

中国湘菜湘点

创新菜

ZHONGGUO XIANGCAI
XIANGDIAN
CHUANGXIN CAI

主编 石荫祥
副主编 林世德 聂厚忠 许菊云

主编单位 / 湖南省烹饪协会 湖南省接待服务协会
湖南科学技术出版社



中国湘菜湘点

主编单位 / 湖南省烹饪协会 湖南省接待服务协会

创新菜

主 编 / 石荫祥

副主编 / 林世德 聂厚忠 许菊云
湖南科学技术出版社

ZHONGGUO XIANGCAI XIANGDIAN



中国湘菜湘点

创 新 菜

主编单位：湖南省烹饪协会 湖南省接待服务协会

主 编：石荫祥

副 主 编：林世德 聂厚忠 许菊云

责任编辑：刘宏伟

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市展览馆路 66 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731—4441720

印 刷：湖南省新华印刷一厂

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市芙蓉北路 564 号

邮 编：410008

经 销：湖南省新华书店

出版日期：2000 年 6 月第 1 版第 1 次

开 本：850mm×1168mm 1/32

印 张：14.375

插 页：8

字 数：369600

印 数：1~5180

书 号：ISBN 7-5357-2928-2/TS·131

定 价：24.00 元

(版权所有·翻印必究)

《中国湘菜湘点》编委会

主编单位:湖南省烹饪协会

湖南省接待服务协会

顾问:石荫祥

名誉主任:熊赤泉 曹其明

主任:鲁乔松

副主任:林世德 刘 飞

编委:(以姓氏笔画为序)

王墨泉 刘 飞 许菊云 李建国

杨张猷 张力行 林世德 徐忆玲

聂厚忠 谭添三

执行编委:林世德

2004/10



序 言

烹饪，包含着从烹调生产到饮食消费全过程的全部内容（商业性质的烹饪则还包含中间的餐饮流通）。湖南烹饪，是中国烹饪的重要组成部分，兼有中国烹饪“以味为核心，以养为目的”的共性；同时，它又是很有特色的一大风味流派。人称湘菜为中国八大菜系之一，个性非常鲜明；湘菜在世界上也具有相当的知名度，是欧美传媒界所热衷推介的一种中国风味。“东安仔鸡”等湘菜在北美便颇受赏识，连长沙火宫殿的臭豆腐都被美国前总统布什写入了他的笔记本。

湘菜的个性，通常被认为是辣，但并不全对。湖南人嗜辣，全国知名，甚至超过同样嗜辣的四川人。其实，只说辣并不完全，因为辣通行于中国西南地区。但他们的辣又不尽相同：四川是麻辣，贵州是香辣，云南是鲜辣，陕南是咸辣，湖南则是酸辣。这酸，主要是雉与齏的酸，不同于醋，酸而不酷，醇厚柔和，与辣组合，形成一种独特的风味。湖南肴馔，实际上它们并不都是酸辣的，特别是市肆与筵宴的名菜名点。



比较贴近大众的就不同了，尤其是农村、山区的百姓家中的家常菜，则是不可一日无酸辣的。

湖南的烹调师擅长于驾驭酸辣，既有市肆、筵宴服务不同对象的因素，又有地域与气候、季节的因素，还有原料、菜式等因素，能使酸辣分出清浓、轻重层次，使它们恰到好处。湖南的烹调师善于掌握辣椒“盖味而不抢味”的特性，在辣味的掩盖下调和百味，使人们从辣中品尝百味，包括湖鲜、海鲜、鲜笋、鲜菌，乃至湖南特产的豆豉、腊味、茶油、茵油等等风味，都能从辣中透溢出来。这种功夫，惟在三湘表现尽致。

湘菜的个性，是因其特定的空间与时间条件所决定的，加上特定的人文因素，便形成了独特的湖南烹饪文化。这是湖南人民在烹饪实践中所创造的物质财富与精神财富。探讨这一文化的蕴含，是很有意思的。

很早，学界曾指出，由北非、东南欧东向，经中亚、南亚到东亚、东南亚，存在一条地理上的“辣带”，湖南适在其间。不久前，学界又提出了从北非的古埃及文化向东延伸，到达中国东部的吴越文化，存在一条“古文化带”，湖南的属于大溪文化的遗存到楚文化又在其间。不需向更早去溯寻了，仅此就赋予了湖南烹饪以地理的和历史的得天独厚的发展“基因”了。

湖南，地处长江中游，西、南、东三面环山，向中部下延聚而形成丘陵地带，北向敞开至洞庭湖平原，是一个马蹄形盆地。这地貌在中国是很独特的。烹饪上便构成为三大风味流派：

三面山区及聚居其间的苗族、瑶族、侗族、土家族等少数民族同胞，多用山野肴蕨和腊腊制品，似粗



拙而质朴，不假饰而纯真，是浓郁浑厚的山乡风味。

水网密布，水乡泽国的洞庭湖区，渔农之家常用水产动植物原料，多用煮、烧、蒸法制作的菜肴，清新自然，不尚矫饰，特别是“渔家菜”和蒸钵炉子之类，充溢着乡土的田园风味。

以长沙、湘潭、衡阳为中心的湘东地区，是湖南政治、经济、文化交汇之地，社会活动活跃频繁之所。这里的烹饪，继承历史之传统，荟萃全省之精华，广取海内外之信息，再经名师高手们在融汇之中提炼、融合、升华，创制出具有概括意义的湘菜、湘点，由酸辣寓百味，从酥软出鲜香，尽显刀工、火工之功力。在色、形、香、味、滋上，既高贵典雅，华彩富丽；也有清新淡雅，秀逸素丽；还有质朴古雅，粗放壮丽，是湖南烹饪的典型，中国风味一大流派的代表。面对它的风味特色，食客从未因酸辣而却步，相反为之倾心、迷恋。不然的话，那位翰林出身的曾广钧，安能写出“麻辣子鸡汤泡肚，令人常忆玉楼东”这样传诵遐迩的名句呢？

其实，这种吟咏，《楚辞》时代就开始了。在《招魂》、《大招》等篇章里，在所列举的多款楚地肴饌中，便有“大苦咸酸，辛甘行些”这样的句子；晚些时候的马王堆汉墓出土的《竹简·食单》列出有百余种菜品，还有多款实物，其中的火焙小鱼至今仍遗存在山村生活中；直到近代谭延闿家厨所创制的“组庵菜系列”，可见湖南烹饪的历史渊源。近些年来，考古发现了属于大溪文化的澧县出土的陶釜，和7000年前的水稻遗存，联系学界关于长江流域也是中华民族摇篮的观点，证明湖南农耕文化和饮食文化之早，与世界农耕发轫时间相近，证明湖南烹饪的历史悠久和湖南烹



饪文化积淀之深厚，也证明“辣带”与“古文化带”之说，其来有自。

湖南烹饪以酸辣风味为主体，还是一种养生的优选，是一种饮食养生文化的体现。由于湖南的地貌，加上它正处在孟加拉湾暖湿气流与太平洋暖湿气流相拮抗之地，年降水量达 1300~1800 毫米之多，而大小河流密布成水网，下泄又常遭洞庭湖水顶托引致内涝，从山区到平原自古就被称为“卑湿之地”，生活在这里的人们常受寒暑内蕴之侵而易致湿郁。发汗、祛湿、开郁的辛辣成了必然的选择，嗜辣之习，甚于巴蜀。另一方面，热辣寒酸，开放的辣与收敛的酸相互制约又相互协调，使三湘人民获得了养生保健的呵护，得以在这片独特的土地上休养生息。这就是酸辣风味的科学阐释，也就是湖南烹饪文化的内涵，味觉艺术和食养科学的辩证统一它的实践者是湖南的烹调师们和数千万湖南人民，他们也从中获益。

要充分揭示湖南烹饪文化的全部内容，需要浩瀚的篇幅。这套丛书所收录的 2000 多款湖南菜点，不用多作说明，已足以显示出它的气势了。

聂凤乔

1999 年 7 月，扬州，蔬食斋中



前 言

任何事物都是在不断探索中发展的，饮食也是如此。多年来的实践证明：“继承、发扬、开拓、创新”是弘扬我国饮食文化的正确方针，也是振兴和发展湘菜的指导方针，只有坚持这个方针，才能更好地推动我们的烹饪事业不断向前。当今世界科学技术不断进步，烹饪工艺不断更新，烹饪原料不断拓展，饮食需求不断提高，再加上烹饪工作者不断探索，因而使国内外的烹饪面貌日新月异。面对当前这种发展的烹饪形势，我们有义务有责任振兴湘菜，发展湘菜，为我国的烹饪事业和人类的饮食文化做出自己的贡献。

大家知道，湘菜的烹饪技艺源远流长，继承和发扬湘菜的优良传统，是振兴和发展湘菜的重要前提。同时，我们也要看到，一切事物总是变化的，人类文明总是进步的，这就必须在继承、发扬湘菜优良传统的基础上，不断开拓，推陈出新。这里应当指出：继承发扬，决不是固步自封，抱残守缺，坐井观天，夜郎自大，看不到省外、境外的先



进经验；开拓创新也不是丢掉湘菜的优良传统，违反规律，任意改革，搞得不伦不类，失去自己的特色。

对湘菜的开拓创新，著名湘菜大师石荫祥早在他 70 高龄时，就进行了大胆而又成功的尝试，对湘菜的发展起了带头和推动的作用。我们想，总结石老在这方面的经验是有益的。概括起来，他的经验主要有以下三点：

第一，更新观念，在配料、制作、组合方面狠下功夫。首先要改革某些不合理或不合时宜的固有模式，采取新的组合方式，以增加新的品种。比如湘莲，是湖南的特产，但过去菜肴单一，且多为甜食，好些人不喜爱。石老便改用了咸鲜味的锅贴湘白莲、鸡茸湘白莲、虾茸莲珠塔等，丰富了口味，适应了各类顾客的需求。又如冬菇，过去只有原蒸冬菇、冬菇蒸鸡翅等几道菜，现在增加配料，创造出双艳冬菇、菊花冬菇、翡翠冬菇等 10 多个品种，很受宾客欢迎。鹌鹑蛋过去在正宗湘菜中榜上无名，现有水晶、锅贴、麻仁、香桃等多种鹌鹑蛋，品种增多，质优味好，顾客满意。

第二，在以味为主的同时，注重菜式的造型。湘菜过去较多注意菜品的味和量，不大注重造型，因而有些菜好吃但不好看，也往往影响食欲。为让湘菜做到既好吃又好看，必须重视菜品的造型。如将鱿鱼通过剞刀，做成金鱼或菊花形状，栩栩如生。鲜贝配上梅花枝叶，使之色彩鲜美，生气盎然。与此同时，还要十分注意把这些菜的味道调好，做到质嫩味鲜，那就更是“锦上添花”了。

第三，重视创新湘菜的命名。这就要使创新的湘菜达到这样的境地：既好吃，又好看，名字还要好听，这样才更有魅力。在石老的创新菜谱中，诸如“白玉藏珠”（豆腐与莲子相配）、“金鱼赏莲”（桂鱼与鸡茸相配做成金鱼状）、



“百菊齐放”（鸡蛋与鸡茸相配做成菊花形）、“玉兔赏牡丹”（鸡蛋与银耳相配）、“珠联碧玉”（莲子与青豆相配）之类的菜名不少，给人以新鲜生动之感，并得到美的享受。

总的来说，湘菜的开拓创新已迈出坚实的步伐，并取得了可喜的丰硕成果。本书编辑整理的370多个创新菜，就是近10多年来，经过全省厨师们的共同努力，陆续推出来的。这些菜经过实践检验，顾客品尝，大都得到认可和好评，认为这些创新菜品仍具有湘菜的特点和风味，但其色、香、味、形、器一般要比某些传统菜高出一筹，可说是“源于传统，高于传统”。可以预期：沿着这条正确的道路走下去，湘菜这朵奇葩，将会开得更加鲜艳夺目。

编 者

2000年1月



目 录

一、肉 菜

- | | | | |
|-------------------|-------|-------------------|------|
| 1. 酥炸雪花里脊 | (1) | 17. 玻璃里脊片 | (20) |
| 2. 酥炸菊花里脊 | (2) | 18. 荷叶粉蒸肉 | (21) |
| 3. 酥炸生仁里脊 | (3) | 19. 苗家粉蒸肉 | (22) |
| 4. 酥炸荷花里脊 | (4) | 20. 船家红烧肉 | (23) |
| 5. 九味菊花里脊 | (5) | 21. 竹节元盅 | (24) |
| 6. 双味菊花里脊 | (7) | 22. 双味珍珠肉丸 | (25) |
| 7. 麻仁金钱里脊 | (8) | 23. 铜锤排骨 | (26) |
| 8. 双味太极里脊丝 | (9) | 24. 湘江排骨 | (27) |
| 9. 太极里脊 | (10) | 25. 湘西竹签肉串 | (28) |
| 10. 白肉黄瓜卷 | (12) | 26. 富贵火腿 | (29) |
| 11. 熘玉环里脊卷 | (13) | 27. 清汤火方樱菇 | (30) |
| 12. 茄汁里脊卷 | (14) | 28. 酥炸金钱牛肉夹 | (31) |
| 13. 软炸玉翠里脊卷 | (15) | 29. 蚝油熘牛里脊 | (32) |
| 14. 芝麻里脊卷 | (16) | 30. 黑椒牛柳 | (33) |
| 15. 玉带肚尖卷 | (18) | 31. 麻仁牛排 | (35) |
| 16. 茄汁花生里脊丁 | (19) | 32. 美味牛排 | (36) |



- | | | | |
|-------------------|------|------------------|------|
| 33. 纸包牛腩 | (37) | 39. 明炉黑山羊 | (43) |
| 34. 上汤牛百页 | (38) | 40. 原蒸火方羊方 | (44) |
| 35. 酸辣牛肚花 | (39) | 41. 蒜子煨羊方 | (45) |
| 36. 红煨八宝蜂窝肚 | (40) | 42. 酸辣菊花羊肉 | (46) |
| 37. 金龟牛鞭 | (41) | 43. 地羊甜橙盅 | (48) |
| 38. 贵妃牛鞭 | (42) | | |

二、水产菜

- | | | | |
|------------------|------|-------------------|------|
| 44. 柴把桂鱼 | (50) | 63. 金鱼赏莲 | (73) |
| 45. 软蒸火夹桂鱼 | (51) | 64. 软炸香椿鱼卷 | (75) |
| 46. 麻仁香酥桂鱼 | (52) | 65. 葱油桂鱼卷 | (76) |
| 47. 锅贴牡丹鱼 | (54) | 66. 金玉簪桂鱼卷 | (77) |
| 48. 绣球桂鱼 | (55) | 67. 双味桂鱼卷 | (78) |
| 49. 明珠桂鱼 | (56) | 68. 玉带银针鱼卷 | (80) |
| 50. 鸳鸯桂鱼 | (57) | 69. 吉利莲茸鱼卷 | (81) |
| 51. 龙须桂鱼 | (59) | 70. 金碧鱼卷 | (82) |
| 52. 汤泡菊花鱼 | (60) | 71. 玉带双味鱼饺 | (83) |
| 53. 双味荷花鱼 | (61) | 72. 湘北鱼片汤 | (85) |
| 54. 荷香火夹鱼 | (63) | 73. 竹荪翡翠鱼片汤 | (86) |
| 55. 盘丝火夹鱼 | (64) | 74. 金针菇氽鱼片汤 | (87) |
| 56. 茄汁狮子鱼 | (65) | 75. 花生番茄鱼丁 | (88) |
| 57. 珊瑚桂鱼 | (66) | 76. 香辣麻仁鱼条 | (89) |
| 58. 洞庭玉树鱼 | (67) | 77. 金针菇茎熘鱼丝 | (90) |
| 59. 银丝兰花鱼 | (68) | 78. 菊花冬笋桂鱼羹 | (91) |
| 60. 回网八宝桂鱼 | (70) | 79. 鸡汁玉翠鱼丸 | (92) |
| 61. 牛蛙黄鱼 | (71) | 80. 灌汤桂鱼球 | (93) |
| 62. 雪花银鱼 | (72) | 81. 煎奶油鱼饼 | (94) |



- | | | | |
|-------------------|-------|--------------------|-------|
| 82. 三味鱼线 | (95) | 111. 荷叶粉蒸田螺 | (127) |
| 83. 银芽才鱼丝 | (96) | 112. 白汁橄榄虾脯 | (128) |
| 84. 雪花鱼羹 | (97) | 113. 八宝葫芦虾 | (129) |
| 85. 洞庭鱼米香 | (98) | 114. 双味荷花干贝虾 | (131) |
| 86. 软蒸火夹鱼肚裆 | (99) | 115. 双味大虾 | (132) |
| 87. 葵花橄榄仁 | (100) | 116. 翡翠珍珠虾 | (133) |
| 88. 青炒双银 | (101) | 117. 碧绿葡萄虾 | (135) |
| 89. 双味龙凤菊 | (102) | 118. 雪花虾仁 | (136) |
| 90. 玉珠水鱼 | (104) | 119. 新莲虾仁 | (137) |
| 91. 朝珠孜然水鱼 | (105) | 120. 鸭蛋菜包虾仁 | (138) |
| 92. 朝珠八宝水鱼 | (106) | 121. 青松虾仁面包 | (139) |
| 93. 生鸡块炖龟肉 | (108) | 122. 牡丹鸭蛋虾仁 | (140) |
| 94. 油爆菊花鳝鱼 | (109) | 123. 汤泡青豆滑虾仁 | (142) |
| 95. 三鲜烩鳝羹 | (110) | 124. 酥炸菊花虾仁 | (143) |
| 96. 原煨三丝鳝筒 | (111) | 125. 金巢虾仁 | (144) |
| 97. 开屏白鳝 | (112) | 126. 银针虾仁 | (145) |
| 98. 菊花白鳝 | (113) | 127. 杨梅虾仁 | (146) |
| 99. 银丝鳝鱼 | (114) | 128. 鸳鸯仙桃 | (147) |
| 100. 网油虾蟹卷 | (115) | 129. 葵花虾饼 | (148) |
| 101. 蟹黄锅巴 | (117) | 130. 梅花虾饼 | (150) |
| 102. 鸡汁蟹黄虾 | (118) | 131. 珊瑚虾饼 | (151) |
| 103. 蟹黄凤尾菌 | (119) | 132. 太极虾饼 | (152) |
| 104. 芙蓉蟹黄羹 | (120) | 133. 菊花熘虾仁片 | (153) |
| 105. 蟹黄烩干丝 | (121) | 134. 凤尾虾排 | (154) |
| 106. 豆辣活螃蟹 | (122) | 135. 白玉虾卷 | (156) |
| 107. 芙蓉蟹盒 | (123) | 136. 酥炸虾卷 | (157) |
| 108. 菊花蟹足膀 | (124) | 137. 茄汁面包虾卷 | (158) |
| 109. 双果蛙腿 | (125) | 138. 棉花虾茸 | (159) |
| 110. 玉楼山蛙腿 | (126) | 139. 百合虾茸 | (160) |



- | | | | |
|-------------------|-------|-------------------|-------|
| 140. 鸡汁莲蓬虾茸 | (162) | 144. 虾茸凤尾扇汤 | (167) |
| 141. 金银绣球虾丸 | (163) | 145. 虾酿竹荪卷汤 | (168) |
| 142. 鸡汁玉米虾丸 | (164) | 146. 滑溜龙虾 | (169) |
| 143. 虾茸酿草菇 | (166) | | |

三、国宴菜

- | | | | |
|--------------------|-------|--------------------|-------|
| 147. 鸳鸯松鸡 | (171) | 168. 芙蓉银针鸡丝 | (195) |
| 148. 葵花鸡 | (172) | 169. 枸杞青豆鸡米 | (196) |
| 149. 网油香酥鸡 | (173) | 170. 干贝双冬鸡茸 | (197) |
| 150. 熘玉簪鸡 | (175) | 171. 软酥鸡翅肫 | (198) |
| 151. 九味贵妃鸡 | (176) | 172. 莲花鸡翅膀 | (200) |
| 152. 玉笋火夹鸡 | (177) | 173. 炸铜锤鸡翅膀 | (201) |
| 153. 芙蓉炸鸡 | (178) | 174. 珍珠凤翅膀 | (202) |
| 154. 药味脱骨仔鸡 | (179) | 175. 玉簪凤翅膀 | (203) |
| 155. 熘香椿鸡卷 | (181) | 176. 双味凤翅膀 | (205) |
| 156. 软炸三鲜鸡卷 | (182) | 177. 朝珠虎皮凤掌 | (206) |
| 157. 酥炸麻仁鸡腿卷 | (183) | 178. 海棠香菇凤爪 | (207) |
| 158. 朝珠菜苞鸡卷 | (184) | 179. 莼菜玻璃鸡片汤 | (209) |
| 159. 纸包鸡卷 | (185) | 180. 竹荪滑鸡皮汤 | (210) |
| 160. 荷花鸡腿 | (187) | 181. 三鲜凤羹 | (211) |
| 161. 茄汁烹鸡腿 | (188) | 182. 莲茸香酥鸭 | (212) |
| 162. 蚝油熘滑鸡球 | (189) | 183. 麻仁香酥鸭 | (214) |
| 163. 鸡球飘香 | (190) | 184. 煎贴八宝糯米鸭 | (215) |
| 164. 翡翠鸡饼 | (191) | 185. 熘柴把烤鸭 | (216) |
| 165. 竹荪鸡丸 | (192) | 186. 红荔香菇鸭 | (218) |
| 166. 红白鸡鸭块 | (193) | 187. 清汤虫草柴把鸭 | (219) |
| 167. 珊瑚雪花鸡丝 | (194) | 188. 三菇乳鸽盅 | (220) |



- | | | | |
|-------------------|-------|------------------|-------|
| 189. 三圆八宝乳鸽 | (221) | 200. 鸡汁菊花胆 | (234) |
| 190. 子母归巢 | (223) | 201. 水晶鹌鹑蛋 | (235) |
| 191. 翠竹天麻鸽脯 | (224) | 202. 芙蓉鹌鹑蛋 | (236) |
| 192. 芙蓉脆皮乳鸽 | (225) | 203. 麻茸鹌鹑蛋 | (237) |
| 193. 原蒸五圆鹌鹑 | (226) | 204. 香桃鹌鹑蛋 | (238) |
| 194. 杏仁鹌鹑片 | (227) | 205. 锅贴鹌鹑蛋 | (239) |
| 195. 软酥整鹌鹑 | (229) | 206. 明月鸽蛋汤 | (241) |
| 196. 奶汤凤菇鸭掌 | (230) | 207. 含苞待放 | (242) |
| 197. 珍珠红梅鸭掌 | (231) | 208. 菊花蛋饺 | (243) |
| 198. 清汤鲜贝鸭掌 | (232) | 209. 左宗盐土鸡 | (244) |
| 199. 蚝油焗鸭掌 | (233) | | |

四、海味菜

- | | | | |
|-------------------|-------|-------------------|-------|
| 210. 开屏鱼翅 | (246) | 224. 龙舟载宝 | (264) |
| 211. 绣球鱼翅 | (247) | 225. 芙蓉一品煲 | (265) |
| 212. 鸡汁龙眼鲍鱼 | (249) | 226. 雀巢凤羽 | (266) |
| 213. 鸡汁金鱼鲍 | (250) | 227. 菊花鱼肚 | (267) |
| 214. 菊花鸭掌鲍鱼 | (252) | 228. 如意鱼肚 | (269) |
| 215. 翡翠鲍鱼 | (253) | 229. 珊瑚鱼肚羹 | (270) |
| 216. 红荔鲍鱼 | (255) | 230. 百花鱼肚 | (271) |
| 217. 鸡汁鹦嘴整鲍 | (256) | 231. 三丝鱼肚 | (272) |
| 218. 玉柱鲜鲍 | (257) | 232. 红梅鱼肚 | (274) |
| 219. 鸡汁透味参鲍 | (258) | 233. 开屏鸡汁鱼皮 | (275) |
| 220. 鸡汁鲍脯鸭舌 | (260) | 234. 鸡茸鱼皮 | (276) |
| 221. 一品鲍脯 | (261) | 235. 鹌蛋龙眼海参 | (277) |
| 222. 驼掌鲍脯 | (262) | 236. 鹌蛋滑溜海参 | (278) |
| 223. 桃柱参鲍羹 | (263) | 237. 明珠海参 | (279) |



- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 238. 虾仁锅巴海参 (281) | 247. 攒丝鱿鱼卷 (292) |
| 239. 寿桃海参 (282) | 248. 玉带鱿鱼卷 (293) |
| 240. 铁扒海参 (283) | 249. 金银鱿鱼卷 (295) |
| 241. 珊瑚芙蓉海参 (285) | 250. 潇湘响螺 (296) |
| 242. 菊花鱿鱼 (286) | 251. 锅巴海螺 (297) |
| 243. 金鱼戏莲 (287) | 252. 芙蓉海螺 (298) |
| 244. 滚龙鱿鱼卷 (288) | 253. 三圆绣球干贝 (299) |
| 245. 虾酿鱿鱼卷 (290) | 254. 联珠整干贝 (300) |
| 246. 如意鱿鱼卷 (291) | 255. 红梅鲜贝 (301) |

五、蔬菜菜

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 256. 猴头素烩 (303) | 272. 如意冬瓜卷 (319) |
| 257. 双味素翅 (304) | 273. 清汤干贝冬瓜燕 (321) |
| 258. 玉环珧柱 (305) | 274. 辣味连环苦瓜 (322) |
| 259. 芙蓉脆皮冬瓜 (306) | 275. 草菇南瓜荪 (323) |
| 260. 川贝梨罐 (307) | 276. 火夹青菜头 (324) |
| 261. 脆皮素卷 (308) | 277. 滑熘玉米笋 (325) |
| 262. 金玉满堂 (309) | 278. 九味烹茄子 (326) |
| 263. 酥发菜卷 (310) | 279. 凤菌一品豆腐 (327) |
| 264. 干贝双色球 (311) | 280. 芙蓉荷包豆腐 (328) |
| 265. 荷花素烩 (312) | 281. 白玉藏珠 (330) |
| 266. 白玉三冬卷 (313) | 282. 花生米豆腐丁 (331) |
| 267. 三菇红椒盅 (314) | 283. 菊花豆腐 (332) |
| 268. 凤菌烩干丝 (315) | 284. 葵花豆腐 (333) |
| 269. 酸辣蘑芋豆腐 (316) | 285. 金鱼豆腐 (335) |
| 270. 虾仁蘑芋豆腐 (317) | 286. 珊瑚豆腐 (336) |
| 271. 玉兔三素 (318) | 287. 三味豆腐 (337) |