

经典风味菜

家庭制作

肖雨时 主编



著名专家厨师编撰 荟萃八大菜系精华

华文出版社

经典风味菜家庭制作

肖雨时 主编

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

经典风味菜家庭制作/肖雨时主编. —北京: 华文出版社, 2004

ISBN 7-5075-1727-6

I. 经… II. 肖… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 106000 号

华 文 出 版 社 出 版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwcbbs.com.cn>

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwcbbs@263.net

电话: (010) 83086663 (010) 66531801

新 华 书 店 经 销

北京市京东印刷厂印刷

787×1092 1/16 开本 39.5 印张 1000 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

*

印数: 0001—3000 册

定价: 68.00 元

目 录

第一部分 川 菜

一 牛肉类

麻辣牛肉干	1
红烧蹄筋	1
香辣牛肉	1
灯影牛肉	2
辣牛肉	2
粉蒸牛肉	2
金针牛肉	3
川牛排	3
火鞭牛肉	3
黑椒牛肉	3
麻辣牛肉丝	4
火爆毛肚	4
坛子牛肉	4
牛环喉卷	4
菊花牛冲	5
水煮牛肉	5
清炖牛肉	5
干煸牛肉丝	6
芙蓉牛肉	6
陈皮牛肉	6
炒牛肉末	6

二、羊肉类

子姜羊肉丝	7
红烧羊肉	7
麻辣羊肚丝	7
麻辣羊蹄花	8

香酥羊肉	8
双味羊肉	8
汽水羊肉	9
菊花羊肾	9
香芹炒羊肉丝	9
归芪羊肉汤	9

三 猪肉类

花椒肉	10
坛子肉	10
晾干肉	10
樱桃肉	10
咸烧白	11
东坡肉	11
鱼香滑肉	11
脆滑肉	11
生爆煎肉	12
锅巴肉片	12
麻辣肉片	12
鱼香肉丝	12
干煸肉丝	13
火爆双脆	13
板栗烧肉	13
雪豆蹄花	13
蹄花汤	14
爆里脊	14
玻璃肉片	14
黄瓜炒肉	14
红烧酥肉	15

蒜泥白肉	15
荷叶蒸肉	15
香炸蒸肉	16
糖醋肉丸	16
桃仁肉卷	16
宫保肉丁	16
辣子肉丁	17
豆豉肉丁	17
焦皮肘子	17
清蒸肘子	17
荷叶排骨	18
炸猪排	18
香酥排骨	18
鱼香肝片	18
红油猪肝	19
麻辣腰片	19
鱼香腰花	19
炸春卷	19
软炸肥肠	20
火爆肚头	20
豆豉蒸肉	20
麻辣肉皮	20
卷筒肘子	21
鱼香脑花	21
干烧脑花	21
青蒜香肠	22

四 兔、狗肉类

陈皮兔丁	22
------------	----

缠丝兔	22
鲜熘兔丝	22
花红兔丁	23
仔兔豆花	23
粉蒸兔条	23
烧兔块	23
黄焖兔	24
麻辣兔丁	24
青笋烧兔	24
爆炒兔丁	24
辣味狗肉	25
鱼香酥狗肉	25
香辣狗肉	25

五 鱼 类

茄汁鱼卷	26
干烧鲫鱼	26
豆瓣鲫鱼	26
泡菜鱼	27
糖醋脆皮鱼	27
菊花鱼	27
汽锅鱼	27
豆腐鱼	28
瓦块鱼	28
葱酥鱼	28
三色鱼丸	29
酸菜鱼卷	29
蒸肥头	29
干烧鲤鱼	29
包烧鱼	30
酱糟酥鱼	30
荷叶蒸鱼	30
五柳鱼	31
泡菜鱼火锅	31
桂花鱼	31
家常鱼	31
辣子鱼块	32
醋烧鱼块	32
软炸鱼条	32
芹菜炒鱼丝	32
三色鱼丁	33
白果鱼丁	33
百花鱼饼	33
葱椒鱼片	33
菠萝鱼夹	34
荷叶青鳊	34

铁板鳊段	34
四味白鳊	34
脆笋鳊丝	35
阿胶鳊片	35
青椒鳊鱼	35
清蒸桂鱼	35
红烧白鳊	36
泡椒鳊片	36
花椒鳊段	36
蒜烧甲鱼	36
清蒸甲鱼	37
红烧甲鱼	37
茄汁裙边	37
板栗裙边	37
白汁鱼糕	38
萝卜鱼片汤	38

六 虾、蟹类

翡翠虾仁	39
软炸虾包	39
醉鲜虾	39
椒盐虾	39
干烧大虾	40
宫保大虾	40
鱼香大虾	40
葱辣大虾	41
炸虾饼	41
盐水大虾	41
白汁虾糕	41
芙蓉虾仁	42
生爆虾仁	42
葱椒蟹钳	42
天府江蟹	42
茄汁肉蟹	43
蟹肉盒子	43
虾仁锅巴	43
锅巴三鲜	43
川辣虾仁	44

七 海鲜类

干烧鱼翅	44
响铃海参	44
金钱海参	45
酸辣海参汤	45
干煸鱿鱼丝	45
海味什锦	45

干贝烧菜心	46
鱼翅汤	46
铁板鱼卷	46
冬菜鱿鱼	47
蛋饺鲜贝	47
鱼香鲜贝	47
鸡皮鲍鱼	47
凤尾鲍鱼	48
红烧鱼肚	48
椒麻鱼肚	48
墨鱼肉丸	48
香辣海参	49
凤翅海参	49
鱿鱼烩肉丝	49
鸡块鱼肚	49

八 禽、蛋类

怪味鸡丝	50
黄焖鸡	50
醋熘鸡	50
红油全鸡	51
鱼香鸡块	51
香辣鸡块	51
软炸鸡块	51
酸辣鸡块	52
盐水鸡块	52
太白鸡	52
鱼香脆皮鸡	52
煎仔鸡	53
芙蓉鸡片	53
金钱鸡塔	53
鸡豆花	53
椒盐八宝鸡	54
扣鸡	54
八宝糯米鸡	54
花椒鸡丁	55
炸仔鸡	55
油淋仔鸡	55
瓦锅葱油鸡	55
纸包鸡	56
清蒸辣滑鸡	56
香辣鸡丝	56
银芽鸡丝	56
香菇鸡肉丸	57
鸡翅冬笋	57
鱼香鸭块	57



经典风味菜家庭制作

炒绵羊肉丝	86
干炸羊肉	87
五彩羊肉丝	87
葱爆羊肉片	87
冬笋羊肉片	87
桃仁炒羊肉	88
煲羊头蹄	88
淮杞炖羊头	88
拆烩草羊丝	88
酥炸羊肉丸	89
家常羊肉	89

三 猪肉类

银芽肉丝	89
笋炒肉丝	90
什锦肉丁	90
茄汁肉饼	90
玻璃酥肉	90
云腿金钱肉	91
荔浦扣肉	91
生煎金银肉	91
莲藕焖猪肉	91
虾酱粉葛扣肉	92
酥炸丸子	92
煎猪排	92
梅子蒸排骨	92
红包排骨	93
油泡腰花	93
菜心炒猪肝	93
水晶扣肉	93
五彩肉丝	94
炸三丝卷	94
脆炸肉丸	94
豉汁蒸排骨	94
绍纱圆蹄	95
炸花椒排骨	95
陈皮扣排骨	95
佛手排骨	96
白云猪手	96
梅汁蹄髈	96
八宝酥蹄	96
花生炖猪蹄	97
酸甜猪肝	97
猪肝汤	97
炒腰花	97
腰花汤	98

煎猪脑	98
焦炸肥肠	98
酿肥肠	98
豉汁蒸肥肠	99
梅菜扣肉	99
糖醋咕噜肉	99
咸鱼蒸肉饼	100
干炸螺尾肠	100
上汤柴把肚	100
玉叶金钱肚	100
酸菜煲猪肚	101
霸王花煲猪肚舌	101

四 兔、狗肉

蜜汁子姜兔	101
冬笋焖兔	102
茄酱焗兔	102
瓦罐狗肉	102
炒兔片	102
烩兔丝	103
油泡兔子球	103
杂锦炒狗片	103
蚝油煨狗肉	103
香糟焗狗肉	104
开煲狗肉	104
发菜焗狗肉	104
焖狗肉	104
面筋焖狗肉	105
生焖狗肉	105
白斩狗	105

五 鱼类

姜葱焖鲤鱼	106
油泡鱼丸	106
红烧鲩鱼	106
麒麟鳊鱼	107
香麻鱼脯	107
酸甜黄鱼	107
清蒸鲩鱼	108
生淋鲩鱼	108
活淋草鱼	108
五熘草鱼	108
酿全鱼	109
油浸鲜鱼	109
葱油鱼块	109
蒜心鱼片	109

鲜菇鱼片	110
蒸生鱼	110
甜酒酿鲤鱼	110
清蒸桂鱼	111
酥香狮子头	111
豉椒鳊片	111
清炖白鳢	112
油爆鳊片	112
豉汁蟠龙	112
豉梅蒸鳊鱼	112
蒜子焖鳊鱼	113
六柳瑞丝	113
荷包水鱼	113
清炖水鱼	114
红焖水鱼	114
清蒸水鱼	114
砂锅水鱼	115
煎黄鱼	115
蛋煎生鱼卷	115
蒜心炒鱼块	115
双鱼伴芙蓉	116
生焖金钱鳊	116
笋焖鳊段	116
姜葱鳊煲	117
豉汁焖泥鳅	117
锅贴鲈鱼	117
干煎鱼饼	117
鱼片蒸蛋	118
红烧松鱼头	118
白汁海棠鱼	118
香滑鲈鱼块	119

六 虾、蟹类

生菜龙虾	119
干炸虾枣	119
生炖龙虾	120
白菜扣虾	120
鲜虾扒豆苗	120
菠萝明虾片	120
油泡鲜虾仁	121
清蒸明虾	121
五彩明虾	121
雪山虾仁	122
夜合虾仁	122
干煎虾碌	122
豉汁龙虾	122

蛋煎虾饼·····	123
油泡虾丸·····	123
生蒸龙虾·····	123
手撕龙虾·····	123
咖喱明虾球·····	124
砂锅焗虾·····	124
姜汁焗蟹·····	124
白炸鱿鱼虾·····	124
虾仁炒鲜奶·····	125
碧绿虾扇·····	125
夜香虾仁·····	125
瓦罐焗蟹·····	125
香汁炒蟹·····	126
酥炸蟹合·····	126
金鲤蟹膀·····	126
姜葱炒蟹·····	127
鸳鸯羔蟹·····	127
醉蒸黄油蟹·····	127
清汤蟹丸·····	127

七 海鲜类

鸡茸烩干贝·····	128
鸡茸鱼肚·····	128
清汤鱼肚·····	128
红烧海参·····	129
虾子扒海参·····	129
什锦烩参丝·····	129
鸡丝鱼翅·····	129
桂花干贝·····	130
蚝油扒肚·····	130
蟹黄生翅·····	130
蚝油网鲍·····	130
海参酥丸·····	130
清炖鸡参汤·····	131
红烧鲍脯·····	131
红炖鱼翅·····	131
碗仔蟹黄翅·····	132
红焖刺参·····	132
手撕鱿鱼·····	132
椒盐鲜鱿·····	133
和味广鱿鱼·····	133
麦穗花鱿·····	133

八 禽、蛋类

煎芙蓉蛋·····	134
皱纱鸽蛋·····	134
清汤鸽蛋·····	134
迎春罗汉斋·····	134
瓦罐焗乳鸽·····	135
果露焗乳鸽·····	135
梅子脆皮鹅·····	135
蚝油鹅掌·····	136
雪耳扒鹅掌·····	136
狗仔鸭·····	136
家乡煎鸭·····	136
八珍葫芦鸭·····	137
脆皮鸳鸯鸭·····	137
八宝酥鸭·····	138
焖竹节鸭·····	138
子萝鸭片·····	138
煎酿鸭掌·····	139
花雕鸡·····	139
芝麻鸡·····	139
炸仔鸡·····	140
长久鸡片·····	140
金银鸡卷·····	140
冬笋鸡球·····	140
炒石榴鸡·····	141
岭南酥鸡·····	141
咖喱焖鸡·····	141
梅酱拌鸡片·····	142
沙茶炒鸡丝·····	142
姜葱手撕鸡·····	142
砂锅焗鸡·····	142
生扣鸳鸯鸡·····	143
菜胆扒鸡·····	143
广州文昌鸡·····	143
碧绿鸡球·····	144
铁扒仔鸡·····	144
八宝全鸡·····	144
蚝油滑鸡片·····	144
干葱豆豉鸡·····	145
花开迎春鸡·····	145
江南百花鸡·····	145

东江盐焗鸡·····	145
生财显贵鸡·····	146
黄埔炒蛋·····	146

九 豆制品类

东江豆腐·····	146
红烧豆腐·····	147
脆皮豆腐·····	147
肉丝扒豆腐·····	147
砂锅豆腐·····	147
东江炸豆腐卷·····	148
糖醋咕噜豆腐·····	148
鱼茸蒸豆腐·····	148
豆腐鱼汤·····	148

十 蔬菜类

醉茄子·····	149
荷包珠瓜·····	149
煎酿凉瓜·····	149
香酥荔芋·····	150
厚菇芥菜·····	150
玻璃白菜·····	150
鸡茸牡丹·····	151
八宝素菜·····	151
虾酱炒通菜·····	151
煎酿椒子·····	151
烩豆苗·····	152
烩冬茸·····	152
焖冬瓜·····	152
鲜莲冬瓜盅·····	152
三脚炖冬瓜·····	153
鸡茸通菜·····	153
梅花双菇·····	153
红焖花菇·····	153
紫竹莲池·····	154
奶油素烩·····	154
麻酱金钱菇·····	154
香露炖北菇·····	154
雪里红烧冬笋·····	155
红烧笋尖·····	155

第三部分 湘 菜

一 牛肉类

麻辣牛肉片	157
粉炒牛肉丝	157
焦溜牛里脊	157
酸辣牛肉丁	158
湘葱牛肉	158
红椒牛肉丝	158
红椒腊牛肉	159
锅贴牛肉	159
左公牛球	159
贵妃牛肉	159
煎焖牛肉饼	160
芙蓉牛肉排	160
滑溜牛里脊	160
煎烹牛里脊	161
红煨牛肉	161
麻辣牛肚丝	161
原蒸牛鞭	161
炒细牛百叶	162
溜炒牛肝	162
红烧牛蹄筋	162

二 羊肉类

红烧羊肉	163
清烧羊肉	163
蒜子煨羊方	163
葱熘羊里脊	164
家常羊肉	164
裹炸羊肉	164
酸辣羊腰	165
酸辣羊肝	165
酸辣红烧羊肉	165
彭家羊柳	165
红烧羊肚片	166
红煨羊蹄花	166
奶汤羊肚丝	166
龟羊汤	167
红煨羊肚片	167
酸辣羊肚丝	167

三 猪肉类

米粉蒸肉	168
焦盐肘子	168

虎皮肘子	168
玻璃肘子	168
荤酱丁	169
炒回锅肉	169
藜蒿炒腊肉	169
湘西酸肉	169
蝴蝶发菜肉卷	170
虎皮肉卷	170
桃仁肉卷	170
焦酥肉卷	171
煨方肉	171
雪菜冬笋肉丝	171
蜇头花炒肉片	171
豉蒜炒肉茸	172
肉淋粉松	172
酸辣肉丁	172
焦炸肉带饼	172
腊味合蒸	173
红椒酿肉	173
冬笋腊肉	173
豆豉扣肉	173
泡菜肉末	174
雪花里脊	174
酱爆肉片	174
松香肉	175
糖醋里脊	175
子盖肉带饼	175
糖醋排骨	176
红烧狮子头	176
珍珠肉丸	176
干贝肉丸	176
炸杨梅肉丸	177
红烧炸蹄筋	177
桂花蹄筋	177
火方生蹄筋	178
清汤火方冬笋	178
凤尾腰花	178
酸辣腰花	178
钩吊香腰	179
面包贴腰片	179
炸猪肝球	179
酸辣肚尖	180
油爆肚尖	180
荷包肚	180

药蒸肚片	180
麻辣肚丝	181
口蘑汤泡肚	181
焦盐猪肝	181
焦炸灌肠	181
红煨肥肠	182
焦炸肥肠	182
花菇烧猪脑髓	182

四 狗、兔肉类

红煨狗肉	183
清炖狗肉	183
砂锅炖狗肉	183
酸辣狗肉	184
焦盐兔片	184
麻辣兔丁	184
溜兔肝	185

五 鱼 类

龙女斛珠	185
鸳鸯鲤鱼	185
焦炸鳅鱼	186
豆酱干烧鲜鱼	186
红曲鱼	186
网油叉烧桂鱼	187
五柳桂鱼	187
白水桂鱼	187
糖醋脆皮桂鱼	188
红烧鲜鱼	188
黄焖鲜鱼	188
锅贴鱼片	189
五彩鱼丝	189
芙蓉鱼排	189
三丝鱼卷	189
茄汁菊花鱼	190
烟熏黄鱼	190
溜鱼丝	190
网油蒸鲫鱼	191
怀胎鲫鱼	191
软酥鲫鱼	191
拆烩鳊鱼头	192
甜酒糟蒸腊鱼	192
腊鱼茸烧白菜	192
豉椒蒸鱼	192

松子糖醋黄鱼	192
干烧鳝片	193
粉蒸白鳝	193
红烧鳝片	193
红煨鳝段	194
炒鳝糊	194
大烩三鲜	194
红烧甲鱼	195
清蒸甲鱼	195
红煨甲鱼裙爪	195
腊肉炖鳊鱼	196

六 虾、蟹类

蟹黄海参	196
蟹黄鱼肚	196
焦炸烤蟹	197
双味蟹拳	197
蒸整青蟹	197
蟹黄嫩子	197
蟹黄蛋白	198
蟹黄芽白菜	198
芥兰炒虾仁	198
鹊巢虾仁	199
牡丹珍珠虾	199
虾仁烩干丝	199
炸虾糕	200
金钱虾仁	200
虾仁锅耙	200
焦炸虾球	201
清汤虾丸	201
虾仁熘黄菜	201

七 海鲜类

大烩海参	202
锅耙海参	202
酸辣海参	202
上品海参	203
火方肥鱼肚	203
绣球海参	203
虾蛋烧海参	204
芙蓉海参	204
红煨刺参	204
馄饨烧墨鱼	205
奶汤鱿鱼片	205
荔枝鱿鱼	205
八宝鱼肚	206
荷花鱼肚	206
奶汤鱼皮	206

红烧鱼皮	207
红煨鱼翅	207
三丝鱼翅	207
红煨鱼唇	207

八 禽、蛋类

板栗煨鸡	208
酸辣鸡丁	208
清汤鸡球	209
油辣嫩鸡	209
红煨子鸡	209
花菇煨鸡	209
纸包糯米鸡	210
鸡球冬瓜盅	210
荷叶粉蒸鸡	210
双味鸡丝	211
鸡三味	211
红煨八宝全鸡	211
芙蓉鸡翅	212
酥炸鸡扇	212
莲花鸡翅	212
油淋去骨鸡	213
桃源鸡腿	213
穿鸡翅	213
红煨鸡三件	214
毛芋头煨鸡肫	214
面包全鸭	214
香酥肥鸭	215
八宝鸭丁	215
姜煨鸭片	215
血糊鸭子	216
如意鸭卷	216
淡菜蒸鸭块	216
鸭淋粉松	217
红烩鸭舌掌	217
清汤柴把鸭	217
红煨对鸽	217
三元蒸鸽	218
溜鸽松	218
虎皮鸽蛋	218
花菇无黄蛋	219
金钱蛋饼	219
糖醋熘皮蛋	219

九 豆制品类

家常豆腐	220
煎香干块	220
油豆腐灌肉	220

油炸豆腐	220
荷包豆腐	221
彭家豆腐	221
组庵豆腐	221
焦熘豆腐丸	222
烧冻豆腐	222
冻豆腐煮火锅	222
开口豆腐	222
鲜蘑烧豆腐	223
金钩烧豆笋	223
麻香豆腐	223

十 蔬菜类

醋熘土豆丝	224
油焖四季豆	224
煎冬瓜	224
醋熘子南瓜丝	224
糖醋熘南瓜丸	225
烧嫩丝瓜排	225
姜醋煎茄子	225
酸豆角炒肉末	225
油爆大红椒	226
辣椒茭瓜丁	226
塘藕炖猪脚	226
油辣莴笋	226
响萝卜丝	227
油淋芽白	227
冬菇莴苣柱	227
三丝莴笋卷	227
油辣佛手笋	228
冬笋豆苗	228
炆黄瓜	228
冬菇藕夹	228
奶油萝卜球	229
焦炸香椿芽	229
五色卷	229
油辣包菜卷	229
金钩菜心	230
板栗烧菜心	230
焦盐菠菜心	230
四色湘素	230
煎焖苦瓜	231
梅苏拌藕	231
油炆茭瓜	231
油炆蚕豆	231
蜜汁白莲	232
冲菜	232
泡菜	232

第四部分 鲁 菜

一 牛、羊肉类

扒牛肉条	233
砂锅牛尾	233
红烧牛鞭	233
孜然羊肉	234
白扒羊羔	234
砂锅百页	234
葱爆羊肉	234
扒羊肉条	235
红烧牛肉	235
云腿油卤牛头	235
盐爆百页	235
烩百页	236
煨牛肉	236
扒海羊	236
烧羊肉	236
红扒牛蹄筋	237
瓢牛尾	237
蒜子牛蹄黄	238
炸脂盖	238

二 猪肉类

元宝肉	238
荷香肉	239
五香酱肉	239
五香肉干	239
酱爆肉丁	239
软炸腰穗	240
炸熘肝尖	240
糖醋排骨	240
炸金钩棒	240
椒盐肘子	241
螺炖肘花	241
花棍里脊	241
紫桂焖大排	242
红烧肉	242
碧桃里脊	242
山东丸子	242
锅塌腰盒	243
油爆双脆	243
金缸肥肠	243
番茄腰柳	244

锅烧蹄髈	244
溜炸大肠	244
炸肉饼	245
铃铛丸子	245
孔明丸子	245
虎皮肘子	245
炝腰花	246
醉腰丝	246
松子肚卷	246
锅烧肘子	246
爆三样	247
油包三丝	247
四喜丸子	247
南煎丸子	248
三鲜肉丝	248
汤爆肚头	248
南扣肉	248
小炖肉	249
马连肉	249
荤素扣肉	249
米粉肉	249
辣子肉丁	250
芫爆肉片	250

三 鱼 类

干蒸鲤鱼	250
锅塌鱼盒	251
锅塌黄鱼	251
卷筒桂鱼	251
油泼活鱼	251
卷龙顶凤	252
油爆鱼芹	252
干烧鲳鱼	252
醋烹黄花鱼	253
红烧鱼	253
煎转鲤鱼	253
酱汁鱼	254
拖煎黄鱼	254
明月青龙段	254
炒鳝鱼丝	255
砂锅鱼头	255
山东逢年烧鱼	255
茄汁鱼丸	255

清炖甲鱼	256
红烧甲鱼	256
菊花鱼	256
象眼鱼卷	257
绣球全鱼	257
脯酥全鱼	257
奶汤鲫鱼	258
炸芝麻鱼条	258
白扒裙边	258
红烧活鱼片	258
芙蓉鱼片	259
红烧鱼丸子	259
清蒸双龙	259
清蒸酿元鱼	260
霸王别姬	260
大码鱼	260
三片鱼	260
炒炸鱼条	261
鲜莲鱼丁	261
浪花桂鱼	261
富贵鱼	262

四 虾、蟹类

三彩大虾	262
煎烹虾段	262
红煨大虾	263
煎虾饼	263
炸板虾	263
炸月光饼	263
炒虾仁	264
炸琵琶虾	264
珍珠对虾	264
清蒸鲜虾	265
棒棒凤尾虾	265
油焖大虾	265
雪花虾片	265
龙兵夺鲜球	266
两吃大虾	266
韭黄虾仁	266
锅巴虾仁	266
护板虾仁	267
炸河虾	267
炝河虾	267



护板全蟹	267
芙蓉全蟹	268
糖醋子蟹	268
炸海蟹	268
鸡茸全蟹	268
七星蟹	269
菊花涮紫蟹	269
熘蟹黄	269
清蒸酿蟹盒	269
雪丽大蟹	270
蟹黄烧豆腐	270
蟹黄海参	270
清蒸大蟹	271

五 海鲜类

荷花鱼翅	271
三丝鱼翅	271
笋虾鱼翅	272
核桃鱼翅	272
砂锅鱼翅	272
清汤金鱼翅	272
宝鸭藏翅	273
山东海参	273
酿海参	273
蝴蝶海参	274
鸡腿扒海参	274
葱扒大乌参	274
胡辣海参汤	275
乌龙藏猪	275
虾子烧海参	275
乌龙吐珠	275
扒海参	276
红烧干贝	276
鸡汁干贝	276
软炸鲜贝	276
芙蓉西施舌	277
油爆鲜贝	277
清蒸鲜贝	277
干贝肚块	277
干贝四丝	278
原壳鲍鱼	278
红烧鲍鱼	278
锅塌鱼肚	279
白扒鱼唇	279
红扒鱼唇	279
海红鱼唇	279
烩酸辣鱼唇	280
双色鱿鱼卷	280

烩鱿鱼丝	280
锅塌鲍鱼盒	280
烤网鲍	281
网鲍菜心	281
麻酱紫鲍	281

六 禽、蛋类

山东蘑菇鸡	282
炸八块	282
炒辣子小鸡	282
碎熘小鸡	282
姜芽雏鸡片	283
砂锅鸡	283
龙凤球	283
玉棍鸡	283
担担鸡	284
酱爆鸡丁	284
两味鸡丝	284
炒鸡瓜	285
糟炒鸡丝	285
油淋鸡	285
麻辣鸡	286
柴把鸡	286
扒鸡	286
栗子焖鸡	286
香酥鸡腿	287
山东烧鸡	287
清蒸鸡	287
酱爆核桃鸡	287
宫保鸡丁	288
酱爆熏鸡	288
油冲鸡脯	288
荷叶米粉鸡	288
炸鸡椒	289
布袋鸡	289
酱汁鸭子	289
荷叶鸭子	290
红扒鸭子	290
神仙鸭子	290
清蒸烤鸭	291
冬菜烤鸭	291
香糟蒸鸭	291
八宝葫芦鸭	291
腐竹烩鸭	292
炸芙蓉鸭条	292
网油塌鸭子	292
清炸鸭肫	292
水晶鸭子	293

三夹鸭子	293
带子上朝	293
黄焖鸭肝	293
雪里藏珠	294
炸熘松花蛋	294
熘黄菜	294
菜苔荷包蛋	295
云片鸽蛋	295

七 豆制品类

三美豆腐	295
锅塌豆腐	296
砂锅豆腐	296
莲蓬豆腐	296
八宝豆腐箱	296
姜豆腐	297
瓢豆腐角	297
香椿煎豆腐	297
烫豆腐	298
松子豆腐	298
干炸豆腐丸子	298
豆腐盒	298

八 蔬菜类

八宝辣椒丁	299
奶汤蒲菜	299
栗子烧白菜	299
锅塌菠菜	300
糟煎茭白	300
酿青铃	300
清汤银耳	300
烧冬笋	301
彩霞烧冬笋	301
云丝瓢龙须	301
脯酥油菜心	301
虾子茭白	302
鲜蘑烧扁豆	302
龙须全素	302
花菇全素	302
松子香菇	303
奶汤芦笋	303
黄蘑素鸡	303
翡翠羹	303
珊瑚豌豆	304
瓢菜花	304
烹掐菜	304
糖熘山药	304
炒三泥	305

第五部分 苏 菜

一 牛、羊肉类

金葱焗牛方·····	307
生烤牛脯·····	307
烧牛肉·····	307
香酥牛肉·····	308
黄焖牛筋·····	308
青笋烧牛肉·····	308
梅菜炒牛肉·····	308
桂花牛肉·····	309
熘牛梅丸·····	309
滑蛋牛肉·····	309
清炖牛鞭·····	309
扒烧牛筋·····	310
羊糕·····	310
爆牛肚岭·····	310
鸡汁牛筋·····	310
酒香羊排·····	311
辣味羊肉·····	311
羊方藏鱼·····	311
琥珀羊脑·····	312
葱爆羊肉片·····	312

二 猪肉类

清汤火方·····	312
干菜虎皮肉·····	313
烤方·····	313
松子熏肉·····	313
百花酒焖肉·····	314
兰花肉·····	314
冰糖扒蹄髈·····	314
蜜汁火方·····	315
烂糊肉丝·····	315
鱼香肉圆·····	315
酱汁肉·····	315
煨酥肉·····	316
炖一品肉·····	316
荷叶粉蒸肉·····	316
芙蓉里脊丝·····	317

栗子肉丁·····	317
玉骨里脊·····	317
糖醋排骨·····	318
酒凝金腿·····	318
金银蹄·····	318
樱桃肉·····	318
金腿腰酥·····	319
煎烹猪肝·····	319
虎皮梳子肉·····	319
回锅肉·····	320
甜烧肉·····	320
金橘肉·····	320
椒盐蹄髈·····	320
蟹粉炖狮子头·····	321
金陵圆子·····	321
炸灌汤丸子·····	321
无锡排骨·····	321
豆腐肉·····	322
仔酥肉·····	322
锅烧肉·····	322
扁大枯酥·····	323
松仁肉米·····	323
爆肉花·····	323
淡菜皱纹肉·····	324
翡翠蹄筋·····	324
风蹄·····	324
焖肉豆腐·····	325
腐皮腰花·····	325
蹄筋参·····	325
枣方肉·····	326
八宝肚子·····	326
软煎腰饼·····	326
春笋拌肉·····	327
松子卤肚·····	327

三 鱼类

清蒸鲥鱼·····	327
醋熘鲤鱼·····	328
五丝蒸鱼·····	328

砂锅胖头鱼·····	328
烤比目鱼·····	328
三丝鱼卷·····	329
松仁鱼片·····	329
酸辣黄鱼·····	329
醋熘桂鱼·····	330
双皮刀鱼·····	330
干炸刀鱼·····	330
干炸银鱼·····	331
香松银鱼·····	331
龙须鱼面·····	331
青鱼塌·····	331
荷包鲫鱼·····	332
白汤大鲫鱼·····	332
芙蓉鱼片·····	332
清炒塘鱼片·····	333
塘鱼菜苔·····	333
清烩鲈鱼片·····	333
彩色鱼夹·····	334
荔枝鱼·····	334
鲜鱼饺·····	334
彭城鱼丸·····	335
松鼠桂鱼·····	335
红烧沙光鱼·····	335
糖醋太湖鲤·····	336
熘鳊·····	336
炖鳊酥·····	336
焖鳊段·····	337
蝴蝶烩鳊·····	337
响油鳊糊·····	337
黄焖鳊·····	338
太湖脆鳊·····	338
白煨脐门·····	338
红烧鳊鱼段·····	339
生爆鳊丝·····	339
干烧裙边·····	339
凤裙争鲜·····	340
红烧元鱼·····	340
白汁甲鱼·····	340

霸王别姬·····	341
生炒甲鱼·····	341
金蹼仙裙·····	341

四 虾、蟹类

凤尾虾·····	342
炸虾球·····	342
鲜奶虾仁·····	342
石榴虾·····	343
琵琶虾·····	343
荷包虾·····	343
碧螺虾仁·····	343
交切虾·····	344
寸金虾·····	344
孔雀虾蟹·····	344
桂花虾饼·····	345
虾仁扣三丝·····	345
葫芦虾蟹·····	346
油爆青虾·····	346
鲜虾蛋饺·····	346
夏果龙虾球·····	347
虾仁珊瑚·····	347
炒蟹脆·····	347
清炒蟹粉·····	347
煎蟹盒·····	348
雪花蟹斗·····	348
灌蟹鱼圆·····	348
卷筒蟹仁·····	348
芙蓉套蟹·····	349
蟹粉银丝·····	349
蟹黄蟹裙·····	349

五 海鲜类

原焖鱼翅·····	350
清汤鱼翅·····	350
鸡汁扒翅·····	351
蟹黄扒翅·····	351
烩蝴蝶海参·····	351
元鱼烧海参·····	352
奶汤鱼皮·····	352
清汤大乌参·····	352
鲜鲍羹·····	353
花鼓干贝·····	353
白汁鱼皮·····	353
鸡皮鱼肚·····	354
鸡腿扒乌参·····	354

鸡茸鲍鱼·····	354
鸡汁鱼唇·····	355
干烧紫鲍·····	355
夹心鱼肚·····	355

六 禽、蛋类

常熟叫化鸡·····	356
椒盐八宝鸡·····	356
香炸仔鸡·····	356
香酥鸡·····	357
西瓜鸡·····	357
纸包鸡·····	357
板栗焖鸡·····	358
油焖鸡·····	358
酒烧鸡翅·····	358
姜芽炒鸡片·····	358
油泼仔鸡·····	359
红橘酪鸡·····	359
清炖鸡·····	359
荷香鸡肉·····	360
松子鸡卷·····	360
花鼓鸡肉·····	360
荸荠熘鸡·····	361
锅贴鸡·····	361
醉鸡·····	361
风鸡·····	362
银芽鸡丝·····	362
茄汁鸡块·····	362
涟水鸡糕·····	362
富春鸡·····	363
五子蒸鸡·····	363
白玉鸡·····	363
什锦味鸡·····	364
天下第一菜·····	364
软熘鸡心·····	364
蛋包鸡肝·····	365
母油船鸭·····	365
苏州卤鸭·····	365
金陵叉烤鸭·····	366
烤炖全鸭·····	366
馄饨鸭·····	366
挂卤烤鸭·····	367
黄焖整鸭·····	367
红曲酱鸭·····	367
珍珠鸭子·····	367
母油八宝鸭·····	368

香酥鸭·····	368
清汤芙蓉鸭·····	369
笋烧鸭·····	369
百花争艳·····	369
扇形冷盘·····	369
蛋烧麦·····	370
卤虎皮蛋·····	370
掌上明珠·····	370
秋叶鸽蛋·····	371
金鱼鸽蛋·····	371
银鱼涨蛋·····	371
熘变蛋·····	372
三色鸽蛋·····	372
蛋包鸡肝·····	372
鸡茸蛋·····	372

七 豆制品类

瓢豆腐·····	373
三虾豆腐·····	373
文思豆腐·····	374
什锦豆腐羹·····	374
蚌肉豆腐羹·····	374
素火腿·····	374
炸素响铃·····	375
大煮干丝·····	375
平桥豆腐·····	375
炖老豆腐·····	376
双冬豆腐·····	376
素鸽蛋·····	376
素烧鸭·····	376
叉烧豆腐·····	377

八 蔬菜类

鸡粥菜花·····	377
酱炸茄子·····	377
虾子茭白·····	378
鸡油菜心·····	378
芽菜炖火腿·····	378
冬冬青·····	378
酿冬瓜·····	379
白汁春笋·····	379
黄芽菜饼·····	379
苔菜炒虾米·····	380
冬瓜四灵·····	380
炖菜核·····	380
虾米扒蒲菜·····	380

苋菜炒蚕豆瓣·····	381	韭黄鲜淡·····	382	香糟笋尖·····	382
蜜饯捶藕·····	381	知了青菜·····	382	佛手笋·····	383
琥珀莲子·····	381	珍珠笋·····	382	素炒鳝鱼丝·····	383

第六部分 闽 菜

一 牛、羊肉类

雪花牛肉·····	385
烤牛肉·····	385
干炒牛肉丝·····	385
炒沙茶牛肉·····	386
芽姜牛肉片·····	386
当归牛腩·····	386
葱爆牛肉丝·····	387
蚝油牛肉串·····	387
沙司牛尾·····	387
脆皮牛肉·····	387
煎牛肉·····	388
桂花牛肉·····	388
豆豉牛肉·····	388
火糟羊肉·····	388
锅烧羊肉·····	389
煨羊肉·····	389
闽烧羊肉·····	389
羊方藏鱼·····	389
肉末烩羊肚·····	390
红糟羊肉·····	390
爆炒羊肚·····	390
红烧羊蹄·····	390
焗羊肉·····	391

二 猪肉类

生煎肉·····	391
炆糟肉块·····	391
煎肉泡·····	392
叉烧肉·····	392
竹节肉·····	392
金橘肉·····	393
烤五香肉·····	393
十香猪排·····	393
青椒肉盒·····	393

红煨排骨·····	394
炸熘排骨·····	394
红焖猪蹄·····	394
马铃蹄髈·····	394
黄精煨肘·····	395
洋烧排骨·····	395
红烧蹄髈·····	395
八珍钱·····	395
糖蒸肉·····	396
荷叶粉肉卷·····	396
葱爆肉丝·····	396
紫盖肉·····	397
捆子肉·····	397
砂锅狮子头·····	397
金钱香菇·····	397
肉末煎茄子·····	398
花芋烧猪蹄·····	398
爆糟肉·····	398
二味松脆猪排·····	398
清汤肉丸·····	399
肉燕·····	399
烩月肉·····	399
蘑菇肉片·····	400
豆角炒肉·····	400
肉珠豌豆·····	400
肉丝炒豆芽·····	400
蛋黄肉·····	400
荷叶肉包·····	401
腊肉笋·····	401
粉蒸排骨·····	401
拉糟猪排·····	401
生煎里脊·····	402
糖粉酥肉·····	402
凤眼猪腰·····	402
爆炒腰花·····	402
油爆双脆·····	403

椒盐肚尖·····	403
炸肝卷·····	403
包片肝丝·····	403
莲花肚·····	404
蝴蝶肚尖·····	404
玉竹烧猪心·····	404
糖醋排骨·····	405

三 鱼类

清炖鲢鱼·····	405
鲈鱼炖姜丝·····	405
福建鱼丸·····	405
包心鱼丸·····	406
扣鱼·····	406
酱爆鱼丁·····	406
鳊鱼冬笋·····	407
软熘草鱼·····	407
清蒸雪鱼·····	407
五丝草鱼·····	407
三丝鱼皮卷·····	408
芦笋扒鱼尾·····	408
龙舟载丝·····	408
鸡蛋蒸鱼·····	408
卤汁鱼片·····	409
烧青鱼·····	409
蛤蜊炖鲫鱼·····	409
鲫鱼萝卜汤·····	409
坛酥鲫鱼·····	410
粉皮鲫鱼·····	410
荷包鲫鱼·····	410
糖醋鲫鱼·····	410
清蒸加力鱼·····	411
鱼头白菜煲·····	411
松籽鱼·····	411
双色鱼丸·····	411
炸核桃鱼·····	412

啤酒鱼	412
浇汁鱼	412
黄焖三鲜	412
红烧鲤鱼	413
干炸酱鱼	413
包泥烤鱼	413
拉糟鱼块	413
金银鱼丝卷	414
菊花鲢鱼	414
蔗汁熏鱼	414
酱汁活鱼	414
蒸熘鱼丸	415
酸菜鱼	415
香露河鳗	415
偏口鱼丝	415
浮油鱼片	416
果仁鱼丁	416
珍珠鲍鱼	416
辣香鱼头	416
烟熏鲳鱼	417
一品鲳	417
煎糟鳗鱼	417
蒸炖河鳗	417
通心河鳗	418
熏烤河鳗	418
清蒸刀鱼	418
猕猴桃鱼片	419
虎皮鱼块	419
五柳居	419
糖醋鳝丝	419
爆鳝片	420
秋水芙蓉	420
红烧甲鱼	420
枸枳鳖裙	420
八宝甲鱼	421
鱼尾汤	421
三色鱼丸汤	421
三鲜鳝汤	422

四 虾、蟹类

龙凤虾	422
凤尾虾	422
炒虾球	423
梅花虾	423
燕子归巢	423
软炸虾包	424

柿汁虾仁	424
生煎明虾	424
五彩虾松	424
虾枣汤	425
干炸龙凤腿	425
虾肉酿苦瓜	425
鹭岛烟红	425
香炸金腿	426
炸凤尾虾	426
灵芝恋月蝉	426
虾仁蒸蛋	427
龙井虾仁	427
太极明虾	427
生蒸龙虾	427
蟹黄白菜	428
白炒香螺片	428
雪片蟹	428
蟹绒糕	428
桂花蟹块	429
腌梭子蟹	429
酒醉黄螺	429
雀巢香螺片	429
白蜜黄螺	430
白炒鲜竹蛭	430
蛭熘奇	430

五 海鲜类

红烧海参	431
白汁鱼唇	431
仔鸡炖刺参	431
三鲜焖海鲜	432
酸辣海参羹	432
和合大乌参	432
蟹粉鱼唇	433
花卷鱿鱼	433
油爆鱿鱼卷	433
肉末烩鱿鱼	433
爆炒鱿鱼卷	434
白炒鱿鱼丝	434
蒜香鱿鱼环	434
原汤鱿鱼	434
肉米鱼唇	435
蒜茸鱼皮	435

六 禽、蛋类

一鸡四吃	435
------	-----

万花鸡	436
脆骨鸡	436
馅鸡	436
果汁全鸡	437
蚝油鸡	437
八块鸡	437
五味鸡丁	437
双柳迎春	438
凤巢鸡	438
砂锅鸡	438
板栗焖仔鸡	439
炒子鸡	439
坛烧鸡	439
汽锅乌鸡	439
八宝葫芦鸡	440
双冬鸡条	440
红糟鸡	440
五香醉鸡	440
珊瑚鸡	441
水晶鸡	441
双色鸡茸	441
金丝鸡笋	442
番茄鸡片	442
清烹鸡条	442
莲子鸡丁	442
炸卷筒鸡	443
香肠蒸鸡	443
鸡里崩	443
葵花鸡	443
桂花仔鸡	444
瓜果香鸡	444
石榴鸡	444
炒鸡片	445
荷香鸡	445
煎鸡脯	445
过烧鸭	445
葱烧肥鸭	446
熘片鸭	446
叉烧填鸭	446
沙茶酱烤鸭	447
酒香片鸭	447
子姜炒鸭片	447
板栗烧鸭	447
烧龙凤掌	448
南煎鸭肝	448
五素鸡腿	448

海棠赛菊·····	448
梅雪争春·····	449
十香全鸭·····	449
香炖奶蛋·····	450

七 豆制品类

卤豆腐·····	450
蜂窝豆腐·····	450
五香卷·····	450
什锦豆腐煲·····	451
豆腐丸·····	451
酿豆腐·····	451
芙蓉豆腐·····	452
草菇扒豆腐·····	452
熘豆腐·····	452
酥炸豆腐卷·····	452
苹果豆腐·····	453
煎豆腐·····	453

荷花汤·····	453
菊花豆腐汤·····	453
玻璃海参汤·····	454
莲蓬汤·····	454
白菜豆腐汤·····	454
盅馅汤·····	454
香露豆腐脑·····	455
素烧鸭·····	455

八 蔬菜类

四珍酿笋尖·····	455
夹心鲜藕·····	456
辣白菜·····	456
拌黄瓜·····	456
贝珠萝卜·····	456
炸玉枝·····	457
北菇芥菜心·····	457
如意双冬·····	457

双菇菜心·····	457
三仙酥卷·····	457
炒冬笋·····	458
香菇白菜·····	458
金针笋菇·····	458
口蘑菜心·····	458
辣芥菜心·····	459
清拌银芽·····	459
萝卜虾汤·····	459
三鲜冬瓜汤·····	459
苋菜汤·····	459
银耳素烩·····	460
三色菜花·····	460
贝酥雪菜·····	460
拔丝蜜橘·····	460
拔丝苹果·····	461
酸梅藕·····	461
母子相会·····	461

第七部分 徽 菜

一 牛、羊肉类

锅烧羊肉·····	463
风羊火锅·····	463
柿饼牛肉丝·····	463
金针牛肉·····	464
苔羊丝·····	464
焦炸羊肉·····	464
徽式煎羊肉·····	464
烧牛蹄筋·····	465
红烧羊蹄·····	465
酱牛肉·····	465
六味牛肉脯·····	465
果汁牛柳·····	466
花生牛肉·····	466
拌牛肉丝·····	466
芝麻牛肉干·····	466
芝麻牛排·····	467
拌牛蹄·····	467
羊肉丸子汤·····	467
三羊汤·····	467

冬笋顺风·····	468
砂锅牛尾·····	468
咸菜牛肉·····	468
麻花里脊·····	468
鳝段牛掌·····	469
杞子炖牛鞭·····	469

二 猪肉类

徽式肉圆·····	469
腐乳爆肉·····	470
酥糊里脊·····	470
寸金肉·····	470
炸香脆肉·····	470
干炸网肉·····	471
卷筒粉蒸肉·····	471
熘核桃肉·····	471
云雾肉·····	472
焦熘里脊·····	472
五香烧肉·····	472
罐焖肉·····	472
糟糖火腿片·····	473

番茄肉片·····	473
双味丸子·····	473
生烧肉圆·····	473
凉干肉·····	474
水晶肘·····	474
金钱香菇·····	474
香菇盒·····	474
南肉春笋·····	475
花生排骨汤·····	475
罐汤·····	475
猪肝汤·····	475
奶汤大肠·····	476
腰夹·····	476
爆腰丝·····	476
麻油肠卷·····	476
焦炸象眼·····	477
生炒肚尖·····	477
淡菜酥腰·····	477
锅贴腰子·····	477
炒腰脑·····	478
枇杷肝·····	478