

 家庭生活宝典
JIATINGSHENGHUOBAODIAN

系统+全面+科学+实用

家常菜

1200样

[最新版]

秋石/主编



JIACHANGCAI
1200YANG

中国戏剧出版社



家庭生活宝典

JIATINGSHENGHUOBAODIAN

家常菜 1200样

◆ 秋石/主编 ◆

[最新版]

JIACHANGCAI 1200YANG

图书在版编目(CIP)数据

家庭生活宝典/秋石主编. —北京:中国戏剧出版社. 2006. 12

ISBN 978-7-104-02481-1

I. 家... II. 秋... III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 140618

家常菜 1200 样

责任编辑:赵莹

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电话:58930242(发行部)

传真:58930242(发行部)

电子邮箱:fxb@xj.sina.net(发行部)

经销:全国新华书店

印刷:北京海德伟业印务有限公司

开本:880mm×1230mm 32 开

印张:300

字数:6720 千字

版次:2007 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-104-02481-1

定价:576.00 元(全 20 册)

版权所有 违者必究

前 言

如今咱老百姓生活水平提高了,吃、穿、住、行都日益好起来。这首先能体现出富足的,便是“吃”了。吃是人每天都要进行的事,说大也大,说小也小。大到影响国家安定,小到决定一个人的生存,总之,吃是很重要的事情,马虎不得。虽然现在老百姓家里的大鱼大肉已不是什么稀罕物,但咱老百姓生活讲究的还是一个“经济实惠,健康营养”的理儿。您说不是吗?

餐餐生猛海鲜,顿顿米汤咸菜都是极端的不可取的。为此,我们精选了上百例经济、实惠、健康、营养的家常菜肴,汇集成书奉献给广大读者,相信大家会在本书中能品味到百姓家常菜鲜醇的味道,体味到烹饪制作的生活情趣。



CONTENTS

一、蔬菜类

白菜拌胡萝卜丝	1	鱼香蚕豆	8
辣白菜丁	1	菊花白菜	8
椒盐腌白菜	1	芝麻拌白菜丁	8
大酱白菜	1	蒜香豌豆苗	8
素炒青笋	1	椿芽豌豆	9
辣味笋片	2	红焖豆角	9
姜汁莴笋	2	糖醋酥黄豆	9
油辣冬笋尖	2	麻酱拌豇豆	9
香菇烩笋尖	2	油酥黄豆	10
椒麻芦笋	3	煮五香黄豆	10
香辣笋片	3	麻辣蚕豆	10
糖醋凤尾白菜	3	蚕豆松	10
芥末堆	3	清拌绿豆芽	10
酱爆茄丁	4	拔丝红薯	10
麻酱拌茄子	4	泡菜魔芋	11
麻酱拌西红柿	4	素炒茭白	11
土豆拌西红柿	4	山椒玉米粒	11
西红柿汤	5	白菜豆腐丁	11
洋葱拌西红柿	5	椒油拌白菜	12
红油苦瓜	5	拌酸辣白菜丝	12
家常苦瓜	5	椒盐土豆条	12
泡 苦 瓜	6	香辣土豆丝	12
红油萝卜丝	6	糖醋贡菜	12
凉拌胡萝卜丝	6	麻辣贡菜	13
花生米拌萝卜干	6	白菜拌海带丝	13
酸辣萝卜条	6	白菜拌土豆丝	13
青椒丝瓜	7	蒜蓉马齿苋	13
清炒丝瓜	7	泡椒马齿苋	13
醋熘黄瓜	7	凉拌藕片	14
蒜蓉黄瓜	7	椒油炆藕片	14
糖醋黄瓜	7	炒黄花菜	14
红油黄瓜	8	凉拌马齿苋	14

凉拌椿芽	15	绿豆冬瓜汤	19
拌海米油菜	15	香 菜 汤	19
姜汁菠菜	15	三色萝卜丝	19
卤 菠 菜	15	拌胡萝卜丝	19
番茄酱扒白菜	15	盐水花生仁	19
果汁白菜心	16	异味花生仁	20
糖醋萝卜丝	16	橙汁白菜	20
葱末拌萝卜丝	16	白鳝南瓜盅	20
芝麻菠菜	16	鱼滑酿茄瓜	20
蚝油生菜	16	干烧白菜	21
麻酱拌生菜	17	珊瑚白菜	21
红松四季豆	17	肉丝蒸茄子	21
麻油芥菜	17	炸白菜卷	21
麻油玉笋	17	白菜扒肥肠	22
酸辣芹菜	17	酿白菜卷	22
香辣芹菜豆干丝	18	奶油烧白菜	22
芹菜拌腐竹	18	蟹黄扒冬笋	23
黄豆芹菜	18	霸王花煲排骨	23
凉拌西芹	18	菠菜粉丝	23
椒麻核桃仁	18		

二、菌菇类

麻辣蘑菇	24	金针菇炒双耳	28
砂锅鸡	24	双菇余竹荪	28
白云香菇	24	竹荪三鲜	28
冬菇烧芹菜	24	茉莉竹荪鸭舌汤	29
花菇凤翼	25	竹荪余鸡片	29
草菇蒸鸡	25	蒜米松茸	29
草菇鸡翅汤	25	松茸烧鸡	30
三菇汤	25	松茸煨蹄筋	30
三鲜平菇汤	26	松茸炒鸡丝	30
平菇烧豆腐	26	清炖松茸	30
炒平菇山鸡丝	26	冬虫夏草响螺炖蜆鸭	31
平菇肉丝汤	26	冬虫夏草炖鹌鹑	31
肉片口蘑烧白菜	27	炆拌平菇丝	31
清汤口蘑	27	金钱口蘑	31
绿叶口蘑	27	卤口蘑	32
口蘑烩牛脊髓	27	口蘑烧白菜	32
金针菇炒鸡丝	28	鲜蘑炒豌豆	32



虾子鲜蘑	32	铁板烧汁鸡腿菇	36
鲜蘑豆腐汤	33	菜心猴头菇	36
银耳冬笋	33	鸡蓉猴头菇	36
杂菇鸡翅	33	猴头菇扒西兰花	37
冬菇烧菜花	33	软炸鲜菇	37
冬菇烧油菜	34	三鲜猴头菇	37
烟肉鸡腿菇	34	鸡蓉金针菇	37
鲍汁菇粒煮肉碎	34	香菇豆角	38
菜心烧鲜蘑	34	鲍汁五菌	38
番茄烧鲜蘑	35	坭焗茶树菇	38
火腿烩鲜蘑	35	烧双耳	39
蘑菇烧菜心	35	香菇扒木耳菜	39
鲜蘑烧白萝卜	35	脐橙竹荪蛋	39

三、猪肉类

凉拌白肉	40	泡菜肉末	45
黄瓜拌白肉	40	拌两丝	45
拌肉丝菠菜	40	拌肚丝	45
青椒炒腊舌	40	拌猪心	46
腊肉豇豆粒	41	凉拌猪耳朵	46
腊肉荷兰豆	41	蒜泥腰片	46
熏猪肉	41	肘子肉拌黄瓜	46
卤肉	41	炆肚仁	47
拌口条	41	凤眼肝	47
榨菜耳丝	42	麻辣腰片	47
咸菜炒腊肉	42	金银猪肝	47
山椒泡脆耳	42	糖醋肉	48
宫爆猪耳丁	42	姜丝炆腰花	48
皮冻	43	芥末肚仁	48
拌肺片	43	拌双丝	48
拌肝片	43	南瓜炖排骨	48
拌猪肝	43	青椒炒腊肉	49
凉拌猪肚	43	梅菜扣肉	49
拌肚条	44	泡菜炒肉末	49
椿芽拌肚丝	44	东坡肉	49
黄瓜拌肚丝	44	软炸里脊	50
拌猪肚	44	酱猪肉	50
拌肥肠	44	莲子炖猪肉	50
白肉拌酸菜	45	豆豉肉丁	50

蚂蚁上树	51	锅魁回锅肉	57
脆皮肉丸	51	腊肉炒茄干	57
豆瓣肘子	51	凉粉拌肚丝	58
青蒜炒腊肉	51	萝卜干拌心片	58
川味腊肉	52	红油白肉	58
花 椒 肉	52	清香腊肉	58
肉末炆泡菜	52	麻辣耳丝	59
干菜焖猪肉	52	清拌猪耳朵	59
白切肉	53	蒜泥口条	59
辣子肉丁	53	芝麻里脊	59
榨菜肉丝	53	金银菜煲小肚	60
熘肝尖	53	清补凉煲猪尾	60
香辣猪腰子串	54	肉丝炒粉皮	60
鱼香心片	54	豇豆干烧肉	60
酸辣腰花	54	芦笋炒猪耳	61
萝卜缨炒肉丝	54	猪腿瘦肉松	61
金针肉丝	55	锅巴里脊	61
椒盐蹄肉	55	清炖蟹粉狮子头	62
卤 猪 蹄	55	滑炒鲜蘑肉片	62
水晶猪蹄	56	火腿卷沙律	62
麻辣猪尾	56	淡菜皱纹肉	63
麻辣猪舌	56	腐皮肉卷	63
红香猪蹄	56	子姜烧排骨	63
清蒸猪脑	56	肉丝炒豆芽	64
黄豆炖排骨	57	咸蛋蒸肉碎	64
豆豉肥肠	57	火腿里脊炖腰酥	64

四、牛肉类

生拌牛百叶	65	蚝油牛肉	67
辣椒油肚片	65	麻酱牛肉	67
拌牛肉丝	65	粉蒸牛肉	67
麻辣牛肉条	65	麻辣牛肚丝	68
干拌牛肉	65	红烧牛蹄筋	68
蒜泥牛舌	66	干煎牛排	68
小葱油牛肚	66	西红柿牛肉	69
家常牛蹄筋	66	牛肉萝卜汤	69
西红柿牛肉汤	66	清炖牛肉	69
香炸牛肉	67	山椒酱里脊	69



回锅牛里脊	70	回锅牛肉	76
茭白五香里脊	70	干煸牛肉丝	76
粉丝苦瓜牛肉丝	70	仔姜炒牛肉丝	77
甜酸香辣牛肉丝	70	香辣牛肉	77
黑椒烧牛柳	71	烧牛肉叉烧	77
平菇花椒牛肉	71	锅烧牛肉	77
清香韭黄牛肚	71	红烧牛肉	78
香炸牛脯	71	橙粒牛仔骨	78
滑溜牛肉片	72	黄焖牛肉	78
扒牛舌	72	扣烧牛肉	78
牛腩烧扁豆	72	黑椒烟熏牛肉	79
白汤炖牛尾	73	葱香牛肉丸	79
辣味牛肉丝	73	桃仁牛排	79
苦瓜牛肉丝	73	甘蔗汁牛肉球	80
煸牛肉条	74	陈皮牛肉	80
炸牛排	74	香芋牛肉	80
熘牛肉丸	74	香茅黑椒炒牛柳	80
香卤牛肝	74	三鲜烧牛蹄筋	81
萝卜炖牛肉	75	鬼马牛肉松	81
扁尖烧牛肉	75	烧汁牛肉串	81
铁板牛肉	75	龙眼炒牛肉片	82
家常牛筋	75	牛腩烧扁豆	82
玫瑰牛肉	76	白汤炖牛尾	82

五、羊肉类

羊肉丸子汤	83	烩三样	86
凉拌羊肉丝	83	香辣羊排	86
炒羊肉片	83	孜然爆羊柳	87
肉丝炒玉兰片丝	83	桂花羊肉	87
焦熘羊肉片	84	香酥羊肉	87
咖喱羊肉	84	砂锅羊肉	87
炸羊排	84	蒜爆羊肉	88
清蒸羊肉	84	孜然羊肉	88
白腱子	85	锅仔羊肉	88
盐水羊肉	85	软炸羊里脊	88
果香烤肉串	85	白切羊肉	89
焦烧羊肉	85	羊血烧豆腐	89
笋丝羊肉	85	葱拌羊杂	89
菠萝里脊	86	羊肉萝卜汤	89

红烧羊肉	90	风味羊肉丝	93
酱爆羊肉	90	红松羊肉	93
羊片扒鲜笋	90	黄焖羊肉	94
薄脆炒羊片	90	香辣羊肉片	94
枸杞羊肾汤	91	羊肉丝炒玉兰片	94
干姜鸡内金羊肉汤	91	蒜香羊肉串	95
羊肉补中汤	91	萝卜丝煮羊肉	95
羊卵升阳汤	91	烩三样	95
羊肉山药汤	92	熘羊肺片	95
山药羊肉汤	92	羊肉片烧茄子	96
灵芝炖羊脾	92	葱爆羊肉丁	96
锅烧羊肉	92	黄豆焖羊腩	96
鲜熘羊肾	93		

六、禽蛋类

鸡丝拌粉皮	98	红油拌鸭条	103
鸡丝拌粉皮豆芽	98	炉鸭丝馅菜	104
拌三鲜	98	菠萝鸭子	104
盐卤鸡片	98	陈皮鸭胗	104
卤鸡	99	葱辣鸭肝	104
桃仁拌鸡块	99	盐水菊花鸭胗	104
卤肫肝	99	芥末鸭	105
鸡肉粉丝	99	辣味卤鸭	105
拌两样	100	干拌鸭片	105
凉拌鸡丝	100	熟鸭肉拌双丝	105
酸辣鸡片	100	拌三丝	106
鸡丝馅菜	100	酸菜拌鸭肉丝	106
白油鸡	100	拌鸭掌	106
菠萝芝麻鸡	101	芥末鸭掌	106
番茄酱鸡翅	101	盐水肫球	107
红油鸡翅	101	鸡蛋松	107
油辣鸡	101	松花蛋拌凉粉	107
白片鸡	102	虾皮拌松花蛋	107
杏仁鸡卷	102	熏蛋	108
芥末鸡	102	茶蛋	108
鸡丝金针菇	102	酱鸡蛋	108
怪味鸡片	103	青椒拌皮蛋	108
菠萝拌鸭块	103	丝瓜炒蛋	108
炉鸭猴头	103	蛋黄菠菜	109



蚕豆炒蛋	109	大蒜煮鸭蛋	118
鲜姜炒蛋	109	密封肉心蛋	118
鲜蛋炒猪皮	109	赛螃蟹	118
肉丝炒蛋	109	三色丁	118
鸡蛋炒豆腐	110	毛豆炒蛋	119
豆腐蛋羹	110	蟹味蛋	119
雪里蕻蛋羹	110	黄瓜炒鸭蛋	119
清炒鸡蛋	110	苦菜芽炒鸭蛋	119
皮蛋炒辣椒	111	鸭蛋黄炒蚕豆	120
熏肉炒蛋	111	三鲜鸽蛋	120
蒜苗炒鸡蛋	111	鸽蛋粥	120
香菜炒蛋	111	兰草鸽蛋	120
香椿炒蛋	111	草菇烩鸽蛋	121
西红柿青豆炒蛋	112	烧鸽蛋	121
鸡丝炒蛋	112	软炸鸽蛋	121
火腿炒蛋	112	金钱鸽蛋	121
炒芙蓉蛋	112	海参鸽蛋	122
香葱煎蛋	113	芝麻鸽蛋	122
煎荷包蛋	113	熏鸽蛋	122
咸牛肉煎蛋	113	鸡肉核桃鸽蛋	123
摊鸡蛋	113	虎皮鸽蛋	123
海米煎蛋	113	鲍鱼鸽蛋	123
口蘑煎鸡蛋	114	白扒鸽蛋	123
榆钱煎蛋	114	鸡蓉鸽蛋	124
黄瓜煎蛋	114	凤尾鸽蛋	124
洋葱叉烧煎蛋	114	炖子母鸽	124
鱼香鸡蛋	114	口蘑鸽蛋	125
草莓酱馅煎蛋	115	鸡油鸽蛋	125
葡萄干煎蛋	115	冰糖鸽蛋	125
水果煎蛋	115	苹果鸽蛋	125
糖酱煎蛋	115	茶叶鸽蛋	126
鸡蛋饺	116	鸽蛋烧野鸭	126
金鱼蛋饺	116	鸡腰扒鸽蛋	126
炸蛋盒	116	烧金银鸽蛋	126
蒸蛋羹	116	银耳鸽蛋糊	127
淡菜皮蛋粥	117	银耳核桃鸽蛋	127
咸鸭蛋蚝豉粥	117	冰糖银耳鸽蛋	127
皮蛋瘦肉粥	117	白汁鸡蛋	127
皮蛋葛粉粥	117	奶汁扒鸡蛋	128
豆浆冰糖鸭蛋	117	西瓜炒蛋	128

肉丝炒鸡蛋	128	香菇蛋卷	131
羊肉鸡蛋	128	蛋清肉片	131
莲子煲老母鸡	129	清补凉煲鸡	131
椰蓉蛋球	129	香炸凤蛋	132
芝麻蛋卷	129	芙蓉煎蛋	132
凤爪虾米煲白菜	130	翡翠蛋蓉	132
原盅凤爪	130	滋补五元鸡	132
粉丝虾米蒸蛋	130	蒜香鸡	133
蛋包鸡肝	130		

七、水产海鲜类

黄瓜拌虾片	134	鱼糕	140
椿芽拌虾	134	拌明太鱼	140
芥末拌虾仁	134	生鱼片	141
椒盐卤虾片	134	酸辣海蜇	141
黄香蜇皮丝	135	水晶虾仁	141
拌蜇皮	135	酥鳃鱼	141
炆海蜇丝	135	豉汁炖泥鳅	142
拌海蜇头	135	虎皮鱼肉	142
凉拌海蜇皮	136	芝麻鱼排	142
粉丝拌海带丝	136	三色鱼丸	142
香干拌海带丝	136	红烧鳕鱼	143
蛋皮海带卷	136	干烧鳕鱼	143
椒油炆海带丝	136	干煨橡皮鱼	143
多味海带	137	炸橡皮鱼片	143
凉拌海带芹菜	137	酱焖鲈鱼	144
海带拌三丝	137	小白菜炖鲈鱼	144
海带芹菜拌鸭丝	137	雪丽银鱼	144
姜葱拌海带丝	137	酸菜鱼肚	144
凉拌海带	138	糖醋鱼骨	145
姜末拌海螺	138	烤鱼片	145
凉拌熏鱼	138	酥鱼骨	145
拌鱿鱼丝	138	熘鱼丸	145
卤鱼片	139	鸡蓉鱼肚	146
卤鲫鱼	139	麻酱鱼肚	146
红油鱼丝	139	酱汁鱼块	146
五彩墨鱼丝	139	干煎小黄鱼	146
梅花鲍鱼	140	香蒸带鱼	147
莲花鱼卷	140	椒盐带鱼	147



粉蒸鲜鱼	147	清蒸带鱼	154
五香熏鱼干	147	白灼基围虾	155
香烤鲫鱼	148	椒盐基围虾	155
银芽鱿鱼丝	148	干烧竹节虾	155
芙蓉酸辣鱿鱼	148	茄汁竹节虾	155
清汤鱿鱼	148	葱油竹节虾	156
辣味鳗鱼条	149	油炸草虾	156
番茄酱虾仁	149	椒盐花谷虾	156
锅巴虾仁	149	香油虾蛄丸	156
盐水大虾	149	虾子鱼肚	157
五色海参	150	麻酱拌赤贝	157
红焖海参	150	炒赤贝	157
清蒸全蟹	150	北极贝刺身	157
山椒醉肉蟹	150	葱油鸳鸯贝	158
清蒸肉蟹	151	葱炒花甲皇贝	158
香菇烩海螺	151	清蒸扇贝	158
玉兰鱼丁	151	煎煮带鱼	158
炒鱼松	151	木瓜炖雪蛤	158
葱油钳鱼	151	春笋白汁鲳鱼	159
清蒸石斑鱼	152	酒酿带鱼	159
葱油石斑鱼	152	秋葵炒鳝片	159
清蒸左口鱼	152	双椒鱼球	159
清蒸猴头鱼	152	砂锅炖鱼头	160
三文鱼刺身	153	梁溪脆鳝	160
沙律三文鱼	153	烧汁鲳边鱼	160
沙律银鳕鱼	153	美极江香鱼	161
醋椒牙片鱼头	153	黑椒煎虾	161
清蒸胭脂鱼	154	清蒸石斑鱼	161
红烧金银鱼	154	红烧鳝段	161
蛤蜊金银鱼	154	芥兰炒鱼皮	162

八、豆制品类

韭菜花拌豆腐	163	菠菜拌豆腐	164
水晶豆腐	163	芹菜拌豆腐	164
盐水豆腐	163	甜面酱拌豆腐	164
小葱拌豆腐	163	尖椒拌豆腐	165
洋葱拌豆腐	163	木耳拌豆腐	165
香椿拌豆腐	164	莴笋拌豆腐	165

西红柿拌豆腐	165	豆干拌火鸡	174
椒油拌豆腐	165	生拌豆腐	175
松花蛋拌豆腐	166	麻酱拌豆腐	175
咸蛋拌豆腐	166	豆腐拌鸡胗肝片	175
玛瑙豆腐	166	凉拌三丝	175
肉末拌豆腐	166	枸杞头拌豆腐	176
腰片拌豆腐	166	香菜拌豆腐片	176
肉松拌豆腐	167	翡翠豆腐羹	176
虾皮豆腐	167	素炒黄豆芽	176
辣油拌豆腐	167	椒油豆芽菜	176
大葱拌干丝	167	干煸黄豆芽	177
拌红白绿	167	黄豆芽炖豆腐	177
黄瓜拌豆腐丝	168	醋烹绿豆芽	177
菠菜拌豆腐皮	168	肉炒绿豆芽	177
虾皮香干	168	炸豆腐盒	178
花生米拌干丁	168	肉丝炒干豆腐	178
芹菜拌豆腐干	168	韭菜炒豆腐	178
糟豆腐	169	虾米烧豆腐	178
小辣椒拌豆腐	169	卤干腐干	179
榨菜末拌豆腐	169	拌干豆腐丝	179
油盐豆腐	169	红烧豆腐干	179
甜酱拌豆腐	170	油豆腐烧肉	179
油菜叶拌豆丝	170	酱干豆腐丝	179
青椒拌豆片	170	熏干豆腐	180
海米拌豆丝	170	赛炸虾	180
香干拌核桃	171	香干炒芹菜	180
香干拌马兰头	171	煎焖香干块	180
熏干拌苦瓜丝	171	烩酸辣干丝	181
鲜汤烫干丝	171	怪味干丝	181
白菜心拌干丝	172	烩腐皮鸭丁	181
青椒拌干丝	172	素鸡	181
五香豆芽丝	172	黄瓜拌腐竹	182
榨菜拌腐皮	172	虾米炆腐竹	182
鸡丝拌干丝	173	腐皮松	182
豆腐干拌云豆角	173	豆腐炖蘑菇	182
青椒拌豆腐	173	虎皮豆腐	183
海米拌豆腐	173	白菜炖冻豆腐	183
咸鲜卤汁拌豆腐	174	脆皮豆腐	183
豆腐虾米拌海带	174	锅贴豆腐干	183
拌三皮丝	174	蒜苗炒豆腐	184

红烧豆腐	184	素鸡扒豆腐	194
水烫菜豆腐	184	炒腐衣	194
五星豆腐	184	盐水素鸡	195
猪肉炖豆腐	184	素白酥鸡	195
榨菜炒豆腐	185	五香素鸭	195
榨菜蒸豆腐	185	清蒸素鸭子	195
韭笋肉豆腐	185	熏素鸭	196
六味香豆腐	185	千张素肉卷	196
肉鱼酿豆腐	186	豆筋素肉丝	196
绣球豆腐	186	炒素蛋	196
紫菜炒豆腐	186	陈皮干丝	197
腐瓜炖猪蹄	186	芝麻千张丝	197
脆炸豆腐球	187	五香干豆腐	197
里脊炒豆腐	187	熏干豆腐肉卷	197
椒油瓜豆腐	187	腌干豆腐	198
清蒸什锦	187	素辣肠	198
三星烧豆腐	188	肉皮腐皮	198
香糟木耳豆腐	188	家常黄豆芽	198
多彩豆腐	188	雪里蕻炒豆芽	199
罗汉豆腐	188	葱油发豆芽	199
炒素三鲜	189	黄豆芽豆腐汤	199
菇腐银耳	189	炒焖黄豆	199
炒玉菜腐	189	五麻油辣豆	199
扒三色豆腐	189	翻砂豆	200
菌茄烧豆腐	190	罗江豆鸡	200
美味豆腐	190	炒木犀毛豆	200
笋菜菇豆腐	190	麻辣毛豆	200
菇丝酥豆腐	191	萝卜干炒毛豆	201
豆腐菇笋	191	毛豆烧鲜贝	201
卤煮豆腐	191	氽毛豆丸子	201
香菇煨豆腐	191	虾米烧腐竹	201
金钱菇腐	192	一口香豆腐	202
糟烩菇腐	192	鱼香豆腐干	202
南江豆腐	192	豆芽腐皮卷	202
蘑菇笋腐	192	豆腐夜来香	203
蘑菇豆腐	193	素衣红影	203
椒油菇腐	193	里脊腐皮	203
炸溜素肉丸	193	烧豆腐皮	204
椒盐素肉丸	193	家常千张	204
芙蓉素鸡片	194	肉松蒸豆腐	204

荠菜炒豆腐	204	冬菜玉兰豆腐	206
香椿豆腐	205	野葱烧豆腐	206
烟肉豆腐扎	205	五香焖干丝	206
芦笋鲜虾豆腐	205	五香干豆皮	206
香辣椿芽豆腐	205	豆干炒腰花	207

九、羹汤类

韭黄鸭羹	208	茅根猪肉羹	214
鹌鹑粟米干贝羹	208	猪肾羹	215
当归苕蓉猪血羹	208	猪蹄通乳羹	215
鲫鱼羹	208	猪脊羹	215
猪肝百合羹	209	猪肝羹	215
枸杞子腰子羹	209	天麻猪脑羹	215
羊肾壮阳羹	209	猪肤红枣羹	215
羊肚羹	209	火腿脚爪羹	216
归参鳝鱼羹	209	羊髓羹	216
青鸭羹	210	当归羊肉羹	216
冰糖银耳鸭蛋羹	210	山药奶肉羹	216
杏酪羹	210	橘酪羹	216
水果羹	210	核桃羹	217
银丝干贝羹	210	薄荷莲子羹	217
蟹粉香芋羹	211	红枣桂圆羹	217
蟹肉鱼翅羹	211	黄豆羹	217
蟹粉冬瓜羹	211	百果年糕羹	218
山楂羹	211	山芋羹	218
栗子羹	212	海米鸡蛋羹	218
青豆玉米羹	212	鸡蛋枸杞子羹	218
魔芋雪梨羹	212	鸭蛋茯苓羹	218
烩苹果羹	212	鸭蛋薏米羹	219
鹌鹑烩粟米羹	212	鸭蛋黄花羹	219
蛇羹	213	鸽蛋洋参羹	219
三丝烩蛇羹	213	鸽蛋莲子羹	219
姜韭牛奶羹	213	蛇果银耳羹	219
三七藕蛋羹	213	莲子佛手糖羹	220
黄酒蛋黄羹	214	杏仁长生果羹	220
冰糖鸭蛋羹	214	三色美味羹	220
白糖蛋清羹	214	果汁芥兰羹	220
姜橘鲫鱼羹	214	猪蹄粟米羹	220
鸡肝羹	214	木犀豆腐汤	221



豆腐肉汤	221	海米豆腐汤	225
菌腐肉汤	221	鲜果菠萝羹	225
兔肉豆腐汤	221	蛋黄玉米羹	225
紫菜豆腐汤	222	鸡蛋虾皮羹	225
鸡肉豆腐汤	222	鸡蛋豌豆羹	225
豆菜鸭汤	222	菊香鱼脯羹	226
白豆腐汤	222	蛋蓉豆腐羹	226
参归鱼豆腐汤	223	蛤蜊仁蒸蛋羹	226
青鱼豆腐汤	223	蒸芙蓉蛋羹	227
豆腐鱼汤	223	火腿香菇蛋羹	227
补脑鱼汤	223	生鱼豆腐汤	227
玉米腐汤	224	板栗排骨汤	227
鲜蘑腐汤	224	豆腐蒸蛋羹	228
海米紫菜豆腐汤	224	藕丝蛋羹	228
打碗花豆腐汤	224	粟米鸡蓉羹	228

十、微波菜肴

腐乳芥菜	229	茭白肉丝	234
八宝辣酱	229	万紫千红	234
去瓢黄瓜	229	火腿慈姑饼	234
银芽韭菜	229	酸辣菜卷	235
酸辣蒸茄	230	青椒塞肉	235
双色萝卜球	230	苦瓜圈	235
家常豆芽	230	红枣煮南瓜	235
火腿蘑菇烩芥菜	230	虾仁豆腐	236
冬笋香菇	231	四鲜烤夫	236
蚝油芥蓝	231	干酪花菜	236
油焖茭白	231	干酪大蒜	236
蘑菇青菜	231	白醋双笋	237
炒刀豆	231	青豆火腿	237
火腿冬瓜夹	232	烩什菜	237
凉拌苦瓜	232	奶酪马铃薯	237
丁香花生	232	芥末洋芹	238
银鱼芥菜心	232	鱼香白菜	238
虾米白菜	233	炒小白菜	238
蒜味黄瓜	233	焖油菜	238
炒双片	233	草菇菜心	239
洋葱肉丝	233	奶油菜心	239
青椒肉丝	234	肉片焖扁豆	239