

平常百姓餐桌上的常见菜



清淡适口、咸香滑润，
含丰富的蛋白质、铁、钙
等营养素。



色泽翠绿、清淡爽口，
具有调肝补脾、消除色斑
之效果。



质地软滑，酸甜可口，
具有促进消化、美容养颜
之功效。



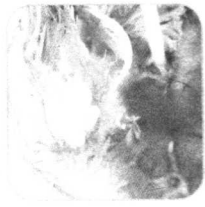
西红柿富含丰富的维生素C
白菜含有维生素B1、维生素
钙、磷、铁、锌等。

家常菜 1000 样

简单易做 美味可口
让你吃出营养 吃出味道 吃出花样

徐文军 编著

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



家常菜 1000样

徐文军 编著

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

家常菜 1000 样/徐文军编著. — 哈尔滨:哈尔滨出版社, 2006.11

ISBN 7-80699-828-4

I. 家... II. 徐... III. 菜谱 — 中国

IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 119851 号

责任编辑:范淑梅

装帧设计:董文莹

家常菜 1000 样

徐文军 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码:150040 电话:0451-82159787

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

黑龙江新华印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/16 印张 25 字数 356 千字

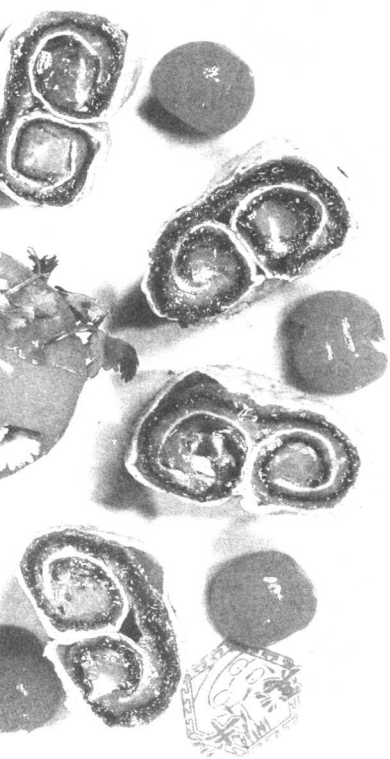
2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80699-828-4/TS·11

定价:33.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-82129292

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



前言 Foreword

中国是个素来重视饮食的国度,在几千年的文明演进中,形成了丰富多彩的食文化。中国饮食悠久的历史,丰富的文化积淀,使中国赢得了世界“烹饪王国”的美誉,中国菜肴也跻身于世界四大名菜之列。与其他国家或民族的烹饪艺术相比,中国烹饪无论是在食料选取、烹饪技法上,还是在菜肴设计、调味的处理上,以及菜点的酿名上,都有自己的特色。

俗语道:民以食为天。

昔日这些素来被奉捧在高雅殿堂上的美味佳肴,如今已被越来越多的注重营养与品味的平常百姓搬到了自家的饭桌上。不管是简陋的居室还是豪华的别墅,只要有了那厨房溢满的浓香,也就有了家的味道和温馨。不管是多么忙碌的生活,只要有了一桌可口的饭菜,也就有了健康的保证。如果说,一个幸福的人生,离不了多姿多彩的生活;那么,一个快乐的家庭,同样离不开丰富美味的饮食。追求生活质量,讲究饮食养生的人们,更渴

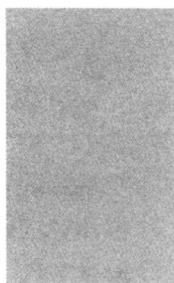
望能够轻松学得一手厨艺,让自己和家人在忙碌的生活中,既得到美食的犒劳,又能获得足够的营养。因此,家常制作美味佳肴便成了人们的理想选择。

为了满足人们的这一需要,我们编写了这本《家常菜1000样》,全书按照原料选配和加工特点,分为蔬菜类、豆制品类、禽蛋类、畜肉类、鱼肉类、海鲜类、火锅类、汤羹类、水果类及西餐类共十个菜品系列。在这1000道菜中,既有平常百姓餐桌上常见的菜肴,又囊括了传统名菜、流行风味、西方佳肴的精华部分,从原料及用量、加工步骤及成品特点进行了详细的说明,既考虑了烹饪要求,又结合家庭制作特点,具有很强的操作性。

另外,本书从家庭营养的角度出发,把每道菜的营养成分、菜品搭配的相克相宜,以及制作上的小窍门、食用上的小常识,进行了科学的阐释,让大家对每道菜做起来得心应手,吃起来营养又安全。可以说,集知识性、实用性、多样性与科学性于一体的《家常菜1000样》,不仅是广大烹饪爱好者的轻松学艺的首选教材,也是家常生活不可缺少的厨艺指导全书。

想吃美味,不必上餐馆,自己动手,既经济、方便,又卫生、营养。可谓“一本《家常菜1000样》在手,想吃美味不发愁”。让你在快节奏的生活中,方便快捷地呵护自己和家人的健康;让你在追求高品质的生活中,吃出快乐,吃出品味,吃出一个多滋多味的人生。

Jia Chang Cai 1000 Yang



Contents

蔬菜类

酸辣白菜 / 2

荷花白菜 / 2

三鲜白菜 / 2

宫保白菜 / 3

醋熘白菜 / 3

鲮鱼白菜 / 4

爽口白菜 / 4

水煮白菜 / 4

手撕白菜 / 5

杏仁白菜 / 5

八宝素菜 / 5

山楂菜心 / 6

麻辣白菜条 / 6

鱼香白菜帮 / 6

鸡肉小白菜 / 7

菠菜松 / 7

芝麻菠菜 / 8

八宝菠菜 / 8

双菇菠菜 / 8

肉丝菠菜 / 9

金钩拌菠菜 / 9

豆芽黄花菜 / 9

木耳黄花菜 / 10

木耳卷心菜 / 10

爽口西芹 / 10

果仁西芹 / 11

素炒芹菜 / 11

芹菜沙拉 / 11

油焖尖椒 / 12

干煸青椒 / 12

炆柿子椒 / 12

榄菜酿尖椒 / 13

烧青菜 / 13

冬菇菜心 / 13

蚝油菜心 / 14

香菇小白菜 / 14

腐乳龙须菜 / 14

奶油扒龙须菜 / 15

素炒雪里红 / 15

香辣雪里红 / 15

老虎菜 / 16

蒜黄肉丝 / 16

蚝油生菜 / 16

油焖茭白 / 17

红油蕨菜 / 17

生拌茼蒿 / 17

锅摊韭菜 / 18

蒜蓉空心菜 / 18

凉拌马齿苋 / 18

素炒西兰花 / 19

奶汁西兰花 / 19

冬菇扒双蔬 / 19

醋拌卷心菜 / 20

辣炆苜蓿 / 20

糖醋瓜皮 / 21

辣拌黄瓜丝 / 21

油拌黄瓜 / 21

酸辣黄瓜条 / 21

三丝黄瓜 / 22

翠玉黄瓜 / 22

糖醋黄瓜 / 23

辣味黄瓜 / 23

木耳拌黄瓜 / 23

脆皮黄瓜 / 24

清拌黄瓜 / 24

生拌黄瓜 / 25

芥辣瓜条 / 25

三丝黄瓜卷 / 25

辣椒丝瓜 / 26

桃仁丝瓜 / 26

葱油瓜卷 / 26

甜椒炒丝瓜 / 27

红焖苦瓜 / 27

清炒苦瓜 / 28



干炒苦瓜 / 28

凉拌苦瓜丝 / 28

麻蓉冬瓜 / 29

笋扒冬瓜 / 29

素烧冬瓜 / 30

奶汁冬瓜 / 30

双色冬瓜片 / 30

牛奶木瓜 / 31

凉拌青木瓜 / 31

辣子角瓜 / 31

海米西葫芦 / 32

酥炸瓜丝 / 32

糖醋南瓜丸 / 32

豆豉南瓜 / 33

拔丝地瓜 / 33

葱油芋头 / 33

酸菜炆马蹄 / 34

红烧茄子 / 34

酱爆茄子 / 34

鱼香茄丝 / 35

炸茄盒 / 35

鱼香茄条 / 36

胡萝卜饼 / 36

雪碧胡萝卜 / 36

炸胡萝卜丝 / 37

奶油胡萝卜 / 37

蛋炒胡萝卜丝 / 37

炆白萝卜条 / 38

粉蒸萝卜 / 38

糖醋萝卜丝 / 38

香酥萝卜丸 / 39

蜜汁番茄 / 39

蛋包西红柿 / 40

鸡蛋炒西红柿 / 40

红烩菜花 / 40

海米菜花 / 41

盐水菜花 / 41

鲜笋菜花 / 42

木耳炒菜花 / 42

清炒豆角 / 42

干煸豆角 / 43

姜汁豆角 / 43

素烧豇豆 / 43

金钩豇豆 / 44

凉拌四季豆 / 44

清炒四季豆 / 44

干煸四季豆 / 45

干煸芸豆 / 45

红油芸豆 / 45

椒香扁豆 / 46

油焖扁豆 / 46

豆腐烧扁豆 / 47



鲜蘑豌豆 / 47
 肉片荷兰豆 / 47
 素炒豆苗 / 48
 生煨豆苗 / 48
 香菇炒豆苗 / 48
 麻辣毛豆 / 49
 椒油毛豆 / 49
 土豆松 / 50
 香辣土豆丁 / 50
 炆土豆丝 / 50
 素炒土豆丝 / 51
 尖椒土豆丝 / 51
 红烧土豆丸子 / 51
 熘什锦土豆丁 / 52
 木耳炒山药 / 52
 香炸山药团 / 53
 辣油莴笋 / 53
 咖喱莴笋 / 53
 凉拌莴笋 / 54
 糖醋彩卷 / 54
 酥炸冬笋 / 55
 干烧冬笋 / 55
 鲜蘑冬笋 / 55
 雪菜炒冬笋 / 56



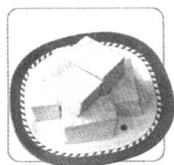
佛手煨笋尖 / 56
 素炒笋尖 / 56
 红烧春笋 / 57
 辣拌碧玉笋 / 57
 炸藕盒 / 57
 珊瑚藕 / 58
 糖醋藕丁 / 58
 香辣藕片 / 59
 辣拌藕片 / 59
 凉拌藕丝 / 59
 糯米甜藕 / 60
 芹菜炒藕片 / 60
 三丝莲片 / 60
 葱油金银丝 / 61
 清蒸蘑菇 / 61
 奶油鲜蘑 / 61
 炆金针菇 / 62
 翡翠金针菇 / 62
 炸香菇 / 62
 干煸香菇 / 63
 豌豆拌香菇 / 63
 卤汁冬菇 / 64
 银珠猴头蘑 / 64
 马蹄木耳 / 64
 冰糖银耳 / 65
 发菜什锦菇 / 65

凉拌平菇丝 / 65
 平菇炒核桃仁 / 66
 金针菇炒双耳 / 66
 松仁玉米 / 66
 盐水花生米 / 67
 瓜丁拌花生 / 67
 芹菜花生米 / 67
 酥皮香椿 / 68
 杂菜烩 / 68
 炒什锦 / 68
 家常素什锦 / 69
 素炒什锦 / 69
 素炆三丁 / 70
 素烧三丝 / 70
 糖醋三丝 / 70
 酸辣三白 / 71
 凉拌三色 / 71
 五色凉菜 / 71
 京式泡菜 / 72
 葱爆仙人掌 / 72
 香橙烩蔬菜 / 73
 辣味榨菜丝 / 73
 凉拌海带丝 / 74
 四色蔬菜卷 / 74



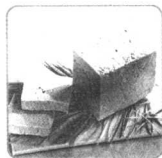
豆制品类

麻婆豆腐 / 76
 鸳鸯豆腐 / 76
 荷包豆腐 / 76
 芙蓉豆腐 / 77
 三鲜豆腐 / 77
 五香豆腐 / 77
 糖醋豆腐丁 / 78
 玉竹豆腐 / 78
 沙茶豆腐 / 78
 奶汁豆腐泡 / 79
 虾仁豆腐 / 79
 红松豆腐 / 79
 鱼香豆腐 / 80
 红烧豆腐 / 80
 虾皮拌豆腐 / 81
 八珍豆腐 / 81
 脆皮豆腐 / 82
 虎皮豆腐 / 82
 虾酱豆腐 / 82
 铁板豆腐 / 83



南煎豆腐 / 83
 金钱豆腐 / 83
 金银豆腐 / 84
 白扒豆腐 / 84
 紫卷豆腐 / 85
 虾仁烩豆腐 / 85
 木须豆腐 / 85
 红白豆腐 / 85
 松花豆腐 / 86
 文思豆腐 / 86
 锦绣豆腐 / 87
 夹馅豆腐 / 87
 香酥豆腐 / 87
 榨菜豆腐 / 88
 吉利豆腐 / 88
 蚝油豆腐 / 88
 泰山豆腐 / 88
 木耳豆腐 / 89
 一品豆腐 / 89
 鸿运豆腐 / 90

香椿拌豆腐 / 90
 碎炒豆腐 / 90
 虾油拌豆腐 / 90
 瘦肉豆腐羹 / 91
 海米烧豆腐 / 91
 西红柿烧豆腐 / 91
 蘑菇炖豆腐 / 92
 肉末炖豆腐 / 92
 蟹黄扒豆腐 / 92
 韭菜炒豆腐 / 93
 八仙迎豆腐 / 93
 东江瓢豆腐 / 93
 什锦豆腐丁 / 94
 香酥豆腐丸 / 94
 番茄豆腐丸 / 94
 剁椒臭豆腐 / 95
 豉汁臭豆腐 / 95
 豆芽炒腐皮 / 95
 爽口豆腐皮 / 96
 冬菇素火腿 / 96



香辣豆腐丝 / 96

烧冻豆腐 / 97

红煨冻豆腐 / 97

蒜薹炒豆干 / 98

双腰炒豆干 / 98

青椒炒豆干 / 98

芹菜五香干 / 99

芹菜炒干丝 / 99

豆鸡三丝 / 99

奶汁干丝 / 99

虾干炒掐菜 / 100

鸡丝炒银针 / 100

素烹掐菜 / 100

凉拌掐菜 / 101

怪味银芽 / 101



凉拌绿豆芽 / 101

银耳拌豆芽 / 102

韭菜绿豆芽 / 102

三丝炒豆芽 / 102

木耳拌豆芽 / 103

凉拌腐竹 / 103

酱汁腐竹 / 103

红烧腐竹 / 104

红根腐竹 / 104

青椒炒腐竹 / 105

木耳炖腐竹 / 105

蒜苗炒腐竹 / 105

佛手拌腐竹 / 106

炆腐竹鲜蘑 / 106

酸菜粉丝 / 106

什锦粉丝 / 107

茄汁粉丝 / 107

东北拉皮 / 108

黄瓜拌粉皮 / 108

金针菜炒粉条 / 108

五香黄豆 / 109

糖醋酥黄豆 / 109

香椿炆黄豆 / 109

炸响铃 / 109

素板鸭 / 110

禽蛋类

家常烤鸡 / 112

富春鸡 / 112

红火鸡 / 112

萝卜鸡丁 / 113

椒麻鸡块 / 113



红烧栗子鸡 / 114

凉拌怪味鸡 / 114

油泼鸡块 / 114

猪肉黄焖鸡 / 115

香酥鸡块 / 115

烟熏鸡 / 116

花椒鸡 / 116

白斩鸡 / 116

叫花鸡 / 117

清蒸鸡 / 117

手撕鸡 / 117

雪梨鸡片 / 118

五香烤鸡 / 118

油淋仔鸡 / 119



木耳蒸鸡块 / 119

香菇蒸肥鸡 / 119

三宝蒸鸡 / 120

牛奶炖鸡块 / 120

山药炖鸡 / 120

红酒焖鸡块 / 120

大蒜煨鸡块 / 121

啤酒炖鸡 / 121

榛蘑炖小鸡 / 122

花旗参煨鸡 / 122

凉拌鸡块 / 122

红烧鸡块 / 123

葱烧鸡块 / 123

柠檬鸡块 / 123

藕片鸡块 / 124

茄汁鸡块 / 124

烩鸡片 / 124

浮油鸡片 / 125

三色鸡片 / 125

芙蓉鸡片 / 126

生姜炒鸡片 / 126

软熘鸡片 / 126

辣味鸡丝 / 127

凉拌鸡丝 / 127

麻辣鸡丝 / 128

银芽鸡丝 / 128



蛋白鸡丝 / 128

烩熟鸡丝 / 129

甜椒鸡丝 / 129

豌豆苗烩鸡丝 / 129

宫保鸡丁 / 129

酱爆鸡丁 / 130

莲菇鸡丁 / 130

冬笋鸡丁 / 131

花生鸡丁 / 131

栗子鸡丁 / 131

滑洋鸡丁 / 132

核仁鸡丁 / 132

佛手炒鸡丁 / 132

奶油咖喱鸡丁 / 133

鸡蓉银耳 / 133

鸡蓉豆腐 / 134

扒鸡块 / 134

烧鸡腿 / 134

茄汁鸡腿 / 135

豌豆熘鸡脯 / 135

姜丝炒鸡脯 / 136

鱼香鸡脯 / 136

孜然鸡脯 / 137

蒜蓉鸡脯 / 137

炸鸡翅 / 137

酱汁鸡翅 / 138

红油鸡翅 / 138

香辣鸡翅 / 139

贵妃鸡翅 / 139

翡翠凤爪 / 139

冬瓜炖凤爪 / 140

盐水鸡肝 / 140

芹菜炒凤肝 / 140

猪肝酿鸡肝 / 141

金针菇炒鸡肝 / 141

芹菜炒鸡胗 / 142

盐水鸡胗 / 142

炸鸡排 / 142

鸭黄鸡卷 / 143

韭菜花炒鸡卷 / 143

酱鸭 / 143

橙片鸭脯 / 144

姜葱鸭 / 144

八珍鸭 / 144

锅烧鸭 / 145

香桃鸭 / 145

五香卤鸭 / 146

陈皮蒸鸭 / 146

桂圆炖鸭 / 146

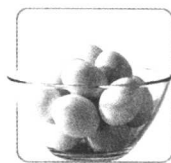
山药地黄蒸鸭 / 147

冬瓜煲老鸭 / 147

红烧鸭块 / 147



怪味鸭块 / 148
 椒盐鸭排 / 148
 嫩姜炒鸭片 / 149
 葱爆鸭片 / 149
 骨香鸭片 / 149
 青椒炒鸭片 / 150
 红枣炖鸭片 / 150
 山芹炆鸭丝 / 150
 翡翠鸭掌 / 151
 豆苗扒鸭掌 / 151
 烩鸭四宝 / 151
 鸭心荠菜 / 152
 胡萝卜炒鸭肝 / 152
 油爆鸭胗花 / 152
 花椒鹅块 / 153
 鹅肉炖萝卜 / 153
 香菇炖鸽 / 153
 香酥鸽子 / 154
 炖乳鸽肉 / 154
 黄焖鸽块 / 154
 炸鹌鹑 / 155



清蒸鹌鹑 / 155
 香菜炒鹌鹑 / 155
 鸡汤蒸蛋 / 156
 茶叶蛋 / 156
 芙蓉蛋 / 156
 酿鸡蛋 / 157
 鸳鸯蛋 / 157
 虎皮蛋 / 157
 水煎鸡蛋 / 158
 海米焖蛋 / 158
 桂花鸡蛋 / 158
 什锦鸡蛋 / 159
 白油烘蛋 / 159
 香椿炒蛋 / 160
 香菜炒鸡蛋 / 160
 家常葱炒蛋 / 160

韭菜炒鸡蛋 / 161
 菠菜炒鸡蛋 / 161
 荠菜炒鸡蛋 / 161
 笋丁炒鸡蛋 / 162
 虾仁炒鸡蛋 / 162
 三蔬烩蛋 / 162
 槐花鸡蛋饼 / 163
 姜末煎蛋饼 / 163
 元蘑鸡蛋饼 / 163
 扒蛋白 / 164
 蛋黄泥 / 164
 三色蛋卷 / 164
 麻仁鸽蛋 / 165
 平菇扒鸽蛋 / 165
 桂圆煮鸽蛋 / 165
 银耳鹌鹑蛋 / 166



畜肉类

蒸肉卷 / 168
 煎肉饼 / 168
 坛焖肉 / 168

烹肉段 / 169
 元宝肉 / 169
 香酥肉 / 169

姜丝肉 / 170
 叉烧肉 / 170
 东坡肉 / 171

回锅肉 / 171

木樨肉 / 171

蒜薹炒肉 / 172

土豆烧肉 / 172

笋烧肉块 / 173

豆豉肉片 / 173

蒜泥白肉 / 173

榨菜氽肉片 / 174

葱爆肉片 / 174

青椒肉片 / 174

水煮肉片 / 175

软熘肉片 / 175

蒜炒肉片 / 176

豆角烧肉片 / 176

锅包肉 / 176

甘蓝炒肉片 / 177

黄花菜木耳炒肉片 / 177

角瓜海米肉片 / 177

韭黄肉丝 / 178

春笋炒肉丝 / 178

鱼香肉丝 / 178

金钩肉丝 / 179

酸菜肉丝 / 179

榨菜肉丝 / 180

肉炒三丝 / 180

凉拌肉丝 / 180



香椿炒肉丝 / 181

肉丝炒香菜 / 181

荤炒什锦芽 / 181

家常扣肉 / 182

荤素扣肉 / 182

糖醋咕咾肉 / 183

红烧狮子头 / 183

荤素狮子头 / 184

甜豆狮子头 / 184

清炒猪肝 / 184

鲜香肝片 / 185

蒜薹炒猪肝 / 185

洋葱炒猪肝 / 186

菜花炒猪肝 / 186

鲜菇炒猪肝 / 186

小黄瓜炒猪肝 / 187

红烧猪尾 / 187

红烧猪皮 / 187

木耳烧猪脑 / 188

红烧肘子 / 188

炸猪肘 / 189

蒜蓉冻肘子 / 189

笋干肘子 / 189

扒猪蹄 / 190

花生炖猪蹄 / 190

葱烧爪尖 / 191

葱炸肥肠 / 191

脆皮肥肠 / 191

苦瓜肥肠 / 192

酸菜猪肠 / 192

糖醋排骨 / 192

豆豉蒸排骨 / 193

冬笋烧排骨 / 193

清蒸排骨块 / 194

酥炸排骨 / 194

豉椒排骨 / 194

排骨大白菜 / 195

豆腐炖排骨 / 195

白切猪肚 / 195

卤猪肚 / 196

冬笋炒肚丝 / 196

糟猪肚 / 196

怪味肚丁 / 197

白汁麻花肚 / 197

番茄里脊片 / 198

杏干里脊肉 / 198

鲜蘑里脊片 / 198

豌豆里脊丁 / 199

蒜泥猪脊片 / 199

洋葱煎猪扒 / 199

生爆肉花 / 200

青蒜炒猪心 / 201



茶香猪心 / 201
 酱猪心 / 201
 葱爆猪心 / 202
 麻香口条 / 202
 酥煎丸子 / 202
 四喜丸子 / 203
 炸千子 / 203
 红油耳脆 / 203
 麻辣耳丝 / 204
 酱拌猪耳朵 / 204
 凉拌腰花 / 204
 春笋熘腰花 / 205
 凉拌腰子 / 205
 蒜薹炒腰花 / 206
 木耳炒猪腰 / 206
 麻辣肺片 / 206
 酱牛肉 / 207
 卤牛肉 / 207
 番茄牛肉 / 207
 红烩牛肉 / 208
 陈皮牛肉 / 208
 蚝油牛肉 / 209

芹菜拌牛肉 / 209
 豆豉牛肉 / 209
 茭白牛肉 / 210
 铁板牛肉 / 210
 五香牛肉 / 211
 土豆炖牛肉 / 211
 香菇芦笋炒牛肉 / 211
 杏仁蒸牛肉 / 212
 罐焖小牛肉 / 212
 清焖牛肉 / 213
 咖喱牛肉干 / 213
 银芽牛柳 / 213
 酥炸牛柳 / 214
 冬笋百叶 / 214
 芥末牛百叶 / 214
 椒香牛排 / 215
 红焖牛腩 / 215
 番茄牛腩 / 215
 辣卤牛腱 / 216
 萝卜炖牛腱 / 216
 麻辣牛筋 / 216
 烧五香牛筋 / 217



辣味牛杂 / 217
 白切羊肉 / 217
 葱爆羊肉 / 218
 手抓羊肉 / 218
 青蒜羊肉 / 219
 沙茶羊肉 / 219
 米粉羊肉 / 219
 韭菜炒羊肉 / 220
 焖烧羊肉 / 220
 熘羊肝片 / 220
 罐焖羊排 / 221
 清炖羊肋排肉 / 221
 五味花腱 / 222
 酱焖兔肉 / 222
 花生兔肉 / 223
 红煲狗肉 / 223
 黄焖狗肉 / 223
 五香驴肉 / 224
 香辣驴肉 / 224

鱼肉类

酸菜鲤鱼 / 226
 糖熘鲤鱼 / 226

红油蒜烧鱼 / 226
 鲤鱼戏珠 / 227

奶油鲤鱼 / 227
 芝麻鱼条 / 227

冬瓜炖鲤鱼 / 228

清蒸鲤鱼 / 228

煎焖鱼块 / 228

韭黄炒鱼片 / 229

家常豆瓣鱼 / 229

醋焖酥鱼 / 230

葱酥鲫鱼 / 230

清炖鲫鱼 / 230

鲫鱼丸子 / 231

蛤蜊鲫鱼 / 231

茄汁鲫鱼 / 231

酱鲫鱼 / 232

豉汁蒸鲫鱼 / 232

糟鲫鱼 / 233

菊花草鱼 / 233

鲜煮草鱼 / 233

软熘鱼扇 / 234

荷花鱼 / 234

豆腐草鱼 / 235

西湖醋鱼 / 235

红烧草鱼头尾 / 235

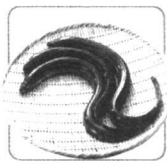
蚝油鱼片 / 236

水煮鱼 / 236

醋椒鱼 / 237

油浸鱼 / 237

浇汁鱼条 / 237



干煎黄鱼 / 238

煨鱼块 / 238

冬笋雪菜黄鱼汤 / 238

蒜瓣烧黄鱼 / 239

椒焖全鱼 / 239

沙锅鱼头 / 240

剁椒鱼头 / 240

果汁平鱼 / 240

葱油平鱼 / 241

锅塌鲈鱼 / 241

清炖鲈鱼 / 241

鲈鱼片烩五样 / 242

豆豉青鱼 / 242

滑熘鱼片 / 243

三鲜炒鱼片 / 243

烩青鱼肚 / 244

辣味青鱼块 / 244

五香熏鱼 / 244

豆豉鲛鱼 / 245

冷酸鱼 / 245

茄汁鱼片 / 246

糖醋鱼卷 / 246

松子鳊鱼 / 246

西红柿鱼片 / 247

鲜蘑鱼块 / 247

浸渍鳗鱼 / 248

沙茶偏口鱼 / 248

香酥鱼卷 / 249

炆鱼丝 / 249

清蒸带鱼 / 249

煎焖刀鱼 / 250

奶汁带鱼 / 250

红烧带鱼 / 251

炒鳝鱼片 / 251

麻辣鱼段 / 251

清蒸鳝鱼 / 252

清炒鳝鱼丝 / 252

鲜炖鱼段 / 252

茄汁沙丁鱼 / 253

芝麻鱼排 / 253

春笋鱼丸 / 254

橘香鱼丁 / 254

醋蒸武昌鱼 / 254

红烧鳊鱼 / 255

椒油乌鱼丝 / 255

清汤乌鱼片 / 256

桂圆甲鱼 / 256

红烧甲鱼 / 256

清蒸桂鱼 / 257

家常焖鳕鱼 / 257

烤鳕鱼 / 257

香脆银鱼 / 258



银鱼炒蛋 / 258
清蒸加吉鱼 / 259
清蒸鲥鱼 / 259
红焖鲍鱼 / 259
清汤鲍鱼 / 260
菜花炒鲑鱼 / 260
鱿鱼炒木耳 / 261



酸辣鱿鱼卷 / 261
炆墨鱼花 / 261
红椒墨鱼丝 / 262

宫保泥鳅 / 262
泥鳅炖豆腐 / 262
酥炸芝麻鱼 / 263
豆瓣罗非鱼 / 263
锅塌鱼片 / 264
蒜烧晶鱼 / 264

海鲜类

糖醋大虾 / 266
软炸大虾 / 266
茄汁大虾 / 266
油焖对虾 / 267
熘虾段 / 267
红烧虾段 / 267
蛋炒鲜虾仁 / 268
烩虾仁 / 268
炒虾仁 / 268
腰果虾仁 / 269
软炸虾仁 / 269
翡翠虾仁 / 270
菊花虾仁 / 270



龙井虾仁 / 270
茄汁虾仁 / 271
加沙虾球 / 271
番茄虾球 / 271
黄瓜虾球 / 272
炸虾球 / 272
炸虾排 / 272
清炒三虾 / 273
清炒小龙虾 / 273
银丝鲜虾 / 274
鲜虾冬菇 / 274
鲜虾烩冬蓉 / 274
拌虾片 / 275
炒虾片 / 275
上汤明虾片 / 276
啤酒虾 / 276
莲爆虾仁 / 276

盐水大虾 / 277
蒜香蒸虾 / 277
金沙基尾虾 / 277
白菜软炒虾 / 278
熘虾腰 / 278
鸡蛋炒蛎子 / 278
炆蛎黄 / 279
炸蛎黄 / 279
煎蛎黄 / 279
炒蛎黄 / 280
韭黄炒海蛎 / 280
油爆海螺 / 280
余海螺 / 281



凉拌海螺 / 281
 酒炒海螺 / 281
 油泡海螺球 / 281
 炒香螺片 / 282
 家常鲜贝 / 282
 白果鲜贝 / 283
 泡椒熘鲜贝 / 283
 素炒鲜干贝 / 283
 红烧干贝 / 284
 木樨干贝 / 284
 干贝炒苋菜 / 284
 冬瓜扒干贝 / 285
 炒鲜扇贝 / 285
 清余蛤蜊肉 / 285
 苦瓜炖蛤肉 / 286
 豌豆焖蛤蜊 / 286
 栗子焖蛤蜊 / 286
 西芹拌蛤肉 / 287
 豉椒海蚌 / 287
 米酒煮蚌肉 / 287
 烧蛭肉 / 288
 家常海虹 / 288



韭菜炒蛭肉 / 288
 豆腐炖蛭肉 / 289
 炒蚶子 / 289
 清蒸大闸蟹 / 289
 酿蟹钳 / 290
 姜汁蟹 / 290
 炸海蟹 / 290
 炒芙蓉蟹 / 291
 姜葱炒蟹 / 291
 鸡蓉全蟹 / 291
 蛋黄白蟹 / 292
 蟹肉豆腐 / 292
 豆苗扒蟹肉 / 292
 温拌海肠 / 293
 韭菜炒海肠 / 293
 红烧海参 / 293
 肉末海参 / 294
 豆瓣海参 / 294

烩海参丁 / 294
 百花海参 / 295
 什锦烩海参 / 295
 生拌海参 / 296
 冬笋烧海参 / 296
 家常烧海参 / 296
 虾仁海参 / 297
 海参烩肉丸 / 297
 肉丝拌蛭米 / 298
 银丝蛭皮 / 298
 老醋蛭头 / 298
 葱油蛭皮 / 299
 佛手海蛭皮 / 299
 黄瓜拌蛭头 / 299
 麻香海蛭 / 299
 莴笋拌海蛭 / 300
 海鲜全家福 / 300



火锅类

沙茶火锅 / 302
 鸳鸯素锅 / 302

酸菜火锅 / 302
 水果火锅 / 303

海带沙锅 / 303
 豆腐沙锅 / 303