



超市原料
分类细化

家常菜 1069样

主编◎张奔腾

- 分类更细致·
- 查找更简单·
- 使用更方便·



吉林科学技术出版社



生鲜超市——家常菜 1069 样

主编：张奔腾 图片摄影：杨跃祥

责任编辑：车 强 封面设计：名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话 / 传真：0431-85677817 85651628 85635177 85651759

编辑部电话：0431-85629318

Email: jlkjbqs@163.com

网址：www.jlstp.com

社址：长春市人民大街 4646 号 邮编：130021

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄出版社调换

710 × 1000 16 开本 16 印张

2007 年 4 月第一版 2007 年 4 月第一次印刷

ISBN 978-7-5384-3457-6

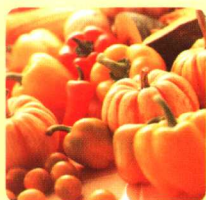
定 价：26.80 元



主编 © 张奔腾

生解 SHENGXIANCHAOSHI
超市·原料细化

家常菜 1066 样



吉林科学技术出版社

作者简介



张奔腾 中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国菜创新研究院研究员。曾参与和主编《中式烹调师》、《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《酱料五味坊》、《清真美味 365》、《65 道熏卤酱菜》、《辽东红楼宴》、《家常川菜 1000 样》等著作 90 余部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》、《中国大厨》、《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品百余篇。2001 年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002 年 11 月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”，“国际美食评委”荣誉称号；2003 年成为国际认证行政总厨；2004 年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”，被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005 年 7 月被中国领导科学研究院授予“博士学位”；2006 年 3 月被评为中国餐饮业专家；2007 年 2 月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

主 编：张奔腾

编 委：石纪友 许仲友 张振馨 张建华 万志杰 罗向阳 李 伟
高 玮 杨玉山 管大伟 申同斌 董一增 徐晓辉 韩继成
王明刚 吴清君 郝清华 刘克东 周 围 董仁江 陈秋影
张美桥 尹世和 李建新 袁福涛 董立超 李德富 郑 丹
吕赐洋 李泽亮 王鸿海 张一鸣 范 渤 缪云生 李 鹏
赵国宁 张振宇 王黎黎

图片摄影：杨跃祥



本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司
城市酒楼鼎力协助(86024-23341777)
本书瓷器由唐山陶瓷股份有限公司
骨质瓷分公司提供(860315-3286894)



前言

近20年来,生鲜超市已逐渐在中国大中城市普及,其物美价廉、品种繁多、分档精细、选购方便、安全卫生的销售形式,已被广大消费者所认同。特别是食品卖场,那里琳琅满目、新鲜诱人的生鲜美食,更是让人流连忘返。逛超市,如今已成为一种现代的休闲时尚。

本书帮您认识生鲜超市,了解其食物原料的营养功效、采购原则、烹饪技法和饮食宜忌,并针对超市所能提供的原料,向您推荐多款实用、健康的家常美食。您可在每次逛超市之前,先翻阅这套生鲜超市系列丛书,找出自己想要学做的菜肴、点心,再依据食谱所提示的原料品种及数量,列出适当的采购清单,如此进入超市才能有的放矢、精挑细选,把所用的原料买齐,既节省时间、精力,又不致超出预算,轻松愉快、事半功倍。

生鲜超市系列丛书由《家常菜》、《家常汤煲》、《家常主食》三部分组成。按各生鲜超市为顾客规划好的行进路线,从食

品超市入口处的蔬菜区开始,再去肉类区、禽蛋区、水产区、豆制品区、五谷杂粮区等,并详细分档取料,共介绍常用原料159种,相应推荐菜肴1069款;书后还附有“食物营养成分汇总表”,以便于读者查找、搭配。本书图文并茂,简单易学,经济实用,意在引导人们步入美好的现代生活。

随着社会的发展,人们的生活水平在不断地提高,过去那种贸易市场的消费理念,正在被超市原料细化的形式所取代。本书最大的特点就是结合生鲜超市的原料细化,分别阐述其原料知识及烹调方法,将采购指南、营养指南与烹饪指南融为一体。

顺应时代、面向大众、不断创新是厨师们始终追求的目标,愿此书能为快节奏生活的现代人助力,让美食从超市走进千家万户。

中国烹饪大师

张华腾



目录

CONTENTS

- ◆016 认识生鲜超市 ◆017 如何选购蔬菜和肉类 ◆018 生鲜食品的保存秘诀
◆019 如何选购冷冻食品 ◆020 冷冻食品如何存放及解冻

1 蔬菜·食用菌

SHUCAI
SHIYONGJUN



萝卜

- 022 萝卜丝拌蜆皮
清蒸萝卜丸
干贝萝卜汤
萝卜猪肉汤
023 糖醋辣萝卜丁
酸辣卤菜卷
萝卜牛肉汤
萝卜三鲜汤
甜辣萝卜干
炸萝卜丸子
024 酱萝卜
萝卜清汤
蜆皮萝卜丝
萝卜丝炒蕨根粉
脆嫩萝卜丝



胡萝卜

- 025 胡萝卜无花果汤
胡萝卜炒木耳
胡萝卜炖牛腩
三彩瓜烙
巧手赛螃蟹



土豆

- 026 香辣土豆块
炸土豆肉饼
酱爆土豆丁
红蘑土豆片
027 土豆片炒猪肝
炸土豆丸子
鸡汁土豆泥
干煸土豆丝
三椒小土豆
番茄炒土豆



芋头

- 028 蜜汁大枣芋头
百合煮香芋
香酥翻沙芋头
香芋夹心饼
羊排炖芋头



山药

- 029 山药烩香菇
蛋黄焗山药
避风塘渔家山药
山药五宝甜汤
双果山药



莲藕

- 030 干炸藕盒
橙汁藕片
果香藕片
莲藕双豆瘦肉汤
香辣藕丝
031 西式焗莲藕
糖醋藕片
红烧莲藕
素糖醋排骨
蜜汁莲藕



大白菜

- 032 麻辣白菜
剁椒大白菜
玻璃白菜
白菜心拌蜆皮
炒肉白菜粉
033 肥肠扒白菜
果味辣白菜
开水白菜
香辣白菜条
三丝白菜炖
木耳炒白菜
034 农家手撕菜
醋熘白菜
清拌海米三丝

- 火腿白菜汤
鲜虾瑶柱炖白菜
白菜豆腐汤
035 三鲜扒津白
白菜炖鱼子
海米烧白菜
栗子烧白菜
如意白菜卷



卷心菜

- 036 卷心菜炒番茄
干贝卷心菜
麻辣卷心菜
炒卷心菜
花生仁拌卷心菜
037 凉拌卷心菜丝
卷心菜卷
卷心菜炒虾干
白灼卷心菜
卤菜卷
香辣卷心菜



苦苣

- 038 牛肉丝拌苦苣
相思苦苣
凉拌苦苣
肉丝苦苣



生菜

- 039 生菜色拉
生菜肉卷
生菜包
生菜虾松



菠菜

- 040 猪肝拌菠菜
菠菜羹
凉拌菠菜
上汤浸菠菜
041 肉末焖菠菜
蒜蓉菠菜
莲杞烩菠菜
猪肝菠菜汤
虾皮菠菜汤
姜汁菠菜



油菜

- 042 蒜香油菜
火腿烩油菜
明珠油菜心
花菇油菜



空心菜

- 043 腐乳炒空心菜
蒜香空心菜
豆豉银鱼空心菜
麻酱空心菜
肉丝炒空心菜



芹菜

- 044 西芹百合炒螺片
芹香爆虾干
花生仁拌芹菜
雪底芹菜
大枣芹菜汤
045 西芹炒百合
瘦肉烧西芹
芹菜烩鸭片
西芹炒鱼片
开阳芹菜
奶香芹菜汤



芥蓝

- 046 芥蓝鸡腿菇
冰镇芥蓝
夏果炒芥蓝
芥蓝爆双脆
白灼芥蓝



小白菜

- 047 小白菜氽丸子
滑子蘑小白菜
猪肝炒小白菜



韭菜

- 048 韭菜炒虾仁
韭菜炒鸡胗
韭菜炒豆干

- 蛋丝拌韭菜
豆筋皮炒韭菜



韭黄

- 049 韭黄炒鳝鱼
韭黄炒肚丝
韭黄炒墨鱼仔
海鲜炒韭黄
韭黄炒鸡蛋



菜花

- 050 奶油烧菜花
糖醋菜花
猪肝炒菜花
肉片烧菜花
海米烧菜花



西兰花

- 051 蒜蓉西兰花
奶香口蘑烧花菜
椰香花菜
兰花冬笋
双鲜花菜



茼蒿

- 052 凉拌茼蒿
茼蒿梗爆墨斗
蒜蓉炒茼蒿
黄蚬炒茼蒿
鸡丝炒茼蒿



黄花菜

- 053 肉炒黄花菜
黄花菜炖瘦肉
黄花素鱼翅



豌豆苗

- 054 蚝汁拌豆苗
魔芋烩豌豆苗
清炒豆苗
象牙豌豆苗
豆苗炒虾仁



茼菜

- 055 茼菜鱼柳汤
茼菜虾片羹
西湖茼菜汤
茼菜黄鱼羹
敲虾茼菜汤



西红柿

- 056 鲜奶炸柿排
酿番茄
锅塌西红柿
鲜蔬天妇罗
057 桃仁番茄
番茄爆蛋汤
番茄滑蛋
皮蛋番茄汤
烩番茄
海鲜番茄烙

生鲜超市家常菜目录



黄瓜

- 058 凉拌黄瓜
鲜虾青瓜烙
蒜拌黄瓜
黄瓜炒肉片
金针磨拌黄瓜
- 059 红汁黄瓜
豆腐黄瓜罐
黄瓜拌豆干
肉丁炒黄瓜
糖醋黄瓜



冬瓜

- 060 海米烧冬瓜
素贝烧冬瓜
冬瓜笋丝汤
海鲜冬瓜羹
糖醋冬瓜



丝瓜

- 061 煎酿丝瓜
丝瓜干贝
丝瓜鲜虾汤



南瓜

- 062 南瓜炒咸蛋
南瓜炒百合
豆瓣南瓜
黄金白玉汤

奶香南瓜丁

- 063 什锦酿南瓜
七彩南瓜
南瓜田鸡汤
干煸南瓜条
橙汁南瓜



苦瓜

- 064 虾球炆苦瓜
苦瓜煎蛋
枸杞苦瓜
苦瓜镶肉
肉末苦瓜
- 065 腊肉炒苦瓜
双脆苦瓜
鸡蛋炒苦瓜
苦瓜炒肉丁
生炒苦瓜鳝鱼



茄子

- 066 果香茄条
关东酱茄子
怡香茄盒
农家酱肉茄子
- 067 美味茄餐
古香茄子
辣味茄丝
烧汁茄夹
蒜泥茄子
- 068 鸡松拌茄子
酥炸三鲜茄盒
鱼香茄子

凉拌茄泥

鹅肝酱烧茄子



洋葱

- 069 洋葱牛肉片
洋葱炒豆干
洋葱汤
炸洋葱
洋葱炒肉丝



青椒

- 070 红椒炒花腩
甜椒炒银芽
虎皮青椒
炸青椒盒
- 071 海苔炒青椒
素炒甜椒
甜椒炒肉丝
甜椒汤
酿青椒



尖椒

- 072 瑶柱虎皮尖椒
杭椒炒素菇
剥皮辣椒
杭椒牛柳
- 073 杭椒炒虾皮
美极爆椒圈
豉油卤杭椒
尖椒香干肉丝
彩椒山药



绿豆芽

- 074 银芽海带丝
绿豆芽炒芹菜
炒三鲜豆芽
腐衣银菜卷
鸡丝炒银芽
- 075 绿豆芽甜椒汤
三丝爆豆芽
香辣绿豆芽
淋汁三丝
绿豆芽拌粉丝
蜆头烹银芽



黄豆芽

- 076 黄豆芽炒肉丝
爆炒黄豆芽
蹄筋拌豆芽
黄豆芽炒雪菜
咸鱼炒豆芽



蒜薹

- 077 蒜薹炒肉丝
鸡蛋炒蒜薹
甜椒蒜薹
泡糖醋蒜薹
腊肉蒜薹



豇豆

- 078 豇豆炒牛肉丝

肉丝炒豇豆
姜汁豇豆
豆腐干炒豇豆
凉拌豇豆



四季豆

079 虾酱炒四季豆
泡椒四季豆
双果百合四季豆
鱼香四季豆
酱焖四季豆



豌豆

080 肉丁爆豌豆
什锦豌豆
兰豆凤尾虾
鱼香酥豌豆



竹笋

081 干煸冬笋
竹笋香菇汤
鲜笋酿肉
白油鲜笋



茭白

082 油焖茭白
鱼香茭白
茭白烧肉
茭白炒肉丝
鸡油茭白



莴笋

083 莴笋豆浆汤
花椒莴笋丝
麻花莴笋
麻辣莴笋
肉炒莴笋



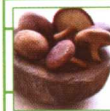
芦笋

084 炒鲜芦笋
辣炒芦笋
腊肉鲜芦笋
竹笙扒芦笋
芦笋百合北极贝



百合

085 南瓜蜜百合
百合甜蜜豆
腊味炒百合
百合芦笋虾球
百合南瓜羹



香菇

086 香菇烩山药
香菇芥菜
酿冬菇
酸辣素鳝丝
香菇烧豆腐
087 益寿香菇汤
香菇炒三丝

双冬菜心
益血花菇汤
煎酿鲜冬菇
酱卤香菇



平菇

088 炒鲜菇
鲜菇烧白菜
肉片烧平菇
香酥鲜菇
肉丝炒平菇



金针菇

089 金菇爆肥牛
金针菇炒肉丝
金针百叶浸肥牛
肉丝烧金针
金针培根卷



猴头菇

090 翡翠芙蓉汤
养生菌盆菜
山珍什菌汤
卤味猴头菇



口蘑

091 山珍全家福
口蘑竹荪汤
肉片烧口蘑
菩提斋菜



银耳

092 银耳鸭蛋羹
雪耳映红莲
蜜橘银耳汤
银耳鸽蛋汤
清汤银耳
093 银耳炖雪蛤
菠菜银耳羹
枸杞银耳汤
银耳鳊鱼汤
银耳雪梨小汤圆
大枣银耳羹



木耳

094 木耳爆敲虾
黑木耳肉羹汤
香葱炆木耳
黑白双脆



雪里蕻

095 雪菜蚕豆汤
雪菜毛豆鸡丁
肉末炒雪里蕻
雪菜小豆腐
雪菜干豆腐



酸菜

096 气锅酸菜炖烤鸭
酸菜肉丝汤
肉丝炒酸菜
酸菜敲虾汤
酸菜一品锅

2



猪肉

ZHUROU



猪五花肉

- 098 回锅肉
干烧肉
胡萝卜卤肉
东坡肉
- 099 家常扒五花肉
咸烧白
烧蒸扣肉
稻草扎肉卷饼
红烧酥肉



猪里脊肉

- 100 干炸肉段
锅煽肉片
五香酱肉
焦熘里脊条
糖醋里脊
- 101 滑熘里脊
清烹里脊
软炸里脊条
熘肉段
飘香肉串
酱里脊



猪排骨

- 102 板栗炖排骨
三鲜排骨汤
海带煲排骨
芝麻小排
盐水排骨

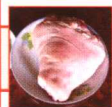
萝卜排骨汤

103 排骨冬瓜汤

红烧大排

葱香大排

洋参山药排骨汤



猪肘子

104 东坡肘子

清炖肘子

香糟猪肘

奇味猪肘



猪心

105 酱香猪心

拌猪心片

凉拌赛狗肉

茶香猪心

烫猪心粉肠



猪肚

106 蛋黄酿猪肚

大蒜烧肚条

山药猪肚汤

老人头菌爆猪肚



猪耳

107 千层脆耳

腊八蒜泡脆耳

京葱拌耳丝

烟熏脆耳



猪蹄

108 花生红枣炖猪蹄

雪豆烧猪蹄

仙人掌煲猪手

红烧猪蹄



猪大肠

109 酱香大肠

辣白菜炒肥肠

熘肥肠

糖醋肥肠

凤眼酿大肠



猪肝

110 菠菜猪肝汤

熘肝尖

洋葱炒猪肝

麻辣凤眼肝

111 铁板洋葱猪肝

蛋蒸肝泥

爆炒猪肝

豆苗肝糕汤

红烧猪肝



猪舌

112 红扒猪舌

麻辣口条

香卤猪舌

红油猪舌



猪腰子

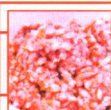
113 熘腰花

腰花拌双笋

皮蛋醉猪腰

宫保腰块

干炸腰花



猪绞肉

114 干炸丸子

梅菜蒸肉饼

肉酱花生米

红烧狮子头

115 炸千子

烩小丸子

野生珍菌汆丸子

油炸响铃

煎焖肉饼



猪蹄筋

116 仙人掌焖蹄筋

猪皮蹄筋大枣汤

大蒜烧蹄筋

红油猪蹄筋



牛肉·羊肉

NIUYANGROU



牛腩肉

118 海带牛肉块

西红柿炖牛肉
咖喱牛肉
牛腩炖老豆腐
板栗大枣红焖肉

- 119 扒牛肉条
萝卜炖牛肉
红烧牛腩
清炖牛腩
大蒜烧牛腩
啤酒炖牛肉



牛里脊肉

- 120 生拌牛肉
芝麻牛排
葱香牛扒
煎串肉
121 软炸里脊
菊花里脊
干煸牛肉丝
麻香牛肉干
铁板沙茶牛柳



牛外脊肉

- 122 蒙古烤肉
干煎牛排
干炸肉段
麻辣牛肉片



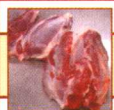
牛胸口肉

- 123 四味牛肉
清真扒肉条
锅煽胸口



牛仔盖

- 124 花生麻仁牛排
香辣手撕肉
双瓜烧仔盖
牛仔盖炒酸黄瓜



牛腱子

- 125 卤牛腱
熏牛肉
五香牛腱子
腱子肉拌黄瓜



牛肚

- 126 红油金钱肚
牛肚炖冬菇
三彩拌肚丝
酸辣肚丝汤
芥末牛肚丝
127 一品烧肚仁
大蒜烧肚条
油爆百叶
草菇蜜豆烧肚仁
麻辣鸳鸯百叶



牛舌

- 128 醋椒浸牛舌
川香牛舌
牛舌炖土豆
珍菌扣牛舌



牛尾

- 129 煨烧牛尾
红烧牛尾
山珍节节香
萝卜球牛尾汤
淮杞煲牛尾



牛蹄筋

- 130 酱牛蹄筋
红油牛蹄筋
葱烧蹄筋
红烧牛蹄筋
牛蹄筋炖萝卜



牛板筋

- 131 麻辣牛板筋
辣拌牛板筋
手撕牛板筋
家常牛板筋



牛绞肉

- 132 蛋皮牛肉卷
多味牛肉丸
杂菌余丸子
香炸松肉
软滑丸子



羊里脊肉

- 133 酱爆里脊丁

仔姜羊肉丝
桂花羊肉
沸腾羊肉
木樨里脊



羊腩肉

- 134 胡萝卜炖羊腩
酥麻羊肉
冬瓜炖羊肉
纸锅羊肉
135 山楂炒羊肉
千层羊肉
清真小炒
清炖羊肉
黄焖羊肉



羊排

- 136 酱香蒸羊排
新疆手抓羊排
巧手羊排
蒜泥羊排
137 红烧羊排
川味小羊排
丰收羊排
滋补羊排
椒盐羊排



羊肋肉

- 138 栗子焖羊肉
扒海羊
麻辣羊肉
香菇扒羊肉
手把羊肉

生鲜超市家常菜目录



羊腿

139 软炸羊肉
烤羊腿
奇味羊小腿
石头烤羊肉
牙签羊肉



羊蹄

140 葱烧羊蹄
五香酱羊蹄
红扒羊蹄
三宝羊蹄



羊肝

141 麻辣羊肝
孜然羊肝
桑拿羊肝
老店熠羊肝
羊肝炒菠菜



羊肚

142 蒜泥羊肚
清爆羊肚
五彩羊肚丝
红油羊肚



羊腰子

143 蜜汁烤羊腰

清炸腰片
蕨香嫩腰丝
干炸腰片
葱油羊腰片



羊绞肉

144 麻仁羊肉盒
红松羊肉
冬瓜烩羊肉丸子

4 禽·蛋

QINDAN



全鸡

146 清炖人参鸡
香脆炸鸡
蚝油仔鸡
盐焗鸡
油淋仔鸡
147 姜汁热窝鸡
荷叶粉蒸鸡
蒜泥白切鸡
瓦块鸡
茶香仔鸡

148 铁板香煎三黄鸡
白菜鸡
椒麻鸡
葱油鸡
洋葱拌鸡
149 清蒸童子鸡
酒醉仔鸡
白斩鸡
香糟鸡
干锅仔鸡



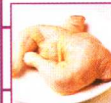
鸡胸肉

150 豆豉小葱爆鸡丁
鸡脯松花卷
辣酱手撕鸡
鸡豆花
151 山茶鸡片
棒棒鸡丝
鸳鸯鸡排
花椒鸡丁
西兰花炒鸡块



鸡翅

152 烤鸡翅
纸包蒜香鸡翅
贵妃鸡翅
桃仁鸡翅
香酥鸡翅
153 板栗鸡中翅
红酒煨凤翅
黄豆焖鸡翅
粽香糯米翅
风味炸鸡翅
辣子鸡翅



鸡腿

154 麻辣鸡腿
软炸仔鸡块
蒸浸鸡腿
栗子烧鸡块
155 酱汁苦瓜鸡
腰果鸡丁

香辣鸡腿
蛋黄鸡腿卷
酱鸡腿



鸡爪

156 白云凤爪
花生凤爪汤
牛肝菌鸡脚汤
蚝油凤爪
香菇鸡脚汤



鸡心

157 蜜豆鸡心
草菇鸡心
松子鸡心
淋卤鸡心
铁板鸡心



鸡肝

158 爆鸡杂
鸡肝炒木耳
鸡肝糊
炒鸡件



鸡胗

159 香葱拌鸡胗
大蒜烧鸡胗
桑拿鸡胗
春笋炒鸡胗
炒鸡杂



全鸭

- 160 五香酱鸭
蛋黄鸭卷
竹筒烤鸭
大酿一品鸭
- 161 酸菜炖烤鸭
巴蜀神仙鸭
豆瓣鸭块
铁板鲜姜爆鸭
淮山老鸭汤
- 162 干锅樟茶鸭
虫草炖鸭汤
酒酿清蒸鸭子
盐水鸭
三圆炖鸭



鸭胸肉

- 163 清蒸柴把鸭
红油鸭脯
卤鸭片
鱼香鸭方



鸭掌

- 164 芥末鸭掌
姜汁鸭掌
风味舌掌
野山菌鸭掌



鸭舌

- 165 脆香鸭舌

海带鸭舌汤
酒糟鸭信
椒盐鸭舌



鸭肝

- 166 原汁鸭肝
首乌鸭肝汤
炒鸭肝
盐水鸭肝



大鹅

- 167 卤鹅翅
胭脂鹅脯
大鹅焖土豆
松茸鹅肉块
香辣鹅肉串



乌鸡

- 168 山药枸杞炖乌鸡
黑豆乌鸡汤
人参乌鸡汤
土豆炖乌鸡
丹参蒸乌鸡



鸽子

- 169 火爆乳鸽
党参乳鸽汤
茶树菇炖乳鸽
红枣炖鸽子
子母会



鹌鹑

- 170 火爆鹌鹑
海带炖鹌鹑
人参枸杞炖鹌鹑
麻辣鹌鹑
笋干香鹌煲



鸡蛋

- 171 番茄炒蛋
肉末蒸蛋
三色蒸蛋
烧鸡蛋
酱油蛋
- 172 黄瓜炒蛋
锦绣蒸蛋
鸡蛋炒尖椒
龙莲鸡蛋汤
鸡蛋炒苦瓜
椿芽烘蛋



鹌鹑蛋

- 173 双菇鹌蛋
茶香鹌鹑蛋
金银鹌蛋
茄汁鹌蛋



鸽蛋

- 174 鸽蛋汤
清汤竹荪炖鸽蛋
香熏鸽蛋
糖醋鸽蛋



咸鸭蛋

- 175 咸蛋黄焗南瓜
蛋黄焗大虾
咸蛋黄炒玉米
蛋黄焗山药



松花蛋

- 176 皮蛋豆花
皮蛋番茄汤
青椒皮蛋
水晶皮蛋
三色蒸蛋羹



水产品 SHUICHANPIN



鲤鱼

- 178 鲤鱼炖冬瓜
花瓣鱼圆汤
滑炒鱼片
豆瓣鲤鱼
- 179 鲤鱼跃龙门
烧鱼串
烩酸辣鱼丝
沙锅炖鲤鱼
白汁鲤鱼
- 180 红烧鲤鱼
鲜果炒鱼仁
鲤鱼红枣汤
酱焖鲤鱼
炸芝麻鱼片

生鲜超市家常菜目录



草鱼

- 181 豉椒蒸草鱼
麻辣鱼块
宫保鱼丁
酸辣鱼肉羹



鲫鱼

- 182 酿鲫鱼豆腐汤
银丝鲫鱼汤
奶汤鲫鱼
鲫鱼豆芽汤
酱汁鲫鱼
183 鲫鱼茼菜汤
淋香酥鲫鱼
干烧鲫鱼
葱酥鲫鱼
红花炖鲫鱼



鳊鱼

- 184 醋椒鱼头尾汤
雪棉鱼羹
鱼头泡饼
剁椒蒸鳊鱼头



鲈鱼

- 185 菊花鲈鱼
白灼鲜鲈鱼
老姜鲈鱼汤
清蒸鲈鱼



黄鱼

- 186 家焖黄鱼
炖黄花鱼
煎蒸黄花鱼
干煎黄花鱼



鳜鱼

- 187 珍菌炖鳜鱼
乾隆海米羹
珊瑚鱼
豆瓣鳜鱼



鲑鱼

- 188 新派炆锅鱼
鲑鱼汤
鲑鱼炖酸菜
大蒜烧鲑鱼



甲鱼

- 189 香菇甲鱼汤
栗子烧元鱼
豉椒酱甲鱼
冰糖元鱼
虫草红枣炖甲鱼



鲳鱼

- 190 豆酥鲳鱼
豆豉蒸鱼
糖醋瓦块鱼
熏鱼冷盘



带鱼

- 191 苦瓜带鱼汤
生熏带鱼
红烧带鱼
蒜香带鱼
干炸带鱼



三文鱼

- 192 乳酸鱼皮泡菜
翠叶三文鱼
椒盐三文鱼
双味鱼排



鳕鱼

- 193 腰果鳕鱼丁
冬菜蒸鳕鱼
杏仁银鳕鱼
芦笋鳕鱼柳
浓汁鳕鱼烩松茸



鳙鱼

- 194 芒果脆鳙
西芹鳙片
豉椒爆黄鳙
干煸鳙丝



鳗鱼

- 195 栗子烧鳗

烤鳗鱼

- 人参枸杞炖鳗鱼
爽珠蒸鳗鱼



银鱼

- 196 椒盐银鱼卷煎饼
银鱼焖蛋
银鱼熘豆腐
炸烹银鱼



泥鳅

- 197 红油泥鳅
酱焖泥鳅
泥鳅钻豆腐
手撕泥鳅鱼
麻辣泥鳅



海虾

- 198 铁板串烧虾
五味明虾片
干煎大虾
木樨虾片
熘虾段
199 玉米脆皮虾
麻辣爆烤虾
酥炸虾段
红烧大虾
麻辣虾串
200 竹筒枸杞焖虾
开边酸辣虾
虾丸银耳汤
葱辣大虾

炸芝麻虾排

201 香煎大虾

番茄大虾

卤虾片

茶香虾

炒虾片

酒醉基围虾

202 荷塘宫庭虾

碧玉虾仁

虾仁炒鲜奶

芥末虾仁

鲜虾墨鱼蒸豆腐

203 明虾沙律

炆虾片

手抓虾段

炸虾肉丸子

西芹炒虾仁

腰果虾仁



河 虾

204 盐水小河虾

翡翠虾仁

小虾炖南瓜

牛肉萝卜煮河虾



虾爬子

205 卷心菜炒爬虾

虾姑豆腐

香辣虾爬子

盐卤虾爬子



海 蟹

206 奶汁蟹块小窝头

葱姜炒蟹

酱香螃蟹

荷叶飘香蟹

207 芦荟太子蟹

粉丝干炒飞蟹

蟹肉炒鱼肚

蛋黄焗飞蟹

OK 飞蟹



河 蟹

208 河蟹炖南瓜

笼蒸河蟹

清蒸河蟹

河蟹炒乌冬面

咸蛋黄焗螃蟹



海 蜇

209 珊瑚蜇头

炒肉蜇头

海蜇淡菜汤

鸡丝海蜇汤

姜汁海蜇卷



鱿 鱼

210 什锦酸辣汤

孜然烤鲜鱿

菊花鱿鱼

拌鱿鱼丝

炒鱿鱼丝



墨 鱼

211 炒墨鱼片

酱爆墨鱼

椒盐墨鱼卷

炸鱼丸

茶香墨鱼丸



海 参

212 鲍汁扣海参

冬笋烧海参

海参烧蹄筋

蟹黄百花酿辽参

213 荷香蒸海参

大葱烧海参

酱煨海参

蟹黄浓汁煨海参

鲍脯烧海参



牡 蛎

214 豆酱烧牡蛎

豆豉鲜蚝

拌蛎黄

海带蛎黄蛋

炸蛎黄



海 螺

215 炒海螺片

陈醋螺头拌菠菜

泡椒海螺头

原汁海螺

拌海螺



扇 贝

216 蒲棒鲜贝

豉椒蒸扇贝

鲜贝扇贝

木樨鲜贝

鱼香鲜贝

217 雪衣干贝

野山菌烧扇贝

香辣扇贝

瑶柱炒桂花

兰花泡椒贝



蛤 蜊

218 辣炒蛤蜊

蛤蜊炒韭香

蛤蜊瘦肉海带汤

辣炒蛤蜊

蒸蛤蜊



蛭 子

219 蛭子鸭蛋竹荪汤

辣炒蛭子

蒜香蒸海蛭

香葱肚条爆海蛭

鲜蛭爆韭黄



海 带

220 海带丝瓜汤

肉片炒海带

凉拌海带根

生鲜超市家常菜目录

黄豆酥海带

221 海带拌粉丝

海带木耳肉汤

黄豆拌海带

海带炒莴笋

番茄海带汤

炸烩海带



紫 菜

222 紫菜虾干汤

紫菜黄瓜汤

紫菜蛋花汤

虾皮紫菜汤

肉丸紫菜汤

6



豆制品
DOUZHIPIN



大豆腐

224 葱烧豆腐

香菇炖豆腐

油焖豆腐

四喜豆腐盒

225 麻酱豆腐

葱花鸡蛋豆腐

烩豆腐丁

牛奶炖豆腐

南煎豆腐

宫保豆腐丁

226 海皇豆腐

金箱豆腐汤

炭烧豆腐

蛋黄熘豆腐

芙蓉豆腐角

227 挂霜豆腐

海米烧豆腐

西红柿熘豆腐

家常豆腐

麻婆豆腐

228 梅干菜蒸豆腐

骨汤烩豆腐

麻辣豆腐

凉拌豆腐

农家豆腐

回锅豆腐



嫩豆腐

229 葱油豆腐

蛋黄豆腐

三色豆腐羹

香菇木耳豆腐汤



冻豆腐

230 鲜贝烧冻豆腐

家常焖冻豆腐

黑白冻豆腐

香菇烧冻豆腐



豆 干

231 豆干炒瓜皮

芹菜炒豆干

葱烧豆干

兰花豆干

酒香豆干



豆腐皮

232 豆皮炒韭菜

羊杂炖豆腐皮

酸辣豆皮汤

素炸千子

炒豆腐皮



腐 竹

233 肉片烧腐竹

虾球腐竹炒时蔬

美味腐竹

腐竹蛤蜊汤



素 鸡

234 芦笋炒素鸡

红烧素鸡

黄瓜拌素鸡

咖喱素鸡

7



五谷杂粮
WUGUZALIANG



粳 米

236 大枣银耳粥

什锦烤麸粥

香葱鸡粒粥

竹荪玉笋粥

仿真燕窝粥

237 笋尖猪肝粥

上汤鱼翅粥

白果冬瓜粥

人参雪蛤粥

萝卜火腿粥

天下第一粥

238 苋菜小鱼粥

蟹柳豆腐粥

南瓜百合粥

奶香麦片粥

鸡肝粥

皮蛋瘦肉粥

239 辣白菜炒饭

果脯地瓜饭

泡椒鸡丁炒饭

什锦炒饭

家常石锅拌饭

阳姜豆豉炒饭

240 口蘑菜心炒饭

香菇蛋炒饭

虾皮杭椒炒饭

肉末雪菜炒饭

扬州炒饭

咖喱炒饭



玉 米

241 冰糖五色粥

驰名玉米烙

五色炒玉米

五彩玉米饭

玉米瘦肉粥



糯 米

242 奶香大枣饭

雪梨青瓜粥
八宝粥
香薷养生粥
猪油蒸饭



白面

- 243 鱼汤小刀面
怪味凉拌面
麻辣豆花面
蚬子菠菜面
传统大肉面
- 244 排骨面
鲜虾云吞面
肉丝面
家常肘花面
猪肝菠菜面
- 245 银丝卷
开花馒头
三鲜水饺
特色豆沙包
叉烧包
熏肉大饼
- 246 家常筋饼
脆麻花
千层蒸饼
蜜枣发糕
寿桃
葱油饼
- 247 冬瓜饼
麻香开口笑
牡蛎煎饼
香葱花卷
荷叶饼
金丝饼



糯米面

- 248 赖汤圆
三大炮
四川紫微饼
南瓜饼
椰蓉糯米糍

- 249 糯沙凉卷
醪糟汤圆
芝麻凉团
腰果麻球
叶儿粑
油炸糕



玉米面

- 250 玉米面饺子
玉米汤面
奶香玉米饼
黄金汤饺



澄面

- 251 南瓜包
白兔饺
果仁豆沙甜饼
象生金橘

- 252 附录 / 食物营养成分汇总表

本书所用计量单位
1 大匙 = 15 克
1 小匙 = 5 克

