

Domestic Cooking

饮食生活编委会◎编

新手

家常菜

做菜超简单!



IC 吉林科学技术出版社

新手

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

新手家常菜 / 饮食生活编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 9
ISBN 978-7-5384-8267-6

I. ①新… 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204971号

新手家常菜

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 978-7-5384-8267-6
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



新手进厨房

食材的初加工·····	10
家常菜烹调基础常识·····	16

PART 1

健康蔬菜篇

★ 白菜 ★

白菜叶汤·····	21
骨头白菜煲·····	21
糖醋熘白菜木耳·····	22
三鲜扒白菜·····	22
剁椒蒸大白菜·····	23

★ 菠菜 ★

八宝菠菜·····	25
肉末焖菠菜·····	25
菠菜拌干豆腐·····	26
多宝菠菜·····	26
上汤浸菠菜·····	27

★ 芹菜 ★

肉末炒芹菜·····	29
西芹百合炒腰果·····	29

★ 油菜 ★

松仁拌油菜·····	31
香菇焖油菜·····	31

★ 韭菜 ★

韭菜炒鸡蛋·····	33
烤鸭丝拌韭菜·····	33

★ 四季豆 ★

泡椒四季豆·····	35
干煸四季豆·····	35

★ 番茄 ★

番茄牛舌·····	37
梅干菜番茄猪肉汤·····	37
番茄炒豆腐·····	38
番茄炒蛋·····	38
健康蔬果汤·····	39

★ 冬瓜 ★

爽口冬瓜条·····	41
绿豆冬瓜煲寸骨·····	41
冬瓜八宝汤·····	42
冬瓜海鲜锅·····	42
河蟹煲冬瓜·····	43

★ 黄瓜 ★

黄瓜炒虾仁·····	45
多味黄瓜·····	45
川椒炆黄瓜·····	46
清炒黄瓜片·····	46
三丝黄瓜卷·····	47

★ 青椒 ★

芥末肉丝拌青椒·····	49
青椒肉汤·····	49

★ 茄子 ★

生拌茄子·····	51
咸鱼茄子煲·····	51
橙汁茄排·····	52

三丁拌茄泥·····	52
烧酿茄子·····	53
★ 南 瓜 ★	
南瓜玉米汤·····	55
蛋黄焗南瓜·····	55
★ 萝 卜 ★	
双色萝卜丝汤·····	57
萝卜煮河虾·····	57
★ 胡 萝 卜 ★	
胡萝卜土豆骨头汤·····	59
胡萝卜炒木耳·····	59
★ 莲 藕 ★	
花生莲藕牛肉煲·····	61
莲藕骨头汤·····	61
★ 马 铃 薯 ★	
土豆菠菜汤·····	63
土豆片炒番茄·····	63
地三鲜·····	64
麻香土豆条·····	64
红焖小土豆·····	65
★ 山 药 ★	
清炒山药泥·····	67
山药炒香菇·····	67

红烧香菇·····	77
★ 银 耳 ★	
银耳大枣莲子羹·····	79
黑白拌时蔬·····	79
★ 木 耳 ★	
木耳拌鸡·····	81
双耳拌瓜片·····	81
★ 海 带 ★	
芝麻双丝海带·····	83
海带豆腐排骨汤·····	83
★ 豆 腐 ★	
八宝豆腐·····	85
麻婆豆腐·····	85
肉末番茄炒豆腐·····	86
煎炒豆腐·····	86
滑熘豆腐·····	87
★ 冻豆腐 ★	
海米炖冻豆腐·····	89
鲜贝炒冻豆腐·····	89
★ 豆腐皮 ★	
豆皮炒韭菜·····	91
双冬豆皮汤·····	91
★ 豆腐干 ★	
豇豆炒豆干·····	93
韭黄炒干丝·····	93

PART 2

菌藻豆制品篇

★ 草 菇 ★	
草菇炒鸡心·····	69
草菇小炒·····	69
★ 猴头菇 ★	
猴头蘑午餐肉·····	71
香酥猴头菇·····	71
★ 金 针 菇 ★	
金菇爆肥牛·····	73
金菇蚝油三素·····	73
★ 平 菇 ★	
平菇炒肉·····	75
平菇凤翅汤·····	75
★ 香 菇 ★	
胡萝卜炆冬菇·····	77



★ 腐竹 ★

芹菜拌腐竹·····	97
腐竹蛤蜊汤·····	97
韭菜素肉丝·····	98
虾米烧腐竹·····	98
腐乳烧素什锦·····	99

PART 3

营养畜肉篇

★ 猪瘦肉 ★

柠檬里脊片·····	101
果仁肉丁·····	101
辣子肉丁·····	102
蜇头爆里脊肉·····	102
家常锅包肉·····	103

★ 五花肉 ★

板栗红烧肉·····	105
川香回锅肉·····	105
豆豉千层肉·····	106
咸烧白·····	106
烧蒸扣肉·····	107

★ 猪肚 ★

腰果拌肚丁·····	109
酱香猪肚·····	109

★ 猪蹄 ★

玉米猪蹄煲·····	111
猪蹄冬瓜汤·····	111
锅焖黑椒猪手·····	112



鱼香猪手·····	112
酱汁猪蹄·····	113

★ 猪排骨 ★

排骨茼蒿梗·····	115
爆炒排骨·····	115

★ 猪肝 ★

熘肝尖·····	117
猪肝炒菠菜·····	117

★ 猪腰 ★

鱼香腰花·····	119
白果炆腰花·····	119

★ 腊肉 ★

腊肉烧大蒜·····	121
蒜薹炒腊肉·····	121

★ 牛肉 ★

滑蛋牛肉·····	123
大蒜烧牛腩·····	123
烧汁鸽蛋牛肉汤·····	124
牛肉番茄汤·····	124
杭椒牛柳·····	125

★ 牛肚 ★

香菜拌牛肚丝·····	127
酸辣毛肚·····	127

★ 羊肉 ★

酱爆羊肉丁·····	129
葱爆羊肉·····	129
山楂萝卜羊肉煲·····	130
沙茶羊肉煲·····	130
胡萝卜烧羊腩·····	131

★ 羊排 ★

红焖羊排·····	133
羊排炖芋头·····	133

★ 兔肉 ★

兔肉拌芦笋·····	135
豆豉兔丁·····	135

★ 狗肉 ★

蕨菜炆狗肉丝·····	137
茶香狗肉·····	137
辣子狗肉·····	138
红烧狗肉·····	138
陈皮狗肉·····	139

PART 4

滋补禽蛋篇

★ 鸡 胸 肉 ★	
鸡丝炒银芽·····	141
浮油鸡片·····	141
★ 鸡 翅 ★	
蜜汁鸡翅·····	143
鸡翅炖白菜·····	143
★ 鸡 爪 ★	
青红椒泡凤爪·····	145
蒸淋凤爪·····	145
★ 鸡 胗 ★	
香葱拌鸡胗·····	147
香菇炆鸡胗·····	147
★ 鸡 腿 ★	
酱鸡腿·····	149
麻辣鸡腿·····	149
★ 鸡 蛋 ★	
鱼香荷包蛋·····	151
银鱼焖蛋·····	151
★ 鸭 子 ★	
如意鸭卷·····	153
秘制啤酒鸭·····	153
★ 松 花 蛋 ★	
水晶松花蛋·····	155
醋姜松花蛋·····	155
★ 鹅 肉 ★	
椒麻卤鹅·····	157
香辣鹅肉串·····	157
★ 鹌 鹑 ★	
人参枸杞炖鹌鹑·····	159
鹌鹑海带汤·····	159
★ 鸽 肉 ★	
银杏大枣煲乳鸽·····	161
火爆乳鸽·····	161
山药煲乳鸽·····	162
鱼香乳鸽·····	162
香熏乳鸽·····	163



PART 5

鲜美水产篇

★ 草 鱼 ★	
泡椒鱼丁·····	165
冬瓜草鱼汤·····	165
★ 鳊 鱼 ★	
菊花鳊鱼·····	167
豆瓣鳊鱼·····	167
★ 鲫 鱼 ★	
豆腐香菇炖鲫鱼·····	169
红烧鲫鱼·····	169
★ 鲤 鱼 ★	
红烧鱼尾·····	171
糖醋酥鱼片·····	171
★ 鲈 鱼 ★	
清蒸鲈鱼·····	173
浓汤煮鲈鱼·····	173
★ 甲 鱼 ★	
人参枸杞甲鱼汤·····	175
甲鱼焖羊肉·····	175
★ 鳝 鱼 ★	
什锦鳝丝·····	177
麻辣黄鳝·····	177
★ 银 鱼 ★	
锅塌银鱼·····	179
炸烹银鱼·····	179



★ 带 鱼 ★

- 家常带鱼煲····· 181
酥炸带鱼····· 181

★ 鲳 鱼 ★

- 糖醋鲳鱼····· 183
辣豉鲳鱼····· 183

★ 黄 鱼 ★

- 干煎黄花鱼····· 185
花果黄鱼····· 185

★ 鲜 虾 ★

- 两味醉虾····· 187
卤水手抓虾····· 187

★ 螃 蟹 ★

- 酥香海蟹····· 189
葱姜炒蟹····· 189

★ 蛭 子 ★

- 蒜香蒸海蛭····· 191
辣炒蛭子····· 191

★ 海 螺 ★

- 葱油海螺····· 193
西芹百合炒螺片····· 193

★ 蛤 蜊 ★

- 辣炒蛤蜊····· 195
蛤蜊瘦肉海带汤····· 195

★ 海 参 ★

- 海参排骨煲····· 197
红焖海参····· 197

★ 鱿 鱼 ★

- 芥蓝爆双脆····· 199
干煸鱿鱼丝····· 199

★ 墨 鱼 ★

- 酱爆墨鱼卷····· 201
双椒墨鱼仔····· 201

PART 6

主食甜点篇

- 羊肝粥····· 202
蘑菇肉粥····· 202
蔬菜牛腩烩饭····· 203
煲羊腩粥····· 204
蹄花卷····· 205
白菜水饺····· 205
鸡丝干拌面····· 206
六凤居葱油饼····· 206
淮阴汤包····· 207
时蔬鸡蛋炒饭····· 208
传统打糕····· 209
八宝果饭····· 209
五彩玉米汤圆····· 210
奶香玉米饼····· 210
香甜玉米烙····· 211
玉米饼子····· 212
黑米面馒头····· 213
羊肉卤黑米面条····· 213
玉米蒲菜粥····· 214
陈皮绿豆粥····· 215
绿豆胡萝卜粥····· 215
绿豆糕····· 216
油菜绿豆粥····· 216
绿豆薏米炒饭····· 217
小圆面包····· 218
黑骑士面包····· 218
蚕蛹面包····· 219
吐司串····· 220
忌廉吐司····· 221
猕猴桃夹····· 221
牛油蛋糕····· 222

芝麻蛋糕卷·····	222
美式芝士蛋糕·····	223
樱桃慕斯糕·····	224
红豆蛋糕卷·····	225
大理石蛋糕·····	225
热情果慕斯杯·····	226
南瓜派·····	226
棉花糖鲜果派·····	227
什锦果仁派·····	228
辣味虾仁派·····	229
蘑菇芝士派·····	229
手指饼干·····	230
六角星饼干·····	230
胡萝卜饼干·····	231
玉米月牙饼干·····	232
双色饼干·····	233
腰果饼干·····	233
芒果布丁·····	234
水果酸奶布丁·····	234
热情果布丁·····	235



苹果蜜汁·····	238
三叶草苹果汁·····	239
红参西瓜汁·····	239
营养冰沙·····	240
香橙玫瑰汁·····	240
香蕉柳橙汁·····	241
香橙苹果汁·····	242
香橙木瓜汁·····	243
雪莲香橙汁·····	243
凤梨蜜橘汁·····	244
鲜菠萝汁·····	244
凤梨杂果汁·····	245
菠萝香蕉汁·····	246
南国风情水果汁·····	247
菠萝橘子芒果汁·····	247
葡萄柠檬汁·····	248
猕猴桃香蕉汁·····	248
美肤补血果汁·····	249
菠菜雪梨汁·····	250
菠菜西芹豆浆汁·····	251
排毒藕果汁·····	251
黑芝麻南瓜汁·····	252
苦瓜蜂蜜汁·····	252
胡萝卜苦瓜汁·····	253
番茄柳橙汁·····	254
番茄梨汁·····	255
番茄蔬果汁·····	255

PART 7

爽口饮品篇

草莓苹果汁·····	236
姜味苹果汁·····	236
芦荟苹果汁·····	237



新手

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

新手家常菜 / 饮食生活编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 9
ISBN 978-7-5384-8267-6

I. ①新… 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204971号

新手家常菜

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 978-7-5384-8267-6

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



新手进厨房

食材的初加工·····	10
家常菜烹调基础常识·····	16

PART 1

健康蔬菜篇

★ 白菜 ★

白菜叶汤·····	21
骨头白菜煲·····	21
糖醋熘白菜木耳·····	22
三鲜扒白菜·····	22
剁椒蒸大白菜·····	23

★ 菠菜 ★

八宝菠菜·····	25
肉末焖菠菜·····	25
菠菜拌干豆腐·····	26
多宝菠菜·····	26
上汤浸菠菜·····	27

★ 芹菜 ★

肉末炒芹菜·····	29
西芹百合炒腰果·····	29

★ 油菜 ★

松仁拌油菜·····	31
香菇焖油菜·····	31

★ 韭菜 ★

韭菜炒鸡蛋·····	33
烤鸭丝拌韭菜·····	33

★ 四季豆 ★

泡椒四季豆·····	35
干煸四季豆·····	35

★ 番茄 ★

番茄牛舌·····	37
梅干菜番茄猪肉汤·····	37
番茄炒豆腐·····	38
番茄炒蛋·····	38
健康蔬果汤·····	39

★ 冬瓜 ★

爽口冬瓜条·····	41
绿豆冬瓜煲寸骨·····	41
冬瓜八宝汤·····	42
冬瓜海鲜锅·····	42
河蟹煲冬瓜·····	43

★ 黄瓜 ★

黄瓜炒虾仁·····	45
多味黄瓜·····	45
川椒炆黄瓜·····	46
清炒黄瓜片·····	46
三丝黄瓜卷·····	47

★ 青椒 ★

芥末肉丝拌青椒·····	49
青椒肉汤·····	49

★ 茄子 ★

生拌茄子·····	51
咸鱼茄子煲·····	51
橙汁茄排·····	52

三丁拌茄泥·····	52
烧酿茄子·····	53
★ 南 瓜 ★	
南瓜玉米汤·····	55
蛋黄焗南瓜·····	55
★ 萝 卜 ★	
双色萝卜丝汤·····	57
萝卜煮河虾·····	57
★ 胡 萝 卜 ★	
胡萝卜土豆骨头汤·····	59
胡萝卜炒木耳·····	59
★ 莲 藕 ★	
花生莲藕牛肉煲·····	61
莲藕骨头汤·····	61
★ 马 铃 薯 ★	
土豆菠菜汤·····	63
土豆片炒番茄·····	63
地三鲜·····	64
麻香土豆条·····	64
红焖小土豆·····	65
★ 山 药 ★	
清炒山药泥·····	67
山药炒香菇·····	67

红烧香菇·····	77
★ 银 耳 ★	
银耳大枣莲子羹·····	79
黑白拌时蔬·····	79
★ 木 耳 ★	
木耳拌鸡·····	81
双耳拌瓜片·····	81
★ 海 带 ★	
芝麻双丝海带·····	83
海带豆腐排骨汤·····	83
★ 豆 腐 ★	
八宝豆腐·····	85
麻婆豆腐·····	85
肉末番茄炒豆腐·····	86
煎炒豆腐·····	86
滑熘豆腐·····	87
★ 冻豆腐 ★	
海米炖冻豆腐·····	89
鲜贝炒冻豆腐·····	89
★ 豆腐皮 ★	
豆皮炒韭菜·····	91
双冬豆皮汤·····	91
★ 豆腐干 ★	
豇豆炒豆干·····	93
韭黄炒干丝·····	93
★ 粉 丝 ★	
小白菜粉丝汤·····	95
粉丝鸡蛋汤·····	95

PART 2

菌藻豆制品篇

★ 草 菇 ★	
草菇炒鸡心·····	69
草菇小炒·····	69
★ 猴头菇 ★	
猴头蘑午餐肉·····	71
香酥猴头菇·····	71
★ 金 针 菇 ★	
金菇爆肥牛·····	73
金菇蚝油三素·····	73
★ 平 菇 ★	
平菇炒肉·····	75
平菇凤翅汤·····	75
★ 香 菇 ★	
胡萝卜炆冬菇·····	77



★ 腐竹 ★

芹菜拌腐竹·····	97
腐竹蛤蜊汤·····	97
韭菜素肉丝·····	98
虾米烧腐竹·····	98
腐乳烧素什锦·····	99

PART 3

营养畜肉篇

★ 猪瘦肉 ★

柠檬里脊片·····	101
果仁肉丁·····	101
辣子肉丁·····	102
蜇头爆里脊肉·····	102
家常锅包肉·····	103

★ 五花肉 ★

板栗红烧肉·····	105
川香回锅肉·····	105
豆豉千层肉·····	106
咸烧白·····	106
烧蒸扣肉·····	107

★ 猪肚 ★

腰果拌肚丁·····	109
酱香猪肚·····	109

★ 猪蹄 ★

玉米猪蹄煲·····	111
猪蹄冬瓜汤·····	111
锅焖黑椒猪手·····	112



鱼香猪手·····	112
酱汁猪蹄·····	113

★ 猪排骨 ★

排骨茼蒿梗·····	115
爆炒排骨·····	115

★ 猪肝 ★

熘肝尖·····	117
猪肝炒菠菜·····	117

★ 猪腰 ★

鱼香腰花·····	119
白果炆腰花·····	119

★ 腊肉 ★

腊肉烧大蒜·····	121
蒜薹炒腊肉·····	121

★ 牛肉 ★

滑蛋牛肉·····	123
大蒜烧牛腩·····	123
烧汁鸽蛋牛肉汤·····	124
牛肉番茄汤·····	124
杭椒牛柳·····	125

★ 牛肚 ★

香菜拌牛肚丝·····	127
酸辣毛肚·····	127

★ 羊肉 ★

酱爆羊肉丁·····	129
葱爆羊肉·····	129
山楂萝卜羊肉煲·····	130
沙茶羊肉煲·····	130
胡萝卜烧羊腩·····	131

★ 羊排 ★

红焖羊排·····	133
羊排炖芋头·····	133

★ 兔肉 ★

兔肉拌芦笋·····	135
豆豉兔丁·····	135

★ 狗肉 ★

蕨菜炆狗肉丝·····	137
茶香狗肉·····	137
辣子狗肉·····	138
红烧狗肉·····	138
陈皮狗肉·····	139

PART 4

滋补禽蛋篇

★ 鸡胸肉 ★

- 鸡丝炒银芽····· 141
浮油鸡片····· 141

★ 鸡翅 ★

- 蜜汁鸡翅····· 143
鸡翅炖白菜····· 143

★ 鸡爪 ★

- 青红椒泡凤爪····· 145
蒸淋凤爪····· 145

★ 鸡胗 ★

- 香葱拌鸡胗····· 147
香菇炆鸡胗····· 147

★ 鸡腿 ★

- 酱鸡腿····· 149
麻辣鸡腿····· 149

★ 鸡蛋 ★

- 鱼香荷包蛋····· 151
银鱼焖蛋····· 151

★ 鸭子 ★

- 如意鸭卷····· 153
秘制啤酒鸭····· 153

★ 松花蛋 ★

- 水晶松花蛋····· 155
醋姜松花蛋····· 155

★ 鹅肉 ★

- 椒麻卤鹅····· 157
香辣鹅肉串····· 157

★ 鹌鹑 ★

- 人参枸杞炖鹌鹑····· 159
鹌鹑海带汤····· 159

★ 鸽肉 ★

- 银杏大枣煲乳鸽····· 161
火爆乳鸽····· 161
山药煲乳鸽····· 162
鱼香乳鸽····· 162
香熏乳鸽····· 163



PART 5

鲜美水产篇

★ 草鱼 ★

- 泡椒鱼丁····· 165
冬瓜草鱼汤····· 165

★ 鳊鱼 ★

- 菊花鳊鱼····· 167
豆瓣鳊鱼····· 167

★ 鲫鱼 ★

- 豆腐香菇炖鲫鱼····· 169
红烧鲫鱼····· 169

★ 鲤鱼 ★

- 红烧鱼尾····· 171
糖醋酥鱼片····· 171

★ 鲈鱼 ★

- 清蒸鲈鱼····· 173
浓汤煮鲈鱼····· 173

★ 甲鱼 ★

- 人参枸杞甲鱼汤····· 175
甲鱼焖羊肉····· 175

★ 鳝鱼 ★

- 什锦鳝丝····· 177
麻辣黄鳝····· 177

★ 银鱼 ★

- 锅塌银鱼····· 179
炸烹银鱼····· 179



★ 带 鱼 ★

- 家常带鱼煲..... 181
酥炸带鱼..... 181

★ 鲳 鱼 ★

- 糖醋鲳鱼..... 183
辣豉鲳鱼..... 183

★ 黄 鱼 ★

- 干煎黄花鱼..... 185
花果黄鱼..... 185

★ 鲜 虾 ★

- 两味醉虾..... 187
卤水手抓虾..... 187

★ 螃 蟹 ★

- 酥香海蟹..... 189
葱姜炒蟹..... 189

★ 蛭 子 ★

- 蒜香蒸海蛭..... 191
辣炒蛭子..... 191

★ 海 螺 ★

- 葱油海螺..... 193
西芹百合炒螺片..... 193

★ 蛤 蜊 ★

- 辣炒蛤蜊..... 195
蛤蜊瘦肉海带汤..... 195

★ 海 参 ★

- 海参排骨煲..... 197
红焖海参..... 197

★ 鱿 鱼 ★

- 芥蓝爆双脆..... 199
干煸鱿鱼丝..... 199

★ 墨 鱼 ★

- 酱爆墨鱼卷..... 201
双椒墨鱼仔..... 201

PART 6

主食甜点篇

- 羊肝粥..... 202
蘑菇肉粥..... 202
蔬菜牛腩烩饭..... 203
煲羊腩粥..... 204
蹄花卷..... 205
白菜水饺..... 205
鸡丝干拌面..... 206
六凤居葱油饼..... 206
淮阴汤包..... 207
时蔬鸡蛋炒饭..... 208
传统打糕..... 209
八宝果饭..... 209
五彩玉米汤圆..... 210
奶香玉米饼..... 210
香甜玉米烙..... 211
玉米饼子..... 212
黑米面馒头..... 213
羊肉卤黑米面条..... 213
玉米蒲菜粥..... 214
陈皮绿豆粥..... 215
绿豆胡萝卜粥..... 215
绿豆糕..... 216
油菜绿豆粥..... 216
绿豆薏米炒饭..... 217
小圆面包..... 218
黑骑士面包..... 218
蚕蛹面包..... 219
吐司串..... 220
忌廉吐司..... 221
猕猴桃夹..... 221
牛油蛋糕..... 222