



好吃 易做 实用

静涛◎主编



★ ★ ★
超值金版
29.00
★ ★ ★

新编家常菜

菜 谱 大 全

用心烹饪 用爱制作 健康快乐共分享

幸福，从嘴巴开始。品尝美味，体验美好，
让你在平凡的生活中享受不平凡的人生，感受不平凡的新滋味。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

好吃 易做 实用

新编家常菜

菜谱大全

静涛◎主编

用心烹饪 用爱制作 健康快乐共分享

图书在版编目(CIP)数据

菜谱大全/静涛主编. —北京:新世界出版社, 2011.12

ISBN 978-7-5104-2321-5

I. ①菜… II. ①静… III. ①菜谱-世界 IV. ①TS972.18

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 218906号

菜谱大全

作 者: 静 涛

责任编辑: 赵 涛 刘继贤

排版设计: 刘 杰 于超英

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 河北固安保利达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 500千字

印 张: 25

版 次: 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2321-5

定 价: 29.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



前言

常言道,“民以食为天”。一日三餐,缺一不可,每一餐都要吃,还要吃得好。但是我们在生活中常常听到这样的抱怨:都不知道吃什么!的确,五谷杂粮,四季蔬菜,每天吃来吃去,似乎就那几样,没有什么新意。

没有新意的食谱从表面上看,似乎无伤大雅,但是仔细想想,现代生活的压力多大,节奏多快,如果不在餐饮上来点花样,变化一下,营养一些,怎么能补充精力,提起精神,健康快乐地生活?又怎么能对得起家人和自己每天这么辛苦的工作呢?

所以忙碌一天的我们,应该由多滋多味的美食来为每天的生活添上一抹美丽的色彩。也许工作忙碌的你,没有那么多精力去为准备什么菜肴操心……那么,就由这本《菜谱大全》来帮助你吧!本书集合了最全面的食谱,选用了人体需要的各种食材,用省事、快捷的方式烹饪,全方位照顾身体的需要,呵护你的胃,让你在美味中释放压力,越吃越健康!

本书共分为家常菜和特色菜两大部分。

家常菜里包括热菜类(含果蔬类、畜肉类、水产类和豆制品类),热菜类的食材都很容易准备,又简单易做,百变搭出不同的花样,让你一年365天,每天三餐,餐餐不重样。

凉菜类(含果蔬类、畜肉类、水产类和豆制品类),在满满油荤餐桌上,搭配一道清淡的凉菜,为我们带来完美的清爽口味。

汤羹类(含汤类、羹类、饮品类及其他),最能让人身心融化的美味,唯靓汤莫属。汤可以将百味融入,每一样食材都可以随着时间的推移,将其营养丝丝融入汤品之中。

主食类(含面食类、米饭类、馅类和小吃类),你要做的只是把你的胃口交给最朴素的五谷杂粮和几许时间,按照我们的食谱去做,就能做出各类花样的主食了。

家常菜对于厨艺初学者来说,可以从中学习简单的菜色,让自己逐步变成烹饪高手。对于已经可以熟练烹饪的人来说,则可以从中学学习新的菜色,为自己的厨艺秀锦上添花。

特色菜里包括八大菜系、国外美食、儿童食谱、孕妇食谱四大类。

八大菜系是将中华美食文化的博大精深发挥出来,全面涵盖了中国菜系的经典菜肴,将美食文化发扬光大,让你可以在河北,吃到正宗的粤菜,也可以人在



湖南,吃到正宗鲁菜,总之八大菜系带你在餐桌上游历祖国的天南地北。

国外特色美食包含各色国外食品,可以让你足不出户就领略异国的味道,满足味蕾对新奇味道的追求,尽享天下美食。

儿童菜谱和孕妇菜谱是讲述在人生在两个重要的阶段要注意的饮食搭配,我们从补充营养入手,合理搭配各种食材,让这两个时期的人群充分补充到营养,吃出健康好身体。

特色菜,让我们的每一餐都是一次享受之旅,这短短的享受时间,可以让我们生活品质有大大的提高。

《菜谱大全》是你全新生活的开始,让你从口开始,品味珍馐,感受美好,让你在平凡的生活中享受不平凡的人生,打造不平凡的新滋味。



目 录

家常菜

热菜篇

果蔬类	2	酥炸茄盒	7	诗礼银杏	14
炒茄丝	2	锅塌茄盒	8	大良炒鲜奶	14
烧茄子	2	油煎茄片	8	干炸果肉	14
熘土豆丝	2	拌茄泥	8	芙蓉煎滑蛋	15
糖醋卷心菜	2	油焖茄子	8	绉纱鸽蛋	15
油焖茭白	3	樱桃土豆	9	香炸云雾	15
鲜蘑炒豌豆	3	锅塌菠菜	9	炒西红柿	16
香菇炒青菜	3	鼎湖上素	9	炆菜花	16
熘豆芽	3	玉兔葵菜尖	9	麻辣冬瓜	16
海米烧茄子	3	干烧冬笋	10	酱烧冬瓜条	16
鱼香茄条	4	南煎素丸子	10	茄汁冬瓜排	16
辣汁茄丝	4	炆椒青笋尖	11	炆青瓜条	17
醋熘白菜	4	炒素什锦	11	金银炒蛋	17
油焖白菜	4	糖醋红柿椒	11	首乌炖蛋	17
锅塌白菜	4	桃园三结义	11	虎皮蛋	17
茄汁菜包	5	炸冬瓜丸子	12	蛋松	17
炆油菜	5	软炸冬瓜	12	菊叶玉板	18
鱼香菜心	5	水炒鸡蛋	12	木耳顺风	18
椒油炆芹菜	6	酸辣白菜	13	蚝油鲜菇	18
韭菜炒绿豆芽	6	清炒芦笋	13	菠菜蛋蓉	18
焖茄子条	6	长寿菜	13	香葱烘蛋	19
三鲜茄子	6	如意笋	13	香菇豆角	19
酱烧茄子	6	麻辣白菜	13	鱼香炒蛋	19
鱼香全茄	7	栗子白菜	14	奶油西兰花	19
炸茄盒	7	珊瑚金钩	14	香菇烧丝瓜	19



乳椒空心菜	20	芦笋牛肉	27	爆腰花	37
香鱼白菜	20	酱爆肉	28	糖醋里脊	37
炒鲜莴笋	20	肉丝炒芹菜	28	芜爆肚丝	37
红烧冬瓜	20	鱼香腰花	28	紫盖肉	37
香酥冬瓜	20	麻辣猪肝	28	红烧狮子头	38
鲜蘑火冬瓜	21	豉椒鸡片	29	糟片鸭	38
香菇烧菜心	21	红烧卷筒鸡	29	番茄酿肉	38
油闷春笋	21	金钱鸡塔	29	炸八块	38
锅塌韭菜	21	碎末鸡丁	29	南煎肝	39
芝麻小白菜	22	辣子鸡丁	30	橘烧巴	39
鱼香荷包蛋	22	小煎鸡	30	茄汁猪排	39
炒空心菜	22	火爆双脆	30	茄汁鸡肉	39
炒豌豆荚	22	烩鸭四宝	31	家常烤鸡	40
香酥山药	22	烤扁担肉	31	干烧牛肉片	40
炆黄瓜	23	辣子肉丁	31	炸芝麻里脊	40
干煸冬笋	23	番茄豆腐炒肉片	32	四喜丸子	40
扒栗子白菜	23	雪魔芋鸡翅	32	酥炸春花肉	40
金钩青菜心	23	三菌炖鸡	32	炸大扁	41
炆莲白卷	24	椒盐八宝鸡	32	炸灌汤丸子	41
麻酱凤尾	24	蚂蚁上树	33	鸡里爆	41
醋熘黄瓜	24	酿青椒	33	炒鸡丝	42
鱼香油菜苔	24	椒盐蹄膀	33	浮油鸡片	42
八宝梨罐	25	水浒肉	33	荷叶米粉鸡	42
玛瑙银杏	25	油爆腰花	34	锅塌鸡片	43
扒素子双菇	25	酥炸牛肉卷	34	锅塌鸡签	43
糖醋黑木耳	25	酥炸排骨	34	带子上朝	43
炆茭白	26	菜心炒猪肝	34	担担鸡	44
清香手撕圆白菜	26	焗禾花雀	35	怪味鸡	44
禽畜类	26	椒盐牛排	35	白果烧鸡	45
炸蚕蛹鸡	26	滑蛋牛肉	35	姜汁热窝鸡蛋	45
香酥鸭	26	红烧牛尾	35	荷叶粉蒸鸡	45
酱爆鸭块	26	咕噜牛排	35	五香脆皮鸡	45
粉蒸鸡	27	猪肉炒面	36	炖鸡汁	46
黄焖鸡块	27	水煮牛肉	36	桃酥鸡糕	46
泡菜肉末	27	冬笋里脊丝	36	叉烧鸡	46
川味牛肉	27	南煎肉丸子	36	芙蓉鸡片	47



雪花鸡焯	47	樟茶鸭子	58	虫草鹌鹑	68
花椒鸡丁	47	姜汁热味鸡	58	山楂肉干	68
锅贴鸡片	47	东坡肘子	58	水煮肉片	68
鸡豆花	48	川味肉丁	58	芪蒸鹌鹑	69
家常海参	48	清蒸鸭子	59	炸班指	69
鸭泥腐片	48	干煸牛肉丝	59	爆炒腰花	69
什锦冬瓜帽	49	粉蒸牛肉	59	麻辣肉丁	69
海棠冬菇	49	网油包烧鸡	59	青椒肉丝	70
淮杞炖羊肉	49	粉蒸排骨	60	泡菜炒肉末	70
脆皮乳鸽	49	豆苗鸡丝	60	红烧舌尾	70
羔烧羊肉	50	烟熏排骨	60	冬菜肉末	70
干炸肝花	50	炒鸡什件	60	冬菜扣肉	71
牡丹煎酿蛇脯	50	麻油鸡	61	豆渣猪头	71
佛手排骨	51	宫保肉丁	61	红烧猪蹄	71
炖柠檬鸭	51	牛膝蹄筋	61	红烧蹄筋	71
酥炸羊腩	51	当归炖鸡	61	红烧猪脑	72
兰度鸽脯	51	软炸鸡肝	62	重庆毛血旺	72
凤鸡斩肉	52	桃杞鸡卷	62	五花肉炒豆腐泡菜	
醉蟹清炖鸡	52	瓢甜椒	62		72
海底松银肺	52	冬瓜燕	63	西芹百合草莓炒腊肉	
荷花集锦炖	52	炒香舌片	63		72
龙凤腿	53	萝卜炖羊肉	63	榨菜肉丝	73
清汤火方	53	鸡皮慈笋	63	虫草鸭子	73
蜜汁火方	54	重庆麻辣火锅	64	糖醋鸡圆	73
腐乳汁肉	54	丁香鸭	64	火爆腰花	73
金腿脊梅炖腰酥	54	砂仁肚条	64	虾须牛肉	74
白汁芦筋	54	荷叶凤脯	65	麻油火鸡肾	74
扒方肉	55	乾坤蒸狗	65	锅贴鸡片	74
香蕉肉脯	55	首乌肝片	65	麻辣猪肝	74
白肚	55	银杏蒸鸭	66	鱼香腰花	75
八宝碎扣鸭	56	栗杏焖鸡	66	牡丹蝎托	75
炸珍珠虾	56	软炸白花鸽	66	肥肠豆花	75
蝴蝶海参	56	果仁排骨	67	筒子肉	75
板栗红烧肉	57	玉竹心子	67	菠萝咕老肉	76
魔芋烧鸭	57	红杞蒸鸡	67	酸菜牛肉	76
生爆盐煎肉	57	归芪蒸鸡	67	炆肉丝莴笋	76



水产类	77	脆皮桂鱼	87	金钱芝麻虾	96
干煸鳝背	77	清蒸甲鱼	88	软烧仔鲑	97
白斩鲤鱼	77	鲜菇鱼片	88	干煸鳝鱼	97
三丝鱼翅	77	燕巢凤尾虾	88	清蒸青鳝	97
一品海参	77	红烧下巴	88	上料鱼圆	98
南排杂烩	78	虫草杜仲炖海虾	88	干炸蟹枣	98
虾片油菜	78	葱烧乌参	88	干炸虾枣	98
三色虾仁	78	蟹黄大生翅	89	干焗蟹塔	98
酸辣海参	79	滑蛋虾仁	89	炊太极虾	99
干烧鱼翅	79	香滑鲈鱼球	89	椰盅海皇	99
泡菜鱼	79	锅塌银鱼	89	梁溪脆鳝	99
东坡墨鱼	80	芫爆鱿鱼卷	89	大烧马鞍桥	99
白汁鱼肚	80	金丝海蟹	90	银丝鳝鱼	100
蚕豆炒虾仁	80	赛螃蟹	90	蝴蝶烩鳝	100
豆瓣海参	81	熬黄花鱼	90	椒盐鳝卷	100
辣椒鱼	81	糖醋鲤鱼	91	白汁鲰鱼	101
参蒸鳝段	81	鱼腹藏羊肉	91	醋熘鳊鱼	101
参麦团鱼	81	油焖虾	91	五丁鱼圆	101
枸杞海参鸽蛋	82	龙凤腿	91	糖醋黄河鲤	102
芪烧活鱼	82	蛤蜊鲫鱼	91	彭城鱼丸	102
米熏鱼	83	蛭溜奇	92	龙肝凤脑	103
海鲜拼盘	83	白炒响螺	92	椒盐塘鱼片	103
干烧鱼翅	83	爆炒鳝片	92	莼菜氽塘鱼片	103
酸辣海参	83	烧腩鱿鱼	92	香炸银鱼	103
干煸鱿鱼丝	84	清炒虾仁	93	红松鳊鱼	104
荔枝鱿鱼卷	84	烩乌鱼蛋	93	鸡火鱼鲞	104
玻璃鱿鱼	84	五柳鱼丝	93	锅贴鱼片	104
荷包鱿鱼	84	叉烧鱼	93	红烧武昌鱼	105
响铃海参	85	豆豉鱼	94	凉粉鲫鱼	105
炊水晶虾	85	葱辣鱼	94	豆瓣鲫鱼	105
吉利大虾	86	黄焖鲑鱼头	94	大蒜鲑鱼	106
豆苗炒虾片	86	茄汁鱼卷	95	芹黄鱼丝	106
干蒸黄鱼	86	豆腐鲫鱼	95	虾仁拉丝蛋	106
网油鱼包	86	软炸虾糕	96	海米冬瓜	107
沙锅鱿鱼	87	南卤醉虾	96	香辣炒蟹	107
蒜蓉粉丝蒸扇贝	87	腐皮虾包	96	鸡丝海蜇	107



清蒸江团·····	107	翡翠豆腐·····	110	烧豆腐·····	113
白汁鳗量·····	108	三鲜豆腐·····	110	冬菇豆腐·····	113
豆制品类 ·····	108	两色豆腐·····	110	炒豆腐松·····	113
软烧豆腐·····	108	太阳豆腐·····	110	番茄豆腐·····	114
虾仁豆腐·····	108	东江豆腐·····	111	虾米拌豆腐·····	114
恋爱豆腐·····	109	卤豆腐·····	111	炆豆腐·····	114
脆皮炸豆腐·····	109	泰安三美豆腐·····	111	蘑菇炖豆腐·····	114
鸭蛋豆腐·····	109	炸豆腐丸子·····	111	麻婆豆腐·····	114
榨菜肉末蒸豆腐·····	109	富贵豆腐·····	112	麻辣豆腐·····	115
炒豆腐·····	109	镜箱豆腐·····	112	口袋豆腐·····	115
彩塘滑豆腐·····	110	平桥豆腐·····	112	熊掌豆腐·····	115
酸奶豆腐·····	110	雪花豆腐·····	113		

凉菜篇

果蔬类 ·····	116	拌芹菜·····	120	韩国泡菜·····	124
珊瑚白菜·····	116	茄汁芹菜·····	120	美味双耳·····	124
油酥瓜条·····	116	五香花生米·····	120	椒油金菇·····	124
香卤猴头·····	116	菠菜泥·····	121	金针菇拌肚丝·····	125
拌莴笋·····	116	三丝芹菜·····	121	凉拌西兰花·····	125
蜜汁鲜果·····	116	青椒拌干丝·····	121	剁椒炆拌三丝·····	125
葡萄藕片·····	117	炆菜花·····	121	凉拌莲藕·····	125
香橙龙眼·····	117	炆芹菜·····	121	糯米藕·····	126
水果泡菜·····	117	三味黄瓜·····	122	酸豆角·····	126
香麻拌藕片·····	117	炆油菜·····	122	忆苦思甜·····	126
四川泡菜·····	118	油泼黄瓜·····	122	凉拌苦瓜·····	126
沙拉川式泡菜·····	118	炆辣白菜·····	122	茶香酸辣藕片·····	126
如意笋·····	118	炆辣椒黄瓜·····	122	田园三脆·····	127
辣黄瓜皮·····	118	油激黄瓜·····	123	凉拌剁椒木耳·····	127
糖醋京葱·····	119	三味白菜·····	123	开胃南瓜片·····	127
酒醉冬笋·····	119	田园蘑菇沙拉·····	123	开胃酱萝卜·····	127
拌圆白菜·····	119	甘蓝什锦串·····	123	京糕萝卜丝·····	128
拌绿豆芽·····	119	芒果沙拉·····	123	凉拌白菜心·····	128
拌韭菜·····	120	桃子沙拉·····	123	百合拌苦苣·····	128
麻辣粉丝·····	120	拌拉皮·····	124	蜜汁红枣藕片·····	128
拌粉皮·····	120	韭黄拌干丝·····	124	拌葱头·····	128



拌圆白菜·····	128	水晶猴头·····	136	麻酱牛腰片·····	146
蒜泥黄瓜·····	129	土豆火腿沙拉·····	137	牛肉冻·····	146
海米拌油菜·····	129	芥末鸭掌·····	137	兰花酥鸡腿·····	146
麻酱菠菜·····	129	红油耳片·····	137	杞子兔卷·····	147
花生仁拌芹菜·····	129	怪味鸡丝·····	137	猪肉冷盘·····	147
芹菜拌腐竹·····	129	精盐水肫花·····	137	山椒凤爪·····	147
拔丝楂糕·····	130	椒麻鸡·····	138	鸭掌海蜇·····	147
炸土豆片·····	130	芥末鸡·····	138	香辣鲜笋·····	148
炸土豆球·····	130	烤里脊肉·····	138	凉拌蟹柳丝·····	148
蜜汁梨球·····	130	腊肉·····	138	牛筋冻·····	148
翠玉黄瓜·····	130	麻辣牛肉·····	139	蒜泥白肉·····	148
三彩菠菜·····	131	五香里脊肉·····	139	香辣雪梨手撕鸡·····	148
酸辣瓜片·····	131	泡椒沙拉鸡·····	139	香卤牛腱·····	149
糖醋白菜·····	131	沙拉樟茶鸭·····	140	肉丝拌粉皮·····	149
麻酱白菜丝·····	131	拌鸡冠肚皮·····	140	拌什锦·····	149
醒胃腌椰菜花·····	132	冻鸭掌·····	140	手撕白斩鸡·····	150
糖醋莴笋·····	132	精盐水鸭·····	140	凉冻金钟鸡·····	150
香油金瓜丝·····	132	杨梅球·····	141	白斩河田鸡·····	150
石斛花生米·····	132	红花鸭子·····	141	雄鹰展翅·····	150
酿银瓜·····	132	罗汉肚·····	141	芝麻兔·····	151
蜜汁肥桃·····	133	面酱拌牛舌·····	142	糊涂鸡·····	151
蜜汁金枣·····	133	板羊肉·····	142	夫妻肺片·····	151
蜜三果·····	133	熏鸡·····	142	盐水肫花·····	152
拔丝空心小枣·····	133	五味鸡·····	142	陈皮鸡·····	152
炸藿香·····	134	桶子鸡·····	143	水八块·····	152
拔丝山药·····	134	五香清酱牛肉·····	143	怪味白肉·····	152
素火腿·····	134	鸡丝拉皮·····	143	鸡蹄花·····	152
拔丝苹果·····	134	肘花·····	143	山城棒棒鸡·····	153
炆辣三丝·····	135	三色板肚·····	144	麻粉肘子·····	153
糖拌三鲜·····	135	干拌牛肉·····	144	水产类 ·····	153
麻酱拌豆角·····	135	姜丝拌百叶·····	144	虾仁熘银耳·····	153
炆拌豇豆·····	135	白切牛肉·····	145	金丝玉条·····	154
禽畜类 ·····	135	水爆肚仁·····	145	瓜环虾仁·····	154
葱椒鸡·····	135	拌牛蹄黄·····	145	凉拌五丝·····	154
翡翠鸡片·····	136	热牛肉拌双丝·····	145	陈皮鳝鱼·····	154
芥酱酸拉皮·····	136	凉拌牛肉片·····	146	葱辣鱼条·····	155



五香鱼·····	155	海苔脆黄瓜·····	159	皮蛋拌豆腐·····	161
椒麻沙拉鱼·····	155	蟹肉黄瓜土豆泥·····	159	凉拌蛋皮丝·····	161
拌脆鳝·····	156	陈醋海蜇头·····	159	凉拌金针菇·····	162
佛手海蜇皮·····	156	熏黄鱼·····	159	醋熘莲花白·····	162
松子鱼米·····	156	鲜虾蟹柳沙拉·····	160	菜心面鱼·····	162
精盐水虾·····	156	炆海带丝·····	160	菊花酥金菇·····	162
风活鲤鱼·····	156	海带拌粉丝·····	160	精盐水毛豆·····	163
油浸咸鱼·····	157	凉拌海带丝·····	160	麻酱拌豆腐·····	163
黄瓜拌虾片·····	157	菌、蛋及豆制品类		拌香黄豆·····	163
酥鱼·····	157	·····	160	凉拌黑木耳·····	163
冰镇醋青鱼·····	157	凉拌香干·····	160	凉拌银耳·····	163
生炆椒圈海蜇·····	158	凉拌皮蛋·····	161	凉拌云耳·····	164
冰镇银鱼·····	158	香菜拌豆腐·····	161	香干菠菜塔·····	164
椒香海带丝·····	158	蛋黄苦瓜酿·····	161	五香熏鸡蛋·····	164
西芹虾仁·····	158				

主食篇

米饭类 ·····	164	小窝头·····	169	香椿饼·····	173
肉丁豌豆饭·····	164	汀州伊面·····	169	水饺豆沙煎饼·····	173
鸡肉卤饭·····	165	担担面·····	169	水晶虾饼·····	174
什锦炒饭·····	165	葡萄面排·····	169	葱油饼·····	174
牛奶大米饭·····	165	麻油素面·····	170	金钱饼·····	174
野鸭菜饭·····	165	辣酱面·····	170	牛肉馅饼·····	174
八宝甜饭·····	166	阳春面·····	170	茄汁牛肉饼·····	175
虾仁饭煲·····	166	排骨汤面·····	170	红薯饼·····	175
八宝青蟹饭·····	166	挂面卧鸡蛋·····	170	芝麻南瓜饼·····	175
银杏芋泥·····	166	烧罗汉面筋·····	171	土豆肉饼·····	175
豆腐软饭·····	167	三鲜酿面筋·····	171	土豆丝煎饼·····	175
扬州蛋炒饭·····	167	炒面线·····	171	土豆饼·····	176
八宝香糯·····	167	糖醋面筋·····	172	韭菜馅饼·····	176
五谷蛋包饭·····	167	炸馓子·····	172	萝卜饼·····	176
果汁饭·····	168	茄片吐司·····	172	香蕉玉米饼·····	176
面食类 ·····	168	烤奶酪水饺皮·····	172	西红柿饼·····	176
小米面蜂糕·····	168	凉拌馄饨皮·····	173	干炸黄豆海带饼·····	177
玉米面发糕·····	168	鸡蛋家常饼·····	173	白菜饼·····	177



洋葱饼·····	177	炸馄饨·····	185	蜜饯捶藕·····	192
南瓜豆腐饼·····	177	串煎馄饨·····	185	涟水鸡糕·····	193
菠菜饼·····	177	鸭掌包·····	185	大良炒鲜奶·····	193
豆腐饼·····	178	广式月饼·····	185	灯影苕片·····	193
叉烧炒面·····	178	广式叉烧包·····	186	芝麻球·····	194
鱼香茄饼·····	178	咖喱饺·····	186	炒米粉·····	194
咸蛋蒸肉饼·····	178	三角豆腐饺·····	186	生牛肉河粉·····	194
麻雀肉饼·····	178	鸡头粉馄饨·····	187	香橙糕·····	194
馅类 ·····	179	灌汤蒸饺·····	187	油煎糖年糕·····	195
五色豆沙包·····	179	大白菜水饺·····	187	炒山药泥·····	195
猪肉酸菜包·····	179	芝麻元宵·····	188	果酱三明治·····	195
玉米面蒸饺·····	179	藕粉圆子·····	188	冰糖莲子·····	195
锅贴饺·····	180	小吃类 ·····	188	蜜汁红芋·····	195
广东虾饺·····	180	冰糖莲子·····	188	西湖桂花藕粉·····	196
三丁大包·····	180	桂花核桃冻·····	188	拔丝红薯·····	196
烤麸大包·····	181	蛋酥花生仁·····	189	拔丝蜜橘·····	196
煊馅水饺·····	181	酱酥桃仁·····	189	一品薯包·····	196
三鲜水饺·····	181	一品寿桃·····	189	馄饨香蕉卷·····	197
小蒸包·····	182	空心琉璃丸子·····	189	地栗糕·····	197
三文一品汤包·····	182	炸鸳鸯饅馐·····	190	炒三泥·····	197
荠菜肉馄饨·····	182	马蹄糕·····	190	酥蜜鲜果夹·····	197
洋白菜鲜虾包·····	182	酥橘圆·····	190	玫瑰果炸·····	198
米茄菠萝烧·····	183	响铃球·····	190	雪里藏珠·····	198
麻蓉包·····	183	琥珀莲子·····	191	鸡丝米粉·····	198
小笼汤包·····	183	豆蓉酿枇杷·····	191	核桃仁酪·····	199
糯米烧麦·····	184	杏仁葛粉包·····	191	小米面茶·····	199
蟹黄灌汤包·····	184	八宝酿香瓜·····	191	蜜饯萝卜·····	199
菜包·····	184	香蕉果炸·····	192	花生奶酪·····	199
红豆沙包·····	185	桂花糖大栗·····	192	蜜糖红薯·····	200

汤羹篇

粥类 ·····	200	地黄花粥·····	201	粟米粥·····	201
黑米粥·····	200	枸杞豉汁粥·····	201	豌豆粥·····	201
翡翠鱼粥·····	200	核桃仁粥·····	201	芹菜粥·····	201
木耳粥·····	201	菠菜粥·····	201	胡萝卜粥·····	202



苦瓜粥·····	202	一品豆腐汤·····	209	杏仁猪肺汤·····	216
牛乳粥·····	202	金钱口蘑汤·····	209	大枣百合汤·····	216
香蕉粥·····	202	鲜鱼生菜汤·····	209	兔肝鸡蛋汤·····	217
菊花粥·····	202	荔枝红枣汤·····	209	冬笋雪菜黄鱼汤·····	217
牛奶麦片粥·····	202	火腿冬瓜汤·····	210	八鲜八补汤·····	217
黑芝麻粥·····	203	羊肉冬瓜汤·····	210	大枣冬菇汤·····	217
小米红糖粥·····	203	紫菜豆腐汤·····	210	黄鱼鱼肚汤·····	217
绿豆银耳粥·····	203	萝卜排骨汤·····	210	酸辣汤·····	218
皮蛋粥·····	203	南瓜绿豆汤·····	210	雪花鸡汤·····	218
山药大米粥·····	203	口袋豆腐汤·····	211	虾仁冬瓜汤·····	218
薏仁白米粥·····	203	绿豆海带汤·····	211	枸杞牛鞭汤·····	218
麦枣糯米粥·····	204	鱼头木耳汤·····	211	笋粉鱼头豆腐汤·····	218
鸳鸯鸡粥·····	204	青菜汤·····	211	海带肉丝汤·····	219
荷叶粥·····	204	鸳鸯珍珠汤·····	211	杏仁银肺汤·····	219
红小豆粥·····	204	胡椒海参汤·····	212	十全炆补汤·····	219
鲤鱼白菜粥·····	204	连锅汤·····	212	扁鹊调养汤·····	219
什锦甜粥·····	205	扣环球上汤·····	212	复元汤·····	220
草莓绿豆粥·····	205	家常豆腐汤·····	213	单县羊肉汤·····	220
空心菜粥·····	205	肉片粉丝汤·····	213	清汤全家福·····	220
鸡粥菜心·····	205	干贝萝卜汤·····	213	枸杞莲子鸡汤·····	221
汤类 ·····	206	海米白菜汤·····	213	猪尾浓汤·····	221
肉丝榨菜汤·····	206	火腿萝卜丝汤·····	213	豆腐排骨豆芽汤·····	221
三色鱼丸汤·····	206	韭菜肉片汤·····	214	绿豆冬瓜汤·····	221
椰菜腌肉汤·····	206	奶汤白菜·····	214	粟米菜花汤·····	221
云耳番茄汤·····	206	奶油瓜菇汤·····	214	冬瓜连锅汤·····	221
海米紫菜蛋汤·····	207	茄汁牛肉汤·····	214	海米冬瓜汤·····	222
菠菜鱼片汤·····	207	南瓜汤·····	215	黄瓜鸡杂汤·····	222
龙凤鲜汤·····	207	荪角四宝汤·····	215	奶汤鲜核桃仁·····	222
土豆排骨汤·····	207	老板鱼酸菜炖豆腐汤 ·····	215	清汤柳叶燕菜·····	222
红颜菜汤·····	207	鸡火甲鱼汤·····	215	南瓜泥子汤·····	223
清炖姜归羊肉汤·····	208	竹笋芋艿鲫鱼汤·····	215	鸡丁米汤·····	223
老姜肉片汤·····	208	荷花干贝汤·····	216	三鲜苦瓜汤·····	223
豆腐海鲜汤·····	208	八卦汤·····	216	鲤鱼苦瓜汤·····	223
成都蛋汤·····	208	人参山药乌鸡汤·····	216	海米萝卜汤·····	224
沙参心肺汤·····	208	花生当归猪蹄汤·····	216	子鰾丸子汤·····	224
仲景羊肉汤·····	209			萝卜连锅汤·····	224



平菇蛋汤·····	224	米苋黄鱼羹·····	230	奶汁豆腐·····	235
甜椒南瓜汤·····	224	之江鲈莼羹·····	230	牛筋煲·····	235
藕片汤·····	225	黄鱼羹·····	231	狗肉煲·····	235
开洋葱卜丝汤·····	225	鲜果明珠羹·····	231	白果鸭煲·····	235
西湖莼菜汤·····	225	香蕉西米羹·····	231	菠菜鸡煲·····	236
牛肉汤·····	225	浦江蟹羹·····	231	番茄鸡煲·····	236
茄子炖鸡汤·····	225	肉茸玉米羹·····	232	海南椰子盅·····	236
猪蹄汤·····	226	白羊肾羹·····	232	中腩煲·····	236
还丝汤·····	226	当归羊肉羹·····	232	沙锅炖吊子·····	236
冬菇笋炖老豆腐·····	226	雪花豆腐羹·····	232	沙锅三味·····	237
酒蒸全鸡汤·····	226	雪梗珍珠羹·····	232	什锦一品锅·····	237
鱼酸汤·····	227	翡翠瑶柱羹·····	233	什锦暖锅·····	237
鲍鱼肚片汤·····	227	黄鱼豆腐羹·····	233	三鲜沙锅·····	238
清汤冬瓜·····	227	荠菜干贝羹·····	233	鲜鱿鲛鱼茄汁煲·····	238
开水白菜·····	228	翡翠干贝冬蓉羹·····	233	海陆煲·····	238
鲜花豆腐·····	228	山药豆腐羹·····	233	沙锅鱼·····	238
清汤燕菜·····	228	酸辣豆腐羹·····	234	蒜蓉辣椒鲜鱿煲·····	239
参杞羊头·····	228	海鲜豆腐羹·····	234	沙锅瓣胃·····	239
绣球鱼翅·····	229	海参羹·····	234	人参全鸡煲·····	239
山东丸子·····	229	玉米羹·····	234	沙锅鸭块·····	239
清汤鳗鱼丸·····	229	红果·····	234	冬瓜薏米煲鸭·····	239
羹类 ·····	230	太极山楂奶露·····	235	雪里蕻炖豆腐·····	240
蛇羹·····	230	其他类 ·····	235	熬白菜·····	240

特色菜

八大菜系

闽菜 ·····	242	淡糟香螺片·····	243	炆糟鸡脯·····	244
炒海瓜子·····	242	龙身凤尾虾·····	243	七星丸·····	245
豉椒鸡丁·····	242	生炒海蚌·····	243	肉松·····	245
干烧鱼·····	242	五彩虾松·····	243	茄子炖鸡汤·····	245
莲子鸡丁·····	242	白蜜黄螺·····	244	油条西舌·····	246
菊花鲈鱼·····	243	拉糟鱼块·····	244	干贝水晶鸡·····	246
香露全鸡·····	243	豌豆鸡丝·····	244	罗汉鸭·····	246



扛糟羊肉·····	246	咖喱鸡·····	255	山东菜丸·····	266
罗汉鱼首·····	247	鲁菜 ·····	255	川菜 ·····	266
白烧鱼翅·····	247	沙锅牛尾·····	255	鱼香肉丝·····	266
醉排骨·····	247	扒原壳鲍鱼·····	255	宫保鸡丁·····	266
雪山潭虾·····	247	山东包子·····	256	水煮鱼·····	266
焗烧鳗·····	248	油爆鲜贝·····	256	芹黄烧鱼条·····	267
白拌黄螺·····	248	糟煨冬笋·····	256	豆苗炒鸡片·····	267
龙须燕丸·····	248	铁素四色球·····	256	姜汁热窝鸡·····	267
闽生果·····	249	奶油扒菜心·····	257	宫保牛肉·····	267
金钱肉·····	249	吉祥干贝·····	257	宫保虾仁·····	268
爆糟排骨·····	249	蟹黄鱼翅·····	257	鱼香碎滑肉·····	268
煎明虾段·····	249	红扒鱼唇·····	257	坛子肉·····	268
炒蜇血·····	249	油泼青鱼·····	258	干煸肉丝·····	269
清炒海蚌·····	250	糖炒虾瓣·····	258	苕菜狮子头·····	269
熘鸽松·····	250	凤尾金鱼·····	258	香椿白肉丝·····	269
扛糟鸡·····	250	荷花金鱼虾·····	259	豆瓣肘子·····	269
鸿图鸭·····	250	清蒸八宝甲鱼·····	259	红枣煨肘·····	270
清蒸桂鱼·····	251	红烧甲鱼·····	259	鹅黄肉·····	270
银耳川鸭·····	251	清炖甲鱼·····	260	芝麻肉丝·····	270
葱爆肉丝·····	251	德州扒鸡·····	260	龙眼咸烧白·····	270
炒海蜇·····	251	纸包鸡·····	260	荷叶蒸肉·····	271
荤罗汉·····	252	龙凤双腿·····	261	炸蒸肉·····	271
芙蓉海蚌·····	252	炒鸡丝蜇头·····	261	一品酥方·····	271
肉米鱼唇·····	252	炸鸡椒·····	261	龙眼甜烧白·····	272
马蹄鸡丁·····	252	烧鸡酥·····	262	粉蒸肉·····	272
炸鸡排·····	252	炒鸡米·····	262	夹沙肉·····	272
鱼腩煲·····	253	清汤鸡蒙冬菇·····	262	糖粘羊尾·····	273
西瓜盅·····	253	福山烧小鸡·····	263	原笼玉簪·····	273
虾仁汤河粉·····	253	奶汤八宝布袋鸡·····	263	豆渣猪头·····	273
素炒鸡丁·····	253	烤小鸡·····	263	糖醋排骨·····	274
台式三杯鸡·····	254	余虾蘑海·····	263	网油腰卷·····	274
香油石鳞·····	254	原壳鲍鱼·····	264	炸花仁腰块·····	274
蛋拌豆腐·····	254	软炸鲜贝·····	264	火爆荔枝腰·····	275
芝麻豆腐·····	254	芙蓉干贝·····	264	火爆肚头·····	275
酸菜牛肉·····	254	红烧鱼唇·····	265	酸辣臊子蹄筋·····	275
咖喱牛肉·····	255	荷花鱼翅·····	265	生烧筋尾舌·····	275



回锅肉·····	276	乳酪蒸虾仁·····	285	文思豆腐·····	294
盐煎肉·····	276	古法扣全瑞·····	285	叫花鸡·····	294
合川肉片·····	276	蚝油鸡翅·····	286	霸王别姬·····	294
锅巴肉片·····	276	盐酥鸡块·····	286	金陵盐水鸭·····	294
甜椒肉丝·····	277	黄埔炒蛋·····	286	无锡肉骨头·····	295
粤菜 ·····	277	桂鱼虾干泡丝瓜·····	286	松鼠桂鱼·····	295
潮州冻肉·····	277	酸辣虾仁烘蛋·····	286	白汤鲫鱼·····	295
脆皮鸡·····	278	蒜子瑶柱豆苗·····	287	锅烧野鸭·····	296
广东粉果·····	278	鲜茄肉蓉脆锅巴·····	287	滑炒虾仁·····	296
鱼肠蒸蛋·····	278	冬瓜羹·····	287	淡菜皱纹肉·····	296
香芹海蜇卷·····	278	蚝油生菜·····	287	枣方肉·····	296
植物扒四宝·····	278	肠粉·····	288	糟扣肉·····	297
冬瓜干贝炖田鸡·····	279	广东烤鸭·····	288	风蹄·····	297
蚝油鸭掌·····	279	姜葱螃蟹·····	288	酱汁排骨·····	297
水晶明虾球·····	279	芥兰沙拉·····	288	酱方·····	297
白灼响螺片·····	279	沙锅螃蟹·····	288	金陵圆子·····	298
炒红云雪影·····	280	田鸡饭煲·····	289	酱汁肉·····	298
灌汤龙凤球·····	280	清风送爽·····	289	金腿脊梅炖腰酥·····	298
脆皮炸鸡·····	280	烧肉藏珠·····	289	樱桃肉·····	299
上汤虾丸·····	280	冬瓜甑·····	289	扁大枯酥·····	299
大良肉卷·····	281	参附鸽鸳鸯戏水·····	289	松子熏肉·····	299
炒绵羊丝·····	281	白玉藏珠·····	290	宿迁猪头肉·····	300
潮州生淋鱼·····	281	素烧鹅·····	290	氽脊髓·····	300
姜葱焗鲤鱼·····	282	池塘莲花·····	290	生麸肉圆·····	300
油泡鱼青丸·····	282	苏菜 ·····	290	京葱炆牛方·····	300
荷包鲤鱼·····	282	刺猬圆子·····	290	叉烤鳊鱼·····	301
果汁肉脯·····	282	香菜梗炒肚丝·····	291	青鱼甩水·····	301
大地鹌鹑片·····	283	沛公狗肉·····	291	爆氽·····	301
蒸大红羔蟹·····	283	水晶肴肉·····	291	炆虎尾·····	302
葱油白切鸡·····	283	葫芦虾蟹·····	291	酒酿金腿·····	302
梅子甑鹅·····	283	三套鸭·····	292	百花酒焖肉·····	302
明炉梅子鸭·····	284	炖菜核·····	292	浙菜 ·····	302
炸子鸡·····	284	美人肝·····	292	霸王鸡翅·····	302
生炊龙虾·····	285	太湖银鱼·····	293	海米拌菜花·····	303
煲仔鱼丸·····	285	双皮刀鱼·····	293	红烧狗肉·····	303
干贝发菜·····	285	松子鱼米·····	293	油焖海明虾·····	303