



医药学院 610 2 08031609

现代 厨房实用手册

江苏科学技术出版社





医药学院 610 2 08031609

现代 厨房实用手册

于允华 王大可 编
纪 重 陈 前



江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代厨房实用手册/于允华编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 1998 (2000.1 重印)

ISBN 7-5345-2622-1

I. 现... II. 于... III. ①厨房-基本知识②饮食-基本知识 IV. TS972

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 10842 号

现代厨房实用手册

编 者	于允华 王大可
	纪 重 陈 前
责任编辑	钱路生

出版发行	江苏科学技术出版社 (南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
------	--

经 销	江苏省新华书店
印 刷	盐城市印刷厂

开 本	850mm × 1168mm 1/32
印 张	15
插 页	4
字 数	360,000
版 次	1998 年 9 月第 1 版
印 次	2001 年 1 月第 5 次印刷
印 数	17 101 - 22 100 册

标准书号	ISBN 7 - 5345 - 2622 - 1/Z·417
定 价	25.00 元(精装)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前 言

厨房,是每个家庭生活中必不可少的空间,常言道:“每天开门七件事,柴米油盐酱醋茶。”没有一件能离得开厨房。近几年,随着人们对生活质量的要求不断提高和住房条件逐步改善,往日以烟熏火燎和油污为主要特征的厨房,正在加快现代化的步伐,旧貌变新颜。在硬件方面,许多家庭的厨房,墙上是釉面瓷砖,脚下是防滑地砖;各式各样的厨具设备,从挂壁式吊柜、组合操作柜到燃气灶、微波炉、电烤箱、电饭煲、电炒锅、切菜机、绞肉机、洗碗机、消毒柜等等,都已开始使用。在软件方面,如今市场上食物品种繁多,日新月异,天上飞的,地上跑的,水里游的,山上生的,地里长的,应有尽有,而人们对饮食也更加讲究科学、营养、卫生。这一切都说明:作为现代人,特别是现代家庭主妇,多么需要了解各种厨具设备使用的知识,多么需要掌握食物的挑选、鉴别、保存,以及各种美食加工制作的学问。

正是为了满足读者这一方面的需要,我们编写了《现代厨房实用手册》这本书。此书编辑过程中,选材以面向广大普通家庭为主,从我国国情实际出发,贯彻精萃、实用的原则,分类和排列也力求便于读者查阅。由于编者知识视野限制,不当之处恳请读者批评指正。

编 者

1997年12月

目 录

厨房布置与厨具使用

一、厨房布置与装修 1

厨房的布置(1) 厨房的装修(3)

二、厨具的选择和使用 4

煤气(液化气)灶(4) 微波炉(8) 电磁灶(14) 电饭锅(15)
电脑饭煲(18) 电火锅(19) 电炒锅(19) 电烤箱(20) 电冰箱
(21) 热水器(25) 抽排油烟机(27) 排气扇(29) 消毒柜(29)
洗碗机(31) 电热开水瓶(32) 电咖啡壶(34) 压力锅(35) 绞
肉机(36) 不锈钢餐具(37) 铝制餐具(38) 搪瓷餐具(41) 铁
锅(42) 菜刀(42) 净水器(43) 餐具洗洁精(44)

食物的挑选和鉴别

一、粮油酒类 46

米的挑选(46) 面粉质量的鉴别(47) 挂面质量的鉴别(47)
真假玉米面的鉴别(48) 真假豆制品的鉴别(48) 真假粉皮的鉴别
(48) 真假香油(芝麻油)的鉴别(49) 色拉油和调和油的区别(49)
真假豆油的鉴别(49) 真假菜油的鉴别(50) 真假花生油的鉴别(50)
精炼油和毛油的鉴别(51) 白酒质量的鉴别(51) 啤酒的挑选(52)
真假名酒的识别(53) 真假茅台酒、五粮液的鉴别(54) 真假威士忌酒
的鉴别(54)

二、肉类 55

鲜猪肉的挑选(55) 注水猪肉的鉴别(56) 老嫩猪肉的识别(56)
冻猪肉的挑选(57) 咸肉的挑选(57) 火腿的挑选(57) 腊肉的挑
选(58) 香肠的挑选(58) 肉松质量的鉴别(58) 猪肉脏质量的鉴
别(59) 鲜牛肉的挑选(59) 牛肉和马肉的区别(60) 鲜羊肉的挑
选(60) 冻羊肉质量的鉴别(61) 涮羊肉片的挑选(61)

三、禽蛋类 61

活禽的挑选(61) 冻禽质量的鉴别(62) 塞肫家禽的识别(62)
老鸡和嫩鸡的鉴别(63) 老鸭和嫩鸭的鉴别(63) 活禽宰杀与死禽冷
杀的鉴别(63) 光禽的鉴别(63) 注水禽肉的鉴别(64) 真假乌骨
鸡的识别(64) 烧鸡质量的鉴别(65) 野禽肉的识别(65) 板鸭的
挑选(66) 鸡蛋新鲜程度的鉴别(66) 皮蛋质量的鉴别(67) 咸蛋
的挑选(68) 生蛋与熟蛋的辨别(68)

四、鱼虾蟹类 68

鲜鱼的挑选(68) 被污染鱼的识别(69) 被农药毒死鱼的识别
(70) 活鱼的挑选(70) 冻鱼的挑选(70) 咸鱼(70) 鲜
虾的挑选(70) 螃蟹的挑选(71) 河蚌的挑选(72) 螺蛳的挑选
(72) 鳝鱼丝质量的鉴别(72)

五、干货、海味类 73

香菇的挑选(73) 真假黑木耳的识别(73) 黄花菜的挑选(74)
笋干的挑选(74) 猴头菇的挑选(74) 海参的挑选(75) 鱼肚的挑
选(75) 鱼皮的挑选(75) 鱿鱼的挑选(75) 墨鱼和章鱼的挑选
(76) 干贝的挑选(76) 虾米的挑选(76) 鱼翅的挑选(76) 鲍
鱼的挑选(76) 银鱼和黄鱼的挑选(77) 海蜇的挑选(77) 淡菜和
紫菜的挑选(77) 红枣的挑选(77) 真假桂圆的鉴别(78) 桂圆干
质量的鉴别(78) 莲子的挑选(79) 真假藕粉的鉴别(79)

六、蔬菜、水果类 80

豆芽菜的挑选(80) 蘑菇的挑选(80) 竹笋的挑选(81) 瓠子的挑选(81) 冬萝卜的挑选(81) 榨菜的挑选(82) 粉丝优劣的鉴别(82) 凉粉质量的鉴别(83) 西瓜的挑选(83) 柿子的挑选(83) 柑子质量的鉴别(84) 香蕉质量的鉴别(84) 红富士苹果的鉴别(84) 草莓的挑选(85) 鲜桂圆的挑选(85)

七、滋补、饮品类 85

真假西洋参的鉴别(85) 进口和引种西洋参的区别(86) 西洋参丸质量的鉴别(86) 真假燕窝的鉴别(87) 鹿茸质量的鉴别(88) 真假阿胶的鉴别(88) 银耳质量的鉴别(88) 真假蜂王浆的鉴别(89) 蜂蜜等级的区别(89) 真假蜂蜜的鉴别(89) 奶粉的挑选(90) 真假奶粉的识别(91) 鲜牛奶的识别(92) 炼乳质量的鉴别(92) 乳酸菌奶和乳酸奶的区别(92) 饮料的挑选(93) 果汁及真假果汁的识别(94) 汽水质量的鉴别(95) 真假矿泉水的鉴别(95) 茶叶质量的鉴别(96) 几种名茶特色与识别(97)

八、其他类 98

食糖质量的鉴别(98) 裱花蛋糕的挑选(98) 罐头食品的挑选(99) 食盐质量的鉴别(100) 酱油质量的识别(101) 味精真假优劣的鉴别(101) 真假八角的认识(102) 熟食的挑选(103) 休闲食品的挑选(103) 特殊营养食品的挑选(104) 食品标签的识别(104)

食物的加工制作和食法

一、肉类 106

咸肉的制作(106) 酱肉的制作(106) 香肠的制作(106) 香肚的制作(107) 火腿的制作和食法(107) 京式火腿的制作(108) 腊肉的制作(108) 广式腊肉的制作(109) 腊猪心的制作(109) 腊猪

头的制作(109) 肴肉的制作(110) 无锡肉骨头的制作(110) 叉烧肉的制作(110) 皮冻的制作(110) 肉皮的食法(111) 坛子肉的制作(112) 酱牛肉的制作(112) 腊牛肉的制作(112) 五香牛肉干的制作(113) 兔肉的加工(113) 狗肉的制作(113) 怎样做烤羊肉串(114) 羊糕的制作(114) 肉松的制作(115) 卤菜的制作(115) 怎样食用猪身上不同部位的肉(116) 油炸肉皮的制作(117)

二、禽蛋类 117

烧鸡的制作(117) 风鸡的制作(118) 糟鸡的制作(118) 酱油风鸡的制作(118) 白斩鸡的制作(119) 酱鸭的制作(119) 盐水鸭的制作(119) 烤鹅的制作(119) 咸蛋的制作(120) 怎样腌蛋油多味鲜(120) 皮蛋的制作(121) 皮蛋的食法(121) 醉蛋的制作(122) 蛋松的制作(122) 五香茶鸡蛋的制作(123) 糟蛋的制作(123)

三、鱼虾类 123

食鱼大有讲究(123) 鱼各部位的食法(124) 鱼丸的制作(125) 鱼片的制作(125) 鱼鳞冻的制作(126) 咸鱼的制作(126) 风鱼的制作(127) 糟鱼的制作(127) 风鳗的制作(127) 墨鱼干的制作(127) 鱼松的制作(127) 螃蟹的加工制作(128) 河蚌的食法(130) 醉蚶的制作(130) 蛏子、圆蛤、梅蛤去泥法(130)

四、蔬菜类 131

保护蔬菜中维生素的方法(131) 咸萝卜的腌法(131) 白干萝卜的腌法(132) 辣椒萝卜的制作(132) 辣萝卜丝的制作(132) 辣萝卜条的制作(132) 辣萝卜干的制作(132) 五香萝卜条的制作(133) 五香萝卜丝的制作(133) 榨菜萝卜的制作(133) 酸萝卜菜的制作(134) 麻辣萝卜丝的制作(134) 胡萝卜的腌制(134) 辣味胡萝卜的制作(134) 腌白菜(134) 咸辣白菜的制作(135) 酸辣白菜的制作(135) 朝鲜辣白菜的制作(135) 渍酸白菜的制作(136) 大头菜

的腌制(136) 酸辣疙瘩的制作(136) 倒笃菜的制作(136) 五香疙瘩的腌法(137) 芥菜头的腌制(137) 雪里蕻的腌制(137) 腌豆角(138) 腌茄子(138) 腌芹菜(139) 腌青柿椒(139) 整腌辣椒(139) 腌碎片红辣椒(139) 芝麻辣菜丝的制作(140) 青菜的腌制(140) 腌辣菜丝(140) 酱莴笋的腌制(141) 甜莴笋的腌制(141) 酱瓜的制作(141) 酱西瓜皮的制作(141) 酱姜的制作(141) 甜酱芽姜的制作(142) 桂花生姜的制作(142) 糖冰姜的制作(142) 酱汁锦丝的制作(142) 糖醋藕的腌制(143) 糖醋蒜头的腌制(143) 翡翠蒜的制作(143) 凉拌洋白菜的制作(143) 京冬菜的制作(143) 菜干的晒制(144) 烫菜干的制作(144) 雪里蕻干菜笋的制作(145) 梅干菜的制作(145) 干辣椒的制作(146) 笋干的制作(146) 笋丝的制作(146) 泡菜的制作(146) 番茄的加工(147) 香椿的腌制(147) 金针菜蒸制法(148) 鲜藕的几种制作方法(148) 土豆的几种制作方法(148) 怎样发黄豆芽(149) 怎样发绿豆芽(149) 怎样发无根豆芽(150) 怎样腌菜才能又绿又脆(150) 怎样腌菜不烂(150) 酸黄瓜的制作(151) 乐笋的加工与食法(151)

五、豆、酱类 151

笋豆的制作(151) 甜豆的制作(152) 腊八豆的制作(152) 速冻豌豆的制作(152) 冷冻毛豆籽的制作(153) 臭豆腐的做法(154) 豆豉的制作(154) 豆瓣酱的制作(154) 豆酱的制作(155) 甜面酱的制作(155) 辣椒酱的制作(156) 腐乳的制作(156) 豆腐脑的制作(157)

六、米面类 157

怎样发面(157) 怎样用红茶菌液发面(159) 怎样和好面(159) 怎样保护面食的营养成分(160) 怎样蒸馒头(160) 花卷和葱油花卷的做法(160) 银丝卷的做法(161) 春饼和单饼的做法(161) 家常饼的做法(162) 牛肉饼的做法(162) 烫面葱花饼的做法(162) 葱油饼的做法(163) 馅饼的做法(163) 麻酱烧饼的做法(163) 家常

面的做法(163) 炸酱面和打卤面的做法(164) 冷面的做法(164)
 肉丝干拌面的做法(164) 汤包的做法(164) 豆沙包和枣泥包的做
 法(165) 水饺的做法(165) 锅贴的做法(166) 炸冬菜角(166)
 油炸馄饨的做法(167) 白糖麻花的做法(167) 糖酥麻条的做法(167)
 黄油花色小面包的做法(168) 桃仁黄油鸡蛋酥的做法(168) 油酥的
 做法(168) 咖喱鸡馅饼的做法(169) 开口笑的做法(169) 多味串
 的做法(169) 蛋糕的做法(170) 发糕的做法(170) 方糕的做法
 (170) 蜂糕的做法(170) 千层糕的做法(171) 黄松糕的做法
 (171) 猪油松糕的做法(171) 赤豆糕的做法(172) 夹沙条头糕的
 做法(172) 米粽的做法(173) 烧卖的做法(174) 春卷的做法
 (175) 汤圆的做法与多种食法(175) 油炸小汤圆的做法(176) 麻
 团的做法(176) 猪油夹沙八宝饭的做法(177) 糯米酒酿的做法(177)
 怎样做冷冻甜酒点心(178) 腊味饭的做法(178) 面筋的做法(179)
 油面筋的做法(179) 怎样做烤麸(179) 怎样做凉粉(179) 怎样做
 藕粉(180)

七、馅料类 180

赤豆沙馅心(180) 绿豆沙馅心(180) 鲜肉馅心(180) 蟹粉馅
 心(181) 虾肉馅心(181) 三丁馅心(181) 水晶馅心(181) 菜
 馅心(182) 百果馅心(182) 枣泥馅心(182) 荠菜猪油馅心(182)
 炒肉馅心(182) 京冬菜馅心(182) 萝卜馅心(183) 饺子馅心
 (183)

八、干货类 184

肉皮的涨发(184) 鱼肚的涨发(184) 鲈鱼的焖发(185) 海参
 的涨发(185) 蹄筋的涨发(186) 鱼翅的涨发(187) 干贝的涨发
 (187) 燕窝的涨发(188) 墨鱼干的涨发(188) 鲍鱼的涨发(188)
 鱼唇的涨发(188) 猴头菇的涨发(188) 海蜇的涨发(188) 海带的
 泡发(189) 木耳的涨发(189) 水发金针菜(189) 发菜的涨发
 (189) 扁尖的涨发(189) 干笋的涨发(190) 玉兰片的涨发(190)

香菇的泡发(190) 西米的涨发(190)

九、炒货、糖果类 190

奶油西瓜子的炒法(190) 酱油瓜子的制法(191) 话梅西瓜子的炒法(191) 南瓜子(葵花子)的炒法(191) 多味香瓜子的炒法(191) 松子的炒法(192) 榛子的炒法(192) 香榧子的炒法(192) 杭州山核桃的做法(192) 椒盐花生米的炒法(193) 玫瑰奶油花生米的炒制(193) 油炸花生米的炒制(193) 糖酥花生米的制作(193) 五香花生米的制作(193) 花生糖的制作(194) 芝麻糖的制作(194) 核桃糖的制作(194) 椒盐巧克力核桃的制作(194) 玫瑰糖豆瓣的制作(195) 五香豆的制作(195) 兰花豆的制作(195)

十、其他类 195

酸牛奶的制作(195) 银耳花生汤的制作(196) 山楂糕的制作(196) 山楂酱的制作(196) 冬瓜条的制作(197) 苹果酱的制作(197) 果丹皮的制作(197) 鲜果汁的制作(198) 柠檬酱的制作(198) 橘皮酱的制作(199) 菠萝冻的制作(199) 果仁脆枣的做法(199) 怎样煮咖啡(200) 怎样做凉拌菜(201)

刀工和烹调

一、刀工的基本要求 202

二、家庭常用的几种刀法 203

切(203) 片(204) 剁(205) 剞(206)

三、配菜的方法 206

荤素搭配(207) 色彩搭配(207) 口味、形状搭配(207)

四、烹调方法 208

烧(208) 炒(210) 熘(211) 爆(212) 炸(212) 煎
(214) 腌(215) 炆(215) 余(215) 煨(216) 炖(216)
蒸(217) 卤和酱(217)

五、烹调时怎样掌握火候 218

炒蔬菜(218) 炒肉菜(218) 焦熘菜(218) 炖肉(218)

调味品的使用和制作

一、调味品的使用 220

盐(220) 酒(221) 啤酒(221) 味精(222) 酱油(223)
大葱(223) 姜(224) 蒜(224) 花椒(224) 大料(225)

二、调味汁(料)的制作 225

葱油汁(225) 鱼香汁(225) 葱姜油(226) 糖醋汁(226)
香味酱油(226) 椒盐(226) 椒麻汁(226) 芥末糊(227) 怪味
汁(227) 红曲汁(227) 三合油汁(227) 辣油(227) 番茄酱
(227) 花生酱(228) 芝麻酱(228) 火锅调料(228)

食物的贮存和保鲜

一、粮油酒类 230

大米保存法(230) 面粉保存法(231) 挂面保存法(231) 黄
豆、蚕豆、小豆保存法(231) 绿豆贮存法(231) 花生米贮存法(232)
山芋贮存法(232) 猪油保存法(233) 植物油贮存法(233) 啤酒的
贮存(234) 白酒的贮存(235) 黄酒的贮存(235) 葡萄酒与果酒的
贮存(235) 香槟酒和汽酒的贮存(236)

二、肉类	236
猪肉的贮存(236) 鲜牛肉的保鲜(237) 火腿的保存(237)	
香肠的贮存(238) 咸肉的保存(238) 腊味食品的保存(238)	
三、禽蛋类	238
鲜鸡肉的保鲜(238) 鲜蛋的贮存(239) 咸鸡蛋的贮存(239)	
四、鱼虾蟹类	240
活鱼的保存(240) 鲜鱼的保存(240) 鱼圆的保存(240) 咸鱼的贮存(240)	
河蟹的保存(241) 鲜虾的保存(241)	
五、海味类	241
墨鱼干的贮存(241) 海带的贮存(241) 海蜇的贮存(241)	
虾皮的贮存(242) 干虾的贮存(242)	
六、蔬菜、水果类	242
新鲜蔬菜的保鲜(242) 大白菜的贮存(243) 鲜萝卜的贮存(243)	
番茄的贮存(244) 土豆的贮存(244) 冬瓜的贮存(245) 韭菜保鲜法(245)	
大葱大蒜保鲜法(245) 生姜保鲜法(245) 辣椒和柿子椒保鲜法(246)	
黄瓜保鲜法(246) 蒜苗保鲜法(246) 冬笋的贮存法(246)	
蘑菇保鲜法(247) 榨菜的贮存法(247) 开坛咸菜的贮存法(247)	
豆腐的保存法(248) 香菜的保存法(248) 苹果保鲜法(249)	
橘子贮存法(249) 梨子贮存法(250) 荔枝保鲜法(250)	
七、其他类	250
干菇保存法(250) 黑木耳、银耳保存法(251) 黄花菜保存法(251)	
冰箱如何贮存蔬菜(251) 红枣贮存法(252) 板栗贮存法(252)	
人参保存法(252) 蜂蜜贮存法(253) 月饼保存法(253)	

年糕保存法(253) 面肥保存法(254) 鲜酵母保存法(254) 碘盐保存法(254) 酱油、醋保存法(255) 茶叶贮存法(255) 速冻食品能够保鲜(255) 食物解冻后不宜再冷冻(256) 食品的冷藏期限(256)

家常美食谱

一、猪肉类 258

走油蹄膀(258) 虎皮肘子(258) 酱汁肉(259) 白汁蹄筋(259) 三鲜蹄筋(259) 蜜汁火腿(259) 香酥排骨(260) 生炒排骨(261) 荷藕炖排骨(261) 蟹粉狮子头(261) 糖醋里脊(262) 油炸双味卷(262) 蟹粉炒肉丝(263) 墨鱼炒肉丝(263) 花生肉丁(264) 辣子肉丁(264) 腐乳爆肉(265) 南瓜煲肉(265) 鱼香肉丝(265) 油炸佛手卷(266) 红烧肉片笋(266) 炒肚片(266) 炒猪心(267) 爆炒里脊丝(267) 爆三样(267) 番茄肉丁(268) 麻辣肚丝(268) 蹄肚汤(268) 拌麻辣肉皮丝(269) 温拌腰子(269) 雪梨腰片(270) 百合熘肝片(270) 油爆双脆(270)

二、牛羊肉类 271

红烩牛肉(271) 金钱牛排(271) 红焖牛肉(271) 五香牛肉(272) 粉丝牛肉羹(272) 干煸牛肉丝(273) 菠萝牛肉片(273) 酸辣牛百叶(274) 滑炒羊腱(274) 他似蜜(274) 爆羊肉(275) 涮羊肉(275) 烤羊肉串(275) 香炸羊脯(276) 鱼羊鲜饌(276) 醋熘羊肉片(276) 砂锅狗肉(277) 五香狗肉(277)

三、禽蛋类 278

清蒸鸡(278) 油泼鸡(278) 香酥鸡(278) 咖喱鸡块(279) 西瓜童鸡(279) 一鸡三吃(280) 叫化鸡(280) 怪味鸡片(281) 五彩鸡米(281) 鱼香鸡丝(282) 橘油鸡翅(282) 荠菜笋鸡片(283) 金银蹄鸡(283) 炒辣椒鸡丁(283) 香酥五仁鸡腿(284) 两吃鸡(284) 黄焖鸭(285) 香酥鸭(285) 香菇炖鸭(285) 金

针全鸭(286) 八宝鸭(286) 老藕鸭汤(287) 烧鸭舌掌(287)
 酱爆鸭丁(287) 酒醉鸭肝(288) 炒鸭心肝(288) 卤四件(288)
 蚝油鸭掌(288) 肉丝涨蛋(289) 虎皮蛋(289) 熘黄菜(290)
 蛋包豆腐(290) 蛋花豆茸羹(291) 麻酱皮蛋豆腐(291) 雪中藏金
 (291) 豆苗鸽肉片(291) 樱桃茄汁鸽(292) 麻仁鸽蛋(292)
 秋月照明珠(292)

四、鱼虾蟹类 293

砂锅鲢鱼头(293) 葱油全鱼(293) 煎转鳊鱼(294) 酸菜鳊鱼
 (294) 家常鳊鱼(295) 脆皮带鱼(295) 铁排青鱼(295) 红烧
 冰糖甲鱼(296) 粉皮烧鲢鱼(296) 红烧鲢鱼(297) 清蒸河鳊
 (297) 清蒸刀鱼(297) 糖醋鳊鱼(298) 糖醋黄鱼(298) 糖醋
 带鱼(299) 茄汁鱼片(299) 炒鱼片(300) 炒鳊糊(300) 笋丝
 烩鲜鱼(301) 荷包鲫鱼(301) 熏鱼(302) 松鼠鲈鱼(302) 沙
 嗲鳊鱼煲(302) 麒麟酥鱼排(303) 酥骨鱼(304) 边煲鱼羊卷
 (304) 莲花鱼饼(304) 粉蒸鱼片(305) 三丝黄鱼羹(305) 梅
 茸安刺鱼(306) 紫菜目鱼卷(306) 西芹鱼粒羹(306) 鳊鱼辣汤
 (307) 冬瓜卷鳊丝(307) 乌龙汤(307) 菜心鱼丸(308) 香酥
 黄鱼条(308) 松仁鱼丁(309) 翡翠鱼脯(309) 果味鱼针(309)
 五彩鱼块(310) 群鱼戏莲(310) 轻舟伴着河鲜行(311) 黑将军游
 春(311) 生烤鳊鱼(312) 粉皮辣鱼(312) 干煸大虾(312) 凤
 尾虾(313) 银杏虾仁(313) 油爆虾(313) 盐水虾(314) 翡翠
 虾仁(314) 炒虾腰(314) 三色虾仁(315) 火茸虾蘑(315) 翠
 带凤尾虾(315) 蟹粉豆腐(316) 蟹粉烩腐衣(316) 面拖蟹(316)
 蟹粉雪耳(317) 河蚌豆腐(317) 河蚌腌菜火腿汤(317) 河蚌菜苔
 (318) 槐花海鲜(318) 西兰花炒牛蛙(319) 双龙捉食(319)
 珍珠牛蛙(319) 游龙戏凤(319) 响铃海参(320) 蹄莲追宝(320)
 酥香贝串(321) 干贝蟠龙丝瓜(321) 海鲜抱蛋(321) 淡糟鲜蚌
 (322)

五、食用菌类 322

油炸鲜蘑菇(322) 香菇烧菜心(323) 番茄炒鲜蘑(323) 火茸
鲜蘑菇(323) 葱白拌双耳(324) 凉拌木耳(324) 凉拌平菇(324)
平菇炒肉片(325) 平菇海带汤(325) 平菇炒蛋(325) 双菇炒脆
(325) 香菇合(326) 烩蘑菇片(326) 草菇蛋汤(327) 五香草
菇(327) 金菇炒鱼丝(327) 彩丝金菇(328) 双色木耳(328)
红烧猴头(329) 雪菜银耳(329) 鸡肉猴头汤(330)

六、豆腐类 330

熘豆腐(330) 雪花豆腐(330) 酱汁豆腐(331) 炒豆腐松
(331) 小炒豆腐(332) 素瓢豆腐(332) 炸豆腐圆子(333) 砂
锅豆腐(333) 家常豆腐(333) 辣爆豆腐丁(334) 红白豆腐(334)
太阳豆腐(334) 蜂窝豆腐(335) 三合豆腐(335) 脆皮豆腐(335)
多彩豆腐(336) 香风老豆腐煲(336) 鸡丝拌豆腐(336) 番茄豆腐
丸(337) 青椒拌干丝(337) 鱼子腐竹(337) 大煮干丝(338)
素肉圆(338) 素红烧牛肉(338) 素糖醋鱼(339) 素鱼香肉丝
(339) 素火腿(339)

七、素菜类 339

干烧冬笋(339) 油焖笋(340) 糟烩竹笋(340) 冬瓜圆子
(341) 麻辣黄瓜(341) 凉拌苦瓜(341) 西瓜粉皮(342) 香酥
芹菜根(342) 凉拌芹菜叶(342) 糖醋熘白菜(342) 醋熘卷心菜
(343) 鱼香茄子(343) 油浸茄子(344) 椒泥茄子(344) 软炸
菠菜鱼(344) 芝麻鹦哥(345) 绿豆芽炒蛋(345) 蒜苗炒鸡蛋
(346) 珊瑚嫩藕(346) 茄汁藕松(346) 玫瑰藕圆(347) 油炸
海带(347) 油爆海带丝(347) 干煸四季豆(348) 姜汁扁豆(348)
炸土豆片(348) 芝麻金钱山药(349) 拌豌豆苗(349) 咖喱油菜花
(349) 翡翠白玉笋(350) 芝麻油菜(350) 素米粉肉(350) 素
什锦(351) 素炒三丝(351) 干烧雪菜花生(351) 酸辣汤(352)

八、甜品类 352

清蒸白蛋糕(352) 雪衣花生(353) 拔丝馒头(353) 百宝甜粥(353) 腊八粥(353) 椰奶西米露(354) 桂花煨熟藕(354) 蜜汁甜莲藕(355) 百合莲藕(355) 酒心芋蘑(355) 荸荠酒酿蛋酪(356) 西瓜盅(356) 荔枝西瓜冻(356) 蜜汁葫芦(357) 五子登科(357) 油炸牛奶糕(357) 挂霜白梨(358) 蜜汁桃脯(358) 蜜汁锅炸(359) 可可酸奶(359) 酸奶蛋糕(359) 酸奶干(360) 花生奶酪(360) 拔丝橘瓣(360) 蜜汁果条(361) 芝麻香蕉(361)

九、地方风味菜肴与小吃 361

(一) 菜肴类

川味东坡肉(361) 川味泥鳅火锅(362) 四川麻婆豆腐(362) 四川豆花(363) 粤味葱油香露鸡(363) 粤味家乡卤肉(364) 粤味锅贴鱼排(364) 北京炸鹿尾(365) 京味凤凰蛋(365) 京味软熘黄菜(366) 津菜乌龙戏珠(366) 湘味扣肉(366) 湘菜虎皮辣椒(367) 江西水浒肉(367) 江西三杯鸡(367) 河南桂花皮丝(368) 湖北香冬圆子(368) 山东锅塌鱼扇(368) 山东酥海带(369) 福建荔枝肉(369) 福建鸡茸金丝笋(370) 安徽包公鱼(370) 安徽三丝鸡茸蛋(370) 安徽寸金肉(371) 吉林扒冻豆腐(371) 东北彩云香菇(372) 无锡脆鳝(372) 苏州卷筒糯米肉(372) 苏州葱油芋头(373) 镇江夹沙肉(373) 扬州贵妃鸡(374) 金陵鸭肴(374)

(二) 小吃类

上海定升糕(374) 上海桂花糖芋艿(375) 江苏翡翠烧卖(375) 浙江猫耳朵(376) 嘉兴鲜肉粽子(376) 金华干菜油酥饼(377) 宁波汤团(378) 四川担担面(378) 成都酸辣面(379) 武汉炸米窝(379) 广东凤眼饺(380) 山东炒龙凤饭(380) 福建炒米面(381) 北京金丝卷(381) 天津鸡蛋煎饼馃子(381) 东北韭菜烙盒(382) 陕西萝卜饼(382) 山西刀削面(383) 河南煎糍粑(383)