

渝版烹饪实用攻略

重庆 江湖菜

惊喜价!
29.8元

精华版



酣畅淋漓

容10余年重庆江湖菜之精华
涉水产 家禽 家畜 等四大类之精品
展290种菜品之风采
290款美味菜肴 290个精彩故事
永远的江湖 流行的菜!

陈夏辉 陈小林
龚志平 张吉富 ©编著

CHONGQING
JIANGHU CAI

重庆 江湖菜

CHONGQING
JIANGHU CAI

精华版

编 著：陈夏辉 陈小林
龚志平 张吉富

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

重庆江湖菜: 精华版 / 陈夏辉, 陈小林, 龚志平, 张吉富
编著; 重庆: 重庆出版社, 2007.1
ISBN 978-7-5366-8313-6

I. 重... II. ①陈... ②陈... III. 菜谱-重庆市
IV. TS972. 182. 719


中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 145841 号

重庆江湖菜: 精华版

CHONGQINGJIANGHUCAI: JINGHUABAN

陈夏辉 陈小林 龚志平 张吉富 编著

出版人: 罗小卫
责任编辑: 王 灿 徐彦然
装帧设计: 曹 颖
责任校对: 周玉萍

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>
重庆出版集团艺术设计有限公司制版
自贡新华印刷厂印刷
重庆出版集团图书发行有限公司发行
E-MAIL: fxchu@cqph.com 电话: 023-68809452
全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/24 印张 15.25 字数: 210 千 插页 22
2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印数: 1~6 000 册
定价: 29.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

引言

永远的江湖 流行的菜

一提起重庆江湖菜,人们就会想起那些耳熟能详的名字,如“酸菜鱼”“辣子鸡”“泡椒兔”“香辣蟹”……当年“酸菜鱼迷”倡导的吃活、吃鲜、吃氛围、吃特色的食风,激起一阵江湖菜流行的狂澜,掀起了一场川菜创新的浪潮。在郊区集镇、江边渔船、路边小店,简单的炊艺、易得的原料、粗犷的就餐方式吸引着成千上万的都市居民,稍有点新意的菜品一经推出,就会被“炒”得沸沸扬扬,引得人们蜂拥而至,一菜走红,就一菜遍街、一菜成市,成为重庆特有的餐饮奇观。十余年来,重庆江湖菜在发展中不断自我完善,并闯荡东西、风靡南北、红透全国,几乎成为了新渝派川菜的代名词。

重庆江湖菜的“江湖”在哪里

江湖菜是什么样的菜? 社会上有各种各样的说法,有的人把它归纳为黑起放辣椒,黑起放花椒,黑起放味精、鸡精,黑起放油,黑起装盘的“五黑菜”(“黑起”,四川方言,使劲超量的意思);有人则把它调侃为不入流的“垃圾菜”;有的人把它界定为是上不了堂的“五土菜”;有人又说它是无根无源、无帮无系的“迷宗菜”;也有的人把它吹捧为放荡不羁、独行天下的“武侠菜”。究竟哪种定义更为贴切? 业内人士、烹饪专家、饮食文化学者、美食家仁者见仁,智者见智,争论了十多年。笔者认为:江湖菜是指相对于传统菜、正宗菜而言的菜式。按照“江湖——泛指四方各地”的注释,江湖菜的“江湖”是指江河山野、五湖四海、民间市井、大众人家。那江湖菜就应定义为流行于民间的乡土菜、家常菜。

重庆人性格豪爽、耿直，人们都说重庆是一座江湖味十足的城市。老百姓以社会为江湖；女人以男人为江湖；“大哥大”以唯我独尊为江湖；醉翁以醺醺然为江湖；“兄弟伙”以行侠仗义为江湖。把流行于民间的乡土菜、家常菜，诙谐幽默地称为“江湖菜”，一方面，淋漓尽致地表现出重庆人的张扬秉性；另一方面，也是一种“朦朦胧胧”的概念炒作。其实对于江湖菜的含义，恐怕没有人能够解释清楚，不过说不清也没有关系，许多事不说透比说透了要好，不说透似乎更有情趣，留下的是一种悬念，激发人们的好奇心，让大家去想象，去追求。用“江湖菜”来定义民间乡土菜、家常菜，可谓匠心独具，其内涵和外延都相当丰富。它适应性强，就像一个百宝箱，可以装进形形色色的物品，任何人都可以按照自己的意思去解读，按照自己的理解去玩味。每个人心中都有属于自己的江湖，在味道江湖之中，就任你自由体会了。

“土、粗、杂”的重庆江湖菜

重庆江湖菜以川菜为根，以地域为标，以创新为本。其特点可以用“土、粗、杂”三个字来概括。

“土”是指江湖菜具有极其浓郁的乡土气息，有的江湖菜肇始于路边小店、江边渔船，有“好吃”之人偶然寻得，相互神侃，你媒我，我媒他，大家便蜂拥而至，为的是一饱口福。如“来凤鱼”“辣子鸡”起始于交通枢纽处的汽车食店和风景休闲区的路边店。因其烹制时手法粗犷，用料多而足，鱼肉细嫩、鸡肉酥香，麻辣味浓，客人食后无不称好。客人的好评似一股信息流，引得众人“闻”香而动。有行车歇脚饱餐的，有慕名而来品尝的，鱼家、鸡店生意之火暴乃至发展形成一条条食街。有的江湖菜则本是过去曾经流行过的菜肴，后来慢慢淡出食坛，被大家遗忘，有“好事”之人再把它“翻”了出来，加以改良后重出江湖，再现“外婆”当年的技艺，重温“祖母”昔日的厨工，人们品尝着久违的美食，勾起了对悠悠岁月的淡淡回忆。如“酸菜鱼”的历史可以追溯到 20 世纪 30 年代的重庆江津江边渔船；“毛血旺”则在 70 年前就已是重

庆磁器口古镇的三大名小吃之一了。有的江湖菜原为巴渝民间家庭餐桌上的饕餮，有“好奇”之人吃腻了山珍海味、精工细肴，想换换口味，品尝之余，惊叹民间竟有如此佳肴，大有相见恨晚的感觉。如“老腊肉炒萝卜干”是山区农家逢年过节必备之菜，“苦藠炖鹅掌”是普通百姓家庭餐桌上的寻常之物。

“粗”是指江湖菜在调味上手法粗犷、不拘常法，强调味感的浓烈嬗变。超量使用“三椒两精”（辣椒、花椒、胡椒，味精、鸡精），大把撒海椒，大瓢加花椒，糊辣壳里藏鸡丁，红油汤里“游”鲫鱼，不把你“辣哭麻傻”算不得好菜。在经营形式上粗放，烧土灶、用粗碗，大盘盛肉，大盆装汤。就餐者豪爽，大口喝酒，大嘴嚼肉，大家在这里可以潇洒随便、无拘无束地吃，不需太多禁忌；大家在这里可以尽情享受、热热闹闹地吃，不需匆匆忙忙；大家在这里划拳打骂，任性豪饮，可以张张扬扬地吃，不需瞻前顾后。

“杂”是指江湖菜在烹饪技艺上师承多家，兼收并蓄，标新立异，不按常理，不拘一格。用怪异离奇的烹饪技巧，复合调味、北料南烹、西菜中做、变换组合、东拼西凑，看似无心，实乃妙手天成，烹制出来的菜品出乎常人意料，总是让人击节叫绝。有些江湖菜在主、辅原料的搭配上，在调味品的使用上追求怪异、新颖、离奇，着实让人匪夷所思，叫人瞠目结舌，有的甚至可以叫做“乱劈材”（或者叫“装怪”），但在特定的历史时期、特定的市场背景下，出现一些反常规、反传统、反经典、反味理的菜品，也符合餐饮文化的发展规律，符合人们追新觅奇的消费心理。江湖菜也就是在“异”中得到市场，在“新”中得到认同，在“奇”中得到发展的。

江湖菜必然流行于江湖

重庆江湖菜最先发迹于大排档、小酒家。可曾记得，20世纪80年代初，酸菜鱼这款过去名不见经传的民间乡土菜，以其味浓鲜香、酸辣适口、回味隽永的风味和粗犷的烹制法“吊”起了食客的胃口，受到了大众的追捧，后来随着信息流的涌动又向大都市扩展。时隔不久，一款把辣椒的风韵发挥得淋漓尽致的鸡肴——“辣子鸡”，

又呼啸山城，逗引八方食客竞相品尝。辣子鸡菜盘中，辣椒多于鸡肉，食客在满盘红亮的辣椒中，轻挑慢选地寻找鸡丁也成为一种乐趣。酸菜鱼、辣子鸡及其酸菜系列菜式、辣子系列菜式给人们留下极为深刻的印象，现翻开大酒家、小排档的菜谱，酸菜鱼、辣子鸡的名字历历在目。有了酸菜鱼、辣子鸡的开路，啤酒鸭、乌江鱼、烧鸡公、璧山兔、辣子田螺、泉水鸡、花江狗肉……接踵而来，因其有特色、有新意，不墨守成规，迎合了人们猎奇的心理，且价格较低，适合大众消费，江湖菜便开始风靡巴渝大地。重庆南岸七公里有一条食街，堪称江湖菜的摇篮，这里隔三差五就有一道新江湖菜推出，让人应接不暇。

20世纪90年代初，重庆有位T姓女孩，在北京新街口开了一家“田三酸菜鱼”馆，专卖重庆酸菜鱼，据说煮鱼的酸菜是专门从江津采购进京的，酸菜鱼的美味一时间征服了京城老少爷们的味蕾。后来翠云水煮鱼、沸腾鱼和冷锅鱼等“游进”了北京和沿海大都市的鼎锅，刮起了阵阵“鱼”旋风。与此同时，香辣蟹和麻辣小龙虾等也“横行”东西南北、长城内外的餐桌。有报道称：北京某小吃夜市卖香辣蟹卖疯了，第二天凌晨清洁工人清除的蟹壳重量要用吨来计算。仔细想来，这些飘香外地的江湖菜往往是在不经意间走出巴山渝水的，但就是这个不经意，却触动了外地食客渴求变化的兴奋点，于是大家争先恐后以品尝重庆江湖菜为时尚，据说水煮鱼、沸腾鱼和香辣蟹在外地卖得比本土还要火。江湖菜流行全国，让大众食客饱了口福，也为老板们赚来了白花花的银子。

在政治、经济、文化、时尚大变革的时代，人们更期盼全新的饮食生活。江湖菜的走红，是餐饮市场发展到一定历史阶段的必然，是人们饮食消费习俗变迁中的回归。在20世纪经历了50年代粗茶淡饭、60年代缺吃少穿、70年代半稀半干、80年代酒肉随便、90年代生猛海鲜的饮食变迁之后，人们开始对生猛海鲜充斥、工序繁杂的大菜陈杂、公式化宴席林立的食风感到迷茫、感到沉闷，渴望变化、渴望标新立异。江湖菜在这时粉墨登场了，它开辟了一块返璞归真的净土，今天这样吃鱼，明天那么吃鸡，搅得重庆餐饮市场风生水起。哪里有新、奇、怪的饮食，哪

里就会变成热点,热潮一过人们又转向别处,于是就有了来凤鱼一条街、辣子鸡一条街、泉水鸡一条街、邮亭鲫鱼一条街……的兴衰变迁;于是就有了酸菜鱼、辣子鸡、啤酒鸭、辣子田螺、水煮烧白、干锅鸡、香辣蟹、沸腾鱼……你方唱罢我登场的“江湖论菜”连续剧。

江湖菜流行之初,不少餐饮业内人士为之惶惑不解,打出了“捍卫正宗川菜”的旗帜,提出要把江湖菜请出店堂。后来又纷纷引进、创新江湖菜,即打着恢复传统的旗号,又悄然对传统菜进行改良。这种转变一方面受着社会经济发展日新月异形势的催化,另一方面是受餐饮市场生死拼搏现实的驱动,业内人士深知没有创新就没有活力,更没有竞争力,能独创求奇、标新立异最终可以造就出企业赖以生存和发展的空间。业内专家、高档酒楼介入江湖菜的研究和创新,大量充满生机和创意的江湖菜的推出,拉开了江湖菜之间的档次,满足了不同消费群体的需求,使江湖菜体系日臻完善。

重庆江湖菜得益于重庆饮食文化大江湖

不同的历史时期有不同的饮食文化,饮食业历来是一个敏锐行业,其经营的兴衰起落、流派的沿革嬗变总是印证着经济文化演进的轨迹,反映着社会政治变迁的历程,因而它在不同的历史阶段上的发展,无不深深烙刻着这个阶段饮食文化的标记。重庆江湖菜能够自成体系,有其赖以生长生存的地缘范围、社会土壤和赖以发展的饮食文化氛围。重庆地区独特的地理、自然条件,孕育了巴渝居民耿直、张扬、包容的个性和“尚滋味,好辛香”的饮食习俗。与重庆地域文化一样,重庆饮食文化源于民间,以大众为基础,具有反应快、灵活应变的风格。有一大帮喜麻辣,求刺激的人们,就会有一大批迎合其口味的饮食品产生。巴蜀人嗜麻辣,川菜就以善调麻辣为显著特征,而别于其他菜系;重庆人追捧麻、辣、烫、鲜、嫩,重庆火锅就由民间小吃的一个品种发展成为组成川菜体系的重要菜式之一;现代重庆人在饮食上喜欢标

新立异、追怪猎奇，以吃感觉、吃风味、吃麻辣为时尚，重庆江湖菜就“装怪”、造奇、立异，江湖菜 80%以上以麻辣为基调，其中相当一部分是由火锅演变而来。江湖菜朴实无华，没有过多的雕饰，没有矫揉造作，人们在饮食中可以感到实在，可以看到新意，可以领略一种饮食风情。

中国历史上有多次外地移民入渝，大量外地人口的涌入，使重庆汇集了东西南北的风味，这也促进了巴渝饮食的发展。20 世纪 80 年代中期，重庆厨师闯荡南北，认识到外面的烹饪世界的精彩；川菜风靡东西，也把川菜的魅力展示在国人面前。90 年代中、后期，外地菜系以及西式烹调、东洋料理纷纷登陆重庆，带来了新的烹饪理念、新的烹调技巧、新的烹饪原料、新的烹饪工具。重庆在与外地饮食的长期交流中，形成了广泛兼容、精品荟萃的渝派川菜特色。重庆饮食文化所具有的继承创新的理念和海纳百川的气度，给出自本土的、来自外埠的，不论传统的还是民间的餐饮都提供了一个宽松的生存环境、一个公平的发展空间，让人们去选择，由市场去检验，实行优胜劣汰。因此重庆江湖菜中有土生土长的地方风味菜，如酸菜鱼、辣子鸡、泡椒童子鱼、烧鸡公、水煮烧白……也有“籍贯”是外地的地方风味菜，如啤酒鸭、花江狗肉、岜夯鸡来自云贵高原，球溪河鲶鱼、香辣回锅肉来自川西坝子，干锅野味、肚婆鸡来自荆楚大地……这些菜传入重庆，经改良上市后深受大众欢迎，成为重庆江湖菜的新成员。重庆饮食文化继承创新的理念给了江湖菜一个充分表现的舞台，在这个舞台上“你方唱罢我登场”，有的经过历练，风光依旧；有的曾经辉煌，后来走向末势；有的则昙花一现，成为匆匆过客；而更多的江湖菜在不断的涌现。江湖菜在重庆饮食文化的良好氛围中迅速发展，直逼正宗菜。

有人说，重庆江湖菜是近年川菜创新的开路先锋。也有人说，重庆江湖菜已经日薄西山。我们暂不评论这些说法是否偏颇，毋庸置疑的是，江湖菜走红的十余年，正是重庆、四川餐饮业迅猛发展的十余年，正是川菜创新取得突破性进展的十余年，正是川菜在全国的影响空前提高的十余年。可以肯定的说，江湖菜看似不那么正宗，但从产生的时代背景和文化背景上看，它的许多菜品在构思上、调味上、工艺上

丝毫不比传统菜差；它在市场份额占有的形式上、比例上，几乎也与传统菜平分秋色。由此可见重庆江湖菜的流行，填补了川菜发展史上的一些空白，在重庆饮食文化发展史中、在川菜发展史中、在中国烹饪发展史中功不可没。

永远的江湖，流行的菜

重庆江湖菜来自民间，植根大众，是川菜体系的重要组成部分，从某个角度上讲，江湖菜的发展过程就是川菜发展史的缩影。川菜中的很多传统菜就是由民间乡土菜演变而来，有的出自渔夫村姑之手，有的传于庶民百姓之家，有的撷取官贾绅粮之宴。如回锅肉、水煮牛肉、麻婆豆腐、毛肚火锅……就肇始于水流沙坝、民间市井，始作俑者为船工挑夫、外婆大嫂。川菜小煎小炒、三蒸九扣菜式中的许多菜品，至今还带有“老江湖菜”的痕迹。江湖菜自古有之，只是由于历史局限性，经济不发达，市场狭小，交通闭塞，信息滞后，有的菜品经过几年，十几年才流行于市，有的菜品只在小范围流传，有的菜品则“养在深闺人未识”。巴渝民间有数不清的美味，我们走亲戚、出远门，不经意地叩开亲戚朋友的家门或者随意走进一家不起眼的乡间餐馆，说不定能品尝到一些从未见过的佳肴。而这些菜品并不流行，甚至连邻人也不知晓，但可能某天我们一觉醒来就会惊奇地发现这些菜品突然流行起来。真所谓不“炒”不知道，一“炒”就热闹。

近年“杀”入餐饮市场的重庆江湖菜，应需求而立异，因盛世而昌达，在食客的追捧下，在大众的“炒作”中，一道江湖菜一不小心就会“炒”热一条街，甚至“炒”富一方人。十余年来，市场上不断有江湖菜被淘汰，又不断有新的江湖菜推出，经历了“鸡起鸡落”、“鱼沉鱼浮”的变迁，江湖菜自身也在竞争中不断发展，逐渐走出了“三椒两精”的误区，由迷茫走向理性，由单一走向多元，花样不断翻新，品种层出不穷。江湖菜中的许多精品被评为“重庆地方风味菜”、“重庆名菜”和“中国名菜”。如“泉水鸡”流行了十几年，重庆市南岸区政府每年都要组织“南山泉水鸡文化节”，一个菜

品成为政府招商引资的一张“牌”，可见其影响力之强大。饮食文化发展历史和餐饮市场就像一个巨大的网筛，在它的筛选下，有的菜品昙花一现、灰飞烟灭、随风飘逝。有的菜品“笑傲江湖”，汇入“食”册，彪炳千秋。毫不夸张地说，正是由于来自民间、取之百家的重庆江湖菜的不断加入，才使川菜体系更加丰富多彩。因此，凡是有百姓人家的地方，就会不断地出现江湖菜，江湖菜将世代代流行下去。只不过因历史条件不同，社会经济形势不同，江湖菜流行的形式和流行的规模也就有较大差异。“扎根民间的才是永恒的”，这是颠扑不破的真理。

目录

MULU

引言

1 水产类

- | | | | |
|----|-------|----|---------|
| 2 | 酸菜鱼 | 26 | 荷香泡菜鱼 |
| 3 | 来凤鱼 | 27 | 浑婆鱼头 |
| 5 | 翠云水煮鱼 | 28 | 苦蕒双椒鲢鱼汤 |
| 6 | 花椒鱼片 | 29 | 椒盐豆腐鱼 |
| 7 | 沸腾鱼 | 30 | 老干妈肥头 |
| 9 | 邮亭鲫鱼 | 31 | 老干妈鱼条 |
| 10 | 血旺鱼 | 32 | 老干妈蒸鳊鱼 |
| 11 | 霸王功夫鱼 | 33 | 冷锅鱼 |
| 13 | 白酥水密子 | 35 | 六合鱼 |
| 14 | 球溪河鲢鱼 | 36 | 麻辣酥鱼 |
| 15 | 北渡鱼 | 37 | 麻辣银鱼干 |
| 17 | 本草鱼 | 38 | 渝州酸汤鱼 |
| 19 | 豉椒鲜鱼 | 39 | 鱼米之乡 |
| 20 | 豆豉鱼 | 41 | 麻婆鱼丁 |
| 21 | 豆腐鲫鱼 | 42 | 玛瑙烧胖头 |
| 22 | 豆花鱼 | 44 | 泡椒童子鱼 |
| 23 | 锅盔鱼丁 | 45 | 炆锅鲳鱼 |
| 25 | 旱蒸江团 | 46 | 珍珠鳊鱼 |
| | | 46 | 松仁鳊鱼 |
| | | 47 | 清蒸麒麟鳊鱼 |
| | | 49 | 山椒鲢鱼 |
| | | 50 | 上汤水密子 |
| | | 51 | 生烤鲫鱼 |

52 石锅乾隆鱼
54 石烹茄汁鱼串
55 酥炸麻花鱼
57 太安鱼
58 跳水鱼
59 乌江鱼
60 香辣耗儿鱼
62 抄手鱼头
63 剁椒鱼头
64 番茄鱼头
65 魔芋泥鳅片
66 宫保泥鳅
68 鹅石板鱼鳅
69 筒筒鳝鱼
70 酸辣鳝段粉丝
71 椒麻鳝丝
72 回锅鳝片
73 糊辣脆鳝
74 脆鳝锅巴
76 泡椒盘龙鳝
77 辣子脆鳗
78 串烧鳗鱼
79 香辣蟹
81 土豆烧肉蟹
82 洪武肉蟹
83 豆腐烧肉蟹
84 金沙蟹柳

85 陈皮炒螃蟹
87 泡菜碎米虾
88 盆盆虾
89 石烹竹节虾
90 香辣虾
91 辣子大虾
92 火焰虾
93 鱼香虾排
95 松茸棒虾
96 鲜虾会粉条
97 剁椒贵妃贝
98 蒜茸墨鱼仔
99 泡椒墨鱼仔
100 糯米鱿鱼仔
101 椒香美蛙锅
102 红苕粉皮烧牛蛙
103 辣子田螺
104 红卤田螺
105 青椒田螺
106 过桥鱼肚
108 水煮仔肚
109 明月鱼肚
110 粉蒸甲鱼
111 玛瑙裙边
112 土豆烧甲鱼
113 双椒甲鱼
114 香辣海陆空

115 泡椒蹄花海参

2 家禽类

118 辣子鸡

119 口水鸡

121 芋儿鸡

122 紫阳鸡

124 泉水鸡

125 岷夯鸡

127 干锅鸡

129 包公鸡

130 叫化鸡

131 泼辣鸡

133 泡椒子母烩

134 荞面鸡丝

135 冲辣菜拌鸡丝

136 大盘鸡

138 荷叶珍珠鸡

139 杜婆鸡

140 肚子鸡

142 风光排骨鸡

143 黑竹笋香鸡

145 乡村嫩鸡

146 竹荪炖鸡

147 月母子鸡汤

148 烧鸡公

149 鲜笋炖鸡汤

150 黔江李氏鸡杂

151 花生米烧凤爪

153 椒盐鸡中宝

154 凉拌鸡血

155 麻辣鸡串

156 泡椒“雄起”

157 泡椒凤冠

158 水晶凤爪

159 雪魔芋烧凤翅

160 凤栖梧桐

162 牙签鸡皮

163 啤酒鸭

164 口袋鸭汤锅

166 张关飘香鸭

167 魔芋鸭

168 红苕干炒板鸭

169 罐罐萝卜鸭

170 泡坛醉鸭

171 炆锅鸭掌

172 尖椒爆鸭舌

173 石烹鸭肠

175 火爆飘带

176 凉粉鸭肠

177 泡菜鹅肠

178 苦蕒鹅掌汤

179 酸萝卜鹅掌锅

- 181 红泥鹌鹑
- 182 油酥麻雀
- 183 烤椒皮蛋
- 184 香酥水蛋
- 185 金银炒蛋

3 家畜类

- | | | | |
|-----|--------|-----|---------|
| 188 | 香辣回锅肉 | 212 | 红糟坛坛肉 |
| 189 | 苕皮回锅肉 | 213 | 江津庖猪汤 |
| 191 | 水煮烧白 | 214 | 金瓜蒸肉 |
| 192 | 软炸烧白 | 216 | 蕨菜腊肉丝 |
| 194 | 晾杆白肉 | 217 | 腊味四宝 |
| 195 | 豆花肉片 | 218 | 辣爽陈皮酥肉 |
| 196 | 侧耳根炒腊肉 | 219 | 老干妈煎肉 |
| 198 | 炒五香鲜肉 | 220 | 老腊肉炒萝卜干 |
| 199 | 陈皮炒肉丝 | 221 | 老嫂子蒸腊肉 |
| 200 | 椿芽核桃肉 | 222 | 麻花红烧肉 |
| 201 | 粉蒸肉丁 | 223 | 麻花肉片 |
| 202 | 凤凰狮子头 | 224 | 奇味猪蹄 |
| 204 | 干豇豆烧排骨 | 226 | 奇香排骨 |
| 205 | 干烧肘子 | 227 | 悄悄话 |
| 206 | 锅贴夹沙肉 | 228 | 青豆粉蒸肉 |
| 207 | 五香辣子蹄花 | 229 | 全家福 |
| 208 | 荷香三蒸 | 230 | 砂锅水煮肉片 |
| 209 | 红卤猪脑顶 | 232 | 砂锅狮子头 |
| 210 | 红烧“随便” | 233 | 砂锅蹄花 |
| | | 234 | 水煮刨花肉 |
| | | 235 | 酸汤香辣肘 |
| | | 237 | 糖醋肘子 |
| | | 238 | 瓦罐煨白豆蹄花 |
| | | 239 | 小米蒸排骨 |
| | | 240 | 芽菜节节香 |
| | | 241 | 鱼香猪排 |
| | | 242 | 芋儿焖腊排 |

244	芋头渣蒸酱肉	276	锅巴牛肉
245	榨菜苕粉白肉汤	277	水豆豉爆黄喉
246	竹签蒜香肉	278	飘香牛肉
247	火夹烧白	279	年糕煮肥牛
248	竹笋烧腊肉	281	蘸水牛肉
249	双花跳舞	282	香辣牛排
251	竹筒东坡肉	283	五味牛柳
252	腊肘炖豌豆	284	土鸡烧“三巴”
253	苦蕒烧肥肠	285	酸菜牛肚
254	毛肚茄子	286	孜然羊腿
255	金银蹄花汤	288	纸包羊肉
257	干豇豆炖蹄花汤	289	沥水羊肉
258	水煮银肺	290	火爆羊肠
259	水八块	291	火爆羊肾
261	三椒泡猪尾	292	红橘羊肉
262	青椒炒猪耳	293	宫保地羊花
263	清烧肠头	294	狗见羊
264	辣子肥肠	296	狗肉锅仔
265	火烧白云	298	花江狗肉
266	煨辣金钱肠头	299	花椒兔
268	煨辣毛肚	300	酸汤兔
269	过水肚条	301	莽子兔
270	过桥百叶	302	椒麻兔头
271	宫保脑花	303	兔丁拌豆瓣
272	宫保蹄筋	304	泡椒兔
274	白煮肥肠	305	荣昌羊肉汤锅
275	钵钵腰花		