

百姓餐桌

优惠价 29.80元

美食生活工作室
MEISHILIFE.COM
组织编写

家常菜

260道 适合全家人的 保健菜肴

1000道 美味可口的 家常菜肴



5大营养素富含食物推荐 275种

FOOD

BAIXINGCANZHUO

160种 常见易购的 食材

320条 超级好用的 厨房小妙招

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

868条 常见食物的 搭配宜忌 & 有益健康的 饮食指导

优惠价 29.80元

美食生活 工作室
MESHLIFE.COM
组织编写

百姓餐桌 2888

家常菜

260道 适合全家人的 保健菜肴

1000道 美味可口的 家常菜肴



5大营养素富含食物推荐275种

FOOD

160种 常见易购的 食材

BAIXINGCANZHUO

320条超级好用的 厨房小妙招

爱心家肴
Aixin Jiayao

用心做好菜 用心献佳肴

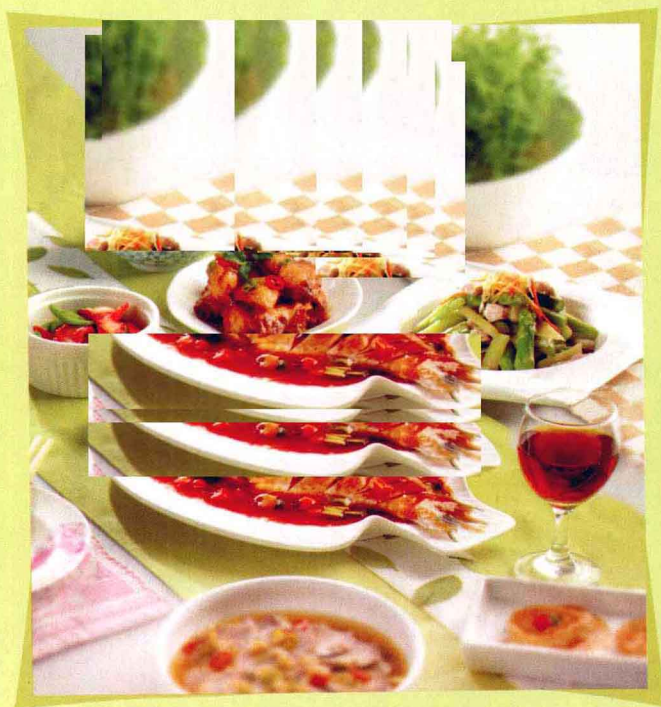


- 160 种常见易购的食材，详细的营养功效和选购保存指导
- 260 道适合全家人的保健菜肴
- 595 条超级好用的厨艺小妙招
- 868 条常见食材的搭配宜忌和食用指导
- 1000 道可口的家常美味菜肴
- 5 大营养素富含食物推荐

百姓餐桌 2888

家常菜

美食生活工作室 组织编写
MEISHILIFE.COM



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

百姓餐桌家常菜 2888 / 美食生活工作室编. — 青岛: 青岛出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5436-6861-4

I. ①百... II. ①美... III. ①菜谱—中国 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 233078 号



百姓
餐桌

家常菜

2888

百姓餐桌家常菜 2888

- 编者  工作室
审订 王作生
出版发行 青岛出版社
社址 青岛市徐州路 77 号(266071) (本社网址: <http://www.qdpub.com>)
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664
策划编辑 张化新 周鸿媛
责任编辑 贺林 张铮 宋来鹏
封面设计 周雅榕
装帧设计 本色国际传媒
制版 青岛艺鑫制版有限公司
印刷 荣成三星印刷有限公司
出版日期 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷
开本 16 开(720 毫米 × 1020 毫米)
印张 21
书号 ISBN 978-7-5436-6861-4
定价 29.80 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-80998826)

建议陈列类别: 生活类 美食类

本书分为三个篇章,包括健康饮食、巧手烹调,1000道家常美味菜肴和五大营养素富含食物推荐,现将美味菜肴部分的使用要点详解如下:

原料名称 及别称	原料图片	原料的营养 功效	原料、调料及详细 的做法说明	菜名及所用 的烹调方法	精美的菜品图片
-------------	------	-------------	-------------------	----------------	---------

[illegible]

食材的选购与保存

食材最佳搭配 和不宜搭配

图文并茂地讲解和食材相关的烹调小技巧

和菜品相关的提示
或营养功效

编者注：对于食物配膳指导部分，我们需要特别强调一下。不宜搭配的食物我们将它界定为两类，一类是**不适宜搭配**，例如老百姓喜爱的“小葱拌豆腐”就属于“不适宜搭配”型，因为这样搭配会影响钙的吸收，但是偶尔吃几次对人体也不会有大的影响，只是我们建议不要长期大量食用；还有一类就是**禁忌搭配**，例如“螃蟹+南瓜”就一定不能配菜，因为可能会导致中毒这样的严重后果。

另外，还有一些原料我们通常不会将它们搭配成菜，为什么要把它们专门列出来呢？这是为了提醒读者，这些食物不宜在同一个时间段内食用（一般是指0.5~1小时），例如“螃蟹和柿子”就不能在短时间内同时食用，否则也容易出现呕吐、腹痛、腹泻、中毒等严重后果。

前言

QIANYAN

又是新的一年，我们为读者奉上了一份真诚的礼物——《百姓餐桌家常菜2888》。您翻开这本书的时候，也许能发现它与我们以前的美食图书有一点点不同：封面更时尚了，内容更充实了，菜品更丰富了，原料更全面了，讲解更详细了，性价比也更高了……没错儿，对这本书我们真的是煞费苦心，因为读者的眼光越来越高，越来越“挑剔”，促使我们不断改进，不断创新。这本书是我们奉献给所有喜爱青岛版美食图书读者的一份厚礼！

现在，我们将这本书的几个突出特点介绍如下：

➤ 精选了超过160种最常见的原料，并详细介绍了这些原料的营养功效、选购保存、烹调技巧、食材搭配、适宜人群的知识，帮助您用最短的时间、最简单的方法、最健康的方式烹制最美味的菜肴。

➤ 每种原料都有超过5道菜肴的做法讲解，超过1000道美味佳肴供您选择，不同的烹调方法，不同的口味，一定能满足您全家人的不同需求！我们还从这1000道菜肴中选出260余道具有一定保健功效的菜谱，如美容菜、瘦身菜、降糖菜、降压菜等，为您和全家的健康保驾护航！

➤ 精美的装帧，时尚美观的菜品图片，超详细的讲解，真正物超所值，给您带来视觉和味觉的双重享受，让您的阅读更轻松、更快乐！

百姓餐桌，顾名思义就是老百姓家的饭桌。每天不管多忙多累，只要能回到家中，坐在餐桌前吃一顿家人亲自做的热腾腾的饭菜，那就是最幸福、最惬意的事情。希望我们的图书能够让您有想下厨的冲动，给家人带去一份温暖、一份感动！



工作室

2011年1月于青岛

第一篇 · 健康饮食 巧手烹调



健康饮食篇

1. 中国居民平衡膳食宝塔

膳食宝塔如何应用? 22

2. 吃得更健康

多吃营养丰富的深色蔬菜 23

每天应该摄取哪些蔬菜? 24

怎样合理烹调蔬菜? 24

食用蔬菜如何避免

亚硝酸盐中毒? 24

常吃薯类有益健康 25

如何选择动物性食品? 25

合理烹调各种食材 26

各种食材如何保鲜? 26

3. 科学使用油和盐

每天烹调油摄入量

以 25~30 克为宜 26

每天 25~30 克烹调油

如何应用? 27

每天食盐摄入量

以 6 克为宜 27

4. 一日三餐巧安排

5. 不可忽视的食品安全问题

如何选购新鲜卫生的食物? .. 29

采取有效措施降低食物污染 .. 29



哪些食物带有毒素? 30



巧手烹调篇

1. 烹调基础

健康烹调有讲究 31

烹调时巧用酱油 31

烹调时巧用味精 31

烹调时巧用酒 31

烹调时巧放葱、姜、蒜、椒 32

巧辨油温 32

汆烫和过油 32

过油后剩的回锅油如何处理? 33

煲出美味汤品的秘诀 33

2. 蔬菜菌豆类烹调技法

烹调时如何保护蔬菜中

的维生素? 33

凉拌青蔬如何快速入味? 33

怎样炒出一盘碧绿的青菜? 34

根茎类富含淀粉的

蔬菜如何烹炒? 34

土豆、芋头等蔬菜如何

烹调不糊烂? 34

如何炸出外酥里嫩的豆腐? 34

豆腐怎么煎才不破? 34

3. 畜肉禽蛋类烹调技法

猪肉怎么煎更鲜嫩? 35

炒肉丝如何避免

粘连和粘锅? 35

如何烹调大块肉

软烂入味又多汁? 35

肉类如何煮出鲜嫩原味? 35

如何炒出鲜嫩的牛肉? 36

如何用烤箱烤肉? 36

怎样熬出清澈爽口、

无腥味的鸡汤? 36

如何炒出鲜嫩多汁的鸡丁? .. 36



如何做煎蛋? 37

如何做出滑嫩的炒蛋? 37

4. 水产类烹调技法

煎鱼如何不溅油? 37

巧烹鱼片不散 37

如何用烤箱烤鱼? 38

如何炒蛤蜊? 38

如何烹制鲈鱼更软嫩? 38

5. 烹制美味的法宝——酱料 & 酱汁

调制凉菜常用的料汁 38

炒菜常用的料汁 39

煲汤、炒菜、火锅常用的

底汤和蘸酱 40

做卤酱菜常用的卤酱汤 42

常用的烧烤酱料 42

第二篇·上菜喽!



蔬菜类

白菜

- 果汁白菜心(凉菜)..... 44
- 醋熘白菜(热炒)..... 45
- 炒黑白菜(热炒)..... 45
- 白菜丸子汤(汤煲)..... 45
- 白菜煲腊香干(汤煲)..... 45

小白菜(青菜)、娃娃菜

- 蛤蚧粉丝炒小白菜(热炒)..... 46
- 麻香小白菜(热炒)..... 47
- 麻辣娃娃菜(热炒)..... 47
- 小白菜鸡丸汤(汤煲)..... 47
- 红花汁娃娃菜(汤煲)..... 47

卷心菜(圆白菜)

- 花生拌卷心菜(凉菜)..... 48
- 炆拌卷心菜(凉菜)..... 49
- 咖喱卷心菜(凉菜)..... 49
- 熘莲花白(热炒)..... 49
- 卷心菜炒百合(热炒)..... 49

紫甘蓝

- 红油双蓝(凉菜)..... 50
- 清爽大拌菜(凉菜)..... 50
- 生拌五样(凉菜)..... 51
- 香辣紫甘蓝(热炒)..... 51
- 紫甘蓝藕片(热炒)..... 51
- 蒜蓉辣酱紫甘蓝(热炒)..... 51

油菜

- 炆拌小油菜(凉菜)..... 52
- 虾仁油菜(热炒)..... 53
- 扒双菜(热炒)..... 53

- 油菜香菇汤(汤煲)..... 53
- 绿叶口蘑汤(汤煲)..... 53

油麦菜

- 花生酱油麦菜(凉菜)..... 54
- 生拌油麦菜(凉菜)..... 55
- 豆豉鲮鱼油麦菜(热炒)..... 55
- 紫菜河虾油麦菜(热炒)..... 55
- 蟹柳油麦汤(汤煲)..... 55

韭菜、韭黄

- 核桃仁炒韭菜(热炒)..... 56
- 虾皮炒韭菜(热炒)..... 57
- 腐皮炒韭薹(热炒)..... 57
- 韭黄炒鸡蛋(热炒)..... 57
- 菌菇韭菜汤(汤煲)..... 57

菠菜

- 海米拌菠菜(凉菜)..... 58
- 双菇菠菜(热炒)..... 59
- 皮蛋炒菠菜(热炒)..... 59
- 银杏蔬菜汤(汤煲)..... 59
- 菠菜蛋汤(汤煲)..... 59

生菜

- 炆拌生菜(凉菜)..... 60



- 芝麻酱拌生菜(凉菜)..... 60
- 生菜拌蛋片(凉菜)..... 61
- 蚝油生菜(热炒)..... 61
- 豆腐生菜肉丝汤(汤煲)..... 61
- 玉子浸生菜(汤煲)..... 61

空心菜(蕹菜)

- 剁椒空心菜(凉菜)..... 62
- 牛肉炒空心菜(热炒)..... 62
- 空心菜炒辣椒(热炒)..... 63
- 鱼香空心菜(热炒)..... 63
- 蒜炒空心菜(热炒)..... 63
- 木耳青菜豆腐虾丸汤(汤煲)..... 63

茼蒿

- 姜汁茼蒿梗(凉菜)..... 64
- 生拌茼蒿(凉菜)..... 64
- 肉酱茼蒿(热炒)..... 65
- 豆腐茼蒿(热炒)..... 65
- 上汤浸茼蒿(汤煲)..... 65
- 淡菜茼蒿汤(汤煲)..... 65

芹菜

- 红油芹菠菜(凉菜)..... 66
- 花生芹菜(凉菜)..... 67
- 芹菜三丝(热炒)..... 67
- 鸡蛋炒芹菜(热炒)..... 67
- 伴水芹香(热炒)..... 67

苋菜

- 苋菜炒蛋(热炒)..... 68
- 生炒红苋菜(热炒)..... 68
- 双色红苋菜(热炒)..... 69
- 麻香红苋菜(热炒)..... 69

茼蒿素汤（汤煲）.....	69
茼蒿芙蓉蛋汤（汤煲）.....	69
芥菜、雪里蕻、大头菜（芥菜头）	
雪菜莲子（凉菜）.....	71
雪菜炒年糕（热炒）.....	71
火腿汁芥菜胆（热炒）.....	71
上海炒雪菜（热炒）.....	71
芥菜煮干贝（蒸煮）.....	72
焖芥菜（汤煲）.....	72
火鸭芥菜汤（汤煲）.....	72
雪里蕻熬豆腐（汤煲）.....	72
芥蓝	
芥蓝牛肉（热炒）.....	73
金针扒芥蓝（热炒）.....	74
玉米笋炒芥蓝菜（热炒）.....	74
白灼芥蓝（热炒）.....	74
蚝油芥蓝（煎烤）.....	74
黄花菜（金针菜）	
藕拌黄花菜（凉菜）.....	75
拌金针（凉菜）.....	76
黄花木耳炒蛋（热炒）.....	76
黄花肉炒粉（热炒）.....	76
黄花菜蛋汤（汤煲）.....	76
菜花、西蓝花	
炆拌双花（凉菜）.....	78
珍珠菜花（热炒）.....	78
奶汁西蓝花（热炒）.....	78
番茄草菇西蓝花（热炒）.....	78
番茄菜花（热炒）.....	79
素菜一锅鲜（汤煲）.....	79
番茄西蓝汤（汤煲）.....	79
西蓝花鲜蘑汤（汤煲）.....	79
茭白	
凉拌茭白丝（凉菜）.....	80

茄汁茭白（热炒）.....	81
糟煎茭白（煎烤）.....	81
油焖茭白（煎烤）.....	81
京东茭白（煎烤）.....	81
萝卜（白萝卜、青萝卜、红萝卜）	
山椒拌白萝卜（凉菜）.....	82
果酱红萝卜（凉菜）.....	83
响萝卜丝（热炒）.....	83
香菇萝卜汤（煲煲）.....	83
萝卜羊肉汤（汤煲）.....	83
胡萝卜	
麻辣三丝（凉菜）.....	84
叉烧胡萝卜（热炒）.....	85
炒素三丝（热炒）.....	85
山药煲萝卜（汤煲）.....	85
胡萝卜羊排煲（汤煲）.....	85
番茄	
什锦番茄（凉菜）.....	86
番茄烧豆腐（热炒）.....	87
软煎番茄（煎烤）.....	87
番茄西蓝汤（汤煲）.....	87
番茄海带汤（汤煲）.....	87
土豆	
凉拌土豆丝（凉菜）.....	88
咖喱土豆（热炒）.....	89
鱼香土豆条（热炒）.....	89
蒜香土豆泥（蒸煮）.....	89
炖土豆（汤煲）.....	89
山药	
百合拌山药（凉菜）.....	90
炒山药丝（热炒）.....	91
虾仁山药（热炒）.....	91
油炸山药（煎烤）.....	91
羊排山药煲（汤煲）.....	91



芋头

蜜汁红芋（热炒）.....	92
烤芋头（煎烤）.....	93
油炸芋丝（煎烤）.....	93
蛋黄焗芋头（煎烤）.....	93
丝瓜虾干煮芋艿（汤煲）.....	93

红薯（地瓜）

蜜烧番薯（热炒）.....	94
蜜汁炒红薯（热炒）.....	95
烤地瓜（煎烤）.....	95
炸红薯饼（煎烤）.....	95
拔丝地瓜（煎烤）.....	95

茄子

鱼香茄子（热炒）.....	96
干烧茄子（热炒）.....	97
大蒜烧茄子（热炒）.....	97
剁椒粉丝蒸茄子（蒸煮）.....	97
茄子煲双豆（汤煲）.....	97

百合

凉拌百合（凉菜）.....	98
五彩百合（凉菜）.....	99
蜜汁百合（热炒）.....	99
西芹百合（热炒）.....	99
百合炖肉（汤煲）.....	99

莲藕

椒油藕片（凉菜）.....	100
珊瑚藕片（凉菜）.....	101
醋熘藕片（热炒）.....	101

蜜汁莲子藕(蒸煮).....	101
鲜肉莲藕煲(汤煲).....	101
蒜薹	
泡蒜薹(凉菜).....	102
糖醋蒜薹(凉菜).....	102
蒜薹腊肉(热炒).....	103
蒜薹炒豆腐干(热炒).....	103
蒜薹炒河虾(热炒).....	103
金菇炒蒜薹(热炒).....	103



洋葱

洋葱三丝(凉菜).....	104
洋葱炒牛肉丝(热炒).....	105
洋葱煎猪肉片(煎烤).....	105
炸洋葱圈(煎烤).....	105
洋葱味噌汤(汤煲).....	105

竹笋

麻辣笋(凉菜).....	106
烩三冬(热炒).....	107
油辣冬笋尖(热炒).....	107
雪菜罗汉笋(热炒).....	107
糊辣冬笋汤(汤煲).....	107

芦笋

糖醋芦笋片(凉菜).....	108
芦笋连珠(热炒).....	109
扒鲜芦笋(热炒).....	109
清蒸芦笋(蒸煮).....	109
冬蓉芦笋(蒸煮).....	109

莴笋(莴苣)

油吃麻辣莴笋(凉菜).....	110
猪肝拌莴笋(凉菜).....	110
椒油莴笋丝(热炒).....	111
枸杞莴笋(热炒).....	111
莴苣豆腐汤(汤煲).....	111
莴笋火腿煲蛤蜊(汤煲).....	111

竹荪

竹荪炒虾仁(热炒).....	112
蛋蒸竹荪(蒸煮).....	113
竹荪冬菇萝卜汤(汤煲).....	113
口蘑竹荪汤(汤煲).....	113
竹荪豆腐煲(汤煲).....	113

西葫芦(茭瓜、白南瓜)

三丝拌茭瓜(凉菜).....	114
辣子茭瓜(凉菜).....	114
鲜虾扒茭瓜(热炒).....	115

烧茭瓜(热炒).....	115
蒜蓉茭瓜(热炒).....	115
海米茭瓜汤(汤煲).....	115

黄瓜

黄瓜拌粉皮(凉菜).....	116
黄花菜拌黄瓜(凉菜).....	117
魔芋黄瓜肉丝(热炒).....	117
鸽蛋肉松蒸黄瓜(蒸煮).....	117
黄瓜蛋汤(汤煲).....	117

丝瓜

嫩姜炒丝瓜(热炒).....	118
丝瓜烧口蘑(热炒).....	119
丝瓜炒鸡蛋(热炒).....	119
蘑菇丝瓜熘肉片(热炒).....	119
丝瓜平菇瘦肉汤(汤煲).....	119

冬瓜

草菇烧冬瓜(热炒).....	120
----------------	-----

冬瓜炒蒜薹(热炒).....	121
香酥冬瓜(煎烤).....	121
全冬瓜汤(汤煲).....	121
芽笋冬瓜汤(汤煲).....	121

南瓜

南瓜炒牛肉(热炒).....	122
南瓜鸡丁(热炒).....	123
南瓜烧素排骨(汤煲).....	123
南瓜牛腩汤(汤煲).....	123
绿豆南瓜汤(汤煲).....	123

苦瓜

蜂蜜苦瓜(凉菜).....	124
苦瓜炒猪肝(热炒).....	125
苦瓜炒猪肉(热炒).....	125
蛋黄酿苦瓜(蒸煮).....	125
苦瓜豆腐汤(汤煲).....	125

辣椒

豆腐拌青椒片(凉菜).....	126
生拌辣椒(凉菜).....	127
酒香辣椒(腌泡).....	127
鱼米杭椒(热炒).....	127
翡翠莲藕片(热炒).....	127

香菜(芫荽)

香菜拌辣椒(凉菜).....	128
香菜双丝(凉菜).....	129
香菜炒鸡蛋(热炒).....	129
芫荽爆干丝(热炒).....	129
蒸香菜(蒸煮).....	129

香椿

香椿拌豆腐(凉菜).....	130
香椿拌三样(凉菜).....	131
椿香一品鲜(热炒).....	131
椿头大虾(热炒).....	131
香椿木耳豆腐汤(汤煲).....	131

海带、紫菜

- 凉拌海带丝（凉菜）..... 133
- 紫菜菠菜卷（热炒）..... 133
- 辣炒海带（热炒）..... 133
- 海带炖排骨（汤煲）..... 133



菌豆类

香菇（冬菇）

- 清炒香菇（热炒）..... 134
- 番茄炒香菇（热炒）..... 135
- 香菇油菜（热炒）..... 135
- 蒸香菇鲫鱼（蒸煮）..... 135
- 什锦鲜菇汤（汤煲）..... 135

平菇

- 凉拌平菇（凉菜）..... 136
- 三鲜蘑菇（热炒）..... 137
- 椒盐蘑菇（煎烤）..... 137
- 鲜蘑菇竹笋汤（汤煲）..... 137
- 平菇猪肉汤（汤煲）..... 137

金针菇

- 芥末金针菇（凉菜）..... 138
- 家常炒金针菇（热炒）..... 139
- 金针菇炒鸡丝（热炒）..... 139
- 金针菇蛋汤（汤煲）..... 139
- 金针鸡片煲（汤煲）..... 139

口蘑

- 七味鲜口蘑（凉菜）..... 140



- 笋香双菇（热炒）..... 141
- 炒鲜蘑（热炒）..... 141
- 软炸口蘑（煎烤）..... 141
- 口蘑烧白菜（汤煲）..... 141

草菇

- 凉拌草菇（凉菜）..... 142
- 草菇扒豆腐（热炒）..... 142
- 草菇玉米笋（热炒）..... 143
- 猪肚菌菇煲（汤煲）..... 143
- 鲜菇排骨汤（汤煲）..... 143
- 草菇汤（汤煲）..... 143

茶树菇（柳松茸）

- 茶树菇拌苦瓜（凉菜）..... 144
- 茶树菇烧排骨（热炒）..... 145
- 鹅肝酱茶树菇（热炒）..... 145
- 野山菌火锅（汤煲）..... 145
- 干锅茶树菇（汤煲）..... 145

鸡腿菇、松蘑

- 鸡腿菇拌猪肚（凉菜）..... 147
- 鸡腿菇炒螺片（热炒）..... 147
- 松蘑炒五花肉（热炒）..... 147
- 小鸡炖松蘑（汤煲）..... 147

木耳（黑木耳）

- 芥味木耳（凉菜）..... 148
- 金针菇炒木耳（热炒）..... 149
- 蒜香木耳（热炒）..... 149
- 腐竹黑耳汤（汤煲）..... 149
- 木耳豆腐汤（汤煲）..... 149

银耳（白木耳）

- 银耳黄瓜（凉菜）..... 150
- 凉拌银耳（凉菜）..... 151
- 银耳炒菠菜（热炒）..... 151
- 银耳莲子羹（汤煲）..... 151
- 银耳猪肝汤（汤煲）..... 151



芸豆（四季豆）

- 椒油芸豆（凉菜）..... 152
- 泡辣芸豆（凉菜）..... 153
- 地三鲜（热炒）..... 153
- 干煸芸豆（热炒）..... 153
- 芸豆粉条炖肉（汤煲）..... 153

豇豆（豆角）

- 麻酱拌豆角（凉菜）..... 154
- 鱼香山豆角（凉菜）..... 155
- 香煸酸豇豆（热炒）..... 155
- 干煸山豆角（热炒）..... 155
- 干豆角煲五花（煲煲）..... 155

豌豆、荷兰豆

- 麻汁荷兰豆（凉菜）..... 157
- 豌豆泥（热炒）..... 157
- 虾仁烩豌豆（热炒）..... 157
- 肉末煸豌豆（热炒）..... 157
- 清炒豌豆苗（热炒）..... 158
- 腊味荷兰豆（热炒）..... 158
- 荷兰豆炒芋头（热炒）..... 158
- 蒜蓉荷兰豆（热炒）..... 158
- 炸荷兰豆（煎烤）..... 159
- 油酥豌豆（煎烤）..... 159
- 青豌豆汤（汤煲）..... 159
- 荷兰豆素汤（汤煲）..... 159

扁豆

- 麻酱拌扁豆（凉菜）..... 160
- 葱油扁豆（凉菜）..... 161



干烧扁豆 (热炒).....	161
家常扁豆 (热炒).....	161
荔枝扁豆汤 (汤煲).....	161

刀豆

XO 酱炒刀豆 (热炒).....	162
酱汁刀豆 (热炒).....	162
百合扇贝炒刀豆 (热炒)....	163
刀豆烧土豆 (热炒).....	163
香菇炒刀豆 (热炒).....	163

蚕豆 (胡豆)

蒜泥蚕豆 (凉菜).....	164
香椿芽拌蚕豆 (凉菜).....	165
干煸蚕豆 (热炒).....	165
冬菜炒蚕豆 (热炒).....	165
蚕豆素鸡汤 (汤煲).....	165

黄豆 (大豆)、黄豆芽

香椿炆黄豆 (凉菜).....	167
干煸黄豆芽 (热炒).....	167
黄豆芽炖肉脂渣 (汤煲)....	167
四宝素汤 (汤煲).....	167

绿豆、绿豆芽

胡萝卜拌银芽 (凉菜).....	169
醋烹银芽 (热炒).....	169
油泼豆莢 (热炒).....	169
美白祛斑汤 (汤煲).....	169

豆腐

凉拌豆腐 (凉菜).....	171
麻婆豆腐 (热炒).....	171

家常小豆腐 (热炒).....	171
海带炖豆腐 (汤煲).....	171

豆腐皮

家常拌菜 (凉菜).....	172
拌千张 (凉菜).....	172
爽口腐皮 (凉菜).....	173
卤豆腐皮 (卤酱).....	173
干丝海带 (热炒).....	173
豆芽炒腐皮 (热炒).....	173

豆腐干

麻辣豆干 (凉菜).....	174
香卤豆干 (卤酱).....	174
韭香豆干 (热炒).....	175
香菜炒豆干 (热炒).....	175
豆腐干炒蒜薹 (热炒).....	175
铁板串双福 (煎烤).....	175

腐竹

家乡小拌 (凉菜).....	176
红油腐竹鸡片 (凉菜).....	176
素小炒 (热炒).....	177
桂花腐竹 (热炒).....	177
猪耳腐竹炖土豆 (汤煲)....	177
富贵枝竹 (汤煲).....	177

玉米 (苞谷)

橙汁玉米 (凉菜).....	178
金沙玉米 (热炒).....	179
椒盐玉米 (热炒).....	179
玉米番茄汤 (汤煲).....	179
玉米蔬菜汤 (汤煲).....	179

花生

老醋花生仁 (凉菜).....	181
花生拌芹菜 (凉菜).....	181
卤水花生米 (卤酱).....	181
猪蹄花生大枣汤 (汤煲)....	181

栗子

板栗排骨 (热炒).....	182
八宝栗子 (热炒).....	183
板栗烧菜心 (热炒).....	183
栗子烧白菜 (炖煮).....	183
栗子炖鸡 (汤煲).....	183

粉丝、粉条

凉拌粉丝 (凉菜).....	184
酸辣粉 (凉菜).....	185
五花肉烧粉条 (热炒).....	185
肉末烧粉皮 (热炒).....	185
虾皮粉丝萝卜汤 (汤煲)....	185

畜肉类

猪肉

蒜泥白肉 (凉菜).....	187
白肉拌木耳 (凉菜).....	187
叉烧肉拍黄瓜 (凉菜).....	187
卤水花腩 (卤酱).....	187
榨菜炒肉丝 (热炒).....	188
肉香鲜蘑 (热炒).....	188
凤梨肉 (热炒).....	188
韩式小酥肉 (煎烤).....	188
特色蒜爆肉 (煎烤).....	189
脆炸肉丸 (煎烤).....	189
五花肉炖芋头 (汤煲).....	189



白菜红枣烧肉煲(汤煲).... 189

猪排骨

川香排骨(热炒)..... 190

叉烧排骨(热炒)..... 190

特色飘香骨(煎烤)..... 191

酱香脊骨(蒸煮)..... 191

芋头烧排骨(蒸煮)..... 191

冬瓜薏米龙骨汤(汤煲).... 191



猪蹄、蹄筋

巴国蹄筋(热炒)..... 192

金牌脆猪手(卤酱)..... 193

蒜香可乐蹄(蒸煮)..... 193

猪蹄黄豆汤(汤煲)..... 193

猪蹄花生大枣汤(汤煲).... 193

猪耳、猪尾、猪皮

拌双脆(凉菜)..... 194

尖椒猪拱(凉菜)..... 194

猪皮芝麻冻(凉菜)..... 195

香卤猪耳(卤酱)..... 195

卤水猪尾(卤酱)..... 195

三杯猪尾(热炒)..... 195

猪肝

卤猪肝(卤酱)..... 196

春笋炒肝(热炒)..... 197

香菇黑木耳炒猪肝(热炒).. 197

猪肝豆腐汤(汤煲)..... 197

鸽蛋猪肝汤(汤煲)..... 197

猪腰

炆拌腰片(凉菜)..... 198

苦瓜拌腰片(凉菜)..... 199

功夫腰花(热炒)..... 199

京葱爆腰花(热炒)..... 199

双味腰花(热炒)..... 199

猪血

韭菜炒猪血(热炒)..... 200

猪血炒青蒜(热炒)..... 201

菜胆蚝油扒猪血(热炒).... 201

蒜泥血肠(蒸煮)..... 201

竹笋猪血汤(汤煲)..... 201

猪肚

干妈脆肚(凉菜)..... 202

干烧肚丝(热炒)..... 203

芹菜炒肚尖(热炒)..... 203

银芽猪肚汤(汤煲)..... 203

什锦猪肚煲(汤煲)..... 203

猪肠

酱卤花肠(卤酱)..... 204

农夫焦煨肠(热炒)..... 204

葱香大肠(热炒)..... 205

椒香大肠(热炒)..... 205

蛤蜊炒肥肠(热炒)..... 205

花肠炖菠菜(汤煲)..... 205

腊肠、腊肉、火腿

火腿冬瓜(热炒)..... 206

火腿炒毛豆(热炒)..... 207

腊肉西芹木耳(热炒)..... 207

菜薹腊肉(热炒)..... 207

腊肠煲年糕(蒸煮)..... 207

牛肉

拌牛肉片(凉菜)..... 208

炆拌牛肉丝(凉菜)..... 209

卤水牛展(卤酱)..... 209

年糕玉米炒牛肉(热炒).... 209

杭椒牛柳(热炒)..... 209

果味牛柳(热炒)..... 210

香葱牛柳(热炒)..... 210

香煎金钱牛扒(煎烤)..... 210

浓汤菌菇煨牛丸(汤煲).... 210

香辣牛肉煲(汤煲)..... 211

沙茶灼牛肉(汤煲)..... 211

茄汁黄豆牛腩(汤煲)..... 211

土豆炖牛腩(汤煲)..... 211

牛肚、牛尾、牛蹄筋

卤水金钱肚(卤酱)..... 213

白果扒牛筋(热炒)..... 213

鲜人参胡萝卜牛尾汤(汤煲)

..... 213

香草膳(汤煲)..... 213

羊肉

干碟羊肉(凉菜)..... 214

葱段拌羊肉(凉菜)..... 214

铁锅羊肉(热炒)..... 215

新疆炒羊排(热炒)..... 215

葱爆羊肉(热炒)..... 215

菠菜炒羊肝(热炒)..... 216

家乡炒羊肉(热炒)..... 216

巴西小嫩羊(煎烤)..... 216

手把羊肉(蒸煮)..... 216



金针羊杂汤(汤煲).....	217
冬瓜炖羊肉丸(汤煲).....	217
葱头萝卜羊骨汤(汤煲)....	217
烩羊杂汤(汤煲).....	217

兔肉

飘香兔肉锅(热炒).....	218
腰果兔腿(热炒).....	219
丁香兔腿(热炒).....	219
炭火烤兔腿(煎烤).....	219
蚝香兔肉煲(汤煲).....	219

禽蛋类

鸡肉

怪味鸡(凉菜).....	221
白切鸡(凉菜).....	221
栗子鸡块(热炒).....	221
宫保鸡丁(热炒).....	221
鸡肉生菜包(热炒).....	222
杭椒炒鸡球(热炒).....	222
花椒鸡丁(煎烤).....	222
清炖鸡(汤煲).....	222
鲜人参炖鸡(汤煲).....	223
茶树菇炖鸡(汤煲).....	223
秘制鸡煲(汤煲).....	223
菠菜鸡粥(汤煲).....	223



鸡翅

苦瓜焖鸡翅(热炒).....	224
红烧鸡翅(热炒).....	224
贵妃鸡翅(热炒).....	225
浓香翅根(热炒).....	225
蒜香翅中(煎烤).....	225
飘香鸡翅(煎烤).....	225

鸡爪、鸡脖

翡翠凤爪(凉菜).....	226
香汁凤爪(凉菜).....	226
群英烩凤爪(热炒).....	227
炭烤鸡脖(煎烤).....	227
花生眉豆煲凤爪(汤煲)....	227
金针银耳煲凤爪(汤煲)....	227

鸡杂(鸡肝、鸡胗、鸡心、鸡血)

红油鸡胗(凉菜).....	228
香卤鸡心花(卤酱).....	228
脆辣鸡胗(热炒).....	229
巧妇烹鸡肝(热炒).....	229
微波鸡心(煎烤).....	229
豆腐鸡血羹(汤煲).....	229

鸭肉

盐水鸭(凉菜).....	230
川味鸭块(凉菜).....	231
彩椒炒鸭丁(热炒).....	231
老鸭煲红薯(汤煲).....	231
银杏炖鸭条(汤煲).....	231

鸽肉、鹌鹑

辣炒乳鸽(热炒).....	232
脆皮乳鸽(煎烤).....	232
香酥鹌鹑(煎烤).....	233
百合炖鸽(汤煲).....	233
沙锅鹌鹑块(汤煲).....	233
香菇炖鸽(汤煲).....	233

鸡蛋

卤水鸡蛋(卤酱).....	235
韭菜炒蛋(热炒).....	235
虾仁蛋羹(蒸煮).....	235
酸辣蛋花汤(汤煲).....	235

鸭蛋、松花蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋

姜汁皮蛋(凉菜).....	236
香菇烧鸽蛋(热炒).....	237
桂圆鹌鹑蛋(蒸煮).....	237
茶香鹌鹑蛋(蒸煮).....	237
鸭蛋瘦肉汤(汤煲).....	237



水产类

鲤鱼

糖醋鲤鱼(热炒).....	238
葱油鲤鱼(蒸煮).....	239
鲤鱼炖豆腐(汤煲).....	239
酸汤鲤鱼(汤煲).....	239
香菜皮蛋浸鲤鱼(汤煲)....	239

草鱼

活淋草鱼(热炒).....	240
家常鱼块(热炒).....	240
蛋黄焗鱼条(热炒).....	241
西湖醋鱼(蒸煮).....	241
花椒鱼片(蒸煮).....	241

草鱼冬瓜汤 (汤煲).....	241
鲫鱼	
鳞香鲫鱼 (热炒).....	242
葱姜鲫鱼 (热炒).....	243
奶汤鲫鱼 (汤煲).....	243
蛤蜊炖鲫鱼 (汤煲).....	243
鲫鱼豆腐汤 (汤煲).....	243
鲢鱼	
椒麻鱼腰 (热炒).....	244
青椒炒鱼片 (热炒).....	245
清汤鱼丸 (汤煲).....	245
沙锅鱼头 (汤煲).....	245
鱼头炖豆腐 (汤煲).....	245
鲑鱼 (鲑鱼)	
生燻鲑鱼 (热炒).....	246
铁板鲑鱼 (热炒).....	247
粉蒸鲑鱼 (蒸煮).....	247
鲑鱼炖茄子 (汤煲).....	247
酸菜炖鲑鱼 (汤煲).....	247
鲈鱼	
香滑鲈鱼块 (热炒).....	248
黑椒鲈鱼条 (热炒).....	249
松子鱼排 (煎烤).....	249
玻璃鲈鱼 (蒸煮).....	249
鸡汤鲈鱼 (汤煲).....	249
鳊鱼 (桂鱼、桂花鱼)	
红烧臭鳊鱼 (热炒).....	250



鳊鱼油条炒四季豆 (热炒).....	250
煎玉米鱼饼 (煎烤).....	251
富贵鱼 (煎烤).....	251
宋嫂鱼羹 (汤煲).....	251
醋椒鳊鱼 (汤煲).....	251
银鱼 (冰鱼)	
香葱拌银鱼 (凉菜).....	252
香芋银鱼 (热炒).....	252
香辣小银鱼 (热炒).....	253
银鱼煎蛋 (煎烤).....	253
软炸银鱼 (煎烤).....	253
煎余银鱼 (汤煲).....	253
甲鱼	
生炒甲鱼 (热炒).....	254
蒜子铁锅甲鱼 (热炒).....	255
红烧甲鱼 (热炒).....	255
荷香蒸甲鱼 (蒸煮).....	255
冬虫夏草炖甲鱼 (汤煲).....	255
鳝鱼	
鳝爆虾 (热炒).....	256
椒油鳝丝 (热炒).....	257
家常鳝段 (热炒).....	257
七彩鳝鱼丝 (热炒).....	257
无锡脆鳝 (热炒).....	257
带鱼 (刀鱼)	
糟香带鱼 (卤酱).....	258
煎炒带鱼 (热炒).....	259
红烧带鱼 (热炒).....	259
盐酥带鱼 (热炒).....	259
微波带鱼 (煎烤).....	259
煎北海道秋刀鱼 (煎烤).....	260
酱带鱼 (蒸煮).....	260
清蒸带鱼 (蒸煮).....	260
茼蒿炖带鱼 (汤煲).....	260



黄鱼 (大黄花鱼)	
家常烧黄鱼 (热炒).....	261
麻辣黄鱼 (蒸煮).....	261
黄鱼炖乌鱼 (汤煲).....	261
黄花鱼 (小黄花鱼)	
椒麻黄花鱼 (热炒).....	262
微波黄花鱼 (煎烤).....	263
脆皮黄花鱼 (煎烤).....	263
雪菜蒸黄花鱼 (蒸煮).....	263
酱焖黄花鱼 (蒸煮).....	263
鲱鱼	
五香熏鱼 (热炒).....	264
家常烧鲱鱼 (热炒).....	264
炆锅鲱鱼 (热炒).....	265
干烧鲱鱼 (热炒).....	265
家常煎鲱鱼 (煎烤).....	265
番茄炖鲱鱼 (汤煲).....	265
鲳鱼	
凤梨鲳鱼 (热炒).....	266
干烧鲳鱼 (热炒).....	266
油浸鲳鱼 (煎烤).....	267
煎封鲳鱼 (煎烤).....	267
蒜蓉烤鲳鱼 (煎烤).....	267
黑木耳鲳鱼汤 (汤煲).....	267
鳕鱼	
煎鳕鱼 (煎烤).....	268

千岛银鳕鱼(煎烤).....	268
燕麦银鳕鱼排(煎烤).....	269
泰椒银鳕鱼(煎烤).....	269
蒜蓉烤银鳕鱼(煎烤).....	269
余鳕鱼(汤煲).....	269



鳗鱼

辣炒海鳗(热炒).....	270
焖炒鳗鱼(热炒).....	270
香辣鳗鲡(热炒).....	271
鳗鱼饭(煎烤).....	271
蒜子烧鳗鱼(煎烤).....	271
海水豆腐炖海鳗(汤煲)....	271

比目鱼(鲷目鱼、偏口鱼)

茄汁鱼条(热炒).....	272
酱焖鲷目鱼(热炒).....	272
奶汁鲷目鱼(蒸煮).....	272

孔鳐(老板鱼)

椒盐老板鱼翅(热炒).....	273
蒜泥老板鱼(热炒).....	273
老板鱼炖豆腐(汤煲).....	273

沙丁鱼

椒盐沙丁鱼(热炒).....	274
香辣沙丁鱼(热炒).....	275
洋葱炒沙丁鱼(热炒).....	275
芝麻沙丁鱼(煎烤).....	275

香酥沙丁鱼排(煎烤).....	275
-----------------	-----

鲷鱼(加吉鱼)

鱼片糙米粥(主食).....	276
冬瓜烧鲷鱼(热炒).....	276
香煎加吉鱼(煎烤).....	277
烤加吉鱼(煎烤).....	277
五柳加吉鱼(蒸煮).....	277
清蒸加吉鱼(蒸煮).....	277

鱿鱼(枪乌贼)

拌鱿鱼丝(凉菜).....	278
卤水鱿鱼(卤酱).....	279
豉椒鲜鱿鱼(热炒).....	279
肉丝炒鱿鱼(热炒).....	279
三鲜汤(汤煲).....	279

墨鱼(乌贼)

香葱墨鱼球(凉菜).....	280
宫保墨鱼仔(热炒).....	280
西芹炒墨鱼仔(热炒).....	281
墨鱼炒韭菜(热炒).....	281
萝卜墨鱼汤(汤煲).....	281
墨鱼炖鸡(汤煲).....	281

章鱼(八带鱼)

蒜香八带鱼(凉菜).....	282
老厨八带鱼(凉菜).....	282
韭花酱炒八带(热炒).....	283
酱爆八带(热炒).....	283
蒜薹炒八带(热炒).....	283
蒿香八带(热炒).....	283

河虾

湘式拌河虾(凉菜).....	284
青椒河虾(凉菜).....	285
五彩河虾(热炒).....	285
酱爆河虾(热炒).....	285
炸小白虾(煎烤).....	285

海虾

虾仁拌莴笋(凉菜).....	286
番茄鲜虾(热炒).....	287
韭香鲜虾(热炒).....	287
翡翠炸虾球(煎烤).....	287
三鲜豆腐羹(汤煲).....	287

海米(虾米)、虾皮

香椿拌海米(凉菜).....	288
香葱海米(凉菜).....	289
黄瓜拌虾皮(凉菜).....	289
海米炒菠菜(热炒).....	289
虾皮萝卜汤(汤煲).....	289

琵琶虾(虾姑)

极品拌三鲜(凉菜).....	290
花雕酒醉富贵虾(凉菜)....	290
黄瓜拌琵琶虾肉(凉菜)....	290



河蟹、海蟹

扁豆蟹柳(凉菜).....	292
酱爆大闸蟹(热炒).....	292
闸蟹炒年糕(热炒).....	292
葱姜炒螃蟹(热炒).....	292
香辣蟹(热炒).....	293
清蒸大闸蟹(蒸煮).....	293
清蒸石夹红蟹(蒸煮).....	293
番茄炖梭蟹(汤煲).....	293