

家常饭菜 制作手册

JIACHANG FANCAI
ZHIZUO SHOUCHE

张书沅 主编

山西科学技术出版社
SHANXI SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

家常饭菜制作手册

主 编:张书沅

副主编:张建芳 张建英

张建峰 杨慧珍

编 委:王玉梅 张志珍 郝志民

郝作荣 张炜汶 李 斌

李 正 张时竣 郝东昇

山西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

家常饭菜制作手册 / 张书沅主编.

—太原: 山西科学技术出版社, 2006. 1

ISBN 7-5377-2588-8

I. 家... II. 张... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 125541 号

家常饭菜制作手册

作 者: 张书沅 主编

出版发行: 山西科学技术出版社

社 址: 太原市建设南路 15 号

编辑部电话: 0351-4922135

发行部电话: 0351-4922121

电子信箱: zyhty@sohu.com

网 址: <http://www.sxstph.com.cn>

印 刷: 太原兴晋科技印刷厂

开 本: 850 × 1168 1/32

字 数: 350 千字

印 张: 14.5

版 次: 2006 年 1 月第一版

印 次: 2006 年 1 月第一次印刷

印 数: 1-3000 册

书 号: ISBN 7-5377-2588-8/Z · 547

定 价: 29.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

内容简介

该书可作为家庭饭菜制作的系统教材。

该书不仅详细介绍了家常饭菜制作的基础知识，如原料加工、调味知识、面团制作等，而且详细介绍了大量家常菜肴、家常面食的具体制作过程。特别值得一提的是，该书还详细介绍了多种杂粮小吃、特色饼类等广大人民群众十分喜爱，但又缺乏参考书籍的内容。

该书对于家庭饭菜的制作具有一定的指导作用。

责任编辑 张延河 康军
助理编辑 郝志刚
封面设计 杨宇光





前言

中华文明有五千年的历史,中国的饮食文化源远流长。《易经》上说:“以木巽火,亨(烹)饪也。”老子也说:“治大国若烹小鲜。”孔子把“兵”“粮”“信”当作立国三要,在《论语·乡党》用了十分之五六的篇幅谈饮食,细致到哪些肉该吃、哪些不该吃。自古以来,各种祭奠仪式、国际交往、亲友送别、朋友相聚、宾朋访问都离不开美酒佳肴。民俗节日如生日祝寿、成年礼、婚礼丧礼、春节、寒食节、端午节、中秋节以及社日等,都要以宴酒相庆。中国人在享用食品的同时,也在不知不觉中创造着一种饮食文化。

中国文化是农业文化,中国饮食有主食和副食之分。主食有米类、麦类和杂粮类。米类包括粳米、籼米、糯米等,麦类有小麦、大麦、燕麦等,杂粮类有玉米、高粱、豆类、薯类等。以米类为原料制作的食品有糕、米团、粉点等,以麦类为原料制作的食品有馒头、面条、烧饼等,以杂粮类为原料制作食品更是品种繁杂,不胜枚举。同样,中国人的副食也十分丰富,除了最常见的鸡鸭鱼肉外,还有各种各样的新鲜蔬菜,以及咸菜、泡菜、酱菜、腌腊制品等。

中国幅员辽阔,民族众多,自然气候、地理条件各不相同,民俗、风情,各地有异。张华《博物志》说,“东南之人食水产,西北之人食陆畜”,“食水产者,龟蛤螺蚌以为珍味,不觉其腥臊也;食陆畜者,狸兔鼠雀以为珍味,不觉其膻也”。这段话讲物产上的差异,再加上制作方法的不同,就形成了中国菜系繁多、风味独特的特点。



早在秦汉时代,各地菜肴已有明显的风味特色,如北方重咸鲜,蜀地好辛香,荆吴喜甜酸。在唐宋时期,当时的市肆菜肴有了明确的“南食”和“北食”之名,还有所谓的“川饭”。到明清时代,主要菜系大体都已形成。目前,关于“菜系”之说,可谓众说纷纭:有川、鲁、苏、粤“四大菜系”说,京、粤、沪、川、闽“五大菜系”说,川、鲁、粤、淮扬、湘、闽、徽、浙“八大菜系”说,川、鲁、粤、淮扬、湘、闽、徽、浙、鄂、京“十大菜系”说,鲁、淮扬、川、粤、浙、徽、湘、闽、京、沪、豫、秦“十二菜系”说。中国菜系之多、风味之众由此可见一斑。

作为中华饮食文化的一个重要组成部分,家常饭菜的制作技艺也不断被提高,烹饪方法日趋繁多。这本《家常饭菜烹调手册》旨在介绍家常饭菜的烹调方法。如炒、炆、炊、煮、煎、爆、炸、滚、余、灼、烩、涮、焐、焗、焖、炆、烩、蒸、炖、扣、煲、熬、煨、煨、烩、烘、煨、羹、扒、烫、烧、烤、卤、酱、浸、熏、醉、冻、飞水、冰浸、拔丝、挂霜、椒盐、油泡、走油、火焰、串烧、铁板、桑拿、煎封、窝贴、窝塌、软煎、蛋煎、酥炸、火锅、凉拌、蜜汁等。书中介绍的饭菜分主食和副食两大类,主食又以北方面食为主。比如有关烧饼的制作,就有吊炉烧饼、假吊炉烧饼、卷酥饼、糖烧饼、油酥烧饼、澄沙烧饼、蟹壳黄烧饼、缸炉烧饼、焖炉烧饼、白马蹄儿、红马蹄儿等。书中选用常见原材料,采用常见烹调技法,做法通俗易懂,简单实用,无论是家常享用或是宴飨亲友都能让你以简单轻松的烹调方式做出更多花样、更细致的健康美食。

作为礼仪之邦,好客热情是我们的传统美德,宴飨客人自然成为主人待客充满诚意的标志。从厨房端出一盘盘色味俱佳、养鼻又悦目的家常菜,客人惬意,主人得意,何乐而不为呢?其实,食不在精,乐足则品;价不在高,会烹就行。即便是一碗热气蒸腾的白饭,抹上凝垢的猪板油,颗粒又如玉雕,透着晶莹润泽的光华,再浇一道酱红,配两枚翠椒,于居家的日子里,也实是美味。



(18) 二、羊肉炒

(19) 排骨汤

(19) 大虾炒

(20) 鱼翅

(20) 肉片交

(20) 豌豆炒

(20) 蒜香

(20) 用油

(20) 油菜炒

(21) 菜

(21) 菜

(21) 菜

(21) 菜

(21) 菜

录

第一章 原料加工 (1)

第一节 原料初步加工 (1)

意义 (1)

第二节 蔬菜的初步加工 (2)

..... (2)

第三节 畜产品原料的初 (3)

步加工 (3)

第四节 水产品及禽类原料 (5)

的初步加工 (5)

第五节 鸡、鱼的出骨 (7)

..... (7)

第二章 干料泡发 (9)

第一节 干料泡发的要求 (9)

..... (9)

第二节 干料品 (10)

第三节 干料泡发加工的 (10)

方法 (10)

第四节 常用干料泡发实 (13)

例 (13)

第一节 刀工的意义 (21)

第二节 刀工的作用 (21)

第三节 刀工的基本要求 (22)

..... (22)

第四节 基本刀法 (23)

..... (23)

第四章 烹调基础知识 (28)

..... (28)

第一节 烹调的意义及 (28)

作用 (28)

第二节 烹调的重要性 (29)

..... (29)

第三节 火候 (29)

第四节 调味 (30)

第五节 浆、糊 (33)

第六节 芡汁与勾芡 (34)

第七节 吊汤 (36)

第八节 配菜 (37)

..... (37)

第三章 刀工 (21)

第五章 烹制与营养 (39)

第一节 营养素的种类与



功用	(39)	软炸羊肚仁	(93)
第二节 人体对营养素的 需要	(41)	芦花脆骨鸡	(94)
第三节 营养素的来源	(42)	软炸大虾	(94)
第四节 烹制与营养素的 保护	(43)	炸板虾	(95)
第六章 饼类制作知识	(45)	交切肉	(95)
第一节 原料与选择原料	(45)	拖烧豆腐	(96)
第二节 面团	(50)	香酥鸡	(96)
第三节 馅心	(74)	芝麻飞龙	(97)
第四节 制饼的基本方法	(78)	炸佛卷	(97)
第七章 具体烹制方法及 菜例	(89)	椒盐排骨	(98)
第一节 油熟法	(89)	二、熘	(98)
一、炸	(89)	糖醋七星蛋	(100)
油炸茄子	(90)	糖醋肉片	(100)
炸山药饼	(91)	糖醋排骨	(101)
清炸胗肝	(91)	糖醋松花蛋	(101)
母子相会	(92)	糖醋小丸子	(102)
干炸黄鱼	(92)	糖醋里脊	(102)
炸八块	(92)	焦熘肉片	(102)
软炸鸡	(93)	熘糖醋鸡块	(103)
		拖罗豆腐	(103)
		鲜熘鱼片	(104)
		滑熘里脊	(104)
		熘肝尖	(105)
		滑熘肉片	(105)
		醋熘肉片	(105)
		宫门献鱼	(106)
		糖熘河鲜	(107)
		糖熘大肠	(107)



溜腰片·····	(108)	回锅肉·····	(122)
糖溜鱼片·····	(108)	滑炒猪肉片·····	(122)
三、爆·····	(108)	麻辣肉丁·····	(123)
全爆·····	(110)	炒芙蓉鸡片·····	(123)
油爆鸭丁·····	(110)	素炒冬笋·····	(123)
爆炸腰花·····	(111)	甘蓝虾仁·····	(124)
爆炒鱿鱼卷·····	(111)	清炒虾仁·····	(124)
爆玲珑·····	(112)	干炒肉丝·····	(125)
油爆肉丁·····	(112)	抓炒鱼片·····	(125)
油爆肚仁·····	(112)	炒猪肝·····	(125)
爆双脆·····	(113)	五、煎·····	(126)
盐爆肚丝·····	(113)	干煎黄鱼·····	(126)
盐爆里脊片·····	(114)	南煎丸子·····	(127)
酱爆墨鱼·····	(114)	煎转黄鱼·····	(127)
酱爆肉丁·····	(115)	煎虾饼·····	(128)
汤爆肚·····	(115)	煎转鲳鱼·····	(128)
宫爆鸡丁·····	(116)	蟹黄狮子头·····	(129)
葱爆羊肉片·····	(116)	油糊茄子·····	(129)
水爆肚·····	(117)	小酥肉·····	(130)
四、炒·····	(117)	六、焗·····	(130)
炒鳝鱼丝·····	(118)	锅焗鸡·····	(130)
炒桂花豆腐·····	(119)	锅焗鸡脯·····	(131)
炒金钱·····	(119)	锅焗里脊·····	(131)
炒苜蓿肉·····	(119)	锅焗豆腐·····	(132)
过油肉·····	(120)	锅焗羊肉·····	(133)
麻婆豆腐·····	(120)	锅焗对虾·····	(133)
象牙鸡条·····	(121)	七、贴·····	(134)
家常兔肉·····	(121)	锅贴虾·····	(134)



- 锅贴鱼..... (135)
- 锅贴鸡..... (135)
- 八、烹..... (136)
- 干烹山鸡卷..... (136)
- 炸烹大虾..... (137)
- 炸烹肉段..... (137)
- 炒烹鸡坐..... (138)
- 炸烹白轱辘肉..... (138)
- 炸烹嫩鸡..... (139)
- 烹带鱼背..... (139)
- 第二节 水熟法..... (140)
- 一、汆..... (140)
- 汆奶油鲫鱼汤..... (140)
- 汆莲子..... (141)
- 水汆丸子..... (141)
- 汆肉片..... (142)
- 二、烫..... (142)
- 水爆肚仁..... (142)
- 汤爆肚片..... (143)
- 三、涮..... (143)
- 涮羊肉..... (144)
- 四、熬..... (145)
- 青嫩兔肉..... (145)
- 虾米熬白菜..... (146)
- 家常熬鲤鱼..... (146)
- 醋熬猪头肉..... (147)
- 家常熬黄鱼..... (147)
- 五、煮..... (148)
- 奶汤鲫鱼..... (148)
- 淮鱼干丝汤..... (149)
- 煮干丝..... (149)
- 六、烩..... (150)
- 烧烩大肠..... (150)
- 烩鸡糕..... (151)
- 清烩鸭丁..... (151)
- 清烩肥肠..... (152)
- 烩鸡丝..... (152)
- 烩两丁..... (153)
- 烩鲜蘑豌豆..... (153)
- 清烩虾仁..... (153)
- 清烩海参..... (154)
- 烩牛肉..... (154)
- 七、羹..... (155)
- 特别黄鱼羹..... (155)
- 桂花黄鱼羹..... (155)
- 黄鱼参羹..... (156)
- 红果羹..... (156)
- 鲫鱼蒸蛋羹..... (157)
- 海米羹..... (157)
- 橘羹银耳汤..... (158)
- 八、炖..... (158)
- 砂锅杂烩..... (159)
- 炖肉..... (159)
- 清炖小鸡..... (160)
- 砂锅豆腐..... (160)
- 砂锅狮子头..... (160)



- | | |
|--------------------|--------------------|
| 原筒炖鲍鱼····· (161) | 水晶肘子····· (174) |
| 咸炖肉····· (161) | 虎皮鸡蛋····· (174) |
| 九、煨····· (162) | 酿蒸海参····· (175) |
| 煨鸡饼····· (162) | 香菇蒸鸡····· (176) |
| 煨牛肉····· (163) | 酿蒸虹鳟鱼····· (176) |
| 瓦罐鸡汤····· (163) | 酒蒸鸡····· (176) |
| 龟汤肉····· (164) | 蛋皮肉卷····· (177) |
| 十、煨····· (164) | 山西蒸肉····· (177) |
| 干煨紫鲍····· (164) | 芙蓉干贝····· (178) |
| 干煨鱼翅····· (165) | 干贝萝卜球····· (178) |
| 干煨桂鱼····· (165) | 清蒸整鸡····· (179) |
| 干煨大虾····· (166) | 一品海参····· (179) |
| 三鲜鱼翅····· (167) | 二、酿····· (180) |
| 家常海参····· (167) | 酿苹果····· (180) |
| 酱汁鱼····· (168) | 酿莲菜····· (180) |
| 芝麻肉条····· (168) | 蝴蝶海参····· (181) |
| 鸳鸯大虾····· (169) | 鸡茸金钱鲍····· (181) |
| 第三节 气熟法····· (170) | 凤尾珍珠鱿鱼卷····· (182) |
| 一、蒸····· (170) | 第四节 火熟法····· (183) |
| 清蒸桂鱼····· (170) | 一、烤····· (183) |
| 粉蒸肉····· (171) | 烤鸭····· (184) |
| 清蒸兔肉····· (171) | 铁碗鸡蛋····· (184) |
| 蒸蛋糕····· (172) | 烤肉片····· (185) |
| 千层白菜····· (172) | 十香醉烤鸡····· (185) |
| 素火腿····· (172) | 烤乳猪····· (186) |
| 鸡蛋卷····· (173) | 叫化鸡····· (187) |
| 罗汉蹄····· (173) | 二、盐焗····· (188) |
| 蒸茄泥····· (174) | 盐焗杭竹鸡····· (188) |



- 盐焗信丰鸡····· (189)
- 东江盐焗鸡····· (190)
- 盐焗荷叶鸭····· (190)
- 盐焗鸡····· (191)
- 第五节 混合熟法····· (192)
- 一、烧····· (192)
- 葱烧海参····· (193)
- 红烧冰糖甲鱼····· (193)
- 红烧大明虾····· (194)
- 红烧鱼唇····· (194)
- 喜蛋····· (195)
- 烧猪大肠····· (195)
- 红烧肘子····· (196)
- 烧软硬····· (196)
- 红烧牛肉····· (197)
- 烧猪脑····· (197)
- 红烧鱼肚····· (197)
- 红烧鸡····· (198)
- 红烧海参····· (199)
- 红烧蹄筋····· (199)
- 掌蛋····· (199)
- 九转大肠····· (200)
- 锅烧鸡····· (200)
- 家常海参····· (201)
- 鱼香茄合····· (202)
- 虾子烧蛋糕····· (202)
- 冬瓜球烧肚块····· (203)
- 火烧鸳鸯蛋····· (203)
- 干烧鲫鱼····· (204)
- 干烧冬笋····· (204)
- 二、扒····· (205)
- 扒烂海参····· (206)
- 扒鸡腿····· (206)
- 扒羊肉····· (207)
- 扒肉条····· (207)
- 素扒整鸡····· (207)
- 白扒燕尾虾····· (208)
- 白扒猴头····· (209)
- 扒菜卷····· (209)
- 鸡扒干贝····· (209)
- 白扒龙须菜····· (210)
- 白扒豆腐····· (210)
- 兰花鱼翅····· (211)
- 蟹黄扒鱼翅····· (211)
- 牛奶扒白菜····· (212)
- 松肉····· (213)
- 三、焖····· (213)
- 黄焖鸡····· (213)
- 油焖冬笋····· (214)
- 黄焖栗子鸡····· (214)
- 红焖猴头····· (215)
- 油焖大虾····· (216)
- 香菇焖紫鲍····· (216)
- 红焖鸡块····· (216)
- 油浸鲳鱼····· (217)
- 四、酥····· (217)



- | | | | |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 香酥鸡····· | (218) | 蜜汁葫芦····· | (231) |
| 酥鲫鱼····· | (218) | 四、冰霜····· | (232) |
| 紫酥鸭····· | (219) | 冰霜山鸡丸子····· | (232) |
| 香酥鸽子····· | (219) | 冰霜葡萄····· | (232) |
| 第六节 甜制法····· | (220) | 冰霜红果····· | (233) |
| 一、拔丝····· | (220) | 冰霜酿馅苹果····· | (233) |
| 拔丝土豆····· | (220) | 冰霜香蕉····· | (234) |
| 拔丝苹果····· | (221) | 第七节 其他熟法····· | (235) |
| 拔丝麻仁土豆球····· | (221) | 一、卤····· | (235) |
| 拔丝苹果酿桃仁····· | (222) | 卤肚子····· | (236) |
| 拔丝莲子····· | (222) | 酒卤肉····· | (236) |
| 拔丝蜜橘····· | (223) | 卤塘心鸡蛋····· | (237) |
| 拔丝西瓜····· | (223) | 卤豆腐干····· | (237) |
| 拔丝鸡蛋····· | (224) | 五香野兔····· | (238) |
| 二、挂霜····· | (224) | 二、酱····· | (238) |
| 挂霜排骨····· | (224) | 酱牛肉····· | (238) |
| 挂霜丸子····· | (225) | 酱鸡····· | (239) |
| 挂霜雪梨····· | (225) | 清酱鸭子····· | (240) |
| 三、蜜菜····· | (226) | 酱肉····· | (240) |
| 蜜焖三鲜····· | (226) | 酱焖肉····· | (241) |
| 蜜饯排骨····· | (227) | 酱汁肉丁····· | (241) |
| 蜜汁蛋条····· | (228) | 三、熏····· | (241) |
| 蜜汁山药段····· | (228) | 熏鸡····· | (242) |
| 蜜汁金枣莲子····· | (228) | 熏蛋····· | (242) |
| 琥珀莲子····· | (229) | 熏桂鱼片····· | (243) |
| 蜜汁凉桃····· | (230) | 四、冻····· | (243) |
| 蜜汁土豆桃····· | (230) | 水晶鸡蛋····· | (244) |
| 蜜汁土豆饺····· | (231) | 五丁冻····· | (244) |



- | | | | |
|--------------|-------|------------|-------|
| 水晶肘子····· | (245) | 虾子炆芹菜····· | (258) |
| 鸡冻····· | (245) | 炆腰片····· | (258) |
| 五、卷····· | (246) | 葱淑炆鱼片····· | (259) |
| 香酥葱丝鹿肉卷····· | (246) | 炆双脆····· | (259) |
| 焦熘芝麻山兔卷····· | (246) | 炆猪里脊丝····· | (260) |
| 油炸狍子肉卷····· | (247) | 炆鸡丝粉皮····· | (260) |
| 炸春卷····· | (248) | 八、腌····· | (261) |
| 糖醋豆沙通脊卷····· | (248) | 金银肴肉····· | (261) |
| 六、拌····· | (249) | 火鞭牛肉····· | (262) |
| 姜汁黄瓜····· | (249) | 酸辣白菜····· | (262) |
| 拌肚尖····· | (250) | 九、盐水····· | (263) |
| 拌耳脆····· | (250) | 盐水拌猪肝····· | (263) |
| 拌腰片····· | (251) | 盐水猪舌····· | (264) |
| 怪味鸡····· | (251) | 盐水排骨····· | (264) |
| 拌牛蹄····· | (252) | 盐水鸭····· | (265) |
| 拌猪肚头····· | (252) | 盐水虾····· | (265) |
| 拌糖醋白菜····· | (253) | 盐水鸡块····· | (266) |
| 椿芽拌鸡丝····· | (253) | 十、腊····· | (266) |
| 麻辣蜇皮····· | (253) | 家乡肉····· | (266) |
| 里脊丝粉皮····· | (254) | 刨花肉····· | (267) |
| 拌海蜇卷····· | (254) | 香肠····· | (267) |
| 麻酱拌窝笋尖····· | (255) | 腊味猪头····· | (268) |
| 七、炆····· | (255) | 腊鸭腿····· | (268) |
| 炆双仁····· | (256) | 十一、汤····· | (269) |
| 炆酸辣黄瓜····· | (257) | 清汤····· | (269) |
| 海米炆芹菜····· | (257) | 鲜汤····· | (270) |
| 炆海米菠菜····· | (257) | 家常便汤····· | (270) |
| 炆青辣笋····· | (258) | 鸡汤····· | (271) |



- | | |
|---------------------|--------------------|
| 口蘑芙蓉蛋汤····· (271) | 青菜拌粉丝····· (282) |
| 竹笋鸽蛋汤····· (272) | 黄瓜拌粉丝····· (282) |
| 清汤燕菜····· (272) | 蒜泥拌蚕豆····· (282) |
| 鸡茸菜花汤····· (273) | 青椒拌干丝····· (283) |
| 酸辣鱿鱼汤····· (273) | 芹菜拌干丝····· (283) |
| 醋椒鲤鱼····· (273) | 黄瓜拌腐丝····· (283) |
| 山东海参····· (274) | 拌粉皮····· (284) |
| 第八章 家常便菜····· (275) | 麻酱拌豆腐····· (284) |
| 糖拌西红柿····· (275) | 小葱拌豆腐····· (284) |
| 糖拌萝卜丝····· (275) | 盐水豆腐····· (285) |
| 糖拌双色萝卜丝····· (276) | 糖拌花生米····· (285) |
| 糖拌芹菜····· (276) | 花生米拌萝卜干····· (285) |
| 糖醋拌黄瓜····· (276) | 五香花生米····· (286) |
| 白糖拌藕片····· (277) | 黄瓜拌肉丝····· (286) |
| 糖醋萝卜丝····· (277) | 花生仁拌肚丁····· (286) |
| 雪花莲菜····· (277) | 芥末拌肚丝····· (287) |
| 蜜汁鲜桃····· (278) | 肉丝拌粉皮····· (287) |
| 拌萝卜····· (278) | 黄瓜拌白肉····· (288) |
| 拌韭菜····· (278) | 干拌牛肉····· (288) |
| 拌莴笋片····· (279) | 黄瓜拌虾片····· (288) |
| 拌黄豆····· (279) | 海带拌粉丝····· (289) |
| 黄豆杂拌····· (279) | 桃仁拌鸡块····· (289) |
| 麻酱拌豆角····· (280) | 炒芹菜····· (289) |
| 芥末拌菠菜····· (280) | 炒茄丝····· (290) |
| 拌胡萝卜丝····· (280) | 炒青椒丝····· (290) |
| 蒜拌茄子····· (281) | 炒萝卜丝····· (291) |
| 拌绿豆芽····· (281) | 炒山药丝····· (291) |
| | 炒豆角····· (291) |



- | | |
|-----------------------|-------------------|
| 醋熘白菜····· (292) | 炆豆角····· (302) |
| 炒绿豆芽····· (292) | 炆绿豆芽····· (303) |
| 炒葱头····· (293) | 炆海蜇丝····· (303) |
| 炒莴笋····· (293) | 油激黄瓜····· (303) |
| 炒黄瓜片····· (293) | 清蒸羊肉····· (304) |
| 炒豆腐····· (294) | 小酥肉····· (304) |
| 青椒炒干丝····· (294) | 腐乳肉····· (305) |
| 辣子炒白菜····· (295) | 蒸盐水鸡块····· (305) |
| 葱头炒肉丝····· (295) | 清蒸鸭子····· (305) |
| 芽韭炒肉丝····· (295) | 蒸带鱼····· (306) |
| 绿豆芽炒肉丝····· (296) | 烧肉条····· (306) |
| 炒肉丝粉皮····· (296) | 羊肉熬冬瓜····· (307) |
| 白菜炒肉丝····· (297) | 煎丸子····· (307) |
| 金针(黄花菜)炒肉丝····· (297) | 胡萝卜炖羊肉····· (308) |
| 肉丝炒鸡蛋····· (297) | 烧带鱼····· (308) |
| 蒜薹炒肉片····· (298) | 黄豆芽焖肉片····· (308) |
| 西红柿炒鸡蛋····· (298) | 清蒸粉条丸子····· (309) |
| 糖醋藕丝····· (299) | 菠菜鸡蛋汤····· (309) |
| 蒜泥炒豆腐····· (299) | 西红柿鸡蛋汤····· (310) |
| 炆芹菜····· (299) | 菠菜豆腐汤····· (310) |
| 炆辣白菜····· (300) | 粉条肉丝汤····· (310) |
| 炆豆豆菜····· (300) | 辣味榨菜汤····· (311) |
| 炆辣椒黄瓜····· (301) | 虾米白菜汤····· (311) |
| 三味白菜····· (301) | 香菜萝卜汤····· (312) |
| 三味黄瓜····· (301) | 紫菜鸡丝汤····· (312) |
| 炆莴笋····· (302) | 大虾汤····· (312) |
| 炆辣三丝····· (302) | 酸辣干丝汤····· (313) |
| | 橘子汤····· (313) |