

孙玉孚 主编
宗素琴 副主编

名厨巧做 家常营养菜肴

500种

北京出版社

PDG



陈代增
特一级烹调师
北京国际饭店
餐饮部总厨师长



王渝苏
特二级烹调师
北京和平宾馆
山东厨房厨师长



吴敬华
特二级烹调师
北京五洲大酒店
风味厨房厨师长



崔玉芬
特二级烹调师
北京国际饭店
山东厨房厨师长



刘运涛
特三级烹调师
北京中苑宾馆
中餐厨房厨师长



高凤志
特三级烹调师
北京和平宾馆
山东厨房副厨师长



孙林东
北京饭店
特三级烹调师



杨景云
北京国际饭店
淮扬菜厨房厨师长



张芳忠
北京百乐四合一餐厅
厨师长

前 言

烹饪，是文化，是艺术，也是科学。

中国烹饪，历史悠久，技艺高超，经验丰富，流派众多，具有绚丽多彩的民族特色，是中华民族饮食文化的组成部分。随着人民生活水平的不断提高，人们在要求学会一些多种风味家常菜烹制技艺的同时，还希望了解每一种菜肴所含有的各种营养成分，以便于按照个人或家庭每个成员（特别是老人、儿童和病人）的营养需要和禁忌合理地安排膳食。正是为了满足人们这种既要吃得好又要吃得合乎营养学的要求，我们编写了这部《名厨巧做家常营养菜肴500种》。

本书的全部菜谱，均由北京饭店、国际饭店、五洲大酒店、和平宾馆、中苑宾馆等单位的著名厨师提供（厨师照片见彩色插页，厨师个人简历附于其所提供的菜谱之前）。本书主编孙玉孚副主任医师、副教授，对书中介绍的每一种菜肴都进行了营养分析，并将其所含热量和营养成分附于菜谱之后。对于烹制菜肴的主要原料（蔬菜）的起源、地理分布、品质特点，由孙万国、宗素琴撰写，分别列于各章篇首。

本书主要介绍以白菜、萝卜、茄子、黄瓜、芹菜、扁豆、菠菜、菜花、竹笋和豆制品为主要烹制原料的菜肴；其烹制方法，既有北方鲁菜系统的，又有南方苏菜、川菜、粤菜系统的，熔鲁、苏、川、粤于一炉；还有少数菜谱吸收了若干西餐的制作方法。这样，便可使读者一书在手，饱尝鲁、苏、川、粤各方风味。

本书既可供一般家庭和机关、部队、学校等集体单位使用，更适于幼儿园、医院、疗养院、敬老院等需要按照营养成分配餐的单位应用。

我们编写此类食谱书籍尚属尝试，疏漏错讹之处恐难免，敬祈读者批评指正。

编者

一九九一年十一月

目 录

白菜为主料的菜肴

· 白 菜 简 介 ·

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 1. 珊瑚白菜····· (5) | 17. 炒酸 菜 粉····· (19) |
| 2. 槲 棒白菜····· (6) | 18. 白菜焖油豆 |
| 3. 三丝白菜····· (7) | 腐····· (20) |
| 4. 炆辣白菜····· (8) | 19. 白菜烧油面 |
| 5. 芥末白菜····· (8) | 筋····· (21) |
| 6. 栗子扒白菜····· (9) | 20. 清汤双 菜····· (22) |
| 7. 海米大白菜····· (10) | 21. 赛 香 瓜····· (22) |
| 8. 冬菇大白菜····· (11) | 22. 炆白 菜 卷····· (23) |
| 9. 鲜蘑大白菜····· (12) | 23. 奶油大白菜 |
| 10. 炒烂糊白 菜····· (13) | 心····· (24) |
| 11. 炒虾米腰白 | 24. 砂锅白 菜····· (25) |
| 菜····· (13) | 25. 干贝大白菜····· (26) |
| 12. 白菜烧粉 丝····· (14) | 26. 蟹肉大白菜····· (27) |
| 13. 白菜炒干 丝····· (15) | 27. 火腿大白菜····· (28) |
| 14. 麻辣白 菜 丝····· (16) | 28. 千层白 菜····· (29) |
| 15. 白菜拌干 丝····· (17) | 29. 熬大 锅白菜····· (30) |
| 16. 北京泡 菜····· (18) | 30. 清 汤白菜····· (31) |

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 31. 肉丝熏干炒白菜丝..... (32) | 39. 红烧狮子头白菜底..... (39) |
| 32. 酸菜白肉粉丝..... (33) | 40. 白菜余白肉..... (40) |
| 33. 肉丝炒白菜丝..... (33) | 41. 大白菜余丸子..... (41) |
| 34. 鸿图大白菜心..... (34) | 42. 羊肉味余酸菜粉..... (42) |
| 35. 鸡茸大白菜心..... (35) | 43. 白菜烧蛋饺..... (43) |
| 36. 炖鸡白菜汤..... (36) | 44. 干贝扒双菜..... (44) |
| 37. 金华白菜汤..... (37) | 45. 火腿蒸白菜墩..... (45) |
| 38. 砂锅丸子白菜底..... (38) | 46. 茄汁白菜肉卷..... (46) |

萝卜为主料的菜肴

萝卜简介

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 47. 泡萝卜..... (53) | 57. 炒桂花双泥..... (62) |
| 48. 咖喱萝卜..... (54) | 58. 炒蟹粉..... (63) |
| 49. 灯影萝卜..... (55) | 59. 炒素什锦..... (63) |
| 50. 茄汁萝卜条..... (56) | 60. 奶油人参球..... (64) |
| 51. 五香萝卜条..... (57) | 61. 五彩素烩..... (65) |
| 52. 香辣萝卜丝..... (58) | 62. 果仁白玉丁..... (66) |
| 53. 响萝卜丝..... (58) | 63. 田园四宝..... (67) |
| 54. 双丝翡翠卷..... (59) | 64. 沙锅素狮子头..... (68) |
| 55. 麻辣萝卜干..... (60) | 65. 牡丹燕菜汤..... (69) |
| 56. 麻汁月牙白..... (61) | |

66. 红烧萝卜肉…… (70)
67. 茄汁红根牛
肉…… (71)
68. 葵花肉…… (72)
69. 清炖酥肉…… (73)
70. 锅贴萝卜…… (74)
71. 绣球萝卜…… (75)
72. 怪味红参丝…… (76)
73. 炒红根丝…… (77)
74. 鱼香三丝…… (78)
75. 粉蒸萝卜丝…… (79)
76. 三色萝卜卷…… (80)
77. 糖醋萝卜卷…… (81)
78. 焦溜萝卜丸
子…… (82)
79. 炸萝卜丝丸
子…… (83)
80. 萝卜丝鲫鱼
汤…… (84)
81. 酸辣萝卜丝
汤…… (85)
82. 萝卜连锅汤…… (86)
83. 余羊肉萝卜
汤…… (87)
84. 萝卜沙拉…… (87)
85. 干贝萝卜球…… (88)
86. 乌龙戏珠…… (89)
87. 松仁萝卜米…… (90)
88. 酱爆双丁…… (91)
89. 金钱萝卜盒…… (92)
90. 番茄红根鱼
块…… (93)

黄瓜为主料的菜肴

黄瓜简介

91. 酿黄瓜(一)…… (99)
92. 炆黄瓜…… (100)
93. 赛香瓜…… (100)
94. 鱼香黄瓜…… (101)
95. 桃仁黄瓜…… (102)
96. 香糟黄瓜…… (103)
97. 酱汁黄瓜…… (104)
98. 虾子黄瓜…… (104)
99. 珊瑚黄瓜…… (105)
100. 红油黄瓜…… (106)
101. 姜汁黄瓜…… (107)
102. 五彩黄瓜…… (108)
103. 酸浆黄瓜…… (109)
104. 蓑衣黄瓜…… (110)
105. 糖拌黄瓜…… (110)
106. 油焖黄瓜…… (111)

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| 107. 油吃黄瓜····· (112) | 123. 酥炸黄瓜环····· (125) |
| 108. 拔丝黄瓜(一)··· (113) | 124. 姜汁梳子黄
瓜····· (126) |
| 109. 拔丝黄瓜(二)··· (114) | 125. 奶油黄瓜沙拉
子····· (127) |
| 110. 香干炒黄瓜····· (115) | 126. 炸春段····· (127) |
| 111. 香拌辣黄瓜····· (115) | 127. 酿黄瓜(二)····· (128) |
| 112. 杏仁拌黄瓜····· (116) | 128. 虾子烧黄瓜····· (129) |
| 113. 草菇瓜条····· (117) | 129. 瓜丝蛋饺····· (130) |
| 114. 葱油瓜条····· (118) | 130. 三丝黄瓜卷····· (132) |
| 115. 番茄瓜方····· (119) | 131. 炒木樨黄瓜····· (133) |
| 116. 炒素三丁····· (120) | 132. 海米拌黄瓜····· (134) |
| 117. 果味瓜卷····· (120) | 133. 猪耳拌瓜丝····· (134) |
| 118. 三丝黄瓜卷····· (121) | 134. 瓜丝海蜇····· (135) |
| 119. 黄瓜拌粉皮····· (122) | 135. 锅炸黄瓜盒····· (136) |
| 120. 麻仁翠瓜丝····· (123) | |
| 121. 炆辣黄瓜条····· (124) | |
| 122. 糖醋炆瓜皮····· (124) | |

茄子为主料的菜肴

《 茄子简介 》

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 136. 珊瑚茄子····· (142) | 143. 豌豆烧茄子····· (149) |
| 137. 豆豉炒茄子····· (143) | 144. 糖醋茄子····· (150) |
| 138. 豆瓣烧茄子····· (144) | 145. 酱汁茄子····· (151) |
| 139. 蚝油烧茄子····· (145) | 146. 鱼香茄子····· (152) |
| 140. 口蘑烧茄子····· (146) | 147. 番茄炮茄子····· (153) |
| 141. 毛豆烧茄子····· (147) | 148. 酱拌茄子····· (154) |
| 142. 鲜蘑焖茄子····· (148) | 149. 酥炸茄条····· (154) |

150. 辣油茄条····· (155)
 151. 葱油茄条····· (156)
 152. 芥末茄条····· (157)
 153. 清拌茄条····· (158)
 154. 怪味茄丝····· (159)
 155. 椒麻茄丝····· (160)
 156. 糖醋茄圆····· (160)
 157. 干炸茄圆····· (161)
 158. 海米熬茄子
 粉····· (162)
 159. 素炒干茄皮····· (163)
 160. 烩茄子豆腐····· (164)
 161. 素烧地三鲜····· (165)
 162. 羊肉炖茄子····· (166)
 163. 冬菜焖茄子····· (167)
 164. 烩鸭丁茄子····· (168)

165. 炒桂花茄子····· (169)
 166. 软熘茄子····· (170)
 167. 锅塌茄子····· (171)
 168. 肉丝蒸茄子····· (172)
 169. 肉丝扒茄子····· (173)
 170. 肉片烧茄子····· (174)
 171. 虾仁烩茄子····· (175)
 172. 什锦茄丁····· (176)
 173. 酸辣茄丁····· (177)
 174. 炒虾仁茄丁····· (178)
 175. 白肉烩茄子····· (179)
 176. 白肉茄子粉····· (180)
 177. 肉丝茄皮粉····· (181)
 178. 酥炸茄盒····· (182)
 179. 酥蒸茄盒····· (183)
 180. 软炸茄条····· (184)

豌豆、扁豆等豆类菜为主料的菜肴

《 豌豆、扁豆等豆类菜简介 》

181. 黄油焗豌豆····· (189)
 182. 豌豆地三仙····· (189)
 183. 莲蓬豌豆····· (190)
 184. 炸酥皮豌豆····· (191)
 185. 豌豆龙凤丝····· (192)
 186. 豌豆炒鱼丁····· (193)
 187. 鸡茸豌豆····· (194)
 188. 豌豆扒三鲜····· (195)

189. 五彩鲜豌豆····· (196)
 190. 虾子烧豌豆····· (197)
 191. 彩霞豌豆····· (198)
 192. 糟煨豌豆····· (199)
 193. 松子豌豆····· (199)
 194. 珊瑚豌豆····· (200)
 195. 豌豆烧茄子····· (201)
 196. 豌豆炒肉丁····· (202)

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 197. 豌豆里脊丝..... (203) | 213. 姜汁扁豆..... (218) |
| 198. 豌豆明虾球..... (204) | 214. 鸡油扁豆..... (219) |
| 199. 豌豆炒鸡丝..... (205) | 215. 蚕豆肚块汤..... (220) |
| 200. 烩虾仁豌豆..... (206) | 216. 蚕豆炒鲜奶..... (221) |
| 201. 糖醋酥豌豆..... (207) | 217. 鸡油蚕豆..... (222) |
| 202. 草菇烧扁豆..... (208) | 218. 蚕豆炒牛柳..... (223) |
| 203. 龙须扒扁豆..... (209) | 219. 鸡丁蚕豆..... (224) |
| 204. 黄袍扁豆..... (210) | 220. 鸡油炒蚕豆..... (225) |
| 205. 双冬烧扁豆..... (211) | 221. 火腿蚕豆..... (225) |
| 206. 奶油扒扁豆..... (212) | 222. 豇豆里脊丝..... (226) |
| 207. 蚝油烧扁豆..... (212) | 223. 绍子豇豆..... (227) |
| 208. 罗汉扁豆..... (213) | 224. 海米豇豆..... (228) |
| 209. 锅塌扁豆..... (214) | 225. 油焖黄豆..... (229) |
| 210. 肉片烧扁豆..... (215) | 226. 黄豆肉皮冻..... (230) |
| 211. 干烧扁豆..... (216) | 227. 绍子青豆..... (231) |
| 212. 口蘑扒扁豆..... (217) | |

芹菜为主料的菜肴

芹菜简介

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 228. 芹黄鱿鱼丝..... (236) | 236. 蚝油芹黄..... (244) |
| 229. 酿芹菜..... (237) | 237. 香芹炖羊肉..... (245) |
| 230. 柴把芹菜..... (238) | 238. 芹菜炒腊肉..... (246) |
| 231. 绍子芹菜..... (239) | 239. 鸡汁芹黄..... (247) |
| 232. 香芹炉鸭片..... (240) | 240. 干烧芹菜..... (248) |
| 233. 酱爆芹黄..... (241) | 241. 芹黄炒鱼丝..... (249) |
| 234. 芹黄牛肉片..... (242) | 242. 芹黄肚丝..... (250) |
| 235. 香菇芹菜..... (243) | 243. 白芹肉片..... (251) |

- 244.家常芹菜..... (252)
- 245.芹黄炒鸡柳..... (253)
- 246.白芹羊肉片..... (254)
- 247.虾子芹菜..... (255)
- 248.火爆芹黄..... (256)
- 249.芹黄熘鱼片..... (257)
- 250.腐竹拌芹黄..... (258)
- 251.姜汁芹黄..... (259)
- 252.炆芹菜..... (260)
- 253.芹黄拌冬笋
鸡丝..... (260)
- 254.芹黄炒鳊片..... (261)
- 255.芹黄炒素鸡
腿..... (262)
- 256.鲜蘑炒芹黄..... (263)
- 257.香肠炒芹菜..... (264)
- 258.芹菜熘肥肠..... (265)
- 259.白芹爆双脆..... (266)
- 260.芹黄炒鸡丝..... (267)
- 261.香芹里脊花..... (268)
- 262.芹菜爆腰花..... (269)
- 263.芹菜炒猪肝..... (270)
- 264.素炒芹菜..... (271)
- 265.银耳芹菜..... (272)
- 266.芹黄炒牛肉
丝..... (273)
- 267.拌三丝芹菜..... (274)
- 268.芹黄炒螺片..... (275)
- 269.芹黄炒山鸡
片..... (276)
- 270.火腿芹黄丝..... (277)
- 271.芹黄炒虾片..... (278)
- 272.姜芽芹黄炒鸭
片..... (279)

菠菜为主料的菜肴

· 菠 菜 简 介 ·

- 273.姜汁菠菜..... (285)
- 274.香麻菠菜..... (285)
- 275.辣油菠菜..... (286)
- 276.千张菠菜..... (287)
- 277.粉丝菠菜..... (288)
- 278.蚝油菠菜..... (289)
- 279.芥末菠菜..... (289)
- 280.鱼香菠菜..... (290)
- 281.鱼露菠菜..... (291)
- 282.雪山菠菜..... (292)
- 283.酥炸菠菜..... (293)
- 284.三丝拌菠菜..... (293)
- 285.金菇菠菜..... (294)
- 286.葱油菠菜..... (295)

287. 沙茶菠菜…………… (296)
288. 紫金菠菜…………… (297)
289. 南荠菠菜…………… (297)
290. 香菇菠菜…………… (298)
291. 龙须菠菜…………… (299)
292. 鲜蘑菠菜…………… (300)
293. 白梅菠菜…………… (301)
294. 虾子菠菜…………… (301)
295. 麒麟菠菜…………… (302)
296. 炒合菜…………… (303)
297. 木樨肉…………… (304)
298. 蚶肉菠菜…………… (305)
299. 蚝豉扒菠菜……… (306)
300. 菠菜扒蹄筋……… (307)
301. 玉珠菠菜…………… (308)
302. 菠菜扒鱼丸……… (309)
303. 鸡腰菠菜…………… (310)
304. 凤肝菠菜…………… (311)
305. 海鲜炒菠菜……… (312)
306. 凤爪菠菜…………… (312)
307. 鸭掌菠菜…………… (313)
308. 碧绿扒鸡翼……… (314)
309. 碧绿扒鹿脯……… (315)
310. 腊肠炒菠菜……… (316)
311. 韭黄鸭丝炒
菠菜…………… (317)
312. 菠菜肉圆汤……… (318)
313. 烩酸菠菜…………… (319)
314. 猪肝菠菜汤……… (320)
315. 菠菜蛋花汤……… (321)
316. 菠菜鱼片汤……… (321)

菜花为主料的菜肴

菜花简介

317. 盐水菜花…………… (326)
318. 咖喱菜花…………… (327)
319. 糖醋菜花…………… (328)
320. 海米烧菜花……… (329)
321. 草菇菜花…………… (329)
322. 金菇菜花…………… (330)
323. 金钱菜花…………… (331)
324. 双色菜花…………… (332)
325. 鲜蘑菜花…………… (333)
326. 五色菜花…………… (334)
327. 发菜菜花…………… (335)
328. 叉烧菜花…………… (336)
329. 茄汁菜花…………… (337)
330. 芥末菜花…………… (338)
331. 奶油焗菜花……… (338)
332. 干贝菜花…………… (339)

333. 红油菜花..... (340)
334. 蚝油菜花..... (341)
335. 沙茶菜花..... (342)
336. 紫金菜花..... (343)
337. 凤肝菜花..... (343)
338. 绿菜花田鸡..... (344)
339. 绿菜花鸡片..... (345)
340. 绿菜花扒蹄筋..... (346)
341. 绿菜花牛柳..... (347)
342. 白梅绿菜花..... (348)
343. 绿菜花鱼丸..... (349)
344. 绿菜花拼脆奶..... (350)
345. 玉珠绿菜花..... (351)
346. 绿菜花鹿脯..... (352)
347. 绿菜花珍珠笋..... (353)
348. 绿菜花虾球..... (354)
349. 绿菜花鸽柳..... (355)
350. 绿菜花鸭条..... (356)
351. 绿菜花海鲜串..... (357)
352. 蚬肉绿菜花..... (358)
353. 牛奶绿菜花..... (359)
354. 绿菜花猴蘑..... (359)
355. 绿菜花鲜虾仁..... (360)
356. 绿菜花广肚..... (361)
357. 绿菜花生鱼球..... (362)
358. 绿菜花冬笋..... (363)
359. 绿菜花金针菇..... (364)
360. 绿菜花笔笋..... (365)

竹笋为主料的菜肴

竹笋简介

361. 春笋烧鲰鱼..... (370)
362. 香椿冬笋..... (371)
363. 烂糊冬笋..... (372)
364. 竹笋咸炖鲜..... (373)
365. 三鲜笋衣汤..... (374)
366. 冬笋炒兔肉片..... (375)
367. 虾籽春笋..... (376)
368. 咖喱冬笋..... (377)
369. 油焖笋..... (378)
370. 明蓑春笋..... (378)
371. 美味冬笋..... (380)

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 372. 熏笋..... (381) | 391. 脆香梅肉..... (399) |
| 373. 合片笋..... (382) | 392. 炒芥笋..... (400) |
| 374. 麻辣春笋..... (383) | 393. 炒南北..... (401) |
| 375. 如意冬笋..... (384) | 394. 冬笋烧刀豆..... (402) |
| 376. 酱汁春笋..... (385) | 395. 清香双冬..... (403) |
| 377. 鸡油蚕豆笋..... (386) | 396. 油渍春笋..... (404) |
| 378. 彩色笋夹..... (387) | 397. 炒雪笋..... (405) |
| 379. 拌雪冬..... (388) | 398. 佛手冬笋..... (406) |
| 380. 芽菜鲜笋..... (389) | 399. 糟香冬笋..... (406) |
| 381. 酒醉小竹笋..... (390) | 400. 豆苗冬笋羹..... (407) |
| 382. 锅烧笋..... (391) | 401. 家常春笋..... (408) |
| 383. 白汁春笋..... (392) | 402. 兰花春笋..... (409) |
| 384. 炆笋..... (393) | 403. 炒肉丝冬笋..... (410) |
| 385. 烧三冬..... (394) | 404. 干烧冬笋..... (412) |
| 386. 酥桃鲜笋..... (394) | 405. 芙蓉笋衣汤..... (413) |
| 387. 辣酱笋花..... (395) | 406. 海米玉片..... (414) |
| 388. 油辣冬笋尖..... (396) | 407. 干煸春笋..... (415) |
| 389. 白扒素鱼翅..... (397) | 408. 葱油冬笋..... (416) |
| 390. 拌文武笋..... (398) | 409. 什锦冬笋..... (416) |

豆腐为主料的菜肴

豆腐简介

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 410. 豆腐箱..... (423) | 415. 焦熘豆腐..... (427) |
| 411. 豆腐羹..... (424) | 416. 玉笋豆腐..... (428) |
| 412. 辣豆腐..... (425) | 417. 蒜泥豆腐..... (429) |
| 413. 烫豆腐..... (426) | 418. 怪味豆腐..... (430) |
| 414. 葱烧豆腐..... (426) | 419. 酱汁豆腐..... (431) |

420. 面包豆腐…… (432)
 421. 芝麻豆腐…… (433)
 422. 罗汉豆腐…… (433)
 423. 香糟豆腐…… (434)
 424. 番茄豆腐…… (435)
 425. 砂锅豆腐…… (436)
 426. 糖醋豆腐…… (437)
 427. 油浸豆腐…… (438)
 428. 干烧豆腐(一)…… (439)
 429. 干烧豆腐(二)…… (440)
 430. 五香豆腐(一)…… (441)
 431. 五香豆腐(二)…… (442)
 432. 叉烧豆腐(一)…… (443)
 433. 叉烧豆腐(二)…… (443)
 434. 酸辣烩豆腐…… (444)
 435. 蜂窝煮豆腐…… (445)
 436. 炸面包豆腐…… (446)
 437. 豉油煎豆腐…… (447)
 438. 酱爆豆腐丁
 (一)…… (448)

439. 酱爆豆腐丁
 (二)…… (449)
 440. 油爆豆腐丁…… (449)
 441. 酱汁豆腐丁…… (450)
 442. 葱爆豆腐条…… (451)
 443. 麻辣豆腐条…… (452)
 444. 茺爆豆腐丝…… (453)
 445. 香菇豆腐盒…… (454)
 446. 素豆腐丸子…… (455)
 447. 沙锅素狮子
 头…… (456)
 448. 酿豆腐…… (457)
 449. 鱼香豆腐…… (458)
 450. 家常豆腐…… (459)
 451. 锅塌豆腐…… (460)
 452. 糟煎豆腐…… (461)
 453. 虾子烧豆腐…… (462)
 454. 肉片炒豆腐…… (463)

豆腐干、片、皮为主料的菜肴

豆制品简介

455. 糖醋素鱼…… (471)
 456. 糖醋素虾…… (472)
 457. 糖醋素黄雀…… (473)
 458. 腐皮素鸡…… (474)
 459. 咖喱素鸡…… (475)
 460. 八宝素鸡…… (476)
 461. 腐皮素鸭…… (477)
 462. 挂卤素鹅…… (479)

- 463.素豆鱼..... (480)
- 464.素火腿..... (481)
- 465.素塔蛋皮..... (482)
- 466.肉丝拉皮..... (483)
- 467.三丝粉皮..... (484)
- 468.麻酱粉皮..... (485)
- 469.番茄粉皮..... (486)
- 470.素炒三丝..... (487)
- 471.油焖千张丝..... (488)
- 472.葱油干丝..... (489)
- 473.子姜干丝..... (489)
- 474.兰花豆干..... (491)
- 475.花生豆干..... (492)
- 476.焦炒腐..... (492)
- 477.三丝掐菜..... (493)
- 478.虾子腐竹..... (494)
- 479.素烧千张条..... (495)
- 480.醋烹豆芽菜..... (496)
- 481.西红柿烧素蹄筋..... (497)
- 482.炒素肉松..... (498)
- 483.大煮干丝..... (499)
- 484.豆干炒肉丝..... (500)
- 485.银粉肉丝..... (501)
- 486.银芽里脊丝..... (502)
- 487.肉末粉丝..... (503)
- 488.长鱼煮干丝..... (503)
- 489.拌粉丝..... (504)
- 490.银芽鳝丝..... (505)
- 491.江珧柱干张丝..... (506)
- 492.红烩千张..... (507)
- 493.千张结烧肉..... (509)
- 494.腐皮鸽蛋..... (510)
- 495.油皮鸡塔..... (511)
- 496.粉皮鱼头..... (512)
- 497.油皮虾卷..... (513)
- 498.炸薄脆..... (514)
- 499.肉片腐竹..... (515)
- 500.素辣鸡块..... (516)