

Domestic Cooking

饮食生活编委会◎编

精选

家常菜

口口相传的经典菜!

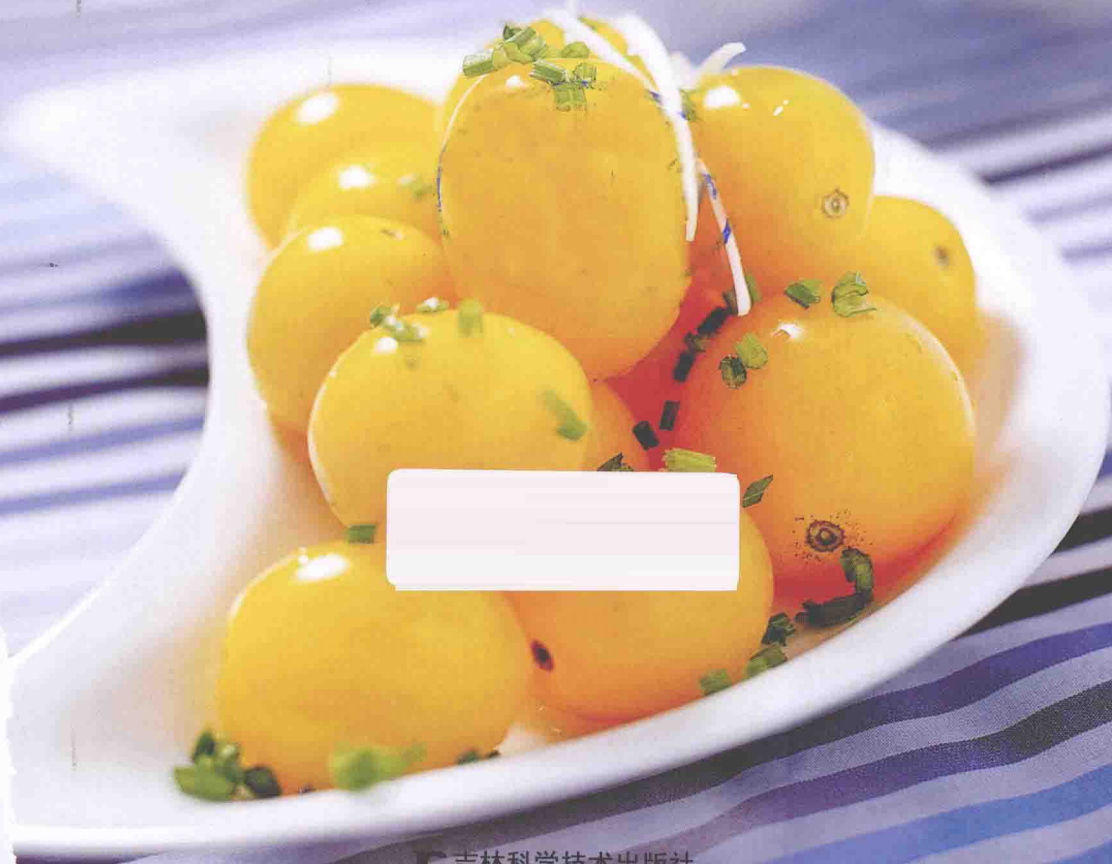


吉林科学技术出版社

精选

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

精选家常菜 / 饮食生活编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 10
ISBN 978-7-5384-6751-2

I. ①精… 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239021号

精选家常菜

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 978-7-5384-6751-2

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



厨房小窍门

炒蔬菜前的准备	10	鸡胸肉巧切片	16
蔬菜的过油技巧	10	豆制品的选购	16
烹制蔬菜要旺火速炒	10	油豆腐皮的涨发	17
炒菜花的窍门	11	腐竹切条块	17
炒豆芽的窍门	11	香干巧切制	17
炒土豆丝的窍门	11	水产品的营养价值	18
炒茄子的窍门	11	鱼的前期处理小窍门	18
常见蔬菜的清洗	11	鲜鱼取肉的技巧	19
去除家畜内脏异味的方法	13	海螺的处理	19
炒猪肉的技巧	13	蛭子的处理	19
炒牛肉的技巧	13	干贝的涨发	19
炒猪肝的技巧	14	去除鱼腥味的技巧	20
炒肉片的技巧	14	炒鱼片的技巧	20
处理猪腰子的技巧	14	炒虾仁的技巧	20
去鸡肉腥味的窍门	16		

PART 1

浓香猪肉

★ 猪瘦肉 ★

柠檬里脊片	22
家常锅包肉	23
蜇头爆里脊肉	23
果仁肉丁	24
传统熘肉段	24
香辣肉丝	25

★ 五花肉 ★

咸烧白	26
-----	----

豆豉千层肉	27
烧蒸扣肉	27
川香回锅肉	28
桂花肉片	28
熟炒五花肉	29

★ 猪肚 ★

白玉猪肚汤	30
酱香猪肚	31
红油双脆	31
沪香罗汉肚	32
猪肚莲藕汤	32
腰果拌肚丁	33

★ 猪蹄 ★

水晶猪蹄	34
鱼香猪手	35
卤猪蹄	35
玉米猪蹄煲	36
酱汁猪蹄	36
猪蹄冬瓜汤	37

★ 猪排骨 ★

红焖排骨	38
双豆茶香排骨	39
金牌蒜香骨	39
生炒小排骨	40
爆炒排骨	40
排骨茼蒿梗	41

★ 猪肝 ★

猪肝炒菠菜	42
熘肝尖	43
麻辣猪肝	43

★ 猪腰 ★

鱼香腰花	44
红油腰花	45
白果炆腰花	45
蒜泥腰片	46
香油腰花煲	46

PART 2

营养牛羊肉

★ 牛肉 ★

凉拌牛肉	48
牛肉番茄汤	49
滑蛋牛肉	49
香辣牛肉丁	50
烧汁鸽蛋牛肉汤	50
杭椒牛柳	51

★ 牛肚 ★

油爆百叶	52
桔梗牛肚汤	53
酸辣毛肚	53
香菜拌牛肚丝	54
蒜香牛百叶	54
熟炒牛肚丝	55

★ 羊肉 ★

沙茶羊肉煲	56
羊肉冬瓜汤	57

葱爆羊肉	57
酱爆羊肉丁	58
山楂萝卜羊肉煲	58
胡萝卜烧羊腩	59

★ 羊排 ★

三鲜羊排锅	60
滋补羊排	61
羊排粉丝汤	61
红焖羊排	62
酱香蒸羊排	62
椒盐羊排	63
番茄炖羊排	64

PART 3

滋补禽蛋

★ 鸡胸肉 ★

家味鸡里蹦	66
鸡丝炒蕨菜	67
鸡丝炒银芽	67
浮油鸡片	68
滑炒鸡片	68
腰果爆鸡丁	69

★ 鸡翅 ★

香酥鸡翅	70
酱香鸡翅尖	71
桂花鸡翅	71
蜜汁鸡翅	72
豉香鸡翅	72
鸡翅炖白菜	73

★ 鸡爪 ★

香菇凤爪汤	74
盐水凤爪	75



蒸淋凤爪·····	75
蒜蓉凤爪·····	76
白云凤爪·····	76
青红椒泡凤爪·····	77
★ 鸡 胗 ★	
青蒜爆鸡胗·····	78
麻辣鸡胗·····	79
春笋炒鸡胗·····	79
★ 鸡 腿 ★	
双冬辣鸡球·····	80
茄汁烹鸡腿·····	81
麻辣鸡腿·····	81
酱鸡腿·····	82
木耳鸡腿块·····	82
家味宫保鸡球·····	83
★ 鸡 蛋 ★	
鸡蛋炒蒜薹·····	84
酱香鸡蛋·····	85
鸡蛋炒虾仁·····	85
鱼香荷包蛋·····	86
锅贴鸡蛋·····	86
银鱼焖蛋·····	87
★ 鸭 子 ★	
秘制啤酒鸭·····	88
回锅鸭肉·····	89
香菇鸭脯煲·····	89
★ 松 花 蛋 ★	
水晶松花蛋·····	90
醋姜松花蛋·····	91
风味松花蛋·····	91
★ 鹅 肉 ★	
时蔬炖大鹅·····	92
大鹅焖土豆·····	93
砂锅酱鹅·····	93
★ 鹌 鹑 ★	
酥香鹌鹑·····	94
麻辣鹌鹑·····	95
鹌鹑海带汤·····	95
★ 鸽 肉 ★	
香熏乳鸽·····	96
银杏大枣煲乳鸽·····	97
火爆乳鸽·····	97
山药煲乳鸽·····	98
鱼香乳鸽·····	98

★ 草 鱼 ★

冬瓜烧鱼尾·····	100
软炸鱼条·····	101
泡椒鱼丁·····	101
葱椒鲜鱼条·····	102
苹果炖鱼·····	102
板鸭草鱼煲·····	103

★ 鳊 鱼 ★

椒香鳊鱼·····	104
豆瓣鳊鱼·····	105
红糟鳊鱼·····	105

★ 鲫 鱼 ★

白汁番茄鲫鱼·····	106
清蒸茶香鲫鱼·····	107
红烧鲫鱼·····	107
豆瓣鲫鱼·····	108
酥卤鲫鱼·····	108
鲫鱼烩鱼肚·····	109

★ 鲤 鱼 ★

红烧鱼尾·····	110
赤豆炖鲤鱼·····	111
白斩鲤鱼·····	111
葱油鲤鱼·····	112
鲤鱼红枣汤·····	112
糖醋酥鱼片·····	113

★ 鲈 鱼 ★

鲈鱼汤·····	114
天麻黄芪鲈鱼汤·····	115
老姜鲈鱼汤·····	115



清蒸鲈鱼	116
绿茶氽鱼片	116
浓汤煮鲈鱼	117
★ 甲 鱼 ★	
百合甲鱼汤	118
红枣甲鱼汤	119
香辣甲鱼煲	119
★ 鳝 鱼 ★	
滑炒鳝鱼丝	120
爆炒鳝片	121
麻辣黄鳝	121
★ 银 鱼 ★	
鸡蛋银鱼饼	122
银鱼双菇蒸蛋	123
银鱼煎蛋角	123
★ 带 鱼 ★	
香煎带鱼	124
香辣带鱼煲	125
家常带鱼煲	125
★ 鲳 鱼 ★	
泡菜鲳鱼汤	126
豆酥鲳鱼	127
糖醋鲳鱼	127
★ 黄 鱼 ★	
糖醋黄花鱼	128
干煎黄花鱼	129
葱油黄鱼	129
★ 鲜 虾 ★	
芦笋虾球	130
番茄大虾	131
卤水手抓虾	131
两味醉虾	132
白炒虾	132
腰果虾仁	133
★ 螃 蟹 ★	
上汤飞蟹	134
蛋黄焗飞蟹	135
酥香海蟹	135
葱姜炒蟹	136
香辣蟹	136
鲜香炒全蟹	137
★ 蛭 子 ★	
美味烤鲜蛭	138
辣炒蛭子	139

蒜香蒸海蛭	139
★ 海 螺 ★	
螺片拌菠菜	140
葱油海螺	141
西芹百合炒螺片	141
★ 蛤 蜊 ★	
蛤仁菠菜炒蛋	142
辣炒蛤蜊	143
蛤蜊瘦肉海带汤	143
★ 海 参 ★	
荷香蒸海参	144
三鲜烩海参	145
海参排骨煲	145
★ 鱿 鱼 ★	
红扒鱿鱼	146
青笋拌鲜鱿	147
芥蓝爆双脆	147
★ 墨 鱼 ★	
豆荚炒墨鱼	148
香熏墨鱼	149
椒盐墨鱼卷	149
酱爆墨鱼卷	150
双椒墨鱼仔	150

PART 5

健康蔬菜

★ 白 菜 ★	
白菜豆腐汤	152
培根白菜汤	153
白菜叶汤	153
骨头白菜煲	154
干煸白菜叶	154
扒栗子白菜	155
★ 菠 菜 ★	
五味菠菜	156
羊肝炒菠菜	157
八宝菠菜	157
菠菜拌干豆腐	158
虾皮鸡蛋炒菠菜	158
上汤浸菠菜	159
★ 芹 菜 ★	
芹菜叶土豆汤	160
肉末炒芹菜	161
西芹百合炒腰果	161

★ 油菜 ★

干贝油菜汤	162
油菜玉米汤	163
松仁拌油菜	163

★ 韭菜 ★

核桃仁拌翠韭	164
虾仁炆韭菜	165
韭菜炒鸡蛋	165

★ 四季豆 ★

里脊丝拌四季豆	166
干煸四季豆	167
泡椒四季豆	167

★ 番茄 ★

健康蔬果汤	168
糟香番茄	169
番茄牛舌	169
番茄炒蛋	170
番茄炒豆腐	170
梅干菜番茄猪肉汤	171

★ 冬瓜 ★

河蟹煲冬瓜	172
爽口冬瓜条	173
绿豆冬瓜煲寸骨	173
冬瓜八宝汤	174
冬瓜海鲜锅	174
虾干冬瓜煲	175

★ 黄瓜 ★

黄瓜拌猪心	176
川椒炆黄瓜	177
多味黄瓜	177
三丝黄瓜卷	178
清炒黄瓜片	178
黄瓜炒虾仁	179

★ 青椒 ★

豆豉双椒	180
芥末肉丝拌青椒	181
青椒牛肉丝	181

★ 茄子 ★

橙汁茄排	182
生拌茄子	183
咸鱼茄子煲	183
紫茄子炒青椒丝	184
烧酿茄子	184
三丁拌茄泥	185

★ 南瓜 ★

南瓜炒虾米	186
五色蔬菜汤	187
蛋黄焗南瓜	187

★ 萝卜 ★

小萝卜蘑菇汤	188
白萝卜炖排骨	189
双色萝卜丝汤	189

★ 胡萝卜 ★

胡萝卜无花果汤	190
雪梨胡萝卜汤	191
胡萝卜炒木耳	191
胡萝卜土豆骨头汤	192
百年好合贺新年	192
香辣胡萝卜条	193

★ 莲藕 ★

奶汤藕块	194
毛豆莲藕汤	195
野山椒炆藕片	195

★ 马铃薯 ★

红焖小土豆	196
麻香土豆条	197
蔬菜牛肉汤	197
干煸土豆片	198
香辣土豆丁	198
土豆片炒番茄	199

★ 山药 ★

芥菜山药汤	200
橙汁山药	201
金沙山药	201
山药炒香菇	202
清炒山药泥	202

PART 6

美味豆制品

★ 豆腐 ★

煎炒豆腐	204
滑熘豆腐	205
麻婆豆腐	205
香菇木耳豆腐	206
肉末番茄炒豆腐	206
发菜豆腐汤	207

★ 冻豆腐 ★

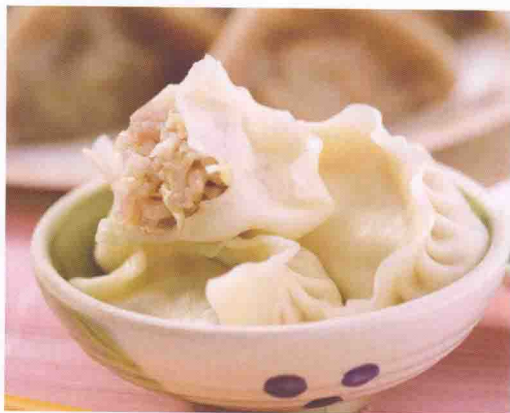
什锦冻豆腐	208
-------	-----

烩冻豆腐·····	209	淮阴汤包·····	235
鲜贝炒冻豆腐·····	209	六凤居葱油饼·····	235
鱼头冻豆腐·····	210	荷叶饼·····	236
香菇烧冻豆腐·····	210	马齿菜包子·····	236
海米炖冻豆腐·····	211	消暑绿豆粥·····	237
★ 豆腐皮 ★		红豆凉糕·····	238
肉炒豆腐皮·····	212	枣泥米团·····	239
白菜地瓜豆皮汤·····	213	鸡丝干拌面·····	239
豆皮炒韭菜·····	213	奶香糯米饭·····	240
酸辣豆皮汤·····	214	花生蜜饯汤圆·····	240
腐皮韭黄卷·····	214	八宝果饭·····	241
双冬豆皮汤·····	215	传统打糕·····	242
★ 豆腐干 ★		炸桂花年糕·····	243
豆干炒肉丝·····	216	糯米糍·····	243
红爆豆腐干·····	217	玉米蒲菜粥·····	244
豇豆炒豆干·····	217	玉米鱼粥·····	244
豆干炒瓜皮·····	218	五色炒玉米·····	245
鱼香豆腐干·····	218	三色玉米粥·····	246
韭黄炒干丝·····	219	香甜玉米烙·····	247
★ 粉丝 ★		奶香玉米饼·····	247
海带拌粉丝·····	220	玉米饼子·····	248
菠菜炒粉丝·····	221	五彩玉米汤圆·····	248
小白菜粉丝汤·····	221	羊肉卤黑米面条·····	249
丝瓜粉丝汤·····	222	黑米面馒头·····	250
油豆腐粉丝汤·····	222	椰蓉黑米糕·····	251
芥末银丝菠菜·····	223	香芋黑米粥·····	251
★ 腐竹 ★		黑米面切糕·····	252
虾米烧腐竹·····	224	三丝黑米饭·····	252
肉片烧腐竹·····	225	富贵长粥·····	253
炝拌三彩腐竹·····	225	香滑绿豆沙·····	254
腐竹羊肉煲·····	226	油菜绿豆粥·····	255
韭菜素肉丝·····	226	绿豆薏米炒饭·····	255
腐竹蛤蜊汤·····	227		
芹菜拌腐竹·····	228		

PART 7

精美主食

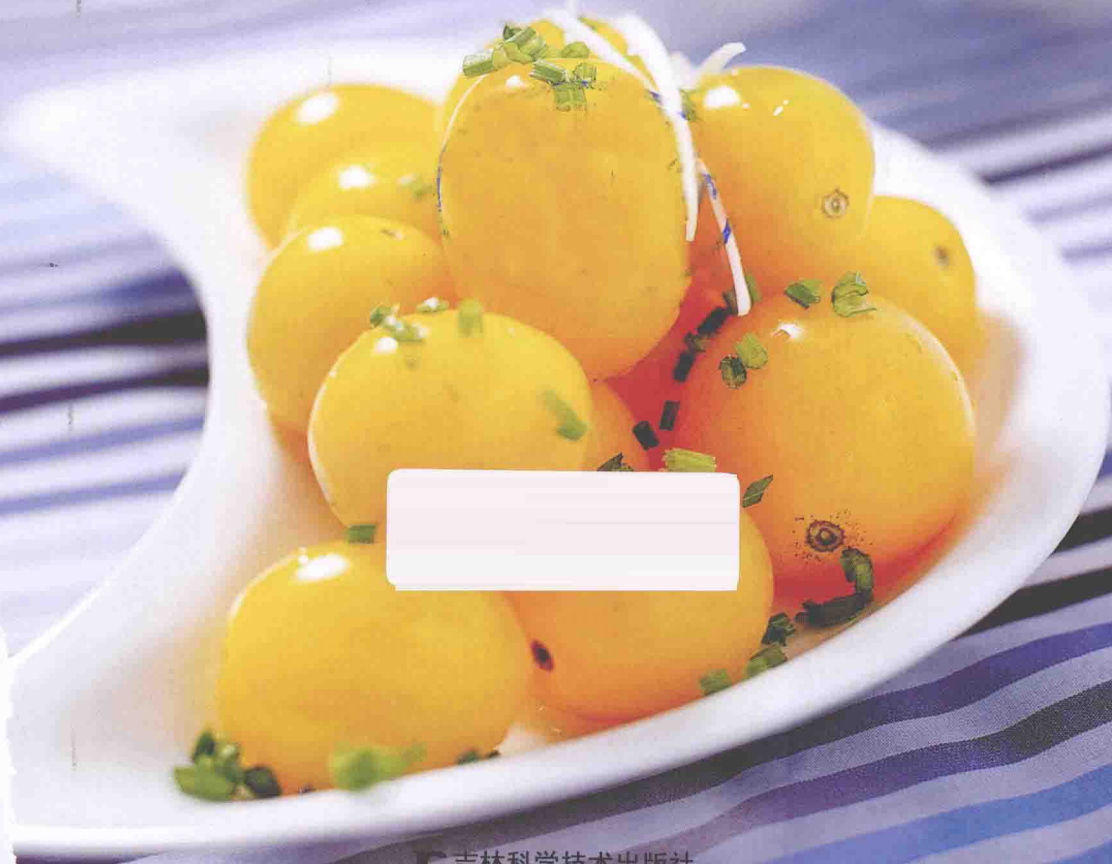
羊肝粥·····	230
煲羊腩粥·····	231
什锦豆豉炒饭·····	231
时蔬鸡蛋炒饭·····	232
蔬菜牛腩烩饭·····	232
白菜水饺·····	233
蹄花卷·····	234



精选

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

精选家常菜 / 饮食生活编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 10
ISBN 978-7-5384-6751-2

I. ①精… 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239021号

精选家常菜

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 978-7-5384-6751-2
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



厨房小窍门

炒蔬菜前的准备	10	鸡胸肉巧切片	16
蔬菜的过油技巧	10	豆制品的选购	16
烹制蔬菜要旺火速炒	10	油豆腐皮的涨发	17
炒菜花的窍门	11	腐竹切条块	17
炒豆芽的窍门	11	香干巧切制	17
炒土豆丝的窍门	11	水产品的营养价值	18
炒茄子的窍门	11	鱼的前期处理小窍门	18
常见蔬菜的清洗	11	鲜鱼取肉的技巧	19
去除家畜内脏异味的方法	13	海螺的处理	19
炒猪肉的技巧	13	蛭子的处理	19
炒牛肉的技巧	13	干贝的涨发	19
炒猪肝的技巧	14	去除鱼腥味的技巧	20
炒肉片的技巧	14	炒鱼片的技巧	20
处理猪腰子的技巧	14	炒虾仁的技巧	20
去鸡肉腥味的窍门	16		

PART 1

浓香猪肉

★ 猪瘦肉 ★

柠檬里脊片	22
家常锅包肉	23
蜇头爆里脊肉	23
果仁肉丁	24
传统熘肉段	24
香辣肉丝	25

★ 五花肉 ★

咸烧白	26
-----	----

豆豉千层肉	27
烧蒸扣肉	27
川香回锅肉	28
桂花肉片	28
熟炒五花肉	29

★ 猪肚 ★

白玉猪肚汤	30
酱香猪肚	31
红油双脆	31
沪香罗汉肚	32
猪肚莲藕汤	32
腰果拌肚丁	33

★ 猪蹄 ★

水晶猪蹄	34
鱼香猪手	35
卤猪蹄	35
玉米猪蹄煲	36
酱汁猪蹄	36
猪蹄冬瓜汤	37

★ 猪排骨 ★

红焖排骨	38
双豆茶香排骨	39
金牌蒜香骨	39
生炒小排骨	40
爆炒排骨	40
排骨茼蒿梗	41

★ 猪肝 ★

猪肝炒菠菜	42
熘肝尖	43
麻辣猪肝	43

★ 猪腰 ★

鱼香腰花	44
红油腰花	45
白果炆腰花	45
蒜泥腰片	46
香油腰花煲	46

PART 2

营养牛羊肉

★ 牛肉 ★

凉拌牛肉	48
牛肉番茄汤	49
滑蛋牛肉	49
香辣牛肉丁	50
烧汁鸽蛋牛肉汤	50
杭椒牛柳	51

★ 牛肚 ★

油爆百叶	52
桔梗牛肚汤	53
酸辣毛肚	53
香菜拌牛肚丝	54
蒜香牛百叶	54
熟炒牛肚丝	55

★ 羊肉 ★

沙茶羊肉煲	56
羊肉冬瓜汤	57

葱爆羊肉	57
酱爆羊肉丁	58
山楂萝卜羊肉煲	58
胡萝卜烧羊腩	59

★ 羊排 ★

三鲜羊排锅	60
滋补羊排	61
羊排粉丝汤	61
红焖羊排	62
酱香蒸羊排	62
椒盐羊排	63
番茄炖羊排	64

PART 3

滋补禽蛋

★ 鸡胸肉 ★

家味鸡里蹦	66
鸡丝炒蕨菜	67
鸡丝炒银芽	67
浮油鸡片	68
滑炒鸡片	68
腰果爆鸡丁	69

★ 鸡翅 ★

香酥鸡翅	70
酱香鸡翅尖	71
桂花鸡翅	71
蜜汁鸡翅	72
豉香鸡翅	72
鸡翅炖白菜	73

★ 鸡爪 ★

香菇凤爪汤	74
盐水凤爪	75



蒸淋凤爪	75
蒜蓉凤爪	76
白云凤爪	76
青红椒泡凤爪	77

★ 鸡 胗 ★

青蒜爆鸡胗	78
麻辣鸡胗	79
春笋炒鸡胗	79

★ 鸡 腿 ★

双冬辣鸡球	80
茄汁烹鸡腿	81
麻辣鸡腿	81
酱鸡腿	82
木耳鸡腿块	82
家味宫保鸡球	83

★ 鸡 蛋 ★

鸡蛋炒蒜薹	84
酱香鸡蛋	85
鸡蛋炒虾仁	85
鱼香荷包蛋	86
锅贴鸡蛋	86
银鱼焖蛋	87

★ 鸭 子 ★

秘制啤酒鸭	88
回锅鸭肉	89
香菇鸭脯煲	89

★ 松 花 蛋 ★

水晶松花蛋	90
醋姜松花蛋	91
风味松花蛋	91

★ 鹅 肉 ★

时蔬炖大鹅	92
大鹅焖土豆	93
砂锅酱鹅	93

★ 鹌 鹑 ★

酥香鹌鹑	94
麻辣鹌鹑	95
鹌鹑海带汤	95

★ 鸽 肉 ★

香熏乳鸽	96
银杏大枣煲乳鸽	97
火爆乳鸽	97
山药煲乳鸽	98
鱼香乳鸽	98

PART 4

鲜美水产

★ 草 鱼 ★

冬瓜烧鱼尾	100
软炸鱼条	101
泡椒鱼丁	101
葱椒鲜鱼条	102
苹果炖鱼	102
板鸭草鱼煲	103

★ 鳊 鱼 ★

椒香鳊鱼	104
豆瓣鳊鱼	105
红糟鳊鱼	105

★ 鲫 鱼 ★

白汁番茄鲫鱼	106
清蒸茶香鲫鱼	107
红烧鲫鱼	107
豆瓣鲫鱼	108
酥卤鲫鱼	108
鲫鱼烩鱼肚	109

★ 鲤 鱼 ★

红烧鱼尾	110
赤豆炖鲤鱼	111
白斩鲤鱼	111
葱油鲤鱼	112
鲤鱼红枣汤	112
糖醋酥鱼片	113

★ 鲈 鱼 ★

鲈鱼汤	114
天麻黄芪鲈鱼汤	115
老姜鲈鱼汤	115



清蒸鲈鱼	116
绿茶余鱼片	116
浓汤煮鲈鱼	117
★ 甲 鱼 ★	
百合甲鱼汤	118
红枣甲鱼汤	119
香辣甲鱼煲	119
★ 鳝 鱼 ★	
滑炒鳝鱼丝	120
爆炒鳝片	121
麻辣黄鳝	121
★ 银 鱼 ★	
鸡蛋银鱼饼	122
银鱼双菇蒸蛋	123
银鱼煎蛋角	123
★ 带 鱼 ★	
香煎带鱼	124
香辣带鱼煲	125
家常带鱼煲	125
★ 鲳 鱼 ★	
泡菜鲳鱼汤	126
豆酥鲳鱼	127
糖醋鲳鱼	127
★ 黄 鱼 ★	
糖醋黄花鱼	128
干煎黄花鱼	129
葱油黄鱼	129
★ 鲜 虾 ★	
芦笋虾球	130
番茄大虾	131
卤水手抓虾	131
两味醉虾	132
白炒虾	132
腰果虾仁	133
★ 螃 蟹 ★	
上汤飞蟹	134
蛋黄焗飞蟹	135
酥香海蟹	135
葱姜炒蟹	136
香辣蟹	136
鲜香炒全蟹	137
★ 蛭 子 ★	
美味烤鲜蛭	138
辣炒蛭子	139

蒜香蒸海蛭	139
★ 海 螺 ★	
螺片拌菠菜	140
葱油海螺	141
西芹百合炒螺片	141
★ 蛤 蜊 ★	
蛤仁菠菜炒蛋	142
辣炒蛤蜊	143
蛤蜊瘦肉海带汤	143
★ 海 参 ★	
荷香蒸海参	144
三鲜烩海参	145
海参排骨煲	145
★ 鱿 鱼 ★	
红扒鱿鱼	146
青笋拌鲜鱿	147
芥蓝爆双脆	147
★ 墨 鱼 ★	
豆荚炒墨鱼	148
香熏墨鱼	149
椒盐墨鱼卷	149
酱爆墨鱼卷	150
双椒墨鱼仔	150

PART 5

健康蔬菜

★ 白 菜 ★	
白菜豆腐汤	152
培根白菜汤	153
白菜叶汤	153
骨头白菜煲	154
干煸白菜叶	154
扒栗子白菜	155
★ 菠 菜 ★	
五味菠菜	156
羊肝炒菠菜	157
八宝菠菜	157
菠菜拌干豆腐	158
虾皮鸡蛋炒菠菜	158
上汤浸菠菜	159
★ 芹 菜 ★	
芹菜叶土豆汤	160
肉末炒芹菜	161
西芹百合炒腰果	161

★ 油菜 ★

- 干贝油菜汤····· 162
油菜玉米汤····· 163
松仁拌油菜····· 163

★ 韭菜 ★

- 核桃仁拌翠韭····· 164
虾仁炆韭菜····· 165
韭菜炒鸡蛋····· 165

★ 四季豆 ★

- 里脊丝拌四季豆····· 166
干煸四季豆····· 167
泡椒四季豆····· 167

★ 番茄 ★

- 健康蔬果汤····· 168
糟香番茄····· 169
番茄牛舌····· 169
番茄炒蛋····· 170
番茄炒豆腐····· 170
梅干菜番茄猪肉汤····· 171

★ 冬瓜 ★

- 河蟹煲冬瓜····· 172
爽口冬瓜条····· 173
绿豆冬瓜煲寸骨····· 173
冬瓜八宝汤····· 174
冬瓜海鲜锅····· 174
虾干冬瓜煲····· 175

★ 黄瓜 ★

- 黄瓜拌猪心····· 176
川椒炆黄瓜····· 177
多味黄瓜····· 177
三丝黄瓜卷····· 178
清炒黄瓜片····· 178
黄瓜炒虾仁····· 179

★ 青椒 ★

- 豆豉双椒····· 180
芥末肉丝拌青椒····· 181
青椒牛肉丝····· 181

★ 茄子 ★

- 橙汁茄排····· 182
生拌茄子····· 183
咸鱼茄子煲····· 183
紫茄子炒青椒丝····· 184
烧酿茄子····· 184
三丁拌茄泥····· 185

★ 南瓜 ★

- 南瓜炒虾米····· 186
五色蔬菜汤····· 187
蛋黄焗南瓜····· 187

★ 萝卜 ★

- 小萝卜蘑菇汤····· 188
白萝卜炖排骨····· 189
双色萝卜丝汤····· 189

★ 胡萝卜 ★

- 胡萝卜无花果汤····· 190
雪梨胡萝卜汤····· 191
胡萝卜炒木耳····· 191
胡萝卜土豆骨头汤····· 192
百年好合贺新年····· 192
香辣胡萝卜条····· 193

★ 莲藕 ★

- 奶汤藕块····· 194
毛豆莲藕汤····· 195
野山椒炆藕片····· 195

★ 马铃薯 ★

- 红焖小土豆····· 196
麻香土豆条····· 197
蔬菜牛肉汤····· 197
干煸土豆片····· 198
香辣土豆丁····· 198
土豆片炒番茄····· 199

★ 山药 ★

- 芥菜山药汤····· 200
橙汁山药····· 201
金沙山药····· 201
山药炒香菇····· 202
清炒山药泥····· 202

PART 6

美味豆制品

★ 豆腐 ★

- 煎炒豆腐····· 204
滑溜豆腐····· 205
麻婆豆腐····· 205
香菇木耳豆腐····· 206
肉末番茄炒豆腐····· 206
发菜豆腐汤····· 207

★ 冻豆腐 ★

- 什锦冻豆腐····· 208