

和大师一起做

Baixing  
Jiachangcai



# 百姓家常菜

咱老百姓过日子最讲究实惠，哪些菜肴既好吃，又便宜是人们居家生活饮食最关心的问题，本书就为您收录了这样的菜肴。



COOKBOOK



国际烹饪艺术大师、御厨、中国烹调大师、  
美食评定专家、“乡土菜大王”、中国食文化研  
究会副秘书长、电视台美食大赛专家评委、国际  
餐饮协会（IFBA）首席顾问、美食专家俱乐部主  
席、餐饮策划业内资深专家。

陈绪荣 编著

内蒙古人民出版社

和大师一起做



# 百姓家常菜

陈绪荣 编著

内蒙古人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

百姓家常菜/陈绪荣编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2009.1

(和大师一起做)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09802 - 6

I. 百… II. 陈… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 205513 号

## 和大师一起做

---

作 者: 陈绪荣

责任编辑: 王继雄

封面设计: 二 冬

出版发行: 内蒙古人民出版社

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

开 本: 710 × 1000 1/16

印 张: 300

印 数: 1 - 5000 册

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 204 - 09802 - 6/G · 2860

定 价: 476.00 元(全 20 册)

---

# 作者简介

陈绪荣,男,汉族,1968年8月出生,湖北阳新人。国际烹饪大师、中华御厨、中国烹饪大师、国家高级烹饪技师、国际评委、国家高级公共营养师。

现任国际餐饮协会(IFBA)首席顾问、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长、中国民间菜发展研究中心主任、湖北省烹饪协会北方联谊会秘书长、美食专家俱乐部主席、北京名人美食保健协会专家顾问、电视台美食大赛专家评委、北京中国酒店管理专家团客座教授、百年荣记饮食文化发展有限公司总经理等职。



15岁开始从事饮食文化和中国烹饪的研究工作,并多次在全国和世界烹饪大赛中荣获各类奖项,被湖北电视台、中央电视台多次邀请现场表演,为原中央电视台《天天饮食》节目主持人刘仪伟创办的《我爱厨房》杂志担任菜品技术顾问。被全国各大星级宾馆邀请做全国各大菜系主办的美食节。在《中国烹饪》《中国食品》《四川烹饪》《烹调知识》《东方美食》《餐饮世界》《好管家》《美食与美酒》《时尚健康》《健康与生活》等品牌杂志及全国各大美食报刊上发表关于湖北菜、全国各大菜系及饮食文化发展趋势的文章等360余篇,约3000万字。

在二十多年的厨师生涯中磨练出超出寻常的厨艺、崇高的厨德。个人哲理:只有吃苦耐劳、不断创新才能立于不败之地;只有对烹饪事业的执着追求,兢兢业业的学习研究再学习,才能不断研制创新、开发中国菜。

中国厨界泰山北斗,中国烹饪协会名誉会长,世界烹饪联合会名誉会长姜习先生亲笔命名“乡土菜大王”全中国仅此一人,2003年被国际餐饮协会命名为“中华御厨”。其代表电子出版物有:《湖北特色菜》《民间乡土菜》,出版的图书代表作品有《民间创新菜》,《经典湖北菜系列》(5本),《百味家乡菜》,《下馆常点的100道菜》,《家宴高手》,《家常菜系列》(6本),《流行乡土菜系列》(4本),《自制沙拉》,《湘鄂乡土菜》等一百余种书籍。

# 百姓家常菜

中国人对饮食的认识,不仅仅是只停留在满足一日三餐饮食摄取,还蕴含着中国人认识事物、理解事物的哲理。实际上饮食是一种文化,这种文化已超越了“吃”本身,而提升到一种情感沟通、人际交流、促进健康和享受生活的更高境界。现代人更讲究如何才能美味的同时吃得更健康。

《百姓家常菜》详细为您介绍了几百种经典家常菜例,每一款都是营养、实惠、美味的营养菜肴。本书图文并茂,科学实用,是国际烹饪大师陈绪荣先生献给广大读者的饮食巨著。



凉粉鳊鱼 .....	17	烩鸡翅 .....	26
芝麻蛋卷 .....	17	小白兔 .....	27
凤爪虾米煲白菜 .....	17	凉拌鸭蛋 .....	27
芦笋三素 .....	18	木耳炒莴笋 .....	27
椰蓉蛋球 .....	18	烧汁牛肉串 .....	28
莲子煲老母鸡 .....	18	三鲜烧牛蹄筋 .....	28
原盅凤爪 .....	19	木耳红枣汤 .....	28
粉丝虾米蒸蛋 .....	19	葱油滑菇 .....	29
罗汉素酿豆腐 .....	19	虾米熇蛋 .....	29
麻酱拌豇豆 .....	20	白菜煎蛋 .....	29
孜然羊肉 .....	20	木瓜蛋奶汁 .....	30
酱爆羊肉 .....	20	咸牛肉煎蛋 .....	30
黄焖羊肉 .....	21	八宝肚仁 .....	30
香菇蛋卷 .....	21	陈皮牛肉 .....	31
麻辣小黄瓜 .....	21	木瓜粥 .....	31
麻婆豆腐 .....	22	浓汤地瓜粉 .....	32
毛豆炒雪里红 .....	22	肉丝炒空心菜 .....	33
美味杂果 .....	23	香菇扒空心菜 .....	33
速腌白菜帮 .....	23	鱼香空心菜 .....	33
焖煎豆腐 .....	23	果汁白菜心 .....	34
明虾烧粉丝 .....	24	海米小白菜 .....	34
蛋清肉片 .....	24	红焖白菜 .....	34
鱼露乳鸽 .....	24	粉丝烩白菜 .....	34
芙蓉煎蛋 .....	25	白菜烧豆腐 .....	35
香炸凤蛋 .....	25	冰镇酸辣白菜 .....	35
明珠豆泡 .....	25	清汤白菜 .....	35
蘑菇煮鱼鲂 .....	26	辣白菜 .....	35
鱼香炒蛋 .....	26	果汁白菜 .....	36
		糖渍白菜 .....	36
		蒜泥木耳菜 .....	36
		蒜片苋菜 .....	36
		蒜泥苋菜 .....	37
		菠菜油豆腐 .....	37
		拌菠菜松 .....	37

## ● 和大师一起做

- |              |    |              |    |
|--------------|----|--------------|----|
| 炸熘菠菜 .....   | 37 | 糖醋笋条 .....   | 47 |
| 猪肝拌菠菜 .....  | 38 | 菊花冬笋 .....   | 47 |
| 菠菜炒粉丝 .....  | 38 | 炆鸡丝冬笋 .....  | 48 |
| 肉片炒菠菜 .....  | 38 | 炸芦笋 .....    | 48 |
| 芝麻菠菜 .....   | 39 | 辣味茄丝 .....   | 48 |
| 蛋皮拌菠菜 .....  | 39 | 泥鳅汤 .....    | 49 |
| 姜汁菠菜 .....   | 39 | 煎蛋盒 .....    | 49 |
| 焦熘菠菜 .....   | 39 | 蟹肉烩冬蓉 .....  | 49 |
| 姜汁辣菠菜 .....  | 40 | 辣炒羊肉丝 .....  | 50 |
| 芹菜拌腐竹 .....  | 40 | 鲜人参炒鸡球 ..... | 50 |
| 五香芹菜豆 .....  | 40 | 葱爆羊肉丁 .....  | 50 |
| 芹菜炒肉丝 .....  | 40 | 红烧羊肉 .....   | 51 |
| 芹菜黄鱼丝 .....  | 41 | 鲜果菠萝羹 .....  | 51 |
| 虾子炆芹菜 .....  | 41 | 糯果酿莲耦 .....  | 51 |
| 芹菜炒猪心 .....  | 41 | 排骨焖带鱼 .....  | 52 |
| 花生仁拌芹菜 ..... | 41 | 干贝木樨蛋 .....  | 52 |
| 肉丝炒芹菜 .....  | 42 | 蜜汁美味鱼 .....  | 52 |
| 肉丝拌芹菜 .....  | 42 | 马铃薯摊蛋 .....  | 53 |
| 海米烧芹菜 .....  | 42 | 密封肉心蛋 .....  | 53 |
| 芹菜炒豆干 .....  | 43 | 清炖乌骨鸡 .....  | 53 |
| 海米爆芹菜 .....  | 43 | 泡豇豆 .....    | 54 |
| 扒芦笋菜心 .....  | 43 | 煎荷包蛋 .....   | 54 |
| 烧假鱼翅 .....   | 43 | 白菜鸡蛋卷 .....  | 54 |
| 红烧冬笋 .....   | 44 | 豆皮芦笋卷 .....  | 54 |
| 油焖冬笋 .....   | 44 | 田七乌鸡汤 .....  | 55 |
| 如意冬笋 .....   | 44 | 扣烧牛肉 .....   | 55 |
| 如意活页笋 .....  | 45 | 奇异果橘虾 .....  | 55 |
| 炒莴笋 .....    | 45 | 芹菜豆腐干 .....  | 56 |
| 麻辣笋条 .....   | 45 | 鱼香兔丝 .....   | 56 |
| 腐汁莴笋 .....   | 46 | 青红椒炒肉粒 ..... | 56 |
| 虾米烧莴笋 .....  | 46 | 青红丝耦片 .....  | 57 |
| 笋叶豆腐汤 .....  | 46 | 沙茶酱炒蚬 .....  | 57 |
| 橄榄莴笋 .....   | 46 | 香葱拦干丝 .....  | 57 |
| 酸辣冬笋 .....   | 47 | 青椒拌干丝 .....  | 57 |

- |              |    |               |    |
|--------------|----|---------------|----|
| 青椒玉米 .....   | 58 | 红烧金针翅 .....   | 68 |
| 豉汁蒸带子 .....  | 58 | 三丝扒素鱼翅 .....  | 69 |
| 热拌象拔蚌 .....  | 58 | 鱼香油菜心 .....   | 69 |
| 蟹肉烩冬蓉 .....  | 59 | 罗汉菜心 .....    | 70 |
| 面拖大闸蟹 .....  | 59 | 生菜拌鸡丝 .....   | 70 |
| 青蒜肉丝 .....   | 59 | 芥末拌生菜 .....   | 71 |
| 凉拌四季豆 .....  | 60 | 糖醋海带 .....    | 71 |
| 摊鸡蛋 .....    | 60 | 炸烹海带 .....    | 71 |
| 油炸草虾 .....   | 60 | 绣球海带 .....    | 72 |
| 油炸虾仁 .....   | 60 | 清炒木耳菜 .....   | 72 |
| 白汁鲈鱼 .....   | 61 | 蘑菇油菜心 .....   | 72 |
| 芝麻鱼条 .....   | 61 | 香菇烧菜心 .....   | 73 |
| 清补凉瓜鸡爪 ..... | 61 | 香菇扒木耳菜 .....  | 73 |
| 清补凉鸡煲 .....  | 62 | 冬菇扒苋菜 .....   | 73 |
| 豉汁蒸带子 .....  | 62 | 冬菇烧菜花 .....   | 74 |
| 五柳青鱼 .....   | 62 | 鲜蘑拌豆腐 .....   | 74 |
| 茶香酥鲫鱼 .....  | 63 | 凉味脆鲜蘑 .....   | 74 |
| 紫苏炒田螺 .....  | 63 | 鲜蘑包心菜 .....   | 75 |
| 清烩海参 .....   | 63 | 烩鲜蘑 .....     | 75 |
| 清蒸海红果 .....  | 64 | 鲜蘑冬笋 .....    | 75 |
| 油焖萝卜 .....   | 65 | 鲜蘑萝卜条 .....   | 75 |
| 酱爆茄丁 .....   | 65 | 鲜蘑火腿冬瓜夹 ..... | 76 |
| 茉莉竹荪 .....   | 65 | 三鲜猴头菇 .....   | 76 |
| 烧白菜栗子 .....  | 65 | 干烧青头菌 .....   | 76 |
| 如意白菜 .....   | 66 | 上汤扒猴头菇 .....  | 77 |
| 糖醋胡萝卜 .....  | 66 | 韭菜猴头菇 .....   | 77 |
| 椒油莴笋 .....   | 66 | 鸡蓉猴头菇 .....   | 77 |
| 炸莲花 .....    | 67 | 三色蘑菇 .....    | 78 |
| 油焖茭白 .....   | 67 | 软炸鲜菇 .....    | 78 |
| 素烩菠菜粉 .....  | 67 | 爆炒牛肝菌 .....   | 78 |
| 炒辣味笋 .....   | 67 | 蘑菇红苕酥 .....   | 79 |
| 葱椒藕片 .....   | 68 | 蘑菇菜心 .....    | 79 |
| 雪衣金针菜 .....  | 68 | 鱼香扁豆 .....    | 79 |
| 炒金针 .....    | 68 | 生煸豌豆苗 .....   | 80 |



● 和大师一起做

油焖豇豆 .....	80	三菌蒸乌鸡 .....	91
炒豌豆苗 .....	80	三色锦鱼丝 .....	92
红焖豆角 .....	80	拌海带丝 .....	92
豆腐干炒腊肉 .....	81	金针鸡丝汤 .....	92
荷包鲫鱼 .....	81	余鸡丝汤 .....	93
油浸鳊鱼 .....	81	柳橙胡萝卜沙律 .....	93
清蒸鲫鱼 .....	82	三鲜乌鱼汤 .....	93
三丝鱼卷 .....	82	三鲜猪肝汤 .....	94
焖柳生鱼 .....	82	鸡杂汤 .....	94
瓜姜鱼丝 .....	83	十全大补汤 .....	94
红烧大鱼头 .....	83	鸡丝汤 .....	95
日式小炒 .....	83	上汤豆腐浸野菜 .....	95
松子鱼米 .....	84	鸡丝炒蛋 .....	95
肉煎烹蛋 .....	84	山药炖猪蹄 .....	95
烧汁鲳边鱼 .....	84	肉皮炒韭菜花 .....	96
双椒鱼球 .....	85	炆芸豆 .....	97
春笋白汁鲳鱼 .....	85	红油扁豆 .....	97
肉末茄子 .....	85	炸蚕豆 .....	97
鱼馅韭菜饼 .....	86	肉片焖豇豆 .....	97
梁溪脆鳝 .....	86	鸡油豌豆 .....	97
糖醋瓦块鱼 .....	87	肉末炒豌豆 .....	98
口蘑煎鸡蛋 .....	87	香干拌桃仁 .....	98
乳鸽人参灌猪肠 .....	87	香干拌花生米 .....	98
三宝炒肉片 .....	88	豆腐干拌芹菜 .....	98
油爆河虾 .....	88	五丝腐皮卷 .....	98
年糕炒毛蟹 .....	88	腐皮肉蓉卷 .....	99
清蒸石斑鱼 .....	89	炸枣泥腐皮卷 .....	99
凉拌苦瓜丝 .....	89	鱼蓉卷 .....	99
三杯鸡翅 .....	89	腐皮银菜卷 .....	100
三菌肝片汤 .....	90	捆蹄 .....	100
姜汁拌茭白 .....	90	肉皮腐皮 .....	101
马齿苋拌木耳 .....	90	糖醋素排骨 .....	101
咸拌白菜 .....	91	烧豆腐皮 .....	101
冬笋鹅掌汤 .....	91	烧腐皮鸭包 .....	102

腐皮扣肉 .....	102	凤爪汤 .....	113
烩腐皮鸭丁 .....	103	芹菜拌春笋 .....	113
素 鸡 .....	103	十全乌鸡汤 .....	114
素火腿 .....	103	花生米牛肉汤 .....	114
海蜇拌豆腐皮 .....	103	火腿炒蛋 .....	114
茄汁素肉 .....	104	红松羊肉 .....	115
腐竹烧肉 .....	104	时椒炒鸡杂 .....	115
腐竹焖鸡 .....	105	时蔬炒鸡翅 .....	116
砂锅腐竹 .....	105	美极江香鱼 .....	116
黄瓜拌腐竹 .....	105	砂锅炖鱼头 .....	116
虾米炆腐竹 .....	106	油菜肉丸汤 .....	117
小葱拌豆腐 .....	106	鲜虾羊肉汤 .....	117
腐皮松 .....	106	时蔬肉丸汤 .....	117
家常千张 .....	106	熟地黄煮豆腐 .....	118
口袋豆腐 .....	107	白炖拆骨肉汤 .....	118
麻婆豆腐 .....	107	鲜蔬鱼鲂汤 .....	118
脆皮豆腐 .....	107	余肉丸子汤 .....	119
锅贴豆腐干 .....	108	肉片豆瓣汤 .....	119
蒜苗炒豆腐 .....	108	双冬余肉丸子 .....	119
红烧豆腐 .....	108	双菇鸡丝 .....	120
砂锅豆腐 .....	108	豆酱煮花蟹 .....	120
素豆腐盒 .....	109	油酱毛蟹 .....	120
锅爆油豆腐 .....	110	瓜姜鱼丝 .....	121
煎薯米饼 .....	110	芥兰炒鱼皮 .....	121
酿地瓜 .....	110	双椒炒大肠 .....	121
葱油薯块 .....	110	水晶鸡 .....	122
地瓜块 .....	111	芥兰炒鱼皮 .....	122
清蒸地瓜块 .....	111	油浸鳊鱼 .....	122
麻酱地瓜条 .....	111	芝麻鱼条 .....	123
蜜汁地瓜 .....	112	大闸蟹蒸水蛋 .....	123
拔丝苹果 .....	112	水晶虾 .....	123
苹果芹菜沙拉 .....	112	水煮牛肉 .....	124
煮水果 .....	112	青胡萝卜枣汤 .....	124
生菜鲍片 .....	113	薯仔排骨汤 .....	124

## ● 和大师一起做

萝卜丝鲫鱼汤 .....	125	虾仁跑蛋 .....	135
雪里蕻生蚝汤 .....	125	洋葱叉烧煎蛋 .....	135
水煮肉片 .....	125	鱼香螃蟹蛋 .....	135
顺德煎鱼松 .....	126	草莓酱馅煎蛋 .....	136
粉葛鲛鱼汤 .....	126	葡萄干煎蛋 .....	136
三丝番茄汤 .....	126	水果煎蛋 .....	136
丝瓜豆腐汤 .....	127	糖酱煎蛋 .....	136
莲藕排骨汤 .....	127	蛋丝拌黄瓜 .....	137
丝瓜炒蛋 .....	127	蛋丝拌油菜叶 .....	137
田七炖猪心 .....	128	肉心蛋角 .....	137
炸苹果 .....	129	清蒸鸡 .....	137
油炸苹果圈 .....	129	醋溜鸡丁 .....	138
四喜苹果 .....	129	干烧鸡块 .....	138
红酒烩苹果 .....	130	熬家常鸡块 .....	138
拌梨片 .....	130	干煎鸡翅 .....	139
拌梨丝 .....	130	五香鸡爪 .....	139
夹沙雪梨 .....	130	拌鸡丝粉丝 .....	139
蜜汁整梨 .....	130	鸡丝拌韭菜 .....	140
赛香瓜 .....	131	绿豆芽拌鸡丝 .....	140
鸡块烧雪梨 .....	131	雪花鸡芙蓉 .....	140
拔丝香蕉 .....	131	清炒鸡米 .....	140
炸香蕉夹 .....	132	鸡皮肚 .....	141
脆皮蛋 .....	132	三色珍珠丸子 .....	141
香葱煎蛋 .....	132	烤烧鸡肝 .....	142
煎荷包蛋 .....	133	德州扒鸡 .....	142
咸牛肉煎蛋 .....	133	符离集烧鸡 .....	142
火腿猪肉丝煎鸡蛋 .....	133	鱼香鸡丝 .....	143
摊鸡蛋 .....	133	花椒鸡丁 .....	143
海米煎蛋 .....	133	香梗爆鸡丝 .....	144
口蘑煎鸡蛋 .....	134	炒生鸡丝豆苗 .....	144
香菇煎蛋 .....	134	鲜豆鸡丝 .....	144
蛋煎笋丝 .....	134	荠菜鸡丝 .....	145
榆钱煎蛋 .....	134	银芽爆鸡丝 .....	145
黄瓜煎蛋 .....	135	烤油鸡 .....	145

红焖鸡 .....	145	香辣肠头 .....	157
蛋羹鸡 .....	146	笋子烧肥肠 .....	157
鸡片余汤 .....	147	豆腐果烧肥肠 .....	158
清汤鸡块 .....	147	泡椒肥肠 .....	158
红花鸡血 .....	147	酸椒炒肝片 .....	159
天椒炒腊鸡肫 .....	147	香辣毛肚 .....	159
凉拌鸭脯肉 .....	147	荷叶粉蒸肉 .....	159
粉条拌鸭丝 .....	148	家常脑花 .....	159
鸭肉丝拌白菜 .....	148	清蒸猪脑 .....	160
荷叶米粉鸭 .....	148	熘肝尖 .....	160
八宝鸭子 .....	148	香辣猪腰子串 .....	160
腊鸭肝肠 .....	149	鱼香心片 .....	161
果仁八宝鸭 .....	149	酸辣腰花 .....	161
荤素鸭 .....	150	金针肉丝 .....	161
冬菜扒鸭 .....	150	椒盐蹄肉 .....	161
苦瓜炒鸭片 .....	151	卤猪蹄 .....	162
烧鸭肝 .....	151	水晶猪蹄 .....	162
烧净胗 .....	151	爆炒猪肺 .....	162
烤鸭丝盖菜 .....	152	麻辣猪尾 .....	163
酥炸卤鸭 .....	152	麻辣腰花 .....	163
雪花鸭肝 .....	152	麻辣猪舌 .....	163
芝麻鸭肝卷 .....	153	红香猪蹄 .....	163
清蒸烤鸭 .....	153	香炸五花肠 .....	164
麻辣鸭块 .....	154	焦熘肥肠 .....	164
芙蓉鸭条 .....	154	泡菜山椒肉 .....	164
百合炖排骨 .....	154	油条肉粒酥 .....	165
南瓜炖排骨 .....	155	番茄煲蹄花 .....	165
青椒炒腊舌 .....	155	藕炖猪蹄花 .....	165
腊肉冬瓜夹 .....	155	青菜头炖腊猪排 .....	166
咸菜炒腊肉 .....	155	怪味烟熏排骨 .....	166
外婆回锅肉 .....	156	黄豆炖排骨 .....	166
山椒泡脆耳 .....	156	萝卜干烧排骨 .....	167
宫爆猪耳丁 .....	156	花雕醉排骨 .....	167
土豆烧猪尾 .....	157	花生炖猪肘 .....	167

## ● 和大师一起做

脆皮奇味肘 .....	168	糖醋鲈鱼 .....	178
芹菜拌猪耳 .....	168	雪丽银鱼 .....	179
瓦罐香菇肉 .....	168	叉烤鲈鱼 .....	179
红苕烧肉 .....	169	双尾鲈鱼 .....	179
芽菜蒸脑花 .....	169	浇汁鲈鱼 .....	179
火腿烧花菜 .....	169	锅巴鱼片 .....	180
干煸火腿肉 .....	169	酸菜鱼肚 .....	180
腊肉炒茄干 .....	170	龙凤呈祥 .....	181
腊肉西兰花 .....	170	糖醋鱼骨 .....	181
牛肉萝卜汤 .....	170	豆腐鱼丁 .....	182
清炖牛肉 .....	171	紫菜鱼卷 .....	182
锅烧羊肉 .....	171	脆皮鱼糕 .....	182
笋丝羊肉 .....	171	烤鱼片 .....	183
菠萝里脊 .....	171	酥鱼骨 .....	183
红松羊肉 .....	172	熘鱼丸 .....	183
羊肉丸子汤 .....	172	茄汁鱼条 .....	183
炒羊肉片 .....	172	蛋酥鱼 .....	184
黄焖羊肉 .....	173	鸡蓉鱼肚 .....	184
扒羊肉条 .....	173	麻酱鱼肚 .....	184
肉丝炒玉兰片丝 .....	173	酱汁鱼块 .....	185
烩三样 .....	174	木耳烩鱼片 .....	185
焦熘羊肉片 .....	174	鸡腿菇熘鱼片 .....	185
熘羊肺片 .....	174	椿芽酸椒鱼 .....	186
咖喱羊肉 .....	175	番茄鱼片 .....	186
焦烧羊肉 .....	175	剁椒蒸鲩鱼 .....	186
涮羊肉 .....	175	大蒜烧鲢鱼 .....	187
肉片烧茄子 .....	176	酱爆墨鱼 .....	187
炸羊排 .....	176	竹荪炖甲鱼 .....	187
清蒸羊肉 .....	176	琵琶虾 .....	188
红烧鲈鱼 .....	177	鲜熘龙虾 .....	188
酱焖鲈鱼 .....	177	辣子小龙虾 .....	188
香辣鲈鱼 .....	177	番茄虾仁 .....	189
酥炸鲈鱼 .....	178	锅巴虾仁 .....	189
小白菜炖鲈鱼 .....	178	芥菜虾卷 .....	189

- |              |     |               |     |
|--------------|-----|---------------|-----|
| 盐水大虾 .....   | 190 | 荔枝三花奶羹 .....  | 201 |
| 椒盐虾 .....    | 190 | 西瓜冰品 .....    | 201 |
| 翠豆虾仁 .....   | 190 | 鲜奶草莓果冻 .....  | 201 |
| 家常海参 .....   | 191 | 香瓜拌海蛰头 .....  | 201 |
| 五色海参 .....   | 191 | 酥炸腰果 .....    | 202 |
| 红焖海参 .....   | 191 | 拔丝山楂 .....    | 202 |
| 酸辣海参 .....   | 191 | 腰果糊丸子 .....   | 202 |
| 烧海参 .....    | 192 | 挂浆葡萄串 .....   | 203 |
| 酸沙子蟹 .....   | 192 | 麻仁炸香蕉 .....   | 203 |
| 炒蟹肉 .....    | 193 | 荸荠枣泥饼 .....   | 203 |
| 醉蟹 .....     | 193 | 爆炸金苹果 .....   | 204 |
| 清蒸全蟹 .....   | 193 | 奶味苹果圈 .....   | 204 |
| 山椒醉肉蟹 .....  | 193 | 鲜果菠萝炒鸡 .....  | 204 |
| 清蒸肉蟹 .....   | 194 | 水果沙律 .....    | 205 |
| 鱼香花螺 .....   | 194 | 果味冻糕 .....    | 205 |
| 宫爆花螺 .....   | 194 | 苹果木瓜炒虾仁 ..... | 205 |
| 辣子田螺肉 .....  | 195 | 黄金酥梨圆子 .....  | 205 |
| 香菌烩海螺 .....  | 195 | 荸荠水晶梨冻 .....  | 206 |
| 炒田螺 .....    | 195 | 飘香白兔柿丸 .....  | 206 |
| 干烧鲤鱼 .....   | 196 | 黄金柿饼 .....    | 206 |
| 赛银鱼 .....    | 196 | 核桃香芋炒虾仁 ..... | 207 |
| 拌佛手海蜇 .....  | 196 | 红雪汁核桃 .....   | 207 |
| 干烧海梭鱼段 ..... | 197 | 香蕉荷包蛋 .....   | 207 |
| 桂花干贝 .....   | 197 | 豆沙板栗麻球 .....  | 207 |
| 清蒸干贝 .....   | 198 | 糟醉板栗 .....    | 208 |
| 炒芙蓉干贝 .....  | 198 | 香味芝麻卷 .....   | 208 |
| 红枣芋泥 .....   | 198 | 核桃双蜜泥 .....   | 208 |
| 杏仁南瓜饼 .....  | 199 | 鲜果山药饼 .....   | 209 |
| 百合羹 .....    | 199 | 开心山药饼 .....   | 209 |
| 核桃红枣羹 .....  | 199 | 锦绣杂果丁 .....   | 209 |
| 苹果肉丝 .....   | 200 | 果味鸡翅 .....    | 210 |
| 挂浆椰奶 .....   | 200 | 红薯桃片 .....    | 210 |
| 菠萝北极糕 .....  | 200 | 红薯油饼 .....    | 210 |
| 奇异果橘虾 .....  | 200 | 茄汁鲜果菠萝船 ..... | 211 |

## ● 和大师一起做

- |         |     |         |     |
|---------|-----|---------|-----|
| 什锦薯圆    | 211 | 鸳鸯萝卜春卷  | 221 |
| 龙眼薯卷    | 211 | 酱姜      | 221 |
| 金色豆腐球   | 211 | 甜大蒜     | 222 |
| 小蒸饺     | 212 | 翠绿馒头    | 222 |
| 煎青瓜饼    | 212 | 肉馅韭菜饼   | 222 |
| 大米蚕豆糕   | 212 | 两类串     | 223 |
| 麻辣豆腐脑   | 212 | 炸土豆串    | 223 |
| 什锦炒饭    | 213 | 顺德小炒皇   | 223 |
| 烩面瘩     | 213 | 煎虾饼     | 224 |
| 鱼香蚕豆    | 213 | 土豆咖喱蛋饼  | 224 |
| 多味凉粉    | 214 | 土豆肉松饼   | 224 |
| 玉米高粱沙爆饼 | 214 | 脆香土豆饼   | 224 |
| 香煎高粱饼   | 214 | 蟹肉奶糊    | 225 |
| 肉丝炒河粉   | 215 | 瓜红土豆饼   | 225 |
| 鲜奶绿豆糕   | 215 | 鱼松土豆饼   | 225 |
| 玉米发糕    | 215 | 开胃鱼头    | 226 |
| 鲜鱿面条    | 215 | 龙卧火焰山   | 226 |
| 泡椒爽口面   | 215 | 红椒豆瓣烧泥鳅 | 226 |
| 夹心玉米糕   | 216 | 虾球四宝蔬   | 227 |
| 香嫩槐花饼   | 216 | 红椒鲜蘑烧鳊鱼 | 227 |
| 炸三丝面包   | 216 | 茭白沙嗲酱鳊丝 | 227 |
| 铁锅糊蛋    | 217 | 铁板酥果鱼丁  | 227 |
| 三色汤河粉   | 217 | 冬菇云耳蒸虾  | 228 |
| 双色蛋饺    | 217 | 葵花乌鱼米   | 228 |
| 煎牛肉饼    | 218 | 橙汁煎迟鱼   | 229 |
| 菠菜鸡蛋面   | 218 | 五彩芦荟鱼丁  | 229 |
| 芋头菱形糕   | 218 | 茄汁鱼丁    | 229 |
| 爽口松花饼   | 219 | 香辣丁香鱼   | 230 |
| 洁白藕粉筒   | 219 | 清凉薄荷鱼丝  | 230 |
| 拔丝藕圆    | 219 | 麻辣砣鱼    | 230 |
| 油炸咸水饺   | 220 | 椒芽熘鱼片   | 230 |
| 嫩滑藕条    | 220 | 五香熏鱼    | 231 |
| 香甜薯饼    | 220 | 烟肉石斑块   | 231 |
| 香炸蛋黄麻球  | 221 | 香菜尖椒鱼片  | 231 |

- |               |     |                |     |
|---------------|-----|----------------|-----|
| 鱼香泡椒江团 .....  | 232 | 铁板鱼籽烧茄子 .....  | 236 |
| 葱头炒生鱼片 .....  | 232 | 韭花蒜丝海参 .....   | 237 |
| 白汁五柳鲢鱼 .....  | 232 | 泡菜酸辣鲜贝 .....   | 237 |
| 茄汁干烧鱼 .....   | 233 | 果汁豆腐扒多春鱼 ..... | 237 |
| 草莓芹香草鱼 .....  | 233 | 酸菜椒丝海参 .....   | 237 |
| 豉汁龙利球 .....   | 233 | 珍珠青白笋贝 .....   | 238 |
| 煎酿鲮鱼 .....    | 234 | 扁豆花熘鲜贝 .....   | 238 |
| 红椒酸菜鱼 .....   | 234 | 鲜贝烩三圆 .....    | 238 |
| 泡椒腐乳鱼 .....   | 234 | 清爽五彩鲜贝 .....   | 239 |
| 水菜煮大锅鱼 .....  | 235 | 西洋菜浸鱼滑 .....   | 239 |
| 泡味乌鱼皮 .....   | 235 | 西兰花炒鲮鱼球 .....  | 239 |
| 草菇山椒鱼肚 .....  | 235 | 宫保生仁鱿鱼 .....   | 239 |
| 沙嗲酱鱼翅 .....   | 236 | 糟汁银杏 .....     | 240 |
| 酸辣泡油鱼肚 .....  | 236 | 拔丝苹果 .....     | 240 |
| 七彩海鲜雀巢丁 ..... | 236 | 什锦美味果羹 .....   | 240 |



