

终结版!

家常菜海

3000样

JIACHANG
CAIHAI3000YANG

作者/赵怀信

菜例容量最大 菜系收录最广
价格最低 性价比最高

惊爆价!

19.8元

吉林科学技术出版社

家常菜海

JIACHANGCAIHAI3000YANGJIACHANGCAIHAI3000YANGJIACHANGCAIHAI3000YANGJIAC

3000样

主 编: 赵怀信

吉林科学技术出版社

家常菜海 3000 样

主 编：赵怀信

责任编辑：李红梅

版式设计：张 立

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：0431-5635177 5651759 5651628 5677817

编辑部电话：0431- 5635186 邮编：130021

邮购部电话：0431-4612872

电子信箱：meimei2006@126.com

网 址：<http://www.jkcbs.com>

实 名：吉林科技出版社

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄本社退换。

720×990 16 开本 25 印张 800 000 字

2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-5384-3228-0/TS • 210

定 价：19.80 元

前言

中国人历来讲究烹饪之美。这是因为在中国,烹饪早已超越了维持生存的粗浅意义,而是升华成为一种艺术,一种文化。中国烹饪源远流长,它以味的享受为核心,是饮食与养生的和谐与统一,在数千年的演变中逐渐具有了独特的民族特色和浓郁的东方魅力。中国烹饪艺术在烹饪历史发展的过程中,逐渐形成、发展并丰富起来,既讲究真实味觉的享受,又注重心理味觉(色、香、形、义)的美感,从而使人们在品味佳肴中得到物质与精神交融的满足。这是中国烹饪艺术的精髓所在。

烹饪是味觉的艺术。在长期的发展过程中,中国烹饪艺术逐步形成了各种不同的风格和流派。在烹饪的众多流派中,最具有影响和代表性,也为社会所公认的是鲁、川、粤、闽、苏、浙、湘、徽等菜系,即常说的中国“八大菜系”。这些不同的风格和流派,成为烹饪文化的组成部分。众多菜系并行不悖,各有千秋,它们相互依存,相互映衬,成为中国烹饪文化常盛不衰、烹饪艺术常新不倦的重要原因。

随着时代的变迁,在餐馆中点菜用餐已经不能满足人们对美食的追求。越来越多的人喜欢在休闲之余,在家里自己动手,为自己和家人操办一桌家常美食。家常菜是烹饪文化的源头。在烹饪历史上,家常菜自从主副食分开的时候就已经出现,比餐馆要久远的多,家常菜始终是隐藏在心底深处的美好回忆,最让我们感到亲切与怀念。

但是烹饪文化流传了数千年,家常菜式何止千万,如何在浩如烟海的菜式中选择经典、味美、易做、营养的菜款呢?为了帮您解决这个难题,我们编纂了这本《家常菜海 3000 样》。当您想在厨房中大展身手时,只要翻开这本书,五花八门的家常菜便可以信手捻来。我们力求做到集各家所长,兼顾南北,将各地名菜兼收并蓄。希望通过我们的努力,能够打造出一部家常菜式辞海,使您不必再寻觅于数之不尽的菜款之中。

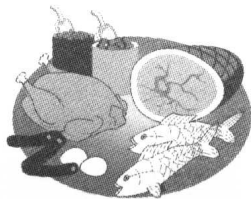
编者

2006年8月

目 录

1. 畜肉类

- | | | | |
|----------|------------|------------|-----------|
| 2. 炖酥肉 | 7. 锅煽腰盒 | 13. 全爆 | 18. 酱爆肉条 |
| 2. 香糟肉 | 7. 煎皱肉 | 13. 花椒肉 | 18. 干煎肉饼 |
| 2. 坛子肉 | 7. 酥烤大方 | 13. 鱼香肉丝 | 19. 油炸响铃 |
| 2. 樱桃肉 | 7. 烤网油签 | 13. 青椒肉丝 | 19. 红烧狮子头 |
| 2. 水煮肉片 | 8. 酥炸春花肉 | 13. 鱼香滑肉 | 19. 黄焖排骨 |
| 2. 五更肠旺 | 8. 炸芝麻里脊 | 13. 花仁肉丁 | 19. 扒肘子 |
| 3. 荷叶肉 | 8. 炸大扁 | 14. 麻辣肉片 | 19. 红焖肘子 |
| 3. 荷叶蒸肉 | 8. 炸葱卷 | 14. 糊辣银芽肉丝 | 19. 油爆肝尖 |
| 3. 山东蒸肉 | 8. 干炸五香果肉 | 14. 冬菜碎肉末 | 20. 熘肝尖 |
| 3. 四喜丸子 | 8. 炸灌汤丸子 | 14. 兰花肚丝 | 20. 熘白肚 |
| 3. 珍珠肉丸 | 9. 脆皮炸大肠 | 14. 宫保腰块 | 20. 炸烹肚块 |
| 3. 元宝肘子 | 9. 软炸板脂 | 14. 白油猪肚 | 20. 熘心嘴 |
| 4. 东坡金脚 | 9. 酥炸蹄筋 | 15. 大荤野鸡红 | 20. 哈巴肘子 |
| 4. 粉蒸肥肠 | 9. 炸脂盖 | 15. 锅包肉 | 20. 红扒猪舌 |
| 4. 甜绉纱扣肉 | 9. 合川肉片 | 15. 红烧肉 | 21. 焦熘肚块 |
| 4. 海参肘子 | 9. 江津肉片 | 15. 串炸肉 | 21. 熘肥肠 |
| 4. 麻辣羊蹄花 | 10. 咕噜蜜肉 | 15. 四喜肉 | 21. 炸烹肥肠 |
| 4. 扒肥肠白菜 | 10. 白酥里脊 | 15. 熘肉段 | 21. 红烧大肠 |
| 5. 香酥肉 | 10. 京包里脊 | 16. 炸千子 | 21. 九转大肠 |
| 5. 东坡肉 | 10. 鱼香酥肉 | 16. 辣子肉丁 | 21. 酸辣肚丝 |
| 5. 烧方肉 | 10. 鱼香丸子 | 16. 宫保肉丁 | 22. 龙眼大肠 |
| 5. 龙眼烧白 | 10. 鱼香排骨 | 16. 南烧肉丁 | 22. 糖醋肥肠 |
| 5. 蜜汁叉烧 | 11. 鱼香肝片 | 16. 松煽肉片 | 22. 熘三样 |
| 5. 叉烧乳猪肉 | 11. 糖醋丸子 | 16. 滑炒肉片 | 22. 南炒腰花 |
| 6. 小烧什锦 | 11. 糖醋咕噜肉 | 17. 滑熘肉片 | 22. 清烹拆骨肉 |
| 6. 红烧猪蹄筋 | 11. 生财大利 | 17. 滑熘里脊 | 22. 辣味皮丝 |
| 6. 蟹黄蹄筋 | 11. 酸甜佛手排骨 | 17. 焦熘里脊 | 23. 爆炒天梯 |
| 6. 蒜烧肚条 | 11. 火爆燎肉 | 17. 糖醋里脊 | 23. 猪血肠 |
| 6. 冬菇烧蹄筋 | 12. 盐爆里脊 | 17. 葱烧肉段 | 23. 红烧皮块 |
| 6. 苕菜狮子头 | 12. 火爆双脆 | 17. 清烹里脊 | 23. 滑熘里脊片 |
| 7. 锅煽肉片 | 12. 油爆双脆 | 18. 炸烹肉段 | 23. 滑炒里脊片 |
| 7. 锅煽里脊卷 | 12. 汤爆双脆 | 18. 丁香烧肉 | |
| | 12. 火爆腰花 | 18. 烧蒸扣肉 | |
| | 12. 芫爆肚仁 | 18. 阿吗尊肉 | |



- | | | | |
|------------|-----------|-----------|------------|
| 23.猪尾生菜 | 29.锅烧肘子 | 34.苕蓝烧牛肉 | 40.蚝油芥兰牛肉 |
| 24.酱爆里脊丁 | 30.红枣煨肘 | 34.西汁炆牛肉卷 | 40.雀巢黑椒牛柳 |
| 24.糖醋明珠 | 30.冰糖芝麻肘子 | 34.红扒肉 | 40.麻辣羊肚丝 |
| 24.金钱肉 | 30.荷叶排骨 | 35.炖牛肉 | 41.野鸡红炒牛肉丝 |
| 24.松子肉 | 30.冬菜蒸肉 | 35.煎串肉 | 41.乾隆生菜包 |
| 24.裙褶肉 | 30.粉蒸排骨 | 35.烤牛肉 | 41.干煸牛肉丝 |
| 24.盐爆散蛋 | 30.豆汁蒸排骨 | 35.扣烧肉 | 41.龙眼牛头 |
| 25.蛋子肉 | 30.梅菜扣肉 | 35.炒八味 | 41.罐煨牛筋 |
| 25.盐水蹄 | 30.肉焖豌豆 | 35.煨牛肉 | 41.煎烙牛板筋 |
| 25.蹄筋参 | 31.栗子炆猪肉 | 36.炸卷果 | 42.原笼牛肉 |
| 25.咸炖鲜 | 31.萝卜炆肉丸 | 36.熘胸口 | 42.扒牛肉条 |
| 25.炸枚卷 | 31.辣味烧肉 | 36.碎烧牛肉 | 42.红扒牛舌 |
| 25.熘筒头 | 31.红烧酥肉 | 36.干煎牛排 | 42.干炸牛脊髓 |
| 26.烤腰卷 | 31.板栗烧肉 | 36.芝麻牛排 | 42.枸杞菊花牛鞭 |
| 26.鸡粥蹄筋 | 31.白云猪蹄 | 36.扒瓢胸口 | 42.鱼香牛肉丝 |
| 26.炖金银蹄 | 31.桂花肉丝 | 37.糖醋牛肉片 | 43.清炸腰片 |
| 26.翡翠蹄筋 | 31.酱油肉 | 37.番茄牛肉片 | 43.泡菜肉末 |
| 26.叉烧里脊 | 32.青蒜肉丝 | 37.金银牛肉丝 | 43.烤牛板筋 |
| 26.艾蒿排骨 | 32.葱爆肉 | 37.炒牛肚丝 | 43.番茄牛舌 |
| 27.椒雪肉片 | 32.腐乳肉 | 37.滑炒牛肝片 | 43.炸烹牛蹄筋 |
| 27.清炖蟹粉狮子头 | 32.酒燻肉 | 37.水爆牛百叶 | 43.炖牛蹄筋 |
| 27.美味肉串 | 32.干炒肉丝 | 38.三鲜牛筋 | 43.烧蒸牛胸口 |
| 27.芹菜炒猪心 | 32.干炸肉段 | 38.白汁牛筋 | 43.咖喱牛肉 |
| 27.炸熘佛手肉卷 | 32.清茶肉丸 | 38.黄焖牛盖 | 44.红烧牛肉 |
| 27.榨菜炒肉丝 | 32.椒盐猪尾 | 38.松子牛肉卷 | 44.干烹牛肉丝 |
| 28.三大菌焖肉 | 33.炸心嘴 | 38.金葱燻牛方 | 44.芙蓉羊肉片 |
| 28.酸辣蹄筋 | 33.炒猪肝 | 38.沙锅牛腱子 | 44.南煎羊肉丸子 |
| 28.抄手肉片 | 33.炒肚丝 | 39.五香扒牛舌 | 44.栗子红焖羊肉 |
| 28.醪糟烧肉 | 33.红烧肚块 | 39.云腿扒牛头 | 44.烤羊腿 |
| 28.干烧陈皮肉 | 33.扒肥肠 | 39.滑炒牛肚领 | 44.烧羊腿 |
| 28.五香肉 | 33.干炒腰花 | 39.煎牛肉丸子 | 44.焖羊肉 |
| 29.雪菜笋肠 | 33.糖醋皮丝 | 39.油爆心管 | 45.桂花羊肉 |
| 29.八宝肚片 | 33.煎牛肉丸子 | 39.爽口牛肉丸 | 45.麻辣羊肉 |
| 29.甜酸丸子 | 34.苦瓜烧牛肉 | 40.红烧牛蹄筋 | 45.锅爆羊肉 |
| 29.红烧丸子 | 34.海南牛肉卷 | 40.蚝油牛肉 | 45.扣烧羊肉 |
| 29.酱烧肘子 | 34.家常臊子牛筋 | 40.西芹鸡牛柳 | 45.清炖羊肉 |

- | | | | |
|----------|------------|------------|-----------|
| 45.爆羊肉片 | 50.焦熘羊肉段 | 56.芫爆狗肉片 | 61.山椒啤酒兔 |
| 45.炖羊肉条 | 51.袈裟狗肉 | 56.鳊鱼炖狗肉 | 62.黄焖兔肉 |
| 45.薄荷羊排 | 51.冬瓜扣狗肉 | 56.金针炖狗排骨 | 62.干炸兔肉 |
| 46.清炸羊肉片 | 51.兰花狗腿 | 56.滑炒茭白狗肉条 | 62.锦绣驴肉丝 |
| 46.干炸羊肉片 | 51.生炆狗肉 | 56.熘狗肉丸子 | 62.熘冬菇驴片 |
| 46.番茄煨羊肉 | 51.红焖狗肉 | 57.蜀乡萝卜烧狗肉 | 62.沸腾驴肉 |
| 46.尖椒炒羊血 | 51.卤煮狗肉 | 57.熘狗肝尖 | 62.口福香驴 |
| 46.尖椒炒羊肝 | 52.麻辣狗肉 | 57.附片烧姜味狗肉 | 62.家常炒驴肉 |
| 46.炸羊肝 | 52.干炸狗肉 | 57.一品红烧狗肉 | 62.黄豆炒驴丁 |
| 46.烧麻肚 | 52.干烧狗肉 | 57.家乡泡菜狗肉 | 63.炒驴板肠尖椒 |
| 46.都三样 | 52.锅汤狗肉 | 57.甲鱼蒸狗 | 63.干煸驴肉丝 |
| 47.扒羊蹄 | 52.高丽狗肉 | 58.菜心烧狗肉 | 63.玉米香驴 |
| 47.红炖羊头 | 52.清炒狗肉丝 | 58.蒜子狗肉 | 63.葱烧驴肉 |
| 47.烧燎羊眼 | 53.滑炒狗肉片 | 58.狗肉烩豆腐 | 63.鱼香驴鞭花 |
| 47.酥羊肉 | 53.清烹狗肉段 | 58.白蹦狗肉丁 | 63.豉香辣驴排 |
| 47.它似蜜 | 53.狗肉一锅出 | 58.滑熘狗肉片 | 63.红烧驴肉 |
| 47.黄焖羊肉 | 53.草原焖狗肉 | 58.坛子地羊 | 63.孜然驴肉 |
| 47.糖醋羊胸脊 | 53.风沙狗腮 | 59.油炸狗腿 | 64.飘香驴肉 |
| 47.炸蒸羊肉 | 53.丁香狗肉 | 59.脆皮狗肉 | 64.泡椒驴片 |
| 48.鱼腹藏羊肉 | 54.西芹炒狗肉片 | 59.二老相煨 | 64.红灯驴丝 |
| 48.冬笋炆羊肉 | 54.炒狗肉苦瓜片 | 59.砧板狗肉 | 64.蒜香炒肥驴 |
| 48.手把羊肉 | 54.炆蕨菜狗肉鸡丝 | 59.手撕狗肉 | 64.锅巴驴片 |
| 48.炸烹羊肉 | 54.淡菜炖狗肉 | 59.避风塘炒兔 | 64.老干妈驴排 |
| 48.红煨羊肉 | 54.红油狗肉 | 60.炒辣子兔丁 | |
| 48.焖烧羊肉 | 54.香辣狗肠 | 60.五香米粉蒸兔 | |
| 49.油爆羊三样 | 54.白切乳狗 | 60.烤整兔 | |
| 49.炸扒羊肉 | 54.剁椒狗肉 | 60.甘蔗香辣兔腿 | |
| 49.清蒸羊肉 | 55.酱焖狗肉 | 60.南瓜兔肉肘 | |
| 49.红煨羊蹄 | 55.酒精锅煨狗肉 | 60.毛豆兔丁 | |
| 49.扒羊肉条 | 55.蒜叶狗肉煲 | 61.芹合兔片 | |
| 49.东坡羊肉 | 55.浓香狗肉锅 | 61.美容兔肉 | |
| 50.醋熘羊肉片 | 55.熘狗白肚 | 61.滑熘兔片 | |
| 50.炖二筋 | 55.干锅蒸狗 | 61.油爆兔肉 | |
| 50.油蘸羊肉片 | 55.红焖狗蹄 | 61.扒兔肉 | |
| 50.爆羊里脊片 | 55.时菜炒狗杂 | 61.炖兔肉 | |
| 50.葱爆羊肉丁 | 56.百合熘狗肉 | 61.滑炒兔片 | |

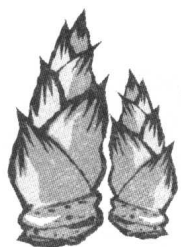
2.禽肉类

- | |
|-------------|
| 66.板栗山鸡 |
| 66.金鱼鸭掌 |
| 66.德州五香脱骨扒鸡 |
| 66.黄焖全鸡 |
| 66.黄焖鸭肝 |
| 66.酱汁鸭方 |
| 67.烧鸡酥 |
| 67.粉蒸凤衣 |
| 67.福山烧小鸡 |
| 67.锅烧鸡 |

- | | | | |
|----------|-----------|------------|----------|
| 67.四喜鸭子 | 73.鸳鸯鸡粥 | 79.酱汁扒鸡 | 84.宫保鸡丁 |
| 67.荔枝肉片 | 73.鲜莲鸡丁 | 79.白扒鸭条 | 84.滑熘鸡片 |
| 68.糖酱鸡块 | 74.焗瓢扒鸡翼 | 79.铁扒鸡 | 84.家常炖鸡块 |
| 68.煎鸡饼 | 74.蜜酱烤鸡 | 80.南炒鸭丁 | 84.奶汁扒雏鸡 |
| 68.香酥鸡 | 74.鸳鸯芝麻卷 | 80.滑溜三样 | 84.醋焖鸡三件 |
| 68.烤小鸡 | 74.联珠八宝鸡 | 80.炒鸡块 | |
| 68.锅煽鸡片 | 74.四味鸡拼菊花 | 80.滑炒鸡片松茸 | |
| 68.荷叶米粉鸡 | 74.茉莉花炒鸡片 | 80.红烧鸭掌 | |
| 69.纸包鸡 | 75.三套鸭 | 80.炸鸡肉条 | |
| 69.炸鸡椒 | 75.芝麻鸭 | 81.扒鸡块 | |
| 69.炸蚕蛹鸡 | 75.干煸鸭块 | 81.炸八块 | |
| 69.炸龙凤丝托 | 75.烤鸭卷 | 81.烧鸡座 | |
| 69.龙凤双腿 | 75.馄饨鸭子 | 81.清炖鸡 | |
| 69.软炸鸭腰 | 75.响铃鸭子 | 81.椒盐鹅块 | |
| 70.雪里藏珍 | 76.白脆鸭子 | 81.辣子鸡块 | |
| 70.八宝糯米鸭 | 76.花雕扒鸭 | 81.干烧鸡块 | |
| 70.油泼鸡 | 76.荷叶包鸭 | 81.红焖鸡块 | |
| 70.荷花鸡丁 | 76.冬虫焖鸭 | 82.滑炒鸡片南瓜花 | |
| 70.鸡茸虾仁 | 76.火腿炖鸭 | 82.清蒸鸡 | |
| 70.腰果鸡丁 | 76.清炖文武鸭 | 82.炒仔鸡 | |
| 71.鸡茸海蜇 | 77.炒鸭肝 | 82.碎熘鸡 | |
| 71.三色鸡鱼丸 | 77.烩蛋饺 | 82.栗子鸡 | |
| 71.滑溜鹅肝片 | 77.酱爆鸡丁 | 82.茶叶鸡 | |
| 71.芙蓉鸭舌 | 77.爆炒鸡杂 | 82.白扒鹅脯 | |
| 71.油爆鸡丁 | 77.烩鸭四宝 | 82.葱扒鸡 | |
| 71.炒鸡丝蜇头 | 77.芙蓉鸭腰 | 83.炒鸡杂 | |
| 72.柳绒鸡 | 78.慈姑烧鸡翅 | 83.黄焖仔鹅 | |
| 72.炒鸡米 | 78.小煎仔鸡 | 83.清蒸鸭 | |
| 72.陈皮鸡丁 | 78.珊瑚雪花鸡 | 83.扒鸭块 | |
| 72.浮油鸡片 | 78.龙井凤片 | 83.黄焖鸭块 | |
| 72.坛子鸡 | 78.鹅黄肉 | 83.芫爆鸭胗 | |
| 72.炸松仁鸡 | 78.姜爆鸭丝 | 83.醋熘鹅块 | |
| 73.富春鸡 | 79.瓦块鸡 | 83.铁锅炖鹅块土豆 | |
| 73.笔杆鸡卷 | 79.陈皮鸡丝 | 84.番茄鸡块 | |
| 73.三丝鸡卷 | 79.小鸡炖蘑菇 | 84.蘑菇炖鸡 | |
| 73.熘桃仁鸡 | | 84.辣子鸡丁 | |

3. 蔬菜类

- | |
|------------|
| 86.炖节瓜盅 |
| 86.厚菇芥菜 |
| 86.吉祥如意 |
| 86.鸳鸯马蹄 |
| 86.烟筒白菜 |
| 86.三丝白菜炖 |
| 87.素鱼 |
| 87.什锦冬瓜盅 |
| 87.芦笋三素 |
| 87.炆金钱冬瓜 |
| 87.明珠油菜心 |
| 87.板栗白菜 |
| 88.栗子烧白菜 |
| 88.雪里蕻烧茭白 |
| 88.红珠鹌鹑蛋玉笋 |
| 88.烧素鱼翅 |
| 88.锅煽三鲜菜盒 |
| 88.烧三色葫芦 |
| 89.锅煽蒲菜 |
| 89.瓢冬瓜 |
| 89.瓢银瓜 |
| 89.瓢茄汁 |
| 89.罗汉踏金莲 |
| 89.酱烧茄子 |
| 90.玻璃白菜 |
| 90.八宝西红柿 |
| 90.开阳万年 |
| 90.焗四宝菜 |
| 90.炸菠菜脯 |



90.煎瓢青红椒

91.纸包三样

91.炸素鸡排

91.鱼香茄花

91.鱼香茄饼

91.寸金白菜

91.鱼香茄子

92.鱼香番茄过江

92.糖醋茄饼

92.虾仔茭白

92.寒梅傲雪

92.香菇炒板栗

92.鱼香油菜

93.干煸野鸡红

93.干煸青椒苦瓜

93.佛手白菜

93.扒白菜卷

93.炸白菜盒

93.豆瓣素鱼

94.绣球白菜

94.荷花白菜

94.蟹黄烧白菜

94.如意白菜卷

94.肥肠扒白菜

94.炒金针

95.珊瑚白菜

95.千层白菜

95.瓢馅白菜

95.葵花白菜

95.仔姜雪魔芋

95.口蘑炒蒲菜

96.扒土豆条

96.素炸千子

96.酱爆土豆丁

96.炸土豆肉卷

96.炸土豆肉饼

96.土豆炖牛肉

97.熘夹馅土豆

97.干煸土豆条

97.红烧土豆丸子

97.熘什锦土豆丁

97.萝卜烧三样

97.炒土豆猪肝

98.酱爆茄丁

98.干煸茄子

98.香辣茄段

98.肉片烧茄子

98.煎青椒

98.炸茄盒

99.炸青椒盒

99.木樨青椒

99.什锦柿子丁

99.炸熘菠菜

99.珊瑚菜花

99.油焖茄子

100.盐煎豆角

100.肉片烧芸豆角

100.干炸藕夹

100.脆皮南瓜饼

100.炸熘海带

100.炸藕盒

101.酱烧茭白

101.炸慈姑球

101.八宝时蔬小炒

101.生炒苕菜

101.煎韭菜盒

101.月瓜菜

102.炒什锦

102.彩色土豆丝

102.京糕白菜卷

102.白菜叶烧卖

102.麻辣甘蓝

102.宫廷辣白菜

103.鱼茸菠菜心

103.彩蛋海米烧油

菜心

103.扒鸡油菜心

103.白花菜心

103.酱腌油菜

103.冰镇酸辣白菜

104.香酥冬瓜

104.干煸苦瓜

104.鱼香南瓜

104.冠顶瓠瓜丝

104.吉利茄卷

104.松炸葱卷

105.炸胡萝卜糕

105.家常春笋

105.油激黄瓜

105.鸳鸯白菜

105.鱼香白菜丝

105.鱼香豆角

106.鼓椒素鸡

106.川辣素肾球

106.葵仁多宝松

106.荔香薯片豆腐

106.七彩瑶柱丝

106.糖醋蚕豆

107.炒时香菜

107.桃园三结义

107.醋熘茭白

107.干烧菜头

107.迎春罗汉斋

107.芙蓉瑶柱

108.咖喱茭白

108.发财瑶柱甫

108.干贝苕菜

108.玉莲素菜卷

108.山珍粉丝

108.好市发财

109.素三圆

109.酱汁茄子

109.榄菜鲜冬菇炒

藕片

109.鼎湖上素

109.鲜果炒双菇

109.炒核桃泥

110.鲜露素菜腰花

110.珍珠笋泡带子

110.炒大三冬

110.炒芦笋花

110.酱爆子姜

110.炒红枣笋

111.番茄煮香菇

111.香酱煮柚皮

111.麻酱香蕉皮

111.豆瓣蒜茸煮蚝菇

111.冬菜煮鲜冬菇

111.香翠丝瓜

112.青豆汁菜花

112.焖钵湘莲

112.八味瓢笋

112.三鲜海菜

112.银耳素烩

112.红焖素杂锦

113.红烧寒菌

113.三色归元

113.口蘑扒冬瓜球

113.五柳鱼

- | | | | |
|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 113. 醒胃素排骨 | 119. 麦角花菇 | 124. 炸萝卜丸子 | 129. 生煸菠菜 |
| 113. 奶油素烩 | 119. 烧三宝 | 124. 大萝卜炖牛肉 | 129. 奶油胡萝卜 |
| 114. 糖醋脆素鳝 | 120. 瓢花菇 | 125. 糖醋辣萝卜丁 | 129. 盐水蚕豆 |
| 114. 胡萝卜粟米炸饼 | 120. 瓢青椒 | 125. 海米西红柿 | 129. 酸辣藕 |
| 114. 荔茸炸酿冬菇 | 120. 开洋蒲菜 | 125. 炒猪肝菠菜 | 129. 盐水毛豆 |
| 114. 狮子头 | 120. 磨菇芥菜 | 125. 木樨菜花 | 129. 鲜蘑鸳鸯菜花 |
| 114. 淡红虾枣 | 120. 干烧冬笋 | 125. 牛奶烧菜花 | 130. 果汁白菜心 |
| 114. 桂香荸荠丸 | 120. 炒海米柴菜苔 | 125. 海米烧菜花 | 130. 松炸菠菜盒 |
| 115. 姑婆堆丸 | 121. 冬笋太古菜 | 125. 炒猪肝菜花 | 130. 奶汁菠菜心 |
| 115. 脆炸素卷 | 121. 麦米烧丝瓜 | 125. 酱爆豆角 | 130. 熘翡翠片 |
| 115. 寸金山药 | 121. 扒海棠香菇 | 126. 蚝油荷兰豆 | 130. 麻辣笋条 |
| 115. 香酥卷 | 121. 口蘑烧茭白 | 126. 海米芹菜 | 130. 奶油萝卜球 |
| 115. 红江芋鱼 | 121. 香菇烧珍珠笋 | 126. 猪肝炒芹菜 | 130. 麻酱地瓜条 |
| 115. 红烧素丸 | 121. 山海争珍 | 126. 西芹拌香干 | 130. 糖醋辣白菜 |
| 116. 炸梅子肉 | 122. 烧拌辣椒 | 126. 炒杏仁西芹 | 131. 生煸豆苗 |
| 116. 凤尾笋 | 122. 炸藿香 | 126. 木樨韭菜菇 | 131. 生煸枸杞 |
| 116. 细沙山球 | 122. 芥菜炒冬笋 | 126. 韭菜蛋卷 | 131. 玉兰炒带子 |
| 116. 炸新高渣 | 122. 海米珍珠笋 | 126. 炒黄瓜酱 | 131. 龙须辣豆皮 |
| 116. 炸甜八宝卷 | 122. 春丝吐香 | 127. 炒肉黄瓜干 | 131. 三豆香 |
| 116. 灯影苕片 | 122. 素油菜心 | 127. 糖醋藕片 | 131. 素金瓜拌青豌豆 |
| 117. 白玉藏珍 | 122. 青椒玉米 | 127. 冬瓜炖羊肉 | 131. 翠豆炒榨菜 |
| 117. 香菇札 | 122. 冬菜苦瓜 | 127. 炒鲜莴笋 | 131. 炒蓊菜 |
| 117. 酿竹笙 | 123. 糊辣菜头 | 127. 虾子烧莴笋 | 132. 酸甜脆薯 |
| 117. 冬菇栗子扒时蔬 | 123. 干煸四季豆 | 127. 炒肉渍菜 | 132. 六色杂陈 |
| 117. 鸳鸯蔬菜 | 123. 醋熘白菜 | 127. 炒鲜蘑菇 | 132. 八宝五丁 |
| 117. 炸酥饺 | 123. 扒白菜条 | 127. 炒肉海带 | 132. 三色素炒 |
| 118. 金菇烂糊津白 | 123. 炒肉白菜粉 | 128. 炒肉兰片 | 132. 五香妙炒 |
| 118. 酿焗合掌瓜 | 123. 海米烧白菜 | 128. 炒肉香椿 | 132. 春卷香丝 |
| 118. 起士冬菇 | 123. 炒肉蘑菇白菜片 | 128. 口蘑烧菜心 | 132. 丝瓜面筋 |
| 118. 扒素白菜卷 | 123. 炒糖醋辣白菜 | 128. 炒肉芥菜丝 | 132. 辣炒翠豆 |
| 118. 薯茸焗蘑菇蔬 | 124. 香辣土豆 | 128. 炒肉榨菜丝 | 133. 青菜香 |
| 118. 玉米菇蒲 | 124. 烧熘土豆 | 128. 炒鲜黄花菜 | 133. 长命百岁 |
| 119. 杂菜煲 | 124. 番茄土豆 | 128. 炒肉雪里蕻 | 133. 香炒双味 |
| 119. 菠菜薄饼 | 124. 炸土豆丸子 | 128. 扒三白 | 133. 炒菜根香 |
| 119. 奶油凤尾莴笋 | 124. 熘土豆白菜片 | 129. 椒油海米紫甘蓝 | 133. 竹笋枸杞 |
| 119. 珍珠笋泡带子 | 124. 江原道土豆菜饼 | 129. 翠玉黄瓜 | 133. 爆炒三素 |

133. 清水煮倭瓜
133. 酸忌廉白菌
134. 莲生炒藕
134. 清烩莲藕
134. 焖鲍鱼菇腿
134. 海宫玉带
134. 绿焖双菇
134. 素烩冬菇
134. 油焖春笋
134. 香露炖花菇
135. 香豆烩芋梗
135. 海珍香
135. 糟煨茭白
135. 煎薯饼
135. 炸素丸
135. 酥皮薯球
135. 油炸藕圆
135. 素圆宝
136. 麻面佛心
136. 金丝菊
136. 脆皮金花
136. 炸菜花
136. 菊香片
136. 酥炸金丝
136. 金卷茄香
136. 鱼香青豆
137. 扎蹄
137. 蒸瓢黄瓜
137. 香菇水饺
137. 玉液琼浆盏
137. 菩提香包
137. 翠玉怀菇
137. 苦珍珠
137. 炒豆肠菇
138. 扒奶汁白菜
138. 口蘑椒油白菜

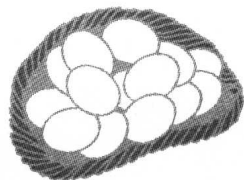
138. 鸡冠白菜
138. 椒乳空心菜
138. 酥青豆泥
138. 鱼香油菜薹
138. 荷包青椒
138. 炒素里背
4. 禽蛋类
140. 三鲜鹌鹑蛋
140. 涨蛋
140. 水焖鸡蛋
140. 瓢荷包鸡蛋
140. 象眼鸽蛋
140. 泸州烘蛋
141. 炸鸳鸯嘎渣
141. 炸熘松花
141. 鱼香炒蛋
141. 换心蛋
141. 鸳鸯鸡蛋
141. 水熘蛋白
142. 烧虎皮蛋
142. 煎焖黄菜
142. 炸熘蛋饺
142. 银龙白果
142. 金蟾白果
142. 三阳开泰
143. 烧熘白果
143. 清烹瓢白果
143. 玉酥烧白果
143. 蘑菇无黄蛋
143. 扒琥珀瓢鸡蛋
143. 煎鸡蛋饺
144. 滑炒松花蛋
144. 菊花鸭蛋
144. 白汁蛋饺
144. 香糟鹅蛋

144. 烧熘鹌鹑蛋
144. 奶汁熘荷包蛋
145. 鸳鸯鹌鹑蛋
145. 烧鸽蛋
145. 兰花蛋
145. 茭白炒蛋
145. 椒盐蛋卷
145. 鸭蛋黄炒豌豆
146. 肉末烘蛋
146. 油卵
146. 摊黄菜
146. 木樨肉
146. 虎眼肉
146. 兰花煎蛋
146. 荷花鸡蛋
146. 木樨香椿
147. 清烹白果
147. 青椒松花蛋
147. 草帽鸽蛋
147. 五香酱鹌鹑蛋
147. 糟鸡蛋
147. 椰茸南瓜脯
147. 青椒皮蛋
147. 香椿烘蛋
148. 烩蛋饺
148. 虾仁涨蛋
148. 凤丝涨蛋
148. 秋叶鸽蛋
148. 叉烧鸽蛋
148. 三鲜鸽蛋
149. 春香蛋卷
149. 掌上明珠
149. 双菇鹌鹑蛋
149. 酿馅鸡蛋
149. 双色蛋菇
149. 软炸鸽蛋

150. 罗汉迎春
150. 素鸽蛋
150. 糖醋熘蛋酪
150. 玫瑰锅炸
150. 蛋卷金银丝
150. 水炒鸡蛋

5. 水产海鲜类

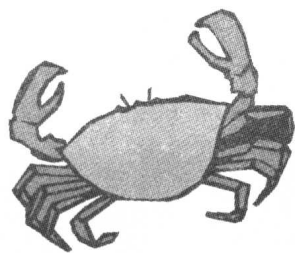
152. 清炖甲鱼
152. 清炖白鳝
152. 侉炖加吉鱼
152. 鸡茸鱼骨
152. 蛟龙吐珠
152. 酸辣海参
153. 熬黄花鱼
153. 珍珠海参
153. 绣球海参
153. 绣球干贝
153. 八宝原壳鲜贝
153. 百花大虾
154. 蒸扒三丝干贝
154. 彩云鱼肚
154. 清蒸荷包肚
154. 清蒸甲鱼
154. 清蒸八宝甲鱼
154. 清蒸荷叶鱼
155. 荷花金鱼虾
155. 清蒸龙骨大虾
155. 七星螃蟹
155. 芙蓉青蟹
155. 鳊鱼托
155. 清蒸石斑鱼
156. 清蒸鳊鱼



- | | | | |
|-------------|--------------|-------------|-------------|
| 156. 乌龙片鳊鱼 | 162. 红烧海螺 | 168. 瓢荷包鲫鱼 | 174. 鲜贝冬瓜球 |
| 156. 清蒸加吉鱼 | 162. 红烧甲鱼 | 168. 四龙相会 | 174. 鲑鱼松子 |
| 156. 绣球全鱼 | 162. 干烧鲤鱼 | 168. 干焗蟹塔 | 174. 白汁大虾 |
| 156. 柳王鱼 | 162. 大蒜家常豆腐鱼 | 168. 干焗虾筒 | 174. 翡翠虾仁 |
| 156. 五更豆酥鱼 | 162. 红烧鱿鱼 | 168. 潮州蚝煎 | 174. 鱼香螃蟹 |
| 157. 凉粉鲫鱼 | 163. 红烧开片鱼 | 169. 焗袈裟鱼 | 175. 落叶琵琶虾 |
| 157. 焗辣姜汁鱼 | 163. 豆瓣鱼 | 169. 烤加吉鱼 | 175. 香柠芝麻虾 |
| 157. 双味芙蓉鱼 | 163. 包菜鱼 | 169. 烤花揽鳊鱼 | 175. 群蝶戏牡丹 |
| 157. 生炊麒麟鱼 | 163. 豆腐鱼 | 169. 明炉竹筒鱼 | 175. 玉簪田鸡腿 |
| 157. 云片鹿角菜 | 163. 红烧鲢鱼 | 169. 纸包虾 | 175. 熘鱼片 |
| 157. 四喜鱼卷 | 163. 酸菜鱼 | 169. 炸蛎黄 | 175. 熘蟹黄 |
| 158. 白灼双鲑 | 164. 家常臊子鱼 | 170. 炸龙肠 | 176. 赛螃蟹 |
| 158. 白汁裙边 | 164. 冬菜绍子鱼 | 170. 炸虾串 | 176. 松子鳊鱼 |
| 158. 扒原壳湖蟹 | 164. 干烧鲫鱼 | 170. 炸凤尾虾 | 176. 碧绿鳊鱼卷 |
| 158. 扒鱼卷 | 164. 豆豉烧鲫鱼 | 170. 干炸虾枣 | 176. 熘双色鱼丝 |
| 158. 口蘑扒鱼脯 | 164. 香菇鱼块 | 170. 三彩大虾 | 176. 普酥黄花鱼 |
| 158. 白灼螺片 | 164. 辣味烧头尾 | 170. 炸虾铃 | 176. 脆皮鳊鱼 |
| 159. 红炆海参 | 165. 烧麦穗乌鱼花 | 171. 炸凤尾虾排 | 177. 脯酥全鱼 |
| 159. 黄焖带皮虾 | 165. 红烧松鱼头 | 171. 软炸鲜贝 | 177. 整鱼两吃 |
| 159. 珊瑚鱼条 | 165. 家常鳝鱼 | 171. 金银裹蛎仔 | 177. 松子鱼 |
| 159. 油焖凤尾鱼 | 165. 蒜茄烧鳝鱼 | 171. 香蒜炸生蚝 | 177. 潮州生淋鱼 |
| 159. 红炆白鳝 | 165. 大蒜烧鳝鱼 | 171. 雪丽大蟹 | 177. 凤尾金鱼 |
| 159. 香蒜炆虾 | 165. 金串鱼 | 171. 炸蟹肉鲜奶 | 177. 醋熘黄鱼 |
| 160. 鱼肚炆大鳝 | 166. 锅煽鱼盒 | 172. 香炸蟹盒 | 178. 五柳青鱼 |
| 160. 炆金钱黄鳝 | 166. 锅煽黄鱼 | 172. 炸蜘蛛蟹 | 178. 糖醋鱼卷 |
| 160. 炆素珠蟹 | 166. 窝贴鲈鱼 | 172. 蔬菜瑶柱松 | 178. 糖醋脆皮鱼 |
| 160. 葱烧海参 | 166. 一品赤参 | 172. 萝卜鱼 | 178. 糖熘鲤鱼 |
| 160. 蟹黄海参 | 166. 扒瓢海参 | 172. 芝麻鱼球 | 178. 糖醋黄河鲤鱼 |
| 160. 白汁鱼肚 | 166. 椿芽鳝鱼丝 | 172. 脆皮炸蟹钳 | 178. 糖醋鱼条 |
| 161. 响铃海参 | 167. 焗瓢如意蟹 | 173. 鱼包三丝 | 179. 番茄松鼠鱼 |
| 161. 家乡绍子海参 | 167. 焗瓢鸳鸯蟹 | 173. 炸川椒鱼 | 179. 鱼香瓦块鱼 |
| 161. 红烧鱼唇 | 167. 焗瓢鸳鸯蟹盖 | 173. 芥菜黄鱼卷 | 179. 爆鱿鱼卷 |
| 161. 红烧鱼皮 | 167. 煎焗瓢明虾 | 173. 酥炸芝麻鱼 | 179. 油爆鲜贝 |
| 161. 干烧大虾 | 167. 焗瓢金鲤虾 | 173. 纸包三鲜 | 179. 爆鱼丁 |
| 161. 葱辣大虾 | 167. 炆大虾 | 173. 清炸黄河刀鱼 | 179. 生爆虾仁 |
| 162. 三丝鱿鱼 | 168. 白汁瓢鱼 | 174. 芙蓉鲜贝 | 180. 油爆鱼芹 |

- | | | | |
|-------------|------------|--------------|-------------|
| 180. 芫爆乌鱼条 | 186. 普酥鱼片 | 192. 沙茶炖鱼头 | 198. 海参饼 |
| 180. 油爆大蛤 | 186. 清炒鱼丁 | 192. 干烧明太鱼 | 198. 鸡酥海参 |
| 180. 油爆海螺 | 186. 炒鳝鱼丝 | 192. 家常酱烧嘎牙鱼 | 198. 生翅海参 |
| 180. 辣爆蛏子 | 186. 烧鳝鱼段 | 192. 家常炖黄花鱼 | 198. 什锦海参 |
| 180. 炸烹子蟹 | 186. 炸板鱼 | 192. 黄油煎鳊鱼片 | 198. 锅贴干贝 |
| 181. 煎烹虾饼 | 187. 干烹鱼段 | 193. 滑炒鱼丝豌豆 | 199. 鲜贝海参 |
| 181. 芙蓉红鲟 | 187. 鱼肉蛋卷 | 193. 红焖鱼头豆腐 | 199. 甲鱼烧海参 |
| 181. 芙蓉青蟹 | 187. 红烧鲢鱼 | 193. 油炸泥鳅段 | 199. 三鲜干贝 |
| 181. 炒虾丝 | 187. 糖醋鲤鱼 | 193. 鱼子佛手 | 199. 凤卷干贝 |
| 181. 宫保虾仁 | 187. 白汁鲤鱼 | 193. 煎大虾 | 199. 烤鲟鱼 |
| 181. 干拦虾仁 | 187. 红蒸鱼 | 193. 炒虾片 | 199. 糟熘鱼片 |
| 182. 清炒虾仁 | 188. 挣蹦鲤鱼 | 194. 熘虾段 | 200. 清蒸鲟鱼 |
| 182. 菊花虾仁 | 188. 红烧鲤鱼 | 194. 番茄虾仁 | 200. 红烧鲟鱼 |
| 182. 牡丹鲜虾仁 | 188. 红焖鲤鱼 | 194. 南烧虾丁 | 200. 八宝桂鱼 |
| 182. 炒原汁虾仁 | 188. 焦熘鲫鱼 | 194. 油爆虾丁 | 200. 雪叶桂鱼 |
| 182. 生炒水鱼丝 | 188. 酱汁鲫鱼 | 194. 酱蟹 | 200. 荷叶蒸鱼 |
| 182. 白雪鲜虾仁 | 188. 番茄鲤鱼 | 194. 水卵大虾 | 200. 稀卤白鱼 |
| 183. 双拼水鱼片 | 189. 软酥鲫鱼 | 195. 炒墨鱼卷 | 201. 果汁鲳鱼 |
| 183. 泡马鲛鲢 | 189. 炸蒲棒鱼 | 195. 酱爆墨鱼 | 201. 干煸鱿鱼 |
| 183. 鸡汁牛蛙仔 | 189. 红烧鱼头尾 | 195. 扒蜆头 | 201. 松鼠桂鱼 |
| 183. 麻辣螺蛳片 | 189. 红烧瓦块鱼 | 195. 蒸蛤蜊 | 201. 熘黄鱼 |
| 183. 抓炒鱼仁 | 189. 醋熘瓦块鱼 | 195. 酱炖牡蛎 | 201. 香糟黄鱼片 |
| 183. 耳环鱿鱼 | 189. 酱焖鲤鱼 | 195. 炒鱿鱼丝 | 201. 春笋烧回鱼 |
| 184. 碧绿斑球 | 190. 干煎黄花鱼 | 196. 牡蛎拌萝卜块 | 202. 烧熏大黄鱼 |
| 184. 青椒鱼丝 | 190. 煎蒸黄花鱼 | 196. 白扒鱼唇 | 202. 家常炖比目鱼 |
| 184. 糟炒厚鱼片 | 190. 干煸黄花鱼 | 196. 蟹黄鱼唇 | 202. 蟹黄两吃 |
| 184. 干煸鳝鱼丝 | 190. 红烧带鱼段 | 196. 沙锅奶汤鱼唇 | 202. 白汁鳊鱼 |
| 184. 状元及第汤煲 | 190. 家常熬鲤鱼 | 196. 奶汁鱼皮 | 202. 沙锅鳊鱼 |
| 184. 碎烧鱼 | 190. 干炸黄花鱼 | 196. 蒸牡蛎 | 202. 清蒸刀鱼 |
| 185. 熘鱼段 | 191. 清炖加吉鱼 | 197. 三鲜鱼皮 | 203. 家常烧刀鱼 |
| 185. 熘带鱼 | 191. 烩酸辣鱼丝 | 197. 鸡茸鱼皮 | 203. 干炸银鱼 |
| 185. 浇汁鱼 | 191. 煎蒸红笛鲷 | 197. 凤片鱼肚 | 203. 焖锅银鱼 |
| 185. 浸仔鱼 | 191. 清蒸细鳞鱼 | 197. 鸡油扒广肚 | 203. 炸芙蓉银鱼 |
| 185. 烤鱼串 | 191. 鲢鱼炖茄子 | 197. 炒桂花广肚 | 203. 炒鲨鱼片 |
| 185. 烧鱼丁 | 191. 辣酱烧白鱼 | 197. 酒蒸干贝 | 203. 鲨鱼菜羹 |
| 186. 菊花鱼片 | 192. 大蒜烧鲢鱼 | 198. 麻酱烧鱼肚 | 204. 烧划水 |

204. 翠珠鱼花
204. 沙锅鱼头尾
204. 龙戏珠
204. 干烧活鲫鱼
204. 椒盐墨鱼卷
205. 炒乌鱼片
205. 翡翠虾球
205. 脆皮明虾
205. 果汁鲜虾
205. 瓜姜虾片
205. 红烧干贝
206. 水晶虾饼
206. 鲜虾蛋饼
206. 鲜龙整虾
206. 炸高丽龙虾
206. 合子蟹
206. 炒金蟹
207. 莲蓬蟹
207. 锅烧蟹
207. 菊花蟹
207. 熘仔蟹
207. 炸蟹斗
207. 炒蟹粉
208. 白汁鱿鱼
208. 鱿鱼锅巴
208. 三鲜鱿鱼
208. 鸡油扒鱿鱼
208. 凤球烧鱿鱼
208. 芙蓉青蟹
209. 瓜姜田鸡腿
209. 鸡茸鱼唇
209. 浮油虾片
209. 番茄虾仁
209. 红烧海参
209. 青蟹烩腐衣
210. 姜葱炒蟹
210. 五香带鱼
210. 腰果虾仁
210. 绣球海带
210. 紫菜卷
210. 盐水大虾
211. 温江炆锅鱼
211. 蒸拌凉粉鱼
211. 五味明虾片
211. 泡椒河鳗
211. 五福鱼丸
211. 炒蛎黄
212. 葱酥鱼
212. 清炖黄鳝
212. 珊瑚黄鱼
212. 油泡田鸡腿
212. 香辣田鸡腿
212. 干炸田鸡
213. 火烤墨鱼
213. 辣味海带丝
213. 炒肉蜇头
213. 煮蛤蜊
213. 鲜蛤炒韭菜头
213. 炒海螺
213. 炸酥鱼
213. 茄汁鲢鱼
214. 盐烧蟹
214. 韭黄烧蛭子
214. 干炸赤鳞鱼
214. 木樨蚬子
214. 盐酥虾
214. 油泡虾丸
214. 油泡鲜虾仁
214. 熘鱼丸
215. 炸鱼丸
215. 烹带鱼
215. 蒸鲷鱼
215. 滑炒鱼片
215. 煎裹鲑鱼
215. 煎焖鲤鱼
215. 醋椒鲤鱼
215. 干炸带鱼
216. 刮炖鳊鱼
216. 炒小鲱鱼
216. 炸芝麻鱼片
216. 烤辣味鲳鱼
216. 炸桃仁鱼饼
216. 炸五香小鲫鱼
216. 泥鳅钻豆腐
216. 鱼子酱
217. 干煎虾
217. 炸虾段
217. 虾蛋卷
217. 木樨虾片
217. 清炒虾仁
217. 炸芝麻虾
217. 红烧大虾
217. 炸虾肉丸子
218. 北菇虾球粥
218. 扒海参
218. 木樨干贝
218. 烤蟹肉
218. 烧蟹肉
218. 熘蟹黄
218. 蟹肉丸子
218. 炸芝麻蟹腿
220. 蟹黄豆腐饺
220. 鸳鸯豆腐
220. 炆豆腐盒
220. 棋子豆腐
220. 熊掌豆腐
221. 窝烧豆腐饼
221. 东坡豆腐
221. 八宝豆腐
221. 麻婆豆腐
221. 家常豆腐
221. 三美豆腐
222. 软烧豆腐
222. 麻辣冻豆腐
222. 三鲜豆腐盒
222. 东江瓢豆腐
222. 博山豆腐箱
222. 脆豆腐
223. 炸豆腐丸子
223. 五色怪味豆腐
223. 鱼香豆腐
223. 四喜豆腐
223. 珊瑚豆腐
223. 椒盐豆腐
224. 酱豆腐
224. 水熘豆腐
224. 茉莉豆腐
224. 熘豆腐盒
224. 葱烧豆腐
224. 五彩豆腐
225. 锅煽豆腐
225. 煨冻豆腐
225. 海米烧豆腐
225. 焦熘豆腐丸子
225. 糖醋豆腐丸子
225. 韭黄干丝
226. 豆渣猪头肉



6. 豆制品类

220. 兰花豆腐干

- | | | | |
|-----------|------------|-------------|------------|
| 226.炒麻豆腐 | 232.黑椒素鱼扒 | 238.炒素鸡丝 | 242.绣球豆腐 |
| 226.红松豆腐 | 232.香菇荔茸卷 | 238.烧素海参 | 7. 山珍野味类 |
| 226.莲白豆腐卷 | 232.草菇甜竹卷 | 238.炒素辣子鸡 | 244.猴头蘑煨鸡 |
| 226.辣油小菜 | 232.豉汁素鳝 | 238.糖醋素排骨 | 244.龙眼珊瑚鹿肉 |
| 226.鱼子豆腐 | 232.青椒豆腐盒 | 238.柳叶熘豆腐 | 244.猴头蘑烧菜心 |
| 227.一品豆腐 | 233.素烧鸭 | 239.炸腐球 | 244.银芽鹿肉丝 |
| 227.金钱豆腐 | 233.酥皮豆腐 | 239.油炸冰淇淋豆腐 | 244.松蘑烧肉 |
| 227.素烧豆腐 | 233.三狮会 | 239.甜酸豆腐干 | 244.红烧平菇 |
| 227.焦熘豆腐 | 233.杏仁酥鸡 | 239.黄豆芹菜 | 245.红烧猴头蘑 |
| 227.芙蓉豆腐 | 233.炸素虾 | 239.茄汁油筋 | 245.干炸柳芽 |
| 227.豉油豆腐 | 233.素鹅 | 239.莲藕瓢豆腐 | 245.炸榆钱蛋卷 |
| 228.香酥豆腐 | 234.炸鲜果卷 | 239.宫保豆腐 | 245.炒金针鸡丝 |
| 228.醋熘豆腐 | 234.黄雀衔珠 | 239.烧鹅粒 | 245.金达菜花菜 |
| 228.菠菜豆腐卷 | 234.铁板豆腐 | 240.桃花豆腐 | 245.百花瓢北菇 |
| 228.四季如意 | 234.素香肠 | 240.烧老豆腐 | 246.滑炒芽菜鸡丝 |
| 228.酿馅豆腐 | 234.五香鸡块 | 240.五香豆腐 | 246.刺老芽菜饼 |
| 228.红烧豆腐 | 234.麒麟豆腐 | 240.滑熘豆腐 | 246.农家山香兔 |
| 229.抓炒豆腐 | 235.杂菜焗豆 | 240.口蘑豆腐 | 246.杏仁山兔丁 |
| 229.普酥豆腐 | 235.杏仁焗四季豆 | 240.红烧素排 | 246.炒野鸭片 |
| 229.炒素鸡丁 | 235.丝瓜瓢豆腐 | 240.翠白双烩 | 246.炒松仁酱 |
| 229.溜豆腐丸子 | 235.炒素蟹粉 | 240.白玉软翠香 | 247.花脸乌鸡 |
| 229.炒素什锦 | 235.炒素虾仁 | 241.炸酥肠 | 247.家常牛蛙 |
| 229.三丝豆腐 | 235.满堂艳红 | 241.金丝九层塔 | 247.香酥沙半鸡 |
| 230.口袋豆腐 | 236.大煮干丝 | 241.粉丝滑豆腐 | 247.炸熘铁雀 |
| 230.素火腿 | 236.苹果豆腐 | 241.五香素肝 | 247.红焖麻雀 |
| 230.素鹅皮 | 236.胡桃豆腐 | 241.白玉五香 | 247.麻辣野鸭 |
| 230.寿桃豆腐 | 236.漏风豆腐 | 241.菇豆生香 | 248.烧熘麻雀 |
| 230.樱桃豆腐 | 236.蟹粉豆腐 | 241.炸香椿豆腐 | 248.红扒麻雀 |
| 230.红焖豆腐 | 236.蝴蝶豆腐 | 241.香丝春卷 | 248.清烹蚂蚱 |
| 231.叉烧豆腐 | 237.素扒鸭 | 242.罗汉豆腐 | 248.红煨斑鸠 |
| 231.皮箱豆腐 | 237.素斩肉 | 242.豆腐烧肉泥 | 248.白梅鹌鹑片 |
| 231.双皮豆腐 | 237.熘素虾球 | 242.金钩腐竹 | 248.红煨狍肉 |
| 231.煎腐皮卷 | 237.烩豆腐丁 | 242.紫衣含香 | 249.锅爆鹿肉 |
| 231.煎咸鱼 | 237.菠菜炖豆腐 | 242.朱砂豆腐 | 249.炸烹飞龙 |
| 231.炸虾 | 237.香炸素肠 | 242.炸豆腐盒 | 249.焦熘狍肉 |
| 232.炸蚝 | 238.素炒鳝丝 | 242.南煎豆腐 | |

- | | | | |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 249. 酱爆狍肉丁 | 255. 白花烩菜 | 260. 鸡汁煨蕨菜 | 266. 火鞭牛肉 |
| 249. 清烹黄羊肉 | 255. 金饺驼 | 260. 油炒芥菜 | 267. 菠萝鸡 |
| 249. 油焖黄羊肉 | 255. 青山菇素 | 260. 素肚冬菇 | 267. 嗜哩鱼 |
| 250. 炸狼肉丸子 | 256. 糖醋驼峰 | 260. 鱼露枸杞头 | 267. 藕丝糕 |
| 250. 红焖狼肉 | 256. 炒驼峰丝 | 260. 马兰头炒鸭蛋 | 267. 素火腿 |
| 250. 油焖鹌鹑 | 256. 红油野兔肉 | 8. 凉菜、腌渍菜类 | 267. 素香肠 |
| 250. 炸鹌鹑 | 256. 油炸驼峰片 | | 267. 冷片牛肉 |
| 250. 五香扒鹌鹑 | 256. 黄焖山鸡 | 262. 炒肉拉皮 | 268. 素卷肘 |
| 250. 清炖野猪肉 | 256. 鲜菇泡带子 | 262. 蒜泥白肉 | 268. 麻辣牛肉丝 |
| 251. 干炸鸽块 | 257. 野韭菜炒肉丝 | 262. 夫妻肺片 | 268. 生菜大明虾 |
| 251. 红烧鸽块 | 257. 炒百合野兔片 | 262. 拌兔丁 | 268. 酱渍鲳目鱼 |
| 251. 炸山鸡塔 | 257. 炒山鸡片 | 262. 辣味狗肉 | 268. 泡鱼辣椒 |
| 251. 芥菜山鸡片 | 257. 炒山鸡丁 | 262. 怪味鸡块 | 268. 素牛肉 |
| 251. 瓜姜山鸡丁 | 257. 金针炒木耳 | 263. 椒麻四件 | 269. 番茄醉料沙司 |
| 251. 红焖野猪肉 | 257. 干炸山鸡块 | 263. 芝麻拌墨鱼 | 269. 炆黄瓜皮 |
| 252. 麻花野鸭 | 257. 卷筒火鸡 | 263. 凉拌海蜇皮 | 269. 老玉含阳羹 |
| 252. 烧笋鸭青 | 257. 葱爆火鸡片 | 263. 怪味鲫鱼 | 269. 拌辣白菜 |
| 252. 拆烧野鸭 | 258. 清炖牛蛙 | 263. 红油杂拌 | 269. 蘸酱芹菜卷 |
| 252. 红扒驼蹄 | 258. 炸铁雀 | 263. 芥末扇贝 | 269. 泡雪里蕻 |
| 252. 云腿焖野兔 | 258. 炸铃铛 | 264. 蕉条茄子 | 270. 包饭菜 |
| 252. 干烧冬菇 | 258. 油炸蚂蚱 | 264. 多味茄泥 | 270. 炆青椒肉丝 |
| 253. 香酥飞龙 | 258. 清炸蚕蛹 | 264. 姜汁拌菠菜 | 270. 拌合菜 |
| 253. 云腿扒猴头蘑 | 258. 蒸蚕蛹糕 | 264. 怪味胡豆 | 270. 天津辣酱 |
| 253. 鸡脯扒猴头蘑 | 258. 生炒斑鸠 | 264. 怪味苦瓜 | 270. 鸡肉凉菜 |
| 253. 椒油鲜蘑 | 258. 怪味麂肉 | 264. 麻辣青笋尖 | 270. 炆土豆丝 |
| 253. 猴头蘑午餐肉 | 259. 茄子炒香菇 | 265. 松花拌豆腐 | 271. 鸡肉拌鲜参 |
| 253. 冬菇菜心 | 259. 栗子烧冬菇 | 265. 五香卤肉 | 271. 鸭丝拌洋粉 |
| 254. 炒鹌鹑 | 259. 冬菇银杏 | 265. 大良肉卷 | 271. 荷叶兔 |
| 254. 鲜百合炒甜豆 | 259. 冬菇炒素肝 | 265. 白云猪手 | 271. 熏山兔大腿 |
| 254. 植物四宝 | 259. 罗汉会 | 265. 卤牛肉 | 271. 皮冻兔排骨 |
| 254. 三鲜蘑菇 | 259. 芝麻炒金菇 | 265. 炆莲花白菜卷 | 271. 炆蒜薹猪舌 |
| 254. 花菇无蛋黄 | 259. 冬菇拌素 | 266. 陈皮牛肉 | 272. 家制多味兔 |
| 254. 红烧平菇 | 259. 草菇烩青蔬 | 266. 灯影牛肉 | 272. 凉拌鱼香兔丝 |
| 255. 扒双素 | 260. 炒肉蘑菇 | 266. 蒜茸鱿鱼 | 272. 熏沙半鸡 |
| 255. 炒柑黄肉 | 260. 炒肉榛蘑 | 266. 葱酥鱼 | 272. 酱五香沙半鸡 |
| 255. 酱烧菇笋 | 260. 炒肉金针菜 | 266. 绿豆猪肘 | 272. 金钱牛鞭 |

- | | | | |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 272.拌黑芝麻兔 | 278.酱鸭 | 284.芹菜叶拌香干 | 290.酱驴耳尾舌 |
| 273.熏五香草鱼 | 279.彩蛤献珠 | 285.麻辣白菜卷 | 291.朱砂驴皮 |
| 273.鱼鲜 | 279.盐水鸭 | 285.西式泡白菜 | 291.菊花驴耳 |
| 273.色蛋卷 | 279.菠萝拌鸭块 | 285.蒜茸白菜 | 291.卤驴板肠 |
| 273.压肉 | 279.水晶舌掌 | 285.金丝白菜松 | 291.白卤驴后腿 |
| 273.泡菜 | 279.干椒牛肉丝 | 285.冬菇献瑞 | 291.五彩瓢驴肚 |
| 273.酱驴肉 | 279.黄金驴尾 | 285.番茄茄子面包托 | 291.白切驴肉 |
| 274.泡辣白菜 | 280.羊糕 | 286.罗汉朝佛 | 292.咸镜道食 |
| 274.薄方白泡菜 | 280.拆冻鲫鱼 | 286.海带金菇拌粉皮 | 292.庆尚道辣椒酱 |
| 274.渍香瓜 | 280.酥脐门 | 286.麻辣莴笋 | 292.京畿道什锦包 |
| 274.渍酸菜三法 | 280.回酥长鱼 | 286.朵朵鲜 | 泡菜 |
| 274.五香萝卜块 | 280.松仁鸽脯 | 286.糖醋肚片 | 292.安东食开 |
| 274.朝鲜族辣白菜 | 280.芥末鱼条 | 286.芦笋柑拼盘 | 292.滑炆里脊苇芽 |
| 275.五香花色萝卜丝 | 281.五香禾花雀 | 287.凉拌驴肉 | 292.蒜汁小毛驴 |
| 275.油咸菜 | 281.四宝菠菜 | 287.手撕驴肉 | 293.拌三丝 |
| 275.盐卤花咸菜 | 281.金丝瓜卷 | 287.驴丝拉皮 | 293.拌素三丝 |
| 275.松花蛋 | 281.凉拌佛手里脊 | 287.红油驴肉 | 293.麻辣拌粉皮 |
| 275.硝肉 | 281.卤花生 | 287.白云驴肝 | 293.芥末拌粉皮 |
| 275.虾油小菜 | 281.香脆斑鸠丝 | 287.水果阿力蛋 | 293.素拌粉皮 |
| 276.冻蹄 | 282.黄瓜拌海螺 | 288.凉拌驴肠 | 293.蒜汁时蔬 |
| 276.捆蹄 | 282.红油拌肝花 | 288.剁椒拌驴板肠 | 293.麻辣味明笋丝 |
| 276.水晶肘子 | 282.腰片拌生菜 | 288.红油鱼鳃驴鞭 | 293.花椒油拌鲜芦笋 |
| 276.糖醋小排骨 | 282.凉爽肉片 | 288.冷拌驴花腱 | 294.椒麻白肉 |
| 276.八宝大肚 | 282.凉拌墨鱼丝 | 288.驴肉拌凉粉 | 294.麻辣猪肝 |
| 276.凉拌肉 | 282.蒜泥拌笋瓜片 | 288.香蒜驴肚 | 294.麻辣拌肚丝 |
| 277.油鸡 | 283.海蜇皮拌萝卜丝 | 289.红油驴肉筋 | 294.红油拌口条 |
| 277.糟鸡 | 283.香糟豆芽 | 289.辣拌驴蹄筋 | 294.凉拌肉皮丝 |
| 277.酒醉鸡 | 283.五色凉菜 | 289.麻酱驴腰片 | 294.凉拌鸡翅 |
| 277.柴把鸡 | 283.银耳沙拉 | 289.酱驴肝 | 294.椒麻鸡块 |
| 277.如意鸡卷 | 283.杏仁豆腐 | 289.酱驴三件 | 294.姜汁墨斗鱼丝 |
| 277.红油爪翅 | 283.黄姜拌海螺 | 289.凉拌驴鞭 | 295.雪梨双脆 |
| 278.双色鸡卷 | 284.什锦杏仁豆腐 | 290.五香酱驴肉 | 295.炒豆芽菜 |
| 278.松子鸡腿 | 284.熏豆腐 | 290.红卤驴肉 | 295.炒黄瓜 |
| 278.龙穿凤翼 | 284.番茄杏仁凉粉 | 290.清卤驴肉 | 295.白切鸡 |
| 278.葵花鸡冻 | 284.珊瑚藕 | 290.卤驴头肉 | 295.骨香鹅掌 |
| 278.鲜虾吞凤 | 284.五彩莲藕 | 290.古谱驴肉 | 295.菠萝冻 |