

HOME-STYLE DISHES



■ 养肝生津春季菜

■ 养心清热夏季菜

■ 养肺润燥秋季菜

■ 养肾补益冬季菜

四季

家常菜

JK吉科食尚

- 最合理的四季搭配
- 最适宜的大众口味
- 最易懂的家常做法

吉林出版集团 JK 吉林科学技术出版社

张明亮 ◎主编

美味
100%



萝卜片、虾仁、
脆皮10分钟、
蘑菇片、虾仁、
银丝肚、

HOME-STYLE DISHES

四季 家常菜

张明亮◎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

四季家常菜 / 张明亮主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.3
ISBN 978-7-5384-5691-2

I. ①四… II. ①张… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第021697号

四季家常菜

主 编 张明亮
编 委 崔晓冬 蒋志进
出版人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 王运哲
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 230千字
印 张 15
印 数 1—10000册
版 次 2012年5月第1版
印 次 2012年5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 978-7-5384-5691-2
定 价 25.00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



“烹饪的魅力在于以心入味，以手化食，以食悦人，以人悦己。”

每家每户都有属于自己的家常菜，而家常菜因地域物产、生活习惯和饮食爱好的不同，形成了东南西北不同的地域特色以及咸、鲜、甜、麻、辣、酸、香等不同的口味特点。因此，无论你走到哪里，品尝过多少美味，总会有一些“家”的味道让我们念念不忘。

针对家常菜方便实用、好学易做、面向家庭的特点，我们编写了这套丛书。本套丛书既有介绍我国各地传统风味美食的《传统家常菜》，按照季节和营养不同而成的《四季家常菜》，选料讲究、制作精细、味道独特的《私房家常菜》，招待亲朋好友小聚的《宴客家常菜》，使您能够快速、便捷制作菜肴的《省时家常菜》，还有根据个人口味喜好的不同而编写的《百味家常菜》，此外，对于二人世界或者三口之家，《恋人家常菜》《巧妇家常菜》也将指导您烹饪出色、香、味、形俱全，而且营养健康的家常菜。

本书介绍的每道家常菜肴，不仅取材容易、制作简便、营养合理，而且图文精美。对于一些重点菜肴中的关键步骤，还配以多幅彩图的分步详解，可以使您能够抓住重点，快速掌握，真正烹调出美味的家常菜肴。

做饭是一种心情，更是一种感情。本套丛书足以满足你的所有需求，教你轻松烹调出餐桌上的美味佳肴，既可以让家人“餐餐滋味好，顿顿营养全”，还可以使您从中享受到家的温馨和成功的喜悦。

张明亮
2012年3月



Contents 目录



四季家常菜



Part 1

★养肝生津春季菜★

猪肝拌菠菜	12
八宝菠菜	13
百合拌番茄	13
花生米拌豆干	13
豆豉浸芦笋	14
鸡丁黄豆芽	14
红油猪肚片	15
椿芽蚕豆	16
肉丝拌菠菜	16
银芽炝腰丝	16
蛋丝拌韭菜	17
葱油青笋	17
橙汁山药	17
螺头炝菠菜	18
虾仁炝韭菜	19
豆豉拌兔肉	19
红椒西芹	20
脆芹拌腐竹	20
芹笋泡菜	20
开阳炝芹菜	21
西红柿炒鸡蛋	22

彩椒山药	23
糟溜肉片	23
蟹粉扒笋尖	23
四宝豆腐	24
干豆豉炒蕨菜	24
素炒辣豆丁	25
家常焖冻豆腐	26
韭菜薹炒皮蛋	26
肉末焖菠菜	26
雪菜炒千张	27
韭黄炒腰丝	27
大蒜烧蹄筋	27
酥炸藕盒	28
西芹百合炒螺片	29
珍珠蟹柳	29
春笋炒鸡胗	30
板栗红烧肉	30
炸熘西红柿	30
南煎豆腐	31
干贝豆腐煲	32
锅包肉	33
焦熘豆腐	33
煎烟鸭脯	33
虾干炒油菜	34
烤麸烧魔芋	34
鱼子焖豆腐	35
菜花炒肉	36
锅蒸鸡豆花	36
茭白炒肉丝	36
栗子冬菇扒油菜	37
银杏百合炒芦笋	37
熘肝尖	37
芦笋百合北极贝	38
飞蟹粉丝煲	39



风味蒸肉	39	空心菜豆腐汤	60
黄酒煨猪蹄	40	虾干笋尖猪心汤	60
麻婆豆腐鱼	40	半汤兔肉块	60
汽锅酸菜鹅	40	酸辣豆腐羹	61
芦笋炒海红	41	牛肉灌汤蒸饺	62
香酥焖肉	42	韭菜肉馅包子	63
川香回锅肉	43	生滚牛肉粥	63
鸡丝炒蕨菜	43	鸡丝莼菜粥	63
西芹百合炒腰果	43		
辣子肉丁	44		
家常扒五花	44		
芥菜炒素鸡	45		
猪肝炒菠菜	46		
麻辣鸳鸯豆腐	46		
麻婆豆腐	46		
南煎豆腐丸子	47		
肉煎豆腐	47		
家常豆腐	47	风味夹肉饼	64
西芹炒鲜鱿	48	芦笋猪肚饭	64
肉片烧豆腐	49	鲜肉麻球	65
鳜鱼丝炒油菜	49	猪肉盒子	66
培根芦笋卷	50	韭菜薄饼	66
肉末炒芹菜	50	牛肉花卷	66
糖醋里脊	50	牛肉包子	67
鱼香肉丝	51	家常肉饼	67
西红柿鸡蓉汤	52	猪肝菠菜面	67
党参麦冬瘦肉汤	53	坛肉米饭	68
八宝豆腐汤	53	牛肉馅饼	69
香芋煮肉块	53	香菜肉粒夹饼	69
芥菜山药汤	54	百合三鲜粥	70
平菇煮豆腐	54	叉烧肉炒饭	70
花蟹炖豆腐	55		
皮蛋冻豆腐汤	56		
大鹅烩时蔬	56		
海带鸭舌汤	56		
番茄烩鸡腰	57	京葱拌耳丝	72
素烩山药	57	葱油芥蓝	73
山药莲子煲乌鸡	57	豆腐干拌贡菜	73
木耳黄花汤	58	蚕豆炝木耳	73
丸子烩豆腐	59	荸荠虾仁	74
黄花菜萝卜薏米汤	59	肉丝拌腐皮	74



Part 2

★养心清热夏季菜★

京葱拌耳丝	72
葱油芥蓝	73
豆腐干拌贡菜	73
蚕豆炝木耳	73
荸荠虾仁	74
肉丝拌腐皮	74



香葱拌鸡胗	75
黄瓜炝虾片	76
鸡丝万年青	76
油泼莴笋丝	76
泰式凉拌海鲜	77
鲜蛏黄瓜萝卜泥	77
多味黄瓜	77
粉皮拌鸡丝	78
川椒炝黄瓜	79
蜜汁小黄瓜	79
橙汁泡冬瓜	80
炝拌三彩腐竹	80
泡椒鲜虾	80
葱油炝双耳	81
捶熘凤尾虾	82
豆苗炒虾片	83
冬笋炒鸭肉	83
蒿杆炒鳝鱼	83
黄瓜炒虾仁	84
酱炒苦瓜	84
肉丁炒黄瓜	85
水熘豆腐	86
青椒鳝丝	86
熘虾段	86
鸭片鱿鱼卷	87
韭黄熘鳝丝	87
葱姜炒飞蟹	87
苦瓜煎蛋	88
干煎大虾	89
火腿煎蛋	89
姜丝煎蛋	90

葱香豆豉鸡	90
腊八豆煎鸡蛋	90
三圆煲老鸭	91
酿苦瓜	92
秘制啤酒鸭	93
五花肉烧冬瓜	93
丝瓜烧猪蹄	93
煎汁大虾	94
酱烧全鸭	94
鲤鱼煲冬瓜	95
如意鸭卷	96
豆腐蒸小排	96
什锦藕丁炒虾	96
苦瓜蒸仔鸡	97
白炒虾	97
酒酿清蒸鸭子	97
清蒸甲鱼	98
板栗烧丝瓜	99
番茄大虾	99
芦笋虾球	100
尖椒炒猪心	100
梅子香鸭	100
柴把鸭	101
百合芦笋虾球	102
滑炒豌豆苗	103



虾干炒双瓜	103
黄瓜炒冬笋	103
肉片炒凉瓜	104
鲜柠啤酒鸭	104
肉丝炒平菇	105
虾米烧丝瓜	106
奶油烧丝瓜	106

虾仁青瓜烙	106
香菇冬瓜球	107
木耳炒扇贝	107
干煸苦瓜	107
酥香鸭块	108
素酿苦瓜	109
苦瓜烤鸭煲	109
回锅鸭肉	110
木耳炒肉	110
木耳炒腐竹	110
葱爆鸭块	111
猪肝菠菜汤	112
蔬菜牛肉汤	113
荷兰豆煮豆干	113
露笋煮鳝鱼	113
冬瓜八宝汤	114
青瓜煮鱼圆	114
草菇木耳汤	115
白菜老鸭汤	116
牛肉豆腐汤	116
丝豆腐菠菜汤	116
豆角烩鸡丝	117
木耳炖豆腐	117
鸡爪冬瓜汤	117
三鲜冬瓜汤	118
南瓜牛肉汤	119
苦瓜番茄汤	119
肉片汆黄瓜	120
冬瓜绿豆老鸭煲	120
鲜虾汆冬瓜	120
茶树菇炖乳鸽	121
番茄牛肉面	122
香煎鸡蛋饼	123
烫面豆沙饼	123
豆腐炸酱面	123
青瓜烙	124
豆沙金瓜饼	124
扬州什锦炒饭	125
冬瓜饼	126
鳝丝银芽面	126
八鲜面	126

韩国泡菜饼	127
鸡蛋煎饼	127
海鲜时蔬面	127
什锦鸡蛋面	128



鱼丸清汤面	129
鸡蛋翡翠饼	129
白果冬瓜粥	130
虾肉紫菜烧卖	130



Part 3

★养肺润燥秋季菜★

萝卜丝炝海蜇丝	132
泡酸辣萝卜皮	133
芥末双脆	133
花生萝卜条	133
爽味萝卜卷	134
咖喱萝卜块	134
炝拌牛百叶	135
鲜笋炝肚片	136
辣腌萝卜条	136
野山椒炝藕片	136
糖醋水晶萝卜	137
川味卤金钱肚	137
香卤豆干茄脯	137
蒜泥茄子	138
白果炝腰花	139
汾酒卤牛肉	139
酒香卤牛肉	140
茶熏牛腱子	140
茶熏猪肝	140

卤煮牛腱	141
萝卜丝炒蕨根粉	142
蚝油牛肉丝	143
牛肉粒炒三丁	143
脆皮牛肉	143
黑椒煎牛排	144
粉蒸莲藕	144
生炒酥肚	145
杭椒牛柳	146
红扒海参	146
椒麻牛舌	146
芫荽烧牛肉	147
十全鸟鸡煲	147
胡萝卜烧鸡	147
酥炸茄饼	148
焦熘牛肉	149
香煎茄片	149
盐煎青椒	150
豇豆炒牛肉	150
葱烧海参	150
红焖牛肉	151
芋头烧鸡	152
大蒜烧牛腩	153
金针煮肥牛	153
牛腩烧海带	153
麻辣田螺	154
西红柿煲牛腩	154
红蘑土豆片	155
树椒土豆丝	156
香炸萝卜丸	156
上汤浸菠菜	156
红焖小土豆	157



鱼香茄花	157
蛋黄焗南瓜	157
西红柿炒卷心菜	158
熟炒牛肚丝	159
胡萝卜烧羊腩	159
辣子肥肠	160
干煸牛肉丝	160
滑蛋牛肉	160
苹果炒牛肉片	161
爆炒猪肝	162
清炒山药泥	163
金沙山药	163
拔丝番茄	163
香辣胡萝卜条	164
咖喱土豆	164
丝瓜炒鸡蛋	165
甜酱焖茄子	166
三鲜烩海参	166
传统燜鸭	166
素烩茄子块	167
锅贴鸡蛋	167
酱爆鸭块	167
辣味茄丝	168
鱼香腰花	169
鸡蛋炒豆腐	169
风味土豆泥	170
小炒猪肝	170
酥肉燜海带	170
椿芽焖蛋	171
海带炖牛肉	172
香菇鸭脯煲	173

萝卜牛蛙汤	173	翠笋拌玉蘑	193
萝卜煮肉圆	173	柠檬拌白菜	193
墨鱼猪肚汤	174	青椒拌豆片	193
海参汤	174	珊瑚白菜	194
螺片肥肠煲	175	醋浸尖椒鸡菇	194
陈皮猪肺汤	176	双椒拌螺丁	195
鹿肉烩土豆	176	酒醉仔鸡	196
党参黑豆煲乌鸡	176	酸汁凤爪	196
腐皮鸡蛋汤	177	胡萝卜炝冬菇	196
老鸭烩土豆	177	糟香鸡腿	197
煎豆腐汆菠菜	177	炝拌金针菇	197
大鹅焖土豆	178	炝拌海带丝	197
萝卜海带煲牛肉	179	红油猪舌	198
高丽参炖乌鸡	179	卤水金钱肚	199
毛豆莲藕汤	180	炝拌双花	199
海米菠菜汤	180	炝拌腰条	200
萝卜丝汆鲫鱼	180	辣炝西兰花	200
冬笋口蘑猪腰汤	181	青椒炝肉丝	200
南瓜百合粥	182	芥末猪肚丝	201
黑糯米甜麦粥	183	菜心炒猪肝	202
胡萝卜素菜包	183	白菜炒三丝	203
砂仁猪肚粥	183	XO酱炒鸡丁	203
糯米香玉米球	184		
杏仁红枣粥	184		
黄米枣糕	185		
海带肉丝面	186		
萝卜干黄金饭	186		
菠菜汤面	186		
萝卜肉粥	187		
虾仁鸡蛋面	187		
菠菜饼	187		
玉米瘦肉粥	188		
玉米面饺子	189		
木瓜奶香饭	189		
笋尖猪肝粥	190		
芝麻抓饼	190		
凉拌海带	192	酥炸排骨	203
		腰果爆鸡丁	204
		香菇炒鸡冠	204
		辣白菜炒肥肠	205
		翡翠腰花	206
		面筋炒白菜	206
		飘香猪脆骨	206
		蓝花伴金菇	207
		木瓜炖红薯	207
		熘炒羊肝	207



Part 4

★养肾补益冬季菜★





山楂炒羊肉	208
焦熘羊肉	209
火腿猪排	209
椒盐鲫鱼串	210
香菇烧海螺肉	210
红薯蒸排骨	210
酥炸青椒盒	211
炸熘海带	212
红烧冬笋	213
清蒸茶鲫鱼	213
辣味羊肉煲	213
可乐焖鸡腿	214
葱焖鲫鱼	214
黄焖羊肉	215
牛尾烧双冬	216
酱汁猪蹄	216
清汤羊肉	216
麻辣白菜	217
干煸冬笋	217
火爆乳鸽	217
千层羊肉	218
红焖排骨	219
煎酿鲜冬菇	219
香葱蒸鸡	220
麻辣鸡腿	220
酒香大盘鸡	220
蘑菇飘香鸡	221
银耳鹑蛋汤	222
党参龙骨汤	223
地瓜荷兰豆汤	223
干白菜鹌鹑汤	223
玉米猪蹄煲	224
肉丁烩豆腐	224
茶树菇肉丸汤	225
黄豆猪蹄汤	226
草菇炖里脊	226
党参淮山猪肚汤	226
金针菇豆角汤	227
香菇烩丝瓜	227
莲藕骨头汤	227
冬瓜烩羊肉丸	228
山药烩香菇	229
清汤白菜	229
鲫鱼汆豆腐	230
豆泡白菜汤	230
蓝花蛏肉汤	230
汆丸子白菜	231
砂锅鸡粥	232
地瓜烙饼	233
家常鸡粥	233
捶鸡面	233
口蘑香菇粥	234
韭菜鲜虾粥	234
雪菜肉末粥	235
鸡丝春卷	236
香菇凉面	236
粉蒸排骨饭	236
红薯鸡腿	237
南瓜鸡肉饺	237
白菜水饺	237
香葱鸡粒粥	238
茄汁牛肉面	239
鸡肉包子	239



HOME-STYLE DISHES

四季 家常菜

张明亮◎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

四季家常菜 / 张明亮主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.3
ISBN 978-7-5384-5691-2

I. ①四… II. ①张… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第021697号

四季家常菜

主 编 张明亮
编 委 崔晓冬 蒋志进
出版人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 王运哲
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 230千字
印 张 15
印 数 1—10000册
版 次 2012年5月第1版
印 次 2012年5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 978-7-5384-5691-2
定 价 25.00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



“烹饪的魅力在于以心入味，以手化食，以食悦人，以人悦己。”

每家每户都有属于自己的家常菜，而家常菜因地域物产、生活习惯和饮食爱好的不同，形成了东南西北不同的地域特色以及咸、鲜、甜、麻、辣、酸、香等不同的口味特点。因此，无论你走到哪里，品尝过多少美味，总会有一些“家”的味道让我们念念不忘。

针对家常菜方便实用、好学易做、面向家庭的特点，我们编写了这套丛书。本套丛书既有介绍我国各地传统风味美食的《传统家常菜》，按照季节和营养不同而成的《四季家常菜》，选料讲究、制作精细、味道独特的《私房家常菜》，招待亲朋好友小聚的《宴客家常菜》，使您能够快速、便捷制作菜肴的《省时家常菜》，还有根据个人口味喜好的不同而编写的《百味家常菜》，此外，对于二人世界或者三口之家，《恋人家常菜》《巧妇家常菜》也将指导您烹饪出色、香、味、形俱全，而且营养健康的家常菜。

本书介绍的每道家常菜肴，不仅取材容易、制作简便、营养合理，而且图文精美。对于一些重点菜肴中的关键步骤，还配以多幅彩图的分步详解，可以使您能够抓住重点，快速掌握，真正烹调出美味的家常菜肴。

做饭是一种心情，更是一种感情。本套丛书足以满足你的所有需求，教你轻松烹调出餐桌上的美味佳肴，既可以让家人“餐餐滋味好，顿顿营养全”，还可以使您从中享受到家的温馨和成功的喜悦。

张明亮
2012年3月





四季家常菜



Part 1

★养肝生津春季菜★

猪肝拌菠菜	12
八宝菠菜	13
百合拌番茄	13
花生米拌豆干	13
豆豉浸芦笋	14
鸡丁黄豆芽	14
红油猪肚片	15
椿芽蚕豆	16
肉丝拌菠菜	16
银芽炝腰丝	16
蛋丝拌韭菜	17
葱油青笋	17
橙汁山药	17
螺头炝菠菜	18
虾仁炝韭菜	19
豆豉拌兔肉	19
红椒西芹	20
脆芹拌腐竹	20
芹笋泡菜	20
开阳炝芹菜	21
西红柿炒鸡蛋	22



彩椒山药	23
糟溜肉片	23
蟹粉扒笋尖	23
四宝豆腐	24
干豆豉炒蕨菜	24
素炒辣豆丁	25
家常焖冻豆腐	26
韭菜薹炒皮蛋	26
肉末焖菠菜	26
雪菜炒千张	27
韭黄炒腰丝	27
大蒜烧蹄筋	27
酥炸藕盒	28
西芹百合炒螺片	29
珍珠蟹柳	29
春笋炒鸡胗	30
板栗红烧肉	30
炸熘西红柿	30
南煎豆腐	31
干贝豆腐煲	32
锅包肉	33
焦熘豆腐	33
煎烟鸭脯	33
虾干炒油菜	34
烤麸烧魔芋	34
鱼子焖豆腐	35
菜花炒肉	36
锅蒸鸡豆花	36
茭白炒肉丝	36
栗子冬菇扒油菜	37
银杏百合炒芦笋	37
熘肝尖	37
芦笋百合北极贝	38
飞蟹粉丝煲	39

风味蒸肉	39	空心菜豆腐汤	60
黄酒煨猪蹄	40	虾干笋尖猪心汤	60
麻婆豆腐鱼	40	半汤兔肉块	60
汽锅酸菜鹅	40	酸辣豆腐羹	61
芦笋炒海红	41	牛肉灌汤蒸饺	62
香酥焖肉	42	韭菜肉馅包子	63
川香回锅肉	43	生滚牛肉粥	63
鸡丝炒蕨菜	43	鸡丝莼菜粥	63
西芹百合炒腰果	43		
辣子肉丁	44		
家常扒五花	44		
芥菜炒素鸡	45		
猪肝炒菠菜	46		
麻辣鸳鸯豆腐	46		
麻婆豆腐	46		
南煎豆腐丸子	47		
肉煎豆腐	47		
家常豆腐	47	风味夹肉饼	64
西芹炒鲜鱿	48	芦笋猪肚饭	64
肉片烧豆腐	49	鲜肉麻球	65
鳜鱼丝炒油菜	49	猪肉盒子	66
培根芦笋卷	50	韭菜薄饼	66
肉末炒芹菜	50	牛肉花卷	66
糖醋里脊	50	牛肉包子	67
鱼香肉丝	51	家常肉饼	67
西红柿鸡蓉汤	52	猪肝菠菜面	67
党参麦冬瘦肉汤	53	坛肉米饭	68
八宝豆腐汤	53	牛肉馅饼	69
香芋煮肉块	53	香菜肉粒夹饼	69
芥菜山药汤	54	百合三鲜粥	70
平菇煮豆腐	54	叉烧肉炒饭	70
花蟹炖豆腐	55		
皮蛋冻豆腐汤	56		
大鹅烩时蔬	56		
海带鸭舌汤	56		
番茄烩鸡腰	57	京葱拌耳丝	72
素烩山药	57	葱油芥蓝	73
山药莲子煲乌鸡	57	豆腐干拌贡菜	73
木耳黄花汤	58	蚕豆炝木耳	73
丸子烩豆腐	59	荸荠虾仁	74
黄花菜萝卜薏米汤	59	肉丝拌腐皮	74



Part 2

★养心清热夏季菜★

京葱拌耳丝	72
葱油芥蓝	73
豆腐干拌贡菜	73
蚕豆炝木耳	73
荸荠虾仁	74
肉丝拌腐皮	74



香葱拌鸡胗	75	葱香豆豉鸡	90
黄瓜炝虾片	76	腊八豆煎鸡蛋	90
鸡丝万年青	76	三圆煲老鸭	91
油泼莴笋丝	76	酿苦瓜	92
泰式凉拌海鲜	77	秘制啤酒鸭	93
鲜蛏黄瓜萝卜泥	77	五花肉烧冬瓜	93
多味黄瓜	77	丝瓜烧猪蹄	93
粉皮拌鸡丝	78	煎汁大虾	94
川椒炝黄瓜	79	酱烧全鸭	94
蜜汁小黄瓜	79	鲤鱼煲冬瓜	95
橙汁泡冬瓜	80	如意鸭卷	96
炝拌三彩腐竹	80	豆腐蒸小排	96
泡椒鲜虾	80	什锦藕丁炒虾	96
葱油炝双耳	81	苦瓜蒸仔鸡	97
捶熘凤尾虾	82	白炒虾	97
豆苗炒虾片	83	酒酿清蒸鸭子	97
冬笋炒鸭肉	83	清蒸甲鱼	98
蒿杆炒鳝鱼	83	板栗烧丝瓜	99
黄瓜炒虾仁	84	番茄大虾	99
酱炒苦瓜	84	芦笋虾球	100
肉丁炒黄瓜	85	尖椒炒猪心	100
水熘豆腐	86	梅子香鸭	100
青椒鳝丝	86	柴把鸭	101
熘虾段	86	百合芦笋虾球	102
鸭片鱿鱼卷	87	滑炒豌豆苗	103
韭黄熘鳝丝	87		
葱姜炒飞蟹	87	虾干炒双瓜	103
苦瓜煎蛋	88	黄瓜炒冬笋	103
干煎大虾	89	肉片炒凉瓜	104
火腿煎蛋	89	鲜柠啤酒鸭	104
姜丝煎蛋	90	肉丝炒平菇	105
		虾米烧丝瓜	106
		奶油烧丝瓜	106

