

现 代 时 尚 休 闲 保 健 生 活 丛 书

XIANDAI SHISHANG XIUXIAN
BAOJIAN SHENGHUO CONGSHU

大众湘菜

一书在手 简单易学 小厨房做出正宗湘菜

元秀◎主编

中华著名菜系 传统经典美食



内蒙古人民出版社

现代时尚休闲保健生活丛书

大 众 湘 菜

主编 元秀

内蒙古人民出版社

《现代时尚休闲保健生活丛书》(全24册)

主 编：元 秀

出版发行：内蒙古人民出版社

地 址：呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷：三河市华东印刷有限公司

开 本：880 × 1230 1/32

印 张：384

字 数：4000 千字

版 次：2006 年 12 月第 1 版

印 次：2007 年 3 月第 1 次印刷

印 数：1 - 8000 册

书 号：ISBN7 - 204 - 08814 - X/Z · 493

定 价：715.20 元(全24册)

版权所有 盗印必究

如发现印装质量问题,请与我社联系

联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

健康与时尚是现代生活的两大主旋律。为了适应现代人生活方面各层次不同角度的需求,丰富和充实大众百姓生活,引导人们更科学、健康地了解和认识什么是真正的时尚及潮流,正确而详尽地介绍时尚家庭生活的林林总总,我们倾力推出了《现代时尚休闲保健生活丛书》。

随着社会的发展和物质、文化生活水平的不断提高,人们对健康、生活质量、休闲娱乐方式等诸多方方面面有了更高的标准和要求。为了适应现代人更完美意义上的需求,引导科学健康及时尚生活层面的潮流,《现代时尚休闲保健生活丛书》共推出以休闲保健生活饮食等方面共二十四册涵盖生活各领域的经典丛书。

保健与休闲,提高生活质量是我们日常生活中不可或缺的表现主体。本丛书从新颖、实用角度入手,阐述了饮食文化与健康、女性医学与科学保健、家庭装饰与生活美化、中国象棋娱乐与休闲垂钓、提高生活质量方面等诸多层面。着力突出现代时尚家庭生活中的人文特色及和谐理念,迎合现代人多层面、广角度、快节奏的生活方式,引

导人们正确追求时尚,体验更深更广的生活内涵。

人们常把日常生活比喻为万花筒,的确如此。生活的本身既是一个广义的载体,又是狭义中的具体某一细节或某一部分。从宏观上指导,自细节中介绍,正是本套丛书编撰的主旨。在饮食与女性保健角度,我们更注重生活中的细节指导,无论是相关知识,还是操作方法,本书都详尽到位。另外,在生活领域中的其它方面,我们也力求内容新颖、阐述时尚。本套丛书紧扣健康、时尚主题,讲求实用,使你一书在手,洞悉生活真谛。

把握时尚,汲取更多的知识才能更好地生活。我们希望通过这种方式为广大读者提供生活方面的帮助,使人们在认知和生活能力方面都有所提高,从而真正提高生活质量。真心期望《现代时尚休闲保健生活丛书》能成为您家庭生活的好伙伴。祝愿您合家团圆,幸福安康!

编 者

2006 · 12

目 录

湘菜口味及特点

- 湘菜的流派 (2) 湘西山区 (3)
 湘江流域 (2) 湘菜的口味特色 (4)
 洞庭湖区 (3)

湘菜的制作特色

- 选料认真,用料讲究 (5) 烹制精致,注重火候 (6)
 刀功细腻,造型美观 (6) 调味多方,味别多样 (7)

湘味凉菜

- 素火腿 (8) 金钩虾拌豆腐 (16)
 素 鸡 (8) 花生仁拌嫩豆腐 (16)
 素 鸭 (9) 麻酱拌豆腐 (17)
 香卤豆皮捆卷 (10) 香菜拌豆腐 (17)
 凉拌香辣豆笋 (11) 九味拌豆腐 (18)
 油炆新蚕豆 (11) 皮蛋拌豆腐 (19)
 火腿青豆 (12) 蛋黄拌豆腐 (19)
 金钩毛豆 (12) 小葱拌豆腐 (20)
 油酥五香蚕豆 (13) 红腐乳卤拌豆腐 (20)
 怪味蚕豆 (13) 韭花拌干丝 (21)
 糖霜蚕豆 (14) 火腿拌干丝 (22)
 火腿金钩拌新蚕豆 (14) 银芽拌干丝 (22)
 香椿拌豆腐 (15) 子油姜拌干丝 (23)

大众湘菜

芥末薄肉片····· (24)	益阳子姜皮蛋····· (44)
捆肘卷····· (24)	荤素丝塔····· (45)
椒油拌腰片····· (25)	辣油黄瓜····· (46)
香卤猪腰····· (26)	梅苏拌藕····· (46)
金银猪肝····· (27)	麻油蛋丝韭菜····· (47)
芥味白肚片····· (27)	冬菇水面筋····· (48)
冻羊糕····· (28)	冬菇菱角····· (48)
香酸鱼····· (29)	油淋板栗····· (49)
油酥虾····· (30)	油辣佛手笋····· (50)
虾茸蛋卷····· (30)	糟汁冬笋····· (50)
生熏鮑鱼····· (31)	三丝莴笋卷····· (51)
瓜姜拌鱼丝····· (32)	菊花荸荠····· (52)
糖醋蜇头····· (33)	油炆茭白····· (53)
湖南风鸡····· (34)	冲菜····· (53)
姜醋白鸡····· (34)	辣椒萝卜皮····· (54)
陈皮辣鸡····· (35)	拌香椿嫩芽····· (55)
水晶糟香鸡····· (36)	芝麻杏仁····· (55)
油辣嫩鸡····· (37)	子姜泡辣椒····· (56)
粉皮拌鸡丝····· (38)	酸蒜苗····· (57)
芥末鸡条····· (38)	酸萝卜条····· (57)
火夹鸡片····· (39)	油炆酸白菜····· (58)
银针拌鸡丝····· (40)	油淋酸红椒····· (59)
盐水鸡胗花····· (40)	湖南泡子姜····· (59)
腿穿凤翅····· (41)	湘味酸菜····· (60)
香卤鸭掌····· (42)	水晶猕猴桃····· (61)
白切兔块····· (42)	火腿鸡卷····· (61)
水晶鹌鹑蛋····· (43)	

畜肉类湘菜

- | | | | |
|------------|------|-------------|-------|
| 走油豉扣肉····· | (62) | 桂花蹄筋····· | (83) |
| 烧烤大方····· | (64) | 鸡汁生蹄筋····· | (84) |
| 小米粉蒸肉····· | (65) | 红煨牛肉····· | (85) |
| 炸子盖肉····· | (66) | 清炖牛肉····· | (86) |
| 雪花里脊····· | (67) | 冬笋牛肉丝····· | (86) |
| 五香焦肉····· | (67) | 红椒腊牛肉····· | (87) |
| 糖醋里脊片····· | (68) | 发丝牛百叶····· | (88) |
| 焦盐肘子····· | (69) | 酸辣百叶····· | (89) |
| 东坡肘子····· | (70) | 牛肚烧魔芋····· | (89) |
| 酱汁肘子····· | (71) | 红烧牛蹄筋····· | (90) |
| 湖南腊肉····· | (71) | 烩牛脑髓····· | (91) |
| 湘西酸肉····· | (72) | 原蒸牛鞭····· | (92) |
| 藜蒿炒腊肉····· | (73) | 连锅羊肉····· | (93) |
| 干煎酸肉····· | (74) | 酸辣红烧羊肉····· | (94) |
| 富贵火腿····· | (75) | 清炖黑山羊····· | (95) |
| 潇湘猪手····· | (75) | 滑嫩羊肉丝····· | (96) |
| 原蒸肚片····· | (76) | 附片蒸羊肉····· | (96) |
| 凤凰蛋肚····· | (77) | 酸辣羊肚丝····· | (97) |
| 油爆肚尖····· | (78) | 红煨羊蹄花····· | (98) |
| 荷包肚····· | (79) | 红煨羊蹄花····· | (99) |
| 酸辣肚尖····· | (80) | 红烧全狗····· | (99) |
| 酸辣腰花····· | (81) | 酸辣狗肉····· | (100) |
| 凤尾腰花····· | (81) | 红煨狗肉····· | (101) |
| 焦炸肥肠····· | (82) | 焦盐兔片····· | (102) |

水产类湘菜

柴把鳊鱼	(103)	红烧鳊片	(126)
网油叉烧鳊鱼	(104)	香酥网油鳊鱼	(127)
洞庭三味鱼	(105)	炒鳊糊	(128)
番茄鱼片(一)	(106)	焦炸鳊鱼	(129)
香酥鱼球(二)	(106)	茄汁菠萝鱼	(130)
韭黄鱼丝(三)	(106)	火把鱼卷	(131)
白水鳊鱼	(107)	网油松子鱼卷	(132)
糖醋脆皮鳊鱼	(108)	芙蓉鱼排	(133)
麻仁酥鳊鱼	(109)	鱼糕	(134)
网油蒸鲢鱼	(109)	蝴蝶飘海	(134)
翠竹粉蒸鲢鱼	(110)	红煨鲍鱼	(136)
祁阳笔鱼	(111)	鸡茸鲍鱼	(137)
酸辣带鱼	(112)	洞庭鲢鱼肚	(137)
龙女斛珠	(113)	虾仁鱼肚	(139)
鸳鸯鲤	(114)	蟹黄鱼肚	(140)
荷叶软蒸鱼	(115)	组庵鱼翅	(141)
香煎酸鱼	(116)	鸡茸鱼翅	(142)
茄汁菊花鱼	(117)	蟹黄鱼翅	(143)
芙蓉鲫鱼	(118)	红煨海参	(144)
银丝鲫鱼	(119)	芙蓉海参	(145)
怀胎鲫鱼	(120)	珧柱海参	(146)
沙锅鳊鱼头	(121)	葱油凤尾虾	(147)
糖醋沅白	(122)	兰花大虾	(148)
油焖火焙鱼	(122)	豌豆凤尾虾	(148)
粉蒸白鳊	(123)	金钱虾仁	(149)
红煨白鳊	(124)	酥香虾饼	(150)
子龙脱袍	(125)	雀巢虾仁	(151)

芥蓝虾仁	(152)	多彩鱿鱼丝	(159)
脆皮虾卷	(153)	红煨鱼唇	(159)
软炸虾糕	(153)	红烧鱼皮	(160)
煎连壳蟹	(154)	珧柱蒜子	(161)
酸辣笔筒鱿鱼	(155)	洞庭金龟	(162)
菊花鱿鱼	(156)	原汁甲鱼	(163)
金鱼戏莲	(157)	清蒸甲鱼	(164)
双色鱿鱼卷	(158)	红煨甲鱼裙爪	(165)

禽蛋类湘菜

麻辣子鸡	(166)	酸辣鸡丁	(183)
油淋庄鸡	(167)	桃仁鸡丁	(183)
东安子鸡	(168)	咖喱鸡丁	(184)
红煨八宝鸡	(169)	酥炸鸡扇	(185)
整鸡出骨法	(170)	酸辣野鸡片	(186)
五圆全鸡	(170)	桃源铜锤鸡腿	(187)
花菇煨鸡	(171)	油焖整鸡腿	(188)
板栗煨鸡	(172)	酸辣鸡翅	(188)
百鸟朝凤	(173)	冬菇蒸鸡翅	(189)
清炖土鸡	(174)	醋焖鸡三件	(190)
焦炸子鸡	(175)	鸭四吃	(191)
子鸡八块	(176)	鸭皮薄饼(一)	(191)
左宗棠鸡	(177)	酱爆鸭肉丁(二)	(191)
原蒸鸡酥丸	(178)	鸭架豆腐汤(三)	(192)
荷叶火夹鸡	(179)	鸭油蛋羹(四)	(192)
锅贴金钱鸡	(179)	麻仁香酥鸭	(192)
竹节鸡盅	(180)	炒血鸭	(193)
君山鸡片	(181)	酱爆全鸭	(194)
嫩姜鸡片	(182)	裹炸鸭肉	(195)

大众湘菜

炒腊野鸭条	(196)	拔丝山药	(221)
冬笋野鸭	(197)	桂花红薯饼	(222)
无骨板鸭	(198)	冬菇藕夹	(223)
清蒸烤鸭块	(199)	椒盐藕丸	(224)
红烩鸭舌掌	(200)	油辣冬笋尖	(225)
酱椒胰子白	(201)	兰花春笋	(225)
黄焖子铜鹅	(202)	炒双冬	(226)
红焖溆浦鹅	(203)	蛭干烧橄榄萝卜	(227)
软酥三使鸽	(204)	豆豉双椒	(228)
海参乳鸽	(205)	红烧寒菌	(228)
芙蓉鸽松	(205)	鸡茸草菇	(229)
油淋香酥鸽	(206)	黄花掐菜	(230)
玉盏鸽蛋	(207)	组魔豆腐	(231)
香桃鹌鹑蛋	(208)	冰糖湘莲	(232)
香辣皮蛋	(209)	干蒸湘莲	(233)
香酥斑鸠	(209)	拨丝湘莲	(233)
干贝烩丝瓜	(210)	花菇无黄蛋	(234)
煎焖苦瓜	(211)	蘑菇烩蛋白	(235)
板栗烧菜心	(212)	酿发菜	(236)
酸辣白菜	(212)	虾蛋豆腐	(237)
葱油菜卷	(213)	黄豆和渣	(237)
焦盐菠菜心	(214)	豆浆粑粑	(238)
冻菌烧白菜	(215)	盐豆干嫩韭	(239)
珊瑚黄瓜	(216)	桃园三结义	(240)
蜜汁土豆丸	(216)	糖酥桃仁	(241)
焦炸椿芽	(217)	冰糖枇杷	(241)
酱青椒茄子	(218)	马蹄草莓饼	(242)
奶油凤尾莴笋	(219)	蜜汁整苹果	(243)
火腿蚕豆	(220)	糖醋黄雀	(244)
香酥子芋丸	(220)	油豆腐皮	(245)

麻仁荸荠饼	(245)	桂花青豆泥	(247)
藕柿蜜枣	(246)	冰糖炖猕猴桃	(248)
雪花荸荠	(246)	炸素方	(248)

汤羹类湘菜

奶汤生蹄筋	(249)	荷花鱼肚	(268)
麻菌滑肉汤	(250)	杂瓣海参	(269)
排骨黄芽汤	(251)	湘味清汤鱼翅	(270)
口蘑汤泡肚	(252)	鱼翅鸡羹	(271)
龙脂猪血羹	(253)	奶汤鲜鱿片	(272)
笋干腊肉汤	(254)	奶汤鱼皮	(272)
火腿冬瓜汤	(255)	清汤滑鸡球	(273)
牛肉土豆汤	(255)	清汤柴把鸭	(274)
香芋牛肉羹	(256)	奶汤冻菌白菜苞	(275)
野茭腌菜虾汤	(257)	龙眼鸽蛋	(276)
银针鸡汁鱼片	(258)	奶汤宝尖	(277)
竹荪玻璃鱼片	(259)	寒菌苕菜汤	(277)
紫菜余鱼	(260)	五色玉米羹	(278)
青龙戏珠	(261)	乌梅桂圆羹	(279)
汤泡菊花鱼	(261)	胖大海杞子羹	(280)
雪花鳅鱼羹	(262)	清汤螃蟹蛋	(280)
鳅鱼豆腐汤	(263)	酸辣湖南粉	(281)
海蛭紫菜汤	(264)	酸菜豆腐汤	(282)
银鱼鸡丝汤	(265)	干贝无黄蛋汤	(283)
鱼丸菠菜汤	(265)	湘味全家福	(284)
奶汤双味	(266)	龟羊汤	(285)
清汤鱼肚	(267)		

沙锅火锅类湘菜

- | | | | |
|-----------------|-------|----------------|-------|
| 干锅冻豆腐 | (286) | 清汤豆腐丸 | (307) |
| 干锅腊肉香干 | (287) | 瑶柱白玉丝羹汤 | (308) |
| 干锅三角豆腐 | (287) | 菊花鸡丝豆腐汤 | (309) |
| 干锅豆笋 | (288) | 茉莉花虾仁豆腐汤 | (309) |
| 干锅千张皮 | (289) | 黄花鸡丝豆腐汤 | (310) |
| 虫草豌豆炖洋鸭 | (290) | 木槿花肉丝豆腐汤 | (311) |
| 黄芪党参饭豆炖土鸡 ... | (291) | 火腿瑶柱豆腐汤 | (312) |
| 人参枸杞红豆炖乳鸽 | (292) | 竹荪虾扇豆腐汤 | (313) |
| 黄芪附片红豆炖牛鞭 ... | (292) | 黄耳鱼片豆腐汤 | (314) |
| 黄芪附片黑豆炖狗肉 ... | (293) | 鸡米盐蛋黄豆腐汤 | (315) |
| 沙锅炖豆腐 | (294) | 延年益寿豆腐汤 | (315) |
| 沙锅豌豆炖排骨 | (295) | 榨菜肉丝豆腐汤 | (316) |
| 沙锅黄豆炖猪蹄 | (295) | 木耳肉片豆腐汤 | (317) |
| 沙锅寒菌肉片炖豆腐 ... | (296) | 猪血豆腐汤 | (317) |
| 沙锅鱼头炖豆腐 | (297) | 酸辣豆腐汤 | (318) |
| 沙锅黄鸭叫炖豆腐 | (298) | 紫菜鱼茸豆腐花 | (319) |
| 沙锅鳊鱼炖豆腐 | (299) | 红腐乳卤豆腐花 | (319) |
| 沙锅鲫鱼炖豆腐 | (300) | 珊瑚冬茸豆腐花 | (320) |
| 沙锅肥鱼炖豆腐 | (301) | 松子豆腐花 | (321) |
| 沙锅鲑鱼炖豆腐 | (301) | 冬菜肉末豆腐花 | (321) |
| 鱼杂豆腐火锅 | (302) | 冰糖枸杞豆腐羹 | (322) |
| 冻豆腐火锅 | (303) | 茶露生仁豆腐羹 | (323) |
| 清汤荷花豆腐 | (304) | 冰糖荸荠豆腐羹 | (323) |
| 清汤莲蓬豆腐 | (305) | 冰糖玉米豆腐羹 | (324) |
| 清汤鸭丁豆腐 | (305) | 冰糖西米蚕豆羹 | (325) |
| 清汤荷包豆腐 | (306) | 冰糖葛仙米豆腐羹 | (325) |
| | | 冰糖枇杷豆腐珠 | (326) |

- 拔丝麻仁豆腐 (327) 麻打滚豆腐丸 (329)
 挂霜豆腐丸 (327) 太极蚕豆泥 (330)
 玫瑰豆腐饼 (328) 冰糖通大海豆腐花 (330)

豆制品湘菜

- 组庵豆腐 (331) 家常豆腐 (352)
 龙眼豆腐 (332) 鸡啄豆腐 (352)
 四喜豆腐 (333) 猪脑髓烧豆腐 (353)
 西施豆腐 (334) 锅塌嫩豆腐 (354)
 三元豆腐 (335) 冻豆腐烧肉 (354)
 双味豆腐 (336) 八宝脆皮豆腐 (355)
 夹心豆腐 (337) 锅贴豆腐湘白莲 (356)
 三味豆腐 (337) 锅贴如意豆腐卷 (357)
 清汤金鱼豆腐 (338) 锅贴豆腐鹌鹑蛋 (359)
 鸡汁菊花豆腐 (339) 香辣豆腐盒 (360)
 鸡汁葵花豆腐 (340) 冻豆腐烧牛蹄筋 (361)
 鸡汁八宝豆腐 (341) 瑶柱一品豆腐 (361)
 鸡汁如意豆腐卷 (342) 虾蛋一品豆腐 (362)
 白玉藏珠 (343) 火腿凤菌一品豆腐 (363)
 鸡汁珊瑚豆腐 (344) 蟹黄烩干丝 (364)
 茄汁腐皮素卷 (345) 鳅鱼羹烩干丝 (365)
 朝珠腐皮素鸭块 (345) 蟹黄烩干丝 (366)
 九味金钱豆腐 (346) 鳅鱼羹烩干丝 (366)
 宫保豆腐丁 (347) 瑶柱烩干丝 (367)
 虾仁烧豆腐 (348) 虾仁烩干丝 (368)
 蚝油烧豆腐 (349) 鸡丝烩干丝 (369)
 寒菌烧豆腐 (349) 肉丝烩干丝 (370)
 榆耳烧豆腐 (350) 香辣千张皮 (371)
 麻辣豆腐 (351) 韭花千张肉丝 (372)

大众湘菜

保健五彩丝	(372)	荷香豆粉蒸鸡	(397)
香椿煎豆腐	(373)	荷香豆粉蒸鸡翅膀	(398)
火腿虾仁煎豆腐	(374)	荷香豆粉蒸牛蛙	(398)
盐蛋黄煎豆腐	(374)	豆粉软蒸肥鱼	(399)
肉茸红椒煎豆腐	(375)	豆粉软蒸鱼腩	(400)
肉茸腌青菜煎豆腐	(375)	酿油豆腐	(401)
脆炸铜锤豆腐	(376)	油豆腐烧肉	(401)
酥炸葵花豆腐	(377)	香辣油豆腐	(402)
酥炸黄雀豆腐	(378)	油豆腐排骨煲	(403)
酥炸香桃豆腐	(379)	韭花油豆腐肉丝	(404)
焦炸金钱豆腐夹	(380)	柴把香干	(404)
酥炸腐皮香酥方	(381)	油酥五香干	(405)
糖醋豆腐虾球	(382)	腊肉青椒蒸香干	(406)
油炸臭豆腐	(383)	剁椒肉末蒸香干	(407)
臭豆腐排骨煲	(384)	红椒大蒜炒香干	(407)
红煨豆腐狮子头	(385)	韭花香干炒肉丝	(408)
绣球豆腐丸	(386)	香干荤酱丁	(409)
红烧豆腐丸	(386)	红椒大蒜炒薰黄干	(409)
焦炸豆腐丸	(387)	腊肉炒薰黄干丝	(410)
煎焖香辣豆腐饼	(388)	腊肉炒黄豆芽	(411)
鳊鱼钻豆腐	(389)	香辣黄豆瓣	(411)
蟹黄豆腐羹	(390)	银芽熘鸡丝	(412)
鳊鱼豆腐羹	(390)	素炒绿豆芽	(413)
瑶柱豆腐羹	(391)	飘香豆腐	(413)
虾仁豆腐羹	(392)	芙蓉荷包豆腐	(414)
菊花鸡丝豆腐羹	(393)	寒菌烧豆笋	(415)
鸡豆花豆腐羹	(394)	虾蛋烧豆笋	(416)
八宝豆腐羹	(394)	金钩烧豆笋	(416)
五香豆粉蒸肉	(395)	草菇肉片烧豆笋	(417)
五香豆粉蒸排骨	(396)	青豆炒虾仁	(418)

新蚕豆熘鱼丁	(419)	新毛豆炒肉丁	(422)
鸡茸新蚕豆	(419)	油酥腊八豆	(422)
新蚕豆炒肉片	(420)	腊八豆蒸油豆腐	(423)
五彩新蚕豆	(421)	腊八豆蒸腊肉	(424)

大众湘菜 200 例

玉麟香腰	(424)	煎焖肉香蛋	(446)
腊味合蒸	(426)	菌油煎鱼饼	(446)
芙蓉笋泥	(427)	火方沅江银鱼	(447)
网油酥方	(428)	清炒双银	(448)
苦瓜酿肉	(429)	龙舟载宝	(449)
黄瓜酿肉	(430)	馄饨墨鱼	(450)
爆双脆	(431)	虾茸湘莲塔	(451)
红椒酿肉	(432)	红衣葱酥鱼	(452)
猪血丸子	(433)	冰糖枸杞燕窝	(453)
玉兰肉卷	(433)	麻辣田鸡腿	(453)
鱿鱼里脊丝	(434)	冰糖哈什蚂	(454)
蜜汁白果火腿	(435)	四喜豆脯	(455)
白糖李牛肉	(436)	肉馅豆腐	(456)
腊肉炖鳝片	(437)	油炸臭豆腐	(457)
黄花鳝丝	(437)	口蘑鸽蛋	(458)
红煨鹿筋	(438)	五圆龟梨盅	(459)
海参蒸盆	(439)	八宝果饭	(460)
龙穿凤翅	(441)	干煎果饭	(461)
翡翠鸡腿	(441)	八宝冬瓜盅	(462)
血耙鸭	(442)	文明米粉	(462)
鸭淋粉松	(443)	湘宾春卷	(463)
香芋板鸭	(444)	橘露汤圆	(464)
锅贴蛋白	(445)	柚羹汤圆	(465)

大众湘菜

- | | | | |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 锦绣猴头 | (466) | 豉蒜猪肉排煲 | (482) |
| 鱼丸火锅 | (467) | 葱姜猪排骨煲 | (483) |
| 银鱼火锅 | (468) | 草鱼桃仁火锅 | (483) |
| 四生片火锅 | (469) | 草鱼豆腐火锅 | (484) |
| 皂仁果羹 | (470) | 草鱼菊花火锅 | (484) |
| 魔芋雪梨羹 | (470) | 鱼羹菊花火锅 | (485) |
| 金银猪蹄子煲 | (471) | 川味卤面火锅 | (486) |
| 红烧刺参蹄煲 | (471) | 沙锅鱼头鱼尾 | (487) |
| 海参猪蹄子煲 | (472) | 草鱼酸汤沙锅 | (487) |
| 腐皮猪蹄子煲 | (472) | 鲜鱼头豆腐 | (488) |
| 红焖双爪菜煲 | (473) | 鱼头鱼尾耳煲 | (488) |
| 双爪生财菜煲 | (474) | 鱼头木耳奶煲 | (489) |
| 猪爪肉鸟蛋煲 | (475) | 鱼头桦仁煲 | (489) |
| 香芋炖猪爪煲 | (475) | 鹭江煮草鱼煲 | (490) |
| 千张蒸咸猪爪 | (476) | 蛋皮包鱼卷 | (490) |
| 猪排腰脑火锅 | (476) | 五柳蒸嫩草鱼 | (491) |
| 猪排果仁火锅 | (477) | 鳊鱼菜心火锅 | (491) |
| 排骨萝卜沙锅 | (478) | 鲜鱼辣味涮锅 | (492) |
| 排骨冬瓜沙锅 | (478) | 鳊鱼豆腐沙锅 | (492) |
| 排骨苦瓜沙锅 | (479) | 鱼头豆腐火锅 | (493) |
| 沙茶排骨沙锅 | (479) | 鱼头河蟹沙锅 | (494) |
| 猪骨粉丝沙锅 | (480) | 鱼头粉皮沙锅 | (494) |
| 猪排莲藕沙锅 | (480) | 茄汁猪排骨煲 | (494) |
| 猪排螺肉沙锅 | (481) | 栗子猪肉排煲 | (495) |
| 猪排什锦沙锅 | (481) | 猪骨苡蓉参煲 | (496) |
| 板桥猪肋排煲 | (481) | | |