

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



家常小炒



美食生活工作室 组织编写

超低价
19.9

- ★ 常见食材简单做 10分钟搞定家常小炒
- ★ 120道清爽素菜 80款养生菌豆类 120种喷香肉菜
- ★ 60款营养禽蛋小炒 100余道鲜美水产菜 5大类50余种食材
- ★ 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分钟家常小炒

 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分钟家常小炒 / 美食生活工作室组织编写. -- 青岛:青岛出版社, 2014.5
(味好美)

ISBN 978-7-5552-0470-1

I. ①1… II. ①美… III. ①家常菜肴—炒菜—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第082558号



书 名 味好美—10分钟家常小炒

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 张化新 周鸿媛

责任编辑 徐 巍

装帧设计 宋修仪 周雅榕

排 版 张 骏

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 978-7-5552-0470-1

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 > 学做小炒 味香全家

★ 家常小炒的炒制方法 ★	12	★ 可口小炒必备—美味调料 ★	19
★ 炒菜时原料改刀常用技法 ★	13	★ 家常小炒技巧荟萃 ★	23
★ 可口小炒基础—优质原料 ★	16		

Part 02 > 家常食材 炒出美味

清爽素菜

· 白菜 ·

炒黑白菜	28
糖醋白菜	28
香菇白菜	29
辣炒白菜	29
醋溜白菜	29

· 卷心菜 ·

花生仁炆炒卷心菜	30
木耳卷心菜	30
爆炒卷心菜	30

· 油菜 ·

虾仁油菜	31
扒双菜	31
素炒油菜	31

· 韭菜 ·

炒三珍	32
核桃仁韭菜	32
韭菜炒银条	32
韭菜炒豆腐	33
虾皮炒韭菜	33
腐皮炒韭菜	33

· 芹菜 ·

芹菜炒玉米笋	34
生炒芹菜丝	34
芹菜炒石花菜	34
芹菜炒千张	35
素炒芹菜	35
红椒炒芹菜	35

脆芹爆三样	36
乡村爆豆干	36

· 菠菜 ·

菠菜炒香干	37
鲜蘑菠菜	37
皮蛋炒菠菜	37
双菇菠菜	38
银条炒鹦鹉菜	38
炒菠菜	38

· 生菜 ·

蚝油生菜	39
核桃蚝油生菜	39
蒜蓉生菜	39





· 空心菜 ·

清炒空心菜.....	40
空心菜炒辣椒.....	40
蒜炒空心菜.....	40
辣炒空心菜.....	41
鱼香空心菜.....	41
爆炒空心菜.....	41

· 茄子 ·

家常茄子.....	42
鱼香茄子.....	42
干烧茄子.....	42
酱爆茄子.....	43
蒜香茄子.....	43

· 辣椒 ·

鲜藕炒青椒.....	44
翡翠莲藕片.....	44
柿子椒炒黄瓜.....	44
鱼米杭椒.....	45
豆豉炒青椒.....	45
虎皮辣椒.....	45
糖醋彩椒.....	46
仙人掌炒辣椒.....	46
蒜子柿子椒.....	46

· 茭瓜 ·

烧汁西葫芦.....	47
烧茭瓜.....	47
蒜蓉茭瓜.....	48
鲜虾扒茭瓜.....	48
蚝油茭瓜.....	48

· 菜花 ·

珍珠菜花.....	49
咖喱菜花.....	49
番茄菜花.....	49
素菜一锅鲜.....	50
爆炒双花.....	50

· 番茄 ·

番茄炒蘑菇.....	51
番茄炒山药.....	51
炒三素.....	51

· 土豆 ·

蕨菜土豆条.....	52
鱼香土豆丝.....	52
咖喱土豆块.....	53
醋熘土豆丝.....	53
家常土豆片.....	53

· 黄瓜 ·

炒黄瓜酱.....	54
土豆黄瓜条.....	54
脆耳香瓜.....	54

· 丝瓜 ·

面筋丝瓜.....	55
丝瓜炒毛豆.....	55
丝瓜炒鸡蛋.....	55
彩椒炒丝瓜.....	56
丝瓜烧口蘑.....	56

· 冬瓜 ·

芦笋扒冬瓜.....	57
海米冬瓜.....	57
冬瓜炒蒜薹.....	57

· 南瓜 ·

南瓜炒牛肉.....	58
南瓜鸡丁.....	58
南瓜米笋.....	58

· 苦瓜 ·

苦瓜炒猪肝.....	59
苦瓜炒猪肉.....	59
清炒苦瓜.....	59

Contents

笋炒苦瓜	60
蚝油豆豉苦瓜	60
苦瓜梅菜	60

· 山药 ·

木耳炒山药	61
炒山药丝	61
虾仁山药	62
韭薹山药条	62
皮蛋炒山药	62

· 胡萝卜 ·

回锅胡萝卜	63
炒野鸡红	63

· 黄花菜 ·

金蒜黄花菜	64
香菇炒黄花菜	64
黄花木耳炒蛋	65
香菇炒黄花菜	65
金针菜炒粉条	65

· 藕 ·

荷塘小炒	66
白云藕片	66

· 笋 ·

爆炒竹笋	67
葱爆笋丝	67
蚝油炒春笋	67
春笋豆腐	68

冬笋炒年糕	68
莴笋炒洋葱	69
椒油莴笋丝	69

养生菌豆

· 平菇 ·

平菇炒肉片	69
杭椒炒素菇	70
平菇炒蒜黄	70
平菇炒菜心	70

· 口蘑 ·

三鲜蘑菇	71
口蘑鲜豌豆	71
笋香双菇	72
炒鲜蘑	72
鲜蘑烧扁豆	72

· 香菇 ·

番茄炒香菇	73
素炒香菇	73
香菇油菜	74
芹菜炒香菇	74
香菇炒三丝	74

· 金针菇 ·

金针菇炒鸡丝	75
猪肉炒金针菇	75
金针丝瓜	76

白油金针菇	76
炒金针菇	76
家常金针	77

· 草菇 ·

草菇扒豆腐	77
-------	----

· 茶树菇 ·

鹅肝酱茶树菇	78
茶树菇炒肉丝	78
茶树菇烧排骨	78

· 滑仔菇 ·

滑菇炒小白菜	79
酱爆滑仔菇	79

· 木耳 ·

山木耳炒莴笋	79
木耳炒腐竹	80
双耳珍珠	80
木耳卷心菜	81
胡萝卜炒木耳	81
金针炒木耳	81
蒜香木耳	82
木耳炒白萝卜	82
黑木耳炒黄花菜	82

· 银耳 ·

银耳炒菠菜	83
金针菇炒双耳	83





· 芸豆 ·

地三鲜	84
芸豆鲜蘑	84

· 豆角 ·

香煸酸豇豆	85
海米豇豆	85
清炒豆角	85

· 荷兰豆 ·

腊味荷兰豆	86
蒜蓉荷兰豆	86
干煸荷兰豆	86

· 黄豆芽 ·

香菜爆金钩	87
如意香干	87
黄豆芽炒榨菜	87

· 绿豆芽 ·

莲藕炒绿豆芽	88
醋烹银芽	88
双丝绿豆芽	88
山楂炒绿豆芽	89
银条炒金块	89
油泼豆莛	89

· 豆腐 ·

小煎豆腐	90
番茄烧豆腐	90
春笋豆腐	90
家乡豆腐	91
锅贴豆腐	91
家常小豆腐	92
蚝油豆腐	92
煎炒豆腐	92
家常炒豆腐	93
香菇酱扒豆腐	93
黄金豆腐	94
麻婆豆腐	94

· 豆制品 ·

辣子千张	95
豆芽炒腐皮	95
腐皮炒韭薹	95
干烧四素	96
红白瓜条	96
茼蒿豆腐干	97
蒜香豆干	97
韭香豆干	97

翠芹炒油腐皮	98
大蒜炒腐竹	98
素小炒	98

喷香肉菜

· 猪肉 ·

鱼香肉丝	99
松香里脊	99
黄花菜炒肉丝	100
番茄炒肉片	100
肉末木耳	100
凤梨肉	101
芦荟炒肉丝	101



Contents

花肉炒卷心菜.....	101
榨菜炒肉丝.....	102
蕨菜炒肉丝.....	102
蒜仔肉片.....	102
樱桃开花.....	103
银瓜小炒.....	103
雪菜肉丝炒年糕.....	104
莴笋炒肉片.....	104
肉香鲜蘑.....	104
酱爆双丁.....	105
菊花炒肉片.....	105
臊子豌豆.....	106
双莲红烧肉.....	106
肉片烧菜花.....	106
家常锅包肉.....	107
腐竹烧肉.....	107
豆香里脊丝.....	108
沂蒙煸五花.....	108
香爆豆角.....	109
葱爆肉.....	109
肉末脆耳豆.....	109
西蓝花肉片.....	110
豆角白菜炒肉片.....	110

葱爆里脊肉.....	110
干炒五花肉.....	111
金银满堂.....	111
肉片炒干笋.....	111

· 猪排 ·

特色飘香骨.....	112
红薯排骨.....	112
美极小排.....	113
川香排骨.....	113
西芹炒排骨.....	113

· 猪肝 ·

葱香炒肝.....	114
枸杞炒猪肝.....	114
苦瓜炒猪肝.....	114
猪肝炒时蔬.....	115
马蹄炒猪肝.....	115
春笋炒肝.....	115
爆炒肝尖.....	116
麻辣烧猪肝.....	116

· 猪心 ·

永结同心.....	117
干煸猪心.....	117

· 猪肺 ·

韭香猪肺.....	118
猪肺炒黄花.....	118

· 猪血 ·

猪血炒青蒜.....	119
菜胆蚝油扒猪血.....	119
韭菜炒猪血.....	119

· 猪腰 ·

功夫腰花.....	120
越秀双球.....	120
山药炒猪腰.....	120
岁岁如意.....	121
荷兰豆爆腰条.....	121
莴笋炒腰花.....	122
腰香素花.....	122

· 猪肚 ·

恭喜发财.....	123
渔家小炒.....	123
银芽猪肚.....	124
芹菜炒肚尖.....	124
常香春色.....	124





· 猪大肠 ·

辣白菜炒肥肠	125
客家小炒	125
椒香大肠	126
蛤蜊炒肥肠	126
常相依	127
焦煨大肠	127

· 猪蹄 ·

银木猪蹄	128
酱猪蹄	128

· 腊肉 ·

荷香辣味	129
千金腊肉	129
腊肉炒芦笋	130
菜薹腊肉	130
香葱炒腊肉	130

· 火腿 ·

火腿冬瓜	131
火腿鳝段	131

· 牛肉 ·

黄花菜炒牛肉	132
洋葱炒牛肉	132
南瓜炒牛肉	132
黑椒牛柳	133

家常牛腩	133
尖椒炒牛肉	134
仙人掌炒牛肉	134
金菇爆牛肉	134
凉瓜牛肉	135
滑牛肉炒粉皮	135
果味牛柳	136
香葱牛柳	136
泡椒炒牛肉丝	136

· 牛杂 ·

韭香牛百叶	137
山里叶来香	137
彩椒牛肚	138
白果扒牛筋	138
五味蹄筋	138

· 羊肉 ·

炒绵羊肉丝	139
沂蒙小羊肉	139
雪菜冬笋炒羊肉	140
葱爆羊肉	140
紫苏百合炒羊肉	140
家乡炒羊肉	141
蛋花羊肉	141
新疆炒羊排	141

· 羊杂 ·

菠菜炒羊肝	142
韭黄炒羊肝	142
爆炒羊肝	142
老店熘肝片	143
山椒羊肠	143
春韭炒羊肚	143

· 兔肉 ·

葱爆兔肉	144
丁香兔腿	144



Contents



洋葱兔腿	145
葱爆兔肉片	145

营养禽蛋

· 鸡肉 ·

鸡片香菇扒油菜	145
木瓜炒鸡丝	146
辣味鸡丝	146
芦笋鸡丁	146
鸡油三白	147
百年好合	147
盐爆鸡条	148
山药烧仔鸡	148
豉椒鸡块	148
香芒鸡片	149
鸡丝炒南瓜	149
枸杞银芽鸡丝	150
竹爆凤片	150
鸡片炒西蓝花	151
酸甜鸡柳	151
尖椒苦瓜炒鸡丁	151
西芹鸡片	152
冬瓜鸡片	152
鸡丁炒鲜贝	153
双菇肉片	153

歌乐山辣子鸡	154
双白炒鸡球	154
花椒鸡丁	154
碎米鸡丁	155
西蓝花炒鸡块	155
台湾香酥肉	156
川味鸡片	156
三丝海中宝	157
红焖山鸡块	157
可乐鸡腿	157

· 鸡杂 ·

巧妇烹鸡肝	158
爆炒鸡胗	158
蒜香烧鸡胗	159
笋块炒鸡胗	159

· 鸭肉 ·

油爆鸭丁	160
鸭爆肚	160
沙茶焖鸭块	161
绿豆芽炒鸭丝	161
酸菜鸭肉	162
核桃仁炒鸭肉	162

· 鸭杂 ·

鸭肠爆双脆	163
韭香鸭血	163

· 鸽肉 ·

辣炒乳鸽	164
松仁炒鸽肉	164

· 鸡蛋 ·

青椒炒鸡蛋	165
爱心特色炒蛋	165
韭菜炒蛋	165
萝卜丝炒鸡蛋	166
芹菜炒鸡蛋	166
青椒炒鸡蛋	166
丝瓜炒鸡蛋	167
美味蛋饼	167
家常葱炒蛋	167

· 鹌鹑蛋、鸽蛋 ·

红珠鹌鹑玉笋	168
香菇烧鸽蛋	168

鲜美水产

· 草鱼 ·

金针鱼片	169
豆香鱼丁	169
芹黄鱼丝	170
草鱼扒油菜	170
糖醋鱼花	171

蛋黄鱼条..... 171

番茄炒鱼片..... 171

· 鲫鱼 ·

鳞香鲫鱼..... 172

醋烹鲫鱼..... 172

· 鲢鱼 ·

陈醋鱼尾..... 172

吊锅烧鱼头..... 173

青椒炒鱼片..... 173

· 鲳鱼 ·

干烧鲳鱼..... 174

凤梨鲳鱼..... 174

· 带鱼 ·

糖醋酥带鱼..... 175

传统焖带鱼..... 175

盐酥带鱼..... 176

· 鳊鱼 ·

清炒鳊鱼丝..... 176

椒油鳊丝..... 176

· 鳙鱼 ·

什锦鳙鱼丁..... 177

麻辣烧鳙鱼..... 177

· 鳊鱼 ·

辣炒海鳊..... 178

蒜子烧鳊鱼..... 178

香辣鳊鲈..... 178

· 沙丁鱼 ·

椒盐沙丁鱼..... 179

香辣沙丁鱼..... 179

洋葱炒沙丁鱼..... 179

· 鲑鱼 ·

鲑鱼炖茄子..... 180

生焗鲑鱼..... 180

铁板鲑鱼..... 180

· 鲛鱼 ·

家常烧鲛鱼..... 181

炆锅鲛鱼..... 181

酱焖鲛鱼..... 181

· 银鱼 ·

香辣小银鱼..... 182

银鱼花生..... 182

· 鱿鱼 ·

东风小炒..... 183

肉丝炒鱿鱼..... 183

药黄鱿鱼爪..... 184

韭菜炒鱿鱼..... 184

珍珠蟹味菇..... 184

· 墨鱼 ·

墨鱼炒腰花..... 185

山椒墨鱼仔..... 185

五花炒墨鱼..... 185

西芹炒墨鱼仔..... 186

· 章鱼（八带） ·

酱爆八带..... 186

青椒炒八带..... 186

蒜香八带..... 187

蒿香八带..... 187

韭花酱炒八带..... 187

· 比管鱼 ·

蜇香比管鱼..... 188

海鲜木须蛋..... 188

· 甲鱼 ·

清炒甲鱼..... 189

焖炒甲鱼..... 189

蒜子铁锅甲鱼..... 189



Contents

· 虾 ·

虾仁炒鲜奶.....	190
清炒虾仁.....	190
番茄鲜虾.....	191
蚕豆炒虾仁.....	191
酱爆河虾.....	191
日式鲜虾.....	192
白菜软炒虾.....	192
虾仁炒芹菜.....	192
虾仁珊瑚.....	193
苦瓜炒虾肉.....	193
瓜香爆虾仁.....	194
洋葱爆炒虾.....	194
虾仁爆西芹.....	194
青蒜炒虾腰.....	195
宫保虾仁.....	195

· 蛤蜊 ·

蛤蜊肉炒海带.....	196
干炒花蛤.....	196
双豆花蛤.....	196
蛤蜊鸡.....	197
豆豉炒蛤蜊.....	197

· 扇贝 ·

毛豆烧鲜贝.....	197
豆腐干炒扇贝.....	198
茼蒿炒扇贝.....	198

· 牡蛎 ·

鸡蛋炒蛎子.....	198
牡蛎炒菠菜.....	199
蛎黄炒时蔬.....	199

· 海螺 ·

韭菜炒海螺.....	199
辣炒丁螺.....	200
海带炒螺片.....	200
潮州螺片.....	200
鹌螺碎玉.....	201

· 鲍鱼 ·

脆瓜炒鲍仔.....	201
------------	-----

· 海参 ·

三鲜猴头菇.....	201
葱烧刺参.....	202
菜胆炒海参.....	202
肉末炒活海参.....	202

五彩海参丁.....	203
宫保海参.....	203
银杏百合炒海参.....	203

· 海肠 ·

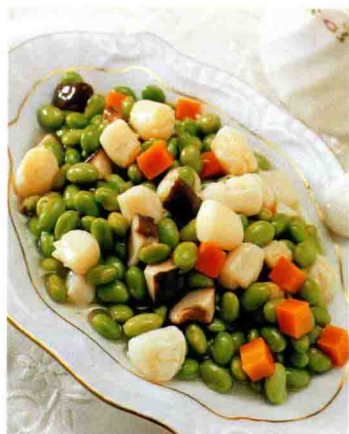
小白菜炒海肠.....	204
葱爆海味.....	204
毛豆双脆.....	205
渔家炒三脆.....	205

· 海蜇 ·

肉香蜇头.....	206
小炒双脆.....	206
蜇头爆肚片.....	206

· 海带 ·

麻香海带.....	207
海带炒肉丝.....	207



味好美 10分钟家常小炒

 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

Contents

Part 01 > 学做小炒 味香全家

★ 家常小炒的炒制方法 ★	12	★ 可口小炒必备—美味调料 ★	19
★ 炒菜时原料改刀常用技法 ★	13	★ 家常小炒技巧荟萃 ★	23
★ 可口小炒基础—优质原料 ★	16		

Part 02 > 家常食材 炒出美味

清爽素菜

· 白菜 ·

炒黑白菜	28
糖醋白菜	28
香菇白菜	29
辣炒白菜	29
醋溜白菜	29

· 卷心菜 ·

花生仁炆炒卷心菜	30
木耳卷心菜	30
爆炒卷心菜	30

· 油菜 ·

虾仁油菜	31
扒双菜	31
素炒油菜	31

· 韭菜 ·

炒三珍	32
核桃仁韭菜	32
韭菜炒银条	32
韭菜炒豆腐	33
虾皮炒韭菜	33
腐皮炒韭菜	33

· 芹菜 ·

芹菜炒玉米笋	34
生炒芹菜丝	34
芹菜炒石花菜	34
芹菜炒千张	35
素炒芹菜	35
红椒炒芹菜	35

脆芹爆三样	36
乡村爆豆干	36

· 菠菜 ·

菠菜炒香干	37
鲜蘑菠菜	37
皮蛋炒菠菜	37
双菇菠菜	38
银条炒鹦鹉菜	38
炒菠菜	38

· 生菜 ·

蚝油生菜	39
核桃蚝油生菜	39
蒜蓉生菜	39





· 空心菜 ·

清炒空心菜.....	40
空心菜炒辣椒.....	40
蒜炒空心菜.....	40
辣炒空心菜.....	41
鱼香空心菜.....	41
爆炒空心菜.....	41

· 茄子 ·

家常茄子.....	42
鱼香茄子.....	42
干烧茄子.....	42
酱爆茄子.....	43
蒜香茄子.....	43

· 辣椒 ·

鲜藕炒青椒.....	44
翡翠莲藕片.....	44
柿子椒炒黄瓜.....	44
鱼米杭椒.....	45
豆豉炒青椒.....	45
虎皮辣椒.....	45
糖醋彩椒.....	46
仙人掌炒辣椒.....	46
蒜子柿子椒.....	46

· 茭瓜 ·

烧汁西葫芦.....	47
烧茭瓜.....	47
蒜蓉茭瓜.....	48
鲜虾扒茭瓜.....	48
蚝油茭瓜.....	48

· 菜花 ·

珍珠菜花.....	49
咖喱菜花.....	49
番茄菜花.....	49
素菜一锅鲜.....	50
爆炒双花.....	50

· 番茄 ·

番茄炒蘑菇.....	51
番茄炒山药.....	51
炒三素.....	51

· 土豆 ·

蕨菜土豆条.....	52
鱼香土豆丝.....	52
咖喱土豆块.....	53
醋熘土豆丝.....	53
家常土豆片.....	53

· 黄瓜 ·

炒黄瓜酱.....	54
土豆黄瓜条.....	54
脆耳香瓜.....	54

· 丝瓜 ·

面筋丝瓜.....	55
丝瓜炒毛豆.....	55
丝瓜炒鸡蛋.....	55
彩椒炒丝瓜.....	56
丝瓜烧口蘑.....	56

· 冬瓜 ·

芦笋扒冬瓜.....	57
海米冬瓜.....	57
冬瓜炒蒜薹.....	57

· 南瓜 ·

南瓜炒牛肉.....	58
南瓜鸡丁.....	58
南瓜米笋.....	58

· 苦瓜 ·

苦瓜炒猪肝.....	59
苦瓜炒猪肉.....	59
清炒苦瓜.....	59

Contents

笋炒苦瓜	60
蚝油豆豉苦瓜	60
苦瓜梅菜	60

· 山药 ·

木耳炒山药	61
炒山药丝	61
虾仁山药	62
韭薹山药条	62
皮蛋炒山药	62

· 胡萝卜 ·

回锅胡萝卜	63
炒野鸡红	63

· 黄花菜 ·

金蒜黄花菜	64
香菇炒黄花菜	64
黄花木耳炒蛋	65
香菇炒黄花菜	65
金针菜炒粉条	65

· 藕 ·

荷塘小炒	66
白云藕片	66

· 笋 ·

爆炒竹笋	67
葱爆笋丝	67
蚝油炒春笋	67
春笋豆腐	68

冬笋炒年糕	68
莴笋炒洋葱	69
椒油莴笋丝	69

养生菌豆

· 平菇 ·

平菇炒肉片	69
杭椒炒素菇	70
平菇炒蒜黄	70
平菇炒菜心	70

· 口蘑 ·

三鲜蘑菇	71
口蘑鲜豌豆	71
笋香双菇	72
炒鲜蘑	72
鲜蘑烧扁豆	72

· 香菇 ·

番茄炒香菇	73
素炒香菇	73
香菇油菜	74
芹菜炒香菇	74
香菇炒三丝	74

· 金针菇 ·

金针菇炒鸡丝	75
猪肉炒金针菇	75
金针丝瓜	76

白油金针菇	76
炒金针菇	76
家常金针	77

· 草菇 ·

草菇扒豆腐	77
-------	----

· 茶树菇 ·

鹅肝酱茶树菇	78
茶树菇炒肉丝	78
茶树菇烧排骨	78

· 滑仔菇 ·

滑菇炒小白菜	79
酱爆滑仔菇	79

· 木耳 ·

山木耳炒莴笋	79
木耳炒腐竹	80
双耳珍珠	80
木耳卷心菜	81
胡萝卜炒木耳	81
金针炒木耳	81
蒜香木耳	82
木耳炒白萝卜	82
黑木耳炒黄花菜	82

· 银耳 ·

银耳炒菠菜	83
金针菇炒双耳	83





· 芸豆 ·

地三鲜.....	84
芸豆鲜蘑.....	84

· 豆角 ·

香煸酸豇豆.....	85
海米豇豆.....	85
清炒豆角.....	85

· 荷兰豆 ·

腊味荷兰豆.....	86
蒜蓉荷兰豆.....	86
干煸荷兰豆.....	86

· 黄豆芽 ·

香菜爆金钩.....	87
如意香干.....	87
黄豆芽炒榨菜.....	87

· 绿豆芽 ·

莲藕炒绿豆芽.....	88
醋烹银芽.....	88
双丝绿豆芽.....	88
山楂炒绿豆芽.....	89
银条炒金块.....	89
油泼豆莛.....	89

· 豆腐 ·

小煎豆腐.....	90
番茄烧豆腐.....	90
春笋豆腐.....	90
家乡豆腐.....	91
锅贴豆腐.....	91
家常小豆腐.....	92
蚝油豆腐.....	92
煎炒豆腐.....	92
家常炒豆腐.....	93
香菇酱扒豆腐.....	93
黄金豆腐.....	94
麻婆豆腐.....	94

· 豆制品 ·

辣子千张.....	95
豆芽炒腐皮.....	95
腐皮炒韭薹.....	95
干烧四素.....	96
红白瓜条.....	96
茼蒿豆腐干.....	97
蒜香豆干.....	97
韭香豆干.....	97

翠芹炒油腐皮.....	98
大蒜炒腐竹.....	98
素小炒.....	98

喷香肉菜

· 猪肉 ·

鱼香肉丝.....	99
松香里脊.....	99
黄花菜炒肉丝.....	100
番茄炒肉片.....	100
肉末木耳.....	100
凤梨肉.....	101
芦荟炒肉丝.....	101