

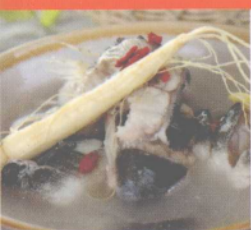
中国传统菜系

家常东北菜

主编

张奔腾

1000样



◆集传统名菜与新派创新菜于一身的家常东北菜烹饪宝典。

◆千余款菜品，图文并茂、讲解细致、简单易学、经济实用。



吉林科学技术出版社

责任编辑：车强 赵渤

装帧设计：名晚设计 孙明晓
15019104280

中国传统菜系

家常东北菜

1000 样

东北菜俗称“关东风味”，是由辽宁、吉林、黑龙江三省的地方菜点组成。东北菜在中国菜系发展中影响较大，是我国山海关外菜点风格的主要代表。

“闯关东”的历史潮，将鲁菜带入东北，使关外煮、炖、蒸、烧、焖、烤为主的烹调技法有了新的转变。东北菜口味以咸鲜为主，甜为配，酸为辅，辣为助，酥烂醇香，鲜嫩爽口，具有菜品丰富、季节分明、口味浓郁、讲究造型的特点。优越的地理环境，丰富的物产资源，多民族的饮食习俗，形成了东北菜自己独特的风格。

本书图文并茂，以家常东北菜为主，既有传统名菜，又有新派创新菜。全书分为“凉菜篇”“畜肉篇”“水产篇”“禽蛋篇”“豆制品篇”“蔬菜、食用菌篇”“汤羹炖品篇”“甜品篇”“燕鲍参翅篇”“主食篇”十大类。千余款菜品，投料准确，做法详实，让您足不出户，尽享地道的东北风味。

上架建议：烹饪食谱

ISBN 978-7-5384-4093-5



9 787538 440935 >

定价：29.80 元



数据加载失败，请稍后重试！

图书在版编目(CIP)数据

家常东北菜 1000 样 / 张奔腾主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009.2

ISBN 978-7-5384-4093-5

I. 家… II. 张… III. 菜谱—东北地区 IV. TS972.182.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 010688 号



中国传统菜系列—家常东北菜 1000 样

主编: 张奔腾 策划: 车 强

摄影指导: 杨跃祥 责任编辑: 车 强 赵 渤

技术编辑: 陈 曦 封面设计: 名晓设计(孙明晓)

版式设计: 郑 旭 付丹红 王健龙 林立会

林 凡 史红斌 赵红梅 任 莉

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85651628 85635177 85651759

编辑部电话: 0431-85629318 85635176

Email: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710mm × 1000mm 16 开 16 印张 300 千字

2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-4093-5

定 价: 29.80 元

中国传统菜系

主 编 / 张奔腾

家常东北菜



1000样



吉林科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

作者简介



张奔腾 中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国管理科学研究院特约研究员，辽宁创新菜联盟主席。1987年起参与和主编《中式烹调师》、《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《辽东红楼宴》、《家常食疗菜典》、《清真美味365》以及《快乐厨房》、《家庭烹饪教室》、《酱料五味坊》、《生鲜超市家常菜》、《中国传统菜系》等著作150余部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》、《中国大厨》、《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品200余篇。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为“国际认证行政总厨”；

2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”，被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被授予“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家；2007年2月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”；2008年12月由法国国际美食会、世界奥古斯名厨美食会聘为大中华区荣誉主席，并授予美食博士、优质蓝带三星勋章、杰出酒店管理专家骑士勋章。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

主 编：张奔腾
编 委：徐晓辉 王 震 韩继成 林全德 余冠廷 李德富
朱保国 李 钢 王 伟 张凤伟 喻洪兵 吕 健
乔洪君 赵国宁 肖志喜 咸树勇 储之光 高 伟
吕赐洋 李建新 杨玉山 董仁江 潘 军 尹世和
杨任波 宋思男 沈光忠 于文革 范 渤 王黎黎
郑 丹 曲 艺 杜景忠 贺东平 李建军

摄影指导：杨跃祥（英国巴内比图片社签约摄影师）

E-mail: yang168623@yahoo.com.cn

图片摄影：韩继成 关鹏君 赵守权



本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司
城市酒楼鼎力协助(86024-23341777)
本书瓷器由唐山陶瓷股份有限公司
骨质瓷分公司提供(860315-3286894)



前言

FOREWORD

东北菜俗称“关东风味”，是由辽宁、吉林、黑龙江三省的地方菜点组成。东北菜在中国菜系发展中影响较大，是我国山海关外菜点风格的主要代表，也是现代中国烹饪百花园中的一束奇葩。

东北菜的形成、发展与创新有着独特的历史文化渊源。据专家考证：战国时的青铜器燕侯盂，铭文有“郾侯作饗孟”字样，是当时此地烹饪文明的佐证。东汉一号墓出土的“庖厨壁画”更说明了东北烹饪技艺已有相当的水平。辽代壁画中绘有契丹人围坐吃涮肉火锅和炙羊肉的情景。到了金代，北方人食俗“以羊为贵”，据《松漠纪闻》称：“金人旧俗，凡宰羊但食其肉，贵人享贵客间，兼皮以进曰全羊。”进入清代，大清王朝的盛宴“满汉全席”使东北菜点如：烧烤、火锅、小窝头、萨琪玛、饺子等传遍大江南北，长城内外。同时，也吸收了全国各大菜系的精华，融会贯通，并结合地方特产不断推陈出新。历史的长河，灿烂的饮食文化，谱写着东北汉、蒙、满、回、朝鲜等各族人民勤劳智慧的篇章。

东北菜的发展与东北的政治、经济、文化、地理、资源、民族、风俗密不可分。宫廷菜的精湛与考究；王府菜的名贵与品味；市肆菜的雅俗共享；民间菜的乡土风情；民族菜的风格各异，构成了东北菜的根基。值得一提的是清末民初，“闯关东”的历史潮，将鲁菜带入东北，使关外煮、炖、蒸、烧、焖、烤为主的烹调技法有了新的转变。煎、炒、烹、炸、熘、扒、爆、贴、焗、拔丝、蜜汁、挂霜、翻炒等烹调技法的融合，丰富了内容，演绎出许多新的菜肴。东北菜口味以咸鲜为主，甜为配，酸为辅，辣为助，酥烂醇香，鲜嫩爽口，具有菜品丰富、季节分明、口味浓郁、讲究造型的特点。东北菜注重刀功、勺功和火功的运用，在菜肴制作上多采用腌浸、定味、找口等分阶段的加工方法。优越的地理环境，丰富的物产资源，多民族的饮食习俗，形成了东北菜自己独特的风格，并造就了一代又一代各怀绝技的大师名厨。我的恩师，中华食神刘敬贤

先生就是其中典型的代表。他严谨的学风，精湛的厨艺，出神入化的勺功，言传身教，给我辈树立了榜样。正是他们那一代“拓路者”，为我们架起通向理想殿堂，摘取烹饪皇冠的天梯，在此我辈由衷的感激之致！

东北菜得益于丰厚的资源，所谓：“棒打狍子，瓢舀鱼，野鸡飞到饭锅里。”长白山的山珍野味，猴头蘑、榛蘑、黑木耳、人参、蛤什蚂、鹿、獐、狍、野禽等远近闻名；渤海、黄海的鱼翅、鲍鱼、鲜贝、海蜇、梭子蟹、刺参、红鲷鱼、牙鲆鱼、黄花鱼、对虾等驰名中外；黑龙江、松花江、乌苏里江、鸭绿江的水产资源不胜枚举；草原的驼蹄、驼峰、白蘑、牛、羊等更是烹饪的上乘原料；丘陵、平原的蔬果、真菌、畜禽，淡水河虾、蟹、贝，大自然的恩赐，一年四季的明显变化，为生活在这里的人们提供了得天独厚的饮食文化。东北地区的食俗又兼容朝鲜族、蒙古族、回族等风味，如：辣白菜、人参鸡、烤牛肉、炖狗肉、烤全羊、爆肚、手把羊肉、扒肉条、熘胸口、粘豆包、冷面、打糕等。鄂伦春族的“狍子宴”和赫哲族的“鲑鱼席”，辽东的“红楼宴”也独具情趣。东北菜丰盛、大方，以多为敬，以名为好，筵席大菜档次高，宴客豪爽热诚。

东北菜的鼎盛时期是在改革开放之后，它追求的是市场效应，消费者认可的才是佳肴，在市场热销的才是名菜。创新东北菜要经得起市场的检验，新原料的选择及重新组合，刀工技法的新创意，口味的变换和调整，新设备的利用与烹调方式的改变，盛装器皿的大胆突破等等，都可以使菜品的色、香、味、形、器更加完美，并赋予营养，卫生，便于分餐等新的内容。

创新并不是要摒弃传统，相反是为了更好地挖掘、继承和发扬中华美食。创新东北菜以地方特产为主要原料，以乡土食俗为依托，将传统烹饪与现代科技相结合，“味型翻新、菜点交融、南料北烹，中西合璧……”使其走进现代生活，走入百姓家。

本书图文并茂，以家常东北菜为主，既有传统名菜，又有新派创新菜。全书分为“凉菜篇”“畜肉篇”“水产篇”“禽蛋篇”“豆制品篇”“蔬菜、食用菌篇”“汤羹炖品篇”“甜品篇”“燕鲍参翅篇”“主食篇”等十大类。千余款菜点，投料准确，

做法详实。

愿关东风味能走入您的家庭，为美好生活添彩。

中国烹饪大师

张军腾





目录

家常东北菜 · 1000 样 CONTENTS



凉菜篇

麻酱素什锦	16
素拌三丁	
生拌萝卜皮	
生卤青虾	
银杏苦瓜	17
炆虾片	
泡菜拌海参	
五味苦瓜	
拌双笋	
老醋花生	18
芥末拌合菜	
肉酱花生米	
蒜泥茄子	
生卤河蟹	19
糖渍卷心菜黄瓜	
果味辣白菜	
农家手撕菜	
盐水鸭肝	20
姜汁菠菜	
绿豆芽拌粉丝	
香葱拌鸡胗	
盐卤虾爬子	21
肉丝拌苦苣	
茭白拌海蜇	
松仁茼蒿	
萝卜丝拌蜆皮	
凉拌苦瓜	22
红油牛蹄筋	
西芹拌香干	
黄豆酥海带	

酱猪尾	23
-----------	----

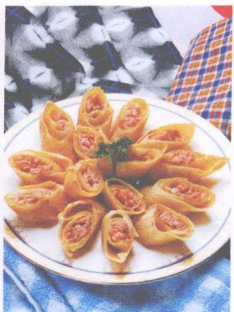
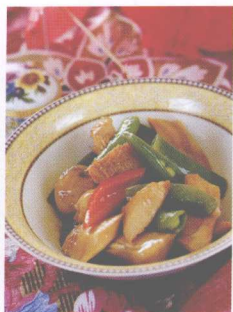
彩虹猪皮冻	
酱汁鸭条	
香辣牛心肚	
毛豆肚丁	24
腰花拌双笋	
腊八蒜泡脆耳	
孜然羊肝	
姜汁豇豆	25
皮蛋豆花	
炆拌牛百叶	
香椿拌蚕豆	
芥末牛百叶	26
姜汁松花蛋	
陈醋螺头拌菠菜	
葱油拌双耳	
黄豆酥小鱼	27
凉拌黄豆芽	
辣拌牛花腱	
五香牛腱子	
家常酱牛腱	28
五香酱肉	
兰花豆干	
四喜辣白菜	



畜肉篇

炒猪肚领	30
糖醋排骨	
红烧大排	
红烧肥肠	
家常扒五花肉	31
软炸里脊条	
滑溜里脊	
泡菜煸排骨	
糖醋里脊	32
红松羊肉	
辣白菜炒肥肠	
干炸肉段	
熘肥肠	33
熘腰花	
软滑丸子	
洋葱炒猪肝	
油爆百叶	34
草菇蜜豆烧肚仁	
牛子盖炒酸黄瓜	
扒牛肉条	
红烧牛尾	35
红烧狮子头	





大蒜烧肚条
炸烹肥肠
巧手羊排36
黄焖羊肉
葱烧蹄筋
千层羊肉
桂花羊肉37
椒盐羊排
酱爆里脊丁
蜜汁烤羊腰
羊肝炒菠菜38
煎焖肉饼
麻花熘腰花
飘香肉串
老店熘羊肝39
栗子焖羊肉
烤羊腿
炸千子
熘三样40
山楂炒羊肉
酱香蒸羊排
红烧猪蹄
红扒猪舌41
三宝羊蹄
手把羊肉
干炸丸子
锅煽肉片42
牙签羊肉
干炸羊肉片
珍菌扣牛舌

锅包肉43
蒜泥羊排
熘肉段
肉片烧海带
扒三白44
招财进宝
稻草扎肉卷饼
干炸狗肉
干锅牛肉45
红烧肚块
葱爆肉
人参五福扒金肘
铁板驴肉烧46
肉丝炒平菇
枸杞菊花牛冲
猪肝炒芹菜
肉片炒海带47
腐乳肉
它似蜜
竹夹牛柳
石锅驴肉48
牛舌炖土豆
熘肝尖
金菇沙锅肥牛卷
凉吃狗脖肉49
清烹里脊
烧蒸扣肉
黑椒烤牛柳
葱白鸡蛋炒肘花50
金肘扒银芽

锅煽香肠
山楂果味锅包肉
炒肚丝51
清炒牛肚片
农家小肥牛
芝麻牛排
炒烤牛肉52
苏子叶卷肥牛
大枣焖肘子
炒回锅肉
一品鹿唇53
香辣丁丁骨
家常炒猪肚
鸽蛋红蘑烧猪肘
香辣排骨54
三鲜烧鹿筋
烤孢子肉
碳烧肉
富贵金踢花55
干锅鹿肉
竹夹野猪柳
干炒肉丝
鱼香肉丝56
蒜泥血肠
人参孢子肉
烤鹿肉串
炒肉榨菜丝57
蛎黄酸菜煎血肠
人参蜜枣煨鹿筋
精品沙茶牛肉
红油狗排58
石锅狗肉
红枣烧狗肉
菠萝锅包牛肉条
铁板酸菜血肠59
狗肉焖板栗
酱烧泥鳅狗肉
铁板驴肉烧

炸熘狗肉条60

金饼肥牛
手撕牛肉
竹排狗肉丝

麦香排骨61

龙凤煨香肉
家常焖狗肉
小杭椒炒牛柳

腐乳汁炒狗肉丁62

五香熏驴肉
鹿肉炒杭椒
尖椒狗肉土豆片

孜然烹地羊63

狗肉丁炒黄豆芽
砧板狗肉
狗肉河虾炒韭菜

红焖狗脖64

铁板狗肉
桃仁狗肉
狗肉炖番茄

水产篇

红烧鲈鱼头66

炸芝麻鱼片
墨斗烧红蘑
酱香响螺片

干炸棒鱼67

贴饼子熬小鱼
碎烧鱼
炒乌鱼片

小葱炒小虾68

煎蒸黄花鱼
油爆虾丁
辣汁煎元贝

蒜蓉青口贝69

沙锅炖鱼头
海胆爆虾球
瑶柱炒桂花

鲜奶雪蛤膏70

红烧头尾
清炒虾仁
葱香海肠

炸蒲棒鱼71

红烧带鱼段
清炒鱼丁
鲜虾墨鱼蒸豆腐

瑶柱虎皮椒72

蒜香蒸海蛭
竹筒枸杞焖虾
黑白螺片

蟹肉炒鱼肚73

乾隆海米盏
玉米脆皮虾
酱焖鲤鱼

清蒸河蟹74

鸳鸯鱼条春饼
酱爆带子粒
炒虾片

原汁海螺75

羔蟹戏双龙
芦笋炒海红
珍菌炖鳊鱼

板栗蘑菇炒螺花76

酥炸虾段
辣炒蛤蜊
香辣双鱼卷

蟹子蒜蓉包77

鲍汁海螺

鳖裙炖鹅掌

酒香烤鳊鱼
白灼鲜鲈鱼78

鲜果福寿龙虾

炒鳝鱼丝

炒鱿鱼丝

菠萝鳕鱼球79

鲑鱼炖酸菜

炸芝麻虾排

刀鱼菜心烧豆腐

红烧鹿筋鱼唇80

蛋黄炒河蟹

焦炒鱼片

炖黄花鱼

姜蓉毛蚶81

金瓜海中宝

荷包蛋焖蟹

蒸蛤蜊

红烧大虾82

竹网黄鱼鲞

八爪焖排骨

泥鳅钻豆腐

火爆海肠83

冬菜蒸鳕鱼

木樨鲜贝

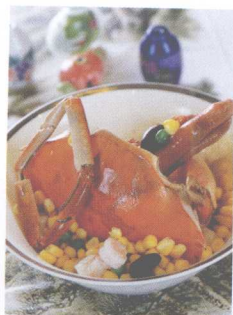
锅仔鱼咬羊

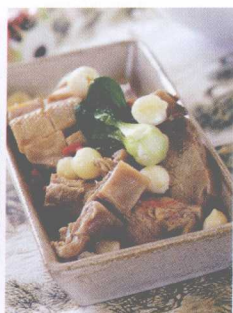
虾仁炒鲜奶84

椒盐墨鱼卷

炒海螺片

麒麟蒸鳊鱼





爆炒咸鱼黄豆芽·····100

美人椒爆炒乌鱼仔

虾丁蜜豆炒雪菜

海鲜炒韭黄

奶香脆皮虾·····101

芥蓝爆双脆

蓝花茄瓜烧鲜虾

香煎大明虾

芥辣墨鱼·····102

腰果银芽烹蜆头

香葱肚条爆乌贝

木瓜炒鱿鱼

茼蒿梗爆墨斗·····103

彩椒木耳炒乌贝

三丝炒蜆皮

老蚌怀珠

茄汁炖青鱼·····104

黄焖鱼肚

生熏带鱼

焦溜鲫鱼

鹅肝明虾片·····105

红烧鲑鱼段

浇汁鱼

铁板串烧虾

干烹鱼段·····106

卷心菜虾爬肉

翡翠虾仁

清蒸鲈鱼

爆鱿鱼卷·····107

红烧鲤鱼

酱汁鲫鱼

粉丝干炒飞蟹

红焖鲤鱼·····108

拌鱼丝

家焖雅片鱼

炸蛎黄

山菌烧扇贝·····109

菊花鲈鱼

香煎大虾·····85

焗辣多宝鱼

虎皮尖椒响螺片

干煎黄花鱼

酱爆墨鱼·····86

家常泡菜鱼

糖醋瓦块鱼

滑炒鱼片

OK飞蟹·····87

干炸带鱼

木樨虾片

辣汁茄子鲜鱿鱼

海鲜全家福·····88

河蟹炒乌冬面

浓汁鳕鱼烩松茸

烧椒鲜鲑鱼

炸鱼丸·····89

鲤鱼跃龙门

奶汁蟹块小窝头

椒盐银鱼卷煎饼

板烧夏贝皇·····90

茶香墨鱼丸

蒲棒鲜贝

木耳爆敲虾

鲜蛭爆韭黄·····91

淋香酥鲫鱼

三鲜焖子

蛤蜊炒韭香

焦溜鲈鱼段·····92

虾球腐竹炒时蔬

鲜贝烧冻豆腐

大蒜烧鲑鱼

鲤鱼炖冬瓜·····93

豆瓣鲤鱼

黄鳝肉浸茼蒿

韭黄豆干炒脆肠

葱辣大虾·····94

麻辣虾串

金饼咸鱼小白菜

蒜香带鱼

酱焖泥鳅·····95

开边酸辣虾

沙锅鲫鱼

香煎马步鱼

油焖鲈鱼片·····96

西芹百合炒螺片

蜆头烹银芽

芦笋鲍菇扒鱼肚

葫芦虾·····97

鱼肚扣鹅掌

香葱豆腐八爪鱼

飘香馋嘴扇贝

香麻鱿鱼·····98

红粉伴佳人

蟹粉烩银丝

铜盘大头宝

炭烤鲤鱼·····99

杏仁银鳕鱼

酱爆夏贝皇

猴头鹅掌戏蟹斗

烧鱼丁
手撕泥鳅鱼
家焖黄鱼.....110
老姜鲈鱼汤
传统焦熘虾段
干煸鳝丝

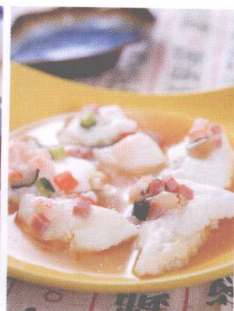


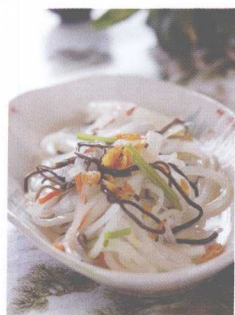
禽蛋篇

辣子鸡丁.....112
蛋煎牛骨髓
干炸鸡块
酒香鸡
蟹子煎鹅肝.....113
炸八块
滑溜鸡片
黑椒吐司鹅肝
葱爆鸭块.....114
腰果鸡丁
白果蒸鸡
麻辣鸭脖
青椒仔鸡.....115
炒鸡件
烧椒鸭唇
油淋仔鸡
山茶鸭片.....116
银丝鸭脯
碎米鸡丁
西蓝花炒鸡块
豆豉小葱爆鸡丁.....117
瓢荷包鸡蛋
柠檬鸡球
花椒鸡丁
葱扒全鸭.....118
香酥鸡翅
纸包蒜香鸡翅
汽锅酸菜鹅
炒鹅肝.....119
大蒜烧鸡胗

桑拿鸡胗
桃仁脆皮乳鸽
香辣鹅肉串.....120
干锅仔鸡
栗子鸡块
大鹅焖土豆
雪菜烧鸭.....121
黄瓜炒蛋
椿芽烘蛋
野山菌鸭掌
双菇鹌蛋.....122
鸡蛋炒尖椒
番茄炒蛋
姜汁热窝鸡
烧鸡蛋.....123
椒盐鸭舌
香熏鸽蛋
烤鸡翅
苦瓜煎蛋.....124
辣炒鸭块
莲子鸭丁
蒸浸鸡腿
蜜豆鸡心.....125
鸡髓笋
鸡丝蒿子杆
酒酿清蒸鸭子
五香酱鸭.....126
姜芽炒鹅片
茶香仔鸡
竹筒烤鸭

石锅丸子鹌蛋.....127
贵妃鸡翅
春笋炒鸡胗
水晶鸭子
白汁鸡脯.....128
火爆鹌鹑
三色蒸蛋
五香凤爪
红酒煨凤翅.....129
酱油蛋
椒麻鸡
野鸡瓜齏
糖醋鸭块.....130
鸳鸯蛋
飘香辣子鸡
香脆炸鸡
金盏飞龙.....131
糖醋鸽蛋
菊花鸡胗
山珍炖飞龙
红油鸭脯.....132
蘑菇烧鸡块
白蘑枸杞炖野鸡
茄汁鹌蛋
黄焖鸡块.....133
酸菜炖烤鸭
鸡蛋炒苦瓜
吐丝鸽蛋
红烧凤翅.....134
鲁味小公鸡





蟹子雪菜豆腐.....150

虾姑豆腐

回锅豆腐

豆腐黄瓜罐

鱼子焖豆腐.....151

荠菜香干

香菇烧豆腐

香煎豆腐卷

豆干炒瓜皮.....152

松子豆腐

绣球豆腐

蛋黄熘豆腐

银鱼熘豆腐.....153

洋葱炒豆干

葱油豆腐

麻辣豆腐

鸡刨豆腐.....154

家常焖冻豆腐

葱烧豆干

一品豆腐



蔬菜、食用菌篇

锅塌西红柿.....156

肉丁炒黄瓜

开阳芹菜

炸青椒盒

酱爆茄丁.....157

炒白菜三丝

炸土豆肉饼

红蘑土豆片

醋熘白菜.....158

萝卜丝炒蕨根粉

红焖豆角

炒鲜菇

炸萝卜丸子.....159

什锦柿子丁

栗子烧白菜

炸土豆丸子

肉末蒸蛋

清蒸人参鸡

风味炸鸡翅.....135

八大锤

香熠松花

人参枸杞炖鹌鹑

清蒸柴把鸡.....136

香酥鸡

人参焖鸭子

咸蛋黄炒山药

栗子鸡.....137

山药枸杞炖乌鸡

三鲜鹅掌

柴把鸡

醋熘鸡.....138

面包桃鸽蛋

香酥鸡腿

鸡蓉哈什蚂油

筒子鸡.....139

清蒸鸡

炒鸡米

蘑菇鸡

白汁鸭条.....140

清蒸炉鸭

口蘑鸭子

糖醋煎蛋



豆制品篇

糖醋豆腐丸子.....142

海米烧豆腐

家常豆腐

水熘豆腐

腐皮三鲜.....143

葱烧豆腐

油焖豆腐

肉片烧腐竹

麻酱豆腐.....144

素炸千子

咖喱素鸡

小葱拌豆腐

炒豆腐皮.....145

四喜豆腐盒

黑白冻豆腐

炭烧豆腐

西红柿熘豆腐.....146

什锦蜂窝豆腐

三鲜煮干丝

农家豆腐

芹菜炒豆干.....147

鸡蓉豆腐

竹荪酿虾蓉豆腐

豆皮炒韭菜

素炒辣豆丁.....148

芦笋炒素鸡

芙蓉豆腐角

豆腐干炒豇豆

箱子豆腐.....149

挂霜豆腐

梅干菜蒸豆腐

素丸子满盆香

油焖茭白.....160	香煎榛蘑	五色炒玉米.....177
农家酱肉茄子	洋葱炒肉丝	上汤焗灵菇
山珍全家福	滑肉鲜蘑.....170	海米烧菜花
肉末炒雪里蕻	卷心菜炒番茄	百花瓢北菇
肉丝烧金针.....161	豆瓣南瓜	泡椒四季豆.....178
南瓜炒百合	云片猴头	奶汤芦笋
农家扣白菜	黄豆芽炒肉丝.....171	炸熘土豆夹
关东酱茄子	海苔炒青椒	鲜菇烧白菜
酱爆土豆丁.....162	美极爆椒圈	锦绣土豆丁.....179
海米扒油菜	炸萝卜丸子	香酥鲜菇
香辣白菜条	干贝卷心菜.....172	火腿炒榛蘑
香辣土豆块	扒土豆条	老厨白菜
炆炒甘蓝.....163	奶汤干贝菜花	雪里蕻烤大白菜.....180
脆皮蕨菜卷	麻辣卷心菜	口蘑椒油小白菜
香菇扒油菜	炒肉黄瓜干.....173	海米芹菜土豆丝
肉丝炒酸菜	木樨瓜片	金汤瑶柱浸菠菜
椒盐蘑菇.....164	烧双冬	海米西红柿.....181
糖醋辣萝卜丁	酱爆芸豆	扒白菜条
甜辣萝卜干	虾子茭白.....174	香椿炒肉丝
炒八宝辣椒丁	韭菜炒豆干	御笔猴头
抓炒冬瓜.....165	香辣甘蓝	满族熘豆腐.....182
胡萝卜炒木耳	双冬菜心	木桶雪菜小豆腐
巧手赛螃蟹	素菇烧豆角.....175	靓丽三宝蔬
八宝西红柿	西芹炒百合	油焖茄子
软炸蒜薹.....166	虎皮青椒	怡香茄子.....183
徐嫂船茄	炸藕盒	金蚕吐丝
酿猴头蘑	绿豆芽炒芹菜.....176	肉末苦瓜
炒黄瓜酱	炸茄盒	酱爆尖椒
黄酱茄花.....167	番茄土豆	虾皮鸡蛋炒菠菜.....184
辣炒芦笋	鲜奶炸柿排	炒肉白菜粉
海米烧白菜		
蒸芸豆丸子		
如意白菜卷.....168		
花菇全素		
地三鲜		
卷心菜炒虾干		
酸菜炒银芽.....169		
酥炸鲜蘑		





白菜片炒蘑菇
素炒甜椒



汤羹炖品篇

杞子双腰牛冲.....186
板栗炖排骨
盐水排骨
海带炖牛肉块
萝卜排骨汤.....187
牛腩炖老豆腐
萝卜炖牛肉
山药猪肚汤
洋参淮山排骨汤.....188
菠菜猪肝汤
野生真菌氽丸子
花生红枣炖猪蹄
西红柿炖牛肉.....189
牛蹄筋炖萝卜
冬瓜炖羊肉
海带豆腐排骨汤
胡萝卜炖羊腩.....190
绿豆南瓜羹
山珍什菌汤
冬瓜烩羊肉丸子
菠菜银耳羹.....191
排骨冬瓜汤
清炖牛腩
大枣芹菜汤
榨菜肉丝汤.....192
牛肚炖冬菇

雪梨瘦肉汤
三黄鸡炖滑子蘑
白菜炖五花肉.....193
清汤肉丸
牛肉萝卜煮河虾
双鲜酸辣乌鱼蛋
鲫鱼豆芽汤.....194
酸菜白肉血肠
锅仔三鲜煮芥菜
火腿炖肘子
人参木瓜炖猪排.....195
鲜虾萝卜丝蛎蝗
虾菇紫菜豆腐羹
烩酸辣鱼丝
蹄筋猴头汤.....196
鲜菌浸鱼脯
敲虾蔬菜汤
山芋片汤
鸡皮虾丸汤.....197
消暑红豆汤
榨菜肉丝汤
沙锅炖鲤鱼
养生菌盆菜.....198
金菇煲肥牛
草菇木耳汤
首乌鸭肝汤
瑶柱白菜炖豆腐.....199
山药炖牛肉
胡萝卜炖牛腩
丝瓜鲜虾汤

南瓜田鸡汤.....200
瘦肉海蜇汤
香菇凤爪汤
鲫鱼炖水饺
金针番茄汤.....201
海鲜乱炖
巧手长寿汤
黄花肉片汤
西红柿炖老板鱼.....202
莼菜虾片羹
山药煲兔肉
木耳黄花汤
四季海鲜锅.....203
鹿茸灵芝炖笨鸡
翡翠松子羹
奶汤白菜
萝卜猪肉汤.....204
芋头排骨汤
人参乌鸡汤
红枣炖鸽子
鸽蛋汤.....205
萝卜海蜇汤
笋干香鹧煲
党参乳鸽汤
牛奶炖豆腐.....206
沙锅豆腐汤
清汤竹荪炖鸽蛋
气锅酸菜炖烤鸭
花生凤爪汤.....207
香菇烩山药
腐竹蛤蜊汤
酸菜炖狗肉
玫瑰百合鱼片汤.....208
白菜炖鱼子
烩豆腐丁
气锅驴肉炖土豆
河蟹炖南瓜.....209
参芪老鸭汤

海带鸭舌汤
 沙锅灵芝鸡
 酸辣豆皮汤.....210
 狗排炖芸豆
 三色豆腐羹
 紫菜豆腐汤
 香菇炖豆腐.....211
 羊杂炖豆腐皮
 骨汤烩豆腐
 金箱豆腐汤
 氽丸子白菜.....212
 怀山枸杞炖狗鞭
 狗肉炖番茄
 狗肉猪肚汤
 清汤银耳鸭舌.....213
 什锦香肉羹
 萝卜狗肉汤
 黄瓜氽里脊片
 松茸煲鹿尾.....214
 甲鱼炖狗肉
 原汁狗肉
 蘑菇炖鸡
 白菜炖八带蛸.....215
 羊排炖活蟹
 西红柿双参炖牛尾
 香菇炖鸡
 大虾炖白菜.....216
 氽虾蘑海参
 酸辣汤
 氽鲫鱼汤
 清汤参鲍.....217
 萝卜丝炖活蟹
 奶汤鲍鱼羹
 清炖兔肉块
 生鱼片.....218
 土豆炖牛肉
 清余蛎子
 萝卜丝炖大虾



甜品篇

脆皮炸鲜奶.....220
 香酥翻沙芋头
 香蕉百合银耳汤
 五彩火龙果
 拔丝地瓜.....221
 拔丝山药
 木瓜双耳汤
 水晶柠檬冻
 蜜汁三果
 奶香地瓜.....222
 琥珀莲子
 拔丝空心小枣
 柠汁西瓜排
 拔丝芋头红枣.....223
 蜜汁金枣
 蜜焖三鲜
 奶香黄金卷
 玛瑙银杏.....224
 松仁炒鲜奶
 山药五宝甜汤
 一品寿桃
 蜜桃果冻.....225
 八宝梨罐
 琉璃苹果
 芝麻薯条
 木瓜蜜汁山药.....226
 金钱红薯球
 西瓜冻

挂霜地瓜条
 拔丝苹果



燕鲍参翅篇

麻酱鲍脯.....228
 木瓜冰糖官燕
 芦笋扒海参
 鲍脯烧海参
 沙锅鸡炖大排翅.....229
 蟹黄百花酿辽参
 蟹黄干烧翅
 蟹黄浓汁煨海参
 上汤甲鱼翅.....230
 海参烧蹄筋
 冬笋烧海参
 吊锅海参
 杏汁雪蛤炖燕窝.....231
 鱼翅小炒
 裙边烧鲍脯
 芦笋扒鲍片
 鲍汁扣海参.....232
 麒麟青边鲍
 水蛋蒸海参
 灵菇烩鱼翅
 海参烩什锦.....233
 南瓜蓉奶香翅
 大葱烧海参
 鲍汁灵菇扣辽参
 荷香蒸海参.....234
 清酒炖鲍鱼

