

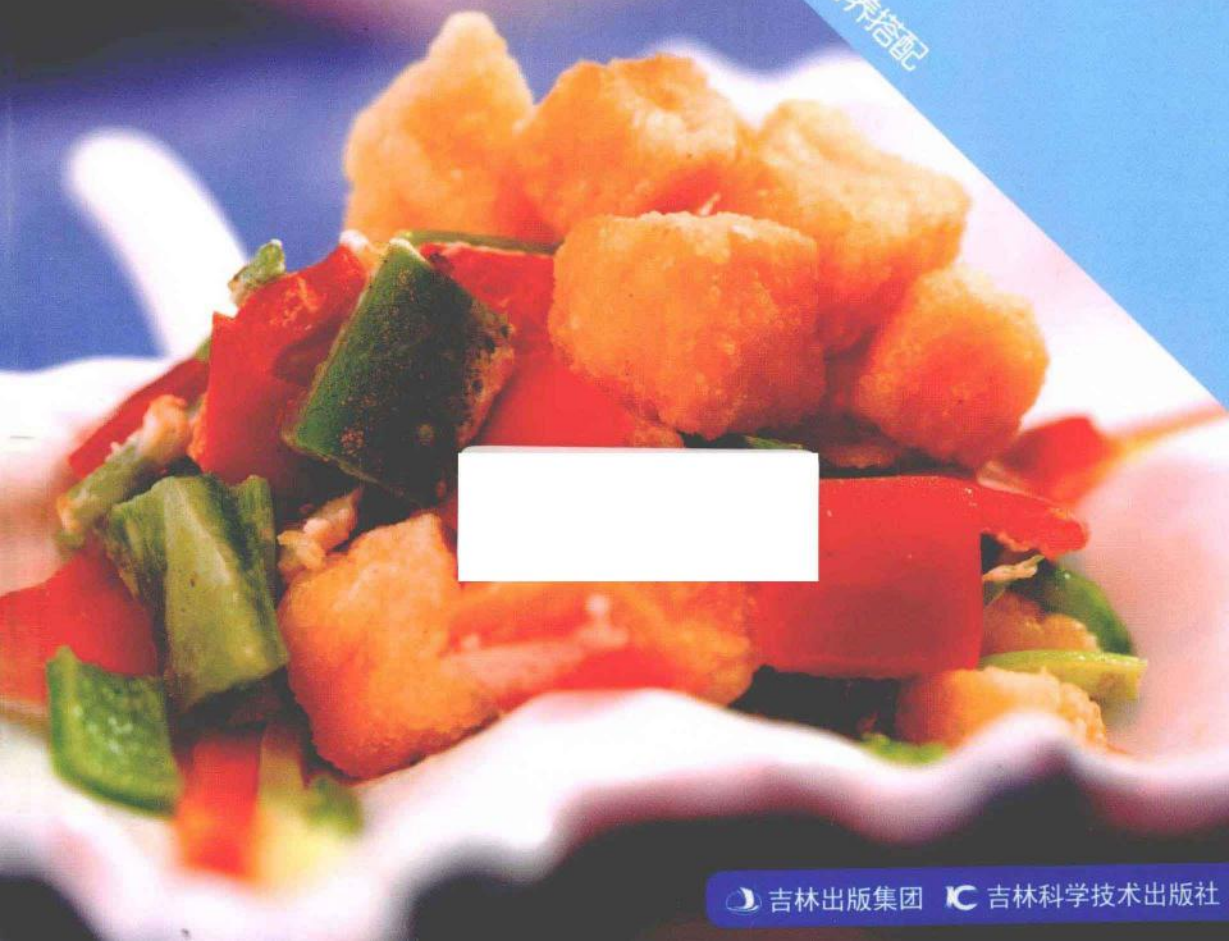


兼备营养与健康的美味菜例

# 新编大众菜

健康食材 常见菜例 营养搭配

韩密和◎主编



# 新编大众菜

韩密和◎主编

XINBIAN DAZHONGCAI

## 图书在版编目 (C I P) 数据

新编大众菜 / 韩密和主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5384-4863-4

I. ①新… II. ①韩… III. ①菜谱—中国 IV. ①TS972. 182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第160912号



主 编 韩密和  
出 版 人 李 梁  
选题策划 郝沛龙  
责任编辑 郝沛龙 黄 达  
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司  
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 263千字  
印 张 15  
印 数 1—15 000册  
版 次 2013年9月第1版  
印 次 2013年9月第1次印刷

---

出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037570

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

---

书 号 ISBN 978-7-5384-4863-4

定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

## Contents 新编大众菜



10 烹饪常识篇

18 三餐保健篇

### Part 1 迅捷腌拌菜

|        |    |
|--------|----|
| 香干拌芹菜  | 20 |
| 八宝菠菜   | 21 |
| 橙汁白菜   | 21 |
| 花生米拌黄瓜 | 22 |
| 麻酱腰花   | 22 |
| 姜汁豇豆   | 23 |
| 红油猪蹄筋  | 24 |
| 冰镇芦笋   | 25 |
| 干贝拌西兰花 | 25 |
| 富贵鸡片   | 26 |
| 红油猪耳   | 26 |
| 麻酱素什锦  | 27 |
| 菠菜拌干豆腐 | 28 |
| 葱油甜椒   | 29 |
| 蔬菜丝沙拉  | 29 |

|        |    |
|--------|----|
| 冰镇芥蓝   | 30 |
| 油泼佛手笋  | 30 |
| 五味苦瓜   | 31 |
| 皮蛋豆花   | 32 |
| 拌辣菜丝   | 33 |
| 夫妻肺片   | 33 |
| 青韭鱿鱼丝  | 34 |
| 生拌牛肉   | 34 |
| 拌海螺    | 35 |
| 海鲜沙拉   | 36 |
| 兔肉拌芦笋  | 37 |
| 芥末北极贝  | 37 |
| 冻粉拌羊里脊 | 38 |
| 橙汁南瓜   | 38 |
| 香葱拌鸡胗  | 39 |
| 辣拌金钱肚  | 40 |
| 咖喱拌牛柳  | 41 |
| 椒麻鱿鱼花  | 41 |
| 鸡丝拌海蜇  | 42 |
| 丰收鱼米   | 42 |
| 熏拌鸭肠   | 43 |
| 京葱拌耳丝  | 44 |
| 泡甜椒拌酥肉 | 45 |
| 青椒拌皮蛋  | 45 |
| 黑白拌时蔬  | 46 |
| 凉拌素什锦  | 46 |
| 炆拌牛百叶  | 47 |



|              |    |
|--------------|----|
| 虾油冬笋拌芥蓝····· | 48 |
| 红酒螺片·····    | 49 |
| 腐丁花生·····    | 49 |
| 肉丝拌菠菜·····   | 50 |
| 腰果拌肚丁·····   | 50 |
| 拌鱼丝·····     | 51 |
| 海米拌双椒·····   | 52 |
| 咖喱萝卜·····    | 52 |



## Part 2 浓香卤酱菜

|             |    |
|-------------|----|
| 辣汁卤排骨·····  | 54 |
| 姜汁海蜇卷·····  | 55 |
| 咖喱菜花·····   | 55 |
| 茶香墨鱼丸·····  | 56 |
| 酱腌冬瓜·····   | 56 |
| 酱煨香菇·····   | 57 |
| 酱香大肠·····   | 58 |
| 川味卤金钱肚····· | 59 |
| 卷筒脆舌·····   | 59 |
| 酱腌虎皮尖椒····· | 60 |
| 腌酱青笋·····   | 60 |
| 卤菜卷·····    | 61 |
| 椒麻卤鹅·····   | 62 |
| 酱排骨·····    | 63 |
| 醇香肚包·····   | 63 |
| 五香熏驴肉·····  | 64 |
| 白卤羊肉·····   | 64 |



|            |    |
|------------|----|
| 卤水金钱肚····· | 65 |
| 卤豆腐·····   | 66 |
| 卤香毛豆·····  | 67 |
| 五香酱羊蹄····· | 67 |
| 酱萝卜条·····  | 68 |
| 芝麻卤香菇····· | 68 |
| 黄酱羊里脊····· | 69 |
| 家常酱牛腱····· | 70 |
| 卤味鲜鱿·····  | 71 |
| 酱香鲤鱼·····  | 71 |
| 香糟猪肘·····  | 72 |
| 潮卤浸花腩····· | 72 |
| 酱汁牛蹄筋····· | 73 |
| 五香牛腱子····· | 74 |
| 卤猪蹄·····   | 75 |
| 白云猪手·····  | 75 |
| 卤煮肠头·····  | 76 |
| 蛋黄猪肚·····  | 76 |
| 酱鸡腿·····   | 77 |
| 咖喱酱鸡块····· | 78 |
| 五香卤鱿鱼····· | 79 |
| 酱卤鸭·····   | 79 |
| 干香鳗鱼·····  | 80 |
| 五味黄瓜·····  | 80 |
| 酱味泥鳅·····  | 81 |
| 卤味螃蟹·····  | 82 |
| 糖醋排骨·····  | 83 |
| 椒麻牛舌·····  | 83 |

|       |    |
|-------|----|
| 冰花姜汁蟹 | 84 |
| 糟香玉兰  | 84 |
| 盐卤虾爬子 | 85 |
| 卤水手抓虾 | 86 |
| 清酒鲍鱼  | 86 |

## Part 3 香滑熘炒菜

|        |     |
|--------|-----|
| 冬笋辣鸡球  | 88  |
| 滑菇炒小白菜 | 89  |
| 麻辣皮丝   | 89  |
| 抓炒冬瓜   | 90  |
| 茼蒿梗爆墨鱼 | 90  |
| 捶熘凤尾虾  | 91  |
| 糖醋鲳鱼   | 92  |
| 醋熘什锦   | 93  |
| 醋熘丸子   | 93  |
| 干煸白菜叶  | 94  |
| 糖醋熘西红柿 | 94  |
| 青椒炒蛋   | 95  |
| 豉椒爆黄鳝  | 96  |
| 葱椒鲜鱼条  | 97  |
| 椒爆蛭头   | 97  |
| 鱼香腰花   | 98  |
| 焦熘肥肠   | 98  |
| 糖醋里脊   | 99  |
| 传统熘肉段  | 100 |
| 葱爆羊肉片  | 101 |

|         |     |
|---------|-----|
| 百合银杏炒蜜豆 | 101 |
| 双白炒虾仁   | 102 |
| 芦笋爆鹅肠   | 102 |
| 醋熘白菜    | 103 |
| 炒生鸡丝    | 104 |
| 香菜炒海蜇皮  | 105 |
| 冬笋熘肉丝   | 105 |
| 面包炒鸭片   | 106 |
| 香菇炒鸡冠   | 106 |
| 滑熘里脊    | 107 |
| 熘炒羊肝    | 108 |
| 牛肉炒苋菜   | 109 |
| 茭白炒肉丝   | 109 |
| 芥蓝爆双脆   | 110 |
| 白菜炒三丝   | 110 |
| 青笋炒牛肉   | 111 |
| 熘虾段     | 112 |
| 鱼香茭白    | 113 |
| 米汤炒南瓜   | 113 |
| 豆豉牛肉    | 114 |
| 炒豆腐皮    | 114 |
| 红蘑土豆片   | 115 |
| 腰果虾仁    | 116 |
| 花卷鱿鱼    | 117 |
| 蛋黄炒大虾   | 117 |
| 熘肥肠     | 118 |
| 虾酱茼蒿炒豆腐 | 118 |
| 辣炒蛤蜊    | 119 |
| 炒辣子鸡块   | 120 |
| XO酱炒鸡丁  | 120 |

## Part 4 原味蒸煮菜

|        |     |
|--------|-----|
| 冬瓜八宝汤  | 122 |
| 煮酸菜五花肉 | 123 |
| 金银蒜蒸南瓜 | 123 |
| 鸡汁土豆泥  | 124 |





|         |     |
|---------|-----|
| 蒸四季豆丸子  | 124 |
| 萝卜海蜇汤   | 125 |
| 彩椒山药    | 126 |
| 冬瓜煮笋丝   | 127 |
| 如意白菜卷   | 127 |
| 野菌煮鱼肚   | 128 |
| 剁椒肉泥蒸芋头 | 128 |
| 汆丸子白菜   | 129 |
| 酸菜敲虾汤   | 130 |
| 美味虾卷    | 131 |
| 笼仔粉砵    | 131 |
| 酒酿清蒸鸭子  | 132 |
| 原蒸牛鞭    | 132 |
| 发财猪手    | 133 |
| 芥菜咸蛋汤   | 134 |
| 清蒸羊肉    | 135 |
| 清香煮羊杂   | 135 |
| 剁椒蒸鳊鱼头  | 136 |
| 马莲肉     | 136 |
| 芙蓉发菜    | 137 |
| 鲍汁牛舌扣什菌 | 138 |
| 榄菜虾干蒸芥蓝 | 139 |
| 清蒸蟹     | 139 |
| 山东蒸丸    | 140 |
| 百花酿北菇   | 140 |
| 青菜煮咸肉   | 141 |
| 枸杞山药炖羊肉 | 142 |
| 牛肉萝卜汤   | 143 |

|        |     |
|--------|-----|
| 西洋菜煲鸡腰 | 143 |
| 白菜豆腐汤  | 144 |
| 银鱼双菇蒸蛋 | 144 |
| 千层羊肉   | 145 |
| 腊味合蒸   | 146 |
| 豆豉千层肉  | 147 |
| 咸烧白    | 147 |
| 梅子蒸排骨  | 148 |
| 绣球肉丸子  | 148 |
| 家常蒸五花  | 149 |
| 党参龙骨汤  | 150 |
| 红薯蒸排骨  | 151 |
| 原壳鲍鱼   | 151 |
| 带鱼煮南瓜  | 152 |
| 豉汁蒸盘龙鳝 | 152 |
| 笼蒸螃蟹   | 153 |
| 白蘑煮时蔬  | 154 |
| 荷香蒸海参  | 154 |

## Part 5 脆嫩煎炸菜

|       |     |
|-------|-----|
| 奶香土豆饼 | 156 |
| 香煎南瓜片 | 157 |
| 鲜奶炸柿排 | 157 |
| 红薯鸡腿  | 158 |
| 香煎茄片  | 158 |
| 鲜肉茄饼  | 159 |



|        |     |       |     |
|--------|-----|-------|-----|
| 蛋烙生蚝   | 160 | 香煎带鱼  | 178 |
| 脆炸立即卷  | 161 | 莲藕香虾饼 | 178 |
| 干炸里脊   | 161 | 香煎大虾  | 179 |
| 鲜鱿芋头饼  | 162 | 炸素鸡排  | 180 |
| 干炸赤鳞鱼  | 162 | 香酥猴头菇 | 181 |
| 炸青椒盒   | 163 | 干煎黄花鱼 | 181 |
| 培根芦笋卷  | 164 | 酥香菠菜  | 182 |
| 煎泡蛋汤   | 165 | 炸萝卜丸子 | 182 |
| 酥炸排骨   | 165 | 香酥鸡翅  | 183 |
| 芝麻里脊   | 166 | 拔丝薯球  | 184 |
| 红松羊肉   | 166 | 椒盐鲫鱼串 | 185 |
| 干煎牛排   | 167 | 香煎牛仔骨 | 185 |
| 腐衣银菜卷  | 168 | 香酥肉排  | 186 |
| 塔塔酥香鱼排 | 169 | 金钱红薯球 | 186 |
| 脆香鸭舌   | 169 |       |     |
| 萝卜肉    | 170 |       |     |
| 铁扒牛肉   | 170 |       |     |
| 软炸羊肉   | 171 |       |     |
| 酥炸鸡包   | 172 |       |     |
| 手撕牛肉   | 173 |       |     |
| 煎土豆饼   | 173 |       |     |
| 面包桃鸽蛋  | 174 |       |     |
| 蒜香鹅翅   | 174 |       |     |
| 苦瓜煎蛋   | 175 |       |     |
| 椒雪肉片   | 176 |       |     |
| 软炸蛎黄   | 177 |       |     |
| 椒盐墨鱼卷  | 177 |       |     |

## Part 6 滋补焖炖菜

|         |     |
|---------|-----|
| 黄焖大虾    | 188 |
| 红烧鲫鱼    | 189 |
| 豆瓣南瓜    | 189 |
| 芸豆焖肉片   | 190 |
| 古香茄子    | 190 |
| 三鲜炖山药   | 191 |
| 番茄牛舌    | 192 |
| 人参木瓜炖猪排 | 193 |
| 飞蟹粉丝煲   | 193 |
| 蓝花鱼肚    | 194 |
| 梅汁蹄膀    | 194 |
| 红焖牛蹄筋   | 195 |
| 百花酒焖肉   | 196 |
| 麻辣小龙虾   | 197 |
| 酒香贵妃鸡翅  | 197 |
| 油焖笋菇    | 198 |
| 酸菜一品锅   | 198 |
| 啤酒炖牛肉   | 199 |
| 茶树菇老鸭煲  | 200 |
| 甜酱焖茄子   | 201 |





|              |     |             |     |
|--------------|-----|-------------|-----|
| 酱焖四季豆·····   | 201 | 肉丝烧金针·····  | 217 |
| 火腿焖白菜·····   | 202 | 芥蓝烧牛肉·····  | 218 |
| 油焖冬瓜脯·····   | 202 | 奶汤烩芦笋·····  | 219 |
| 肉末焖菠菜·····   | 203 | 素烩茄子块·····  | 219 |
| 大虾炖白菜·····   | 204 | 烧竹笋·····    | 220 |
| 清汤竹荪炖鸽蛋····· | 205 | 板栗烧鸡·····   | 220 |
| 羊尾骨炖酸菜·····  | 205 | 鲜贝烩瓜球·····  | 221 |
| 莲藕焖五花肉·····  | 206 | 红烧肉·····    | 222 |
| 牛腩炖山药·····   | 206 | 黄花烩双冬·····  | 223 |
| 大鹅焖土豆·····   | 207 | 大蒜烧排骨·····  | 223 |
| 粟米炖排骨·····   | 208 | 红烧猪尾·····   | 224 |
| 蒜香鲑鱼·····    | 209 | 锅烧四宝·····   | 224 |
| 银耳炖雪蛤·····   | 209 | 烩丸子·····    | 225 |
| 客家红焖肉·····   | 210 | 牛尾烧双冬·····  | 226 |
| 双竹焖排骨·····   | 210 | 洋葱烩牛肉·····  | 227 |
| 家焖黄鱼·····    | 211 | 清烩苦瓜排骨····· | 227 |
| 泡萝卜炖猪蹄·····  | 212 | 萝卜烧牛肉·····  | 228 |
| 锅焖酥手·····    | 212 | 散烩蹄筋·····   | 228 |
|              |     | 土豆烧牛腩·····  | 229 |
|              |     | 辣味羊肉煲·····  | 230 |
|              |     | 咖喱牛肉土豆····· | 231 |
|              |     | 甜酱烧肥肠·····  | 231 |
|              |     | 鹿肉烩土豆·····  | 232 |
|              |     | 腊肉烧大蒜·····  | 232 |
|              |     | 肉片烧口蘑·····  | 233 |
|              |     | 雪豆烧猪蹄·····  | 234 |
|              |     | 丝瓜烧猪蹄·····  | 235 |
|              |     | 板栗红烧肉·····  | 235 |
|              |     | 红烧豆腐丸子····· | 236 |
|              |     | 烧冻豆腐·····   | 236 |
|              |     | 柠檬烧鸡球·····  | 237 |

## Part 7 鲜香烧烩菜

|              |     |
|--------------|-----|
| 红烧冬笋·····    | 214 |
| 银耳烩菜心·····   | 215 |
| 口蘑烩咖喱鸡·····  | 215 |
| 金钩四季豆·····   | 216 |
| 奶汤干贝烧菜花····· | 216 |

本书计量单位：

1 小匙 ≈ 5 克

1 大匙 ≈ 15 克

# 新编大众菜

韩密和◎主编

XINBIAN DAZHONGCAI

# Author ■■■■■■

## 作者简介



韩密和 中国餐饮国家级评委、中国烹饪大师、吉菜烹饪大师、亚洲蓝带餐饮管理专家、远东大中华区荣誉主席，被授予法国蓝带最高骑士荣誉勋章，现任吉林省饭店餐饮烹饪协会副会长，吉林省厨师厨艺联谊专业委员会会长。先后多次在《东方美食》《四川烹饪》等刊物发表论文。还曾组织编写《中国川菜》《中国美味菌》《现代吉林菜谱》等多部饮食图书。

主 编 韩密和

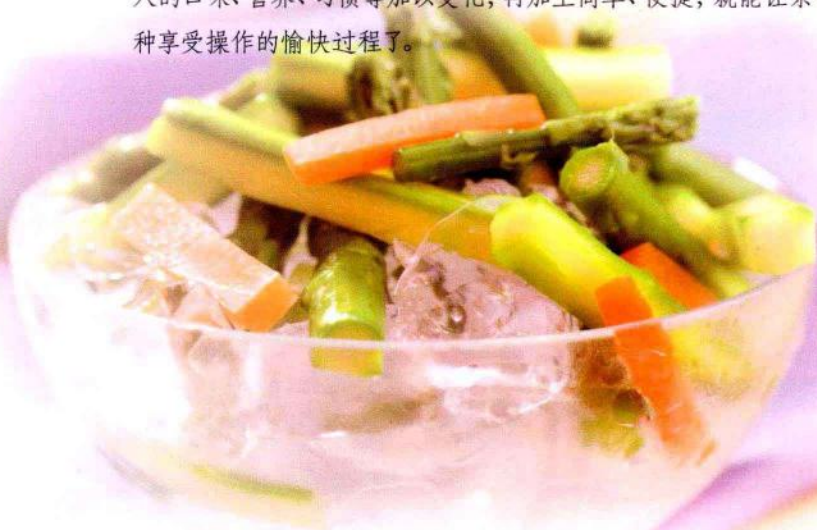
|     |     |      |     |     |     |     |
|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|
| 编 委 | 李城果 | 蔡 雷  | 姚 新 | 陈立辉 | 刘玉利 | 高 峰 |
|     | 吴 宇 | 王元贵、 | 郭鸿飞 | 尹启全 | 郭 莹 | 刘景丽 |
|     | 金忠榕 | 杨 辉  | 王 欢 | 钱晓龙 | 韩 冬 | 刘 志 |
|     | 宁一峰 | 田国志  | 张明亮 | 郭久隆 | 崔晓冬 | 蒋志进 |

“饮食”对不同的人有着不同的意义和感受。对厨师而言，“饮食”是对厨艺的探索；对食客而言，“饮食”是一种品位和生活享受；对家庭主妇（夫）来说，“饮食”有时候会是一种责任与负担。

在我们日益精致的生活中，“饮食”所要承载的内容越来越丰富，人们对“饮食”的要求也越来越高。于是，更多的人们热衷于到餐馆中品尝各种美味，有时候这样的确能够满足人们对“饮食”以及“美味”的追求，但无论是从健康，还是从经济的角度出发，餐馆都不是人们的最佳选择。那么，能不能在家里做出既经济又美味的佳肴呢？为此，我们特地编写了《原味小厨》系列图书，希望能帮助喜爱“饮食”的朋友们提高烹饪水平，并且在美味中享受无穷的乐趣。

《原味小厨》系列图书既有介绍美味川菜《川味家常菜》，按照季节和营养不同编写的《四季家常菜》，选料讲究、制作精细、味道独特的《品味私房菜》，按照家庭常见烹饪技法而成的《新编大众菜》，针对家庭每个人口味、营养的不同而编写的《妙手全家餐》，又有《美味家常炒菜》《精品家常菜》《超人气家常菜》《滋补养生汤》《花样主食秀》，可帮助您烹饪出色香味形俱佳、营养健康的各种美味。

自然、健康、清爽的口味，当然是我们下厨最大的目的。本系列图书中所介绍的烹饪方法、原料、调料等，都可以给我们加以参考，您可以依自己或家人的口味、营养、习惯等加以变化，再加上简单、便捷，就能让亲自下厨成为一种享受操作的愉快过程了。



## Contents 新编大众菜



10 烹饪常识篇

18 三餐保健篇

### Part 1 迅捷腌拌菜

|        |    |
|--------|----|
| 香干拌芹菜  | 20 |
| 八宝菠菜   | 21 |
| 橙汁白菜   | 21 |
| 花生米拌黄瓜 | 22 |
| 麻酱腰花   | 22 |
| 姜汁豇豆   | 23 |
| 红油猪蹄筋  | 24 |
| 冰镇芦笋   | 25 |
| 干贝拌西兰花 | 25 |
| 富贵鸡片   | 26 |
| 红油猪耳   | 26 |
| 麻酱素什锦  | 27 |
| 菠菜拌干豆腐 | 28 |
| 葱油甜椒   | 29 |
| 蔬菜丝沙拉  | 29 |

|        |    |
|--------|----|
| 冰镇芥蓝   | 30 |
| 油泼佛手笋  | 30 |
| 五味苦瓜   | 31 |
| 皮蛋豆花   | 32 |
| 拌辣菜丝   | 33 |
| 夫妻肺片   | 33 |
| 青韭鱿鱼丝  | 34 |
| 生拌牛肉   | 34 |
| 拌海螺    | 35 |
| 海鲜沙拉   | 36 |
| 兔肉拌芦笋  | 37 |
| 芥末北极贝  | 37 |
| 冻粉拌羊里脊 | 38 |
| 橙汁南瓜   | 38 |
| 香葱拌鸡胗  | 39 |
| 辣拌金钱肚  | 40 |
| 咖喱拌牛柳  | 41 |
| 椒麻鱿鱼花  | 41 |
| 鸡丝拌海蜇  | 42 |
| 丰收鱼米   | 42 |
| 熏拌鸭肠   | 43 |
| 京葱拌耳丝  | 44 |
| 泡甜椒拌酥肉 | 45 |
| 青椒拌皮蛋  | 45 |
| 黑白拌时蔬  | 46 |
| 凉拌素什锦  | 46 |
| 炆拌牛百叶  | 47 |



|         |    |
|---------|----|
| 虾油冬笋拌芥蓝 | 48 |
| 红酒螺片    | 49 |
| 腐丁花生    | 49 |
| 肉丝拌菠菜   | 50 |
| 腰果拌肚丁   | 50 |
| 拌鱼丝     | 51 |
| 海米拌双椒   | 52 |
| 咖喱萝卜    | 52 |

## Part 2 浓香卤酱菜

|        |    |
|--------|----|
| 辣汁卤排骨  | 54 |
| 姜汁海蜇卷  | 55 |
| 咖喱菜花   | 55 |
| 茶香墨鱼丸  | 56 |
| 酱腌冬瓜   | 56 |
| 酱煨香菇   | 57 |
| 酱香大肠   | 58 |
| 川味卤金钱肚 | 59 |
| 卷筒脆舌   | 59 |
| 酱腌虎皮尖椒 | 60 |
| 腌酱青笋   | 60 |
| 卤菜卷    | 61 |
| 椒麻卤鹅   | 62 |
| 酱排骨    | 63 |
| 醇香肚包   | 63 |
| 五香熏驴肉  | 64 |
| 白卤羊肉   | 64 |

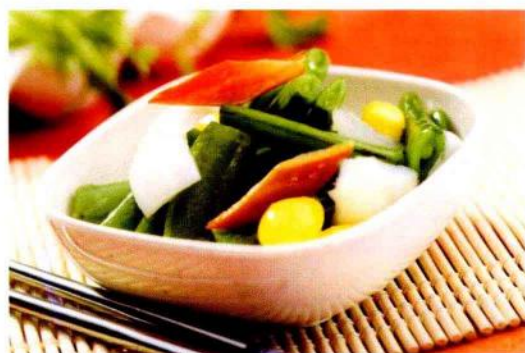


|       |    |
|-------|----|
| 卤水金钱肚 | 65 |
| 卤豆腐   | 66 |
| 卤香毛豆  | 67 |
| 五香酱羊蹄 | 67 |
| 酱萝卜条  | 68 |
| 芝麻卤香菇 | 68 |
| 黄酱羊里脊 | 69 |
| 家常酱牛腱 | 70 |
| 卤味鲜鱿  | 71 |
| 酱香鲤鱼  | 71 |
| 香糟猪肘  | 72 |
| 潮卤浸花腩 | 72 |
| 酱汁牛蹄筋 | 73 |
| 五香牛腱子 | 74 |
| 卤猪蹄   | 75 |
| 白云猪手  | 75 |
| 卤煮肠头  | 76 |
| 蛋黄猪肚  | 76 |
| 酱鸡腿   | 77 |
| 咖喱酱鸡块 | 78 |
| 五香卤鱿鱼 | 79 |
| 酱卤鸭   | 79 |
| 干香鳗鱼  | 80 |
| 五味黄瓜  | 80 |
| 酱味泥鳅  | 81 |
| 卤味螃蟹  | 82 |
| 糖醋排骨  | 83 |
| 椒麻牛舌  | 83 |

|       |    |         |     |
|-------|----|---------|-----|
| 冰花姜汁蟹 | 84 | 百合银杏炒蜜豆 | 101 |
| 糟香玉兰  | 84 | 双白炒虾仁   | 102 |
| 盐卤虾爬子 | 85 | 芦笋爆鹅肠   | 102 |
| 卤水手抓虾 | 86 | 醋熘白菜    | 103 |
| 清酒鲍鱼  | 86 | 炒生鸡丝    | 104 |

## Part 3 香滑熘炒菜

|        |     |         |     |
|--------|-----|---------|-----|
| 冬笋辣鸡球  | 88  | 香菇炒鸡冠   | 106 |
| 滑菇炒小白菜 | 89  | 滑熘里脊    | 107 |
| 麻辣皮丝   | 89  | 熘炒羊肝    | 108 |
| 抓炒冬瓜   | 90  | 牛肉炒苋菜   | 109 |
| 茼蒿梗爆墨鱼 | 90  | 茭白炒肉丝   | 109 |
| 捶熘凤尾虾  | 91  | 芥蓝爆双脆   | 110 |
| 糖醋鲳鱼   | 92  | 白菜炒三丝   | 110 |
| 醋熘什锦   | 93  | 青笋炒牛肉   | 111 |
| 醋熘丸子   | 93  | 熘虾段     | 112 |
| 干煸白菜叶  | 94  | 鱼香茭白    | 113 |
| 糖醋熘西红柿 | 94  | 米汤炒南瓜   | 113 |
| 青椒炒蛋   | 95  | 豆豉牛肉    | 114 |
| 豉椒爆黄鳝  | 96  | 炒豆腐皮    | 114 |
| 葱椒鲜鱼条  | 97  | 红蘑土豆片   | 115 |
| 椒爆蛭头   | 97  | 腰果虾仁    | 116 |
| 鱼香腰花   | 98  | 花卷鱿鱼    | 117 |
| 焦熘肥肠   | 98  | 蛋黄炒大虾   | 117 |
| 糖醋里脊   | 99  | 熘肥肠     | 118 |
| 传统熘肉段  | 100 | 虾酱茼蒿炒豆腐 | 118 |
| 葱爆羊肉片  | 101 | 辣炒蛤蜊    | 119 |
|        |     | 炒辣子鸡块   | 120 |
|        |     | XO酱炒鸡丁  | 120 |



## Part 4 原味蒸煮菜

|        |     |
|--------|-----|
| 冬瓜八宝汤  | 122 |
| 煮酸菜五花肉 | 123 |
| 金银蒜蒸南瓜 | 123 |
| 鸡汁土豆泥  | 124 |



|         |     |
|---------|-----|
| 蒸四季豆丸子  | 124 |
| 萝卜海蜇汤   | 125 |
| 彩椒山药    | 126 |
| 冬瓜煮笋丝   | 127 |
| 如意白菜卷   | 127 |
| 野菌煮鱼肚   | 128 |
| 剁椒肉泥蒸芋头 | 128 |
| 汆丸子白菜   | 129 |
| 酸菜敲虾汤   | 130 |
| 美味虾卷    | 131 |
| 笼仔粉砣    | 131 |
| 酒酿清蒸鸭子  | 132 |
| 原蒸牛鞭    | 132 |
| 发财猪手    | 133 |
| 芥菜咸蛋汤   | 134 |
| 清蒸羊肉    | 135 |
| 清香煮羊杂   | 135 |
| 剁椒蒸鳙鱼头  | 136 |
| 马莲肉     | 136 |
| 芙蓉发菜    | 137 |
| 鲍汁牛舌扣什菌 | 138 |
| 榄菜虾干蒸芥蓝 | 139 |
| 清蒸蟹     | 139 |
| 山东蒸丸    | 140 |
| 百花酿北菇   | 140 |
| 青菜煮咸肉   | 141 |
| 枸杞山药炖羊肉 | 142 |
| 牛肉萝卜汤   | 143 |

|        |     |
|--------|-----|
| 西洋菜煲鸡腰 | 143 |
| 白菜豆腐汤  | 144 |
| 银鱼双菇蒸蛋 | 144 |
| 千层羊肉   | 145 |
| 腊味合蒸   | 146 |
| 豆豉千层肉  | 147 |
| 咸烧白    | 147 |
| 梅子蒸排骨  | 148 |
| 绣球肉丸子  | 148 |
| 家常蒸五花  | 149 |
| 党参龙骨汤  | 150 |
| 红薯蒸排骨  | 151 |
| 原壳鲍鱼   | 151 |
| 带鱼煮南瓜  | 152 |
| 豉汁蒸盘龙鳝 | 152 |
| 笼蒸螃蟹   | 153 |
| 白蘑煮时蔬  | 154 |
| 荷香蒸海参  | 154 |

## Part 5 脆嫩煎炸菜

|       |     |
|-------|-----|
| 奶香土豆饼 | 156 |
| 香煎南瓜片 | 157 |
| 鲜奶炸柿排 | 157 |
| 红薯鸡腿  | 158 |
| 香煎茄片  | 158 |
| 鲜肉茄饼  | 159 |



|        |     |       |     |
|--------|-----|-------|-----|
| 蛋烙生蚝   | 160 | 香煎带鱼  | 178 |
| 脆炸立即卷  | 161 | 莲藕香虾饼 | 178 |
| 干炸里脊   | 161 | 香煎大虾  | 179 |
| 鲜鱿芋头饼  | 162 | 炸素鸡排  | 180 |
| 干炸赤鳞鱼  | 162 | 香酥猴头菇 | 181 |
| 炸青椒盒   | 163 | 干煎黄花鱼 | 181 |
| 培根芦笋卷  | 164 | 酥香菠菜  | 182 |
| 煎泡蛋汤   | 165 | 炸萝卜丸子 | 182 |
| 酥炸排骨   | 165 | 香酥鸡翅  | 183 |
| 芝麻里脊   | 166 | 拔丝薯球  | 184 |
| 红松羊肉   | 166 | 椒盐鲫鱼串 | 185 |
| 干煎牛排   | 167 | 香煎牛仔骨 | 185 |
| 腐衣银菜卷  | 168 | 香酥肉排  | 186 |
| 塔塔酥香鱼排 | 169 | 金钱红薯球 | 186 |
| 脆香鸭舌   | 169 |       |     |
| 萝卜肉    | 170 |       |     |
| 铁扒牛肉   | 170 |       |     |
| 软炸羊肉   | 171 |       |     |
| 酥炸鸡包   | 172 |       |     |
| 手撕牛肉   | 173 |       |     |
| 煎土豆饼   | 173 |       |     |
| 面包桃鸽蛋  | 174 |       |     |
| 蒜香鹅翅   | 174 |       |     |
| 苦瓜煎蛋   | 175 |       |     |
| 椒雪肉片   | 176 |       |     |
| 软炸蛎黄   | 177 |       |     |
| 椒盐墨鱼卷  | 177 |       |     |

## Part 6 滋补焖炖菜

|         |     |
|---------|-----|
| 黄焖大虾    | 188 |
| 红烧鲫鱼    | 189 |
| 豆瓣南瓜    | 189 |
| 芸豆焖肉片   | 190 |
| 古香茄子    | 190 |
| 三鲜炖山药   | 191 |
| 番茄牛舌    | 192 |
| 人参木瓜炖猪排 | 193 |
| 飞蟹粉丝煲   | 193 |
| 蓝花鱼肚    | 194 |
| 梅汁蹄膀    | 194 |
| 红焖牛蹄筋   | 195 |
| 百花酒焖肉   | 196 |
| 麻辣小龙虾   | 197 |
| 酒香贵妃鸡翅  | 197 |
| 油焖笋菇    | 198 |
| 酸菜一品锅   | 198 |
| 啤酒炖牛肉   | 199 |
| 茶树菇老鸭煲  | 200 |
| 甜酱焖茄子   | 201 |

