

大彩生活读库



衣食住行·养身养心·实用咨询书库·中国人的优质生活顾问

国内知名烹饪大师，
为您倾情打造的好吃易做家常菜！
烹调美味菜式首重材料搭配，
让便宜食材也有真滋味！
这里没有各大饭店推出的奇珍美食，
简单易做最合胃口的饭菜才是好饭菜！

看过会的
必会的

家常菜 2000例



石玉发 / 编著

国家级高级烹饪师 北京烹饪名师
国内名厨少壮派代表人物



中国纺织出版社

大彩生活读库

看过
必会的

家常菜



2000例

石玉发

编著

 中国纺织出版社



图书在版编目(CIP)数据

看过必会的家常菜2000例 / 石玉发编著. — 北京 :
中国纺织出版社, 2012.10

(大彩生活读库)

ISBN 978-7-5064-9069-6

I. ①看… II. ①石… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第205265号

摄影: 黄咏军 CHIQUÉ·王 赵 洋

北京浩瀚世视摄影有限公司

图片支持: 『(c) IMAGEMORE Co., Ltd.』

北京全景视觉网络科技有限公司

模特演出: 梓 鑫 白子健

图文编创: 孙小瑜

图文统筹: 南 宁

策划编辑: 尚 雅 马丽平 责任编辑: 刘艳红

责任印制: 刘 强 美术编辑: 沈红玉

装帧设计: 程 程 赵 静

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京缤索印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年10月第1版第1次印刷

开本: 720×1020 1/16 印张: 20

字数: 350千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换





目录

PART 1

常见食材下饭菜

土豆 / 18

- 土豆口蘑炖鸡 / 18
- 乡村土豆泥 / 18
- 爽口土豆丁 / 19
- 辣味煎土豆 / 19
- 醋熘土豆丝 / 19

豇豆 / 20

- 泡豇豆 / 20
- 菊花豇豆 / 20
- 鱼香豇豆 / 21
- 泡豇豆炒黄鱼 / 21
- 豇豆炒鸡丝 / 21

白菜 / 22

- 酸辣白菜 / 22
- 鲜蒸白菜心 / 22
- 醋香白菜 / 23
- 橙汁辣白菜 / 23
- 柠檬拌白菜 / 23

红油拌白菜 / 23

油菜 / 24

- 油菜蚕豆瓣 / 24
- 香菇扒油菜 / 24
- 油菜鸡汤 / 25
- 美味油菜心 / 25
- 蒜香油菜 / 25

韭菜 / 26

- 韭菜炒鸡蛋 / 26
- 核桃拌韭菜 / 26
- 海螺炒韭菜 / 27
- 韭菜炒香干 / 27
- 韭菜皮蛋炒肉末 / 27

茭白 / 28

- 茭白炒杭椒 / 28
- 茭白炒金针菇 / 28
- 咖喱茭白 / 29
- 菠萝茄汁炒茭白 / 29



茭白辣椒炒毛豆 / 29

菠菜 / 30

辣椒拌菠菜 / 30

芝麻拌菠菜 / 30

麻酱菠菜卷 / 31

莲子烩菠菜 / 31

肉酱菠菜 / 31

螺肉拌菠菜 / 32

花生酱菠菜 / 32

菠菜蛋黄泥 / 32

炸菠菜脯 / 32

西兰花 / 33

炆炒西兰花 / 33

碧绿凤尾虾 / 33

豆腐皮 / 34

豆腐皮扣蹄筋 / 34

豆腐皮春卷 / 34

豆腐皮炒里脊丝 / 35

茄汁豆腐皮卷 / 35

豆腐皮蒸鳕鱼 / 35

冬瓜 / 36

冬瓜虾卷 / 36

冬瓜片蒸芥蓝 / 36

素烧冬瓜 / 37

草菇虾仁冬瓜 / 37

冬瓜海鲜汤 / 37

黄瓜 / 38

家常拌黄瓜 / 38

素鸡黄瓜 / 38

麻辣凉粉黄瓜 / 39

黄瓜莴笋拌海米 / 39

柠檬黄瓜条 / 39

鲜虾黄瓜烙 / 39

西红柿 / 40

草菇炒西红柿 / 40

西红柿烧荸荠 / 40

西红柿羹 / 41

西红柿鱼肉沙拉 / 41

洋葱西红柿汤 / 41

芋头烧西红柿 / 41

芹菜 / 42

芹菜炒熏干 / 42

芹菜拌干丝 / 42

芹菜猪肝煲 / 43

芝麻拌芹菜 / 43

芹菜拌腐竹 / 43

大蒜木耳拌芹菜 / 43

茄子 / 44

红烧茄子 / 44

紫茄海鲜 / 44

酸菜茄子脯 / 45

鱼香茄子 / 45

酿茄斗 / 45

苦瓜 / 46

苦瓜藕丝 / 46

苦瓜炒荸荠 / 46

酿苦瓜 / 47

碎肉炒苦瓜 / 47

酱味苦瓜 / 47

冰镇苦瓜 / 47



莴笋 / 48

干锅莴笋 / 48

嫩姜拌莴笋条 / 48

凉拌莴笋丝 / 49

鱼腥草炒莴笋丝 / 49

香辣莴笋 / 49

豉香莴笋片 / 49

南瓜 / 50

南瓜焖饭 / 50

冰糖南瓜 / 50

素酿南瓜 / 51

蜜枣南瓜煲鸡汤 / 51

南瓜百合浓浆 / 51

胡萝卜 / 52

胡萝卜竹笋煲 / 52

胡萝卜炒芦笋 / 52

胡萝卜菠菜粥 / 53

胡萝卜炒牛肉 / 53

胡萝卜鳗鱼煲 / 53

胡萝卜橘子奶 / 54

胡萝卜甘薯球 / 54

胡萝卜水果泥 / 54

胡萝卜肉丸粥 / 54

豆腐 / 55

虾酱豆腐 / 55

鸡汁豆腐 / 55

豆腐炖鲜鱼 / 56

香菜拌油豆腐 / 56

泡菜炖豆腐 / 56

豆腐球 / 56

芝麻豆腐 / 57

什锦豆腐 / 57

芹菜豆腐羹 / 57

干烧臭豆腐 / 57

香菇 / 58

三色香菇肉 / 58

山野双珍 / 58

麻仁卤香菇 / 59

香菇杂烩 / 59

酥肉香菇炖鸡汤 / 59

金针菇 / 60

什锦金针菇 / 60

龙须菜拌金针菇 / 60

金针菇拌绿豆芽 / 61

金针菇拌凉粉 / 61

金针枸杞煮肥牛 / 61

金针菇炒双耳 / 61

黑木耳 / 62

散花木耳 / 62

百叶炒木耳 / 62

双耳木瓜汤 / 63

木耳香葱爆河虾 / 63

白果炒木耳 / 63

爽口黑木耳 / 63

双耳爆草虾 / 64

木耳黄花鸡 / 64

木耳炒墨鱼 / 64

茶树菇 / 65

茶树菇烧五花肉 / 65

茶树菇母鸡汤 / 65

鸡蛋 / 66

鸡蛋炒苦瓜 / 66

蛋炒蟹 / 66

花式蒸蛋 / 67

蛋黄炖肉 / 67

鸡蛋炒虾 / 67

肉臊蒸滑蛋 / 67

鸭肉 / 68

软炸鸭条 / 68

红烧鸭肉 / 68

玉米鸭脯 / 69

啤酒鸭 / 69

大枣老鸭汤 / 69

猪肉 / 70

东坡肉 / 70



红煨五花肉 / 70

鸡腿菇炒腊肉 / 71

芝麻烧肉 / 71

青蒜炒腊肉 / 71

干豇豆烧肉 / 71

牛肉 / 72

牛肉焖黄豆 / 72

牛肉火锅粉 / 72

酱牛肉 / 73

辣炒牛肉 / 73

茶香牛肉 / 73

粉蒸牛肉 / 73

羊肉 / 74

连锅羊肉 / 74

枸杞子炖羊肉 / 74

红焖羊肉煲 / 75

羊蝎子 / 75

红焖羊排 / 75

鱼羊烩鲜汤 / 76

白萝卜煲羊肉 / 76

板栗大枣烧羊肉 / 76

鸡肉 / 77

天麻炖鸡汤 / 77

莲子百合鸡汤 / 77

白切鸡 / 78

香辣鸡片 / 78

糯米蒸凤翅 / 78

泡椒鸡片 / 78

鸡丝白玉粥 / 79

荷叶包鸡 / 79

棒棒鸡 / 79



红豆煲乌鸡 / 79

鲤鱼 / 80

香葱烧鲤鱼 / 80

清焖荷包鲤 / 80

豆腐干鲤鱼 / 81

干烧鲤鱼 / 81

鲤鱼豆腐汤 / 81

海带 / 82

芹菜梗拌海带丝 / 82

黄豆炒海带结 / 82

萝卜海带条 / 83

海带决明降压汤 / 83

椒香海带丝 / 83

带鱼 / 84

辣炒带鱼 / 84

煎带鱼 / 84

木瓜烧带鱼 / 85

煎蒸带鱼 / 85

盐酥白带鱼 / 85

麻辣带鱼 / 85

黄鱼 / 86

干蒸黄鱼 / 86

清蒸小黄鱼 / 86

墨鱼 / 87

墨鱼黄瓜拌虾仁 / 87

脆香墨鱼 / 87

鱿鱼 / 88

酱汁鱿鱼 / 88

多彩鱿鱼丝 / 88

鱿鱼卷炒肉末 / 89

玉兰鲜鱿鱼 / 89

五味鱿鱼 / 89



家庭养生保健菜

养心护心菜 / 92

素炒万年青 / 92

葱白大米粥 / 92

素炒什锦 / 92

大蒜烩肥肠 / 93

鸡丝养心粥 / 93

凉拌银丝 / 93

橙香玉米虾 / 93

益气养血菜 / 94

南瓜粥 / 94

葡萄干粥 / 94

花生大枣炖猪蹄 / 94

山楂瘦肉汤 / 95

五香猪肝 / 95

葱油黄鱼 / 95

缓解疲劳菜 / 96

黑芝麻甜奶粥 / 96

爆炒山药肉片 / 96

玉米笋炒猪肚 / 96

素炒空心菜杆 / 97

苹果杏仁银耳汤 / 97

杏仁拌三丁 / 97

火腿炒豆苗 / 97

活血化痰菜 / 98

莲子银耳山药汤 / 98

苹果沙拉 / 98

椒麻绿豆芽 / 98

荸荠胡萝卜汤 / 99

葱白大蒜汤 / 99

桂花糯米藕 / 99

松子香蘑 / 99

保肝护肝菜 / 100

羊肝炒菠菜 / 100

蒜苗炒豆腐干 / 100

西红柿玉米汤 / 100

酸菜豆干炒豆仁 / 101

碎末拌菠菜 / 101

飘香藕片 / 101

强身健体菜 / 102

肉末韭菜豆干 / 102

泡椒萝卜片 / 102

牛腩双瓜汤 / 102

红烧鱼块 / 103

红烧平菇 / 103

冬笋牛柳 / 103

三色百叶 / 103

补肾壮阳菜 / 104

金粟小汤圆 / 104

香菜牛腩 / 104

香油腰子汤 / 104

百叶结猪腰汤 / 105

荷兰豆炒腰花 / 105

雀巢白果虾仁 / 105

安神促眠菜 / 106

小米大枣粥 / 106

肉蓉玉米羹 / 106





鸡蛋燕麦粥 / 106

烧蝴蝶面 / 107

胡萝卜拌双花 / 107

麻辣油麦菜 / 107

减压减乏菜 / 108

蛋拌豆腐 / 108

甘薯小窝头 / 108

凉拌豇豆 / 108

清炒双花 / 109

水果面包粥 / 109

银花山楂蜂蜜汤 / 109

锅巴炒绿豆芽 / 109

生津润燥菜 / 110

什锦水果糊 / 110

橙汁山药条 / 110

玉米大米姜汁粥 / 110

芥蓝鱼脯 / 111

红酒浸雪梨 / 111

蒜香杭椒金针菇 / 111

健脾养胃菜 / 112

萝卜薏米粥 / 112

鸡肝银杞汤 / 112

黑木耳拌笋丝 / 112

肉酱茄子 / 113

核桃仁炒鸭肉 / 113

芋头扣肉 / 113

干椒炒泡菜 / 114

奶香麦片粥 / 114

皮蛋豆腐汤 / 114

雪菜黄鱼 / 114

丝瓜蒸排骨 / 115

葱油蒸鲈鱼 / 115

山药枸杞羊肉汤 / 115

蜜枣菜干乌鸡汤 / 115

健脑益智菜 / 116

豆苗蛋炒饭 / 116

核桃仁拌芹菜 / 116

红绿花生 / 116

蛋丝拌韭菜 / 117

香菜爆虾肉 / 117

三味白鲈鱼 / 117

祛痘排毒菜 / 118

山楂蜜枣浸山药 / 118

甘蓝沙拉 / 118

凉拌菠菜蛋皮 / 118

菠萝拌苦瓜 / 119

柠檬拌黄瓜西红柿 / 119

凉拌苦瓜 / 119

乌发亮发菜 / 120

花生黄豆煲猪蹄 / 120

葱油金针菇 / 120

黑豆粥 / 120

花旗参煲银耳 / 121

猕猴桃拌海带丝 / 121

双黑米浆 / 121

乌发芝麻粥 / 121

减肥消脂菜 / 122

苦瓜菊花 / 122

腌萝卜干 / 122

红烧苦瓜 / 122

芹菜山楂粥 / 123

脆笋老虎菜 / 123

苹果百合炒洋葱 / 123

凉拌双丝菠菜 / 123

美容润肤菜 / 124

糖醋芥蓝 / 124

酱猪蹄 / 124

白水西兰花 / 124

美味红小豆炖奶 / 125

水果鲜奶 / 125

花生奶露 / 125

火腿莴笋炒三文鱼 / 125

蜜汁花生奶粥 / 126

糖醋藕片 / 126

鲜奶胡萝卜条 / 126

西红柿玉米浓浆 / 127

香蕉草莓豆浆 / 127

红扒猪蹄 / 127

丰胸护胸菜 / 128

酒香紫甘蓝 / 128

三文鱼沙拉 / 128

灯影薯片 / 128

酱香南瓜 / 129

木瓜鸡爪汤 / 129

淮扬狮子头 / 129

海带瘦肉粥 / 129

川菜 / 132

川椒白菜 / 132
芝麻肉丝脆 / 132
麻辣小龙虾 / 132
回锅肉 / 133
酱爆里脊 / 133
干煸牛肉丝 / 133
巴蜀田螺 / 133
口水鸡 / 134
莴笋煮牛肉 / 134
酸辣臊子蹄筋 / 134
鱼香滑肉 / 135
夫妻肺片 / 135
宫保鸡丁 / 135
甜椒肉丝 / 136
仔姜炒羊肉 / 136
鱼香牛肝 / 136
担担面 / 136
沙锅腊肉 / 137
麻辣豆腐 / 137
川式小炒肉 / 137
干煸四季豆 / 137



湘菜 / 138

炒湖南腊肉 / 138
青红椒炒腊肉 / 138
剁椒蒸芋头 / 138
萝卜干炒腊肉 / 139
蒜薹烧大肠 / 139
粉丝山蕨菜 / 139
长沙臭豆腐 / 139
东安子鸡 / 140
剁椒鱼头 / 140
湖南红烧肉 / 140
豉椒划水鱼 / 141
紫龙脱袍 / 141

酸辣鸡丁 / 141

鲁菜 / 142

五花肉烧冻豆腐 / 142
木樨肉 / 142
爆炒肚片 / 142
豉椒肉丝 / 143
腐竹茶树菇炖鸡 / 143
焦熘肥肠 / 143
扒牛肉条 / 144
坛子肉 / 144
腐乳扣肉 / 144
肉丝拌拉皮 / 145
菠萝咕嚕肉 / 145
葱姜香菜爆肚丝 / 145
油爆鱼片 / 146
糖炒虾瓣 / 146
口蘑扒鱼脯 / 146
糊豆腐 / 147
河虾汤 / 147
麻辣蛙腿 / 147

徽菜 / 148

安徽卤舌 / 148
菊花冬笋鸡丝 / 148
腐乳爆肉 / 148
风味口水鸡 / 149
全家福 / 149
翠堤春晓 / 149
双脆锅巴 / 150
徽州丸子 / 150
干炸网子肉 / 150
酥糊里脊 / 151
马鞍鳝 / 151
瑶柱萝卜 / 151

闽菜 / 152

橘烧巴 / 152

醉排骨 / 152

荸荠鸡丁 / 152
金钱肉 / 153
银耳鸭肉 / 153
七星丸 / 153
闽生果 / 154
胡椒洋葱鸡煲 / 154
熘鸽松 / 154
青椒炒鸡丁 / 154
茄子炖鸡汤 / 155
清蒸鳊鱼 / 155
炒海蜇 / 155
红糟鱼块 / 155

粤菜 / 156

白斩鸡 / 156
腊味烧莴笋 / 156
鸳鸯活虾 / 156
辣焖牛腩 / 157
海鲜生菜煲 / 157
酱焖黄色 / 157
灌汤牛肉丸 / 157
焖划水 / 158
醋拌海蜇蘸辣酱 / 158
海味全家福 / 158
八珍豆腐煲 / 158
虾仁炒冬瓜 / 159
高汤白菜 / 159
咸鱼茄子煲 / 159
苦瓜酿虾仁 / 159



浙菜 / 160

葱油里脊 / 160
煎酿青红椒 / 160
龙井虾仁 / 160
肉片粉丝汤 / 161
酒酿蒸火腿 / 161



西湖肉羹 / 161
 芹菜牛肉丝 / 161
 火腿松花蛋烧芦笋 / 162
 枸杞炒肉片 / 162
 鸡丁黄花菜 / 162
 炸虾仁面包 / 163
 五彩鸡鱼柳 / 163
 酥炸虾饼 / 163

苏菜 / 164

玫瑰鸭肫 / 164
 酒糟醉河虾 / 164
 永和园什锦凉粉 / 164
 秘制小龙虾 / 165
 笋干黄豆 / 165



蛋饺烧菜心 / 165
 珍珠翡翠汤 / 165
 白玉肥肠煲 / 166
 浓香鸭血煲 / 166
 南京臭豆腐 / 166
 葱丝鲫鱼 / 167
 豆焖猪蹄 / 167
 卤水鹅翅 / 167



特定人群开胃菜

脑力劳动者 / 170

赖汤圆 / 170
 薏米菱角粥 / 170
 水煮鱼 / 171
 白灼虾 / 171
 胡萝卜炒菠菜 / 171
 酸辣鸡杂 / 172
 红椒酿肉 / 172
 蝴蝶虾 / 172
 蒜香银鱼炒花生 / 173
 芥末蔬菜卷 / 173
 豆豉烧茄片 / 173
 多味山药 / 174
 生菜胡萝卜豆浆 / 174
 叉烧肉 / 174
 口蘑肉片 / 174
 葱花豆腐 / 175
 辣子虾 / 175
 猪腰萝卜双花汤 / 175
 石斛麦冬瘦肉汤 / 175

体力劳动者 / 176

花生仁拌圆白菜 / 176
 钟水饺 / 176
 什锦栗子煲 / 177
 元宝烧肉 / 177
 酸菜鱼 / 177
 雪梨煲猪肺 / 178
 杭椒腰花 / 178
 瓜片拌白肉 / 178
 啤酒蟹 / 179
 酱肉皮冻 / 179
 银笋蹄筋煲 / 179
 皮蛋拌尖椒 / 180
 蜜汁山药 / 180
 腐乳萝卜煲牛杂 / 180
 南煎丸子 / 180
 金牌蒜香骨 / 181
 藜蒿炒腊肉 / 181
 干锅肥肠 / 181
 肚丝粉皮 / 181

久坐工作者 / 182

糖醋里脊 / 182
 红油耳丝 / 182
 红烧鱼腩 / 183
 黄金香菇烧麦 / 183
 松花蛋豆腐 / 183
 什锦鸡丝宽粉 / 184
 香锅贴鱼 / 184
 麻辣炸鸭头 / 184
 花生小银鱼 / 185
 韩包子 / 185
 海鲜酿南瓜 / 185
 豆豉拌菜花 / 186
 腌菜豆腐 / 186
 炼乳红豆沙 / 186
 肉末酿茄子 / 186
 炒蕨菜 / 187
 青蒜炒连皮肉 / 187
 菠菜拌豆干 / 187
 烧辣椒松花蛋 / 187

久站工作者 / 188

卤味猪耳 / 188

玉米鸡肉粥 / 188

奶香玉米饼 / 189

外婆煲仔饭 / 189

麻辣牛百叶 / 189

火腿馒头片 / 190

咸蛋蒸肉 / 190

核桃芝麻糊 / 190

酸豇豆炒腰花 / 191

榴莲酥 / 191

核桃仁山楂汤 / 191

青少年 / 192

美味海带丝 / 192

水煮泥鳅 / 192

炸香菇 / 193

蜜枣发糕 / 193

枸杞子核桃粥 / 193

香菜炒鱼片 / 194

青椒拌松花蛋 / 194

香酥虾 / 194

生煎饺 / 194

菠萝青椒拌鸭片 / 195

肉丝黄瓜 / 195

松仁玉米 / 195

黑白芝麻核桃粥 / 195

中年女性 / 196

紫菜馄饨汤 / 196

沙锅丸子 / 196

芹菜鲜肉蒸饺 / 197

橙汁茄条 / 197

牛腱肉拌苦瓜 / 197

家常牛百叶 / 198

鸡杂枸杞汤 / 198

糙米花生豆浆 / 198

豆豉油条粥 / 199

香辣豆腐干 / 199

黄桃银耳羹 / 199

排骨银鱼羹 / 200

橙蜜藕 / 200

素炒苦瓜 / 200

小炒皇 / 200

红糖老姜汤 / 201

五谷延年豆浆 / 201

青红椒土豆泥 / 201

花生双米牛奶粥 / 201

老年人 / 202

苦瓜蒸鲈鱼 / 202

花生蜜饯汤圆 / 202

龙眼八宝 / 203

素烧鹅 / 203

圆白菜鲜辣汤 / 203

蟹粉炒年糕 / 204

肝肚大米粥 / 204

萝卜腐竹煲 / 204

冬菜扣肉 / 204

虫草乌鸡汤 / 205

丝瓜炒鸡蛋 / 205

鸡蛋牛奶粥 / 205

莲子冬瓜大米粥 / 205

孕产妇 / 206

梅干莲子粥 / 206

桂花莲子羹 / 206

翡翠莲藕 / 207

仿豆腐脑 / 207

变身香蕉 / 207

口蘑永豆腐 / 208

鸡汁虾仁煮干丝 / 208

海带炖豆腐 / 208

西红柿菠菜香粥 / 209

花生泥鳅冲菜粥 / 209

竹笋二山粥 / 209



清淡蔬果菜 / 212

- 枸杞炒丝瓜 / 212
- 三鲜蔬菜 / 212
- 西红柿炒山药 / 212
- 姜汁冰粉 / 213
- 炒素什锦 / 213
- 凉拌双色花生 / 213
- 蒜香豇豆 / 214
- 椒盐酥蚕豆 / 214
- 豉香扁豆 / 214
- 糖醋萝卜 / 215
- 生菜虾松 / 215
- 沙拉拌豇豆 / 215
- 糖醋圆白菜 / 216
- 菠菜炒银耳 / 216
- 新鲜草莓虾仁 / 216
- 酱爆茄子 / 217
- 甜面酱烧茄条 / 217
- 奶香蔬果沙拉 / 217
- 爽口黄瓜 / 218
- 青椒炒瓜皮 / 218
- 水果莲子羹 / 218
- 生菜肉卷 / 218
- 酸奶生菜沙拉 / 219
- 黑胡椒荷兰豆 / 219
- 泡仔姜 / 219
- 罗汉斋 / 219



味浓畜肉菜 / 220

- 香菇炖排骨 / 220
- 糖醋猪骨汤 / 220
- 蒜薹炒牛柳丝 / 220
- 奇香羊排 / 221
- 箱中藏宝 / 221
- 甘薯蒸排骨 / 221
- 白果红烧肉 / 221
- 辣烧嫩排骨 / 222



- 徽州桃脂烧肉 / 222
- 咸烧白 / 222
- 豆豉肉 / 223
- 腊肉炒茭白 / 223
- 灯影牛肉干 / 223
- 奶油洋葱烤排骨 / 224
- 红糟排骨 / 224
- 泡菜牛肉 / 224
- 猪皮炒油条 / 224
- 桂圆羊肉汤 / 225
- 猪肉蛋卷 / 225
- 田七杜仲炖猪腰 / 225
- 大头菜排骨汤 / 225

滋补禽蛋菜 / 226

- 凉拌鸡丝 / 226
- 三色水蒸蛋 / 226
- 火腿笋干老鸭煲 / 226
- 镶蛋 / 227
- 南京咸水鸭 / 227
- 蒸水蛋 / 227
- 歌乐山辣子鸡 / 228
- 创意鸡肉沙拉 / 228
- 红烧鹌鹑蛋 / 228
- 豆豉青椒爆鸭掌 / 229
- 泡椒红酒鸡 / 229
- 凉拌鸭掌 / 229



泡椒凤爪 / 230
 鸡丝荞面 / 230
 木耳鸡丝 / 230
 沙锅肥肠鸭 / 231
 菜花炒蛋 / 231
 蕨根粉拌鹅肠 / 231
 香卤鸭脖子 / 232
 花生鸭肫 / 232
 蚝油鸭脯 / 232
 荷包蛋 / 233
 广式啫啫鸡 / 233
 可乐鸡翅 / 233

鲜香海鲜菜 / 234

豆豉鲑鱼面 / 234
 爆炒海瓜子 / 234
 大蒜烧鳝鱼 / 234
 双鲜炒三丝 / 235
 虾仁泥鳅 / 235
 红油鲫鱼 / 235
 口味虾 / 236
 柴把鱼 / 236
 海带虾仁焖饭 / 236

川苕蛤蜊汤 / 237
 酸辣鱼片羹 / 237
 香煮鲈鱼 / 237
 海鲜汤 / 238
 蒜蓉蒸瑶柱 / 238
 泥鳅炖豆腐 / 238
 银芽海带丝 / 239
 凉拌海蜇皮 / 239
 虾干拌白菜 / 239
 清蒸鳕鱼 / 240
 酸辣田螺 / 240
 芥菜蛤蜊汤 / 240
 家常海参 / 240
 樱桃缀鱿鱼 / 241
 干煸鱿鱼丝 / 241
 泰式拌墨鱼 / 241
 剁椒蒸鲑鱼 / 241

营养菌豆菜 / 242

双味豆腐干 / 242
 沙锅烩杂菌菇 / 242
 什锦豆花 / 242
 蒸生菜平菇 / 243



蒜蓉西兰花草菇 / 243
 豆干肉酱 / 243
 香菇炖鸡肫 / 244
 银耳百合莲子汤 / 244
 红烧猴头菇 / 244
 干锅杂菌 / 245
 煎酿油豆腐 / 245
 家常豆腐 / 245
 豌豆鸡丝 / 246
 鲜菇龙须面 / 246
 川味米豆腐 / 246
 豆腐皮鲜竹卷 / 247
 豆泡双色蔬 / 247
 三色丸子银耳汤 / 247
 长寿五豆豆浆 / 248
 银耳拌冬瓜 / 248
 黄豆酥海带 / 248
 香菇盒 / 248
 宫保杏鲍菇 / 249
 草菇烧冬笋 / 249
 辣乳拌腐竹 / 249
 红烧腐竹 / 249



四季开火家常菜

春养舌尖——鲜嫩菜 / 252

烧春笋 / 252
 香菜花生拌香干 / 252
 香椿猪皮 / 252
 椒盐扳指 / 253
 蔬菜茶碗蒸 / 253
 竹笋虾仁酸辣汤 / 253
 茼蒿香菇银鱼汤 / 254
 奶汤竹荪扒芦笋 / 254
 火腿炒豆芽 / 254
 蛋皮苋菜汤 / 255
 海螺米豆腐 / 255

鳗鱼寿司卷 / 255
 鱼香肉丝 / 256
 麻花莴笋炒河虾 / 256
 梅菜扣肉 / 256
 榨菜肉片酸菜汤 / 257
 魔芋炒豆苗 / 257
 三椒百合虾仁 / 257
 果味辣白菜 / 258
 葱炒木耳 / 258
 麻辣蚕蛹 / 258
 鲜笋炒鸡丝 / 258
 蚕豆烧火腿 / 259





雪菜煮毛豆 / 259

状元五香豆 / 259

田螺酿肉 / 259

夏消暑热——清凉菜 / 260

糯米桂圆粥 / 260

红油抄手 / 260

葱香猪肠煮河粉 / 260

百合扇贝瘦肉汤 / 261

鸡米芽菜 / 261

山楂糙米粥 / 261

什锦沙拉 / 262

泡菜凉拌面 / 262

凉拌芦笋 / 262

萝卜丝拌海蜇皮 / 263

香拌牛腱肉 / 263

酸辣苦瓜 / 263

火龙果炒口蘑 / 264

芋头米粉 / 264

芒果咖喱洋葱汤 / 264

酒醉鲜蛭 / 265

荷塘小炒 / 265

抗晒伤果汁 / 265

虾皮紫菜豆浆 / 266

花生薏米豆浆 / 266

大枣绿豆豆浆 / 266

木瓜柠檬汁 / 266

苦瓜咸鸭蛋 / 267

芦笋鱿鱼汤 / 267

猕猴桃大米粥 / 267

牛奶奶酪菜花 / 267

秋补五脏——丰收菜 / 268

八珍豆腐 / 268

金蒜苋菜汤 / 268

辣渍圆白菜 / 268

木耳炒腊肉 / 269

青豆蒸臭干 / 269

酸辣蕨根粉 / 269

日式石斑火锅 / 269

洋花萝卜 / 270

盆盆虾 / 270

鸡片西葫芦汤 / 270

酸甜果味排骨 / 271

四色鱼丁 / 271

凉粉海参 / 271

泡椒芹菜牛肉丝 / 272

椒麻腰花 / 272

毛血旺 / 272

榨菜肉丝 / 273

凉拌鱼皮 / 273

水煮芦荟虾 / 273

三色鱿鱼卷 / 274

椒麻小螃蟹 / 274

干烧平鱼 / 274

糯米藕 / 275

泡菜烧魔芋 / 275

五谷酸奶豆浆 / 275

冬藏暖身——荤素菜 / 276

十全羊肉炉 / 276

辣味豆腐炒饭 / 276

雪梨陈皮炖水鸭 / 276

红烧可乐猪蹄 / 277

四喜丸子 / 277

干锅五花肉 / 277

甘薯扣酱骨 / 278

麻辣烫 / 278

干煸鳝丝 / 278

菊花鱼片汤 / 279

香腊鸭腿 / 279

冬季暖身锅 / 279

梅菜烧肉 / 280

酸辣百叶 / 280

陈皮辣椒鸡 / 280



宫保豆腐 / 280
香炸排骨 / 281

桂圆小米栗子粥 / 281
芙蓉鲫鱼 / 281

干烧牛肉片 / 281

PART 7

各种烹调拿手菜

炒炆爆 / 284

蒜苗炒鱼片 / 284
笋条炒里脊丝 / 284
爆鲜贝粒 / 285
爆炒毛肚 / 285
爆炒鳝片 / 285
酸豆角炒肉末 / 286
苦瓜炒青椒 / 286
仙人掌炒蛋清 / 286
炆锅鱼片 / 287
豇豆炒豆腐干 / 287
碧螺春炒鸡丝 / 287
香肠炒豆芽 / 288
鲜炒甘薯泥 / 288
磨豉酱爆豆干 / 288
空心菜炒牛肉 / 288
爆炒鹅肠 / 289
豆苗炒鱼片 / 289
雪菜炒冬笋 / 289
宫保肚条 / 289
黄花草炒肉丝 / 290
香炒五仁 / 290
鸡肉炒粉条 / 290
柠檬姜蒜爆牡蛎 / 290
鲜虾炆芹菜 / 291
蛤蜊肉韭菜炒豆腐 / 291
爆炒盐煎肉 / 291
虾仁干炆西葫芦 / 291

熘煸煎 / 292

黑木耳熘鱼片 / 292
怪味煎豉香鱼 / 292
醋熘白菜 / 293

醋熘藕片 / 293
熘丸子 / 293
腊肉煸老芋头 / 294
干红椒煸猪心 / 294
干煸萝卜丝 / 294
杂煸酱驴肉 / 295
软煎柠檬鸡 / 295
芽菜煸芸豆 / 295
葱煎鲫鱼 / 296
核桃肉卷 / 296
浇汁煎鱼段 / 296
煎藕合 / 297
鲜橙煎鸡块 / 297
可乐煎鹅肉 / 297
香椿煎豆腐 / 298
煎杏仁鳕鱼 / 298
干煎里脊 / 298
苦瓜煸猪肉 / 298
鱼香煎鲜肉饼 / 299
时蔬煎蛋 / 299
香煎香蕉饼 / 299
青红椒煸蛭子 / 299

焖烧炖 / 300

腐竹烧虾 / 300
红烧肥肠 / 300
豆豉烧鱼肉 / 301
土豆烧鸡翅 / 301
京葱烧虾仁 / 301
香菇鲜虾炖黄瓜 / 302
红烧豆瓣鱼 / 302
沙锅鱼子炖豆腐 / 302
红烧瑶柱 / 302



天麻炖乳鸽 / 303
肉末烧蹄筋 / 303
干笋焖仔鸭 / 303
红烧圈子 / 303
焖锅辣椒兔 / 304
雪魔芋焖兔 / 304
黄焖豆腐 / 304
生姜魔芋焖鸭块 / 305
木耳笋片焖牛肉 / 305
酱味烧鹅 / 305
鸡汁豆腐烧青菜 / 306
秘制淡菜炖猪蹄 / 306
椒苡烧土豆 / 306
东津烧江团 / 306
酸菜干虾炖豆腐 / 307
海带炖牛腩 / 307
牛油炖蛤蜊 / 307
桂圆雪梨炖瘦肉 / 307

煮蒸煲 / 308

五丝蒸鱼块 / 308
清蒸肉末酿豆腐 / 308
醪糟荸荠 / 309
沙茶韭菜煮鸭血 / 309
梅香牛尾煲 / 309

冰糖蒸火腿 / 309

金针银耳牛肉煲 / 310

蘑菇豆腐煲 / 310

牛筋煲 / 310

水煮牛肉 / 311

腐竹煲鹅肉 / 311

花脆玉煲 / 311

土豆干虾煲瘦肉 / 312

咖喱蒸牛腩 / 312

粉蒸肉 / 312

香菇蒸肉 / 312

清蒸葱油鸡 / 313

金玉蒸蛋 / 313

水煮空心菜 / 313

三色蒸蛋 / 313

金银蒜蒸猪蹄 / 314

肉末蒸蛋 / 314

水煮肉蟹 / 314

啤酒银鱼煲 / 315

蟹肉蒸水蛋 / 315

老干妈蒸鲜贝 / 315

永涮烤 / 316

孜然烤土豆串 / 316

串串毛肚火锅 / 316

香烤火腿肠 / 317

甘薯排 / 317

芥末黄喉 / 317

长寿火锅 / 317

泡菜豆花火锅 / 318

三鲜鱼肚锅 / 318

烤猪扒饭 / 318

海鲜锅 / 319

香辣烤鱼 / 319

冷锅鱼 / 319

香烤五谷杂粮 / 320

羊肉火锅 / 320

秘制烤鸭 / 320



