

手工书系 VII



精选

超低价 19.90元  
超值赠送 VCD

# 百姓家常菜

1000道美味家常菜+500个实用厨房小窍门+100个营养黄金组合+88个必知的饮食禁忌

# 1688

● 我国著名医学科学家

**胡维勤** 审定推荐



南海出版公司

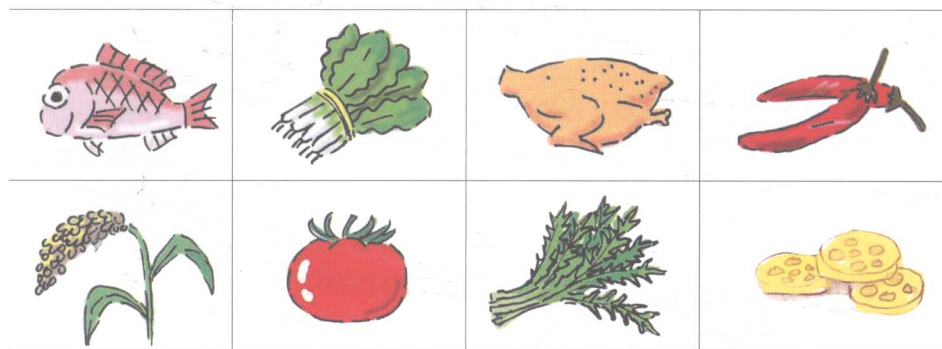
手工书系 VII

>>> 我国著名医学科学家胡维勤审定推荐

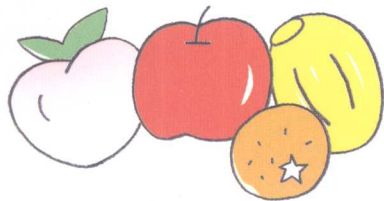
# 精选 百姓家常菜



# 1688



南海出版公司



# 目录 Contents



## Part1 素凉菜



012

八宝菠菜  
果仁菠菜  
拌荷兰豆  
拌空心菜

013

拌蕨菜  
扒皮红椒  
拌金针菇  
拌萝卜皮

014

酸椒拌蚕豆  
老醋鲜核桃仁  
凉拌苦苣  
柠檬藕片

015

芥兰拌黄豆  
八仙豆腐  
辣拌土豆丝  
辣拌黄豆芽

016

果味玉米笋  
脆皮黄瓜  
葱油莴笋  
葱油西芹

017

葱油香芹  
菠菜老醋花生  
豆腐干拌花生米  
豆干炆拌万年青

018

风味海白菜

风味豇豆节  
风味萝卜皮  
开胃萝卜皮

019

冰脆淮山片  
拌桔梗  
桃仁拌菜心  
桂香藕片

020

沪式小黄瓜  
黄瓜蒜片  
酸辣黄瓜  
辣拌黄瓜

021

凉拌竹笋尖  
蜜制圣女果  
泡椒银芽  
盐水毛豆

022

芹菜拌腐竹  
凉拌萝卜丝  
芥兰拌核桃仁  
辣椒圈拌花生仁

023

玉米芥兰拌杏仁  
爽口芥兰  
尖椒拌口蘑  
巧拌三丝

## Part2 荤凉菜



024

红油百叶  
红油肚丝

冷水猪肚  
凉拌猪肝  
蒜泥白肉  
镇江肴肉

025

京酱肉丝  
醋泡腰花  
炆拌腰花  
温拌腰花  
农家肉拌菜  
老醋泡肉

026

香干拌猪耳  
泡椒耳片  
豆芽拌耳丝  
云片脆肉  
蒜汁猪脸  
陕北肘子

027

太白拌肘  
夫妻肺片  
大蒜炆牛肚  
风味麻辣牛肉  
凉拌牛筋  
酱牛肉黄瓜

028

麻辣牛展  
腰果蹄筋  
蒜味牛蹄筋  
湘卤牛肉  
白切羊肉  
姜汁羊肉

029

水晶羊肉  
葱拌羊肚

凉拌羊杂  
鸡丝拉皮  
鸡丝凉片  
广东白切鸡

030

山椒鸡胗拌毛豆  
香拌鸭肠  
芥末鸭掌  
卤水鸭舌  
香辣卤鸭舌  
香辣鸭胗

031

泡菜拌鸭胗  
麻辣鳝丝  
青椒鱿鱼丝  
凉拌海蜇萝卜丝  
盐水虾  
小葱皮蛋拌豆腐

## Part3 猪肉



032

八宝酱丁  
肉末烧冬瓜  
板栗红烧肉  
蒜苗小炒肉

033

酱焖蒜香肉片  
焦熘肉片  
宫保腰花  
滑仔菇炒肉丝

034

扣猪肉  
茄干扣肉



腐乳肉

千层肉

035

杭椒洋葱烧肉

雪里蕻榄菜肉末

滑炒里脊丝

金勾肉筋

036

杭州酱丁

红焖三样

咕鲁肉

小土豆烧肉

037

老家小炒肉

蒜苗回锅肉

肉丝雪里蕻炒年糕

自制肉炒茶树菇

038

大白菜粉丝盐煎肉

鱼香肉丝

榨菜肉丝

锦绣菌菇炒肉丝

039

南瓜粉蒸肉

豆香炒肉皮

糖醋里脊

泡菜回锅肉

040

干豆角蒸五花肉

极品粽香肉

炆锅红烧肉

肉末豆角



041

酸豆角肉沫

大头菜炒肉丁

菜心烧肉

花肉烧面筋

042

红烧狮子头

红烧丸子

糖醋里脊

夹香一品茄

043

排骨鹌鹑蛋

排骨鸡块土豆糕

南瓜豉汁蒸排骨

农家蒸腊排骨

044

酱香迷踪骨

蒜香排骨

土豆烧排骨

家乡酱排骨

045

蜜汁排骨

泡豇豆排骨

陕北酱骨头

奇香霸王骨

046

美果蒜香骨

百叶烧排骨

芳香排骨

风味脆骨

047

瘦肉土豆条

叉烧小排骨

豉汁南瓜蒸排骨

京味焖排骨



048

养颜美容蹄

菌香蹄花

招牌香辣蹄花

花生焖猪蹄

049

韭心炒肝尖

火爆腰花

叉烧肉

泡椒蹄筋

050

小炒腊猪脸

萝卜干炒腊肉

黄豆煨猪尾

尖椒云腿

051

小炒猪心

猪蹄扒茄子

烧蹄筋

酱烧猪蹄

052

扒肘子

年糕炒腊肉

开胃猪蹄

姜葱炒猪肝

053

腊味蒸猪肝

湘笋炒腊肉

腰花炒腊肉

小炒肚丝

054

韭菜腰花

山椒腰花

香爆腰花

腊肉炒干豆角

055

尖椒爆腊肉

家常蹄筋

干烧蹄筋

腊味合蒸

Part 4

牛肉



056

豉酱滑牛肉丝

泡椒烧牛肉

四季豆牛肉片

农家黄牛肉

干煸牛肉丝

尖椒牛肉丝

057

香芹炒牛肉

松子牛肉

藕片炒牛肉

土豆烧牛肉

酸姜椒头炒牛肉

滑蛋牛肉

058

春蚕豆炒小牛肉

蒜薹炒牛肉

笋尖烧牛肉

酥黄豆嫩牛肉

酸菜萝卜炒牛肉

小炒黄牛肉



059

白椒腊牛肉  
辣爆牛肉  
牛肉炒蒜片  
牛肉大烩菜  
红烧牛肉  
小炒肥牛

060

苦瓜西兰花牛肉  
青豆牛肉粒  
口口香牛柳  
苕兰牛肉丝  
怪味牛肉  
泡椒牛肚

061

韵味牛肠  
红烧蹄筋  
小炒金牛筋  
牛柳炒蒜薹  
牛肉丸  
金汤肥牛

062

回锅牛肚  
手折蒜薹牛柳  
锅巴脆牛柳  
小毛葱烧牛柳  
杭椒牛柳  
鸡腿菇焖牛腩

063

番茄牛腩  
椒香牛骨髓



飘香腰肚丝  
泡椒牛黄喉  
泡椒脆肚  
南瓜牛柳条

## Part5 羊肉



064

白菜炒羊肉  
酸辣小炒羊肉  
玉米炒羊肉  
金沙蜀香羊肉

065

葱爆羊肉  
孜然羊肉  
小炒黑山羊肉  
京葱爆羊肉片

066

板栗焖羊肉  
烩羊杂  
泡椒羊杂  
一品鲜羊排

067

精烤羊腿  
特色松香羊腿  
汤烩羊杂  
辣子羊排

068

醋泼羊头肉  
豆腐竹笋焖羊肉  
酱爆羊肉  
洋葱爆羊肉

069

双椒爆羊肉

纸包羊肉  
炒羊肚  
干煸羊肚

070

干锅白萝卜羊腱肉  
干锅烧羊柳  
干锅羊肉  
锅仔羊杂

071

干锅腊仔羊肉  
干锅羊排  
油豆腐焖羊排  
干锅黑山羊肉

072

锅仔醋烧羊肉  
锅仔山珍羊肉  
浓汤羊肉烩馓子  
干锅羊杂

073

红焖羊肉百家菜  
锅仔羊肉萝卜  
锅仔菠菜羊肉丸子  
干锅羊肚萝卜丝

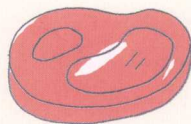
## Part6

### 鸡肉、鸽肉



074

缅甸咖喱鸡  
五彩鸡丝  
小煎仔鸡  
腰果鸡丁  
泉水鸡  
柠檬鸡块



075

宫保鸡丁  
港式姜葱水晶鸡  
杭州卷鸡  
芽菜碎米鸡  
红焖鸡蓉球  
咖喱鸡块

076

兰豆福果鸡脆  
红焖家鸡  
板栗烧鸡翅  
钵钵鸡  
咸菜炒沙斑鸡  
家常小炒鸡

077

小炒鸡三样  
黄瓜鸡片  
鸡肉丸子炖野菌  
风味手撕鸡  
筋饼手撕鸡  
农家鸡节骨

078

可乐鸡翅  
花椒烧鸡翅  
百果香辣鸡翅  
板栗烧鸡翅  
鸿运鸡脆骨  
碧绿鲍汁鸡肾

079

麻辣凤爪  
火爆胗花  
香葱鸡胗



白椒鸡胗  
鸡胗黄瓜钱  
鸡胗豆角丝

080

芝麻鸡柳  
美极掌中宝  
碧绿川椒鸡  
脆椒小香鸡  
脆皮鸡腿  
麻花辣子鸡

081

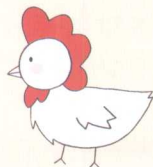
金牌蒜香翅  
避风塘鸡中翅  
泡椒鸡掌  
香辣鸡脆骨  
藕丁鸡脆骨  
麦香小鸡腿

082

腊鸡烧竹笋  
乳鸽煲  
香辣炒乳鸽  
樟茶乳鸽  
韭菜酸豆角炒鸽肫  
豌豆鸽肉

083

红煨土鸡钵  
鸡杂煲  
农夫鸡  
椰汁芋头滑鸡煲  
山寨仔鸡煲  
山珍煲老鸡



084

蘑菇炖鸡  
板栗辣子鸡  
山城香锅鸡  
生嗜三黄鸡  
铁锅稻香鸡  
鸭血焖鸡杂

085

脆笋干锅鸡  
杜婆鸡  
干锅火凤凰  
茶树菇干锅鸡  
干锅鸡鸭杂  
干锅手撕鸡

## Part7 鸭 肉



086

板栗扣鸭  
黄金酥香鸭  
香汤软烧鸭  
蒜苗拌鸭片

087

年糕八宝鸭丁  
黄金鸭盏  
椒丝炒鸭肠  
莲藕酱香鸭

088

碧绿扣鸭四宝  
酸菜炖盐火局鸭  
泡椒鸭血  
蒜薹炒鸭片

089

茶油蒸腊鸭

梅菜扣鸭  
杭椒鸭舌  
巴蜀鸭舌

090

酱烧鸭舌  
魔芋烩鸭翅  
苦笋粉鸭掌  
黄豆炒鸭掌

091

一品鞭花烩鸭掌  
迷你鸭掌  
香辣鸭心  
洋葱爆鸭心

092

小炒鲜鸭片  
酸姜烩鸭胗花  
风味鸭血  
糯米香鸭

093

干锅焖神仙鸭  
干锅啤酒鸭  
干锅莴笋炖辣鸭  
干锅鲜鸭掌

094

干锅鸭胗  
黔江鸭杂  
干锅腊鸭舌  
干锅口味鸭

095

干锅洪湖鸭  
锅仔韭菜鸭血



鸭肉炖魔芋  
姜母鸭

## Part8 鱼 肉



096

雪菜蒸黄鱼  
清蒸鲈鱼  
清蒸草鱼  
鱼丸蒸鲈鱼  
豆腐蒸黄鱼  
豆腐鲈鱼

097

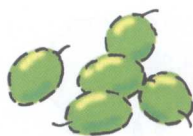
红烧大黄鱼  
清蒸桂鱼  
干烧鲈鱼  
清蒸黄鱼  
西湖醋鱼  
红烧黄花鱼

098

功夫鲈鱼  
墨鱼须烧肉  
风味米粉草鱼  
清蒸武昌鱼  
木瓜炒墨鱼片  
鲜百合生鱼片

099

家常黄花鱼  
小葱黄花鱼  
干煸鱿鱼须  
豆腐烧鲫鱼  
干烧桂鱼  
泡椒墨鱼



100

家常烧带鱼  
韭菜鱿鱼  
煎带鱼  
豉香沙丁鱼  
剁椒蒸鱼尾  
酱醋鲈鱼

101

豆瓣鲫鱼  
红烧鲤鱼  
腊八豆焖鲫鱼  
花椒鳝丝  
葱香武昌鱼  
葱油炒鳝蛭

102

葱酥鲫鱼  
带鱼烧茄子  
烧汁带鱼  
酸辣鱿鱼卷  
金针菇炒墨鱼丝  
雪菜黄花鱼

103

天目湖鱼头锅  
豉香蒸腊鱼  
蜀味甲鱼  
鲫鱼蒸蛋  
麻辣鱼头  
豆花鸡蛋蒸星斑鱼

104

香糟带鱼  
泡椒鳝段  
双椒蒸鱼头  
芹菜煎带鱼

西芹腰果银鳕鱼

香煎银鳕鱼

105

小炒鱼丁  
墨鱼炒鸡片  
枸杞蒸甲鱼  
砂锅鱼头豆腐  
红烧甲鱼  
红烧墨鱼仔

### Part9

### 虾、蟹、海鲜



106

翡翠木瓜爆虾球  
白菜炒明虾  
银杏爆瑶柱  
白灼虾

107

碧绿鲜虾球  
金沙玉米虾  
银杏明虾球  
茶香辣子虾

108

苦瓜虾仁  
翡翠虾仁  
核桃仁虾球  
花椰菜炒虾仁

109

芦笋炒虾仁  
黄鳝虾仁

秘制虾站王  
冰糖玻璃虾

110

韭菜炒河虾

油爆河虾

鲜蚕豆炒虾肉

蒜蓉虾干蒸娃娃菜

111

干烧东海火明虾  
豌豆萝卜炒虾  
椒盐虾

青红椒炒虾仁

112

泡菜炒梭子蟹  
金牌口味蟹  
香辣蟹  
酱香蟹

113

川椒霸王蟹  
咖喱炒蟹  
清蒸大闸蟹  
泡椒小炒蟹

114

大葱爆双花  
家常海参  
蹄筋烧海参  
泡椒烧梅花参

115

瑶柱娃娃菜  
香辣鱿鱼虾  
辣炒花蛤  
芹菜炒蛤蜊肉

116

清炒蛤蜊  
辣爆蛭子



爆炒蛭子

蒜蓉蒸扇贝

117

鸿运福寿螺  
温拌海螺  
香炒螺丝  
香糟田螺

118

蟹柳白菜卷  
海鲜爆甜豆  
水煮海中鲜  
芙蓉一口鲜

119

黄鹤海鲜煲  
鲜蟹粉丝煲  
锅仔香辣蟹  
锅仔大闸蟹炖萝卜

### 024 Part10

### 蔬菜

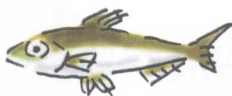


120

爽脆佛手瓜  
百合菠萝炒凉瓜  
土豆丝粉条  
嫩番茄炒辣椒  
田园小炒  
荷兰豆金针菇

121

芦笋百合炒瓜果  
黄瓜木耳炒百合  
韭菜锅巴  
红豆炒芦荟  
浏阳烟笋  
清炒芦笋



122

莴笋炒木耳  
拌炒芹菜  
蒜蓉蒸葫芦  
手撕包菜  
雪里蕻炒蚕豆  
清炒西兰花

123

沙姜菠菜  
清炒豌豆苗  
凉拌豆芽  
长豆角炒茄子  
爽口海带  
红椒小炒菜薹

124

鸡油丝瓜  
炆炒卷心菜  
清炒荷兰豆  
清炒苦瓜  
虎皮杭椒  
山林小炒

125

黄瓜炒淮山  
榄菜四季豆  
西芹百合  
蒜蓉荷兰豆  
清炒泥蒿  
嫩春三笋

126

香葱炒豆芽  
黄豆芽炒粉条  
吃油白菜心  
松仁玉米  
老醋花生米  
清香三素

127

风味茄丁  
番茄西兰花  
四宝西兰花  
甜蜜四宝  
老油条丝瓜  
湘式煮丝瓜

128

拔丝淮山  
木耳炆圆白菜  
XO酱蒸芋头  
地三鲜  
剁椒茄子  
剁椒蒸芋儿

129

尖椒炒茄片  
红豆玉米葡萄干  
木瓜炒银芽  
金沙玉米粒  
南乳炒莲藕  
酸菜炒小笋

130

紫苏煎黄瓜  
擂辣椒炒韭菜  
醋拌韭菜  
丝瓜滑子菇  
奶油地瓜条  
橙汁山药



131

乡村素什锦  
风味藕片  
尖椒土豆丝  
泡椒藕丝  
农家烧冬瓜  
果味冬瓜排

132

栗子白菜  
西兰花四宝蒸南瓜  
红枣南瓜  
蒜蓉粉丝蒸娃娃菜  
双椒腐竹  
蜜汁南瓜

133

酸辣白菜  
瓦片花菜  
小炒菜  
干烧冬笋  
剁椒白菜  
蘑菇时蔬

## Part 11 菌 菇

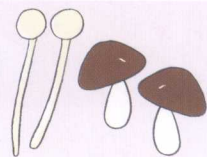


134

滑丁菇小白菜  
鲍汁草菇  
鸡汁菌王  
双椒牛肝菌

135

鲜茶树菇炒肉丝  
西兰花烩草菇  
蚝汁扒群菇  
蚝油鸡腿菇



136

茶树菇煎酿四季豆  
鸡腿菇扒竹笋  
鸡汁百灵菇  
鲍汁菜胆猴头菇

137

草菇青瓜  
风味蘑菇煲  
健康三宝  
滑菇炒豆干

138

面筋炒双菇  
醋泡黑木耳  
肉炒口蘑  
玉米烧香菇

139

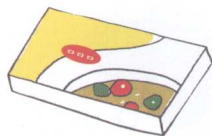
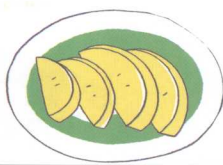
大葱爆木耳  
鲍汁扣三菇  
腊肉滑草菇  
葱油小白菇

140

鲜肉末滑子菇  
双菇扒菜胆  
鲍汁烩鲜蘑  
香菇煨蹄筋

141

羊肚菌炒鲜蔬  
红油金针菇  
蚝皇什菇煲  
香菇蒸蛋



## Part 12

### 豆制品



142

菜心扒豆腐

麻豆腐

浓汤荷塘豆腐

豆腐箱子

143

过桥豆腐

皮蛋凉豆腐

香椿拌豆腐

青蒜烧豆腐

144

西兰花面筋

腐皮青菜

瑶柱鸡豆花

川府嫩豆花

145

家常豆腐

麻婆豆腐

百花酿日本豆腐

开心豆腐

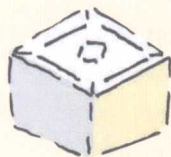
146

家乡卤豆干

芹菜炒香干

韭菜炒香干

豆豉炒豆腐干



147

剁椒蒸臭干

德字香干

四宝豆腐煲

客家煎酿豆腐煲

## Part 13

### 蛋



148

米椒炒鸡蛋

大酱焖蛋

剁椒荷包蛋

菠菜炒鸡蛋

排骨鹌鹑蛋

尖椒红肠炒鸡蛋

149

虾仁炒蛋

尖椒炒鸡蛋

鸽蛋扒海参

酱炒香葱鸡蛋

蛋包番茄

木耳炒鸡蛋

150

时蔬煎蛋

滑子菇炒鸡蛋

香葱火腿煎蛋

三鲜水炒蛋

酸豆角煎蛋

蚕豆炒鸡蛋

151

三鲜蒸滑蛋

金银蛋上汤豆苗

文蛤蒸鸡蛋

山珍烩鸽蛋

鱼香鹌鹑蛋

三色蒸水蛋

## Part 14

### 药膳



152

药膳鸡腿

枸杞竹荪蟹

蒜香蒸虾

中药韭菜鲜蚝煎

153

红花狮子头

巴戟天海参煲

梅汁鸡

陈丝双烩

154

人参糯米鸡汤

淮杞牛肉汤

淡菜首乌鸡汤

当归羊肉汤

155

银杏莲子乌鸡汤

参须枸杞炖鳗

龟板杜仲猪尾汤

十全大补鸡汤

## Part 15

### 家常滋补汤



156

归芪栗子鸡汤

清炖南瓜汤

冬瓜蛤蜊汤

番茄莲子咸肉汤

牛肉冬瓜汤

翠玉蔬菜汤

157

冬瓜薏米煲老鸭

杏仁苹果生鱼汤

海底椰无花果生鱼汤

胡萝卜丝煮珍珠贝

萝卜丝煮肉蟹

草菇竹荪汤

158

青瓜鸽蛋汤

萝卜炖大骨汤

鱼丸烩馄饨

杞子原味白菜心

牛腩炖萝卜

上汤芥兰

159

什锦汤

上汤西洋菜

客家一品煲

浓汤肘子煲娃娃菜

猪骨煲奶白菜

土鸡煨鱼头

160

瘦肉丝瓜汤

枸杞鲫鱼汤

白菜甲鱼汤

番茄百合鸡蛋汤

莲藕炖排骨

海带排骨汤

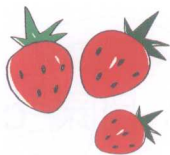
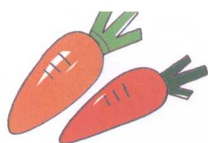
161

白汤杂碎

海鲜疙瘩汤

瓦罐莲藕排骨汤

血豆海带煲猪手



牛尾汤

莲子煨老鸭

162

魔芋丝炖老鸭

千张筒骨煲

砂锅一品汤

粉丝土鸡汤

上海青蛋饺汤

人参鸡汤

163

霸王花排骨汤

银耳莲子排骨汤

苦瓜海带龙骨汤

萝卜牛尾汤

牛排骨汤

莴笋焖腊鸭

164

清热苦瓜汤

鱼头豆腐汤

丝瓜豆腐汤

橘皮鱼片豆腐汤

冬瓜桂笋素肉汤

虾仁豆腐羹

165

四思豆腐

生鱼豆腐羹

金针菇鱼头汤

陈皮绿豆汤

罗汉果鸡煲

鸡汤甲鱼

166

双仁菠菜猪肝汤

萝卜汤

三丝番茄汤

阿胶牛肉汤

枸杞叶蛋花汤

菊花脑猪肝汤

167

萝卜排骨汤

蛋花番茄紫菜汤

当归牛腩汤

芦荟蛤蜊汤

姜丝鲜鱼汤

枸杞田鸡汤

168

芸豆煲猪蹄

鲜人参煲乳鸽

浓汤钙骨煲

海马炖土鸡

砂锅鲜菌汤

瓦罐牛肉

169

五子下水汤

银芽烩蛤蜊

鹅肉土豆汤

茯苓煲乳鸽

薏仁猪肠汤

党参煲牛蛙

## Part 16 家常川菜



170

霸王辣子鸡

爆鸭舌

爆腰花

川味干煸牛肉丝

171

川味干煸鱿鱼丝

干煸四季豆



青椒肉丝

铁板牛肉

172

剁椒鱼头

沸腾鱼片

干煸肥肠

飘香牛柳

173

香辣土豆丝

锅巴肉片

红焖辣鸡腿

回锅肉

174

辣炒土豆丝

酱烧腐竹

辣子肥肠

辣子田螺

175

麻辣鱼块

毛血旺

泡椒肥肠

红焖羊排

176

酸菜鱼

鱼香苦瓜丝

鱼香排骨

鱼香茄子

177

芋儿鸡

豆花鱼

蒸鳊鱼

糖醋鱼

178

水煮牛肉

水煮肉片

水煮鱼

乌江鱼

179

东坡肉

东坡肘子

啤酒鸭

纸包豆腐

## Part 17 家常微波菜



180

叉烧肉

吉利猪排

萝卜干蒸蛋

芝麻金针菇

烤带鱼

雪里蕻煮黄鱼

181

香酸茄子

香菇肉丸

粉蒸排骨

西兰花虾仁

苦瓜盏

富贵花开

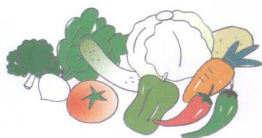
## Part 18 家常火锅



182

涮羊肉火锅

鸳鸯火锅



毛肚火锅  
海鲜火锅  
滋补乌鸡火锅  
鱼头火锅  
183  
什锦火锅  
啤酒鸭火锅  
咖喱火锅  
四生片火锅  
乳鸽火锅  
猪蹄筋火锅

## Part 19 家常米饭



184  
金瓜饭  
八宝饭  
香芋饭  
玫瑰八宝饭  
185  
柏仁玉米饭  
印尼炒饭  
什锦炒饭  
海鲜炒饭  
186  
香芹炒饭  
泰皇炒饭  
西湖炒饭  
西式炒饭



187  
尖椒回锅肉饭  
姜葱猪杂饭  
油鸡腿饭  
咸菜猪肚饭  
188  
姜香牛肉饭  
莲子八宝饭  
海鲜黄瓜炒饭  
扬州炒饭  
189  
虾仁雪菜饭  
鱼香肉丝盖饭  
菠萝饭  
香椿蛋炒饭

190  
茄汁浇饭  
大虾炒饭  
咖喱牛肉饭  
鳗鱼淮山饭  
191  
辣白菜炒饭  
虾仁炒饭  
叉烧蛋炒饭  
咸蛋四宝饭

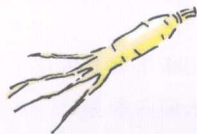
## Part 20 家常粥



192  
党参百合粥  
冬瓜排骨粥  
贡梨粥  
红枣小米粥  
花生粥

银杏鸡丝粥  
193  
状元及第粥  
雪梨枸杞粥  
莲枣淮山粥  
麦片蛋花粥  
美味八宝粥  
南瓜红枣粥  
194  
皮蛋瘦肉粥  
雪里蕻牛肉粥  
猪肝粳米粥  
山药糯米粥  
山楂粥  
生滚猪肝粥

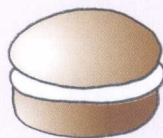
195  
香蕉粥  
红薯粥  
鲜虾鱼丸粥  
香菇牛肉粥  
百合粥  
玉米浆鸡蛋羹  
196  
蟹肉蛋花粥  
牛肉菜粒粥  
西米猕猴桃粥  
墨鱼粥  
虾肉粥  
腐竹百合羹  
197  
冲菜鲫鱼粥



乌骨鸡粥  
生滚黄鳝粥  
枸杞猪肝粥  
白菜丝粉肠粥  
大蒜鱼片粥

## Part 21 家常面点、甜品

198  
肉丝炒面  
京都炸酱拉面  
炸酱凉面  
云吞水饺捞面



199  
猪蹄面  
真味凉卤面  
凉拌面  
真味臊子拉面  
200  
猪蹄拉面  
担担面  
真味荞麦面  
炖鸡面  
201  
酸汤浆水面  
家常杂酱面  
三鲜面  
红烧肉兰州拉面



202

鸡肉冬笋饺  
芹菜猪肉水饺  
四喜蒸饺  
虾饺

203

状元饺  
三鲜蒸饺  
冰花韭菜煎饺  
广式煎饺

204

双色馒头  
菠汁馒头  
豆沙双色馒头  
金银馒头

205

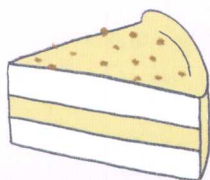
花生卷  
川味花卷  
葱花火腿卷  
腊肠卷

206

香煎素菜包  
雪里蕻肉丝包  
莲蓉包  
虾仁菜肉包

207

蟹粉小笼包  
瑶柱小笼包  
南翔小笼包  
灌汤小笼包



208

葱油饼  
家常饼  
牛肉饼  
红薯糯米饼

209

椒盐饼  
豆沙饼  
萝卜丝煎饼  
黄金南瓜饼

210

香芋西米糕  
蜂巢糕  
清香绿茶糕  
红枣糕

211

冰花西米露  
冰糖银耳羹  
冰鲜羹  
百年好合长寿羹

## Part 22

### 西餐、寿司



212

黑椒牛扒  
串烧牛柳  
橙汁扒鸭脯  
夏威夷火腿扒

213

蟹籽沙律  
海鲜意大利粉沙律  
吉列石斑沙律  
沙律面包卷



214

八爪鱼寿司  
北极贝寿司  
大虾寿司  
赤蚌寿司  
鸡蛋寿司  
香蕉寿司  
赤贝卷寿司  
大叶三文鱼卷寿司

216

加吉寿司卷  
芥辣寿司卷  
墨鱼寿司  
韩式辣寿司

217

亲子寿司  
海胆军舰寿司  
纳豆寿司卷  
红鱼子

218 附录一  
厨房小窍门  
500例

242 附录二  
营养黄金组合  
100例

250 附录三  
食物搭配误区  
88例





## 八宝菠菜

【原材料】菠菜100克，熟花生米20克，熟芝麻5克，小西红柿20克

【调味料】盐3克，味精1克，白醋8克，麻油10克

### 【做法】

- ①菠菜去根清洗干净，然后置于沸水焯一下，捞出放入碗中待用。
- ②将盐、白醋、麻油、味精一起淋入菠菜碗中搅拌均匀。
- ③再向碗中撒上熟花生米、熟芝麻装入盘中，小西红柿切片装饰在盘边即可。



## 果仁菠菜

【原材料】菠菜300克，熟花生米30克，松仁20克，豆皮20克，红辣椒6克

【调味料】盐3克，醋5克，香油8克，味精1克

### 【做法】

- ①菠菜洗净，切段；红辣椒、豆皮洗净，切成丝。
- ②锅内注水，烧开后，放入菠菜焯一下，捞起放入盘中控干。
- ③将盐、醋、香油、味精、熟花生米、松仁一起混合调成汁浇在上面，撒上红辣椒丝、豆皮丝即可。



## 拌荷兰豆

【原材料】荷兰豆300克，红辣椒5克

【调味料】精盐5克，味精3克

### 【做法】

- ①红辣椒洗净，切细丝；荷兰豆择洗干净，焯水至断生，迅速过凉。
- ②荷兰豆加盐、味精、辣椒丝，翻拌均匀，装盘摆好即可。



## 拌空心菜

【原材料】空心菜400克，红辣椒适量

【调味料】盐2克，香油5克，红油8克，味精2克，醋10克，蒜适量

### 【做法】

- ①空心菜洗净；红辣椒洗净，切段；蒜洗净，切成碎末。
- ②锅内注水，置于火上煮沸时，放入空心菜焯一下，捞出装入盘中。
- ③向盘中加入盐、香油、红油、味精、醋、红辣椒、蒜末拌匀即可。

## 拌蕨菜

【原材料】蕨菜400克

【调味料】盐、醋、味精、香油、干辣椒各适量

【做法】

- ①蕨菜洗净，切成长段；干辣椒洗净，切成段。
- ②锅内注水，用旺火烧开，把蕨菜段放入沸水中焯一下，捞出控干水分装入碗中。
- ③将盐、醋、味精、香油、干辣椒段调成汁，倒入碗中拌匀，装入盘中即可。



## 扒皮红椒

【原材料】红辣椒150克

【调味料】盐3克，红油10克，味精1克，白醋、蒜、葱各适量

【做法】

- ①红辣椒洗净，切成长片；蒜、葱洗净，切成碎末；将盐、红油、味精、白醋调成味汁待用。
- ②锅内注水，烧沸，放入红辣椒片焯过后去皮，装入盘中，浇上调制好的味汁，撒上葱末、蒜末即可。



## 拌金针菇

【原材料】金针菇150克，黄花菜100克，香菜20克，红辣椒10克

【调味料】香油、盐、味精、白糖各适量

【做法】

- ①将金针菇、黄花菜洗净放入沸水中焯熟捞出，沥干水分；香菜洗净切段；红辣椒洗净切丝待用。
- ②金针菇、黄花菜放入盘内，加盐、白糖、味精、香油拌匀。
- ③在金针菇、黄花菜上放上香菜、辣椒丝即可。



## 拌萝卜皮

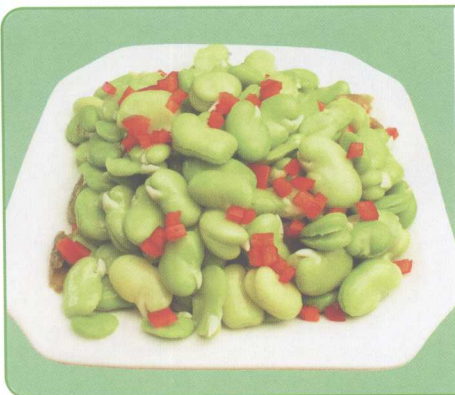
【原材料】心里美萝卜500克

【调味料】盐3克，醋5克，味精、熟芝麻、干辣椒各适量

【做法】

- ①心里美萝卜洗净，取皮，放入热水中焯过备用；干辣椒洗净，切段，放入油锅中炸香后捞起备用。
- ②将萝卜皮盛入盘中，将盐、醋、味精、熟芝麻、干辣椒混合调成汁，浇在萝卜皮上拌匀即可。





## 酸椒拌蚕豆

【原材料】蚕豆300克，泡红椒20克

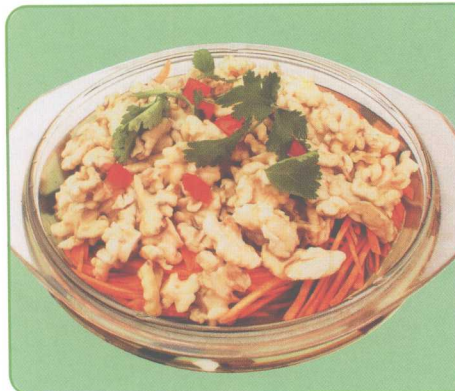
【调味料】盐、味精各3克，香油10克

【做法】

①蚕豆去外壳，再剥去豆皮，洗净。

②泡红椒洗净，切小粒。

③将蚕豆放蒸锅内隔水蒸熟，取出晾凉，放盘内，加入泡椒粒、盐、香油、味精，拌匀即成。



## 老醋鲜核桃仁

【原材料】核桃仁100克，胡萝卜150克，醋150克，红辣椒适量

【调味料】盐2克，味精、生抽、香菜各适量

【做法】

①核桃仁洗净；胡萝卜去皮洗净，切成丝；红辣椒洗净，切成片；香菜洗净切段。

②胡萝卜放入碗中，再将核桃仁置于上面，用盐、醋、味精、生抽混合调成汁，浇在上面，再撒上红辣椒片、香菜即可。



## 凉拌苦瓜

【原材料】苦瓜400克，枸杞10克

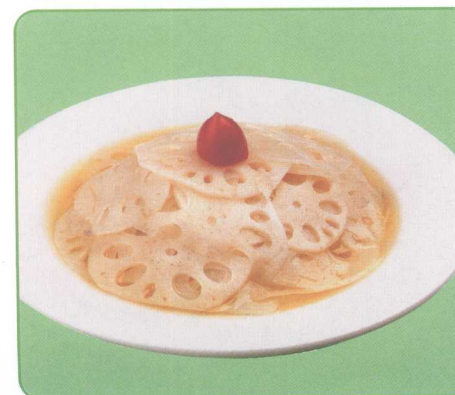
【调味料】盐、鸡精、白糖、醋、辣椒油、香油各适量

【做法】

①苦瓜洗净，顺长剖成2条，去瓤切片待用。

②锅内加水烧开，下入苦瓜略焯，捞出过凉，沥净水。

③将苦瓜放入盘内，加枸杞、白糖、鸡精、盐、醋、辣椒油和香油拌匀。



## 柠檬藕片

【原材料】嫩藕约200克，柠檬2个

【调味料】白砂糖、白醋各适量

【做法】

①将柠檬洗净榨汁；在锅中放少许水烧开，放入白糖、柠檬汁、白醋略煮，做成味汁。

②藕洗净切成片，在沸水中焯一下，捞出放入做好的味汁中浸泡3小时即可。

## 芥兰拌黄豆

【原材料】芥兰50克，黄豆200克，红辣椒4克

【调味料】盐2克，醋、味精各1克，香油5克

### 【做法】

- ①芥兰去皮洗净，切成碎段；黄豆洗净；红辣椒洗净，切段。
- ②锅内注水，旺火烧开，把芥兰放入水中焯过捞起控干；再将黄豆放入水中煮熟捞出。
- ③黄豆、芥兰置于碗中，将盐、醋、味精、香油、红辣椒段混合调成汁，浇在其上面即可。



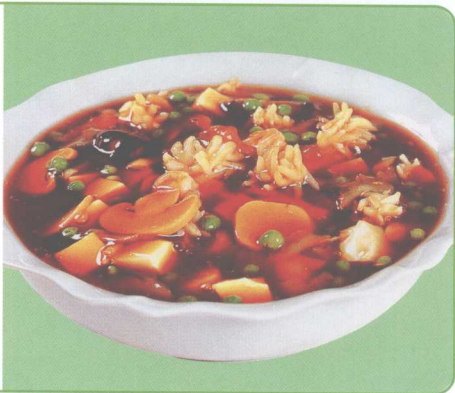
## 八仙豆腐

【原材料】豆腐、青豆仁各150克，鱿鱼20克，虾仁10克，胡萝卜20克，香菇1朵，口蘑2朵

【调味料】淀粉、味精、盐、胡椒粉、香油各适量，姜末10克

### 【做法】

- ①将豆腐切成小块，鱿鱼、胡萝卜、香菇、口蘑切片待用。
- ②烧热油锅，先把姜末爆香，再放入青豆仁、鱿鱼、虾仁、胡萝卜、口蘑、香菇一起炒。
- ③豆腐块放油锅中，加盐、胡椒粉、香油稍炒，加入刚才的八仙料，加淀粉勾芡，起锅即成。



## 辣拌土豆丝

【原材料】土豆500克，青、红辣椒各50克

【调味料】盐5克，味精3克，醋10克，辣椒油30克，香油20克

### 【做法】

- ①将土豆去皮洗净，切成细丝，用清水洗净；青椒、红椒去子洗净，切成细丝。
- ②锅内添清水烧沸，分别下土豆丝、青红椒丝焯至断生，捞起控水，一起装盘。
- ③将盐、味精、醋、辣椒油、香油调成味汁，浇在土豆丝上拌匀即成。



## 辣拌黄豆芽

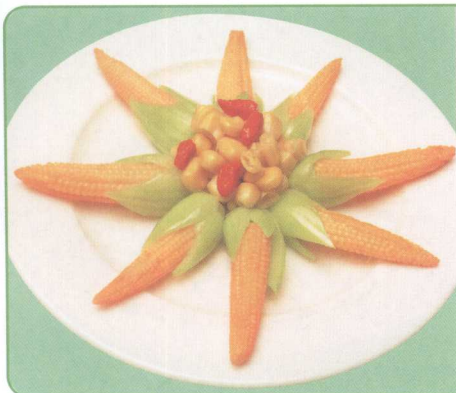
【原材料】黄豆芽500克

【调味料】盐4克，味精2克，辣椒粉、葱各15克

### 【做法】

- ①黄豆芽洗净，葱洗净切成葱花。
- ②黄豆芽放在开水中烫一下，捞出待用。
- ③油锅烧热，放入辣椒粉、盐、味精炒匀，淋在黄豆芽上，撒上葱花即可。





## 果味玉米笋

【原材料】玉米笋8个，上海青8棵，玉米粒100克，枸杞少许

【调味料】香油、精盐各适量

### 【做法】

- ①玉米笋去衣，切掉穗梗，洗净煮熟备用。
- ②玉米粒和枸杞、上海青洗净，上海青去叶，全部用沸水烫熟备用。
- ③将玉米笋和玉米粒、枸杞、上海青用油、盐过味，晾凉装盘摆好即可。



## 脆皮黄瓜

【原材料】黄瓜400克，红辣椒适量

【调味料】盐3克，味精1克，醋5克，香油8克，姜、干辣椒、芝麻各适量

### 【做法】

- ①黄瓜去蒂洗净，削皮，将其皮卷成圆筒状，然后排于盘中；姜、红辣椒洗净，切丝；干辣椒洗净，切段。
- ②将盐、味精、醋、香油混合调成味汁，浇在黄瓜皮上面，再撒上红辣椒丝、姜丝、干辣椒段、芝麻即可。



## 葱油茭笋

【原材料】茭笋400克

【调味料】盐2克，味精2克，香油8克，花椒5克，葱4克

### 【做法】

- ①茭笋去皮洗净，切成长块；花椒洗净；葱洗净，切末。
- ②锅内注水，大火烧开后，将茭笋块放入开水中焯一下，捞出置于盘中控干。
- ③炒锅注油烧热，放入葱末、花椒炒香，将盐、味精、香油、花椒、葱混合调成汁浇在盘中即可。



## 葱油西芹

【原材料】西芹300克，胡萝卜50克

【调味料】盐2克，醋5克，生抽8克，葱10克，味精、香油各适量

### 【做法】

- ①西芹去除菜叶，留下菜梗洗净，切成菱形块；胡萝卜去皮洗净，切成菱形块；葱洗净，切段，放入油锅爆香。
- ②锅内放水，用旺火烧开，把西芹块放入开水内焯一下，捞出控净水分，放入盘中，放入胡萝卜块，加入生抽、醋、盐、味精、香油、葱段调拌均匀，即可食用。