

和大师一起做



集美味、营养、保健于一体，是您最值得信赖的
家庭美食好助理。

百吃不厌



Baichi buyan
Jiachangcai

美食专家



家常菜



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

版社

和大师一起做



百吃不厌家常菜

陈绪荣 编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

百吃不厌家常菜/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 205510 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。

百吃不厌家常菜

为了满足大家对美食烹饪与健康营养的追求,我们精心编撰了《百吃不厌家常菜》一书。

该书集美味、营养、保健于一体,是您最值得拥有的家庭美食好助理。本书排入了大量的彩色菜例,保证您能吃到经典的美味菜肴,让您的餐桌日日飘香,生活也从此“食全食美”!



番茄醉料沙司	17
炒南瓜	17
蒜蓉蒸丝瓜	17
腐丁红皮果	18
山芋藤炒臭干	18
猪腿瘦肉松	18
水晶猪蹄	19
腐竹炒小瓜	19
干贝玉米羹	20
锦绣第一炒	20
肉丝炒鸡蛋	20
肉末蒸臭豆腐	21
腐乳肉	21
干煸冬笋	21
干煸茄子	22
干煸四季豆	22
宫保虾仁	23
宫保鱿鱼	23
桂花薯泥	24
小瓜炒肉片	24
鲍鱼汗炒笋尖	24
糖醋小排骨	25
荷兰豆炒莲藕	25
锅巴虾仁	25
海米拌芹菜	26
西兰花炆木耳	26
茭瓜烧毛豆	26
豇豆干烧肉	27

五彩炒蚕虫	27
海鲜白菜卷	27
清补凉煲猪尾	28
冰糖焖圆蹄	28
海鲜钵子饭	28
海鲜卷	29
子姜烧排骨	29
千张包肉	29
海蜇拦豆腐皮	30
肉丝炒豆芽	30
鲜淮山蒸排骨	30
三丝西火腿	31
腌笋包	31
旱蒸脑花鱼	31
红烧原汁茄子	32
番茄牛肉	33
香炸牛肉	33
红烧牛肉	33
黄焖牛肉	33
蚝油牛肉	34
麻酱牛肉	34
粉蒸牛肉	34
麻辣牛肚丝	34
红烧牛蹄筋	35
干煎牛排	35
番茄炒牛肉	35
牛肉炖萝卜	35
清炖牛肉	36
笋丝羊肉	36
羊肉氽丸子	36
炒羊肉片	36
肉丝炒玉兰片丝	37
焦熘羊肉片	37
咖喱羊肉	37

● 和大师一起做

焦烧羊肉	37	鸡丝炒金针	45
炸羊排	38	白油鸡爪	45
清蒸羊肉	38	雪花鸡芙蓉	46
炒木犀肉	38	烤烧鸡肝	46
丝瓜炒蛋	38	鸡片汆汤	46
蛋黄菠菜	38	清汤鸡块	46
蚕豆炒蛋	39	红花鸡血	47
鲜姜炒蛋	39	天椒炒腊鸡肫	47
鲜蛋炒猪皮	39	苦瓜炒鸭片	47
肉丝炒蛋	39	烤鸭丝盖菜	47
鸡蛋炒豆腐	39	雪花鸭肝	47
煎荷包蛋	40	蒜泥鸭片	48
咸牛肉煎蛋	40	烤鸭丝炒茭白丝	48
摊鸡蛋	40	甜酸鸭	48
海米煎蛋	40	核桃烙	49
口蘑煎鸡蛋	40	蒜香骨	49
榆钱煎蛋	41	里脊丝炒野山菌	49
黄瓜煎蛋	41	红烧带鱼	50
洋葱叉烧煎蛋	41	锅巴里脊	50
火腿夹鸡片	41	芦笋炒猎耳	50
椰汁烩鸡	41	炸肉干	51
白切柴鸡	42	黑椒烟熏牛肉	51
香酥烤鸡	42	红烧鱿鱼卷	51
鱼香鸡蛋	42	红烧独角蟹	52
熬家常鸡块	43	奶汤肚块	52
五香鸡爪	43	咸鱼烧肉	52
锅烧鸡	43	三鲜烩蹄筋	53
辣子鸡	43	黄焖牛肉	53
脱骨扒鸡	44	胡萝卜炒雪菜	53
红焖鸡块	44	红烧鱼肉	54
酸菜炒鸡杂	44	桃仁牛排	54
棒棒鸡丝	44	番茄牛肉	54
双味鸡片	45	粉蒸牛肉	55
鸡丝拌洋白菜	45	蒸咸鱼咸肉	55

花菇油菜心	55	肉丝炒干豆腐	66
花椒油拌鲜芦笋	56	肉丝拌腐皮	66
葱香牛肉丸	56	韭菜炒豆腐	67
花旗参滋补汤	56	虾米烧豆腐	67
花生炒三丁	57	卤干腐干	67
何首乌蒸猪肝	57	拌干豆腐丝	67
鸡丝炒银芽	57	红烧豆腐干	67
黄瓜拌辣椒	58	油豆腐烧肉	68
红烧牛蹄筋	58	酱干豆腐丝	68
干煎牛排	58	熏干豆腐	68
鲜熘羊肾	59	赛炸虾	68
风味羊肉线	59	香干炒芹菜	69
回锅肉	59	黄瓜拌水萝卜	69
火爆腰花	60	甜面酱拌黄瓜丁	69
锅烧羊肉	60	豆豉黄瓜条	69
焦烧羊肉	60	清拌黄瓜片	69
西红柿烩牛尾	61	土豆泥	70
千张烧老豆腐	61	蒸辣土豆条	70
鸡蒙豆苞	61	土豆海带丝	70
鸡丝拌海蜇	62	土豆芹菜丝	70
牛腩烧扁豆	62	土豆拌洋葱丝	70
龙眼炒牛肉片	62	土豆丝拌菠菜	70
白汤炖牛尾	63	拌红白片	70
羊肉丝炒玉兰片	63	拌绿豆芽	71
黄瓜炒杂菇	63	酸辣豆芽	71
花蚶萝卜汤	64	清拌绿豆芽	71
翡翠豆腐羹	65	香菜绿豆芽	71
素炒黄豆芽	65	绿豆芽拌千丝	71
椒油豆芽菜	65	香糟豆芽	71
干感煨黄豆芽	65	黄豆芽拌木耳	72
黄豆芽炖豆腐	65	豆芽椒丝	72
醋烹绿豆芽	66	韭菜拌豆芽	72
肉炒绿豆芽	66	凉拌豇豆	72
炸豆腐盒	66	糖醋豇豆	72

● 和大师一起做

椒油豇豆	72	芝麻笋片	78
虾油豇豆	73	蒜酱笋片	78
虾皮拌豇豆	73	酱辣笋片	78
姜末拌豆角	73	拌竹笋丝	79
清拌豆角	73	拌辣冬笋	79
甜面酱拌豆角	73	椒油拌莴笋丝	79
麻酱拌豆角	73	莴笋黄瓜片	79
椒油炆豆角	74	双笋沙拉	79
酸辣甜豆角	74	花椒拌芦笋	80
虾油豆角	74	葱油莴笋丝	80
芝麻豆角丝	74	酸辣卷心菜	80
韭菜花拌豆角	74	虾米拌卷心菜	80
葱蒜拌豆角丝	74	鸡胗烩豆腐	81
麻辣豆角丁	75	焦熘羊肉片	81
土豆拌豆角	75	蒜香羊肉串	81
糖拌豆角丝	75	家常扳指	82
五香豆角丁	75	香辣羊肉片	82
拌刀豆丝	75	萝卜丝煮羊肉	82
麻酱拌豇豆	75	烩三样	83
菜聊花藕	75	菠萝里脊	83
青红丝拌藕片	76	家常豆腐	83
姜丝拌藕片	76	家常牛肉丝	84
葱蒜拌藕片	76	清炖牛肉	84
凉拌藕片	76	香炸牛	84
姜汁莴笋	76	甘蔗汁牛肉球	85
拌莴笋片	77	蚝油牛肉	85
醋拌莴笋	77	家常牛蹄筋	85
莴笋拌豆腐皮	77	家常热味肘子	86
海米拌莴笋	77	煎酿茄盒	86
凉拌莴笋叶	77	煎焗排骨	87
炆辣三丝	77	姜汁扁豆	87
甜辣丝	78	姜汁牛百叶	88
香辣笋线	78	清炖蟹粉狮子头	88
蜜汁笋片	78	煎煮带鱼	88

滑炒鲜蘑肉片	89	拌肉丝菠菜	99
荔枝干炖鸭	89	肉丝拌粉皮	99
姜汁蹄花	89	熏猪肉	100
酱爆牛肉	90	卤 肉	100
花生焖猪脚筋	90	拌口条	100
蜜汁烧肉排	90	榨菜耳丝	100
慈姑炒咸肉	91	拌皮丝	100
咸肉鸡蛋炒豆瓣	91	皮 冻	100
酱炒肉丝	91	拌肺片	101
酱牛肉	92	拌肝片	101
淡菜皱纹肉	92	凉拌猪肚	101
枣方肉	93	拌肚条	101
酱烧冬笋	93	椿芽拌肚丝	101
酱烧肘子	94	黄瓜拌肚丝	102
火腿里脊炖腰酥	94	拌猪肚	102
火腿卷沙律	94	拌肥肠	102
蒜苗回锅肉	95	蒜泥白肉	102
雪花鱼夹肉	95	蒜汁掸白肉	102
椒麻四件	95	白肉拌酸菜	103
酱爆羊心顶	96	泡菜肉末	103
拌卷心菜	97	拌两丝	103
凉拌青椒丝	97	盐水口条	103
青椒豆腐皮	97	盐水肚块	104
青椒拌松花	97	葱辣鸭肝	104
香拌青椒丝	97	盐水菊花鸭胗	104
芝麻青椒丝	97	辣味卤鸭	104
麻辣青椒块	98	干拌鸭片	105
青椒拌甘蓝丝	98	熟鸭肉拌双丝	105
拌甜椒	98	拌三丝	105
香菜黄瓜拌辣椒	98	酸菜拌鸭肉丝	105
海米翡翠青椒	98	拌鸭掌	106
凉拌白肉	98	芥末鸭掌	106
酸菜拌白肉	99	水晶豆腐	106
黄瓜拌白肉	99	盐水豆腐	106

● 和大师一起做

小葱拌豆腐	106	腐皮内卷	115
洋葱拌豆腐	107	芥末拌肚丝	115
香椿拌豆腐	107	金钱三宝	116
菠菜拌豆腐	107	清汤丸子	116
芹菜拌豆腐	107	锅烧牛肉	116
甜面酱拌豆腐	108	红烧牛肉	117
尖椒拌豆腐	108	香芋牛肉	117
耳拌豆腐	108	金针菇炒牛肉	117
莴笋拌豆腐	108	金针鸡丝	118
番茄拌豆腐	108	枣方肉	118
椒油拌豆腐	109	清汤火方	119
松花蛋拌豆腐	109	九月鸡片	119
咸蛋拌豆腐	109	韭菜银芽炒牛肉	120
玛瑙豆腐	109	咸蛋蒸肉碎	120
肉末拌豆腐	109	韭菜炒鹅肠	120
腰片拌豆腐	110	韭菜炒鸡蛋	121
肉松拌豆腐	110	川贝煲猪肺	121
虾皮豆腐	110	韭黄牛肉片	121
辣油拌豆腐	110	咖喱牛肉	122
大葱拌千丝	110	笋干烧肉	122
拌红白绿	111	清汤丸子	122
黄瓜拌豆腐丝	111	灵芝炖羊脾	123
菠菜拌豆腐皮	111	黄豆焖羊腩	123
虾皮香干	111	咖喱兔肉	123
花生米拌干丁	111	口水鸡	124
芹菜拌豆腐干	112	蛋包鸡肝	124
糟豆腐	112	花束鸡	125
小辣椒拌豆腐	112	扣肉仔兔	125
咸糖醋大蒜	112	苦瓜炒鹅片	126
椒香炒肉碎	113	香茅黑椒炒牛柳	126
滑熘牛肉片	113	橙粒牛仔骨	126
香辣牛肉	113	炒羊肉片	127
芥兰炒腊肉	114	熘羊肺片	127
淡菜皱纹肉	114	苦瓜炒腊肉	127

茭白牛肉丝	128	沙锅老豆腐	137
咸干白菜	129	尖椒干豆腐	137
咸香芝麻白菜	129	红烧猴头蘑	137
咸香白菜叶	129	扒猴头蘑	138
咸果味白菜	129	白扒松茸蘑	138
咸糖醋辣白菜	130	雪衣豆沙	138
酱白菜	130	脆皮蕨菜卷	139
酱辣白菜	130	翡翠刺嫩菜	139
蜈蚣萝卜	131	红烧肉	139
咸萝卜	131	红焖肘子	140
咸萝卜条	131	酱排骨	140
酱萝卜条	131	煮白肉	140
桂圆萝卜头	131	五花扣肉	141
芝麻酱萝卜丝	132	熏猪肘子	141
姜胡萝卜	132	酥白肉	141
酱油甜辣黄瓜条	132	坛焖肉	142
腌酱黄瓜	132	香酥肉	142
糖酱黄瓜	132	锅爆肉	142
酱菜瓜	133	长春酱肉	143
生瓜丁	133	糖醋肉段	143
酸甜菜花	133	炸烹肉段	143
炸香辣土豆丝	133	雪衣里脊球	143
地三鲜	133	卤猪蹄	144
醋熘白菜	134	干炸肉	144
海米扒白菜	134	软炸里脊	145
酿青椒	134	滑熘里脊	145
木犀瓜片	134	熏熘里脊	145
黄酱茄花	135	滑炆里脊丝	146
醋熘白菜	135	黄花里脊丝	146
海米扒白菜	135	核桃肉	146
酿青椒	136	香辣肉丝	147
木犀瓜片	136	焦熘丸子	147
黄酱茄花	136	芝麻肉丸	147
炸茄盒	137	红烧丸子	148

● 和大师一起做

煎丸子	148	焦熘兔肉	158
氽丸子	148	五香糖熏兔肉	159
熘三样	149	炖兔肉萝卜丝汤	159
炆猪肝	149	香酥狗肉	159
香辣肚片	149	扒狗肉	160
扒肚条	149	红烧狗肉	160
烩肚丝	150	补身汤	160
熏小肚	150	五香熏驴肉	161
油爆肚	150	扒鸡	161
肥肠扒白菜	151	烧鸡	161
炸烹肥肠	151	熏鸡	161
熘腰花	151	白鸡	162
软炸腰花	152	豆豉鸡	162
炆腰花	152	香酥鸡	162
肉片烧茄手	152	油淋鸡	163
烩里脊丝豌豆	152	煎酥鸡	163
肉丝鲜花菜	153	茅台鸡	164
排骨炖白菜	153	蘑菇鸡	164
肉片焖豆角	153	口袋鸡	164
炒木犀肉薇菜	153	熟扯鸡	165
肉片烧豆腐	154	清蒸鸡	165
清蒸全羊	154	虎皮鸡	165
羊肉烧芸豆	154	小鸡炖蘑菇	166
羊肉炖冬瓜	155	小鸡炖土豆	166
羊肉炖柿子	155	翡翠人参茅舍鸡	166
羊肉炖黄瓜	155	红焖鸡块	167
嫩炸牛排	155	人参脱骨烤鸡	167
烩牛鞭	156	清蒸人参鸡	167
牛肉铁锅	156	五麻油酱鸡	168
虎眼肉	156	炒鸡片元蘑	168
片花腱	157	人参炖乌鸡	168
神仙炉	157	浇汁鸭子	169
锅烧兔肉	158	葱椒鸭子	169
酸辣兔肉	158	人参焖鸭子	170

烧扒鸭条	170	吉列山鸡饼	182
抄鸽松	170	炒山鸡丁酱瓜	182
清汤鸽蛋	170	炸沙班鸡	182
面包桃鸽蛋	171	生炒斑鸠	183
炸鹌鹑	171	香酥沙斑鸡	183
炒鹌鹑	171	莲子野鸭丁	183
鸳鸯全鱼卷	172	熘铁雀	184
拌菜生鱼	172	炸铁雀带铃铛	184
五香鱼	172	白扒鹿筋	184
清蒸龙段	173	脆皮鹿肉	185
干烧开片鲤鱼	173	烧鹿茸甲鱼	185
清蒸白鱼	174	红烧鹿肉	185
烤鱼	174	鹿茸三珍汤	186
糖醋鱼段	174	扒鹿尾白蘑	186
软熘鱼片	175	清炒驼峰丝	186
人参鳊鱼	175	扒驼鹿鼻子	187
刨花鱼	175	金蟾红油驼鹿鼻	187
东北家常熬鱼	175	烤孢子肉	188
宫门献鱼	176	炖孢子肉	188
鲶鱼炖豆腐	176	红烧野猪肉条	188
龙凤呈样	176	炸山兔肉	189
炸烹虾段	177	红烧田鸡	189
软炸虾段	177	板炸田鸡	189
红娘自配	178	炸烹田鸡腿	190
红梅鱼肚	178	农家饭包	190
葵花鲜贝	179	香辣狗肉饭	190
鲜灭原鲍	179	酱瓜鸽肉炒饭	191
炸山鸡球	180	朝鲜盖饭	191
滑熘山鸡片	180	鲑鱼炒饭	191
串烤山鸡	180	辣味排骨面	192
白蘑焖山鸡	180	排骨宽心面	192
炒山鸡片雪里蕻	181	牛肉软炒面	193
生炒沙斑鸡	181	朝鲜冷面	193
爆人参山鸡片	181	牛肉宽条面	193

● 和大师一起做

豆馅饺子	194	延吉豆沙切糕	204
猪肉水饺	194	带馅麻花	205
玉面蒸饺	194	麻花扣	205
荞面蒸饺	195	翡翠烧麦	206
牛肉萝卜包子	195	羊肉烧麦	206
糯米豆包	195	蛋饼盒子	206
东北黏豆包	196	翡翠盒子	207
麻酱龙眼包	196	三鲜炸盒	207
鸳鸯卷	197	韭菜盒子	207
豆沙花卷	197	苹果酥	208
麻酱花卷	197	奶油马蹄酥	208
纽祥花卷	197	螺旋枣泥酥	208
牛肉丝炒饼	198	麻汁茄子	209
麻香煎饼	198	脯酥油菜心	209
鸡茸煎饼	198	香菇扒油菜	209
葱花煎饼	198	拔丝山药	210
东北肉饼	199	芹菜炒肉丝	210
土豆饼	199	虾皮胡萝卜炒粉丝	210
鸡丝炒饼	199	冰糖百合	210
三鲜炒饼	200	清炒芦笋	211
千层饼	200	芸豆焖肉片	211
椒盐饼	200	清炒苔豆丝	211
黑芝麻饼	201	蒜蓉筒篙	211
烤馅饼	201	筒篙炒肉线	211
牛肉火烧	201	奶汁冬瓜条	212
搅面糕	202	海米冬瓜方	212
烫面油酥糕	202	蚝油生菜	212
油炸糕	202	蚝油洋葱	212
凉糕	202	红烧茄手	213
金丝糕	203	凉拌苦瓜	213
鸳鸯蛋糕	203	清炒苦瓜	213
豆面糕	203	香辣土豆丝	213
牛肉蛋糕	204	醋熘土豆丝	214
黄米切糕	204	韭菜芋干	214

西红柿炒卷心菜	214	肉焖干豆角	223
黄豆芽炒粉条	214	香辣五花肉	224
椒盐蘑菇	215	葱爆肉	224
蒜泥蘑菇	215	葱爆肉	224
虾酱扁豆	215	黄瓜余里脊片	224
炸扁豆盒	215	酱爆肉丁	225
素炒四宝	216	葱烧肥肠	225
炒南瓜丝	216	红烧肚片	225
荷兰豆炒肉	216	香菇烧肚片	226
丝瓜炒鸡蛋	216	烩松肉	226
酱爆尖椒	217	腊肉荷饼酥	226
炆青椒	217	虾酱夹馍肉	226
蒜泥茼蒿	217	木樨肉	227
清炒茼蒿	217	坛子肉	227
姜汁藕片	217	冬菇烧肉	227
桂花糯米藕	218	冰糖肘子	227
炸藕盒	218	海参扒肘子	228
松仁玉米	218	红扒肘子	228
海米炆芹菜	218	锅烧肘子	229
红烧排骨	219	南烧肘子	229
糖醋排骨	219	砂锅肘子	229
芝麻肉丝	219	水晶肘子	230
风味猪蹄冻	220	山东蒸丸	230
榨菜肉丝	220	南煎丸子	230
干炸里脊	220	荷龟丸子	231
糖醋里脊	220	糖酥丸子	231
清炸里脊	221	四喜丸子	231
蒲棒里脊	221	清余丸手	232
滑溜里脊	221	绿球鸡胗	232
炸溜里脊	222	清汤鸡丸	232
芝麻里脊	222	五香凤爪	233
辣子肉片	222	滑炸鸡肝	233
肉丁烩黄豆	223	栗子鸡	233
芸豆焖肉片	223	纸包鸡	234

● 和大师一起做

砂锅鸡块	234	香酥鸡	237
花雕凤翅	234	炒芙蓉坞片	238
香菜爆鸡丝	234	神仙鸭子	238
捶烩鸡丝	235	白汁鸭条	238
宫保鸡丁	235	酱爆烤鸭片	239
棒棒鸡	235	氽二腰	239
醋熘鸡	236	黄焖鸭肝	239
炒辣子鸡	236	生炒乳鸽	239
辣手鸡块	236	火腿炖仔鸽	240
盐水胗肝	237	花旗参蒸乳鸽	240
拌鸡丝	237	香酥鹌鹑	240
炸鸡椒	237		