



分步详解家常菜系列

家常菜

彩色菜例

步步详解

图文对应

惊爆超低价

仅售12元

丛书主编◎夏金龙

执行主编◎何荣显

王同海

夏金龙



吉林科学技术出版社





彩图分步详解家常菜系列——家常菜

丛书主编：夏金龙

执行主编：何荣显 王同海 夏金龙

责任编辑：李 梁

图片摄影：王大龙 / 杨跃祥 / 许京鹭 书籍装帧：名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址：长春市人民大街 4646 号

发行部电话 / 传真：0431-5677817 5635177 5651759 5651628

编辑部电话：0431-5635175 邮编 130021

电子信箱：ll_010307@sina.com

网 址：www.jlstp.com

实 名：吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄出版社调换

710×960 16 开 14 印张

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

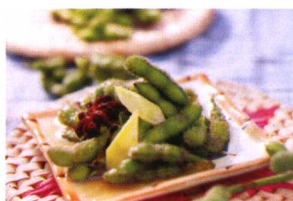
ISBN 7-5384-3372-4

定价：12.00 元

彩图分步详解家常菜系列

家常菜

Jia Chang Cai



丛书主编◎夏金龙
执行主编◎何荣显
王同海
夏金龙

吉林科学技术出版社

作者简介

夏金龙 中国烹饪大师，中华名厨，国家高级烹饪技师，中国食文化研究会会员，国际东方药膳食疗保健学会常务理事，曾编著出版书籍《快手食谱》系列，《蘑菇主厨》系列，《好学易做 1000 样》系列，《57 道有滋有味汤》系列，《跟我学做菜》、《煲汤 1000 样》等 20 余本。2003 年被中国餐饮研究院、中国餐饮管理学院评为“中国十大最有发展潜力年轻厨师”；2005 年被中华人民共和国文化部、中国食文化研究会评定为“中国餐饮文化名师”；2006 年获得全国饭店业国家级评委资格，被中国饭店协会授予“中国饭店业金牌总厨”荣誉称号。现任吉林省劳动保障培训鉴定基地餐饮部经理兼行政总厨。

丛书主编



执行主编

何荣显 中国餐饮文化大师、中国餐饮文化师一级评委、高级烹饪讲师、东方美食学院客座教授。应邀参加了“全国第一次烹饪学术论文研讨会”和“首届中国饮食文化国际研讨会”，曾多次发表具有一定影响的烹饪学术论文，并多次出国传播中国烹调技艺。编著出版了《中国烹调技术》、《菜肴造型艺术》、《中国名菜大观》、《关东家庭实用菜谱》、《现代吉林菜谱》、《家庭实用炖菜》、《家庭实用汤菜》、《家庭饮食 500 问》等书籍。

主 编：何荣显 王同海 夏金龙
副 主 编：高洪伟 王中印 何 畏 孙万国 战 凯
编 委：张树臣 云翔鹏 常子龙 孙 馨 林 峯
吕春雨 曲晓明 高 波

图片摄影：王大龙（台湾达志影像图片社签约摄影师） 010-51260208

TPG 杨跃祥（英国巴内比图片社签约摄影师）

京鹭映像 JINGLU PHOTOGRAPHY 许京鹭（京鹭映像摄影总监） 0431-5081448

摄影助理：孙 殊 江中晶 付春城 田春卉 孙 磊

感谢吉林省劳动保障厅职业技能鉴定中心·培训鉴定基地对本书出版给予的大力支持

感谢 九州宾馆酒店瓷器用品商店 (13086871186)

感谢 正大宾馆酒店瓷器用品商店 (13019217766) 在本书的拍摄工作中给予的大力支持



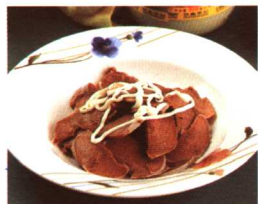
第一章

畜肉类



芥末双脆 38

原料导购 ☐ 黄喉、胡萝卜
材料估价 ☐ 8~9元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 10分钟
口味特点 ☐ 咸鲜，微辣
适宜人群 ☐ 一般人群



沙拉牛舌 39

原料导购 ☐ 熟牛舌
材料估价 ☐ 6~8元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 15分钟
口味特点 ☐ 咸甜
适宜人群 ☐ 中老年人



黄瓜拌猪心 40

原料导购 ☐ 生猪心
材料估价 ☐ 8~10元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 15分钟
口味特点 ☐ 咸鲜，微辣
适宜人群 ☐ 一般人群



卤猪蹄 41

原料导购 ☐ 生猪蹄
材料估价 ☐ 30~35元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 4小时
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



川味卤水口条 42

原料导购 ☐ 生猪舌
材料估价 ☐ 20~22元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 2小时
口味特点 ☐ 咸鲜，微辣
适宜人群 ☐ 一般人群



卤猪肝 43

原料导购 ☐ 生猪肝
材料估价 ☐ 24~26元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 45分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



香拌肚丝 38

原料导购 ☐ 熟猪肚
材料估价 ☐ 10~12元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 10分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



炆拌腰条 39

原料导购 ☐ 猪腰
材料估价 ☐ 10~12元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 15分钟
口味特点 ☐ 咸鲜，微辣
适宜人群 ☐ 一般人群



三鲜拌牛腱 40

原料导购 ☐ 熟牛腱
材料估价 ☐ 18~20元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 10分钟
口味特点 ☐ 咸鲜，微辣
适宜人群 ☐ 一般人群



芦笋拌金钱肚 41

原料导购 ☐ 生牛肚、芦笋
材料估价 ☐ 8~10元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 40分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



卤味千层耳 42

原料导购 ☐ 猪耳
材料估价 ☐ 12~15元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 2小时
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



沪香罗汉肚 43

原料导购 ☐ 猪肘、猪肚
材料估价 ☐ 30~32元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 3小时
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



卤水大肠 44

原料导购 ☐ 猪大肠
材料估价 ☐ 10~12元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 1小时
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 青壮年人



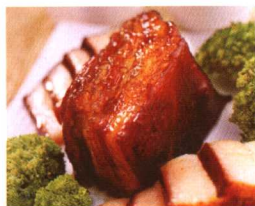
卤蹄筋 44

原料导购 ☐ 牛蹄筋
 材料估价 ☐ 20~22元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 1小时30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 青壮年人



五香熏兔 45

原料导购 ☐ 白兔条
 材料估价 ☐ 35元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 3小时30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



李连贵熏肉 45

原料导购 ☐ 猪五花肉
 材料估价 ☐ 18~20元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 2小时30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



美味酱排骨 46

原料导购 ☐ 猪精排
 材料估价 ☐ 22~25元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 1小时30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜, 微辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



酱猪肚 46

原料导购 ☐ 猪肚
 材料估价 ☐ 13~15元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 1小时30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 青壮年人



酱猪头糕 47

原料导购 ☐ 猪头
 材料估价 ☐ 50元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 3小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



五香酱驴肉 47

原料导购 ☐ 驴肋条肉
 材料估价 ☐ 18~20元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 1小时30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



酱牛腱子 48

原料导购 ☐ 牛腱肉
 材料估价 ☐ 40元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 1小时30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 青壮年人



酱猪耳 48

原料导购 ☐ 生猪耳
 材料估价 ☐ 28~30元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 1小时20分
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 青壮年人



水晶牛肉 49

原料导购 ☐ 牛腱子肉
 材料估价 ☐ 20~22元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中青年



玉米樱桃肉 49

原料导购 ☐ 猪里脊肉
 材料估价 ☐ 7~8元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



海带炖牛肉块 50

原料导购 ☐ 牛肉、海带
 材料估价 ☐ 4.2元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 50分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



炖羊肉条 50

原料导购 ☐ 羊腰窝肉
 材料估价 ☐ 4元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 50分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



冬瓜炖羊肉 51

原料导购 ☐ 羊肉、冬瓜
 材料估价 ☐ 5元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 50分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



羊杂蘑菇汤 51

原料导购 ☐ 熟羊杂、金针蘑
 材料估价 ☐ 6元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 25分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



五花肉荸荠汤 52

原料导购 ☐ 猪五花肉、荸荠
 材料估价 ☐ 8元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 50分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



雪菜牛肉汤 52

原料导购 ☐ 熟牛肉、雪菜
 材料估价 ☐ 10~12元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 50分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜, 微辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



墨鱼仔烧肉汤 53

原料导购 ☐ 猪五花肉、墨鱼
 材料估价 ☐ 10~12元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



紫菜瘦肉花生汤 53

原料导购 ☐ 牛肉、紫菜
 材料估价 ☐ 6~7元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 50分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜, 微辣
 适宜人群 ☐ 中老年人



芥兰排骨汤 54

原料导购 ☐ 猪排骨、芥兰
 材料估价 ☐ 10~12元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



鹿筋木瓜汤 54

原料导购 ☐ 鹿筋、木瓜
 材料估价 ☐ 80~90元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 1小时30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



南瓜肉丸汤 55

原料导购 ☐ 牛肉、南瓜
 材料估价 ☐ 8~9元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 青壮年人



羊肉雪耳藕片汤 55

原料导购 ☐ 羊肉、雪耳
 材料估价 ☐ 8~10元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 50分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



苦瓜猪肚汤 56

原料导购 ☐ 猪肚、苦瓜
 材料估价 ☐ 10~12元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 青壮年人



荷兰豆肉片汤 56

原料导购 ☐ 猪肉、荷兰豆
 材料估价 ☐ 8~10元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



桔梗金钱肚汤 57

原料导购 ☐ 金钱肚、桔梗
 材料估价 ☐ 8~10元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜, 微辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



糟香猪肉汤 57

原料导购 ☐ 猪肉、西兰花
 材料估价 ☐ 8~10元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



茶树菇猪心汤 58

原料导购 ☐ 猪心、茶树菇
 材料估价 ☐ 12~15元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



羊肉洋葱汤 58

原料导购 ☐ 羊肉、洋葱
 材料估价 ☐ 8~10元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



咖喱猪肉丸汤 59

原料导购 ☐ 猪肉
 材料估价 ☐ 8~10元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



田七杜仲猪腰汤 60

原料导购 ☐ 猪腰、栗子
 材料估价 ☐ 8~10元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



干炸丸子 61

原料导购 ☐ 猪瘦肉
 材料估价 ☐ 8~10元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



干炸肉段 62

原料导购 ☐ 猪肉
 材料估价 ☐ 7~8元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



清炸腰片 63

原料导购 ☐ 羊腰
 材料估价 ☐ 8~10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



干炸腰花 64

原料导购 ☐ 猪腰
 材料估价 ☐ 8~10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



米露煮香芋地瓜 59

原料导购 ☐ 地瓜、芋头
 材料估价 ☐ 5~8元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



首乌羊排汤 60

原料导购 ☐ 羊排、首乌
 材料估价 ☐ 10~12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



炸千子 61

原料导购 ☐ 猪肉馅
 材料估价 ☐ 4~5元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 青壮年人



油炸响铃 62

原料导购 ☐ 猪肉馅
 材料估价 ☐ 8~10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 青壮年人



干炸羊肉片 63

原料导购 ☐ 羊腰窝肉
 材料估价 ☐ 8~10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



干炸狗肉 64

原料导购 ☐ 狗肉
 材料估价 ☐ 10~12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 1小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



滑熘里脊 65

原料导购 ☐ 猪里脊
 材料估价 ☐ 10~12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



溜肉段 65

原料导购 ☐ 猪瘦肉
材料估价 ☐ 6~8元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 30分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



焦溜里脊条 66

原料导购 ☐ 猪里脊肉
材料估价 ☐ 8~10元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 30分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 中老年人



溜三样 66

原料导购 ☐ 猪腰、肝、里脊
材料估价 ☐ 12~15元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 30分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



溜肝尖 67

原料导购 ☐ 猪肝
材料估价 ☐ 5~6元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 25分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 中老年人



溜腰花 67

原料导购 ☐ 猪腰
材料估价 ☐ 12~15元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 30分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



溜肥肠 68

原料导购 ☐ 熟猪大肠
材料估价 ☐ 8~10元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 25分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



溜胸口 68

原料导购 ☐ 熟牛胸口
材料估价 ☐ 8~10元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 30分钟
口味特点 ☐ 咸鲜、微辣
适宜人群 ☐ 一般人群



酱爆肚仁 69

原料导购 ☐ 猪肚头
材料估价 ☐ 10~12元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 40分钟
口味特点 ☐ 酱香味
适宜人群 ☐ 中老年人



葱爆肉 69

原料导购 ☐ 猪瘦肉、大葱
材料估价 ☐ 8~10元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 25分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



酱爆里脊丁 70

原料导购 ☐ 羊里脊
材料估价 ☐ 12~15元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 35分钟
口味特点 ☐ 酱香味
适宜人群 ☐ 中老年人



爆羊肉片 70

原料导购 ☐ 羊后腿肉
材料估价 ☐ 10~12元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 35分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



清爆羊肚 71

原料导购 ☐ 生羊肚
材料估价 ☐ 10~12元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 30分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



咸瓜米椒爆肚丁 71

原料导购 ☐ 熟猪肚
材料估价 ☐ 12~14元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 25分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 中老年人



盐爆里脊 72

原料导购 ☐ 羊里脊
材料估价 ☐ 12~15元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 30分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 中老年人



猪肝炒芹菜 72

原料导购 ☐ 猪肝、芹菜
 材料估价 ☐ 8~10元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 青壮年人



炒肚丝 73

原料导购 ☐ 熟猪肚
 材料估价 ☐ 8~10元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中青年人



辣子八宝腰丁 73

原料导购 ☐ 猪腰、青笋等
 材料估价 ☐ 10~12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、微辣
 适宜人群 ☐ 中老年人



杭椒牛柳 74

原料导购 ☐ 牛黄瓜肉、杭椒
 材料估价 ☐ 12~14元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



乳汁牛蛙 74

原料导购 ☐ 牛蛙
 材料估价 ☐ 20~22元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



清烹里脊 75

原料导购 ☐ 猪里脊
 材料估价 ☐ 10~12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



板栗红枣烧羊肉 75

原料导购 ☐ 羊精肉
 材料估价 ☐ 10~12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



金银蛋烧排骨 76

原料导购 ☐ 猪精排
 材料估价 ☐ 8~12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 45分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中壮年人



蹄筋烧豆腐 76

原料导购 ☐ 豆腐、熟蹄筋
 材料估价 ☐ 10~12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



红烧肚块 77

原料导购 ☐ 熟猪肚
 材料估价 ☐ 10~12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 25分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中壮年人



红烧肉 77

原料导购 ☐ 带皮猪五花肉
 材料估价 ☐ 8~10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



葱烧肉段 78

原料导购 ☐ 猪精肉、大葱白
 材料估价 ☐ 8~10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 25分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



红烧狮子头 78

原料导购 ☐ 猪肉馅
 材料估价 ☐ 10~12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 1小时20分
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



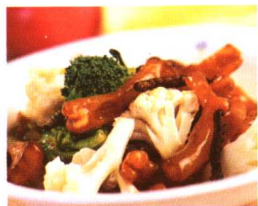
红烧牛蹄筋 79

原料导购 ☐ 熟牛蹄筋、白菜
 材料估价 ☐ 10~12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中青年人



红烧大排 79

原料导购 ☐ 猪精排
材料估价 ☐ 10~12元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 40分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 中壮年人



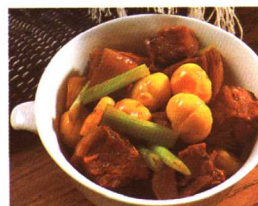
虫草双花焖鹿筋 80

原料导购 ☐ 水发鹿筋
材料估价 ☐ 60~65元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 35分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



扒牛肉条 81

原料导购 ☐ 熟牛腩肉
材料估价 ☐ 12~15元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 20分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



栗子焖羊肉 82

原料导购 ☐ 羊肋肉、栗子
材料估价 ☐ 12~14元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 40分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



扒肥肠 83

原料导购 ☐ 熟猪肥肠
材料估价 ☐ 8~10元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 25分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



松茸扒牛排 84

原料导购 ☐ 熟牛排
材料估价 ☐ 10~12元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 25分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 青壮年人



锅煽肉片 85

原料导购 ☐ 猪瘦肉
材料估价 ☐ 10~12元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 25分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



红烧猪尾 80

原料导购 ☐ 生猪尾
材料估价 ☐ 10~12元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 50分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



扒羊蹄 81

原料导购 ☐ 熟羊蹄
材料估价 ☐ 10~12元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 30分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



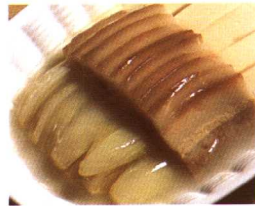
红焖肉块 82

原料导购 ☐ 带皮猪五花肉
材料估价 ☐ 8~10元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 50分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 中老年人



红扒猪舌 83

原料导购 ☐ 熟猪舌
材料估价 ☐ 8~10元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 25分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 一般人群



扒三白 84

原料导购 ☐ 熟猪肉、白菜、豆腐
材料估价 ☐ 12~15元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 25分钟
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 中老年人



煎串肉 85

原料导购 ☐ 牛肉、鸡蛋
材料估价 ☐ 8~10元
难易程度 ☐ ☆☆
操作时间 ☐ 30分钟
口味特点 ☐ 咸鲜辣
适宜人群 ☐ 一般人群



口蘑烧羊腿 86

原料导购 ☐ 羊前腿、口蘑
材料估价 ☐ 30~40元
难易程度 ☐ ☆☆☆
操作时间 ☐ 3小时
口味特点 ☐ 咸鲜
适宜人群 ☐ 青壮年人



锅焗香肠 86

原料导购□香肠、鸡蛋
 材料估价□10~12元
 难易程度□☆☆
 操作时间□20分钟
 口味特点□咸鲜
 适宜人群□一般人群



烤羊腿 87

原料导购□羊腿
 材料估价□25~30元
 难易程度□☆☆☆
 操作时间□1小时30分钟
 口味特点□咸鲜, 微辣
 适宜人群□一般人群



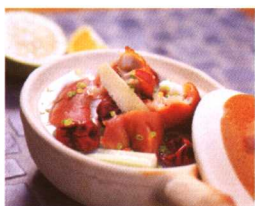
家常烤牛肉 87

原料导购□牛肉
 材料估价□10~12元
 难易程度□☆☆
 操作时间□40分钟
 口味特点□咸鲜, 微辣
 适宜人群□一般人群



蜜汁烤羊腰 88

原料导购□羊腰
 材料估价□10~12元
 难易程度□☆☆☆
 操作时间□30分钟
 口味特点□咸鲜, 微辣
 适宜人群□一般人群



红杞煨猪手 88

原料导购□猪手
 材料估价□12~15元
 难易程度□☆☆
 操作时间□1小时30分钟
 口味特点□咸鲜
 适宜人群□青壮年人



当归煨牛奶奶 89

原料导购□牛奶奶、猪肉皮
 材料估价□12~15元
 难易程度□☆☆
 操作时间□1小时
 口味特点□咸鲜
 适宜人群□一般人群



菌香寸骨 89

原料导购□猪寸骨、鸡腿菇
 材料估价□8~12元
 难易程度□☆☆
 操作时间□50分钟
 口味特点□咸鲜
 适宜人群□青壮年人



龙井蒸牛肉 90

原料导购□牛里脊肉
 材料估价□8~10元
 难易程度□☆☆
 操作时间□50分钟
 口味特点□咸鲜
 适宜人群□青壮年人



烧蒸扣肉 90

原料导购□带皮猪五花肉
 材料估价□12~15元
 难易程度□☆☆
 操作时间□50分钟
 口味特点□咸鲜
 适宜人群□中老年人



清蒸羊肉 91

原料导购□羊腰窝肉
 材料估价□20~22元
 难易程度□☆☆
 操作时间□50分钟
 口味特点□咸鲜
 适宜人群□一般人群



竹筒蒸肉 91

原料导购□生竹筒肉
 材料估价□20~22元
 难易程度□☆☆
 操作时间□1小时
 口味特点□咸鲜
 适宜人群□中老年人



荷香排骨 92

原料导购□猪排骨
 材料估价□10~12元
 难易程度□☆☆
 操作时间□40分钟
 口味特点□咸鲜
 适宜人群□青壮年人



冬菜蒸爽肚 92

原料导购□熟猪肚、冬菜
 材料估价□10~12元
 难易程度□☆☆
 操作时间□35分钟
 口味特点□咸鲜
 适宜人群□青壮年人



豆豉蒸排骨 93

原料导购□猪排骨
 材料估价□10~12元
 难易程度□☆☆
 操作时间□40分钟
 口味特点□咸鲜
 适宜人群□青壮年人



风味蒸肉 93

原料导购 ☐ 猪五花肉、香菇
 材料估价 ☐ 10~12元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 50分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



咸鱼蒸肉饼 94

原料导购 ☐ 猪五花肉、咸鱼
 材料估价 ☐ 8~10元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



果味蒸猪手 95

原料导购 ☐ 猪手
 材料估价 ☐ 12~15元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 50分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 青壮年人



牛肉窝蛋 96

原料导购 ☐ 熟牛腱、鸡蛋
 材料估价 ☐ 13~15元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



银丝三文鱼 98

原料导购 ☐ 三文鱼肉
 材料估价 ☐ 30~32元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 25分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



五彩拌鲜鱿 99

原料导购 ☐ 鲜鱿鱼
 材料估价 ☐ 12~14元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



三色拌鸟贝 100

原料导购 ☐ 鸟贝
 材料估价 ☐ 20~22元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 2小时
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



栗子蒸酥肉 94

原料导购 ☐ 猪精肉、栗子
 材料估价 ☐ 6~8元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 1小时20分
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



腊味合蒸 95

原料导购 ☐ 腊肉、腊肠
 材料估价 ☐ 8~10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 25分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 青壮年人



番茄蒸鹿肉 96

原料导购 ☐ 鹿腿肉
 材料估价 ☐ 30~35元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



第二章

水产类



海鲜拌菜 98

原料导购 ☐ 墨鱼、虾仁
 材料估价 ☐ 20~22元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜, 微辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



翡翠拌蚬子 99

原料导购 ☐ 蚬子尖、小葱
 材料估价 ☐ 15~18元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



凉拌海兔 100

原料导购 ☐ 海兔
 材料估价 ☐ 15~18元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 25分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜, 微辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



枸杞拌螺片 101

原料导购 ☐ 海螺肉
 材料估价 ☐ 25~30元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



凉拌鱼皮 101

原料导购 ☐ 三文鱼皮
 材料估价 ☐ 15~18元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 20分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜, 微辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



卤鲜鱿鱼 102

原料导购 ☐ 鱿鱼板
 材料估价 ☐ 15~18元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 25分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



酥卤鲫鱼 102

原料导购 ☐ 活鲫鱼
 材料估价 ☐ 10~12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 1小时20分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



卤水青虾 103

原料导购 ☐ 青虾
 材料估价 ☐ 20~22元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 25分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



五香熏鱼 103

原料导购 ☐ 小黄花鱼
 材料估价 ☐ 20~25元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



五香瓦块鱼 104

原料导购 ☐ 草鱼肉
 材料估价 ☐ 12~13元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 咸甜
 适宜人群 ☐ 妇女、青年人



烩酸辣鱼丝 104

原料导购 ☐ 净鱼肉
 材料估价 ☐ 12~15元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 酸辣, 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



河蟹炖南瓜 105

原料导购 ☐ 河蟹、南瓜
 材料估价 ☐ 22~25元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



泥鳅钻豆腐 105

原料导购 ☐ 大豆腐、泥鳅
 材料估价 ☐ 12~15元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜, 微辣
 适宜人群 ☐ 中老年人



沙锅鲫鱼 106

原料导购 ☐ 鲫鱼、猪肥膘
 材料估价 ☐ 8~10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



刮炖鳊鱼 106

原料导购 ☐ 鳊鱼、猪肥膘
 材料估价 ☐ 40~45元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



家常炖黄花鱼 107

原料导购 ☐ 黄花鱼、猪肥膘
 材料估价 ☐ 20~22元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



鱿鱼山药汤 107

原料导购 ☐ 鱿鱼、山药
 材料估价 ☐ 15~18元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



草菇海鲜汤 108

原料导购 ☐ 墨鱼、鲜虾
 材料估价 ☐ 20~25元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、微辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



虾尾梅干菜鱼汤 108

原料导购 ☐ 大虾尾
 材料估价 ☐ 35~40元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



鱼汤余北极贝 109

原料导购 ☐ 北极贝、棒鱼
 材料估价 ☐ 20~22元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



贡菜草菇棒鱼汤 109

原料导购 ☐ 棒鱼、草菇
 材料估价 ☐ 13~15元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



鱿鱼芦笋汤 110

原料导购 ☐ 鲜鱿、芦笋
 材料估价 ☐ 15~18元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



鱼肚鲜虾苦瓜汤 110

原料导购 ☐ 水发鱼肚、虾
 材料估价 ☐ 18~20元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



干炸棒鱼 111

原料导购 ☐ 棒鱼
 材料估价 ☐ 12~15元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中青壮年人



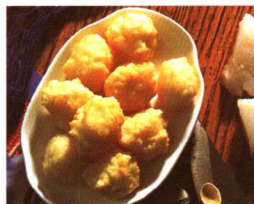
炸虾肉丸子 111

原料导购 ☐ 虾仁、猪肥膘
 材料估价 ☐ 18~20元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 青壮年人



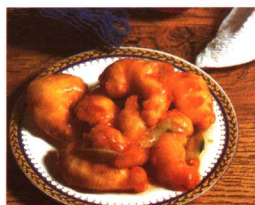
炸芝麻鱼片 112

原料导购 ☐ 净鱼肉
 材料估价 ☐ 12~15元
 难易程度 ☐ ☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸香鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



炸鱼丸 112

原料导购 ☐ 净黑鱼肉
 材料估价 ☐ 12~13元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 45分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 青壮年人



溜虾段 113

原料导购 ☐ 大虾
 材料估价 ☐ 35~40元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



焦溜鲫鱼 113

原料导购 ☐ 鲫鱼
 材料估价 ☐ 10~12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 青壮年人



溜鱼段 114

原料导购 ☐ 净鱼肉
 材料估价 ☐ 12~15元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 青壮年人



双耳爆海螺 114

原料导购 ☐ 海螺、木耳
 材料估价 ☐ 12~15元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜、微辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



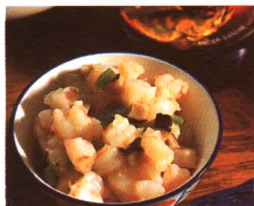
酱爆墨鱼 115

原料导购 ☐ 墨鱼
 材料估价 ☐ 12~15元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 酱香
 适宜人群 ☐ 一般人群



酱爆带子粒 115

原料导购 ☐ 鲜带子
 材料估价 ☐ 13~15元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜, 微辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



油爆虾丁 116

原料导购 ☐ 大虾肉
 材料估价 ☐ 25~30元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



爆鱿鱼卷 116

原料导购 ☐ 鱿鱼、胡萝卜
 材料估价 ☐ 10~12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



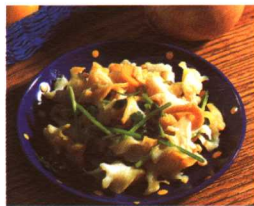
炒鳝鱼丝 117

原料导购 ☐ 黄鳝
 材料估价 ☐ 20~22元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 38分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜, 微辣
 适宜人群 ☐ 中老年人



炒乌鱼片 117

原料导购 ☐ 鲜乌鱼
 材料估价 ☐ 12~14元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



炒海螺片 118

原料导购 ☐ 海螺
 材料估价 ☐ 18~20元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 15分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



滑炒鱼片 118

原料导购 ☐ 净鱼肉
 材料估价 ☐ 12~15元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜, 微辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



焦炒鱼片 119

原料导购 ☐ 净鱼肉
 材料估价 ☐ 14~16元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 30分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 青壮年人



清炒鱼丁 119

原料导购 ☐ 净鱼肉
 材料估价 ☐ 12~15元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 中老年人



辣炒文蛤 120

原料导购 ☐ 文蛤
 材料估价 ☐ 15~18元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



瓜片夏贝黄 120

原料导购 ☐ 夏贝、黄瓜
 材料估价 ☐ 12~15元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 40分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜, 微辣
 适宜人群 ☐ 一般人群



干烹鱼段 121

原料导购 ☐ 净鱼肉
 材料估价 ☐ 9~10元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 35分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 青壮年人



葱烧鲫鱼 121

原料导购 ☐ 活鲫鱼、小葱
 材料估价 ☐ 10~12元
 难易程度 ☐ ☆☆☆
 操作时间 ☐ 38分钟
 口味特点 ☐ 咸鲜
 适宜人群 ☐ 一般人群



洋葱烧海参 122

原料导购□水发海参
材料估价□40~50元
难易程度□☆☆☆
操作时间□35分钟
口味特点□咸鲜
适宜人群□中老年人



干烧鲤鱼 123

原料导购□活鲤鱼
材料估价□10~12元
难易程度□☆☆☆
操作时间□40分钟
口味特点□咸辣甜
适宜人群□一般人群



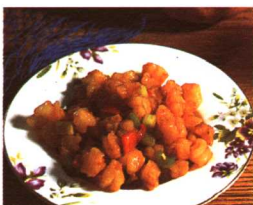
红烧大虾 124

原料导购□大虾
材料估价□40~45元
难易程度□☆☆☆
操作时间□40分钟
口味特点□咸辣甜
适宜人群□一般人群



红烧头尾 125

原料导购□草鱼头、尾
材料估价□10~12元
难易程度□☆☆
操作时间□35分钟
口味特点□咸鲜
适宜人群□中老年人



南烧虾丁 126

原料导购□大虾
材料估价□30~35元
难易程度□☆☆☆
操作时间□38分钟
口味特点□甜咸辣
适宜人群□一般人群



酱焖鲤鱼 127

原料导购□活鲤鱼
材料估价□10~12元
难易程度□☆☆
操作时间□40分钟
口味特点□酱香味
适宜人群□一般人群



干煎大虾 128

原料导购□大虾
材料估价□35~40元
难易程度□☆☆☆
操作时间□30分钟
口味特点□咸鲜甜
适宜人群□一般人群



碎烧鱼 122

原料导购□活草鱼
材料估价□12~13元
难易程度□☆☆☆☆
操作时间□40分钟
口味特点□咸鲜
适宜人群□中老年人



红烧鲈鱼头 123

原料导购□鲈鱼头
材料估价□20~25元
难易程度□☆☆
操作时间□40分钟
口味特点□咸鲜
适宜人群□一般人群



红烧带鱼段 124

原料导购□带鱼
材料估价□15~18元
难易程度□☆☆
操作时间□35分钟
口味特点□咸鲜
适宜人群□一般人群



烤鱼串 125

原料导购□净鱼肉
材料估价□12~15元
难易程度□☆☆
操作时间□15分钟
口味特点□咸鲜、微辣
适宜人群□一般人群



红焖鲤鱼 126

原料导购□鲤鱼、猪五花肉
材料估价□12~15元
难易程度□☆☆
操作时间□40分钟
口味特点□咸鲜
适宜人群□一般人群



香煎带鱼 127

原料导购□带鱼
材料估价□12~15元
难易程度□☆☆
操作时间□35分钟
口味特点□咸鲜
适宜人群□中老年人



干煎黄花鱼 128

原料导购□黄花鱼
材料估价□25~30元
难易程度□☆☆☆
操作时间□15分钟
口味特点□咸鲜
适宜人群□中老年人