

3 种超级实用的快速检索目录

1.主料分类检索目录 2.八大菜系检索目录 3.营养搭配检索目录

不怕火
不怕油
不怕撕
的厨房实用书

大众菜精选

精心编写 1000例营养美味的大众菜
全面提供 800道菜品种均衡营养搭配方案
附赠家庭 80种厨房冰箱 & 食物收纳技巧挂图
超级实用 8大菜系快速检索目录功能

1888例

健康生活编委会 编著



中国烹饪大师 夏金龙 金
精选推荐

图书在版编目(C I P)数据

大众菜精选1888例 / 健康生活编委会编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 1
ISBN 978-7-5384-4071-3

I. 大… II. 健… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第197435号

大众菜精选 1888例



编 著: 健康生活编委会

选题策划: 李 梁

责任编辑: 李 梁 韩劲松

图片摄影: 王大龙 杨跃祥

书籍装帧: 孙明晓

出版发行: 吉林科学技术出版社

社 址: 长春市人民大街4646号

邮 编: 130021

发行部电话: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85679177

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

制 版: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

印 刷: 长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

规 格: 889毫米×1194毫米 24开 13.5印张

字 数: 188千字

版 次: 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5384-4071-3

定 价: 29.90元

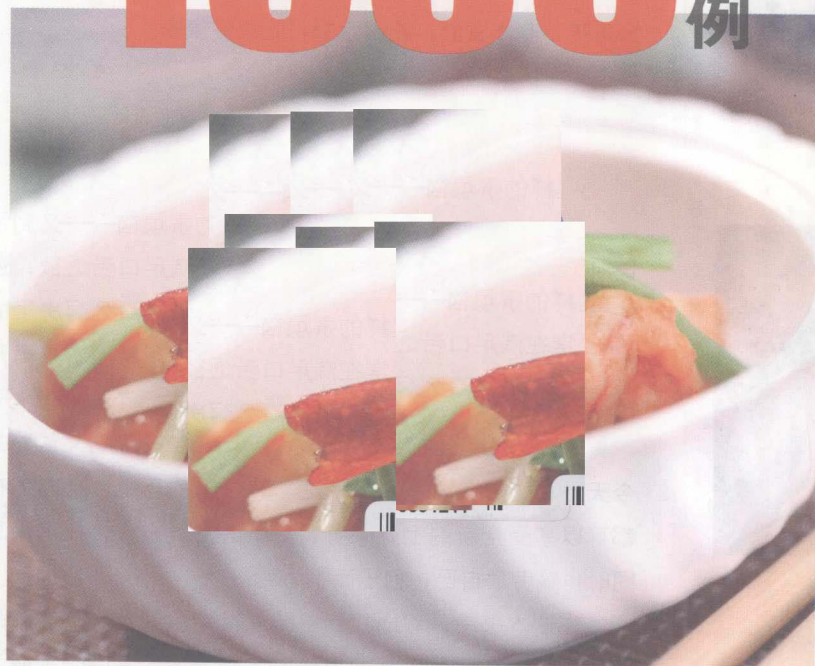
大众菜精选

健康生活编委会 编著

DAZHONGCAIJINGXUAN1888LI

彩色菜谱营养升级版

1888例



吉林科学技术出版社

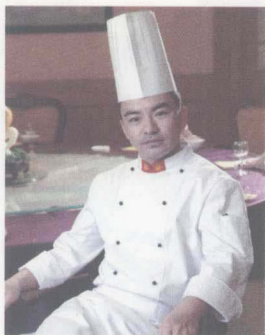
推荐序 PREFACE



夏金龙
中国烹饪大师
高级营养师

中国有着非常醇厚的饮食文化，不同的地域、风情铸就了中国的风味饮食。作为一名中国的烹饪人，我一直为我国丰富的饮食底蕴而感到骄傲，与此同时，也让我更加热衷于我国的烹饪事业。

这本《大众菜精选1888例》以服务于百姓家常烹饪为宗旨，收容了我国不同风味特色的大众家常菜，并提出了营养搭配的科学饮食指导。三大检索形式秉承了吉科版菜谱的服务于读者的出版风格，详尽的步骤说明，让您一看就懂，一学就会。在此，衷心地向广大读者推荐这本书，愿读者朋友能通过本书的介绍，真正“吃”出美味，吃出营养，吃出幸福，吃出健康来。



金彪
中国烹饪大师
国家高级公共营养师

相信生活中的你，常常会为这样的事烦恼——又到了午饭或晚饭时间，却在为吃什么而发愁；时常在满足口舌之欲，还是节省金钱之间犹豫不决；想在灶前一展拳脚，可一看到厨房里的“刀光剑影”却手足无措……所有这些困扰将从你拿到这本菜谱开始划上句号。一本方便、实用、全面的菜谱，对你而言，就是最好的帮手。

只要利用在家的空余时间，就可以准备好吃又营养的菜肴，从今天开始一种全新的生活方式吧！用你的巧手让全家人在一年四季都可以享受全新的上好菜肴、健康的生活方式，在享受烹饪乐趣的同时也犒劳了自己，何乐而不为呢！

在这本书中，你能找到中国最具特色的美味家常菜品，中国八大菜系的精选菜品也被列为其中。相信这本菜谱一定能为你的生活增色，为你的健康加分。

· 本书使用说明 ·

本道菜谱名

营养菜品
类别提示

菜品主料提示

精美图片展
示菜肴成品

本道菜需要
的主要原料
且注明使用
计量单位

本道菜需要
的辅料、调
料, 标明计
量单位

本道菜品的
营养呵护知识

步步详解本道菜具
体做法, 好学易做

本书所应用的
计量单位换算

如何使用本书

HOW TO USE THIS BOOK

感谢您能够在众多菜谱书中选择本书, 作为吉科版菜谱的忠实读者您会发现本书与其他同类书的不同之处。为了更好

地让您使用这本超级好用的多功能实用菜谱。看好下面的方法, 对您应用本书有很好的帮助。

家常鱼香肉丝

原料: 猪瘦肉250克, 笋100克, 水发木耳50克。

调料: 葱花2小匙, 蒜泥3/5小匙, 姜末4/5小匙, 泡辣椒、料酒、料酒、白糖、醋、肉汤、水淀粉适量。

1. 将猪瘦肉切片, 放入碗中加盐、料酒、白糖、醋、肉汤、水淀粉拌匀, 腌渍10分钟。

2. 将笋、木耳洗净, 切片, 焯水, 捞出沥干。

3. 锅中加油, 烧热, 放入葱花、姜末、蒜泥, 炒香, 加入料酒、白糖、醋、肉汤、水淀粉, 调成鱼香汁。

4. 锅中加油, 烧热, 放入猪瘦肉片, 炒至变色, 加入鱼香汁, 翻炒均匀, 出锅装盘。

菜白肉片

原料: 猪瘦肉250克, 茭白150克, 青豆50克, 鸡蛋1个。

调料: 料酒2小匙, 盐1小匙, 胡椒粉1/4小匙, 葱油1小匙, 姜末1小匙, 蒜泥1/4小匙, 料酒2小匙, 葱油1小匙, 姜末1小匙, 蒜泥1/4小匙, 料酒2小匙, 葱油1小匙, 姜末1小匙, 蒜泥1/4小匙。

1. 将猪瘦肉切片, 放入碗中加盐、料酒、白糖、醋、肉汤、水淀粉拌匀, 腌渍10分钟。

2. 将茭白洗净, 切片, 焯水, 捞出沥干。

3. 锅中加油, 烧热, 放入猪瘦肉片, 炒至变色, 加入料酒、白糖、醋、肉汤、水淀粉, 调成菜白汁。

4. 锅中加油, 烧热, 放入茭白片, 炒至变色, 加入菜白汁, 翻炒均匀, 出锅装盘。

肉丝炒土豆

原料: 猪瘦肉250克, 土豆200克。

调料: 料酒2小匙, 盐1小匙, 胡椒粉1/4小匙, 葱油1小匙, 姜末1小匙, 蒜泥1/4小匙, 料酒2小匙, 葱油1小匙, 姜末1小匙, 蒜泥1/4小匙。

1. 将猪瘦肉切片, 放入碗中加盐、料酒、白糖、醋、肉汤、水淀粉拌匀, 腌渍10分钟。

2. 将土豆洗净, 切片, 焯水, 捞出沥干。

3. 锅中加油, 烧热, 放入猪瘦肉片, 炒至变色, 加入料酒、白糖、醋、肉汤、水淀粉, 调成肉丝汁。

4. 锅中加油, 烧热, 放入土豆片, 炒至变色, 加入肉丝汁, 翻炒均匀, 出锅装盘。

肉片炒蒜薹

原料: 猪瘦肉250克, 蒜薹200克。

调料: 料酒2小匙, 盐1小匙, 胡椒粉1/4小匙, 葱油1小匙, 姜末1小匙, 蒜泥1/4小匙, 料酒2小匙, 葱油1小匙, 姜末1小匙, 蒜泥1/4小匙。

1. 将猪瘦肉切片, 放入碗中加盐、料酒、白糖、醋、肉汤、水淀粉拌匀, 腌渍10分钟。

2. 将蒜薹洗净, 切片, 焯水, 捞出沥干。

3. 锅中加油, 烧热, 放入猪瘦肉片, 炒至变色, 加入料酒、白糖、醋、肉汤、水淀粉, 调成肉片汁。

4. 锅中加油, 烧热, 放入蒜薹片, 炒至变色, 加入肉片汁, 翻炒均匀, 出锅装盘。

酸菜粉丝炒肉

原料: 猪瘦肉250克, 酸菜150克, 粉丝100克。

调料: 料酒2小匙, 盐1小匙, 胡椒粉1/4小匙, 葱油1小匙, 姜末1小匙, 蒜泥1/4小匙, 料酒2小匙, 葱油1小匙, 姜末1小匙, 蒜泥1/4小匙。

1. 将猪瘦肉切片, 放入碗中加盐、料酒、白糖、醋、肉汤、水淀粉拌匀, 腌渍10分钟。

2. 将酸菜洗净, 切片, 焯水, 捞出沥干。

3. 锅中加油, 烧热, 放入猪瘦肉片, 炒至变色, 加入料酒、白糖、醋、肉汤、水淀粉, 调成酸菜汁。

4. 锅中加油, 烧热, 放入粉丝, 炒至变色, 加入酸菜汁, 翻炒均匀, 出锅装盘。

超级好用的三大检索功能

► 功能 1

菜品主要原料分类检索

目录 contents

3 本书使用说明

4 超级好用的三大检索功能

4 功能 1：菜品主要原料分类检索

5 功能 2：菜品营养搭配分类检索

5 功能 3：菜品八大菜系分类检索

27 食材的初加工

27 选购门道

30 切好，才能易于烹饪



第一章 畜肉类

- 34 家常鱼香肉丝/莲花肉丝/肉片炒蒜薹
- 35 茭白肉片/肉丝炒土豆/酸菜粉丝炒肉
- 36 姜味三丝肉/炒三鲜肉/清炒肉片
- 37 生爆盐煎肉/桂花肉/鲁式炒肉
- 38 麻辣肉片/酥脆油肉/冬菜肉丁
- 39 合川肉片/肉丝炒三丝/青椒炒肉丝
- 40 酱肉丝/胡萝卜炒肉丝/醋烹肉片
- 41 海带丝炒肉/丝瓜肉片/糟溜肉片
- 42 花仁肉丁/莲藕炒肉片/花椒肉
- 43 苦瓜炒肉片/锅贴肉/干炸丸子
- 44 酱爆肉丁/黄瓜爆肉丁/番茄肉片
- 45 炸春卷/南煎丸子/锅贴香肠
- 46 锅贴鸡蛋/炒肉榨菜丝/姜丝肉
- 47 炸羊肉片/鲜笋栗子肉/山楂肉卷
- 48 橙汁蟹柳卷/家爆酱瓜/栗子焖猪肉
- 49 百叶熏肉/鱼香瓜瓜煲/菜心面筋煲
- 50 扒三鲜/白肉沾蒜泥/百花酒焖肉
- 51 板栗红烧肉/传统炖肉/川香回锅肉



- 52 椒雪肉片/鱼香里脊/京味酱爆肉
- 53 辣子肉丁/蒜干扣肉/梅菜扣香肉
- 54 梅菜蒸肉饼/南乳扣肉/荠菜炒里脊丝
- 55 青豆炒肉丝/烧黑扣肉/双烤肉
- 56 水果肉/水滑肉/四喜丸子
- 57 酥炸春花肉/糖醋里脊/糖醋肉段
- 58 香辣肉丝/香炸丸子/鱼香碎滑肉
- 59 炸灌汤丸子/辣炒肉皮/生炒蒜薹肉
- 60 蛋黄蒸肉/腊肉大蒜/回锅腊肉
- 61 香味腊肉/干菜焖腊肉/干豆角海带焖肉
- 62 无水蘑菇红烧肉/豆豉卷心菜/静思肉圆
- 63 鲜菇榨菜蒸五花肉/腐乳扣肉/芋头粉蒸肉
- 64 菜心狮子头/莲藕红烧肉/绍兴卤肉
- 65 酒店东坡肉/粉蒸莲藕/粉蒸肉
- 66 干菜焖猪肉/什锦炒里脊/肉丁炆豆腐

- 67 蚝油肉片/芥菜里脊肉片/五香柳肉
- 68 宫保肉丁/软炸里脊/风味鱼香肉丝
- 69 京爆里脊/爆猪里脊肉/滑溜里脊
- 70 京味酱爆肉/锅包肉/回锅肉
- 71 糖醋咕咕肉/生炒排骨/双豆茶香排骨
- 72 双竹焖排骨/茶树菇焖排骨/梅菜蒸排骨
- 73 粟粉蒸小排骨/蒜香焖大肉排/果味排骨
- 74 芸豆冬笋焖仔排/叉烧排骨/香茅排骨
- 75 蜜烧排骨/酱烧小排骨/辣味芝麻骨
- 76 红蜜蒸排骨/生爆小排豆豉煲/醉姜猪蹄
- 77 丝瓜烧猪蹄/锅焖酥子/鱼香红酥子
- 78 土豆烧猪尾/红烧猪尾煲/豉汁猪耳
- 79 酸甜舌尖/茶香猪心/八宝辣子腰松
- 80 油爆双花/双椒爆腰花/盐补腰花
- 81 麻香腰花/芥麦美腿/爆两样
- 82 炒猪大肠/扒肥肠白菜/炒肝肺
- 83 黄瓜炒猪肝/椒麻猪肝/青蒜炒肚片
- 84 咖喱肚丝/三色爆肚片/烂蒜蒜辣肚
- 85 乌克兰牛肉/鱼香牛肉丝/煎串肉
- 86 白汁牛肉/干炒牛肉/青蒜炒牛肉
- 87 蚝油牛肉片/牛肉丝炒粉/干煸牛肉丝
- 88 家常烤牛肉/豆腐扒牛肉/家常牛肉粒
- 89 凉瓜炒牛肉/家常滑牛肉/萝卜烧牛肉



- 90 蒜苗焖牛肉/松仁汉堡牛扒/芝麻牛肉
- 91 蜜皮牛肉卷/灯影牛肉/多味牛肉丸
- 92 蚝油牛肉/五彩牛柳丝/芥菜牛肉
- 93 丝瓜嫩肉丸/沙茶牛肉/扒牛肉条
- 94 萝卜酒酿烧牛腩/大蒜烧牛腩/杭椒牛柳
- 95 百合牛肉/茄汁扒叉骨/芹菜扒牛柳
- 96 大蒜烧蹄筋/散炮蹄筋/麻辣牛筋
- 97 麻香牛肉/铁板沙茶牛柳/炒杂烩
- 98 蚝油牛肉/煎牛排/洋葱焗牛里脊
- 99 豆腐牛肉粉丝/豉干牛肉丝/干邑辣汁牛扒
- 100 咖喱牛肉干/葱香牛肉/豉椒牛肉
- 101 生菜牛肉/豆豉牛肉/脆胸口
- 102 牛肉扒白菜心/番茄烧牛肉/炒牛肝
- 103 肚片蒜苗烧豆/炒牛肚丝/油淋金针西洋
- 104 锅烧牛肉/板栗红葱烧牛肉/羊肉茄煲
- 105 孜然羊肉/桂花羊肉/辣炒羊肉丝
- 106 京酱牛肉丝/蒜仁羊肉丝/炸羔羊肉
- 107 羊肉蒸酱肉/辣味羊肉煲/腐竹羊肉煲
- 108 红桥羊肉/红松羊肉/滑炒羊肉
- 109 黄焖羊肉/家常爆羊肉/酱爆里脊丁
- 110 汤泡羊肉/葱爆羊肉/麻辣羊肉丁
- 111 手扒羊肉/亮爆羊肚/油爆羊肚
- 112 韭菜炒羊肝/爆炒羊肝/麻辣羊肝
- 113 羊肝炒菠菜/红焖羊肝/红椒炖羊排
- 114 蒜仔焖羊排/香蒜扒羊肉/滋补羊排
- 115 椒盐羊排/葱爆羊蹄/红扒羊蹄
- 116 干炸腰片/葱油羊腰片/糖醋羊舌

快速检索通道

KUAI SU JIAN SUO TONG DAO

畜肉类 / 6

禽肉类 / 8

水产类 / 9

蔬菜类 / 10

豆蛋类 / 11

水果类 / 12



功能 2

菜品八大菜系分类检索

快速检索通道

KUAI SU JIAN SUO TONG DAO

川菜类 / 13

徽菜类 / 14

鲁菜类 / 15

闽菜类 / 16

苏菜类 / 16

湘菜类 / 17

粤菜类 / 17

浙菜类 / 18

八大菜系索引目录



川菜类

- 34 / 家常鱼香肉丝
- 37 / 生爆盐煎肉
- 39 / 合川肉片
- 40 / 泡椒肚
- 40 / 泡椒鱼片
- 42 / 灯影牛肉
- 42 / 豆瓣鱼
- 43 / 豆瓣肉片
- 51 / 鱼香回锅肉
- 51 / 鱼香红烧肉
- 53 / 辣子肉丁
- 57 / 糖醋肉片
- 58 / 鱼香肉片
- 58 / 鱼香碎牛肉
- 59 / 生炒蹄膀肉
- 60 / 豆瓣牛肉
- 60 / 豆瓣牛肉
- 61 / 鱼香肉片
- 62 / 无米鱼香红烧肉
- 65 / 粉蒸鱼



- 67 / 五香牛肉
- 68 / 官保肉丁
- 68 / 风味鱼香肉片
- 76 / 红菜牛肉片
- 77 / 鱼香红酥手
- 78 / 土豆烧蹄膀
- 78 / 红辣辣蹄膀
- 83 / 麻辣猪肝
- 85 / 鱼香牛肉片
- 86 / 干炒牛肉
- 87 / 干煸牛肉丝
- 89 / 家常麻辣肉
- 92 / 椒盐牛肉片
- 92 / 五彩牛肉片
- 94 / 大盘辣牛肉
- 96 / 麻辣牛筋

- 97 / 麻香牛肉干
- 97 / 炒肉丝
- 99 / 豆干牛肉丝
- 100 / 豆瓣牛肉
- 102 / 蘑菇烧牛肉
- 103 / 油爆金针百合
- 104 / 低菜红油烧牛肉
- 105 / 桂花牛肉
- 105 / 辣炒牛肉丝
- 107 / 辣味羊肉片
- 107 / 豉汁牛肉片
- 108 / 辣炒牛肉
- 110 / 麻辣牛肉丁
- 112 / 韭菜炒猪肝
- 112 / 麻辣猪肝
- 118 / 椒盐肉片
- 118 / 香滑鸡球
- 120 / 官保肉丁
- 121 / 茄汁鸡球
- 121 / 鱼香肉片
- 122 / 山城鸡球
- 127 / 豉汁热黄鸡
- 128 / 酱油脆皮

- 126 / 口水鸡
- 129 / 麻油鸡
- 131 / 油爆鸡丁
- 133 / 宫保鸡丁
- 133 / 鸡丝扒豆腐
- 142 / 麻辣棒棒鸡
- 143 / 辣子鸡丁
- 143 / 麻辣鸡丁
- 146 / 香麻鸡丝万年青
- 147 / 麻辣嫩鸡
- 148 / 三蒸鸡
- 151 / 脆皮鸡
- 151 / 脆皮棒棒鸡
- 152 / 鱼香鸡肝
- 153 / 红油棒棒鸡



13

功能 3

菜品营养搭配分类检索

快速检索通道

KUAI SU JIAN SUO TONG DAO

畜肉类+蔬菜类 / 19

畜肉类+畜肉类/禽肉类 / 20

畜肉类+豆蛋类 / 21

禽肉类+蔬菜类 / 22

蔬菜类+蔬菜类 / 24

豆蛋类+蔬菜类 / 24

豆蛋类+水产类 / 25

水产类+蔬菜类 / 26

水果类+蔬菜类/畜禽类 / 26

营养搭配索引目录

YINGYANG DAPAI SUYIN MUYU

畜肉类+蔬菜类

- 家常鱼香肉丝 / 34 + 糖醋白菜 / 228
- 莲花肉片 / 34 + 扒菜 / 228
- 肉片炒蘑菇 / 34 + 绿菜花 / 228
- 茭白肉片 / 35 + 云腿白菜 / 229
- 肉丝炒土豆 / 35 + 肉片茄菜 / 229
- 酸菜粉条炒肉 / 35 + 湘味上汤娃娃菜 / 229
- 清炒肉片 / 36 + 剁椒菜花 / 230
- 生爆盐煎肉 / 37 + 三鲜白菜 / 231
- 桂花肉 / 37 + 萝卜白菜 / 231
- 鲁式炒肉 / 37 + 鱼香白菜 / 231
- 麻辣肉片 / 38 + 榨菜白菜 / 232
- 蒜泥肉片 / 38 + 东北白菜 / 232
- 年菜肉丁 / 38 + 青椒炒茄子 / 232
- 合川肉片 / 39 + 豆腐茄子 / 233
- 肉丝炒白菜 / 39 + 凤林茄子 / 233
- 青椒炒肉片 / 39 + 素菜茄子 / 233
- 酱肉片 / 40 + 绿豆子 / 234
- 胡萝卜炒肉片 / 40 + 海参豆腐烧全蛋 / 234
- 脆皮肉片 / 40 + 茄汁豆腐 / 234
- 海带丝炒肉 / 41 + 三丁茄子 / 235
- 丝瓜肉片 / 41 + 家常蒜香茄子 / 235
- 猪腰肉片 / 41 + 茄子炒肉 / 235

- 花仁肉丁 / 42 + 美味鲜葱爆鱼 / 236
- 莲藕炒肉片 / 42 + 肉排豆腐烧茄子 / 236
- 花椒肉 / 42 + 一品茄 / 236
- 苦瓜炒肉片 / 43 + 樟茶蟹豆腐 / 237
- 烧四宝 / 43 + 甜椒炒丝瓜 / 239
- 干炸丸子 / 43 + 芙蓉冬瓜 / 257
- 香爆肉丁 / 44 + 蟹粉烧冬瓜 / 257
- 黄瓜爆肉丁 / 44 + 如意金 / 257
- 香菇肉片 / 44 + 泡米烧冬瓜 / 258
- 炸葱卷 / 45 + 油焖双菇冬瓜 / 258
- 南煎丸子 / 45 + 素炒胡萝卜 / 225
- 锅贴肉片 / 45 + 胡萝卜炒木耳 / 225
- 锅贴肉片 / 46 + 竹笋 / 226
- 炒肉榨菜丝 / 46 + 冬菇炒芹菜 / 246
- 素炒肉 / 46 + 扒菜 / 246
- 肉片肉段 / 47 + 百合笋炒胡萝卜 / 246
- 鲜笋肉片 / 47 + 青瓜腰果 / 225
- 山楂肉片 / 47 + 金瓜腰果 / 224
- 糖汁糖醋肉 / 48 + 扒菜 / 228
- 栗子焖肉片 / 48 + 川辣茄子 / 224
- 栗子焖肉片 / 48 + 川辣茄子 / 225
- 百叶猪肉 / 49 + 多味黄 / 225
- 木鱼瓜片 / 49 + 青笋土豆 / 237
- 菜心豆腐 / 49 + 红焖小土豆 / 239
- 扒菜 / 50 + 红椒炒花菜 / 239
- 炒猪肝 / 82 + 多宝菜 / 242
- 黄瓜炒猪肝 / 83 + 菠菜炒粉条 / 243
- 椒盐猪肝 / 83 + 韭菜炒土豆 / 243
- 白肉沾蒜泥 / 50 + 麻辣虎皮鸡 / 242

19

RETRIEVAL



3 本书使用说明

4 超级好用的三大检索功能

4 功能 1 : 菜品主要原料分类检索

5 功能 2 : 菜品八大菜系分类检索

5 功能 3 : 菜品营养搭配分类检索

27 食材的初加工

27 洗的门道

30 切好, 才能易于烹饪



第一章 畜肉类

34 家常鱼香肉丝 / 莲花肉丝 / 肉片炒蒜薹

35 茭白肉片 / 肉丝炒土豆 / 酸菜粉丝炒肉

36 姜味三丝肉 / 炒三鲜肉 / 清炒肉片

37 生爆盐煎肉 / 桂花肉 / 鲁式炒肉

38 麻辣肉片 / 酥脆油肉 / 冬菜肉丁

39 合川肉片 / 肉丝炒三丝 / 青椒炒肉丝

40 酱肉丝 / 胡萝卜炒肉丝 / 醋烹肉片

41 海带丝炒肉 / 丝瓜肉片 / 糟熘肉片

42 花仁肉丁 / 莲藕炒肉片 / 花椒肉

43 苦瓜炒肉片 / 烧四宝 / 干炸丸子

44 酱爆肉丁 / 黄瓜爆肉丁 / 番茄肉片

45 炸葱卷 / 南煎丸子 / 锅煽香肠

46 锅贴鸡蛋 / 炒肉榨菜丝 / 姜丝肉

47 炸烹肉段 / 鲜笋栗子肉 / 山楂肉条

48 橙汁猪柳卷 / 家爆酱瓜 / 栗子焖猪肉

49 百叶蒸肉 / 木鱼苦瓜墩 / 菜心面筋煲

50 扒三鲜 / 白肉沾蒜泥 / 百花酒焖肉

51 板栗红烧肉 / 传统熘肉段 / 川香回锅肉



52 椒雪肉片 / 焦熘里脊 / 京味酱爆肉

53 辣子肉丁 / 荔芋扣肉煲 / 梅菜扣香肉

54 梅菜蒸肉饼 / 南乳扣肉 / 芥菜炒里脊丝

55 青豆炒肉丝 / 烧蒸扣肉 / 双烤肉

56 水果肉 / 水浒肉 / 四喜丸子

57 酥炸春花肉 / 糖醋里脊 / 糖醋肉段

58 香辣肉丝 / 香炸丸子 / 鱼香碎滑肉

59 炸灌汤丸子 / 辣炒肉皮 / 生炒蒜薹肉

60 蛋黄蒸肉 / 腊肉大蒜 / 回锅腊肉

61 香味腊肉 / 干菜焖腩肉 / 干豆角海带焖肉

62 无水蘑菇红烧肉 / 豆酱卷心菜 / 静思肉圆

63 鲜菇榨菜蒸五花肉 / 腐乳扣肉 / 芋头粉蒸肉

64 菜心狮子头 / 莲藕红烧肉 / 绍兴卤肉

65 酒卤东坡肉 / 粉蒸莲藕 / 粉蒸肉

66 干菜焖腩肉 / 什锦炒里脊 / 肉丁烩豆腐

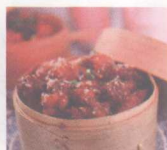
- 67 蚝油肉片/芥菜里脊肉片/五香柳肉
- 68 宫保肉丁/软炸里脊/风味鱼香肉丝
- 69 京爆里脊/爆猪里脊肉/滑溜里脊
- 70 京味酱爆肉/锅包肉/回锅肉
- 71 糖醋咕咾肉/生炒排骨/双豆茶香排骨
- 72 双竹焖排骨/茶树菇焖排骨/梅菜蒸排骨
- 73 薯粉蒸小排骨/蒜酱焖大肉排/果味排骨
- 74 芸豆冬笋焖仔排/叉烧排骨/香草排骨
- 75 宫烧嫩排骨/酱烧小排骨/辣味芝麻骨
- 76 红薯蒸排骨/生爌小排豆豉煲/醉姜猪蹄
- 77 丝瓜烧猪蹄/锅焖酥手/鱼香红酥手
- 78 土豆烧猪尾/红烧猪尾煲/豉辣猪耳
- 79 酸甜舌尖/茶香猪心/八宝辣子腰松
- 80 油爆双花/双椒爆腰花/益补腰花
- 81 麻酱腰花/荞麦爽猪腰/爆两样
- 82 炒猪大肠/扒肥肠白菜/炒猪肝
- 83 黄瓜炒猪肝/椒麻猪肝/青蒜炒肚片
- 84 咖喱肚丝/三色爆肚片/烂蒜麻辣肚
- 85 乌克兰牛肉/鱼香牛肉丝/煎串肉
- 86 白汁牛肉/干炒牛河/青蒜炒腊牛肉
- 87 蚝油牛肉丝/牛肉丝炒粉/干煸牛肉丝
- 88 家常烤牛肉/豆腐扒牛肉/家常牛肉粒
- 89 凉瓜炒牛肉/家常煸牛肉/萝卜烧牛肉

- 90 慈菇焖牛肉/松仁汉堡牛扒/芝麻牛肉
- 91 蛋皮牛肉卷/灯影牛肉/多味牛肉丸
- 92 蚝油牛爽肉/五彩牛柳丝/芥蓝牛肉
- 93 丝瓜嫩肉丸/沙茶牛肉/扒牛肉条
- 94 萝卜酒酿烧牛腩/大蒜烧牛腩/杭椒牛柳
- 95 百合牛柳/茄汁排叉牛柳/芹菜扒牛柳
- 96 大蒜烧蹄筋/散烩蹄筋/麻辣牛筋
- 97 麻香牛肉干/铁板沙茶牛柳/炒杂烩
- 98 蚝油牛肉/煎牛排/洋葱烩牛里脊
- 99 豆酥牛肉粉丝/豆干牛肉丝/干邑辣汁牛扒
- 100 咖喱牛肉干/葱香牛扒/豉椒牛肉
- 101 生菜牛肉/豆豉牛肉/熘胸口
- 102 牛肉扒白菜心/番茄烧牛肉/炒牛肝
- 103 肚片草菇烧密豆/炒牛肚丝/油淋金针百叶
- 104 锅烧羊肉/板栗红枣烧羊肉/羊肉茄夹
- 105 孜然羊肉/桂花羊肉/辣炒羊肉丝
- 106 京酱羊肉丝/虾仁羊肉丝/炸烹羊肉
- 107 羊肉熏酱茄/辣味羊肉煲/腐竹羊肉煲
- 108 红桥羊肉/红松羊肉/滑炒羊肉
- 109 黄焖羊肉/家常爆羊肉/酱爆里脊丁
- 110 汤泡羊肉/葱爆羊肉/麻辣羊肉丁
- 111 手把羊肉/芫爆羊肚/油爆羊肚
- 112 韭菜炒羊肝/熘炒羊肝/麻辣羊肝
- 113 羊肝炒菠菜/红焖羊排/红柿炖羊排
- 114 蒜仔焖羊排/香菇扒羊肉/滋补羊排
- 115 椒盐羊排/葱烧羊蹄/红扒羊蹄
- 116 干炸腰片/葱油羊腰片/糖醋羊舌



第二章 禽肉类

- 118 咖喱鸡块/椒麻鸡片/香滑鸡球
- 119 麦香鸡丁/酱爆鸡丁/米花鸡丁
- 120 银芽炒鸡丝/芽姜炒鸡片/宫保鸡丁
- 121 茄汁鸡球/韭黄鸡丝/鱼香鸡
- 122 芫爆鸡片/蚝油鸡脯/川味鸡末
- 123 果汁鸡块/熠鸡丁/酸姜炒鸡片
- 124 冬笋三黄鸡/炒辣子鸡块/葱油鸡
- 125 当红炸仔鸡/德州扒鸡/冬菇蒸滑鸡
- 126 干烹仔鸡/荷叶粉蒸鸡/红扒鸡
- 127 黄酒醉鸡/黄焖鸡块/姜汁热窝鸡
- 128 酱爆熏鸡/酱油嫩鸡/口水鸡
- 129 麻油鸡/油泼鸡/炸蚕蛹鸡
- 130 菊花鸡丝/椒香粒粒脆/兰豆米椒鸡脆骨
- 131 鸡丝蕨菜/油淋仔鸡/油爆鸡丁
- 132 锅烧鸡/辣椒炒鸡丁/爆全鸡
- 133 宫爆鸡丁/鸡丝扒豆苗/香蒜焖鸡肉
- 134 海参焖笋鸡/双花焖鸡肉/鸡丝炒蕨菜
- 135 土鸡焖冬瓜/木耳烧鸡块/香葱蒸鸡
- 136 苦瓜焖鸡煲/红参白切鸡/湘庵子鸡
- 137 左公鸡/家味鸡里蹦/雪菜毛豆鸡丁
- 138 茯苓牡丹鸡/酒香大盘鸡/松子鸡
- 139 芒果脆皮鸡/盐焗鸡/芥末手撕鸡



- 140 葱油白切鸡/东安子鸡/白切葡汁鸡
- 141 麻辣土豆鸡/梅汁脆皮鸡/盐酥鸡块
- 142 糟卤油鸡/麻酱棒棒鸡/香酥鸡腿
- 143 辣子鸡丁/小煎鸡/嫩芽爆鸡丁
- 144 菠菜辣汁鸡/腐乳茄子鸡/花雕春鸡
- 145 文昌鸡/油淋庄鸡/梅菜卤鸡
- 146 香麻鸡丝万年青/香草烤鸡/家常盐焗鸡
- 147 印式烤鸡/家常鸡腿豆腐/家味嘟嘟鸡
- 148 冰糖油鸡/三宝蒸鸡/可乐焖鸡腿
- 149 香酥鸡翅/烤鸡翅/香茅鸡翅
- 150 椒盐鸡翅/生煎鸡翼/栗子鸡翅
- 151 豉香鸡翅/甜酸棒棒鸡/时蔬鸡骨酱
- 152 油泡肾球/鱼香鸡肝/葱油鸡肝
- 153 熠菊花肫/炒鸡冠/XO酱爆凤冠
- 154 姜糖鸡脖/卤胗肝/琥珀凤爪
- 155 白汁凤爪/淋卤鸡心花/香卤鸡爪
- 156 虾卤凤脚/煎鸭脯/干煸豆豉鸭
- 157 全爆鸭/鸭肚爆/酱爆熏鸭丝
- 158 鸭蓉玉米/鸭蓉虾仁/芫爆鸭条
- 159 鸦片爆肚仁/油烹雏鸭/油爆鸭丁
- 160 鸭蓉鱼肚/滑香豆豉鸭/油爆鸭球



161 鸭丁腰果/鸭蓉白菜/鸭蓉豆腐

162 鸭蓉菜花/银芽炒鸭丝/鸭火二丁

163 松仁炒鸭松/酱爆核桃鸭脯丁/虎头鸭丁

164 荠菜炒鸭片/奶油明治鸭/面包炒鸭片

165 腐皮鸭片/云腿鸭牛柳/鸭片鱿鱼卷

166 茉莉鸭片/韭黄鸭丝/炒鸭柳

167 干椒鸭丁/姜丝鸭条/鸭丝烹掐菜

168 骨香鸭片/锅贴鸭/梅子鸭

169 葵花鸭子/魔芋烧鸭/鲜柠啤酒鸭

170 八宝酿鸭/猪肝香鸭煲/五香酱鸭

171 酱爆油豆腐鸭片/茶薰腌鸭/芫爆朥花

172 妙笔鸭舌/锦绣莲藕炒鸭掌/东山鸭头

第三章 水产类

174 象眼鱼卷/柱侯煎鱼排/葱辣鱼脯

175 白斩鲤鱼/葱辣鱼条/鱼米映红椒

176 冬菜臊子鱼/家常焖鲤鱼/焦熘鱼片

177 鲤鱼煲冬瓜/麻婆豆腐鱼/糖醋黄河鲤鱼

178 五香鱼块/干烧肥沱/葱油鲤鱼

179 锅贴鲤鱼/醋焖全鲤/五彩滑鱼片

180 鲜菇鲈鱼/香滑鲈鱼球/鸡腿鲈鱼

181 葱椒鲈鱼片/红烧双冬鲈鱼/参芪干烧鲈鱼

182 香扒鲈鱼段/白汁番茄鳊鱼/松仁鱼米

183 双黄鱼片/韭黄鱼丝/彩色鱼夹

184 蛋黄鱼片/茄汁葡萄鱼/醋爆鱼丁

185 网油鱼柳/鳊鱼丝油菜/红糟鱼块

186 酱香鳊鱼/五彩鱼丝/泰国辣味烤鱼

187 锅贴鱼/鱼头泡饼/豆瓣花鲢

188 红烧甩水/青鱼划水/抓炒鱼条

189 煎糟青鳉/青鱼炒鲜芹段/菱米鱼丁

190 豆瓣青鱼/怪味鲫鱼/家常鲫鱼



191 葱焖鲫鱼/椒盐鲫鱼串/葱烧鲫鱼

192 醋酥鲫鱼/石鱼滑蛋/鸡炒鱼片

193 清蒸武昌鱼/双冬武昌鱼/麻辣黄鳝

194 豉椒爆黄鳝/豉汁蒸盘龙鳝/红辣椒爆炒鳝片

195 泡椒鳝鱼/西芹鳝片/干煸鳝丝

196 爆炒鳝片/鳝丝炒韭黄/干煸鳝背

197 豆豉鳝鱼/黄鳝茄子煲/油浸白鱼

198 柠檬鱼片/生烧鱼脸/芹菜鱼丝

199 酸菜鱼片/奇味银鱼排/沙律爆鲳鱼

200 酒酿三文鱼/椒盐三文鱼/乳酪鲑鱼卷

201 葱烧海参/香葱煨参筋/家常鱿鱼

202 泡菜炒鲜鱿/双椒墨鱼仔/泰味墨鱼仔

203 西芹杏仁花枝片/纸包柠檬烤鱼/大蒜泡菜烧鳗鱼

204 豆板虾仁/椒盐大虾/生煎虾饼

205 大虾仁炒鸡蛋/豆苗炒虾片/番茄大虾

206 碧绿绣虾簪/翡翠鲜虾卷/锅煎虾饼

207 黄焖大虾/两吃大虾/熘虾段

208 串烧大虾/葱爆虾球/葱姜煸大虾

209 大虾炖白菜/煎封大虾/明虾沙律

210 烹虾段/落叶琵琶虾/美味虾卷

211 木耳香葱爆河虾/水晶五彩虾球/彩椒鲜虾仁

212 翡翠虾仁滑蛋/红菇绿虾/酸甜虾

213 芥香杂拌/盐酥溪虾/千岛明虾

214 杏仁酥虾卷/绍兴醉香虾/豆瓣虾仁

215 蒜蓉蒸粉丝虾/武昌酱汁虾/枇杷虾

216 五谷蟹/锅烧蟹/煎蟹盒

217 炒年糕/红焖花蟹/蟹肉豆腐汁

218 香芹螺片/炒海螺/海螺肉炒西芹

219 双耳爆海螺/红烧海螺/炸蛎黄

220 香炒蛎黄/辣炒蛏子/蒜香蒸海蛭

221 肉酱蛏子/鲜蛭黄瓜萝卜泥/蒜蓉粉丝蒸扇贝

222 鸡蓉海蜇/海带焖木耳/肉片炒海带



第四章 蔬菜类

224 川辣黄瓜/卤黄瓜镶肉/扒全素

225 青瓜腰果虾仁/川椒炆黄瓜/多味黄瓜

226 素炒胡萝卜/胡萝卜炒木耳/炸金丝

227 酸辣萝卜/醋炒什锦/萝卜水晶卷

228 糖醋白菜/扒栗子白菜/绿茶娃娃菜

229 云腿白菜/肉片筋筋炒白菜/湘味上汤娃娃菜

230 炒白菜三丝/炒爽口辣白菜片/剁椒蒸大白菜

231 三鲜扒白菜/珊瑚白菜/鱼香白菜卷

232 烂肉白菜/东北酱茄子/青椒炒茄丝

233 豆瓣茄子/风林茄子/素烧茄子

234 烧茄子/海参豆腐烧全茄/橙汁茄排

235 三丁茄子/家常蒜椒茄子/茄子沙拉



236 美味鲜茄赛鲑鱼/肉碎豆酥烤茄子/一品茄柳

237 榄菜蟹菇蒸茄子/青椒土豆丝/炒蟹粉

238 海味青蔬卷/咖喱土豆/炸土豆肉饼

239 红焖小土豆/红椒炒花腩/干煸青椒

240 酱爆青椒/素爆鸡丁/糖醋柿子椒

241 煎瓢青椒/烹青椒/醋浸尖椒鸡菇

242 虎皮杭椒浸肥牛/焖烧虎皮椒/多宝菠菜

243 菠菜炒粉丝/韭菜炒毛豆/酱韭菜

244 虾仁蛋韭黄/韭黄炒肉丝/双椒韭黄炒腰柳

- 245 酱汁春笋/油焖春笋/三鲜炒春笋
 246 冬菇炒芦笋花/扒鲜芦笋/百合芦笋虾球
 247 家常冬笋/红烧冬笋/黄瓜炒冬笋
 248 清香小炒/腊肠炒双笋/香辣茼蒿
 249 蒜香苋菜/焖茭白/腐乳汁茭白
 250 茭白辣椒炒毛豆/鱼香茭白/茭白炒肉丝
 251 油焖西葫芦/西葫芦炒肉片/酥炸洋葱
 252 玫瑰炒三酥/什锦京葱/海肠炒蒜薹
 253 焖蒜苗/八福番茄/熘番茄
 254 锅塌番茄/素炒三丁/芙蓉番茄
 255 木樨柿子/干煸苦瓜/炒苦瓜丝
 256 酱炒苦瓜/油焖苦瓜/鸡蛋炒苦瓜
 257 芙蓉冬瓜/蟹柳烧冬瓜/如意金条
 258 海米烧冬瓜/金瓜百合/群菌南瓜块



- 259 甜椒炒丝瓜/滑炒素虾仁/菜花烧火腿
 260 菜花炒肉/番茄菜花/海米烧菜花
 261 猪肝炒菜花/蓝花炒口蘑/蒜蓉西兰花
 262 蟹肉扒西兰花/珍珠蟹柳/芥蓝腰果炒香菇
 263 水芹炒百叶/芹菜炒猪心/糖醋包菜
 264 肉片鸽蛋烧甘蓝/甘蓝海鲜饼/肉片焖豆角
 265 盐煎扁豆/鸡油扁豆/碧绿银杏
 266 榄菜四季豆/麻辣四季豆/干煸四季豆
 267 茄汁素虾仁/五色虾仁/面包素虾仁
 268 干炸藕盒/一品香酥藕/莲藕香虾饼
 269 干拔莲子/虾酱茼蒿秆/芝香雪菜
 270 肉末炒雪里蕻/姜米炒青菜/油焖菜心
 271 金蒜银鱼蒸菜心/金玉满堂/芥菜毛豆仁
 272 炒金针蚝油三素/鲍汁金针菇/素炒大肠
 273 香菇扒菜胆/香菇栗子/红烧香菇
 274 栗子双菇/腐皮素什锦卷/油焖双菇冬瓜脯
 275 煎酿冬菇/金丝松蓉菌排/菜心炒双耳
 276 葱油草菇/菠萝腰果炒草菇/咖喱茄香鸡腿菇

第五章 豆蛋类

- 278 牛肉丁豆腐/四色豆腐/八宝豆腐
 279 猪心炒豆腐/绍子豆腐/番茄炒豆腐
 280 鸡爪豆腐/肉末鱼豆腐/胡桃豆腐
 281 椒盐豆腐/雪菜炒豆腐/果味豆腐
 282 木耳炒豆腐/肉末炒豆腐/咕咾豆腐



- 283 菠萝豆腐/白扒豆腐/葱香豆腐
 284 葱油豆腐/家常豆腐/铁板豆腐

- 285 香菇豆腐 / 鸡蛋炒豆腐 / 炸炒豆腐
- 286 家常椒盐豆腐 / 开洋豆腐 / 炒翡翠豆腐
- 287 鱼香豆腐 / 虾仁豆腐 / 抓炒豆腐
- 288 平桥豆腐 / 芙蓉豆腐 / 脆笋烧嫩豆腐
- 289 白果嫩豆腐 / 海皇豆腐 / 宫爆豆腐丁
- 290 香葱豆腐 / 焦熘豆腐 / 肉煎豆腐
- 291 炒麻豆腐 / 翡翠豆腐 / 拔丝豆腐
- 292 麻婆豆腐 / 浮油豆腐 / 麻辣豆腐
- 293 肉片炒豆腐 / 桂花豆腐 / 宫保豆腐
- 294 香菇豆腐饼 / 富贵豆腐 / 麻婆鸳鸯豆腐
- 295 蟹掌豆腐 / 四宝豆腐 / 甜辣豆腐
- 296 蚝油豆腐 / 三丁蒸豆腐 / 煎封豆腐汉堡
- 297 肉碎麻辣豆腐 / 蒜苗沙茶豆腐 / 卤豆腐
- 298 美味牛肉豆腐 / 巧蒸香辣豆腐 / 田乐豆腐



- 299 辣子干丁 / 麻香鱼籽豆腐 / 三仙豆腐
- 300 蟹菇青蒜烧豆腐 / 豆腐蒸小排 / 菜薹炒豆皮
- 301 豆腐皮松 / 炒千张丝 / 雪菜炒千张
- 302 素肉松 / 小鱼炒豆干 / 翡翠油豆腐
- 303 五香豆干丝 / 红爆豆腐干 / 香干肉丝
- 304 毛豆炒豆干 / 韭香豆干腊肉 / 金钱豆泡
- 305 芦蒿香干 / 辣子干丁 / 韭黄干丝
- 306 炒素丝 / 糖醋豆腐干 / 熏干炒芹菜
- 307 香卤豆干茄脯 / 八宝辣酱豆腐干 / 翠花油豆腐
- 308 香辣素什锦 / 油豆腐镶肉 / 炒豆腐脑
- 309 京酱素肉丝 / 扒三鲜 / 炒腐竹
- 310 爆素肉丝 / 桂花腐竹 / 木耳炒腐竹
- 311 家常腐竹丝 / 绿豆马蹄爽 / 开洋绿豆芽
- 312 醋熘绿豆芽 / 黑豆煮芥菜干丝 / 黄豆芽炒粉条
- 313 黑胡椒毛豆 / 生煸豆苗菜 / 豆苗扒鹌鹑蛋
- 314 什锦烤鲜蛋 / 菜脯苦瓜蛋 / 糖醋韭菜煎蛋
- 315 吉士布丁 / 腊八豆煎鸡蛋 / 扣三丝
- 316 黄金地瓜烙 / 三色蒸蛋 / 韭菜花炆皮蛋

第六章 水果类

- 318 苹果炒牛肉片 / 青苹果鸡肉沙拉 / 桃梨焖牛肉
- 319 雪梨素鱼片 / 山药烧雪梨 / 西芹菠萝炒火腿
- 320 菠萝鸡块 / 甜酸棒棒鸡 / 可乐焖鸡腿
- 321 菠萝卤牛腩 / 糖醋鱼花 / 花果黄鱼



- 322 西瓜炖鸡块 / 凉拌青木瓜 / 木瓜杏仁炖雪耳
- 323 木瓜奶香饭 / 芝麻酿红枣 / 鲜果杏仁爽

八大菜系索引目录

川菜类

···➤

徽菜类

···➤

鲁菜类

···➤

闽菜类

苏菜类

···➤

湘菜类

···➤

粤菜类

···➤

浙菜类

川菜类

34/家常鱼香肉丝
37/生爆盐煎肉
39/合川肉片
40/酱肉丝
40/醋烹肉片
42/花仁肉丁
42/花椒肉
46/炒肉榨菜丝
49/百叶蒸肉
51/川香回锅肉
51/板栗红烧肉
53/辣子肉丁
57/糖醋肉段
58/香辣肉丝
58/鱼香碎滑肉
59/生炒蒜薹肉
60/蛋黄蒸肉
60/回锅腊肉
61/香味腊肉
62/无水蘑菇红烧肉
65/粉蒸莲藕



67/五香柳肉
68/宫保肉丁
68/风味鱼香肉丝
76/红薯蒸排骨
77/鱼香红酥手
78/土豆烧猪尾
78/红烧猪尾煲
83/椒麻猪肝
85/鱼香牛肉丝
86/干炒牛河
87/干煸牛肉丝
89/家常煸牛肉
92/蚝油牛爽肉
92/五彩牛柳丝
94/大蒜烧牛腩
96/麻辣牛筋

97/麻香牛肉干
97/炒杂烩
99/豆干牛肉丝
100/豉椒牛肉
102/番茄烧牛肉
103/油淋金针百叶
104/板栗红枣烧羊肉
105/桂花羊肉
105/辣炒羊肉丝
107/辣味羊肉煲
107/腐竹羊肉煲
108/滑炒羊肉
110/麻辣羊肉丁
112/韭菜炒羊肝
112/麻辣羊肝
118/椒麻鸡片
118/香滑鸡球
120/宫保鸡丁
121/茄汁鸡球
121/鱼香鸡
122/川味鸡末
127/姜汁热窝鸡
128/酱油嫩鸡

128/口水鸡
129/麻油鸡
131/油爆鸡丁
133/宫爆鸡丁
133/鸡丝扒豆苗
142/麻酱棒棒鸡
143/辣子鸡丁
143/嫩芽爆鸡丁
146/香麻鸡丝万年青
147/家味嘟嘟鸡
148/三宝蒸鸡
151/豉香鸡翅
151/甜酸棒棒鸡
152/鱼香鸡肝
153/XO酱爆凤冠





155/ 香卤鸡爪
156/ 干煸豆豉鸭
158/ 鸭蓉玉米
160/ 鸭蓉鱼肚
160/ 滑香豆豉鸭
161/ 鸭蓉白菜
163/ 酱爆核桃鸭脯丁
168/ 锅贴鸭
169/ 魔芋烧鸭
170/ 猪肝香鸭煲
176/ 冬菜臊子鱼
178/ 五香鱼块
190/ 怪味鲫鱼
190/ 家常鲫鱼
192/ 鸡炒鱼片
193/ 麻辣黄鳝

194/ 豉椒爆黄鳝
194/ 豉汁蒸盘龙鳝
194/ 红辣椒爆炒鳝片
195/ 泡椒鳝鱼
195/ 西芹鳝片
195/ 干煸鳝丝
196/ 爆炒鳝片
196/ 鳝丝炒韭黄
196/ 干煸鳝背
197/ 豆豉鳝鱼
198/ 生烧鱼脸
201/ 家常鱿鱼
202/ 泡菜炒鲜鱿
204/ 椒盐大虾
206/ 翡翠鲜虾卷
207/ 熘虾段
211/ 木耳香葱爆河虾
216/ 五谷蟹
224/ 川辣黄瓜
225/ 川椒炆黄瓜
225/ 多味黄瓜
227/ 酸辣萝卜
230/ 炒白菜三丝
230/ 炒爽口辣白菜片
231/ 鱼香白菜卷
236/ 美味鲜茄赛鲑鱼

239/ 干煸青椒
240/ 酱爆青椒
240/ 素爆鸡丁
240/ 糖醋柿子椒
241/ 醋浸尖椒鸡菇
242/ 焖烧虎皮椒
245/ 三鲜炒春笋
250/ 茭白辣椒炒毛豆
250/ 鱼香茭白
252/ 玫瑰炒三酥
253/ 焖蒜苗
255/ 干煸苦瓜
258/ 金瓜百合
263/ 芹菜炒猪心
263/ 糖醋包菜
264/ 肉片鸽蛋烧甘蓝
265/ 盐煎扁豆
266/ 麻辣四季豆
266/ 干煸四季豆
279/ 番茄炒豆腐
280/ 鸡爪豆腐
280/ 肉末鱼豆腐
280/ 胡桃豆腐
282/ 肉末炒豆腐
284/ 家常豆腐
285/ 炸炒豆腐

286/ 家常椒盐豆腐
287/ 鱼香豆腐
288/ 芙蓉豆腐
289/ 宫爆豆腐丁
292/ 麻婆豆腐
292/ 麻辣豆腐
293/ 宫保豆腐
294/ 麻婆鸳鸯豆腐
297/ 肉碎麻辣豆腐
299/ 麻香鱼籽豆腐
301/ 炒千张丝
308/ 香辣素什锦
84/ 烂蒜麻辣肚
270/ 油焖菜心
70/ 回锅肉
91/ 灯影牛肉



徽菜类 ···>

66/ 肉丁烩豆腐
74/ 叉烧排骨
83/ 黄瓜炒猪肝
115/ 红扒羊蹄
125/ 当红炸子鸡
130/ 菊花鸡丝
131/ 鸡丝蕨菜
134/ 鸡丝炒蕨菜

147/ 家常鸡腿豆腐
156/ 虾卤凤脚
157/ 酱爆熏鸭丝
164/ 荠菜炒鸭片



172/ 锦绣莲藕炒鸭掌
175/ 鱼米映红椒
178/ 干烧肥沱
182/ 松仁鱼米
184/ 茄汁葡萄鱼
185/ 鳊鱼丝油菜
186/ 酱香鳊鱼
191/ 葱焖鲫鱼
199/ 奇味银鱼排
206/ 碧绿绣虾簪

207/ 黄焖大虾
209/ 大虾炖白菜
210/ 烹虾段
214/ 杏仁酥虾卷
265/ 碧绿银杏
271/ 芥菜毛豆仁
275/ 菜心炒双耳
276/ 葱油草菇
279/ 绍子豆腐
286/ 炒翡翠豆腐

鲁菜类

37/ 鲁式炒肉
38/ 酥脆油肉
39/ 肉丝炒三丝
41/ 海带丝炒肉
41/ 丝瓜肉片
43/ 干炸丸子
44/ 黄瓜爆肉丁
45/ 南煎丸子
45/ 锅煽香肠
46/ 锅贴鸡蛋
46/ 姜丝肉
47/ 炸烹肉段
50/ 白肉沾蒜泥
52/ 焦熘里脊
54/ 荠菜炒里脊丝
55/ 青豆炒肉丝
55/ 烧蒸扣肉
55/ 双烤肉
56/ 水汆肉
56/ 四喜丸子
57/ 酥炸春花肉
58/ 香炸丸子
59/ 炸灌汤丸子
61/ 干豆角海带焖肉
64/ 菜心狮子头
66/ 什锦炒里脊
69/ 京爆里脊
69/ 爆猪里脊肉
69/ 滑熘里脊
70/ 锅包肉
73/ 蒜酱焖大肉排
80/ 油爆双花
80/ 双椒爆腰花
80/ 益补腰花
81/ 麻酱腰花
81/ 荞麦爽猪腰

81/ 爆两样
86/ 青蒜炒腊牛肉
88/ 家常烤牛肉
88/ 家常牛肉粒
89/ 萝卜烧牛肉
93/ 扒牛肉条
101/ 生菜牛肉
101/ 熘胸口
107/ 羊肉熏酱茄
109/ 家常爆羊肉
109/ 酱爆里脊丁
111/ 油爆羊肚
122/ 芫爆鸡片
125/ 德州扒鸡
126/ 干烹仔鸡
128/ 酱爆熏鸡
129/ 油泼鸡
129/ 炸蚕蛹鸡
132/ 锅烧鸡
135/ 土鸡焖冬瓜
138/ 酒香大盘鸡
148/ 冰糖油鸡
148/ 可乐焖鸡腿
154/ 卤胗肝
158/ 芫爆鸭条
159/ 油烹雏鸭
163/ 虎头鸭丁
167/ 姜丝鸭条
171/ 酱爆油豆腐鸭片
171/ 芫爆脆花
174/ 葱辣鱼脯
175/ 葱辣鱼条
176/ 焦熘鱼片
177/ 糖醋黄河鲤鱼
178/ 葱油鲤鱼
179/ 锅贴鲤鱼
183/ 韭黄鱼丝
184/ 蛋黄鱼片

184/ 醋爆鱼丁
185/ 网油鱼柳
188/ 抓炒鱼条
190/ 豆瓣青鱼
199/ 酸菜鱼片
201/ 葱烧海参
203/ 大蒜泡菜烧鲶鱼
205/ 豆苗炒虾片
205/ 番茄大虾
207/ 两吃大虾
210/ 落叶琵琶虾
219/ 双耳爆海螺
219/ 红烧海螺
219/ 炸蛎黄
220/ 香炒蛎黄
220/ 辣炒蛎子
220/ 蒜香蒸海蛎
221/ 肉酱蛎子
221/ 鲜蛎黄瓜萝卜泥
221/ 蒜茸粉丝蒸扇贝
222/ 鸡茸海蜇
222/ 海带焖木耳
222/ 肉片炒海带
224/ 卤黄瓜镶肉
226/ 素炒胡萝卜
226/ 胡萝卜炒木耳
228/ 扒栗子白菜
229/ 云腿白菜
232/ 青椒炒茄丝
233/ 豆瓣茄子
233/ 素烧茄子
235/ 三丁茄子
235/ 家常蒜椒茄子
237/ 青椒土豆丝
241/ 煎瓢青椒
241/ 烹青椒
243/ 菠菜炒粉丝
243/ 韭菜炒毛豆

243/ 酱韭菜
246/ 冬菇炒芦笋花
246/ 扒鲜芦笋
247/ 家常冬笋
247/ 红烧冬笋
247/ 黄瓜炒冬笋
248/ 清香小炒
248/ 腊肠炒双笋
251/ 油焖西葫芦
251/ 西葫芦炒肉片
252/ 什锦京葱
252/ 海肠炒蒜薹
253/ 熘番茄
255/ 木樨柿子
257/ 如意金条
268/ 干炸藕盒
268/ 一品香酥藕
268/ 莲藕香虾饼
270/ 肉末炒雪里蕻
272/ 素炒大肠
273/ 香菇扒菜胆
273/ 香菇栗子
273/ 红烧香菇
283/ 白扒豆腐
283/ 葱香豆腐
284/ 葱油豆腐
284/ 铁板豆腐
285/ 香菇豆腐
285/ 鸡蛋炒豆腐
290/ 香葱豆腐
293/ 肉片炒豆腐
298/ 巧蒸香辣豆腐
300/ 菜薹炒豆皮
320/ 可乐焖鸡腿
321/ 糖醋鱼花
113/ 红焖羊排