2012年
最值得关注的菜谱书
★★★★★

典藏家常菜

畅游美食天地
共筑健康生活

夏金龙◎主编

原味小厨系列②
经典家庭菜例
★★★★★

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

全新版

典藏家常菜

夏金龙◎主编

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

典藏家常菜 / 夏金龙主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.1
ISBN 978-7-5384-5571-7

Ⅰ. ①典… Ⅱ. ①夏… Ⅲ. ①家常菜肴－菜谱 Ⅳ. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第253154号

典藏家常菜

主　　编　夏金龙
出 版 人　张瑛琳
选题策划　车　强
责任编辑　张恩来
封面设计　长春创意广告图文制作有限责任公司
制　　版　长春创意广告图文制作有限责任公司
开　　本　710mm×1000mm　1/16
字　　数　550千字
印　　张　30
印　　数　1—10000册
版　　次　2012年1月第1版
印　　次　2012年1月第1次印刷
出　　版　吉林出版集团
　　吉林科学技术出版社
发　　行　吉林科学技术出版社
地　　址　长春市人民大街4646号
邮　　编　130021
发行部电话/传真　0431-85677817　85635177　85651759
　　85651628　85600611　85670016
储运部电话　0431-84612872
编辑部电话　0431-86037570
网　　址　www.jlstp.net
印　　刷　长春新华印刷集团有限公司
书　　号　ISBN 978-7-5384-5571-7
定　　价　39.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有　翻印必究　　举报电话：0431-85635186

Author

作者简介

夏金龙 国际烹饪艺术大师，中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，国家高级公共营养师，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国餐饮业国家级评委，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省吉菜研究专业委员会会长，吉林省养生保健协会药膳专业委员会负责人；2007年被法国国际美食会授予国际美食博士勋章，2008年7月获得世界御厨阿一鲍鱼始创人杨贯一先生之阿一鲍鱼高级研修班结业证书；同年8月被中国北京奥运会生活服务处对外交流中心聘为“名厨专家顾问团成员”，同时授予“中国奥运美食形象大使”和“杰出贡献人士奖”称号；2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”称号。2010年8月22日由中国烹饪协会名厨专业委员会派遣并代表中国名厨参加世界各国现任“总统御厨第33届年会”传播中国饮食文化的代表人之一。曾编著烹饪书籍有《中国新吉菜》《CCTV天天饮食系列》《家常面点》《快手套餐系列》《中国味道系列》《蘑菇主厨系列》《好学易做1000样系列》《57道有滋有味汤系列》《家常滋补汤粥系列》《跟我学做菜系列》《老公老婆私房菜》《老爸老妈养生家常菜》《全民家常菜》《百姓家常菜》《一看就会的家常菜》《好学易做的大众菜》等系列丛书80余种。现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

主　　编　夏金龙

编　　委　曹清春　高树亮　刘启镇　刘　伟　孙学富　刘云峰　曲晓明
郭建武　贾艳华　李　野　韩光绪　刘　刚　李成国　张艳锋
班兆金　于艳庆　李国安　邢丽丽　金凤菊　姜喜丰　张明亮
蒋志进　崔晓东

◆ 感谢长春市金管家餐饮管理有限公司对本书菜品制作给予的大力支持

Foreword 前言

提起家常菜，我们总是联想到这样一幅画面：妈妈站在灶前，一手拿着锅铲，一手拿着炒勺，锅中各种原料挤在一起，妈妈的身影沉浸在腾腾热气中。当我们夹一口菜、舀一口汤送入口中时，鲜香滋味缓缓地润上舌尖，一点点令人感动的味道在唇齿之间扩散，到达令人陶醉的境界。品尝妈妈烹调出的美味菜肴的味道，就是温馨家常菜的味道，对于我们而言，实在是一个很享受的过程。

家常菜不是大菜，无所谓菜系，无所谓章法，不过“善烹小鲜，可治大国”。想要将又便宜又普通的家常食材烹调出美味的菜肴，也是一门学问，一种艺术。而一套方便、实用、全面的家常菜谱，对您而言就是最好的帮手。

《原味小厨2》系列图书包括《典藏家常菜》《无敌家常菜》《百变家常菜》《鼎宴家常菜》四本。是汇聚了10多位烹饪大师的厨艺经验，特别为广大读者编写而成的。

《原味小厨2》系列图书力求贴近生活，面向大众，通俗易懂，经济实用。菜肴选料全部来源于生活中最常见的食材，从原料的初加工开始，步步详解家常菜制作的全过程。操作方法上更加简便实用，虽然中国菜的烹调方法很多，就专业而言有40多类近200余种，但对于家庭来说，最为常用的只有十几种，如拌、酱、卤、炒、炸、煮、烧、焖等。

另外，《原味小厨2》在口味上更加适合家庭操作。虽然因全国各地的地理位置、物产资源、生活习惯和饮食爱好的不同，形成了东南西北中各自风味的不同基础，但适口是家常菜永恒的主题。因此，每本书都囊括了南北方近千种家常菜肴，相信不同的风味定会满足您及家人对美味的不同需要。

其实，家常菜也有自己的权利，它要是看上了您，就会香气缭绕，如果您选中了它，您就会一生健康幸福！

2011年12月

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

★中国典藏菜★

典藏菜肴面面观……16
香辣川菜……17
别样粤菜……18
醇厚鲁菜……19
风味淮扬……20
过瘾湘菜……21
浓香徽菜……22
纯正浙菜……23
特色闽菜……24
正宗东北菜……25
民族风味菜……26

Part 1 香辣川菜

四川泡菜----28
川北凉粉----29
灯影牛肉----29
凤眼肝----29
夫妻肺片----30
怪味鸡丝----30
蒜泥白肉----31
汉阳鸡块----32
椒麻鸡丁----32
口水鸡----32
兔肉松----33
拌兔丁----33
怪味蚕豆----33
麻辣肘花----34
红油拌鸭掌----35
红油豇豆----35
川味牛肉----36
豉辣猪耳----36
咖喱牛肉干----36
棒棒鸡丝----37
东坡肉----38
成都素烩----39
抄手肉片----39
川东菜炒毛豆----39
葱椒兔块----40
豆瓣鲫鱼----40
鱼香肉丝----41
豆豉盐煎肉----42
肥肠水煮鱼----42
干煸冬笋----42
干煸牛肉丝----43
干煸四季豆----43
葱辣鱼脯----43

回锅肉----44
番茄鸡淖----45
干烧鱼块----45
宫保腰块----46
锅巴肉片----46
合川肉片----46
鱼香腰花----47
酸辣兔肉----48
火爆腰花----49
鸡豆花----49

家常海参----------49
家常鲫鱼----------50
江津肉片----------50
花椒鸡丁----------51
魔芋烧鸭----------52
蚂蚁上树----------52
宫保鱿鱼----------52
生爆盐煎肉----------53
雪花桃泥----------53
大蒜泡菜烧鲇鱼----------53
宫保鸡丁----------54
鱼香茄饼----------55
东坡肘子----------55
干煸鳝丝----------56
干烧鲫鱼----------56
回锅肘片----------56
川椒蟹----------57
萝卜排骨汤----------58
冬瓜连锅汤----------59
花生大蒜排骨汤----------59
玻璃鱿鱼----------59
萝卜青蒜牛腩汤----------60
泡菜鲳鱼汤----------60
口蘑竹荪汤----------61
酸辣豆花汤----------62
天麻老鸡汤----------62
香辣牛肉汤----------62
酸辣海参汤----------63
皮蛋菠菜汤----------63
雪豆炖肘汤----------63
竹荪肝膏汤----------64
盐菜肉圆汤----------65
红汤豆腐煲----------65
鸡蓉豆花汤----------66
水煮牛蛙----------66
四川鸡汤----------66
清炖牛尾汤----------67
砂锅排骨粥----------68
怪味凉拌面----------69
担担面----------69
肠旺面----------69
荷叶饼----------70
红油水饺----------70
什锦鸡肉饭----------71
花生蜜饯汤圆----------72
金丝饼----------72
辣白菜炒饭----------72
麻辣牛肉面----------73
糯米糍----------73
岐山锅盔----------73
三鲜锅贴----------74
四川凉面----------75
川味水饺----------75
川味黄油面----------76
四川汤圆----------76
四川紫微饼----------76
家常筋饼----------77
酸辣凉面----------78
珍珠丸子----------78

Part 2 醇厚鲁菜

葱油拌苦瓜----------80
德州扒鸡----------81
椿芽蚕豆----------81
凉拌墨鱼----------81
海参拌凤尾----------82
鸡冻----------82
芥末粉丝菜----------83
姜汁豆角----------84
酱酥鲫鱼----------84
芥末肚丝----------84
泡黄瓜皮----------85
麻酱腰花----------85
罗汉肚----------85
盐水排骨----------86
泡酸辣萝卜皮----------87
酸辣黄瓜----------87
水晶肘花----------88
鸡丝拌蒜薹----------88
蚬尖菠菜----------88
烟熏脆耳----------89

木樨肉----90
拔丝山药----91
葱爆肉片----91
大蒜烧肚条----91
醋爆鱼丁----92
红烧怀胎鱼----92
锅烧肘子----93
姜丝肉----94
酱爆桃仁鸡丁----94
两吃大虾----94
姜爆鸭丝----95
水浒肉----95
四喜丸子----95
九转大肠----96
糖醋黄河鲤鱼----97
爆炒鲜虾----97
油爆双脆----98
八宝豆腐----98
锅煽豆腐----98
葱烧海参----99
五丝酸辣汤----100
冬瓜排骨汤----101
番茄汤丸----101
宫廷酸辣汤----101
海参鸽蛋汤----102
果老醉仙汤----102
冬瓜八宝汤----103
豆腐丸子汤----104
奶汤鲫鱼----104
清汤柴把鸭----104
青岛鱼肚汤----105
山东什锦汤----105
酸椒鱼头汤----105
寿字鸭羹----106
五彩海参汤----107
鲜虾丝瓜鱼汤----107
绣球肉圆汤----108
鱼肚奶汤----108
山东海参----108
醋椒丸子汤----109
口蘑香菇粥----110
酥香肉饼----111
传统大肉面----111
冰花韭菜煎饺----111
葱油饼----112
打卤面----112
素四宝烩饭----113
大麦黄豆煎饼----114
菌菇龙须面----114
炸酥饺----114
白菜饼----115
煎饼盒子----115
酱肉冬瓜包----115
肉丝香菇面----116
椒盐旋饼----117
金银馒头----117
麻酱烧饼----118
荞面煎饼----118
山东包子----118
肉末打卤面----119
水煎包----120
烟台饼----120

Part 3 别样粤菜

五味苦瓜----122
菠萝拌鸭块----123
白云猪手----123
潮州卤水鹅头----123
茶皇乳鸽----124
白切文昌鸡----124
猪耳冻----125
豉油皇鹅肠----126
佛山肘片----126
客家咸凤爪----126
卤鹅掌翼----127
卤水猪粉肠----127
玫瑰豉油鸡----127
香熏猪手----128
明虾沙律----129
什锦三文鱼----129
五彩拌鲍丝----130

蚝油翠柳----------130
四味鲍鱼----------130
白云凤爪----------131
西芹百合炒螺片----------132
ＸＯ酱爆凤冠----------133
碧绿虾仁----------133
叉烧排骨----------133
豉椒牛肉----------134
东江仔鸡----------134
榄菜四季豆----------135
素炒蟹粉----------136
豆酥牛肉粉----------136
干菜焖腩肉----------136
果酱煎猪扒----------137
海皇豆腐----------137
蚝油双冬面筋----------137
百合芦笋虾球----------138
河蟹炒乌冬面----------139
五彩鱼丝----------139
瘦肉焖乳鸽----------140
鸡腿鲈鱼----------140
家味嘟嘟鸡----------140
菠萝咕唠肉----------141
发财猪手----------142
姜葱霸王鸡----------143
芥蓝腰果炒香菇----------143
银鱼蒸菜心----------143
咖喱牛小排----------144
铁板沙茶牛柳----------144
滑蛋牛肉----------145
梅汁脆皮鸡----------146
蜜汁河鳗----------146
木瓜鲈鱼球----------146
千岛焗明虾----------147
沙茶牛肉----------147
蟹黄芦笋----------147
蚝油牛肉----------148
生菜牛肉----------149
蒜蓉粉丝蒸扇贝----------149
香滑鲈鱼球----------150
菜胆冬菇烧蹄筋----------150
奶丝菠萝虾----------150
锦绣响螺片----------151
翡翠松子羹----------152
白菜香菇蹄花汤----------153
北芪党参鸡肾汤----------153
鲍鱼萝卜汤----------153
冬虫夏草煲水鸭----------154
冬瓜海带鸭骨汤----------154
上汤芥蓝----------155
花旗参瘦肉汤----------156
核桃花生煲凤爪----------156
富贵海鲜汤----------156
苦瓜陈皮煲排骨----------157
牛蒡牛蛋汤----------157
干贝香瓜鸡肉锅----------157
金菇肥牛汤----------158
三色虾球汤----------159
茶树菇老鸭煲----------159
蟹肉鲜汤----------160
飞蟹粉丝煲----------160
田七杜仲猪腰汤----------160
黄金白玉汤----------161
皮蛋瘦肉粥----------162
叉烧酱油炒饭----------163
飞蟹炒饭----------163
潮式牛肉煎饼----------163
杜仲猪腰粥----------164
潮式黄金饼----------164
腊肉煲仔饭----------165
老婆饼----------166
干炒牛河----------166
干菜猪手饭----------166
黄金煎饺----------167

牛舌饼----------167
客家煎蛋饼----------167
盘丝饼----------168
粤式腊肉饭----------169
广式酥饼----------169
鲮鱼黄豆粥----------170
龙皇海鲜粥----------170
什锦素伊面----------170
风味腊肠卷----------171
虾仁伊府面----------172
特色叉烧包----------172

Part 4 风味淮扬

拌海螺----------174
桂花腐竹----------175
大葱银鱼干----------175
江南醉鸡----------175
香卤仔鸡----------176
桂花鸭方----------176
茶香墨鱼丸----------177
韭黄拌腰丝----------178
酒醉鸭肝----------178
香卤豆干----------178
卤水青虾----------179
卤味素鸡----------179
南京盐水鸭----------179
生卤鲜虾----------180
水晶虾仁----------181
苏式熏鱼----------181
清拌里脊丝----------182
碧绿脆笋----------182
卤水鸡块----------182
温拌鱼丝----------183
银杏苦瓜----------184
鸡汁酿黄瓜----------185
果味排骨----------185
脆皮爆鳝鱼----------185
腐乳扣肉----------186
海参焖笋鸡----------186
杭椒炒虾皮----------187
红烧狼山鸡----------188
红烧甩水----------188
红烧双冬鲥鱼----------188
家常千张----------189
煎焖鲳鱼----------189
姜汁热窝鸡----------189
素炒鳝丝----------190
金玉满堂----------191
葵花鸭子----------191
香煎蟹盒----------192
菱米鱼丁----------192
蜜汁火腿----------192
红烧狮子头----------193
油炸响铃----------194
平桥豆腐----------195
青鱼划水----------195
四喜烤麸----------195
群鸽戏蛋----------196
麻仁香酥鸭----------196
杭椒牛柳----------197
松仁鱼米----------198
碎烧鱼----------198
糖醋小排----------198
芽姜炒鸡片----------199
什锦干丝----------199
银芽炒鸭丝----------199
生爆鳝丝----------200
油焖春笋----------201
煎糟青鲩----------201
全爆鸭丁----------202
五香柳肉----------202
芙蓉鸡片----------202
笼蒸螃蟹----------203

萝卜连锅汤----------204
冬瓜鲜虾豌豆汤----------205
海鲜杏鲍莼菜汤----------205
鲤鱼苦瓜汤----------205
苦瓜银鱼汤----------206
萝卜蛤蜊汤----------206
龙井鸡片汤----------207
丝瓜瘦肉汤----------208
海蟹煮干丝----------208
天麻川芎鱼头煲----------208
鲜虾干丝汤----------209
珧柱鸡丝羹----------209
芥蓝排骨汤----------209
笋干老鸭煲----------210
清汤一品鲜----------211
鲜笋烤鸭汤----------211
栗子参鸡汤----------212
蟹黄三丝羹----------212
黄鱼雪菜汤----------212
莼菜黄鱼羹----------213
南瓜百合粥----------214
什锦虾仁炒饭----------215
桂花馍----------215
过桥面----------215
海鲜烩饭----------216
荷香八宝饭----------216
扬州什锦炒饭----------217
荷香鸡粒饭----------218
阳春面----------218
黄金饺----------218
金银饭----------219
韭黄鲜汤面----------219
眉毛酥饼----------219
小笼灌汤包----------220
蜜枣粽子----------221
排骨包饭----------221
糯沙凉卷----------222
风味汤包----------222
天下第一粥----------222
五丁包子----------223
文蛤海鲜面----------224
什锦包子----------224

Part 5 过瘾湘菜

肉丝拌苦苣----------226
凤鸡----------227
椒麻鸡片----------227
泡酸黄瓜----------227
卤汁豆腐----------228
凉粉鸡条----------228
陈醋螺头拌菠菜----------229
怪味山椒笋----------230
红油拌四丝----------230
椒麻猪舌----------230
醋熘仔鸡----------231
蛋黄蒸肉----------231
山椒肉排----------231
麻香土豆条----------232
豆瓣虾仁----------233
干椒鸭丁----------233
豆腐辣烧鱼----------234
剁椒蒸大白菜----------234
豆豉双椒----------234
青笋炒腊肉----------235
南瓜扣肉----------236
海椒鸡丁----------237
双冬蒸鸡----------237
辣椒爆鳝片----------237
红焖羊排----------238
红烧头尾----------238
冬笋炒腊肉----------239
火爆泡椒鱿鱼----------240
家常小炒肉----------240
红焖豆角----------240
腊肉大蒜----------241
辣炒肉皮----------241
米椒鸡脆骨----------241
香辣羊肉----------242
泡椒牛蛙----------243
生烧鱼脸----------243
酸辣蹄筋----------244

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

酸萝卜烧羊肉----------244
湘味仔鸡----------244
泡椒炒羊肝----------245
剁椒鱼头----------246
油淋鸡腿----------247
干烹仔鸡----------247
虾片碎滑肉----------247
红炖泥鳅----------248
红焖海参----------248
鲇鱼炖茄子----------249
腊味合蒸----------250
萝卜干炒腊肉----------250
辣味茄丝----------250
鲜辣冬笋汤----------251
鸡菌煲鱼头----------251
金针酸笋瘦肉汤----------251
益寿香菇汤----------252
麻辣萝卜干汤----------253
酸菜海参汤----------253
酸萝卜老鸭汤----------254
酸汤鸭子----------254
瓦罐肚条----------254
排骨黄芽汤----------255
奶汤蹄筋----------256
湘味上汤娃娃菜----------257
卤肉年糕汤----------257
鱼干莲藕蓝花汤----------257
酸汤鲇鱼----------258
酸辣脑花羹----------258
鲤鱼炖冬瓜----------259
鸭血臭豆腐煲----------260
红汤牛肉----------260
山椒兔肉煲----------260
蛋花番茄面----------261
鸡蛋翡翠饼----------261
陈皮黄芪猪肚粥----------261
香葱鸡粒粥----------262
双色糯米饺----------263
炒年糕----------263
酒糟汤圆----------264
冬瓜莲米粥----------264
黄豆浆饭----------264
猪肝菠菜面----------265
湖南酸饭----------266
辣菜米粉----------266

Part 6 纯正浙菜

香熏鹌鹑蛋----------268
芥菜毛豆仁----------269
卤浸猪肝----------269
三鲜拌春笋----------269
杭州卤肉----------270
绍兴醉香虾----------270
酒醉河蟹----------271
酥鲫鱼海带----------272
五味萝卜浸墨鱼----------272
糟香鸡块----------272
葱姜大虾----------273
醋炒什锦----------273
醋椒鲈鱼----------273
蚬子干烧肉----------274
西湖豆腐----------275
东坡肉----------275
翡翠虾仁----------276
冬笋三黄鸡----------276
冬菇蒸滑鸡----------276
炸千子----------277
糖醋排骨----------278
腐乳汁茭白----------279
酱烧双笋----------279
虎头鸭丁----------279
鸡汁焖冬笋----------280
杭椒浸肥牛----------280
香糟猪肘----------281
酱汁莴笋----------282
锦绣莲藕炒鸭掌----------282
韭黄鸡丝----------282
腐皮鸭片----------283
龙井凤片----------283
茉莉鸭片----------283
红烧牛蹄筋----------284

嫩芽爆鸡丁----------285
苹果炒牛肉片----------285
茄汁青鱼----------286
人参鳜鱼----------286
生炒排骨----------286
木樨鲜贝----------287
蒜香蒸海蛏----------288
生煎虾饼----------289
松仁炒鸭松----------289
西湖醋鱼----------289
鱼米映红椒----------290
椒炒肉条----------290
甲鱼焖鸡----------291
杭椒炒素菇----------292
芥蓝爆双脆----------292
腐竹鸭片----------292
莼菜鸡丝汤----------293
党参银耳牛蛙汤----------293
黄芪乌鸡汤----------293
青笋金针汤----------294
节瓜鲫鱼汤----------295
明虾白菜蘑菇汤----------295
玫瑰墨鱼汤----------296
鸡肉蓝花汤----------296
西湖莼菜汤----------296
西施玩月----------297
莼菜氽鱼片----------298
西湖银鱼羹----------299
南瓜蚬尖汤----------299
鸡块粉丝汤----------299
木耳菜鱼汤----------300
慈菇排骨汤----------300
三丝鱼肚羹----------301
节瓜瑶柱排骨汤----------302
风味鸡片汤----------302
西湖牛肉汤----------302
板栗油鸡饭----------303
豆沙年糕----------303
蛋皮香菇烧麦----------303
笋肉馄饨----------304
黑米发糕----------305
黑芝麻汤圆----------305
金华火腿粥----------306
咖喱鸡丝炒面----------306
蜜枣发糕----------306
萝卜丝饼----------307
藕粉圆子----------308
雪菜肉丝面----------308

Part 7 特色闽菜

大蒜菠菜拌蛤仁----------310
卤味鲜鱿----------311
虾油豆腐条----------311
卤猪尾----------311
糖醋蒜薹----------312
醋酥鲫鱼----------312
卤菜卷----------313
亚参拌芦笋----------314
糟香豆腐----------314
糟汁肉片----------314
橙汁猪柳卷----------315
豆酥鳕鱼----------315
翡翠仙桃扇贝----------315
炸土豆肉饼----------316
特色羊肉片----------317
蚝油牛脊肉----------317
腰豆西蓝花----------318
蒜香鲜贝----------318
小鱼炒豆干----------318
山药炒蚬仁----------319
海鲜炒韭黄----------320
鸡肉烧花菇----------321
极品珍菌佛跳墙----------321
节瓜焖凤爪----------321
韭菜银芽炒牛肉----------322
南乳扣肉----------322
鸡丝茼蒿杆----------323
美味虾卷----------324
梅菜蒸排骨----------324
妙笔鸭舌----------324
南煎丸子----------325

牛腩四宝----------325
菠心金华鸡球----------325
芦笋百合北极贝----------326
牛肉窝蛋----------327
肉烧牛百叶----------327
沙茶酱炒双鱿----------328
生煎鸡翅----------328
酥炸鲜鱿球----------328
红煨猪排----------329
菠菜鸡煲----------330
福州蒸扇贝----------331
蒜蓉青口贝----------331
笋干蜜枣焖蹄膀----------331
西芹芒果炒鲜贝----------332
黄蚬炒茼蒿----------332
沙茶炒鸡丝----------333
香茅鸡翅----------334
香芹螺片----------334
夏日三杯虾----------334
百合扇贝蘑菇汤----------335
丁香鱼片杞子汤----------335
干贝芥菜汤----------335
茶树菇肉丸汤----------336
海带干贝瘦肉汤----------337
花生猪手汤----------337
罗汉笋火腿汤----------338
牡蛎萝卜汤----------338
清润响螺汤----------338
三圆炖鸭汤----------339
福州鱼丸汤----------340
田螺火腿煲水鸭----------341
木瓜煲猪尾----------341
沙参玉竹老鸭汤----------341

咸酸菜蚝豉汤----------342
银鳕鱼木瓜汤----------342
清汤鱼肚----------343
陈皮蜜枣乳鸽汤----------344
蚝干瘦肉汤----------344
花胶冬菇鸡脚汤----------344
槟榔甜粥----------345
佛手如意馍----------345
海鲜煲饭----------345
大枣山药粥----------346
火腿糯米烧麦----------347
家常油饭----------347
龙凤炒饭----------348
牡蛎煎饼----------348
茄汁海鲜面----------348
番茄虾仁炒饭----------349
鲜虾云吞面----------350
文蛤丝瓜饼----------350

Part 8 浓香激菜

西芹拌香干----------352
徽式老烧鸡----------353
香卤牛杂----------353
浸卤猪腰----------353
蜜汁干尖----------354
牛肉汤泡菜----------354
香葱拌毛蚶----------355
泡红椒黄瓜----------356
四季泡菜----------356
香菜豆腐丝----------356
板栗红枣烧羊肉----------357
干烧鲈鱼镶面----------357
锅烧鸡饼----------357
芋头烧鸡----------358
红桥羊肉----------359
红松羊肉----------359
海米玉米笋----------360
酒香鱼扇----------360
鸡粒雪菜炒豆干----------360
罐焖五花肉----------361

烧蒸扣肉----------362
酱爆熏鸡----------363
锦绣排骨----------363
腊汁肋肉----------363
辣子肥肠----------364
双花炒口蘑----------364
火腿炖肘子----------365
栗子双菇----------366
莲花肉丝----------366
麻花猪腰----------366
麻辣鳝段----------367
米椒爆蹄筋----------367
海米焖南瓜----------367
红焖羊肉----------368
芦笋炒三菇----------369
徽式炖蹄筋----------369
泡豇豆煸肉片----------370
青蒜炒肚片----------370
爆炒腊牛肉----------370
酱爆兔丁----------371
栗子烧鸡块----------372
酸菜梅鱼----------373
酸菜牛肉丝----------373
鱼藏鲜----------373
草菇鸡心----------374
甲鱼焖羊肉----------374
三色蒸蛋----------375
黄焖甲鱼----------376
红糟五花肉----------376
素鸡烧白菜----------376
百合土鸡汤----------377
参芪肉丸萝卜汤----------377
虫草人参甲鱼汤----------377
牛尾药膳煲----------378
党参乌鸡煲----------379
枸杞牛鞭汤----------379
海带排骨笋汤----------380
淮杞兔肉汤----------380
淮山扁豆猪肉汤----------380
砂锅豆腐汤----------381
淮山百合鲫鱼汤----------382
老鸭土豆杂汤----------383
鲜虾土豆汤----------383
牛筋花生汤----------383
螃蟹瘦肉冬瓜汤----------384
鲜柠檬煲鸭汤----------384
药制龟羊汤----------385
山药莲子乌鸡汤----------386
糟香猪肉汤----------386
枸杞淮山甲鱼汤----------386
安东刀切面----------387
茯苓黄芪粥----------387
高粱米水饭----------387
五香羊肉面----------388
贺寿鲜桃饺----------389
鸿章面----------389
韭菜面汤----------390
豆角炒面----------390
葫芦头泡馍----------390
胡萝卜牛肉水饺----------391
蜜汁八宝饭----------392
甜水面条----------392

Part 9 正宗东北菜

农家手撕菜----------394
沟帮子烧鸡----------395
酱五花肉----------395
酱味猪心----------395
锦州小菜----------396
老汤卤豆腐丝----------396
蒜蓉茄子----------397
卤猪头肉----------398
小葱拌蕨菜----------398
真不同风味小肚----------398
炒肉拉皮----------399
葱烧肉段----------399
葱酥鲫鱼----------399
红蘑土豆片----------400
醋熘绿豆芽----------401
东北酱茄子----------401
东北酱香鸭----------402

干豆角海带焖肉----------402
锅包肉----------402
腐乳肉----------403
酸菜炒银芽----------404
红焖小土豆----------405
红烧狗肉----------405
烩冻豆腐----------405
鸡丝炒蕨菜----------406
酱肉茄子----------406
肉片烧口蘑----------407
黄豆芽炒粉条----------408
家常蒜椒茄子----------408
酱爆青椒----------408
芦蒿香干----------409
韭香豆干腊肉----------409
焖烧虎皮椒----------409
熘肉段----------410
木耳炒肉----------411
木耳香葱爆河虾----------411
肉末雪里蕻----------412
青椒土豆丝----------412
青椒酱爆肉----------412
生炒肚尖----------413
红烧猪蹄----------414
酥脆油肉----------415
鸡腿菇鹿肉----------415
葱烧刺参----------415
干豆角炖排骨----------416
海米炖冻豆腐----------416
番茄炖牛腩----------417
尖椒干豆腐----------418
尖椒炒猪心----------418
排骨炖酸菜----------418
白菜地瓜豆皮汤----------419
参茸猪心汤----------419
干白菜豆腐汤----------419
滋补野山菌汤----------420
木耳瘦肉红枣汤----------421
鹿肉什蔬汤----------421
鹿茸片老鸽汤----------422
花生鹿筋汤----------422
萝卜豆酱汤----------422
滋补狗肉汤----------423
氽鲫鱼汤----------424
肉末土豆汤----------425
砂锅白肉----------425
兔肉山珍汤----------425
土豆鲜蘑玉米汤----------426
鳕鱼酱汤----------426
香菇甲鱼汤----------427
血蛤乌鸡煲----------428
豆腐松茸汤----------428
骨头白菜煲----------428
酸菜包子----------429
东北馅饼----------429
蘑菇鸡丝面----------429
蛤蜊疙瘩汤----------430
风味小黏饼----------431
关东肉火勺----------431
鹿肉包子----------432
驴肉水饺----------432
家常玉米饽饽----------432
白菜猪肉水饺----------433
满族烧饼----------434
熏肉大饼----------434

Part 10 民族风味菜

卤水金钱肚----------436
鸡蛋沙拉----------437
蛋皮牛肉卷----------437
葱油羊腰片----------437
凉拌羊肉丝----------438
麻辣牛筋----------438
炝拌牛百叶----------439
羊肝拌菠菜----------440
过桥百叶----------440
腱子肉拌黄瓜----------440
炒杂烩----------441
滑炒羊肉----------441
葱爆羊肉----------441
木樨蒜薹----------442

咖喱鸡块----------443
腐竹羊肉煲----------443
番茄牛尾----------444
冬瓜炖羊肉----------444
番茄烧牛肉----------444
素炒鳝鱼丝----------445
芝麻牛排----------446
番茄烧鱼----------447
腐竹煨牛肉----------447
干炸羊肉片----------447
黑豆炖牛骨髓----------448
家常牛肉粒----------448
青椒玉米爆牛肉----------449
煎串肉----------450
韭菜炒羊肝----------450
熘胸口----------450
咖喱牛腩----------451
牛肉碎炒豆干----------451
芹菜炒鱼丝----------451
仔姜羊肉丝----------452
蒜仔焖羊排----------453
土豆炖牛肉----------453
爆炒羊肚----------454
羊肉茄夹----------454
炸烹羊肉----------454
焦炸鸡腿----------455
鲜虾烩豆腐----------456
木耳烧鸡块----------457
桂花羊肉----------457
清炖羊肉----------457
鲍汁牛舌扣什菌----------458
扒牛肉条----------458
煎蒸黄花鱼----------459
风味牛肉----------460
胡萝卜炖羊腩----------460
金菇爆肥牛----------460
核桃牛脑汤----------461
牛肝菌玉丝汤----------461
牛肉什蔬汤----------461
番茄鸡蓉汤----------462
清汤小牛肉----------463
南瓜肉丸汤----------463
牛肉番茄汤----------464
十补羊肉煲----------464
栗子羊肉汤----------464
蒜香牛肉汤----------465
玛瑙鸡片汤----------466
四季豆心管汤----------467
羊杂蘑菇汤----------467
羊肉雪耳藕片汤----------467
牛肉萝卜汤----------468
氽羊肉黄瓜汤----------468
羊肉鲫鱼汤----------469
花生莲藕牛肉煲----------470
萝卜羊肚煲----------470
全羊汤----------470
杜仲羊骨粥----------471
三鲜回头----------471
牛肉盖饭----------471
羊腩苦瓜粥----------472
枸杞羊骨粥----------473
蒙古馅饼----------473
鸡蛋面丝汤----------474
金笋牛肉粥----------474
红高粱粥----------474
咖喱牛肉炒饭----------475
番茄牛肉饭----------476
蘑菇牛肉炒面----------477
牛肉番茄面----------477
牛肉酥饼----------477
滋补羊肉粥----------478
蘑菇香焖饭----------478
特色糖饼----------479

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com