 147 外婆鲢鱼
- 147 油焖大虾
- 147 鱼羊鲜
- 147 香锅黄颡鱼
- 148 冰爽三文鱼
- 148 甲鱼烧柴鸡
- 148 潇湘口味蛙
- 148 剁椒鱼头
- 149 葱烧梅花参
- 149 酸辣鱿鱼卷
- 149 巧拌海藻
- 149 宫保虾球
- 150 老醋蜇头
- 150 双色鱼头
- 150 翠云水煮鱼
- 150 两吃九肚鱼
- 151 虾皮西葫芦
- 151 香锅水煮活鱼
- 151 清蒸鲈鱼
- 151 腰果虾球
- 152 辣拌明太鱼
- 152 外婆菜煮黄颡鱼

- 152 糊辣牛蛙
- 152 小黄鱼烧豆腐
- 153 跳水鲜虾
- 153 银鱼拌果仁
- 153 川府泼辣鱼
- 153 葵花武昌鱼
- 154 香煎带鱼
- 154 生炒甲鱼
- 154 铁锅杂鱼
- 154 乌江鱼
- 155 水煮香辣虾
- 155 五香熏鱼
- 155 铁板烧鲢鱼
- 155 铁板鲜鱿
- 156 油焖小黄鱼
- 156 凉拌海蜇
- 156 苦苣拌鲷鱼片
- 156 虾仁拌菠菜
- 157 一品香锅
- 157 百合爆虾球
- 157 翠珠鱼花
- 157 小黄鱼贴饼子
- 158 酱焖黄颡鱼
- 158 养生小拌菜
- 158 两吃基围虾
- 158 竹筴香辣虾
- 159 蒜香鲈鱼
- 159 木瓜三鲜炒虾球
- 159 香煎黄花鱼
- 159 鲜虾沙拉寿司



- 160 木桶虾
- 160 豆芽冬笋炒虾仁
- 160 黄瓜榄菜炒螺肉

- 160 油泼蛰子
- 161 香烧鱼头
- 161 小炒牛蛙
- 161 酒香黄花鱼
- 161 香煎银针鱼
- 162 葱烧海参
- 162 蒜烧黄颡鱼



- 162 椒丝河鱼干
- 162 酥鲫鱼
- 163 黄金鱼头王
- 163 潮式腌虾
- 163 清蒸福寿鱼
- 163 腐竹香菇焖海参
- 164 腊八豆蒸鲶鱼
- 164 鲢鱼烧茄子
- 164 五香酥鱼
- 164 香辣黄颡鱼
- 165 五彩鱿鱼卷
- 165 尖椒螺蛳肉
- 165 油菜蟹肉
- 165 鲍汁扣辽参
- 166 油菜鲜虾肉
- 166 豆瓣鲫鱼
- 166 鲫鱼蒸水蛋
- 166 木瓜炖雪蛤
- 167 丝瓜炒虾仁
- 167 山药焖鲍鱼
- 167 馋嘴蛙
- 167 香辣虾
- 168 虾干爆鸡毛菜
- 168 香烧鳊鱼
- 168 火爆鲢鱼花
- 168 香辣小泥鳅

- 169 豆腐煮鱼片
- 169 海苔黄鱼脯
- 169 满天星酥鱼
- 169 鲜柠檬香茅蒸鲷鱼
- 170 椒盐虾仔
- 170 香酥鱼
- 170 鲜虾天妇罗
- 170 辣子串烧虾
- 171 豆豉蒸福寿鱼
- 171 红薯粉烧鲤鱼
- 171 风味虾仁
- 171 干锅臭鳃鱼
- 172 韭菜炒鱿鱼须
- 172 盆盆虾
- 172 韭菜薹烧蛭蛄
- 172 西蓝花炒鲜鱿
- 173 老干妈酱烧鱿鱼
- 173 番茄汁虾球
- 173 咖喱蟹
- 173 石锅泥鳅
- 174 豉汁蒸带鱼
- 174 青瓜虾球
- 174 香芋蛤蜊煲
- 174 木瓜炖鱼翅
- 175 孜然烧花蟹



- 175 蚝皇扣大鲜鲍
- 175 新派川辣虾
- 175 咸鱼炒菜心
- 176 火焙鱼
- 176 泥鳅炖豆腐
- 176 秘制鲈鱼
- 176 铁板豉椒八爪鱼

- 177 萝卜丝鲫鱼汤
- 177 照烧秋刀鱼
- 177 海参过油肉
- 177 煲仔翅



- 178 梅菜蒸鲈鱼
- 178 孜然鱿鱼须
- 178 三鲜炒章鱼
- 178 逍遥铁板鳝

Part 8 主食类

米饭

- 180 紫菜包饭
- 180 酱油炒饭
- 180 辣白菜炒饭
- 180 蛋炒饭
- 181 烤鸡排饭
- 181 泡菜炒饭
- 181 养生五花饭
- 181 香菇小油菜盖饭
- 182 香菇鸡蛋炒饭
- 182 牛肉萝卜饭
- 182 马介休炒饭
- 182 杂粮南瓜饭
- 183 咖喱鸡肉饭
- 183 海苔三文鱼炒饭
- 183 海带烧肉盖饭
- 183 茄子炒饭

- 184 雪菜炒饭
- 184 黑三剁炒饭
- 184 扬州炒饭
- 184 野菜鸡蛋炒饭
- 185 樱花寿司
- 185 豉汁排骨饭
- 185 手抓饭
- 185 八宝饭
- 186 宫保鸡丁盖饭
- 186 鱼香肉丝盖饭
- 186 咖喱牛肉蛋包饭
- 186 木桶牛肉炒饭

面食

- 187 牛肉刀削面
- 187 三丝炒面
- 187 风味羊杂面
- 187 韩式杂酱面
- 188 马兰排骨面
- 188 排骨米线
- 188 牛三宝面
- 188 拌莜面
- 189 干炒牛河
- 189 大排面
- 189 银芽油菜炒粉
- 189 意大利肉酱面
- 190 河南烩面
- 190 肉丝炒饼
- 190 朝鲜冷面
- 190 牛排面
- 191 香拌荞麦面
- 191 牛肉海带菜心面
- 191 猪肉面



- 191 传统小炖肉面
- 192 牛肉拉面
- 192 私房骨汤面
- 192 腰果鸡片炒面
- 192 乌冬面
- 193 海带肉丝面
- 193 面条扒菜心
- 193 岐山臊子面
- 193 红烧牛肉面
- 194 鸡丝荞面



- 194 鸡肉香菇面
- 194 老母鸡面片
- 194 泡菜肉丝面
- 195 西红柿鸡蛋面
- 195 劲辣牛肉面
- 195 乡村莜面
- 195 鸡丝凉面
- 196 香葱煎包
- 196 玉米面小笼包
- 196 草帽饼
- 196 香滑豆沙包
- 197 糊塌子
- 197 玉米面饼
- 197 冬瓜猪肉蒸饺
- 197 荞面锅贴
- 198 莜面卷卷
- 198 杂粮窝头
- 198 豆沙饼
- 198 锅贴
- 199 五谷丰登蒸饺
- 199 鸭松杂粮包
- 199 玉米面窝头

- 199 素馅包子
- 200 金银馒头
- 200 椰香奶皇包
- 200 五香卤肉包
- 200 猪油包
- 201 小笼包
- 201 紫菜汤饺
- 201 荞麦面水饺
- 201 水晶鲜虾饺
- 202 韭菜煎饺
- 202 高粱面水饺
- 202 金银水饺
- 202 胡萝卜汁蒸饺

- 203 莜面饨饨
- 203 菜团子
- 203 叉烧包
- 203 野菌鲜饺
- 204 麻酱花卷
- 204 韭菜合子
- 204 牛肉包子
- 204 素饼夹肉
- 205 牛肉煎包
- 205 羊肉包子
- 205 菜窝头
- 205 油塔子
- 206 香菇肉末包



- 206 玉米面蒸饺
- 206 翡翠蒸饺
- 206 京东肉饼

粥

- 207 香菇牛肉粥



- 207 梅菜粥
- 207 黄豆核桃糯米粥
- 207 香蕉百合粥
- 208 阿胶枸杞粥
- 208 玉米绿豆粥
- 208 蔬菜面包粥
- 208 黄瓜松仁枸杞粥
- 209 三米粥
- 209 淡菜咸粥
- 209 荸荠红豆大米粥
- 209 香甜芒果粥
- 210 海鲜粥
- 210 安神粥
- 210 生菜牛肉粥
- 210 果粒粥
- 211 木瓜紫薯粥
- 211 胡萝卜银鱼粥
- 211 淮山黑枣小米粥
- 211 荷叶绿豆银耳粥
- 212 鱼肉青菜玉米粥
- 212 鸡蛋猪腰粥
- 212 榄菜火腿粥
- 212 香菇鸭丝粥
- 213 牛肉蛋花粥
- 213 玉米羊肉粥
- 213 红薯棒楂粥
- 213 鸡肉泡菜粥
- 214 芋头红枣蜂蜜粥
- 214 金针菇糯米粥
- 214 豌豆蛋花粥
- 214 鲜虾螃蟹粥

汤

- 216 玉米煲土鸡
- 216 枸杞猪肝汤
- 216 银鱼韭黄汤
- 216 海带煲猪蹄
- 217 竹荪鸡翅汤
- 217 香菇冬笋排骨汤
- 217 蘑菇猪腰汤
- 217 滋补老鸭炖山药
- 218 酸辣什锦汤



- 218 地木耳肉丸汤
- 218 山药豆腐丸汤
- 218 竹荪鸡丝汤
- 219 芋头青菜钵
- 219 西洋菜炖脊骨
- 219 香菇肉丸汤
- 219 莲藕排骨汤
- 220 天麻人参炖鱼头
- 220 上汤娃娃菜
- 220 丝瓜瘦肉汤
- 220 西瓜皮煲乌鸡汤
- 221 羊杂汤
- 221 土豆海带排骨汤
- 221 疙瘩汤
- 221 西瓜皮番茄蛋花汤
- 222 乳鸽汤
- 222 枸杞香菇炖牛肉
- 222 土鸡四菌汤
- 222 营养钙骨汤
- 223 马蹄胡萝卜煲猪骨

- 223 一罐香
- 223 黄豆糙米鸡汤
- 223 鸡腿菇猪肝汤

羹

- 224 西湖牛肉羹
- 224 蜜橘银耳羹
- 224 鳕鱼皮蛋羹
- 224 银耳莲子羹
- 225 杏仁豆腐羹
- 225 发菜银鱼羹
- 225 百合莲子炖鹌鹑蛋
- 225 菠菜豆腐羹
- 226 南瓜百合银耳羹
- 226 韭黄珧柱羹
- 226 海鲜滑菇羹
- 226 桂花黄鱼羹
- 227 番茄西米羹
- 227 香浓玉米羹
- 227 西湖纯菜羹
- 227 芙蓉鲜蛤羹
- 228 蛋糊牛肉羹
- 228 皮蛋豆腐羹
- 228 蟹粉豆腐羹
- 228 鸭血豆腐羹

Part 10 点心小吃类

- 230 野菜煎饼
- 230 二吃卷果
- 230 萝卜酥
- 230 海鲜葱饼
- 231 沙琪玛
- 231 香芋西米糕
- 231 西瓜凉糕
- 231 馒头夹火腿

- 232 像生雪梨果
- 232 雪山包
- 232 四季养生玉米烙
- 232 葡式蛋挞
- 233 黑糯米糕
- 233 加州卷
- 233 马拉糕
- 233 酥油饼
- 234 艾窝窝
- 234 炸羊尾
- 234 脆皮炸鲜奶
- 234 泡菜饼
- 235 韩式煎面包
- 235 红薯饼
- 235 驴打滚
- 235 芝麻香芋卷
- 236 雪映榴莲
- 236 菠萝包
- 236 南瓜发糕
- 236 苦瓜汤圆
- 237 糖熨卷果
- 237 猪仔包
- 237 榴莲酥
- 237 竹香糯米团
- 238 黑芝麻软煎饼
- 238 老婆饼
- 238 肉末烧饼
- 238 如意蛋黄卷
- 239 金银珍珠
- 239 豌豆黄
- 239 枣花酥
- 239 枣荷叶
- 240 紫薯南瓜糕
- 240 香甜南瓜饼
- 240 葱油饼
- 240 云腿香葱饼





中国

南北家常菜

精华全集



丁海涛◎编著

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国南北家常菜精华全集/丁海涛编著. —重庆:
重庆出版社, 2014. 1
ISBN 978-7-229-06794-6

I. ①中… II. ①丁… III. ①家常菜肴—菜谱—中国
IV. ①TS972. 182

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第169902号



中国南北家常菜 精华全集

ZHONGGUO NANBEI JIACHANGCAI JINGHUA QUANJI

丁海涛◎编著



出版人：罗小卫
策划统稿：周诗鸿
责任编辑：朱小玉
责任校对：杨 婧
封面设计：添翼工作室



重庆出版集团
重庆出版社

出版

重庆长江二路205号 邮政编码：400016 <http://www.cqph.com>
北京旭丰源印刷技术有限公司印刷
重庆出版集团图书发行有限公司发行
E-mail: fxchu@cqph.com 邮购电话：023-68809452
全国新华书店经销

开本：720mm×1000mm 1/16 印张：15 字数：260千
2014年1月第1版 2014年4月第1版 第2次印刷
ISBN 978-7-229-06794-6
定价：29.80元

如有印装质量问题，请向本集团图书发行有限公司调换：023-68706683

版权所有 侵权必究

目 录

Contents

Part 1 畜肉类

- 14 手撕牛肉
- 14 养生山药烧牛尾
- 14 夫妻肺片
- 14 中式牛柳
- 15 肉条烧茄子
- 15 豆花嫩牛柳
- 15 肉片滑子菇
- 15 黄焖羊蹄
- 16 东北乱炖
- 16 爆三样
- 16 烧汁羊肉
- 16 毛血旺
- 17 牙签羊肉
- 17 糖醋里脊



- 17 河南烩菜
- 17 酱香鹿肉
- 18 红扒牛蹄筋
- 18 韩式糯米排骨
- 18 湘西大片腊肉
- 18 鲜椒羊肚丝
- 19 风味牛肚
- 19 小炒黑山羊肉
- 19 干煸牛肉丝



- 19 五花肉焖干豆角
- 20 小炒拆骨肉
- 20 木桶牛肉
- 20 梅菜扣肉
- 20 它似蜜
- 21 油豆角炖排骨
- 21 焦熘肉片
- 21 水煮飘香牛肉
- 21 羊排焖扁豆



- 22 钱江肉丝
- 22 藜蒿炒腊肉
- 22 秘制烤羊排
- 22 风味麻辣牛肉
- 23 板栗烧牛尾
- 23 三元驼掌
- 23 小炒腊猪嘴
- 23 干香牛肉
- 24 芥蓝烧牛柳
- 24 板栗蹄花
- 24 白椒炒腊肉
- 24 锅包肉
- 25 虫草花烧牛尾
- 25 乡村杂烩
- 25 辣炒猪头肉
- 25 白玉藏宝
- 26 小豆芽炒肉皮
- 26 尖椒炒羊杂

- 26 五香酱牛肉
- 26 川西白肉
- 27 糯香排骨
- 27 鲜肉烧苦瓜
- 27 黄焖松肉
- 27 水煮牛柳
- 28 酸汤小肥羊
- 28 小炒猪肉皮
- 28 河间爆肉
- 28 小酥肉
- 29 土豆干烧肉
- 29 笋瓜炒猪舌
- 29 铁锅羊肉
- 29 豆豉回锅肉
- 30 炒烤羊肉
- 30 熘肉段
- 30 香芋炒牛柳
- 30 醋熘木樨肉片
- 31 哈尔滨红肠
- 31 南煎丸子
- 31 麻辣牛肚
- 31 香辣鹿耳丝
- 32 干锅烟笋焖腊肉
- 32 干锅牛杂
- 32 锅仔羊排
- 32 栗子煨牛肉
- 33 葱爆羊肉
- 33 老家杀猪菜
- 33 荷叶饼干菜扣肉
- 33 五花肉烩紫甘蓝
- 34 腊肉土豆
- 34 风味烧羊肉
- 34 小笼粉蒸肉



- 34 红油百叶
- 35 干锅肥肠
- 35 干锅猪肚
- 35 干锅驴皮肉
- 35 干锅猪手
- 36 丝瓜炒牛柳
- 36 卤大肠
- 36 五香牛肉
- 36 脆皮牛柳
- 37 小炒山猪肉
- 37 鱼香肉丝
- 37 川汁毛肚
- 37 芋头烧羊排
- 38 红烧牛鞭
- 38 儿菜炒腊肉
- 38 炸松肉
- 38 翠花排骨
- 39 红焖羊肉



- 39 东北烧大肠
- 39 黄瓜拌猪肚
- 39 白醋里脊
- 40 木桶猪手
- 40 河南黄牛肉
- 40 辣子肉皮
- 40 豆芽拌耳丝
- 41 川椒羊肚
- 41 毛氏红烧肉

- 41 金秋牛肉
- 41 酱肘花
- 42 蒜泥白肉
- 42 麻辣牛肉
- 42 韩式五花菜
- 42 辣霸肘子
- 43 凉拌羊头肉
- 43 小笋炒腊肉
- 43 牛肝菌爆牛柳
- 43 酱骨架
- 44 干香腊牛肉



- 44 农家小炒肉
- 44 扒羊腿
- 44 太白拌肘
- 45 一锅出
- 45 爆糊
- 45 熘肥肠
- 45 飘香手撕兔
- 46 玉米面粉蒸肉
- 46 肉烧西瓜皮
- 46 鲜淮山煨羊排
- 46 卤水拼盘
- 47 家乡炒腊肉
- 47 豆芽炒大肠
- 47 孜然寸骨
- 47 牙签牛肉
- 48 爆炒猪肝
- 48 醋熘马蹄羊肉
- 48 泡椒肚片
- 48 九转大肠
- 49 口耳肉
- 49 手抓羊排

