

●●● 家庭菜谱完全手册



家常菜

8000例

2000道菜+2000个营养知识+2000个专家提示
+2000个饮食宜忌

策划·编写 犀文圖書

- ☐ 美味、营养、健康
- ☐ 全面、系统、科学、实用

家常菜谱，非凡享受。操作简便，营养健康。

一册在手，烹饪无忧。只要您愿意，顿顿都是新花样。



营养专家
审读推荐
附赠 DVD

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

家庭菜谱完全手册

家常菜

8000例

策划·编写 犀文圖書



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常菜8000例 / 犀文图书编写. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5341-4377-9

I. ①家… II. ①犀… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第000358号

书 名 家常菜8000例
编 写 犀文图书

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85170300-61702
E-mail: wq@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 广州汉鼎印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

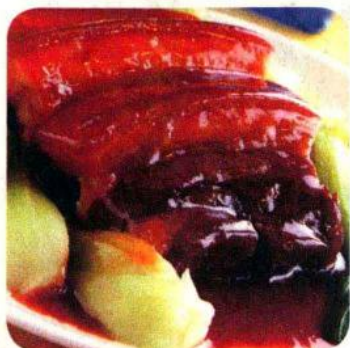
开 本 710 × 1000 1/16 印 张 24
字 数 580 000
版 次 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-4377-9 定 价 29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 可随时向印刷厂调换)

责任编辑 宋 东 王 群 王巧玲
责任校对 刘 丹 赵新宇 李骁睿

责任印务 徐忠雷
责任美编 孙 菁



Preface

前言

家常菜是家庭日常制作食用的菜肴，是中菜的源头，也是地方风味菜系的组成基础。随着社会的进步，生活质量的提高，人们对饮食提出了更高的要求，希望一日三餐吃得健康，吃得科学，吃得有营养！《家常菜8000例》的问世将为你解决心中所忧，并为饮食烹饪爱好者提供一套内容丰富、包罗万象的美味食谱。



本书精选的2000道菜式按食材细分为蔬菜类、猪肉类、牛肉类、鸡肉类、鱼肉类、家常甜汤、家常甜点等19大类。每道菜式分步详解，并配图展示，紧密结合入门新手的读者定位，充分实现“手把手”教做菜的理念。除此之外，本书还细心地配上“营养师语”、“专家提示”、“宜忌”三项附加知识点，为你提供一些技巧性的指导、食物的营养价值介绍以及饮食宜忌等，在享受美味的同时，还能增加知识、增强体质。为了让你更全面地了解和掌握心仪的美味以及烹饪技巧，本书还特意增设快乐厨房饮食小知识章节。本书集专家智慧，汇百家所长，实现营养搭配升级、功能升级、贴心升级、实用升级。你在自家的厨房，利用简单的器具，就能轻松烧制出好吃、好看、好营养、好创意的家常菜，迅速变身烹饪专家。



2000道美味菜式囊括了炒、烩、焖、炸、蒸、煮、拌等烹饪方式，不管你是北方人还是南方人，不管你好的是哪一“口”，你都能在书中找到适合你口味的菜式，吃出味道、吃出健康。只需举一反三，便能普通的家常菜因不平常的做法而与众不同，让你在柴米油盐中乐此不疲，让你与爱人心的距离更靠近！让你的家庭更幸福美满！





目录 Contents



蔬菜类

2

麻辣冬瓜 | 苦瓜焖豆豉
桃香韭菜 | 蒜蓉蒸茄子

3

板栗烧菜心 | 酸辣莴笋
手撕卷心菜 | 油辣冬笋尖

4

丝瓜金针菇 | 番茄煮香菇
口蘑油菜 | 双枣元菜

5

椒油菜心 | 扒双冬
烧四宝 | 银耳炒芹菜

6

五色炒玉米 | 油焖茭白
虾米炒蕨菜 | 银丝菠菜

7

皮蛋剁椒蒸土豆 | 青蒜煮萝卜
松仁茄花 | 地三鲜

8

虎皮尖椒 | 香蕉土豆泥
煎焖苦瓜 | 酸菜藕片

9

粉蒸芹菜叶 | 椒油萝卜丝
如意白菜卷 | 清蒸冬瓜球

10

河南粉蒸菜 | 尖椒茄子煲

茭白炒面筋 | 糖醋白菜卷

11

香菜笋干 | 辣椒魔芋丝
蜜汁酿藕 | 素炒三鲜

12

西芹百合炒腰果 | 炒白花藕
香菇炒西兰花 | 香菇炒笋丝

13

荷包辣椒 | 炒洋葱
红烧萝卜 | 虾米炒白菜

14

干酱茭白 | 黑木耳炒白菜
蜜汁双球 | 串烧杂果

15

笋焖蕨菜 | 醋熘白菜
六味萝卜 | 烤藕片

16

烤白萝卜片 | 剁椒蒸香芋
湘味蒸丝瓜 | 三鲜花干

17

清炒百合黄瓜 | 蒜香茄子
粉蒸苋菜 | 虾米烧冬瓜

18

茭白炒蚕豆 | 雪菜拌豆干
三色色拉 | 雪菜腰果

19

核桃仁炒菠菜 | 黑木耳炒黄花
蒜蓉豆苗 | 豆酱茭白

20

甜辣藕片 | 淡菜炒笋尖
锡纸烧杂菜 | 奶酪土豆片

21

冬菜炒荷兰豆 | 素炒紫椰菜
锡纸烤香芋 | 蒸瓢茄子

22

干煸苦瓜柿子椒 | 三色芦笋
香辣土豆块 | 粉蒸芋头

23

炒鲜芦笋 | 开水白菜
炒黄花菜 | 红油芹菜

24

香菇苦瓜 | 香辣绿豆芽
蕨菜干丝 | 春意盎然

25

三丝炒绿豆芽 | 柿子椒炒丝瓜
鱼香苦瓜丝 | 面筋丝瓜

26

土豆烧苦瓜 | 蒜蓉蒸丝瓜
素贝烧冬瓜 | 五元蒸南瓜

27

南瓜羹 | 百合蒸南瓜
锡纸烤红薯 | 麻香西葫芦

28

清炒苦瓜 | 蕨菜炒香菇
什锦茄子 | 酱烧冬瓜条



猪肉类

30

爆炒猪肝 | 豆豉辣酱蒸里脊
清炖狮子头 | 扒方肉
冰糖扒蹄 | 姜香红烧肉

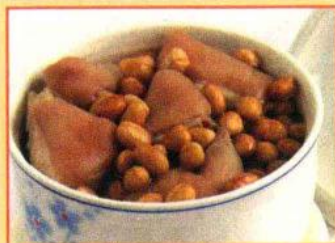
31

蒜爆猪心 | 熘腰花

南瓜蒸肉 | 清蒸酥肉
枸杞子蒸猪肝 | 蒜泥白肉

32

番茄酱苦瓜烧排骨 | 宫保肉丁
肉丝烧金针菇 | 香菇烧肉
花生猪蹄 | 苦瓜腱肉



33

回锅肉 | 葱爆肉片
黄瓜肉丁 | 香芋烧花肉
猪排炖黄豆芽 | 水晶猪皮冻

34

清烹里脊 | 煎猪肝
荔枝肉 | 板栗烧排骨
荷兰豆烧白肉 | 糖醋排骨

35

青蒜烧肉 | 淡菜酥腰
黄瓜炒猪肝 | 蚂蚁上树
花菜炒咸肉 | 炸酱排骨

36

肉丁黄瓜酱 | 黑豆猪肝
青蒜炒花肉 | 金针菇炒肚丝
绿豆芽肉丝 | 肉末竹笋

37

苦瓜肥肠 | 洋葱炒肉丝
可乐排骨 | 枸杞滑溜肉片
西芹百合炒腊肉 | 猪肉火腿卷

38

剁椒炒猪心 | 尖椒肚片
茭白炒肉片 | 柿子椒炒猪肚
太极肉丝 | 豉香蒜苗猪耳

39

鱼香肉丝 | 黑木耳炒肚片

陈皮炒猪肝 | 腊味炒茭白
杂菜炒猪耳 | 酸笋豇豆炒肉

40

霉干菜蒸五花肉 | 腊肉蒸香芋丝
香菇糯米粉蒸排骨 | 酸菜蒸肉
黄花菜蒸腰花 | 梅子蒸排骨

41

腐乳排骨 | 南乳梨汁香焗骨
姜醋猪蹄 | 花生煲猪蹄
白切猪蹄 | 木瓜煮肉丸

42

菠萝咕嚕肉 | 香葱炒大肠
霉干扣肉 | 叉烧
脆皮猪大肠 | 黄精瘦肉

43

时蔬肉饼 | 五彩肉丁
千层猪耳 | 白云猪蹄
黑椒猪蹄 | 霸王全肘片

44

猪肝泥 | 佛跳墙
麻酱腰片 | 红烧猪蹄
烧蒸扣肉 | 东坡肉

45

百叶结红烧肉 | 茶树菇烧肉
豉椒蒸腊肉 | 滑溜里脊
荷叶猪肉饼 | 枸杞子汁烩肉排

46

火腿炖蹄膀 | 凤眼猪肝
香爆肥肠 | 酱汁肘子
豉汁蒸排骨 | 臭豆腐烧排骨

47

腊味合蒸 | 珍宝干张肉
毛家红烧肉 | 扒五花肉
红烧排骨 | 薯香陈皮排骨

48

蒜头焖猪尾 | 红烧猪舌
卷筒粉蒸肉 | 番茄酿肉
无锡排骨 | 啤酒酱排骨

49

腐皮肉卷 | 板栗烧肉
海带烧肉 | 红烧狮子头
荷叶粉蒸肉 | 橄榄菜肉碎炒四季豆

50

无锡肉骨头 | 干炸腰花
香炒麻辣猪耳 | 香辣猪尾
葱爆猪肉 | 辣炒脆肚

51

水煮血旺 | 水煮肉片
椒盐里脊 | 水浒肉
粉蒸排骨藕 | 东坡肘子

52

九转大肠 | 爆炒腰花
猪肉炖粉条 | 锅塌肉片
紫桂焖大排 | 柠汁茶香排骨



53

洋烧排骨 | 葱烧肉段
青辣椒炒猪肝 | 番茄肉末
卤猪蹄 | 肉末黑木耳

54

咸蛋蒸肉饼 | 麻辣猪血
蛋白炒里脊 | 香炒猪肝
芥蓝炒猪肚 | 红烧肉蒸南瓜

55

玫瑰猪蹄 | 太仓肉松
宿迁猪头肉 | 干切咸肉
生菜猪肉卷 | 土豆瘦肉泥

56

蒜苗炒肉丝 | 香菇炒猪肝
菜心炒肉片 | 乳香烧排骨

冬瓜煮排骨 | 南乳肉



牛肉类

58

家乡牛肉片 | 酥牛肉
冬瓜炖牛肉 | 啤酒焖牛肉
土豆焖牛肉 | 葱爆牛肉

59

清炖牛肉 | 牛肉冻
香干牛肉丝 | 白菜炒牛肉
三鲜牛筋 | 黑木耳炒牛肉

60

洋葱牛肉 | 爆牛肉
姬菇牛肉 | 五香酱牛肉
西蓝花牛柳 | 苦瓜炒牛肉



61

茶树菇蒸牛肉 | 冬菜蒸牛肉
虾香牛肉片 | 兰椒炒牛肉
桃仁牛肉 | 酱牛腱子

62

当归牛腩 | 湘辣牛筋
果仁炸牛扒 | 银芽牛肉
孜然牛肉 | 贵妃牛腩

63

陈皮牛肉 | 椒爆牛心腱
蚝油荷兰豆牛肉 | 香芋牛肉煲
牛腩莲藕 | 芹菜牛肉

64

冬笋烧牛肉 | 蚝油牛腩
海带炖牛尾 | 萝卜焖牛腩

小笼粉蒸牛肉片 | 黄花菜焖牛肉

65

黄豆焖牛腩 | 茄子炒牛肉
辣蒸牛肉萝卜丝 | 土豆焖牛腩
酱牛肉 | 番茄烧牛肉

66

红烧牛肉 | 五更牛腩
菠萝炒牛肉 | 滑蛋牛肉
椰蓉牛肉 | 豆酱焖牛腩

67

水煮牛肉 | 泡椒牛肉卷
豆干丝炒牛肉 | 麻辣牛肉丝
蚝油牛肉 | 爆炸牛肉

68

啤酒烧牛肉 | 锦绣牛肉丝
鲜香牛肝 | 干煸牛肉丝
灯影牛肉 | 盐水牛肉



羊肉类

70

红糟羊肉 | 红烧羊肉
平锅羊肉 | 羊肉片焖扁豆
清炖羊排 | 豆瓣焖羊肉
粉蒸羊肉 | 烧新西兰羊排

71

白切羊肉 | 孜然羊肉
萝卜炖羊肉 | 芝香羊肉串
榨菜羊肉末 | 扒羊肉条
麻辣羊肉 | 长沙风羊腿



72

清爆羊肚 | 鱼羊炖时蔬
鲜香羊肉 | 蒸羊腰



鸡肉类

74

香菇蒸滑鸡 | 板栗焖鸡
客家三杯鸡 | 葱油鸡
浓香酱油鸡 | 红楼茄子鸡

75

柠檬鸡脯 | 椰汁烩鸡
腊味蒸滑鸡 | 南乳鸡翅
芝麻茄汁烩鸡脯 | 干煸鸡

76

红松鸡腿 | 苦瓜焖鸡翅
脆皮鸡 | 祁红子鸡
菠萝鸡丁 | 太爷鸡



77

江南百花鸡 | 生蒸太极鸡
八宝葫芦鸡 | 客家炒鸡
山药香菇鸡 | 花雕鸡

78

广州文昌鸡 | 白切鸡
园林香油鸡 | 碧绿上汤鸡
炸熘童子鸡 | 生煎鸡

79

坛烧肥鸡 | 煨白汁鸡
干炸龙凤腿 | 爆人参鸡片

炆糟鸡脯 | 金鸡晓唱

80

白菜鸡肉袋 | 叫花鸡
浓香鸡块 | 莲香脱骨鸡
绍兴鸡 | 饴糖鸡

81

炸鸡丝卷 | 老姜鸡
东安子鸡 | 烤香酥鸡
油焖整鸡腿 | 嫩姜熘鸡片



82

火腿穿鸡翅 | 火腿夹鸡片
番茄汁烹鸡腿 | 软酥鸡翅炖
板栗烧鸡 | 左宗棠鸡

83

蒜香鸡 | 麻辣子鸡
黄焖鸡 | 富贵鸡
鸳鸯鸡片 | 五元全鸡

84

龙马童子鸡 | 清炖鸡酥
古井醉鸡 | 雪冬山鸡
茶叶熏鸡 | 石耳炖鸡

85

符离集烧鸡 | 徽州蒸鸡
缠丝鸡饼 | 腐乳鸡
荷叶熏鸡 | 琵琶鸡

86

熘炸子鸡 | 金针菇蒸土鸡
西瓜鸡 | 香炸子鸡
贵妃鸡 | 油鸡

87

酱油嫩鸡 | 鸡腿扒乌参

嫩姜炒鸡脯 | 大盘鸡

辣子鸡 | 口水鸡

88

白果烧鸡 | 重庆烧鸡公

太白鸡 | 辣人参鸡

怪味鸡 | 碎米鸡丁



89

熘鸡丝 | 清香云露鸡

大千子鸡 | 福山烧小鸡

姜汁热味鸡 | 红烧卷筒鸡

90

宫保鸡丁 | 生炒辣椒鸡

黄精蒸鸡 | 番茄酱裹鸡球

红焖鸡块 | 小鸡炖土豆

91

鲁式芙蓉鸡片 | 香菇鸡

炒子鸡 | 聊城熏鸡

德州扒鸡 | 烤小鸡

92

香糟鸡片 | 谷精夜明砂蒸鸡肝

竹笋烧鸡条 | 百合丝瓜炒鸡片

豆焖鸡翅 | 金针菇炒鸡丝

93

韭黄鸡丝 | 鸡肝烩莲子

山楂焖鸡翅 | 米粉蒸鸡爪

白兰地鸡腿 | 雪菜毛豆鸡丁

94

豆苗鸡片 | 炒鸡丝蜇头

酸辣鸡腿肉 | 葱姜烩鸡块

金华玉树鸡 | 桂圆鸡翅



鸭肉类

96

姜丝酸菜鸭 | 干烧芋艿鸭

烧鸭掌包 | 明炉烧鸭

97

姜母鸭 | 清蒸烤鸭

葱油蒸鸭 | 东江锅烧鸭

98

岭南酥鸭 | 黄流老鸭

嘉积鸭 | 烧桂圆鸭肝

99

家乡炒鸭肠 | 锅烧鸭块

宜良烤鸭 | 清汤鸭掌

100

笋花红梅光鸭 | 淡菜蒸鸭块

五香杭椒鸭肫 | 笋干老鸭煲

101

杭州酱鸭 | 脱骨酥鸭

葱卤鸭肝 | 芷江炒鸭



102

永州血鸭 | 冬瓜鸭卷

家烧嫩鸭 | 吮指香辣鸭架

103

香辣卤鸭翅 | 香辣鸭脖子

三河酥鸭 | 陈皮油菜大鸭煲

104

洋葱炒鸭 | 卤鸭掌翅

香馋鸭 | 炸气鼓鸭子

105

芋荠松子鸭丁 | 六安酱鸭
陈皮芋头鸭 | 荷香蒸鸭

106

烧鸭肫 | 盐水鸭肝
盐水炖花 | 菊花烧鸭肫



107

鸭肉冬粉 | 酸辣鸭翅
香辣鸭舌 | 麻辣鸭翅

108

香辣鸭心 | 竹笋烧鸭
香酥肥鸭 | 樟茶鸭

109

啤酒蒸鸭 | 神仙鸭子
干锅辣鸭头 | 鸡皮烧鸭掌

110

香菇烧鸭肫 | 芥末鸭掌
乡村鸭血 | 炒鸭肝

111

锅烧鸭条 | 叉烧烤鸭
糖醋煮鸭块 | 菊花鸭肫

112

三鲜鸭掌 | 葱爆鸭块
冬笋黄瓜炒鸭片 | 鸭掌海参煲



水产、海鲜类

114

香滑鲈鱼球 | 炒黑鱼球
煎封鲳鱼 | 陶都鸳鸯草鱼

蒜头焖鲑鱼 | 松仁百合炒鱼片
新法蒸鳊鱼 | 潮州蒸鱼

115

山药烩鱼头 | 蒸鱼豆花
潮州大鱼丸 | 平锅福寿鱼
豉汁蒸鱼头 | 郊外大鱼头
石湾鱼腐 | 金针菇熏鱼

116

清蒸立鱼 | 福寿临门
水煮青鱼片 | 姜丝炖鲈鱼
浓汤裙菜煮鲈鱼 | 冬笋炒鳊鱼
罗锅鱼片 | 家常鲛鱼

117

煎糟鳊鱼 | 椒盐黄鱼条
咸鱼蒸茄子 | 秋水芙蓉
苦中鱼乐 | 红烧鱼块
鲜菇鱼片 | 雪菜黄鱼

118

雪花鱼丝羹 | 锅焖蕨菜鱼卷
炸熘鳊鱼 | 五柳鱼
酒焖全鱼 | 炒醋鱼块
软熘鲈鱼 | 锅熠银鱼



119

彩熘黄鱼 | 宋嫂鱼羹
金腿鲫鱼 | 烩酸辣鱼丝
霉干菜蒸鱼尾 | 翠竹粉蒸鱼
清蒸武昌鱼 | 芙蓉鲫鱼

120

葱辣鱼 | 剁椒蒸鱼头
豆辣蒸鱼 | 银鱼稀卤豆花

酒香焖鱼 | 冬菜蒸鳊鱼
香辣麻仁鱼条 | 三丝蒸白鳊

121

清蒸鲈鱼 | 水煮黄鳊
包公鱼 | 大福鱼
香菇枸杞子蒸甲鱼 | 鱼羊炖时蔬
五彩鱼片 | 脯酥鱼片



122

芹菜炒鱼松 | 焖黄鱼
烹带鱼 | 大蒜焖鲑鱼
葱炆草鱼段 | 酥焖鲫鱼
豆腐焖泥鳅 | 油焖武昌鱼

123

红焖加吉鱼 | 清蒸黄花鱼
太湖银鱼 | 蒸鳊鱼
榨菜蒸鲈鱼 | 炖黄鳊
糖醋鲜鱼 | 木瓜带鱼

124

牛奶炖鲫鱼 | 清烩鲈鱼片
千岛湖红烧鱼头 | 拆烩鲢鱼头
萝卜炖鲤鱼 | 豆腐炖鲫鱼
白汤鲫鱼 | 炖黄鱼

125

砂蔻蒸鱼 | 葱草鱼段
赤豆焖鲤鱼 | 茄子蒸鱼片
葱酥鲫鱼 | 麻辣水煮鱼
水煮鲢鱼 | 满堂水煮鱼

126

鲜炒鱼片 | 花生半鱼排

花椒鱼片 | 糖醋鳊鱼卷
黑豆煮鱼 | 豆豉蒸鱼
柳王鱼 | 蒜头煮甲鱼

127

清蒸罗非鱼 | 清蒸鲫鱼
粉蒸草鱼头 | 粉蒸泥鳅
粉丝蒸青蛤 | 扣蒸干贝

128

清蒸虾 | 蒸蒜香大虾
花雕蒸蟹 | 炒大明虾
油爆鲜贝 | 肉蟹蒸蛋

129

彩色虾球 | 葱花炒花蟹
滑蛋虾仁 | 虾仁豆腐
椒盐虾 | 豉汁炒蛤蜊

130

鲜虾香芒盏 | 山竹炒虾仁
荔枝虾仁 | 虾米荷兰豆
米糟炒虾仁 | 河虾烧乌贼

131

芹菜炒海蜇 | 爆炒蛰子
清蒸青蟹 | 麻辣虾仁
干烧明虾 | 芙蓉黄鳊丝

132

紫苏炒螺 | 虾米炒白菜
快炒魷片 | 滑炒鱼片
韭菜炒银鱼 | 清蒸带鱼

133

朝天椒豆豉蒸鱼 | 榨菜肉末蒸鱼
霉干菜腊味蒸带鱼 | 清蒸赤豆鲤鱼
蒸煎带鱼块 | 香菇木耳蒸鲑鱼

134

枸杞子香菇蒸白鳊 | 榨菜蒸白鳊
荷叶粉蒸鲑鱼 | 健胃开边虾
清蒸醉虾 | 莲蓬虾蓉

135

鱼蓉蒸豆腐 | 芥辣魷鱼筒

面筋烧牡蛎 | 清蒸鱼丸
葱姜炒花蟹 | 煎封黄花鱼

136

泉水浸草鱼 | 多宝酿金鱿
三丁虾仁 | 清蒸尖鱼
西湖醋鱼 | 干烧鱼尾



蛋类

138

黄瓜蒸蛋 | 香椿芽炒蛋
咸蛋黄拌粉丝 | 虎皮鹌鹑蛋
韭黄肉丝炒鸭蛋 | 黄瓜火腿炒蛋

139

多彩炒滑蛋 | 玉米鹌鹑蛋
鸡蛋炒三丁 | 煎蛋拌奶沙
咸蛋煮豆腐 | 苦瓜炒鸡蛋

140

鸡蛋银耳 | 香煎蛋饺
多宝银丝 | 双蛋鱼子
辣酒虎皮蛋 | 四宝煎蛋角

141

胡萝卜鸡蛋碎 | 清汤荷包蛋
咸蛋黄焖黄瓜 | 黄豆芽蛋饼
三鲜煮元宝 | 炸金丝蛋

142

银丝焖金蛋 | 韭菜鸡蛋
鸡血藤煲鸡蛋 | 番茄炒鸡蛋

143

川芎煮鸡蛋 | 沙参双蛋
银耳煮鹌鹑蛋 | 鸡蛋煸牡蛎

144

鱼香蒸蛋 | 锦绣蒸蛋
脆蛋散 | 炸熘皮蛋



豆制品类

146

烧豆腐 | 虾仁豆腐
虎皮毛豆腐 | 翡翠豆腐
四宝煮豆腐 | 蒸酿豆腐

147

酿蛋黄豆腐 | 三鲜花干
黄豆芽炖豆腐 | 什锦豌豆
鲜蘑炒豌豆 | 芋头豆腐

148

香菇烧豆腐 | 特色水豆腐
糖醋豆腐丸子 | 橙汁豆腐羹
蔬菜豆腐丁 | 腐皮肉卷



149

青菜豆腐丸 | 蒜苗炒豆腐
番茄豆腐羹 | 蟹柳烩豆腐
麻辣豆腐干 | 酸辣汁烤豆腐干

150

麻婆豆腐 | 尖椒香干炒四季豆
清香日本豆腐 | 箱子豆腐
豉椒豆腐 | 胡萝卜豆腐丸

151

清蒸豆腐圆 | 彩色豆腐
铁扒豆腐 | 蚝油豆腐
脆熘豆腐 | 板栗豆腐

152

香干烧芹菜 | 香干牛肉丝
虾仁豆腐小丸子 | 美味腐竹
挂霜豆腐 | 咸鱼蒸豆腐

153

鱼头冻豆腐 | 鱼片蒸豆腐
毛豆炒豆干 | 镜箱豆腐
鱼香豆腐 | 豆腐干炒蒜苗

154

豆腐干炒蒜苗 | 豆腐泡鸭块
豆腐泡烧油菜 | 豆花冒鹅肠
美味豆腐盅 | 肉豆腐糕

155

肉末番茄豆腐 | 地耳烧豆腐
回锅豆腐 | 全福豆腐
龙鱼烧豆腐 | 玉竹烧豆腐

156

丝瓜炒豆腐 | 五香兰花干
乌发素什锦 | 大煮干丝
千层豆腐 | 红烧虾米豆腐

157

水煮豆腐豆芽 | 咸鱼蒸米豆腐
锡纸海皇豆腐 | 干叶豆腐
香煎腐皮卷 | 芙蓉煎豆腐

158

米豆腐煮鸡杂 | 松仁豆腐
黑木耳烧腐竹 | 村姑豆腐
帝王豆腐 | 蒸肉豆腐



凉菜类

160

粉丝拌菜梗 | 凉拌黑木耳
金针菇拌鸡丝 | 凉拌芹菜
香菜拌牛肉 | 凉拌牛肉丝
凉拌面筋 | 凉拌洋葱

161

爽口南瓜丝 | 凉拌馄饨皮
凉拌竹笋 | 番茄拌豆腐
凉拌芦笋丝 | 柿子椒拌干丝
凉拌绿豆芽 | 麻酱拌豆腐

162

香菇拌豆角 | 芹菜拌腐竹
虾米卷心菜 | 苹果拌黄瓜
芦笋拌冬瓜 | 凉拌黄瓜

蒜蓉西兰花 | 西芹银芽拌鳝丝

163

番茄拌黄瓜 | 鱼肚拌菠菜
茄子拌丝瓜 | 鲜拌三皮
凉拌鱼丝 | 蜂蜜胡萝卜
凉拌菠菜 | 凉拌黄瓜海蜇

164

酸甜花菜 | 咖喱酸辣花菜
糖醋嫩藕 | 黄瓜姜丝海蜇
凉拌枸杞头 | 拌马齿苋
凉拌三丝 | 银芽牛肉



165

凉拌腰肝 | 凉拌牛肚
果味辣白菜 | 黑木耳拌鸡片
白菜丝拌紫菜 | 酸辣鸡爪
虾米拌嫩黄瓜 | 蒜茄子

166

羊肉拌腐皮 | 贡菜拌番茄
凉拌双色莴笋 | 凉拌烧椒皮蛋
姜汁牛百叶 | 大白菜拌海蜇皮
皮蛋拌熟蚌肉 | 虾米莴笋丝



菌菇类

168

芹菜炒香菇 | 山野菜炒香菇
红烧双菇 | 香菇苋菜

169

双菇苦瓜丝 | 香菇扁豆丝
蚝油鲜菇 | 冬瓜草菇

170

玉珠猴头菇 | 金针菇蒸鱼块
香菇板栗 | 松子香菇

171

茶树菇焖鱼腩 | 香菇青菜
鲜蘑炒扁豆 | 百花酿香菇

172

金针菇牛肉片 | 滑菇烩鱼丸
香菇烧茭白 | 鲜姬菇炒小瓜

173

土鸡烧红牛菌 | 生菜扒香菇
鲜蘑焖冬瓜 | 油焖花菇

174

草菇烧丝瓜 | 春笋炒香菇
鲜蘑青豆 | 洋葱香菇炒鹅血



蔬菜类 营养汤

176

银耳冬瓜汤 | 香菇豆腐汤
奶油番茄汤 | 鲜荷赤豆汤
荷梗薄荷薏米汤 | 香菇炖菜胆
木瓜汤 | 独活红枣黑豆汤

177

生姜红薯芥菜汤 | 海带芽什蔬汤
芹菜红枣汤 | 豆苗浓汤
南瓜杏仁汤 | 金针菇番茄汤
苦瓜炖豆腐 | 竹荪鲜菇汤

178

海带紫菜瓜片汤 | 丁香海带萝卜汤
黄芪猴头菇汤 | 五香豆腐干汤
豆腐葱花汤 | 香菇豆腐汤
红枣菜干腐皮汤 | 蔬菜米汤

179

竹荪金针菇汤 | 菠菜竹笋香菇汤
金针菇萝卜汤 | 白菜金针菇汤
玉米花菜汤 | 黄豆芽豆腐汤

淡菜海带冬瓜汤 | 紫菜萝卜汤

180

二红汤 | 莴笋豆浆汤
素三丝豆苗汤 | 奶香芹菜汤
荸荠黑木耳汤 | 丝瓜草豆蔻海带汤
萝卜笋丝汤 | 黄瓜三丝汤

181

萝卜腐竹汤 | 清润白菜汤
绿豆芽甜椒汤 | 平菇豆芽汤
生地蚝豉汤 | 山药豆腐汤
冬瓜莲叶汤 | 如意白玉汤

182

山楂橘皮海带汤 | 番茄丝瓜汤
银耳豆浆羹 | 魔芋紫背菜汤
珍珠白玉汤 | 胡萝卜鲜橙汤
南瓜蔬菜淡奶汤 | 酸菜粉丝汤

183

香菇茭白汤 | 香菇青菜汤
荸荠甘蔗萝卜汤 | 薏米绿豆南瓜汤
山楂桂花萝卜汤 | 杂菜汤
香菇面筋汤 | 陈皮山楂萝卜汤



184

海瓜子酸菜汤 | 薏米冬瓜蛇舌草汤
雪菜黄豆节瓜汤 | 空心菜玉米粒滚汤
节瓜芋头汤 | 葱豉豆腐汤
素笋汤 | 胡萝卜香菇汤

185

苋菜鲜笋汤 | 干丝黄豆芽汤
香菇蔬菜浓汤 | 冬瓜绿豆汤
橄榄雪梨润肺汤 | 三鲜苦瓜汤
柿子椒南瓜汤 | 双萝翠芹汤

186

菊花胡萝卜汤 | 芹菜叶豆腐汤
白菜粉丝汤 | 地中海蔬菜汤
什锦素珍汤 | 咖喱绿豆汤
沙参百合芋苳露 | 黑木耳豆腐汤



荤菜类 营养汤

188

苍术冬瓜排骨汤 | 当归枣仁猪心汤
金荞麦瘦肉炖汤 | 苦瓜木棉牛肉汤
薏米猪大肠汤 | 山药生地羊肉汤
薏米芋苳猪肉汤 | 芡实猪肉汤

189

生地猪肺汤 | 薏米山药排骨汤
阿胶牛肉汤 | 百部党参猪肺汤
生地莲藕瘦肉汤 | 夏枯草瘦肉汤
葛根赤豆瘦肉汤 | 熟地首乌兔肉汤

190

党参板栗兔肉汤 | 虫草熟地老鸭汤
板栗煲鸡 | 鸭心炖莲子
蜜枣煲琼脂 | 雪花鸡汤
菠萝鸡片汤 | 香菇煲鸡汤

191

白果莲肉炖乌鸡 | 四物乌鸡汤
生姜当归母鸡羹 | 椰子燕窝鸡肉汤
鸭架白玉汤 | 沙参玉竹老鸭汤
西洋参鸭心汤 | 西洋参麦冬乌鸡汤

192

豆蔻草果炖竹丝鸡 | 桑枝丹参鸡肉汤
虫草麦冬老鸭汤 | 椰盅鸡球汤
豌豆苗鸡丝汤 | 花生鸡爪汤
荔枝干贝老鸭汤 | 酸菜炖烤鸭

193

金针菇鸡丝汤 | 菊花鸡肉汤
鸡蓉玉米汤 | 腊鸭颈芥菜汤
赤豆苹果鸭 | 黑豆莲藕乳鸽汤

枸杞鸡肝明目汤 | 白果红枣牛肉汤

194

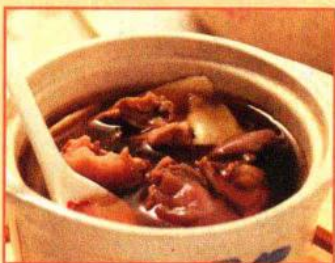
阿胶鹿茸鸡汤 | 白鸽醒脑汤
山药枸杞子乌鸡汤 | 绿豆茯苓老鸭汤
西洋参田七鸡汤 | 枸杞子黄芪乳鸽汤
党参黄芪鹌鹑汤 | 玄参地乌鸡汤

195

白菜母鸡汤 | 黑枣炖乌鸡
白果腐竹土鸡汤 | 海底椰川贝炖鸡汤
熟地水鸭汤 | 鲜奶乌鸡汤
枸杞子鹿茸乌鸡汤 | 草鱼豆腐汤

196

紫菜虾干汤 | 三鲜汤
酸辣鳝丝汤 | 三鲜鱿鱼汤
丝瓜鲜菇鱼尾汤 | 海带黑鱼汤
酿鲫鱼豆腐汤 | 丝瓜虾皮蛋汤



197

洋葱大虾汤 | 黄鳝辣汤
五香虾米汤 | 山药鱼片汤
陈皮汤浸鲑鱼 | 鱼滑浸油麦菜
豆腐鱼蓉蔬菜汤 | 海鱼冬瓜汤

198

香菜豆腐鱼头汤 | 葫芦瓜鱼片汤
葛根煲鲑鱼 | 木瓜煲鱼尾
锦绣黄鳝羹 | 薏米节瓜黄鳝汤
海带牛腩莲藕汤 | 生地冬瓜鲍鱼汤

199

人参茯苓鱼肚汤 | 人参黄芪黑鱼汤
荜茇花椒鲤鱼汤 | 天麻川芎鲤鱼汤
山药枸杞鱼头汤 | 香附砂仁鲫鱼汤
虫草鲍参汤 | 沙参玉竹甲鱼汤

200

黄芪红枣乌龟汤 | 无花果鱼汤
 山药玉竹鲜蚝汤 | 百合枸杞子甲鱼汤
 青箱子鱼片汤 | 车前子红枣田螺汤
 党参黄芪泥鳅汤 | 灵芝丹参鲍鱼汤

201

虾丸香菇汤 | 虾丸银耳汤
 红枣煲黑鱼 | 虾干浸丝瓜
 山药百合煲黄鳝 | 四神汤
 冬瓜煲黑鱼 | 泥鳅煲瘦肉

202

当归煲鲑鱼 | 川芎鱼头汤
 山药甲鱼汤 | 红枣黄芪炖鲈鱼
 猴头菇炖海参 | 黑鱼丝瓜汤
 蚌肉冬瓜汤 | 芡实红枣鱼汤



家常甜汤类

204

四红汤 | 银耳雪梨汤
 红枣绿豆汤 | 水果冷汤

205

藕粉汤 | 桂圆菠萝汤
 百合南瓜汤 | 银耳蜜柑汤

206

橄榄酸梅汤 | 银耳桂花汤
 湘莲炖菊花 | 菠萝莲子牛奶汤

207

桂花甜汤 | 杏仁桂圆炖银耳
 红薯蛋花汤 | 山楂桂枝红糖汤

208

银耳洋参炖燕窝 | 白雪银耳汤
 红枣鸡蛋汤 | 红薯山药红枣糖水

209

鲜蛋炖奶 | 鲜奶杏仁炖菊花
 鹌鹑蛋云吞皮汤 | 黑豆红枣茶

210

红枣黑豆奶汤 | 玉米南瓜汤
 黑米莲子汤 | 椰汁杏仁露

211

雪梨菊花水 | 红枣桂圆汤
 萝卜菊花汤 | 木棉花鸡蛋糖水

212

莲子菊花鸡蛋汤 | 木瓜银耳汤
 白果桂花汤 | 桂圆鸡蛋糖水

213

红枣银耳金橘汤 | 红枣莲子炖雪蛤膏
 红枣莲子炖鸡蛋 | 麦冬双枣汤

214

花生薏米芋圆汤 | 花生眉豆汤
 芦荟桂圆汁 | 冰糖炖雪梨

215

雪梨银耳川贝汤 | 桂圆肉西洋参汤
 薏米冬瓜汤 | 山楂乌梅汤

216

苦瓜绿豆汤 | 红薯南瓜汤
 雪梨百合汤 | 荸荠雪蛤红枣汤

217

桂花山药莲藕汤 | 黄芪红枣茶
 莲子雪梨红汤 | 海带白萝卜汤

218

赤豆香芋汤 | 木瓜白果炖银耳汤
 鸳鸯雪梨汤 | 枸杞子桂圆鸡蛋汤

219

牛奶窝蛋莲子汤 | 鲜奶杨梅汤
 蒲公英绿豆汤 | 苹果川贝汤

220

花生桂圆红枣汤 | 板栗莲藕汤
 牛奶花生汤 | 梅子莲子蛋花汤

221

川贝雪梨汤 | 枸杞子银耳汤