

巫德华 主编



家常蔬、素菜肴

500种

编 者 的 话

蔬菜是人们每天都应该吃的，因为人体赖以生长、发育和增强对疾病抵抗能力的各种维生素和钙、磷、铁、钾等微量元素，约有三分之一甚至一半要靠蔬菜提供。同时，蔬菜还向人们提供糖类、植物性蛋白质、吸收率高的优质脂肪（即含“不饱和脂肪酸”多的脂肪）以及很多的粗纤维。过去，人们对粗纤维的作用认识不足，把它排除在营养素之外，现在发现，粗纤维不仅能润滑肠道、防止便秘，而且还能分解肠内胆固醇及其他有害物质，使之较快排至体外，以抑制包括结肠癌等多种疾病的发生。近些年来，国外营养学家还发现，蔬菜中特别是深色蔬菜，含有抗老化功效的核酸、维生素B₁和维生素E，营养价值很高。为了维护人们的健康，不致患营养缺乏症，许多营养学家都主张每人每天应吃500克左右的各种蔬菜，尤其是老年人和病人，更应当多吃一些蔬菜。蔬菜除含有多种营养素之外，还大都具有清鲜细嫩的特点，单独烹调食用是一种美的享受，与荤菜同烧又能起到营养互补、调剂口味（不会腻口）的作用。

食用蔬菜虽然这么重要，但要做好蔬菜特别是做成熟、香、味、形俱佳的蔬菜，却不是一件容易的事，其中有很多学问和技巧。从蔬菜本身看，既有细菜、粗菜（大路菜）之分，又有品种、季节、产地的不同，不但所含营养成分各有差别，其品质、口味也不相同。即质有老、嫩、软、硬、脆、

糯之异，味有辣、甜、麻、苦、涩、鲜、香之分。不了解这些知识，就无法做好蔬菜。从选购蔬菜看，也有不少学问，除注意种类、季节、品质外，还要注意新鲜度。不新鲜的蔬菜（即采摘后存放较久的蔬菜），失水干瘪，营养素大都损失，用这类蔬菜做菜，就难以取得鲜嫩的效果，营养价值也差（水分是保证蔬菜鲜嫩的重要条件。一般来说，大多数蔬菜的含水量在65~96%之间）。新上市的时令蔬菜，之所以受到欢迎，就在于它新鲜、汁多、细嫩。从烹调角度看，做好蔬菜的学问更多。例如，吃蔬菜讲究鲜嫩和摄取维生素，要达到这个目的，除菜本身新鲜外，加工时要先洗后切，现做现切，烹调时要用旺火、沸油、速成（烹调时间短）。只有这样，做出的菜才能嫩爽，维生素的损失也少。又如，有些蔬菜除清香外，大都淡而无味，只有采用适当方法调味和合理配料，才能形成各种风味。醋溜白菜、栗子烧白菜和开水白菜（实际是鸡清汤白菜），就是这种情况。还有一些蔬菜不含脂肪或是不含脂溶性的营养素（如胡萝卜等），做菜时要多用些油或用脂肪丰富的肉类同烧，才能味美和提高营养价值。至于制作风味素菜，无论在选料、用料、加工、造型、调味、烹制，各个环节都要很严格、很精细，其技术难度亦非日常蔬菜制作所能相比。

目前，在众多的家庭的餐桌上，尽管鸡、鸭、鱼、肉菜肴逐渐丰盛起来，而最常吃的还是蔬菜，但对蔬菜的要求提高了，即不满足于品种、口味单调的炒、熬等一般做法，而希望用普通蔬菜做出既合口味、又富营养的菜肴。过去，家庭中很少食用的风味素菜，现在也引起人们的兴趣，除为了享受其美味外，还因为素菜营养丰富，而且所含营养素全面，有利于养生健身、延年益寿。我们这本《家常蔬、素菜肴500种》，

正是根据广大人民的需要而汇编的。全书所收入的菜例，分为蔬菜类、蘑菇和木耳类、素菜类三大类。其中，蔬菜类又分为叶花菜、根茎菜、瓜果菜和鲜豆菜等四个小类，菜例共343种，绝大部分菜例所用原料是市场供应的家常菜，其做法也多数是有别于家庭一般做法的带有一定风味的烹调方法；蘑菇和木耳类菜共61种，素菜类96种，大都为做法比较简便的中、低档菜肴。结合菜例，较详细地介绍各种菜的主料、调料知识和特点，以及做菜的关键要领，便于读者了解和掌握。

参加本书编写工作的有巫德华、江明、王苹、高原、李胜华、高玲玲、王鹤鹏、周春、吴馥等。由于受水平所限，书中难免有些疏漏和缺点，敬请广大读者指正。在编写过程中，也引用和参阅有关技术书籍、资料，谨此致以谢意。

编 者

1991年11月

目 录

蔬 菜 类

叶花菜之一——白菜（青菜）

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1. 拌白菜心……………(4) | 11. 蟹粉白菜……………(19) |
| 2. 山楂拌白菜心……………(6) | 12. 栗子烧白菜……………(20) |
| 3. 辣白菜……………(6) | 13. 烂糊白菜……………(21) |
| 4. 辣白菜卷……………(8) | 14. 清蒸三丝菜墩……………(22) |
| 5. 芥末菜墩……………(8) | 15. 千层白菜……………(23) |
| 6. 炸白菜盒……………(9) | 16. 芙蓉菜卷……………(24) |
| 7. 锅塌白菜……………(14) | 17. 扒白菜……………(25) |
| 8. 醋溜白菜……………(15) | 18. 肉丝烩酸白菜……………(26) |
| 9. 咖喱白菜……………(17) | 19. 瓢白菜心……………(27) |
| 10. 干烧白菜……………(17) | 20. 开水白菜……………(28) |

叶花菜之二——洋白菜、油菜

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| 21. 拌洋白菜……………(30) | 菜) ………………(32) |
| 22. 炆洋白菜……………(31) | 25. 溜莲花白……………(33) |
| 23. 酸洋白菜（西式
菜）……………(31) | 26. 炒洋白菜青椒
丝……………(33) |
| 24. 红白菜（西式 | 27. 炒洋白菜香肠……………(35) |

- | | |
|-----------------------------|-----------------------|
| 28. 奶油洋白菜心 (西式菜) (35) | 33. 炒火腿油菜 (40) |
| 29. 洋白菜卷 (36) | 34. 鸡油烧油菜心 (41) |
| 30. 烤洋白菜球 (西式菜) (37) | 35. 奶油扒油菜心 (42) |
| 31. 滑溜虾片油菜 (38) | 36. 瓢油菜 (42) |
| 32. 鱼香油菜 (39) | 37. 油菜松 (43) |
| | 38. 炒盐渍油菜薹 (44) |
| | 39. 炒咸肉油菜薹 (44) |

叶花菜之三——菠菜、韭菜

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 40. 豆腐皮拌菠菜 (46) | 49. 翡翠羹 (52) |
| 41. 芝麻菠菜 (47) | 50. 素炒韭菜 (53) |
| 42. 姜汁菠菜 (48) | 51. 韭菜炒掐菜 (54) |
| 43. 炆菠菜 (48) | 52. 韭菜炒肉丝 (54) |
| 44. 炸菠菜松 (49) | 53. 嫩韭三丝 (55) |
| 45. 生煨菠菜 (49) | 54. 韭菜炒猪肝 (56) |
| 46. 炒菠菜鸡蛋 (50) | 55. 韭菜炒虾仁 (57) |
| 47. 炒菠菜腰花 (50) | 56. 炒韭菜鸡蛋 (57) |
| 48. 鸡蒙菠菜心 (51) | 57. 炒韭菜虾皮 (58) |

叶花菜之四——菜花

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 58. 茄汁拌菜花 (59) | 64. 奶油菜花之二
(西式菜) (63) |
| 59. 炆菜花 (59) | 65. 翡翠菜花 (64) |
| 60. 腐乳菜花 (60) | 66. 里脊菜花包 (65) |
| 61. 泡菜花 (西式菜) (61) | 67. 肉炒酸菜花 (65) |
| 62. 酥炸菜花 (61) | 68. 鸡茸菜花 (66) |
| 63. 奶油菜花之一
(西式菜) (62) | 69. 滑溜虾仁菜花 (67) |
| | 70. 虾子菜花 (68) |

71. 红烧菜花……………(69) 72. 蒸菜花球……………(69)

叶花菜之五——其它叶菜

73. 拌雪菜……………(71) 82. 鸡丝苋菜……………(76)
 74. 雪菜松……………(71) 83. 苋菜汤……………(77)
 75. 炒雪菜肉丝……………(72) 84. 素炒蕹菜……………(77)
 76. 雪菜汤……………(73) 85. 姜汁蕹菜……………(78)
 77. 香椿拌豆腐……………(73) 86. 拌芥菜……………(79)
 78. 炸椒盐香椿……………(74) 87. 炒芥菜肉丝……………(79)
 79. 香椿豆……………(74) 88. 芥菜羹……………(80)
 80. 香椿烘蛋……………(75) 89. 炒蒿子秆……………(80)
 81. 粉蒸苋菜……………(76) 90. 生煨草头……………(81)

根茎菜之一——萝卜、胡萝卜

91. 凉拌水萝卜……………(82) 102. 拌胡萝卜干……………(90)
 92. 拌萝卜海蜇丝……………(83) 103. 煮胡萝卜条
 (西式菜)……………(91)
 93. 脆皮萝卜……………(83)
 94. 焦溜萝卜……………(84) 104. 三色胡萝卜卷……………(92)
 95. 奶油萝卜球……………(85) 105. 溜胡萝卜丸子……………(92)
 96. 煎萝卜饼……………(86) 106. 炒胡萝卜酱……………(93)
 97. 红烧萝卜……………(87) 107. 咖喱胡萝卜片
 (西式菜)……………(94)
 98. 干烧萝卜……………(87)
 99. 双色萝卜球……………(88) 108. 胡萝卜圈
 (西式菜)……………(95)
 100. 酸辣萝卜……………(89)
 101. 清蒸萝卜……………(90)

根茎菜之二——土豆

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| 109. 清拌土豆丝 (96) | 117. 土豆烧牛肉 (102) |
| 110. 土豆沙拉
(西式菜) (97) | 118. 咖喱土豆 (103) |
| 111. 脆炸土豆条 (98) | 119. 酸烩土豆
(西式菜) (104) |
| 112. 桃仁土豆 (99) | 120. 计司烤土豆
(西式菜) (104) |
| 113. 油炸土豆饼 (99) | 121. 烤土豆饼
(西式菜) (105) |
| 114. 酸辣土豆片 (100) | |
| 115. 葱炒土豆丝 (101) | |
| 116. 葱油土豆泥 (102) | |

根茎菜之三——芹菜、莴笋

- | | |
|--------------------------------|-------------------------|
| 122. 海米拌芹菜 (106) | 132. 凉拌双色莴笋 (113) |
| 123. 柴把芹菜 (107) | 133. 炆莴笋 (114) |
| 124. 香脆芹菜叶 (107) | 134. 溜莴笋丁 (114) |
| 125. 芝麻芹菜 (108) | 135. 生炒莴笋肉丝 (115) |
| 126. 干炒芹菜 (109) | 136. 滑炒鸡丝莴笋 (115) |
| 127. 炒芹菜香干 (109) | 137. 鲜蘑莴笋尖 (116) |
| 128. 炒芹菜牛肉丝 (110) | 138. 陈皮莴笋 (117) |
| 129. 芹菜鸭肠 (111) | 139. 腐乳莴笋 (118) |
| 130. 红油芹菜 (112) | 140. 奶油莴笋 (118) |
| 131. 栗子芹菜
(西式菜) (112) | 141. 五丝凤尾莴笋 (119) |

根茎菜之四——冬笋、茭白

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 142. 拌冬笋 (120) | 丝 (122) |
| 143. 酥炸冬笋 (121) | 146. 干烧冬笋(一) (123) |
| 144. 素炒冬笋片 (122) | 147. 干烧冬笋(二) (124) |
| 145. 滑炒冬笋里脊 | 148. 酱烧冬笋 (125) |

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 149. 虾子冬笋(126) | 156. 油泼茭白(131) |
| 150. 雪花冬笋(127) | 157. 锅贴茭白(132) |
| 151. 烧二冬(127) | 158. 京冬茭白(133) |
| 152. 瓢馅冬笋(128) | 159. 鸡茸茭白(134) |
| 153. 醪糟冬笋(129) | 160. 茄汁茭白(134) |
| 154. 翡翠茭白(130) | 161. 糟渍茭白(135) |
| 155. 炸茭白夹(130) | |

根茎菜之五——葱头、蒜苗

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 162. 炸葱头丝(137) | (西式菜)(141) |
| 163. 葱头炒牛肉丝(138) | 168. 烤瓤馅葱头 |
| 164. 葱头炒蛋(138) | (西式菜)(141) |
| 165. 红焖葱头 | 169. 炒蒜苗(142) |
| (西式菜)(139) | 170. 焖蒜苗(143) |
| 166. 葱头排 (西式 | 171. 蒜黄炒鸡丝(144) |
| 菜)(140) | 172. 蒜黄千张(144) |
| 167. 奶油葱头 | 173. 青蒜滑炒腰花(145) |

根茎菜之六——山药、白薯

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 174. 炸山药球(146) | 179. 蜜汁山药(150) |
| 175. 炒五彩山药丝(147) | 180. 挂霜山药(151) |
| 176. 香酥山药丁(147) | 181. 糖溜卷果(152) |
| 177. 清蒸山药(148) | 182. 桂花糖油白薯(153) |
| 178. 拔丝山药(149) | 183. 茶菜(154) |

根茎菜之七——莲藕、荸荠

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 184. 凉拌藕片(155) | 185. 珊瑚藕条(155) |
|----------------------|----------------------|

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 186. 泡藕片(156) | 190. 茄汁荸荠片(159) |
| 187. 软炸藕片(157) | 191. 溜荸荠肉丁(159) |
| 188. 香麻藕丝(157) | 192. 炸荸荠糕(160) |
| 189. 糯米甜藕(158) | 193. 玫瑰荸荠饼(161) |

瓜果菜之一——黄瓜

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| 194. 拍黄瓜(162) | 200. 炒黄瓜酱(166) |
| 195. 白油黄瓜(163) | 201. 滑炒黄瓜猪肝(167) |
| 196. 赛香瓜(163) | 202. 滑蛋黄瓜(167) |
| 197. 炆黄瓜卷(164) | 203. 蒸葱油黄瓜卷(168) |
| 198. 酸黄瓜 (西式
菜)(164) | 204. 肉瓤黄瓜(169) |
| 199. 酥炸黄瓜条(165) | 205. 瓤沙拉黄瓜
(西式菜)(170) |

瓜果菜之二——冬瓜

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 206. 炸金钱冬瓜(171) | 212. 红烧冬瓜(176) |
| 207. 香酥冬瓜(172) | 213. 鱼香冬瓜(176) |
| 208. 糟溜冬瓜卷(173) | 214. 拖蒸冬瓜(177) |
| 209. 奶汁冬瓜条(174) | 215. 冬瓜盅(178) |
| 210. 炒清香冬瓜茸(174) | 216. 余冬瓜丸子(179) |
| 211. 扒冬瓜球(175) | 217. 清汤冬瓜(180) |

瓜果菜之三——丝瓜、苦瓜、西瓜

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 218. 生煸丝瓜(182) | 222. 凉拌苦瓜(185) |
| 219. 蘑菇丝瓜(183) | 223. 干煸苦瓜(186) |
| 220. 鸡油丝瓜(183) | 224. 酱炒苦瓜(186) |
| 221. 瓤丝瓜(184) | 225. 蒸瓤苦瓜(187) |

226. 翡翠西瓜片(188) 228. 拔丝西瓜(189)
227. 西瓜鸡(188) 229. 西瓜酪(190)

瓜果菜之四——茄子

230. 凉拌茄泥(191) 237. 烧黄豆茄子(196)
231. 芝麻拌茄泥
(西式菜)(192) 238. 芝麻茄条(197)
232. 炸茄夹(192) 239. 清蒸茄子(198)
233. 煎茄子(西式
菜)(193) 240. 蒸瓤茄子(198)
234. 锅塌茄盒(194) 241. 烩茄子(西式
菜)(199)
235. 素炒茄丝(194) 242. 烤茄子(西式
菜)(200)
236. 烧茄子(195) 243. 玻璃茄子(201)

瓜果菜之五——西红柿

244. 糖拌西红柿(202) (西式菜)(207)
245. 腌西红柿
(西式菜)(203) 252. 素瓤西红柿(208)
246. 炸西红柿
(西式菜)(204) 253. 西红柿塞肉(209)
247. 锅塌西红柿(204) 254. 烤包馅西红柿
(西式菜)(210)
248. 烹西红柿盒(205) 255. 水晶西红柿(211)
249. 肉片炒西红柿(206) 256. 蜜汁西红柿(212)
250. 西红柿滑蛋(207) 257. 西红柿汤(西式
菜)(212)
251. 西红柿焖土豆

瓜果菜之六——柿子椒

258. 凉拌柿子椒(214) 265. 酱爆柿子椒(218)
259. 拌烤柿子椒(215) 266. 柿子椒炒肉丝(219)
260. 生拌辣椒(215) 267. 豆豉荷包柿
子椒(220)
261. 泡辣椒(216) 268. 糖醋柿子椒(221)
262. 炆柿子椒(216) 269. 瓢柿子椒(221)
263. 炸青翠柿子椒(217)
264. 炸柿子椒盒(217)

瓜果菜之七——莲子

270. 鸡茸莲子(223) 274. 雪花莲子(227)
271. 锅贴莲子(224) 275. 蜜汁桔羹莲子(228)
272. 干蒸莲子(225) 276. 八宝莲子(228)
273. 脆皮莲子球(226)

鲜豆类之一——扁豆(豇豆、刀豆)

277. 蒜泥拌扁豆(230) 288. 烩三鲜扁豆(237)
278. 麻酱拌扁豆(231) 289. 红烩扁豆(西
式菜)(238)
279. 姜汁扁豆(231)
280. 扁豆沙拉(西
式菜)(232)
281. 炆扁豆(233) 290. 白烩扁豆(西式
菜)(239)
282. 炒扁豆肉丝(233)
283. 油焖扁豆(234)
284. 素烧扁豆(234)
285. 扁豆烧肉(235)
286. 口蘑扁豆(236)
287. 酱汁扁豆(236)
291. 烤西红柿汁扁豆
(西式菜)(239)
292. 炆豇豆(240)
293. 素炒豇豆(241)
294. 干烧豇豆(241)
295. 酱爆刀豆(242)
296. 焖冬菜刀豆(243)

鲜豆菜之二——毛豆、蚕豆

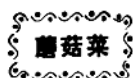
- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 297. 盐水毛豆 (244) | 309. 糖醋蚕豆 (252) |
| 298. 麻辣毛豆 (245) | 310. 炒双冬蚕豆 (253) |
| 299. 素炒毛豆 (245) | 311. 炒鲜蘑豆瓣 (253) |
| 300. 滑炒肉丁毛豆 (246) | 312. 炒雪菜蚕豆 (254) |
| 301. 炒毛豆柿子椒 (247) | 313. 葱炒蚕豆 (254) |
| 302. 奶油毛豆 (247) | 314. 炒火腿蚕豆 (255) |
| 303. 雪花毛豆 (248) | 315. 鸡丁蚕豆 (256) |
| 304. 绍子毛豆 (249) | 316. 炒麻辣蚕豆 (256) |
| 305. 烩鸡丝毛豆 (249) | 317. 醋渍蚕豆 (257) |
| 306. 蒜泥蚕豆 (250) | 318. 酱汁蚕豆 (257) |
| 307. 拌煮蚕豆 (西式菜) (251) | 319. 蚕豆泥 (西式菜) (258) |
| 308. 炸蚕豆饼 (西式菜) (251) | 320. 泡菜蚕豆汤 (259) |

鲜豆菜之三——豌豆

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 321. 拌豌豆 (一) (260) | 329. 炒肉末豌豆 (265) |
| 322. 拌豌豆 (二) (260) | 330. 炒米粉豌豆 (266) |
| 323. 腌渍豌豆 (西式菜) (261) | 331. 鸡油豌豆 (266) |
| 324. 溜豌豆 (262) | 332. 素烩豌豆 (267) |
| 325. 糟溜豌豆球 (262) | 333. 烩肉珠豌豆 (268) |
| 326. 煎豌豆饼 (263) | 334. 奶汤豌豆 (268) |
| 327. 油焖豌豆 (西式菜) (264) | 335. 红烩豌豆 (西式菜) (269) |
| 328. 炒豌豆酱 (264) | 336. 白烩豌豆 (西式菜) (270) |

337. 烤酸菜豌豆
(西式菜)(271)
338. 豌豆鱼羹(271)
339. 豌豆鸡肝汤
(西式菜)(272)
340. 瓢溜豌豆荚(273)
341. 炆豌豆苗(274)
342. 生煨豌豆苗(274)
343. 炒双丝豌豆苗(275)

蘑菇和木耳类



344. 凉拌香菇(279)
345. 麻辣草菇(280)
346. 酥炸蘑菇(280)
347. 裹烧鲜蘑(281)
348. 纸包口蘑(282)
349. 烹冬菇丝(283)
350. 酱爆蘑菇丁(284)
351. 软溜平菇(285)
352. 鲜蘑菜心(286)
353. 奶汁蘑菇(287)
354. 茄汁平菇(287)
355. 糖醋平菇(288)
356. 蘑菇腐球(289)
357. 白汁鲜蘑(290)
358. 鲜蘑鸡茸菜心(290)
359. 花篮冬菇(291)
360. 口蘑锅巴(292)
361. 清炒蘑菇(293)
362. 炒鲜蘑葱头
(西式菜)(293)
363. 滑炒鲜蘑肉片(294)
364. 炒香菇桃仁(295)
365. 红烧蘑菇(295)
366. 葱烧鲜蘑(296)
367. 蘑菇烧面筋(297)
368. 栗香蘑菇(297)
369. 清香双冬(298)
370. 七彩香菇(299)
371. 红酒少司煨蘑菇
(西式菜)(299)
372. 油焖蘑菇(300)
373. 清炖枣香蘑菇(301)
374. 清炖蘑菇豆腐(302)
375. 烩口蘑莲子(303)
376. 扒蘑菇四宝(303)
377. 烤蘑菇 (西

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 式菜) (304) | 383. 卤蘑菇 (309) |
| 378. 瓢蘑菇 (305) | 384. 水晶蘑菇 (310) |
| 379. 瓢金钱菇 (306) | 385. 酸辣蘑菇茸汤 (310) |
| 380. 瓢菇盒 (306) | 386. 蘑菇汤 (西式 |
| 381. 瓢菇饼 (307) | 菜) (311) |
| 382. 蘑菇卷 (308) | |

木耳菜

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 387. 凉拌三丝木耳 (313) | 396. 雪球银耳 (320) |
| 388. 木耳炒肝 (314) | 397. 素烩银耳 (321) |
| 389. 木耳炒虾仁 (314) | 398. 瓢银耳 (321) |
| 390. 糖醋木耳 (315) | 399. 银耳鸽蛋 (322) |
| 391. 香菜木耳汤 (316) | 400. 清汤银耳 (323) |
| 392. 凉拌银耳 (316) | 401. 冰糖银耳 (324) |
| 393. 芙蓉银耳 (317) | 402. 蜜汁桔子银耳 (324) |
| 394. 银耳牡丹 (381) | 403. 香甜雪花银耳 (325) |
| 395. 鸡托银耳 (319) | 404. 八宝银耳 (325) |

素菜类

素肉菜

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 405. 酱素肘子 (329) | 410. 溜锅包肉 (334) |
| 406. 素火腿 (330) | 411. 炸猪排 (334) |
| 407. 炸素肉松 (331) | 412. 溜糖醋排骨 (335) |
| 408. 虎皮肉 (332) | 413. 滑炒肉片 (336) |
| 409. 脆香肉条 (333) | 414. 樱桃肉 (337) |

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 415. 腐乳肉 (338) | 422. 清蒸狮子头 (344) |
| 416. 红扒肘子 (339) | 423. 溜肥肠 (345) |
| 417. 红烧排骨 (340) | 424. 溜肝尖 (346) |
| 418. 干烹排骨 (341) | 425. 滑炒腰花 (346) |
| 419. 米粉蒸肉 (341) | 426. 茄汁蹄筋 (347) |
| 420. 虎皮金蹄 (342) | 427. 锅烧羊肉 (348) |
| 421. 菜心肉圆 (343) | 428. 干炒牛肉丝 (349) |

素禽、蛋菜

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 429. 素鸡 (350) | 442. 香酥鸭 (361) |
| 430. 白斩鸡 (351) | 443. 脆皮鸭块 (362) |
| 431. 脆皮鸡块 (351) | 444. 蒸炸整鸭 (362) |
| 432. 炸鸡八块 (352) | 445. 清蒸鸭片 (363) |
| 433. 炸鸡腿 (353) | 446. 松子肥鹅 (364) |
| 434. 鸳鸯鸡卷 (354) | 447. 滑溜鹅皮 (365) |
| 435. 油爆鸡丁 (355) | 448. 香甜鹅颈 (366) |
| 436. 宫保鸡花 (356) | 449. 溜蛋饺 (366) |
| 437. 翡翠鸡丝 (357) | 450. 溜黄菜 (367) |
| 438. 滑炒鸡片 (358) | 451. 松肥涨蛋 (368) |
| 439. 花生鸡球 (358) | 452. 虎皮鸽蛋 (369) |
| 440. 咖喱鸡块 (359) | 453. 鸽松荷包蛋 (369) |
| 441. 米粉蒸鸡 (360) | |

素鱼菜

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 454. 炸鱼片 (371) | 458. 溜鱼片 (374) |
| 455. 金钱鱼 (372) | 459. 焦溜鱼段 (375) |
| 456. 芝麻鱼排 (373) | 460. 双味鱼丝 (376) |
| 457. 酥炸鱼卷 (373) | 461. 茄汁鱼片 (377) |

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 462. 香酥鱼羹 (377) | 469. 冰糖甲鱼 (385) |
| 463. 红烧鲤鱼 (378) | 470. 油爆鳝背 (386) |
| 464. 糖醋黄鱼 (379) | 471. 炒鳝丝 (386) |
| 465. 八宝桂鱼 (381) | 472. 炸银鱼丝 (387) |
| 466. 浇汁鲈鱼 (382) | 473. 氽鱼丸 (388) |
| 467. 油焖鲫鱼 (383) | 474. 烩烧鱼丸 (389) |
| 468. 炸溜甲鱼 (384) | 475. 香甜蜜汁鱼 (389) |

素虾蟹、海味菜

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| 476. 炸溜对虾 (391) | 488. 荷花海参 (402) |
| 477. 干烧对虾段 (392) | 489. 三鲜海参 (403) |
| 478. 茄汁虾排 (393) | 490. 白烧鱼翅 (403) |
| 479. 炸虾球 (394) | 491. 红扒鱼翅 (404) |
| 480. 椒盐虾仁 (395) | 492. 四丝鱼翅 (406) |
| 481. 面包虾仁 (395) | 493. 白汁鱼翅 (407) |
| 482. 滑炒虾仁 (396) | 494. 清蒸燕菜 (407) |
| 483. 五色虾仁 (397) | 495. 三丝燕菜 (408) |
| 484. 炒蟹粉 (398) | 496. 燕菜虾仁 (409) |
| 485. 红烧蟹粉狮子头 (399) | 497. 三鲜鱼肚 (410) |
| 486. 红烧海参 (400) | 498. 鸡茸鲍鱼 (411) |
| 487. 葱烧海参 (401) | 499. 火腿干贝 (411) |
| | 500. 清蒸蛏子 (412) |