



世界知名中餐烹饪大师傅培梅倾情奉献

# 家常菜精选

# 1288例

创意版 II

傅培梅 程安琪 编著

新颖创意**1000**道美味佳肴  
详细讲解**200**种烹饪常识  
教你识别**80**种健康食材  
实例演示**8**大烹饪技法(见DVD)



随书赠送

**100**分钟

超值精彩 **DVD**

烹饪入门光盘



中国轻工业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

家常菜精选1288例 II / 傅培梅, 程安琪编著. —北京:  
中国轻工业出版社, 2008.3

(现代人)

ISBN 978-7-5019-6309-6

I. 家… II. ①傅… ②程… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 199948 号

版权声明:

©本书彩色部分由台湾橘子文化事业有限公司授权出版。

责任编辑: 高惠京 张 弘 翟 燕

策划编辑: 龙志丹

责任终审: 孟寿萱

责任校对: 郎静瀛

责任监印: 胡 兵 张 可

版式设计: 水长流文化发展有限公司 封面设计: 王超男

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: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008 年 3 月第 1 版第 3 次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 11

字 数: 400 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6309-6 / TS · 3673 定价: 29.80 元

著作权合同登记 图字: 01-2007-6094

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

80266S1C103ZYW



世界知名中餐烹饪大师傅培梅倾情奉献

# 家常菜精选

# 1288例

## II 创意版

傅培梅 程安琪 编著



 中国轻工业出版社

## 图谱部分

### PART1 蔬菜篇

- 11 糖醋圆白菜 / 香菇炒圆白菜 / 清蒸圆白菜
- 12 红葱圆白菜 / 培根炒圆白菜 / 奶油白菜
- 13 海米白菜 / 清蒸西兰花 / 番茄炒菜花
- 14 芥汁西兰花 / 辣炆菜花 / 香菇炒油菜
- 15 椒麻油麦菜 / 香菇烧黄瓜 / 海米黄瓜排
- 16 番茄豆腐 / 番茄烧丝瓜 / 海苔烧丝瓜
- 17 金钩丝瓜 / 香菇烧苦瓜 / 木耳炒苦瓜
- 18 葱开银萝 / 蒸萝卜 / 辣炒萝卜干
- 19 菊花茄子 / 鱼香茄子 / 雪笋炒蚕豆
- 20 芥菜冬笋 / 炒竹笋 / 干煸鲜笋
- 21 肉末鲜笋 / 黑胡椒毛豆 / 水煮毛豆仁
- 22 酸菜炒毛豆 / 毛豆八宝酱 / 干煸四季豆
- 23 素肉炒豇豆 / 宫保魔芋 / 红烧魔芋
- 24 芝麻牛蒡 / 桂花甜藕 / 脆炒土豆丝
- 25 香烧土豆丝 / 素虾仁 / 什锦素烩
- 26 炒三白 / 煮南瓜 / 剥皮辣椒
- 27 炒虾酱空心菜 / 蒜蒸苋菜 / 素炒黄花菜
- 28 素炒蒿子秆 / 芥蓝双鲜 / 辣烹银芽



### PART2 菌豆篇



- 29 铁板豆腐 / 家常豆腐 / 麻婆豆腐
- 30 锅贴豆腐 / 客家酿豆腐 / 红烧豆腐
- 31 酱瓜肉片豆腐 / 鱼露豆腐 / 脆炸嫩豆腐
- 32 虾仁扒豆腐 / 泡菜豆腐锅 / 冬菜豆腐肉饼
- 33 虾仁豆腐蒸蛋 / 鸡刨豆腐 / 三鲜豆腐脑
- 34 肉酱豆腐卷 / 黄豆烧海带结 / 清蒸臭豆腐
- 35 油豆腐炒黄豆芽 / 百叶素卷 / 豆腐皮炒雪菜
- 36 酥皮豆腐卷 / 香酥豆腐松 / 麻辣豆鱼
- 37 炒素鸡丝 / 红烧烤麸 / 咸味豆花
- 38 烤香菇 / 鲜菇总汇 / 罗勒蘑菇
- 39 白果香菇卷 / 烤培根金针菇 / 油焖双菇
- 40 鲜菇炒生菜 / 香菇炒黄瓜 / 四季鲜菇包

## PART3 畜肉篇

- 41 糖醋排骨 / 豉汁排骨 / 葱串排骨
- 42 咸酥排骨 / 橙汁肉排 / 香卤肉排
- 43 无锡肉骨头 / 咕噜肉 / 红焖肉
- 44 酱肉 / 荔浦扣肉 / 走油扣肉
- 45 滚筒肉 / 蜜汁叉烧肉 / 红米酱肉



- 46 红烧肉片 / 墨鱼红烧肉 / 梅干菜烧肉
- 47 青蒜炒五花肉 / 炒木樨肉 / 回锅肉
- 48 蚝干鱿鱼蒸猪肉 / 面酱蒸肉 / 脆炒黄瓜肉片
- 49 蒸三片 / 孜然肉片 / 酸白菜肉片
- 50 蒜苗炒腊肉 / 香卤五层肉 / 百叶酱瓜肉
- 51 椒盐佛手肉 / 银纸松子肉 / 蒜泥肉片
- 52 洋葱梅花肉 / 咖喱洋葱炒肉片 / 莴笋肉片
- 53 软炸里脊 / 鱼香肉丝 / 肉丝炒双脆
- 54 芥蓝肉丝 / 辣炒梅菜肉丝 / 京酱肉丝
- 55 泡菜猪肉粉丝 / 大头菜炒肉丝 / 客家小炒
- 56 小炒肉 / 豆酱剑笋 / 酱瓜肉末

- 57 肉末竹笋 / 雪菜肉末 / 玉米肉末
- 58 蚂蚁上树 / 韭菜薹炒肉末 / 木耳小炒
- 59 酱瓜蒸肉 / 蛋黄肉 / 醋熘丸子
- 60 南炒猪肝 / 火爆腰花 / 葱油腰花
- 61 粉丝肚条 / 酸菜肚丝 / 麻辣猪肚
- 62 芹菜炒肚丝 / 菠萝脆皮大肠 / 清蒸猪蹄
- 63 香菇烧蹄筋 / 蚝油牛肉 / 中式牛排
- 64 香蒜肋眼牛排 / 黑胡椒牛柳 / 香根牛肉丝
- 65 干煸牛肉丝 / 青椒牛肉丝 / 红烧牛肉



- 66 粉蒸牛肉 / 水煮牛肉 / 黄焖牛肉
- 67 葱爆牛肉 / 滑蛋牛肉 / 红烧牛腩煲
- 68 椒麻牛肉丁 / 腌鲜椒炒牛肉 / 泡菜牛肉
- 69 沙茶牛肉 / 广式回锅牛小排 / 啤酒牛肉
- 70 清蒸牛腩 / 纸包牛肉 / 咖喱牛腩
- 71 沙茶牛肚 / 辣炒牛肚 / 韭黄牛肚丝
- 72 葱爆羊肉 / 炒羊肚丝 / 尖椒烧羊肠

## PART4 禽蛋篇

- 73 醉鸡 / 纸包鸡 / 水晶鸡
- 74 菠萝烧嫩鸡 / 东安鸡 / 三杯鸡
- 75 成都子鸡 / 油淋子鸡 / 熏鸡
- 76 葱油鸡 / 蹄筋海参鸡 / 苦瓜豆豉鸡
- 77 香煎柠檬鸡 / 蜜柑扣鸡 / 椰香葡国鸡
- 78 蚝油去骨鸡 / 红烩蘑菇鸡 / 奶酪烤鸡排
- 79 香油鸡 / 菠萝苦瓜鸡 / 一品气锅鸡
- 80 胡桃炸鸡片 / 柠檬焗鸡片 / 红油鸡片
- 81 桃仁鸡丁 / 宫保鸡丁 / 辣子鸡丁
- 82 果粒鸡丁 / 鸡丝拉皮 / 鸡丝蜆皮
- 83 豆酱鸡丝 / 炸八块 / 栗子烧鸡腿
- 84 蘑菇鸡腿排 / 香辣凤翼 / 鸡包翅
- 85 双冬扒鸡翅 / 玉米焖凤翼 / 鸡粒豆腐
- 86 雪里红炒鸡胗 / 红烧鸭 / 八珍扒鸭
- 87 樟茶鸭 / 香酥鸭 / 卤鸭
- 88 荷叶粉蒸鸭 / 烧鸭两吃 / 冬菜鸭
- 89 姜母鸭 / 芹菜鸭条 / 姜汁炖鸭
- 90 气锅鸭块 / 姜爆鸭丝 / 红扒鹌鹑蛋
- 91 炒芙蓉蛋 / 皮蛋苋菜 / 海带芽煎蛋
- 92 蛋白三丝 / 蛋白番茄盅 / 蒸蛋白
- 93 肉末蒸蛋 / 鱼香蒸蛋 / 干贝蒸蛋
- 94 回锅蛋 / 韭菜花炒皮蛋 / 香煎菜脯蛋



## PART5 水产篇

- 95 糖醋全鱼 / 剁椒鱼头 / 豆豉辣椒蒸鱼
- 96 珊瑚鱼块 / 萝卜干蒸鱼头 / 豆豉蒸草鱼段
- 97 红烧草鱼尾 / 扇形鱼肚 / 生熏大黄鱼
- 98 大蒜烧黄鱼 / 葱爆鲫鱼 / 辣豆瓣鱼
- 99 雪里红烧带鱼 / 泰式柠檬鱼 / 肉香炒鱼片
- 100 鲜茄烩炒鱼片 / 豆豉烧鱼下巴 / 红糟鱼条
- 101 咸鲑鱼蒸肉丁 / 蒜炒鲑鱼柳 / 蒜烧鲑鱼头
- 102 炸鲑鱼球 / 香蒜烤鲑鱼 / 香蒜奶油烤鱼头



- 103 香菇肉臊蒸鲑鱼 / 奶油蒜烤鲑鱼 / 瓜菇鲑鱼
- 104 砂锅鱼头 / 干烧鱼头 / 芙蓉蒸鱼块
- 105 豆酥鲳鱼 / 奶油蒜香鲳鱼球 / 日式照烧鱼
- 106 香蒜培根烤鱼排 / 生炒鳝鱼 / 酱爆河鳗球
- 107 蒜香栗子鳗 / 炸红糟鳗 / 炖大补鳗
- 108 小鱼苦瓜 / 花生辣丁香鱼 / 广式清蒸鱼
- 109 蒜蓉蒸鱼片 / 茄汁鱼片 / 豆酱炒鱼片
- 110 豆酥鱼片 / 豉油皇蒸鱼 / 清蒸游水鱼

- 111 双冬蒸鲜鱼 / 滑蛋鱼丝 / 糟熘鱼片
- 112 葱烧鲜鱼 / 麻辣鱼柳 / 沙茶拌鱼条
- 113 双菇焖鲜鱼 / 豉汁鱼球 / 脆皮五柳鱼
- 114 菠萝虾球 / 酱烧虾 / 豆豉蒸草虾
- 115 盐焗中虾 / 油爆虾 / 生汁芝麻虾
- 116 百叶鲜虾 / 清蒸活虾 / 醉虾
- 117 炒胡椒虾 / 烫虾 / 鲜虾笋衣
- 118 虾仁炒蛋 / 紫菜虾卷 / 虾球炒菜心
- 119 脆皮虾丸 / 葱姜焗龙虾 / 蟹黄菜心
- 120 黄油烤螃蟹 / 面拖蟹 / 酱爆青蟹
- 121 蟹肉扒豆腐 / 盐酥花蟹 / 豉酱烧蟹
- 122 鲜茄酒蒸蛤蜊 / 砂锅鲜肉蛤 / 蒜蓉蒸粉丝蚌



- 123 豆酱蛤蜊 / 炒蚌壳 / 蛤肉韭菜松
- 124 咸文蛤 / 树子蒸牡蛎 / 萝卜球干贝
- 125 干贝丝瓜 / 葱姜蒸鲜贝 / 蚝油鲍脯
- 126 炒小鲜鲍 / 红烧海参 / 乌龙抢珠
- 127 海杂拌儿 / 炒鱿鱼丝 / 韭菜花炒鲜鱿
- 128 姜丝蒸鱿鱼 / 炸墨鱼丸 / 椒盐墨鱼

## PART6 凉菜篇

- 129 四川泡菜 / 拌大白菜心 / 糖醋辣白菜
- 130 爽口白菜卷 / 生菜沙拉 / 油醋沙拉



- 131 杏仁油菜 / 凉拌菠菜 / 沙茶拌空心菜
- 132 糖醋西果 / 梅汁番茄 / 西兰花沙拉
- 133 拌西兰花 / 拌芹菜三丝 / 芥末西芹
- 134 芝麻黄瓜 / 麻辣黄瓜 / 黄瓜拌魔芋



## PART7 汤羹篇

- 135 黄瓜拌凉粉 / 糖醋黄瓜卷 / 拌老虎酱
- 136 菠萝拌苦瓜 / 五味苦瓜 / 双味苦瓜
- 137 蒜蓉茄泥 / 白玉苦瓜 / 凉拌茄子
- 138 芋泥彩椒沙拉 / 意式拌彩椒 / 五味青椒
- 139 醋渍三色椒 / 芝麻四季豆 / 鱼香酱拌四季豆
- 140 豇豆沙拉 / 拌南瓜片 / 酸奶芋头
- 141 什锦蔬菜沙拉 / 芥辣梨丝牛蒡 / 葱油拌茭白
- 142 双味秋葵 / 彩色百合 / 皮蛋海米拌豆腐
- 143 雪菜肉末拌豆腐 / 纳豆苹果拌豆腐 / 酸奶豆腐沙拉
- 144 椿芽豆腐 / 凉拌豆腐丝 / 凉拌双色木耳
- 145 凉拌竹荪丝 / 蒜拌双菇 / 卤肉拌黄瓜



- 151 鸡火干丝汤 / 鸡片丝瓜汤 / 氽三片
- 152 菠菜猪肝汤 / 鱼头豆腐汤 / 萝卜丝鲜鱼汤
- 153 补气鲈鱼汤 / 醋椒鱼汤 / 北方鱼丸汤



- 154 酸菜鱿鱼汤 / 酸菜牡蛎汤 / 螺肉青蒜汤
- 155 海带萝卜汤 / 西兰花番茄汤 / 空心菜姜丝汤
- 156 冬瓜红豆汤 / 山药地瓜汤 / 土豆黄瓜汤
- 157 洋葱番茄汤 / 番茄蛋花汤 / 紫菜蛋花汤
- 158 什锦菇汤 / 草菇双鲜汤 / 牛蒡菇汤
- 159 木耳香菇汤 / 百合莲枣汤 / 菱角莲藕汤
- 160 菠萝苦瓜鸡汤 / 酱瓜鸡汤 / 人参炖鸡汤
- 161 冬菇蹄筋凤爪汤 / 黄花菜排骨汤 / 扁尖冬瓜排骨汤
- 162 海带萝卜排骨汤 / 排骨豆芽汤 / 连锅汤
- 163 咸菜肚汤 / 清炖牛肉汤 / 清炖银耳牛肉汤
- 164 鱼鲞蛤蜊鸡汤 / 归杞炖鳖汤 / 鸡茸冬瓜羹
- 165 鸡茸玉米羹 / 苋菜羹 / 苋菜豆腐羹
- 166 番茄玉米羹 / 菠菜豆腐羹 / 法式洋葱汤
- 167 培根蔬菜汤 / 南瓜浓汤 / 奶油玉米浓汤
- 168 豌豆浓汤 / 银鱼羹 / 翡翠鲜虾羹

- 146 麻辣牛腱 / 红油猪耳 / 蒜泥白肉
- 147 红油腰片 / 白斩鸡 / 香拌鸡块
- 148 意大利式酒醋浸鱼 / 小鱼花生 / 蜜汁平鱼
- 149 葱油海蜇丝 / 韩式海带芽 / 芝麻海带芽
- 150 蜜汁丁香 / 凉拌西瓜皮 / 果粒沙拉

## PART8 主食篇

- 169 什锦炒饭 / 咸鲑鱼炒饭 / 火腿蛋炒饭
- 170 家乡炒饭 / 菠萝炒饭 / 香肠炒饭
- 171 茄汁炒饭 / 番薯菜饭 / 豌豆饭
- 172 砂锅海鲜饭 / 腊味饭 / 红豆香米饭
- 173 芋头蒸饭 / 广州烩饭 / 咖喱鸡肉饭



- 174 鸡肉香菇盖饭 / 沙茶肉片盖饭 / 麻婆豆腐盖饭
- 175 豆腐皮寿司 / 什锦炒面 / 日式炒乌龙面
- 176 素炒面 / 麻酱面 / 鸡丝凉面
- 177 酸辣拌面 / 水饺 / 蒸饺
- 178 炸馄饨 / 熘脆皮馄饨 / 叉烧包

- 179 菜肉大包 / 翡翠烧卖 / 四色烧卖
- 180 韭菜盒子 / 荷叶夹 / 葱油饼
- 181 坚果南瓜饼 / 台式炒米粉 / 鲜虾鱼片河粉
- 182 干炒牛河 / 皮蛋瘦肉粥 / 爽脆肉丸粥
- 183 猪腰粥 / 猪肝粥 / 白果猪肚粥
- 184 猪血粥 / 状元及第粥 / 窝蛋牛肉粥
- 185 切鸡粥 / 三蛋粥 / 燕窝鸡茸粥
- 186 鲍鱼滑鸡粥 / 紫菜银鱼干贝粥 / 黄鱼粥
- 187 明虾粥 / 双蚌粥 / 花蟹粥
- 188 豇豆杂粮粥 / 燕麦养生粥 / 马拉糕
- 189 咸蛋糕 / 芋头糕 / 红糖紫米糕
- 190 核桃酪 / 松子芝麻糊 / 核桃芝麻糊
- 191 花生糊 / 陈皮红豆圆子 / 麻枣芋泥
- 192 杏仁豆腐 / 双桃银耳 / 什锦水果冻



## PART1 蔬菜篇

- 193 熬白菜 / 虾油菠菜 / 生煨菠菜 / 香菇炒油菜心 / 清炒油菜 / 鱼香油菜薹
- 194 素烧圆白菜 / 香菇圆白菜 / 炆炒圆白菜 / 醋熘圆白菜 / 清炒双丝 / 炒绿豆芽
- 195 炒茼蒿 / 炒空心菜 / 炒芹菜 / 炒韭菜 / 生煨苜蓿 / 蘑菇炒韭黄
- 196 豆豉炒尖椒 / 辣炒青椒丝 / 生煨青椒 / 香菇青椒烤串 / 炒青椒 / 酱爆茄子
- 197 红烧茄子 / 油焖茄子 / 炒茄丝 / 辣味茄丝 / 蒜蓉烤茄子 / 奶油番茄
- 198 炒番茄 / 糖醋藕丝 / 炒萝卜 / 胡萝卜荸荠片 / 炒洋葱 / 糖醋红菜头
- 199 炒土豆丝 / 木樨土豆片 / 咖喱土豆 / 葱油土豆 / 什锦薯饼 / 葱油薯块
- 200 虾皮炒黄瓜 / 清炒黄瓜片 / 番茄烧老黄瓜 / 红烧冬瓜 / 奶油冬瓜条 / 面拖南瓜
- 201 辣烧茭白 / 油焖茭白 / 虾子竹笋 / 炒雪笋 / 牛蒡炒雪菜 / 素炒莴笋丝
- 202 炒菊花菜 / 清炒豆苗 / 炸豌豆苗 / 酱爆四季豆 / 焖四季豆 / 榨菜炒四季豆
- 203 酱汁刀豆 / 青椒香干炒毛豆仁 / 盐水毛豆 / 葱油酥豆 / 烩豌豆 / 盐水豌豆
- 204 青煨鲜蚕豆 / 素炒黄豆芽 / 油豆腐烧黄豆芽 / 双菇扒芹菜 / 腐乳芹菜 / 生煨枸杞头

## PART2 菌豆篇

- 205 辣酱豆腐 / 炒豆腐松 / 丝瓜豆腐 / 蘑菇炖豆

腐 / 小葱豆腐 / 盐渍青菜烧豆腐

206 番茄烧豆腐 / 榨菜豆腐 / 朱砂豆腐 / 烩豆筋 / 麻辣豆腐 / 什锦豆腐

207 香椿炒豆腐 / 锅塌豆腐 / 焖豆腐 / 卤豆腐 / 鱼头豆腐 / 炒冻豆腐

208 炒豆腐脑 / 烧素肉圆 / 炒素三丝 / 炒素丝 / 煮干丝 / 四喜豆腐

209 炒素肉丝 / 油炸素肉皮 / 拌面筋 / 焦炒面筋丝 / 炒腐衣 / 粉皮炒雪里红

## PART3 畜肉篇

210 酿黄瓜 / 酿双色椒 / 油面筋嵌肉 / 太阳肉 / 肉末茄子 / 肉末炒芹菜

211 黄豆芽蒸肉饼 / 干烧笋 / 肉末菜头 / 肉丁豌豆 / 酱爆肉丁 / 韭黄炒肉丝

212 烂糊肉丝 / 绿豆芽炒肉丝 / 青椒炒肉丝 / 酱萝卜炒肉丝 / 肉丝炒洋葱 / 肉丝苦瓜

213 红菜头炒肉丝 / 榨菜炒肉丝 / 荠菜烩肉丝 / 香脆肉丝 / 滑溜里脊 / 油菜肉片

214 肉片四季豆 / 香菇炒肉片 / 马蹄肉片 / 葱爆肉片 / 炒肉片 / 锅包肉

215 豆瓣肉片 / 酱爆肉 / 香酥肉 / 腐乳肉 / 酒焖肉 / 红烧肉

216 百叶结烧肉 / 荷叶粉蒸肉 / 萝卜烧肉 / 板栗烧肉 / 烧白 / 彩椒猪肉串

217 清炖狮子头 / 丸子萝卜球 / 甜酸丸子 / 炸薯肉丸子 / 菜心小丸子 / 咖喱猪排

218 豆豉排骨 / 汁骨 / 粉蒸排骨 / 烤猪肋排 / 玻璃肘子 / 豆豉爆腊肉

219 冬菜蒸腊肉 / 咸肉豆腐 / 菜心咸肉 / 腰丁烩

腐皮 / 软炸腰花 / 美味腰片

220 炒猪肝 / 雪里红炒猪肝 / 炒圈子 / 干炸肥肠 / 炒肚丝 / 南乳猪蹄

221 清炖牛肉 / 酥牛肉 / 胡萝卜烧牛肉 / 番茄焖牛肉 / 竹笋牛腩 / 酱烧羊肉

222 红烧羊肉 / 家焖羊排 / 烧羊蹄 / 生炒兔肉丁 / 咖喱兔肉 / 红烧兔肉

## PART4 禽蛋篇

223 栗子鸡 / 生烧块鸡 / 元盅鸡 / 西兰花炒鸡 / 怪味鸡 / 炸熘小鸡

224 五香卤鸡 / 奶酪焗鸡肉 / 彩椒烤鸡肉串 / 味噌鸡肉串 / 咖喱烤鸡翅 / 黄油琵琶翅

225 青芥烤鸡脖 / 烤鸡心串 / 鸭泥豆皮 / 红糟鸭胸 / 生熏鸭脯 / 糖醋鹅肉片

226 茭白炒蛋 / 鸡茸蚕豆 / 肉末炒鸡蛋 / 虾仁炒蛋 / 银鱼炒蛋 / 番茄炒蛋

227 白油嫩蛋 / 蒸蛋羹 / 鱼香炒蛋 / 摊鸡蛋 / 肉末蛋块 / 熏鹌鹑蛋

## PART5 水产篇

228 鲜鱼丁 / 氽鱼片 / 滑熘鱼片 / 焦炒鱼条 / 糖醋鱼块 / 大烧鱼

229 烧青鱼块 / 清汤鱼圆 / 豆瓣鲜鱼 / 草鱼豆腐 / 醋鱼 / 清蒸鲫鱼

230 酱鲫鱼 / 干烧鲤鱼 / 红烧鲤鱼 / 糖醋鲤鱼 / 家常熬黄花鱼 / 烤三文鱼

231 红烧带鱼段 / 煎蒸带鱼 / 干炸带鱼 / 清蒸鳗鱼 / 红烧鳗鱼 / 烤鳗鱼

232 干煸鳝鱼 / 红烧鳝鱼段 / 鳝大烤 / 清蒸草鱼 / 咸鱼蒸蛋 / 干烧加吉鱼

233 酸辣鱼头 / 葱姜小河虾 / 爆青鱼 / 清炒虾仁 / 盐水虾 / 番茄虾仁

234 干烧大虾 / 翡翠虾仁 / 炸虾 / 甜辣酱烤虾 / 黄油焗虾 / 三虾豆腐

235 绍兴河虾 / 蟹粉豆腐 / 炒蟹粉 / 青椒墨鱼丝 / 爆炒墨鱼花 / 菜花炒鱿鱼

236 蚌肉豆腐 / 烧螺蛳 / 白切海螺 / 焗扇贝 / 土豆焗海鲜 / 脆爆海带

## PART6 凉菜篇

237 糖醋白菜丝 / 酸辣白菜心 / 泡圆白菜 / 拌圆白菜 / 拌芹菜 / 爽脆西芹

238 香油莴笋尖 / 五香花生 / 卤花生 / 蘸茄子 / 酸辣菜 / 三色凉糕

239 糖醋萝卜丝 / 拌三丝 / 美极洋葱 / 菊花萝卜 / 拌胡萝卜丝 / 甜酸萝卜片

240 葱油萝卜丝 / 酸甜萝卜 / 腐乳汁拌双笋 / 拌莴笋 / 酸甜菜花 / 姜汁土豆丝

241 咖喱土豆丝 / 炸土豆松 / 糖醋黄瓜 / 拌黄瓜 / 雪碧冬瓜丝 / 木瓜拌粉丝

242 炸苔菜瓜子仁 / 水晶番茄 / 果味西瓜冻 / 三果奶味冻 / 小葱拌豆腐 / 松花蛋拌豆腐

243 香椿拌豆腐 / 榨菜拌豆腐 / 香干拌芹菜叶 / 葱丝拌豆干丝 / 香干拌马兰头 / 拌粉皮

244 凉拌墨鱼丝 / 白切肉 / 青椒拌干丝 / 芹菜拌干丝 / 绿豆芽拌干丝 / 拌凉粉

245 肉丝拌绿豆芽 / 肉丝拌黄瓜 / 肉丝拌蒿子秆 / 肉丝拌菠菜 / 肉丁芹菜叶 / 蒜泥白肉

246 糟香肉 / 猪头肉拌白菜 / 冰水猪耳 / 糟香猪蹄 / 酱牛肉 / 糟香凤爪

247 油浸鸭掌 / 糟香鸡蛋 / 炸蛋松 / 虾皮炆黄瓜 / 虾仁芹菜 / 香辣鲜鱿

## PART7 汤羹篇

248 菠菜汤 / 丝瓜汤 / 香菇笋片汤 / 雪菜冬瓜汤 / 海米冬瓜汤 / 海米萝卜丝汤

249 圆白菜番茄汤 / 圆白菜虾皮汤 / 海米白菜汤 / 雪菜芽豆汤 / 雪菜肉丝汤 / 素三鲜汤

250 香菇白果汤 / 雪菜笋丝汤 / 榨菜笋片汤 / 冬菜土豆汤 / 椒油菜心汤 / 香菇豌豆汤 / 芽菜绿蔬汤 / 紫菜瓜片汤

251 什锦素菜汤 / 榄菜粉丝汤 / 粉丝汤 / 毛豆腐汤 / 茼蒿豆腐汤 / 冻豆腐汤 / 干丝汤 / 肉末豆腐汤

252 肉丝白菜汤 / 肉丝豆腐羹 / 酸辣豆腐羹 / 肉片番茄汤 / 冬菜肉丝汤 / 榨菜肉丝汤 / 鸡毛菜豆腐汤 / 黄豆芽肉丝汤

253 肉丝双菇汤 / 肉片菠菜汤 / 肉丝如意汤 / 牛肉丸子汤 / 木耳肉片汤 / 平菇粉丝汤 / 肉末瓜片汤 / 菜心香肠丸子汤

254 小白菜丸子汤 / 火腿冬瓜汤 / 香肠冬笋汤 / 香肠蔬菜汤 / 清炖肚片汤 / 酸辣汤 / 咸肉萝卜汤 / 咖喱牛肉汤

255 杞子牛肉羹 / 西湖牛肉羹 / 韭菜羊肉汤 / 鸡丝紫菜汤 / 鸡丝冬菇汤 / 黄瓜鸡蛋汤 / 榨菜鸡蛋汤 / 蛤仁银耳汤

256 茄皮蛋花汤 / 腐竹韭黄皮蛋汤 / 鲫鱼汤 / 苦瓜鲫鱼汤 / 黄鱼羹 / 红豆鲤鱼汤 / 黑鱼汤 / 贻贝冬瓜汤

257 海鲜丸子汤 / 沙茶双丸汤 / 金针蟹柳羹 / 鱿鱼羹 / 鲢鱼丝瓜汤 / 醋椒头尾汤 / 丁香鱼片杞子汤 / 山药花蟹汤

## PART8 主食篇

258 八宝饭 / 菜饭 / 鸡蛋炒饭 / 翡翠蛋炒饭 / 皮蛋炒饭 / 玉米粒炒饭 / 芽菜炒饭 / 萝卜干肉末炒饭

259 雪菜肉丝炒饭 / 榄菜肉末四季豆炒饭 / 豆豉肉末炒饭 / 双菇肉丝炒饭 / 泡菜肉片炒饭 / 火腿蛋炒饭 / 香肠炒饭 / 生炒牛肉饭

260 番茄牛肉炒饭 / 鸡丝炒饭 / 鸡火洋葱炒饭 / 酱油炒饭 / 香辣炒饭 / 肉末四季豆盖浇饭 / 五豆粥 / 橘皮花生粥

261 鸡片三鲜粥 / 红蛤粥 / 松子粥 / 菊花大米粥 / 桃仁山楂粥 / 紫菜粥 / 红枣莲子粥 / 杏仁绿豆粥

262 栗果粥 / 三宝素粥 / 小米绿豆粥 / 枣仁粥 / 棒楂小米粥 / 杂米香菇粥 / 菜豆杏仁粥 / 莲藕嫩姜粥

263 蔬菜糙米粥 / 西葫芦粥 / 海鲜粥 / 腊八粥 / 玉米面粥 / 玉米糕 / 包子 / 蒸饺

计量说明:

1杯≈240克≈240毫升

1小匙≈5克≈5毫升

1大匙≈15克≈15毫升

# SHUCAI PIAN

## 蔬菜篇

### 糖醋圆白菜

**材料：**圆白菜500克。

**调料：**白糖、香醋各15克，干辣椒3根，花椒粒、香油各3克，盐2克。

**做法：**

1. 圆白菜洗净，用手撕成块，沥干水分备用；干辣椒去子切段。

2. 锅中放油烧热，爆香干辣椒段，至呈黑色后，放入花椒粒略炒，随即将

圆白菜下锅，再继续拌炒数下至菜入味。

3. 最后放入白糖、醋、香油、盐，拌炒至熟即可。

**提示** 圆白菜菜梗部分较硬，需撕得块小一点，才容易和菜叶一同炒熟。



### 香菇炒圆白菜

**材料：**圆白菜300克，香菇丝、胡萝卜丝各15克。

**调料：**盐适量。

**做法：**

1. 圆白菜用手剥开，撕成适当大小的片状，洗净。

2. 锅中放油烧热，放入香菇丝、胡萝卜丝翻炒，至有香气时放入圆白菜和

盐炒匀，至叶片稍软即可。

**提示** 翻炒圆白菜时，若太干可洒点水同炒，以防焦黄。



### 清蒸圆白菜

**材料：**圆白菜300克，新鲜香菇2片，胡萝卜片10克。

**调料：**树子30克，生抽、红葱酥各15克，黄糖3克，盐适量，胡椒粉、香油各少许。

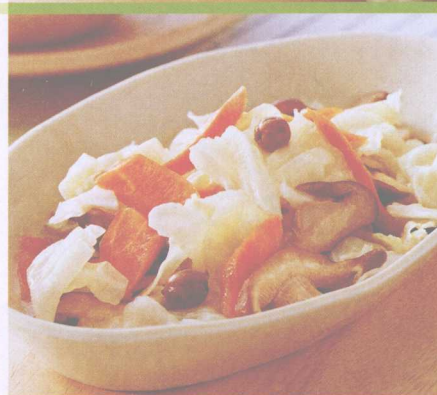
**做法：**

1. 圆白菜切大片，用开水氽烫一下，捞起沥干，装入深盘内。

2. 锅中放油烧热，放入香菇片、树子和胡萝卜片翻炒，加入剩余调料煮滚。

3. 将做法2浇淋在圆白菜上，上锅用大火蒸5分钟至熟即可取出。

**提示** 树子又叫破布子，是一种调料，大型超市有售。





## 红葱圆白菜

**材料：**圆白菜250克，红葱头4个。

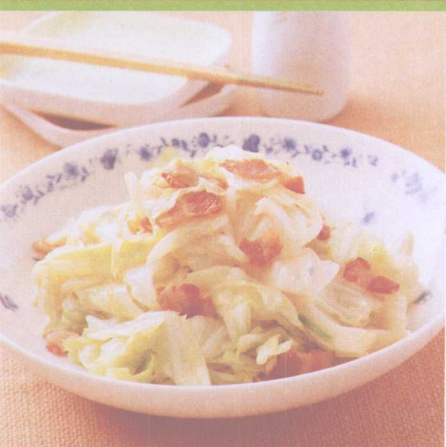
**调料：**生抽15克，白糖5克，盐少许。

**做法：**

1.红葱头洗净，剥除外衣后切片，入热油锅中慢慢炒至金黄色出香味时，关火，淋入调料，拌匀制成红葱油。

2.圆白菜洗净，沥干，切成4等分，放入蒸锅中，水滚后以大火蒸4分钟至熟，关火盛出，淋上红葱油即可。

**提示** 炸红葱油时要特别注意，当红葱中的水分蒸发后很容易变焦，因此当红葱开始变色，就要不停铲动，至颜色变黄时就要关火，以免油的余热把红葱炸焦。



## 培根炒圆白菜

**材料：**圆白菜450克，培根5片。

**调料：**大蒜2瓣，葱1根，盐2克，胡椒粉少许。

**做法：**

1.圆白菜切宽条，洗净，沥干水分；培根切成约3厘米宽的片；大蒜切碎；葱切段。

2.锅中放油烧热，煎香培根片，放入蒜末，用中火爆香，加入圆白菜同炒，以大火炒至菜回软，加盐、胡椒

粉、葱段炒匀，熟后即可盛出装盘。

**提示** 炒圆白菜时沿锅边洒少许水，菜容易炒熟，也不会有焦痕。



## 奶油白菜

**材料：**白菜500克，清汤350克，牛奶25克，熟火腿丝适量。

**调料：**盐、白糖各3克，水淀粉10克。

**做法：**

1.白菜洗净，切条，放入热油锅中以大火炒至变软，加少许水焖煮3分钟，加入白糖及1克盐调味，用漏勺盛出，沥干菜汁。

2.另起锅置火上，倒入清汤，待汤煮沸时加入2克盐，并用水淀粉勾芡，

随即淋入牛奶搅匀，盛出其中的一半倒入小碗内。

3.将白菜倒入锅中同奶油糊拌匀，盛入盘中，将另一半预先盛出的奶油浇在上面，撒入熟火腿丝即可。

**提示** 白菜含有大量维生素和矿物质，营养丰富且易于消化。

## 海米白菜

**材料：**白菜400克，海米15克。

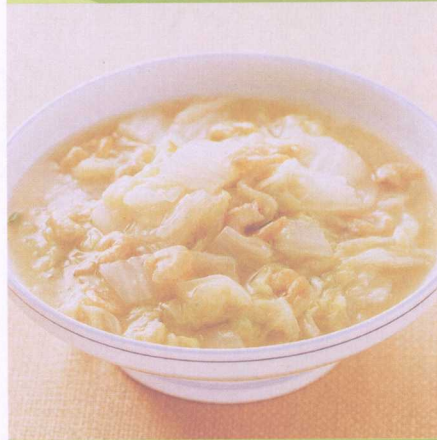
**调料：**葱末10克，料酒5克，盐2克，水淀粉适量。

**做法：**

1. 白菜洗净，切宽条；海米冲洗一下、略泡水。
2. 锅中放油烧热，炒香海米和葱末，香气透出时，淋入料酒再炒一下，放入白菜条炒软。
3. 加约125克冷水或清汤，将白菜和

海米一起炖煮至熟软且入味，加盐调味，再以水淀粉勾芡即可。

**提示** 炒白菜时，可先放入白菜帮部分略炒一下，再放入白菜叶翻炒，以使白菜充分均匀地受热。



## 清蒸西兰花

**材料：**西兰花1个（约300克），红甜椒丁、黄甜椒丁各适量，鲜蘑菇1小把。

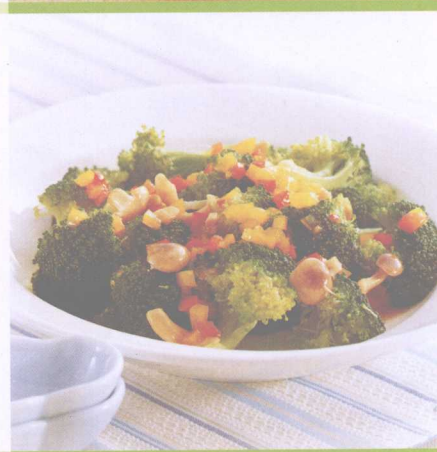
**调料：**素蚝油15克，盐、黄糖各少许。

**做法：**

1. 西兰花掰成小朵、洗净、沥干水分，撒上少许盐，上锅蒸五六分钟，熟后取出。
2. 锅中放素蚝油，加入黄糖和60克水，加入鲜蘑菇煮熟，关火，撒入甜

椒丁拌匀，盛出淋在西兰花上即可。

**提示** 黄糖有其特殊风味，在烘焙中着色快。



## 番茄炒菜花

**材料：**菜花半个（约250克），番茄1个。

**调料：**白酱油5克，白糖2克，盐适量。

**做法：**

1. 菜花掰成小朵洗净；番茄洗净、切块。
2. 锅中放油烧热，放入番茄块翻炒数下，淋入白酱油和45克水，炒至番茄稍软。
3. 加入菜花再拌炒，加约60克水和

盐、白糖调味，盖上锅盖，焖煮至熟即可。

**提示** 番茄亦可用开水氽烫后去皮使用。





## 芥汁西兰花

**材料：**西兰花1棵（约450克）。

**调料：**芥末酱7克，橄榄油15克，蒜泥5克，盐、胡椒粉各少许。

**做法：**

1. 西兰花掰成小朵，洗净，沥干水分，上蒸笼以大火蒸约3分钟，取出装盘。

2. 将调料在碗中调匀，淋在西兰花上拌匀或直接蘸着吃即可。

**提示** 西兰花放入蒸笼时，底部可垫上一张蒸纸，或直接放在笼屉上，若以盘子盛装，会有水气，影响菜花的脆度。



## 辣炆菜花

**材料：**菜花300克。

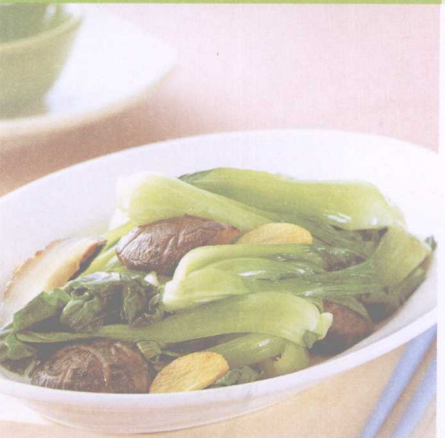
**调料：**花椒粒20粒，辣椒粉7克，盐3克，香油数滴。

**做法：**

1. 将菜花掰成小朵，洗净、沥干，放入滚水中氽烫片刻（水中加盐约5克），捞出沥干水分，放入碗中。

2. 锅中放油烧热，炒香花椒粒，捞弃花椒粒，倒入菜花炆炒，加盐调味，拌入辣椒粉，淋香油，拌炒熟即可。

**提示** “炆”是取花椒油的香气，要有麻的口感，就要留一些花椒粒与菜花一起拌炒。



## 香菇炒油菜

**材料：**油菜300克，干香菇3朵。

**调料：**盐、蒜片各适量。

**做法：**

1. 干香菇洗净、泡软，斜切片；油菜择洗净、切长段。

2. 锅中放油烧热，爆香蒜片和香菇片，加入油菜段翻炒，加盐调味，熟后即可起锅。

**提示** 香菇可以先放入碗中，加水、酱油和少许白糖一起蒸30分钟，使香菇入味、更好吃。

## 椒麻油麦菜

**材料：**油麦菜400克，花椒2克，干红椒丝3克。

**调料：**盐3克，味精、料酒各少许。

**做法：**

1. 油麦菜洗净，切段。
2. 锅内放油烧热，放花麻椒、干红椒丝炒香，再放入油麦菜，加料酒、盐、味精炒熟即可。

**提示** 炒油麦菜时火一定要旺，油要够多、够热。



## 香菇烧黄瓜

**材料：**黄瓜2条，干香菇5朵。

**调料：**葱1根，盐3克。

**做法：**

1. 黄瓜去皮，剖开，切块；香菇泡软、切片；葱切段。
2. 锅中放油烧热，放入葱段和香菇炒香，放入黄瓜块同炒几下，再加入盐，烧至黄瓜熟软即可。

**提示** 加酱油，再加1000克水，煮成一道汤也很好吃。



## 海米黄瓜排

**材料：**黄瓜2根，海米15克，冬菜10克。

**调料：**清汤250毫升，葱末15克，水淀粉7克，料酒、生抽各5克，盐2克，白糖1克，香油数滴。

**做法：**

1. 黄瓜洗净削皮，纵向剖开；在黄瓜上斜切细密但相连之刀口，并每隔4厘米切成一段。
2. 海米泡软，剁碎；冬菜泡5分钟后

也剁碎。

3. 锅中放油烧热，爆香葱末、冬菜末及海米，拌炒后淋入料酒及生抽，加入黄瓜段一起炒香，淋入清汤，大火烩煮熟，加盐、白糖，以水淀粉勾芡，滴下香油即可装盘。

**提示** 在黄瓜片上刺花刀是为了使黄瓜更加入味。

