

百姓家常菜系列
BAIXING JIACHANGCAI XILIE

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

从小爱吃的 家常菜



金彪 主编



吉林科学技术出版社

Food 3000道 从小爱吃的 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 主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

3000道从小爱吃的家常菜 / 金彪主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2010.7
ISBN 978-7-5384-4789-7

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093964号

百姓家常菜系列

3000道



从小爱吃的家常菜

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 旻

选题策划 李 梁

责任编辑 赵 鹏 潘竞翔

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 长春新华印刷集团有限公司

开 本 16

规 格 880mm × 1230mm

印 张 20

字 数 200 千字

版 次 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-4789-7

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：中国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第五期擂主

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



FOREWORD

童年留下的记忆总是那么的深刻，长大以后走南闯北，虽然吃遍天下美食、品尽山珍海味，却总怀念小时候那些既熟悉又让人垂涎的家常菜。童年记忆中的美好味道隔了十几年，偶尔回味，依然鲜活生动。用那些再普通不过的柴米油盐煮出来的家常菜，好吃的滋味就像烙印一样铭刻于心，然后形成一种固定的口味，无论经过多久都是无法改变的。

我记得有人这样说过：“在我们人生中经过的每个人都是自己生命的目击者。”有些事情淡忘了或出于无心，抑或有意，但能让我们记住的那部分往往是自己认为最有价值的事情。我们一直都在寻求温暖的旅途，始终在尝试着掌握更多种表达爱意的方式！烹饪是儿时的梦想，更是我的人生理想，今天，我实现了儿时的梦想，还在不断实践着自己的人生理想，做一桌佳肴给爱自己的人及自己爱的人，让他们回忆起自己的童年，也回忆起儿时的梦想。

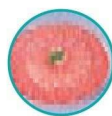
家常菜，就是每天生活中最常做最常吃的菜肴，用于制作家常菜的食材、配料、调味品，可以在农贸市场或超市随意买到。针对人们对饮食生活日益增长的需要，考虑到每个家庭主妇的实际问题，本书是中国烹饪大师金彪根据自己的成长经历，精心挑选、强力推荐的3000道从小爱吃的家常菜，每道菜肴本着取材简单、营养搭配合理的原则。全书图文详解，着重介绍每种食材的口味变化，同样的食材多种不同的做法，让您轻松掌握大师的烹饪绝技。愿这本书能给您的生活带来快乐和健康，唤起您的味蕾，重新回忆起那小时候的味道。

国际烹饪艺术大师

2010年5月15日



CONTENTS



Foreword 前言

PART 1 调味常识

- 21.....味的种类
23.....常用调味品
35.....日常调味方法

PART 2 蔬菜类



土豆



香辣味

- 38.....树椒土豆丝
 : 香辣土豆粒
 : 干煸土豆片
 : 双椒拌薯丝



甜酸味

- 39.....土豆片炒番茄
 : 双色土豆糕
 : 土豆萝卜汤



鲜咸味

- 39.....素炒三丝
 : 土豆烧猪尾
 : 青椒土豆丝
 : 土豆三丝清汤
 : 土豆玉米浓汤
40.....炸土豆肉饼
 : 拔丝土豆
 : 冰爽凉皮
 : 肉丝炒土豆
 : 土豆赛鸽蛋
 : 芹菜拌土豆丝
 : 风味土豆泥
 : 香炸土豆饼



酱爆味

- 41.....酱小土豆



咸辣味

- 41.....咖喱土豆
 : 红焖小土豆
 : 土豆鲜蘑玉米汤



红油味

- 41.....红油拌土豆丝
 : 红油三丝



白菜



香辣味

- 42.....炒爽口辣白菜片
 : 珊瑚白菜
 : 剁椒蒸大白菜
 : 香脆三丝



咸辣味

- 43.....凉拌辣白菜
 : 朝鲜族辣菜
 : 功夫白菜
 : 肉末泡菜
 : 辣白菜炒肥肠
 : 白菜地瓜豆腐汤



鱼香味

- 43.....鱼香白菜卷



麻辣味

- 43.....麻辣白菜



甜酸味

- 44.....糖醋白菜
 : 果梨泡菜
 : 拌酸白菜丝
 : 糖醋蜇皮白菜丝



鲜咸味

- 44.....烂肉白菜
 : 虾米白菜心汤
 : 明虾白菜蘑菇汤
 : 草菇小炒
45.....云腿白菜
 : 扒栗子白菜
 : 高级什锦酸菜
 : 白菜珧柱炖鲜虾
 : 肉丸白菜粉丝汤
 : 五味拌菜
 : 干白菜豆腐酱汤
 : 湘味上汤娃娃菜



豆角



鲜咸味

- 46.....金针菇豆角汤
 : 豆角干贝汤
 : 腌芸豆角
 : 干豆角炖排骨



泡八仙菜

- : 豆角香芋煮海兔



鱼香味

- 47.....鱼香豆角



姜汁味

- 47.....姜汁豆角



酱爆味

- 47.....酱爆豆角
 : 甜酱八宝菜
 : 酱豆角
 : 猪肉酱焖豆角
 : 红焖豆角
 : 肉片焖豆角



茄子



麻辣味

- 48.....椒麻茄子汤
 : 红油茄泥
 : 辣味茄丝
 : 风林茄子



鱼香味

- 49.....鱼香茄子汤
 : 鱼香茄条
 : 肉末鱼香茄
 : 鱼香茄花

- 49……鲜香味美茄
鱼香茄子
川香茄子
咸鱼茄子煲

甜酸味

- 50……茄子沙拉
杂菜烩
橙汁茄排
糖醋熘茄子盒

酱爆味

- 50……酱焖茄子
豆瓣茄子
甜酱焖茄子
东北酱茄子

家常味

- 51……三丁茄子
家常蒜椒茄子
金蒜肉碎蒸茄子

鲜咸味

- 51……青椒炒茄丝
酥香茄盒
烤牛肉拌茄子
猪肉末茄条汤
肉段烧茄子



胡萝卜

鲜咸味

- 52……胡萝卜炒木耳
素炒胡萝卜
魔芋拌球盖菌
酱红干
炸金丝
花生胡萝卜丁
53……金银丝
泡胡萝卜
酱什锦丝
五色蔬菜汤
多味萝卜饼
熘胡萝卜丸子

- 53……维生素泥
扒全素



萝卜

咸辣味

- 54……辣炒萝卜干
辣腌萝卜条
辣拌萝卜干
酱油泡萝卜皮

酱爆味

- 55……酱萝卜条
酱炒什锦

麻辣味

- 55……麻辣萝卜丝
麻辣萝卜干汤
泡椒萝卜丝

红油味

- 55……红油萝卜丝
爽味萝卜卷

鲜咸味

- 56……虾米萝卜丝汤
干煸萝卜丝
奶汁炖萝卜
花生萝卜条
萝卜煮肉丸
水萝卜蘑菇汤
萝卜干炒腊肉
海米萝卜丝

甜酸味

- 57……糖醋水晶萝卜
糖醋萝卜丝
冰糖萝卜汤
广东泡菜

酸辣味

- 57……泡酸辣萝卜皮
酸辣萝卜
酸辣萝卜丝

- 57……萝卜水晶卷



黄瓜

麻辣味

- 58……川椒炆黄瓜
川辣黄瓜
多味黄瓜
黄瓜拌豆干

鱼香味

- 59……鱼香黄瓜丁
卤黄瓜镶肉

鲜咸味

- 59……黄瓜腰果虾仁
青瓜玉米笋
紫菜黄瓜汤

甜酸味

- 59……黄瓜拌梨丝
泡酸黄瓜



冬瓜

香辣味

- 60……辣汁冬瓜汤
蟹柳烧冬瓜
香辣冬瓜

鲜咸味

- 60……冬瓜红豆排骨汤
冬瓜海带排骨汤
61……芙蓉冬瓜
海米烧冬瓜
冬瓜炖鱼尾
酱冬瓜
冬瓜粥
冬瓜炖羊肉
芽菜扣冬瓜
蟹味冬瓜银耳汤



苦瓜

家常味

- 62……油焖苦瓜
苦瓜炒肉片
虾干大蒜炒双瓜
素酿苦瓜
酱苦瓜
生炆苦瓜

鲜咸味

- 63……凉瓜酸菜煲软骨
凉瓜炒牛肉
苦瓜炒鸡蛋
凉拌苦瓜丝
干煸苦瓜
苦瓜炒虾仁

甜酸味

- 63……糖醋芝麻苦瓜
泡菜凉瓜



南瓜

鲜咸味

- 64……干煸南瓜条
南瓜炒百合
煎南瓜
南瓜牛肉汤
腊肉南瓜汤
清香小炒
65……年糕炒南瓜
蛋黄焗南瓜
南瓜饼
南瓜蚬尖汤
群菌南瓜块
老南瓜煲精肉
泡椒嫩南瓜
金瓜百合



菠菜

甜酸味

- 66……螺片拌菠菜

- 66……糖醋菠菜
甜杏仁菠菜
果蔬浓汤

 蒜泥味

- 67……凉拌菠菜
蚝汁拌菠菜

 姜汁味

- 67……上汤浸菠菜
菠菜炒粉丝
姜丝菠菜

 鲜咸味

- 67……菠菜猪肝汤
麻酱拌菠菜

 油菜

 鲜咸味

- 68……油菜叶拌豆丝
碧绿绣虾簪
油菜玉菇酱汁汤
油菜玉米汤
鲜味油菜心
干贝油菜汤
69……松仁拌油菜
油菜香菇汤
栗子冬菇扒油菜
炆油菜
香菇扒菜胆
菜心面筋煲
火腿片炒油菜
菜心炒双耳

 生菜

 甜酸味

- 70……生菜沙拉
清润补汤
蔬菜沙拉吐司

 鲜咸味

- 70……麻酱葱段生菜胆

- 70……生菜素虾

 茼蒿

 蒜泥味

- 71……蒜香茼蒿梗
蒜蓉拌茼蒿
蒜蓉炒茼蒿
虾酱肉丝茼蒿秆

 鲜咸味

- 71……炆海米茼蒿
凉拌茼蒿

 卷心菜

 酸辣味

- 72……泡菜墩
卷心菜汤
辣味大头菜
辣甘蓝

 甜酸味

- 73……糖醋包菜
卷心素番茄
甘蓝泡菜
手撕圆白菜

 鲜咸味

- 73……海米圆白菜
卷心菜花蛤汤
爬虾肉炒时蔬
培根卷心菜汤

 韭菜

 家常味

- 74……酱韭菜
炆虾仁韭菜
韭菜炒羊肝
韭菜花炒扁蛋

 鲜咸味

- 75……韭菜炒毛豆

- 75……韭菜炒鸡蛋
蛋卷韭菜盒子
韭菜拌蛋皮
核桃仁拌翠韭
韭菜面汤
豆皮炒韭菜
韭菜肉馅包子

 芹菜

 红油味

- 76……芝麻芹菜叶
炆芹菜花生米
红油拌四丝

 咸辣味

- 77……泡红椒芹菜
金针菇拌芹菜
虾干炆拌芹菜
芹笋泡菜
芹菜炒豆干
香干肉丝

 酱爆味

- 77……芹菜
无糖素什锦

 鲜咸味

- 78……芹菜百合炒螺片
海味芹菜
水芹炒百叶
芹菜豆腐蛤蜊汤
香芹爆猪肝
香芹螺片
西芹杏仁花枝片
香干拌芹菜叶

 芥蓝

 红油味

- 79……红油炆芥蓝
椒香芥蓝
炆拌芥蓝

- 79……葱油芥蓝

 鲜咸味

- 79……盐水芥蓝
芥蓝烧什菌

 辣椒

 香辣味

- 80……珧柱酿尖椒
虎皮杭椒浸肥牛
杭椒牛柳
豆豉双椒

 酸辣味

- 81……醋浸尖椒鸡菇
腌辣椒酱

 酱爆味

- 81……酱爆青椒
酱焖尖椒
米椒爆蹄筋

 鲜咸味

- 81……青椒炒肉丝
鸡蛋炒青椒

 番茄

 甜酸味

- 82……素炒三丁
八福番茄
番茄炒鸡蛋
双色炒土豆粒

- 83……健康蔬菜汤
番茄玉米汤
番茄鱼丸汤
番茄蛋清汤
橄榄油拌生菜沙拉
锅番茄
炸柿排
琥珀番茄
84……芙蓉番茄
泡小番茄

- 84……多味小番茄
菠菜番茄拌肉丝
拔丝番茄
糟香番茄
番茄山药粥
番茄草菇汤

- 85……熘番茄
蜜制番茄
番茄豆腐鱼丸汤
苦瓜番茄汤
糖醋熘番茄
西梅番茄甜汤
健力番茄汁
番茄皮蛋兰花汤



雪里蕻

- 86……鲜咸味
肉末炒雪里蕻
雪菜香干丝
雪菜肉末粥
黄豆芽炒雪菜
雪菜拌豆腐
雪里蕻烧冬笋

红油味

- 87……红油豆干雪菜
海米拌雪菜
黄豆拌雪里蕻
芝香雪菜

咸辣味

- 87……鲜贝丁雪里蕻
碎椒炆雪菜
雪菜煮毛豆



西蓝花

- 88……鲜咸味
蓝花炒口蘑
蟹肉扒西蓝花
皮蛋蓝花汤
蓝花素冬笋
珊瑚西蓝花

- 88……蓝花双鲜

甜酸味

- 89……蓝花奶黄角
红豆西蓝花

麻辣味

- 89……辣炆西蓝花
双花拌萝卜
麻辣蓝花脆

蒜泥味

- 89……蒜蓉西蓝花
蒜香西蓝花



菜花

- 90……甜酸味
山楂淋菜花
番茄菜花
泡咖喱菜花
奶油烧菜花

鲜咸味

- 91……炆拌双花
菜花炒肉
菜花烧火腿
豆角菜花汤
海米烧菜花
猪肝炒菜花
滑炒素虾仁
拌芥末菜花



豌豆

- 92……鲜咸味
泡青豌豆
太极双泥
什锦豌豆粒
馏子鲜豌豆
烩鸡丝豌豆
五色炒玉米
93……豌豆炒腊肉
炒豌豆夹

- 93……豌豆拌三丁
八宝水波蛋
春笋豌豆
冬瓜鲜虾豌豆汤

鱼香味

- 93……鱼香酥豌豆
肉丁爆豌豆



笋

红油味

- 94……竹笋拌鸡杂
红油双嫩笋尖
什锦拌冬笋
95……玻璃笋片
香菇炆翠笋

香辣味

- 95……烧拌冬笋
辣味鸡汤茼蒿笋
凉拌芦笋
香辣茼蒿笋
葱香笋叶
葱油嫩笋

鲜咸味

- 96……芦笋段炒虾仁
鸡丝芦笋汤
三鲜拌春笋
冬笋茼蒿汤
肉炒茼蒿笋
干煸冬笋
红烧冬笋
百合芦笋

- 97……百合芦笋虾球
扒鲜芦笋
茼蒿海鲜汤
海米拌茼蒿笋
清笋丝肉丸汤
白油鲜笋
麻酱茼蒿笋尖
鲜芦笋炒腊肉
98……鲜味芦笋

- 98……豆豉浸芦笋
芦笋炒里脊
参竹百合润肺煲
冬菇炒芦笋花
肉片炒干笋
鸡汁焖冬笋
上汤芦笋

酸辣味

- 99……京糕笋丝
酸辣笋丝

酱爆味

- 99……酱汁春笋
酱烧双笋
酱青笋

家常味

- 99……家常冬笋
家常春笋



地瓜、芋头

甜酸味

- 100……香芋甜蜜枣
鳄梨芋头粥
香芋素百合
山芋冬瓜糕

- 101……果味蒸芋珠
香芋翻砂
蜜焖红芋
香芋夹心饼
蜜汁地瓜
地瓜南瓜汤
地瓜荷兰豆汤
地瓜烙饼



蒜苗、蒜薹

鲜咸味

- 102……海米炒蒜苗
蒜苗炒肉
焖蒜苗
牛肉丝炒蒜苗

- 103 ... 生炒蒜薹肉
 酱蒜薹
 海肠炒蒜薹
 蒜薹炒腊肉
 蒜薹炒鸡蛋
 肉片炒蒜薹
 蒜薹炒肉丝
 泡拌蒜薹



葱、姜、蒜

鲜咸味

- 104 ... 葱香豆腐
 小葱拌豆腐

姜汁味

- 105 ... 仔姜烧鸡条
 姜丝煎蛋

- 105 ... 仔姜羊肉丝
- 蒜泥味**
- 105 ... 葱白大蒜汤
 泡腌甜蒜
 腊肉烧大蒜
 四川泡大蒜
 冰糖蒜汤



豆 芽

甜酸味

- 106 ... 醋熘绿豆芽
 泡菜银芽
 银芽香芒青瓜汤
 京糕笋丝掐菜

鲜咸味

- 107 ... 绿豆芽炒粉

- 107 ... 豆芽炒海贝
 绿豆芽拌干丝
 绿豆芽炒芹菜
 通式炒和菜
 腐衣银菜卷
 凉拌绿豆芽
 开洋绿豆芽
- 108 ... 黄豆芽炒粉条
 当归补血蔬菜汤
 大豆芽菜鱼尾汤
 凉拌素什锦
 香糟豆芽
 大豆芽肉片汤
 炒黄豆芽雪菜
 黄豆芽菜鱼尾汤

咸辣味

- 109 ... 银芽海带丝

- 109 ... 咸鱼炒豆芽
 绿豆芽拌椒丝
 鸡丁黄豆芽
 黄瓜拌豆芽
 蹄筋拌豆芽
 葱油拌黄豆芽
 怪味银芽



莲 藕

甜酸味

- 110 ... 果醋醉藕片
 香糯莲藕
 什锦果味藕丁
 京糕莲藕
 莲藕栗子汤
 奶汤藕块

PART 3 畜肉类



牛 肉

家常味

- 112 ... 家常烤牛肉
 家常牛肉粒
 家常牛肉丝
 家常煨牛肉
 青蒜炒腊牛肉
 家制毛牛肉

酱爆味

- 113 ... 酱牛肉
 五香酱牛肉

酸辣味

- 113 ... 酸辣牛肉汤
 苏泊牛肉
 风味牛肉煲

麻辣味

- 113 ... 麻辣牛肉
 青椒牛肉丝

鲜咸味

- 114 ... 余丸子
 腐竹煨牛肉
 海带炖牛肉块
 花生麻仁牛排
 花生牛肉汤
 豆豉牛肉
 芥菜牛肉滑豆腐
 芥蓝牛肉

- 115 ... 金瓜焖小牛肉
 韭菜银芽炒牛肉
 牛肉苦瓜汤
 牛肉莲藕黄豆汤
 牛肉萝卜汤
 牛肉碎炒豆干
 牛肉丸子汤
 芹菜牛肉丝

- 116 ... 清汤小牛肉
 土豆炖牛肉
 酥香牛肉
 乌克兰牛肉
 五彩牛柳丝

- 116 ... 西湖牛肉汤
 香茶鸽蛋牛肉汤
 野菜牛肉汤
- 117 ... 生菜牛肉
 沙锅牛肉
 红烧牛肉

甜酸味

- 117 ... 香酥牛肉
 南瓜肉丸汤
 慈菇焖牛肉
 馓子煨牛肉
 牛肉番茄汤

香辣味

- 118 ... 孜然烤肉
 粉蒸牛肉
 香辣牛肉面
 红汤炖牛肉
 芥末拌牛肉
 金针粉丝煮肥牛
 金针菇牛肉卷

- 118 ... 辣味牛肉土豆汤
- 119 ... 辣子牛肉丁
 沙茶牛肉
 仔姜牛肉片
 香根炒牛肉丝
 牛肉丝炒粉
 三椒牛肉饭

红油味

- 119 ... 牛肉丝拌芹菜
 凉拌牛肉



牛脊肉

香辣味

- 120 ... 水煮牛肉
 豆干牛肉丝
 干邑辣汁牛扒
 鸳鸯火锅
 黑椒煎牛排
 干烧牛肉片

 鲜咸味

- 121 ... 干煸牛肉丝
家常煸牛肉丝
葱香牛扒
蚝油牛肉
炒杂烩
豆腐干炒牛肉丝
豇豆炒牛肉
豆酥牛肉粉丝

 牛 腩 鲜咸味

- 122 ... 沙参牛肉萝卜百合汤
莲藕煨牛腩
芝麻茴香煲牛腩
萝卜酒酿烧牛腩
板栗牛腩粥
蔬菜牛腩烩饭
- 123 ... 牛腩四宝
牛肉萝卜豌豆汤
扒牛肉条
烧汁鸽蛋牛肉汤
牛腩炖海带
大蒜烧牛腩

 甜酸味

- 123 ... 菠萝卤牛腩
番茄炖牛腩

 牛 肚 鲜咸味

- 124 ... 黄芪炖牛肚
炒牛肚丝
桔梗牛杂汤
薏米炖牛肚
卤牛杂
鸭爆肚
- 125 ... 什锦拌肚丝
熟炒牛肚丝
藿香牛百叶
香菜拌牛肚丝
瓜干拌牛肚

 酸辣味

- 125 ... 酸辣肚丝汤
肚片草菇烧密豆
辣拌金钱肚

 牛 尾 甜酸味

- 126 ... 番茄牛尾
西式牛尾
番茄海带煲牛尾

 鲜咸味

- 127 ... 五色牛尾汤
石斛参须牛尾汤
牛尾煲莲藕
淮杞煲牛尾
牛尾萝卜汤
红烧黄牛尾
牛尾烧双冬
沙锅牛尾

 猪 肉 香辣味

- 128 ... 辣子肉丁
凉拌碎肉
红椒酿肉
白肉蘸蒜泥
- 129 ... 肉碎茶干炒苋菜
糊辣银芽肉丝
凉爽肉片
生菜猪肉卷
白菜卷筒肉
雪菜肉丝面

 酱爆味

- 129 ... 酱爆肉丁
生爆盐煎肉

 鱼香味

- 130 ... 鱼香碎滑肉
鱼香肉丝
鱼香脆滑肉

 家常味

- 130 ... 家常肉片汤
香炸丸子
五香肉
回锅肉
双烤肉

 甜酸味

- 131 ... 醋熘丸子
熘肉段
水果肉
糖醋咕咾肉
元葱炒肉丝
双果猪肉煲
米露煮香芋地瓜
锅包肉

 鲜咸味

- 132 ... 百叶蒸肉
海带炖肉
红烧猪肉丸子
鸡蛋蒸肉丸
椒盐藕夹
苦瓜镶肉环
鲁式炒肉
木须肉
- 133 ... 清炒肉片
四喜丸子
酥肉煨海带
芝麻肉丝
真不同风味小肚
猪肉蟹柳炒饭
炸烹肉段
木鱼苦瓜墩
- 134 ... 梅菜蒸肉饼
黄芪瘦肉汤
蛋黄蒸肉
泡菜肉末
腰果麻球
炒三鲜肉
红烧狮子头
果仁肉丁
- 135 ... 桂花肉
肉末炒粉丝

- 135 ... 肉末炒什锦
沙锅酥松肉
烧肉地三鲜
瘦肉花菜汤
炸灌汤丸子
丸子汤

 猪里脊 香辣味

- 136 ... 美味肉串
椒雪肉片
宫保肉丁
香辣肉丝

 鲜咸味

- 137 ... 干炸里脊
滑熘里脊
滑炆里脊丝
焦熘里脊
里脊丝拌苦苣
里脊丝炒榨菜
清拌里脊丝
软炸里脊
- 138 ... 猪柳扁豆卷
芥菜里脊肉片
五香柳肉
香炒里脊
清炒肉片
里脊肉炒青椒
火腿奶酪猪排
葱爆肉

 甜酸味

- 139 ... 山楂肉条
糖醋里脊
糖醋肉段
番茄里脊
橙汁猪柳卷
家常锅包肉

 酱爆味

- 139 ... 青椒酱爆肉
京味酱爆肉



猪五花肉



香辣味

- 140 ... 红椒炒花腩
川香回锅肉
香辣菜炒饭
金银咸烧白



鲜咸味

- 141 ... 风味蒸肉
东北氽白肉
传统熘肉段
板栗红烧肉
豆豉千层肉
菜心狮子头
五花肉荸荠汤
白肉血肠
- 142 ... 脆皮粉炸肉
粉蒸肉
腐乳扣肉
干菜焖腩肉
红烧肉
红糟五花肉
酒卤东坡肉
荔芋扣肉煲



甜酸味

- 143 ... 番茄肉片
新津耙肉
鲜果咕咾肉



家常味

- 143 ... 家常烧腩肉
苦瓜烧肉
家常小炒肉
家常回锅肉
清炖狮子头



猪排骨



鲜咸味

- 144 ... 叉烧排骨
腰豆煲排骨
酥炸排骨

- 144 ... 梅菜蒸排骨

- 145 ... 锦绣排骨

- 茵香寸排
金银蛋烧排骨
红烧排骨
海带排骨汤
豆豉蒸排骨
冬瓜炖排骨
茶树菇焖排骨

- 146 ... 豆腐蒸小排

- 金针排骨汤
蜜枣莲藕炖排骨
排骨炖白菜
美味酱排骨
萝卜土豆猪骨汤
排骨酥汤
时蔬紫金骨

- 147 ... 腊味排骨

- 炖排骨
水晶排骨



香辣味

- 147 ... 香辣小排骨

- 山椒肉排
辣汁卤排骨
辣味芝麻骨
墨西哥炖排骨



甜酸味

- 148 ... 醋烧肉排

- 多味排骨
番茄排骨汤
秘制糖醋排骨
山楂荷叶煲排骨
生炒排骨
糖醋排骨
果味排骨



蒜泥味

- 149 ... 金牌蒜香骨

- 蒜酱焖大肉排
蒜烧排骨
花生大蒜排骨汤
蒜味排骨汤

- 149 ... 蒜香肉排骨



酱爆味

- 149 ... 酱排骨
酱烧小排骨



猪肘子



家常味

- 150 ... 家常酱汁肘子

- 豆瓣肘子
回锅肘片
扒肘子
怪味肘子
红焖肘子



鲜咸味

- 151 ... 卤猪肘
水晶肘子
鲜山药焖猪肘
拌肘子
东坡肘子
猪肘油豆腐蘑菇汤



姜汁味

- 151 ... 姜汁肘卷
姜葱热肘



猪 肝



麻辣味

- 152 ... 椒麻猪肝
麻辣猪肝
小炒猪肝
川味猪肝



鲜咸味

- 153 ... 熘肝尖
卤猪肝
青蒜猪肝
炒猪肝
炆猪肝
猪肝炒菠菜
玉兰肝尖汤

- 153 ... 莴笋猪肝汤



猪大肠



香辣味

- 154 ... 辣子肥肠
双菇炖大肠
双菇辣肠煲



鲜咸味

- 155 ... 卤水大肠
熘肥肠
脆皮肠头
锅烧大肠
卤肠头
炒猪大肠
爆两样
酱香大肠



猪 耳



香辣味

- 156 ... 豉辣猪耳
四川老泡坛
卷筒脆舌
香辣猪耳煲
青椒大耳片



蒜泥味

- 157 ... 菜心猪耳
腊八蒜泡脆耳
蒜泥耳片



鲜咸味

- 157 ... 酱猪耳
烟熏脆耳
香卤猪耳
千层脆耳
卤味千层耳



猪 手



家常味

- 158 ... 白云猪手

- 158 ... 黄豆猪蹄汤
锅焖黑椒猪手
红烧猪蹄

鲜咸味

- 159 ... 锅焖酥手
沙锅猪蹄
康乐猪手汤
酱汁猪手
红枣莲藕猪蹄汤
回味冻猪手
酱猪手
丝瓜烧猪蹄



猪 腰

香辣味

- 160 ... 八宝辣子腰松
宫保腰块
炆拌猪腰
双椒爆腰花

红油味

- 161 ... 豆豉拌腰片
炆银芽腰丝

鲜咸味

- 161 ... 炆炒腰花
火爆腰块
香油腰花

蒜泥味

- 161 ... 蒜泥腰片

鱼香味

- 161 ... 鱼香腰花



羊 肉

香辣味

- 162 ... 辣炒羊肉丝
辣味羊肉煲
凉拌羊肉丝
手抓羊肉



家常味

- 163 ... 家常爆羊肉
烧锅羊肉
葱爆羊肉



甜酸味

- 163 ... 茄汁羊尾
香煎羊扒
山楂萝卜羊肉煲
养生茄汁羊肉
板栗大枣焖羊肉



鲜咸味

- 164 ... 红桥羊肉
焦熘羊肉
栗子羊肉汤
清蒸羊肉
清炖羊肉
汤泡羊肉
孜然羊肉
炸烹羊肉
165 ... 桂花羊肉
白卤羊肉
腐竹羊肉煲
红松羊肉
羊肉九炖冬瓜
羊肉馅饼



酱爆味

- 165 ... 京酱羊肉丝
羊肉熏酱茄



羊里脊



鲜咸味

- 166 ... 盐爆里脊
油泼羊肉
锅烧羊里脊
滑炒羊肉



羊肋肉



鲜咸味

- 167 ... 栗子焖羊肉

- 167 ... 手把羊肉
香菇扒羊肉
紫苏百合炒羊肉



羊 排



鲜咸味

- 168 ... 红焖羊排
椒盐羊排
三酱羊排煲
元葱羊排汉堡
酸辣香羊排
169 ... 红柿炖羊排
首乌羊排汤
蒜仔焖羊排
羊排粉丝汤
羊肉大补汤
羊肉山药青豆汤
滋补羊排
红酒烧羊排



羊腿肉



鲜咸味

- 170 ... 整羊补肾煲
口蘑烧羊腿
鱼羊鲜汤



香辣味

- 171 ... 新疆烤羊腿
牙签羊肉
羊肉圆菠菜汤
桑拿羊肉片
家香羊肉
剁椒羊腿肉



麻辣味

- 171 ... 麻辣香菜羊肉
麻辣羊肉丁



羊 肚



红油味

- 172 ... 炆羊肚丝

- 172 ... 羊肚丝汤



香辣味

- 172 ... 辣拌羊肚



蒜泥味

- 172 ... 蒜泥羊肚



鲜咸味

- 173 ... 淮山煲羊肚
茴香枸杞煲羊杂
萝卜羊肚煲
油爆羊肚
全羊汤
葱爆羊肚
清爆羊肚
牛杂粥



羊 肝



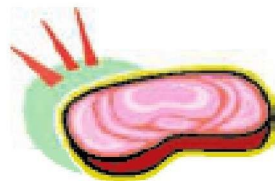
鲜咸味

- 174 ... 炆炒羊肝
羊肝炒菠菜
羊肝粥



麻辣味

- 174 ... 麻辣羊肝



PART 4

禽蛋类



整鸡

香辣味

- 176 ... 酒香大盘鸡
炒辣子鸡块
湛江白切鸡
白切葡汁鸡

红油味

- 177 ... 油碟五味鸡
美味鸡丝
干烹仔鸡

甜酸味

- 177 ... 果汁鸡块
咖喱酱鸡块
茄汤焗香鸡
符离集烧鸡
百果鸡煲

鲜咸味

- 178 ... 葱油白切鸡
隔水蒸鸡
栗子炖鸡
香菇滑鸡煲
干炸鸡块
葱油鸡
白蘸鸡
蘑菇炖鸡

家常味

- 179 ... 胡萝卜烧鸡
黄焖鸡块
酒醉仔鸡
红元葱沙姜焗鸡

麻辣味

- 179 ... 麻油鸡
口水鸡
辣味过江鸡
麻辣火锅鸡



乌鸡

鲜咸味

- 180 ... 玉竹杞子乌鸡汤
山药莲子煲乌鸡
淮山板栗乌鸡汤
野菌乌鸡汤

- 181 ... 银耳银杏乌鸡汤
乌骨鸡蔬菜汤
节瓜豆乌鸡汤
罗汉果炖乌鸡
黑豆乌鸡汤
人参乌鸡汤
土豆炖乌鸡
大枣乌鸡煲



鸡腿肉

家常味

- 182 ... 家常鸡腿豆腐
家常盐焗鸡
家味嘟嘟鸡
家味宫保鸡球
酱汁苦瓜鸡
三宝蒸鸡

鲜咸味

- 183 ... 香酥鸡腿
糟香鸡腿
熏鸡腿
嫩芽爆鸡丁
风味鸡腿肉
豆豉葱白炖鸡腿
口蘑鸡腿焖薯仔
照烧鸡肉

香辣味

- 184 ... 菠菜辣汁鸡
椒酱鸡肉
辣子鸡丁
文昌鸡

- 184 ... 香辣麦芽鸡
香辣乡村小炒鸡
小煎鸡
鸡肉萝卜煲

麻辣味

- 185 ... 麻辣鸡腿
油淋庄鸡

甜酸味

- 185 ... 茄汁烹鸡腿
可乐焖鸡腿
冰糖油鸡

鱼香味

- 185 ... 鱼香脆炸鸡
鱼香鸡粒茄子煲



鸡翅

甜酸味

- 186 ... 广味香卤鸡中翅
蜜汁鸡翅
红烧鸡翅
甜酸棒棒鸡
白梨红枣煲鸡翅
番茄翅根汤

鲜咸味

- 187 ... 酱鸡翅尖
烤鸡翅
香酥鸡翅
生煎鸡翅
椒盐鸡翅
雪梨鸡翅煲
豉香鸡翅
术苓鸡翅汤



鸡爪

香辣味

- 188 ... 山椒凤爪牙
白汁凤爪

鲜咸味

- 188 ... 番茄薯仔凤爪汤
虾卤凤脚
189 ... 鲜松蓉凤爪汤
香菇鸡脚汤
香卤鸡爪
普洱茶焖凤爪
鱼雪凤爪
熏凤爪
小豆木瓜凤爪汤
首乌黑豆煲鸡爪
190 ... 节瓜焖凤爪
琥珀凤爪
核桃花生煲凤爪
凤爪排骨栗子汤
党参花生凤爪煲
憨豆焖凤爪
牛肝菌煲鸡脚
酱凤爪
191 ... 蒸淋凤爪
白云凤爪
花生红豆煲鸡爪

蒜泥味

- 191 ... 蒜蓉凤爪
青红椒泡凤爪

姜汁味

- 191 ... 沙姜鸡脚
盐焗鸡手



鸡胸肉

香辣味

- 192 ... 辣椒炒鸡丁
棒棒鸡丝

- 192 ... 烧糊辣鸡条
宫保鸡丁
水煮凤片
银杏炒鸡丁

甜酸味

- 193 ... 咖喱鸡丝炒面
青苹果鸡肉沙拉
茯苓牡丹鸡
软炸鸡
糖醋鸡丁
莴笋鸡片

酱爆味

- 193 ... 酱爆桃仁鸡丁
酱爆鸡丁

家常味

- 194 ... 炒鸡丝蕨菜
葱香豆豉鸡
浮油鸡片
香糟鸡片

麻辣味

- 194 ... 椒麻鸡丁
椒麻鸡片
麻酱棒棒鸡
双耳椒麻鸡

鲜咸味

- 195 ... 香滑鸡球
腰果爆鸡丁
芫爆鸡片
银芽炒鸡丝
油爆鸡丁
珧柱鸡丝羹
西葫芦鸡片汤
香葱鸡粒粥

整 鸭

香辣味

- 196 ... 姜丝鸭条
烟笋烧鸭子

- 196 ... 提篮辣味鸭

陈皮味

- 197 ... 陈皮老鸭蘑菇汤
香辣陈皮鸭

酱爆味

- 197 ... 酱香鸭
魔芋烧鸭
酱烧全鸭

麻辣味

- 197 ... 麻辣鸭块
麻仁香酥鸭

鲜咸味

- 198 ... 板栗烧肥鸭
冬瓜煲鸭汤
干煸豆豉鸭
桂花鸭
胡椒炖老鸭
淮山老鸭汤
锅烧鸭
口蘑鸭子

- 199 ... 卤汁熏鸭
三宝烧鸭块
鲜山药煲水鸭
鲜笋炉鸭汤
猪火腿煲米鸭
五香酱鸭
如意鸭卷
神仙鸭

鸭 肝

鲜咸味

- 200 ... 滑炒鸭肝
首乌鸭肝汤
盐水鸭肝
酒醉鸭肝
全爆鸭



鸭 舌

麻辣味

- 201 ... 麻辣鸭舌
雪辣鸭舌

鲜咸味

- 201 ... 美极椒盐鸭舌
串熏鸭舌
脆香鸭舌



鸭 胸 肉

鲜咸味

- 202 ... 回锅鸭肉
鸭片爆肚仁
清汤柴把鸭
鸭蓉菜花
203 ... 鱼丸鸭脯汤
银芽炒鸭丝
鸭丝烹掐菜
鸭蓉玉米
土豆煲鸭肉
甜椒鸭丝
松仁炒鸭松
煎鸭脯



鸭 掌

香辣味

- 204 ... 泡椒鸭掌
双椒鸭掌
芥末鸭掌
豉椒鸭掌
锦绣莲藕炒鸭掌

麻辣味

- 205 ... 麻辣鸭掌

蒜泥味

- 205 ... 风味舌掌

鲜咸味

- 205 ... 什菌焖鸭掌

- 205 ... 冻鸭掌
沙锅鸭掌炖口蘑

红油味

- 205 ... 红油拌鸭掌

姜汁味

- 205 ... 姜汁鸭掌



鹅 肉

鲜咸味

- 206 ... 沙锅酱鹅
鹅肉炖松蓉
酱汁卤鹅
207 ... 白切鹅
大鹅焖土豆
大鹅肉烩时蔬
桂圆山药炖鹅
枸杞桂圆炖鹅
椒麻卤鹅
时蔬炖大鹅
农家鹅焗香芋



乳 鸽

鲜咸味

- 208 ... 鸽肉萝卜汤
茶树菇炖乳鸽
海马乳鸽金针汤
核桃山药炖乳鸽
卤水乳鸽皇
党参乳鸽汤
209 ... 火爆乳鸽
竹笙炖乳鸽
银耳炖双鸽
熏乳鸽
杏仁银耳炖乳鸽
黄瓜乳鸽煲
淮山炖乳鸽
核桃百合煲乳鸽



鹌 鹑



鲜咸味

- 210 ... 竹笙鹌鹑汤
人参枸杞炖鹌鹑
鹌鹑莲藕汤
鹌鹑煲海带
鹌脯煲
芝麻赤小豆鹌鹑汤



鹌鹑蛋



鲜咸味

- 211 ... 明珠油菜心
红珠鹌蛋玉笋
鹌蛋鸭舌煲
酱扒鹌鹑蛋



甜酸味

- 211 ... 茄汁鹌蛋



鸡 蛋



鲜咸味

- 212 ... 粉丝鸡蛋汤
锅贴鸡蛋
红枣桂圆蛋汤
鸡蛋松
扣三丝
煎鸡蛋

- 213 ... 蛎黄煎蛋角
卤水豆腐鸡蛋
三色蒸蛋
三鲜鸡蛋汤
什锦烤鲜蛋
四川蛋汤
香椿炒鸡蛋
紫菜蛋花汤

- 214 ... 三色花蛋
香葱烘蛋
榨菜鸡蛋汤
鸳鸯蛋糕汤

- 214 ... 韭黄炒鸡蛋
煎泡蛋汤
菜脯苦瓜蛋
椿芽烘蛋



甜酸味

- 215 ... 糖醋韭菜煎蛋
番茄蛋花汤
拔丝白果
百合冰糖蛋花汤



家常味

- 215 ... 肉末蒸蛋
火腿煎蛋
冬菜火腿鸡蛋汤
酱鸡蛋



皮蛋、咸鸭蛋



鲜咸味

- 216 ... 番茄皮蛋汤

- 216 ... 皮蛋冻豆腐汤
皮蛋高汤杂菌
风味松花蛋

- 217 ... 皮蛋胡萝卜粥
皮蛋瘦肉粥
韭菜花炆皮蛋
青椒皮蛋
水晶松花蛋
松花苦苣粥
双蛋拌空心菜
醋姜拌松花蛋

- 218 ... 玛瑙豆腐
白瓜咸蛋汤
咸鸭蛋拌南豆腐
芥菜咸蛋汤
金沙山药
咸蛋黄炒玉米
蛋黄焗飞蟹
三蛋炖猪脑

PART 5 菌豆类



香 菇



鲜咸味

- 220 ... 竹笋香菇汤
蒸香菇盒
扒三鲜
香菇泡菜
221 ... 红烧香菇
酱汁炒鲜香菇
柠檬香菇汤
椒汁香菇
什锦香菇丝
冬菇津白肉丝汤
冬菇冬笋肉丝汤
木瓜火腿蒸饭
222 ... 香菇栗子
香菇鱼翅羹
青菜腰果炒香菇
肉芽拌菇丝



家常味

- 222 ... 口蘑香菇粥
栗子双菇
222 ... 麻仁卤香菇
家常烧双冬



草 菇



鲜咸味

- 223 ... 草菇炖里脊
草菇蔬菜汤包
葱油草菇
油焖双菇冬瓜脯



口 蘑



鲜咸味

- 224 ... 素四宝烩饭



家常味

- 224 ... 肉片烧口蘑
罗汉上素斋
口蘑炖鸭
口蘑扁豆
225 ... 口蘑烩咖喱鸡
口蘑炒肉
口蘑菜心炒饭
沙锅鹅掌炖口蘑
口蘑炖兔肉
蘑菇牛肉炒面
牛肉口蘑雪豆汤
酥肉烩全蘑



金针菇



鲜咸味

- 226 ... 双笋拌金针菇
木须金针炒河粉
素三鲜



家常味

- 227 ... 鲍汁金针菇
五彩金针菇
海马乳鸽金针汤
金菇爆肥牛
金针培根卷



香辣味

- 227 ... 红椒拌金菇
炆拌金针菇
辣味金针菇



银 耳



鲜咸味

- 228 ... 银耳烩菜心
银耳鹌鹑蛋汤
鲜莲银耳汤
人参鸽蛋银耳汤

甜酸味

- 229 ... 银耳汤
 仿真燕窝粥
 柠檬银耳浸凉瓜
 银耳杏仁百合汤
 银耳鸡汤
 菠萝银耳羹
 银耳炖雪蛤
 银耳大枣莲子羹

木 耳

鲜咸味

- 230 ... 木耳烧鸡块
 木耳肉丝汤
 木耳蘸辣根
 肉末木耳炒豆腐
 231 ... 木耳银芽海米粥
 桃仁蚕豆拌木耳
 忘忧润燥汤
 香菇木耳淡菜汤
 木耳香葱爆河虾
 冬木耳煨仔鸡
 木耳炒肉
 木耳炒腐竹
 232 ... 木耳炒豆腐
 淮山药木耳片
 海米拌木耳
 黑白炒时蔬
 黑白双会
 木耳爆虾腰

家常味

- 232 ... 家常木耳
 猪肉青笋炒木耳

红油味

- 233 ... 木耳拌鸡
 木耳拌双丝
 香葱炆木耳

甜酸味

- 233 ... 黑木耳瘦肉红枣汤
 老醋家常菜

- 233 ... 老醋拌木耳丝
 什锦三丝汤
 木耳大枣粥

豆 腐

红油味

- 234 ... 肉末拌豆腐
 皮蛋拌白玉
 香椿拌豆腐
 豆腐拌鸡肫肝片

家常味

- 235 ... 家常豆腐
 家常椒盐豆腐
 豉汁豆腐
 卤豆腐
 肉末鱼豆腐
 肉片炒豆腐
 臊子豆花
 臊子豆腐
 236 ... 甜酱拌豆腐
 午餐肉豆腐煲
 炸豆腐丸子
 碎炒豆腐
 豉香鸳鸯豆腐
 鸡爪豆腐
 鱼鳞酿豆腐
 青蒜豆腐煲

麻辣味

- 237 ... 麻辣冻豆腐
 麻辣豆腐
 麻辣鸳鸯豆腐
 麻香鱼籽豆腐

酸辣味

- 237 ... 海鲜酸辣汤
 酸辣豆腐汤
 酸辣汤
 泡椒咖喱豆腐

鲜咸味

- 238 ... 香煎豆腐

- 238 ... 香卤豆腐
 香菇豆腐饼
 咸蛋黄烧豆腐
 四宝豆腐
 水熘豆腐
 四色豆腐
 蒜苗沙茶豆腐

- 239 ... 铁板豆腐
 什锦豆腐汤
 三仙豆腐
 泥鳅炖豆腐
 栗子豆腐
 焦熘豆腐
 葱油豆腐
 开洋豆腐

甜酸味

- 240 ... 糖醋熘豆腐丸子
 咕咾豆腐
 果味豆腐
 肉末番茄熘豆腐
 拔丝豆腐
 番茄炒豆腐

甜辣味

- 240 ... 甜辣豆腐
 辣子干丁

香辣味

- 241 ... 水晶豆腐
 巧蒸香辣豆腐
 麻婆豆腐
 宫保豆腐
 泡菜肉酱拌豆腐
 小辣椒拌南豆腐
 双椒豆腐煲
 鲜贝烧冻豆腐

干豆腐

鲜咸味

- 242 ... 熏干豆腐卷
 十香拌菜
 老汤豆腐丝

- 242 ... 尖椒干豆腐
 243 ... 菇椒拌腐丝
 老汤卤豆腐丝
 盐水素鸡
 海米拌干豆腐
 莲花肉丝
 肉烧百叶结
 十香大煮干丝
 白菜心拌干丝

豆 皮

鲜咸味

- 244 ... 腐皮拌卤肉
 菜青腐皮鸡蛋汤
 炒豆腐皮
 葱油豆皮丝
 京酱素卷肉丝
 炒千张丝
 245 ... 肉丝拌腐皮
 双冬豆皮汤
 雪菜豆皮
 豆腐皮松
 豆皮炖鸡块
 豆腐皮鸡蛋汤

酸辣味

- 245 ... 酸辣豆皮汤

家常味

- 245 ... 家常腐竹丝

豆腐干

香辣味

- 246 ... 腐丁花生
 芹菜拌豆腐干
 八宝辣酱豆腐干
 香辣素什锦
 葱烧豆干
 红爆豆腐干

鲜咸味

- 247 ... 香芹拌豆干