

滋补

Zibu
Jiachangcai

和大师一起做

家常菜

美食专家

美味来自身边最简单的食物，国际烹饪大师
陈绪荣先生为您推荐了百余款滋补佳肴。

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



滋补家常菜

陈绪荣 编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

滋补家常菜/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. 滋… II. 陈… III. 保健 - 菜谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 205514 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。

滋补家常菜

为了满足广大美食爱好者的需求,我们邀请国际烹饪大师陈绪荣先生精心选编了百余款营养滋补家常菜肴,并以简洁的文字与精美的彩图,对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点及药物疗效等,作了具体的介绍和展示。

本书图文并茂,科学实用,不仅是专业厨师的必备工具书,还是广大家庭的理想保健菜谱。

目录

CONTENTS

丹参煮鲜藕	17	红烧猪肘	28
酒香泥鳅	17	冬菇扒茼蒿	28
黄油酱虾	17	炖竹笙	29
豆瓣鲜鱼面	18	蚝油鲍鱼	29
炆青螺	18	豆酱炒鳊鱼	29
泡菜炒肉蟹	18	冬笋拌油菜	30
回锅肉	19	蝴蝶海参	30
肝羔肠	19	多味凉粉	31
干煸牛肉丝	20	豆瓣福寿鱼	31
冬菇扒菜胆	20	鸡蛋益母草	32
烧圣女果大虾	21	党参炖乳鸽	33
花甲煨党参	21	枸杞桂圆鸽蛋	33
冬菜绍子鱼	21	红焖鹌鹑	33
宫保鸡丁	22	人参银耳鸽蛋汤	33
韭菜炒河虾	22	莲藕猪脊骨汤	34
鸭油凤尾虾	22	瘦肉章鱼西菜汤	34
余丸子冬瓜	23	花旗参滋补汤	34
咕噜鸡球	23	人参群鲜汤	35
黄豆闷羊腩	24	桂圆葡萄干汤	35
大蒜烧鳝鱼	24	桂芝补血汤	35
归杞鲫鱼	25	归参鳝鱼羹	35
蟹黄海参	25	芝麻首乌糊	36
冬笋熘野鸡丝	25	牛奶强身饮料	36
番茄炒鸡蛋	26	桑葚藕粉蜜	36
茄汁鲑鱼扒	26	桂花长春酒	36
洋葱炒蟹	26	牛髓粥	36
淮杞煲水鸭	27	黄芪牛肉粥	37
番茄碗	27	鹤鹑山药粥	37
		落花生粥	37
		菠菜粥	37
		地黄蒸乌鸡	38
		佛手南瓜鸡	38
		薏苡仁炖鸡	38
		黄芪炖乌骨鸡	39

● 和大师一起做

归芪蒸鸡	39	黄芪炖牛肚	48
清蒸人参鸡	39	黄瓜炒牛肉	49
爆人参鸡片	39	脆瓜炒鱼鳔	49
天门冬人参炖鸡	40	翠簪石斑鱼卷	49
补元橘皮鸭	40	豆角炒鱼滑	50
苡仁丰肌丸	40	三丝鱼翅	50
羊肉火锅	41	白果鸡球	50
健脾美肤兔肉	41	剁椒烧鱼头	51
红杞炖鲫鱼	41	福卤肉	51
赤豆鲤鱼	42	番茄炒玉米粒	52
菊花青鱼火锅	42	油炸苹果圈	52
黑豆红枣煲黄鳝	43	坭塌茶树菇	52
椰子炖鸡	43	烧双耳	53
党参茯苓鸡	43	酸梅肉蟹	53
芡实煮老鸭	43	夫妻肺片	53
桂圆红枣蒸鸭	43	多味瓜卷	54
松茸鹅肉块	44	红油鸡丝	54
淮山枸杞炖白鸽	44	铁板烧汁鸡脚菇	55
香菜蒜茸烧鹌鹑	44	虾子鱼肚	55
鹌鹑肉片	45	红椒碎米鸡丁	55
黄芪蒸鹌鹑	45	红烧猪尾	56
黄芪乌鸡汤	45	奶汤鱼皮	56
山药菊红汤	45	香辣椿芽豆腐	57
荷花豆腐汤	46	豆腐烧肉泥	57
虫草山药鸭肉汤	46	五香干豆皮	57
番茄蛋糕	46	豆腐炒木耳	57
泥鳅炖豆腐	46	冬菇烧白菜	58
栗子烧白菜	47	花椒肉	58
苡米山楂散	47	冬菇烧白菜	58
青椒炒肉丝	47	宫保生仁豆腐	59
甜椒牛肉丝	47	豆芽炒鸡丝	59
蒸猪肚	47	黄豆煲猪手	59
莲子猪肚	48	剁椒蒸九肚鱼	60
烧蹄筋	48	冬菇烧油菜	60

番茄烧鲜蘑	60	生姜杏仁猪肺汤	70
红烧鸭	61	四仁鸡蛋汤	70
鲜蘑烧白萝卜	61	银贝雪梨汤	70
红烧乳鸽	61	黄芪猴头鸡肉汤	70
怪味素鸡	62	沙参麦冬瘦肉汤	70
猴头菇煲鸡	62	百合银耳瘦肉汤	71
冬瓜玉米面粥	62	秋梨川贝膏	71
软炸鲜菇	63	山茶冰糖饮	71
风味西瓜皮酱	63	三鲜饮	71
荷叶包	63	五汁饮	72
冬菇韭菜	64	碧桃饮	72
砂仁炖牛肉	65	人参胡桃饮	72
六味牛肉脯	65	橄榄萝卜饮	72
粉蒸牛肉	65	蜜糖银花饮	72
过路黄绿茶	65	萝卜汁煮麦芽糖	72
鸡内金橘皮粥	66	万寿菊糖水	72
鳅鱼粥	66	建兰花茶	73
玫瑰枣糕	66	五味枸杞茶	73
绿豆酸枣酿藕	66	荷叶粥	73
黄芪灵芝炖猪肉	67	枇杷叶粥	73
茉莉花氽鸡片汤	67	罗汉果粥	73
田基黄鸡蛋汤	67	海参粥	73
砂仁萝卜汁	67	猪肺粥	74
佛手菊花饮	68	牛乳粥	74
萝卜炒猪肝	68	桂圆红枣粥	74
茭白瘦肉丝	68	海参汤	74
鸡骨草煲红枣	68	黑木耳猪肝汤	75
香菇煲瘦肉	68	黑豆莲藕乳鸽汤	75
猪肝豆腐汤	68	黑豆党参汤	75
蒜瓜砂仁汤	69	桂圆红枣汤	75
莲子百合瘦肉汤	69	猪皮止血汤	75
胡萝卜大枣汤	69	猪肉黄花菜根汤	76
鹌鹑滋阴汤	69	猪肉参枣汤	76
桔梗冬瓜汤	69	猪肝木耳菠菜汤	76

● 和大师一起做

猪蹄瓜菇汤	76	豆菇炒肉片	88
猪蹄猪心汤	76	大虾沙律	88
泥鳅参芪汤	77	干丝冬菇煲	89
牛肉莲子山药汤	77	粉皮羊肉	89
清汤燕窝	77	芙蓉里脊	90
山药紫荆皮汤	78	冬笋炒香菇	90
丝瓜豆腐猪蹄汤	78	豆干炒肉丝	91
乌鸡补血汤	78	豆干炒腰花	91
黄芪归枣汤	78	鸿运猪手	91
黄芪猪肝汤	78	芙蓉羊肉	92
黄豆芽猪血汤	79	甘菊猪肚	92
黄豆排骨汤	79	豆腐夜来香	93
鲫鱼猪蹄汤	79	乌杞鱼头煲	93
姜枣红糖汤	80	果仁炸牛扒	93
茭白猪蹄汤	80	黑椒煎牛柳	94
灵芝黄芪汤	80	彩椒爆鱼鳔	94
驴肉汤	80	一口香豆腐	94
冬笋烧豆苗	81	果仁炒鸡腿	95
虫草鲍鱼炖鸭	81	蒜香茄子炒墨鱼柳	95
淮山水鱼窝	81	剁椒白菜	96
滑爆双脆	82	墨鱼当归汤	97
红烧肘子	82	花生红枣汤	97
素炒黄豆芽	83	花生蜜枣栗子羹	97
烧海鲜豆腐	83	山楂雪梨羹	97
二冬肝骨汤	83	鲜肉酿青椒	97
红油抄手	84	猪皮胶冻	98
鲜菇扒日本豆腐	84	番茄苋菜盅	98
莴笋炒素鸡	84	青椒炒猪肝	98
怪味鸡片	85	豇豆炒猪肝	99
豆酱烩鸭	85	灵芝猪肝	99
冬菜苦瓜	86	猪血烧豆腐	99
蚝油凤尾菇	86	猪蹄芝麻糊	100
豆腐皮炒韭菜	87	柏子仁炖猪心	100
豆苗冬菇	87	豆豉酱猪心	100

扒肥肠	100	枸杞桃仁鸡丁	110
参归炖猪心	101	菟丝子蛋饼	110
松子火腿烧豆腐	101	女贞火锅	110
酸辣猪血	101	圆肉益母汤	111
酸辣牛百叶	102	牛髓地黄汤	111
雪梨炒牛肉片	102	奶油猪肝汤	111
桂圆牛心	102	发菜枸杞鸡肝汤	111
太子参烧羊肉	103	羊肝汤	111
土豆烧羊肉	103	枸杞羊肝汤	111
红枣炖羊心	103	荠菜瘦肉汤	112
羊肉黑豆炖当归	103	豌豆杞子鲍鱼汤	112
远志羊心	104	双花决明汤	112
扁豆羊肉丝	104	芦荟汁	112
参精鹌蛋	104	红枣酥肉	113
鲜莲烩玉米	105	素衣红影	113
葡萄蜜汁藕	105	冬菜玉兰豆腐	113
蜜汁红薯	105	脆香沙尖鱼	114
芍药甘草蜜饮	106	笋耳烧素鸭	114
绿豆红枣饮	106	醋烹土豆丝	115
山楂桃仁露	106	醋熘鱼段	115
牡蛎发菜粥	106	剁椒鱼头	116
桂圆粥	106	烧五香腐竹	116
枣仁桂圆粥	107	爆炒水磨豆腐	116
芡实圆肉粥	107	冬菜蒸鲑鱼	117
山药烧甲鱼	107	黄瓜拌腰片	117
鲍鱼烩海参	107	富贵蒸鱼	118
菊花炒鸡片	108	脆炒南瓜丝	118
枸杞鸡丁	108	脐橙竹荪蛋	119
枸杞肉丝	108	木瓜竹燕窝	119
野菊花炒肉片	108	荷叶粉蒸肉	119
芹菜炒猪肝	109	淮山排骨煲	120
丝瓜花炒牛肝	109	多味蔬菜丝	120
酱醋羊肝	109	粉皮炒肉丝	121
菊花鱼球	109	粉丝鲜虾煲	121

● 和大师一起做

番茄牛肉煲	122	乌鸡肝粥	132
肉松蒸豆腐	122	羊肝粥	132
烟肉豆腐扎	122	栀子仁粥	132
冬笋爆鸡丝	123	榛子枸杞粥	133
豆腐干爆鸡丝	123	猪肝鸡蛋粥	133
丁香小鱼	124	猪肝粥	133
芦笋鲜虾豆腐	124	猪腰人参粥	133
番茄炒牛肉	124	生地青葙粥	134
花束鸡	125	石决明粥	134
花生煮凤爪	125	兔肝粥	134
大蒜羊肉	125	鸡肝饼	134
辣子鸡丁	126	枣柿饼	135
香茅黑椒炒牛柳	126	葱白猪肝鸡蛋汤	135
橙粒牛仔骨	126	地耳豆腐汤	135
炒羊肉片	127	番茄牛肝汤	135
熘羊肺片	127	复元汤	136
淮山红枣兔肉	127	枸杞叶蚌肉汤	136
苦瓜排骨汤	127	猪肝苍术汤	136
兰花蛋卷汤	128	猪肝明目汤	136
芡实粉粥	129	猪肝枸杞鸡蛋汤	137
莲实粥	129	猪肝菠菜汤	137
枸杞叶羊肾粥	129	竹荪海螺汤	137
枸杞叶粥	129	银杞明目汤	137
枸杞羊肉粥	129	羊肝菠菜汤	138
胡萝卜芹菜粥	130	羊肝菊花汤	138
胡萝卜粥	130	羊肝熟地白芍汤	138
黄花粥	130	鹌鹑枸杞杜仲汤	138
黄鱼粥	130	巴戟天蚌肉汤	139
荠菜粥	131	斑鸠参杞汤	139
菊苗粥	131	蚌肉明目汤	139
决明菊花粥	131	胡萝卜缨黄豆羹	139
苦菜粥	131	黄鱼海参羹	140
芹菜根粥	132	鸡肝羹	140
山药夜明粥	132	羊肝羹	140

羊乳山药羹	140	小茴香叶烧豆腐	150
猪肝豆豉鸡蛋羹	141	香蕉茶汁	150
猪肝羹	141	橘子蛋蜜汁	150
油菜心炒鸡肝	141	枸杞叶蜜汁	150
蜂蜜蒸鸡肝	141	五味枸杞子饮	150
红煨斑鸠	141	桑葚蜜饮	151
枸杞蒸鱼肠	142	醋蜜糊	151
虫草石斛炖鱼鳔	142	软炸鸡肝	151
虫草枸杞炖鲍鱼	142	朱砂蒸鸡肝	151
干炸银鱼	143	苦瓜羹	151
糯米红枣炖鲤鱼	143	田螺炖黄酒	152
糖醋熘青鱼	143	香菇豆腐汤	152
五柳青鱼	143	百合芦笋汤	152
爆牛肝	144	紫菜海带汤	152
鱼香牛肝	144	姜楂茵陈汤	153
枸杞洋葱炖牛肉	145	葱姜黄瓜汤	153
羊肝胡萝卜	145	双耳汤	153
羊肝排叉	145	海带木耳瘦肉汤	153
苍术炖羊肝	146	黑木耳烩豆腐	153
枸杞炖羊脑	146	菠菜炒洋葱	153
肉苁蓉炖羊肾	146	拌芹菜	154
胡萝卜煮鸡蛋	146	花椒油炒芹菜	154
枸杞兔肉丁	147	芹菜炒香菇	154
鱼肝豆豉鸡蛋	147	山楂炒肉片	154
黑木耳绿茶蛋	147	洋葱炒猪肝	154
牛奶冲鸡蛋	147	竹笋烧鸡条	155
醋拌芹菜	147	红烧鸭块	155
豆豉炒苦瓜	148	月季花饮	155
豆腐烧扁豆	148	菊花决明子饮	155
黑木耳炒黄花菜	148	三汁饮	156
红萝卜芹菜汁	148	山楂香橙糊	156
荠菜拌豆腐	149	清宫减肥茶	156
油豆腐油菜	149	灵芝丹参酒	156
紫云三仙	149	菊芽粥	156

● 和大师一起做

大蒜玉米粥	156	仙茅雀肉汤	165
薏白葱粥	157	杞鞭壮阳日汤	165
丹桃墨鱼抄手	157	海参猪髓汤	165
糖醋素肉	157	虫草羊肉汤	166
红烧龟肉	157	萝卜羊肉汤	166
菜油黄酒烧龟肉	158	海虾豆腐汤	166
韭菜煲龟	158	鸽蛋百莲汤	166
沙参虫草炖龟肉	158	山药奶肉糊	166
柠檬汁煎鸭脯	158	虾米粥	167
生地饴糖鸡	159	双凤壮阳粥	167
枸杞蒸	159	胡桃粥	167
甲鱼枸地汤	159	白果莲子粥	167
小麦百合汤	159	粟米鸡肝粥	167
鱿鱼香菇汤	160	山药羊脊骨粥	168
八宝人参汤	160	人参麻雀粥	168
蜜枣水蟹汤	160	麻雀粳米粥	168
甲鱼猪髓汤	160	苁蓉羊肉粥	168
荸荠茅根汤	161	虾仁韭菜粥	169
鳖肉滋阴汤	161	羊肉淡菜粥	169
鳖肉猪髓汤	161	四子麻雀粥	169
淡紫瘦肉汤	161	牡蛎粥	169
豆腐咸鱼头汤	162	羊骨汤面	170
玉竹瘦肉汤	162	刀豆炒香菇	170
强身枸杞饮	162	参归炖腰子	170
芝麻胡桃扁豆泥	162	狗脊蒸双肾	170
木耳芝麻茶	162	清炖牛肉	171
蟹肉莲藕粥	163	胡桃芝麻炖牛心	171
阿胶白皮粥	163	附片归杞炖羊肉	171
石斛粥	163	清蒸羊肉	171
甲鱼粥	164	枸杞附片炖羊肾	172
百合粥	164	鲳鱼补血汤	172
龟肉粥	164	当归生姜羊肉汤	172
八卦粥	164	冬笋鹅掌汤	172
腊鸭颈头菜干粥	164	鹅肉补中汤	173

鹅肉沙参玉竹汤	173	枸杞熘里脊	182
鳊鱼补养汤	173	黄瓜拌猪肝	183
桂圆花生汤	173	椒油肚块	183
鸡肉虫草汤	174	炸桃腰	183
鲤鱼山楂鸡蛋汤	174	灵芝炖猪蹄	184
莲子银耳汤	174	油爆双脆	184
清炖鸭汤	174	糟煎肚片	184
乳鸽山药汤	175	杞参肚片	185
松子鸽蛋汤	175	牛肉胶冻	185
酸辣鸭血汤	175	姜醋炖牛肚	185
酸辣汤	176	附片蒸羊肉	186
双菇竹荪汤	176	山药炖羊肚	186
温补鸡汤	176	海参豆腐	186
温补鹌鹑汤	176	砂锅豆腐	186
猪肉芪枣归杞汤	177	银耳珍珠豆腐丸	187
西瓜鸡汤	177	醋 蛋	187
雪梨银耳汤	177	枸杞麦冬蛋丁	187
鸭肉厚朴汤	178	芙蓉鹌蛋	188
益寿鸽蛋汤	178	银耳镶鸽蛋	188
冰糖银耳樱桃	178	芡实蒸蛋	188
泥鳅木耳汤	178	群鸽找蛋	189
酸辣木耳豆腐羹	178	银耳茯苓鸽蛋	189
银耳太子参羹	179	蜂乳番茄	189
银耳枇杷羹	179	清炖木耳香菇	190
八宝莲子羹	179	桂圆杏仁炖银耳	190
荸荠木耳羹	179	莴苣炒香菇	190
炖青鱼	180	鲜蘑扁豆	190
菊花鲈鱼	180	鲜蘑炒菠菜	191
鳝丝炒辣椒	180	盐水花菜	191
糖醋鲤鱼	181	白扁豆粥	191
苹果沙丁鱼	181	补虚正气粥	192
山药桂圆炖甲鱼	181	鲳鱼粥	192
虫草蒸乌龟	182	核桃仁粥	192
木耳炒肉	182	红枣粥	192

● 和大师一起做

党参茯苓鸡蛋粥	193	白菜芝麻卷	200
豆浆粥	193	青笋番茄香菇	201
佛手柑粥	193	咸蛋蒸丝瓜	201
干贝鸡肉粥	193	葱拌老虎菜	201
山药蛋黄粥	193	蒜薹葱豆腐	202
山药薏米粥	194	珊瑚菜花	202
羊乳粥	194	袈裟菜丸	202
桑葚蒸鸡蛋	194	烩干豆嫩茄	203
醋蛋芝麻蜜	194	凉拌海带丝	203
瓜皮煎	194	炆酸菜豆腐干	203
木耳大枣饮	195	炆菠菜根	203
黑鱼冬瓜汤	195	麻辣茭白	203
三瓜姜皮汤	195	粉皮黄瓜	204
赤豆冬瓜汤	195	酿苦瓜	204
大蒜鳖肉汤	195	草莓咖喱茄子	204
柿椒炒嫩玉米	195	银芽金针菇	205
扒白菜心	196	泡椒草菇黄瓜	205
夜来香花蒸枣糕	196	麻辣鸡腿菇丝	205
玉米发糕	196	西芹红椒香菇	205
玉米蒸饺	197	三丝冬瓜卷	205
牛髓膏	197	葱椒桃仁	206
三鲜茅根饮	197	芥辣韭菜茄丝	206
蒸三丝	197	芝麻芦笋	206
金丝元宝	198	红萝卜	206
椒盐菜花	198	炆百合	207
爽脆豌豆	198	玉笋洋姜	207
扣素肉	198	鱼香嫩玉米	207
干煸南瓜丝	199	香菇青元嫩玉米	208
葱丁花仁甘蓝	199	凉瓜煎烙角	208
葱白藿香豆腐	199	酸辣芥兰	208
炆青菜凉粉	199	青椒仔姜瓜皮	208
花生炒三丁	200	青椒炒南瓜花	209
荠菜豆腐	200	生菜鲍片	209
玉树罗汉	200	干煸豇豆	209

拌三丝	209	肉碎雪花鱼	218
夷果炒菇笋	210	卤煮大肠	218
香辣芦笋尖	210	缤纷水晶冻	219
干椒炒芹秆	210	红烧狮子头	219
青椒炒笋尖	210	银耳番茄熘肉片	219
香炒竹笋	210	冬菇烧肉片	220
丝瓜花炒平菇	211	木耳水晶肉片	220
芥辣椒油菜薹	211	榨菜肉丝	220
香炸芦笋	211	微波回锅肉	221
油菜香菇	211	菊花煸肉丝	221
焖南瓜	212	蕨菜炒肉丝	221
鸡皮烧榨菜	212	甘菊猪肚	222
青黄翡翠丝	212	枸杞竹笋肉丝	222
珍珠银耳	212	韭黄鳖膏肉丝	222
粒粒香	213	橘饼烧肉丁	222
干煸魔芋	213	泡萝卜青椒肉丝	223
桂花炒魔芋	213	北芪煲瘦肉	223
香菇茼笋烩魔芋	214	肉皮炒韭菜花	223
雪菜百叶	214	麻辣芦笋肉丝	223
椿芽魔芋腐	214	芝麻菊花肉丝	224
芦笋百合	214	鱼香午餐肉	224
蒜葱炒茼蒿	214	木耳炒猪肝	224
蕨菜四丝卷	215	腊肉锅魁	225
桑葚菜花	215	红椒碎肉炒泡萝卜	225
咖喱洋菇	215	豆蒜烧里脊	225
干煸笋丝冬菜	216	豆香猪手	225
虾子炒竹荪	216	斑腩椰菜	226
大头菜炒薹菜	216	玉兰红萝卜肉丸	226
糟香排骨	216	桃仁烧猪排	226
小瓜炒肉片	216	莲藕烩猪扒	227
焦嫩蒜香骨	217	蛋蓉里脊肉排	227
五香猪肉干	217	油炸黄金排骨	227
甘蔗肉排	217	干椒猪脆骨	228
蒜苗回锅肉	218	香菇芝麻腰花	228

● 和大师一起做

卤猪耳朵	228	香辣牛肉片	234
苦瓜酿肉	228	山椒酱里脊	235
干椒宫保腰块	229	五香小牛排	235
参归腰花	229	回锅牛里脊	235
豉汁排骨南瓜船	229	凉瓜炒牛肉	236
凤尾牵牛猪腰	230	茭白五香里脊	236
空心菜炒腰花	230	泡椒牛肉丝	236
魔芋豆腐肺片	230	麻辣牛肉丝	236
凉爽薄荷猪肝	231	粉丝苦瓜牛肉丝	237
滑蛋猪脑	231	白汁牛肉	237
青红椒炒肉粒	231	甜酸香辣牛肉丝	237
泡萝烧肚条	231	鹌鹑墨鱼牛肉	237
蒜苗炒香肠	232	牛柳咖喱锅巴	238
山椒香菇肥肠	232	冬菜蒸牛肉	238
云耳百合炒腊味	232	菜松金丝牛肉	238
姜葱平菇肠	232	酱爆牛心顶	239
爆炒猪大肠	232	干椒腰果牛柳	239
豆蓉瘦肉脑花	233	黑椒烧牛柳	239
烧汁西芹烩花肉	233	大葱牛肉丝	239
杂果炒花肉	234	香菇雪豆牛柳	240
鱼香泡椒脑花	234	双味黄金牛排	240)