



健康好滋味系列

尚锦文化

巧手

尚锦文化◎编



家常菜

近800道精选家常菜

美味、简单、实用

600种巧手妙招

即使是厨房菜鸟

也能立刻变身烹饪高手



中国纺织出版社

巧手



家常菜

尚锦文化◎编
刘志刚 杨跃祥◎摄影



图书在版编目(CIP)数据

巧手家常菜 / 尚锦文化编. — 北京: 中国纺织出版社, 2015.8

(健康好滋味系列)

ISBN 978-7-5180-1708-9

I. ①巧… II. ①尚… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第120972号

责任编辑: 范琳娜

责任印制: 王艳丽

版式设计: 水长流文化

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>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 268千字 定价: 26.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

凉菜

蔬菜

折耳根拌莴笋.....	12
酸辣折耳根.....	12
五香蚕豆.....	12
卤水花生.....	12
开胃毛豆.....	13
凉拌海蜇菠菜.....	13
酸辣魔芋丝.....	13
拍黄瓜.....	13
拌三样.....	14
蜜汁糯米藕.....	14
凉拌海带.....	14
凉拌豇豆.....	15
凉拌贡菜.....	15
凉拌时蔬.....	15
泡圆白菜.....	16
豆皮卷.....	16
蕨菜拌皮蛋.....	16
凉拌白菜心.....	17
芥菜拌豆干.....	17



青椒松花蛋.....	17
炆拌黄瓜丝.....	18
盐水毛豆.....	18
海苔拌水萝卜.....	18
芝麻拌蕨菜.....	19
香拌菠菜豆干.....	19
卤水豆腐.....	19
麻酱油麦菜.....	20
红油豆皮.....	20
韭菜拌辣椒.....	20
香椿苗拌竹笋.....	21
皮蛋拌豆腐.....	21
卤水笋尖.....	21
凉拌金针菇.....	22
蒜泥蕨菜.....	22
蒜泥苕菜.....	22
炆豌豆尖.....	22
爽口西芹.....	23
菠菜粉丝.....	23
麻辣扁尖笋.....	23
酸辣豆花.....	23
豆干拌花生米.....	24
泡椒木耳.....	24
炆拌苦瓜.....	24
三丝芹菜.....	24
豌豆玉米沙拉.....	25
松花蛋拌茼蒿.....	25
凉拌蕨菜.....	25
木耳拌茼蒿.....	25



猪牛羊

蒜泥白肉.....	26
夫妻肺片.....	26
冷食牛肉干.....	27
红油牛筋.....	27

五香牛肉	28
酱牛肉	28
干拌蜂窝肚	29
红油耳片	29

鸡鸭鹅

西芹枇杷腿	30
口水鸡	30
辣拌鸡肫	30
酸椒鸡爪	31
怪味鸡	31
淋卤鸡心	31
麻香鸡肫	32
话梅凤爪	32
小米椒拌鸡	32
白斩鸡	33
棒棒鸡丝	33
竹笋拌鸡丝	33
美味鸭翅	34
五香鸭脖	34
盐水鸭	34
卤鸭掌	35
卤鸭	35
山椒鸭舌	35

鱼虾蟹贝

腐乳炆虾	36
鱿鱼顺风耳	36
醉蟹	36



小炒

蔬 菜

雪菜春笋	37	素炒三丝	44
豆角炒茄子	37	炆炒黄豆芽	45
梅干菜炒苦瓜	37	豆豉苦瓜炒辣椒	45
清炒芦笋	37	西芹炒白果	45
香辣甘蓝	38	干椒炒烫白菜	45
韭菜炒豆芽	38	翡翠金针菇	46
麻辣藕丁	38	香菇荷兰豆	46
香辣圆白菜	39	杭椒炒蟹味菇	46
番茄炒鸡蛋	39	西芹百合	46
青豆茄丁	39	百合黄花菜	47
剁椒茄子	40	三丁玉米	47
蒜蓉西蓝花	40	辣炒香干	47
芦笋炒木耳	40	干煸藕条	47
酸菜炒竹笋	41	冬菜炒苦瓜	48
香辣蚕豆	41	番茄炒菜花	48
椒麻茄子	41	小米椒炒丝瓜	48
茭白炒蚕豆	42	辣味木耳炒腐竹	48
素炒酱丁	42	黑三剁	49
农家炒豇豆	42	芹菜炒香干	49
剁椒芽白	43	鱼香丝瓜	49
干炆茭白	43	松仁玉米	49
木耳炒山药	43	韭黄炒素鸡	50
百合甜豆	44	麻辣茼蒿	50
炆炒空心菜	44	春笋炒豌豆	50
炒西葫芦	44	蒜香苋菜	50



炒三丁.....	51
乡村豆腐.....	51
韭菜炒香干.....	51
剁椒炒鸡蛋.....	51
鱼香豌豆.....	52
什锦山药粒.....	52
三鲜豆苗.....	52
洋葱炒豆干.....	52
腰果炒西蓝花.....	53
山药木耳炒白果.....	53
碧绿三丁.....	53
金沙豌豆粒.....	53
梅干菜炆罗汉笋.....	54
植物四宝.....	54
清炒茼蒿.....	54
香菇油菜.....	54
豌豆炒白果.....	55
黑木耳炒腐竹.....	55
蟹味菇炒丝瓜.....	55
鲜蘑冬笋.....	55

猪牛羊

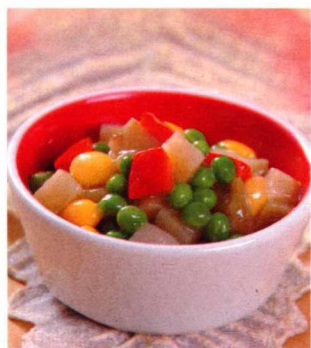
香辣肉丝.....	56
雪里蕻炒肉末.....	56
香辣蹄花.....	57
椒麻肚条.....	57
榨菜炒肉丝.....	58
土豆炒肉丝.....	58
蚂蚁上树.....	59
回锅肉.....	59

干煸肥肠.....	59
西蓝花回锅肉.....	60
尖椒肉丝.....	60
银芽里脊丝.....	61
干煸苦瓜.....	61
茶树菇炒肉丝.....	62
苦瓜炒腊肉.....	62
风味豆豉炒肉末.....	62
腊肉炒苋菜.....	63
木樨肉.....	63
肉丝炒如意菜.....	63
京酱肉丝.....	64
金丝韭菜.....	64
蕨菜炒腊肉.....	64
炒合菜.....	64
豆豉排骨.....	65
山药皮肚.....	65
茭白炒肉.....	65
海菜肉丝.....	65
肉末榄菜四季豆.....	66
小炒腊肠.....	66
烟笋炒腊肉.....	66
青蒜炒猪血.....	66
火腿玉米粒.....	67
火爆肚头.....	67
土匪猪肝.....	67
腊肠炒油菜.....	67
春笋炒腊肉.....	68
豇豆炒肉末.....	68
豌豆炒米肠.....	68

泡椒碎碎肉.....	69
芫爆肚丝.....	69
老干妈炒腰花.....	69
双椒爆腊肉.....	70
香菜炒牛百叶.....	70
小炒木耳.....	70
麻辣猪肝.....	71
腊肠炒荷兰豆.....	71
西蓝花炒牛肉.....	71
豆腐干牛柳.....	72
麻辣牛肉干.....	72
干煸牛肉丝.....	72
麻辣牛肉片.....	73
辣炒牛肉.....	73
牛蒡炒肚丝.....	73
手撕牛肉.....	73
泡椒黄喉.....	74
黑椒牛柳.....	74
芦笋炒牛肉.....	74
冬笋腊肉.....	75
莴笋炒腊肉.....	75
萝卜干炒腊肉.....	75
尖椒羊肉.....	75
葱爆羊肉.....	76
茭白炒羊肉丝.....	76
孜然羊肉.....	76
韭菜炒羊肝.....	77
爆羊三样.....	77
菊花羊肉.....	77

鸡鸭鹅

重庆辣子鸡.....	78
果仁仔鸡.....	78
辣炒鸡翅.....	79
麻辣鸡.....	79
银钩鸡丝.....	80
溜鸡丸.....	80
爆腌花.....	80



麻辣鸡丝	81
鱼香鸡丝	81
酸辣白椒炒鸡肫	81
麻辣鸡串	82
香辣仔鸡	82
泡椒鸡杂	82
回锅鸡翅	82
荷兰豆椒香鸡脆骨	83
鸡丁豌豆	83
醋熘鸡	83
宫保鸡丁	83
辣味鸡爪	84
小煎鸡米	84
怪味鸡丁	84
芽菜碎米鸡	84
泡椒姜爆鸡	85
山野菜炒鸡丝	85
辣子鸡丁	85
熘鸡丁	85
傣味仔鸡	86
象牙鸡条	86
酱爆桃仁鸡	86
四味鸡丁	87
香麻掌中宝	87
辣子鸡	87
香辣鸡米芽菜	88
腊八豆炒鸡杂	88
腰果鸭丁	89

小炒鸭肠	89
野山椒炒鸭丝	89
西芹炒鸭肝	89
京葱烤鸭丝	90
姜爆鸭丝	90
炒鸭丝掐菜	90
泡椒鹅肠	91
酱爆鹅丁	91
干锅辣鹅	91
炒鸭心片	92
韭黄炒鹅丝	92
青蒜炒鹅肠	92

鱼虾蟹贝

乡村火焙鱼	93
碧绿虾仁	93
家常墨鱼	93
鲜虾小炒皇	94
红椒炒河虾	94
葱姜三文鱼	95
夏果凤尾虾	95
青蒜炒河虾	96
元宝虾	96
辣子串烧虾	96
宫爆大虾	97
香辣蟹	97
农夫田螺肉	97
尖椒炒田螺	98
五彩鱼皮丝	98
姜葱炒蟹	98
生炒鲫鱼	99
炒黑鱼片	99
泡椒墨鱼仔	99
香蒜咖喱炒蟹	100
尖椒炒蛤蜊	100
椒盐鱼米	100
鸡蛋炒虾仁	101
龙井虾仁	101

十八辣北极虾	101
清炒虾仁	102
油爆螺片	102
川味海白虾	102
炒螺蛳	102
香辣鱼条	103
荷兰辣味炒鳝鱼	103
螺蛳炒韭菜	103
麻辣银鱼干	103
小鱼花生	104
三色鱼丁	104
小炒田螺肉	104
芹爆鳝丝	104
干煸泥鳅	105
椒盐鲈鱼	105
小炒裙边	105
泡椒炒鱼丸	105
五彩鳝丝	106
菠萝炒虾球	106
姜葱炒竹蛭	106
干煸鱿鱼丝	106
泡椒炒鱿鱼	107
碧绿鱿鱼片	107
荷香炒海红	107
豆豉炒蚝仔	107
豆腐炒虾仁	108
银鱼炒韭菜	108
香酥火焙鱼	108



蒸炖烧

蔬 菜

油焖冬笋	109
麻辣米豆腐	109
剁椒蒸香干	109
板栗扒白菜	110
醋熘莲藕丸子	110
蚝油扒三冬	110
西蓝花烧双菇	110
麻酱冬瓜脯	111
鸡蛋烧豆腐	111
毛豆烧茄子	111
辣烧日本豆腐	111
红烩菜花	112
煎豆腐煮奶白菜	112
剁椒蒸芋头	112
家乡茄子	113
油豆腐烧小白菜	113
红烧豆泡	113
酸菜煮豆泡	114
豆泡炖白菜	114
油焖春笋	114
荠菜冬笋	115
黄豆芽烧豆泡	115
鲜烩香菇	115
豆腐烧板栗	116
雪里蕻炖豆腐	116
粉蒸茼蒿	116
番茄烧豆腐	117
麻婆豆腐	117
雪菜烧冬笋	117
秘制豆干	118
水煮鲜笋	118
榛蘑茄子干	118
蚝油平菇	118
鲍汁白灵菇	119

烧二冬	119
豌豆尖扒蟹味菇	119
辣酱豆腐	119
红烩鸡腿菇	120
干烧冬笋	120
鱼香茄子	120

猪牛羊

烩菜锅贴子	121
菜花烧肉	121
咖啡酱烧排骨	121
肉炒榛蘑	121
珍珠肉圆	122
元宝肉	122
梅菜扣肉	123
红烧肉	123
红烧肉炖干豇豆	124
肉末豆泡	124
笋干烧五花肉	124
扁豆烧肉	125
烧香菜丸子	125
粉蒸肉排	125
糖醋小排	126
薯片酱香排骨	126
豆皮炖肉	126
泡椒排骨	127
小烧肉炖鱼	127
豆干焖肉	127
豆豉辣味烧排骨	127
红烧乳肉	128
百叶结烧肉	128
红烧大肠	128
木瓜烧猪蹄	128
红烧猪蹄筋	129
家乡排骨鱼	129
腐竹烧肉	129
荷叶排骨双蒸	129
海带烧猪耳	130
五香猪蹄	130
鲜脆荷兰豆烧肉	130
咸肉烧笋干	130



豆瓣肘子	131
陈皮牛肉	131
腊八豆蒸腊肉	131
番茄炖牛腩	132
煎豆腐烧牛肉	132
红葱头焖牛肉	132
番茄牛肉丸	133
土豆烧牛肉	133
红酒炖牛腩	133
栗子焖羊肉	133
鱼羊鲜	134
酸菜羊肉	134
蜜枣羊肉	134

鸡鸭鹅

咖喱鸡	135
泡椒芋头鸡	135
姜汁热窝鸡	135
锅塌三鲜	136
麻油鸡	136
红烧鸡翅	137
糖醋鸡圆	137
豆面丸子	137
饅包鸡翅	138
干锅鸡翅	138
酒焖鸡翅	138
黄焖鸡块	139
荷叶糯米鸡	139
佉族鸡肉饭	139
秘制鸡煲	140
红酒鸡	140
芋头烧鸡	140
酱汁凤翅	141
三杯鸡	141
照烧鸡腿饭	141
粉蒸鸡	142
徐氏蒸鸡	142
家传蒸鸡块	142



鸡豆花	143	干烧鲫鱼	152
鸡翅鲜虾煲	143	家乡武昌鱼	152
醋焖鸡	144	酸菜鱼	153
魔芋烧鸭	144	红烧划水	153
啤酒鸭	144	烧鲇鱼	154
烩鸭四宝	145	蒜头烧鲇鱼	154
荷莲八宝鸭	145	烧鱼杂	155
泡菜鸭血	145	红烧带鱼	155
双笋炖风鹅	146	清蒸武昌鱼	156
盐水鹅爪翅	146	剁椒鱼头	156
荷香风鹅笼	146	盐味龙虾	157
飘香田螺鸡	147	水煮鱼	157
香酥焖鸭	147	油焖大虾	158
口蘑焖鸭翅	147	葱烧海参	158

鱼虾蟹贝

豆豉剁椒蒸鱼块	148	干烧明虾	159
油辣鱼	148	老干妈黄颡鱼	159
五香多春鱼	149	芋头黄腊丁	160
红烧鲫鱼	149	白灼虾	160
黑鱼香锅	149	麻辣泥鳅	160
腊味合蒸	150	红烧草鱼	161
双菇烩鱼丸	150	面拖蟹	161
盐水湖虾	150	茄子煲鱼条	162
蒜蓉蒸扇贝	151	干烧鱼子豆腐	162
鸡公鱼婆豆腐	151	红烧甲鱼	162
豆豉蒸带子	151	三鲜鱼面筋	163
		京东侉炖鱼	163

重庆麻辣鱼.....	163
干锅黄腊丁.....	164
香辣乌江鱼.....	164
豆瓣鱼条.....	164
香糟鳊鱼.....	164
糊辣藕丁鱼.....	165
蒜蓉蛭子.....	165
葱油鲤鱼.....	165

花椒泥鳅.....	165
泡椒牛蛙.....	166
甲鱼烧冬瓜.....	166
清蒸大闸蟹.....	166
板栗烧鱼丸.....	166
泡椒口味鳝鱼.....	167
红烧银鳕鱼.....	167
蒜蓉蒸竹蛭.....	167

麻辣带鱼.....	167
秘制陈皮虾.....	168
豆豉辣椒蒸刁子鱼.....	168
酒焖花鲢.....	168
西湖醋鱼.....	169
红烧小龙虾.....	169
太安烧鱼.....	169

汤 煲

蔬 菜

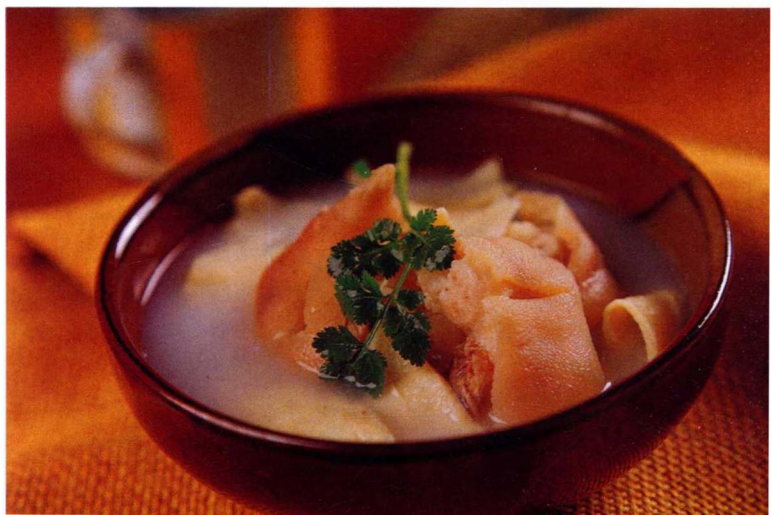
鸡汤豆苗.....	170
榨菜笋片汤.....	170
紫菜鸡蛋汤.....	170
五色蔬菜汤.....	171
豆芽豆腐汤.....	171
竹笋香菇汤.....	171
丝瓜蛋汤.....	172
蘑菇腐竹煲.....	172
白菜炖豆腐.....	172
菠菜豆腐汤.....	172
番茄鸡蛋汤.....	173
豆腐笋片汤.....	173

咸肉豆腐汤.....	178
腰花双耳汤.....	179
肉片豆腐汤.....	179
花生猪蹄汤.....	180
火腿白菜汤.....	180
花生红枣瘦肉汤.....	181
大豆排骨汤.....	181
猪蹄肚汤.....	182
罗宋汤.....	182
肚片汤.....	183
榨菜肉丝汤.....	183
菠菜猪肝汤.....	184

山楂瘦肉汤.....	184
肚肺汤.....	184
牛蒡排骨汤.....	185
红枣猪心煲.....	185
丝瓜肉片汤.....	185
砂锅白肉汤.....	186
萝卜排骨汤.....	186
砂锅蹄筋.....	186
萝卜牛腩煲.....	187
冬瓜排骨汤.....	187
金针肉丝汤.....	187
莲藕牛腩.....	188

猪牛羊

双蔬排骨汤.....	174
肉末地皮菜.....	174
排骨海带汤.....	175
扣三丝汤.....	175
酸菜汤.....	176
莲藕炖排骨.....	176
苦瓜肉片汤.....	177
彩玉煲排骨.....	177
连锅汤.....	178



肉丝茭白汤.....	188
酸辣汤.....	188
丝瓜猪蹄汤.....	189
栗子羊肉汤.....	189
莲子猪肚.....	189
白果小排汤.....	190
羊肉粉皮汤.....	190
玉米排骨汤.....	190

鸡鸭鹅等

气锅鸡.....	191
太白鸡.....	191
山药炖鸡汤.....	191
滋补乌骨鸡.....	192
红豆乌鸡汤.....	192
芋艿炖鸡汤.....	192
猴黄老鸡煲.....	193
田七老鸡煲.....	193
凤爪香菇汤.....	193
冬瓜凤爪汤.....	194
番茄鸡块汤.....	194
香菇鸡汤.....	194
首乌乌鸡煲.....	195
胡萝卜煲鸡汤.....	195
当归枸杞炖凤爪.....	195
乌鸡白凤汤.....	196
粟米鸡粒汤.....	196
鸭血粉丝汤.....	196
馄饨鸭.....	196
芋艿鸭块汤.....	197
萝卜炖鸭汤.....	197
莲子老鸭汤.....	197
扁尖老鸭汤.....	197
虫草鸭汤.....	198
莲藕老鸭羹.....	198
牛蒡老鸭煲.....	198
红白鸭烩.....	198
野山菌老鸭汤.....	199



春笋田螺老鸭煲.....	199
山药煲老鸭.....	199
老鸭煲.....	199
山玉乳鸽煲.....	200
冬笋鹅掌汤.....	200
香菇炖鸽子.....	200
砂锅天地鸭.....	201
龙眼鸽肉煲.....	201
虫草炖鹌鹑.....	201

鱼虾蟹贝

虫草炖甲鱼.....	202
昂刺鱼豆腐汤.....	202
咸菜墨鱼煲.....	202
鱼丸汤.....	203
雪菜大汤黄鱼.....	203
清汤鱼圆.....	203
虾皮紫菜汤.....	204
海参肉片汤.....	204
茼笋河虾汤.....	204
汆黑鱼片汤.....	204
酸辣鱿鱼汤.....	205
黑鱼煨汤.....	205

鱼头豆腐汤.....	205
泡菜鱼.....	205
莼菜鲈鱼汤.....	206
鲫鱼豆腐汤.....	206
萝卜丝鲫鱼汤.....	206
清汤虾丸.....	206
百合鲫鱼汤.....	207
三高汤.....	207
山药鲫鱼汤.....	207
奶汤鲫鱼.....	207
砂锅酥鱼汤.....	208
姜丝鲈鱼汤.....	208
芙蓉银鱼汤.....	208
枸杞鲈鱼汤.....	209
酸汤鱼.....	209
开洋豆腐汤.....	209
香菇鱼丸汤.....	210
牡蛎豆腐羹.....	210
蚬子豆腐羹.....	210
牛蒡黑鱼汤.....	211
粉皮鱼头汤.....	211
泥鳅豆腐汤.....	211

煎炸烤

蔬菜

咸蛋黄焗玉米	212
豆腐藕盒	212
香煎茄子	212
锅巴土豆	212
农家煎笋子	213
炸香椿鱼	213
干煸土豆条	213
农家煎豆腐	213

猪牛羊

芝麻肉条	214
豆腐蕨菜墩	214
什蔬烤排骨	215
花生牛排	215
香煎牛排	216
烤羊肉串	216

老北京烤羊肉	216
天山羊排	216
椒盐排骨	217
香煎猪排	217
软煎牛肉	217

鸡鸭鹅等

辣炒鸡脆骨	218
盐焗鸡	219
煎鸡腿	219
蜜汁骨肉相连	219
烤鸡	220
香炸鸡片	220
珍珠酥皮鸡	221
香酥鸭	221
脆皮乳鸽	222

鱼虾蟹贝

香煎鸡柳	222
脆皮香鸭	222
樟茶鸭子	223
奶汁烤鸡排	223
奶酪香鸡卷	223
干炸鸭片	224
椒盐鸭片	224
吉利鸡翅	224
辣子鱼	225
糍粑鱼	225
干煎蒜子大虾	225
葱烤鲫鱼	226
干炸小黄鱼	226
椒盐沙丁鱼	226



主食

包子饼等

家常烙饼	227
桂花糯米糕	227
鸡蛋饼	227
老婆饼	227
糊塌子	228
黑芝麻山药球	228
生煎包	228
京东菜饽饽	228
韭菜盒子	229

锅贴	229
糖三角	229
豆腐比萨	229
葱油饼	230
豆沙包	230
肉包	230
淮扬汤包	231
素菜包	231
紫米年糕	232

窝头	232
荠菜春卷	232
爆肉炒饼	233
糯米烧卖	233
牛肉丁香饼	233
玉米发糕	234
脆香糊饼	234
扬州炒饭	234
祖传糖酥饼	234

饺子

上汤水晶饺.....	235
鸳鸯饺.....	235
猪肉荠菜饺.....	235
一品饺.....	236
猪肉韭菜饺.....	236
猪肉大葱饺.....	236
猪肉茴香饺.....	237
煎饺.....	237
韭菜鸡蛋饺.....	237
馄饨.....	238
猪肉大白菜饺.....	238
蒸饺.....	238
三鲜水饺.....	239
猪肉小白菜饺.....	239
胡萝卜牛肉饺.....	239
红油抄手.....	240
状元饺.....	240
羊肉大葱饺.....	240

粥

牛奶燕麦粥.....	241
薏米百合粥.....	241
红薯粥.....	241

大枣血糯粥.....	241
安胎鸡子粥.....	242
生滚鱼片粥.....	242
腊八粥.....	242
芋头粥.....	242
排骨糙米粥.....	243
山药枸杞粥.....	243
皮蛋瘦肉粥.....	243
状元及第粥.....	243
干贝粥.....	244
二米粥.....	244
荷叶莲子粥.....	244
葡萄干粥.....	244

面条

长寿面.....	245
番茄鸡蛋面.....	245
担担面.....	245
素三丝炒面.....	245
红烧牛肉面.....	246
雪菜肉丝面.....	246
黄瓜鸡丝凉面.....	247
木耳香菇面.....	247

香菇鸡汤面.....	248
干拌面.....	248
朝鲜冷面.....	249
榨菜肉丝面.....	249
打卤面.....	250
炸酱面.....	250
三鲜炒米粉.....	251
山西水揪片.....	251
桂林米粉.....	252
葱油拌面.....	252
鸡肉三丝面.....	252
茄子面.....	253
大汤排骨面.....	253
肉卤面.....	253
香菇肉丝面.....	254
阳春面.....	254
素什锦面.....	254
四川凉面.....	255
肉臊面.....	255
酸辣面疙瘩.....	255





健康好滋味系列

尚锦文化

巧手



家常菜

尚锦文化◎编
刘志刚 杨跃祥◎摄影



中国纺织出版社

凉 菜

蔬 菜

折耳根拌莴笋.....	12
酸辣折耳根.....	12
五香蚕豆.....	12
卤水花生.....	12
开胃毛豆.....	13
凉拌海蜇菠菜.....	13
酸辣魔芋丝.....	13
拍黄瓜.....	13
拌三样.....	14
蜜汁糯米藕.....	14
凉拌海带.....	14
凉拌豇豆.....	15
凉拌贡菜.....	15
凉拌时蔬.....	15
泡圆白菜.....	16
豆皮卷.....	16
蕨菜拌皮蛋.....	16
凉拌白菜心.....	17
芥菜拌豆干.....	17



青椒松花蛋.....	17
炆拌黄瓜丝.....	18
盐水毛豆.....	18
海苔拌水萝卜.....	18
芝麻拌蕨菜.....	19
香拌菠菜豆干.....	19
卤水豆腐.....	19
麻酱油麦菜.....	20
红油豆皮.....	20
韭菜拌辣椒.....	20
香椿苗拌竹笋.....	21
皮蛋拌豆腐.....	21
卤水笋尖.....	21
凉拌金针菇.....	22
蒜泥蕨菜.....	22
蒜泥苕菜.....	22
炆豌豆尖.....	22
爽口西芹.....	23
菠菜粉丝.....	23
麻辣扁尖笋.....	23
酸辣豆花.....	23
豆干拌花生米.....	24
泡椒木耳.....	24
炆拌苦瓜.....	24
三丝芹菜.....	24
豌豆玉米沙拉.....	25
松花蛋拌茼蒿.....	25
凉拌蕨菜.....	25
木耳拌茼蒿.....	25



猪牛羊

蒜泥白肉.....	26
夫妻肺片.....	26
冷食牛肉干.....	27
红油牛筋.....	27

五香牛肉	28
酱牛肉	28
干拌蜂窝肚	29
红油耳片	29

鸡鸭鹅

西芹枇杷腿	30
口水鸡	30
辣拌鸡肫	30
酸椒鸡爪	31
怪味鸡	31
淋卤鸡心	31
麻香鸡肫	32
话梅凤爪	32
小米椒拌鸡	32
白斩鸡	33
棒棒鸡丝	33
竹笋拌鸡丝	33
美味鸭翅	34
五香鸭脖	34
盐水鸭	34
卤鸭掌	35
卤鸭	35
山椒鸭舌	35

鱼虾蟹贝

腐乳炆虾	36
鱿鱼顺风耳	36
醉蟹	36



小炒

蔬 菜

雪菜春笋	37	素炒三丝	44
豆角炒茄子	37	炆炒黄豆芽	45
梅干菜炒苦瓜	37	豆豉苦瓜炒辣椒	45
清炒芦笋	37	西芹炒白果	45
香辣甘蓝	38	干椒炒烫白菜	45
韭菜炒豆芽	38	翡翠金针菇	46
麻辣藕丁	38	香菇荷兰豆	46
香辣圆白菜	39	杭椒炒蟹味菇	46
番茄炒鸡蛋	39	西芹百合	46
青豆茄丁	39	百合黄花菜	47
剁椒茄子	40	三丁玉米	47
蒜蓉西蓝花	40	辣炒香干	47
芦笋炒木耳	40	干煸藕条	47
酸菜炒竹笋	41	冬菜炒苦瓜	48
香辣蚕豆	41	番茄炒菜花	48
椒麻茄子	41	小米椒炒丝瓜	48
茭白炒蚕豆	42	辣味木耳炒腐竹	48
素炒酱丁	42	黑三剁	49
农家炒豇豆	42	芹菜炒香干	49
剁椒芽白	43	鱼香丝瓜	49
干炆茭白	43	松仁玉米	49
木耳炒山药	43	韭黄炒素鸡	50
百合甜豆	44	麻辣茼蒿	50
炆炒空心菜	44	春笋炒豌豆	50
炒西葫芦	44	蒜香苋菜	50



炒三丁.....	51
乡村豆腐.....	51
韭菜炒香干.....	51
剁椒炒鸡蛋.....	51
鱼香豌豆.....	52
什锦山药粒.....	52
三鲜豆苗.....	52
洋葱炒豆干.....	52
腰果炒西蓝花.....	53
山药木耳炒白果.....	53
碧绿三丁.....	53
金沙豌豆粒.....	53
梅干菜炆罗汉笋.....	54
植物四宝.....	54
清炒茼蒿.....	54
香菇油菜.....	54
豌豆炒白果.....	55
黑木耳炒腐竹.....	55
蟹味菇炒丝瓜.....	55
鲜蘑冬笋.....	55

猪牛羊

香辣肉丝.....	56
雪里蕻炒肉末.....	56
香辣蹄花.....	57
椒麻肚条.....	57
榨菜炒肉丝.....	58
土豆炒肉丝.....	58
蚂蚁上树.....	59
回锅肉.....	59

干煸肥肠.....	59
西蓝花回锅肉.....	60
尖椒肉丝.....	60
银芽里脊丝.....	61
干煸苦瓜.....	61
茶树菇炒肉丝.....	62
苦瓜炒腊肉.....	62
风味豆豉炒肉末.....	62
腊肉炒苕菜.....	63
木樨肉.....	63
肉丝炒如意菜.....	63
京酱肉丝.....	64
金丝韭菜.....	64
蕨菜炒腊肉.....	64
炒合菜.....	64
豆豉排骨.....	65
山药皮肚.....	65
茭白炒肉.....	65
海菜肉丝.....	65
肉末榄菜四季豆.....	66
小炒腊肠.....	66
烟笋炒腊肉.....	66
青蒜炒猪血.....	66
火腿玉米粒.....	67
火爆肚头.....	67
土匪猪肝.....	67
腊肠炒油菜.....	67
春笋炒腊肉.....	68
豇豆炒肉末.....	68
豌豆炒米肠.....	68

泡椒碎碎肉.....	69
芫爆肚丝.....	69
老干妈炒腰花.....	69
双椒爆腊肉.....	70
香菜炒牛百叶.....	70
小炒木耳.....	70
麻辣猪肝.....	71
腊肠炒荷兰豆.....	71
西蓝花炒牛肉.....	71
豆腐干牛柳.....	72
麻辣牛肉干.....	72
干煸牛肉丝.....	72
麻辣牛肉片.....	73
辣炒牛肉.....	73
牛蒡炒肚丝.....	73
手撕牛肉.....	73
泡椒黄喉.....	74
黑椒牛柳.....	74
芦笋炒牛肉.....	74
冬笋腊肉.....	75
莴笋炒腊肉.....	75
萝卜干炒腊肉.....	75
尖椒羊肉.....	75
葱爆羊肉.....	76
茭白炒羊肉丝.....	76
孜然羊肉.....	76
韭菜炒羊肝.....	77
爆羊三样.....	77
菊花羊肉.....	77

鸡鸭鹅

重庆辣子鸡.....	78
果仁仔鸡.....	78
辣炒鸡翅.....	79
麻辣鸡.....	79
银钩鸡丝.....	80
溜鸡丸.....	80
爆腌花.....	80