



舌尖上的美食



从小爱吃的 家常菜

超值全彩
白金版

家常美味精挑细选 百吃不厌唇齿留香

材料易得 方法易学 自己动手 营养健康

孟英武 主编



中国华侨出版社

孟英武
主编

从小爱吃的 家常菜



中国华侨出版社

15972/192

15972.12

图书在版编目 (CIP) 数据

从小爱吃的家常菜 / 孟英武主编. —北京: 中国华侨出版社, 2013.11 (2014.10重印)
ISBN 978-7-5113-4227-0

I. ①从… II. ①孟… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第262005号

从小爱吃的家常菜

主 编: 孟英武

责任编辑: 永 臣

封面设计: 凌 云

文字编辑: 文 娟

美术编辑: 盛小云

封面用图: www.quanjing.com

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 20 字数: 270千字

印 刷: 北京丰富彩艺印刷有限公司

版 次: 2014年1月第1版 2014年11月第2次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4227-0

定 价: 68.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 65487513 传 真: (010) 65487513

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

perface

前言

家常菜是中国菜的源头，是人们日常饮食中的一个重要内容，与人们的生活息息相关。家常的味道，来自于千家万户，来自于老百姓代代相传，就像儿时的记忆，永远深刻。

你还记得傍晚放学饥肠辘辘回到家，远远地就闻到自家的饭菜香吗？那可能是妈妈炒的爽口青菜，也可能是奶奶做的美味鸡翅，或者是爷爷烧的鲜美虾仁，也可能是姑姑包的香浓饺子……。那一道道美味可口、鲜香补益的家常菜肴，不仅可以保证家人营养均衡和膳食健康，还可以让家人在品味美食之余享受天伦之乐。长大以后走南闯北，虽然尝遍各地美食，却好像浑然不知滋味，感觉千篇一律，而且通常是“大火猛料”制成，很容易导致各类健康问题。最能让人从心里感到幸福和踏实的还是家常味道。只有家常的味道，才是经典的味道，才是健康的味道，才是百吃不厌的味道。

为了满足人们日常饮食生活的需要，我们精心编写了这本《从小爱吃的家常菜》。本书共分为“蔬菜篇”“畜肉篇”“禽蛋篇”“水产篇”“食用菌篇”“豆制品篇”“主食篇”等7个部分，精选了700多道经典又美味、好吃又易做的家常菜。这些菜品中既有人人皆知的大众菜，又有独具风味的地方特色菜，但均为日常生活中可



以自己烹饪的家常菜，既可以解决众口难调的问题，又可以为百姓的餐桌增色。酸、甜、苦、辣、咸，五味俱全，黄、绿、黑、红、白，五色全有，无论是北方人还是南方人，无论是老年人还是年轻人，都可以在本书中找到自己想吃的美味。

本书所选菜例皆为简单菜式，材料、调料、做法介绍详细，烹饪步骤清晰，书中的每道菜肴，不仅配有精美的成品彩图，更是针对制作中的关键步骤配以分解图片加以说明，读者可以一目了然地了解食物的制作要点，易于操作。即便你没有任何做饭经验，也能做得有模有样，有滋有味。只要按照本书的编排，你就能轻松掌握各类家常菜的制作方法。对于初学者来说，可以从中学习简单的菜色，让自己逐步变成烹饪高手；对于已经可以熟练做菜的人来说，则可以从中学学习新的菜色，为自己的厨艺秀锦上添花。掌握了这些家常菜肴的烹饪技巧，你就不必再为一日三餐吃什么大伤脑筋，也不必再为宴请亲朋感到力不从心。不用去餐厅，在家里就能吃到既美味又养生的家常菜。

此外，本书附加了专家点评、烹饪时间、烹饪方法、适宜人群等众多条目，全面满足每个家庭的营养需求，科学指导你为家人健康配膳，让你和家人吃得更合理、更健康。

美食也是一种享受生活的方式，烹饪的魅力在于“以心入味，以手化食，以食悦人，以人悦己”。如果你想在厨房小试牛刀，如果你想成为人们胃口的主人，成为一个做饭高手的话，不妨拿起本书。当你按照书中介绍的烹调方法烹调出一道看似平凡、却大有味道的家常菜献给父母、爱人、孩子或亲朋时，不仅能享受烹饪带来的乐趣，更能体会美食中那一份醇美，那一缕温暖，那一种幸福。



目录

Part 1

妈妈炒的青菜最爽口

蔬菜篇



- | | | | | | | | |
|---|---------|----|--------|----|---------|----|--------|
| 2 | 枸杞炒玉米 | 9 | 素熘花菜 | 17 | 酸菜炒粉条 | 22 | 西芹炒胡萝卜 |
| | 玉米炒芹菜 | | 香辣贡菜 | | 酸菜炒粉皮 | | 炒大蒜须 |
| | 小芹菜土豆丝 | | 干椒炆萝卜 | 18 | | 23 | |
| | 炒不烂子 | | 红椒萝卜丝 | | 红油酸菜 | | 甜蜜四宝 |
| 3 | | 10 | | | 野菜大合炒 | | 哈密瓜炒芦笋 |
| | 清炒玉米笋 | | 胡萝卜烩木耳 | 19 | | 24 | |
| | 玉米炒葡萄干 | | 金菇鸡毛菜 | | 芦笋扒冬瓜 | | 菠萝炒苦瓜 |
| 4 | | 11 | | | 火龙果黄金糕 | | 西兰花炒面筋 |
| | 多味土豆丝 | | 三椒炒芦荟 | 20 | | 25 | |
| | 洋葱炒土豆 | | 胡萝卜炒茭白 | | 咸菜炒尖椒 | | 辣味茭白 |
| | 剁椒炒土豆丝 | 12 | | | 红椒小炒菜薹 | | 彩椒木耳山药 |
| | 尖椒土豆丝 | | 辣炒冬笋 | 21 | | 26 | |
| 5 | | | 荠菜炒冬笋 | | 小瓜炒茶树菇 | | 片片枫叶情 |
| | 土豆丝炒芹菜 | 13 | | | XO 酱爆生菜 | | 大刀苦瓜 |
| | 土豆炒雪菜 | | 鱼香笋丝 | | 蒜炒包菜 | 27 | |
| 6 | | | 红枣炒竹笋 | | 莴笋炒木耳 | | 雪里蕻炒蚕豆 |
| | 土豆炒蒜薹 | 14 | | | | | |
| | 口味土豆片 | | 炒腐皮笋 | | | | |
| | 黄蘑炒土豆片 | | 清炒芦笋 | | | | |
| | 芹菜土豆片 | 15 | | | | | |
| 7 | | | 酸菜炒脆笋 | | | | |
| | 芦笋百合炒瓜果 | | 湘西小山笋 | | | | |
| | 钵子四季豆 | | 辣炒竹笋 | | | | |
| | 丝瓜滑子菇 | | 辣椒笋衣 | | | | |
| | 干椒炒花菜 | 16 | | | | | |
| 8 | | | 乡味湘笋 | | | | |
| | 香菇烧花菜 | | 尖椒炒彩玉 | | | | |



雪里蕻炒苦瓜

28

雪里蕻香干

酸辣藕丁

乳香香芹脆藕

回锅莲藕

29

藕片炒莲子

香辣藕条

30

炆炒蕨菜

如意蕨菜蘑

31

琥珀冬瓜

素回锅肉

32

烧椒麦茄

京扒茄子

蒜香茄子

蒜炒茄丝

33

尖椒炒茄片

小葱黑木耳

大葱爆木耳

南瓜炒百合

34

双椒炒嫩瓜

豆豉炒南瓜

35

百合南瓜

白果炒南瓜

36

清炒娃娃菜

蒜蓉木耳菜

37

白菜头炒芥蓝

芥蓝炒核桃仁

38

白果烩三珍

辣油茼蒿

39

腐乳空心菜

清炒益母草

腊八豆炒菜梗

芥菜青豆

40

干煸四季豆

芽菜炒四季豆

41

湘间小炒

蒜蓉四棱豆

42

白果炒五鲜

板栗炒西芹

43

西芹炒百合

西芹炒双果

44

黄豆炒香芹

香炒西芹百合

双菌烩丝瓜

豆腐皮炒菜心

45

拔丝香蕉

葱油炒芋头

46

鲜桃炒山药

雀巢杂菜丁

47

家常芋头

家常炒芋头

48

蘑菇炒圣女果

西红柿炒茭白

49

香菇蚝油菜心

鱼香柚皮

50

辣味干豆角

清炒空心菜

腐竹花生芹菜

清炒菜心

51

胡萝卜炒豆芽

木瓜炒银芽

52

南瓜炒洋葱

洋葱炒芦笋

53

双椒洋葱圈

炆炒包菜

辣包菜

糖醋包菜

54

双椒茄子

风味茄丁

Part 2

爸爸炖的肉菜最馋人

畜肉篇



56

冬笋腊肉

干豆角焖腊肉

57

黄金果香风沙肉

咕嚕肉

58

卜豆角回锅肉

脆黄瓜皮炒肉泥

酸豆角肉末

醴陵小炒肉

59

香酥出缸肉

回锅肉

白椒炒风吹肉

肉丝炒蒿子杆

60

金牌小炒肉

生爆盐煎肉

61

金针肚丝

炒五彩丝

62

双笋炒猪肚

红烧肉扒豆皮

63

抓炒里脊

野山菌炒猪肉

64

美极猪手

65

小瓜炒猪心

粟米炒猪心

66

辣婆婆下饭菜

关东小炒

仔姜炒肉丝

香辣肉丝

67

酸白菜炒肉丝

68

黄花菜炒瘦肉

蒜苗小炒肉

爆炒五花肉

台湾小炒

69

肉末炒豆嘴

小炒乳黄瓜

洋葱炒肉

茭白肉片

70

眉州辣子

湘西小炒肉

71

干豇豆回锅肉

干笋炒肉

72

尖椒炒削骨肉

干盐菜回锅肉

73

家常小炒肉

蒜薹熏干腊肉

莴笋炒腊肉

咸肉炒马蹄

74

蒜苗炒腊肠

荷兰豆炒腊肉

75

阿香婆炒排骨

京味排骨

76

蛋炒排骨

香炒排骨

蒜香汁爆爽肚

荷蹄炒肚片

77

泡椒脆腰条

尖椒炒腰丝

78

洋葱炒猪肝

青椒炒猪肝

79

尖椒烧猪尾

豆香炒肉皮

香辣猪皮

炒猪血丸子

80

酱辣椒炒猪杂

银芽炒心丝

红椒炒猪肺

辣味小炒脆骨

81

野山椒炒脆耳

小炒顺风耳

82

峨家猪拱

云南瓜炒猪舌

泡椒炒大肠

湘味生爆脆肠

83

香炒大肠

普洱茶香肠

冬笋片炒香肠

干辣椒炒香肠

84

葡国肠炒包菜

豉油皇大肠

85

巴国肥肠丝

白菜梗炒香肠

蚕豆火腿

土豆烧肥牛

86

牙签牛肉

87

蜜瓜炒牛肉



麦香牛肉

88

越南黑椒牛柳

香笋牛肉丝

89

青椒炒毛肚

百叶炒白勺

90

凉瓜炒牛肚

西兰花炒肚

91

尖椒炒牛肠

干椒牛骨髓

92

牛肉苹果丝

芹菜牛肉

小炒牛肉

大蒜牛肉粒

93

香茅牛仔粒

干爆小牛排

94

豌豆牛肉粒

西湖鸳鸯牛肉

蜀香小炒牛肉

双椒炒牛肉

95

辣炒卤牛肉

泡菜牛肉

96

酒香牛肉

生炒酱牛腩

97

炒牛干巴

铁板牛肉

98

蒜苗炒腊牛肉

竹笋炒牛肉

99

爆炒牛柳

茄干炒牛肉

100

铁板牛肠

菠萝牛仔骨

小炒牛肉丸

山椒爆炒牛柳

101

家乡小炒牛肉

开胃双椒牛腩

102

金山牛肉

杭椒炒牛柳

103

小炒金牛筋

泡椒蹄筋

香菇煨蹄筋

香辣牛肚

104

牛肚炒香菇

香芹炒羊肉



105
小炒黑山羊
洋葱爆羊肉
106
小土豆羊排
叫花羊排
椒丝羊排

川香羊排
107
蒜苗羊肉
老干妈羊腰
芝麻饼炒羊肉
红椒炒黑山羊
108
洋葱炒羊肉

双椒炒羊肉末
109
鱼香羊肝
葱爆羊肉
110
驴肉炒竹笋
青瓜炒羊片
111
双椒爆羊肉
辣炒羊肉
112
双椒炒羊肉
迷你羊肉粒
慈菇羊头肉
蒜苗炒羊肉
113
小炒羊肉
芹菜炒羊肉
114
双椒豉香肉
雁北小羊肉

115
风味羊腿
糊辣羊蹄
116
爆炒羊肚丝
117
花生仁羊排
尖椒爆羊杂
双椒炒羊杂
花椒炒兔丁
118
辣椒炒兔丝
歪嘴兔头
119
香辣酱兔头
陈皮干椒兔肉
120
香辣串串兔
跳水兔

Part 3

奶奶做的鸡翅最美味

禽蛋篇



122
腰果鸡丁
西芹腰果鸡丁
腰果鸡脯肉
芽菜碎米鸡
123
神仙馋嘴鸡
川东风味鸡
124
咸鱼鸡粒芥蓝
腐乳鸡

125
鸡丝炒黄花菜
五彩鸡丝
菱角炒鸡片
银杏鸡脆
126
澳门咖喱鸡
玉米炒鸡肉
127
大盘鸡
西兰花炒鸡肉

128
山城辣子鸡
小炒鸡翅
板栗烧鸡翅
竹筒椒香鸡
129
碧螺春鸡柳
鸡胗三圆
130
奇妙鸡脆骨
美极跳跳骨

小瓜炒鸡脆骨
香果鸡软骨
131
青红椒炒鸡肝
小炒鸡节骨
132
泡椒鸡胗
蘑菇炒肾球
133
春笋炒鸡肾
酸豆角炒鸡杂

134
干椒爆子鸡
香辣孜然鸡
巴蜀飘香鸡
农家尖椒鸡
135
鲜芒炒鸡柳
双菇滑鸡柳
136
葱香果仁飞龙
137
泡椒三黄鸡
鸡蓉金丝笋
138
香辣鸡翅
炒鸡翅
小炒鸡腿肉
玉米炒鸡米
139
果酪鸡翅
乡村炒鸡
140
酱爆鸡丁
鲜果炒鸡丁
141
菠萝鸡丁
渝洲少妇鸡
142
银杏炒鸡丁
宫保鸡丁
辣子鸡
红煨土鸡钵
143
红椒嫩鸡
144
菠萝鸡片
碧绿鸡软骨
鲜椒丁丁骨
双椒鸡脆骨
145
泡椒鸡心

辣子鸡腰
146
蒜薹炒鸭片
青椒椒仔鸭
147
炒土匪鸭
葱爆鸭心
148
爆炒鸭丝
小炒鸭掌
149
小炒仔洋鸭
姜葱爆生鸭
锅巴美味鸭
玉米粒炒鸭肉
150
尖椒爆鸭
芹香鸭脯
松香鸭粒
葱爆鸭舌
151
鲜芦笋炒鸭舌
洋葱爆鸭心
152
茭白炒鸭肫
核桃鸭胗球
153
老干妈炒鸭肠
小炒鸭肠
154
火爆鸭杂
尖椒鹅肠
三色鹅肠
清炒鹅肠
155
大蒜爆鹅肠
鹅肝炒蚝豉
泰式炒鹅肉
香辣炒乳鸽
156
酸豆角炒鸽肫



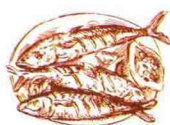
马介休三巴蛋
157
臊子蛋
牛奶炒蛋清
158
苦瓜炒蛋
木耳炒蛋
159
桂花炒粉丝
韭黄炒鸡蛋
160
酸菜木耳鸡蛋
缤纷青豆炒蛋
161
柴鸡蛋炒鱼子
五彩炒蛋丝
162
蛋白炒海鲜
剁椒炒鸡蛋
163
蛋丝银芽
164
百合炒蛋角
皮蛋炒鱼丁
蛋白炒苦瓜皮
虾仁炒蛋
165
四季豆炒鸡蛋

尖椒豆豉炒蛋
166
虾皮青椒鸡蛋
泰国椒炒花蛋
167
辣椒金钱蛋
辣味香蛋
168
芹菜叶饼
辣椒粉炒蛋
169
玉米炒蛋
西班牙奄列
170
蛋白炒玉米
贡菜炒蛋柳
171
茄汁鹌鹑蛋
鱼香鹌鹑蛋
172
卤味鹌鹑蛋
鸽蛋扒海参

Part 4

爷爷烧的虾仁最鲜美

水产篇



- 174
七彩炒鱼丝
- 175
骨香桂花鱼
炒三丁
湘味火焙鱼
红豆鳊鱼
- 176
水豆豉爆鲜鱼
小炒鱼丁
- 177
泰式辣味香炒鱼
湖南小炒鱼
- 178
鱼皮菜心
荷兰豆炒鱼片
- 179
白辣椒炒腊鱼
四方炒鱼丁
- 180
百灵菇炒鱼丝
芹王熘青鱼
- 181
白辣椒炒鱼子
草菇烩鱼丸
- 182
酸豆角煸鲫鱼
丝瓜炒鱼嘴
沙姜葱爆八爪鱼
小鱼花生
- 183
椒丝河鱼干
蚕豆冬菜炒鱼干
- 洋葱炒鱿鱼
辣炒鱿鱼
- 184
松茸炒鲜鱿
双椒炒鲜鱿
- 185
泡萝卜炒鲜鱿
豉油王吹筒仔
- 186
苦瓜炒鲜鱿
南瓜墨鱼丝
- 187
黑椒墨鱼片
酱爆墨鱼仔
- 188
墨鱼炒鸡片
飘香鱿鱼花
- 189
江湖油美鳊
豉椒炒鲜鱿
- 190
京式煎炒鲍鱼仔
荷兰豆腿菇炒东山鲍
椒香鲜鳊
富贵虾爆鳊
- 191
锅巴鳊鱼
酒城辣子鳊
- 192
芹菜炒鳊鱼
迷路鳊丝
- 193
辣烩鳊丝
- 宫灯鳊米
豉椒鳊鱼片
三色鳊丝
- 194
金针菇炒鳊丝
茶树菇炒鳊丝
- 195
蜀香烧鳊鱼
泡椒鳊鱼
- 196
泰式藕丝炒鳊柳
腊八豆香菜炒鳊鱼
- 197
杭椒鳊片
双椒盘龙鳊
- 198
韭菜薹焖泥鳅
干煸泥鳅
- 199
蒜皇咖喱炒海虾
- 200
五仁粒粒香
海贝腊肉炒虾干
- 201
海鲜炒满天星
韭菜炒鲜虾
- 202
花豆炒虾仁
双味大虾
冬瓜炒基围虾
甜粟蜜豆炒虾腰
- 203
韭菜炒虾仁
鲜蚕豆炒虾肉
- 204
椒盐虾仔



泡椒基围虾
205
什锦笋片
烧肉豆芽炒虾
206
虾干百合腰豆
油爆虾
飘香虾仁
爆珊瑚虾球
207
金瓜虾仁
豌豆萝卜炒虾
208
青红椒炒虾仁

209
花菜炒虾仁
抓炒虾仁
核桃仁炒虾球
龙豆炒虾球
210
盐爆虾仁
宫保鲜虾球
211
咖喱炒蟹
姜葱炒花蟹
212
避风塘辣椒炒蟹
蒜沙炒辣蟹
蒜子葱油生爆肉蟹

马来西亚炒蟹
213
葱姜炒蟹
川椒霸王蟹
214
野山菌炒鲜贝
香港仔爆鲜贝
菜心葱段炒虾蛄
炒纽西兰青口
215
泰式肉碎炒蛤蜊
口味蛤蜊
216
海鲜爆荷兰豆
清炒蛤蜊

217
鸡腿菇烧牛蛙
泡椒牛蛙
218
春秋田螺
豉椒炒蛭子
219
翡翠豆炒雪螺
辣爆蛭子
酱汁蛭子
豉香天梯炒螺片
220
彩椒炒素螺
双椒富贵螺

Part 5

姥爷煮的蘑菇最滋补

食用菌篇



222
草菇虾仁
草菇圣女果
草菇芥蓝
腊肉滑草菇
223
鲍汁草菇
煎酿鸡腿菇
茶树菇炒肚丝
茶树菇烧肉
224
牛柳炒茶树菇
滑子菇小白菜
肉末滑子菇
三鲜猴头蘑
225
清炒百灵菇

鸡汁百灵菇
226
香菇豆腐丝
大白菜炒双菇
黄花菜炒金针菇
牛肝菌炒肉片
227
牛肝菌扒菜心
双椒牛肝菌
228
玉米炒豌豆
红椒黄豆
229
青豆炒滑子菇
鱼露炒什菇
230
素烧野山菌

辣炒蘑菇
扎辣椒炒姬菇
芹菜炒金针菇

231
蚝油鸡腿菇
荷兰豆炒金针菇



金针菇炒三丝
莴笋香菇
233
徽式双冬

蚝汁扒群菇
234
油吃花菇
爆炒鲜山菌

235
草菇炒雪里蕻
乌椒野山菌

236
草菇炒笋

Part 6

姥姥炖的豆腐最滑嫩

豆制品篇



238
韭菜炒香干
芹菜炒香干
辣味豆干芹菜
韭菜炒豆腐
239
烧虎皮豆腐
西芹炒豆腐干
240
青椒臭干
麻婆豆腐
241
蒜苗豆腐干
豆豉香干毛豆
242
八珍豆腐
花生米拌豆腐
日式冷豆腐
肥牛豆腐
243
草菇虾米豆腐
特色千叶豆腐
清远煎酿豆腐
蒜苗烧豆腐
244
上海青扒豆腐

浓汤荷塘豆腐
麻豆腐
过桥豆腐
245
皮蛋凉豆腐
香椿拌豆腐
拌神仙豆腐
韩国泡菜豆腐
246
豆腐箱子
肉丝豆腐
豆腐酿肉馅
功德豆腐
247
四色豆腐
鸡蛋蒸日本豆腐
百花蛋香豆腐
酱汁豆腐
248
潮式炸豆腐
纸包豆腐
荷花豆腐
淮扬扣三丝
249
蟹黄豆腐
鸡汤煮干丝

250
菠菜芝麻卷
豆皮千层卷
金枝玉叶
家常卤豆干
251
韭菜炒香干
豆豉炒豆腐干
252
剁椒蒸臭干

浓汤大豆皮
腊肉煮腐皮
香辣豆腐皮
253
四宝豆腐煲
客家煎酿豆腐煲
254
家常豆腐
开心豆腐



Part 7

姑姑包的饺子最香浓

主食篇



256 金银馒头
燕麦馒头
257 豆沙双色馒头
胡萝卜馒头
258 菠菜香葱卷
葱花火腿卷
259 葱花卷
火腿卷
260 五香牛肉卷
261 川味花卷
双色花卷
262 螺旋葱花卷
263 韭菜肉包
孜然牛肉包
264 蚝汁叉烧包
雪里蕻肉丝包
香菇菜包
265 素斋包
白菜包
鲜肉大包
266 贵妃奶黄包

鸡肉包
芹菜小笼包
蟹粉小笼包
267 榨菜肉丝包
香葱肉包
268 家常三丁包
南翔小笼包
牛肉煎包
干贝小笼包
269 香葱煎包
蟹黄小笼包
270 芝麻煎包
生煎包子
京葱生煎包
271 家乡蒸饺
脆皮豆沙饺
272 菠菜水饺
大白菜水饺
273 三鲜水饺
青椒牛肉饺
274 鲜虾水饺
鲜虾韭黄饺
275 猪肉韭菜饺

鸡肉大白菜饺
萝卜牛肉饺
猪肉雪里蕻饺
276 茄子饺
三鲜凤尾饺
277 茼蒿饺
鱼翅灌汤饺
芹菜肉馅蒸饺
北京锅贴
278 榨菜鲜肉煎饺
冬笋鲜肉煎饺
279 梅菜猪肉馄饨
猪肉馄饨

280 孜然牛肉馄饨
燕麦馒头
281 羊肉馄饨
鲜虾馄饨
282 红油馄饨
鸡蛋猪肉馄饨
283 韭黄鸡蛋馄饨
鳝丝面
酸菜面片
打卤面
284 四川担担面
雪里蕻肉丝汤面



285

油菜木耳面
肉丝面
鲜虾云吞面
鱼皮饺汤面

286

酸菜肉丝面
酸汤面
炖鸡面
榨菜肉丝大刀面

287

羊肉烩面
火腿肉丝炒面

288

牛肉烩面
中原烩面

289

咖喱皇拌面
尖椒牛肉面

290

鸡丝凉面
韭菜辣五花肉拌面
热干面
牛肉清汤面

291

成都凉面
葱饼
煎饼
蔬菜饼

292

家常饼
芋头饼
相思饼
韭菜饼

293

苦荞饼
千层饼
煎肉饼
手抓饼

294

黑芝麻酥饼
老婆饼

295

煎牛肉饼
空心烧饼

296

白萝卜丝炒小米饭
三文鱼炒饭

扬州炒饭
红烧肉汤饭

297

海鲜汤饭
牛肉汤饭

298

紫菜包饭
鸡蛋饭团

299

酸菜炒饭
百合粥

300

桂圆百合粥

桂圆糯米粥
芥菜粥
蔬菜粥

301

银耳绿豆冰粥
黑芝麻糯米粥
红枣薏米粥
八宝粥

302

桂花莲子粥
咸蛋鸡肉丝粥
咸菜猪肚粥
青菜排骨粥





Part 1

妈妈炒的青菜最爽口

蔬菜篇





枸杞炒玉米

time
约13分钟

专家点评
补血养颜

材料 甜玉米粒 300 克，水发枸杞 100 克

调料 盐、味精、水淀粉各适量

做法 ① 甜玉米粒和枸杞分别用开水焯一下。② 炒锅加油烧热，倒入甜玉米粒、枸杞、盐、味精一起翻炒，用水淀粉勾芡即可。

适合人群 孕产妇



玉米炒芹菜

time
约20分钟

专家点评
增强免疫

材料 玉米 200 克，扁豆、芹菜、圣女果各 100 克

调料 红椒、百合各 50 克，盐、鸡精、酱油各适量

做法 ① 所有原材料洗净。② 锅入水烧开，分别将玉米、扁豆焯水后，捞出沥干备用。③ 锅下油烧热，放入玉米、扁豆、芹菜炒至五成熟时，放入圣女果、红椒、百合一起炒，加盐、鸡精、酱油调味，炒熟装盘即可。

适合人群 孕产妇



小芹菜土豆丝

time
约17分钟

专家点评
降低血压

材料 土豆 300 克，芹菜 200 克

调料 盐 3 克，鸡精 2 克，酱油、醋各适量

做法 ① 土豆去皮洗净，切丝；芹菜洗净，切段。② 锅下油烧热，放入土豆丝、芹菜炒至八成熟，加盐、鸡精、酱油、醋调味，炒熟装盘即可。

适合人群 老年人



炒不烂子

time
约23分钟

专家点评
排毒瘦身

材料 土豆 200 克，青、红彩椒各 40 克，面粉 20 克

调料 盐适量

做法 ① 土豆去皮洗净切丝；青、红椒洗净切丝。② 土豆洗去淀粉，拌入面粉，拌匀后上笼蒸熟。③ 凉后配青椒丝、红椒丝一起放入油锅内翻炒，加盐调味炒熟即可。

适合人群 女性