

——※ 用心烹饪，用爱制作！ ※——

新编家常菜

1288例

家庭菜谱实用大全

文萱◎著



好吃 | 易做 | 实用

附赠

安全买菜速查清单

在家吃饭是健康快乐的关键！



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

新编家常菜

家庭菜谱实用大全

1288例

文萱◎著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

新编家常菜: 家庭菜谱实用大全 / 文萱著. 一西安: 西安交通大学出版社, 2016.4
ISBN 978-7-5605-8440-9

I. ①新… II. ①文… III. ①家常菜—菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第072970号

书 名 新编家常菜: 家庭菜谱实用大全
著 者 文 萱
责任编辑 李 晶

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029) 82668805 82668502 (医学分社)
(029) 82668315 (总编办)
传 真 (029) 82668280
印 刷 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本 880mm×1280mm 1/32 印张 14.75 字数 450千字
版次印次 2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-8440-9/TS·25
定 价 39.80元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题, 请通过以下方式联系、调换。
订购热线: (029) 82665248 82665249
投稿热线: (029) 82668805
读者信箱: medpress@126.com

版权所有 侵权必究



目录

家常菜

热菜

果蔬类 / 002

01 白菜/卷心菜/青菜/
油菜/菠菜 / 002

醋熘白菜 / 002

油焖白菜 / 002

酸辣白菜 / 002

香鱼白菜 / 003

香菇烧菜心 / 003

扒栗子白菜 / 003

茄汁菜包 / 004

芝麻小白菜 / 004

清香手撕圆白菜 / 004

糖醋卷心菜 / 005

炆莲白卷 / 005

香菇炒青菜 / 005

金钩青菜心 / 006

鱼香菜心 / 006

鱼香油菜薹 / 006

锅塌菠菜 / 007

02 茄子/土豆/菜花/西
蓝花 / 007

炒茄丝 / 007

烧茄子 / 007

海米烧茄子 / 008

鱼香茄条 / 008

辣汁茄丝 / 008

焖茄子条 / 009

三鲜茄子 / 009

炸茄盒 / 009

锅塌茄盒 / 010

油煎茄片 / 010

拌茄泥 / 010

溜土豆丝 / 011

樱桃土豆 / 011

炆菜花 / 011

奶油西蓝花 / 012

03 山药/冬瓜/丝瓜/黄
瓜 / 012

香酥山药 / 012

南煎素丸子 / 012

炸冬瓜丸子 / 013

软炸冬瓜 / 013

麻辣冬瓜 / 014

酱烧冬瓜条 / 014

茄汁冬瓜排 / 014

红烧冬瓜 / 015

香酥冬瓜 / 015

鲜蘑火冬瓜 / 015

香菇烧丝瓜 / 016

醋熘黄瓜 / 016

炆青瓜条 / 016

04 菇类/笋类/木耳/茭
白 / 017

蚝油鲜菇 / 017

长寿菜 / 017

鼎湖上素 / 017

炒素什锦 / 018

扒素子双菇 / 018

炒鲜茼蒿 / 018

油闷春笋 / 019

干煸冬笋 / 019

麻酱凤尾 / 019

清炒芦笋 / 020



炆椒青笋尖 / 020

如意冬笋 / 020

糖醋黑木耳 / 020

木耳顺风 / 021

油焖茭白 / 021

炆茭白 / 021

05 豌豆/豆芽/豆角/其他 / 022

鲜蘑炒豌豆 / 022

炒豌豆荚 / 022

熘豆芽 / 022

韭菜炒绿豆芽 / 022

珊瑚金钩 / 023

香菇豆角 / 023

玛瑙银杏 / 023

诗礼银杏 / 024

锅塌韭菜 / 024

乳椒空心菜 / 024

炒空心菜 / 024

椒油炆芹菜 / 025

玉兔葵菜尖 / 025

糖醋红柿椒 / 025

大良炒鲜奶 / 026

干炸果肉 / 026

香炸云雾 / 026

菊叶玉板 / 027

八宝梨罐 / 027

禽畜类 / 027

01 鸡/鸭/鸽/鹌鹑/雀 / 027

炸蚕蛹鸡 / 027

三菌炖鸡 / 028

家常烤鸡 / 028

炸八块 / 028

荷叶米粉鸡 / 029

担担鸡 / 029

怪味鸡 / 030

白果烧鸡 / 030

风鸡斩肉 / 030

姜汁热味鸡 / 031

五香脆皮鸡 / 031

清汤火方 / 032

麻油鸡 / 032

炖鸡汁 / 033

红杞蒸鸡 / 033

归芪蒸鸡 / 033

叉烧鸡 / 034

当归炖鸡 / 034

桃杞鸡卷 / 034

栗杏焖鸡 / 035

麻油火鸡肾 / 036

糖醋鸡圆 / 036

芙蓉鸡片 / 036

荷叶凤脯 / 037

雪花鸡焯 / 037

龙凤腿 / 037

豆苗鸡丝 / 038

炒鸡什件 / 038

软炸鸡肝 / 039

花椒鸡丁 / 039

锅贴鸡片 / 039

粉蒸鸡 / 040

黄焖鸡块 / 040

炒鸡丝 / 041

豉椒鸡片 / 041

浮油鸡片 / 041

红烧卷筒鸡 / 042

金钱鸡塔 / 042

碎末鸡丁 / 043

辣子鸡丁 / 043

茄汁鸡肉 / 044

鸡里爆 / 044

雪魔芋鸡翅 / 044

小煎鸡 / 045

香酥鸭 / 045

糟片鸭 / 045

丁香鸭 / 046

八宝碎扣鸭 / 046

清蒸鸭子 / 047

银杏蒸鸭 / 047

魔芋烧鸭 / 048

樟茶鸭子 / 048

虫草鸭子 / 048

酱爆鸭块 / 049

烩鸭四宝 / 049

鸭泥腐片 / 049

重庆毛血旺 / 050

脆皮乳鸽 / 050

兰度鸽脯 / 050

软炸白花鸽 / 051

虫草鹌鹑 / 051

芪蒸鹌鹑 / 051

焗禾花雀 / 052

02 猪/牛/羊 / 052

水汆肉 / 052

冬笋里脊丝 / 052

糖醋里脊 / 053

酥炸春花肉 / 053

炸芝麻里脊 / 054

水煮肉片 / 054



山楂肉干 / 054
 泡菜肉末 / 055
 酱爆肉 / 055
 肉丝炒芹菜 / 055
 生爆盐煎肉 / 056
 烤扁担肉 / 056
 辣子肉丁 / 056
 番茄豆腐炒肉片 / 057
 蚂蚁上树 / 057
 酿青椒 / 057
 宫保肉丁 / 057
 川味肉丁 / 058
 腐乳汁肉 / 058
 筒子肉 / 058
 菠萝咕咾肉 / 059
 扒方肉 / 059
 南煎肉丸子 / 060
 红烧狮子头 / 060
 番茄酿肉 / 060
 麻辣肉丁 / 061
 青椒肉丝 / 061
 泡菜炒肉末 / 062
 四喜丸子 / 062
 冬菜肉末 / 062
 冬菜扣肉 / 062
 五花肉炒豆腐泡菜 / 063
 榨菜肉丝 / 063
 炸灌汤丸子 / 063
 蜜汁火方 / 064
 炸扳指 / 064
 东坡肘子 / 064
 酥炸排骨 / 065
 粉蒸排骨 / 065
 果仁排骨 / 065

茄汁猪排 / 066
 佛手排骨 / 066
 椒盐蹄膀 / 066
 红烧猪蹄 / 067
 牛膝蹄筋 / 067
 火爆腰花 / 067
 腰花笋片 / 068
 鱼香腰花 / 068
 砂仁肚条 / 069
 芫爆肚丝 / 069
 火爆双脆 / 069
 干炸肝花 / 070
 菜心炒猪肝 / 070
 麻辣猪肝 / 070
 南煎肝 / 071
 豆渣猪头 / 071
 红烧猪脑 / 071
 红烧舌尾 / 072
 川味牛肉 / 072
 芦笋牛肉 / 072
 酥炸牛肉卷 / 073
 水煮牛肉 / 073
 椒盐牛排 / 073
 滑蛋牛肉 / 074
 红烧牛尾 / 074
 干烧牛肉片 / 074
 干煸牛肉丝 / 074
 粉蒸牛肉 / 075
 虾须牛肉 / 075
 酸菜牛肉 / 075
 炆肉丝莴笋 / 076
 重庆麻辣火锅 / 076
 淮杞炖羊肉 / 077
 羔烧羊肉 / 077
 酥炸羊腩 / 077

萝卜炖羊肉 / 078

河鲜/海鲜 / 078

01 鱼/虾 / 078

参蒸鳝段 / 078
 银丝鳝鱼 / 079
 蝴蝶烩鳝 / 079
 椒盐鳝卷 / 079
 爆炒鳝片 / 080
 干煸鳝鱼 / 080
 白斩鲤鱼 / 081
 五柳鱼丝 / 081
 叉烧鱼 / 081
 芪烧活鱼 / 082
 糖醋鲤鱼 / 082
 鱼腹藏羊肉 / 083
 芹黄鱼丝 / 083
 糖醋黄河鲤 / 084
 彭城鱼丸 / 084
 龙肝凤脑 / 084
 椒盐塘鱼片 / 085
 莼菜氽塘鱼片 / 085
 泡菜鱼 / 086
 豆腐鲫鱼 / 086
 凉粉鲫鱼 / 087
 豆瓣鲫鱼 / 087
 干煸鱿鱼丝 / 087
 荔枝鱿鱼卷 / 088
 玻璃鱿鱼 / 088
 烧腩鱿鱼 / 088
 香滑鲈鱼球 / 089
 芫爆鱿鱼卷 / 089
 砂锅鱿鱼 / 089
 干蒸黄鱼 / 090



锅塌银鱼 / 090
 网油鱼包 / 090
 脆皮鳊鱼 / 091
 清蒸甲鱼 / 091
 鲜菇鱼片 / 091
 熬黄花鱼 / 092
 红烧下巴 / 092
 上料鱼圆 / 092
 豆豉鱼 / 093
 葱辣鱼 / 093
 黄焖鲑鱼头 / 094
 软烧仔鲑 / 094
 大蒜鲑鱼 / 095
 茄汁鱼卷 / 095
 椰盅海皇 / 096
 白汁鱼 / 096
 醋熘鳊鱼 / 096
 红松鳊鱼 / 097
 五丁鱼圆 / 097
 香炸银鱼 / 098
 鸡火鱼鲞 / 098
 红烧武昌鱼 / 099
 东坡墨鱼 / 099
 白汁鱼肚 / 100
 辣椒鱼 / 100
 参麦团鱼 / 100
 米熏鱼 / 101
 蟹黄大生翅 / 101
 三丝鱼翅 / 101
 干烧鱼翅 / 102
 三色虾仁 / 102
 炸珍珠虾 / 103
 蚕豆炒虾仁 / 103
 虾片油菜 / 104
 炊水晶虾 / 104

吉利大虾 / 104
 豆苗炒虾片 / 105
 燕巢凤尾虾 / 105
 滑蛋虾仁 / 105
 清炒虾仁 / 106
 油焖虾 / 106
 软炸虾糕 / 106
 南卤醉虾 / 107
 腐皮虾包 / 107
 金钱芝麻虾 / 107
 干炸虾枣 / 108
 虫草杜仲炖海虾 / 108
 炊太极虾 / 108
 虾仁拉丝蛋 / 109
 海棠冬菇 / 109
 龙凤腿 / 109

02 海参/蟹/贝/其他 / 110

家常海参 / 110
 蝴蝶海参 / 110
 一品海参 / 111
 酸辣海参 / 111
 豆瓣海参 / 112
 枸杞海参鸽蛋 / 112
 响铃海参 / 113
 葱烧乌参 / 113
 金丝海蟹 / 113
 赛螃蟹 / 114
 香辣炒蟹 / 114
 醉蟹清炖鸡 / 114
 干焗蟹塔 / 115
 蛤蜊鲫鱼 / 115
 蒜蓉粉丝蒸扇贝 / 115
 蛏溜奇 / 116

白炒响螺 / 116
 海底松银肺 / 117
 鸡丝海蜇 / 117
 南排杂烩 / 117
 牡丹煎酿蛇脯 / 118
 烩乌鱼蛋 / 118

豆制品/蛋 / 119

软烧豆腐 / 119
 虾仁豆腐 / 119
 恋爱豆腐 / 119
 脆皮炸豆腐 / 120
 鸭蛋豆腐 / 120
 榨菜肉末蒸豆腐 / 120
 炒豆腐 / 121
 彩塘滑豆腐 / 121
 酸奶豆腐 / 121
 翡翠豆腐 / 122
 三鲜豆腐 / 122
 两色豆腐 / 122
 太阳豆腐 / 122
 东江豆腐 / 122
 卤豆腐 / 123
 泰安三美豆腐 / 123
 炸豆腐丸子 / 123
 富贵豆腐 / 124
 镜箱豆腐 / 124
 平桥豆腐 / 125
 雪花豆腐 / 125
 烧豆腐 / 126
 冬菇豆腐 / 126
 炒豆腐松 / 126
 番茄豆腐 / 126
 虾米拌豆腐 / 127
 炆豆腐 / 127



蘑菇炖豆腐 / 127
 麻婆豆腐 / 127
 麻辣豆腐 / 128
 口袋豆腐 / 128
 熊掌豆腐 / 128
 芙蓉煎滑蛋 / 129
 鱼香荷包蛋 / 129
 缙纱鸽蛋 / 130
 金银炒蛋 / 130
 首乌炖蛋 / 130
 虎皮蛋 / 130
 蛋松 / 131
 菠菜蛋蓉 / 131
 香葱烘蛋 / 131
 鱼香炒蛋 / 132
 水炒鸡蛋 / 132

凉菜

果蔬类 / 133

01 白菜/圆白菜/苦苣/泡菜 / 133

珊瑚白菜 / 133
 炆辣白菜 / 133
 三味白菜 / 133
 糖醋白菜 / 134
 麻酱白菜丝 / 134
 凉拌白菜心 / 134
 拌圆白菜 / 135
 醋熘莲花白 / 135
 百合拌苦苣 / 135
 水果泡菜 / 135
 四川泡菜 / 136

沙拉川式泡菜 / 136
 韩国泡菜 / 136

02 苦瓜/黄瓜/冬瓜/南瓜/金瓜/银瓜 / 137

忆苦思甜 / 137
 凉拌苦瓜 / 137
 甘蓝什锦串 / 137
 油酥瓜条 / 137
 三味黄瓜 / 138
 翠玉黄瓜 / 138
 辣黄瓜皮 / 138
 油泼黄瓜 / 139
 炆辣椒黄瓜 / 139
 蒜泥黄瓜 / 139
 油激黄瓜 / 139
 拌拉皮 / 140
 黄瓜粉皮 / 140
 酸辣瓜片 / 140
 开胃南瓜片 / 140
 香油金瓜丝 / 141
 酿银瓜 / 141

03 山药/土豆/豆角/豇豆/豆芽 / 141

素火腿 / 141
 拔丝山药 / 142
 土豆火腿沙拉 / 142
 酸豆角 / 142
 麻酱拌豆角 / 143
 炆拌豇豆 / 143
 拌绿豆芽 / 143

04 芹菜/菠菜/韭菜/油菜 / 143

拌芹菜 / 143

茄汁芹菜 / 144
 三丝芹菜 / 144
 炆芹菜 / 144
 花生仁拌芹菜 / 144
 芹菜拌腐竹 / 145
 菠菜泥 / 145
 麻酱菠菜 / 145
 三彩菠菜 / 146
 拌韭菜 / 146
 韭黄拌干丝 / 146
 海米拌油菜 / 146
 炆油菜 / 147
 菜心面鱼 / 147

05 藕/菌/笋/菇类 / 147

葡萄藕片 / 147
 香麻拌藕片 / 148
 凉拌莲藕 / 148
 糯米藕 / 148
 蜜汁红枣藕片 / 149
 茶香酸辣藕片 / 149
 糖拌三鲜 / 149
 美味双耳 / 150
 凉拌剁椒木耳 / 150
 凉拌黑木耳 / 150
 凉拌银耳 / 150
 炆辣三丝 / 151
 拌莴笋 / 151
 蜜汁鲜果 / 151
 如意笋 / 151
 酒醉冬笋 / 152
 糖醋莴笋 / 152
 香辣鲜笋 / 152
 椒油金菇 / 153



金针菇拌肚丝 / 153

凉拌金针菇 / 153

菊花酥金菇 / 153

香卤猴头 / 154

水晶猴头 / 154

田园蘑菇沙拉 / 155

06 萝卜/花椰菜/葱/ 彩椒 / 155

剁椒炆拌三丝 / 155

开胃酱萝卜 / 155

京糕萝卜丝 / 156

凉拌西兰花 / 156

炆菜花 / 156

醒胃腌椰菜花 / 156

拌葱头 / 157

糖醋京葱 / 157

青椒拌干丝 / 157

07 苹果/梨/其他果类 / 157

拔丝苹果 / 157

田园三脆 / 158

蜜汁梨球 / 158

芒果沙拉 / 158

桃子沙拉 / 158

蜜汁肥桃 / 159

拔丝楂糕 / 159

蜜汁金枣 / 159

蜜三果 / 160

拔丝空心小枣 / 160

香橙龙眼 / 160

石斛花生米 / 160

禽畜类 / 161

01 鸡/鸭/鹅 / 161

葱椒鸡 / 161

手撕白斩鸡 / 161

白斩河田鸡 / 161

怪味鸡丝 / 162

椒麻鸡 / 162

芥末鸡 / 163

翡翠鸡片 / 163

芥酱酸拉皮 / 163

泡椒沙拉鸡 / 164

熏鸡 / 164

五味鸡 / 164

桶子鸡 / 165

香辣雪梨手撕鸡 / 165

蓝花酥鸡腿 / 166

陈皮鸡 / 166

水八块 / 167

糊涂鸡 / 167

山城棒棒鸡 / 167

鸡丝拉皮 / 168

盐水肫花 / 168

鸡蹄花 / 168

山椒凤爪 / 169

沙拉樟茶鸭 / 169

冻鸭掌 / 169

鸭掌海蜇 / 170

精盐水鸭 / 170

红花鸭子 / 170

芥末鸭掌 / 171

02 猪/牛/羊/兔 / 171

烤里脊肉 / 171

腊肉 / 171

五香里脊肉 / 172

蒜泥白肉 / 172

猪肉冷盘 / 173

怪味白肉 / 173

三色板肚 / 173

肉丝拌粉皮 / 174

拌什锦 / 174

麻粉肘子 / 175

拌鸡冠肚皮 / 175

红油耳片 / 175

面酱拌牛舌 / 176

麻辣牛肉 / 176

五香清酱牛肉 / 176

肘花 / 177

生拌百叶 / 177

干拌牛肉 / 178

姜丝拌百叶 / 178

白切牛肉 / 178

水爆肚仁 / 179

热牛肉拌双丝 / 179

凉拌牛肉片 / 179

夫妻肺片 / 179

麻酱牛腰片 / 180

香卤牛腱 / 180

拌牛蹄黄 / 181

牛筋冻 / 181

牛肉冻 / 181

板羊肉 / 182

杞子兔卷 / 182

芝麻兔 / 182

水产类 / 183

01 鱼/虾/蟹/柳 / 183

陈皮鳝鱼 / 183
葱辣鱼条 / 183
五香鱼 / 184
椒麻沙拉鱼 / 184
拌脆鳝 / 184
松子鱼米 / 185
风活鲤鱼 / 185
油浸咸鱼 / 185
冰镇银鱼 / 186
酥鱼 / 186
冰镇醋青鱼 / 186
熏黄鱼 / 187
瓜环虾仁 / 187
精盐水虾 / 187
虾仁熘银耳 / 188

黄瓜拌虾片 / 188
西芹虾仁 / 188
凉拌蟹柳丝 / 188
鲜虾蟹柳沙拉 / 189
蟹肉黄瓜土豆泥 / 189

02 海蜇/海带/海苔 / 189

金丝玉条 / 189
凉拌五丝 / 190
佛手海蜇皮 / 190
生炆椒圈海蜇 / 190
陈醋海蜇头 / 190
炆海带丝 / 191
海带拌粉丝 / 191

凉拌海带丝 / 191
海苔脆黄瓜 / 192

蛋及豆制品类 / 192

凉拌皮蛋 / 192
蛋黄苦瓜酿 / 192
皮蛋拌豆腐 / 192
凉拌蛋皮丝 / 193
五香熏鸡蛋 / 193
香干菠菜塔 / 193
香菜拌豆腐 / 194
麻酱拌豆腐 / 194
精盐水毛豆 / 194
拌香黄豆 / 194

主食

米饭类 / 198

肉丁豌豆饭 / 198
鸡肉卤饭 / 198
什锦炒饭 / 199
牛奶大米饭 / 199
八宝甜饭 / 199
虾仁饭煲 / 200
八宝青蟹饭 / 200
豆腐软饭 / 200
扬州蛋炒饭 / 200
五谷蛋包饭 / 201
果汁饭 / 201

面食类 / 202

01 面条/面筋/面线/面皮 / 202

汀州伊面 / 202
担担面 / 202
麻油素面 / 202
辣酱面 / 202
阳春面 / 203
排骨汤面 / 203
叉烧炒面 / 203
三鲜酿面筋 / 204
糖醋面筋 / 204
炒面线 / 204
烤奶酪水饺皮 / 205

凉拌馄饨皮 / 205

02 饼/糕点 / 205

鸡蛋家常饼 / 205
香椿饼 / 206
水饺豆沙煎饼 / 206
水晶虾饼 / 206
葱油饼 / 207
金钱饼 / 207
茄汁牛肉饼 / 207
红薯饼 / 208
芝麻南瓜饼 / 208
土豆肉饼 / 208
土豆丝煎饼 / 209
韭菜馅饼 / 209



萝卜饼 / 209
香蕉玉米饼 / 209
西红柿饼 / 210
白菜饼 / 210
洋葱饼 / 210
南瓜豆腐饼 / 210
菠菜饼 / 211
豆腐饼 / 211
咸蛋蒸肉饼 / 211
小米面蜂糕 / 211
玉米面发糕 / 212
小窝头 / 212
炸饅子 / 213

馅类 / 213

01 包子/饺子 / 213
猪肉酸菜包 / 213
三丁大包 / 214
烤麸大包 / 214
洋白菜鲜虾包 / 215
麻蓉包 / 215
小笼汤包 / 215
蟹黄灌汤包 / 216
广式叉烧包 / 216
菜包 / 216
红豆沙包 / 217
玉米面蒸饺 / 217
灌汤蒸饺 / 217
锅贴饺 / 218
广东虾饺 / 218
焗馅水饺 / 219
三鲜水饺 / 219
大白菜水饺 / 220

咖喱饺 / 220

02 馄饨/烧麦/汤圆 / 220

荠菜肉馄饨 / 220
炸馄饨 / 221
串煎馄饨 / 221
糯米烧麦 / 221
鸡头粉馄饨 / 222
芝麻元宵 / 222
藕粉圆子 / 222

小吃类 / 223

冰糖莲子 / 223
桂花核桃冻 / 223
蛋酥花生仁 / 223
酱酥桃仁 / 224
马蹄糕 / 224
响铃球 / 224
琥珀莲子 / 225
豆蓉酿枇杷 / 225
八宝酿香瓜 / 225
香蕉果炸 / 226
桂花糖大栗 / 226
涟水鸡糕 / 226
灯影苕片 / 227
芝麻球 / 227
炒米粉 / 227
油煎糖年糕 / 228
炒山药泥 / 228
果酱三明治 / 228
蜜汁红芋 / 229
西湖桂花藕粉 / 229
拔丝蜜橘 / 229
一品薯包 / 229

馄饨香蕉卷 / 230

地栗糕 / 230
炒三泥 / 230
玫瑰果炸 / 231
鸡丝米粉 / 231
核桃仁酪 / 232
小米面茶 / 232
蜜饯萝卜 / 232
花生奶酪 / 233

粥类 / 233

黑米粥 / 233
翡翠鱼粥 / 233
木耳粥 / 234
枸杞豉汁粥 / 234
核桃仁粥 / 234
菠菜粥 / 234
豌豆粥 / 234
芹菜粥 / 235
胡萝卜粥 / 235
牛乳粥 / 235
香蕉粥 / 235
牛奶麦片粥 / 235
黑芝麻粥 / 236
小米红糖粥 / 236
绿豆银耳粥 / 236
皮蛋粥 / 236
山药大米粥 / 237
薏仁白米粥 / 237
麦枣糯米粥 / 237
荷叶粥 / 237
红小豆粥 / 237
什锦甜粥 / 238
鸡粥菜心 / 238



汤类 / 239

01 蔬菜类汤 / 239

- 云耳番茄汤 / 239
- 家常豆腐汤 / 239
- 紫菜豆腐汤 / 239
- 冬菇笋炖老豆腐 / 239
- 鲜花豆腐 / 240
- 南瓜汤 / 240
- 绿豆冬瓜汤 / 241
- 南瓜泥子汤 / 241
- 绿豆海带汤 / 241
- 海米冬瓜汤 / 241
- 海米白菜汤 / 242
- 冬瓜连锅汤 / 242
- 奶汤白菜 / 242
- 奶汤鲜核桃仁 / 243
- 海米萝卜汤 / 243
- 萝卜连锅汤 / 243
- 三鲜苦瓜汤 / 244
- 粟米菜花汤 / 244
- 西湖莼菜汤 / 244
- 金钱口蘑汤 / 244
- 青菜汤 / 245
- 藕片汤 / 245
- 甜椒南瓜汤 / 245
- 荔枝红枣汤 / 245
- 大枣冬菇汤 / 246
- 大枣百合汤 / 246

02 畜禽蛋汤 / 246

- 肉丝榨菜汤 / 246
- 椰菜腌肉汤 / 246
- 连锅汤 / 247

山东丸子 / 247

- 火腿冬瓜汤 / 248
- 火腿萝卜丝汤 / 248
- 韭菜肉片汤 / 248
- 海带肉丝汤 / 248
- 土豆排骨汤 / 249
- 萝卜排骨汤 / 249
- 豆腐排骨豆芽汤 / 249
- 猪尾浓汤 / 249
- 沙参心肺汤 / 250
- 杏仁猪肺汤 / 250
- 花生当归猪蹄汤 / 250
- 猪蹄汤 / 250
- 肉片粉丝汤 / 251
- 茄汁牛肉汤 / 251
- 牛肉汤 / 251
- 枸杞牛鞭汤 / 251
- 单县羊肉汤 / 252
- 仲景羊肉汤 / 252
- 清炖姜归羊肉汤 / 253
- 老姜肉片汤 / 253
- 羊肉冬瓜汤 / 253
- 人参山药乌鸡汤 / 253
- 茄子炖鸡汤 / 254
- 鸡丁米汤 / 254
- 枸杞莲子鸡汤 / 254
- 酒蒸全鸡汤 / 254
- 黄瓜鸡杂汤 / 255
- 酸辣汤 / 255
- 清汤燕菜 / 255
- 平菇蛋汤 / 256
- 成都蛋汤 / 256
- 海米紫菜蛋汤 / 256

03 水产类汤 / 257

- 三色鱼丸汤 / 257
- 菠菜鱼片汤 / 257
- 龙凤鲜汤 / 257
- 豆腐海鲜汤 / 258
- 鲜鱼生菜汤 / 258
- 鱼头木耳汤 / 258
- 胡椒海参汤 / 259
- 扣环球上汤 / 259
- 干贝萝卜汤 / 259
- 奶油瓜菇汤 / 260
- 荪角四宝汤 / 260
- 鸡火甲鱼汤 / 260
- 竹笋芋茼鲫鱼汤 / 260
- 荷花干贝汤 / 261
- 八卦汤 / 261
- 冬笋雪菜黄鱼汤 / 261
- 八鲜八补汤 / 261
- 黄鱼鱼肚汤 / 262
- 虾仁冬瓜汤 / 262
- 笋粉鱼头豆腐汤 / 262
- 鲤鱼苦瓜汤 / 263
- 还丝汤 / 263
- 鱼酸汤 / 263
- 鲍鱼肚片汤 / 264
- 绣球鱼翅 / 264
- 清汤鳗鱼丸 / 265

羹类 / 265

01 肉类羹 / 265

- 肉茸玉米羹 / 265
- 当归羊肉羹 / 266
- 米苋黄鱼羹 / 266
- 之江鲈莼羹 / 266

黄鱼羹 / 267
 浦江蟹羹 / 267
 雪梗珍珠羹 / 267
 翡翠瑶柱羹 / 268
 黄鱼豆腐羹 / 268
 海参羹 / 268

02 蔬果羹 / 269

山药豆腐羹 / 269
 酸辣豆腐羹 / 269
 海鲜豆腐羹 / 269
 雪花豆腐羹 / 269
 荠菜干贝羹 / 270
 玉米羹 / 270
 糖红果 / 270
 鲜果明珠羹 / 270

香蕉西米羹 / 271
 太极山楂奶露 / 271

其他类 / 271

牛筋煲 / 271
 狗肉煲 / 272
 白果鸭煲 / 272
 菠菜鸡煲 / 272
 番茄鸡煲 / 273
 海南椰子盅 / 273
 牛腩煲 / 273
 砂锅三味 / 273
 什锦一品锅 / 274
 三鲜砂锅 / 274
 鲜鱿鲛鱼茄汁煲 / 275

海陆煲 / 275
 砂锅鱼 / 275
 蒜蓉辣椒鲜鱿煲 / 276
 砂锅瓣胃 / 276
 人参全鸡煲 / 276
 砂锅鸭块 / 277
 冬瓜薏米煲鸭 / 277
 雪里红炖豆腐 / 277
 熬白菜 / 277

特色菜

八大菜系

闽菜 / 280

肉松 / 280
 金钱肉 / 280
 葱爆肉丝 / 280
 爆糟排骨 / 281
 酸菜牛肉 / 281
 咖喱牛肉 / 281
 红糟羊肉 / 282
 豉椒鸡丁 / 282
 莲子鸡丁 / 282
 干贝水晶鸡 / 283

马蹄鸡丁 / 283
 炸鸡排 / 283
 台式三杯鸡 / 283
 咖喱鸡 / 284
 香露全鸡 / 284
 豌豆鸡丝 / 284
 扛糟鸡 / 284
 茄子炖鸡汤 / 285
 鸿图鸭 / 285
 罗汉鸭 / 285
 银耳川鸭 / 286
 油条西舌 / 286
 干烧鱼 / 286
 菊花鲈鱼 / 287

淡糟香螺片 / 287
 龙身凤尾虾 / 287
 生炒海蚌 / 287
 白蜜黄螺 / 288
 拉糟鱼块 / 288
 七星丸 / 288
 罗汉鱼首 / 289
 白烧鱼翅 / 289
 醉排骨 / 290
 雪山潭虾 / 290
 焗烧鳗 / 290
 白拌黄螺 / 291
 龙须燕丸 / 291
 煎明虾段 / 292

炒蜆血 / 292
清炒海蚌 / 292
熘鸽松 / 292
清蒸鳊鱼 / 293
炒海蜇 / 293
荤罗汉 / 293
芙蓉海蚌 / 294
肉米鱼唇 / 294
鱼腩煲 / 294
西瓜盅 / 295
虾仁汤河粉 / 295
香油石鳞 / 295
蛋拌豆腐 / 296
芝麻豆腐 / 296
炒海瓜子 / 296
闽生果 / 296

鲁菜 / 297

砂锅牛尾 / 297
山东包子 / 297
山东菜九 / 297
德州扒鸡 / 298
纸包鸡 / 298
龙凤双腿 / 299
炒鸡丝蜆头 / 299
炸鸡椒 / 300
烧鸡酥 / 300
炒鸡米 / 301
清汤鸡蓉冬菇 / 301
福山烧小鸡 / 301
烤小鸡 / 302
吉祥干贝 / 302
扒原壳鲍鱼 / 302
油爆鲜贝 / 303

蟹黄鱼翅 / 303
红扒鱼唇 / 303
油泼青鱼 / 304
糖炒虾瓣 / 304
凤尾金鱼 / 305
红烧甲鱼 / 305
清炖甲鱼 / 306
余虾蘑海 / 306
原壳鲍鱼 / 306
荷花金鱼虾 / 307
软炸鲜贝 / 307
芙蓉干贝 / 308
糟煨冬笋 / 308
铁素四色球 / 308
奶油扒菜心 / 309

川菜 / 309

鱼香肉丝 / 309
回锅肉 / 310
盐煎肉 / 310
合川肉片 / 310
锅巴肉片 / 311
甜椒肉丝 / 311
鱼香碎滑肉 / 312
坛子肉 / 312
干煸肉丝 / 313
苕菜狮子头 / 313
香椿白肉丝 / 313
鹅黄肉 / 314
芝麻肉丝 / 314
龙眼咸烧白 / 314
荷叶蒸肉 / 315
炸蒸肉 / 315
一品酥方 / 316

龙眼甜烧白 / 316
夹沙肉 / 317
糖粘羊尾 / 317
原笼玉簪 / 318
豆瓣肘子 / 318
红枣煨肘 / 318
豆渣猪头 / 319
糖醋排骨 / 319
网油腰卷 / 320
炸花仁腰块 / 320
火爆荔枝腰 / 321
火爆肚头 / 321
酸辣臊子蹄筋 / 321
生烧筋尾舌 / 322
宫保牛肉 / 322
豆苗炒鸡片 / 322
姜汁热窝鸡 / 323
宫保鸡丁 / 323
水煮鱼 / 323
芹黄烧鱼条 / 324
宫保虾仁 / 324

粤菜 / 325

潮州冻肉 / 325
果汁肉脯 / 325
烧肉藏珠 / 325
大良肉卷 / 326
广东粉果 / 326
炒绵羊丝 / 326
脆皮鸡 / 327
冬瓜干贝炖田鸡 / 327
灌汤龙凤球 / 327
脆皮炸鸡 / 328
葱油白切鸡 / 328



炸子鸡 / 329
 蚝油鸡翅 / 329
 盐酥鸡块 / 329
 明炉梅子鸭 / 330
 广东烤鸭 / 330
 蚝油鸭掌 / 330
 素烧鹅 / 331
 参附鸽鸳鸯戏水 / 331
 大地鹌鹑片 / 331
 田鸡饭煲 / 332
 鱼肠蒸蛋 / 332
 潮州生淋鱼 / 332
 姜葱鲤鱼 / 333
 油泡鱼青丸 / 333
 煲仔鱼丸 / 333
 古法扣全瑞 / 334
 荷包鲤鱼 / 334
 池塘莲花 / 334
 鳊鱼虾干泡丝瓜 / 335
 生炊龙虾 / 335
 乳酪蒸虾仁 / 336
 水晶明虾球 / 336
 上汤虾丸 / 336
 酸辣虾仁烘蛋 / 336
 蒸大红膏蟹 / 337
 砂锅螃蟹 / 337
 香芹海蜇卷 / 337
 白灼响螺片 / 338
 炒红云雪影 / 338
 干贝发菜 / 338
 蒜子瑶柱豆苗 / 339
 冬瓜羹 / 339
 蚝油生菜 / 339
 肠粉 / 339

芥蓝沙拉 / 340
 清风送爽 / 340
 冬瓜甑 / 340
 白玉藏珠 / 340
 黄埔炒蛋 / 341
 植物扒四宝 / 341

苏菜 / 341

枣方肉 / 341
 糟扣肉 / 342
 酱方 / 342
 金陵圆子 / 343
 酱汁肉 / 343
 樱桃肉 / 343
 扁大枯酥 / 344
 松子熏肉 / 344
 生麸肉圆 / 345
 百花酒焖肉 / 345
 刺猬圆子 / 346
 香菜梗炒肚丝 / 346
 酱汁排骨 / 346
 无锡肉骨头 / 347
 宿迁猪头肉 / 347
 余脊脑 / 347
 风蹄 / 348
 水晶肴肉 / 348
 酒酿金腿 / 348
 京葱炆牛方 / 349
 沛公狗肉 / 349
 叫花鸡 / 349
 炖菜核 / 350
 美人肝 / 350
 霸王别姬 / 351
 金陵盐水鸭 / 351

三套鸭 / 351
 锅烧野鸭 / 352
 太湖银鱼 / 352
 松鼠鳊鱼 / 352
 叉烤鳊鱼 / 353
 青鱼甩水 / 354
 爆余 / 354
 炅虎尾 / 354
 白汤鲫鱼 / 354
 双皮刀鱼 / 355
 滑炒虾仁 / 355
 松子鱼米 / 356
 文思豆腐 / 356

浙菜 / 356

云猪手 / 356
 茶香骨 / 357
 梅子排骨 / 357
 葱炖猪蹄 / 357
 茶香牛肉 / 357
 酥炸牛柳 / 358
 萝卜杏仁煮牛肺 / 358
 红烧狗肉 / 358
 霸王鸡翅 / 359
 核桃鸡丁 / 359
 元蹄炖鸡 / 359
 百花鸡 / 360
 酱鸭 / 360
 荷香笼仔鸭 / 360
 虫草全鸭 / 361
 银耳陈皮炖乳鸽 / 361
 柠汁焗鹌鹑 / 361
 清汤菊花鱼 / 362
 龙井鱼片 / 362



奶汤火腿大鱼头 / 362
麒麟鲈鱼 / 362
三丝敲鱼 / 363
松鼠鳊鱼 / 363
糟香鱼头云 / 364
粟米鲈鱼块 / 364
菊花鲈鱼块 / 364
酱味烤海鱼 / 365
川贝酿梨 / 365
香菱鱼松酿银萝 / 365
天麻鱼头 / 366
鱼片蒸蛋 / 366
贝母甲鱼 / 366
海鲜铁锅烧 / 367
干煎大虾 / 367
油焖海明虾 / 367
茄汁熘虾仁 / 367
白菜扣虾 / 368
鲜虾扒豆腐 / 368
醉活虾 / 368
鹿茸三珍 / 369
白及冰糖燕窝 / 369
豉姜泥鳅 / 369
功德豆腐 / 369
罗汉上素 / 370
干烧冬笋 / 370
杏仁豆腐 / 370
芙蓉蛋 / 371
海米拌菜花 / 371
翡翠裙边 / 371

湘菜 / 372

红椒酿肉 / 372
尖椒炒腊肉 / 372

豉椒肉丝 / 372
腊味合蒸 / 373
红焖牛头 / 373
酸辣百叶 / 373
三色百叶 / 373
好丝百叶 / 374
椒盐兔片 / 374
东安子鸡 / 375
酸辣鸡丁 / 375
老姜鸡 / 375
面包鸡排 / 375
龙凤葡萄珠 / 376
炸八块 / 376
清汤柴把鸭 / 377
麻辣田鸡腿 / 377
柴把鱼 / 378
鱿鱼肉丝 / 378
麻辣笔鱼 / 378
锅贴鱼 / 379
云托八鲜 / 379
翠竹粉蒸鱼 / 379
芙蓉鲫鱼 / 380
金鱼戏莲 / 380
酸辣笔筒鱿鱼 / 381
青韭鱿鱼丝 / 381
紫龙脱袍 / 382
豉椒划水 / 382
雪菜黄鱼 / 382
双色鱿鱼卷 / 382
玻璃鲜墨 / 383
组庵鱼翅 / 383
红烧龟肉 / 384
洞庭金龟 / 384
煎连壳蟹 / 385

五彩鲜贝 / 385
沙律海鲜卷 / 385
炒素什锦 / 386
腐乳冬笋 / 386
南荠草莓饼 / 386
冰糖湘莲 / 387

徽菜 / 387

徽州圆子 / 387
萝卜烧排骨 / 387
杨梅丸子 / 388
茭菱炖牛肉 / 388
牛腩煲 / 388
清蒸石鸡 / 389
双爆串飞 / 389
茶叶熏鸡 / 389
无为熏鸭 / 390
花菇田鸡 / 390
当归獐肉 / 390
银鱼煎蛋 / 391
火腿炖甲鱼 / 391
菊花冬笋 / 392
包公鱼 / 392
干烧臭鳊鱼 / 392
腌鲜鳊鱼 / 393
中和汤 / 393
问政山笋 / 393
凤阳酿豆腐 / 394
八公山豆腐 / 394

国外美食精选

日本料理 / 395



日本红豆饭 / 395
 彩色饭团便当 / 395
 炸天妇罗 / 395
 日式炸豆腐 / 395
 蔬果寿司 / 396
 紫菜卷寿司 / 396
 水滴寿司 / 397
 日式土豆沙拉 / 397
 日式叉烧肉 / 397
 茶壶蒸海鲜 / 397
 日式蒸鱼 / 398
 日式海鲜炒面 / 398
 日式凉面 / 398
 天妇罗大虾面 / 399
 海鲜刺身 / 399
 海鳗鸡骨汤 / 399
 日式年糕汤 / 400
 味噌汤 / 400

韩国料理 / 400

韩国手卷饼 / 400
 丸子煎饼 / 401
 海鲜蔬菜饼 / 401
 韩式杂菜煎饼 / 401
 东来葱煎饼 / 401
 烤酱鲈鱼 / 402
 烤鱿鱼 / 402
 韩国海带汤 / 402
 烤五花肉 / 402
 韩国烤鸡肉 / 403
 烤牡蛎串 / 403
 香菇青椒串烤 / 403
 包泡菜 / 404
 小黄瓜泡菜 / 404

韩味泡菜锅 / 405
 韩国酱汤 / 405
 韩国泡菜汤 / 405
 韩式芝麻冷汤 / 405
 清曲酱汤 / 406
 韩国参鸡汤 / 406
 牛杂碎汤 / 406
 田螺汤 / 407
 韩国辣白菜 / 407
 韩国拌菜 / 408
 韩式冷汤面 / 408
 牛骨汤面 / 408
 冻土豆黄豆面条 / 409
 蘑菇炒牛肉 / 409
 黄豆芽汤饭 / 409
 山菜拌饭 / 410
 紫菜饭 / 410
 韩式炒饭 / 410
 土豆汤圆 / 410
 尖椒炖鱼 / 411
 南瓜糊糊 / 411
 酱鸡 / 411
 蒸人参鸡 / 412
 韩国炒粉条 / 412
 番茄咖喱烩蔬菜 / 412

红枣蜜饯 / 412
 鱿鱼卷 / 413
 生鱿鱼片 / 413
 清炖狗肉 / 413
 红蛤蜊 / 414
 芥末菜 / 414
 一品鲜贝 / 414

意大利餐 / 415

番茄青蚝汤

(4人份) / 415
 鲜茄海鲜幼面
 (4人份) / 415

法国菜 / 416

红焖狍肉
 (8人份) / 416
 红焖野兔
 (6人份) / 416
 阿尔萨斯鹅肝酱
 (6人份) / 416
 洋葱蛋塔
 (8人份) / 417
 洋葱汤
 (6人份) / 417
 阿尔萨斯水手鱼块
 (6人份) / 417
 明火烤蛋塔
 (4人份) / 417
 土豆洋葱焗肉
 (6人份) / 418
 意大利细面条 / 418
 意式香脂醋酱拌田园
 沙拉 / 418
 云呢拿忌廉布甸 / 419

孕妇和儿童 美食精选

孕妇菜谱 / 420

肉丝海带 / 420
 肉片滑溜卷心菜 / 420
 砂锅狮子头 / 421