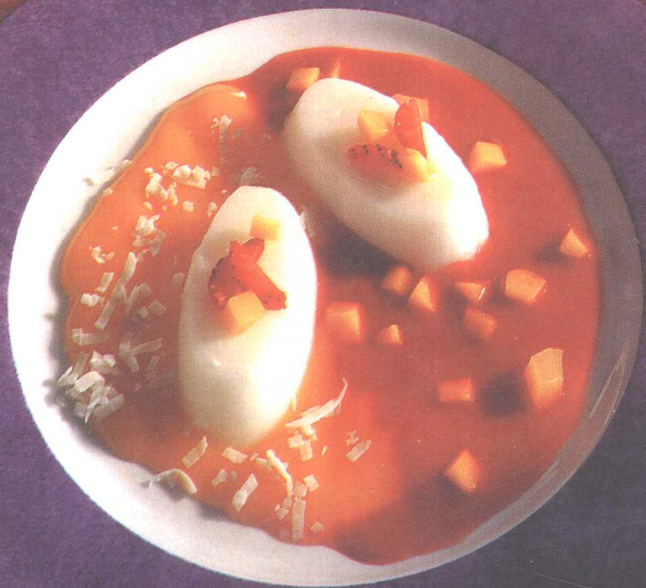


乙力 编

家庭饮食保健丛书



# 家常风味食谱



161

时代文艺出版社

家庭饮食保健丛书

# 家常风味食谱

乙 力 编

时代文艺出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食保健丛书/乙力 俸禄主编. - 长春:时代文艺出版社, 2003.9

ISBN 7-5387-1818-4

I. 家… II. ①乙… ②俸… III. 保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 073926 号

## 家常风味食谱

---

作 者: 乙力 俸禄主编

责任编辑: 焦 瑛

责任校对: 焦 瑛

装帧设计: 陈 非

电脑制作: 禹良广告设计制作有限公司

出 版: 时代文艺出版社(长春市人民大街 124 号

邮编: 130021 电话: 5536648)

发 行: 时代文艺出版社

印 刷: 吉林省委党校印刷厂

河北省三河市灵山红旗印刷厂

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 388 千字

印 张: 312

版 次: 2003 年 9 月第 1 版

印 次: 2003 年 9 月第 1 次印刷

---

书 号: ISBN 7-5387-1818-4/Z·23

定 价: 988.00 元(全 52 册)



## 风味川菜

|             |     |             |      |
|-------------|-----|-------------|------|
| 素香肠 .....   | (1) | 香糟茭白 .....  | (10) |
| 素板鸭 .....   | (1) | 炆卷心菜 .....  | (10) |
| 素鸡 .....    | (2) | 糖醋胡豆 .....  | (10) |
| 素牛肉 .....   | (2) | 红油酸菜 .....  | (11) |
| 鱼香油菜 .....  | (3) | 辣油腐竹 .....  | (11) |
| 干煸四季豆 ..... | (3) | 红油贡菜 .....  | (11) |
| 姜汁菠菜 .....  | (4) | 山楂马蹄 .....  | (12) |
| 干煸青椒 .....  | (4) | 莲中三元 .....  | (12) |
| 红油鲜蘑 .....  | (4) | 五香卤鸡 .....  | (12) |
| 盐水猴头菇 ..... | (5) | 麻辣鸡丝 .....  | (13) |
| 鱼香花菜 .....  | (5) | 春丝吐香 .....  | (13) |
| 蜜桂冬瓜 .....  | (5) | 香菇炒板栗 ..... | (14) |
| 麻酱苦瓜 .....  | (5) | 万紫千红 .....  | (14) |
| 葱油银耳 .....  | (6) | 奶蓉番茄 .....  | (15) |
| 玉兔萝卜 .....  | (6) | 熊猫戏竹 .....  | (15) |
| 素火腿 .....   | (6) | 孔雀开屏 .....  | (16) |
| 素海参 .....   | (7) | 拌冲菜 .....   | (17) |
| 素鱼 .....    | (7) | 烧拌青椒 .....  | (17) |
| 素肉 .....    | (8) | 酥桃鲜笋 .....  | (18) |
| 素元子 .....   | (8) | 炆辣菜头 .....  | (18) |
| 炆黄瓜条 .....  | (8) | 三丝豆腐 .....  | (18) |
| 油吃黄瓜 .....  | (9) | 火锅豆腐 .....  | (19) |
| 鱼香藕片 .....  | (9) | 东坡豆腐 .....  | (19) |





|            |      |             |      |
|------------|------|-------------|------|
| 鸳鸯豆腐.....  | (20) | 火爆鱼皮.....   | (32) |
| 绣球海蜇.....  | (20) | 啤酒鲤鱼.....   | (33) |
| 蒜薹鲜鱿.....  | (21) | 铁板鳝段.....   | (33) |
| 蒜泥鲜贝.....  | (21) | 酱爆鱼丁.....   | (33) |
| 红油鲍贝.....  | (21) | 榨菜鱼丝.....   | (34) |
| 醋熘虾球.....  | (22) | 醋熘银鱼.....   | (34) |
| 豉椒炒蟹.....  | (22) | 干烧凤翅.....   | (35) |
| 四味海蟹.....  | (23) | 金鱼鸭掌.....   | (35) |
| 鸳鸯龙虾.....  | (23) | 桔汁凤翅.....   | (36) |
| 酸菜鲜鱿.....  | (24) | 菊花鸭舌.....   | (36) |
| 芝麻章鱼.....  | (24) | 鱼香凤爪.....   | (36) |
| 水煮鱼唇.....  | (25) | 酸菜鸡.....    | (37) |
| 富贵海鲜锅..... | (25) | 榨菜鸡丝.....   | (37) |
| 宫保肉蟹.....  | (26) | 腰果鸡丁.....   | (38) |
| 酸菜鲨鱼.....  | (26) | 川式脆皮鸡.....  | (38) |
| 海鲜野鸡红..... | (26) | 鱼香铁板鸡串..... | (39) |
| 凤翅鱼肚.....  | (27) | 板栗烧鸡.....   | (39) |
| 龙井江团.....  | (27) | 游龙凤翅汤.....  | (40) |
| 桔汁菊花鱼..... | (28) | 宫保鸭舌.....   | (40) |
| 酸菜鱼.....   | (28) | 火爆鸭肠.....   | (40) |
| 菠萝鱼.....   | (29) | 香酥鸡串.....   | (41) |
| 水煮沙丁鱼..... | (29) | 竹筒鸭.....    | (41) |
| 鱼香脆鳝.....  | (30) | 文君鸡.....    | (42) |
| 豉汁凤鳝.....  | (30) | 凤戏灵芝.....   | (42) |
| 泡菜火锅鱼..... | (31) | 水煮脑花.....   | (42) |
| 腐乳全鱼.....  | (31) | 五香猪手.....   | (43) |
| 香辣鱼豆花..... | (31) | 鱼香蕨菜肉丝..... | (43) |
| 皇后鱼丸汤..... | (32) | 川式牛腩煲.....  | (44) |





|            |      |            |      |
|------------|------|------------|------|
| 宫保牛百叶..... | (44) | 过桥蝎子.....  | (47) |
| 香菜牛肉丝..... | (44) | 酥禾花雀.....  | (48) |
| 酸菜牛肚.....  | (45) | 炸鹌排.....   | (48) |
| 脆炸肉片.....  | (45) | 粉蒸甲鱼.....  | (48) |
| 咖喱羊肉串..... | (45) | 茶香乳鸽.....  | (49) |
| 五彩龙凤丝..... | (46) | 龙眼牛尾.....  | (49) |
| 脆皮乳鸽.....  | (46) | 一品狗肉锅..... | (49) |
| 锅贴蝎子.....  | (47) |            |      |

## 风味粤菜

|             |      |              |      |
|-------------|------|--------------|------|
| 尖椒肉丝.....   | (51) | 荔浦扣肉.....    | (57) |
| 姜丝猪肉.....   | (51) | 雏纱圆蹄.....    | (58) |
| 长寿肉丁.....   | (52) | 炒羊肉片.....    | (58) |
| 糖醋咕噜肉.....  | (52) | 豉汁青椒炒牛肉..... | (59) |
| 糖醋猪肉脯.....  | (53) | 蚝油牛肉片.....   | (59) |
| 炒猪大肠.....   | (53) | 脆炸鲜奶.....    | (60) |
| 生炒腰花.....   | (54) | 广州文昌鸡.....   | (60) |
| 菜心炒猪肝.....  | (54) | 生炸手撕鸡.....   | (61) |
| 凤凰烩仿肚.....  | (54) | 果汁焗鸡件.....   | (61) |
| 糖醋排骨.....   | (55) | 北菇碎炖鸡.....   | (62) |
| 豉汁蒸排骨.....  | (55) | 干煎鸡脯.....    | (62) |
| 煎猪排.....    | (56) | 猪肝蒸鸡.....    | (62) |
| 果汁焗肉排.....  | (56) | 清远白切鸡.....   | (63) |
| 粒粒橙焗肉排..... | (56) | 金华鸳鸯鸡.....   | (63) |
| 梅菜扣肉.....   | (57) | 脆皮糯米鸡.....   | (64) |





|                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 五彩金凤鸡..... (65)    | 桂候蒸鸭 ..... (78)   |
| 咖喱炆鸡..... (65)     | 红棉嘉积鸭 ..... (78)  |
| 咖喱鸡丝..... (65)     | 百花煎酿鸭掌 ..... (79) |
| 竹笙川鸡片..... (66)    | 陈皮炖鸭 ..... (79)   |
| 东江盐焗鸡..... (66)    | 牡丹西施鸭 ..... (80)  |
| 淮杞炖鸡脚..... (67)    | 梅子蒸鹅 ..... (80)   |
| 酸姜炒鸡片..... (67)    | 绿味炒鹅片 ..... (81)  |
| 蒜子瓦罉鸡 ..... (67)   | 潮州烧雁鹅 ..... (81)  |
| 薯片煎软脯 ..... (68)   | 南乳蒸鹅 ..... (82)   |
| 果汁百花鸭 ..... (68)   | 奶油鹅丁 ..... (82)   |
| 蚝油扒鸭掌 ..... (69)   | 蚝油鹅脚 ..... (83)   |
| 红菱炆鸭 ..... (69)    | 香麻办火鹅 ..... (83)  |
| 椒香煎软鸭 ..... (70)   | 豉椒炒鹅肠 ..... (83)  |
| 东江窝全鸭 ..... (70)   | 梅子甑鹅 ..... (84)   |
| 八式扒大鸭 ..... (71)   | 鲜菇鱼片 ..... (84)   |
| 东坡香菇鸭 ..... (71)   | 蒜心生鱼片 ..... (84)  |
| 糖醋鸭块 ..... (72)    | 蛋蒸鲩鱼片 ..... (85)  |
| 威化香酥鸭 ..... (72)   | 青椒鳝鱼丝 ..... (85)  |
| 月照红梅鸭 ..... (73)   | 红焖鲈鱼 ..... (86)   |
| 蚝油鸭脚 ..... (74)    | 油浸鲜鱼 ..... (86)   |
| 蟹黄百花窝烧鸭 ..... (74) | 沙锅鱼头 ..... (87)   |
| 五色火鸭丝 ..... (75)   | 椒盐蛇段 ..... (87)   |
| 冬瓜炆鸭 ..... (75)    | 姜葱炒蛭子 ..... (88)  |
| 菜胆莲黄鸭 ..... (75)   | 姜葱炒生蚝 ..... (88)  |
| 月映圆鸭 ..... (76)    | 西芹炒鲜魷 ..... (89)  |
| 芝麻炸鸭脯 ..... (77)   | 生炸魷鱼须 ..... (89)  |
| 荔茸烧鸭 ..... (77)    | 油浸乌鱼 ..... (90)   |





|             |      |              |      |
|-------------|------|--------------|------|
| 乌鱼汤 .....   | (90) | 肉丝苦瓜 .....   | (95) |
| 大良煎虾饼 ..... | (90) | 土豆沙拉 .....   | (95) |
| 蒜茸小笼虾 ..... | (91) | 蒜片鲜草菇 .....  | (96) |
| 干煎虾段 .....  | (91) | 虾子鲜柚皮 .....  | (96) |
| 清蒸肉蟹 .....  | (92) | 岭南煎酿豆腐 ..... | (97) |
| 腰果鲜贝 .....  | (92) | 煮干丝 .....    | (97) |
| 海米烧芥菜 ..... | (92) | 花菇烧生筋 .....  | (98) |
| 油爆茄片 .....  | (93) | 太极山楂奶露 ..... | (98) |
| 客家茄子 .....  | (93) | 瓜果满园 .....   | (99) |
| 鱼胶茄子夹 ..... | (93) | 弗打香蕉球 .....  | (99) |
| 蒜茸苋菜 .....  | (94) | 芙蓉莲子 .....   | (99) |
| 酸菜肉片汤 ..... | (94) |              |      |

## 风味沪菜

|             |       |               |       |
|-------------|-------|---------------|-------|
| 开洋烧菜心 ..... | (101) | 麻辣茭白 .....    | (105) |
| 虾油菠菜 .....  | (101) | 清汤白菜 .....    | (105) |
| 生煸菠菜 .....  | (102) | 虾子竹笋 .....    | (106) |
| 炒韭菜 .....   | (102) | 什锦薯饼 .....    | (106) |
| 炒青椒丝 .....  | (102) | 清炒黄瓜片 .....   | (106) |
| 酱爆茄子 .....  | (102) | 葱油酥豆 .....    | (107) |
| 油焖茄子 .....  | (103) | 糖醋红菜头 .....   | (107) |
| 辣味茄丝 .....  | (103) | 炒菊花菜 .....    | (107) |
| 黄瓜炒子虾 ..... | (104) | 油豆腐烧黄豆芽 ..... | (108) |
| 奶油冬瓜条 ..... | (104) | 辣酱豆腐 .....    | (108) |
| 酱汁刀豆 .....  | (104) | 家常豆腐 .....    | (108) |





|             |       |              |       |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 炒豆腐松 .....  | (109) | 咸肉豆腐 .....   | (117) |
| 丝瓜豆腐 .....  | (109) | 咸肉菜心 .....   | (117) |
| 烧素肉圆 .....  | (110) | 咸菜猪肝 .....   | (118) |
| 炒腐衣 .....   | (110) | 栗子鸡 .....    | (118) |
| 炒素三丝 .....  | (111) | 菜苔肫花 .....   | (119) |
| 溜面筋 .....   | (111) | 茭白炒蛋 .....   | (119) |
| 炒素鱼片 .....  | (112) | 韭芽蟹腐皮 .....  | (120) |
| 韭芽炒肉丝 ..... | (112) | 清蒸鳗鱼 .....   | (120) |
| 炒姜丝肉 .....  | (113) | 干煎带鱼 .....   | (121) |
| 烂糊肉丝 .....  | (113) | 草鱼豆腐 .....   | (121) |
| 菜心肉片 .....  | (114) | 香肥带鱼 .....   | (121) |
| 百叶结烧肉 ..... | (114) | 酸辣黄鱼豆腐 ..... | (122) |
| 干菜烧肉 .....  | (114) | 三虾豆腐 .....   | (123) |
| 荤素狮子头 ..... | (115) | 绍兴汤 .....    | (123) |
| 镶黄瓜 .....   | (116) | 青椒墨鱼丝 .....  | (123) |
| 肉茸茄子 .....  | (116) | 蚌肉豆腐 .....   | (124) |
| 骨酱芋艿 .....  | (116) |              |       |

## 风味苏菜

|            |       |             |       |
|------------|-------|-------------|-------|
| 鸡油菜心 ..... | (125) | 黄芽菜焗 .....  | (128) |
| 冬冬青 .....  | (125) | 栗子烧白菜 ..... | (128) |
| 五味干丝 ..... | (126) | 双色青椒 .....  | (129) |
| 叉烧豆腐 ..... | (126) | 开洋蒲菜 .....  | (130) |
| 酱炸茄子 ..... | (127) | 炸素鳊鱼 .....  | (130) |
| 鸡粥菜花 ..... | (127) | 辣白菜 .....   | (131) |





|              |       |             |       |
|--------------|-------|-------------|-------|
| 珍珠笋 .....    | (131) | 金陵圆子 .....  | (145) |
| 炸玛瑙 .....    | (132) | 宿迁猪头肉 ..... | (146) |
| 酥炸番茄 .....   | (132) | 炒里脊丝 .....  | (146) |
| 梅岭菜心 .....   | (133) | 锅烧肉 .....   | (147) |
| 鸡油蚕豆笋 .....  | (133) | 栗子肉丁 .....  | (147) |
| 奶油一棵松 .....  | (134) | 火腿炖银肺 ..... | (148) |
| 素烧鸭 .....    | (134) | 松子卤肚 .....  | (148) |
| 扇面豆腐 .....   | (135) | 麻辣肉条 .....  | (149) |
| 炒素鸡丁 .....   | (136) | 梅菜炒牛肉 ..... | (150) |
| 银黄素翅 .....   | (136) | 裹炸牛肉 .....  | (150) |
| 八宝菠菜 .....   | (137) | 番茄烧牛肉 ..... | (150) |
| 柴把芹菜 .....   | (138) | 鱼藏羊方 .....  | (151) |
| 酸辣黄瓜条 .....  | (138) | 菊花肉 .....   | (151) |
| 奶油菜心 .....   | (139) | 香辣肉片 .....  | (152) |
| 奶油菜花 .....   | (139) | 鱼香肉丝 .....  | (152) |
| 鱼香油菜心 .....  | (140) | 红烧肘子 .....  | (153) |
| 番茄菜包 .....   | (140) | 锅烧肘子 .....  | (153) |
| 炸窝瓜条 .....   | (141) | 风鸡 .....    | (154) |
| 拨丝北瓜 .....   | (141) | 葱油全鸡 .....  | (154) |
| 麻辣角瓜片 .....  | (142) | 芙蓉鸡片 .....  | (155) |
| 百花酒焖肉 .....  | (142) | 面包鸡腿 .....  | (155) |
| 舌尾黄焖 .....   | (142) | 酱油嫩鸡 .....  | (156) |
| 猪肝烹煎 .....   | (143) | 松子鸡卷 .....  | (156) |
| 荷香粉蒸肉 .....  | (143) | 鸡包鱼翅 .....  | (157) |
| 蛤蜊肉 .....    | (144) | 金钱鸡 .....   | (157) |
| 霉干菜虎皮肉 ..... | (144) | 荷叶粉蒸鸡 ..... | (158) |
| 无锡排骨 .....   | (145) | 蛋美鸡 .....   | (159) |





|             |       |             |       |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 炸鸡排 .....   | (160) | 红烧鲥鱼 .....  | (174) |
| 鸡汁扒翅 .....  | (160) | 香脆银鱼 .....  | (174) |
| 贵妃鸡翅 .....  | (161) | 清炖加吉鱼 ..... | (175) |
| 五子蒸鸡 .....  | (161) | 辣味豆瓣鱼 ..... | (175) |
| 焖松子酥鸭 ..... | (162) | 清炒鱿鱼卷 ..... | (176) |
| 三套鸭 .....   | (163) | 砂锅胖头鱼 ..... | (176) |
| 红曲酱鸭 .....  | (163) | 清蒸清汁鱼 ..... | (177) |
| 软焖鸭心 .....  | (164) | 虫枣炖甲鱼 ..... | (177) |
| 烤全鸭 .....   | (164) | 菊花青鱼 .....  | (177) |
| 鸭包鱼翅 .....  | (165) | 五香鱼 .....   | (178) |
| 母油整鸭 .....  | (166) | 桃仁虾饼 .....  | (179) |
| 三色鸽蛋 .....  | (166) | 鸽蛋虾托 .....  | (179) |
| 烧黄鱼 .....   | (167) | 高丽虾 .....   | (180) |
| 酥熘鲫鱼 .....  | (167) | 琵琶虾 .....   | (180) |
| 氽鲫鱼 .....   | (168) | 虾仁珊瑚 .....  | (181) |
| 龙戏球 .....   | (168) | 炸蛋白虾 .....  | (181) |
| 芙蓉鲫鱼 .....  | (169) | 樱桃虾仁 .....  | (182) |
| 清蒸刀鱼 .....  | (169) | 芙蓉套蟹 .....  | (182) |
| 熘素桂鱼 .....  | (170) | 熘仔蟹 .....   | (183) |
| 叉烧桂鱼 .....  | (170) | 锅烧蟹 .....   | (184) |
| 绣球鱼 .....   | (171) | 三丝燕菜 .....  | (184) |
| 醋熘桂鱼 .....  | (172) | 清汤鱼翅 .....  | (185) |
| 生爆鳝丝 .....  | (172) | 葱蒸干贝 .....  | (185) |
| 桃仁鳝花 .....  | (173) | 奶油扒干贝 ..... | (186) |
| 清烩鲈鱼片 ..... | (173) | 鸡汁鱼唇 .....  | (186) |
| 煎焖鲤鱼 .....  | (174) | 金钱鱼肚 .....  | (187) |





## 风味浙菜

|              |       |              |       |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 八宝锅蒸 .....   | (189) | 火腿扣肚结 .....  | (200) |
| 五香烤麸 .....   | (189) | 金钱猪排 .....   | (201) |
| 拔丝蜜桔 .....   | (190) | 梅子肉 .....    | (201) |
| 素烧鹅 .....    | (190) | 玉簪里脊 .....   | (202) |
| 生炸黄雀 .....   | (191) | 荷叶粉蒸羊肉 ..... | (203) |
| 东坡腐粉丝汤 ..... | (191) | 水煮肉片 .....   | (203) |
| 鸡油扒菜心 .....  | (192) | 张一品酱羊肉 ..... | (204) |
| 糟烩鞭笋 .....   | (192) | 一品南乳肉 .....  | (204) |
| 兰花春笋 .....   | (193) | 干菜焖肉 .....   | (205) |
| 芥菜炒冬笋 .....  | (193) | 双喜临门 .....   | (205) |
| 青椒鳝丝 .....   | (194) | 冬笋炒腊狗肉 ..... | (206) |
| 青椒鱼丝 .....   | (194) | 钩吊香肉 .....   | (207) |
| 桂花鲜栗羹 .....  | (194) | 元葱煎猪排 .....  | (207) |
| 原味七点红 .....  | (195) | 拔丝金腿 .....   | (208) |
| 夹沙南枣 .....   | (195) | 花生肉丁 .....   | (208) |
| 瓢龙瓜 .....    | (196) | 熘核桃肉 .....   | (209) |
| 紫竹莲池 .....   | (196) | 蛭干烧萝卜 .....  | (209) |
| 鸡茸菜心 .....   | (197) | 珍珠肉丸 .....   | (210) |
| 櫻桃冬菇 .....   | (197) | 蛎黄跑蛋 .....   | (210) |
| 梅苏拌藕 .....   | (198) | 烹鹌鹑 .....    | (211) |
| 四生火锅 .....   | (198) | 红煨乳鸽 .....   | (211) |
| 赤龙夺珠 .....   | (199) | 花椒鹅块 .....   | (212) |
| 双鸽伴牡丹 .....  | (199) | 玛瑙鸡片 .....   | (212) |





|              |       |             |       |
|--------------|-------|-------------|-------|
| 双色芙蓉蛋 .....  | (213) | 茉莉鱼丁 .....  | (230) |
| 荷叶新风鸡 .....  | (214) | 白水桂鱼 .....  | (230) |
| 酥炸鸭子 .....   | (214) | 翡翠鱼珠 .....  | (231) |
| 秋叶鹤鹑蛋 .....  | (215) | 鉴湖鱼味 .....  | (231) |
| 脆皮五香雉鸡 ..... | (216) | 炸松仁鱼片 ..... | (232) |
| 烹鹤鹑 .....    | (216) | 铁扒鲈鱼 .....  | (233) |
| 宁波烧鹅 .....   | (217) | 龙井鱼片 .....  | (233) |
| 酱爆鸡丁 .....   | (217) | 蜜梨鱼夹 .....  | (234) |
| 一鸡三吃 .....   | (218) | 清蒸河鳗 .....  | (234) |
| 珊瑚烧野鸡 .....  | (219) | 炒醋鱼块 .....  | (235) |
| 鸡火二丁 .....   | (219) | 奉化摇蚶 .....  | (235) |
| 知味鸡 .....    | (220) | 蚝油牛蛙 .....  | (236) |
| 蒜泥凤爪 .....   | (221) | 清扒鱼翅 .....  | (236) |
| 红乳卤蒸笋鸡 ..... | (221) | 鸡斗琵琶虾 ..... | (237) |
| 蒸人参乌骨鸡 ..... | (222) | 蟹黄菜心 .....  | (237) |
| 双鹊报喜 .....   | (222) | 生煎虾饼 .....  | (238) |
| 酥鲳鱼 .....    | (223) | 桃花虾扇 .....  | (238) |
| 火踵鱼翅 .....   | (223) | 交切虾 .....   | (239) |
| 锦绣鱼丝 .....   | (224) | 凤爪甲鱼 .....  | (240) |
| 酒焖全鱼 .....   | (225) | 蟹酿橙 .....   | (240) |
| 双色鱼圆 .....   | (225) | 黄鱼海参 .....  | (241) |
| 藏心鱼圆 .....   | (226) | 炒蟹脆 .....   | (241) |
| 麒麟桂鱼 .....   | (227) | 龙井虾仁 .....  | (242) |
| 贝丝芙蓉蛋 .....  | (228) | 一品脆皮蟹 ..... | (242) |
| 发菜肥鱼肚 .....  | (228) | 鸽蛋鱼脑 .....  | (243) |
| 红烧海鳗 .....   | (229) | 蒜茸小笼虾 ..... | (243) |
| 蟹粉鱼翅 .....   | (229) | 虾仁海参 .....  | (244) |





- |            |       |             |       |
|------------|-------|-------------|-------|
| 酱爆青蟹 ..... | (244) | 松炸虾球 .....  | (246) |
| 莼菜虾扇 ..... | (245) | 三色明虾片 ..... | (246) |
| 荷包虾 .....  | (245) |             |       |

## 风味鲁菜

- |             |       |              |       |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 炒姜丝肉 .....  | (248) | 红烧排骨 .....   | (257) |
| 黄瓜炒肉丝 ..... | (248) | 红烧牛肉 .....   | (257) |
| 芫爆里脊片 ..... | (248) | 煎牛肉饼 .....   | (258) |
| 滑炒里脊 .....  | (249) | 葱爆羊肉 .....   | (258) |
| 油爆里脊丁 ..... | (249) | 酥炸羊肉 .....   | (258) |
| 酱爆肉丁 .....  | (250) | 炒鸡杂碎 .....   | (259) |
| 焦熘里脊 .....  | (250) | 八宝葫芦鸡 .....  | (259) |
| 糖醋里脊 .....  | (251) | 神仙鸭子 .....   | (260) |
| 东坡肉 .....   | (251) | 鸡羊爆 .....    | (260) |
| 叉烧肉 .....   | (252) | 雏鸡片炒姜芽 ..... | (261) |
| 水晶肘子 .....  | (252) | 百鸟朝凤 .....   | (261) |
| 扒肘子 .....   | (253) | 碧桃鸡 .....    | (262) |
| 炒肚丝 .....   | (253) | 纸包鸡 .....    | (262) |
| 爆炒腰花 .....  | (253) | 酱爆烤鸭片 .....  | (263) |
| 炸熘肝尖 .....  | (254) | 辣炒雏鸡 .....   | (263) |
| 氽丸子 .....   | (254) | 淋油鸡 .....    | (263) |
| 南煎丸子 .....  | (255) | 鸡丁四宝 .....   | (264) |
| 四喜丸子 .....  | (255) | 麻辣鸡块 .....   | (264) |
| 油爆排骨 .....  | (256) | 双色扒鸡脯 .....  | (265) |
| 清蒸排骨 .....  | (256) | 金银扒鸭 .....   | (265) |





|             |       |              |       |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 腐竹烩鸭泥 ..... | (266) | 葱烧海参 .....   | (271) |
| 鸡腰软炸 .....  | (266) | 金丝白菜 .....   | (272) |
| 凤脯孜然 .....  | (266) | 栗子烧白菜 .....  | (272) |
| 芝麻鸭肝 .....  | (267) | 鲜蘑菜心 .....   | (273) |
| 扒鸭条 .....   | (267) | 奶油西兰花 .....  | (273) |
| 锅煽鱼盒 .....  | (267) | 香辣冬瓜丝 .....  | (273) |
| 豆豉烧鲫鱼 ..... | (268) | 炸椿芽丸子 .....  | (274) |
| 红烧鲤鱼 .....  | (268) | 炸藕夹 .....    | (274) |
| 醋椒活鱼 .....  | (269) | 珊瑚藕 .....    | (275) |
| 煎蒸黄鱼 .....  | (269) | 烹掐菜 .....    | (275) |
| 炸板虾 .....   | (270) | 金糕拌梨丝 .....  | (275) |
| 生菜焯虾 .....  | (270) | 五香面筋 .....   | (276) |
| 山东海参 .....  | (271) | 软烧虎皮豆腐 ..... | (276) |

## 安徽风味

|             |       |             |       |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 滑鸡菜心 .....  | (278) | 红酥鲫鱼 .....  | (283) |
| 杏仁鸡饼 .....  | (278) | 鸡茸彩蛋 .....  | (283) |
| 菊花鸡块 .....  | (279) | 干炸网子肉 ..... | (284) |
| 双味丸子 .....  | (279) | 炒虾丝 .....   | (284) |
| 安徽鸡 .....   | (280) | 红烧果子狸 ..... | (285) |
| 五香酱牛肉 ..... | (280) | 清炒鳝糊 .....  | (285) |
| 花生牛肉 .....  | (281) | 锦绣鱼丝 .....  | (286) |
| 海鲜明珠 .....  | (281) | 八宝蛋 .....   | (286) |
| 芙蓉鱼片 .....  | (282) | 炸熘斑鸠 .....  | (287) |
| 五丝驼龙鱼 ..... | (282) | 红扒野鸡 .....  | (288) |





|             |       |             |       |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 玉兔海参 .....  | (288) | 细沙炸肉 .....  | (302) |
| 清炖加吉鱼 ..... | (289) | 双色鸡 .....   | (302) |
| 番茄三丁 .....  | (289) | 核桃鸡 .....   | (303) |
| 鸡脯蒸蛋 .....  | (290) | 凤簪玉牡丹 ..... | (304) |
| 发菜甲鱼 .....  | (290) | 芥菜丸子 .....  | (304) |
| 红煨八宝鸡 ..... | (291) | 方腊鱼 .....   | (305) |
| 鸭肝蛋卷 .....  | (291) | 和县炸麻雀 ..... | (306) |
| 鸡茸鹿筋 .....  | (292) | 徽式煎羊肉 ..... | (306) |
| 八宝面筋 .....  | (292) | 玛瑙兔肉 .....  | (307) |
| 炒斑鸠片 .....  | (293) | 芙蓉鸡腰 .....  | (307) |
| 炸鱼排 .....   | (293) | 炸龙尾 .....   | (308) |
| 芝麻牛排 .....  | (294) | 海棠鱼唇 .....  | (308) |
| 水晶山药球 ..... | (294) | 烹松丝 .....   | (309) |
| 皱沙面瓜苞 ..... | (295) | 蘑菇汤 .....   | (309) |
| 酱爆兔肉丁 ..... | (295) | 风羊火锅 .....  | (310) |
| 徽州蒸鸡 .....  | (296) | 炸麻酥 .....   | (310) |
| 徽州丸子 .....  | (296) | 迎客松 .....   | (311) |
| 椒盐蹄膀 .....  | (297) | 太极干巴菌 ..... | (312) |
| 柳叶鱼丝 .....  | (297) | 桃仁乳鸽 .....  | (312) |
| 蝴蝶海参 .....  | (298) | 花菇石鸡 .....  | (313) |
| 猴头四宝 .....  | (298) | 明珠甲鱼 .....  | (313) |
| 油淋仔鸽 .....  | (299) | 油包虾 .....   | (314) |
| 炸二丝卷 .....  | (299) | 炸桂花鳝 .....  | (314) |
| 火腿炖甲鱼 ..... | (300) | 笋尖煨腐竹 ..... | (315) |
| 熘炸仔鸡 .....  | (300) | 桂花鳊 .....   | (315) |
| 鸡汤煮干丝 ..... | (301) | 白菜肉卷 .....  | (316) |
| 雪花土豆 .....  | (301) | 柿饼肉丝 .....  | (316) |





|             |       |              |       |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 枇杷肝 .....   | (316) | 内江油炸粩 .....  | (326) |
| 蒜香鸡 .....   | (317) | 蔡泡粩 .....    | (327) |
| 金银蹄鸡 .....  | (317) | 内江黄粩 .....   | (327) |
| 椿芽焖蛋 .....  | (318) | 灰水粩 .....    | (328) |
| 炸冬菇鱼 .....  | (318) | 内江叶儿粩 .....  | (328) |
| 雪冬山鸡 .....  | (319) | 三色冻 .....    | (329) |
| 黄瓜鸡片汤 ..... | (319) | 蜜味冰粉 .....   | (330) |
| 徽州栗球 .....  | (320) | 红糖醪糟蛋 .....  | (330) |
| 百合捞莲花 ..... | (320) | 豆沙小包 .....   | (330) |
| 五香兔脯 .....  | (320) | 鲜藕丝糕 .....   | (331) |
| 猪肝拌菠菜 ..... | (321) | 如意白果糕 .....  | (331) |
| 兰花银耳 .....  | (321) | 蛋丝糕 .....    | (332) |
| 酱爆鸡丁 .....  | (322) | 蜜鼓掌燕窝粩 ..... | (332) |
| 焦皮酥 .....   | (323) | 蛋丝饼 .....    | (333) |
| 眉毛酥 .....   | (323) | 玉米糕 .....    | (333) |
| 凉蛋糕 .....   | (324) | 蜜味米凉糕 .....  | (334) |
| 糖油果子 .....  | (324) | 米发糕 .....    | (334) |
| 沱江富贵糕 ..... | (325) | 蜜味多层包 .....  | (335) |
| 豆沙苕圆 .....  | (325) | 麻球 .....     | (335) |
| 蜜味汤圆 .....  | (326) |              |       |

