

新
编

粤菜烹饪大全



XINBIAN YUECAI PENGRENDUQUAN 邝穗编



新世纪出版社

新
编

粤菜烹饪大全



XINBIAN YUECAI PENGREN DAQUAN

邝穗编



新世纪出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编粤菜烹饪大全/邝穗编. —广州: 新世纪出版社, 2003.4

ISBN 7-5405-2633-5

I. 新... II. 邝... III. 菜谱-广东省
IV. TS972.182.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 022598 号

责任编辑: 熊雁

责任技编: 王建慧

新编粤菜烹饪大全

邝穗编

出版发行/ 新世纪出版社 (广州市大沙头四马路 10 号)

发行电话: (020) 83790575

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 肇庆市端州报社印刷厂

规 格/ 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张 12.75 字数 240 千字

版 次/ 2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

书 号/ ISBN 7-5405-2633-5/TS·3

定 价/ 全套 (六册) 90.00 元 本册 15.00 元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

编者的话

“食在广州”。粤菜是中国八大菜系之一，特点是色、味、香、形俱佳，以清淡、甜美、香滑、爽口著称。由于旅游业的发展，中华饮食文化得到进一步传播，海内外对粤菜和粤菜烹饪知识需求日增。为此，我们特意编写《新编粤菜烹饪大全》。它既保留粤菜传统品种，又有粤菜创新菜式。主要包括禽蛋奶、猪牛羊、野味海鲜干货、淡水鱼、斋菜、煲仔菜、炖品、羹汤、粥品、甜露品、粉面饭等十一大类共 991 种菜式烹饪制作方法，以供饮食业员工和广大烹饪爱好者、家庭主妇烹饪粤菜之用。由于菜谱是出自南粤，在极少部分的材料名称、做法上使用了具有地方特色的广州方言，为此给读者造成的不便，敬请原谅。



目 录

禽蛋奶菜烹饪法

广州文昌鸡·····	(3)	果汁煎鸡脯·····	(15)
清远白切鸡·····	(3)	薯片煎软脯·····	(16)
花雕肥鸡·····	(4)	京酱大鸭·····	(16)
香麻炸鸡·····	(4)	菜胆杏脯鸭·····	(17)
葱油香液鸡·····	(5)	杏脯烧鸭·····	(18)
生炸手撕鸡·····	(6)	菜胆莲黄鸭·····	(18)
碧绿骨香鸡·····	(6)	香菇葱油鸭·····	(19)
蒜子瓦罉鸡·····	(7)	菜胆糯莲鸭·····	(20)
香麻卷菜鸡片·····	(7)	月映圆鸭·····	(21)
果汁焗鸡件·····	(8)	菜胆四式大鸭·····	(22)
金华鸳鸯鸡·····	(8)	月照红梅鸭·····	(22)
榆耳川鸡片·····	(9)	东坡香菇鸭·····	(23)
竹笙穿鸡片·····	(9)	葵花红梅大鸭·····	(24)
肥嫩珠圆鸡·····	(10)	芝麻炸鸭脯·····	(24)
脆皮糯米鸡·····	(10)	拆烩红鸭丝·····	(25)
酸姜炒鸡片·····	(11)	糖醋鸭块·····	(25)
豉汁鸡翼球·····	(12)	菜胆扒大鸭·····	(25)
脆皮炸鸡腿·····	(12)	荔蓉烧鸭·····	(26)
五彩金凤鸡·····	(13)	笋炒鸭片·····	(27)
葵花丹凤鸡·····	(13)	柱侯蒸鸭·····	(27)
纸包鸡丝·····	(14)	香骨鸭片·····	(27)
雪耳扒鸡腰·····	(14)	菠萝炒鸭片·····	(28)
火腿穿凤翼·····	(15)	牡丹西施鸭·····	(28)

目

录



银湖西施鸭	(29)	炒牛奶	(41)
红梅珠圆鸭	(29)	炒黄埔蛋	(41)
果汁百花鸭	(30)	炒三黄蛋	(41)
威化香酥鸭	(30)	金银炒滑蛋	(42)
生根鸭脯	(31)	芙蓉瑶柱	(42)
凤果炆鸭脯	(32)	鸡蛋煎猪脑	(42)
竹笙柴把鸭	(32)	油炸凤凰蛋	(43)
姜炒鸭片	(33)	瘦肉蒸咸蛋	(43)
发菜肘子扒鸭	(33)	鸡蛋蒸鱼片	(43)
蚝油扒鸭掌	(34)	蛋黄鸡粒蟹盒	(44)
北菇扒鸭掌	(34)	烘卷筒蛋	(44)
鲜菇扒鸭掌	(35)	油泡牛奶	(44)
菜远酿鸭掌	(35)	四喜炒牛奶	(45)
葵花鸭肫球	(36)	蟹黄蒸牛奶	(46)
香麻炸鹅脯	(37)	鲜奶炒虾仁	(46)
梅子蒸鹅	(37)	鲜虾云山豆腐	(47)
南乳蒸鹅	(37)	火蓉酿白鸽蛋	(47)
绿叶炒鹅片	(38)	鲜菇肫球川鸽蛋	(48)
香麻拌火鹅	(38)	蟹肉酿鹌蛋	(48)
糖醋火鹅	(39)	绉纱白鸽蛋	(48)
梅酱火鹅	(39)	腰花煎鸽蛋	(49)
奶油鹅丁	(39)	五柳炒松花蛋	(50)
蚝油鹅脚	(40)	虾胶炸酿鸽蛋	(50)
煎蛋角	(40)	鲜虾炒滑蛋	(51)
银湖映月	(40)		

猪牛羊肉菜烹饪法

糖醋猪肉脯	(55)	酸甜咕噜肉	(55)
-------------	------	-------------	------



芋头扣肉	(56)	菜远炒猪肝	(67)
腩肉炆章鱼	(56)	脆皮猪肚	(68)
果汁猪扒	(56)	炒猪大肠	(68)
脆炸肉丸	(57)	凤眼肝	(69)
翡翠肉丸	(57)	脆皮炸肠头	(69)
酸梅蒸排骨	(58)	榄仁炒牛肉	(69)
纸包排骨	(58)	鲜笋炒牛肉	(70)
糖醋排骨	(58)	郊菜炒牛肉	(70)
炆排骨	(59)	薄脆牛肉	(70)
豉汁蒸排骨	(59)	韭黄牛肉	(71)
南乳炆猪手	(59)	豉汁牛肉	(71)
金钱猪手	(60)	香炒牛肉	(71)
生菜圆蹄	(60)	青豆牛肉	(72)
蚝豉烧乳猪	(61)	三冬牛肉	(72)
添丁姜醋猪脚	(62)	茄汁牛肉	(72)
白云猪手	(62)	咖喱牛肉	(73)
大良野鸡卷	(62)	虾酱牛肉	(73)
猪肉酿节瓜	(63)	酸菜牛肉	(73)
七彩肉丁	(63)	五彩牛丝	(74)
红烧肉	(64)	豉汁牛胸尖	(74)
叉烧	(64)	蚝油牛腩	(74)
桂花香扎	(64)	葱榄牛百叶	(75)
卤水猪蹄	(65)	鲜菇牛肉丸	(75)
香烧桂肠衣	(66)	菜远牛肝	(75)
冰肉烤蛋肝	(66)	豉椒牛腰	(76)
四色炒肉丝	(66)	豆豉牛肉	(76)
咸蛋蒸肉	(67)	蒜子牛肉	(76)
虾片焗猪肝	(67)	生炒牛肚	(77)

目

录



酸菜牛三星	(77)	鲜笋炆牛腩	(83)
兰豆炒牛肉	(78)	马铃薯炆牛腩	(83)
果汁牛柳	(78)	莲藕炆牛腩	(84)
蛋煎牛腩	(78)	蚝油牛腩	(84)
酥炸牛丸	(79)	金针焗牛肉	(85)
窝烧牛腩	(79)	冬菜蒸牛肉	(85)
酥炸牛腩	(79)	酸笋蒸牛肉	(85)
蛋浆牛肉	(80)	榨菜蒸牛肉	(85)
牛肉三丝卷	(80)	黄花云耳蒸牛肉	(86)
茄汁牛扒	(80)	云耳蒸牛肝	(86)
绍菜扒牛腩	(81)	冬菜蒸牛肉饼	(86)
牛肉扒菜胆	(81)	生炆羊肉	(87)
牛肉扒节瓜	(81)	红炆羊腩	(87)
牛肉扒豆腐	(82)	羊片扒鲜笋	(87)
蚝油焗牛肝	(82)	五彩羊丝	(88)
红炆牛腩	(83)	薄脆炒羊肉片	(88)

野味海鲜干货菜烹饪法

脆皮乳鸽	(91)	上汤焗禾花雀	(95)
菠萝焗乳鸽	(91)	炒鹌鹑松	(96)
珠江百花鸽	(92)	冬菇鹌鹑脯	(97)
葱姜蒸乳鸽	(92)	糯米酿鹌鹑	(97)
菜胆莲蓉鸽	(93)	冬菇花胶烩鹌鹑	(98)
菠萝煎鸽脯	(93)	炸榄仁鹌鹑丁	(98)
云腿拼鸽片	(94)	油烧田鸡腿	(99)
菜远炒鸡肝鸽片	(94)	大地鱼田鸡腿	(99)
酿焗禾花雀	(95)	山瑞鹌蛋	(100)



红烧果子狸·····	(101)	红烧鸡丝翅·····	(114)
鳖肚烩果狸·····	(101)	炒桂花鱼翅·····	(114)
菊花烩三蛇·····	(102)	鸡丝扒鱼肚·····	(115)
五彩炒蛇丝·····	(103)	蚝油扒广肚·····	(115)
香肉满坛·····	(104)	奶油扒广肚·····	(115)
红烧海狗·····	(105)	虾子扒鱼肚·····	(116)
炒梅花鹿丝·····	(106)	蟹肉烩鱼肚·····	(116)
生炒蚺蛇丝·····	(106)	蟹黄烩鱼肚·····	(116)
冬笋猴子片·····	(107)	鸡蓉鱼肚·····	(117)
瓦罉焗果狸·····	(107)	炒桂花鱼肚·····	(117)
冬笋炆豹脯·····	(108)	海参扒大鸭·····	(118)
蟹肉扒燕盏·····	(108)	海参烩肉丸·····	(118)
蟹黄燕窝·····	(108)	虾子扒海参·····	(118)
蟹肉蛋燕窝·····	(108)	麒麟凤爪·····	(119)
冬蓉燕液·····	(109)	鲜虾扒鱼唇·····	(119)
鸡丁烩燕窝·····	(109)	蚝油扒蛋皮·····	(120)
琵琶燕窝·····	(110)	鸭汁烩鱼唇·····	(120)
燕液冬瓜脯·····	(110)	鲜菇扒鱼唇·····	(120)
红扒干翅·····	(110)	鱼唇烩火鸭丝·····	(121)
红烧鲍翅·····	(111)	蚝油鲍鱼片·····	(121)
火腿大散翅·····	(111)	广肚烧鲍脯·····	(122)
蟹黄生翅·····	(112)	翡翠烧鲍脯·····	(122)
鸡丝滑生翅·····	(112)	鲍鱼川鸡片·····	(122)
红烧散翅·····	(112)	鲍鱼炆鸡·····	(123)
烂鸡丝鱼翅·····	(113)	虾胶酿鲍鱼·····	(123)
蟹肉生翅·····	(113)	鲍鱼冬菇烩鸡丝·····	(123)
鸡蓉鱼翅·····	(113)	油泡土魷·····	(124)
蟹肉生翅·····	(114)	豉椒土魷·····	(124)

目

录



菜远炒土魷	(125)	鱼肉酿浮皮	(126)
发菜蚝豉	(125)		

淡水鱼菜烹饪法

板栗炆鲩鱼	(129)	鱼肠蒸鸡蛋	(138)
桃肝鲩鱼块	(129)	酥扣鱼丸	(138)
脆皮炸鲩鱼	(130)	金菇烩鱼丝	(139)
宫宝炒鱼丁	(130)	四色鱼青丸	(139)
五柳松子鱼	(130)	发菜鱼丸	(140)
豆豉鲩鱼	(131)	鱼青酿陈掌	(140)
① 火肉炆鲩鱼	(131)	鱼青酿北菇	(141)
荔枝鲩鱼	(131)	金钱鱼盒	(141)
② 蒜子红扣鱼	(132)	鲜奶滑鱼腐	(141)
麒麟鲩鱼	(132)	脆皮酿茄瓜	(142)
花油炆鲩腩	(132)	果汁炸鱼块	(142)
腊肠鲩鱼卷	(133)	脆皮炸鱼丸	(142)
红烧鱼头	(134)	火腿拼鱼环	(143)
豉汁蒸鱼头	(134)	鸡片炒鱼环	(143)
姜葱蒸鱼头	(134)	腩肉鲮鱼丸	(143)
芙蓉鱼片	(135)	滑蛋鱼丝	(144)
狮子鱼头	(135)	滑蛋鱼片	(144)
腩肉鲩鱼卷	(136)	蛋蒸鲩鱼片	(145)
脆皮鱼腐卷	(136)	六味炒鱼丝	(145)
穿心鱼卷	(137)	鱼丝冬菇烩花肚	(145)
鸡蛋煎鱼片	(137)	鱼胶酿鲜笋	(146)
茄汁鲩鱼片	(137)	鱼胶酿茄瓜	(146)
清蒸鲮鱼	(138)	鱼青酿圆椒	(146)



三肝炒鱼环·····	(147)	脆皮酿鱼腐·····	(149)
桃仁炒鱼环·····	(147)	蒜子炆鲤鱼·····	(150)
郊菜扒鱼腐·····	(147)	生炒鲤鱼腩·····	(150)
三丝烩鱼腐·····	(148)	姜葱焗鲤鱼·····	(150)
鱼青酿鱼腐·····	(148)	腐竹炆鲤鱼·····	(151)
虾扇鱼腐·····	(148)	煎封鲤鱼·····	(151)
八珍鱼腐·····	(149)		

斋菜烹饪法

(1) 斋菜原材料制法		素海参制法·····	(160)
萝卜制素肉·····	(155)	素虾仁制法·····	(160)
茄子制素肉·····	(155)	素金钩制法·····	(161)
豆筋制素肉丝·····	(155)	素鸽蛋制法·····	(161)
面筋、鲜藕制素排骨·····	(155)	(2) 斋菜烹饪法	
面筋制素肉片·····	(156)	凉拌海带·····	(162)
瓜类或甜菜制素肉·····	(156)	凉拌四喜·····	(162)
素火腿制法·····	(156)	凉拌矮瓜·····	(162)
萝卜制素肘子·····	(157)	蒜蓉苋菜·····	(162)
面筋制素肉丁·····	(157)	糖醋莴笋头·····	(163)
素鸡制法·····	(157)	灯影红萝卜·····	(163)
素鸡丁制法·····	(158)	烧拌春笋·····	(163)
素鸭制法·····	(158)	火腿发菜卷·····	(163)
熏鸭制法·····	(158)	红油素鸡丝·····	(164)
面筋的制法·····	(159)	红炒罗汉斋·····	(164)
素鲜鱼制法·····	(159)	三花斗艳·····	(164)
素鱿鱼制法·····	(159)	芙蓉素鸡片·····	(165)
素鱼翅制法·····	(160)	素火腿炒三丝·····	(165)
素蟹黄制法·····	(160)	豆筋炒三丝·····	(165)

目

录



炒三鲜	(166)	海参杂烩	(175)
洋芋番茄泥	(166)	烩萝卜糕	(175)
油爆茄片	(166)	番茄素鱿鱼	(176)
萝卜芹菜炒素肉丝	(166)	酸菜素海参	(176)
冬笋素鸡片	(167)	海参烩三丝	(176)
蒜白素鸡丝	(167)	海参烩云吞	(176)
素鸡扒豆腐	(167)	虾米烩海参	(177)
脆炸素鸡丁	(167)	竹参鸽蛋	(177)
青豆素虾仁	(168)	一品鸽蛋	(178)
滑炒素肉片	(168)	糖醋椰菜花	(178)
素回锅肉	(168)	糖醋茄饼	(178)
炒素蟹糊	(169)	溜萝卜丸	(179)
鱼香素肉丝	(169)	溜薯丸	(179)
翡翠素虾球	(169)	糖醋酥鱼	(179)
番茄素虾仁	(170)	脆皮鱼	(179)
煎素肉	(170)	溜素咕嚕肉	(180)
沙茶四宝	(170)	溜素肉丸	(180)
香菇炒腐皮	(170)	糖醋素排骨	(180)
奶油扒菜胆	(171)	炸南瓜	(181)
鼎湖上素	(171)	萝卜松	(181)
金菇罗汉斋	(172)	油酥青豆	(181)
六耳烩银针	(172)	甜菜丸	(181)
植物扒四宝	(173)	菠菜豆腐丸	(182)
冬蓉扒芦笋	(174)	锅贴萝卜	(182)
烩薯仔丝	(174)	炸豆腐丸子	(182)
腐皮烩番茄	(174)	素陈皮鸡	(183)
鸽蛋烩腐皮	(174)	椒盐素排骨	(183)
鱿鱼烩腐衣	(175)	椒盐鸽蛋	(183)



- | | | | |
|------------|-------|-------------|-------|
| 椒盐素鸡卷····· | (183) | 红萝卜烧素鸡····· | (192) |
| 椒盐素酥鱼····· | (184) | 冬菇烧素鸡····· | (192) |
| 家常素火腿····· | (184) | 红烧鲜菌····· | (192) |
| 炸素虾饼····· | (184) | 绣球萝卜····· | (192) |
| 龙凤素鸡腿····· | (184) | 砂锅鲜菜····· | (193) |
| 椒盐素肉丸····· | (185) | 红烧素狮子头····· | (193) |
| 红袍葱虾····· | (185) | 冬瓜方····· | (193) |
| 烧素四宝····· | (185) | 红烧芋仔····· | (194) |
| 红烧双冬····· | (186) | 南乳杂锦····· | (194) |
| 奶油丝瓜····· | (186) | 素黄鱼····· | (195) |
| 冬菇烧菜心····· | (186) | 三元及弟····· | (195) |
| 火腿春笋····· | (187) | 糖醋藕片····· | (195) |
| 冬菇面筋····· | (187) | 粉蒸四季豆····· | (195) |
| 三鲜豆腐····· | (187) | 粉蒸红芽芋····· | (196) |
| 麻婆豆腐····· | (187) | 素东坡肉····· | (196) |
| 番茄烧豆腐····· | (188) | 百页素肉卷····· | (196) |
| 发菜生筋····· | (188) | 素粉蒸肉····· | (197) |
| 酱烧茄子····· | (188) | 素蜜汁火腿····· | (197) |
| 酱烧苦瓜····· | (189) | 珍珠丸子····· | (197) |
| 干烧凉瓜····· | (189) | 清蒸素鸭子····· | (198) |
| 五柳素鱼····· | (189) | 酿冬瓜····· | (198) |
| 葱烧素鱼····· | (189) | 椒盐酿黄瓜····· | (198) |
| 豆瓣素鱼····· | (190) | 酿辣椒····· | (199) |
| 一品素海参····· | (190) | 酿南瓜····· | (199) |
| 红烧素海参····· | (190) | 酿苦瓜····· | (199) |
| 烧素海参丸····· | (191) | 锅贴冬菇····· | (200) |
| 鱼香鸽蛋····· | (191) | 凤尾鸽蛋····· | (200) |
| 红烧杂烩····· | (191) | | |

目

录



煲仔菜烹饪法

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 姜葱咸鱼鸡翼煲····· (203) | 鲤鱼红豆煲····· (211) |
| 咖喱鸡煲····· (203) | 枝竹海鲤煲····· (212) |
| 香菇笋鸡煲····· (203) | 鲤鱼姜葱煲····· (212) |
| 菱角鸡煲····· (204) | 鲤鱼糯米煲····· (212) |
| 栗肉子鸡煲····· (204) | 粉丝鱼球煲····· (213) |
| 鲍鱼鸡煲····· (204) | 生菜鲛鱼球煲····· (213) |
| 香菇鲍鱼鸡煲····· (205) | 豆腐鲛鱼球煲····· (213) |
| 咖喱椰汁鸡煲····· (205) | 咸鱼石斑煲····· (213) |
| 酱油鸡煲····· (205) | 斑腩云腿煲····· (214) |
| 柱侯鲜鹅掌翼煲····· (206) | 沙爹鱼腩煲····· (214) |
| 冬菇鹅掌翼煲····· (206) | 生炆石斑煲····· (214) |
| 荔甫肥鹅煲····· (206) | 砂锅大鱼头煲····· (215) |
| 咸蛋大鸭煲····· (207) | 鱼头茄子煲····· (215) |
| 津菜大鸭煲····· (207) | 红炆鱼头煲····· (216) |
| 陈皮鸭煲····· (207) | 豉汁白鳝煲····· (216) |
| 鲜栗肥鸭煲····· (208) | 火腩扣鳝煲····· (216) |
| 黄花鱼煲····· (208) | 萝卜白鳝煲····· (217) |
| 乌豆鲩鱼煲····· (208) | 什菜鱿鱼煲····· (217) |
| 风鳝冬笋煲····· (209) | 姜葱鲜蚝煲····· (217) |
| 枝竹黑鳝煲····· (209) | 火腿鲜蚝煲····· (218) |
| 萝卜油鲩煲····· (209) | 银丝鲜虾煲····· (218) |
| 塘虱乌豆煲····· (210) | 银丝肉蟹煲····· (218) |
| 鲩鱼菠菜煲····· (210) | 葱姜膏蟹煲····· (219) |
| 蒜子鲩鱼煲····· (210) | 萝卜奇珍煲····· (219) |
| 糖醋鲫鱼煲····· (211) | 蒜肉瑶柱煲····· (219) |
| 豆腐鲫鱼煲····· (211) | 冬菇鲍鱼煲····· (219) |



- | | |
|--------------------|-------------------|
| 七彩海参煲..... (220) | 梅菜心扣肉煲..... (229) |
| 海参鸡煲..... (220) | 南乳猪手煲..... (230) |
| 鱼唇冬菇煲..... (221) | 金华荔芋煲..... (230) |
| 海参鲍鱼煲..... (221) | 芋头猪手煲..... (230) |
| 海参鸭掌煲..... (221) | 鲜栗子猪尾煲..... (231) |
| 蚝豉冬菇煲..... (222) | 圆蹄发菜煲..... (231) |
| 海参火腩煲..... (222) | 墨鱼火腿煲..... (231) |
| 菜胆鸡项鱼翅煲..... (222) | 双笋猪蹄煲..... (232) |
| 柚皮田鸡煲..... (223) | 柳梅猪脑煲..... (232) |
| 冬菇田鸡煲..... (223) | 五香大肠煲..... (232) |
| 鲜栗子田鸡煲..... (223) | 沙爹牛柳煲..... (233) |
| 淮山杞子蜆鸭煲..... (224) | 咖喱牛腩煲..... (233) |
| 冬虫草蜆鸭煲..... (224) | 柱侯牛腩煲..... (233) |
| 金银肝禾花雀煲..... (224) | 萝卜牛腩煲..... (234) |
| 姜葱禾花雀煲..... (225) | 玉竹牛腩煲..... (234) |
| 北菇双鸽煲..... (225) | 莲藕牛腩煲..... (234) |
| 花胶乳鸽煲..... (225) | 冬菇牛腩煲..... (234) |
| 果子狸煲..... (226) | 冬笋牛腩煲..... (235) |
| 红豆水鱼煲..... (226) | 牛蹄筋煲..... (235) |
| 冬笋水鱼煲..... (226) | 五香牛肚煲..... (235) |
| 蒜子山瑞煲..... (227) | 萝卜牛肚煲..... (235) |
| 红炆山瑞煲..... (227) | 咖喱羊肉煲..... (236) |
| 粉葛扣腩肉煲..... (227) | 莲藕羊腩煲..... (236) |
| 鲜栗排骨煲..... (228) | 萝卜羊腩煲..... (236) |
| 香乳大肉煲..... (228) | 五香羊什煲..... (237) |
| 姜葱腩排煲..... (228) | 羊头蹄煲..... (237) |
| 柱侯烧骨煲..... (229) | 绍菜腊肉煲..... (237) |
| 桂花鱼扣肉煲..... (229) | 芽菇腊肉煲..... (238) |

目

录



腊肠鱼唇煲·····	(238)	胗肝豆腐煲·····	(241)
荔甫腊肉煲·····	(238)	锦绣豆腐煲·····	(241)
腊肠童鸡煲·····	(239)	大肠鸡红煲·····	(242)
腊肠肝肠煲·····	(239)	咸鱼豆腐煲·····	(242)
荔芋腊鸭煲·····	(239)	菠菜粉丝煲·····	(242)
大薯腊肉煲·····	(239)	白果鹌蛋煲·····	(243)
白菜腊肉煲·····	(240)	生菜豆腐煲·····	(243)
津菜腊鸭煲·····	(240)	虾鱼酿豆腐煲·····	(243)
什锦腊味煲·····	(240)	鲜虾豆腐煲·····	(244)
杂烩津菜煲·····	(241)		

炖品烹饪法

多宝炖全鸡·····	(247)	瑶柱炖鸭·····	(252)
圆蹄火腿炖鸡·····	(247)	毛瓜炖金银鸭·····	(253)
鳖肚炖子鸡·····	(248)	香菇炖米鸭·····	(253)
淮杞炖鸡·····	(248)	燕窝炖鸭·····	(253)
冬菇炖春鸡·····	(248)	菜胆炖烧鸭·····	(254)
荔枝炖鸡·····	(249)	炖鲜陈鸭肫·····	(254)
北芪炖鸡·····	(249)	冬虫草炖双鸽·····	(254)
杜仲炖鸡·····	(249)	鲍翅炖双鸽·····	(255)
鹿茸炖鸡·····	(249)	银耳炖双鸽·····	(255)
墨鱼炖鸡·····	(250)	椰子炖乳鸽·····	(256)
清炖老母鸡·····	(250)	香菇炖乳鸽·····	(256)
西洋菜炖双鸭·····	(250)	清炖乳鸽·····	(256)
清炖多宝鸭·····	(251)	党参炖乳鸽·····	(257)
柠檬炖鸭·····	(251)	北菇炖双鸽·····	(257)
冬虫草炖鸭·····	(251)	冰糖炖猪手·····	(257)
陈皮炖全鸭·····	(252)	清炖五花肉·····	(258)



- | | |
|--------------------|---------------------|
| 淮杞炖猪脑····· (258) | 山瑞炖蜆鸭····· (268) |
| 姜葱炖狮子头····· (258) | 糯米酒炖蜆鸭····· (268) |
| 川芎炖猪脑····· (259) | 冬虫草炖山瑞····· (268) |
| 天麻炖猪脑····· (259) | 北芪党参炖山瑞····· (269) |
| 朱砂炖猪心····· (259) | 淮杞炖山瑞····· (269) |
| 胡椒炖猪肚····· (260) | 参芪炖穿山甲····· (269) |
| 清炖猪肚····· (260) | 茯苓龟龄炖穿山甲····· (270) |
| 淮杞炖牛脑····· (260) | 清炖果子狸····· (270) |
| 花生炖牛尾····· (260) | 鲍丝炖五蛇····· (270) |
| 当归首乌炖牛腰····· (261) | 南蛇炖鸡····· (271) |
| 北菇炖牛蹄筋····· (261) | 花胶蜆鸭炖三蛇····· (271) |
| 淮杞炖牛鞭····· (261) | 清炖燕窝····· (272) |
| 淮杞炖兔肉····· (261) | 燕窝炖双鸭····· (272) |
| 北芪党参炖兔肉····· (262) | 燕液藏珠····· (273) |
| 淮杞炖羊肉····· (262) | 炖三仙一品盆····· (273) |
| 北芪党参炖羊肉····· (262) | 鲍翅炖鸡····· (273) |
| 马蹄炖羊肉····· (263) | 红炖大海螺····· (274) |
| 清炖羊头蹄····· (263) | 淮杞炖水鱼····· (274) |
| 乌豆炖羊头蹄····· (263) | 凤爪鱼肚炖水鱼····· (275) |
| 鲜菇炖香肉····· (264) | 煎炖鲜鲈鱼····· (275) |
| 清炖鹿冲····· (264) | 糯米炖鲤鱼····· (276) |
| 鸡炖熊掌····· (265) | 糯米酒炖金鲤····· (276) |
| 芪杏炖鹧鸪····· (265) | 参芪炖海狗鱼····· (276) |
| 冬虫夏草炖鹧鸪····· (266) | 糯米炖海狗鱼····· (277) |
| 花胶炖鹧鸪····· (266) | 清炖鳊鱼····· (277) |
| 党参炖斑鸠····· (267) | 川芷炖鱼头····· (277) |
| 鲍鱼炖蜆鸭····· (267) | 清炖生鳝····· (277) |
| 冬虫草炖蜆鸭····· (267) | 糟鸭头炖鲫鱼····· (278) |

目

录