



吉林科学技术出版社

10余位烹饪大师、营养师根据5年读者反馈信息
从20 000余例成菜中精选出
最适合家庭烹饪的1 000余例美味

学做 家常菜

中国烹饪大师 何荣显 夏金龙 金彪 联合推荐

《学做家常菜》编委会 编

XUE ZUO JIA CHANG CAI

图书在版编目(CIP)数据

学做家常菜 / 《学做家常菜》编委会编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009.7
ISBN 978-7-5384-4204-5

I. 学… II. 学… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第071139号

家常菜跟我学系列
学做家常菜
《学做家常菜》编委会 编



选题策划 李 梁

责任编辑 李 梁 王旭辉

封面设计 茗尊设计 史 爽

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 长春市创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 长春新华印刷有限公司

开 本 16

纸张规格 710mm × 1000mm

印 张 16

字 数 256千字

版 次 2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-4204-5

定 价 18.80元

如有印装质量问题, 请寄出版社调换

版权所有 翻印必究

Foreword



不可否认，快节奏的现代生活让人们逐渐远离了厨房，成了小餐馆、快餐店的常客。吃一顿自己做的饭菜几乎成了一种奢望，紧张繁忙的工作让人们很难抽出时间用在精进厨艺上，再一想到繁琐的做饭过程和自己糟糕的厨艺就懒得去和锅碗瓢盆打交道了。

有没有一种既简单又经济的方法让我们在工作之余享受到常变常新的家常便饭呢？这也是在编写本书之前我们系列书编委会的大厨们考虑的问题，可以说，家常菜品繁多，各地都有各地的特色菜，我们广泛搜集了全国各地家常菜的做法，总结、归类，本着“方便实用，好学易做”的宗旨，分别推出了家常菜跟我学系列丛书，共4本——《学做家常菜》、《学做大众菜》、《学做家常炒菜》、《学做家常汤煲》。每本1000道以上的菜肴会极大丰富您的烹饪储备，每一道菜我们都向您详细介绍了原材料的准备，和详细的制作过程，力求让您一看就懂，一学就会。让您10分钟就能享受烹饪的乐趣，一个月成为厨房精英。

烹饪是一门艺术，同样的原材料在不同人的手里做出的菜肴就是味道不一。如果您肩负着全家饮食的重责，您怎么忍心看到家人因为您的厨艺不精而不思茶饭？与其让家人苦不堪言地去适应您的手艺，还不如增进厨艺来取悦于家人。厨艺不精不可怕，只要您有心要做好饭菜，这本书绝对会尽快帮您完成心愿。

希望这本书能成为您厨房里的好助手、饮食上的好参谋。

编者

2009年6月



猪肉



猪五花肉

- 16 传统腌肉段
家常回锅肉
板栗红烧肉
干豆角海带焖肉
- 17 鲜菇榨菜蒸五花肉
肉末炒雪里蕻
梅菜扣香肉
家常小炒肉
- 18 蓝花香锅肉
川香回锅肉
红烧肉
苦瓜烧肉

猪里脊肉

- 19 干炸里脊
糖醋肉段
韭黄炒肉丝
猪柳扁豆卷
- 20 香炒里脊
蚝油肉片
滑溜里脊

里脊丝炒榨菜

猪排骨

- 21 排骨茼蒿梗
糖醋排骨
豆豉蒸排骨
叉烧排骨

猪肘子

- 22 回锅肘片
水晶肘花
姜葱热肘
红烧肘子

猪肚

- 22 花生菇耳猪肚汤
三色爆肚片
大蒜烧肚条
青蒜炒肚片

猪蹄

- 24 锅焖黑椒猪蹄
清心润肺汤

锅焖酥手
扒猪蹄

猪腰子

- 25 煸炒腰花
火爆腰花
溜三样
田七杜仲猪腰汤

猪大肠

- 26 炒猪大肠
溜肥肠
爆两样
锅烧大肠

猪肝

- 27 洋葱炒猪肝
溜肝尖
玉兰肝尖汤
炒猪肝

牛肉



牛腩肉

- 28 蔬菜牛腩烩饭
莲藕煨牛腩
芝麻茴香煲牛腩
咖喱牛腩
- 29 扒牛肉条
沙参牛肉萝卜百合汤

黄豆酱烧牛肉
萝卜酒酿烧牛腩

牛里脊肉

- 30 黑椒煎牛排
煸牛肉丝
葱香牛扒
蚝油牛肉

牛里脊

- 31 黄芪炖牛肚
炒牛肚丝
酸辣肚丝汤
熟炒牛肚丝

牛尾

- 32 | 番茄牛尾
沙锅牛尾
五色牛尾汤
番茄海带煲牛尾

牛蹄筋

- 33 | 牛膝炖蹄筋
蒜仔烧蹄筋
咖喱牛筋煲
葱烧蹄筋



羊肉



羊腩肉

- 34 | 双冬煲羊腩
家常羊肉炉
当归羊腩锅
胡萝卜炖羊腩
35 | 清炖羊肉
羊肉冬瓜汤
黄焖羊肉
羊肉雪耳藕片汤

羊里脊肉

- 36 | 油泼羊肉
锅烧羊里脊
紫苏百合炒羊肉
盐爆里脊

羊排

- 37 | 蒜仔焖羊排
番茄炖羊排

红焖羊排

羊肉山药青豆汤

羊腰子

- 38 | 葱油羊腰片
羊外肾粥
干炸腰片
腰丝拌野菜

鸡肉



鸡肉

- 39 | 雪菜毛豆鸡丁
鸡丝炒菠菜
酸姜炒鸡片
茄汁鸡球

鸡胸肉

- 40 | 鸡肉香菇烩什锦
水晶鸡
清炒鸡柳

糖醋鸡丁

鸡翅

- 41 | 酸奶烧鸡翅
甜酸棒棒鸡
橙汁鸡翅中

鸡腿

- 41 | 油淋庄鸡
可乐焖鸡腿
文昌鸡

鸡爪

- 42 | 葱豆焖凤爪
节瓜焖凤爪
琥珀凤爪

鸡胗

- 42 | 芹黄胗花

春笋炒鸡胗

蒜香鸡胗

鸡肝

- 43 | 鱼香鸡肝
香炸鸡肝
鸡肝炒什锦

乌鸡

- 43 | 罗汉果炖乌鸡

鸽子

- 44 | 子母会
鸽肉梗米粥

鹌鹑

- 44 | 鹌鹑莲藕汤
虫草鹌鹑

其他肉



鸭肉

- 45 | 酱爆熏鸭丝
| 三宝烧鸭块
| 鸭肚爆
| 奶油明治鸭

鹅肉

- 46 | 大鹅肉烩什蔬
| 大鹅焖土豆

- 仔姜炒鸭丝
姜爆鸭丝

其他肉

- 46 | 罐焖鹿肉
| 鱼香兔丝

蛋 类



鸡蛋

- 47 | 木樨柿子
| 韭黄炒鸡蛋
| 三色蒸蛋
| 鸡蛋炒青椒
48 | 甜品两款
| 姜丝煎蛋
| 扣三丝
| 酱鸡蛋

- 49 | 菜脯苦瓜蛋
| 当归红枣蛋锅
| 煎鸡蛋
| 糖醋韭菜煎蛋
| 冬菜火腿鸡蛋汤
| 椿芽烘蛋

鸽蛋

- 49 | 群鸽戏蛋
| 凤尾鸽蛋

- 50 | 油茶鸽蛋汤
| 枸杞鸽蛋汤

鸭蛋

- 50 | 补脑益智羹
| 茄汁鸭蛋



鱼 肉



黄花鱼

- 51 | 干煎黄花鱼
| 糖醋黄花鱼
| 红烧黄花鱼
| 煎蒸黄花鱼
| 干烧黄花鱼
| 家常焖黄花鱼

鲤鱼

- 52 | 葱油鲤鱼
| 豆瓣鲤鱼
| 葱辣鱼条
| 麻婆豆腐鱼
53 | 奶汤鲤鱼

- 鸡炒鱼片
家常焖鲤鱼
番茄烧鱼

草鱼

- 54 | 鲜菌鱼羊锅
| 蒸凤尾鱼
| 五香瓦块鱼
| 西湖醋鱼
55 | 酸辣鱼肉羹
| 酸汁冬瓜鱼
| 宫保鱼丁
| 苹果炖鱼

鲫鱼

- 56 | 家常鲫鱼
| 醋酥鲫鱼
| 枣杞双雪煲鲫鱼
| 酱酥鲫鱼
57 | 泡菜烧鲫鱼
| 豆腐辣烧鱼
| 鲫鱼煮豆腐
| 萝卜丝氽鲫鱼

鳊鱼

- 58 | 豆瓣花鲢
| 剁椒蒸鳊鱼头
| 参芪鱼头煲

黄鱼	鱼头萝卜煲 59 雪菜炒黄鱼 粉皮香蒜烧黄鱼 松鼠黄鱼 咸鱼头豆腐汤 60 鱼肉胡萝卜汤 花果黄鱼 家常炖黄鱼 葱油黄鱼 61 奶汤黄鱼 黄鱼雪菜汤 干烧鱼	63 五彩鱼丝 三丝鱼卷 菊花鱼 白汁番茄鳊鱼 鳊鱼 64 麻辣鳊鱼 什锦鳊鱼丁 冬菜蒸鳊鱼 鳊鱼薯块洋葱汤 65 鳊鱼酱油 鱼肉芒果咖喱汤 豆酥鳊鱼 银鳊鱼木瓜汤	豆豉鳊鱼 炒鳊鱼丝 豉椒爆黄鳊 银鱼 68 鸡蛋银鱼饼 锅熠银鱼 银鱼茼蒿汤 银鱼煎蛋角 甲鱼 69 红枣甲鱼汤 枸杞淮山炖甲鱼 童子甲鱼汤 清炖甲鱼汤
鳊鱼	61 韭黄鱼丝 62 蛋黄鱼片 豆瓣鳊鱼 吉利双味鱼 酱香鳊鱼	66 泡椒鳊鱼 麻辣黄鳝 红辣椒爆炒鳊片 胡萝卜芦笋煮鳊鱼 67 脆皮爆鳊鱼	鳊鱼 67 芜爆鳊鱼卷 酥炸金环 雪菜鳊鱼 家乡小炒

虾蟹海鲜



大虾	71 豆苗炒虾片 番茄大虾 黄焖大虾 两吃大虾 72 烹虾段 美味虾卷 千岛明虾 蒜蓉开片虾	双耳爆海螺 红烧海螺 枸杞拌螺片 姜末拌海螺 香辣花海螺 扇贝 75 蒜泥梅蒸扇贝 蒜茸粉丝蒸扇贝 韭菜花炒扇贝 翡翠仙桃扇贝 海鲜烩菌	鲜子 77 鲜蛭黄瓜萝卜泥 兰花蛭肉汤 蒜香蒸海蛭 肉酱蛭子
螃蟹	73 香辣蟹 酱油蟹 五谷蟹 红油黑椒蟹	蛤蜊 75 腌蛤蜊 76 蛤蜊丝瓜汤 玉米菠菜蛤蜊汤 圆肉莲子蛤肉汤 草菇海鲜汤	海参 78 散会三鲜 宫廷酸辣汤 海参汤 海参拌凤尾 三鲜烩海参 蒜泥海参 79 双宝海参汤 香葱烧海参 酸菜海参汤 香葱煨参筋
海螺	74 炒海螺		80 海参枸杞鸡蛋煲

玉来海参
肝油海参
五彩海参汤

海带焖木耳
芝麻海带结
海带芽什蔬汤
炸熘海带
炒肉海带

降压清热海带汤
五香海带丝
泡红椒海带

海带

81 海带清热汤

82 海带拌粉丝

蔬菜类



大白菜

83 烂肉白菜
剁椒蒸大白菜
扒肥肠白菜
糖醋白菜
84 栗子烧白菜
炒蘑菇白菜片
素鸡烧白菜
白菜卷筒肉
85 肉片面筋炒白菜
炒白菜三丝

小白菜

85 小白菜炒肝
滑菇炒小白菜

卷心菜

86 糖醋包菜
蒜味花生炒菜丝
卷心菜番茄
卷心菜卷什锦

菠菜

87 蛋黄瓜仁炒菠菜
生爆菠菜
菠菜炒粉丝
双菜炒素鸡

芹菜

88 肉末炒芹菜
香芹爆猪肝
香干肉丝
芹菜炒豆干

89 海味芹菜
芹菜炒鱼松

菜花

89 海米烧菜花
番茄菜花
90 滑炒素虾仁
猪肝炒菜花
奶油烧菜花
菜花炒肉

番茄

91 芙蓉番茄
熘番茄
八福番茄
锅爆番茄
92 素炒三丁
糖醋熘番茄

黄瓜

92 青瓜腰果虾仁
黄瓜爆肉丁
93 鸡汁酿黄瓜
红绿双片
青瓜玉米笋
黄瓜炒冬笋

冬瓜

94 豆酱腩肉烧冬瓜
红花蜜冬瓜
芽菜扣冬瓜
芙蓉冬瓜
95 酱冬瓜
水晶冬瓜卷

南瓜

96 干煸南瓜条
南瓜炒虾米
金瓜百合
清香小炒
干烧雪菜南瓜
蛋黄焗南瓜

苦瓜

97 鸡蛋炒苦瓜
苦瓜炒牛脊肉
苦瓜猪肉片
炒苦瓜丝
98 苦瓜炒虾仁
虾干大蒜炒双瓜
酱炒苦瓜
干煸苦瓜

茄子

99 东北酱茄子
豆瓣茄子
凤林茄子
榄菜蟹菇蒸茄子
100 蒜炒紫茄
素烩茄子块
烤牛肉拌茄子
鱼香茄子
青椒炒茄丝
三丁茄子
一品茄柳
101 川香茄子

咸鱼茄子煲
肉末鱼香茄

槐菜四季豆
姜汁四季豆

青椒

102 酱爆青椒
虎皮青椒
烧拌青椒
烹青椒

绿豆芽

109 开洋绿豆芽
绿豆芽炒粉
醋熘绿豆芽
绿豆芽炒芹菜

尖椒

103 焖烧虎皮椒
醋浸尖椒鸡菇

黄豆芽

110 黄豆芽炒粉条
炒黄豆芽雪菜
豆芽炒海贝
咸鱼炒豆芽

蒜薹

103 生炒蒜薹肉
海肠炒蒜薹
104 蒜薹炒五花肉
肉片炒蒜薹
蒜薹炒鸡蛋
蒜薹炒腊肉

萝卜

111 酿萝卜
辣炒萝卜干
什锦菜

蒜苗

105 海米炒蒜苗

胡萝卜

111 红珠鹌蛋玉笋
112 胡萝卜炒木耳
胡萝卜素什锦
熘胡萝卜丸子
香辣胡萝卜条

韭黄

105 韭黄鸡丝

土豆

113 土豆烧猪尾
青椒土豆丝
肉丝炒土豆
降脂六荤素
114 咖喱土豆
红焖小土豆
酱小土豆
炒蟹粉

韭菜

105 豆皮炒韭菜
韭菜炒鸡蛋
106 韭菜炒虾仁
韭菜炒毛豆
蛋皮韭菜
韭菜炒羊肝

芥蓝

107 芥蓝烧什菌
芥蓝爆双脆
芥蓝腰果炒香菇
芥蓝炒蟹粉

芦笋

115 芦笋百合炒明虾
扒鲜芦笋
妙笔鸭舌
芦笋段炒虾仁
116 笋炒三菇
芦笋炒里脊

四季豆

108 干煸四季豆
虾酱炒四季豆

冬菇炒芦笋花

芦笋炒素鸡

117 百合芦笋炒北极贝

芦笋小炒

素炒鲜芦笋

芦笋扒竹笋

春笋

118 春笋豌豆

家常春笋

三鲜炒春笋

油焖春笋

百合

119 百合银杏炒蜜豆

百合芦笋虾球

芋头

119 香芋甜蜜枣

香芋素百合

120 香芋翻砂

银杏芋头鱼肚汤

芋头芋荠汤

香芋芡实薏米汤

121 香芋夹心饼

山芋冬瓜糕

蜜焖红芋

果味蒸芋球

山药

122 山药赤豆汤

山药烧雪梨

莲藕

122 什锦藕丁炒虾

莲藕小炒



家常菌菜



黑木耳

- 123 木耳香葱爆河虾
木耳炒腐竹
木耳爆虾腰
木耳炒豆腐
124 木耳炒扇贝
肉末木耳炒豆腐
木耳烧鸡块
木耳炒肉

银耳

- 125 菜心炒双耳
黑白炒时蔬
银耳鹌鹑蛋汤
银耳鸡汤
126 银耳大枣莲子羹
鲜莲银耳汤
银耳烩菜心
银耳汤
127 柠檬银耳浸苦瓜

草菇

- 127 油焖双菇冬瓜脯
葱油草菇
草菇蔬菜汤包

冬菇

- 128 煎酿冬菇
蒜蓉冬菇
芋头泥酿冬菇
炒金针蚝油三素

香菇

- 129 家常烧双冬
香菇栗子
蒸香菇盒
扒三鲜

平菇

- 130 平菇炒肉
平菇豆腐煮冬瓜

- 平菇凤翅汤
肉焖平菇
金针菇
131 牛须金针炒河粉
金针培根卷
金菇爆肥牛
鲍汁金针菇

其他蘑菇

- 132 双色茶树菇
佛手白灵菇
锅爆凤尾菇
青瓜肉碎烩猴菇
133 干烧猴头蘑
猴头蘑午餐肉
脆肠炒鸡腿菇
素鸡翅烧元蘑
134 口蘑烩咖喱鸡
肉片烧口蘑
罗汉上素斋
肉末蔬菜汤

豆制品类



豆腐

- 135 桂花豆腐
肉末鱼豆腐
猪心炒豆腐
胡桃豆腐
136 平桥豆腐
巧蒸香辣豆腐
煎封豆腐汉堡
肉末番茄烧豆腐
油豆腐煮茄子
沙锅豆腐
137 四色豆腐
三丁蒸豆腐
焦熘豆腐
虾仁豆腐

- 咕咾豆腐
果味豆腐
138 甜辣豆腐
鸡爪豆腐
香菇豆腐饼
蚝油豆腐

冻豆腐

- 139 皮蛋冻豆腐汤
冻豆腐炖鲢鱼
空菜竹荪豆腐汤
海米炖冻豆腐

干豆腐

- 140 老汤卤豆腐丝
十香拌菜

- 莲花肉丝
海米拌干豆腐
141 熏干豆腐卷
盐水素鸡
肉烧百叶结
茄椒拌腐丝
142 尖椒干豆腐
熏豆腐卷
十香大煮干丝

豆干

- 142 葱烧豆干
小鱼炒豆干
143 香卤豆干茄脯
炒素丝
糖醋豆腐干

豆皮

- 144 京酱素卷
松子肉

腐竹

- 144 京酱素肉丝
虾米烧腐竹



家常汤



- | | | | | | |
|-----|---|-----|---------------------------------------|-----|---------------------------------------|
| 145 | 肉末小土豆汤
咖喱猪肉汤丸
沙锅酥松肉
肉丸白菜粉丝汤 | 151 | 酸辣八爪鱼汤
大豆芽沙丁鱼汤
豆腐芥菜鱼头汤
贴心鲫鱼汤 | 158 | 红薯南瓜汤
地瓜干荷兰豆汤
莲藕栗子汤
萝卜豆豉汤 |
| 146 | 大豆芽肉片汤
美味牛肉豆腐
海带炖牛肉块
南瓜牛肉汤 | 152 | 节瓜鲫鱼汤
冬瓜薏米墨鱼汤
草鱼冬瓜汤
冬瓜鱼尾汤 | 159 | 黄花草萝卜薏米汤
蔬菜浓汤
芹菜清汤
红枣桂圆山药汤 |
| 147 | 清汤小牛肉
牛肉番茄汤
牛肉萝卜汤
牛肉苦瓜汤 | 153 | 冬茸鱼片汤
番茄鱼丸汤
泥鳅汤
泥鳅虾米汤 | 160 | 豆腐黄骨排骨汤
番茄排骨冬瓜汤
大白菜素汤
时令四季汤 |
| 148 | 栗子羊肉汤
板栗鸡油炖羊肉
当归红花鸡汤
冬菇栗子鸡肉汤 | 154 | 大蒜豆腐鱼头汤
豆腐咸鱼汤
丁香鱼片杞子汤
干贝芥菜汤 | 161 | 白瓜咸蛋汤
豆角菜花汤
冬瓜红枣汤
豆角干贝汤 |
| 149 | 首乌木耳鸡片汤
鸡丝汤
天麻老鸡汤
鸡汤煮芸丝 | 155 | 补肾蛤蚧汤
海红西葫芦汤
花蛤清汤
田螺汤 | 162 | 黄豆芽菜鱼尾汤
番茄蛋清汤
番茄皮蛋蓝花汤
卷心菜花蛤汤 |
| 150 | 杜仲栗子鸡汤
冬瓜海带鸭骨汤
芦笋南瓜乌鸡汤
红枣杞子乌鸡汤 | 156 | 芋芽芹菜降压汤
菠菜火腿猪肝汤
果蔬浓汤
菠耳汤 | 163 | 苦瓜小鱼汤
麻辣萝卜干汤
群菌南瓜块
清润补汤 |
| | 兔肉香芋汤
南瓜田鸡汤
蒜子田鸡汤
返老还童汤 | 157 | 葱白大蒜汤
冬瓜鲜虾豌豆汤
冬瓜猪肋汤
木棉豆腐蔬菜汤 | 164 | 丝瓜及第汤
茼蒿菠菜蛋清汤
茼蒿海鲜汤
皮蛋蓝花汤 |

家常粥



- | | | | | | |
|-----|--------------------------|-----|------------------------------|-----|--------------------------------|
| 165 | 菠菜粥
甜米粥
大米粥
水果粥 | 166 | 鲤鱼粥
猪肉冬笋粥
二豆粥
冬菇鸡丁粥 | 167 | 牛腩木瓜粥
冬菇鸡片粥
皮蛋瘦肉粥
红枣粥 |
|-----|--------------------------|-----|------------------------------|-----|--------------------------------|

	鹅汁粥		鲜奶粥		落花生粥
	忠诚粥	172	羊肉粥		鸡汁粥
	梗米粥		红高粱粥	177	牛蹄筋粥
	梗米木耳粥		鱼肉蚕豆粥		牛腰粥
168	椰汁黑米粥		鱼片牛肉粥		八宝粥
	核桃仁粥	173	大麦牛肉粥		芹菜山楂粥
	黑芝麻梗米粥		玉米瘦肉粥	178	山楂首乌粥
	美味红豆粥		雪菜肉末粥		虾米粥
169	彩色粥		天下第一粥		虾仁蜜豆粥
	蔬菜肉粥	174	百合粥		荷叶粥
	甜彩粥		葱白粥		鲜藕梗米粥
	鲜奶芝麻粥		赤小豆粥		香菇粥
170	焦米粥		大黄豆粥	179	生姜山楂粥
	红枣龙眼粥		大麦糯米粥		山楂乌梅粥
	蜜枣粥		芦荟香蕉粥		山楂紫苏梗米粥
	苹果木瓜粥	175	豆腐菜粥		松子粥
	山楂粥		杜仲粥		翠衣粥
	酸枣粥		番茄山药粥		红薯粥
171	酸酸甜甜美味粥		黑豆粥	180	冬瓜粥
	银耳杏仁粥		黑木耳粥		银耳羊肾粥
	梗米桃仁粥		砂糖黑糯米粥		猪肚粥
	香甜农家粥	176	火麻仁海带粥		猪肝蹄筋粥
	南瓜粥		藿香粥		

凉拌菜



181	香拌肚丝		枸杞拌豆腐		拌三皮丝
	绿豆芽拌干丝		青椒拌豆片		肉丝拌腐皮
	青椒皮蛋	184	花生米拌豆腐干		葱油腐竹
	蒜泥蚕豆		芹菜拌豆腐干		香葱拌香干
182	豆腐拌鸡胗肝片		皮蛋拌白玉	186	蒜泥拌凉粉
	鸡丝拌干丝		玛瑙豆腐		炆拌金针菇
	小葱拌豆腐		豆腐干拌芸豆角		五味拌菜
	香椿拌豆腐		香干拌马兰头		五味萝卜浸墨鱼
183	甜酱拌豆腐	185	香干拌核桃丁		
	肉末拌豆腐		凉拌三丝		

熏卤类



187	扒肘子		醇香京酱肉丝		东山鸭头
	卤猪头肉	188	脆皮跳水鸡		冻鸭掌
	川味卤水口条		蛋皮牛肉卷	189	浸鸡

	酒香卤牛肉
	辣汁卤排骨
	卤肠头
190	卤鹅掌翼
	卤虎皮豆腐
	卤黄瓜镶肉

	卤鸡肝
191	卤鸡小肚
	卤浸猪肝
	卤牛肉
	卤水大肠
192	卤水花生

	卤水青虾
	卤水猪粉肠
	卤蹄筋
	卤鲜鱿鱼
	香卤鸡爪

腌渍类



193	白菜辣泡菜
	醋泡白菜胡萝卜
	多味小番茄
	甘蓝泡菜
194	广东泡菜
	红豆西兰花
	黄瓜泡菜
	酱黄瓜
195	酱芥菜头
	酱苦瓜

	酱芹菜
	酱青笋
	腌柿子椒
	酱苏叶
196	酱腌花菜
	椒豆大头菜
	锦州小菜
	辣腌萝卜条
	泡八仙菜
	泡荷兰豆

197	腌多味什锦菜
	泡红椒黄瓜
	泡红椒芹菜
	泡胡萝卜
198	泡黄瓜皮
	青红椒泡凤爪
	四季泡菜
	五鲜泡菜

甜品类



199	八宝瓠苹果
	拔丝白果
	拔丝豆腐
	拔丝番茄
200	拔丝橘子
	拔丝山药
	拔丝香蕉

	桂花拌梨丝
	糖拌梨丝
	京糕苹果
201	拔丝苹果
	拔丝土豆
	江米梨
	蜜汁火腿

202	柠檬汁拌苹果
	蜜汁苹果
	蜜汁鲜桃
	奶油苹果
	巧克力什锦水果球
	桃子沙拉

家常主食



米饭

203	板栗鲜贝饭
	叉烧酱油炒饭
	茶叶鸡肉粒饭
	叉烧肉炒饭
204	黄豆浆饭
	家常拌饭

	家常油饭
	金银饭
205	口蘑菜心炒饭
	腊肉土豆饭
	辣白菜炒饭
	芦荟猪杂饭
	麦片焖米饭
	青豆虾仁炒饭

206	米茶饭
	蘑菇香烟饭
	木瓜火腿蒸饭
	木瓜奶香饭
207	南瓜百合蒸饭
	木樨饭
	农家杂粮饭
	排骨包饭

208	泡椒鸡丁炒饭 茄汁鱼柳饭 蔬菜包饭 蔬菜火腿炒饭 四菌烩饭 豌豆米饭	212	眉毛酥饼 奶香玉米饼 南瓜饼 牛柳银芽炒饼 甜酥饼 无糖荞麦面饼 香菜肉粒夹饼 香葱羊肉饼 水果煎饼卷 松散手抓饼 蒜辣煎饼 烫面豆沙饼 提子豆沙金瓜饼 提子黑糖糕	217	麻酱凉面 美味炒面 面筋汤 平壤冷面 蘑菇鸡丝面 蘑菇牛肉炒面 蘑菇虾仁羹面 奶香空心面 牛柳酸辣面 牛肉辣酱拌面 排骨汤面 泡菜凉拌面 全州拌面 三鲜汤面 三菇炒伊面 韭黄阳春面 咖喱鸡丝炒面 阳春面 木耳打卤面 排骨面
209	白菜饼 白糖饼 板栗饼 春饼合菜	214	面条	218	
210	冬瓜饼 京东肉饼 萝卜丝酥饼 麻酱烧饼	215	白果甜酱拌面 北京炸酱面 怪味凉拌面 空心面	219	
211	金丝饼 韭菜薄饼 烙大饼 麻酱饼 麻香煎饼 牡蛎煎饼	216	咖喱牛肉拌面 凉拌面	220	

家常西点



点心

221	白糖空心酥 贝壳脆 辫子起酥 脆皮酥 波浪脆 脆酥烤饼 打糕 蛋卷 春卷 豆沙草莓酥 风味夹肉饼 东北馅饼 风味京都肉饼 古钱大饼 瓜子烤薄饼
-----	---

饼干

225	桂花馍 绿叶夹心饼干 麦圈 迷你饼干 抹茶小饼干 奶油夹心饼干 奶油曲奇饼干 巧克力饼干 巧克力曲奇饼干 亲亲双色夹心饼干 奶香曲奇 梳打饼干 冰糖巧克力饼干 苔烧薄脆饼 香脆桃仁饼干
-----	--

炭烧煎饼饼干 巧克力燕麦酥饼

蛋糕

229	白巧克力脆皮糕 浓情巧克力可可蛋糕 烤蓝莓蛋糕 抹茶奶油蛋糕卷 奶霜黑芝麻糕 奶香蛋塔 奶油肉松头心蛋糕 菠萝蛋糕 菠萝夹心蛋糕 步步糕 草莓情 草莓榛子蛋糕 柠檬果酱夹心蛋糕
-----	--

232 巧克力蛋糕
巧心蛋糕

鲜果天使蛋糕
香草草莓蛋糕

小熊鲜奶蛋糕

家常火锅



233 海鲜火锅
家常火锅
家常双圆火锅
麻辣火锅鸡

234 辣味排骨火锅
牛肉火锅
清汤火锅
三鲜火锅

235 十景火锅
什锦火锅
野味火锅
鸳鸯火锅

家常川菜



236 肉焖蚕豆瓣
鱼香碎滑肉
川北凉粉
蚂蚁上树
237 牛肉末炒三丁
青蒜炒腊牛肉
肉碎麻辣烫
家常煸牛肉
238 鱼香牛肉丝
水煮牛肉
仔姜牛肉片
家香羊肉
239 豆酱卷心菜
韭菜花豆豉炒肉片
红椒炒花腩
金银咸烧白
240 皱皮烧肉
盐菜烧白
合川肉片
鱼香脆滑肉
241 虾片碎滑肉
豆豉盐煎肉
家常鱼香肉丝
花仁肉丁
242 姜味三丝肉
花椒肉
爆猪里脊肉
宫保肉花
243 宫保肉丁

辣味芝麻骨
宫烧嫩排骨
鱼香鸡
244 宫保鸡丁
鸡肉蚕豆酥
辣子鸡丁
怪味鸡丝
245 豆豉小葱爆鸡丁
花椒鸡丁
家常鸡腿豆腐
香辣茄鸡煲
246 麻辣鸡腿
仔姜烧鸡条
鸭丁腰果
香辣陈皮鸭
247 鸭片鱿鱼卷
鸭火二丁
油爆鸭球
回锅鸭肉
248 肥肠水煮鱼
干烧带鱼
家常豆瓣鱼
糖醋酥鱼片
249 干烧鲫鱼
辣子鱼
酸菜鱼片
香水鱼
250 水煮三丝
爆鱿鱼卷

家常鱿鱼
火爆泡椒鱿鱼
251 宫保鱿鱼
泡菜爆河虾
豆瓣虾仁
香炸芝麻大虾
252 鱼香茄条
明珠油菜心
酸辣萝卜
茭白辣椒炒毛豆
253 麻辣南瓜
麻辣四季豆
怪味银芽
酸辣白菜
254 鲜蘑冬瓜丸
麻辣豆腐
麻婆豆腐
宫保豆腐
255 鱼香豆腐
麻婆鸳鸯豆腐
辣椒小鱼干
油炸开花豆





传统熘肉段



主料 五花肉300克，青、红椒各15克。

调料 葱花、蒜末、姜末各1小匙，精盐、味精、鸡粉各1/2小匙，料酒、白糖、醋各1小匙，淀粉200克，生粉100克，植物油1000克（实耗80克）。

做法

- ①将猪肉洗净，切成长方形，加入淀粉、生粉和成糊，挂匀，入七成热的油中炸透，见呈金色时捞出，碗中加适量鲜汤、酱油、白糖、味精、淀粉调匀，制成芡汁待用。
- ②炒锅上火烧热，加入底油，先用葱、姜蒜炆锅，烹入料酒，再下入青椒条煸炒片刻，放入炸好的肉段，泼入调好的芡汁翻炒均匀，最后淋入香油、白醋，出锅装盘即可。

家常回锅肉



主料 五花肉300克。

调料 青、红椒各10克，姜、蒜各5克，花椒10克，精盐、白糖各1/2小匙，料酒、酱油、高汤精、豆瓣酱各1小匙，植物油50克。

做法

- ①五花肉洗净后切片。
- ②将五花肉放入锅中，加入花椒，姜煮至七成熟备用。
- ③将煮好的五花肉切成片，坐锅点火倒入油，油热后下五花肉煸炒，加入豆瓣酱、姜、蒜、花椒、酱油、白糖翻炒均匀，最后放入青、红椒，加精盐、高汤精，料酒调味出锅即可。

板栗红烧肉



主料 带皮五花肉750克，板栗300克。

调料 精盐、味精各2小匙，白糖、料酒、鸡汤各2大匙，酱油3小匙，八角3个，桂皮10克，葱3块，姜3片，湿淀粉25克，植物油800克（实耗50克）。

做法

- ①五花肉切块，用糖色腌匀，放入油锅中稍炸后捞出。
- ②葱姜入油锅中稍炒一下，倒入料酒、酱油、鸡汤，随后将猪肉、精盐、味精、八角、桂皮依次下锅，烧开后移至小火上。
- ③板栗用温油稍炸一下，待猪肉快烂时下入锅中。
- ④待锅中肉烂后加入湿淀粉即可出锅。

干豆角海带焖肉



主料 五花肉500克，干豆角100克，海带结100克。

调料 精盐2小匙，白糖、酱油各1/2大匙，料酒1小匙，干辣椒15克，葱、姜各5克，植物油50克。

做法

- ①将五花肉洗净后切厚片，加入精盐、酱油、葱姜腌20分钟；干豆角泡好切段；海带结泡好。
- ②锅中加入植物油烧热，将五花肉炸一下取出备用。
- ③油锅中下入干辣椒、葱姜爆香，放入五花肉、海带结，加入高汤，焖8分钟即成。

主料 五花肉300克, 香菇30克, 榨菜50克, 菜心100克。

调料 精盐1小匙, 白糖、蚝油、生抽、香油各1/2小匙, 生粉1小匙, 葱、姜各5克。

做法

- ①五花肉切片, 香菇切片, 葱切段, 姜切片。
- ②油菜洗净, 用开水烫一下后备用。
- ③五花肉中加入香菇片、榨菜, 用精盐、白糖、蚝油、生抽、香油进行腌渍。
- ④将腌渍好的五花肉放入笼屉里, 蒸15分钟。
- ⑤将蒸熟的五花肉取出摆盘, 再用菜心伴边即可。

鲜菇榨菜蒸五花肉



主料 五花肉150克, 腌雪里蕻250克。

调料 葱片10克, 酱油、绍酒各1小匙, 白糖、花椒水、味精、香油各少许, 猪化油20克。

做法

- ①将猪肉洗净切成碎末; 雪里蕻冲洗干净, 用温水浸泡20分钟, 捞出挤净水分, 切末备用。
- ②炒锅上火烧热, 加适量底油, 先下入肉末炒至变色, 再加葱片爆香, 然后烹入绍酒, 放入雪里蕻翻炒片刻, 再倒入酱油、花椒水、白糖、味精, 添少许清汤, 移小火慢煨5分钟, 最后转旺火收汁, 淋入香油, 即可出锅装盘。

肉末炒雪里蕻



主料 带皮五花肉600克, 梅菜50克。

调料 精盐2小匙, 酱油4小匙, 糖色2小匙, 水淀粉5小匙, 花椒、大料各5克, 味精适量, 植物油1500克(实耗60克)。

做法

- ①将猪肉洗净, 稍煮一下捞出, 在皮面上抹糖色。
- ②锅内加适量油, 烧至七成热时放入肉块, 炸至金黄色捞出, 控净油; 将梅菜炒干。将炸好的肉块切成长4厘米、宽1厘米的片, 皮朝下, 把梅菜放在肉上, 将肉整齐地码在汤盘内, 加酱油、精盐、葱、姜、花椒、大料, 添适量汤, 上屉蒸1小时左右。
- ③将肉取出, 拣去葱、姜、花椒、大料, 倒扣在另一盘内, 把汤控回锅内, 锅内加味精, 用水淀粉勾芡, 然后浇在肉上即成。

梅菜扣香肉



主料 五花肉350克。

调料 青、红椒各15克, 葱、姜、蒜各5克, 精盐、醋、生抽各1小匙, 白糖、高汤精各1/2大匙, 花椒15克, 麻椒20克, 干辣椒10克, 植物油50克。

做法

- ①将五花肉洗净, 切成薄片。
- ②青、红椒洗净, 切成块备用。
- ③锅中加植物油烧热, 下入花椒、麻椒炸香, 加入五花肉煸炒, 放入干辣椒继续煸炒, 再加入葱、姜、蒜煸炒片刻, 加精盐、料酒、白糖、酱油、高汤精调味, 最后放入青、红椒翻炒至熟, 出锅前加少许醋即可。

家常小炒肉

