

时尚家庭烹饪新理念

五味调和百味馨香

21世纪大众菜谱

DAZHONG CAIPU

# 美味大众菜谱

食

曹冈 主编

精选大众菜烹饪方法

按照做法逐项分类

各种成分搭配得当

充分保持营养含量

做法清楚明了透彻

色香味形一应俱全


香 甜 咸 甜 咸 鲜 美 酸 酸 甜 香 香  
炸 炒 熘 烹 爆 煎 贴 烧 焖 炖 煮 蒸 汆

一看就懂  
简便易做

## 二十一世纪大众菜谱

---

作者	曹冈
出版发行	内蒙古人民出版社（呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦）
邮编	010010
经销	各地新华书店
印刷	北京海德印务有限公司
开本	880×1230 1/32
字数	1000 千
印张	140
版次	2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷
书号	ISBN 7-204-07917-5/G·1918
定价	238.00 元



---

如发现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

## 回锅腊肉

【原料配料】五花腊肉150克，豆腐干3块，蒜苗2根，红辣椒3个，酱油1匙，味精少许，酒1大匙，麻油1匙。

【制作方法】①腊肉蒸过后切片，豆腐干切薄片，蒜苗和红辣椒切段。②锅内爆香红辣椒段，放入豆腐干及腊肉煸香，再放入配料及蒜苗拌炒即可。

【特点功效】肉质鲜美，十分可口。



## 冬瓜焖鸡

【原料配料】冬瓜500克，鸡半只，盐、糖、生粉、油、酒、古月粉、葱、姜、甘笋、冬菇各适量。

【制作方法】①冬瓜去皮、去籽洗净，切成丁。②冬菇浸软去脚，用油、糖、生粉拌匀。③鸡洗净抹干水斩件，用盐、酒、油、古月粉腌10分钟。④爆香鸡及姜，下冬瓜、甘笋炒匀，加水适量煮滚。⑤放入冬菇，慢火焖15分钟，埋芡，下葱炒匀上碟。

【特点功效】味香肉嫩。





## 百合鸡丁

【原料配料】鸡胸肉350克，新鲜百合180克，蛋白半个，盐1/4小匙，酱油1大匙，糖半大匙，味精1/8小匙，淀粉2小匙，胡椒粉1/8小匙，水1/4杯，番茄酱2大匙，酒、麻油、米醋、淀粉各半小匙。



【制作方法】①鸡胸肉洗净，沥干水分，用刀背在表面拍打，再切小丁，加入蛋白、酱油、淀粉、胡椒粉拌腌10分钟，并加入1大匙油拌匀。②新鲜百合一瓣瓣剥开洗净，沥干水分。③锅中加入2大匙油烧热，加入鸡丁炒变色。④继续加入水、番茄酱、糖、酒、麻油、米醋、淀粉、盐、味精煮开。⑤最后，加入百合拌炒数下。

【特点功效】味美色香。

## 蟹黄菇笋鸡

【原料配料】鸡粒碎300克，蟹黄50克，发好北菇粒10克，冬笋粒20克，鲜马蹄30克，熟火腿10克，蛋清5个，精盐3克，味精5克，湿淀粉25克，胡椒粉2克，美极鲜5克，西芹2根，姜3克。



【制作方法】①将蛋清放入碗中，加入精盐，湿淀粉拌匀。②烧镬落油放入鸡碎、北笋粒、鲜马蹄碎、火腿碎、调味品炒熟打芡，淋尾油。③烧镬落油，将调好的蛋清，制成薄饼状，再把炒好的鸡肉馅，包在蛋清制成的薄饼中，成石榴状，上屉猛火蒸成5分钟取出，摆放碟中。④烧镬落油，放入上汤和蒸好的蟹黄，滚后打薄芡，加尾油，淋在蒸好的石榴鸡上便成。

【特点功效】鲜美可口。

## 酸辣鱿鱼卷

【原料配料】大鱿鱼2条，猪肉末80克，酸菜心、辣椒、生姜、蒜蓉、葱花、生抽、米醋、料酒、生粉各适量。

【制作方法】①将鱿鱼洗净，在内面切十字斜纹，再切片，然后放入滚水中，呈圆筒状时捞出。②烧热油，放入肉末翻炒，加入剁碎的酸菜心、辣椒、生姜、蒜蓉及调料炒匀，放入鱿鱼焖1分钟，然后用生粉水勾芡，撒上葱花即可。

【特点功效】酸辣适口，肉质脆嫩。



# 食物相克中毒图表

解 地浆水 鸭卵 李子 毒	解 鸡屎白 田螺 吐泻 痢面	解 黑豆甘草 鳗鱼 瓜哇深 牛肝	解 地浆水 金瓜 毒 毛蟹	解 柑桔 大蒜汁 秋疽 毛蟹
解 鸡屎白 李子 雀肉 毒	解 地浆水 田螺 玉米 毒	解 地浆水 鱿鱼 柿子 毒	解 藕节 冰 毛蟹 毒	解 冬瓜汁 李子 鲭鱼 毒
解 绿豆 肝脏 雀肉 毒	解 人乳和豉汁 牛肉 毒 鲟鱼	解 地浆水 毛蟹 毒 蜂蜜	解 绿豆 牡蛎 毒 红糖	解 柴鱼 黑豆甘草 南瓜 毒
解 鸡屎白 李子 鸡肉 毒	解 藕节 柿子 毒 毛蟹	解 人乳和豉汁 牛肉 毒 韭菜	解 地浆水 毛蟹 毒 花生仁	解 地浆水 燃桑枝柴 毒 煮鲑鱼
解 藕节 毛蟹 毒 茄子	解 地浆水 痢疾 菠菜	解 柑橘皮 毛蟹 毒 香瓜	解 橄榄汁 蟹 毒 芹菜	解 蟹 红枣 毒 脱发
解 地浆水 竹笋 毒 羊肝	解 地浆水 毒 泥鳅 毛蟹	解 地浆水 田螺 毒 香瓜	解 地浆水 冰 毒 田螺	解 蟹 鳕鱼煮南瓜粥 毒 鼻凹
解 韭菜汁 石榴 毒 红苋	解 绿豆 毒 牛乳 生鱼	解 绿豆 田螺 毒 猪肉 脱眉	解 黑豆甘草 毒 蜂蜜 鲫鱼	解 地浆水 毒 鳗鱼 干梅
解 地浆水 树薯粉 毒 麻油	解 绿豆 毒 甘草 猪肉	解 莲房 田螺 毒 木耳	解 地浆水 米饭 毒 尿精 守宫屎	解 黑豆甘草 毒 鳗鱼 醋酸 毒
解 绿豆 竹笋 毒 麦芽糖	解 人乳和豉汁 蒜头 血痢变 犬肉	解 胡荽 蛤蚧 毒 田螺	解 黑豆甘草 南瓜 毒 虾	解 绿豆 牛乳 腹中结症 毒 酸醋物

# 目 录

## 一 肉类

咸蛋蒸肉饼 .....	(1)	蒜薹炒肉丝 .....	(7)
辣味烧猪蹄 .....	(1)	凤眼猪腰 .....	(8)
猪肝汤 .....	(2)	草菇炒肉片 .....	(8)
黄芪羊肉汤 .....	(2)	滑炒肉丝 .....	(8)
粉皮炖肉 .....	(2)	炒肉片 .....	(9)
葱爆羊肉 .....	(3)	洋葱炒猪肉丝 .....	(9)
爆炒腰花 .....	(3)	肉丝炒玉兰片丝 .....	(9)
青椒炒肉片 .....	(4)	辣味烧牛肉 .....	(10)
家常金针菇炒肉丝 .....	(4)	炸牛肉串 .....	(10)
丝瓜烧肉片 .....	(4)	酱爆猪肉丁 .....	(11)
白菜炒肉丝 .....	(5)	清炖狗肉 .....	(11)
咸酸菜炒香猪肠 .....	(5)	火腿扒面筋 .....	(11)
韭黄炒肉丝 .....	(5)	白菜肉卷 .....	(12)
枇杷肉 .....	(6)	金银猪肝 .....	(12)
土豆烧牛肉 .....	(6)	西红柿炖牛肉 .....	(13)
蒜黄炒肉丝 .....	(7)	韭薹炒肉丝 .....	(13)
茼菜根炒肉丝 .....	(7)	红椒牛肉丝 .....	(13)
		圆葱炒羊肉片 .....	(14)
		牛肉片苦瓜 .....	(14)
		马铃薯烧牛肉 .....	(15)



- |               |      |                |      |
|---------------|------|----------------|------|
| 银耳炒肉 .....    | (15) | 蒲公英瘦肉汤 .....   | (26) |
| 香菇炒肉皮 .....   | (15) | 土豆排骨汤 .....    | (26) |
| 泡菜炒肉末 .....   | (16) | 荷叶肉 .....      | (26) |
| 炒肉丝 .....     | (16) | 麻辣牛肉干 .....    | (27) |
| 辣子三丁 .....    | (16) | 百合党参猪肚汤 .....  | (27) |
| 葱烧蹄筋 .....    | (17) | 子姜熘肉丝 .....    | (28) |
| 螺丝五花肉 .....   | (17) | 京酱肉丝 .....     | (28) |
| 清炖牛肉 .....    | (18) | 天门冬杏仁猪肺汤 ..... | (28) |
| 菠萝排骨 .....    | (18) | 锅贴肉 .....      | (29) |
| 软酥猪腰 .....    | (19) | 蒜泥白肉 .....     | (29) |
| 卤猪蹄 .....     | (19) | 首乌牛肉汤 .....    | (30) |
| 煎烧蛋角 .....    | (20) | 干煸牛肉丝 .....    | (30) |
| 麻菌滑肉汤 .....   | (20) |                |      |
| 雪菜肉丝汤 .....   | (21) | <b>二 蔬菜类</b>   |      |
| 牛肉汤 .....     | (21) | 雪菜炒薯丝 .....    | (31) |
| 肉丝榨菜汤 .....   | (21) | 凉拌黄豆芽 .....    | (31) |
| 牛肉清汤 .....    | (22) | 拌马齿苋 .....     | (32) |
| 辣味肉汤 .....    | (22) | 冬菇豆腐汤 .....    | (32) |
| 奶油蘑菇扣兰花 ..... | (22) | 菠菜汤 .....      | (32) |
| 发菜扣蚝豉 .....   | (23) | 红油芹菜豆干 .....   | (33) |
| 银针兔丝 .....    | (23) | 凉拌三片 .....     | (33) |
| 白术猪肚汤 .....   | (24) | 奶油蘑菇扣兰花 .....  | (33) |
| 玉竹瘦肉汤 .....   | (24) | 家常青笋水萝卜 .....  | (34) |
| 猪肉丸子汤 .....   | (24) | 油辣包菜卷 .....    | (34) |
| 子姜牛肉羹 .....   | (24) | 酥炸鲜荷花 .....    | (35) |
| 羊肉萝卜汤 .....   | (25) | 发菜扣蚝豉 .....    | (35) |
| 牡蛎参术猪肚汤 ..... | (25) | 香辣五丝 .....     | (36) |
| 怪味白肉 .....    | (25) |                |      |

姜汁黄瓜 .....	(36)	蒜茸炒塘蒿 .....	(47)
凉拌苦瓜 .....	(36)	萝卜烧牛肉 .....	(47)
肉丝菠菜粉 .....	(37)	拌黄瓜 .....	(47)
芹菜炒猪肝 .....	(37)	麻辣萝卜丝 .....	(48)
青椒炒鸡蛋 .....	(37)	双冬菜心 .....	(48)
腊肠炒菠菜 .....	(38)	怪味苦瓜 .....	(49)
酸黄瓜炒肉丝 .....	(38)	冬菇烧菜花 .....	(49)
金针菇炒肉丝 .....	(38)	腰片拌生菜 .....	(49)
椒乳通菜 .....	(39)	芹菜炒肉丝 .....	(50)
番茄肉片 .....	(39)	芹菜炒粉条 .....	(50)
芹黄炒牛肉丝 .....	(39)	拌菠菜松 .....	(50)
辣椒炒南瓜丝 .....	(40)	甜椒炒丝瓜 .....	(51)
番茄炒鸡片 .....	(40)	麻酱拌扁豆 .....	(51)
黑芥炒鸡丝 .....	(41)	清炒韭黄 .....	(51)
五彩白菜卷 .....	(41)	韭黄炒鸡丝 .....	(52)
炆腐竹鲜蘑 .....	(42)	麻辣拌茄子 .....	(52)
酿冬瓜 .....	(42)	甜酱什香菜 .....	(52)
南瓜炒肉片 .....	(43)	肉片焖豆角 .....	(53)
清炒肉片 .....	(43)	春笋白拌肉 .....	(53)
西葫芦炒肉片 .....	(44)	干烧冬笋 .....	(54)
蒜茸蒸丝瓜 .....	(44)	鲜荷包三菇两耳 .....	(54)
酸豆角炒肉泥 .....	(44)	红油木耳菜 .....	(54)
蚝油扒白菜 .....	(45)	乌桐花炒韭菜 .....	(55)
炒肉丝冬笋 .....	(45)	白烩发菜 .....	(55)
奶油萝卜球 .....	(46)	清汤燕菜 .....	(55)
生姜炒肉丝 .....	(46)	离锦冬瓜盅 .....	(56)
苦芽炒鸡丝 .....	(46)	菠萝炒珍肝 .....	(56)

- |               |      |               |      |
|---------------|------|---------------|------|
| 金针菇炒鳝丝 .....  | (56) | 紫菜黄瓜汤 .....   | (66) |
| 拌马齿苋 .....    | (57) | 炒松蘑 .....     | (66) |
| 西兰花金针菇 .....  | (57) | 素炒三样 .....    | (66) |
| 木耳肉片 .....    | (58) | 酸甜海带 .....    | (66) |
| 糖醋黄瓜 .....    | (58) | 千米炒芹菜 .....   | (67) |
| 冬瓜海带虾米汤 ..... | (58) | 紫菜冬菇肉丝汤 ..... | (67) |
| 玻璃甜芋泥 .....   | (58) | 雪菜冬笋 .....    | (67) |
| 炸茄盒 .....     | (59) | 口蘑烧扁豆 .....   | (68) |
| 肉丝榨菜 .....    | (59) | 炒南北 .....     | (68) |
| 冬菜腰片汤 .....   | (60) | 拌茄泥 .....     | (68) |
| 火腿冬瓜汤 .....   | (60) | 肉片烧茄子 .....   | (69) |
| 冬瓜盅 .....     | (60) | 蘑菇冬瓜汤 .....   | (69) |
| 酸菜苦瓜汤 .....   | (61) | 梅辣茄子 .....    | (69) |
| 牛肉萝卜汤 .....   | (61) | 乳香藕片 .....    | (70) |
| 炒柿子椒 .....    | (62) | 陈皮瘦肉羹 .....   | (70) |
| 冬瓜荷叶汤 .....   | (62) | 芝麻三蔬 .....    | (70) |
| 肉炒青椒 .....    | (62) | 炒红云雪影 .....   | (70) |
| 冬笋烧蜇头 .....   | (62) | 红烧紫茄 .....    | (71) |
| 夜明菜心汤 .....   | (63) | 冬苋菜汤 .....    | (71) |
| 蒜泥扁豆 .....    | (63) | 茄汁菜花 .....    | (71) |
| 酸辣菜花 .....    | (63) | 烧拌小辣椒 .....   | (72) |
| 豆瓣烧茄子 .....   | (64) | 茭笋炒牛柳 .....   | (72) |
| 竹荪紫菜汤 .....   | (64) | 青辣椒炒豆腐丝 ..... | (72) |
| 醋熘圆白菜 .....   | (64) | 鱼香蚕豆 .....    | (73) |
| 虎杖冬瓜咸肉汤 ..... | (65) | 鲜蘑菜花 .....    | (73) |
| 香菇板栗 .....    | (65) | 笋尖冬瓜汤 .....   | (73) |
| 炒辣白菜 .....    | (65) | 烧牛锦 .....     | (74) |
|               |      | 炒五丁 .....     | (74) |

### 三 禽蛋类

红煨乳鸽 .....	(75)	番茄鸡蛋 .....	(86)
板栗煨鸡 .....	(75)	水炒鸡蛋蛤仁 .....	(86)
凉拌鸭肠 .....	(76)	丝瓜炒鸡丝 .....	(86)
芦笋鸡球 .....	(76)	鲜笋田鸡腿 .....	(87)
草菇煨鸡块 .....	(77)	荷叶粉蒸鸡 .....	(87)
红焖鸭 .....	(77)	清汤滑鸡球 .....	(87)
鸭掌舌烧芥菜 .....	(78)	黄浦炒蛋 .....	(88)
梅酱蒸鸡翅 .....	(78)	金菇鸡柳 .....	(88)
松子鸡卷 .....	(79)	鸡汁芦笋 .....	(89)
辣炒鸡丁 .....	(79)	番木瓜焖鸡 .....	(89)
核桃鸡 .....	(80)	人参炖鸡 .....	(89)
草菇蒸鸡 .....	(80)	炒鸡丝 .....	(90)
丝瓜鸡翼球 .....	(80)	滑蛋牛肉 .....	(90)
鸡粥鲜桃仁 .....	(81)	生炒鸡 .....	(91)
拌鸭掌 .....	(81)	叉烧炒蛋 .....	(91)
黄焖田鸡腿 .....	(82)	香腊鸡肫 .....	(92)
辣子鸡丁 .....	(82)	蘑菇炖鸡 .....	(92)
鸡蛋炒韭菜 .....	(82)	清炖野鸡汤 .....	(92)
红烧鸡块 .....	(83)	黄精杞子炖乳鸽汤 .....	(93)
百合熘鸡片 .....	(83)	枸杞蛋花汤 .....	(93)
棕包尖炖鸡 .....	(83)	鸡茸粟米羹 .....	(93)
栗子炒鸡块 .....	(84)	火鸭芥菜汤 .....	(94)
陈皮鸡 .....	(84)	清汤素鸽蛋 .....	(94)
生炒辣椒鸡 .....	(85)	杜仲蛤蚧蛋花汤 .....	(94)
金雀花炒鸡蛋 .....	(85)	瓦罐鸡汤 .....	(95)
		花胶鸡丝羹 .....	(95)
		乌鸡肝香菜汤 .....	(95)
		网油包鹅肝 .....	(96)

- |          |       |         |       |
|----------|-------|---------|-------|
| 黄豆鸡腿汤    | (96)  | 玉带鸡卷    | (108) |
| 西瓜鸡汤     | (96)  | 鸡辣蹦     | (108) |
| 黄雀酥      | (97)  | 红扒野鸭    | (109) |
| 淮山鸡内金鳝鱼汤 | (97)  | 酒香鸡冠    | (109) |
| 银耳鸡片汤    | (97)  | 炒斑鸠片    | (109) |
| 宫廷飞龙酒锅   | (98)  | 蛋包虾仁    | (110) |
| 黑豆莲藕乳鸽汤  | (98)  | 鸡茸鸽蛋    | (110) |
| 雪花鸡淖     | (99)  | 鲜栗子鸡肉汤  | (111) |
| 茅根蛋花羹    | (99)  | 银耳枸杞鸡肝汤 | (111) |
| 鳝鱼鸡肉汤    | (99)  | 荠菜山鸡片   | (111) |
| 掌上明珠     | (100) | 三丝鸡茸蛋   | (112) |
| 抄手鸭子     | (100) | 蛋包鸽丁    | (112) |
| 七物鸡汤     | (100) | 白松鸡     | (113) |
| 番茄蛋花汤    | (101) | 还原蛋     | (113) |
| 香酥野鸭脯    | (101) | 十香鸭子    | (114) |
| 水酥鹤鹑     | (101) | 菊花锅     | (114) |
| 芋苻清汤鸭    | (102) | 挂炉烧鸭    | (115) |
| 鲜桃仁野鸡丁   | (102) | 酒卤鸭     | (115) |
| 生炸鹤鹑     | (103) | 草芽鸡丝    | (116) |
| 鸡翅棠梨花    | (103) | 五香鸽子    | (116) |
| 南翔缙素     | (104) | 鸭双味     | (117) |
| 月宫鸡腰     | (104) | 南煎鸡排    | (117) |
| 鲜蘑蛋花汤    | (105) | 馄饨鸭子    | (118) |
| 炒原鸡爪子    | (105) | 糯米鸡     | (118) |
| 五香火雀     | (106) | 百子凤腿    | (119) |
| 天麻汽锅水酥鹤鹑 | (106) | 鸽戏牛蛙    | (119) |
| 甘松野鸡     | (107) | 椿芽拌鸡丝   | (120) |
| 炒野鸭脯     | (107) | 糯米鸭条    | (120) |

彩凤怀胎 .....	(121)	滑炒鱼丝 .....	(131)
鸭肝蛋卷 .....	(121)	红烧海参 .....	(131)
贻贝炖鸭 .....	(122)	蚝油爆鱼菇 .....	(131)
椿芽焖蛋 .....	(122)	煎藕盒鱼 .....	(132)

#### 四 海鲜河鲜类

紫菜虾皮豆腐羹 .....	(123)	酥油鱿鱼丝 .....	(132)
拌海带 .....	(123)	扒原壳鲍鱼 .....	(133)
鱼香炒蛋 .....	(123)	辣炒鱿鱼丝 .....	(133)
蟹肉西兰花 .....	(124)	虾子烧海参 .....	(134)
寒菌冬苣菜汤 .....	(124)	五彩鳝丝 .....	(134)
盐蒜木耳 .....	(124)	虾姑子面筋 .....	(135)
海米冬瓜汤 .....	(125)	西兰花生鱼球 .....	(135)
椒油炆海带丝 .....	(125)	虾扇烧麦 .....	(135)
双鲜拌金菇 .....	(125)	鲢鱼炖茄子 .....	(136)
烧三鲜薇菜 .....	(126)	金鱼茄饼 .....	(136)
豌豆炒虾仁 .....	(126)	赤豆鲤鱼 .....	(137)
糟熘鱼片 .....	(126)	粟米鱼肚羹 .....	(137)
荔枝带鱼 .....	(127)	鱼香茄饼 .....	(138)
拌鲜海蜇 .....	(127)	鲍鱼汤 .....	(138)
清炒虾仁 .....	(128)	冬菇鱼球汤 .....	(138)
黄瓜炒小虾 .....	(128)	三丝鱼翅羹 .....	(139)
虾米熬白菜 .....	(128)	海带炖肉 .....	(139)
蒜头鳝段 .....	(129)	枸杞田螺汤 .....	(140)
鱼香茄子 .....	(129)	牛奶白菜虾皮汤 .....	(140)
海参扒菜心 .....	(129)	豆腐鲫鱼汤 .....	(140)
软炸大虾 .....	(130)	冬瓜甘笋虾丸汤 .....	(141)
蟹黄白菜 .....	(130)	发菜鱼丸汤 .....	(141)
		酸辣螺黄 .....	(141)
		甲鱼汤 .....	(142)



- |               |       |               |       |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 烧白桃 .....     | (165) | 蜜汁鲜桃 .....    | (176) |
| 百子寿桃 .....    | (166) | 香蕉锅炸 .....    | (176) |
| 冰冻蜜桃 .....    | (166) | 蜜焖山药墩 .....   | (177) |
| 苹果瘦肉汤 .....   | (167) | 什锦菠萝盅 .....   | (177) |
| 地枣 .....      | (167) | 蜜汁金枣莲子 .....  | (178) |
| 夹沙香蕉 .....    | (167) | 桔羹湘莲 .....    | (178) |
| 莲实雪耳汤 .....   | (168) | 蜜汁金枣 .....    | (179) |
| 生姜杏仁猪肺汤 ..... | (168) | 冰凉水晶蜜瓜 .....  | (179) |
| 节瓜三丝羹 .....   | (168) |               |       |
| 拌西瓜皮 .....    | (169) | <b>六 豆制类</b>  |       |
| 菠萝蛋奶露 .....   | (169) | 锅烧豆腐 .....    | (180) |
| 杏仁玉竹瘦肉汤 ..... | (169) | 虾米豆腐汤 .....   | (180) |
| 雪菜果仁 .....    | (169) | 腐皮肉卷 .....    | (181) |
| 炒鲜核桃仁 .....   | (170) | 炒肉拌干豆腐 .....  | (181) |
| 杏仁汁腐 .....    | (170) | 豆干炒菜脯 .....   | (182) |
| 红袍莲籽 .....    | (171) | 豆腐猪蹄汤 .....   | (182) |
| 炸鲜果卷 .....    | (171) | 豆腐滚鱼头 .....   | (182) |
| 杏仁莲蓬 .....    | (172) | 烧面筋 .....     | (183) |
| 水晶荔枝 .....    | (172) | 菠菜油豆腐 .....   | (183) |
| 玛瑙银杏 .....    | (172) | 合面煎饼 .....    | (183) |
| 蜜汁苹果 .....    | (173) | 苦瓜豉汁炒肉丝 ..... | (184) |
| 玫瑰栗子泥 .....   | (173) | 腐竹烧肉 .....    | (184) |
| 蜜汁肥桃 .....    | (174) | 生煨荷兰豆 .....   | (184) |
| 水果西瓜盅 .....   | (174) | 油焖荷兰豆 .....   | (185) |
| 水晶山药球 .....   | (174) | 肉片烩蚕豆 .....   | (185) |
| 金丝苹果 .....    | (175) | 软炸豆角 .....    | (185) |
| 冰糖鲜莲 .....    | (175) | 肉丝拌腐皮 .....   | (186) |
| 八宝银瓜 .....    | (176) |               |       |



双冬炖老豆腐 .....	(186)	碎肉豆腐 .....	(193)
黄豆芽肉丝汤 .....	(187)	宫保魔芋豆腐 .....	(194)
绿豆南瓜汤 .....	(187)	辣刨豆腐卤 .....	(194)
鳊鱼附豆腐汤 .....	(187)	炒豆腐松 .....	(195)
油菜豆腐汤 .....	(188)	锅塌豆腐 .....	(195)
酱汁豆腐 .....	(188)	八宝豆腐 .....	(195)
苋菜豆腐汤 .....	(188)	软烧豆腐 .....	(196)
焦炒格炸 .....	(189)	莲蓬豆腐 .....	(196)
鸭黄豆腐 .....	(189)	寿桃豆腐 .....	(197)
红烧豆腐干 .....	(189)	家常豆腐鲫鱼 .....	(197)
丝瓜豆腐瘦肉汤 .....	(190)	砂锅鱼头豆腐 .....	(198)
辣烹豆腐 .....	(190)	滑烧豆腐 .....	(198)
蘑菇炖豆腐 .....	(190)	蚕茧豆腐 .....	(199)
豆腐丝瓜汤 .....	(191)	蟹黄豆腐 .....	(199)
麻婆豆腐 .....	(191)	炸腐竹 .....	(199)
豆腐烧油菜 .....	(191)	海参蛋清豆腐 .....	(200)
菠菜豆腐汤 .....	(192)	腐竹葫芦双瓜皮 .....	(200)
白菜烧豆腐干 .....	(192)	梳子夹干肉 .....	(201)
雪菜蚕豆汤 .....	(192)	金丝豆腐干 .....	(201)
咖喱炒干丝 .....	(193)	煮干丝 .....	(202)
草菇豆腐羹 .....	(193)	肉末烩豌豆 .....	(202)