



地道



# 大众菜

张奔腾◎主编



吉林科学技术出版社



DIDAO DAZHONGCAI

∞ 地道 ∞

# 大众菜

张奔腾◎主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

地道大众菜 / 张奔腾主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5578-0226-4

I. ①地… II. ①张… III. ①菜谱 IV.  
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第007333号

# 地道 大众菜



主 编 张奔腾  
副 主 编 杜金平  
出 版 人 李 梁  
策划责任编辑 张恩来  
执行责任编辑 赵 渤  
封面设计 雅硕图文工作室  
制 版 雅硕图文工作室  
开 本 720mm×1000mm 1/16  
字 数 300千字  
印 张 18  
印 数 1-7000册  
版 次 2016年5月第1版  
印 次 2016年5月第1次印刷  
出 版 吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

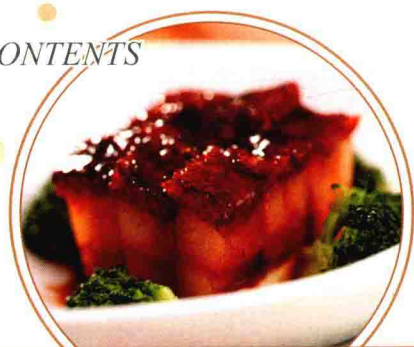
印 刷 吉广控股有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-0226-4

定 价 35.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



# 目录

## 第1章 爽口凉菜

|        |    |         |    |
|--------|----|---------|----|
| 炆羊腰苦瓜  | 31 | 白卤猪手    | 42 |
| 凉拌三丝   | 32 | 醉腌三黄鸡   | 43 |
| 虾仁炆韭菜  | 33 | 青红椒泡凤爪  | 44 |
| 腌泡八仙菜  | 34 | 剁椒苦瓜拌虾仁 | 45 |
| 姜汁豇豆   | 35 | 茶香猪心    | 46 |
| 腌拌蒜薹   | 36 | 醉基围虾    | 47 |
| 老虎菜    | 37 | 果香拌莴笋   | 48 |
| 蛋黄鸡腿卷  | 38 | 烟熏脆耳    | 49 |
| 酱油泡萝卜皮 | 39 | 冰糖鸡腿    | 50 |
| 富贵萝卜皮  | 40 | 香熏鸽蛋    | 51 |
| 爽口冬瓜条  | 41 | 香熏大海虾   | 52 |
|        |    | 剁椒金针菇   | 53 |
| 西芹拌香干  | 12 |         |    |
| 八宝菠菜   | 13 |         |    |
| 泡菜三文鱼  | 14 |         |    |
| 椒香猪腰   | 15 |         |    |
| 三丝芹菜   | 16 |         |    |
| 葱油羊腰片  | 17 |         |    |
| 川椒黄瓜条  | 18 |         |    |
| 脆芹拌腐竹  | 19 |         |    |
| 芥末北极贝  | 20 |         |    |
| 滋补果色山药 | 21 |         |    |
| 香菇炆翠笋  | 22 |         |    |
| 西芹百合   | 23 |         |    |
| 热拌粉皮茄子 | 24 |         |    |
| 碎椒炆雪菜  | 25 |         |    |
| 菜薹炆皮蛋  | 26 |         |    |
| 鲜笋炆肚片  | 27 |         |    |
| 白果炆腰花  | 28 |         |    |
| 农家茄子酱  | 29 |         |    |
| 泡白菜胡萝卜 | 30 |         |    |



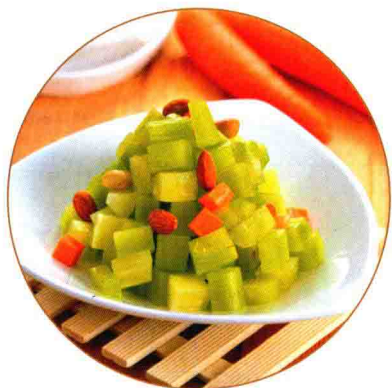


|        |    |
|--------|----|
| 姜汁海蜇卷  | 54 |
| 生熏带鱼   | 55 |
| 京酱鸡蛋   | 56 |
| 麻辣牛肉   | 57 |
| 香辣红干   | 58 |
| 椒麻卤鹅   | 59 |
| 卤味鲜鱿   | 60 |
| 鸡丝凉皮   | 61 |
| 甜酱苦瓜   | 62 |
| 卤水手抓虾  | 63 |
| 干豆腐肉卷  | 64 |
| 椒香萝卜条  | 65 |
| 酱芥菜头   | 66 |
| 腌酱虎皮尖椒 | 67 |
| 手抓酱骨头  | 68 |
| 凉拌牛肉   | 69 |
| 五香酱驴肉  | 70 |
| 五香牛肉   | 71 |
| 炆拌牛百叶  | 72 |
| 酱香鳊鱼   | 73 |
| 秘制咖喱骨  | 74 |
| 醋酥鲫鱼   | 75 |



## 第2章 美味热菜

|         |    |
|---------|----|
| 豇豆炒牛肉   | 78 |
| 火爆大头菜   | 79 |
| 米汤炒南瓜   | 80 |
| 百合银杏炒蜜豆 | 81 |
| 家常合炒    | 82 |
| 炒鸡丝蕨菜   | 83 |
| 回锅鸭肉    | 84 |
| 辣子鸡翅    | 85 |
| 丝瓜虾仁炒蹄筋 | 86 |
| QQ蔬菜球   | 87 |
| 鸡丝蒿子秆   | 88 |
| 韭菜薹炒扇贝  | 89 |
| 香煎茄盒    | 90 |
| 滑熘肉片    | 91 |
| 醋熘丸子    | 92 |
| 传统熘肉段   | 93 |
| 滑熘鱼片    | 94 |
| 培根炒秋葵   | 95 |
| 熘炒羊肝    | 96 |
| 葱辣鱼脯    | 97 |
| 四色山药    | 98 |



|         |     |
|---------|-----|
| 沙茶酱炒双鱿  | 99  |
| 滑蛋虾仁    | 100 |
| 捶熘凤尾虾   | 101 |
| 土豆赛鸽蛋   | 102 |
| 牙签鸡腿肉   | 103 |
| 香酥猴头菇   | 104 |
| 香辣小排骨   | 105 |
| 老干妈酱爆鸡块 | 106 |
| 脆香鸭舌    | 107 |
| 香酥萝卜丸子  | 108 |
| 酥炸海蟹    | 109 |
| 椒盐墨鱼卷   | 110 |
| 农家小炒鸡   | 111 |
| 金牌蒜香骨   | 112 |
| 塔塔酥香鱼排  | 113 |
| 孜然鸡心    | 114 |
| 香菇豆腐饼   | 115 |
| 酥炸鸡椒    | 116 |
| 香煎羊扒    | 117 |
| 锅煎鳊鱼    | 118 |
| 麻辣筋皮子   | 119 |
| 苦瓜煎蛋    | 120 |
| 煎炒大虾    | 121 |



|         |     |
|---------|-----|
| 爆炒月牙骨   | 122 |
| 蛎黄煎蛋角   | 123 |
| 豉香鸡翅    | 124 |
| 煎连壳蟹    | 125 |
| 苦瓜酿肉    | 126 |
| 红烧羊肉萝卜  | 127 |
| 风味煎鲫鱼   | 128 |
| 豆豉千层肉   | 129 |
| 孜然牛肉    | 130 |
| 粉蒸牛肉    | 131 |
| 香煎带鱼    | 132 |
| 锦绣蒸蛋    | 133 |
| 豉椒粉丝蒸扇贝 | 134 |
| 剁椒黄鱼    | 135 |
| 腊味合蒸    | 136 |
| 银鱼双菇蒸蛋  | 137 |
| 香炸鳊鱼块   | 138 |
| 香菇烧螺肉   | 139 |
| 百叶蒸肉    | 140 |
| 叉烧排骨    | 141 |
| 红烧鱼尾    | 142 |
| 茄汁焖大虾   | 143 |
| 冬笋烧海参   | 144 |



|       |     |        |     |
|-------|-----|--------|-----|
| 苦瓜焖鸡腿 | 145 | 煎豆腐汆菠菜 | 176 |
| 五彩鱿鱼  | 146 | 汆白肉    | 177 |
| 红焖海参  | 147 | 凤爪胡萝卜汤 | 178 |
| 百花酒焖肉 | 148 | 东北汆白肉  | 179 |
| 油焖大虾  | 149 | 牛肉汤锅   | 180 |

### 第3章 滋补汤煲



|         |     |         |     |
|---------|-----|---------|-----|
| 白蘑田园汤   | 152 | 腐竹蛤蜊汤   | 181 |
| 韩式泡菜肥牛锅 | 153 | 五珍养生鸡   | 182 |
| 酱汁鲜鱼汤   | 154 | 酸菜皮蛋汤   | 183 |
| 番茄排骨汤   | 155 | 莴笋海鲜汤   | 184 |
| 法式奶油菜花汤 | 156 | 番茄牛尾汤   | 185 |
| 干贝豆腐煲   | 157 | 清炖狮子头   | 186 |
| 酸菜鱼头汤   | 158 | 奶油蘑菇花蛤汤 | 187 |
| 大虾时蔬汤   | 159 | 萝卜牛尾汤   | 188 |
| 鲜虾莼菜汤   | 160 | 萝卜桂圆炖排骨 | 189 |
| 山药煲鸡脚   | 161 | 海参排骨煲   | 190 |
| 苦瓜带鱼汤   | 162 | 海带炖肉    | 191 |
| 茄子煮花甲   | 163 | 冬瓜炖鸡丸   | 192 |
| 蛋黄豆腐    | 164 | 黑啤牛肉锅   | 193 |
| 什锦烩山药   | 165 | 胡萝卜炖牛腩  | 194 |
| 鱼肉羹     | 166 | 虫草炖乳鸽   | 195 |
| 鸡汤烩菜青   | 167 | 牛骨黄豆汤   | 196 |
| 牛肉鸭蛋汤   | 168 | 白菜珧柱炖鲜虾 | 197 |
| 五花肉炖豆腐  | 169 | 牛筋炖双萝   | 198 |
| 海带炖鹌鹑   | 170 |         |     |
| 萝卜羊肉汤   | 171 |         |     |
| 家常干捞粉丝煲 | 172 |         |     |
| 海参鸡片汤   | 173 |         |     |
| 牛蒡红枣煲土鸡 | 174 |         |     |
| 香菇时蔬烩豆腐 | 175 |         |     |





|         |     |
|---------|-----|
| 冬瓜炖鱼尾   | 199 |
| 骨头白菜煲   | 200 |
| 筋头巴脑    | 201 |
| 丝瓜牛筋煲   | 202 |
| 蛋卷时蔬汤   | 203 |
| 川芎白芷炖鱼头 | 204 |
| 香菇菜心汤   | 205 |
| 素烩山药    | 206 |
| 清汤竹荪炖鸽蛋 | 207 |
| 牛肉杂菜汤   | 208 |
| 鲫鱼冬瓜汤   | 209 |
| 冬瓜海鲜锅   | 210 |
| 肉丸紫菜汤   | 211 |
| 苏子叶炖鲫鱼  | 212 |
| 白果腐竹炖乌鸡 | 213 |
| 翡翠松子羹   | 214 |
| 赤豆炖鲤鱼   | 215 |

## 第4章 营养主食

|       |     |
|-------|-----|
| 富贵粥   | 218 |
| 红烧牛肉面 | 219 |
| 猪血粥   | 220 |
| 三米粥   | 221 |

|        |     |
|--------|-----|
| 冷面     | 222 |
| 小米红枣粥  | 223 |
| 山楂黑豆粥  | 224 |
| 煲羊腩粥   | 225 |
| 山药肉粥   | 226 |
| 三丝拌面   | 227 |
| 雪梨青瓜粥  | 228 |
| 红枣山药粥  | 229 |
| 馄饨面    | 230 |
| 茄汁鱼柳饭  | 231 |
| 粉蒸排骨饭  | 232 |
| 火腿青菜炒饭 | 233 |
| 木瓜火腿蒸饭 | 234 |
| 武汉热干面  | 235 |
| 泡椒鸡丁炒饭 | 236 |
| 海鲜盖饭   | 237 |
| 油泼面    | 238 |
| 香菇蛋炒饭  | 239 |
| 美味酱油炒饭 | 240 |
| 汽锅鸡翅饭  | 241 |
| 奶香糯米饭  | 242 |
| 香菇卤肉饭  | 243 |





|        |     |
|--------|-----|
| 五彩米粉面  | 244 |
| 西蓝花鱼肉饭 | 245 |
| 梅菜肉末炒饭 | 246 |
| 排骨汤面   | 247 |
| 扁豆面    | 248 |
| 鳝鱼丝汤面  | 249 |
| 西湖面    | 250 |
| 萝卜干黄金饭 | 251 |
| 鸡翅汤面   | 252 |
| 香菇酱肉面  | 253 |
| 鸡丝春卷   | 254 |
| 口蘑豆腐汤面 | 255 |
| 三大菌面   | 256 |
| 朝鲜冷面   | 257 |
| 双色鸡蛋面  | 258 |
| 桂花糯米枣  | 259 |
| 白汁蛋饺   | 260 |
| 混汤包子   | 261 |
| 风味夹肉饼  | 262 |
| 猪肉蒸饺   | 263 |
| 马齿菜包子  | 264 |
| 鲜汁包子   | 265 |



|         |     |
|---------|-----|
| 白菜水饺    | 266 |
| 香芋西米露   | 267 |
| 小笼馒头    | 268 |
| 菇香水饺    | 269 |
| 玉米烙     | 270 |
| 果仁包子    | 271 |
| 煎豆沙饼    | 272 |
| 麻香馅饼    | 273 |
| 黑米面馒头   | 274 |
| 韩国泡菜饼   | 275 |
| 三鲜烩饼    | 276 |
| 牛肉花卷    | 277 |
| 辣炒年糕    | 278 |
| 荷叶饼     | 279 |
| 七彩水晶饼   | 280 |
| 白筋饼     | 281 |
| 羊肉卤黑米面条 | 282 |
| 香酥咖喱饺   | 283 |
| 椰蓉黑米糕   | 284 |
| 豆面糕     | 285 |
| 鲜虾吐司卷   | 286 |
| 酿馅烧饼    | 287 |

DIDAO DAZHONGCAI

∞ 地道 ∞

# 大众菜

张奔腾◎主编



吉林科学技术出版社



## 作者简介 Author

张奔腾 中国烹饪大师，中饭协名厨委常务副主席，饭店与餐饮业国家一级评委，中国餐饮业10大优秀职业经理人，中国首批烹饪艺术家，饭店与餐饮业经营管理大师，辽宁省职业技能鉴定专家委员会委员，辽宁省饭店餐饮协会名厨委主席，辽宁省饭店与餐饮业职业导师，辽宁省餐饮烹饪行业协会副会长，现任东北大厦出品总监。







# 前言

FOREWORD

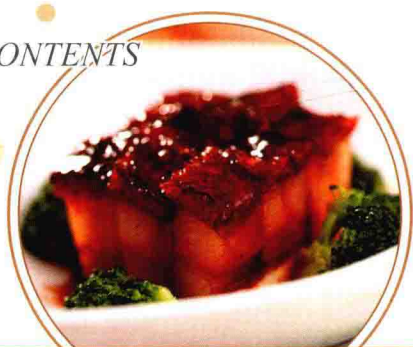
回家吃饭、做饭是一种心情，更是一种情感。每天清晨做一道清淡可口的早餐，为一天的学习和工作充足电；中午时间仓促，凉菜、小炒更为便捷，加上一杯淡淡的饮品，营养更为均衡；晚上做几道美味的家常菜肴，不仅为自己和家人储备能量，而且还可以与家人、朋友一起分享烹饪的乐趣，让生活变得更丰富多彩。

饮食对不同人有着不同的意义和感受。对厨师而言，饮食是对厨艺的探索；对食客而言，饮食是一种品位和生活享受；对家庭主妇（夫）来说，饮食有时候会是一种责任与负担。

在我们日益精致的生活中，饮食所要承载的内容越来越丰富，人们对饮食的要求也越来越高。于是，更多的人热衷于到餐馆中品尝各种美味，有时候这样的确能够满足人们对饮食以及美味的追求，但无论是从健康，还是从经济的角度出发，餐馆都不是人们的最佳选择。那么，能不能在家里做出既经济又美味的佳肴呢？为此，我们特地编写了《精品家常菜》《地道大众菜》，希望能帮助喜爱饮食的您提高烹饪水平，并且在美味中享受无穷的乐趣。

自然、健康是我们下厨最大的目的。虽然在繁忙的生活中，工作占据了太多时间，但在紧张的工作之余，我们也不妨抛下俗务，走进厨房小天地，用适宜的食材、简单的调料、快捷的烹调方法，制作出一道道美味、健康的家常菜，既可以让家人“餐餐滋味好，顿顿营养全”，又可以使您从中享受到家的温馨、醇美和幸福。

## CONTENTS



# 目录

## 第1章 爽口凉菜

|        |    |         |    |
|--------|----|---------|----|
| 西芹拌香干  | 12 | 炆羊腰苦瓜   | 31 |
| 八宝菠菜   | 13 | 凉拌三丝    | 32 |
| 泡菜三文鱼  | 14 | 虾仁炆韭菜   | 33 |
| 椒香猪腰   | 15 | 腌泡八仙菜   | 34 |
| 三丝芹菜   | 16 | 姜汁豇豆    | 35 |
| 葱油羊腰片  | 17 | 腌拌蒜薹    | 36 |
| 川椒黄瓜条  | 18 | 老虎菜     | 37 |
| 脆芹拌腐竹  | 19 | 蛋黄鸡腿卷   | 38 |
| 芥末北极贝  | 20 | 酱油泡萝卜皮  | 39 |
| 滋补果色山药 | 21 | 富贵萝卜皮   | 40 |
| 香菇炆翠笋  | 22 | 爽口冬瓜条   | 41 |
| 西芹百合   | 23 | 白卤猪手    | 42 |
| 热拌粉皮茄子 | 24 | 醉腌三黄鸡   | 43 |
| 碎椒炆雪菜  | 25 | 青红椒泡凤爪  | 44 |
| 菜薹炆皮蛋  | 26 | 剁椒苦瓜拌虾仁 | 45 |
| 鲜笋炆肚片  | 27 | 茶香猪心    | 46 |
| 白果炆腰花  | 28 | 醉基围虾    | 47 |
| 农家茄子酱  | 29 | 果香拌茼蒿   | 48 |
| 泡白菜胡萝卜 | 30 | 烟熏脆耳    | 49 |
|        |    | 冰糖鸡腿    | 50 |
|        |    | 香熏鸽蛋    | 51 |
|        |    | 香熏大海虾   | 52 |
|        |    | 剁椒金针菇   | 53 |



|        |    |
|--------|----|
| 姜汁海蜇卷  | 54 |
| 生熏带鱼   | 55 |
| 京酱鸡蛋   | 56 |
| 麻辣牛肉   | 57 |
| 香辣红干   | 58 |
| 椒麻卤鹅   | 59 |
| 卤味鲜鱿   | 60 |
| 鸡丝凉皮   | 61 |
| 甜酱苦瓜   | 62 |
| 卤水手抓虾  | 63 |
| 干豆腐肉卷  | 64 |
| 椒香萝卜条  | 65 |
| 酱芥菜头   | 66 |
| 腌酱虎皮尖椒 | 67 |
| 手抓酱骨头  | 68 |
| 凉拌牛肉   | 69 |
| 五香酱驴肉  | 70 |
| 五香牛肉   | 71 |
| 炆拌牛百叶  | 72 |
| 酱香鳊鱼   | 73 |
| 秘制咖喱骨  | 74 |
| 醋酥鲫鱼   | 75 |



## 第2章 美味热菜



|         |    |
|---------|----|
| 豇豆炒牛肉   | 78 |
| 火爆大头菜   | 79 |
| 米汤炒南瓜   | 80 |
| 百合银杏炒蜜豆 | 81 |
| 家常合炒    | 82 |
| 炒鸡丝蕨菜   | 83 |
| 回锅鸭肉    | 84 |
| 辣子鸡翅    | 85 |
| 丝瓜虾仁炒蹄筋 | 86 |
| QQ蔬菜球   | 87 |
| 鸡丝蒿子秆   | 88 |
| 韭菜薹炒扇贝  | 89 |
| 香煎茄盒    | 90 |
| 滑溜肉片    | 91 |
| 醋溜丸子    | 92 |
| 传统溜肉段   | 93 |
| 滑溜鱼片    | 94 |
| 培根炒秋葵   | 95 |
| 溜炒羊肝    | 96 |
| 葱辣鱼脯    | 97 |
| 四色山药    | 98 |



|         |     |
|---------|-----|
| 沙茶酱炒双鱿  | 99  |
| 滑蛋虾仁    | 100 |
| 捶熘凤尾虾   | 101 |
| 土豆赛鸽蛋   | 102 |
| 牙签鸡腿肉   | 103 |
| 香酥猴头菇   | 104 |
| 香辣小排骨   | 105 |
| 老干妈酱爆鸡块 | 106 |
| 脆香鸭舌    | 107 |
| 香酥萝卜丸子  | 108 |
| 酥炸海蟹    | 109 |
| 椒盐墨鱼卷   | 110 |
| 农家小炒鸡   | 111 |
| 金牌蒜香骨   | 112 |
| 塔塔酥香鱼排  | 113 |
| 孜然鸡心    | 114 |
| 香菇豆腐饼   | 115 |
| 酥炸鸡椒    | 116 |
| 香煎羊扒    | 117 |
| 锅煎鳊鱼    | 118 |
| 麻辣筋皮子   | 119 |
| 苦瓜煎蛋    | 120 |
| 煎炒大虾    | 121 |



|         |     |
|---------|-----|
| 爆炒月牙骨   | 122 |
| 蛎黄煎蛋角   | 123 |
| 豉香鸡翅    | 124 |
| 煎连壳蟹    | 125 |
| 苦瓜酿肉    | 126 |
| 红烧羊肉萝卜  | 127 |
| 风味煎鲫鱼   | 128 |
| 豆豉千层肉   | 129 |
| 孜然牛肉    | 130 |
| 粉蒸牛肉    | 131 |
| 香煎带鱼    | 132 |
| 锦绣蒸蛋    | 133 |
| 豉椒粉丝蒸扇贝 | 134 |
| 剁椒黄鱼    | 135 |
| 腊味合蒸    | 136 |
| 银鱼双菇蒸蛋  | 137 |
| 香炸鳊鱼块   | 138 |
| 香菇烧螺肉   | 139 |
| 百叶蒸肉    | 140 |
| 叉烧排骨    | 141 |
| 红烧鱼尾    | 142 |
| 茄汁焖大虾   | 143 |
| 冬笋烧海参   | 144 |



|       |     |
|-------|-----|
| 苦瓜焖鸡腿 | 145 |
| 五彩鱿鱼  | 146 |
| 红焖海参  | 147 |
| 百花酒焖肉 | 148 |
| 油焖大虾  | 149 |

### 第3章

### 滋补汤煲



|         |     |
|---------|-----|
| 白蘑田园汤   | 152 |
| 韩式泡菜肥牛锅 | 153 |
| 酱汁鲜鱼汤   | 154 |
| 番茄排骨汤   | 155 |
| 法式奶油菜花汤 | 156 |
| 干贝豆腐煲   | 157 |
| 酸菜鱼头汤   | 158 |
| 大虾时蔬汤   | 159 |
| 鲜虾莼菜汤   | 160 |
| 山药煲鸡脚   | 161 |
| 苦瓜带鱼汤   | 162 |
| 茄子煮花甲   | 163 |
| 蛋黄豆腐    | 164 |
| 什锦烩山药   | 165 |
| 鱼肉羹     | 166 |
| 鸡汤烩菜青   | 167 |
| 牛肉鸭蛋汤   | 168 |
| 五花肉炖豆腐  | 169 |
| 海带炖鹌鹑   | 170 |
| 萝卜羊肉汤   | 171 |
| 家常干捞粉丝煲 | 172 |
| 海参鸡片汤   | 173 |
| 牛蒡红枣煲土鸡 | 174 |
| 香菇时蔬烩豆腐 | 175 |

|         |     |
|---------|-----|
| 煎豆腐氽菠菜  | 176 |
| 汆白肉     | 177 |
| 凤爪胡萝卜汤  | 178 |
| 东北汆白肉   | 179 |
| 牛肉汤锅    | 180 |
| 腐竹蛤蜊汤   | 181 |
| 五珍养生鸡   | 182 |
| 酸菜皮蛋汤   | 183 |
| 莴笋海鲜汤   | 184 |
| 番茄牛尾汤   | 185 |
| 清炖狮子头   | 186 |
| 奶油蘑菇花蛤汤 | 187 |
| 萝卜牛尾汤   | 188 |
| 萝卜桂圆炖排骨 | 189 |
| 海参排骨煲   | 190 |
| 海带炖肉    | 191 |
| 冬瓜炖鸡丸   | 192 |
| 黑啤牛肉锅   | 193 |
| 胡萝卜炖牛腩  | 194 |
| 虫草炖乳鸽   | 195 |
| 牛骨黄豆汤   | 196 |
| 白菜珧柱炖鲜虾 | 197 |
| 牛筋炖双萝   | 198 |





|         |     |
|---------|-----|
| 冬瓜炖鱼尾   | 199 |
| 骨头白菜煲   | 200 |
| 筋头巴脑    | 201 |
| 丝瓜牛筋煲   | 202 |
| 蛋卷时蔬汤   | 203 |
| 川芎白芷炖鱼头 | 204 |
| 香菇菜心汤   | 205 |
| 素烩山药    | 206 |
| 清汤竹荪炖鸽蛋 | 207 |
| 牛肉杂菜汤   | 208 |
| 鲫鱼冬瓜汤   | 209 |
| 冬瓜海鲜锅   | 210 |
| 肉丸紫菜汤   | 211 |
| 苏子叶炖鲫鱼  | 212 |
| 白果腐竹炖乌鸡 | 213 |
| 翡翠松子羹   | 214 |
| 赤豆炖鲤鱼   | 215 |

#### 第4章 营养主食

|       |     |
|-------|-----|
| 富贵粥   | 218 |
| 红烧牛肉面 | 219 |
| 猪血粥   | 220 |
| 三米粥   | 221 |

|        |     |
|--------|-----|
| 冷面     | 222 |
| 小米红枣粥  | 223 |
| 山楂黑豆粥  | 224 |
| 煲羊腩粥   | 225 |
| 山药肉粥   | 226 |
| 三丝拌面   | 227 |
| 雪梨青瓜粥  | 228 |
| 红枣山药粥  | 229 |
| 馄饨面    | 230 |
| 茄汁鱼柳饭  | 231 |
| 粉蒸排骨饭  | 232 |
| 火腿青菜炒饭 | 233 |
| 木瓜火腿蒸饭 | 234 |
| 武汉热干面  | 235 |
| 泡椒鸡丁炒饭 | 236 |
| 海鲜盖饭   | 237 |
| 油泼面    | 238 |
| 香菇蛋炒饭  | 239 |
| 美味酱油炒饭 | 240 |
| 汽锅鸡翅饭  | 241 |
| 奶香糯米饭  | 242 |
| 香菇卤肉饭  | 243 |

