

不戴花镜也能看的菜谱书

大字版

Jia Chang Cai

● 美食红宝书 ●

张奔腾◎主编

精选家常菜

✓14.5P 超大字号
方便中老年读者阅读

✓130种 常用食材
采购简单，搭配合理

✓700余款 经典菜例
满足全家人的口味需求

图书在版编目(CIP)数据

精选家常菜 / 张奔腾主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.10

(大字版美食红宝书)

ISBN 978-7-5384-5418-5

I. ①精… II. ①张… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第159398号



精选家常菜

美食(红宝书)

主 编 张奔腾
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 车 强 赵 渤
摄 影 杨跃祥
封面设计 远景图文工作室
制 版 远景图文工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 300千字
印 张 28
印 数 1—15000册
版 次 2011年10月第1版
印 次 2011年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
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 0431-85635176

网 址 www.jlstp.net

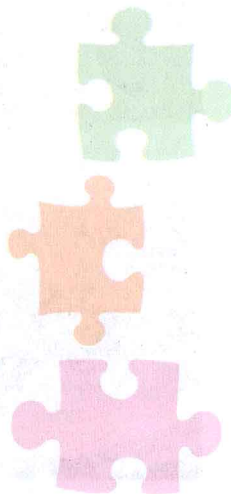
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5418-5

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



精选

不用放大镜也能看的菜谱书

家常菜

吉林出版集团

吉林科学技术出版社

张奔腾◎主编

大字版

美食红宝书



作者简介



张奔腾

中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国管理科学研究院特约高级研究员，辽宁创新菜联盟主席，辽宁省现代服务职业技术学院客座教授，职业导师。1987年起参与和主编《中式烹调师》《新派辽菜》《创新东北菜》《北方家常菜谱》《辽东红楼宴》《家庭实用菜谱大全》以及《快乐厨房》《家庭烹饪教室》《酱料五味坊》《食用饮食本草》《超市家常菜》《中国传统菜系》等系列著作199部，被誉为“中华儒厨”。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”“国际美食评委”；2003年成为“国际认证行政总厨”；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”；2005年被授予“博士学位”；2006年被评选为中国餐饮业专家委员会委员；2007年获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”；2008年被法国国际美食会、世界奥古斯名厨美食会聘为大中华区荣誉主席，并授予“美食博士”“优质蓝带三星勋章”“杰出酒店管理专家骑士勋章”；2009年获中国管理科学研究院专家委员会颁发的“共和国杰出专家”荣誉勋章，并授予“专家终身成就奖”；2010年获世界御厨协会授予“远东区御厨最高骑士荣誉勋章”，中国饭店协会授予“中国名厨状元”荣誉称号，并获“中国餐饮业十大职业经理人”；2011年被聘为法国蓝带烹饪艺术学院亚太区分院名誉教授，并获法国蓝带最高骑士荣誉勋章，现任沈阳万香源会馆总经理。

主 编：张奔腾

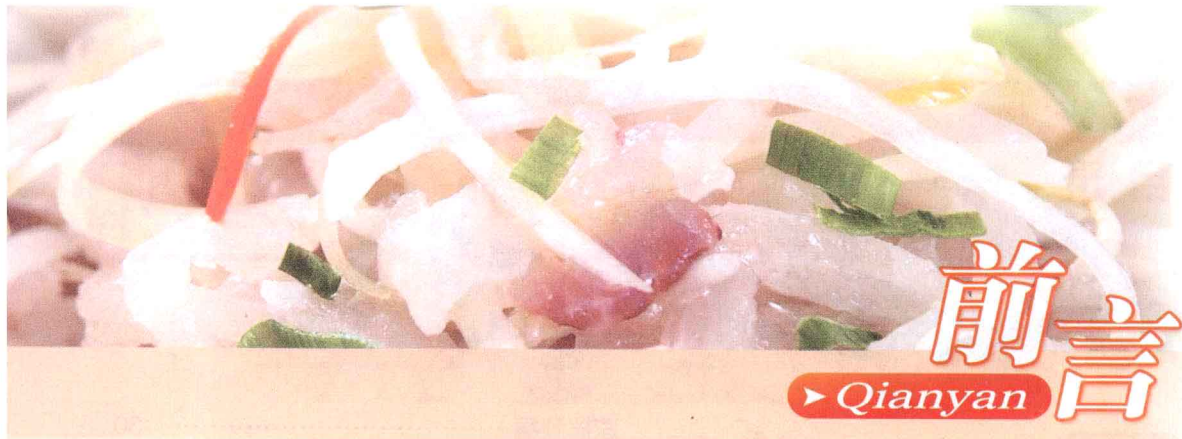
编 委：石纪友 许仲友 高 玮 申同斌 董一增 吴青均 李建新
王永强 龚云桃 徐晓辉 王 震 韩继成 万志杰 王明刚
孙长朋 张 鹏 刘克东 郝清华 齐玉水 于学仁 宋长江
朱保国 咸树勇 殷海鹰 王文娟 赵国宁 王秋亮 储之光



SWEET SOURCE
餐茶文化

本书鸣谢沈阳万香源会馆鼎力协助

(024—86216901)



烹饪的魅力在于“以心入味，以手化食，以食悦人，以人悦己。”本系列丛书以家常菜为主导，包括《精选家常菜》《经典家常菜》《新编家常菜》《实用家常菜》《家常小炒》《家常汤煲》共6本，涵盖了中国东西南北的传统家常菜及现代创新版家常美味佳肴。

食物的价值在于淳朴和回归自然。家常菜以满足生理需求，达到养生为目的，顾名思义就是要大众化、实用化、普及化。家常菜不偏好精雕细琢繁复的做工，却是简单里蕴藏着真实的滋味。随着中国经济的腾飞，现代饮食理念也发生了质的变化：追求时尚、追求营养健康、追求快节奏、追求物有所值，已成为当代人的共识。兼收并蓄，融会贯通，无论是山珍海味，还是粗粮细做，都能“食不厌精”，吃出科学与品位，足以见证家常菜的升华。

家常菜的适应性、广泛性、生活性为我们提出了新的课题——家常菜谱专业化。如今的中国已步入老龄化时代，人们渴望看到“不用戴花镜也能看的菜谱书”。本书的一大特点就是以大字号形式编排，非常适宜中老年朋友选择习做。用美味传递情感，用美食打开家人彼此的心扉，让幸福的香气溢满您的家庭。

以食为艺，家常美食傲天下。本系列丛书可称为是“大字版的美食红宝书”，图文并茂，好吃易做，方便实用，书中重点菜肴还配以分解图例，使操作步骤一目了然。

本系列丛书的另一大特点是按菜系、常用食材、季节、烹调技法分类，面向大众，以简单合理的创意推出“味觉嘉年华”。其实，美妙的厨艺，并非都是技巧，也是一种感情与责任。

中国烹饪大师

张华腾

2011年8月25日

目录

大字版
精选家常菜

PART 1

蔬菜类



白菜

醋熘白菜	16
鲜虾瑶柱炖白菜	17
海米烧白菜	17
白菜拌虾干	18
肉渣熬白菜	18
农家扣白菜	19
老厨白菜	20
大白菜拌猪头肉	20
炒白菜三丝	21
剁椒大白菜	21

酸菜

酸菜一品锅	22
酸菜肉丝汤	23
酸菜敲虾汤	23
羊尾骨炖酸菜	24
鲇鱼炖酸菜	24
酸菜炒银芽	25

菠菜

肉末焖菠菜	26
酥香菠菜	26
姜汁菠菜	27
上汤浸菠菜	27

空心菜

肉丝炒空心菜	28
蒜香空心菜	29
麻酱空心菜	29

茼蒿

老家拌茼蒿	30
-------	----

凉拌茼蒿	30
鸡丝蒿子杆	31

生菜

拌生菜	32
生菜鸡蛋沙拉	32
生菜生鱼片	33
核桃蚝油生菜	33

芥菜

芥菜香干	34
芥菜炒豆腐	35
芥菜炒冬笋	35

韭菜

韭菜炒虾仁	36
豆腐皮炒韭菜	36
海鲜炒韭黄	37
韭黄炒鸡蛋	38
韭黄烩黄鳝	38
木耳韭黄炒虾丝	39
韭黄炒肚丝	39

雪菜

肉末炒雪里蕻	40
雪菜炒丝瓜	41
蟹黄雪菜豆腐羹	41

甘蓝

卤菜卷	42
海米紫甘蓝	42
番茄炒卷心菜	43

油菜

海米扒油菜	44
明珠菜心	44
咸蛋黄扒油菜	45
香菇菜心	45

四季豆

百合四季豆	46
鱼香四季豆	47
泡椒四季豆	47
姜汁四季豆	48
麻酱豆角	48
虾酱炒四季豆	49

豌豆

青豆牛肉末	50
什锦豌豆	50
火腿豆荚	51
豌豆鸡丝汤	51

西红柿

鲜蔬天妇罗	52
西红柿炖牛腩	53
番茄爆蛋汤	53
鲜奶炸柿排	54
西红柿炒豆腐	54
西红柿炒鸡蛋	55

冬瓜

鲜贝冬瓜球	56
冬瓜八宝汤	56
冬瓜虾仁汤	57
三鲜冬瓜汤	57
抓炒冬瓜	58
冬瓜海鲜锅	59
山楂冬瓜	59

黄瓜

红汁黄瓜	60
糖醋黄瓜	60
肉丁炒黄瓜	61
花生米拌黄瓜	62
豆腐黄瓜罐	62
黄瓜炒鸡蛋	63
五味黄瓜	63

青椒

青椒炒蛋	64
美极爆椒圈	65
海苔炒青椒	65
素炒甜椒	66
甜椒汤	66
瑶柱虎皮椒	67

苦瓜

苦瓜煎蛋	68
虾球炆苦瓜	68
生炒苦瓜鳝鱼	69
肉末苦瓜	69
腊肉炒苦瓜	70
枸杞苦瓜	71
三丝烩凉瓜	71

茄子

果香茄条	72
蒜泥茄子	72
炸茄饼	73
咸鱼鸡粒烧茄子	74
古香茄子	74
凉拌茄泥	75
麻酱茄子	75

丝瓜

丝瓜炒鸡蛋	76
丝瓜焖腊肉	77
银鱼蒸丝瓜	77

菜花

海米烧菜花	78
奶油烧菜花	78
干贝烧菜花	79

西兰花

西兰花炒鸡块	80
蓝花泡椒贝	80
蓝花冬笋	81
蟹肉扒西兰花	81

南瓜

什锦酿南瓜	82
南瓜炒芦笋	83
米汤炒南瓜	83

萝卜

麻酱素什锦	84
萝卜三鲜汤	84
萝卜排骨汤	85
萝卜丝炒蕨根粉	86
炸萝卜丸子	86
生拌萝卜皮	87
虾子萝卜条	87

二 胡萝卜

胡萝卜烧牛肉	88
胡萝卜无花果汤	89
胡萝卜煮蘑菇	89

二 芹菜

瘦肉烧西芹	90
西芹百合炒螺片	90
芹香爆虾干	91

二 茭白

蟹黄炒茭白	92
油焖茭白	92
糟煎茭白	93
清炒茭白	93

二 芦笋

芦笋虾球	94
芦笋扒香菇	95
芦笋百合北极贝	95
腊肉鲜芦笋	96
奶汤芦笋	96
芦笋炒虾干	97

二 马铃薯

麻香土豆条	98
鸡汁土豆泥	98
咸蛋黄薯条	99
三椒小土豆	99
红蘑土豆片	100
粤式烩土豆	101
炸土豆丸子	101

二 山药

蜜汁山药墩	102
山药炖牛肉	102
山药益气汤	103

二 芥蓝

腊鸭肠炒芥蓝	104
白灼芥蓝	104
炆炒芥蓝	105
夏果炒芥蓝	105

二 茼蒿

鸡油蚕豆笋	106
冬菜炒茼蒿	107

花椒茼蒿丝	107
-------	-----

二 芋头

芋头排骨汤	108
香酥翻沙芋头	108
香芋牛肉羹	109

二 竹笋

烧竹笋	110
蟹粉扒笋尖	110
腰花拌双笋	111
油焖笋菇	111
拌双笋	112
冬笋鲜菇	112

PART 2

菌藻类



二 竹荪

口蘑竹荪汤	114
银耳竹荪汤	115
蚝皇竹荪	115
竹荪鳊鱼	116
上汤竹荪卷	116
竹荪烩牛柳	117

二 木耳

木耳爆敲虾	118
香葱炆木耳	118
黑木耳肉羹汤	119
黑木耳豆腐汤	119
美味双耳	120
木耳黄花汤	121
苏子叶卷木耳	121

二 银耳

凉拌银耳	122
木瓜银耳烩雪蛤	122
银耳鹌蛋汤	123
雪耳映红莲	124
银耳雪梨小汤圆	124
大枣银耳羹	125
清汤银耳	125

二 香菇

酱煨香菇	126
鲍汁扣花菇	127

香菇炖豆腐	127
香菇烩山药	128
益寿香菇汤	128
百花酿香菇	129

二 草 菇

草菇爆鸡丝	130
原盅鲜菇	130
草菇伴双花	131
果老仙斋	131

二 平 菇

豉香平菇	132
鲜菇肉片汤	133
肉丝炒平菇	133
蚝油焖平菇	134
清炒平菇豌豆	134
香酥鲜菇	135

二 金 针 菇

芥末金针菇	136
肉丝烧金针	136
金菇爆肥牛	137
金针培根卷	137
青笋金针汤	138
金菇煲肥牛	139
蓝花伴金菇	139

二 口 蘑

绿叶口蘑	140
口蘑豆腐汤	140
白蘑炖野鸡	141
肉片烧口蘑	142
口蘑菜心	142
口蘑椒油小白菜	143
口蘑锅巴汤	143

二 紫 菜

五色紫菜汤	144
紫菜虾干汤	145
紫菜豆腐汤	145

二 海 带

海带炒肉丝	146
黄豆拌海带	146
炸熘海带	147
海带丝瓜汤	148
凉拌海带	148

海带拌粉丝	149
番茄海带汤	149
海带炖鹌鹑	150
海带木耳肉汤	150

PART 3

富肉类



二 猪 脊 肉

熘肉段	152
软炸里脊条	153
川东酥肉	153
雪梨瘦肉汤	154
芫爆里脊丝	154
萝卜肉	155
飘香肉串	156
菠萝咕嚕肉	156
干炸肉段	157
锅包肉	157

二 猪 五 花 肉

木樨肉	158
东坡肉	159
金牌扣肉	159
咸烧白	160
笼仔粉砣	160
腐乳肉	161

二 猪 肉 馅

孔明丸子	162
肉酱花生米	162
肉丸粉丝汤	163
煎焖肉饼	163

二 臀 尖 肉

螺丝肉	164
火爆燎肉	165
响铃肉	165

二 猪 肘

香糟猪肘	166
东坡肘子	166
人参五福扒金肘	167
奇味猪肘	168
火腿炖肘子	168
清炖肘子	169
水晶肘花	169

□ 猪 肚

云片肚片	170
清拌猪肚	171
蛋黄酿猪肚	171

□ 猪 蹄

葱烧猪蹄汤	172
红烧猪蹄	172
香熏猪手	173
仙人掌煲猪手	174
梅菜焖猪手	174
花生红枣炖猪蹄	175
卤猪蹄	175

□ 猪蹄筋

大葱烧蹄筋	176
蟹黄蹄筋	177
仙人掌焖蹄筋	177

□ 猪 排 骨

人参木瓜炖猪排	178
板栗炖排骨	178
清炖排骨汤	179
海带豆腐排骨汤	180
盐水排骨	180
三鲜排骨汤	181
萝卜排骨汤	181

□ 猪 耳

烟熏脆耳	182
干层脆耳	183
红油猪耳	183

□ 猪 心

赛狗肉	184
拌猪心片	184
青椒炒猪心	185

□ 猪 肝

麻辣凤眼肝	186
熘肝尖	186
洋葱炒猪肝	187
菠菜猪肝汤	187
红烧猪肝	188

爆炒猪肝	189
猪肝黄豆汤	189

□ 猪 腰

香油腰花煲	190
腰花拌笋尖	190
椒油拌腰片	191

□ 猪 肠

炒猪大肠	192
辣白菜炒肥肠	192
熘肥肠	193
凤眼酿大肠	193
焦炸象眼	194
红烧肥肠	195
葱烧大肠	195

□ 腊 肉

青笋炒腊肉	196
腊味合蒸	196
莴笋炒腊肉	197

□ 牛 脊 肉

麻香牛肉干	198
干煎牛肉	198
葱香牛扒	199
蒙古烤肉	199
青椒玉米爆牛肉	200
滑蛋牛肉	201
杭椒牛柳	201
软炸里脊	202
生拌牛肉	202
酱爆牛肉	203

□ 牛 腩 肉

啤酒炖牛肉	204
土豆煲牛腩	204
萝卜炖牛肉	205
咖喱牛肉汤	205
西红柿炖牛腩	206
蒜蓉白切牛腩	207
牛肉炖干豆角	207

□ 牛 腿 肉

卤牛腱	208
-----	-----

蚝油牛肉·····	208
家常酱牛腱·····	209

二 牛肋肉

锅爆牛肉·····	210
芫荽炖牛肉·····	210
清真扒牛肉·····	211
青笋烧牛肉·····	211
煎串肉·····	212
花生牛肉·····	213
茭笋牛肉丝·····	213

二 牛肉馅

软滑丸子·····	214
小白菜汆丸子·····	214
杂菌汆丸子·····	215

二 牛尾

红烧四硬件·····	216
清真满锅香·····	216
山珍节节香·····	217
煨烧牛尾·····	217
清炖牛尾·····	218
萝卜球牛尾汤·····	219
红烧牛尾·····	219

二 牛肚

牛肚炖冬菇·····	220
红油金钱肚·····	220
清炒牛肚片·····	221

二 牛蹄筋

红烧牛蹄筋·····	222
红枣煨牛筋·····	222
酱牛筋·····	223
咖喱牛筋煲·····	223

二 羊脊肉

红焖羊肉·····	224
鲜笋扒羊肉·····	225
清汤羊肉丸·····	225
仔姜羊肉丝·····	226
桂花羊肉·····	226
辣子羊里脊·····	227

二 羊腿肉

软炸羊肉·····	228
-----------	-----

萝卜烧羊肉·····	228
牙签羊肉·····	229
奇味羊小腿·····	229

二 羊肋肉

千层羊肉·····	230
冬瓜炖羊肉·····	231
山楂炒羊肉·····	231
脆皮羊肉·····	232
栗子焖羊肉·····	232
香辣羊肉·····	233

二 羊排

酱香蒸羊排·····	234
蒜泥羊排·····	234
竹荪羊排汤·····	235
羊排炖海带·····	235

二 羊腩肉

羊肉萝卜汤·····	236
腐竹萝卜焖羊腩·····	237
大葱焖羊肉·····	237

二 羊肝

麻辣羊肝·····	238
桑拿羊肝·····	238
孜然羊肝·····	239

二 羊蹄

扒羊蹄·····	240
老干妈羊蹄·····	240
葱烧羊蹄·····	241
红扒羊蹄·····	241

二 兔肉

李神仙烤兔·····	242
胡萝卜烧兔肉·····	243
山药煲兔肉·····	243

二 狗肉

凉吃狗脖肉·····	244
狗肉河虾炒韭菜·····	244
狗肉炒黄豆芽·····	245

二 驴肉

铁板驴肉·····	246
贡菜驴肉·····	246

PART 4

禽蛋类



整鸡

清蒸人参鸡	248
怪味鸡块	249
姜汁热窝鸡	249
椒麻鸡	250
砂锅鸡炖大排翅	250
德州扒鸡	251
铁板香煎三黄鸡	252
蒜香炸子鸡	252
青椒子鸡	253
烤小雏鸡	253
清蒸鸡	254
蒜泥白切鸡	255
椰子银耳鸡汤	255

鸡胸肉

棒棒鸡丝	256
花椒鸡丁	256
菠萝鸡丁	257
芫爆鸡丝	258
滑炒鸡片	258

鸡腿

吉列蒲棒鸡	259
麻辣鸡串	259
松花熏鸡腿	260
香辣小鸡腿	261
麻辣鸡腿	261
蛋黄鸡腿卷	262
蒸浸鸡腿	262
鱼香鸡茄煲	263

鸡翅

红酒煨凤翅	264
咖喱鸡翅	264
板栗鸡翅中	265
纸包蒜香鸡翅	265

鸡肝

炒鸡件	266
爆鸡杂	267
鸡肝糊	267

鸡爪

白云凤爪	268
------	-----

花生凤爪	268
香菇鸡脚汤	269

鸡胗

大蒜烧鸡胗	270
桑拿鸡胗	270
菊花鸡胗	271
香葱拌鸡胗	271

乌鸡

人参乌鸡汤	272
山药枸杞炖乌鸡	273
白果莲子乌鸡汤	273

整鸭

酱卤鸭	274
竹筒烤鸭	274
蛋黄鸭卷	275
铁板鲜姜爆鸭	276
酒酿清蒸鸭子	276
酸菜炖烤鸭	277
淮山老鸭汤	277

鸭胸肉

老卤鸭脯	278
葱爆鸭块	279
红油鸭脯	279

鸭肝

原汁鸭肝	280
首乌鸭肝汤	280
盐水鸭肝	281

鸭肠

芋茎拌鸭肠	282
干烧鸭肠	282
青椒炒鸭肠	283
时蔬炒鸭肠	283

鸭舌

海带鸭舌汤	284
清汤银耳鸭舌	285
香卤鸭舌	285

鸭血

泡椒鸭血	286
香辣鸭血	286
荠菜鸭血羹	287

二 鹅 肉

笋干老鹅煲	288
大鹅焖土豆	288
韭菜炒鹅脯	289
老鹅汤	289
汽锅酸菜鹅	290
松茸鹅肉块	291
白切肥鹅	291

二 鹅 肠

芦笋爆鹅肠	292
豉椒炒鹅肠	292
酱爆鹅肠	293

二 鹌 鹑

煎鹌鹑	294
炸鹌鹑	294
火爆鹌鹑	295
参杞炖鹌鹑	295

二 鸽 子

火爆乳鸽	296
茶香乳鸽	297
干锅乳鸽	297
茶树菇炖乳鸽	298
党参乳鸽汤	298
巧手鱼香乳鸽	299

二 鸡 蛋

三色蒸蛋	300
番茄炒蛋	300
烧鸡蛋	301
鸡蛋炒蒜薹	301
七星鸡子	302
番茄煎蛋汤	303
干贝炒蛋	303
椿芽焖蛋	304
榆钱鸡蛋汤	304
锦绣蒸蛋	305

二 松 花 蛋

皮蛋豆腐	306
益阳子姜皮蛋	306
皮蛋番茄汤	307
双椒拌松花	307
皮蛋豆花	308
玛瑙拌豆腐	309

香熠松花	309
------	-----

二 鹌 鹑 蛋

茄汁鹌鹑蛋	310
鸡蓉鹌鹑蛋	310
水晶鹌鹑蛋	311
月映珊瑚	312
浓汁鹌鹑蛋	312
银耳鹌鹑蛋汤	313
金银滚滚来	313

二 鸽 蛋

锅贴鸽蛋	314
面包桃鸽蛋	315
凤尾鸽蛋	315

二 咸 鸭 蛋

蕉香爆竹	316
巧手赛螃蟹	316
咸蛋黄炒玉米	317
蛋黄松茸	318
蛋黄炖肉	318

PART 5 豆制品



二 豆 腐

蛋黄炒豆腐	320
豆腐炒韭菜	321
木樨豆腐	321
虾酱茼蒿炒豆腐	322
葱花鸡蛋豆腐	322
春虾烧豆腐	323
油淋豆腐	324
梅干菜蒸豆腐	324
西红柿熘豆腐	325
麻酱豆腐	325
金箱豆腐汤	326
油焖豆腐	327
烩豆腐丁	327

二 冻 豆 腐

什锦冻豆腐	328
鲜贝烧冻豆腐	328
家常焖冻豆腐	329

二 豆 腐 皮

腐皮三鲜	330
------	-----

素鸡	330
腐皮韭黄卷	331
酸辣豆皮汤	331
尖椒干豆腐	332
鲜虾腐皮卷	333
五香豆腐皮	333

豆腐干

洋葱炒豆干	334
酒香豆干	334
豆干炒豇豆	335
芹菜炒豆干	336
兰花豆干	336
葱烧豆干	337
烩豆干	337

腐竹

肉片烧腐竹	338
腐竹烧肚尖	339
甘笋腐竹煨平菇	339

粉皮

香菜粉皮	340
粉皮鲫鱼	340
粉皮拌鸡丝	341

粉丝

海带粉丝	342
绿豆芽拌粉丝	342

PART 6 水产品



鲤鱼

鲤鱼炖冬瓜	344
滑炒鱼片	345
白汁鲤鱼	345
酱汁鲜鱼汤	346
炸芝麻鱼片	346
烩酸辣鱼丝	347

鲫鱼

木瓜莲子煲鲫鱼	348
羊肉鲫鱼汤	348
葱酥鲫鱼	349
鲫鱼豆芽汤	349

草鱼

松子鱼	350
酸辣鱼肉羹	351
金针香菜鱼	351

鳊鱼

椒香鳊鱼	352
珊瑚鱼	352
火腿鱼片汤	353

鲮鱼

剁椒蒸鲮鱼头	354
丝瓜鱼头	354
醋椒鱼头尾	355
酸菜鱼头汤	355

鲈鱼

菊花鲈鱼	356
老姜鲈鱼汤	357
白灼鲜鲈鱼	357

鲑鱼

鲑鱼汤	358
豆腐烧鲑鱼	358
大蒜烧鲑鱼	359

银鱼

银鱼熘豆腐	360
椒盐银鱼卷煎饼	360
干炸银鱼	361
银鱼苋菜羹	361

鳙鱼

生爆鳙丝	362
芒果脆鳙	363
西芹鳙片	363

泥鳅

酱焖泥鳅	364
麻辣泥鳅	364
鳅鱼豆腐汤	365

带鱼

干炸带鱼	366
带鱼菜心烧豆腐	366
生熏带鱼	367
五香烧带鱼	367

二 鳕 鱼

玫瑰百合鱼片汤	368
浓汁鳕鱼烩松茸	369
薑菜鳕鱼卷	369
冬菜蒸鳕鱼	370
杏仁银鳕鱼	370
鱼肉羹	371

二 比目鱼

香熏偏口鱼	372
红烧鲽鱼头	372
西芹目鱼丝	373
双味鲽鱼	373

二 黄 鱼

椒盐小黄鱼	374
银丝黄鱼羹	375
家焖黄鱼	375

二 青 虾

小虾炖南瓜	376
葱辣大虾	376
白炒虾	377

二 海 虾

干煎大虾	378
鲜虾墨鱼蒸豆腐	378
卤虾片	379
香煎大虾	379
捶熘凤尾虾	380
清炒虾仁	381
木樨虾片	381

二 虾 蛄

盐卤虾耙子	382
姜汁虾虎	382
卷心菜炒虾蛄	383

二 海 蟹

清蒸大蟹	384
椰蓉炒活蟹	384
蛋黄焗飞蟹	385
金丝海蟹	385

二 河 蟹

河蟹烩南瓜	386
-------	-----

蛋黄炒河蟹	387
河蟹炒乌冬面	387

二 蛏 子

蛏子鸡蛋竹荪汤	388
蒜香蒸海蛏	388
辣炒蛏子	389

二 海 螺

酱汁海螺	390
黑白螺片	390
红酒螺片	391
炒海螺片	391

二 蛤 蜊

辣炒蛤蜊	392
韭香蛤蜊	393
生熏花蛤	393

二 牡 蛎

清永蛎子	394
炸蛎黄	394
脆炸生蚝	395

二 扇 贝

蒲棒鲜贝	396
鲜贝冬瓜球	396
炸鲜贝串	397
野山菌烧扇贝	397
油爆鲜贝	398
鲜奶扇贝	399
豉椒蒸扇贝	399

二 海 参

荷香蒸海参	400
葱烧海参	400
水蛋蒸海参	401

二 海 蜇

姜汁海蜇卷	402
鸡丝海蜇	402
潮式拌海蜇	403
香油蜇头	403

二 田 螺

辣炒田螺	404
田螺腊肉煲	405

和味炒田螺..... 405

二 鱿 鱼

菊花鱿鱼..... 406

炒鱿鱼丝..... 406

鸳鸯鱿鱼卷..... 407

二 墨 鱼

拌墨斗鱼..... 408

茶香墨鱼丸..... 408

炸墨鱼丸..... 409

椒盐墨鱼卷..... 409

二 章 鱼

八爪焖排骨..... 410

三吃八爪鱼..... 411

碧绿八爪鱼..... 411

二 蛙

双椒田鸡腿..... 412

椒盐蛙腿..... 412

旺旺牛蛙煲..... 413

二 甲 鱼

虫草红枣炖甲鱼..... 414

花旗参炖甲鱼..... 414

PART 7 米面杂粮



二 粥

蔬菜油条粥..... 416

皮蛋瘦肉粥..... 417

烟肉白菜粥..... 417

冰糖五色粥..... 418

鲮鱼黄豆粥..... 418

及第米粥..... 419

核桃木耳粥..... 420

什锦烤麸粥..... 420

鸽杞芪粥..... 421

鲜鱼片粥..... 421

二 炒饭·盖饭

粉蒸排骨饭..... 422

火腿青菜炒饭..... 423

滑蛋蟹柳烩饭..... 423

阳姜豆豉炒饭..... 424

扬州炒饭..... 424

家常石锅拌饭..... 425

茄汁鱼柳饭..... 426

汽锅鸡翅饭..... 426

什锦炒饭..... 427

竹筒鲜虾蒸饭..... 427

二 面 条

肉末打卤面..... 428

什锦鸡蛋面..... 429

冬菇炒面..... 429

回勺面..... 430

蚬子菠菜面..... 430

五彩米粉面..... 431

鸡翅汤面..... 432

生菜蟹肉炒面..... 432

三大菌面..... 433

刀削面..... 433

二 包子·饺子

小笼馒头..... 434

素菜馒头..... 435

凤菇包..... 435

素馅锅贴..... 436

叉烧包..... 436

水煎包..... 437

韭菜盒子..... 438

关东肉火勺..... 438

三彩饺子..... 439

碧绿蒸饺..... 439

二 饼

海城馅饼..... 440

麻香煎饼..... 441

潮式黄金饼..... 441

椒盐旋饼..... 442

风味夹肉饼..... 442

六凤居葱油饼..... 443

特色糖饼..... 444

芝麻烧饼..... 444

牛柳银芽炒饼..... 445

牡蛎煎饼..... 445

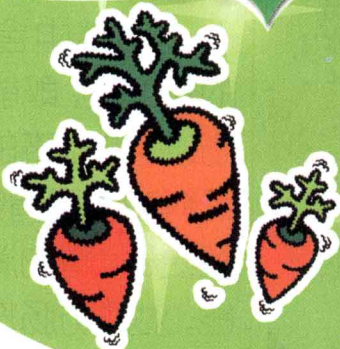
二 馒头·花卷

松穰鹅油卷..... 446

银丝卷..... 447

开花馒头..... 447

PART 1



蔬菜类

