

新编

小炒

代瑞婷 编

1800余道

特色营养小炒

网罗各式菜点
家宴轻松搞定

懒人也能做
好吃又易学



国民健康素
大全集

2

新编

小炒

大全集

XINBIAN XIAOCHAO DAQUANJI

代瑞婷 编



DAQUANJI
★
1800
新编小炒
余道



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

图书在版编目 (CIP) 数据

新编小炒大全集/代瑞婷编. —北京: 高等教育出版社, 2010.10

(国民健康素养大全集)

ISBN 978-7-04-031091-7

I. ①新… II. ①代… III. ①菜谱 IV.

①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第190329号

爱读者^{出品}

国民健康素养大全集

新编小炒大全集

编者 代瑞婷
策划编辑 龙 杰
责任编辑 杨 虹
图片编辑 陈慧美
封面设计 刘 畅
排版制作 王江妹 王 风

图片摄影 (排名不分先后) 耿 欣 金 鑫 李朝阳
王大龙 于 笑
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
责任印制 朱学忠

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
总 机 010-58581000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京威远印刷厂

网上订购 <http://www.landrac.com>
<http://www.landrac.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

开 本 1020 × 1200 1/20
印 张 20
字 数 1 116 000

版 次 2010年10月第1版
印 次 2010年10月第1次印刷
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 31091-00



前言

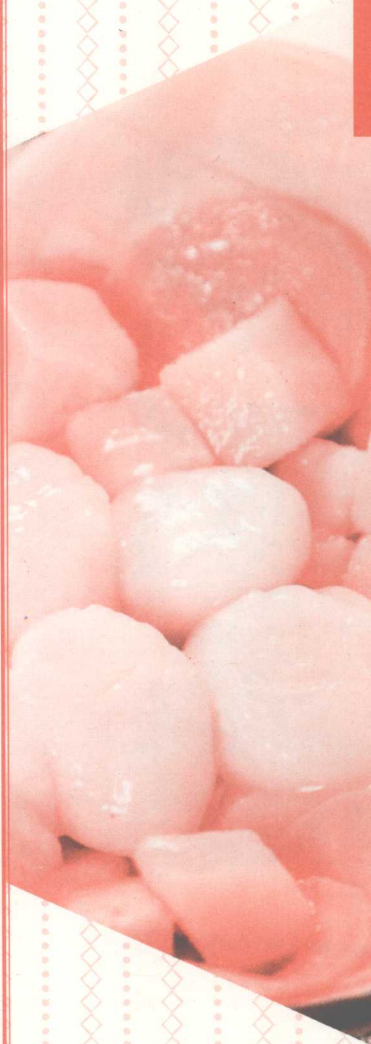
PREFACE

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——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。

您还等什么，健康美味全数收录的菜谱大全集系列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 家常百变小炒

百变禽肉

- 0001 酸辣里脊
- 0002 菊花里脊
- 0003 蒜香排骨
- 0004 香芋排骨
- 0005 孜然排骨
- 0006 醪糟排骨
- 0007 葱炆排骨
- 0008 陈皮排骨
- 0009 苦瓜烧排骨
- 0010 文山肉丁
- 0011 毛豆肉丁
- 0012 红果黄瓜肉丁
- 0013 甜辣肉丝
- 0014 拌豆芽肉丝
- 0015 竹笋雪菜肉丝
- 0016 焦熘丸子
- 0017 团团圆圆
- 0018 老大同烩菜扒糕
- 0019 家乡锅包肉
- 0020 麻辣猪肝
- 0021 豆豉拌猪肝
- 0022 泡圆白菜煎猪肝
- 0023 鱼香牛肉丝
- 0024 孜然牛肉丝
- 0025 蚝油牛肉片
- 0026 麻辣牛肉片
- 0027 韭黄炒牛肉片
- 0028 口蘑牛肉
- 0029 胡萝卜炒牛肉
- 0030 干辣椒炒腊牛肉
- 0031 酱烧薯仔牛肉
- 0032 咖喱牛肉干
- 0033 牛肉烧萝卜
- 0034 牛肉烧黄豆
- 0035 牛肉生菜卷
- 0036 牛肉炒茄子
- 0037 吉庆牛肉丸

002

002

003

004

005

006

007

008

009

- 0038 咖喱牛腩
- 0039 韭菜肚丝
- 0040 木耳炒牛肚

- 0041 盐爆羊里脊
- 0042 滑熘羊里脊
- 0043 锅烧羊里脊
- 0044 焦熘羊肉片
- 0045 醋熘羊肉片

- 0046 炒羊肉丝
- 0047 熘羊肉丝
- 0048 芝麻羊肉丝
- 0049 贡菜羊肉丝
- 0050 五香羊肉丁

- 0051 酱烧羊排
- 0052 奇葱爆肉
- 0053 糊辣羊肉
- 0054 滑熘羊肝
- 0055 蒜蓉羊肝片

- 0056 蚝油兔丁
- 0057 香辣兔片
- 0058 水煮兔片
- 0059 麦穗兔脊
- 0060 芫爆鸡丝

- 0061 香椿炆鸡丝
- 0062 咖喱鸡丁
- 0063 茭白鸡丁
- 0064 炆锅鸡片
- 0065 芙蓉鸡片

- 0066 酱瓜熘鸡片
- 0067 玉米鸡蓉
- 0068 碎炒鸡米
- 0069 糊辣鸡花
- 0070 苦瓜松仁鸡米花

- 0071 西芹鸡柳
- 0072 百合枸杞炒鸡柳
- 0073 番茄鸡块
- 0074 西兰花炒鸡块
- 0075 鸡肉炒竹笋

- 0076 糟辣鸡丝豆腐
- 0077 沙茶酱子鸡
- 0078 姜汁热窝鸡
- 0079 翠玉豆花鸡

010

011

012

013

014

015

016

017

- 0080 手撕鸡

- 0081 雪梨凤脯
- 0082 烧焗辣鸡脯
- 0083 蚝油凤爪
- 0084 银耳鸡胗
- 0085 辣椒鸡肝

- 0086 孜然鸡心
- 0087 口蘑炒鸡心
- 0088 珠峰圣火
- 0089 泡椒鸭片
- 0090 子姜炒鸭片

- 0091 鲜菇炒鸭片
- 0092 姜芽双色鸭片
- 0093 子姜爆鸭
- 0094 辣椒姜炒鸭
- 0095 啤酒甜辣鸭

- 0096 鲜姜嫩鸭
- 0097 啤酒鸭烧香干
- 0098 腰果爆胗花
- 0099 油爆菊花胗
- 0100 糊辣鸭肠

- 0101 鱼香鹌鹑片
- 0102 干煸鹌鹑丝
- 0103 甜鲜鹌鹑肉丁
- 0104 炒乳鸽松
- 0105 菜片乳鸽松

百变蔬菜

- 0106 多宝菠菜
- 0107 五彩菠菜
- 0108 菠菜炒鸡蛋
- 0109 火腿圆白菜
- 0110 小炒圆白菜

- 0111 腊肠炒油菜
- 0112 桃仁扒白菜
- 0113 酸辣炒韭菜
- 0114 榛蘑炒西芹
- 0115 西芹木耳百合

- 0116 清炒芦蒿
- 0117 干煸蕨菜
- 0118 爽口黄瓜

018

019

020

021

022

023

023

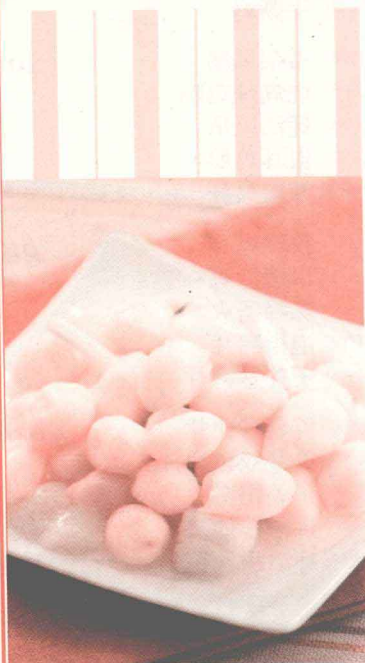
024

025



目录

CONTENTS



- | | | |
|--------------|--------------|-----|
| 0119 翠玉黄瓜 | 0167 酥焖带鱼 | |
| 0120 苦瓜炒三菇 | 0168 红不辣鱼 | |
| 0121 海鲜酱苦瓜 | 0169 家常烧黄鱼 | |
| 0122 灰树花炒丝瓜 | 0170 雪菜大汤黄鱼 | |
| 0123 奶油烧丝瓜 | 0171 干烧平鱼 | 036 |
| 0124 蛋香萝卜丝 | 0172 红烧平鱼 | |
| 0125 宫爆土豆 | 0173 豆瓣武昌鱼 | |
| 0126 鲜虾茭白 | 0174 冬菜青鱼 | |
| 0127 豉香莴笋 | 0175 榄菜豆瓣鱼 | |
| 0128 莴笋肉片 | 0176 干烧鲈鱼镶面 | 037 |
| 0129 海米竹笋 | 0177 辣喱香鱼卷 | |
| 0130 肉丝炒黄豆芽 | 0178 糊辣鳝丝 | |
| 0131 蒜苗豆芽炒百叶 | 0179 清炒鳝丝 | |
| 0132 素烧草菇 | 0180 渔村烧白鳝 | |
| 0133 兰花木耳 | 0181 归参煨鳝鱼 | 038 |
| 0134 木耳炒黄花菜 | 0182 紫苏叶鳝鱼 | |
| 0135 菜心炒双耳 | 0183 三杯鱿鱼 | |
| | 0184 蕨菜鱿鱼丝 | |
| | 0185 红椒鱿鱼丝 | |
| 百变河海鲜 | | |
| 0136 豆瓣鱼 | 0186 三丝鱿鱼球 | 039 |
| 0137 酱汁鱼 | 0187 鸡蓉虾仁 | |
| 0138 葱辣鱼 | 0188 珊瑚虾仁 | |
| 0139 炆锅鱼 | 0189 果仁炒虾球 | |
| 0140 浆水鱼 | 0190 菠萝咕嚕虾球 | |
| 0141 葱椒鱼片 | 0191 酸甜虾 | 040 |
| 0142 番茄鱼片 | 0192 葱姜虾 | |
| 0143 麻辣鱼片 | 0193 油呛对虾 | |
| 0144 葱椒炆鱼片 | 0194 麻辣小龙虾 | |
| 0145 南瓜花炆鱼片 | 0195 美味鲜辣虾 | |
| 0146 莴笋鱼丁 | 0196 蔬菜炒鲜虾 | 041 |
| 0147 咖喱鱼丁 | 0197 五谷丰登 | |
| 0148 香辣鱼丁 | 0198 小炒蟹 | |
| 0149 糟辣鱼丁 | 0199 炒毛蟹 | |
| 0150 辣椒油炒鱼丁 | 0200 怪味蟹 | |
| 0151 翡翠鱼米 | 0201 西芹蟹肉 | 042 |
| 0152 辣味鱼丝 | 0202 梨椒海皇粒 | |
| 0153 韭黄鱼丝 | 0203 蟹黄三丝 | |
| 0154 芦笋青鱼丝 | 0204 雪花鲜贝 | |
| 0155 糟辣酸甜鲤鱼 | 0205 银杏鲜贝 | |
| 0156 竹笋糖蒜烧鲤鱼 | 0206 清炒牡蛎 | 043 |
| 0157 豉油鲤鱼段 | 0207 蒜炒牡蛎 | |
| 0158 糟辣脆皮鱼 | 0208 油爆大蛤 | |
| 0159 泡菜鲫鱼 | 0209 香菇炒海螺片 | |
| 0160 豆瓣鲫鱼 | 0210 香辣螺蛳 | |
| 0161 家常焖鲫鱼 | | |
| 0162 美味鲫鱼 | 百变豆蛋 | 044 |
| 0163 果汁鳊鱼 | 0211 桂花豌豆 | 044 |
| 0164 极汁鳊鱼 | 0212 鸡粒榨菜鲜蚕豆 | |
| 0165 葱香醋鱼 | 0213 鸭蛋黄炒蚕豆 | |
| 0166 泡椒带鱼 | 0214 肉末豆腐 | |

0215 甜辣豆腐

0216 韭菜炒干丝

0217 香椿炒鸡蛋

0218 姜葱炒鸡蛋

0219 萝卜干炒鸡蛋

0220 特色炒蛋

0221 五彩炒蛋丝

0222 香椿滑蛋海鲜粒

0223 翡翠虾仁滑蛋

0224 洋葱炒蛋

0225 西葫芦烧皮蛋

第二章 精品快手小炒

精品畜禽肉

0226 云南白肉

0227 锅塌肉片

0228 口蘑肉片

0229 香菇肉片

0230 芝麻肉片

0231 熘肉片

0232 菊花炒肉片

0233 木耳炒肉片

0234 青椒炒肉片

0235 酸辣肉丝

0236 糟辣肉丝

0237 玉兰肉丝

0238 榨菜肉丝

0239 肉丝拉皮

0240 酥豆烩肉花

0241 甜辣猪肉丸

0242 肉丝炒粉皮

0243 家乡肉

0244 银杏肉丁

0245 什锦肉丁

0246 黄瓜炒肉丁

0247 蒜香盐煎肉

0248 干豆角炒腊肉

0249 水萝卜烧猪肉

0250 腐乳烧肉

0251 锅仔竹笋香猪肉

0252 泡豇豆煸猪肉豆干

0253 红三剁

0254 炆锅腰片

0255 菠菜炒猪肝

0256 茭白炒猪肝

0257 炒麻辣猪肚

0258 蒜苗咸肉爆猪皮

0259 蒜片牛肉

045

046

048

048

049

050

051

052

053

054

0260 双花炒牛肉

0261 香菜炒牛肉

0262 酥豌豆炒牛肉

0263 泡菜炒牛肉

0264 南瓜炒牛肉片

0265 芹香牛肉丝

0266 牛肉炒时蔬

0267 柠檬叶牛唇

0268 红烧羊肉

0269 蜜汁羊肉

0270 蒜爆羊肉

0271 百合羊肉

0272 酱爆羊肉

0273 速焖羊肉

0274 红烩羊肉

0275 鲜笋扒羊肉

0276 胡萝卜烧羊肉

0277 麻辣羊肚丝

0278 烩辣羊肚丝

0279 麻辣羊肝花

0280 酸辣兔肉

0281 甜辣兔肉

0282 酸辣鸡丁

0283 腰果鸡丁

0284 糟辣鸡丁

0285 莲藕鸡丁

0286 鲜莲鸡丁

0287 碎末鸡丁

0288 蜇皮鸡片

0289 东安子鸡

0290 油泼嫩鸡

0291 柠香鸡

0292 豆苗滑嫩鸡

0293 奶油咖喱鸡

0294 麻辣鸡肉

0295 香蒜烧鸡肉

0296 葱烧鸡翅

0297 麻辣翅根

0298 烩辣凤冠

0299 草菇鸡心

0300 香辣卤鸡心

0301 菠萝鸡肾

0302 干豇豆炒鸡杂

0303 万事如意

0304 菠萝鸭片

0305 家常鸭片

0306 金银鸭片

0307 青椒炒鸭片

0308 炒辣子鸭块

0309 糟辣鹅肝

055

056

057

058

059

060

061

062

063

064

0310 浑汤冒鹅肠

精品蔬菜

0311 海米炒菠菜

0312 肉酱菠菜

0313 香肠炒油菜

0314 辣香油菜

0315 葱姜炆菜心

0316 浓汁娃娃菜

0317 娃娃菜烩肚片

0318 烩辣圆白菜

0319 栗子烧白菜

0320 韭菜炒虾皮

0321 火腿炒芹菜

0322 清炒鸡蛋蒿

0323 辣炒苋菜

0324 双菇银杏扒豆苗

0325 香菇拌菜花

0326 双香四季豆

0327 肉末酸豆角

0328 海米茼蒿

0329 茼蒿烧牛肉

0330 炆泡茼蒿

0331 芦笋炒双丝

0332 蒜汁芦笋

0333 醋熘藕片

0334 炆茭白

0335 薯丁炒玉米

0336 皮蛋炒山药

0337 云腿炒苦瓜

0338 苦瓜炒肉丝

0339 酿苦瓜

0340 银杏凉瓜

0341 木耳炒黄瓜

0342 干贝黄瓜

0343 酸辣瓜片

0344 海米冬瓜条

0345 双菌南瓜

0346 炒胡萝卜酱

0347 萝卜炒肉片

0348 炆三丝

0349 腰果爆茄丁

0350 鸡汁茄子

0351 香汁茄子

0352 炆柿子椒

0353 炒素鳝

0354 爆炒黄牛肝菌

0355 鸡腿菇炒鸭片

0356 怪味双菌

065

065

066

067

068

069

070

071

072

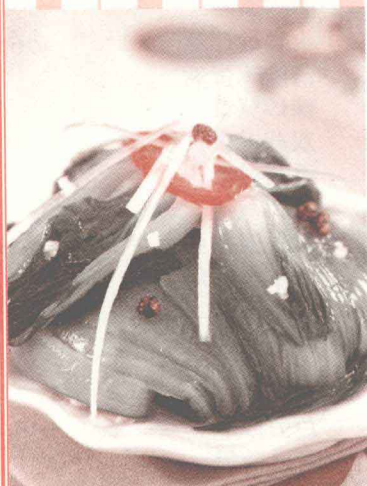
073

074



目录

CONTENTS



- 0357 皮蛋高汤杂菌
- 0358 鲜菇烩豌豆
- 0359 干煸鲜蘑
- 0360 家常鸡枞菌

精品河海鲜

- 0361 宫保鱼丁
- 0362 香菇鱼丁
- 0363 青椒鲑鱼
- 0364 椒香鱼丝
- 0365 锦绣鱼丝
- 0366 炒黑鱼丝
- 0367 凉拌鱼丝
- 0368 豉香鱼条
- 0369 酸辣鱼条
- 0370 醋烹鲫鱼
- 0371 酱焖鲫鱼
- 0372 糊辣鲫鱼
- 0373 豆瓣草鱼
- 0374 豆豉草鱼
- 0375 醋椒鲜草鱼
- 0376 赣南小炒鱼
- 0377 油爆黑鱼卷
- 0378 茄汁鱼片
- 0379 竹笋鱼片
- 0380 豆豉烧鱼
- 0381 酱烧平鱼
- 0382 泡椒鳝鱼
- 0383 冷汁鳝鱼
- 0384 脆皮爆鳝鱼
- 0385 家常麻辣鳝鱼
- 0386 糊辣脆鳝
- 0387 虾爆鳝
- 0388 豆瓣鱿鱼条
- 0389 山椒鲜鱿卷
- 0390 酸辣鱿鱼萝卜卷
- 0391 辣炒鱿鱼丝
- 0392 黄瓜炒鱿鱼
- 0393 椒芹炒鱿鱼
- 0394 青椒墨鱼肉丝
- 0395 炒墨鱼片
- 0396 腰果虾仁
- 0397 珍珠虾仁
- 0398 翡翠虾仁
- 0399 荸荠炒虾仁
- 0400 火龙果炒虾仁
- 0401 雀舌银耳烩虾仁
- 0402 腐乳虾
- 0403 甜辣虾
- 0404 油爆小虾

075

075

076

077

078

079

080

081

082

083

- 0405 米酒炒对虾
- 0406 芦笋百合炒对虾 084
- 0407 香汁炒蟹
- 0408 豉椒炒蟹
- 0409 苦瓜肉蟹
- 0410 咖喱糊辣蟹
- 0411 香椿螃蟹 085
- 0412 鲜辣扇贝
- 0413 炒田螺
- 0414 香辣田螺
- 0415 泡菜炒田螺

精品豆蛋 086

- 0416 雪菜炒黄豆 086
- 0417 黄豆肉丁炒雪菜
- 0418 青豆炒鸭
- 0419 口蘑炒豆瓣
- 0420 鱼片熘豆腐
- 0421 糟辣熘豆腐 087
- 0422 炒豆腐脑
- 0423 蛋黄豆腐
- 0424 酱汁豆腐
- 0425 炒豆腐松
- 0426 木耳炒豆皮 088
- 0427 虾仁腐竹
- 0428 桂花翠笋烧腐竹
- 0429 西红柿炒鸡蛋
- 0430 鱼香炒蛋
- 0431 腐乳炒蛋 089
- 0432 炸熘鸡蛋
- 0433 香煎蛋
- 0434 青椒肉末炒鸡蛋
- 0435 蛋黄瓜仁炒菠菜
- 0436 蛋丝银芽 090
- 0437 鸡蓉鹌鹑蛋
- 0438 双椒烧皮蛋
- 0439 尖椒皮蛋
- 0440 麻辣皮蛋

第三章 大厨秘制小炒

秘制畜禽肉 092

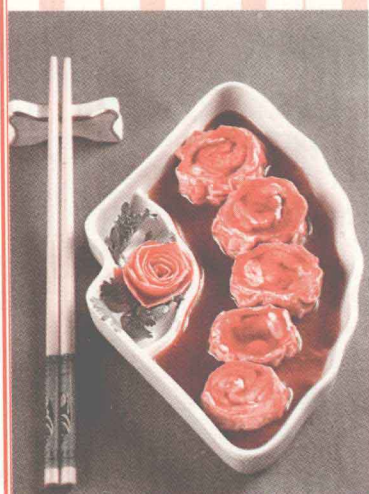
- 0441 抓炒里脊 092
- 0442 水熘里脊
- 0443 糖醋辣里脊
- 0444 可乐排骨
- 0445 五味排骨
- 0446 酸辣排骨 093
- 0447 酱排骨

0448 话梅黄瓜拼排骨		0498 农夫拌兔		0548 臊子猴头烩鸭脯	
0449 叉烧肉		0499 啤酒兔丁		0549 酸辣鸭翅	
0450 红糟肉		0500 辣香兔片		0550 蚝油鸭掌	
0451 小烧肉	094	0501 鱼香鸡丝	104	0551 怪味炒鸭掌	114
0452 烧樱桃肉		0502 五彩鸡丝		0552 冻鸭掌	
0453 百合烧肉		0503 玉兰爆鸡丝		0553 麻辣鸭脖	
0454 芽菜烧肉		0504 柚皮炒鸡丝		0554 香炒鸭胗	
0455 红枣烧肉		0505 竹笋拌鸡丝		0555 泡椒鸭肠	
0456 金玉红烧肉	095	0506 金针菇炒鸡丝	105	0556 火爆鸭心	115
0457 妙爽炒肉滑		0507 青豆炒鸡丁		0557 黄焖鸭肝	
0458 金牌伴侣		0508 泡椒炒鸡丁		0558 糟熘鸭肝	
0459 枸杞子滑熘肉片		0509 泡莴笋炒鸡丁		0559 麻辣鸭舌	
0460 菠菜面筋肉片		0510 豉椒凉瓜炒鸡丁		0560 酸辣鸭舌	
0461 菜心肉片	096	0511 宝珠梨炒鸡丁	106	秘制蔬菜	116
0462 红烧狮子头		0512 菠萝鸡片		0561 老厨白菜	116
0463 鲜果咕咾肉		0513 清润雪梨鸡片		0562 四珍小白菜	
0464 糖烧肘子		0514 醋熘鸡块		0563 栗子烩娃娃菜	
0465 酸菜醪糟肘子		0515 烩辣鸡块		0564 泡菜熘虾仁	
0466 野山椒炒脆肚	097	0516 爆土鸡条	107	0565 肉末空心菜	
0467 豆豉煨辣肚片		0517 海参鸡米		0566 平菇芥菜	117
0468 薄荷香辣腰花		0518 海蜇鸡肉花		0567 银杏西芹百合	
0469 酸辣腰花		0519 双鲜甜辣鸡球		0568 蟹肉西兰花	
0470 九转大肠		0520 木耳炒鸡		0569 秘制山药泥	
0471 黑椒牛柳	098	0521 辣味芹菜炒鸡肉	108	0570 桂花土豆	
0472 杭椒牛柳		0522 双花焖鸡肉		0571 葱油土豆泥	118
0473 蒜香牛柳		0523 雪梨炒鸡肉卷		0572 多彩芦笋	
0474 葱爆牛肉		0524 子鸡豆花		0573 干烧竹笋	
0475 蚝辣牛肉		0525 香辣鸡脆		0574 香菇烧竹笋	
0476 茄汁牛肉	099	0526 葱扒鸡	109	0575 肉末榄菜四季豆	
0477 慈姑烧牛肉		0527 黄焖鸡		0576 香烧腐竹扁豆	119
0478 豆瓣烧牛肉		0528 山药烩滑鸡		0577 银芽里脊丝	
0479 西红柿煨牛肉		0529 香酥凤脯		0578 麻辣绿豆芽	
0480 豉椒炒牛肉		0530 花雕鸡翅		0579 酱炒西葫芦	
0481 五彩牛肉丝	100	0531 金牌鸡翅	110	0580 熘小黄瓜	
0482 糟辣芹菜肉末		0532 腐乳烧鸡翅		0581 小黄瓜炒草菇	120
0483 锦绣牛肉粒		0533 蒜泥凤爪		0582 辣椒黄瓜条	
0484 油辣牛头		0534 普洱茶焖凤爪		0583 秘制宫廷黄瓜酱	
0485 烩辣牛舌		0535 麻辣鸡脖		0584 豉汁苦瓜	
0486 三色百叶	101	0536 香辣鸡胗	111	0585 蛋白炒苦瓜	
0487 卤水牛肚肉		0537 蒜苗爆炒鸡胗		0586 虾干蒜炒双瓜	121
0488 三阳开泰		0538 松子鸡心		0587 桃仁丝瓜	
0489 芙蓉羊肉		0539 炆鸡心		0588 草菇丝瓜	
0490 酸辣烧羊肉		0540 秘制啤酒鸭		0589 海米炒丝瓜	
0491 红烧羊肉白萝卜	102	0541 烩辣樟茶鸭	112	0590 丝瓜嫩肉丸	
0492 红烧羊排		0542 莲花血鸭		0591 珍珠南瓜	122
0493 红烧羊腿		0543 尖椒水鸭		0592 海米南瓜	
0494 芫爆羊肚		0544 麻辣鸭		0593 干椒南瓜	
0495 炒芙蓉肚		0545 老坛子泡菜炒鸭肉		0594 咸蛋黄焗南瓜	
0496 葱爆羊肝	103	0546 糖醋鸭块	113	0595 南瓜炒洋葱	
0497 烩辣椒兔		0547 菠萝炒鸭片			



目录

CONTENTS



- 0596 脆皮茄子
- 0597 怪味烧茄子
- 0598 云南风味茄子
- 0599 碧绿草菇
- 0600 葱油草菇

秘制河海鲜

- 0601 开胃鱼
- 0602 糍粑鱼
- 0603 酸汤鱼
- 0604 芪烧活鱼
- 0605 红椒银鱼
- 0606 清炒银鱼
- 0607 蒜香银鳕鱼
- 0608 香辣马面鱼
- 0609 香辣剥皮鱼
- 0610 干烧臊子鱼
- 0611 漓江啤酒鱼
- 0612 醋焖全鲤
- 0613 酸菜鲤鱼
- 0614 甜辣脆皮鱼
- 0615 粉皮炒鱼
- 0616 豆豉鱼冻
- 0617 红烧带鱼
- 0618 怪味带鱼
- 0619 糟辣带鱼
- 0620 烧白鳙
- 0621 鲜鳙焖脆藕
- 0622 鲜熘龙凤丝
- 0623 油爆墨鱼球
- 0624 双鲜墨鱼子
- 0625 墨鱼仔炒韭菜
- 0626 椒盐虾
- 0627 宫保鲜虾
- 0628 翡翠鲜虾
- 0629 拌油爆虾
- 0630 辣烧对虾
- 0631 茶焖对虾
- 0632 油爆对虾
- 0633 烧大虾
- 0634 辣子大虾
- 0635 红菇绿虾
- 0636 拌酸辣虾
- 0637 炸烹凤尾虾
- 0638 鱼腥草醉虾
- 0639 香辣基围虾
- 0640 川烧阶梯虾
- 0641 蒜蓉腐乳虾
- 0642 老法虾仁
- 0643 锦绣虾丝

- 123 0644 醋烹虾段
- 0645 人参红枣炒虾条
- 0646 河虾小炒 133
- 0647 黑胡椒蟹
- 0648 醋熘螃蟹
- 0649 姜葱炒蟹
- 124 0650 葱炆蛤蜊
- 0651 台式炒蛤蜊 134
- 0652 鸡皮炒蛤蜊
- 0653 柠檬姜汁炒牡蛎
- 0654 翡翠仙桃扇贝
- 0655 蒜子木耳炒扇贝
- 0656 扒贝脯 135
- 125 0657 苜蓿蚬子
- 0658 南瓜蚬子
- 0659 酸辣香炒河蚬
- 0660 麻辣海瓜子
- 126 秘制豆蛋 136
- 0661 香菇炒青豆 136
- 0662 麻辣牛粒青豆
- 0663 蚝油豆腐
- 0664 三味豆腐
- 127 0665 漏风豆腐
- 0666 芋头豆腐 137
- 0667 木须豆腐
- 0668 炒肉拌豆腐丝
- 0669 豆芽炒干丝
- 128 0670 金钱豆泡
- 0671 桂花腐竹 138
- 0672 虾仁烘韭菜鸡蛋
- 0673 青椒萝卜干炒鸡蛋
- 0674 鱼香虎皮蛋
- 129 0675 蘑菇烧鹌鹑蛋

第四章 营养下饭小炒

- 130 营养畜禽肉 140
- 0676 叉烧排骨 140
- 0677 腐乳排骨
- 0678 茄汁排骨
- 131 0679 咖喱小排
- 0680 龙爪肉丝
- 0681 烩辣肉丝 141
- 0682 烂糊肉丝
- 0683 蒜苗肉丝
- 132 0684 肉丝拌粉皮
- 0685 黑三剁

0686 家常红烧肉	142	0738 酸菜炒鸡丝	0786 酱烧竹笋	162
0687 干椒豆豉回锅肉		0739 鸡丝炒蕨菜	0787 烩辣竹笋尖	
0688 酱爆肉条		0740 鸡丝掐菜	0788 清炒山药丝	
0689 山楂肉丁		0741 双椒鸡条	0789 烩山药片	
0690 麻辣肉丁		0742 三丁炒鸡	0790 木耳山药	
0691 咸菜炒肉末	143	0743 烩辣子鸡	0791 山药炒甜椒	163
0692 泡菜炒肉末		0744 干葱萝卜鸡	0792 糟辣土豆	
0693 芦蒿炒腊肉		0745 烩银杏鸡	0793 裹烧茭白	
0694 五花肉炒泡菜		0746 蜜汁鸡翅	0794 甜辣藕条	
0695 咖喱猪肉块		0747 怪味鸡翅	0795 莲藕炒牛肉	
0696 枇杷肉丸	144	0748 辣椒油鸡翅	0796 丝瓜炒鸡蛋	164
0697 桂花炒细粉		0749 山椒焖鸡翅	0797 冬瓜松仁肉丁	
0698 芹菜炒猪心		0750 百灵菇烧鸡翅	0798 酱爆冬瓜条	
0699 烩辣猪肝		0751 油辣沙嗲凤翅	0799 肉片炒茄子	
0700 猪肝西芹		0752 金针菇炒鸡肝	0800 肉酱烧茄子	
0701 五彩肝尖	145	0753 油爆鸡胗	0801 辣酱烧茄子	165
0702 三色肝末		0754 爆三脆	0802 焖烧茄子	
0703 泡椒耳片		0755 葱爆鸭片	0803 家常番茄蛋	
0704 蚝油辣肥肠		0756 泡子姜鸭丝	0804 芙蓉西红柿	
0705 香辣冒结子		0757 黄菜炒鸭丝	0805 萝卜炒牛肉	
0706 乳味煮肠	146	0758 酸菜鸭条	0806 胡萝卜炒肉	166
0707 脆皮炸大肠		0759 百合鸽肉	0807 椒盐口蘑	
0708 红香猪蹄		0760 竹荪鸽片	0808 炸烹香菇	
0709 茶香猪蹄			0809 煎酿鲜香菇	
0710 香辣猪蹄		营养蔬菜	0810 烩素鱼片	
0711 烩辣蹄筋	147	0761 蒜蓉油麦菜	营养河海鲜	167
0712 豆渣蹄筋		0762 芝麻圆白菜	0811 香酥鲫鱼	167
0713 红烧猪蹄筋		0763 腐皮小白菜	0812 酱汁鲫鱼	
0714 泡椒板筋		0764 虾仁辣白菜	0813 五香酥鲫鱼	
0715 糟辣泡姜板筋		0765 干锅辣白菜	0814 酥鱼	
0716 尖椒牛柳	148	0766 海米菠菜	0815 蒜香鲑鱼	
0717 豆豉牛柳		0767 干豆豉炒蕨菜	0816 蒜泡菜烧鲑鱼	168
0718 沙嗲辣香牛柳		0768 麻辣鸡丝蕨菜	0817 芹黄鱼丝	
0719 咸菜炒牛肉		0769 干辣大头菜	0818 烩辣鱼丝	
0720 家乡牛肉		0770 豌豆炒芽菜	0819 蒜泥炆鱼片	
0721 牛肉丝炒粉条	149	0771 茼蒿炒肉丝	0820 红烧辣子鱼	
0722 牛肉炒粉丝		0772 韭菜炒鸡蛋	0821 麻辣豆腐鱼	169
0723 泡椒牛肉卷		0773 虾皮韭菜薹炒酿椒	0822 豆豉烩辣鱼	
0724 家常牛肉末		0774 芹菜炒肉丝	0823 麻辣咸鱼	
0725 烧牛板筋		0775 蚝油西兰花	0824 烩辣鱼	
0726 香辣牛筋	150	0776 海鲜西兰花	0825 香煎香椿银鱼	
0727 麻辣牛筋		0777 香辣四季豆	0826 醋烹黄鱼	170
0728 红扒牛舌		0778 烩辣四季豆	0827 油焖鳊鱼	
0729 回锅牛舌		0779 双熏炒豇豆	0828 炆锅鳊鱼	
0730 桂花羊肉		0780 清炒豆苗	0829 家常烧带鱼	
0731 烩辣羊肉丝	151	0781 烩辣豆芽	0830 干煎红杉鱼	
0732 萝卜干拌兔丁		0782 醋烹绿豆芽	0831 香辣三文鱼	171
0733 桃仁炒鸡丁		0783 芦笋炒肉丝	0832 生爆鳝卷	
0734 嫩芽爆鸡丁		0784 干煸芦笋	0833 麻辣鳝鱼卷	
0735 苦瓜鸡片		0785 竹笋牛肉丝		
0736 葱椒鸡片	152			
0737 西红柿鸡片				



CONTENTS

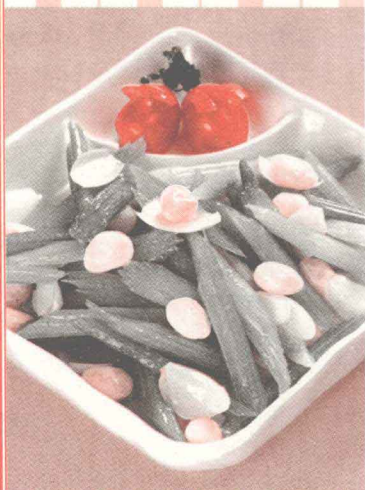
[illegible]

0927 醋熘木须		0977 洋葱炒鹌鹑		1025 口蘑扒油菜心	
0928 和味炒牛腱		0978 香菇炒鹌脯			
0929 烩辣牛筋		0979 生炒乳鸽		美味河海鲜	211
0930 臊子牛筋		0980 杏花乳鸽			
				1026 红烧鲤鱼	211
0931 酸辣牛筋煲	192	0981 烩辣乳鸽	202	1027 糖醋鲤鱼	
0932 家常牛蹄筋		0982 噎汁香辣鸽		1028 干烧鲤鱼	
0933 大蒜牛蹄筋		0983 滑嫩鸽肉		1029 软熘鲤鱼扇	
0934 菜心烧牛蹄筋		0984 竹笋炒鸽片		1030 一鱼两味	
0935 酱香牛肝		0985 甜辣鸽丝			
				1031 松蘑鲢鱼头	212
0936 彩椒牛肝	193	清爽蔬菜	203	1032 葱辣鱼块	
0937 蒜薹爆炒牛肚				1033 抓炒鳊鱼片	
0938 烩辣牛肚花		0986 榄菜剁椒四季豆	203	1034 醋椒鳊鱼	
0939 麻辣酱羊肉		0987 五彩炒四季豆		1035 油辣子鳊鱼	
0940 笋椒羊里脊		0988 干煸四季豆			
		0989 蟹油西葫芦		1036 醋熘鱼片	213
0941 红烧羊蹄	194	0990 烧汁西葫芦		1037 烩辣豆瓣鱼	
0942 雀巢兔丁				1038 花仁鱼球	
0943 兔丁玉米粒		0991 油吃香菇西葫芦	204	1039 锦绣五柳鱼	
0944 辣椒油兔肉		0992 糟辣白菜烩肉丝		1040 淮山烧鲑鱼	
0945 木耳黄花焖兔肉		0993 伴水芹香			
		0994 魔芋炒芹菜		1041 生熘鲑鱼	214
0946 可乐鸡翅	195	0995 姜汁芹菜		1042 侉炖黄鱼	
0947 贵妃凤翅				1043 煎酿鲛鱼	
0948 三杯鸡		0996 黄豆西芹炒百合	205	1044 炒鳝丝	
0949 咖喱鸭		0997 海米雪花炒油菜		1045 西芹爆鳝丝	
0950 梅子鸭		0998 韭菜酿彩椒			
		0999 锦绣第一		1046 五彩鳝丝	215
0951 新疆大盘鸡	196	1000 双耳炒菠菜根		1047 鳝丝新吃	
0952 永平黄焖鸡				1048 沙锅鳝段	
0953 米花樱桃鸡		1001 软炸香椿	206	1049 生炒鳝鱼片	
0954 温馨沙锅鸡		1002 蕨菜夏果		1050 红辣椒炒鳝片	
0955 嫩冬尖扣鸡		1003 西兰花炒虾仁			
		1004 仙姑滚花球		1051 酥油鱿鱼丝	216
0956 香葱豆豉爆鸡	197	1005 酱爆辣椒		1052 烩辣鱿鱼丝	
0957 姜汁烩辣鸡				1053 香辣果汁鲜鱿	
0958 咖喱香叶鸡		1006 宫烧莲藕	207	1054 饮饌芹果爆鲜鱿	
0959 海参焖笋鸡		1007 虾子大葱烧山药		1055 鱿鱼炒鸡丝	
0960 沾益辣子鸡		1008 土豆烧牛肉			
		1009 麻辣薯条		1056 酸辣鱿鱼笋菇卷	217
0961 栗子烧鸡	198	1010 松仁玉米		1057 酸辣鱿鱼猪肉	
0962 枸杞子鸡丁				1058 五彩虾丝	
0963 麻辣子鸡丁		1011 咸蛋黄炒玉米	208	1059 黔味大虾	
0964 芦笋鸡块		1012 炒黄瓜酱		1060 夏日河虾	
0965 甜辣鸡块		1013 葱椒蓑衣黄瓜			
		1014 三菇烩丝瓜		1061 麻婆豆腐虾	218
0966 栗子炒鸡块	199	1015 鲜贝冬瓜球		1062 咖喱粉丝虾	
0967 翡翠鸡片				1063 龙井茶香虾	
0968 香辣鸡条		1016 鱼香西红柿	209	1064 麻辣盆盆虾	
0969 焖鸡条		1017 什锦西红柿盅		1065 西芹炒鲜虾	
0970 黑豆芹菜炒鸡条		1018 满园春色			
		1019 醋卤茄		1066 妙香北极虾	219
0971 豉辣鸡脯	200	1020 茄子沙拉		1067 鲜虾烧三瓜	
0972 子姜炒鸡脯				1068 枸杞子芝麻虾	
0973 酱爆银杏鸭丁		1021 酒香黄豆佛手茄	210	1069 鸡腿菇炒鲜虾	
0974 炒鸭杂		1022 麻辣玉兰片		1070 虾干焖面筋	
0975 大鹅烧酸菜		1023 牛蒡辣烧香菇			
		1024 油焖鲜香菇		1071 香辣虾糕	
0976 酱仔鹅烧黑玉米	201				



目录

CONTENTS



1072 瑞献鸿财		1115 珊瑚金钩	
1073 清炒五丁		1116 京酱肉丝	230
1074 五彩白玉		1117 糖醋里脊	
1075 养生麻辣菜		1118 滑炒里脊	
1076 糟辣蟹	221	1119 焦熘里脊	
1077 油焗蟹		1120 芫爆里脊	
1078 酸辣蟹		1121 油爆里脊丁	231
1079 桂花蟹肉		1122 酱爆肉丁	
1080 宫保肉蟹		1123 木须肉	
1081 麻辣炒蟹	222	1124 京都排骨	
1082 焗辣鲜贝		1125 爆炒肝尖	
1083 翡翠鲜贝		1126 火爆腰花	232
1084 甜杏仁鲜贝		1127 火爆牛里脊	
1085 小西红柿炒鲜贝		1128 芫爆牛肚	
1086 鲜贝炒翠瓜	223	1129 孜然羊肉	
1087 生炒螺片		1130 葱爆羊肉	
1088 炒海螺片		1131 它似蜜	233
1089 鲜辣海螺片		1132 灯碗肉	
1090 辣炒花蛤		1133 烹蹄筋	
		1134 孜然爆羊柳	
		1135 梅花鸡片	
		1136 酱爆鸡丁	234
		1137 葱爆鸡块	
		1138 龙珠凤肝	
		1139 糟熘三白	
		1140 糟熘鱼片	
		1141 抓炒鲤鱼片	235
		1142 赛螃蟹	
		1143 爆鱼羊鲜	
		1144 糖醋带鱼	
		1145 油爆鱼片	
		1146 葱爆鳝丝	236
		1147 酱爆鳝球	
		1148 芫爆鱿鱼卷	
		1149 酱爆鱿鱼卷	
		1150 京味酱瓜虾	
		1151 胶东豆花蟹	237
		1152 酱爆大蟹	
		1153 油爆鲜贝	
		1154 葱烧海参	
		1155 锅塌香椿豆腐	

第六章 地方特色小炒

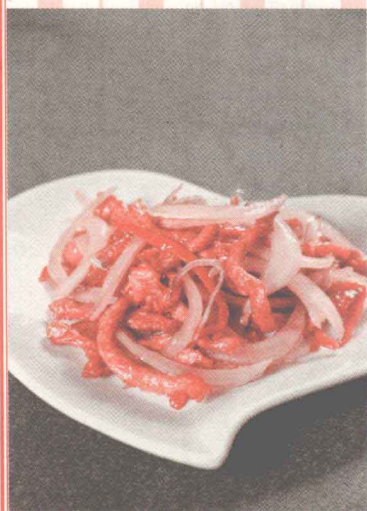
京鲁小炒	228	川渝小炒	238
1106 京式炆油菜	228	1156 鱼香茄子	238
1107 海米油菜		1157 怪味茄子	
1108 醋熘白菜		1158 麻辣莴笋	
1109 糟熘茭白		1159 辣炆黄瓜	
1110 蜜汁山药		1160 干煸豇豆	
1111 拔丝山药	229	1161 蚂蚁上树	239
1112 拔丝红薯			
1113 京酱茄条			
1114 家爆酱瓜			

1162 鱼香肉丝		1210 油辣笋尖		1257 素鸡	
1163 豉椒肉丝		1211 腊味荷兰豆	249	1258 豆豉鲮鱼油麦菜	
1164 合川肉片		1212 豉椒油笋豆		1259 脆炒南瓜莴笋丝	
1165 锅巴肉片		1213 竹笋炒底		1260 黄埔炒蛋	
1166 麻辣肉片	240	1214 湘莲双耳		1261 菠萝咕咾肉	259
1167 辣子肉丁		1215 藕断丝连		1262 客家小炒	
1168 回锅肉		1216 毛氏红烧肉	250	1263 咖喱肉丁	
1169 蜀香酥肉		1217 长沙小炒肉		1264 冬菜肉末	
1170 姜丝炒肉		1218 尖椒煸子排		1265 芦荟炒肉丝	
1171 干煸香辣肉	241	1219 香辣排骨		1266 港式牛肉小炒	260
1172 麻辣排骨		1220 香辣肉丝		1267 蚝油牛肉	
1173 多味排骨		1221 香干炒肉丝	251	1268 沙茶牛肉	
1174 干煸牛肉		1222 青豆红柿子椒炒肉丝		1269 滑蛋牛肉	
1175 泡椒牛柳		1223 农家小炒肉		1270 苦瓜炒牛肉	
1176 蜀乡嫩牛柳	242	1224 湘西酸肉		1271 面包牛里脊	261
1177 麻辣牛肉丝		1225 竹笋腊肉		1272 苹果牛柳	
1178 椒麻牛肉片		1226 红辣椒炒腊肉	252	1273 咖喱肉排	
1179 火爆牛肚		1227 剁椒腊肉炒臭干		1274 茼蒿牛肉丝	
1180 宫保羊肉		1228 腊肉炒银丝芹菜		1275 菠萝鸡丁	
1181 姜丝羊肉	243	1229 萝卜干炒腊肉		1276 木瓜鸡丁	262
1182 宫保鸡丁		1230 荷香腊味		1277 荔枝鸡球	
1183 辣子鸡丁		1231 农家一锅鲜	253	1278 韭黄鸡丝	
1184 辣子竹笋鸡		1232 酸辣肥肠		1279 咖喱鸡块	
1185 重庆辣子鸡		1233 洋葱爆牛柳		1280 蚝油鸡翅	
1186 酸甜棒棒鸡	244	1234 青椒香干炒牛肉丝		1281 爆鱿鱼卷	263
1187 麻辣手撕鸡		1235 竹笋鸡片		1282 白灼虾	
1188 麻辣芝麻鸡		1236 豉酱爆鸡片	254	1283 滑蛋虾仁	
1189 嫩姜熘鸡片		1237 香辣鸡丝		1284 苦瓜炒虾肉	
1190 豆豉子鸡		1238 松蘑地耳炒鸡柳		1285 避风塘炒蟹	
1191 麻辣鸭块	245	1239 杭椒辣嫩鸡		江浙小炒	264
1192 姜爆鸭丝		1240 滑熘三鲜		1286 爆炒时蔬	264
1193 辣炒鸭肠		1241 湘味鸡翅	255	1287 杭椒炒茭白	
1194 回锅鱼片		1242 香辣凤爪		1288 荔枝爆丝瓜	
1195 川味鱼条		1243 脆辣鸡胗		1289 蒜苗慈姑炒香干	
1196 香酥小鲫鱼	246	1244 湘式火焙鱼		1290 蜜五果	
1197 川椒炒墨鱼		1245 浔阳鱼片		1291 酒醉双素	265
1198 香辣蟹		1246 酸辣江团	256	1292 糖醋排骨	
1199 辣炒香螺		1247 湘君小炒皇		1293 生炒排骨	
1200 干煸鱿鱼丝		1248 十八辣北极虾		1294 生炒肉酱	
1201 麻婆豆腐	247	1249 香干炒百合		1295 糟熘肉片	
1202 宫保豆腐		1250 炒香干五丁		1296 樱桃牛肉	266
1203 回锅豆腐		闽粤小炒	257	1297 贵妃鸡	
1204 四川豆鱼		1251 蚝油茭白	257	1298 松仁鱼米	
1205 麻辣干丝		1252 蚝油生菜		1299 松仁鱼丁	
湘鄂小炒	248	1253 蚝油素螺		1300 莼鲈之思	
1206 辣椒炒空心菜	248	1254 清炒莴笋		1301 丁香小鱼	267
1207 湘味上汤娃娃菜		1255 椰生素烩		1302 银鱼炒蛋	
1208 熏干西葫芦		1256 避风塘渔家山药	258	1303 爆墨鱼花	
1209 香辣茭白				1304 糟熘鱼三白	
				1305 绍兴醉香虾	



目录

CONTENTS



1306 糟熘虾仁	268	1351 啤酒炸藕	278
1307 蛎黄跑蛋		1352 青椒炒藕丝	
1308 蟹黄琵琶豆腐		1353 荷塘小炒	
1309 八宝豆腐		1354 椒油莴笋丝	
1310 醋溜琥珀蛋		1355 莴笋炒蒜苗	
第七章 健康纯素小炒			
健康蔬菜类			
1311 金边白菜	270	1356 清炒芦笋	279
1312 鱼香白菜	270	1357 银耳芦笋	
1313 剁椒白菜		1358 糟辣双耳芦笋	
1314 醋熘脆白菜		1359 百合炒芦笋	
1315 白菜烧三菇		1360 雪菜竹笋	
1316 芝麻小白菜	271	1361 油烧竹笋	280
1317 麻辣白菜卷		1362 芥菜竹笋	
1318 素炒圆白菜		1363 笋菇油面筋	
1319 辣炒圆白菜		1364 酒香豆苗	
1320 葱香圆白菜		1365 熘豆芽	
1321 糖醋圆白菜	272	1366 韭花炒豆芽	281
1322 香菇油菜		1367 葱油黄豆芽	
1323 韭菜炒莴笋		1368 干煸黄豆芽	
1324 核桃仁炒韭菜		1369 炒绿豆芽	
1325 麻辣韭菜		1370 油泼豆芽	
1326 蒜蓉茼蒿	273	1371 西红柿炒玉米粒	282
1327 麻辣茼蒿		1372 洋葱烧西红柿	
1328 蒿秆炒干丝		1373 清炒刀豆	
1329 芥菜毛豆仁		1374 糖醋豌豆	
1330 香菇蕨菜		1375 蒜蓉豇豆	
1331 清炒菜花	274	1376 干烧四季豆	283
1332 番茄菜花		1377 素炒豆丝	
1333 鲜香菜花		1378 炒西葫芦	
1334 炆炒西兰花		1379 百合西葫芦片	
1335 蒜蓉西兰花		1380 醋熘黄瓜	
1336 醋香山药	275	1381 麻辣黄瓜	284
1337 素炒山药片		1382 麻辣酸黄瓜	
1338 葱栗子烧山药		1383 黄瓜炒素肉	
1339 爽口土豆丝		1384 清炒苦瓜	
1340 尖椒土豆丝		1385 素炒苦瓜	
1341 酸辣土豆丝	276	1386 蒜蓉苦瓜	285
1342 拔丝土豆		1387 麻辣苦瓜	
1343 土豆搓搓		1388 干煸苦瓜	
1344 椒香炒土豆		1389 炆苦瓜	
1345 雪菜炒土豆		1390 椒麻丝瓜	
1346 干煸茭白	277	1391 毛豆炒丝瓜	286
1347 酱烧茭白		1392 香菇烧丝瓜	
1348 雪菜烧茭白		1393 辣椒炒丝瓜	
1349 麻辣藕片		1394 杭椒冬瓜条	
1350 糖醋莲藕		1395 香糟冬瓜	
		1396 清炒南瓜	287
		1397 脆炒南瓜丝	
		1398 家常茄子	
		1399 蒜香茄子	
		1400 红烧茄子	