

百姓家常菜系列

3000道

厨房里的新华字典

日常饮食的百科全书 家庭必备烹饪实用手册

简单好做的 家常菜



国际烹饪艺术大师 / 中国烹饪大师

国家高级公共营养师 金彪



吉林科学技术出版社

Food
3000道
简单好做的
家常菜

国际烹饪艺术大师/中国烹饪大师

国家高级烹饪技师 金彪

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

3000道简单好做的家常菜 / 金彪主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2010.7
ISBN 978-7-5384-4790-3

I. ①3… II. ①金… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第093961号



简单好做的家常菜

主 编 金 彪
编 委 王志刚 杨世亮 高 红 胡海洋 于海娇 姜彦全 吴局红 王洪武 刘长久
高 超 齐中海 谭文刚 李大伟 唐军辉 王锦秀 吴佳鸿 李宏宇 高 兔
选题策划 李 梁
责任编辑 赵 鹏 万田继
封面设计  长春茗尊平面设计有限公司
出版发行 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 0431-85630195
网 址 www.jlstp.com
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司
开 本 16
规 格 880mm × 1230mm
印 张 20
字 数 300 千字
版 次 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5384-4790-3
定 价 39.90 元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

作者简介



金彪：国际烹饪艺术大师，中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，国家高级公共营养师，全国餐饮业国家级评委，中国饭店业金牌总厨，法国蓝带美食协会大中华区荣誉主席，吉林大学营养学会常务理事，吉林省烹饪协会副秘书长，吉林省名厨专业委员会副主任，2005年受聘长春市香格里拉大饭店中餐行政总厨，同时被法国美食协会和意大利对外国际美食交流中心授予“国际美食博士勋章”，“厨艺优秀之星奖章”，“国际餐饮管理大师勋章”；2007年6月获中国百名行业创新杰出人物金像奖和国际认证行政总厨；2008年8月获得世界御厨杨贯一先生之阿一鲍鱼高级研修班结业证书，并获大师亲笔题名“厨艺精湛”。2009被中国国际交流中心促进会授予“中国烹坛领军人物奖和餐饮业最突出贡献奖。同时被上海世博会国际发展交流中心餐饮服务处特聘为世博美食厨房顾问。曾编著出版饮食类图书20余本，现任中国人民银行长春中心支行金融大厦宾馆餐饮部行政总厨。

技术顾问

唐 文：吉林省烹饪协会会长、全国餐饮业国家级评委、烹饪教授

王圣奎：人民大会堂国宴大师、亚洲中国餐饮行业协会副会长、国家机关烹饪大师

侯胜才：中央电视台满汉全席擂台赛五期擂主

营养顾问

马萱钺：吉林大学营养学会教研室主任、营养学会会长

鸣谢单位

感谢吉林省  技术支持

菜品由中国人民银行吉林省金融大厦宾馆中餐厨房提供

前言



FOREWORD

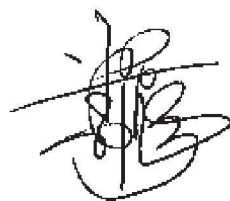
国以民为本，民以食为天，可见饮食对人民生存、安居的重要性。现代人的饮食生活已经不单纯是解决温饱的问题，而是在满足温饱的同时，愈加追求饮食营养、安全和健康。

家常菜，无所谓菜系，也无所谓章法，更不是什么大菜。不过“善烹小鲜，可治大国”，如果想把即普通又便宜的家常菜烧得不同凡俗，确实是一门学问，如何用最简单的方法破解这门营养学的奥秘；如何让你在百忙之中依据均衡饮食的理论安排好一日三餐；如何少时省力做出简单营养又美味的菜肴，成了大多数现代人的追求，更是每个家庭主妇最关心也最头疼的问题。

做菜其实很简单，不需要太昂贵的材料或繁复的手续，也能做出一桌美味。本书是国际烹饪艺术大师金彪根据多年的从业经验与设计，以家庭常用方法、更新、更简、更实的风格，将3000款即经典又家常，从取材容易、营养搭配合理、操作简便易懂的家庭常用菜例出发，让读者更直观更轻松的掌握，如何烹饪好家常菜的要诀。

愿此书能成为你生活上的好帮手，不为别的，只为了你的生活更健康、更精彩。

国际烹饪艺术大师



2010年5月15日

目录

CONTENTS

PART 1 畜肉类

猪肉

煲汤

- 24..... 糟香猪肉汤
双果猪肉煲
降压明目汤
八珍益气补血煲

炒菜

- 25..... 口蘑炒肉
肉末炒粉丝
风味鱼香肉丝
青豆炒肉丝
生爆盐煎肉
豆干炒肉丝
清炒肉片
肉碎茶干炒茼蒿菜

- 26..... 芝麻肉丝
木须肉
烟笋炒肉丝
渍菜粉
青椒炒肉丝
鲜笋栗子肉
瘦肉炒芹芽
熘肉段

炖煮

- 27..... 香芒黄花汤
鲜菇肉片汤
紫菜冬菇肉丝汤
虾米三鲜汤
酥肉烩全蘑
黑木耳瘦肉红枣汤
家常肉片汤
火腿白菜汤

- 28..... 猪肉末茄条汤
沙锅酥松肉
肉末小土豆汤
芦笋鱿鱼汤
百叶油豆腐镶肉汤
海带炖肉
北芪党参炖乳鸽
红枣木瓜猪肉煲

红烧

- 29..... 烧肉地三鲜
肉末烧什锦

凉拌

- 29..... 五香肉
凉拌碎肉
肉丝拌粉皮

炸烹

- 29..... 炸烹肉段
锅包肉

猪排骨

煲汤

- 30..... 花生大蒜排骨汤
腰豆煲排骨
哈密瓜红枣煲排骨
山楂荷叶煲排骨
31..... 红萝卜土豆猪骨汤
排骨元葱南瓜汤
番茄排骨冬瓜汤
豆腐黄瓜排骨汤
老干妈一品香
海带排骨汤

- 31..... 海带排骨笋汤
黄豆排骨汤

炒菜

- 32..... 菌香寸排
多味排骨
辣味芝麻骨
生炒小排骨

炖煮

- 32..... 秘制糖醋排骨
排骨海带汤
凉瓜排骨山菌汤
排骨萝卜汤
33..... 蒜味排骨汤
胡萝卜桂圆炖排骨
粟米炖排骨
沙锅什锦
排骨炖山药
时蔬紫金骨
墨西哥炖排骨
凉瓜排骨老人头汤

红烧

- 34..... 蒜烧排骨
锦绣排骨
酱烧小排骨
金银蛋烧排骨
叉烧排骨
宫烧嫩排骨
红烧排骨
香草排骨





猪里脊



炒菜

- 35……里脊丝炒榨菜
京味酱爆肉
肉丁烩豆腐
滑熘里脊
36……芥菜里脊肉片
什锦炒里脊
里脊肉炒青椒
焦熘里脊
滑炒里脊
五香柳肉
芥菜炒里脊丝
韭黄炒肉丝



凉拌

- 37……酱萝卜拌肉丝
清拌里脊丝
里脊丝拌豆角
里脊丝拌苦苣



炸烹

- 37……干炸里脊
家常锅包肉
番茄里脊
糖醋里脊



猪精肉



炒菜

- 38……姜丝肉
家常鱼香肉丝
花椒肉
合川肉片
39……酱肉丝
胡萝卜炒肉丝
茭白肉片
海带丝炒肉
冬菜肉丁
鱼香碎滑肉
姜味三丝肉
炒青笋木耳



猪五花



炒菜

- 40……金银咸烧白
家常回锅肉

- 40……家常小炒肉
红椒炒花腩
41……川香回锅肉
传统熘肉段



炖煮

- 41……白肉血肠
东北汆白肉
鱼乡家常炖



红烧

- 41……五花肉烧豆角
无水蘑菇红烧肉



猪肘子



凉拌

- 42……水晶肘子
姜汁肘卷



熏酱

- 42……东坡肘子
家常酱汁肘子
43……豆瓣肘子
扎肘花
卤猪肘
川味卤肘子
扒肘子
霸王全肘
佛山汾蹄
沪香罗汉肚



猪腰



炒菜

- 44……火爆腰花
火爆双脆
翡翠腰花
辣子八宝腰丁
45……双椒爆炒腰花
火爆腰块



炖煮

- 45……榨菜腰片汤
猪腰菜花汤



凉拌

- 45……猪腰拌生菜
益补腰花
炆拌腰条



猪心



炒菜

- 46……茶香猪心
芹菜炒猪心
猪心炒豆腐
尖椒炒猪心
熘三样



猪蹄



煲汤

- 47……猪蹄筋黄豆汤
花生猪蹄汤
猪蹄冬瓜汤



猪肝



煲汤

- 48……枸杞猪肝汤
参归猪肝煲
玉竹沙参心肝鹅



炒菜

- 49……川味猪肝
椒麻猪肝
茭笋炒猪肝
茭笋蜜豆炒猪肝
黄瓜炒猪肝
炒猪肝



炖煮

- 49……莴笋猪肝汤
玉兰肝尖汤



猪耳



凉拌

- 50……豉辣猪耳
腊八蒜泡脆耳
蒜泥耳片



猪肚



煲汤

- 51……白果腐竹煲猪肚
花生菇耳猪肚汤
白玉猪小肚汤



炒菜

- 52…… 韭黄炒猪肚
炒肚丝
咖喱肚丝
青蒜炒肚片

凉拌

- 52…… 烂蒜麻辣肚
香拌肚丝
拌肚丝
芫爆肚丝



猪大肠

炒菜

- 53…… 辣子肥肠
熘肥肠
爆两样



牛肉

煲汤

- 54…… 枸杞淮山药炖牛肉
牛肉核桃汤
雪菜牛肉汤

炒菜

- 55…… 牛肉碎炒豆干
蚝油牛肉丝
牛肉末炒三丁
韭菜银芽炒牛肉
五彩牛柳丝
芥蓝牛肉
家常煸牛肉
家常牛肉丝
56…… 牛肉丝炒粉
乌克兰牛肉
香根炒牛肉丝
香叶牛柳炒姬菇

炖煮

- 56…… 野菜牛肉汤
牛肉什蔬汤
牛肉粉丝汤
美颜芝麻牛肉汤
57…… 白汁牛肉
酸辣牛肉汤
罗宋汤
水煮牛肉片

- 57…… 牛肉萝卜汤
牛肉粟米羹
牛肉山药汤
清汤小牛肉

红烧

- 58…… 芝麻牛肉
萝卜烧牛肉
番茄烧牛肉

凉拌

- 58…… 麻辣牛肉
芥末拌牛肉

炸烹

- 58…… 脆皮牛肉
家常牛肉粒



牛腩

炒菜

- 59…… 咖喱牛腩
扒牛肉条
川味牛肉

炖煮

- 60…… 牛腩四宝
莲藕煨牛腩
烧汁鸽蛋牛肉汤
番茄炖牛腩
牛肉萝卜豌豆汤

红烧

- 60…… 萝卜酒酿烧牛腩
黄豆酱烧牛肉
大蒜烧牛腩



牛里脊

炒菜

- 61…… 豆腐干炒牛肉丝
豆酥牛肉粉丝
炒杂烩
豆干牛肉丝
豇豆炒牛肉
葱香牛扒



牛腱子



熏酱

- 62…… 熏牛肉
五香牛肉
酱牛腱子
五香牛腱子



牛尾



煲汤

- 63…… 五色牛尾汤
石斛参须牛尾汤



红烧

- 63…… 红烧黄牛尾
番茄牛尾



牛蹄筋



炒菜

- 64…… 蒜仔烧蹄筋
蹄筋菜心
家常臊子牛筋



牛舌



炒菜

- 65…… 椒麻牛舌
番茄牛舌



凉拌

- 65…… 沙拉牛舌
醋椒浸牛舌



牛肚



炖煮

- 66…… 桔梗牛杂汤
黄芪炖牛肚
酸辣肚丝汤





凉拌

- 67……辣拌金钱肚
藿香牛百叶
香菜拌牛肚丝
生拌牛百叶
油爆百叶
瓜干拌牛肚
过桥百叶
油泡百叶



羊肉



煲汤

- 68……羊肉藕片汤
全羊汤
腐竹羊肉煲
养生茄汁羊肉
69……山楂萝卜羊肉煲
十补羊肉煲
萝卜羊肉汤
鳖羊补肾煲



炒菜

- 69……辣炒羊肉丝
家常爆羊肉
孜然羊肉
桂花羊肉



炖煮

- 70……羊肉元葱汤
羊肉丸炖冬瓜

- 70……当归生姜炖羊肉
羊肉木耳汤
红桥羊肉
当归熟地炖羊肉



炸烹

- 70……炸烹羊肉
羊肉茄夹



羊排



炖煮

- 71……红柿炖羊排
滋补羊排
羊肉山药青豆汤
首乌羊排汤
羊肉大补汤



羊腩



炖煮

- 72……胡萝卜炖羊腩
当归羊腩锅
清炖羊肉
羊肉雪耳藕片汤
参须红枣羊腩煲



羊里脊



炒菜

- 73……酱爆里脊丁
香辣肉丝

- 73……紫苏百合炒羊肉
油泼羊肉
滑炒羊肉



羊腿肉



炒菜

- 74……麻辣香菜羊肉
家香羊肉



炖煮

- 74……羊肉圆菠菜汤
鱼羊鲜汤



羊肚



炖煮

- 75……羊肚丝汤
萝卜羊肚煲



凉拌

- 75……蒜泥羊肚
炆羊肚丝



羊腰



凉拌

- 76……腰丝拌野菜
羊腰苦瓜



炸烹

- 76……干炸腰片



PART 2



五谷类



大米



米饭

- 78……咸鱼豆芽炒饭
芦荟猪杂饭
蔬菜包饭
香菇菜心炒饭
79……蔬菜火腿炒饭
排骨包饭
板栗油鸡饭
夏威夷炒饭
鲜奶麦片饭

- 79……蘑菇香焖饭
家常油饭
竹筒鲜虾蒸饭



粥

- 80……人参五味粥
酸枣仁粥
菠菜鸡粒粥
赤小豆马蹄粥
马蹄粥
莲子大枣银耳粥
四果粥
山楂猪肚粥

- 81……红花豆芽粥
香菇粥
三彩粥
五香鱼肉粥
鱼片牛肉粥
金华火腿粥
鹅汁粥
甜彩粥
82……二豆粥
山楂粥
香菇鸡片粥
芦荟香蕉粥
鲜蘑粥

- 82..... 金笋牛肉粥
山莲葡萄粥
羊奶红枣粥



小 米



粥

- 83..... 豆汁粥
枸杞牛膝小米饭
糠谷老粥



玉 米



饼

- 84..... 玉米面贴饼
糊饼
玉米糊饼



点心

- 85..... 玉米面饺子
玉米面窝头
京味糊塌子
蒸蛋黄糕
番茄玉米面发糕
果仁蒸糕
玉面糖包
粘火烧
- 86..... 玉米饼子
清真玉面蒸饺
玉米面菜团子
玉米饅饽



粥

- 86..... 豇豆玉米粥
地瓜玉米粥
玉米瘦肉粥



糯 米



点心

- 87..... 西式汤圆
驴打滚
金瓜肉圆
- 88..... 芝麻凉卷
打糕
麻团
金豆糕
糯米糍



- 88..... 黄金沙角
芝麻凉团
江米条
- 89..... 珍珠丸子
糖枣
芋头汤圆
芝麻汤圆
团圆糕
豆沙年米饺
开口笑
枣泥汤圆



米饭

- 90..... 奶香糯米饭
农家杂粮饭
芝麻八宝饭



粥

- 90..... 胡椒粥
红枣糯米粥
虾仁蜜豆粥
虎杖糯米粥
牛蹄筋粥



粳 米



粥

- 91..... 桂圆莲实粥
鸡肝粥
二粉粥
冬瓜蚕豆壳粥
牛乳粳米粥
- 92..... 地瓜粥
蜜饯胡萝卜粥
薄荷粥
百合玉竹粥
火麻仁菠菜粥
焦米粥
葱白粥
丹参红花粥

- 93..... 银耳羊肾粥
红枣粥
酸枣粥
韭菜粳米粥
黑芝麻粳米粥
洋参粥
油麦菜粥
美味红豆粥

- 94..... 竹叶粥
双黄粥
薄荷绿豆粥
火麻仁海带粥
黑木耳粥
二红粥
鲜藕粳米粥
玫瑰花粥
- 95..... 鸡骨草粥
薏米粥
花生芡实粥
郁李仁赤小豆粥
麻雀粥
葫芦粥
黑芝麻甜奶粥
郁李仁蜂蜜粥

- 96..... 银花莲子粥
杏仁粥
枸杞羊骨粥
党参红枣粥
桂圆枸杞粥
芹菜粥
桃仁红枣粥
郁李仁花生粥



黑 米



点心

- 97..... 黑面菜团子
黑米面馒头



粥

- 97..... 椰汁黑米粥
参枣黑米粥



荞 麦



饼

- 98..... 荞面煎饼
无糖荞麦面饼



点心

- 98... 猪肉白菜蒸饺
荞麦烫面饺



高筋面粉



点心

- 99... 可可面包卷
豆沙麻花面包
葱花芝麻面包
瓜子松仁吐司
- 100... 可可吐司
可可球
冰糖卷面包
杂粮可可包
香酥蛋皮面包
椰蓉麦圈

- 100... 传统奶香吐司
豆沙甜圈



中筋面粉



饼

- 101... 冬瓜饼
熏肉大饼
小麻酥饼
脆酥烤饼



低筋面粉



点心

- 102... 巧克力燕麦酥饼
巧克力核桃仁蛋糕
杨梅菠萝糕
椰皮酥蛋糕

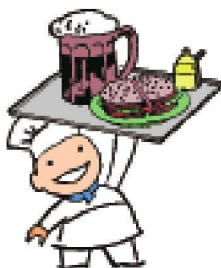
- 103... 坚果奶油蛋糕
烤蓝莓蛋糕
巧克力脆皮千层糕
巧克力蛋黄派
鲜果奶油蛋糕
香草草莓蛋糕
杨梅夹心曲奇饼干
巧克力松糕
- 104... 巧克力夹心杂粮西饼
巧克力红枣方糕
野莓乳酪蛋糕
巧克力椰蓉蛋糕卷
香橙奶酪蛋糕
蛋奶西饼
脆皮巧克力布朗尼
椰蓉金塔



PART 3



水果类



苹果



煲汤

- 106... 苹果沙梨瘦肉汤
苹果雪梨生鱼汤



炒菜

- 106... 苹果炒牛肉片



炖煮

- 107... 银耳杏仁苹果汤
苹果元葱汤



甜品

- 107... 华都沙拉
水果沙拉
苹果沙拉
京糕苹果



粥

- 107... 苹果木瓜粥
苹果粥



梨



炖煮

- 108... 番茄蜜汁雪梨汤
雪梨胡萝卜汤
白果菊梨淡奶汤
西洋参炖梨



西瓜



煲汤

- 109... 西瓜炖鸡块
西瓜排骨汤
西瓜马蹄汤



炒菜

- 110... 豆干炒瓜皮
辣甜西瓜皮



凉拌

- 110... 椒油西瓜皮
冰凉西瓜丁



- 110... 多味瓜皮
美味西瓜皮
水果拼盘
巧克力什锦水果球



菠萝



炒菜

- 111... 菠萝腰果炒草菇
西芹菠萝炒火腿
奶丝菠萝虾



木瓜



煲汤

- 112... 木瓜煲猪尾
牛奶木瓜养颜汤
木瓜西米捞





炒菜

- 113 ... 木瓜鲈鱼球
炒双素
甜木瓜炒乌鸡丁



炖煮

- 113 ... 木瓜杏奶炖雪耳
木瓜排骨炖鸡爪
木瓜龙骨煲
木瓜银耳炖地瓜



莲子



煲汤

- 114 ... 人参莲子汤
龙眼清凉补汤
莲参圆肉猪心汤
莲子黄瓜猪肉汤



鲤鱼



炒菜

- 116 ... 焦熘鱼片
金毛狮子鱼
鱼米映红椒
117 ... 糖醋酥鱼片
鸡纵炒鱼片
蜜汁塘鲤鱼



炖煮

- 117 ... 鲤鱼煲冬瓜
鲤鱼苦瓜汤
天麻鱼辨汤
赤豆炖鲤鱼
青蒜鲤鱼汤



红烧

- 118 ... 白斩鲤鱼
番茄烧鱼
红烧鲤鱼
红烧怀胎鱼
葱油鲤鱼
鲤鱼烧木耳
烧双色鱼圆



香煎

- 119 ... 煎烤番茄鱼
葱辣鱼条



炸烹

- 119 ... 冬菜臊子鱼
椒盐鲤鱼串
锅贴鲤鱼



粥

- 119 ... 鲤鱼葱豉粥
冬瓜鲤鱼头粥



鲫鱼



煲汤

- 120 ... 黄芪鲫鱼汤
枸杞炖鲫鱼
麻婆豆腐鱼
121 ... 枣杞双雪煲鲫鱼
清燥润肠汤
肉苁蓉虫草煲鲫鱼
贴心鲫鱼汤



炖煮

- 121 ... 番茄柠檬炖鲫鱼
鲫鱼豆腐汤
鲫鱼野菌汤
鲫鱼煮豆腐
122 ... 萝卜丝汆鲫鱼
莲藕红枣鲫鱼汤
奶汤鲫鱼
清炖鲫鱼汤



红烧

- 122 ... 葱黄烧鲫鱼
家常豆瓣鱼
醋酥鲫鱼
葱烧鲫鱼
123 ... 豆腐辣烧鱼
豆瓣鲫鱼
粉皮烧鱼头
泡菜烧鲫鱼
糟卤烧鲫鱼



炸烹

- 123 ... 香辣酥鲫鱼
麻辣面酥鱼



草鱼



煲汤

- 124 ... 鲜菌鱼羊锅
咸鱼木瓜汤
板鸭草鱼煲



炒菜

- 125 ... 宫保鱼丁
回锅鱼片
柠檬鱼片
西湖醋鱼
五柳鱼
葱酥草鱼脯
腐乳鱼条
五香瓦块鱼
126 ... 糖醋鱼花
清炒鱼丁



炖煮

- 126 ... 香菜鱼片汤
鱼肉蛋花汤
鱼头豆腐汤
苹果炖鱼
百合鱼圆



红烧

- 127 ... 葱烧草鱼
碎烧鱼
冬瓜烧鱼尾
草鱼怀珠

PART 4

水产类



凉拌

- 127 ... 豆豉鱼冻
泡菜鱼片



炸烹

- 127 ... 辣子鱼块
软炸鱼条



鲢 鱼



炖煮

- 128 ... 沙茶鱼头锅
清炖豆腐鱼头煲
天麻山药鱼头



青 鱼



炒菜

- 129 ... 青鱼炒鲜芹段
爆余鱼块
菱米鱼丁
菊花青鱼
番茄鱼腐



墨 鱼



煲汤

- 130 ... 墨鱼油菜汤
玫瑰墨鱼汤
烩汤



炒菜

- 131 ... 椒盐墨鱼卷
小黄瓜炒墨鱼
豆荚炒墨鱼



凉拌

- 131 ... 泰式凉拌海鲜
五味萝卜浸墨鱼



炸烹

- 131 ... 椒盐花枝
茶香墨鱼丸



鲈 鱼



煲汤

- 132 ... 鲜鱼野菜汤
菠菜鲜鱼羹
浓汤裙带煮鲈鱼



- 133 ... 鲈鱼汤
番茄鱼汤
红枣北芪炖鲈鱼
白术健脾鲈鱼汤



炒菜

- 133 ... 鲜菇鲈鱼
香滑鲈鱼球
菊花鲈鱼
榄菜豆瓣鱼
134 ... 葱椒鲈鱼片
五彩滑鱼片



红烧

- 134 ... 醋浇鲈鱼
干烧鲈鱼镶面
鸡腿鲈鱼



清蒸

- 134 ... 苦瓜蒸鲈鱼
泰式柠檬鱼



鳝 鱼



炒菜

- 135 ... 蒿杆炒鳝鱼
韭黄炒鳝鱼
豉椒爆黄鳝
青椒鳝丝
136 ... 青蒜炒鳝段
五彩鳝丝
干煸鳝背
麻辣黄鳝
红辣椒爆炒鳝段
西芹鳝片
爆炒鳝片
炒鳝鱼丝



泥 鳅



煲汤

- 137 ... 芝麻黑豆泥鳅汤
泥鳅虾仁汤
泥鳅汤



银 鱼



炸烹

- 138 ... 银鱼蛋角
奇味银鱼排
炸烹银鱼



马哈鱼



煲汤

- 139 ... 芋泥马哈鱼羹
甘草白术鱼汤
笋片南瓜煮鱼汤



凉拌

- 140 ... 凉拌鱼皮
五福三文鱼
银丝三文鱼
泡菜三文鱼
培根三文鱼卷
生食三文鱼



面条

- 140 ... 马哈鱼肉面
鱼肉香菇汤面



河 蟹



炒菜

- 141 ... 炒金蟹
河蟹炒乌冬面



河 虾



炸烹

- 142 ... 椒酥河虾
泡菜爆河虾
落叶琵琶虾



黄花鱼



红烧

- 143 ... 干烧黄花鱼
红烧黄花鱼



清蒸

- 143 ... 珊瑚黄鱼
煎蒸黄花鱼



鳊鱼



炒菜

- 144 ... 韭黄鱼丝
松仁鱼米
五彩鱼丝
145 ... 双黄鱼片
三丝鱼卷
吉利双味鱼
鳊鱼丝油菜



炖煮

- 145 ... 奶汤萝卜鳊鱼
刮炖鳊鱼
乳奶鱼卷



红烧

- 146 ... 白汁番茄鳊鱼
糊辣姜汁鱼
豆瓣鳊鱼



炸烹

- 146 ... 菊花鱼
红糟鱼块
油钻鳊鱼片
锅贴鱼



带鱼



红烧

- 147 ... 干烧带鱼
腊八蒜烧带鱼
雪里蕻烧带鱼
红烧带鱼段
148 ... 泡菜烧带鱼
麻辣带鱼
香辣带鱼煲



炸烹

- 148 ... 老妈带鱼
醋椒带鱼
酥炸带鱼
香煎带鱼



鳕鱼



煲汤

- 149 ... 冬菜煲银鳕鱼
银鳕鱼木瓜汤
鱼肉芒果咖喱汤
鳕鱼酱汤



鱿鱼



煲汤

- 150 ... 三鲜鱿鱼汤
香辣鱿鱼汤
鱿鱼芦笋汤
151 ... 鱿鱼山药汤
清笋鱿鱼



炒菜

- 151 ... 素鱿鱼丝
酸辣笔筒鱿鱼
酸辣鱿鱼
炒鱿鱼丝
爆炒鱿鱼
家乡小炒
152 ... 泡菜炒鲜鱿
雪菜鱿鱼
沙茶酱炒双鱿
油爆双花
双豆炒鲜鱿
香干肉
宫保鱿鱼
双椒鱿鱼仔



凉拌

- 153 ... 麻油拌双花
椒麻鱿鱼花
五味鱿鱼
拌鱿鱼丝
鱿鱼丝拌黄瓜



炸烹

- 153 ... 香炸鱿鱼圈
酥炸金环
酥炸鲜鱿球



海蜇



凉拌

- 154 ... 翡翠拌蜇头
海蜇萝卜丝
彩色海蜇丝
麻辣蜇皮
155 ... 拌蜇皮
芹菜拌海蜇皮
凉拌海蜇皮
白菜心拌蜇皮
鸡丝海蜇
姜汁海蜇卷
酸辣双脆
青豆拌海蜇



海螺



炒菜

- 156 ... 炒海螺
双耳爆海螺
炒海螺片
海螺肉炒西芹



海带



煲汤

- 157 ... 炆菜花海带结
降压清热海带汤
海带清热汤
158 ... 海带芽什蔬汤
豆芽海带豆腐汤



炒菜

- 158 ... 炒肉海带
肉片海带烧白菜
肉片炒海带



凉拌

- 158 ... 芝麻海带结
海带拌粉丝





螃蟹



煲汤

- 159 ... 蟹黄三丝羹
飞蟹粉丝煲
鲜蟹煲
- 160 ... 生地水蟹汤
豆腐笋丝蟹肉汤
秋日蟹锅
螃蟹瘦肉汤



炒菜

- 160 ... 葱姜炒飞蟹
辣汁炒花蟹
鲜腐竹炒青蟹肉
番茄炒蟹
- 161 ... 鲜香炒全蟹
蚕豆蟹肉豆腐



清蒸

- 161 ... 啤酒蒸花蟹
酱油蟹
清蒸蟹



炸烹

- 161 ... 锅烧蟹
香辣蟹



虾



煲汤

- 162 ... 草菇海鲜汤
酸辣虾尾汤
青苹果鲜虾汤



炒菜

- 163 ... 红菇绿虾
翡翠虾仁
糖醋辣味虾
翡翠虾仁滑蛋
金玉满堂
酱瓜虾仁炒米粉
芦笋段炒虾仁
五福虾仁
- 164 ... 虾仁烘韭菜鸡蛋
鲜虾炒嫩芽
腰果虾仁
滑蛋虾仁
彩椒鲜虾仁
水晶五彩虾球
豆瓣虾仁
班脂虾仁



炖煮

- 165 ... 紫菜虾干汤
虾尾梅干菜汤
鲜虾卷心菜辣汤
虾仁豆腐汤
虾仁韭菜豆腐汤



炸烹

- 165 ... 腐衣虾卷
炸虾肉丸子
杏仁酥虾卷



扇贝



炒菜

- 166 ... 韭菜花炒扇贝
翡翠仙桃扇贝



清蒸

- 166 ... 蒜蓉粉丝蒸扇贝
豉椒蒸扇贝



牡蛎



煲汤

- 167 ... 党参玉竹牡蛎汤
牡蛎萝卜汤



炖煮

- 167 ... 牡蛎白菜年糕汤
银芽白菜蛎黄汤



蛤蜊



煲汤

- 168 ... 圆肉莲子蛤肉汤
玉米菠菜蛤蜊汤



炒菜

- 168 ... 鲜蛤炒韭菜头
滑炒蛤蜊马蹄



鲳鱼



炒菜

- 169 ... 五丝烧鲳鱼
豆酥淋鲳鱼
豆酥炊鲳鱼



鲍鱼



煲汤

- 170 ... 竹荪淮杞鲍鱼煲
圆肉杞子炖鲍鱼
清汤鲍鱼丸



PART 5



蔬菜类



白菜



煲汤

- 172 ... 白菜叶汤
时令四季汤
明虾白菜蘑菇汤

- 173 ... 培根白菜汤
栗子白菜杞子汤
白菜地瓜豆皮汤
干白菜豆腐酱汤
豆泡白菜汤
菜卷青豆汤
白菜牛百叶汤

- 173 ... 白菜香菇蹄花汤



炒菜

- 174 ... 炒爽口辣白菜片
炒白菜三丝
草菇小炒
糖醋熘白菜木耳

- 174 ... 炒蘑菇白菜片
麻辣白菜
扒肥肠白菜
扒栗子白菜
- 175 ... 辣白菜炒肥肠
肉片面筋炒白菜
炒肉白菜鲜芸
小白菜炒肝
栗子烧白菜
糖醋白菜
酸辣白菜
素鸡烧白菜

炖煮

- 176 ... 虾米白菜心汤
清汤白菜
白菜珧柱炖鲜虾
小白菜粉丝汤
圆白菜烩豆腐丝
大虾炖白菜
白菜豆腐汤
焖煮火腿白菜

红烧

- 177 ... 鲜菇烧白菜
烂肉白菜

凉拌

- 177 ... 柠檬拌白菜
白菜心拌干丝
功夫白菜
豆腐拌白菜心
香脆三丝
糖醋蜇皮白菜丝



百合

煲汤

- 178 ... 雪梨响螺百合汤
杞子百合莲花汤

炒菜

- 178 ... 西芹百合炒腰果
银杏百合炒芦笋



扁豆



凉拌

- 179 ... 口蘑扁豆
芥末扁豆丝
椒麻扁豆



菠菜



煲汤

- 180 ... 菠菜猪肝汤
果蔬浓汤
海米菠菜汤
丝豆腐菠菜汤



炒菜

- 181 ... 菠菜炒粉丝
生爆菠菜
多宝菠菜



凉拌

- 181 ... 菠菜拌豆腐皮
糖醋菠菜
蚝汁拌菠菜
羊肝桃仁拌菠菜
蚬尖菠菜



菜花



炒菜

- 182 ... 海米烧菜花
菜花炒肉
番茄菜花
奶油烧菜花



冬瓜



煲汤

- 183 ... 冬瓜芦笋鸽蛋汤
冬瓜粒杂锦汤
蔬菜水晶球
冬瓜苡米墨鱼汤
冬瓜八宝汤
冬瓜虾干煲
- 184 ... 冬瓜鲜虾豌豆汤
冬瓜鱼尾汤
冬瓜猪肋汤
冬瓜荷叶瘦肉汤
荷叶冬瓜鱼尾煲

- 184 ... 香橙冬瓜汤
珧柱冬瓜玉米汤
冬瓜红枣汤



炒菜

- 185 ... 回锅冬瓜
芙蓉冬瓜
京糕冬瓜条



炖煮

- 185 ... 鸡肉炖冬瓜
里脊冬瓜汤
芽笋冬瓜汤
冬瓜炖羊肉
蟹味冬瓜银耳汤



冬笋



炒菜

- 186 ... 肉片炒干笋
黄瓜炒冬笋
家常冬笋
干煸冬笋



豆角



炒菜

- 187 ... 虾酱炒四季豆
肉片焖豆角
干煸四季豆
麻辣四季豆
榄菜剁椒四季豆
- 188 ... 酱爆豆角
姜汁豆角
榄菜四季豆
鱼香豆角



炖煮

- 188 ... 清炖豆角菜花
豆角香芋煮海兔
干豆角炖排骨



豆苗



炒菜

- 189 ... 生煸豆苗菜
豆苗扒鸽蛋
双菇银杏扒豆苗
清炒豆苗



豆 芽



凉拌

- 190 ... 凉拌绿豆芽
葱油拌黄豆芽
泡菜银芽



荷兰豆



炒菜

- 191 ... 清炒荷兰豆
香菇炒荷兰豆
腊肉炒荷兰豆
碧绿银杏



地 瓜



煲汤

- 192 ... 地瓜煲姜
地瓜南瓜汤
地瓜荷兰豆汤



胡萝卜



炒菜

- 193 ... 胡萝卜炒木耳
香辣胡萝卜条
素炒胡萝卜
胡萝卜素什锦



黄 瓜



炒菜

- 194 ... 青瓜玉米笋
红绿双片
鱼香黄瓜丁
青炒黄瓜片
195 ... 黄瓜腰果虾仁
青瓜肉碎烩猴菇
青瓜虾仁炒蹄筋
黄瓜爆肉丁
黄瓜虾仁



炖煮

- 195 ... 黄瓜雪耳蜜枣汤
香菜黄瓜汤
紫菜黄瓜汤



凉拌

- 196 ... 凉拌黄瓜木耳
酸辣黄瓜皮
什锦大拌菜
脆嫩黄瓜
梅干拌黄瓜
酸八宝菜
金针蘑拌黄瓜
黄瓜拌梨丝



黄花菜



炒菜

- 197 ... 黄花菜炒肉
小炒黄花菜
肉丝炒黄花菜



豇 豆



炒菜

- 198 ... 豇豆炒豆干
姜汁豇豆



凉拌

- 198 ... 红油豇豆
香辣豇豆



茭 白



炒菜

- 199 ... 山椒茭白丝
茭白炒肉丝
茭白辣椒炒毛豆



芥 菜



煲汤

- 200 ... 芥菜咸蛋汤
干贝芥菜汤
香菇煲芥菜
201 ... 蟹丝芥菜汤
芥菜牛肉汤



炒菜

- 201 ... 双冬炒芥菜
芥菜毛豆仁
雪菜香干丝



凉拌

- 201 ... 红油豆干雪菜
雪菜拌豆腐



芥 蓝



炒菜

- 202 ... 芥蓝烧什菌
芥蓝爆双脆
芥蓝腰果炒香菇



韭 菜



炒菜

- 203 ... 韭菜炒羊肝
韭菜炒鸡蛋
韭菜炒虾仁
豆皮炒韭菜
204 ... 蛋皮韭菜
韭菜炒毛豆



饼

- 204 ... 韭菜薄饼
韭菜鸡蛋饼



凉拌

- 204 ... 蛋丝拌韭菜
韭菜拌蛋皮
烤鸭丝拌韭菜



卷心菜



炒菜

- 205 ... 爬虾肉炒时蔬
白香辣卷心菜
卷心素番茄



蕨 菜



炒菜

- 206 ... 干豆豉炒蕨菜
蕨菜炒蹄筋