

尚锦文化

高手

家常菜

尚锦文化◎编

2008例

1368道经典家常菜
+ 640条高手支招



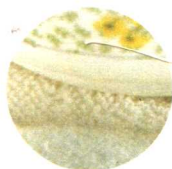
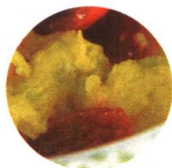
中国纺织出版社

高手

家常菜

2008例

尚锦文化/编



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高手家常菜2008例 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2007.4

ISBN 978-7-5064-4343-2

I. 高… II. 尚… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第039446号

策 划: 尚锦文化

责任编辑: 陈思燕

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年4月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 22

字数: 305千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

银芽鸡丝
滑炒鸡片
小煎鸡米
鱼香鸡丝

20

熘鸡丁
西芹炒鸭肝
炒鸭肠
炒鸭心片

23

腰果鹌鹑
爆肫花
五彩鸽丝
蚝油鸭掌

26

炒肥肠
炒牛百叶
京酱肉丝
炒耳丝

29

青椒里脊丝
羊肉串
蚝油牛肉
葱爆羊肉

32

炒黑鱼片
蝴蝶片
炒鳝鱼丝
爆鲢鱼头

35

青椒鱼米
三色鱼丁
蒜爆花蟹
螺蛳炒韭菜

38

熘鸡丸
茄汁鸡片
怪味鸡丁
宫保鸡丁

21

京葱炒烤鸭丝
炒鸡杂
熟炒烤鸭片
酱爆鸭肝

24

腰果鸭丁
桃仁鸭丁
滑炒鸭舌
酱爆鹅丁

27

西芹炒腊肉
回锅肉
炒腰片
炒肚片

30

咸蛋黄焗火腿肠
芙蓉鱼片
葱炒虾仁
爆鱿鱼卷

33

蒜苗炒墨鱼仔
炒鱼泡
滑炒鱼线
瓜姜鱼丝

36

青蒜炒河虾
素炒五丁
蚝油扒鲜菇
清炒韭黄

39

菊花鸡丝
麻辣鸡丝
炒鲜奶
香炸鸡片

22

脆皮鸡片
玉骨鸡脯
炒鸽脯
尖椒鹌鹑

25

干炸鸭片
韭黄炒鹅丝
滑炒鹅片
炒木樨肉

28

炒猪肝
土豆炒肉丝
滑炒肉片
陈皮牛肉

31

爆鱿鱼须
爆鳝筒
香滑鱼球
响油鳝糊

34

松仁炒鳝丝
滑炒鱼片
生炒鲫鱼
滑炒鱼皮

37

韭黄炒鸡蛋
番茄炒鸡蛋
芙蓉蜆皮
香菜炒香干

40

炒藕片

西芹炒百合

莴笋炒麻花

炒滑子菇

41

植物四宝

爆双脆

草菇菜心

炒牛河

42

煲汤

翡翠肉圆汤

淡菜小排骨汤

菜花肉皮汤

白菜肉片汤

44

紫菜肉片汤

山药里脊汤

火腿鲜笋汤

腐皮腰片汤

47

猪蹄茭白汤

猪血粉丝汤

咸肉河蚌汤

杂烩汤

50

平菇鸡汤

香菇鸡汤

龙井鸡片汤

山药炖鸡汤

53

萝卜炖鸭汤

冬瓜鸭舌汤

芋艿鸭块汤

煨鹌鹑汤

56

蚬子豆腐汤

奶汤巴鱼

鲫鱼豆腐汤

泥鳅豆腐汤

59

菜花肉片汤

丝瓜肉片汤

茼蒿肉圆汤

榨菜肉丝汤

45

大肠海带汤

冬瓜肺片汤

白果小排汤

咸肉豆腐汤

48

腌笃鲜汤

蹄肚汤

肚片汤

酥腰百页结汤

51

花生米炖肫花汤

凤爪香菇汤

腐竹凤鸡汤

参须鸡汤

54

鹌鹑鸽子汤

冬笋鹅掌汤

肉片海参汤

竹蛏豆腐汤

57

清汤虾圆

清汤鲍鱼

虾米干丝汤

鳊鱼汤

60

荠菜猪肝汤

腰花木耳汤

肚肺汤

萝卜大排骨汤

46

淡菜煨猪肉汤

什锦汤

腊肉菜薹汤

腊肉慈姑汤

49

淡菜炖蹄筋汤

清汤鞭花

牛肉清汤

牛肉土豆清汤

52

乌鸡白凤汤

鸡蓉豆花汤

虾仁鸡丝汤

芋艿炖鸡汤

55

汆鲫鱼汤

蒜子黑鱼汤

黄颡鱼笋片汤

萝卜丝鲫鱼汤

58

丝瓜爆鱼汤

清汤老鳖

冻豆腐昂刺汤

春笋黑鱼汤

61

62

清汤鱼圆
鲰鱼白汤
雪菜黄鱼汤
芙蓉银鱼汤

65

豆腐果蔬菜汤
圆白菜汤
菜秧豆腐汤
苋菜汤

68

雪里蕻豆腐汤
生菜汤
萝卜豆腐汤
菜秧鸡蛋汤

63

莼菜鲈鱼汤
白菜粉丝汤
番茄豆腐汤
冻豆腐汤

66

蒲菜汤
腐竹木耳汤
奶汤菜花
番茄紫菜蛋汤

64

丝瓜蛋汤
虾米萝卜汤
香菜粉皮汤
慈姑咸菜汤

67

火腿炖芽菜汤
咸菜豆瓣汤
冬瓜海带汤
莴笋汤

肉食高手

70

糖醋咕咾肉
西兰花回锅肉
芝麻肉条
橙汁肉丝

73

干豆角炒腊肉
圆氽汤
香煎猪排
西芹炒腊肉

76

冬瓜排骨
瑶柱烧排骨
咸肉河蚌烧青菜
青蒜慈姑炒咸肉

71

鸳鸯灯盏
珍珠肉圆
麻花炒肉片
荷兰豆炒肉片

74

兰花干烧肉
百合炖猪蹄
芙蓉里脊
黄豆焖猪蹄

77

咸肉冬瓜
荷兰豆炒腰花
温拌腰丝
鱼鳃腰片汤

72

软熘里脊
白煮肉
咸鱼烧肉
榨菜肉丝汤

75

脆猪蹄
红烧猪蹄筋
玉米煲排骨
莲藕炖排骨
椒盐排骨

78

蒜泥腰片
萝卜炖酥腰
马蹄炒猪心
猪心拌鸭舌

79

辣子腰花
姬菇炒猪肚
炒皮肚
山药皮肚

82

土豆烧牛肉
炒牛河
蒜薹炒牛肉
软煎牛肉

85

鲫鱼烧羊肉
孜然羊肉
栗子焖羊肉
芫爆羊肉

88

新维扬小炒
辣拌鸡肫
滑炒鸡脆骨
腰果肫花

91

烧鸭脖子
爆炒菊红
清汤肫花
双笋炖风鹅

80

药芹肚丝
心心相印
香葱耳片
香菜耳丝
莴笋烧肥肠

83

清汤牛腩
红油牛肚
沙茶牛肉
蒜苗牛百叶
酱爆牛肚

86

怪味鸡
香煎鸡柳
辣子鸡丁
酒焖鸡翅
果仁鸡排

89

虎皮凤爪
酸椒鸡爪
香菇凤爪
京葱烤鸭丝

92

青蒜炒鹅肠
杭椒炒鹅肝
红烧狗肉
红油兔肉

81

辣味姜葱炒大肠
南瓜火腿夹
椒菇烩牛肉
春笋炒牛肉

84

麻辣牛筋
红烧羊肉
羊肉汤
尖椒羊肉

87

煎辣鸡翅
酥炸柠檬鸡
烤鸡
棒棒鸡丝
双椒鸡丝

90

香酥鸭
山椒鸭舌
美味鸭翅
馄饨鸭

海 鲜

94

蛋黄炒虾仁
豆腐炒虾仁
鲜虾小炒皇
香辣大虾

95

金沙大虾
梅菜烤虾
高丽虾球
酱油大虾

96

盐焗大虾
芙蓉炒海虾
泰汁串虾
脆皮大虾

97

凤尾虾球
清汤虾捶
面包虾托
双虾豆腐托

100

碧绿鲜虾汤
百花酿油条
糯米蟹
香辣蟹

103

蛋卷海鲜饭
葱烧海参
金汤刺参
姜葱三文鱼

106

茄汁带鱼
冬菜蒸鳕鱼
黄豆酥蒸鳕鱼
吐司肉松鳕鱼

109

豆腐蒸鲷鱼
香辣雅片鱼头
锡包雅片鱼
剁椒雅片鱼

112

西式焗文蛤
脆皮文蛤
蛤蜊煎蛋
茄子煮文蛤

115

蒜蓉蒸扇贝
海味炖蛋花
金针海鲜汤
葱爆海螺片

118

玉米鱿鱼羹
鸡粥鱼花
贝蓉丝瓜
春白海鲜盅

98

酥饼大虾
牛油芝士虾
香芒沙拉大虾
巧克力虾卷

101

番茄蟹
年糕姜葱炒蟹
南瓜汁蟹
烤酥蟹

104

酥皮三文鱼
牡丹三文鱼
春卷三文鱼
香芒北极贝

107

金玉满堂
香煎鳕鱼
酥皮鳕鱼
沙滩鳕鱼皮

110

蛋糕烤鳗
椒盐炸鳗球
煎封鲳鱼
豆豉蒸鲳鱼

113

豉汁文蛤酿肉
牛油煮青口
蒜蓉海红
荷香炒海红

116

豆豉蒸带子
碧绿花枝片
白灼花枝片
面包墨鱼球

99

酥炸明虾排
咸蛋黄焗虾球
蒜蓉开片虾
百花蟹蒸豆腐

102

脆皮蟹钳
纸包虾蟹
花雕蒜蓉蒸蟹
豆花蟹

105

北极贝刺身
墨鱼卷刺身
泡汁带鱼
干烹带鱼

108

蛋松鲈鱼块
咖喱斑鱼柳
酸汤鱼片
泰汁斑鱼块

111

椒盐九肚鱼
红烧九肚鱼
白灼赤贝
糟香文蛤

114

蒜蓉蒸竹蛏
萝卜丝竹蛏
姜葱炒竹蛏
法式焗扇贝

117

果仁墨鱼球
椒盐墨鱼须
麻花腰花鱿鱼
老干妈炒鱿鱼

素高手

鲜蘑菜心
鲜蘑蚕豆
鲜蘑毛豆
鲜蘑包心菜

120

核桃冬菇
卤香菇
香菇烩山药
香菇双笋

123

面筋丝瓜
百合烧菜心
银杏百合
白扒竹荪

126

豆豉南瓜
爆炒南瓜条
蕨菜土豆条
炒西瓜皮

129

洋葱炒鸡蛋
花生炒三样
金银丝
炒冬瓜皮

132

什锦掐菜
凉拌金针菇
香芹拌腐竹
春蚕拌百合

135

三色上素
凉拌豆苗
芝麻苔菜
炆咖喱菜花

138

鲜蘑扁豆
卤鲜蘑
鲜蘑冬笋
鲜蘑丝瓜

121

香菇烧板栗
猴头扒菜心
花菇莴笋
双色菜心

124

蒜蓉荷兰豆
炒素海螺
荷兰豆素腰花
草菇菜花

127

粉蒸芋球
清蒸红苋枣
素三鲜
百合紫甘蓝

130

海带焖黄豆
油焖茭白
干烧扁豆
蒜蓉空心菜

133

芦荟拌金针菇
素四味
白玉翠衣
凉拌三样

136

相思莴笋
芦笋沙拉
生仁拌香菜
鲜蘑豆腐汤

139

鲜蘑萝卜条
栗子白菜
栗子炒冬菇
素烧冬冬

122

莴笋烧素鸡
干煸苦瓜
健身苦瓜
荔枝爆丝瓜

125

奶汁西兰花
松仁玉米芦荟
牛蒡炒芦荟
银雪西兰花

128

紫甘蓝玉米笋
清炒虾仁
鸡蛋黄瓜片
豆苗鸡蛋

131

红薯苹果
榨菜四季豆
海米烧瓠子
木耳烧豆腐

134

凉拌海带
雪梨仙人掌
兰花莴笋
凉拌包菜

137

竹荪丝瓜汤
莲子银耳汤
香菇莼菜汤
牛蒡汤

140

菊叶蛋汤
三菇汤
山药清汤
黄花紫菜汤

141

柠檬藕片
素三鲜
双椒刀豆
三丝黄瓜卷

144

芦蒿臭干
彩椒素腰花
青蒜百叶
蒜香扁豆

147

炒鲜菇
青蒜炒慈姑
翡翠豆腐
枸杞玉米

150

蒜薹玉米笋
芦荳苦瓜
玉米刀豆
三椒芦荳

153

菜薹鸡腿菇
金蒜鸡腿菇
山药胡萝卜
一枝独秀

156

芋头烧扁豆
饭锅茄子
煮干丝
沙锅豆腐果

159

素扣肉
油皮莼菜汤
回卤干张
上汤茼蒿

162

苋菜羹
冬瓜木耳汤
凉拌双笋
凉拌茼蒿

142

芥末双色豆腐
雪梨芦荟
蚕豆百合
香干药芹

145

金笋银芽
双色豆芽
糖醋豆苗
泡椒莴笋

148

青椒藕丝
水芹炒百叶
素蟹粉
干椒苦瓜

151

翡翠仙人掌
茭白南瓜
双椒炒笋瓜
五彩素丝

154

尖椒彩玉
西芹腰果
百叶白菜
开水白菜

157

干丝汤
白果腐竹
白菜炖豆腐
烩群菇

160

神仙素汤
青菜芋头
白果山药
三鲜烩萝卜

163

蒜香生菜
泡椒韭黄
凉拌苦瓜
凉拌花菜

143

香辣刀豆
翡翠金针菜
黄椒丝瓜
金针芦蒿

146

方干炒丝瓜
方干炒青椒
剁椒粉皮
蒜香荷兰豆

149

糖醋尖椒
香菇菜心
酸辣包菜
黄椒土豆丝

152

糖醋面筋
西芹地瓜
毛豆咸菜
干椒地瓜

155

豆腐烧芋头
芋头萝卜汤
烩双笋
双菇菜核

158

慈姑千张结
素鲍鱼
花菜刀豆
油皮番茄汤

161

秘制豆干
脆香菠菜
挂霜腰果
菊花冬瓜

164

165

香辣脆慈
香菇藕夹
豆腐藕盒
油皮香糯卷

166

家常豆腐
吉祥豆腐
五香兰花干
油炸臭干

酱卤

168

美味香八带
熏鱼
香卤田螺
卤五花肉

171

五香猪心
香卤仔骨
金葱肠肚
蒲包肉

174

香辣里脊肉
美味千层耳
香卤肉丸
卤猪蹄

177

卤鸭
香卤鸭脖
卤鸭掌宝
心心相印

180

麻香鸡肫
香酥鸡柳
香酥鸡排
香炸卤鹌鹑

183

卤汁豆卷
五香兰花干
五香茶干
白卤豆腐干

169

芝麻鱿鱼脖子
香炸海鱼丝
香辣田螺
白卤虾丸
香炸卤蟹

172

水晶猪肘
香卤捆蹄
香卤猪尾
卤猪肝

175

香辣牛百页
五香牛肉
香辣牛肉
五香板肚

178

盐水鸭
香熏鸭胸
芹菜拌鸭肠
淋卤鸡心

181

五香翅尖
手枪鸡腿
童子鸡
姜黄鸡

184

香辣豆皮
香卤烤麸
五香蚕豆
盐水花生
盐水毛豆

170

五香肥肠
卤酥腰
白菜肉卷
卤猪头肉

173

五香猪肚
五香猪舌
拌卤猪耳
香酥牙签肉

176

甜不辣
香卤牛筋
卤拌牛肉
卤蜂窝肚

179

香卤鹅头
卤鹅翅
卤鹅血
香卤鸡翅
卤翅中

182

五香鸽
炸卤腐皮卷
香辣豆干
卤豆皮

185

卤素鸡
五香素火腿
手拌云丝
拌芸豆

186

香炸卤臭干
卤真菌菇
香卤茶树菇
卤笋尖
蜜汁藕

187

拌卤素大肠
家常卤黄豆
香卤海鲜菇
卤香菇
卤春笋

188

春笋牛肝菌
酱姜芽
农家酱萝卜头
金汁苦瓜

189

卤姜芽莴笋
卤汁茄子
卤海带结
香卤裙带

190

五香驴肉
卤鸭肠
香卤兔腿
蜜汁豆干

192

酱汁排骨
蜜枣香肠
香油红肠
五香牛肉

193

耳丝莴笋
清蒸咸肉
五香牛肉干
咸肉蟹味菇

194

松花蛋
卤鸭翅
西芹枇杷腿
盐水鸭

195

五香凤爪
香辣鸭肠
五香鸭头
卤鸭肫

196

泡椒鸭爪
卤鸭心
盐水鹌鹑蛋
红油凤爪

197

五香茶叶蛋
三色蜆丝
豆豉鲮鱼
茄汁沙丁鱼

198

鲜炸鲮鱼
嫩蚕蜆头
豆豉带鱼
五香黄花鱼

199

葱油裙菜
豆豉沙丁鱼
五香带鱼
油爆虾

200

香辣金枪鱼
糖醋银鱼
梅豆子
麻辣素鸡

201

糟方
蜜汁豆腐干
红方
酸豇豆

202

炆萝卜
辣椒萝卜
腌雪里蕻
鱼酸菜

203

酱洋姜
酱黄瓜
麻油榨菜
酱莴笋

204

白糖蒜
西芹榨菜丝
莴笋雪菜
豉香豆瓣

205

豆角泡菜
雪菜豆瓣
麻酱菠菜
美味大头菜

206

凉拌腐竹
红油笋丝
蜜枣卜
紫香萝卜干

五香萝卜条
橄榄菜
酱菜瓜
拌山野蕨菜

207

茄汁马蹄
炆双笋
五香生仁
东北拉皮

208

木耳盐笋
笋条宝塔菜
葱油海带结
蒜泥茄子

209

米饭茄子
金丝银芽
香辣苕苕
蚕豆咸菜

210

翡翠黄豆
怪味海带丝
拌素蜇丝
三色云丝

211

熏肠芦蒿
清炒素腰花
豆瓣姜片
炒芋仔

212

开洋丝瓜
鲍汁白灵菇
西芹炒香菇
西芹炒蜇皮

213

清蒸小香肚
泡尖椒
糖醋红蒜
辣萝卜干
白糖姜丝

214

阿胶红枣
什锦菜
蜜汁红枣
红卜片
卤煮花生

215

红油黄瓜条
水煮山栗
凉拌豆苗
腐乳牛蒡
盐水芸豆

216

野菜

豆芽益母草
山椒酸模
蒜香蒲公英
罗皮一年蓬
牛筋车前

218

麻香车前草
蒜蓉吃角菜
春笋吃角菜
金汁白玉木兰草
姜辣荠荠草

219

凉拌小鹅菜
麻香枸杞头
方干车前草
贝丝苕菜头
葱油萝卜苗

220

百页萝卜苗
姜米野菠菜
剁椒大豆菊花脑
凉拌牛七根
蒜蓉蕨菜

221

蒜蓉观音菜
野芹拌香干
兰花百合
香椿拌豆腐
凉拌鸡爪菜

222

双丝地耳
荠菜方干
春竹岁米菜
山椒籽花籽丁
姜末野茼蒿

223

灵菇益母草
腊肉益母草
鸡腿菇酸模
枸杞三叶菜
蒲公英炒肉丝

224

鸡肝车前草
车前金针菜
藕丝一年蓬
腰花苋菜
灵菇野苋

225

金针荠荠草
尖椒野芦蒿
里脊丝野芦蒿
小鹅菜炒虾仁
狼尾巴炒肉丝

226

227
野水芹炒虾仁
方干炒野芹
野芹炒百合
肉米浮香

230
野菠菜炒百页
春笋野菠菜
烂烂鼓炒精片
牛七根炒口蘑
老百页炒红菜

233
地耳炒鸡片
菊花脑炒鸡片
籽花籽丁炒鸡片
蒲公英豆腐汤
车前萝卜汤

236
萝卜苗豆腐丝
小丛菜豆腐汤
烂烂鼓竹蛭汤
牛七根豆腐汤

228
浮香腰花
金笋车鵬草
车鵬里脊丝
双丝灯灯菜

231
双笋炒红菜
老百页炒马兰头
马齿苋炒鸡蛋
蕨菜里脊丝
野蒜老百页

234
野苋炖豆腐
北极贝木兰汤
白玉翡翠宝石汤
三鲜狼尾巴汤

237
野蒜鳝鱼
马兰头竹蛭汤
大玉浓汤蒲菜
菊花脑蛋汤
菊花脑腐竹汤

229
花枝灯灯菜
蚝油莛菜
莛菜头炒香干
小丛菜炒精片

232
鸡蛋观音菜
兰花炒虾仁
香椿炒鸡蛋
香椿炒里脊片
灰菜炒鸡蛋

235
狼尾鳝鱼
金针玉腐枸杞头
花枝小鹅菜
野水芹花枝汤
竹蛭浮香汤

238
荠菜豆腐汤
茵陈蒿豆腐汤
登蚕鹅菜肉圆汤
慈姑登蚕鹅汤
春竹玉兰汤

面食

240
木瓜酥
木鱼酥
叉烧酥
仙桃酥
鲍鱼三角酥

243
南瓜团
梅花糕
茄子
金橘
小青菜

246
珍珠圆子
奶黄水晶花
水晶蛋挞
油炸馓子
奶黄糯米糍

241
莲花酥
布袋酥
莲蓉酥
萱花酥
枇杷酥

244
荷叶夹
三鲜雪梨
蜜枣
蒜头
长生果

247
春卷
麻花
京江饅
瓜子仁芋球
南瓜糕

242
藕酥
三角酥
眉毛酥
灯笼包
菱角

245
雨花汤团
炸糍粑
凤尾泡泡糕
香麻苦瓜枣
脆炸黄金芋

248
粽子
水煮元宵
生煎粉果
碧绿干蒸卖
窝窝头

蒸饺
花边水饺
鸽饺
鸳鸯饺
一品饺

249

素菜包
葫芦包
五彩水晶包
碧绿黄金卷
银丝卷

252

盘丝饼
苔菜煎软饼
手抛饼
安豆苗煎饼

255

麻团
千层油糕
油条
马蹄糕

258

金鱼饺
状元饺
水晶虾饺
咖喱酥饺
珍珠饺

250

如意凉卷
黄金饼
孜然羊肉卷
腊味螺丝卷
腊味糯米卷

253

鸿运酥
兰花酥
青蛙酥
枣泥拉糕
酥盒

256

猫耳朵
粢饭
菊花酥饼
萝卜丝酥饼

259

上汤水晶饺
锅贴
淮扬汤包
肉包
刺猬包

251

千层酥油饼
刀切馒头
香葱煎饼
扬州烙饼

254

榴莲酥
虾酥
胡萝卜
玉鹅
玉米

257

三鲜土豆饼
双麻酥饼
葱油烙饼
紫菜卷

260

西点

屋顶海绵蛋糕
牛油蛋糕
咖啡蛋糕
黑森林蛋糕

262

法式拿破仑酥
佛手酥
苹果派
黄桃派

265

花生曲奇
可可瓜子仁曲奇
柠檬曲奇
可可曲奇

268

哈密瓜虎皮蛋糕卷
柠檬虎皮蛋糕卷
蓝莓虎皮蛋糕卷
肉松面包卷

263

天鹅泡芙
淑女酥
菠萝派
芝士酥皮卷

266

蜂蜜香蕉蛋糕
核桃派
海绵蛋糕
蜂巢蛋糕
棋格奶油蛋糕

269

巴黎圈
黑樱桃塔
苹果酥
梨派

264

千层蛋黄酥
骨头泡芙
核桃曲奇
巧克力曲奇

267

巧克力棋格蛋糕卷
芝士蛋糕
农家奶油蛋糕
香橙慕司蛋糕
巧克力蛋糕

270

271

鲜奶蛋糕
提子空心蛋糕
草莓慕司蛋糕
奶油夹心蛋糕
迷你蛋糕

274

奶油水果蛋糕
金丝椰香面包
小餐包
抹茶面包
法包

277

蓝莓炒米面包
肉松面包
豆沙面包
奶酥吐司
火腿面包

280

瓜子蛋黄酥
玉米酥
酿黄桃
巧克力酥
蛋黄酥饼

272

巧克力慕司蛋糕
肉松蛋糕
皇冠蛋糕
蜂蜜蛋糕
肉松瑞士卷

275

杉木面包
向日葵包
丹麦卷
红豆吐司
豆沙椰蓉包

278

黄豆杂粮面包
豆沙花式面包
椰蓉心形面包
火腿肠面包
汉堡包

281

双色圆筒曲奇
双色棋格曲奇
大米布丁
香橙果冻
杨梅果冻杯

273

巧克力奶油夹心蛋糕
白蛋糕仔
黄油蛋糕
咖啡奶油蛋糕
蓝莓奶油蛋糕

276

香芋吐司
牛角包
毛毛虫面包
酥皮面包
玉米沙拉面包

279

丹麦包
提子吐司
风车丹麦包
鸡蛋蛋挞
水果塔

282

巧克力果冻
彩虹果冻
酸奶冻
草莓果冻
苹果奶茶

乡+菜

284

猪头肉
香糯荷藕
牛肉脯
盐水鹅爪翅

287

药芹拌干子
五香花生米
青蒜烫百页
咸鸭蛋拌豆腐

290

木耳玉兰片
凤尾虾仁
香葱炒鳝鱼
糖醋面筋

285

白斩鸡
五香熏鱼
小鱼咸菜
腐乳炆虾

288

香菜粉皮
菜花肉片
糖醋排骨
青椒酿肉

291

四喜烤麸
银鱼涨蛋
丝瓜炒蚕豆
红烧猪蹄

286

炆醉虾
烂芽豆
酱油豆
兰花干子

289

溜雀脯
葱炒河虾
炒螺蛳
凤尾龙虾

292

田螺嵌肉
油面筋塞肉
盐水蹄子
萝卜排骨汤

293

走油蹄髈
梅菜烧肉
糯米斩肉
慈姑烧肉

296

醉蟹炖鸡
乌鸡排骨
文蛤炖蛋
烧杂鱼

299

葱香鳊鱼
河蚌烧鳊鱼
鱼头豆腐汤
酸菜鱼片

302

家常豆腐
豆芽豆腐汤
农家香芋
藕粉圆子

305

八宝刀鱼
白汁江鲚鱼
红烧甲鱼
五香甲鱼

308

橄榄鱼米
鱼蓉蛋
群鼠戏果
丰收鱼米包

311

鱿鱼顺风
风味酱带鱼
啤酒蛙腿
豉皇东星斑
茶香椒盐虾

314

酥皮海鲜盅
金牌鲍鱼
清汤鱼翅
芙蓉蟹斗
糟香鲥鱼馐

294

百页结烧肉
长鱼烧肉
鳝段肚肺汤
莴笋炖风鹅

297

龙虾烧田螺
臭大元昂刺鱼
西湖醋鱼
糖醋带鱼

300

豆豉黄鱼
河蚌菜薹
渔村虾球
文蛤鲫鱼

303

油炸臭干
面拖蟹
梁溪脆鳝
煸青菜

306

夹心鱼肚
瑶柱干捞鱼肚
红烧鲰鱼
鲰鱼吻肚

309

蟹黄大鱼圆
油浸白鱼
豆瓣江白丝
清蒸鲜刀鱼
上汤炖八珍

312

一品烧汁黄鱼
金汇浪花鱼
蒜蓉软兜
白汁菊黄豚

315

泰州红烧肉
泰州白果肉
河蚌狮子头
五香卤猪肝

295

蒲菜炖风鹅
咸菜烧鸽子
河蚌炖风鸡
春笋田螺老鸭煲

298

春笋鲰鱼
火腿蒸白鱼
南瓜白鱼
红烧虎头鲨

301

雪菜黄鱼
红烧小龙虾
红白豆腐
奶汤长鱼蒲菜

304

莴笋炒咸肉
豆芽炒韭菜
虾子茭白
慈姑咸菜豆腐汤
水煮鲜笋

307

海陵头道菜
海陵杂烩
粉皮烩鱼头
霞龄滋补汤
五丁大鱼圆

310

香煎糯米鱼
海陵鳊鱼饼
蚬子豆腐羹
芙蓉鱼翅
灌汤墨鱼球

313

元宝虾
牛肝菌大玉
龙王桂花翅
温拌海螺
奶酪焗海螺

316

蟹粉狮子头
农家刀板香
腌鲜手撕笋
火腿娃娃菜
冻豆腐风干肉