

全面 / 经典 / 实用 / 易学  
中国传统菜系

NEW

# 家常川菜

10000样

主 编 / 张奔腾



吉林科学技术出版社



## 中国传统菜系列—家常川菜 1000 样

---

主编：张奔腾 策划：车 强

摄影指导：杨跃祥 图片摄影：丁 亮

责任编辑：韩劲松 刘代婕 封面设计：名晓设计

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

Email: jlkjbqs@163.com

网址：www.jlstp.com

社址：长春市人民大街 4646 号 邮编：130021

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄出版社调换

710 × 1000 16 开本 16 印张

2007 年 2 月第一版 2007 年 2 月第一次印刷

ISBN 987-7-5384-3430-9

定 价：26.80 元

■主 编 / 张奔腾

全面 经典 实用 易学

中国传统菜系

# 家常川菜

## 10000样



吉林科学技术出版社

# 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、中国菜创新研究院研究员。曾参与和主编《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《酱料五味坊》、《清真美味365》、《65道熏卤酱菜》、《中式烹调师》、《辽东红楼宴》等著作90余部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》、《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品百余篇。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月被中国领导科学研究院授予“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家。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

副 主 编：沈正军

编 委：徐晓辉 林全德 申同斌 余冠廷 孙长朋 王 震 韩继成  
张 鹏 李 钢 王 伟 喻洪兵 周 围 张凤伟 朱保国  
赵国宁 吴 凯 罗 毅 杨 东 袁仕银 陈 念 曾德国  
毛夏禾 赵瑛璐 孟 晶 王黎黎

图片摄影：丁 亮

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

摄影助理：张定南 李东洋 林全德 韩继成 赵国宁 黄丽丽



本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司  
城市酒楼鼎力协助(86024-23341555)  
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



四川被誉为“天府之国”，人杰地灵，物产丰富。上世纪九十年代初，首次去四川考查，印象颇深，尤以川菜“一菜一格，百菜百味”最为叫绝。2003年有幸参加第四届中国美食节的评委工作，正巧在重庆市举办，10年间的发展和变化，让人振惊。不仅脍炙人口的“麻婆豆腐”、“水煮牛肉”等传统家常菜风味独具，更有一批精美的创新川菜，使人目不暇接。这引起了我进一步学习和研究川菜的极大兴趣。今年5月我又荣幸的被推举为沈阳市川厨俱乐部名誉主席，在与四川厨师的交往中，深深地被他们那勤奋敬业、不断进取的精神所打动。为此，决心整理一部《家常川菜1000样》以飨读者，使川菜更加普及、深入人心，成为餐桌上的“宠儿”。

川菜是我国烹饪中的主要菜系之一。它发源于古代的巴国和蜀国，在汉晋时期就已形成自己的特色。东晋史学家常璩在《华阳国志·蜀志》中就指出巴蜀人“尚滋味”、“好辛香”的饮食习俗和烹调特色。隋唐五代，四川烹饪文化进一步发展，菜肴品种更加丰富。杜甫诗曰：“日日江鱼入馔来”，就是对川菜的赞颂。两宋时，四川菜已跨越巴蜀疆界进入当时的京都汴京和临安（今河南开封和浙江杭州），为世人所瞩目。明末清初，辣椒传入我国，为“好辛香”的四川烹饪提供了新的辣味调料，进一步奠定了川菜的味型特色，成为中国地方菜独具一格的流派。

川菜在其发展过程中，一直是博采众家之长来不断丰富自己。对各个菜系以及宫廷菜、官府菜、寺院菜等都融汇贯通，所谓“南菜川味，北菜川烹”，正是对这一特点的概括。吃

过川菜的人，无不惊叹其味型之多和变化之大，致使几十种复合味型各具特色：有以清鲜见长的“清蒸江团”、“鸡豆花”、“开水白菜”；有以酥香著称的“樟茶鸭”、“葱酥鱼”；有鲜香醇浓的“鸡皮鱼肚”、“红烧鸭舌掌”；有融咸、甜、酸、辣、麻、鲜、香为一体，而又层次分明，舒适爽口的“怪味鸡”；有取自民间风味，咸、甜、酸、辣诸味皆具，姜、葱、蒜香浓郁的“鱼香肉丝”，“鱼香茄饼”；有鲜美醇厚，味兼咸辣的家常味的“魔芋烧鸭”、“小煎鸡”等。由此看出川菜并非均是“麻辣”。还应指出：川菜的麻辣味包含着不同的层次，可在保持其固有传统风格的前提下，根据食者的不同需求有所增减，以达到“适口者珍”。川菜以调味见称的特点已受到国内外人士的公认，因而有“味在四川”之说。

川菜在烹制技法上的特点可简单归纳为：烹制技法多种多样，而以特别重视火候的小煎、小炒、干烧、干煸见长。用小炒之法烹制菜肴，不过油，不换锅，急火短炒，一锅成菜，“鱼香肉丝”即是其中一例；干煸之法乃是用中火中油温，将丝条状原料投入锅中不断翻炒，使之脱水成熟，干香无比，“干煸牛肉丝”就是其中一例；干烧之法是用中火慢烧，使具有浓郁鲜香味的汤汁逐渐渗入原料内部，并自然收汁，而不用勾芡的一种独创技法，成菜咸鲜微辣，味美醇厚，如“干烧鱼”。川菜适应性强，菜品雅俗共赏，居家饮膳色彩和人民生活气息浓烈，更适合家庭烹饪习做。

本书图文并茂，以家常川菜为主，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、蔬菜篇”、“甜品篇”、“汤羹炖品篇”、“火锅篇”、“燕鲍参翅篇”、“主食篇”共十大类，千余款菜点，简单易学，经济实用。

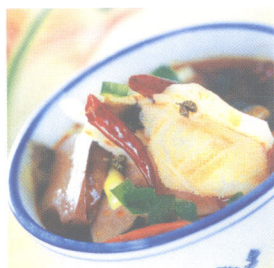
本书在编制过程中，得到了众多川菜厨师的大力协助，在此一并表示感谢！

火辣辣的川菜，热辣辣的情，愿川菜这朵奇葩，永远盛开，香遍千家万户。

中国烹饪大师

张华腾





# 目录

家常川菜 · 1000 样

## CONTENTS



### 凉菜篇

|       |    |
|-------|----|
| 拌墨斗鱼  | 16 |
| 红油金钱肚 |    |
| 拌牛小肉  |    |
| 拌猪心片  |    |
| 拌海蜇头  |    |
| 怪味牛肉  | 17 |
| 凉拌羊肉丝 |    |
| 葱酥鲫鱼  |    |
| 熏仔鸡   |    |
| 海米炆苦瓜 | 18 |
| 五香肉   |    |
| 蜇皮萝卜丝 |    |
| 辣子鱼块  |    |
| 怪味鸡丝  |    |
| 红油牛百叶 |    |
| 夫妻肺片  | 19 |
| 红油牛耳  |    |
| 姜末拌海螺 |    |
| 红油猪肚片 | 20 |
| 黄豆杂拌  |    |
| 姜丝鸡块  |    |
| 脆甜花生米 |    |
| 红油猪耳片 |    |
| 芥末牛肚丝 | 21 |
| 灯影牛肉丝 |    |
| 芥末鸭掌  |    |
| 麻辣牛筋  |    |
| 芥末虾仁  |    |
| 卤鸭片   | 22 |
| 芥末牛百叶 |    |
| 卤牛腱   |    |
| 炆海螺   |    |
| 姜汁鸭掌  | 23 |

|        |    |
|--------|----|
| 爽口山野菜  |    |
| 油炸麻辣豆  |    |
| 卤鹅翅    |    |
| 红油猪蹄筋  |    |
| 凉拌厚皮菜  | 24 |
| 口水童子鸡  |    |
| 茄汁鲭鱼   |    |
| 美味西瓜皮  |    |
| 陈醋蜇头   |    |
| 兔肉松    | 25 |
| 千层脆耳   |    |
| 麻辣牛肉干  |    |
| 粉皮拌白肉  |    |
| 拌蚕豆沙   | 26 |
| 红油鸭脯   |    |
| 海米拌豆角丁 |    |
| 生拌牛肉   |    |
| 麻辣凤眼肝  |    |
| 生卤海螺   | 27 |
| 绿豆芽拌干丝 |    |
| 麻辣牛肝   |    |
| 洋葱拌蚕豆  |    |
| 卤牛肉    | 28 |
| 卤猪尾    |    |
| 炆拌黄喉   |    |
| 香菜拌海螺  |    |

|       |    |
|-------|----|
| 麻辣拌肘花 | 29 |
| 炆海蜇丝  |    |
| 姜汁菠菜  |    |
| 四川泡菜  |    |
| 香葱拌螺头 | 30 |
| 蒜泥白肉  |    |
| 盐水鸭   |    |
| 拌兔丝   |    |
| 椒盐卤虾片 |    |
| 樟茶鸭   | 31 |
| 炆拌牛百叶 |    |
| 麻辣蚕豆  |    |
| 蒜泥鱼冻  | 32 |
| 怪味蚕豆  |    |
| 卤牛鞭   |    |
| 香葱拌蚕豆 |    |
| 酸辣黄瓜  | 33 |
| 黄瓜拌粉皮 |    |
| 爽口西芹  |    |
| 爽口木耳  |    |
| 酒醉基围虾 |    |
| 油酥黄豆  | 34 |
| 生卤青虾  |    |
| 怪味花生  |    |
| 青菜拌粉丝 |    |
| 水晶虾仁  | 35 |





瘦肉拌粉皮  
翻砂花生  
拌芦荟  
冰镇芥蓝  
鸡脯松花卷.....36  
皮蛋豆花  
姜汁雪豆  
蒜泥茄子  
芝麻酱拌粉丝  
卤羊蹄.....37  
青椒皮蛋  
黄瓜拌粉丝  
海带粉丝  
虾仁佛手瓜.....38  
拌三丝  
蒜泥拌蚕豆  
五香花生  
酸辣冰海藻  
老坛香.....39  
黄瓜拌虾片  
香椿拌蚕豆  
红油猪舌  
油炸开花豆.....40  
琥珀花生  
盐爆花生  
麻辣鲜蘑  
葱香蚕豆.....41  
刨花青笋  
蜇皮菜心  
五香黄豆  
生卤河蟹  
肉丝拌苦苣.....42  
红油羊肚  
油吃茄子

糖豆  
卤猪蹄.....43  
蒜泥四季豆  
凉拌粉丝  
姜汁豇豆  
海米炆冬瓜.....44  
芥末猪肚丝  
蒜泥白切鸡  
多味凉粉  
椒油炆虾片.....45  
茴香豆  
炆拌竹笋  
虾干双色莲白  
棒棒鸡丝  
卤猪头肉.....46  
椿芽拌虾  
香葱拌毛蚶  
绿豆芽拌粉丝



## 畜肉篇

大蒜烧蹄筋.....48  
草菇蜜豆烧肚仁  
芙蓉肉糕  
脆皮牛肉  
皱皮烧肉  
熏牛肉.....49  
豆豉南瓜蒸排骨  
东坡肉  
红焖野猪肉  
京酱肠丝.....50  
红烧排骨  
宫保猪脆骨  
糖醋里脊  
家常牛肉丝

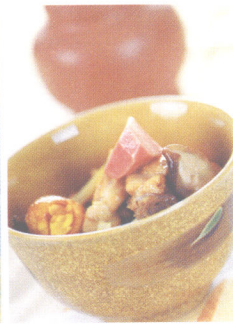
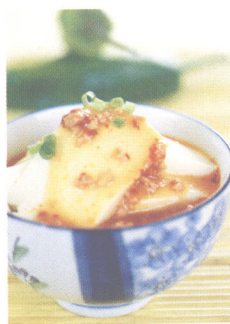
干锅牛肉.....51  
花仁炒兔丁  
酱爆肉丁  
红烧牛蹄  
牛腩炖老豆腐.....52  
罐罐牛肉  
泡椒土豆烧牛尾  
清炖羊肉  
花仁午餐肉  
红烧牛鞭.....53  
红苕粉蒸肉  
红烧猪肝  
夹沙肉  
软炸肉片.....54  
红烧牛肉  
锅巴肉片  
酸辣腰花  
陈皮牛肉.....55  
酸菜炖牛筋  
鱼香排骨  
江津肉片  
清蒸蹄膀  
火爆牛骨髓.....56  
麻仁羊肉盒  
酱爆牛肉  
青椒牛肉丝  
烤羊腿.....57  
竹筒排骨  
红烧牛腩  
酸辣牛蹄筋  
红烧猪尾  
蛋黄酿猪肚.....58  
洋葱煎猪肝  
干烧肉  
水晶球  
西红柿炖牛肉  
原笼牛肉  
笋炒牛肉.....59  
孜然羊排  
青花椒牛柳  
红烧猪蹄  
荷叶叫花排.....60  
苔菜狮子头

桑拿腰片  
松子肉  
红烧酥肉  
铁板洋葱猪肝.....61  
银芽鹿肉丝  
椒麻肉片  
石锅香菌肥肠  
川东酥肉.....62  
砣砣肉  
茶香里脊  
葱辣川东兔肉  
什邡肝片  
茶树菇爆牛柳.....63  
京酱肉丝  
爆炒猪肝  
板栗烧肉  
椒烧兔.....64  
干锅肥肠  
葱香大排  
鱼香午餐肉  
醪糟烧肉.....65  
椒烧一品排  
葱椒兔块  
金菇肥牛卷  
东坡肘子  
干煸肥肠.....66  
烧牛头方  
炸千子  
回锅香肠  
宫保肉丁  
干煸牛肉丝.....67  
桂花蹄筋  
炸烹肥肠  
粉蒸排骨  
肘花烧蹄筋.....68  
银芽兔丝  
粉蒸肥肠  
花椒兔丁  
回锅肉  
仔姜猪肉丝.....69  
桑拿羊肝  
麻婆脑花  
葱油魔芋百叶

合川肉片  
泡菜猪肠头.....70  
回锅牛柳  
宫保腰块  
椿芽白肉丝  
火爆腰花.....71  
腐竹焖肉  
五香驴肉  
辣子肉丁  
辣子野山兔.....72  
老干妈牛肉  
老人头菌爆猪肚  
香酥肉排  
鱼香脆滑肉.....73  
泡菜猪肉卷  
馏子脑花  
农家泡椒兔  
麻辣脆皮大肠  
金沙回锅肉.....74  
五更肠旺  
米椒兔  
麻辣牛肉片  
仔姜羊肉丝.....75  
干锅带皮羊肉  
九味汁脆皮大肠  
红焖羊肉  
泡椒猪脆骨.....76  
炸芝麻猪排  
泡菜煸排骨  
家制毛牛肉  
手把羊肉.....77  
陈皮兔丁  
盆盆香牛肉  
青椒酱爆肉

西柠龙骨.....78  
小米椒爆牛柳  
鱼香仔排  
家常臊子牛筋  
铁板煎仔兔.....79  
三大菌焖肉  
五香孜然兔腿  
鱼香肉丝  
奇味羊小腿.....80  
水煮牛肉  
雪豆烧猪蹄  
莴笋黄焖兔  
皮蛋醉猪腰.....81  
奇味猪肘  
咸烧白  
宫保肉花  
山菌猪肉卷.....82  
峡石爆脆肠  
山城毛血旺  
鱼香狮子头  
酸菜烧牛柳.....83  
芝麻腐干肉  
苦瓜烧肉  
松山桃仁鹿筋  
盐煎肉.....84  
干锅兔肉  
糖醋排骨  
椒盐蛋卷  
大蒜炒肚条.....85  
火爆双脆  
红烧羊排  
红烧肥肠  
黄焖羊肉.....86  
炆锅腰片





|        |    |
|--------|----|
| 龙眼烧白   |    |
| 青椒炒肉丝  |    |
| 纸锅羊肉   | 87 |
| 韭黄炒肚丝  |    |
| 鱼香腰花   |    |
| 软炸里脊条  |    |
| 蒜泥羊排   |    |
| 咸蛋蒸肉   | 88 |
| 铁板牛排   |    |
| 蚝油芥蓝牛肉 |    |
| 酱肉香豆   |    |

## 水产篇

|        |    |
|--------|----|
| 茶香墨鱼丸  | 90 |
| 大蒜烧鲑鱼  |    |
| 家常泡菜鱼  |    |
| 芹菜鳝丝   |    |
| 丰收鱼米   | 91 |
| 糖醋酥鱼片  |    |
| 川式佛跳墙  |    |
| 豆瓣鲤鱼   |    |
| 辣子鱼    | 92 |
| 高山茶香虾  |    |
| 宫保鱼丁   |    |
| 剁椒蒸鳊鱼头 |    |
| 腐皮鱿鱼   |    |
| 芒果脆鳝   |    |
| 冬笋鲜鱿片  | 93 |
| 沸腾水煮鱼  |    |
| 沸腾水煮牛蛙 |    |
| 干锅鲈鱼头  |    |
| 荷香青鳝   | 94 |
| 干烧百花鱼  |    |
| 宫保龙虾球  |    |

|        |     |
|--------|-----|
| 黄焖大虾   |     |
| 鱼香酥鱼片  | 95  |
| 火爆海肠   |     |
| 红烧鲤鱼   |     |
| 酱焖泥鳅   |     |
| 酱焖黄腊丁  |     |
| 笼蒸河蟹   | 96  |
| 蒸拌凉粉鱼  |     |
| 干煸鱿鱼丝  |     |
| 椒盐九兔鱼  |     |
| 家常豆瓣鱼  | 97  |
| 芦荟太子蟹  |     |
| 金沙脆鳝   |     |
| 椒盐三文鱼  |     |
| 宫保虾仁   |     |
| 辣炒田螺   | 98  |
| 海味蜗牛   |     |
| 温江炆锅鱼  |     |
| 荷叶飘香蟹  |     |
| 锅巴三鲜   |     |
| 糊辣多宝鱼  | 99  |
| 大蒜烧鳝段  |     |
| 辣子金雪螺  |     |
| 锅仔鱼咬羊  |     |
| 八爪焖排骨  | 100 |
| 麻辣带鱼   |     |
| 麻花泥鳅   |     |
| 青圆烩珊瑚鱼 |     |
| 明火纸包黄鱼 |     |
| 泡椒石斑鱼  | 101 |
| 椒盐龙虾   |     |
| 河蟹烩南瓜  |     |
| 茶椒虾排   |     |
| 泡萝卜砂锅鱼 | 102 |

|         |     |
|---------|-----|
| 炸鱼丸     |     |
| 炸蒲棒鱼    |     |
| 火爆鱿鱼卷   |     |
| 椒香象拔蚌   |     |
| 家焖雅片鱼   | 103 |
| 五色卷     |     |
| 椒盐墨鱼卷   |     |
| 家常鱼条    |     |
| 三椒多宝鱼   | 104 |
| 锅巴虾仁    |     |
| 蜀风三宝    |     |
| 鲍汁脆皮虾   |     |
| 家焖黄鱼    |     |
| 开边酸辣虾   | 105 |
| 红烧鲈鱼头   |     |
| 沙律菠萝虾   |     |
| 家常鳝片    |     |
| 葱辣大虾    | 106 |
| 淋香酥鲫鱼   |     |
| 冷锅青椒鳊鱼头 |     |
| 葱酥鱼     |     |
| 葱辣鲫鱼    | 107 |
| 五味明虾片   |     |
| 虾爆鳝鱼粉丝  |     |
| 酸菜烧鱼肚   |     |
| 兰花泡椒贝   |     |
| 青椒炒海底贝  | 108 |
| 麻辣小龙虾   |     |
| 麻辣虾串    |     |
| 干烧明虾    |     |
| 芙蓉红鲳    | 109 |
| 虾腰烧冬瓜   |     |
| 五更豆酥龙舌  |     |
| 麻辣爆烤虾   |     |
| 密瓜海鲜船   |     |
| 草莓虾腰    | 110 |
| 泡菜烧带鱼   |     |
| 辣炒毛蚶    |     |
| 珊瑚鱼     |     |
| 犀浦鲑鱼    |     |
| 明虾球炒鹅肝  | 111 |
| 酱爆带子粒   |     |
| 蒜粉香带鱼   |     |

沙锅鱼头  
生熏带鱼 .....112  
泡菜炒牛蛙  
干收带鱼  
泡椒海螺头  
鲍油鱼锦  
泡菜跳水虾 .....113  
香菇鱼块  
麻辣泥鳅  
排骨焖带鱼  
辣炒蛭子 .....114  
盆盆虾  
麻辣鱼块  
香炸芝麻大虾  
鱼浆乌龙 .....115  
奶香脆皮虾  
清蒸青鳉  
辣炒花蚬子  
泡豇豆煸鳝段  
海肠炒茶树菇 .....116  
三丝鱿鱼  
清汤鱼肚卷  
清蒸鲈鱼  
白汁鲜鱼  
酸辣盆菜 .....117  
野山菌烩鱼头  
椒香鳊鱼  
软烧五柳鱼  
香辣大虾 .....118  
天麻神仙蟹  
爽珠蒸鳊鱼  
香辣扇贝  
炸熘鱼丸 .....119  
蟹黄烧鱼唇  
米椒炒八爪鱼  
香辣银鳕鱼  
酸菜鱼  
香辣炒飞蟹 .....120  
鲜椒煮青虾  
铁板烧汁鱿鱼  
豆瓣冻鱼  
麒麟蒸鳊鱼 .....121  
软烧鲑鱼

鲜鱿炒伊面  
香辣河蟹芸豆  
芙蓉蟹斗 .....122  
豉椒盘龙鳗  
豉椒蒸草鱼  
五福鱼丸  
虾片碎滑肉 .....123  
翡翠虾仁  
豉椒蒸牛蛙  
豉椒蒸扇贝  
豉椒蒸夏贝  
油锅香对虾 .....124  
干烧鲫鱼  
野山菌烧扇贝  
炆锅鱼  
鱼头泡饼  
冬菜蒸鳕鱼 .....125  
松仁虾球  
熘鱼段  
酸辣乌鱼蛋  
孜然鲜卷  
泡椒鲤鱼 .....126  
球溪鲑鱼  
蛋黄鱿鱼卷  
干煸鳝丝

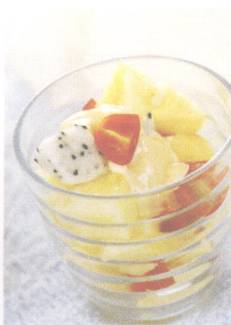


## 禽蛋篇

香辣鸡中翅 .....128  
板栗烧鸡  
冬瓜鸡盅  
三大菌烧鸡  
竹筒烤鸭  
酸萝卜炖烤鸭 .....129  
腰果鸡丁

干锅仔鸡  
汉阳鸡块  
鱼香碎滑鸡 .....130  
野鸡红肉丝  
子母会  
旱蒸沙参鸡  
纸包蒜香鸡翅  
泡椒鸭舌 .....131  
茶树菇爆鸭丝  
姜汁热窝鸡  
宫保鸡丁 .....132  
鸡米珊瑚玉笋  
孜然串鸡脆骨  
爆炒鸡杂  
香酥鸡翅  
小煎仔鸡 .....133  
罐罐鸡  
金银鸽蛋  
茶树菇炖乳鸽  
软炸仔鸡块  
红烧鸽蛋 .....134  
鱼香凤脯丝  
爆鸡杂  
荷叶粉蒸鸡  
参杞煲飞龙 .....135  
瓦块鸡  
茶香仔鸡  
姜汁热窝鸡  
辣子鸡柳  
醋熘仔鸡 .....136  
番茄烩鸡腰  
歌乐辣子鸡  
提篮辣味鸭脯  
椿芽烘蛋





番茄炒蛋 .....137

鸡豆花

大酿一品鸭

水煮凤片

花椒鸡丁 .....138

碎米鸡丁

茄汁鹌蛋

红烧鸡块

香瓜鸡盅

椒盐鸭舌 .....139

酿鸽蛋

贵妃鸡翅

成都子鸡

铁板鲜姜爆鸭 .....140

三鲜蒸蛋羹

巧手鱼香乳鸽

椒辣太白鸡

麻辣鸡串 .....141

干锅樟茶鸭

蹄膀鸽蛋

仔姜烧鸡条

孔雀蛋炒尖椒 .....142

辣子鸡丁

辣子鸡块

桃酥鸡糕

双菇鹌蛋 .....143

龙井凤片

桑拿鹅胗

油淋仔鸡

椒麻鸡

肉末蒸蛋 .....144

桃仁脆皮乳鸽

栗子烧鸡块

菊花瑶柱

虾仁蒸驼鸟蛋 .....145

驼鸟蛋炒苦瓜

甜椒熘鸡丝

凤尾鸽蛋

麻辣青笋鸡

牛腩烩鸽蛋 .....146

火爆鸭心

香菇蒸滑鸡

土豆炖乌鸡

果汁鸡脯 .....147

清蒸童子鸡

炸芝麻鸡球

山茶鸡片

铁板香煎三黄鸡

菠心金华鸡球 .....148

黄瓜炒蛋

海椒鸡丁

干烧鸭肠

鹅黄肉

酱汁鸭条

青蒜爆炒鸡胗 .....149

野山菌鸭掌

仔姜爆鸭丝

番茄鸡淖

麻辣鸡腿 .....150

熘鸡片

香酥鸭方

火爆飞龙

泡椒薄荷鸡

鸡片烩白侧菇 .....151

大千子鸡

火爆乳鸽

鱼香鸭方

竹筒鹅翅 .....152

椒麻四件

木耳炒蛋

香炸鸡脯

大蒜烧鸭胗 .....153

慈姑烧鸡翅

鸡丝炒小姬菇

竹筒香菇鸡

姜爆鸭丝

孔雀蛋炒韭菜 .....154

鱼香酥鸭胗

白果蒸鸡

酱汁苦瓜鸡

炸烹仔鸡 .....155

蒜苗烧鸡条

泡椒鸡冠

香菇烩鸭胗

酸菜炖烤鸭 .....156

炒鸡件

爆炒鸽子

魔芋烧鸭条

大蒜卤鸡 .....157

三色蒸蛋羹

酱烧全鸭

烩鸡腰

钵钵鸡

米椒鸡脆骨 .....158

花香鸡丝

干锅乳鸽

爆炒鹅肝

牡丹贵妃鸡 .....159

慈姑烧鸡翅

鸡丝炒豆芽

烧椒鸭唇

香辣鹅肉串 .....160

巴蜀神仙鸭

大鹅焖土豆

烧煨辣鸡条

红焖珍珠鸡 .....161

火爆鹌鹑

宫保鸭肠

蒜香炸仔鸡

麻辣鸭脖

鸡丝炒蚕头 .....162

烧鸡公  
香辣小鸡腿  
珊瑚雪花鸡

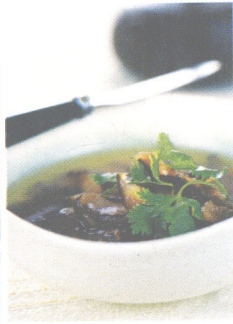


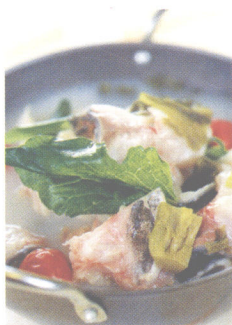
## 豆制品、蔬菜篇

百合炒西芹 .....164  
干煸冬笋  
玉兰爆双脆  
家常春笋  
鱼香茄饼 .....165  
葱烧卤豆干  
猴头蘑午餐肉  
蛋黄玉米  
豆花腰片  
肉片烧口蘑 .....166  
香肠烧菜头  
白油鲜笋  
魔芋烧肉片  
百合芦笋虾球  
开水白菜 .....167  
干煸南瓜条  
煎酿丝瓜  
芹菜牛肉丝  
干烧草菇 .....168  
鸡茸玉米笋  
干煸茶树菇  
蒜薹炒肉丝  
鸡汁酿黄瓜 .....169  
果味锅巴  
肉焖蚕豆瓣  
干烧猴头蘑  
口袋豆腐  
果香茄条 .....170  
腊肉炒苦瓜  
黄豆芽炒肉丝  
茭白炒肉丝  
肉焖平菇 .....171  
回锅冬瓜  
甜椒炒肉丝  
干煸土豆丝  
黄花素鱼翅  
蚂蚁上树 .....172  
肉末鱼香茄条

虎皮青椒  
煨辣银芽肉丝  
鸡汁土豆泥  
鸡蛋炒蒜苗 .....173  
农家酱肉茄子  
酿青椒  
冬菜炒肉末  
芥蓝鸡腿菇 .....174  
雪菜小豆腐  
鱼香豆角  
腊肉炒蒜苗  
熠三大菌  
豆腐酿黄瓜 .....175  
腊肉鲜芦笋  
明珠油菜心  
腊肉青椒  
糖醋酸熠番茄  
农家小豆腐  
莲白豆腐卷 .....176  
肉片烧腐竹  
三鲜豆腐  
海米玉笋  
鸡汁焖冬笋 .....177  
家常千张  
清汤白菜  
绿豆芽炒土芹  
鱼香南瓜片  
麻辣莴笋 .....178  
鱼香茄饼过江  
鱼香黄瓜丁  
辣炒芦笋  
三丝白菜炖  
鸡油鲜笋 .....179  
酿竹荪

鸡火青豆  
奶香冬瓜球  
麻婆豆腐  
香椿滚罗汉 .....180  
花生豆腐饼  
泡椒四季豆  
菩提斋菜  
熊掌豆腐  
红珠鹌蛋玉笋 .....181  
泉水豆腐  
鲜蘑冬瓜丸  
芹菜炒豆干  
芽菜肉碎四季豆  
肉丝侧耳根 .....182  
碳烧豆腐  
肉炒黄花菜  
鱼香猴头蘑  
肉丝炒豇豆 .....183  
三椒小土豆  
肉丁爆豌豆  
肉丝炒空心菜  
山珍全家福  
三鲜豆花 .....184  
三鲜土豆泥  
沙锅豆腐鱼  
清炒豆苗  
什锦酿南瓜  
腊肉蒜薹 .....185  
腊味炒百合  
鱼香茄条  
糖醋冬瓜  
三鲜仙人掌  
麻酱空心菜  
炆炒水晶菜 .....186





素炸千子  
辣味茄丝  
炆炒芥蓝  
炆炒玉米笋  
扒白菜条 .....187  
百合甜蜜豆  
炆莲白  
炆炒油麦菜  
素炒辣豆丁  
鲜蘑烧白菜 .....188  
腰果炒蜜豆  
杭椒炒虾皮  
酿冬菇  
五色炒玉米  
双椒牛肝菌  
辣炒马蹄 .....189  
香菇烩山药  
糖醋菜花  
夏果炒芥蓝  
箱子豆腐  
土芹烧魔芋 .....190  
绿茶娃娃菜  
五彩玉米汤圆  
家常焖冻豆腐  
铁板茶树菇  
肉炒青笋  
炸青椒盒 .....191  
蛋黄焗山药  
虾酱炒四季豆  
炒肉香椿  
窝头炆莲白  
蒜蓉菠菜 .....192  
怡香茄盒  
竹筒豆腐

素贝烧冬瓜  
炸熘土豆夹  
炸熘海带 .....193  
鱼香四季豆  
蒜蓉炒茼蒿  
炒肉白菜粉  
肉片烧平菇  
榨菜炒肉丝 .....194  
青椒皮蛋  
蛋黄焗豆腐  
鱼香酥青豆  
鸡油娃娃菜  
干烧豆花 .....195  
八宝豆腐  
酒香豆干  
肉丝金针菇  
肉片烧菜花  
肥肠豆花 .....196  
鸡蛋炒苦瓜  
剁椒大白菜  
甜酱烧茭白  
豆筋皮炒韭菜  
洋葱炒肉丝 .....197  
香酥素鳝  
家常豆腐  
双脆苦瓜  
泡菜魔芋  
三鲜美人菌  
干煸四季豆 .....198  
咖喱豆腐  
鸡蛋炒蒜薹  
山楂银芽  
金钱豆腐  
肉炒鸡腿菇

豆花鸡片 .....199  
干烧白灵菇  
花仁贡菜  
茄汁葱串  
凤梨豆腐块  
豆花鱼 .....200  
酿番茄  
葱花鸡蛋豆腐  
干煸冬笋  
豆瓣南瓜



## 甜品篇

八宝红苕泥 .....202  
八宝苕蛋  
蜜汁大枣  
冰糖苕圆  
蜜枣藕排  
冰汁龙眼 .....203  
蜜焖三宝  
太极双泥  
甜烧白  
蜜汁芋头 .....204  
冰汁荷花龙眼  
咖啡杏仁  
橘羹汤圆  
汤圆煎肉  
蛋奶苹果汁  
雪花桃泥 .....205  
拔丝香蕉  
鸡蛋布丁  
五彩糯米枣  
雪衣豆沙 .....206  
雪耳龙眼荔  
蜜桃果冻  
芝香薯蓉枣  
八宝酿藕  
芒果鲜虾沙律 .....207  
蜜汁山药  
水晶柠檬冻  
南瓜蜜百合  
冰汁凉桃脯  
蜜汁藕夹  
苹果沙律 .....208

脆皮炸鲜奶  
菠萝橙汁虾球  
蜜汁莲藕



## 汤羹炖品篇

大枣银耳羹 .....210  
豆腐丸子汤  
酸菜肚片汤  
虫草金龟汤  
五丝酸辣汤  
酸辣海参汤 .....211  
银耳鳕鱼片汤  
排骨冬瓜汤  
萝卜猪肉汤  
鸽蛋鲍片汤 .....212  
罐煨牛筋  
煎蛋汤  
鸡丝海蜇汤  
芦笋鸡丝汤  
火腿鱼头汤 .....213  
盐菜浮圆汤  
鸡枞鱿鱼汤  
芽菜猪肉汤  
清炖牛肉  
黄芪枸杞炖鸽 .....214  
萝卜球牛尾汤  
糯米猪肚汤  
奶汤鱼肚羹  
酸辣脑花羹  
雪豆炖肘汤 .....215  
木耳黄花汤  
羊肉汤锅  
牛肉萝卜汤  
山药猪蹄汤  
首乌鸭肝汤 .....216  
滋补野山菌汤  
豆芽肉饼汤  
酸菜敲虾汤  
珍珠肥肠汤  
黄瓜肝羹汤 .....217  
黄瓜肝羹汤  
绣球肉圆汤  
酸菜肉丝汤

雪豆猪蹄汤  
酸辣乌鱼蛋汤 .....218  
四片补血汤  
苡仁冬瓜汤  
香菇甲鱼汤  
肉卷汤  
竹荪肝膏汤 .....219  
八宝豆腐汤  
苡仁猪肚汤  
清汤莲白卷  
枸杞牛鞭汤  
丝瓜鲜虾汤 .....220  
鸽蛋银耳汤  
榨菜肉丝汤  
火鸡白菜汤  
酸辣鱼肉羹  
牛肝菌鸡脚汤 .....221  
酸菜青元汤  
海带鸭汤  
素三丝豆苗汤  
冬菜肉饼汤  
冬瓜虾仁汤 .....222  
肉片菜头汤  
酸辣豆花汤  
清汤肉丸  
五彩海参汤  
翡翠芙蓉汤 .....223  
鱼肚奶汤  
人参乌鸡汤  
枸杞银耳汤  
酸菜鱼丸汤  
金菇螺片汤 .....224  
金箱豆腐汤  
酸菜鸡丝汤

花旗参炖甲鱼  
山药猪肉汤  
发菜枸杞汤 .....225  
天麻脑花汤  
鲜贝丸清汤  
白菜豆腐汤  
酸辣牛肉汤  
萝卜连锅汤 .....226  
番茄鸡肝汤  
雪花果羹  
长寿蛋粉汤  
虫草炖鸭汤  
五彩氽骨髓 .....227  
鸡仁冬瓜汤  
蟹羹汤  
清蒸龟凤汤  
归芪炖鸡汤  
冰糖燕窝汤  
冬菜豆芽汤 .....228  
滋补狗肉汤  
鲤鱼炖冬瓜  
豌豆肥肠汤  
黄芪乌鸡汤 .....229  
皮蛋番茄汤  
龙芝生发汤  
三鲜冬瓜汤  
金针肝片汤  
羊肉冬瓜汤  
绿豆冬瓜汤 .....230  
海带鸭舌汤  
三鲜酸辣汤  
什锦酸辣汤  
白果炖鸡汤  
醋椒鱼头尾汤 .....231





紫菜虾干汤  
猪肝菠菜汤  
带丝韭黄汤  
珍珠肥肠汤  
醋椒鸭架汤 .....232  
花瓣鱼圆汤  
奶汤鲫鱼  
火腿白菜汤



## 火锅篇

鲍鱼火锅 .....234  
菊花火锅  
涮羊肉火锅  
江北鸭子锅  
牛肉火锅 .....235  
野山菌锅  
山珍牛肉锅  
毛肚火锅  
三鲜锅 .....236  
酸菜鱼火锅  
羊杂锅  
家常火锅  
麻辣烫锅 .....237  
人参乌鸡锅  
海味火锅  
一品海参锅  
童子鸡锅 .....238  
肥肠鸡火锅  
鸳鸯鱼头锅  
沙锅鸡块



## 燕鲍参翅篇

柴把翅 .....240  
干油海参

木瓜冰糖官燕  
葱辣海参  
回锅鲍鱼片  
佛手海参 .....241  
鸡包鱼翅  
干烧鱼翅  
帝皇金汤血燕  
什锦烩鱼翅 .....242  
葱烧海参  
辣烧海参  
酿烧海参  
麻酱鲍脯  
干烧梅花参 .....243  
清酒炖鲍鱼  
蟹黄干烧翅  
蝴蝶海参  
海参烧蹄筋 .....244  
辣酱珍珠鲍  
金钱海参  
酸辣海参丝  
家常海参



## 主食篇

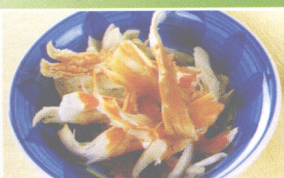
肉丝面 .....246  
冬菜包子  
黑米粥  
担担面  
麻团  
酱肉小包 .....247  
八宝粥  
黄金大饼  
泡椒鸡丁炒饭  
赖汤圆 .....248  
芝麻肉丸

麻辣面  
牛肉饼  
番茄牛肉面  
龙抄手 .....249  
四川凉面  
麻辣豆花面  
绍子面  
南瓜饼  
糖酥饼 .....250  
山城小汤圆  
牛肉面  
虾仁小包  
紫微饼 .....251  
排骨面  
四川汤圆  
醪糟汤圆  
叶儿粑  
三大炮 .....252  
三鲜小包  
象生葫芦  
冰花煎饺  
炸酱面 .....253  
辣豆瓣鱼羹面  
珍珠丸子  
小笼粉蒸牛肉  
象生金桔  
椰茸糯米糍 .....254  
雪菜肉丝面  
虾皮杭椒炒饭  
酸辣三丝面  
炸元宵  
鱼肉芝麻饼 .....255  
麻辣面  
酸菜豆花面  
咖喱炒饭  
红油水饺

全面 经典 实用 易学

中国传统菜系

# 凉菜篇 >



# 137 样

