

# 粵菜精華

許衡 編著



# 粤菜精华

许 衡 编著

广东科技出版社

## 内 容 提 要

本书是全面介绍粤菜烹饪技术的书籍，包括鸡、鹅、鸭、牛、羊、猪、水产、禽鸟、野生动物、山珍、海味、小菜、小食、粉、面、饭类的各式烹调方法。此外，还另辟一章介绍各类筵席的菜谱，书末附录对常用的专业术语作了详细注释。

本书对厨师及业余烹饪爱好者均很有参考价值。

## 粤 菜 精 华

许 衡 编著

广东科技出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 19.375印张 2插页 145,000字

1989年8月第1版 1989年8月第1次印刷

印数1—35,300册

ISBN 7—5359—0267—7

TS·8

定价6.80元

## 编 者 的 话

每当我看到年轻一代的烹饪新秀崛起，内心总感到由衷的高兴和幸福，我与他们同龄时的年代是不能同现在比拟的，他们实在是太幸运了，现时的厨师工作，越来越为人称羨，无他，今天人民生活水平已普遍提高，已进入了讲究饮食的年代！

我从事饮食工作已60余年，中间包含了多少苦辣酸甜，乃因经历了旧新两个社会！一种当了国家主人翁的责任感经常提醒着我，要尽量将多年积累的经验传给后人。建国后，我有幸参与接待党和国家领导人的工作，他们都殷切地期望我，尽快将手艺教给下一代。每念至此，心中顿起波澜，于是，我提起了并不得心应手的笔，从50年代后期起，先后编写了《粤菜存真》、《食谱丛谈》、《肴馔全书》、《杂谈饮食》等，用作行业内的交流资料。最近，承蒙广东科技出版社的同志的大力支持，我将《粤菜存真》、《肴馔全书》择其精华，编成《粤菜精华》一书，在此过程中，得到李秀松、黄辉、陈炳、许浩森、许浩玻、许浩琨、傅卿好、许洁霞、蒋惠瑜、黎浩光、蒋克刚等同志的大力协助，在此，再三表示致谢。倘若此书能给后人，特别是给从事饮食业的同志一丁点启迪，那本人将感到无限欣慰！

在此还要告诉读者，本书所列菜谱，其选料有些属国家保护的野生动物，如穿山甲等等，请大家务必执行国家规定，凡属国家保护的野生动物，一律不要捕食。书中保留其烹制方法是作为历史资料向读者介绍的。

许 衡



七彩绵羊丝



绿茵生鱼卷



椒香煎鸭脯



百花酿土鱿



燕液烩冬茸



瑞雪影红梅



红棉翡翠鸡



榄肉鸳鸯丁



# 目 录

彩图 .....(1~4)

## 第一章 鸡、鹅、鸭

.....(1)

### 第一节 鸡类品种

烹制法 .....(1)

#### (一) 汤、羹类

.....(1)

1. 竹笙川鸡片.....(1)

2. 鲜莲鸡羹.....(2)

3. 鲜菇鸡羹.....(2)

4. 汤泡鸡球.....(3)

5. 龙穿凤翼.....(3)

6. 双凤朝阳.....(4)

7. 鸡粒烩冬茸.....(4)

8. 花胶鸡丝.....(5)

9. 花胶烩鸡丝.....(6)

10. 鸡粒烩粟米.....(6)

(二) 炒类.....(7)

1. 安鸭手撕鸡.....(7)

2. 菜蔬鸡球.....(8)

3. 鲜笋鸡球.....(9)

4. 山药拼鸡片.....(9)

5. 榄仁鸡丁.....(10)

6. 生菜鸡片.....(10)

7. 菊花鸡丝.....(11)

8. 长久鸡片.....(12)

9. 蒜苗鸡条.....(12)

10. 夜香鸡丁.....(13)

11. 宫保鸡丁.....(13)

12. 银针鸡丝.....(14)

13. 油泡凤肝鸡片.....(14)

14. 菜蔬明虾鸡片.....(15)

15. 核桃鸡肝鸡片.....(16)

16. 烧鸡肝拼鸡片.....(16)

17. 油泡响螺鸡片.....(17)

18. 粟米炒鸡丁.....(18)

19. 金钱挂凤球.....(18)

20. 凤卷拼鸡片.....(19)

21. 椒子鸡球.....(20)

22. 骨香鸡球.....(20)

23. 香滑鸡球.....(21)

24. 韭王鸡丝.....(22)

25. 鲜菇鸡球.....(22)

26. 七彩鸡丝.....(23)

27. 葵花鸡片.....(23)

28. 菜蔬土鱿鸡片.....(24)

29. 生炒鸡片.....(25)

30. 茄汁鸡球.....(25)

31. 棉花鸡丝.....(26)

32. 鲍鱼鸡丝.....(26)

33. 银针土鱿鸡丝.....(27)

- 34. 桃花鸡片……………(28)
- 35. 木樨鸡丝……………(28)
- 36. 凤尾鸡丝……………(29)
- 37. 青豆鸡丁……………(29)
- 38. 生穿鸡翼……………(30)
- 39. 豆苗鸡丝……………(30)
- 40. 豉汁鸡翼球……………(31)
- 41. 榨菜鸡丝……………(32)
- 42. 凉瓜鸡片……………(32)
- 43. 蚝油鸡片……………(33)
- 44. 椒花鸡丁……………(33)

(三) 煎炸类 ……(34)

- 1. 干煎鸡脯……………(34)
- 2. 果汁煎鸡脯……………(35)
- 3. 蟹黄煎鸡脯……………(35)
- 4. 芝麻鸡脯……………(36)
- 5. 银湖煎鸡脯……………(36)
- 6. 铁扒子鸡……………(37)
- 7. 柠汁煎软鸡……………(38)
- 8. 镇江鸡脯……………(38)
- 9. 蚝油煎鸡脯……………(39)
- 10. 上洋脆皮鸡……………(39)
- 11. 吉列鸡球……………(40)
- 12. 生炸子鸡……………(40)
- 13. 生炸鸡翼……………(41)
- 14. 双喜脆皮鸡……………(41)
- 15. 碎炸子鸡……………(42)
- 16. 雀肉片皮鸡……………(42)
- 17. 麻辣鸡球……………(43)
- 18. 炸手撕鸡……………(43)
- 19. 脆皮糯米鸡……………(44)

- 20. 炸童子鸡……………(44)
- 21. 豉汁纸包鸡……………(45)

(四) 浸、拼类

- ……………(46)
- 1. 上汤浸鸡……………(46)
- 2. 猪油浸鸡……………(46)
- 3. 白切肥鸡……………(47)
- 4. 豉油王浸鸡……………(47)
- 5. 奶油菜胆鸡……………(48)
- 6. 云腿拼鸡……………(48)
- 7. 碧绿香糟鸡……………(49)
- 8. 云南鸳鸯鸡……………(50)
- 9. 碧绿凤髓鸡……………(50)
- 10. 浙醋鸡……………(51)
- 11. 火肉拼鸡……………(51)

(五) 煲、炖类 ……(52)

- 1. 胡椒根煲老鸡……………(52)
- 2. 棉花炖鸡……………(53)
- 3. 鸡炖鲍翅……………(53)
- 4. 虫草炖鸡……………(54)
- 5. 香露炖鸡……………(54)
- 6. 鲜菇炖鸡球……………(55)
- 7. 凤吞鱼翅……………(55)
- 8. 玉液炖鸡……………(56)
- 9. 海狗炖鸡……………(56)
- 10. 米枝炖鸡……………(57)
- 11. 三脚炖鸡……………(57)
- 12. 鲍鱼炖鸡……………(58)
- 13. 花胶炖鸡脚……………(58)
- 14. 北菇碎炖鸡……………(59)
- 15. 北菇炖双脚……………(59)

- (六) 蒸类.....(60)
1. 江南百花鸡.....(60)
  2. 柠檬蒸鸡.....(61)
  3. 草菇蒸鸡.....(61)
  4. 礼云子蒸鸡.....(62)
  5. 腊肠蒸鸡.....(62)
  6. 猪肝蒸鸡.....(63)
  7. 豆豉蒸鸡.....(63)
  8. 蒸手撕鸡.....(64)
  9. 碧绿汾香鸡.....(64)
  10. 隔水蒸鸡.....(65)
  11. 玉髓牡丹鸡.....(65)
  12. 鲜荷豉味鸡.....(66)
  13. 蒸鸳鸯鸡.....(66)
  14. 生扣鸳鸯鸡.....(67)
  15. 姜葱香汁鸡.....(67)
  16. 茅台牡丹鸡.....(68)
  17. 荷叶花雕鸡.....(69)
- (七) 焗煨类 .....(69)
1. 蚬蚶焗鸡.....(69)
  2. 蚝油焗鸡.....(70)
  3. 柱侯鸡.....(71)
  4. 孟尝鸡.....(71)
  5. 鲜菇焗鸡.....(72)
  6. 凤果焗鸡.....(73)
  7. 家乡焗鸡.....(73)
  8. 红菱焗鸡.....(74)
  9. 凉瓜焗鸡.....(74)
  10. 柚皮焗鸡.....(75)
  11. 咖喱焗鸡.....(75)
  12. 豉汁焗鸡.....(76)

13. 北菇焗鸡.....(77)
14. 茄汁焗鸡翼.....(77)
15. 蚝油焗鸡.....(78)
16. 频仑鸡.....(78)

(八) 凉办类 .....(79)

1. 凉办韭王鸡丝.....(79)
2. 凉办鸡片.....(79)
3. 凉办鸡丝.....(80)

## 第二节 鹅类品种

### 烹制法 .....(81)

#### (一) 烩羹类 .....(81)

1. 花胶烩火鹅丝.....(81)
2. 发菜烩火鹅丝.....(81)
3. 火鹅烩三丝.....(82)

#### (二) 炒类.....(83)

- 1 五彩鹅丝.....(83)
2. 豉汁鹅肠.....(83)
3. 豉椒鹅肠.....(84)
4. 酸菜鹅肠.....(84)
5. 豉椒鹅片.....(85)
6. 笋炒鹅片.....(85)
7. 薄脆鹅片.....(86)
8. 骨香鹅片.....(87)
9. 菜薹鸡肝鹅片.....(87)
10. 烧云腿拼鹅片.....(88)

#### (三) 煎、炸类

.....(89)

1. 芝麻鹅脯.....(89)
2. 酥炸鹅肠.....(89)
3. 果汁煎鹅脯.....(90)

4. 咖喱煎鵝脯……………(90)

#### (四) 拼、片类

……………(91)

1. 波罗拼火鵝……………(91)

2. 彭公火鵝……………(91)

3. 砂锅片皮鵝……………(92)

4. 柱侯片皮鵝……………(92)

#### (五) 甑类……………(93)

1. 梅子甑鵝……………(93)

2. 柱侯甑鵝……………(93)

3. 碧绿麻苏鵝……………(94)

4. 蜜梅甑鵝……………(95)

#### (六) 炆类……………(96)

1. 冬笋炆鵝……………(96)

2. 豉汁炆鵝……………(96)

3. 蚝油炆鵝……………(97)

4. 凉瓜炆鵝脚翼……………(97)

5. 椒子炆鵝……………(98)

6. 咖喱炆鵝……………(99)

#### (七) 凉办类……………(99)

荔枝办火鵝……………(99)

### 第三节 鸭类品种

烹制法……………(101)

#### (一) 汤、羹类

……………(101)

1. 鲜菇川鸭掌……………(101)

2. 陈皮川鸭掌……………(101)

3. 陈皮炖鸭……………(102)

4. 炖神仙鸭……………(102)

5. 火鸭芥菜……………(103)

6. 火鸭芥菜汤……………(103)

7. 桂花耳川鸭脯……………(104)

8. 鲜莲鸭羹……………(104)

9. 红菱火鸭羹……………(105)

10. 夜香鸭羹……………(105)

11. 花胶烩红鸭丝……………(106)

12. 菊花拆烩红鸭丝

……………(107)

#### (二) 炒类……………(107)

1. 紫罗鸭片……………(107)

2. 生炒鸭片……………(108)

3. 核桃鸭片……………(109)

4. 夜合鸭片……………(109)

5. 凉瓜鸭片……………(110)

6. 菜筴鸭片……………(110)

7. 核桃鸡肝鸭片……………(111)

8. 油泡鸭片……………(112)

9. 葵花鸭片……………(112)

10. 绿茵鸭片……………(113)

11. 烧鸡肝拼鸭片……………(113)

12. 碧绿滑鸭条……………(114)

13. 银针火鸭丝……………(115)

#### (三) 煎、炸类

……………(116)

1. 柠汁煎软鸭……………(116)

2. 家乡煎鸭……………(116)

3. 蜜梅煎软鸭……………(117)

4. 芝麻鸭脯……………(118)

5. 果汁煎软鸭 .....(118)
6. 咖喱煎软鸭 .....(119)
7. 云腿煎软鸭 .....(120)
8. 奶油煎软鸭 .....(120)
9. 杏脯大鸭 .....(121)
10. 珊瑚窝烧鸭 .....(122)
11. 栗茸大鸭 .....(123)
12. 隐汁焗烧鸭 .....(124)

#### (四) 煲、炖类

- .....(124)
1. 冬瓜鲜荷叶煲鸭 ... (124)
2. 扒齿萝卜煲老鸭 ... (125)
3. 冬瓜薏米煲鸭 .....(125)
4. 珍珠碎扣鸭 .....(126)
5. 香池赛艳鸭 .....(127)
6. 荔荷大鸭 .....(127)
7. 婆参炖鸭 .....(128)
8. 棉花炖鸭 .....(129)
9. 双脚炖鸭 .....(129)
10. 虫草炖鸭 .....(130)
11. 米枝干炖鸭 .....(130)
12. 冬瓜炖鸭 .....(131)
13. 草菇炖鸭掌 .....(132)
14. 北菇炖鸭 .....(132)
15. 章鱼炖鸭 .....(133)
16. 八宝炖全鸭 .....(133)
17. 冬瓜碎炖鸭 .....(134)

#### (五) 蒸瓶类 .....(135)

1. 梅子蒸鸭 .....(135)
2. 豉汁蒸鸭 .....(135)
3. 辣椒蒸鸭 .....(136)

4. 金针云耳蒸鸭 .....(136)
5. 姜葱淋子鸭 .....(137)
6. 梅子甑鸭 .....(137)
7. 柱侯甑鸭 .....(138)

#### (六) 炆、焗类

- .....(139)
1. 鲜笋炆鸭 .....(139)
2. 莲藕炆鸭 .....(139)
3. 大芥炆鸭 .....(140)
4. 咖喱炆鸭 .....(141)
5. 蚝油炆鸭 .....(141)
6. 凉瓜炆鸭 .....(142)
7. 菜蕊炆鸭 .....(142)
8. 冬瓜炆鸭 .....(143)
9. 豉姜鸭(狗仔鸭) ... (143)
10. 北菇火腩焗鸭 .....(144)
11. 金针焗鸭 .....(145)

#### (七) 扒、拼类 .....(145)

1. 家乡扒大鸭 .....(145)
2. 军机大鸭 .....(146)
3. 百花争妍鸭 .....(147)
4. 金凤蟠龙鸭 .....(147)
5. 扬州八珍鸭 .....(148)
6. 菜胆扒大鸭 .....(149)
7. 霸王大鸭 .....(150)
8. 袈裟素子鸭 .....(150)
9. 郊菜扒大鸭 .....(151)
10. 山东群子鸭 .....(152)
11. 婆参扒大鸭 .....(152)
12. 绍菜扒大鸭 .....(153)
13. 蚤皮扒大鸭 .....(154)

14. 芋饼扒鸭 .....(154)
15. 莲子大鸭 .....(155)
16. 珠圆大鸭 .....(156)
17. 罗汉斋扒鸭 .....(156)
18. 四宝扒鸭 .....(157)
19. 发菜扒大鸭 .....(158)
20. 肘子扒鸭 .....(158)
- (八) 凉办类 .....(159)
1. 凉办波罗火鸭 .....(159)
2. 凉办鸭条 .....(160)

## 第二章 牛、羊、猪 .....(161)

### 第一节 牛肉类品种

#### 烹制法 .....(161)

##### (一) 汤、羹类 .....(161)

1. 鲜菇牛丸汤 .....(161)
2. 茼蒿牛丸汤 .....(162)
3. 窝蛋牛肉汤 .....(162)
4. 时菜牛肉汤 .....(162)
5. 蛋花牛肉汤 .....(163)
6. 冬菇粉丝牛肉汤 .....(163)
7. 牛茸烩豆腐 .....(164)
8. 牛茸冬瓜露 .....(164)
9. 汤泡牛百叶 .....(165)
10. 鸡茸牛肉 .....(165)
11. 牛肉烩三丝 .....(166)
12. 什锦烩牛脑羹 .....(166)

##### (二) 煎、炸类 .....(167)

1. 果汁煎牛柳 .....(167)
2. 蛋煎牛脑 .....(168)

3. 酥炸牛丸 .....(168)
4. 窝烧牛腩 .....(168)
5. 酥炸牛脑 .....(169)
6. 挂炉牛肉 .....(169)
7. 牛肉三丝卷 .....(170)
8. 茄汁牛扒 .....(170)

##### (三) 扒、焗类 .....(171)

1. 绍菜扒牛饼 .....(171)
2. 牛肉扒菜胆 .....(171)
3. 牛肉扒节瓜 .....(172)
4. 牛肉扒豆腐 .....(173)
5. 蚝油焗牛肝 .....(173)

##### (四) 炆、焗类 .....(174)

1. 红炆牛腩 .....(174)
2. 鲜笋炆牛腩 .....(175)
3. 马铃薯炆牛腩 .....(175)
4. 莲藕炆牛腩 .....(176)
5. 蚝油牛腩 .....(177)
6. 金针云耳焗牛肉 .....(177)

##### (五) 蒸类 .....(178)

1. 冬菜蒸牛肉 .....(178)
2. 酸笋蒸牛肉 .....(178)
3. 榨菜蒸牛肉 .....(179)
4. 金针云耳蒸牛肉 .....(179)
5. 云耳蒸牛肝 .....(180)
6. 冬菜蒸牛肉饼 .....(180)

##### (六) 煲、炖类 .....(181)

1. 萝卜煲牛腩 .....(181)
2. 白菜煲牛肺 .....(181)
3. 花生煲牛尾 .....(182)

4. 扒齿萝卜煲牛肚 …(182)
5. 淮杞炖牛鞭 ……(183)
6. 川芎炖牛脑 ……(183)
7. 淮杞炖牛腰 ……(183)
8. 北菇炖牛蹄筋 ……(184)
- (七) 炒类 ……(184)
1. 榄仁牛肉 ……(184)
2. 鲜笋牛肉 ……(185)
3. 郊菜牛肉 ……(186)
4. 薄脆牛肉 ……(186)
5. 芽玉牛肉 ……(187)
6. 豉汁牛肉 ……(187)
7. 香面牛肉 ……(188)
8. 青豆牛肉 ……(188)
9. 三冬牛肉 ……(189)
10. 茄汁牛肉 ……(189)
11. 咖喱牛肉 ……(190)
12. 虾酱牛肉 ……(190)
13. 酸菜牛肉 ……(191)
14. 五彩牛丝 ……(191)
15. 豉汁牛胸尖 ……(192)
16. 蚝油牛腰 ……(193)
17. 油泡牛百叶 ……(193)
18. 鲜菇牛丸 ……(194)
19. 菜薹牛肝 ……(194)
20. 豉椒牛腰心 ……(195)
21. 豆豉牛肉 ……(195)
22. 蒜子牛肉 ……(196)
23. 生炒牛肚 ……(196)
24. 酸菜牛三星 ……(197)
25. 家乡炒牛肉 ……(198)

## 第二节 羊类品种

### 烹制法 ……(199)

#### (一) 汤、羹类 …(199)

1. 汤泡羊肚 ……(199)
2. 蛋茸烩羊脑 ……(199)
3. 北菇烩羊丝 ……(200)

#### (二) 炸、焗类 …(201)

1. 锅烧绵羊腩 ……(201)
2. 吉列羊肉 ……(201)
3. 酥炸羊脑 ……(201)
4. 酥炸羊丸 ……(202)
5. 蚝油焗羊肝 ……(202)

#### (三) 炆类 ……(203)

1. 冬笋炆羊肉 ……(203)
2. 椒子炆羊肉 ……(204)
3. 红炆羊肉 ……(204)
4. 红炆羊杂 ……(205)

#### (四) 炒类 ……(206)

1. 七彩炒羊丝 ……(206)
2. 冬笋炒羊片 ……(206)
3. 冬笋炒羊丝 ……(207)
4. 豉椒炒羊片 ……(207)
5. 薄脆炒羊片 ……(208)
6. 葱爆羊肉片 ……(209)

#### (五) 炖类 ……(209)

1. 淮杞炖羊头蹄 ……(209)
2. 鸡脚炖草羊 ……(210)
3. 淮杞炖羊脑 ……(211)

## 第三节 猪类品种

### 烹制法 ……(212)

### (一) 扣、扒类

- .....(212)
1. 南乳扣肉 .....(212)
  2. 荔芋扣肉 .....(213)
  3. 八珍扒猪手 .....(213)
  4. 发菜扒猪手 .....(214)
  5. 绉纱豚蹄 .....(215)
  6. 虾酱豚蹄 .....(216)
  7. 豆沙豚蹄(甜品)  
.....(216)
  8. 肉丝扒豆腐 .....(217)
  9. 杏仁扒白肺 .....(218)
  10. 火肘扒冬皮 .....(219)
  11. 绍菜扒肉饼 .....(219)

### (二) 煎、炸类.....(220)

1. 蛋煎猪脑 .....(220)
2. 果汁煎猪扒 .....(221)
3. 炸紫盖肉 .....(221)
4. 脆皮大肠 .....(222)
5. 脆炸肉丸 .....(222)
6. 酥炸猪脑 .....(223)
7. 炸春花肉 .....(223)
8. 大良治鸡卷 .....(224)
9. 酥炸排骨 .....(225)
10. 网油腰肝卷 .....(225)
11. 脆炸三丝卷 .....(226)

### (三) 焗类 .....(227)

1. 蚝油焗猪肝 .....(227)
2. 果汁焗肉排 .....(227)

### (四) 煲、炖类

.....(228)

1. 西洋菜煲猪肉 .....(228)
2. 莲藕章鱼煲猪肉  
.....(229)
3. 无花果煲猪肉 .....(229)
4. 淮杞煲猪手 .....(230)
5. 白菜煲猪肚刷 .....(230)
6. 马蹄煲猪横膈 .....(231)
7. 花生煲猪尾 .....(231)
8. 菜干蜜枣煲猪肺  
.....(231)
9. 白果腐竹煲猪肚  
.....(232)
10. 发菜蚝豉煲猪手  
.....(232)

11. 猪脚煲姜醋 .....(233)
12. 淮杞炖猪脑 .....(233)

### (五) 蒸类 .....(234)

1. 马蹄蒸肉饼 .....(234)
2. 咸鱼蒸肉饼 .....(234)
3. 土鱿肉饼 .....(235)
4. 咸蛋蒸肉饼 .....(235)
5. 鸡蛋蒸肉饼 .....(236)
6. 梅菜蒸猪肉 .....(236)
7. 云耳蒸猪肉 .....(237)
8. 清蒸肉丸 .....(237)
9. 豆豉蒸猪肉 .....(238)
10. 咸虾蒸猪肉 .....(238)
11. 茶瓜蒸猪腰 .....(239)
12. 豆腐蒸排骨 .....(239)
13. 猪肝蒸排骨 .....(240)
14. 豉梅蒸排骨 .....(240)



15. 豉汁蒸排骨 .....(241)
16. 梅子蒸肉排 .....(241)
17. 荷叶米粉肉 .....(242)
- (六) 炒类 .....(243)
1. 银针肉丝 .....(243)
2. 冬笋肉丝 .....(243)
3. 椒子肉丝 .....(244)
4. 五彩炒肉丝 .....(244)
5. 酸菜炒肉丝 .....(245)
6. 蚝油肉片 .....(246)
7. 鲜笋炒肉片 .....(246)
8. 菜炒肉片 .....(247)
9. 青瓜炒肉片 .....(247)
10. 莲藕炒肉片 .....(248)
11. 家乡炒肉片 .....(248)
12. 滑蛋肉片 .....(249)
13. 核桃肉丁 .....(250)
14. 菜炒叉烧 .....(250)
15. 葱爆火肉 .....(251)
16. 什锦猪肚丝 .....(251)
17. 油泡爽肚腰球 .....(251)
18. 薄脆腰花 .....(252)
19. 笋炒猪肝 .....(253)
20. 菜猪肝肉片 .....(253)
21. 豆角炒火肉 .....(254)
22. 宫保肉丁 .....(254)
23. 酸菜炒大肠 .....(255)
24. 豉椒腰花 .....(256)
25. 白瓜炒猪耳酸 .....(256)
26. 鲜菇炒猪肝 .....(257)
27. 生炒排骨(糖醋排  
骨) .....(257)
28. 溜咕噜肉(糖醋  
酥肉) .....(258)
- (七) 炆类 .....(259)
1. 萝卜炆排骨 .....(259)
2. 冬笋炆排骨 .....(259)
3. 香芋炆排骨 .....(260)
4. 豉汁炆排骨 .....(260)
5. 菜炆排骨 .....(261)
6. 咖喱炆排骨 .....(262)
7. 茄汁炆排骨 .....(262)
8. 花生炆猪尾 .....(263)
9. 笋虾木耳炆猪肉  
.....(263)
10. 石斑咸鱼头炆猪  
肉 .....(264)
11. 芯薯炆猪肉 .....(264)
12. 大芥菜炆猪手 .....(265)
13. 南乳炆猪手 .....(266)
14. 红炆大肉 .....(266)
15. 茄汁猪腩 .....(267)
- (八) 汤、羹类  
.....(268)
1. 蛋花肉丝汤 .....(268)
2. 时菜肉片汤 .....(268)
3. 番茄猪肝汤 .....(269)
4. 枸杞猪杂汤 .....(269)
5. 汤泡肚仁 .....(269)
6. 冬瓜肉丸汤 .....(270)
7. 鲜菇肉片汤 .....(270)
8. 草菇肉片汤 .....(271)