

JIATINGMEISHIDITU
家庭美食
地图

NANBEIJIACHANGCAI

南北 家常菜

张奔腾◎主编

吉林科学技术出版社

超实惠



《家庭烹饪教室》VCD
随书附赠

图书在版编目(CIP)数据

南北家常菜/张奔腾主编. —长春: 吉林科学技术出版社,
2009.1
ISBN 978-7-5384-4022-5

I. 南… II. ①张…②张… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第179930号



南北家常菜

主编: 张奔腾 副主编: 张恩来

摄影指导: 杨跃祥 责任编辑: 车 强 赵 渤

封面设计: 名晓设计(孙明晓)

版式设计: 孙明晓 王阿娜 张 鑫 王 鑫 林 宁 贾 萍
李 雪 王 汐 王 骁 关丽荣 刘丽曼 董芳芳 张 跃 石 莉

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

沈阳新华印刷厂印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

889×1194 24开本 14印张

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4022-5

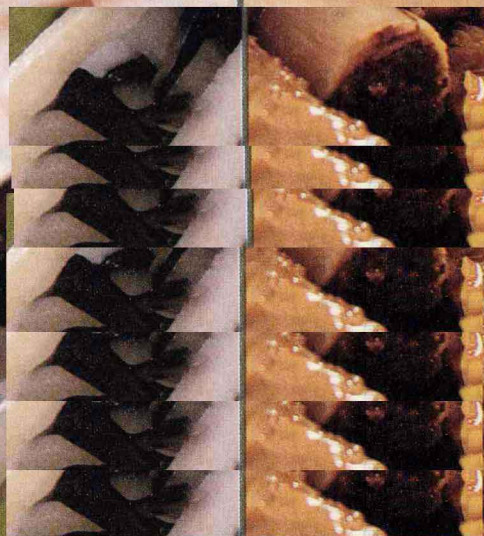
定 价: 29.80元

南北

张奔腾◎主编

NAN BEI JIA CHANG CAI

家常菜



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、中国管理科学研究院特约研究员、辽宁创新菜联盟主席。1987年起参与和主编《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》、《家常食疗菜典》、《清真美味365》以及《快乐厨房》、《家庭烹饪教室》、《酱料五味坊》、《生鲜超市家常菜》、《中国传统菜系》等著作150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”;2008年1月被评为“辽宁省十佳饭店职业经理人”。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

副主编:张恩来

编 委:徐晓辉 王 震 韩继成 乔洪君 张 巍 邬少全 朱保国 余 忠
李德富 赵国宁 王 伟 喻洪兵 刘安宝 肖志喜 储之光 咸树勇
蒙 山 彭永建 李加全 苏胜国 郑 丹 曲 艺 杜景忠 李建军
贺东平 李长军 张 迪



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

家常菜，顾名思义就是要大众化、实用化、普及化，以满足不同地域美食爱好者日常饮食的需要。

“烹饪的魅力在于以心入味，以手化食，以食悦人，以人悦己。”本书面向普通家庭，以市场为“风向标”，书中既有各地传统风味美食，又有现代创新菜品，淳朴自然，实用广博。

“一书在手，南北通吃”，这是本书的第一大特点。同样的菜品原料，南北方的做法、口味却不尽相同。家常菜的适应性、广泛性、生活性为我们提出了新概念——家常菜谱专业化，实现味觉的超越，将简单合理的创意融入时尚美食之中。

针对菜品原料已逐步超市化这一趋势，本书的第二大特点是以国内各大生鲜超市所能提供的110种细化原料为架构，向读者推荐了1000余款适合不同地域人群食用的家常菜，从单品种原料及细化原料的讲解入手，介绍了每一种原料的饮食功效、烹调应用、烹调提示、实用偏方和饮食安全等相关知识，并根据每种原料的特性，分别推荐6~15款不同地域、不同风味、不同技法的家庭实用菜例。

本书讲解详实，内容丰富，图文并茂，易学易懂，经济实用。您可按需寻料、按料索菜、按菜选做，方便灵活。随书附赠“家庭烹饪教室”（含10道菜品）VCD光盘，让你跟随烹饪大师一起轻松学习和演练。

顺应时代、面向大众、不断创新是厨师们始终追求的目标，愿此书能为快节奏生活中的人们助力，为大家带去欢乐与健康。

中国烹饪大师

张华腾

南北家常菜目录

PART 01

蔬菜类

白菜 36 ~ 39

036 白菜奶汤 川菜·汤羹类·鲜咸

037 冬菇扒菜心 粤菜·烧焖类·鲜咸

豆腐烧白菜 粤菜·烧焖类·鲜咸

辣白菜 东北菜·冷菜类·酸辣

蔬菜丝沙拉 粤菜·冷菜类·香辣

大虾炖白菜 闽菜·烧焖类·鲜咸

038 白菜扣虾 粤菜·其他类·鲜咸

火腿白菜汤 东北菜·汤羹类·鲜咸

白菜拌猪头肉 苏菜·冷菜类·鲜咸

炒白菜三丝 浙菜·炒菜类·鲜咸

余九子白菜 粤菜·蒸煮类·鲜咸

039 白菜拌虾干 闽菜·冷菜类·鲜咸

香辣白菜条 川菜·炒菜类·香辣

醋熘白菜 粤菜·炒菜类·酸辣

三鲜扒津白 粤菜·烧焖类·鲜咸

芹菜 40 ~ 43

040 芹香爆虾干 粤菜·炒菜类·鲜咸

041 西芹百合炒草莓 粤菜·炒菜类·鲜咸

大枣芹菜汤 徽菜·汤羹类·鲜咸

酸辣芹菜 川菜·炒菜类·酸辣

炆芹菜 粤菜·冷菜类·鲜辣

西芹鸡胗 京菜·冷菜类·鲜咸

042 腰果西芹百合 粤菜·炒菜类·鲜咸

西芹夏果 京菜·炒菜类·鲜咸

海米炆芹菜 粤菜·冷菜类·麻辣

奶香芹菜汤 川菜·汤羹类·鲜咸

西芹炒百合 京菜·炒菜类·鲜咸

043 西芹炒鲜鱿 粤菜·炒菜类·鲜咸

香干炒芹菜 京菜·炒菜类·鲜咸

西芹百合炒螺片 粤菜·炒菜类·鲜咸

开阳芹菜 粤菜·炒菜类·鲜咸

菠菜 44 ~ 45

044 炸菠菜脯 浙菜·煎炸类·鲜咸

045 上汤浸菠菜 粤菜·汤羹类·鲜咸

鲜奶炖烤菠菜盅 粤菜·汤羹类·鲜咸

虾皮菠菜汤 京菜·汤羹类·鲜咸

酥香菠菜 苏菜·煎炸类·鲜咸

猪肝拌菠菜 徽菜·冷菜类·香辣

油菜 46 ~ 47

046 花菇油菜 苏菜·熬炖类·鲜咸

047 明珠菜心 粤菜·烧焖类·鲜咸

咸蛋黄扒油菜 浙菜·烧焖类·鲜咸

香菇菜心 粤菜·炒菜类·鲜咸

虾干炒油菜 京菜·炒菜类·鲜咸

脯酥油菜心 苏菜·煎炸类·鲜咸

茼蒿 48 ~ 49

048 鸡丝蒿子杆 苏菜·炒菜类·鲜咸

049 松仁茼蒿菜 粤菜·冷菜类·鲜咸

老家拌茼蒿 川菜·冷菜类·酸辣

凉拌茼蒿 东北菜·冷菜类·鲜咸

蒜蓉炒茼蒿 闽菜·炒菜类·鲜咸

茼蒿炒肉丝 川菜·炒菜类·鲜咸

生菜 50 ~ 51

050 生菜扒牛百叶 粤菜·炒菜类·鲜咸

051 生菜鸡蛋沙拉 京菜·冷菜类·鲜咸

蔬菜食用菌的应用/16

猪牛羊肉的做法/20

鱼虾蟹贝怎样吃/24

鸡鸭鹅肉的烹调/28

豆制品小常识/32



生菜生鱼片 粤菜·炒菜类·鲜咸

拌生菜 闽菜·冷菜类·蒜香

核桃蚝油生菜 粤菜·炒菜类·鲜咸

清爽生菜包 粤菜·炒菜类·鲜咸

韭菜 52 ~ 53

052 韭黄炆鳊鲈 苏菜·烧焖类·鲜咸

053 韭黄炒螺蛳肉 湘菜·炒菜类·鲜咸

韭黄炒鸡蛋 京菜·炒菜类·鲜咸

豆筋皮炒韭菜 粤菜·炒菜类·鲜咸

木耳韭黄炒虾丝 苏菜·炒菜类·鲜咸

韭菜炒鳊丝 浙菜·炒菜类·鲜咸

四季豆 54 ~ 57

054 五彩炒四季豆 粤菜·炒菜类·鲜辣

055 蒸芸豆丸子 闽菜·蒸煮类·鲜咸

麻汁豆角 川菜·冷菜类·鲜咸

泡椒四季豆 川菜·烧焖类·鲜辣

姜汁四季豆 川菜·冷菜类·香辣

鱼香四季豆 川菜·烧焖类·酸辣

056 肉末煨四季豆 川菜·炒菜类·鲜辣

牛肉豆角 湘菜·熬炖类·鲜咸

麻酱豆角 京菜·冷菜类·香辣

金钩四季豆 粤菜·炒菜类·鲜咸

干煸四季豆 川菜·炒菜类·酸辣

057 脆皮芸豆 京菜·煎炸类·鲜咸

红煨四季豆 湘菜·烧焖类·鲜咸

豆角炒肉 粤菜·炒菜类·鲜咸

芸豆焖肉片 浙菜·烧焖类·蒜香

番茄 58~60

- 058 八宝西红柿 鲁菜·蒸煮类·鲜咸
059 西红柿鸡蛋汤 京菜·汤羹类·鲜咸
皮蛋番茄汤 粤菜·汤羹类·鲜咸
西红柿炒鸡蛋 京菜·炒菜类·鲜咸
鲜奶炸柿排 浙菜·煎炸类·鲜咸
海鲜番茄烙 闽菜·煎炸类·鲜咸

冬瓜 60~63

- 060 抓炒冬瓜 京菜·炒菜类·鲜咸
061 金沙冬瓜 浙菜·炒菜类·鲜咸
海米烧冬瓜 鲁菜·烧焖类·鲜咸
煎冬瓜 湘菜·烧焖类·鲜咸
丸子冬瓜汤 东北菜·汤羹类·鲜咸
冬瓜海鲜锅 闽菜·汤羹类·鲜咸
062 虾仁烩冬蓉 粤菜·汤羹类·鲜咸
绿豆冬瓜汤 京菜·汤羹类·鲜咸
糖醋冬瓜 川菜·烧焖类·糖醋
冬瓜虾仁汤 鲁菜·汤羹类·鲜咸
火腿扒冬瓜 苏菜·烧焖类·鲜咸
063 冬瓜八宝汤 京菜·汤羹类·鲜咸
冬瓜炖羊肉 鲁菜·熬炖类·鲜咸
腿汁扒瓜脯 粤菜·烧焖类·鲜咸
海米炆冬瓜 湘菜·冷菜类·香辣

黄瓜 64~67

- 064 豆腐黄瓜罐 川菜·蒸煮类·鲜咸
065 五味黄瓜 川菜·冷菜类·酸辣
辣油瓜皮 川菜·冷菜类·酸辣
红汁黄瓜 湘菜·冷菜类·香辣
黄瓜片菜 鲁菜·炒菜类·鲜咸
珊瑚黄瓜 苏菜·炒菜类·鲜咸
066 花生米拌黄瓜 京菜·冷菜类·鲜咸
凉拌黄瓜 闽菜·冷菜类·酸辣

黄瓜炒蛋 京菜·炒菜类·鲜咸

炆黄瓜条 鲁菜·冷菜类·麻辣

糖醋黄瓜 京菜·炒菜类·糖醋

067 肉丁炒黄瓜 京菜·炒菜类·鲜咸

焖瓢黄瓜 苏菜·蒸煮类·鲜咸

酸辣黄瓜条 川菜·冷菜类·酸辣

咸蛋油香黄瓜 粤菜·烧焖类·鲜咸

青椒 68~69

068 瑶柱虎皮椒 粤菜·炒菜类·香辣

069 炸青椒盒 苏菜·煎炸类·鲜咸

青椒炒藕丝 闽菜·炒菜类·鲜咸

素炒甜椒 京菜·炒菜类·鲜咸

甜椒汤 川菜·汤羹类·鲜咸

青椒炒蛋 湘菜·炒菜类·鲜咸

苦瓜 70~71

070 酿苦瓜 鲁菜·蒸煮类·鲜咸

071 三丝烩凉瓜 粤菜·炒菜类·鲜咸

枸杞苦瓜 京菜·炒菜类·鲜咸

蛋白炒苦瓜 川菜·炒菜类·鲜咸

凉瓜炒牛肉 粤菜·炒菜类·鲜咸

腊肉炒苦瓜 川菜·炒菜类·鲜咸

茄子 72~75

072 徐嫂船茄 浙菜·烧焖类·鲜咸

073 黄酱茄花 京菜·烧焖类·酱香

蒜泥茄子 京菜·冷菜类·鲜咸

椒油茄子 川菜·蒸煮类·香辣

果香茄条 川菜·烧焖类·甜香

古香茄子 闽菜·烧焖类·酸辣

074 肉泥烧茄子 川菜·烧焖类·鲜咸

凉拌茄泥 京菜·冷菜类·鲜咸

酱炸茄子 鲁菜·炒菜类·酱香

家常煎茄子 湘菜·煎炸类·家常

怡香茄盒 苏菜·煎炸类·香醇

075 鱼香茄条 川菜·炒菜类·酸辣

炸茄饼 粤菜·煎炸类·鲜咸

咸鱼鸡粒烧茄子 粤菜·烧焖类·鲜咸

茄子焖烧鱼 鲁菜·烧焖类·香辣

南瓜 76~77

076 南瓜扣肉 闽菜·烧焖类·鲜咸

077 什锦酿南瓜 苏菜·蒸煮类·鲜咸

南瓜炒芦笋 京菜·炒菜类·鲜咸

南瓜炒虾米 粤菜·炒菜类·鲜咸

米汤炒南瓜 粤菜·炒菜类·鲜咸

金盏南瓜泥 粤菜·炒菜类·香甜

萝卜 78~81

078 蛭干烧橄榄萝卜 粤菜·烧焖类·鲜咸

079 萝卜丝炖大虾 川菜·熬炖类·鲜咸

糖醋萝卜卷 川菜·冷菜类·糖醋

开洋萝卜丝汤 川菜·汤羹类·鲜咸

麻酱素什锦 京菜·冷菜类·鲜咸

萝卜丝炒蕨根 东北菜·炒菜类·鲜咸

080 三色椒油萝卜丝 川菜·冷菜类·香辣

酱萝卜 京菜·冷菜类·酱香

炸萝卜丸子 鲁菜·煎炸类·鲜咸

干贝萝卜汤 川菜·汤羹类·鲜咸

酸辣卤菜卷 川菜·冷菜类·酸辣

081 萝卜三鲜汤 苏菜·汤羹类·鲜咸

萝卜炖牛肉 京菜·熬炖类·鲜咸

香辣萝卜球 川菜·烧焖类·香辣

响萝卜丝 苏菜·炒菜类·香辣

胡萝卜 82~83

082 酸萝卜条 川菜·冷菜类·酸辣

083 香脆三丝 闽菜·炒菜类·鲜咸

胡萝卜无花果汤 川菜·汤羹类·甜香

胡萝卜煮蘑菇 浙菜·素菜类·鲜咸

胡萝卜炒粉丝 京菜·炒菜类·鲜咸

奶汤素烩 苏菜·汤羹类·鲜咸

茭白 84 ~ 85

084 裹烧茭白 苏菜·烧焖类·鲜咸

085 虾子茭白 川菜·烧焖类·鲜咸

蟹黄炒茭白 粤菜·炒菜类·鲜咸

糟煎茭白 浙菜·煎炸类·鲜咸

油焖茭白 苏菜·烧焖类·鲜咸

油炆茭白 川菜·冷菜类·酸辣

莲藕 86 ~ 87

086 梅苏拌藕 粤菜·冷菜类·甜香

087 炸藕盒 粤菜·煎炸类·鲜咸

挂霜莲子 粤菜·冷菜类·甜香

莲藕双豆瘦肉汤 粤菜·汤羹类·鲜咸

香煎莲藕饼 川菜·煎炸类·鲜咸

煎藕饼 闽菜·煎炸类·鲜咸

马铃薯 88 ~ 91

088 地三鲜 东北菜·炒菜类·鲜咸

089 粤式烩土豆 粤菜·烧焖类·鲜咸

煎土豆饼 粤菜·煎炸类·鲜咸

醋溜土豆丝 东北菜·炒菜类·酸辣

炸土豆丸子 京菜·煎炸类·鲜咸

蜜汁土豆丸 浙菜·煎炸类·甜香

090 香炸土豆球 粤菜·煎炸类·鲜咸

鸡蛋土豆丁 粤菜·炒菜类·鲜咸

咸蛋黄焗薯条 粤菜·炒菜类·鲜咸

土豆汤 京菜·汤羹类·鲜咸

咖喱土豆 京菜·烧焖类·香辣

091 鸡汁土豆泥 川菜·炒菜类·鲜咸

麻香土豆条 川菜·炒菜类·香辣

三椒小土豆 东北菜·炒菜类·鲜咸

炸土豆肉饼 粤菜·煎炸类·鲜咸

山药 92 ~ 93

092 三鲜炖山药 苏菜·熬炖类·鲜咸

093 蛋黄焗山药 浙菜·炒菜类·鲜咸

椰香山药泥 闽菜·炒菜类·甜香

素炒山药片 东北菜·炒菜类·鲜咸

醋香山药 川菜·炒菜类·酸辣

山药益气汤 苏菜·汤羹类·鲜咸

洋葱 94 ~ 95

094 炸洋葱 粤菜·煎炸类·鲜咸

095 洋葱牛肉丝 川菜·炒菜类·鲜咸

洋葱炒豆干 京菜·炒菜类·鲜咸

蚝油洋葱 粤菜·炒菜类·鲜咸

洋葱汤 浙菜·汤羹类·鲜咸

洋葱煎猪肝 闽菜·煎炸类·鲜咸

芋头 96 ~ 97

096 香芋烧竹鸡 川菜·烧焖类·鲜咸

097 家常芋头 川菜·烧焖类·家常

芋头排骨汤 闽菜·汤羹类·鲜咸

蜜汁大枣芋头 苏菜·烧焖类·甜香

芋片汤 苏菜·汤羹类·鲜咸

蘑菇烧芋丸 川菜·烧焖类·鲜咸

莴笋 98 ~ 99

098 莴笋炒肝片 粤菜·炒菜类·鲜咸

099 香辣莴笋翅 川菜·炒菜类·香辣

海米拌莴笋 苏菜·冷菜类·鲜咸

麻辣莴笋 川菜·烧焖类·麻辣

花椒莴笋丝 川菜·炒菜类·麻辣

莴笋炒腊肉 粤菜·炒菜类·鲜咸

竹笋 100 ~ 103

100 干煸冬笋 川菜·炒菜类·香辣

101 油辣佛手笋 闽菜·冷菜类·香辣

冬笋鲜菇 湘菜·炒菜类·鲜咸

笋尖芽菜 川菜·炒菜类·鲜咸

白汁春笋 苏菜·烧焖类·鲜咸

腰花拌双笋 粤菜·冷菜类·鲜咸

102 烧竹笋 川菜·烧焖类·鲜咸

莴笋炒腊肉 川菜·炒菜类·鲜咸

红袖笋丝 闽菜·炒菜类·鲜辣

拌双笋 浙菜·冷菜类·鲜咸

淡菜炒笋尖 闽菜·炒菜类·鲜咸

103 佛手笋 浙菜·炒菜类·鲜咸

蟹粉扒笋尖 粤菜·烧焖类·鲜咸

虾仁冬笋 粤菜·炒菜类·鲜咸

白汁裹烧笋 川菜·烧焖类·鲜咸

花椰菜 104 ~ 105

104 奶汤干贝烧菜花 粤菜·烧焖类·鲜咸

105 猪肝炒菜花 京菜·炒菜类·鲜咸

奶香花菜 闽菜·炒菜类·鲜咸

糖醋菜花 京菜·烧焖类·糖醋

翡翠松子羹 苏菜·汤羹类·鲜咸

咖喱菜花 川菜·炒菜类·香辣

甘蓝 106 ~ 107

106 白灼紫甘蓝 粤菜·冷菜类·鲜咸

107 火腿炒卷心菜 京菜·炒菜类·鲜咸

西红柿炒卷心菜 粤菜·炒菜类·鲜咸

素炒卷心菜 浙菜·炒菜类·鲜咸

香辣卷心菜 川菜·炒菜类·香辣

酸鲜辣甘蓝 湘菜·炒菜类·酸辣

芥蓝 108 ~ 109

108 芥蓝虾仁 粤菜·炒菜类·鲜咸

109 蚝油芥蓝牛肉 苏菜·炒菜类·鲜咸

上汤芥蓝 粤菜·汤羹类·鲜咸

菜心炒素鸡 浙菜·炒菜类·鲜咸

夏果炒芥蓝 粤菜·炒菜类·鲜咸

蚝油芥蓝菜 闽菜·炒菜类·鲜咸

西蓝花 110 ~ 111

110 兰花鱼肚 粤菜·炒菜类·鲜咸

111 蟹肉扒西蓝花 苏菜·炒菜类·鲜咸

西蓝花生鱼球 粤菜·炒菜类·鲜咸

蓝花冬笋 苏菜·炒菜类·鲜咸

蒜蓉西蓝花 粤菜·炒菜类·鲜咸

鸡粥菜花 苏菜·蒸煮类·鲜咸

草菇 112 ~ 113

112 蒜片鲜草菇 苏菜·炒菜类·鲜咸

113 紫竹莲池 粤菜·汤羹类·鲜咸

灯笼草菇 京菜·炒菜类·鲜咸

原盅鲜菇 闽菜·汤羹类·鲜咸

蟹肉鲜菇 粤菜·炒菜类·鲜咸

果老仙斋 粤菜·炒菜类·鲜咸

金针菇 114 ~ 115

114 兰花伴金菇 苏菜·炒菜类·鲜咸

115 金针菇炒肉丝 湘菜·炒菜类·鲜咸

金丝玉条 苏菜·冷菜类·鲜咸

芥末金针菇 京菜·冷菜类·香辣

双鲜拌金菇 粤菜·冷菜类·鲜咸

青笋金针汤 浙菜·汤羹类·鲜咸

香菇 116 ~ 119

116 鲍汁扣花菇 粤菜·烧焖类·鲜咸

117 香菇烧豆腐 粤菜·烧焖类·鲜咸

荔蓉酿冬菇 粤菜·煎炸类·鲜咸

益寿香菇汤 粤菜·汤羹类·鲜咸

红菱扒冬菇 苏菜·烧焖类·鲜咸

冬菇煎豆腐 川菜·煎炸类·鲜咸

118 虾酿花菇 闽菜·蒸煮类·鲜咸

蚝油扒北菇 粤菜·烧焖类·鲜咸

蚝油香菇淡菜 闽菜·蒸煮类·鲜咸

松子香菇 东北菜·烧焖类·鲜咸

素炒鳝鱼丝 川菜·炒菜类·鲜咸

119 百花瓢酿菇 粤菜·蒸煮类·鲜咸

香菇烩山药 京菜·烧焖类·鲜咸

冬菇菱角 苏菜·炒菜类·鲜咸

酿冬菇 粤菜·蒸煮类·鲜咸

木耳 120 ~ 121

120 美味双耳 苏菜·冷菜类·家常

121 香葱炆木耳 川菜·冷菜类·香辣

鲜陈草菇木耳汤 粤菜·汤羹类·鲜咸

木耳黄花汤 京菜·汤羹类·鲜咸

黑木耳豆腐汤 粤菜·汤羹类·鲜咸

木耳爆敲虾 苏菜·炒菜类·鲜咸

银耳 122 ~ 124

122 银耳鸽蛋 苏菜·炒菜类·鲜咸

123 杏仁银耳汤 粤菜·汤羹类·甜香

雪花银耳 川菜·汤羹类·甜香

清汤银耳 粤菜·汤羹类·鲜咸

冬菇煎豆腐 京菜·烧焖类·鲜咸

老姜银耳肉片汤 川菜·汤羹类·鲜咸

124 银耳鸽蛋汤 京菜·汤羹类·甜香

白雪银耳 浙菜·汤羹类·甜香

凉拌仿海蜇 湘菜·冷菜类·鲜咸

凉拌银耳 徽菜·冷菜类·鲜咸

雪耳映红莲 徽菜·蒸煮类·甜香

PART 02

畜肉类

猪里脊 126 ~ 129

126 寸金肉 闽菜·煎炸类·鲜咸

127 清烹里脊 京菜·炒菜类·鲜咸

凤眼里脊 川菜·冷菜类·鲜咸

软炸里脊条 京菜·煎炸类·鲜咸

飘香肉串 闽菜·煎炸类·鲜咸

葱爆肉丝 粤菜·炒菜类·鲜咸

128 糖醋里脊 京菜·炒菜类·糖醋

菠菜丸子汤 粤菜·汤羹类·鲜咸

雪梨瘦肉汤 粤菜·汤羹类·鲜咸

腐乳烧肉 徽菜·烧焖类·鲜咸

焗肉段 苏菜·炒菜类·鲜咸

129 兰花肉 川菜·炒菜类·鲜咸

钱江肉丝 浙菜·炒菜类·鲜咸

菠萝咕嚕肉 粤菜·炒菜类·糖醋

眉炸梅卷 徽菜·煎炸类·鲜咸

五花肉 130 ~ 133

130 香酥焖肉 苏菜·蒸煮类·鲜咸

131 蒜泥白肉 川菜·炒菜类·香辣

老酒焖肉 苏菜·烧焖类·鲜咸

红烧五花肉 京菜·烧焖类·鲜咸

马连肉 苏菜·烧焖类·鲜咸

东坡肉 浙菜·烧焖类·鲜咸

132 家常扒五花 川菜·烧焖类·家常

笼仔粉砵 闽菜·蒸煮类·鲜咸

客家红焖肉 闽菜·烧焖类·鲜咸

金牌扣肉 京菜·蒸煮类·鲜咸

木樨肉 粤菜·炒菜类·鲜咸

133 扣肉 粤菜·烧焖类·鲜咸

樱桃肉酥 苏菜·蒸煮类·鲜咸

咸烧白 川菜·烧焖类·鲜咸

家乡南肉 闽菜·烧焖类·鲜咸

猪肉馅 134 ~ 135

134 山东蒸丸 粤菜·蒸煮类·酸辣

135 红烧狮子头 苏菜·烧焖类·鲜咸

肉丸粉丝汤 鲁菜·汤羹类·鲜咸

孔明丸子 川菜·煎炸类·鲜咸

杨梅丸子 鲁菜·煎炸类·鲜咸

醋椒丸子汤 鲁菜·汤羹类·酸辣

猪皮 136 ~ 137

136 皮丝球 徽菜·蒸煮类·鲜咸

137 凤凰烩肚 川菜·烧焖类·鲜咸

冬笋肉皮煲 浙菜·熬炖类·鲜咸

松子肉糕 京菜·冷菜类·鲜咸

冻蹄 京菜·冷菜类·鲜咸

冻羊糕 鲁菜·冷菜类·鲜咸

蹄髈 138 ~ 139

138 椒盐蹄髈 川菜·煎炸类·鲜咸

139 锅烧肘子 鲁菜·烧焖类·鲜咸

水晶肘花 鲁菜·冷菜类·鲜咸

东坡肘子 川菜·烧焖类·鲜咸

清炖肘子 川菜·熬炖类·鲜咸

沙茶肘子 川菜·烧焖类·鲜咸

猪肚 140 ~ 143

140 荷包肚 鲁菜·蒸煮类·鲜咸

141 红油猪肚片 川菜·冷菜类·香辣

香油炖猪肚 徽菜·熬炖类·鲜咸

家常炒猪肚 川菜·炒菜类·家常

发菜汤泡肚 鲁菜·汤羹类·鲜咸

芥末猪肚丝 川菜·冷菜类·酸辣

142 芥味白肚片 京菜·冷菜类·鲜咸

油泡肚花 徽菜·汤羹类·鲜咸

酸萝卜烧肚条 川菜·烧焖类·鲜咸

苡仁猪肚汤 川菜·汤羹类·鲜咸

山药猪肚汤 鲁菜·炒菜类·鲜咸

143 云片肚片 鲁菜·蒸煮类·鲜咸

生炒肚尖 鲁菜·炒菜类·鲜咸

汤爆双脆 鲁菜·汤羹类·酸辣

西芹肚丝 京菜·炒菜类·鲜咸

猪蹄 144 ~ 147

144 招财进宝 鲁菜·熬炖类·鲜咸

145 卤猪蹄 川菜·冷菜类·鲜咸

花生煲猪脚 鲁菜·熬炖类·鲜咸

鲍汁扣猪手 鲁菜·蒸煮类·鲜咸

黄豆炖猪蹄 川菜·熬炖类·鲜咸

发财猪手 闽菜·蒸煮类·鲜咸

146 冰糖扒蹄 苏菜·烧焖类·鲜咸

梅菜焖猪手 京菜·烧焖类·鲜咸

葱烧猪蹄汤 鲁菜·汤羹类·鲜咸

罐儿蹄 东北菜·烧焖类·鲜咸

碧绿萧山蹄 鲁菜·烧焖类·鲜咸

147 万峦猪脚 徽菜·烧焖类·鲜咸

红烧猪蹄 川菜·烧焖类·鲜咸

金银全蹄 鲁菜·烧焖类·鲜咸

猪蹄瓜菇汤 浙菜·汤羹类·鲜咸

猪蹄筋 148 ~ 149

148 奶汤蹄筋 鲁菜·汤羹类·鲜咸

149 蟹黄蹄筋 京菜·烧焖类·鲜咸

清煲蹄筋 京菜·熬炖类·鲜咸

鸡汁蹄筋 苏菜·烧焖类·鲜咸

仙人掌焖蹄筋 京菜·烧焖类·鲜咸

翡翠蹄筋 湘菜·烧焖类·鲜咸

猪排骨 150 ~ 153

150 糖醋小排 闽菜·烧焖类·糖醋

151 盐水平骨 京菜·蒸煮类·鲜咸

淡菜排骨汤 闽菜·汤羹类·鲜咸

海带排骨 鲁菜·汤羹类·鲜咸

人参木瓜炖猪排 鲁菜·熬炖类·鲜咸

萝卜排骨汤 川菜·汤羹类·鲜咸

152 爆糟排骨 苏菜·烧焖类·鲜咸

过桥子排 苏菜·烧焖类·鲜咸

鲜笋烧排骨 闽菜·烧焖类·鲜咸

海带豆腐排骨汤 徽菜·汤羹类·鲜咸

鸡腿排骨 川菜·煎炸类·鲜咸

153 三鲜排骨汤 浙菜·汤羹类·鲜咸

蒜香排骨 川菜·煎炸类·鲜咸

排骨冬瓜汤 苏菜·汤羹类·鲜咸

葱香大排 湘菜·煎炸类·鲜咸

猪耳 154 ~ 155

154 烟熏脆耳 川菜·冷菜类·鲜咸

155 猪耳冻 鲁菜·冷菜类·鲜咸

千层耳 川菜·冷菜类·鲜咸

芦笋炒酱猪耳 闽菜·炒菜类·鲜咸

京葱拌耳丝 京菜·冷菜类·鲜咸

青椒炒猪耳 东北菜·炒菜类·酸辣

猪肝 156 ~ 159

156 炸熘肝尖 京菜·炒菜类·鲜咸

157 麻酱包片肝丝 徽菜·炒菜类·鲜咸

蛋蒸肝泥 苏菜·蒸煮类·鲜咸

菠菜猪肝汤 鲁菜·汤羹类·鲜咸

菊花猪肝汤 川菜·汤羹类·鲜咸

熘肝尖 鲁菜·炒菜类·鲜咸

158 铁板洋葱猪肝 鲁菜·炒菜类·鲜咸

南煎肝 闽菜·煎炸类·鲜咸

爆炒猪肝 京菜·炒菜类·鲜咸

猪肝黄豆汤 川菜·汤羹类·鲜咸

红烧猪肝 京菜·烧焖类·鲜咸

159 洋葱炒猪肝 徽菜·炒菜类·鲜咸

麻辣凤眼肝 川菜·冷菜类·麻辣

西芹炒猪肝 浙菜·炒菜类·鲜咸

菜心炒猪肝 湘菜·炒菜类·鲜咸

猪腰 160 ~ 161

160 腐皮腰花 东北菜·炒菜类·鲜咸

161 油泡腰花 鲁菜·炒菜类·鲜咸

香油腰花煲 苏菜·汤羹类·鲜咸

腰花拌笋尖 川菜·冷菜类·鲜咸

余腰片 浙菜·汤羹类·鲜咸

醉腰丝 鲁菜·冷菜类·鲜咸

猪肠 162 ~ 163

162 干锅肥肠 川菜·烧焖类·香辣

163 炒猪大肠 川菜·炒菜类·家常

甜酱烧肥肠 京菜·烧焖类·酱香

炸烹肥肠 鲁菜·煎炸类·鲜咸

汤灌肠 京菜·汤羹类·鲜咸

焦炸象眼 闽菜·煎炸类·鲜咸

164 辣白菜炒肥肠 川菜·炒菜类·酸辣

炒大肠 湘菜·炒菜类·鲜咸

风眼酿大肠 鲁菜·煎炸类·鲜咸

脆皮炸肠头 京菜·煎炸类·鲜咸

鱼血旺 川菜·汤羹类·香辣

165 熘肥肠 鲁菜·烧焖类·鲜咸

葱烧大肠 鲁菜·烧焖类·鲜咸

九转大肠 鲁菜·烧焖类·鲜咸

豆筋肥肠煲 闽菜·烧焖类·鲜咸

牛脊肉 166 ~ 169

166 生菜牛肉 鲁菜·煎炸类·鲜咸

167 菊花里脊 京菜·煎炸类·糖醋

生拌牛肉 鲁菜·冷菜类·鲜咸

黑椒牛柳 鲁菜·炒菜类·香辣

干炸肉段 京菜·煎炸类·鲜咸

麻辣牛肉片 川菜·烧焖类·麻辣

168 海带炖牛肉 闽菜·熬炖类·鲜咸

粉蒸牛肉 川菜·蒸煮类·鲜咸

杭椒牛柳 浙菜·炒菜类·鲜咸

小炒牛肉 京菜·炒菜类·鲜咸

铁扒牛肉 鲁菜·其他类·鲜咸

169 怪味牛肉 川菜·烧焖类·香辣

客家牛肉 鲁菜·炒菜类·鲜咸

黑椒烤牛柳 闽菜·其他类·香辣

芝麻牛排 鲁菜·煎炸类·鲜咸

牛腩肉 170 ~ 173

170 豆酱焖牛腩 川菜·烧焖类·鲜咸

171 牛腩炖老豆腐 东北菜·汤羹类·鲜咸

煎牛肉 闽菜·煎炸类·鲜咸

茄葱牛肉汤 川菜·汤羹类·鲜咸

扒牛肉条 鲁菜·烧焖类·鲜咸

黄焖牛腩 京菜·烧焖类·鲜咸

172 咖喱牛肉 鲁菜·烧焖类·香辣

清炖牛肉 苏菜·熬炖类·鲜咸

沙茶牛肉锅 鲁菜·烧焖类·鲜咸

香炸牛腩 湘菜·煎炸类·鲜咸

西红柿炖牛腩 徽菜·熬炖类·鲜咸

173 清汤牛肉丸 鲁菜·汤羹类·鲜咸

蒜蓉白切牛腩 川菜·冷菜类·香辣

卤水牛腩 湘菜·冷菜类·鲜咸

牛肉炖干豆角 川菜·熬炖类·鲜咸

牛腿肉 174 ~ 175

174 五香牛腱子 东北菜·冷菜类·鲜咸

175 生菜牛肉 鲁菜·冷菜类·鲜咸

芽尖牛肉 川菜·炒菜类·鲜咸

酥牛肉 浙菜·烧焖类·鲜咸

卤牛腱 湘菜·冷菜类·鲜咸

焙牛肉 川菜·冷菜类·鲜咸

牛尾 176 ~ 177

176 蔬菜牛尾 川菜·烧焖类·鲜咸

177 五香牛尾煲 鲁菜·汤羹类·香辣

煨烧牛尾 京菜·烧焖类·鲜咸

清炖牛尾 川菜·熬炖类·鲜咸

番茄炖牛尾 苏菜·熬炖类·鲜咸

红烧四硬件 苏菜·烧焖类·鲜咸

牛胃 178 ~ 179

178 豉椒牛百叶 川菜·炒菜类·麻辣

179 一品烧肚仁 鲁菜·烧焖类·鲜咸

麻辣牛肚 湘菜·炒菜类·麻辣

爆牛肚领 苏菜·炒菜类·鲜咸

麻辣鸳鸯百叶 川菜·冷菜类·麻辣

炆拌牛百叶 川菜·冷菜类·香辣

羊脊肉 180 ~ 183

180 黄焖羊肉 徽菜·烧焖类·鲜咸

181 它似蜜 京菜·炒菜类·甜香

软炸羊里脊 徽菜·煎炸类·鲜咸

桂花羊肉 浙菜·炒菜类·鲜咸

白果炒羊肉 鲁菜·炒菜类·鲜咸

红焖羊肉 湘菜·烧焖类·香辣

182 酱爆里脊丁 京菜·炒菜类·酱香

仔姜羊肉丝 浙菜·炒菜类·鲜咸

清蒸羊肉 湘菜·蒸煮类·鲜咸

生焖羊肉 徽菜·烧焖类·鲜咸

辣子羊里脊 湘菜·炒菜类·香辣

183 红菱烧羊肉 湘菜·烧焖类·鲜咸

白酒烤羊肉 京菜·其他类·鲜咸

薄脆炒羊肉片 川菜·炒菜类·鲜咸

鲜笋扒羊肉 浙菜·炒菜类·鲜咸

羊腿肉 184 ~ 185

184 炸脂盖 鲁菜·煎炸类·鲜咸

185 萝卜焖羊腿肉 川菜·烧焖类·鲜咸

秘制肥羊腿 徽菜·冷菜类·鲜咸

泰式羊腿 粤菜·煎炸类·鲜咸

奇味羊小腿 湘菜·煎炸类·鲜咸

洋葱爆羊肉 京菜·炒菜类·鲜咸

羊肋肉 186 ~ 187

186 千层羊肉 川菜·烧焖类·鲜咸

187 纸锅羊肉 粤菜·熬炖类·鲜咸

白片羊 京菜·冷菜类·鲜咸

红糟羊 徽菜·烧焖类·鲜咸

清炖羊肉 鲁菜·熬炖类·鲜咸

东坡羊肉 川菜·烧焖类·鲜咸

羊排 188 ~ 189

188 白酒烤羊排 川菜·其他类·鲜咸

189 酱香蒸羊排 湘菜·蒸煮类·鲜咸

糟羊肉 浙菜·烧焖类·鲜咸

竹荪羊排汤 川菜·汤羹类·鲜咸

干炸羊肉片 京菜·煎炸类·鲜咸

蒜泥羊排 徽菜·冷菜类·香辣

羊肝 190 ~ 191

190 孜然羊肝 徽菜·冷菜类·香辣

191 羊肝炒菠菜 鲁菜·炒菜类·鲜咸

桑拿羊肝 粤菜·其他类·鲜咸

青韭爆羊肝 京菜·炒菜类·鲜咸

泡椒炒羊肝 湘菜·炒菜类·香辣

麻辣羊肝 川菜·冷菜类·麻辣

兔肉 192 ~ 195

192 麻辣野兔丁 川菜·炒菜类·麻辣

193 莲藕焖玉兔 川菜·烧焖类·鲜咸

韭黄焖兔丝 京菜·炒菜类·鲜咸

孜然烤野兔 徽菜·其他类·香辣

桂皮烧兔肉 徽菜·烧焖类·鲜咸

李神仙烤兔 川菜·其他类·鲜咸

194 泉水兔 苏菜·烧焖类·鲜咸

山药煲兔肉 徽菜·蒸煮类·鲜咸

清炖兔肉块 鲁菜·熬炖类·鲜咸

亳州卤兔 徽菜·冷菜类·鲜咸

胡萝卜烧兔肉 川菜·熬炖类·鲜咸

195 烩兔丝 苏菜·烧焖类·鲜咸

蜜汁子姜兔 川菜·烧焖类·甜香

干锅野兔 川菜·烧焖类·香辣

焦香麻辣兔丁 湘菜·炒菜类·麻辣

狗肉 196 ~ 198

196 竹排狗肉丝 东北菜·炒菜类·鲜咸

197 清炖狗肉 徽菜·熬炖类·鲜咸

干炸狗肉 徽菜·煎炸类·鲜咸

陈皮狗肉 川菜·烧焖类·鲜咸

狗肉煲 粤菜·熬炖类·鲜咸

补身汤 川菜·汤羹类·香醇

198 焖狗肉 粤菜·烧焖类·鲜咸

蚝油煨狗肉 闽菜·烧焖类·鲜咸

凉吃狗腩肉 东北菜·冷菜类·香辣

千层狗肉 川菜·蒸煮类·鲜咸

家常狗肉 川菜·蒸煮类·家常

PART 03

禽蛋类



鸡 200 ~ 203

200 清蒸鸡 鲁菜·蒸煮类·鲜咸

201 香酥鸡 川菜·煎炸类·鲜咸

桂圆童子鸡 闽菜·汤羹类·鲜咸

白鸡 粤菜·冷菜类·鲜咸

炒辣子鸡块 京菜·炒菜类·香辣

沙锅鸡 京菜·熬炖类·鲜咸

202 白果蒸鸡 鲁菜·蒸煮类·鲜咸

清炖人参鸡 东北菜·熬炖类·鲜咸

竹香山参鸡 徽菜·蒸煮类·鲜咸

椒麻鸡 川菜·蒸煮类·麻辣

花雕肥鸡 浙菜·蒸煮类·鲜咸

203 蚝油仔鸡 粤菜·蒸煮类·鲜咸

茶香仔鸡 浙菜·其他类·鲜咸

姜汁热窝鸡 徽菜·蒸煮类·鲜咸

瓦片鸡 徽菜·熬炖类·鲜咸

鸡胸肉 204 ~ 207

204 柳绒鸡 闽菜·炒菜类·鲜咸

205 酱爆鸡丁 鲁菜·炒菜类·香香

人参鸡肉汤 东北菜·汤羹类·鲜咸

龙井鸡片 浙菜·炒菜类·鲜咸

菠萝鸡丁 粤菜·炒菜类·甜香

捶烩鸡丝 川菜·炒菜类·鲜咸

206 怪味鸡丝 川菜·冷菜类·香辣

花椒鸡丁 川菜·炒菜类·麻辣

芫爆鸡丝 鲁菜·炒菜类·鲜咸

钱江熘鸡片 浙菜·炒菜类·鲜咸

宫保鸡丁 川菜·炒菜类·香辣

207 腰果鸡丁 粤菜·炒菜类·鲜咸

麻辣鸡串 川菜·炒菜类·麻辣

吉列蒲棒鸡 粤菜·煎炸类·鲜咸

滑炒鸡片 京菜·炒菜类·鲜咸

鸡腿 208 ~ 211

208 桃花鸡腿 苏菜·煎炸类·鲜咸

209 鱼香鸡茄煲 闽菜·烧焖类·香辣

五香麻油鸡 徽菜·蒸煮类·鲜咸

香酥鸡腿 粤菜·煎炸类·鲜咸

啤酒鸡卷 闽菜·冷菜类·鲜咸

八大锤 徽菜·煎炸类·鲜咸

210 栗子烧鸡块 京菜·烧焖类·鲜咸

蛋黄鸡腿卷 苏菜·冷菜类·鲜咸

蒸浸鸡腿 湘菜·冷菜类·鲜咸

熘鸡条 鲁菜·炒菜类·鲜咸

三丝糟鸡腿 浙菜·冷菜类·鲜咸

211 柠檬鸡球 粤菜·炒菜类·糖醋

香辣小鸡腿 湘菜·炒菜类·香辣

麻辣鸡腿 川菜·烧焖类·麻辣

樱桃白雪鸡 浙菜·蒸煮类·鲜咸

鸡翅 212 ~ 215

212 黄焖鸡翅 京菜·烧焖类·鲜咸

213 香辣莴笋翅 湘菜·炒菜类·香辣

橙汁鸡翅中 粤菜·烧焖类·甜香

金银凤翼 苏菜·煎炸类·鲜咸

板栗鸡中翅 鲁菜·烧焖类·鲜咸

冷冻鸡翼 粤菜·蒸煮类·鲜咸

214 水晶鸡翼 粤菜·冷菜类·鲜咸

纸包蒜香鸡翅 川菜·煎炸类·鲜咸

酱炒鸡球 闽菜·炒菜类·蒜香

盐焗鸡翅 粤菜·其他类·鲜咸

龙珠凤翅 浙菜·蒸煮类·鲜咸

215 生烧鸡翅 湘菜·烧焖类·甜香

咖喱鸡翅 粤菜·炒菜类·香辣

雪魔芋鸡翅 川菜·烧焖类·鲜咸

红烧凤翅 京菜·烧焖类·鲜咸

鸡爪 216 ~ 217

216 干锅虎皮凤爪 川菜·其他类·香辣

217 凤爪炖响螺 闽菜·熬炖类·鲜咸

香菇凤爪汤 粤菜·汤羹类·鲜咸

白云凤爪 粤菜·冷菜类·鲜咸

凤爪汤 浙菜·汤羹类·鲜咸

蚝油凤爪 粤菜·烧焖类·鲜咸

鸡肝 218 ~ 219

218 炒鸡件 川菜·炒菜类·香辣

219 红白鸡片 湘菜·炒菜类·鲜咸

蛋包鸡肝 浙菜·蒸煮类·鲜咸

鸡肝糊 苏菜·蒸煮类·鲜咸

爆鸡杂 京菜·炒菜类·麻辣

凤肝卷 粤菜·冷菜类·鲜咸

鸡胗 220 ~ 221

220 香熏鸡胗 徽菜·其他类·鲜咸

221 西芹鸡胗 粤菜·冷菜类·鲜咸

香葱拌鸡胗 川菜·冷菜类·鲜咸

菊花鸡胗 京菜·煎炸类·鲜咸

红烧鸡胗 川菜·烧焖类·鲜咸

大蒜烧鸡胗 川菜·烧焖类·香辣

乌鸡 222 ~ 223

222 白果莲子乌鸡汤 苏菜·汤羹类·鲜咸

223 雪莲炖乌鸡 徽菜·熬炖类·鲜咸

红豆黄精乌鸡汤 闽菜·汤羹类·鲜咸

人参乌鸡汤 粤菜·汤羹类·鲜咸

丹参蒸乌鸡 东北菜·蒸煮类·鲜咸

乌鸡天麻汤 川菜·汤羹类·鲜咸

鸭 224 ~ 227

224 烤鸭 苏菜·其他类·鲜咸

225 柴把鸭 川菜·蒸煮类·鲜咸

王义兴板鸭 徽菜·冷菜类·鲜咸

笋干老鸭煲 浙菜·汤羹类·鲜咸

咸瓜鸭汤 闽菜·汤羹类·鲜咸

板栗烧鸭 鲁菜·烧焖类·鲜咸

226 清汤虫草鸭 川菜·汤羹类·鲜咸

淮山老鸭汤 徽菜·汤羹类·鲜咸

红油鸭脯 湘菜·蒸煮类·香辣

盐水鸭 苏菜·冷菜类·鲜咸

红曲酱鸭 闽菜·烧焖类·鲜咸

227 酒酿清蒸鸭子 苏菜·蒸煮类·鲜咸

老卤鸭脯 苏菜·冷菜类·鲜咸

烧鸭 京菜·其他类·鲜咸

水晶鸭子 川菜·冷菜类·鲜咸

鸭掌 228 ~ 229

228 掌上明珠 苏菜·蒸煮类·鲜咸

229 鲜菇鸭掌 京菜·炒菜类·鲜咸

鸭掌炒通心菜 粤菜·烧焖类·鲜咸

十全九美醉鸭掌 闽菜·冷菜类·鲜咸

烩鸭掌 浙菜·烧焖类·鲜咸

野山菌鸭掌 徽菜·烧焖类·鲜咸

鸭肝 230 ~ 231

230 炒鸭肝 苏菜·炒菜类·鲜咸

231 南煎鸭肝 苏菜·煎炸类·鲜咸

糟熘鸭肝 苏菜·其他类·鲜咸

雪花鸭肝 京菜·煎炸类·鲜咸

原汁鸭肝 浙菜·冷菜类·鲜咸

黄焖鸭肝 粤菜·烧焖类·鲜咸

鸭肠 232 ~ 233

232 熏拌鸭肠 川菜·其他类·鲜咸

233 芋茎拌鸭肠 川菜·冷菜类·鲜咸

腊鸭肠炒芥兰 粤菜·炒菜类·鲜咸

鸭肠烧豆腐 川菜·烧焖类·鲜咸

干烧鸭肠 湘菜·烧焖类·香辣

青椒炒鸭肠 川菜·炒菜类·香辣

鸭舌 234 ~ 235

234 香卤鸭舌 苏菜·冷菜类·鲜咸

235 清蒸鸭舌 京菜·蒸煮类·鲜咸

海带鸭舌汤 京菜·汤羹类·鲜咸

酒糟鸭信 苏菜·冷菜类·鲜咸

清汤银耳鸭舌 川菜·汤羹类·鲜咸

香辣鸭舌 川菜·烧焖类·香辣

鹅 236 ~ 239

236 金牌蒜香鹅翅 粤菜·煎炸类·鲜咸

237 大鹅焖土豆 粤菜·烧焖类·鲜咸

菠萝拼火鹅 粤菜·炒菜类·鲜咸

韭菜炒鹅脯 浙菜·炒菜类·鲜咸

白切肥鹅 闽菜·冷菜类·鲜咸

潮州烧肥鹅 粤菜·煎炸类·鲜咸

238 花椒鹅块 川菜·煎炸类·鲜咸

老鹅汤 川菜·汤羹类·鲜咸

醋熘鹅块 湘菜·其他类·酸辣

吴王贡鹅 苏菜·冷菜类·鲜咸

松茸鹅肉块 东北菜·熬炖类·鲜咸

239 天目笋干鹅沙锅 浙菜·熬炖类·鲜咸

云林鹅 浙菜·蒸煮类·鲜咸

百叶凤鹅煲 浙菜·蒸煮类·鲜咸

潮汕卤鹅 粤菜·冷菜类·鲜咸

鸽子 240 ~ 241

240 鸽粒双脆 粤菜·炒菜类·鲜咸

241 巧手鱼香乳鸽 川菜·炒菜类·香辣

香茶乳鸽 浙菜·冷菜类·鲜咸

黄芪枸杞炖鸽 闽菜·熬炖类·鲜咸

香菇乳鸽 京菜·蒸煮类·鲜咸

干锅乳鸽 徽菜·其他类·香辣

鹌鹑 242 ~ 243

242 炸鹌鹑 京菜·煎炸类·鲜咸

243 荷叶鹌鹑片 湘菜·蒸煮类·鲜咸

人参枸杞炖鹌鹑 东北菜·熬炖类·鲜咸

火爆鹌鹑 川菜·炒菜类·香辣

笋干香鹌煲 浙菜·烧焖类·鲜咸

煎鹌鹑 粤菜·煎炸类·鲜咸

鸡蛋 244 ~ 247

244 鸳鸯蛋 京菜·蒸煮类·鲜咸

245 糖醋煎蛋 浙菜·煎炸类·糖醋

三色蒸蛋羹 苏菜·汤羹类·鲜咸

茶叶蛋 浙菜·其他类·鲜咸

青椒炒蛋 京菜·炒菜类·鲜咸

七星鸡子 鲁菜·其他类·鲜咸

246 虾仁涨蛋 川菜·煎炸类·鲜咸

番茄炒蛋 京菜·炒菜类·鲜咸

香包拉蛋卷 闽菜·其他类·鲜咸

椿芽烘蛋 鲁菜·炒菜类·鲜咸

虎皮蛋 苏菜·其他类·鲜咸

247 苦瓜煎蛋 粤菜·煎炸类·鲜咸

奶汁鸡蛋 徽菜·蒸煮类·鲜咸

杏仁蒸蛋 京菜·蒸煮类·鲜咸

神仙蛋 鲁菜·烧焖类·鲜咸

松花蛋 248 ~ 249

248 熘皮蛋 京菜·其他类·鲜咸

249 香熘松花 浙菜·其他类·鲜咸

益阳子姜皮蛋 湘菜·冷菜类·鲜咸

玛瑙拌豆腐 京菜·冷菜类·鲜咸

双椒拌松花 川菜·冷菜类·香辣

香辣皮蛋 湘菜·炒菜类·香辣

鹌鹑蛋 250 ~ 251

250 水晶鹌鹑蛋 苏菜·冷菜类·鲜咸

251 浓汁鹌鹑蛋 浙菜·烧焖类·糖醋

茄汁鹌鹑蛋 京菜·烧焖类·鲜咸

银耳鹌鹑蛋汤 川菜·汤羹类·鲜咸

金银滚滚来 粤菜·汤羹类·鲜咸

月映珊瑚 闽菜·蒸煮类·鲜咸

咸鸭蛋 252 ~ 254

252 蛋黄松茸 苏菜·炒菜类·鲜咸

253 还原蛋 徽菜·煎炸类·鲜咸

蕉香爆竹 粤菜·煎炸类·鲜咸

咸鸭蛋拌豆腐 苏菜·冷菜类·鲜咸

咸蛋黄炒冬瓜 粤菜·炒菜类·鲜咸

蛋黄山药 粤菜·其他类·鲜咸

254 咸蛋黄焗花蟹 浙菜·其他类·鲜咸

咸蛋酸冬瓜 浙菜·烧焖类·鲜咸

蛋黄炖肉 徽菜·炖煮类·鲜咸

咸蛋黄炒玉米 东北菜·炒菜类·鲜咸

蛋黄烧黄爪 苏菜·烧焖类·鲜咸

PART 04

豆制品类



豆腐 256 ~ 259

256 莲蓬豆腐 鲁菜·蒸煮类·鲜咸

257 沙锅鱼头豆腐 苏菜·熬炖类·鲜咸

黑木耳豆腐汤 京菜·汤羹类·鲜咸

虾酱茼蒿炒豆腐 东北菜·炒菜类·鲜咸

梅干菜蒸豆腐 粤菜·蒸煮类·鲜咸

油淋豆腐 湘菜·冷菜类·鲜咸

258 麻婆豆腐 川菜·烧焖类·麻辣

芥菜豆腐羹 苏菜·汤羹类·鲜咸

葱油豆腐 京菜·冷菜类·鲜咸

挂霜豆腐 粤菜·其他类·甜香

春虾烧豆腐 浙菜·烧焖类·鲜咸

259 甫鱼肉粒豆腐煲 粤菜·蒸煮类·鲜咸

葱烧豆腐 鲁菜·烧焖类·鲜咸

什锦豆腐羹 浙菜·汤羹类·鲜咸

凤阳酿豆腐 徽菜·其他类·鲜咸

冻豆腐 260 ~ 261

260 烧冻豆腐 京菜·烧焖类·鲜咸

261 什锦冻豆腐 京菜·炒菜类·鲜咸

冻豆腐煮火锅 东北菜·蒸煮类·鲜咸

鲜贝烧冻豆腐 闽菜·烧焖类·鲜咸

烧冻豆腐 鲁菜·烧焖类·鲜咸

家常焖冻豆腐 东北菜·烧焖类·鲜咸

腐竹 262 ~ 263

262 腐竹烧肚尖 浙菜·烧焖类·鲜咸

263 椒油腐竹 京菜·炒菜类·鲜咸

腐竹蛤蜊汤 鲁菜·汤羹类·鲜咸

鲜蘑腐竹 浙菜·烧焖类·鲜咸

蘑菇烩腐竹 川菜·烧焖类·鲜咸

肉片烧腐竹 湘菜·烧焖类·鲜咸

豆腐干 264 ~ 265

264 大煮干丝 苏菜·汤羹类·鲜咸

265 碧玉金砖 闽菜·冷菜类·鲜咸

酱豆腐干 鲁菜·蒸煮类·鲜咸

兰花豆干 苏菜·冷菜类·鲜咸

五味干丝 京菜·炒菜类·鲜咸

豆腐干炒豇豆 苏菜·炒菜类·鲜咸

266 鱼香豆腐干 川菜·炒菜类·酸辣

葱烧豆干 鲁菜·烧焖类·鲜咸

香干药芹 川菜·冷菜类·鲜咸

香干炒肉丝 京菜·炒菜类·鲜咸

金丝豆腐干 苏菜·蒸煮类·鲜咸

拌菜生鱼 东北菜·冷菜类·鲜咸

酱汁鲜鱼汤 浙菜·汤羹类·鲜咸

粉皮辣鱼 川菜·熬炖类·酸辣

270 红烧开片鱼 苏菜·烧焖类·鲜咸

炸芝麻鱼片 鲁菜·煎炸类·鲜咸

白汁鲤鱼 京菜·熬炖类·鲜咸

蒸糟鱼 浙菜·冷菜类·鲜咸

酱焖鲤鱼 鲁菜·烧焖类·酱香

271 鲤鱼炖冬瓜 京菜·汤羹类·鲜咸

烩酸辣鱼丝 川菜·汤羹类·酸辣

塘鱼菜羹 鲁菜·炒菜类·鲜咸

茄汁酥鱼 苏菜·煎炸类·糖醋

鲫鱼 272 ~ 275

272 荷包鲫鱼 川菜·烧焖类·鲜咸

273 余鲫鱼汤 鲁菜·汤羹类·鲜咸

葱酥鲫鱼 川菜·烧焖类·鲜咸

五香熏鱼 鲁菜·冷菜类·鲜咸

醋烹鲫鱼 湘菜·其他类·酸辣

五香酥鲫鱼 徽菜·烧焖类·鲜咸

274 木瓜莲子煲鲫鱼 鲁菜·蒸煮类·鲜咸

鲫鱼炖菜汤 浙菜·汤羹类·鲜咸

豆蔻陈皮鲫鱼羹 鲁菜·熬炖类·鲜咸

鲫鱼豆芽汤 徽菜·汤羹类·鲜咸

豆瓣鲫鱼 川菜·烧焖类·香辣

275 淡菜鲫鱼汤 闽菜·汤羹类·鲜咸

鲫鱼炖豆腐 川菜·汤羹类·鲜咸

蒜子焖鲫鱼 川菜·烧焖类·鲜咸

白汁鲫鱼 鲁菜·烧焖类·鲜咸

草鱼 276 ~ 277

276 西湖醋鱼 浙菜·熬炖类·鲜咸

277 果味鱼丝 浙菜·冷菜类·香甜

啤酒鱼 川菜·熬炖类·鲜咸

茄汁鱼块 浙菜·煎炸类·糖醋

酸辣鱼肉羹 苏菜·汤羹类·酸辣

酱汁鱼条 京菜·烧焖类·酱香

鳊鱼 278 ~ 279

278 龙舟鳊鱼 鲁菜·其他类·鲜咸

279 人参鳊鱼 东北菜·蒸煮类·鲜咸

椒香鳊鱼 苏菜·蒸煮类·鲜咸

五香炸鱼条 浙菜·煎炸类·鲜咸

清蒸鳊鱼 鲁菜·蒸煮类·鲜咸

煎转鳊鱼 鲁菜·其他类·鲜咸

鲈鱼 280 ~ 281

280 粉皮鱼头 川菜·烧焖类·鲜咸

281 沙锅炖鱼头 苏菜·熬炖类·鲜咸

丝瓜鱼头汤 苏菜·汤羹类·鲜咸

酸菜鱼头汤 川菜·汤羹类·酸辣

剁椒蒸鲈鱼头 湘菜·蒸煮类·香辣

冷锅青椒鲈鱼头 徽菜·烧焖类·鲜咸

鲈鱼 282 ~ 283

282 金腿三拼鲈 川菜·蒸煮类·鲜咸

283 锅贴鲈鱼 鲁菜·煎炸类·鲜咸

梅子蒸鲈鱼 鲁菜·蒸煮类·鲜咸

肉粽鲈鱼 鲁菜·蒸煮类·鲜咸

老姜鲈鱼汤 川菜·烧焖类·鲜咸

锅烧鲈鱼 京菜·烧焖类·鲜咸

鲑鱼 284 ~ 285

284 辣烧鲑鱼茄子 湘菜·烧焖类·麻辣

285 豆腐烧鲑鱼 苏菜·烧焖类·鲜咸

鲑鱼炖酸菜 东北菜·烧焖类·鲜咸

鲑鱼汤 苏菜·汤羹类·鲜咸

蒜香鲑鱼 川菜·烧焖类·鲜咸

大蒜烧鲑鱼 川菜·烧焖类·鲜咸

PART 05

水产类



鲤鱼 268 ~ 271

268 干蒸鲤鱼 川菜·蒸煮类·鲜咸

269 滑炒鱼片 苏菜·炒菜类·鲜咸

鱼头豆腐汤 苏菜·汤羹类·鲜咸

银鱼 286 ~ 287

286 椒政银鱼球 浙菜·炒菜类·鲜咸

287 干炸银鱼 鲁菜·煎炸类·鲜咸

银鱼苋菜羹 浙菜·汤羹类·鲜咸

银鱼熘豆腐 苏菜·其他类·鲜咸

香脆银鱼 苏菜·煎炸类·鲜咸

银鱼涨蛋 川菜·煎炸类·鲜咸

鳝鱼 288 ~ 289

288 清炒马鞍鳝 苏菜·炒菜类·鲜咸

289 清汤鳝背 浙菜·汤羹类·鲜咸

生爆鳝丝 苏菜·炒菜类·鲜咸

酱香鳝背 川菜·烧焖类·家常

芒果脆鳝 粤菜·其他类·甜香

干煸鳝丝 川菜·炒菜类·香辣

甲鱼 290 ~ 291

290 红烧甲鱼 鲁菜·烧焖类·鲜咸

291 海宝炖甲鱼 粤菜·熬炖类·鲜咸

虫草红枣炖甲鱼 徽菜·熬炖类·鲜咸

花旗参炖甲鱼 粤菜·熬炖类·鲜咸

黄焖甲鱼 徽菜·烧焖类·鲜咸

清蒸甲鱼 粤菜·蒸煮类·鲜咸

带鱼 292 ~ 293

292 排骨焖带鱼 东北菜·烧焖类·鲜咸

293 干炸带鱼 鲁菜·煎炸类·鲜咸

蒜粉香带鱼 闽菜·煎炸类·鲜咸

生熏带鱼 徽菜·其他类·鲜咸

五香烧带鱼 苏菜·烧焖类·鲜咸

红烧带鱼段 川菜·烧焖类·鲜咸

鳊鱼 294 ~ 295

294 薯片鳊鱼 苏菜·煎炸类·鲜咸

295 菠萝鳊鱼球 粤菜·炒菜类·甜香

香橙酿鳊鱼 粤菜·蒸煮类·鲜咸

豆蓉鳊鱼 苏菜·烧焖类·鲜咸

薑菜鳊鱼卷 苏菜·煎炸类·鲜咸

鱼肉羹 浙菜·汤羹类·鲜咸

黄鱼 296 ~ 297

296 熘黄鱼 京菜·其他类·鲜咸

297 松子黄鱼 苏菜·烧焖类·鲜咸

干煎黄花鱼 鲁菜·煎炸类·鲜咸

家焖黄鱼 川菜·烧焖类·家常

香黄鱼卷 苏菜·煎炸类·鲜咸

椒盐小黄鱼 川菜·炒菜类·鲜咸

虾 298 ~ 301

298 生卤青虾 川菜·冷菜类·鲜咸

299 炒虾片 浙菜·炒菜类·鲜咸

卤虾片 京菜·冷菜类·鲜咸

油焖大虾 鲁菜·烧焖类·鲜咸

葱辣大虾 川菜·炒菜类·香辣

芝麻虾 鲁菜·煎炸类·鲜咸

300 醋烹虾段 川菜·其他类·鲜咸

白炒虾 川菜·炒菜类·鲜咸

盐水蒸虾 京菜·蒸煮类·鲜咸

香煎大虾 京菜·煎炸类·鲜咸

开边酸辣虾 粤菜·炒菜类·酸辣

301 鲜虾墨鱼蒸豆腐 浙菜·蒸煮类·鲜咸

丝瓜鲜虾汤 京菜·汤羹类·鲜咸

捶煽凤尾虾 粤菜·炒菜类·鲜咸

泡菜跳水虾 川菜·炒菜类·香辣

虾蛄 302 ~ 303

302 虾蛄扒菜胆 苏菜·烧焖类·鲜咸

303 虾肉扒鲜草菇 苏菜·烧焖类·鲜咸

虾肉烩豆腐 京菜·烧焖类·鲜咸

盐卤虾耙子 东北菜·冷菜类·鲜咸

松花虾蛄豆腐 东北菜·烧焖类·鲜咸

卷心菜炒虾蛄 浙菜·炒菜类·鲜咸

螃蟹 304 ~ 307

304 芙蓉菊蟹 京菜·蒸煮类·鲜咸

305 煎烹蟹块 京菜·炒菜类·鲜咸

葱姜炒蟹 浙菜·炒菜类·鲜咸

蛋黄焗飞蟹 粤菜·炒菜类·鲜咸

粉丝炒飞蟹 川菜·炒菜类·鲜咸

蛋黄炒蟹 川菜·炒菜类·鲜咸

306 螃蟹烩南瓜 徽菜·烧焖类·鲜咸

冰花姜汁蟹 粤菜·冷菜类·鲜咸

荷香糯米蟹 湘菜·蒸煮类·鲜咸

蒜香炒梭蟹 闽菜·炒菜类·鲜咸

OK飞蟹 粤菜·炒菜类·鲜咸

307 香辣河蟹芸豆 川菜·炒菜类·香辣

煎烹连壳蟹 苏菜·炒菜类·鲜咸

椰蓉炒活蟹 粤菜·炒菜类·鲜咸

粉莲蒸肉蟹 湘菜·蒸煮类·鲜咸

蛭子 308 ~ 309

308 蛋煎蛭子 鲁菜·煎炸类·鲜咸

309 酸豇豆炒蛭子 川菜·炒菜类·酸辣

辣炒蛭子 湘菜·炒菜类·香辣

酒糟大蛭 苏菜·冷菜类·鲜咸

蒜香蒸海蛭 闽菜·蒸煮类·鲜咸

辣爆蛭子 川菜·炒菜类·香辣

海螺 310 ~ 313

310 生卤海螺 鲁菜·冷菜类·鲜咸

311 芝麻油螺片 京菜·冷菜类·鲜咸

双椒拌螺丁 湘菜·冷菜类·鲜咸

白炒响螺 粤菜·炒菜类·鲜咸

陈醋螺头拌菠菜 浙菜·冷菜类·鲜咸

冬笋螺片 川菜·炒菜类·鲜咸

312 哈密瓜煲海螺 粤菜·烧焖类·鲜咸

原汁海螺 鲁菜·其他类·鲜咸

红酒螺片 浙菜·冷菜类·鲜咸

香葱拌螺头 川菜·冷菜类·鲜咸

白灼螺片 鲁菜·蒸煮类·鲜咸

313 酱汁海螺 鲁菜·冷菜类·葱香

炒海螺片 浙菜·炒菜类·鲜咸

淡糟香螺片 苏菜·炒菜类·鲜咸

拌海螺 鲁菜·冷菜类·鲜咸

蛤蜊 314 ~ 315

314 蛤蜊疙瘩汤 京菜·汤羹类·鲜咸

315 蛤蜊瘦肉海带汤 鲁菜·汤羹类·鲜咸

萝卜丝蛤蜊汤 苏菜·汤羹类·鲜咸

香菜拌毛蛤 浙菜·冷菜类·鲜咸

雪花蛤蜊 川菜·炒菜类·鲜咸

生熏花蛤 闽菜·其他类·鲜咸

牡蛎 316 ~ 317

316 脆炸生蚝 鲁菜·煎炸类·鲜咸

317 清余蛎子 鲁菜·汤羹类·鲜咸

海蛎子炖豆腐 鲁菜·汤羹类·鲜咸

炸蛎黄 闽菜·煎炸类·鲜咸

蛋煎蛎黄 闽菜·煎炸类·鲜咸

金裹蛎黄 湘菜·煎炸类·鲜咸

扇贝 318 ~ 319

318 兰花泡椒贝 鲁菜·炒菜类·鲜咸

319 鲜贝冬瓜球 京菜·烧焖类·鲜咸

野山菌烧扇贝 川菜·烧焖类·鲜咸

软炸鲜贝 京菜·煎炸类·鲜咸

XO酱鲜贝 鲁菜·烧焖类·鲜咸

油爆鲜贝 鲁菜·炒菜类·鲜咸

干贝 320 ~ 321

320 干贝四丝 鲁菜·烧焖类·鲜咸

321 蒜子干贝脯 川菜·蒸煮类·鲜咸

雪衣干贝 浙菜·煎炸类·鲜咸

白玉干贝 川菜·烧焖类·鲜咸

炒桂花干贝 苏菜·炒菜类·鲜咸

葱蒸干贝 京菜·蒸煮类·鲜咸

海参 322 ~ 325

322 蟹黄海参 苏菜·烧焖类·鲜咸

323 葱烧海参 鲁菜·烧焖类·鲜咸

红扒海参 徽菜·烧焖类·鲜咸

洋葱烧海参 闽菜·烧焖类·鲜咸

烩三丝海参 鲁菜·烧焖类·鲜咸

烧鸡酥海参 川菜·烧焖类·鲜咸

324 海参干贝汤 苏菜·汤羹类·鲜咸

鲍汁扣海参 鲁菜·蒸煮类·鲜咸

荷香蒸海参 湘菜·蒸煮类·鲜咸

蟹黄浓汁煨海参 苏菜·烧焖类·鲜咸

银丝海参 京菜·烧焖类·鲜咸

325 兰花海参 京菜·蒸煮类·鲜咸

蝴蝶海参 川菜·蒸煮类·鲜咸

响铃海参 浙菜·烧焖类·鲜咸

虾子烧海参 鲁菜·烧焖类·鲜咸

海蜇 326 ~ 327

326 炸海蜇 闽菜·煎炸类·鲜咸

327 姜汁海蜇卷 川菜·冷菜类·鲜咸

潮式拌海蜇 鲁菜·冷菜类·鲜咸

白菜心拌海蜇皮 京菜·冷菜类·鲜咸

香油蜇头 京菜·冷菜类·鲜咸

爆脆蜇皮 川菜·炒菜类·鲜咸

海带 328 ~ 329

328 炸熘海带 徽菜·煎炸类·鲜咸

329 酸萝卜炒海带丝 湘菜·炒菜类·鲜咸

海带粉丝 川菜·冷菜类·鲜咸

番茄海带汤 苏菜·汤羹类·鲜咸

海带炒肉丝 京菜·炒菜类·鲜咸

海带炖鹌鹑 徽菜·烧炖类·鲜咸

田螺 330 ~ 331

330 螺蛳肥肠煲 川菜·烧焖类·鲜咸

331 口味唆螺 鲁菜·蒸煮类·鲜咸

生烫田螺 川菜·冷菜类·鲜咸

舟山泥螺 浙菜·蒸煮类·鲜咸

辣炒田螺 湘菜·炒菜类·香辣

和味炒田螺 鲁菜·炒菜类·香辣

鱿鱼 332 ~ 333

332 鸳鸯鱿鱼卷 川菜·炒菜类·鲜咸

333 烤鱿鱼 湘菜·其他类·鲜咸

青韭鱿鱼丝 川菜·炒菜类·鲜咸

麻辣鱿鱼圈 川菜·煎炸类·麻辣

拌鱿鱼丝 浙菜·冷菜类·鲜咸

怪味鲜鱿鱼 川菜·冷菜类·香辣

墨鱼 334 ~ 335

334 芫爆乌鱼花 鲁菜·炒菜类·鲜咸

335 炒乌鱼丝 鲁菜·炒菜类·鲜咸

炸墨鱼丸 鲁菜·煎炸类·鲜咸

茶香墨鱼丸 浙菜·炒菜类·鲜咸

椒盐墨鱼卷 川菜·煎炸类·鲜咸

橄榄乌鱼球 鲁菜·炒菜类·鲜咸

