



吉科食尚
暖家美味佳肴

轻松学做菜
快乐下厨房



真味 家常菜

吉科食尚编委会◎主编

吉林科学技术出版社



让你做出适合自己的真味家常菜
健康食材，营养常识，特色窍门，
家常菜肴我做主！

ZHENWEI JIACHANGCAI



真味

家常菜

吉科食尚编委会◎主编

图书馆
章



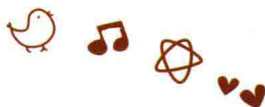
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

真味家常菜 / 吉科食尚编委会主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2015. 2
ISBN 978-7-5384-8779-4

I. ①真… II. ①吉… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第302167号



真味家常菜 Zhenwei Jiachangcai

主 编 吉科食尚编委会

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 张恩来

执行责任编辑 赵 渤

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 720mm×1000mm 1/16

字 数 250千字

印 张 14

印 数 1-8 000册

版 次 2015年5月第1版

印 次 2015年5月第1次印刷

出 版 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 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 辽宁泰阳广告彩色印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8779-4

定 价 29.90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

真味家常菜

点滴家常菜 12/平衡膳食，健康生活12/强体育肉13/健康蔬菜14/美味禽肉15/豆制品16/养生五谷17/鲜美鱼肉18/虾蟹参贝19



Part 1 清鲜蔬菜食用菌

扒栗子白菜·····	22
干煸白菜叶·····	23
炒白菜三丝·····	24
骨头白菜煲·····	25
肉末炒芹菜·····	26
青椒肉汤·····	27
绿豆芽炒芹菜·····	28
健康蔬果汤·····	29
八宝菠菜·····	30
花生仁拌芹菜·····	31
烤鸭丝拌韭菜·····	32
三丁拌茄泥·····	33
菠菜拌干豆腐·····	34
酸辣萝卜·····	35
姜汁菠菜·····	36
百合芦笋炒北极贝·····	37
香菇焖油菜·····	38
青椒炒蛋·····	39

山药炒蚬仁·····	40
四季豆心管汤·····	41
明珠扒菜心·····	42
红油双嫩笋尖·····	43
腊肉炒苦瓜·····	44
茭白炒猪肝·····	45
黄瓜炒虾仁·····	46
胡萝卜无花果汤·····	47
奶油烧菜花·····	48
肉片炒莲藕·····	49
蛋黄焗南瓜·····	50
糖醋甘蓝·····	51
麻香土豆条·····	52
水萝卜蘑菇汤·····	53
鱼香茭白·····	54
草菇蜜豆烧肚仁·····	55
木耳拌鸡·····	56
胡萝卜炒木耳·····	57
黑白拌时蔬·····	58
山珍什菌汤·····	59
浓汤猴头菇·····	60
双耳拌瓜片·····	61
什锦香菇丝·····	62
蓝花拌金菇·····	63
草菇小炒·····	64

猴头菇午餐肉·····	65
平菇炒肉·····	66
菜心炒双耳·····	67
百花酿香菇·····	68
香酥猴头菇·····	69



Part 2 浓香畜肉

蜇头爆里脊肉·····	72
咸烧白·····	73
果仁肉丁·····	74
山药焖猪肘·····	75
烧蒸扣肉·····	76
奇味猪肘·····	77
香糟猪肘·····	78
川香回锅肉·····	79
卤猪蹄·····	80
红烧猪肝·····	81
芫爆肚丝·····	82
鱼香猪手·····	83
金牌蒜香骨·····	84
蒜烧排骨·····	85
红烧肉·····	86
鱼香腰花·····	87
麻辣猪肝·····	88
炸烹肥肠·····	89
腊肉炒荷兰豆·····	90
蒜薹炒腊肉·····	91

白果炆腰花·····	92
凉拌牛肉·····	93
红烧牛尾·····	94
牛肉番茄汤·····	95
熘肥肠·····	96
油爆百叶·····	97
牛尾烧双冬·····	98
酸辣百叶·····	99
杭椒牛柳·····	100
胡萝卜烧羊腩·····	101
麻辣鸳鸯百叶·····	102
葱爆羊肉·····	103
酱爆羊肉丁·····	104
羊排炖芋头·····	105
羊肉冬瓜汤·····	106
清蒸羊肉·····	107
熟炒牛肚丝·····	108
兔肉拌芦笋·····	109
三鲜羊排锅·····	110
番茄炖羊排·····	111
红焖羊排·····	112
干锅兔肉·····	113
椒盐羊排·····	114
茶香狗肉·····	115





山椒兔肉煲·····	116
蕨菜炆狗肉丝·····	117
陈皮狗肉·····	118
麻香兔肉·····	119
葱爆兔肉片·····	120
杂锦炒狗片·····	121



Part 3 醇香禽蛋豆制品

腰果爆鸡丁·····	124
怪味鸡块·····	125
鸡丝炒蕨菜·····	126
辣子鸡块·····	127
鸡翅炖白菜·····	128
术苓鸡翅汤·····	129
酱香鸡翅尖·····	130
青红椒泡凤爪·····	131
蜜汁鸡翅·····	132
白云凤爪·····	133
盐水凤爪·····	134
麻辣鸡胗·····	135
家味宫保鸡球·····	136
凤爪胡萝卜汤·····	137
香菇凤爪汤·····	138
木耳鸡腿块·····	139
香菇鸭脯煲·····	140
青蒜爆鸡胗·····	141
鱼香荷包蛋·····	142

回锅鸭肉·····	143
风味松花蛋·····	144
如意鸭卷·····	145
酒酿清蒸鸭子·····	146
蛋黄炒蟹·····	147
咸蛋黄炒大虾·····	148
姜汁松花蛋·····	149
椒麻卤鹅·····	150
醋姜松花蛋·····	151
砂锅酱鹅·····	152
枸杞桂圆炖鹅肉·····	153
咸蛋黄扒油菜·····	154
鹌鹑海带汤·····	155
火爆乳鸽·····	156
气锅酸菜鹅·····	157
虫草炖乳鸽·····	158
红豆莲藕炖乌鸡·····	159
八宝豆腐·····	160
南瓜乌鸡汤·····	161
滑熘豆腐·····	162
发菜豆腐汤·····	163
香菇木耳豆腐·····	164
什锦冻豆腐·····	165
海米炖冻豆腐·····	166
肉炒豆腐皮·····	167
双冬豆皮汤·····	168
鲜贝炒冻豆腐·····	169
腐皮韭黄卷·····	170
烩冻豆腐·····	171
韭黄炒干丝·····	172
炆拌三彩腐竹·····	173





Part 4 鲜美水产品

板鸭草鱼煲·····	176
豉椒蒸草鱼·····	177
冬瓜烧鱼尾·····	178
泡椒鱼丁·····	179
红糟鳊鱼·····	180
红烧鲫鱼·····	181
椒香鳊鱼·····	182
豆瓣鲫鱼·····	183
糖醋酥鱼片·····	184
木瓜浸鳊鱼·····	185
白斩鲤鱼·····	186
葱油鲤鱼·····	187
老姜鲈鱼汤·····	188
天麻黄芪鲈鱼汤·····	189
麒麟蒸鳊鱼·····	190
什锦鳝丝·····	191
甲鱼焖羊肉·····	192
豉椒酱甲鱼·····	193
淮山烧鲇鱼·····	194
炸烹银鱼·····	195
桂圆鱼头猪骨煲·····	196
香煎带鱼·····	197
剁椒鱼头·····	198
糖醋鲳鱼·····	199
辣豉鲳鱼·····	200

酸菜鱼头汤·····	201
花果黄鱼·····	202
干煎黄花鱼·····	203
酥醉小鲳鱼·····	204
煎蒸黄花鱼·····	205
家焖黄鱼·····	206
卤水手抓虾·····	207
腰果虾仁·····	208
椒盐小黄鱼·····	209
两味醉虾·····	210
盐卤虾蛄·····	211
虾蛄炒时蔬·····	212
上汤飞蟹·····	213
芦笋虾球·····	214
香辣蟹·····	215
鲜香炒全蟹·····	216
金丝海蟹·····	217
蒜香蒸海蛰·····	218
西芹百合炒螺片·····	219
酥香海蟹·····	220
蛤蜊瘦肉海带汤·····	221
美味烤鲜蛸·····	222
芥蓝爆双脆·····	223





凉菜

八宝菠菜·····	30
花生仁拌芹菜·····	31
烤鸭丝拌韭菜·····	32
三丁拌茄泥·····	33
菠菜拌干豆腐·····	34
姜汁菠菜·····	36
红油双嫩笋尖·····	43
糖醋甘蓝·····	51
木耳拌鸡·····	56
黑白拌时蔬·····	58
双耳拌瓜片·····	61
什锦香菇丝·····	62
蓝花拌金菇·····	63
白果炆腰花·····	92
凉拌牛肉·····	93
酸辣百叶·····	99

麻辣鸳鸯百叶·····	102
兔肉拌芦笋·····	109
蕨菜炆狗肉丝·····	117
怪味鸡块·····	125
青红椒泡凤爪·····	131
白云凤爪·····	133
盐水凤爪·····	134
麻辣鸡胗·····	135
风味松花蛋·····	144
姜汁松花蛋·····	149
醋姜松花蛋·····	151
炆拌三彩腐竹·····	173
什锦鳝丝·····	191
奇味猪肘·····	77
香糟猪肘·····	78
卤猪蹄·····	80
茶香狗肉·····	115
酱香鸡翅尖·····	130
如意鸭卷·····	145
椒麻卤鹅·····	150
豉椒酱甲鱼·····	193
酥醉小鲳鱼·····	204
卤水手抓虾·····	207
两味醉虾·····	210
盐卤虾蛄·····	211



热菜

扒栗子白菜·····	22
干煸白菜叶·····	23
炒白菜三丝·····	24
肉末炒芹菜·····	26
绿豆芽炒芹菜·····	28
酸辣萝卜·····	35
百合芦笋炒北极贝·····	37
香菇焖油菜·····	38
青椒炒蛋·····	39
山药炒蚬仁·····	40
明珠扒菜心·····	42
腊肉炒苦瓜·····	44
茭白炒猪肝·····	45
黄瓜炒虾仁·····	46
奶油烧菜花·····	48
肉片炒莲藕·····	49
蛋黄焗南瓜·····	50
麻香土豆条·····	52
鱼香茭白·····	54
草菇蜜豆烧肚仁·····	55
胡萝卜炒木耳·····	57
草菇小炒·····	64
猴头菇午餐肉·····	65
平菇炒肉·····	66
菜心炒双耳·····	67
百花酿香菇·····	68
香酥猴头菇·····	69

蜇头爆里脊肉·····	72
咸烧白·····	73
果仁肉丁·····	74
山药焖猪肘·····	75
烧蒸扣肉·····	76
川香回锅肉·····	79
红烧猪肝·····	81
芫爆肚丝·····	82



鱼香猪手·····	83
金牌蒜香骨·····	84
蒜烧排骨·····	85
红烧肉·····	86
鱼香腰花·····	87
麻辣猪肝·····	88
炸烹肥肠·····	89
腊肉炒荷兰豆·····	90
蒜薹炒腊肉·····	91
红烧牛尾·····	94
熘肥肠·····	96
油爆百叶·····	97
牛尾烧双冬·····	98
杭椒牛柳·····	100
胡萝卜烧羊腩·····	101



葱爆羊肉·····	103
酱爆羊肉丁·····	104
熟炒牛肚丝·····	108
红焖羊排·····	112
干锅兔肉·····	113
椒盐羊排·····	114
陈皮狗肉·····	118
麻香兔肉·····	119
葱爆兔肉片·····	120
杂锦炒狗片·····	121
腰果爆鸡丁·····	124
鸡丝炒蕨菜·····	126
辣子鸡块·····	127
蜜汁鸡翅·····	132
家味宫保鸡球·····	136
木耳鸡腿块·····	139
青蒜爆鸡胗·····	141
鱼香荷包蛋·····	142
回锅鸭肉·····	143
酒酿清蒸鸭子·····	146
蛋黄炒蟹·····	147
咸蛋黄炒大虾·····	148
咸蛋黄扒油菜·····	154
火爆乳鸽·····	156
八宝豆腐·····	160
滑熘豆腐·····	162



香菇木耳豆腐·····	164
什锦冻豆腐·····	165
肉炒豆腐皮·····	167
鲜贝炒冻豆腐·····	169
腐皮韭黄卷·····	170
韭黄炒干丝·····	172
豉椒蒸草鱼·····	177
冬瓜烧鱼尾·····	178
泡椒鱼丁·····	179
红糟鳊鱼·····	180
红烧鲫鱼·····	181
椒香鳊鱼·····	182
豆瓣鲫鱼·····	183
糖醋酥鱼片·····	184
白斩鲤鱼·····	186
葱油鲤鱼·····	187
麒麟蒸鳊鱼·····	190
淮山烧鲑鱼·····	194
炸烹银鱼·····	195
香煎带鱼·····	197
剁椒鱼头·····	198
糖醋鲳鱼·····	199
辣豉鲳鱼·····	200



花果黄鱼·····	202
干煎黄花鱼·····	203
煎蒸黄花鱼·····	205
家焖黄鱼·····	206
腰果虾仁·····	208
椒盐小黄鱼·····	209
虾蛄炒时蔬·····	212
芦笋虾球·····	214
香辣蟹·····	215
鲜香炒全蟹·····	216
金丝海蟹·····	217
蒜香蒸海蛰·····	218
西芹百合炒螺片·····	219
酥香海蟹·····	220
美味烤鲜蛰·····	222
芥蓝爆双脆·····	223

汤羹炖品

骨头白菜煲·····	25
青椒肉汤·····	27
健康蔬果汤·····	29
四季豆心管汤·····	41
胡萝卜无花果汤·····	47
水萝卜蘑菇汤·····	53
山珍什菌汤·····	59
浓汤猴头菇·····	60
牛肉番茄汤·····	95
羊排炖芋头·····	105

羊肉冬瓜汤·····	106
清蒸羊肉·····	107
三鲜羊排锅·····	110
番茄炖羊排·····	111
山椒兔肉煲·····	116
鸡翅炖白菜·····	128
术苓鸡翅汤·····	129
凤爪胡萝卜汤·····	137
香菇凤爪汤·····	138
香菇鸭脯煲·····	140
砂锅酱鹅·····	152
枸杞桂圆炖鹅肉·····	153
鹌鹑海带汤·····	155
气锅酸菜鹅·····	157
虫草炖乳鸽·····	158
红豆莲藕炖乌鸡·····	159
南瓜乌鸡汤·····	161
发菜豆腐汤·····	163
海米炖冻豆腐·····	166
双冬豆皮汤·····	168
烩冻豆腐·····	171
板鸭草鱼煲·····	176
木瓜浸鳊鱼·····	185
老姜鲈鱼汤·····	188
天麻黄芪鲈鱼汤·····	189
甲鱼焖羊肉·····	192
桂圆鱼头猪骨煲·····	196
酸菜鱼头汤·····	201
上汤飞蟹·····	213
蛤蜊瘦肉海带汤·····	221



真味

家常菜

吉科食尚编委会◎主编



吉林科学技术出版社

吉科食尚编委会 Author



刘国栋：中国饮食文化国宝级大师，著名国际烹饪大师，商务部授予中华名厨（荣誉奖）称号，全国劳动模范，全国五一劳动奖章获得者，中国餐饮文化大师，世界烹饪大师，国家级餐饮业评委，中国烹饪协会理事。

张明亮：从事餐饮行业40多年，国家第一批特级厨师，中国烹饪大师，国家高级公共营养师，全国餐饮业国家级评委。原全聚德饭庄厨师长、行政总厨，在全国首次烹饪技术考核评定中被评为第一批特级厨师。



李铁钢：《天天饮食》《食全食美》《我家厨房》《厨类拔萃》等电视栏目主持人、嘉宾及烹饪顾问，国际烹饪名师，中国烹饪大师，高级烹饪技师，法国厨皇蓝带勋章获得者，法国美食协会美食博士勋章获得者，远东区最高荣誉主席，世界御厨协会御厨骑士勋章获得者。

张奔腾：中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国管理科学研究院特约高级研究员，辽宁饭店协会副会长，国家高级营养师，中国餐饮文化大师，曾参与和主编饮食类图书近200部，被誉为“中华儒厨”。



韩密和：中国餐饮国家级评委，中国烹饪大师，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。

高玉才：享受国务院特殊津贴，国家高级烹调技师，国家公共营养技师，中国烹饪大师，餐饮业国家级考评员，国家职业技能裁判员，吉林省名厨专业委员会会长，吉林省药膳专业委员会会长。



马长海：国务院国资委商业技能认证专家，国家职业技能竞赛裁判员，中国烹饪大师，餐饮业国家级评委，国际酒店烹饪艺术协会秘书长，国家高级营养师，全国职业教育杰出人物。

图片摄影：王大龙 杨跃祥

食物的价值在于淳朴和回归自然，而烹饪的魅力在于“以心入味，以手化食，以食悦人，以人悦己”。做饭、吃饭本是我们生活中最平常的事情，面对一日三餐，我们经常遇到的一个问题就是“今天吃什么”。

不可否认，快节奏的生活已经使我们逐渐远离了厨房，成为小餐馆、快餐店的常客。吃一顿或母亲、或妻子、或朋友、或自己做的家常饭菜，几乎成为一种奢望。紧张繁忙的工作让我们很难抽出时间用于提高厨艺，再联想到食材的购买、菜品的制作、锅碗瓢盆的清洗……这也难怪很多人为了吃一顿饭而犹豫不决了。

有没有一种既简单又经济的方法，可以让我们在工作之余享受到合胃适口的菜品呢？当我们走进了自己厨房的小天地，无论是假日料理一顿大餐，还是下班后烹制一两道小菜，自己动手做出来的饭菜终归比在饭馆里吃得舒心。

本着便捷、实用、好学、家常的宗旨，我们为您编写了《吉科食尚》系列图书。其中既有按食材属性制作家常风味美食的《真味家常菜》，又有按照季节和营养分类的《极品大众菜》，还有选料讲究、制作精细、味道独特的《品味私房菜》和招待亲朋好友小聚的《完美宴客菜》。本系列图书所介绍的每款菜肴，不仅取材容易、制作简便、营养合理，而且图文精美。对于一些重点菜肴的制作关键，还配以多幅彩图加以分步详解，可以使您抓住重点，快速掌握。

厨房虽然是一个充满烟火气的地方，但也是家的一部分。自己做饭的人不正是喜欢这种“家”的感觉吗？舀一勺精心烹制的饭菜放入口中，闭上眼睛感受浓郁的鲜香在味蕾中蔓延，幸福也在心中开花。在此，愿《吉科食尚》系列图书能使您从中享受到家的温馨、醇美和幸福。

真味家常菜

点滴家常菜 12/平衡膳食，健康生活12/强体育肉13/健康蔬菜14/美味禽肉15/豆制品16/养生五谷17/鲜美鱼肉18/虾蟹参贝19



Part 1 清鲜蔬菜食用菌

扒栗子白菜·····	22
干煸白菜叶·····	23
炒白菜三丝·····	24
骨头白菜煲·····	25
肉末炒芹菜·····	26
青椒肉汤·····	27
绿豆芽炒芹菜·····	28
健康蔬果汤·····	29
八宝菠菜·····	30
花生仁拌芹菜·····	31
烤鸭丝拌韭菜·····	32
三丁拌茄泥·····	33
菠菜拌干豆腐·····	34
酸辣萝卜·····	35
姜汁菠菜·····	36
百合芦笋炒北极贝·····	37
香菇焖油菜·····	38
青椒炒蛋·····	39

山药炒蚬仁·····	40
四季豆心管汤·····	41
明珠扒菜心·····	42
红油双嫩笋尖·····	43
腊肉炒苦瓜·····	44
茭白炒猪肝·····	45
黄瓜炒虾仁·····	46
胡萝卜无花果汤·····	47
奶油烧菜花·····	48
肉片炒莲藕·····	49
蛋黄焗南瓜·····	50
糖醋甘蓝·····	51
麻香土豆条·····	52
水萝卜蘑菇汤·····	53
鱼香茭白·····	54
草菇蜜豆烧肚仁·····	55
木耳拌鸡·····	56
胡萝卜炒木耳·····	57
黑白拌时蔬·····	58
山珍什菌汤·····	59
浓汤猴头菇·····	60
双耳拌瓜片·····	61
什锦香菇丝·····	62
蓝花拌金菇·····	63
草菇小炒·····	64

猴头菇午餐肉·····	65
平菇炒肉·····	66
菜心炒双耳·····	67
百花酿香菇·····	68
香酥猴头菇·····	69



Part 2 浓香畜肉

蜇头爆里脊肉·····	72
咸烧白·····	73
果仁肉丁·····	74
山药焖猪肘·····	75
烧蒸扣肉·····	76
奇味猪肘·····	77
香糟猪肘·····	78
川香回锅肉·····	79
卤猪蹄·····	80
红烧猪肝·····	81
芫爆肚丝·····	82
鱼香猪手·····	83
金牌蒜香骨·····	84
蒜烧排骨·····	85
红烧肉·····	86
鱼香腰花·····	87
麻辣猪肝·····	88
炸烹肥肠·····	89
腊肉炒荷兰豆·····	90
蒜薹炒腊肉·····	91

白果炆腰花·····	92
凉拌牛肉·····	93
红烧牛尾·····	94
牛肉番茄汤·····	95
熘肥肠·····	96
油爆百叶·····	97
牛尾烧双冬·····	98
酸辣百叶·····	99
杭椒牛柳·····	100
胡萝卜烧羊腩·····	101
麻辣鸳鸯百叶·····	102
葱爆羊肉·····	103
酱爆羊肉丁·····	104
羊排炖芋头·····	105
羊肉冬瓜汤·····	106
清蒸羊肉·····	107
熟炒牛肚丝·····	108
兔肉拌芦笋·····	109
三鲜羊排锅·····	110
番茄炖羊排·····	111
红焖羊排·····	112
干锅兔肉·····	113
椒盐羊排·····	114
茶香狗肉·····	115





山椒兔肉煲·····	116
蕨菜炆狗肉丝·····	117
陈皮狗肉·····	118
麻香兔肉·····	119
葱爆兔肉片·····	120
杂锦炒狗片·····	121



Part 3 醇香禽蛋豆制品

腰果爆鸡丁·····	124
怪味鸡块·····	125
鸡丝炒蕨菜·····	126
辣子鸡块·····	127
鸡翅炖白菜·····	128
术苓鸡翅汤·····	129
酱香鸡翅尖·····	130
青红椒泡凤爪·····	131
蜜汁鸡翅·····	132
白云凤爪·····	133
盐水凤爪·····	134
麻辣鸡胗·····	135
家味宫保鸡球·····	136
凤爪胡萝卜汤·····	137
香菇凤爪汤·····	138
木耳鸡腿块·····	139
香菇鸭脯煲·····	140
青蒜爆鸡胗·····	141
鱼香荷包蛋·····	142

回锅鸭肉·····	143
风味松花蛋·····	144
如意鸭卷·····	145
酒酿清蒸鸭子·····	146
蛋黄炒蟹·····	147
咸蛋黄炒大虾·····	148
姜汁松花蛋·····	149
椒麻卤鹅·····	150
醋姜松花蛋·····	151
砂锅酱鹅·····	152
枸杞桂圆炖鹅肉·····	153
咸蛋黄扒油菜·····	154
鹌鹑海带汤·····	155
火爆乳鸽·····	156
气锅酸菜鹅·····	157
虫草炖乳鸽·····	158
红豆莲藕炖乌鸡·····	159
八宝豆腐·····	160
南瓜乌鸡汤·····	161
滑熘豆腐·····	162
发菜豆腐汤·····	163
香菇木耳豆腐·····	164
什锦冻豆腐·····	165
海米炖冻豆腐·····	166
肉炒豆腐皮·····	167
双冬豆皮汤·····	168
鲜贝炒冻豆腐·····	169
腐皮韭黄卷·····	170
烩冻豆腐·····	171
韭黄炒干丝·····	172
炆拌三彩腐竹·····	173