

爱上厨房丛书 V



百姓菜 6000例

1000道菜+2000个做法+3000个常识



胡维勤 主编



名师。名菜。名典
秘籍。精选。典藏

【人群检索】
儿童保健菜
女性保健菜
孕产妇保健菜

【功效检索】
提神健脑菜
排毒瘦身菜
补血养颜菜

【食材检索】
蔬菜菌豆类
畜肉禽蛋类
西餐日韩料理

名医名厨携手合作
精选美味营养又易做的家常菜

震撼价
¥24.80
附赠相宜与相克
挂图

CTS 湖南美术出版社

百姓菜 6000例



胡维勤 主编

图书在版编目(CIP)数据

百姓菜6000例/胡维勤主编. —长沙:
湖南美术出版社, 2010. 8
(爱上厨房丛书. 第5辑)
ISBN 978-7-5356-3837-3
I. ①百… II. ①胡… III. ①菜谱IV.
①TS972. 12
中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第161698号

爱上厨房丛书V

百姓菜6000例

策 划: 金版文化
主 编: 胡维勤
责任编辑: 李 松
封面设计: 景雪峰
出版发行: 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)
经 销: 湖南省新华书店
印 刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司
(深圳市龙岗区横岗镇红棉三路鹰达工业大厦)
开 本: 711×1016 1/16
印 张: 22
版 次: 2012年8月第1版 2012年8月第7次印刷
书 号: ISBN 978-7-5356-3837-3
定 价: 24.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000
网 址: <http://www.ch-jinban.com/>
电子邮箱: szjinban@163.com
如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。
联系电话: 0755-28630168

百姓菜 6000例



胡维勤 主编

Part1

合理饮食 健康相伴

- 告诉你如何留住食物的营养 ……034
厨房调料你用得正确吗 ……036
病从口入，怎样吃才安全 ……038
合理喝汤，苗条又健康 ……040

Part2

蔬菜类

白菜

- 白菜三味(凉拌) ……042
果汁白菜心(凉拌) ……042
大白菜粉丝盐煎肉(热炒) 043
一品菜心(蒸煮) ……043
白菜海带豆腐煲(汤煲) ……043
白菜粉条丸子汤(汤煲) ……043

包菜

- 千层包菜(凉拌) ……044
珊瑚包菜(凉拌) ……044
烫包菜(凉拌) ……045
辣包菜(热炒) ……045
炆炒包菜(热炒) ……045
包菜焖羊肉(热炒) ……045

油菜

- 油菜炒猪肝(热炒) ……046
油菜炒虾仁(热炒) ……046
双冬扒油菜(蒸煮) ……047
香味牛方(蒸煮) ……047
虾米油菜玉米汤(汤煲) ……047
油菜黄豆牛肉汤(汤煲) ……047

菠菜

- 姜汁菠菜(凉拌) ……048
菠菜拌四宝(凉拌) ……048
口口香(凉拌) ……049

- 鸡蛋菠菜炒粉丝(热炒) ……049
菠菜鸡胗汤(汤煲) ……049
菠菜猪肝汤(汤煲) ……049

芹菜

- 芹菜拌香干(凉拌) ……050
芹菜兔肉(凉拌) ……050
芹菜炒香菇(热炒) ……051
腰果西芹(热炒) ……051
百合西芹蛋花汤(汤煲) ……051
牛肉芹菜土豆汤(汤煲) ……051

菜心

- 菜心沙姜猪心(热炒) ……052
冬菇蚝油菜心(热炒) ……052
菜心豆腐(热炒) ……053
蘑菇菜心炒圣女果(热炒) 053
冬笋鸡块菜心煲(汤煲) ……053
鱼头豆腐菜心煲(汤煲) ……053

芥菜

- 芥菜叶拌豆丝(凉拌) ……054
芥菜青豆(凉拌) ……054
芥菜炒蚕豆(热炒) ……055
芥菜炒肉丁(热炒) ……055
芥菜鲜肉汤(汤煲) ……055
芥菜土豆煲排骨(汤煲) ……055

韭菜 韭黄

- 韭黄腐竹(热炒) ……056
韭黄炒鸡蛋(热炒) ……056
韭菜炒香干(热炒) ……057
韭菜腰花(热炒) ……057
虾米豆腐干韭菜汤(汤煲) 057
豆芽韭菜汤(汤煲) ……057

黄花菜

- 凉拌黄花菜(凉拌) ……058
黄花菜拌海蜇(凉拌) ……058
黄花菜炒瘦肉(热炒) ……059
黄花菜木耳肉片汤(汤煲) 059

- 黄花菜黄瓜汤(汤煲) ……059
黄花菜煲鱼块(汤煲) ……059

花菜 西兰花

- 珊瑚花菜(凉拌) ……060
素焗花菜(热炒) ……060
香菇烧花菜(热炒) ……061
花菜炒肉片(热炒) ……061
素拌西兰花(凉拌) ……061
西兰花炒虾球(热炒) ……061
西兰花冬笋(热炒) ……062
西兰花炒鸡丁(热炒) ……062
罗汉斋(热炒) ……062
苦瓜西兰花牛肉(热炒) ……062
鲜奶西兰花牛尾汤(汤煲) 063
西兰花豆腐鱼块煲(汤煲) 063
鲜虾煲西兰花(汤煲) ……063
西兰花鱼头煲(汤煲) ……063

茭白

- 辣味拌茭白(凉拌) ……064
西红柿炒茭白(热炒) ……064
茭白肉片(热炒) ……065
茭白金针菇(热炒) ……065
虾米茭白粉条汤(汤煲) ……065
鸡肝茭白枸杞汤(汤煲) ……065

白萝卜

- 菊花萝卜丝(凉拌) ……066
风味白萝卜皮(腌卤) ……066
干贝蒸白萝卜(蒸煮) ……067
干锅白萝卜(蒸煮) ……067
牡蛎白萝卜蛋汤(汤煲) ……067
羊肉白萝卜煲山楂(汤煲) 067

胡萝卜

- 清凉三丝(凉拌) ……068
香脆双丝(凉拌) ……068
菜椒胡萝卜炒牛肉(热炒) 069
胡萝卜炒蛋(热炒) ……069

胡萝卜豆腐汤(汤煲)069

胡萝卜山药羊肉煲(汤煲) 069

西红柿

芙蓉西红柿(热炒)070

西红柿鸡(热炒)070

西红柿牛腩(热炒)071

西红柿焖冬瓜(蒸煮)071

肉片粉丝西红柿汤(汤煲) 071

黄豆西红柿牛肉汤(汤煲) 071

土豆

土豆小炒肉(热炒)072

土豆烧排骨(热炒)072

草菇焖土豆(蒸煮)073

茄子炖土豆(蒸煮)073

土豆芸豆煲鸡块(汤煲) ...073

老鸭土豆煲(汤煲)073

山药

橙汁山药(腌卤)074

玉米笋炒山药(热炒)074

山药鲑鱼(蒸煮)075

山药蒸鲫鱼(蒸煮)075

枸杞山药牛肉汤(汤煲) ...075

山药菌菇炖鸡煲(汤煲) ...075

芋头

芋头烧肉(热炒)076

椰汁芋头滑鸡煲(热炒) ...076

芋头牛肉(蒸煮)077

芋头蒸仔排(蒸煮)077

芋头排骨粉皮煲(汤煲) ...077

芋头牛肉粉丝煲(汤煲) ...077

玉米

香油玉米(凉拌)078

玉米炒蛋(热炒)078

玉米青红椒炒鸡肉(热炒) 079

老北京丰收菜(蒸煮)079

玉米棒脊骨汤(汤煲)079

猪胰山药玉米煲(汤煲) ...079

莲藕

炆拌莲藕(凉拌)080

橙子藕片(凉拌)080

酸辣藕丁(热炒)081

田园小炒(热炒)081

黑豆红枣莲藕猪蹄汤(汤煲) ...081

莲藕猪心煲莲子(汤煲) ...081

茄子

五味茄子(热炒)082

鱼香茄子(热炒)082

芝麻酱茄子(蒸煮)083

猪蹄扒茄子(蒸煮)083

茄子煲豆腐汤(汤煲)083

豆腐茄子苦瓜煲鸡(汤煲) 083

洋葱

洋葱拌豆干(凉拌)084

红油洋葱肚丝(凉拌)084

洋葱炒猪肝(热炒)085

洋葱鸡(蒸煮)085

洋葱排骨汤(汤煲)085

牛肉西红柿洋葱汤(汤煲) 085

竹笋

美味竹笋尖(凉拌)086

浏阳脆笋(凉拌)086

竹笋炒肉丝(热炒)087

雪里蕻春笋(热炒)087

辣椒笋衣(热炒)087

笋干鱿鱼肉丝(热炒)087

干煸冬笋(热炒)088

冬笋猪心(热炒)088

春笋丁(热炒)088

笋尖烧牛肉(热炒)088

干贝冬笋瘦肉羹(汤煲) ...089

冬笋煲肘子(汤煲)089

香菇冬笋煲小鸡(汤煲) ...089

冬笋鱼块煲(汤煲)089

莴笋

炆拌三丝(凉拌)090

甜蜜四宝(热炒)090

葱油莴笋鸡翅(热炒)091

莴笋烧肚条(热炒)091

莴笋猪蹄汤(汤煲)091

老鸭莴笋枸杞煲(汤煲) ...091

黄瓜

蒜泥黄瓜片(凉拌)092

糖醋黄瓜(凉拌)092

脆炒黄瓜皮(热炒)093

老黄瓜炖泥鳅(蒸煮)093

红豆黄瓜猪肉煲(汤煲) ...093

山药黄瓜煲鸭汤(汤煲) ...093

冬瓜

芥蓝炒冬瓜(热炒)094

冬瓜双豆(热炒)094

芝麻酱冬瓜(蒸煮)095

油焖冬瓜(蒸煮)095

冬瓜鲜蘑排骨汤(汤煲) ...095

牛肉煲冬瓜(汤煲)095

南瓜

脆炒南瓜丝(热炒)096

蜂蜜蒸老南瓜(蒸煮)096

八宝南瓜(蒸煮)097

豉汁南瓜蒸排骨(蒸煮) ...097

南瓜排骨汤(汤煲)097

南瓜牛肉汤(汤煲)097

苦瓜

炆拌苦瓜(凉拌)098

苦瓜炒鸡蛋(热炒)098

大刀苦瓜(热炒)099

鸡蓉酿苦瓜(蒸煮)099

苦瓜瘦肉汤(汤煲)099

猪肚苦瓜汤(汤煲)099

蒜薹

- 蒜薹腰花(热炒)100
牛柳炒蒜薹(热炒)100

扁豆

- 椒丝扁豆(热炒)101
扁豆炖排骨(蒸煮)101

四季豆

- 干煸四季豆(热炒)102
红椒四季豆(热炒)102
四季豆炒竹笋(热炒)103
金沙四季豆(热炒)103
四季豆鸭肚(热炒)103
四季豆炒鸡蛋(热炒)103

豆角

- 蒜香豆角(凉拌)104
姜汁豆角(凉拌)104
大碗豆角(热炒)105
豆角炒肉末(热炒)105
茄子炒豆角(热炒)105
干豆角扣肉(蒸煮)105

豌豆 荷兰豆

- 豌豆炒肉(热炒)106
豌豆牛肉粒(热炒)106
豌豆萝卜炒虾(热炒)107
豌豆扒肘子(蒸煮)107
松仁荷兰豆(凉拌)107
荷兰豆金针菇(热炒)107

毛豆

- 毛豆仁拌小白菜(凉拌)108
毛豆仁炒河虾(热炒)108
毛豆仁烩丝瓜(热炒)109
毛豆仁焖黄鱼(蒸煮)109
盐水毛豆瘦肉煲(汤煲)109
银杏毛豆仁羊肉汤(汤煲) 109

豆芽

- 黄豆芽拌香菇(凉拌)110

- 绿豆芽拌豆腐(凉拌)110
黄豆芽炒粉条(热炒)111
黄豆芽炒大肠(热炒)111
蘑菇绿豆芽肉汤(汤煲)111
冬菇黄豆芽猪尾汤(汤煲) 111

辣椒

- 辣椒圈拌花生米(凉拌)112
豆腐皮拌黄瓜(凉拌)112
虎皮尖椒(煎炸)113
双椒爆羊肉(热炒)113
青椒煸仔鸡(热炒)113
青红椒炒虾仁(热炒)113
辣椒炒黄瓜(热炒)114
杭椒肚条(热炒)114
双椒小黄鱼(热炒)114
杭椒鳝片(热炒)114

Part3 菌豆类

香菇

- 香菇煨蹄筋(热炒)116
香菇烧牛肉(热炒)116
香菇瘦肉酿苦瓜(蒸煮)117
干焖香菇(蒸煮)117
枸杞香菇炖猪蹄(汤煲)117
香菇鸡块煲冬瓜(汤煲)117

金针菇

- 甜椒拌金针菇(凉拌)118
芥末金针菇(凉拌)118
金针菇炒牛肚(热炒)119
金针菇炒肉丝(热炒)119
金针菇瘦肉汤(汤煲)119
金针菇牛肉丸汤(汤煲)119

草菇

- 西芹拌草菇(凉拌)120

- 草菇虾仁(热炒)120
草菇焖鸡(蒸煮)121
草菇焖肉(蒸煮)121
草菇螺片汤(汤煲)121
草菇鱼头汤(汤煲)121

茶树菇

- 茶树菇炒肉丝(热炒)122
茶树菇炒鸡丝(热炒)122
素炒杂菌(热炒)123
云南小瓜炒茶树菇(热炒) 123
茶树菇炖老鸡(汤煲)123
茶树菇鸭汤(汤煲)123

口蘑

- 尖椒拌口蘑(凉拌)124
口蘑拌花生(凉拌)124
香菜拌口蘑(凉拌)125
蚝汁扒群菇(热炒)125
口蘑雪里蕻牛肉汤(汤煲) 125
口蘑灵芝鸭子煲(汤煲)125

鸡腿菇

- 蚝油鸡腿菇(热炒)126
鸡腿菇炒牛肉(热炒)126
鸡腿菇烧肉丸(热炒)127
鸡腿菇烧牛蛙(热炒)127
鸡腿菇烧排骨(蒸煮)127
鲍汁扣三菇(蒸煮)127

木耳

- 木耳黄瓜(凉拌)128
醋椒木耳(凉拌)128
木耳炒鸡蛋(热炒)129
木耳圆椒炒猪肝(热炒)129
木耳煲双脆(汤煲)129
黑木耳水蛇汤(汤煲)129

银耳

- 银耳莲子冰糖饮(汤煲)130
菠萝银耳红枣甜汤(汤煲) 130

银耳瘦肉汤(汤煲)	131
银耳红枣煲猪排(汤煲)	131
猪肺雪梨银耳汤(汤煲)	131
银耳羊肉莲藕汤(汤煲)	131

豆腐

香椿拌豆腐(凉拌)	132
小葱拌豆腐(凉拌)	132
烧虎皮豆腐(热炒)	133
肉丝豆腐(热炒)	133
青蒜烧豆腐(热炒)	133
家乡豆腐(热炒)	133
三鲜酿豆腐(煎炸)	134
脆皮豆腐(煎炸)	134
肥牛豆腐(蒸煮)	134
口水豆腐(蒸煮)	134
黄瓜鱼块豆腐煲(汤煲)	135
西红柿豆腐鲫鱼汤(汤煲)	135
豆腐红枣泥鳅汤(汤煲)	135
豆腐韭香虾仁汤(汤煲)	135

豆腐皮

香油豆腐皮(凉拌)	136
红椒丝拌豆腐皮(凉拌)	136
豆腐皮拌黄瓜(凉拌)	137
豆腐皮拌三丝(凉拌)	137
小炒豆腐皮(热炒)	137
卤水素鸡(蒸煮)	137

腐竹

腐竹拌芹菜(凉拌)	138
炆腐竹(凉拌)	138
腐竹拌羊肚丝(凉拌)	139
腐竹银芽黑木耳(热炒)	139
腐竹烧肉(蒸煮)	139
腐竹大蒜焖塘虱(蒸煮)	139

豆腐干

麻辣豆腐干(凉拌)	140
西芹炒豆腐干(热炒)	140

Part4 畜肉类

猪肉

糖醋里脊(热炒)	142
鱼香肉丝(热炒)	142
彩蔬肉片(热炒)	143
西葫芦肉片(热炒)	143
橄榄菜炒肉块(热炒)	143
家常小炒肉(热炒)	143
咕噜肉(热炒)	144
赛狮子头(蒸煮)	144
板栗红烧肉(蒸煮)	144
米粉肉(蒸煮)	144
山药猪肉汤(汤煲)	145
双杏煲猪肉(汤煲)	145
杜仲巴戟瘦肉汤(汤煲)	145
灵芝红枣瘦肉汤(汤煲)	145

猪排骨

干烧排骨(热炒)	146
香炖排骨(热炒)	146
孜然排骨(煎炸)	147
椒盐小排(煎炸)	147
剁椒排骨(蒸煮)	147
芳香排骨(蒸煮)	147
粉蒸排骨(蒸煮)	148
周庄酥排(蒸煮)	148
家乡酱排骨(蒸煮)	148
干烂排骨(蒸煮)	148
菌菇排骨汤(汤煲)	149
西洋参排骨滋补汤(汤煲)	149
板栗玉米煲排骨(汤煲)	149
土豆海带煲排骨(汤煲)	149

猪蹄

养颜美容蹄(蒸煮)	150
-----------	-----

醋香猪蹄(蒸煮)	150
花生蒸猪蹄(蒸煮)	151
京华卤猪蹄(蒸煮)	151
开胃猪蹄(蒸煮)	151
红枣焖猪蹄(蒸煮)	151
美容猪蹄汤(汤煲)	152
双红猪蹄汤(汤煲)	152
苦瓜猪蹄汤(汤煲)	152
佛手瓜煲猪蹄(汤煲)	152
百合猪蹄汤(汤煲)	153
猪蹄灵芝汤(汤煲)	153
红枣海带煲猪蹄(汤煲)	153
木瓜猪蹄汤(汤煲)	153

猪耳 猪尾

芝麻拌猪耳(凉拌)	154
云片脆耳(凉拌)	154
红酒焖猪尾(蒸煮)	155
黄豆煨猪尾(蒸煮)	155
猪尾汤(汤煲)	155
西洋参煲猪尾(汤煲)	155

猪肝

凉拌猪肝(凉拌)	156
腰花炒肝片(热炒)	156
胡萝卜炒猪肝(热炒)	157
韭菜花炒猪肝(热炒)	157
党参枸杞猪肝汤(汤煲)	157
天麻猪肝汤(汤煲)	157

猪腰

炆拌腰片(凉拌)	158
海派腰花(热炒)	158
香爆腰花(热炒)	159
醋辣腰花(热炒)	159
豆芽腰片汤(汤煲)	159
猪腰补肾汤(汤煲)	159

猪血

春笋炒血豆腐(热炒)	160
------------	-----

韭菜猪血(汤煲)160
韭香黄豆芽猪血汤(汤煲) 161
西洋参猪血煲(汤煲)161
韭菜猪血汤(汤煲)161
双色豆腐汤(汤煲)161

猪肚

凉拌猪肚(凉拌)162
冷水猪肚(腌卤)162
小炒猪肚(热炒)163
银杏腐竹猪肚煲(蒸煮) ...163
桂圆煲猪肚(汤煲)163
鸡骨草猪肚汤(汤煲)163

猪肠

傻儿肥肠(热炒)164
豆腐烧肠(热炒)164
猪肠煲豆腐(蒸煮)165
草头圈子(蒸煮)165
薏米煲猪肠(汤煲)165
猪肠海带煲豆腐(汤煲) ...165

牛肉

五香牛肉(凉拌)166
松子牛肉(热炒)166
芥蓝牛肉(热炒)167
香芹炒牛肉(热炒)167
豉汁牛肉(热炒)167
仔姜炒牛肉(热炒)167
回锅牛腱(热炒)168
口口香牛柳(热炒)168
咖喱牛腩煲(热炒)168
蒜烧土豆肥牛(热炒)168
滋补牛肉汤(汤煲)169
理气牛肉汤(汤煲)169
花生煲牛肉(汤煲)169
西红柿牛腩煲(汤煲)169

牛肚 牛蹄筋

豆角拌牛肚(凉拌)170

干拌牛肚(凉拌)170
荷兰豆拌牛肚(凉拌)171
翠绿银杏炒肚尖(热炒) ...171
香辣牛肚(热炒)171
豆豉牛肚(热炒)171
辣椒炒牛肚(热炒)172
油面筋炒牛肚(热炒)172
芡实莲子牛肚煲(汤煲) ...172
滋补牛肚汤(汤煲)172
蒜味牛蹄筋(凉拌)173
腰果牛蹄筋(凉拌)173
多菌菇牛蹄筋汤(汤煲) ...173
花生米煲牛蹄筋(汤煲) ...173

羊肉

葱拌羊肉(凉拌)174
葱丝羊肉(热炒)174
川香羊排(热炒)175
羊肉烩菜(蒸煮)175
蒜香羊头肉(蒸煮)175
姜汁羊肉(蒸煮)175
虾酱羊肉(蒸煮)176
白切东山羊(蒸煮)176
青椒焖羊肉(蒸煮)176
手抓羊肉(蒸煮)176
枸杞羊肉香菜汤(汤煲) ...177
羊肉粉条山药煲(汤煲) ...177
红枣羊排首乌汤(汤煲) ...177
山药枸杞羊排煲(汤煲) ...177

兔肉

手撕兔肉(凉拌)178
辣椒炒兔丝(热炒)178
青豆烧兔肉(热炒)179
宫廷兔肉(热炒)179
兔肉薏米煲(汤煲)179
桂圆兔腿枸杞汤(汤煲) ...179
核桃兔肉汤(汤煲)180

红枣兔肉煲(汤煲)180
沙参兔肉汤(汤煲)180
山药煲兔肉(汤煲)180

Part5

鸡肉

广东白切鸡(凉拌)182
香糟鸡(腌卤)182
豉油皇鸡(热炒)183
观音茶香鸡(热炒)183
腰果鸡丁(热炒)183
油淋土鸡(蒸煮)183
板栗煨鸡(蒸煮)184
太白鸡(蒸煮)184
客家盐焗鸡(蒸煮)184
宅门鸡(蒸煮)184
鸡肉丝瓜汤(汤煲)185
鸡肉蘑菇粉条汤(汤煲) ...185
冬菇粉条炖鸡(汤煲)185
益母草鸡汤(汤煲)185

鸡翅

板栗烧鸡翅(热炒)186
小炒鸡翅(热炒)186
香辣鸡翅(热炒)187
红烧鸡翅(蒸煮)187
烩鸡翅(蒸煮)187
梅子鸡翅(蒸煮)187

鸡爪

白云鸡爪(腌卤)188
卤味凤爪(腌卤)188
美极凤爪(腌卤)189
鸡爪炒猪耳条(热炒)189
菌菇鸡爪眉豆煲(汤煲) ...189
黑豆红枣鸡爪汤(汤煲) ...189

鸭肉

- 蒜苗拌鸭片(凉拌)190
- 年糕八宝鸭丁(热炒)190
- 蒜薹炒鸭片(热炒)191
- 啤酒鸭(蒸煮)191
- 青花椒仔鸭(蒸煮)191
- 梅菜扣鸭(蒸煮)191
- 薏米冬瓜鸭肉汤(汤煲) ...192
- 美容养颜老鸭煲(汤煲) ...192
- 胡萝卜马蹄鸭肉煲(汤煲) 192
- 冬瓜鸭肉煲(汤煲)192
- 老鸭红枣猪蹄煲(汤煲) ...193
- 清汤老鸭煲(汤煲)193
- 鸭肉芡实汤(汤煲)193
- 银杏枸杞鸭肉汤(汤煲) ...193

鹅肉

- 卤水鹅片拼盘(腌卤)194
- 黄瓜烧鹅肉(热炒)194
- 扬州风鹅(热炒)195
- 酱爆鹅脯(热炒)195
- 芋头烧鹅(蒸煮)195
- 鲍汁鹅掌扣刺参(蒸煮) ...195

鸽肉 鹌鹑

- 妙手秘制鸽(煎炸)196
- 火腿乳鸽(蒸煮)196
- 百合红枣鸽肉汤(汤煲) ...197
- 西洋参煲乳鸽(汤煲)197
- 人参红枣鸽子汤(汤煲) ...197
- 芡实桂圆鸽子煲(汤煲) ...197
- 红烧鹌鹑(热炒)198
- 银杏炒鹌鹑(热炒)198
- 鹌鹑百合桂圆煲(汤煲) ...198
- 沙参煲鹌鹑(汤煲)198
- 莲子鹌鹑煲(汤煲)199
- 苦瓜煲鹌鹑(汤煲)199
- 红腰豆鹌鹑煲(汤煲)199

- 灵芝鹌鹑汤(汤煲)199

鸡蛋

- 鸡蛋炒干贝(热炒)200
- 银芽炒鸡蛋(热炒)200
- 青豆炒蛋(热炒)201
- 臊子蛋(热炒)201
- 辣味香蛋(热炒)201
- 百果双蛋(热炒)201
- 蛋皮豆腐(蒸煮)202
- 太极鸳鸯蛋(蒸煮)202
- 节瓜粉丝蒸水蛋(蒸煮) ...202
- 蚝干蒸蛋(蒸煮)202
- 芥菜鸡蛋羹(汤煲)203
- 鲜菇丝瓜蛋花汤(汤煲) ...203
- 家常蔬菜蛋汤(汤煲)203
- 茉莉花蛋汤(汤煲)203

鸽蛋 鹌鹑蛋

- 鸽蛋扒海参(煎炸)204
- 鸽蛋鸡爪汤(汤煲)204
- 卤味鹌鹑蛋(腌卤)205
- 鱼香鹌鹑蛋(蒸煮)205
- 木瓜蒸鹌鹑蛋(蒸煮)205
- 人参鹌鹑蛋汤(汤煲)205

咸蛋 皮蛋

- 咸蛋苦瓜(热炒)206
- 黄金明月照翡翠(蒸煮) ...206
- 花生米皮蛋(凉拌)207
- 虎皮皮蛋(凉拌)207
- 皮蛋嫩豆腐(凉拌)207
- 皮蛋牛肉粒(热炒)207
- 韭菜皮蛋炒肉(热炒)208
- 皮蛋蒸水蛋(蒸煮)208
- 皮蛋瘦肉羹(汤煲)208
- 西葫芦皮蛋汤(汤煲)208

Part6 水产类

鲤鱼

- 白汁鲤鱼(热炒)210
- 糖醋全鲤(蒸煮)210
- 当归白术鲤鱼汤(汤煲) ...211
- 鲤鱼冬瓜煲(汤煲)211
- 白菜鲤鱼汤(汤煲)211
- 清炖鲤鱼汤(汤煲)211

草鱼

- 鲜椒鱼片(凉拌)212
- 松子草鱼(煎炸)212
- 西湖草鱼(蒸煮)213
- 清蒸草鱼(蒸煮)213
- 苹果草鱼汤(汤煲)213
- 西洋菜草鱼汤(汤煲)213

福寿鱼

- 家常福寿鱼(热炒)214
- 清蒸福寿鱼(蒸煮)214

鲇鱼

- 鲇鱼炖茄子(蒸煮)215
- 腐竹焖鲇鱼(蒸煮)215

鲫鱼

- 粉皮拌鲫鱼(凉拌)216
- 豆瓣鲫鱼(煎炸)216
- 香酥小鲫鱼(煎炸)217
- 葱焖鲫鱼(蒸煮)217
- 鲫鱼蒸水蛋(蒸煮)217
- 枸杞蒸鲫鱼(蒸煮)217
- 芹菜鲫鱼(蒸煮)218
- 红椒鲫鱼(蒸煮)218
- 沙滩鲫鱼(蒸煮)218
- 鹌鹑蛋鲫鱼(蒸煮)218
- 蘑菇豆腐鲫鱼汤(汤煲) ...219

双山炖鲫鱼(汤煲)219
胡萝卜鲫鱼汤(汤煲)219
鲫鱼生姜汤(汤煲)219

鲈鱼

河塘鲈鱼(热炒)220
功夫鲈鱼(热炒)220
梅菜蒸鲈鱼(蒸煮)221
开胃鲈鱼(蒸煮)221
木瓜煲鲈鱼(汤煲)221
清汤枸杞鲈鱼(汤煲)221

桂花鱼

骨香桂花鱼(热炒)222
松鼠桂花鱼(煎炸)222
拍姜蒸桂花鱼(蒸煮)223
特色蒸桂花鱼(蒸煮)223
健康水煮桂花鱼(汤煲)223
白萝卜煮桂花鱼(汤煲)223

银鱼

葱拌小银鱼(凉拌)224
香菜银鱼干(凉拌)224
银鱼煎蛋(煎炸)225
鲜香银鱼汤(汤煲)225
银鱼枸杞苦瓜汤(汤煲)225
银鱼上汤马齿苋(汤煲)225

甲鱼

青蒜甲鱼(热炒)226
甲鱼烧鸡(热炒)226
川味土豆烧甲鱼(蒸煮)227
虫草甲鱼煲(汤煲)227
甲鱼山药煲(汤煲)227
当归甲鱼煲(汤煲)227

鳝鱼

青椒炒鳝鱼(热炒)228
蜀香烧鳝鱼(热炒)228
锅巴鳝鱼(热炒)229
小炒鳝鱼(热炒)229

金蒜烧鳝段(热炒)229
鳝鱼烧大肉(热炒)229
芹菜炒鳝鱼(热炒)230
宁式鳝丝(热炒)230
竹笋炒鳝段(热炒)230
豆芽烧鳝段(热炒)230
党参鳝鱼汤(汤煲)231
黄芪鳝鱼汤(汤煲)231
山药鳝鱼汤(汤煲)231
牛肚鳝鱼汤(汤煲)231

带鱼

家常烧带鱼(热炒)232
酥骨带鱼(煎炸)232
芹菜煎带鱼(煎炸)233
香味带鱼(煎炸)233
陈醋带鱼(蒸煮)233
盘龙带鱼(蒸煮)233

黄鱼

香糟小黄鱼(腌卤)234
黄鱼焖粉皮(蒸煮)234
酒糟焖黄鱼(蒸煮)235
雪里蕻蒸黄鱼(蒸煮)235
黄鱼豆腐煲(汤煲)235
干黄鱼煲木瓜(汤煲)235

鳊鱼

西芹腰果鳊鱼(热炒)236
红豆鳊鱼(热炒)236
豉味香煎鳊鱼(煎炸)237
芥蓝煎鳊鱼(煎炸)237
豆豉蒸鳊鱼(蒸煮)237
豆酱紫苏蒸鳊鱼(蒸煮)237

鳗鱼

葱烧鳗鱼(热炒)238
鳗鱼枸杞汤(汤煲)238

章鱼

黄瓜章鱼煲(汤煲)239

章鱼海带汤(汤煲)239

鱿鱼

鱿鱼三丝(凉拌)240
鱿鱼丝拌粉皮(凉拌)240
香辣鱿鱼虾(热炒)241
脆炒鱿鱼丝(热炒)241
鱿鱼虾仁豆腐煲(汤煲)241
胡萝卜鱿鱼煲(汤煲)241

墨鱼

炒墨鱼(热炒)242
墨鱼三丝(热炒)242
海鲜爆甜豆(热炒)243
韭菜墨鱼花(热炒)243
木瓜煲墨鱼(汤煲)243
木瓜墨鱼香汤(汤煲)243

虾

香葱炒河虾(热炒)244
香辣虾(热炒)244
椒盐虾(热炒)245
清炒虾丝(热炒)245
水晶虾仁(热炒)245
青豆百合虾仁(热炒)245
鲜蚕豆炒虾仁(热炒)246
虾仁炒蛋(热炒)246
虾仁豆花(蒸煮)246
鲜虾煮莴笋(蒸煮)246
虾仁韭菜鸡蛋汤(汤煲)247
小河虾苦瓜汤(汤煲)247
粉丝鲜虾煲(汤煲)247
鲜虾菠菜粉条煲(汤煲)247

蟹

香辣蟹(热炒)248
咖喱炒蟹(热炒)248
葱姜炒蟹(热炒)249
膏蟹炒年糕(热炒)249
农家酱蟹(热炒)249

家乡炒蟹(热炒)	249
酱香蟹(热炒)	250
金牌口味蟹(热炒)	250
泡菜炒梭子蟹(热炒)	250
清蒸大闸蟹(蒸煮)	250
鱼蟹团圆汤(汤煲)	251
山药蟹肉羹(汤煲)	251
蟹黄健胃煲(汤煲)	251
鸽蛋蟹柳鲜汤(汤煲)	251

螺

温拌海螺(凉拌)	252
荷兰豆拌螺片(凉拌)	252
椒丝拌海螺(凉拌)	253
香糟田螺(蒸煮)	253
鸿运福寿螺(热炒)	253
酱爆小花螺(热炒)	253
香炒田螺(热炒)	254
荷兰豆响螺片(热炒)	254
鸡腿菇炒螺片(热炒)	254
葱炒螺片(热炒)	254
螺肉煲西葫芦(汤煲)	255
螺片黄瓜汤(汤煲)	255
海带螺片汤(汤煲)	255
双瓜响螺汤(汤煲)	255

蛭子

姜葱焗蛭子(热炒)	256
辣爆蛭子(热炒)	256
爆炒蛭子(热炒)	257
蒜蓉蒸蛭子(蒸煮)	257
原汁蛭子汤(汤煲)	257
蛭子豆腐汤(汤煲)	257

海参

葱烧海参(热炒)	258
琥珀蜜豆炒贝参(热炒)	258
海参烩鱼条(热炒)	259
丝瓜海鲜煲(蒸煮)	259

海参牛尾汤(汤煲)	259
双色海参汤(汤煲)	259

扇贝

双椒拌扇贝肉(凉拌)	260
蒜蓉蒸扇贝(蒸煮)	260
扇贝蘑菇粉丝汤(汤煲)	261
扇贝海带煲(汤煲)	261
节瓜扇贝汤(汤煲)	261
海鲜煲(汤煲)	261

海蜇

凉拌海蜇(凉拌)	262
黄瓜蜇头(凉拌)	262

牡蛎

白菜牡蛎粉丝汤(汤煲)	263
竹笋牡蛎党参汤(汤煲)	263

蛤蜊

黄瓜拌蛤蜊(凉拌)	264
辣炒花蛤(热炒)	264
清炒蛤蜊(热炒)	265
芹菜炒蛤蜊肉(热炒)	265
姜葱炒蛤蜊(热炒)	265
青豆蛤蜊肉煎蛋(煎炸)	265
山药肉片蛤蜊汤(汤煲)	266
蛤蜊乳鸽汤(汤煲)	266
山芹蛤蜊鱼丸汤(汤煲)	266
蛤蜊煲羊排(汤煲)	266



米饭

西湖炒饭	268
干贝蛋炒饭	268
西式炒饭	268
香芹炒饭	269
泰皇炒饭	269

三文鱼紫菜炒饭	269
鱼丁花生糙米饭	269
福建海鲜饭	270
什锦炊饭	270
紫米菜饭	270
贝母蒸梨饭	270
双枣八宝饭	271
八宝饭	271
南瓜饭	271
芋头饭	271
农家芋头饭	272
虾饭	272
排骨煲仔饭	272
豉汁排骨煲仔饭	272
九州牛肉饭	273
里脊片盖饭	273
白切鸡饭	273
豉椒鲜鱿饭	273
姜葱猪杂饭	274
菜心生鱼片饭	274
三鲜烩饭	274
豉椒牛蛙饭	274
咖喱牛腩饭	275
芙蓉煎蛋饭	275
平菇鸡肾饭	275
咸菜猪肚饭	275

面点

金牌牛腩汤面	276
爽脆肉丸面	276
虾爆鳝面	276
担担面	277
鲜虾云吞面	277
清炖牛肉面	277
蔬菜面	277
豌豆肥肠面	278
火腿鸡丝面	278

肉羹面线·····	278	菠汁馒头·····	287	状元及第粥·····	296
炸酱刀削面·····	278	甘笋馒头·····	287	猪肚苦瓜粥·····	296
北京炸酱面·····	279	韭菜猪肉饺·····	288	猪腰枸杞羊肉粥·····	297
鸡丝凉面·····	279	冬笋水饺·····	288	莲子芡实猪心粥·····	297
牛肉凉面·····	279	鱼肉水饺·····	288	党参当归猪心粥·····	297
热干面·····	279	韭黄水饺·····	288	猪肺毛豆粥·····	297
虾米葱油拌面·····	280	胡萝卜牛肉饺·····	289	猪肠白菜粥·····	298
驰名牛杂捞面·····	280	钟水饺·····	289	猪血姜丝粥·····	298
南乳猪蹄捞面·····	280	白菜猪肉饺·····	289	猪血腐竹粥·····	298
肉丝炒面·····	280	羊肉玉米饺·····	289	香菇猪蹄粥·····	298
三丝炒面·····	281	云南小瓜饺·····	290	土豆洋葱牛肉粥·····	299
鳝鱼意面·····	281	野菌鲜饺·····	290	牛腩苦瓜燕麦粥·····	299
豆芽冬菇炒蛋面·····	281	虾饺皇·····	290	牛筋三蔬粥·····	299
猪大肠炒手擀面·····	281	特色螺肉饺·····	290	牛肚青菜粥·····	299
雪里蕻肉丝包·····	282	冬菜猪肉煎饺·····	291	羊肉菜心粒粥·····	300
香菇菜包·····	282	胡萝卜猪肉煎饺·····	291	羊骨杜仲粥·····	300
鲜肉大包·····	282	鲜肉韭菜煎饺·····	291	鸡肉金针菇木耳粥·····	300
灌汤包·····	282	孜然牛肉大葱煎饺·····	291	鸡肉香菇干贝粥·····	300
相思红豆包·····	283	羊肉馄饨·····	292	香菇鸡翅粥·····	301
洋葱牛肉包·····	283	清汤馄饨·····	292	红枣当归乌鸡粥·····	301
鸡肉包·····	283	过桥馄饨·····	292	鸡腿瘦肉粥·····	301
芹菜小笼包·····	283	牛肉馄饨·····	292	洋葱鸡腿粥·····	301
南翔小笼包·····	284	荠菜馄饨·····	293	猪肉鸡肝粥·····	302
干贝小笼包·····	284	梅菜猪肉馄饨·····	293	鸡心红枣粥·····	302
蟹黄小笼包·····	284	三鲜小馄饨·····	293	鸭肉玉米粥·····	302
灌汤小笼包·····	284	芹菜牛肉馄饨·····	293	鸭肉白菜花生粥·····	302
牛肉煎包·····	285	粥		鸭腿胡萝卜粥·····	303
冬菜鲜肉煎包·····	285	豌豆肉末粥·····	294	枸杞鸽粥·····	303
芝麻煎包·····	285	香菇白菜肉粥·····	294	鹌鹑猪肉玉米粥·····	303
京葱煲仔包·····	285	黄花菜瘦肉粥·····	294	鹌鹑茴香粥·····	303
双色花卷·····	286	猪肉玉米粥·····	295	白菜鸡蛋大米粥·····	304
菠菜香葱卷·····	286	肉丸香粥·····	295	鸭蛋银耳粥·····	304
花生卷·····	286	韭菜猪骨粥·····	295	枸杞叶鹅蛋粥·····	304
五香牛肉卷·····	286	猪骨芝麻粥·····	295	核桃仁花生粥·····	304
豆沙双色馒头·····	287	猪肝毛豆粥·····	296	鹌鹑蛋芹菜粥·····	305
双色馒头·····	287	胡萝卜猪肝粥·····	296	鸽蛋红枣银耳粥·····	305

苦瓜皮蛋枸杞粥·····	305
香菇双蛋粥·····	305
小白菜胡萝卜粥·····	306
芹菜红枣粥·····	306
香葱冬瓜粥·····	306
豆腐南瓜粥·····	306
百合桂圆薏米粥·····	307
胡萝卜菠菜粥·····	307
高粱胡萝卜粥·····	307
山药莴笋粥·····	307
青菜玉竹粥·····	308
燕麦南瓜豌豆粥·····	308
香菇枸杞养生粥·····	308
银耳山楂粥·····	308
苹果胡萝卜牛奶粥·····	309
枸杞木瓜粥·····	309
香蕉松仁双米粥·····	309
甜瓜西米粥·····	309
红枣桂圆粥·····	310
鱼片菠菜粥·····	310
鲫鱼百合糯米粥·····	310
香菜鲑鱼粥·····	310
鲳鱼豆腐粥·····	311
蘑菇墨鱼粥·····	311
飘香鳕鱼粥·····	311
鸡肉鲍鱼粥·····	311
虾仁三丁粥·····	312
美味蟹肉粥·····	312
螃蟹豆腐粥·····	312
香菜杂粮粥·····	312
银耳双豆玉米粥·····	313
洋参红枣玉米粥·····	313
燕麦核桃仁粥·····	313
豌豆高粱粥·····	313
点心	
韭菜饼·····	314

蟹肉玉米饼·····	314
玉米黄糕·····	314
蜜制蜂糕·····	315
黑糯米糕·····	315
芒果凉糕·····	315
营养紫菜卷·····	315
叶儿粑·····	316
麦香糍粑·····	316
珍珠虾球·····	316
宫廷小窝头·····	316
大肉火烧·····	317
酥三角·····	317
珍珠灌汤包·····	317
黄桃蛋挞·····	317
司康饼·····	318
苹果酥排·····	318
手指饼干·····	318
火腿青蔬披萨·····	318
公司三明治·····	319
草莓吐司·····	319
芝士吐司卷·····	319
橙片全麦三明治·····	319
苹果蛋糕·····	320
柠檬小蛋糕·····	320
胡萝卜蛋糕·····	320
草莓慕斯蛋糕·····	320

Part8	西餐及 日韩料理
西餐	
椰酱排骨·····	322
奶油三文鱼排·····	322
银鳕鱼南瓜盅·····	322
苔条面拖黄鱼·····	323
香草生扒大鱿鱼·····	323

红咖喱烧牡蛎·····	323
橙汁扒鸭脯·····	323
番茄肉酱面·····	324
蛤蜊意大利面·····	324
主厨沙拉通心面·····	324
咖喱烩面·····	324
金枪鱼莴笋沙拉·····	325
鲜虾沙拉·····	325
吞拿鱼酿西红柿·····	325
龙虾沙拉·····	325

日式料理

三文鱼腩寿司·····	326
鳗鱼寿司·····	326
鲑鱼须寿司·····	326
刺身百灵菇·····	327
芥辣北极贝刺身·····	327
象拔蚌刺身·····	327
北极贝刺身·····	327
照烧鱿鱼圈·····	328
烧汁鳗鱼·····	328
三文鱼冷豆腐·····	328
天妇罗虾蛋皮卷·····	328
蒲烧鳗鱼饭·····	329
牛肉定食·····	329
三文鱼紫菜炒饭·····	329
日式海鲜锅仔饭·····	329

韩式料理

清蒸豆腐饼·····	330
红焖排骨·····	330
香脆肺片·····	330
牛胛汤·····	331
海鲜豆腐汤·····	331
仔鸡汤·····	331
五彩牛肉干锅·····	331
茼蒿沙拉·····	332
海带沙拉·····	332

五彩葱结	332
心有千千结	332
辣白菜	333
功夫黄瓜	333
韩国泡萝卜	333
配海鲜泡菜	333
黑芝麻糊	334
八宝饭	334
红豆糯米糕	334
双色芝麻饼	334

Part9 饮品类

蔬果汁

杨桃蜂蜜汁	336
葡萄芝麻汁	336
蔬果柠檬汁	336
榴莲牛奶汁	337
蔬菜牛奶	337
纤体柠檬汁	337
消脂蔬果汁	337
樱桃西红柿汁	338
香蕉火龙果汁	338
西红柿蔬果汁	338
橘子番石榴汁	338
胡萝卜包菜汁	339
番石榴果汁	339



香蕉哈密瓜奶	339
火龙果降压汁	339
草莓菠萝汁	340
西红柿芒果汁	340
猕猴桃橙酪	340
草莓贡梨汁	340
猕猴桃蔬汁	341
草莓柳橙汁	341
蔬菜苹果汁	341
苹果胡萝卜汁	341

茶

养心安神茶	342
茉莉鲜茶	342
玫瑰枸杞红枣茶	342
茉莉洛神茶	343
紫罗兰舒活茶	343
消脂山楂茶	343
月季清茶	343
鲜活美颜茶	344
美白薏仁茶	344
红枣党参茶	344
玫瑰调经茶	344
陈皮姜茶	345
蜂蜜芦荟茶	345
降糖茶	345
玉竹参茶	345
红枣山楂茶	346
菊花普洱茶	346



车前草红枣茶	346
夏枯草丝瓜茶	346
山楂五味子茶	347
丹参茵陈茶	347
茯苓清菊茶	347
铁观音绿茶	347

冰点冷饮

苹果冰红茶	348
柠檬蜜红茶	348
薄荷冰红茶	348
水果咖啡	349
冰拿铁咖啡	349
猕猴桃奶茶	349
珍珠冰奶茶	349
牛奶冰淇淋	350
果仁冰淇淋	350
夏威夷圣代	350
草莓圣代	350
葡萄奶昔	351
苹果草莓奶昔	351
芋香冰沙	351
哈密瓜冰沙	351
绿豆冰棒	352
酸梅冰棒	352
菠萝冰棒	352
柳橙冰棒	352



功效检索

提神健脑

芹菜兔肉	050
黄花菜炒瘦肉	059
西兰花炒鸡丁	062
西兰花豆腐鱼块煲	063
菜椒胡萝卜炒牛肉	069
玉米青红椒炒鸡肉	079
洋葱炒猪肝	085
莴笋猪蹄汤	091
四季豆鸭肚	103
毛豆仁烩丝瓜	109
黄豆芽炒大肠	111
金针菇炒肉丝	119
茶树菇炖老鸡	123
鸡腿菇烧排骨	127
木耳炒鸡蛋	129
肉丝豆腐	133
脆皮豆腐	134
口水豆腐	134
腐竹拌芹菜	138
香炖排骨	146
粉蒸排骨	148
周庄酥排	148
干烂排骨	148
西洋参排骨滋补汤	149
五香牛肉	166
芥蓝牛肉	167
咖喱牛腩煲	168
辣椒炒兔丝	178
桂圆兔腿枸杞汤	179
核桃兔肉汤	180
香糟鸡	182
观音茶香鸡	183
腰果鸡丁	183
板栗煨鸡	184

冬菇粉条炖鸡	185
美极凤爪	189
妙手秘制鸽	196
红烧鹌鹑	198
红腰豆鹌鹑煲	199
鸡蛋炒干贝	200
辣味香蛋	201
蚝干蒸蛋	202
茉莉花蛋汤	203
鱼香鹌鹑蛋	205
花生米皮蛋	207
西葫芦皮蛋汤	208
白汁鲤鱼	210
糖醋全鲤	210
清蒸福寿鱼	214
功夫鲈鱼	220
青椒炒鳝鱼	228
蜀香烧鳝鱼	228
宁式鳝丝	230
豉味香煎鳝鱼	237
豆豉蒸鳝鱼	237
黄瓜章鱼煲	239
香葱炒河虾	244
小河虾苦瓜汤	247
鲜虾菠菜粉条煲	247
海参牛尾汤	259
辣炒花蛤	264
香芹炒饭	269
三文鱼紫菜炒饭	269
虾饭	272
九州牛肉饭	273
鲜虾云吞面	277
火腿鸡丝面	278
鸡丝凉面	279
肉丝炒面	280
鳝鱼意面	281

花生卷	286
胡萝卜牛肉饺	289
虾饺皇	290
黄花菜瘦肉粥	294
土豆洋葱牛肉粥	299
鸡肉金针菇木耳粥	300
鸡腿瘦肉粥	301
鹌鹑茴香粥	303
白菜鸡蛋大米粥	304
胡萝卜菠菜粥	307
飘香鳝鱼粥	311
燕麦核桃仁粥	313
玉米黄糕	314
番茄肉酱面	324
三文鱼冷豆腐	328
清蒸豆腐饼	330
仔鸡汤	331
杨桃蜂蜜汁	336
葡萄芝麻汁	336
苹果黄瓜柠檬汁	336
养心安神茶	342
茉莉鲜茶	342
青苹果冰红茶	348
水果咖啡	349
猕猴桃蜂蜜奶茶	349
哈密瓜冰沙	351
芥菜青豆	054
韭黄腐竹	056

排毒瘦身

果汁白菜心	042
油菜炒虾仁	046
鸡蛋菠菜炒粉丝	049
蘑菇菜心炒圣女果	053