

百变家常菜

周卓琳 编

1800余道

食材百变家常菜

一材多变
天天都有新惊喜

懒人也能做
好吃又易学



国民健康美食
大全集

5

百变家常菜

BAIBIAN JIACHANGCAI DAQUANJI

周卓琳 编

大全集



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目 (CIP) 数据

百变家常菜大全集/周卓琳编. —北京: 高等教育出版社, 2010.10

(国民健康素养大全集)

ISBN 978-7-04-031087-0

I. ①百… II. ①周… III. ①菜谱 IV

①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第190355号

爱读者 出品

国民健康素养大全集

百变家常菜大全集

编 者	周卓琳	图片摄影 (排名不分先后)	耿 欣 金 鑫 李朝阳 王大龙 于 笑
策划编辑	龙 杰	协助拍摄 (排名不分先后)	百年荣记饮食文化发展有限公司 唐人美食职业技能培训学校 食色堂美食摄影工作室
责任编辑	姚云云	责任印制	朱学忠
图片编辑	康顺韬		
封面设计	刘 畅		
排版制作	王江妹 张春梅		
出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街4号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn http://www.hep.com.cn
总 机	010-58581000		
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com http://www.landaco.com.cn
印 刷	北京威远印刷厂	畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	1020 × 1200 1/20	版 次	2010年10月第1版
印 张	20	印 次	2010年10月第1次印刷
字 数	1 116 000	定 价	29.60元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 31087-00



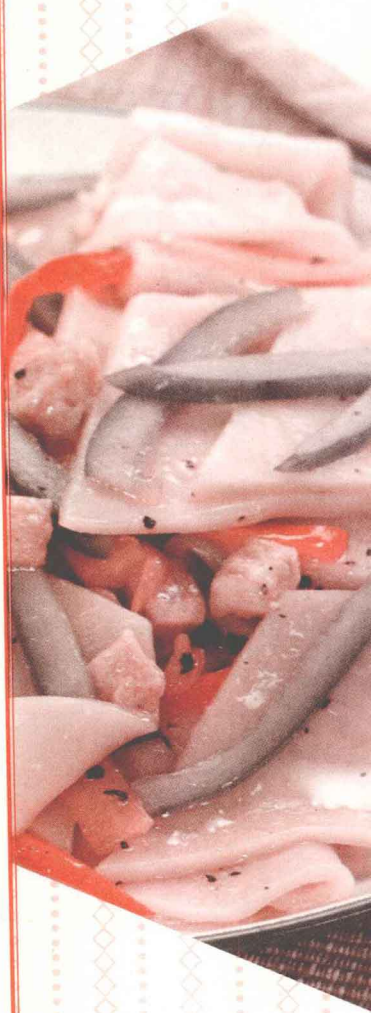
前言

PREFACE

俗语有云，“民以食为天”。饮食在中国人日常生活中占据的重要地位由此可见一斑。现今，随着物质水平的提高，人们的菜篮子也日渐丰富，吃已不仅是为了果腹，地域和季节也已经不能阻碍人们享受美食的愿望。冰箱里，来自瑞士的奶酪放在产自烟台的苹果旁边；冬天的餐桌上，热气腾腾的羊肉炉旁摆着的是红彤彤的沙瓤大西瓜，享受美食俨然已成为人们美好生活中不可缺失的一环。可是，食物匮乏的记忆刚刚远去，新的烦恼又不期而至：怎么总是青椒炒肉丝？排骨除了红烧、糖醋，换个花样行不行？意大利面不拌肉酱、番茄酱，还可以怎么吃？没关系，不用着急，我们这套“国民健康素养大全集”菜谱系列一出手，保管您的这些烦恼一扫而光。

“国民健康素养大全集”菜谱系列经由一年多的精心策划和创作，在众多美食营养专家和烹饪顾问的指导下成功面世。编撰期间，编委会不但根据营养专家的要求不断改进烹饪方式，以保留菜品更多的营养，还根据烹饪顾问的指导不断调整制作步骤，使菜色香味俱全，且营养丰富。专家、顾问和编辑们的共同努力，使这套菜谱既具有权威性，又具有可操作性，适用于各阶层读者。

“国民健康素养大全集”菜谱系列包括《新版家常菜大全集》《新编小炒大全集》《汤粥大全集》《营养素食大全集》《百变家常菜大全集》，每一本的侧重点各有不同。《新版家常菜大全集》和《百变家常菜大全集》是综合菜谱，不论是“鱼香肉丝”这样的正宗川菜，还是“法式奶油牛肉汤”这样的异域风味，您都可以从中找到它的详细做法。其中《新版家常菜大全集》按菜品种类分类，一本在手，从热菜到凉菜，从主食到饭后小点一一网罗，一桌完美的家宴可轻松搞定；《百变



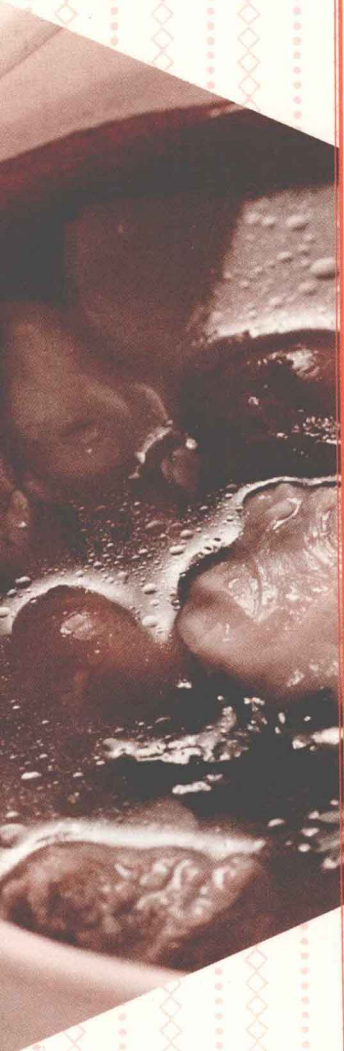


家常菜大全集》则侧重一材多变，每样食材都教您多种变化，使得“老三篇”翻出“新花样”，天天都有新惊喜。《新编小炒大全集》和《汤粥大全集》术业有专攻，《新编小炒大全集》让您可以只用“炒”这一种烹饪手法做出千般美味；《汤粥大全集》帮您利用或简单或复杂的食材和水，烹制出美味健康的各式汤膳粥膳，“汤汤水水保平安”。

《营养素食大全集》打破了人们“吃素就是清汤寡水、萝卜白菜”的刻板印象，提倡“吃得健康，素食一样很美味”，告诉您如何利用纯素的材料做出不输荤菜的秘密。

“国民健康素养大全集”菜谱系列中每一道菜的原料都是很容易买到的，每道菜所用烹饪手法不过是“炒、煎、煮、蒸、炸”等常见的操作，所用厨具也都是居家常备的锅碗瓢盆。

还等什么，健康美味全数收录的菜谱大全集系列
您是您厨房必备的好伙伴。一书在手，一定会让厨房变成您展示厨艺的舞台，让餐桌变成您家里最温馨的美味天堂！





第一章 百变时蔬

0001 蒜泥菠菜	002	0041 炒毛豆
0002 海米炒菠菜		0042 五香毛豆
0003 多宝菠菜		0043 油酥黄豆
0004 彩色菜泥		0044 雪菜炒黄豆
0005 蚝油生菜		0045 怪味蚕豆
0006 椒盐泡菜	003	0046 火腿蚕豆
0007 酸辣白菜		0047 老虎菜
0008 鱼香白菜		0048 豆豉炒青椒
0009 醋熘脆白菜		0049 芙蓉西红柿
0010 干锅辣白菜		0050 凉拌三丝
0011 干锅油麦菜	004	0051 红油黄瓜
0012 蒜蓉油麦菜		0052 黄瓜泡菜
0013 葱香圆白菜		0053 黄瓜拌梨丝
0014 辣炒圆白菜		0054 双耳炆黄瓜
0015 烩辣圆白菜		0055 香辣黄瓜皮
0016 火腿圆白菜	005	0056 醋熘黄瓜
0017 糖醋圆白菜		0057 咸蛋黄焗南瓜
0018 奶油扒娃娃菜		0058 脆炒南瓜丝
0019 蒜蓉空心菜		0059 百合蒸南瓜
0020 椒丝腐乳炒空心菜		0060 冬瓜盅
0021 粉蒸苋菜	006	0061 杭椒冬瓜条
0022 腐竹拌芹菜		0062 冬瓜松仁肉丁
0023 伴水芹香		0063 清炒苦瓜
0024 芹菜炒肉丝		0064 蛋白炒苦瓜
0025 黄豆西芹炒百合		0065 海米炒丝瓜
0026 韭菜炒鸡蛋	007	0066 草菇丝瓜
0027 韭菜豆腐丝		0067 炒西葫芦
0028 韭菜炒莴笋		0068 红烧茄子
0029 蚕豆炒韭菜		0069 鱼香茄子
0030 韭花炒豆芽		0070 家常茄子
0031 肉丝炒黄豆芽	008	0071 蒜香茄子
0032 葱油黄豆芽		0072 肉酱烧茄子
0033 酒香豆苗		0073 剁椒粉丝蒸茄子
0034 雪菜三宝		0074 地三鲜
0035 炒素虾仁		0075 炆拌土豆丝
0036 炆炒西兰花	009	0076 土豆泥沙拉
0037 怪味豆角		0077 拔丝土豆
0038 干煸四季豆		0078 尖椒土豆丝
0039 肉末酸豆角		0079 炒素蟹粉
0040 清炒荷兰豆		0080 四川泡菜

010	0083 糖醋水萝卜	
	0084 胡萝卜炒肉	
	0085 炸胡萝卜丸子	
	0086 爆炒时蔬	019
	0087 炒三丝	
011	0088 雪菜笋丁	
	0089 芥菜竹笋	
	0090 玉米芦笋	
	0091 银耳芦笋	
	0092 干煸芦笋	
	0093 荷塘小炒	
012	0094 糖醋莲藕	020
	0095 宫烧莲藕	
	0096 拔丝红薯	
	0097 拔丝山药	
	0098 醋香山药	
013	0099 双味素虾仁	
	0100 糖醋蒜	

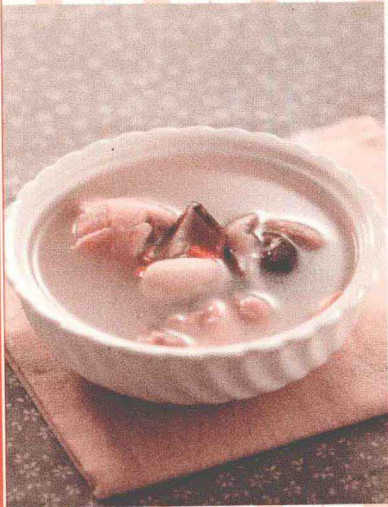
第二章 百变菌菇

014	0101 香菇油菜	022
	0102 笋菇菜心	
	0103 栗子香菇	
	0104 麻辣香菇	
	0105 油辣香菇	
015	0106 糟辣香菇	023
	0107 炸烹香菇	
	0108 油焖鲜香菇	
	0109 干煸鲜蘑	
	0110 笋尖炒香菇	
016	0111 香菇炒笋片	024
	0112 香菇烧竹笋	
	0113 香菇烧菜花	
	0114 香菇烧丝瓜	
	0115 鲜菇烩豌豆	
017	0116 香菇炒青豆	025
	0117 枸杞香菇炒茼蒿	
	0118 牛蒡辣烧香菇	
	0119 油吃香菇西葫芦	
	0120 蚝油焖双冬面筋	
018	0121 炒素鳝	026
	0122 熘素鱼片	



目录

CONTENTS



- 0123 熘素鹅片
- 0124 炒双菇
- 0125 菜心炒双菇
- 0126 苦瓜炒三菇
- 0127 蒸三素
- 0128 三宝煲
- 0129 扒四宝
- 0130 炒素什锦
- 0131 长生一罐香
- 0132 口蘑拌花生
- 0133 椒盐口蘑
- 0134 鲜蘑豆腐
- 0135 菠菜鲜蘑菇
- 0136 口蘑扒油菜心
- 0137 口蘑炒鸡心
- 0138 口蘑炒豆瓣
- 0139 糖醋口蘑青豆
- 0140 桂圆素虾
- 0141 炒三鲜
- 0142 双菌南瓜
- 0143 口蘑炒草菇
- 0144 碧绿草菇
- 0145 葱油草菇
- 0146 素烧草菇
- 0147 蚝油草菇菜胆
- 0148 小黄瓜炒草菇
- 0149 西红柿炒草菇
- 0150 番茄草菇西兰花
- 0151 双菇银杏扒豆苗
- 0152 草菇豆腐羹
- 0153 长寿羹
- 0154 凉拌金针菇
- 0155 凉拌金针黄花
- 0156 甜辣金针菇
- 0157 金针菇炒胡萝卜
- 0158 金针菇炒榨菜
- 0159 赛鱼翅
- 0160 菜花炒双蘑
- 0161 白菜烧三菇
- 0162 平菇芥菜
- 0163 平菇炒培根
- 0164 椒油豆腐煮凤尾
- 0165 水煮鲜菌
- 0166 排毒菌菇煲
- 0167 茄汁素牛柳
- 0168 五彩素丝
- 0169 野生菌火锅
- 0170 鸡腿菇炒鲜虾
- 0171 双椒鸡腿菇
- 0172 怪味双菌

- 0173 三菇烩丝瓜
- 0174 素水煮肉片
- 0175 竹荪素烩
- 027 0176 杏仁竹荪煮青蔬
- 0177 槐菜蟹菇蒸茄子
- 0178 合和鸿禧四宝蔬
- 0179 猴头菇芥菜
- 0180 猴头菇炒菜心
- 028 0181 酒炖白灵菇
- 0182 赛鲍鱼
- 0183 爆炒黄牛肝菌
- 0184 素炒鱼香肉丝
- 0185 凉拌木耳
- 029 0186 甜辣木耳
- 0187 兰花木耳
- 0188 木耳山药
- 0189 木耳炒肉片
- 0190 木耳炒黄花菜
- 0191 冰雪聪明
- 030 0192 冰糖橘子银耳
- 0193 湘莲双耳
- 0194 素炒四宝
- 0195 金瓜木耳白菜卷
- 0196 红椒双耳
- 031 0197 椒拌双耳
- 0198 菜心炒双耳
- 0199 糟辣双耳芦笋
- 0200 素爆什锦

032 第三章 百变豆制品

- 0201 煎豆腐
- 0202 家常豆腐
- 0203 麻婆豆腐
- 0204 宫保豆腐
- 033 0205 蚝油豆腐
- 0206 香辣豆腐
- 0207 酸辣豆腐
- 0208 豉椒豆腐
- 0209 川酱豆腐
- 034 0210 酱汁豆腐
- 0211 肉末豆腐
- 0212 黄金豆腐
- 0213 回锅豆腐
- 0214 木须豆腐
- 035 0215 虎皮豆腐
- 0216 酥嫩豆腐
- 0217 兰花豆腐
- 0218 莲蓬豆腐
- 0219 蛋黄豆腐
- 036 0220 漏风豆腐

0221 品味豆腐	046	0271 黄瓜炒素肉	056	0320 蜜汁小枣	
0222 三味豆腐		0272 麻辣拌素肘子		0321 芝麻蜜枣	066
0223 双菇豆腐		0273 剁椒香干肉丝		0322 糯米红枣	
0224 三仙豆腐		0274 麻辣青椒炒香干		0323 红枣黄桃	
0225 四宝豆腐		0275 麻辣干丝		0324 桂花莲枣	
0226 八宝豆腐	047	0276 芹菜干丝	057	0325 山楂三吃	
0227 葱蒜滑豆腐		0277 大煮干丝		0326 蜜五果	067
0228 金钩挂玉牌		0278 豆芽炒干丝		0327 冰冻葡萄球	
0229 麻婆鸳鸯豆腐		0279 韭菜炒干丝		0328 蜜汁鲜桃	
0230 锅塌香椿豆腐		0280 咖喱炒干丝		0329 香蕉拌桃片	
0231 酸辣双色豆腐	048	0281 木耳炒豆皮	058	0330 黄桃芦荟黄瓜	
0232 酸辣豆腐丁		0282 糖醋豆腐皮		0331 西瓜皮炒肉丝	068
0233 酸辣香干豆腐		0283 素炒豆腐丝		0332 炒双翠	
0234 糟辣鸡丝豆腐		0284 木耳豆炒肉丝		0333 什锦西瓜盅	
0235 白玉辣椒油豆腐		0285 素九转大肠		0334 酸辣瓜皮卷	
0236 花豆腐	049	0286 罗汉腐皮卷	059	0335 香拌红椒瓜丝	
0237 菜豆腐		0287 三丝炆腐竹		0336 赛海蜇	069
0238 酿豆腐		0288 美味腐竹		0337 冰糖炖木瓜	
0239 酿彩色豆腐		0289 椒油腐竹		0338 三鲜椰子盅	
0240 腊肉酿豆腐		0290 什锦腐竹		0339 松仁玉米	
0241 豆腐酿青椒	050	0291 桂花腐竹		0340 炒榛子酱	
0242 怪味脆豆腐		0292 海米烧腐竹		0341 夏果橄榄菜	070
0243 椒盐炸豆腐		0293 桂花翠笋烧腐竹		0342 盐焗腰果	
0244 家常炒豆腐		0294 素鸡	060	0343 挂霜腰果	
0245 炒豆腐脑		0295 酸辣素鸡		0344 卤花生	
0246 炒豆腐松	051	0296 四物素鸡		0345 老陕菜	
0247 软烧豆腐		0297 四神斋素鸡		0346 蒜焖花生	071
0248 葱烧豆腐		0298 双菜炒素鸡		0347 挂霜花生	
0249 家常烧豆腐		0299 麻辣豆鱼		0348 五香花生米	
0250 芹菜烧豆腐		0300 赛烤鸭		0349 香酥花生米	
0251 海带烧豆腐	052	第四章 百变果品		0350 醋泡花生米	
0252 八公山烧豆腐		0301 草莓黄瓜	062	0351 爽口花生米	072
0253 碧螺春水烧豆腐		0302 拌菠萝银粉		0352 生炆玉兰豆	
0254 百合黄花烩豆腐		0303 雪花梨片		0353 椒盐拌花生米	
0255 沙锅炖豆腐		0304 京糕梨丝		0354 白糖拌花生米	
0256 海带炖豆腐	053	0305 酿宝珠梨		0355 花生拌核桃仁	
0257 白菜粉丝炖豆腐		0306 红酒蜜梨	063	0356 冰糖核桃仁	073
0258 石屏烤豆腐		0307 蔬果拌菜		0357 核桃仁拌三素	
0259 煎白菜煮豆脯		0308 鲜橙醉雪梨		0358 杂锦拌桃仁	
0260 平桥豆腐羹		0309 水梨辣泡菜		0359 虎皮核桃仁	
0261 干贝云丝豆腐羹	054	0310 鲜藕雪梨双丝		0360 火龙果桃仁炸虾球	
0262 红白豆腐酸辣汤		0311 红酒炖橙梨	064	0361 核桃腰果露	074
0263 煎酿豆腐煲		0312 莲子银耳炖雪梨		0362 樱桃甜汤	
0264 香菇豆腐饼		0313 果味双色		0363 二冬雪梨汤	
0265 河水豆花		0314 苹果果盘		0364 奶油蜜瓜汤	
0266 金钱豆泡	055	0315 苹果柠檬盅		0365 人参果芦荟汤	
0267 剁椒豆干		0316 苹果脆皮肠	065	0366 养颜美容汤	075
0268 家乡香干		0317 橙汁苹果丝		0367 桂花栗子羹	
0269 素三丁		0318 柠檬汁拌苹果		0368 花生牛奶羹	
0270 炒香干五丁		0319 蜜汁鲜果		0369 橘子山楂羹	



目录

CONTENTS

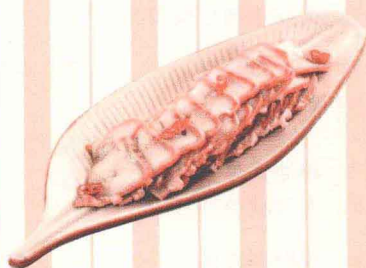


- 0370 山楂粥
- 0371 山楂红枣莲子粥
- 0372 水果沙拉
- 0373 果蔬沙拉
- 0374 水果蔬菜沙拉
- 0375 健康沙拉
- 0376 草莓沙拉
- 0377 暖梨沙拉
- 0378 橘子沙拉
- 0379 苹果黄瓜沙拉
- 0380 苹果时蔬沙拉
- 0381 乳酪蔬果沙拉
- 0382 木瓜蔬菜沙拉
- 0383 香芒牛柳沙拉
- 0384 芒果酸奶酪沙拉
- 0385 青木瓜粉丝沙拉
- 0386 创意酸奶水果沙拉
- 0387 火龙果橄榄奶酪沙拉
- 0388 菠萝虾仁沙拉
- 0389 海鲜水果沙拉
- 0390 鲜贝果蔬沙拉
- 0391 北极虾蔬果沙拉
- 0392 鱼子水果沙拉盏
- 0393 水果三明治
- 0394 哈密瓜布丁
- 0395 桑葚冰淇淋
- 0396 桑葚果酱
- 0397 桑葚芝麻糕
- 0398 杂粮水果派
- 0399 水果蛋糕寿司
- 0400 水果魔芋凉面

第五章 百变鸡

- 0401 口水鸡
- 0402 粉蒸鸡
- 0403 葱扒鸡
- 0404 盐焗鸡
- 0405 黄焖鸡
- 0406 白露鸡
- 0407 三杯鸡
- 0408 太白醉鸡
- 0409 黄酒醉鸡
- 0410 天香烤鸡
- 0411 东安子鸡
- 0412 鲜栗炖鸡
- 0413 荔枝炖鸡
- 0414 榴银杏鸡
- 0415 重庆辣子鸡
- 0416 新疆大盘鸡
- 0417 乡巴佬土鸡

- 0418 七星芝麻鸡
- 0419 麻辣芝麻鸡
- 0420 干葱萝卜鸡
- 0421 翠玉豆花鸡
- 0422 姜汁焗辣鸡
- 0423 姜汁热窝鸡
- 0424 金钱芝麻鸡
- 0425 腐乳茄嫩鸡
- 0426 豆苗滑嫩鸡
- 0427 麻辣火锅鸡
- 0428 天麻手撕鸡
- 0429 鲜菇蒸土鸡
- 0430 草菇蒸滑鸡
- 0431 海参焖笋鸡
- 0432 淮杞煲乌鸡
- 0433 沙锅炖母鸡
- 0434 小鸡炖蘑菇
- 0435 春柳香液热窝鸡
- 0436 红枣香菇蒸鸡肉
- 0437 咖喱鸡块
- 0438 盐酥鸡块
- 0439 醋熘鸡块
- 0440 番茄鸡块
- 0441 芦笋鸡块
- 0442 焗辣鸡块
- 0443 脆皮炸鸡块
- 0444 芙蓉鸡片
- 0445 葱椒鸡片
- 0446 苦瓜鸡片
- 0447 翡翠鸡片
- 0448 菠萝鸡片
- 0449 酱瓜熘鸡片
- 0450 豉酱爆鸡片
- 0451 三油西芹鸡片
- 0452 百合枸杞炒鸡柳
- 0453 黑豆芹菜炒鸡条
- 0454 怪味鸡丝
- 0455 芥末鸡丝
- 0456 金针菇炒鸡丝
- 0457 鸡丝炒蕨菜
- 0458 莲藕鸡丁
- 0459 茭白鸡丁
- 0460 菠萝鸡丁
- 0461 宝珠梨炒鸡丁
- 0462 海参鸡米
- 0463 鸡粒榨菜鲜蚕豆
- 0464 烤鸡翅
- 0465 可乐鸡翅
- 0466 蜜汁鸡翅
- 0467 金牌鸡翅



0468 花雕鸡翅
0469 蚝油鸡翅
0470 蝴蝶鸡翅
0471 卤水鸡翅
0472 贵妃凤翅
0473 比翼双飞
0474 腐乳烧鸡翅
0475 桂圆炖鸡翅
0476 百合炖鸡翅
0477 辣椒油鸡翅
0478 百灵菇烧鸡翅
0479 卤凤爪
0480 茯苓花生炖凤爪
0481 姜糖鸡脖
0482 麻辣鸡脖
0483 糊辣凤冠
0484 荷兰豆椒香鸡脆骨
0485 扣三丝
0486 熘鸡腐
0487 出水芙蓉
0488 豉辣鸡脯
0489 雏凤报春
0490 滑熘三鲜
0491 鸡肉炒竹笋
0492 海蜇鸡肉花
0493 翡翠鸡肉丸
0494 山药香鸡卷
0495 鸡菇一锅鲜
0496 烩鸡杂
0497 脆辣鸡胗
0498 菠萝鸡肾
0499 辣椒鸡肝
0500 鸡肝糊

第六章 百变鸭

0501 盐水鸭
0502 咖喱鸭
0503 梅子鸭
0504 卤鸭
0505 酱鸭
0506 冻鸭
0507 子姜爆鸭
0508 川椒香鸭
0509 尖椒水鸭
0510 冬菜蒸鸭
0511 糊辣樟茶鸭
0512 冬菇煲老鸭
0513 当归姜母鸭
0514 沙锅姜母鸭
0515 橙汁啤酒鸭

0516 啤酒甜辣鸭
0517 啤酒鸭烧香干
0518 冬瓜莲子炖鸭子
0519 腊鸭焖藕
0520 鸭黄金钱肉
0521 菠萝拌鸭块
0522 飘香鸭脯
0523 金蛋鸭卷
0524 家常鸭片
0525 金银鸭片
0526 泡椒鸭片
0527 子姜炒鸭片
0528 姜芽双色鸭片
0529 鸡腿菇炒鸭片
0530 葱姜鸭条
0531 清汤鸭条
0532 爽口鸭条
0533 姜爆鸭丝
0534 泡子姜鸭丝
0535 黄菜炒鸭丝
0536 西芹拌鸭丝
0537 鸭丝拌韭菜
0538 酱爆银杏鸭丁
0539 冻鸭掌
0540 蚝油鸭掌
0541 椒麻鸭掌
0542 芥末鸭掌
0543 糟卤鸭掌
0544 香辣鸭掌
0545 怪味炒鸭掌
0546 怪味拌鸭掌
0547 芥末三白鸭掌
0548 广式卤鸭翅
0549 糟辣鸭翅
0550 麻辣鸭脖
0551 糊辣鸭肠
0552 泡椒鸭肠
0553 凉拌鸭肠
0554 凉粉鸭肠
0555 魔芋鸭肠
0556 香椿芽拌鸭肠
0557 香芹拌鸭肠
0558 武汉卤鸭肠
0559 黄焖鸭肝
0560 盐水鸭肝
0561 卤水鸭心
0562 火爆鸭心
0563 彩椒鸭胗
0564 辣糟鸭胗
0565 泡椒鸭胗

105 0566 香辣鸭胗
0567 卤水鸭胗
0568 卤汁鸭花
0569 香卤鸭胗
0570 糟卤鸭胗
106 0571 泡菜拌鸭胗
0572 花生拌鸭胗
0573 油爆菊花胗
0574 炖老鸭八珍
0575 浸腌鸭舌
107 0576 香辣卤鸭舌
0577 水晶鸭舌掌
0578 麻辣鸭血
0579 隋记卤拼
0580 熏味拼盘
108 0581 姜母老鸭汤
0582 水晶老鸭汤
0583 黄瓜老鸭汤
0584 栗子煲老鸭汤
0585 茶树菇老鸭煲
109 0586 沙锅冬瓜老鸭
0587 冬瓜薏米鸭煲
0588 滋润鸭汤
0589 麦冬麻鸭汤
0590 木耳鸭丝汤
0591 鸭架白菜汤
0592 鸭舌笋菇汤
0593 冬菜鸭肝汤
0594 鸭三宝汤
0595 平菇莲子鸭羹
0596 鸭肉盖饭
0597 青笋鸭丁炒饭
0598 烤鸭肉炒米粉
0599 烤鸭夹饼
0600 鸭肉咸菜汤饺

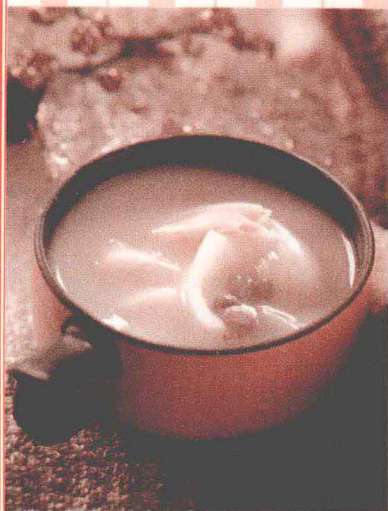
第七章 百变蛋

0601 虎皮蛋
0602 溏心蛋
0603 香煎蛋
0604 当归蛋
0605 西红柿炒鸡蛋
0606 水炒鸡蛋
0607 特色炒蛋
0608 鱼香炒蛋
0609 洋葱炒蛋
0610 腐乳炒蛋
0611 海米炒蛋
0612 黄埔炒蛋
0613 香椿炒鸡蛋
0614 姜葱炒鸡蛋



目录

CONTENTS



0615 萝卜干炒鸡蛋

0616 青椒肉末炒鸡蛋

0617 青椒萝卜干炒鸡蛋

0618 五彩炒蛋丝

0619 蛋丝银芽

0620 蛋裹香椿芽

0621 香椿滑蛋海鲜粒

0622 虾仁烘韭菜鸡蛋

0623 蛋黄瓜仁炒菠菜

0624 桂花炒细粉

0625 奶汁鸡蛋菠菜

0626 姜汁葱花煎鸡蛋

0627 糖醋韭菜煎蛋

0628 腊八豆煎鸡蛋

0629 芦笋煎鸡蛋

0630 苦瓜煎蛋

0631 金光灿烂

0632 炸熘鸡蛋

0633 豆腐蒸蛋

0634 牛奶蒸蛋

0635 鱼香蒸蛋

0636 三色蒸蛋

0637 五香茶蛋

0638 卤汁鸡蛋豆腐

0639 卤虎皮鸡蛋

0640 乌云托月

0641 双色蛋花汤

0642 口蘑芙蓉蛋汤

0643 凉拌三丁

0644 卤水小拼

0645 千层百叶

0646 拌蛋皮粉丝

0647 蛋皮拌豆苗

0648 绿豆芽拌蛋皮丝

0649 韭菜拌蛋丝

0650 肥油韭菜拌蛋丝

0651 鸡蛋拌生菜

0652 蛋丝沙拉

0653 沙拉蛋

0654 鸡蛋包菜沙拉

0655 水晶蛋冻

0656 三丝蛋卷

0657 三鲜蛋卷

0658 鸡蛋肉卷

0659 蛋黄鸡卷

0660 蛋黄如意卷

0661 如意鱼卷

0662 如意相思卷

0663 麻辣脆皮蕨菜卷

0664 蛋奶羹

0665 阿婆铁蛋

125 0666 彩拼鹌鹑蛋 135

0667 茶香鹌鹑蛋

0668 鱼香虎皮蛋

0669 鸡蓉鹌鹑蛋

0670 蘑菇烧鹌鹑蛋

126 0671 银杏雪耳炖鹌鹑蛋 136

0672 醪糟养颜羹

0673 麻仁鸽蛋

0674 玛瑙蛋

0675 双蛋拌空心菜

127 0676 熘皮蛋 137

0677 尖椒皮蛋

0678 麻辣皮蛋

0679 西葫芦烧皮蛋

0680 燕麦牛奶布丁

128 0681 粉皮皮蛋 138

0682 果仁皮蛋

0683 咸鸭蛋拌豆腐

0684 姜汁皮蛋

0685 皮蛋豆腐

129 0686 椒粒皮蛋 139

0687 嫩姜洋葱拌松花

0688 皮蛋拌瓜条

0689 肉松皮蛋豆腐

0690 双椒烧皮蛋

130 0691 松花拌豆腐

0692 松花豆皮猪肉卷

0693 鲜椒松花茄

0694 香菜拌皮蛋 140

0695 香芹拌皮蛋

131 0696 洋葱姜芽拌皮蛋

0697 水晶皮蛋羹

0698 红烧日本豆腐

0699 橙汁日本豆腐

0700 海鲜日本豆腐

132 第八章 百变鱼

0701 水煮鱼 142

0702 酸菜鱼

0703 葱油鱼

0704 番茄鱼

133 0705 花椒鱼片

0706 葱椒鱼片 143

0707 回锅鱼片

0708 川味鱼条

134 0709 赣南小炒鱼

0710 醋椒鲜草鱼

0711 干烧臊子鱼 144

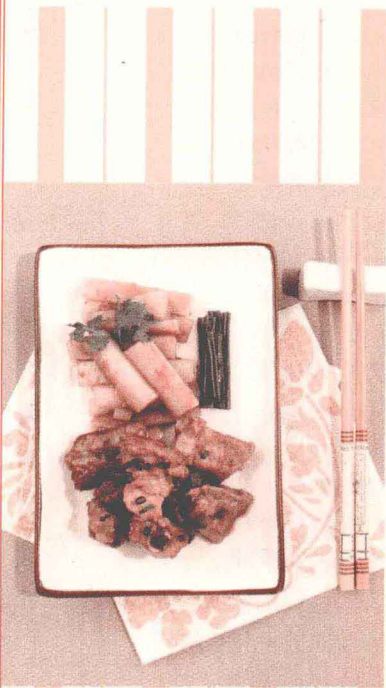
0712 菜胆扒鱼圆

0713 剁椒鱼头		0764 糊辣鱼		0812 泡菜熘虾仁	
0714 葱香胖头鱼		0765 荷包蛋炖鲑鱼		0813 三丁烩虾仁	
0715 鱼头炖豆腐				0814 荸荠炒虾仁	
0716 葱辣鱼块	145	0766 炖干明太鱼	155	0815 雀舌银耳烩虾仁	
0717 冻豆腐烧鲢鱼		0767 豆豉辣子鱼		0816 炒虾仁带底	165
0718 豆瓣乌江鱼		0768 糊辣柴把鱼		0817 虾仁炒百合	
0719 豆瓣鲫鱼		0769 煎酿鲑鱼		0818 虾仁烩甜豆	
0720 家常焖鲫鱼		0770 酱烧平鱼		0819 虾仁辣白菜	
0721 干炸小鲫鱼	146	0771 醋烹平鱼	156	0820 翡翠虾仁滑蛋	
0722 豆瓣鱼		0772 锅烧平鱼		0821 菠萝咕嚕虾球	166
0723 糍粑鱼		0773 瓜姜鱼丝		0822 草莓酸沙虾球	
0724 红烧鲤鱼		0774 梅干菜烧平鱼		0823 果仁炒虾球	
0725 醋焖全鲤		0775 红烧带鱼		0824 茶香虾球	
0726 粉皮炒鱼	147	0776 椒盐带鱼	157	0825 葱姜虾	
0727 怪味鱼丁		0777 炖带鱼		0826 椒盐虾	167
0728 抓炒鲤鱼片		0778 红不辣鱼		0827 腐乳虾	
0729 葱椒炆鱼片		0779 焦熘黄鱼		0828 酱油虾	
0730 豉油鲤鱼段		0780 干蒸黄鱼		0829 蝴蝶虾	
0731 豆瓣武昌鱼	148	0781 碧绿鱼丁	158	0830 甜辣虾	
0732 西湖醋鱼		0782 花样鱼排		0831 烧大虾	168
0733 清蒸鲈鱼		0783 粉丝椒蒸鱼		0832 辣子大虾	
0734 醋浇鲈鱼		0784 莼菜黄鱼羹		0833 黔味大虾	
0735 福运焖鱼		0785 红椒银鱼		0834 宫保鲜虾	
0736 豉汁酸辣鱼	149	0786 香辣三文鱼	159	0835 翡翠鲜虾	
0737 爆金银		0787 豆豉沙丁鱼		0836 炆辣鲜虾	169
0738 松鼠鳜鱼		0788 炒鱼松		0837 雪菜蚕芽煮鲜虾	
0739 果汁鳜鱼		0789 爆炒章鱼		0838 蒜泥蒸虾	
0740 醋熘鱼片		0790 爆鱿鱼卷		0839 油爆对虾	
0741 番茄鱼片	150	0791 芫爆鱿鱼卷		0840 油炆对虾	
0742 韭黄鱼丝		0792 豆瓣鱿鱼条		0841 茶焖对虾	170
0743 松仁鱼米		0793 韭黄炒墨鱼丸		0842 辣烧对虾	
0744 花仁鱼球		0794 银鱼炒蛋	160	0843 米酒炒对虾	
0745 核桃鱼卷		0795 丁香小鱼		0844 千岛焗对虾	
0746 爆鱼羊鲜	151	0796 香煎香椿银鱼		0845 软炸小对虾	
0747 糟熘鱼三白		0797 豆酥鱼		0846 干煎蒜子对虾	171
0748 干煸鳝段		0798 腐皮煎鳕鱼		0847 芦笋百合炒对虾	
0749 葱爆鳝丝		0799 冬菜蒸鳕鱼		0848 炸烹凤尾虾	
0750 清炒鳝丝		0800 怪味烤鳕鱼		0849 椒盐皮皮虾	
0751 糊辣鳝丝	152	第九章 百变虾		0850 蒜香皮皮虾	
0752 糊辣脆鳝		0801 翡翠虾仁	162	0851 香辣基围虾	172
0753 豆豉鳝鱼		0802 芙蓉虾仁		0852 妙香北极虾	
0754 粉蒸鳝鱼		0803 滑蛋虾仁		0853 香辣北极虾	
0755 脆皮爆鳝鱼		0804 鸡蓉虾仁		0854 茶菇酱焗北极虾	
0756 归参煨鳝鱼	153	0805 珊瑚虾仁		0855 麻辣小龙虾	
0757 豉汁蒸白鳝		0806 老法虾仁	163	0856 麻辣脆皮虾	173
0758 炒黑鱼丝		0807 珍珠虾仁		0857 香辣脆皮虾	
0759 椒香鱼丝		0808 腰果虾仁		0858 麻辣盆盆虾	
0760 豉香鱼条		0809 清炒虾仁		0859 麻婆豆腐虾	
0761 冬菜青鱼	154	0810 奶汁虾仁		0860 蒜蓉腐乳虾	
0762 橘香鱼块		0811 火龙果炒虾仁	164	0861 花样蒜香虾	174
0763 茄汁鱼片				0862 糟辣荔枝虾	



目录

CONTENTS



0863	美味鲜辣虾	
0864	蚕茧葡萄虾	
0865	蟹粉豆苗虾	
0866	咖喱粉丝虾	175
0867	桂圆茄汁虾	
0868	龙井茶香虾	
0869	干烤怪味虾	
0870	枸杞子芝麻虾	
0871	炸河虾	176
0872	河虾小炒	
0873	夏日河虾	
0874	油爆小虾	
0875	小笼草虾	
0876	醋烹虾段	177
0877	海鲜西兰花	
0878	红菇绿虾	
0879	锦绣虾丝	
0880	五彩虾丝	
0881	清炒五丁	178
0882	抓炒虾片	
0883	苦瓜炒虾肉	
0884	人参红枣炒虾条	
0885	五彩白玉	
0886	虾干焖面筋	179
0887	鲜虾肉泥	
0888	西芹炒鲜虾	
0889	香辣虾糕	
0890	虾胶酿兰花	
0891	鲜虾烧三瓜	
0892	翡翠鲜虾卷	
0893	鲜虾炒嫩芽	
0894	五谷丰登	180
0895	鸿运当头	
0896	瑞献鸿财	
0897	喜庆春如意	
0898	天水佳肴油攒虾	
0899	西红柿滑蛋虾	
0900	西红柿焖虾	
0911	锦绣排骨	184
0912	咖喱小排	
0913	豆豉小排	
0914	花椒炸排骨	
0915	黄豆炖排骨	
0916	豆芽炖排骨	185
0917	尖椒煸子排	
0918	脆皮蒜香排骨	
0919	苦瓜黄豆煲排骨	
0920	苦瓜烧排骨	
0921	辣汁卤排骨	186
0922	菜根蒜香骨	
0923	酒香肉骨头	
0924	滑炒里脊	
0925	菊花里脊	
0926	翡翠芝麻里脊	187
0927	京酱肉丝	
0928	瓜皮肉丝	
0929	烩辣肉丝	
0930	酱爆肉条	
0931	锅塌肉片	188
0932	菜心肉片	
0933	口蘑肉片	
0934	菊花炒肉片	
0935	枸杞子滑熘肉片	
0936	辣子肉丁	189
0937	咖喱肉丁	
0938	黄瓜炒肉丁	
0939	冬菜肉末	
0940	咕咾肉	
0941	叉烧肉	190
0942	红糟肉	
0943	煎猪肉	
0944	家乡肉	
0945	金牌扣肉	
0946	金银扣肉	191
0947	腐乳烧肉	
0948	大蒜烧肉	
0949	红枣烧肉	
0950	家常红烧肉	
0951	金玉红烧肉	192
0952	家常叉烧肉	
0953	家乡锅包肉	
0954	菊花木须肉	
0955	干煸香辣肉	
0956	红枣炖猪肉	193
0957	干菜焖腩肉	
0958	纯汁酸菜白肉	
0959	干椒豆豉回锅肉	
0960	姜丝炒肉	

第十章 百变猪肉

0901	粉蒸排骨	182
0902	可乐排骨	
0903	叉烧排骨	
0904	果味排骨	
0905	多味排骨	
0906	怪味排骨	183
0907	豉香排骨	
0908	陈皮排骨	
0909	葱炆排骨	
0910	腐乳排骨	



0961 干豆角炒腊肉	194	1010 烤牛小排	1060 清蒸牛肉丸	
0962 蕨菜炒腊肉		1011 咖喱肉排	204 1061 腐皮牛肉丸	214
0963 家常炖菜		1012 橙汁小牛排	1062 吉庆牛肉丸	
0964 煎酿三宝		1013 葱爆牛肉	1063 锦绣牛肉粒	
0965 金牌伴侣		1014 蚝辣牛肉	1064 家常牛肉末	
0966 咖喱猪肉块	195	1015 干煸牛肉	1065 咖喱牛肉干	
0967 红烧肉焖小鱼		1016 茶香牛肉	205 1066 麻辣牛肉块	215
0968 锅仔竹笋香猪		1017 豉汁牛肉	1067 椒麻牛肉片	
0969 家常炸丸子		1018 红烧牛肉	1068 韭黄炒牛肉片	
0970 焦熘丸子		1019 红油牛肉	1069 南瓜炒牛肉片	
0971 静思肉丸	196	1020 清蒸牛肉	1070 干香牛肉片	
0972 蛋黄肉羹		1021 罐焖牛肉	206 1071 脆酥牛肉卷	216
0973 焗辣菜头		1022 黄焖牛肉	1072 火爆牛里脊	
0974 家爆酱瓜		1023 家乡牛肉	1073 面包牛里脊	
0975 客家酿苦瓜		1024 酒香牛肉	1074 醋熘木须	
0976 长寿年糕	197	1025 口蘑牛肉	1075 姜汁牛腱	
0977 红枣煨肘		1026 扣烧牛肉	207 1076 咖喱牛腩	217
0978 姜葱热肘		1027 焖烧牛肉	1077 红焖牛腩	
0979 东坡金脚		1028 茄汁牛肉	1078 花生炖牛腩	
0980 茶香猪蹄		1029 泡菜炒牛肉	1079 果味牛腩	
0981 红香猪蹄	198	1030 干辣椒炒腊牛肉	1080 焗辣牛筋	
0982 锅焖酥手		1031 胡萝卜炒牛肉	208 1081 麻辣牛筋	218
0983 红酥手		1032 豉椒炒牛肉	1082 家常牛蹄筋	
0984 红烧猪蹄筋		1033 节日酱肉	1083 菜心烧牛蹄筋	
0985 焗辣蹄筋		1034 炖牛肉	1084 大蒜牛蹄筋	
0986 豆渣蹄筋	199	1035 胡萝卜炖牛肉	1085 味汁牛蹄筋	
0987 粉蒸肥肠		1036 金橘炖牛肉	209 1086 五香牛蹄筋	219
0988 九转大肠		1037 啤酒焖牛肉	1087 豉椒百叶	
0989 脆皮炸大肠		1038 慈姑焖牛肉	1088 三色百叶	
0990 焗辣猪肝		1039 豆瓣烧牛肉	1089 干拌牛尾	
0991 火爆腰花		1040 酱焖薯仔牛肉	1090 红扒牛舌	
0992 杜仲腰花		1041 烤肥膘牛肉	210 1091 焗辣牛舌	
0993 焗辣腰块	200	1042 葱香肥牛肉	1092 回锅牛舌	
0994 胡萝卜炒猪腰		1043 金针菇余肥牛	1093 原汁牛舌	
0995 火腿肉炖猪腰		1044 虎皮杭椒浸肥牛	1094 柠檬叶牛唇	220
0996 炒麻辣猪肚		1045 醪糟粉蒸牛肉	1095 焗辣牛肚花	
0997 豆豉焗辣肚片		1046 凉拌麻辣牛肉	211 1096 火爆牛肚	
0998 辣椒爆肚仁		1047 芹菜莴笋煮牛肉	1097 木耳炒牛肚	
0999 焗辣肚仁		1048 芥香牛肉什锦菜	1098 彩椒牛肝	
1000 豆豉猪心		1049 农家牛肉拌菜	1099 麻辣牛杂汤	
		1050 秘制八宝辣酱	1100 风味牛肉煲	

第十一章 百变牛肉

1001 黑椒牛柳	202	1051 平菇牛肉豆腐	
1002 尖椒牛柳		1052 牛肉炒粉丝	
1003 豆豉牛柳		1053 牛肉丝炒粉条	
1004 金针菇木耳蒸牛柳		1054 牛肉焖黄豆	
1005 芹香牛肉丝		1055 牛肉烧萝卜	
1006 麻辣牛肉丝	203	1056 牛肉生菜卷	
1007 青椒豆干炒牛肉丝		1057 泡椒牛肉卷	
1008 咖喱牛排		1058 牛气冲天	
1009 干煎牛排		1059 撒尿牛丸	

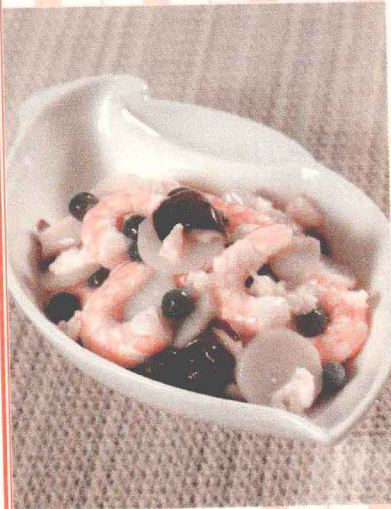
第十二章 百变羊肉

1101 孜然羊肉	222
1102 葱爆羊肉	
1103 蒜爆羊肉	
1104 宫保羊肉	
1105 手抓羊肉	
1106 葱拌羊肉	
1107 红烩羊肉	



目录

CONTENTS



1108	红烧羊肉	
1109	糊辣羊肉	
1110	姜丝羊肉	
1111	姜汁羊肉	224
1112	酱爆羊肉	
1113	酱渍羊肉	
1114	白切羊肉	
1115	百合羊肉	
1116	粉蒸羊肉	225
1117	风干羊肉	
1118	芙蓉羊肉	
1119	桂花羊肉	
1120	蜜汁羊肉	
1121	清炖羊肉	226
1122	速焖羊肉	
1123	奇葱爆肉	
1124	扣羊肉	
1125	灯碗肉	
1126	它似蜜	227
1127	酱羊肉	
1128	麻辣酱羊肉	
1129	塞外手扒羊肉	
1130	葱姜水晶羊肉	
1131	胡萝卜烧羊肉	228
1132	养生茄汁羊肉	
1133	口蘑蒸羊肉	
1134	大蒜煨羊肉	
1135	双菇炖羊肉	
1136	酸辣烧羊肉	229
1137	鲜笋扒羊肉	
1138	羊肉熏酱茄	
1139	双冬扣羊腩	
1140	肉片豆腐卷	
1141	羊肉拌香菜	230
1142	水晶羊羔	
1143	三阳开泰	
1144	红焖羊腿	
1145	口蘑焖羊腿	
1146	烤羊排	231
1147	香煎羊扒	
1148	爆炒羊排	
1149	红焖羊排	
1150	酱烧羊排	
1151	蒜香羊排	232
1152	风味炒羊排	
1153	冬瓜炖羊排	
1154	萝卜炖羊排	
1155	胡萝卜炖羊排	
1156	香煎羊排红酒沙司	233
1157	五香羊肉丁	
1158	孜然爆羊柳	
1159	炒羊肉丝	
1160	贡菜羊肉丝	
1161	糊辣羊肉丝	234
1162	芝麻羊肉丝	
1163	熘羊肉丝	
1164	焦熘羊肉片	
1165	醋熘羊肉片	
1166	锅烧羊里脊	235
1167	笋椒羊里脊	
1168	滑熘羊里脊	
1169	盐爆羊里脊	
1170	红烧羊蹄	
1171	栗子炖羊蹄	236
1172	烹蹄筋	
1173	葱爆羊肝	
1174	滑熘羊肝	
1175	麻辣羊肝花	
1176	蒜蓉羊肝片	237
1177	芫爆羊肚	
1178	葱蒜拌羊肚	
1179	炒芙蓉肚	
1180	炒羊肚丝	
1181	油爆肚仁	238
1182	麻辣羊肚丝	
1183	糊辣羊肚丝	
1184	山药烩羊肾	
1185	水晶羊杂	
1186	凉拌羊杂	239
1187	卤味拼盘	
1188	辣子羊血	
1189	当归羊肉火锅	
1190	单县羊肉汤锅	
1191	羊排煨藕汤	
1192	祥和羊肉煲	
1193	红焖羊肉煲	
1194	羊肉豆腐煲	
1195	蒜香羊肉豆腐煲	240
1196	养生羊蝎子	
1197	高粱羊肉粥	
1198	青海羊肉炒面片	
1199	莜面栲栳栳	
1200	遵义羊肉粉	
第十三章 百变米饭		
1201	扬州炒饭	242
1202	广州炒饭	
1203	什锦炒饭	
1204	咖喱炒饭	
1205	翡翠炒饭	

1206 双菇炒饭	243	1256 十谷米饭	253	1305 鸡蛋炒面	
1207 海鲜炒饭		1257 家常油饭		1306 家常抻面	263
1208 咸鱼炒饭		1258 炒三丝饭		1307 家常手擀面	
1209 硕果扬帆		1259 火腿菜饭		1308 家常刀削面	
1210 泡菜炒饭		1260 果脯红薯饭		1309 茄香牛肉刀削面	
1211 泡菜素炒饭	244	1261 木瓜奶香饭	254	1310 过油肉拌面	
1212 三文鱼炒饭		1262 四色水果饭		1311 小南瓜焖牛肉面	264
1213 咖喱蟹炒饭		1263 五彩玉米饭		1312 山西拨鱼面	
1214 咸蛋黄炒饭		1264 栗子油鸡饭		1313 济南蓬莱小面	
1215 素什锦炒饭		1265 紫米乌鸡饭		1314 朝鲜冷面	
1216 玉米粒炒饭	245	1266 坛肉米饭	255	1315 家常意大利面	
1217 木须肉炒饭		1267 京酱肉丝饭		1316 家常揪面片	265
1218 七彩糯米炒饭		1268 粉蒸排骨饭		1317 彩椒拌面片	
1219 山菜蘑菇炒饭		1269 沙锅猪蹄饭		1318 嘎嘎汤	
1220 口蘑菜心炒饭		1270 五香烤猪肉饭		1319 疙瘩汤	
1221 肉末雪菜炒饭	246	1271 牛肉饭	256	1320 汤炮仗	
1222 咸菜蛋皮炒饭		1272 水煮肥牛饭		1321 云吞面	266
1223 火腿青菜炒饭		1273 姜丝牛肉饭		1322 小笼包	
1224 叉烧酱油炒饭		1274 哈密瓜牛柳饭		1323 叉烧包	
1225 泡椒鸡丁炒饭		1275 三文鱼饭		1324 水煎包	
1226 洋葱牛肉炒饭	247	1276 板栗鲜贝饭	257	1325 生煎包	
1227 三椒牛肉炒饭		1277 百合鲜贝饭		1326 豆沙包	267
1228 十三香牛肉炒饭		1278 五柳花枝饭		1327 佛手包	
1229 牛肉盖饭		1279 家兴万事富贵饭		1328 三菇包	
1230 牡蛎盖饭		1280 新疆手抓饭		1329 五仁包	
1231 广式盖浇饭	248	1281 三色焖饭	258	1330 麦穗包	
1232 猪肉盖浇饭		1282 海鲜煲饭		1331 破酥包	268
1233 童趣盖浇饭		1283 牛肉片焗饭		1332 果酱甜包	
1234 四季豆盖饭		1284 奶香咖喱焗饭		1333 麻酱素包	
1235 猪肉铁板盖饭		1285 奶酪西兰花焗饭		1334 红糖三角包	
1236 肉丁豌豆盖浇饭	249	1286 四色烫饭	259	1335 健康素菜包	
1237 三晋过油肉盖饭		1287 家常烫饭		1336 胡萝卜素包	269
1238 泡菜牛柳盖饭		1288 羊肉烫饭		1337 茴香鸡蛋包子	
1239 牛肉洋葱盖浇饭		1289 石锅拌饭		1338 蛋黄鲜肉包	
1240 红酒鸡肉盖饭		1290 家常石锅拌饭		1339 吉祥排骨包	
1241 滑蛋蟹棒盖饭	250	1291 咖喱拌饭		1340 火腿虾肉包	
1242 广东烩饭		1292 小鱼干拌饭		1341 牛肉豌豆包	270
1243 三鲜烩饭		1293 海南菜包饭	260	1342 川味麻辣包	
1244 素四宝烩饭		1294 咖喱鸡蛋包饭		1343 麻辣饺	
1245 素鲜菇烩饭		1295 生菜香菇包饭		1344 神仙饺	
1246 罗汉素烩饭	251	1296 泡菜饭团		1345 三鲜水饺	
1247 咸鱼鸡粒烩饭		1297 紫米饭团		1346 虾肉水饺	271
1248 海鲜烩饭		1298 什锦饭团		1347 玉米笋饺	
1249 海鲜蔬菜烩饭		1299 肉松饭团		1348 阖家金玉饺	
1250 什锦海鲜烩饭		1300 芥末鸡肉沙拉饭团		1349 古道鱼汤饺子	
1251 滑蛋蟹柳烩饭	252			1350 山药哈密瓜饺	
1252 茄汁饭				1351 黄金元宝饺	272
1253 橙汁饭				1352 年糕水饺汤	
1254 三文鱼寿司饭				1353 煎饺	
1255 参枣米饭				1354 冰花韭菜煎饺	

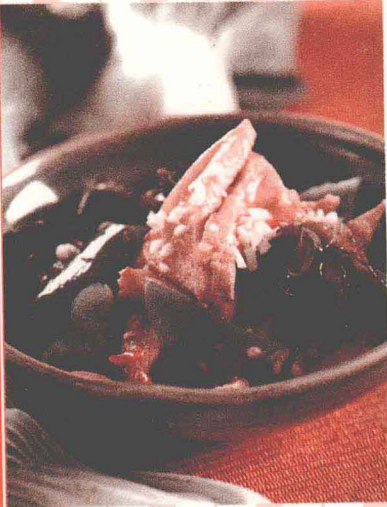
第十四章 百变面食

1301 油泼面	262	1351 黄金元宝饺	272
1302 牛肉拉面		1352 年糕水饺汤	
1303 肥牛余面		1353 煎饺	
1304 翡翠凉面		1354 冰花韭菜煎饺	



目录

CONTENTS



1355	素蒸饺		1403	南瓜粥	
1356	白菜蒸饺		1404	黑米粥	
1357	花样蒸饺	273	1405	二米粥	
1358	红金鱼蒸饺		1406	三色米粥	283
1359	牛肉灌汤蒸饺		1407	木耳安神补脑粥	
1360	翡翠干贝蒸饺		1408	状元及第粥	
1361	韭菜合子		1409	三元及第粥	
1362	杂粮菜合子	274	1410	什锦糙米粥	
1363	春饼		1411	燕麦大米粥	284
1364	家常饼		1412	奶香麦片粥	
1365	油渣饼		1413	小米绿豆粥	
1366	萝卜饼		1414	小米红糖粥	
1367	蒸千层饼	275	1415	红糖阿胶粥	
1368	美味晨饼		1416	冰糖银耳粥	285
1369	三丝卷饼		1417	冰糖红枣粥	
1370	葱花肉饼		1418	芝麻红枣粥	
1371	家常葱花饼	276	1419	党参红枣粥	
1372	京华葱油饼		1420	人参莲子粥	
1373	广式葱油饼		1421	桂圆莲子粥	286
1374	白砂糖烧饼		1422	红豆莲子粥	
1375	满口香烧饼		1423	枣莲三宝粥	
1376	油酥芝麻酱烧饼	277	1424	花生红枣粥	
1377	泡菜银鱼饼		1425	花生牛奶红枣粥	
1378	萝卜丝酥饼		1426	莲子薏米粥	287
1379	京味春饼鸡卷		1427	黑豆紫米粥	
1380	咖喱牛肉蛋饼卷		1428	皮蛋瘦肉粥	
1381	烘烤椒盐花卷	278	1429	菠菜瘦肉粥	
1382	乌龙茶花卷		1430	瘦肉罗汉粥	
1383	糯米咸花卷		1431	猪肉玉米粥	288
1384	椰香花卷		1432	肉松粥	
1385	葱香花卷		1433	芹菜肉末粥	
1386	双色花卷		1434	肉末紫菜粥	
1387	麻酱花卷	279	1435	雪菜肉末粥	
1388	菊花花卷		1436	榨菜肉丝粥	289
1389	荷叶卷		1437	咸菜肉丝粥	
1390	绿茶卷		1438	胡萝卜肉丸粥	
1391	开花馒头		1439	美味火腿粥	
1392	桂花馒头		1440	竹笋火腿粥	
1393	鲜奶馒头		1441	火腿豌豆粥	290
1394	红枣馒头	280	1442	腌肉白菜粥	
1395	蔬菜馒头		1443	豌豆猪骨粥	
1396	豆蔻馒头		1444	芋头猪骨粥	
1397	养生馒头		1445	猪肝瘦肉粥	
1398	南瓜小馒头		1446	丝瓜猪肝瘦肉粥	291
1399	双色玉米面馒头		1447	腐竹猪肝玉米粥	
1400	荞麦面窝头		1448	猪血粥	
1401	八宝粥	282	1449	鲜香牛肉粥	
1402	腊八粥		1450	羊杂粥	
			1451	羊肝明目粥	292
			1452	菠菜鸡蓉粥	

第十五章 百变粥