

精美彩插 · 注解详尽

编著：堵军

家庭美食厨房丛书

营养素菜谱



方正书局出品
FANGZHENG PUBLISHING COMPANY

中国方正出版社

之可伴直要位置向背而已顧愷之曰畫人最難次山水次狗馬其室閣
器耳左易為也斯言得之至矣鬼神人物有生動之可狀須神韻而後全

《营养菜谱》

家庭美食厨房丛书

编著·堵军

中国方正出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养素菜谱/堵军编. —北京:中国方正出版社,2003.4(家庭美食厨房丛书)

ISBN 7-80107-641-9

I. 营… II. 堵… III. 素菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 026089 号

营养素菜谱

堵 军 编

责任编辑:王相国

责任校对:丁新丽

责任印制:郑 新

出版发行:中国方正出版社

(北京市西城区平安里西大街 41 号 邮编:100813)

方正书局销售电话:(010)68475352 68475590 68471769

编辑部:(010)63099854

网 址:www.fzpress.com.cn

责 编 E-mail:www.fzg001@yahoo.com.cn

经 销:新华书店

印 刷:北京昌平长城印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

印 张:10 彩插: 4 页

字 数:260 千字

印 数:1-5000

版 次:2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-80107-641-9 总定价:220.00 元(全套共 11 册)

本册定价:20.00 元

本书如有印装质量问题,请与本社出版部联系退换
版权所有,侵权必究

出版说明

饮食之道，学问大矣。

中国的饮食文化，源远流长，在古时，我们的先人就已懂得了各种菜肴的用料配置，营养价值及保健作用；宫廷还专设“食医”，“膳夫”之职，专事王室的饮食。此后数千年来，这方面的实践与经验代代积累，成为华夏文化宝库里的一笔独步世界的丰厚财富。

国人的饮食，讲究内容与形式的统一。菜要做得好吃，又要有花色。青菜萝卜，海鲜肉品，山珍干货，一经烹饪，便见活色生香。饮食当随时代变。现代人对饮食的要求越来越高——要吃得科学、吃得营养、吃得健康。食事，实乃大事矣。

随着生活水平的不断提高，人的饮食结构也逐渐发生着变化，人们不再满足于大鱼大肉，而转向食用绿色蔬菜和瓜果。这样既可避免因过多摄入高脂肪、高蛋白而引起的身体肥胖，又能获得丰富而均衡的营养。众所周知，蔬菜中含有丰富的各类维生素、矿物质、糖、纤维素和蛋白质。除此之外，据营养学家测定，蔬菜中钙的含量比牛奶还高，另外，对增强大脑记忆、保护心脏以及参与新陈代谢有帮助的磷、镁、钾、锰、碘、等元素，在紫菜、海带、洋葱等素菜中均大量存在，而人体所必需的蛋白质在大豆中含量最为丰富。蔬菜、瓜果价廉物美，而且易于吸收、利用率高、胆固醇少。故在日常膳食中，每天有意识地摄取一定量的蔬菜、瓜果，对身体是有百益而无一害的。

本书中的“素菜”与“素食”不可混为一谈，但二者也有共同之处：都以“素”为主。“素菜”已经演变

成饮食体系中的一大流派,它以蔬菜为主料,根据各种蔬菜的特质,配上适量的鸡、鸭、鱼、肉做辅料,经过烹制而成。这也体现了早在春秋战国时期的《黄帝内经·素问》中谈及的“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”的原则以及食物要全面、营养要均衡的要求。

本书最具有特色之处在于每种美味素菜菜肴所用的原料都是菜市场里常见易得的,而且无需繁复的烹饪技艺,易学易做。我们本着盯住家庭主妇的“菜篮子”、贴近百姓生活的宗旨,力求做到使书中既有家常菜,又有美味特色菜。

书中向读者介绍的素菜食谱有 800 余款,我们真切地希望读者能从中获益。最后我们想对那些偏爱营养液和补品的朋友说一句:其实食物才是人类获取养分的最佳来源。

编者

2003 年 4 月

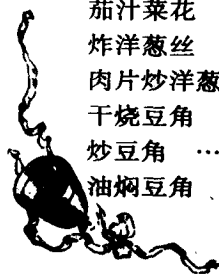


目 录

第一章 巧手素菜

干烧菜帮	(1)	土豆烧牛肉	(11)
茄汁菜卷	(1)	炒土豆丝	(11)
三鲜菜卷	(2)	麻辣土豆	(12)
玻璃白菜	(3)	香菜土豆丝	(12)
金边白菜	(3)	黄焖茄子	(13)
佛手白菜	(3)	酱焖茄子	(13)
糖醋双丝	(4)	拌茄泥	(14)
千层白菜	(4)	炒茄子	(14)
双色菜卷	(5)	干烧茄子	(14)
醋熘菜帮	(5)	瓢黄瓜	(15)
熬白菜	(6)	鸡蛋炒黄瓜片	(15)
炒绿豆芽	(6)	虾皮炒黄瓜片	(16)
银芽四菜	(6)	炒黄瓜酱	(16)
炒金银丝	(7)	凉拌黄瓜	(16)
拌绿豆芽	(7)	鸡油炒菠菜	(17)
什锦银丝	(7)	蛋丝炒菠菜	(17)
干煸黄豆芽	(8)	虾米炆菠菜	(18)
黄豆芽炖豆腐	(8)	炒菠菜	(18)
黄豆芽熬粉条	(9)	奶汁菠菜	(18)
黄豆芽炖鲫鱼	(9)	鸡油菜薹	(19)
拔丝土豆	(10)	兰花青菜心	(19)
素鱼排	(10)	鸡油火腿菜心	(20)
茄汁土豆饼	(10)	虾米炒青菜	(20)

二冬炒青菜	(20)	虾米烧豆角	(33)
虾米炒芥菜	(21)	凉拌豆角	(34)
包菜卷	(21)	炒四季豆	(34)
烧包菜	(22)	肉末烧四季豆	(35)
拌辣包菜丝	(22)	虾米烧四季豆	(35)
蒜味包菜丝	(23)	榨菜烧四季豆	(35)
红椒炒芹菜	(23)	鸡蛋炒辣椒	(36)
香干炒芹菜	(23)	肉丝炒辣椒	(36)
虾米炒芹菜	(24)	瓢烧青椒	(37)
酸辣芹菜	(24)	瓢双色甜椒	(37)
腌芹菜叶	(24)	炸瓢青辣椒	(38)
炒茼蒿	(25)	虎皮辣椒	(38)
酱干炒茼蒿	(25)	炸香椿鱼	(38)
茼蒿肉丝	(25)	香椿烘蛋	(39)
炒莴笋	(26)	香椿拌香干	(39)
腐汁莴笋条	(26)	香椿煎豆腐	(40)
白肉莴笋丝	(27)	香椿拌豆腐	(40)
凉拌莴笋	(27)	炒空心菜	(40)
凉拌莴笋叶	(27)	肉丝炒空心菜	(41)
干烧莴笋	(28)	凉拌空心菜	(41)
火腿拌香菜	(28)	炒韭菜	(41)
花生米拌香菜	(28)	蛋丝炒韭菜	(42)
奶汁菜花	(29)	煎烘韭菜蛋	(42)
虾米烧菜花	(29)	干丝炒韭菜	(42)
油炸菜花	(29)	虾皮炒韭菜	(43)
火腿烧菜花	(30)	木耳韭黄豆腐羹	(43)
肉片烧菜花	(30)	韭黄炒肉丝	(44)
素烧菜花	(31)	炒瓠子	(44)
茄汁菜花	(31)	虾米烧瓠子	(44)
炸洋葱丝	(31)	红烧瓠子	(45)
肉片炒洋葱	(32)	炒苋菜	(45)
干烧豆角	(32)	鸡油苋菜	(45)
炒豆角	(33)	大蒜炒鸡蛋	(46)
油焖豆角	(33)	腊肉炒大蒜	(46)





蒜薹炒肉丝	(46)	苦瓜肥肠	(59)
蒜黄炒肉丝	(47)	苦瓜山药烧肉	(60)
瓢蒸番茄	(47)	墨鱼苦瓜丝	(60)
番茄荷包蛋	(47)	苦瓜牛肉丝	(61)
番茄炒蛋	(48)	炒佛手瓜丝	(61)
锅爆番茄	(48)	烧佛手瓜块	(62)
凉拌番茄	(49)	佛手瓜肉片汤	(62)
炸胡萝卜丸子	(49)	炒笋瓜丝	(62)
香炒胡萝卜丝	(49)	醋熘笋瓜丝	(63)
麻辣胡萝卜丝	(50)	炸笋瓜片	(63)
酱烧三丁	(50)	辣味西瓜皮	(64)
拔丝胡萝卜	(50)	凉拌西瓜皮	(64)
炸萝卜丸子	(51)	豆米炒鸡蛋	(64)
炸萝卜丝	(51)	萝卜干炒豆米	(65)
萝卜丝炒粉条	(52)	豆米胡萝卜丁	(65)
烧萝卜条	(52)	豆米炒虾仁	(66)
兔肉萝卜	(52)	炒三丁	(66)
炒西葫芦	(53)	酱汁豆米绞肉	(66)
虾仁烧西葫芦	(53)	炸黄豆	(67)
麻辣西葫芦丝	(54)	油焖黄豆	(67)
面筋烩丝瓜	(54)	煨黄豆汤	(68)
番茄烩丝瓜	(54)	香炒蚕豆瓣	(68)
辣味丝瓜	(55)	青椒蚕豆瓣	(68)
丝瓜豆腐	(55)	油焖蚕豆瓣	(69)
菱角丝瓜	(55)	五香蚕豆	(69)
瓢冬瓜	(56)	肉末豌豆	(69)
烧冬瓜条	(56)	虾仁豌豆	(70)
虾皮烧冬瓜	(57)	油焖豌豆	(70)
冬瓜木耳	(57)	豌豆黄	(70)
炸南瓜条	(57)	熘豌豆芽	(71)
炒南瓜丝	(58)	清炒豌豆苗	(71)
茄汁南瓜饼	(58)	豆苗氽鸡肝	(72)
蒸南瓜丝	(59)	酱烧扁豆	(72)
兔肉苦瓜丝	(59)	油焖扁豆	(72)

辣油扁豆丝	(73)	东坡豆腐	(86)
干烧扁豆	(73)	炒豆腐脑	(87)
辣椒扁豆丝	(74)	草虾钻豆腐	(87)
姜汁扁豆	(74)	虎皮豆腐	(87)
辣炒山芋杆	(74)	豆腐瓢香菇	(88)
凉拌山芋杆	(75)	香烧豆腐	(88)
香炸山芋片	(75)	鸭血豆腐汤	(89)
拔丝山芋	(75)	炒千张丝	(89)
焦炸山芋饼	(76)	凉拌千张丝	(90)
熘山芋丝	(76)	豆腐皮卷(一)	(90)
蜜汁山芋球	(77)	豆腐皮卷(二)	(90)
青椒玉米	(77)	菠菜豆腐皮	(91)
煎玉米面饼	(77)	烧腐竹	(91)
拔丝山药	(78)	蒜薹腐竹	(92)
蜜糖山药	(78)	砂锅腐竹	(92)
清蒸山药	(79)	红烧素鸡	(93)
软熘山药	(79)	水煮香干	(93)
山药汤	(79)	红烧香干	(94)
香煎芋艿饼	(80)	鱼香豆腐干	(94)
冬菇芦笋	(80)	三色干丝	(95)
茄汁芦笋段	(80)	辣椒干丝	(95)
黑鱼芦笋汤	(81)	香干拌花生米	(95)
香菇竹笋	(81)	香菜干丝	(96)
油焖笋块	(81)	香烧油豆腐	(96)
竹笋炒肉丝	(82)	香菇油面筋	(97)
辣味笋丝	(82)	香炸面筋	(97)
干烧冬笋	(83)	红烧面筋	(97)
菜心假鱼翅	(83)	香烩油面筋	(98)
雪里蕻烧冬笋	(84)	慈姑虾仁	(98)
香干炒冬笋	(84)	梅花马蹄	(99)
鸡丝冬笋	(84)	巧炸荸荠丸子	(99)
木耳冬笋汤	(85)	拔丝荸荠	(100)
家常豆腐	(85)	荸荠糕	(100)
麻辣豆腐	(86)	荸荠肉丸	(100)





荸荠炒猪肝	(101)	香菇粉丝羹	(114)
蜜汁荸荠	(101)	冬笋烧香菇	(114)
茄汁荸荠	(102)	扒猴头菇	(115)
子姜肉丝	(102)	蚂蚁上树	(115)
甜姜片	(102)	茶叶炒海带	(116)
姜丝拌菜梗	(103)	辣拌海带丝	(116)
子姜鸡丁	(103)	绣球海带	(116)
拔丝藕条	(103)	海带焖黄豆	(117)
玻璃藕片	(104)	香焖海带丝	(117)
炸藕夹	(104)	海带汤	(118)
蜜汁糯米藕	(105)	紫菜肉片汤	(118)
炒藕丝	(105)	紫菜豆腐汤	(118)
焖藕片	(106)	紫菜冬瓜汤	(119)
冰糖炖莲子	(106)	黄花紫菜汤	(119)
莲子红豆沙	(106)	红烧素鱼翅	(119)
油焖茭白	(107)	金针腰花	(120)
干虾烧茭白	(107)	炒黄花菜	(120)
茭白丝炒蛋	(107)	玻璃花生米	(121)
辣油拌茭白	(108)	糖酥花生米	(121)
炒三丝	(108)	卤煮花生米	(121)
瓢炸葱筒	(108)	花生红枣汤	(122)
葱爆二白	(109)	板栗烧素鸡	(122)
平菇豆腐汤	(109)	甜味栗子酥	(122)
金针菇鳝丝	(110)	栗子羹	(123)
金针菇炒三丝	(110)	栗子焖鸡块	(123)
冰糖银耳	(111)	板栗烧香菇	(124)
枸杞炖银耳	(111)	凉拌马齿苋	(124)
银耳黄瓜片	(111)	马兰头豆腐松	(125)
木耳肉丝	(112)	凉拌马兰头	(125)
炒木樨肉	(112)	凉拌荠菜	(125)
木耳肉片汤	(112)	凉拌枸杞头	(126)
油焖香菇	(113)	枸杞竹笋	(126)
香菇盒	(113)	凉拌蕨菜	(126)
香菇烧萝卜	(114)	酸菜肉丝	(127)

酸菜皮蛋汤	(127)	辣爆粉皮	(130)
酸菜丝瓜汤	(128)	粉皮菜卷	(131)
梅干菜扣肉	(128)	肉末榨菜粉皮	(131)
榨菜粉丝汤	(128)	鱼香锅巴	(132)
榨菜黄豆排骨汤	(129)	鲜蘑锅巴	(132)
油泼生菜	(129)	锅巴鱿鱼卷	(132)
咸味生菜	(129)	拔丝苹果(一)	(133)
生菜鸡蛋卷	(130)	拔丝苹果(二)	(133)

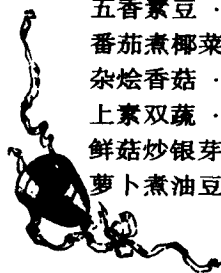
第二章 佛门斋谱

栗子花生冬菇汤	(135)	斋上汤	(142)
莲藕发菜眉豆汤	(135)	香菇粉丝汤	(142)
莲子枣汤	(135)	冬瓜祛湿汤	(142)
菜胆烩翅	(136)	粉葛花生汤	(142)
金菇烩素翅	(136)	老黄瓜蜜枣杏仁汤	(143)
香菇酸辣汤	(136)	木瓜花生冬菇汤	(143)
冬菇红萝卜咸菜汤	(137)	双菇双笋素汤	(143)
老黄瓜赤小豆汤	(137)	三菇素丸汤	(144)
金银菜豆腐汤	(137)	金针酸菜汤	(144)
红豆冬瓜汤	(138)	粉葛赤小豆汤	(144)
节瓜清补凉汤	(138)	富贵玉米羹	(144)
鲜素汤	(138)	冬菇蒂豆腐羹	(145)
五香汤	(139)	翠红笋菇羹	(145)
莲藕绿豆汤	(139)	芋头水瓜粥	(145)
金针紫菜汤	(139)	淮山杞子竹笙粥	(146)
桂圆长生汤	(140)	润肺白果腐竹粥	(146)
冬瓜薏仁汤	(140)	芥菜花生粥	(147)
金菇冬瓜汤	(140)	干焖冬笋	(147)
粉葛赤豆汤	(140)	番茄煮粉丝	(147)
芡实淮山节瓜汤	(141)	苦瓜煮梅菜	(148)
木瓜银耳汤	(141)	芹菜粉丝煲	(148)
白玉紫菜汤	(141)	开胃脆黄瓜	(148)



豆腐粉丝煲	(148)	清脆芦笋	(159)
锅爆丝瓜	(149)	酱烧冬笋	(159)
菠菜香豆干	(149)	面筋焖鲜菇	(159)
竹笙红烧豆腐	(149)	补血红苋菜	(160)
干炒苦瓜	(150)	菜心炒素鸡	(160)
豉味滑豆腐	(150)	椰菜丝炒豆芽	(160)
三菇烩斋卤味	(150)	菜丝酿腐皮	(161)
白果红枣焖炸筋	(150)	荔浦芋冬菇扎	(161)
香菇豆干	(151)	丝瓜煮面筋	(161)
慈姑饼	(151)	油豆腐酿粉丝	(162)
五香斋猪肝	(151)	菱角焖冬菇	(162)
芥绿焖双菇	(152)	红烧豆腐	(163)
三丝发菜	(152)	干炒苦瓜	(163)
玉莲素菜卷	(152)	蒜蓉白菜	(163)
白果焖素鸡	(153)	海带红丝	(163)
白豆角煮云耳金针菜 ..	(153)	咸酸菜煮豆腐	(164)
酱冬瓜	(154)	青椒酿菇心	(164)
炒杂锦丁	(154)	腐竹蒸白豆角	(164)
荷兰豆炒切菜	(154)	节瓜粉丝煲	(164)
玉环银柱甫	(155)	白玉五香	(165)
烧笋片	(155)	菇素冬瓜盅	(165)
金粟豆腐	(155)	冬笋烧豆苗	(165)
菇豆生香	(156)	沙锅津白	(166)
烧双冬	(156)	栗子焖大芥菜	(166)
雪菜丝炒豆干	(156)	咸酸菜煮豆腐干	(167)
竹笙扒蔬菜	(156)	西芹炒素鸡丁	(167)
生菜包馅蓉	(157)	麻辣豆腐	(167)
潮式餐斋菜	(157)	冬菇发菜	(167)
豆角炒丝瓜	(157)	酿苦瓜	(168)
豆腐乳炒芽菜	(158)	百鸟归巢	(168)
青椒炒油豆腐	(158)	红薯粉丝斋菜	(169)
大薯煮甜竹	(158)	凉拌海带丝	(169)
素拌发菜	(158)	杂锦水果	(169)
生菜沙律	(159)	酸甜黄瓜	(170)

冷盘烧香蕉	(170)	炸芋角	(180)
马铃薯红豆拌樱桃	(170)	番茄香包	(180)
豆腐干鲜笋素珍	(171)	翠玉怀菇	(181)
番茄蘑菇煮芽菜	(171)	青椒炒花生	(181)
白菜酿茄瓜	(171)	三丝斋煲	(181)
红焖素杂锦	(172)	银丝四季豆	(182)
毛豆仁煮豆腐	(172)	焖鲜蚕豆	(182)
咸菜炒黄豆	(172)	煎煮豆腐干	(182)
豆豉焖南瓜	(173)	白汁春笋	(182)
煮油豆腐丝	(173)	莲生炒藕	(183)
菠菜豆腐火锅	(173)	火腿焖鲍鱼菇	(183)
木瓜花生煲	(173)	马蹄金针烩芦笋	(183)
笋干黄豆	(174)	蒸藕饼	(184)
甜竹煮菜花	(174)	红烧斋鲩鱼	(184)
姜油马铃薯	(174)	酿青椒	(184)
百花酿茄瓜	(174)	酱汁蒸素鸡	(184)
海带焖冬瓜	(175)	油焖双茄	(185)
节瓜焖冬菇	(175)	鲜冬菇煮豆腐	(185)
海蜇拌马蹄	(175)	榄角蒸菜甫	(185)
面筋叉烧焖萝卜	(176)	腐竹烩豆干	(186)
白灼苋菜	(176)	萝卜杂菜粉丝煲	(186)
酸笋蒸油豆腐	(176)	盐水煮豆腐	(186)
冬笋豆腐	(176)	麻酱软茄	(186)
陈皮冬瓜	(177)	麒麟慈姑	(187)
红白酸甜丝	(177)	斋叉烧焖节瓜	(187)
鲜番茄粟米烩蘑菇	(177)	叉烧面筋	(187)
蚕豆煮雪菜	(178)	栗子冬菇煲	(188)
脆皮薯球	(178)	番茄煮豆腐	(188)
五香素豆	(178)	豆腐酿菜蓉	(188)
番茄煮椰菜花	(179)	老南瓜焖草菇	(189)
杂烩香菇	(179)	焖双瓜	(189)
上素双蔬	(179)	五彩莲藕	(189)
鲜菇炒银芽	(179)	津白砂窝	(190)
萝卜煮油豆腐	(180)	白灼生菜	(190)





苦中求道	(190)	冬笋棠菜	(194)
拌凉香蔬	(190)	双菇焖竹笋	(194)
醋熘红薯丝	(191)	蒜蓉茄瓜	(194)
茄子煮水豆腐	(191)	冬菇锦盘	(194)
斋叉烧炒芦笋	(191)	雪菜烤冬笋	(195)
芹菜爆笋粒	(191)	凉拌粉皮小黄瓜	(195)
梅菜煮丝瓜	(192)	苦瓜煮菜甫	(196)
凉拌辣西芹	(192)	脆甜笋片	(196)
炒红枣竹笋	(192)	冬瓜盅斋煲	(196)
凉拌醒胃泡菜	(193)	炒香苦瓜	(197)
凉拌蚕豆	(193)	茄子酿苦瓜	(197)
凉拌三色	(193)		

第三章 四季套餐谱

春季套餐

第一套菜谱

红油拌牛肚	(198)
糟汁炒鸡片	(198)
香菇排菜心	(199)
荠菜豆腐羹	(199)

第二套菜谱

白芷三黄鸡	(199)
糖醋熘鲤鱼	(200)
蚌肉烧豆腐	(200)
开洋紫菜汤	(201)

第三套菜谱

凉拌海蜇头	(201)
杏仁熘酥肉	(202)
清蒸大鳊鱼	(202)
榨菜鸡蛋汤	(203)

第四套菜谱

蜜汁牛肉脯	(203)
麻辣豆腐	(203)
肉片烧海参	(204)
烤鸭粉丝汤	(204)

第五套菜谱

家制叉烧肉	(205)
虾子炒双菇	(205)
芙蓉蒸鲫鱼	(206)
鸡火三丝汤	(206)

第六套菜谱

香肠拌马兰	(206)
酱包嫩鸡丁	(207)
菜薹炒腊肉	(207)
火腿炖菜汤	(208)

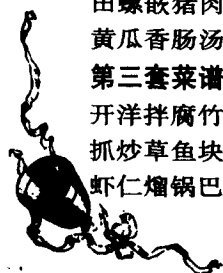
第七套菜谱

蒜椒拌牛肚	(208)
墨鱼烤猪肉	(208)

白虾炒韭菜	(209)	银鱼木樨汤	(221)
家常肉片汤	(209)	第四套菜谱	
第八套菜谱		金钩炆蒜苗	(221)
五香熏青鱼	(210)	鱼香炒肉丝	(222)
荠菜炒鸡丁	(210)	炸香酥茄夹	(222)
清炒素鳝糊	(210)	肉糜冬瓜羹	(223)
香菜粉丝汤	(211)	第五套菜谱	
第九套菜谱		火腿四季豆	(223)
酱汁核桃仁	(211)	软熘青鱼段	(224)
大蒜焖鱼块	(212)	辣酱油排骨	(224)
炒香酥肉丝	(212)	砂锅炖豆腐	(224)
火腿汤干丝	(213)	第六套菜谱	
第十套菜谱		烧鸭拌苦瓜	(225)
南京盐水鸭	(213)	锅塌牛肺利	(225)
油爆青鱼芹	(214)	虾仁烧豆腐	(226)
鱼香炒嫩蛋	(214)	竹笋黄鱼羹	(226)
菠菜猪肝汤	(215)	第七套菜谱	

夏季套餐

第一套菜谱		盐水鲜豌豆	(227)
香油拌竹笋	(216)	家常河鲫鱼	(227)
红烧塘鳢鱼	(216)	苦瓜黄焖鸭	(228)
酥炸猪肚块	(217)	碧绿芙蓉蛋	(228)
奶汤煮茭白	(217)	第八套菜谱	
第二套菜谱		椒麻拌时件	(229)
酒醉猪腰丝	(218)	油酱炒毛蟹	(229)
海参烧中段	(218)	咖喱焖鸡块	(230)
田螺嵌猪肉	(219)	鸡汤煮干丝	(230)
黄瓜香肠汤	(219)	第九套菜谱	
第三套菜谱		五彩拌鸡粒	(231)
开洋拌腐竹	(220)	鱼香炒猪肝	(231)
抓炒草鱼块	(220)	什锦酿丝瓜	(232)
虾仁熘锅巴	(220)	淡菜冬瓜汤	(232)
		第十套菜谱	
		春笋拌海蜇	(233)





沙茶炒鱼丁	(233)	干菜焖猪肉	(244)
火腿蚕豆瓣	(233)	砂锅炖鳝酥	(245)
雪菜竹笋汤	(234)	第六套菜谱	
第十一套菜谱		拌什锦粉丝	(245)
油炸香酥虾	(234)	醋熘嫩仔鸡	(246)
蒜苗炒鱼片	(235)	原汁烩鲈鱼	(246)
白煨奶油鸭	(235)	太湖银鱼羹	(247)
肉蓉烩白玉	(236)	第七套菜谱	
秋季套餐		猪肤菠萝冻	(247)
第一套菜谱		红油馄饨鸡	(247)
什锦泡酸果	(237)	炸豆腐丸子	(248)
碧绿炒虾珠	(237)	发菜肉丝汤	(248)
水菱炒里脊	(238)	第八套菜谱	
豆瓣黄瓜汤	(238)	紫菜拌豆腐	(249)
第二套菜谱		白汁熘鸭肝	(249)
香菇赛脆鳝	(238)	麻粉猪蹄膀	(250)
开洋煊刀豆	(239)	火腿冬瓜汤	(250)
绿豆冻蹄膀	(239)	第九套菜谱	
雪花银鱼羹	(240)	葱花油拌鸭肠	(251)
第三套菜谱		麻糖锅炸	(251)
洋菜拌虾仁	(240)	荷叶米粉肉	(251)
鱼露蒸黄鱼	(241)	清炖芋艿鸭	(252)
叉烧烧豆腐	(241)	第十套菜谱	
发菜鸭血汤	(241)	椒香酒醉鸡	(252)
第四套菜谱		白灼牛百叶	(253)
姜蒜炆黄瓜	(242)	过油一品鲳	(253)
炸吉利鸡块	(242)	肉丝豆腐汤	(254)
咸菜煨肫肝	(243)	第十一套菜谱	
冰汁鲜番茄	(243)	盐水猪蹄膀	(254)
第五套菜谱		炒什锦素斋	(255)
银芽拌鸡丝	(243)	油炸脆皮鸡	(255)
木樨赛螃蟹	(244)	鲞地鱼肉丸汤	(255)
		第十二套菜谱	

凉拌嫩藕	(256)	香酥炸凤翅	(268)
炸烹猪肝片	(256)	栗子炒白菜	(268)
滑炒墨鱼珠	(257)	腌肉青鱼汤	(269)
番茄鸡蛋汤	(257)		

第十三套菜谱

麻辣卤鸭膀	(258)	红曲卤酱鸭	(269)
葱油炒芋艿	(258)	芥菜炒肉丝	(270)
三虾煨丝瓜	(258)	绿芽炒鳝丝	(270)
发菜鲳鱼卷	(259)	奶汤煮白菜	(271)

第十四套菜谱

汾酒卤乳鸽	(259)	椒香红油虾	(271)
芽姜炒鸭脯	(260)	碧绿山鸡并	(271)
麻糖甜烧白	(260)	虾子焖冬尖	(272)
榨菜豆瓣汤	(261)	砂锅炖菜核	(272)

冬季套餐

第一套菜谱

香炸鹿肉排	(262)	盐水卤鸭肫	(273)
糖醋瓦块鱼	(262)	五味煨猪排	(273)
水煮猪肉片	(263)	糖醋姜汁鱼	(274)
冬笋雪菜汤	(263)	鸡丝莼菜汤	(274)

第二套菜谱

炒肉胡萝卜	(263)	海蜇萝卜丝	(275)
沙茶焖鸭块	(264)	青椒煲牛蛙	(275)
草菇排菜包	(264)	炒植物四宝	(276)
鸡鸭血汤	(265)	清炖大白蹄	(276)

第三套菜谱

陈皮酥牛肉	(265)	蜜汁塘鳢鱼	(276)
清蒸鲜带鱼	(266)	炸熘嫩鹌鹑	(277)
干烧鲜冬笋	(266)	红煨酥牛肉	(278)
什锦焖菜包	(267)	鸡血豆腐汤	(278)

第四套菜谱

葱烤小鲫鱼	(267)	第十套菜谱	
		陈皮油爆虾	(278)
		瓜姜鹿肉丝	(279)
		芥菜炒冬笋	(279)
		虾仁闹珊瑚	(280)

