

家庭菜谱完全手册



# 特色风味菜

# 3000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 犀文图书

- 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

# 特色风味菜

# 8000例

策划·编写  犀文图书

 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

特色风味菜8000例 / 犀文图书编写. -- 杭州: 浙江科学技术出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5341-4375-5

I. ①特… II. ①犀… III. ①菜谱—中国 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第000225号

书 名 特色风味菜8000例  
编 写 犀文圖書

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

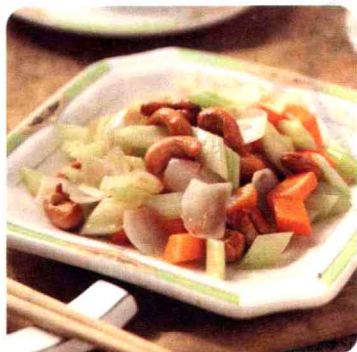
排 版 广东犀文图书有限公司  
印 刷 广州汉鼎印务有限公司  
经 销 全国各地新华书店

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 978-7-5341-4375-5 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 宋 东 王 群 王巧玲 责任印务 徐忠雷  
责任校对 刘 丹 赵新宇 李骁睿 责任美编 孙 菁



# Preface

## 前言

中国是文明古国，是有着悠久饮食文化的国度。孙中山曾说：“中国不独食品发明之多，烹调方法之美，为各国所不及，而中国人的饮食习尚合乎学卫生，尤为各国一般人所望尘莫及也。”这一说法是有道理的，中国很早就有“礼乐文化始于食”、“民以食为天”的观念，在历史的进程中逐渐形成了观其色、品其香、尝其味、赏其形的饮食要求。这种对食品的高要求在上世界上都很罕见。中国饮食文化直接影响到日本、蒙古、朝鲜、韩国、泰国、新加坡等国家，是东方饮食文化圈的中心。

孔子说过：“食不厌精，脍不厌细。”这反映了先人们对饮食的精细要求。在当今，中国人依然保留着对食品的这种要求，但更加注重健康饮食、快速饮食、环保饮食，这样的观念与传统观念的重新融合再一次引起了人们对本土化、具有风味特色的饮食的改造和关注。

事实上，中国饮食文化的发达原因众多。我国是一个多民族的幅员辽阔的国家。这样就造成了各地饮食就地取材、择优入食，如中国北方多牛羊，常以羊牛肉做菜；中国南方多水产、家禽，人们喜食鱼、肉；中国沿海多海鲜，长于海产品做菜。各地气候差异，形成不同口味。一般说来，中国北方寒冷，菜肴以浓厚，咸味为主；中国华东地区气候温和，菜肴则以甜味为主；西南地区多雨潮湿，菜肴多用麻辣浓味。不仅各有所异，而且各有所长。各地人民、各个阶层、各种社会对饮食皆有创新。无论是民间社会，还是佛教、伊斯兰教、道教等宗教，以及上流社会都对饮食极为讲究，推进了食品的创新。此外，中国对饮食的器具、酒馔、瓜果皆有讲究，这无形中也加深了饮食文化的传承。

《特色风味菜8000例》一书是编者按照环保、健康、特色的要求精选了各地风味菜8000例制作的一本书，全书共分为20个门类。编者力求以翔实的文字讲解，并辅以精美的图片，帮助您打造一桌精美的特色家宴。本书制作过程详尽，信息含量高，装帧设计精美，具有较强的科学性、知识性、实用性、趣味性，非常适合家庭、烹饪爱好者使用。



# 目录

# Contents



## 粤菜

2

### 粤菜特色

3

芥蓝牛肉 | 家乡牛肉片  
土豆焖鸡 | 园林香液鸡  
柠檬嫩牛肉 | 白灼牛肉

4

芝麻茄汁烩鸡脯 | 葱姜烩鸡块  
东江锅烧鸭 | 滑蛋牛肉  
广味炒螺 | 黑胡椒牛柳

5

白切猪蹄 | 菠萝鸡丁  
椰蓉牛肉 | 蚝油牛肉  
腊鸭掌 | 罗定鸡球

6

茶树菇蒸牛肉 | 柿子椒炒猪肚  
菠萝炒牛肉 | 蚝油甜豆牛肉  
花生肉丁 | 葱姜蒸乳鸽

7

板栗烧排骨 | 白切鸡  
碧绿上汤鸡 | 菠萝拼烧鹅  
香麻手撕鸡 | 梅菜扣肉

8

菠萝咕嚕肉 | 叉烧  
广州文昌鸡 | 白菜炒牛肉  
椒麻鸡块 | 干煸牛腩

9

蚝油牛柳 | 干煸鸡  
香菇蒸滑鸡 | 红楼茄子鸡  
西柠煎软鸡 | 芥蓝炒香肠

10

腐乳排骨 | 香芋牛肉煲  
黑椒猪手 | 江南百花鸡  
软炸白花鸽 | 贵妃酱牛肚

11

山药牛奶炖瘦肉 | 煎猪肝  
黄瓜炒猪肝 | 南瓜蒸肉  
腐皮烩鸡块 | 蛋煎猪脑

12

客家三杯鸡 | 卤水鸭  
可乐排骨 | 苦瓜腱肉  
凉拌鸡翅 | 元宝牛蒡

13

木瓜煮肉丸 | 太爷鸡  
南乳梨汁香焗骨 | 柠檬鸡脯  
五更牛腩 | 千层猪耳

14

南乳鸡翅 | 浓香豉油鸡  
岭南酥鸭 | 生蒸太极鸡

15

酱牛肉 | 萝卜焖牛腩  
椰汁烩鸡 | 西蓝花牛柳

16

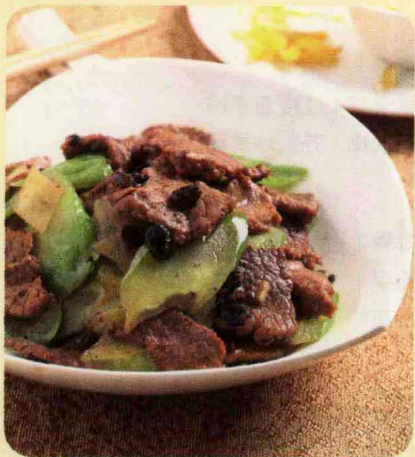
盐焗凤爪 | 西洋参蒸乳鸽  
咖喱焖鸡 | 腊味蒸滑鸡  
烧鸭掌包 | 梅子蒸排骨

17

冬瓜薏米水鸭煲 | 洋烧排骨  
香葱炒大肠 | 蚝油浇牛肚  
生梨肉片 | 卤水鸡蛋

18

酱炒鸡翼球 | 泰汁无骨凤爪  
松菜油鸭煲 | 清炖牛肉  
香菇烧肉 | 苦瓜炒牛肉



19

红烧牛鞭 | 香干炒牛肉  
熘鹌鹑脯 | 冬菜炖鸭

20

南乳甑鹅 | 洋葱牛肉  
桃仁牛肉 | 苦瓜焖鸡翅

21

鸭心炖莲子 | 姬菇牛肉  
紫金酱炒鸡杂 | 咸蛋蒸肉饼

22

豉汁蒸排骨 | 香露全鸽子  
家乡炒鸭肠 | 枸杞子蒸猪肝

23

腊味蒸滑鸡 | 豉汁蒸凤爪  
沙姜头抽捞掌翼 | 香煎鳊鱼块

24

客家炒鸡 | 果香烤鸭腿  
糖醋咕嚕肉 | 苦瓜肥肠

25

芝麻羊排 | 沙茶羊肉煲  
西瓜乳鸽 | 白果鸭煲

26

滑蛋虾仁 | 姜醋蛋  
茄汁鹌鹑蛋 | 黄花木耳鸡蛋汤

27

紫菜干贝蛋白羹 | 洋葱炒蛋  
菠菜蛋汤 | 丝瓜炒蛋

28

咸蛋芥菜汤 | 洋葱豆豉炒鸡蛋  
黄埔肉碎煎蛋 | 玫瑰鸡蛋

29

炒大明虾 | 荔枝虾仁  
丝瓜煮泥鳅 | 清蒸罗非鱼

30

鱼片蒸豆腐 | 炒黑鱼球  
梅菜腊味蒸带鱼 | 豉汁蒸盘龙鳗

31

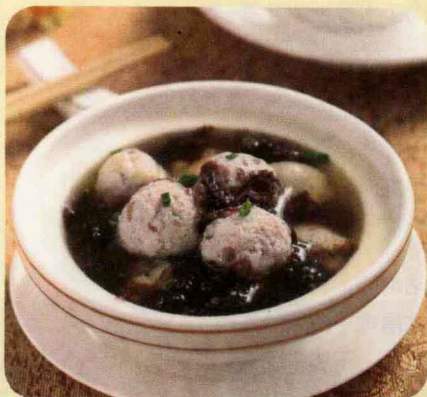
红烧黄花鱼 | 陶都鸳鸯鲩鱼  
紫苏炒螺 | 松仁百合炒鱼片

32

砂蔻蒸鱼 | 蒸鱼豆花  
豉汁蒸鱼头 | 金针熏鱼

33

煎封鲳鱼 | 潮州大鱼丸  
潮州蒸鱼 | 香糟烧鲤鱼



## 34

蒜子焖鲑鱼 | 鸭掌海参煲  
赤豆蒸鲤鱼 | 郊外大鱼头

## 35

香滑鲈鱼块 | 平锅福寿鱼  
石湾鱼腐 | 彩色虾球

## 36

爆炒山坑螺 | 豉汁蒸鱼片  
梅菜蒸苦瓜 | 咖喱酸辣花菜  
白切鸡杂 | 生菜香菇

## 37

白灼生菜 | 橙汁豆腐羹  
四喜黄豆粒 | 蜜烧黄薯  
酥海带 | 打冷金鲳鱼

## 38

五香兰花干 | 春意盎然  
蚝油生菜 | 西芹百合炒腰果  
梅味冬瓜 | 渔家红薯条

## 39

双冬油面筋 | 清淡西瓜皮  
青豆蛋黄花菜 | 柿子椒炒丝瓜  
蚝油炒芥蓝 | 炒洋葱

## 40

云片豆腐 | 冬菜炒荷兰豆  
板栗杏仁鸡汤 | 三鲜冬瓜汤  
赤豆枸杞子猪肝汤 | 鹅肉补阴汤

## 41

黄精瘦肉汤 | 天麻炖猪脑  
首乌天麻老鸭汤 | 白果腐竹土鸡汤  
党参板栗兔肉汤 | 山药香菇鸡

## 42

枸杞子黄芪乳鸽汤 | 番茄猪肝瘦肉汤  
桂圆牛肉汤 | 火腿白菜汤  
鱼滑浸油麦菜 | 椰子燕窝鸡肉汤

## 43

茯苓党参牛肚汤 | 竹蔗萝卜猪骨汤  
山药生地羊肉汤 | 黑豆莲藕乳鸽汤  
山楂麦芽猪胰汤 | 莴笋豆浆汤

## 44

如意白玉汤 | 南瓜炖牛肉  
荷叶薏米牛蛙汤 | 红枣茶树菇排骨汤  
萝卜煲羊腩 | 芪参陈皮羊肉汤

## 45

沙玉猪肺汤 | 腊鸭颈芥菜汤  
菠萝鸡片汤 | 薏米马蹄汤  
头菜榨菜丝滚白菜 | 枸杞叶猪肝汤

## 46

花生猪蹄汤 | 排骨冬瓜汤  
黄芪当归炖猪脑 | 核桃茯苓瘦肉汤  
当归天麻羊脑汤 | 蜜枣剑花猪肺汤

## 47

虫草鲍参汤 | 白贝冬瓜排骨汤  
生地冬瓜鲍鱼汤 | 五味人参猪脑汤  
苦瓜木棉花牛肉汤 | 鸡蛋花苦瓜汤

## 48

黑芝麻桂圆鹌鹑汤 | 苍术冬瓜排骨汤  
虾丸蘑菇汤 | 山药甲鱼汤  
冰糖水果羹 | 山楂莲子糖水

## 49

芦荟桂圆汁 | 藕粉糖水  
银耳雪梨汤 | 桂圆西洋参蜂蜜糖水  
薏米冬瓜糖水 | 玉米罗汉果糖水

## 50

菠萝糖水 | 白果桂花糖水  
西瓜莲子羹 | 黑豆红枣茶  
花生核桃糊 | 花生杏仁露  
山楂乌梅汤 | 苦瓜绿豆糖水

## 51

水果冷汤 | 板栗羹  
木棉花鸡蛋糖水 | 双雪冰糖煲  
百合糖水 | 红薯南瓜糖水  
雪梨百合糖水 | 马蹄雪蛤红枣糖水





52

枸杞子红枣茶 | 黄芪红枣茶  
莲子雪梨红糖水 | 海带白萝卜糖水  
赤豆香芋糖水 | 木瓜白果炖银耳  
鸳鸯雪梨糖水 | 桂圆鸡蛋糖水

53

牛奶窝蛋莲子糖水 | 百年好合  
枸杞子芝麻糊 | 苹果玉米豆粉羹  
双皮奶 | 鲜奶杨梅糖水  
鹌鹑蛋云吞皮 | 燕麦花生糖水

54

蒲公英绿豆糖水 | 银耳糖水  
银耳杏仁白果羹 | 苹果川贝糖水  
桂花山药莲藕糖水 | 木瓜糖水汤圆  
牛奶凉粉 | 红薯百合糖水

55

枣莲炖鸡蛋 | 花生眉豆糖水  
红薯淮枣糖水 | 牛奶花生糖水  
梅干莲子蛋花糊 | 紫米莲子糖水  
川贝炖雪梨 | 雪花马蹄珠

56

清补凉糖水 | 赤豆花生糖水  
蒸煮苹果红薯 | 鸡蓉玉米羹  
酒酿银耳糖水 | 赤豆红薯糖水



## 川菜

58

川菜特色

59

红油耳片 | 酸萝卜鸭汤  
香辣鸭舌头 | 吮指香辣鸭架  
滋补老鸭汤 | 麻辣鸭翅

60

酸辣鸭翅 | 首乌肝片  
酸辣鸭血豆腐汤 | 香辣鸭心

61

八宝葫芦鸭 | 黑笋节节香  
西芹香辣兔 | 腊牛肉

62

竹笋烧鸭 | 蚂蚁上树  
三菌蒸乌鸡 | 川菜粉蒸牛肉  
碎米鸡丁 | 姜汁热味鸡

63

啤酒蒸鸭 | 蒜泥白肉  
豆瓣焖羊肉 | 生炒辣椒鸡  
干锅辣鸭头 | 圆笼粉蒸鹅

64

水浒肉 | 盐煎肉  
东坡牛肉 | 陈皮牛肉  
花椒鸡丁 | 辣子鸡

65

虾香牛肉片 | 拌五香牛肉  
清蒸酥肉 | 泡椒牛肉卷  
豆干丝炒牛肉 | 苦瓜蒸肉丸

66

盐水牛肉 | 贵妃牛腩  
宫保肉丁 | 油泡小牛腿  
水煮血旺 | 冬菜蒸牛肉

67

萝卜炖羊肉 | 樟茶鸭  
麻辣牛肉 | 银芽牛肉  
麻辣羊肉 | 红烧牛腩

68

红烧牛肉 | 玉竹心子  
夫妻肺片 | 锅烧牛肉  
香椿白肉丝 | 酱香耳卷





69

剁椒米粉蒸兔肉 | 土豆盐煎肉  
鱼香腰花 | 粉蒸羊肉  
剁椒手抓骨 | 九寨香酥牛肉

70

辣味蒸排骨 | 柿子椒酿肉  
麻辣牛肉丝 | 草菇紫菜烩羊肉  
辣子蒜香骨 | 辣子酱爆肉

71

四川辣味香肠 | 姜丝牛肉  
烟熏排骨 | 红枣煨肘  
凉拌腰肝 | 辣炒脆肚

72

孜然排骨 | 脆皮肠头  
口水鸡 | 重庆烧鸡公  
冬笋炒羊肝 | 椒爆牛心顶

73

干煸牛肉丝 | 麻辣牛肉条  
片皮挂炉鸭 | 鱼香肉丝

74

灯影牛肉 | 回锅肉  
小笼粉蒸牛肉片 | 水煮牛肉

75

香辣蹄花 | 霸王兔  
天府瓦块鱼 | 糖醋鸡丸

76

啤酒烧牛肉 | 辣子兔丁  
荷香牛尾 | 麻辣鸡片  
椒麻牛肉片 | 酸菜炖羊肚

77

凉拌牛肚 | 麻仁牛柳  
香炒麻辣猪耳 | 牛肉冻  
酸辣鸡杂 | 麻辣鹅肠



78

巴蜀扒鸡 | 巴蜀脆香鸡  
渝州少妇鸡 | 川东风味鸡  
烧椒皮蛋 | 桃米炒蛋

79

辣椒炒螺蛳 | 茄子蒸鱼片  
番茄鱼片 | 脆皮鳊鱼  
宫保鱿鱼 | 川椒霸王蟹

80

葱辣大虾 | 辣蒸茄子  
芝麻凤尾虾 | 葱辣鱼  
五柳鱼 | 粉蒸泥鳅

81

麻辣黄鳝 | 宫爆凤尾虾  
清蒸鲫鱼 | 豆瓣酱鱼  
馋嘴海霸王 | 香辣田螺

82

宫保虾仁 | 泡椒童子鱼  
川汁大花虾 | 椒麻浸鲈鱼

83

泡椒大鱼泡 | 泡椒黄鳝  
凉粉鲫鱼 | 红橘粉蒸牛蛙

84

糖醋鳊鱼卷 | 麻辣香水鱼  
香辣绿豆芽 | 鱼香苦瓜丝

85

鱼香菠菜 | 香辣金针菇  
麻婆豆腐 | 美味腐竹

86

干煸苦瓜柿子椒 | 开水白菜  
麻辣笋块 | 红油芹菜  
回锅豆腐 | 粉蒸荷兰豆

87

麻辣冬瓜 | 凉拌油豆腐  
辣椒炒干丝 | 酱香子姜  
冬瓜燕 | 椒油萝卜丝

88

麦芽马蹄牛肚汤 | 酸辣鳝丝汤  
五丝酸辣汤 | 麻辣猪肝薯片汤  
枸杞子炖羊脑 | 酸菜牛肉汤



## 苏菜

90

### 苏菜特色

91

盐水鸭肝 | 盐水炖花  
菊花鸭肫 | 十三香鸭肫

92

无锡排骨 | 无锡肉骨头  
鸡腿扒乌参 | 早红橘酪鸡

93

烧鸭肫 | 南京盐水鸭  
翡翠鹅肉卷 | 芹菜牛肉

94

五子蒸鸡 | 卤水鹅肠  
宿迁猪头肉 | 冬瓜荷叶鸭

95

面筋包塞肉 | 油条炒牛肉  
杂菜炒猪耳 | 红烧板栗鸡

96

啤酒牛肉 | 沛公狗肉  
瓜脯肉 | 三鲜牛筋

97

五香酱牛肉 | 香干牛肉丝  
太湖银鱼 | 白汤鲫鱼

98

炖鳊酥 | 蒸鳊鱼  
清烩鲈鱼片 | 拆烩鲢鱼头

99

五香熏青鱼 | 锅塌鲈鱼  
萝卜丝带鱼 | 韭菜炒银鱼

100

芹菜炒鱼松 | 煎炖鲜鲈鱼  
烹子鱼 | 龙戏珠

101

酱油皇大虾 | 双味素虾仁  
炸青虾 | 雪花虾仁豆腐羹

102

蟹粉鲜鱼皮 | 杂鱼河虾螺丝  
虎皮三鲜 | 鱼羊鲜

103

软酥猪腰 | 盐水肥鸭  
百合鱼片 | 冬瓜鸭盅

104

红烧鱼皮 | 田螺塞肉  
虾子明玉参 | 蒸糟鱼



105

油泡青鱼丸 | 千岛湖红烧鱼头  
松鼠鳜鱼 | 炸子芋丸

106

花果鲫鱼 | 瓜姜鱼丝  
泥鳅豆腐汤 | 双色蒜蒸虾

107

爆腌小黄鱼 | 清炒鲈鱼片  
主炆条虾 | 豉油皇大虾

108

糯米糖藕 | 淡菜炒笋尖  
奶汤煮干丝 | 糖醋素肉

109

全福豆腐 | 三鲜花干  
香菇苋菜 | 酸甜土豆片

110

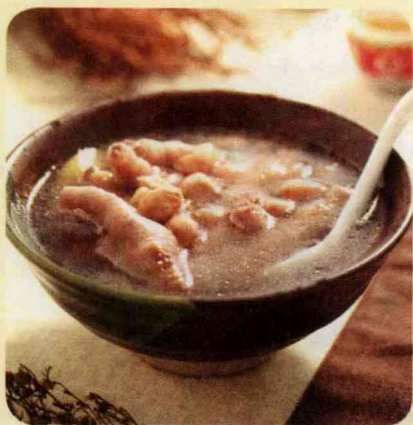
玉米蘑菇小炒 | 肉汁冬瓜煲  
冬笋蚕豆 | 柿子椒炒毛豆  
长寿菜 | 酒醉冬笋

111

炆炒葫芦 | 卤香菇  
脆皮山药球 | 茭白炒豌豆  
椰香西兰花 | 糖醋包菜

112

卤汁面筋 | 芥菜豆腐羹  
蒸香辣豆腐羹 | 鸿运鳝丝  
香炸胡萝卜丸子 | 炒肉拌豆皮



113

文思豆腐 | 熏松子豆腐衣  
西蓝花炒紫包菜 | 清蒸花鲢鱼头  
凤丝仙人掌 | 如意笋

114

豌豆焖年糕 | 酥炸桃仁  
油焖鲜笋 | 糖醋黄瓜卷

115

百花酿豆腐 | 四珍小白菜  
芦笋鲜蘑 | 凉拌黑白双耳

116

老鸭白果红枣汤 | 芝麻海带冬瓜汤  
酒蒸全鸡汤 | 豆腐草鱼汤  
花生鸡爪汤 | 藕片汤



## 京菜

118

### 京菜特色

119

京酱牛肉丝 | 木耳拌鸡片  
元宝肉 | 北京辣菜

120

糖醋金裹银 | 糖醋白菜卷  
豇豆烧白肉 | 黄瓜炒猪肝

121

京酱肉丝 | 北京烤鸭  
牛腩莲藕 | 土豆焖牛腩

122

清炖羊排 | 烧四宝  
叉烧烤鸭 | 榨菜羊肉末

123

一品肉 | 熏鸭脑  
冰糖肘子 | 炭火牛肉

124

柿子椒炒鸭丁 | 干贝碎扣鸭  
北京锅烧鸡 | 芜爆肚丝

125

碧波牛蛙 | 姜葱海参  
芙蓉黄鳝丝 | 煎蒸带鱼块

126

豆腐焖泥鳅 | 肉末烧茄子  
炒黄瓜酱 | 黄瓜拌素鸡

127

素炒黑白菜 | 芝麻豆腐饼  
小炒蘑菇 | 香菇板栗

128

尖椒皮蛋 | 柿子椒拌豆干  
银丝菠菜 | 酿蛋黄豆腐

129

蚕豆烧熏干 | 腐竹拌菠菜  
芥菜干丝 | 香菇扁豆腐

130

豉汁蒸腐竹 | 铁扒豆腐  
干炸豆角 | 茶树菇腊鸭脯

136

沪江排骨 | 青蒜烧肉  
海带炖牛尾 | 桃仁莴笋

137

玻璃白菜 | 芹菜银耳  
生煸豌豆苗 | 雪菜果仁

138

松子玉米粒 | 珍珠花菜  
甜辣藕片 | 雪菜冬笋

139

乌发素什锦 | 桃香韭菜  
银耳炒芹菜 | 银芽贡菜

140

茭白炒绿蚕豆 | 芥蓝腰果炒香菇  
芋头豆腐 | 糟香三丝

141

冬笋香菇 | 红烧鱼尾  
雪菜黄鱼 | 榨菜蒸鲈鱼

142

冬菜绍子鱼 | 清蒸黄花鱼  
清蒸大闸蟹 | 清蒸鸭子

143

龙鱼烧豆腐 | 枸杞子烧鲫鱼  
五彩鱼片 | 花生仁牛肉汤

144

莲子百合瘦肉汤 | 蒲瓜腰片汤  
平菇白菜肉片汤 | 山药鱼片汤  
草鱼豆腐汤 | 板栗芋头鸡汤



## 沪菜

132

沪菜特色

133

猪排炖黄豆芽 | 水晶猪皮冻  
面拖黄鱼 | 软炸螺蛳

134

上海酱鸭 | 花雕焖肉  
老油条牛肉 | 红烧丸子

135

虾油鸡 | 盐水鸭肫  
发丝牛百叶 | 羊肉片焖扁豆





## 徽菜

146

徽菜特色

147

三河酥鸭 | 陈皮油菜大鸭煲

葱油蒸鸭 | 清炖鸡酥

148

淡菜酥腰 | 雪山山鸡

卤鸭掌翅 | 六安酱鸭

149

陈皮芋头鸭 | 烧块鸭

蚝油香菇鹅掌翅煲 | 荷香蒸鸭

150

芥末鸭掌 | 粉蒸鸽

蜜汁排骨 | 缠丝鸡拼

151

琵琶鸡 | 熘炸子鸡

腐乳鸡 | 薯香陈皮排骨

152

徽州蒸鸡 | 蒜子焖猪尾

卷筒粉蒸肉 | 红烧猪舌

153

锦绣牛肉丝 | 香饽鸭

皮蛋剁椒蒸土豆 | 玉米蛋黄

154

包公鱼 | 红烧刀鱼

大福鱼 | 焖黄鱼

155

葱炕草鱼段 | 红焖加吉鱼

涮椒鳝丝 | 糖醋素肉

156

虾米炒蕨菜 | 什锦茄子

虎皮毛豆腐 | 油辣香菇



157

炆辣苦瓜 | 黄瓜卷

鲜蘑烧扁豆 | 醋椒冬瓜

158

地耳烧豆腐 | 冬瓜盅

冬菜炒兰豆 | 油豆腐烧油菜

159

决明烧茄子 | 凉拌马蹄

干酱茭白 | 拌掐菜

160

山椒芋丝 | 鸡汁红烧萝卜

椒油菜心 | 麻酱豆腐

松仁茄花 | 白油冬瓜

161

挂霜豆腐 | 白芸豆色拉

青蒜煮萝卜 | 番茄煮蘑菇

虾米炒白菜 | 银花云豆

162

姜母鸭 | 甜辣薯丝

拌马齿苋 | 油焖花菇

炒白花藕 | 炒黄花菜

163

烧腐竹 | 生煨荷兰豆

葱油炒黄豆芽 | 酸甜花椰菜

蜜汁双球 | 炸菜卷

164

板栗豆腐 | 腐乳牛肉汤

阿胶鹿蓉鸡汤 | 枸杞子党参乌鸡

竹笋香菇菠菜汤 | 白菜丸子汤



## 东北菜

166

东北菜特色

167

黄花菜蒸腰花 | 香菇鲜虾蒸肉饼  
魔芋肚片 | 干烧芋艿鸭

168

银干花腩蒸藕 | 粉蒸土豆腊肉片  
香辣酥肉 | 香菇糯米粉蒸排骨  
烧蒸扣肉 | 姜丝酸菜鸭

169

鸭肉冬粉 | 三色蒸五花肉  
酱汁烤鸭胸 | 生拌牛肉  
土豆蒸鸡块 | 姜丝炒肉

170

葱烧肉段 | 三味炖大鹅  
鹅肉炖宽粉 | 排骨焖油豆

171

蛋泡银鱼 | 鲇鱼炖茄子  
榨菜肉末蒸鱼 | 清蒸鱼头鱼尾

172

清蒸白鱼 | 咸鱼蒸豆腐  
咸鱼蒸茄子 | 干贝香菇蒸豆腐

173

地三鲜 | 拔丝红薯  
酱茄子土豆 | 金钩嫩豆角

174

肉豆腐糕 | 黄花菜炒木耳  
清炒三瓜片 | 鸭架板栗白菜汤



## 湘菜

176

湘菜特色

177

干豆角蒸腊肉 | 湖南辣肥肠  
湘轩扣肉 | 米酒鸭

178

鸡肝烩莲子 | 山楂焖鸡翅  
米粉蒸凤爪 | 板栗焖鸡

179

香糟鸡片 | 水果鸡  
红松鸡腿 | 脱骨酥鸭

180

淡菜蒸鸭块 | 豌豆粉蒸肉  
珍珠丸子 | 咸鱼蒸肉饼

181

软酥凤爪 | 香酥肥鸭  
小炒黄牛肉 | 鸳鸯鸡片

182

荷叶粉蒸鸡腿 | 金针菇蒸土鸡  
荷香蒸腊肉 | 腊肉蒸香芋丝  
湘辣牛筋 | 粉蒸鸡块

183

粉蒸鸡翅 | 蘑菇片蒸鸡腿  
竹排糯香鸡翅 | 香芋蒸鹅  
黄精蒸鸡 | 鸿运蒸鸡

184

白果莲肉炖乌鸡 | 雪菜毛豆鸡丁  
芷江炒鸭 | 永州血鸭  
酸菜蒸肉 | 湘小排

185

老姜鸡 | 左宗棠鸡  
爆炸牛肉 | 蜜枣蒸乌鸡  
豆豉辣酱蒸里脊 | 尖椒肚片

186

火腿穿鸡翅 | 东安子鸡  
剁椒炒猪心 | 花椒清蒸鸡

187

金针菇蒸鸡腿 | 清蒸红汤鸡翅  
豆豉荷香鹅 | 熘腰花

188

农家小炒肉 | 西芹银芽拌鳝丝  
香菇枸杞子蒸甲鱼 | 红烧鳝片

189

豆辣蒸鱼 | 常德甲鱼钵  
荷叶粉蒸钳鱼 | 翠竹粉蒸鱼

190

烩酸辣鱼丝 | 剁椒蒸鱼头  
豆豉蒸鱼 | 粉蒸草鱼头  
蒸蒜香大虾 | 豆腐干炒蒜苗

191

板栗烧菜心 | 麻辣茄条  
豉椒豆腐 | 酸辣莴笋  
油辣冬笋尖 | 煎焖苦瓜

192

粉蒸芋头 | 粉蒸苋菜  
粉蒸四季豆 | 粉蒸胡萝卜丝  
干锅茶树菇 | 香辣海带丝

193

剁椒蒸香干 | 洞庭臭干  
剁椒蒸香芋 | 泡椒肥肠  
手撕包心菜 | 油辣包心菜卷

194

湘味蒸丝瓜 | 冰糖湘莲  
山野菜炒蘑菇 | 熟地首乌兔肉汤  
丝瓜猪蹄汤 | 冬荷瘦肉汤



## 鲁菜

196

### 鲁菜特色

197

鲜香牛肝 | 乡村鸭血  
炒鸭肝 | 锅烧鸭条

198

鸡皮烧鸭掌 | 炒鸡丝蛭头  
马蹄松子鸭丁 | 三鲜鸭掌

199

酱椒蒸猪手 | 松茸鹅肉块  
神仙鸭子 | 沙锅牛尾

200

盐爆肉丝 | 西瓜鸡  
红焖肘子 | 熏猪肘子

201

红焖鸡块 | 炸脂盖  
锅烧鸭块 | 香芋烧花肉

202

家烧嫩鸭 | 煎烹猪肝  
烧桂圆鸭肝 | 清汤鸭掌

203

豆瓣鹅肠 | 豆花冒鹅肠  
油豆腐鸭块 | 冬瓜鸭卷

204

红烧鹅肉 | 香菇烧鸭肫  
鹅掌翅煲 | 茶香牛肉  
凉拌牛肉丝 | 酱牛腱子

205

蒸茭白肉丸子 | 大伯红烧肉  
虎眼肉 | 炆猪肝  
扒狗肉 | 豉香蒜苗猪耳

206

糖醋煮鸭块 | 枸杞子滑溜肉片  
葱爆肉 | 黑椒鸭心  
黄豆焖牛腩 | 四喜丸子

207

乌云托月 | 韭菜炒蛤蜊  
粉丝蒸青蛤 | 扣蒸干贝  
红烧海参 | 丝瓜炒蟹肉

208

香菇黑木耳蒸鲑鱼 | 焦炸螃蟹  
炒木须蛤肉 | 锦绣鱼米  
鳜鱼排骨 | 粉蒸鲫鱼

209

冬菜蒸鳊鱼 | 豆辣蒸泥鳅  
番茄松鼠鱼 | 银蹄海参  
白果炒鱼花 | 滑炒鱼丝

210

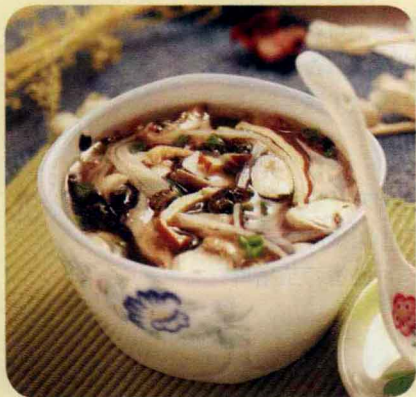
蒜蓉蒸茄子 | 红烧双菇  
扒双冬 | 莴笋炒山药  
六味萝卜 | 鸡腿菇炒莴笋

211

土豆菜卷 | 芡实煮老鸭  
芦笋海参汤 | 椰子银耳煲老鸭  
鸭羹汤 | 冬虫草山药瘦肉汤

212

大虾萝卜汤 | 三鲜汤  
椰盅鸡球汤 | 榨菜鸭肝汤  
五香豆腐干汤 | 淡菜海带冬瓜汤



## 闽菜

214

闽菜特色

215

十香醉里脊肉 | 炆糟鸡脯  
芽姜炒鸭片 | 牛肉滑

216

爆糟肉 | 爆炒羊肚  
香芋烧花肉 | 柿子椒塞肉

217

荔枝肉 | 扛糟羊肉  
蛋黄蒸肉 | 板栗焖乌鸡

218

清炖全鸡 | 当归牛腩  
霸王全肘片 | 干炸龙凤腿

219

生煎鸡 | 麻酱腰片  
金鸡晓唱 | 坛烧肥鸡

220

煨白汁鸡 | 炸熘童子鸡  
爆人参鸡片 | 蛋黄甜豆

221

熘皮蛋 | 什锦蛋丝  
蛋黄酿冬瓜 | 芡实蒸蛋羹

222

锦绣蒸蛋 | 三鲜黑米蛋卷  
鸡蛋藕丸 | 冬瓜蛋黄羹  
三鲜蛋羹 | 苦瓜酿蛋黄

223

银耳炒鸡蛋 | 肝丝炆笋炒鸡蛋  
肝末鸡蛋羹 | 蚝仔煎  
白炒乌贼卷 | 银球干贝



224

面筋炒牡蛎 | 西芹爆乌贼片  
干煸鱿鱼丝 | 红烧鱼块  
木瓜烧带鱼 | 清蒸带鱼

225

蒸笼沙虾 | 清炸大虾  
葱油烤鱼 | 冬笋炒鳊鱼  
豆腐牡蛎 | 葱烧刺参

226

煎糟鳗鱼 | 七星丸  
秋水芙蓉 | 山竹炒虾仁

227

韭菜花炒鱿鱼 | 红烧田螺肉  
河虾炒乌贼 | 红杞活鱼

228

脆皮蚶卷 | 五彩鲈鱼  
五色炒玉米 | 鸡茸金丝笋

229

太极芋泥 | 蒜苗炒山药  
糖醋豆腐丸子 | 荷香豆腐

230

什锦豆腐煲 | 虾米炒丝瓜  
豆干炒菜脯 | 清炒芦笋  
蕨菜炒香菇 | 豆腐丸

231

香菇苦瓜 | 三丝炒绿豆芽  
醋熘白菜 | 茭白炒面筋  
荷包辣椒 | 什锦豌豆

232

素炒三鲜 | 芥蓝炒白玉  
红枣汤 | 桂圆鸽蛋汤  
鸽蛋豆腐白菜汤 | 红薯蛋花汤



## 豫菜

234

### 豫菜特色

235

枸杞子松仁烩鸭片 | 田七蒸鸡  
香卤鹅翅 | 丁香鹅肫  
清蒸鹅掌 | 黄芪山药煲鹅肉

236

槐店熏羊肉 | 菊花鸡茸  
翠皮里脊 | 洛阳肉片



237

炸紫酥肉 | 炸八块  
商丘羊肉垛 | 双菇炖羊肉

238

鱼香蒸蛋 | 四鲜烤麸  
红袍莲子 | 糖醋海蜇芹菜

239

上汤白灵菇 | 香菇扒菜胆  
土豆烧苦瓜 | 烧藕丸

240

河南粉蒸菜 | 蜜汁酿藕  
黄瓜炒子虾 | 韭菜炒黄鳝

241

鲜虾烩时蔬 | 薏米节瓜黄鳝汤  
大葱烩海参 | 玉竹猪肺汤

242

鹅血茅根汤 | 蛋黄肉汤  
萝卜牛肉汤 | 菠菜肉丸汤  
双菇肉丝汤 | 雪菜肉丝汤