

乔宗正 / 主编



妙用微波炉做菜

700例

江苏科学技术出版社



妙用微波巧做菜 700例



1. MAOYONGWEIBU
QIAOZUOCAI 700LI



ISBN 7-5345-4233-2



9 787534 542336 >

ISBN 7-5345-4233-2

Z · 593 定价:19.00 元

妙用微波巧做菜 700 例

乔宗正 主编

乔宗正 宋丽琼 乔 莉
时 军 乔 辉 何 莹等编

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

妙用微波巧做菜 700 例 / 乔宗正主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2004. 6

ISBN 7-5345-4233-2

I. 妙... II. 乔... III. 微波加热设备—菜谱
IV. TS972.129.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 058875 号

妙用微波巧做菜 700 例

主 编 乔宗正

责任编辑 李 纯

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 南京新洲印刷有限公司

开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 10.875
字 数 230000
版 次 2004 年 6 月第 1 版
印 次 2004 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1-5000 册

标准书号 ISBN 7-5345-4233-2/Z·593

定 价 19.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



前 言

在众多的家用电器产品中,微波炉属于小家电产品,是科技高速发展的产物。由于其独特的加热方式,对传统的烹饪工艺提出了挑战。因而,英国人称这是人类烹饪饮食的一场革命。

微波炉作为一种现代家庭的先进炊具,它具有世界公认的特色:快捷、解冻、清毒、杀菌、无油烟、无明火、操作方便、清洁卫生、节能、省时、保持食物的原色原味等。加上现代社会生活、工作节奏的加快,人们迫切希望从繁重的厨房劳动中解脱出来,微波炉正好迎合了这一趋势。所以,微波炉面世近半个世纪以来,不仅在发达国家受到普遍欢迎,在发展中国家,也日益以势不可挡之势,迅速地发展起来,越来越受到广大消费者的青睐。

微波炉推进了厨房现代化,是饮食烹饪革命中的一支生力军。它使人们减轻了繁琐的厨房劳动,又可以随心所欲地发挥自己的烹饪手艺。

微波烹饪,更是烹饪技术的一场大变革和一大发展。微波可以炒、烧、煮、炖、烤、煎、蒸、炸、焖等。只要按照烹调要领去进行操作,就可以快速地烹调出色、香、味俱佳的食品来。

微波烹调效果决定于烹调时间与烹调功率的设定。烹调功率的设定,就是俗语所说的“火候”,是微波烹调中的关键,也是使用微波炉的最大限度所在。初次使用微波炉烹调,最好先选定一种功率进行烹调。以后,逐步参考微波炉菜谱调整功率。在微波炉烹调时,多数是采用高功率,也就是高火力,差异只是在烹饪时间的长短。由于微波炉烹调快速,许多食物仅需几分钟,甚至十几秒钟的时间差异,也会影响烹调效果。因此,控制烹调时间长短,是至关重要的,可参考微波炉菜谱中推荐的时间。



本书重点介绍了微波炉菜肴 700 例,包括肉类、禽蛋类、水产类、蔬菜类、汤类、米饭、面粉类、点心类、豆制品类、酱饮类等九大类。这些微波炉菜谱,基本上是中式菜肴,而且是最适宜于普通家庭选用的普及型常用菜肴。对每道菜的原料、调料及做法都作了详细的介绍,可操作性强。

这些菜谱中,所提出的调料及用量仅供参考。因为,中国各地方的口味是有差异的,爱好也不尽相同,如北方人口味偏咸一点、南方人喜欢清淡一些,有些地方人爱吃甜、有些地方人爱吃辣,真可谓是众口难调。因此,可根据自己的口味爱好,有所调整,不必千篇一律。另外,有些地方人爱吃生一点,有些地方人爱吃熟一点,在烹调时间掌握上,也不要千篇一律。

由于各种型号微波炉的输出功率有所不同,因此,烹调时,也要因地制宜地选择加热时间,不能生搬硬套,要灵活掌握。

一个现代微波烹调的新境界,正等着我们共同去开发。让微波炉这一厨房瑰宝,发出瑰丽的光彩。

乔宗正

2004. 6. 18 南京



目 录

前言	1
----	---

微波炉常识

1. 微波炉是怎样防止微波 泄漏的?	3
2. 怎样选购微波炉?	5
3. 怎样选用微波炉器皿?	7
4. 一次性饭盒能用微波炉 加热吗?	9
5. 怎样放置微波炉?	10
6. 微波炉烹调食品会致 癌吗?	11
7. 使用微波炉有哪些烹调 方法?	12
8. 影响微波炉烹调有哪些 因素?	15
9. 微波炉烹调时要注意什么?	17
10. 怎样用微波炉把菜做好?	20
11. 怎样用微波炉爆发鱼肚?	24
12. 怎样用微波炉爆发海参?	24
13. 怎样用微波炉爆发蹄筋?	25
14. 怎样用微波炉浸发瑶柱?	25
15. 怎样用微波炉浸发虾米?	25
16. 怎样用微波炉浸发冬菇?	26

17. 怎样用微波炉给虾子 去腥?	26
18. 怎样用微波炉给火腿去 咸味?	26
19. 怎样用微波炉预煮粉丝?	26
20. 怎样用微波炉给番茄 去皮?	26
21. 怎样用微波炉爆栗子?	27
22. 怎样用微波炉爆白果?	27
23. 怎样用微波炉炒芝麻和 煮芝麻糊?	27
24. 怎样用微波炉炸腰果?	27
25. 怎样用微波炉预热粉面?	28
26. 怎样用微波炉煮芡汁?	28
27. 怎样用微波炉烤烟肉?	29
28. 怎样用微波炉制作干花及 糖渍花?	29
29. 怎样用微波炉烤面包屑?	29
30. 怎样用微波炉干燥食品?	30



31. 怎样用微波炉熔化食品? 30
32. 用微波炉解冻方便吗? 30
33. 用微波炉解冻食品要注意什么? 32
34. 用微波炉可以杀菌、消毒吗? 33
35. 怎样用微波炉抗击“非典”? 34
36. 为什么冬天怕吃水果? 36
37. 怎样用微波炉热菜? 37
38. 使用微波炉应注意什么? 37
39. 微波炉怎样清洁与保养? 40
40. 微波炉常见故障怎么检查和判断? 41
41. 保险管熔断怎么办? 44
42. 炉门关不上打不开怎么办? 45
43. 磁控管失效怎么办? 45
44. 微波炉不工作怎么办? 46
45. 加热慢怎么办? 46
46. 炉腔内蒸汽无法排出怎么办? 46
47. 定时器失灵怎么办? 47
48. 机内打火怎么办? 47
49. 铃声不响怎么办? 47
50. 炉灯不亮怎么办? 47
51. 微波炉工作,食物不热怎么办? 48
52. 微波泄漏大怎么办? 49
53. 微波炉能加热,转盘不转怎么办? 50
54. 微波炉能工作,炉灯不亮怎么办? 51
55. 微波炉工作几分钟后突然不工作怎么办? 51
56. 微波炉炉灯不亮,转盘不转怎么办? 51
57. 微波炉启动灯亮,风扇不转,转盘不转怎么办? 52
58. 微波炉火力不可调怎么办? 52
59. 微波炉外壳带电怎么办? 53
60. 照明灯亮,但不能加热怎么办? 53
61. 烧烤正常,但无微波加热怎么办? 53
62. 按任何按键无反应怎么办? 54
63. 屏上无显示怎么办? 54
64. 蜂鸣器无响声怎么办? 54
65. 烧考启动即停怎么办? 55
66. 微波炉工作时断时续怎么办? 55
67. 微波炉维修后怎样检查和确认? 55
68. 怎样计算常用食品的烹调



时间?	58
69. 怎样掌握一般蔬菜的烹调	
时间?	60
70. 你知道微波炉火力换算吗?	
.....	62

微波炉食谱

(一) 肉类	67
1. 橙汁排骨	67
2. 百花酿青椒	68
3. 串烧羊肉	68
4. 西芹牛肉卷	69
5. 黑胡椒牛排	69
6. 蛋黄炖肉	70
7. 回锅肉	70
8. 番茄酿肉	70
9. 酸梅排骨	71
10. 鱼香肉丝	71
11. 广式红烧牛肉	71
12. 芥蓝牛肉	72
13. 青椒小牛柳	72
14. 地瓜粉蒸肉	72
15. 洋葱猪排	73
16. 自制肉松	73
17. 炸排骨	73
18. 东坡肉	74
19. 烧羊排	74
20. 油豆腐酿肉	75
21. 咖喱牛肉片	75
22. 糖醋排骨	75
23. 香菇肉丸	76

24. 青椒肉片	76
25. 蚝油牛肉	76
26. 咖喱牛肉	77
27. 中式牛排	77
28. 红烧大排	78
29. 腊肉大蒜	78
30. 蜜汁火腿	78
31. 云白肉	79
32. 沙茶牛肉	79
33. 红烧羊肉	79
34. 莴苣牛肉	79
35. 凤香滑丝	80
36. 滑溜肉丝	80
37. 蒜泥白肉	81
38. 红烧肉	81
39. 豆豉排骨	81
40. 红烧牛腩	81
41. 鸡肉炖肉丸	82
42. 鱼香圆蹄	82
43. 原汁蹄髈	83
44. 咖喱羊肉	83
45. 酱味牛肉	83
46. 咸蛋肉饼	84
47. 粉蒸排骨	84
48. 梅干菜蒸猪肉	84
49. 榨菜蒸牛肉片	85
50. 烤肉串	85
51. 香酥里脊	85
52. 牛肉丸子	86
53. 辣汁牛肉	86
54. 糖醋羊肉	86



55. 滋补羊肉	87	86. 番茄牛肉末	99
56. 家常卤肉	87	87. 番茄烩牛肉	100
57. 笋尖焖肉	88	88. 它似蜜	100
58. 芋头排骨盅	88	89. 铁扒牛柳	101
59. 蚂蚁上树	88	90. 芒果牛肉饼	101
60. 花开富贵	89	91. 干煸牛肉丝	102
61. 芹菜牛肉	89	92. 酸咸菜牛肉丝	102
62. 青椒牛肉	89	93. 吉列猪排	103
63. 古典炖牛肉	90	94. 包心菜卷	103
64. 烧酱肉	90	95. 黄瓜嵌肉	104
65. 排骨酥羹	91	96. 大拼盘叉烧肉	104
66. 青豆牛肉末	91	97. 高升排骨	104
67. 雪菜肉丝	92	98. 瓜肉	105
68. 红烧牛腱肉	92	99. 冬烩腰肺	105
69. 酱烩胗肝	92	100. 红烧猪尾	105
70. 碧绿腰花	93	101. 蛋黄鲜蛤塞肉	106
71. 清炒猪肝	93	102. 波蛋咸牛肉	106
72. 香菇卤大肠	93	103. 汉堡包肉饼	106
73. 黑玫瑰	94	104. 牛仔肉卷	107
74. 韭黄银芽肉丝	94	105. 黑椒牛里脊	107
75. 牛肉串烧	94	106. 茄汁牛排	108
76. 金沙骨	95	107. 地中海熏肉	108
77. 味菜牛柳丝	95	108. 烧酱肉	109
78. 卤蹄膀	95	109. 清炖狮子头	109
79. 红糟爆肉	96	110. 双冬炒绵羊肉丝	110
80. 蚝油金菇卷	96	(二) 禽蛋类	111
81. 咸鱼蒸肉饼	97	1. 蜜汁烤鸡腿	111
82. 蚝油肉片豆腐	97	2. 四珍烤鸡	112
83. 京酱肉丝	98	3. 鸡茸芦笋	112
84. 木须肉	98	4. 鲜茄凤翼	113
85. 苦瓜牛肉	99	5. 酸菜鸭	113



6. 纸包鸡	114	37. 田七炖鸡	124
7. 三鲜干丝	114	38. 何首乌炖鸡	125
8. 葱油鸡	114	39. 红烧鸡	125
9. 红烧鸡腿	115	40. 当归炖乌鸡	125
10. 麻辣子鸡	115	41. 酥鸡腿	126
11. 醉鸡	115	42. 鸡茸粟米羹	126
12. 凤梨鸭片	116	43. 无锡鸭	127
13. 豉油皇乳鸽	116	44. 冬虫夏草炖鸭	127
14. 花生仁鸡丁	116	45. 豆豉烧鸡	127
15. 辣子鸡丁	117	46. 紫萝鸭块	128
16. 凉拌鸭	117	47. 腐乳炒蛋	128
17. 咖喱鸡块	117	48. 粉丝蛋	128
18. 酱爆鸡丁	118	49. 淡菜炖蛋	129
19. 麻辣鸭掌	118	50. 番茄炒蛋	129
20. 香菇鸡	118	51. 豌豆炖蛋	130
21. 酱鸭	119	52. 菊花蛋	130
22. 芋头鸭	119	53. 三色蛋	131
23. 棒棒鸡	119	54. 向日葵蛋	131
24. 火腿蒸鸡	120	55. 黄甫蛋	131
25. 白切鸡	120	56. 椒盐炒蛋	132
26. 烤鸡肉串	120	57. 炒鸭蛋	132
27. 夏威夷烤鸡	121	58. 水波蛋	132
28. 蒜茸烤鸡	121	59. 火腿蛋卷	132
29. 栗子春鸡	121	60. 茶碗蒸蛋	133
30. 香酥烤鸽	122	61. 火腿蒸蛋	133
31. 好味鸡	122	62. 鲜鱼蒸蛋	134
32. 奶油鸡	122	63. 粉丝蛋花	134
33. 糖醋菠萝鸡	123	64. 洋葱煎蛋饼	134
34. 碎米鸡丁	123	65. 咸蛋蒸肉饼	135
35. 红烩鸡翼	124	66. 蟹肉炒蛋	135
36. 香草烧鸡	124	67. 开洋炒蛋	135



- | | | | |
|------------------|-----|-----------------|-----|
| 68. 菠菜烘蛋 | 136 | 99. 青菜鸡肉 | 147 |
| 69. 银鱼炒蛋 | 136 | 100. 三色鸡 | 147 |
| 70. 煮鸡蛋 | 136 | 101. 鸡肉卷 | 148 |
| 71. 牛奶炖蛋 | 136 | 102. 生烤鸡腿 | 148 |
| 72. 什锦炒蛋 | 137 | 103. 鲜栗炖鸭 | 148 |
| 73. 煎蛋 | 137 | 104. 淋香乳鸽 | 149 |
| 74. 虾仁炒蛋 | 137 | 105. 酒炖乳鸽 | 149 |
| 75. 蒸鸡蛋 | 138 | 106. 奶油炒蛋 | 149 |
| 76. 麻油鸡 | 138 | 107. 包谷蒸蛋 | 150 |
| 77. 南乳鸡翼 | 138 | 108. 蛤蜊蒸蛋 | 150 |
| 78. 生煎鸡腿 | 139 | 109. 乳酪蛋卷 | 150 |
| 79. 西芹鸡柳 | 139 | 110. 鸡窝蛋 | 151 |
| 80. 菠萝鸭片 | 140 | (三) 水产类 | 152 |
| 81. 龙穿凤翼 | 140 | 1. 茄汁虾 | 152 |
| 82. 三杯鸡 | 141 | 2. 芙蓉蟹 | 153 |
| 83. 闹鸡 | 141 | 3. 清蒸鱼 | 153 |
| 84. 凤梨鸡杂 | 141 | 4. 红烧鱼 | 154 |
| 85. 黄金全鸡 | 142 | 5. 凤梨墨鱼 | 154 |
| 86. 香酥烤鸽 | 142 | 6. 红烧茄汁草虾 | 155 |
| 87. 蚝油鸡翼 | 143 | 7. 罗宋海鲜 | 155 |
| 88. 椰汁鸡 | 143 | 8. 醉虾 | 155 |
| 89. 川味玉笋鸡丝 | 144 | 9. 蒜茸虾 | 156 |
| 90. 竹筒鸡盅 | 144 | 10. 宫爆对虾 | 156 |
| 91. 太白醉鸡 | 144 | 11. 清蒸虾 | 156 |
| 92. 香橙鸡排 | 144 | 12. 盐水虾 | 156 |
| 93. 百珍油淋鸡 | 145 | 13. 荷叶蒸虾 | 157 |
| 94. 糯米炖鸡 | 145 | 14. 炸虾 | 157 |
| 95. 人参炖鸡 | 146 | 15. 扒大虾 | 157 |
| 96. 冬笋炖鸡 | 146 | 16. 油焖大虾 | 158 |
| 97. 咖喱火鸡 | 146 | 17. 鲜虾烩玉米 | 158 |
| 98. 生仁鸡丁 | 147 | 18. 碧绿虾仁 | 158 |



19. 腰果虾仁	159	50. 清蒸麒麟鱼	169
20. 清炒虾仁	159	51. 蒸海鲜	170
21. 豌豆虾仁	159	52. 富贵基鱼	170
22. 葱姜焗蟹	160	53. 豆豉蒸鱼	170
23. 蟹肉西兰花	160	54. 红烧海参	171
24. 奶油烧螃蟹	161	55. 炖鲫鱼	171
25. 清蒸甲鱼	161	56. 白汁石斑	172
26. 玉兰鲜鱿	161	57. 香葱鲤鱼	172
27. 椒盐鱿鱼	162	58. 麻婆豆腐鱼	172
28. 鱿鱼炒笋片	162	59. 胡椒小黄鱼	173
29. 芹菜鱿鱼	162	60. 姜汁墨鱼	173
30. 清蒸鱿鱼	162	61. 什锦炖鱼头	173
31. 宫爆鱿鱼	163	62. 煎酿辣椒鱼	174
32. 蒜烩鲳鱼	163	63. 火腿生鱼卷	174
33. 清蒸鲳鱼	163	64. 四色蔬烩	175
34. 清炒鳊丝	164	65. 菊花小卷	175
35. 鳊鱼干	164	66. 包必多鱼卷	176
36. 姜葱黄鳊	164	67. 雪菜肉丝酱鱼	176
37. 糖醋鱼	165	68. 炒蛤蜊	176
38. 豆瓣鱼	165	69. 韭菜花炒鱼丸	177
39. 煎鱼	166	70. 清炒带子	177
40. 炸黄鱼	166	71. 川味鱿鱼	177
41. 川味鱼	166	72. 扣虾饼	178
42. 醋熘鱼片	167	73. 玉树兰花	178
43. 五味海鲜	167	74. 西湖式醋鱼	179
44. 沙锅鱼头	167	75. 煎鱼排	179
45. 清蒸鳊鱼	168	76. 清炒虾球	180
46. 红烧带鱼	168	77. 蒜茸蒸中虾	180
47. 清蒸鲟鱼	168	78. 清蒸肉蟹	181
48. 清蒸蛤	169	79. 豆豉生蚝	181
49. 清蒸鳗鱼	169	80. 蚝油鲍脯	181



- | | | | |
|------------------|-----|--------------------|-----|
| 81. 八宝鱼翅 | 182 | 112. 酱鲜鳊鱼 | 192 |
| 82. 炒鲈鱼 | 182 | 113. 糯米炖鲤鱼 | 193 |
| 83. 清炒鱼片 | 183 | 114. 首乌炖鲤鱼 | 193 |
| 84. 味噌划水 | 183 | 115. 花生鲤鱼 | 193 |
| 85. 丁香炒豆干 | 183 | 116. 洋葱炒鳊背 | 194 |
| 86. 青椒鱼丝 | 183 | 117. 酱爆鲢仔鳙 | 194 |
| 87. 龙尾虾仁 | 184 | 118. 鳊王炖瘦肉 | 195 |
| 88. 银芽蛤肉 | 184 | 119. 白菌黄鳝 | 195 |
| 89. 凉拌墨鱼 | 184 | 120. 粉丝鳊片 | 196 |
| 90. 啤酒烧蟹 | 185 | 121. 烧烤旗鱼 | 196 |
| 91. 麻油虱目鱼 | 185 | 122. 奶汁比目鱼 | 196 |
| 92. 极品鲍鱼 | 185 | 123. 黑椒秋刀鱼 | 197 |
| 93. 粉丝煲螃蟹 | 186 | 124. 柠檬白肉鱼 | 197 |
| 94. 香蒸豉汁鱼 | 186 | 125. 烧虾酒 | 198 |
| 95. 纸包龙虾 | 186 | 126. 蘑菇马鲛鱼 | 198 |
| 96. 芦笋虾卷 | 187 | 127. 切菜红炖马友头 | 198 |
| 97. 炸排虾 | 187 | 128. 嫩芽黄鱼丝 | 199 |
| 98. 油煎黄吉 | 188 | 129. 柠檬鱼 | 199 |
| 99. 火腿芝士鱼卷 | 188 | 130. 糖醋鲳鱼 | 199 |
| 100. 铁扒鳊鱼 | 188 | 131. 胡椒鲳鱼 | 200 |
| 101. 串烧扇贝肉 | 188 | 132. 糖醋鲑鱼 | 200 |
| 102. 丁香落地 | 189 | 133. 笋片鲑鱼 | 200 |
| 103. 咖喱海鲜 | 189 | 134. 姜丝墨鱼 | 201 |
| 104. 诱惑鱼饼 | 189 | 135. 白汁石斑鱼 | 201 |
| 105. 法式鳊鱼 | 190 | 136. 辣味海瓜子 | 201 |
| 106. 海鲜醋鱼 | 190 | 137. 螺头一品 | 201 |
| 107. 天麻炖鱼头 | 191 | 138. 川酱带子 | 202 |
| 108. 香芋炖鱼头 | 191 | 139. 香菇鲍鱼 | 202 |
| 109. 八珍鱼头 | 191 | 140. 百花虾仁 | 203 |
| 110. 三丝蒸鳊鱼 | 192 | (四) 蔬菜类 | 204 |
| 111. 蒜头鲫鱼 | 192 | 1. 卷心菜 | 204 |



2. 豆衣菜心	205	33. 油焖茭白	216
3. 罗汉斋	205	34. 炒四季豆	216
4. 火腿冬瓜夹	206	35. 冬笋炒香菇	217
5. 金钩玉米笋	206	36. 香菇炒豆苗	217
6. 苦瓜小鱼干	207	37. 开洋白菜	217
7. 四季豆炒肉丝	207	38. 青椒炒花生	217
8. 芹菜花枝	208	39. 什锦炒木耳	218
9. 榨菜炒肉丝	208	40. 炒三丁	218
10. 高丽菜卷	208	41. 酿番茄	218
11. 酿黄瓜	209	42. 炒双片	219
12. 蘑菇青菜	209	43. 韭黄肉丝	219
13. 清炖木耳香菇	210	44. 青椒塞肉	219
14. 蚝油芥蓝	210	45. 酿苦瓜	219
15. 佛手白菜卷	210	46. 火腿青豆	220
16. 蚝油茄子	211	47. 萝卜球	220
17. 三菇青菜心	211	48. 糖醋包心菜	220
18. 苦瓜酿素肉	211	49. 焖油菜	221
19. 酱汁茄子	212	50. 胡萝卜炒肉丝	221
20. 四丁拌色拉	212	51. 八宝辣酱	221
21. 扒双冬	212	52. 家常豆芽	222
22. 翠玉黄瓜	213	53. 酱醋蒸茄子	222
23. 四色素菜	213	54. 炒莴笋	222
24. 素炒菠菜	214	55. 炒青菜	223
25. 丝瓜炒面筋	214	56. 素三鲜	223
26. 酱烧冬笋	214	57. 鲜菇大烩	223
27. 酸甜白菜	214	58. 川辣黄瓜	224
28. 炒腰果	215	59. 水晶白菜	224
29. 盐水蚕豆	215	60. 百花酿凉瓜	225
30. 炒素	215	61. 雪花马蹄露	225
31. 杂菜烩	215	62. 麻辣茄子	226
32. 奶油胡萝卜	216	63. 麻辣茭白	226



- | | | | |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 64. 粉丝虾米煮萝卜 | 226 | 95. 南瓜盅 | 239 |
| 65. 冬菇菜心 | 227 | 96. 炒什菜 | 239 |
| 66. 腌鲜蘑菇 | 227 | 97. 熏肉炒刀豆 | 239 |
| 67. 辣白菜 | 228 | 98. 什菜酿薯饼 | 240 |
| 68. 家常炆白菜 | 228 | 99. 鱼丝银芽 | 240 |
| 69. 奶油津白 | 228 | 100. 万紫千红 | 240 |
| 70. 鱼香茄子 | 229 | 101. 腊味蒸葱姑饼 | 241 |
| 71. 干煸四季豆 | 229 | 102. 银鱼芥菜 | 241 |
| 72. 凉拌苕苳 | 230 | 103. 发财鲜竹卷 | 241 |
| 73. 上海式炒蚕豆 | 230 | 104. 煎酿三宝 | 242 |
| 74. 虾子鲜菇 | 230 | 105. 迷炒合菜 | 242 |
| 75. 蟹肉扒豆苗 | 231 | 106. 绿笋炒双丝 | 242 |
| 76. 奶油菜花 | 231 | 107. 烤乳酪马铃薯 | 243 |
| 77. 葡汁四宝菜 | 231 | 108. 红烧素三冬 | 243 |
| 78. 蟹肉扒鲜冬菇 | 232 | 109. 色拉凉笋 | 243 |
| 79. 蟹肉扒芥蓝 | 233 | 110. 洋葱马铃薯片 | 244 |
| 80. 蒸莲藕饼 | 233 | 111. 北欧番茄 | 244 |
| 81. 虾子烧豆腐 | 233 | 112. 翠红香 | 244 |
| 82. 冬菇虾米炆节瓜 | 234 | 113. 葱香黄瓜 | 245 |
| 83. 翡翠白玉卷 | 234 | 114. 茄子花 | 245 |
| 84. 干酪汁大蒜 | 235 | 115. 凉拌茄子 | 245 |
| 85. 芝士焗花菜 | 235 | 116. 大蒜黄瓜 | 246 |
| 86. 南乳芥菜 | 235 | 117. 炒小白菜 | 246 |
| 87. 蚝油金菇卷 | 236 | 118. 色拉马铃薯 | 246 |
| 88. 鲜露笋忌廉汁 | 236 | 119. 肉炒马铃薯 | 247 |
| 89. 油香茄子 | 236 | 120. 肉末竹笋 | 247 |
| 90. 干贝玉片 | 237 | 121. 酸菜拌豆芽 | 247 |
| 91. 白菜卷 | 237 | 122. 青椒干丝 | 247 |
| 92. 什锦色拉 | 238 | 123. 青椒盒 | 248 |
| 93. 芝麻金茸 | 238 | 124. 干贝烩菜心 | 248 |
| 94. 香瓜盅 | 238 | 125. 花菜肉片 | 248 |



126. 南瓜色拉	249	26. 海鲜汤	260
127. 红烧烤夫	249	27. 番茄牛肉汤	261
128. 辣味花生	249	28. 西湖牛肉羹	261
129. 银芽洋葱	250	29. 紫菜蛋花汤	261
130. 茄汁熘花枝	250	30. 乡下浓汤	262
(五) 汤类	251	31. 绿豆汤	262
1. 腌瓜鱼汤	251	32. 银耳什锦	262
2. 小鱼干豆腐浓汤	252	33. 青豆泥浓汤	263
3. 杂菜汤	252	34. 丝瓜油条汤	263
4. 豆腐清汤	253	35. 萝卜丝汤	263
5. 萝卜排骨汤	253	36. 雪菜冬瓜汤	263
6. 菠菜汤	254	37. 发菜豆腐汤	264
7. 发菜烩蛤汤	254	38. 海米冬瓜汤	264
8. 香菇鸡汤	255	39. 马铃薯鸡蛋汤	264
9. 三色甜汤	255	40. 赤豆排骨汤	265
10. 排骨冬瓜汤	255	41. 淡菜排骨汤	265
11. 苦瓜排骨汤	255	42. 萝卜猪爪汤	265
12. 番茄豆腐汤	256	43. 金银菜汤	266
13. 酸辣汤	256	44. 黄豆猪蹄汤	266
14. 什锦汤	256	45. 黄瓜肉片汤	266
15. 莲藕排骨汤	256	46. 肉丸豆腐汤	267
16. 五彩鱼丸汤	257	47. 冬菇猪骨汤	267
17. 鲜鱼汤	257	48. 三丝汤	267
18. 鲈鱼汤	258	49. 白菜丸子汤	268
19. 玉米浓汤	258	50. 番茄肉丸汤	268
20. 余鱼汤	258	(六) 米、面、粉类	269
21. 奶油龙虾汤	259	1. 牛蒡瘦肉粥	269
22. 干贝彩球汤	259	2. 海鲜粥	270
23. 燕窝瘦肉汤	259	3. 广东粥	270
24. 扁豆腌肉汤	259	4. 鱼片粥	270
25. 蒜香洋葱汤	260	5. 牛肉滑蛋粥	271