



野菜、山珍海味，有人饒而食之。

■ 裴璐 编

食法最好而又最实惠的吃法，于烹调与烹饪方法，不断会有所变化，成为永习惯吃法，是对传统的烹调口味，不失为一种与时

A N G

冬瓜中含钠量较低，具有明显的利尿消肿作用，因此是肾脏病、心脏病患者

者不**C**其**A** **I**



家

常

菜

我家厨房系列

我家拿手

裴璐 编

上海科学技术出版社

我 家 厨 房 系 列 · 我 家 拿 手 家 常 菜

图书在版编目(CIP)数据

我家拿手家常菜/裴璐编. —上海:上海科学技术出版社, 2007. 7

(我家厨房系列)

ISBN 978-7-5323-8875-2

I. 我... II. 裴... III. 菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 030089 号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销 苏州望电印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/40 印张 12 字数 250 千

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

印数 1—5 250 定价: 24.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题, 请向承印厂联系调换

前言

舌尖上的美味永远是侃不完的话题。“民以食为天”，谁能不吃不喝呢？一日三餐是人类生存的第一需要，也表达着一种世代相传的生活方式。

粗粮野菜，山珍海味，有人挑而食之，这是有条件的人；有人不论精粗荤素有什么吃什么，这是将就过日子的人；有人细心选择而兼而食之，这是具备条件且讲究吃的人。然而，无论哪一种人，不管吃什么，只要家中的锅瓢碗勺在，都会追求最好而又最实惠的吃法，于是对菜的原料搭配和烹饪方法，不断会有所变化和改进。偏重于秉承习惯吃法，是对传统的钟爱；尝试着接受时尚口味，不失为一种与时俱进。

美食本身并无贵贱之分，“适者为珍”，即以符合个性喜好、适合自己口味为上。而居家过日子要的是一种简约，这种简约集美味、健康、简便为一体——这就是《我家拿手家常菜》遵循的意旨。集进这本书的文章，都是从《新民晚报》“我家厨房”版“家庭菜谱”栏目里精选而来的，精在民间创造，精在百家自荐，精在各有特色，它将为你日常居家提供一份丰富多彩、便于操作的美食菜谱。

提供菜谱人员名单

贾立明	钟正和	丁瑞娣	郝 伟	曹国胜	高 民	龚家坤
王大庆	刘玉雯	邓永华	江 苹	柳明华	亚 亚	葛国彦
陈谟凯	张保生	宋宪章	俞富媛	杨关庆	徐 佩	黄绣芝
花象萱	史 宏	王永兰	岑星亚	刘 沁	张 未	钱 卫
浦根娣	张 乾	夏 旭	王永昌	张宝强	张树明	胡 安
张兆斌	王琢成	刘民放	宝 康	王小溪	许蓓莉	黄 展
徐源祥	冯静芳	相益辉	班景涛	钟 影	傅 军	陈丹雯
季玉娜	施民华	张润菊	张永强	洪建春	李善愉	刘俊毅
张苏华	曹祈东	储品良	李晓天	刘勇毅	戚均清	王 清
岳喜诚	陈丹霞	张鸿仪	林义民	史美芬	秦宝昌	张之莺
陈远飞	徐 冰	华中扬	严 富	史志康	黄 新	周 英
茅伯铭	周龙兴	李 燕	王阿霞	王蕙利	马 健	王晓来
陈 言	朱志军	许 峰	许静娣	姜 涛	安 子	俞元浩
王学东	胡延经	周三英	章文龙	张美英	范耀忠	
薛喜凤	王若愚	晓 依	施 敏	吴 闻	徐 逸	
李德复	袁莉芬	包学成	朱超凡	邹 静	姜铁九	
许明远	周荣春	张森明	齐建荣	张健华	潘 清	

目录

1

花菜

- | | | |
|-----------|------------|-----------|
| 奶油蘑菇花菜 /2 | 花菜鲜虾汤 /4 | 鸡茸花菜 /5 |
| 蒜泥松子花菜 /2 | 咖喱花菜 /4 | 花菜玉米汤 /5 |
| 五色花菜色拉 /2 | 花菜蛋片炒腊肉 /4 | 炸花菜 /6 |
| 沙司花菜 /3 | 花菜虾仁粥 /4 | 咸蛋黄炒花菜 /6 |
| 花菜猪肝尖 /3 | 奶香花菜熘肉片 /5 | 酸辣多士汤 /6 |
| 翡翠花菜羹 /3 | 美味花菜肉饼 /5 | 花菜肉圆 /6 |
| 冬菇烧花菜 /3 | | |

2

芥菜

- | | | |
|----------|----------|-----------|
| 芥菜春卷 /9 | 什锦芥菜 /10 | 凉拌芥菜 /11 |
| 芥菜春笋 /9 | 芥菜粉丝 /10 | 芥菜炒鸡米 /12 |
| 羊肝炒芥菜 /9 | 芥菜蛋饼 /11 | 白灼芥菜 /12 |
| 芥菜溜鱼片 /9 | 油炸芥菜 /11 | 芥菜鱼卷 /12 |
| 拌芥菜松 /10 | 芥菜蛋羹 /11 | 芥菜拌腐竹 /12 |

荠菜羹 /13
荠菜百叶卷 /13
荠菜咸蛋豆腐花 /13
荠菜黄鱼羹 /13

蛋皮拌荠菜 /14
荠菜肉糜塞面筋 /14
蒜茸麻辣荠菜 /14
黄金荠鱼卷 /14

冬笋荠菜糊 /15
荠菜里脊丝 /15
荠菜圆子 /15

3

芹菜

芹菜炒猪肝 /18
芹菜青鱼丝 /18
芹菜鱼卷 /18
芹菜金菇炒鸡条 /19
芹菜黄花汤 /19
香芹鱿鱼丝 /19
腊味西芹 /19
蛭子炒芹菜 /20

贝丝芹菜 /20
虾仁炒芹菜 /20
芹菜煮豆腐 /20
清炒绿叶芹 /21
芹菜拌三丝 /21
芹菜豆瓣 /21
蒜茸芹菜 /21
柴把芹菜 /21

鸳鸯菜卷 /22
酱瓜西芹百合 /22
芹菜百页包 /22
芹菜春卷 /22
翡翠白玉羹 /23
芹菜鸡蛋饼 /23
虾油芹菜 /23

4

香椿

香椿拌粉皮 /25
四宝香椿 /25
香椿拌豆腐 /25
香椿米饭 /26
香椿拌三丝 /26
香椿蒜汁 /26

豆腐皮香椿卷 /26
酥皮香椿 /27
香椿炒豆豉 /27
香椿炒鸡蛋 /27
油炸香椿鱼 /27
椿芽拌肚丝 /27

椿芽拌鸡丝 /28
椿芽拌虾 /28
椿芽拌双丝 /28
香椿拌腐竹 /28
香椿白肉丝 /29
香椿丸子 /29

香椿黄鱼汤 /29

椿芽鳝丝 /30

香椿炒腊肉 /30

煎香椿饼 /29

5

笋

鸭掌焖春笋 /32

虾子春笋 /35

酒醉春笋 /38

蒜焖鞭笋 /32

鸡味春笋条 /35

拌咸笋丝 /39

笋丝烩银芽 /32

春笋清粥 /36

春笋狮子头 /39

春笋烧干贝 /33

春笋鱼片 /36

春笋烩三鲜 /39

鲜笋荷兰豆炒虾仁 /33

烤竹笋 /36

南肉春笋 /39

清蒸笋肉 /33

竹笋炒肉 /37

翡翠春笋 /39

面拖凤尾笋 /33

霉干菜竹笋 /37

油焖春笋 /40

酱汁春笋 /34

鸡脯火腿笋杯 /37

蛤蜊炒春笋 /40

兰花春笋 /34

金钩笋条 /38

番茄冬瓜鲜笋汤 /40

麻辣春笋 /34

啤酒竹笋 /38

竹笋烩鸡翅 /41

糟煨春笋 /35

雪菜冬笋 /38

生爆竹笋鳝片 /41

6

萝卜

干贝萝卜球 /43

奶油素烩萝卜 /44

干烧萝卜 /45

糖醋萝卜 /43

萝卜丝饼 /44

糖醋萝卜丝 /45

萝卜丝鲜肉蛋卷 /43

萝卜肉丝豆腐羹 /45

冬茸干贝萝卜羹 /46

蛤蜊海蜇萝卜汤 /44

酸萝卜烧肚条 /45

萝卜炖羊肉 /46

- | | | |
|------------|-------------|--------------|
| 牛肉萝卜汤 /46 | 萝卜烩三丁 /48 | 虾皮粉丝萝卜汤 /51 |
| 三丝萝卜汤 /46 | 清蒸萝卜丸 /49 | 养生萝卜茶 /51 |
| 萝卜丝油墩子 /47 | 咖喱萝卜滑鸡片 /49 | 养生胡萝卜粥 /51 |
| 拔丝萝卜 /47 | 麻圆樱桃萝卜 /49 | 萝卜奶汁 /51 |
| 广式萝卜糕 /47 | 茄汁萝卜丁 /50 | 鲜果雪花萝卜茸 /51 |
| 蜂蜜萝卜汁 /48 | 多彩萝卜饼 /50 | 酱麻油醋味蒸萝卜 /52 |
| 灯影萝卜 /48 | 杏仁萝卜猪肺汤 /50 | 油豆腐塞萝卜 /52 |
| 麻辣萝卜 /48 | | |

7

茄子

- | | | |
|------------|-----------|-----------|
| 东坡茄子 /54 | 风味茄排 /57 | 一品茄子 /59 |
| 酱爆茄子 /54 | 油爆茄丝 /57 | 香酥茄子 /60 |
| 糖醋茄子 /55 | 香菇茄子 /57 | 椒油茄子 /60 |
| 沙辣酱扒茄条 /55 | 煎茄夹 /58 | 吉利茄卷 /60 |
| 蒜茄子 /55 | 鲶鱼茄子 /58 | 五色茄丝 /61 |
| 茄子烧鹌鹑 /55 | 蒜茸茄子 /58 | 茄丁素什锦 /61 |
| 凉拌茄子 /56 | 鱼香茄子煲 /58 | 菊花茄子 /61 |
| 海鲜茄子羹 /56 | 肉末蒸茄 /59 | 酿茄墩 /62 |
| 麻酱茄子 /56 | 炸茄盒 /59 | 茄子炒肉片 /62 |
| 包馅茄子 /56 | | |

番茄

- | | | |
|-----------|-------------|------------|
| 番茄鸡煲 /64 | 水晶番茄 /67 | 番茄肉丸 /70 |
| 镶番茄 /64 | 番茄虾仁 /67 | 番茄烧豆腐 /71 |
| 拔丝番茄 /65 | 木耳番茄鸡块 /68 | 番茄焖鸡块 /71 |
| 奶油番茄羹 /65 | 番茄生菜色拉 /68 | 软炸番茄 /71 |
| 番茄海蜇 /65 | 珍珠玛瑙白玉羹 /68 | 风味番茄 /72 |
| 番茄蘑菇 /66 | 番茄牛肉 /68 | 奶汁扒番茄 /72 |
| 番茄猪肝汤 /66 | 美味罗宋汤 /69 | 炒什锦番茄丁 /72 |
| 番茄烩鱼片 /66 | 紫菜番茄肉片 /69 | 番茄烩鲜鱿 /73 |
| 怪味番茄 /66 | 番茄肉末蒸蛋 /69 | 番茄卷心菜 /73 |
| 油煎番茄饼 /67 | 番茄焖四宝 /70 | 番茄薯汁糊 /73 |
| 鸡肉番茄羹 /67 | 茄汁煎鱼 /70 | |

茭白

- | | | |
|------------|-----------|-----------|
| 油焖茭白 /75 | 茭白卷三丝 /77 | 乳腐汁茭白 /79 |
| 茭白炒鳝丝 /75 | 茭白里脊丝 /77 | 肉末茭白 /79 |
| 红焖茭白子鸡 /75 | 油炸茭白夹 /77 | 咖喱茭白 /80 |
| 茭白牛柳丝 /75 | 香糟茭白 /78 | 酱烧茭白 /80 |
| 鱼香茭白 /76 | 糟煨茭白 /78 | 茭白炒鸡蛋 /80 |
| 八珍茭白 /76 | 虾子茭白 /78 | 茭白炒肉丝 /81 |
| 干煸茭白 /76 | 干香茭白 /79 | 麻辣茭白 /81 |
| 茄汁茭白 /76 | | |

10
大白菜

- | | | |
|-----------|------------|-----------|
| 香辣大白菜 /83 | 白菜卷 /85 | 红焖白菜 /87 |
| 蒜酥白菜 /83 | 珊瑚菊花白菜 /85 | 双色菜松 /88 |
| 如意白菜卷 /83 | 白菜丸子 /85 | 油淋白菜 /88 |
| 珊瑚凉白菜 /83 | 虾米白菜心 /86 | 荷花白菜 /88 |
| 醋熘白菜 /84 | 蘑菇白菜 /86 | 糖烧白菜 /89 |
| 大白菜布丁 /84 | 白菜扣虾 /86 | 鸳鸯白菜 /89 |
| 奶汁烤白菜 /84 | 扒二白 /86 | 油吃白菜心 /89 |
| 栗子烧白菜 /84 | 鸡窝菜 /87 | |

11
豆腐

- | | | |
|--------------|------------|-----------|
| 烩豆腐 /91 | 豆腐排 /94 | 沙丘豆腐 /97 |
| 东坡豆腐 /91 | 腐乳豆腐肉 /95 | 绣球豆腐 /98 |
| 豆腐丸子 /92 | 炒豆腐松 /95 | 芹香豆腐汤 /98 |
| 麻辣豆腐 /92 | 金银豆腐 /95 | 砂锅豆腐 /98 |
| 自制“麻婆豆腐” /92 | 核桃豆腐丸 /95 | 豆腐夹 /98 |
| 西湖豆腐羹 /93 | 黑木耳豆腐汤 /96 | 卤豆腐 /99 |
| 莲蓬豆腐 /93 | 银鱼豆腐羹 /96 | 家常豆腐 /99 |
| 翡翠千层豆腐 /93 | 蜂窝豆腐 /96 | 鱼香豆腐 /100 |
| 白菜烧豆腐 /94 | 蝉衣清香卷 /96 | 蚝油豆腐 /100 |
| 鲫鱼炖豆腐 /94 | 生煎豆腐 /97 | 鸡刨豆腐 /100 |
| 炸素肠 /94 | 月儿豆腐 /97 | 扒两条 /100 |

酸辣汤 /101

豆腐圆子豆苗汤 /101

泥螺汁炖豆腐 /102

豆腐蚌肉汤 /102

凉拌豆腐 /102

五色家常豆腐 /102

12

豇豆

豇豆疙瘩 /105

槐菜肉末豇豆 /105

豇豆粥 /105

姜汁豇豆 /106

咖喱豇豆 /106

泡豇豆煸鲫鱼 /106

鱼香豇豆 /106

翡翠蹄筋 /107

花生酱拌豇豆 /107

豇豆四丝 /107

酸辣豇豆 /108

蛤蜊豇豆羹 /108

五香酥豇豆 /108

干豇豆炖排骨 /108

干豇豆煸鳝段 /109

糟豇豆 /109

肉烧豇豆 /109

豇豆盒子 /109

酱爆素鳝 /110

鲜奶豇豆 /110

扁尖拌豇豆 /110

宁式烤豇豆 /111

香辣豇豆 /111

13

毛豆

糟毛豆 /113

辣肉毛豆 /113

咸鱼炒毛豆 /113

麻辣毛豆仁 /114

咸笋拌毛豆 /114

甜酱瓜炒毛豆 /114

翠皮炒毛豆 /114

奶油三色羹 /115

毛豆虾茸黄瓜盅 /115

酱爆毛豆 /115

咖喱毛豆炒鸡块 /115

辣椒炒毛豆 /115

咸菜卤燻毛豆 /116

苔条毛豆 /116

蚬肉毛豆 /116

14

蚕豆

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 香肠蒸蚕豆 /118 | 蚕豆炒竹笋 /119 | 鸡米蚕豆 /121 |
| 翡翠瑶柱羹 /118 | 葱烧蚕豆 /119 | 开洋蚕豆 /121 |
| 雪菜泡豆瓣 /118 | 五香蚕豆 /120 | 蚕豆虾饼 /121 |
| 鱼香豆瓣 /118 | 香肠蚕豆饭 /120 | 咸肉炒蚕豆 /122 |
| 咸菜豆瓣酥 /119 | 翡翠羹 /120 | 蚕豆樱桃 /122 |
| 油余豆瓣 /119 | 糖醋蚕豆 /120 | 蚕豆糕 /122 |

15

瓠瓜

- | | | |
|-------------|-------------|------------------|
| 夜开花拌藕尖 /124 | 淡菜夜开花汤 /125 | 沙司夜开花 /127 |
| 开洋双条 /124 | 海米夜开花 /126 | 虾米火腿夜开花汤 /128 |
| 猪手瓠瓜煲 /124 | 烤夜开花 /126 | 酒香红米夜开花烧红烧肉 /128 |
| 夜开花烧豆瓣 /124 | 夜开花炒蛋 /126 | 茄汁夜开花肉糜卷 /128 |
| 焦炸夜开花 /125 | 红椒夜开花 /126 | 白果竹荪炒夜开花 /128 |
| 夜开花鲫鱼汤 /125 | 夜开花塞鱼肉 /127 | 花生酱拌鸡丝夜开花 /129 |
| 瓠子饼 /125 | 夜开花蛋汤 /127 | |

16

黄瓜

- | | | |
|------------|-----------|------------|
| 鸡茸黄瓜盅 /131 | 姜汁黄瓜 /132 | 辣味黄瓜条 /133 |
| 刀拍黄瓜 /131 | 脆皮黄瓜 /132 | 干贝黄瓜 /133 |
| 小排黄瓜汤 /132 | 黄瓜拉皮 /133 | 自制脆瓜 /134 |

- 黄瓜炒鸡丝 /134 黄瓜炒小虾 /135 牛肉酸黄瓜卷 /136
 黄瓜蛋花汤 /134 酿黄瓜 /135 酥炸黄瓜 /136
 黄瓜炅腰花 /134 酸味黄瓜 /135 煎黄瓜饼 /137
 酸奶黄瓜汤 /135 翡翠黄瓜汤 /136 炅黄瓜 /137

17

苦瓜

- 杂菇苦瓜 /139 苦瓜牛肉汤 /142 炸苦瓜 /144
 翡翠苦瓜盅 /139 芹菜肉丝炒苦瓜 /142 老油条苦瓜 /145
 芝麻苦瓜炒蛋 /139 苦瓜炖黄鳝 /142 苦瓜炒腊肉 /145
 炅苦瓜 /140 苦瓜焖鸡翅 /143 苦瓜炒蛋 /145
 虾皮苦瓜 /140 酿苦瓜 /143 翡翠白玉羹 /145
 苦瓜炖文蛤 /140 苦瓜焖鹌鹑蛋 /143 苦瓜肥肠 /146
 酱烧苦瓜 /141 翠玉苦瓜 /143 鲤鱼苦瓜汤 /146
 凉拌苦瓜 /141 菠萝苦瓜排骨汤 /144 苦瓜荠菜猪肉汤 /146
 鱼香苦瓜丝 /141 排骨鱼头苦瓜汤 /144 清热四色汤 /146
 怪味苦瓜 /141 玉柱藏金 /144 椒丝苦瓜条 /147
 雪菜苦瓜 /142

18

冬瓜

- 白果冬瓜罐 /149 冬瓜鲜鱼汤 /150 扒冬瓜条 /151
 什锦冬瓜锅 /149 干贝冬瓜 /150 咸肉冬瓜 /151
 冬瓜炖老鸭 /150 干贝冬瓜球 /150 素烧冬瓜 /151

- | | | |
|------------|--------------|------------|
| 番茄烧冬瓜 /151 | 瓢冬瓜 /153 | 鱼籽冬瓜排 /155 |
| 虾皮烧冬瓜 /152 | 芦笋咸肉冬瓜卷 /154 | 蛤蜊冬瓜汤 /156 |
| 香酥冬瓜 /152 | 三丝冬瓜卷 /154 | 羊肉冬瓜汤 /156 |
| 甲鱼烧冬瓜 /152 | 南乳冬瓜 /154 | 罗汉冬瓜羹 /156 |
| 红烧冬瓜 /152 | 淡菜冬瓜 /155 | 鲜菇冬瓜羹 /156 |
| 冬瓜粥 /153 | 银球排骨汤 /155 | 什锦冬瓜帽 /157 |
| 软炸冬瓜 /153 | 冬瓜海鲜卷 /155 | 冬瓜鲜鱼汤 /157 |
| 肉末冬瓜方 /153 | | |

19

金瓜

- | | | |
|--------------|--------------|---------------|
| 金瓜拌章鱼 /159 | 色拉拌金瓜 /160 | 蒜泥海蜇拌金瓜丝 /161 |
| 金瓜拌藕 /159 | 一品金瓜托 /160 | 葱油金瓜丝 /161 |
| 萝卜丝拌金瓜丝 /159 | 仿越式金瓜色拉 /160 | 金丝银芽翡翠花 /161 |
| 鸡丝金瓜羹 /159 | 白菊花金瓜丝 /160 | |

20

南瓜

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 南瓜山芋粥 /163 | 香米镶南瓜 /164 | 南瓜面疙瘩 /166 |
| 蜂蜜南瓜饼 /163 | 奶油南瓜 /164 | 家常南瓜饼 /166 |
| 凉拌南瓜 /163 | 珍珠南瓜 /165 | 南瓜牛肉汤 /166 |
| 南瓜夹 /163 | 蜜汁南瓜 /165 | 宫保南瓜丁 /167 |
| 南瓜炒三样 /164 | 南瓜炒肉丁 /165 | 百合蒸南瓜 /167 |
| 西式南瓜卷 /164 | 南瓜炖海带 /165 | 旱蒸南瓜 /167 |

- 南瓜豉汁蒸排骨 /167 芙蓉烩南瓜 /168 南瓜泡菜 /169
南瓜鱼羹 /168 海味南瓜羹 /169 蔬菜南瓜浓汤 /169
青椒南瓜 /168 南瓜粉蒸肉 /169 咸蛋黄焗南瓜 /170
老坛米酒糟南瓜 /168

21

藕

- 糯米藕糕 /172 珍珠藕圆 /174 糟香藕丝豆芽 /176
酱爆藕片 /172 藕粒“代代富” /174 虾仁莲藕盒 /176
拔丝莲藕 /172 桂花糯米藕 /175 藕丝羹 /176
莲藕饼 /173 糖醋莲藕 /175 藕片汤 /177
藕肉饼 /173 莲藕饮料 /175 炒什锦藕丁 /177
莲藕肉丝 /173 油炸藕蟹 /175 三鲜藕片 /177
凉拌藕片 /174 绿豆填藕 /176 莲藕章鱼汤 /178
五彩藕丝 /174 藕丝糕 /176

22

山药

- 山药蔬菜汤 /180 炸香葱山药丸 /181 蒜泥山药 /183
山药牛肉汤 /180 肉糜炒山药片 /182 鱼香山药 /183
红烧山药排骨 /180 山药煨鸡 /182 山药羊肉汤 /184
山药炒鱼片 /181 山药煎面包 /182 秋梨炖山药 /184
山药乌骨鸡汤 /181 山药里脊片 /182 山药药膳汤 /184
凉拌山药 /181 蜜汁山药 /183 香酥山药 /184

- 山药蛤蚧排骨汤 /185 山药扁豆糕 /185 八宝山药羹 /186
鲜虾山药角 /185 茄汁山药 /185 拔丝山药 /186

23

芋艿

- 南乳芋艿 /188 芋泥鸡茸羹 /191 红枣芋头糕 /195
芋艿荠菜肉丝羹 /188 芋艿鸡骨酱 /192 芋头扣肉 /195
芋艿圆子 /189 香葱芋艿泥 /192 煎酿芋饼 /195
腐乳排骨烧芋艿 /189 炸香芋盒 /192 糖熘芋块 /196
竹笋芋艿鲫鱼汤 /189 雪里蕻卤烤芋艿 /192 走油肉芋头煲 /196
红烧芋艿扁豆 /189 闽南芋泥 /193 芋头排骨煲 /196
红烧芋艿羊肉 /190 芋艿小汤团 /193 鱼头芋头煲 /196
芋艿老鸭汤 /190 芋艿片炒腰花 /193 香酥反沙芋头 /197
奶味麻香芋艿 /190 芋艿全鸭 /194 糕烧芋泥 /197
八宝芋艿羹 /190 芋艿烧毛豆 /194 芋艿鲜虾饼 /197
芋艿烧肉 /191 芋头咸饭 /194 茄汁香芋饼 /198
芋艿汤 /191 芋头饼 /194 桂花芋泥 /198
糖醋芋艿 /191

24

土豆

- 土豆煎饼 /200 奶香土豆饼 /201 土豆排骨汤 /202
蚝油土豆泥 /200 印尼咖喱土豆球 /201 豆尖土豆汤 /203
土豆面小麻团 /201 素料土豆丝 /202 奶油土豆块 /203
土豆烧烤 /201 咖喱土豆 /202 香肠土豆色拉 /203