

超值典藏书系

丛书编委会 编著
大全集



 吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

家常菜 3000 例/《超值典藏书系》丛书编委会编
著. —长春:吉林出版集团有限责任公司,2012.7

(超值典藏书系)

ISBN 978-7-5463-9925-6

I. ①家… II. ①超… III. ①家常菜肴—菜谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 126937 号

超值典藏书系 家常菜 3000 例

编 著 丛书编委会
责任编辑 师晓晖
开 本 787mm×1092mm 1/16
字 数 300 千字
印 张 20
版 次 2012 年 7 月第 1 版
印 次 2012 年 7 月第 2 次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司
(长春市人民大街 4646 号 邮编:130021)
发 行 江苏可一出版物发行集团有限公司
(南京市山西路 67 号世贸中心 4 楼 邮编:210009)
电 话 总编办:0431-85600386
市场部:025-66989810
北京市场部:010-85804668
网 址 www.keyigroup.com
印 刷 三河市杨庄双菱印刷厂

ISBN 978-7-5463-9925-6 定价:23.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话:010-85808988 025-66989810

前言

Preface

中华饮食文化博大精深、源远流长，据文献记载，早在 5000 多年前，中国已有烤肉、烤鱼等食品。周代出现称为“八珍”的名馐，对后世很有影响。汉魏南北朝时期，中国菜肴迅速发展，名菜大增。汉代蒯护发明的“五侯鲭”，即是中国最早的杂烩菜。马王堆一号汉墓出土的竹简上记有菜肴上百款。北魏贾思勰撰写的《齐民要术》中，载有 200 多种菜肴。由于佛教的传入和流行，加之南朝梁武帝的提倡，佛教斋食逐步在社会上产生影响，使中国早已出现的素菜得到进一步发展。隋唐五代时期，中国的花色菜、食疗菜也有新的发展。

宋代，中国菜的发展出现了一个高潮，汴京和临安的市肆中，冷菜、热菜、羹汤和花色菜名目繁多，数以百计。当时市场上已有标明南、北、川味的菜点和素菜，表明中国菜肴的主要风味流派在宋朝时已具雏形。

中国菜肴品种繁多，除按地区和民族分类外，还因消费对象的不同，加工制作有异，又有以下两种分类法：①消费类别。由于消费对象不同，形成了层次不一的菜品，主要有家常菜、市肆菜、公共食堂菜、寺观菜、官府菜、宫廷菜、药膳菜等。②加工类别。由于中国菜肴加工制作技法多样，菜肴形式及其作用也有一定差别，主要分为冷菜、热菜、大菜、小菜、甜菜、汤菜等。中国菜的选材非常丰富，有一句俗语称：“山中走兽云中燕，陆地牛羊海底鲜。”几乎所有能吃的东西，都可以作为中国菜的食材，但食材的选择关系到菜品的质量。

本书精选了中国菜中适合在家庭厨房中烹制的美味菜肴，以简洁的文字对每款菜肴的用料配比、制作方法，作了具体的介绍。内容丰富，科学实用，是集食养、食补、食疗于一身的菜谱书，非常适合广大家庭使用。

目录 CONTENTS

猪肝炒洋葱	1	火腿白菜汤	8
鸡蛋炒洋葱	1	猪肝炒白菜	8
花肉葱头	1	小白菜氽鱿鱼丸	8
肉末炒洋葱	1	翡翠鸽蛋汤	9
爆双花	2	甘蓝炒粉	9
肉丝炒黄花	2	甘蓝丝氽鱿鱼花	9
金针鸡丝汤	2	蒜拌甘蓝	9
金针蛋花羹	3	鱼香甘蓝丝	10
金针烧鹌蛋	3	干虾炒甘蓝	10
翠芫鸡蛋羹	3	鸭蓉炒菠菜	10
什锦雪菜	3	肉末炒菠菜	10
雪里红氽鸭丸	4	海米拌菠菜	11
银鱼雪菜汤	4	凉拌杏仁菠菜	11
鸭丝炒大芥	4	火腿香菇扒油菜	11
榨菜蛋皮肉丝汤	4	虾仁扒油菜	11
淡菜炒韭薹	5	口蘑菜心汤	12
虾皮炒韭菜	5	鸭肉炒芦笋	12
蚝油三色	5	芦笋烧鸭菇	12
枸杞松仁炒韭菜	5	荷兰豆炒鸡片	12
牛肉白菜粉丝汤	5	凉拌杏仁豌豆	13
肉片蘑菇炒白菜	6	刀豆爆双丁	13
百合菜心	6	扁豆鸡片	13
白菜鸡丸汤	6	花肉土豆焖豆角	13
清汤鸡肉白菜卷	6	碎椒拌豆角	14
海米烧白菜	7	蒜拌豇豆	14
茄汁白菜丝	7	肉丝炒豇豆	14
虾仁炆白玉	7	肚丝炒豇豆	14
砂锅排骨炖酸菜	8	双丝豇豆	15

目录 CONTENTS

鸡肉豇豆羹	15	红杞山药猪肉羹	22
红油翠瓜	15	肉片山药	22
黄酱拌茄泥	15	鸭丝炒山药	23
酱爆茄丁	16	蜜汁芝麻山药球	23
芝麻茄盒	16	排骨山药炖豆角	23
鱼香茄子煲	16	大枣山药羹	23
牛肉炖茄子	16	葡萄芋丸	24
肉片丝瓜	17	蚝油黄瓜炒薯丝	24
虾仁翠芥	17	土豆丝炒韭菜	24
三彩芥菜汤	17	芹菜炒土豆丝	24
贻贝炒芥菜	17	浇汁土豆泥	25
芥菜氽肉丸	18	鲜鱿薯丝	25
蛋皮芥菜汤	18	京糕芋泥	25
绿茵火腿汤	18	双色南瓜球	25
马齿苋肉丝汤	18	胡萝卜炒豆芽	26
松花苣苋汤	19	麻油碧菠胡萝卜	26
火腿黄花烩马齿	19	胡萝卜炒肉丝	26
清汤茭白鸭肉丸	19	清炒双蔬	26
油泼茭白丁	19	芎汁红参焖土豆	27
虾仁茭白	20	干贝水萝卜珠	27
鸡片扒生菜胆	20	白萝卜丝煮鱼丸	27
青笋鸡丝	20	扇贝萝卜汤	27
芹菜炒豆干	20	金针萝卜丝汤	28
双冬炒芹菜	21	萝卜煲猪肺	28
肉片西芹	21	白萝卜烧鸭肫	28
炆桃仁西芹	21	砂锅牛肉炖萝卜	28
蚝油口蘑炒西芹	21	鱿鱼丝拌绿豆芽	29
海米炒西芹	22	翠芹炒藕片	29
蚝油芹菜炒香菇	22	莲藕猪肉羹	29

目录 CONTENTS

紫菜荸荠汤	29	鸭心生菜汤	36
青荷莲子羹	30	生菜鱼丸汤	36
鲜百合鲫鱼羹	30	蒜泥拌菠菜	36
肉末栗子羹	30	红椒段拌菠菜	37
枣泥莲子羹	30	鸡肫拌菠菜	37
核桃糯米枣	30	羊肝炒菠菜	37
荸荠炒小白菜	31	鸭心炒菠菜	37
鲜蘑菇炒小白菜	31	黑鱼菠菜	38
小白菜煮鸭肉丸	31	菠菜鸡蛋汤	38
牡蛎小白菜汤	31	火腿菠菜汤	38
杞子田螺白菜汤	32	牡蛎油菜汤	38
虾米炒小白菜	32	火腿香菇油菜汤	39
火腿炒小白菜	32	田螺炒油菜	39
香菇煮白菜	32	木耳炒油菜	39
草菇炖白菜	33	双冬烧菜心	39
白菜烩双丁	33	蚝油扒素四宝	40
金菇烧菜心	33	海米拌油菜	40
蚝油黑白菜	33	猪心炒茼蒿	40
香干烧白菜	34	鱼丝炒茼蒿	40
醋熘白菜	34	蛤蜊煮茼蒿	41
凉拌什锦白菜心	34	蛋白茼蒿汤	41
糖醋蜇皮白菜丝	34	茼蒿鸭丸汤	41
红杞果汁白菜	35	带丝茼蒿卷	41
蒜拌生菜	35	西芹拌蜇头	42
兔肉扒生菜胆	35	红油西芹	42
蚝油香菇扒生菜	35	桃仁西芹	42
生菜肉片汤	36	花生米拌芹菜	42

目录 CONTENTS

香菇炒芹菜	43	鸭肉烧扁豆	49
双丝炒芹菜	43	鲜蘑菇炒扁豆	50
金菇炒翠芹	43	鸭肉烧芸豆	50
木耳炒西芹	43	猪心炒芸豆丝	50
瓜皮丝炒芹菜	44	砂锅鸭肫炖菜豆	50
鞭笋炒芹菜	44	鸭丝炒豇豆	51
鲜味莴笋	44	干贝排骨炖萝卜	51
姜醋莴笋	44	鲍鱼煮萝卜	51
蒜椒笋丝	44	牡蛎银丝汤	51
猪心炒莴笋	45	红油萝卜丝	52
香菇炒莴笋	45	双菇拌银丝	52
木耳炒莴笋	45	糖醋萝卜丝	52
蚝油草菇莴笋	45	清拌水萝卜	52
鸡丝莴笋	46	鸡油蘑菇炒冬瓜	52
干椒莴笋叶	46	火腿烧冬瓜	53
蜆肉拌青椒	46	冬瓜烧猪肚	53
香辣茄泥	46	赤豆煲冬瓜	53
肉片烧茄子	47	口蘑烧冬瓜	53
鸭肉炒茄丝	47	冬瓜丸子汤	54
荸荠炒茄丝	47	猪心炒丝瓜	54
蒸酿茄夹	47	肉片炒丝瓜	54
口蘑茄子大肉圆	48	丝瓜煎蛋饼	54
煎西红柿蛋饼	48	丝瓜鸭丸汤	55
荷兰豆炒番茄	48	鲜蘑丝瓜片	55
蜜汁番茄	48	虾米瓜片汤	55
糖拌西红柿	49	肉丸老黄瓜汤	55
番茄蛋奶露	49	蒜拌黄瓜	56
凉拌芦荟西红柿	49	瓜丁拌豆腐	56
凉拌红椒扁豆丝	49	酱肉拌黄瓜	56

目录 CONTENTS

清汤黄瓜肉墩	56	香干炒蕨菜	62
红椒拌苦瓜	56	虾仁炒蕨菜	63
红杞炒苦瓜	57	口蘑蕨菜	63
苦瓜炒肉丝	57	芥菜蛋皮汤	63
苦瓜鸡蛋汤	57	炸藕片	63
茶汁苦瓜汤	57	茄汁嫩藕	64
辣子鞭笋	57	清香藕片	64
口蘑炒鞭笋	58	脆耳炒嫩藕	64
鲫鱼丸煮莼菜	58	莲藕猪髓汤	64
糖醋果蔬	58	糖醋莲藕	65
鸡油茭菇	58	虾仁炒韭菜	65
凉拌银耳西兰花	59	鱿丝炒翠韭	65
鸭丝炒金针菜	59	平菇炒韭菜	65
肉末炒黄花	59	鸡丝炒韭菜	66
黄花菜炒鸡蛋	59	红杞胡桃炒韭菜	66
金针笋片	60	猪腰丝炒翠薹	66
落葵蹄花汤	60	羊肉丝炒韭薹	66
绿豆芽拌马齿苋	60	青虾炒韭薹	67
豆干木耳炒齿苋	60	干贝韭薹	67
金针马齿苋汤	61	蚝油口蘑炒韭薹	67
鞭笋炒香椿	61	香干炒蒜薹	67
香椿炒豆芽	61	羊肉丝炒蒜薹	68
香椿炒鸡蛋	61	海红炒蒜薹	68
皮蛋煮绿苋	61	肉丝炒蒜苗	68
海蜇拌苋菜	62	牡蛎炒蒜苗	68
田螺苋菜汤	62	干豆腐丝炒蒜苗	69
耳丝炒翠蕨	62	牛肉炒甘蓝	69

目录CONTENTS

辣子虾仁甘蓝	69	牛肉炒洋葱	77
海米板栗烧甘蓝	69	胡萝卜炒洋葱	77
淡菜木耳炒甘蓝	70	狗肉炒青椒	77
蚝油口蘑炒甘蓝	70	牛肉青椒丝	77
牛肉末炒香菜	70	肚片青椒	78
青椒烧花菜	70	海米炒青椒	78
明炉鸡翅炖花菜	71	蛤肉炒翠椒	78
虾仁烧花菜	71	焖肉酿尖椒	78
蒜蓉西兰花	71	海米烧扁豆荚	79
枸杞玉米鸡丁	71	平菇烧扁豆	79
鸡丝绿豆芽	72	鱼香四季豆	79
糖醋白菜心	72	红焖肉炖豆角	80
珊瑚白菜	72	青椒扁豆丝	80
虾仁白玉	72	牛肉南瓜煲	80
海米香菇白菜汤	73	鸡肉南瓜煲	80
砂锅豆腐炖白菜	73	土豆南瓜丁	81
花肉海带炖白菜	73	红烧南瓜猪排	81
排骨酸菜汤	73	南瓜莲子羹	81
明炉猪脊炖酸菜	74	蚝油口蘑烧冬瓜	81
火腿炒菠菜	74	酥炸牛肉藕盒	82
猪肉丸菠菜汤	74	红杞里脊翠笋片	82
虾米炒西芹	74	枸杞虾仁爆青笋	82
牛肉丝芹菜	75	核桃仁炒莴笋	82
干贝香菇炒芹菜	75	海米炒莴笋	83
芦笋猪腰花	75	素炒翠玉	83
鱼香茄块	76	粉丝胡萝卜汤	83
海米肉末焖茄	76	菠菜炒胡萝卜	83
羊肉炒人参果	76	香菜炒胡萝卜丝	84
麻辣羊肉葱头丝	76	木耳炒胡萝卜	84

酱炒胡萝卜丁	84	桂花芋羹	92
茄汁胡萝卜丁	84	芋头烧猪排	92
羊腩萝卜煲	85	浇汁芋头牛肉丸	92
羊肉萝卜粉丝汤	85	炸熘鲜虾芋丸	92
牛肉炖萝卜	85	翠芥豆腐煲	93
花肉烧萝卜	86	肉末豆腐羹	93
枸杞鸡丁烧萝卜	86	香辣回锅豆腐	93
香酥鸡肉萝卜饼	86	茄汁鱼鲜豆腐丸	94
海米烧萝卜	86	炸熘豆腐丸子	94
金针萝卜丝	87	麻香金针豆腐饼	94
虾丸萝卜粉丝汤	87	豆腐丝烩豌豆苗	94
火腿双丝汤	87	茄汁腐竹	95
虾皮萝卜丝汤	87	怪味腐竹	95
牡蛎萝卜丝汤	88	蚝油平菇炒鸡蛋	95
麻辣萝卜丝	88	炆金针菇	95
狗肉焖土豆	88	虾仁烩金针菇	96
双椒海米焖土豆	88	慈姑猪脊汤	96
牛肉烧薯丁	89	虾子烧香菇	96
香辣土豆条	89	素焖香菇	96
洋葱炒土豆片	89	草菇油菜	97
牛腱扣薯片	89	凉拌金菇绿豆芽	97
青椒炒土豆片	90	河虾炒瓜片	97
清香风味土豆泥	90	双色蛋炒瓜片	97
猪腰炒山药	90	猪皮丝炒丝瓜	98
羊腰炒山药	90	鸭肉末炒丝瓜	98
蜜香松仁山药	91	大鲫炖丝瓜	98
黑芝麻山药条	91	虾干丝瓜汤	98
蜜枣山药圆子	91	干贝冬瓜汤	99
什锦山药泥	91	冬瓜烧丸子	99

目录CONTENTS

火腿烧冬瓜	99	口蘑扒菜心	107
河虾烧冬瓜	100	双鲜扒菜胆	107
茄汁冬瓜鸭	100	火腿菜心	107
清肺冬瓜泥	100	油菜炒心片	108
奶油冬瓜球	100	肉末豆泡炒油菜	108
双菜冬瓜汤	100	鸡丝紫甘蓝	108
砂锅南瓜炖排骨	101	甘蓝炒腰片	108
肉末烧茄子	101	银鱼炒菠菜	109
茄子烧鱼条	101	蘑菇炒菠菜	109
糖醋茄盒	102	香醋耳竹拌菠菜	109
肉片青椒	102	猪血菠菜汤	109
青椒炒蛋	102	芹炆香干	110
扁豆炒皮丝	102	芹菜炒豆干	110
鱼香菜豆	103	西芹鲜枣	110
菜豆拌猪心	103	鱼干炒韭菜	110
荷兰豆炒鸡片	103	草鱼片扒芥蓝	111
西兰花烧鸡肉丸	103	咸蛋黄炒芥菜	111
蚝油西兰花西红柿	104	枸杞芦笋肉片汤	111
鲜贝炒西兰花	104	翠玉肉片	111
糖醋银耳拌西兰花	104	枸杞炒双丝	112
西兰花拌虾干	104	鸡片莴笋	112
菜花仔排	105	海米炒鞭笋	112
酥炸菜花	105	竹笋拌海蜇	112
砂锅白菜豆腐卷	105	火腿双冬杞叶汤	113
鸡汤香菇煮白菜	106	胡萝卜黑芝麻饼	113
鲜蘑炒白菜片	106	肉末烧萝卜	113
虾仁炒小白菜	106	糖醋白萝卜丝	113
明炉炖什锦	106	干贝猪脊炖萝卜	113
鲜美酸菜锅	107	白萝卜牛肺汤	114

目录 CONTENTS

砂锅土豆炖豆腐	114	芹叶牛肉鸡蛋羹	122
烧肉薯条炖海带	114	番茄紫菜蛋花汤	122
肉末土豆片	114	枸杞山药炖老鸭	123
拔丝山药	115	雪菜炖鸭块	123
木耳炒嫩藕	115	口蘑鸭煲	123
芹菜炒嫩藕	115	砂锅鸭肉炖白菜	123
茭白炒猪肺	116	马铃薯炖肥鸭	124
胡萝卜炒茭白	116	虫草蒸仔鸭	124
三鲜绿豆芽	116	彩珠熘鸭丸	124
陈杞萝卜炖仔鸡	116	鱼香鸭丝	125
砂锅薏米鸡	117	五福爆鸭丁	125
枸杞栗子焖鸡	117	芦笋爆鸭丁	125
草菇嫩鸡	117	清汤碧菠鸭片	126
枸杞胡桃爆鸡丁	117	明炉萝卜炖大鹅	126
双子爆鸡丁	118	鹅肉火锅	126
豌豆烧鸡丁	118	核桃烧鸽丸	126
香煎鸡肉饼	118	刀豆烧鸽块	127
珍珠凤翅	119	枸杞蒸肉鸽	127
鸡翅烧豆角	119	明炉肥鸽炖甲鱼	127
菊香清汤鸡丸	119	双冬鸽肉汤	128
浓汁鸡脯菜卷	119	红杞乌参鸽蛋汤	128
黄花扣烩鸡肉丸	120	茄汁藕烧猪排	128
碧菠拌鸡脯丝	120	冰糖枸杞烧猪排	129
猴头菇乌鸡煲	120	天麻山药烧仔排	129
砂锅竹荪鸡丸汤	121	红烧珍珠排骨	129
三色熘鸡肝	121	翡翠豉香猪仔排	129
香菜鸡肝羹	121	土豆南瓜排骨锅	130
黄鱼鸡蛋羹	122	甘蔗参茸猪骨汤	130
墨花鸡蛋羹	122	白果猪脊汤	130

目录 CONTENTS

红果猪脊骨汤	131	芪汁双色肚片	138
明炉骨汤炖酸菜	131	洋葱肚片	139
精参焖香肘	131	白菜炒肚片	139
砂锅肘子	131	猪肚烩莲子	139
兰花扣猪肘	132	三色肚丝汤	140
葱烧肘花	132	枣香梅花猪肝汤	140
明炉酥肉炖群菇	132	杞叶猪肝汤	140
浇汁百合猪肉饼	133	清汤苋菜氽猪肝	140
翠笋烧大肉丸	133	番茄猪肝	141
炸熘猪肉丸	133	黄豆芽炒猪肝	141
菊汁猪肉丸	134	口蘑爆肝丁	141
双花汁氽猪肉丸	134	蒜香白菜炒猪肝	142
生菜胆氽里脊丝	134	凉拌菠菜猪肝	142
多彩肉片汤	135	香菜炒肺片	142
什锦炒肉片	135	柠檬肺丁	142
茭白蹄花汤	135	蕻菜炒猪肺	143
双黄烩蹄丁	135	赤豆猪肺汤	143
猪蹄双豆煲	136	金针烩猪肺	143
鹿茸焖蹄块	136	参肺蛋花羹	143
黄花炒腰条	136	草鱼猪血糕	144
胡萝卜爆腰片	136	火腿三拼	144
什锦熘腰花	137	胡萝卜牛肉焖锅	144
胡萝卜猪腰汤	137	翡翠香菇牛腩煲	145
白果猪腰羹	137	香菇焖牛肉	145
麻酱肚丝	138	牛肉酿香菇	145
红烧猪肚	138	黄精牛肉汤	145
大蒜烧猪肚	138	清香牛肉汤	146

香爆牛肉	146	葱爆兔肉	154
六味酱牛腱	146	葵菜兔肉丸汤	154
青蒜炒牛肉	147	什锦烩鳝丝	155
洋葱炒牛肉丝	147	参枣煲鳝汤	155
枸杞爆牛肉丁	147	蛋花黄鳝羹	155
红油核桃牛肉丁	148	蒜椒炆鳝丝	156
麻酱牛肉拌小葱	148	山药烧黄鳝	156
炸牛排	148	葱头爆鳝片	156
芝麻牛肉丸	148	芫荽炒鳝丝	156
如意牛肉蛋卷	149	嫩姜炒鳝丝	157
浇汁香芹牛肉丸	149	多彩鲜青鱼	157
翠油牛肉丸	149	豆瓣青鱼	157
西红柿余牛肉丸	150	蚝番青鱼片	158
三色牛肉羹	150	腰果青鱼丁	158
玉米蛋花牛肉羹	150	熘红杞青鱼丸	158
砂锅枸杞焖牛尾	150	蒜烧草鱼	159
香菜牛尾汤	151	瓦罐草鱼炖豆腐	159
红油百叶	151	番爆猪血草鱼丁	159
砂锅黄芪炖牛肚	151	翠芫清汤草鱼丸	160
山药炒牛肚丝	151	浇汁核桃草鱼盒	160
三色牛肚片	152	什锦草鱼汤	160
菟丝子煨牛鞭	152	米酒煮草鱼	161
口蘑炒牛髓	152	红烧珍珠鱼头	161
番茄炖羊腩	152	芫芷鳊鱼头汤	161
菠菜烩羊肝	153	花生茄汁鱼方	162
韭薹炒羊肝	153	黑豆焖老鲇	162
瓦罐杏仁炖羊肺	153	砂锅鲇鱼焖蛋	162
辣炆羊腰片	153	芪杞鲇鱼煲	163
翠芥滑熘兔肉	154	豆扣烧鲇鱼	163

目录 CONTENTS

青蒜烧鲇鱼	163	灵芝山药黑鱼汤	172
砂锅泥鳅焖山药	163	洋参猪脊甲鱼煲	172
枣烧泥鳅	164	明炉山药炖甲鱼	172
松仁豆腐鳅鱼饼	164	滋补龟羊汤	173
虾干烧泥鳅	164	酥炸银鱼	173
火腿煮鳅鱼	165	香酥银鱼肉圆	173
清蒸武昌鱼	165	美味银鱼羹	173
枸杞山药煮鳊鱼	165	茄汁大黄鱼	174
砂锅萝卜炖鳊鱼	165	家常焖黄鱼	174
酸菜余鱼丸汤	166	炸熘三色黄鱼片	174
鳊鱼莲子羹	166	浇荸荠黄鱼丸	175
碎椒肉末酿鲫鱼	166	干炸芝麻鱼丸	175
藕带焖鲫鱼	167	冬雪黄鱼汤	175
清香鲫鱼汤	167	苋菜余黄鱼丸	176
砂煲苦丁鲫鱼汤	167	荠菜黄鱼羹	176
冬瓜鲫鱼煲	168	清蒸鲈鱼	176
蒜苗鲫鱼汤	168	油淋鲈鱼块	176
葱爆鲫鱼丸	168	豉香鲈鱼烧豆腐	177
天芎酱焖花鲤	169	珍珠鲈鱼圆子	177
首乌煲花鲤	169	炸熘糖醋鲈鱼丸	177
花肉烧鲤鱼	169	茄汁香酥鲈鱼饼	178
板栗烧鲤鱼丸	170	珍珠鲈鱼	178
茄汁鲤鱼片	170	砂煲白术炖鲈鱼	178
菊花汁余鲤鱼片	170	芪汁鲈鱼汤	179
小白菜余鲤鱼丸	171	砂锅花肉焖鲚鱼	179
香菱鲤鱼丸汤	171	鲜美鲚鱼丸汤	179
松仁鲜奶鲤鱼汤	171	茄汁鲚鱼	180

刀豆烧鲳鱼	180	清汤牡蛎	188
栗子焖鲳鱼块	180	胡萝卜炒蛤蜊	189
红烧海鳗	181	玉翠鸡丸汤	189
红焖花肉海鳗	181	鸡丸西瓜盅	189
芝麻鳗鱼排	181	椰丝鸡丸汤	189
砂锅焖带鱼	182	茄子鸡丸汤	190
干煎带鱼	182	慈姑仔鸡汤	190
浇汁带鱼球	182	鲜黄花鸡丝汤	190
茭白烧带鱼	182	吉利冬笋仔鸡锅	190
红烧香菇带鱼饼	183	三宝熘鸡脯	191
双椒鱿鱼	183	茄汁三彩鸡丁	191
韭香鱿鱼	183	莲子鸭肉羹	191
蒜薹爆鲍片	184	扁豆茭炖老鸭	192
芦笋烧鲍鱼	184	砂锅鸭肉炖海参	192
口蘑烩鲍片	184	黄花菜炖老鸭	192
什锦烩参片	184	薏米冬瓜煲老鸭	192
什锦烩参肺	185	鲜茅根鸭煲	193
翡翠龙凤汤	185	什锦老鸭锅	193
银耳煲海参	185	海带扣焖鸭块	193
冰糖海参煲	186	百合莲子肉片汤	194
双龙烩	186	茄椒鸭肉饼	194
鲜美酥皮虾	186	木耳菜鸭丸汤	194
西兰花羹汁大虾	186	荷香什锦鸭肉汤	194
韭菜虾丸汤	187	茯神冬瓜鸭肉汤	195
碧菠鲜虾丸	187	鸭肉海参汤	195
马蹄熘虾丸	187	黄豆芽煮鸭肝	195
干炸虾仁	188	山药鹅肉煲	195
莼菜河蟹汤	188	吉利鹅肉焖锅	196
蟹丸荠菜汤	188	鲳鱼蛋羹	196

目录CONTENTS

草菇鸭蛋肠	196	羊奶煮荸荠	203
菠菜炒鸭蛋	196	糖水柠檬马蹄	204
番茄熘松花蛋	197	糖水番茄煮荸荠	204
松花蛋拌豆腐	197	鲜茅根煮荸荠	204
松花淡菜羹	197	荸荠鸡蛋羹	204
荸荠甘蔗炖排骨	197	肉片荸荠	204
草菇丝瓜炖排骨	198	木耳炒荸荠	205
番茄猪排煲	198	雪西瓜	205
荷香排骨锅	198	银竹西瓜盅	205
翠耳猪肉丸汤	198	蜜汁瓜皮丁	205
玉竹煮肉圆	199	西瓜皮炒鸡蛋	205
什锦烧猪心	199	肉炒瓜皮丝	206
玉翠猪心	199	干贝瓜皮丝汤	206
紫菜猪心汤	200	凉拌草菇西瓜皮	206
什锦猪心汤	200	糖拌甜瓜丁	206
无花果烧猪肠	200	柠檬双瓜条	206
金菇拌肚丝	200	冰汁甜瓜丁	207
菱角烧猪肚	201	蜜汁草莓	207
山楂番茄炖牛肉	201	芦荟果丁	207
砂锅冬枣炖牛肉	201	三味水果羹	207
双豆煮牛肉	201	菠萝鸡片	207
清汤苦瓜牛肉	201	椰肉炖银耳	208
草菇菜心	202	糖水银耳仙桃羹	208
鸭丝仙人掌	202	柠檬鸽丸汤	208
兔肉炒仙人掌	202	鲜蘑炒肉片	208
蚝油草菇烧菱角	202	鲜蘑炒丝瓜	209
菱角焖菇排	203	鲜蘑炒鸡片	209
金菇烧香菱	203	肉末鲜蘑烧豆腐	209
蜜汁银杏	203	草菇烧肉丸	209