



家常菜跟我学系列
JIACHANGCAIGENWOXUEXILIE

10余位烹饪大师、营养师根据5年的读者反馈信息，从20 000余例成菜中精选出最适合家庭烹饪的1000余例美味。分步详解炆、爆、烹、炸、烤、氽、滑、熘、煎、贴、烧、烩等24种烹调技法

中国烹饪大师 何荣显 夏金龙 金彪 **联合推荐**

学做大众菜

《学做大众菜》编委会 编

¥18.80
超低定价



吉林科学技术出版社



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1000余例美味

学做 大众菜

中国烹饪大师 何荣显 夏金龙 金彪 联合推荐

《学做大众菜》编委会 编

XUE ZUO DA ZHONG CAI

图书在版编目(CIP)数据

学做大众菜 / 《学做大众菜》编委会编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 7
ISBN 978-7-5384-4206-9

I. 学… II. 学… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第071150号

家常菜跟我学系列

学做大众菜

《学做大众菜》编委会 编



选题策划 李 梁

责任编辑 李 梁 赵洪博

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 978-7-5384-4206-9

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？这也是在编写本丛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



炆



蛋类

- 17 韭菜花炆皮蛋

水果类

- 17 香蕉拌桃片

豆制品类

- 17 油盐豆腐
咸鸭蛋拌南豆腐

蔬菜类

- 18 川辣黄瓜
川椒炆黄瓜
豆瓣黄瓜

水产类

- 18 鲜蛭黄瓜萝卜泥
虾油拌甘蓝
香菜拌海螺

腌



禽肉类

- 020 姜汁鸭掌
青红椒泡凤爪
四川老泡坛

蔬菜类

- 20 泡红腰豆
21 香菇泡菜
白菜辣泡菜
韩国泡菜
泡菜墩
泡黄瓜皮
泡酸黄瓜



拌



禽肉类

- 23 鸡丝拌干丝
青苹果鸡肉沙拉
麻辣鸡胗
菠萝拌鸭块

水果类

- 24 菠萝拌二样

菌类

- 24 红椒拌金菇
柠檬银耳浸凉瓜

水产类

- 24 五味萝卜浸墨鱼
拌墨鱼

豆制品类

- 24 海米拌豆腐

冻



禽肉类

- 26 鸡冻
冻鸭掌

水产类

- 26 豆豉鱼冻

畜肉类

- 26 回味冻猪手

卤



豆制品类

- 28 油卤豆腐
卤毛豆
卤水花生

菌类

- 28 麻仁卤香菇

水产类

- 29 卤水青虾
卤鲜鱿鱼

禽肉类

- 29 香酥板鸭
卤汁熏鸭
南京盐水鸭

畜肉类

- 30 卤猪肝
川味卤水口条
美味酱排骨



熏



豆制品类

- 32 卤豆腐
八宝辣酱豆腐干

禽肉类

- 32 港式盐焗鸡
广味香卤鸡中翅
白蘸鸡
33 酱鸡脖

- 33 熏鸡腿
桂花鸭
五香熏兔

水产类

- 33 五香熏鱼
酱螃蟹
酥卤鲫鱼

畜肉类

- 34 酱牛腱子
酱猪肚
酱猪耳
真不同风味小肚



蜜汁



水果类

- 36 蜜汁鲜桃
蜜汁苹果

禽肉类

- 36 蜜汁鸡翅

畜肉类

- 36 蜜汁火腿

拔丝



蔬菜类

- 38 拔丝番茄
拔丝山药

水果类

- 38 拔丝苹果

蛋类

- 38 拔丝白果

炒



豆制品类

- 40 肉末木耳炒豆腐
碎炒豆腐
尖椒干豆腐

禽肉类

- 40 可乐焖鸡腿
41 甜酸棒棒鸡
铁板蚝油栗子鸡
炒辣子鸡块
咖喱鸡块
42 冬笋三黄鸡
酱爆熏鸡
春笋炒鸡胗
蒜香鸡胗
家味宫保鸡球
冬笋辣鸡球
43 草菇鸡心
炒烤鸡心
酱拌鸭舌
魔芋烧鸭
44 银芽炒鸡丝

- 44 腐皮鸭片
姜爆鸭丝
鸭蓉菜花

菌类

- 45 家常烧双冬
金针培根卷
金菇爆肥牛
肉片烧口蘑
黑白炒时蔬
木耳烧鸡块
46 酱汁炒鲜香菇

蔬菜类

- 46 芥兰爆双脆
炒爽口辣白菜片
辣白菜炒肥肠
炒肉白菜鲜芸
糖醋熘白菜木耳
47 珊瑚白菜
滑菇炒小白菜
海米圆白菜
百合银杏炒蜜豆
48 生爆菠菜
海米烧菜花
菜花炒肉
海米烧冬瓜
49 京糕冬瓜条
酱爆豆角
八福西红柿
双色炒土豆粒
杭椒炒素菇
杭椒牛柳
50 干煸荷兰豆
荷兰豆炒白果
腊肉炒荷兰豆
黄瓜虾仁
51 黄花菜炒肉
豇豆炒豆干
姜汁豇豆

- 51 茭白炒肉丝
52 山椒茭白丝
芥蓝烧什菌
芥蓝爆双脆
豆皮炒韭菜
韭菜炒鸡蛋
韭菜炒虾仁
53 韭菜炒羊肝
香辣卷心菜
蕨菜炒蹄筋
蒜茸空心菜
54 豆豉银鱼空心菜
肉丝炒空心菜
鸡蛋炒苦瓜
苦瓜炒牛脊肉
苦瓜炒肉片
苦瓜炒虾仁
55 苦瓜炒腊肉
酱炒苦瓜
椒丝肉丝苦苣
肉炒藕片
什锦藕丁炒虾
胡萝卜炒木耳
56 胡萝卜素什锦
干煸南瓜条
川香茄子
肉末炒芹菜
57 海米炒时蔬
海味芹菜
腊肉炒青蒿
虎皮青椒
58 鸡蛋炒青椒
干煸青椒
山药炒香菇
金沙山药
金针炒丝瓜
春笋豌豆
59 蚌肉炒丝瓜
姜汁四季豆
干煸四季豆
清炒四角豆
60 酸菜炒肉

- 60 酸炒生鱼片
海米炒蒜苗
蒜薹炒五花肉
61 蒜薹炒鸡蛋
蒜薹炒腊肉
素炒三丁
肉片炒干笋
干煸冬笋
冬菇炒芦笋花
62 百合芦笋虾球
百合芦笋炒北极贝
素炒鲜芦笋
蒜蓉炒茼蒿
63 树椒土豆丝
干煸土豆片
土豆片炒番茄
什锦豌豆粒
64 豌豆苗炒虾仁
豌豆炒腊肉
炒豌豆夹
蓝花素冬笋
65 韭黄炒鸡蛋
黄豆芽炒雪菜
肉末炒雪里蕻
火腿片炒油菜
66 豆豉鲛鱼油麦菜
黄豆芽炒榨菜

水产类

- 66 瓜片夏贝黄
蛋黄炒大虾
67 豆苗炒虾片
大虾仁炒鸡蛋
白炒刀鱼丝
辣炒蛤蜊
吉利双味鱼
双冬烧海参
68 肉片炒海带
海螺肉炒西芹
炒海螺
鸡茸海蜇

- 69 豆豉炒鲜蚝
菊花鲈鱼
椒盐墨鱼卷
酱爆墨鱼卷
70 番茄炒蟹
姜葱螃蟹
豉椒爆黄鳝
韭黄炒鳝鱼
71 什锦虾球
酸辣青蔬虾仁
夏日三杯虾
金丝海蟹
72 辣炒螃蟹
芥兰炒蟹粉
葱姜炒飞蟹
炒鱿鱼丝
双椒鱿鱼仔
宫保鱼丁
73 回锅鱼片
炒金蟹

畜肉类

- 73 熟炒牛肚丝
豇豆炒牛肉
74 咖喱焖牛腩
川味牛肉
金针菇牛肉卷
干煸牛肉丝



爆



禽肉类

- 76 腰果爆鸡丁
油爆鸭丁
芡爆鸭条
油爆鸭球
77 鸭爆肚
鸭丁腰果
香辣陈皮鸭
芡爆脆花
78 香辣爆鸭胗

蔬菜类

- 78 手撕圆白菜
咸瓜米椒爆肚丁
辣味大头菜
香芹爆猪肝

水产类

- 78 家味鸡里蹦
79 油爆青虾
油爆虾
醋爆鱼丁
油爆墨鱼丁
80 芡爆鱿鱼卷
红辣椒爆炒鳝片
脆皮爆鳝鱼

- 80 爆炒鳝片
81 葱爆虾球
油爆虾丁
火爆泡椒鱿鱼
油爆鱿鱼丁

畜肉类

- 82 葱爆羊肉
葱爆胡瓜羊肉
油爆双脆
葱爆肉



烹



禽肉类

- 84 麻辣鹌鹑
香辣鹅肉串
香酥鸡翅
辣子鸡翅
85 香炸鸡肝
干烹仔鸡
菠萝鸡块
盐酥鸡块
86 炸鸡椒
豉香花仁兔丁
油烹雏鸭
干煸豆豉鸭
87 炸长生果鸭
美极椒盐鸭舌

菌类

- 87 香酥猴头菇
干煸香菇扁豆

蔬菜类

- 88 腐衣银菜卷
炸柿排
干煸苦瓜
椒盐藕夹
干炸藕盒
辣味炒藕丝
89 一品香酥藕
萝卜水晶卷
干煸萝卜丝
香酥萝卜丸子
90 拔丝薯球
香芋翻砂

水产类

- 90 橘香鱼条
糖醋鲰鱼
91 干炸赤鳞鱼
茄汁大虾
香辣虾
炸凤尾大虾
92 松鼠黄鱼
糖醋黄鱼
炸烹鲈鱼腩
茶香墨鱼丸
93 软炸蛎黄
蒜香鲇鱼
泡椒鳊鱼
麻辣黄鳝
干煸鳊背
杏仁酥虾卷
94 炸烹虾段
两吃大虾

- 94 辣子炒虾
美味虾卷
炸芝麻虾
老妈带鱼

畜肉类

- 95 炸烹羊肉
红松羊肉
牙签羊肉
果酱煎猪扒
飘香猪脆骨
爆两样
96 麻辣猪肝
醋烹肉片
干炸里脊
软炸里脊
97 家常锅包肉
锅炸里脊花
炸佛手通脊
酥炸春花肉
98 番茄里脊
糖醋里脊
意式炸排骨
辣子肉丁

炸



禽肉类

- 100 茄汁鸡球
油淋仔鸡
炸蚕蛹鸡
香酥鸡
干炸鸡块
青椒嫩鸡
101 红扒鸡
当红炸仔鸡
炸笋鸡腿
茄汁烹鸡腿

- 102 鱼香脆炸鸡
铁板鸡心
桃仁鸡花
鸡茸菜卷煲
103 软炸鸡
龙凤双腿
三鲜锅巴
葱香豆豉鸡

蔬菜类

- 104 炸金丝
素烧茄子
酥香茄盒
橙汁茄排
105 甜酱焖茄子
糖醋熘茄盒
辣味茄丝
彩椒山药
土豆赛鸽蛋
香辣土豆粒

水产类

- 106 腐衣虾卷
炸虾肉丸子
香辣蟹
炸海蟹
107 麻辣鳊鱼
什锦鳊鱼丁
清香鱿鱼丝
芹黄嫩鱼丝
108 辣子鱼块
糖醋鱼花
葱椒鲜鱼条
椒酥河虾
泡菜爆河虾
落叶琵琶虾
109 麻辣面酥鱼
淋香酥鲫鱼
醋椒带鱼
糖醋酥鱼片
110 冬菜臊子鱼

- 110 麻辣泥鳅
炸烹银鱼
象眼鱼卷
111 干烹鱼段
软炸鱼
炸芝麻鱼片

畜肉类

- 111 家常煨牛肉丝
112 芝麻牛排
手撕牛肉
炸烹松肉
香酥牛肉
113 多味牛肉丸
蒙古烤肉
花生麻仁牛排
羊肉茄夹
114 炸灌汤丸子
炸葱卷
锅包肉
香炸丸子
115 炸烹肉段
松花肉
红椒酿肉
干炸肉段
116 脆皮粉炸肉
芝麻肉丸
泡甜椒拌酥肉
乡下炸猪肉

烤



蛋类

- 118 什锦烤鲜蛋
香葱烘蛋

禽肉类

- 118 烤鸡翅

- 118 德州扒鸡
119 麻辣鸡串
印式烤鸡
香草烤鸡
蛋黄鸡腿卷
120 秘制啤酒鸭

蔬菜类

- 120 肉碎豆酥烤茄子
咖啡裹杏仁

水产类

- 120 纸包柠檬烤鱼
烤鱼串
炒烤鲜鱿

五谷类

- 121 蔬菜烤饭
四喜烤麸
凤尾酥
松酥烤饼
豆沙棒棒饼
豆沙脆皮饼
122 豆沙白皮
丹麦风情蛋塔
蛋黄饼干
多层夹心饼干
123 儿童奶香饼干
蛋皮饼干
蜂蜜麦香饼
脆皮巧克力布朗尼
124 法式面包
番茄什锦比萨

畜肉类

- 124 孜然烤肉
家常烤牛肉
麻辣牛肉串
新疆烤羊腿
125 蜜汁烤羊腰

- 125 美味肉串
双烤肉
烤麸烧魔芋



余



禽肉类

- 127 泡椒鸭掌

畜肉类

- 127 豆酱腩肉烧冬瓜

蔬菜类

- 127 椒条荷兰豆

水产类

- 127 芥末青瓜墨鱼仔

滑



禽肉类

- 129 滑炒鸡片
香滑鸡球
鱼香碎滑鸡
香槟水滑鸡片
130 香菇滑鸡煲
原盅滑鸡饭

- 130 滑炒鸡杂
椒丝腐乳蒸滑鸡
131 滑炒鸭肝

蔬菜类

- 131 滑炒素虾仁
滑炒豌豆苗
紫菜滑蛋汤

水产类

- 132 滑炒蛤蜊马蹄
五彩滑鱼片
香椿滑蛋海鲜粒
滑炒鱼片
133 香滑鲈鱼球
石鱼滑蛋
翡翠虾仁滑蛋
滑蛋虾仁
134 滑蛋蟹柳烩饭

畜肉类

- 134 滑蛋牛肉
芥菜牛肉滑豆腐
滑炒羊肉
135 滑溜里脊
滑炆里脊丝
滑炒里脊
滑溜雏肉
136 鱼香碎滑肉
虾片碎滑肉

野味类

- 136 滑香豆豉鸭

菌类

- 136 滑菇蚬子汤

熘



豆制品类

- 138 白扒豆腐
四宝豆腐
油豆腐煮茄子
三仙豆腐
139 小鱼炒豆干
炸炒豆腐

禽肉类

- 139 鸡里爆
鱼香鸡肝
140 鸡肝炒什锦
雪菜毛豆鸡丁
鱼香鸡
醋熘仔鸡
141 口蘑烩咖喱鸡
鱼香鸡茄煲
熘鸡条
柠檬鸡球
鲜嫩珍珠鸡腿肉
仔姜烧鸡条
142 香辣麦芽鸡
香辣乡村小炒鸡
辣子鸡丁
鱼香鸡粒茄子煲
143 钱江溜鸡片
麻酱棒棒鸡
香糟鸡片
芹黄胗花
144 鸭片爆肚仁
云腿鸭牛柳
烟笋烧鸭子

菌类

- 144 木耳爆虾腰
145 木耳炒豆腐
木耳炒肉

- 145 平菇炒肉
香菇栗子
扒三鲜

蔬菜类

- 145 扒栗子白菜
146 牛肉扒白菜心
小白菜炒肝
扒肥肠白菜
麻辣白菜
147 番茄菜花
猪肝炒菜花
麻辣冬瓜
鱼香豆角
148 豆苗扒鹌鹑蛋
绿豆芽炒芹菜
绿豆芽炒粉
醋熘绿豆芽
149 咸鱼炒豆芽
莲藕小炒
家常醋熘藕
芦蒿香干
萝卜干炒腊肉
香辣胡萝卜条
150 蛋黄焗南瓜
东北酱茄子
豆瓣茄子
鱼香茄花
香卤豆干茄脯
咸鱼茄子煲
151 一品茄柳
鱼香茄饼
香干肉丝
芹菜炒豆干
152 芹菜炒鱼松
肉炒莴笋
芦笋炒里脊
芦笋炒素鸡
153 扒鲜芦笋
芦笋扒竹筴
芦笋小炒
油焖春笋

- 154 海味青蔬卷
肉丁爆豌豆
鱼香酥豌豆
栗子冬菇扒油菜

水产类

- 154 香芒芦笋炒鲜贝
香辣扇贝
155 西红柿大虾
蛋黄鱼片
散烩三鲜
三鲜烩海参
肉片海带烧白菜
香辣花海螺
156 雪菜炒黄鱼片
鲜菇鲈鱼
油爆鱼
菊花青鱼
157 芹菜鱼丝
韭黄溜鳝丝
荸荠虾仁
五谷蟹
158 熘仔蟹
鲜香炒全蟹
蛋黄焗飞蟹
西红柿炒蟹
159 鱼米映红椒
抓炒鱼条

蛋类

- 159 咸蛋黄炒玉米

畜肉类

- 159 散烩蹄筋
160 麻辣牛筋
葱香牛扒
蔬菜牛腩烩饭
扒牛肉条
161 鱼香牛肉丝
辣子牛肉丁
芹菜扒牛柳

- 161 芹菜牛肉丝
油泼羊肉
紫苏百合炒羊肉
162 熘炒羊肝
麻辣羊肝
酱爆里脊丁
辣炒羊肉丝
163 仔姜羊肉丝
焦熘羊肉
虾仁羊肉丝
羊肉炒鱼丝
164 孜然羊肉
家常爆羊肉
花仁午餐肉
酱爆肚仁
165 熘肥肠
洋葱炒猪肝
熘肝尖
猪肝炒芹菜
166 小炒猪肝
猪肝菠菜
青蒜猪肝
花仁肉丁
糖醋肉段
香炒里脊
167 柠檬里脊片
冬笋熘肉丝
焦熘里脊条
山楂肉条
168 蒜苗炒肉
荠菜炒里脊丝
香辣肉丝
炸熘猪脑
169 排骨茼蒿梗
糖醋排骨
香辣小排骨
果仁肉丁
170 烟笋炒肉丝
鱼香肉丝
肉炒面片
木须肉
171 芝麻肉丝

- 171 醋熘丸子
鲜果咕咾肉
传统熘肉段



煎



蛋类

- 173 蛋角菠菜
姜丝煎蛋
菜脯苦瓜蛋
煎鸡蛋
174 糖醋韭菜煎蛋
蛎黄煎蛋角
火腿煎蛋
椿芽烘蛋
鱼香荷包蛋
香菇豆腐饼

豆制品类

- 175 鱼香豆腐
南煎豆腐丸子
核桃豆腐
肉煎豆腐
176 香煎豆腐

禽肉类

- 176 红酒煎鹅肝
生煎鸡翼
南芥两味鸡

- 177 小煎鸡
燕麦煎鸡排
香菠煎鸡脯
番茄鸡滓
178 鸳鸯鸡排
煎鸭脯

蔬菜类

- 178 奶香土豆饼
盐煎扁豆
179 地瓜烙饼
黄金地瓜烙
青瓜烙
蛋卷韭菜盒子
苦瓜煎蛋角
煎南瓜
180 美味鲜茄赛鲑鱼
烤牛肉拌茄子
香煎茄片
盐煎青椒
蚊蛤丝瓜饼
咖喱土豆

菌类

- 181 金丝松蓉菌排

水产类

- 181 干煎大虾
煎封大虾
香煎带鱼
182 锅贴鱼
干煎黄花鱼
蜜汁煎三文鱼
煎封鲳鱼
183 莲藕香虾饼
锅煎虾饼
虾粒粟米煎饺
生煎虾饼
184 鲜虾煎蛋角

- 184 煎连壳蟹
煎蟹盒
辣汁银鳕鱼
185 豆酥鳕鱼
鸡蛋银鱼饼
葱辣鱼脯
葱辣鱼条
柱侯煎鱼排
香茅煎鱼

水果类

- 186 干拔莲子

畜肉类

- 186 黑椒煎牛排
干邑辣汁牛扒
蜜汁牛柳
187 煎牛排
煎串肉
香煎牛仔骨
香煎羊扒
188 豆豉盐煎肉
金牌蒜香骨
猪柳扁豆卷
南煎丸子



贴

蛋类

- 190 锅贴鸡蛋

禽肉类

- 190 锅贴鸭

水产类

- 190 虾肉锅贴
锅贴鲤鱼



烧



禽肉类

- 192 红烧鸡翅
红烧狼山鸡
红烧素鸡

菌类

- 192 红烧香菇

水产类

- 193 红烧大虾
红烧带鱼段
红烧海参
红烧海螺
194 红烧黄花鱼
红烧双冬鲈鱼
红烧鱿鱼
红烧甲鱼
195 红烧头尾
红烧鲫鱼
红烧怀胎鱼
红烧鱼尾

- 196 红烧鲤鱼
红烧鲜鱼
红烧鲢鱼
红烧泥鳅
197 红烧甩水

畜肉类

- 197 红烧牛肉
红烧黄牛尾
红烧肚块
198 红烧酥肉
红烧排骨
红烧猪肉丸子
红烧狮子头
199 红烧猪尾
红烧肉焖栗子
无水蘑菇红烧肉
红烧肉
200 莲藕红烧肉
板栗红烧肉
红烧肘子

蔬菜类

- 200 红烧冬笋



焖



豆制品类

- 202 腐竹焖肉

禽肉类

- 202 大鹅焖土豆
豌豆苦瓜焖鸡翅
黄焖鸡翅
203 红酒焖鸡翅煲
香菇栗子焖鸡块
苦瓜焖鸡煲
油焖嫩鸡腿
204 豉豆焖凤爪
节瓜焖凤爪
红焖仔鸡
什菌焖鸭掌

蔬菜类

- 205 肉末焖菠菜
油焖菜心
猪肉酱焖豆角
焖茭白
206 酱焖茄子
酱焖四季豆
鸡汁焖冬笋
土豆焖蛋
207 猪尾焖土豆

水产类

- 207 油焖辣味虾
油焖大虾
家常焖带鱼
208 红焖海参
家常焖黄鱼
五福焖鲈鱼
红焖花蟹
209 家常焖鲫鱼
家常焖鲤鱼
家常焖泥鳅
银鱼焖蛋

禽肉类

- 210 金瓜焖小牛肉

- 210 栗子焖羊肉
蒜仔焖羊排
红焖羊排
板栗大枣焖羊肉
茶树菇焖排骨
211 百花酒焖肉
蒜酱焖大肉排
双竹焖排骨
栗子焖排骨
212 栗子焖猪肉
锅焖黑椒猪手
韭黄肉丝焖饼
干豆角海带焖肉
213 干菜焖腩肉
鲜山药焖猪肘
红焖肘子

野味类

- 213 虫草双花焖鹿筋



炖



豆制品类

- 215 香菇时蔬炖豆腐
泥鳅炖豆腐
炖豆腐
腌竹炖鲜

禽肉类

- 216 豆皮炖鸡块

- 216 香椿炖豆腐
时蔬炖大鹅
鹅肉炖松茸
茶树菇炖乳鸽
虫草炖乳鸽
217 银耳炖双鸽
炖乳鸽
花雕鸡翅炖白菜
上汤炖鸡
218 蘑菇炖鸡
红炖香辣鸡块
当归田七炖鸡
板栗炖仔鸡
219 豆豉葱白炖鸡腿
冬瓜炖鸡丸
白果腐竹炖乌鸡
党参炖乌鸡
220 香芋炖腊鸭
冬瓜珧柱炖鸭
参归莲子炖鸡

蔬菜类

- 220 大虾炖白菜
冬瓜炖羊肉
干豆角炖排骨
221 奶汁炖萝卜

水产类

- 221 鲇鱼炖酸菜
清炖蚌肉汤
白菜珧柱炖鲜虾
222 家常炖黄鱼
冬菇冬笋炖鱼头
清炖鲶鱼
番茄柠檬炖鲫鱼
223 赤豆炖鲤鱼
鲜香菇炖鱼头
刮炖鳊鱼

水果类

- 223 木瓜杏奶炖雪耳

畜肉类

- 224 番茄炖牛腩
土豆炖牛肉
月桂板栗炖牛肉
番茄炖羊排
当归生姜炖羊肉
羊肉丸炖冬瓜
225 炖羊肉条
三蛋炖猪脑
炖排骨
冬瓜炖排骨
226 鱼乡家常炖
当归炖猪腰
茶香炖三件
雪豆炖肘汤



蒸



禽肉类

- 228 香葱蒸鸡
冬菇蒸滑鸡
旱蒸沙参鸡
荷叶粉蒸鸡
蒸浸鸡腿
锅蒸鸡豆花
229 蒸淋凤爪
人参蒸乌鸡

菌类

- 229 蒸香菇盒

蔬菜类

- 229 剁椒蒸大白菜
230 粉蒸莲藕
金蒜肉碎蒸茄子
丝瓜蒸干贝
酸菜蒸大肠

水产类

- 231 豉汁蒸盘龙鳝
陈皮蒸白鳝
豆豉蒸鱼
蒜香蒸海蛰
232 榄菜虾干蒸芥兰
清蒸鲑鱼
清蒸鳊鱼
蒸文蛤
苦瓜蒸鲈鱼
清蒸鲈鱼
233 煎蒸黄花鱼
蒜茸粉丝蒸扇贝
豉椒蒸扇贝
清蒸武昌鱼
234 清蒸蟹
冬菜蒸鳊鱼
剁椒蒸鳊鱼头
豆豉蒸小鱼
235 豉椒蒸草鱼
清蒸茶鲫鱼
蒜蓉蒸粉丝虾
银鱼双菇蒸蛋
236 荷叶软蒸鱼

畜肉类

- 236 粉蒸牛肉
清蒸羊肉
腊味合蒸
冬菜蒸爽肚
梅菜蒸排骨
237 豆豉蒸排骨

- 237 百叶蒸肉
双耳蒸蛋皮
梅菜蒸肉饼

蛋类

- 238 三色蒸蛋

豆制品类

- 238 三丁蒸豆腐
槐菜虾仁蒸豆腐
巧蒸香辣豆腐

煮



蛋类

- 240 三鲜鸡蛋汤
番茄蛋花汤
粉丝鸡蛋汤
红枣桂圆蛋汤
241 四川蛋汤
甜味蛋花汤
酸辣鸡蛋汤
百合冰糖蛋花汤
芙蓉三丝汤
番茄皮蛋汤

豆制品类

- 242 酸辣豆腐汤
培根白菜汤
发菜豆腐汤
什锦豆腐汤
243 豆腐松茸蘑菇汤
石耳豆腐汤
豆腐皮鸡蛋汤
双冬豆皮汤
244 酸辣豆花汤

- 244 五豆汤
煮五香黄豆

禽肉类

- 244 参须天麻乳鸽汤
党参乳鸽汤
醪糟乌鸡汤
245 四川鸡汤
首乌鸡汤
菠萝苦瓜鸡汤
酸萝卜老鸭汤
246 白蘑田园汤
慈菇排骨汤
什锦三丝汤
平菇凤翅汤

烩



豆制品类

- 248 烩冻豆腐

禽肉类

- 248 大鹅肉烩什蔬
烩鸡丝豌豆
鸡肉香菇烩什锦

畜肉类

- 249 洋葱烩牛里脊
肉丁烩豆腐
酥肉烩全蘑

野味类

- 249 鹿肉卷心菜烩土豆

蔬菜类

- 250 圆白菜烩豆腐丝
黄花烩双冬
素烩茄子块
香菇烩丝瓜

水产类

- 251 海鲜烩菌
蚕豆烩蟹肉豆腐
松茸青笋烩鱼肚
鱼肚鲫鱼烩时蔬

火锅



禽肉类

- 253 什锦火锅
麻辣火锅鸡

水产类

- 253 三鲜火锅
海鲜火锅

畜肉类

- 254 家常双圆火锅
鸳鸯火锅
牛肉火锅
十景火锅
255 羊肉火锅
四生火锅
辣味排骨火锅
家常火锅

● 烹饪技法简介：



炆是把切配好的生料，经过水烫或油滑，加上精盐、味精、花椒油等调料拌和的一种冷菜烹调方法。炆法有焯炆、滑炆、焯滑炆三种。

✎ 原料经刀工处理后，用沸水焯烫至断生，捞出控净水分后趁热调味成菜为焯炆。



✎ 原料经刀工处理后，过油滑透，倒入漏勺控油，再加入调味品成菜为滑炆。



✎ 原料先烹后调、趁热调制，加入精盐、味精、蒜、姜和花椒油等调料后拌匀。

