



家常菜跟我学系列
JIACHANGCAIGENWOXUEXILIE

10余位烹饪大师、营养师精心筛选1000余例营养、美味的家常炒菜，步骤详解，让您看得懂、学得会。另有营养搭配原则及菜品的营养功效分析，为全家人的健康加分

中国烹饪大师 何荣显 夏金龙 金彪 **联合推荐**

学做家常炒菜

¥18.80
超低定价

《学做家常炒菜》编委会 编



吉林科学技术出版社



吉林科学技术出版社

10余位烹饪大师、营养师根据5年读者反馈信息
从20 000余例成菜中精选出
最适合家庭烹饪的1000余例美味

学做 家常炒菜

中国烹饪大师 何荣显 夏金龙 金彪 联合推荐

《学做家常炒菜》编委会 编

XUE ZUO JIA CHANG CHAO CAI

图书在版编目(CIP)数据

学做家常炒菜 / 《学做家常炒菜》编委会编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 7
ISBN 978-7-5384-4205-2

I. 学… II. 学… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第071151号

家常菜跟我学系列

学做家常炒菜

《学做家常炒菜》编委会 编



选题策划 李 梁

责任编辑 李 梁 马艺轩

封面设计 茗尊设计 史 爽

出版发行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85619083

网 址 www.jlstp.com

制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 长春新华印刷有限公司

开 本 16

纸张规格 710mm × 1000mm

印 张 16

字 数 256千字

版 次 2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-4205-2

定 价 18.80元

如有印装质量问题, 请寄出版社调换

版权所有 翻印必究

Foreword



不可否认，快节奏的现代生活让人们逐渐远离了厨房，成了小餐馆、快餐店的常客。吃一顿自己做的饭菜几乎成了一种奢望，紧张繁忙的工作让人们很难抽出时间用在精进厨艺上，再一想到繁琐的做饭过程和自己糟糕的厨艺就懒得去和锅碗瓢盆打交道了。

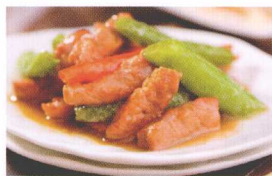
有没有一种既简单又经济的方法让我们在工作之余享受到常变常新的家常便饭呢？这也是在编写本丛书之前我们系列书编委会的大厨们考虑的问题，可以说，家常菜品繁多，各地都有各地的特色菜，我们广泛搜集了全国各地家常菜的做法，总结、归类，本着“方便实用，好学易做”的宗旨，分别推出了家常菜跟我学系列丛书，共4本——《学做家常菜》、《学做大众菜》、《学做家常炒菜》、《学做家常汤煲》。每本1000道以上的菜肴会极大丰富您的烹饪储备，每一道菜我们都向您详细介绍了原材料的准备，和详细的制作过程，力求让您一看就懂，一学就会。让您10分钟就能享受烹饪的乐趣，一个月成为厨房精英。

烹饪是一门艺术，同样的原材料在不同人的手里做出的菜肴就是味道不一。如果您肩负着全家饮食的重责，您怎么忍心看到家人因为您的厨艺不精而不思茶饭？与其让家人苦不堪言地去适应您的手艺，还不如增进厨艺来取悦于家人。厨艺不精不可怕，只要您有心要做好饭菜，这本书绝对会尽快帮您完成心愿。

希望这本书能成为您厨房里的好助手、饮食上的好参谋。

编者

2009年6月



畜肉类



猪肉

- 18 番茄肉片
- 花仁肉丁
- 炒青笋木耳
- 青椒炒肉丝
- 19 青椒酱爆肉
- 果仁肉丁
- 烟笋炒肉丝
- 冬菜肉丁
- 20 什锦京葱
- 肉碎茶干炒苋菜
- 豆干炒肉丝
- 生炒胡萝卜酱
- 21 虾酱豇豆
- 鲁式炒肉
- 生爆盐煎肉
- 糟熘肉片
- 22 鱼香脆滑肉
- 红肉丝
- 木鱼苦瓜墩
- 清炒肉片
- 23 肉丝炒三丝
- 炒三鲜肉
- 辣子肉丁
- 麻辣肉片
- 24 糖醋咕咾肉
- 熘肉段
- 肉焖蚕豆瓣
- 酿红甜椒
- 25 魔芋烧肉片

- 虾片碎滑肉
- 木须肉
- 口蘑炒肉
- 26 肉卷汤
- 糖醋丸子
- 青豆炒肉丝
- 抄手肉片
- 27 鱼香碎滑肉
- 鱼香肉丝
- 芝麻肉丝
- 醋熘丸子
- 28 风味鱼香肉丝
- 甜椒炒肉丝
- 椒盐藕夹
- 椿芽白肉丝
- 29 肉末炒粉丝
- 笋干烧肉
- 白菜夹肉蘑
- 水果肉
- 花仁午餐肉
- 葱爆肉

猪五花肉

- 30 扒三鲜
- 豆酱卷心菜
- 鲜果咕咾肉
- 传统熘肉段
- 31 蓝花香锅肉
- 苦瓜烧肉
- 荔芋扣肉煲
- 梅菜扣香肉

- 32 五花肉烧豆角
- 金银咸烧白
- 软炸紫盖
- 川香回锅肉
- 33 金牌扣肉
- 泡甜椒拌酥肉
- 韭菜花豉炒肉片
- 蒜薹炒五花肉

猪里脊肉

- 34 滑熘里脊
- 柠檬里脊片
- 什锦嫩蛋炒里脊
- 香炒里脊
- 35 肉丁烩豆腐
- 爆猪里脊肉
- 山楂肉条
- 焦熘里脊
- 36 京味酱爆肉
- 荠菜炒里脊丝
- 什锦炒里脊
- 里脊肉炒青椒
- 37 椒雪肉片
- 香辣肉丝



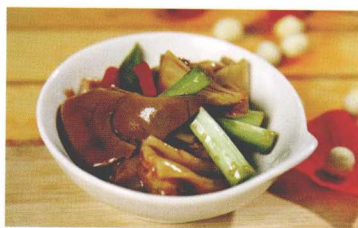
糖醋肉段
韭黄炒肉丝
38 水汆肉
里脊丝炒榨菜
五香柳肉
冬笋熘肉丝
39 京爆里脊
家常锅包肉
清烹里脊
焦熘里脊条
40 滑熘猪肉
糖醋里脊
金银脑花
蜇头爆里脊肉

猪排骨

41 多味排骨
排骨茼蒿梗
糖醋排骨
辣味芝麻骨
蒜烧排骨
秘制糖醋排骨
42 蒜香肉排骨
香辣小排骨
糖醋小排
生炒排骨

猪耳

43 山椒肉排
茵香寸排
生炒小排骨
菜心猪耳



猪肚

44 三色爆肚片
青蒜炒肚片
咖喱肚丝
韭黄炒猪肚
45 炒肚丝
酱爆肚仁
油爆双脆

猪蹄

45 鼠尾烧猪蹄
46 扒猪蹄

猪蹄筋

46 酸辣蹄筋
大蒜仔蹄筋
米椒爆蹄筋

猪腰

47 熘炒腰花
熘三样
荞麦爽猪腰
辣子八宝腰丁
48 翡翠腰花
麻花腰子
鱼香腰花
双椒爆炒腰花

猪大肠

49 顺袋
炒猪大肠
辣子肥肠
熘肥肠

猪肝

50 元葱炒猪肝
熘肝尖
什郊肝片
炒猪肝
51 爆两样
猪肝炒芹菜
小炒猪肝
猪肝菠菜
川味猪肝
青蒜猪肝

腊肉

52 韭香豆干腊肉
腊肉炒银丝芹菜
腊肉大蒜
腊肠炒双笋

猪心

53 芹菜炒猪心
茶香猪心

猪脑

53 炸熘猪脑
馏子脑花

牛肉

54 豉椒牛肉
生菜牛肉
百合牛柳
金针菇牛肉卷
55 辣子牛肉丁





- 牛肉丁豆腐
咖喱牛肉干
五彩牛柳丝
56 牛肉末炒三丁
干煸牛肉丝
牛肉丝炒粉
青蒜炒腊牛肉
57 乌克兰牛肉
鱼香牛肉丝
咖喱牛肉土豆
牛肉碎炒豆干
58 芹菜扒牛柳
芹菜牛肉丝
韭菜银芽炒牛肉
仔姜牛肉片
59 蚂蚁上树
陈皮牛肉
川味牛肉
豆豉牛肉
60 双瓜烧仔盖
熘胸口
滑蛋牛肉
番茄牛舌

牛腩肉

- 61 蔬菜牛腩烩饭
扒牛肉条
咖喱牛腩
咖喱焖牛肉

牛里脊肉

- 62 炒杂烩
豆酥牛肉粉丝
豆干牛肉丝
葱香牛扒
63 豆干炒牛肉丝
麻香牛肉干
铁板沙茶牛柳

牛排

- 63 酸辣香牛排

牛腱子肉

- 64 灯影牛肉
牛肉窝蛋

牛肚

- 64 炒牛肚丝
熟炒牛肚丝

牛蹄筋

- 65 散烩蹄筋

麻辣辣牛筋
蒜仔烧蹄筋
蹄筋菜心

羊肉

- 66 手把羊肉
焦熘羊肉
汤泡羊肉
孜然羊肉
家常爆羊肉
清炖羊肉
67 京酱羊肉丝
辣炒羊肉丝
虾仁羊肉丝
羊肉炒鱼丝

羊里脊肉

- 68 油泼羊肉
紫苏百合炒羊肉
盐爆里脊
仔姜羊肉丝
69 酱爆里脊丁

羊排

- 69 椒盐羊排

羊肝

- 69 熘炒羊肝
麻辣羊肝

禽蛋类



鸡肉

- 70 炒辣子鸡块
梅汁脆皮鸡
麻辣土豆鸡

- 咖喱素鸡
71 铁板蚝油栗子鸡
油泼鸡
麻油鸡
瓦块鸡

- 72 怪味鸡丝
栗子鸡
酸姜炒鸡片
鱼香鸡
73 家味鸡里蹦



- 74 醋熘仔鸡
蒜苗烧鸡条
鱼香碎滑鸡
东安子鸡
咖喱鸡块
姜汁热窝鸡
三大菌烧鸡
75 爆全鸡
松子鸡
芒果脆皮鸡
时蔬鸡骨酱
76 栗子炒仔鸡
花椒鸡丁
雪菜毛豆鸡丁
鸡丝炒蕨菜
77 鸡里爆
芙蓉鸡片
海参焖笋鸡
香槟水滑鸡片

鸡胸脯肉

- 78 椒麻鸡丁
芫爆鸡片
酱爆鸡丁
宫保鸡丁
79 椒麻鸡片
菊花鸡丝
鸡丝蕨菜
棒棒鸡丝
花生鸡丁
麻酱棒棒鸡
80 油爆鸡丁

- 莲子鸡丁
鸡藕丁
香糟鸡片
81 银芽炒鸡丝
鱼香凤脯丝
鸡粒榨菜鲜蚕豆
辣椒炒鸡丁
82 左公鸡
炒生鸡丝
烩鸡丝豌豆
炒鸡蓉银耳
83 鸡肉香菇烩什锦
鸡肉蚕豆酥
XO酱炒鸡丁
香滑鸡球
84 酱爆桃仁鸡丁
滑炒鸡片
金针菇炒鸡丝
米花鸡丁
85 豆豉小葱爆鸡丁
醋熘鸡
钱江溜鸡片
清炒鸡柳
86 糖醋鸡丁
麦香鸡丁
溜鸡丁
辣子鸡丁
87 沙茶炒鸡丝
溜鸡片
莴笋鸡片
烧糊辣鸡条
88 桃酥鸡糕
水煮凤片



- 腰果爆鸡丁
宫爆鸡丁

鸡翅

- 89 卤煨鸡翅
甜酸棒棒鸡
椒香粒粒脆

鸡脆骨

- 89 兰豆米椒鸡脆骨

鸡腿

- 90 家味宫保鸡球
啤酒鸡腿煲
花雕春笋鸡
柠檬鸡球
91 文昌鸡
嫩芽爆鸡丁
鲜嫩珍珠鸡腿肉
香辣乡村小炒
香辣麦芽鸡
生菜扒鸡腿
92 溜鸡条
桃花鸡腿
鱼香鸡茄煲
香芹炒鸡条
93 茄鸡烧粉丝
桃源铜锤鸡腿
仔姜烧鸡条
冬笋辣鸡腿
94 可乐焖鸡腿
黑豆芹菜炒鸡条
鱼香鸡粒茄子煲

菠萝鸡丁

鸡肝

- 95 鱼香鸡肝
鸡肝炒什锦

鸡冠

- 95 炒鸡冠
XO酱爆凤冠

鸡心

- 96 炒鸡心
草菇鸡心
爆炒鸡杂

鸡爪

- 96 普洱茶焖凤爪

鸡胗

- 97 香芹胗花



滑炒鸡杂
春笋炒鸡胗
蒜香鸡胗

鸭肉

- 98 姜丝鸭条
梅子鸭
魔芋烧鸭
八宝酿鸭
99 麻仁香酥鸭
酱爆熏鸭丝
仔姜炒鸭丝
提篮辣味鸭脯
100 姜爆鸭丝
骨香鸭片
全爆鸭
面包炒鸭片
101 韭黄鸭丝
烟笋烧鸭子
牛肚爆鸭肉
酱爆油豆腐鸭片
102 炒鸭柳
云腿鸭牛柳

鸭脯肉

- 102 酱爆核桃鸭脯丁
腐皮鸭片
103 鸭火二丁

水晶鸭方
松仁炒鸭松
奶油明治鸭
回锅鸭肉
茉莉鸭片

- 104 干椒鸭丁
鸭片鱿鱼卷
芥菜炒鸭片
鸭片爆肚仁
105 油爆鸭丁
油爆鸭球
芫爆鸭条

鸭肝

- 105 滑炒鸭肝

鸭掌

- 106 锦绣莲藕炒鸭掌
豉椒鸭掌
双椒鸭掌

鸽蛋

蹄燕鸽蛋

鸡蛋

- 107 木樨柿子
八宝水波蛋
韭黄炒鸡蛋
蛋黄瓜仁炒菠菜

蔬菜类



大白菜

- 108 牛肉扒白菜心
炒白菜三丝
炒爽口辣白菜片
扒栗子白菜

- 109 肉片面筋炒白菜
草菇小炒
扒肥肠白菜
麻辣白菜
110 糖醋白菜
栗子烧白菜

- 炒蘑菇白菜片
素鸡烧白菜
111 酸辣白菜
炒肉白菜鲜芸
珊瑚白菜
糖醋熘白菜木耳



- 112 绿茶娃娃菜
酸菜炒肉

小白菜

- 112 滑菇炒小白菜
小白菜炒肝

卷心菜

- 113 卷心素番茄
卷心菜卷什锦
蒜味花生炒菜丝
白香辣卷心菜
114 海米圆白菜
糖醋包菜
辣味大头菜
手撕圆白菜

芹菜

- 115 肉末炒芹菜
无糖素什锦
香干肉丝
海味芹菜
芹菜炒鱼松
西芹杏仁花枝片

菜花

- 116 海米烧菜花
番茄菜花
滑炒素虾仁
猪肝炒菜花
117 菜花炒肉
奶油烧菜花

西蓝花

- 117 蒜蓉西蓝花
蓝花炒口蘑
118 蓝花素冬笋
蓝花奶黄角
麻辣蓝花脆
珊瑚西蓝花

菜心

- 119 金蒜银鱼蒸菜心
双菜炒素鸡
松仁菜心
双菇鹌蛋

番茄

- 120 素炒三丁
八福番茄
锅煽番茄
双色炒土豆粒
121 芙蓉番茄
熘番茄
酿番茄
糖醋熘番茄

黄瓜

- 122 青瓜腰果虾仁
黄瓜爆肉丁
黄瓜虾仁
红绿双片
123 青瓜玉米笋
扒全素



南瓜

- 123 麻辣南瓜
金瓜百合
124 清香小炒
干烧雪菜南瓜
蛋黄焗南瓜
干煸南瓜条

苦瓜

- 125 鸡蛋炒苦瓜
苦瓜炒牛脊肉
苦瓜炒腊肉
苦瓜酿肉
126 苦瓜炒牛肉
炒苦瓜丝
虾干大蒜炒双瓜
酱炒苦瓜
干煸苦瓜
苦瓜炒肉片

丝瓜

- 127 金针菇炒丝瓜
甜椒炒丝瓜
奶油烧丝瓜
蚌肉炒丝瓜

冬瓜

- 128 酱冬瓜
京糕冬瓜条



- 129 红花蜜冬瓜
回锅冬瓜
麻辣冬瓜
芙蓉冬瓜
如意金条
海米烧冬瓜

韭菜

- 130 韭菜炒鸡蛋
韭菜炒虾仁
韭菜炒毛豆
蛋皮韭菜
131 韭菜炒羊肝
韭菜花炒扁蛋

韭黄

- 131 双椒韭黄炒腰柳
韭黄鸡丝

茄子

- 132 东北酱茄子
豆瓣茄子
榄菜蟹菇蒸茄子
蒜炒紫茄
133 一品茄柳
素烩茄子块
鱼香茄条
肉末鱼香茄
134 鱼香茄饼
鱼香茄花
青椒炒茄丝
三丁茄子

- 135 风林茄子
红油茄泥
咸鱼茄子煲
川香茄子

青椒

- 136 酱爆青椒
虎皮青椒
烧拌青椒
烹青椒
137 鸡蛋炒青椒
干煸青椒
糖醋柿子椒
豆豉双椒
138 焖烧虎皮椒
珧柱酿尖椒

杭椒

- 138 杭椒炒素菇
杭椒牛柳

蒜蓉

- 139 生炒蒜蓉肉
海肠炒蒜蓉
肉片炒蒜蓉
蒜蓉炒肉丝
蒜蓉炒鸡蛋
蒜蓉炒腊肉

蒜苗

- 140 海米炒蒜苗
焖蒜苗



芥蓝

- 140 芥蓝烧什菌
芥蓝腰果炒香菇

黄花菜

- 141 黄花菜炒肉
扒素鱼翅

芥菜

- 141 双冬炒芥菜
芥菜毛豆仁

豆角

- 142 酱爆豆角
肉片焖豆角
鱼香豆角
酱豆角

四季豆

- 143 榄菜剁椒四季豆
麻辣四季豆
干煸四季豆
姜汁四季豆

四角豆

- 144 清炒四角豆
姜汁四角豆

豇豆

- 144 豇豆炒豆干
姜汁豇豆

荷兰豆

- 145 干煸荷兰豆
荷兰豆炒银杏
碧绿银杏
腊肉炒荷兰豆

豌豆

- 146 什锦豌豆粒
肉丁爆豌豆
鱼香酥豌豆
馏子鲜豌豆
147 豌豆炒腊肉
炒豌豆夹

豌豆苗

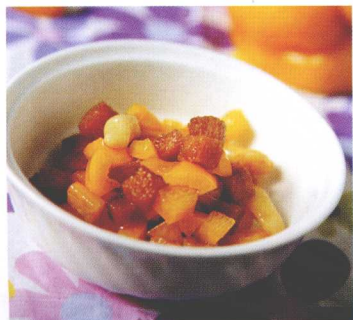
- 147 豌豆苗炒虾仁
鸡丝扒豆苗
148 滑炒豌豆苗
双菇银杏扒豆苗
豆苗扒鹌鹑蛋

元葱

- 148 玫瑰炒三酥

黄豆芽

- 149 炒黄豆芽雪菜
豆芽炒海贝
咸鱼炒豆芽
黄豆芽炒粉条



绿豆芽

- 150 开洋绿豆芽
绿豆芽炒粉
醋熘绿豆芽
怪味银芽
通式炒和菜
绿豆芽炒芹菜

萝卜

- 151 什锦菜
酸辣萝卜
酿萝卜
醋炒什锦
152 红珠鹌蛋玉笋
成都素烩
辣炒萝卜干
萝卜干炒腊肉

胡萝卜

- 153 胡萝卜炒木耳
胡萝卜素什锦
熘胡萝卜丸子
香辣胡萝卜条

土豆

- 154 素炒三丝
树椒土豆丝
青椒土豆丝
炒蟹粉
155 海味青蔬卷
土豆片炒番茄
肉丝炒土豆
干煸土豆片

山药

- 156 面包素虾仁
淮山炒鲜贝
五色素虾仁



- 山药炒香菇
157 金沙山药
炒山药泥
山药烩时果
彩椒山药

红薯

- 158 八宝红薯泥
八宝苕蛋

榨菜

- 158 黄豆芽炒榨菜
炒肉榨菜丝

菠菜

- 159 生爆菠菜
菠菜炒粉丝

油麦菜

- 159 豆豉鲮鱼油麦菜

油菜

- 159 菜心炒双耳
160 火腿片炒油菜
明珠油菜心
栗子冬菇扒油菜
沙锅油菜

茭白

- 161 茭白辣椒炒毛豆
茭白炒肉丝
山椒茭白丝

空心菜

- 161 蒜蓉空心菜
豆豉银鱼空心菜
肉丝炒空心菜

莲藕

- 162 莲藕炒肉片
八宝酿藕
莲藕小炒
家常醋溜藕

笋

- 163 芦笋段炒虾仁
笋炒三菇
芦笋百合炒明虾
芦笋炒素鸡

- 164 扒鲜芦笋
素炒鲜芦笋
芦笋扒竹筴
芦笋小炒
165 妙笔鸭舌
炒青笋条
芦笋炒里脊
冬菇炒芦笋花
166 春笋豌豆
家常春笋
油焖春笋
三鲜炒春笋
167 酸辣笋丝
家常冬笋
黄瓜炒冬笋
干煸冬笋

百合

- 168 百合芦笋
百合芦笋虾球
百合芦笋炒北极
百合银杏炒蜜豆

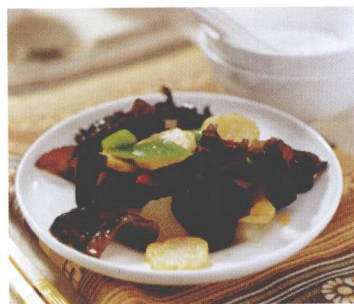
蕨菜

- 169 干豆豉炒蕨菜
蕨菜炒蹄筋

雪里蕻

- 169 黄豆芽炒雪菜
肉末炒雪里蕻

食用菌类



黑木耳

- 170 淮山药木耳片
木耳炒鸡
木耳香葱爆河虾
木耳炒腐竹
171 木耳炒豆腐
木耳炒扇贝
肉末木耳炒豆腐

- 木耳烧鸡块
木耳炒肉
黑白炒时蔬
172 木耳爆虾腰

平菇

- 172 平菇炒肉
肉焖平菇

冬菇

- 172 蒜蓉冬菇

猴头蘑

- 173 黄瓜肉碎烩猴菇
锅巴猴头蘑
干烧猴头蘑
猴头蘑午餐肉

鸡腿菇

- 174 醋浸尖椒鸡腿菇
脆肠炒鸡腿菇
咖喱茄香鸡腿菇
鱼露鸡油彩椒

金针菇

- 175 木须金针炒河粉
金针培根卷
鲍汁金针菇
金菇爆肥牛
176 炒金针蚝油三素
双笋牛肝菌

牛肝菌

- 176 椒香红牛肝
佛手白灵菇

口蘑

- 177 口蘑烩咖喱鸡
肉片烧口蘑

块菌

- 177 块菌莴笋素三鲜

喇叭菌

- 177 豉汁凉瓜炒喇叭菌

香菇

- 178 栗子双菇
香菇栗子
什锦香菇丝
家常烧双冬

茶树菇

- 179 双色茶树菇

凤尾菇

- 179 锅爆凤尾菇

三大菌

- 179 煨三大菌

杏鲍菇

- 179 红酒开洋杏鲍菇

豆制品类



豆腐

- 180 三仙豆腐
宫爆豆腐丁
碎炒豆腐
肉片炒豆腐
181 甜辣豆腐
八宝豆腐
白扒豆腐
炒翡翠豆腐
182 糖醋熘豆腐丸子
水熘豆腐
芙蓉豆腐
东坡豆腐肘
183 四色豆腐
绍子豆腐
富贵豆腐
肉碎麻辣豆腐

- 肉末鱼豆腐
四宝豆腐
184 豉香鸳鸯豆腐
浮油豆腐
麻辣豆腐
宫保豆腐
185 咕咾豆腐
家常豆腐
麻婆豆腐
水晶豆腐
186 豆腐扒牛肉
咸蛋黄烧豆腐
炒麻豆腐
焦熘豆腐
187 蛋黄豆腐
虾仁豆腐
翡翠豆腐
果味豆腐
188 桂花豆腐
猪心炒豆腐
番茄炒豆腐
铁板豆腐
189 家常椒盐豆腐
平桥豆腐

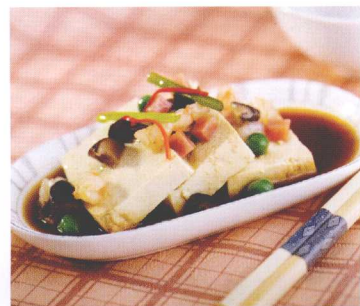
- 碎米豆腐
莲白豆腐卷
190 笋菇烩豆腐
油豆腐煮茄子
口袋豆腐
鸡蛋炒豆腐
191 开洋豆腐
田乐豆腐
炸炒豆腐

豆腐脑

- 191 炒豆腐脑

干豆腐

- 192 尖椒干豆腐
莲花肉丝



千张

- 192 炒千张丝
家常千张

豆干

- 193 炒素丝
糖醋豆干
毛豆炒豆干
韭黄干丝
194 辣子干丁
芹菜炒豆干
红爆豆干
香卤豆干茄脯

小鱼炒豆干
五香豆干丝

- 195 鸡粒雪菜炒豆干

豆腐泡

- 195 金钱豆泡
翡翠油豆腐

豆皮

- 195 格花豆腐
196 家常腐竹丝
炒豆皮
豆皮炒韭菜
京酱素卷肉丝

腐竹

- 197 爆素肉丝
炒腐竹
京酱素肉丝
桂花腐竹



水产类



鳊鱼

- 198 龙井鱼片
吉利双味鱼
蛋黄鱼片
五彩鱼丝
199 茄汁葡萄鱼
网油鱼柳
松仁鱼米
双黄鱼片
200 醋爆鱼丁
双色鱼丸
泰国辣味烤鱼

- 三丝鱼卷
201 鳊鱼丝油菜
彩色鱼夹
韭黄鱼丝

黑鱼

- 201 酸菜鱼片

胖头鱼

- 202 豆瓣花鲢
水浸胖头鱼

鲫鱼

- 202 干烧鲫鱼
怪味鲫鱼

草鱼

- 203 三色鱼丸
五香瓦块鱼
葱酥草鱼脯

- 泡椒鱼丁
204 糖醋鱼花
宫保鱼丁
回锅鱼片
清炒鱼丁
205 腐乳鱼条
柠檬鱼片
西湖醋鱼
五柳鱼

鲤鱼

- 206 干烧子鱼
温江炆锅鱼
五福鱼丸
糖醋黄河鲤鱼
207 金毛狮子鱼
焦熘鱼片
麻婆豆腐鱼
鱼米映红椒
糖醋酥鱼片



- 208 鸡炒鱼片
锅贴鲤鱼
蜜汁塘鲤鱼

鲑鱼

- 208 犀浦鲑鱼
软烧鲑鱼

青鱼

- 209 芹菜鱼丝
爆汆鱼块
青鱼炒鲜芹段
菊花青鱼
210 菱米鱼丁
番茄鱼腐
抓炒鱼条

鲢鱼

- 210 麻辣鲢鱼

带鱼

- 211 麻辣带鱼
泡菜烧带鱼
白炒带鱼丝

牛蛙

- 211 乳汁牛蛙

鳊鱼

- 212 干煸鳊鱼
鳊丝炒韭黄
芹菜鳊丝
青椒鳊丝



- 213 五彩鳊丝
青蒜炒鳊段
蒿杆炒鳊鱼
韭黄溜鳊丝
214 麻辣黄鳊
红辣椒爆炒鳊段
干煸鳊丝
西芹鳊片
215 干煸鳊背
豉椒爆黄鳊
爆炒鳊片
韭黄炒鳊鱼
216 脆皮爆鳊鱼
炒鳊鱼丝

黄鱼

- 216 雪菜炒黄鱼片

黄花鱼

- 216 糖醋黄花鱼

三文鱼

- 217 椒盐三文鱼
酒酿三文鱼
美味牛肝三文鱼

鳗鱼

- 217 蜜汁河鳗

鲈鱼

- 218 榄菜豆瓣鱼
葱椒鲈鱼片

- 菊花鲈鱼
鲜菇鲈鱼
香滑鲈鱼球
五彩滑鱼片

鲑鱼

- 219 塔塔酥香鱼排
芦笋鳕鱼柳
糖醋鳕鱼

泥鳅

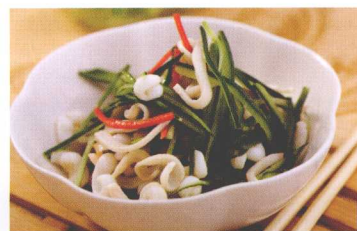
- 219 鱼香泥鳅

墨鱼

- 220 小黄瓜炒墨鱼
豆荚炒墨鱼
酱爆墨鱼卷
椒盐墨鱼卷
221 油爆墨鱼丁
油爆鱼
双椒墨鱼仔
泰味墨鱼仔

鱿鱼

- 222 鲍鱿鱼锦
家常鱿鱼
酸辣鱿鱼
蛋饺鱿鱼
223 腐皮鱿鱼
泡菜炒鲜鱿
家乡小炒
爆鱿鱼卷
224 素鱿鱼丝





- 225 清香鱿鱼丝
宫保鱿鱼卷
火爆泡椒鱿鱼
三丝鱿鱼
玻璃鱿鱼
酸辣笔筒鱿鱼
芫爆鱿鱼卷
226 炒鱿鱼丝
油爆双花
卤鲜鱿鱼
爆炒鱿鱼
227 沙茶酱炒双鱿
双豆炒鲜鱿
雪菜鱿鱼
香干肉

鱼肉

- 228 葱辣鱼脯
干烧肥沱
香菇鱼块
家常鱼条
229 软炸鱼
豌豆烩鱼丁
五色卷
辣子鱼块
230 滑炒鱼片
辣椒鱼
五柳鲜鱼
龙眼脊髓

虾

- 231 咖喱粉丝虾
千岛焗明虾
大虾仁炒鸡蛋
番茄大虾
蛋黄炒大虾
油焖大虾
232 油爆虾
豆苗炒虾片
两吃大虾
熘虾段
233 美味虾卷
烹虾段
茄汁大虾
鲜味大虾
234 油爆青虾
夏日三杯虾
落叶琵琶虾
香椿滑蛋海鲜粒
235 红菇绿虾
武昌酱汁虾
葱爆虾球
翡翠鲜虾卷
236 翡翠虾仁
糖醋辣味虾
宫爆大虾
口味龙虾仔
237 鲜豆瓣百合炒虾仁
虾仁蛋韭黄
煎封大虾



- 酸辣青蔬虾仁
238 鲜虾炒嫩芽
酱瓜虾仁炒米粉
什锦虾球
水晶五彩虾球
239 彩椒鲜虾仁
油爆虾丁
荸荠虾仁
虾丸扒菜心
240 五福虾仁
碧绿绣虾簪
泡菜爆河虾
腰果虾仁
241 虾仁炒鲜奶
番茄虾仁炒饭
豆瓣虾仁
虾仁烘韭菜鸡蛋
242 班脂虾仁
翡翠虾仁滑蛋
明虾沙律
滑蛋虾仁

虾爬子

- 242 辣炒虾爬子
虾爬肉炒时蔬

蟹

- 243 番茄炒蟹
姜葱螃蟹
珍珠蟹柳
蚕豆蟹肉豆腐