

中国传统菜系

主编

张奔腾

# 家常湘菜

# 1000样



◆集传统名菜与新派创新菜于一身的家常湘菜烹饪宝典。

◆千余款菜品，图文并茂、讲解细致、简单易学、经济实用。



吉林科学技术出版社

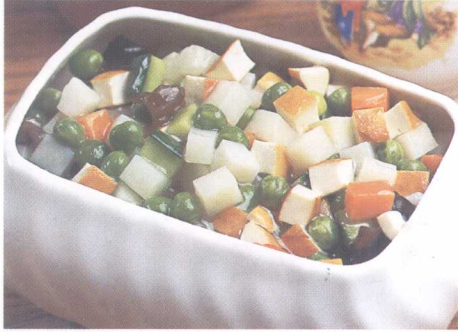
图书在版编目(CIP)数据

家常湘菜 1000 样 / 张奔腾主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008.8

ISBN 978-7-5384-3637-2

I. 家… II. 张… III. 菜谱 — 湖南省 IV. TS972.182.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 120269 号



## 中国传统菜系列—家常湘菜 1000 样

主编: 张奔腾 策划: 车 强

摄影指导: 杨跃祥 责任编辑: 赵 渤

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

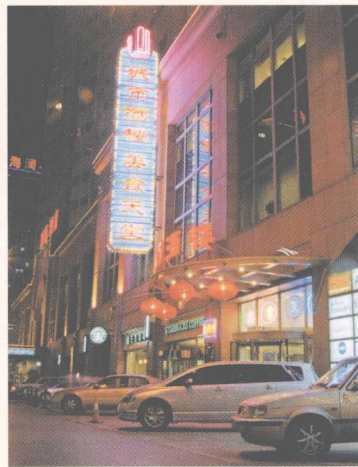
如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710mm × 1000mm 16 开本 16 印张 300 千字

2008 年 11 月第一版 2008 年 11 月第一次印刷

ISBN 978-7-5384-3637-2

定 价: 29.80 元



## 城市酒楼 美食天堂

假日大厦城市酒楼，依据“天然、绿色、营养、健康”为美食理念，将全国各地代表菜与民间菜相结合，集粤、川、鲁、辽、沪、湘、清真、朝鲜族及东南亚美食为一体，扬其精华、展示新款，力求菜点色、香、味、形、器、营养俱佳。

“美食无国界，宾客是评委”。愿我们细心烹制的美食，能给您带来愉快与享受。

中国传统菜系

# 家常湘菜

主 编 / 张奔腾



# 1000样

## 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200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、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”，并被评“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  
吕赐洋 李建新 杨玉山 董仁江 潘 军 尹世和  
杨任波 宋思男 沈光忠 于文革 范 渤 王黎黎  
郑 丹 曲 艺 杜景忠 贺东平 李建军

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 韩继成 李东洋 马 琪 张启为  
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



湘菜是湖南菜的简称，它以丰富的内涵和浓郁的地方特色享誉海内外，是我国烹饪百花园中一朵芳香袭人的奇葩。

湘菜起源于春秋时期的楚国，《吕氏春秋·本味篇》中就有称赞湘菜的记载：“鱼之美者，洞庭之鱖”，可见当时的湘菜已是闻名遐迩了。爱国诗人屈原在《楚辞》中曾描述楚王的饮食已有主食、点心、饮品、菜肴、汤羹、调味品之分，珍馐有“炖甲鱼”、“烧烤羔羊”、“煨牛蹄筋”、“醋烹天鹅”、“油煎大雁”、“酱汁卤鸡”、“焖海龟”等。循流探源，汉代出土文物长沙马王堆墓随葬中记载的精美菜肴就有近百种，仅肉羹一项就有五大类24种，可见到了汉代湘菜就已形成了从用料、烹调方法到风味特色较为完整的烹饪体系。经过从魏晋至宋元的逐渐积累，湘菜终于在明清时期跃上巅峰，形成了“无辣不成菜”、“辣中爱加香和酸”的独特风味，由此盛行于大江南北。

湘菜是由湘江流域风味菜、洞庭湖区风味菜和湘西山区风味菜三大流派组合而成。湘江流域风味菜以长沙、湘潭、衡阳为中心，讲究菜肴内涵的精致和外形的美观；洞庭湖区风味菜以常德、岳阳、益阳为代表，以烹制河鲜水禽见长，大多采用烧、炖、腊等技法；湘西山区风味菜集中在吉首、怀化、张家界一带，受土家族、苗族等少数民族饮食习俗影响较深，擅长烹制山珍野味、烟熏腊肉和各种腌肉，口味讲究咸鲜酸辣。三大流派相互渗透，兼收并蓄，最终形成湘菜独有的风格。

“湖南人不怕辣，贵州人辣不怕，四川人怕不辣，湖北人不辣怕”。喜辣是湘菜的一大特色，常用的味型有酸辣咸鲜的家常味型和咸甜酸辣香兼而有之的多种复合味型。在湘菜众多的味

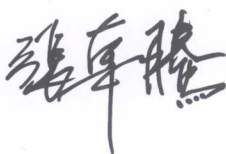
型中,给人留下印象最深的要属它的辣味和香味。湖南人除了对辣情有独钟外,对香也备加喜爱,韭香、葱香、椒香、茴香、芝麻香等香味料更是必不可少的,有人说湘菜即“香菜”,可谓一语道尽个中玄机,十足地领悟了湘菜的精髓。

湘菜刀工精湛也堪称一绝,切批斩剝,手法娴熟,游刃有余。如名菜“发丝百叶”,其丝细如发,足见真功;“熘牛里脊”,其肉片薄如宣纸,如有神助,给人以艺术的享受。湘菜擅长蒸、熏、烧、炖,对食用原料进行腌、渍、泡、腊也是非常在行。最能体现湘菜特色的还有小炒、滑溜,旺火速成的菜肴脆嫩软滑,清香爽口。湘菜重视原料的互相搭配,滋味的互相渗透,强调荤素协调,营养均衡。因此,它还擅长制作疗疾健身的药膳菜肴,如滋补极品“龟羊汤”,肉质软烂、汤汁鲜香,至今仍被美食家奉为养生佳肴。湘菜的代表菜还有腊味合蒸、东安子鸡、剁椒鱼头等,不胜枚举。

湘菜用料特别注重本地特色,一般主要菜肴都选用本地土特产作原料,仅水产就有洞庭鲢鱼、银鱼、金龟、白鳝等数十个种类,此外还有猫笋、寒菌、香菇、木耳等;浏阳豆豉、永丰辣酱、醴陵红干椒、湘潭子油姜等调味品也为湘菜风味的形成奠定了扎实的基础。湘菜品种繁多、门类齐全,就菜式而言,既有乡土风味的民间菜,经济方便的大众菜;也有讲究实惠的筵席菜,格调高雅的宴会菜;还有味道随意的家常菜和养生保健的药膳菜。当然,湘菜也不尽是辣味,鲜咸味、咸酸味、咸甜味、酸甜味、陈皮味、五香味、烟香味等同样是各具特色,耐人寻味。

本书图文并茂,以介绍家常湘菜为主,既有传统名菜,又有新派创新菜。全书分为“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,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: 





# 目录

## 家常湘菜 · 1000 样

# CONTENTS

### 凉菜篇

湘味酸菜 .....	16
冲菜	
香椿嫩菜	
油炆酸白菜	
梅苏拌藕 .....	17
姜泡辣椒	
淋酸红椒	
三丝莴笋卷	
油辣佛手笋 .....	18
水晶鹌鹑蛋	
虾蓉蛋卷	
糟汁冬笋	
油炆茭白 .....	19
荤素丝塔	
芥末薄片	
菊花荸荠	
酸萝卜条 .....	20
辣椒萝卜皮	
芝麻杏仁	
香酸鱼	
芥味白肚片 .....	21
冬菇菱角	
冬菇水面筋	
捆肘卷	
益阳气姜皮蛋 .....	22
芥末鸡条	
湖南泡子姜	
火腿鸡卷	

银针拌鸡丝 .....	23
金银猪肝	
椒油拌腰片	
粉皮拌鸡丝	
冻羊糕 .....	24
盐水鸡胗花	
火腿穿凤翅	
白切兔块	
姜醋白鸡 .....	25
油酥虾	
姜拌鱼丝	
湖南风鸡	
油辣嫩鸡 .....	26
油淋板栗	
糖醋蜇头	
水晶糟香鸡	



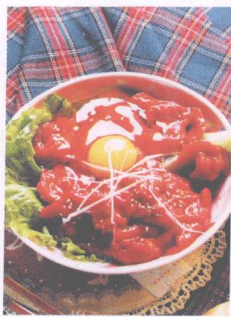
### 畜肉篇

干煎酸肉 .....	28
油焖猪腱肉	
芥末肉	
走油豆豉扣肉	
手撕牛肉 .....	29

毛氏红烧肉	
冬笋炒腊肉	
槟榔芋蒸扣肉	
湘西米砂肉 .....	30
竹篱飘香肉	
南瓜扣肉	
湘味红烧肉	
莴笋炒腊肉 .....	31
盐菜扣肉	
千张肉	
腊味合蒸	
米粉蒸肉 .....	32
莲藕焖玉兔	
薄饼卷五香焦肉	
豆豉蒸肉	
炒腊肉片 .....	33
马莲焖肉	
陈皮红椒牛肉	
牙白梗子炒肉片	
独山盐酸扣肉 .....	34
豆豉扣肉片	
荤酱丁	
五香焦肉	







藜蒿炒腊肉 .....35

炸五花肉

湖南腊肉

雪笋里脊丝

子姜羊肉片 .....36

黑椒橙香猪扒

酱汁肘子

煨方肉

干锅乳羊 .....37

荷香小米排骨

豆豉辣椒蒸排骨

枣泥夹沙肉

花生茄汁里脊丁 .....38

干豇豆烧排骨

盐水牛腱肉

荷包肚

外婆扣肉 .....39

筒子肉

酱爆肉片

肉片炒蜇头花

花生肉丁 .....40

红椒腊牛肉

粉蒸荷叶牛肉

干锅肥肠

香炸牛腩 .....41

水煮牛肉

豉椒里脊丝

滑溜牛肉片

茭白牛肉丝 .....42

里脊茄汁卷

青红里脊卷

芹炒牛肉丝

捆猪肘肉卷 .....43

麻辣牛肉干

麻香牛肉丁

软炸里脊卷

炸肉丸 .....44

酸辣百叶

香辣牛肚

猪血丸子

麻辣牛肚 .....45

锅巴里脊片

熠糖醋里脊

葱香草兔免丁

附片蒸羊肉 .....46

椒盐肘子

滑嫩羊肉丝

小炒羊肉

清蒸羊肉 .....47

玻璃肘子

蒜香排骨

羊肉锅

萝卜丝煮羊肉 .....48

豆渣烧猪头

家常羊肉丁

青蒜炒羊肉

泡椒羊肉丝 .....49

菠萝里脊

香辣驴肉丝

酱汁排骨

五香米粉排骨 .....50

西红柿子猪排骨

椒盐香排骨

麻辣牛筋

酸辣肚尖 .....51

腊狗肉

美味大排

香炸面包猪排

脆皮大肠 .....52

牛肉锅贴

辣子肥肠

羊肉炖黄瓜

清炖牛肉 .....53

冬笋牛里脊

红煨牛肉

腌菜香牛肉

雪梨红烧肉 .....54

湖藕炖排骨

椒麻牛肉片

洋葱煎炒里脊

扒羊肉条 .....55

风味羊里脊

冬笋牛肉丝

清炖牛杂

原蒸肚片 .....56

香炸牛排

发丝牛百叶

面包牛肉排

蒜子烧牛蹄筋 .....57

爆炒牛背筋

黄瓜焖牛筋

红烧牛蹄筋

孜然牛筋 .....58

红油金钱肚

海带牛肉块

红煨狗肉  
 原蒸牛鞭 .....59  
 软炸里脊  
 生拌牛肉  
 连锅羊肉  
 葱香牛扒 .....60  
 酸辣红烧羊肉  
 五圆蒸羊肉  
 麻辣鸳鸯百叶  
 香辣牛肉丝 .....61  
 锅烧羊肉  
 红烧羊头肉  
 焦酥羊肋肉  
 香辣酒渍狗肉 .....62  
 松香肉  
 口味兔  
 清炖狗肉  
 三鲜牛蹄筋 .....63  
 韭黄肉丝  
 腊肉萝卜干  
 毛芋烧野兔  
 香炸蛋蓉兔丁 .....64  
 腌笋炒腊肉丝  
 烤香酥肉  
 油爆肚尖  
 滑炒宫廷兔丁 .....65  
 桃仁牛排  
 毛家红烧肉  
 焦香麻辣兔丁  
 小炒兔丁 .....66  
 湘西酸肉  
 炒回锅肉  
 霸王兔肘  
 酸辣狗肉 .....67  
 香辣手撕肉  
 麻香牛肉干  
 扣烧牛肉

红烧肥肠 .....68  
 麻辣牛板筋  
 干炸肉段  
 清炖黑山羊



## 水产篇

红烧泥蛙 .....70  
 农家鱼  
 豆瓣鲜鱼  
 泡菜鱼  
 干炸鲫鱼 .....71  
 酸菜鱼  
 清汤虾丸  
 菱角烧牛蛙  
 豆豉爆小鱼 .....72  
 黄焖鲫鱼  
 豌豆凤尾虾  
 软酥鲫鱼  
 香煨鲫鱼 .....73  
 芙蓉鲫鱼  
 银丝鲫鱼  
 泡菜鲫鱼  
 鱿鱼拌黄瓜 .....74  
 香辣鲫鱼  
 糖酥鲫鱼  
 家常鱿鱼丝  
 青椒炒干鱿 .....75  
 菇苗鱿鱼卷  
 红烧鳊鱼  
 麻辣鱿鱼圈

双色鱿鱼卷 .....76  
 辣子河虾  
 老干妈蒸刁子鱼  
 柴把鳊鱼  
 白水鳊鱼 .....77  
 网油蒸鲟鱼  
 泡椒蒸黄骨鱼  
 麻仁酥鳊鱼  
 五花肉蒸腊鱼 .....78  
 荷叶软蒸鱼  
 五柳鳊鱼  
 风味生斑鱼  
 农家火焙鱼 .....79  
 冬笋松鼠鳊鱼  
 酸萝卜烧牛蛙  
 红烧鱼头  
 豉椒鳝段 .....80  
 川椒龙凤球  
 蒸青蟹  
 七彩鳊鱼丝  
 荔枝鱿鱼 .....81  
 香辣蟹  
 韭黄炒螺蛳肉  
 香辣鱿鱼丝  
 剁椒蒸田鸡 .....82  
 双冬鱿鱼卷  
 酸辣鱿鱼须  
 泥鳅煮荷包蛋  
 荷兰豆爆鱿鱼 .....83  
 西芹炒双鱿





- |                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|
| 茶叶蒸鲫鱼          | 油焖火焙鱼          | 剁椒鱼头 .....98   |
| 鲷鱼煨笋           | 锅巴鲷鱼片 .....91  | 鱼嘴肉丸钵          |
| 野山菌烧扇贝 .....84 | 炒鲷鱼丝           | 红烧黄鸭叫          |
| 酸辣笔筒鲷鱼         | 麻辣爆烤虾          | 开胃鱼头           |
| 粉蒸白鳢           | 原形汤煨鲫鱼         | 水煮黄鸭叫 .....99  |
| 蒜香蒸海蛭          | 辣烧鲑鱼茄子 .....92 | 滑炒鱼片           |
| 菊花鲷鱼 .....85   | 酥炸虾段           | 烩酸辣鱼丝          |
| 酥香虾饼           | 茶香墨鱼丸          | 蒜子烧鳊鱼          |
| 咸菜韭白炒鲷鱼        | 火把鱼卷           | 蒸甲鱼 .....100   |
| 蒸蛤蜊            | 炸鱼丸 .....93    | 炖黄花鱼           |
| 碧玉裙边 .....86   | 丝菇玉兰鱼片         | 乾隆海米盖          |
| 孜然脆鳝           | 老干妈回锅鱼片        | 红煨甲鱼裙爪         |
| 鸭血煮鳝鱼          | 孜然烤鲜鱿          | 油酥大虾 .....101  |
| 干煸鳝鱼           | 泡什锦鱼片 .....94  | 葱酥鲫鱼           |
| 干锅鳝鱼腊肉 .....87 | 炒墨鱼片           | 豉椒爆黄鳝          |
| 海带炒莴笋          | 酱爆墨鱼           | 脆皮虾卷           |
| 蛤蜊炒韭香          | 二冬烧鱼卷          | 花篮盐串虾 .....102 |
| 香菇虾仁鳊鱼         | 鲤鱼炖冬瓜 .....95  | 珍菌炖鳊鱼          |
| 带汤家常鳝鱼 .....88 | 竹荪玉片鱼          | 芒果脆鳝           |
| 韭黄鱼丝           | 香豉鱼片           | 龙虾回锅肉          |
| 红烧鳝片           | 鲜果炒鱼仁          | 干煎黄花鱼 .....103 |
| 魔芋鳝片           | 红煨洞庭金龟 .....96 | 兰花大虾           |
| 豉椒蒸扇贝 .....89  | 麻辣鱼块           | 菇耳蒸虾           |
| 清蒸鲫鱼           | 炸芝麻鱼片          | 珊瑚鱼            |
| 怀胎鲫鱼           | 辣妹子鱼串          | 腐乳酥活虾 .....104 |
| 辣炒蛤蜊           | 烧鱼串 .....97    | 荸荠蟹黄虾          |
| 过江乌鱼 .....90   | 鱼糕             | 口味牛蛙           |
| 糖醋脆皮鱼          | 三色鱼丸           | 铁板串烧虾          |
| 酸辣带鱼           | 白汁鲤鱼           | 金钱虾仁 .....105  |
|                |                | 西芹鳝片           |
|                |                | 干煎大虾           |
|                |                | 雀巢虾仁           |
|                |                | 番茄炒虾仁 .....106 |
|                |                | 银鱼熘豆腐          |
|                |                | 麻辣泥鳅           |
|                |                | 芥蓝虾仁           |
|                |                | 五香油虾 .....107  |

虾仁烩干丝  
 油炸虾球  
 虾仁锅巴  
 酱焖泥鳅.....108  
 煎连壳蟹  
 霸王田螺  
 五味明虾片  
 口味唆螺.....109  
 椒盐银鱼卷煎饼  
 红油泥鳅  
 田螺腊肉煲  
 麻辣牛蛙煲.....110  
 纠耳菜炒田螺  
 椒盐脆鳝  
 紫苏炒田螺



### 禽蛋篇

银耳乳鸽炖番茄.....112  
 老姜鸡  
 朵颐辣子鸡  
 麻辣子鸡  
 汽锅鸡.....113  
 香酥烤鸡  
 三色鸽肫  
 香辣乡村小炒鸡  
 姜醋淡爽鸡.....114  
 冬笋野鸭  
 糯米荷叶蒸鸭  
 五圆神仙鸡  
 湘乡焖鸡.....115  
 五圆全鸡  
 三丁鸽心  
 麻辣手撕鸡  
 清炖土鸡.....116  
 香炸鸡腿扇  
 清蒸烤鸭块  
 茶树菇烧野鸡

茶油焖鸡块.....117  
 鸡豆花  
 棒棒鸡丝  
 鹅心炖土豆  
 炒鸭肝.....118  
 火腿夹鸡片  
 腐乳鸡丁  
 白果烧鸡  
 陈皮鸭条.....119  
 芥末渍鸡条  
 酸辣凤爪筋  
 香糟凉味鸡  
 泡椒炒鸡冠.....120  
 荷叶粉蒸鸡  
 干锅野鸭  
 煨卤鸡三宝  
 干锅槟榔鸭.....121  
 朝天椒腊鸡肫  
 啤酒鸭  
 纸包石榴鸡  
 苦瓜炒鸭子.....122  
 芋头烧鸡  
 五圆鸭块  
 荷叶火夹鸡  
 卤鸽翅.....123  
 红焖淑浦鹅  
 板栗烧童鸡  
 番茄炒鸡蛋  
 爆炒乌鸡.....124  
 花菇煨鸡

乡巴佬土鸡  
 五香盐茶鸡蛋  
 油渣烘鸡蛋.....125  
 板栗煨鸡  
 醋焖鸡三件  
 丝瓜煮荷包蛋  
 虾仁烘蛋.....126  
 酸辣野鸡片  
 荷叶火腿鸡片  
 烧辣椒皮蛋  
 咖喱鸡丁.....127  
 红椒炒荷包蛋  
 国藩药鸡  
 雪花烧鸡丝  
 桃仁鸡丁.....128  
 水饺炖土鸡  
 蚕豆鸡丝粉皮  
 酸辣鸡丁  
 银芽蛋清鸡丝.....129  
 嫩姜鸡片  
 小煎鸡  
 油淋庄鸡  
 清蒸童子鸡.....130  
 红萝卜鸡卷  
 油焖嫩鸡腿  
 椒麻鸡  
 辣酱手撕鸡.....131  
 桃源铜锤鸡腿  
 香炸龙凤腿  
 胭脂鹅脯





冬菇火虾鸡爪.....132

鸡豆花

红白虎皮凤爪

炒辣鸡片茄子.....133

炒腊野鸭条

干锅鸡

干锅虎皮凤爪

竹节鸡盅.....134

子鸡八块

鸡杂炒干巴菌

魔芋烧鸭

嫩姜炒子鸭.....135

清汤滑鸡球

酸辣冬笋鸡

香酥鸭

手撕酱板鸭.....136

煎焖香蛋

血酱鸭

醉仙鸭

口水鸡.....137

炒血鸭

红烩鸭舌掌

芥辣肉鸽

翡翠鸭心.....138

东安子鸡

椒盐麦雀

黄焖子铜鹅

大鹅焖土豆.....139

姜汁热窝鸡

干锅子鸡

盐水鸭肝

芥末鸭掌.....140

瓦片武陵鸭

酱爆全鸭

酒糟鸭信



### 豆制品篇

虾蛋豆腐.....142

陈家辣豆腐

蒸酿豆腐

凤菇烩干丝

香干韭花肉丝.....143

蘑菇炖豆腐

毛豆煎臭豆腐

麻辣豆腐

煎酿百花豆腐.....144

夹馅豆腐

烧冻豆腐

蒸山水豆腐

橙汁玉子豆腐.....145

荷包豆腐

雪花豆腐

罗汉素酿豆腐

鱼滑酿豆腐.....146

浇汁香菇素鸭

麻婆豆腐

豆腐花蟹

彭家豆腐.....147

荷花莲子豆腐

黄煎蛋蓉豆腐

熟地虾米豆腐

香酥锅贴豆腐.....148

帝王菌烧豆腐

炸豆腐丸子

风味鲜煨豆腐

香麻豆腐.....149

双蛋焖豆腐

鲜蘑腐竹

鸡丝火腿豆腐

孔府豆腐.....150

豆腐饺

煎香干块

酿烧蛋清豆腐

烧香油素鸡.....151

红烧油豆腐

干烧豆腐

家常豆腐

冻豆腐煮火锅.....152

祖庵豆腐

铁板豆腐

玉子油菜胆

长沙臭豆腐.....153

五香干子

皮蛋烧豆腐

焦熘豆腐丸子

西红柿熘豆腐.....154

宫保三角豆腐

茄汁豆油皮卷

葱烧豆干



### 蔬菜、食用菌篇

酸辣白菜.....156

清蒸大白菜

鸡油冬苋菜

平菇烧白菜心

板栗烧菜心.....157	西芹百合炒草莓	干锅茶树菇.....174
剁椒炒马齿苋	青椒炒烟笋	素炒黄瓜
鱼香菜心	永丰和菜.....167	荷兰豆炒叉烧肉
上汤大白菜	辣炒茄子	玉树罗汉
干锅手撕包菜.....158	豆豉小辣椒	煎焖苦瓜.....175
椒盐菠菜心	小白桂花银针	皮蛋黄瓜
五彩什锦菜	青椒炒牛肝菌.....168	粉皮麻酱黄瓜
百合炒鸡蛋	雪菜花生仁	苦瓜酿肉
醋熘莲花白.....159	豆丝素螃蟹	铁盘煎苦瓜.....176
酿发菜	素炒豆角	青瓜老虎菜
酸辣辣甘蓝	炒腊八豆.....169	青椒蒸茄子
泡菜肉末	炒双冬	脆皮香芋
黄花掐菜.....160	纸锅天鲜烩	旱蒸南瓜.....177
双冬素鳝丝	火腿豆荚	油焖茭瓜
葱油菜卷	酸辣四季豆.....170	家常煎茄子
清炒雪里红	黄豆芽炒腊肉	南瓜蒸盆
酸豆角肉末.....161	榄菜四季豆	鲜贝烧冬瓜.....178
醋酿红椒	虾仁荸荠冬菇	蒸茄子
扣素肉	酱青椒茄子.....171	油辣莴笋
辣椒叶烧猪肝	酿苦瓜	干贝烩丝瓜
米汤煮娃娃菜.....162	焦炸椿芽	火腿冬瓜夹.....179
炒素虾仁	红椒酿肉	东坡茄子
红烧寒菌	辣椒炒空心菜梗.....172	酸辣手撕茄子
红菜薹炒腊肉	咸蛋蒸丝瓜	火腿烧冬瓜
炒酸蕨菜.....163	皮蛋烧丝瓜	蘑菇烧芋丸.....180
蕨菜腊肉丝	红蘑土豆片	芝麻芦笋
什锦坛子菜	黄豆和渣.....173	干煸冬笋
高山菜煮肉片	酸辣瓜皮	三鲜扣冬瓜
黄花粉丝.....164	煎冬瓜	珊瑚黄瓜.....181
炒酸大头菜	板栗香菇烧丝瓜	响萝卜丝
手撕空心菜梗		
香酥子芋丸		
芹菜炒卜辣椒.....165		
腊肉油炒红菜薹		
剁椒笋片		
发菜虾蓉菜卷		
紫菜虾仁蛋火卷.....166		





- 番茄菊花荸荠  
茄汁香菜土豆  
咸蛋鸡汤黄瓜.....182  
炒山芋泥  
鲜奶芦笋  
咸蛋油香黄瓜  
家常茄子.....183  
双色萝卜丁  
椒盐香芋丝  
肉酱烧茄子  
咸蛋黄烧茄子.....184  
醋熘土豆丝  
乡村萝卜干  
麻辣多味茄  
油香椿.....185  
兰花春笋  
豆豉炒莴笋  
乳香土豆球  
五香炖藕.....186  
椒盐藕丸  
鸡汁闽笋  
剁椒肉泥蒸芋头  
芋头煮萝卜菜.....187  
奶油凤尾莴笋  
油辣冬笋尖  
糖醋藕片  
冻菌冬笋芽白.....188  
草菇烧笋  
虾皮炒彩条
- 干锅飘香笋  
三丝冬瓜卷.....189  
蛭干烧橄榄萝卜  
酸萝卜炒海带丝  
姜醋煎茄子  
花生炒三丁.....190  
油炸虾仁蘑菇  
干锅萝卜肉  
香麻藕丝  
红萝冬笋脯.....191  
粉蒸藕丸  
雪花荸荠珠  
蜜汁土豆丸  
蘑菇烩蛋白.....192  
豉香碎肉香芋丝  
海棠冬菇  
西红柿鸡蓉草菇  
糯香藕丸.....193  
冬菇藕夹  
怪味苦瓜  
麻香土豆条  
虾仁绣球冬笋.....194  
银杏烩三菌  
龙山竹笋  
鸡蓉草菇  
美味茄卷.....195  
竹笋香菇汤  
彩椒山药  
什锦酿南瓜
- 干煸冬笋.....196  
什锦豌豆  
豉油卤杭椒  
煎酿丝瓜  
美极爆椒圈.....197  
菩提斋菜  
杭椒牛柳  
杭椒炒素菇  
泡椒四季豆.....198  
杭椒炒虾皮  
兰豆凤尾虾  
瑶柱虎皮尖椒
-  **汤羹炖品篇**
- 酸菜豆腐汤.....200  
清汤螃蟹蛋  
美味蛇羹  
寒菌苕菜汤  
荷花鱼肚.....201  
土人参鱼卷汤  
冰糖银耳汤  
干贝无黄蛋汤  
西米两元羹.....202  
什锦蛋丁汤  
冬笋口蘑猪腰汤  
寒菌双冬汤  
火腿冬瓜汤.....203  
排骨黄芽汤  
五香牛尾煲  
雪花鳅鱼羹  
奶汤蹄筋.....204  
五色玉米羹  
干贝玉米羹  
银针鸡汁鱼片  
香芋水瓜鱼头煲.....205  
竹荪玻璃鱼片  
银鱼鸡丝汤

蟹黄雪菜豆腐羹  
 淮山排骨煲.....206  
 乌鸡天麻汤  
 雪耳肉片汤  
 奶汤鱼皮  
 花蟹粉丝煲.....207  
 牛肉土豆汤  
 蒜香牛肉汤  
 香菇西芹粉丝煲  
 冬笋香菇鱼丸汤.....208  
 酸辣牛肚汤  
 奶汤宝尖  
 香芋牛肉羹  
 紫菜余鱼.....209  
 奶汤鲜鱿片  
 老姜肉片汤  
 鱼丸菠菜汤  
 乌梅桂圆羹.....210  
 银耳鳕鱼汤  
 青龙鸡珠  
 鸡蓉粟米羹  
 龟羊汤.....211  
 胖大海枸杞羹  
 笋干腊肉汤  
 清汤鱼肚  
 荠菜豆腐汤.....212  
 口蘑汤泡肚  
 鳅鱼豆腐汤  
 麻菌滑肉汤



### 甜品篇

冰糖冻粉西瓜.....214  
 糯米枸杞苹果  
 冰糖炖猕猴桃  
 冰糖整梨  
 麻仁荸荠饼.....215  
 西瓜冰品

香瓜拌海蜇头  
 夹沙苹果  
 核桃乳.....216  
 蜜汁整苹果  
 冰糖枇杷  
 冰糖三果仙米  
 藕柿蜜枣.....217  
 奶味苹果圈  
 鲜果菠萝炒鸡  
 苹果肉丝  
 什锦果煨梨瓤.....218  
 桂花青豆泥  
 圣女果素拼  
 桃园三结义  
 三圆甜果.....219  
 蜜汁红枣苹果  
 挂浆葡萄串  
 白桃蜜脯  
 猕猴桃橘虾.....220  
 拔丝山楂  
 果味冻糕  
 酥炸腰果



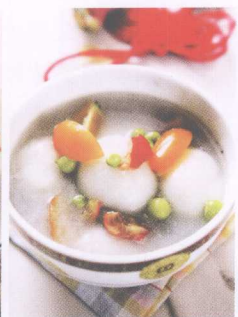
### 燕鲍参翅篇

竹荪奶汤鲍鱼.....222  
 冰糖枸杞燕窝  
 干烧刺参  
 红煨鲍鱼  
 鲍鱼海参煲.....223  
 猪鸡白煨鲍鱼

青红鸡汁鲍鱼  
 蟹黄浓汁煨海参  
 鲜虾烧海参.....224  
 海参烧筋蹄  
 冬笋烧海参  
 上品海参  
 鸡蓉鲍鱼.....225  
 鲜虾海参  
 豆瓣海参  
 红煨海参  
 鲍汁扣海参.....226  
 瑶柱海参  
 芙蓉海参  
 海参干贝汤  
 绣球海参.....227  
 大葱烧海参  
 大烩海参  
 酸辣海参羹.....228  
 荷香蒸海参  
 清酒炖鲍鱼  
 祖庵鱼翅  
 鸡蓉鱼翅.....229  
 三鲜杂菌锅  
 参耳木瓜汤  
 蟹黄鱼翅  
 红煨鱼翅.....230  
 鳖裙炖鹅掌  
 沙锅鸡炖大排翅  
 三丝鱼翅  
 鸡清菠菜鲍鱼.....231







美味鱼翅

清汤鱼翅

橙汁鲍贝.....232

虾球蛋蓉鲍鱼

鱼翅鸡羹

蟹黄干烧翅



### 主食篇

二米蒸饭.....234

橄榄蒸肉饼

虎门煎虾饼

干煎果饭

冬菜肉饼.....235

双味糖油饼

蛋挞

芝麻枣泥饼

虾饼.....236

八宝果饭

金钩萝卜饼

多彩白蜂糕

麻苜饼.....237

大枣银耳粥

树筒蛋糕

豆沙饼

油炸荷花酥.....238

枣泥玫瑰饼

绿豆沙

金钩油面酥

排楼汤圆.....239

三角绿豆饼

糖盐烧饼

薯丁粑粑

煎肉饼.....240

香煎粽子

咸肉粽子

红薯饼

麻仁油酥饼.....241

麻蓉烤饼

糯米藕饺饵

糯米荔枝

金钩肉蓉馄饨.....242

肉蟹萝卜糕

橘子水晶糕

糯米酿肠

米雪花泡.....243

卷包糯米糕

盐菜水晶包

米切糕

枣子糕.....244

米面发糕

糖油粑粑

糯米三角糕

脑髓卷.....245

麻仁粑

千层蒸饼

荷花枣泥卷

珍珠糯肉卷.....246

千层油面酥

椰子酥

盒子糕

龙头酥.....247

奶油开花包

水磨年糕

德园包子

蟹柳芝麻饭.....248

岭南豆包

沙嗲牛肉河粉

包圈子

豌豆饼.....249

橘仁大汤丸

柚羹汤圆

香葱鸡粒粥

脆麻花.....250

炸糯米球

橘露汤圆

仿真燕窝粥

烫面糖蒸饺.....251

冠顶饺

红心饺

什锦烤麸粥

果脯地瓜饭.....252

糖酥麻花

拌糖饺

烤糍粑

箸香甜粽.....253

阳姜豆豉炒饭

白果冬瓜粥

水晶团子

油香饼.....254

糯米肉饺

麻圆

结麻花

### 本书所用的计量单位

1 大匙 = 15 克

1 小匙 = 5 克

1 杯 = 250 毫升