

(第四次修订版)

中国人民解放军空军后勤部军需物资油料部 编

中国南北

名菜谱



金盾出版社



中国南北

名菜谱

(第四次修订版)

中国人民解放军空军后勤部
军需物资油料部 编



金盾出版社

内 容 提 要

中国饮食文化源远流长,博大精深。“八大菜系”为中国饮食文化之精华,历史悠久,闻名中外。本书由中国人民解放军空军后勤部军需部门组织“八大菜系”顶尖级名厨编写、修订,为正宗川菜、鲁菜、粤菜、苏菜、浙菜、闽菜、湘菜、徽菜之专著。本书根据“传承中国烹饪之技艺”的原则和现代烹调技术的发展及人们的营养需求,详细介绍烹调基本知识、操作技术和饮食宜忌;根据“荟萃南北名菜之精华”的原则精选“八大菜系”920多种名菜,具体介绍每种菜肴的原料配比、操作方法、风味特点及名菜典故,并配有64幅精美彩图和19幅插图。一书在手,可以轻松学会制作中国“八大菜系”各种色、香、味、形俱佳且营养丰富的地道名菜,为您的生活增添美的享受。

本书内容丰富,图文并茂,通俗易懂,具有较强的科学性、知识性、实用性、趣味性。适合广大家庭、饭店使用,亦可供餐饮业人员和有关院校、职业培训班作为专业培训教材。

图书在版编目(CIP)数据

中国南北名菜谱/中国人民解放军空军后勤部军需物资油料部编. —第四次修订版. —北京:金盾出版社,2006.12

ISBN 7-5082-4220-3

I. 中… II. 中… III. 菜谱-中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 103491 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

彩色印刷:北京精美彩印有限公司

黑白印刷:北京外文印刷厂

装订:永胜装订厂

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:19.375 彩页:6 字数:575千字

2006年12月第4次修订版第38次印刷

印数:1260001—1271000册 定价:29.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

名菜制作图例



宫保鸡丁

【主料】仔鸡脯肉 250 克。

【配料】盐炒花生米（去皮）50 克。

【调料】姜 25 克、蒜 10 克、葱 25 克、干红辣椒 10 克、花椒 2 克、白糖 15 克、红醋 15 克、酱油 5 克、盐 3 克、料酒 5 克、湿淀粉 20 克、鲜汤 30 克、混合油 100 克、味精 1 克。

【制作步骤】①将鸡肉拍松，剞成 0.3 厘米见方的十字花纹，再切成 1.5 厘米见方的丁，将鸡肉放入碗内，加盐、酱油、料酒、湿淀粉码味上浆。姜、蒜切指甲片。干辣椒去籽，切成 2 厘米的节。将白糖、红醋、盐、料酒、酱油、味精、鲜汤、湿淀粉对成芡汁。②炒锅置火上，放油烧至九成热，放入干红辣椒、花椒炸成棕红色，放入鸡丁快速炒散，放姜片、蒜片、葱丁炒出香味，烹入芡汁，收汁亮油，加入花生米翻匀出锅装盘即成。

【主要特色】色泽红润，质嫩味鲜，咸、甜、酸、麻辣、爽口。

九转大肠

【主料】熟猪大肠头 700 克。

【调料】酱油 10 克，醋 20 克，精盐 2 克，料酒 10 克，白糖 50 克，清汤 300 克，香菜末 20 克，葱末 10 克，姜末、蒜末各 5 克，胡椒盐 1 克，肉桂面少许，砂仁面少许，花生油 50 克，花椒油 10 克。

【制作步骤】①将熟大肠头切成 2 厘米的段，用沸水煮透捞出。②炒锅内放入花生油、白糖，在小火上炒至鸡血红色时，放入猪大肠，炒至上色后拨至锅边，加入葱姜蒜末炸出香味，烹上醋，加酱油、清汤、精盐、料酒，与大肠混合搅匀继续用微火煨靠，至汤汁将尽时，放入胡椒盐、肉桂面、砂仁面，淋上花椒油，颠翻均匀，盛入盘内，撒上香菜末即可。

【主要特色】大肠软嫩，色泽红润，甜、酸、香、辣、咸味俱有。



糖醋咕嚕肉

【主料】猪前夹心肉 750 克。

【配料】青椒 50 克，西红柿酱 100 克，鸡蛋 50 克。

【调料】盐、胡椒粉、料酒各 0.5 克，糖 100 克，醋 150 克，淀粉、玉米粉各 5 克，花生油 1000 克（约耗 100 克），香油、蒜各 10 克，葱 0.5 克，味精、酱油各适量。

【制作步骤】①将肉切成大厚片，用刀面将肉拍松，两面打上十字花刀，改成 2.5 厘米见方的块，用盐、胡椒粉、味精、料酒、香油拌均稍腌。青椒、葱切成小丁。②用鸡蛋液和湿淀粉把腌制后的肉上浆，再均匀地拍上一层干玉米粉，形似肉圆，下入旺油锅中炸至金黄色捞出。③锅留底油，下入葱、青椒和糖、醋、盐、酱油、西红柿酱和大蒜，烧开勾芡，下入肉圆裹上汁，淋上香油。

【主要特色】色泽金黄，滋味酸甜，外焦里嫩。



松鼠鳜鱼

【主料】活鳜鱼 1 条（约 850 克）。

【配料】虾仁 30 克，熟春笋 20 克，水发香菇丁 20 克，青豌豆 12 粒。

【调料】料酒 10 克，盐 15 克，绵白糖 150 克，醋 100 克，番茄酱 100 克，葱白段 12 克，蒜末 8 克，干淀粉 100 克，鲜汤 250 克，湿淀粉 50 克，香油 20 克，熟猪油 500 克（约耗 250 克）。

【制作步骤】①将鳜鱼刮鳞、去腮、剖腹去内脏（刀口不能超出鱼胸鳍）。齐胸鳍斜切下鱼头，将鱼下巴（含胸鳍）取下做松鼠头用。沿脊背两侧平片至尾部（不要片断尾），斩去脊骨。鱼皮朝下，片去胸刺，然后在鱼肉上先直剞，刀距 1 厘米，再斜剞，刀距约 3 厘米，深至鱼皮（不能破皮），成菱形刀纹。用料酒、精盐放碗内调匀，抹在鱼头和肉上，再滚蘸上干淀粉，并用手提起鱼尾抖去余粉。②番茄酱放入碗内，加鲜汤、绵白糖、香醋、料酒、湿淀粉、盐搅拌均匀成调味汁。③将两片鱼肉翻卷，翘起鱼尾

成松鼠形，一手提起鱼尾，一手用筷夹住另一端，放入七成热油锅内，炸约 20 秒钟，使其成形，然后松手放入油锅中，舀热油烧在鱼肉、鱼尾上，再放入鱼下巴，炸至淡黄色捞起。待油温升至七成热时，再把鱼放入复炸至金黄色，捞出盛入圆盘，鱼下巴向上，拼成松鼠鱼形。④在复炸鱼的同时，另用炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，放入虾仁炸熟后，倒入漏勺沥油。锅仍置旺火上，舀入熟猪油，放入葱白段炸黄发香捞出来，再加蒜、笋丁、香菇丁、青豌豆炒熟，倒入调味汁搅匀，加熟猪油、香油搅匀，起锅浇在松鼠鱼上面（发出“吱吱”响声），再撒上熟虾仁。

【主要特色】外酥里嫩，甜中带酸。





东坡肉

【主料】 猪五花肉（肉膘不要太厚）1500 克。

【调料】 白糖 100 克，绍酒 250 克，酱油 150 克，姜块 50 克，葱 100 克。

【制作步骤】 ①将猪肉刮净皮上余毛，洗净后放入沸水锅氽约 3~5 分钟，煮出血水，捞出切成 20 个小方块。②取大砂锅 1 只，用竹箬垫底，铺上葱、姜块（去皮拍松），将猪肉皮朝下排放在葱、姜上，加入糖、酱油、绍酒，再放入葱结，加盖用旺火烧沸，密封砂锅边缝，放小火上焖 2 小时左右。③砂锅打开盖，将肉块翻身（皮朝上），继续加盖密封焖至酥熟，将砂锅端离火，启盖，将肉分装入特制的小陶罐中，撇去肉汁上的浮油，将汤汁分装入罐，加盖密封，用旺火蒸半小时左右至肉酥透即可。

【主要特色】 肉质酥烂而形不变，油润不腻，入口香糯。

砂锅狮子头

【主料】 猪肉茸 250 克。

【配料】 豆腐茸 250 克，鸡蛋 2 个，白菜 1 棵，水发香菇 20 克，火腿 10 克。

【调料】 精盐 5 克，酱油、料酒、干淀粉、面粉各 6 克，胡椒粉 1 克，鸡油 10 克，味精 3 克，葱末、姜末各 5 克，色拉油 500 克（约耗 100 克），高汤 500 克。

【制作步骤】 ①将猪肉茸和豆腐茸、精盐、酱油、味精、鸡蛋液、葱姜末、料酒、胡椒粉、淀粉、面粉混合后搅拌均匀，做成 4 个大丸子，再放入六成热的油锅中炸至金黄色捞出。②取一砂锅，放入几片白菜叶，放上丸子、香菇、火腿片、高汤、料酒、味精、鸡油，上火炖 1 小时即可。

【主要特色】 汤鲜味浓，肉质软烂。



红煨牛肉

【主料】 黄牛肋条肉
1000克。

【调料】 精盐1克, 味精
0.5克, 绍酒50克, 桂皮1克, 葱
结10克, 大蒜苗10克, 姜片10克,
熟猪油75克, 香油1.5克, 酱油12
克, 白胡椒粉1.5克, 湿淀粉25克, 牛
清汤1000克。

【制作步骤】 ①将牛肉用冷水洗净切大块, 煮至五成熟, 除去血水, 再切成1.5厘米见方的块, 下锅用熟猪油75克和精盐1克煸炒一下。②取砂钵用竹箬子垫底, 将牛肉放入, 再加牛清汤及绍酒、桂皮、葱姜、酱油, 架在旺火上烧开, 转小火煨烂。③将煨烂的牛肉去掉桂皮、葱、姜, 和原汁一起倒入炒锅, 放大蒜苗段、味精、白胡椒粉, 烧开勾芡, 淋香油出锅即成。

【主要特色】 肉烂味香, 色红汁浓。



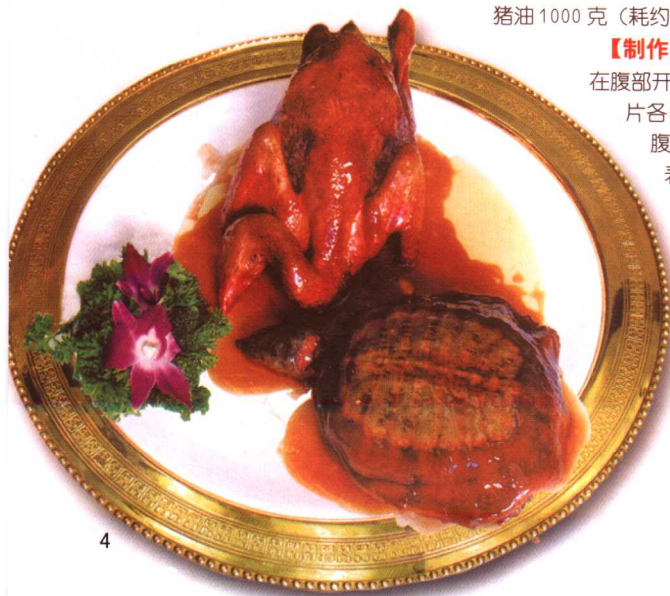
霸王别姬

【主料】 活甲鱼1只(约750克), 净仔鸡1只(约750克)。

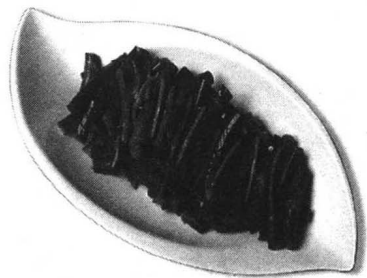
【调料】 葱段20克, 姜块25克, 黄酒25克, 酱油50克, 糖色
5克, 八角、桂皮各3克, 胡椒粒1克, 精盐3克, 鸡汤850克, 熟
猪油1000克(耗约100克)。

【制作步骤】 ①将甲鱼宰杀烫刮洗净后, 在腹部开十字刀口, 去净内脏洗净, 用葱段、姜片各10克, 黄酒10克, 精盐1克填入甲鱼腹内腌渍入味。鸡斩去尾臊, 整形、擦干表皮, 抹匀糖色, 下入七成热油中炸至上色捞出。②锅内加油50克, 下入葱、姜、八角、桂皮、胡椒粒炸香, 下入甲鱼, 烹入黄酒, 下入炸过的鸡, 加入酱油、精盐、鸡汤, 用小火烧至熟烂, 大火收浓汁, 出锅装盘即成。

【主要特色】 形态完整, 软烂香浓, 滋补佳品。



序



当我看到这本《中国南北名菜谱》修订本书稿的时候才意识到,《中国南北名菜谱》从它问世到现在已经度过了整整 20 年的时光。这 20 年来,我国的经济发展日新月异,人民群众的生活水平不断提高,尤其是饮食生活水平,在步入小康社会的基础上,人们越来越注重饮食生活的质量,不仅讲求烹饪技术和饭菜的口味,更追求科学合理的膳食营养,对饮食生活的追求与 20 年前相比有了明显的差异。

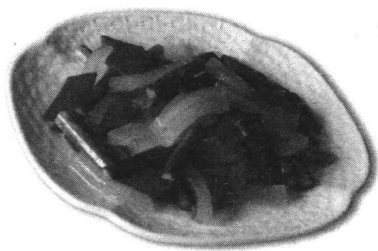
在我看完这本书的内容后发现,修订后的这本《中国南北名菜谱》与最初出版的书相比,无论是在结构上还是在内容上,都有了明显的区别,突出表现在两个方面:一是把中国南北名菜的内容进行了充实,由过去的四大名菜系列扩大到了八大名菜系列,使“南北名菜”的内容更加丰富;二是在书中增加了“饮食宜忌”的章节内容,可以让读者在选取和搭配食物原料时有所参考,可以说是为这本书增添了新的内容。

更让我感到高兴的是,这本重新修订的《中国南北名菜谱》是由一批具有丰富实践经验的全国烹饪大师、烹饪名师执笔撰写,使这本书的权威性、实用性、可靠性有所提高,更能让读者高兴地阅读,放心地模仿。我相信,这本修订后的《中国南北名菜谱》的出版发行,必将对丰富广大读者的饮食生活乐趣、提高饮食生活质量产生较强的推动作用。

中国烹饪协会副会长 刘秀军

2006 年 8 月 18 日于北京

修订版前言



《中国南北名菜谱》是由原空军后勤部军需部于1986年组织有关专家编写的一本内容较为完善、技术精纯可靠的烹调工具书。该书曾先后3次修订出版、37次印刷,共发行1 260 000册,受到了广大读者的欢迎,并获得了第二届全国图书“金钥匙”纪念奖和全军首届“当代军人喜爱的军版图书”三等奖。

随着我国经济发展水平的不断提高,人民群众的饮食消费步入小康水平,注重烹调技术,讲求膳食营养,追求饮食质量,提高身体素质,已成为人们饮食生活的普遍需求。为了适应这种客观需求,同时也为了弥补原书中所包含菜系不全之不足,空军后勤部军需部门重新组织相关专家,对原出版的《中国南北名菜谱》进行了再版修订。

原书共分两大部分,第一部分为“烹调基础知识与操作技术”,主要由王喜平、沈士瑞、张建设、谭光蓉等参加编写,经北京市全国最佳名厨、特级烹饪师常静等同志校订。第二部分为“南北名菜谱”,包括川菜、鲁菜、粤菜、苏菜四大菜系,其中,川菜由谭光蓉编写,经北京特级厨师伍玉盛校订;鲁菜由济南一级红案厨师魏立志,特级红案厨师张玉河、崔伯成编写,烹饪研究员李廷秀总纂,全国优秀厨师颜景祥校订;粤菜由二级厨师洪瑞林、丁建荣、王志强编写,一级厨师陈赞开校订;苏菜由特级厨师沈士瑞编写,特一级红案厨师胡长龄、杨继林等校订。第一部分和苏菜、粤菜、川菜菜谱均由邓守加总纂。

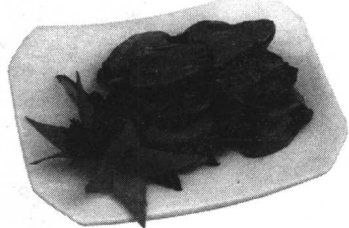
修订后的这本《中国南北名菜谱》,在保持了原书中“荟萃南北



名菜之精华、传承中国烹饪之技艺”的前提下,扩大了菜谱范围,在原来的川菜、鲁菜、粤菜、苏菜四大菜系基础上,增加了浙菜、闽菜、湘菜和徽菜四个菜系,并增加了“饮食宜忌”的章节内容,更适合读者的需要。

第四次修订后的这本《中国南北名菜谱》分为两编:第一编为“烹调基础知识与操作技术”,介绍菜肴制作的基本知识;第二编为“南北名菜制作”,具体介绍八大菜系名菜的制作方法。全书均由在全国或国际烹饪大赛中获奖的空军烹饪培训机构的中国烹饪大师、名师进行编写。参加第一编编写的有王喜平、付新群、张佩武、窦义勇、周绍强、马莹。第二编,苏菜、浙菜由中国烹饪大师张佩武编写;粤菜、湘菜由中国烹饪名师李瑞银、高级烹调技师苏金平编写;鲁菜由中国烹饪大师窦义勇编写;川菜由高级烹调技师、烹饪教师董春国、丁德华编写,经四川烹饪高等专科学校烹饪技术系主任、副教授、中国烹饪大师、四川烹饪协会副秘书长包奕燕校订;闽菜、徽菜由中国烹饪名师周绍强编写。全书由徐州空军学院航空军需系教授王喜平负责总纂。

《中国南北名菜谱》的修订凝结着空军后勤部军需部门领导的关心和支持。更值得说明的是,参加这次修订撰写和总纂的人员,都是空军烹饪训练机构长期从事烹饪教学工作的教授、讲师和烹饪大师、名师。他们曾代表空军参加第五届中国烹饪世界大赛,第三、第四、第五届全国烹饪技术大赛,首都第三届烹饪技术比赛,首届“林源杯”中国药膳精品交流大赛,共获得热菜、面点、冷拼、食品雕刻等九个单项金奖、两个单项银奖、一个团体金奖、一个团体银奖。他们在军队系统乃至全国烹饪系统具备了顶尖级水平,可以说都是名人执笔,从而确保了本书具有很高的技术水平。



此次修订后的《中国南北名菜谱》，在其内容和编写人员上都进行了较大的调整，其中创新性的调整包括：为适应现代烹调技术的发展，对原书第一部分的内容进行了全面改编和修订，重点介绍烹调基本知识和现代烹饪技术；为让读者吃出健康，除注意烹调营养外，还增编了“饮食宜忌”一章，主要介绍饮食宜忌的科学依据和相克食物及常见疾病饮食忌口。对原书第二部分的川菜、鲁菜、粤菜、苏菜进行了全面修订，对不符合《野生动物保护法》的菜肴进行删除或改用其他原料制作，按照“荟萃南北名菜之精华”的原则进行选编，增编浙菜、闽菜、湘菜、徽菜传统名菜 200 多种，全书共荟萃八大菜系名菜 920 多种，并介绍相关名菜典故，集中国南北名菜于一书，具有较强的科学性、知识性、实用性、趣味性。本书内容丰富，图文并茂，通俗易懂，适合广大家庭、餐馆、食堂使用，也可作为有关院校专业培训教材。

目前人们对“八大菜系”中个别名菜的出处、归属以及描述方式问题，还有不同的看法，仁者见仁，智者见智。更由于作者水平有限，书中不足之处在所难免。恳请读者提出宝贵意见，以便今后进一步完善此书。

编 者

2006 年 8 月

目 录



第一编 烹调基础知识与操作技术

第一章 绪论	(2)	工	(12)
第二章 烹调原料初加工	(6)	一、水发	(12)
第一节 烹调原料的分类 ..	(6)	二、油发	(14)
一、烹调原料的概念	(6)	三、盐发	(15)
二、烹调原料的种类	(6)	四、碱发	(15)
第二节 常用鲜活原料的初步加工	(6)	五、火发	(16)
一、原料初步加工的基本原则	(6)	六、干货原料涨发实例	(16)
二、蔬菜的初步加工	(7)	第四节 分档取料与整料出骨	(20)
三、禽类的初步加工	(8)	一、猪肉分档取料	(20)
四、家畜内脏的初步加工	(10)	二、羊肉分档取料	(22)
五、水产品的初步加工	(11)	三、牛肉分档取料	(23)
六、食用菌类的初步加工	(12)	四、禽肉分档取料	(25)
第三节 干货原料的初步加工	(12)	五、整料出骨	(26)
		第三章 烹调基本操作技术	(28)
		第一节 刀工	(28)
		一、刀工的基本要求	(28)

二、刀法的种类	(29)	三、过油	(66)
三、刀工后原料的形状	(36)	四、汽蒸	(69)
第二节 配菜	(38)	第八节 上浆、挂糊、勾芡	(71)
一、配菜的基本要求	(38)	一、上浆、挂糊	(71)
二、配菜的原则和方法	(39)	二、勾芡	(74)
三、花色菜的配制	(42)	第九节 装盘	(76)
第三节 火候	(43)	一、装盘的基本要求	(76)
一、火候的分类	(43)	二、盛器的种类	(77)
二、火候的控制	(43)	三、盛器与菜肴的配合原则	(77)
第四节 勺工技艺	(45)	四、菜肴盛装方法	(78)
一、掌勺的临灶姿势	(45)	第四章 热菜烹调方法	(80)
二、翻勺法的临灶运用	(45)	第一节 炸、熘、炒、爆、烹	(80)
第五节 调味	(46)	一、炸	(80)
一、调味的作用	(46)	二、熘	(81)
二、基本味与复合味	(47)	三、炒	(82)
三、调味方法及原则	(50)	四、爆	(83)
四、复合味的特点、用料及运用	(52)	五、烹	(84)
第六节 制汤	(60)	第二节 烧、炖、烩、煮、焖、煨	(84)
一、制汤的原理	(60)	一、烧	(84)
二、制汤的作用	(60)	二、炖	(84)
三、汤的种类和制法	(60)	三、烩	(85)
四、制汤原则	(62)	四、煮	(85)
第七节 原料初步熟处理	(62)	五、焖	(85)
一、焯水	(62)	六、煨	(85)
二、走红	(65)	第三节 煨、氽、熬、涮	(85)

一、煨	(85)	九、熏	(94)
二、氽	(86)	十、盐水煮	(94)
三、熬	(86)	第二节 花色冷拼	(94)
四、涮	(86)	一、冷拼的制作要求	(94)
第四节 煎、贴、熘、扒 ...	(86)	二、冷拼的制作步骤	(96)
一、煎	(86)	三、冷拼的拼摆手法	(96)
二、贴	(87)	第六章 食品雕刻	(98)
三、熘	(87)	第一节 食品雕刻常用原料	
四、扒	(87)		(98)
第五节 蒸、氹、烤、焗 ...	(88)	一、生原料	(98)
一、蒸	(88)	二、熟原料	(98)
二、氹	(88)	第二节 食品雕刻的工具	
三、烤	(89)		(99)
四、焗	(89)	一、平口刀	(99)
第六节 拔丝、蜜汁、挂霜		二、V形刀	(99)
.....	(89)	三、U形刀	(99)
一、拔丝	(89)	四、模型刀	(99)
二、蜜汁	(90)	第三节 食品雕刻的种类	
三、挂霜	(91)		(99)
第五章 凉菜制作方法		一、整雕	(99)
.....	(92)	二、组装雕刻	(100)
第一节 凉菜的烹调	(92)	三、浮雕	(100)
一、拌	(92)	四、镂空雕	(100)
二、炆	(92)	第四节 食品雕刻的步骤	
三、腌	(92)		(100)
四、卤	(93)	一、命题	(100)
五、酱	(93)	二、定型	(100)
六、冻	(93)	三、选料	(100)
七、腊	(94)	四、布局	(100)
八、风	(94)	五、雕刻	(100)

第五节 食品雕刻的刀法		二、外科疾病饮食忌口	
.....	(101)		(116)
一、切	(101)	三、妇科疾病饮食忌口	
二、削	(101)		(121)
三、直刻	(101)	四、传染病饮食忌口 ...	(122)
四、旋	(101)	第三节 常见相克食物 ...	(123)
五、戳	(101)	一、粮食类与相关食物	
六、挤压	(102)	相克	(124)
第六节 雕刻作品的保管		二、蔬菜类与相关食物	
方法	(102)	相克	(124)
一、水泡法	(102)	三、果类与相关食物相	
二、矾水浸泡法	(102)	克	(127)
三、低温保管法	(102)	四、畜禽肉类与相关食	
第七章 饮食宜忌 ...	(103)	物相克	(128)
第一节 饮食宜忌的科学		五、水产类与相关食物	
原理	(103)	相克	(130)
一、饮食宜忌必须遵循的		六、蛋奶类与相关食物	
原则	(103)	相克	(132)
二、饮食物的“食性” ...	(105)	七、饮料类与相关食物	
第二节 常见疾病饮食忌口		相克	(132)
.....	(107)	八、调味类与相关食物	
一、内科疾病饮食忌口		相克	(133)
.....	(107)		

第二编 南北名菜制作

一、川 菜

畜 肉 类

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 鱼香肉丝 | (135) | 龙眼咸烧肉 | (146) |
| 回锅肉 | (136) | 四鲜肉脯 | (147) |
| 盐煎肉 | (136) | 姜汁肘子 | (147) |
| 水煮牛肉 | (137) | 烟熏排骨 | (148) |
| 蒜泥白肉 | (137) | 鱼香茄饼 | (148) |
| 荷叶粉蒸肉 | (138) | 椒盐里脊 | (149) |
| 火爆双脆 | (138) | 鱼香蛋饺 | (149) |
| 干煸肉丝 | (139) | 芝麻肉丝 | (149) |
| 夫妻肺片 | (139) | 麻辣牛肉干 | (150) |
| 火焰排骨 | (140) | 豆瓣全肘 | (150) |
| 咸烧白 | (140) | 辣子肉丁 | (151) |
| 鱼香鹅黄肉 | (141) | 白菜肉卷 | (151) |
| 灯影牛肉 | (142) | 酱肉丝 | (152) |
| 脆滑肉 | (142) | 红烧环喉 | (152) |
| 合川肉片 | (143) | 锅炸肉 | (153) |
| 锅巴肉片 | (143) | 红枣煨肘 | (153) |
| 麻辣肉片 | (144) | 酿红椒 | (153) |
| 板栗烧肉 | (144) | 陈皮肉丁 | (154) |
| 香糟肉 | (145) | 肉豆花 | (154) |
| 苕菜狮子头 | (145) | 炸春卷 | (155) |
| 香炸蒸肉 | (146) | 糖醋排骨 | (155) |

毛牛肉	(156)	清汤腰方	(160)
火鞭牛肉	(156)	冬菜腰片汤	(160)
鱼香牛肝	(157)	竹笋肝膏汤	(161)
锅酥牛肉	(157)	软炸扳指	(161)
毛肚火锅	(157)	四上玻肚	(162)
子姜羊肉丝	(158)	火爆肚头	(162)
红烧羊肉	(158)	炸桃腰	(163)
菠饺银肺汤	(159)	网油腰卷	(163)
肥肠豆沙汤	(159)		

禽蛋类

宫保鸡丁	(164)	格子呢鸡	(172)
棒棒鸡	(164)	八宝糯米鸡	(172)
椒麻鸡	(165)	花椒鸡丁	(173)
烧鸡公	(165)	蜀余鸡	(173)
醋熘鸡	(166)	五味脆皮鸡	(174)
樟茶鸭子	(166)	油淋仔鸡	(174)
魔芋烧鸭	(167)	三菌炖鸡	(175)
小煎鸡	(167)	黄焖鸡	(175)
太白鸭子	(168)	芙蓉鸡片	(175)
竹荪老鸭汤	(168)	金钱鸡塔	(176)
虫草鸭子	(168)	桃酥鸡糕	(176)
姜爆鸭丝	(169)	鸡豆花	(177)
姜汁热味鸡	(169)	椒盐八宝鸡	(177)
怪味鸡块	(169)	叉烧全鸡	(178)
碎米鸡丁	(170)	鸡蒙葵菜	(179)
雪花鸡淖	(170)	白汁鸡糕	(179)
生烧鸡翅	(171)	锅贴鸡片	(180)
旱蒸全鸡	(171)	红烧鸭卷	(180)
扣鸡	(171)	富贵鸭子	(181)