

百姓餐桌

美食生活工作室 • 编

爱心家肴
Sixin Jiayao

用爱做好菜

用心烹佳肴

2888

FOOD

BAIXINGCANZHUO

1000道 美味可口的 家常菜肴

120分钟超详细的真人厨艺秀 (DVD光盘)

32套 经典家宴配餐 260道 适合全家人的 保健菜肴



青岛版美食图书

震撼回馈价 29.80元

销量突破 10000 万册

160种 常见易购的 食材

480条超级好用的 厨房小妙招

836条常见食物的 搭配宜忌 & 有益健康的 饮食指导

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

百姓餐桌2888

美食生活工作室●编



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

爱心家肴
Aixin Jiayao

用心做好菜

用心烹佳肴



- 32 套经典家宴配餐
- 120 分钟超实用的真人厨艺秀 (DVD 光盘)
- 160 种常见易购的食材, 详细的营养功效和选购保存指导
- 260 道适合全家人的保健菜肴
- 480 条超级好用的厨艺小妙招
- 836 条常见食材的搭配宜忌和食用指导
- 1000 道可口的家常美味菜肴



图书在版编目(CIP)数据

百姓餐桌 2888 / 美食生活工作室编. — 青岛: 青岛出版社, 2010.2

ISBN 978-7-5436-5977-3

I. 百... II. 美... III. ①菜谱 ②饮食卫生-基本知识 ③厨房-基本知识

④烹饪-基本知识 IV. TS972.12 R151.4 TS972.26 TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 242415 号



百姓餐桌

2888

百姓餐桌 2888

编 者 美食生活工作室

审 订 王作生

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071) (本社网址: <http://www.qdpub.com>)

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664

策划编辑 张化新

责任编辑 周鸿媛 贺 林

特邀编辑 张 铮 宋来鹏

装帧设计 本色国际传媒

光盘合成 方诺辰 李春帆 于肖雄

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司

出版日期 2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

开 本 16 开(720 × 1020 毫米)

印 张 22

书 号 ISBN 978-7-5436-5977-3

定 价 29.80 元 (附赠 DVD 光盘)

(封面图片来自 gettyimages)

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如有发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-80998826)

建议陈列类别: 生活类 美食类

本书分为三个篇章，包括健康饮食、巧手烹调，1000道家常美味菜肴，用餐礼仪的基本知识以及家庭配餐指导等。现将美味菜肴部分的使用要点详解如下：

原料名称及别称 原料的营养功效 原料、调料及详细的做法说明 菜名及所用的烹调方法 精美的菜品图片

河虾

2888



● 滋补强身：河虾营养丰富，肉质细嫩，易消化，是孕产妇及体弱多病者的理想食品。
● 补钙佳品：河虾含有大量钙质，能强健骨骼，预防骨质疏松。
● 促进消化：河虾含有蛋白酶，能促进消化，增进食欲。
● 降低血脂：河虾含有不饱和脂肪酸，能降低血脂，预防心血管疾病。
● 利尿消肿：河虾含有钾离子，能促进排尿，减轻水肿。

【食材选购】
河虾：应选择鲜活、色泽鲜亮、肉质饱满的河虾。选购时可用手轻捏，感觉弹性良好。河虾应存放在阴凉处，避免阳光直射。河虾不宜长时间存放，建议在当天食用。

【食材保存】
加水冷冻：将河虾洗净，沥干水分，放入保鲜袋中，加入少量水，密封后放入冰箱冷冻室保存。解冻后可直接烹饪。

【烹饪提示】
● 焯水：河虾烹饪前建议焯水，以去除腥味。
● 搭配：河虾可与蔬菜、豆制品等搭配食用。
● 禁忌：河虾不宜与富含维生素C的食物同食，以免影响营养吸收。

五彩虾仁

2888



【原料】 鲜虾仁 200克，青豆 50克，胡萝卜 50克，洋葱 50克。
【调料】 盐、鸡精、胡椒粉、料酒、淀粉、香油。

【做法】
1. 将虾仁洗净，沥干水分，加入料酒、胡椒粉、盐、淀粉腌制10分钟。
2. 胡萝卜、洋葱切丁，青豆洗净。
3. 锅中烧水，加入少许盐，将胡萝卜、洋葱、青豆焯熟，捞出备用。
4. 锅中烧油，将虾仁炒熟，加入焯好的蔬菜，翻炒均匀，加入盐、鸡精调味即可。

酱爆河虾

2888



【原料】 河虾 200克，葱姜蒜适量。
【调料】 豆瓣酱、生抽、老抽、料酒、淀粉。

【做法】
1. 河虾洗净，沥干水分，加入料酒、生抽、淀粉腌制10分钟。
2. 锅中烧油，将虾仁炒熟，捞出备用。
3. 锅中烧油，加入豆瓣酱、葱姜蒜炒香，加入虾仁，翻炒均匀，加入老抽、料酒调味即可。

炸小白虾

2888



【原料】 小白虾 300克，面粉适量。
【调料】 盐、鸡精、胡椒粉、料酒、淀粉。

【做法】
1. 小白虾洗净，沥干水分，加入料酒、胡椒粉、盐、淀粉腌制10分钟。
2. 面粉中加入盐、鸡精、胡椒粉，搅拌均匀。
3. 锅中烧油，将小白虾裹上面粉，放入锅中炸熟，捞出控油即可。

食材的选购与保存

食材最佳搭配和不宜搭配

图文并茂地讲解和食材相关的烹调小技巧

和菜品相关的提示或营养功效

编者注：对于食物配膳指导部分，我们需要特别强调一下。不宜搭配的食物我们将它界定为两类，一类是不适宜搭配，例如老百姓喜爱的“小葱拌豆腐”就属于“不适宜搭配”型，因为这样搭配会影响钙的吸收，但是偶尔吃几次对人体也不会有大的影响，只是我们建议不要长期大量食用；还有一类就是禁忌搭配，例如“螃蟹+南瓜”就一定不能配菜，因为容易导致中毒这样的严重后果。

另外，还有一些原料我们通常不会将它们搭配成菜，为什么要把它们专门列出来呢？这是为了提醒读者，这些食物不宜在同一个时间段内食用（一般是指0.5~1小时），例如“螃蟹和柿子”就不能在短时间内同时食用，否则也容易出现呕吐、腹痛、腹泻、中毒等严重后果。

前言 FOREWORD

祝贺青岛版美食图书销量突破 1000 万册！

又是新的一年，我们为读者奉上了一份真诚的礼物——《百姓餐桌2888》。您翻开这本书的时候，也许能发现它与我们以前的美食图书有一点点不同：封面更时尚了，内容更充实了，菜品更丰富了，原料更全面了，讲解更详细了，性价比也更高了……没错儿，对这本书我们真的是煞费苦心，一来是因为读者的眼光越来越高，二来是因为她是青岛版美食图书总销量突破1000万册的一个纪念版！这本书是我们奉献给所有喜爱青岛版美食图书读者的一份厚礼！

现在，我们将这本书的几个突出特点介绍如下：

➤ 精选了超过 160 种最常见的原料，并详细介绍了这些原料的营养功效、选购保存、烹调技巧、食材搭配、适宜人群的知识，帮助您用最短的时间、最简单的方法、最健康的方式烹制最美味的菜肴。

➤ 每种原料都有超过 5 道菜肴的做法讲解，超过 1000 道美味佳肴供您选择，不同的烹调方法，不同的口味，一定能满足您全家人的不同需求！我们还从这 1000 道菜肴中选出 260 余道具有一定保健功效的菜谱，特别适合不同的人群食用，如美容菜、瘦身菜、降糖菜、降压菜等，为您和全家的健康保驾护航！

➤ 本书附赠超值DVD光盘，我们邀请到了来自山东东营的民间美食家蝶儿姐姐为您讲解最家常口味的菜肴的做法，120分钟真人厨艺演示，从凉菜、热炒、面点到汤煲、饮品，一应俱全，特别适合刚刚下厨的年轻人观看和学习。

➤ 精美的装帧，时尚美观的菜品图片，超详细的讲解，真正物超所值，给您带来视觉和味觉的双重享受，让您的阅读更轻松、更快乐！

百姓餐桌，顾名思义就是老百姓家的饭桌。每天不管多忙多累，只要能回到家中，坐在餐桌前吃一顿家人亲自做的热腾腾的饭菜，那就是最幸福、最惬意的事情。希望我们的图书能够让您有想下厨的冲动，给家人带去一份温暖、一份感动！

美食生活工作室

2010年1月于青岛



第一篇 · 健康饮食 巧手烹调



健康饮食篇

1. 中国居民平衡膳食宝塔

膳食宝塔如何应用? 22

2. 吃得更健康

多吃营养丰富的深色蔬菜 23

每天应该摄取哪些蔬菜? 24

怎样合理烹调蔬菜? 24

食用蔬菜如何避免

亚硝酸盐中毒? 24

常吃薯类有益健康 25

如何选择动物性食品? 25

合理烹调各种食材 26

各种食材如何保鲜? 26

3. 科学使用油和盐

每天烹调油摄入量

以 25~30 克为宜 26

每天 25~30 克烹调油

如何应用? 27

每天食盐摄入量

以 6 克为宜 27

4. 一日三餐巧安排

5. 不可忽视的食品安全问题

如何选购新鲜卫生的食物? .. 29

采取有效措施降低食物污染 .. 29



哪些食物带有毒素? 30



巧手烹调篇

1. 烹调基础

健康烹调有讲究 31

烹调时巧用酱油 31

烹调时巧用味精 31

烹调时巧用酒 31

烹调时巧放葱、姜、蒜、椒 32

巧辨油温 32

余烫和过油 32

过油后剩的回锅油如何处理? 33

煲出美味汤品的秘诀 33

2. 蔬菜菌豆类烹调技法

烹调时如何保护蔬菜中

的维生素? 33

凉拌青蔬如何快速入味? 33

怎样炒出一盘碧绿的青菜? 34

根茎类富含淀粉的

蔬菜如何烹炒? 34

土豆、芋头等蔬菜如何

烹调不糊烂? 34

如何炸出外酥里嫩的豆腐? 34

豆腐怎么煎才不破? 34

3. 畜肉禽蛋类烹调技法

猪肉怎么煎更鲜嫩? 35

炒肉丝如何避免

粘连和粘锅? 35

如何烹调大块肉

软烂入味又多汁? 35

肉类如何煮出鲜嫩原味? 35

如何炒出鲜嫩的牛肉? 36

如何用烤箱烤肉? 36

怎样熬出清澈爽口、

无腥味的鸡汤? 36

如何炒出鲜嫩多汁的鸡丁? .. 36



如何做煎蛋? 37

如何做出滑嫩的炒蛋? 37

4. 水产类烹调技法

煎鱼如何不溅油? 37

巧烹鱼片不散 37

如何用烤箱烤鱼? 38

如何炒蛤蜊? 38

如何烹制鱿鱼更软嫩? 38

5. 烹制美味的法宝——酱料

调制凉菜常用的料汁 38

炒菜常用的料汁 39

煲汤、炒菜、火锅常用的

底汤和蘸酱 40

做卤酱菜常用的卤酱汤 42

常用的烧烤酱料 42

第二篇·上菜喽!



蔬菜类

白菜

- 凉拌白菜帮(凉菜)..... 44
- 醋熘白菜(热炒)..... 45
- 炒黑白菜(热炒)..... 45
- 白菜丸子汤(汤煲)..... 45
- 干贝枸杞白菜煲(汤煲)..... 45

小白菜(青菜)、娃娃菜

- 蛤蚧粉丝炒小白菜(热炒)..... 46
- 麻香小白菜(热炒)..... 47
- 麻辣娃娃菜(热炒)..... 47
- 小白菜鸡丸汤(汤煲)..... 47
- 奶汤娃娃菜(汤煲)..... 47

卷心菜(圆白菜)

- 花生拌卷心菜(凉菜)..... 48
- 炆拌卷心菜(凉菜)..... 49
- 咖喱卷心菜(凉菜)..... 49
- 熘莲花白(热炒)..... 49
- 卷心菜炒百合(热炒)..... 49

紫甘蓝

- 红油双蓝(凉菜)..... 50
- 清爽大拌菜(凉菜)..... 50
- 生拌五样(凉菜)..... 51
- 香辣紫甘蓝(热炒)..... 51
- 紫甘蓝藕片(热炒)..... 51
- 蒜蓉辣酱紫甘蓝(热炒)..... 51

油菜

- 炆拌小油菜(凉菜)..... 52
- 虾仁油菜(热炒)..... 53
- 扒双菜(热炒)..... 53
- 油菜香菇汤(汤煲)..... 53

- 绿叶口蘑汤(汤煲)..... 53

油麦菜

- 花生酱油麦菜(凉菜)..... 54
- 生拌油麦菜(凉菜)..... 55
- 豆豉鲑鱼油麦菜(热炒)..... 55
- 紫菜河虾油麦菜(热炒)..... 55
- 蟹柳油麦汤(汤煲)..... 55

韭菜、韭黄

- 核桃仁炒韭菜(热炒)..... 56
- 虾皮炒韭菜(热炒)..... 57
- 腐皮炒韭薹(热炒)..... 57
- 韭黄炒鸡蛋(热炒)..... 57
- 菌菇韭菜汤(汤煲)..... 57

菠菜

- 海米拌菠菜(凉菜)..... 58
- 双菇菠菜(热炒)..... 59
- 皮蛋炒菠菜(热炒)..... 59
- 银杏蔬菜汤(汤煲)..... 59
- 菠菜蛋汤(汤煲)..... 59

生菜

- 炆拌生菜(凉菜)..... 60
- 生菜卷(凉菜)..... 60
- 生菜拌蛋片(凉菜)..... 61
- 蚝油生菜(热炒)..... 61
- 豆腐生菜肉丝汤(汤煲)..... 61
- 玉子浸生菜(汤煲)..... 61

空心菜(蕹菜)

- 剁椒空心菜(凉菜)..... 62
- 牛肉炒空心菜(热炒)..... 62
- 空心菜炒辣椒(热炒)..... 63
- 鱼香空心菜(热炒)..... 63

- 蒜炒空心菜(热炒)..... 63
- 木耳青菜豆腐虾丸汤(汤煲)..... 63

茼蒿

- 姜汁茼蒿梗(凉菜)..... 64
- 生拌茼蒿(凉菜)..... 64
- 肉酱茼蒿(热炒)..... 65
- 豆腐茼蒿(热炒)..... 65
- 茼蒿腰片汤(汤煲)..... 65
- 淡菜茼蒿汤(汤煲)..... 65

芹菜

- 红油芹菠菜(凉菜)..... 66
- 花生芹菜(凉菜)..... 67
- 芹菜三丝(热炒)..... 67
- 鸡蛋炒芹菜(热炒)..... 67
- 伴水芹香(热炒)..... 67

苋菜

- 苋菜炒蛋(热炒)..... 68
- 生炒红苋菜(热炒)..... 68
- 双色红苋菜(热炒)..... 69
- 麻香红苋菜(热炒)..... 69
- 苋菜素汤(汤煲)..... 69
- 苋菜芙蓉蛋汤(汤煲)..... 69

芥菜、雪里蕻、大头菜(芥菜头)

- 雪菜莲子(凉菜)..... 71
- 雪菜炒年糕(热炒)..... 71
- 火腿汁芥菜胆(热炒)..... 71
- 上海炒雪菜(热炒)..... 71
- 芥菜煮干贝(蒸煮)..... 72
- 焖芥菜(汤煲)..... 72
- 火鸭芥菜汤(汤煲)..... 72
- 雪里蕻熬豆腐(汤煲)..... 72

芥蓝		叉烧胡萝卜（热炒） 85	红薯（地瓜）	
芥蓝牛肉（热炒）..... 73		胡萝卜炒木耳（热炒）..... 85	蜜烧番薯（热炒）..... 94	
金针扒芥蓝（热炒）..... 74		山药煲萝卜（汤煲）..... 85	蜜汁炒红薯（热炒）..... 95	
玉米笋炒芥蓝菜（热炒）..... 74		胡萝卜羊排煲（汤煲）..... 85	烤地瓜（煎烤）..... 95	
白灼芥兰（热炒）..... 74		番茄	炸红薯饼（煎烤）..... 95	
蚝油芥蓝（煎烤）..... 74		什锦番茄（凉菜）..... 86	拔丝地瓜（煎烤）..... 95	
黄花菜（金针菜）		番茄烧豆腐（热炒）..... 87	茄子	
藕拌黄花菜（凉菜）..... 75		软煎番茄（煎烤）..... 87	鱼香茄子（热炒）..... 96	
拌金针（凉菜）..... 76		肉末煨番茄（汤煲）..... 87	干烧茄子（热炒）..... 97	
黄花木耳炒蛋（热炒）..... 76		番茄海带汤（汤煲）..... 87	大蒜烧茄子（热炒）..... 97	
黄花肉炒粉（热炒）..... 76		土豆	家乡茄夹（煎烤）..... 97	
黄花菜蛋汤（汤煲）..... 76		凉拌土豆丝（凉菜）..... 88	剁椒粉丝蒸茄子（蒸煮）..... 97	
菜花、西兰花		咖喱土豆（热炒）..... 89	百合	
炆拌双花（凉菜）..... 78		山村炕土豆（煎烤）..... 89	凉拌百合（凉菜）..... 98	
珍珠菜花（热炒）..... 78		蒜香土豆泥（蒸煮）..... 89	五彩百合（凉菜）..... 99	
奶汁西兰花（热炒）..... 78		炖土豆（汤煲）..... 89	蜜汁百合（热炒）..... 99	
番茄草菇西兰花（热炒）..... 78		山药	西芹百合（热炒）..... 99	
番茄菜花（热炒）..... 79		百合拌山药（凉菜）..... 90	百合炖肉（汤煲）..... 99	
素菜一锅鲜（汤煲）..... 79		炒山药丝（热炒）..... 91	莲藕	
番茄西兰汤（汤煲）..... 79		虾仁山药（热炒）..... 91	椒油藕片（凉菜）..... 100	
西兰花鲜蘑汤（汤煲）..... 79		脆炸山药卷（煎烤）..... 91	珊瑚藕片（凉菜）..... 101	
茭白		羊排山药煲（汤煲）..... 91	干炸藕夹（煎烤）..... 101	
凉拌茭白丝（凉菜）..... 80		芋头	蜜汁莲子藕（蒸煮）..... 101	
茄汁茭白（热炒）..... 81		蜜汁红芋（热炒）..... 92	莲藕炖腔骨（汤煲）..... 101	
杂菌茭白（热炒）..... 81		烤芋头（煎烤）..... 93	蒜薹	
油焖茭白（煎烤）..... 81		油炸芋丝（煎烤）..... 93	泡蒜薹（凉菜）..... 102	
京东茭白（煎烤）..... 81		粉蒸芋头（蒸煮）..... 93	糖醋蒜薹（凉菜）..... 102	
萝卜（白萝卜、青萝卜、红萝卜）		丝瓜虾干煮芋艿（汤煲）..... 93	蒜薹腊肉（热炒）..... 103	
葱油萝卜丝（凉菜）..... 82			蒜薹炒香干（热炒）..... 103	
果酱红萝卜（凉菜）..... 83			蒜薹炒河虾（热炒）..... 103	
响萝卜丝（热炒）..... 83			金菇炒蒜薹（热炒）..... 103	
粉蒸萝卜丝（蒸煮）..... 83			洋葱	
萝卜煨筒子骨（汤煲）..... 83			洋葱三丝（凉菜）..... 104	
胡萝卜			洋葱炒牛肉丝（热炒）..... 105	
麻辣三丝（凉菜）..... 84			洋葱煎猪肉片（煎烤）..... 105	



炸洋葱圈(煎烤)..... 105
洋葱味噌汤(汤煲)..... 105
竹笋
火腿拌鲜笋(凉菜)..... 106
烩三冬(热炒)..... 107
油辣冬笋尖(热炒)..... 107
烟笋炒肉丝(热炒)..... 107
煨辣冬笋汤(汤煲)..... 107
芦笋
糖醋芦笋片(凉菜)..... 108
芦笋莲珠(热炒)..... 109
扒鲜芦笋(热炒)..... 109
清蒸芦笋(蒸煮)..... 109
冬蓉芦笋(蒸煮)..... 109
莴笋(莴苣)
油吃麻辣莴笋(凉菜)..... 110
猪肝拌莴笋(凉菜)..... 110
椒油莴笋丝(热炒)..... 111
枸杞莴笋(热炒)..... 111
莴苣豆腐汤(汤煲)..... 111
莴笋炖干鱿鱼(汤煲)..... 111
竹荪
竹荪烩三珍(热炒)..... 112
竹荪炒虾仁(热炒)..... 113
蛋蒸竹荪(蒸煮)..... 113
口蘑竹荪汤(汤煲)..... 113
竹荪豆腐煲(汤煲)..... 113
西葫芦(茭瓜、白南瓜)
三丝拌茭瓜(凉菜)..... 114
蒜蓉茭瓜(热炒)..... 114
鲜虾扒茭瓜(热炒)..... 115
烧茭瓜(热炒)..... 115
西葫芦肉片汤(汤煲)..... 115
海米茭瓜汤(汤煲)..... 115

黄瓜
黄瓜拌粉皮(凉菜)..... 116
黄花菜拌黄瓜(凉菜)..... 117
腰果青瓜圈(热炒)..... 117
银鱼蒸黄瓜(蒸煮)..... 117
黄瓜蛋汤(汤煲)..... 117
丝瓜
虾皮丝瓜(凉菜)..... 118
丝瓜烧口蘑(热炒)..... 119
丝瓜炒鸡蛋(热炒)..... 119
蒜蓉蒸丝瓜(蒸煮)..... 119
丝瓜里脊汤(汤煲)..... 119
冬瓜
草菇烧冬瓜(热炒)..... 120
冬瓜炒蒜薹(热炒)..... 121
金秋冬瓜排(煎烤)..... 121
冬瓜虾米汤(汤煲)..... 121
芽笋冬瓜汤(汤煲)..... 121
南瓜
南瓜炒牛肉(热炒)..... 122
南瓜鸡丁(热炒)..... 123
枣香老南瓜(蒸煮)..... 123
南瓜炖玉米(汤煲)..... 123
绿豆南瓜汤(汤煲)..... 123
苦瓜
蜂蜜苦瓜(凉菜)..... 124
苦瓜炒猪肝(热炒)..... 125
苦瓜炒猪肉(热炒)..... 125
蛋黄酿苦瓜(蒸煮)..... 125
苦瓜豆腐汤(汤煲)..... 125
辣椒
豆腐拌青椒片(凉菜)..... 126
生拌辣椒(凉菜)..... 127
酒香辣椒(腌泡)..... 127
鱼米杭椒(热炒)..... 127

青椒肉香(煎烤)..... 127
香菜(芫荽)
香菜拌辣椒(凉菜)..... 128
香菜双丝(凉菜)..... 129
香菜炒鸡蛋(热炒)..... 129
芫荽爆干丝(热炒)..... 129
蒸香菜(蒸煮)..... 129
香椿
香椿拌豆腐(凉菜)..... 130
香椿拌三样(凉菜)..... 131
椿香一品鲜(热炒)..... 131
椿头大虾(热炒)..... 131
香椿木耳豆腐汤(汤煲)..... 131
苦菊、马齿苋
蒜泥马齿苋(凉菜)..... 132
老醋拌苦菊(凉菜)..... 133
果仁拌山菜(凉菜)..... 133
香炸酥山菜(煎烤)..... 133
粉蒸马齿苋(蒸煮)..... 133
海带、紫菜
凉拌海带丝(凉菜)..... 135
紫菜菠菜卷(热炒)..... 135
辣炒海带(热炒)..... 135
海带炖排骨(汤煲)..... 135

菌豆类

香菇(冬菇)
清炒香菇(热炒)..... 136
番茄炒香菇(热炒)..... 137
香菇油菜(热炒)..... 137
蒸香菇鲫鱼(蒸煮)..... 137
什锦鲜菇汤(汤煲)..... 137
平菇
凉拌平菇(凉菜)..... 138

三鲜蘑菇 (热炒).....	139
椒盐蘑菇 (煎烤).....	139
鲜蘑腐竹汤 (汤煲).....	139
平菇猪肉汤 (汤煲).....	139

金针菇

芥末金针菇 (凉菜).....	140
家常炒金针菇 (热炒).....	141
金针菇炒鸡丝 (热炒).....	141
金针菇蛋汤 (汤煲).....	141
金针菇鸡丝汤 (汤煲).....	141

口蘑

七味鲜口蘑 (凉菜).....	142
笋香双菇 (热炒).....	143
炒鲜蘑 (热炒).....	143
软炸口蘑 (煎烤).....	143
口蘑烧白菜 (汤煲).....	143



草菇

凉拌草菇 (凉菜).....	144
草菇扒豆腐 (热炒).....	144
草菇鸡丁 (热炒).....	145
草菇玉米笋 (热炒).....	145
鲜菇排骨汤 (汤煲).....	145
草菇汤 (汤煲).....	145

茶树菇 (柳松茸)

茶树菇拌苦瓜 (凉菜).....	146
茶树菇烧排骨 (热炒).....	147
鹅肝酱茶树菇 (热炒).....	147

野山菌火锅 (汤煲).....	147
干锅茶树菇 (汤煲).....	147

猴头菇、杏鲍菇

酒香杏鲍沙拉 (凉菜).....	149
海味杏鲍菇 (热炒).....	149
鲍汁杏鲍菇 (热炒).....	149
浓汤猴头菇 (汤煲).....	149

鸡腿菇、松蘑

鸡腿菇拌猪肚 (凉菜).....	151
鸡腿菇炒螺片 (热炒).....	151
松蘑炒五花肉 (热炒).....	151
小鸡炖松蘑 (汤煲).....	151

木耳 (黑木耳)

芥味木耳 (凉菜).....	152
金针菇炒木耳 (热炒).....	153
豆腐泡烧黑木耳 (热炒).....	153
腐竹黑耳汤 (汤煲).....	153
木耳豆腐汤 (汤煲).....	153

银耳 (白木耳)

银耳黄瓜 (凉菜).....	154
凉拌银耳 (凉菜).....	155
银耳炒菠菜 (热炒).....	155
银耳莲子羹 (汤煲).....	155
银耳猪肝汤 (汤煲).....	155

芸豆 (四季豆)

椒油芸豆 (凉菜).....	156
果蔬芸豆 (凉菜).....	157
芸豆炒肉 (热炒).....	157
干煸芸豆 (热炒).....	157
地三鲜 (热炒).....	157

豇豆 (豆角)

麻酱拌豆角 (凉菜).....	158
剁椒拌豇豆 (凉菜).....	159
鱼香山豆角 (凉菜).....	159
干煸山豆角 (热炒).....	159

香煸酸豇豆 (热炒).....	159
-----------------	-----

豌豆、荷兰豆

麻汁荷兰豆 (凉菜).....	161
豌豆泥 (热炒).....	161
豌豆荚烧里脊条 (热炒).....	161
豌豆牛柳丁 (热炒).....	161
豌豆滑子菇 (热炒).....	162
腊味荷兰豆 (热炒).....	162
荷兰豆炒芋头 (热炒).....	162
蒜蓉荷兰豆 (热炒).....	162
炸荷兰豆 (煎烤).....	163
油酥豌豆 (煎烤).....	163
青豌豆汤 (汤煲).....	163
荷兰豆素汤 (汤煲).....	163

扁豆

麻酱拌扁豆 (凉菜).....	164
葱油扁豆 (凉菜).....	165
干烧扁豆 (热炒).....	165
家常扁豆 (热炒).....	165
荔枝扁豆汤 (汤煲).....	165

刀豆

XO 酱炒刀豆 (热炒).....	166
酱汁刀豆 (热炒).....	167
百合扇贝炒刀豆 (热炒).....	167
刀豆烧土豆 (热炒).....	167
香菇炒刀豆 (热炒).....	167

蚕豆 (胡豆)

蒜泥蚕豆 (凉菜).....	168
香椿芽拌蚕豆 (凉菜).....	169
芥菜炒蚕豆 (热炒).....	169
冬菜炒蚕豆 (热炒).....	169
芝麻鲜豆羹 (汤煲).....	169

毛豆

雪菜肉碎毛豆 (热炒).....	170
鲜蘑菇青豆 (热炒).....	171

猪肉

红油白肉（凉菜）.....	195
白肉拌木耳（凉菜）.....	195
酱油香肉（凉菜）.....	195
卤水花腩（卤酱）.....	195
榨菜炒肉丝（热炒）.....	196
肉香鲜蘑（热炒）.....	196
香芹炒五花（热炒）.....	196
韩式小酥肉（煎烤）.....	196
特色蒜爆肉（煎烤）.....	197
清蒸狮子头（蒸煮）.....	197



五花肉炖芋头（汤煲）.....	197
白菜红枣烧肉煲（汤煲）.....	197

猪排骨

川香排骨（热炒）.....	198
叉烧排骨（热炒）.....	198
特色飘香骨（煎烤）.....	199
酱香脊骨（蒸煮）.....	199
粉蒸排骨（蒸煮）.....	199
土豆炖排骨（汤煲）.....	199

猪蹄

巴国蹄筋（热炒）.....	200
金牌脆猪手（卤酱）.....	201
蒜香可乐蹄（蒸煮）.....	201

盐水毛豆（蒸煮）.....	171
木耳青豆汤（汤煲）.....	171
荸荠青豆汤（汤煲）.....	171

黄豆（大豆）、黄豆芽

香椿炆黄豆（凉菜）.....	173
干煸黄豆芽（热炒）.....	173
黄豆芽炖肉脂渣（汤煲）.....	173
四宝素汤（汤煲）.....	173

绿豆、绿豆芽

胡萝卜拌银芽（凉菜）.....	175
醋烹银芽（热炒）.....	175
油泼豆豉（热炒）.....	175
美白祛斑汤（汤煲）.....	175

豆腐

凉拌豆腐（凉菜）.....	177
卤水豆腐（卤酱）.....	177
麻婆豆腐（热炒）.....	177
韭菜炒豆腐（热炒）.....	177
宫保豆腐（热炒）.....	178
鱼香豆腐（热炒）.....	178
虾仁炒豆腐（热炒）.....	178
家常小豆腐（热炒）.....	178
海带炖豆腐（汤煲）.....	179
黄鱼豆腐煲（汤煲）.....	179
豆腐猪蹄汤（汤煲）.....	179
鲜蘑豆腐汤（汤煲）.....	179

豆腐皮

家常拌菜（凉菜）.....	180
拌千张（凉菜）.....	180
爽口腐皮（凉菜）.....	181
卤豆腐皮（卤酱）.....	181
干丝海带（热炒）.....	181
豆芽炒腐皮（热炒）.....	181

豆腐干

麻辣豆干（凉菜）.....	182
---------------	-----

香卤豆干（卤酱）.....	182
韭香豆干（热炒）.....	183
香菜炒豆干（热炒）.....	183
豆腐干炒蒜薹（热炒）.....	183
铁板串双福（煎烤）.....	183

腐竹

家乡小拌（凉菜）.....	184
腐竹茄条（凉菜）.....	184
腐竹烧焖子（热炒）.....	185
桂花腐竹（热炒）.....	185
素小炒（热炒）.....	185
富贵枝竹（汤煲）.....	185

玉米（苞谷）

橙汁玉米（凉菜）.....	186
鱼米之乡（热炒）.....	187
椒盐玉米（热炒）.....	187
玉米番茄汤（汤煲）.....	187
玉米蔬菜汤（汤煲）.....	187

花生

老醋花生仁（凉菜）.....	189
花生拌芹菜（凉菜）.....	189
卤水花生米（卤酱）.....	189
茄丁花生仁（热炒）.....	189

栗子

板栗排骨（热炒）.....	190
八宝栗子（热炒）.....	191
板栗烧菜心（热炒）.....	191
栗子烧白菜（炖煮）.....	191
栗子炖鸡（汤煲）.....	191

粉丝、粉条

凉拌粉丝（凉菜）.....	192
酸辣粉（凉菜）.....	193
肉烧粉条（热炒）.....	193
肉末烧粉皮（热炒）.....	193
虾皮粉丝萝卜汤（汤煲）.....	193

猪蹄黄豆汤(汤煲).....	201
猪蹄花生大枣汤(汤煲)....	201
猪耳、猪尾、猪皮	
拌双脆(凉菜).....	202
尖椒猪拱(凉菜).....	202
猪皮芝麻冻(凉菜).....	203
香卤猪耳(卤酱).....	203
卤水猪尾(卤酱).....	203
三杯猪尾(热炒).....	203
猪肝	
卤猪肝(卤酱).....	204
春笋炒肝(热炒).....	205
香菇黑木耳炒猪肝(热炒)...	205
猪肝豆腐汤(汤煲).....	205
粉丝猪肝汤(汤煲).....	205
猪腰	
开胃腰条(凉菜).....	206
苦瓜拌腰片(凉菜).....	207
功夫腰花(热炒).....	207
京葱爆腰花(热炒).....	207
双味腰花(热炒).....	207
猪血	
韭菜炒猪血(热炒).....	208
猪血炒青蒜(热炒).....	209
菜胆蚝油扒猪血(热炒)....	209
蒜泥血肠(蒸煮).....	209
竹笋猪血汤(汤煲).....	209
猪肚	
干妈脆肚(凉菜).....	210
干烧肚丝(热炒).....	211
芹菜炒肚尖(热炒).....	211
红枣焖肚(蒸煮).....	211
香菇红枣炖猪肚(汤煲)....	211
猪肠	
酱卤花肠(卤酱).....	212

香椿肥肠(热炒).....	212
民间小炒肠(热炒).....	213
豆豉肠头(热炒).....	213
蛤蜊炒肥肠(热炒).....	213
花肠炖菠菜(汤煲).....	213
腊肠、腊肉、火腿	
火腿冬瓜(热炒).....	214
火腿炒毛豆(热炒).....	215
腊肉西芹木耳(热炒).....	215
菜薹炒腊肉(热炒).....	215
火腿蒸娃娃菜(蒸煮).....	215
牛肉	
拌牛肉片(凉菜).....	216
炆拌牛肉丝(凉菜).....	217
卤水牛展(卤酱).....	217
年糕玉米炒牛肉(热炒)....	217
杭椒牛柳(热炒).....	217
果味牛柳(热炒).....	218
香葱牛柳(热炒).....	218
香煎金钱牛扒(煎烤).....	218
浓汤菌菇煨牛丸(汤煲)....	218
香辣牛肉煲(汤煲).....	219
沙茶灼牛肉(汤煲).....	219
茄汁黄豆牛腩(汤煲).....	219
萝卜炖牛腩(汤煲).....	219
牛肚、牛尾、牛蹄筋	
卤水金钱肚(卤酱).....	221
白果扒牛筋(热炒).....	221
土豆炖牛尾(汤煲).....	221
香草膳(汤煲).....	221
羊肉	
干碟羊肉(凉菜).....	222
葱段拌羊肉(凉菜).....	223
铁锅羊肉(热炒).....	223
新疆炒羊排(热炒).....	223

葱爆羊肉(热炒).....	223
菠菜炒羊肝(热炒).....	224
巴西小嫩羊(煎烤).....	224
豉汁蒸羊排(蒸煮).....	224
玉米炖羊排(汤煲).....	224
腐竹炖羊腩(汤煲).....	225
炖羊蝎子(汤煲).....	225
葱头萝卜羊骨汤(汤煲)....	225
芥菜羊肉丸(汤煲).....	225
兔肉	
飘香兔肉锅(热炒).....	226
榨菜炒兔肉丝(热炒).....	227
炭火烤兔腿(煎烤).....	227
萝卜炖兔肉(汤煲).....	227
莴笋叶兔肉汤(汤煲).....	227



禽蛋类

鸡肉	
怪味鸡(凉菜).....	229
白切鸡(凉菜).....	229
栗子鸡块(热炒).....	229
宫保鸡丁(热炒).....	229
鸡肉生菜包(热炒).....	230
杭椒炒鸡球(热炒).....	230
花椒鸡丁(煎烤).....	230
清炖鸡(汤煲).....	230
鲜人参炖鸡(汤煲).....	231
茶树菇炖鸡(汤煲).....	231
秘制鸡煲(汤煲).....	231
菠菜鸡粥(汤煲).....	231
鸡翅	
苦瓜焖鸡翅(热炒).....	232
红烧鸡翅(热炒).....	232
贵妃鸡翅(热炒).....	233

虎皮蛋鸡翅（热炒）.....	233
蒜香翅中（煎烤）.....	233
飘香鸡翅（煎烤）.....	233

鸡爪、鸡脖

高姐坛子香（凉菜）.....	234
群英烩凤爪（热炒）.....	234
开胃凤爪（热炒）.....	235
炭烤鸡脖（煎烤）.....	235
花生眉豆煲凤爪（汤煲）....	235
竹笋煨鸡爪（汤煲）.....	235

鸡杂（鸡肝、鸡胗、鸡心、鸡血）

山椒泡鸡胗（凉菜）.....	236
红油鸡胗（凉菜）.....	236
黄瓜拌鸡肝（凉菜）.....	237
香卤鸡心花（卤酱）.....	237
油爆鸡胗（热炒）.....	237
脆辣鸡胗（热炒）.....	237
巧妇烹鸡肝（热炒）.....	238
鸡肝炒胡萝卜（热炒）.....	238
牙签孜然鸡心（煎烤）.....	238
微波鸡心（煎烤）.....	238
炭烤鸡胗（煎烤）.....	239
香辣酱蒸禽杂（蒸煮）.....	239
桂圆鸡心汤（汤煲）.....	239
豆腐鸡血羹（汤煲）.....	239

鸭肉

盐水鸭肫（凉菜）.....	240
芥末鸭掌（凉菜）.....	241
盐水鸭（凉菜）.....	241
民间鸭脖（卤酱）.....	241
彩椒炒鸭丁（热炒）.....	241
凉瓜鸭片（热炒）.....	242
炸熘鸭肝（热炒）.....	242
苦瓜尖椒鸭肠（热炒）.....	242
韭香鸭血（热炒）.....	242

冬瓜老鸭汤（汤煲）.....	243
鸭架煨萝卜（汤煲）.....	243
酸菜炖鸭子（汤煲）.....	243
银杏炖鸭条（汤煲）.....	243

鸽肉、鹌鹑

辣炒乳鸽（热炒）.....	244
脆皮乳鸽（煎烤）.....	244
香酥鹌鹑（煎烤）.....	245
百合炖鸽（汤煲）.....	245
沙锅鹌鹑块（汤煲）.....	245
香菇炖鸽（汤煲）.....	245

鸡蛋

卤水鸡蛋（卤酱）.....	247
韭菜炒蛋（热炒）.....	247
虾仁蛋羹（蒸煮）.....	247
酸辣蛋花汤（汤煲）.....	247

鸭蛋、松花蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋

姜汁皮蛋（凉菜）.....	248
咸蛋黄鸭卷（凉菜）.....	249
香菇烧鸽蛋（热炒）.....	249
桂圆鹌鹑蛋（蒸煮）.....	249
茶香鹌鹑蛋（蒸煮）.....	249



水产类

鲤鱼

糖醋鲤鱼（热炒）.....	250
葱油鲤鱼（蒸煮）.....	251
鲤鱼炖豆腐（汤煲）.....	251
酸汤鲤鱼（汤煲）.....	251
香菜皮蛋浸鲤鱼（汤煲）....	251

草鱼

活淋草鱼（热炒）.....	252
家常鱼块（热炒）.....	252
蛋黄焗鱼条（热炒）.....	253

西湖醋鱼（蒸煮）.....	253
花椒鱼片（蒸煮）.....	253
草鱼冬瓜汤（汤煲）.....	253

鲫鱼

鳞香鲫鱼（热炒）.....	254
葱姜鲫鱼（热炒）.....	255
奶汤鲫鱼（汤煲）.....	255
蛤蚧炖鲫鱼（汤煲）.....	255
鲫鱼豆腐汤（汤煲）.....	255

鲢鱼

椒麻鱼腰（热炒）.....	256
青椒炒鱼片（热炒）.....	257
清汤鱼丸（汤煲）.....	257
沙锅鱼头（汤煲）.....	257
鱼头炖豆腐（汤煲）.....	257

鲇鱼（鲶鱼）

生爌鲇鱼（热炒）.....	258
铁板鲇鱼（热炒）.....	259
粉蒸鲇鱼（蒸煮）.....	259
鲇鱼炖茄子（汤煲）.....	259
酸菜炖鲇鱼（汤煲）.....	259

鲈鱼

香滑鲈鱼块（热炒）.....	260
黑椒鲈鱼条（热炒）.....	261
松子鱼排（煎烤）.....	261
玻璃鲈鱼（蒸煮）.....	261
鸡汤鲈鱼（汤煲）.....	261

鳊鱼（桂鱼、桂花鱼）

红烧臭鳊鱼（热炒）.....	262
鳊鱼油条炒四季豆（热炒）..	262
煎玉米鱼饼（煎烤）.....	263
富贵鱼（煎烤）.....	263
宋嫂鱼羹（汤煲）.....	263
醋椒鳊鱼（汤煲）.....	263

银鱼(冰鱼)

- 香葱拌银鱼(凉菜).....264
- 香芋银鱼(热炒).....264
- 香辣小银鱼(热炒).....265
- 银鱼煎蛋(煎烤).....265
- 软炸银鱼(煎烤).....265
- 煎余银鱼(汤煲).....265

甲鱼

- 生炒甲鱼(热炒).....266
- 蒜子铁锅甲鱼(热炒).....267
- 红烧甲鱼(热炒).....267
- 荷香蒸甲鱼(蒸煮).....267
- 冬虫夏草炖甲鱼(汤煲).....267

鳝鱼

- 鳝爆虾(热炒).....268
- 椒油鳝丝(热炒).....269
- 家常鳝段(热炒).....269
- 七彩鳝鱼丝(热炒).....269
- 芝麻鳝丝(煎烤).....269

带鱼(刀鱼)

- 糟香带鱼(卤酱).....270
- 煎炒带鱼(热炒).....271
- 红烧带鱼(热炒).....271
- 盐酥带鱼(热炒).....271
- 微波带鱼(煎烤).....271
- 酱带鱼(蒸煮).....272
- 农家蒸带鱼(蒸煮).....272
- 清蒸带鱼(蒸煮).....272



- 茼蒿炖带鱼(汤煲).....272

黄鱼(大黄花鱼)

- 家常烧黄鱼(热炒).....273
- 麻辣黄鱼(蒸煮).....273
- 黄鱼炖乌鱼(汤煲).....273

黄花鱼(小黄花鱼)

- 椒麻黄花鱼(热炒).....274
- 微波黄花鱼(煎烤).....275
- 脆皮黄花鱼(煎烤).....275
- 雪菜蒸黄花鱼(蒸煮).....275
- 酱焖黄花鱼(蒸煮).....275

鲅鱼

- 五香熏鱼(热炒).....276
- 家常烧鲅鱼(热炒).....276
- 炆锅鲅鱼(热炒).....277
- 干烧鲅鱼(热炒).....277
- 家常煎鲅鱼(煎烤).....277
- 番茄炖鲅鱼(汤煲).....277

鲳鱼

- 凤梨鲳鱼(热炒).....278
- 干烧鲳鱼(热炒).....278
- 油浸鲳鱼(煎烤).....279
- 煎封鲳鱼(煎烤).....279
- 蒜蓉烤鲳鱼(煎烤).....279
- 黑木耳鲳鱼汤(汤煲).....279

鳕鱼

- 煎鳕鱼(煎烤).....280
- 千岛银鳕鱼(煎烤).....280
- 鲜橙银鳕鱼(煎烤).....281
- 吐司鱼排(煎烤).....281
- 蒜蓉烤银鳕鱼(煎烤).....281
- 余鳕鱼(汤煲).....281

鳗鱼

- 辣炒海鳗(热炒).....282
- 焖炒鳗鱼(热炒).....282

- 秘制鳗鱼(煎烤).....283
- 烟熏鳗鱼(煎烤).....283
- 蒜子烧鳗鱼(煎烤).....283
- 海水豆腐炖海鳗(汤煲).....283

比目鱼(鲆目鱼、偏口鱼)

- 茄汁鱼条(热炒).....284
- 酱焖鲆目鱼(热炒).....284
- 奶汁鲆目鱼(蒸煮).....284

孔鳐(老板鱼)

- 椒盐老板鱼翅(热炒).....285
- 蒜泥老板鱼(热炒).....285
- 老板鱼炖豆腐(汤煲).....285

沙丁鱼

- 椒盐沙丁鱼(热炒).....286
- 香辣沙丁鱼(热炒).....287
- 洋葱炒沙丁鱼(热炒).....287
- 芝麻沙丁鱼(煎烤).....287
- 串香沙丁鱼(煎烤).....287

鲷鱼(加吉鱼)

- 鱼片糙米粥(主食).....288
- 冬瓜烧鲷鱼(热炒).....288
- 香煎加吉鱼(煎烤).....289
- 烤加吉鱼(煎烤).....289
- 五柳加吉鱼(蒸煮).....289
- 清蒸加吉鱼(蒸煮).....289

鱿鱼(枪乌贼)

- 拌鱿鱼丝(凉菜).....290
- 卤水鱿鱼(卤酱).....291
- 风味鲜鱿鱼(热炒).....291
- 肉丝炒鱿鱼(热炒).....291
- 三鲜汤(汤煲).....291

墨鱼(乌贼)

- 香葱墨鱼球(凉菜).....292
- 辣子炒墨鱼仔(热炒).....292
- 西芹炒墨鱼仔(热炒).....293

椒盐墨鱼串(热炒).....	293	海米芥菜煲(汤煲).....	303	辣炒蛤蜊(热炒).....	315
萝卜墨鱼汤(汤煲).....	293	小龙虾(螯虾)		蛤肉小白菜(汤煲).....	315
银杏墨鱼花(汤煲).....	293	香辣小龙虾(热炒).....	304	文蛤焖豆腐(汤煲).....	315
章鱼(八带鱼)		麻辣小龙虾(热炒).....	305	扇贝	
蒜香八带鱼(凉菜).....	294	爆炒小龙虾(热炒).....	305	菠菜扇贝(凉菜).....	316
老厨八带鱼(凉菜).....	294	十三香小龙虾(热炒).....	305	芥末扇贝(凉菜).....	316
韭花酱炒八带(热炒).....	295	白灼小龙虾(蒸煮).....	305	茼蒿炒扇贝(热炒).....	317
酱爆八带(热炒).....	295	琵琶虾(虾蛄)		油泼扇贝(蒸煮).....	317
蒜薹炒八带(热炒).....	295	菜根腌琵琶虾(凉菜).....	306	珧柱白菜煲(汤煲).....	317
蒿香八带(热炒).....	295	黄瓜拌琵琶虾肉(凉菜)....	306	扇贝香菇煲(汤煲).....	317
河虾		极品拌三鲜(凉菜).....	307	牡蛎	
湘式拌河虾(凉菜).....	296	花雕酒醉富贵虾(凉菜)....	307	鸡蛋炒蛎子(热炒).....	318
青椒河虾(凉菜).....	297	椒盐富贵虾(热炒).....	307	海蛎煎蛋(煎烤).....	319
五彩河虾(热炒).....	297	鱼干琵琶虾(热炒).....	307	红扒海蛎(蒸煮).....	319
酱爆河虾(热炒).....	297	河蟹		蛎黄炖豆腐(汤煲).....	319
炸小白虾(煎烤).....	297	椒盐河蟹(热炒).....	308	牡蛎金针鲜汤(汤煲).....	319
对虾(明虾)		闸蟹炒年糕(热炒).....	309	海红(淡菜)	
拌三鲜(凉菜).....	298	酱爆大闸蟹(热炒).....	309	家常海红(热炒).....	320
虾仁拌莴笋(凉菜).....	299	清蒸大闸蟹(蒸煮).....	309	蒜香烤青口(煎烤).....	320
番茄鲜虾(热炒).....	299	清蒸小螃蟹(蒸煮).....	309	田螺	
白菜炒大虾(热炒).....	299	海蟹		葱拌田螺(凉菜).....	321
虾仁山药(热炒).....	299	清蒸石夹红蟹(蒸煮).....	310	姜末田螺(凉菜).....	321
日式鲜虾(热炒).....	300	蟹肉三鲜锅(汤煲).....	311	风味小田螺(热炒).....	321
黄瓜炒虾球(热炒).....	300	元宝大花蟹(汤煲).....	311	海螺	
韭香鲜虾(热炒).....	300	蟹棒萝卜汤(汤煲).....	311	炆螺片(凉菜).....	322
醋烹虾段(热炒).....	300	番茄炖梭蟹(汤煲).....	311	梅干螺片(凉菜).....	322
翡翠炸虾球(煎烤).....	301	蛭		油爆海螺(热炒).....	323
三鲜豆腐羹(汤煲).....	301	老醋海味(凉菜).....	312	韭菜炒海螺(热炒).....	323
白菜虾仁汤(汤煲).....	301	芹菜拌海蛭(凉菜).....	312	潮州螺片(热炒).....	323
墨鱼蛤蜊虾汤(汤煲).....	301	葱油蛭子(凉菜).....	313	海带炒螺片(热炒).....	323
海米(虾米)、虾皮		蛭子炒山鸡蛋(热炒).....	313	海蜇	
香椿拌海米(凉菜).....	302	椒盐蛭子(热炒).....	313	海蜇皮拌芹菜(凉菜).....	324
香葱海米(凉菜).....	303	生汆小蛭(汤煲).....	313	肉香蜇头(热炒).....	325
尖椒海米(凉菜).....	303	蛤蜊		蜇头爆肚片(热炒).....	325
黄瓜拌虾皮(凉菜).....	303	蛤肉卷心菜(热炒).....	315	雪羹汤(汤煲).....	325