



分步详解家常菜系列

家常炒菜

彩色菜例

步步详解

图文对应

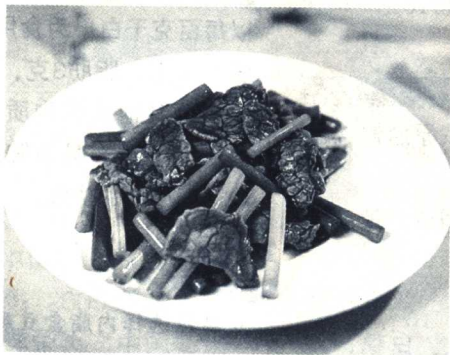
惊爆超低价

仅售12元

丛书主编◎夏金龙
执行主编◎张胜文
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——家常炒菜

丛书主编：夏金龙

执行主编：张胜文 王同海 夏金龙

责任编辑：李 梁

图片摄影：许京鹭 / 杨跃祥 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 7-5384-3374-0

定价：12.00 元

彩图分步详解家常菜系列

家常炒菜

JiaChangChaoCai



丛书主编◎夏金龙
执行主编◎张胜文
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

张胜文 烹饪技师，20 多年来，一直从事烹饪教学和家常菜的研究工作。现已出版《家常菜典》等著作 20 余部，发表《原料初步热处理方法与菜肴的质量风格》等论文 300 多篇。共出版、发表有关烹饪学术文字 500 万之巨！据此，1994 年获得吉林省首届教学成果一等奖，1996 年被评为吉林省优秀专业教师，并获得陈香梅教学基金奖。

主 编：张胜文 王同海 夏金龙
编 委：吕春雨 曲晓明 高 波 贾艳华 李 野 富 豪
刘亚轩 褚桂杰 曲晓东 郭建武 谭晓宇 刘春和
刘云峰 刘 刚 孙学富 范春雨 侯会臣 任晓娇

图片摄影：许京鹭（京鹭映像摄影总监）/ 杨跃祥（英国巴内比图片社签约摄影师）

京鹭映像
JINGLU PHOTOGRAPHY

E-mail: jingluphotography1@126.com Tel: 86 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）
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



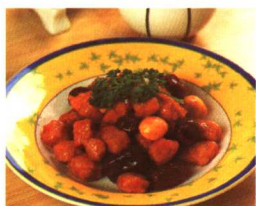
第一章

畜肉类



油爆双花 38

原料导购 鱿鱼、猪腰
材料估价 18~20元
难易程度 ☆☆☆
操作时间 15分钟
口味特点 咸鲜、质嫩
适宜人群 老年人



板栗红枣烧羊肉 39

原料导购 羊肉
材料估价 5~7元
难易程度 ☆☆☆
操作时间 15分钟
口味特点 咸鲜、甜香
适宜人群 一般人群



杭椒牛柳 40

原料导购 牛黄瓜肉
材料估价 7~9元
难易程度 ☆☆
操作时间 15分钟
口味特点 咸鲜、香辣
适宜人群 青壮年人



土豆烧猪尾 41

原料导购 土豆、猪尾
材料估价 3~4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



油淋金针百叶 42

原料导购 牛百叶、金针蘑
材料估价 12~15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



回锅肉 43

原料导购 猪臀尖肉
材料估价 12~14元
难易程度 ☆☆☆
操作时间 30分钟
口味特点 香鲜
适宜人群 一般人群



乌克兰牛肉 38

原料导购 牛肉、土豆
材料估价 4~5元
难易程度 ☆☆
操作时间 10分钟
口味特点 咸鲜、微甜
适宜人群 一般人群



八宝辣子腰松 39

原料导购 猪腰子
材料估价 4~5元
难易程度 ☆☆
操作时间 10分钟
口味特点 咸鲜、香辣
适宜人群 青壮年人



双椒爆腰花 40

原料导购 猪腰
材料估价 4~5元
难易程度 ☆☆☆
操作时间 12分钟
口味特点 咸鲜、香辣
适宜人群 一般人群



莲花肉丝 41

原料导购 干豆腐
材料估价 5~7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



米椒爆蹄筋 42

原料导购 熟牛蹄筋
材料估价 6~8元
难易程度 ☆☆
操作时间 8分钟
口味特点 香辣
适宜人群 一般人群



三色爆肚片 43

原料导购 猪肚
材料估价 6~8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



炒猪肝 44

原料导购 猪肝
材料估价 4~6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



鱼香肉丝 44

原料导购 猪精肉
 材料估价 7~9元
 难易程度 ☆☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 鱼香
 适宜人群 一般人群



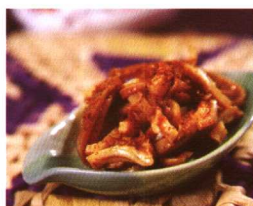
姜丝肉 45

原料导购 猪精肉
 材料估价 7~8元
 难易程度 ☆☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 咸鲜、微辣、鲜香
 适宜人群 一般人群



青蒜炒肚片 45

原料导购 猪肚、青蒜
 材料估价 6~8元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 10分钟
 口味特点 馨香
 适宜人群 一般人群



咖喱肚丝 46

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 香辣
 适宜人群 一般人群



锅爆肉 46

原料导购 猪精肉
 材料估价 8~9元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 咸鲜、甜酸
 适宜人群 一般人群



清炒肉片 47

原料导购 猪精肉
 材料估价 7~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 10分钟
 口味特点 咸鲜、微辣、清鲜
 适宜人群 一般人群



麻辣肉片 47

原料导购 猪精肉
 材料估价 7~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 咸鲜、麻辣
 适宜人群 中老年人



生爆盐煎肉 48

原料导购 猪腿肉
 材料估价 7~9元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 12分钟
 口味特点 蒜香
 适宜人群 一般人群



酥脆油肉 48

原料导购 猪精肉
 材料估价 7~8元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 12分钟
 口味特点 醇香
 适宜人群 一般人群



炒三鲜肉 49

原料导购 猪精肉
 材料估价 12~15元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 味鲜
 适宜人群 一般人群



桂花肉 49

原料导购 猪夹心肉
 材料估价 8~10元
 难易程度 ☆☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 鲜香
 适宜人群 一般人群



醋烹肉片 50

原料导购 猪精肉
 材料估价 8~9元
 难易程度 ☆☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 馨香
 适宜人群 一般人群



合川肉片 50

原料导购 猪精肉
 材料估价 11~13元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 咸鲜、香馥
 适宜人群 一般人群



肉片炒蒜薹 51

原料导购 猪精肉、蒜薹
 材料估价 7~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 12分钟
 口味特点 咸鲜、微辣、蒜香
 适宜人群 一般人群



鲁式炒肉 51

原料导购 猪精肉
 材料估价 5~6元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 12分钟
 口味特点 干香
 适宜人群 青壮年人



里脊丝炒榨菜 52

原料导购 猪里脊
 材料估价 7~9元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 鲜香
 适宜人群 一般人群



肉丝炒三丝 52

原料导购 猪精肉
 材料估价 10~12元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 清馨香馥
 适宜人群 一般人群



酸菜粉丝炒肉 53

原料导购 猪精肉
 材料估价 7~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 12分钟
 口味特点 咸鲜泛酸
 适宜人群 一般人群



肉丝炒土豆 53

原料导购 猪精肉、土豆
 材料估价 7~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 12分钟
 口味特点 咸鲜、馨香
 适宜人群 一般人群



青椒炒肉丝 54

原料导购 猪精肉、青椒
 材料估价 6~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 12分钟
 口味特点 馨香
 适宜人群 一般人群



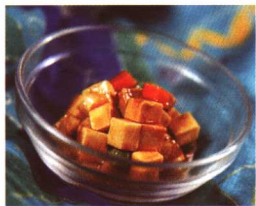
酱肉丝 54

原料导购 猪精肉
 材料估价 6~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 12分钟
 口味特点 酱香
 适宜人群 一般人群



宫保肉丁 55

原料导购 猪里脊、青椒
 材料估价 7~9元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 12分钟
 口味特点 咸香、甜辣
 适宜人群 青壮年人



肉丁烩豆腐 55

原料导购 猪里脊
 材料估价 7~9元
 难易程度 ☆☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 咸香
 适宜人群 老年人



蚝油肉片 56

原料导购 猪里脊肉
 材料估价 7~9元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 鲜香
 适宜人群 一般人群



糟熘肉片 56

原料导购 猪精肉
 材料估价 7~9元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 糟香
 适宜人群 一般人群



糖醋咕啾肉 57

原料导购 猪鹰嘴肉
 材料估价 7~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 鲜香甜酸
 适宜人群 女性、儿童



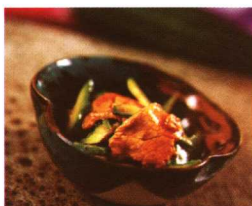
胡萝卜炒肉丝 57

原料导购 猪精肉
 材料估价 8~9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



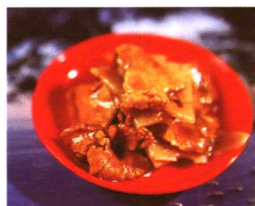
海带丝炒肉 58

原料导购 猪精肉
 材料估价 5~7元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 腥香
 适宜人群 一般人群



丝瓜肉片 58

原料导购 猪精肉、丝瓜
 材料估价 6~7元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 清鲜
 适宜人群 一般人群



莲藕炒肉片 59

原料导购 猪精肉、莲藕
 材料估价 6~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 12分钟
 口味特点 鲜香
 适宜人群 一般人群



冬菜肉丁 59

原料导购 猪精肉
 材料估价 6~7元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 12分钟
 口味特点 咸鲜、微甜
 适宜人群 女性、儿童



五香柳肉 60

原料导购 猪里脊肉
 材料估价 7~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 咸鲜、略甜
 适宜人群 妇女、儿童



芥菜里脊肉片 60

原料导购 猪精肉
 材料估价 6~7元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 12分钟
 口味特点 香鲜
 适宜人群 一般人群



茭白肉片 61

原料导购 猪精肉
 材料估价 6~7元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 清香味型
 适宜人群 一般人群



花仁肉丁 61

原料导购 猪精肉
 材料估价 6~7元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 咸鲜、富香
 适宜人群 青壮年人



花椒肉 62

原料导购 猪精肉
 材料估价 7~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 椒香
 适宜人群 青壮年人



苦瓜炒肉片 62

原料导购 猪净肉、苦瓜
 材料估价 6~7元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 清馨、略苦
 适宜人群 中老年人



鱼香牛肉丝 63

原料导购 牛肉、笋
 材料估价 6~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 鱼香
 适宜人群 青壮年人



牛肉丁豆腐 63

原料导购 豆腐、牛肉
 材料估价 3~5元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 鲜香
 适宜人群 青壮年人



苹果炒牛肉片 64

原料导购 牛腿肉、苹果
 材料估价 7~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 清香
 适宜人群 女性、儿童



炒杂烩 64

原料导购 牛里脊、白菜等
 材料估价 7~9元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 清鲜
 适宜人群 一般人群



干煸牛肉丝 65

原料导购 牛肉
 材料估价 7~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 干香、甜辣
 适宜人群 青壮年人



桃梨焖牛肉 65

原料导购 牛腿肉、桃
 材料估价 12~14元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 里香
 适宜人群 女性



生菜牛肉 66

原料导购 牛腿肉、生菜
 材料估价 7~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 12分钟
 口味特点 干香、温馨
 适宜人群 青壮年人



豉椒牛肉 66

原料导购 牛后腿肉、青椒
 材料估价 7~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 鲜咸、略甜
 适宜人群 青壮年人



蚝油牛肉 67

原料导购 牛里脊
 材料估价 6~7元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 香鲜
 适宜人群 一般人群



豆豉牛肉 67

原料导购 牛腿肉
 材料估价 8~9元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 豉香
 适宜人群 一般人群



青蒜炒腊牛肉 68

原料导购 腊牛肉、青蒜
 材料估价 7~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 12分钟
 口味特点 蒜香
 适宜人群 青壮年人



牛肉丝炒粉 68

原料导购 嫩牛肉、米粉
 材料估价 3~4元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 12分钟
 口味特点 香鲜
 适宜人群 一般人群



孜然羊肉 69

原料导购 羊肉、笋片
 材料估价 7~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 孜然香味
 适宜人群 青壮年人、儿童



葱爆羊肉 69

原料导购 羊腿肉、京葱
 材料估价 5~6元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 葱香
 适宜人群 青壮年人



桂花羊肉 70

原料导购 熟羊肉
 材料估价 7~9元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 12分钟
 口味特点 膻香
 适宜人群 青壮年人



油爆羊肚 70

原料导购 羊肚仁、蒜苗
 材料估价 7~9元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 蒜香
 适宜人群 青壮年人



糖醋羊舌 71

原料导购 熟羊舌
 材料估价 6~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 12分钟
 口味特点 甜酸
 适宜人群 女性、儿童



羊肉炒鱼丝 71

原料导购 精羊肉、鲮鱼
 材料估价 8~9元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 膻香
 适宜人群 青壮年人



京酱羊肉丝 72

原料导购 精羊肉
 材料估价 6~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 18分钟
 口味特点 酱香
 适宜人群 青壮年人



虾仁羊肉丝 72

原料导购 精羊肉
 材料估价 8~9元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 18分钟
 口味特点 鲜香
 适宜人群 一般人群



羊肉茄夹 73

原料导购 茄子、羊肉泥
 材料估价 7~9元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 干香
 适宜人群 儿童



辣炒羊肉丝 73

原料导购 精羊肉
 材料估价 7~9元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 香辣
 适宜人群 青壮年人



珍珠羊肉丸子 74

原料导购 羊肉泥、糯米饭
 材料估价 7~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 鲜香
 适宜人群 儿童、女性



麻辣羊肉丁 74

原料导购 羊后腿肉
 材料估价 7~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 麻辣、富香
 适宜人群 青壮年人



第二章

禽肉类



香酥鸡腿 76

原料导购 鸡腿
 材料估价 12~14元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 30分钟
 口味特点 干香
 适宜人群 儿童、青壮年



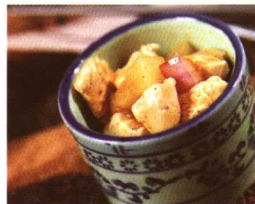
椒盐鸡翅 76

原料导购 鸡翅
 材料估价 6~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 18分钟
 口味特点 干香
 适宜人群 青壮年人



软炸鸡 77

原料导购 鸡脯肉
 材料估价 4~5元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 干香
 适宜人群 儿童、青壮年人



咖喱鸡块 77

原料导购 鸡肉、土豆
 材料估价 6~7元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 鲜香
 适宜人群 女性、儿童



辣子鸡丁 78

原料导购 鸡腿肉、青椒
 材料估价 6~7元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 香辣
 适宜人群 青壮年人



鱼香鸡肝 78

原料导购 鸡肝
 材料估价 5~7元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 18分钟
 口味特点 鱼香
 适宜人群 青壮年人



油泡肾球 79

原料导购 鸡肾
 材料估价 5~7元
 难易程度 ☆☆☆☆
 操作时间 18分钟
 口味特点 鲜香
 适宜人群 青壮年人



香滑鸡球 79

原料导购 鸡脯肉
 材料估价 8~10元
 难易程度 ☆☆☆☆
 操作时间 18分钟
 口味特点 醇香
 适宜人群 一般人群



椒麻鸡片 80

原料导购 鸡脯肉
 材料估价 8~9元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 35分钟
 口味特点 椒麻味型
 适宜人群 青壮年人



酱爆鸡丁 80

原料导购 鸡脯肉
 材料估价 6~7元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 酱香
 适宜人群 一般人群



米花鸡丁 81

原料导购 鸡脯肉
 材料估价 6~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 30分钟
 口味特点 乳香
 适宜人群 儿童、女性



芽姜炒鸡片 81

原料导购 鸡脯肉
 材料估价 6~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 馨香
 适宜人群 一般人群



鱼香鸡 82

原料导购 鸡肉、冬笋等
 材料估价 7~9元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 鱼香味型
 适宜人群 女性、儿童



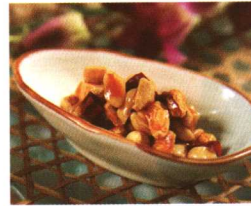
银芽炒鸡丝 82

原料导购 鸡脯肉、豆芽
 材料估价 8~9元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 18分钟
 口味特点 清鲜
 适宜人群 一般人群



小煎鸡 83

原料导购 鸡腿肉、青笋
 材料估价 7~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 鲜香
 适宜人群 青壮年人



宫保鸡丁 83

原料导购 鸡脯肉
 材料估价 6~7元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 鲜香有辣
 适宜人群 青壮年人



麦香鸡丁 84

原料导购 鸡脯肉
 材料估价 6~7元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 18分钟
 口味特点 酥香
 适宜人群 青壮年人



美味鸡丝 84

原料导购 光鸡
 材料估价 12~14元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 60分钟
 口味特点 馨香
 适宜人群 儿童、青壮年人



糟香鸡腿 85

原料导购 鸡腿
 材料估价 10~11元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 50分钟
 口味特点 糟香
 适宜人群 一般人群



芫爆鸡片 85

原料导购 鸡脯肉
 材料估价 6~7元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 芫香
 适宜人群 一般人群



川味鸡末 86

原料导购 鸡脯肉
 材料估价 6~7元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 50分钟
 口味特点 川味、药香
 适宜人群 一般人群



果汁鸡块 86

原料导购 光鸡
 材料估价 18~20元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 果香
 适宜人群 女性、儿童



酸姜炒鸡片 87

原料导购 鸡肉、酸姜
 材料估价 6~7元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 鲜美
 适宜人群 女性



韭黄鸡丝 87

原料导购 鸡肉、韭黄
 材料估价 5~6元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 韭香
 适宜人群 青壮年人



茄汁鸡球 88

原料导购 鸡肉
 材料估价 7~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 18分钟
 口味特点 甜酸
 适宜人群 女性、儿童



蚝油鸡脯 88

原料导购 鸡脯肉
 材料估价 6~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 鲜香
 适宜人群 一般人群



葱油鸡肝 89

原料导购 鸡肝
 材料估价 5~6元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 葱香
 适宜人群 一般人群



溜菊花肫 89

原料导购 鸡肫
 材料估价 4~6元
 难易程度 ☆☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 鲜香
 适宜人群 青壮年人



炒鸡冠 90

原料导购 鸡冠
 材料估价 7~9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



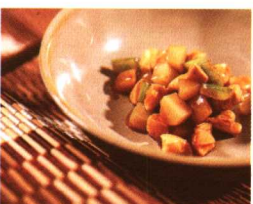
生煎鸡翼 90

原料导购 鸡翼
 材料估价 12~14元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 干香
 适宜人群 青壮年人



XO酱爆凤冠 91

原料导购 鸡冠、西芹
 材料估价 5~6元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 18分钟
 口味特点 酱香
 适宜人群 青壮年人



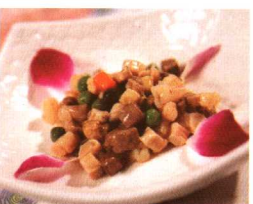
溜鸡丁 91

原料导购 仔鸡脯肉
 材料估价 6~7元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 鲜中有香
 适宜人群 一般人群



菊花鸡丝 92

原料导购 净鸡脯肉
 材料估价 6~8元
 难易程度 ☆☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 香鲜富馨
 适宜人群 老年人



全爆鸭 92

原料导购 鸭肉、鱼肉等
 材料估价 6~8元
 难易程度 ☆☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 鲜美、乳香
 适宜人群 青壮年人



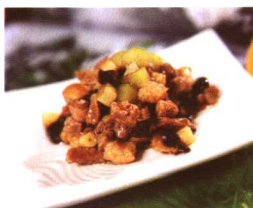
鸭片爆肚仁 93

原料导购 鸭脯肉、肚仁
 材料估价 8~9元
 难易程度 ☆☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 香鲜
 适宜人群 青壮年人



鸭肚爆 93

原料导购 鸭肉、牛肚
 材料估价 6~7元
 难易程度 ☆☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 咸鲜并富乳香
 适宜人群 青壮年人



油爆鸭丁 94

原料导购 鸭脯肉
材料估价 5~6元
难易程度 ☆☆☆
操作时间 18分钟
口味特点 鲜香
适宜人群 一般人群



油爆鸭球 94

原料导购 鸭脯肉
材料估价 6~7元
难易程度 ☆☆☆
操作时间 18分钟
口味特点 醇香
适宜人群 一般人群



酱爆熏鸭丝 95

原料导购 熟熏鸭肉
材料估价 6~7元
难易程度 ☆☆☆
操作时间 18分钟
口味特点 干香
适宜人群 青壮年人



油烹雏鸭 95

原料导购 雏鸭
材料估价 7~8元
难易程度 ☆☆☆
操作时间 40分钟
口味特点 干香
适宜人群 青壮年人



干煸豆豉鸭 96

原料导购 生鸭
材料估价 12~14元
难易程度 ☆☆☆
操作时间 35分钟
口味特点 豆豉香味
适宜人群 中老年人



鸭丁腰果 96

原料导购 生鸡半只
材料估价 8~10元
难易程度 ☆☆☆
操作时间 25分钟
口味特点 清鲜
适宜人群 一般人群



滑香豆豉鸭 97

原料导购 海鸭1只
材料估价 15~17元
难易程度 ☆☆☆
操作时间 30分钟
口味特点 豉香味型
适宜人群 一般人群



芫爆鸭条 97

原料导购 鸭脯肉
材料估价 7~9元
难易程度 ☆☆☆
操作时间 18分钟
口味特点 馨香
适宜人群 一般人群



酱爆油豆腐鸭片 98

原料导购 鸭腿肉
材料估价 5~7元
难易程度 ☆☆☆
操作时间 25分钟
口味特点 酱香
适宜人群 一般人群



酱爆核桃鸭脯丁 98

原料导购 鸭脯肉
材料估价 8~10元
难易程度 ☆☆☆☆
操作时间 25分钟
口味特点 鲜香
适宜人群 一般人群



果酱辣鸭 99

原料导购 净鸭
材料估价 8~10元
难易程度 ☆☆☆
操作时间 30分钟
口味特点 果香有辣
适宜人群 青壮年人



芫爆脆花 99

原料导购 鸭脆
材料估价 4~6元
难易程度 ☆☆☆☆
操作时间 20分钟
口味特点 鲜香
适宜人群 青壮年人



鸭蓉白菜 100

原料导购 鸭脯肉
材料估价 4~5元
难易程度 ☆☆☆
操作时间 20分钟
口味特点 鲜香
适宜人群 老年人、儿童



鸭蓉豆腐 100

原料导购 鸭肉
材料估价 5~6元
难易程度 ☆☆☆
操作时间 20分钟
口味特点 鲜香
适宜人群 老年人



鸭蓉菜花 101

原料导购 鸭脯肉
 材料估价 4~5元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 味鲜
 适宜人群 老年人



鸭蓉玉米 101

原料导购 鸭肉
 材料估价 6~7元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 馨香
 适宜人群 女性、儿童



鸭蓉虾仁 102

原料导购 鸭脯肉
 材料估价 8~10元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 鲜香
 适宜人群 老人、儿童



鸭蓉鱼肚 102

原料导购 鸭蓉、鱼肚
 材料估价 14~16元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 奶香
 适宜人群 老年人、青壮年人



银芽炒鸭丝 103

原料导购 鸭脯肉
 材料估价 8~9元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 22分钟
 口味特点 清馨
 适宜人群 一般人群



芥菜炒鸭片 103

原料导购 鸭脯肉
 材料估价 8~9元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 清鲜
 适宜人群 一般人群



面包炒鸭片 104

原料导购 鸭肉
 材料估价 6~7元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 干香、咸鲜
 适宜人群 青壮年人



虎头鸭丁 104

原料导购 鸭脯肉
 材料估价 7~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 鲜香
 适宜人群 一般人群



鸭火二丁 105

原料导购 鸭脯肉、火腿
 材料估价 7~9元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 22分钟
 口味特点 香鲜
 适宜人群 一般人群



腐皮鸭片 105

原料导购 鸭脯肉
 材料估价 6~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 香鲜
 适宜人群 一般人群



鸭片鱿鱼卷 106

原料导购 鸭脯肉、鱿鱼
 材料估价 10~12元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 22分钟
 口味特点 鲜香
 适宜人群 一般人群



云腿鸭牛柳 106

原料导购 鸭柳、牛柳
 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



炒鸭柳 107

原料导购 鸭柳、冬笋
 材料估价 7~9元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 清馨
 适宜人群 一般人群



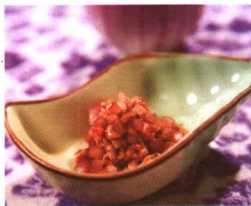
松仁炒鸭松 107

原料导购 鸭脯肉
 材料估价 7~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 22分钟
 口味特点 干香
 适宜人群 老年人



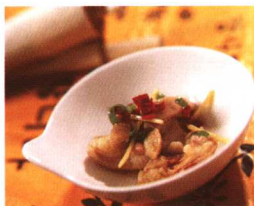
韭黄鸭丝 108

原料导购 鸭肉、韭黄
 材料估价 7~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 清馨
 适宜人群 一般人群



奶油明治鸭 108

原料导购 熟鸭肉、洋葱
 材料估价 12~14元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 葱香味型
 适宜人群 一般人群



姜丝鸭条 109

原料导购 母鸭1只
 材料估价 12~14元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 40分钟
 口味特点 姜香型
 适宜人群 青壮年人



干椒鸭丁 109

原料导购 鸭脯肉
 材料估价 6~7元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 味香
 适宜人群 青壮年人



茉莉鸭片 110

原料导购 鸡脯肉
 材料估价 7~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 清馨
 适宜人群 一般人群



鸡丝蕨菜 110

原料导购 鸡脯肉、蕨菜
 材料估价 5~6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



妙笔鸭舌 111

原料导购 鸭舌
 材料估价 7~9元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 清香
 适宜人群 青壮年人



椒香粒粒脆 111

原料导购 鸡脆骨
 材料估价 5~6元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 干香
 适宜人群 青壮年人



兰豆米椒鸡脆骨 112

原料导购 鸡脆骨
 材料估价 5~6元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 干香
 适宜人群 儿童、青壮年人



乳汁牛蛙 112

原料导购 牛蛙
 材料估价 16~18元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 乳香
 适宜人群 青壮年人



【第三章】

水产类



葱烧鲫鱼 114

原料导购 鲫鱼
 材料估价 8~9元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 葱香
 适宜人群 一般人群



双椒墨鱼仔 114

原料导购 墨鱼仔
 材料估价 6~7元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 15分钟
 口味特点 咸鲜、微辣
 适宜人群 老年人、儿童



木耳香葱爆河虾 115

原料导购 小河虾
 材料估价 5~7元
 难易程度 ☆☆
 操作时间 18分钟
 口味特点 清淡
 适宜人群 老年人



豆板虾仁 115

原料导购 豆板、虾仁
 材料估价 7~9元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 18分钟
 口味特点 鲜香、醇厚
 适宜人群 青壮年人



鱼米映红椒 116

原料导购 鲤鱼
 材料估价 7~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 22分钟
 口味特点 鲜香、微辣
 适宜人群 老年人、青壮年人



五彩滑鱼片 116

原料导购 鲈鱼
 材料估价 15~17元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 22分钟
 口味特点 咸鲜
 适宜人群 一般人



瓜片夏贝黄 117

原料导购 夏贝黄
 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



碧绿绣虾簪 117

原料导购 虾仁
 材料估价 9~11元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 清香
 适宜人群 一般人



椒盐大虾 118

原料导购 大虾
 材料估价 40~50元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 椒香
 适宜人群 一般人



香芹螺片 118

原料导购 西芹、螺片
 材料估价 6~8元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 清淡味型
 适宜人群 人群一般



西芹杏仁花枝片 119

原料导购 墨鱼片
 材料估价 10~12元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 馨香
 适宜人群 一般人



鳝丝炒韭黄 119

原料导购 黄鳝、韭黄
 材料估价 25~30元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 咸香
 适宜人群 一般人



红烧双冬鲟鱼 120

原料导购 鲟鱼1尾
 材料估价 20~30元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 味鲜
 适宜人群 一般人



参芪干烧鲟鱼 120

原料导购 鲟鱼1尾
 材料估价 20~30元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 香中有辣
 适宜人群 一般人



香扒鲟鱼段 121

原料导购 鲟鱼中段
 材料估价 30~40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



象眼鱼卷 121

原料导购 鲟鱼肉
 材料估价 20~25元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 20分钟
 口味特点 干香
 适宜人群 青壮年人



干烧肥沱 122

原料导购 鲟鱼1尾
 材料估价 20~30元
 难易程度 ☆☆☆
 操作时间 25分钟
 口味特点 醇香
 适宜人群 青壮年人



白汁番茄鳊鱼 122

原料导购□小鳊鱼
材料估价□20~30元
难易程度□☆☆☆
操作时间□20分钟
口味特点□清淡、鲜香
适宜人群□女性、老年人



双色鱼丸 123

原料导购□鳊鱼
材料估价□20~30元
难易程度□☆☆☆☆
操作时间□25分钟
口味特点□鲜香
适宜人群□老人、儿童



网油鱼柳 123

原料导购□鳊鱼肉
材料估价□20~30元
难易程度□☆☆☆
操作时间□25分钟
口味特点□馨香、干香
适宜人群□青壮年人



泰国辣味烤鱼 124

原料导购□鳊鱼肉
材料估价□20~30元
难易程度□☆☆☆
操作时间□25分钟
口味特点□鲜甜
适宜人群□女性、儿童



松仁鱼米 124

原料导购□鳊鱼肉
材料估价□20~25元
难易程度□☆☆☆
操作时间□3分钟
口味特点□鲜香
适宜人群□一般人群



五彩鱼丝 125

原料导购□鳊鱼肉
材料估价□20~25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



桂侯煎鱼排 125

原料导购□新鲜鱼肉
材料估价□5~8元
难易程度□☆☆☆
操作时间□20分钟
口味特点□酱香
适宜人群□青壮年人



双黄鱼片 126

原料导购□净鳊鱼肉
材料估价□20~25元
难易程度□☆☆☆
操作时间□25分钟
口味特点□鲜香
适宜人群□一般人群



韭黄鱼丝 126

原料导购□净鳊鱼肉
材料估价□20~25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



人参鳊鱼 127

原料导购□鳊鱼1尾
材料估价□40~50元
难易程度□☆☆☆
操作时间□25分钟
口味特点□鲜香
适宜人群□老年人



彩色鱼夹 127

原料导购□鲜鳊鱼肉
材料估价□30~40元
难易程度□☆☆☆
操作时间□25分钟
口味特点□鲜香
适宜人群□老年人、儿童



三丝鱼卷 128

原料导购□鲜鳊鱼肉
材料估价□30~40元
难易程度□☆☆☆
操作时间□22分钟
口味特点□馨香
适宜人群□老年人、儿童



茄汁葡萄鱼 128

原料导购□带皮鳊鱼肉
材料估价□60~70元
难易程度□☆☆☆☆
操作时间□25分钟
口味特点□咸鲜、甜酸
适宜人群□女性、儿童



石鱼滑蛋 129

原料导购□鲜庐山石鱼
材料估价□6~8元
难易程度□☆☆
操作时间□15分钟
口味特点□鲜香
适宜人群□儿童、老年人