



高原 主编

# 家庭厨房大全



金盾出版社

# 家庭厨房大全

高原 主编

金盾出版社

## 内 容 提 要

这是一本专门介绍家庭烹饪知识的大众科普读物。书中以广大家庭主妇和烹饪爱好者为主要对象,紧密结合日常饮食实际,全面介绍了家庭厨房的基本知识,科学解答了家庭烹调中经常遇到的各种实际问题,详尽讲授了各种家常菜、大众面点、常用冷饮和一些经典西餐的具体用料与制法。本书内容丰富,科学实用,技法可靠,易懂好学,可操作性强,是广大烹饪爱好者的良师益友,现代家庭必备的生活工具书。

### 图书在版编目(CIP)数据

家庭厨房大全/高原主编. —北京:金盾出版社,2007. 11  
ISBN 978-7-5082-4729-8

I. 家… II. 高… III. 烹饪-基本知识 IV. TS972. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 151035 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

正文印刷:北京金盾印刷厂

装订:大亚装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:21.25 字数:518 千字

2007 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—8000 册 定价:29.00 元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



民以食为天。在人们日常生活中,人人、天天都离不开一个“吃”字。正常情况下,对于绝大多数人来讲,一日三餐是每天必不可少的生活内容,烧菜做饭则是每个家庭都要面对的一项主要家务。如今,随着人民生活水平的普遍提高和餐饮业的蓬勃发展,全家老小或与亲朋好友一起去饭店品尝一下美味佳肴,已成了很平常的事,但对广大家庭来说,一年365天,恐怕大部分时间还是以自己在家做饭为主。总之,无论过去、现在还是将来,厨房知识始终是我们居家过日子的必修课。

事实上,我们许多人都在家亲手烧过菜、做过饭,可以说,在这方面从未动过手、一点也不会的人很少,但是,真正能把各种家常饭菜做得有滋有味、像模像样的业余烹饪高手也不太多。在人们用餐时,常常可以听到这样的赞扬声:“这道菜真好吃!”,“这个点心做得真好!”,这个“好”的标准,除了营养与卫生这两条外,主要就是“色、香、味、形”四个方面,具体地讲,就是色泽亮丽,香气扑鼻,味道鲜美,形态美观。只有这样的菜点,才能诱人食欲,给人以真正的享受。而要做到这一点,决非一日之功,其中大有学问,必须掌握一定的厨房知识及烹调技巧,并在实践过程中用心钻研,不断摸索,注意总结,随时改进,久而久之,才会逐步提高,渐入佳境。也只有做到这一点,我们才能天天在家享受自己做的可口饭菜,才有资格在节假日庆日子露一手,做几个拿手好菜,在家宴请亲朋好友,共度美好时光。我们出版这本书的目的,就是想比较全面而又具体地介绍一些有关家庭烹调的基本常识,帮助大家提高烧菜做饭的水平,以满足广大家庭主妇和烹饪爱好者的迫切需求。

本书内容主要包括四大部分:第一部分是厨房基本知识,较为系统地介绍了炊事中原料选购、保管、加工、整理等,以及制作西餐菜点的一般常识。第二部分是菜肴制作实例,具体介绍了600多种中、西菜肴的用料与制法。其中包括大众家常菜、四大菜系代表菜、山珍海味与特味菜、常用

素菜、滋补药膳菜、益寿防病菜,以及一些简单易学、适合家庭制作的西餐菜肴。此外,还精选了一些宴客专席菜谱,以供家庭宴请来客参考。第三部分是面点制作实例,介绍了 200 多种中、西式面点,其中包括中式各类面团面点制品和常见的西式面点及甜点制品等。第四部分是冷饮制作实例,介绍了 50 多例可用家庭冰箱制作的中、西冷食和冷饮。

参加本书编写的主要人员有主编高原、副主编巫德华,其他编写人员及收集整理资料人员有:巫江明、李胜华、王蕊萍、高玲玲、杜鹤鹏、李丹丹、邵志君、王翀、奚文娟、奚建堂、李毓华、邵金洪、杨航英、邵耀昌、巫林梅、高崇基、高峰、李明生。

愿本书成为家庭厨房可以信赖的好老师、好顾问、好帮手!

编 者

# 目 录

## 厨房基本知识

### 一、中餐厨房知识

#### 1. 食品选购与保管

肉品的种类和特点…………… (1)

怎样鉴别家畜肉的新鲜度?  
…………… (1)

怎样鉴别冷藏禽肉的新鲜度?  
…………… (2)

怎样鉴别家畜内脏的新鲜  
度? …………… (3)

兔肉的营养价值和做法…… (3)

怎样挑选和保管香肠…… (3)

南京香肚为什么出名? …… (4)

什么样的腊肉质量好? …… (4)

什么样的火腿质量好? …… (5)

如何防止肉制品产生哈喇  
味? …………… (5)

怎样鉴别鱼的新鲜度? …… (6)

为什么说鱼肉营养价值高?  
…………… (6)

常见淡水鱼种类、特点和  
吃法…………… (6)

常见海产鱼种类、特点和  
吃法…………… (7)

鱼肉为什么容易腐坏? …… (8)

墨斗鱼表面发红是怎么回  
事? …………… (9)

带鱼表面发黄是怎么回事?  
…………… (9)

已死的鳝鱼和鳊鱼能不能  
吃? …………… (10)

怎样选购对虾? …………… (10)

- 怎样选购螃蟹? ..... (10)
- 吃螃蟹应注意什么? ..... (11)
- 海米的种类和特点 ..... (11)
- 海蜇的种类和吃法 ..... (12)
- 淡菜及其食用方法 ..... (12)
- 怎样做海参菜? ..... (13)
- 虾皮的特点和吃法 ..... (13)
- 怎样保存牛奶? ..... (14)
- 怎样鉴别蛋品质量好坏?  
..... (14)
- 蛋品变质有哪些表现? ... (15)
- 怎样保存鲜蛋? ..... (16)
- 存放鸡蛋能不能用水洗?  
..... (16)
- 为什么鲜蛋要注意“四防”?  
..... (17)
- 吃生鸡蛋好不好? ..... (17)
- 松花蛋的特点和吃法 ..... (18)
- 怎样鉴别松花蛋的质量好  
坏? ..... (18)
- 怎样保护蔬菜中的维生素?  
..... (18)
- 大白菜的品种及特点 ..... (19)
- 你知道大白菜的合理吃法  
吗? ..... (20)
- 怎样储存大白菜? ..... (20)
- 白菜、萝卜受冻后怎么办?  
..... (21)
- 油菜和油菜薹的吃法 ..... (21)
- 哪种洋白菜质量好? ..... (22)
- 哪种扁豆质量好? ..... (22)
- 怎样防止吃扁豆中毒? ... (23)
- 辣椒的品种和特点 ..... (23)
- 如何保管西红柿? ..... (24)
- 如何防止萝卜糠心? ..... (24)
- 茄子腐烂和“生锈”是怎么  
回事? ..... (25)
- 什么样的黄瓜品种质量好?  
..... (25)
- 葱头为什么要晾晒干了保  
管? ..... (26)
- 胡萝卜的营养价值与科学  
吃法 ..... (26)
- 如何防止夏季黄瓜长白毛?  
..... (27)
- 山药的特点和吃法 ..... (27)
- 为什么要保护冬瓜上的白  
霜? ..... (28)
- 发芽的土豆能不能吃? ... (28)
- 怎样防止土豆发芽? ..... (29)
- 怎样防止土豆皮变绿? ... (29)
- 菜花的特点和吃法 ..... (29)
- 茼蒿的特点和吃法 ..... (30)
- 新鲜蚕豆的特点和吃法 ... (30)
- 什么样的香椿质量最好?  
..... (31)
- 香菜保鲜有什么方法? ... (31)
- 冬笋和玉兰片的特点与吃  
法 ..... (31)
- 鲜黄花菜有毒吗? 怎样吃

- 法? ..... (32)
- 如何保持海带的营养成分?  
..... (32)
- 怎样把海带做得酥烂? ... (33)
- 石花菜的做法 ..... (33)
- 夏季如何保管豆腐? ..... (34)
- 油面筋与烤麸的区别和吃  
法 ..... (34)
- 怎样区别食用植物油的种  
类? ..... (35)
- 怎样保管食用油脂? ..... (35)
- 怎样防止素油产生哈喇味?  
..... (36)
- 怎样防止荤油产生哈喇味?  
..... (36)
- 发霉的油能不能吃? ..... (37)
- 怎样防止酱油、醋长膜变质?  
..... (37)
- 怎样自制香醋? ..... (38)
- 怎样炼好猪油? ..... (38)
- 怎样防止食盐受潮变苦?  
..... (38)
- 怎样保管好食糖? ..... (39)
- 料酒在烹调中有什么用途?  
..... (39)
- 为什么生酱要加热? ..... (40)
- 酱在烹调中有什么用途?  
..... (40)
- 蒜在烹调中有什么用途?  
..... (41)
- 葱在烹调中有什么用途?  
..... (41)
- 姜在烹调中有什么用途?  
..... (42)
- 怎样保管好葱、姜、蒜? ... (42)
- 花椒在烹调中有什么用途?  
..... (43)
- 怎样鉴别米的质量好差?  
..... (43)
- 怎样鉴别面粉的质量好差?  
..... (44)
- 怎样保管好粮食? ..... (44)
- 怎样防止绿豆、蚕豆、红小  
豆生虫? ..... (45)
- 夏季剩饭菜如何保管? ... (45)
2. 原料加工与整理
- 烹调中怎样加工片? ..... (46)
- 烹调中怎样加工丝? ..... (46)
- 烹调中怎样加工茸、泥?  
..... (47)
- 剁丸子肉馅有什么窍门?  
..... (48)
- 饮食行业所谓“横切牛、斜切  
猪、顺切鸡”是什么意思?  
..... (48)
- 怎样切熟肉? ..... (49)
- 怎样切配拼盘? ..... (49)
- 切葱辣眼怎么办? ..... (50)
- 怎样宰杀活鸡、活鸭? ..... (50)
- 宰杀鸡、鸭后怎样褪毛?



- ..... (51)
- 宰杀鸡、鸭怎样开膛? ..... (51)
- 怎样整理和洗涤鸡、鸭的内脏? ..... (52)
- 怎样洗涤猪、牛肠肚? ..... (53)
- 怎样洗涤猪、牛肺? ..... (53)
- 怎样对鱼进行初加工? ..... (54)
- 怎样洗涤带鱼? ..... (54)
- 鱼胆弄破了怎么办? ..... (55)
- 怎样对螃蟹进行初加工? ..... (55)
- 洗芋头时怎样才能不刺痒? ..... (55)
- 切鲜藕、土豆、茄子时怎样使其不变色? ..... (56)
- 怎样发蘑菇? ..... (56)
- 怎样发玉兰片? ..... (57)
- 怎样发海参? ..... (57)
- 菠菜去涩有什么方法? ... (58)
- 香椿怎样才出香味? ..... (58)
- 芥末怎样才能调辣? ..... (59)
- 煮咸肉如何去异味? ..... (59)
- 怎样去掉鱼的腥味? ..... (59)
- 煎炸过鱼的油怎样才能去掉腥味? ..... (60)
- 西红柿去皮有什么方法? ..... (60)
- 怎样掌握做菜的火候? ... (60)
- 怎样调味? ..... (62)
- 菜肴烹调中为什么要上浆、挂糊? ..... (63)
- “浆”、“糊”有多少种? ..... (64)
- 怎样调制蛋泡糊? ..... (65)
- 菜肴勾芡有什么好处? ... (65)
- 勾芡的种类和方法有哪些? ..... (66)
- 勾芡时应注意什么具体问题? ..... (66)
- 做炒菜(滑炒)的技术要领 ..... (67)
- 做爆菜的技术要领 ..... (68)
- 做炸菜的技术要领 ..... (69)
- 做烹菜的技术要领 ..... (69)
- 做熘菜的技术要领 ..... (70)
- 做烧菜的技术要领 ..... (72)
- 做烩菜的技术要领 ..... (73)
- 做炖、焖、煨菜的技术要领 ..... (73)
- 做煎菜的技术要领 ..... (75)
- 做塌菜的技术要领 ..... (75)
- 做贴菜的技术要领 ..... (76)
- 做烤菜的技术要领 ..... (77)
- 做煮菜的技术要领 ..... (78)
- 做酱汁肉的技术要领 ..... (78)
- 做卤味菜的技术要领 ..... (79)
- 做拔丝菜的技术要领 ..... (80)
- 做蜜汁菜的技术要领 ..... (80)
- 做挂霜菜的技术要领 ..... (81)

### 3. 菜肴烹调知识

- 做拌菜、炆菜的技术要领 ..... (81)
- 做凉菜的技术要领 ..... (82)
- 烧牛肉、炖猪肉、煮火腿怎样才能烂得快? ..... (83)
- 怎样炖烂老鸡、老鸭? ..... (83)
- 煮白肚怎样才能显得丰满? ..... (83)
- 羊肉怎样去膻? ..... (84)
- 煎鱼、炒上浆肉丝菜如何才能不粘锅? ..... (84)
- 怎样才能煎好鱼? ..... (85)
- 怎样做狮子头? ..... (85)
- 怎样做鱼丸子? ..... (86)
- 油炸食品怎样防止油爆外溅? ..... (86)
- 油锅着火怎么办? ..... (87)
- 炒蔬菜、炖肉何时放盐好? ..... (87)
- 煮鸡蛋怎样才能不破裂? ..... (87)
- 破鸡蛋怎样煮? ..... (88)
- 怎样做不加奶油的奶油味蛋汤? ..... (88)
- 怎样制鲜汤? ..... (88)
- 怎样防止熬茄子变黑? ..... (89)
- 烧茄子省油方法有几种? ..... (89)
- 怎样炒土豆丝才能脆嫩清爽? ..... (90)
- 土豆怎样煮得洁白、酥烂? ..... (90)
- 黄豆怎样吃最富营养? ..... (91)
- 做菜、做汤太咸怎么办? ..... (91)
- 怎样做糖醋汁(热菜汁)? ..... (91)
- 怎样做鱼香汁(热菜汁)? ..... (92)
- 怎样做咖喱汁(热菜汁)? ..... (92)
- 怎样做香糟汁(热菜汁)? ..... (93)
- 怎样做怪味汁(凉菜汁)? ..... (93)
- 怎样做麻辣汁(凉菜汁)? ..... (94)
- 怎样做红油汁(凉菜汁)? ..... (94)
- 怎样做椒麻汁(凉菜汁)? ..... (94)
- 怎样做油吃汁(凉菜汁)? ..... (95)
- 怎样做葱油汁(凉菜汁)? ..... (95)
- 怎样做三合油汁(凉菜汁)? ..... (95)
- 怎样做姜醋汁(凉菜汁)? ..... (96)
- 怎样做蒜泥汁(凉菜汁)?

- ..... (96)
- 怎样做芥末汁(凉菜汁)?  
..... (96)
- 怎样盛菜装盘? ..... (97)
4. 面点制作知识
- 怎样调制冷水面团? ..... (98)
- 怎样调制开水面团? ..... (99)
- 怎样调制温水面团? ..... (100)
- 怎样调制油酥面团? ..... (100)
- 怎样调制米粉面团? ..... (101)
- 怎样调制酵面? ..... (102)
- 怎样制作馅心? ..... (103)
- 怎样做水打馅(咸味鲜肉馅)? ..... (104)
- 怎样做冻馅(咸味鲜肉馅)?  
..... (104)
- 怎样做叉烧馅(咸味熟肉馅)? ..... (105)
- 怎样做水晶馅(甜味馅)?  
..... (105)
- 怎样做西红柿肉馅?  
..... (106)
- 怎样做豆沙馅(甜味馅)?  
..... (106)
- 怎样做莲茸馅(甜味馅)?  
..... (107)
- 怎样做糖馅(甜味馅)?  
..... (108)
- 做炸酱面时怎样炸好酱?  
..... (108)
- 怎样做好凉面? ..... (109)
- 怎样煮好水饺? ..... (109)
- 怎样用高压锅煮水饺?  
..... (110)
- 怎样烙好家常饼? ..... (110)
- 做好酵面馒头的要领..... (111)
- 做好硬面馒头的要领..... (111)
- 做好开花馒头的要领..... (112)
- 蒸馒头碱大了怎么办?  
..... (112)
- 蒸馒头怎样才能不粘屉布?  
..... (113)
- 怎样做生煎包子? ..... (113)
- 你知道猪油糖年糕的吃法  
吗? ..... (113)
- 你知道水磨年糕的吃法吗?  
..... (114)
- 怎样煮好元宵? ..... (114)
- 怎样做好小米饭? ..... (115)
- 熬豆浆应掌握什么要领?  
..... (115)
- 熬米粥加碱好不好? ..... (116)
- 熬绿豆汤怎样才能清绿爽  
口? ..... (116)
5. 风味食品及其他
- 怎样做蛋松? ..... (117)
- 怎样腌制咸肉? ..... (118)
- 怎样做家庭腊肉? ..... (118)
- 怎样做松花蛋? ..... (119)
- 怎样做五香茶叶蛋? ..... (119)

- |                              |                                    |
|------------------------------|------------------------------------|
| 怎样做好油炸花生米?<br>..... (120)    | 食物里? 功用如何?<br>..... (130)          |
| 怎样做北京冬菜? ..... (120)         | 胆固醇存在哪些食物中? 其<br>作用如何? ..... (131) |
| 怎样晾晒干菜? ..... (121)          | 食盐有哪些用途? ..... (132)               |
| 怎样做辣白菜? ..... (121)          | 糖精与味精各有什么功效?<br>..... (132)        |
| 怎样腌制咸菜? ..... (122)          | 怎样正确使用味精? ..... (133)              |
| 怎样做泡菜? ..... (123)           | 凉拌菜加味精为什么要用<br>水化开? ..... (133)    |
| 怎样渍酸白菜? ..... (123)          | 醋有什么功用? ..... (134)                |
| 怎样腌制酱菜? ..... (124)          | 大蒜有什么功用? ..... (134)               |
| 怎样发制豆芽菜? ..... (124)         | 豆腐和菠菜一起煮食好不<br>好? ..... (134)      |
| 家庭怎样自做粉皮? ..... (125)        | 怎样使用新铁锅? ..... (134)               |
| 怎样自制番茄酱? ..... (126)         | 怎样保养炒菜锅? ..... (135)               |
| 怎样做糖蒜、醋蒜、翡翠蒜?<br>..... (126) | 怎样使用保养铝锅? ..... (135)              |
| 怎样做江米酒? ..... (127)          | 铁锅生了锈怎么办? ..... (136)              |
| 怎样做杏仁豆腐? ..... (128)         | 怎样使用高压锅? ..... (137)               |
| 怎样做豆腐脑和老豆腐?<br>..... (129)   | 如何防止沙锅爆裂? ..... (137)              |
| 怎样做豆腐乳? ..... (129)          |                                    |
| 怎样腌咸鸡蛋? ..... (130)          |                                    |
| 主要几种维生素存在什么                  |                                    |

## 二、西餐厨房知识

- |                     |                                |
|---------------------|--------------------------------|
| 1. 西餐的种类和风味         | 俄式菜的特点 ..... (139)             |
| 法式菜的特点 ..... (139)  | 做西餐菜要用什么设备和炊<br>具? ..... (140) |
| 英美式菜的特点 ..... (139) | 做西餐主要用哪些原料?                    |

- |                                 |                                   |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| ..... (141)                     | 菜? ..... (147)                    |
| 做西餐主要用哪些油料和<br>调味料? ..... (142) | 怎样做西餐的烩菜? ..... (147)             |
| 什么是黄油? ..... (142)              | 怎样做西餐的煎菜? ..... (148)             |
| 什么是橄榄油和生菜油?<br>..... (142)      | 怎样做西餐的煮菜? ..... (149)             |
| 什么是辣酱油? ..... (143)             | 西餐中的配菜和果酱制法<br>..... (149)        |
| 什么是少司? ..... (143)              | 怎样调制西餐点心的面团?<br>..... (150)       |
| 什么是计司? ..... (144)              | 怎样调制西餐面包的面团?<br>..... (151)       |
| 什么是“马乃司”少司?<br>..... (144)      | 什么叫“忌廉”? ..... (152)              |
| 2. 西餐的主要烹调方法                    | 什么叫布丁? ..... (152)                |
| 怎样做西餐的烤菜? ..... (145)           | 什么叫西餐点心中的“排”<br>和“挞”? ..... (153) |
| 怎样做西餐的铁扒菜?<br>..... (146)       | 什么叫热狗、汉堡包和三明<br>治? ..... (153)    |
| 怎样做西餐的炸菜? ..... (146)           |                                   |
| 怎样做西餐的“焖”和罐焖                    |                                   |

## 菜肴制作实例

## 一、中餐菜肴

## (一)大众家常菜

## 1. 热 菜

## 猪 肉 类

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 清炒肉丝..... (155)  | 绣球丸子..... (162) |
| 滑炒肉丝..... (156)  | 珍珠丸子..... (163) |
| 京酱肉丝..... (156)  | 滑熘里脊..... (163) |
| 蒜黄炒肉丝..... (157) | 干炸里脊..... (164) |
| 炒木犀肉..... (157)  | 糖醋里脊..... (164) |
| 焦熘肉片..... (158)  | 锅煽肉卷..... (165) |
| 软熘肉片..... (158)  | 荷叶肉..... (165)  |
| 锅贴肉..... (159)   | 红烧肉..... (166)  |
| 烹白肉..... (159)   | 黄焖肉..... (166)  |
| 烧子盖..... (160)   | 干菜烧肉..... (167) |
| 辣子肉丁..... (160)  | 元宝肉..... (167)  |
| 樱桃肉..... (161)   | 腐乳扣肉..... (168) |
| 软炸肉..... (161)   | 冬菜扣肉..... (168) |
| 干炸丸子..... (162)  | 虎皮肉..... (169)  |
| 焦熘丸子..... (162)  | 坛子肉..... (169)  |
|                  | 松肉..... (170)   |
|                  | 红烧肘子..... (170) |

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 黄焖肘子..... (171)  | 银丝牛肉..... (183)   |
| 糖醋排骨..... (171)  | 咖喱牛肉..... (184)   |
| 椒盐排骨..... (172)  | 锅烧牛肉..... (184)   |
| 煎猪排..... (172)   | 南煎牛肉丸子..... (185) |
| 洋葱烧猪排..... (172) | 烧散丹..... (185)    |
| 炒猪肝..... (173)   |                   |
| 软炸猪肝..... (173)  | <b>禽蛋类</b>        |
| 炸猪肝卷..... (174)  | 清蒸鸡..... (186)    |
| 烧肚块..... (174)   | 酒蒸鸡..... (186)    |
| 盐爆肚条..... (175)  | 黄焖鸡..... (187)    |
| 烩肚丝..... (175)   | 锅烧鸡..... (187)    |
| 扒白肚..... (176)   | 咖喱鸡..... (188)    |
| 炒腰花..... (176)   | 炒生鸡丝..... (188)   |
| 软炸腰花..... (176)  | 烩鸡丝..... (189)    |
| 核桃腰..... (177)   | 炒生鸡片..... (189)   |
| 盐爆腰片..... (177)  | 番茄鸡片..... (190)   |
| 干炸大肠..... (178)  | 翡翠鸡片..... (190)   |
| 煎大肠..... (178)   | 炸纸包鸡..... (191)   |
| 烧肥肠..... (179)   | 油爆鸡丁..... (191)   |
| 烩肥肠..... (179)   | 扒鸡腿..... (192)    |
| 扒酿大肠..... (179)  | 氽鸡卷..... (192)    |
|                  | 清炸胗肝..... (193)   |
| <b>牛羊肉类</b>      | 冬菜扒鸭..... (193)   |
| 锅烧羊肉..... (180)  | 烩鸭条..... (194)    |
| 葱扒羊肉..... (180)  | 盐爆鸭肠..... (194)   |
| 小烧羊肉..... (181)  | 熘黄菜..... (195)    |
| 葱爆羊肉..... (181)  | 叉烧炒蛋..... (195)   |
| 似蜜羊肉片..... (182) | 芙蓉煎滑蛋..... (196)  |
| 扒羊肉条..... (182)  | 鲫鱼蒸蛋羹..... (196)  |
| 爆三样..... (182)   | 咸蛋蒸肉饼..... (197)  |
| 红烧牛肉..... (183)  | 虎皮蛋..... (197)    |

熘松花	(198)
滑蛋青瓜	(198)
番茄滑蛋	(199)

## 鱼 虾 类

红烧鱼	(199)
糖醋鲤鱼	(200)
干煎黄花鱼	(200)
家常熬黄鱼	(201)
清蒸鱼	(201)
糖醋瓦块鱼	(202)
黄鱼羹	(202)
番茄鱼片	(203)
锅塌鱼	(203)
锅贴鱼	(204)
熘鱼卷	(204)
软炸鱼条	(205)
炒鳝鱼丝	(205)
炒鳝鱼片	(206)
茄汁鲳鱼	(206)
黄焖甲鱼	(207)
炒虾仁	(207)
番茄虾片	(208)
面包虾仁	(208)
油焖大虾	(209)
软炸大虾	(209)
煎虾饼	(209)
炸板虾	(210)
炒芙蓉虾仁	(210)
元蛋酿大虾	(211)

## 蔬菜、豆制品类

醋熘白菜	(212)
栗子烧白菜	(212)
炒掐菜	(213)
肉片烧茄子	(213)
拌茄泥	(213)
炸茄盒	(214)
炒土豆丝	(214)
烩豌豆	(215)
千米炒芹菜	(215)
奶油萝卜球	(215)
红烧冬瓜	(216)
酿大椒	(216)
虾子茭白	(217)
雪菜冬笋	(217)
干烧冬笋	(217)
烂糊白菜	(218)
麻辣豆腐	(218)
虾子豆腐	(219)
锅塌豆腐	(219)
酿口袋豆腐	(220)
酱汁豆腐	(220)
九转豆腐	(220)
鸭黄豆腐	(221)
蘑菇炖豆腐	(221)
烧面筋	(222)
烧腐竹	(222)

2. 汤 菜

海米冬瓜汤	(223)
虾干萝卜丝汤	(223)
成都蛋汤	(223)



- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 煎泡蛋汤····· (224)    | 炒三泥····· (236)   |
| 雪菜肉丝汤····· (224)   | 八宝酿苹果····· (237) |
| 白肉丝熬酸菜粉····· (225) | 什锦果羹····· (237)  |
| 酸辣汤····· (225)     | 炒花生粘····· (238)  |
| 腰丁烩腐皮····· (225)   | 4. 冷菜            |
| 酸辣鱿鱼汤····· (226)   | 麻酱白菜····· (238)  |
| 沙锅豆腐····· (226)    | 辣白菜····· (239)   |
| 余丸子····· (227)     | 酸渍白菜····· (239)  |
| 沙锅白肉····· (227)    | 珊瑚白菜····· (240)  |
| 沙锅鸡块····· (228)    | 拌菠菜····· (240)   |
| 沙锅鱼头····· (228)    | 炆黄瓜皮····· (241)  |
| 三鲜汤····· (228)     | 炆虾子芹菜····· (241) |
| 鸡茸豆花汤····· (229)   | 炆茭白····· (241)   |
| 猪肝汤····· (229)     | 炆辣青笋····· (242)  |
| 3. 甜菜              | 炆扁豆····· (242)   |
| 拔丝山药····· (230)    | 盐水毛豆····· (242)  |
| 拔丝锅巴····· (231)    | 香椿拌豆腐····· (243) |
| 拔丝锅炸····· (231)    | 松花拌豆腐····· (243) |
| 拔丝肉····· (232)     | 肉丝拌粉皮····· (243) |
| 拔丝羊尾····· (232)    | 鸡丝粉皮····· (244)  |
| 琉璃丸子····· (233)    | 四川泡菜····· (244)  |
| 酥白肉····· (233)     | 油焖冬菇····· (245)  |
| 冰糖莲子····· (233)    | 油焖冬笋····· (246)  |
| 炸西瓜····· (234)     | 酥海带····· (246)   |
| 香蕉锅炸····· (234)    | 拌肚丝····· (247)   |
| 高丽豆沙····· (234)    | 炆肚仁····· (247)   |
| 炸羊尾····· (235)     | 拌蚕米····· (247)   |
| 桂花白糖藕····· (235)   | 炆腰花····· (248)   |
| 蜜汁鲜桃····· (236)    | 盐水胗肝····· (248)  |
| 江米藕····· (236)     | 猪肝拌黄瓜····· (248) |