

每日：家常菜



家常美食精选

目 录

第一章 每日家常菜谱

一月份菜谱

鸡柳豆苗	(1)
豆腐鱼丸	(2)
霸王大鸭	(2)
玉兰虾球	(3)
茄汁斑块	(4)
一品窝	(4)
家乡酿鲮鱼	(5)
姜葱焗鲜蚝	(6)
田七片鸡汤	(6)
双冬虾球	(7)
绉纱圆蹄	(7)
山竹鲤鱼煲	(8)
冬虫草炖水鸭	(9)
椰汁咖喱炆鸡	(9)
宫保虾仁	(10)
鱼翅炖水鸭	(11)

草菇焗肥鸡	(12)
威化猪扒	(12)
双冬炒带子	(13)
荔芋头扣肉	(14)
百花酿北菇	(14)
淮杞煲鲍鱼	(15)
香葱肥鸡	(16)
珍珠笋鸳鸯	(17)
鲜润排骨	(17)
茄汁大虾	(18)
油泡笋壳鱼	(18)
边炉生窝	(19)
特别推介	
生鱼片连汤	(20)
生菜生鱼片	(20)
蒸腊肠腊肉	(20)
梅子蒸排骨	(20)
青豆角炒鲜鱿鱼	(21)
芥菜滑牛汤	(21)
甜竹豆干煮马头鱼	(21)
煎封红鲳鱼	(22)
叉烧蒸蛋	(22)
菠菜烩鱼丸	(22)
西洋菜猪肉汤	(22)
腊鸭脚翼金银菜汤	(22)
萝卜煮黄鳝	(23)

鸡茸粟米羹	(23)
清蒸鲩鱼	(23)
一团和气	(23)
二月份菜谱	
粉葛鲮鱼豆腐汤	(25)
枝竹草羊煲	(25)
煎蛋角	(26)
萝卜鱼松	(26)
姜葱焗猪肝	(27)
蚝油北菇	(27)
羊城清蒸鳊鱼	(28)
杂锦粟米羹	(28)
银耳蒸鸡	(29)
椰汁焗四蔬	(29)
西兰花带子	(30)
五柳大鲩鱼	(31)
罗汉斋	(31)
青红萝卜牛鳅鱼汤	(32)
肉茸菜卷	(32)
栗子焖鸭	(33)
生财显贵鸡	(34)
横膾蚝豉汤	(34)
大展鸿图	(35)
当红报喜雀	(36)
发财就手	(36)
黄花鱼煮萝卜	(37)

土鱿葱菜蒸猪肉	(37)
豉汁蒸风鳝	(38)
金钱赚满载	(38)
生财麒麟斑	(39)
枸杞菜猪肝瘦肉汤	(40)
腊肉炒芥兰	(40)
煎鲛鱼角	(41)
茼蒿菜鲛鱼球汤	(41)
鸡肾炒芥兰	(42)
韭菜虾酱豆腐	(42)
常青椰汁鸡	(43)
凤爪北菇汤	(43)
特别推介	
蚝仔煎鸡蛋	(44)
豉汁蒸鳊鱼脯	(44)
免治牛肉	(44)
干草菇蒸鸡翼	(45)
腐乳薤菜炒肉片	(45)
节瓜鸡肾球汤	(45)
菜心炒鸡柳	(45)
大芥菜咸鱼头汤	(46)
三月份菜谱	
生菜包禾花雀肉松	(47)
滋补草羊煲	(48)
玉兰鸳鸯鱿	(48)
八珍豆腐	(49)

五柳鲫鱼	(50)
白果腐竹猪肚汤	(50)
脆炸虾多士	(51)
生鱼瘦肉西洋菜汤	(52)
椰汁薯仔咖喱鸡	(52)
番茄薯仔烩牛肉	(53)
番茄烩猪扒	(53)
鸭掌鲜鲍片	(54)
炒桂花肚	(54)
姜葱鲩鱼	(55)
金银菜猪肺汤	(55)
腐乳薤菜炒牛肉	(55)
韭王肉丝烩豆腐	(56)
菠菜牛肉汤	(56)
酸笋蒸鱼头云	(56)
虾酱炒薤菜	(56)
梅菜蒸大鱼	(57)
栗子焖排骨	(57)
青豆仁叉烧炒鸡蛋	(57)
四月份菜谱	
咸鱼肉饼	(58)
桂花鱼肚羹	(58)
香芒沙律虾	(59)
蟹茸鲜菇	(60)
咕嚕肉	(60)
昆布海藻瘦肉横膈汤	(61)

香菇蒸鸡	(61)
丝瓜炒虾球	(62)
生炒菠萝排骨	(63)
红烧石斑头	(63)
仿制海蜇丝	(64)
杂港扒煎蛋	(64)
特别推介	
红烧节瓜	(65)
鲛鱼蛋角	(66)
蚝油西生菜	(66)
凉瓜炒牛肉	(66)
猪肝瘦肉冬瓜汤	(66)
南瓜煮猪肉	(67)
牛肉蒸冬菜	(67)
苋菜鲛鱼滑汤	(67)
牛腩焖莲藕	(67)
五月份菜谱	
云腿北菇凤爪汤	(69)
蚝豉瘦肉节瓜汤	(69)
八珍扒双鸽	(70)
烧味拼盘	(70)
香芒滑鸡柳	(71)
西兰花泡肚尖	(72)
瑶柱扒菜胆	(72)
西芹虾球	(73)
豉椒焗肉蟹	(73)

香葱焗猪扒	(74)
酸甜鲫鱼	(75)
烧凤肝虾球菜心	(75)
三宝炖冬瓜	(76)
姜葱肥鸡	(76)
白云猪手	(77)
海参烩仙掌	(78)
时瓜蹄肉汤	(78)
鲜番茄煮鱼	(79)
冬瓜鱼头云汤	(79)
节瓜排骨汤	(79)
豆腐潺菜大眼鱼汤	(79)
银芽炒鸡蛋	(79)
猪肝蒸葱菜	(80)
葱菜蒸马头鱼	(80)
鲜菇鱼片丝瓜汤	(80)
六月份菜谱	
油泡玻璃虾	(81)
生炒排骨	(82)
姜葱煎鸡腿	(82)
酿蟹钳	(83)
凉拌蜇皮鸡丝	(84)
豉椒鸡球	(85)
昆布海藻猪蹄肉汤	(85)
香菇金钱片	(86)
特别推介	

花生焖猪尾	(86)
菜心炒鸡肝	(87)
咸鱼头豆腐汤	(87)
煎酿茄子	(87)
丝瓜草菇鱼球汤	(87)
豆芽菜炒虾仁	(88)
丝瓜洋葱炒牛肝	(88)
豉汁蒸大鱼脯	(88)
韭菜蚝油豆腐	(88)
节瓜肉片汤	(89)
蚝油烩鲜菇	(89)
潺菜豆腐鱼尾汤	(89)
丝瓜洋葱炒鲜鱿	(89)
七月份菜谱	
云腿香菇冬瓜夹	(91)
新藕猪蹄肉汤	(92)
豉椒蒸鱼头	(92)
鲜莲西瓜盅	(93)
荔萝拌火鸭	(94)
时瓜鸳鸯鱿	(94)
蚝油西鲍片	(95)
绍菜煮牛肉	(95)
冬瓜莲叶煲鸭	(96)
姜芽雀片	(96)
西芹生鱼球	(97)
椒盐排骨	(97)

白焯中虾	(98)
红焖酿凉瓜	(98)
茄子煮烧肉	(99)
瑶柱西生菜	(99)
鲜笋时瓜炒斑球	(100)
鲜茄烩猪扒	(101)
红焖鱼头	(101)
特别推介	
煎芋饼	(102)
蚝油菜心	(102)
生菜鱼尾汤	(102)
栗子焖腩肉	(103)
菜花鱼滑	(103)
八月份菜谱	
凉瓜焖三鲮鱼	(104)
香葱焗牛扒	(104)
合时冬瓜盅	(105)
杂锦烩海参丝	(106)
梅子蒸肥鹅	(107)
新芋焖大鸭	(108)
鲜柠汁拌炸鸡翼	(108)
菜胆陈皮鸭	(109)
银耳鸡肉茸羹	(109)
菱角肉焖肉排	(110)
五柳猪扒块	(111)
香菇肉丝蒸鲑鱼	(111)

鲜茄粟米羹·····	(112)
西芹肝腰·····	(112)
五柳石斑·····	(113)
西芹鸡柳·····	(113)
雪耳鹌鹑汤·····	(114)
榄仁鸡丁·····	(114)
栗子扣大鸭·····	(115)
西兰花虾球·····	(116)
柱侯牛腩·····	(116)
瑶柱鲜菇·····	(117)
生炒肉排·····	(117)
茄汁明虾·····	(118)
白汁蒸银鲳·····	(119)
黄鳝炒三丝·····	(119)
冬瓜莲叶煲鸭汤·····	(120)
特别推介	
茄瓜煮猪肉·····	(120)
黄瓜赤小豆猪骨汤·····	(121)
香煎马友鱼·····	(121)
鼓汁蒸鱼头云·····	(121)
梅菜蒸猪肉·····	(121)
菜脯蒸大鱼·····	(122)
新芋焖排骨·····	(122)
西洋菜肉片汤·····	(122)
斑头豆腐汤·····	(122)
莲藕焖腩尾肉·····	(123)

豉椒鸡腿·····	(123)
油条蒸蛋·····	(123)
苋菜肉片汤·····	(123)
九月份菜谱	
咖喱酱鸡·····	(124)
粉葛粉肠猪蹄肉汤·····	(125)
西兰花鸳鸯鱿·····	(125)
时菜泡虾球·····	(126)
百花酿玉掌·····	(126)
原豉焖鸡·····	(127)
桂花鱼肚·····	(128)
猪肝瘦肉蒸梅菜·····	(128)
卤牛肉荔芋煎饼·····	(129)
时菜鲈鱼·····	(129)
清补凉鸽子汤·····	(130)
莲藕焖牛腩·····	(130)
姜葱焗蟹肉·····	(131)
香菇火腿·····	(131)
八宝冬瓜汤·····	(132)
酥炸茄子夹·····	(132)
凉拌鸡丝海蜇·····	(133)
蚝油鸭掌·····	(134)
发菜鲛鱼球·····	(134)
冬荷煲老鸭汤·····	(135)
鲩鱼肠蒸鸡蛋·····	(135)
西菜煲猪蹄·····	(136)

沙律虾鸡杂锦粒·····	(136)
烧排骨·····	(137)
时瓜炒鲜菇虾球·····	(138)
特别推介	
冬笋荷豆炒肉片·····	(138)
虾酱韭菜煮豆腐·····	(139)
鱼头豆腐冬瓜汤·····	(139)
红烧鲑鱼尾·····	(139)
大白菜煮鱼丸·····	(139)
西洋菜清汤·····	(140)
豉油王鲩鱼·····	(140)
芥兰炒牛肉·····	(140)
西洋菜猪肝瘦肉汤·····	(140)
香菇肉丝蒸黄花鱼·····	(141)
白菜黄花鱼·····	(141)
十月份菜谱	
自制蛇羹·····	(142)
凤肝带子·····	(143)
北菇烩大舌·····	(143)
芙蓉珠蚝·····	(144)
婆参烩鸭掌·····	(145)
雪耳乳鸽汤·····	(145)
津菜扒大鸭·····	(146)
丝瓜云耳会鲜菇·····	(146)
鸡丝春卷·····	(147)
芙蓉瑶柱·····	(147)

蒜子鲇鱼·····	(148)
鸳鸯芝麻卷·····	(149)
淮杞螺片凤爪汤·····	(150)
鸡茸瑶柱羹·····	(150)
三鲜烩海参·····	(151)
原盅冬瓜瑶柱炖双鸽·····	(152)
生灼泥鳅·····	(152)
西兰花螺片凤肝·····	(153)
香炸禾花雀·····	(153)
白切肥鹅·····	(154)
瑶柱扒双菇·····	(154)
凉瓜排骨·····	(155)
西椒鸡柳·····	(156)
清蒸海上鲜·····	(156)
淮杞炖鹌鹑·····	(157)
红豆焖鲤鱼·····	(157)
八珍豆腐煲·····	(158)
冬笋鸳鸯鱿·····	(158)
特别推介	
鲜润肠酿禾花雀·····	(159)
生菜烩鱼丸·····	(159)
生菜鱼丸·····	(160)
鲜茄煮鱼·····	(160)
蚝油焗禾花雀·····	(160)
猪尾莲藕汤·····	(160)
鸭爪翼西洋汤·····	(161)

鸡翼焖萝卜·····	(161)
莲子芡实骨汤·····	(161)
姜葱蒸黄花鱼·····	(161)
腊肠炒白菜·····	(162)
十一月份菜谱	
竹芋芡实肉汤·····	(163)
红焖山瑞煲·····	(163)
咸酸菜炒鸡芙翅·····	(164)
猪脑煎鸡蛋·····	(164)
柠檬蒸乌头·····	(165)
香葱豆豉鸡·····	(166)
玉兰肝腰·····	(166)
腊味糯米酿大肠·····	(167)
西洋菜牛腩汤·····	(168)
家乡豉油鸡·····	(168)
珍珠笋泡虾仁·····	(169)
鱼唇烩火腩·····	(169)
双冬炒三丝·····	(170)
沙律银鲈鱼·····	(171)
淮杞凤爪炖山瑞·····	(171)
栗子芡实淮山瘦肉汤·····	(172)
莲藕焖羊腩·····	(172)
姜葱焗花蟹·····	(173)
淮杞响螺肉汤·····	(173)
风肠蒸童鸡·····	(174)
东江豆腐煲·····	(174)

西洋菜及第汤····· (175)

干烧凤肝····· (176)

生焖斑腩····· (176)

特别推介

西洋菜剥皮鱼汤····· (177)

烧肉煮韭菜····· (177)

豉椒柏叶····· (177)

老黄瓜猪骨汤····· (178)

番茄煮马头鱼····· (178)

榄角蒸鲛鱼····· (178)

冬菇焖排骨····· (178)

菜心炒土魷····· (179)

西洋菜炒鸡柳····· (179)

椰花煮腊肉····· (179)

津菜烩虾仁····· (179)

花生猪尾木瓜汤····· (180)

肉丝扒豆腐····· (180)

头菜蒸牛肉····· (180)

十二月份菜谱

西洋菜章鱼猪肉汤····· (181)

腿茸鹌鹑松····· (181)

椰汁菜胆肥鸡····· (182)

冬荷炒鸭片····· (183)

酥炸鲜黄花鱼····· (183)

柠檬焗鸡腿····· (184)

绿树美鲍片····· (184)

豆苗扒鹌蛋·····	(185)
蚝油鹅掌翼·····	(186)
沙律明虾·····	(186)
淮杞羊腿汤·····	(187)
玉兰生鱼球·····	(187)
羊腩莲藕煲·····	(188)
煲仔鲑鱼·····	(189)
罗宋汤·····	(189)
芥兰炒鲜墨鱼·····	(190)
杞圆凤爪炖山瑞·····	(190)
荔芋香酥鸭·····	(191)
吉列斑块·····	(192)
豉椒猪生肠·····	(192)
腊味蚝豉松·····	(193)
八珍扒大鸭·····	(193)
蟹王扒豆苗·····	(194)
合桃虾仁·····	(195)
腊鸭蚝豉松·····	(195)
戏烧斑头豆腐煲·····	(196)
耙齿萝卜牛腩汤·····	(197)
中式焗葡国鸡·····	(197)
绿树银花伴大鸭·····	(198)
百花酿生菜胆·····	(198)
沙律大虾·····	(199)
美果腰肝·····	(200)
特别推介	