

新编

不用戴花镜也能看的菜谱书

家常菜

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

张奔腾◎主编

大字版

美食红宝书



图书在版编目(CIP)数据

新编家常菜 / 张奔腾主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011. 10

(大字版美食红宝书)

ISBN 978-7-5384-5416-1

I. ①新… II. ①张… 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159402号



新编家常菜 · 美食(红宝书) ·

主 编 张奔腾
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 郝沛龙 张恩来
摄 影 杨跃祥
封面设计 精彩图文工作室
制 版 精彩图文工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 300千字
印 张 28
印 数 1—15000册
版 次 2011年10月第1版
印 次 2011年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
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 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635176
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5416-1

定 价 29.90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: 0431-85635185

作者简介



张奔腾

中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国管理科学研究院特约高级研究员，辽宁创新菜联盟主席，辽宁省现代服务职业技术学院客座教授，职业导师。1987年起参与和主编《中式烹调师》《新派辽菜》《创新东北菜》《北方家常菜谱》《辽东红楼宴》《家庭实用菜谱大全》以及《快乐厨房》《家庭烹饪教室》《酱料五味坊》《食用饮食本草》《超市家常菜》《中国传统菜系》等系列著作199部，被誉为“中华儒厨”。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”“国际美食评委”；2003年成为“国际认证行政总厨”；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”；2005年被授予“博士学位”；2006年被评选为中国餐饮业专家委员会委员；2007年获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”；2008年被法国国际美食会、世界奥古斯名厨美食会聘为大中华区荣誉主席，并授予“美食博士”“优质蓝带三星勋章”“杰出酒店管理专家骑士勋章”；2009年获中国管理科学研究院专家委员会颁发的“共和国杰出专家”荣誉勋章，并授予“专家终身成就奖”；2010年获世界御厨协会授予“远东区御厨最高骑士荣誉勋章”，中国饭店协会授予“中国名厨状元”荣誉称号，并获“中国餐饮业十大职业经理人”；2011年被聘为法国蓝带烹饪艺术学院亚太区分院名誉教授，并获法国蓝带最高骑士荣誉勋章，现任沈阳万香源会馆总经理。

主 编：张奔腾

编 委：石纪友 许仲友 高 玮 申同斌 董一增 吴青均 李建新
王永强 龚云桃 徐晓辉 王 震 韩继成 万志杰 王明刚
孙长朋 张 鹏 刘克东 郝清华 齐玉水 于学仁 宋长江
朱保国 咸树勇 殷海鹰 王文娟 赵国宁 王秋亮 储之光



SWET SOURCE
智慧文化

本书鸣谢沈阳万香源会馆鼎力协助

(024—86216901)



前言

► Qianyan

烹饪的魅力在于“以心入味，以手化食，以食悦人，以人悦己。”本系列丛书以家常菜为主导，包括《精选家常菜》《经典家常菜》《新编家常菜》《实用家常菜》《家常小炒》《家常汤煲》共6本，涵盖了我国东西南北的传统家常菜及现代创新版家常美味佳肴。

食物的价值在于淳朴和回归自然。家常菜以满足生理需求，达到养生为目的，顾名思义就是要大众化、实用化、普及化。家常菜不偏好精雕细琢繁复的做工，却是简单里蕴藏着真实的滋味。随着中国经济的腾飞，现代饮食理念也发生了质的变化：追求时尚、追求营养健康、追求快节奏、追求物有所值，已成为当代人的共识。兼收并蓄，融会贯通，无论是山珍海味，还是粗粮细做，都能“食不厌精”，吃出科学与品位，足以见证家常菜的升华。

家常菜的适应性、广泛性、生活性为我们提出了新的课题——家常菜谱专业化。如今的中国已步入老龄化时代，人们渴望看到“不戴花镜也能看的菜谱书”。本书的一大特点就是以大字号形式编排，非常适宜中老年朋友选择习做。用美味传递情感，用美食打开家人彼此的心扉，让幸福的香气溢满您的家庭。

以食为艺，家常美食傲天下。本系列丛书可称为是“大字版的美食红宝书”，图文并茂，好吃易做，方便实用，书中重点菜肴还配以分解图例，使操作步骤一目了然。

本系列丛书的另一大特点是按菜系、常用食材、季节、烹调技法分类，面向大众，以简单合理的创意推出“味觉嘉年华”。其实，美妙的厨艺，并非都是技巧，也是一种感情与责任。

中国烹饪大师



2011年8月25日

目录

大字版

新编家常菜

PART 1

爽口解腻 腌拌菜



萝卜丝拌海蜇丝	14	五彩拌鸡粒	33
红油金钱肚	15	风味舌掌	33
怪味鸡丝	15	炆虾片	34
凉拌茼蒿	16	相思苦苣	34
蒜泥茄子	16	蒜泥白肉	35
芥末牛肚丝	17	菊花鱿鱼	36
麻辣鸳鸯百叶	18	麻酱空心菜	36
糖醋萝卜卷	18	原汁鸭肝	37
凉拌火龙果	19	姜蓉毛蚶	37
姜汁豇豆	19	麻辣拌时花	38
四喜辣白菜	20	怪味鸡	39
芥菜香干	21	拌海螺	39
麻酱豆腐	21	桃仁莴笋	40
麻酱素什锦	22	凉拌茄泥	40
麻酱豆角	22	口水鸡	41
葱油拌双耳	23	老醋泡三脆	42
虾干双色莲白	24	芥末猪肚丝	42
爽脆心里美	24	花生仁拌芹菜	43
葱拌八带	25	橙汁南瓜	43
糖醋黄瓜	25	炆拌黄喉	44
大蒜菠菜拌蛤仁	26	姜汁菠菜	45
红汁黄瓜	27	拌蛎黄	45
蔬菜丝沙拉	27	酸辣冰海藻	46
糟香玉兰	28	陈醋蜆头	46
老家拌茼蒿	28		
老坛香	29		
香糟鸡	30		
芥末鸭掌	30		
麻辣皮丝	31		
蔬菜沙律	31		
红油羊肚	32		



红油猪舌·····	47	卤虾片·····	72
菊花鸡胗·····	48	兰花豆干·····	72
生拌萝卜皮·····	48	熏拌鸭肠·····	73
拌猪心·····	49	酱卤羊蹄·····	74
红油猪耳·····	49	茶香猪心·····	74
香葱拌鸡胗·····	50	五香酱鸭·····	75
奶香什锦·····	51	香熏鸽蛋·····	75
海带粉丝·····	51	糖熏兔肉·····	76
拌兔丝·····	52	老卤鸭脯·····	77
糟猪爪·····	52	熏烤羊腿·····	77
红油猪蹄筋·····	53	酱牛筋·····	78
银杏凉瓜·····	54	生卤青虾·····	78
果味辣白菜·····	54	鲍汁酱鹅肝·····	79
香油蜇头·····	55	醋香山药·····	80
虾球炆苦瓜·····	55	酱汁墨鱼·····	80
四川泡菜·····	56	酱汁海螺·····	81
肉松拌花生米·····	57	贵妃酱牛肚·····	81
金针蘑拌黄瓜·····	57	五香酱羊蹄·····	82
果香藕片·····	58	浓香坛菜·····	83
芥末牛百叶·····	58	葱香大排·····	83
双椒拌螺丁·····	59	葱油卤鸡·····	84
绿豆芽拌粉丝·····	60	香卤黄花鱼·····	84
拌墨斗鱼·····	60	酱鸡腿·····	85
腰花拌双笋·····	61	脆梅熏河鳗·····	86
炆拌鲜笋·····	61	酱小雏鸡·····	86
香红焗油鸡·····	62	酱卤鸭·····	87
冰镇苦瓜·····	62	卤牛腱·····	87

PART 2

醇香味浓 熏酱菜



香熏大海虾·····	64	素鸡·····	89
茶香子鸡·····	65	香糟猪肘·····	89
酥香酱羊腿·····	65	姜汁海蜇卷·····	90
酱墨鱼仔·····	66	卤鸭片·····	90
香卤猪腰·····	66	烟熏脆耳·····	91
黄酱肉皮·····	67	五香熏蛋·····	92
香糟笋尖·····	68	酒香豆干·····	92
鲜香小萝卜·····	68	生熏大黄鱼·····	93
红酒螺片·····	69	五香豆腐皮·····	93
松子肚卷·····	69	上汤灵菇·····	94
香薰寸骨·····	70	酱香鸡肉卷·····	95
蛋黄猪肚·····	71	虎皮蛋·····	95
香卤鸭舌·····	71	酒醉子鸡·····	96
		酱猪尾·····	96
		香熏猪手·····	97
		酥香鲫鱼·····	98

五味黄瓜·····	98	红蘑土豆片·····	123
盐卤虾爬子·····	99	韭菜炒虾仁·····	124
糟卤鸭信·····	99	鸡蛋炒苦瓜·····	124
卤水金钱肚·····	100	芹香爆虾干·····	125
生熏花蛤·····	101	炒豆腐皮·····	125
五香熏驴肉·····	101	海鲜炒韭黄·····	126
糟卤蚕豆粒·····	102	夏果炒芥蓝·····	127
干层脆耳·····	102	奶香南瓜丁·····	127
酱卤香菇·····	103	花椒莴笋丝·····	128
烟熏鲳鱼·····	104	肉炒鸡腿菇·····	128
干香鳗鱼·····	104	河蟹辣炒乌冬面·····	129
酱萝卜·····	105	糖醋藕片·····	130
麻辣鸭脖·····	105	酱爆墨鱼·····	130
竹网茶香蛙·····	106	南瓜炒百合·····	131
五香酱肉·····	107	椒盐玉米粒·····	131
盐水鸭肝·····	107	菠萝鳕鱼球·····	132
腊八蒜泡脆耳·····	108	熘鱼段·····	133
樟茶鸭·····	108	怪味花生·····	133
五香熏马哈鱼·····	109	酱炒黄瓜·····	134
怪味牛肉·····	110	虾仁炒鲜奶·····	134
生卤海螺·····	110	百合芦笋虾球·····	135
白云凤爪·····	111	西芹炒百合·····	136
酒糟大蛭·····	111	芦笋扒香菇·····	136
酱卤猪蹄·····	112	木樨虾片·····	137
盐水卤虾·····	112	西蓝花炒鸡块·····	137
		滑溜里脊·····	138
		黄花菜炒肉丝·····	139

PART 3

清香鲜嫩 熘炒菜



醋溜白菜·····	114	麻花莴笋·····	139
荷叶飘香蟹·····	115	百合豌豆·····	140
琥珀花生·····	115	蛋黄炒河蟹·····	140
高山茶香虾·····	116	油爆虾丁·····	141
辣炒蛭子·····	116	炒虾片·····	142
海胆爆虾球·····	117	炒鳝鱼丝·····	142
什锦豌豆·····	118	辣炒毛蚶·····	143
炒三鲜豆芽·····	118	翡翠虾仁·····	143
美极爆椒圈·····	119	清炒虾仁·····	144
鸡汁土豆泥·····	119	土豆片炒猪肝·····	145
金瓜海中宝·····	120	榨菜炒肉丝·····	145
山野菜炒蘑菇·····	121	炒鲜菇·····	146
香辣卷心菜·····	121	肉末炒雪里蕻·····	146
香椿炒肉丝·····	122	爆炒猪肝·····	147
清炒茭白·····	122	辣炒田螺·····	148
		炒肉蜇头·····	148
		肉丝炒酸菜·····	149

芥蓝爆双脆·····	149
小炒牛肉·····	150
炒鱿鱼丝·····	151
麻辣虾串·····	151
杏仁银鳕鱼·····	152
珧柱炒桂花·····	152
黑白螺片·····	153
炒海螺片·····	154
蛋黄炒飞蟹·····	154
回锅鲍鱼片·····	155
茶香墨鱼丸·····	155
什锦柿子丁·····	156
干煸茶树菇·····	157
猪肝炒菜花·····	157
豆腐干炒豇豆·····	158
滑炒鱼片·····	158
狗肉河虾炒韭菜·····	159
怪味蚕豆·····	160
盐爆花生·····	160
酱爆带子粒·····	161
宫保鸡丁·····	161
焦炒鱼片·····	162
火爆海肠·····	163
干煸鱿鱼丝·····	163
麻辣爆炒虾·····	164
回锅豆腐·····	164
蓝花泡椒贝·····	165
山茶鸡片·····	166
炒桂花豆腐·····	166
蒜香空心菜·····	167
冬菜炒莴笋·····	167
干煸鳝丝·····	168
酱爆里脊丁·····	169
茼蒿梗爆墨鱼·····	169
爆羊肉片·····	170
熘肉段·····	170
咸鱼炒黄豆芽·····	171
西红柿熘豆腐·····	172
蓝花冬笋·····	172
熘三样·····	173
熘腰花·····	173
双果百合四季豆·····	174
南瓜炒咸蛋·····	174

PART 4

酥脆嫩滑 煎炸菜



苦瓜煎蛋·····	176
麻辣鱿鱼圈·····	177
芝麻羊肉·····	177
芝香薯蓉枣·····	178
煎红鲑鱼·····	178
麻仁羊肉盒·····	179
竹网黄鱼鲞·····	180
蟹子煎鹅肝·····	180
香酥鲜菇·····	181
鲜奶炸柿排·····	181
铁板煎三黄鸡·····	182
酥炸虾段·····	183
椒盐墨鱼卷·····	183
炸芝麻鱼片·····	184
香煎榛蘑·····	184
香煎藕饼·····	185
奇味猪肘·····	186
干炸银鱼·····	186
炸蒲棒鱼·····	187
凤眼大肠·····	187
干煎牛排·····	188
雪衣干贝·····	189
豆皮包加吉鱼·····	189
香酥鸡腿·····	190
牙签羊肉·····	190
香煎大虾·····	191
烧汁墨鱼·····	192
香酥鸡翅·····	192
香蕉鸡·····	193
蒜粉香带鱼·····	193
椒盐鸭舌·····	194
桃仁脆皮乳鸽·····	195
酥香菠菜·····	195
芝麻薯条·····	196
炸萝卜丸子·····	196
香脆炸鸡·····	197
油淋子鸡·····	198
炸鹌鹑·····	198
金蚕吐丝·····	199
干炸藕盒·····	199

南煎豆腐·····	200
蒜香炸子鸡·····	201
南瓜饼·····	201
辣汁煎元贝·····	202
麻辣鸡串·····	202
炸青椒盒·····	203
蛋煎牛骨髓·····	204
干炸棒鱼·····	204
金针培根卷·····	205
炸蛎黄·····	205
香炸土豆球·····	206
素炸干子·····	207
炸土豆肉饼·····	207
干炸狗肉·····	208
干煎黄花鱼·····	208
干煎大虾·····	209
干炸黄花鱼·····	210
干炸羊肉片·····	210
生煎西红柿饼·····	211
菊花鲈鱼·····	211
酥炸鲜鱿球·····	212
腐皮韭黄卷·····	213
软炸鲜贝·····	213
两色乳鸽串·····	214
松子鸭颈·····	214
炸洋葱·····	215
炸虾肉丸子·····	216
炸鱼丸·····	216
芝麻牛肉·····	217
凤眼里脊·····	217
炸熘鸡蛋·····	218
一品海鲜卷·····	219
鲜虾腐皮卷·····	219
香煎豆腐卷·····	220
脆皮豆腐·····	220
蛋煎蛎黄·····	221
蒲棒鲜贝·····	222
芝麻虾排·····	222
萝卜肉·····	223
芝麻牛排·····	223
炸干子·····	224
钱塘鸭脯·····	224

PART 5

清鲜原味

蒸煮菜



干蒸芦笋鸡·····	226
肉粽鲈鱼·····	227
咸烧白·····	227
水晶羊肉丸·····	228
绣球鸡胗·····	228
煎蒸黄花鱼·····	229
青豆粉蒸肉·····	230
粽香糯米翅·····	230
如意白菜卷·····	231
梅干菜蒸豆腐·····	231
锦绣蒸蛋·····	232
盐水排骨·····	233
花旗参蒸乳鸽·····	233
蜜汁花生·····	234
海皇豆腐·····	234
鲜虾墨鱼蒸豆腐·····	235
玻璃白菜·····	236
椒香鳊鱼·····	236
枸杞菊花牛冲·····	237
腐乳肉·····	237
酒酿清蒸鸭子·····	238
金银滚滚来·····	239
酸菜蒸大肠·····	239
粉蒸苋菜·····	240
肉末蒸蛋·····	240
麒麟蒸鳊鱼·····	241
杏仁蒸蛋·····	242
银丝鸭脯·····	242
鸡汁娃娃菜·····	243
清蒸羊肉·····	243
千层羊肉·····	244
酿一品鸭·····	245
家常扒五花肉·····	245
生蒸猪蹄·····	246
水煮牛蛙·····	246
剁椒鱼头·····	247
鸡脯冬瓜盅·····	248
扳指干贝·····	248
冬菜蒸鳊鱼·····	249
蒜蓉青口贝·····	249

人参鳊鱼·····	250
茼菜臭豆腐·····	251
白鸡·····	251
香粉双蒸·····	252
金银蒜蒸南瓜·····	252
气锅酸菜鹅·····	253
葫芦豆腐·····	254
什锦酿南瓜·····	254
蛋蒸肝泥·····	255
酱香蒸羊排·····	255
火腿鸭片·····	256
姜汁三色蛋·····	257
人参扒金肘·····	257
五香鸡腿·····	258
白果蒸鸡·····	258
豉椒蒸扇贝·····	259
三椒多宝鱼·····	260
鲍汁扣花菇·····	260
清蒸河蟹·····	261
橙汁薯仁·····	261
水蛋蒸海参·····	262
香菇甲鱼汤·····	263
南肉外婆包·····	263
清蒸活鲍鱼·····	264
姜汁热窝鸡·····	264
清蒸鲈鱼·····	265
白菜猪肉卷·····	266
彩椒山药·····	266
筒子鸡·····	267
梅子蒸排骨·····	267
天目土鸡砂锅·····	268
胡萝卜煮蘑菇·····	269
蛋黄鸭卷·····	269
糯米南瓜肉·····	270
椒麻鸡·····	270
盐水蒸虾·····	271
盐水小河虾·····	272
蜜汁莲藕·····	272
麻酱茄子·····	273
蛋黄鸡腿卷·····	273
蒸浸鸡腿·····	274
清蒸柴把鸭·····	274

PART 6

软嫩浓香 焖炖菜



三鲜炖山药·····	276
酱香鳊背·····	277
酿青椒·····	277
油焖大虾·····	278
香油炖猪肚·····	278
白蘑炖野鸡·····	279
萝卜炖牛肉·····	280
香菇炖豆腐·····	280
芫荽炖牛肉·····	281
西蓝花生鱼球·····	281
丝瓜焖腊肉·····	282
蛋黄炖肉·····	283
极品香窝·····	283
板栗炖排骨·····	284
怡红腰豆·····	284
甜酱焖茄子·····	285
洋葱咖喱鸡·····	286
鹅掌炖响螺·····	286
清酒鲍片·····	287
栗子焖羊肉·····	287
香酥焖肉·····	288
油焖茭白·····	289
白萝卜炖牛腩·····	289
青椒子鸡·····	290
家焖黄鱼·····	290
酒香贵妃鸡翅·····	291
鲜虾珧柱炖白菜·····	292
气锅酸菜炖烤鸭·····	292
清炖人参鸡·····	293
酱焖泥鳅·····	293



萝卜焖羊腿肉	294	海带炖牛肉	320
泥鳅豆腐	295	大枣焖肘子	320
砂锅鸡炖大排翅	295	排骨焖带鱼	321
河蟹炖南瓜	296	鱼子焖豆腐	322
白菜炖鱼子	296	椒香海参	322
火腿炖肘子	297	红焖羊肉	323
羊排炖蟹	298	仙人掌焖蹄筋	323
葱酥鲫鱼	298	清炖牛肉	324
火腿焖鳝段	299	鲍汁黄鱼肚	324
鲑鱼炖酸菜	299		
牛肉炖干豆角	300	PART 7	
羊杂炖豆腐皮	301	鲜香浓郁 烧烩菜	
料酒煨猪蹄	301	板栗香菇烧丝瓜	326
羊尾骨炖酸菜	302	芙蓉豆腐	327
黄豆酥海带	302	双冬菜心	327
黄焖羊肉	303	海米烧冬瓜	328
白汁鲤鱼	304	豆瓣南瓜	328
木瓜炖猪排	304	鲤鱼跃龙门	329
银耳鸽蛋	305	九转大肠	330
八爪焖排骨	305	稻草扎肉卷饼	330
三圆炖鸭	306	烩鸡腰	331
酱焖鲤鱼	307	大蒜烧鲑鱼	331
酱焖四季豆	307	手撕泥鳅鱼	332
红烧肉焖豇豆	308	古香茄子	333
西红柿炖牛肉	308	糖醋冬瓜	333
杞子炖牛鞭	309	干烧肉	334
山药炖乌鸡	310	串烧牛肉丸	334
荷包蛋焖蟹	310	芋头烧鸡	335
花生牛肉	311	糊辣多宝鱼	336
鲤鱼炖冬瓜	311	豆瓣鳊鱼	336
家常焖冻豆腐	312	甜酱烧茭白	337
蔬菜牛尾	313	红烧大排	337
山珍炖飞龙	313	肉丝烧金针	338
老酒焖肉	314	红袍大虾	339
红焖豆角	314	咖喱牛肉	339
砂锅炖鱼头	315	煎酿鲜冬菇	340
山药烧狗肉	316	鲜贝烧冻豆腐	340
金腿酥腰	316	山药烩香菇	341
牛腩炖老豆腐	317	海米烧白菜	342
冬瓜炖羊肉	317	香辣土豆块	342
豆瓣鲤鱼	318	果香茄条	343
酥鲫鱼	319	蘑菇烩腐竹	343
人参枸杞炖鹌鹑	319	碎烧鱼	344

干烧百花鱼·····	345	刀鱼烧豆腐·····	370
蟹黄烧海参·····	345	鲜虾烩豆腐·····	371
蟹黄干烧翅·····	346	奶香花菜·····	372
扒牛肉片·····	346	鲜菇鸭掌·····	372
豌豆烩鸡粒·····	347	红烧鲮鱼头·····	373
金钩烧肉·····	348	口蘑烧花菜·····	373
红烧大鱼头·····	348	烩酸辣鱼丝·····	374
仙人掌煲猪手·····	349	蟹粉扒笋尖·····	375
三椒小土豆·····	349	干烧白灵菇·····	375
肉片烧口蘑·····	350	瘦肉烧西芹·····	376
肉片烧豆腐·····	351	肉泥烧茄子·····	376
大蒜烧鸡胗·····	351	韭黄烩黄鳝·····	377
蚝皇竹荪·····	352	莲子鸡丁·····	378
鸭粒烩冬蓉·····	352	明珠菜心·····	378
胡萝卜烧兔肉·····	353	鲜笋烧排骨·····	379
家常泡菜鱼·····	354	泡椒四季豆·····	379
红烧头尾·····	354	红烧猪蹄·····	380
烩豆腐丁·····	355	大葱烧蹄筋·····	381
烧椒鸭唇·····	355	麻酱鲍脯·····	381
烧青鱼块·····	356	珧柱虎皮椒·····	382
鲍汁海螺·····	357	冬菇扒绍菜胆·····	382
鳊鱼烩松茸·····	357	锅烧鲈鱼·····	383
糖醋辣萝卜丁·····	358	骨汤烩豆腐·····	384
虾肉烩豆腐·····	358	软烧豆腐·····	384
葱烧大肠·····	359	咸鱼烧茄子·····	385
酒香鸡·····	360	羊肉扒酸菜·····	385
烧鸭掌·····	360	梅花蒜子牛鞭·····	386
麻辣泥鳅·····	361	奶油烧菜花·····	386
海米烧菜花·····	361		
扒烧牛蹄筋·····	362		
雪菜烧鸭·····	363		
海参烧蹄筋·····	363		
肉片烧扁豆·····	364		
软烧五柳鱼·····	364		
菱角烧牛蛙·····	365		
麻辣牛肉干·····	366		
烧焖鲤鱼·····	366		
酸萝卜烧肚条·····	367		
烧牛盒·····	367		
腐乳烧肉·····	368		
鹿筋烧香菇·····	369		
栗子烧元鱼·····	369		
红烧带鱼段·····	370		

PART 8

营养滋补

汤煲羹



黄金白玉汤·····	388
糟汁氽海蚌·····	389
丸子冬瓜汤·····	389
奶汤鱼肚羹·····	390
龙井鸡片汤·····	390
鸡丝汤·····	391
花生凤爪汤·····	392
清汤鱼肚卷·····	392
山药排骨汤·····	393
鸡蓉鹌鹑蛋·····	393
荠菜鸭血羹·····	394
清炖排骨汤·····	395

银鱼苋菜羹	395	酸菜肉丝汤	422
海带丝瓜汤	396	清汤松茸	422
香菇豆腐汤	396	口蘑豆芽汤	423
翡翠松子羹	397	酸菜鱼头汤	423
半天笋排骨汤	398	滋补狗肉汤	424
南瓜田鸡汤	398	番茄爆蛋汤	425
蛋黄羹	399	蜜橘银耳汤	425
咸瓜鸭汤	399	腐竹蛤蜊汤	426
莲藕黄豆排骨汤	400	家居番茄汤	426
补身汤	401	羊肉鲫鱼汤	427
香芋牛肉羹	401	氽蛤蜊肉	428
金菇螺片汤	402	花瓣鱼圆汤	428
什锦酸辣汤	402	碧绿蚕豆羹	429
酸菜一品锅	403	甜味蛋花羹	429
五丝酸辣汤	404	蛤蜊疙瘩汤	430
醋椒鱼头尾汤	404	菠菜海螺汤	431
火腿鱼肚汤	405	豆蔻鲫鱼羹	431
奶汤鲫鱼	405	大枣芹菜汤	432
毛豆粒豆腐汤	406	大枣银耳羹	432
菠菜丸子汤	407	金鱼莲花汤	433
酿鲫鱼豆腐汤	407	蛋黄豆腐煲	434
莴笋豆浆汤	408	三鲜排骨汤	434
火腿白菜汤	408	竹荪羊排汤	435
牛尾药膳煲	409	洋葱汤	435
氽乌鱼丸子	410	酸辣黄鱼羹	436
酸辣鱼肉羹	410	火腿冬瓜汤	437
山珍素什菌	411	鱼头豆腐汤	437
萝卜猪肉汤	411	苦瓜排骨汤	438
冬笋口蘑猪腰汤	412	苦瓜鸡汤	438
发菜汤泡肚	413	鸡腰豆腐	439
酱汁鲜鱼汤	413	苦瓜带鱼汤	440
氽芙蓉蛋	414	皮蛋番茄汤	440
百合南瓜羹	414	冬瓜虾仁汤	441
冬瓜海鲜锅	415	蛤蜊鸡蛋汤	441
火腿鱼头汤	416	参芪鳊鱼汤	442
萝卜球牛尾汤	416	紫菜虾干汤	443
素三丝豆苗汤	417	香菇凤爪汤	443
酸菜敲虾汤	417	冬瓜排骨汤	444
肉渣熬白菜	418	龙莲鸡蛋汤	444
醋椒鸭架汤	419	三丝鱼肚羹	445
干贝萝卜汤	419	猪肝黄豆汤	446
银耳鸽蛋汤	420	苡仁冬瓜汤	446
海带鸭舌汤	420	椰子银耳鸡汤	447
虫馅汤	421	淡菜排骨汤	447

PART 1

爽口解膩 腌拌菜





80分钟



鲜咸微麻

原料 白萝卜、心里美萝卜各200克，海蜇丝50克。

调料 精盐1小匙，味精、白糖、白醋、花椒油各适量。

小贴士 TIPS

清鲜适口的萝卜丝，搭配脆嫩咸香的海蜇拌制成菜，不仅口味咸鲜酸香，而且营养均衡。

萝卜丝拌海蜇丝

做法 Method

- 1 海蜇丝放入清水盆中轻轻揉搓以去除泥沙和杂质，洗净、捞出，放入沸水锅中焯烫一下，捞入冷水中冲洗、浸泡，除去咸涩味。
- 2 白萝卜、心里美萝卜分别去根、洗净，削去外皮，切成5厘米长的细丝，放入容器中，加入适量精盐拌匀，腌1小时。
- 3 再放入冷水中冲洗、泡透，取出攥净水分，放入大碗中，加入海蜇丝调拌均匀。
- 4 然后加入精盐、白糖、白醋、味精拌匀，腌渍20分钟，码入盘中，最后浇入烧至九成热的花椒油拌匀即可。



红油金钱肚

🕒 70分钟 🌿 口味 麻辣咸香



原料 金钱肚500克，青笋100克，熟白芝麻少许。

调料 葱段20克，辣椒油3大匙，生抽2大匙，精盐、味精、鸡精、料酒、白糖、花椒油、香油各适量。

做法 Method

① 将金钱肚洗涤整理干净，放入沸水锅中煮熟，捞出晾凉，切成抹刀片；青笋去皮、洗净，切成片，下入沸水中焯烫一下，捞出冲凉，加入少许精盐拌匀，装入盘中。

② 将金钱肚片、葱段、白糖、生抽、料酒、味精、鸡精、香油放入碗中调拌均匀，码在青笋上。

③ 均匀地浇上辣椒油、花椒油，再撒上白芝麻拌匀即可。

怪味鸡丝

原料 鸡胸肉500克，青笋50克。

调料 白糖、陈醋各1/2小匙，辣椒油1小匙，花椒油、芝麻酱、香油各少许。

🕒 30分钟 🌿 口味 麻辣香嫩



做法 Method

① 鸡胸肉洗净，放入清水锅中煮熟，捞出晾凉，用木棒敲打至松软，撕成细丝，再加入香油拌匀。

② 青笋去皮、洗净，切成片，放入沸水锅中焯烫一下，捞出沥干，加入少许精盐拌匀，码入盘中，再放上鸡肉丝。

③ 将白糖、陈醋、辣椒油、花椒油、芝麻酱放入小碗中调拌均匀，浇淋在鸡肉丝上即成。

凉拌茼蒿

🕒 10分钟 🌿 口味 鲜嫩清香



● **原料** 茼蒿400克。

● **调料** 精盐、味精各1/2小匙，白糖2大匙，香醋1大匙，香油1小匙。

做法 Method

① 茼蒿择洗干净，放入沸水锅中焯透，捞出沥干，切成小段，放入盘中。

② 将白糖均匀地撒在茼蒿上，再加入精盐、味精、香醋、香油调拌均匀，即可上桌食用。

蒜泥茄子

🕒 20分钟 🌿 口味 咸辣软烂



● **原料** 茄子400克，熟白芝麻、青椒、红椒、香菜各少许。

● **调料** 蒜泥50克，精盐、味精、香油各1/2小匙。

做法 Method

① 茄子去蒂、洗净，放入蒸锅中蒸熟，取出晾凉，切成块。

② 青椒、红椒分别去蒂、去籽，洗净、沥水，切成碎末；香菜择洗干净，切成末。

③ 将蒜泥、青椒末、红椒末、香菜末、精盐、味精、香油、茄子放入容器中拌匀，腌5分钟，即可装盘上桌。