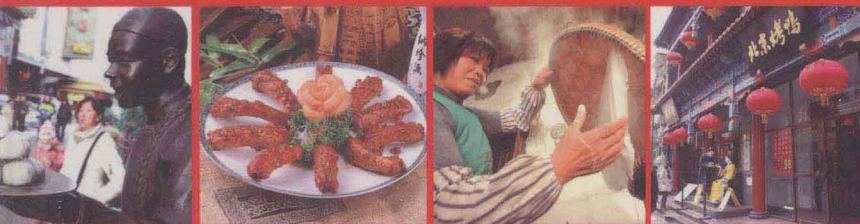


A Bite of China 李春梅 刘佳 编著

# 舌尖上的中国

## 中国美食全典



中华文化边读边品  
传世美味即学即会

中国华侨出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的中国：中国美食全典/李春梅，刘佳编著.

—北京：中国华侨出版社，2013.4

ISBN 978-7-5113-3524-1

I.①舌… II.①李… ②刘… III.①饮食—文化—中国

IV.①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第081477号

## 舌尖上的中国：中国美食全典

---

编 著：李春梅 刘 佳

出 版 人：方 鸣

责任编辑：彬 彬

封面设计：凌 云

文字编辑：于海娣

美术编辑：李 蕊

图片提供：[www.icpress.cn](http://www.icpress.cn)

经 销：新华书店

开 本：720mm×1000mm 1/16 印张：38 字数：542千字

印 刷：北京楠萍印刷有限公司

版 次：2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-3524-1

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。



# 目 录

## 上篇 中华美食的前世今生

### 第一章 光阴中的烟火气 / 23

饮食男女，人之大欲也——中国人的饮食 / 24

群芳吐蕊，百家争鸣——先秦诸子的饮食文化思想 / 27

食典载春秋——历代饮食专著与饮食理论 / 30

至善至美，中华佳饌——历代名宴 / 33

八珍百馐，皇歆帝飨——宫廷御膳 / 37

深宅大院中的珍馐美味——官府菜 / 40

五彩缤纷华夏菜 / ——中国的菜系 / 45

中华美味，异域扬名——走向世界的中国菜 / 48

名家论吃

中国人的饮食——林语堂 / 52

谈吃——夏丏尊 / 59

红楼饮饌谈——周汝昌 / 62

### 第二章 岁月积淀的沉香 / 67

食不厌精，脍不厌细——鲁菜 / 68

一菜一格，百菜百味——川菜 / 72

典雅细腻，国宴本色——苏菜 / 75

选料博杂，生猛时尚——粤菜 / 78

湘味隽永，热辣风情——湘菜 / 82

新鲜活嫩，原汁原味——徽菜 / 86

文人气质，淡雅宜人——浙菜 / 90

一汤十变，醇和鲜嫩——闽菜 / 93





荟萃百家，兼收并蓄——北京菜 / 97

名家论吃

饮食男女在福州——郁达夫 / 101

狮子头——梁实秋 / 107

拌鸭掌——梁实秋 / 108

### 第三章 中国人的主食故事 / 109

制作精致，品类丰富——中国面点 / 110

纵有珍肴万席，不如饺子一垫——饺子文化 / 115

大江南北，遍地开花——中国的面条 / 118

农耕文化的精髓——米文化 / 121

宁可食无馐，不可饭无汤——悠久的汤文化 / 125

名家论吃

饺子——梁实秋 / 129

咸菜茨菇汤——汪曾祺 / 131

八宝饭——梁实秋 / 133

### 第四章 厨房里藏匿的秘密 / 135

物无定味，适口者珍——中国美食的色香味 / 136

五味杂陈，菜肴之魂——调味的艺术 / 140

有肴皆艺，无馐不工——中国菜的工艺 / 144

五花八门，各显身手——中国菜的烹饪技法 / 148

三分技术七分火——重火功的中国菜 / 152

名家论吃

“五荤伐性”——李庆西 / 155

“原汁原味”——李庆西 / 156

两做鱼——梁实秋 / 157

### 第五章 口腹之欲中的人文情怀 / 159

美食应配美器——闲话餐具 / 160

室雅客来勤——美食与环境 / 163



- 夫礼之初，始诸饮食——饮食礼仪 / 165
- 幽赏未已，高谈转清——席间雅兴 / 168
- 名扬四海——有雅有俗的佳肴美名 / 171
- 亘古于今，名垂文史——文学名著中的饮食文化 / 174
- 岁时的寄托——四时八节话饮食 / 178
- 信仰孕育，自觉神秘——宗教与饮食 / 182
- 流觞曲水，野于饮食——野餐史话 / 185
- 名家论吃
- 薯忆——杨闻宇 / 188
- 劝菜——王了一 / 192
- 说吃——李广田 / 195
- 诗味与口味——季镇淮 / 198

## 第六章 历史与文化的馈赠 / 201

- 菜以人传，人因菜扬——名人与名菜 / 202
- 庖丁解牛，各有千秋——历代名厨趣事 / 205
- 品味古老的饮食文化——餐饮老字号 / 207
- 内涵丰富，美食之源——菜单源流 / 211
- 精致新奇，妙趣横生——饮食楹联赏析 / 214
- 食出有典——中国传统美食典故 / 218
- 名家论吃

- “涮庐”闲话——陈建功 / 221
- 火腿——梁实秋 / 225
- 烧鸭——梁实秋 / 227

## 第七章 三餐之外的饕餮盛宴 / 229

- 天南地北，千滋百味——中国小吃 / 230
- 新颖奇特，超乎想象——中华怪吃 / 234
- 奇珍异馐，适可而吃——虫餐 / 237
- 异材适用，美味神奇——茶餐与花餐 / 240
- 新秦淮八绝——秦淮河畔的美味 / 243





## 名家论吃

豆汁儿——梁实秋 / 246

北平的零食小贩——梁实秋 / 247

奇特的食物——王了一 / 252



## 第八章 清茶老酒的醇芳 / 255

茶者，乃养生之道——茶的功用 / 256

中国十大名茶——十大名茶 / 259

各地茶馆风情——茶馆 / 264

泡茶“四要素”——泡茶要点 / 268

品茗比赛——斗茶 / 272

弃“浓”择“淡”——饮茶学问 / 275

相映成趣，锦上添花——美酒与美食 / 278

过犹不及，适可而止——喝酒与养生 / 281

## 名家论吃

喝茶——梁实秋 / 283

泡茶馆——汪曾祺 / 286

饮酒——梁实秋 / 292



## 第九章 对健康的永恒追求 / 295

崇尚健康，回归自然——食素有理 / 296

医食同源之妙——巧用药膳 / 300

不知食宜者，不足以存生——科学饮食与养生保健 / 303

食物搭配的讲究——饮食宜忌 / 306

## 名家论吃

豆腐——梁实秋 / 309

辣椒——王了一 / 311



## 下篇 中华美食炮制方法完全指南

### 第一章 自然的馈赠 / 317

甜菜牛肉饼 / 318

清炒玉米笋 / 319

蚝油鸡腿菇 / 319

乌椒野山菌 / 319

蚝汁扒群菇 / 320

辣炒冬笋 / 320

炆炒蕨菜 / 320

如意蕨菜蘑 / 321

清炒娃娃菜 / 321

雀巢杂菜丁 / 321

竹笋炒牛肉 / 322

鱼皮菜心 / 323

白辣椒炒鱼子 / 323

松茸炒鲜鱿 / 323

辣椒笋衣 / 324

家常芋头 / 324

湘西小山笋 / 324

葱爆羊肉 / 325

草菇芥蓝 / 325

傻儿肥肠 / 325

锅巴鳝鱼 / 326

三色鳝丝 / 326

菜心葱段炒虾蛄 / 326

松仁玉米 / 327

西芹炒百合 / 327

干煸牛肉丝 / 328

椒丝拌牛柳 / 328

葱烧武昌鱼 / 329

钵子甲鱼 / 329

蒜蓉蒸扇贝 / 329

红焖小龙虾 / 330

干炸小黄鱼 / 330

香菇扒西兰花 / 330

松仁清蒸白萝卜丸 / 331

红油竹笋 / 331

银杏山药 / 331





南瓜炒百合 / 332

干锅萝卜片 / 332

凉拌香椿 / 333

草头圈子 / 333

紫苏炒瘦肉 / 333

肉炒菱角 / 334

茭白炒肉片 / 334

一锅鲜 / 334

干锅腊肉莴笋 / 335

双冬扒油菜 / 335

腰果西芹 / 335

西红柿牛腩 / 336

土豆烧排骨 / 336

韭菜腰花 / 336

泡椒牛蛙 / 337

牙签牛肉 / 337

油焖春笋 / 338

手撕兔肉 / 338

农家三杯鸡 / 339

毛式红烧肉 / 339

清蒸大闸蟹 / 339

白灼凤尾虾 / 340

芋头烧肉 / 340

蒜薹腰花 / 340

干煸四季豆 / 341

金沙四季豆 / 341

干焖香菇 / 341

西芹拌草菇 / 342

草菇虾仁 / 342

尖椒拌口蘑 / 342

水晶肘子 / 343

辣椒炒兔丝 / 343

铁板羊里脊 / 344

红烧狮子头 / 344

鸡腿菇烧牛蛙 / 345

花生蒸猪蹄 / 345

排骨蒸菜心 / 345

芥蓝牛肉 / 346

香芹炒牛肉 / 346

板栗烧鸡翅 / 346

银杏炒鹌鹑 / 347

芋头烧鹅 / 347

椒麻意香兔肉 / 347

葱拌小银鱼 / 348

妙手秘制鸽 / 348

红烧鹌鹑 / 348

板栗焖羊肉 / 349

金针菇牛肉卷 / 349

芥蓝煎鳕鱼 / 350

火爆墨鱼花 / 350

姜葱焗蛭子 / 350

宫廷兔肉 / 351

河虾芦笋鸭舌 / 351

爆炒花雀 / 352

鲜椒泥鳅 / 352

火腿乳鸽 / 353

茶树菇炖老鸡 / 353

腊肉焖冬笋 / 353

糖醋全鲤 / 354

西湖草鱼 / 354

松仁桂花鱼 / 354

葱烧海参 / 355

黄瓜蜇头 / 355

银杏青豆 / 355

西湖醋鱼 / 356

余花鲢泡饼 / 356

歪嘴兔头 / 356

四喜丸子 / 357

丝瓜烧牛蛙 / 357

麻辣鱼皮 / 358

特色水煮鱼 / 359

洋参炖乳鸽 / 359

木瓜鲤鱼汤 / 359

麻辣狗肉 / 360

左宗棠鸡 / 360





合川鱼子 / 361

本帮油爆河虾 / 361

潇湘小河虾 / 361

小鸡炖蘑菇 / 362

杭椒鳝片 / 363

红豆鲮鱼 / 363

过桥鳝丝 / 363

鸿运福寿螺 / 364

青豆烧牛肉 / 364

## 第二章 时光的味道 / 365

湘西土匪腊肉 / 366

酸菜炒粉皮 / 367

莴笋炒腊肉 / 367

咸肉炒马蹄 / 367

韭菜苔炒咸肉 / 368

折耳根炒腊肉 / 368

乡村腊肉藜蒿 / 368

咸鱼鸡粒芥蓝 / 369

腐乳肉 / 369

泡椒鸡胗 / 369

冬笋腊肉 / 370

蒜苗炒腊肠 / 370

梅菜扣肉 / 371

泡菜豆腐 / 371

干锅风干藕 / 371

蜀香酸菜鱼 / 372

卤香猪蹄 / 372

咸肉冬笋蒸豆皮 / 372

辣白菜 / 373

腐乳炒莲藕 / 373

香糟麻花肚尖 / 373

腊肉蒜苗 / 374

荷兰豆炒腊肉 / 374

湘笋炒腊肉 / 375

绍兴回味豆 / 375

咸肉蒸臭豆腐 / 375

野干笋烧肉 / 376

泡椒酸豆角烧肉 / 376

干豆角烧肉 / 376

剁椒蒸五花肉 / 377

茄干砣砣肉 / 377

腊笋烧肉 / 377

卤水鹅片拼盘 / 378

秘制腊八豆炒脆骨 / 378

烟笋炒腊肉 / 378

绍兴醉鱼 / 379

酸菜粉丝肉 / 379

四川熏肉 / 379

泡菜回锅肉 / 380

五花肉炒辣白菜 / 380

酸菜肉末炒饵块 / 380

川糟香肉 / 381

回锅腊肉 / 381

腩肉蒸白菜 / 381

广式腊肠卷 / 382

泡白菜炒花甲 / 382





回锅腊肠 / 383

酱肉蒸春笋 / 383

酱肉蒸腐竹 / 383

卤味凤爪 / 384

泡椒凤爪 / 384

卤水五花肉 / 384

咸蛋苦瓜 / 385

双椒皮蛋豆花 / 385

啤酒鸭 / 385

夫妻肺片 / 386

白辣椒炒腊肉 / 386

虎皮皮蛋 / 387

皮蛋嫩豆腐 / 387

香糟鸡 / 387

香糟小黄鱼 / 388

赤笋炒辣肉 / 388

功夫黄瓜 / 388

扬州风鹅 / 389

风味酱黄瓜 / 389

客家盐焗鸡 / 389

太白鸡 / 390

粉蒸肉 / 390

腊八豆蒸腊肉 / 391

卤水牛肉 / 391

五香牛肉 / 391

湖南腊肉 / 392

绍兴咸鱼干 / 392

泡椒鹅肠 / 392

外婆家醉鱼 / 393

醉肚尖 / 393

辣味干豆角 / 394

泡椒牛肉花 / 394

酸菜小竹笋 / 395

坛子菜炒肉末 / 395

酸豆角炒肉末 / 395

酸豆角炒鸡杂 / 396

泡萝卜炒鲜鱿 / 396

泡椒鸭舌 / 396

### 第三章 转换的艺术 / 397

清蒸日本豆腐 / 398

井冈山豆皮 / 399

蛋丝银芽 / 399

砂锅豆腐 / 400

干豆角炒粉条 / 400

干豆角豆皮钵 / 400

老肉烧豆腐 / 401

红烧肉豆腐皮 / 401

油豆腐红烧肉 / 401

双椒炒豆芽 / 402

五花肉焖豆腐 / 402

酱肉小豆芽 / 402

猪皮冻 / 403

糖醋羊肉丸子 / 403

潮式卤水豆干 / 404

豆干芦蒿 / 404

小炒香干 / 404

红烧肉炖粉条 / 405

铁板肉酱日本豆腐 / 405

大白菜冻豆腐五花肉 / 405

油炸臭豆腐 / 406

陕北三丝 / 406

素拌小豆芽 / 406

雕花豆腐 / 407

臭豆腐回锅肉 / 407

豆油黄豆芽 / 408

东北豆芽炒粉条 / 408

银芽白菜 / 408

上汤豆苗 / 409

豆豉蒸丝瓜 / 409

三苏拌豆腐 / 409

湘味石磨豆腐 / 410

纸包豆腐 / 410

眉州拌豆腐 / 411  
东北豆腐脑 / 411  
川味水煮豆腐 / 417  
客家酿豆腐 / 412  
土家豆腐钵 / 412  
山村小豆腐 / 412  
木桶米豆腐 / 413  
避风塘豆腐 / 413  
石板豆腐 / 413  
湘西贴豆腐 / 414  
三鲜烧冻豆腐 / 414  
平锅煎豆腐 / 414  
富阳卤豆干 / 415  
孔府一品豆腐 / 415  
石锅米豆腐 / 416

老家炖豆腐 / 416  
楚味米豆腐 / 416  
上汤冻豆腐 / 417  
洛南豆腐干 / 417  
川味香干 / 417  
扬州煮干丝 / 418  
香干炒肉 / 418  
南昌炒三丝 / 419  
千层豆腐皮 / 419  
故乡豆皮钵 / 419  
川味水煮豆皮 / 420  
天津豆腐卷 / 420  
烧辣腐竹 / 420  
干锅腐竹 / 421  
海鲜扒玉子豆腐 / 421

三鲜玉子豆腐 / 421  
普宁豆干 / 422  
珍珠圆子 / 422  
油豆腐烧海鲜 / 423  
阿香嫂招牌豆腐 / 423  
沙滩豆花 / 423  
韭菜炒香干 / 424  
剁椒蒸臭干 / 424  
滇式臭豆腐 / 424  
泡菜炒梭子蟹 / 425  
酸菜米豆腐 / 425  
酒糟焖黄鱼 / 425  
巴蜀豆花 / 426  
渝香鱼米粒 / 426  
鱼米之乡 / 426

#### 第四章 五谷的芬芳 / 427

大骨汤面 / 428  
海鲜炒饭 / 429  
咖喱炒饭 / 429  
辣白菜炒饭 / 429  
上海小馄饨 / 430  
钟水饺 / 430  
麻花饺 / 431  
五色薄荷饼 / 431

蜜饯 / 431  
海鲜汤饭 / 432  
鳗鱼拌饭 / 432  
潮州海鲜盖饭 / 432  
蛋包饭 / 433  
紫菜包饭 / 433  
八宝饭 / 433  
扬州炒饭 / 434

番茄酱肉末面 / 434  
红枣肉丝粥 / 435  
鸡蛋醪糟粥 / 435  
冬瓜蟹肉粥 / 435  
南瓜银耳粥 / 436  
红烧牛肉面 / 436  
火腿鸡丝面 / 436  
炸酱刀削面 / 437





鲜虾云吞面 / 437

牛肉烩面 / 437

海参捞饭 / 438

海鲜炒乌冬 / 438

西北炒面 / 439

鸡丝凉面 / 439

一番炒面 / 439

腌肉螺丝粉 / 440

蚝汁叉烧包 / 440

生煎葱花包 / 440

花生银耳粥 / 441

椰汁蒸馒头 / 441

皮蛋瘦肉粥 / 442

豆沙双色馒头 / 442

腊味煲仔饭 / 443

京葱生煎包 / 443

胡萝卜馒头 / 443

双色花卷 / 444

炸莲蓉芝麻饼 / 444

鸡蛋薄饼 / 444

葱花火腿卷 / 445

担担面 / 446

花生卷 / 446

黄瓜饼 / 447

煎蛋饼 / 447

虾仁蛋卷饼 / 447

灌汤包 / 448

香煎玉米饼 / 448

中原烩面 / 449

扯面 / 449

热干面 / 449

芹菜馅饼 / 450

烙葱花饼 / 450

东北春饼 / 450

南瓜饼 / 451

蛋黄莲蓉酥 / 451

南翔小笼包 / 452

鲜虾菜肉包 / 452

手抓饼 / 453

松仁玉米饼 / 453

家乡蒸饺 / 453

牛肉水饺 / 454

鸡蛋馄饨 / 454

酸汤水饺 / 454

香酥饼 / 455

玉米水饺 / 455

牛油花卷 / 456

胡萝卜肉末粥 / 456

蜜制蜂糕 / 457

酱肉蒸饺 / 457

红豆糯米糕 / 457

冬瓜蓉酥 / 458

羊肉馅饼 / 459

韭菜合子 / 459

三丝炸春卷 / 459

虾饺皇 / 460

葱油煎饼 / 460



## 第五章 五味的调和 / 461

盛装烤鸡 / 462

橙汁菠萝肉排 / 463

酱辣椒炒猪杂 / 463

酸辣黄喉 / 463

孜然羊肉薄饼 / 464

仔姜羊肉 / 464

橙汁山药 / 464

泡椒基围虾 / 465

鲜椒鱼柳 / 465

海味小炒皇 / 465

糖醋排骨 / 466

红椒酿肉 / 466

醋熘白菜 / 467

翠塘豆腐 / 467

酸辣魔芋丝 / 467

糖醋腌莴笋 / 468

酸辣鸡爪 / 468

醋香猪蹄 / 468

酱牛肉 / 469

高汤海味奶白菜 / 469

五香猪肝 / 469

红椒炒泥蒿 / 470

一品小炒皇 / 470

风味茄丁 / 471

蒜蓉娃娃菜 / 471

高汤娃娃菜 / 471

拔丝香蕉 / 472

三鲜豆腐火锅 / 472

酱爆脆藕 / 473

麻辣笋干 / 473

椰汁芋头滑鸡煲 / 473



葱油芥蓝 / 474

姜汁芥蓝 / 474

鸡汁白萝卜片 / 474

焦熘肉片 / 475

桂花甜藕 / 475

白切东山羊 / 476

豉油皇鸡 / 476

金牌口味蟹 / 477

椒盐虾仔 / 477

豆酱紫苏蒸鳕鱼 / 477

豉油虎皮尖椒 / 478

蒜蓉马齿苋 / 478

蜜汁炭烧肉 / 478

鱼羊一盘鲜 / 479

香辣小龙虾 / 479

酸辣藕丁 / 480

盐水鸭肝 / 480

蜜汁叉烧肉 / 481

香菇瘦肉酿苦瓜 / 481

蜂蜜蒸老南瓜 / 481

老醋西湖莼菜 / 482

清蒸福寿鱼 / 482

椒盐小排 / 483

京酱肉丝 / 483

糖醋里脊 / 484

豉汁南瓜蒸排骨 / 484

大刀苦瓜 / 484

湘味骨肉相连 / 485

鲍汁扣三菇 / 485

排骨扒番茄 / 485

鸡蓉酿苦瓜 / 486

云片脆耳 / 486

口味猪蹄 / 487

红酒焖猪尾 / 487

香爆腰花 / 487

冷水猪肚 / 488

小炒猪肚 / 488

五香牛肉 / 488

蚝油卤蹄筋 / 489

豆豉牛肚 / 489

原汁海蛰汤 / 489

老醋花生 / 490

清炖鸡汤 / 490

桂花蜜枣 / 491

苦树芽杏仁 / 491

猪肉炒苦瓜 / 491



蜂蜜蒸南瓜 / 492

海味丝瓜油条 / 492

上汤蛤蜊丝瓜 / 492

百花酿香荔 / 493

江南糯米枣 / 493

蒜香羊头肉 / 493

三鲜酿苦瓜 / 494

香辣蟹 / 494

清蒸草鱼 / 495

红袍鲇鱼 / 495

红酒鸡翅 / 495

葱焖鲫鱼 / 496



骨香桂花鱼 / 496

银鱼上汤马齿苋 / 496

椒香盐水鸭 / 497

金针肥牛火锅 / 497

仔姜炒肉丝 / 498

芥末鸭掌 / 498

辣炒花蛤 / 499

陈皮苦瓜 / 499

烧汁铁板茄子 / 499

金牌烧汁酿广茄 / 500

三鲜烧味茄 / 500

松仁荷兰豆 / 500



豌豆蒸水蛋 / 501

清炒豆尖 / 501

风味毛豆 / 501

茶樟鸡 / 502

苦瓜拌牛肉 / 502

酸汤肥牛 / 503

蜜汁羊排 / 503

滑熘里脊 / 503

花椒兔 / 504

蒜汁血肠 / 504

三鲜盘龙茄子 / 504

## 第六章 家乡的滋味 / 505

孜香法式羊扒 / 506

潮式炸豆腐 / 507

阿婆煎豆腐 / 507

苏州豆腐干 / 507

五香毛豆 / 508

家乡豌豆粉 / 508

苗家三脆元 / 508

徽式双冬 / 509

茶树菇砵砵肉 / 509

川东乡村肘 / 510

义乌豆腐包 / 510

乡里酸菜焖豆腐 / 511

台式煎豆腐 / 511

海皇琼山豆腐 / 511

咕噜肉 / 512

麻婆豆腐 / 512

湘西雷打鸭 / 513

湘味火焙鱼 / 513

川北凉粉 / 513

湘轩霸王鸡 / 514

野生竹耳炒肉 / 514

眉州辣子 / 514

新疆大盘鸡 / 515

巴蜀飘香鸡 / 515

京式爆海参 / 516

湘味小炒肉 / 516

农家手撕包菜 / 517

地三鲜 / 517

福建炒笋片 / 517

西岐瘦肉 / 518

甜烧白 / 518

大理砂锅鱼头 / 519

客家小炒肉 / 519



- |               |                |               |
|---------------|----------------|---------------|
| 土家小炒肉 / 519   | 猪血余白肉 / 529    | 老北京丰收菜 / 538  |
| 湘西土匪鸭 / 520   | 砂锅酸菜白肉 / 529   | 台湾卤肉 / 538    |
| 西北烩羊肉 / 520   | 东北乱炖 / 530     | 台式脆卤肉 / 538   |
| 东北黑木耳炒肉 / 520 | 河南小酥肉 / 530    | 九卷大肠 / 539    |
| 红三剁 / 521     | 铁板东北老三样 / 530  | 宁式鳝丝 / 539    |
| 咸烧白 / 521     | 扬州特产炒腊肉 / 531  | 钵钵鸡 / 540     |
| 毛家红烧肉 / 522   | 苗家笋炒腊肉 / 531   | 四川板鸭 / 540    |
| 蒙古炒肉 / 522    | 蒸贵州腊肠 / 531    | 枸杞汽锅鸡 / 541   |
| 塞北八宝酱肉丁 / 523 | 酱羊肉 / 532      | 眉州东坡肘子 / 541  |
| 饼炒肉 / 523     | 北京爆肚 / 532     | 山东茄响 / 541    |
| 老北京松肉 / 523   | 云腿炒米豆 / 533    | 精品烤鸭 / 542    |
| 长沙小炒肉 / 524   | 红肠炒木耳 / 533    | 京都片皮鸭 / 542   |
| 山西小夹馍 / 524   | 老北京酱肉 / 533    | 白洋淀功夫鱼段 / 542 |
| 干巴菌炒肉末 / 524  | 云南小瓜炒茶树菇 / 534 | 贴饼子小黄鱼 / 543  |
| 水煮肉片 / 525    | 京华卤猪蹄 / 534    | 酸汤鱼 / 543     |
| 一品水煮肉 / 525   | 海派腰花 / 534     | 家乡拌土鸡 / 543   |
| 东北锅包肉 / 526   | 宫爆鸡丁 / 535     | 湘轩悄悄话 / 544   |
| 农家一锅出 / 526   | 广东白切鸡 / 535    | 椰浆鸡 / 544     |
| 家乡外婆菜 / 526   | 京味烧茄子 / 536    |               |
| 东北茄段 / 527    | 红楼茄鲞 / 536     |               |
| 天津茄泥 / 527    | 羊肉烩菜 / 536     |               |
| 京酱八宝茄 / 527   | 周庄酥排 / 537     |               |
| 哈尔滨红肠 / 528   | 湘西风吹肝 / 537    |               |
| 宣威火腿凉片 / 528  | 风味橄榄菜四季豆 / 537 |               |
| 杀猪菜 / 529     |                |               |



## 第七章 形色的融合 / 545

- |              |             |             |
|--------------|-------------|-------------|
| 葱香果仁飞龙 / 546 | 蒜蓉开片虾 / 548 | 西红柿盏 / 550  |
| 晒衣黄瓜 / 547   | 黄金苦瓜 / 549  | 百花玉枕 / 550  |
| 蓑衣黄瓜 / 547   | 一品南瓜 / 549  | 蜜制小南瓜 / 551 |
| 川味黄瓜 / 547   | 南瓜红枣盅 / 549 | 佛手茄子 / 551  |
| 巧木良缘 / 548   | 素拼盘 / 550   | 酱扒茄子 / 551  |



菊花豆角 / 552

青红椒炒虾仁 / 552

千层包菜 / 553

辣拌菜 / 553

山药养生泥 / 553

蟠龙香脆茄 / 554

腐乳白菜 / 554

蒜蓉粉丝蒸娃娃菜 / 554

水果虾 / 555

一品八宝南瓜盅 / 555

煎酿鸡腿菇 / 556

川香羊排 / 556

蒜泥黄瓜卷 / 556

功夫鲈鱼 / 557

沙滩鲫鱼 / 557

水晶肴蹄 / 557

金玉良缘 / 558

贵妃鸡翅 / 558

五彩葱结 / 559

清蒸豆腐饼 / 559

五彩牛肉干锅 / 559

风味蚕豆 / 560

百花豆腐 / 560

八宝布袋油豆腐 / 560

蒜泥白肉 / 561

辣椒炒猪杂 / 561

美极猪手 / 561

泡椒目鱼仔 / 562

双色鱼头 / 562

小炒鸡柳 / 563

竹筒椒香鸡 / 563

炒三丁 / 563

香味带鱼 / 564

盘龙带鱼 / 564

川味土豆烧甲鱼 / 564

水晶虾仁 / 565

蛤蜊炖蛋 / 565

炒纽西兰青口 / 566

双椒富贵螺 / 566

七彩炒鱼丝 / 566

松仁玉米炒鱼米 / 567

福寿四宝虾球 / 567

蔬菜豆皮卷 / 567

太极鸳鸯蛋 / 568

鸭掌扣海参 / 568

碧绿莲蓬扣 / 569

金瓜红烧肉 / 569

螺丝肉 / 569

秘制小肉方 / 570

蒜蓉粉丝月牙贝 / 570

丰收排骨 / 570

八卦鲜贝 / 571

清蒸大虾 / 571

蒸肉卷 / 572

葫芦金丹 / 572

一品里脊 / 572

客家腊肉梅菜蒸芥蓝 / 573

腊肉白菜包 / 573

西式培根时蔬卷 / 573

金瓜豉汁排骨 / 574

卤水拼盘 / 574

孔雀鳊鱼 / 574

橘香羊肉 / 575

过桥排骨 / 576

蒜蓉蒸蛭子 / 576

顺风耳片 / 576

## 第八章 熬煮的芬芳 / 577

虫草花炖老鸭 / 578

鸭子炖黄豆 / 579

鸽肉红枣汤 / 579

鲜人参煲乳鸽 / 580

萝卜竹笋煲河虾 / 580

鲫鱼党参汤 / 580

赤豆薏苡炖鹌鹑 / 581

西洋菜鲤鱼汤 / 581

腰豆鹌鹑煲 / 582

鹌鹑桂圆煲 / 582





小鲍鱼参杞汤 / 583

玉米马蹄鸭 / 583

草菇大鱼头汤 / 583

银杏炖鹧鸪 / 584

玉米山药猪胰汤 / 584

丝瓜鱼头豆腐汤 / 585

虫草炖乳鸽 / 585

桂圆炖老鸽 / 585

胡萝卜马蹄煮鸡腰 / 586

双枣莲藕炖排骨 / 587

淮山羊肉汤 / 587

浓汤八宝鸭 / 587

四物炖豆皮 / 588

蚝豉瘦肉汤 / 588

百合乌鸡汤 / 589

冬笋鸭块 / 589

西洋参无花果甲鱼汤 / 590

白菜粉条猪肉汤 / 591

黄芪飘香骨头汤 / 591

脊骨竹笋菠菜煲 / 591

南瓜排骨煲 / 592

苦瓜排骨汤 / 592

苦笋排骨汤 / 592

多菌菇排骨汤 / 593

莲藕萝卜排骨汤 / 593

莲藕菱角排骨汤 / 593

木瓜排骨汤 / 594

牛蒡冬笋煲排骨 / 594

藕节胡萝卜排骨汤 / 594

## 第九章 干锅百味 / 595

重庆烧鸡公火锅 / 596

湘西狗肉火锅 / 597

湖南腊味火锅 / 597

台湾沙茶火锅 / 597

武汉啤酒鸭火锅 / 598

贵州酸汤火锅 / 598

北京涮羊肉火锅 / 599

上海冬笋猪肉火锅 / 599

云南杂菜火锅 / 599

南京鱼头豆腐火锅 / 600

扬州三鲜火锅 / 600

安徽鸡片雪菜火锅 / 600

广东海鲜火锅 / 601

苏杭菊花火锅 / 602

淮扬萝卜火锅 / 602

香辣开胃火锅 / 602

土鸡火锅 / 603

魔芋鸭块火锅 / 603

鳝鱼火锅 / 603

上海什锦火锅 / 604

鸭血豆腐火锅 / 605

干香脆肚火锅 / 605

猪蹄火锅 / 605