

彩图分步详解家常菜系列

东北饮食文化

实实在在东北菜



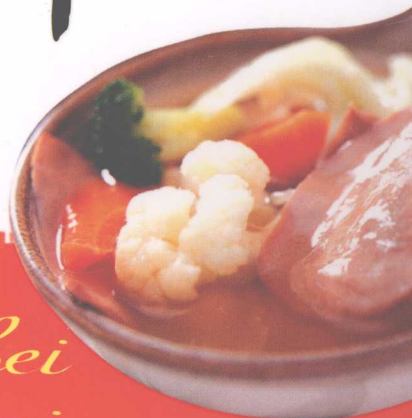
# 东北家常菜

360款彩色菜牌 步步详解 图文对应

惊爆超低价  
13.80元

*Dongbei  
jiachangcai*

由国家高级烹饪技师、东北菜烹饪专家夏金龙精心挑选  
各式菜肴既具有东北菜特点又含创新成分  
做法简单、步骤详尽、好学易做  
符合大众口味，营养又健康



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

东北家常菜 / 夏金龙编. — 长春: 吉林科学技术出版社,  
2007. 7

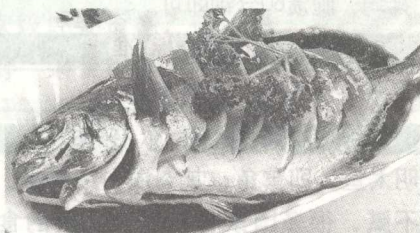
ISBN 978-7-5384-3545-0

I. 东… II. 夏… III. 菜谱-东北地区 IV. TS972. 182. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第112334号

彩色分步详解家常菜系列

# 东北家常菜



主编: 夏金龙

责任编辑: 李 梁 王旭辉

图片摄影: 王大龙 / 杨跃祥 / 许京鹭 书籍装帧: 名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街4646号

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85635175 邮编 130021

电子信箱: ll\_010307@sina.com

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710×960 16开 14印张

2007年7月第1版 2007年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3545-0

定价: 13.80元

# 东北菜 家常

中国烹饪大师 夏金龙 主编

*Dongbei  
jiachangcai*

由国家高级烹饪技师、东北菜烹饪专家夏金龙精心挑选，各式菜肴既具有东北菜特点又含创新成分  
做法简单、步骤详尽、好学易做  
符合大众口味，营养又健康



吉林科学技术出版社

## 作者简介



**夏金龙** 中国烹饪大师，中华名厨，国家高级烹饪技师，中国食文化研究会会员，国际东方药膳食疗保健学会常务理事，曾编著出版书籍《快手食谱》系列，《蘑菇主厨》系列，《好学易做 1000 样》系列，《57 道有滋有味汤》系列，《跟我学做菜》、《煲汤 1000 样》等 20 余本。2003 年被中国餐饮研究院、中国餐饮管理学院评为“中国十大最有发展潜力年轻厨师”；2005 年被中华人民共和国文化部、中国食文化研究会评定为“中国餐饮文化名师”；2006 年获得全国饭店业国家级评委资格，被中国饭店协会授予“中国饭店业金牌总厨”荣誉称号。现任吉林省劳动保障培训鉴定基地餐饮部经理兼行政总厨。

主 编：夏金龙

编 委：吕春雨 曲晓明 高 波 贾艳华 李 野 富 豪  
刘亚轩 褚桂杰 曲晓东 郭建武 谭晓宇 刘春和  
刘云峰 刘 刚 孙学富 范春雨 侯会臣 任晓娇

图片摄影：许京鹭（京鹭映像摄影总监）

**京鹭映像**  
JINGLU PHOTOGRAPHY

E-mail: jingluphotography1@126.com Tel: 86 0431-5081448

**TPG**  
TOP PHOTO GROUP  
摄志影像

王大龙（台湾达志影像图片社签约摄影师）

E-mail: photo-insect@126.com Tel: 86 010-51260208

摄影助理：孙 殊 江中晶 付春城 田春卉 孙 磊

感谢吉林省劳动保障厅职业技能鉴定中心·培训鉴定基地对本书出版给予的大力支持

九州宾馆酒店瓷器用品商店（13086871186）  
感谢 在本书的拍摄工作中给予的大力支持  
正大宾馆酒店瓷器用品商店（13019217766）





## 【第一章】

# 凉菜类



### 黄瓜拌梨丝 38

原料导购 □ 山楂糕、梨  
材料估价 □ 3~4元  
难易程度 □ ☆  
操作时间 □ 15分钟  
口味特点 □ 味甜  
适宜人群 □ 一般人群



### 黑白双会 39

原料导购 □ 木耳、银耳  
材料估价 □ 3~4元  
难易程度 □ ☆  
操作时间 □ 12分钟  
口味特点 □ 葱香味型  
适宜人群 □ 一般人群



### 高级什锦酸菜 40

原料导购 □ 大白菜等  
材料估价 □ 7~9元  
难易程度 □ ☆  
操作时间 □ 25分钟  
口味特点 □ 咸鲜  
适宜人群 □ 一般人群



### 多味瓜皮 41

原料导购 □ 西瓜皮  
材料估价 □ 1~2元  
难易程度 □ ☆  
操作时间 □ 10分钟  
口味特点 □ 多味  
适宜人群 □ 青壮年人



### 辣甜西瓜皮 42

原料导购 □ 西瓜皮、红辣椒  
材料估价 □ 2~3元  
难易程度 □ ☆  
操作时间 □ 15分钟  
口味特点 □ 清香，微辣  
适宜人群 □ 一般人群



### 卤水大肠 43

原料导购 □ 猪大肠  
材料估价 □ 12~15元  
难易程度 □ ☆☆  
操作时间 □ 50分钟  
口味特点 □ 卤香  
适宜人群 □ 青壮年人



### 腐乳汁豆腐松 38

原料导购 □ 豆腐、腐乳汁  
材料估价 □ 2~3元  
难易程度 □ ☆☆  
操作时间 □ 15分钟  
口味特点 □ 乳香味  
适宜人群 □ 老年人



### 酱萝卜拌肉丝 39

原料导购 □ 酱萝卜、猪里脊  
材料估价 □ 5~6元  
难易程度 □ ☆☆☆  
操作时间 □ 20分钟  
口味特点 □ 醇香  
适宜人群 □ 青壮年人



### 香菇拌粉皮 40

原料导购 □ 粉皮、香菇等  
材料估价 □ 3~4元  
难易程度 □ ☆  
操作时间 □ 20分钟  
口味特点 □ 咸鲜  
适宜人群 □ 一般人群



### 冰凉西瓜丁 41

原料导购 □ 西瓜、苹果等  
材料估价 □ 6~8元  
难易程度 □ ☆  
操作时间 □ 15分钟  
口味特点 □ 纯甜  
适宜人群 □ 一般人群



### 酱味瓜皮 42

原料导购 □ 西瓜皮  
材料估价 □ 1~2元  
难易程度 □ ☆  
操作时间 □ 20分钟  
口味特点 □ 酱香  
适宜人群 □ 一般人群



### 桂花拌梨丝 43

原料导购 □ 鸭梨、山楂  
材料估价 □ 3~4元  
难易程度 □ ☆  
操作时间 □ 12分钟  
口味特点 □ 甜酸  
适宜人群 □ 女性、儿童



### 顺袋 44

原料导购 □ 猪大肠、大米等  
材料估价 □ 8~10元  
难易程度 □ ☆☆  
操作时间 □ 40分钟  
口味特点 □ 奇香  
适宜人群 □ 一般人群



### 肚丝拉皮 44

原料导购  熟猪肚、粉皮  
 材料估价  4~5元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  12分钟  
 口味特点  咸鲜酸辣  
 适宜人群  一般人群



### 酱猪肚 45

原料导购  猪肚  
 材料估价  14~18元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  60分钟  
 口味特点  酱香  
 适宜人群  青壮年



### 凉拌肚丝 45

原料导购  熟猪肚、香菜  
 材料估价  8~10元  
 难易程度  ☆  
 操作时间  10分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 菜心猪耳 46

原料导购  菜心、熟猪耳  
 材料估价  6~8元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  1天  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  青壮年



### 酱猪耳 46

原料导购  猪耳  
 材料估价  25~28元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  80分钟  
 口味特点  酱香  
 适宜人群  青壮年



### 卤味千层耳 47

原料导购  猪耳  
 材料估价  20~22元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  100分钟  
 口味特点  卤味  
 适宜人群  青壮年人



### 卤猪肝 47

原料导购  猪肝  
 材料估价  4~5元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  20分钟  
 口味特点  卤香  
 适宜人群  一般人群



### 美味酱排骨 48

原料导购  猪精排  
 材料估价  20~25元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  60分钟  
 口味特点  咸香  
 适宜人群  一般人群



### 菠菜番茄拌肉丝 48

原料导购  猪瘦肉、番茄  
 材料估价  3~5元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  18分钟  
 口味特点  清馨鲜醇  
 适宜人群  一般人群



### 炒肉丝拉皮 49

原料导购  猪瘦肉、蜆皮  
 材料估价  7~9元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  25分钟  
 口味特点  清新  
 适宜人群  一般人群



### 酱油肉 49

原料导购  猪后腿肉  
 材料估价  10~12元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  30分钟  
 口味特点  酱香  
 适宜人群  一般人群



### 酸菜拌猪肉 50

原料导购  酸菜、猪肉  
 材料估价  6~7元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  40分钟  
 口味特点  酸香  
 适宜人群  女性



### 蒜泥白肉 50

原料导购  猪后腿肉  
 材料估价  6~7元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  50分钟  
 口味特点  醇香、微辣  
 适宜人群  青壮年人



### 卤猪蹄 51

原料导购  猪蹄  
 材料估价  35~40元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  180分钟  
 口味特点  醇香  
 适宜人群  中老年人



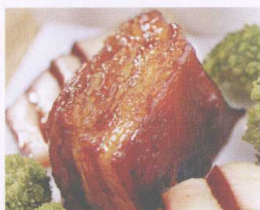
### 酱猪头糕 51

原料导购 □ 猪头  
 材料估价 □ 30~35元  
 难易程度 □ ☆☆  
 操作时间 □ 150分钟  
 口味特点 □ 酱香浓郁  
 适宜人群 □ 青壮年人



### 白切肉 52

原料导购 □ 猪五花肉  
 材料估价 □ 15~17元  
 难易程度 □ ☆☆  
 操作时间 □ 60分钟  
 口味特点 □ 醇香  
 适宜人群 □ 青壮年人



### 李连贵熏肉 52

原料导购 □ 带皮猪五花肉  
 材料估价 □ 15~17元  
 难易程度 □ ☆☆☆  
 操作时间 □ 60分钟  
 口味特点 □ 熏香  
 适宜人群 □ 青壮年人



### 黄瓜拌猪心 53

原料导购 □ 猪心、黄瓜  
 材料估价 □ 5~7元  
 难易程度 □ ☆☆  
 操作时间 □ 40分钟  
 口味特点 □ 咸鲜微辣  
 适宜人群 □ 一般人群



### 炆拌腰条 53

原料导购 □ 猪腰、白菜  
 材料估价 □ 8~10元  
 难易程度 □ ☆  
 操作时间 □ 15分钟  
 口味特点 □ 咸鲜酸辣  
 适宜人群 □ 青壮年人



### 卤猪肘 54

原料导购 □ 猪前肘  
 材料估价 □ 30~35元  
 难易程度 □ ☆☆  
 操作时间 □ 1天  
 口味特点 □ 醇香浓郁  
 适宜人群 □ 一般人群



### 三鲜拌牛腱 54

原料导购 □ 熟牛腱  
 材料估价 □ 18~20元  
 难易程度 □ ☆☆  
 操作时间 □ 10分钟  
 口味特点 □ 咸鲜、微辣  
 适宜人群 □ 一般人群



### 酱牛腱子 55

原料导购 □ 牛腱子肉  
 材料估价 □ 40~45元  
 难易程度 □ ☆☆  
 操作时间 □ 180分钟  
 口味特点 □ 酱香  
 适宜人群 □ 青壮年人



### 水晶牛肉 55

原料导购 □ 牛腱子肉、肉皮  
 材料估价 □ 22~25元  
 难易程度 □ ☆☆  
 操作时间 □ 100分钟  
 口味特点 □ 清香  
 适宜人群 □ 青壮年人



### 卤蹄筋 56

原料导购 □ 牛蹄筋  
 材料估价 □ 30~36元  
 难易程度 □ ☆☆  
 操作时间 □ 100分钟  
 口味特点 □ 鲜香  
 适宜人群 □ 青壮年人



### 沟帮子烧鸡 56

原料导购 □ 小公鸡  
 材料估价 □ 60~70元  
 难易程度 □ ☆☆☆  
 操作时间 □ 120分钟  
 口味特点 □ 熏香  
 适宜人群 □ 一般人群



### 酱鸡脖 57

原料导购 □ 鸡脖  
 材料估价 □ 10~12元  
 难易程度 □ ☆☆☆  
 操作时间 □ 1小时  
 口味特点 □ 咸鲜  
 适宜人群 □ 一般人群



### 酱鸡翅尖 57

原料导购 □ 鸡翅尖  
 材料估价 □ 8~10元  
 难易程度 □ ☆☆  
 操作时间 □ 25分钟  
 口味特点 □ 酱香  
 适宜人群 □ 青壮年人



### 熏蛋 58

原料导购 □ 鸡蛋  
 材料估价 □ 4~5元  
 难易程度 □ ☆☆  
 操作时间 □ 22分钟  
 口味特点 □ 熏香味  
 适宜人群 □ 青壮年人



### 鸭鸯肠 58

原料导购 猪肉、鸡蛋  
 材料估价 12~14元  
 难易程度 ☆☆☆  
 操作时间 60分钟  
 口味特点 熏香  
 适宜人群 一般人群



### 卤鸡肝 59

原料导购 鸡肝  
 材料估价 10~15元  
 难易程度 ☆☆  
 操作时间 30分钟  
 口味特点 味醇  
 适宜人群 一般人群



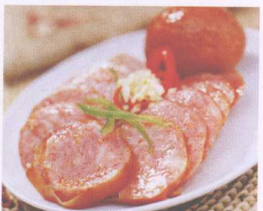
### 卤鸡腿肉 59

原料导购 鸡腿  
 材料估价 10~12元  
 难易程度 ☆☆  
 操作时间 60分钟  
 口味特点 香味  
 适宜人群 一般人群



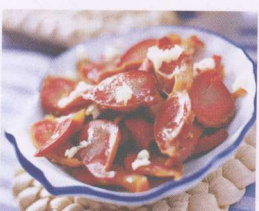
### 熏鸡腿 60

原料导购 鸡腿  
 材料估价 10~12元  
 难易程度 ☆☆☆  
 操作时间 60分钟  
 口味特点 醇香  
 适宜人群 一般人群



### 卤鸡小肚 60

原料导购 鸡小肚  
 材料估价 15~18元  
 难易程度 ☆☆  
 操作时间 50分钟  
 口味特点 咸鲜，微辣  
 适宜人群 青壮年人



### 酱鸡胗 61

原料导购 鸡胗  
 材料估价 20~25元  
 难易程度 ☆☆  
 操作时间 60分钟  
 口味特点 酱香  
 适宜人群 青壮年人



### 蒜茸凤爪 61

原料导购 熟鸡爪  
 材料估价 7~9元  
 难易程度 ☆  
 操作时间 10分钟  
 口味特点 蒜香味型  
 适宜人群 青壮年人



### 东北酱香鸭 62

原料导购 樱桃谷鸭  
 材料估价 20~22元  
 难易程度 ☆☆  
 操作时间 120分钟  
 口味特点 酱香  
 适宜人群 一般人群



### 卤鹅掌 62

原料导购 鹅掌  
 材料估价 10~12元  
 难易程度 ☆☆  
 操作时间 30分钟  
 口味特点 香醇  
 适宜人群 青壮年人



### 五香熏兔 63

原料导购 白条兔  
 材料估价 30~35元  
 难易程度 ☆☆☆  
 操作时间 120分钟  
 口味特点 熏香  
 适宜人群 一般人群



### 腐乳鱼条 63

原料导购 草鱼、豌豆  
 材料估价 9~11元  
 难易程度 ☆☆  
 操作时间 25分钟  
 口味特点 鲜香  
 适宜人群 一般人群



### 拌墨斗鱼 64

原料导购 墨斗鱼、芹菜  
 材料估价 15~20元  
 难易程度 ☆  
 操作时间 20分钟  
 口味特点 味鲜  
 适宜人群 一般人群



### 葱辣大虾 64

原料导购 大虾  
 材料估价 6~8元  
 难易程度 ☆☆☆  
 操作时间 25分钟  
 口味特点 葱香味型  
 适宜人群 一般人群



### 香菜拌海螺 65

原料导购 海螺、黄瓜、香菜  
 材料估价 10~12元  
 难易程度 ☆  
 操作时间 20分钟  
 口味特点 清香典雅  
 适宜人群 青壮年人





### 拌蜇皮 65

原料导购  海蜇皮  
材料估价  7~9元  
难易程度  ☆  
操作时间  15分钟  
口味特点  清新  
适宜人群  一般人群



### 海蜇萝卜丝 66

原料导购  海蜇丝、胡萝卜等  
材料估价  12~15元  
难易程度  ☆  
操作时间  15分钟  
口味特点  清鲜  
适宜人群  青壮年人



### 八宝蒸水蛋 68

原料导购  鸡蛋、猪肉、虾仁  
材料估价  5~8元  
难易程度  ☆☆  
操作时间  15分钟  
口味特点  咸鲜  
适宜人群  中老年人



### 火腿煎蛋 69

原料导购  火腿、鸡蛋  
材料估价  3~5元  
难易程度  ☆☆  
操作时间  10分钟  
口味特点  咸鲜  
适宜人群  青壮年人



### 双耳蒸蛋饼 70

原料导购  鸡蛋、银耳  
材料估价  4~6元  
难易程度  ☆☆  
操作时间  15分钟  
口味特点  咸鲜  
适宜人群  一般人群



### 香椿炒鸡蛋 71

原料导购  香椿、鸡蛋  
材料估价  3~5元  
难易程度  ☆☆  
操作时间  10分钟  
口味特点  咸鲜  
适宜人群  一般人群



### 醋熘白菜 72

原料导购  白菜  
材料估价  2~3元  
难易程度  ☆☆  
操作时间  15分钟  
口味特点  甜酸辣  
适宜人群  中老年人



### 彩色海蜇丝 66

原料导购  海蜇丝、胡萝卜  
材料估价  8~10元  
难易程度  ☆  
操作时间  15分钟  
口味特点  咸鲜、微辣  
适宜人群  青壮年人



## 第二章 蛋蔬菜类



### 大良煎虾饼 68

原料导购  虾肉、鸡蛋  
材料估价  10~12元  
难易程度  ☆☆☆  
操作时间  25分钟  
口味特点  咸鲜  
适宜人群  中老年人



### 鸡蛋蒸肉丸 69

原料导购  猪肉馅、鸡蛋  
材料估价  6~8元  
难易程度  ☆☆  
操作时间  20分钟  
口味特点  咸鲜  
适宜人群  中老年人



### 五香熏蛋 70

原料导购  鸡蛋  
材料估价  3~5元  
难易程度  ☆☆  
操作时间  25分钟  
口味特点  咸鲜  
适宜人群  一般人群



### 炒蘑菇白菜片 71

原料导购  白菜、蘑菇  
材料估价  3~5元  
难易程度  ☆☆  
操作时间  20分钟  
口味特点  咸鲜  
适宜人群  一般人群



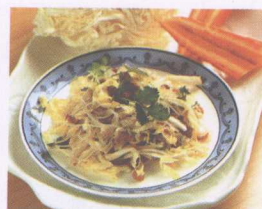
### 火腿白菜汤 72

原料导购  白菜、火腿肠  
材料估价  5~8元  
难易程度  ☆☆  
操作时间  15分钟  
口味特点  咸酸  
适宜人群  中老年人



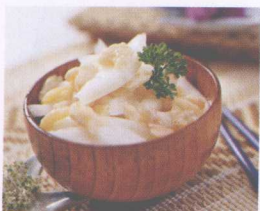
### 柠檬拌白菜 73

原料导购  白菜  
 材料估价  2~3元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  甜酸  
 适宜人群  中青年人



### 五味拌菜 73

原料导购  虾仁、大白菜  
 材料估价  5~8元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  酸甜  
 适宜人群  一般人群



### 海米拌洋白菜 74

原料导购  海米、大头菜  
 材料估价  2~3元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  中青年人



### 奶油烧菜花 74

原料导购  菜花  
 材料估价  3~4元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  咸鲜、微辣  
 适宜人群  中青年人



### 炆拌双花 75

原料导购  菜花、西兰花  
 材料估价  3~4元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  20分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 葱油青笋 75

原料导购  青笋  
 材料估价  3~4元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 三鲜炒春笋 76

原料导购  虾仁、春笋、鱿鱼  
 材料估价  6~7元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  25分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 蟹柳烧冬瓜 76

原料导购  蟹柳、冬瓜  
 材料估价  5~6元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  20分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 蟹味冬瓜银耳汤 77

原料导购  冬瓜、蟹钳  
 材料估价  8~9元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  25分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 红焖豆角 77

原料导购  猪瘦肉、豆角  
 材料估价  5~6元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  35分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 素菇烧豆角 78

原料导购  豆角、素菇  
 材料估价  5~6元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  30分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 胡萝卜杂豆汤 78

原料导购  胡萝卜、红腰豆  
 材料估价  5~8元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  20分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 麻辣萝卜丝 79

原料导购  心里美萝卜  
 材料估价  2~3元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  麻辣  
 适宜人群  中青年人



### 炸萝卜丸子 79

原料导购  大萝卜、鸡蛋  
 材料估价  2~3元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  20分钟  
 口味特点  咸甜  
 适宜人群  一般人群



### 炒黄豆芽雪菜 80

原料导购  黄豆芽、雪菜  
 材料估价  3~4元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  中青年人



### 鸡丁黄豆芽 80

原料导购  鸡脯肉、黄豆芽  
 材料估价  5~6元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  20分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  中青年人



### 青瓜腰果虾仁 81

原料导购  虾仁、黄瓜  
 材料估价  8~10元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  25分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  中青年人



### 芥蓝腰果炒香菇 81

原料导购  腰果、香菇  
 材料估价  5~8元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  20分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  中青年人



### 鸭丝烹掐菜 82

原料导购  鸭脯肉、绿豆芽  
 材料估价  6~8元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人



### 橙汁茄排 82

原料导购  茄子、鸡蛋  
 材料估价  8~9元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  30分钟  
 口味特点  甜酸  
 适宜人群  妇女、儿童



### 酱爆茄丁 83

原料导购  茄子、猪瘦肉  
 材料估价  3~4元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  20分钟  
 口味特点  酱香  
 适宜人群  一般人



### 椒麻茄子汤 83

原料导购  茄子、蚕豆  
 材料估价  3~5元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  麻辣  
 适宜人群  中青年人



### 南烧茄条 84

原料导购  茄子、鱿鱼  
 材料估价  4~5元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  25分钟  
 口味特点  甜辣咸  
 适宜人群  中老年人



### 油焖茄子 84

原料导购  长圆紫茄子  
 材料估价  4~5元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  20分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  中老年人



### 榨菜肉片酸菜汤 85

原料导购  猪肉、榨菜  
 材料估价  5~8元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  20分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人



### 海肠炒蒜薹 85

原料导购  蒜薹、海肠  
 材料估价  5~6元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  20分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人



### 糖醋蒜薹 86

原料导购  蒜薹  
 材料估价  3~4元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  甜酸  
 适宜人群  中青年人



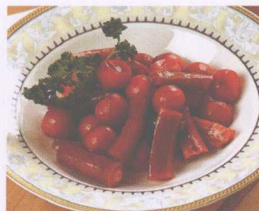
### 虾酱肉丝茼蒿炒 86

原料导购  猪肉、茼蒿  
 材料估价  5~6元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  20分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人



### 烧土豆丸子 87

原料导购  土豆、猪瘦肉  
 材料估价  3~4元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  30分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 土豆烧猪尾 87

原料导购  猪尾、土豆  
 材料估价  7~8元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  40分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 炸土豆肉饼 88

原料导购  猪肉馅、土豆  
 材料估价  5~8元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  25分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 炸土豆丸子 88

原料导购  土豆、面粉  
 材料估价  3~4元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  40分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 炒西芹菠萝火腿 89

原料导购  火腿、西芹  
 材料估价  5~8元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  中老年人



### 虾干拌西芹 89

原料导购  虾干、西芹  
 材料估价  6~8元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 杏仁拌三丁 90

原料导购  杏仁、西芹  
 材料估价  2~3元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  中老年人



### 雪菜毛豆 90

原料导购  毛豆、雪菜  
 材料估价  3~4元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 炆油菜 91

原料导购  油菜  
 材料估价  2~3元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  咸辣  
 适宜人群  中老年人



### 香菇油菜 91

原料导购  油菜、香菇  
 材料估价  3~5元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  20分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 酱爆芸豆 92

原料导购  芸豆  
 材料估价  3~5元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  酱香味  
 适宜人群  一般人群



### 炒肉榨菜丝 92

原料导购  猪肉、榨菜  
 材料估价  5~8元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 干炸棒鱼 94

原料导购  棒鱼  
 材料估价  12~15元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  30分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  中青壮年人

## 《第三章》

## 水产类





### 贡菜草菇棒鱼汤

原料导购  棒鱼、草菇  
 材料估价  13~15元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  30分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 红烧头尾

 95

原料导购  草鱼头、尾  
 材料估价  10~12元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  35分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  中老年人



### 碎烧鱼

 95

原料导购  活草鱼  
 材料估价  12~13元  
 难易程度  ☆☆☆☆  
 操作时间  40分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  中老年人



### 红烧带鱼段

 96

原料导购  带鱼  
 材料估价  15~18元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  35分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 香煎带鱼

 96

原料导购  带鱼  
 材料估价  12~15元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  35分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  中老年人



### 麒麟金鲳

 97

原料导购  金鲳鱼  
 材料估价  18~20元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  40分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 干煎黄花鱼

 97

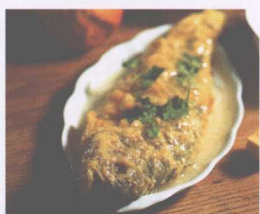
原料导购  黄花鱼  
 材料估价  25~30元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  中老年人



### 家常炖黄花鱼

 98

原料导购  黄花鱼、猪肥膘  
 材料估价  20~22元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  40分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 煎蒸黄花鱼

 98

原料导购  黄花鱼  
 材料估价  20~25元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  中老年人



### 五香熏鱼

 99

原料导购  小黄花鱼  
 材料估价  20~25元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 炒鱧鱼丝

 99

原料导购  黄鱧  
 材料估价  20~22元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  40分钟  
 口味特点  咸鲜, 微辣  
 适宜人群  中老年人



### 葱烧鲫鱼

 100

原料导购  活鲫鱼、小葱  
 材料估价  10~12元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  40分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 焦熘鲫鱼

 100

原料导购  鲫鱼  
 材料估价  10~12元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  35分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  青壮年人



### 软酥鲫鱼

 101

原料导购  活鲫鱼  
 材料估价  25~30元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  1小时30分钟  
 口味特点  咸鲜甜  
 适宜人群  中老年人



### 酥卤鲫鱼 101

原料导购  活鲫鱼  
 材料估价  10~12元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  1小时20分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  中老年人



### 干烧鲤鱼 102

原料导购  活鲤鱼  
 材料估价  10~12元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  40分钟  
 口味特点  咸辣甜  
 适宜人群  一般人群



### 酱焖鲤鱼 102

原料导购  活鲤鱼  
 材料估价  10~12元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  40分钟  
 口味特点  酱香味  
 适宜人群  一般人群



### 酱爆墨鱼 103

原料导购  墨鱼  
 材料估价  12~15元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  30分钟  
 口味特点  酱香  
 适宜人群  一般人群



### 泥鳅钻豆腐 103

原料导购  大豆腐、泥鳅  
 材料估价  12~15元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  35分钟  
 口味特点  咸鲜，微辣  
 适宜人群  中老年人



### 凉拌鱼皮 104

原料导购  三文鱼皮  
 材料估价  15~18元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  20分钟  
 口味特点  咸鲜，微辣  
 适宜人群  一般人群



### 炒乌鱼片 104

原料导购  鲜乌鱼  
 材料估价  12~14元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  35分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 卤鲜鱿鱼 105

原料导购  鱿鱼板  
 材料估价  15~18元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  25分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 爆鱿鱼卷 105

原料导购  鱿鱼、胡萝卜  
 材料估价  10~12元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  35分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 酥炸鲜鱿球 106

原料导购  鲜鱿鱼  
 材料估价  18~20元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  35分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  青壮年人



### 五彩拌鲜鱿 106

原料导购  鲜鱿鱼  
 材料估价  12~14元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  30分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 鱼肚鲜虾苦瓜汤 107

原料导购  水发鱼肚、虾  
 材料估价  18~20元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  40分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  中老年人



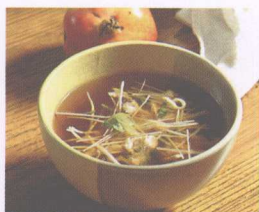
### 干烹鱼段 107

原料导购  净鱼肉  
 材料估价  9~10元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  35分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  青壮年人



### 滑炒鱼片 108

原料导购  净鱼肉  
 材料估价  12~15元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  35分钟  
 口味特点  咸鲜，微辣  
 适宜人群  一般人群



### 烩酸辣鱼丝 108

原料导购  净鱼肉  
 材料估价  12~15元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  40分钟  
 口味特点  酸辣, 咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 烤鱼串 109

原料导购  净鱼肉  
 材料估价  12~15元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  咸鲜, 微辣  
 适宜人群  一般人群



### 清炒鱼丁 110

原料导购  净鱼肉  
 材料估价  12~15元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  35分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  中老年人



### 干煎大虾 111

原料导购  大虾  
 材料估价  35~40元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  30分钟  
 口味特点  咸鲜甜  
 适宜人群  一般人群



### 熘虾段 112

原料导购  大虾  
 材料估价  35~40元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  35分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 炸虾肉丸子 113

原料导购  虾仁、猪肥膘  
 材料估价  18~20元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  40分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  青壮年人



### 墨鱼仔烧肉汤 114

原料导购  猪五花肉、墨鱼  
 材料估价  10~12元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  1小时  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 焦炒鱼片 109

原料导购  净鱼肉  
 材料估价  14~16元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  30分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  青壮年人



### 熘鱼段 110

原料导购  净鱼肉  
 材料估价  12~15元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  30分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  青壮年人



### 炸鱼丸 111

原料导购  净黑鱼肉  
 材料估价  12~13元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  45分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  青壮年人



### 红烧大虾 112

原料导购  大虾  
 材料估价  40~45元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  40分钟  
 口味特点  咸辣甜  
 适宜人群  一般人群



### 油爆虾丁 113

原料导购  大虾肉  
 材料估价  25~30元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  30分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  中老年人



### 海鲜拌菜 114

原料导购  墨鱼、虾仁  
 材料估价  20~22元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  30分钟  
 口味特点  咸鲜, 微辣  
 适宜人群  一般人群



### 草菇海鲜汤 115

原料导购  墨鱼、鲜虾  
 材料估价  20~25元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  35分钟  
 口味特点  咸鲜, 微辣  
 适宜人群  一般人群



### 辣炒文蛤 115

原料导购  文蛤  
 材料估价  15~18元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  40分钟  
 口味特点  咸辣  
 适宜人群  一般人群



### 翡翠拌蚬子 116

原料导购  蚬子尖、小葱  
 材料估价  15~18元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  35分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 炒海螺片 116

原料导购  海螺  
 材料估价  18~20元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  15分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 枸杞拌螺片 117

原料导购  海螺肉  
 材料估价  25~30元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  35分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 河蟹炖南瓜 117

原料导购  河蟹、南瓜  
 材料估价  22~25元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  40分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 鱼汤余北极贝 118

原料导购  北极贝、棒鱼  
 材料估价  20~22元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  30分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 香葱烧海參 118

原料导购  水发海參  
 材料估价  40~50元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  35分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  中老年人



## 第四章

# 禽畜类



### 红扒鸡 120

原料导购  雏母鸡  
 材料估价  20~22元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  1小时30分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 黄焖鸡块 120

原料导购  白条鸡  
 材料估价  15~20元  
 难易程度  ☆☆☆  
 操作时间  1小时20分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  中老年人



### 蘑菇炖鸡 121

原料导购  白条鸡、蘑菇  
 材料估价  25~28元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  1小时30分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 干炸鸡块 121

原料导购  鸡肉  
 材料估价  8~10元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  30分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 鸡肉蘑菇毛豆汤 122

原料导购  鸡腿、香菇  
 材料估价  12~15元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  1小时30分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群



### 滑炒鸡杂 122

原料导购  鸡胗、鸡心、鸡肝  
 材料估价  10~12元  
 难易程度  ☆☆  
 操作时间  25分钟  
 口味特点  咸鲜  
 适宜人群  一般人群





### 人参蒸乌鸡 123

原料导购  乌鸡、人参  
 材料估价  30~35元  
 难易程度 ☆☆  
 操作时间 1小时30分钟  
 口味特点 咸鲜  
 适宜人群 中老年人



### 滑炒鸭肝 123

原料导购  鸭肝  
 材料估价  6~8元  
 难易程度 ☆☆  
 操作时间 20分钟  
 口味特点 咸鲜  
 适宜人群 妇女、儿童



### 时蔬炖大鹅 124

原料导购  鹅肉、荷兰豆  
 材料估价  20~25元  
 难易程度 ☆☆  
 操作时间 1小时30分钟  
 口味特点 咸鲜  
 适宜人群 一般人群



### 熘肥肠 124

原料导购  熟猪大肠  
 材料估价  8~10元  
 难易程度 ☆☆  
 操作时间 25分钟  
 口味特点 咸鲜  
 适宜人群 一般人群



### 炒肚丝 125

原料导购  熟猪肚  
 材料估价  8~10元  
 难易程度 ☆☆  
 操作时间 15分钟  
 口味特点 咸鲜  
 适宜人群 中青年



### 红烧肚块 125

原料导购  熟猪肚  
 材料估价  10~12元  
 难易程度 ☆☆  
 操作时间 25分钟  
 口味特点 咸鲜  
 适宜人群 中壮年人



### 酱爆肚仁 126

原料导购  猪肚头  
 材料估价  10~12元  
 难易程度 ☆☆☆  
 操作时间 40分钟  
 口味特点 酱香味  
 适宜人群 中青年



### 扒肥肠 126

原料导购  熟猪肥肠  
 材料估价  8~10元  
 难易程度 ☆☆☆  
 操作时间 25分钟  
 口味特点 咸鲜  
 适宜人群 一般人群



### 溜肝尖 127

原料导购  猪肝  
 材料估价  5~6元  
 难易程度 ☆☆☆  
 操作时间 25分钟  
 口味特点 咸鲜  
 适宜人群 中老年人



### 猪肝炒芹菜 127

原料导购  猪肝、芹菜  
 材料估价  8~10元  
 难易程度 ☆☆  
 操作时间 30分钟  
 口味特点 咸鲜  
 适宜人群 青壮年人



### 红烧大排 128

原料导购  猪精排  
 材料估价  10~12元  
 难易程度 ☆☆  
 操作时间 40分钟  
 口味特点 咸鲜  
 适宜人群 中壮年人



### 滑溜里脊 128

原料导购  猪里脊  
 材料估价  10~12元  
 难易程度 ☆☆  
 操作时间 30分钟  
 口味特点 咸鲜  
 适宜人群 中老年人



### 焦溜里脊条 129

原料导购  猪里脊肉  
 材料估价  8~10元  
 难易程度 ☆☆  
 操作时间 30分钟  
 口味特点 咸鲜  
 适宜人群 中青年



### 清烹里脊 129

原料导购  猪里脊  
 材料估价  10~12元  
 难易程度 ☆☆  
 操作时间 15分钟  
 口味特点 咸鲜  
 适宜人群 一般人群