

餐桌菜典

袁洪业 李荣惠 主编 ●

# 福建风味

FU  
JIAN  
FENG WEI



青岛出版社



---

# 福建风味

---

袁洪业 李荣惠 主编  
“福建风味”编写组编写



青岛出版社

鲁新登字08号

责任编辑 高继民  
装帧设计 管 辉

餐桌菜典

·福建风味·

袁洪业 李荣惠 主编  
“福建风味”编写组 编写

\*

青岛出版社出版  
(青岛市徐州路77号)

邮政编码: 266071

新华书店北京发行所发行  
中国人民解放军57324部队照排  
胶州市装潢印刷厂印刷

\*

1995年3月第1版 1995年4月第1次印刷  
32开(787×1092毫米) 8.125印张 2插页 165千字

印数 1—7610

ISBN 7-5436-1265-8/TS·96

定价: 10.00元

## 前 言

人类的一切文明，无不维系于饮食和烹饪文明。这个道理很简单，因为如果没有食物，人们就难以生存，种族就难于延续；而食物不好，吃得不科学，人的身体就不会健康，寿命也不会长久。没有健康的体魄，一代一代短寿而夭的民族，其改造自然、改造社会的能力必然低下，形同无本之木，难以枝叶繁茂以至参天耸立。被毛泽东同志誉为“学界泰斗”的蔡元培先生，在本世纪20年代曾讲过一句话：要审度一个时代、一个民族的文明，从饮食和烹饪的水平去观察，便可略窥一斑。

中国烹饪久享盛誉，中国菜肴世界第一，这正是中华民族五千年悠久文明的一个结晶。脱胎于吃饭、模仿围绕吃食所进行的各种生产劳动的最初的舞蹈、音乐、美术等艺术形式，归根到底直接或间接地都是“吃”这一物质文明衍生的产物。其他的一切社会物质文明及精神文明，追本溯源，也都是以食物作为物质基础。因此对于烹饪、特别是我们民族对于自己的烹饪，应当有一个正确而足够的认识。中国烹饪是国粹之一，它不仅仅是单纯的世代相传的“手艺”，而是属于文化范畴的一门科学艺术。整个烹饪过程，从食物原料的筛选直到制成一种精美食品，其间涉及营养学、卫生学、物理想、生物学、化学、食医学、美学等多种学科。有人把中国菜的烹调过程比作化学上的综合法，也就是说，它将各种室

素原料、调味料合理地熔冶一炉,使各种有益的食物成分相互融和渗透,产生一种新的、色香味形质更为得体的肴馔。食用这一道菜肴或一餐饭菜,就基本可以满足日常人体对各种营养素的需要,这就叫作“巧夺天工”。怎样用现代科学成就和科研手段,把传统的烹调经验和烹饪杰作给以科学的阐释和理论的升华,使新一代炊厨人员能在较规范的理论指导下,将中国烹饪这一国粹恢宏光大,这正是当前建设有中国特色的社会主义事业的迫切需要,也是千秋万代的基础大业。

随着人们生活水平的日益提高,以烹饪工作为己任的炊厨人员,操持几口之家一日三餐的主妇主夫们,需要不断地充实烹饪科学知识、提高烹调技能,以及可供参照借鉴的多姿多彩的八方风味肴谱,以便丰富各式餐桌、满足各层次就餐者和不同家庭成员科学饮食之需和口福之欲。将社会职业厨师和家庭义务庖厨统计起来,每日从事烹调事业的人马,其数量之庞大,怕是任何其他产业大军难以相比的。这样一桩关系民生头等大事的工作,每天约有数亿人必须染指的烹饪伟业,如果不纳入中国五千年饮食文明的轨道去研究发展,不注意按照中国烹饪的规律和技艺去操作,不努力遵循现代饮食科学去加工配制,那就不仅会失掉中国饮食的特色乃至优势,而且不利于炎黄民族体质的增强和智力的发展。

《餐桌菜典》的编纂,就是基于上述认识和宗旨,试图将前人的烹调经验和技艺、今人的烹饪精华和成果,加以整理综合、奉献给新一代的炊厨大军和年轻的家庭主厨者。

本套菜典共 10 个分册,其中《烹调百诀》列为首册。针

对当代的司厨者工作紧张、生活节奏快的现状，将中国烹饪的理论和方法，分解为四六 24 功和七七 49 法，并将每一功法的科学要点或技术关键、成品特点，以口诀的形式予以概括，作为每节内容画龙点睛的标题。在深入浅出地讲述烹饪原理、加工程序、烹调要领的同时，结合具体菜例，介绍各种烹调方法的个性。从一般到个别、而又以个别见一般。熟谙这些要诀并学而时习之，便可使烹调技艺不断出现新的境界，举一反三，微妙可循、变化无穷，庶几餐桌可以色、香、味、形纷呈。

其后并列的 8 个分册，分别为中国八个地方风味即所谓八大菜系的传统和创新菜品的集纳。各册之开篇，均有对这一方菜系来龙去脉、风格特点、烹调特长、代表菜肴的总述和介绍。至于每一方具体菜品的烹制方法，在不失其菜肴的传统风格、风味和风貌的前提下，力求简捷明快地展示烹调之必要环节，点化每一环节的技术关键，使读者一目了然，在有序的操作过程中油然悟得要领、有所突破，每制一菜，便登上一个新的台阶，反复揣摩，又有新得，认真实践，更能飞跃。因而，拥有本套菜典，造饭者凭借三尺灶台，提炼八方风味，定能使中国烹饪这株万花古树，在经济改革大潮中注入活力，益发枝繁叶茂、奇葩纷绽。而经营者从中无论撷取阳春珍馐，还是俯拾下里乡味，均可“唱和者众”，令中外过客“闻香下马”；家庭中年节喜庆寿诞燕乐，假日牙祭或日常亲朋好友雅聚，应时随时任采飞潜动植，循“典”索菜烹制适口珍肴，使不出家门尽享人间口福。

在中餐八方风味精粹之后，尚缀一西餐分册，作为本套《餐桌菜典》之舶来品。既来之，则纳之。历史上许多的舶来

品渐融于中华文化之中,为我拿来,为我所用,更何况食之美者,尤其来者难拒。作为饮食的猎奇、餐桌的调剂,或者使异国宾客得到如归的感受,对餐饮业经营者和许多家庭,也都是需要而可取的。

中华古国传统文化的一代开山宗师孔圣人,亦十分推崇饮食的精美,重视烹饪的科学,“食不厌精、脍不厌细”,“食馐而偈、鱼馁而肉败,不食”,“色恶不食,臭恶不食”,“失饪不食,不时不食”等精辟论述,无论在两千多年前还是两千多年后,都是合于科学、合于情理、合于人性的。《孟子》所论的人之本欲“食色,性也”,盖以饮食为先,男女其次。传统观念中崇尚的“天伦之乐”,阖家团聚,共享美餐,便是其中乐事之一。先哲总结的“民以食为天”,今贤提出的“小康”生活,都是把吃饱吃好放在至大至重的位置。本书如能为日益富裕起来的中国人、奔向小康的亿万家庭,在提供美好饮食、共享天伦之乐、增添生活情趣、提高饮食文明诸方面,创造了烹调的条件,做出了有益的贡献,那么,主持编撰者和通力合作参加编写的众多名师高厨,将引为自豪并深感欣慰。

## 风格殊异的七闽珍馐

闽，是福建的别称，所以福建风味菜也叫闽菜，素以善制山珍海味著称，尤以巧烹海鲜菜见长。闽菜注重味形，具有清雅、鲜嫩、醇和、隽永的风韵特色，是中国八大菜系中风格殊异的一方风味。

福建在《国语》中就有“七闽”之谓。七闽系指福建境内的七支闽族。“闽”之原义，按《说文解字》说，“为东南越蛇种”，即以蛇作为图腾的闽地古氏族。秦始皇设郡时，改“东越”之泛称为闽，遂相沿至今。

闽地的“异域殊风”，从两千多年前成书的《史记》、《汉书》中均可见端倪，如《汉书·郊祀志》中，便有汉武帝“祀武夷君用乾鱼”的记载。闽人日常生活赖鱼，祭山神用鱼，晋贡之物也主要是鱼。唐代《元和郡县志》载，当时福州的土贡概有“海蛤、蚺蛇胆”、“鲛鱼皮”等。宋代《三山志》记：“崇宁四年所定贡品，除荔枝外，尚有鲨鱼、鹿角菜、紫菜等。”因此，《太平环宇记》引《十道志》所云赞叹道：“嗜欲饮食，别是一方”！

这种传统的异域殊风，随着烹饪文化的进步，愈加鲜明而精致。仅以闽菜调味品为例，用水产制成的就有蟻鲜、蛎鲜、鱼鲜、虾鲜、梭螺、土螺、酥螺、鲑油、虾油、鲑卤、蛭卤、虾酱、蟻蛭酥酱等等，此外还有多种多样的鱼虾干制品。

福建为我国东南沿海省份，负山倚海、气候温和、雨量



充沛,山区地带林木参天、翠竹遍野,溪流江河纵横交错,盛产茶叶、香菇、竹笋、薏米,以及麂、雉、鸚鵡、河鰻、石鱗等山珍野味;沿海地区海岸线长,线海滩涂辽阔,各种名贵的鱼、虾、螺、蚌、蚝、蛭等海味取之不尽,域内还有驰名中外的特产佳果龙眼、荔枝、福桔、甘蔗及南方佳蔬。明代万历年间屠本峻所著《闽中海错疏》,列举海产品计270多种,清初周亮工《闽小记》中发出“西施舌当列神品,江瑶柱为逸品”的赞叹。而清代《福建通志》则称闽地“茶笋山木之饶遍天下”,“鱼盐蜃蛤匹富齐青”。“两信潮生海接天,鱼虾入市不论钱”,“蛭蚌蛤西施舌,入饌甘鲜海味多”等诗句,也都是对闽菜海味原料丰饶特异的生动写照。

闽菜在烹饪技艺上,向以下列四方面的特点著称。

其一是一刀工精细严谨,入味透于肌理。

通过细致入微的片、切、削等刀法,使原料经烹调后,入味透彻、形态美好。对于闽菜的刀工,历来有“削花如荔、切丝如发、片薄如纸”的美喻。例如凉拌菜“萝卜蜇”、“淡糟香螺片”,热炒菜“荔枝肉”、“鸡茸金丝笋”等,均为刀工菜的杰作。介绍闽地海鲜菜肴制法的《海错一百录》中,曾有“鲨鱼宜为脍,或切丝和肉丝拌姜醋,再取其汤切芥蓝菜为羹,亦为美品”的具体记述,说明闽菜的刀工,是有历史传统的。

其二是汤菜显赫,古色古香。

闽菜多汤,由来已久。以海鲜为原料的菜式,最能保持原汁原味者,莫过于汤菜,这是闽菜在长期发展中形成的天然合理的特色之一。各种海味经闽菜厨师妙手调制,膻、腥、苦、涩等异味尽除,鲜美之质呈现。例如“鸡汤氽海蚌”,以鸡汤之鲜醇,补蚌肉之清淡,搭配与调味,均臻至善。闽菜的

汤，或清澈见底、质鲜味醇，或色白如雪，甜润爽口，或金黄碧透、馥郁芳香。总之，闽地汤菜不仅地位显赫，而且至今保持古色古香情调。

其三是调味殊异，别是一方。

闽菜的风味，可用“三偏一重”概之，即偏甜、偏酸、偏淡，最重者鲜。以山珍海味为主要原料的菜肴，调味时善用糖，则去腥膻而偏甜；善用醋，则除异臭而偏酸；少用盐，则偏清淡而鲜纯出。例如闽菜名味“荔枝肉”、“酸甜竹节肉”、“白炒鲜竹蛭”、“芽姜山鸡片”、“蚶生”、“桔汁加力鱼”等，均恰到好处地体现了上述调味特色。另外，通过巧妙配料，既可互补营养，增色养形，又可起到天然调味之作用。在《闽产录异》中，便有“梅鱼以姜、蒜、冬菜、火腿炖之，或以红糟、酸菜、雪里蕻煮之，皆美品”的介绍，便是相传至今的“酸菜火工梅鱼”、“葱烧雪鱼”制法的源头，体现了闽菜配料中有调味传统技法。

其四是烹艺精湛，菜品雅致。

闽菜的烹调方法，煎、熘、炒、炸、煨、炖、氽、蒸，皆具独到之处，尤以炒、蒸、煨见称于世。《福建通志》对闽烹方法的界定曰：“用油熟物日煎，加粉日炸，加豉油日炒”，这种细微的区分，对保持传统技法和传统菜的特点，具有很重要的启发意义。闽菜名品“炒西施舌”、“清蒸加吉鱼”、“佛跳墙”等，都是闽烹技法中的完美代表。此外，有些菜式用大、中、小盖碗上席，尤显典雅精致。

福建菜系包括福州、闽南、闽西三路风味。

福州菜是闽菜的主干，福州以外，流行于闽东、闽中、闽北。其菜在广取北方菜、浙江菜、湖南菜、广东菜优点的基础

上,形成“苏杭雅菜”和“京广烧烤”两大支柱,尤其受广东菜影响最为明显。在保持固有的福州菜清鲜、脆爽和偏于甜酸的基础上,长于调制汤菜,有“百汤百味”之誉,善用红糟调味(红糟有防腐、去腥、增香、生味、调色等作用)。传统名菜有“茸汤广肚”、“鸡丝燕窝”、“淡糟妙香螺片”、“醉糟鸡”、“煎糟鳗鱼”、“糟汁氽海蚌”等。

闽南菜盛行于厦门和晋江、龙溪地区,东及台湾宝岛。这一方菜肴口味鲜醇、香嫩、清淡,并以偏甜带辣著称,擅长用辣椒酱、沙茶酱、芥末酱、桔酱等调味,同时使甜辣恰到好处,菜如“沙茶焖鸭块”、“芥辣鸡丝”、“东壁龙珠”、“桂圆红蜆”等。

闽西菜流行于广袤的客家话地带,多以山区特产奇珍异品为原料,口味重浓香醇厚,偏咸辣。名肴如“油焖石鳞”、“姜鸡”、“卜兔”、“麒麟象肚”、“爆炒地猴”等,山乡色彩浓郁。

福建为著名侨乡,早年外出谋生的闽地人士,将烹调技艺和食俗带入异域,尤其对台湾省和东南亚各国影响颇深。台湾同胞有句口头谈,叫作“鱼丸燕丸太平燕,男女老少吃不厌;肉粽薄饼担子面,街头巷尾皆可见。”闽地的菜肴和小吃,都是那么风格殊异,乡味浓郁,令人迷恋。

## 一、畜兽类菜肴

## (一)猪类

- |             |            |
|-------------|------------|
| (1)荔枝肉      | 葱烧蹄筋(14)   |
| (2)响铃肉      | 红煨猪舌(14)   |
| (2)醉排骨      | 五彩猪脑(15)   |
| (3)丹烩月肉     | 莲花肚(16)    |
| (4)粉糖酥肉     | 蒜酱花肚(16)   |
| (4)菜干扣肉     | 椒盐猪肚(17)   |
| (5)串烤五香肉    | 蝴蝶肚尖(17)   |
| (6)炆糟五花肉    | 笋炒肚尖(18)   |
| (6)紫茄卷筒肉    | 发菜汤泡肚(19)  |
| (7)金桔酸甜肉    | 麒麟象肚(19)   |
| (7)荷叶米粉肉    | 炸酥肝塔(21)   |
| (8)芝麻金珠肉    | 香炸葡萄肝(21)  |
| (8)灯笼青椒肉    | 炸五味肝卷(22)  |
| (9)酸甜竹节肉    | 凤眼猪腰(23)   |
| (10)葱爆“羊”肉丝 | 泡炒腰花(24)   |
| (11)串葱排骨    | 香炸五花肠(24)  |
| (11)爆糟排骨    | 芦笋玻璃肺(25)  |
| (12)莲子蹄膀    | 淡菜裙煨酥腰(25) |
| (13)红焖蹄膀    |            |

## (二)牛羊类

- |           |            |
|-----------|------------|
| (26)小炒牛肉  | 涮九品(30)    |
| (27)芽尖牛肉  | 白片羊(31)    |
| (27)豆豉牛肉  | 红糟羊腩(31)   |
| (28)当归牛脯  | 芋苕煨羊肘(32)  |
| (28)炒沙茶牛肉 | 爆炒麦花羊肚(32) |
| (29)烧牛蹄筋  |            |

## (三)走兽类

- |          |           |
|----------|-----------|
| (33)卜兔   | 爆炒麂肉片(35) |
| (34)红烧兔  | 焖穿山甲(36)  |
| (35)红烧麂肉 | 香露穿山甲(36) |

## 二、禽鸟类菜肴

## (一)鸡类

- |          |           |
|----------|-----------|
| (38)姜鸡   | 炸酥梨鸡(47)  |
| (38)葵花鸡  | 五素鸡腿(48)  |
| (39)酒蒸鸡  | 青红酒醉鸡(48) |
| (40)醉糟鸡  | 双色美容鸡(49) |
| (41)三味鸡  | 葱段生煎鸡(50) |
| (42)万花鸡  | 干贝水晶鸡(50) |
| (43)枇杷拌鸡 | 麻酱布袋鸡(51) |
| (43)沙茶鸡丁 | 桂圆童子鸡(51) |
| (44)香油拉鸡 | 十香醉烤鸡(52) |
| (44)芥辣鸡丝 | 绿岛百花脯(52) |
| (45)炸八块鸡 | 白斩河田鸡(53) |
| (46)梅雪争春 | 八宝葫芦鸡(54) |
| (46)香露全鸡 | 芝麻酱焗鸡(55) |

(56)嘉禾脆皮鸡 | 生蒸太极鸡(57)

## (二)鸭鹅类

- |          |            |
|----------|------------|
| (58)糟鸭   | 芽姜炒鸭片(67)  |
| (58)葫芦鸭  | 炒菠萝鸭片(68)  |
| (59)莲蓬鸭  | 沙茶酱烤鸭(68)  |
| (60)荤素鸭  | 沙茶焖鸭块(69)  |
| (61)糟片鸭  | 开乌炖全鸭(70)  |
| (61)宏图鸭  | 金鱼鸭掌(70)   |
| (62)柴把鸭  | 穿心鸭翼(71)   |
| (63)蟠桃鸭  | 银耳鸭舌(72)   |
| (63)十香全鸭 | 鸭掌舌烧芥菜(73) |
| (65)叉烧填鸭 | 香菇鸭肫(73)   |
| (65)葱烧肥鸭 | 玉珠彩肫球(74)  |
| (66)冬菜炖鸭 | 芝麻鹅肠(75)   |

## (三)飞禽类

- |           |           |
|-----------|-----------|
| (76)烧鸿鸡   | 芽姜山鸡片(81) |
| (76)烧白鸽罐  | 玉兰山鸡片(81) |
| (77)双鸽朝牡丹 | 银芽火鸡丝(82) |
| (78)松仁白鸽松 | 熠鹌鹑脯(83)  |
| (79)红烧花雀  | 酥香鹌鹑(83)  |
| (80)核桃禾花雀 | 茄汁烧鹌鹑(84) |

## (四)禽蛋类

- |          |          |
|----------|----------|
| (85)蛋菇   | 秋水芙蓉(87) |
| (86)蟹绒糕  | 香炖奶蛋(88) |
| (87)菊花鸭蛋 | 凤眼鸽蛋(89) |

## (89) 纯菜猪髓鸽蛋

## 三、水族类菜肴

## (一) 鱼类

- |              |             |
|--------------|-------------|
| (91) 风鳗      | 福建鱼丸(108)   |
| (91) 熏河鳗     | 煎糟鳗鱼(109)   |
| (92) 全折“瓜”   | 生余七星片(109)  |
| (93) 一品鲳     | 红焖通心河鳗(110) |
| (94) 烧鱼白     | 荔枝鲳鱼(111)   |
| (94) 龙舟草鱼    | 瓜樱梅鱼(112)   |
| (95) 龙灯鱼卷    | 酸菜炆梅鱼(112)  |
| (96) 五柳草鱼    | 清蒸加力鱼(113)  |
| (97) 叉烧草鱼    | 桔汁加力鱼(114)  |
| (98) 蛋清鱼丸    | 八宝书包鱼(114)  |
| (99) 奶汤草腩    | 辣香大头鱼(115)  |
| (99) 桃花桂鱼    | 鸡肚鳖(116)    |
| (100) 莲蓬过鱼   | 红烧甲鱼(117)   |
| (101) 清炖过鱼   | 清蒸雪鱼(117)   |
| (101) 玉盏“豆腐” | 葱烧雪鱼(118)   |
| (102) 碧绿葡萄鱼  | 蒜包黄翅鱼(119)  |
| (103) 菊花鲈鱼   | 爆炸鱈鱼片(120)  |
| (104) 清蒸鲈鱼   | 洋烧马鲛(120)   |
| (104) 姜丝炖鲈鱼  | 山城溪鲤(121)   |
| (105) 干炸鱼条   | 无火煮鱼(121)   |
| (105) 椒盐瓜鱼   | 五彩珍珠(122)   |
| (106) 炸熘“瓜”片 | 石鳞戏珠(123)   |
| (107) 注油鳗鱼   | 油焖石鳞(123)   |
| (107) 蛤蜊鲫鱼   | 山涧石磷(124)   |

- |            |            |
|------------|------------|
| (125)茉莉石磷  | 花卷鱿鱼(127)  |
| (125)生炒石磷片 | 蒜酱拌鱿鱼(128) |
| (126)香油石磷腿 | 炒玻璃鱿鱼(128) |
| (126)酥鱿鱼丝  |            |

### (二) 虾蟹类

- |            |            |
|------------|------------|
| (129)吉利虾   | 鹭岛烟红虾(140) |
| (130)金鲤虾   | 蚶生(141)    |
| (131)太极明虾  | 雪片蜆腿(141)  |
| (132)生煎明虾  | 万年蜆腿(142)  |
| (132)燕子归巢  | 干炸蜆盖(142)  |
| (133)梅开二度  | 干煸蜆腿(143)  |
| (133)鲜活醉虾  | 油焗红蜆(144)  |
| (134)雪山潭虾  | 桂圆红蜆(144)  |
| (135)西汁虾仁  | 八宝蜆饭(145)  |
| (136)瑞草虾珠  | 豆苗蜆肉(146)  |
| (137)蘑菇虾球  | 桂花蚶肉(146)  |
| (137)生蒸龙虾  | 一品蚶抱蛎(147) |
| (138)炒龙凤腿  | 八宝芙蓉蜆(148) |
| (139)五彩烩虾仁 | 换衣脱锦蜆(149) |
| (139)龙身凤尾虾 |            |

### (三) 海珍类

- |           |            |
|-----------|------------|
| (150)一品锅  | 牡丹干贝汤(154) |
| (151)雪球干贝 | 蜆肉刺参(155)  |
| (152)斑指干贝 | 和合大乌参(155) |
| (152)芙蓉干贝 | 绒鸡炖刺参(156) |
| (153)玉环干贝 | 三鲜焖海参(157) |



- |               |              |
|---------------|--------------|
| (158) 余玉兰海参   | 余汤发菜鲍鱼(162)  |
| (158) 酸辣海参羹   | 汽锅人参甲鱼裙(163) |
| (159) 扒烧四宝开乌参 | 清汤蒸窝(163)    |
| (160) 发菜广肚    | 鸡丝燕窝(163)    |
| (160) 茸汤广肚    | 冰糖燕窝(164)    |
| (161) 蜆肉煨鱼肚   | 龙须燕窝(164)    |
| (161) 青菜鲍鱼    |              |

#### (四) 其他水产类

- |             |            |
|-------------|------------|
| (165) 醉蚶    | 凉拌珠蚶(177)  |
| (166) 醉蛎生   | 雪花蛤蜊(178)  |
| (166) 酥包蛎   | 香葱魁蛤(178)  |
| (167) 焗海蛎   | 白拌黄螺(179)  |
| (167) 炒蜆片   | 酒醉黄螺(179)  |
| (168) 珠蚶羹   | 白炒响螺(180)  |
| (169) 烩腐蛎   | 炆糟响螺(180)  |
| (169) 软炒蚝蛋  | 含笑香螺(181)  |
| (170) 软煎蚝蜆  | 芥末拌黄螺(181) |
| (171) 炒西施舌  | 淡糟香螺片(182) |
| (172) 椒盐海蚌  | 五香烧响螺(183) |
| (172) 清炒海蚌  | 花椒炒螺球(183) |
| (173) 生炒海蚌  | 鸡汤泡螺片(184) |
| (174) 芙蓉海蚌  | 生炒黄螺片(185) |
| (174) 余汤海蚌  | 竹荪响螺汤(185) |
| (175) 鸡汤余海蚌 | 白炒鲜竹蛭(186) |
| (176) 芽心跳熘蚌 | 淡糟鲜竹蛭(187) |
| (176) 粟米煨海蚌 | 炒蜆血(187)   |
| (177) 发菜海蚌汤 | 爆脆蜆皮(188)  |