

古月聿日 编

家庭制作中西菜肴一千五百例

中国国际广播出版社

菜譜

欲平知

知平知

PDG

家庭制作

中西菜肴

1500例

古月聿日编

中国国际广播出版社

家庭制作中西菜肴1500例

古 月 丰 日 编

中国国际广播出版社出版 (北京复兴门外广播电影电视部内)

新华书店北京发行所发行 商学院印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 27 字数: 670千字

1990年12月第一版 1990年12月第一次印刷

印数: 2500册

(平装) ISBN 7-80035-620-5/Z·69 定 价: 13.60元

(精装) ISBN 7-80035-637-X/Z·79 定 价: 19.00元

人类文明的轨迹

——源远流长的中国饮食文化

(代 序)

胡晓林

食欲，乃人类与所有动物之本能。然而，采取不同的饮食方式，却又是人类与动物的本质区别。饮食方式的进化与发展，清晰地标志出一条人类文明进展的轨迹。

人类的祖先，在远古时代曾经历了数百万年“茹毛饮血、活剥生吞”的生涯，这种蛮荒的生活方式，使人类本身与社会都深陷于一种几乎停滞的迟缓进程之中。也许，正是一次偶然的事件改变了人类的命运：一个原始人在一场恐怖的森林大火后，终于忍受不了伴随着死亡的饥饿，不顾一切地撕开了一具烧焦的兽尸，挖出一团熟肉填入嘴中——然而，他却成了第一个尝到美味的人。我们应该永远感激这位勇敢开拓的祖先，是他领引人类迈进了熟食时代，掀开了文明开化的序幕。据此人类开始努力保存火种，此后又发明了钻木取火和击石生火，并掌握了火烤食物的技法，也就是学会了“烹”食。

据说，人类掌握调味的方法始于生活在海边的原始人。他们将捕获的猎物置于海岸，偶尔沾上了一些海水蒸发后遗留的结晶体，于是发现了盐的美味，学会了“调”食，此后又发明了煮水炼盐的工艺。

烹调的发明，是人类一个具有划时代意义的里程碑，人类彻底告别了动物界，开始了文明的旅程。食物经烹调后，不但有消毒灭菌的功效，减少了疾病，而且有助于消化，使大得以摄取更丰富的营养，使大脑和肌体迅速发展，获得更为强盛的活力。从此，人类进化和文化发展呈几何级数跃进，改变了人类社会以至整个地球的面貌。

人类一旦尝到了美味，便一发而不可收，开始了不懈的努力研究，使之成了酷爱美食的生灵。

在原始社会，人们只会极为简单的烹调方法，食物或放在火上直接烘烤，或放在烧热的石头上烤熟。后来，发明了陶器，有了鼎、鬲、甗、甑等用体，于是学会了用水来蒸煮食物。进入青铜器时代，又制造了铜锅、铜刀（如殷墟出土的文物中，就有如同现代刀片形式的铜刀和炒菜锅形式的铜锅），并学会了用动物脂肪炼油，将食物切成小块进行煎炸。在殷周时代。人们还发明了酱油、醋、果酱、香料等调味品，创造了多种烹调方法。如《礼记》中记载，周代的“八珍”之饌就是使用八种珍贵材料的烹调方法，其中的“炮”，便是使用枣、酱、醋、香料等经烤、炸、熇等步骤而成。时至战国，我国的烹调水平已十分之高，据《吕氏春秋》记载，已讲究严格分别使用旺火、温火、小火。并讲究酸、辣、咸、苦、甜五味。至汉代，开始使用植物油，烹调技术更为进步。唐宋时期，由于社会经济、文化的发达，以

及与亚洲各国的贸易往来，烹调技术更上一层楼。从唐代韦巨源所著《食谱》、宋代司膳内人所著《玉公批》、及浦江吴氏的《中馈录》中可看出，不但注重调味和老、嫩、酥、脆等火候，而且对色、香、味形也更为讲究。到了清代，烹调技术臻于完美，所谓“满汉全席”即是最好的代表作。

源远流长的中国的烹调不但以色、香、味、形俱美而闻名，而且还具有诸多突出的特点。如选料讲究，刀工精致，配料巧妙，重视调味，运用火候；同时烹调方法多样，盛装器皿考究，菜肴滋味丰富。

中国菜还有一个重要的特色，便是具有丰富的地方色彩。我国幅员辽阔，各地的地理、气候、物产不尽相同，人们的生活习惯亦各有差异。终年累月，各地人民创造出了多种多样具有地方特色的“家乡菜”，形成了不同的菜系。较著名的有川菜、苏菜、粤菜、闽菜、徽菜、湘菜、鲁菜、浙菜、京菜等。川菜（四川菜）以干烧、干炒、鱼香、宫爆而著称，味道厚重，以酸、辣、麻、香为特色；苏菜（苏州菜）长于焐、焖、煨、烧，制作精美，味道浓厚，略带甘甜；粤菜（广东菜）材料繁复，富于变化，形状美而着重于鲜、嫩、爽、滑、闽菜（福建菜）以清汤、干炸、爆炸见长，常使用红糟，味浓，略带酸甜；徽菜（安徽菜）以山珍野味著称，长于烧、焐，着重火候；浙菜（浙江菜）刀工精细，以爆、炒、烩、炸为主，味道清爽可口；湘菜（湖南菜）以熏、醃为主，烹饪亦以熏、蒸、干炒为重，味道浓而多酸、辣。鲁菜（山东菜）以爆、炒、炸、扒见长，同时讲究清汤和奶汤的调制，清汤色清而鲜，奶汤色白而醇；京菜（北京菜）以炸、溜、爆、烤见长，菜肴脆、嫩，味香而浓。

我们中华民族的历史祖先，用他们的聪明才智，给后代留下了一份极珍贵的饮食文化遗产，不但造福于子孙，而且也使中国的烹调名扬四海，许多国家都设有中国餐馆。同时，近几百年来，随着历史的前进，我国与西方各国也有了愈来愈多的交往，西餐也逐渐传入中国，今天已进入了普通百姓的饮食生活之中。

据说，早在13世纪，意大利人马可·波罗便将某些欧洲菜点的制作方法带入我国。后来，随着西方各国的商人、传教士、外交官纷至沓来，西餐的烹调技艺也逐渐在中国传开，特别是1840年鸦片战争后，西方人所设的领事馆、教堂、兵营、商店越来越多，他们自制的西餐菜肴和糕点不但自食，而且也用于待客或出售。至清光绪年间，上海、北京、天津等市陆续出现了经营性的番菜馆、咖啡店和面包房。据清末史料记载，番菜馆始设于上海福州路的“一品香”。清光绪、宣统年间，北京已有番菜馆和面包房30余家，如设在前门外陕西巷的“醉琼林”、大柵栏劝业场的“裕珍园”。1900年八国联军入京后，洋酒店、洋饭店更是应运而生，如两位法国人在崇内大街苏州胡同先开设了一个小酒店，1902年正式开设北京饭店；再如西班牙人开设了三星饭店，德国人开设了宝珠饭店，俄国人开设了石根牛奶厂，希腊人开设了正昌面包房等。当然，那个时代能品尝到西餐佳肴的只能是达官贵人。

中华人民共和国成立后，随着我国国际地位不断提高，国际交往不断增多，经营西餐的行业有了更大的发展，并形成了诸多风味；有以英、美、法、意等国菜为主的欧美菜，也有俄国菜，还有中国味的西餐，品尝西餐的人也愈来愈多了。特别是近年来，改革开放给中国人民的经济生活常来了显著的变化，普通百姓不但有钱进西餐馆了，而且西改也逐渐进入了千家万户。西餐正在中国人的饮食生活中获取一席之地，并被愈来愈多的人所喜好。一个以中餐为主，并逐渐接纳西餐的新的饮食结构正在形成。

改革开放给中国经济、文化生活带来了巨大的变化，这一巨变使诸多家庭在饮食上有了新的、更高的要求。今天，我们源远流长、享誉世界的中国烹调，终于迈着它矫健的多彩多姿的步伐走进了寻常百姓家，那充满新奇的异邦情调的西餐佳肴也面含微笑与中国百姓交上了朋友。现在，人们不但希望口味丰富，而且亦要求吃得营养，讲究科学配餐，这进一步丰富了饮食文化的内涵。

新生活的开拓，必定要推进饮食文化的发展；而饮食文化的发展，又将为新生活增添更为丰富的内容。从某种意义上讲，人类的文明也正藉此得以提高。

目 录

第一部分 家制中餐菜肴

一、猪肉类..... (1)	34.脆滑肉..... (9)
1.坛焖猪肉..... (1)	35.生爆盐煎肉..... (9)
2.红烧猪肉..... (1)	36.板栗烧肉..... (9)
3.太阳猪肉..... (1)	37.香糟肉..... (9)
4.豆皮松肉..... (1)	38.荷叶蒸肉..... (10)
5.盐煎肉..... (2)	39.四鲜肉脯..... (10)
6.昭通酥肉..... (2)	40.冰糖四喜肉..... (10)
7.咕咾肉..... (2)	41.腐乳烧肉..... (11)
8.嗽嘛猪肉..... (2)	42.荤素扣肉..... (11)
9.红焖猪肉..... (3)	43.黄豆芽蒸肉饼..... (11)
10.樱桃猪肉..... (3)	44.豆豉煸腊肉..... (11)
11.米粉猪肉..... (3)	45.桂花肉..... (12)
12.虎皮扣肉..... (3)	46.白菜肉卷..... (12)
13.面筋烧肉..... (4)	47.红枣煨时..... (12)
14.腐竹烧肉..... (4)	48.干煸肉条..... (12)
15.海带烧肉..... (4)	49.锅包肉..... (13)
16.土豆烧肉..... (4)	50.焦熘肉段..... (13)
17.萝卜烧肉..... (4)	51.叉烧猪肉..... (13)
18.马蹄狮头..... (5)	52.猪肉皮冻..... (13)
19.樱桃汁肉..... (5)	53.粉蒸肉..... (13)
20.元宝肉..... (5)	54.鲜肉土司..... (14)
21.东坡肉..... (6)	55.干菜焖肉..... (14)
22.荔浦扣肉..... (6)	56.兰花肉..... (14)
23.烧元蹄..... (6)	57.霉干菜虎皮肉..... (14)
24.五香酱肉..... (6)	58.枣方肉..... (15)
25.五香肉干..... (7)	59.糖醋咕嚕肉..... (15)
26.奶汤核桃肉..... (7)	60.翡翠蹄筋..... (15)
27.火爆燎肉..... (7)	61.炖金银蹄..... (15)
28.炒木樨肉..... (7)	62.宿迁猪头肉..... (16)
29.琉璃肉..... (8)	63.蹄筋参..... (16)
30.烩松肉..... (8)	64.冰糖扒蹄膀..... (16)
31.卷煎..... (8)	65.荷叶粉蒸肉..... (16)
32.萝卜肉..... (8)	66.肉豆花..... (17)
33.黄葱烧蹄筋..... (9)	67.软炸蹄膀..... (17)
	68.鹅黄肉..... (17)
	69.鱼香蛋饺..... (17)
	70.白汁蛋饺..... (18)

71.蒜泥白肉·····	(18)	113.软熘肉片·····	(28)
72.姜计肘子·····	(18)	114.酸辣肉片·····	(29)
73.水晶肘子·····	(18)	115.葱爆肉片·····	(29)
74.锅烧肘子·····	(19)	116.番茄肉片·····	(29)
75.豆瓣肘子·····	(19)	117.咖喱肉片·····	(29)
76.椒盐肘子·····	(19)	118.芙蓉肉片·····	(29)
77.扒肘子·····	(20)	119.炒回锅肉·····	(30)
78.荷叶肉·····	(20)	120.合川肉片·····	(30)
79.炸茄子盒·····	(20)	121.肉片烧茄子·····	(30)
80.炸肉藕盒·····	(20)	122.江津肉片·····	(30)
81.炸黄肉片·····	(21)	123.辣子肉丁·····	(30)
82.油炸糖醋肉·····	(21)	124.宫保肉丁·····	(31)
83.炸三鲜肉卷·····	(21)	125.花生肉丁·····	(31)
84.干炸里脊·····	(21)	126.炒肉丁·····	(31)
85.鱼香茄饼·····	(22)	127.酱爆肉丁·····	(31)
86.炸芝麻里脊·····	(22)	128.豌豆白肉·····	(32)
87.香炸肉卷·····	(22)	129.陈皮肉丁·····	(32)
88.四喜丸子·····	(23)	130.糖醋肉卷·····	(32)
89.焖炖丸子·····	(23)	131.五香里脊条·····	(32)
90.沙锅丸子·····	(23)	132.番茄肉饼·····	(33)
91.余肉丸子·····	(23)	133.生煎肉饼·····	(33)
92.珍珠丸子·····	(23)	134.鸡火里脊卷·····	(33)
93.南煎丸子·····	(24)	135.椒盐通脊·····	(34)
94.清蒸丸子·····	(24)	136.荷包里脊·····	(34)
95.丸子白菜·····	(24)	137.滑熘里脊·····	(34)
96.丸子冬瓜·····	(24)	138.糖醋里脊·····	(35)
97.丸子皮肚·····	(24)	139.梅花里脊·····	(35)
98.酥炸丸子·····	(25)	140.姜芽里脊片·····	(35)
99.清炖蟹粉狮子头·····	(25)	141.芙蓉里脊·····	(35)
100.金陵圆子·····	(25)	142.锅煽里脊·····	(36)
101.糖酥丸子·····	(26)	143.脆炸里脊卷·····	(36)
102.清余丸子·····	(26)	144.干炸里脊·····	(36)
103.山东丸子·····	(26)	145.青椒木须·····	(36)
104.荤素狮子头·····	(26)	146.白菜木须·····	(36)
105.镶黄瓜·····	(27)	147.肉烧萝卜·····	(37)
106.玻璃腰肉·····	(27)	148.肉烧葫芦·····	(37)
107.瓢青椒肉·····	(27)	149.肉烧白菜·····	(37)
108.锅巴肉片·····	(27)	150.肉焖扁豆·····	(37)
109.麻辣肉片·····	(28)	151.肉烧菜花·····	(37)
110.滑肉腐竹·····	(28)	152.肉烧土豆·····	(37)
111.焦熘肉片·····	(28)	153.肉煎黄粉·····	(38)
112.鱼香肉片·····	(28)	154.肉炒黄瓜·····	(38)

155. 肉烩海带·····	(38)	197. 菜心炒猪肝·····	(46)
156. 莲花白菜·····	(38)	198. 炒腰花·····	(47)
157. 滑肉莴笋·····	(38)	199. 炆腰穗·····	(47)
158. 滑肉白菜·····	(39)	200. 软炸腰穗·····	(47)
159. 香辣肉丝·····	(39)	201. 九转大肠·····	(47)
160. 豆角肉丝·····	(39)	202. 清炸大肠·····	(48)
161. 榨菜肉丝·····	(39)	203. 奶汤大肠·····	(48)
162. 韭根肉丝·····	(39)	204. 葱烧大肠·····	(48)
163. 肉丝细粉·····	(39)	205. 汤爆肚头·····	(48)
164. 银丝肉丝·····	(40)	206. 糟煎肚片·····	(49)
165. 香干肉丝·····	(40)	207. 云片肚片·····	(49)
166. 蒜苗肉丝·····	(40)	208. 火爆双脆·····	(49)
167. 冬笋里脊丝·····	(40)	209. 沙锅煨酥腰·····	(49)
168. 雪冬肉丝·····	(40)	210. 油爆肚花·····	(50)
169. 炒里脊丝·····	(41)	211. 火爆肚头·····	(50)
170. 芜爆里脊丝·····	(41)	212. 炸桃腰·····	(50)
171. 炒姜丝肉·····	(41)	213. 烫爆肚尖·····	(50)
172. 鱼香肉丝·····	(41)	214. 全家福·····	(51)
173. 芝麻肉丝·····	(42)		
174. 烂糊肉丝·····	(42)	二、牛肉类·····	(51)
175. 肉丝豆腐羹·····	(42)	1. 番茄烧牛肉·····	(51)
176. 酱肉丝·····	(42)	2. 鸡汁牛筋·····	(51)
177. 青蒜肉丝·····	(42)	3. 火鞭牛肉·····	(52)
178. 掐菜肉丝·····	(43)	4. 锅酥牛肉·····	(52)
179. 桂花肉丝·····	(43)	5. 水煮牛肉·····	(52)
180. 红烧排骨·····	(43)	6. 咖喱牛肉片·····	(52)
181. 清蒸排骨·····	(43)	7. 芹菜牛肉丝·····	(52)
182. 腐乳排骨·····	(43)	8. 干炒牛肉丝·····	(53)
183. 米粉排骨·····	(43)	9. 原蒸五元牛肉·····	(53)
184. 椒盐排骨·····	(44)	10. 麻辣牛肉干·····	(53)
185. 洋葱排骨·····	(44)	11. 灯影牛肉·····	(53)
186. 无锡排骨·····	(44)	12. 夫妻肺片·····	(54)
187. 梅子蒸排骨·····	(44)	13. 毛牛肉·····	(54)
188. 沉香焖大排·····	(44)	14. 鱼香牛肝·····	(54)
189. 豉汁蒸排骨·····	(45)	15. 小笼粉蒸牛肉·····	(54)
190. 爆排骨·····	(45)	16. 冬笋炒牛肉·····	(55)
191. 荤爆两样·····	(45)	17. 豉汁青椒炒牛肉·····	(55)
192. 炸熘猪肝·····	(45)	18. 酥炸牛肉卷·····	(55)
193. 熘猪腰花·····	(46)	19. 红烧牛肉·····	(55)
194. 油爆猪肝·····	(46)	20. 蚝油牛肉片·····	(55)
195. 炒肚片·····	(46)	21. 滑炒牛肉片(兰)·····	(56)
196. 油泡腰花·····	(46)	22. 芝麻牛排·····	(56)

23. 酱包牛肉片..... (56)	3. 荷包鲫鱼..... (66)
24. 煨牛肉..... (57)	4. 煎转黄鱼..... (66)
25. 酥牛肉..... (57)	5. 干煎鱼..... (66)
26. 酱制牛肉..... (57)	6. 三丝黄鱼..... (66)
27. 汽锅牛鞭..... (57)	7. 糖醋黄鱼..... (67)
28. 烤牛肉..... (57)	8. 红烧桂鱼..... (67)
29. 酸辣牛肚花..... (57)	9. 松鼠桂鱼..... (67)
30. 炸牛里脊串..... (58)	10. 醋椒桂鱼..... (68)
31. 虾子牛蹄筋..... (58)	11. 叉烧桂鱼..... (68)
32. 滑炒牛肚领..... (58)	12. 龙须桂鱼..... (69)
33. 五香扒牛舌..... (59)	13. 锅煽鱼卷..... (69)
34. 沙锅牛腱子..... (59)	14. 奶汤炖鲈子鱼..... (69)
35. 沙锅牛尾汤..... (59)	15. 清烤鳊鱼..... (69)
三、羊肉类..... (60)	16. 西湖鱼..... (70)
1. 白酒烤羊排..... (60)	17. 一鱼三味..... (70)
2. 葱爆羊肉片..... (60)	18. 茄汁鲳鱼..... (70)
3. 糖醋羊肉..... (60)	19. 五香鲳鱼..... (71)
4. 蒜子煨羊方..... (60)	20. 荔枝鱼..... (71)
5. 辣味烧羊肉..... (61)	21. 春笋烧鲳鱼..... (71)
6. 扒羊肉条..... (61)	22. 五丝红蒸鱼..... (71)
7. 子姜羊肉丝..... (61)	23. 烧汁鱼..... (72)
8. 红烧羊肉..... (61)	24. 干烧鱼..... (72)
9. 粉蒸羊肉..... (62)	25. 烧划水..... (72)
10. 赛蜜羊肉..... (62)	26. 沙锅鲢鱼..... (73)
11. 烤羊肚..... (62)	27. 家常炖比目鱼..... (73)
四、其他畜肉类..... (62)	28. 将军下马..... (73)
1. 黄焖野兔..... (62)	29. 五柳青鱼..... (74)
2. 广汉缠丝兔..... (63)	30. 醋煽鲤鱼..... (74)
3. 鲜煽兔丝..... (63)	31. 黄焖鳊鱼..... (74)
4. 花红兔丁..... (63)	32. 糖醋活鲤鱼..... (75)
5. 荷叶火夹兔..... (63)	33. 清炖河鳗..... (76)
6. 炒田鸡腿..... (63)	34. 明珠鳊鱼..... (76)
7. 生炊狗肉..... (64)	35. 鲫鱼藏肉..... (76)
8. 肉片田鸡腿..... (64)	36. 青蛤余鲫鱼..... (77)
9. 菊花龙凤羹..... (64)	37. 香酥小花鱼..... (77)
10. 双菇炖南蛇..... (65)	38. 酸菜蒸鲫鱼..... (77)
五、鱼类..... (65)	39. 红烧带鱼..... (77)
1. 干层黄鱼..... (65)	40. 酥鲜鲫鱼..... (78)
2. 松塔黄鱼..... (65)	41. 煎烹带鱼..... (78)
	42. 红烧鱼块..... (78)
	43. 家常熬胖头鱼..... (78)
	44. 砂锅胖头鱼..... (79)

45. 烤比目鱼·····	(79)	87. 鱼冻·····	(92)
46. 酥鲫鱼·····	(79)	88. 余鲫鱼萝卜丝·····	(92)
47. 侉炖明太鱼·····	(79)	89. 赛螃蟹·····	(92)
48. 家常烧象皮鱼·····	(80)	90. 香菇鱼盒·····	(93)
49. 清蒸鲟鱼·····	(80)	91. 糖醋脆皮鱼·····	(93)
50. 干炸银鱼·····	(80)	92. 红烧鳊鱼段·····	(93)
51. 菊花清鱼·····	(81)	93. 炒蝴蝶鳞片·····	(94)
52. 青鱼煽·····	(81)	94. 生爆鳝丝·····	(94)
53. 荷包鲫鱼·····	(81)	95. 烧生鳊鳞片·····	(94)
54. 出骨刀鱼球·····	(82)	96. 炖生敲·····	(94)
55. 炸芙蓉银鱼·····	(82)	97. 爆鳝·····	(95)
56. 糖醋瓦块鱼·····	(82)	98. 鳝段焖肉·····	(95)
57. 辣子鲟鱼块·····	(83)	99. 油爆菊花鳊鱼·····	(95)
58. 花生番茄鱼丁·····	(83)	100. 三鲜烩鳊羹·····	(96)
59. 酥炸生仁鱼排·····	(83)	101. 原煨三丝鳊筒·····	(96)
60. 白汁鱼丸·····	(83)	102. 太极鳊鱼·····	(96)
61. 墨鱼过桥·····	(84)	103. 清炒鳊糊·····	(96)
62. 清汤刀鱼丸子·····	(84)	104. 糖醋脆鳊·····	(97)
63. 烩三色鱼圆·····	(84)	105. 脆鳊煮干丝·····	(97)
64. 软炸香春鱼卷·····	(85)	106. 炒芙蓉鳊片·····	(97)
65. 酥炸麻仁鱼卷·····	(85)	107. 腐皮鳊卷·····	(98)
66. 炸腐衣鱼卷·····	(85)	108. 炸鳊串·····	(98)
67. 糖醋鱼卷·····	(86)	109. 爆鱿鱼卷·····	(98)
68. 红烧鱼·····	(86)	110. 炒鱿鱼肉片·····	(99)
69. 三丝鱼卷·····	(86)	111. 酸辣鱿鱼锅巴·····	(99)
70. 松炸银鼠鱼·····	(86)	112. 锅巴鱿鱼·····	(99)
71. 软炸鲨鱼条·····	(87)	113. 油爆墨斗鱼·····	(100)
72. 滑熘鱼片·····	(87)	114. 椒盐墨鱼卷·····	(100)
73. 煎烹鱼片·····	(87)	115. 附: “花椒盐”的制法·····	(100)
74. 炸松仁鱼片·····	(87)	116. 炒青椒墨鱼条·····	(100)
75. 酸辣黄鱼羹·····	(87)	117. 红扒排翅·····	(101)
76. 糟溜鱼片·····	(88)	118. 三丝烩鱼翅·····	(101)
77. 焦溜鱼片·····	(88)	119. 凤丝鱼翅·····	(101)
78. 香糟黄鱼片·····	(89)	120. 琵琶鱼翅·····	(102)
79. 炒乌鱼片·····	(89)	121. 奶汁鱼皮·····	(102)
80. 桂花鱼片·····	(89)	122. 糟蛋烧鱼唇·····	(103)
81. 红炖鳊鱼·····	(90)	123. 红烧鱼皮·····	(103)
82. 芙蓉鱼片·····	(90)	124. 干贝鱼肚·····	(103)
83. 菊花黄鱼肚·····	(90)	125. 鸡茸扒鲜鲍·····	(104)
84. 拆扒鲢鱼头·····	(91)	126. 绣球鲍鱼·····	(104)
85. 红烧头尾·····	(91)	127. 三丝鲍鱼卷·····	(104)
86. 凤戏龙·····	(91)	128. 鲍鱼鸽蛋·····	(105)

129. 凤片鲍鱼·····	(105)	37. 芙蓉梅花虾·····	(117)
130. 鸡汁鱼唇·····	(106)	38. 咖喱虾球·····	(117)
131. 白扒鱼唇·····	(106)	39. 炒虾脰·····	(117)
132. 锅塌鱼肚·····	(106)	40. 番茄虾球·····	(118)
六、 虾类·····	(107)	41. 翡翠虾球·····	(118)
1. 油焖大对虾·····	(107)	42. 干贝虾球·····	(118)
2. 油爆青虾·····	(107)	43. 炒龙井虾片·····	(119)
3. 桔子大虾·····	(107)	44. 白汁橄榄虾脯·····	(120)
4. 姜汁对虾·····	(108)	45. 芙蓉鲜虾仁·····	(120)
5. 清蒸大虾·····	(108)	46. 虾仁蛋羹·····	(120)
6. 盐水大虾·····	(108)	47. 炒虾仁鲜奶·····	(120)
7. 锅塌大虾·····	(108)	48. 炒面包虾仁·····	(120)
8. 干烧明虾·····	(108)	49. 炒虾蟹·····	(121)
9. 炒凤尾虾鲜豌豆·····	(109)	50. 三丁虾仁·····	(121)
10. 桃仁板虾·····	(109)	51. 鹌蛋菜包虾仁·····	(121)
11. 炸芝麻板虾·····	(109)	52. 汆龙井虾片·····	(121)
12. 三色鲜虾·····	(110)	53. 滑炒虾片·····	(122)
13. 交切虾·····	(110)	54. 熟炆虾仁·····	(122)
14. 清炒三虾·····	(110)	55. 翠带虾·····	(122)
15. 琵琶大虾·····	(111)	56. 锅巴虾仁·····	(122)
16. 凤尾虾·····	(111)	57. 虾仁土司·····	(123)
17. 三鲜百花大虾·····	(111)	58. 葵花虾饼·····	(123)
18. 炸虾球·····	(111)	59. 梅花虾饼·····	(123)
19. 清炒大虾仁·····	(112)	60. 雪花虾仁·····	(124)
20. 荷包虾·····	(112)	61. 芝麻虾饼·····	(124)
21. 石榴虾·····	(112)	62. 水晶虾饼·····	(124)
22. 鸡斗琵琶虾·····	(113)	63. 燕尾虾排·····	(125)
23. 虾仁珊瑚·····	(113)	64. 熘大虾·····	(125)
24. 黄油煎大虾·····	(113)	65. 桃仁虾托·····	(125)
25. 葱辣大虾·····	(113)	66. 鸽蛋虾托·····	(125)
26. 软炸大虾·····	(113)	七、 其他水产类·····	(126)
27. 酒炆活虾·····	(114)	1. 红烧海参·····	(126)
28. 干炸凤尾虾·····	(114)	2. 绣球海参·····	(126)
29. 熘虾段·····	(114)	3. 花篮梅花参·····	(126)
30. 炸高丽龙虾·····	(115)	4. 清汤大乌参·····	(126)
31. 鲜虾瓢香菇·····	(115)	5. 什锦烩参丝·····	(127)
32. 炒虾腰·····	(115)	6. 大葱烧海参·····	(127)
33. 糖醋虾段·····	(116)	7. 烩蝴蝶海参·····	(127)
34. 熘虾段·····	(116)	8. 虾子扒海参·····	(127)
35. 吉利虾球·····	(116)	9. 鸡腿扒海参·····	(128)
36. 炸虾球·····	(116)	10. 海参锅巴·····	(128)

11. 三鲜海参·····	(128)	53. 红烧海螺·····	(141)
12. 鸡酥海参·····	(129)	54. 姜汁全螺·····	(141)
13. 山东海参·····	(129)	55. 鸡蓉海螺·····	(141)
14. 鸡腿扒海参·····	(129)	56. 清蒸海螺·····	(142)
15. 扒酿海参·····	(129)	57. 海螺锅巴·····	(142)
16. 金钱海参·····	(130)	58. 芙蓉海螺·····	(142)
17. 调拌海参·····	(130)	59. 凤尾海螺·····	(143)
18. 明珠海参·····	(130)	60. 炒蛭肉·····	(143)
19. 什锦海参·····	(131)	61. 生蛭黄·····	(143)
20. 生翅海参·····	(131)	62. 炆蛭黄·····	(143)
21. 麻酱烧海参·····	(132)	63. 炒海蛭子·····	(143)
22. 梅花海参·····	(132)	64. 海蛭子羹·····	(144)
23. 鱼丸海参·····	(132)	65. 金裹蛭子·····	(144)
24. 乌龙卧雪·····	(133)	66. 泥鳅钻豆腐·····	(144)
25. 乌龙藏凤·····	(133)	67. 干烧裙边·····	(144)
26. 鸡茸海参·····	(134)	68. 红烧元鱼·····	(145)
27. 海参饼·····	(134)	69. 清炖甲鱼·····	(145)
28. 红扒大乌参·····	(135)	70. 沙锅炖元鱼·····	(145)
29. 鹌蛋龙眼海参·····	(136)	71. 清蒸元鱼·····	(146)
30. 干贝萝卜球·····	(136)	72. 清汤元鱼·····	(146)
31. 绣球干贝·····	(136)	73. 元鱼烧海参·····	(146)
32. 花豉干贝·····	(136)	74. 拌蟹肉·····	(147)
33. 干贝四丝·····	(136)	75. 醉蟹·····	(147)
34. 干贝玉兔·····	(137)	76. 炸蟹粉球·····	(147)
35. 三鲜干贝·····	(137)	77. 熘蟹黄·····	(147)
36. 红烧干贝·····	(137)	78. 虎斑全蟹·····	(148)
37. 鸡汁干贝·····	(137)	79. 姜汁大蟹·····	(148)
38. 干贝四宝·····	(138)	80. 烩蟹肉·····	(148)
39. 葱蒸干贝·····	(138)	81. 裹炸蟹粉糊·····	(148)
40. 桂花干贝·····	(138)	82. 盒子蟹·····	(149)
41. 凤卷干贝·····	(138)	83. 溜仔蟹·····	(149)
42. 干贝炒鲜奶·····	(139)	84. 炒芙蓉蟹·····	(149)
43. 生扇贝·····	(139)	85. 锅烧蟹黄·····	(149)
44. 瓦糕干贝·····	(139)	86. 炒蟹脆·····	(150)
45. 菊花干贝·····	(139)	87. 炒银丝蟹粉·····	(150)
46. 炒鲜干贝·····	(140)		
47. 雪花干贝·····	(140)	八、鸡类·····	(150)
48. 红烧干贝·····	(140)	1. 热味姜汁鸡·····	(150)
49. 油炸海螺·····	(140)	2. 八宝糯米鸡·····	(150)
50. 油爆双片·····	(140)	3. 番茄焖芙蓉鸡·····	(151)
51. 汆蛤蜊肉·····	(141)	4. 德州扒鸡·····	(151)
52. 韭青炒蛭子·····	(141)	5. 绣球鸡胗·····	(151)

6. 炸八块.....	(152)	48. 嫩姜炒鸡脯.....	(165)
7. 布袋鸡.....	(152)	49. 酱油嫩鸡.....	(165)
8. 麻辣鸡.....	(152)	50. 酥炸雪花鸡扇.....	(165)
9. 柴把鸡.....	(153)	51. 熘香椿鸡卷.....	(165)
10. 砂锅焗鸡.....	(153)	52. 鸡豆花.....	(166)
11. 荷包鸡.....	(153)	53. 桃酥鸡糕.....	(166)
12. 糟炒鸡丝.....	(153)	54. 花椒鸡丁.....	(166)
13. 脆肉片皮鸡.....	(154)	55. 蜀余鸡.....	(166)
14. 百花仔鸡.....	(154)	56. 鸳鸯松鸡.....	(167)
15. 印度焗鸡.....	(154)	57. 椒麻鸡.....	(167)
16. 潮州豆腐鸡.....	(154)	58. 棒棒鸡.....	(167)
17. 太爷鸡.....	(154)	59. 怪味鸡块.....	(167)
18. 广州文昌鸡.....	(155)	60. 苹果鸡.....	(168)
19. 如意留鸡.....	(155)	61. 清蒸鸡.....	(168)
20. 焦溜童鸡.....	(155)	62. 铁扒仔鸡.....	(168)
21. 锅烧鸡.....	(156)	63. 蚝油煎软鸡.....	(168)
22. 白果烧鸡.....	(156)	64. 红酥鸡.....	(169)
23. 贵妃鸡.....	(156)	65. 炸芝麻桃仁鸡.....	(169)
24. 油淋童鸡过桥.....	(156)	66. 鸡茸豌豆.....	(169)
25. 八宝鸡.....	(157)	67. 蛋美鸡.....	(170)
26. 三套鸡.....	(158)	68. 金钱鸡.....	(170)
27. 荷叶米粉鸡.....	(158)	69. 荷叶彩蒸鸡肉.....	(170)
28. 双蒸鸡.....	(158)	70. 松子鸡卷.....	(171)
29. 松子焖鸡.....	(159)	71. 酸辣鸡球.....	(171)
30. 冬虫草蒸母鸡.....	(159)	72. 五色熘鸡米.....	(171)
31. 栗子鸡脯.....	(159)	73. 扣鸡.....	(171)
32. 清汤蛤蟆鸡.....	(160)	74. 格子呢鸡.....	(172)
33. 黄泥煨鸡.....	(160)	75. 醋熘鸡.....	(172)
34. 香炸仔鸡.....	(161)	76. 小煎鸡.....	(172)
35. 西瓜鸡.....	(161)	77. 生烧鸡翅.....	(172)
36. 葱油全鸡.....	(161)	78. 炸熘鸡卷.....	(173)
37. 风鸡.....	(162)	79. 三丝鸡卷.....	(173)
38. 清炖二鸡.....	(162)	80. 银苗鸡丝.....	(173)
39. 锅贴鸡.....	(162)	81. 茄汁鸡球.....	(174)
40. 醉鸡.....	(163)	82. 西露童鸡.....	(174)
41. 软炸鸡肝.....	(163)	83. 碧绿鸡球.....	(174)
42. 油淋仔鸡.....	(163)	84. 姜芽炒鸡片.....	(174)
43. 辣子鸡.....	(163)	85. 瓜姜毛豆烧仔鸡.....	(175)
44. 香油凤尾鸡.....	(163)	86. 干笋焖鸡.....	(175)
45. 多味香鸡.....	(164)	87. 菠萝炒鸡丁.....	(175)
46. 黄焖鸡块.....	(164)	88. 宫保鸡丁.....	(175)
47. 香酥鸡.....	(164)	89. 碎米鸡丁.....	(175)

90. 鲜桃仁笋鸡丁·····	(176)	23. 冬虫焖鸭·····	(188)
91. 鲜莲子鸡丁·····	(176)	24. 沉香焖鸭·····	(188)
92. 汽锅鸡·····	(176)	25. 火腿炖鸭·····	(189)
93. 陈皮鸡丁·····	(177)	26. 荷叶包鸭·····	(189)
94. 酱包鸡丁·····	(177)	27. 东江窝全鸭·····	(189)
95. 家常鸡块·····	(177)	28. 荔荷大鸭·····	(190)
96. 咖喱鸡块·····	(177)	29. 枕头鸭子·····	(190)
97. 芝麻鸡·····	(178)	30. 芥末鸭掌·····	(190)
98. 炸芝麻鸡棒·····	(178)	31. 大白鸭子·····	(190)
99. 纸花双色鸡·····	(178)	32. 樟茶鸭子·····	(190)
100. 松子扒酥鸡腿·····	(179)	33. 烩鸭四宝·····	(191)
101. 炸面包鸡腿·····	(179)	34. 扒瓢鸭舌·····	(191)
102. 酒烧鸡翅·····	(179)	35. 干贝扒鸭块·····	(191)
103. 瘤桃仁鸡卷·····	(180)	36. 桃仁酥鸭方·····	(192)
104. 纸包鸡·····	(180)	37. 干菜焖鸭块·····	(192)
105. 滑溜鸡片·····	(180)	38. 芥蓝菜炒烤鸭片·····	(192)
106. 红扒鸡·····	(180)	39. 软熘鸭心·····	(193)
107. 芙蓉鸡片·····	(181)	40. 栗子鸭脯·····	(193)
九、鸭类·····	(181)	41. 八珍扒鸭·····	(193)
1. 香酥鸭·····	(181)	42. 蚝油鸭脚·····	(193)
2. 焖松子酥鸭·····	(181)	43. 黄焖鸭肝·····	(194)
3. 烩鸭舌掌·····	(182)	44. 雪花鸭肝·····	(194)
4. 叉烧烤鸭·····	(182)	45. 姜爆鸭丝·····	(194)
5. 葱段扒鸭·····	(182)	46. 魔芋烧鸭·····	(194)
6. 丁香鸭子·····	(182)	47. 富贵鸭子·····	(194)
7. 挂卤烤鸭·····	(183)	十、其他禽类·····	(195)
8. 红曲酱鸭·····	(183)	1. 冬菜野鸭脯·····	(195)
9. 盐水鸭·····	(183)	2. 红花焖仔鸽·····	(195)
10. 出骨母油八宝鸭·····	(184)	3. 炸山鸡煽·····	(196)
11. 三套鸭·····	(184)	4. 鸳鸯飞龙·····	(196)
12. 烤全鸭·····	(184)	5. 金钱飞龙·····	(196)
13. 清汤芙蓉鸭·····	(185)	6. 炒鸽松·····	(197)
14. 料烧鸭·····	(185)	7. 炸铁雀·····	(197)
15. 酥肥鸭块·····	(185)	8. 荔汁鹌鹑·····	(197)
16. 八宝填鸭·····	(186)	9. 百花乳鸽·····	(198)
17. 金银填鸭·····	(186)	10. 果蛋酱汁鹌鹑·····	(198)
18. 锅巴填鸭·····	(186)	11. 绿乌银珠鹌鹑·····	(198)
19. 绍酒烹鸭·····	(187)	12. 韭黄野鸭脯·····	(198)
20. 水晶鸭子·····	(187)	13. 熘雀脯·····	(199)
21. 烩什锦鸭羹·····	(187)	14. 荷花铁雀·····	(199)
22. 冬菜扒鸭·····	(188)	15. 肉饼野鸭·····	(199)

16. 烩野鸭羹·····	(200)	35. 肉末蛋羹·····	(207)
17. 香酥飞龙·····	(200)	36. 水炒鸡蛋·····	(208)
18. 鸳鸯戏水·····	(200)	37. 芙蓉煎滑蛋·····	(208)
19. 软酥整鹌鹑·····	(201)	38. 滑蛋青瓜·····	(208)
20. 杏仁鹌鹑片·····	(201)	39. 火腿煎蛋·····	(208)
21. 玉带野鸭卷·····	(201)	40. 蛋煎银鱼仔·····	(208)
十一、蛋类·····	(201)	41. 鲜蛋煎笋丝·····	(208)
1. 椿芽烘蛋·····	(201)	42. 小泥肠炒鸡蛋·····	(208)
2. 榴子嫩蛋·····	(202)	43. 口蘑炒鸡蛋·····	(209)
3. 荷包鸡蛋·····	(202)	44. 豌豆炒鸡蛋·····	(209)
4. 虎皮鸡蛋·····	(202)	45. 糖酱炒蛋·····	(209)
5. 黄浦炒蛋·····	(202)	46. 鸡丝炒蛋·····	(209)
6. 鸳鸯蛋·····	(202)	47. 蛭子肉炒蛋·····	(209)
7. 肉丁脆皮蛋·····	(203)	48. 五柳彩蛋·····	(209)
8. 三鲜凤凰蛋·····	(203)	49. 清炒鸡蛋·····	(209)
9. 炸鸡蛋卷·····	(203)	50. 蛋炒肉丝·····	(210)
10. 脆皮蛋·····	(203)	51. 银鱼炒蛋·····	(210)
11. 蒸三蛋·····	(203)	52. 叉烧炒蛋·····	(210)
12. 凤凰蛋·····	(203)	53. 银芽炒滑蛋·····	(210)
13. 如意蛋卷·····	(204)	54. 火腿炒蛋·····	(210)
14. 蛋蒸粉丝虾米·····	(204)	55. 白油嫩蛋·····	(210)
15. 虾仁跑蛋·····	(204)	56. 鱼香炒蛋·····	(210)
16. 鱼香螃蟹蛋·····	(204)	57. 韭黄炒蛋皮·····	(211)
17. 蛤仁蒸蛋羹·····	(204)	58. 韭菜炒蛋·····	(211)
18. 香葱焗蛋·····	(205)	59. 赛蟹粉·····	(211)
19. 蟹茸煎蛋·····	(205)	60. 番茄炒蛋·····	(211)
20. 白菜煎鸡蛋·····	(205)	61. 酥麻蛋饺·····	(211)
21. 洋葱叉烧煎蛋·····	(205)	62. 花月蛋饺·····	(211)
22. 熘黄菜 (1) ·····	(205)	63. 三鲜蛋饺·····	(212)
23. 熘黄菜 (2) ·····	(205)	64. 摊黄菜·····	(212)
24. 熘黄菜 (3) ·····	(206)	65. 赛螃蟹 (1) ·····	(212)
25. 蛋松 (1) ·····	(206)	66. 赛螃蟹 (2) ·····	(212)
26. 蛋松 (2) ·····	(206)	67. 赛螃蟹 (3) ·····	(212)
27. 蛋松 (3) ·····	(206)	68. 海米涨蛋·····	(213)
28. 蛋松 (4) ·····	(206)	69. 沪卅烘蛋·····	(213)
29. 榴子蒸蛋·····	(206)	70. 老烧蛋·····	(213)
30. 虾仁蛋羹·····	(207)	71. 拔丝蛋块·····	(213)
31. 金银蛋饺·····	(207)	72. 珊瑚锦绣蛋·····	(213)
32. 蒸蛋羹 (1) ·····	(207)	73. 凤眼鹌鹑蛋·····	(214)
33. 蒸蛋羹 (2) ·····	(207)	74. 三鲜焖蛋·····	(214)
34. 蒸蛋羹 (3) ·····	(207)	75. 虾仁涨蛋·····	(214)
		76. 醋溜松花蛋·····	(214)

77. 锅贴鹌鹑蛋	(214)
78. 麻茸鹌鹑蛋	(215)
79. 水晶鹌鹑蛋	(215)
80. 香桃鹌鹑蛋	(215)
81. 芙蓉鹌鹑蛋	(215)
82. 琥珀鸽蛋	(216)
83. 酿鸽蛋	(216)
84. 炸荷包鸽蛋	(216)
85. 含苞待放	(217)
86. 吐丝鸽蛋	(217)
87. 凤眼鸽蛋	(217)
88. 兰花鸽蛋	(218)
89. 熘鸽蛋饺	(218)

十二、素菜类 (218)

1. 炒素辣子鸡	(218)
2. 翡翠鸡丝	(218)
3. 素虾仁海参	(219)
4. 宫保素鸡丁	(219)
5. 烧素海参	(219)
6. 酥炸素黄雀	(220)
7. 炒鸡丁	(220)
8. 咖喱鸡块	(220)
9. 板栗子鸡	(220)
10. 红烧甲鱼	(220)
11. 炒豆腐衣	(221)
12. 松仁鱼米	(221)
13. 炸素虾球	(221)
14. 脆皮烧鸡	(221)
15. 椒盐虾仁	(222)
16. 芝麻鱼排	(222)
17. 素糖醋整鱼	(222)
18. 茄汁鱼片	(223)
19. 鱼香肉丝	(223)
20. 桂花肉	(223)
21. 花生肉丁	(223)
22. 炸溜荔枝肉	(224)
23. 素火腿	(224)
24. 素鸡	(224)
25. 芹黄牛肉丝	(224)
26. 糖醋排骨	(224)
27. 糖醋素排骨	(225)

28. 虎皮鸽蛋	(225)
29. 什锦油面筋	(225)
30. 椒炒面筋丝	(226)
31. 乳腐大烤	(226)
32. 炸响铃	(226)
33. 蚂蚁上树	(226)
34. 冬菇炒面筋	(227)

十三、蔬菜类 (227)

1. 海米烧菜心	(227)
2. 干煸四季豆	(227)
3. 干煸青椒苦瓜	(227)
4. 白玉三冬卷	(227)
5. 青椒银芽	(228)
6. 彩色里脊丝	(228)
7. 香酥冬瓜	(228)
8. 糯米藕夹	(228)
9. 脆皮菜包	(228)
10. 西卤豌豆	(229)
11. 烧拌辣椒	(229)
12. 炆豆芽菜	(229)
13. 乳汁青笋	(229)
14. 三丝白菜墩	(229)
15. 京菜茭白	(230)
16. 香油茄糊	(230)
17. 炒素虾仁	(230)
18. 拌莴苣笋	(230)
19. 麻酱莴笋尖	(231)
20. 油焖茭白	(231)
21. 糖醋炒藕丝	(231)
22. 生煸青椒	(231)
23. 青椒炒豆豉	(231)
24. 炒萝卜	(231)
25. 酱汁刀豆	(231)
26. 炒茼蒿	(232)
27. 奶油番茄	(232)
28. 青松珊瑚黄瓜	(232)
29. 茄汁藕夹	(232)
30. 炒茄子丝	(232)
31. 油焖茄子	(233)
32. 青酱茄子	(233)
33. 拌茄子泥	(233)