

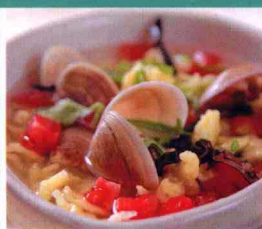
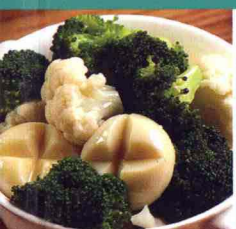
中国传统菜系

主编

张奔腾

家常徽菜

1000样



◆集传统名菜与新派创新菜于一身的家常徽菜烹饪宝典。

◆千余款菜品，图文并茂、讲解细致、简单易学、经济实用。



中国科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常徽菜 1000 样 / 张奔腾主编. — 长春: 吉林科学技术

出版社, 2008.8

ISBN 978-7-5384-3630-3

I. 家… II. 张… III. 菜谱 — 安徽省 IV. TS972.182.54

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 096223 号



中国传统菜系列—家常徽菜 1000 样

主编: 张奔腾 策划: 车 强

摄影指导: 杨跃祥 责任编辑: 车 强 郝沛龙

封面设计: 名晓设计(孙明晓)

版式设计: 郑 旭 付丹红 王健龙 林立会 林 凡

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

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

编辑部电话: 0431-85629318 85635176

Email: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710 × 1000 16 开本 16 印张

2008 年 8 月第一版 2008 年 8 月第一次印刷

ISBN 978-7-5384-3630-3

定 价: 29.80 元

中国传统菜系

家常徽菜

主 编 / 张奔腾



1000样



吉林科学技术出版社

作者简介



张奔腾 中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国菜创新研究院研究员。1987年起曾参与和主编《中式烹调师》、《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《辽东红楼宴》、《酱料五味坊》、《清真美味365》、《65道熏卤酱菜》、《家常食疗菜典》、《生鲜超市家常菜》系列等著作120余部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》、《中国大厨》、《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品二百余篇。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为“国际认证行政总厨”；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”，被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被中国领导科学研究院授予“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家。2007年2月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

主 编：张奔腾

编 委：徐晓辉 王 震 韩继成 林全德 余冠廷 李德富 朱保国
李 钢 王 伟 张凤伟 喻洪兵 吕 健 乔洪君 赵国宁
肖志喜 咸树勇 储之光 高 伟 李 伟 吕赐洋 吴鲁宁
张可心 郑 丹 郑 峰 杨利民 孙 利 张 坤 张一鸣
张立鸿 王黎黎

摄影指导：杨跃祥（英国巴内比图片社签约摄影师）

E-mail: yang168623@yahoo.com.cn

图片摄影：姜 丽 于小宏 马 琪 李东洋 张启为 韩继成

孙 卓 杨春祥 李青春 杨洪民 路 遥 周 崇

郭凤娇 赵 峰 马铭谦 孙长朋 王 伟



本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司
城市酒楼鼎力协助(86024-23341777)
本书瓷器由唐山陶瓷股份有限公司
骨质瓷分公司提供(860315-3286894)



前言

FOREWORD

安徽简称皖，安徽菜系却不像其他地方菜系那样以省属简称为皖菜，而是叫徽菜，这是因为徽菜的产生、发展与徽商的崛起有着密切的关系。

徽菜起源于南宋时期的古徽州(今安徽歙县一带)，原是徽州地区的地方风味。由于当时在长江中下游各省“无徽不成镇”，到处都有徽商的身影，加上他们对家乡风味菜念念不忘，这种地方风味逐渐进入市肆，流传于苏、浙、赣、闽、沪、鄂，哪里有徽商，哪里就有徽菜馆。明清时期，徽商在扬州、上海、武汉盛极一时，其饮饌之隆，筵席之豪华对徽菜的发展起至了推波助澜的作用，徽菜靠着徽商的推介得以名传四方。鸦片战争后，屯溪成为皖南山区土特产的集散地，徽菜因此在屯溪和沿江一带得到进一步发展。在饮食方面，北方的羊、面文化和南方的鱼、米文化在此交相激荡，使徽菜形成了雅俗共赏，味兼南北，贯通东西，而又自成一脉的著名菜系。

徽菜由皖南菜、沿江菜、沿淮菜三种地方风味构成。皖南菜源于歙县，后转入皖南政治经济中心屯溪(今黄山市)，它是构建徽菜体系的框架，其特点是善于烧、炖，重火工、重原汁原味，口感以咸鲜为主，爱用火腿佐味，以冰糖提鲜，放糖而不觉其甜，堪称徽菜绝技；沿江菜流行于安庆、芜湖、合肥、铜陵，以烹制河鲜水产、家禽家畜见长，讲究肴饌的酥嫩、鲜醇、清淡、滑润；沿淮菜以淮河流域的蚌埠、宿县、阜阳、亳县的地方菜为代表，原料朴素，讲究色香味俱全，善长烧、炸、熘，善用辣椒、香菜调味配色，口味咸中带辣。从明朝中期到清代中期，徽州人雄霸中国商界300余年，在徽商独领风骚的流金岁月里，徽菜凭借不同的自然条件和民风食俗，多姿多彩，位列中国八大菜系之一。

“佳肴本天成，妙手偶得之”。安徽特产丰富，如：徽州三山(山鸡、山牛、山龟)、徽州三石(石鸡、石鱼、石耳)以及沙地马蹄鳖、鞭笋、花菇、木耳、

板栗、枇杷等。还有长江鲥鱼，巢湖银鱼，大闸蟹，淮河肥王鱼等久负盛名。各种禽蛋果蔬如太和椿芽、涡阳藁干菜、萧县葡萄、砀山酥梨、淮南豆腐等也蜚声中外。徽菜在选料上把山水之珍奇搜罗殆尽，并将它们烹制成一道道精致可口的美饌佳肴。徽菜最拿手的烹调技法是滑炒、清炖、生熏，至于一般的蒸、烧、熘、炸、烩、余更不在话下，如著名的“淮南豆腐宴”，能把普通原料经过各种技法处理成品味高雅的名菜，可见匠心独运，不同凡响。

养生之道讲究“药补不如食补”，徽菜继承中国医食同源的传统，结合本地特点，另辟溪径研创菜肴。一般的菜都是轻油、轻酱、轻色，目的是保持菜肴的清鲜淡雅，而徽菜重油则是考虑到徽州山区泉水富含矿物质，山民喜饮浓茶，需要多食油脂以调润胃肠、补充营养；重火工是利用沙锅木炭小火煨炖汤菜，尤其是鱼、肉类的荤腥菜，经过小火慢炖，肉质酥烂，汤汁稠醇，清鲜可口，如：沙锅鲫鱼、黄山炖鸽、清炖马蹄鳖等皆是炖中名品。徽菜更精于用茶叶、中药入饌。安徽盛产茶叶，如：祁红、屯绿、毛峰、瓜片、绿雪、黄芽等名茶饮誉九州。亳县又是闻名的药材之乡。用茶芽和各种肉食共煮，清香浓郁，让人食欲大增。至于皖西皖南山村人家在烟熏食物时加入茶叶和香型药料，熏制出来的食物浓香扑鼻，又自然地消油去腻，充分升华了吃的境界。

安徽菜的基本味型是咸鲜微甜，菜式有筵席菜、和菜、五规八碟十大碗菜、大众便餐菜、家常风味菜和素菜。地处徽州的九华山是中国佛教的四大名山之一，安庆迎江寺的斋菜就曾经名噪一时。徽菜的代表名菜有：毛峰熏鲥鱼、金雀舌、软炸石鸡、八公山豆腐、椿芽拌鸡丝、火腿炖甲鱼、全家福、沙锅鸭馄饨等数不胜数。

本书图文并茂，以家常徽菜为主，既有传统名菜，又有新派创新菜。本书分为“凉菜篇”、“畜肉篇”、“水产篇”、“禽蛋篇”、“豆制品篇”、“蔬菜、食用菌篇”、“汤羹炖品篇”、“甜品篇”、“燕鲍参翅篇”、“主食篇”十大类，千余款菜点。其投料准确，做法详实。另外，还附有“贴心小提示”，画龙点睛，助您一臂之力。

愿中国八大菜系都能走入您的家庭，为美好生活添彩。望此系列丛书能够成为广大烹饪爱好者的“新宠”。



中国烹饪大师

张年隆



目录

家常徽菜 · 1000 样

CONTENTS



凉菜篇

菜茎泡菜	16
三鲜拌豆腐	
酱萝卜	
苦瓜糖醋泡菜	
黄瓜泡菜	17
麻酱拌扁豆	
南瓜泡菜	
三色椒百香果泡菜	
拌豆干葱丝	18
嫩姜片	
五味凉瓜	
玛瑙拌豆腐	
椿芽拌豆腐	19
酸梅小番茄泡菜	
糖蒜	
麻辣皮丝	
珠城杂拌	20
拌五丁	
洋姜茭白拌拉皮	
猪肝拌菠菜	
翡翠猪手冻	21
泡菜	
醉蟹油拌海蜇皮	
干拌牛肉	
凉拌什锦肉丝	22
千层耳	
凉拌兔肉丁	
蜇皮丝拌糟鸡	
冷冻鸡翼	23

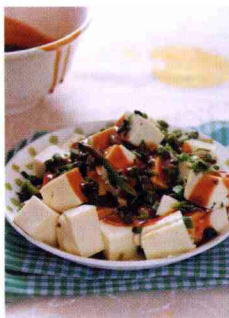
拌牛蹄	
西瓜皮泡菜	
凉干肉	
狗肉拌豇豆	24
蜇皮萝卜丝	
白菜心拌蜇皮	
油拌酥瓜条	



畜肉篇

橙煎肉	26
寸金肉	
腐乳爆肉	
糖醋肉	
麻辣羊血	27
外婆烧肉	
细沙炸肉	
腐乳烧肉	
珠城小烧肉	28
白菜肉卷	
脆浆裹肉	
香糟猪肘	
蛭干烧肉	29
炸肉藕夹	

狮林四喜	
干炸网肉	
桃脂烧肉	30
镇江肴肉	
枣核肉	
金瓜元宝肉	
泾县小烧	31
徽式煎羊肉	
蔬菜牛尾	
三九菇肉片	
蛋爽蹄筋	32
罐焖肉	
玉带肉	
鱼子酱牛排	
五香酱牛肉	33
紫藤烧排骨	
小笼蒸佛手	
叉烧肉	
佛手肉	34
柿饼肉丝	
雪冬肉丝	
水晶肘	
烩肘子	35





徽式肉圆	
特色羊腿	
农家刀板香	
珍珠丸子	51
绩溪一品锅	
金腿扣腊八	
香油肠卷	
生烧肉圆	52
瓦罐千里香	
农家小吃	
皮丝球	
八宝满山香	53
杨梅丸子	
稻草肉卷	
徽州栗球	
眉炸梅卷	54
桑拿三样	
豆芽牛肉	
当归獐肉	
花生牛肉	55
八宝肉丸	
金针菇炒肉丝	
滑蛋牛肉	
杞子炖牛鞭	56
煎牛肉	
白牛肉	
淡菜酥腰	
金针牛肉	57
桂花肚	
薹菜小方烤	
烧蒸牛肉	
馄饨牛肉	58
锅贴腰子	
爆腰丝	
牛肉烧板栗	
酥炸牛柳	59
和合腰	
红扒羊蹄	

炸排肉	
咸菜牛肉	
泡菜白肉粉丝	
茄汁肉	36
金钩烧肉	
软炸里脊条	
龙眼肉	
云雾肉	37
肉片炒菠菜	
红烧肉片笋	
熘核桃肉	
万峦猪脚	38
笼仔粉砵	
蛋黄炖肉	
凤爪猪脚	
芙蓉蛋烧卖	39
腰夹	
薹菜羊丝	
香粉双蒸	
焦炸象眼	40
糯香仔排	
猪四宝	
金钱香菇	
蒜香大排	41
荤炒素	
飘香大排	
稻香排骨	
奶汤大肠	42
蜜汁排骨	
挂霜排骨	

南肉春笋	
鸡腿排骨	43
鲜笋烧排骨	
包河排骨	
蒋大顺楂肉	
家乡肉	44
腊肉炖河蚌	
酒桶梅香肉	
糯米肠	
什锦肉丝	45
煨里脊	
香肠炒油菜	
焦炸羊肉	
鸳鸯雪花卷	46
芥兰炒香肠	
狮林狮子头	
茶枣里脊卷	
芜湖肉枣	47
红烧洋葱排骨	
徽州丸子	
橙汁猪排	
卷筒粉蒸肉	48
生炒肚尖	
大砧	
肉丝香干菠菜	
酥糊里脊	49
鱼香腰花	
余腰片	
糖醋甜椒排骨	
心中有佛	50

鸡汁牛筋
 干煸牛肉丝
 炒腰脑60
 牛肉豆角
 百合炒牛柳
 麻辣猪血糕
 果汁牛柳61
 枇杷肝
 枣煨鞭花
 徽式烧牛盒
 徽州酱牛排62
 荷叶粉蒸羊肉
 青椒炒猪心
 桑拿牛肉
 简式佛跳墙63
 茭菱炖牛肉
 蒜香牛皮
 炸牛肉
 山药羊肉64
 熘酥肠
 酥牛肉
 芙蓉羊肉
 春笋牛肉65
 稻草捆羊肉
 水晶羊肉丸
 焙牛肉
 白切羊肉66
 花鼓蹄膀
 卤牛肉
 玻璃羊柳
 千层葫芦羊67
 蚝油芥蓝牛肉
 红烧牛肉
 特色羊排
 烤羊腿68
 玛瑙肉
 小炒牛肉
 串烹野兔

桂花牛肉69
 青韭爆羊肝
 石榴羊脑
 荔枝牛肉
 酱爆兔丁70
 枇杷肉
 牛肚三位
 亳州卤兔
 贡菜驴肉71
 黄瓜炒牛肉
 六味牛肉脯
 芸豆干烧兔肉
 栗子焖羊肉72
 千层狗肉
 冰糖兔丁
 芝麻牛排
 扒烧牛筋73
 孜然烤野兔
 菜薹炒腊肉
 牛蹄花
 爆炒牛肉74
 乌龙牛掌
 金钱菇扒牛掌
 嫩姜牛肉



水产篇

炒虾丝76
 万佛湖鱼头
 滋补炖鲫鱼
 沙地鲫鱼

鲫鱼烧水蛋77
 白汁虾卷
 酿鲫鱼
 清余黄河鲤鱼
 干烧臭鳊鱼78
 杂酱鳊鱼
 烹松丝
 锡包银鳕鱼
 锅塌冰鱼79
 八宝鳊鱼
 烧焖鳊鱼
 扒冰鱼
 芝麻银鱼80
 软兜冰鱼
 脆熘冰鱼
 刘公香鲤鱼
 火烤鲫鱼81
 扇式冰鱼
 铁板三河鲜
 葱烤石斑鱼
 炸银鱼排82
 菜扒银鱼
 鸡腿菇炒鲜鱿
 烤鱿鱼
 毛峰黄菇鱼83
 小笼蒸甲鱼
 铁板带鱼
 五丁虾规
 鸭掌甲鱼84
 糟香冰鱼





金饼鱼头	
玉板蟹	
鲈鱼狮子头	100
五色鱼丝	
脆皮鱼卷	
酱炒明虾	
绣鱼丝	101
狮林开门红	
徽式烧划水	
三色鱼卷	
烧鱼乳	102
鲑鱼排骨	
毛峰香鱼排	
爆目鱼花	
炸桂花鳙	103
荷花鲜裙	
敬亭鱼花	
罗汉鳙板	
宫灯鱼米	104
野菌炖鳙鱼	
两吃虾	
流星赶月	
红焖淮河虾	105
蟹连鱼肚	
红扒鱼肚	
皖西鱼肚锅	
金粒鳊鱼排	106
可口番茄虾	
烧龙虾	
红酥鳙鱼	
酱汁虾	107
涮椒鳙丝	
虾仁寿桃	
黔味大虾	
湾虾	108
一品芙蓉虾	
豆瓣烹虾段	
绿雪虾仁	

报春三文鱼		白汁五柳鱼	92
酿甲鱼		葡萄鱼	
龙抱凤蛋	85	炸冬菇鱼	
金牌鲈鱼		白菊盛开	
过江双味鳊鱼		樱桃虾仁	93
老蚌怀珠		黄湖卤鲜鱼	
八珍甲鱼	86	碧波鱼饺	
凉瓜河虾		雪中找鱼	
焦岗湖瓦块鱼		鱼子蒸水蛋	94
鸳鸯鱼腐		炸熘鱼	
杏圆炖甲鱼	87	双色煎鱼	
龙王报喜		爆乌花	
糖醋鱼		酱汁活鱼	95
奶汁肥王鱼		玫瑰鱼片	
豆花三文鱼	88	煎柠檬鱼片	
淮河小炒虾		麦穗鱼	
包公鱼		芙蓉鱼角	96
冬瓜鳙鱼		毛峰鱼丝	
金橘藏蟹	89	瓜姜鱼丝	
软烧鱼		三丝敲鱼	
油混辣子鱼		卷筒长鱼	97
清蒸武昌鱼		糯米鱼丸	
余墨斗鱼花	90	天河一品鱼丸	
铁板三样活鱼		烹刀鱼	
香辣黄瓜鱼		橘汁鱼卷	98
徽式烧鱼		鱼咬羊	
菊花鱼	91	糟油青鱼划水	
爆醋鱼		香酥鱼下巴	
竹荪鳊鱼		熘鳊鱼片	99
火烘鱼		鱼蓉香菇盒	

卤烧小龙虾.....109
清炒鳝糊
夹心虾糕
韭香白米虾
椒盐虾仁.....110
雪中送炭
马鞍鳝
煎蚶仔
凤尾虾排.....111
萝卜丝虾饼
酥虾头
南湖对虾
太极虾仁.....112
徽州醉蟹
蟹粉狮子头
清蒸鹰龟
干贝糊.....113
三片敲虾
燕巢凤尾虾
香辣螺肉串
香炸琵琶虾.....114
白玉干贝
奶汤河蚌
一网鱼虾
火腿炖河蚌.....115
茶焖大虾
屯溪醉蟹
黄玉九肚鱼
玉带虾仁.....116
干贝萝卜
榨菜笋菇蒸鲩鱼
凤尾三球

香蕉鸡.....119
纸包鸡
焖鸡
桂圆鸡
虎头鸡.....120
炆活鸡
雪淋鸡
咸鱼蒸鸡
竹筒仔鸡.....121
豆酱鸡
母子相会
口蘑蒸鸡
板栗烧仔鸡.....122
葫芦鸡
蛋包虾仁
凤吐牡丹
核桃鸡.....123
红葱头沙姜焗鸡
栗子淮山煲鸡脚
白酥鸡
醉鸡.....124
珠城飘香鸡
干蕨烧乌鸡
双色鸡
荷花酥鸽.....125
阳朔田螺鸡
铁观音炖子鸡
捶鸡
糯果鸭条.....126
椒麻鸡

枸杞炖乌鸡
白切鸡
六安酱鸭.....127
鲍氏如意鸡
树花炖土鸡
双味鸭
黄山炖鸽.....128
笔杆鸡
还原蛋
竹香山参鸡
云谷双石.....129
红糖仔公鸡
秘制私房鸡
黄焖鸡翅
荷叶包鸡.....130
粽香粉蒸石鸡
芥末鸡
朱洪武鸡
鸡蓉彩蛋.....131
牛肝菌烧鸡
花仁枸杞炒蛋丁
雪里藏鸡
皇藏峪烧鸡.....132
元宝鸡
香菇煨鸡
熘鸡条
烧卖炖鸡.....133
五岔烧全鸡
珠城烧鸡公
风味鸡



禽蛋篇

松子鸭颈.....118
水晶鸡
醋溜鸡
酱鸡腿





麻辣鸡肫毛豆.....134

韭菜花炒鸡丝

春芽鸡条

黄山石耳全鸡

金丝鸡球.....135

奶汤八宝鸡

鱼香脆皮鸡

酱炒鸡球

炸鸡翅.....136

余鸭心花

椒盐米鸡

风味石鸡腿

金牛鸭子.....137

凤爪

五香鸡爪

金银蹄鸡

酸菜炒鸡杂.....138

石耳炖鸡

肥鸭烧茄花

青瓜炒鸡杂

雪魔芋鸡翅.....139

红烧鸡肫

爆炒鸡杂

虾子黄焖鸡

吴王贡鹅.....140

滑鸡脯菜心

枸杞头余鸡片

酥皮乌鸡野菌盅

菊花鸡丝.....141

胗心相伴

鹅肉扁

卷筒四丝

姜母鸭.....142

五味鸡米

香辣莴笋翅

蛋包鸡肝

鸡藕丁.....143

王义兴板鸭

酱瓜焖鸭

鸡蓉烩蛤士蟆

金腿凤翼.....144

馄饨土鸡

粽香茄干鸭

掌上明珠

安徽鸭叫跳.....145

凤肝卷

椿芽焖蛋

茂林糊

鸡蓉蛋角.....146

岭北焖蛋

高汤炖煎蛋

翠仁菊红

野菜扣香鸭.....147

翡翠鸭

鸭味三件

金雀舌

酒卤鸭.....148

白米虾炒蛋

茶叶蛋

馄饨鸭

余芙蓉蛋.....149

鸡脯蒸蛋

淮杞炖鹌鹑

石榴包

余云片鸽蛋.....150

葫芦鸭

浓汁鹌鹑蛋

铁板鲜姜爆鸭

鸡蓉鹌鹑蛋.....151

青螺炖鸭

三河酥鸭

淡菜鸡

盐水鸭.....152

肥鸭酿藕

干贝水晶鸡

葱油蒸鸭



豆制品篇

荷包花豆腐.....154

蘑菇炖豆腐

椿香豆腐

拨丝豆腐

特色蒸豆腐.....155

八宝面筋

虎皮毛豆腐

葫芦豆腐

寿桃豆腐.....156

金牌豆腐

霸王豆腐

蒲棒豆腐

粉蒸豆腐.....157

葡萄豆腐

石锅橡子豆腐

双鲜豆腐

豆腐之源.....158

麻婆豆腐

四季豆腐

腊八豆腐

徽州毛豆腐.....159

全福豆腐

一品豆腐

太白豆腐

朱洪武豆腐.....160

八公山豆腐排

猪肉末豆腐

玉印豆腐

风阳酿豆腐.....161

松菇豆腐棍

豆腐炒肉丝

蜂窝豆腐

豆腐饺三丝.....162

豆腐煮牛肉

鸭胰豆腐

素火腿

鱼皮豆腐.....163

鸡肠烧豆腐

草帽豆腐

家常鸡腿豆腐

腐衣金钩.....164

汪丫鱼烧豆腐

鱼蓉蒸豆腐

醋熘鱼

八宝玉兔.....165

虾仔豆腐

豆腐蟹黄包

卤素鸡

鸡汤煮干丝.....166

薯香毛豆腐

煎毛豆腐卷

奶汤干丝

风阳酿.....167

咸鸭咸肉蒸千张

金毛豆腐

九华素鹅

一品福包.....168

干锅素肉

火腿千张结

醋熘素鱼

阿给.....169

香煎豆珍卷

豆腐锅巴卷

大煮干丝

巢县干丝.....170

香椿豆腐卷

鲜豆腐皮炒青蟹肉

笋尖煨腐竹



蔬菜、食用菌篇

香酥素鸭块.....172

清蒸花菇

黄山柴把蕨

柴把蕨菜

水蕨扣笋.....173

脆皮菜卷

兰花柴把蕨

徽州水蕨圆

荠菜丸子.....174

面蒸豆苗

香菜

文都水芹.....175

金钩青菜心

竹灌秀丝

鲜奶炖烤菠菜盅

三丝白玉卷.....176

红烩菜花

焖煮火腿白菜

烧汁培根卷

吊锅腊八丝.....177

烧罗汉面筋

炒杂素

滑炒白灵菇

铁板葛粉.....178

黄山三美

香煎辣椒渣

迎江寺素炒里脊丁

莲子炒莲藕片.....179

玉洁冰花

黄山冬雪

皱纱南瓜苞

菊花冬笋.....180

蒜蓉茄子

金色年轮

炖鞭笋.....181

武夷红霞

南瓜两吃

雪菜冬笋

番茄蛋卷.....182

雪菜苦瓜

黄山双冬

明苔春笋

荷花香莲.....183

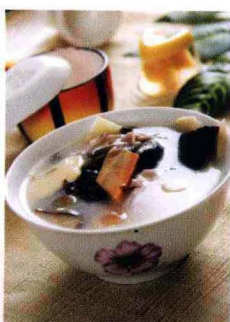
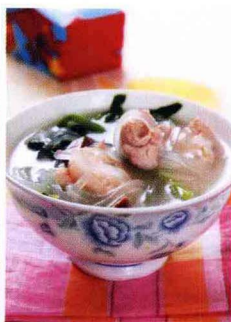
辣味地龙衣

裹烧茭白

水晶山药球.....184

奶香茄排

脆皮西红柿





笋菇菜心

山药烩鱼头.....185

风味茄干

米花茄脯

炸冬菇

鲜蘑三圆.....186

茴香蚕豆

五香黄豆

香菇盒

相思笋.....187

香菇扇笋

盐水青豆

葱油草菇

雪菜百叶.....188

火烧冬笋

白玉冬瓜卷

孔雀猴头蘑

素烧海参.....189

浮油香菇

鸳鸯土豆泥

歙州藕丸.....190

猴头盘丝

焗韭菜

冬笋鹿丝

香芒芦笋鱼柳.....191

雪湖玉藕

煸香菇扁豆

素全家福

咖喱土豆.....192

清炒魔芋丝

麻辣金福菇

扒双蔬

茭白虾米.....193

土豆炸饺

熘素排骨

豆瓣南瓜.....194

歙味笋丝

问政山笋

奶酪嫩烤芦笋



奶汤鲫鱼.....196

羊肉萝卜片汤

高汤素丝

红豆肉汤

牛腩煲.....197

冬瓜八宝汤

酿鲫鱼豆腐汤

芋头米粉汤

番茄排骨汤.....198

五色紫菜汤

面筋汤

菠菜腰片汤

粉汤肉丸.....199

羊肉丸子汤

咸菜牛肉汤

花生排骨汤

油菜玉菇酱汁汤.....200

平菇凤翅汤

鸡丝汤

华佗大补汤

蟹黄银丝羹.....201

三羊汤

三鱼汤

罐汤

金针香菜鱼片汤.....202

莲子牛肉汤

桂圆牛肉汤

木耳鱼头汤

天麻黄芪鲈鱼汤.....203

三鲜鸡汤

淮南牛肉汤

金鱼莲花汤

琴鱼鸡汤.....204

香菇鸡汤

香油鸡汤

瑶柱鸡丝荔羹

火腿冬瓜汤.....205

老鸭汤

香菇凤爪汤

金丝蜜枣羹

小虾炖南瓜.....206

老鹅汤

鸡丝鹌鹑蛋汤

黄鱼羹

冬瓜炖羊肉.....207

韭菜丝墨鱼汤

酸汤鱼

双色鸡粥

丝瓜鲜虾汤.....208

干贝云丝豆腐汤

人参鸡肉汤

黄金白玉汤

南瓜田鸡汤.....209

香蕉西米羹

石耳白玉羹

桂花炖鸭

鲑鱼炖酸菜.....210

美味黄金羹
三丝紫菜汤
清炖狮子头
咸瓜鸭汤.....211
狮林豆腐煲
竹筒炖肚肺
香菇炖豆腐
鲑鱼汤.....212
三鲜锅煲
花生红豆煲凤爪
萝卜丝头尾汤
三色蒸蛋羹.....213
鲜牛蹄筋煲
金菇肥牛煲
全羊汤
益寿香菇汤.....214
口蘑锅巴汤
上汤蹄筋
蛭子鹌蛋竹荪汤
 **甜品篇**
冰糖蜜桃.....216
糯米红枣
拔丝苹果
酒醉核桃仁
雪花水果圆子
菠萝莲子汤.....217
酒酿樱桃
金丝蜜枣
八士聚会
炸蜜枣.....218
香烤甜不辣
莲子丸
琥珀莲子
炸巧果.....219
蜜枣核桃羹
三潭枇杷
红球吐焰

发糕水果串
八珍板栗泥.....220
双胞胎
红苕泥
蜜汁红芋
油炸冰淇淋
海棠酥.....221
荸荠圆子
酒香核桃
凯撒沙拉
蜜糖地瓜.....222
枣泥玉扇
大虾西芹火龙果沙拉
蜜汁樱桃
 **燕鲍参翅篇**
肉烧海参.....224
酱焖小鲍鱼
孔雀海参
玉兔海参.....225
鸡汁官燕
乌龙探海
明珠酥鲍
肉圆鱼翅.....226
酥圆海参
凤吞鱼翅
凤翼鱼翅
花蕊海参.....227
上汤鱼翅
响铃海参

葫芦大吉翅子.....228
三丝燕菜
蟹烧海参
蟹黄鱼翅
酿芙蓉海参.....229
菊花鱼翅羹
素熊掌鱼翅
沙锅贡淡鱼翅.....230
麻鸭扒海参
李府卤鲍鱼
四海明珠
奶汤鱼翅.....231
沙锅鱼翅
山珍炖鱼翅
珍珠鱼翅
东坡鲍鱼.....232
淡菜炖鱼翅
全家福
鱼翅烩大肚
 **主食篇**
猴魁焖饭.....234
南瓜糙米饭
咖喱炒饭
乌饭团
鱼皮蟹黄饺.....235
八宝笋筒饭
五香油饼
徽州饼
土豆饼.....236





双花饼
小鸡贴馍
天长甘露饼
枕头馍.....237
野菜肉酱面
肉末打卤面
麻糕
山芋沙方糕.....238
船点青蛙
小花狮子头
甜年糕
孔城米饺.....239
盘丝饼
芝麻糕
南瓜饺
鲜肉馅饼.....240
四喜蒸饺
南瓜蒸饺
双冬野鸭包
水晶羊肉饺.....241
夹沙条头糕
水饺豆沙煎饼
冬菇鸡饺
江毛水饺.....242
牛肉蒸饺
格拉条
麻蓉糕
凤梨酥.....243
椰岛风情
祁红汤圆

五彩米粉面
三丁酥合.....244
竹香芋儿卷
山药汤圆
鸡蛋锅贴
狗肉包子.....245
烙馍蒜蛋
葫芦糕
蚕蛹酥
酥鸭面.....246
鲜肉麻球
三色猫耳朵
一闻香包子
赤豆猪油糕.....247
肉丁炸酱面
山粉圆子
八宝糕
小红头.....248
太和板面
凉面
示灯粑粑
萝卜糕.....249
鸡丝小刀面
望江肉面
莲藕糕
原汁牛肉面.....250
皮蛋花瓜粥
红豆沙饮品
双冬肉包
排骨菜饭.....251

三河米饺
泥鳅挂面
吻仔鱼粥
清汤白玉饺.....252
如意百果糕
片儿汤
韭菜盒子
米糕甜粥.....253
游龙戏虾
耿福兴酥烧饼
明记馄饨汤
海鲜粥.....254
糯米锅巴
江万春水饺
菠菜粥

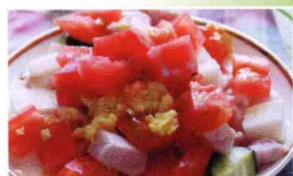
本书所用的计量单位

1 大匙 = 15 克
1 小匙 = 5 克
1 杯 = 250 毫升

全面经典实用易学

中国传统菜系

凉菜篇》



27样

