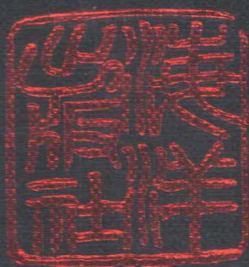


家庭实用
饮食大全



TS972-62
H049

家庭实用饮食大全

《家庭实用饮食大全》编辑组 编

主 编：胡晓林

副主编：苏 迪 郝 鸣



海 洋 出 版 社

1989年·北京

责任编辑：王书良

责任校对：金玉筠

装帧设计：萧 可

家庭实用饮食大全

《家庭实用饮食大全》编辑部 编

•

海洋出版社出版 北京市复兴门外大街1号

新华书店北京发行所发行 商学院印刷厂印刷

开本：787×1092 1/16 印张：42 字数：1000千字

1989年9月第一版 1989年9月第一次印刷

印数：1—4000册

•

ISBN 7-5027-0567-8/Z·127

定价：23.60元

序 言

食欲，乃人类与所有动物之本能。然而，采取不同的饮食方式，却又是人类与动物的本质区别。饮食方式的进化与发展，清晰地标志出一条人类文明进展的轨迹。

人类的祖先，在远古时代曾经历了数百万年“茹毛饮血、活剥生吞”的生涯，这种蛮荒的生活方式，使人类本身与社会都深陷于一种几乎停滞的迟缓进程之中。也许，正是一次偶然的事件改变了人类的命运：一个原始人在一场恐怖的森林大火后，终于忍受不了伴随着死亡的饥饿，不顾一切地撕开了一具烧焦的兽尸，挖出一团熟肉填入嘴中——然而，他却成了第一个尝到美味的人。我们应该永远感激这位勇敢开拓的祖先，是他领引人类迈进了熟食时代，掀开了文明开化的序幕。据此人类开始努力保存火种，此后又发明了钻木取火和击石生火，并掌握了火烤食物的技法，也就是学会了“烹”食。

据说，人类掌握调味的方始于生活在海边的原始人。他们将捕获的猎物置于海岸，偶尔沾上了一些海水蒸发后遗留的结晶体，于是发现了盐的美味，学会了“调”食，此后又发明了煮水炼盐的工艺。

烹调的发明，是人类一个具有划时代意义的里程碑，人类彻底告别了动物界，开始了文明的旅程。食物经烹调后，不但有消毒灭菌的功效，减少了疾病，而且有助于消化，使人类得以摄取更丰富的营养，使大脑和肌体迅速发展，获得更为强盛的活力。从此，人类进化和文明发展呈几何数级跃进，改变了人类社会以至整个地球的面貌。

人类一旦尝到了美味，便一发而不可收，开始了不懈的努力研究，使之成了酷爱美食的生灵。

在原始社会，人们只会极为简单的烹调方法，食物或放在火上直接烘烤，或放在烧热的石头上烤熟。后来，发明了陶器，有了鼎、鬲、甗、甑等用具，于是学会了用水来蒸煮食物。进入青铜器时代，又制造了铜锅、铜刀（如殷墟出土的文物中，就有如同现代刀片形式的铜刀和炒菜锅形式的铜锅），并学会了用动物脂肪炼油，将食物切成小块进行煎炸。在殷、周时代，人们还发明了酱油、醋、果酱、香料等调味品，创造了多种烹调方法。如《礼记》中记载，周代的“八珍”之饌就是使用八种珍贵材料的烹调方法，其中的“炮”，便是使用枣、酱、醋、香料等经烤、炸、熇等步骤而成。时至战国，我国的烹调水平已十分之高，据《吕氏春秋》记载，已讲究严格分别使用旺火、温火、小火，并讲究酸、辣、咸、苦、甜五味。至汉代，开始使用植物油，烹调技术更为进步。唐宋时期，由于社会经济、文化的发达，以及与亚洲各国的贸易往来，烹调技术更上一层楼。从唐代韦巨源所著《食谱》、宋代司膳内人所著《玉公批》、及浦江吴氏的《中馈录》中可看出，不但注重调味和老、嫩、酥、脆等火候，而且对色、香、味、形也更为讲究。到了清代，烹调技术臻于完美，所谓“满汉全席”即是最好的代表作。

源远流长的中国的烹调不但以色、香、味、形俱美而闻名，而且还具有诸多突出的特点。如选料讲究，刀工精致，配料巧妙，重视调味，运用火候；同时烹调方法多样，盛装器皿考究，菜肴滋味丰富。

中国菜还有一个重要的特色，便是具有丰富的地方色彩。我国幅员辽阔，各地的地理、气候、物产不尽相同，人们的生活习惯亦各有差异。终年累月，各地人民创造出了多种多样具有地方特色的“家乡菜”，形成了不同的菜系。较著名的有川菜、苏菜、粤菜、闽菜、徽菜、湘菜、鲁菜、浙菜、京菜等。川菜（四川菜）以干烧、干炒、鱼香、宫爆而著称，味道厚重，以酸、辣、麻、香为特色；苏菜（苏州菜）长于熘、焖、煨、烧，制作精美，味道浓厚，略带甘甜；粤菜（广东菜）材料繁复，富于变化，形状美而著重于鲜、嫩、爽、滑；闽菜（福建菜）以清汤、干炸、爆炸见长，常使用红糟，味浓，略带酸甜；徽菜（安徽菜）以山珍野味著称，长于烧、熘，著重火候；浙菜（浙江菜）刀工精细，以爆、炒、烩、炸为主，味道清爽可口；湘菜（湖南菜）以熏、腌为主，烹任亦以熏、蒸、干炒为重，味道浓而多酸、辣。鲁菜（山东菜）以爆、炒、炸、扒见长，同时讲究清汤和奶汤的调制，清汤色清而鲜，奶汤色白而醇；京菜（北京菜）以炸、溜、爆、烤见长，菜肴脆、嫩，味香而浓。

我们中华民族的历代祖先，用他们的聪明才智，给后代留下了一份极珍贵的饮食文化遗产，不但造福于子孙，而且也使中国的烹调名扬四海，许多国家都设有中国餐馆。同时，近几百年来，随着历史的前进，我国与西方各国也有了愈来愈多的交往，西餐也逐渐传入中国，今天已进入了普通百姓的饮食生活之中。

据说，早在13世纪，意大利人马可·波罗便将某些欧洲菜点的制作方法带入我国。后来，随着西方各国的商人、传教士、外交官纷至沓来，西餐的烹调技艺也逐渐在中国传开，特别是1840年鸦片战争后，西方人所设的领事馆、教堂、兵营、商店越来越多，他们自制的西餐菜肴和糕点不但自食，而且也用于待客或出售。至清光绪年间，上海、北京、天津等市陆续出现了经营性的番菜馆、咖啡店和面包房。据清末史料记载，番菜馆始设于上海福州路的“一品香”。清光绪、宣统年间，北京已有番菜馆和面包房30余家，如设在前门外陕西巷的“醉琼林”、大柵栏劝业场的“裕珍园”。1900年八国联军入京后，洋酒店、洋饭店更是应运而生，如两位法国人在崇内大街苏州胡同先开设了一个小酒店，1902年正式开设北京饭店；再如西班牙人开设了三星饭店，德国人开设了宝珠饭店，俄国人开设了石根牛奶厂，希腊人开设了正昌面包房等。当然，那个时代能品尝到西餐佳肴的只能是达官贵人。

中华人民共和国成立后，随着我国国际地位不断提高，国际交往不断增多，经营西餐的行业有了更大的发展，并形成了诸多风味；有以英、美、法、意等国菜为主的欧美菜，也有俄国菜，还有中国味的西餐，品尝西餐的人也愈来愈多了。特别是近年来，改革开放给中国人民的经济生活带来了显著的变化，普通百姓不但有钱进西餐馆了，而且西餐也逐渐进入了千家万户。西餐正在中国人的饮食生活中获取一席之地，并被愈来愈多的人所喜好。一个以中餐为主，并逐渐接纳西餐的新的饮食结构正在形成，

如果没有十年改革给中国经济、文化生活带来的巨大变化，如果不是这一巨变使诸多家庭在饮食上有了新的、更高的要求，我们就不可能组织有关人士来编选这部被誉为家庭“宝典”的《家庭实用饮食全书》。试想，如果人们依旧两囊如洗，天天为温饱而忧患，依旧喝着菜汤，啃着窝头，一分钱掰成两半花，那这本书再好也只能是画饼充饥。今天，我们

源远流长、享誉世界的中国烹调，终于迈着它矫健的多彩多姿的步伐走进了寻常百姓家，那充满新奇的异邦情调的西餐佳肴也面含微笑与中国百姓交上了朋友，面对这生活的变迁，可以说我们是怀着喜悦的心情和流着愉快的汗水来编选这本大部头书稿的。

然而，当今的人们，不但希望吃得营养和口味丰富，而且随着生活节奏的加快，还希望缩短做饭时间；同时，现在中国传统的大家庭绝大多数已变为一对夫妇的小家庭，有许多年轻人都是烹调生手；另外，在不同的日子和场合人们对饮食的要求也不尽相同，往往节假日人们要享受家宴，而平常却由于无暇采购，总是遇到什么买什么。结合现代家庭生活的这些实际情况，我们在本书的编选方式和内容上作了精心的安排和选择，所选食谱首先注重家庭操作的实用性，食谱排列均按材料分类，以便于读者查找，同时品种也尽可能丰富，使人们有充分的选择余地，满足各种口味的需求。书中还为新手介绍了一些烹调基本知识，并编选了一些快餐的配制。人们都说众口难调，但是我们却希望这部书能调众口，给千家万户带来实惠。

本书内容基本选自近年来出版的各类优秀的食品书刊，部分内容结合家庭实际作了修改，为了照顾全书的统一体例，文内没有一一注明出处，在此一并说明，并向原作者致以谢意。

最后，愿这部工具书能给读者诸君的生活带来愉悦与享乐，愿它成为千百万家庭最忠实最长久的朋友！

林 晓

1989年2月于北京

目 录

第一部分 家庭烹调知识

一、原料的选择	(1)	8. 猪头、猪爪的处理	(11)
1. 大米的品质	(1)	9. 鸡、鸭杂件的处理	(11)
2. 面粉的品质	(1)	10. 虾的处理	(11)
3. 鸡的老嫩	(1)	11. 蟹的处理	(11)
4. 鉴别病鸡	(2)	12. 剔鸡、鸭骨	(11)
5. 鸭的老嫩	(2)	13. 整鱼拆骨	(12)
6. 鱼的挑选	(2)	14. 山鸡、野鸭的处理	(12)
7. 蟹、虾的挑选	(2)	15. 除去肝的臊臭	(12)
8. 猪肉的挑选	(2)	16. 墨斗鱼外皮的剥除	(12)
9. 猪肉的选用	(3)	17. 清洗香菇	(12)
10. 牛肉的挑选	(3)	18. 干料涨发	(13)
11. 牛肉的选用	(3)	19. 水发	(13)
12. 羊肉的挑选	(4)	20. 油发	(13)
13. 羊肉的选用	(4)	21. 盐发	(14)
14. 猪内脏的挑选	(4)	22. 碱发	(14)
15. 蛋的鉴别	(4)	23. 火发	(14)
16. 野味的鉴别	(5)	24. 发黑白木耳	(14)
17. 火腿的挑选	(5)	25. 发冬菇	(14)
18. 香肠、香肚的挑选	(5)	26. 发口蘑	(14)
19. 腌肉的挑选	(5)	27. 发猴头	(14)
20. 腊肉的挑选	(6)	28. 发玉兰片	(14)
21. 冷冻肉的挑选	(6)	29. 发笋干	(14)
22. 罐头的挑选	(6)	30. 发莲籽	(15)
23. 玉兰片的挑选	(6)	31. 发海带	(15)
24. 黑木耳的挑选	(7)	32. 发燕窝	(15)
25. 蔬菜的挑选	(7)	33. 发蹄筋	(15)
二、原料的处理	(7)	34. 发肉皮	(15)
1. 原料处理的要求	(7)	35. 发鱼肚	(16)
2. 蔬菜的处理	(8)	36. 发鱿鱼	(16)
3. 宰鸡	(8)	37. 发鱼皮	(16)
4. 宰鸭	(9)	38. 发鱼翅	(16)
5. 宰鱼	(9)	39. 发鱼骨	(17)
6. 鱼胆破了的处理	(10)	40. 发海参	(17)
7. 猪内脏的处理	(10)	41. 发海蜇	(17)
		42. 发干贝	(17)

43. 发熊掌	(17)	20. 绿豆的保存	(53)
三、刀工知识	(18)	21. 鲜蛋的保存	(53)
1. 刀工的作用	(18)	22. 油脂的保存	(53)
2. 刀工的要求	(18)	23. 肉类食品的保存	(54)
3. 用刀的方法	(19)	24. 禽类食品的保存	(54)
4. 加工后的原料形状	(21)	25. 鱼类食品的保存	(54)
四、烹调基本知识	(23)	26. 鲜鱼的存放	(54)
1. 灶具	(23)	27. 大蒜的保存	(54)
2. 火候	(24)	28. 奶粉的保存	(54)
3. 原料的熟处理	(25)	29. 牛奶的保鲜	(55)
4. 配菜技巧	(28)	30. 米饭的保存	(55)
5. 上浆、挂糊、勾芡	(30)	31. 大米的防虫保存	(55)
6. 调味	(33)	32. 月饼的保存	(55)
7. 勺工技巧	(35)	33. 调味料的保存	(56)
8. 装盘	(37)	34. 面肥的保存	(56)
五、烹调方法	(38)	35. 大白菜的保存	(56)
1. 热菜的烹调方法	(38)	36. 冰箱保存食品注意事项	(56)
2. 凉菜的烹调方法	(44)	七、餐具、厨具的使用保养	(57)
六、原料的保存	(48)	1. 怎样鉴别厨刀的好坏	(57)
1. 花生仁的保存	(48)	2. 菜刀用钝了怎么办?	(57)
2. 瓶装白酒的存放	(48)	3. 怎样磨刀快?	(58)
3. 瓶装黄酒的存放	(48)	4. 怎样鉴别厨刀是否磨好?	(58)
4. 啤酒的存放	(48)	5. 如何保养厨刀?	(58)
5. 瓶装葡萄酒的存放	(48)	6. 使用菜刀时应注意些什么?	(58)
6. 白糖结块的处理	(49)	7. 使用切菜板时应注意些什么?	(59)
7. 西红柿的存放	(49)	8. 怎样选择切菜板?	(59)
8. 生姜的保鲜	(50)	9. 如何保养切菜板?	(59)
9. 豆腐的保存	(50)	10. 怎样保持切菜板的卫生?	(59)
10. 白薯的保存	(50)	11. 怎样保养铝制器皿?	(59)
11. 土豆的保存	(50)	12. 为什么铝制器皿中不能存放带酸、 碱成分的东西?	(60)
12. 黄瓜的保存	(51)	13. 为什么有时煤气烧不旺?	(60)
13. 洋葱的保存	(51)	14. 液化石油气罐漏气怎么办?	(61)
14. 大葱的保存	(51)	15. 怎样除去水壶中的水碱?	(61)
15. 香菜的保存	(51)	16. 怎样使冷藏食物不粘在托盘上?	(61)
16. 黄酱的保存	(52)	17. 如何延长炉具寿命?	(61)
17. 辣酱的保存	(52)	18. 怎样保护煤炉烟筒?	(61)
18. 酱油的保存	(52)	19. 怎样清洗高压锅的密封胶圈?	(62)
19. 食醋的保存	(52)	20. 怎样使用汽锅?	(62)
		21. 如何保养汽锅?	(62)
		22. 怎样使用电饭锅?	(62)

23. 怎样使用砂锅?	(63)	27. 怎样保养搪瓷器皿?	(64)
24. 怎样使新砂锅不漏?	(63)	28. 怎样保养不锈钢餐、饮具?	(64)
25. 怎样使用和保养铁锅?	(63)	29. 怎样保养铁锅炊具	(64)
26. 怎样擦洗新铁锅?	(63)	30. 怎样使用高压锅?	(64)

第二部分 家制中餐菜肴

一、猪肉类	(66)	36. 板栗烧肉	(74)
1. 坛焖猪肉	(66)	37. 香糟肉	(74)
2. 红烧猪肉	(66)	38. 荷叶蒸肉	(75)
3. 太阳猪肉	(66)	39. 四鲜肉脯	(75)
4. 豆皮松肉	(66)	40. 冰糖四喜肉	(75)
5. 盐煎肉	(67)	41. 腐乳烧肉	(76)
6. 昭通酥肉	(67)	42. 荤素扣肉	(76)
7. 咕咾肉	(67)	43. 黄豆芽蒸肉饼	(76)
8. 喇嘛猪肉	(67)	44. 豆豉煸腊肉	(76)
9. 红焖猪肉	(68)	45. 桂花肉	(77)
10. 樱桃猪肉	(68)	46. 白菜肉卷	(77)
11. 米粉猪肉	(68)	47. 红枣煨肘	(77)
12. 虎皮扣肉	(68)	48. 干煸肉条	(77)
13. 西箴烧肉	(69)	49. 锅包肉	(78)
14. 腐付烧肉	(69)	50. 焦熘肉段	(78)
15. 海带烧肉	(69)	51. 叉烧猪肉	(78)
16. 土豆烧肉	(69)	52. 猪肉皮冻	(78)
17. 萝卜烧肉	(69)	53. 粉蒸肉	(78)
18. 马蹄狮头	(70)	54. 鲜肉土司	(79)
19. 樱桃汁肉	(70)	55. 干菜焖肉	(79)
20. 元宝肉	(70)	56. 兰花肉	(79)
21. 东坡肉	(71)	57. 霉干菜虎皮肉	(79)
22. 荔浦扣肉	(71)	58. 枣方肉	(80)
23. 烧元蹄	(71)	59. 糖醋咕嚕肉	(80)
24. 五香酱肉	(71)	60. 翡翠蹄筋	(80)
25. 五香肉干	(72)	61. 炖金银蹄	(80)
26. 奶汤核桃肉	(72)	62. 宿迁猪头肉	(81)
27. 火爆燎肉	(72)	63. 蹄筋参	(81)
28. 炒木樨肉	(72)	64. 冰糖扒蹄髈	(81)
29. 琉璃肉	(73)	65. 荷叶粉蒸肉	(81)
30. 烩松肉	(73)	66. 肉豆花	(82)
31. 卷煎	(73)	67. 软炸蹄髈	(82)
32. 萝卜肉	(73)	68. 鹅黄肉	(82)
33. 黄葱烧蹄筋	(74)	69. 鱼香蛋饺	(82)
34. 脆滑肉	(74)	70. 白汁蛋饺	(83)
35. 生爆盐煎肉	(74)	71. 蒜泥白肉	(83)

72. 姜汁肘子	(83)	114. 酸辣肉片	(94)
73. 水晶肘子	(83)	115. 葱爆肉片	(94)
74. 锅烧肘子	(84)	116. 番茄肉片	(94)
75. 豆瓣肘子	(84)	117. 咖喱肉片	(94)
76. 椒盐肘子	(84)	118. 芙蓉肉片	(94)
77. 扒肘子	(85)	119. 炒回锅肉	(95)
78. 荷叶肉	(85)	120. 合川肉片	(95)
79. 炸茄子盒	(85)	121. 肉片烧茄子	(95)
80. 炸肉藕盒	(85)	122. 江津肉片	(95)
81. 炸黄肉片	(86)	123. 辣子肉丁	(95)
82. 油炸糖醋肉	(86)	124. 宫保肉丁	(96)
83. 炸三鲜肉卷	(86)	125. 花生肉丁	(96)
84. 干炸里脊	(86)	126. 炒肉丁	(96)
85. 鱼香茄饼	(87)	127. 酱爆肉丁	(96)
86. 炸芝麻里脊	(87)	128. 豌豆白肉	(97)
87. 香炸肉卷	(87)	129. 陈皮肉丁	(97)
88. 四喜丸子	(88)	130. 糖醋肉卷	(97)
89. 焖炖丸子	(88)	131. 五香里脊条	(97)
90. 沙锅丸子	(88)	132. 番茄肉饼	(98)
91. 余肉丸子	(88)	133. 生煎肉饼	(98)
92. 珍珠丸子	(88)	134. 鸡火里脊卷	(98)
93. 南煎丸子	(89)	135. 椒盐通脊	(99)
94. 清蒸丸子	(89)	136. 荷包里脊	(99)
95. 丸子白菜	(89)	137. 滑熘里脊	(99)
96. 丸子冬瓜	(89)	138. 糖醋里脊	(100)
97. 丸子皮肚	(89)	139. 梅花里脊	(100)
98. 酥炸丸子	(90)	140. 姜芽里脊片	(100)
99. 清炖蟹粉狮子头	(90)	141. 芙蓉里脊	(100)
100. 金陵圆子	(90)	142. 锅煽里脊	(101)
101. 糖酥丸子	(91)	143. 脆炸里脊卷	(101)
102. 清余丸子	(91)	144. 干炸里脊	(101)
103. 山东丸子	(91)	145. 青椒木须	(101)
104. 荤素狮子头	(91)	146. 白菜木须	(101)
105. 镶黄瓜	(92)	147. 肉烧萝卜	(102)
106. 玻璃腩肉	(92)	148. 肉烧葫芦	(102)
107. 瓢青椒肉	(92)	149. 肉烧白菜	(102)
108. 锅巴肉片	(92)	150. 肉焖扁豆	(102)
109. 麻辣肉片	(93)	151. 肉烧菜花	(102)
110. 滑肉腐竹	(93)	152. 肉烧土豆	(102)
111. 焦熘肉片	(93)	153. 肉煎黄粉	(103)
112. 鱼香肉片	(93)	154. 肉炒黄瓜	(103)
113. 软熘肉片	(93)	155. 肉烩海带	(103)

156. 莲花白菜·····	(103)	198. 炒腰花·····	(112)
157. 滑肉莴笋·····	(103)	199. 炮腰穗·····	(112)
158. 滑肉白菜·····	(104)	200. 软炸腰穗·····	(112)
159. 香辣肉丝·····	(104)	201. 九转大肠·····	(112)
160. 豆角肉丝·····	(104)	202. 清炸大肠·····	(113)
161. 榨菜肉丝·····	(104)	203. 奶汤大肠·····	(113)
162. 韭根肉丝·····	(104)	204. 葱烧大肠·····	(113)
163. 肉丝细粉·····	(104)	205. 汤爆肚头·····	(113)
164. 银丝肉丝·····	(105)	206. 糟煎肚片·····	(114)
165. 香干肉丝·····	(105)	207. 云片肚片·····	(114)
166. 蒜苗肉丝·····	(105)	208. 火爆双脆·····	(114)
167. 冬笋里脊丝·····	(105)	209. 沙锅煨酥腰·····	(114)
168. 雪冬肉丝·····	(105)	210. 油爆肚花·····	(115)
169. 炒里脊丝·····	(106)	211. 火爆肚头·····	(115)
170. 芫爆里脊丝·····	(106)	212. 炸桃腰·····	(115)
171. 炒姜丝肉·····	(106)	213. 烫爆肚尖·····	(115)
172. 鱼香肉丝·····	(106)	214. 全家福·····	(116)
173. 芝麻肉丝·····	(107)		
174. 烂糊肉丝·····	(107)	二、牛肉类·····	(116)
175. 肉丝豆腐羹·····	(107)	1. 番茄烧牛肉·····	(116)
176. 酱肉丝·····	(107)	2. 鸡汁牛筋·····	(116)
177. 青蒜肉丝·····	(107)	3. 火鞭牛肉·····	(117)
178. 掐菜肉丝·····	(108)	4. 锅酥牛肉·····	(117)
179. 桂花肉丝·····	(108)	5. 水煮牛肉·····	(117)
180. 红烧排骨·····	(108)	6. 咖喱牛肉片·····	(117)
181. 清蒸排骨·····	(108)	7. 芹菜牛肉丝·····	(117)
182. 腐乳排骨·····	(108)	8. 干炒牛肉丝·····	(118)
183. 米粉排骨·····	(108)	9. 原蒸五元牛肉·····	(118)
184. 椒盐排骨·····	(109)	10. 麻辣牛肉干·····	(118)
185. 洋葱排骨·····	(109)	11. 灯影牛肉·····	(118)
186. 无锡排骨·····	(109)	12. 夫妻肺片·····	(119)
187. 梅子蒸排骨·····	(109)	13. 毛牛肉·····	(119)
188. 滑香焖大排·····	(109)	14. 鱼香牛肝·····	(119)
189. 豉汁蒸排骨·····	(110)	15. 小笼粉蒸牛肉·····	(119)
190. 熘排骨·····	(110)	16. 冬笋炒牛肉·····	(120)
191. 荤爆两样·····	(110)	17. 豉汁青椒炒牛肉·····	(120)
192. 炸熘猪肝·····	(110)	18. 酥炸牛肉卷·····	(120)
193. 熘猪腰花·····	(111)	19. 红烧牛肉·····	(120)
194. 油爆猪肝·····	(111)	20. 蚝油牛肉片·····	(120)
195. 炒肚片·····	(111)	21. 滑炒牛肉片(丝)·····	(121)
196. 油泡腰花·····	(111)	22. 芝麻牛排·····	(121)
197. 菜心炒猪肝·····	(112)	23. 酱包牛肉片·····	(121)

24. 煨牛肉	(122)	4. 煎转黄鱼	(131)
25. 酥牛肉	(122)	5. 干煎鱼	(131)
26. 酱制牛肉	(122)	6. 三丝黄鱼	(131)
27. 汽锅牛鞭	(122)	7. 糖醋黄鱼	(132)
28. 烤牛肉	(122)	8. 红烧桂鱼	(132)
29. 酸辣牛肚花	(122)	9. 松鼠桂鱼	(132)
30. 炸牛里脊串	(123)	10. 醋椒桂鱼	(133)
31. 虾子牛蹄筋	(123)	11. 叉烧桂鱼	(133)
32. 滑炒牛肚领	(123)	12. 龙须桂鱼	(134)
33. 五香扒牛舌	(124)	13. 锅爆鱼卷	(134)
34. 沙锅牛腱子	(124)	14. 奶汤炖鲈子鱼	(134)
35. 沙锅牛尾汤	(124)	15. 清烤鲳鱼	(134)
 		16. 西湖鱼	(135)
三、羊肉类	(125)	17. 一鱼三味	(135)
1. 白酒烤羊排	(125)	18. 茄汁鲳鱼	(135)
2. 葱爆羊肉片	(125)	19. 五香鲳鱼	(136)
3. 糖醋羊肉	(125)	20. 荔枝鱼	(136)
4. 蒜子煨羊方	(125)	21. 春笋烧鲳鱼	(136)
5. 辣味烧羊肉	(126)	22. 五丝红蒸鱼	(136)
6. 扒羊肉条	(126)	23. 烧汁鱼	(137)
7. 子姜羊肉丝	(126)	24. 干烧鱼	(137)
8. 红烧羊肉	(126)	25. 烧划水	(137)
9. 粉蒸羊肉	(127)	26. 沙锅鲢鱼	(138)
10. 赛蜜羊肉	(127)	27. 家常炖比目鱼	(138)
11. 烧羊肚	(127)	28. 将军下马	(138)
 		29. 五柳青鱼	(139)
四、其他畜肉类	(127)	30. 醋熘鲤鱼	(139)
1. 黄焖野兔	(127)	31. 黄焖鳊鱼	(139)
2. 广汉缠丝兔	(128)	32. 糖醋活鲤鱼	(140)
3. 鲜熘兔丝	(128)	33. 清炖河鳗	(141)
4. 花红兔丁	(128)	34. 明珠鳊鱼	(141)
5. 荷叶火夹兔	(128)	35. 鲫鱼藏肉	(141)
6. 炒田鸡腿	(128)	36. 青蛤余鲫鱼	(142)
7. 生炆狗肉	(129)	37. 香酥小花鱼	(142)
8. 肉片田鸡腿	(129)	38. 酸菜蒸鲫鱼	(142)
9. 菊花龙凤羹	(129)	39. 红烧带鱼	(142)
10. 双菇炖南蛇	(130)	40. 酥鲜鲫鱼	(143)
 		41. 煎烹带鱼	(143)
五、鱼类	(130)	42. 红烧鱼块	(143)
1. 千层黄鱼	(130)	43. 家常熬胖头鱼	(143)
2. 松塔黄鱼	(130)	44. 砂锅胖头鱼	(144)
3. 荷包鲫鱼	(131)	45. 烤比目鱼	(144)

46. 酥鲫鱼	(144)	88. 余鲫鱼萝卜丝	(157)
47. 侉炖明太鱼	(144)	89. 赛螃蟹	(157)
48. 家常烧象皮鱼	(145)	90. 香菇鱼盒	(158)
49. 清蒸鲥鱼	(145)	91. 糖醋脆皮鱼	(158)
50. 干炸银鱼	(146)	92. 红烧鳝鱼段	(158)
51. 菊花清鱼	(146)	93. 炒蝴蝶鳝片	(159)
52. 青鱼塌	(146)	94. 生爆鳝丝	(159)
53. 荷包鲫鱼	(146)	95. 烧生焦鳝片	(159)
54. 出骨刀鱼球	(147)	96. 炖生敲	(159)
55. 炸芙蓉银鱼	(147)	97. 爆鳝	(160)
56. 糖醋瓦块鱼	(147)	98. 鳝段焖肉	(160)
57. 辣子鲑鱼块	(148)	99. 油爆菊花鳝鱼	(160)
58. 花生番茄鱼丁	(148)	100. 三鲜烩鳝羹	(161)
59. 酥炸生仁鱼排	(148)	101. 原煨三丝鳝筒	(161)
60. 白汁鱼丸	(148)	102. 太极鳝鱼	(161)
61. 墨鱼过桥	(149)	103. 清炒鳝糊	(161)
62. 清汤刀鱼丸子	(149)	104. 糖醋脆鳝	(162)
63. 烩三色鱼圆	(149)	105. 脆鳝煮干丝	(162)
64. 软炸香春鱼卷	(150)	106. 炒芙蓉鳝片	(162)
65. 酥炸麻仁鱼卷	(150)	107. 腐皮鳝卷	(163)
66. 炸腐衣鱼卷	(150)	108. 炸鳝串	(163)
67. 糖醋鱼卷	(151)	109. 爆鱿鱼卷	(163)
68. 红烧鱼	(151)	110. 炒鱿鱼肉片	(164)
69. 三丝鱼卷	(151)	111. 酸辣鱿鱼锅巴	(164)
70. 松炸银鼠鱼	(151)	112. 锅巴鱿鱼	(164)
71. 软炸鲨鱼条	(152)	113. 油爆墨斗鱼	(165)
72. 滑熘鱼片	(152)	114. 椒盐墨鱼卷	(165)
73. 煎烹鱼片	(152)	115. 附: “花椒盐”的制法	(165)
74. 炸松仁鱼片	(152)	116. 炒青椒墨鱼条	(165)
75. 酸辣黄鱼羹	(152)	117. 红扒排翅	(166)
76. 糟溜鱼片	(153)	118. 三丝烩鱼翅	(166)
77. 焦溜鱼片	(153)	119. 凤丝鱼翅	(166)
78. 香糟黄鱼片	(154)	120. 琵琶鱼翅	(167)
79. 炒乌鱼片	(154)	121. 奶汁鱼皮	(167)
80. 桂花鱼片	(154)	122. 糟蛋烧鱼唇	(168)
81. 红炖鲈鱼	(155)	123. 红烧鱼皮	(168)
82. 芙蓉鱼片	(155)	124. 干贝鱼肚	(168)
83. 菊花黄鱼肚	(155)	125. 鸡茸扒鲜鲍	(169)
84. 拆扒鲢鱼头	(156)	126. 绣球鲍鱼	(169)
85. 红烧头尾	(156)	127. 三丝鲍鱼卷	(169)
86. 凤戏龙	(156)	128. 鲍鱼鸽蛋	(170)
87. 鱼冻	(157)	129. 凤片鲍鱼	(170)

130. 鸡汁鱼唇.....	(171)	38. 咖喱虾球	(182)
131. 自扒鱼唇.....	(171)	39. 炒虾胗	(182)
132. 锅煽鱼肚.....	(171)	40. 番茄虾球	(183)
 六、虾类	(172)	41. 翡翠虾球	(183)
1. 油焖大对虾.....	(172)	42. 干贝虾球	(183)
2. 油爆青虾.....	(172)	43. 炒龙井虾片	(184)
3. 桔子大虾.....	(172)	44. 白汁橄榄虾脯	(184)
4. 姜汁对虾.....	(173)	45. 芙蓉鲜虾仁	(184)
5. 清蒸大虾.....	(173)	46. 虾仁蛋羹	(185)
6. 盐水大虾.....	(173)	47. 炒虾仁鲜奶	(185)
7. 锅煽大虾.....	(173)	48. 炒面包虾仁	(185)
8. 干烧明虾.....	(173)	49. 炒虾蟹	(186)
9. 炒凤尾虾鲜豌豆.....	(174)	50. 三丁虾仁	(186)
10. 桃仁板虾	(174)	51. 鹌蛋菜包虾仁	(186)
11. 炸芝麻板虾	(174)	52. 余龙井虾片	(186)
12. 三色鲜虾	(175)	53. 滑炒虾法	(187)
13. 交切虾	(175)	54. 熟炆虾仁	(187)
14. 清炒三虾	(175)	55. 翠带虾	(187)
15. 琵琶大虾	(176)	56. 锅巴虾仁	(187)
16. 凤尾虾	(176)	57. 虾仁土司	(188)
17. 三鲜百花大虾	(176)	58. 葵花虾饼	(188)
18. 炸虾球	(176)	59. 梅花虾饼	(188)
19. 清炒大虾仁	(177)	60. 雪花虾仁	(189)
20. 荷包虾	(177)	61. 芝麻虾饼	(189)
21. 石榴虾	(177)	62. 水晶虾饼	(189)
22. 鸡斗琵琶虾	(177)	63. 燕尾虾排	(190)
23. 虾仁珊瑚	(178)	64. 熘大虾	(190)
24. 黄油煎大虾	(178)	65. 桃仁虾托	(190)
25. 葱辣大虾	(178)	66. 鸽蛋虾托	(190)
26. 软炸大虾	(178)	 七、其他水产类	(191)
27. 酒炆活虾	(179)	1. 红烧海参.....	(191)
28. 干炸凤尾虾	(179)	2. 绣球海参.....	(191)
29. 熘虾段	(179)	3. 花蓝梅花参.....	(191)
30. 炸高丽龙虾	(180)	4. 清汤大乌参.....	(191)
31. 鲜虾瓢香菇	(180)	5. 什锦烩参丝.....	(192)
32. 炒虾腰	(180)	6. 大葱烧海参.....	(192)
33. 糖醋虾段	(181)	7. 烩蝴蝶海参.....	(192)
34. 熘虾段	(181)	8. 虾子扒海参.....	(192)
35. 吉利虾球	(181)	9. 鸡腿扒乌参.....	(193)
36. 炸虾球	(181)	10. 海参锅巴	(193)
37. 芙蓉梅花虾	(182)	11. 三鲜海参	(193)

12. 鸡酥海参	(194)
13. 山东海参	(194)
14. 鸡腿扒海参	(194)
15. 扒酿海参	(194)
16. 金钱海参	(195)
17. 调拌海参	(195)
18. 明珠海参	(195)
19. 什锦海参	(196)
20. 生翅海参	(196)
21. 麻酱烧海参	(197)
22. 梅花海参	(197)
23. 鱼丸海参	(197)
24. 乌龙卧雪	(198)
25. 乌龙藏凤	(198)
26. 鸡茸海参	(199)
27. 海参饼	(199)
28. 红扒大乌参	(200)
29. 鹌蛋龙眼海参	(200)
30. 干贝萝卜球	(200)
31. 绣球干贝	(201)
32. 花豉干贝	(201)
33. 干贝四丝	(201)
34. 干贝玉兔	(202)
35. 三鲜干贝	(202)
36. 红烧干贝	(202)
37. 鸡汁干贝	(202)
38. 干贝四宝	(203)
39. 葱蒸干贝	(203)
40. 桂花干贝	(203)
41. 凤卷干贝	(203)
42. 干贝炒鲜奶	(204)
43. 生扇贝	(204)
44. 瓦糕干贝	(204)
45. 菊花干贝	(204)
46. 炒鲜干贝	(205)
47. 雪花干贝	(205)
48. 红烧干贝	(205)
49. 油炸海螺	(205)
50. 油爆双片	(205)
51. 余蛤蜊肉	(206)
52. 韭青炒蛭子	(206)
53. 红烧海螺	(206)

54. 姜汁全螺	(206)
55. 鸡蓉海螺	(206)
56. 清蒸海螺	(207)
57. 海螺锅巴	(207)
58. 芙蓉海螺	(207)
59. 凤尾海螺	(208)
60. 炒蛭肉	(208)
61. 生蛭黄	(208)
62. 炆蛭黄	(208)
63. 炒海蛭子	(208)
64. 海蛭子羹	(209)
65. 金裹蛭子	(209)
66. 泥鳅钻豆腐	(209)
67. 干烧裙边	(209)
68. 红烧元鱼	(210)
69. 清炖甲鱼	(210)
70. 沙锅炖元鱼	(210)
71. 清蒸元鱼	(211)
72. 清汤元鱼	(211)
73. 元鱼烧海参	(211)
74. 拌蟹肉	(212)
75. 醉蟹	(212)
76. 炸蟹粉球	(212)
77. 熘蟹黄	(212)
78. 虎板全蟹	(213)
79. 姜汁大蟹	(213)
80. 烩蟹肉	(213)
81. 裹炸蟹粉糊	(213)
82. 盒子蟹	(214)
83. 溜仔蟹	(214)
84. 炒芙蓉蟹	(214)
85. 锅烧蟹黄	(214)
86. 炒蟹脆	(215)
87. 炒银丝蟹粉	(215)

八、鸡类

1. 热味姜汁鸡	(215)
2. 八宝糯米鸡	(215)
3. 番茄焖芙蓉鸡	(216)
4. 德州扒鸡	(216)
5. 绣球鸡胗	(216)
6. 炸八块	(217)

7. 布袋鸡	(217)	49. 酱油嫩鸡	(230)
8. 麻辣鸡	(217)	50. 酥炸雪花鸡扇	(230)
9. 柴把鸡	(218)	51. 熘香椿鸡卷	(230)
10. 砂锅焗鸡	(218)	52. 鸡豆花	(231)
11. 荷包鸡	(218)	53. 桃酥鸡糕	(231)
12. 糟炒鸡丝	(218)	54. 花椒鸡丁	(231)
13. 脆肉片皮鸡	(219)	55. 蜀余鸡	(231)
14. 百花仔鸡	(219)	56. 鸳鸯松鸡	(232)
15. 印度焗鸡	(219)	57. 椒麻鸡	(232)
16. 潮州豆腐鸡	(219)	58. 棒棒鸡	(232)
17. 太爷鸡	(219)	59. 怪味鸡块	(232)
18. 广州文昌鸡	(220)	60. 苹果鸡	(233)
19. 如意留鸡	(220)	61. 清蒸鸡	(233)
20. 焦溜童鸡	(220)	62. 铁扒仔鸡	(233)
21. 锅烧鸡	(221)	63. 蚝油煎软鸡	(233)
22. 白果烧鸡	(221)	64. 红酥鸡	(234)
23. 贵妃鸡	(221)	65. 炸芝麻桃仁鸡	(234)
24. 油淋童鸡过桥	(221)	66. 鸡茸豌豆	(234)
25. 八宝鸡	(222)	67. 蛋美鸡	(235)
26. 三套鸡	(223)	68. 金钱鸡	(236)
27. 荷叶米粉鸡	(223)	69. 荷叶彩蒸鸡肉	(236)
28. 双蒸鸡	(223)	70. 松子鸡卷	(236)
29. 松子焖鸡	(224)	71. 酸辣鸡球	(235)
30. 冬虫草蒸母鸡	(224)	72. 五色熘鸡米	(235)
31. 栗子鸡脯	(224)	73. 扣鸡	(236)
32. 清汤蛤蟆鸡	(225)	74. 格子呢鸡	(237)
33. 黄泥煨鸡	(225)	75. 醋熘鸡	(237)
34. 香炸仔鸡	(226)	76. 小煎鸡	(237)
35. 西瓜鸡	(226)	77. 生烧鸡翅	(237)
36. 葱油全鸡	(226)	78. 炸熘鸡卷	(238)
37. 风鸡	(227)	79. 三丝鸡卷	(238)
38. 清炖二鸡	(227)	80. 银苗鸡丝	(238)
39. 锅贴鸡	(227)	81. 茄汁鸡球	(239)
40. 醉鸡	(228)	82. 西露童鸡	(239)
41. 软炸鸡肝	(228)	83. 碧绿鸡球	(239)
42. 油淋仔鸡	(228)	84. 姜芽炒鸡片	(239)
43. 辣子鸡	(228)	85. 瓜姜毛豆烧仔鸡	(240)
44. 香油凤尾鸡	(228)	86. 干笋焖鸡	(240)
45. 多味香鸡	(229)	87. 菠萝炒鸡丁	(240)
46. 黄焖鸡块	(229)	88. 官保鸡丁	(240)
47. 香酥鸡	(229)	89. 碎米鸡丁	(240)
48. 嫩姜炒鸡脯	(230)	90. 鲜桃仁笋鸡丁	(241)

91. 鲜莲子鸡丁	(241)
92. 汽锅鸡	(241)
93. 陈皮鸡丁	(242)
94. 酱包鸡丁	(242)
95. 家常鸡块	(242)
96. 咖喱鸡块	(242)
97. 芝麻鸡	(243)
98. 炸芝麻鸡棒	(243)
99. 纸花双色鸡	(243)
100. 松子扒酥鸡腿	(244)
101. 炸面包鸡腿	(244)
102. 酒烧鸡翅	(244)
103. 烟桃仁鸡卷	(245)
104. 纸包鸡	(245)
105. 滑溜鸡片	(245)
106. 红扒鸡	(245)
107. 芙蓉鸡片	(246)

九、鸭类

1. 香酥鸭	(246)
2. 焖松子酥鸭	(246)
3. 烩鸭舌掌	(247)
4. 叉烧烤鸭	(247)
5. 葱段扒鸭	(247)
6. 丁香鸭子	(247)
7. 挂卤烤鸭	(248)
8. 红曲酱鸭	(248)
9. 盐水鸭	(248)
10. 出骨母油八宝鸭	(249)
11. 三套鸭	(249)
12. 烤全鸭	(249)
13. 清汤芙蓉鸭	(250)
14. 料烧鸭	(250)
15. 酥肥鸭块	(250)
16. 八宝填鸭	(251)
17. 金银填鸭	(251)
18. 锅巴填鸭	(251)
19. 绍酒烹鸭	(252)
20. 水晶鸭子	(252)
21. 烩什锦鸭羹	(252)
22. 冬菜扒鸭	(253)
23. 冬虫焖鸭	(253)

24. 沉香烟鸭	(253)
25. 火腿炖鸭	(254)
26. 荷叶包鸭	(254)
27. 东江窝全鸭	(254)
28. 荔荷大鸭	(255)
29. 枕头鸭子	(255)
30. 芥末鸭掌	(255)
31. 大白鸭子	(255)
32. 樟茶鸭子	(255)
33. 烩鸭四宝	(256)
34. 扒瓢鸭舌	(256)
35. 干贝扒鸭块	(256)
36. 桃仁酥鸭方	(257)
37. 干菜焖鸭块	(257)
38. 芥蓝菜炒烤鸭片	(257)
39. 软烩鸭心	(258)
40. 栗子鸭脯	(258)
41. 八珍扒鸭	(258)
42. 蚝油鸭脚	(258)
43. 黄焖鸭肝	(259)
44. 雪花鸭肝	(259)
45. 姜爆鸭丝	(259)
46. 魔芋烧鸭	(259)
47. 富贵鸭子	(259)

十、其他禽类

1. 冬菜野鸭脯	(260)
2. 红花焖仔鸽	(260)
3. 炸山鸡爆	(261)
4. 鸳鸯飞龙	(261)
5. 金钱飞龙	(261)
6. 炒鸽松	(262)
7. 炸铁雀	(262)
8. 茄汁鹌鹑	(262)
9. 百花乳鸽	(263)
10. 果蛋酱汁鹌鹑	(263)
11. 绿鸟银珠鹌鹑	(263)
12. 韭黄野鸭脯	(263)
13. 烟雀脯	(264)
14. 荷花铁雀	(264)
15. 肉饼野鸭	(264)
16. 烩野鸭羹	(265)