

国民健康美食
大全集
①

新版家常菜

大全集
XINBAN JIACHANGCAI DAQUANJI

周卓琳 编

1800余道
精选健康家常菜

网罗各式菜点
家宴轻松搞定

懒人也能做
好吃又易学



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

国民健康素
大全集

1

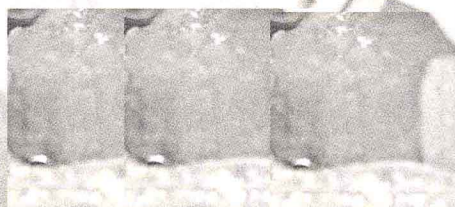
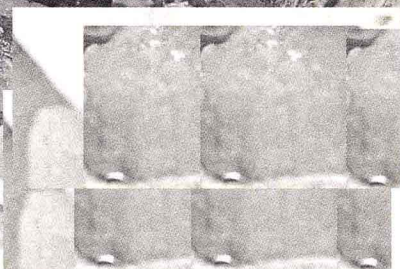
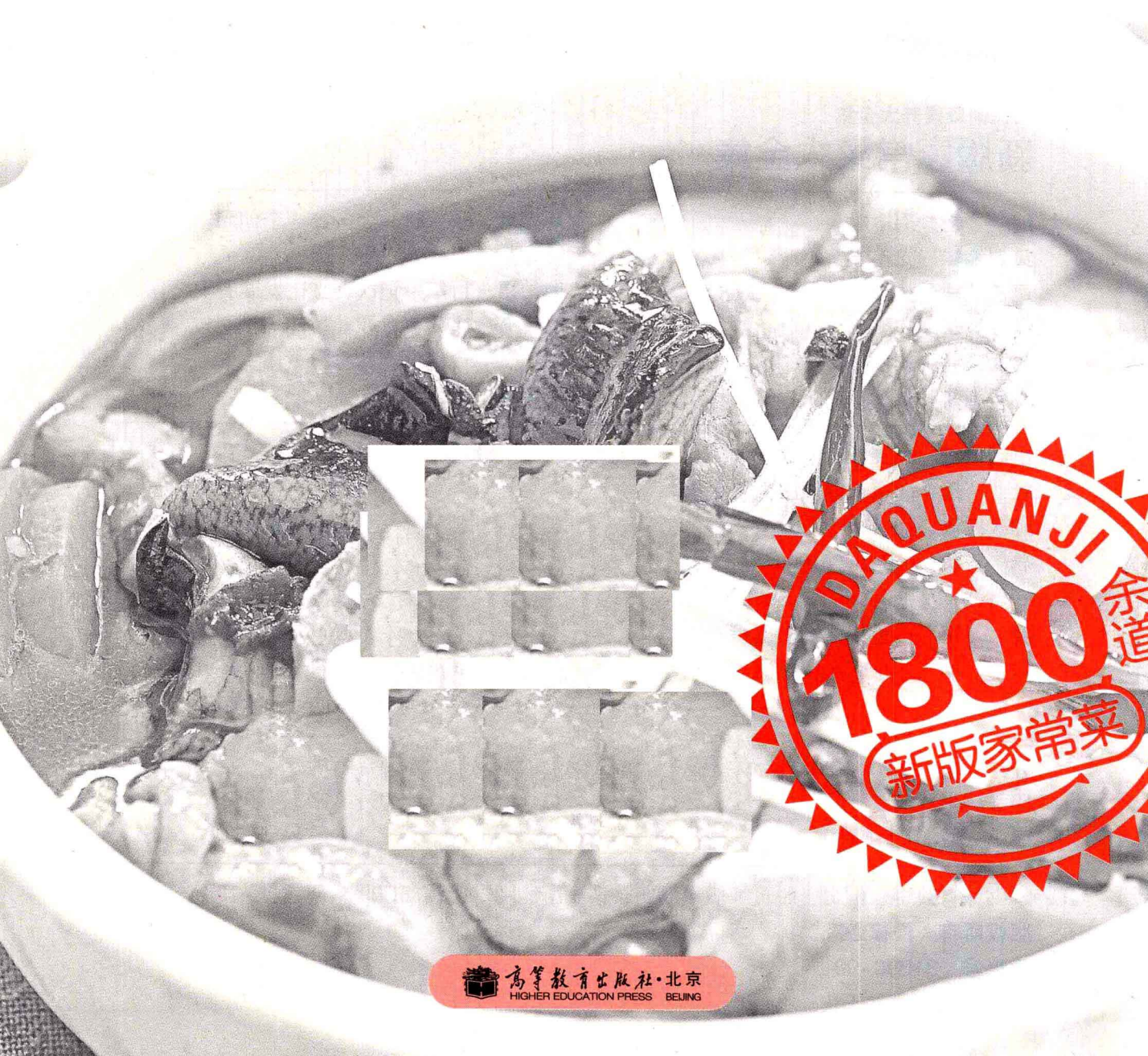
新版

家常菜

大全集

XINBAN JIACHANGCAI DAQUANJI

周卓琳 编



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

图书在版编目(CIP)数据

新版家常菜大全集/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 978-7-04-031090-0

I. ①新… II. ①周… III. ①菜谱 IV.

①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第190313号

爱读者 出品

国民健康素养大全集

新版家常菜大全集

编者	周卓琳	图片摄影	耿欣 金鑫 李朝阳
策划编辑	龙杰	(排名不分先后)	王大龙 于笑
责任编辑	林丹璐	协助拍摄	百年荣记饮食文化发展有限公司
图片编辑	陈慧美	(排名不分先后)	唐人美食职业技能培训学校
封面设计	刘畅		食色堂美食摄影工作室
排版制作	王江妹 张娜	责任印制	朱学忠
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
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
印 刷	北京威远印刷厂		http://www.landaco.com.cn
		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 31090-00



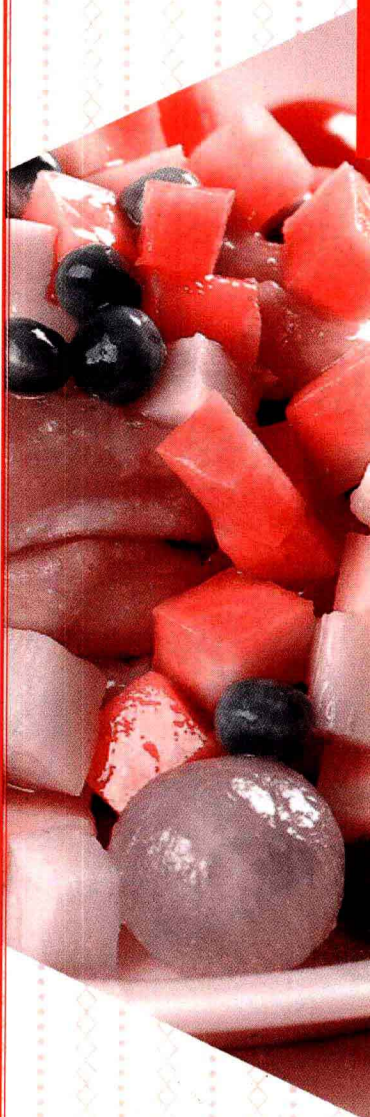
前言

PREFACE

俗语有云，“民以食为天”。饮食在中国人民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 喷香热菜

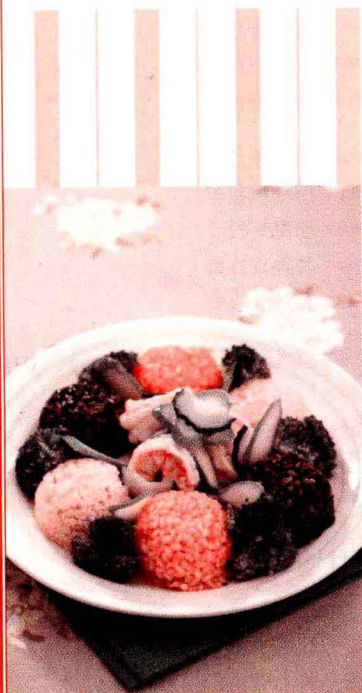
精致小炒菜

0001 伴水芹香	002	0038 桂圆素虾仁	0078 醋烹鲫鱼	
0002 芹菜炒肉丝	002	0039 干煸苦瓜	0079 红椒银鱼	
0003 芹菜干丝		0040 炒毛豆	0080 炆锅鳝鱼	
0004 金边白菜		0041 萝卜干炒青豆	010 0081 芹黄鱼丝	018
0005 剁椒白菜		0042 玉米笋炒青豆	0082 酥油鱿鱼丝	
0006 素炒圆白菜	003	0043 香辣四季豆	0083 醋烹虾段	
0007 胡萝卜炒菠菜		0044 糟辣黄豆	0084 蒜香皮皮虾	
0008 干豉炒蕨菜		0045 雪菜炒黄豆	0085 香辣北极虾	
0009 麻辣鸡丝蕨菜		0046 葱炒豌豆	011 0086 腐乳虾	019
0010 椒丝腐乳炒空心菜		0047 糖醋豌豆	0087 鲜虾茭白	
0011 沙姜芥蓝	004	0048 香菇炒豌豆	0088 炒毛蟹	
0012 莴笋炒蒜苗		0049 火腿蚕豆	0089 柠檬姜汁炒牡蛎	
0013 素烧三圆		0050 肉末炒蚕豆	0090 五谷丰登	
0014 炆炒西兰花		0051 芙蓉鲜豆瓣	012 可口烧炖菜	020
0015 番茄菜花		0052 酿红豆	0091 东北乱炖	020
0016 酸辣洋葱圈	005	0053 麻辣脆豌豆	0092 红焖小土豆	
0017 蒜蓉苦瓜		0054 家常炒豆腐	0093 酱土豆	
0018 笋丝豆苗		0055 八宝豆腐	0094 茄子炖土豆	
0019 素炒三丝		0056 蛋黄豆腐	0095 煎酿三宝	
0020 糖醋胡萝卜丁		0057 美味腐竹	013 0096 栗子烧白菜	021
0021 糖醋莲藕	006	0058 咖喱炒干丝	0097 玉兰片焖白菜	
0022 糖醋水萝卜		0059 蒿秆炒干丝	0098 栗子烩娃娃菜	
0023 红油萝卜响		0060 三杯鸡	0099 麻辣黄花菜	
0024 炒西葫芦		0061 三丁炒鸡	010 0100 油吃香菇西葫芦	
0025 甜辣红薯丝		0062 鸡丝掐菜	0101 西葫芦烧皮蛋	022
0026 杭椒炒茭白	007	0063 甜辣鸡块	0102 桃仁丝瓜	
0027 豆豉小辣椒		0064 烩辣鸡块	0103 酿苦瓜	
0028 清炒山药丝		0065 梅子鸭	0104 干烧萝卜	
0029 蜜汁香芋		0066 家常鸭片	015 0105 酿焖扁豆	
0030 土豆搓搓		0067 炒辣子鸭块	0106 黄金豆腐	023
0031 清炒荷兰豆	008	0068 烩辣椒兔	0107 双菇豆腐	
0032 清炒刀豆		0069 鲜果咕咾肉	0108 家常烧豆腐	
0033 干煸黄豆芽		0070 青椒炒肉片	0109 八公山烧豆腐	
0034 黄豆肉丁炒雪菜		0071 蒜香盐煎肉	016 0110 糖醋豆腐皮	
0035 鸡蓉鱼翅		0072 香辣猪肝片	0111 双菌南瓜	024
0036 口蘑炒莴笋	009	0073 黑椒牛柳	0112 排毒菌菇煲	
0037 木耳炒黄花菜		0074 韭黄炒牛肉片	0113 葱油草菇	
		0075 锦绣牛肉粒	0114 赛鲍鱼	
		0076 熘带鱼	017 0115 蒜焖花生	
		0077 醋烹黄鱼	0116 冰糖炖木瓜	



目录

CONTENTS



0117 莲子银耳炖雪梨

0118 杏干肉

0119 咖喱小排

0120 豆芽炖排骨

0121 芸豆竹笋焖仔排

0122 南瓜卤肉

0123 红枣煨肘

0124 秘制坛肉

0125 酒香肉骨头

0126 里脊炖猪蹄

0127 火腿肉炖猪腰

0128 咖喱牛腩

0129 茶香牛肉

0130 酒香牛肉

0131 慈姑焖牛肉

0132 金橘炖牛肉

0133 牛肉烧萝卜

0134 麻辣牛粒青豆

0135 家常牛蹄

0136 西红柿牛尾

0137 酱烧羊排

0138 红烩羊肉

0139 麻辣酱羊肉

0140 双冬扣羊腩

0141 五香羊肉丁

0142 养生茄汁羊肉

0143 辣椒油兔肉

0144 栗子焖鸡

0145 鲜栗炖鸡

0146 温馨沙锅鸡

0147 海参焖笋鸡

0148 飘香大盘鸡

0149 山药莲子煲乌鸡

0150 麻辣子鸡丁

0151 普洱茶焖凤爪

0152 香辣陈皮鸭

0153 冬瓜莲子炖鸭子

0154 酱仔鹅烧黑玉米

0155 浑汤冒鹅肠

0156 干烧鲤鱼

0157 干烧平鱼

0158 红烧带鱼

0159 炖带鱼

0160 酸菜炖鲫鱼

0161 西红柿柠檬炖鲫鱼

0162 鲢鱼炖茄子

0163 炆锅鱼

0164 豆瓣武昌鱼

0165 家常烧黄鱼

0166 炖干明太鱼

0167 蜜汁河鳗

0168 淮山百合炖鳗鱼

0169 黄鱼鳔段

0170 福运焖鱼

026

0171 干烧黄辣丁

0172 三杯鲑鱼

0173 怪味蟹

0174 面拖蟹

0175 红烧河蚌

027

香酥煎炸菜

0176 蛋裹香椿芽

0177 姜醋菠菜脯

0178 麻辣脆皮蕨菜卷

0179 芦笋煎鸡蛋

0180 美味香脆椒

028

0181 怪味豆角

0182 松仁茄子

0183 脆皮茄子

0184 核桃仁土豆球

0185 啤酒炸藕

029

0186 酥嫩豆腐

0187 香酥豆腐

0188 煎豆腐

0189 椒盐炸豆腐

0190 香菇酱扒豆腐

030

0191 五色怪味豆腐

0192 赛烤鸭

0193 腊八豆煎鸡蛋

0194 虎皮蛋

0195 麻仁鸽蛋

031

0196 三丝蛋卷

0197 煎猪肉

0198 香煎排骨

0199 花椒炸排骨

0200 菜根蒜香骨

032

0201 猪柳扁豆卷

0202 翡翠芝麻里脊

0203 酸辣里脊

0204 酸辣排骨

0205 家常炸丸子

033

0206 猪肝丸子

0207 泡圆白菜煎猪肝

0208 干煎牛排

0209 橙汁小牛排

0210 蚝辣牛肉

034

0211 桑拿牛肉

0212 醋浸椒酿肉

0213 蒜香羊排

035

036

037

037

038

039

040

041

042

043

044

0214 香煎羊排红酒沙司

0215 肉片豆腐卷

0216 松子鸡

0217 香蕉鸡

0218 脆皮纸包鸡

0219 金钱芝麻鸡

0220 软煎柠檬鸡

0221 味淋煎鸡肉

0222 蝴蝶鸡翅

0223 松鼠鳊鱼

0224 生煎鳊鱼

0225 香煎平鱼

0226 椒盐带鱼

0227 香煎香椿银鱼

0228 葱香胖头鱼

0229 干煎红杉鱼

0230 腐皮煎鳊鱼

0231 辣椒油沙丁鱼

0232 松果珊瑚鱼

0233 茄汁菊花鱼

0234 松子鱼

0235 豆酥鱼

0236 葡萄鱼

0237 蒜泥炆鱼片

0238 特味麻辣鱼

0239 鲜柠巧妇鱼

0240 麻辣鱼片

0241 鱼肉小饼

0242 花样鱼排

0243 辣喱香鱼卷

0244 糊辣脆鳝

0245 三丝鱿鱼球

0246 软炸小对虾

0247 干煎蒜子对虾

0248 草莓酸沙虾球

0249 茶菇酱焗北极虾

0250 煎余蛤仁

美味蒸煮菜

0251 百合蒸南瓜

0252 八宝南瓜环

0253 吉庆南瓜

0254 清蒸冬瓜盅

0255 水晶冬瓜卷

0256 豆腐酿青椒

0257 彩椒山药

0258 桂花糯米藕

0259 金瓜木耳白菜卷

0260 美味白菜包

045

046

047

048

049

050

051

052

052

053

0261 奶油扒娃娃菜

0262 水炒鸡蓉菠菜

0263 菠菜鲜蘑菇

0264 香芹炖栗子

0265 粉蒸苕菜

0266 猴头菇芥菜

0267 酒醉竹笋

0268 榄菜蟹菇蒸茄子

0269 独咸茄

0270 酸香土豆泥

0271 甜辣木耳

0272 杏仁竹荪煮青蔬

0273 河水豆花

0274 花豆腐

0275 莲蓬豆腐

0276 品味豆腐

0277 豆腐蒸蛋

0278 剁椒香干肉丝

0279 剁椒豆干

0280 大煮干丝

0281 五香黄豆

0282 五香毛豆

0283 盐焗鸡

0284 荷香糯米鸡

0285 草菇蒸滑鸡

0286 腐乳茄嫩鸡

0287 春柳香液热窝鸡

0288 红枣香菇蒸鸡肉

0289 豉辣鸡脯

0290 五彩相会

0291 雏凤报春

0292 翡翠鸡肉丸

0293 姜糖鸡脖

0294 梅干菜扣肉

0295 酱蒸排骨

0296 沙茶蒸排骨

0297 治味水煮肉

0298 姜汁肘子

0299 麻辣脑花

0300 五香牛肉

0301 虎皮杭椒浸肥牛

0302 金针菇余肥牛

0303 芹菜莴笋煮牛肉

0304 口蘑蒸羊肉

0305 粉蒸羊肉

0306 水煮鱼

0307 酸汤鱼

0308 干蒸黄鱼

0309 冬菜蒸鳊鱼

054 0310 剁椒蒸鳊鱼

0311 养生鳊鱼锅

0312 麻辣香水鱼

0313 酸汁冬瓜鱼

0314 五柳水浸鱼

0315 剁椒鱼头

0316 西湖醋鱼

0317 怀胎鲜鱼

0318 奶汁虾仁

0319 雪菜蚕芽煮鲜虾

0320 双虾丝瓜水晶粉

0321 鸿运当头

0322 秋日蟹锅

0323 豆腐蟹

0324 海胆全家福

0325 糊辣海鲜烩

057

058

059

060

061

062

063

第二章 爽口凉菜**开胃泡菜**

0326 简易泡菜

0327 四川泡菜

0328 兰州泡菜

0329 西北泡菜

0330 云南泡菜

0331 广东泡菜

0332 茄子泡菜

0333 三色泡菜

0334 什锦泡菜

0335 双椒泡菜

0336 香葱泡菜

0337 洋葱泡菜

0338 芝香泡菜

0339 紫苏泡菜

0340 当归泡菜

0341 怪味泡菜

0342 黄瓜泡菜

0343 萝卜泡菜

0344 酱油泡菜

0345 椒盐泡菜

0346 枸杞水泡菜

0347 水梨辣泡菜

0348 手撕圆泡菜

0349 乡村泡菜

0350 双萝卜白菜泡菜

0351 元气参汁泡菜

0352 红汁山药泡菜

0353 韩国泡菜

0354 韩式总汇泡菜

0355 朝鲜泡菜

064

065

066

068

068

069

070

071

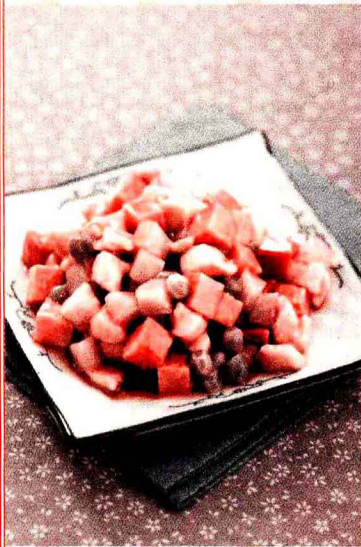
072

073



目录

CONTENTS



- 0356 泡菜凤爪
- 0357 泡红辣椒
- 0358 泡椒耳片
- 0359 泡椒凤爪
- 0360 泡椒莲藕

- 0361 泡椒木耳
- 0362 泡椒鲢鱼
- 0363 泡椒鸭胗
- 0364 泡辣豇豆
- 0365 泡嫩菜花

- 0366 泡嫩芥菜
- 0367 泡嫩鲜藕
- 0368 泡酸白菜
- 0369 泡酸黄瓜
- 0370 泡甜蒜薹

- 0371 泡西红柿
- 0372 泡咸茄子
- 0373 自制泡椒
- 0374 泡椒鲜香菇
- 0375 泡椒杏鲍菇

- 0376 泡菜拌鸭胗
- 0377 泡椒鸡胗拌黄豆
- 0378 醋泡白菜胡萝卜
- 0379 醋泡樱桃萝卜
- 0380 酸辣泡黄花
- 0381 醋泡花生米
- 0382 老醋泡肉
- 0383 脆嫩菜帮
- 0384 鲜辣芥菜
- 0385 冰梅泡苦瓜

香脆拌菜

- 0386 凉拌三丝
- 0387 凉拌黄瓜
- 0388 凉拌黄瓜小番茄
- 0389 凉拌竹笋黄瓜
- 0390 芥末拌黄瓜
- 0391 XO酱拌丝瓜
- 0392 冬瓜拌锦丝
- 0393 冬瓜拌西红柿
- 0394 凉拌紫苏叶
- 0395 凉拌金针菇
- 0396 凉拌金针黄花
- 0397 凉拌黄豆芽
- 0398 凉拌韭菜
- 0399 肥油韭菜拌蛋丝
- 0400 凉拌胡萝卜条

- 0401 胡萝卜拌茭白

- 074 0403 凉拌油菜心
- 0404 粉丝拌油菜
- 0405 拌马齿苋

- 0406 拌葵花子菜胆 084
- 0407 拌茼蒿

- 075 0408 姜末拌菠菜
- 0409 翠芹拌桃仁
- 0410 芥蓝拌木耳

- 0411 芥蓝拌腊八豆 085
- 0412 凉拌木耳菜

- 076 0413 凉拌藕片
- 0414 姜拌藕片
- 0415 凉拌茄子

- 0416 凉拌时蔬 086
- 0417 凉拌双花

- 077 0418 凉拌五毒
- 0419 凉拌苋菜
- 0420 拌洋葱圈

- 0421 拌黄花菜 087
- 0422 拌荷兰豆

- 078 0423 菊花瓣拌四季豆
- 0424 五彩拌菜
- 0425 枸杞拌蚕豆

- 0426 荸荠拌香菇 088
- 0427 椒拌香菇绿豆芽

- 079 0428 口蘑拌花生
- 0429 姜丝拌平菇
- 0430 凉拌木耳

- 0431 凉拌木耳瓜丝 089
- 0432 椒拌双耳

- 080 0433 拌双耳
- 0434 凉拌海带丝
- 080 0435 凉拌海带黄豆苗

- 0436 凉拌腐竹 090
- 0437 海带拌腐竹

- 0438 凉拌油豆腐
- 0439 椒盐拌花生米
- 081 0440 拌菠萝银粉

- 0441 拌蛋皮粉丝 091
- 0442 拌凉粉

- 0443 凉拌金钱肚
- 0444 凉拌猪肝
- 082 0445 凉拌麻辣牛肉

- 0446 凉拌牛肚 092
- 0447 凉拌卤牛筋

- 0448 凉拌羊杂
- 0449 凉拌小公鸡
- 083 0450 凉拌芝麻凤爪

0452 凉拌鱼丝
0453 姜丝拌草鱼
0454 凉拌章鱼
0455 家常拌鲍鱼

0456 拌三鲜蜇皮
0457 凉拌海蜇萝卜丝
0458 凉拌海蜇丝
0459 老醋黄瓜拌蛤蜊
0460 海米拌菠菜

0461 海鲜大拌菜
0462 拌豆芽肉丝
0463 炒肉拌豆腐丝
0464 拌腊肉
0465 火腿拌豆苗

0466 火腿拌金菇
0467 拌肚丝
0468 芥末拌肚丝
0469 怪味拌肚尖
0470 椒油拌腰花

0471 拌什锦粉丝
0472 拌酸辣虾
0473 干拌牛尾
0474 干拌牛肉
0475 海带芦笋拌牛肉

下饭腌菜

0476 腌韭菜花
0477 腌脆芹菜
0478 双酱芹菜
0479 爽口黄瓜
0480 油吃黄瓜

0481 蓑衣黄瓜
0482 咸糖醋菜
0483 群英荟萃
0484 甜酸萝卜条
0485 爽口萝卜

0486 腌萝卜干
0487 麻辣萝卜丝
0488 爽脆佛手瓜
0489 腌西兰花
0490 红乳菜花

0491 腌圆白菜
0492 油辣圆白菜
0493 朝鲜辣白菜
0494 多味绿豆芽
0495 橙汁荸荠

0496 酱渍蒜薹
0497 麻辣蒜泥拌豆角
0498 生拌辣椒

094

095

096

097

098

098

099

100

101

102

0499 酸辣百合芹菜
0500 酸辣鲜蚕豆

0501 虾酱韭菜
0502 芝麻拌苦瓜
0503 冰醋四季豆
0504 民间老坛子
0505 云海白切鸡

0506 清凉白切鸡
0507 柠香鸡
0508 煮花椒童子鸡
0509 木姜子香鸡
0510 桃杞鸡卷

0511 湘式掌中宝
0512 盐水鸭
0513 川椒香鸭
0514 盐水鸭肝
0515 糟卤鸭掌

0516 糟卤鸭胗
0517 辣糟鸭胗
0518 浸腌鸭舌
0519 五香茶蛋
0520 卤虎皮鸡蛋

0521 姜汁皮蛋
0522 蒜香猪脖肉
0523 水晶肴肉
0524 干香肉片
0525 糟猪尾

0526 糟卤猪心
0527 陈皮牛肉
0528 爽口牛腱
0529 干香牛肉片
0530 甜辣牛肉干

0531 香糟牛肚
0532 白切羊肉
0533 冻鲫鱼
0534 卤浸草鱼
0535 暴腌鲤鱼

0536 五香鱼块
0537 水晶虾冻
0538 卤水青虾
0539 糟鲜河虾
0540 瓜香扇贝

馋嘴小菜

0541 红油黄瓜
0542 糖酸黄瓜
0543 糖醋黄瓜
0544 香辣黄瓜花生
0545 葱椒蓑衣黄瓜

103

104

105

106

107

108

109

110

111

111

0546 奇味黄瓜墩
0547 珊瑚黄瓜
0548 香辣黄瓜皮
0549 椒蒜豇豆
0550 糖醋蒜

0551 糖醋彩椒
0552 糖醋菜心
0553 糖醋茭白笋
0554 香辣拌心里美
0555 怪味萝卜丝

0556 香萝卜丝
0557 凉拌三丁
0558 香辣苦瓜
0559 香辣槐菜黄豆芽
0560 香辣黑豆芽

0561 竹笋炆黄豆芽
0562 粉皮拌绿豆芽
0563 怪味菜花
0564 糟辣菜花
0565 酱辣茄子

0566 鱼香拌茄子
0567 鱼香苦瓜
0568 橙味山药条
0569 素火腿
0570 芥末白菜墩

0571 冰山君子菜
0572 咸辣韭菜
0573 腌制芥菜
0574 珊瑚雪莲
0575 糟辣芸豆

0576 糟毛豆
0577 香辣油豆
0578 香辣豆腐
0579 盐水豆腐
0580 溏心蛋

0581 粉皮皮蛋
0582 辣裙带菜
0583 香菇拌粉皮
0584 素拌什锦
0585 笋尖木耳

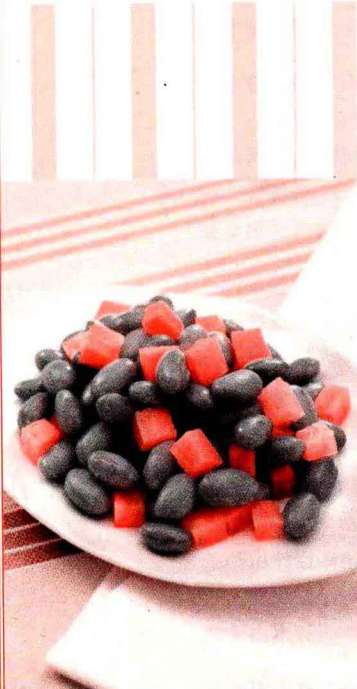
0586 黄瓜生菜
0587 腌梅
0588 红枣黄桃
0589 糯米红枣
0590 红油莴笋鸡

0591 香糟鸡
0592 竹笋钵钵鸡
0593 鱼腥草拌鸡丝
0594 茶干鸡丁



目录

CONTENTS



0595	糟辣凤爪	
0596	糟卤凤爪	
0597	怪味鸡翅	
0598	糟辣鸭翅	
0599	糟冻鸡翅尖	
0600	麻辣翅根	
0601	香辣卤鸡心	
0602	盐水鸡肝	
0603	魔芋鸭肠	
0604	香辣卤鸭舌	
0605	香辣鸭掌	
0606	香辣鸭胗	
0607	糟辣鹅肝	
0608	鲜椒拌鹅肠	
0609	红油猪耳	
0610	糟香肚尖	
0611	麻辣脆肚丝	
0612	姜汁肚片	
0613	香辣腰片	
0614	香辣蹄花	
0615	麻辣拌时花	
0616	秦川凉盘	
0617	糗豆酱	
0618	麻辣牛肉片	
0619	香辣牛筋	
0620	板筋西芹	
0621	椒香牛舌	
0622	香椿茶干	
0623	风干羊肉	
0624	香辣兔肉丝	
0625	糟青鱼干	
0626	香辣剥皮鱼	
0627	香辣马面鱼	
0628	香柠辣鱼生	
0629	鱼皮花生	
0630	鱼子拌海鲜	
0631	芥末鱼柳	
0632	糖醋鱼脯	
0633	鱿鱼三丝	
0634	鱿鱼丝拌粉皮	
0635	盐水虾	
0636	火龙果桃仁炸虾球	
0637	咸虾豆豉	
0638	碧绿扒鲍片	
0639	潮式腌黄沙蜆	
0640	蒜酱腌蛤蜊	
	五彩沙拉	
0641	金枪鱼沙拉	
0642	金枪鱼蔬菜沙拉	
0643	金枪鱼玉米沙拉	
122	0644 西红柿金枪鱼沙拉	
	0645 鲜贝果蔬沙拉	
	0646 鲜贝墨鱼沙拉	132
	0647 北极虾蔬果沙拉	
	0648 菠萝虾仁沙拉	
123	0649 芒果虾仁沙拉	
	0650 金丝虾沙拉	
	0651 海鲜胡萝卜沙拉	133
	0652 双色海鲜沙拉	
	0653 黄瓜蟹柳沙拉	
124	0654 火腿沙拉	
	0655 土豆火腿沙拉	
	0656 甜瓜培根沙拉	134
	0657 芹菜香肠沙拉	
	0658 豆角鸡肉沙拉	
125	0659 蔬果鸡丝沙拉	
	0660 苹果沙拉	
	0661 苹果黄瓜沙拉	135
	0662 苹果时蔬沙拉	
	0663 芒果酸奶酪沙拉	
126	0664 木瓜蔬菜沙拉	
	0665 橘子沙拉	
	0666 草莓沙拉	136
	0667 创意酸奶水果沙拉	
	0668 健康沙拉	
127	0669 水果蔬菜沙拉	
	0670 果蔬沙拉	
	0671 薄荷蔬果沙拉	137
	0672 乳酪蔬果沙拉	
	0673 西红柿洋葱沙拉	
128	0674 黄瓜番茄沙拉	
	0675 生菜黄瓜沙拉	
	0676 生菜芦笋沙拉	138
	0677 土豆沙拉	
	0678 土豆玉米沙拉	
129	0679 土豆山楂糕沙拉	
	0680 芦笋土豆沙拉	
	0681 什锦沙拉	139
	0682 什锦生菜沙拉	
	0683 甘蓝沙拉	
130	0684 红薯圆白菜沙拉	
	0685 鸡蛋包菜沙拉	
	0686 蛋丝沙拉	140
	0687 五彩缤纷沙拉	
	0688 水果沙拉	
131	0689 空心粉沙拉	
131	0690 南瓜酱汁沙拉	

第三章 营养汤羹

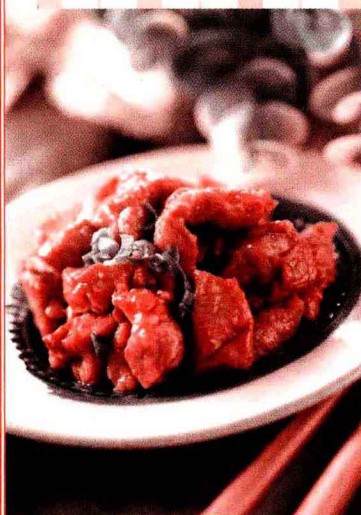
禽畜类汤羹

0691 参鸡汤	142	0737 老鸽汤	152	豆蛋类汤羹	161
0692 冬虫夏草乌鸡汤		0738 灵芝乳鸽汤		0786 家常豆花汤	161
0693 参麦黑枣乌鸡汤		0739 羊肚菌乳鸽汤		0787 酥香豆花汤	
0694 猴头菇乌鸡汤		0740 洋参乳鸽汤		0788 百花豆腐汤	
0695 杞枣芝麻乌鸡汤		0741 枸杞子兔肉汤	152	0789 梨花豆腐汤	
0696 红豆荸荠煲乌鸡	143	0742 淮杞炖兔肉汤		0790 粉丝冻豆腐汤	
0697 窃窕虫草乌鸡汤		0743 当归兔肉汤		0791 豆腐笋丝蟹肉汤	162
0698 桂圆枸杞童子鸡汤		0744 南瓜兔肉汤		0792 烧豆腐丸汤	
0699 归精黑豆煲鸡汤		0745 兔肉汤		0793 紫菜荸荠豆腐汤	
0700 芪参母鸡汤		0746 冬瓜排骨汤	153	0794 酸辣豆腐鸭血汤	
0701 芪桂老鸡汤	144	0747 棒骨莲藕汤		0795 酸辣豆腐瘦肉羹	
0702 杜仲栗子鸡汤		0748 参芪玉米排骨汤		0796 酸辣豆腐汤	163
0703 二子补肾鸡汤		0749 橙汁秋葵排骨汤		0797 桃花豆腐汤	
0704 红花鸡汤		0750 旱莲红枣排骨汤		0798 一品豆腐汤	
0705 大枣乌鸡汤		0751 黄豆排骨汤	154	0799 豆花肉末酸菜汤	
0706 红豆清鸡汤	145	0752 山药雄蹄丰胸汤		0800 养颜瘦身汤	
0707 咖喱玉米鸡汤		0753 桂圆鸡蛋瘦肉汤		0801 芙蓉汤	164
0708 猴头菇炖鸡汤		0754 川贝蜜枣瘦肉汤		0802 酸辣干丝汤	
0709 火腿鸡蓉汤		0755 海带木瓜百合汤		0803 酸辣五丝汤	
0710 栗子芋头鸡汤		0756 客家清炖猪肉汤	155	0804 鸡火煮干丝	
0711 苦瓜鸡汤	146	0757 烧肉煲烟笋		0805 鸡汤煮干丝	
0712 土鸡红枣桂圆汤		0758 猪骨肉汤		0806 香干汤	165
0713 瓦罐鸡汤		0759 猪皮麦冬胡萝卜汤		0807 腐竹汤	
0714 竹笋鸡肉汤		0760 巴戟补肾汤		0808 冰镇绿豆汤	
0715 茄子鸡片汤		0761 参归猪肝汤	156	0809 枸杞叶菊花绿豆汤	
0716 石榴鸡汁汤	147	0762 丹参猪肝汤		0810 绿豆茶叶冰糖汤	
0717 一品沙锅		0763 猪肝黄芪汤		0811 莲桂红枣黑豆汤	166
0718 苹果凤爪汤		0764 猪肝鸡蛋汤		0812 双仁黑豆养心汤	
0719 扁豆凤爪汤		0765 猪肝瘦肉汤		0813 五味子黑豆汤	
0720 百合红枣凤翅汤		0766 党参淮山胡椒猪肚汤	157	0814 紫菜玉米眉豆汤	
0721 红枣莲子鸡腿汤	148	0767 川贝枇杷猪肺汤		0815 冰糖百合汤	
0722 什锦酸辣汤		0768 家常牛肉酱汤		0816 冰茶煮芸豆	167
0723 姜味清汤		0769 青木瓜牛肉汤		0817 鸡蛋豆腐汤	
0724 乌龙面火锅汤底		0770 五宝药膳牛肉汤		0818 辣椒叶鸡蛋汤	
0725 丹参润肤汤		0771 党参牛排汤	158	0819 何首乌鸡蛋汤	
0726 沙参玉竹老鸭汤	149	0772 淮杞牛腱汤		0820 益母草黑豆鸡蛋汤	
0727 当归红枣煲鸭汤		0773 首乌核桃牛腱汤		0821 海带薏米蛋汤	168
0728 水鸭银花汤		0774 滑蛋牛肉粉丝煲		0822 红枣鹌鹑蛋汤	
0729 姜母老鸭汤		0775 木瓜牛骨汤		0823 节瓜咸蛋汤	
0730 冬瓜鸭架汤		0776 山菌牛骨汤	159	0824 牡蛎粉煮鸽蛋汤	
0731 冬瓜薏米鸭煲	150	0777 桔梗牛肚汤		0825 虾皮紫菜鸽蛋汤	
0732 沙锅冬瓜老鸭		0778 山楂牛尾汤		0826 虾仁鹌鹑蛋汤	169
0733 滋润鸭汤		0779 麻辣羊肉汤		0827 桂圆益智鸽蛋汤	
0734 平菇莲子鸭羹		0780 沙锅腐竹炖羊腩		0828 咸蛋芥菜汤	
0735 枣栗鸭架汤		0781 山药豆腐羊肉汤	160	0829 水晶皮蛋羹	
0736 芋头鹅肉汤	151	0782 归元枸杞羊蹄汤		0830 蛋奶羹	
		0783 天麻陈皮羊脑汤		蔬菜类汤羹	170
		0784 当归天麻羊脑汤		0831 萝卜汤	170
		0785 海参羊腰汤			



目录

CONTENTS



- 0832 萝卜山药汤
- 0833 萝卜丝蛋花汤
- 0834 萝卜薏米黄花菜汤
- 0835 糙米萝卜丝汤
- 0836 清汤萝卜
- 0837 百合莲子汤
- 0838 百合美白汤
- 0839 百合啤梨白藕汤
- 0840 枸杞百合莲花汤
- 0841 菠菜汤
- 0842 菠菜柏仁汤
- 0843 冬瓜虾仁汤
- 0844 冬瓜火腿汤
- 0845 冬瓜薏米汤
- 0846 绿豆冬瓜汤
- 0847 雪菜冬瓜汤
- 0848 蜂蜜冬瓜汤
- 0849 口蘑冬瓜汤
- 0850 枸杞子冬瓜汤
- 0851 荷叶冬瓜薏米汤
- 0852 冬瓜莲叶汤
- 0853 黄花南瓜汤
- 0854 荸荠杞子鲜藕汤
- 0855 白芷鲜藕汤
- 0856 田七藕蛋汤
- 0857 胡萝卜海带丝汤
- 0858 胡萝卜山药煲
- 0859 红枣薏米山药汤
- 0860 参须素锅
- 0861 蛋黄菜花汤
- 0862 豆苗紫菜虾仁汤
- 0863 甘蓝菠菜汤
- 0864 海米土豆瘦肉汤
- 0865 健胃蔬菜汤
- 0866 茭白芹菜汤
- 0867 芥菜西红柿汤
- 0868 金宝玉米羹
- 0869 苦菜酸辣汤
- 0870 苦瓜腐皮汤
- 0871 鲜味丝瓜汤
- 0872 芦笋浓汤
- 0873 芦笋小米莲子汤
- 0874 芦笋鸡丝汤
- 0875 玫瑰菊花竹荪汤
- 0876 美味双色羹
- 0877 奶汤圆白菜
- 0878 芹菜叶粉丝汤
- 0879 清毒除痘汤
- 0880 润肤蔬菜汤

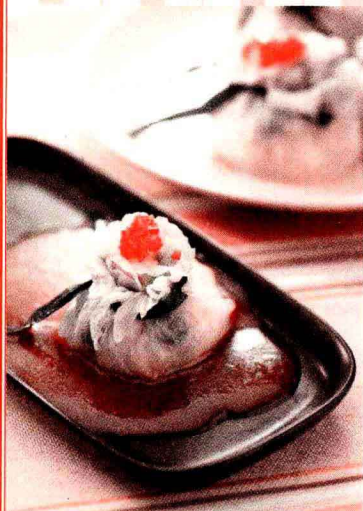
- 0881 三丝豆腐汤
- 0882 山药美白汤
- 0883 上汤黄秧白
- 0884 什锦小白菜汤
- 0885 双菇竹荪汤
- 0886 丝瓜木耳汤
- 0887 笋鸡银芽汤
- 0888 茼蒿蛋白汤
- 0889 忘忧汤
- 0890 莴笋叶豆腐汤
- 0891 红薯双仁汤
- 0892 葛根红薯防寒汤
- 0893 韭姜牛奶汤
- 0894 苦瓜荠菜汤
- 0895 莲笋玉米汤
- 水产类汤羹
- 0896 参枣甲鱼汤
- 0897 草菇甲鱼汤
- 0898 莼菜甲鱼汤
- 0899 甲鱼鹌鹑汤
- 0900 甲鱼银耳汤
- 0901 桂圆枸杞子甲鱼汤
- 0902 淮杞鸡爪甲鱼汤
- 0903 地黄甲鱼
- 0904 枸杞红枣金龟汤
- 0905 荸荠气锅龟
- 0906 红枣黄芪鲈鱼汤
- 0907 枸杞红枣黑鱼汤
- 0908 醋椒黑鱼汤
- 0909 莼菜鲫鱼汤
- 0910 海带鲫鱼汤
- 0911 冬瓜莲子鲫鱼汤
- 0912 蛤蜊鲫鱼汤
- 0913 萝卜鲤鱼汤
- 0914 草果陈皮青鱼汤
- 0915 草鱼豆腐汤
- 0916 川红花黑豆鲑鱼汤
- 0917 木瓜酸汤银鳕鱼
- 0918 泡菜鳕鱼汤
- 0919 丁香鱼片枸杞子汤
- 0920 泥鳅豆腐汤
- 0921 党参泥鳅汤
- 0922 山斑鱼芡实汤
- 0923 淮杞鳕鱼汤
- 0924 党参黄芪鳕鱼汤
- 0925 金针鳕鱼汤
- 0926 山药玉竹白鳕汤
- 0927 芥菜鱼脯汤

0928 枸杞子鱼头汤		0972 菊花花卷		1020 咸蛋黄炒饭	
0929 沙锅鱼头		0973 麻酱花卷		1021 咸鱼炒饭	209
0930 青木瓜美容汤		0974 糯米咸花卷		1022 海鲜炒饭	
0931 醋椒头尾汤	190	0975 绿茶卷		1023 咸菜蛋皮炒饭	
0932 木瓜鱼尾汤		0976 小笼包	200	1024 素什锦炒饭	
0933 潮州三色鱼丸汤		0977 生煎包		1025 火腿青菜炒饭	
0934 草菇鱼丸汤		0978 水煎包		1026 泡椒鸡丁炒饭	210
0935 清汤鱼丸		0979 佛手包		1027 什锦炒饭	
0936 白芷鱼肚汤	191	0980 三菇包		1028 泡菜炒饭	
0937 海鲜丸子汤		0981 破酥包	201	1029 七彩糯米炒饭	
0938 草菇虾丸汤		0982 川味麻辣包		1030 叉烧酱油炒饭	
0939 八鲜滋补汤		0983 蛋黄鲜肉包		1031 泡菜素炒饭	211
0940 功夫汤		0984 吉祥排骨包		1032 口蘑菜心炒饭	
0941 芦笋鱿鱼汤	192	0985 胡萝卜素包		1033 木须肉炒饭	
0942 墨鱼煲		0986 火腿虾肉包	202	1034 十三香牛肉炒饭	
0943 牡蛎高汤		0987 春饼		1035 山菜蘑菇炒饭	
0944 蛤蜊蛋汤		0988 葱花肉饼		1036 玉米粒炒饭	212
0945 抗压舒眠蛤蜊汤		0989 三丝卷饼		1037 洋葱牛肉炒饭	
0946 百合牡蛎煲	193	0990 满口香烧饼		1038 肉末雪菜炒饭	
0947 红枣桂圆牡蛎汤		0991 白砂糖烧饼	203	1039 翡翠炒饭	
0948 海米三鲜汤		0992 萝卜丝酥饼		1040 双菇炒饭	
0949 阿胶当归鲍鱼汤		0993 萝卜饼		1041 咖喱蟹炒饭	213
0950 党参瘦肉田螺汤		0994 京味春饼鸡卷		1042 咖喱炒饭	
0951 胡萝卜海螺汤	194	0995 家常抻面		1043 家兴万事富贵饭	
0952 金瓜螃蟹汤		0996 家常手擀面	204	1044 板栗鲜贝饭	
0953 山药螃蟹汤		0997 茄香牛肉刀削面		1045 火腿菜饭	
0954 生地螃蟹汤		0998 山西拨鱼面		1046 栗子油鸡饭	214
0955 海带黄豆汤		0999 家常揪面片		1047 广式盖浇饭	
果品类汤羹	195	1000 彩椒拌面片		1048 三晋过油肉盖饭	
0956 青苹果芦荟汤	195	1001 青海羊肉炒面片	205	1049 滑蛋蟹棒盖饭	
0957 柚皮苹果汤		1002 汤炮仗		1050 四季豆盖饭	
0958 杏仁雪梨汤		1003 朝鲜冷面		1051 猪肉铁板盖饭	215
0959 菊花雪梨牛奶汤		1004 家常意大利面		1052 牛肉洋葱盖浇饭	
0960 桂圆菠萝汤		1005 三鲜水饺		1053 泡菜牛柳盖饭	
0961 樱桃甜汤	196	1006 鲜肉水饺	206	1054 童趣盖浇饭	
0962 山楂百合汤		1007 虾肉水饺		1055 肉丁豌豆盖浇饭	
0963 椰奶提子汤		1008 煎饺		1056 红酒鸡肉盖饭	216
0964 猕猴桃鲜藕汤		1009 花样蒸饺		1057 猪肉盖浇饭	
0965 菊花杏红羹		1010 红金鱼蒸饺		1058 牛肉盖饭	
第四章 百变主食		1011 黄金元宝饺	207	1059 牡蛎盖饭	
百变面食	198	1012 古道鱼汤饺子		1060 哈密瓜牛柳饭	
0966 鲜奶馒头	198	1013 阖家金玉饺		1061 京酱肉丝饭	217
0967 蔬菜馒头		1014 山药哈密瓜饺		1062 姜丝牛肉饭	
0968 双色玉米面馒头		1015 蟹黄蒸烧卖		1063 五柳花枝饭	
0969 双色花卷		百变米饭	208	1064 百合鲜贝饭	
0970 烘烤椒盐花卷		1016 扬州炒饭	208	1065 炒三丝饭	
0971 乌龙茶花卷	199	1017 广州炒饭		1066 牛肉饭	218
		1018 三椒牛肉炒饭		1067 茄汁饭	
		1019 三文鱼炒饭		1068 水煮肥牛饭	



目录

CONTENTS

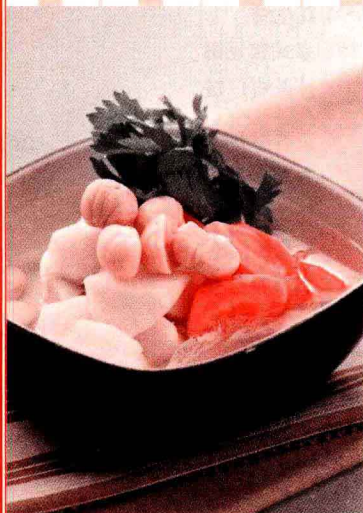


1069 坛肉米饭	1117 人参鸡粥	
1070 三文鱼饭	1118 人参莲子粥	
1071 五香烤猪肉饭	1119 人参乌鸡粥	
1072 海鲜煲饭	1120 冬虫夏草田鸡腿粥	
1073 广东烩饭	1121 党参红枣粥	229
1074 三鲜烩饭	1122 党参黄芪粥	
1075 咸鱼鸡粒烩饭	1123 枸杞猪腰粥	
1076 海鲜烩饭	1124 地黄羊腰粥	
1077 海鲜蔬菜烩饭	1125 仿真燕窝粥	
1078 滑蛋蟹柳烩饭	1126 酸枣仁桂圆粥	230
1079 什锦海鲜烩饭	1127 南瓜粥	
1080 素四宝烩饭	1128 八宝粥	
1081 素鲜菇烩饭	1129 腊八粥	
1082 罗汉素烩饭	1130 黑米粥	
1083 橙汁饭	1131 二米粥	231
1084 家常石锅拌饭	1132 黄豆粥	
1085 咖喱拌饭	1133 麦芽粥	
1086 石锅拌饭	1134 皮蛋瘦肉粥	
1087 小鱼干拌饭	1135 三元及第粥	
1088 锅巴饭	1136 芹菜肉末粥	232
1089 四色水果饭	1137 胡萝卜肉丸粥	
1090 四色烫饭	1138 生滚排骨粥	
1091 羊肉烫饭	1139 酪梨芋头粥	
1092 家常烫饭	1140 香肠粥	
1093 牛肉片焗饭	1141 鸡丝桂圆粥	233
1094 奶酪西兰花焗饭	1142 鸡丝萝卜粥	
1095 奶香咖喱焗饭	1143 鸡肉皮蛋粥	
1096 咖喱鸡蛋包饭	1144 鱼肉松粥	
1097 海南菜包饭	1145 鱼丸粥	
1098 生菜香菇包饭	1146 糯米鳊鱼粥	234
1099 三色焖饭	1147 韭菜虾仁粥	
1100 五彩玉米饭	1148 山药虾粥	
1101 新疆手抓饭	1149 生滚螃蟹粥	
1102 家常油饭	1150 海参桂圆粥	
1103 粉蒸排骨饭	1151 干贝海带粥	235
1104 紫米乌鸡饭	1152 百合南瓜粥	
1105 参枣米饭	1153 胡萝卜南瓜粥	
1106 果脯红薯饭	1154 绿蔬甜薯粥	
1107 木瓜奶香饭	1155 绿豆银耳粥	
1108 沙锅猪蹄饭	1156 蜂蜜雪梨粥	236
1109 硕果扬帆	1157 猕猴桃薏米粥	
1110 十谷米饭	1158 花生山药粥	
1111 泡菜饭团	1159 桂圆栗子粥	
1112 紫米饭团	1160 荞麦桂圆粥	
1113 什锦饭团	1161 核桃仁黑芝麻粥	237
1114 肉松饭团	1162 荷叶莲子粥	
1115 芥末鸡肉沙拉饭团	1163 牛奶干果粥	
百变粥	1164 玫瑰香粥	
1116 人参核桃粥	1165 杏仁桂花粥	



目录

CONTENTS



1307 茶树菇炒年糕	1354 菠菜肉丝汤年糕	
1308 榨菜肉丝炒年糕	1355 三色芸豆糕	
1309 什锦炒疙瘩	1356 双色发糕	277
1310 三丝炒粉	1357 荸荠糕	
1311 菜疙瘩	268 1358 扁豆枣糕	
1312 麻什	1359 西瓜凉糕	
1313 三色拨鱼儿	1360 小豆凉糕	
1314 蛋松蔬菜卷	1361 嘉兴粽子	278
1315 糖炒栗子	1362 八宝粽子	
1316 炒五香瓜子	269 1363 百果粽子	
1317 多彩糯米团	1364 栗枣粽子	
1318 拔丝小汤圆	1365 豆沙红枣粽	
1319 干拔莲子	1366 陈皮牛肉粽	279
1320 五彩猫耳朵	1367 健康素粽	
1321 欢乐拔丝薯	270 1368 裹蒸粽	
1322 五仁红豆馅	1369 鱼香荷叶粽	
1323 蜜汁炒红薯	1370 羊肉烧卖	
1324 山楂糕翡翠泥	1371 三鲜烧卖	280
1325 山楂三吃	1372 家常烧卖	
1326 盐酥花生米	271 1373 上海烧卖	
1327 香糖薯泥	1374 回族烧卖	
1328 自制糖瓜	1375 原味烧卖	
1329 绿豆冰沙	1376 干蒸烧卖	281
1330 芒果炒奶	1377 腊味糯米烧卖	
蒸煮类小吃	272 1378 蛋面虾肉烧卖	
1331 上海米酒汤圆	272 1379 上海小馄饨	
1332 上海擂沙汤圆	1380 串煎馄饨	
1333 成都赖汤圆	1381 荸荠馄饨	282
1334 山东芝麻枣泥汤圆	1382 辣椒油馄饨	
1335 黄金汤圆	1383 南瓜馄饨	
1336 心肺汤圆	273 1384 鲜肉蛋黄馄饨	
1337 翡翠芸豆汤圆	1385 鳊鱼馄饨	
1338 紫甘蓝枣泥汤圆	1386 馄饨	283
1339 健康五色汤圆	1387 素馄饨	
1340 醪糟雨花石汤圆	1388 清汤抄手	
1341 橙羹小汤圆	274 1389 青菜钵	
1342 核桃酪汤圆	1390 家常驴打滚	
1343 祈福汤圆	1391 靖江蟹黄汤包	284
1344 水磨汤圆	1392 陕西杂面拨鱼儿	
1345 小熊嘟嘟汤圆	1393 家常拨鱼	
1346 糖不甩	275 1394 曲曲汤	
1347 八宝年糕	1395 四喜蒸饺	
1348 桂花糖年糕	1396 冠顶蒸饺	285
1349 桑葚芝麻糕	1397 蝴蝶蒸饺	
1350 香甜鸡柳年糕	1398 水晶蔬菜饺	
1351 红糖蒸年糕	276 1399 虾仁滑肠粉	
1352 夹心年糕	1400 像生南瓜	
1353 椰汁年糕	1401 团圆饼	286
	1402 香甜软糯叶儿粑	