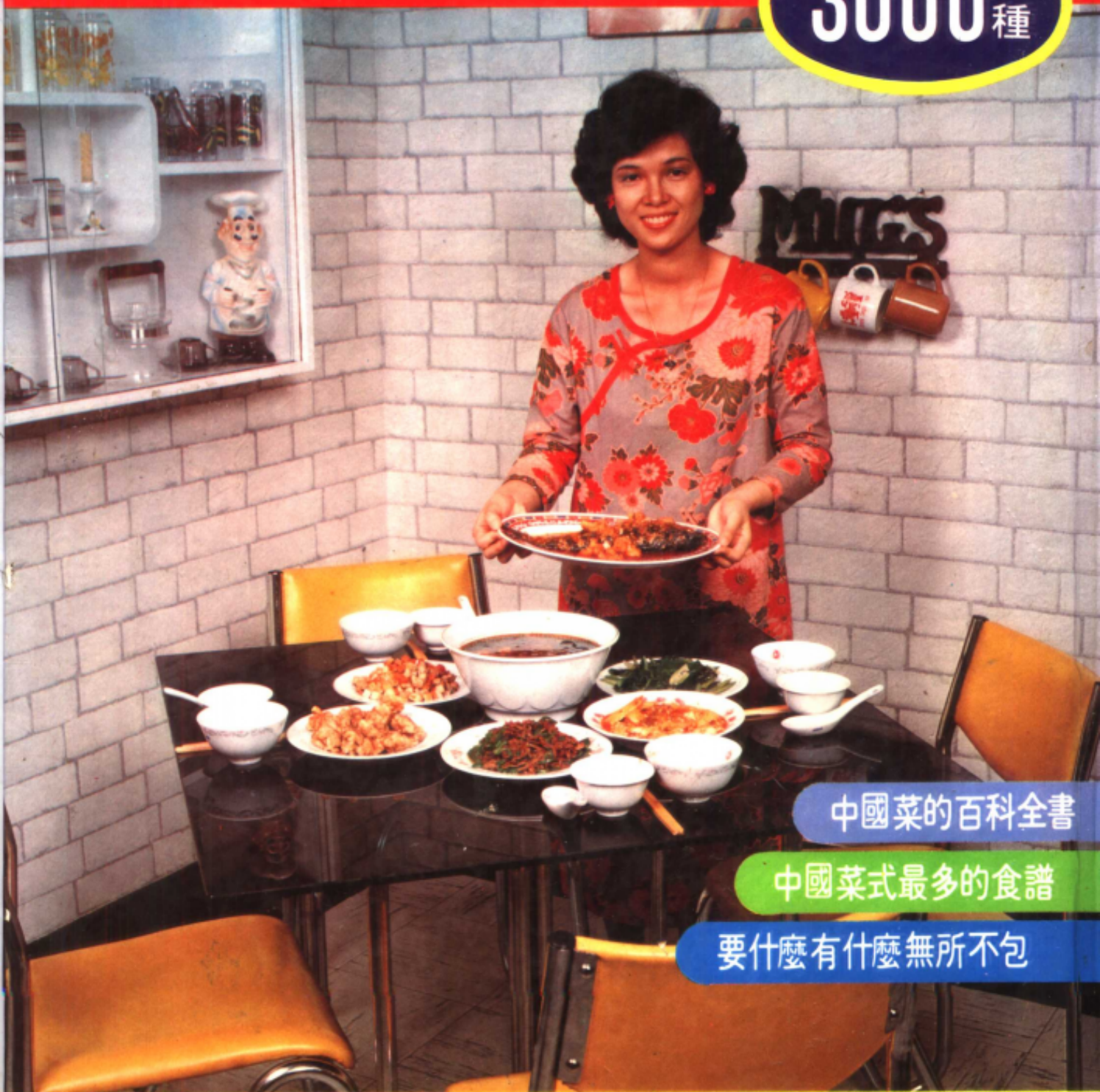


# 中國飲食百科大食譜

旅德中國菜大師 毛良敬主編

3000種



中國菜的百科全書

中國菜式最多的食譜

要什麼有什麼無所不包

鄉村出版社出版

## 聲明啓事

本律師受聘為鄉村出版社法律顧問，本書已依法向內政部申請著作權，如有抄襲、盜印、節錄等損及鄉村出版社權益之事，本律師即依法追究到底，絕不寬貸、妥協。

法律顧問：呂榮海大律師（為理法律事務所）

地 址：台北市金山南路2段2號十樓2室

電 話：3943393・3966321

## 中國飲食百科大食譜

主 編：毛良敬 毛慶祺

校 閱：毛良敬 毛慶祺

發行人：李榮中

出版者：鄉村出版社

登記證：局版台業字第2064號

地 址：台北市羅斯福路3段279—2號4樓

電 話：(02)3416962 3920457

郵 撥：153766鄉村出版社帳戶

三 版：中華民國73年三月十五日

定 價：600元

**版權所有 翻印必究**

中國  
飲食  
百科  
大食譜



# 編序

毛良敬

少年時，奉 家父命，前往蘇州習廚藝，懵懵懂懂的過了三年半學徒生涯，但覺江浙菜已盡在吾掌中，出師後，趾氣昂揚，不可一世。返家後，接掌老店，家中師傅亦不多言，僅命辦一筵席款待鄰里，席間多加指點，此處宜用老油先炸，彼處應加重口味，始知江浙菜非三年半可學盡也。

大陸沉淪，神州蒙塵，追隨政府走遍江南，最後落腳台灣，乃知人外有人，天外有天，中國菜不僅種類複雜，品相繁多，一鍋一鏟也是藝術，煎煮炒炸燜烘燉之外，還有數不盡的點心、飲料，恐怕窮一生之力，亦無從探其一髮。

民國六十年，為生活所迫，遠赴西德謀生，見洋人飲食簡單草率，乃明其對中華食藝之崇拜，非無由也，中國人在食方面，幾乎已做到「無不可食之物，無不可用之料」，千奇百怪，無所不容。

前年返國渡假，認識小兒慶禎之友——李榮中君，李君有志出版「中國飲食百科大食譜」多年，資料已收集泰半，余嘉其發皇中華文化之志，允為助力，事經二年，大功告成，乃為之序，並以二事告讀者：

一、中國菜式之多，浩如繁星，豈數百頁所能包容，余未見之菜式亦不在少數。若干年前，有日人赴香港吃滿漢全席，大多數菜名，亦僅聽師傅提過，連材料都未見過；因此，李君雖已有資料，亦從余意，不敢造次，忍痛刪除，蓋不可臆測也。

二、事前材料的處理較爐上功夫更重要，做菜本身沒有學理，完全要依賴經驗，「醬油適量、鹽少許」，均有待讀者諸君親自下廚，才能領會其中奧妙。

民國六十九年三月一日

# 序

李榮中

坊間出版的食譜很多，大都以圖片為主，菜式既少、售價又高、使用壽命也短，花了兩三百元買的食譜，三個月之內就把其中的菜吃光了，想換口味又得重新買一本，實在是一「勞民傷財」！

本書和一般食譜最大的不同是，不以華而不實的圖片取勝，而以菜式的周全為主，全書菜式近五千道，所有菜式在台灣都能做得出來，可以這麼說：別的書上有的菜式都可以在本書找到，當然，其中還有很多別的書上所沒有的「貨色」！

本書的出版，費了不少心思，資料是搜集了不少，但如何去蕪存菁，適度剪裁，却不是件容易的事，所幸有毛良敬先生鼎力相助，方能順利完成。

毛先生原籍江蘇江都，毛家世代經營飲食業，在當地頗富盛名，毛先生早年走遍大江南北，專研中國菜烹飪藝術，閱「菜」之多，非一般人所能想像，本書經其詳細校閱，剔除部份材料已不易尋、不符現代人飲食習慣、不夠營養標準及過份奢華不切實際的食譜，保留了中國菜的精華，最適合一般家庭、飯店、小館子使用。

除了食譜之外，本書在內容上有三個比較特殊的部份：第一篇的「做菜也要學問」，是專為沒有任何烹飪經驗的人所設計的，熟讀了這一篇，就能燒出一手好菜來。第二篇的「家鄉菜的故事」，是全書最有趣的一篇，除了聊慰懷鄉之情外，文內並附有食譜，可參照著做。第廿篇「食物中毒」，這一類的問題，在國內很少被重視，我們希望讀者熟讀，却不希望發生這類現象。

在版面設計上，我們也費了一點心思，留白部份除了美術效果之外，還可讓讀者們加註及增補資料，請讀者們注意。

本書預約期間頗受讀者們重視，惟因倉促付梓，錯漏之處難免，請各地高明不吝指教。

中華民國六十九年三月廿日

# 年老中過度的樂快康健 備準做活生的後以歲十四為

學醫性女及作著學醫的性般一以份部大，多極書專性學醫的性俗通間坊，知周所如，見少極却學醫年老中的主為年老中的上以歲十四以而，主為題問康健生產易容最，退衰漸逐能體與理心、理生，後之十四過年人般一本，道之生養的後以歲十四看端，年老中過度的樂快康健能不能人固一，理生的臨面能可所人年老中有所了含包容內，華大百一計，篇大六分共書為。著專學醫年老中的俗通、詳周最一惟上史版出是，題問病疾與理心、頁餘百厚，裝精本K 25贈附書隨，買購前底月八凡，者讀的書本買購待優。止為完贈，本百一限只書贈，本一「法療治物食病百難疑」的

裝精華豪頁餘百六本大K 16 元○四五待優 元百九價定

## 中老年健康醫學

全書總目錄

三大篇一百章

### 第一篇

1 老化是什麼

2 老人死後還給我

3 身心的變化

4 老人容易產生的生理異常

5 老人的心理疾病

6 孤獨、犯罪、自殺

7 享受晚年

### 第二篇 中年以後的性問題

1 男人進入中年，性能力有何改變

2 更年期婦女性機能會產生何種變化

3 精力減退的治療法

4 拈花惹草時性慾大都比較強？

5 慢跑能增強性能力

6 白領階級性慾較強？

7 有關勃起的新觀念

8 藥丸的硬度、大小與性能力的關係

9 性器有個別的差异，所以適合的體位不同

10 性交不會過度疲勞

11 數掌死的原因與預防

12 精液的顏色、濃度、成份與老化的關係

13 性交時間長是否表示性能力強？

14 性活動必須力求變化

15 何謂異常性慾

16 前列腺肥大的手術療法

17 易患冷感症的性格

18 安全可靠的避孕手術

19 口服避孕藥必須適合體質

20 比保險套更有效的避孕方法

21 會使精力減退的藥物

22 會使丈夫長壽的妻子

### 第四篇 常見疾病的中西醫法

1 高血壓

2 腦溢血（中風）

3 心臟病

4 糖尿病

5 肝病

6 腎臟病

7 前列腺肥大

8 膽結石

9 白內障

10 綠內障

11 老花眼

### 第三篇 中老年常見疾病

1 腦溢血

2 眼睛的疾病

3 耳、鼻、喉

4 呼吸器官

5 心臟

6 消化器官的疾病

7 腎臟、泌尿器官

8 骨、關節

9 心理疾病

10 婦科疾病

11 內分泌疾病

12 皮膚、肛門

13 癌症

14 癌症的四種治療法

### 第五篇 中老年保健

1 自我體能測驗

2 持之以恆的運動

3 如何減肥

4 幾種簡單的家庭配操

5 保持年輕、健康的飲食法

6 健康情況不佳者的飲食法

7 如何保持年輕健康

8 經常動腦

9 正確的姿勢是健康之本

10 睡眠與沐浴

11 中年以後的家庭生活

12 性生活需配合健康狀況

13 維他命E可預防老化

14 防止老人的良藥、八味丸

15 艾司可延緩老化的速度

16 自我診斷：到底那裏不舒服

### 第六篇 殘障者的家庭護理

1 長期臥床老人的心理與生理

2 給家庭看護者的忠告與建議

3 家庭看護的實際步驟

4 永遠保持恢復健康的希望

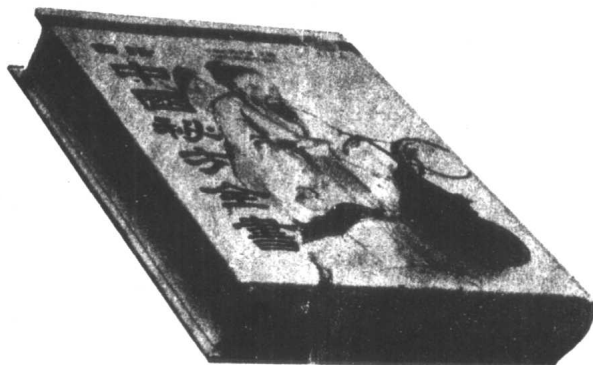
請駕臨台北市羅斯福路三段279-2號四樓本社選購或利用郵撥518766  
品者報導雜誌社賬戶購買款到五天內掛號寄書

# 無論什麼病 都有秘方醫

當群醫束手無策，何妨一試秘方

——全國第一本採用中醫治病的醫療百科全書——

## 白話中國秘方全書



醫家參攷  
居家必備

### 本書

經內政部委請行政院衛生署審查通過  
經台北市中醫師公會理事長審查並為序推荐  
經中華民國中醫藥學會理事長審查並為序推荐  
經中國醫藥學院中醫系審查通過

### 家家必備的傳家寶

#### ○ 本書特色 ○

- ①「只要人身上生有某種病，天地間必有秘方可以醫」，本書由名中醫師周洪範主編，網羅古今名醫的珍貴處方及民間已驗證的偏方，絕無副作用，能免除你所有疾病的痛苦與煩惱。
- ②本書三大主體：「病情症狀→治療秘方→應注意事項」，採用白話敘述易讀易懂，是我國第一本採用中醫治病，最有系統而完整的醫療百科全書，擁有本書一方面可延年益壽確保全家人的健康，另方面可以濟世救人行善積德。
- ③全書按身體器官分類為三十篇共計二一四章，計秘方三千餘條，包括食物治療、草藥治療、中藥治療，另有食物特質一覽表、人體重要營養素表二大附錄。
- ④首創16級特殊字體二段式排版，採用16開豪華巨型精裝本，80磅高級模造紙精印，厚達六百〇八頁。（長27公分×寬20公分×厚4公分）

最具權威性  
最值得您信賴

現書  
供應

每冊定價600元，

優待本刊讀者每冊400元

請利用548766品書報導雜誌社帳戶劃撥。  
現金袋、大額郵票通用，請掛號郵寄本社。

品書報導雜誌社經銷

電話：(02)3416962

地址：台北市羅斯福路3段279-2號4F

# 目次

## 精美的壽司

### 什錦壽司

|         |    |
|---------|----|
| 竹筍壽司    | 三七 |
| 蔬菜壽司    | 三七 |
| 什錦壽司    | 三七 |
| 經濟的壽司飯  | 三七 |
| 竹筍魚壽司   | 三八 |
| 針魚壽司    | 三八 |
| 鯨魚壽司    | 三八 |
| 菊花壽司    | 三八 |
| 海鰻壽司    | 三八 |
| 蝦仁壽司    | 三九 |
| 竹筍魚壽司飯  | 三九 |
| 蟹肉蔬菜壽司飯 | 三九 |

### 壽司和飯糰壽司

#### 壓壽司

|           |    |
|-----------|----|
| 鮪魚和墨魚的壽司飯 | 四〇 |
| 蔬菜壽司      | 四〇 |
| 花形壽司      | 四〇 |
| 鮪魚壽司      | 四〇 |
| 五色壽司      | 四一 |
| 雞肉飯糰      | 四一 |
| 烤雞壽司      | 四一 |
| 鮮味飯糰壽司    | 四一 |
| 鯛魚壓壽司     | 四二 |
| 古花魚和比目魚壽司 | 四二 |
| 箱形壽司      | 四二 |
| 鮭魚壽司      | 四二 |
| 壽司捲       | 四三 |

### 豆腐皮壽司・西式壽司

#### 變化的壽司

#### 蒸壽司

|        |    |
|--------|----|
| 海帶壽司捲  | 四三 |
| 比目魚壽司捲 | 四三 |
| 變形壽司捲  | 四三 |
| 豆腐皮壽司  | 四四 |
| 西式壽司   | 四四 |
| 蔬菜豆腐壽司 | 四四 |
| 西式飯糰   | 四四 |
| 海鰻壽司   | 四五 |
| 皮蛋壽司   | 四五 |
| 竹筍魚壽司  | 四五 |
| 香菇壽司   | 四五 |
| 清花魚蒸壽司 | 四六 |
| 蒸經濟壽司  | 四六 |

### 什錦拌飯・什錦蒸飯

|       |    |
|-------|----|
| 蟹肉蒸壽司 | 四六 |
| 魚鬆蒸壽司 | 四六 |
| 雞肉拌飯  | 四七 |
| 雞肉木耳飯 | 四八 |
| 豬油菜飯  | 四八 |
| 牛肉蒸飯  | 四八 |
| 豬肉蒸飯  | 四八 |
| 五彩飯   | 四九 |
| 雞肉鬆飯  | 四九 |
| 炸甘藷飯  | 四九 |
| 竹筍魚飯  | 四九 |
| 鮭魚飯   | 五〇 |
| 鹽醃鮭魚飯 | 五〇 |
| 罐頭鮭魚飯 | 五〇 |
| 鯛魚飯   | 五〇 |
| 鯛魚豌豆飯 | 五一 |
| 蝦仁香菇飯 | 五一 |
| 蝦仁蒸飯  | 五一 |

## 燴飯·菜飯

|       |    |
|-------|----|
| 蝦仁墨魚飯 | 五一 |
| 蟹肉飯   | 五一 |
| 牡蠣飯   | 五二 |
| 牡蠣裙帶飯 | 五二 |
| 牡蠣飯   | 五二 |
| 蛤仔飯   | 五二 |

|        |    |
|--------|----|
| 海扇燴飯   | 五三 |
| 葡萄飯    | 五三 |
| 香菇飯    | 五三 |
| 担子輩飯   | 五三 |
| 菊花飯    | 五四 |
| 栗子飯    | 五四 |
| 松茸飯    | 五四 |
| 山油菜飯   | 五四 |
| 生蕨香菇飯  | 五四 |
| 微飯     | 五五 |
| 微菜飯    | 五五 |
| 蘆筍飯    | 五五 |
| 蠶豆雞肉飯  | 五六 |
| 豌豆飯    | 五六 |
| 銀杏飯    | 五六 |
| 甘藷飯    | 五六 |
| 雞肉鍋飯   | 五七 |
| 青魚飯    | 五七 |
| 豬肉牛蒡飯  | 五七 |
| 蝦仁鍋飯   | 五七 |
| 裙帶菜梭魚飯 | 五八 |
| 竹筴魚飯   | 五八 |
| 蛤仔燴飯   | 五八 |
| 花枝担子輩飯 | 五八 |
| 小魚片拌飯  | 五九 |
| 小魚片紫蘇飯 | 五九 |
| 油豆腐皮飯  | 五九 |
| 蝦姑飯    | 五九 |

## 第一篇 做菜也要學問

### 第一節 由熟食到美食

### 第二節 營養、經濟、變化

### 第三節 怎樣選購食物

### 第四節 材料的處理

|            |    |
|------------|----|
| 款冬鯛魚皮飯     | 六〇 |
| 款冬飯        | 六〇 |
| 竹筴飯        | 六〇 |
| 茼蒿菜飯       | 六〇 |
| 1. 營養原則    | 六二 |
| 2. 經濟原則    | 六二 |
| 3. 變化原則    | 六二 |
| 1. 肉類      | 六二 |
| 2. 海產類     | 六三 |
| 3. 蔬菜類     | 六三 |
| 4. 蛋類      | 六三 |
| 5. 奶類      | 六三 |
| 6. 水果類     | 六四 |
| 1. 宰殺雞鴨的方法 | 六四 |
| 2. 一般魚類清理  | 六四 |
| 3. 宰雞的方法   | 六五 |
| 4. 鱈魚處理法   | 六五 |
| 5. 田雞處理法   | 六五 |
| 6. 蚶的清理    | 六五 |
| 7. 豬肚清洗法   | 六五 |
| 8. 海參發法    | 六五 |
| 9. 鮑魚發法    | 六五 |
| 10. 魚翅發法   | 六五 |

### 第五節 材料的切配

### 第六節 關於火候問題

|             |    |
|-------------|----|
| 11. 海蜇處理法   | 六五 |
| 12. 淡菜發法    | 六五 |
| 13. 魷魚處理法   | 六六 |
| 14. 魚皮發法    | 六六 |
| 15. 魚唇發法    | 六六 |
| 16. 螃蟹處理法   | 六六 |
| 17. 蔬菜清洗法   | 六六 |
| 18. 其他注意事項  | 六六 |
| (一) 幾種常見的刀法 | 六七 |
| 1. 斬        | 六七 |
| 2. 劈        | 六七 |
| 3. 切        | 六七 |
| 4. 批(片)     | 六八 |
| 5. 排、敲      | 六八 |
| 6. 搥        | 六八 |
| 7. 拍        | 六八 |
| (二) 其它應注意事項 | 六八 |
| (四) 四種不同的燜法 | 六九 |
| 1. 水燜法      | 六九 |
| 2. 氣燜法      | 六九 |
| 3. 油燜法      | 六九 |
| 4. 火燜法      | 六九 |
| (一) 火候的控制   | 六九 |
| 1. 猛火沸油     | 六九 |
| 2. 猛火溫油     | 六九 |
| 3. 猛火陰油     | 六九 |
| 4. 陰陽油      | 六九 |
| 5. 滾油浸法     | 六九 |
| (二) 煉油      | 六九 |
| 1. 煉植物油的方法  | 七〇 |
| 2. 煉動物油的方法  | 七〇 |

### 第七節 菜的作法

|          |    |
|----------|----|
| (一) 炒    | 七〇 |
| 1. 清炒    | 七〇 |
| 2. 燴炒    | 七〇 |
| 3. 爆炒    | 七〇 |
| 4. 炒菜的要點 | 七〇 |
| (二) 燒    | 七一 |
| 1. 紅燒    | 七一 |
| 2. 白燒    | 七一 |
| 3. 乾燒    | 七一 |
| 4. 燒菜的要點 | 七一 |
| (三) 蒸    | 七一 |
| 1. 清蒸    | 七一 |
| 2. 粉蒸    | 七一 |
| 3. 藥蒸    | 七一 |
| 4. 釀蒸    | 七一 |
| 5. 蒸菜的要點 | 七一 |
| (四) 炸    | 七二 |
| 1. 乾炸    | 七二 |
| 2. 軟炸    | 七二 |
| 3. 酥炸    | 七二 |
| 4. 生炸    | 七二 |
| 5. 炸菜的要點 | 七二 |
| (五) 爆    | 七三 |
| 1. 油爆    | 七三 |
| 2. 醬爆    | 七三 |
| 3. 湯爆    | 七三 |
| 4. 爆菜的要點 | 七三 |
| (六) 煎    | 七三 |
| 1. 生煎    | 七三 |
| 2. 乾煎    | 七三 |
| 3. 煎菜的要點 | 七三 |
| (七) 烤    | 七四 |
| 1. 乾烤    | 七四 |
| 2. 生烤    | 七四 |

|          |    |       |       |    |       |    |          |    |       |       |    |       |    |          |    |       |       |    |       |    |          |    |        |       |    |       |    |       |    |          |    |        |       |    |       |    |          |    |        |       |    |       |    |          |    |        |      |    |      |    |      |    |      |    |       |    |      |    |
|----------|----|-------|-------|----|-------|----|----------|----|-------|-------|----|-------|----|----------|----|-------|-------|----|-------|----|----------|----|--------|-------|----|-------|----|-------|----|----------|----|--------|-------|----|-------|----|----------|----|--------|-------|----|-------|----|----------|----|--------|------|----|------|----|------|----|------|----|-------|----|------|----|
| 3. 烤菜的要點 | 七四 | (八) 醃 | 1. 鹽醃 | 七四 | 2. 醬醃 | 七四 | 3. 醃菜的要點 | 七四 | (九) 滷 | 1. 新滷 | 七五 | 2. 老滷 | 七五 | 3. 滷菜的要點 | 七五 | (十) 凍 | 1. 冷凍 | 七五 | 2. 冰凍 | 七五 | 3. 凍菜的要點 | 七五 | (十一) 燴 | 1. 葷燴 | 七六 | 2. 素燴 | 七六 | 3. 雜燴 | 七六 | 4. 燴菜的要點 | 七六 | (十二) 燉 | 1. 鍋燉 | 七六 | 2. 碗燉 | 七六 | 3. 燉菜的要點 | 七六 | (十三) 煮 | 1. 水煮 | 七六 | 2. 湯煮 | 七六 | 3. 煮菜的要點 | 七六 | (十四) 涮 | 1. 風 | 七七 | 2. 川 | 七七 | 3. 燴 | 七八 | 4. 溜 | 七八 | 5. 涼拌 | 七八 | 6. 糟 | 七八 |
|----------|----|-------|-------|----|-------|----|----------|----|-------|-------|----|-------|----|----------|----|-------|-------|----|-------|----|----------|----|--------|-------|----|-------|----|-------|----|----------|----|--------|-------|----|-------|----|----------|----|--------|-------|----|-------|----|----------|----|--------|------|----|------|----|------|----|------|----|-------|----|------|----|

## 第八節 常用的佐料

|      |    |      |    |      |    |       |    |      |    |      |    |       |    |      |    |      |    |      |    |       |    |       |    |        |    |          |    |          |    |
|------|----|------|----|------|----|-------|----|------|----|------|----|-------|----|------|----|------|----|------|----|-------|----|-------|----|--------|----|----------|----|----------|----|
| 7. 熬 | 七八 | 8. 燻 | 七八 | 9. 焗 | 七八 | 10. 燻 | 七八 | 1. 鹽 | 七八 | 2. 糖 | 七八 | 3. 醬油 | 七八 | 4. 醋 | 七八 | 5. 油 | 七八 | 6. 酒 | 七八 | 7. 粉類 | 七八 | 8. 味精 | 七八 | 9. 辛香料 | 七八 | 10. 各種醬類 | 七八 | 11. 其他佐料 | 七八 |
|------|----|------|----|------|----|-------|----|------|----|------|----|-------|----|------|----|------|----|------|----|-------|----|-------|----|--------|----|----------|----|----------|----|

## 第九節 廚房中的小常識

|          |    |          |    |        |    |        |    |         |    |            |    |        |    |         |    |           |    |         |    |       |    |       |    |       |    |        |    |       |    |        |    |        |    |
|----------|----|----------|----|--------|----|--------|----|---------|----|------------|----|--------|----|---------|----|-----------|----|---------|----|-------|----|-------|----|-------|----|--------|----|-------|----|--------|----|--------|----|
| (一) 如何保鮮 | 七九 | 1. 冰箱保鮮法 | 七九 | 2. 乾燥法 | 七九 | 3. 加熱法 | 七九 | 4. 其他方法 | 七九 | (二) 如何保養廚具 | 八〇 | 1. 銅製品 | 八〇 | 2. 塑膠製品 | 八〇 | 3. 竹製與木製品 | 八〇 | 4. 琺瑯製品 | 八〇 | 5. 鍋類 | 八〇 | 6. 烤箱 | 八〇 | 7. 砧板 | 八〇 | 8. 玻璃器 | 八〇 | 9. 陶器 | 八〇 | 10. 瓷器 | 八〇 | 11. 漆器 | 八〇 |
|----------|----|----------|----|--------|----|--------|----|---------|----|------------|----|--------|----|---------|----|-----------|----|---------|----|-------|----|-------|----|-------|----|--------|----|-------|----|--------|----|--------|----|

## 第二篇 家鄉菜的故事

### 第一章 台灣小調——鄉土中的鄉土

|        |    |            |    |              |    |          |    |         |    |         |    |           |    |           |    |            |    |              |    |          |    |          |    |           |    |          |    |            |    |         |    |        |    |        |    |         |    |         |    |                  |    |                 |    |         |    |                  |    |         |    |
|--------|----|------------|----|--------------|----|----------|----|---------|----|---------|----|-----------|----|-----------|----|------------|----|--------------|----|----------|----|----------|----|-----------|----|----------|----|------------|----|---------|----|--------|----|--------|----|---------|----|---------|----|------------------|----|-----------------|----|---------|----|------------------|----|---------|----|
| 12. 銀器 | 八〇 | (一) 其他注意事項 | 八〇 | 1. 注意碗盤與菜的關係 | 八〇 | 2. 抹布清潔法 | 八一 | 3. 烹菜妙方 | 八一 | 4. 用量換算 | 八一 | 一、台灣小吃的特色 | 八三 | 二、南來北往話小吃 | 八三 | (1) 基隆的天婦羅 | 八三 | (2) 士林的大餅包小餅 | 八三 | (3) 新竹名產 | 八三 | (4) 彰化肉員 | 八三 | (5) 台南的小吃 | 八三 | (6) 萬巒豬腳 | 八三 | 三、最常見的台灣小吃 | 八四 | (1) 甜不辣 | 八四 | (2) 碗粿 | 八四 | (3) 米糕 | 八四 | (4) 豬血糕 | 八四 | (5) 豬血湯 | 八四 | (6) 香菇肉羹、花枝羹與魷魚羹 | 八四 | (7) 當歸鴨、冬菜鴨與金針雞 | 八四 | (8) 四神湯 | 八四 | (9) 蚵仔湯、蚵仔麵線與蚵仔煎 | 八四 | (10) 油粿 | 八四 |
|--------|----|------------|----|--------------|----|----------|----|---------|----|---------|----|-----------|----|-----------|----|------------|----|--------------|----|----------|----|----------|----|-----------|----|----------|----|------------|----|---------|----|--------|----|--------|----|---------|----|---------|----|------------------|----|-----------------|----|---------|----|------------------|----|---------|----|

### 第二章 廣州小吃——食在羊城

|                   |    |            |    |               |    |            |    |             |    |             |    |             |    |               |    |             |    |                |    |            |    |            |    |             |    |         |    |            |    |                            |    |            |    |             |    |             |    |             |    |              |    |                 |    |             |    |           |    |           |    |                |    |           |    |           |    |        |    |        |    |
|-------------------|----|------------|----|---------------|----|------------|----|-------------|----|-------------|----|-------------|----|---------------|----|-------------|----|----------------|----|------------|----|------------|----|-------------|----|---------|----|------------|----|----------------------------|----|------------|----|-------------|----|-------------|----|-------------|----|--------------|----|-----------------|----|-------------|----|-----------|----|-----------|----|----------------|----|-----------|----|-----------|----|--------|----|--------|----|
| (1) 芋粿、蘿蔔糕、炸地瓜與菜炸 | 八四 | (2) 排骨酥、魚酥 | 八四 | (3) 大腸、粉腸與龍鳳腿 | 八四 | (4) 紅豆餅、芋餅 | 八四 | (5) 枸杞饅、枸杞雞 | 八五 | (6) 烤兔肉與烤小鳥 | 八五 | (7) 炒螺肉與燒酒螺 | 八五 | (8) 鍋燒大麵與月見大麵 | 八五 | (9) 鹹粥、虱目魚粥 | 八五 | (10) 苦瓜排骨、清蒸排骨 | 八五 | (11) 各式丸子湯 | 八五 | (12) 潤餅與刈包 | 八五 | (13) 豆花與八寶湯 | 八五 | 四、小吃之一道 | 八五 | (1) 基隆——廟口 | 八六 | (2) 台北——士林、龍山寺、圓環、台北橋下、沅陵街 | 八六 | (3) 新竹的城隍廟 | 八六 | (4) 台中市場小吃區 | 八六 | (5) 彰化車站小吃區 | 八六 | (6) 鹿港天后宮夜市 | 八七 | (7) 嘉義文化路的夜市 | 八七 | (8) 台南沙里巴與民族路夜市 | 八七 | (9) 高雄塩埕小吃區 | 八七 | (10) 屏東夜市 | 八七 | (11) 台東市場 | 八七 | (12) 花蓮大圳旁的小吃區 | 八七 | 一、廣式餐點的起源 | 八八 | 二、廣式餐點的特色 | 八八 | (一) 飲茶 | 八八 | (二) 喝粥 | 八八 |
|-------------------|----|------------|----|---------------|----|------------|----|-------------|----|-------------|----|-------------|----|---------------|----|-------------|----|----------------|----|------------|----|------------|----|-------------|----|---------|----|------------|----|----------------------------|----|------------|----|-------------|----|-------------|----|-------------|----|--------------|----|-----------------|----|-------------|----|-----------|----|-----------|----|----------------|----|-----------|----|-----------|----|--------|----|--------|----|

|                   |    |
|-------------------|----|
| (一) 燒烤            | 八八 |
| (四) 香肉            | 八八 |
| (五) 吃蛇            | 八八 |
| (六) 進補            | 八八 |
| 三、飲早茶談點心          | 八九 |
| (一) 熱包子出籠囉        | 八九 |
| 1. 叉燒包            | 八九 |
| 2. 蝦油叉燒包          | 八九 |
| 3. 麻蓉包            | 八九 |
| (二) 肉卷、燒賣香而不膩     | 九〇 |
| 1. 網油燒肝卷          | 九〇 |
| 2. 大良野雞卷          | 九〇 |
| 3. 乾蒸燒賣           | 九〇 |
| 4. 三鮮燒賣           | 九〇 |
| 四、午茶、晚茶談麵飯        | 九一 |
| (一) 湯、炒兩相宜的廣東麵    | 九一 |
| 1. 廣東伊府麵          | 九一 |
| 2. 腸粉             | 九一 |
| (二) 一家做飯三家香——廣式飯點 | 九一 |
| 1. 廣州炒飯           | 九一 |
| 2. 鮮荷葉飯           | 九一 |
| 五、「早起香風遍天街」——粥的世界 | 九二 |
| (一) 廣州的粥香         | 九二 |
| 1. 明火白粥           | 九二 |
| 2. 艇仔粥(魚片生粥)      | 九二 |
| (二) 老少咸宜話「及第」     | 九二 |
| 1. 豬及第粥           | 九二 |
| 2. 魚片及第粥          | 九三 |
| 3. 魚球粥與蝦珠粥        | 九三 |
| 六、燒烤的極致——乳豬       | 九三 |
| 明爐烤乳豬             | 九三 |
| 七、您嚐過香肉嗎?         | 九四 |
| 八、生腥鮮話長蟲          | 九四 |
| 九、進補之道            | 九四 |

### 第三章 武夷山下——

#### 閩菜小吃

|              |     |
|--------------|-----|
| 1. 冬蟲夏草響螺燉水鴨 | 九四  |
| 2. 淮杞燉羊肉     | 九四  |
| 3. 碧綠柱候鷄鶩    | 九五  |
| 一、為閩菜尋根      | 九六  |
| 二、福建菜的特色     | 九六  |
| 三、水族搬家談福建佳餚  | 九六  |
| 1. 白炒響螺      | 九六  |
| 2. 白拌黃螺      | 九七  |
| 3. 清炒海蚌      | 九七  |
| 4. 煙溜奇       | 九七  |
| 5. 茶食蠟黃      | 九七  |
| 6. 油條西舌      | 九七  |
| 7. 炒蜆血       | 九七  |
| 8. 醉油鰻       | 九八  |
| 9. 雪山潭蝦      | 九八  |
| 10. 全折瓜      | 九八  |
| 11. 煎蟹蓋      | 九八  |
| 12. 七星丸      | 九八  |
| 四、鹹鹹甜甜的福建美點  | 九九  |
| (一) 鹹點       | 九九  |
| 1. 福建炒米粉     | 九九  |
| 2. 福建滷豆腐     | 九九  |
| 3. 閩生果       | 九九  |
| 4. 肉鬆        | 九九  |
| 5. 燴黃魚羹      | 九九  |
| 6. 海參羹       | 九九  |
| 7. 豆腐餃       | 一〇〇 |
| (二) 甜點       | 一〇〇 |
| 1. 福建杏仁凍     | 一〇〇 |
| 2. 福建芋泥      | 一〇〇 |
| 3. 福建卷尖      | 一〇〇 |
| 4. 福建甜肉糕     | 一〇〇 |

### 第四章 飲食界的天堂

#### 吃在江蘇

#### 第一節 江蘇省簡介

#### 第二節 香醋、良泉與鎮江小吃

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 一、天下第一泉與鎮江醋             | 一〇一 |
| 二、鎮江茶館的「肴」、「點」          | 一〇一 |
| 「一」、「麵」                 | 一〇一 |
| 1. 餛飩                   | 一〇二 |
| 2. 小刀麵                  | 一〇二 |
| 3. 白湯大麵                 | 一〇三 |
| 4. 刀魚麵                  | 一〇三 |
| 5. 蟹黃湯包                 | 一〇四 |
| 三、「天下第一菜」與「鎮江獅子頭」、「蛤蟆酥」 | 一〇四 |
| 1. 天下第一菜(鍋巴蝦仁)          | 一〇五 |
| 2. 鎮江獅子頭                | 一〇五 |
| 3. 蛤蟆酥(酥油饅餅)            | 一〇五 |
| 第三節 「吃都」揚州——            | 一〇六 |
| 天堂中的天堂                  | 一〇六 |
| 一、「大少爺」泡茶館品點心           | 一〇六 |
| 1. 翡翠燒麥                 | 一〇七 |
| 2. 野鴨菜包                 | 一〇七 |
| 3. 乾菜包                  | 一〇七 |
| 4. 五丁包子                 | 一〇七 |
| 二、館子、酒店、祭五臟廟            | 一〇八 |
| 1. 槍鯽魚舌頭                | 一〇八 |
| 2. 炒裙邊                  | 一〇八 |
| 3. 清蒸野鴨烏參火腿湯            | 一〇九 |
| 4. 拆燒野鴨                 | 一〇九 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 三、揚州抽油與獅子頭       | 一〇九 |
| 風雞燉獅子頭           | 一〇九 |
| 第四節 富貴巷氣的蘇州菜道    | 一一〇 |
| 一、尊古訓「不時不吃」      | 一一〇 |
| 1. 春筍醃鮮(早春的菜)    | 一一〇 |
| 2. 炒黃魚片(四月菜之一)   | 一一〇 |
| 3. 荷葉蒸魚(四月菜之一)   | 一一〇 |
| 4. 鹹肉湯煮鯽魚(五月菜)   | 一一〇 |
| 5. 生熏白魚(六月菜之一)   | 一一〇 |
| 6. 清蒸鱖魚(六月菜之一)   | 一一一 |
| 7. 軟兜鱖魚背(七月菜)    | 一一一 |
| 8. 清蒸霍香汁魚(八月菜之一) | 一一一 |
| 9. 清蒸鱸魚(八月菜之一)   | 一一一 |
| 10. 黃油兩吃(九月菜)    | 一一二 |
| 11. 兩做花鱸魚頭       | 一一二 |
| 二、兩種功夫茶          | 一一二 |
| 三、菜館中的蘇州菜道       | 一一二 |
| 四、茶食糕餅獨步全國       | 一一三 |
| 1. 清蛋糕           | 一一三 |
| 2. 蘇州棗泥拉糕        | 一一三 |
| 3. 霉乾菜酥餅         | 一一三 |

#### 第五節 武進、無錫及其他

|          |     |
|----------|-----|
| 一、到武進吃名菜 | 一一四 |
| 1. 糖雞    | 一一四 |
| 2. 糟鹹肉   | 一一四 |
| 3. 糟肉    | 一一四 |
| 4. 炸黃雀   | 一一四 |

## 第五章 龍蟠虎踞——

### 京滬名點

|              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 一、歷史悠久的南京風味  | 一一九 | 5. 糟溜塘裡魚片    | 一一五 |
| (一) 館子裡的南京菜  | 一一九 | 6. 紅燒甲魚      | 一一五 |
| 1. 鹽水鴨       | 一一九 | 7. 爛麵餅       | 一一五 |
| 2. 童子雞       | 一一九 | 8. 鴨掌湯       | 一一五 |
| (二) 南京的點心與零食 | 一一九 | 9. 生炒鱸片      | 一一五 |
| 薄皮包子         | 一一九 | 10. 蛤蜊豆腐     | 一一五 |
| 二、錯綜複雜的上海口味  | 一二〇 | 二、無錫——船菜的發祥地 | 一一六 |
| (一) 幾道上海名菜   | 一二〇 | 1. 熟撻蝦仁      | 一一六 |
| 1. 椒鹽八寶雞     | 一二〇 | 2. 盤鱸        | 一一六 |
| 2. 清燉全鴨      | 一二〇 | 3. 玉蘭片       | 一一六 |
| 3. 一品鍋       | 一二一 | 4. 脆鱸        | 一一六 |
| 4. 乳腐肉       | 一二一 | 5. 雞湯餛飩      | 一一七 |
| 5. 糖醋黃魚      | 一二一 | 三、其他江蘇名點     | 一一七 |
| 6. 生炆草頭      | 一二二 | 1. 皮蛋鮮蛋糕     | 一一七 |
|              |     | 2. 酒風豬肝      | 一一七 |
|              |     | 3. 鍋貼魚       | 一一七 |
|              |     | 4. 水晶蝦餅      | 一一八 |
|              |     | 5. 菱角炒花菇     | 一一八 |

## 第六章 生在杭州——

### 浙江菜

|                  |     |            |     |
|------------------|-----|------------|-----|
| 一、浙江菜的特色         | 一二七 | 7. 浦江蟹羹    | 一二二 |
| 二、浙江館子樓外樓        | 一二七 | 8. 枸杞春筍    | 一二二 |
| 1. 西湖醋魚          | 一二七 | (一) 上海的城隍廟 | 一二二 |
| 2. 炆活蝦           | 一二七 | (二) 上海小吃舉隅 | 一二二 |
| 3. 糖溜魚片          | 一二七 | 1. 江南鮮肉粽   | 一二二 |
| 4. 芙蓉蝦仁          | 一二七 | 2. 雞頭肉湯    | 一二三 |
| 5. 玫瑰魚球          | 一二七 | 3. 酒釀圓子    | 一二三 |
| 三、「臭」菜「香」、點心「甜」  | 一二八 | 4. 桂花糖油山芋  | 一二四 |
| 1. 蝦爆鱸麵          | 一二八 | 5. 蟹殼黃     | 一二四 |
| 2. 片兒川麵          | 一二八 | 6. 香糟田螺    | 一二五 |
| 3. 貓耳朵           | 一二八 | 7. 南翔饅頭    | 一二五 |
| 4. 吳山酥油餅         | 一二九 | 8. 蘿蔔酥餅    | 一二六 |
| 5. 寧波湯圓          | 一二九 | 9. 千層糕     | 一二六 |
| 四、酒鄉——紹興         | 一二九 |            |     |
| 一、河鮮滿溢的湖北省       | 一三〇 |            |     |
| 第七章 兩湖熟天下足——食在鄂湘 | 一三〇 |            |     |

## 第八章 天府之國——

### 四川的吃

|             |     |               |     |
|-------------|-----|---------------|-----|
| 一、天府之國談四川   | 一三三 | (一) 湖北飲食的特色   | 一三〇 |
| 二、川菜的特色     | 一三三 | (二) 「魚」、「米」之鄉 | 一三〇 |
| 三、食在重慶      | 一三三 | 1. 清蒸鰻魚       | 一三〇 |
| 1. 宮保雞丁     | 一三三 | 2. 春筍燒鮑       | 一三〇 |
| 2. 毛肚火鍋     | 一三四 | 3. 大燒馬鞍橋      | 一三一 |
| 3. 四川担担麵    | 一三四 | 4. 千炸銀魚       | 一三一 |
| 4. 羊肉米粉     | 一三四 | 5. 蘿蔔鯽魚湯      | 一三一 |
| 5. 九圓包子     | 一三五 | 6. 瓦塊魚        | 一三一 |
| 6. 大抄手      | 一三六 | (一) 鄂北、鄂西口味   | 一三一 |
| 四、又辣又甜的川省小吃 | 一三六 | 二、得天獨厚的湖南省    | 一三一 |
| 1. 樟茶鴨      | 一三七 | (一) 湖南口味的特色   | 一三一 |
| 2. 麻婆豆腐     | 一三七 | (二) 馳名天下的湖南臘肉 | 一三一 |
| 3. 燈影牛肉     | 一三七 | (三) 山珍海味湖南菜   | 一三一 |
| 4. 肺片       | 一三七 | (四) 湖南小吃與鄉土風味 | 一三一 |
| 5. 紅油水餃     | 一三八 | 1. 蝦餅         | 一三一 |
|             |     | 2. 水豆腐羹       | 一三一 |
|             |     | 3. 鹹茶         | 一三一 |

## 第十章 民族的故鄉——

### 河南吃食

|               |     |               |     |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 一、古之中原，今之河南   | 一四三 | 6. 賴湯圓        | 一三八 |
| 二、大菜小吃兩相宜的開封市 | 一四三 | 7. 川北涼粉       | 一三九 |
| 1. 一魚三吃       | 一四三 | 8. 成都素麵       | 一三九 |
| 2. 肉凍         | 一四四 |               |     |
| 3. 煮梨         | 一四四 | 第九章 饒魚鹽之利的山東省 | 一四〇 |
| 三、鳳凰來儀的鄭縣     | 一四四 | 一、孔夫子的故鄉——山東  | 一四〇 |
| 鄭州八寶飯         | 一四四 | 二、山東省的飲食風貌    | 一四〇 |
| 四、古都洛陽的飲食     | 一四四 | 三、魚鮮之美        | 一四〇 |
| 1. 小碗肉        | 一四五 | 1. 蝦醬         | 一四〇 |
| 2. 薄餅         | 一四五 | 2. 油爆海蜇       | 一四〇 |
| 3. 溜黃蛋        | 一四五 | 3. 糖醋青草魚      | 一四一 |
| 4. 漲蛋         | 一四五 | 4. 扒三白        | 一四一 |
| 5. 一窩酥        | 一四五 | 5. 爆炒海指甲      | 一四一 |
| 五、安陽與固始       | 一四六 | 四、大年大菜與點心     | 一四一 |
| 1. 臘雞         | 一四六 | 五、山東果品        | 一四二 |
| 2. 肉羹         | 一四六 |               |     |

## 第十一章 饒鄉土之趣 的河北飲食

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 一、關於河北                 | 一四七 |
| 二、河北省著名的食品             | 一四七 |
| 1. 蓮花酥                 | 一四七 |
| 2. 燒雞                  | 一四八 |
| 3. 增海蜆皮                | 一四八 |
| 4. 鉅鹿山藥泥               | 一四八 |
| 第十二章 飲食藝術的<br>翹楚——平漢小吃 | 一四九 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 一、平津飲食藝術的源淵  | 一四九 |
| 二、北平的筵席      | 一四九 |
| 1. 爆雙脆       | 一五〇 |
| 2. 糟蒸鴨肝      | 一五〇 |
| 3. 水晶肘子      | 一五〇 |
| 4. 三不黏       | 一五〇 |
| 5. 糖醋黃瓜      | 一五〇 |
| 6. 醬汁瓦塊      | 一五一 |
| 7. 鍋煽比目魚     | 一五一 |
| 三、北平的獨特食品    | 一五一 |
| (一) 逛廟會吃灌腸   | 一五一 |
| (二) 大清早喝豆汁兒  | 一五一 |
| (三) 立冬之後吃羊頭肉 | 一五一 |
| (四) 燒、烤、涮羊肉  | 一五一 |
| (五) 切糕與豌豆黃   | 一五二 |
| (六) 奶酪與天然冰   | 一五二 |
| (七) 其他       | 一五二 |
| 1. 蘇造肉       | 一五二 |
| 2. 灌腸        | 一五二 |
| 3. 炒肝        | 一五三 |
| 4. 奶酪        | 一五三 |
| 5. 兩色酪       | 一五三 |

## 第十三章 表裏山河與 關中要津——晉陝二 省的飲食

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 6. 奶油炸糕              | 一五三 |
| 7. 豆汁兒               | 一五四 |
| 8. 涼糕                | 一五四 |
| 9. 豌豆黃               | 一五四 |
| 10. 小糖窩頭             | 一五四 |
| 11. 炒肉末              | 一五四 |
| 四、天津小吃               | 一五五 |
| (一) 河豚與野鴨            | 一五五 |
| (二) 苟不理賣肉包           | 一五五 |
| (三) 炸媽炸與嘎吧菜          | 一五五 |
| (四) 銀魚與紫蟹            | 一五五 |
| (五) 饅子醬肉、羊肉包、乾雞<br>碎 | 一五五 |
| (六) 天津的其他特產          | 一五五 |

## 第十四章 瓜果之鄉遍 四方——甘肅省的特產

|               |     |
|---------------|-----|
| 一、黃土高原上的山西、陝西 | 一五六 |
| 二、食在山西        | 一五六 |
| (一) 山西的麵食     | 一五六 |
| (二) 山西醋與汾酒    | 一五六 |
| (三) 八珍湯及其他    | 一五七 |
| 三、陝西的飲食       | 一五七 |
| (一) 西安小吃      | 一五七 |
| (二) 鳳翔的柳林酒    | 一五八 |
| (三) 三原的飲食之風   | 一五八 |
| 1. 乾煨鱔背       | 一五八 |
| 2. 白風肉        | 一五八 |
| 3. 紅燒牛肘子(海爾勝) | 一五八 |
| 一、關於甘肅省       | 一五九 |

## 第十五章 白山黑水之 地——東北的飲食

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 二、蘭州的飲食              | 一五九 |
| (一) 全羊肉              | 一五九 |
| (二) 羊羔肉              | 一五九 |
| (三) 馬保子的麵點           | 一五九 |
| (四) 其他               | 一五九 |
| 三、甘肅的田園風味            | 一五九 |
| 1. 甘肅的梨              | 一五九 |
| 2. 石田瓜               | 一六〇 |
| 3. 蘭州蔬菜              | 一六〇 |
| 一、閒話東北               | 一六一 |
| 二、高粱肥大豆香，遍地黃金<br>少災殃 | 一六一 |
| (一) 高粱飯與高粱紅豆粥        | 一六一 |
| (二) 鹽水茅豆與燒茅豆         | 一六一 |
| (三) 炒黃豆、鹽水豆與黃豆芽      | 一六一 |
| (四) 未雨綢繆做大醬          | 一六一 |
| 三、東北的飯館              | 一六二 |
| (一) 瀋陽南門的罐肉館         | 一六二 |
| (二) 起發園的肉火燒          | 一六二 |
| (三) 那家館的血腸與白肉        | 一六二 |
| (四) 洞庭春的乾燒鯽魚         | 一六二 |
| (五) 其他東北飯館           | 一六二 |
| 四、東北年菜               | 一六二 |
| (一) 臘月初八食粥           | 一六二 |
| (二) 餛飩與餃子            | 一六三 |
| (三) 除夕夜吃火鍋           | 一六三 |
| 五、東北的特產              | 一六三 |
| (一) 人參               | 一六三 |
| (二) 熊掌               | 一六三 |
| (三) 東北的魚             | 一六三 |
| (四) 其他               | 一六三 |

## 第十六章 塞外的飲食

|                |     |
|----------------|-----|
| 一、食在熱河         | 一六四 |
| (一) 酒席與名菜      | 一六四 |
| (二) 田園名產       | 一六四 |
| 二、食在察哈爾        | 一六四 |
| (一) 土食——山藥蛋與筱麥 | 一六五 |
| (二) 酒肉之鄉       | 一六五 |
| (三) 察省特產       | 一六五 |
| 三、食在綏遠         | 一六五 |
| (一) 燒賣冠絕全國     | 一六五 |
| (二) 紙包雞        | 一六五 |
| (三) 蒸雞         | 一六五 |
| (四) 清花浚        | 一六六 |
| (五) 餅及其他       | 一六六 |

## 第三篇 家常菜豬肉

|             |     |
|-------------|-----|
| 一、炒爆燴燴類     | 一六七 |
| 1. 李公雞碎     | 一六七 |
| 2. 炒四絲      | 一六七 |
| 3. 茭白肉絲     | 一六七 |
| 4. 青椒炒肉絲    | 一六七 |
| 5. 百頁炒肉絲    | 一六八 |
| 6. 綠豆芽炒肉絲   | 一六八 |
| 7. 蘆筍酸菜炒肉絲  | 一六八 |
| 8. 涼菜肉絲     | 一六八 |
| 9. 醬爆肉絲     | 一六八 |
| 10. 韭黃炒肉絲   | 一六八 |
| 11. 魚香肉絲    | 一六八 |
| 12. 藥芹炒絲    | 一六九 |
| 13. 香乾韭花炒肉絲 | 一六九 |
| 14. 雪花肉絲    | 一六九 |

|            |    |
|------------|----|
| 15 京醬肉絲    | 六九 |
| 16 薺菜炒肉片   | 六九 |
| 17 黃瓜茄子爆肉片 | 六九 |
| 18 多筍炒肉片   | 六九 |
| 19 百合炒肉片   | 七〇 |
| 20 苡尖炒肉片   | 七〇 |
| 21 蒜苔炒肉片   | 七〇 |
| 22 榨菜炒肉片   | 七〇 |
| 23 合川肉片    | 七〇 |
| 24 椒鹽肉片    | 七〇 |
| 25 滑溜里肌片   | 七〇 |
| 26 草菇滑肉片   | 七〇 |
| 27 菜花肉片    | 七一 |
| 28 雞錦肉丁    | 七一 |
| 29 酸菜肉丁    | 七一 |
| 30 辣子肉丁    | 七一 |
| 31 辣豆豉肉丁   | 七一 |
| 32 玉米炒肉丁   | 七一 |
| 33 翡翠肉丁    | 七一 |
| 34 炸醬肉丁    | 七一 |
| 35 爆糟排骨    | 七二 |
| 36 京都排骨    | 七二 |
| 37 生炒排骨    | 七二 |
| 38 酸梅豬手    | 七二 |
| 39 鍋燒蹄子    | 七二 |
| 40 水滷肉     | 七二 |
| 41 生爆鹽煎肉   | 七二 |
| 42 炸溜里脊肉   | 七三 |
| 43 芥蘭香酥肉   | 七三 |
| 44 桂花肉     | 七三 |
| 45 豆瓣醬肉    | 七三 |
| 46 大蔥醬油肉   | 七三 |
| 47 茄汁木樨肉   | 七三 |
| 48 豆腐爆鹽肉   | 七三 |
| 49 回鍋肉     | 七四 |
| 50 咕咾肉     | 七四 |

## 二、煎炸類

|          |    |
|----------|----|
| 51 鳳梨咕咾肉 | 七四 |
| 52 蔥爆花   | 七四 |
| 53 醬爆肉豆  | 七四 |
| 54 竹筍肉片醬 | 七四 |
| 55 肉片炒花菇 | 七四 |
| 56 俠骨蘭心  | 七五 |
| 57 青椒臘腸  | 七五 |
| 58 青豆炒臘肉 | 七五 |
| 59 香腸山藥泥 | 七五 |
| 60 火腿炒蠶豆 | 七五 |
| 61 叉燒粉絲  | 七五 |
| 62 酥肉增白菜 | 七五 |
| 63 燴三鮮   | 七五 |
| 64 什錦八寶菜 | 七六 |
| 65 什錦鍋巴  | 七六 |
| 66 泡菜肉末  | 七六 |
| 67 大蒜炒豬心 | 七六 |
| 68 生爆豬肝  | 七六 |
| 69 菠菜炒豬肝 | 七六 |
| 70 核桃腰   | 七七 |
| 1 炸豬排    | 七七 |
| 2 五香排骨   | 七七 |
| 3 椒鹽排骨   | 七七 |
| 4 糖醋排骨   | 七七 |
| 5 五味醉豬排  | 七七 |
| 6 煎大排骨   | 七七 |
| 7 粉煎豬排   | 七七 |
| 8 蔥煎排骨   | 七八 |
| 9 紙包排骨   | 七八 |
| 10 軟炸里脊肉 | 七八 |
| 11 焦烹里脊肉 | 七八 |
| 12 火炸大肉  | 七八 |
| 13 松脂肉   | 七八 |
| 14 炸肉記   | 七八 |
| 15 北平酥肉  | 七八 |

## 三、蒸類

|            |    |
|------------|----|
| 16 煎金錢肉    | 七九 |
| 17 酥炸椒鹽肉片  | 七九 |
| 18 苔菜椒鹽白肉片 | 七九 |
| 19 鍋燒肘子    | 七九 |
| 20 炸金花     | 七九 |
| 21 炸肉糕     | 七九 |
| 22 炸脆腸     | 七九 |
| 23 炸梅花     | 八〇 |
| 24 空心團子    | 八〇 |
| 25 荔枝溜肉球   | 八〇 |
| 26 洋菇肉球    | 八〇 |
| 27 豆腐肉丸子   | 八〇 |
| 28 醋溜丸子    | 八〇 |
| 29 饅頭丸子    | 八一 |
| 30 薄餅焦肉捲   | 八一 |
| 31 炸燒酥捲    | 八一 |
| 32 網油炸肝捲   | 八一 |
| 33 鰻鱗上樹    | 八一 |
| 34 橋燒巴     | 八一 |
| 35 大良野雞捲   | 八一 |
| 1 粉蒸肉腸     | 八二 |
| 2 粉蒸肉      | 八二 |
| 3 花葉粉蒸肉    | 八二 |
| 4 酸菜粉蒸肉    | 八二 |
| 5 米粉肉      | 八三 |
| 6 粉蒸辣椒肉    | 八三 |
| 7 糯米肉      | 八三 |
| 8 五香扣肉     | 八三 |
| 9 水晶扣肉     | 八三 |
| 10 香糟扣肉    | 八三 |
| 11 豆豉扣肉    | 八三 |
| 12 南乳扣肉    | 八三 |
| 13 南乳汁肉    | 八四 |
| 14 西湖大肉    | 八四 |
| 15 竹筒肉     | 八四 |

## 四、燒滷燉類

|            |    |
|------------|----|
| 16 蝦油浸肉    | 八四 |
| 17 蒸獅子頭    | 八四 |
| 18 馬蹄蒸肉餅   | 八四 |
| 19 雞蛋豆腐蒸肉餅 | 八四 |
| 20 鹹蛋蒸肉餅   | 八五 |
| 21 冬菜蒸肉餅   | 八五 |
| 22 蒸排骨     | 八五 |
| 23 酸梅豉汁排骨  | 八五 |
| 24 梅子蒸肉排   | 八五 |
| 25 封膀      | 八五 |
| 26 虎皮火腿    | 八五 |
| 1 十字肉      | 八六 |
| 2 走油肉      | 八六 |
| 3 元寶肉      | 八六 |
| 4 紫蓋肉      | 八六 |
| 5 蹄子肉      | 八六 |
| 6 紅糟肉      | 八六 |
| 7 醬豬肉      | 八六 |
| 8 鴛鴦肉      | 八六 |
| 9 蒜泥白肉     | 八七 |
| 10 白切肉     | 八七 |
| 11 雲白肉     | 八七 |
| 12 白燉肉     | 八七 |
| 13 扒方肉     | 八七 |
| 14 鱖子肉     | 八七 |
| 15 咖哩豬肉    | 八七 |
| 16 紅燜豬頭肉   | 八八 |
| 17 花生燜豬肉   | 八八 |
| 18 藕塊走油肉   | 八八 |
| 19 栗子燜豬肉   | 八八 |
| 20 蠶豆燜豬肉   | 八八 |
| 21 棉花豬肉    | 八八 |
| 22 東坡扣肉    | 八八 |
| 23 紹菜豬肉    | 八八 |
| 24 酸辣荔枝肉   | 八八 |

|            |     |
|------------|-----|
| 25 扁尖筍燒肉   | 一八九 |
| 26 乾菜燒肉    | 一八九 |
| 27 蘿蔔紅燒肉   | 一八九 |
| 28 芋頭燒肉    | 一八九 |
| 29 慈姑燒肉    | 一八九 |
| 30 淡菜紅燒肉   | 一八九 |
| 31 油豆腐燒肉   | 一八九 |
| 32 肉包豆腐    | 一九〇 |
| 33 青梗菜燒肉   | 一九〇 |
| 34 塌棵菜燒肉   | 一九〇 |
| 35 毛豆子燒肉   | 一九〇 |
| 36 刀豆肉片    | 一九〇 |
| 37 燴肉捲     | 一九〇 |
| 38 雞樣      | 一九〇 |
| 39 柳葉大烤    | 一九〇 |
| 40 木耳肉羹    | 一九一 |
| 41 爛糊肉絲    | 一九一 |
| 42 豬肺瓜羹    | 一九一 |
| 43 鮮臘烟筍絲   | 一九一 |
| 44 醃鮮      | 一九一 |
| 45 黃漿      | 一九一 |
| 46 蜜汁火腿    | 一九一 |
| 47 蜜汁香腸    | 一九一 |
| 48 黃瓜塞肉    | 一九一 |
| 49 辣椒嵌肉    | 一九一 |
| 50 肉末釀麵筋   | 一九二 |
| 51 茄子包肉    | 一九二 |
| 52 肉圓芥菜    | 一九二 |
| 53 枸杞肉圓    | 一九二 |
| 54 四喜丸子    | 一九三 |
| 55 楊梅圓丸    | 一九三 |
| 56 清燉獅子頭   | 一九三 |
| 57 蟹粉獅子頭   | 一九三 |
| 58 蚌肉紅燒獅子頭 | 一九三 |
| 59 蟹粉菜心獅子頭 | 一九三 |
| 60 滷豬肚     | 一九四 |

## 五、湯類

|            |     |
|------------|-----|
| 61 雞漢肚     | 一九四 |
| 62 醬大肚     | 一九四 |
| 63 豬肚燉花生   | 一九四 |
| 1 肉骨黃豆湯    | 一九四 |
| 2 紅豆肉骨湯    | 一九四 |
| 3 排骨海帶豆腐湯  | 一九四 |
| 4 排骨西洋菜湯   | 一九五 |
| 5 苦瓜排骨湯    | 一九五 |
| 6 冬瓜排骨湯    | 一九五 |
| 7 金針排骨湯    | 一九五 |
| 8 芋頭排骨湯    | 一九五 |
| 9 小排骨淡菜湯   | 一九五 |
| 10 排骨蘿蔔湯   | 一九五 |
| 11 榨菜肉絲湯   | 一九五 |
| 12 三鮮菜湯    | 一九五 |
| 13 四喜湯     | 一九六 |
| 14 四片鮮湯    | 一九六 |
| 15 肉片川黃瓜片湯 | 一九六 |
| 16 芥菜肉片湯   | 一九六 |
| 17 生菜肉片湯   | 一九六 |
| 18 番茄蝦子肉片湯 | 一九六 |
| 19 肉絲酸菜湯   | 一九六 |
| 20 帶絲肉湯    | 一九六 |
| 21 黃豆肉絲湯   | 一九七 |
| 22 螺蝦肉丁湯   | 一九七 |
| 23 火腿冬瓜湯   | 一九七 |
| 24 肉絲鹹菜湯   | 一九七 |
| 25 淡菜鹹菜豬肉湯 | 一九七 |
| 26 冬菇肉圓湯   | 一九七 |
| 27 番茄肉圓湯   | 一九七 |
| 28 蓬蒿菜川肉圓湯 | 一九七 |
| 29 川冬菜肉圓湯  | 一九七 |
| 30 小白菜川九子湯 | 一九八 |
| 31 豆腐燕圓湯   | 一九八 |
| 32 洋菇肉餅湯   | 一九八 |

## 六、醃燻烤拌及其他

|             |     |
|-------------|-----|
| 33 清湯雙捲     | 一九八 |
| 34 開湯雙捲湯    | 一九八 |
| 35 大頭菜肉片粉絲湯 | 一九八 |
| 36 肉丸粉絲小白菜湯 | 一九八 |
| 37 兩筋湯      | 一九九 |
| 1 醃鹹肉       | 一九九 |
| 2 糟肉        | 一九九 |
| 3 肴肉        | 一九九 |
| 4 燻肉、燻肝     | 一九九 |
| 5 燻肉捲       | 一九九 |
| 6 燻豬肚       | 一九九 |
| 7 香肚        | 二〇〇 |
| 8 湖南臘肉      | 二〇〇 |
| 9 臘腸        | 二〇〇 |
| 10 關刀肉      | 二〇〇 |
| 11 叉燒雲腿     | 二〇〇 |
| 12 簡易叉燒     | 二〇〇 |
| 13 松子烤肉     | 二〇〇 |
| 14 烤五花肉     | 二〇〇 |
| 15 咖哩焗小排骨   | 二〇一 |
| 16 生焗排骨     | 二〇一 |
| 17 豬腦拌豆腐    | 二〇一 |
| 18 粉皮腰片     | 二〇一 |
| 19 洋菜拌肉絲    | 二〇一 |
| 20 涼拌腰片     | 二〇一 |
| 21 芝麻拌腰子    | 二〇一 |
| 22 蘆筍拌肚絲    | 二〇二 |
| 23 紅油拌肚絲    | 二〇二 |
| 24 芥菜拌肚絲    | 二〇二 |
| 25 肉絲拉皮     | 二〇二 |
| 26 沙拉椰盅     | 二〇二 |
| 27 凍肚片      | 二〇二 |

## 第四篇 家常菜牛

|    |     |
|----|-----|
| 羊肉 | 二〇三 |
|----|-----|

## 第一章 牛肉

### 一、炒燴燴類

|            |     |
|------------|-----|
| 1 番茄牛肉     | 二〇三 |
| 2 高苣牛肉     | 二〇三 |
| 3 蔥爆牛肉     | 二〇三 |
| 4 雞燴牛肉     | 二〇三 |
| 5 沙茶牛肉     | 二〇四 |
| 6 蘿蔔牛肉     | 二〇四 |
| 7 糖炙牛肉     | 二〇四 |
| 8 辣椒牛肉     | 二〇四 |
| 9 芥蘭牛肉     | 二〇四 |
| 10 酸菜牛肉    | 二〇四 |
| 11 陳皮牛肉    | 二〇四 |
| 12 蠔油牛肉    | 二〇五 |
| 13 嫩薑牛肉    | 二〇五 |
| 14 菜遠牛肉    | 二〇五 |
| 15 雪豆牛肉    | 二〇五 |
| 16 小炒牛肉    | 二〇五 |
| 17 滑蛋牛肉    | 二〇五 |
| 18 沙茶炒牛肉   | 二〇五 |
| 19 涼瓜炒牛肉   | 二〇六 |
| 20 牛肉炒雙冬   | 二〇六 |
| 21 豉椒牛肉    | 二〇六 |
| 22 簍衣牛肉    | 二〇六 |
| 23 乾炒牛肉絲   | 二〇六 |
| 24 魚香牛肉絲   | 二〇七 |
| 25 乾煸牛肉絲   | 二〇七 |
| 26 洋蔥青椒牛肉絲 | 二〇七 |
| 27 芹菜牛肉絲   | 二〇七 |
| 28 大蔥牛肉絲   | 二〇七 |
| 29 洋蔥牛肉片   | 二〇七 |
| 30 茄汁牛柳    | 二〇八 |

|          |     |            |     |
|----------|-----|------------|-----|
| 31 紅腩牛腩  | 二〇八 | 31 白菜燉牛肉   | 二二三 |
| 32 葱爆牛肝  | 二〇八 | 10 水晶牛肉    | 二二三 |
| 33 炒牛肝   | 二〇八 | 11 咖哩牛肉    | 二二三 |
| 34 炒牛毛肚  | 二〇八 | 12 羅宋牛肉    | 二二三 |
| 35 炒牛肚絲  | 二〇八 | 13 紅燒牛肉    | 二二三 |
| 36 辣椒牛肚  | 二〇八 | 14 滑溜牛肉片   | 二二三 |
| 37 炒牛百頁  | 二〇九 | 15 扒牛肉條    | 二二三 |
| 二、煎炸類    |     | 16 牛肉絲炒荷蘭豆 | 二四  |
| 1 脆皮牛肉   | 二〇九 | 17 中式牛柳    | 二四  |
| 2 紙包牛肉   | 二〇九 | 18 柱侯牛腩煲   | 二四  |
| 3 南煎牛排   | 二〇九 | 19 咖哩牛腩    | 二四  |
| 4 炸牛排    | 二〇九 | 20 果汁燉牛腩   | 二五  |
| 5 粉煎牛排   | 二〇九 | 21 紅燒牛白腩   | 二五  |
| 6 煎中式牛排  | 二一〇 | 22 紅紋牛腩    | 二五  |
| 7 牛肉扒    | 二一〇 | 23 貴妃牛腩    | 二五  |
| 8 乾炸牛肉圓  | 二一〇 | 24 羅蘭牛腩    | 二五  |
| 9 炸牛肉丸   | 二一〇 | 25 蠔油牛腩    | 二五  |
| 10 黑椒牛肉丸 | 二一〇 | 26 瑞士牛排    | 二五  |
| 11 鳳凰金錢牛 | 二一〇 | 27 金錢牛排    | 二六  |
| 12 螞蟻上樹  | 二一一 | 28 茄汁牛排    | 二六  |
| 13 牛肉洋芋餅 | 二一一 | 29 蒜醬芥菜拌牛肝 | 二六  |
| 14 洋葱肉餅  | 二一一 | 30 清燉牛筋    | 二六  |
| 15 牛肉捲   | 二一一 | 31 煨牛筋     | 二六  |
| 三、蒸類     |     | 32 紅燒牛筋    | 二六  |
| 1 粉蒸牛肉   | 二一一 | 33 燒牛頭     | 二七  |
| 2 金針蒸牛肉  | 二一一 | 34 紅燒牛腦    | 二七  |
| 3 醃牛舌    | 二一一 | 35 清燉牛尾    | 二七  |
| 四、燒滷燉類   |     | 36 紅燒牛尾    | 二七  |
| 1 果汁牛肉   | 二一二 | 37 牛肉細粉    | 二七  |
| 2 滷牛肉    | 二一二 | 38 牛肉雞蛋    | 二七  |
| 3 鍋燒牛肉   | 二一二 | 五、湯類       |     |
| 4 黃燜牛肉   | 二一二 | 1 番茄牛肉湯    | 二八  |
| 5 青椒牛肉   | 二一二 | 2 牛肉湯      | 二八  |
| 6 醬牛肉    | 二一二 | 3 牛肉餅川湯    | 二八  |
| 7 醃牛肉    | 二一二 | 4 牛肉圓子湯    | 二八  |
| 8 壓乾牛肉   | 二一二 | 5 清鮮牛肉湯    | 二八  |

|            |     |           |     |
|------------|-----|-----------|-----|
| 9 白菜燉牛肉    | 二二三 | 6 牛肉蔬菜清湯  | 二二八 |
| 10 水晶牛肉    | 二二三 | 7 牛尾湯     | 二二八 |
| 11 咖哩牛肉    | 二二三 | 六、醃燻烤拌及其他 |     |
| 12 羅宋牛肉    | 二二三 | 1 涼拌牛肉    | 二二九 |
| 13 紅燒牛肉    | 二二三 | 2 烤牛肉     | 二二九 |
| 14 滑溜牛肉片   | 二二三 | 3 東江牛肉丸   | 二二九 |
| 15 扒牛肉條    | 二二三 | 4 牛肉丸     | 二二九 |
| 16 牛肉絲炒荷蘭豆 | 二四  | 5 燴牛排     | 二二九 |
| 17 中式牛柳    | 二四  | 6 西湖牛肉羹   | 二二九 |
| 18 柱侯牛腩煲   | 二四  | 第二章 羊肉    |     |
| 19 咖哩牛腩    | 二四  | 一、炒爆燴類    |     |
| 20 果汁燉牛腩   | 二五  | 1 紅燴羊肉    | 二二〇 |
| 21 紅燒牛白腩   | 二五  | 2 醋溜羊肉片   | 二二〇 |
| 22 紅紋牛腩    | 二五  | 3 香蒜爆羊肉   | 二二〇 |
| 23 貴妃牛腩    | 二五  | 4 葱爆羊肉    | 二二〇 |
| 24 羅蘭牛腩    | 二五  | 5 爆糊      | 二二〇 |
| 25 蠔油牛腩    | 二五  | 6 滑溜里脊    | 二二一 |
| 26 瑞士牛排    | 二五  | 7 炒羊肉絲    | 二二一 |
| 27 金錢牛排    | 二六  | 8 宮保羊肉丁   | 二二一 |
| 28 茄汁牛排    | 二六  | 9 醬爆里脊丁   | 二二一 |
| 29 蒜醬芥菜拌牛肝 | 二六  | 10 鹽爆毛肚   | 二二一 |
| 30 清燉牛筋    | 二六  | 11 水爆肚仁   | 二二一 |
| 31 煨牛筋     | 二六  | 12 鹽爆散蛋   | 二二一 |
| 32 紅燒牛筋    | 二六  | 13 炒羊肝    | 二二一 |
| 33 燒牛頭     | 二七  | 二、煎炸類     |     |
| 34 紅燒牛腦    | 二七  | 1 清炸里脊    | 二二二 |
| 35 清燉牛尾    | 二七  | 2 焦溜羊肉片   | 二二二 |
| 36 紅燒牛尾    | 二七  | 3 炸里脊卷    | 二二二 |
| 37 牛肉細粉    | 二七  | 4 軟炸肚仁    | 二二二 |
| 38 牛肉雞蛋    | 二七  | 5 油爆肚仁    | 二二二 |
| 五、湯類       |     | 三、蒸類      |     |
| 1 番茄牛肉湯    | 二八  | 粉蒸羊肉      | 二二三 |
| 2 牛肉湯      | 二八  | 四、燒滷燉類    |     |
| 3 牛肉餅川湯    | 二八  | 1 羔燒羊     | 二二三 |
| 4 牛肉圓子湯    | 二八  |           |     |
| 5 清鮮牛肉湯    | 二八  |           |     |

|         |     |         |     |
|---------|-----|---------|-----|
| 1 羔燒羊   | 二二三 | 1 紅燴羊肉  | 二二〇 |
| 二、煎炸類   |     | 2 醋溜羊肉片 | 二二〇 |
| 1 清炸里脊  | 二二二 | 3 香蒜爆羊肉 | 二二〇 |
| 2 焦溜羊肉片 | 二二二 | 4 葱爆羊肉  | 二二〇 |
| 3 炸里脊卷  | 二二二 | 5 爆糊    | 二二〇 |
| 4 軟炸肚仁  | 二二二 | 6 滑溜里脊  | 二二一 |
| 5 油爆肚仁  | 二二二 | 7 炒羊肉絲  | 二二一 |
| 三、蒸類    |     | 8 宮保羊肉丁 | 二二一 |
| 粉蒸羊肉    | 二二三 | 9 醬爆里脊丁 | 二二一 |
| 四、燒滷燉類  |     | 10 鹽爆毛肚 | 二二一 |
| 1 羔燒羊   | 二二三 | 11 水爆肚仁 | 二二一 |
|         |     | 12 鹽爆散蛋 | 二二一 |
|         |     | 13 炒羊肝  | 二二一 |
|         |     | 二、煎炸類   |     |
|         |     | 1 清炸里脊  | 二二二 |
|         |     | 2 焦溜羊肉片 | 二二二 |
|         |     | 3 炸里脊卷  | 二二二 |
|         |     | 4 軟炸肚仁  | 二二二 |
|         |     | 5 油爆肚仁  | 二二二 |
|         |     | 三、蒸類    |     |
|         |     | 粉蒸羊肉    | 二二三 |
|         |     | 四、燒滷燉類  |     |
|         |     | 1 羔燒羊   | 二二三 |

|           |     |          |     |
|-----------|-----|----------|-----|
| 2 白燉羊肉    | 二二三 | 1 炒裙邊    | 二二七 |
| 3 白湯羊肉    | 二二三 | 2 生炒甲魚片  | 二二七 |
| 4 紅燒羊肉    | 二二三 | 3 海參鱔肉   | 二二七 |
| 5 它似蟹     | 二二三 | 4 稀露海參   | 二二七 |
| 6 鍋燒羊肉    | 二二三 | 5 蝦子海參   | 二二七 |
| 7 芙蓉羊肉    | 二二三 | 6 海參燴明珠  | 二二八 |
| 8 羊糕      | 二二三 | 7 海參燴九子  | 二二八 |
| 9 涼凍羊     | 二二三 | 8 海參燴鍋粑  | 二二八 |
| 10 燒雞碎    | 二二三 | 9 椿牙炒海參  | 二二九 |
| 11 燻羊肚    | 二二三 | 10 海參燴豆腐 | 二二九 |
| 12 紅燻羊蹄   | 二二三 | 一、炒爆燴類   |     |
| 13 燻腿絲燻蒜  | 二二三 | 1 甲魚、海參  | 二二七 |
| 14 羊肉湯燻蛤蜊 | 二二三 | 二、炒爆燴類   |     |
|           |     | 1 炒裙邊    | 二二七 |
|           |     | 2 生炒甲魚片  | 二二七 |
|           |     | 3 海參鱔肉   | 二二七 |
|           |     | 4 稀露海參   | 二二七 |
|           |     | 5 蝦子海參   | 二二七 |
|           |     | 6 海參燴明珠  | 二二八 |
|           |     | 7 海參燴九子  | 二二八 |
|           |     | 8 海參燴鍋粑  | 二二八 |
|           |     | 9 椿牙炒海參  | 二二九 |
|           |     | 10 海參燴豆腐 | 二二九 |
|           |     | 一、炒爆燴類   |     |
|           |     | 1 甲魚、海參  | 二二七 |
|           |     | 2 生炒甲魚片  | 二二七 |
|           |     | 3 海參鱔肉   | 二二七 |
|           |     | 4 稀露海參   | 二二七 |
|           |     | 5 蝦子海參   | 二二七 |
|           |     | 6 海參燴明珠  | 二二八 |
|           |     | 7 海參燴九子  | 二二八 |
|           |     | 8 海參燴鍋粑  | 二二八 |
|           |     | 9 椿牙炒海參  | 二二九 |
|           |     | 10 海參燴豆腐 | 二二九 |

第五篇 家常菜海鮮