

和大师一起做

Siji  
Jiachangcai



# 四季家常菜

本书以通俗易懂的文字和精美的菜肴图片，简明扼要地向读者讲述了四季家常菜的的制作方法、烹饪窍门。



美食专家



COOKBOOK



国际烹饪艺术大师、御厨、中国烹饪大师、国际美食评定专家、“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



# 四季家常菜

陈绪荣 编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

四季家常菜/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. 四… II. 陈… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 205500 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。被全国各大星级酒店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。

# 四季家常菜

由于我国幅员辽阔、人口众多,长期以来各地受气候、物产、民族习惯、生活方式和饮食口味的影响,形成了各具特色的地方风味菜。从黄河流域、长江流域、珠江流域到台湾,大致有“东甜”、“西辣”、“北咸”、“南鲜”等不同风味特色,构成了我国饮食文化宝库中灿烂的瑰宝。

传统的往往就是经典的,而经典的往往也是永恒的,只有经典的东西才能世代相传,不断地发扬光大,正因为如此,本书选择菜肴的原则就是经典和传统。当然,随着时代和社会的发展,人们的需求也在不断的变化,因此我们在注重经典和传统的同时,也考虑到了传统口味的年轻化、家庭化和现代生活的时尚化,目的就是让传统的东西更好地为现代人服务。

本书以通俗易懂的文字和精美的菜肴图片,简明扼要地讲解了四季家常菜的制作烹调、制作方法、具有极强的实用价值和可操作性。本书不仅可以作为中小型餐馆专业烹饪人员的常备工具书,也可作为城乡广大家庭日常烹调的参考手册。

## 目录

## CONTENTS

|                |    |                |    |
|----------------|----|----------------|----|
| 八宝百合 .....     | 17 | 腌油菜炒毛豆 .....   | 26 |
| 橙汁白菜 .....     | 17 | 糖藕糯米 .....     | 27 |
| 白鳝南瓜盅 .....    | 17 | 油菜炒虾干 .....    | 27 |
| 八宝豆腐 .....     | 18 | 巴国南瓜汤 .....    | 27 |
| 鱼滑酿茄瓜 .....    | 18 | 冬菜蒸牛肉 .....    | 28 |
| 干烧白菜 .....     | 18 | 菠菜粉丝 .....     | 28 |
| 珊瑚白菜 .....     | 19 | 霸王花煲排骨 .....   | 28 |
| 炸白菜卷 .....     | 19 | 菠菜炒鸡蛋 .....    | 29 |
| 巴国干豇豆老鸡汤 ..... | 19 | 菠菜鸡肉粥 .....    | 29 |
| 拔丝苹果 .....     | 20 | 冬菇红枣煲鸭 .....   | 29 |
| 肉丝蒸茄子 .....    | 20 | 巴国糯米蒸鸡 .....   | 30 |
| 奶油烧白菜 .....    | 20 | 五彩苦瓜火鸭盅 .....  | 30 |
| 酿白菜帮 .....     | 21 | 榄菜肉碎酿葫芦瓜 ..... | 30 |
| 白菜扒肥肠 .....    | 21 | 扒双素 .....      | 31 |
| 白玉肉丸汤 .....    | 21 | 番茄烧芦子 .....    | 31 |
| 白汁牛肉 .....     | 22 | 扒兔肉 .....      | 31 |
| 白灼虾 .....      | 22 | 白菜炒木耳 .....    | 32 |
| 北氏瘦肉 .....     | 23 | 醋熘白菜 .....     | 33 |
| 碧绿煎蛋 .....     | 23 | 速腌白菜帮 .....    | 33 |
| 大葱牛肉丝 .....    | 24 | 素扒白菜 .....     | 33 |
| 豆酱香麻叶 .....    | 24 | 辣白菜卷 .....     | 33 |
| 拌三丝 .....      | 24 | 奶油白菜 .....     | 34 |
| 百合莲子汤 .....    | 25 | 干烧白菜 .....     | 34 |
| 蟹黄扒冬笋 .....    | 25 | 炸白菜盒 .....     | 34 |
| 百花炸鸡柳 .....    | 25 | 锅熘白菜 .....     | 35 |
| 冬菇烩仔鸡 .....    | 26 | 滑肉白菜 .....     | 35 |
| 佛手瓜煲排骨 .....   | 26 | 香辣白菜 .....     | 36 |
|                |    | 扒海米白菜 .....    | 36 |
|                |    | 炆白菜卷 .....     | 36 |
|                |    | 素什锦白菜 .....    | 37 |
|                |    | 金边白菜 .....     | 37 |
|                |    | 鱼香白菜 .....     | 37 |

## ● 和大师一起做

|              |    |               |    |
|--------------|----|---------------|----|
| 素炒白菜 .....   | 38 | 茄汁芦笋 .....    | 46 |
| 肉烧白菜 .....   | 38 | 芦笋炒肉片 .....   | 47 |
| 白菜肉卷 .....   | 38 | 麻辣笋条 .....    | 47 |
| 扒白菜条 .....   | 38 | 烧拌春笋 .....    | 47 |
| 炒肉白菜粉 .....  | 39 | 海米烧冬笋 .....   | 47 |
| 生煸菠菜 .....   | 39 | 鲜蘑冬笋 .....    | 48 |
| 酥炸菠菜 .....   | 39 | 银耳冬笋 .....    | 48 |
| 菠菜炒粉丝 .....  | 39 | 酸辣莴笋 .....    | 48 |
| 雪花菠菜 .....   | 40 | 拔丝南瓜 .....    | 49 |
| 素烩酸菠菜 .....  | 40 | 雪里蕻炒里脊丝 ..... | 49 |
| 鱼香油菜 .....   | 40 | 鸡丝炒韭菜花 .....  | 49 |
| 火腿烧油菜 .....  | 41 | 白汁蹄膀 .....    | 50 |
| 肉片烧油菜 .....  | 41 | 椒雪肉片 .....    | 50 |
| 白肉油菜 .....   | 41 | 雪干拌毛豆 .....   | 50 |
| 油菜炒猪肝 .....  | 41 | 珊瑚白菜 .....    | 51 |
| 鱼香油菜心 .....  | 42 | 炸白菜卷 .....    | 51 |
| 鸡皮烧油菜 .....  | 42 | 豆菜炒肉末 .....   | 51 |
| 芝麻油菜 .....   | 42 | 冬菜蒸肉 .....    | 52 |
| 香肠炒油菜 .....  | 43 | 烧雪冬 .....     | 52 |
| 炒鸡丝韭黄 .....  | 43 | 雪里蕻烧鸭杂 .....  | 52 |
| 韭黄炒肉丝 .....  | 43 | 梅干菜炒黄豆 .....  | 53 |
| 韭菜炒绿豆芽 ..... | 43 | 卷心菜炒火腿肉 ..... | 53 |
| 蛋丝拌韭菜 .....  | 44 | 百莲酿藕 .....    | 53 |
| 韭黄银丝 .....   | 44 | 白萝卜炒肉片 .....  | 54 |
| 韭菜炒鸡蛋 .....  | 44 | 板栗烧肉 .....    | 54 |
| 韭菜炒虾皮 .....  | 44 | 拌侧耳根 .....    | 55 |
| 醋熘青椒 .....   | 45 | 拌风螺 .....     | 55 |
| 醋熘辣椒 .....   | 45 | 拌兰花腐竹 .....   | 56 |
| 青椒炒肉丝 .....  | 45 | 韭菜炒烧肉 .....   | 56 |
| 素炒青椒 .....   | 45 | 拌两样 .....     | 56 |
| 炒木犀尖椒 .....  | 46 | 拌鱼丝 .....     | 57 |
| 葵花青椒 .....   | 46 | 甘沙芋 .....     | 57 |

|              |    |              |    |
|--------------|----|--------------|----|
| 肉丝炒蛋 .....   | 57 | 鲜卤菜花 .....   | 68 |
| 拌猪耳朵 .....   | 57 | 姜丝炒茼蒿 .....  | 68 |
| 北杏炖雪梨 .....  | 58 | 清炒蕨菜 .....   | 68 |
| 韭黄牛肉丝 .....  | 58 | 蒜泥蕨菜 .....   | 69 |
| 西芹百合 .....   | 58 | 葱椒藕片 .....   | 69 |
| 青椒炒空心菜 ..... | 59 | 姜汁藕片 .....   | 69 |
| 酱烧萝卜丝 .....  | 59 | 油焖茭白 .....   | 69 |
| 大枣焖肉 .....   | 59 | 红烧茭白 .....   | 70 |
| 冰糖湘莲 .....   | 60 | 鱼香茄子 .....   | 70 |
| 素炒卷心菜 .....  | 60 | 冬菇炒油菜 .....  | 70 |
| 豆香梅干菜 .....  | 60 | 冬菇扒茼蒿 .....  | 71 |
| 蒸三丝 .....    | 61 | 香菇豆角 .....   | 71 |
| 水芹千张 .....   | 61 | 香菇冬瓜 .....   | 71 |
| 玻璃核桃仁 .....  | 61 | 香菇西兰花 .....  | 71 |
| 冰镇青椒丝 .....  | 62 | 七彩香菇 .....   | 72 |
| 咸鱼炒芥兰 .....  | 62 | 红烧猴头菇 .....  | 72 |
| 干炸萝卜肉圆 ..... | 62 | 炒香菇 .....    | 72 |
| 素炒胡萝卜 .....  | 63 | 拌猴头菇 .....   | 73 |
| 萝卜烧肉片 .....  | 63 | 干煸鲜蘑 .....   | 73 |
| 菠萝炒牛肉 .....  | 63 | 扒鲜蘑冬瓜球 ..... | 73 |
| 爆炒腰花 .....   | 64 | 蚝油扒蘑菇 .....  | 74 |
| 鱼香冬笋 .....   | 65 | 鲜蘑菜心 .....   | 74 |
| 素炒青笋 .....   | 65 | 蕃茄烧鲜蘑 .....  | 74 |
| 辣味笋片 .....   | 65 | 椒油鲜蘑 .....   | 75 |
| 松炸菜花 .....   | 65 | 油浸蘑菇 .....   | 75 |
| 番茄菜花 .....   | 66 | 蒜椒金针菇 .....  | 75 |
| 珍珠菜花 .....   | 66 | 鸡泥金针菇 .....  | 75 |
| 火腿烧菜花 .....  | 66 | 仙菇竹荪 .....   | 76 |
| 酸甜菜花 .....   | 66 | 翡翠豆腐羹 .....  | 76 |
| 锅包龙须菜 .....  | 67 | 素炒黄豆芽 .....  | 76 |
| 鸡油扒龙须菜 ..... | 67 | 椒油豆芽菜 .....  | 76 |
| 余鸡蓉芦笋 .....  | 67 | 干煸黄豆芽 .....  | 77 |

## ● 和大师一起做

|               |    |               |    |
|---------------|----|---------------|----|
| 海米炒黄豆芽 .....  | 77 | 蚕豆烘蛋 .....    | 87 |
| 黄豆芽炖豆腐 .....  | 77 | 草菇炒鱼片 .....   | 88 |
| 醋烹绿豆芽 .....   | 77 | 鲜蛋炒猪皮 .....   | 88 |
| 肉炒绿豆芽 .....   | 78 | 韭菜炒莴笋 .....   | 88 |
| 姜汁豆角 .....    | 78 | 草菇冬瓜 .....    | 88 |
| 火腿蚕豆 .....    | 78 | 草菇虾丸汤 .....   | 89 |
| 五彩四季豆 .....   | 78 | 小炒雪里蕻 .....   | 89 |
| 青椒炒毛豆 .....   | 79 | 草菇鸡心 .....    | 89 |
| 五香干豆腐 .....   | 79 | 草鱼豆腐 .....    | 90 |
| 炸豆腐盒 .....    | 79 | 咖喱时蔬 .....    | 90 |
| 山谷丝炒干豆腐 ..... | 80 | 烧二冬 .....     | 90 |
| 肉丝拌腐皮 .....   | 80 | 青蒜咸肉爆皮肚 ..... | 91 |
| 韭菜炒豆腐 .....   | 80 | 青蒜慈姑炒香干 ..... | 91 |
| 虾子烧豆腐 .....   | 80 | 茶树菇炒五花肉 ..... | 91 |
| 菠萝鸡片 .....    | 81 | 朝珠瓜脯 .....    | 92 |
| 丝瓜炒毛豆粒 .....  | 81 | 山药炒鸡片 .....   | 92 |
| 苦瓜炒百合 .....   | 81 | 豉汁炒野菜 .....   | 92 |
| 菠萝肉片 .....    | 82 | 上汤干笋衣 .....   | 93 |
| 萝卜樱炒臭干 .....  | 82 | 墨鱼焖野鸡 .....   | 93 |
| 油焖春笋 .....    | 82 | 炒青虾 .....     | 93 |
| 咸蛋黄煨南瓜 .....  | 83 | 炒鳝丝 .....     | 94 |
| 红油萝卜响 .....   | 83 | 茭白虾子 .....    | 94 |
| 菠萝鸭片 .....    | 83 | 芦蒿炒香干 .....   | 94 |
| 补血羊肉汤 .....   | 84 | 茼蒿炒肉丝 .....   | 95 |
| 洋葱炒鸡蛋 .....   | 84 | 干笋肉末炒粉条 ..... | 95 |
| 洋葱炒腰丝 .....   | 84 | 炒鱿鱼丝 .....    | 95 |
| 山药煨鸡 .....    | 85 | 菜花炒肉片 .....   | 96 |
| 芦笋秋葵炒肉片 ..... | 85 | 卤干腐干 .....    | 97 |
| 彩椒炒猪柳 .....   | 85 | 拌干豆腐丝 .....   | 97 |
| 彩椒锦绣丁 .....   | 86 | 红烧豆腐干 .....   | 97 |
| 菜心牛肉 .....    | 86 | 油豆腐烧肉 .....   | 97 |
| 参耳鸽蛋汤 .....   | 87 | 干豆腐拌黄瓜 .....  | 97 |

|              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 酱干豆腐丝 .....  | 97  | 酸辣菜瓜 .....   | 106 |
| 熏素鸡 .....    | 98  | 拔丝南瓜 .....   | 107 |
| 熏干豆腐肉卷 ..... | 98  | 酸辣搅瓜汤 .....  | 107 |
| 腌干豆腐 .....   | 98  | 酸辣西葫芦条 ..... | 107 |
| 赛炸虾 .....    | 99  | 肉末烧胡萝卜 ..... | 108 |
| 香干炒芹菜 .....  | 99  | 素炒茄丝 .....   | 108 |
| 辣子干丁 .....   | 99  | 清蒸茄子 .....   | 108 |
| 煎焖香干块 .....  | 99  | 油炸薯片 .....   | 108 |
| 鱼香豆腐干 .....  | 100 | 炸桂花红薯饼 ..... | 109 |
| 鸡汤煮干丝 .....  | 100 | 红薯肉饼 .....   | 109 |
| 烩酸辣干丝 .....  | 100 | 夹沙香蕉 .....   | 109 |
| 豆干酥肉汤 .....  | 101 | 炒木犀肉 .....   | 109 |
| 八仙闹海 .....   | 101 | 丝瓜炒蛋 .....   | 110 |
| 奶汤干丝 .....   | 101 | 蛋黄菠菜 .....   | 110 |
| 怪味干丝 .....   | 102 | 蚕豆炒蛋 .....   | 110 |
| 三鲜豆腐包 .....  | 102 | 鲜姜炒蛋 .....   | 110 |
| 香椿拌豆腐 .....  | 102 | 鲜蛋炒猪皮 .....  | 111 |
| 豆腐炖蘑菇 .....  | 103 | 肉丝炒蛋 .....   | 111 |
| 虎皮豆腐 .....   | 103 | 鸡蛋炒豆腐 .....  | 111 |
| 白菜炖冻豆腐 ..... | 103 | 拌小萝卜鸡蛋 ..... | 111 |
| 玉珠豆腐 .....   | 103 | 鸡蛋拌土豆 .....  | 111 |
| 青椒炒黄瓜 .....  | 104 | 豆腐蛋羹 .....   | 112 |
| 素炒苦瓜 .....   | 104 | 雪里蕻蛋羹 .....  | 112 |
| 炒苦瓜辣椒 .....  | 104 | 清炒鸡蛋 .....   | 112 |
| 鱼香苦瓜 .....   | 104 | 陈皮绿豆焖鸭 ..... | 113 |
| 糖醋黄瓜 .....   | 105 | 芦蒿炒肉丝 .....  | 113 |
| 木犀黄瓜 .....   | 105 | 芦蒿韭菜 .....   | 113 |
| 黄瓜炒里脊 .....  | 105 | 陈皮兔丁 .....   | 114 |
| 木耳烧冬瓜 .....  | 106 | 茼蒿秆炒干丝 ..... | 114 |
| 五香冬瓜 .....   | 106 | 豌豆烩肉球 .....  | 114 |
| 油焖西葫芦 .....  | 106 | 风味素烩 .....   | 115 |
| 醋熘角瓜 .....   | 106 | 酒酿芋艿 .....   | 115 |

## ● 和大师一起做

|               |     |              |     |
|---------------|-----|--------------|-----|
| 成都子鸡 .....    | 115 | 猪骨煲小肚 .....  | 127 |
| 橙汁煎迟鱼 .....   | 116 | 干煸四季豆 .....  | 127 |
| 麻辣蕨菜 .....    | 116 | 冬笋爆鸡丝 .....  | 127 |
| 焖柳生鱼 .....    | 116 | 豉椒炒鹅肠 .....  | 128 |
| 豌豆白肉丁 .....   | 117 | 皮蛋炒辣椒 .....  | 129 |
| 蜜汁山芋 .....    | 117 | 熏肉炒蛋 .....   | 129 |
| 橙汁玉子豆腐 .....  | 117 | 炒蛋翅 .....    | 129 |
| 豉椒百叶 .....    | 118 | 蒜苗炒鸡蛋 .....  | 129 |
| 豉椒炒牛蛙 .....   | 118 | 香菜炒蛋 .....   | 130 |
| 豉椒鳊鱼 .....    | 119 | 香椿炒蛋 .....   | 130 |
| 豉汁蒸鲢鱼球 .....  | 119 | 苦瓜炒蛋 .....   | 130 |
| 川蒜烧鲶鱼 .....   | 120 | 鸡蛋炒素菜 .....  | 130 |
| 鸳鸯茄子焖花腩 ..... | 120 | 番茄青豆炒蛋 ..... | 131 |
| 川味青瓜 .....    | 120 | 鱼香炒蛋 .....   | 131 |
| 椿芽蚕豆 .....    | 121 | 鸡丝炒蛋 .....   | 131 |
| 木瓜炖双雪 .....   | 121 | 火腿炒蛋 .....   | 131 |
| 川西毛血旺 .....   | 121 | 炒芙蓉蛋 .....   | 132 |
| 刺梨冰粥 .....    | 122 | 香酥鸡 .....    | 132 |
| 芦荟蒸蛋 .....    | 122 | 油淋鸡 .....    | 132 |
| 笋瓜炒鸡球 .....   | 122 | 锅烧鸡 .....    | 133 |
| 蒸甜菜丸子 .....   | 123 | 辣子鸡 .....    | 133 |
| 薹菜炒咸肉 .....   | 123 | 脱骨扒鸡 .....   | 133 |
| 葱爆牛肉 .....    | 123 | 香菇煨鸡 .....   | 133 |
| 葱烧鲫鱼 .....    | 124 | 红焖鸡块 .....   | 134 |
| 香芹云耳炒鲜鱿 ..... | 124 | 葱辣鸡块 .....   | 134 |
| 蒲菜茶馓 .....    | 124 | 芙蓉鸡片 .....   | 134 |
| 蚝油南瓜丝 .....   | 125 | 滑炒鸡丝 .....   | 135 |
| 芝麻里脊 .....    | 125 | 软炸鸡肝 .....   | 135 |
| 翠椒酿肉 .....    | 125 | 麻辣鸡翅 .....   | 135 |
| 东坡肘子 .....    | 126 | 酸菜炒鸡杂 .....  | 136 |
| 鲜白果烧莴笋 .....  | 126 | 炒笋鸡 .....    | 136 |
| 肉丝炒粉皮 .....   | 126 | 炸鸡排 .....    | 137 |

|               |     |              |     |
|---------------|-----|--------------|-----|
| 桃仁鸡排 .....    | 137 | 青椒蹄花 .....   | 149 |
| 香酥肥鸡 .....    | 137 | 酸萝卜炖蹄花 ..... | 149 |
| 醉 鸡 .....     | 138 | 香辣蹄花 .....   | 150 |
| 鸡酥菠菜 .....    | 138 | 功夫肘子 .....   | 150 |
| 棒棒鸡丝 .....    | 139 | 苦瓜烧排骨 .....  | 150 |
| 双味鸡片 .....    | 139 | 孜然排骨 .....   | 151 |
| 鸡皮烧万年青 .....  | 139 | 玉笋烧排骨 .....  | 151 |
| 鸡丝拌洋白菜 .....  | 140 | 蘑菇炖排骨 .....  | 151 |
| 鸡丝炒金针 .....   | 140 | 水煮肉片 .....   | 152 |
| 拌鸡丝海带粉丝 ..... | 140 | 青椒炒腊肉 .....  | 152 |
| 白油鸡爪 .....    | 140 | 红烧排骨 .....   | 152 |
| 三丝拌糟鸡 .....   | 141 | 梅菜扣肉 .....   | 153 |
| 清蒸江米鸭 .....   | 141 | 葱段烧肉 .....   | 153 |
| 蒜泥鸭片 .....    | 141 | 泡菜炒肉末 .....  | 153 |
| 油爆鸭丁 .....    | 142 | 蒜泥白肉 .....   | 153 |
| 脆皮糯米鸭 .....   | 142 | 宫爆肉丁 .....   | 154 |
| 红烧鸭掌 .....    | 143 | 鱼香肉丝 .....   | 154 |
| 烤鸭丝炒茭白丝 ..... | 143 | 红烧肉 .....    | 155 |
| 酿鸭膀 .....     | 143 | 东坡肉 .....    | 155 |
| 糖醋焦酥鸭 .....   | 144 | 软炸里脊 .....   | 155 |
| 烤鸭丝炒冬笋丝 ..... | 145 | 酱猪肉 .....    | 155 |
| 甜酸鸭 .....     | 145 | 莲子炖猪肉 .....  | 156 |
| 盐酥鸭 .....     | 145 | 豆豉肉丁 .....   | 156 |
| 栗子焖鸭 .....    | 146 | 蚂蚁上树 .....   | 156 |
| 腐乳扣肉 .....    | 146 | 油菜回锅肉 .....  | 156 |
| 坛子肉 .....     | 146 | 香麻脆肉片 .....  | 157 |
| 奇味里脊卷 .....   | 147 | 豆瓣肘子 .....   | 157 |
| 苕粉肉丝 .....    | 147 | 青蒜炒腊肉 .....  | 157 |
| 豇豆烧肉 .....    | 147 | 花椒肉 .....    | 157 |
| 黄豆烧猪尾 .....   | 148 | 干菜焖猪肉 .....  | 158 |
| 韭黄熘里脊 .....   | 148 | 白切肉 .....    | 158 |
| 扣肉冬瓜 .....    | 149 | 辣子肉丁 .....   | 158 |

## ● 和大师一起做

|              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 榨菜肉丝 .....   | 159 | 番茄牛肉 .....   | 169 |
| 木犀肉 .....    | 159 | 麻辣泥鳅 .....   | 169 |
| 香炸蒸肉 .....   | 159 | 豉汁炖泥鳅 .....  | 169 |
| 双椒爆猪尾 .....  | 160 | 糖醋泥鳅段 .....  | 170 |
| 肉粒肥肠 .....   | 160 | 清炒泥鳅糊 .....  | 170 |
| 豆豉肥肠 .....   | 160 | 香辣泥鳅 .....   | 170 |
| 干咸菜煊肥肠 ..... | 160 | 干烧蒜香鳅 .....  | 171 |
| 老坛泡肉 .....   | 161 | 山椒熘鳅片 .....  | 171 |
| 剁椒脑花 .....   | 161 | 蒜豉烧泥鳅 .....  | 172 |
| 扣肉大白菜 .....  | 161 | 虎皮鱼仁 .....   | 172 |
| 锅魁回锅肉 .....  | 162 | 香酥鳊鱼 .....   | 172 |
| 家常牛蹄筋 .....  | 162 | 茄汁鳊鱼 .....   | 173 |
| 桃仁牛排 .....   | 162 | 滑熘鱼片 .....   | 173 |
| 滑熘牛肉片 .....  | 163 | 葱段鱼片 .....   | 173 |
| 西红柿牛肉汤 ..... | 163 | 焦熘鱼段 .....   | 174 |
| 香炸牛腩 .....   | 163 | 红烧鱼肚 .....   | 174 |
| 扒牛舌 .....    | 164 | 青椒鱼丁 .....   | 174 |
| 红烧牛肉 .....   | 164 | 锅鱼肚 .....    | 175 |
| 锅烧牛肉 .....   | 164 | 芝麻鱼排 .....   | 175 |
| 黄焖牛肉 .....   | 164 | 三色鱼丸 .....   | 175 |
| 蚝油牛肉 .....   | 165 | 红烧鳊鱼 .....   | 176 |
| 砂锅牛尾 .....   | 165 | 红烧鳕鱼 .....   | 176 |
| 卤牛杂 .....    | 165 | 干烧鳕鱼 .....   | 176 |
| 牛肉火锅 .....   | 166 | 陈皮鱼块 .....   | 177 |
| 麻酱牛肉 .....   | 166 | 葱烧大马哈鱼 ..... | 177 |
| 粉蒸牛肉 .....   | 166 | 干煨橡皮鱼 .....  | 177 |
| 麻辣牛肚丝 .....  | 167 | 炸橡皮鱼片 .....  | 178 |
| 扣烧牛肉 .....   | 167 | 蒸鲑鱼 .....    | 178 |
| 香炸牛排 .....   | 167 | 茶香鱼片 .....   | 178 |
| 红烧牛蹄筋 .....  | 168 | 芝麻煎鱼排 .....  | 179 |
| 干煎牛排 .....   | 168 | 火腿鱼片夹 .....  | 179 |
| 水煮牛肉 .....   | 168 | 木耳烩鱼片 .....  | 179 |

|                |     |              |     |
|----------------|-----|--------------|-----|
| 酸菜鳊(桂)鱼片 ..... | 180 | 桂花鱼丁 .....   | 190 |
| 葱酥鳊(桂)鱼条 ..... | 180 | 炒鱼松 .....    | 190 |
| 松子黄鱼 .....     | 180 | 糖醋桂鱼 .....   | 190 |
| 干煎小黄鱼 .....    | 181 | 烧四丝 .....    | 191 |
| 香麻带鱼 .....     | 181 | 桂花鱼翅 .....   | 192 |
| 香蒸带鱼 .....     | 181 | 雪山寻宝 .....   | 192 |
| 椒盐带鱼 .....     | 181 | 海羊鱼翅 .....   | 193 |
| 粉蒸鲜鱼 .....     | 182 | 糯米金丝枣 .....  | 193 |
| 蒜瓣烧鲤鱼 .....    | 182 | 蛋黄鸡菇 .....   | 194 |
| 五香熏鱼干 .....    | 182 | 炸金丝蛋 .....   | 194 |
| 金丝全鱼 .....     | 183 | 荔枝蛋 .....    | 194 |
| 香烤鲫鱼 .....     | 183 | 鸭油蒸蛋 .....   | 194 |
| 芽菜煸鲫鱼 .....    | 183 | 葱淋油鸡 .....   | 195 |
| 泡菜鱼 .....      | 184 | 浓香蛋卷 .....   | 195 |
| 银芽鱿鱼丝 .....    | 184 | 香辣鸡蛋饼 .....  | 195 |
| 芙蓉酸辣鱿鱼 .....   | 184 | 鸡蛋沙拉 .....   | 196 |
| 清汤鱿鱼 .....     | 184 | 脆皮鸡肉棒 .....  | 196 |
| 辣味鳗鱼条 .....    | 185 | 香菇鸡 .....    | 196 |
| 泡椒河鳗 .....     | 185 | 鲜人参煲鹌鹑 ..... | 197 |
| 泡姜青鳝鱼花 .....   | 185 | 腊香风卷 .....   | 197 |
| 西芹鳝丝 .....     | 186 | 咖喱鸡肉饼 .....  | 197 |
| 韭菜花炒鳝鱼 .....   | 186 | 冬菇红枣煲鸭 ..... | 198 |
| 麻辣鳝丝 .....     | 186 | 油煎鸡糝饼 .....  | 198 |
| 独蒜烧鳝筒 .....    | 187 | 鸡肉豆腐丸 .....  | 198 |
| 干豇豆煸鳝段 .....   | 187 | 芽糖酱凤爪 .....  | 199 |
| 黄龙吐珠 .....     | 187 | 清补凉煲鸡爪 ..... | 199 |
| 清炖龟肉 .....     | 188 | 柠香鸭汤 .....   | 199 |
| 三鲜蛎黄 .....     | 188 | 凉粉托凤冠 .....  | 200 |
| 豆花牛蛙 .....     | 188 | 卤鸭香芋饼 .....  | 200 |
| 鲜果牛蛙 .....     | 189 | 淮杞煲水鸭 .....  | 200 |
| 酸辣田鸡腿 .....    | 189 | 鸭掌留香 .....   | 200 |
| 番茄鱼片 .....     | 189 | 五香鹌鹑 .....   | 201 |

## ● 和大师一起做

|               |     |               |     |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 花椒西芹仔鸡 .....  | 201 | 白玉鸡丁 .....    | 212 |
| 金针鸡丝 .....    | 202 | 香菇椒笋豆鸡片 ..... | 212 |
| 辣酒虎皮蛋 .....   | 202 | 糖萝炒鸡片 .....   | 213 |
| 瓦锅煨香鸡 .....   | 202 | 碧绿煎蛋 .....    | 213 |
| 泡椒腰果熘鸡腿 ..... | 203 | 百花炸鸡柳 .....   | 213 |
| 咸蛋煮豆腐 .....   | 203 | 甜辣酱鸡片 .....   | 213 |
| 油炸纸包鸡 .....   | 203 | 红椒豆豉凤爪 .....  | 214 |
| 泡菜煨鸡块 .....   | 204 | 山椒西芹凤爪 .....  | 214 |
| 鱼香冬笋炸鸡排 ..... | 204 | 卤鸭肫 .....     | 214 |
| 炒蛋米 .....     | 204 | 香辣芝麻鸡翅 .....  | 214 |
| 红椒荸荠熘鸡片 ..... | 204 | 葱爆鸡冠 .....    | 215 |
| 腊肉蒸鸡块 .....   | 205 | 红虾干椒鸡翅 .....  | 215 |
| 腿菇酱爆鸡丁 .....  | 205 | 上汤霸王花 .....   | 215 |
| 西兰花鸭片 .....   | 206 | 香葱鲜椒鸡冠 .....  | 216 |
| 干椒杏仁鸡丁 .....  | 206 | 金银蛋浸丝瓜 .....  | 216 |
| 鱼香铁板鸡串 .....  | 206 | 什锦鸡珠 .....    | 216 |
| 甜瓜姜油鸡丝 .....  | 207 | 糟汁火腿酿鸭条 ..... | 216 |
| 双味鸳鸯鸡丝 .....  | 207 | 蟹柳黄埔蛋 .....   | 217 |
| 豆酱烧雁鹅 .....   | 207 | 炒茴香鸭片 .....   | 217 |
| 童子菇焖鸡 .....   | 208 | 金针菇炒鸭 .....   | 217 |
| 滑炒茼蒿鸡丝 .....  | 208 | 柱侯酱鸭片 .....   | 217 |
| 黄焖冬菇鸭 .....   | 208 | 泡椒菜花鸭 .....   | 218 |
| 干椒苦瓜鸡丝 .....  | 209 | 头菜鸡球 .....    | 218 |
| 香辣红油鸡丝 .....  | 209 | 节瓜金玉球 .....   | 218 |
| 银芽炒鸡丝 .....   | 209 | 甜椒芹菜鸭肠 .....  | 219 |
| 鸡淖煨笋丝 .....   | 210 | 葱椒爆鸭肠 .....   | 219 |
| 青瓜炒鹅片 .....   | 210 | 笋尖泡姜鸭肠 .....  | 219 |
| 五彩炒蛋丝 .....   | 210 | 大良污糟鸡 .....   | 220 |
| 粉丝红椒炒鸡丝 ..... | 211 | 四宝烩鸭 .....    | 220 |
| 折耳熘鸡丝 .....   | 211 | 什锦香辣鸭肾 .....  | 220 |
| 蛋皮卷三丝 .....   | 211 | 黄油爆金掌 .....   | 221 |
| 荸荠鸡脯丁 .....   | 211 | 方包鸡腿堡 .....   | 221 |

|                |     |               |     |
|----------------|-----|---------------|-----|
| 云耳百合炒鸡翅 .....  | 221 | 淮杞炖兔肉 .....   | 231 |
| 干椒腰果鸭舌 .....   | 221 | 泡椒烧麻雀 .....   | 231 |
| 葱油酸辣蛙腿 .....   | 222 | 油炸奶蝎 .....    | 232 |
| 蚕虫煎蛋 .....     | 222 | 五彩炒蚕虫 .....   | 232 |
| 香辣蚕虫 .....     | 222 | 红椒榨菜蛇丝 .....  | 232 |
| 麻辣天椒鲜兔 .....   | 222 | 酥炸蛇段 .....    | 233 |
| 辣炒兔肉丝 .....    | 223 | 西芹龙衣 .....    | 233 |
| 辣味鲍汁鹿扒 .....   | 223 | 鱼米之乡 .....    | 233 |
| 魔芋豆瓣兔 .....    | 224 | 烤鱼片 .....     | 234 |
| 莲藕焖玉兔 .....    | 224 | 三色锦鱼丝 .....   | 234 |
| 蒜香仔兔腰 .....    | 224 | 醉辣泥鳅 .....    | 234 |
| 椒盐水律王 .....    | 225 | 丝瓜炒虾球 .....   | 235 |
| 卤野牛蹄 .....     | 225 | 五香小鱼干 .....   | 235 |
| 鱼香火腿兔里脊 .....  | 225 | 酱糟炸鱼 .....    | 235 |
| 西芹甜椒兔花 .....   | 225 | 金丝鱼松 .....    | 235 |
| 芝麻金针兔 .....    | 226 | 鱼子卷饼 .....    | 236 |
| 红椒香辣驴肉丝 .....  | 226 | 麻辣鱼肚 .....    | 236 |
| 泡椒葱香牛蛙腿 .....  | 227 | 清烩海参 .....    | 236 |
| 双味蛙腿 .....     | 227 | 酥嫩虾饼 .....    | 237 |
| 泡椒仔兔 .....     | 227 | 活虾钻豆腐 .....   | 237 |
| 酥香熏牛蛙 .....    | 228 | 香辣铁甲鱼 .....   | 237 |
| 玉笋果汁煨牛蛙 .....  | 228 | 炒八宝丁 .....    | 238 |
| 密汁美味蛇 .....    | 228 | 红椒兰花鲫鱼片 ..... | 238 |
| 豉椒爆田鸡 .....    | 229 | 宜宾芽菜鲫鱼 .....  | 238 |
| 啤酒炆辣椒蚕蛹 .....  | 229 | 麻香红珊鱼 .....   | 239 |
| 甜椒炒鹌鹑 .....    | 229 | 剁椒蒸九肚鱼 .....  | 239 |
| 素鸡斗鹌鹑 .....    | 229 | 西芹炒鳝段 .....   | 239 |
| 墨鱼焖野鸡 .....    | 230 | 陈皮炒鳝丝 .....   | 239 |
| 山药烧鹌鹑 .....    | 230 | 豉椒五香鳝片 .....  | 240 |
| 白果火腿鹌鹑 .....   | 230 | 清蒸海红鲤 .....   | 240 |
| 川贝枇杷煲海麻雀 ..... | 231 |               |     |

