

粤菜精华

(星期菜谱)

许衡 编著



广东科技出版社

粤菜精华

(星期菜谱)

许 衡 编著

广东科技出版社

广州

图书在版编目 (CIP) 数据

粤菜精华(星期菜谱)/许衡编著. —
广州:广东科技出版社,1999.3
ISBN 7-5359-2191-4

- I. 粤…
- II. 许…
- III. 菜谱—广东
- IV. TS972.1

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjwb@ns. guangzhou. gb. com. cn

出版人: 黄达全

经销: 广东省新华书店

排版: 广东省番禺市印刷厂

印刷: 广东省番禺市印刷厂

(番禺市市桥镇环城西路工农大街45号 邮码: 511400)

规格: 787mm×1092mm 1/32 印张 10.75 插页 2 字数 228千

版次: 1999年3月第1版

1999年3月第1次印刷

印数: 1~10200册

定价: 13.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

NALIG/06

出版者的话

由粤菜厨坛的第一作者,也是粤菜厨坛著作最丰的一位作者许衡大师编著的《粤菜精华(续一:食林随笔)》一书,自1993年第一次印刷发行以来,深受读者欢迎。至1995年已印刷了3次。该书内容丰富,篇幅较大。为了更便于读者购买及阅读,现把该书分成两册出版,第一册的书名为《粤菜精华(星期菜谱)》,第二册的书名为《粤菜精华(分类菜谱)》。

编者的话

我已是77岁的老人了，在饮食行业中干了67年，曾将学到的技术写了四本关于烹饪的书，如《粤菜存真》、《食谱丛谈》、《杂谈饮食》、《肴馔全书》等都受到同行的欢迎，有些同志还要求和鼓励我再写一些，这使我无法推却，因此我继续笔耕，写了这本小书，命名为《粤菜精华（续一：食林随笔）》。有些朋友说我整天都是“讲饮讲食”，我很难申辩，惟有默认罢了。本人在饮食行业中负有小小的荣誉，这是同志们对我的鼓励和鞭策而已。此书由陈炳、陈亚耀、许浩森、许浩玻、许浩琨、蒋惠瑜等同志协助整理，陈宝亨同志摄影图片，又承李秀松、黄辉、许洁霞、黎浩光、傅卿好、蒋志豪、许洁霏、许洁雯等同志提出许多宝贵的意见，在此，一并致以衷心的感谢。

我写这本小书，是东拉西扯，无所不谈，勉力成书，力求不负同志们对自己的期望。但由于水平有限，书中的缺点一定不少，敬希同行和广大读者批评指正。

许 衡

一九八五年八月

序

许衡大师的《粤菜精华》出版后，我曾写了一篇书评——一本名副其实的《粤菜精华》。

在那篇书评中，我曾提及，许衡是我粤菜厨坛的第一作者；现在，随着他的《粤菜精华（续一：食林随笔）》的问世，他又称得上是粤菜厨坛著作最丰的一位作者了。他的这两本书合起来，近百万字，如若把他年年未正式出版而以教学资料印发出来的也计算在内，更可观了。对于一位未上过多少年正规学校、在职时又未脱产学习过文化的老师傅来说，是难能可贵的。当然，他的著作，属经验之谈者多，属科学论述者少，这是历史条件造成的，我们应该理解和体谅他的艰辛，不能对他求全责备。

老一辈的厨师能够像许衡那样，把自己的丰富经验和技艺写出来，传诸后代，已不负后来者的期望了。

粤菜是我国“四大菜系”之一，代表着岭南地区饮食文化特色。广东、广西、海南以及港澳地区的食肆都是以粤菜为主体的。世界上凡是有“唐人街”的地方，莫不有“筷子文明”，而有“筷子文明”的地方，就莫不有粤菜馆。现在，日本、英国、美国、德国、加拿大、澳大利亚等地的粤菜餐馆，都数以千计。粤菜在中国乃至世界的饮食事业中，占有重要的位置。发展粤菜对开拓我国旅游事业是有所作为

的。

粤菜也和其他菜系一样，历史悠久，源远流长。秦代以前，聚居在岭南地区的越人已善渔业农耕，并以水上航行和金属冶炼见称。但是与中原相比，饮食文化开拓较晚，《水经注》引《周礼》的记载云：“交趾有不粒食者”，杂食之风普遍，且有生食之习惯。秦汉以后，经过长期的发展过程中，越族逐渐融合于汉族之中。融合以后，越族的原有特征大都湮灭。但杂食之风不改，而且因为得到汉人从中原传来的先进饮食文化和烹饪技艺的影响和改善，杂食之法更善，从而产生了新的食制，奠定了粤菜的基础。语言学家认为，粤语是在民族迁徙过程中，由当时的汉语和当地原住民族语言接触，发生了语言学上称为交配作用而形成的。粤菜的成因也与粤语的成因相似。

唐代，粤菜继续受到中原文化的影响，烹饪技艺已具较高水平。根据刘恂《岭表录异》所记，唐时，粤菜已能针对不同原料的质地，恰如其分地运用煮、炙、炸、蒸（蒸）、氽、炒、脍等技法，予以烹调，菜肴品种较为多样。如“蚝肉，大者腌为炙，小者炒食。”一炙一炒，各得其妙。又如“广州渭水水母……南人好食之，云性暖，治河鱼之疾。然甚腥，须以草木灰点生油，再三洗之，莹净如水晶紫玉。肉厚二寸，薄处亦寸余。先煮椒、桂或豆蔻，缕切如炸之；或以五味肉醋，或以虾醋，如脍食之，最宜。”草木灰含碱。对于粗质味腥之物，先用碱腌，可去其腥，并可使其质松软，再以椒、桂、豆蔻、姜、葱之类香烹之，能使其去异增香，然后加作料烹之成菜。这种化腐朽为神奇的妙法，相当高明。用现在的行话来说是：“先腌制，后滚煨，再烹调”，至今仍在沿用。

宋代以后，随着广东政治、经济、文化的开拓发展，粤菜技艺不断完善提高，至清代中叶以后，进入了鼎盛时期。在这个时期的近百年当中，广州街头，万商云集，四方辐辏，食肆兴隆。酒家、饭店以及各种类型的饮食店，星罗棋布，鳞次栉比。在竞争的作用下，名师辈出，名食纷呈。民初，《中华全国风俗志》云：“广东之酒楼，可谓冠绝中外，其建筑之华美，陈设之幽雅，器具之精良，装潢之精致，一入其中，辉煌夺目，洵奇观也。”“菜以鱼翅为主要之品，其价每碗自数十元至五十元（大洋）。十元以下，不能请贵宾也。……此外，若烧猪、蒸燕窝等，亦为珍品。至平常之菜，大约自八元至十元，亦颇冠冕矣！”出名的店就有二百家之多。每店都有自己的拿手名菜。诸如：贵联陞的满汉全筵、香糟鲈鱼球；聚丰园的醉虾、蟹；南阳堂的什锦冷拼、一品锅；品荣陞的芝麻鸡；玉波楼的半斋炸锅巴；福来居的酥鲷鱼；万棧的挂炉鸭；文园的江南百花鸡；南园的红烧鮑片；西园的鼎湖上素；大三元的红烧大裙翅；蛇王满的龙虎烩；六国的太爷鸡；愉园的玻璃虾仁；华园的桂花翅；北园的玉树鸡；旺记的烧乳猪；新来远的鱼云羹；金陵的片皮鸭；冠珍的清汤鱼肚；陶陶居的炒蟹；菜根香的素菜；陆羽居的化皮乳猪、白云猪手；太平馆的烧乳鸽等等。1956年举办了一次“广州名菜美点展览会”，会上把老师傅们能提供的菜品都汇集起来，其数竟达5447款之多，这在别地是罕见的。可惜的是，不少资料已佚；有幸的是，许衡却能将自己做过的菜品尽力地写了出来，共达1795款，其中《粤菜精华》847款，《粤菜精华（续一：食林随笔）》948款。这是很少人能做到的。我这个曾在广东省饮食服务公司和广东烹饪协会工作过34年的人，出于职业的责任感，对此感到

由衷的高兴。并盼望粤菜厨坛出现更多更有才能的厨师作家，为弘扬我国饮食文化作出贡献。

李秀松

1990年2月

目 录

星期菜谱	(1)
(一)	(1)
1. 鲜奶烩粟米	(1)
2. 芽黄牛肉丝	(2)
3. 大地炆鱼腐	(2)
4. 翡翠鸳鸯鸡	(3)
5. 豉椒炒鳝肝	(3)
6. 洋葱焗子鸭	(4)
7. 脆炸三丝卷	(4)
8. 榄仁炒双丁	(5)
9. 五柳金钱蛋	(5)
10. 柱侯蒸鲩鱼	(6)
(二)	(7)
1. 莲子碎扣鸭	(7)
2. 发菜扒鱼腐	(7)
3. 银润蒸肉排	(8)
4. 脆皮炸大肠	(9)
5. 安鸭炒三丝	(9)
6. 豆豉葱爆鸡	(10)
7. 碧绿凤凰卷	(11)
8. 宫保腩肉丁	(11)
9. 银湖煎鱼腩	(12)
10. 菜胆炆塘鱼	(13)
(三)	(14)
1. 章鱼炖子鸡	(14)
2. 双式扒大鸭	(14)
3. 煎酿香花菇	(15)
4. 翡翠炒爽肚	(16)
5. 蚝油扒双脚	(16)
6. 花生鱼腰丸	(17)
7. 薄脆生鱼卷	(17)
8. 酥炸牛肉片	(18)
9. 红烧塘鱼腩	(19)
10. 威化焗羊肝	(19)
(四)	(20)
1. 北菇炖朥球	(20)
2. 鹌蛋扒大鸭	(21)
3. 翡翠鸳鸯卷	(21)
4. 脆炸牛坑腩	(22)
5. 冬笋炒肉丝	(22)
6. 榄茸蒸鲩鱼	(23)
7. 洋葱焗子鸡	(23)
8. 四式扒菜胆	(24)
9. 煎封红鲳鱼	(25)
10. 榄仁鲜虾丸	(25)

(五) (28)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 蝴蝶海参羹..... (26) | 6. 碧绿奶油鸡..... (29) |
| 2. 烩罗汉清斋..... (26) | 7. 滑蛋生鱼片..... (29) |
| 3. 菜蔬炒双球..... (27) | 8. 大地扒北菇..... (30) |
| 4. 五彩牛肉丝..... (28) | 9. 煎焗酿明虾..... (30) |
| 5. 香麻煎鸭脯..... (28) | 10. 三色鱼青丸..... (31) |

(六) (31)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 凤凰烩花肚..... (31) | 6. 大良野鸡卷..... (34) |
| 2. 榄仁炒三鲜..... (32) | 7. 虾丸扒菜胆..... (35) |
| 3. 金银生鱼卷..... (33) | 8. 韭黄火鹅丝..... (36) |
| 4. 鲜笋龙凤球..... (33) | 9. 百花窝烧鸭..... (36) |
| 5. 香麻姜葱鸡..... (34) | 10. 五柳蓑衣蛋..... (37) |

(七) (37)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 花肚烩鸭丝..... (37) | 6. 滑炒三黄蛋..... (40) |
| 2. 果汁焗牛肝..... (38) | 7. 银湖鱼仙岛..... (41) |
| 3. 菜蔬炒双鲜..... (39) | 8. 芋饼扒大鸭..... (41) |
| 4. 脆炸直明虾..... (39) | 9. 七彩炒肚丝..... (42) |
| 5. 韭黄炒双丝..... (40) | 10. 双菇扒菜胆..... (42) |

(八) (43)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 鸡柳烩鱼丝..... (43) | 6. 三丝扒菜胆..... (46) |
| 2. 凤卷拼虾仁..... (44) | 7. 炸脆皮鸡翼..... (47) |
| 3. 蚝油手撕鸡..... (44) | 8. 虾子烧鲜笋..... (47) |
| 4. 榄仁鱼腰丸..... (45) | 9. 绿茵笋鸡片..... (48) |
| 5. 翡翠炒双球..... (46) | 10. 煎酿百花菇..... (49) |

(九) (49)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 什锦烩花肚..... (49) | 5. 凤肠笋鸡片..... (52) |
| 2. 豉汁焗烧鸡..... (50) | 6. 韭黄生鱼卷..... (52) |
| 3. 菜蔬鱼腰丸..... (51) | 7. 蚝油鹅脚翼..... (53) |
| 4. 奶油鲈鱼块..... (51) | 8. 脆炸百花脯..... (53) |

9. 生菜明虾片…… (54)
- (十) …………… (55)
1. 冬菇烩肚丝…… (55)
2. 荷兰咖喱鸡…… (56)
3. 金钱香酥盒…… (57)
4. 鲜虾扒菜胆…… (57)
5. 银湖山药饼…… (58)
10. 虾子炆面筋…… (54)
6. 生炒土鱿丝…… (58)
7. 煎酿百花掌…… (59)
8. 葵花笋鸭片…… (60)
9. 上洋脆皮鹅…… (60)
10. 玉兰腰脆球…… (61)
- (十一) …………… (61)
1. 鱼茸豆腐羹…… (61)
2. 烧金钱鸡肝…… (62)
3. 京溜八块鸡…… (63)
4. 香麻煎鱼脯…… (63)
5. 烧肝菜鸭片…… (64)
6. 金银明虾球…… (64)
7. 发菜扒鹌蛋…… (65)
8. 煎芙蓉牛肉…… (66)
9. 滑蛋鱼腰丸…… (66)
10. 北菇扒郊菜…… (67)
- (十二) …………… (67)
1. 牛茸烩豆腐…… (67)
2. 豉椒黄鳝球…… (68)
3. 糖醋荔枝鱼…… (68)
4. 金钱蟹肉盒…… (69)
5. 虾仁烧秋茄…… (70)
6. 菜茸扒大鸭…… (70)
7. 百花酿鲜菇…… (71)
8. 荷叶沙姜鸡…… (71)
9. 菠萝鲜脆片…… (72)
10. 虾子扒郊菜…… (73)
- (十三) …………… (73)
1. 鸡粒烩冬茸…… (73)
2. 虾仁扒鲜菇…… (74)
3. 豉汁纸包鸡…… (74)
4. 荷叶米粉肉…… (75)
5. 红菱炆鸭脯…… (76)
6. 紫萝胗肝片…… (76)
7. 油泡鲩鱼脯…… (77)
8. 六味炒长鱼…… (77)
9. 蟹扒芥菜胆…… (78)
10. 椒子炒腰花…… (79)
- (十四) …………… (79)
1. 鲜菇川鸡片…… (79)
2. 果汁煎肉脯…… (80)
3. 百花酿鲜笋…… (80)
4. 酥炸黄鳝片…… (81)
5. 酸菜牛三星…… (81)
6. 冬瓜炆牛蛙…… (82)

7. 五彩腌肉丝…… (83)
8. 柠汁煎软鸭…… (84)
- (十五) …………… (86)
1. 炖神仙大鸭…… (86)
2. 三色炒牛奶…… (86)
3. 姜芽炒鸭掌…… (87)
4. 脆炸紫盖肉…… (87)
5. 百花酿椒子…… (88)
- (十六) …………… (92)
1. 八宝碎扣鸭…… (92)
2. 香糯煎鸡脯…… (92)
3. 百花酿生菜…… (93)
4. 生炒乌耳鳝…… (94)
5. 发菜炆蚝豉…… (94)
- (十七) …………… (98)
1. 鲜菇川虾扇…… (98)
2. 芽黄腌肉丝…… (99)
3. 茄汁笋鸭片…… (99)
4. 翡翠滑鸡条 …… (100)
5. 豆豉蒸鲩鱼 …… (101)
- (十八) …………… (104)
1. 鸭汁烩鱼唇 …… (104)
2. 笋炒鲜虾仁 …… (105)
3. 茄汁铁扒鸡 …… (106)
4. 豉梅蒸排骨 …… (106)
5. 南京炆肉脯 …… (107)
- (十九) …………… (111)
1. 蟹肉冬茸 …… (111)
2. 挂炉牛肉 …… (111)
9. 豉椒炒猪肝…… (84)
10. 菜鲜鱿腰花…… (85)
6. 鲜菇扒鸭蛋…… (89)
7. 豉汁黄鳝球…… (89)
8. 姜葱焗鲩鱼…… (90)
9. 蚝扒芥菜胆…… (90)
10. 榄仁什锦丁…… (91)
6. 果子生鱼球…… (95)
7. 豉汁煎海虾…… (96)
8. 家乡炒鳝肝…… (96)
9. 安鸭烧冬笋…… (97)
10. 郊菜扒方肉…… (97)
6. 雪耳扒鸭蛋 …… (101)
7. 三丝扒玉芥 …… (102)
8. 凉瓜炆脚翼 …… (103)
9. 煎芙蓉火鸭 …… (103)
10. 豉椒炒腰花 …… (104)
6. 鸳鸯鱼腰丸 …… (108)
7. 冬菜蒸牛肉 …… (108)
8. 鲜菇炒猪肝 …… (109)
9. 碧绿滑鸭条 …… (109)
10. 椒子绵羊丝 …… (110)
3. 核浦还桃 …… (112)
4. 炒马鞍鳝 …… (112)

- | | |
|------------------|-------------------|
| 5. 长久鸡片 …… (113) | 8. 增城挂绿 …… (114) |
| 6. 麻酥肥鹅 …… (113) | 9. 咖喱鱼块 …… (115) |
| 7. 土鱿肉饼 …… (114) | 10. 官保虾仁 …… (116) |
| (二十) …… (116) | |
| 1. 雪耳玉液羹 … (116) | 6. 薄脆蚝油牛 … (119) |
| 2. 高丽鲜虾仁 … (117) | 7. 金针焗鲩鱼 … (120) |
| 3. 翡翠腌肉卷 … (117) | 8. 银湖煎鸡脯 … (120) |
| 4. 家乡扒大鸭 … (118) | 9. 炒桂花鱼肚 … (121) |
| 5. 豉汁焗猪扒 … (119) | 10. 芽黄炒三丝 … (122) |
| (二十一) …… (122) | |
| 1. 玉竹炖鱼头 … (122) | 6. 青豆鲜虾仁 … (125) |
| 2. 什锦凤肠丁 … (123) | 7. 面筋炆火腩 … (126) |
| 3. 姜葱焗海鲤 … (123) | 8. 菜鸳鸯鱼丸 … (126) |
| 4. 豆豉香葱鸡 … (124) | 9. 牡丹煎鱼脯 … (127) |
| 5. 甘露窝烧鸭 … (125) | 10. 香面蚝油牛 … (128) |
| (二十二) …… (128) | |
| 1. 鱼茸冬瓜露 … (128) | 6. 豉椒炒鹅肠 … (131) |
| 2. 肉丝扒芥胆 … (129) | 7. 咖喱炆排骨 … (132) |
| 3. 罗汉斋扒鸭 … (129) | 8. 鲜笋鱼腰丸 … (132) |
| 4. 甫鱼鲜菇霖 … (130) | 9. 榄仁炒双丁 … (133) |
| 5. 茄汁牛肉脯 … (130) | 10. 碧绿柱侯鸡 … (133) |
| (二十三) …… (134) | |
| 1. 凤凰鱼云羹 … (134) | 6. 烧肝菜鸡片 … (137) |
| 2. 花菇扒西菜 … (134) | 7. 榄茸蒸鲩鱼 … (138) |
| 3. 炸脆皮大肠 … (135) | 8. 三冬炒牛肉 … (138) |
| 4. 官保鲜虾仁 … (136) | 9. 酸菜椒肉丝 … (139) |
| 5. 牡丹煎软鸭 … (136) | 10. 椰花鲜脆球 … (139) |
| (二十四) …… (140) | |
| 1. 虾扇川鸭蛋 … (140) | 2. 冬瓜炆鱼腐 … (140) |

- | | |
|------------------|-------------------|
| 3. 榄仁笋鸭片 … (141) | 7. 花生炒肉丁 … (143) |
| 4. 虾酱通菜牛 … (141) | 8. 鲜菇拼虾丸 … (144) |
| 5. 菜胆豉王鸡 … (142) | 9. 五柳西湖鱼 … (144) |
| 6. 豉椒炒腰花 … (143) | 10. 时果拌火鹅 … (145) |
| (二十五) …… (146) | |
| 1. 鸡茸烩花肚 … (146) | 6. 翡翠拼双菇 … (149) |
| 2. 蒸酿鲜虾扇 … (146) | 7. 香煎芙蓉蛋 … (149) |
| 3. 蚝油笋炆鸡 … (147) | 8. 荔芋甑子鸭 … (150) |
| 4. 肉丝扒豆腐 … (148) | 9. 脆皮珍珠球 … (150) |
| 5. 韭黄炒鱼丝 … (148) | 10. 家乡炒腰心 … (151) |
| (二十六) …… (151) | |
| 1. 香菱牛丸汤 … (151) | 6. 蚝油炆面筋 … (154) |
| 2. 金针蒸子鸭 … (152) | 7. 菜胆生鱼球 … (154) |
| 3. 虾子扒鱼腐 … (152) | 8. 咖喱焗猪肝 … (155) |
| 4. 妙制孟尝鸡 … (153) | 9. 薄脆响螺片 … (156) |
| 5. 鲜笋炒牛肉 … (153) | 10. 菜薹炒牛丸 … (156) |
| (二十七) …… (157) | |
| 1. 鸡粒烩粟米 … (157) | 6. 脆炸生鱼条 … (160) |
| 2. 五彩炒虾丝 … (157) | 7. 咖喱炆脚翼 … (160) |
| 3. 发菜扒猪手 … (158) | 8. 菜胆蚝焗鸡 … (161) |
| 4. 碧绿鸳鸯鸭 … (159) | 9. 八珍芋扣肉 … (161) |
| 5. 腰果鲜脆球 … (159) | 10. 豉汁煎牛扒 … (162) |
| (二十八) …… (163) | |
| 1. 双脚炖冬瓜 … (163) | 6. 家乡腌肉丝 … (166) |
| 2. 夜核鲜虾仁 … (163) | 7. 鲜菇烧豆腐 … (167) |
| 3. 嫣红炒鸭片 … (164) | 8. 韭黄牛肉丸 … (167) |
| 4. 生扣凤髓鸡 … (164) | 9. 银线玉琵琶 … (168) |
| 5. 脆炸鲛鱼丸 … (166) | 10. 腐皮腰肝卷 … (168) |
| (二十九) …… (169) | |

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 珍珠碎扣鸭 … (169) | 6. 椒子炆肉排 … (172) |
| 2. 翡翠香糟鸡 … (170) | 7. 干焗牛坑腩 … (172) |
| 3. 脆炸鲜鱼夹 … (170) | 8. 榨菜炒肉丝 … (173) |
| 4. 清蒸金钱片 … (171) | 9. 茄汁煎海虾 … (174) |
| 5. 腰果笋胗肝 … (171) | 10. 发菜小豚蹄 … (174) |
| (三十) …………… (175) | |
| 1. 发菜烩牛丝 … (175) | 6. 东江盐焗鸭 … (178) |
| 2. 咸虾蒸猪肉 … (176) | 7. 菜胆扒鱼丸 … (178) |
| 3. 枝竹炆鲩鱼 … (176) | 8. 阆苑弄琵琶 … (179) |
| 4. 椰花鲜虾仁 … (177) | 9. 辣椒炒猪肝 … (179) |
| 5. 清蒸鸳鸯鸡 … (177) | 10. 什锦蚝豉丁 … (180) |
| (三十一) …………… (181) | |
| 1. 菜干煲肚膶 … (181) | 6. 菜炒牛肉丸 … (184) |
| 2. 蚝扒双色菜 … (181) | 7. 豉椒炒爽肚 … (184) |
| 3. 里红烧冬笋 … (182) | 8. 荔浦窝烧鸭 … (185) |
| 4. 菊花鲜虾仁 … (183) | 9. 银润蒸肉排 … (186) |
| 5. 豉酱香葱鸡 … (183) | 10. 蹄筋扒菜胆 … (186) |
| (三十二) …………… (187) | |
| 1. 番茄猪肝汤 … (187) | 6. 姜芽炒胗肝 … (190) |
| 2. 牛肉三丝卷 … (187) | 7. 鲜笋炆子鸭 … (190) |
| 3. 家乡炆滑鸡 … (188) | 8. 蛋蒸鲜虾仁 … (191) |
| 4. 豆豉蒸鲩鱼 … (189) | 9. 芥菜炒肉丝 … (192) |
| 5. 芽菜炒肉松 … (189) | 10. 脆炸鲜海虾 … (192) |
| (三十三) …………… (193) | |
| 1. 生滚鲩鱼汤 … (193) | 6. 银湖百花鸡 … (196) |
| 2. 火鸭扒菜胆 … (193) | 7. 煎芙蓉鱼片 … (196) |
| 3. 五柳金钱蛋 … (194) | 8. 汉斋扒扣肉 … (197) |
| 4. 豉椒牛胸尖 … (194) | 9. 味菜炒胗肝 … (197) |
| 5. 菠萝煎软鸭 … (195) | 10. 豆腐蒸排骨 … (198) |

(三十四) (199)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 鸡茸明虾片 ... (199) | 6. 椒子炒双丝 ... (202) |
| 2. 虾子烧冬笋 ... (199) | 7. 菜北菇鸭掌 ... (202) |
| 3. 腊鸭蒸鸡块 ... (200) | 8. 火腩炆鲑鱼 ... (203) |
| 4. 玉兰生鱼卷 ... (200) | 9. 炒蟹肉鱼肚 ... (203) |
| 5. 菜胆扒猪手 ... (201) | 10. 豆腐炆牛腩 ... (204) |

(三十五) (205)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 汾香鱼头汤 ... (205) | 6. 金银鹌鹑蛋 ... (208) |
| 2. 安鸭手撕鸡 ... (205) | 7. 腰果脆肉丁 ... (209) |
| 3. 翡翠明虾卷 ... (206) | 8. 生煎慈姑饼 ... (209) |
| 4. 扬州八珍鸭 ... (207) | 9. 东坡梦朝云 ... (210) |
| 5. 窝贴鲈鱼夹 ... (207) | 10. 榨菜丝蒸鱼 ... (210) |

(三十六) (211)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 鲜奶鱼茸羹 ... (211) | 6. 虾仁扒瓜脯 ... (214) |
| 2. 蒸酿鲜番茄 ... (212) | 7. 银湖菜胆鸡 ... (214) |
| 3. 彭公脆火鹅 ... (212) | 8. 百花争妍鸭 ... (215) |
| 4. 凉瓜炆鲩鱼 ... (213) | 9. 吉列石斑块 ... (216) |
| 5. 鲜笋炒脆球 ... (213) | 10. 炒滑蛋珧柱 ... (216) |

(三十七) (217)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 汤泡鲜虾丸 ... (217) | 6. 玉树蟠龙鸡 ... (220) |
| 2. 椒香煎鸭脯 ... (217) | 7. 鲜菇扒鹌蛋 ... (221) |
| 3. 碧绿鲈鱼卷 ... (218) | 8. 生筋炆田鸡 ... (222) |
| 4. 生炒黄鳝丝 ... (219) | 9. 姜芽炒鱼片 ... (222) |
| 5. 金钱酥肉盒 ... (220) | 10. 豉汁蒸海虾 ... (223) |

(三十八) (223)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 青豆烩鸭羹 ... (223) | 5. 西汁煎牛扒 ... (226) |
| 2. 鲜虾蒸龙脷 ... (224) | 6. 香麻姜葱鸡 ... (227) |
| 3. 北菇扒蹄筋 ... (225) | 7. 豉椒绵羊丝 ... (227) |
| 4. 冬瓜扣大鳝 ... (226) | 8. 鱼腐扒菠菜 ... (228) |