

MODERN PEOPLE
现代人

精选

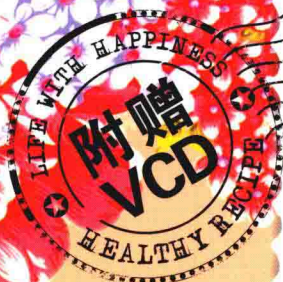


中国烹饪大师
甘智荣 / 主编

家常菜

2688

例



中国轻工业出版社



精选



中国烹饪大师
甘智荣 / 主编

家常菜

2688

例

大字印刷
书章

图书在版编目 (CIP) 数据

精选家常菜2688例 / 甘智荣主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2011. 9

(现代人)

ISBN 978-7-5019-8128-1

I. ①精… II. ①甘… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第039810号

责任编辑: 龙志丹 高惠京 责任终审: 劳国强 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011年9月第1版第2次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 11

字 数: 250千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8128-1 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110979S1C102ZBW

凉菜调味汁的配制方法.....	009
拌凉菜应掌握的制作要领.....	010
如何用好厨房常备调味品.....	011

让人茅塞顿开的烹调问题.....	015
掌握家常煲汤的七大秘诀.....	016

第1章

凉菜篇



素凉菜

翡翠黄瓜条/酸辣黄瓜皮.....	018
拍黄瓜/黄瓜胡萝卜泡菜/糖醋黄瓜.....	019
蒜泥黄瓜段/拌苦瓜/苦瓜胡萝卜.....	020
炆汁白菜/果汁白菜心/手撕泡圆白菜.....	021
千层圆白菜/珊瑚圆白菜/姜汁菠菜.....	022
花生拌菠菜/菠菜拌粉条/拌西芹百合.....	023
西芹拌腐竹/酱汁西芹/芹菜拌香干.....	024
芥菜叶拌豆丝/芥菜青豆/拌黄花菜.....	025
珊瑚菜花/姜汁西兰花/辣味拌茭白.....	026
爽口萝卜/农家萝卜皮/珊瑚萝卜.....	027
清凉三丝/拌胡萝卜丝/辣泡双萝.....	028
冰脆山药片/橙汁山药/香油玉米.....	029
爽口藕片/橙子藕片/剁椒茄条.....	030
葱香茄子/洋葱拌豆干/凉拌竹笋尖.....	031
浏阳脆笋/蒜香豇豆/姜汁豇豆.....	032
拌荷兰豆/青豆拌小白菜/美芹黄豆.....	033
拌菜心/凉拌韭菜/西红柿拌彩椒.....	034

老姜汁蘸西红柿/拌土豆丝/泡蒜薹.....	035
泡辣椒/扒皮红椒/凉拌豆苗.....	036
生拌茼蒿/辣拌蕨菜/辣椒拌雪里红.....	037
辣拌黄豆芽/鱼香银芽/香油莴笋丝.....	038
花生米拌莴笋/美味黑木耳/芥蓝木耳拌桃仁.....	039
山椒双耳/香菇拌芥菜/甜椒拌金针菇.....	040
芥末金针菇/西芹拌草菇/爽口海带梗.....	041
风味三丝/香椿拌豆腐/小葱拌豆腐.....	042
红椒丝拌豆腐皮/千层豆腐皮/炆腐竹.....	043
黄瓜豆芽拌腐竹/麻辣香干/五香卤香干.....	044
豆豉凉皮/一品凉粉/酸辣粉丝.....	045

荤凉菜

叉烧肉/滇味凉白肉.....	046
拌里脊肉片/水晶皮冻/醋香猪蹄.....	047
水晶肘子/大刀耳片/葱辣猪耳.....	048
凉拌猪肚/冷水猪肚/炆拌腰片.....	049
香辣腰片/凉拌猪肝/红油口条.....	050

卤水肠头/拌腊瘦肉/五香牛肉	051
湘卤牛肉/豇豆拌牛肚/干拌牛肚	052
蒜味牛蹄筋/葱拌羊肉/白切羊肉	053
广东白切鸡/香糟鸡/手撕鸡肉	054
白云鸡爪/卤味凤爪/香辣凤爪	055
酱鸡胗/青蒜拌鸭片/辣拌烤鸭片	056
泡椒鸭胗/香卤鸭胗/香芹拌鸭肠	057
香辣鸭掌/芥末鸭掌/香辣卤鸭舌	058
卤水鹅片拼盘/一品鹅肝/咸蛋豆腐	059

花生米皮蛋/虎皮皮蛋/皮蛋嫩豆腐	060
爽口鱼皮/鱼皮花生/酸辣鱼皮丝	061
苦瓜虾仁/四色虾仁/盐水虾	062
拌虾米/鱿鱼三丝/鱿鱼丝拌粉皮	063
凉拌海蜇/酸辣海蜇/蜆头拌黄瓜	064
黄瓜拌蛤蜊/蛤蜊菠菜/双椒拌扇贝肉	065
香葱拌海螺/荷兰豆拌螺片/葱拌小银鱼	066
鲜椒鱼片/花生拌鱼片/香糟小黄鱼	067
粉皮拌鲫鱼/辣椒墨鱼丝/纯鲜墨鱼仔	068

第2章

热菜篇



素热菜

黄瓜炒木耳/青椒炒黄瓜	070
豉汁苦瓜/蒜蓉苦瓜/银杏苦瓜	071
小炒丝瓜/双菌烩丝瓜/丝瓜青豆	072
南瓜炒年糕/油浸南瓜/椒烧南瓜	073
豇豆炒茄子/鱼香茄子/大蒜茄丝	074
酸辣白菜/芋头大白菜/炆炒白菜	075
农家手撕圆白菜/酸圆白菜炒粉皮/炆炒圆白菜	076
干煸豆角/蒜香豆角/豆角炒肉末	077
蒜香荷兰豆/清炒荷兰豆/美味荷兰豆	078
西芹百合/西芹腰果/西芹炒香菇	079
榄菜四季豆/干煸四季豆/红椒四季豆	080
四宝西兰花/西红柿西兰花/素鲜西兰花	081

尖椒土豆丝/地三鲜/蕨菜土豆条	082
乳香香芹脆藕/河塘小炒/宫保藕丁	083
莴笋炒雪里红/雪里红炒蚕豆/雪里红烧冬笋	084
拔丝山药/山药炒甜椒/黄瓜炒山药	085
清炒莴笋/莴笋蒜苗/莴笋炒木耳	086
松仁玉米/蜂巢玉米/蛋白炒玉米	087
擂辣椒炒韭菜/韭菜锅巴/韭菜炒豆干	088
剁椒蒸芋儿/家乡炒芋头/青菜烧芋头	089
酸菜炒小笋/酱烧春笋/荠菜炒冬笋	090
农家烧冬瓜/麻酱冬瓜/果味冬瓜排	091
蒜蓉粉丝蒸娃娃菜/虾米煮娃娃菜/陈醋娃娃菜	092
瓦片菜花/清炒菜花/咖喱炒双花	093
鲍汁草菇/西兰花双菇/口蘑草菇	094
冬菇蚝油菜心/冬笋炒冬菇/双冬油面筋	095

蚝油鸡腿菇/菜薹鸡腿菇/大蒜鸡腿菇	096
荷兰豆金针菇/豌豆苗扒金菇/炒金银丝	097
青豆炒滑子菇/滑子菇小白菜/鲍汁扣三菇	098
松仁烧香菇/油焖香菇/香菇焖油菜	099
豆腐箱子/麻婆豆腐/干锅煎豆腐	100
农家茶香干/素炒豆腐干/豆豉炒豆腐干	101
田园小炒/清炒豌豆苗/爽口海带	102
虎皮杭椒/黄豆芽炒粉条/双椒腐竹	103
葱爆木耳/清炒藜蒿/萝卜炒素鸡	104
辣油萝卜/山药炒胡萝卜/蒜薹玉米笋	105
胡萝卜煮花生/拔丝莲子/白果炒百合	106
糯米红枣/下酒菜豆/豆苗炒豆芽	107
竹荪炖银耳/木耳炒马蹄/松仁炒芦荟	108

荤热菜

咕嚕肉/干豆角蒸五花肉	109
蒜苗小炒肉/雪里红榄菜肉末/蚂蚁上树	110
板栗红烧肉/泡菜回锅肉/蒜薹炒肉	111
鱼香肉丝/红烧狮子头/杭椒洋葱烧肉	112
农家小炒肉/梅菜扣肉/白菜红椒焖肉	113
家常红烧肉/荷叶粉蒸肉/芋头焖肉	114
韭黄炒肉丝/菜干烧肉/蕨菜肉丝	115
什锦肉丁/黄瓜炒肉丁/糖醋里脊	116
藜蒿炒腊肉/红菜薹炒腊肉/青蒜炒腊肠	117
蒜香排骨/蜜汁排骨/土豆烧排骨	118
京味焖排骨/糖醋排骨/东坡排骨	119
蒸肘子/黄豆焖猪蹄/香菇烧蹄筋	120
双椒炒猪肝/韭黄炒猪肝/火爆腰花	121
韭菜腰花/辣味大肠/辣椒熘肥肠	122
莴笋烧肥肠/小炒肚丝/蒜薹炒猪耳	123
西兰花炒牛肉/麻辣牛肉/泡菜牛肉	124

黑椒牛肉/干煸牛肉/韭黄牛肉	125
莴笋烧牛肉/豌豆牛肉粒/水煮牛肉	126
土豆牛腩/西红柿牛腩/泡椒牛黄喉	127
孜然羊肉/小炒黑山羊肉/葱爆羊肉	128
红烧羊肉/板栗焖羊肉/羊肉扣油菜	129
蒜香羊肉/萝卜烧羊肉/菊花炒羊肉	130
白菜扒羊肉/辣椒炒羊肉/香菜爆羊肉	131
腰果鸡丁/五彩鸡丝/小煎子鸡	132
港式水晶鸡/红焖家鸡/柠檬鸡块	133
农家小炒鸡/豌豆烧鸡/宫保鸡丁	134
鸡块冬笋/椒盐鸡/豆苗炒鸡片	135
马蹄熘鸡丁/煎炸鸡柳/黄花鸡丝	136
脆椒小香鸡/干锅手撕鸡/脆笋干锅鸡	137
蘑菇炖鸡/红煨土鸡钵/椰汁芋头滑鸡煲	138
酸辣鸡丁/芦笋烧鸡/重庆辣子鸡	139
葱烧鸡翅/蜜汁鸡翅/葡萄酒焖鸡翅	140
红烧鸡翅/麦香小鸡腿/碧绿川椒鸡	141
酸辣鸡杂/白椒鸡胗/鸡胗扁豆	142
火爆胗花/鸿运鸡脆骨/麻辣凤爪	143
蒜薹炒鸭片/野山椒炒鸭丝/莴笋焖鸭	144
芋头烧鸭/子姜爆鸭/盐水鸭	145
魔芋烧鸭/香酥鸭/梅菜扣鸭	146
小炒鲜鸭片/干锅莴笋炖辣鸭/干锅啤酒鸭	147
魔芋烩鸭翅/椒丝炒鸭肠/笋爆胗花	148
菜心鸭舌/黄豆炒鸭掌/干锅鲜鸭掌	149
白果炒鸭心/洋葱爆鸭心/泡椒鸭血	150
韭黄炒鹅肉/辣椒炒鹅片/莴笋胡萝卜爆鹅丁	151
脆皮鸽/酸菜烧鸽子/樟茶乳鸽	152
豌豆鸽肉/香辣炒乳鸽/天麻煲乳鸽	153
尖椒鹌鹑/笋尖烧鹌鹑/土豆南瓜烧鹌鹑	154
清蒸鲈鱼/豆腐鲈鱼/干烧鲈鱼	155
干烧黄鱼/烧汁黄鱼/糖醋黄鱼	156

红烧鲫鱼/笋片炒鲫鱼/菊花鲫鱼	157
油淋草鱼/水煮鱼/红烧鱼排	158
糖醋鱼块/豆瓣鲤鱼/五花肉煮鲤鱼	159
带鱼烧茄子/烧汁带鱼/芹菜煎带鱼	160
韭菜鱿鱼/酸辣鱿鱼卷/干煸鱿鱼须	161
糖醋鳊鱼/清蒸鳊鱼/鲜竹笋烩鳊鱼	162
清蒸鳕鱼/香菇鳕鱼/葱烤鳕鱼	163
墨鱼须烧肉/墨鱼炒鸡片/红烧墨鱼仔	164
红烧武昌鱼/豆豉武昌鱼/干烧福寿鱼	165
香葱炒鳝段/韭黄鳝丝/鳝鱼蝴蝶片	166

干炸泥鳅/枸杞蒸甲鱼/大蒜烧鲢鱼	167
双椒蒸鱼头/滑炒鱼片/椒盐鱼丁	168
葱炒基围虾/白菜炒明虾/油爆大虾	169
龙井虾/豌豆萝卜炒虾/翡翠虾仁	170
金牌口味蟹/清蒸大闸蟹/香辣蟹	171
年糕煮肉蟹/蹄筋烧海参/辣炒花蛤	172
爆炒蛏子/蒜蓉蒸扇贝/香糟田螺	173
滑子菇炒鸡蛋/虾皮青椒鸡蛋/酸豆角煎蛋	174
菠菜炒鸡蛋/鱼香鹌鹑蛋/排骨鹌鹑蛋	175
蛤蜊炖蛋/金银蛋上汤豆苗/鲫鱼蒸水蛋	176

第3章

主食、小吃篇

主食

海鲜炒饭/扬州炒饭	178
干贝蛋炒饭/泰皇炒饭/西式炒饭	179
台湾卤肉饭/八宝高纤饭/咖喱牛腩饭	180
黑椒汁牛扒饭/明炉烧鸭饭/贝母蒸梨饭	181
回锅肉盖饭/豆豉排骨煲仔饭/紫菜包饭	182
担担面/猪蹄拉面/家常杂酱面	183
西芹炒蛋面/鸡丝凉面/豉油皇炒面	184
茯苓家常面/炸酱刀削面/红烧牛腩面	185
豌豆肥肠面/朝鲜冷面/炖鸡面	186
凉米线/三丝炒米粉/酸辣粉	187
麻辣川北凉粉/牛肉河粉/排骨汤煮通心粉	188



白菜猪肉饺/胡萝卜牛肉饺/三鲜水饺	189
韭菜蒸饺/牛肉大葱蒸饺/广式煎饺	190
虾米馄饨/牛肉馄饨/双色馄饨	191
三鲜小馄饨/鱼肉馄饨/梅菜猪肉馄饨	192
雪里红肉丝包/白菜包/相思红豆包	193
鸡肉包/蟹粉小笼包/上海生煎包	194
葱花卷/川味花卷/五香牛肉卷	195
双色馒头/金银馒头/菠汁馒头	196

小吃

牛肉饼/红薯糯米饼	197
芹菜馅饼/金牌南瓜饼/土豆可乐饼	198
萝卜饼/鲜肉韭菜饼/水晶豆沙饼	199

黄金南瓜饼/香酥饼/鸡肉大葱窝饼.....	200
绿豆酥饼/红薯豆沙煎饼/香蕉饼.....	201
锅巴藕饼/牛肉飞饼/富贵黄金饼.....	202
绿茶薄撑/菠萝酥/家乡萝卜糕.....	203
香煎芋头糕/啤酒苹果圈/韭菜合子.....	204
芋头西米糕/清香绿茶糕/红枣糕.....	205

雪衣豆沙/芋头饼/芋头吐司卷.....	206
荷叶绿茶果/炸虾仁韭黄球/肉夹馍.....	207
鲜奶糍粑/手指饼干/烧肉粽.....	208
酥炸芝麻汤圆/腊味薄撑/肉火烧.....	209
叶儿粿/潮州蒸粉果/炸茨球.....	210

第4章

汤、粥篇



汤

翠玉蔬菜汤/油菜豆腐汤.....	212
白菜海带豆腐煲/豆芽韭菜汤/百合西芹蛋花汤.....	213
莴笋丸子汤/清汤狮子头/金针菇瘦肉汤.....	214
苦瓜瘦肉汤/蘑菇绿豆芽肉汤/红豆黄瓜猪肉煲.....	215
萝卜排骨汤/沙锅海带炖棒骨/珍菌芋头排骨锅.....	216
菠菜猪肝汤/黑豆红枣莲藕猪蹄汤/猪肺雪梨银耳汤.....	217
白萝卜炖牛肉/牛肉冬瓜汤/西湖牛肉羹.....	218
花生煲牛肉/西红柿牛腩煲/枸杞羊肉香菜汤.....	219
豆花老鸡汤/茶树菇炖老鸡/益母草鸡汤.....	220
鸡肉丝瓜汤/鸡肉蘑菇粉条汤/黑豆红枣木瓜汤.....	221
白果炖乌鸡/清汤老鸭煲/胡萝卜马蹄鸭肉煲.....	222
冬瓜山药炖鸭/老鸭莴笋枸杞煲/口蘑灵芝鸭子煲.....	223
鱼头豆腐汤/灌汤鱼片/白萝卜丝煮鲫鱼.....	224
姜丝鲜鱼汤/木瓜煲鲈鱼/山药鳝鱼汤.....	225
冬瓜蛤蜊汤/扇贝芥菜汤/鲜虾煲西蓝花.....	226
党参煲牛蛙/茯苓煲乳鸽/甲鱼海带汤.....	227

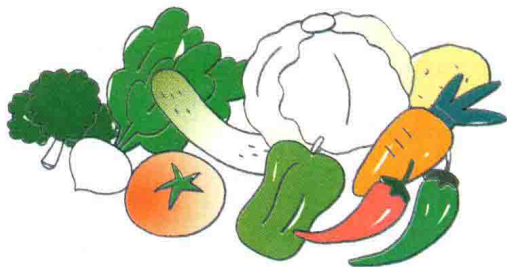
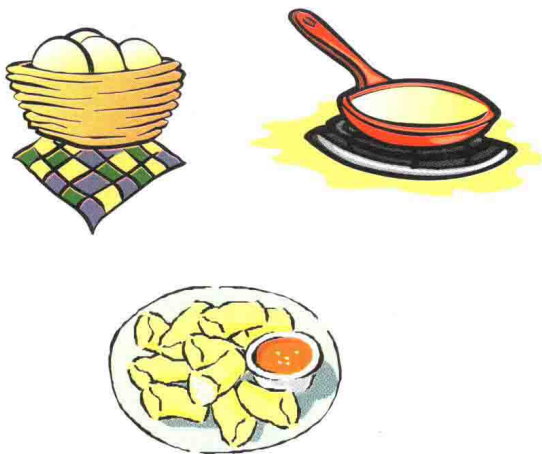
粥

花生粥/桂圆百合粥.....	228
山药糯米粥/南瓜莲子荷叶粥/润肤鲜藕粥.....	229
水果冰粥/银耳绿豆冰粥/八宝粥.....	230
皮蛋瘦肉粥/莴笋肉丝粥/青菜瘦肉粥.....	231
豌豆肉末粥/瘦肉生姜粥/青菜排骨粥.....	232
状元及第粥/枸杞叶猪肝粥/咸菜猪肚粥.....	233
韭菜牛肉粥/牛肉黄花蛋粥/豆芽牛丸粥.....	234
枸杞羊肉粥/羊肉芹菜粥/豆腐羊肉粥.....	235
咸蛋鸡肉丝粥/双菇鸡肉粥/鸡丝木耳粥.....	236
红枣当归乌鸡粥/冬瓜鹅肉粥/枸杞鹌鹑粥.....	237
土豆蛋黄牛奶粥/豆豉鲤鱼粥/鲫鱼玉米粥.....	238
菊花鱼片粥/鲈鱼西蓝花粥/大蒜鱼片粥.....	239
生滚鳝鱼粥/虾肉粥/鲜虾鱼丸粥.....	240
韭菜虾仁粥/生菜虾粥/墨鱼猪肉粥.....	241
蟹肉蛋花粥/螃蟹豆腐粥/甲鱼红枣粥.....	242

甜点、饮品篇

甜点

虎皮蛋糕/方糕	244
油纸蛋糕/草莓慕斯蛋糕/巧克力蛋糕	245
蛋塔/卡布其诺蛋塔/蜜桃果冻	246
绿茶布丁/皇室布丁/芒果布丁	247
波士顿派/起酥苹果派/传统香草冰淇淋	248
皇冠冰淇淋/巧克力冰淇淋/香芋冰淇淋	249
夏威夷圣代/樱桃圣代/什锦水果圣代	250
芒果猕猴桃奶昔/拿铁奶昔/奶油小泡芙	251
绿豆冰棒/菠萝冰棒/葡萄圣女果	252



饮品

苹果柳橙汁/杨桃蜂蜜汁	253
葡萄柠檬汁/番石榴荔枝汁/西瓜蜜桃汁	254
杨梅汁/樱桃鲜果汁/酸甜柠檬汁	255
香蕉火龙果汁/榴莲牛奶果汁/丰胸美白柳橙汁	256
菠萝沙田柚汁/白梨无花果汁/芒果蜂蜜柠檬汁	257
草莓蛋乳汁/哈密瓜蜂蜜汁/猕猴桃柳橙酸奶	258
西红柿洋葱汁/芹菜柠檬汁/菠菜酸奶	259
胡萝卜南瓜牛奶/苦瓜汁/圆白菜蔬菜混合汁	260
芦笋生菜汁/彩椒轻盈汁/香瓜蔬菜汁	261
杞菊饮/迷迭香玫瑰茶/菊花普洱茶	262
铁观音绿茶/卡布其诺咖啡/爱尔兰咖啡	263



现代人

精选



中国烹饪大师
甘智荣 / 主编

家常菜

2688

例

导读

本书介绍了凉菜、热菜、主食、小吃、汤、粥、甜点、饮品共8类的美味佳肴以及食材的相关常识、菜肴的制作要点、制作时间、专家点评、适合人群。菜肴部分的阅读使用详解如下。

材料：制作此菜肴的主要食材。



材料 黄瓜250克
调料 干辣椒10克, 蒜15克, 香葱5克, 盐5克, 味精2克, 醋10克



材料 胡萝卜、黄瓜各150克
调料 盐、味精、醋、泡椒各适量



材料 黄瓜2根
调料 盐20克, 糖20克, 盐5克

凉菜类
主料、小炒类
汤、粥类
甜点、饮品类

菜品所属类别

调料：制作此菜肴的主要调味料，不同的人可根据自己的口味自行调整。

>拍黄瓜

制作时间	专家点评	适合人群
10分钟	拌高瘦身	女性

【做法】
1 把黄瓜洗净，切段，然后逐个拍破。
2 干辣椒洗净，切段，过热油呛炸辣椒段，蒜去皮，剁成蓉。
3 把黄瓜和炸辣椒、蒜蓉及其他调味料一起拌匀，装盘即可。

【相关常识】
黄瓜中含有丰富的膳食纤维，能促进肠道蠕动，加快排泄。黄瓜性凉，味甘，无臭，归脾、胃、大肠经。

【烹饪知识】
拍黄瓜时要注意力度。

>黄瓜胡萝卜泡菜

制作时间	专家点评	适合人群
1天	降低血脂	男性

【做法】
1 用盐、味精、醋、泡椒加适量清水调成泡菜汁。
2 胡萝卜、黄瓜均洗净，切长条，置泡菜汁中浸泡1天。
3 捞出放入盘中即可。

【相关常识】
黄瓜是糖尿病人首选的食品之一。黄瓜含有维生素B₆，有辅助治疗失眠症的作用。黄瓜与花生同食会引起腹泻的可能。

【烹饪知识】
浸泡的时间越长越入味。

>糖醋黄瓜

制作时间	专家点评	适合人群
8分钟	拌高瘦身	女性

【做法】
1 将黄瓜洗净，切片备用。
2 调入品腌渍入味。
3 黄瓜片沥干水分，加入白糖、醋拌匀即可食用。

【相关常识】
黄瓜是凉性食材，具有清热解毒的作用。脾胃虚寒、腹痛腹泻、寒凉味者都应少吃黄瓜。常吃黄瓜有减肥和预防冠心病的辅助作用。

【烹饪知识】
加入白糖和醋后，入味。

做法：制作此菜肴的过程。

菜名：本书所选的菜肴均是老百姓常吃、常见、易做，且健康美味的。

最适宜的人群：本书所选的菜肴，一般人均可食用，此条所列出的人群，是特别适合用此菜肴养生的某些特殊人群。

专家点评：此菜的功效

制作时间：所需的时间

烹饪知识：主要列举制作此菜的诀窍，以保证菜的营养和美味。

相关常识：本菜肴或本菜肴中所用主食材的相关知识，方便读者根据自身情况选择菜肴或食材。

凉菜调味汁的配制方法.....	009	让人茅塞顿开的烹调问题.....	015
拌凉菜应掌握的制作要领.....	010	掌握家常煲汤的七大秘诀.....	016
如何用好厨房常备调味品.....	011		

第1章

凉菜篇



素凉菜

翡翠黄瓜条/酸辣黄瓜皮.....	018
拍黄瓜/黄瓜胡萝卜泡菜/糖醋黄瓜.....	019
蒜泥黄瓜段/拌苦瓜/苦瓜胡萝卜.....	020
炆汁白菜/果汁白菜心/手撕泡圆白菜.....	021
千层圆白菜/珊瑚圆白菜/姜汁菠菜.....	022
花生拌菠菜/菠菜拌粉条/拌西芹百合.....	023
西芹拌腐竹/酱汁西芹/芹菜拌香干.....	024
芥菜叶拌豆丝/芥菜青豆/拌黄花菜.....	025
珊瑚菜花/姜汁西蓝花/辣味拌茭白.....	026
爽口萝卜/农家萝卜皮/珊瑚萝卜.....	027
清凉三丝/拌胡萝卜丝/辣泡双萝.....	028
冰脆山药片/橙汁山药/香油玉米.....	029
爽口藕片/橙子藕片/剁椒茄条.....	030
葱香茄子/洋葱拌豆干/凉拌竹笋尖.....	031
浏阳脆笋/蒜香豇豆/姜汁豇豆.....	032
拌荷兰豆/青豆拌小白菜/美芹黄豆.....	033
拌菜心/凉拌韭菜/西红柿拌彩椒.....	034

老姜汁蘸西红柿/拌土豆丝/泡蒜薹.....	035
泡辣椒/扒皮红椒/凉拌豆苗.....	036
生拌茼蒿/辣拌蕨菜/辣椒拌雪里红.....	037
辣拌黄豆芽/鱼香银芽/香油莴笋丝.....	038
花生米拌莴笋/美味黑木耳/芥蓝木耳拌桃仁.....	039
山椒双耳/香菇拌芥菜/甜椒拌金针菇.....	040
芥末金针菇/西芹拌草菇/爽口海带梗.....	041
风味三丝/香椿拌豆腐/小葱拌豆腐.....	042
红椒丝拌豆腐皮/千层豆腐皮/炆腐竹.....	043
黄瓜豆芽拌腐竹/麻辣香干/五香卤香干.....	044
豆豉凉皮/一品凉粉/酸辣粉丝.....	045

荤凉菜

叉烧肉/滇味凉白肉.....	046
拌里脊肉片/水晶皮冻/醋香猪蹄.....	047
水晶肘子/大刀耳片/葱辣猪耳.....	048
凉拌猪肚/冷水猪肚/炆拌腰片.....	049
香辣腰片/凉拌猪肝/红油口条.....	050

卤水肠头/拌腊瘦肉/五香牛肉	051
湘卤牛肉/豇豆拌牛肚/干拌牛肚	052
蒜味牛蹄筋/葱拌羊肉/白切羊肉	053
广东白切鸡/香糟鸡/手撕鸡肉	054
白云鸡爪/卤味凤爪/香辣凤爪	055
酱鸡胗/青蒜拌鸭片/辣拌烤鸭片	056
泡椒鸭胗/香卤鸭胗/香芹拌鸭肠	057
香辣鸭掌/芥末鸭掌/香辣卤鸭舌	058
卤水鹅片拼盘/一品鹅肝/咸蛋豆腐	059

花生米皮蛋/虎皮皮蛋/皮蛋嫩豆腐	060
爽口鱼皮/鱼皮花生/酸辣鱼皮丝	061
苦瓜虾仁/四色虾仁/盐水虾	062
拌虾米/鱿鱼三丝/鱿鱼丝拌粉皮	063
凉拌海蜇/酸辣海蜇/蜇头拌黄瓜	064
黄瓜拌蛤蜊/蛤蜊菠菜/双椒拌扇贝肉	065
香葱拌海螺/荷兰豆拌螺片/葱拌小银鱼	066
鲜椒鱼片/花生拌鱼片/香糟小黄鱼	067
粉皮拌鲫鱼/辣椒墨鱼丝/纯鲜墨鱼仔	068

第2章

热菜篇



素热菜

黄瓜炒木耳/青椒炒黄瓜	070
豉汁苦瓜/蒜蓉苦瓜/银杏苦瓜	071
小炒丝瓜/双菌烩丝瓜/丝瓜青豆	072
南瓜炒年糕/油浸南瓜/椒烧南瓜	073
豇豆炒茄子/鱼香茄子/大蒜茄丝	074
酸辣白菜/芋头大白菜/炆炒白菜	075
农家手撕圆白菜/酸圆白菜炒粉皮/炆炒圆白菜	076
干煸豆角/蒜香豆角/豆角炒肉末	077
蒜香荷兰豆/清炒荷兰豆/美味荷兰豆	078
西芹百合/西芹腰果/西芹炒香菇	079
榄菜四季豆/干煸四季豆/红椒四季豆	080
四宝西兰花/西红柿西兰花/素鲜西兰花	081

尖椒土豆丝/地三鲜/蕨菜土豆条	082
乳香香芹脆藕/河塘小炒/宫保藕丁	083
莴笋炒雪里红/雪里红炒蚕豆/雪里红烧冬笋	084
拔丝山药/山药炒甜椒/黄瓜炒山药	085
清炒莴笋/莴笋蒜苗/莴笋炒木耳	086
松仁玉米/蜂巢玉米/蛋白炒玉米	087
擂辣椒炒韭菜/韭菜锅巴/韭菜炒豆干	088
剁椒蒸芋儿/家乡炒芋头/青菜烧芋头	089
酸菜炒小笋/酱烧春笋/荠菜炒冬笋	090
农家烧冬瓜/麻酱冬瓜/果味冬瓜排	091
蒜蓉粉丝蒸娃娃菜/虾米煮娃娃菜/陈醋娃娃菜	092
瓦片菜花/清炒菜花/咖喱炒双花	093
鲍汁草菇/西兰花双菇/口蘑草菇	094
冬菇蚝油菜心/冬笋炒冬菇/双冬油面筋	095

蚝油鸡腿菇/菜薹鸡腿菇/大蒜鸡腿菇	096
荷兰豆金针菇/豌豆苗扒金菇/炒金银丝	097
青豆炒滑子菇/滑子菇小白菜/鲍汁扣三菇	098
松仁烧香菇/油焖香菇/香菇焖油菜	099
豆腐箱子/麻婆豆腐/干锅煎豆腐	100
农家茶香干/素炒豆腐干/豆豉炒豆腐干	101
田园小炒/清炒豌豆苗/爽口海带	102
虎皮杭椒/黄豆芽炒粉条/双椒腐竹	103
葱爆木耳/清炒藜蒿/萝卜炒素鸡	104
辣油萝卜/山药炒胡萝卜/蒜薹玉米笋	105
胡萝卜煮花生/拔丝莲子/白果炒百合	106
糯米红枣/下酒菜豆/豆苗炒豆芽	107
竹荪炖银耳/木耳炒马蹄/松仁炒芦荟	108

荤热菜

咕嚕肉/干豆角蒸五花肉	109
蒜苗小炒肉/雪里红榄菜肉末/蚂蚁上树	110
板栗红烧肉/泡菜回锅肉/蒜薹炒肉	111
鱼香肉丝/红烧狮子头/杭椒洋葱烧肉	112
农家小炒肉/梅菜扣肉/白菜红椒焖肉	113
家常红烧肉/荷叶粉蒸肉/芋头焖肉	114
韭黄炒肉丝/菜干烧肉/蕨菜肉丝	115
什锦肉丁/黄瓜炒肉丁/糖醋里脊	116
藜蒿炒腊肉/红菜薹炒腊肉/青蒜炒腊肠	117
蒜香排骨/蜜汁排骨/土豆烧排骨	118
京味焖排骨/糖醋排骨/东坡排骨	119
蒸肘子/黄豆焖猪蹄/香菇烧蹄筋	120
双椒炒猪肝/韭黄炒猪肝/火爆腰花	121
韭菜腰花/辣味大肠/辣椒肥肠	122
莴笋烧肥肠/小炒肚丝/蒜薹炒猪耳	123
西兰花炒牛肉/麻辣牛肉/泡菜牛肉	124

黑椒牛肉/干煸牛肉/韭黄牛肉	125
莴笋烧牛肉/豌豆牛肉粒/水煮牛肉	126
土豆牛腩/西红柿牛腩/泡椒牛黄喉	127
孜然羊肉/小炒黑山羊肉/葱爆羊肉	128
红烧羊肉/板栗焖羊肉/羊肉扣油菜	129
蒜香羊肉/萝卜烧羊肉/菊花炒羊肉	130
白菜扒羊肉/辣椒炒羊肉/香菜爆羊肉	131
腰果鸡丁/五彩鸡丝/小煎子鸡	132
港式水晶鸡/红焖家鸡/柠檬鸡块	133
农家小炒鸡/豌豆烧鸡/宫保鸡丁	134
鸡块冬笋/椒盐鸡/豆苗炒鸡片	135
马蹄熘鸡丁/煎炸鸡柳/黄花鸡丝	136
脆椒小香鸡/干锅手撕鸡/脆笋干锅鸡	137
蘑菇炖鸡/红煨土鸡钵/椰汁芋头滑鸡煲	138
酸辣鸡丁/芦笋烧鸡/重庆辣子鸡	139
葱烧鸡翅/蜜汁鸡翅/葡萄酒焖鸡翅	140
红烧鸡翅/麦香小鸡腿/碧绿川椒鸡	141
酸辣鸡杂/白椒鸡胗/鸡胗扁豆	142
火爆胗花/鸿运鸡脆骨/麻辣凤爪	143
蒜薹炒鸭片/野山椒炒鸭丝/莴笋焖鸭	144
芋头烧鸭/子姜爆鸭/盐水鸭	145
魔芋烧鸭/香酥鸭/梅菜扣鸭	146
小炒鲜鸭片/干锅莴笋炖辣鸭/干锅啤酒鸭	147
魔芋烩鸭翅/椒丝炒鸭肠/笋爆胗花	148
菜心鸭舌/黄豆炒鸭掌/干锅鲜鸭掌	149
白果炒鸭心/洋葱爆鸭心/泡椒鸭血	150
韭黄炒鹅肉/辣椒炒鹅片/莴笋胡萝卜爆鹅丁	151
脆皮鸽/酸菜烧鸽子/樟茶乳鸽	152
豌豆鸽肉/香辣炒乳鸽/天麻煲乳鸽	153
尖椒鹌鹑/笋尖烧鹌鹑/土豆南瓜烧鹌鹑	154
清蒸鲈鱼/豆腐鲈鱼/干烧鲈鱼	155
干烧黄鱼/烧汁黄鱼/糖醋黄鱼	156

红烧鲫鱼/笋片炒鲫鱼/菊花鲫鱼	157
油淋草鱼/水煮鱼/红烧鱼排	158
糖醋鱼块/豆瓣鲤鱼/五花肉煮鲤鱼	159
带鱼烧茄子/烧汁带鱼/芹菜煎带鱼	160
韭菜鱿鱼/酸辣鱿鱼卷/干煸鱿鱼须	161
糖醋鳊鱼/清蒸鳊鱼/鲜竹笋烩鳊鱼	162
清蒸鳕鱼/香菇鳕鱼/葱烤鳕鱼	163
墨鱼须烧肉/墨鱼炒鸡片/红烧墨鱼仔	164
红烧武昌鱼/豆豉武昌鱼/干烧福寿鱼	165
香葱炒鳝段/韭黄鳝丝/鳝鱼蝴蝶片	166

干炸泥鳅/枸杞蒸甲鱼/大蒜烧鲢鱼	167
双椒蒸鱼头/滑炒鱼片/椒盐鱼丁	168
葱炒基围虾/白菜炒明虾/油爆大虾	169
龙井虾/豌豆萝卜炒虾/翡翠虾仁	170
金牌口味蟹/清蒸大闸蟹/香辣蟹	171
年糕煮肉蟹/蹄筋烧海参/辣炒花蛤	172
爆炒蛏子/蒜蓉蒸扇贝/香糟田螺	173
滑子菇炒鸡蛋/虾皮青椒鸡蛋/酸豆角煎蛋	174
菠菜炒鸡蛋/鱼香鹌鹑蛋/排骨鹌鹑蛋	175
蛤蜊炖蛋/金银蛋上汤豆苗/鲫鱼蒸水蛋	176

第3章

主食、小吃篇

主食

海鲜炒饭/扬州炒饭	178
干贝蛋炒饭/泰皇炒饭/西式炒饭	179
台湾卤肉饭/八宝高纤饭/咖喱牛腩饭	180
黑椒汁牛扒饭/明炉烧鸭饭/贝母蒸梨饭	181
回锅肉盖饭/豆豉排骨煲仔饭/紫菜包饭	182
担担面/猪蹄拉面/家常杂酱面	183
西芹炒蛋面/鸡丝凉面/豉油皇炒面	184
茯苓家常面/炸酱刀削面/红烧牛腩面	185
豌豆肥肠面/朝鲜冷面/炖鸡面	186
凉米线/三丝炒米粉/酸辣粉	187
麻辣川北凉粉/牛肉河粉/排骨汤煮通心粉	188



白菜猪肉饺/胡萝卜牛肉饺/三鲜水饺	189
韭菜蒸饺/牛肉大葱蒸饺/广式煎饺	190
虾米馄饨/牛肉馄饨/双色馄饨	191
三鲜小馄饨/鱼肉馄饨/梅菜猪肉馄饨	192
雪里红肉丝包/白菜包/相思红豆包	193
鸡肉包/蟹粉小笼包/上海生煎包	194
葱花卷/川味花卷/五香牛肉卷	195
双色馒头/金银馒头/菠汁馒头	196

小吃

牛肉饼/红薯糯米饼	197
芹菜馅饼/金牌南瓜饼/土豆可乐饼	198
萝卜饼/鲜肉韭菜饼/水晶豆沙饼	199

黄金南瓜饼/香酥饼/鸡肉大葱窝饼.....	200
绿豆酥饼/红薯豆沙煎饼/香蕉饼.....	201
锅巴藕饼/牛肉飞饼/富贵黄金饼.....	202
绿茶薄撑/菠萝酥/家乡萝卜糕.....	203
香煎芋头糕/啤酒苹果圈/韭菜合子.....	204
芋头西米糕/清香绿茶糕/红枣糕.....	205

雪衣豆沙/芋头饼/芋头吐司卷.....	206
荷叶绿茶果/炸虾仁韭黄球/肉夹馍.....	207
鲜奶糍粑/手指饼干/烧肉粽.....	208
酥炸芝麻汤圆/腊味薄撑/肉火烧.....	209
叶儿粿/潮州蒸粉果/炸茨球.....	210

第4章

汤、粥篇



汤

翠玉蔬菜汤/油菜豆腐汤.....	212
白菜海带豆腐煲/豆芽韭菜汤/百合西芹蛋花汤.....	213
莴笋丸子汤/清汤狮子头/金针菇瘦肉汤.....	214
苦瓜瘦肉汤/蘑菇绿豆芽肉汤/红豆黄瓜猪肉煲.....	215
萝卜排骨汤/沙锅海带炖棒骨/珍菌芋头排骨锅.....	216
菠菜猪肝汤/黑豆红枣莲藕猪蹄汤/猪肺雪梨银耳汤.....	217
白萝卜炖牛肉/牛肉冬瓜汤/西湖牛肉羹.....	218
花生煲牛肉/西红柿牛腩煲/枸杞羊肉香菜汤.....	219
豆花老鸡汤/茶树菇炖老鸡/益母草鸡汤.....	220
鸡肉丝瓜汤/鸡肉蘑菇粉条汤/黑豆红枣鸡爪汤.....	221
白果炖乌鸡/清汤老鸭煲/胡萝卜马蹄鸭肉煲.....	222
冬瓜山药炖鸭/老鸭莴笋枸杞煲/口蘑灵芝鸭子煲.....	223
鱼头豆腐汤/灌汤鱼片/白萝卜丝煮鲫鱼.....	224
姜丝鲜鱼汤/木瓜煲鲈鱼/山药鳝鱼汤.....	225
冬瓜蛤蜊汤/扇贝芥菜汤/鲜虾煲西兰花.....	226
党参煲牛蛙/茯苓煲乳鸽/甲鱼海带汤.....	227

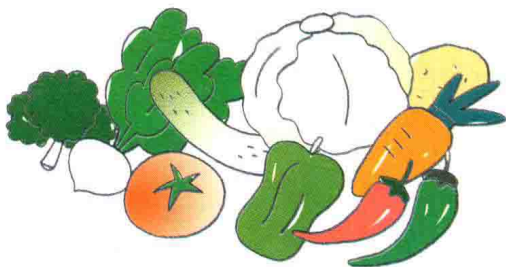
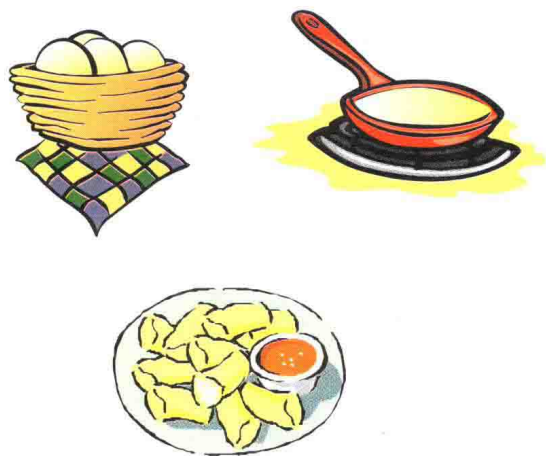
粥

花生粥/桂圆百合粥.....	228
山药糯米粥/南瓜莲子荷叶粥/润肤鲜藕粥.....	229
水果冰粥/银耳绿豆冰粥/八宝粥.....	230
皮蛋瘦肉粥/莴笋肉丝粥/青菜瘦肉粥.....	231
豌豆肉末粥/瘦肉生姜粥/青菜排骨粥.....	232
状元及第粥/枸杞叶猪肝粥/咸菜猪肚粥.....	233
韭菜牛肉粥/牛肉黄花蛋粥/豆芽牛丸粥.....	234
枸杞羊肉粥/羊肉芹菜粥/豆腐羊肉粥.....	235
咸蛋鸡肉丝粥/双菇鸡肉粥/鸡丝木耳粥.....	236
红枣当归乌鸡粥/冬瓜鹅肉粥/枸杞鹌鹑粥.....	237
土豆蛋黄牛奶粥/豆豉鲤鱼粥/鲫鱼玉米粥.....	238
菊花鱼片粥/鲈鱼西蓝花粥/大蒜鱼片粥.....	239
生滚鳝鱼粥/虾肉粥/鲜虾鱼丸粥.....	240
韭菜虾仁粥/生菜虾粥/墨鱼猪肉粥.....	241
蟹肉蛋花粥/螃蟹豆腐粥/甲鱼红枣粥.....	242

甜点、饮品篇

甜点

虎皮蛋糕/方糕	244
油纸蛋糕/草莓慕斯蛋糕/巧克力蛋糕	245
蛋塔/卡布其诺蛋塔/蜜桃果冻	246
绿茶布丁/皇室布丁/芒果布丁	247
波士顿派/起酥苹果派/传统香草冰淇淋	248
皇冠冰淇淋/巧克力冰淇淋/香芋冰淇淋	249
夏威夷圣代/樱桃圣代/什锦水果圣代	250
芒果猕猴桃奶昔/拿铁奶昔/奶油小泡芙	251
绿豆冰棒/菠萝冰棒/葡萄圣女果	252



饮品

苹果柳橙汁/杨桃蜂蜜汁	253
葡萄柠檬汁/番石榴荔枝汁/西瓜蜜桃汁	254
杨梅汁/樱桃鲜果汁/酸甜柠檬汁	255
香蕉火龙果汁/榴莲牛奶果汁/丰胸美白柳橙汁	256
菠萝沙田柚汁/白梨无花果汁/芒果蜂蜜柠檬汁	257
草莓蛋乳汁/哈密瓜蜂蜜汁/猕猴桃柳橙酸奶	258
西红柿洋葱汁/芹菜柠檬汁/菠菜酸奶	259
胡萝卜南瓜牛奶/苦瓜汁/圆白菜蔬菜混合汁	260
芦笋生菜汁/彩椒轻盈汁/香瓜蔬菜汁	261
杞菊饮/迷迭香玫瑰茶/菊花普洱茶	262
铁观音绿茶/卡布其诺咖啡/爱尔兰咖啡	263