

# 金版

200

多种家庭常用食材

20 余种烹饪方法

1000

余道涵盖中西特色的美食



常见的食材，常用的调料，基本的烹饪方法，详尽清晰的分步详解图，只要你掌握了书中介绍的烹饪常识、诀窍和实例，只需要短短21天的时间，就可以轻松学会做各种主食、炒菜、汤羹、料理、西餐等花样美食，并步步进阶，成为烹饪高手。

张红卫主编

好  
学  
易  
做

# 做饭

# 21天学会

营养  
美味





# 21天 学会做饭

张红卫 主编



中国华侨出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

21 天学会做饭 / 张红卫主编. —北京: 中国华侨出版社, 2013.3  
ISBN 978-7-5113-3338-4

I. ① 2… II. ① 张… III. ① 菜谱 IV. ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 043260 号



## 21 天学会做饭

---

主 编: 张红卫

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 茶 藤

封面设计: 凌 云

文字编辑: 张 元

美术编辑: 陈 萍

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 28 字数: 420 千字

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

版 次: 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3338-4

定 价: 39.80 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

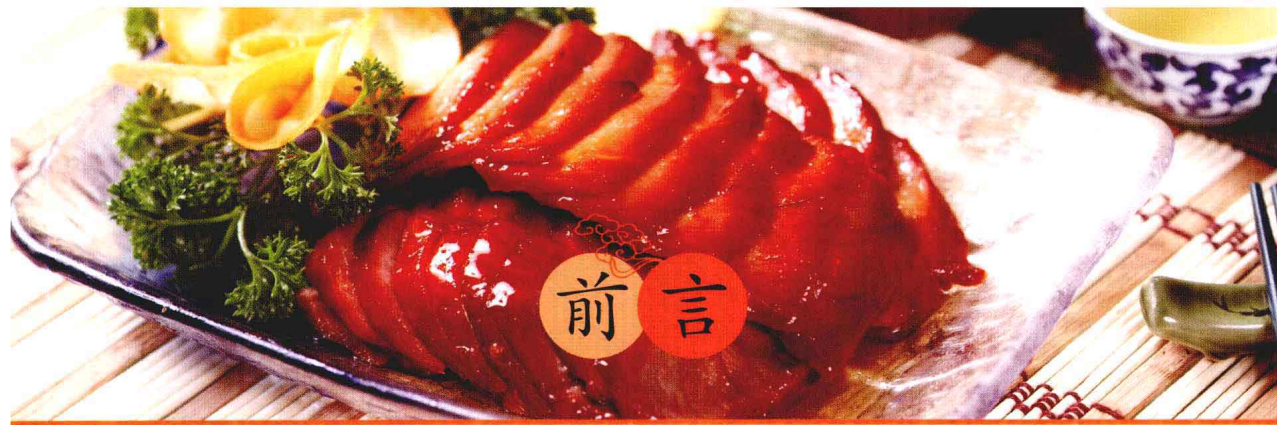
发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

---

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



民以食为天，如今饮食的多元化为我们的一日三餐带来了多样的选择。各种美食与我们的生活息息相关，美味可口的食物不仅可以提供人体日常所需的各种营养，而且对人体健康起着不可估量的作用。

有人说，幸福是一碗汤的距离。做一桌色香味俱全的美食佳肴，和家人一起享受幸福时光，是每个爱家人士的梦想。可是很多人或感慨自己不会做饭，或感叹自己厨艺不精，想用爱做好饭、用心烹佳肴，却苦于无从着手。对于初学者而言，需要多长时间才能学会做饭，以及如何逐步提高烹饪水平，是他们最关心的问题；对于厨艺不精的人来说，怎么才能在最短的时间内晋级为厨艺高手，精通各种烹饪方式及中外常见菜品，玩转厨房十八般武艺，也是迫切的需要。针对这几种生活中常见的问题，我们精心编写了这本《21天学会做饭》。

菜该怎么切？肉又该怎么切？上浆、挂糊、勾芡都是什么意思？原料入锅前要进行哪些处理？……这些基本功不明白的话，我们拿着菜谱也看不懂。本书从最基础的烹饪常识、健康饮食指南和烹饪技巧着手，配以精确精美的图片，为你分步介绍新手下厨需要了解和掌握的基础常识，从烹饪方法、烹饪术语、食物的种类与营养价值、食物的搭配原则到居民膳食指南、烹饪小窍门等，使你在正式学做各种美食之前，就可以通过看图了解烹饪基础知识，增加学习的信心。

在随后的21天时间里，我们按照食材的烹饪方式加以分类，并且遵循家庭用餐简单、实用、经典的原则，选取了一些食材便于购买、操作方法简单、广为熟知的美食，详细地加以介绍：第1天学做最家常的馒头、花卷，第2天学做香喷喷的包子，第3天教你包饺子和馄饨，第4天一起动手做不同风味的面条，第5天家常烙饼轻松做，第6天把米饭做出花样来，第7天手把手教你熬各式养生粥，第8天学习巧拌清爽凉菜，第9天动手做快捷炒菜，第10天耐心学小火烧菜，第11天轻松搞定营养蒸菜，第12天着手准备软烂炖菜，第13天学做煎菜，第14天来做香酥脆爽的炸菜，第15天巧做腌卤菜，第16天小火慢熬营养汤羹，第17天妙手做出中式小点，第18天尝试西式小点，第19天花样翻新巧做日式寿司，第

20天妙手拌出五色沙拉，第21天学会浪漫诱人的西式料理。

通俗易懂的语言，详尽清晰的分步详解图，200多种常用食材，20余种烹饪方式，1000余道涵盖中西的特色美食——相信只要你按照本书的安排，掌握了书中介绍的烹调基础、烹饪窍门和各种实例，只需要短短21天的时间，初学厨艺者就可以基本学会做各种主食、炒菜、汤煲、料理、西餐等花样美食，从一些简单的菜品开始，让自己步步进阶，成为烹饪高手。而对于已经掌握了基本的烹饪方式的人来说，则可以从中学习新的菜式，掌握让菜品更加美味的烹饪小技巧，让自己的厨艺锦上添花，轻轻松松地做出一桌让全家人胃口大开的美味菜肴，尽情享受烹饪带来的乐趣。



# 目录



## 烹饪常识



### 烹饪方法

002 拌  
002 腌  
003 卤  
003 炒

003 熘  
004 烧  
004 焖  
005 蒸

005 烤  
006 煎  
006 炸  
007 炖

007 煮  
008 煲  
008 烩

### 常见烹饪术语

009 焯水  
010 走油

010 过油  
011 挂糊

011 改刀



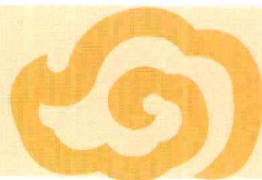
### 怎样洗切食物

012 清洗蔬菜的一般方法  
012 去除蔬菜中的残留农药

012 清洗冷冻食物  
012 切肉技巧



## 健康饮食指南



### 认识我们的食物

014 食物种类和营养价值分类

016 食物的成分与我们的健康  
018 充分发挥食物中的营养

### 平衡膳食宝塔

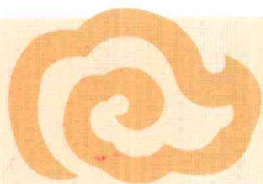
021 《中国居民膳食指南》



### 食物的搭配原则

024 米面豆类的搭配

024 荤素搭配  
025 食物搭配禁忌



# 烹饪技巧



## 烹饪小窍门

- 030 凉菜的常见制法与调味料
- 031 美味凉菜怎样拌
- 033 制作和食用蔬菜沙拉的窍门
- 034 炒菜的分类与制作技巧
- 035 烧菜的制作关键
- 036 蒸菜的好处及分类

## 家常主食巧入门

- 043 面粉的选购与初加工小知识
- 044 制作馒头的小窍门
- 045 制作面条的小窍门
- 045 怎样做米饭才能使之更可口



- 037 做好蒸菜的诀窍
- 037 炖菜的种类与技巧
- 038 煮菜的相关知识
- 039 煎的种类
- 039 卤菜制作的步骤与要领
- 040 如何烹制美味营养汤
- 041 料理时必备的料理工具

- 046 吃对米饭三字诀
- 047 喝粥好处多
- 047 熬粥有讲究
- 048 和面的方法
- 048 包子的做法
- 049 汤圆和面的方法
- 049 饺子皮的做法
- 050 手擀面的做法
- 051 冷面的做法
- 052 馄饨皮的做法



第1天

# 馒头花卷轻松做



- 054 燕麦馒头
- 金银馒头
- 055 菠汁馒头
- 椰汁蒸馒头
- 056 豆沙双色馒头
- 胡萝卜馒头

- 057 牛油花卷
- 燕麦杏仁卷
- 058 葱花火腿卷
- 菠菜香葱卷
- 059 圆花卷
- 花生卷

- 060 葱花卷
- 火腿卷
- 061 川味花卷
- 双色花卷
- 062 五香牛肉卷

- 063 螺旋葱花卷
- 064 燕麦腊肠卷
- 金笋腊肠卷





第2天

## 喷香包子馅料为王



066

韭菜肉包  
孜然牛肉包

067

洋葱牛肉包  
莲蓉包

068

生肉包  
菜心小笼包

069

香菜小笼包  
腊味小笼包

070

鲜虾香菜包  
燕麦花生包

071

燕麦豆沙包  
燕麦奶黄包

072

秋叶包

073

京葱煲仔包  
香芋包

074

蚝汁叉烧包  
雪里蕻肉丝包  
香菇菜包

075

素斋包  
白菜包  
鲜肉大包



076

豌豆包  
冬蓉包  
虾仁包

077

贵妃奶黄包  
鸡肉包  
芹菜小笼包

078

灌汤小笼包  
麻蓉包  
翡翠小笼包

079

榨菜肉丝包  
香葱肉包  
家常三丁包

080

清香流沙包

香滑猪肉包  
香菇素菜包

081

香葱煎包  
干贝小笼包  
蟹黄小笼包

082

蟹粉小笼包  
南翔小笼包  
牛肉煎包

083

瓜仁煎包  
冬菜鲜肉煎包  
五香卤肉包

084

芝麻煎包  
生煎包子  
京葱生煎包



第3天

## 饺子馄饨最解馋



086

墨鱼蒸饺  
家乡咸水饺

087

家乡蒸饺  
脆皮豆沙饺

088

大白菜水饺  
菠菜水饺

089

玉米水饺  
羊肉玉米饺

090

三鲜水饺  
青椒牛肉饺

091

鲜虾韭黄饺  
鲜虾水饺

092

茄子饺  
茼蒿饺  
猪肉雪里蕻饺

093

猪肉韭菜饺





鸡肉大白菜饺  
萝卜牛肉饺  
094  
牛肉冬菜饺  
牛肉大葱饺  
顺德鱼皮饺  
095  
鱼肉水饺  
小榄粉果  
薄皮鲜虾饺  
096  
虾仁韭黄饺  
蛤蜊饺  
荞麦蒸饺  
097  
三鲜凤尾饺

鱼翅灌汤饺  
芹菜肉馅蒸饺  
098  
翠玉蒸饺  
云南小瓜饺  
野菌鲜饺  
099  
冬菜猪肉煎饺  
胡萝卜猪肉煎饺  
鲜肉韭菜煎饺



100  
孜然牛肉大葱煎饺  
雪里蕻鲜肉煎饺  
芹菜香菜牛肉煎饺  
101  
北京锅贴  
榨菜鲜肉煎饺  
冬笋鲜肉煎饺  
102  
菜脯煎饺  
锅贴饺  
杭州煎饺  
103  
豆沙酥饺  
花边酥饺  
大眼鱼饺

104  
梅菜猪肉馄饨  
猪肉馄饨  
105  
鸡蛋馄饨  
鸡肉馄饨  
106  
牛肉馄饨  
孜然牛肉馄饨  
107  
羊肉馄饨  
鲜虾馄饨  
108  
红油馄饨  
韭黄鸡蛋馄饨  
鸡蛋猪肉馄饨



第4天

## 面条爽滑又筋道



110

打卤面  
油菜木耳面  
肉丝面

111

鳝丝面  
酸菜面片  
四川担担面

112

酸菜肉丝面  
酸汤面  
炖鸡面

113

鲜虾云吞面  
雪里蕻肉丝汤面  
鱼皮饺汤面

114

榨菜肉丝大刀面  
中原烩面  
羊肉烩面

115

黄豆芽炒面  
韩式炒面  
干煸拉面

116

牛肉烩面  
火腿肉丝炒面  
咖喱皇拌面

117

午餐肉炒面  
西北炒面  
白菜粉条牛肉拌面

118

成都凉面  
鸡丝凉面  
韭菜辣五花肉拌面

119

四季豆炸酱面  
红烧牛肉面  
岐山臊子面

120

热干面  
牛肉清汤面  
尖椒牛肉面



121

茯苓家常面  
排骨面  
雪里蕻肉丝面

122

麻辣过桥面  
牛肉烩面  
金牌牛腩汤面



第5天

## 家常烙饼花样多



124

芝麻烧饼  
香煎玉米饼

125

香葱烧饼  
炸莲蓉芝麻饼

126

葱饼  
煎饼  
蔬菜饼

127

双喜饼  
土豆饼  
酸菜饼

128

家常饼  
芋头饼  
相思饼

129

韭菜饼

苦荞饼

千层饼

130

煎肉饼  
手抓饼  
老婆饼

131

奶黄饼  
南瓜饼  
泡菜饼

132

糯米饼  
金钱饼  
麻辣肉饼

133

牛肉烧饼  
炸土豆饼  
北京馅饼

134

大黄米饼

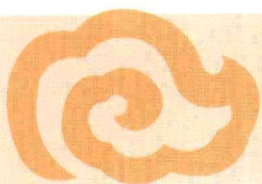
黄金大饼  
 黄桥烧饼  
 135  
 绿豆煎饼  
 鸡蛋灌饼  
 家乡软饼  
 136  
 泡菜煎饼



陕北烙饼  
 土豆薄饼

137  
 白糯米饼  
 驴肉馅饼  
 虾仁薄饼  
 138  
 印度薄饼  
 野菜煎饼  
 炸龙凤饼

139  
 黑芝麻酥饼  
 空心烧饼  
 煎牛肉饼  
 140  
 金色烙饼  
 黑糯米饼  
 海南蒸饼



第6天

百变米饭最营养



142  
 海鲜炒饭  
 广州炒饭  
 江南特色炒饭  
 143  
 咖喱炒饭  
 腊肉双丁炒饭  
 辣白菜炒饭  
 144  
 白萝卜丝炒小米饭  
 三文鱼炒饭  
 扬州炒饭

145  
 八珍炒饭  
 酱油炒饭  
 泡菜胡萝卜炒饭  
 146  
 泡菜炒饭  
 玉米腊肠炒饭  
 湘味蛋炒饭  
 147  
 海鲜汤饭  
 红烧肉汤饭  
 牛肉汤饭

148  
 金瓜八宝饭  
 水果糯米饭  
 鳗鱼拌饭  
 149  
 海鲜烩饭  
 海参捞饭  
 潮州海鲜盖饭



150  
 鳗鱼盖饭  
 牛肉蔬菜盖饭  
 回锅肉盖饭  
 151  
 豆豉排骨煲仔饭  
 腊味煲仔饭  
 蛋包饭  
 152  
 鸡蛋饭团  
 紫菜包饭  
 酸菜炒饭



第7天

养生香粥人人爱



154  
 芥菜粥  
 蔬菜粥  
 桂圆百合粥

155  
 百合粥  
 南瓜莲子荷叶粥  
 南瓜粥

156  
 红薯樱桃粥  
 红薯粥  
 润肤鲜藕粥

157  
 大麦红枣山药粥  
 鲜菇西红柿粥  
 板栗粥

158  
水果冰粥  
红薯西瓜粥  
西瓜粥

159  
桂圆糯米粥  
红茶粥  
红豆粥

160  
银耳绿豆冰粥  
豌豆肉末粥  
红枣薏米粥

161  
一品甜粥  
八宝粥  
黑芝麻糯米粥

162  
玉米小米粥  
三宝滋补粥  
桂花莲子粥

163  
莴笋肉丝粥  
青菜瘦肉粥  
生滚里脊粥

164  
咸蛋鸡肉丝粥  
咸菜猪肚粥  
青菜排骨粥

165  
生滚脆肠粥

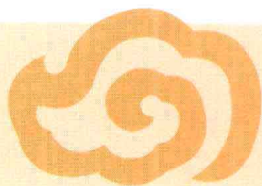
菠菜猪肝粥  
叉烧粥

166  
枸杞羊肉粥  
菊花鱼片粥  
极品鱼子粥



第8天

## 清爽凉菜拌出来



168  
水晶黄瓜  
杏仁拌苦瓜  
芥味莴笋丝

169  
炆椒辣白菜  
凉拌包菜  
手撕圆泡菜

170  
清爽萝卜  
水晶萝卜  
冰镇三蔬

171  
五彩豆腐丝  
大拌菜  
拌五色时蔬

172  
馅酷大拌菜  
凉拌茄子  
蒜香茄泥

173  
草莓酱山药  
什锦拌菜  
上元大拌菜

174  
爽口莴笋丝  
家乡凉菜  
姜汁时蔬

175  
菠菜花生米  
青豆拌小白菜  
凉拌藜蒿

176  
辣拌蕨菜

布衣茴香豆  
凉拌海草

177  
酸辣猪皮  
泡椒翡翠猪尾  
富贵猪腰片

178  
拌金针菇  
金针菇拌海藻  
醋泡黑木耳

179  
萝卜干花生米  
花生仁炆芹菜  
五彩凉皮

180  
豆皮拌黄瓜  
秘制嫩腰片  
炆拌腰片

181  
金针菇猪肚  
风味麻辣牛肉  
特色手撕牛肉

182  
红油牛百叶  
蒿子杆拌牛肉  
蒜味牛蹄筋

183  
凉拌牛肚  
家乡辣牛肚  
麻辣羊头肉

184  
水晶羊头肉  
葱蒜拌羊肚  
干拌羊杂



185

手撕兔肉

蒜香狗肉

罗汉笋红汤鸡

186

鸡丝凉皮

鸭肠凉粉

花生拌鱼皮

187

风味拌鱼皮

凉拌鱼皮

鲮鱼空心菜

188

鱼皮萝卜丝

白菜丝拌鱼干

炆拌鱼干



第9天

# 快捷炒菜最可口



190

农家手撕包菜

炆炒包菜

手撕包菜

191

炒湘味小油菜

腊八豆炒空心菜梗

木须小白菜

192

茄子炒豆角

大蒜茄丝

烧椒麦茄



193

八宝茄子

滑塘小炒

回锅莲藕

194

甜豆炒莲藕

干煸豆角

香锅四季豆

195

炒白菜头

醋熘白菜

白菜炒竹笋

196

黄花菜炒金针菇

葱油珍菌

香炒百灵菇

197

碧绿牛肝菌

199

生炒小排

糖醋排骨

橙汁菠萝肉排

200

脆黄牛柳丝

翡翠牛肉粒

豆豉牛肚

201

酸辣黄喉

霸王羊肉

孜然羊肉薄饼

202

葱爆羊肉

迷你粽香羊肉粒

炒烤羊肉

203

小炒黑山羊

西北烩羊肉

香辣啤酒羊肉

204

川香羊排

新派孜然羊肉

干椒爆仔鸡

205

宫爆鸡丁

姬菇炒鸡柳

农家炒土鸡

206

小炒鸡胗

小炒鸡杂

葱味孜然鸭脯

207

锅巴美味鸭

松香鸭粒

香菇鸭肉

208

小鱼干炒茄丝

香芹炒鳗鱼干

荷包蛋马哈鱼烧豆腐

209

宫爆鳕鱼

蒜苗咸肉炒鳕鱼

鳕鱼茄子煲

210

韭菜鸡蛋炒银鱼

蒜仔鳝鱼煲

葱香炒鳝蛭

211  
海味炒木耳  
火爆豉香鱿鱼圈  
酱爆鱿鱼须

212  
福一处小炒  
干煸豆角鱿鱼  
干煸鱿鱼须

213  
黑椒墨鱼片  
火爆墨鱼花  
酱爆墨鱼仔

214  
三鲜口袋豆腐  
台湾小炒  
碧绿炒虾球

215  
翠塘虾干小银鱼  
翡翠虾仁  
凤尾桃花虾

216  
福寿四宝虾球  
八卦鲜贝  
琥珀甜豆炒海参

217  
韭芹炒贝尖  
杂菇炒鲜贝  
尖椒炒河蚌

218  
辣炒花蛤  
杭椒爆螺肉  
黑椒西葫芦螺片



第10天

## 小火烧菜有营养



220  
虾米烧茄子  
日式青芥烧豆腐  
三鲜烧冻豆腐

221  
红烧米豆腐  
青豆烧丝瓜  
麻婆豆腐

222  
茶树菇砵砵肉  
草菇烧肉  
红烧肉豆腐皮

223  
红烧狮子头  
腐竹烧肉  
板栗烧肉

224  
毛式红烧肉  
白菜粉丝烧丸子  
板栗烧猪蹄

225  
板栗年糕烧排骨  
鲍鱼焖排骨  
海带烧小排

226  
干豆角排骨  
峨眉笋仔排  
豆香排骨

227  
年糕板栗烧排骨  
仔芋烧小排  
农家烧肥肠

228  
鸡腿菇烧肥肠  
泡菜烧多宝鱼  
蒜烧肚条

229  
肥牛蒜烧土豆  
干笋烧牛肉  
蜜豆烧牛肉

230  
苦瓜烧牛蹄筋  
葱烧牛蹄筋  
草菇烧仔鸡

231  
板栗鸡块  
家乡笋子鸡  
烧鲛鳢鱼

232  
青豆烧鸡  
干锅凤爪  
仔姜烧鸭

233  
滑子菇烧鸭血  
馋嘴鸭掌  
韭菜烧鸭血

234  
扒焖鱼头  
红烧鱼块  
家乡鱼

235  
豆腐烧鲫鱼  
鱼羊一盘鲜  
豆瓣烧草鱼

236  
葱烧武昌鱼

牡蛎烧豆腐  
干烧鳊鱼

237  
黄鱼烧萝卜  
臭豆腐烧鳊鱼  
煎扒油菜黄花鱼

238  
豆芽烧鳝段  
鳝鱼烧大肉  
家常烧带鱼

239  
干烧带鱼  
红烧带鱼  
鱿鱼烧茄子

240  
干捞粉丝虾煲  
葱烧海参  
甲鱼烧鸡





第11天

## 特色蒸菜最鲜嫩

242

蒜蓉粉丝娃娃菜  
佛手芽白  
鲜贝素冬瓜

243

蜂蜜蒸老南瓜  
高汤海味奶白菜  
米椒蒸娃娃菜

244

葡萄干土豆泥  
白菜卷  
梅菜扣肉

245

糯米蒸排骨  
豉汁排骨蒸菜心  
味菜蒸大肠

246

京华卤猪蹄  
花生蒸猪蹄  
开胃猪蹄

247

豆花腊肉  
金针菇烟肉卷  
咸肉冬笋蒸百叶

248

菜干蒸羊肉  
招牌羊肉丸  
太白鸡

249

馋嘴鸡  
剁椒蒸乳鸭  
梅菜扣鸭

250

奶汤蒸芋头  
芋头大白菜  
豆豉蒸鳊鱼

251

浇汁豆腐  
百花酿香菇  
豆腐蒸鱼干

252

火腿乳鸽  
太极鸳鸯蛋  
蛋皮豆腐

253

节瓜粉丝蒸水蛋  
蚝干蒸蛋  
干贝蒸蛋

254

虾米蒸鸡蛋  
咸蛋松花丸子  
剁椒武昌鱼

255

圣女鱼丸  
雪峻号子鱼  
豆花剁椒蒸鱼头



256

风干鱼  
煎蒸鲜黄鱼  
美极小黄鱼

257

川式清蒸鲜黄鱼  
豆豉鲮鱼蒸茄子  
碧绿百合鲜鲈鱼

258

极品山珍鲈鱼  
鲫鱼蒸蛋  
清蒸刀鱼

259

清蒸鲥鱼  
枸杞蒸鲫鱼  
银鱼蒸丝瓜

260

开胃鲈鱼  
梅菜蒸鲈鱼  
特色蒸桂花鱼

261

雪里蕻蒸黄鱼  
一品鳝丝  
墨鱼蒸丝瓜

262

蒜蓉墨鱼仔  
一品大白菜  
蒜蓉开边虾

263

剁椒虾  
豆花虾仁  
虾仁蒸水蛋

264

鲜虾芙蓉蛋  
清蒸大闸蟹  
蒜蓉蒸蛭子



第12天

## 软烂炖菜一锅鲜



266

双蛋浸芥菜  
酥肉炖菠菜  
农家大炖菜

267

丰收一锅出  
杂蘑炖排骨  
湘味牛腩煲

268

炖牛肚  
牛肉米豆腐  
虎皮尖椒煮豆角

269

翠塘豆腐  
砂锅豆腐  
东北浓汤大豆皮



- 270
- 野菌煲
- 扬州煮干丝
- 青菜豆花
- 271
- 三菇豆花
- 银锅金穗排骨
- 黄豆猪蹄煲
- 272
- 腊八豆猪蹄
- 醋香猪蹄
- 卤煮火锅
- 273
- 茶树菇土鸡煲

- 醋椒农家鸡
- 红焖土鸡
- 274
- 钵钵羊肉肥牛
- 酸菜莴笋煮牛肉
- 侉炖墨鱼仔
- 275
- 香菜牛肉丸
- 百味一锅香
- 牛肉酱焖小土豆
- 276
- 黄瓜牛肉
- 爽口牛肉
- 白切东山羊

- 277
- 虾酱羊肉
- 手抓羊肉
- 蒜香羊头肉
- 278
- 水盆羊肉
- 如意一品羊杂
- 酸汤嫩兔肉
- 279
- 油淋土鸡
- 嘉州红焖乌鸡
- 当归香口鸡
- 280
- 川味香浓鸡
- 香口跳水鸡
- 香辣竹笋鸡
- 281
- 野山椒煨鸡
- 山菌烩鸭掌
- 芋头烧鹅

- 282
- 鲍汁鹅掌扣刺参
- 香辣鸭掌
- 葱焖鲫鱼
- 283
- 煎焖黄鱼
- 特色水煮鱼
- 碧波酸菜鱼
- 284
- 豆瓣鱼
- 白菜水煮鱼
- 老妈鱼片
- 285
- 苦瓜鱼丸
- 蜀香酸菜鱼
- 大理砂锅鱼头
- 286
- 白灼章鱼
- 粉丝蚬芥鲮鱼球
- 鲮鱼豆花



第13天

煎出浓香好滋味



- 288
- 鸡汁煎酿豆角
- 黄焖煎豆腐
- 煎豆腐
- 289
- 紫苏煎黄瓜
- 环球牛扒
- 香煎牛蹄筋
- 290
- 笋丁煎蛋
- 豆角煎蛋
- 香椿煎蛋

- 291
- 鲜煎糯米鸭
- 风味豉香鱼
- 农家香煎鲛鱼
- 292
- 微湖武昌鱼
- 蛋煎黄鱼仔
- 风味鲈鱼
- 293
- 干煎翘鱼
- 香煎银鳕鱼
- 中式煎银鳕鱼

- 294
- 香煎带鱼
- 金珠粒粒香
- 煎焖鲜黄鱼
- 295
- 洋葱里脊球

- 干煎鳊鱼
- 干煎柠檬虾
- 296
- 煎乳酪鲭鱼







第14天

# 香酥脆爽炸出来



298

九寨香酥牛肉  
老干妈串牛排  
京烧羊肉

299

风味羊排  
葱香鸭丝卷  
飘香樟茶鸭

300

吐司鸭卷  
脆椒肥肠  
辣椒炸仔鸡

301

东坡脆皮鱼

蒜香带鱼头

葱酥鲫鱼

302

酥炸仔鱼  
串烧鲫鱼  
干炸小黄鱼

303

海苔拖黄鱼  
香炸柠檬豆腐干  
小黄鱼黄金饼

304

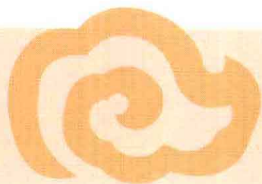
奇味小黄鱼  
怪味带鱼  
鸿运带鱼

305

脆椒花生小银鱼  
飘香银鱼  
椒盐九肚鱼

306

干炸泥鳅  
炸烹基围虾  
炸河虾



第15天

# 别具一格腌卤菜



308

泡萝卜条  
橙汁藕片  
蜜汁山药

309

爽口瓜条  
脆丁香  
四川泡菜

310

韩国泡菜  
腌萝卜毛豆  
糖醋腌莴笋

311

酸辣鸡爪



泰式鸡爪

山椒鸡爪

312

绍兴醉鱼  
泰式冻腌生虾  
葱香虾仁

313

跳水鸭掌  
小妹甜皮鸭  
卤香猪蹄

314

香糟麻花肚尖  
五香猪肝  
酱牛肉

315

酱猪尾  
合味牛肉  
夫妻肺片

316

卤水牛舌  
辣卤牛百叶  
卤水金钱肚

317

卤牛蹄筋

卤水鹅肉拼盘

卤味鹌鹑蛋

318

卤味凤爪  
卤鸡腿  
墨鱼卤鸡

319

杭州卤鸭  
卤水鸭脖  
辣卤鸭肠

320

酱香鸭翅  
酱鸭翅  
卤水鸭肝