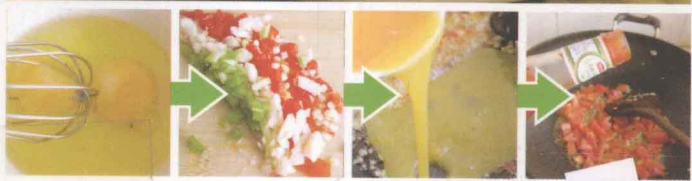


简单

家常菜 图分步解



超人气美食博主 烹饪秘籍大公开
一步一图 烹饪步骤逐一展示
原来制作美食可以如此简单！

吃不厌的经典美食
心实用的『戏戏叮咛』
细致清晰的分步图解

随书附赠
电子菜谱书
光盘

覃彦莉 编著

厨房

家常菜

图分步解

随书附赠
电子菜谱书
光盘

覃彦莉 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

简易家常菜分步图解 / 覃彦莉编著. —北京:
中国轻工业出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5019-8544-9

I. ①简… II. ①覃… III. ①家常菜肴-菜谱-图解
IV. ①TS972.12-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第238716号

责任编辑: 张 弘

策划编辑: 张 弘

责任终审: 张乃柬

封面设计: 伍毓泉 王超男

责任监印: 马金路

版式设计: 长春茗尊平面设计

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012年1月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14

字 数: 220千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8544-9 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

111190S1X101ZBW

前言

近几年来，随着生活水平的提高，人们的观念也在转变：入厨烧菜做饭不再是一件苦差。电视中的美食栏目里经常可以看到一位打扮入时的时尚美女像变魔术一样，轻声细语之间就变出一道活色生香的菜品。入厨做菜可以如此潇洒，顿时成了型格俱全的潮流，有时更是性感的事。

但是，看着别人在厨房中舞锅弄铲、轻松有趣，一到自己动手，大部分的人宁可自认嘴馋手懒，都不愿意真正有意识地把入厨当成一件乐事。除了以懒为借口外，更多人是因为怕。怕什么呢？害怕失败，害怕做出来的菜不好吃，更是害怕看似简单实际却复杂的过程。例如只是一道很简单的番茄炒蛋，就有不少人问过我以下问题：①鸡蛋用常温的好还是用冰箱里冷藏过的好？②鸡蛋从冰箱里拿出来要不要放上几分钟等它回温？③磕鸡蛋时怎么才可以不弄脏手？④番茄要洗几次？⑤番茄的皮要不要剥掉？⑥番茄切丁，丁又是多大？⑦炒蛋的时候要放多少油？⑧盐要几时才合适？⑨番茄又要怎么加到鸡蛋去？⑩炒出的番茄有点酸怎么办？诸如此类的问题，令我不禁瞠目结舌，老实说，我还真是从来没想到一道菜里居然有如此多疑问！还有更多更刁钻的问题，导致了很多人还没开始动手就已经产生内心恐惧，所以始终未能向厨房迈出积极的一步。

其实，入厨做菜又不是上堂考试，不必有那么多疑虑，抱着尝试的态度就可以了。正所谓“乱拳打死老师傅”，不懂规矩有不懂规矩的好处，要想每天摆在面前的一日三餐都有变化，唯有动动脑筋多试几次，反正最差的结果不过就是不好吃，最坏的后果顶多就是吃坏了肚子。一旦放开了束缚，凭着个人的胆识与直觉，多试几次，入厨做菜就会变得越来越简单，看着来自东西南北的食材经过东拼西凑南北混搭，实验成功既满足了自己，有时更可以宠爱家人，何乐而不为？

奉劝大家回归厨房不是这本书的目的，而是很多人这样认为：亲眼看一次别人示范要比自己鲁莽做一次事半功倍，当鼓起勇气入厨的时候，手中能有一本用料、过程、步骤都明确的菜谱，即使是第一次下厨也不会手忙脚乱了。所以，本书精心挑选了200道简单易做又好吃的家常菜，用超过1200张详细步骤图，巨细无遗地记录了每一道菜的每一个步骤和贴心的“戏戏叮咛”，把我那视如珍宝、宠爱家人的厨艺秘笈，一五一十从头到尾地给您从实招了。

乐享过程，滋味说明一切！

覃彦莉



作者简介：



覃彦莉，现居南宁，曾在南宁某报社担任时尚生活类记者、编辑，边写边拍边吃，不知不觉就上了瘾，辞职归家以弄厨为乐，期望生活也变得好味、健康与有趣。以“戏戏”为名（故本书中所有叮咛文字皆称作“戏戏叮咛”），活跃于新浪博客，几年下来积攒了近600道美食美文，更是被广大网友喜爱，闲来为时尚杂志报刊撰写美食、情感专栏，在电台担任嘉宾主持，爱好摄影、旅行，爱听音乐、看闲书、品香茗，开始乐享生活。博客：<http://blog.sina.com.cn/lyjdx>

博客里做得一手好菜的大有人在，而戏戏右手做菜，左手撰文，叙事写物，谈情说理，文笔挺秀，令人刮目相看。

——新浪食神

我眼里的戏戏，爱生活、爱家、爱老公、爱厨房、爱餐具、爱美味。因为有爱，那些在别人眼里普通且平凡的食材总能在戏戏的巧手妙心下创意出无限的惊喜。

——FM97.0广西人民广播电台经济台《消费新主张》节目主持人李正

认识戏戏，是喜欢她爽朗的性格——直率。细细品味她是因为那带着美味的图像和文字——好看好吃。家常菜好吃，常做，但是家家百味。让我们走入戏戏的世界，品那让我们最留恋的记忆味道。

——薇薇小厨主编：高瑞珊

厨房里的幸福，总是不好与外人说，因为看起来油烟缭绕，蛮辛苦的，但端出的一盘盘菜里满含的幸福的味道，却是每一个品尝的人都能体会得到的。戏戏对于老鱼的爱也是通过这一道道美食让大家全都看在眼里了。肯用了这样的心思一道道地准备家宴、拍美食、写文字的



女子，这世上有多少人要羡慕娶了才女媳妇儿的老鱼哟！

——新浪美食名博：潇潇

是在博客上认识戏戏的，去年才得以见过真人版的戏戏，网上网下的戏戏跟我想象的没有太大差距。她是个爱生活的小女子，懂得用美味套住老公的胃，懂得用镜头捕捉生活的美，徘徊在她的博客上，你会觉得生活原来可以这样小资而甜蜜……

——新浪草根名博：自由主妇

戏戏，温婉可人又多才多艺的南方小女子，教你如何用心、用情烹制出美味、温馨的家常菜！

——蜂厨：老方

戏戏，是那个博客里有着随性的文字，天马行空却无比理性的女子，喜欢她的文字，带着灵性，更喜欢她的菜，那种带着创意、带着小惊喜的美食，这样一个冰雪聪明的女子注定会快乐，会幸福。她的文字值得一读。

——时尚美食设计师：食尚小米

戏戏的菜不仅色香味俱全，还投射出浓郁的生活情趣和雅致的美感，让人看到她的细腻精巧以及对生活的爱。您不仅能学到好吃好看的菜肴，还会被用菜肴书写的生活所深深打动。

——新浪美食名博：大菜

戏戏的美食文字，有着和她年龄完全不符的成熟和深刻，甚至辛辣，让人叹服不已；偶尔流露的小女儿心态亦让人莞尔，让人心生欢喜。看她顺手拈来地做菜煲汤，想象其中的美妙滋味，更会让人有立刻下厨的冲动。

——新浪美食名博：留美坐家



Contents

PART/01

素菜类

010	桂花秋梨酿苦瓜
011	黄瓜银耳羹
012	剁椒粉丝蒸丝瓜
013	XO酱蒸丝瓜
014	咸蛋黄焗南瓜
015	百合蒸南瓜
016	五彩奶香南瓜
017	沙巴翁焗木瓜
018	金汤西蓝花
020	蒜蓉银耳西蓝花
021	腊八豆蒸茄子
022	芝士五彩茄
023	话梅番茄
024	番茄红烩菜花
026	素拌三丝
027	鲜汁浸萝卜
028	香草辣薯条
029	蚝油西葫芦
030	芳香草莓酱
031	鲍汁浸竹荪芦笋
032	陈醋花生
033	花生油麦菜
034	微波糖霜花生
035	水煮毛豆
036	照烧藕条
037	香橙红油浸藕
038	玫瑰蜜香绿豆酿藕
039	腐乳薯叶
040	栗香娃娃菜
041	XO酱煎杏鲍菇
042	干锅迷香菇
043	凉拌金针菇
044	白灼菜心

045	铁锅手撕包菜
046	西芹炒木耳
048	蓝莓山药泥
049	香煎水豆腐
050	黄金蒜蒸菠菜
051	橘皮白菜墩
052	上汤水东芥菜
053	豉香通心菜梗
054	韭香蟹棒卷

PART/02

鸡鸭类

056	麻辣鸡丝拌豆苗
057	辣椒面蒸鸡腿
058	蟹味鸡
059	双色鸡腿卷
060	茶香卤鸡腿
061	豆酱烧鸡棒槌
062	泰式炸鸡扒
064	红糟蜜瓜鸡
065	蚝油鸡扒蒸丝瓜
066	菠萝咕咾鸡丁
067	白切椒麻鸡
068	鸡肉糯米卷
069	泡菜鸡饼
070	咖喱鸡块
071	紫薯鸡丁
072	鲍鱼鸡汤
073	花蛤鸡汤
074	荔枝苦瓜鸡汤
076	茭白啫啫鸡煲
077	红豆乌鸡汤
078	柱侯金瓜鸡
079	粉蒸鸡
080	茶树菇焖鸡

目录



081	沙姜鸡	115	霜降红袍小排
082	花雕参鸡汤	116	红豆糯米骨
083	祖母竹筒鸡	117	黑椒豉汁排骨
084	支竹凤爪煲	118	啫啫排骨煲
085	凤爪花生汤	119	柠香蒸炸排
086	当归洋参凤爪	120	蒜香烤排骨
087	椰香鸡	121	红花南瓜排骨浓汤
088	香糟鸡翅	122	蔗香红烧肉
089	苹果脱骨翅	123	咸鱼五花煲
090	红酒鸡翅	124	小米南瓜蒸肉
091	板栗烧鸡翅	125	秘制肥叉烧
092	荷香糯米鸡翅	126	铁锅独蒜烧肉
093	酒酿鸡翅	128	酸甜咕咾肉
094	香菜豉汁蒸鸡胗	129	酱瓜蒸肉丸
095	泡椒鸡杂	130	桂花狮子头
096	核桃蛋奶蒸	131	青蒜炒肉
097	剁椒番茄炒蛋	132	迷你黄瓜肉卷
098	鱼香盖蛋	133	麻香肉皮冻
099	邕城柠檬鸭	134	自制粤式腊肠
100	油淋紫苏鸭	136	培根土豆夹
102	洋菜水鸭汤	137	腊香芋头煲
103	黄豆蒸土鸭	138	腊肉炒苦瓜
104	腊鸭萝卜汤	139	火腿蒸茶树菇
105	橙皮蜜汁烤鸭腿	140	脱骨冻猪蹄
106	腊鸭炒芥蓝	141	黄豆炖猪蹄
107	孜然鸭心	142	肉骨茶
108	盐水鸭肝	143	金针猪尾煲
	PART/03	144	双椒炒猪舌
	畜肉类	145	粉肠木耳煲
		146	家常肥肠粉丝
110	雷公根肉末汤	147	酸菜炒猪肚
111	猪肉脯	148	卤煮猪肚
112	茭白酿肉	149	酸辣红油拌脆耳
113	奶香焗薯仔	150	爆炒猪腰
114	蛋黄肉蒸丝瓜盅	151	越式牛肉汤
		152	红汁浸牛腱

- 153 杨桃牛腩汤
154 蒜薹辣炒牛肉
155 回锅粉蒸牛肉
156 腐皮牛肉卷
157 盐焗黑椒牛扒
158 清炖牛蹄筋
159 番茄烧牛蹄筋
160 铁板牛百叶
161 茄汁牛尾
162 水煮金针肥羊
164 羊肉木瓜汤
165 当归萝卜羊肉清汤
166 五谷丰登烤羊腿

PART/04

水产类

- 168 带鱼南瓜煲
169 草莓鱼
170 烤鳗鱼
171 三文鱼沙拉
172 香煎小黄鱼
173 盐焗粽香鱼
174 鲫鱼木瓜银耳汤
175 银鱼紫菜蛋花羹
176 黑椒番茄鱼
177 橄榄菜蒸鲈鱼
178 卧蛋鱼
179 照烧汁烤秋刀鱼
180 石斑鱼萝卜汤
181 酸豆角烧禾花鲤
182 清蒸珍珠宝
183 泥鳅丝瓜汤
184 红枣鳝丝砂锅饭
185 柴鱼花莴笋
186 湘味鱼泡鱼子锅
187 沙姜炒鱿鱼
188 和风糯米鲑
189 香辣鲑筒

- 190 柳橙墨鱼盅
191 花枝芦笋卷
192 柠香盐水虾蛄
193 香辣虾蛄
194 河虾韭菜蛋饼
195 玫瑰生菜包
196 蕉叶银耳虾球
197 黑椒焖虾
198 五彩虾仁盖
199 培根虾皇
200 海虾炒粉丝
201 椰香甘蔗虾
202 桂花醋虾仁
203 泰式煎大虾
204 泰式咖喱虾
205 麻婆豆腐虾
206 青木瓜沙拉
207 咸蛋黄虾仁蒸萝卜
208 清蒸大闸蟹
209 青蟹生地汤
210 椰香蛋黄金沙蟹
212 葱香培根烤青蟹
213 蒜烤深海蚝
214 蚝仔豆腐羹
215 油淋深海生蚝
216 辣炒海蛤蜊
217 盐焗海蚌酿
218 葱香糯米蒸带子
220 海螺茶碗蒸
222 田螺酿
223 酸辣香螺
224 凉拌海蜇丝



简易

家常菜

图分
解步

随书附赠
电子菜谱书
光盘

覃彦莉 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

简易家常菜分步图解 / 覃彦莉编著. —北京:
中国轻工业出版社, 2012.1
ISBN 978-7-5019-8544-9

I. ①简… II. ①覃… III. ①家常菜肴-菜谱-图解
IV. ①TS972.12-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第238716号

责任编辑: 张 弘
策划编辑: 张 弘 责任终审: 张乃柬 封面设计: 伍毓泉 王超男
责任监印: 马金路 版式设计: 长春茗尊平面设计

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012年1月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14

字 数: 220千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8544-9 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

111190S1X101ZBW

前言

近几年来，随着生活水平的提高，人们的观念也在转变：入厨烧菜做饭不再是一件苦差。电视中的美食栏目里经常可以看到一位打扮入时的时尚美女像变魔术一样，轻声细语之间就变出一道活色生香的菜品。入厨做菜可以如此潇洒，顿时成了型格俱全的潮流，有时更是性感的事。

但是，看着别人在厨房中舞锅弄铲、轻松有趣，一到自己动手，大部分的人宁可自认嘴馋手懒，都不愿意真正有意识地把入厨当成一件乐事。除了以懒为借口外，更多人是因为怕。怕什么呢？害怕失败，害怕做出来的菜不好吃，更是害怕看似简单实际却复杂的过程。例如只是一道很简单的番茄炒蛋，就有不少人问过我以下问题：①鸡蛋用常温的好还是用冰箱里冷藏过的好？②鸡蛋从冰箱里拿出来要不要放上几分钟等它回温？③磕鸡蛋时怎么才可以不弄脏手？④番茄要洗几次？⑤番茄的皮要不要剥掉？⑥番茄切丁，丁又是多大？⑦炒蛋的时候要放多少油？⑧盐要几时才合适？⑨番茄又要怎么加到鸡蛋去？⑩炒出的番茄有点酸怎么办？诸如此类的问题，令我不禁瞠目结舌，老实说，我还真是从来没想到一道菜里居然有如此多疑问！还有更多更刁钻的问题，导致了很多人还没开始动手就已经产生内心恐惧，所以始终未能向厨房迈出积极的一步。

其实，入厨做菜又不是上堂考试，不必有那么多疑虑，抱着尝试的态度就可以了。正所谓“乱拳打死老师傅”，不懂规矩有不懂规矩的好处，要想每天摆在面前的一日三餐都有变化，唯有动动脑筋多试几次，反正最差的结果不过就是不好吃，最坏的后果顶多就是吃坏了肚子。一旦放开了束缚，凭着个人的胆识与直觉，多试几次，入厨做菜就会变得越来越简单，看着来自东西南北的食材经过东拼西凑南北混搭，实验成功既满足了自己，有时更可以宠爱家人，何乐而不为？

奉劝大家回归厨房不是这本书的目的，而是很多人这样认为：亲眼看一次别人示范要比自己鲁莽做一次事半功倍，当鼓起勇气入厨的时候，手中能有一本用料、过程、步骤都明确的菜谱，即使是第一次下厨也不会手忙脚乱了。所以，本书精心挑选了200道简单易做又好吃的家常菜，用超过1200张详细步骤图，巨细无遗地记录了每一道菜的每一个步骤和贴心的“戏戏叮咛”，把我那视如珍宝、宠爱家人的厨艺秘笈，一五一十从头到尾地给您从实招了。

乐享过程，滋味说明一切！

覃彦莉



作者简介：



覃彦莉，现居南宁，曾在南宁某报社担任时尚生活类记者、编辑，边写边拍边吃，不知不觉就上了瘾，辞职归家以弄厨为乐，期望生活也变得好味、健康与有趣。以“戏戏”为名（故本书中所有叮咛文字皆称作“戏戏叮咛”），活跃于新浪博客，几年下来积攒了近600道美食美文，更是被广大网友喜爱，闲来为时尚杂志报刊撰写美食、情感专栏，在电台担任嘉宾主持，爱好摄影、旅行，爱听音乐、看闲书、品香茗，开始乐享生活。博客：<http://blog.sina.com.cn/lyjdx>

博客里做得一手好菜的大有人在，而戏戏右手做菜，左手撰文，叙事写物，谈情说理，文笔挺秀，令人刮目相看。

——新浪食神

我眼里的戏戏，爱生活、爱家、爱老公、爱厨房、爱餐具、爱美味。因为有爱，那些在别人眼里普通且平凡的食材总能在戏戏的巧手妙心下创意出无限的惊喜。

——FM97.0广西人民广播电台经济台《消费新主张》节目主持人李正

认识戏戏，是喜欢她爽朗的性格——直率。细细品味她是因为那带着美味的图像和文字——好看好吃。家常菜好吃，常做，但是家家百味。让我们走入戏戏的世界，品那让我们最留恋的记忆味道。

——薇薇小厨主编：高瑞珊

厨房里的幸福，总是不好与外人说，因为看起来油烟缭绕，蛮辛苦的，但端出的一盘盘菜里满含的幸福的味道，却是每一个品尝的人都能体会得到的。戏戏对于老鱼的爱也是通过这一道道美食让大家全都看在眼里了。肯用了这样的心思一道道地准备家宴、拍美食、写文字的

女子，这世上有多少人要羡慕娶了才女媳妇儿的老鱼哟！

——新浪美食名博：潇潇

是在博客上认识戏戏的，去年才得以见过真人版的戏戏，网上网下的戏戏跟我想象的没有太大差距。她是个爱生活的小女子，懂得用美味套住老公的胃，懂得用镜头捕捉生活的美，徘徊在她的博客上，你会觉得生活原来可以这样小资而甜蜜……

——新浪草根名博：自由主妇

戏戏，温婉可人又多才多艺的南方小女子，教你如何用心、用情烹制出美味、温馨的家常菜！

——蜂厨：老方

戏戏，是那个博客里有着随性的文字，天马行空却无比理性的女子，喜欢她的文字，带着灵性，更喜欢她的菜，那种带着创意、带着小惊喜的美食，这样一个冰雪聪明的女子注定会快乐，会幸福。她的文字值得一读。

——时尚美食设计师：食尚小米

戏戏的菜不仅色香味俱全，还投射出浓郁的生活情趣和雅致的美感，让人看到她的细腻精巧以及对生活的爱。您不仅能学到好吃好看的菜肴，还会被用菜肴书写的生活所深深打动。

——新浪美食名博：大菜

戏戏的美食文字，有着和她年龄完全不符的成熟和深刻，甚至辛辣，让人叹服不已；偶尔流露的小女儿心态亦让人莞尔，让人心生欢喜。看她顺手拈来地做菜煲汤，想象其中的美妙滋味，更会让人有立刻下厨的冲动。

——新浪美食名博：留美坐家



Contents

PART/01

素菜类

010	桂花秋梨酿苦瓜
011	黄瓜银耳羹
012	剁椒粉丝蒸丝瓜
013	XO酱蒸丝瓜
014	咸蛋黄焗南瓜
015	百合蒸南瓜
016	五彩奶香南瓜
017	沙巴翁焗木瓜
018	金汤西蓝花
020	蒜蓉银耳西蓝花
021	腊八豆蒸茄子
022	芝士五彩茄
023	话梅番茄
024	番茄红烩菜花
026	素拌三丝
027	鲜汁浸萝卜
028	香草辣薯条
029	蚝油西葫芦
030	芳香草莓酱
031	鲍汁浸竹荪芦笋
032	陈醋花生
033	花生油麦菜
034	微波糖霜花生
035	水煮毛豆
036	照烧藕条
037	香橙红油浸藕
038	玫瑰蜜香绿豆酿藕
039	腐乳薯叶
040	栗香娃娃菜
041	XO酱煎杏鲍菇
042	干锅迷香菇
043	凉拌金针菇
044	白灼菜心

045	铁锅手撕包菜
046	西芹炒木耳
048	蓝莓山药泥
049	香煎水豆腐
050	黄金蒜蒸菠菜
051	橘皮白菜墩
052	上汤水东芥菜
053	豉香通心菜梗
054	韭香蟹棒卷

PART/02

鸡鸭类

056	麻辣鸡丝拌豆苗
057	辣椒面蒸鸡腿
058	蟹味鸡
059	双色鸡腿卷
060	茶香卤鸡腿
061	豆酱烧鸡棒槌
062	泰式炸鸡扒
064	红糟蜜瓜鸡
065	蚝油鸡扒蒸丝瓜
066	菠萝咕咾鸡丁
067	白切椒麻鸡
068	鸡肉糯米卷
069	泡菜鸡饼
070	咖喱鸡块
071	紫薯鸡丁
072	鲍鱼鸡汤
073	花蛤鸡汤
074	荔枝苦瓜鸡汤
076	茭白啫啫鸡煲
077	红豆乌鸡汤
078	柱侯金瓜鸡
079	粉蒸鸡
080	茶树菇焖鸡

目录



081	沙姜鸡	115	霜降红袍小排
082	花雕参鸡汤	116	红豆糯米骨
083	祖母竹筒鸡	117	黑椒豉汁排骨
084	支竹凤爪煲	118	啫啫排骨煲
085	凤爪花生汤	119	柠香蒸炸排
086	当归洋参凤爪	120	蒜香烤排骨
087	椰香鸡	121	红花南瓜排骨浓汤
088	香糟鸡翅	122	蔗香红烧肉
089	苹果脱骨翅	123	咸鱼五花煲
090	红酒鸡翅	124	小米南瓜蒸肉
091	板栗烧鸡翅	125	秘制肥叉烧
092	荷香糯米鸡翅	126	铁锅独蒜烧肉
093	酒酿鸡翅	128	酸甜咕咾肉
094	香菜豉汁蒸鸡胗	129	酱瓜蒸肉丸
095	泡椒鸡杂	130	桂花狮子头
096	核桃蛋奶蒸	131	青蒜炒肉
097	剁椒番茄炒蛋	132	迷你黄瓜肉卷
098	鱼香盖蛋	133	麻香肉皮冻
099	邕城柠檬鸭	134	自制粤式腊肠
100	油淋紫苏鸭	136	培根土豆夹
102	洋菜水鸭汤	137	腊香芋头煲
103	黄豆蒸土鸭	138	腊肉炒苦瓜
104	腊鸭萝卜汤	139	火腿蒸茶树菇
105	橙皮蜜汁烤鸭腿	140	脱骨冻猪蹄
106	腊鸭炒芥蓝	141	黄豆炖猪蹄
107	孜然鸭心	142	肉骨茶
108	盐水鸭肝	143	金针猪尾煲
	PART/03	144	双椒炒猪舌
	畜肉类	145	粉肠木耳煲
		146	家常肥肠粉丝
		147	酸菜炒猪肚
110	雷公根肉末汤	148	卤煮猪肚
111	猪肉脯	149	酸辣红油拌脆耳
112	茭白酿肉	150	爆炒猪腰
113	奶香焗薯仔	151	越式牛肉汤
114	蛋黄肉蒸丝瓜盅	152	红汁浸牛腩

153	杨桃牛腩汤
154	蒜薹辣炒牛肉
155	回锅粉蒸牛肉
156	腐皮牛肉卷
157	盐焗黑椒牛扒
158	清炖牛蹄筋
159	番茄烧牛蹄筋
160	铁板牛百叶
161	茄汁牛尾
162	水煮金针肥羊
164	羊肉木瓜汤
165	当归萝卜羊肉清汤
166	五谷丰登烤羊腿

PART/04

水产类

168	带鱼南瓜煲
169	草莓鱼
170	烤鳗鱼
171	三文鱼沙拉
172	香煎小黄鱼
173	盐焗粽香鱼
174	鲫鱼木瓜银耳汤
175	银鱼紫菜蛋花羹
176	黑椒番茄鱼
177	橄榄菜蒸鲈鱼
178	卧蛋鱼
179	照烧汁烤秋刀鱼
180	石斑鱼萝卜汤
181	酸豆角烧禾花鲤
182	清蒸珍珠宝
183	泥鳅丝瓜汤
184	红枣鳝丝砂锅饭
185	柴鱼花莴笋
186	湘味鱼泡鱼子锅
187	沙姜炒鱿鱼
188	和风糯米鲑
189	香辣鱿筒

190	柳橙墨鱼盅
191	花枝芦笋卷
192	柠香盐水虾蛄
193	香辣虾蛄
194	河虾韭菜蛋饼
195	玫瑰生菜包
196	蕉叶银耳虾球
197	黑椒焖虾
198	五彩虾仁盖
199	培根虾皇
200	海虾炒粉丝
201	椰香甘蔗虾
202	桂花醋虾仁
203	泰式煎大虾
204	泰式咖喱虾
205	麻婆豆腐虾
206	青木瓜沙拉
207	咸蛋黄虾仁蒸萝卜
208	清蒸大闸蟹
209	青蟹生地汤
210	椰香蛋黄金沙蟹
212	葱香培根烤青蟹
213	蒜烤深海蚝
214	蚝仔豆腐羹
215	油淋深海生蚝
216	辣炒海蛤蜊
217	盐焗海蚌酿
218	葱香糯米蒸带子
220	海螺茶碗蒸
222	田螺酿
223	酸辣香螺
224	凉拌海蜇丝

