

江苏工业学院图书馆
藏书章

我家厨房系列

我家绝活

裴璐 编

上海科学技术出版社

宴

菜

我 家 厨 房 系 列 · 我 家 绝 活 家 宴 菜

图书在版编目(CIP)数据

我家绝活家宴菜/裴璐编.—上海:上海科学技术出版社,2008.8

(我家厨房系列)

ISBN 978-7-5323-9500-2/TS.856

I.我... II.裴... III.菜谱 IV.TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 099864 号

上海世纪出版股份有限公司

上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销 上海译文印刷厂印刷

开本 889×1194 1/40 印张 11.2 字数 233 千

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—6 000 定价: 25.00 元

本书如有缺页、错装或环损等严重质量问题, 请向工厂联系调换

前言

人们普遍将“民以食为天”理解为“民以吃为最大的事”，其实它的本意应该是：五谷食粮是老百姓生存的基本依靠。但是，从普遍的错解中，反映出了普遍的愿望，那就是希望吃饱吃好，而且要翻翻花头，不断有所改善。这是生命的需求，是人间烟火永远不熄的精神作用力。只要是“吃自己的”，又不铺张浪费，就无可厚非。编辑《我家绝活家宴菜》这本书的目的，就在于顺应人们的普遍愿望、合理需求，在家庭菜肴的制作上提供切实可行的帮助，让大家吃得更有质量、更称心、更精彩。

人类的衣食住行都有着文化。那么，文化是什么呢？“文化是一种已经变成了习惯的生活方式和精神价值，是可以交流、传承的东西。”所有文化无不是在长期实践中形成的。就拿我国的“食”来说，其中奥妙无穷，所以才有了国家和各省市的“食文化研究会”，专门做这方面“交流、传承”的事。中国人讲究吃是出了名的，讲究荤素搭配，讲究色香味形、百菜百味，还讲究食补。不但要满足胃，而且要满足嘴，甚至还要使视觉、嗅觉皆获得满足。毛泽东同志曾经说过，一个中药，一个中国菜，这是中国对世界的两大贡献。如果把中国各帮各派的菜谱全部搜集、印刷出来，肯定是全世界最厚的。中

国的菜品,就分冷菜、热菜、点心、汤羹等类别;烹饪技艺则有煮、煸、炸、煎、煲、蒸、烘、烤等。究竟采用哪种方法,依据不同食材和不同口味需求而定。有道是世界上怕就怕“认真”二字,而我们就最讲认真。

这种认真,落实到了各式各样的节日里。中国人的节日,除了几个民族传统的大节日,又有属于家庭乃至个人的小节日,还有几个悄然溜进国门的洋节日,所有节日几乎都离不开吃。特别是春节,最为隆重。一顿年夜饭的准备工作,早在几个月之前就着手张罗,仿佛人们辛苦一年就为了迎接这一顿大餐。近些年来,因为饭店的年夜饭难订,不少家庭开始自制年夜饭,自己采购,自己动手,做自己喜欢吃的菜,经济实惠,又同样可以营造团聚之欢。于是,不少家庭“煮妇(夫)”就有了如何提高烹饪技艺的责任和心事。

《我家绝活家宴菜》汇集了来自于千百户家庭提供的菜品。有传统菜、时尚菜,其中也不乏“随心所欲”做出来的独门菜。它们的共同点是:食材易购,绿色健康;菜品齐全,操作不繁;来自民间,适应面广。书中对菜品作了分类,从食材的选择、搭配到烹饪过程,皆有具体提示,一目了然,可以各取所需办出一桌有模有样的家庭宴菜。一册在手,把握多多!

提供菜谱人员名单

许明远	王永兰	胡海	梅玫	刘民放	孙媛
李红袖	张之莺	安子	毛美菊	黄桂花	史美芬
李德复	钱桂华	茂伯铭	张兆斌	丁凡	曹祈东
姜涛	陈言	浦根娣	李晓天	杨敏君	贾立明
张森明	张学敏	曹国胜	郑梅初	翁俊安	姜铁九
陆明华	胡广	季玉娜	傅军	叶成伟	小毛
钟正和	张苏华	张栋	储品良	王金才	方芳
周春荣	王大庆	胡延经	许蓓莉	徐家明	李才兰
张鸿仪	巴海鹰	徐冰	司长河	花象萱	薛喜凤
连淑兰	陈亚梅	王琢成	俞远浩	黄晓俊	邵顺禅
李俊主	徐冰	冯淑	张晨	徐清	杨关庆
菲菲	陈宏	小竹	阿全	伟馨	吴明天
朱志成	建平	胡清阳	汪一菲	黄峻	何同敏
龚珍华	项英良	尹文跃	孙传升	李静文	麻泓九
江冰红	曾小红	林勇	范东明	戴春庭	朱坤达
郁兰	温如琴	王小刚	陈幼桦	蒋雯婕	

目录

冷菜

- | | | |
|------------|------------|-------------|
| 八宝菜 /3 | 葱油萝卜丝 /6 | 芹菜叶拌香干 /10 |
| 爽脆茶树菇 /3 | 萝卜泡菜 /7 | 芹菜叶拌百叶 /10 |
| 红油金针菇 /4 | 糖醋咖喱白萝卜 /7 | 醋油芥末拌生菜 /10 |
| 荷兰豆拌金针菇 /4 | 麻辣冬瓜 /7 | 凉拌龙须草 /10 |
| 枸杞子拌猴头菇 /4 | 芦笋海带结 /7 | 香辣豇豆 /11 |
| 糟猴头菇 /4 | 芥末拌芦笋 /8 | 银芽笋丝 /11 |
| 陈皮黄瓜卷 /4 | 芦笋草莓杂拌 /8 | 凉拌白苣 /11 |
| 酱黄瓜 /5 | 荠菜香干 /8 | 拌卷心菜 /11 |
| 凉拌苦瓜 /5 | 什锦荠菜 /8 | 酸辣卷心菜 /12 |
| 冰爽苦瓜 /5 | 凉拌荠菜 /8 | 什锦合菜 /12 |
| 椒丝苦瓜条 /5 | 八宝菠菜 /9 | 金钩素丝 /12 |
| 酱西瓜皮 /6 | 菠菜泥 /9 | 金丝银芽翡翠花 /12 |
| 葱油金丝丝 /6 | 西芹花生米 /9 | 凉拌豆芽 /13 |
| 红白萝卜 /6 | 芥末芹菜 /9 | 青笋拌番茄 /13 |

- 香葱拌莴笋 /13
锦绣十香菜 /13
拌四喜 /14
麻酱拌豆角 /14
夜开花拌藕尖 /14
葡萄藕片 /14
青红丝拌藕片 /15
糖醋雪藕 /15
腌韭菜花 /15
拌什锦 /15
凉拌茄子 /16
白菜卷 /16
青椒拌干丝 /16
凉拌甜椒 /16
奶油桂花芋艿 /16
北京泡菜 /17
陈皮素三鲜 /17
红枣莲子 /17
甜蜜枣栗 /17
糖霜莲子 /18
香辣三丝 /18
老坛米酒糟南瓜 /18
挂霜桃仁 /18
薄荷豆腐 /19
双蛋拌豆腐 /19
凉拌皮蛋豆腐 /19
拌香黄豆 /19
海带拌豆干 /20
话梅刀豆 /20
奶香土豆泥 /20
蟹味醋泡花生 /20
盐水花生 /20
糖醋花生 /21
醉花生 /21
香辣牛蒡 /21
糟卤竹笋 /21
糟香素腰花 /21
仿制海蜇丝 /22
腰果松仁拌菠菜 /22
咸蛋黄蚕豆泥 /22
荷花素烩 /22
麻酱双皮奶 /23
五味姜片 /23
麻辣粉丝 /23
拌拉皮 /23
凉拌面筋 /24
醋拌苹果萝卜 /24
糖醋拌海带 /24
蒜泥海带丝 /24
腌辣味海带 /24
芝麻双丝海带 /25
双丝泡菜 /25
粉丝拌海带 /25
蒜味芝麻海带结 /25
紫菜金菇卷 /25
凉拌蛋皮 /26
陈皮莲花卷 /26
粟米沙拉 /26
“摇滚”沙拉 /27
凉式沙拉 /27
沙拉蛋卷 /27
椰丝沙拉卷 /27
白切肉 /28
芝麻肉丝 /28
卤汁肉 /28
萝卜肉皮丝 /29
凉拌琼脂三丝 /29
蒜泥白肉 /29
糟肉 /29
银针碧线 /30
猪蹄冻 /30
白云猪手 /30
红油肚丝 /30
椒麻腰花 /30
腊肠素衣 /31

- | | | |
|-------------|------------|-------------|
| 美味风肉 /31 | 华达夫沙拉 /36 | 咖喱鱼条 /41 |
| 荸荠腊肉 /31 | 青岛啤冻嫩鸡 /37 | 西式冷鳃鱼 /41 |
| 牛肉青蒜拌香干 /32 | 酸辣油淋鸡 /37 | 芙蓉生鱼片 /42 |
| 麻辣莴牛丝 /32 | 白斩鸡 /37 | 鱼皮冻拌皮蛋 /42 |
| 柠檬嫩牛肉 /32 | 糟八鲜 /37 | 凉拌墨鱼 /42 |
| 丁香卤牛肉 /32 | 糟三鲜 /38 | 七彩墨鱼条 /43 |
| 酱牛肉 /33 | 白菜火鸭丝 /38 | 凉拌三丝 /43 |
| 陈皮牛肉 /33 | 银芽火鸭丝 /38 | 虾芹火龙果沙拉 /43 |
| 白切羊肉 /34 | 吐司批皮鸭 /38 | 炆活虾 /43 |
| 棒棒鸡丝 /34 | 冻鸭掌 /39 | 白玉翡翠卷 /43 |
| 冷冻水晶鸡丝 /34 | 蛋黄镶鸭腿 /39 | 凉拌虾球 /44 |
| 芫荽拌鸡尖翅 /34 | 盐水鸭 /39 | 紫菜虾卷 /44 |
| 酸辣凤爪 /35 | 酸辣黑鱼片 /39 | 薯片沙拉虾 /44 |
| 金银辣凤爪 /35 | 五香熏鱼 /40 | 芥末拌海参 /44 |
| 泰味凤爪 /35 | 酥鲫鱼 /40 | 蛭肉拌百合 /45 |
| 凉拌鸡脚 /35 | 果汁鱼脯 /41 | 柠香蛤蜊 /45 |
| 脆冷凤爪 /36 | 美味糟带鱼 /41 | 荷兰豆拌北极贝 /45 |
| 糟香鸡腿 /36 | 蜜汁鱼脯 /41 | 蒜香海蜇丝 /45 |

二 炒菜

- | | | |
|-------------|------------|------------|
| 菜心鸡菇炒面筋 /49 | 炒牛肝菌 /50 | 腐香蕹菜 /50 |
| 荸荠炒香菇 /49 | 翡翠猴头菇片 /50 | 栗片炒菜心 /51 |
| 葱油草菇 /49 | 桃仁蚝油生菜 /50 | 核桃仁炒韭菜 /51 |
| 炒凤尾菇 /49 | 鸡毛菜炒百叶 /50 | 炒合菜 /51 |

- 炒四素 /52
炒什菜 /52
五彩缤纷 /52
蒜香卷心菜 /52
芥菜炒冬笋 /52
芥菜粉丝 /53
香干炒芹菜 /53
冬笋芹菜丝 /53
贝丝芹菜 /54
西芹百合 /54
西芹炒百果 /54
素炒三丝 /54
素炒双脆 /55
青椒炒茄子 /55
酸辣土豆丝 /55
茶叶绿豆芽 /55
慈姑蒜叶炒香干 /56
玉米笋炒芥蓝 /56
茄片炒茭白 /56
醋熘芋艿片 /56
小煎香芋丝 /56
青椒香干炒毛豆 /57
萝卜干炒毛豆 /57
素炒白参兰 /57
红烛青丝 /57
翠皮三丝 /58
干煸刀豆 /58
生炒豇豆 /58
酱炒扁豆 /58
番茄炒青豆 /59
枸杞子炒豌豆 /59
烩豌豆 /59
黄豆芽炒油豆腐 /59
咖喱炒干丝 /59
生煸鲜蚕豆 /60
椒麻蚕豆 /60
咸蛋黄炒蚕豆 /60
金玉翡翠 /60
七巧豆腐 /60
素炒腐球 /61
素炒蟹粉 /61
酱爆素鸡丁 /61
丝瓜炒豆腐脑 /61
桃仁炒丝瓜 /62
炒葫芦瓜 /62
苦瓜炒胡萝卜 /62
豆豉炒苦瓜 /62
南瓜炒黑木耳 /62
南瓜炒粉丝 /63
脆炒南瓜丝 /63
葱油南瓜 /63
多味冬瓜 /63
白菊花南瓜丝 /63
多彩海带丝 /64
酸菜藕片 /64
鱼香藕丝 /64
炒藕片 /65
拔丝莲藕 /65
姜汁葱香藕片 /65
茄汁熘桃片 /65
四宝春笋 /66
五彩笋丝 /66
兰花春笋 /66
鸡蛋拌花菜 /66
火腿炒花菜 /67
萝卜干炒鸡蛋 /67
桃丁炒鸡蛋 /67
茉莉炒蛋 /67
大葱煎蛋 /67
香椿炒蛋 /68
韭芽烘蛋 /68
咸蛋黄炒茄饼 /68
咸蛋黄炒时蔬 /68
皮蛋炒苦瓜 /68
奶质肉松花菜 /69

- 橘皮炒肉丝 /69
咖喱山药肉片 /69
柠檬松子肉丁 /70
鱼香肉丝 /70
菊花炒肉片 /70
肉丝炒菠菜粉丝 /70
西瓜皮炒肉丝 /71
芹菜瘦肉腐竹 /71
牛蒡炒肉片 /71
酸豇豆炒肉末 /71
辣味芹菜炒肉末 /72
生菜包肉松 /72
红菱炒肉片 /72
仔姜炒肉丝 /72
豆瓣排骨 /73
炒排骨 /73
南乳酱排骨 /73
回锅肉夹饼 /73
糖醋野猪肉片 /74
烂糊肉丝 /74
茭白炒猪心 /74
青蒜炒肚片 /75
爆炒满山红 /75
猪肝炒芹菜 /75
麻辣猪肝 /75
芋艿片炒腰花 /76
蒜茭炒腰花 /76
香肠炒冬瓜 /76
香肠炒油菜 /76
萝卜干炒腊肉 /77
腊肉炒花菜 /77
卷心菜炒咸肉丝 /77
炒酸肉 /77
木瓜牛仔粒 /78
油条炒牛肉 /78
凤凰牛柳丝 /78
南瓜炒牛肉丝 /78
青芥辣酱爆牛肉 /79
牛肉炒苦瓜 /79
桃仁百果牛肉 /79
玉米炒牛肉粒 /79
芫荽牛百叶 /80
桃花炒牛肚尖 /80
葱爆羊肉 /80
羊肝炒芥菜 /80
五彩兔丝 /81
苹果炒鸡柳 /81
芹菜金菇炒鸡条 /81
香菇熘鸡丝 /81
腐皮鸡丝 /82
青椒炒鸡丁 /82
油爆鸡丁 /82
鸡丁炒核桃 /82
碎末鸡丁 /83
莲子炒鸡丁 /83
鸡脯腰果圆椒丁 /83
菠萝炒鸡片 /84
茄汁鸭脯 /84
鲜桃鸡片 /84
鸡肉炒什锦 /84
油豆腐粉丝鸡 /85
茶树菇炒柴鸡 /85
风味豆豉鸡 /85
橙香鸡翅 /85
蚝油出骨鸡 /86
豉汁炒凤足 /86
银杏炒鸡肫 /86
乳腐汁烩五件 /86
绿豆芽炒鸭丝 /87
怪味鸭丝 /87
青椒炒鸭片 /87
吊锅鸭舌 /88
啤酒鸭 /88
酱爆鹌鹑丁 /88
鱼片炒鲜草菇 /88

- 百合炒鱼片 /89
木瓜鱼丁 /89
芙蓉鱼片 /89
卤汁炒鱼片 /89
茄汁莲花鱼片 /90
双色鱼丝 /90
炒鲤鱼内脏 /90
芹菜鱼丝 /91
芦笋草菇炒鱼面筋 /91
干煸鱿鱼丝 /91
红椒鱿鱼丝 /92
鱿鱼炒芹菜 /92
韭黄墨鱼卷 /92
酥香墨鱼 /92
墨鱼三丝 /93
麻辣墨鱼丝 /93
酸菜炒墨鱼片 /93
香茜墨鱼花 /93
葱油春笋墨鱼丝 /94
菠萝墨鱼 /94
沙拉墨鱼 /94
墨鱼大烤 /94
鱼香墨鱼花 /95
东坡墨鱼 /95
龙井墨鱼 /95
糟熘墨鱼 /96
莞香墨鱼 /96
鲜蔬墨鱼花 /96
墨鱼苞 /96
小炒王 /97
开洋双条 /97
虾皮炒韭菜 /97
虾米芙蓉蛋 /97
韭菜枸杞炒虾仁 /98
春笋炒虾仁 /98
多彩虾仁 /98
虾肉笋船 /98
炒虾腰 /99
碧螺春虾仁 /99
翡翠虾仁 /99
三彩葡萄虾 /100
雪菜凤尾虾 /100
三虾三腐 /100
青椒炒明虾 /100
多彩燕尾虾 /101
香辣龙虾 /101
芦笋百合炒明虾 /101
洋葱青椒炒鳝丝 /101
清炒素鳝丝 /102
松仁炒鳝粒 /102
宫爆鳝鱼丁 /102
翠皮炒鳝丝 /102
银芽炒鳝丝 /103
芹菜炒鳝丝 /103
豉椒炒鳝背 /103
香葱丝瓜田螺 /104
炒香螺 /104
爆炒田螺 /104
辣子田螺 /105
茄汁奶香螺肉 /105
螺片水炒蛋 /105
蛭子炒芹菜心 /105
青韭炒蛭子 /106
洋葱炒蚌肉 /106
蒜苗炒蚌肉 /106
银芽炒蛤蜊 /106
火龙果炒蟹钳肉 /107
泡菜炒肉蟹 /107
海鲜烩三蔬 /107
海皇杏仁炒鲜奶 /108
酸菜炒甲鱼 /108

三 烧菜

- 素苗牛肝菌 /111
香菇烧菜心 /111
香菇煮萝卜 /111
七彩香菇 /111
金针菇油面筋 /112
蘑菇锅巴 /112
油浸蘑菇 /112
鲜蘑豆瓣 /112
凤尾菇扒蛋 /113
三味白菜 /113
栗子烧白菜 /113
瓢白菜卷 /113
奶汁白菜 /114
扒白菜卷 /114
炆花菜 /114
新春佳节(芥) /115
芹菜叶豆腐 /115
茄汁芹菜 /115
炆芦笋 /115
红烧萝卜 /116
樱桃萝卜 /116
菊花豆腐 /116
芥菜咸蛋豆腐花 /117
蟹黄豆腐 /117
全福豆腐 /117
四喜烤麸 /117
醇香烤麸 /118
糖醋素小排 /118
糖醋面筋 /118
蜜汁山药 /118
芋艿烧毛豆 /119
雪里蕻卤烤芋艿 /119
葱油芋艿 /119
桂花芋艿拔丝 /119
仙人掌板栗烧白菜 /119
夜开花烧豆瓣 /120
砂锅荠卷夜开花 /120
红焖海带 /120
四宝春笋 /121
八宝全笋 /121
酱汁春笋 /121
三生(笋)有幸 /122
清煮竹笋 /122
百合炖肉 /122
板栗红烧肉 /123
板栗啤酒肉 /123
夜开花塞肉 /123
红薯扣酱骨 /123
龙井大排 /124
云雾肉 /124
肉末烧豌豆 /124
海鲜扣肉 /125
肉末豆腐 /125
桃肉卷 /125
菱角红烧肉 /126
回锅肉 /126
红烧狮子头 /126
草菇丸子 /126
排骨焖南瓜 /127
萝卜排骨 /127
海带烧排骨 /127
黄焖排骨 /128
酱汁排骨 /128
腐乳排骨烧芋艿 /128
茶烧肉 /129
螺炖肘花 /129
夜开花炖猪脚 /129
腐乳烧猪蹄 /129
翡翠蹄筋 /130

- 鱼香肚尖 /130
白菜扒肥肠 /130
百合炖猪肺 /131
春笋烧腊肉 /131
腊味西芹 /131
粟米红萝卜煮火腿 /131
桃花烩牛肉 /132
啤酒牛肉 /132
桃仁白果牛肉 /132
板栗牛腩肚 /132
南瓜炖牛肉 /133
桂花蜜汁牛肉 /133
咖喱牛肉 /133
蚝油牛肉干 /133
白酒烩牛肉 /134
鸡蛋牛肉土豆丁 /134
手抓羊肉 /134
胡萝卜炖羊排 /135
红枣炖兔肉 /135
毛芋烧野兔 /135
龙马全子鸡 /135
黄豆猴头菇焖鸡肉 /136
板栗炖母鸡 /136
海带炖鸡 /136
葱油鸡 /136
荠菜山鸡片 /137
桃花白玉鸡片 /137
碧螺春仔鸡 /137
茶香仔鸡 /137
芦笋鸡块 /138
香油原卤鸡 /138
焖辣子鸡腿 /138
三鲜鸡盒 /139
芋艿全鸭 /139
五香鸭 /139
家常酱鸭 /139
乳腐鸭块 /140
酸泡菜炖鸭 /140
桂花炖鸭 /140
红酒焖鹧鸪 /141
刀豆焖麻雀 /141
冬瓜烩鱼片 /141
海带酥鱼 /141
红烧鲈鱼 /142
百合炖鲫鱼 /142
百合鱼片 /142
桃花煮鲜鱼 /143
芋头炖鲤鱼 /143
鲢鱼茄子 /143
荠菜熘鱼片 /143
番茄鱼 /144
冬瓜海带煮鲈鱼 /144
葱烤鲫鱼 /144
苹果炖鱼 /145
年年有余(鱼) /145
啤酒鱼 /145
豉汁一品鱼 /145
红鱼拜年 /146
蘑芋烧鲫鱼 /146
茶树菇鲑鱼卷 /146
菊花青鱼火锅 /147
水晶虾球 /147
虾仁丝瓜 /147
虾籽冬笋 /148
凤尾虾仁 /148
翡翠大虾 /148
响油鳝糊 /149
蒜仔鳝段 /149
栗肉鳝背 /149
玉兰鳝片 /150
五香酥鳝丝 /150
蘑菇炖泥鳅 /150
鲜辣宫保墨鱼 /150
烩墨鱼蛋 /151
笋片墨鱼花 /151

- | | | |
|-------------|--------------|------------|
| 墨鱼烤咸菜 /151 | 香糟田螺 /152 | 蟹肉烧冬瓜 /153 |
| 笋丝煮田螺 /151 | 贝柱扒豆腐 /152 | 菊花对蟹 /154 |
| 芦笋香槟田螺 /151 | 干贝煨冬瓜 /153 | 烩软蟹 /154 |
| 五香田螺 /152 | 红烧蟹粉豆腐 /153 | |
| 白焯田螺 /152 | 桃花蟹黄烩芙蓉 /153 | |

四 蒸菜

- | | | |
|-------------|---------------|--------------|
| 清蒸凤尾菇 /156 | 三味南瓜盅 /161 | 荷叶乳腐肉 /165 |
| 清炖猴头菇 /156 | 招财进宝 /161 | 板栗粉蒸肉 /165 |
| 粉蒸白菜 /157 | 花生酱拌蒸笋尖 /161 | 霉干菜蒸肉 /166 |
| 清蒸萝卜丸 /157 | 清蒸文武笋 /161 | 酸梅蒸排骨 /166 |
| 清蒸冬瓜盅 /157 | 桂花香芋 /161 | 粉蒸仔排 /166 |
| 粉蒸刀豆 /157 | 糟醉荸荠 /162 | 豆豉小排 /166 |
| 粉蒸豌豆 /158 | 菜叶荷包 /162 | 蒸香芋排 /166 |
| 清蒸紫茄 /158 | 茶碗蒸蛋 /162 | 清蒸排骨 /167 |
| 清蒸日本豆腐 /158 | 芙蓉三鲜 /163 | 腐乳蒸排骨 /167 |
| 姜汁豆腐 /159 | 明月映牡丹(蛋) /163 | 清蒸柠檬大排 /167 |
| 蒸臭豆腐 /159 | 三色蒸鸡蛋 /163 | 海带蒸卷 /167 |
| 清蒸素鸭 /159 | 金瓜拌肉片 /164 | 如意腌鲜卷 /167 |
| 素鸡蒸毛豆 /159 | 龙眼绿玉 /164 | 旭日东升 /168 |
| 豆腐瓢丝瓜 /160 | 佛手瓜束肉 /164 | 咸肉河虾蒸萝卜 /168 |
| 花生碎拌豆腐 /160 | 猪肉糯米珍珠丸 /164 | 咸肉蒸百叶 /168 |
| 桂花南瓜酥 /160 | 桐叶肉糕 /165 | 咸肉冬瓜方 /168 |
| 南瓜鸡蛋羹 /160 | 肉松蒸豆腐 /165 | 萝卜蒸咸肉 /169 |

- 南瓜蒸咸肉 /169
咸鱼扣肉 /169
风酱肉 /169
异香扣腊肉 /170
清蒸腊肉 /170
腊味合蒸 /170
红薯蒸牛肉 /170
珍珠牛肉丸 /171
清蒸羊羔肉 /171
羊肉蒸丝瓜 /171
清蒸羊肉 /171
鸡蓉笋 /172
银耳蒸童子鸡 /172
西瓜鸡 /172
清蒸滑鸡 /172
鸿运蒸鸡 /173
酒蒸鸡 /173
五圆神鸡 /173
荷香鸡块 /173
八宝雏鸡 /174
蘑笋鸡翅 /174
白玉藏珍 /174
群鸟争春 /174
奶香酥鸭 /175
酒酿清蒸鸭子 /175
荷叶鸭肉 /175
香菇蒸鹅块 /175
桃豆蒸肉鸽 /176
辣油蒸腊味 /176
清蒸鳊鱼 /176
清蒸江团鱼 /176
蛋蒸龙头拷 /177
赤豆鲤鱼 /177
鲫鱼炖蛋 /177
清蒸柠檬鱼 /177
清蒸香辣鱼 /178
荷叶粉蒸鱼 /178
鱼片蒸蛋 /178
粉蒸鱼片 /178
清蒸鳊鱼 /179
雪菜豆瓣蒸塘鲤鱼 /179
霉菜蒸鲰鱼 /179
酸菜蒸鲫鱼 /179
酒酿蒸鱼头 /180
清蒸肉胎鱼 /180
酒酿蒸带鱼 /180
糟香鳊鱼 /180
清蒸武昌鱼 /180
椒麻大鱼头 /181
冬瓜蒸鲩鱼 /181
清蒸蒜鲇鱼 /181
雪菜蒸银鳕鱼 /181
鳊鱼豉油皇 /182
珍珠鳊鱼 /182
剁椒鲈鱼 /182
清蒸八宝甲鱼 /182
赤豆鲤鱼 /183
煎蒸芝麻带鱼 /183
鲈鱼蒸黄鱼鲞 /183
杞仙蒸鳗鱼 /184
松仁肉糜墨鱼卷 /184
墨鱼蛋蒸臭豆腐 /184
莲杞蒸鱼鳔 /184
咸鲞鱼蒸蛋豆腐 /184
咸菜豆瓣蒸小黄鱼 /185
霉干菜蒸虾 /185
酿蒸凤尾虾 /185
荷叶粉蒸鳗 /185
白玉红柿 /186
清蒸枸杞虾 /186
虾仁蒸蛋 /186
桃花虾仁豆腐 /186
翡翠虾饼 /187
虾仁臭豆腐 /187
紫菜海米冬瓜卷 /187

- 蒜茸开片虾 /188
冬瓜海鲜卷 /188
清蒸蟹钳 /188
血糯南瓜蒸海蟹 /188
紫苏叶蒸大闸蟹 /189
七星紫蟹 /189
赛蟹粉 /189
清蒸梭蟹块 /189
清蒸花蛤 /189
葱蒸干贝 /190
清蒸扇贝 /190
蛤蚧炖蛋 /190
干贝冬瓜球 /190
糯米饭蒸蛭子 /191
螺肉炖蛋 /191

五

煎、炸、烤菜

- 炸平菇 /194
软炸鲜蘑 /194
酥炸鸡腿菇 /194
油炸荠菜 /194
炸花菜 /195
脆皮白菜 /195
酥炸白菜卷 /195
焦炸夜开花 /195
酥炸黄瓜条 /196
煎青瓜络 /196
焦炸瓜丝 /196
吉利茄子 /196
煎酿茄瓜 /197
奶香爱情果 /197
炸番茄 /197
炸香芋盒 /198
面糊炸芋头 /198
脆皮豆腐 /198
蒜香臭豆腐 /198
豆芽素卷 /199
椿芽素鱼 /199
金钱栗茸饼 /199
椒盐黄金块 /199
煎土豆饼 /200
素炸鸡腿 /200
微波炉烤毛豆芋艿 /200
金沙冬瓜条 /200
香炸冬瓜 /201
脆皮南瓜 /201
软炸南瓜条 /201
脆皮山芋球 /201
芝麻山药饼 /201
干煎面筋丝 /202
脆爆海带块 /202
油炸海带丝 /202
麻仁玻璃金条 /202
菊花奶卷 /203
松脆百粒球 /203
炸雀舌 /203
油炸仙人掌 /203
烙炸盒 /203
香蕉蛋黄球 /204
芝麻香蕉球 /204
炸菠菜脯 /204
炸苹果圈 /205
炸鲜果卷 /205
油余奶油香蕉段 /205
脆皮玉米 /205
炸枣核肉 /206
炸熘松花蛋 /206
虎皮酱蛋 /206