

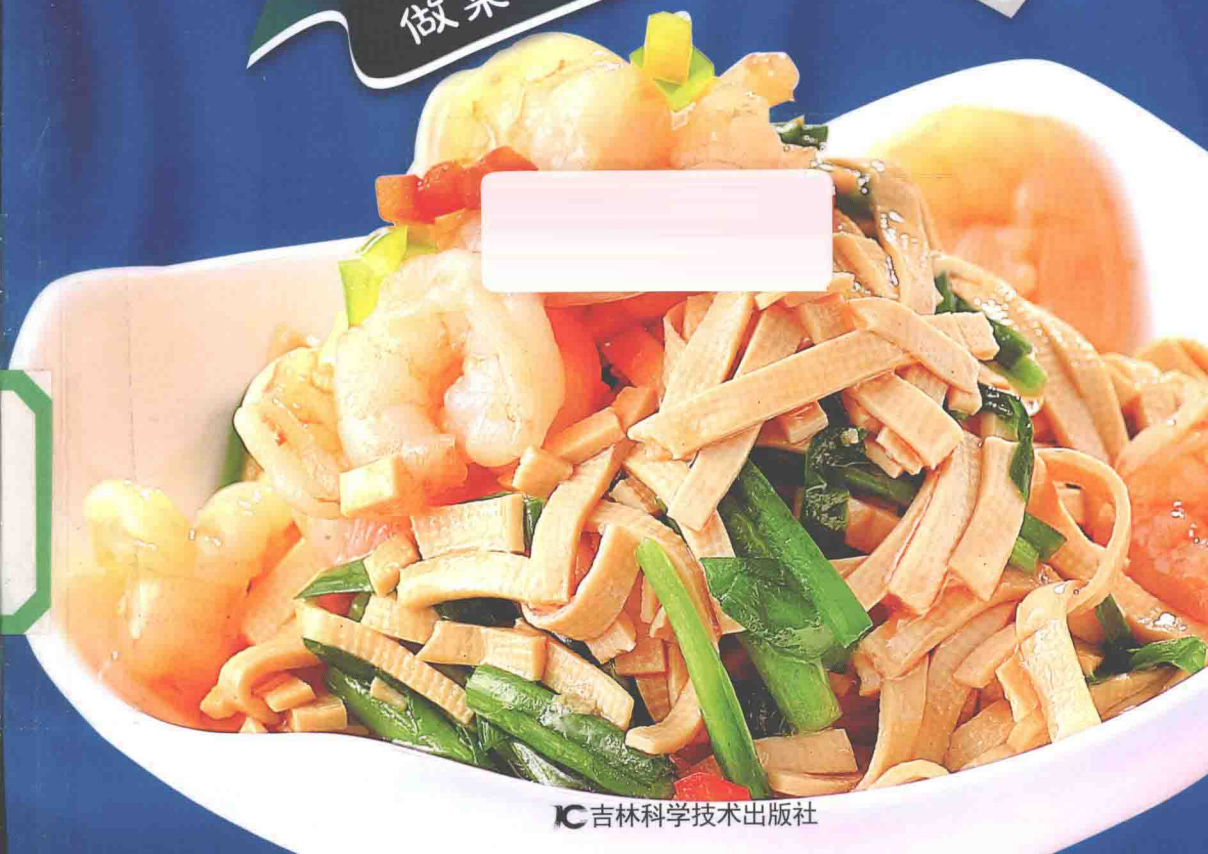
Domestic Cooking

饮食生活编委会◎编

快手

家常菜

做菜超省时!



快手

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

快手家常菜 / 饮食生活编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 10
ISBN 978-7-5384-8390-1

I. ①快… 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239083号

快手家常菜

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 978-7-5384-8390-1

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



快手下厨

一步一步学拌菜·····	10
家常炒菜的基础常识·····	12
上浆入味·····	13
汤汁的七大秘诀·····	14
汤煲的汤汁·····	15
煎的种类·····	17
煎蛋小窍门·····	17
炸菜种类·····	18
制作面条常用面团·····	19

PART 1

猪牛羊

凉菜

芥末酱拌牛肉·····	22
肉丝拌青椒·····	22
芥末猪肚丝·····	23
韭黄拌腰丝·····	24
萝卜干拌兔丁·····	24
藿香牛百叶·····	25
油泡百叶·····	25
辣拌金钱肚·····	26
菠菜炆猪肝·····	26
椒油拌腰片·····	27
咖喱拌牛柳·····	28
夫妻肺片·····	28
凉拌羊肉丝·····	29

牛肉丝拌芹菜·····	29
炆拌牛百叶·····	30
酱萝卜拌肉丝·····	31
酱肉拌豇豆·····	31
白果炆腰花·····	32
麻辣猪心·····	32
醋椒浸牛舌·····	33
腱子肉拌黄瓜·····	34
牛肉苋菜·····	34
豆豉拌兔·····	35
水晶肘子·····	35
蕨菜炆羊肉丝·····	36
鲜笋炆肚片·····	36
卤菜卷·····	37
蛋皮牛肉卷·····	38
银芽炆腰丝·····	38
葱油羊腰片·····	39
黄瓜拌肘花·····	39

小炒

清炒里脊·····	40
香辣肉丝·····	41
葱爆角瓜羊肉·····	41
辣子肉丁·····	42
姜味三丝肉·····	42
糖醋里脊·····	43
滑蛋牛肉·····	44
柠檬里脊片·····	44
荠菜炒里脊丝·····	45
油泼羊肉·····	45

熘核桃肉	46
烟笋炒肉丝	46
葱爆肉丝	47
藏菜羊肉丝	48
芫爆里脊丝	48
花仁肉丁	49
芝麻肉丝	49
熘三样	50
麻辣羊肝	51
葱香牛扒	51
麻辣牛筋	52
干煸牛肉丝	52
鱼香肉丝	53
仔姜牛肉片	54
苹果炒牛肉片	54
熟炒牛肚丝	55
蟹黄蹄筋	55
茄汁排叉牛柳	56
熘肝尖	56
山楂炒羊肉	57
汤煲	
醋椒丸子汤	58
彩玉煲排骨	58
胡萝卜煲排骨	59
参芪肉丸萝卜汤	59
清汤肉丸	60
卤肉年糕汤	61
百合瘦肉汤	61
萝卜煮肉丸	62
绣球肉圆汤	62
萝卜排骨汤	63
排骨黄芽汤	64
盐菜肉圆汤	64
香芋煮肉块	65
糟香猪肉汤	65
肉丝黄豆汤	66
奶汤蹄筋	66
猪肝菠菜汤	67
金菇肥牛汤	68
参归猪肝煲	68
酸辣肚丝汤	69

猪腰菜花汤	69
酸辣牛肉汤	70

PART 2

鸡鸭鹅

凉菜

白切三黄鸡	72
松花熏鸡腿	72
熏拌鸭肠	73
酱香鸡蛋	74
青苹果鸡肉沙拉	74
葱油白切鸡	75
花香鸡丝	75
麻辣鸡胗	76
怪味鸡块	76
酱鸡腿	77
香葱拌鸡胗	78
豉油皇鹅肠	78
陈皮鸡丝	79
霸王仔鸡	79
五香凤爪	80
五彩拌鸡粒	81
醉鸡	81
酱拌鸭舌	82
酱香鸡翅尖	82
芥末鸭掌	83
醋姜拌松花	84
酱香凤翅	84
鱼雪凤爪	85



三色蛋卷片	85	党参红枣鸡汤	108
翡翠蛋皮	86	鸡爪冬瓜汤	109
三色花蛋	86	西洋菜煲鸡肾	109
芦笋仔鸡	87	什锦蛋丁汤	110
棒棒鸡丝	88	栗子花生鸡爪汤	111
蛋黄鸡腿卷	88	鲜柠檬煲鸭汤	111
粉皮拌鸡丝	89	苦瓜烤鸭煲	112
香卤鸡肝	89	香菇煲鸭	112
小炒		豌豆鸡丝汤	113
海蜇鸡柳	90	桂圆山药大鹅煲	114
家味鸡里蹦	91	香菇鸡脚汤	114
宫保鸡丁	91	红枣鸡蛋汤	115
鸡丝炒蕨菜	92	酸菜皮蛋汤	115
黑豆芹菜炒鸡条	92	酸辣鸡蛋汤	116
辣子鸡丁	93	清汤螃蟹蛋	116
韭黄鸡丝	94	鸡皮香菇汤	117
椒麻鸡片	94	海胆蛋黄汤	118
芫爆鸡片	95	牛肉鸭蛋汤	118
鸡蛋土豆丁	95	龙马全仔鸡	119
醋熘仔鸡	96	风味鸡片汤	119
芽菜炒三丝	96	龙井鸡片汤	120
香檳水滑鸡片	97		
炒鸭肠芋条	98		
酱爆熏鸡	98		
椿芽炒蛋	99		
酱爆桃仁鸡丁	99		
葱爆鸭块	100		
雪菜毛豆鸡丁	101		
辣子鸡块	101		
鸡丝炒银芽	102		
菠萝鸡丁	102		
XO酱爆凤冠	103		
菜薹荷包蛋	104		
糖醋鸡丁	104		
爆鸡杂	105		
干椒鸭丁	105		
回锅鸭肉	106		
姜爆鸭丝	106		
莴笋炒鸡片	107		
汤煲			
四川鸡汤	108		
		PART 3	鱼虾蟹贝
		凉菜	
		酱油螃蟹	122
		拌菜生鱼	122
		拌鱼丝	123
		香葱拌蚬子	124
		青瓜拌海螺	124
		芹菜拌蜇皮	125
		蒜香鱿鱼环	125
		白菜拌虾干	126
		青豆拌海蜇	126
		鲜蛭黄瓜萝卜泥	127
		陈醋螺头拌菠菜	128
		XO酱鲜贝	129
		青笋拌鲜鱿	129
		茭白拌海蜇	130
		糖醋海蜇	130
		拌海螺	131

香芹拌墨斗·····	132	酱爆墨鱼卷·····	155
香辣扇贝·····	132	汤煲	
香葱拌毛蚶·····	133	香辣鱿鱼汤·····	156
海参拌韭菜·····	133	五色鱼汤·····	156
凉拌海兔·····	134	泡菜鲳鱼汤·····	157
螺片拌菠菜·····	134	鲫鱼过河·····	157
双椒拌螺丁·····	135	玫瑰百合鱼片汤·····	158
酱汁海螺·····	136	蚝汁滚鱼汤·····	159
葱油海螺·····	136	玫瑰墨鱼汤·····	159
两味醉虾·····	137	家常带鱼煲·····	160
冰花姜汁蟹·····	137	墨鱼油菜汤·····	160
小炒		墨鱼仔烧肉汤·····	161
香葱爆炒虾·····	138	北芪泥鳅汤·····	162
五彩鱼丝·····	139	腐竹蛤蜊汤·····	162
白炒刀鱼丝·····	139	冬瓜鱼尾汤·····	163
麻辣带鱼·····	140	牡丹汆鱼片·····	163
素炒鱿鱼丝·····	140	双宝海参汤·····	164
木耳炒扇贝·····	141	山东海参·····	164
西芹百合炒螺片·····	142	五彩海参汤·····	165
茄汁葡萄鱼·····	142	河蟹煲冬瓜·····	166
爬虾肉炒时蔬·····	143	蟹肉鲜汤·····	166
葱姜炒飞蟹·····	143	莴笋海鲜汤·····	167
椒盐三文鱼·····	144	冬菜煲银鳕鱼·····	167
水晶五彩虾球·····	144	奶汤鲍鱼羹·····	168
清炒虾仁·····	145		
麻辣鳝段·····	146		
椒爆鱿鱼丁·····	146		
沙茶酱炒双鱿·····	147		
爆炒鳝片·····	147		
辣炒蛤蜊·····	148		
芦笋炒海红·····	149		
豆苗炒虾片·····	149		
麻辣田螺·····	150		
葱辣鱼条·····	150		
清炒墨鱼片·····	151		
白炒虾·····	152		
宫保鱿鱼卷·····	152		
捶熘凤尾虾·····	153		
家常鱿鱼·····	153		
豆荚炒墨鱼·····	154		
韭黄炒鳝鱼·····	154		

PART 4

蔬 菜

凉菜

香拌三丝·····	170
-----------	-----





菠菜番茄拌肉丝·····	170
腌拌桔梗·····	171
百合拌番茄·····	172
芥末双脆·····	172
葱香笋叶·····	173
凉拌生菜沙拉·····	173
炆拌荷兰豆·····	174
麻酱拌茼蒿·····	174
五味苦瓜·····	175
枸杞鲜藕·····	176
姜汁芸豆丝·····	176
多味黄瓜·····	177
多宝菠菜·····	177
萝卜丝蕨根粉·····	178
海味芹菜·····	179
川辣黄瓜·····	179
里脊丝拌苦苣·····	180
香辣胡萝卜条·····	180
银杏苦瓜·····	181
泡椒嫩南瓜·····	182
芥末粉丝菜·····	182
里脊丝拌四季豆·····	183
川椒炆黄瓜·····	183
蒜香芸豆丁·····	184
农家手撕菜·····	184
红油双嫩笋尖·····	185
小炒	
黄瓜炒肉丁·····	186

干煸香菇扁豆·····	187
芥菜毛豆仁·····	187
酱炒苦瓜·····	188
三丁茄子·····	188
香辣素什锦·····	189
柿椒肉粒胡萝卜·····	190
海味青蔬卷·····	190
菠萝腰果炒蘑菇·····	191
胡萝卜炒肉丝·····	191
芥蓝牛肉·····	192
降脂六荤素·····	192
番茄炒鸡蛋·····	193
炒白菜三丝·····	194
芥菜里脊肉片·····	194
彩椒鲜虾仁·····	195
豆豉双椒·····	195
麻辣卷心菜·····	196
芦笋百合北极贝·····	197
韭菜炒羊肝·····	197
腊肠炒双笋·····	198
干煸冬笋·····	198
干煸四季豆·····	199
三鲜炒春笋·····	200
杭椒炒虾皮·····	200
芦笋段炒虾仁·····	201
肉末炒雪里蕻·····	201
虾酱炒四季豆·····	202
百合芦笋·····	202
开阳芹菜·····	203
汤煲	
湘味上汤娃娃菜·····	204
培根卷心菜汤·····	204
肉片油菜汤·····	205
蟹丝芥菜汤·····	205
田园菜头汤·····	206
干贝芥菜汤·····	207
油菜玉米汤·····	207
蓝花蛭肉汤·····	208
花芸豆山药羹·····	208
芥菜山药汤·····	209
健康蔬果汤·····	210

西梅番茄汤	210
三鲜冬瓜汤	211
番茄汤丸	211
苦瓜番茄汤	212
香菜黄瓜汤	212
地瓜荷兰豆汤	213
丝瓜鲜虾汤	214
毛豆莲藕汤	214
山药猪肚汤	215
鱼干莲藕蓝花汤	215
上汤芥蓝	216

PART 5

主食

炒面、汤面

四川豆花面	218
冬菇炒面	218
什锦鸡蛋面	219
罗汉斋炒面	220
排骨汤面	220
烂锅面	221
五彩米粉面	221
回勺面	222
虾仁生炒面	222
茄汁牛肉面	223
玉米汤面	224
鸡丝干拌面	224
鲜蘑鸡丁卤面	225
豆腐炸酱面	225
红焖排骨面	226
素三鲜汤面	227
砂锅鱼汤面	227
鳝鱼丝汤面	228
扁豆面	228
文蛤海鲜面	229
蚝油生炒面	230
家常肉丝炒面	230
鸡杂炒面	231
葱爆羊肉炒面	231
滇味炒面	232
枸杞肉丝炒面	232

火腿肠炒面	233
茭白炒面	234
腊肠炒面	234
辣味茄丝炒面	235
虾仁炒米粉	235
家常炸酱面	236
什锦炒面	237
洛阳炒面	237
蟹肉炒面	238
扬州脆炒面	238
青椒生炒面	239
藕丝炒面	240
如意炒面	240
生炆海鲜面	241
肚丝炒面	241
黑椒牛柳炒意粉	242
炒米粉	242
腊肉洋葱炒面片	243

炒饭、烩饭

腌肉芥蓝炒饭	244
茄香羊肉蛋炒饭	244
猪肉蟹柳炒饭	245
香菇蛋炒饭	245
油菜蛋炒饭	246
鱼丝酸菜炒饭	247
萝卜干黄金蛋炒饭	247
虾皮杭椒炒饭	248
滑蛋蟹柳烩饭	248
辣白菜炒饭	249
美味香辣饭	250
时蔬鸡蛋炒饭	250
甜椒蛋炒饭	251
草菇蔬果炒饭	251
西葫芦火腿饭	252
蟹肉炒饭	252
阳姜豆豉炒饭	253
虾仁蛋炒饭	254
鸡蛋腊味饭	254
肉末菜饭	255
杨桃炒饭	255

快手

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

快手家常菜 / 饮食生活编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 10
ISBN 978-7-5384-8390-1

I. ①快… 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239083号

快手家常菜

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 978-7-5384-8390-1

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



快手下厨

一步一步学拌菜·····	10
家常炒菜的基础常识·····	12
上浆入味·····	13
汤汁的七大秘诀·····	14
汤煲的汤汁·····	15
煎的种类·····	17
煎蛋小窍门·····	17
炸菜种类·····	18
制作面条常用面团·····	19

牛肉丝拌芹菜·····	29
炆拌牛百叶·····	30
酱萝卜拌肉丝·····	31
酱肉拌豇豆·····	31
白果炆腰花·····	32
麻辣猪心·····	32
醋椒浸牛舌·····	33
腱子肉拌黄瓜·····	34
牛肉苋菜·····	34
豆豉拌兔·····	35
水晶肘子·····	35
蕨菜炆羊肉丝·····	36
鲜笋炆肚片·····	36
卤菜卷·····	37
蛋皮牛肉卷·····	38
银芽炆腰丝·····	38
葱油羊腰片·····	39
黄瓜拌肘花·····	39

小炒

PART 1

猪牛羊

凉菜

芥末酱拌牛肉·····	22
肉丝拌青椒·····	22
芥末猪肚丝·····	23
韭黄拌腰丝·····	24
萝卜干拌兔丁·····	24
藿香牛百叶·····	25
油泡百叶·····	25
辣拌金钱肚·····	26
菠菜炆猪肝·····	26
椒油拌腰片·····	27
咖喱拌牛柳·····	28
夫妻肺片·····	28
凉拌羊肉丝·····	29

清炒里脊·····	40
香辣肉丝·····	41
葱爆角瓜羊肉·····	41
辣子肉丁·····	42
姜味三丝肉·····	42
糖醋里脊·····	43
滑蛋牛肉·····	44
柠檬里脊片·····	44
荠菜炒里脊丝·····	45
油泼羊肉·····	45

熘核桃肉	46
烟笋炒肉丝	46
葱爆肉丝	47
蕹菜羊肉丝	48
芫爆里脊丝	48
花仁肉丁	49
芝麻肉丝	49
熘三样	50
麻辣羊肝	51
葱香牛扒	51
麻辣牛筋	52
干煸牛肉丝	52
鱼香肉丝	53
仔姜牛肉片	54
苹果炒牛肉片	54
熟炒牛肚丝	55
蟹黄蹄筋	55
茄汁排叉牛柳	56
熘肝尖	56
山楂炒羊肉	57
汤煲	
醋椒丸子汤	58
彩玉煲排骨	58
胡萝卜煲排骨	59
参芪肉丸萝卜汤	59
清汤肉丸	60
卤肉年糕汤	61
百合瘦肉汤	61
萝卜煮肉丸	62
绣球肉圆汤	62
萝卜排骨汤	63
排骨黄芽汤	64
盐菜肉圆汤	64
香芋煮肉块	65
糟香猪肉汤	65
肉丝黄豆汤	66
奶汤蹄筋	66
猪肝菠菜汤	67
金菇肥牛汤	68
参归猪肝煲	68
酸辣肚丝汤	69

猪腰菜花汤	69
酸辣牛肉汤	70

PART 2

鸡鸭鹅

凉菜

白切三黄鸡	72
松花熏鸡腿	72
熏拌鸭肠	73
酱香鸡蛋	74
青苹果鸡肉沙拉	74
葱油白切鸡	75
花香鸡丝	75
麻辣鸡胗	76
怪味鸡块	76
酱鸡腿	77
香葱拌鸡胗	78
豉油皇鹅肠	78
陈皮鸡丝	79
霸王仔鸡	79
五香凤爪	80
五彩拌鸡粒	81
醉鸡	81
酱拌鸭舌	82
酱香鸡翅尖	82
芥末鸭掌	83
醋姜拌松花	84
酱香凤翅	84
鱼雪凤爪	85



三色蛋卷片	85
翡翠蛋皮	86
三色花蛋	86
芦笋仔鸡	87
棒棒鸡丝	88
蛋黄鸡腿卷	88
粉皮拌鸡丝	89
香卤鸡肝	89
小炒	
海蜇鸡柳	90
家味鸡里蹦	91
宫保鸡丁	91
鸡丝炒蕨菜	92
黑豆芹菜炒鸡条	92
辣子鸡丁	93
韭黄鸡丝	94
椒麻鸡片	94
芫爆鸡片	95
鸡蛋土豆丁	95
醋熘仔鸡	96
芽菜炒三丝	96
香槟水滑鸡片	97
炒鸭肠芋条	98
酱爆熏鸡	98
椿芽炒蛋	99
酱爆桃仁鸡丁	99
葱爆鸭块	100
雪菜毛豆鸡丁	101
辣子鸡块	101
鸡丝炒银芽	102
菠萝鸡丁	102
XO酱爆凤冠	103
菜薹荷包蛋	104
糖醋鸡丁	104
爆鸡杂	105
干椒鸭丁	105
回锅鸭肉	106
姜爆鸭丝	106
莴笋炒鸡片	107
汤煲	
四川鸡汤	108

党参红枣鸡汤	108
鸡爪冬瓜汤	109
西洋菜煲鸡肾	109
什锦蛋丁汤	110
栗子花生鸡爪汤	111
鲜柠檬煲鸭汤	111
苦瓜烤鸭煲	112
香菇煲鸭	112
豌豆鸡丝汤	113
桂圆山药大鹅煲	114
香菇鸡脚汤	114
红枣鸡蛋汤	115
酸菜皮蛋汤	115
酸辣鸡蛋汤	116
清汤螃蟹蛋	116
鸡皮香菇汤	117
海胆蛋黄汤	118
牛肉鸭蛋汤	118
龙马全仔鸡	119
风味鸡片汤	119
龙井鸡片汤	120

PART 3

鱼虾蟹贝

凉菜

酱油螃蟹	122
拌菜生鱼	122
拌鱼丝	123
香葱拌蚬子	124
青瓜拌海螺	124
芹菜拌蜇皮	125
蒜香鱿鱼环	125
白菜拌虾干	126
青豆拌海蜇	126
鲜蛭黄瓜萝卜泥	127
陈醋螺头拌菠菜	128
XO酱鲜贝	129
青笋拌鲜鱿	129
茭白拌海蜇	130
糖醋海蜇	130
拌海螺	131

香芹拌墨斗·····	132	酱爆墨鱼卷·····	155
香辣扇贝·····	132	汤煲	
香葱拌毛蚶·····	133	香辣鱿鱼汤·····	156
海参拌韭菜·····	133	五色鱼汤·····	156
凉拌海兔·····	134	泡菜鲳鱼汤·····	157
螺片拌菠菜·····	134	鲫鱼过河·····	157
双椒拌螺丁·····	135	玫瑰百合鱼片汤·····	158
酱汁海螺·····	136	蚝汁滚鱼汤·····	159
葱油海螺·····	136	玫瑰墨鱼汤·····	159
两味醉虾·····	137	家常带鱼煲·····	160
冰花姜汁蟹·····	137	墨鱼油菜汤·····	160
小炒		墨鱼仔烧肉汤·····	161
香葱爆炒虾·····	138	北芪泥鳅汤·····	162
五彩鱼丝·····	139	腐竹蛤蜊汤·····	162
白炒刀鱼丝·····	139	冬瓜鱼尾汤·····	163
麻辣带鱼·····	140	牡丹氽鱼片·····	163
素炒鱿鱼丝·····	140	双宝海参汤·····	164
木耳炒扇贝·····	141	山东海参·····	164
西芹百合炒螺片·····	142	五彩海参汤·····	165
茄汁葡萄鱼·····	142	河蟹煲冬瓜·····	166
爬虾肉炒时蔬·····	143	蟹肉鲜汤·····	166
葱姜炒飞蟹·····	143	莴笋海鲜汤·····	167
椒盐三文鱼·····	144	冬菜煲银鳕鱼·····	167
水晶五彩虾球·····	144	奶汤鲍鱼羹·····	168
清炒虾仁·····	145		
麻辣鳝段·····	146		
椒爆鱿鱼丁·····	146		
沙茶酱炒双鱿·····	147		
爆炒鳝片·····	147		
辣炒蛤蜊·····	148		
芦笋炒海红·····	149		
豆苗炒虾片·····	149		
麻辣田螺·····	150		
葱辣鱼条·····	150		
清炒墨鱼片·····	151		
白炒虾·····	152		
宫保鱿鱼卷·····	152		
捶煽凤尾虾·····	153		
家常鱿鱼·····	153		
豆荚炒墨鱼·····	154		
韭黄炒鳝鱼·····	154		

PART 4

蔬 菜

凉菜

香拌三丝·····	170
-----------	-----





菠菜番茄拌肉丝·····	170
腌拌桔梗·····	171
百合拌番茄·····	172
芥末双脆·····	172
葱香笋叶·····	173
凉拌生菜沙拉·····	173
炆拌荷兰豆·····	174
麻酱拌茼蒿·····	174
五味苦瓜·····	175
枸杞鲜藕·····	176
姜汁芸豆丝·····	176
多味黄瓜·····	177
多宝菠菜·····	177
萝卜丝蕨根粉·····	178
海味芹菜·····	179
川辣黄瓜·····	179
里脊丝拌苦苣·····	180
香辣胡萝卜条·····	180
银杏苦瓜·····	181
泡椒嫩南瓜·····	182
芥末粉丝菜·····	182
里脊丝拌四季豆·····	183
川椒炆黄瓜·····	183
蒜香芸豆丁·····	184
农家手撕菜·····	184
红油双嫩笋尖·····	185
小炒	
黄瓜炒肉丁·····	186

干煸香菇扁豆·····	187
芥菜毛豆仁·····	187
酱炒苦瓜·····	188
三丁茄子·····	188
香辣素什锦·····	189
柿椒肉粒胡萝卜·····	190
海味青蔬卷·····	190
菠萝腰果炒蘑菇·····	191
胡萝卜炒肉丝·····	191
芥蓝牛肉·····	192
降脂六荤素·····	192
番茄炒鸡蛋·····	193
炒白菜三丝·····	194
芥菜里脊肉片·····	194
彩椒鲜虾仁·····	195
豆豉双椒·····	195
麻辣卷心菜·····	196
芦笋百合北极贝·····	197
韭菜炒羊肝·····	197
腊肠炒双笋·····	198
干煸冬笋·····	198
干煸四季豆·····	199
三鲜炒春笋·····	200
杭椒炒虾皮·····	200
芦笋段炒虾仁·····	201
肉末炒雪里蕻·····	201
虾酱炒四季豆·····	202
百合芦笋·····	202
开阳芹菜·····	203
汤煲	
湘味上汤娃娃菜·····	204
培根卷心菜汤·····	204
肉片油菜汤·····	205
蟹丝芥菜汤·····	205
田园菜头汤·····	206
干贝芥菜汤·····	207
油菜玉米汤·····	207
蓝花蛭肉汤·····	208
花芸豆山药羹·····	208
芥菜山药汤·····	209
健康蔬果汤·····	210