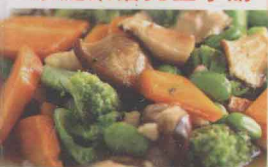


● 家庭菜谱完全手册



炒蒸炖焖

8000例

2000道菜+2000个营养知识+2000个专家提示
+2000个饮食宜忌

策划·编写 犀文圖書

- 全面系统、科学实用、经济实惠
- 烹饪技法、美味佳肴、健康营养



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

营养专家
审读推荐
附赠 DVD

家庭菜谱完全手册

炒蒸炖焖

8000

例

策划·编写 犀文圖書



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

炒蒸炖焖8000例 / 犀文图书编写. — 杭州: 浙江
科学技术出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5341-4384-7

I. ①炒… II. ①犀… III. ①菜谱 IV.

①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第000304号

书 名 炒蒸炖焖8000例
编 写 犀文图书

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85170300-61702
E-mail: wq@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 广州汉鼎印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本 710 × 1000 1/16 印 张 24
字 数 580 000
版 次 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-4384-7 定 价 29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 可随时向印刷厂调换)

责任编辑 刘 丹 赵新宇 李骁睿
责任校对 宋 东 王 群 王巧玲

责任印务 徐忠雷
责任美编 孙 菁

前言

Preface



中国烹调讲究营养搭配均衡，色泽搭配协调，而且擅用佐料，讲究火候，以其色、香、味、形、器、声兼顾的精湛而绝妙的烹饪技艺，使菜肴极富诱人的色泽、芬芳的气味、鲜香的口味、靓丽的造型，加上恰到好处好的器皿搭配，无不使人产生愉悦之感和强烈的食欲，同时也是一种美的享受，一种生活的享受。

本书对炒、蒸、炖、焖的烹调手法作了详细的介绍，并精选了全国各地的炒、蒸、炖、焖菜肴，可谓是南北东西口味兼顾。全书分为四章，分别为炒菜类、蒸菜类、炖菜类、焖菜类，每章又以畜肉类、禽蛋类、水产类、蔬果其他类细分为四个小节，引领家庭主妇、烹饪爱好者用不同的烹调手法玩转同种食材，烹制出色香味美的菜肴。并且将烹调技法以图文并茂的方式，生动形象地传递给读者，便于读者在阅读和操作过程中理解和掌握。另有“专家提示”、“营养师语”、“宜忌”三项附加知识点，让读者全面了解和掌握菜肴的烹饪技巧和营养特点。

无论是颐养天年的老人，还是事业有成的中年人，都可在愉快的烹调中陶冶性情，丰富生活！

编者

2012年2月



目录 Contents



炒

2

畜肉类

回锅肉 | 青瓜肉丁
清烹里脊 | 煎猪肝

3

黄瓜炒猪肝 | 蚂蚁上树
花菜炒咸肉 | 炸酱排骨
炒黄瓜酱 | 黑豆猪肝

4

青蒜炒花肉 | 金针菇炒肚丝
绿豆芽肉丝 | 肉末竹笋
苦瓜肥肠 | 洋葱炒肉丝

5

西芹百合炒腊肉 | 肉丝炒荷兰豆
剁椒炒猪心 | 尖椒肚片
麻仁牛柳 | 茭白炒肉片

6

青椒炒猪肚 | 太极肉丝
豉香青蒜炒猪耳 | 鱼香肉丝
木耳炒肚片 | 陈皮炒猪肝

7

腊味炒茭白 | 杂菜炒猪耳
酸笋荷兰豆炒肉片 | 菠萝咕嚕肉
枸杞子滑溜肉片 | 脆皮猪大肠

8

麻酱腰片 | 香爆肥肠

小炒黄牛肉 | 香辣回锅肉
农家小炒肉 | 腐皮肉卷

9

炒血鸭 | 干炒腰花
香炒麻辣猪耳 | 葱爆猪肉
辣炒脆肚 | 水浒肉

10

九转大肠 | 爆炒腰花
青椒炒猪肝 | 黑椒猪蹄
蛋清炒里脊 | 香炒猪肝

11

芥蓝炒猪肚 | 太仓肉松
家乡牛肉片 | 芥蓝牛肉
麻辣牛肉条 | 红烧牛腩

12

葱爆牛肉 | 香干牛肉丝
白菜炒牛肉 | 三鲜牛筋
黑木耳炒牛肉 | 洋葱牛肉

13

爆牛肉 | 姬菇牛肉
西兰花牛柳 | 苦瓜炒牛肉
兰椒炒牛肉 | 桃仁牛肉



14

湘辣牛筋 | 果仁炒牛扒
孜然牛肉 | 椒爆牛心顶
蚝油甜豆牛肉 | 芹菜牛肉

15

蚝油牛柳 | 番茄烧牛肉
菠萝炒牛肉 | 滑蛋牛肉
椰蓉牛肉 | 豆干丝炒牛肉

16

麻辣牛肉丝 | 蚝油牛肉
爆炸牛肉 | 锦绣牛肉丝
红糟羊肉 | 西芹炒肚条

17

平锅羊肉 | 扛糟羊肉
孜然羊肉 | 芝香羊肉串
榨菜羊肉末 | 清爆羊肚

18

鲜香羊肉 | 榄菜肉碎炒蜜豆
青蒜炒肉丝 | 辣子兔丁
空心菜炒碎肉 | 酱炒牛肉丝

19

长生肉丁 | 鲜香牛肝
爆炒猪肝 | 姜香红烧肉
蒜爆猪心 | 熘腰花

20

宫保肉丁 | 肉丝烧金针
木须肉 | 腊牛肉
麻辣牛肉 | 干煸牛肉丝

21

禽蛋类

琵琶鸡 | 熘炸子鸡
嫩姜炒鸡脯 | 辣子鸡

22

青椒炒鸭掌 | 重庆辣子鸡
花椒鸡丁 | 熘鸡丝

23

碎米鸡丁 | 大千子鸡

姜汁热味鸡 | 红烧卷筒鸡
宫保鸡丁 | 生炒辣椒鸡

24

番茄鸡球 | 鲁式芙蓉鸡片
炒子鸡 | 香糟鸡片
红葱头炒鸭 | 韭黄鸡丝

25

雪菜毛豆鸡丁 | 豆苗鸡片
炒鸡丝蜇头 | 酸辣鸡腿肉
罗定鸡球 | 家乡炒鸭肠

26

锅烧鸭块 | 五香杭椒鸭肫
家烧嫩鸭 | 吮指香辣鸭架
腐皮炒鸡块 | 香馋鸭

27

爆炒气鼓鸭子 | 滑炒鹅片
炒鸭肫 | 香辣鸭舌头
香辣鸭心 | 香酥肥鸭

28

香菇炒鸭肫 | 乡村鸭血
炒鸭肝 | 糖醋炒鸭块
菊花鸭肫 | 葱爆鸭块

29

冬笋黄瓜炒鸭片 | 韭菜鸡蛋
番茄炒鸡蛋 | 鸡蛋焗海蛎子
缠丝鸡饼 | 丝瓜炒蛋

30

脆蛋散 | 炸熘皮蛋



鸡汁红烧萝卜 | 滑炒鸭片
金针菇炒鸡丝 | 桂圆鸡翅

31

咖喱鸡 | 红楼茄子鸡
柠檬鸡脯 | 干煸鸡
菠萝鸡丁 | 客家炒鸡

32

百合丝瓜炒鸡片 | 茶树菇腊鸭脯
炸熘童子鸡 | 生煎鸡
爆炒龙凤腿 | 爆人参鸡片

33

炆糟鸡脯 | 爆炒鸡丝卷
嫩姜熘鸡片 | 板栗烧鸡
左宗棠鸡 | 麻辣子鸡

34

红椒鸡片 | 菜花炒蛋
竹笋炒鸡片 | XO酱碧绿鸭舌

35

水产类

葱酥鲫鱼 | 鲜炒鱼片
花仁鱼排 | 糖醋鳊鱼卷

36

炒大明虾 | 油爆鲜贝
虾仁韭菜 | 面筋烧生蚝

37

彩色虾球 | 葱花炒花蟹
滑蛋虾仁 | 蒜香炒梭蟹
椒盐炒虾 | 鲜虾香芒盏

38

山竹炒虾仁 | 荔枝虾仁
虾米豇豆 | 芹菜炒海蜇
爆炒蛭子 | 麻辣虾仁

39

虾仁豆腐 | 香滑鲈鱼片
炒黑鱼球 | 煎封鲳鱼
松仁百合炒鱼片 | 炒鳊鱼冬笋

40

罗锅鱼片 | 煎糟白鳢
椒盐鱼条 | 鲜菇鱼片
爆炒鳊鱼 | 五柳鱼

41

炒醋鱼块 | 软熘鲈鱼
锅熠银鱼 | 彩熘黄鱼
葱辣鱼 | 广味炒螺

42

香辣麻仁鱼条 | 五彩鱼片
脯酥鱼片 | 芹菜炒鱼松
烹刀鱼 | 木瓜带鱼



43

糖醋鲜鱼 | 快炒鲑片
蒜薹烧蚌肉 | 西芹爆墨鱼片
葱炕草鱼段 | 荷兰豆炒鱼片

44

滑炒鱼丝 | 椒香鳝片
黄瓜姜丝海蜇 | 淡菜炒笋尖
虾仁豆腐小丸子 | 龙鱼炒豆腐

45

芙蓉黄鳝丝 | 豉汁炒蛤蜊
紫苏炒螺 | 虾米炒白菜
滑炒鱼片 | 煎炸凤尾虾

46

韭菜炒银鱼 | 虾米炒蕨菜
杂鱼河虾螺蛳 | 爆炒山坑螺

47

蔬果其他类

蛋黄四季豆 | 干锅茶树菇
珍珠菜花 | 白油冬瓜

48

椒油萝卜丝 | 辣椒芋丝
素炒三鲜 | 西芹百合炒腰果

49

炒白花藕 | 蕨菜炒蘑菇
桃仁莴笋 | 荷包辣椒

50

炒洋葱头 | 红烧萝卜
清炒白菜 | 干酱茭白

51

醋熘白菜 | 西蓝花炒豆腐
茭白炒蚕豆 | 雪菜拌豆干

52

雪菜腰果 | 肉炒蕨菜
蒜蓉豆苗 | 豆酱茭白

53

锡纸烧杂菜 | 冬菜炒荷兰豆
素炒紫椰菜 | 干煸苦瓜青椒

54

三色芦笋 | 香辣土豆块
炒鲜芦笋 | 炒金针

55

红油芹菜 | 香菇苦瓜
香辣绿豆芽 | 芥菜干丝



56

春意盎然 | 三丝炒绿豆芽
甜椒炒丝瓜 | 鱼香苦瓜丝

57

面筋丝瓜 | 素贝烧冬瓜
清炒苦瓜 | 酱烧冬瓜条

58

滑炒豆腐 | 翡翠豆腐
什锦四季豆 | 鲜蘑炒毛豆

59

芋头豆腐 | 香菇烧豆腐
青蒜炒豆腐 | 豆腐干炒蒜薹

60

麻辣豆腐干 | 麻婆豆腐
豉椒豆腐 | 萝卜豆腐丸

61

铁扒豆腐 | 脆熘豆腐
香干烧芹菜 | 挂霜豆腐

62

豆腐干炒青蒜 | 白菜炒豆腐
豆泡烧油菜 | 回锅豆腐

63

全福豆腐 | 丝瓜炒豆腐
五香兰花干 | 芥蓝炒豆腐

64

千层豆腐 | 滑炒虾米豆腐
芹菜炒香菇 | 山野菜炒蘑菇

65

炒双菇 | 香菇苋菜
双菇苦瓜丝 | 香菇扁豆丝

66

蚝油鲜菇 | 冬瓜草菇
香菇板栗 | 炒土豆丝

67

生炒松花 | 香菇炒西蓝花
三色瓠瓜片 | 萝卜干炒毛豆

68

火腿油菜 | 香干炒芹菜
蚝油生菜 | 芹菜叶炒花生

69

鱼香菠菜 | 双冬油面筋
素炒黑白菜 | 素炒三瓜片

70

火腿炒三鲜 | 香菜笋干
茭白炒面筋 | 麻辣冬瓜

71

桃香韭菜 | 板栗烧菜心
酸辣莴笋 | 手撕包菜

72

油辣冬笋尖 | 丝瓜干贝
椒油菜心 | 扒双冬

73

银耳炒芹菜 | 五色炒玉米
银丝菠菜 | 松仁茄花

74

地三鲜 | 虎皮尖椒
酸菜藕片 | 清淡西瓜皮

75

香辣金针菇 | 麻辣笋块
糟香三丝 | 葱油炒黄豆芽

76

银芽贡菜 | 双菇凉瓜丝
干酱高笋 | 生煸荷兰豆



蒸

78

畜肉类

豆豉辣酱蒸里脊 | 南瓜蒸肉
清蒸酥肉 | 枸杞子蒸猪肝

79

霉干菜蒸五花肉 | 腊肉蒸香芋丝
香菇糯米粉蒸排骨 | 酸菜蒸肉
黄花菜蒸腰花 | 梅子蒸排骨

80

腐乳排骨 | 霸王全肘片
烧蒸扣肉 | 荷叶猪肉饼
凤眼猪肝 | 酱汁肘子

81

香甜蒸排骨 | 腊味合蒸
珍宝干张肉 | 扒五花肉
卷筒粉蒸肉 | 番茄酿肉



82

荷叶粉蒸肉 | 粉蒸排骨藕
咸蛋蒸肉饼 | 红烧肉蒸南瓜
干切咸肉 | 茶树菇蒸牛肉

83

冬菜蒸牛肉 | 小笼粉蒸牛肉
辣蒸牛肉萝卜丝 | 五更牛腩
酸辣蒸羊肉 | 蒸羊腰

84

酱椒蒸猪蹄 | 珍珠丸子
蒸土豆腊肉片 | 川菜粉蒸牛肉
清蒸排骨 | 枸杞子蒸猪肝

85

青豆粉蒸肉 | 冬菇鲜虾蒸肉饼
魔芋肚片 | 咸鱼蒸肉饼
荷香蒸腊肉 | 菠菜蒸饺

86

肉豆腐糕 | 鼓椒蒸腊肉
和味靓猪肠 | 胡椒肥牛卷
烧汁蒸猪肚 | 黑椒牛仔骨

87

沙爹金钱肚 | 香辣牛心顶
姜葱牛百叶 | 荷香陈皮骨
广东生肉包 | 腐竹牛肉球

88

青豆牛肉卖 | 金粟叉烧肠
蚝皇叉烧包 | 豉汁蒸排骨
青豆牛肉球 | 猪肉节瓜环



89

咖喱牛蹄筋 | 牛肉凉瓜环
发财就手 | 粉蒸羊肉
三色蒸肉饼 | 干贝梅菜蒸肉饼

90

香芋蒸香肠 | 酿荷叶肉
黄花蒸肉饼 | 鹌鹑蒸肉饼
豆豉蒸牛柳 | 马鞭草蒸猪肝

91

香芒蒸肉饼 | 清蒸狮子头
豉汁蒸牛肉 | 金瓜蒸花腩
冬菜蒸花腩 | 百合蒸花肉

92

苏式蒸肉面 | 豇豆蒸面
冻土豆猪肉面条 | 蒸面条
红扣牛筋 | 姜醋猪蹄蛋

93

禽蛋类

冬菇蒸母鸡 | 腊味蒸滑鸡
南乳鸡翅 | 红松鸡腿

94

祁红子鸡 | 江南百花鸡
四色芙蓉蛋 | 双色蒸鸡蛋

95

生蒸太极鸡 | 八宝葫芦鸡
园林香液鸡 | 碧绿上汤鸡
金鸡晓唱 | 酸辣凤爪

96

莲香脱骨鸡 | 蒸香酥鸡
火腿穿鸡翅 | 广州文昌鸡
茄汁烹鸡腿 | 蒜香鸡

97

富贵鸡 | 鸳鸯鸡片
五元全鸡 | 龙马童子鸡
徽州蒸鸡 | 腐乳鸡

98

荷叶熏鸡 | 西瓜鸡
辣人参鸡 | 福山烧小鸡
黄精蒸鸡 | 蘑菇鸡



99

谷精夜明砂蒸鸡肝 | 米粉蒸凤爪
白兰地鸡腿 | 金华玉树鸡
清蒸炉鸭 | 葱油蒸鸭

100

岭南酥鸭 | 烧桂圆鸭肝
宜良蒸鸭 | 笋花红梅光鸭
淡菜蒸鸭块 | 杭州酱鸭

101

脱骨酥鸭 | 冬瓜鸭卷
荷香蒸鸭 | 盐水肫花
樟茶鸭 | 啤酒蒸鸭

102

鸡皮烧鸭掌 | 三鲜鸭掌
鱼香蒸蛋 | 锦绣蒸蛋
西洋参鸭心 | 花椒清蒸鸡



103

清蒸红汤鸡翅 | 扣蒸酥鸡
田七蒸鸡 | 土豆蒸鸡块
鸿运蒸鸡 | 粉蒸鸡块

104

竹排糯香鸡翅 | 圆笼粉蒸鹅
翡翠鹅肉卷 | 西洋参蒸乳鸽
腊鸭蒸清远鸡 | 梅子蒸肥鹅

105

清蒸鹅掌 | 金针菇蒸鸡腿
蜜枣蒸乌鸡 | 软酥凤爪
粉蒸鸡翅 | 瓜盅粉蒸鸡

106

香芋蒸鹅 | 当归蒸鹌鹑
蒸滑鸡 | 鲜蘑蒸土鸡
荷叶粉蒸鸡腿 | 竹笋蒸鸡条

107

金银蛋饺 | 鱼片蒸蛋
南乳甑鹅 | 粉蒸韭菜包鸡蛋
腊肠蒸鸡 | 粉蒸鸽

108

豉汁虾米蒸蛋 | 蒸小鸡
粉蒸鸭子 | 五子蒸鸡
三菌蒸乌鸡 | 凤凰烧鸭扎

109

四宝滑鸡扎 | 菇香鸡中宝
蚝皇凤爪 | 豉汁蒸掌翼
泰汁蒸鸭舌 | 咸蛋蒸丝瓜

110

荷香蒸鸭块 | 冬菇蒸鹌鹑
香菇蒸嫩鸡 | 冬菜蒸土鸡
黄花菜木耳蒸鸡 | 豆蔻蒸乌鸡

111

蜂蜜蒸鸡肝 | 三色芙蓉蛋
姜汁蒸土鸡 | 糯米蒸鸡翅
粉蒸蛋脯 | 白云香橙

112

土豆南瓜蒸皮蛋 | 冬菇蒸滑鸡
清蒸鸡中翅 | 牛奶芙蓉蛋

113

水产类

清蒸武昌鱼 | 芙蓉鲫鱼
剁椒蒸鱼头 | 豆辣蒸鱼

114

冬菜蒸鳊鱼 | 三丝蒸白鳝
鱼蓉莲藕柱 | 香煎虾米肠

115

清蒸鲈鱼 | 冬菇杞子蒸甲鱼
清蒸黄花鱼 | 蒸鳊鱼
榨菜蒸鲈鱼 | 茄子蒸鱼片

116

豆豉蒸鱼 | 柳王鱼
清蒸虾 | 蒸蒜香大虾
花雕蒸蟹 | 青蟹蒸蛋

117

清蒸青蟹 | 人参蒸鲫鱼
清蒸带鱼 | 朝天椒豆豉蒸鱼
榨菜肉末蒸鱼 | 梅菜腊味蒸带鱼



118

清蒸花鲢鱼头 | 煎蒸带鱼块
香菇木耳蒸鲑鱼 | 枸杞香菇蒸白鳝
榨菜蒸白鳝 | 荷叶粉蒸钳鱼

119

健胃开边虾 | 清蒸醉虾
莲蓬虾茸 | 鱼茸蒸豆腐
清蒸罗非鱼 | 清蒸鲫鱼

120

粉蒸草鱼头 | 粉蒸泥鳅
粉丝蒸牡蛎 | 扣蒸干贝
白菜水晶饺 | 豉汁蒸盘龙鳝

121

砂蔻蒸鱼 | 赤豆蒸鲤鱼
虾仁烧麦 | 新法蒸鳊鱼
潮州蒸鱼 | 蒸鱼豆花

122

咸鱼蒸茄子 | 秋水芙蓉
苦中作乐 | 金腿鲫鱼
梅菜蒸鱼尾 | 翠竹粉蒸鱼

123

平锅罗非鱼 | 豉汁蒸鱼头
清蒸立鱼 | 咸鱼蒸豆腐
鱼片蒸豆腐 | 弯梳鲜虾饺

124

咖喱鲜鱿 | 鲜虾菠菜饺
百合吊筒仔 | 榨菜蒸鱼头
鲜虾烧卖皇 | 冬菜蒸鲈鱼

125

鲜虾荷叶饭 | 韭黄鲜虾肠
市桥白卖 | 蟹子小笼包
清蒸鳊鱼 | 豉汁蒸鲢鱼球

126

多彩蒸草鱼 | 银丝蒸鱼头
剁椒蒸九肚 | 金针菇蒸鱼块
沙滩鲈鱼 | 剁椒鱼腩

127

豆腐蒸扇贝 | 富贵开屏鱼
豉汁蒸蛤蜊 | 玉树鱿鱼卷
清蒸蟹柳 | 粉丝蒸大虾

128

豉汁蒸鱼片 | 银鱼蒸粉藕
木耳蒸鳊鱼 | 粉蒸鲫鱼块
银丝蒸花蟹 | 黄花菜蒸虾仁

129

蒸酿草鱼 | 清蒸鱼丸
蒜香蒸大虾 | 豉汁蒸黄骨鱼
黑木耳蒸鳊鱼 | 金菇蒸鱼块



130

白芷蒸鱼头 | 清蒸白鳢
刘家蒸鲈鱼 | 蒸酿柴把鱼
粉蒸草鱼块 | 蒜头鳊鱼

131

蔬果其他类

剁椒蒸香干 | 湘味蒸丝瓜
红袍莲子 | 蒜茸蒸茄子

132

干贝香菇蒸豆腐 | 特色麻蓉包
玉子酿黄瓜 | 玉扣罗汉斋

133

玉米粉蒸甘薯叶 | 粉蒸荷兰豆
腊味萝卜糕 | 粉蒸四季豆
双枣元菜 | 豆沙晶饼

134

香蕉土豆泥 | 港式紫菜卷
干贝灌汤饺 | 五香芋丝饼
香酿香菇 | 麒麟杏鲍菇

135

粉蒸芹菜叶 | 如意白菜卷
清蒸冬瓜球 | 河南粉蒸菜
流汁金沙包 | 凤凰百花球



136

蜜汁酿藕 | 剁椒蒸香芋
霉干菜蒸苦瓜 | 粉蒸胡萝卜丝
香芋西米羹 | 翠绿鲜贝饺

137

粉蒸苋菜 | 辣蒸茄子
蒸瓤茄子 | 粉蒸芋头
香滑南瓜糕 | 蕉叶糯米棵



138

蒜蓉蒸丝瓜 | 五元蒸南瓜
南瓜羹 | 百合蒸南瓜
鸡油马拉糕 | 淮山叉烧扎

139

蒸酿豆腐 | 特色水豆腐
小白菜豆腐丸 | 酸辣汁蒸豆腐干
水晶蛋挞 | 原味粟米糕

140

银耳蜜柑汤 | 金菇腐皮卷
潮州粉果 | 钵仔萝卜糕
香芋糯米卷 | 七彩水晶包

141

川贝雪梨汤 | 冰糖银耳莲子汤
清蒸豆腐圆 | 彩色豆腐
香芋烧卖 | 海皇萝卜饺

142

玫瑰南瓜盅 | 银耳莲子羹
八宝瓤梨 | 蒜蓉豆豉蒸丝瓜
苦瓜盏 | 佛手白菜

143

鸡汁萝卜 | 百花酿苦瓜
千张卷三丝 | 清蒸南瓜
开胃茄子 | 三丝冬瓜卷

144

火腿扣白玉 | 黄金酿白玉
蒸三丝 | 明珠油豆腐
奶香番茄 | 帝王豆腐

145

青椒酿素肉 | 芥蓝炒白玉
辣蒸茄子 | 四宝豆腐
金银蒜蒸丝瓜 | 火腿蒸土豆

146

糯香蒸黑枣 | 多宝蒸土豆
蓝花蒸百合 | 奶香酿芒果
酿小白菜 | 雪里藏宝

147

三色酿大芥菜 | 丰收硕果
咸香蒸豆腐 | 蒸糟鱼
三色蒸豆腐 | 芙蓉蒸豆腐

148

蔬菜米粉糊 | 芙蓉蒸豆腐
冬瓜多宝瓜盅 | 虾扣鸳鸯萝卜
香菇麒麟瓜 | 椰汁丝瓜条

149

蒜香蒸茄子 | 芙蓉菠菜饺
菜干扣紫茄 | 珍宝东瀛豆腐
银丝扣土豆饼 | 玉枕白菜



150

布袋罗汉斋 | 骨汁扣香菇
金针菇玉米饺 | 泰式绿豆芽
芹菜蒸三丝 | 碎米蒸茄瓜



151

一品竹笙素卷 | 番茄拌腐竹
蜜汁扣南瓜 | 冰镇橙汁糕
家乡蒸芋丝 | 鱼馅酿腐皮

152

烧汁酿鲍菇 | 鲍汁酿鸡腿菇
鲜橙西米果 | 干蒸烧卖
XO酱萝卜糕 | 鲜淮玉米糕

153

马蹄糕 | 金瓜扣百合
白玉扣莲仁 | 特色马蹄爽
乳燕闹竹林 | 珍珠酿胡萝卜

154

蓝花酿百合 | 红日东升
七彩官燕 | 什锦酿苹果



炖

156

畜肉类

清炖狮子头 | 扒方肉
冰糖扒蹄 | 花生猪蹄

157

天麻炖猪脑 | 山药牛奶炖瘦肉
茶树菇烧肉 | 火踵蹄膀
东坡肘子 | 猪肉炖粉条

158

炖猪蹄 | 龙骨煲老藕
麻辣猪血 | 酥牛肉
冬瓜炖牛肉 | 清炖牛肉

159

牛肉冻 | 香芋牛肉煲
牛腩莲藕 | 海带炖牛尾
酱牛肉 | 啤酒烧牛肉

160

盐水牛肉 | 清炖羊排
枸杞炖羊脑 | 肉末番茄豆腐
肉片丝瓜汤 | 白菜胆金针炖猪肺

161

萝卜炖羊肉 | 清炖羊肉
鱼羊炖时蔬 | 当归羊肉羹
奶肉山药羹 | 玉竹核桃羊肉



162

金荞麦瘦肉炖汤 | 苦瓜木棉牛肉汤
薏米猪大肠汤 | 山药生地羊肉汤
芡实猪肉汤 | 生地猪肺汤

163

阿胶牛肉汤 | 生地莲藕瘦肉汤
夏枯草瘦肉汤 | 葛根豆瘦肉汤
白果红枣牛肉汤 | 天香瘦肉汤

164

牛肉菜花汤 | 白贝冬瓜排骨汤
健脾板栗汤 | 绿豆萝卜炖排骨
核桃茯苓瘦肉汤 | 排骨冬瓜汤

165

薏仁马蹄猪肉汤 | 薏米淮山排骨汤
麦冬阿胶羊肺汤 | 丝瓜猪蹄汤
姜汁杏仁猪肺汤 | 沙玉猪肺汤

166

冬荷瘦肉汤 | 淮山沙参百合炖猪肺
五味人参猪脑汤 | 黄芪当归炖猪脑
当归天麻羊脑汤 | 阿胶瘦肉汤

167

西洋参燕窝瘦肉汤 | 冬虫草淮山瘦肉汤
清炖牛腩面 | 木瓜排骨汤
珍珠汤 | 白菜丸子汤

168

莲藕炖排骨 | 黄豆炖生肠
玉米炖大骨 | 萝卜炖牛腩
酸菜炖大肠 | 大骨炖萝卜

169

苦瓜炖猪蹄 | 葛根炖大骨
雪梨炖瘦肉 | 何首乌土豆炖猪蹄
海底椰玉竹炖脊骨 | 家常狗肉

170

淮山炖猪胰 | 薏米桂圆炖脊骨
萝卜陈皮炖羊肉 | 黄芪板栗炖牛肉
天门冬炖猪肉 | 骨碎补煲猪腰



171

无花果炖猪蹄 | 姜醋炖牛肚
蛤蚧虫草炖瘦肉 | 白果炖猪肺
莲子薏米炖猪肺 | 小茴香芝麻牛肉汤



172

珍珠炖猪尾 | 天麻炖骨髓
萝菔炖牛肉 | 茶树菇炖龙骨
杜仲炖羊肉 | 归芪南瓜炖牛肉

173

淡菜红枣炖兔肉 | 白果苦瓜炖猪肚
当归眉豆炖猪尾 | 人参芡实羊肉汤
天冬炖牛筋 | 黄豆炖双肉

174

红枣花生炖猪蹄 | 湘莲苡蓉炖大骨
胡椒大骨炖猪脑 | 茴香炖狗肉
大补炖羊肉 | 冬瓜红枣炖龙骨

175

墨鱼麦冬炖小肚 | 板栗瘦肉炖猪腰
人参当归炖羊肉 | 鲜人参炖寸排
天麻炖猪蹄 | 莲芡炖猪肚

176

花生茴香炖牛肉 | 银耳枸杞炖瘦肉
白果墨鱼炖猪肚 | 田七枸杞炖羊肉
猪肝菠菜汤 | 丝瓜豆腐猪蹄汤

177

禽蛋类

神仙鸭子 | 芥末鸭掌
鸡血藤炖鸡蛋 | 川芎炖鸡蛋

178

沙参双蛋 | 银耳炖鹌鹑蛋
西洋参炖鸭心 | 紫菜蛋花汤

179

熟地首乌兔肉汤 | 虫草熟地老鸭汤
鸭心炖莲子 | 雪花鸡汤
菠萝鸡片汤 | 白果莲肉炖乌鸡

180

四物炖乌鸡 | 姜归母鸡羹
参麦黑枣乌鸡汤 | 豆蔻草果炖乌鸡
桑枝丹参鸡肉汤 | 虫草麦冬老鸭汤

181

椰盅鸡球汤 | 酸菜炖烤鸭
菊花鸡肉汤 | 赤豆苹果鸭
阿胶鹿茸鸡汤 | 白鸽醒脑汤

182

山药枸杞子乌鸡汤 | 西洋参田七鸡汤
枸杞子黄芪乳鸽汤 | 党参北芪鹌鹑汤
玄参地乌鸡汤 | 黑枣炖乌鸡

183

鲜奶乌鸡汤 | 枸杞鹿茸乌鸡汤
马蹄鸡蛋柑橘汤 | 梅干莲子蛋花汤
参芪乌鸡汤 | 淮山枸杞乌鸡汤

184

首乌乌鸡汤 | 桑葚乌鸡汤
西洋参水鸭汤 | 百合马蹄乌鸡汤
莲子菊蛋糖水 | 醋椒鸭架汤



185

白果腐竹土鸡汤 | 玉米炖老鸭汤
当归黄芪鸭汤 | 豆泡鸭块
豆花冒鹅肠 | 鸽蛋豆腐白菜

186

葱油鸡 | 浓香酱油鸡
白切鸡 | 坛烧肥鸡
炖白汁鸡 | 浓香鸡块

187

绍兴鸡 | 饴糖鸡
清炖鸡酥 | 古井醉鸡
雪冬山鸡 | 石耳炖鸡

188

香炖子鸡 | 口水鸡
重庆烧鸡公 | 小鸡炖土豆
黄精海参炖乳鸽 | 鸡肝炖莲子

189

葱姜炖鸡块 | 姜丝酸菜鸭
干烧芋艿鸭 | 姜母鸭
黄流老鸭 | 清汤鸭掌

190

笋干老鸭煲 | 葱卤鸭肝
三河酥鸭 | 陈皮油菜大鸭煲
卤鸭掌翅 | 六安酱鸭

191

陈皮芋头鸭 | 盐水鸭肝
菊花鸭肫 | 鸭肉冬粉
麻辣鸭翅 | 竹笋烧鸭

192

五圆炖鹌鹑蛋 | 杏仁炖鸭块
眉豆炖鸡翅 | 冬瓜炖水鸭
淮圆党参炖鸡爪 | 百合莲藕炖母鸡

193

柚子杏仁炖乌鸡 | 四果炖鸡
大煮干丝 | 银耳蜜枣炖鹌鹑蛋
红枣炖乌鸡 | 白果莲子炖乌鸡

194

虫草洋参炖乌鸡 | 淮杞炖鸡
川贝炖鹌鹑 | 川贝桂圆炖土鸡
白果鸭梨炖鹌鹑 | 肉桂茴香炖鸽肉

195

老椰子炖乌鸡 | 川贝苹果炖土鸡
杏仁黄精炖土鸡 | 玉竹南杏炖鹌鹑
黄花菜炖乌鸡 | 淮山乌鸡汤



196

人参炖鸡爪 | 当归炖鸡腿
白果黄芪炖母鸡 | 燕窝椰子炖母鸡
桃仁人参炖鹌鹑 | 高丽参田七鸡汤

197

猴头菇炖鸡 | 杞红炖乳鸽
罗汉果杏仁炖鸡翅 | 芡实萝卜炖老鸭
鲜人参炖鹌鹑 | 党参枸杞炖家鸽

198

鹅肉补阴汤 | 党参莲子鸭肫汤
红枣胡椒老鸡汤 | 香附高良姜鸡汤

199

水产类

苹果核桃鲫鱼汤 | 豆芽蛤蜊瓜皮汤
煎炖鲜鲈鱼 | 参归鲈鱼汤

200

首乌核桃鱼头汤 | 甲鱼汤
玉米汁鲫鱼汤 | 灯心草煲鲫鱼