



加料

# 小菜王

萬里機構 · 飲食天地出版社出版

烹調技巧  
營養貼士  
選購秘訣



加料

# 小菜王

—— 萬里機構 · 飲食天地出版社出版 ——



## 加料小菜王

編著

黃麗 李慧君

編輯

趙冬梅 余紅霞 謝妙華

攝影

黃家賢 David Lo Photography Fanny

菜式示範

胡月英 陳麗文 盧惠珍 梁耀文 鄭愛花

設計

吳明煒 陸永波

出版

萬里機構・飲食天地出版社

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：[info@suplogistics.com.hk](mailto:info@suplogistics.com.hk)

承印

中華商務彩色印刷有限公司

出版日期

二〇〇九年一月第一次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN 978-962-14-3932-1

# 做菜與智商

寫《天下第一樓》的著名劇作家何冀平說過：會做菜的人智商高。話說得有點誇張，但想深一層也不無道理。

做菜是一種能力，做事的揮灑自如與工作的運籌帷幄，處事的舉重若輕等有點類似，古人不是有「治大國若烹小鮮」的語句麼！看來，在這煎炒烹炸的一舉一動中，其實包含有豐富的人生哲理呢！

英國《每日電訊報》的調查研究結果顯示，當今時代的完美妻子，應該是：烹飪是高手，遇事有主見。日本作家新井一二三在「男人的廚房」一文中則指出：「會做飯的男人才性感」；而據德國一個婚戀網站公佈，全由女性網民投票的「性感愛好」調查結果，也證實了這個說法。原來，有78%的女性受訪者認為樂於下廚是一個真正的性感愛好云云。或許，烹飪的過程，就是人生奮鬥的縮影：要精心謀劃，要精挑細選，要仔細觀察，要耐心守候，要把握火候等。所以，懂得烹飪的人，大抵情緒智商是略高一籌的，而顯示出來也就具有善於創作，熱愛生活，體貼顧家的特質。若非如此，又怎能將普通菜餚燒出百般滋味呢！

有人說，做菜是需要悟性的。的確，在觀察和捕捉細節方面的能力，可以說是與生俱來的素質，不能強求。但是做事的技術和對物料的認識，卻完全可以通過後天的長期學習而得到提高。法國有位女廚師皮克，主理的餐廳在她37歲時終於得到米芝蓮三星的榮譽，但原來這位女主廚直到23歲時，連法國菜中最基礎的調味汁都還不會做呢。其後由於要接手管理家族餐廳才奮起直追，而最終得此殊榮可以說是不斷努力的結果。

進修廚藝，在家中製作美食，令自己與家人都可以得益。省錢之餘更能做出富營養和健康的菜式，是很值得推薦的。至於具體的做法，如果沒有好的參考資料作指引，而僅憑一己之力去摸索，那是很費功夫的，對生活節奏急速的現代人，往往就更是有心無力了。

這本《加料小菜王》就是為了幫助入廚的人士解決這個難題而特別設計的。書中精選超過一千個的食譜，按不同烹飪方法和材料分類，菜式選料多樣，形式有葷有素，適合現今城市人口味。書中還加入慳錢貼士、營養價值、吃得健康、材料的選購和搭配等資料。家中收藏一本，可以隨時翻閱。下廚時帶同這個參謀在身邊，隨時提供必要的貼士，有助炮製出精美的撚手小菜。

烹製菜式不同於做化學實驗，材料份量毋須一成不變。書中食譜只屬舉例和提供參考份量，不用過份拘泥，讀者大可舉一反三，融會貫通，創製出更多的好菜式。

祝大家天天煮好餸，日日有靚湯。

# Contents

## 目錄

|       |   |
|-------|---|
| 做菜與智商 | 3 |
|-------|---|

### 烹飪智慧一點通

|         |    |
|---------|----|
| 買得精明    | 20 |
| 吃得健康    | 21 |
| 煮得出色    | 23 |
| 處理食材秘訣  | 26 |
| 烹飪秘訣    | 28 |
| 海味乾貨的認識 | 30 |

### 簡單易煮

#### 煎

|          |    |
|----------|----|
| 照燒銀鱈魚    | 34 |
| 酸辣鱈魚扒    | 35 |
| 煎秋刀魚     | 35 |
| 白飯魚粟米粒煎蛋 | 35 |
| 醬醋多春魚    | 35 |
| 蒜香龍脷柳    | 36 |
| 薑葱煎鯉魚    | 36 |
| 葱香煎魚塊    | 36 |
| 醬煎鱸魚     | 37 |
| 香煎鱸魚     | 37 |
| 香煎三文魚扒   | 37 |
| 洋葱汁煎鯖魚柳  | 37 |
| 蜜汁煎鱈     | 38 |
| 豉油王煎中蝦   | 38 |
| 燒香蒜大蝦    | 38 |
| 蜆肉煎蛋     | 38 |
| 五味煎蟹     | 39 |
| 韭黃煎生蠔    | 39 |
| 牛油煎珍珠蠔   | 39 |

|         |    |
|---------|----|
| 黑椒生抽煎豬扒 | 40 |
| 吉列豬扒    | 40 |
| 蘆薈汁煎牛肉  | 40 |
| 香煎雞柳    | 40 |
| 南乳雞翼    | 41 |
| 香煎雞扒    | 41 |
| 生煎鴨扒    | 41 |
| XO醬煎鵝肝  | 41 |
| 蟹籽煎鵝肝   | 42 |
| 煎粟米餅    | 43 |
| 三絲煎麵    | 43 |
| 煎南瓜     | 43 |
| 軟煎番茄    | 43 |
| 蒜茸煎茄子   | 44 |
| 五柳三色蛋   | 44 |
| 涼瓜煎蛋    | 44 |
| 辣泡菜煎蛋餅  | 44 |
| 菜脯煎蛋    | 45 |
| 剁椒香辣煎豆腐 | 45 |
| XO醬煎蘿蔔糕 | 45 |

#### 炒

|         |    |
|---------|----|
| 西芹炒生魚片  | 46 |
| 翠肉瓜炒魚片  | 46 |
| 鹹魚炒芥蘭   | 46 |
| 薑葱鮮炒魚子  | 46 |
| 豉椒炒小銀魚乾 | 47 |
| 清炒小龍蝦   | 47 |
| 宮保蝦仁    | 47 |
| 蘆筍鮮蝦    | 47 |
| 泡椒墨魚仔   | 48 |
| 豉汁炒蟹    | 49 |
| 豉椒鮮魷    | 49 |
| 椒鹽魷魚圈   | 49 |
| 沙嗲醬爆魷魚圈 | 49 |
| 西施炒帶子   | 50 |
| 芥蘭炒帶子   | 50 |
| 莧菜炒帶子   | 50 |

|          |    |
|----------|----|
| 西蘭花炒帶子   | 50 |
| 冬筍炒香螺    | 51 |
| XO醬炒東風螺肉 | 51 |
| 生炒生蠔     | 51 |
| 豉椒炒蜆     | 52 |
| 薑絲炒蜆子    | 52 |
| 西汁青口     | 52 |
| 雙冬炒扇貝    | 52 |
| XO醬炒田雞   | 53 |
| 蘆筍炒肉片    | 53 |
| 豆腐雪菜炒五花腩 | 53 |
| 八寶辣子肉粒   | 53 |
| 酸菜炒大腸    | 54 |
| 魚香豬腩     | 55 |
| 韭菜炒肚絲    | 55 |
| 螞蟻上樹     | 55 |
| 蒜茸蘑菇炒牛柳絲 | 55 |
| 乾煸牛肉絲    | 56 |
| 陳皮牛肉     | 56 |
| 蠔油牛肉     | 56 |
| 香蒜羊柳     | 56 |
| 葱爆羊肉     | 57 |
| 炒羊肚片     | 57 |
| 蜜桃炒雞柳    | 57 |
| 西芹雞柳     | 58 |
| 滑溜青瓜雞片   | 58 |
| 菜心炒雞肉    | 58 |
| 怪味雞絲     | 58 |
| 青蒜炒雞胗    | 59 |
| 雪菜燒鴨     | 59 |
| 椒鹽鴨胗     | 59 |
| 番茄炒雞蛋    | 60 |
| 生菜炒雞蛋    | 60 |
| 賽螃蟹      | 60 |
| 紅燒冰豆腐    | 60 |
| 薑蔥草菇豆腐   | 61 |
| 雪菜肉茸拌豆腐  | 61 |
| 唐芹肉茸豆腐粒  | 61 |

|           |    |
|-----------|----|
| 咖喱豆腐      | 61 |
| 珊瑚白菜      | 62 |
| 蝦米炒菜心     | 63 |
| 雞油炒豆苗     | 63 |
| 淮山杞子炒菠菜   | 63 |
| 松子菠菜      | 63 |
| 糖醋椰菜      | 64 |
| 免治雞肉炒莧菜   | 64 |
| 蝦皮炒韭菜     | 64 |
| 剁椒芥蘭      | 65 |
| 芥蘭腰果炒冬菇   | 65 |
| 麻辣乾筍絲     | 65 |
| 麻辣藕片      | 65 |
| 蠔油蒜香番薯葉   | 66 |
| 鹹魚肉粒炒豆芽   | 66 |
| 五色炒粟米     | 66 |
| 蒜茸炒鮮蘆筍    | 67 |
| 豆瓣醬炒冬瓜    | 67 |
| 豆豉鯪魚炒油麥菜  | 67 |
| 冬菜蝦米炒絲瓜   | 67 |
| 虎皮青椒      | 68 |
| 素炒雜錦      | 69 |
| 雪菜炒豆腐乾    | 69 |
| 芝麻炒牛蒡絲    | 69 |
| 金菇扒芥菜膽    | 69 |
| XO醬爆白靈菇   | 70 |
| 菇粒彩炒      | 70 |
| 蒜茸炒雙冬     | 70 |
| 菠蘿炒雙菇     | 70 |
| 香蒜炒野菌     | 71 |
| 油條炒蛋      | 71 |
| 涼瓜蝦仁炒蛋    | 71 |
| 豉椒炒鵝腸     | 72 |
| 椒絲腐乳通菜    | 72 |
| 筍片炒小棠菜    | 72 |
| 椒絲腐乳西蘭花   | 72 |
| 蒜茸豆豉炒涼瓜   | 73 |
| 花椒紅蘿蔔炒薯仔絲 | 73 |

|          |    |
|----------|----|
| 葱油銀芽炒薯仔絲 | 73 |
| 沙茶醬炒茼蒿   | 73 |

## 蒸

|           |    |
|-----------|----|
| 荷葉蒸蝦      | 74 |
| 滑蒸冬菇蝦     | 75 |
| 冬菜蒸鱈魚     | 75 |
| 山椒蒸鯪魚     | 75 |
| 香片蒸桂花魚    | 75 |
| 酒釀蒸黃花     | 76 |
| 紅辣椒蒜茸蒸鱸魚  | 76 |
| 清蒸泥鯱      | 76 |
| 清蒸石斑      | 77 |
| 涼瓜蒸黃鱔     | 77 |
| 蒜辣檸汁鱸魚    | 77 |
| 香葱咖喱魚     | 77 |
| 蒜香帶魚      | 78 |
| 欖角蒸鯪魚     | 78 |
| 蒜茸豆豉金菇蒸鯪魚 | 78 |
| 古法蒸左口魚    | 78 |
| 剁椒魚頭      | 79 |
| 酒香肉蟹      | 79 |
| 清蒸花蟹      | 79 |
| 台山蒸蟹鉗     | 80 |
| 清蒸蟹鉗      | 80 |
| 玉蘭蒸蟹球     | 80 |
| 蒜茸蒸帶子     | 80 |
| 醬油蒸麒麟帶子   | 81 |
| 麵豉醬蒸石蚌    | 81 |
| 豉汁蒸花蛤     | 81 |
| 清蒸北寄貝     | 81 |
| 蒜茸青口      | 82 |
| 薑茸蒸魚嘴     | 83 |
| 雲耳金針蒸肉絲   | 83 |
| 鹹肉蒸腐皮     | 83 |
| 鹹蛋蒸肉餅     | 83 |
| 荷香蒸臘肉     | 84 |
| 筍粒蒸肉      | 84 |
| 梅子蒸排骨     | 84 |

|          |    |
|----------|----|
| 陳皮牛肉球    | 85 |
| 沙茶醬蒸牛仔骨  | 85 |
| 蝦醬蒸牛肉    | 85 |
| 榨菜蒸牛肉    | 85 |
| 蒸醉雞      | 86 |
| 鮮椰子蒸雞    | 86 |
| 香辣雙椒雞    | 86 |
| 鹽蒸雞      | 87 |
| 芥末西芹蒸鵝肉  | 87 |
| 豉香蒸鵝肉    | 87 |
| 麻醬芥末蒸茭筍  | 87 |
| 紫菜醬磨菇蒸茄子 | 88 |
| 百合蒸南瓜    | 89 |
| 清蒸冬瓜球    | 89 |
| 彩粒豆腐釀冬菇  | 89 |
| 冬菇醬汁絲瓜   | 89 |
| 白果蒸蛋     | 90 |
| 三色蒸蛋     | 90 |
| 豆腐番茄蒸蛋   | 90 |
| 蜆肉蒸蛋     | 91 |
| 鹹蛋黃蒸南瓜   | 91 |
| 雪菜肉碎拌蒸豆腐 | 91 |
| 瑤柱帶子蒸豆腐  | 91 |
| 杞子黑豆蒸豆腐  | 92 |
| 蛋白鮮冬菇蒸豆腐 | 93 |
| 清蒸蓮子豆腐   | 93 |
| 千層豆腐     | 93 |
| 布袋豆腐     | 93 |

## 煮

|         |    |
|---------|----|
| 薑絲魴魚    | 94 |
| 靈芝菇煮三文魚 | 94 |
| 雪菜浸煮桂魚  | 94 |
| 酸菜煮塘虱魚  | 95 |
| 鹽水煮蝦    | 95 |
| 燒酒蝦     | 95 |
| 啤酒醉蝦    | 95 |
| 芥菜煮水蟹   | 96 |
| 肉蟹粉絲煲   | 96 |

|          |     |
|----------|-----|
| 清酒煮青口    | 96  |
| 九層塔椒絲煮青口 | 97  |
| 清汨蛤蜊肉    | 97  |
| 辣酒煮花螺    | 97  |
| 上湯煮翡翠螺   | 97  |
| 酒煮花蛤     | 98  |
| 辣酒煮蜆子    | 99  |
| 清酒煮蜆     | 99  |
| 白酒番茄浸蜆   | 99  |
| 上湯帶子煮冬瓜  | 99  |
| 啤酒燉牛肉    | 100 |
| 薑絲伴白焯牛肉  | 100 |
| 沙茶金菇牛肉煲  | 100 |
| 紅燜雞翼     | 100 |
| 它似蜜      | 101 |
| 豆豉涼瓜燜雞   | 101 |
| 陳皮南乳燜鴨   | 101 |
| 筍乾煮香鷄    | 102 |
| 魚露乳鴿     | 102 |
| 杞子煮絲瓜    | 102 |
| 上湯菜心     | 102 |
| 醬香茄子     | 103 |
| 南乳鮑魚菇    | 103 |
| 雜菌雜菜鍋    | 103 |
| 鮮奶煮豆腐    | 103 |

## 炸

|         |     |
|---------|-----|
| 炸芝麻魚片   | 104 |
| 炸魚腐     | 105 |
| 香炸斑塊    | 105 |
| 酥炸鯽魚雞蛋  | 105 |
| 椒鹽白飯魚   | 105 |
| 香炸鱸魚片   | 106 |
| 薑葱拌炸石斑肉 | 106 |
| 脆炸鱔條    | 106 |
| 椒鹽魚皮    | 107 |
| 椒鹽三文魚頭  | 107 |
| 糖醋大蝦    | 107 |
| 軟炸蝦仁    | 107 |

|         |     |
|---------|-----|
| 雪花蝦球    | 108 |
| 薯仔炸蝦    | 109 |
| 酥炸軟殼蟹   | 109 |
| 香酥帶子    | 109 |
| 椒鹽墨魚卷   | 109 |
| 蜜汁燒蠔    | 110 |
| 脆皮炸蠔    | 110 |
| 乾炸大蠔    | 110 |
| 酥炸海鮮丸   | 110 |
| 香炸海螺    | 111 |
| 紙包骨     | 111 |
| 京都骨     | 111 |
| 椒鹽排骨    | 112 |
| 椒鹽豬扒    | 112 |
| 花椒牛扒    | 112 |
| 孜然羊肉串   | 112 |
| 乾炸羊肉片   | 113 |
| 椒鹽田雞    | 113 |
| 香茅蜜糖雞翼  | 113 |
| 可樂雞翼    | 114 |
| 沙嗲雞串    | 114 |
| 椒鹽碎炸雞   | 114 |
| 香酥雞肉條   | 114 |
| 牛油雞米花   | 115 |
| 香脆炸雞    | 115 |
| 辣味脆皮炸雞  | 115 |
| 酥炸南乳雞   | 115 |
| 生抽王炸雞翼  | 116 |
| 香辣炸雞柳   | 117 |
| 小香雞腿    | 117 |
| 香檸鴨     | 117 |
| 酥炸鴨舌    | 117 |
| 陳皮炸鵝    | 118 |
| 薑葱蛋糊炸鵝片 | 118 |
| 軟炸白花鵝   | 118 |
| 鮮蔬天婦羅   | 118 |
| 錦滷雲吞    | 119 |
| 炸杏仁南瓜   | 119 |
| 桂花南瓜餅   | 119 |

|        |     |
|--------|-----|
| 炸洋葱圈   | 119 |
| 炸鮑魚菇   | 120 |
| 脆皮玉子豆腐 | 121 |
| 脆炸豆腐球  | 121 |
| 椒鹽豆腐   | 121 |
| 辣香脆豆腐  | 121 |

## 凉拌

|           |     |
|-----------|-----|
| 凉拌海鮮      | 122 |
| 三文魚粒拌蛋碎   | 122 |
| 魚子拌海鮮     | 122 |
| 芥末生魚片     | 123 |
| 菠菜拌蜆      | 123 |
| 薑汁蜆       | 123 |
| 香辣蝦皮      | 123 |
| 海帶三絲      | 124 |
| 香辣海帶絲     | 124 |
| 爽脆海螺片     | 124 |
| 冰心蠔仁      | 125 |
| 肉絲拌粉皮     | 125 |
| 凉拌小肉腸     | 125 |
| 凉拌肘子      | 125 |
| 凉拌羊肉絲     | 126 |
| 椒麻雞片      | 127 |
| 白雲鳳爪      | 127 |
| 凉拌西芹雞絲    | 127 |
| 蛋黃松子菜心    | 127 |
| 滷鴨舌       | 128 |
| 燙芥蘭菜      | 128 |
| 凉拌西蘭花     | 128 |
| 凉拌蓮藕      | 129 |
| 凉拌金菇      | 129 |
| 凉拌竹筍青瓜    | 129 |
| 凉拌青瓜車厘茄   | 129 |
| 凉拌銀魚秋葵    | 130 |
| 芥末西芹      | 131 |
| 清香木瓜絲     | 131 |
| 四川泡菜      | 131 |
| 紅蘿蔔蝦仁凉拌粉絲 | 131 |

|        |     |
|--------|-----|
| 麻醬菠菜   | 132 |
| 麻醬拌豆角  | 132 |
| 蒜茸茄子   | 132 |
| 青椒皮蛋   | 133 |
| 涼瓜鹹蛋   | 133 |
| 麻辣乾絲   | 133 |
| 皮蛋豆腐   | 133 |
| 鹹蛋黃拌豆腐 | 134 |
| 香葱拌豆腐  | 134 |
| 銀芽拌蛋皮絲 | 134 |
| 椒油銀芽   | 135 |
| 菜心拌豆腐絲 | 135 |
| 青椒拌乾絲  | 135 |
| 川北涼粉   | 135 |

## 美顏護膚

### 煎

|        |     |
|--------|-----|
| 香檸三文魚  | 138 |
| 香煎石斑   | 139 |
| 彩椒煎鱈片  | 139 |
| 木瓜汁煎蟹餅 | 139 |
| 豆腐蠔仔   | 139 |
| 潮州煎青口烙 | 140 |
| 煎西冷牛扒  | 140 |
| 豆腐牛柳卷  | 140 |
| 青檸煎雞球  | 141 |
| 香煎糯米雞翼 | 141 |
| 煎釀鴨掌   | 141 |
| 糯米煎紅棗  | 141 |
| 魚腸煎雞蛋  | 142 |
| 銀魚煎蛋卷  | 142 |
| 蝦皮煎蛋   | 142 |
| 九層塔煎蛋  | 142 |
| 香煎芙蓉蛋  | 143 |
| 煎蛋餃    | 143 |
| 糖醋豆腐   | 143 |
| 煎釀魚茸豆腐 | 144 |
| 脆皮煎豆腐  | 144 |

|         |     |
|---------|-----|
| 肉鬆煎豆腐   | 144 |
| 薑蔥煎豆腐   | 144 |
| 南煎豆腐    | 145 |
| 香煎黃金豆腐餅 | 145 |
| 煎釀油豆腐   | 145 |
| 煎腐皮卷    | 145 |

## 炒

|           |     |
|-----------|-----|
| 蘑菇青瓜炒生魚片  | 146 |
| 蒜茸雙花生魚片   | 147 |
| 勝瓜雪耳炒魚片   | 147 |
| 蠔油草菇斑片    | 147 |
| 彩椒炒斑球     | 147 |
| 三冬炒斑塊     | 148 |
| 鮮百合蘆筍炒石斑肉 | 148 |
| 豉椒炒鱸片     | 148 |
| 蒜芯韭黃炒鱸片   | 149 |
| 銀芽炒鱸糊     | 149 |
| 荷蘭豆炒魚餅    | 149 |
| 花椒炒蝦      | 149 |
| XO醬麻婆蝦球   | 150 |
| 蝦仁炒鮮奶     | 151 |
| 辣炒魷魚絲     | 151 |
| 西蘭花炒土魷    | 151 |
| 宮保魷魚卷     | 151 |
| 爆墨魚花      | 152 |
| 帶子炒蘿蔔     | 152 |
| 醬香響螺片     | 152 |
| 雞蛋炒生蠔     | 153 |
| 醬香回鍋肉     | 153 |
| 芽菜炒肉鬆     | 153 |
| 薑味麻油豬脰    | 153 |
| 雜果炒雞柳     | 154 |
| 花生碎炒雞粒    | 154 |
| 彩鳳玉帶子     | 154 |
| 鮮果炒雞肉     | 154 |
| 菠蘿炒胗球     | 155 |
| 黑椒荷芹油鴨鬆   | 155 |
| 荷蘭豆炒油鴨片   | 155 |

|          |     |
|----------|-----|
| 櫻桃蘿蔔     | 156 |
| 金糕紅蘿蔔    | 156 |
| 瑤柱炒三色蘿蔔  | 156 |
| 紅蘿蔔金菇炒唐芹 | 156 |
| 雪菜炒紅蘿蔔   | 157 |
| 紅蘿蔔炒蘑菇   | 157 |
| 粟米粒炒番薯   | 157 |
| 鹹蛋黃炒粟米   | 157 |
| 三鮮炒竹筍    | 158 |
| 牛油椰菜     | 159 |
| 木耳帶子炒蛋   | 159 |
| 麻婆豆腐     | 159 |
| 雙菇炒豆腐    | 159 |
| 唐芹雞粒豆腐   | 160 |
| 粟米番茄燴豆腐  | 160 |
| 雞片炒百頁豆腐  | 160 |
| 豆腐乾炒韭菜   | 160 |
| 竹筍豆腐乾炒肉  | 161 |
| 蝦仁豆腐乾炒唐芹 | 161 |
| 欖菜青蒜炒豆腐乾 | 161 |
| 炒腐竹      | 161 |

## 蒸

|          |     |
|----------|-----|
| 芙蓉蒸魚球    | 162 |
| 陳皮蒸白鱈    | 163 |
| 玉子豆腐蒸白鱈  | 163 |
| 豉汁鹹酸菜蒸白鱈 | 163 |
| 檸檬蒸鱸魚    | 163 |
| 荷香老鼠斑    | 164 |
| 紫菜鮫魚卷    | 164 |
| 魚茸雪耳     | 164 |
| 蝦仁魚肚鮮竹紫  | 165 |
| 蝦醬蒸鮮魷    | 165 |
| 生抽魷魚筒    | 165 |
| 包蒸墨魚仔    | 165 |
| 玉環瑤柱脯    | 166 |
| 薑蔥蒸豬蹄筋   | 167 |
| 雞肉椰菜卷    | 167 |
| 瑤柱核桃扣滑雞  | 167 |

|          |     |
|----------|-----|
| 海鮮醬滑蒸鳳爪  | 167 |
| 冬瓜夾      | 168 |
| 扣蒸冬瓜紅蘿蔔  | 168 |
| 冬菇紮      | 168 |
| 瑤柱蝦膠釀絲瓜  | 169 |
| 蒸芽菜番薯片   | 169 |
| 菇粒絲瓜蒸麵筋  | 169 |
| XO醬蒸蛋    | 169 |
| 茶碗蒸      | 170 |
| 百花豆腐蒸水蛋  | 170 |
| 老少平安     | 170 |
| 麒麟蒸豆腐    | 170 |
| 素絲嫩豆腐    | 171 |
| 羅漢滑豆腐    | 171 |
| 蝦皇豆腐     | 171 |
| 肉茸扒玉子豆腐  | 172 |
| 鮮蝦墨魚蒸豆腐  | 172 |
| 原豉醬蒸豆腐鯪魚 | 172 |
| 蒸雞絲腐皮卷   | 172 |

## 煮

|          |     |
|----------|-----|
| 花豆燜鯉魚    | 173 |
| 蒜茸魚湯煮石斑  | 173 |
| 杏香蝦仁     | 173 |
| 青蟹豆腐鍋    | 173 |
| 冬瓜茸燴鮮蝦   | 174 |
| 三杯小卷     | 175 |
| 砂鍋魷魚     | 175 |
| 魷魚煮五花腩   | 175 |
| 酸菜魷魚     | 175 |
| 三色椒釀鮮魷   | 176 |
| 花椒木耳煮蠔   | 176 |
| 蜜汁金蠔伴蘆筍  | 176 |
| 紅燒刺參     | 176 |
| 家常海參     | 177 |
| 冬菇燜海參    | 177 |
| 竹笙花旗參煮海參 | 177 |
| 三鮮燴海參    | 178 |
| 海參魚肚燜豬脰  | 178 |

|          |     |
|----------|-----|
| 絲瓜煮鮮魚肚   | 178 |
| 節瓜排骨魚肚煲  | 178 |
| 雞髀菇蜜餞肉   | 179 |
| 墨魚紅燜豬肉   | 179 |
| 紅蘿蔔薯仔燜排骨 | 179 |
| 花生栗子燜豬手  | 179 |
| 紅燒牛仔骨    | 180 |
| 五香牛腩     | 181 |
| 紅蘿蔔燜牛腩   | 181 |
| 麻辣牛筋     | 181 |
| 黑椒牛筋     | 181 |
| 支竹羊腩煲    | 182 |
| 花彫砂鍋雞    | 182 |
| 沙薑鳳爪     | 182 |
| 菊花鴨胗     | 182 |
| 瑤柱草菇燴冬瓜  | 183 |
| 芥菜膽素雞    | 183 |
| 奶油菜心     | 183 |
| 冬菇茶葉蛋    | 183 |
| 三鮮豆腐角    | 184 |
| 客家釀豆腐    | 185 |
| 蝦子豆腐     | 185 |
| 三蝦扒豆腐    | 185 |
| 翠塘豆腐     | 185 |
| 金華麒麟豆腐   | 186 |
| 雙菇燒豆腐    | 186 |
| 舞茸菇煮豆腐   | 186 |
| 蠔油草菇煮豆腐  | 187 |
| 雙菇扒豆腐    | 187 |
| 小人爬冰山    | 187 |
| 雜錦豆腐     | 187 |

## 炸

|         |     |
|---------|-----|
| 香炸果醬魚   | 188 |
| 黑椒鱈球    | 188 |
| 南乳脆鱈球   | 188 |
| 粟米脆皮籽蝦  | 189 |
| 椒鹽魷魚鬚   | 189 |
| 香酥杏仁豬扒條 | 189 |

|         |     |
|---------|-----|
| 芝麻牛扒    | 189 |
| 香檸炸雞    | 190 |
| 奶香脆皮雞腿  | 190 |
| 夏果焗軟骨   | 190 |
| 蠔油鳳爪    | 191 |
| 雞茸豆腐    | 191 |
| 家常豆腐    | 191 |
| 雙菇炸玉子豆腐 | 191 |
| 綠茶炸豆腐   | 192 |
| 錦滷豆腐    | 192 |
| 炸琵琶豆腐   | 192 |

### 涼拌

|        |     |
|--------|-----|
| 生拌金槍魚肉 | 193 |
| 金菇拌魷魚  | 193 |
| 辣拌鮮魷火腿 | 193 |
| 涼拌鮮魷海蜇 | 193 |
| 滷水八爪魚  | 194 |
| 滷墨魚    | 194 |
| 水晶肉凍   | 194 |
| 花生皮凍   | 195 |
| 羅漢肉    | 195 |
| 麻辣肉絲   | 195 |
| 鹽水豬橫膈  | 195 |
| 夫妻肺片   | 196 |
| 紅油耳片   | 196 |
| 滷水牛腩   | 196 |
| 涼拌牛柳   | 196 |
| 荷蘭豆拌雞絲 | 197 |
| 雞絲拌青木瓜 | 197 |
| 泡椒鳳爪   | 197 |
| 水晶鴨方   | 197 |
| 拌鵝掌    | 198 |
| 涼拌酒糟鴨掌 | 198 |
| 五彩菠菜   | 198 |
| 涼拌雪耳   | 199 |
| 涼拌木耳雪耳 | 199 |
| 涼拌蝦米萵筍 | 199 |
| 酸甜萵筍   | 199 |

|         |     |
|---------|-----|
| 雙筍拌茼蒿   | 200 |
| 冷豆腐     | 200 |
| 豆腐大菜糕   | 200 |
| 芹香豆腐乾   | 200 |
| 菠菜豆腐皮   | 201 |
| 雜錦腐竹    | 201 |
| 腐竹三絲    | 201 |
| 雪菜大豆拌鮮竹 | 201 |

## 清怡健康

### 煎

|           |     |
|-----------|-----|
| 番茄紅衫魚     | 204 |
| 生煎鱈魚      | 205 |
| 蘆筍魚柳      | 205 |
| 肉茸鯽魚      | 205 |
| 橙汁煎龍脷柳    | 205 |
| 石斑翡翠苗卷    | 206 |
| 香辣三文魚     | 206 |
| 蒜香粉紅三文魚柳  | 206 |
| 蘑菇粒扒三文魚   | 207 |
| 黑椒三文魚串    | 207 |
| 茄汁洋葱香煎三文魚 | 207 |
| 香煎蝦餅      | 207 |
| 百合青豆肉餅    | 208 |
| 香煎蟹柳餅     | 209 |
| 香橙豬扒      | 209 |
| 西汁煎豬柳     | 209 |
| 果汁煎肉脯     | 209 |
| 煎蒜心如意結    | 210 |
| 香煎馬蹄冬菇肉餅  | 210 |
| 菠蘿煎牛扒     | 210 |
| 煎西冷牛扒     | 210 |
| 金菇牛肉卷     | 211 |
| 三色牛柳卷     | 211 |
| 蜜糖菠蘿牛仔骨   | 211 |
| 香橙叉燒雞     | 211 |
| 香橙軟雞      | 212 |
| 青椒煎鵝餅     | 213 |

|        |     |
|--------|-----|
| 香煎藕餅   | 213 |
| 煎釀蓮藕   | 213 |
| 香煎蘋果薯餅 | 213 |
| 香煎韭菜餅  | 214 |
| 翠玉瓜絲煎餅 | 214 |
| 番茄煎蛋   | 214 |
| 梅菜煎蛋角  | 214 |

## 炒

|          |     |
|----------|-----|
| 豆角炒鱸魚    | 215 |
| 薑葱炒鯊魚球   | 215 |
| 香芒蘆筍炒魚柳  | 215 |
| 蘿蔔炒鯪魚肉   | 216 |
| 勝瓜炒蝦仁    | 216 |
| 韭菜冬筍炒蝦仁  | 216 |
| 鮑魚菇豆苗炒蝦仁 | 216 |
| 青瓜蘑菇炒蝦仁  | 217 |
| 龍井蝦仁     | 217 |
| 鮮果炒蝦球    | 217 |
| 韭菜鳳尾蝦    | 217 |
| 翡翠明蝦球    | 218 |
| 蟹肉扒鮮菇    | 219 |
| 西芹炒帶子    | 219 |
| 珊瑚翡翠玉帶子  | 219 |
| 茭筍蒜心炒帶子  | 219 |
| XO醬炒帶子   | 220 |
| 七彩海鮮小炒   | 220 |
| 芥蘭馬蹄炒田螺肉 | 220 |
| 栗子蘑菇炒螺肉  | 221 |
| 鮑片扒生菜膽   | 221 |
| 照燒肉片     | 221 |
| 西蘭花炒肉片   | 221 |
| XO蓮藕肉片   | 222 |
| 松子肉丁     | 222 |
| 京醬肉絲     | 222 |
| 勝瓜炒豬頸肉   | 223 |
| 蒜豉涼瓜炒排骨  | 223 |
| 糟爆排骨     | 223 |
| 韭菜花炒叉燒   | 223 |

|          |     |
|----------|-----|
| 香芒牛柳     | 224 |
| XO醬雙菇炒牛柳 | 225 |
| 番茄炒牛柳    | 225 |
| 黑椒牛柳粒    | 225 |
| 蒜片百合牛柳粒  | 225 |
| 七彩牛柳絲    | 226 |
| 蒜芯炒牛肉    | 226 |
| 鮮百合炒牛肉   | 226 |
| 西蘭花炒牛肉   | 226 |
| 雙冬燴牛肉    | 227 |
| 涼瓜炒牛腩    | 227 |
| 蒜茸西冷牛仔粒  | 227 |
| 香茅牛仔骨    | 228 |
| 黑椒爆羊肉    | 228 |
| 菠蘿炒羊肉    | 228 |
| 鴨鬆生菜包    | 228 |
| 香芒炒雞柳    | 229 |
| 雙色炒雞粒    | 229 |
| 金池戲鴛鴦    | 229 |
| 九層塔青椒炒雞茸 | 229 |
| 金針草菇雞翼   | 230 |
| 欖菜肉碎炒芥蘭  | 231 |
| 本菇燒汁燴南瓜  | 231 |
| 薑絲炒龍鬚菜   | 231 |
| 乾煸豆角     | 231 |
| 欖菜炒豆角    | 232 |
| 竹筍雪菜炒豆角  | 232 |
| 三絲炒白菜    | 232 |
| 辣味牛蒡     | 233 |
| 醋溜土豆絲    | 233 |
| 腿茸炒芋絲    | 233 |
| 香炒辣芋絲    | 233 |
| 菇粒生菜包    | 234 |
| 七彩節瓜甫    | 235 |
| 醬燒筍      | 235 |
| 雪菜炒冬筍    | 235 |
| 蝦米炒珍珠筍   | 235 |
| 蘆筍炒百合    | 236 |
| 蠔皇竹笙     | 236 |

|           |     |
|-----------|-----|
| 蠔皇蝦子扒三菇   | 236 |
| XO醬炒雜菌    | 237 |
| 洋葱蜜豆百合炒雜菌 | 237 |
| 西芹木耳炒魔芋   | 237 |
| XO翡翠芙蓉    | 237 |

## 蒸

|          |     |
|----------|-----|
| 牛肝菌瑤柱鮭魚  | 238 |
| 豆豉蒸鮭魚    | 239 |
| 豉香鮭魚片    | 239 |
| 豉汁蒸烏頭    | 239 |
| 豉椒香辣鱸魚   | 239 |
| 清蒸鮳魚     | 240 |
| 麒麟鱸魚     | 240 |
| 核桃松子三文魚卷 | 240 |
| 竹笙金華魚卷   | 241 |
| 碧螺春蒸秋刀魚  | 241 |
| 冬菇粉絲蒸龍脷柳 | 241 |
| 冬瓜魚夾     | 241 |
| 海鮮冬瓜盅    | 242 |
| 蒸砵仔蟹     | 243 |
| 蛋白蒸肉蟹    | 243 |
| 上湯花雕紅蟹烏冬 | 243 |
| 蟹肉釀涼瓜    | 243 |
| 扣蒸水魚     | 244 |
| 冬菇蒸帶子    | 244 |
| 蒜香蒸鯉子    | 244 |
| 蘑菇冬菇蒸扇貝  | 244 |
| 蒜油蒸扇貝    | 245 |
| 原個南瓜蒸肉   | 245 |
| 清蒸蘿蔔豬肉卷  | 245 |
| 竹筒香芋豬肋排  | 246 |
| 雞茸火腿卷    | 246 |
| 白肉卷      | 246 |
| 薯仔蒸雞肉    | 246 |
| 腰果蒸雞翼    | 247 |
| 茄汁舞茸菇蒸雞扒 | 247 |
| 芋泥鴨      | 247 |
| 蒸釀竹笙     | 248 |

|          |     |
|----------|-----|
| 七彩釀竹笙    | 248 |
| 蒸釀青椒     | 248 |
| 生抽金蒜蒸茄子  | 248 |
| 鮮雜菌白菜卷   | 249 |
| 素菜南瓜盅    | 249 |
| 金銀蒜蝦乾蒸勝瓜 | 249 |
| 蒜茸粉絲蒸節瓜  | 250 |
| 蒸糯米釀蓮藕   | 250 |
| 番薯竹筍包    | 250 |
| 番茄榆耳蒸蛋白  | 250 |

## 煮

|         |     |
|---------|-----|
| 紅辣椒煮鯉魚  | 251 |
| 薑葱燜鯉魚   | 251 |
| 薑葱燜鱸魚   | 251 |
| 薑醋鯽魚煲   | 251 |
| 上湯焗龍蝦尾  | 252 |
| 蜆煨魚片    | 253 |
| 蝦仁帶子    | 253 |
| 魚漿蘑菇    | 253 |
| 紅椒拔蘭地青口 | 253 |
| 涼瓜煮蛤肉   | 254 |
| 合掌瓜燴肉片  | 254 |
| 水煮牛肉    | 254 |
| 牛肉釀番茄   | 255 |
| 湯燒小牛扒   | 255 |
| 番茄燜牛肋條  | 255 |
| 橙薑麵醬牛肋條 | 255 |
| 蘿蔔燜牛腩   | 256 |
| 京葱燜羊腩   | 256 |
| 南瓜燴雞    | 256 |
| 辣汁滑雞卷   | 257 |
| 砂鍋洋葱雞   | 257 |
| 沙薑芝麻雞   | 257 |
| 白切雞     | 257 |
| 龍井茶燻雞   | 258 |
| 魚丸煮鹹雞   | 258 |
| 銀絲鴨胸    | 258 |
| 魔芋燒鴨    | 259 |

|         |     |
|---------|-----|
| 水煮乾絲    | 259 |
| 辣味煮蘿蔔   | 259 |
| 青蒜煮蘿蔔   | 259 |
| 雲腿津白    | 260 |
| 白果芋茸    | 261 |
| 香燜藕片    | 261 |
| 水煮釀涼瓜   | 261 |
| 冬菇肉絲燜節瓜 | 261 |
| 鮮冬菇扒蜜豆  | 262 |
| 黃金菇扒時菜  | 262 |
| 百合唐芹雜菌鍋 | 262 |
| 咖喱雜菜燴蘑菇 | 263 |
| 雜菌燜芋絲   | 263 |
| 雜菌鮮筍煮菜心 | 263 |
| 番薯大芥菜   | 263 |

## 炸

|           |     |
|-----------|-----|
| 番茄蝦球      | 264 |
| 芒果炸帶子     | 265 |
| 麻辣田雞      | 265 |
| 酸梅橙香牛肉丸   | 265 |
| 川椒雞球      | 265 |
| 翡翠骨香雞     | 266 |
| 啤酒蘋果芒果鴨肉卷 | 266 |
| 剝皮辣椒      | 266 |
| 炸蓮藕丸      | 267 |
| 椒鹽涼瓜      | 267 |
| 香橙涼瓜件     | 267 |
| 炸番茄蛋餃     | 267 |

## 涼拌

|         |     |
|---------|-----|
| 蝦仁蘆薈    | 268 |
| 蝦米海帶絲   | 268 |
| 芥末拌蟹肉菠菜 | 268 |
| 涼拌雙脆    | 268 |
| 海蜇雙絲    | 269 |
| 涼拌青瓜海蜇  | 269 |
| 涼拌海蜇粉皮  | 269 |
| 海膽海蜇皮泡菜 | 269 |

|         |     |
|---------|-----|
| 椒麻鴨掌拌海蜇 | 270 |
| 芥末拌海蜇頭  | 270 |
| 金針拌肉絲   | 270 |
| 拌雜錦     | 271 |
| 手撕雞     | 271 |
| 涼拌雞絲粉皮  | 271 |
| 涼拌香辣麻醬雞 | 271 |
| 涼拌白果涼瓜  | 272 |
| 白雲藕片佛手瓜 | 272 |
| 酸辣白菜    | 272 |
| 香脆薯仔絲   | 272 |
| 蝦米拌菠菜   | 273 |
| 涼拌淮山    | 273 |
| 梅子涼拌淮山  | 273 |
| 翠芹拌核桃肉  | 273 |

## 滋味無窮

### 煎

|         |     |
|---------|-----|
| 蒜香銀鱈魚   | 276 |
| 蒜茸煎鮫魚   | 277 |
| 煎白帶魚    | 277 |
| 香煎鱸魚    | 277 |
| 黃金鱸魚    | 277 |
| 糖醋魚柳    | 278 |
| 風味龍井魚片  | 278 |
| 釀鮫魚     | 278 |
| 煎釀三寶    | 279 |
| 生煎明蝦    | 279 |
| 鐵板明蝦    | 279 |
| 京汁燒明蝦   | 279 |
| 茄汁煎蝦碌   | 280 |
| 青豆乾燒明蝦  | 281 |
| 小棠菜墨魚餅  | 281 |
| 蠔仔烙     | 281 |
| 鵝肝醬煎扇貝  | 281 |
| 翠醬汁雙色煎貝 | 282 |
| 茄汁豬扒    | 282 |
| 橙汁肉排    | 282 |

|          |     |
|----------|-----|
| 甜辣醬可樂豬扒  | 282 |
| 香茅豬扒     | 283 |
| 煎糯米五花腩卷  | 283 |
| 蒜香牛柳條    | 283 |
| 鹹牛肉洋葱煎薯餅 | 284 |
| 可樂香檸牛仔骨  | 284 |
| 煎紅酒T骨牛扒  | 284 |
| 乾葱煎羊扒    | 284 |
| 中式煎牛柳    | 285 |
| 紫菜雞肉卷    | 285 |
| 香煎鴨胸     | 285 |
| 煎釀芋餅     | 286 |
| 香煎釀冬菇    | 286 |
| 百花煎釀茄子   | 286 |
| 釀豆腐皮     | 286 |

## 炒

|        |     |
|--------|-----|
| 酸辣魚柳   | 287 |
| 宮保魚粒   | 287 |
| 香汁乾燒蝦  | 287 |
| 咕嚕蝦球   | 287 |
| 避風塘椒鹽蝦 | 288 |
| 雙冬炒蝦仁  | 289 |
| 酸辣炒蟹   | 289 |
| 薑葱炒花蟹  | 289 |
| 避風塘炒蟹  | 289 |
| 四川香辣蟹  | 290 |
| 年糕炒蟹   | 290 |
| 咖喱皇炒蟹  | 290 |
| 蠔油炒蜆   | 290 |
| 辣椒膏炒花蛤 | 291 |
| 鹽爆如意蚌  | 291 |
| 生炒排骨   | 291 |
| 甜酸排骨   | 291 |
| 豉椒排骨   | 292 |
| 菠蘿糖醋排骨 | 293 |
| 生爆鹽煎肉片 | 293 |
| 魚香肉絲   | 293 |
| 爆炒鹹豬肉  | 293 |

|         |     |
|---------|-----|
| 菠蘿咕嚕肉   | 294 |
| 薑絲酸菜炒豬肚 | 294 |
| 芫荽爆肚絲   | 294 |
| 爆炒腰花    | 294 |
| XO醬炒臘味  | 295 |
| 青蒜炒臘肉   | 295 |
| 子蘿牛肉    | 295 |
| 子薑牛肉    | 295 |
| 菠蘿蜜炒牛肉  | 296 |
| 京蔥爆牛肉   | 297 |
| 蠔油芥蘭牛肉  | 297 |
| 醬炒免治牛肉  | 297 |
| 特色炒牛柳   | 297 |
| 蘋果辣牛柳粒  | 298 |
| 蔥爆金錢脷   | 298 |
| 炒牛肚絲    | 298 |
| 宮保雞丁    | 298 |
| 辣子雞丁    | 299 |
| 荔芋子雞煲   | 299 |
| 啫啫滑雞煲   | 299 |
| 蔥油淮鹽雞腿  | 299 |
| 京蔥爆鴨塊   | 300 |
| 芥末炒鴨掌   | 301 |
| 京蔥爆鮑鳥肉  | 301 |
| 咖喱炒蘿蔔糕  | 301 |
| 金銀蛋莧菜   | 301 |

## 蒸

|         |     |
|---------|-----|
| 清蒸鱸魚    | 302 |
| 大頭菜蒸鮭魚腩 | 302 |
| 清蒸榨菜魚頭  | 302 |
| 蒜茸蒸蝦    | 303 |
| 冬菇粉絲蒸蝦仁 | 303 |
| 清蒸大龍蝦   | 303 |
| 香辣蒸蟹    | 303 |
| 百花釀蟹蓋   | 304 |
| 蒸豬肉釀蟹   | 305 |
| 蒜茸蒸鮮鮑魚  | 305 |
| 紅油蒸花蛤   | 305 |

|         |     |
|---------|-----|
| 梅菜扣肉    | 305 |
| 蛋黃蒸肉    | 306 |
| 四川粉蒸肉   | 306 |
| 清蒸珍珠丸   | 306 |
| 南乳五花腩   | 306 |
| 魚露雙椒排骨  | 307 |
| 香辣豬肋骨   | 307 |
| 荷葉蒸豬扒骨  | 307 |
| 軟酥豉香豬仔骨 | 307 |
| 蒸臘味淮山卷  | 308 |
| 茶香豬手    | 309 |
| 乾果牛肉丸   | 309 |
| 鬼馬牛肉餅   | 309 |
| 荷香香辣羊肉  | 309 |
| 酸辣羊肋條   | 310 |
| 醬香蒸羊排   | 310 |
| 椒絲南乳蒸滑雞 | 310 |
| 蠔皇麒麟雞塊  | 310 |
| 五香冬菇蒸雞  | 311 |
| 北菇蒸滑雞   | 311 |
| 荷葉富貴雞   | 311 |
| 水晶雞     | 311 |
| 荷香蒸鴨    | 312 |
| 芥末鴨掌    | 313 |
| 百花釀鵝掌   | 313 |
| 冬菇蒸鵝掌   | 313 |
| 梅子蒸鵝    | 313 |

## 煮

|        |     |
|--------|-----|
| 紅燒鮑魚   | 314 |
| 紅燒桂花魚  | 314 |
| 薑絲紅鯛魚  | 314 |
| 油燜大蝦   | 315 |
| 紅燒蝦段   | 315 |
| 香辣花蛤煮蟹 | 315 |
| 栗子燜蛤蜊  | 315 |
| 東坡肉    | 316 |
| 牛油燜日月貝 | 317 |

|         |     |
|---------|-----|
| 紅燜五花腩   | 317 |
| 乾筍燜豬肉   | 317 |
| 香辣抄手    | 317 |
| 南乳豬手    | 318 |
| 鮑汁燜豬手   | 318 |
| 醋香豬腳薑   | 318 |
| 紅燒元蹄    | 318 |
| 無錫骨     | 319 |
| 燜牛肋條    | 319 |
| 明火清湯腩   | 319 |
| 紅酒燴牛腩   | 319 |
| 蓮藕牛腩煲   | 320 |
| 薯仔咖喱牛腩  | 321 |
| 野山椒燉牛腩  | 321 |
| 西芹馬蹄牛腩煲 | 321 |
| 椒麻牛肚    | 321 |
| 紅燒牛肚    | 322 |
| 紅酒牛膝    | 322 |
| 紅燒牛尾    | 322 |
| 酒香雞     | 322 |
| 椰汁雞     | 323 |
| 栗子燜雞    | 323 |
| 紅糟雞球    | 323 |
| 蠔油三杯雞   | 323 |
| 生抽瑤柱浸雞  | 324 |
| 鹽水鴨     | 325 |
| 芋仔煮鴨    | 325 |
| 啤酒燜鴨    | 325 |
| 魚露鴨舌    | 325 |
| 四味鵝     | 326 |
| 魚香茄子    | 326 |
| 雪菜燜薯仔   | 326 |
| 皮蛋蒜子莧菜  | 326 |

## 炸

|       |     |
|-------|-----|
| 醋溜黃魚  | 327 |
| 甜酸魚塊  | 327 |
| 五柳黃花魚 | 327 |