



JIATING SHENGHUO BAODIAN

家庭生活宝典

最省钱最方便最实用的家庭必备枕边书

百姓家常菜

科学 ★ 实用
系统 ★ 全面

书中精选了经济、实惠、健康、营养的家常菜肴，
汇集成书奉献给广大读者，
相信大家会在本书中能品味到百姓家常菜鲜醇的味道，
体味到烹饪制作的生活情趣。

秋石◎主编



★★★★★
新编实用版
 内容丰富·知识广博
 通俗易懂·现用现查
 最省钱最方便最科学
 的生活百科全书

中国戏剧出版社



JIATING SHENGHUO BAODIAN

家庭生活宝典

百姓家常菜

秋石◎主编



内容丰富·知识广博
通俗易懂·现用现查

最省钱最方便最科学的生活百科全书

·新编实用版·

中国戏剧出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭生活宝典 / 秋石主编. —北京: 中国戏剧出版社, 2006. 12 (2010. 11 重印)

ISBN 978-7-104-02481-1

I. 家... II. 秋... III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 140618 号

百姓家常菜

责任编辑 赵莹

责任出版 冯志强

出版发行 中国戏剧出版社

社址 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电话: 58930242 (发行部)

传真: 58930242 (发行部)

电子邮箱 fxb@xj.sina.net (发行部)

经销 全国新华书店

印刷 北京海德伟业印务有限公司

开本 710 × 1000 毫米 1/16

印张 400

字数 6720 千字

版次 2010 年 11 月北京第 1 版第 2 次印刷

书号 ISBN 978-7-104-02481-1

定价 576.00 元(全 20 册)

版权所有 违者必究

前 言

如今咱老百姓生活水平提高了,吃、穿、住、行都日益好起来。这首先能体现出富足的,便是“吃”了。吃是人每天都要进行的事,说大也大,说小也小。大到影响国家安定,小到决定一个人的生存,总之,吃是很重要的事情,马虎不得。虽然现在老百姓家里的大鱼大肉已不是什么稀罕物,但咱老百姓生活讲究的还是一个“经济实惠,健康营养”的理儿。您说不是吗?

餐餐生猛海鲜,顿顿米汤咸菜都是极端的不可取的。为此,我们精选了上百例经济、实惠、健康、营养的家常菜肴,汇集成书奉献给广大读者,相信大家会在本书中能品味到百姓家常菜鲜醇的味道,体味到烹饪制作的生活情趣。

目 录

一、蔬菜类

油焖茄子	1	炒黄瓜片	7
蔬菜沙律	1	日本什菜卷	7
五菜素拼	1	素小三元	7
辣味茄丝	1	炆黄瓜	7
炒茄丝	2	糖醋黄瓜	8
时蔬酸菜炒肉片	2	滑炒腐竹瓜片	8
炒鲜茼蒿	2	干煸黄豆芽	8
冬菇烧菜花	2	葱拌老虎菜	8
肉片焖蒜薹	2	川味黄瓜	8
香辣五丝	3	海米冬瓜	9
醋熘卷心菜	3	红烧冬瓜	9
素烧卷心菜	3	五味苦瓜	9
焖白菜鸡包	3	醋熘土豆丝	9
荷兰豆炒莲藕	3	糖醋苦瓜	9
火腿烧油菜	4	香炒苦瓜	10
蘑菇油菜心	4	奶油冬瓜条	10
炒双色素菜	4	豆豉苦瓜	10
小炒雪里蕻	4	素炒苦瓜	10
韭黄炒肉丝	5	西芹炒百合	10
肉丝炒芹菜	5	鲜蘑丝瓜	11
大油烧油菜	5	甜椒萝卜丝	11
素烧萝卜	5	肉丝炆黄豆芽	11
萝卜松	5	泡椒大白菜	11
柳橙胡萝卜沙律	6	脆皮冬瓜	12
蒸三丝	6	素炒黄豆芽	12
炒萝卜	6	肉丁炆黄豆芽	12
素十香菜	6	芹菜炆黄豆芽	12
糖醋胡萝卜	6	素炒丝瓜	12

炒肉豆芽	12	红烧原只茄子	20
甘蓝炆黄豆芽	13	韭菜花炒鱼柳	20
清炒七彩粒	13	鲜菇冬瓜球	21
炒绿豆芽	13	炒青豆泥	21
油菜香菇	13	蒜香萝卜干	21
炆青白蛇	13	辣油拌草菇	21
蛋皮丝炒绿豆芽	14	花生炒秋葵	21
鲜蘑扁豆	14	油爆三圆	21
鲍鱼汁炒荷兰豆笋尖	14	干烧四季豆	22
豆腐皮卷豆芽	14	奶油海米莴笋	22
炒三丁	14	酥海带	22
菜花青豌豆	15	西芹炒夏果	22
香菇扁豆丝	15	炒玉兰片	23
肉焖扁豆	15	海米扒冬瓜	23
凉拌五彩素丝	15	白云冬瓜	23
腐竹烧豆角	16	油焖茄子	23
莴笋炒素鸡	16	蒜薹炒烧肉	24
鸡油扁豆	16	百子冬瓜	24
黄豆芽炆豆角	16	酱爆茄子	24
鲜白果炒莴笋	16	尖椒土豆丝	24
鱼香扁豆	17	白扒龙须菜	25
生煸豌豆苗	17	醋熘角瓜	25
姜汁扁豆	17	金装南瓜	25
焖扁豆	17	淮山炒秋葵	25
蛋炒萝卜干	17	红烩芸豆	25
香炒竹笋	18	香菇烧丝瓜	26
芝麻芦笋	18	辣油冬瓜	26
木犀扁豆	18	榨菜韭黄炒牛柳	26
蒜味扁豆	18	炒荷鲜	26
烩冬瓜	19	口蘑鸭子	27
青煸蚕豆	19	鲜蘑烧菜心	27
麻辣蕨菜	19	番茄玉笋	27
烧土豆	19	干煸茄子	27
葱头炒土豆	19	上汤浸时蔬	27
椒盐土豆片	19	一品山药	28
炒三样	20	扒金针素翅	28
番茄丝瓜	20	孔雀灵芝	28
		黄瓜豆腐罐	29

炒芸豆泥	29	炒素鸭	29
------------	----	-----------	----

二、肉 类

咸蛋蒸肉饼	30	番茄毛豆烧肉丁	37
葱汁煎肉松	30	萝卜烧肉	38
八宝炒肉丁	30	三杯鸡翅	38
蒸肉饼	30	爽口丸子	38
爆制两样	30	水晶丸子	38
生爆盐煎肉	31	红果肉片	39
莲花烧肉	31	肉炒三丁	39
木耳肉片	31	冰糖肘子	39
水滑里脊	31	香菇炖鸡翅	39
回锅肉	32	麻油新香鸡丝	40
干菜焖肉	32	萝卜煮肉	40
煎酿茄盒	32	福寿万盛肘	40
黑椒柠汁煎猪扒	32	栗子焖鸡	40
葱烤肉	33	海带烧肉	41
鲜肉蛋卷	33	洋葱煎猪排	41
酱爆肉	33	糖醋小排骨	41
煎焗排骨	33	挂霜排骨	41
虎皮扣肉	34	西兰花扒鸡球	42
红烧猪肉	34	芥兰炒鸽片	42
蒸米粉肉	34	醉排骨	42
叉烧肉	34	糖醋排骨	42
鲜淮山烩排骨	35	蛋煎猪排	43
龙眼炒牛肉骨	35	冬菇烩仔鸡	43
糖醋肉条	35	山药猪排	43
番茄肉丁	35	醋熘羊肉	43
葱包五花肉	35	蚝油牛肉	44
酥香芝麻牛肉	36	芹菜炒牛肉丝	44
红酒焗小牛排	36	花生煮凤爪	44
东坡肉	36	贵妃鸭舌	44
土豆烧肉	36	冬笋炒牛肉	45
酥白肉	37	桂花牛肉	45
灵芝炖羊脾汤	37	咖喱牛肉	45
荷叶粉肉卷	37	葫芦瓜炒鸭片	45

兰花一品苻	45	浓汁东坡肉	55
白萝卜煨牛肉	46	炸八大块	55
丁香焖牛肉	46	香肠肥鸡	55
爽口牛丸	46	松子鸡米	56
橙 鸭	46	宫爆鸡丁	56
老干妈鸭掌	47	鲜灌苦瓜	56
葱爆兔肉片	47	家常炒腰花	56
炸牛里脊	47	黄豆煮鸡翅	57
卤水猪肚	47	冬瓜鸡	57
芝麻牛排	48	香酥鸡	57
干煸牛肉丝	48	柚香粉蒸骨	57
小炒牛肉	48	香酥鸡	58
咸烧白	49	油爆鸡丁	58
梅花金钱肉	49	纸包鸡	58
脆皮牛肉	49	香辣猪蹄	58
茄汁牛肉饼	50	葱爆鸭片	59
滑熘羊里脊片	50	五香鸡爪	59
芦笋扒牛仔骨	50	鸳鸯醋熘排骨	59
大葱爆羊肉丁	50	纸包鸡	59
子姜炒羊肉丝	51	鸡蓉冬菇	59
芙蓉羊肉片	51	清蒸鸡块	60
葱爆羊肉	51	滑蛋猪脑	60
水豆豉焖仔排	51	烩两鸡丝	60
蒜香骨	51	滑熘四宝	60
蔬菜烩羊肉	52	青椒炒鸡丁	61
芙蓉鸡片	52	香酥鸡腿	61
小瓜炒肉片	52	豉汁排骨南瓜船	61
排羊肉条	53	芥兰炒牛腱	61
拉古肉	53	百花扇盒	61
胡萝卜烧羊肉	53	鸡皮烧鱼肚	62
清蒸母鸡	53	青红椒炒肉粒	62
清蒸鸡块	53	岁寒三友扇子	62
何首乌蒸猪心	54	碎熘笋鸡	63
田七炖猪心	54	鸡丝粉皮	63
锅塌鸡饼	54	云耳百合炒腊味	63
香酥雏鸡	54	京葱爆牛味	63
炸八大块	55	酱爆鸡丁	64

小鸡炖蘑菇	64	生扒羊肉	70
肉末炒榨菜末	64	软熘鸭心	70
烧汁西芹烩花肉	64	酱爆鸭丁	70
软炸羊里脊	65	炒爽三星	70
扒三白	65	葱爆肉片	71
珍珠三鲜	65	酱爆鸭丁	71
软炸鸡条	65	栗子鸭脯	71
杂果炒花肉	66	大蒜烧蹄筋	71
椒圈炒爽肚	66	南瓜炒肉片	72
芥兰鸡卷	66	蚝油鸭掌	72
酱汁扒鸡	66	烧鸭肝	72
霸王肉饼	67	红煨鸭块	72
鸡肉丸子汤	67	蒸香糟鸭	73
扒海参鸡腿	67	排骨扒鲜淮山	73
肉碎扒小白菜	68	番茄牛肉	73
奶汁鸡片	68	酱炒鸭块	73
酱爆鸭片	68	黄焖鸭肝	74
冬瓜浸猪手	68	红酒猪扒	74
酱汁鸭肝	69	干炸素肉	74
烩酸菠菜	69	麻辣猪舌	74
参芪蒸鸭	69	蕨菜扣肉	74
西式牛扒	69	碎熘笋鸡	75
酱五香沙半鸡	69		

三、水产品类

清蒸鱼块	76	野菌乌鱼片	78
话梅醉虾	76	煎蒸带鱼	78
云腿虾蓉夹	76	番茄鲤鱼	79
七彩海鲜雀巢丁	76	酒焖全鱼	79
豆瓣鲫鱼	76	红烧鱼	79
家常熬黄花鱼	77	乾坤霸王蟹	79
顺德鲩鱼刺身	77	煎酿鲮鱼	80
清炒鳝糊	77	抓炒鱼片	80
干煎黄鱼	77	余鱼丸	80
煎蒸带鱼	78	葱头炒生鱼片	80
煎糟鲤鱼	78	抓炒鱼片	81

扒冬瓜球鱼丸	81	冬笋虾米	91
豆腐鲫鱼	81	黄瓜丁炒虾仁	91
葡萄干墨鱼	82	黄瓜辣子鱼	91
鲜椒鲈鱼	82	红粉笋口鲢	92
秋椒蒸鲈鱼	82	油泡虾仁	92
辣炒鲜鱼丝	82	面包虾仁	92
无锡脆鳝	83	凉拌海藻	92
竹荪鱼卷	83	红烧海参	93
炅虎尾	83	清蒸海蟹	93
鳝糊	83	蟹黄狮子头	93
干煎黄鱼	84	生炒黄螺片	93
凤鳗	84	豉汁龙利球	94
美极基围虾	84	铁板鱼籽烧茄子	94
龙井桑拿虾	84	炒西施舌	94
酱爆鱼丁	85	三鲜海参	94
菜心胗肝鱿鱼	85	西洋菜浸鱼滑	95
焗香辣蟹	85	口蘑烧海参	95
菠萝鱿鱼	86	清炸蛎黄	95
干蒸白鳞鱼	86	清炒海蛎子	95
番茄鱼片	86	干煎海蛎子	96
年年有余	86	炅蚬子	96
酱烧小黄鱼	87	蜆肉生菜包	96
椿头拌虾仁	87	鲜百合烩鱼滑	96
双味鱼饺	87	冬笋螺片	97
花 鱼	87	蝴蝶海参	97
豆瓣鲜鱼面	88	蒜泥黄头	97
红烧塘鲤鱼	88	莲子百合炒虾仁	97
清蒸加吉鱼	88	茄汁鳊鱼	97
荔枝墨鱼	89	虎皮鱼仁	98
农夫泉水鱼	89	香酥鳊鱼	98
油焖大虾	89	咸蛋松凤尾虾	98
鱼菇火腿夹	89	锅仔蟹煲萝卜	98
红烧圆鱼	90	糖醋泥鳅段	99
樱桃虾仁	90	清炒泥鳅糊	99
茄汁脆皮鱼	90	果汁豆腐扒多春鱼	99
番茄虾片	90	五香泥鳅	100
白雪鲜虾仁	91	滑溜鱼片	100

麻辣泥鳅	100	干烧橡皮鱼	105
豉汁炖泥鳅	100	陈皮鱼块	105
海鲜窝蛋	101	豆瓣熘黄鲮鱼	105
豉汁鱼头	101	茭白煮鱼鳔	106
葱段鱼片	101	葱烧大马哈鱼	106
抓炒鱼片	101	干煨橡皮鱼	106
清汤鱼肚	102	炸橡皮鱼片	106
面包西汁鱼块	102	西兰花炒鲜鱿	107
青椒鱼丁	102	节瓜烩鱼丸	107
芝麻鱼排	102	醋熘橡皮鱼块	107
红烧鳊鱼	103	家常焖鲮鱼	107
红焖鳊鱼	103	五彩银丝	107
五彩炒鱼柳	103	生鱼卷	108
黄金九肚鱼	103	豉椒炒黄鳝	108
葱煨鳊鱼	104	炖鲮鱼	108
煎大马哈鱼	104	蒸鲈鱼	108
丝瓜炒鱼松	104	白灼鱼皮	109
干烧鳊鱼	104	粉丝蟹柳	109
糟渍马面鱼	105	焦熘鲈鱼块	109

四、豆制品类

皇后豆腐	110	豆豉烧豆腐	113
卤水豆腐	110	煎搁豆腐	113
焦熘豆腐球	110	清拌四季豆	113
板筋炆豆腐	110	翻锅豆腐	114
炆花生米豆腐	111	琉璃豆腐	114
东江豆腐	111	罐汤豆腐	114
家常豆腐	111	芥末豆腐	114
烩纹丝豆腐	111	五香卤豆腐	114
沪烹豆腐	111	毛豆炒雪里蕻	115
芝麻豆腐	112	五香豆腐	115
卤豆腐	112	水煮毛豆	115
绿豆芽炒紫贝菜	112	豉椒豆腐	115
爆炒水磨豆腐	112	番茄烧豆腐	115
春白豆腐	113	虾皮豆腐	116
五味豆腐	113	麻辣豆泡	116

白菜炒豆腐·····	116	烩玉子豆腐·····	124
水丘豆腐·····	116	煎酿百花豆腐·····	124
土豆烧豆腐·····	116	炸豆腐托·····	125
翡翠豆腐·····	116	筒子豆腐·····	125
回锅豆腐·····	117	鸳鸯豆腐·····	125
炒干烂豆腐·····	117	鱼香豆腐片·····	125
花椒豆干·····	117	冰糖豆腐·····	126
罗汉素酿豆腐·····	117	什锦熘豆腐·····	126
焦熘豆腐·····	117	八宝荷香滑豆腐·····	126
灯笼豆腐·····	118	白辣椒扣香干·····	127
软熘豆腐片·····	118	漏风豆腐·····	127
麻婆豆腐·····	118	葱香豆腐片·····	127
干煎豆腐·····	118	滑炒豆腐·····	127
糟煎豆腐·····	119	冬菇煎豆腐·····	128
煎蒸豆腐·····	119	熘核桃豆腐·····	128
腐乳汁酿豆腐·····	119	蚕绒豆腐·····	128
豆皮芦笋卷·····	119	荸荠豆腐·····	129
鸡胗烩豆腐·····	119	玉子豆腐扒菜胆·····	129
葱烧豆腐·····	120	双蛋焖日本豆腐·····	129
油爆豆腐·····	120	青椒烧豆腐·····	129
豆腐樱桃·····	120	肉片炖豆腐·····	130
鱼滑煎酿豆腐·····	120	蒸山水豆腐·····	130
葱爆豆腐·····	121	芙蓉豆腐·····	130
脆糊裹豆腐·····	121	合家团圆·····	130
桂花豆腐·····	121	空心豆腐丸·····	131
珍珠豆腐丸·····	121	宝石豆腐块·····	131
百花酿豆腐·····	122	家常豆腐·····	131
鱼滑酿豆腐·····	122	东江豆腐·····	131
寿字豆腐·····	122	干煸豆腐·····	132
豆腐素丸子·····	122	花样豆腐·····	132
酸辣豆腐·····	123	芦荟扒豆腐·····	132
橙汁玉子豆腐·····	123	炸豆腐排·····	132
三色豆腐·····	123	镶豆腐·····	133
青菜豆腐羹·····	123	酒炖豆腐·····	133
白菜炖豆腐·····	124	栗豆腐·····	133
熘豆腐·····	124	冬笋兰豆炒香干·····	133
肉末文武豆腐·····	124	香煎酿豆腐·····	134

海带拌腐竹·····	134	炸烹腐竹·····	135
面筋烧腐竹·····	134	洋葱炒干豆腐·····	135
蟹黄豆花·····	134	虾米烧腐竹·····	135

五、水果类

鸡丝水果沙拉·····	136	拌梨丝·····	140
夹沙香蕉·····	136	佳肴美果·····	140
锦绣杂果丁·····	136	鲜果菠萝炒鸡·····	140
拔丝苹果酿桃仁·····	136	风肉炒西瓜皮·····	141
煮水果·····	137	夹沙安梨·····	141
煎苹果片·····	137	拌果丁·····	141
银杏菜心·····	137	核桃香芋炒虾仁·····	141
苹果芹菜沙拉·····	137	鸡块烧雪梨·····	142
炸鲜果签·····	137	蜜汁整梨·····	142
炸苹果·····	137	赛香瓜·····	142
油炸苹果圈·····	138	红果梨丝·····	142
鲜果菜心·····	138	红切汁核桃·····	142
焦熘苹果·····	138	西瓜果肉饴糖·····	143
面包苹果·····	138	香味芝麻卷·····	143
西式酿苹果·····	139	拔丝西瓜·····	143
烩三鲜·····	139	西瓜奶酪·····	143
四喜苹果·····	139	西瓜蒜·····	144
荔枝扒脯·····	139	果味鸡翅·····	144
拌梨片·····	139	蛋炒西瓜·····	144
八宝苹果·····	140	西瓜碗沙拉子·····	144
红酒烩苹果·····	140	茄汁鲜果菠萝船·····	144

六、酱腌菜

1. 茎菜类·····	145	酱醋大蒜(一)·····	147
白糖蒜·····	145	酱醋大蒜(二)·····	147
咸大蒜·····	146	咸糖醋大蒜·····	147
咸醋大蒜·····	146	酱红糖大蒜(一)·····	147
咸白糖独头大蒜·····	146	酱红糖大蒜(二)·····	147
咸白糖大蒜·····	146	酱蒜茸·····	148
		糖醋大蒜瓣·····	148

蜂蜜白糖大蒜·····	148	咸蒜薹(一)·····	157
蜂蜜白糖去皮蒜瓣·····	148	咸蒜薹(二)·····	157
桂花白糖醋大蒜·····	149	咸辣蒜薹·····	157
玫瑰白糖醋大蒜·····	149	酱蒜薹·····	157
白糖醋翡翠蒜·····	149	酱蒜及蒜薹·····	157
腊八蒜(一)·····	149	糖醋蒜薹·····	158
腊八蒜(二)·····	150	麻辣蒜薹·····	158
翡翠蒜·····	150	芝麻蒜薹·····	158
泡大蒜(一)·····	150	五香蒜薹·····	158
泡大蒜(二)·····	150	泡蒜薹(一)·····	158
咸生姜·····	151	泡蒜薹(二)·····	159
咸生姜丝·····	151	咸莴笋·····	159
酱生姜·····	151	咸莴笋丝·····	159
酱嫩生姜·····	151	咸甜莴笋片·····	159
酱生姜丝·····	152	2. 叶菜类·····	159
酱生姜片·····	152	辣白菜·····	160
酱生姜芽·····	152	怪味白菜帮·····	160
酱糖生姜丝·····	152	朝鲜辣白菜·····	160
甜生姜片·····	152	咸白菜(一)·····	161
蜜汁生姜片·····	153	咸白菜(二)·····	161
甜桂花生姜·····	153	咸白菜叶·····	161
糖醋生姜片·····	153	咸白菜帮·····	161
糖芝麻生姜片·····	153	糖咸白菜·····	162
糖酥生姜片·····	154	咸糖醋辣白菜·····	162
泡生姜(一)·····	154	酱白菜·····	162
泡生姜(二)·····	154	酱辣白菜·····	163
泡辣椒生姜丝·····	154	酱辣白菜根·····	163
泡子姜·····	154	酱辣甜白菜·····	163
咸洋姜·····	155	虾酱辣白菜·····	163
咸麻辣洋姜·····	155	酱什锦白菜·····	164
咸糖醋洋姜·····	155	什锦白菜·····	164
酱洋姜·····	155	泡酸甜圆白菜·····	164
酱甜洋姜·····	156	泡圆白菜(一)·····	165
五香洋姜·····	156	泡圆白菜(二)·····	165
泡洋姜(一)·····	156	咸芹菜(一)·····	166
泡洋姜(二)·····	156	咸芹菜(二)·····	166
甜姜丝·····	157		



咸芹菜(三)·····	166	咸辣酸甜萝卜干·····	175
咸芹菜(四)·····	166	咸胡萝卜干·····	175
咸甜芹菜·····	166	腌芥菜·····	175
咸香青菜·····	167	酱芥菜(一)·····	176
咸香青菜心·····	167	酱芥菜(二)·····	176
咸香甜青菜·····	167	咸甜大头菜·····	176
四川冬菜·····	167	酱大头菜·····	176
咸糖醋芹菜·····	168	酱油大头菜·····	176
咸糖醋辣芹菜·····	168	酱甜大头菜(一)·····	177
咸酸辣芹菜·····	168	酱甜大头菜(二)·····	177
咸虾油芹菜·····	168	酱香大头菜丝·····	177
咸芝麻芹菜丁·····	168	酱玫瑰大头菜(一)·····	177
咸桂花芹菜叶·····	169	酱玫瑰大头菜(二)·····	178
3. 根菜类 ·····	169	五香大头菜·····	178
五香萝卜·····	169	虾油大头菜·····	178
五香萝卜片·····	169	什锦大头菜·····	179
渍酸萝卜·····	169	泡大头菜·····	179
醋泡萝卜·····	170	4. 果蔬类 ·····	179
泡半熟萝卜块·····	170	咸黄瓜片·····	179
泡红圆萝卜·····	170	糟咸黄瓜·····	179
泡萝卜(一)·····	171	咸甜黄瓜·····	180
泡萝卜(二)·····	171	咸甜辣黄瓜条·····	180
泡萝卜(三)·····	171	咸糖醋黄瓜·····	180
泡萝卜条·····	171	咸辣糖醋黄瓜·····	180
泡萝卜片·····	171	咸韭花黄瓜·····	181
泡辣萝卜·····	172	咸鱼露黄瓜·····	181
泡萝卜缨·····	172	糖冬瓜·····	181
泡红皮萝卜缨·····	172	泡冬瓜·····	181
咸胡萝卜·····	173	咸南瓜·····	182
咸甜胡萝卜条·····	173	咸辣南瓜丝·····	182
紫香萝卜干·····	173	咸糖醋南瓜片·····	182
咸萝卜干(一)·····	173	酱南瓜(一)·····	182
咸萝卜干(二)·····	174	酱南瓜(二)·····	183
咸辣萝卜干·····	174	酱油南瓜·····	183
咸辣香萝卜干·····	174	酱甜辣南瓜条·····	183
咸辣甜萝卜干·····	175	五香南瓜丝·····	183

- 泡南瓜····· 184
酱白兰瓜····· 184
酱白瓜····· 184
咸香瓜····· 184
酱香瓜(一)····· 185
酱香瓜(二)····· 185
酱香瓜(三)····· 185
酱杏仁香瓜(一)····· 185
酱杏仁冬瓜(二)····· 185
酱酿香瓜····· 186
酱姜丝香瓜····· 186
香酸甜香瓜····· 186
甜八宝香瓜····· 187
糟咸辣椒····· 187
甜酒咸红辣椒····· 187
咸辣椒叶····· 187
酱柿子椒····· 187
酱青辣椒····· 188
酱大青椒····· 188
酱蒜青辣椒····· 188
酱香小辣椒····· 188
酱五香辣椒块····· 189
酱蜂蜜辣椒····· 189
虾油柿子椒····· 189
5. 蔬花类····· 189
- 咸菜花····· 189
大红辣椒酱····· 190
大米黄豆酱····· 190
蚕豆(胡豆)酱····· 190
辣豆瓣酱····· 190
红辣椒酱····· 191
白糖玫瑰酱····· 191
韭菜花酱(一)····· 191
韭菜花酱(二)····· 191
韭菜花酱(三)····· 191
蒜耳酱····· 191
- 大蒜酱····· 192
甜瓜酱····· 192
黄豆西红柿酱····· 192
西红柿酱(一)····· 192
西红柿酱(二)····· 193
茄子酱(一)····· 193
茄子酱(二)····· 193
黄豆西瓜酱····· 193
西瓜皮甜酱····· 194
西瓜酱····· 194
冬瓜豆酱····· 194
南瓜面粉酱····· 194
苹果甜酱····· 195
胡萝卜酱····· 195
橘皮酱····· 195
6. 其他类····· 195
- 咸花生仁····· 195
咸香花生仁····· 196
酱花生仁(一)····· 196
酱花生仁(二)····· 196
多味花生仁····· 196
酱油核桃仁····· 197
酱甜核桃仁(一)····· 197
酱甜核桃仁(二)····· 197
咸杏仁····· 197
酱杏仁····· 197
酱油杏仁····· 198
酱蜂蜜杏仁····· 198
咸糖醋橘子皮丝····· 198
酱橘子皮····· 198
甜橘子皮丝····· 199
咸糖醋桔梗····· 199
酱醋桔梗····· 199
酱辣芝麻桔梗····· 199
泡制咸鸭蛋····· 200
泥制咸鸭蛋····· 200

酱鸡蛋·····	200	糟鸡蛋(一)·····	201
辣椒酱腌鸡蛋·····	200	糟鸡蛋(二)·····	201
五香咸鸡蛋·····	200	糟鸭蛋(一)·····	201
香鸡蛋·····	201	糟鸭蛋(二)·····	202
溏心醉鸭蛋·····	201		

七、家庭快餐

1. 早餐·····	203	羊油茶·····	214
煎鸡蛋饼·炆拌干萝卜丝·		2. 午餐·····	215
珍珠汤·····	203	凉拌白肉·醋熘白菜·	
核桃芝麻煎饼·北京辣菜·		排骨海带汤·····	215
疙瘩汤·····	203	黄瓜拌白肉·速腌白菜帮·	
果干煎饼·辣拌莴笋·		冬瓜荷叶瘦肉汤·····	216
酸辣疙瘩面·····	204	卤肉·奶油白菜·	
炸馄饨·麻油莴笋·		荷叶柠檬瘦肉汤·····	216
羊肉杂面汤·····	205	拌肘花·炆白菜卷·	
北方炸油条·拌苕蓝丝·		丝瓜杏仁排骨汤·····	217
开洋葱油面·····	206	拌口条·素炒白菜·	
炸油饼·甜辣丝·		莲叶煲鸡汤·····	218
家常汤面·····	207	榨菜耳丝·果汁白菜心·	
芝麻烧饼·麻辣豇豆·		鲜荷莲藕汤·····	218
胡辣汤面·····	207	拌皮丝·芝麻白菜丁·	
螺丝转·拌刀豆·鸡丝蛋面·····	208	节瓜瘦肉汤·····	219
发面火烧·双丝白雪藕片·		皮冻·炒肉白菜粉·	
排骨汤面·····	209	丝瓜瘦肉汤·····	219
油酥火烧·辣子藕丁·		酱排骨·炒甘蓝块·	
肉丝汤面·····	210	炒肉渍菜烹汤·····	220
豆馅烧饼·姜汁菠菜·		拌猪肝·粉丝烩白菜·	
清炖鸡块汤面·····	211	绿豆老鸽汤·····	221
肉丝炒面·姜汁蕪菜·		猪肝拌黄瓜·白菜烧豆腐·	
清汤米粉·····	212	薏米冬瓜老鸽汤·····	221
炒疙瘩·红油春笋尖·		木犀腰片·甘蓝泡菜·	
五彩汤馄饨·····	212	老黄瓜猪眼汤·····	222
素焖饼·拌平菇·油茶·····	213	凉拌白肚·蒜泥木耳菜·	
松糕·凉拌苦瓜丝·		老黄瓜猪腱汤·····	223