

Domestic Cooking

饮食生活编委会◎编

特色

家常菜

要的就是这个味!



吉林科学技术出版社

特色

家常菜

饮食生活编委会◎编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

特色家常菜 / 饮食生活编委会编. — 长春 : 吉林
科学技术出版社, 2014. 9
ISBN 978-7-5384-8266-9

I. ①特… II. ①饮… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第204970号

特色家常菜

编 饮食生活编委会

出版人 李 梁

策划责任编辑 张伟泽

执行责任编辑 郑 旭

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 320千字

印 张 16

印 数 1-8 000册

版 次 2014年11月第1版

印 次 2014年11月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

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 0431-86059116

编辑部电话 0431-85677817

网 址 www.jlstp.net

印 刷 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8266-9

定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

Contents 目录



常见食材巧处理

蔬菜的选购与贮存·····	10	兔肉的突出特点·····	15
清除蔬菜上残余农药的方法·····	11	鸡肉PK鸡汤·····	16
食用菌的使用和存放·····	12	鸡汤不放盐味道不清鲜·····	16
食用菌不宜浸泡时间过长·····	12	老鸭快炖小窍门·····	16
罐装食用菌的选购·····	12	蛋羹蒸制小窍门·····	17
新鲜畜肉的选购·····	13	保存鲜鱼的窍门·····	18
畜肉质量巧鉴别·····	13	怎样存养活蟹·····	19
炖猪肉的技巧·····	14	除虾腥味的技巧·····	19
炖牛肉的技巧·····	14	鲍鱼干的发制·····	20
大补防寒吃羊肉·····	15	鱼翅的发制步骤·····	20

PART 1

真味小炒

苦瓜炒虾仁·····	22	蒜薹炒腊肉·····	28
百合银杏炒蜜豆·····	22	干煸四季豆·····	29
酱爆四季豆·····	23	荷兰豆炒白果·····	29
韭菜炒虾仁·····	24	百合芦笋虾球·····	30
西芹百合炒螺片·····	24	香菇炒荷兰豆·····	31
清炒黄瓜片·····	25	干煸荷兰豆·····	31
麻香土豆条·····	25	红蘑土豆片·····	32
清炒荷兰豆·····	26	干煸土豆片·····	34
土豆片炒番茄·····	26	火爆腰花·····	34
芥菜炒里脊丝·····	27	鱼香茭白·····	35
西芹百合炒腰果·····	28	鱼香小滑肉·····	36
		熘肝尖·····	36
		麻辣羊肝·····	37
		香辣牛肉丁·····	37

香辣肉丝	38
果仁肉丁	38
鱼香腰花	39
熘肥肠	40
川香回锅肉	40
熘炒羊肝	41
爆炒排骨	41
客家牛肉	42
麻辣猪肝	43
川味猪肝	43
清炒牛肚片	44
杭椒牛柳	46
洋葱炒猪肝	46
猪肝炒菠菜	47
辣子肥肠	48
里脊肉炒青椒	48
滑溜肉片	49
腰果鸡丁	49
鸡蛋炒韭菜	50
回锅鸭肉	50
鸡蛋炒苦瓜	51
爆炒仔鸡	52
东安仔鸡	52
脆香鸭舌	53
鸡蛋炒青椒	53
滑菇炒小白菜	54
火爆乳鸽	55
草菇炒鸡心	55
捶熘凤尾虾	56
豉椒爆黄鳝	58
麻辣爆炒虾	58
葱椒鲜鱼条	59
辣炒虾爬子	60
翡翠虾仁	60
芥蓝爆双脆	61
辣炒蛤蜊	61
杭椒炒素菇	62
尖椒干豆腐	62
麻婆豆腐	63
鲜贝炒冻豆腐	63
虾酱茼蒿炒豆腐	64

绿豆芽炒芹菜	65
豇豆炒豆干	65
口蘑炒肉片	66
滑溜豆腐	66

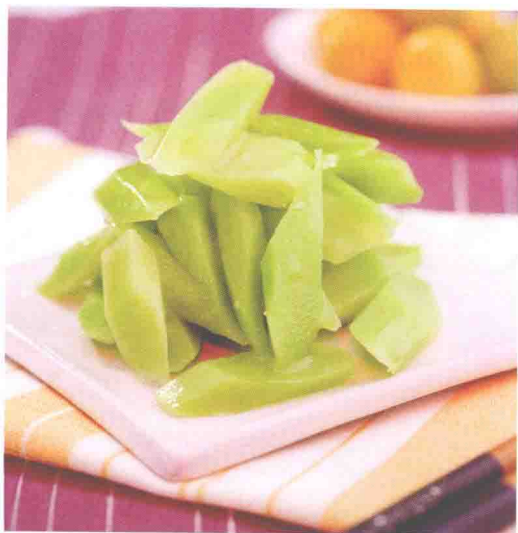
PART 2

秘制凉菜

黑白拌时蔬	68
凉拌素什锦	68
椒条荷兰豆	69
葱油青笋	70
橙汁山药	70
爽味萝卜卷	71
生拌萝卜皮	71
咖喱萝卜	72
炆拌海带丝	72
海米拌双椒	73
盐水芥蓝	74
八宝菠菜	74
杂味猪心	75
肉丝拌腐皮	75
姜汁豇豆	76
辣炆西兰花	77
三彩拌肚丝	77
葱油拌苦瓜	78
生拌牛肉	80



芥末双脆·····	80	炆拌牛百叶·····	98
鲜笋炆肚片·····	81	泡椒鲜虾·····	99
肉丝拌菠菜·····	82	酱香豆角·····	99
豆豉拌兔肉·····	82	四川泡菜·····	100
腰果拌肚丁·····	83	盐水芥蓝·····	102
双蛋拌空心菜·····	83	酱香黄瓜·····	102
拌猪心片·····	84	两味醉虾·····	103
腰片拌生菜·····	84	多味黄瓜·····	104
白果炆腰花·····	85	银芽炆腰丝·····	104
黄瓜拌肘花·····	86	蕨菜炆狗肉丝·····	105
炆拌腰条·····	86	枸杞鲜藕·····	105
油泼羊肉·····	87	炆拌荷兰豆·····	106
芥菜拌香干·····	87	腌泡胡萝卜·····	106
香葱拌鸡胗·····	88	萝卜丝拌海蜇丝·····	107
蒜泥苋菜·····	89	柠檬拌白菜·····	108
油盐豆腐·····	89	百合拌番茄·····	108
凉拌海带·····	90	芥末双脆·····	109
豆腐干拌贡菜·····	92	葱香笋叶·····	109
香辣腌鲢鱼·····	92	京葱拌耳丝·····	110
青红椒拌凤爪·····	93	冰糖冬瓜爽·····	111
鸡丝万年青·····	94	双蛋拌空心菜·····	111
青椒炆拌鸡·····	94	葱油拌苦瓜·····	112
酒醉仔鸡·····	95	蛋丝拌韭菜·····	114
拌墨斗鱼·····	95	鸡丁黄豆芽·····	114
黄瓜炆虾片·····	96		
酸腌蛤蜊·····	96		
苦瓜拌蜇头·····	97		

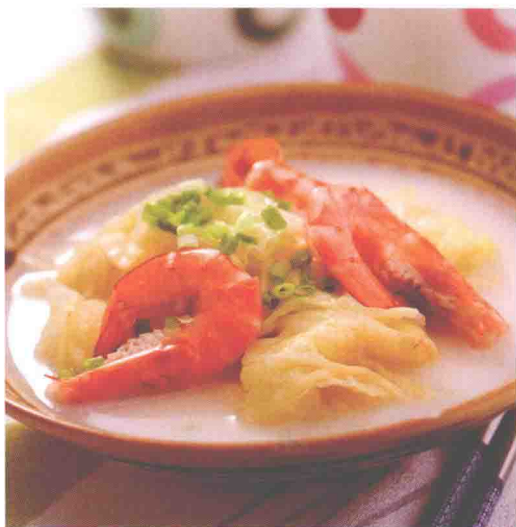


PART 3

滋补靓汤

白菜叶汤·····	116
冬瓜炖鸡丸·····	116
大虾炖白菜·····	117
菠菜猪肝汤·····	118
海米菠菜汤·····	118
海鲜冬瓜羹·····	119
梅干菜番茄猪肉汤·····	119
金玉南瓜露·····	120
萝卜煮河虾·····	120
骨头白菜煲·····	121
小白菜粉丝汤·····	122
百合南瓜羹·····	122
素菜汤·····	123

青椒肉汤·····	123
田园菜头汤·····	124
芹菜叶土豆汤·····	125
素烩山药·····	125
冬瓜八宝汤·····	126
土豆萝卜汤·····	128
白萝卜炖牛腩·····	128
绿豆冬瓜煲寸骨·····	129
胡萝卜鲜橙汤·····	130
芥菜咸蛋汤·····	130
蔬菜牛肉汤·····	131
莼菜蛋皮羹·····	131
白蘑田园汤·····	132
煎豆腐汆菠菜·····	132
炖豆腐·····	133
双冬豆皮汤·····	134
山珍什菌汤·····	134
干贝豆腐汤·····	135
酸辣豆皮汤·····	135
口蘑汤·····	136
石耳豆腐汤·····	138
银耳炖雪蛤·····	138
豆泡白菜汤·····	139
鲜莲银耳汤·····	140
发菜豆腐汤·····	140
清汤竹荪炖鸽蛋·····	141
三色豆腐羹·····	141
无花果炖银耳·····	142
金针菇豆角汤·····	142
双椒豆腐煲·····	143
白肉血肠·····	144
当归生姜炖羊肉·····	144
参归猪肝煲·····	145
冬瓜苦瓜脊骨汤·····	145
莲藕黄豆排骨汤·····	146
粟米炖排骨·····	147
三鲜排骨汤·····	147
滋补狗肉汤·····	148
萝卜排骨汤·····	150
山药排骨汤·····	150
豆芽煲排骨·····	151



沙茶羊肉煲·····	152
砂煲独圆·····	152
南瓜牛肉汤·····	153
萝卜球牛尾汤·····	153
清炖狮子头·····	154
胡萝卜煲排骨·····	154
海参排骨煲·····	155
虫草炖乳鸽·····	156
猪蹄花生红枣汤·····	156
鹌鹑煲海带·····	157
羊肉圆菠菜汤·····	157
壮阳靓汤·····	158
干香菇煲鸡·····	159
三七母鸡汤·····	159
海带鸭舌汤·····	160
银杏大枣煲乳鸽·····	162
银杏黄瓜煲水鸭·····	162
桂花鸭煲·····	163
人参枸杞煲乳鸽·····	164
冬菜鸡蛋汤·····	164
煎泡蛋汤·····	165
石斛鸡汤·····	165
草菇海鲜汤·····	166
冬菜煲银鳕鱼·····	166
赤豆炖鲤鱼·····	167
香菇时蔬炖豆腐·····	168
莴笋海鲜汤·····	168



蛤蜊瘦肉海带汤·····	169
浓汤裙菜煮鲈鱼·····	169
鲜菇虾丸汤·····	170
鲢鱼丝瓜汤·····	171
鲫鱼豆腐汤·····	171
腐竹鱼头煲·····	172
河蟹煲冬瓜·····	172

PART 4

可口主食

北菇粒虾球粥·····	174
蒲菜粥·····	174
香甜南瓜粥·····	175
补益猪脑粥·····	176
干贝鸡粥·····	176
百合萝卜粥·····	177
山药肉粥·····	177
山药枸杞豆浆粥·····	178
鸽杞芪粥·····	178
鱼蓉肝粥·····	179
火腿肠炒面·····	180
辣子鸡块面·····	180
朝鲜冷面·····	181
青椒生炒面·····	181
茄汁牛肉面·····	182
蒸面条·····	183

爆炒面·····	183
四川豆花面·····	184
美味酱油炒饭·····	186
香辣肉炒饭·····	186
奶香糯米饭·····	187
排骨包饭·····	188
三椒牛肉饭·····	188
蜜汁八宝饭·····	189
蔬菜牛腩烩饭·····	189
香辣五花炒饭·····	190
木瓜奶香饭·····	190
时蔬鸡蛋炒饭·····	191
青椒猪肉蒸饺·····	192
玉面蒸饺·····	192
鲜汤羊肉包·····	193
猪肉蒸饺·····	193
碧绿蒸饺·····	194
鲜汤香菇包·····	196
羊肉小煎包·····	196
翡翠虾仁蒸饺·····	197
盘丝饼·····	198
黑米面馒头·····	198
蹄花卷·····	199
甜花卷·····	199
椒香花卷·····	200
椒盐饼·····	200

PART 5

美味饮品

草莓苹果汁·····	202
姜味苹果汁·····	202
胡萝卜苦瓜汁·····	203
番茄柳橙汁·····	204
番茄梨汁·····	205
番茄蔬果汁·····	205
黑芝麻南瓜汁·····	206
苦瓜蜂蜜汁·····	206
菠萝香蕉汁·····	207
芦荟苹果汁·····	208
菠菜西芹豆浆汁·····	209

排毒藕果汁	209
苹果蜜汁	210
香橙木瓜汁	211
雪莲香橙汁	211
三叶草苹果汁	212
红参西瓜汁	212
美肤补血果汁	213
葡萄柠檬汁	214
猕猴桃香蕉汁	214
香蕉柳橙汁	215
菠菜雪梨汁	216
南国风情水果汁	217
菠萝橘子芒果汁	217
营养冰沙	218
香橙玫瑰汁	218
香橙苹果汁	219
凤梨杂果汁	220
润喉藕果汁	221
鲜芒果汁	221
菠菜竹笋汁	222
西芹生菜菠菜汁	223
菠菜黄麻生菜汁	223
红酒洋葱包菜汁	224
包菜豌豆洋葱汁	224
包菜菠萝汁	225
芦荟红酒汁	226
芋头生菜芝麻汁	227



排毒牛蒡汁	227
祛暑生津汤	228
包菜红薯汁	228
苦瓜蜂蜜汁	229
凤梨蜜橘汁	230
鲜菠萝汁	230

PART 6

特色西餐



法式鹅肝批	232
红菜头拌脐橙	233
法式鸡蛋酿鱼子酱	234
意式番茄奶酪	236
鲜虾带子开胃盘	237
帕尔玛火腿密瓜	238
法式鲜虾咯嗲	240
法式美味头盆	241
法式洋葱牛丸汤	242
芦笋拌鲜贝	244
高拔牛清汤	245
法式洋葱汤	246
火腿面包	248
豆沙面包	249
巧克力曲奇	250
圣诞曲奇	252
葡萄曲奇	253
魔鬼蛋糕	254

特色

家常菜

饮食生活编委会◎编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

特色家常菜 / 饮食生活编委会编. — 长春 : 吉林
科学技术出版社, 2014. 9
ISBN 978-7-5384-8266-9

I. ①特… II. ①饮… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第204970号

特色家常菜

编 饮食生活编委会

出版人 李 梁

策划责任编辑 张伟泽

执行责任编辑 郑 旭

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 320千字

印 张 16

印 数 1-8 000册

版 次 2014年11月第1版

印 次 2014年11月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

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 0431-86059116

编辑部电话 0431-85677817

网 址 www.jlstp.net

印 刷 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8266-9

定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



前言 Foreword

“大米饭，炒鸡蛋，撑得小孩儿满地转……”在人的一生中，总会有一些经典的味道留在舌尖，历久弥香，就像小时候妈妈亲手做出的家常菜，鲜香温暖的感觉，让我们时时回味……

我们查阅了网络上很多相关资料，去粕取精，用心编写了本系列丛书。其中《新手家常菜》顾名思义，从常见食材的选购、加工讲起，书中“营养1+1”“小贴士”让您更快地找到保健的秘诀和操作的窍门，挑选的菜肴操作简单、一学就会；《精选家常菜》是编者参考了市场上多种同类书，所选菜品都是我们小时候耳熟能详的家常菜；《快手家常菜》中所选取的拌菜、炒菜、汤、炒饭、面条等，相对操作时间短，特别适宜上班族。此外，还有精美可口的《特色家常菜》，最为大众化的《好吃家常菜》。

科技的进步让人们更加重视营养与健康，当您走进自家厨房的小天地，用心的智慧、爱的力量，为自己及家人亲手烹饪几款精美的小菜时，就会让亲人与朋友享受美味、感受温暖、拥有健康、体会别样的幸福，让您的生活更加有滋有味……

Contents 目录



常见食材巧处理

蔬菜的选购与贮存·····	10	兔肉的突出特点·····	15
清除蔬菜上残余农药的方法·····	11	鸡肉PK鸡汤·····	16
食用菌的使用和存放·····	12	鸡汤不放盐味道不清鲜·····	16
食用菌不宜浸泡时间过长·····	12	老鸭快炖小窍门·····	16
罐装食用菌的选购·····	12	蛋羹蒸制小窍门·····	17
新鲜畜肉的选购·····	13	保存鲜鱼的窍门·····	18
畜肉质量巧鉴别·····	13	怎样存养活蟹·····	19
炖猪肉的技巧·····	14	除虾腥味的技巧·····	19
炖牛肉的技巧·····	14	鲍鱼干的发制·····	20
大补防寒吃羊肉·····	15	鱼翅的发制步骤·····	20

PART 1

真味小炒

苦瓜炒虾仁·····	22	蒜薹炒腊肉·····	28
百合银杏炒蜜豆·····	22	干煸四季豆·····	29
酱爆四季豆·····	23	荷兰豆炒白果·····	29
韭菜炒虾仁·····	24	百合芦笋虾球·····	30
西芹百合炒螺片·····	24	香菇炒荷兰豆·····	31
清炒黄瓜片·····	25	干煸荷兰豆·····	31
麻香土豆条·····	25	红蘑土豆片·····	32
清炒荷兰豆·····	26	干煸土豆片·····	34
土豆片炒番茄·····	26	火爆腰花·····	34
荠菜炒里脊丝·····	27	鱼香茭白·····	35
西芹百合炒腰果·····	28	鱼香小滑肉·····	36
		熘肝尖·····	36
		麻辣羊肝·····	37
		香辣牛肉丁·····	37

香辣肉丝	38
果仁肉丁	38
鱼香腰花	39
溜肥肠	40
川香回锅肉	40
溜炒羊肝	41
爆炒排骨	41
客家牛肉	42
麻辣猪肝	43
川味猪肝	43
清炒牛肚片	44
杭椒牛柳	46
洋葱炒猪肝	46
猪肝炒菠菜	47
辣子肥肠	48
里脊肉炒青椒	48
滑溜肉片	49
腰果鸡丁	49
鸡蛋炒韭菜	50
回锅鸭肉	50
鸡蛋炒苦瓜	51
爆炒仔鸡	52
东安仔鸡	52
脆香鸭舌	53
鸡蛋炒青椒	53
滑菇炒小白菜	54
火爆乳鸽	55
草菇炒鸡心	55
捶溜凤尾虾	56
豉椒爆黄鳝	58
麻辣爆炒虾	58
葱椒鲜鱼条	59
辣炒虾爬子	60
翡翠虾仁	60
芥蓝爆双脆	61
辣炒蛤蜊	61
杭椒炒素菇	62
尖椒干豆腐	62
麻婆豆腐	63
鲜贝炒冻豆腐	63
虾酱茼蒿炒豆腐	64

绿豆芽炒芹菜	65
豇豆炒豆干	65
口蘑炒肉片	66
滑溜豆腐	66

PART 2

秘制凉菜

黑白拌时蔬	68
凉拌素什锦	68
椒条荷兰豆	69
葱油青笋	70
橙汁山药	70
爽味萝卜卷	71
生拌萝卜皮	71
咖喱萝卜	72
炆拌海带丝	72
海米拌双椒	73
盐水芥蓝	74
八宝菠菜	74
杂味猪心	75
肉丝拌腐皮	75
姜汁豇豆	76
辣炆西蓝花	77
三彩拌肚丝	77
葱油拌苦瓜	78
生拌牛肉	80



芥末双脆·····	80	炆拌牛百叶·····	98
鲜笋炆肚片·····	81	泡椒鲜虾·····	99
肉丝拌菠菜·····	82	酱香豆角·····	99
豆豉拌兔肉·····	82	四川泡菜·····	100
腰果拌肚丁·····	83	盐水芥蓝·····	102
双蛋拌空心菜·····	83	酱香黄瓜·····	102
拌猪心片·····	84	两味醉虾·····	103
腰片拌生菜·····	84	多味黄瓜·····	104
白果炆腰花·····	85	银芽炆腰丝·····	104
黄瓜拌肘花·····	86	蕨菜炆狗肉丝·····	105
炆拌腰条·····	86	枸杞鲜藕·····	105
油泼羊肉·····	87	炆拌荷兰豆·····	106
芥菜拌香干·····	87	腌泡胡萝卜·····	106
香葱拌鸡胗·····	88	萝卜丝拌海蜇丝·····	107
蒜泥苋菜·····	89	柠檬拌白菜·····	108
油盐豆腐·····	89	百合拌番茄·····	108
凉拌海带·····	90	芥末双脆·····	109
豆腐干拌贡菜·····	92	葱香笋叶·····	109
香辣腌针鱼·····	92	京葱拌耳丝·····	110
青红椒拌凤爪·····	93	冰糖冬瓜爽·····	111
鸡丝万年青·····	94	双蛋拌空心菜·····	111
青椒炆拌鸡·····	94	葱油拌苦瓜·····	112
酒醉仔鸡·····	95	蛋丝拌韭菜·····	114
拌墨斗鱼·····	95	鸡丁黄豆芽·····	114
黄瓜炆虾片·····	96		
酸腌蛤蜊·····	96		
苦瓜拌蜇头·····	97		



PART 3

滋补靓汤

白菜叶汤·····	116
冬瓜炖鸡丸·····	116
大虾炖白菜·····	117
菠菜猪肝汤·····	118
海米菠菜汤·····	118
海鲜冬瓜羹·····	119
梅干菜番茄猪肉汤·····	119
金玉南瓜露·····	120
萝卜煮河虾·····	120
骨头白菜煲·····	121
小白菜粉丝汤·····	122
百合南瓜羹·····	122
素菜汤·····	123

青椒肉汤	123
田园菜头汤	124
芹菜叶土豆汤	125
素烩山药	125
冬瓜八宝汤	126
土豆萝卜汤	128
白萝卜炖牛腩	128
绿豆冬瓜煲寸骨	129
胡萝卜鲜橙汤	130
芥菜咸蛋汤	130
蔬菜牛肉汤	131
莼菜蛋皮羹	131
白蘑田园汤	132
煎豆腐汆菠菜	132
炖豆腐	133
双冬豆皮汤	134
山珍什菌汤	134
干贝豆腐汤	135
酸辣豆皮汤	135
口蘑汤	136
石耳豆腐汤	138
银耳炖雪蛤	138
豆泡白菜汤	139
鲜莲银耳汤	140
发菜豆腐汤	140
清汤竹荪炖鸽蛋	141
三色豆腐羹	141
无花果炖银耳	142
金针菇豆角汤	142
双椒豆腐煲	143
白肉血肠	144
当归生姜炖羊肉	144
参归猪肝煲	145
冬瓜苦瓜脊骨汤	145
莲藕黄豆排骨汤	146
粟米炖排骨	147
三鲜排骨汤	147
滋补狗肉汤	148
萝卜排骨汤	150
山药排骨汤	150
豆芽煲排骨	151



沙茶羊肉煲	152
砂煲独圆	152
南瓜牛肉汤	153
萝卜球牛尾汤	153
清炖狮子头	154
胡萝卜煲排骨	154
海参排骨煲	155
虫草炖乳鸽	156
猪蹄花生红枣汤	156
鹌鹑煲海带	157
羊肉圆菠菜汤	157
壮阳靓汤	158
干香菇煲鸡	159
三七母鸡汤	159
海带鸭舌汤	160
银杏大枣煲乳鸽	162
银杏黄瓜煲水鸭	162
桂花鸭煲	163
人参枸杞煲乳鸽	164
冬菜鸡蛋汤	164
煎泡蛋汤	165
石斛鸡汤	165
草菇海鲜汤	166
冬菜煲银鲳鱼	166
赤豆炖鲤鱼	167
香菇时蔬炖豆腐	168
莴笋海鲜汤	168



蛤蜊瘦肉海带汤·····	169
浓汤裙菜煮鲈鱼·····	169
鲜菇虾丸汤·····	170
鲢鱼丝瓜汤·····	171
鲫鱼豆腐汤·····	171
腐竹鱼头煲·····	172
河蟹煲冬瓜·····	172

PART 4

可口主食

北菇粒虾球粥·····	174
蒲菜粥·····	174
香甜南瓜粥·····	175
补益猪脑粥·····	176
干贝鸡粥·····	176
百合萝卜粥·····	177
山药肉粥·····	177
山药枸杞豆浆粥·····	178
鸽杞芪粥·····	178
鱼蓉肝粥·····	179
火腿肠炒面·····	180
辣子鸡块面·····	180
朝鲜冷面·····	181
青椒生炒面·····	181
茄汁牛肉面·····	182
蒸面条·····	183

爆炒面·····	183
四川豆花面·····	184
美味酱油炒饭·····	186
香辣肉炒饭·····	186
奶香糯米饭·····	187
排骨包饭·····	188
三椒牛肉饭·····	188
蜜汁八宝饭·····	189
蔬菜牛腩烩饭·····	189
香辣五花炒饭·····	190
木瓜奶香饭·····	190
时蔬鸡蛋炒饭·····	191
青椒猪肉蒸饺·····	192
玉面蒸饺·····	192
鲜汤羊肉包·····	193
猪肉蒸饺·····	193
碧绿蒸饺·····	194
鲜汤香菇包·····	196
羊肉小煎包·····	196
翡翠虾仁蒸饺·····	197
盘丝饼·····	198
黑米面馒头·····	198
蹄花卷·····	199
甜花卷·····	199
椒香花卷·····	200
椒盐饼·····	200

PART 5

美味饮品

草莓苹果汁·····	202
姜味苹果汁·····	202
胡萝卜苦瓜汁·····	203
番茄柳橙汁·····	204
番茄梨汁·····	205
番茄蔬果汁·····	205
黑芝麻南瓜汁·····	206
苦瓜蜂蜜汁·····	206
菠萝香蕉汁·····	207
芦荟苹果汁·····	208
菠菜西芹豆浆汁·····	209