

时令

特色菜



家常美食精选

目 录

特色精美小菜

红炆门鳝	3
酱爆钵仔鳝	4
红烧三文鱼头煲	4
五味熏鲳鱼	6
豆酱煎煮乌头	6
芙蓉鲳鱼	7
薯茸茄汁烩鱼柳	8
法式茄汁炸鱼条	9
鱼柳浇青瓜酱	10
带子鳕鱼卷	10
椒盐香虾	11
西柚虾沙律	12
龙虾粉丝煲	12
鲍贝烩豆瓣	13
津白香菇炒鲜鱿	14

芦笋墨鱼花	15
鲜蔬酿鲜鱿	16
豆腐酿鲜鱿	17
啤酒蟹	18
辣汁炸生蚝	18
鱼子炸豆腐	19
煎炸蟹卷	20
糖醋螃蟹	21
每鲜杂菜沙律	22
茶杯鸡元	23
火腿鸡卷	24
芦笋鸡块	24
茄汁香蒜鸡	25
咖喱鸡	26
柠蜜炆鸡	27
日式白菜鸡卷	27
京酱肉丝	28
鱼香牛腩	29
番茄煮牛腩	30
炸肉片	31
橙汁烩猪扒	31
怪味茄子肉片	32
白汁小棠菜	33
炸咖喱馄饨	34
麻香蔬菜丝	34
白汁焗洋葱	35
甘笋葡萄干沙律	36

蚬壳粉汤	37
椰菜花洋葱汤	37
杂锦海参羹	38
鳝鱼蔬菜汤	39
鸡片蔬菜汤	40
罗汉斋鸭掌煲	40

家庭美食精品

沙茶牛肉串	45
薯茸牛肉球	45
白菊牛柳	46
茶香骨	47
锦乡云吞	48
鱼露鸭舌	49
牛肉虾片	50
醉仙掌	51
柱侯凤翼	52
白云凤爪	52
火鸭汤丸	53
西柠烧鹌鹑	54
蚝汁牛肉角	55
卤鸭肫	56
卤鹅翼	57
面条烧鸭扎	58
陈皮牛腱	58
香茅蔗虾	59

黑椒青蚝	60
椒盐太子鲑	61
脆薯凤尾虾	61
菊花鱿鱼卷	62
露桃虾盒	63
琥珀花枝饼	64
紫菜鱼卷	65
油炸蟹	66
脆果鱼球	66
酥炸凤尾鱼	67
香橙明虾串	68
卤明虾	68
鲜果子太子鲑	69
水晶马蹄露	70
脆甜腰果	70
杏露彩虹	71
百花豆腐泡	72
煎酿豆腐	73
鱼茸酿西兰花	74
煎酿茄子	74
脆甜苹果	75
生煎薯饼	76
鱼露猪皮萝卜	77
梅子冻糕	78
良乡奶露	78
鸳鸯油面筋	79
蔬果脆腐卷	80

五香蚕豆	81
蜜糖脆果脆	81
杂锦甜酸菜	82
腊味藕团	83
葡萄奶冻糕	84
蒜茸猪红拌时蔬	84
干烧即食面	85
香芋卷	86
糖不甩	87

巧制精点美食

奶油菜花	91
烤白菜	92
冬菇菜胆	93
酿辣椒	94
凉拌茄子	95
扒南瓜	95
红烧豆腐	96
麻婆豆腐	97
榨菜肉片豆腐	98
八宝辣酱	99
榨菜肉末炒粉皮	100
焗叉烧	101
梅子蒸排骨	102
豉椒牛肉	103
沙爹牛肉	104

洋葱牛肉饼·····	105
菠萝牛仔骨·····	105
腐皮牛肉卷·····	106
冬菇蒸鸡·····	107
红炆鸡腿·····	108
醉乳鸽·····	109
椒盐鸭·····	110
金针云耳蒸田鸡·····	111
韭菜炒蛋·····	112
鱼香烘蛋·····	113
蒸三色蛋·····	114
瑶柱蒸滑蛋·····	114
蒸鲛鱼腩·····	115
西湖醋鱼·····	116
火腿生鱼卷·····	117
菇肉桂花鱼·····	118
焗烤桂花鱼·····	119
鲛鱼球粉丝煲·····	120
麒麟鱼肚·····	121
串烧白鳝·····	122
京葱炆海参·····	123
津菜肉丸汤·····	124
酸辣汤·····	125
菠菜羹·····	126
鲜肉云吞·····	127
炸酱面·····	128
萝卜糕·····	129

马蹄糕·····	130
芋头糕·····	131
紫菜寿司卷·····	132
西米布丁·····	133
银耳炖雪梨·····	134
冰糖炖木瓜·····	134

家庭简易小炒

清补凉肉汤·····	139
蟹肉扒鲜菇·····	140
鲜笋炒鸡柳·····	141
蒸西施蛋·····	142
雪菜鸡红汤·····	143
莲藕焖鸭·····	144
鲍片扒芥菜·····	146
虾子碎肉豆腐·····	147
芥菜珍肝汤·····	148
秋茄煮鱼·····	149
生根焖田鸡·····	151
银芽炒三丝·····	152
莲子苡米陈皮鸭·····	153
红芽芋煮鱼·····	154
韭菜花炒虾仁·····	155
蟹肉捞茄·····	156
鲍鱼冬瓜煲鸭·····	157
菜胆上汤鸡·····	158

双鲜炒鸡肾·····	160
什锦鲤鱼·····	161
银耳炖双鸽·····	162
玉豆焖肉排·····	163
姜葱焗蟹·····	164
熟木瓜焖鲩鱼尾·····	165
鲍鱼花胶炖水鸭·····	167
清蒸海鲤·····	168
生竹鲍炒牛肉·····	169
虾仁炒肉丁·····	170
冬虫草炖鹧鸪·····	171
蒜子花生焖鲑鱼·····	172
焗禾花雀·····	173
菜胆烩肾球·····	175
西洋菜鲜陈肾汤·····	176
红焖大白鳢·····	177
柠汁炸鹌鹑·····	178
西芹凤肝虾球·····	179
云腿香菇冬瓜夹·····	181
豉椒蒸鱼头·····	182
鲜莲西瓜盅·····	182
荔萝拌火鸭·····	183
时瓜鸳鸯鱿·····	184
蚝油西鲍片·····	184
姜芽雀片·····	185
西芹生鱼球·····	186
椒盐排骨·····	186

白焯中虾·····	187
红焖酿凉瓜·····	187
瑶柱西生菜·····	188
鲜笋时瓜炒斑球·····	189
鲜茄烩猪扒·····	189
红焖鱼头·····	190
凉瓜焖三鲮鱼·····	190
香葱焗牛扒·····	191
合时冬瓜盅·····	192
杂锦烩海参丝·····	193
梅子蒸肥鹅·····	193
新芋焖小鸭·····	194
鲜柠汁拌炸鸡翼·····	195
菜胆陈皮鸭·····	196
银耳鸡肉茸羹·····	196
菱角肉焖肉排·····	197
五柳猪扒块·····	198
香菇肉丝蒸鲳鱼·····	198
鲜茄粟米羹·····	199
五柳石斑·····	199
西芹鸡柳·····	200
雪耳鹌鹑汤·····	201
榄仁鸡丁·····	201
栗子扣小鸭·····	202
西兰花虾球·····	203
柱候牛腩·····	203
瑶柱鲜菇·····	204

茄汁明虾·····	205
白汁蒸银鲳·····	205
黄鳝炒三丝·····	206
生炒肉排·····	206
咖喱酱鸡·····	207
西兰花鸳鸯鱿·····	208
时菜泡虾球·····	209
百花酿玉掌·····	209
原豉焖鸡·····	210
桂花鱼肚·····	211
卤牛肉荔芋煎饼·····	211
时菜鲈鱼·····	212
莲藕焖牛腩·····	213
姜葱焗蟹肉·····	213
香菇火腿·····	214
八宝冬瓜汤·····	214
酥炸茄子夹·····	215
凉拌鸡丝海蜇·····	216
蚝油鸭掌·····	216
发菜鲮鱼球·····	217
冬荷煲老鸭汤·····	217
沙津虾鸡杂锦粒·····	218
烧排骨·····	219
时瓜炒鲜菇虾球·····	220

家庭精美小菜

生鱼猪肉煲大白菜·····	223
红烧鲜带子·····	224
牛肉煮萝卜·····	225
虾子猪脑豆腐·····	226
淮杞炖水鱼·····	227
菜远炒鲜鱿·····	228
黄芽白焖酿冬菇·····	229
潮州蒸鱼·····	230
大白菜杏仁煲猪肺·····	231
饭面霸王鸡·····	232
排骨发菜焖冬菇·····	233
番茄青豆烩鱼·····	234
耙齿萝卜鲜陈肾汤·····	235
芥兰炒鸡柳·····	236
鲜蚝焖生菜·····	237
香煎蛋角·····	238
塘蒿滚鱼滑·····	239
卤水油鸡·····	240
鸭肾炒菠菜·····	242
清蒸猪脑·····	243
烧肉豆腐滚菠菜·····	244
雀肉生菜包·····	245
菊花鲈鱼球·····	246
双冬焖鸡·····	247

清炖羊肉·····	249
饭面蒸鲮鱼·····	250
腊肉凤肝炒菜心·····	251
冬笋波萝咕噜肉·····	252
淮杞炖鸡·····	253
冬菇肉排焖黄芽白·····	254
醋溜黄花鱼·····	255
八珍豆腐煲·····	257
御寒一品窝·····	258
萝卜焖鸡·····	260
清蒸膏蟹·····	261
糯米炖鲤鱼·····	262
自制蛇羹·····	263
凤肝带子·····	264
北菇烩大舌·····	264
芙蓉珠蚝·····	265
婆参烩鸭掌·····	265
津菜扒大鸭·····	266
鸡丝春卷·····	267
芙蓉瑶柱·····	267
蒜子鲳鱼·····	268
鸳鸯芝麻卷·····	269
鸡茸瑶柱羹·····	270
三鲜烩海参·····	270
原盅冬瓜瑶柱炖双鸽·····	271
生灼泥鳅·····	272
西兰花螺片凤肝·····	272

1982.8.15

白切肥鹅·····	273
瑶柱扒双菇·····	273
西椒鸡柳·····	274
八珍豆腐煲·····	275
冬笋鸳鸯鱿·····	275
红焖山瑞煲·····	276
猪脑煎鸡蛋·····	277
柠檬蒸乌头·····	277
香葱豉鸡·····	278
玉兰肝腰·····	278
腊味糯米酿大肠·····	279
家乡豉油鸡·····	280
珍珠笋泡虾仁·····	280
沙律银鲑鱼·····	281
淮杞凤爪炖山瑞·····	282
莲藕焖羊腩·····	282
姜葱焗花蟹·····	283
风肠蒸童鸡·····	284
东江豆腐煲·····	284
干烧凤肝·····	285
生焖斑腩·····	285
西洋菜章鱼猪肉汤·····	286
腿茸鹌鹑松·····	287
冬荷炒鸭片·····	287
酥炸鲜黄花鱼·····	288
柠檬焗鸡腿·····	289
豆苗扒鹌蛋·····	289

蚝油鹅掌翼·····	290
沙律明虾·····	290
玉兰生鱼球·····	291
羊腩莲藕煲·····	292
煲仔鲑鱼·····	292
杞圆凤爪炖山瑞·····	293
荔芋香酥鸭·····	294
吉列斑块·····	294
豉椒猪生肠·····	295
八珍扒大鸭·····	295
蟹王扒豆苗·····	296
合桃虾仁·····	297
腊鸭蚝豉松·····	297
戏烧斑头豆腐煲·····	298
中式焗葡国鸡·····	299
绿树银花伴大鸭·····	299
百花酿生菜胆·····	300
沙律大虾·····	301
姜葱焗鸡肝·····	301
珍珠笋肉排·····	302
合桃腰花·····	303
脆皮虾球·····	303

色 美 菜
特 精 小

