

健康生活图书系列 精选**150**种常用食材 提供**400**例美味家常菜

# 超市家常菜

健康生活图书编委会 编著  
著名烹饪大师 何荣显 主编

*chaoshi jiachangcai*

辛苦了一天，该为自己和家人准备一顿丰盛的晚餐。该如何入手呢？  
本书带着您去超市选购您喜欢的食材，为您提供美味可口的菜例做法，  
让您轻轻松松就可以得到美食和幸福的双重享受！

彩色菜谱营养升级版

让您成为快乐好主妇  
超市大赢家

超值心动价  
**19.90元**

彩色图片分步操作示范  
便于查阅 易学易做

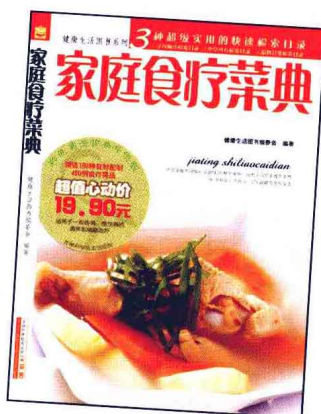
吉林科学技术出版社



# 健康生活图书系列



定价：19.90元



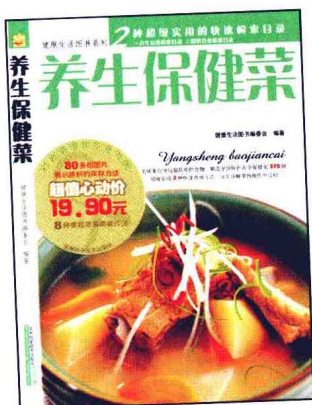
定价：19.90元



定价：19.90元



定价：19.90元



定价：19.90元



定价：19.90元



# 超市家常菜

健康生活图书编委会 编著

何荣显 主编



吉林科学技术出版社

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

超市家常菜 / 健康生活图书编委会编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 8  
(健康生活图书系列)  
ISBN 978-7-5384-3936-6

I. 超… II. 健… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第124855号

# 超市家常菜



编 著 健康生活图书编委会

主 编 何荣显

责任编辑 李 梁 王旭辉

封面设计 孙明晓

插图设计 张海霞

出 版 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

邮购部电话 0431-85652585

编辑部电话 0431-85630195

网 址 [www.jlstp.com](http://www.jlstp.com)

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

纸张规格 710mm × 1000mm

开 本 16

印 张 13

版 次 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-3936-6

定 价 19.90元

## 菜例使用说明

### 本道菜品所用的主要辅料

### 菜品主料

## 食材分类

### 本页菜品 需要的辅 料分析

本菜品需要原料且注明使用计量单位

本菜品需要调料且注明使用计量单位

步步详解本菜品的具体做法，好学易做

| 菜品名称  | 规格    | 单位 | 数量 | 小计    | 合计    |
|-------|-------|----|----|-------|-------|
| 清蒸海上鲜 | 1000克 | 份  | 1  | 18.00 | 18.00 |
| 蒜茸炒时蔬 | 1000克 | 份  | 1  | 12.00 | 30.00 |
| 宫保鸡丁  | 1000克 | 份  | 1  | 15.00 | 45.00 |
| 扬州炒饭  | 1000克 | 份  | 1  | 10.00 | 55.00 |
| 桂花糖藕  | 1000克 | 份  | 1  | 8.00  | 63.00 |
| 三鲜汤   | 1000克 | 份  | 1  | 5.00  | 68.00 |
| 合计    |       |    | 6  | 68.00 | 68.00 |

本书所应用的  
计量单位换算

## 食材保存使用说明

## 各类食材保存基本知识

## 食材的几种保存方法常识

## 食材保存步骤

## 不同食材保存

## 分步图解食材保存方法

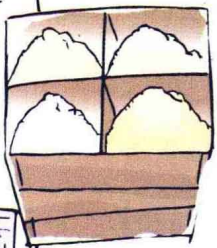
### 食材保存的注意事项



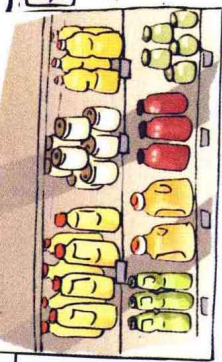




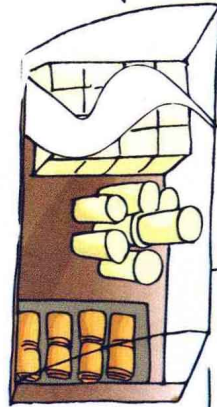
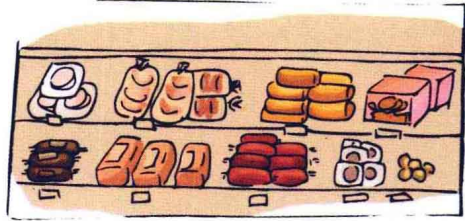
五谷



饮料



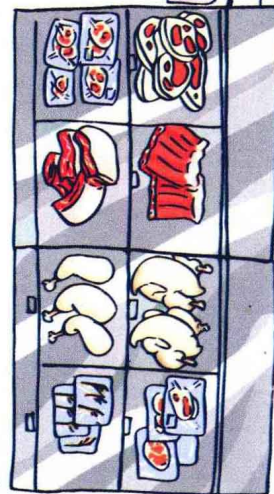
小食品



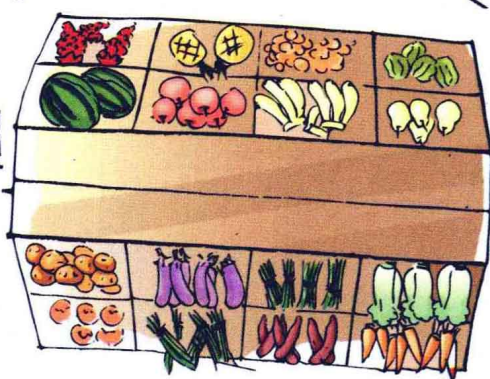
调料



肉

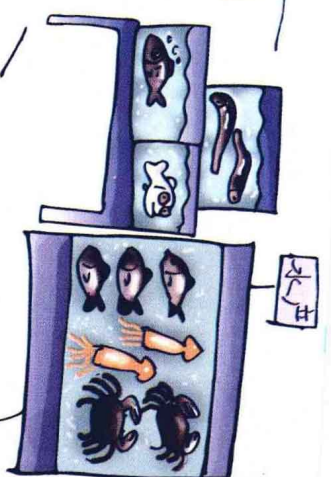


水果

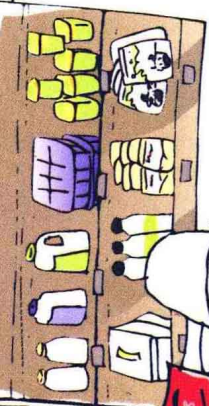


蔬菜

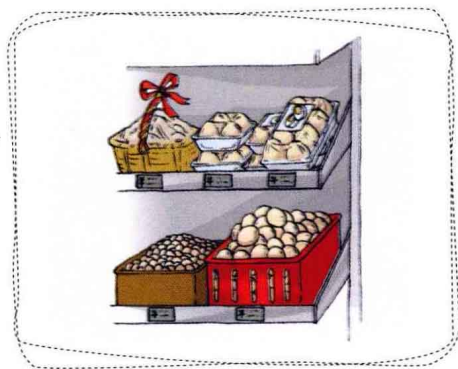
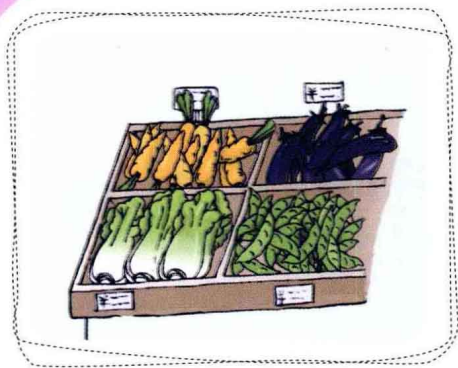
水产



日用品





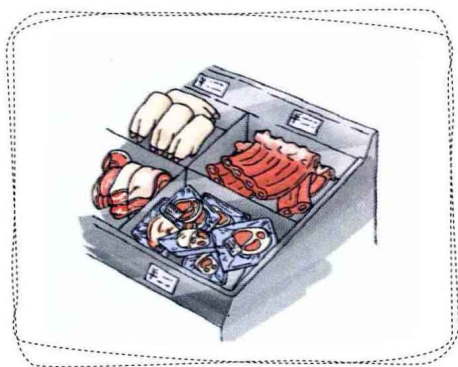
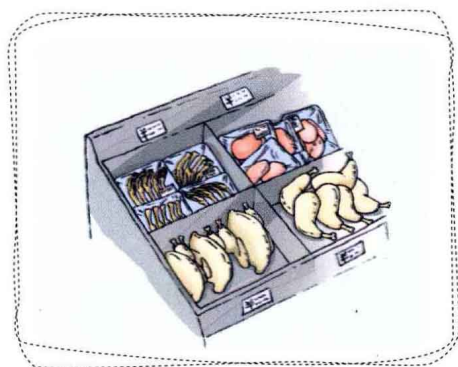


### 蔬菜的选购原则：

叶菜类蔬菜，应选外观看起来青翠，没有凋萎、发黄的迹象，叶面干爽，闻起来没有发臭或受潮的味道的为好；根茎类蔬菜，应该选择表面完整，没有发芽或腐烂的为好。

### 蛋类的选购原则：

新鲜的鸡蛋表面上有一层雾一样的薄层，是不光滑的，太光滑的蛋不新鲜；新鲜的鸡蛋手感比较沉，因为水分没有蒸发，气室比较小。



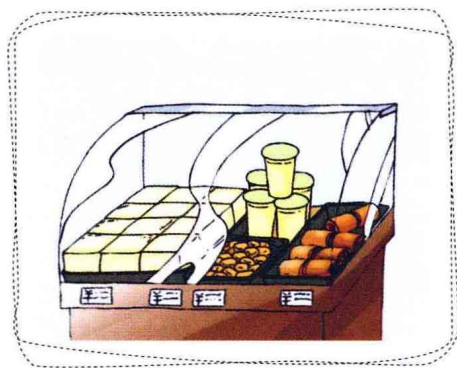
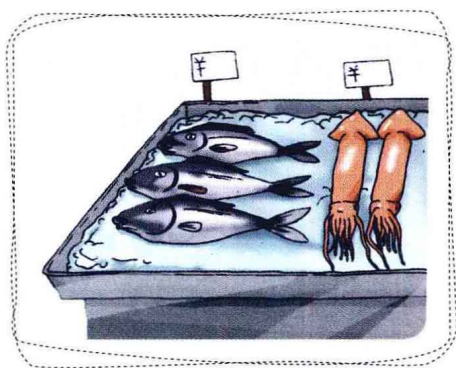
### 禽肉的选购原则：

应该选择表皮干净、有光泽，没有干扁、失水样子的，用手指轻轻触压，肉质应膨胀、有弹性，同时包装袋内没有血水渗漏的为好。

### 畜肉的选购原则：

新鲜的畜肉有光泽、红色均匀，切面轻度湿润，指压后凹陷立即恢复，具有该类鲜肉的正常气味。



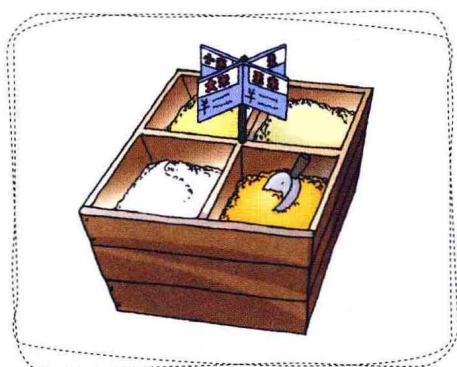


### 水产的选购原则：

鱼眼睛应呈透明无混浊状态，表示新鲜度高，鱼鳃要紧贴，鱼表面有光泽；虾壳应与虾肉紧贴，虾身应完整、有弹力、富光泽；螃蟹及贝类海鲜外壳色彩应富光泽，肢体硬实有弹性；鱿鱼、章鱼等则应皮肤光滑、爪弯曲，斑纹清晰。新鲜的海鲜，用手按肉质，肉质坚实有弹性；用鼻子闻，可闻到海鲜特有的鲜味。

### 豆制品的选购原则：

首先要选择正规厂家的产品，同时，最好去规模较大的超市、商场选择有包装的豆制品。还要认真仔细地查看标签，特别要注意查看生产日期、保质期以及销售单位的储存环境是否满足产品包装上明示的储存条件。



### 五谷杂粮的选购原则：

米粒色泽鲜艳、有光泽，颗粒饱满完整，均匀一致，质地紧密，有粮食的清香，无霉味。

### 调味品的选购原则：

首先要选择正规厂家的产品，同时，最在烹饪时除了使用传统的酱油、醋、盐等调料，现在市面上还流行各种各样的调味料。挑选调味料时，要购买可靠厂家的产品，并注意有无防腐剂和产品的有效期。根据菜肴特征选择合适的调料，会使做出来的菜肴更加美味可口。

## 蔬菜的保存方法

蔬菜应该尽量趁着新鲜食用，如需保存则要了解蔬菜各自的特性，不同的蔬菜种类采取不同的保存方法，既可延长蔬菜的保存时间，还可以缩短料理时间。

### 常温保存的基本方法

完整的蔬菜在常温下能保存的有很多。但要牢记适合各种蔬菜的方法。

#### A 放置于通风好的地方

土豆、洋葱、南瓜、冬瓜、大蒜、红辣椒、鸡蛋等放在小筐里（左），放在小筐、网里吊起来（右）。



#### B 包起来放于阴暗处

葱、牛蒡、藕、芋头、萝卜（根部）等

为了防止干燥，用报纸等包起来。寒冷期，也可以埋于土里。



#### C 包起来立放于阴暗处

白菜  
和生长时期一样的状态放置



#### D 插在水里生长

香菜等香味蔬菜  
换水将其插入杯中。



### 冷藏保存的基本方法

有些蔬菜摘下后依然能存活，在冰箱中也是。能尽量长久的保持新鲜的状态，要稍微花些心思。

#### A 把叶和根分开

萝卜、胡萝卜等

为了叶子不再摄取根部营养而切开，各自保存于冰箱中。



#### B 把芯挖出来

卷心菜、茼蒿、白菜等

为了防止芯的成长，挖掉芯后，用湿纸巾塞上。

#### C 装入袋中

西红柿等果蔬，甘蓝等花菜，茎菜类等

装入包装袋中放进冷藏室。蔬菜会因为低温而丧失味道，所以用纸包裹之后，装入袋中再放进冷藏室。



#### D 放入袋中立放

黄瓜、芦笋等

接近于成熟时的状态保存很难腐坏。



#### E 用潮湿的纸包裹

菠菜、紫苏等叶菜

放置干燥处，可用纸巾等包裹之后装入保鲜袋中。叶菜如果立着放冷藏会更好。

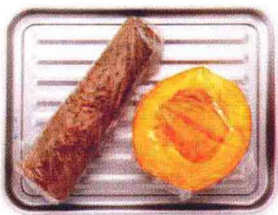




## F 用保鲜膜包装

南瓜、芋头、白菜、萝卜等

切掉的部分用保鲜膜将切口盖上，防止干燥。常温就能保存的蔬菜，如果切开了的话，剩下的部分用保鲜膜包裹起来冷藏。



## G 腌渍

黄瓜、青椒、芹菜、胡萝卜、萝卜等

制作泡菜、酱菜可加入香辣料，在冰箱里冷藏两周左右。



## 小提示

保持蔬菜的鲜度，建议使用专用的保存袋

把蔬菜放进下面的袋子，袋子可吸收加速蔬菜成熟的乙烯，使蔬菜长久保鲜。



## 冷冻保存的基本方法

冷冻前，加热、切段、煮熟、碾碎，使纤维变短，这些是蔬菜冷冻保存的关键。

### A 热烫

很多蔬菜都能使用这种方法煮的稍微硬一点，加热可阻止氧化，防止蔬菜腐坏。调理时再加热就会更好。

(1) 切成做料理时的大小，用充足的沸水煮。



(2) 放到容器中展开冷却，沥净多余的水分。



(3) 放入金属托盘中，盖上保鲜膜，迅速冷冻。



(4) 如果完全冷冻了的话，就可以去除保存袋。



### B 整个生放

青椒、大蒜、橄榄等

放入保存袋、容器中整个放置。

### C 生切

西红柿、胡萝卜、芹菜、青椒、芋头等

西红柿去除种子切成大块，除此以外切成丝或小块。

### D 切成薄片用精盐揉搓

可去除一定程度的水分再冷冻，冷冻后的口感变化不大。

### E 剁碎

萝卜、芋头

将纤维切的相当碎，再冷冻，解冻后口味几乎不变。

## 肉类的保存方法

肉类容易腐坏，所以买回来后应及时放入冰箱。检查肉的状态，花一点功夫把肉放入冷藏室，就能防止肉质变坏，想长期保存的话就要放入冷冻室。肉类即使被冷冻，味道也并不会变差，是可以很好冷冻保存的食材。

各种肉用与其相符的方法冷冻，使之不失去原汁原味，可保存三星期至一个月左右。

### 冷藏保存的基本方法

包装盒里若有水分，要先去除水分，重新包装。生肉可以保存2~3天，肉馅在当天就要食用。

#### A 擦拭水分，避免与空气接触

如果有水分或肉中流出的汁液从包装盒流出，要仔细地擦掉，特别是鸡肉水分很大，不要忘记擦拭，然后把肉放回包装盒，用保鲜膜包裹严实放入冰箱。如有冷藏室就放入冷藏室。

#### B 加入佐料延长保存时间

(1) 用自制味噌调味：在味噌中加入甜料酒或酒等制成味噌床，将包着纱布的厚切肉塞入味噌床里腌制。放在冰箱能保存一周左右。从腌制的第二天开始即可食用。



(2) 涂抹香料、精盐制成筒易腌肉：将一大匙香料、精

盐涂抹在猪大腿肉或五花肉（约500克）上，包上吸水纸，再包上保鲜膜冷藏。放置2~3天后就会去掉水分，制成咸度适宜的香料腌猪肉。



### 冷冻保存的基本方法

冷冻肉类的要点有以下三点：第一，要尽可能短时间使之结冻；第二，避免让肉与空气接触；第三，冷冻之前处理成便于做饭的形状。

#### 薄肉片

##### A 擦拭水分

如果有水分的话，解冻时会影响肉味。把肉片摆入盘中，一片一片的用纸毛巾擦拭。



##### B 用保鲜膜包裹

把肉片紧贴，用保鲜膜不留缝隙的紧紧包裹住。



##### C 放入保鲜袋

重叠平放入冷冻专用的保鲜袋。



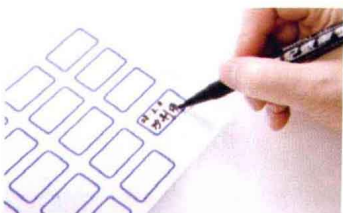
##### D 排出空气

为了防止冷冻过程中酸化，用两手尽量的将空气压出，然后封紧袋口。



##### E 贴上标签

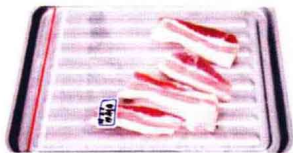
为了防止忘记使用，将内容和冷冻的日期写在签儿上贴好，也可以直接写在袋子上。





## F 用金属制包装盒速冻

将肉平放在金属制的包装盒中,放入冰箱速冻冷藏。一般附带金属包装盒的冷冻室,都有速冻功能。如果冷冻室不附带速冻功能,就将肉一片一片的摆放在盘中冷冻。完全冻上之后,放入保鲜袋中封好,再放到冷冻室。



### 小提示

包成蛇腹状效率更高

把肉放在展开的保鲜膜的一端,将保鲜膜折回来,把肉盖住。在上边再放一片肉,同样的将保鲜膜折回来按紧。如此重复,最后将用保鲜膜包好的肉放入保鲜袋,封紧袋口。



## 肉块

### A 切好分块冷冻

原封不动的将肉块冷冻、解冻都比较费时,而且肉质容易变差。为避免品质变差,将肉做适当的分解,留出间隔的摆放在包装盒中。为防止干燥,蒙上保鲜膜再放入冰箱冷冻。



### B 放入保鲜袋

完全冻上之后,将肉放进写好内容和日期的保鲜袋中,放入冷冻室。



### C 用吸管将空气吸出

如果袋中是不能平整放置的食材,可以用吸管把空气吸出。只打开袋子的一端,插入吸管,吸出空气,然后迅速封好。



### 小提示

不要过于相信冰箱

即使是在冰箱中,内部也会繁殖杂菌,所以不能疏忽大意。直接用手处理肉的时候,事先要把手洗干净,也可用长筷子和一次性手套代替直接用手。



## 解冻的基本方法

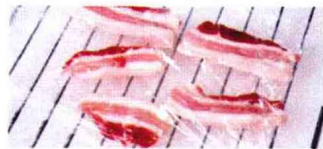
肉类和蔬菜相反,多花时间慢慢的解冻是比较好的,这样就不会流出汁液,不能损坏肉的鲜味。

### A 在冷藏室解冻

要慢慢的解冻,最好是移到冷藏室内。要使用冷冻肉之前,尽早将冻肉从冷冻室拿到冷藏室。

### B 放置于金属网架上室温解冻

在室温下解冻时,最好将冻肉放置在那种蛋糕烤箱中的金属网架上。肉的下边空气也流通,可缩短解冻时间。



### C 放置在流水下

如想快些解冻,把肉放入保鲜袋中装入大碗中置于水龙头下,持续用水流冲。为使袋中不进水,要确保袋口是封紧的。



### D 使用微波炉

使用微波炉解冻功能就更简单了。如果没有解冻功能的话,就要使用小的火力。为了不使肉变熟,要一边观察状态一边解冻。

## 鱼类的保存方法

买回来的鱼不能直接保存，要处理之后再放入冷藏室或冷冻室。即使觉得麻烦，也要花点功夫，这样做出的菜味道才更好。

### 冷藏保存的基本方法

最好是涂抹上酒和精盐，放置一会儿，仔细地擦掉出来的水分后冷藏。这样做可以去除腥味，防止鱼肉变差。

#### 鱼肉块

##### A 涂抹上盐和酒

在鱼肉块上涂抹精盐、白酒或葡萄酒，放置一会儿。



##### B 用纸巾擦掉水分

如果流出水分，要用纸巾擦掉。如果用吸水布包上处理，效果会更好。



##### C 用保鲜膜包好

用保鲜膜包紧，放入盘内冷藏。



### 整条鱼

#### A 去掉内脏和腮

将鱼的内脏和腮处理掉。



#### B 涂抹上盐

均匀的将鱼全身涂抹上精盐，包括鱼肚子里边，放置一会儿。



#### C 清洗，擦去水分

如果流出水分，要仔细地清洗，用纸巾等从外到里把水分擦拭干净。



#### D 用保鲜膜包好

用保鲜膜包紧，放入盘中冷藏。



### 冷冻保存的基本方法

冷冻保存前的处理和冷藏保存一样。并且，如果根据冷冻后的用途分别准备的话，会做出更多样式的菜肴。

#### 鱼肉块

##### A 涂抹上盐和白酒，擦拭水分

在鱼肉块上涂抹精盐、酒或葡萄酒，放置一会儿，用纸毛巾擦干水分。



##### B 包上保鲜膜，速冻鱼肉

用保鲜膜包紧，放置盘中放到冷冻室速冻。完全冻上之后放入保鲜袋中封好。贴上写好内容和日期的标签在冷冻室中保存。

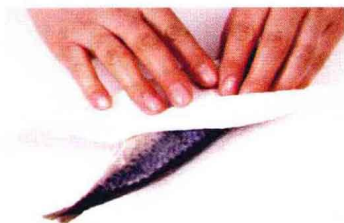




## 整条鱼

### A 涂抹盐和酒, 擦拭水分

和整条鱼的冷藏保存一样, 先去掉腮和内脏, 涂抹精盐, 擦掉水分。



### B 包上保鲜膜, 速冻

用保鲜膜包紧, 放置盘中在冷冻室速冻。完全冻上之后放入保鲜袋中封好。贴上写好内容和日期的标签在冷冻室中保存。



## 去除内脏和头部的鱼

将去除内脏和头部的鱼, 每一条都用保鲜膜包好冷冻。解冻后可以做炸鱼。



## 片成鱼片

竹夹鱼、青花鱼、沙丁鱼、石鲈鱼等, 可将鱼片成片分开冷冻, 可以做烤鱼、煮鱼等多种菜式。

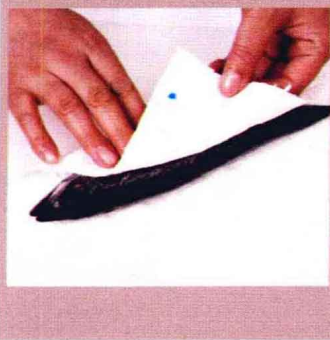
## 将半条鱼片切分

竹夹鱼、青花鱼、石鲈鱼等, 将鱼片切分成2~3片, 或者切成一样大小的鱼片冷冻。解冻后很快就可做菜。



### 小提示

吸水布可以吸走使肉质变坏的水分, 是一个很让人安心的伙伴。不仅是冷藏、冷冻的时候也使用吸水布的话, 可以吸走流出的汁液, 不会使味道受影响。请积极地使用吧!



## 风干鱼

风干鱼特别容易酸化, 所以在保鲜膜之外要再包一层锡纸, 然后放入保鲜袋中尽可能的杜绝与空气接触。用锡纸包装也较容易上冻。

### 解冻的基本方法

鱼和肉一样, 慢慢的解冻是最好的。但是肉比较薄的鱼, 可以不用解冻直接加到汤里煮。如果需要切的话, 在半解冻状态下切比较容易。

### A 在冷藏室中解冻

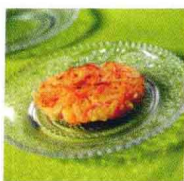
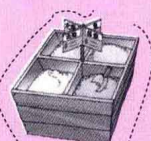
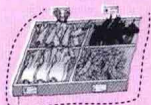
在冷藏室中解冻不容易流出汁液。从保鲜袋取出, 摆到盘上, 可以缩减解冻时间。



### B 其他解冻方法

可和肉类一样, 用流水解冻或微波炉解冻等方法。





|              |   |
|--------------|---|
| 超市示意图·····   | 4 |
| 食材的选购原则····· | 6 |
| 食材的保存方法····· | 8 |

## PART 1 畜肉类

### ◆猪五花肉

|              |    |
|--------------|----|
| 菜心狮子头·····   | 21 |
| 家常烧腩肉·····   | 21 |
| 芋头粉蒸肉·····   | 21 |
| 蓝花香锅肉·····   | 22 |
| 无水蘑菇红烧肉····· | 22 |
| 绍兴卤肉·····    | 22 |
| 粉蒸肉·····     | 23 |
| 静思肉圆·····    | 23 |
| 家常回锅肉·····   | 23 |

### ◆猪里脊肉

|              |    |
|--------------|----|
| 火腿奶酪猪排·····  | 25 |
| 醇香京酱肉丝·····  | 25 |
| 茶香肉片榨菜汤····· | 25 |
| 京味酱爆肉·····   | 26 |
| 滑溜里脊·····    | 26 |
| 猪柳扁豆卷·····   | 26 |
| 酥炸排骨·····    | 27 |
| 橙汁猪柳卷·····   | 27 |
| 山楂肉条·····    | 27 |

### ◆猪排骨

|            |    |
|------------|----|
| 豆腐蒸小排····· | 29 |
| 辣汁卤排骨····· | 29 |
| 锦绣排骨·····  | 29 |

|              |    |
|--------------|----|
| 芋头烧排骨·····   | 30 |
| 墨西哥炖排骨·····  | 30 |
| 醋烧肉排·····    | 30 |
| 玉米核桃煲排骨····· | 31 |
| 果味排骨·····    | 31 |
| 冬瓜红豆排骨汤····· | 31 |

### ◆猪肘

|             |    |
|-------------|----|
| 鲜山药焖猪肘····· | 33 |
|-------------|----|

### ◆猪心

|           |    |
|-----------|----|
| 茶香猪心····· | 33 |
|-----------|----|

### ◆猪耳

|           |    |
|-----------|----|
| 豉辣猪耳····· | 33 |
|-----------|----|

### ◆猪肚

|              |    |
|--------------|----|
| 烂蒜麻辣肚·····   | 34 |
| 瓦罐肚条·····    | 35 |
| 山东汤·····     | 35 |
| 白果腐竹煲猪肚····· | 35 |

### ◆猪手

|              |    |
|--------------|----|
| 鱼香红酥手·····   | 36 |
| 锅焖酥手·····    | 37 |
| 鼠尾烧猪蹄·····   | 37 |
| 红枣莲藕猪蹄汤····· | 37 |

### ◆猪肝

|            |    |
|------------|----|
| 玉兰肝尖汤····· | 38 |
|------------|----|

|              |    |
|--------------|----|
| 茭笋炒猪肝·····   | 39 |
| 猪肝炒菠菜·····   | 39 |
| 茭笋蜜豆炒猪肝····· | 39 |

### ◆猪腰

|             |    |
|-------------|----|
| 凤尾菇煲猪腰····· | 40 |
| 香油腰花·····   | 41 |
| 白灼猪腰·····   | 41 |
| 益补腰花·····   | 41 |

### ◆猪绞肉

|             |    |
|-------------|----|
| 黄金饺·····    | 42 |
| 什锦蒸炖丸子····· | 43 |
| 金丝裹脆丸·····  | 43 |
| 凉拌碎肉·····   | 43 |

### ◆猪舌

|           |    |
|-----------|----|
| 酸甜舌尖····· | 45 |
|-----------|----|

### ◆猪蹄筋

|            |    |
|------------|----|
| 米椒爆蹄筋····· | 45 |
|------------|----|

### ◆猪肉皮

|            |    |
|------------|----|
| 蒜椒拌三丝····· | 45 |
|------------|----|

### ◆牛肉

|            |    |
|------------|----|
| 水煮牛肉片····· | 47 |
| 沙茶牛肉·····  | 47 |
| 酸菜牛肉丝····· | 47 |
| 芥蓝牛肉·····  | 48 |



|                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|
| 孜然牛肉蔬菜汤··· 48  | ◆牛排            | 紫苏百合炒羊肉 61     |
| 家常牛肉丝····· 48  | 酸辣香牛排····· 55  | 陈皮萝卜煮肉圆 61     |
| 清汤小牛肉····· 49  | ◆牛腱子           | 养生茄汁羊肉····· 61 |
| 蚝油牛爽肉····· 49  | 风味牛肉煲····· 55  | ◆羊腩肉           |
| 香根炒牛肉丝····· 49 | ◆牛肚            | 油泼羊肉····· 63   |
| ◆牛腩肉           | 黄芪炖牛肚····· 57  | ◆羊里脊肉          |
| 莲藕煨牛腩····· 50  | ◆牛尾            | 锅烧羊里脊····· 63  |
| 菠萝卤牛腩····· 51  | 番茄牛尾····· 57   | ◆羊扒            |
| 黄豆酱烧牛肉····· 51 | ◆牛蹄筋           | 香煎羊扒····· 63   |
| 萝卜酒酿烧牛腩··· 51  | 散烩蹄筋····· 57   | ◆羊排            |
| ◆牛里脊肉          | ◆羊肉            | 羊肉大补汤····· 65  |
| 炒杂烩····· 52    | 酸萝卜烧羊肉····· 59 | ◆羊腿            |
| 豆腐干炒牛肉丝··· 53  | 腐竹羊肉煲····· 59  | 鱼羊鲜汤····· 65   |
| 干邑辣汁牛扒····· 53 | 汤泡羊肉····· 59   | ◆羊杂            |
| 豆酥牛肉粉丝····· 53 | 葱爆胡瓜羊肉····· 60 | 羊杂蘑菇汤····· 65  |
| ◆牛肋肉           | 辣味羊肉煲····· 60  |                |
| 腐竹煨牛肉····· 55  | 羊肉木耳汤····· 60  |                |

## PART 2 禽蛋类

|                |                |               |
|----------------|----------------|---------------|
| ◆全鸡            | 酱爆桃仁鸡丁····· 71 | 照烧鸡肉····· 77  |
| 湘庵子鸡····· 67   | ◆鸡翅            | 参枣鸡煲····· 77  |
| 桂圆红枣鸡煲····· 67 | 白术茯苓鸡汤····· 72 | ◆鸡爪           |
| 盐酥鸡块····· 67   | 烤鸡翅····· 73    | 凤爪排骨栗子汤 78    |
| 飘香大盘鸡····· 68  | 香茅鸡翅····· 73   | 香卤鸡爪····· 79  |
| 麻辣土豆鸡····· 68  | 栗子鸡翅····· 73   | 节瓜焖凤爪····· 79 |
| 干贝香瓜鸡肉锅··· 68  | ◆鸡腿            | 琥珀凤爪····· 79  |
| 香葱蒸鸡····· 69   | 腐乳茄子鸡····· 75  | ◆鸡心           |
| 鸡肉松泡饭····· 69  | 三宝蒸鸡····· 75   | 淋卤鸡心花····· 81 |
| 鸡丝炒蕨菜····· 69  | 家常鸡腿豆腐····· 75 | ◆鸡肝           |
| ◆鸡胸肉           | 可乐焖鸡腿····· 76  | 香炸鸡肝····· 81  |
| 蝶瓜鸡肉汤····· 70  | 文昌鸡····· 76    | ◆鸡胗           |
| 麻酱棒棒鸡····· 71  | 嫩芽爆鸡丁····· 76  | 麻辣鸡胗····· 81  |
| XO酱炒鸡丁····· 71 | 椒酱鸡肉····· 77   |               |

