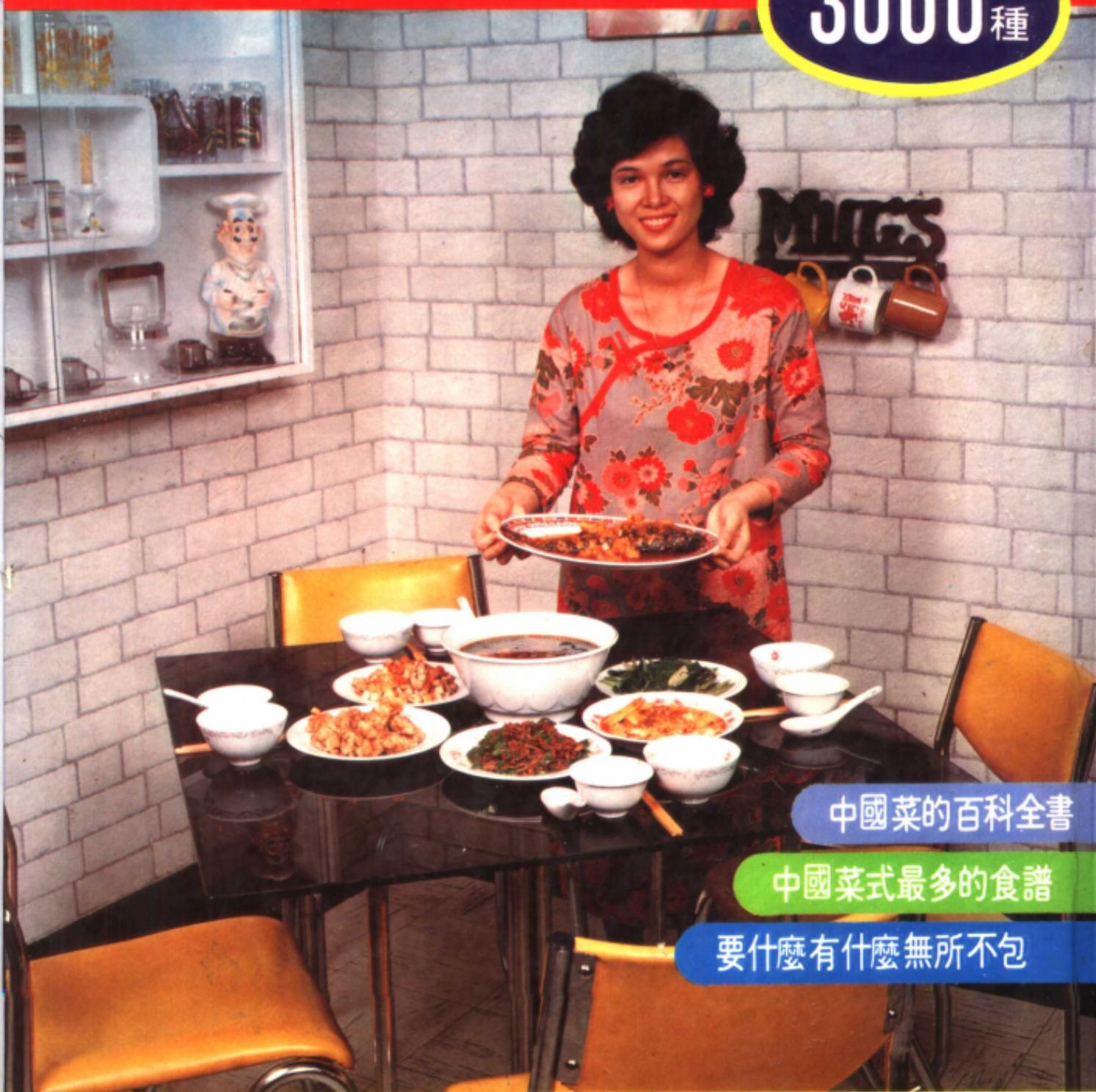


中國飲食百科大食譜

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

聲明啟事

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。

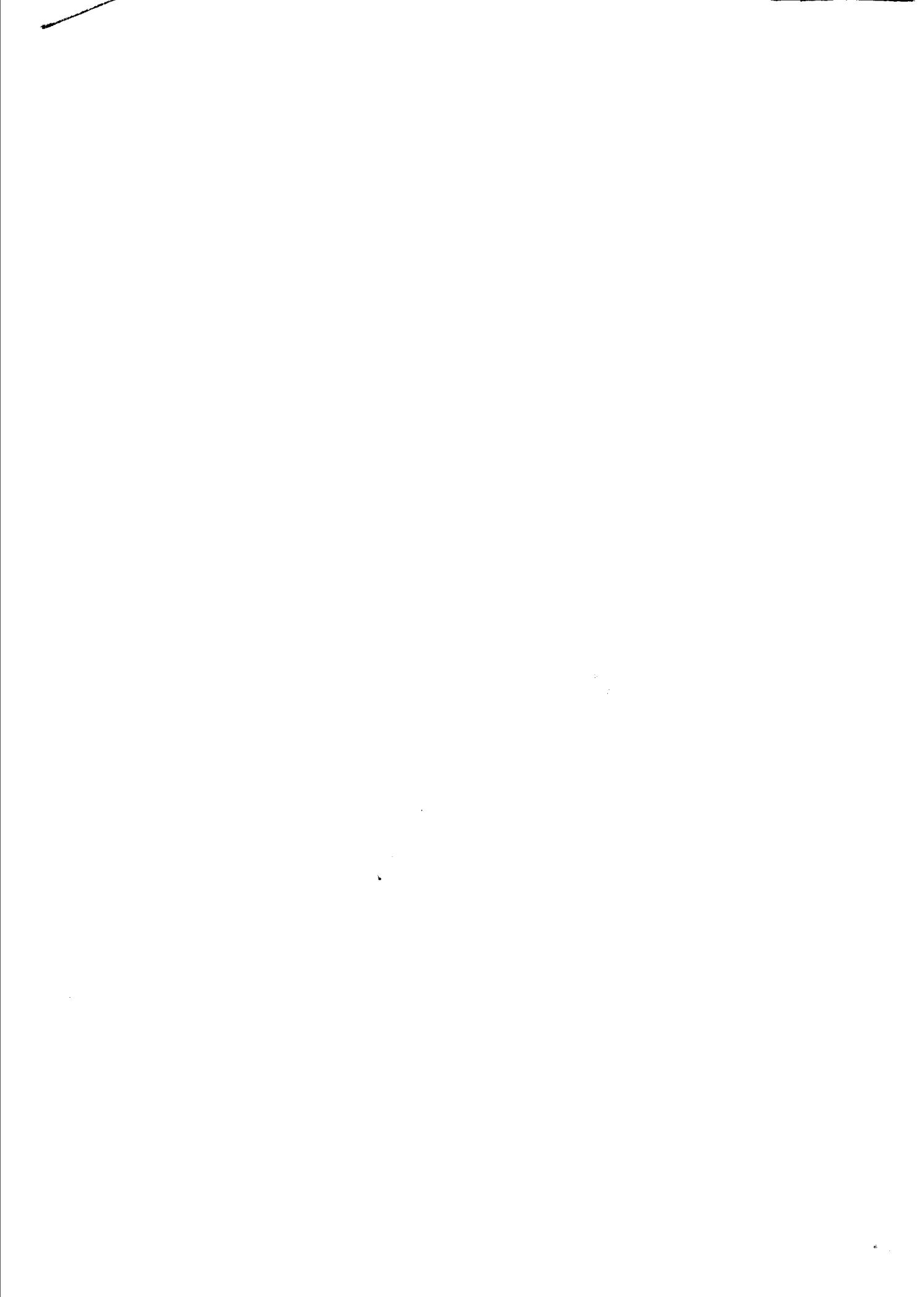
法律顧問：呂榮海大律師（為理法律事務所）
地 址：台北市金山南路2段2號十樓2室
電 話：3943393・3966321

中國飲食百科大食譜

主 編：毛良敬 毛慶楨
校 聞：毛良敬 毛慶楨
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 機：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

飲中國
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，一鍋一鑊也是藝術，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，亦無從探其一隅。

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。

序

李榮中

坊間出版的食譜很多，大都以圖片爲主，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「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，而以菜式的周全爲主，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，但如何去撫存蓄，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」，是專爲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。第十篇「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。

年老中過度的樂快康健 備準做活生的後以歲十四爲

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爲年老中的上以歲十四以而，主爲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，年老中過渡的樂快康健能不能人個一，理生的臨面能可所人年老中有所了含包容內，華大百一計，篇大六分共書爲。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、貢餘百厚，裝精本K 25附書隨，買購前底月八凡，者讀的書本買購待優。止爲完膚，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

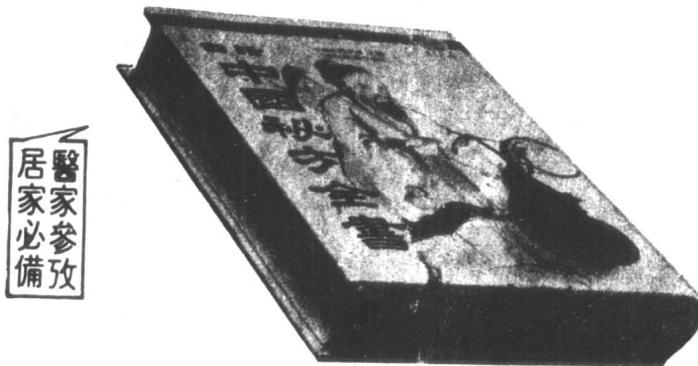
- | | | | |
|--|---|---|---|
| <p>第一篇 中年以後的性問題</p> <p>1 男人進入中年，性能力有何改變
2 更年期婦女性機能會產生何種變化
3 括花惹草時性慾大都比較強？
4 老人容易產生的生理異常
5 老人的心理疾病
6 孤獨、犯罪、自殺
7 享受晚年</p> <p>8 球丸的硬度、大小與性能力的關係
9 性器有個別的差異，所以適合的體位不同
10 性交不會過度疲勞
11 歡樂死的原因與預防
12 精液的顏色、濃度、成份與老化的關係
13 性交時間長是否表示性能力強？
14 性生活必須力求變化
15 性生活不正常性格
16 前列腺肥大的手術療法
17 安全可靠的避孕手術
18 口服避孕藥必須適合體質
19 比保險食更有效的避孕方法
20 會使精力減退的藥物
21 會使丈夫畏弱的妻子
22 酒和咖啡影響性能力
23 以心理訓練來增進性生活的溫潤</p> | <p>1 將青春還給我
2 老人的死亡原因
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</p> <p>8 球丸的硬度、大小與性能力的關係
9 性器有個別的差異，所以適合的體位不同
10 性交不會過度疲勞
11 歡樂死的原因與預防
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 性生活必須力求變化
15 性生活不正常性格
16 前列腺肥大的手術療法
17 安全可靠的避孕手術
18 口服避孕藥必須適合體質
19 比保險食更有效的避孕方法
20 會使精力減退的藥物
21 會使丈夫畏弱的妻子
22 酒和咖啡影響性能力
23 以心理訓練來增進性生活的溫潤</p> | <p>1 脳溢血
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 皮膚、肚門
12 糖尿病
13 癲癇
14 痘瘍
15 痘瘍的四種治療法
16 常見疾病的中西看法</p> | <p>1 腎臟
2 腎臟炎
3 腎臟腫脹
4 腎臟腫脹
5 腎臟腫脹
6 腎臟腫脹
7 腎臟腫脹
8 腎臟腫脹
9 腎臟腫脹
10 腎臟腫脹
11 腎臟腫脹
12 腎臟腫脹
13 腎臟腫脹
14 腎臟腫脹
15 腎臟腫脹
16 腎臟腫脹
17 腎臟腫脹
18 腎臟腫脹
19 腎臟腫脹
20 腎臟腫脹
21 腎臟腫脹
22 腎臟腫脹
23 腎臟腫脹
24 腎臟腫脹
25 腎臟腫脹
26 腎臟腫脹
27 腎臟腫脹
28 腎臟腫脹
29 腎臟腫脹
30 腎臟腫脹
31 腎臟腫脹
32 腎臟腫脹
33 腎臟腫脹
34 腎臟腫脹
35 腎臟腫脹
36 腎臟腫脹
37 腎臟腫脹
38 腎臟腫脹
39 腎臟腫脹
40 腎臟腫脹
41 腎臟腫脹
42 腎臟腫脹
43 腎臟腫脹
44 腎臟腫脹
45 腎臟腫脹
46 腎臟腫脹
47 腎臟腫脹
48 腎臟腫脹
49 腎臟腫脹
50 腎臟腫脹
51 腎臟腫脹
52 腎臟腫脹
53 腎臟腫脹
54 腎臟腫脹
55 腎臟腫脹
56 腎臟腫脹
57 腎臟腫脹
58 腎臟腫脹
59 腎臟腫脹
60 腎臟腫脹
61 腎臟腫脹
62 腎臟腫脹
63 腎臟腫脹
64 腎臟腫脹
65 腎臟腫脹
66 腎臟腫脹
67 腎臟腫脹
68 腎臟腫脹
69 腎臟腫脹
70 腎臟腫脹
71 腎臟腫脹
72 腎臟腫脹
73 腎臟腫脹
74 腎臟腫脹
75 腎臟腫脹
76 腎臟腫脹
77 腎臟腫脹
78 腎臟腫脹
79 腎臟腫脹
80 腎臟腫脹
81 腎臟腫脹
82 腎臟腫脹
83 腎臟腫脹
84 腎臟腫脹
85 腎臟腫脹
86 腎臟腫脹
87 腎臟腫脹
88 腎臟腫脹
89 腎臟腫脹
90 腎臟腫脹
91 腎臟腫脹
92 腎臟腫脹
93 腎臟腫脹
94 腎臟腫脹
95 腎臟腫脹
96 腎臟腫脹
97 腎臟腫脹
98 腎臟腫脹
99 腎臟腫脹
100 腎臟腫脹
101 腎臟腫脹
102 腎臟腫脹
103 腎臟腫脹
104 腎臟腫脹
105 腎臟腫脹
106 腎臟腫脹
107 腎臟腫脹
108 腎臟腫脹
109 腎臟腫脹
110 腎臟腫脹
111 腎臟腫脹
112 腎臟腫脹
113 腎臟腫脹
114 腎臟腫脹
115 腎臟腫脹
116 腎臟腫脹
117 腎臟腫脹
118 腎臟腫脹
119 腎臟腫脹
120 腎臟腫脹
121 腎臟腫脹
122 腎臟腫脹
123 腎臟腫脹
124 腎臟腫脹
125 腎臟腫脹
126 腎臟腫脹
127 腎臟腫脹
128 腎臟腫脹
129 腎臟腫脹
130 腎臟腫脹
131 腎臟腫脹
132 腎臟腫脹
133 腎臟腫脹
134 腎臟腫脹
135 腎臟腫脹
136 腎臟腫脹
137 腎臟腫脹
138 腎臟腫脹
139 腎臟腫脹
140 腎臟腫脹
141 腎臟腫脹
142 腎臟腫脹
143 腎臟腫脹
144 腎臟腫脹
145 腎臟腫脹
146 腎臟腫脹
147 腎臟腫脹
148 腎臟腫脹
149 腎臟腫脹
150 腎臟腫脹
151 腎臟腫脹
152 腎臟腫脹
153 腎臟腫脹
154 腎臟腫脹
155 腎臟腫脹
156 腎臟腫脹
157 腎臟腫脹
158 腎臟腫脹
159 腎臟腫脹
160 腎臟腫脹
161 腎臟腫脹
162 腎臟腫脹
163 腎臟腫脹
164 腎臟腫脹
165 腎臟腫脹
166 腎臟腫脹
167 腎臟腫脹
168 腎臟腫脹
169 腎臟腫脹
170 腎臟腫脹
171 腎臟腫脹
172 腎臟腫脹
173 腎臟腫脹
174 腎臟腫脹
175 腎臟腫脹
176 腎臟腫脹
177 腎臟腫脹
178 腎臟腫脹
179 腎臟腫脹
180 腎臟腫脹
181 腎臟腫脹
182 腎臟腫脹
183 腎臟腫脹
184 腎臟腫脹
185 腎臟腫脹
186 腎臟腫脹
187 腎臟腫脹
188 腎臟腫脹
189 腎臟腫脹
190 腎臟腫脹
191 腎臟腫脹
192 腎臟腫脹
193 腎臟腫脹
194 腎臟腫脹
195 腎臟腫脹
196 腎臟腫脹
197 腎臟腫脹
198 腎臟腫脹
199 腎臟腫脹
200 腎臟腫脹
201 腎臟腫脹
202 腎臟腫脹
203 腎臟腫脹
204 腎臟腫脹
205 腎臟腫脹
206 腎臟腫脹
207 腎臟腫脹
208 腎臟腫脹
209 腎臟腫脹
210 腎臟腫脹
211 腎臟腫脹
212 腎臟腫脹
213 腎臟腫脹
214 腎臟腫脹
215 腎臟腫脹
216 腎臟腫脹
217 腎臟腫脹
218 腎臟腫脹
219 腎臟腫脹
220 腎臟腫脹
221 腎臟腫脹
222 腎臟腫脹
223 腎臟腫脹
224 腎臟腫脹
225 腎臟腫脹
226 腎臟腫脹
227 腎臟腫脹
228 腎臟腫脹
229 腎臟腫脹
230 腎臟腫脹
231 腎臟腫脹
232 腎臟腫脹
233 腎臟腫脹
234 腎臟腫脹
235 腎臟腫脹
236 腎臟腫脹
237 腎臟腫脹
238 腎臟腫脹
239 腎臟腫脹
240 腎臟腫脹
241 腎臟腫脹
242 腎臟腫脹
243 腎臟腫脹
244 腎臟腫脹
245 腎臟腫脹
246 腎臟腫脹
247 腎臟腫脹
248 腎臟腫脹
249 腎臟腫脹
250 腎臟腫脹
251 腎臟腫脹
252 腎臟腫脹
253 腎臟腫脹
254 腎臟腫脹
255 腎臟腫脹
256 腎臟腫脹
257 腎臟腫脹
258 腎臟腫脹
259 腎臟腫脹
260 腎臟腫脹
261 腎臟腫脹
262 腎臟腫脹
263 腎臟腫脹
264 腎臟腫脹
265 腎臟腫脹
266 腎臟腫脹
267 腎臟腫脹
268 腎臟腫脹
269 腎臟腫脹
270 腎臟腫脹
271 腎臟腫脹
272 腎臟腫脹
273 腎臟腫脹
274 腎臟腫脹
275 腎臟腫脹
276 腎臟腫脹
277 腎臟腫脹
278 腎臟腫脹
279 腎臟腫脹
280 腎臟腫脹
281 腎臟腫脹
282 腎臟腫脹
283 腎臟腫脹
284 腎臟腫脹
285 腎臟腫脹
286 腎臟腫脹
287 腎臟腫脹
288 腎臟腫脹
289 腎臟腫脹
290 腎臟腫脹
291 腎臟腫脹
292 腎臟腫脹
293 腎臟腫脹
294 腎臟腫脹
295 腎臟腫脹
296 腎臟腫脹
297 腎臟腫脹
298 腎臟腫脹
299 腎臟腫脹
300 腎臟腫脹
301 腎臟腫脹
302 腎臟腫脹
303 腎臟腫脹
304 腎臟腫脹
305 腎臟腫脹
306 腎臟腫脹
307 腎臟腫脹
308 腎臟腫脹
309 腎臟腫脹
310 腎臟腫脹
311 腎臟腫脹
312 腎臟腫脹
313 腎臟腫脹
314 腎臟腫脹
315 腎臟腫脹
316 腎臟腫脹
317 腎臟腫脹
318 腎臟腫脹
319 腎臟腫脹
320 腎臟腫脹
321 腎臟腫脹
322 腎臟腫脹
323 腎臟腫脹
324 腎臟腫脹
325 腎臟腫脹
326 腎臟腫脹
327 腎臟腫脹
328 腎臟腫脹
329 腎臟腫脹
330 腎臟腫脹
331 腎臟腫脹
332 腎臟腫脹
333 腎臟腫脹
334 腎臟腫脹
335 腎臟腫脹
336 腎臟腫脹
337 腎臟腫脹
338 腎臟腫脹
339 腎臟腫脹
340 腎臟腫脹
341 腎臟腫脹
342 腎臟腫脹
343 腎臟腫脹
344 腎臟腫脹
345 腎臟腫脹
346 腎臟腫脹
347 腎臟腫脹
348 腎臟腫脹
349 腎臟腫脹
350 腎臟腫脹
351 腎臟腫脹
352 腎臟腫脹
353 腎臟腫脹
354 腎臟腫脹
355 腎臟腫脹
356 腎臟腫脹
357 腎臟腫脹
358 腎臟腫脹
359 腎臟腫脹
360 腎臟腫脹
361 腎臟腫脹
362 腎臟腫脹
363 腎臟腫脹
364 腎臟腫脹
365 腎臟腫脹
366 腎臟腫脹
367 腎臟腫脹
368 腎臟腫脹
369 腎臟腫脹
370 腎臟腫脹
371 腎臟腫脹
372 腎臟腫脹
373 腎臟腫脹
374 腎臟腫脹
375 腎臟腫脹
376 腎臟腫脹
377 腎臟腫脹
378 腎臟腫脹
379 腎臟腫脹
380 腎臟腫脹
381 腎臟腫脹
382 腎臟腫脹
383 腎臟腫脹
384 腎臟腫脹
385 腎臟腫脹
386 腎臟腫脹
387 腎臟腫脹
388 腎臟腫脹
389 腎臟腫脹
390 腎臟腫脹
391 腎臟腫脹
392 腎臟腫脹
393 腎臟腫脹
394 腎臟腫脹
395 腎臟腫脹
396 腎臟腫脹
397 腎臟腫脹
398 腎臟腫脹
399 腎臟腫脹
400 腎臟腫脹
401 腎臟腫脹
402 腎臟腫脹
403 腎臟腫脹
404 腎臟腫脹
405 腎臟腫脹
406 腎臟腫脹
407 腎臟腫脹
408 腎臟腫脹
409 腎臟腫脹
410 腎臟腫脹
411 腎臟腫脹
412 腎臟腫脹
413 腎臟腫脹
414 腎臟腫脹
415 腎臟腫脹
416 腎臟腫脹
417 腎臟腫脹
418 腎臟腫脹
419 腎臟腫脹
420 腎臟腫脹
421 腎臟腫脹
422 腎臟腫脹
423 腎臟腫脹
424 腎臟腫脹
425 腎臟腫脹
426 腎臟腫脹
427 腎臟腫脹
428 腎臟腫脹
429 腎臟腫脹
430 腎臟腫脹
431 腎臟腫脹
432 腎臟腫脹
433 腎臟腫脹
434 腎臟腫脹
435 腎臟腫脹
436 腎臟腫脹
437 腎臟腫脹
438 腎臟腫脹
439 腎臟腫脹
440 腎臟腫脹
441 腎臟腫脹
442 腎臟腫脹
443 腎臟腫脹
444 腎臟腫脹
445 腎臟腫脹
446 腎臟腫脹
447 腎臟腫脹
448 腎臟腫脹
449 腎臟腫脹
450 腎臟腫脹
451 腎臟腫脹
452 腎臟腫脹
453 腎臟腫脹
454 腎臟腫脹
455 腎臟腫脹
456 腎臟腫脹
457 腎臟腫脹
458 腎臟腫脹
459 腎臟腫脹
460 腎臟腫脹
461 腎臟腫脹
462 腎臟腫脹
463 腎臟腫脹
464 腎臟腫脹
465 腎臟腫脹
466 腎臟腫脹
467 腎臟腫脹
468 腎臟腫脹
469 腎臟腫脹
470 腎臟腫脹
471 腎臟腫脹
472 腎臟腫脹
473 腎臟腫脹
474 腎臟腫脹
475 腎臟腫脹
476 腎臟腫脹
477 腎臟腫脹
478 腎臟腫脹
479 腎臟腫脹
480 腎臟腫脹
481 腎臟腫脹
482 腎臟腫脹
483 腎臟腫脹
484 腎臟腫脹
485 腎臟腫脹
486 腎臟腫脹
487 腎臟腫脹
488 腎臟腫脹
489 腎臟腫脹
490 腎臟腫脹
491 腎臟腫脹
492 腎臟腫脹
493 腎臟腫脹
494 腎臟腫脹
495 腎臟腫脹
496 腎臟腫脹
497 腎臟腫脹
498 腎臟腫脹
499 腎臟腫脹
500 腎臟腫脹
501 腎臟腫脹
502 腎臟腫脹
503 腎臟腫脹
504 腎臟腫脹
505 腎臟腫脹
506 腎臟腫脹
507 腎臟腫脹
508 腎臟腫脹
509 腎臟腫脹
510 腎臟腫脹
511 腎臟腫脹
512 腎臟腫脹
513 腎臟腫脹
514 腎臟腫脹
515 腎臟腫脹
516 腎臟腫脹
517 腎臟腫脹
518 腎臟腫脹
519 腎臟腫脹
520 腎臟腫脹
521 腎臟腫脹
522 腎臟腫脹
523 腎臟腫脹
524 腎臟腫脹
525 腎臟腫脹
526 腎臟腫脹
527 腎臟腫脹
528 腎臟腫脹
529 腎臟腫脹
530 腎臟腫脹
531 腎臟腫脹
532 腎臟腫脹
533 腎臟腫脹
534 腎臟腫脹
535 腎臟腫脹
536 腎臟腫脹
537 腎臟腫脹
538 腎臟腫脹
539 腎臟腫脹
540 腎臟腫脹
541 腎臟腫脹
542 腎臟腫脹
543 腎臟腫脹
544 腎臟腫脹
545 腎臟腫脹
546 腎臟腫脹
547 腎臟腫脹
548 腎臟腫脹
549 腎臟腫脹
550 腎臟腫脹
551 腎臟腫脹
552 腎臟腫脹
553 腎臟腫脹
554 腎臟腫脹
555 腎臟腫脹
556 腎臟腫脹
557 腎臟腫脹
558 腎臟腫脹
559 腎臟腫脹
560 腎臟腫脹
561 腎臟腫脹
562 腎臟腫脹
563 腎臟腫脹
564 腎臟腫脹
565 腎臟腫脹
566 腎臟腫脹
567 腎臟腫脹
568 腎臟腫脹
569 腎臟腫脹
570 腎臟腫脹
571 腎臟腫脹
572 腎臟腫脹
573 腎臟腫脹
574 腎臟腫脹
575 腎臟腫脹
576 腎臟腫脹
577 腎臟腫脹
578 腎臟腫脹
579 腎臟腫脹
580 腎臟腫脹
581 腎臟腫脹
582 腎臟腫脹
583 腎臟腫脹
584 腎臟腫脹
585 腎臟腫脹
586 腎臟腫脹
587 腎臟腫脹
588 腎臟腫脹
589 腎臟腫脹
590 腎臟腫脹
591 腎臟腫脹
592 腎臟腫脹
593 腎臟腫脹
594 腎臟腫脹
595 腎臟腫脹
596 腎臟腫脹
597 腎臟腫脹
598 腎臟腫脹
599 腎臟腫脹
600 腎臟腫脹
601 腎臟腫脹
602 腎臟腫脹
603 腎臟腫脹
604 腎臟腫脹
605 腎臟腫脹
606 腎臟腫脹
607 腎臟腫脹
608 腎臟腫脹
609 腎臟腫脹
610 腎臟腫脹
611 腎臟腫脹
612 腎臟腫脹
613 腎臟腫脹
614 腎臟腫脹
615 腎臟腫脹
616 腎臟腫脹
617 腎臟腫脹
618 腎臟腫脹
619 腎臟腫脹
620 腎臟腫脹
621 腎臟腫脹
622 腎臟腫脹
623 腎臟腫脹
624 腎臟腫脹
625 腎臟腫脹
626 腎臟腫脹
627 腎臟腫脹
628 腎臟腫脹
629 腎臟腫脹
630 腎臟腫脹
631 腎臟腫脹
632 腎臟腫脹
633 腎臟腫脹
634 腎臟腫脹
635 腎臟腫脹
636 腎臟腫脹
637 腎臟腫脹
638 腎臟腫脹
639 腎臟腫脹
640 腎臟腫脹
641 腎臟腫脹
642 腎臟腫脹
643 腎臟腫脹
644 腎臟腫脹
645 腎臟腫脹
646 腎臟腫脹
647 腎臟腫脹
648 腎臟腫脹
649 腎臟腫脹
650 腎臟腫脹
651 腎臟腫脹
652 腎臟腫脹
653 腎臟腫脹
654 腎臟腫脹
655 腎臟腫脹
656 腎臟腫脹
657 腎臟腫脹
658 腎臟腫脹
659 腎臟腫脹
660 腎臟腫脹
661 腎臟腫脹
662 腎臟腫脹
663 腎臟腫脹
664 腎臟腫脹
665 腎臟腫脹
666 腎臟腫脹
667 腎臟腫脹
668 腎臟腫脹
669 腎臟腫脹
670 腎臟腫脹
671 腎臟腫脹
672 腎臟腫脹
673 腎臟腫脹
674 腎臟腫脹
675 腎臟腫脹
676 腎臟腫脹
677 腎臟腫脹
678 腎臟腫脹
679 腎臟腫脹
680 腎臟腫脹
681 腎臟腫脹
682 腎臟腫脹
683 腎臟腫脹
684 腎臟腫脹
685 腎臟腫脹
686 腎臟腫脹
687 腎臟腫脹
688 腎臟腫脹
689 腎臟腫脹
690 腎臟腫脹
691 腎臟腫脹
692 腎臟腫脹
693 腎臟腫脹
694 腎臟腫脹
695 腎臟腫脹
696 腎臟腫脹
697 腎臟腫脹
698 腎臟腫脹
699 腎臟腫脹
700 腎臟腫脹
701 腎臟腫脹
702 腎臟腫脹
703 腎臟腫脹
704 腎臟腫脹
705 腎臟腫脹
706 腎臟腫脹
707 腎臟腫脹
708 腎臟腫脹
709 腎臟腫脹
710 腎臟腫脹
711 腎臟腫脹
712 腎臟腫脹
713 腎臟腫脹
714 腎臟腫脹
715 腎臟腫脹
716 腎臟腫脹
717 腎臟腫脹
718 腎臟腫脹
719 腎臟腫脹
720 腎臟腫脹
721 腎臟腫脹
722 腎臟腫脹
723 腎臟腫脹
724 腎臟腫脹
725 腎臟腫脹
726 腎臟腫脹
727 腎臟腫脹
728 腎臟腫脹
729 腎臟腫脹
730 腎臟腫脹
731 腎臟腫脹
732 腎臟腫脹
733 腎臟腫脹
734 腎臟腫脹
735 腎臟腫脹
736 腎臟腫脹
737 腎臟腫脹
738 腎臟腫脹
739 腎臟腫脹
740 腎臟腫脹
741 腎臟腫脹
742 腎臟腫脹
743 腎臟腫脹
744 腎臟腫脹
745 腎臟腫脹
746 腎臟腫脹
747 腎臟腫脹
748 腎臟腫脹
749 腎臟腫脹
750 腎臟腫脹
751 腎臟腫脹
752 腎臟腫脹
753 腎臟腫脹
754 腎臟腫脹
755 腎臟腫脹
756 腎臟腫脹
757 腎臟腫脹
758 腎臟腫脹
759 腎臟腫脹
760 腎臟腫脹
761 腎臟腫脹
762 腎臟腫脹
763 腎臟腫脹
764 腎臟腫脹
765 腎臟腫脹
766 腎臟腫脹
767 腎臟腫脹
768 腎臟腫脹
769 腎臟腫脹
770 腎臟腫脹
771 腎臟腫脹
772 腎臟腫脹
773 腎臟腫脹
774 腎臟腫脹
775 腎臟腫脹
776 腎臟腫脹
777 腎臟腫脹
778 腎臟腫脹
779 腎臟腫脹
780 腎臟腫脹
781 腎臟腫脹
782 腎臟腫脹
783 腎臟腫脹
784 腎臟腫脹
785 腎臟腫脹
786 腎臟腫脹
787 腎臟腫脹
788 腎臟腫脹
789 腎臟腫脹
790 腎臟腫脹
791 腎臟腫脹
792 腎臟腫脹
793 腎臟腫脹
794 腎臟腫脹
795 腎臟腫脹
796 腎臟腫脹
797 腎臟腫脹
798 腎臟腫脹
799 腎臟腫脹
800 腎臟腫脹
801 腎臟腫脹
802 腎臟腫脹
803 腎臟腫脹
804 腎臟腫脹
805 腎臟腫脹
806 腎臟腫脹
807 腎臟腫脹
808 腎臟腫脹
809 腎臟腫</p> |
|--|---|---|---|

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



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薦
經中國藥學會理事長審查並為序推薦
經中國醫藥學院中醫系審查通過

最具權威性 最值得您信賴

供應現書

- 本書特色 ○
- ①「只要人身上生有某種病，天地間必有秘方可醫」，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）

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

日

次

精美的壽司	三七
鮪魚和墨魚的壽司飯	四
蔬菜壽司	四〇
花形壽司	四〇
鮪魚壽司	四〇
什錦壽司	三七
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
鯉魚壽司	三八
菊花壽司	三八
海蠣壽司	三九
蝦仁壽司	三九
竹筍魚壽司飯	三九
壽司捲	三九
壽司捲	三九
壽司和飯糰壽司	四一
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
壓壽司	四二
豆腐皮壽司	四二
西式壽司	四二
蔬菜豆腐壽司	四二
西式飯糰	四二
豆腐皮壽司・西式壽司	四四
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
變化的壽司	四五
海藻壽司	四五
皮蛋壽司	四五
竹筍魚壽司	四五
杏鮑壽司	四五
蒸壽司	四六
蟹肉蒸壽司	四六
清花魚蒸壽司	四六
蒸經濟壽司	四六
什錦拌飯・什錦蒸飯	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	四九
鹽醃鮭魚飯	四九
罐頭鮭魚飯	四九
鮭魚飯	四九
鮭魚豌豆飯	四九
蝦仁香菇飯	四九
蝦仁蒸飯	四九
蟹肉蒸壽司飯	五〇
五五	五〇
一一	五〇

蝦仁燶魚飯	五一
蟹肉飯	五二
牡蠣飯	五二
牡蠣裙帶飯	五二
牡蠣飯	五二
蛤仔飯	五二
海扇燶飯	五三
葡萄飯	五三
香菇飯	五三
担子蕈飯	五四
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	四五
薇飯	四五
微菜飯	四五
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	五八
裙帶菜梭魚飯	五八
竹筍魚飯	五八
蛤仔燶飯	五八
花枝担子蕈飯	五九
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

款冬鯛魚皮飯	六〇
款冬飯	六〇
竹筍飯	六〇
茼蒿菜飯	六〇
11. 海蜇處理法	六五
12. 淡菜發法	六五
13. 豚魚處理法	六六
14. 魚皮發法	六六
15. 魚唇發法	六六
16. 媽蟹處理法	六六
17. 蔬菜清洗法	六六
18. 其他注意事項	六六
第一篇 做菜也要學問	六〇

1. 營養原則	六二
2. 經濟原則	六二
3. 變化原則	六二
第二節 營養、經濟、變化	六二
第三節 怎樣選購食物	六二
1. 肉類	六二
2. 海產類	六二
3. 蔬菜類	六二
4. 蛋類	六二
5. 奶類	六二
6. 水果類	六二
(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. 糅	六八
7. 拍	六八
(二) 其它應注意事項	六八
1. 新	六八
2. 勝	六八
3. 乾燥	六八
4. 烹菜的要點	六八
(三) 烹	六九
1. 紅燒	六九
2. 白燒	六九
3. 爆炒	六九
4. 炒菜的要點	六九
(四) 炸	六九
1. 乾炸	六九
2. 軟炸	六九
3. 酥炸	六九
4. 生炸	六九
5. 蒸炸	六九
(五) 蒸	六九
1. 清蒸	六九
2. 粉蒸	六九
3. 烹蒸	六九
4. 醮蒸	六九
5. 蒸菜的要點	六九
(六) 煎	六九
1. 油爆	六九
2. 醬爆	六九
3. 湯爆	六九
4. 爆菜的要點	六九
(七) 炙	六九
1. 生煎	六九
2. 乾煎	六九
3. 煎菜的要點	六九
(八) 烤	七〇
1. 烤	七〇
2. 乾烤	七〇
3. 生烤	七〇
第七節 菜的作法	七〇

1. 煎殺雞鴨的方法	六四
2. 一般魚類清理	六四
3. 宰鼈的方法	六五
4. 鱈魚處理法	六五
5. 田雞處理法	六五
6. 蝦的清理	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
(一) 炸	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. 浪油浸法	六九
(二) 煎	七三
1. 生煎	七三
2. 乾煎	七三
3. 煎菜的要點	七三
(三) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(四) 炙	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生炙	七三
(五) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(六) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(七) 炸	七三
1. 炸	七三
2. 乾炸	七三
3. 生炸	七三
(八) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(九) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(十) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(十一) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(十二) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(十三) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(十四) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(十五) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(十六) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(十七) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(十八) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(十九) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(二十) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(二十一) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(二十二) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(二十三) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(二十四) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(二十五) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(二十六) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(二十七) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(二十八) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(二十九) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(三十) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(三十一) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(三十二) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(三十三) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(三十四) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(三十五) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(三十六) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(三十七) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(三十八) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(三十九) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(四十) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(四十一) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(四十二) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(四十三) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(四十四) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(四十五) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(四十六) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(四十七) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(四十八) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(四十九) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(五十) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(五十一) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(五十二) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(五十三) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(五十四) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(五十五) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(五十六) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(五十七) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(五十八) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(五十九) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(六十) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(六十一) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(六十二) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(六十三) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(六十四) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(六十五) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(六十六) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(六十七) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(六十八) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(六十九) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(七十) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(七十一) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(七十二) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(七十三) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(七十四) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(七十五) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(七十六) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(七十七) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(七十八) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(七十九) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(八十) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(八十一) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(八十二) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(八十三) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(八十四) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(八十五) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(八十六) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(八十七) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(八十八) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(八十九) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(九十) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(九十一) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(九十二) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(九十三) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(九十四) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(九十五) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(九十六) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(九十七) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(九十八) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(九十九) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(一百) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(一百一) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(一百二) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(一百三) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(一百四) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(一百五) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(一百六) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(一百七) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(一百八) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3. 生烤	七三
(一百九) 烹	七三
1. 烹	七三
2. 乾烹	七三
3. 生烹	七三
(一百十) 烤	七三
1. 烤	七三
2. 乾烤	七三
3.	

(八)醃	3. 烤菜的要點	七
1. 鹽醃	7. 煮	七
2. 醬醃	8. 煙	七
3. 蘭花的要點	9. 焗	四
(九)滷	10. 焼	四
1. 新滷	1. 鹽	五
2. 老滷	2. 糖	五
3. 滷菜的要點	3. 醬油	五
(十)燴	4. 醋	五
1. 冷凍	5. 油	五
2. 冰凍	6. 酒	五
3. 凍菜的要點	7. 粉類	五
(十一)燉	8. 味精	五
1. 草燉	9. 辛香料	五
2. 素燉	10. 各種醬類	五
3. 雜燉	11. 其他佐料	五
4. 燉菜的要點		五
(十二)燶		六
1. 鍋燶		六
2. 碗燶		六
3. 燶菜的要點		六
(十三)煮		六
1. 水煮		六
2. 湯煮		六
3. 煮菜的要點		六
(十四)扣		七
1. 固醉		七
2. 其他		七
(十五)川		七
1. 風		七
2. 川		七
3. 煎		七
4. 滷		七
5. 涼拌		七

第八節 常用的佐料	1. 鹽	七
2. 糖	八	
3. 醬油	八	
4. 醋	八	
5. 油	八	
6. 酒	八	
7. 粉類	八	
8. 味精	八	
9. 辛香料	八	
10. 各種醬類	八	
11. 其他佐料	八	

第九節 廚房中的小常識

(一)如何保鮮	1. 台灣小吃的特色	七
1. 冰箱保鮮法	2. 南來北往話小吃	七
2. 乾燥法	3. 基隆的天婦羅	九
3. 加熱法	4. 士林的大餅包小餅	九
4. 其他方法	5. 台南的小吃	九
(二)如何保養廚具	6. 萬巒豬腳	九
1. 銅製品	7. 新竹名產	九
2. 塑膠製品	8. 彰化肉員	九
3. 竹製與木製品	9. 彰化車站小吃區	九
4. 琥珀製品	10. 臺北—士林、龍山寺、圓環、台北橋下、沅陵街	九
5. 鍋類	11. 新竹的城隍廟	九
6. 烤箱	12. 台中市場小吃區	九
7. 砧板	13. 彰化車站小吃區	九
8. 玻璃器	14. 麗港天后宮夜市	九
9. 陶器	15. 嘉義文化路的夜市	九
10. 漆器	16. 臺南沙加里巴與民族路夜市	九

第二篇 家鄉菜的故事

第一章 台灣小調——鄉土中的鄉土

(一)其他注意事項	1. 菜炸	八
1. 注意盤盤與菜的關係	2. 排骨酥、魚酥	八
2. 抹布清潔法	3. 大腸、粉腸與龍鳳腿	八
3. 烹菜妙方	4. 紅豆餅、芋餅	八
4. 用量換算	5. 枸杞鵪、枸杞雞	五
(二)銀器	6. 烤兔肉與烤小鳥	五
1. 告瓜排骨、清蒸排骨	7. 炒螺肉與燒酒螺	五
2. 各式丸子湯	8. 鍋燒大麵與月見大麵	五
3. 豆花與刈包	9. 鹹粥、虱目魚粥	五
4. 小吃之道	10. 告瓜排骨、清蒸排骨	五
5. 基隆—朝口	11. 各式丸子湯	五
6. 臺北—士林、龍山寺、圓環、台北橋下、沅陵街	12. 豆花與刈包	五
7. 新竹的城隍廟	13. 鹹粥、虱目魚粥	五
8. 台中市場小吃區	14. 烤兔肉與烤小鳥	五
9. 彰化車站小吃區	15. 炒螺肉與燒酒螺	五
10. 麗港天后宮夜市	16. 鍋燒大麵與月見大麵	五
11. 嘉義文化路的夜市	17. 鹹粥、虱目魚粥	五
12. 臺南沙加里巴與民族路夜市	18. 烤兔肉與烤小鳥	五
13. 嘉義文化路的夜市	19. 炒螺肉與燒酒螺	五
14. 麗港天后宮夜市	20. 鍋燒大麵與月見大麵	五
15. 嘉義文化路的夜市	21. 鹹粥、虱目魚粥	五
16. 臺南沙加里巴與民族路夜市	22. 烤兔肉與烤小鳥	五
17. 炒螺肉與燒酒螺	23. 豆花與刈包	五
18. 鍋燒大麵與月見大麵	24. 各式丸子湯	五
19. 鹹粥、虱目魚粥	25. 鹹粥、虱目魚粥	五
20. 告瓜排骨、清蒸排骨	26. 烤兔肉與烤小鳥	五
21. 各式丸子湯	27. 炒螺肉與燒酒螺	五
22. 豆花與刈包	28. 鍋燒大麵與月見大麵	五
23. 各式丸子湯	29. 鹹粥、虱目魚粥	五
24. 鹹粥、虱目魚粥	30. 烤兔肉與烤小鳥	五
25. 烤兔肉與烤小鳥	31. 炒螺肉與燒酒螺	五
26. 鍋燒大麵與月見大麵	32. 鹹粥、虱目魚粥	五
27. 鹹粥、虱目魚粥	33. 烤兔肉與烤小鳥	五
28. 烤兔肉與烤小鳥	34. 炒螺肉與燒酒螺	五
29. 炒螺肉與燒酒螺	35. 鹹粥、虱目魚粥	五
30. 鹹粥、虱目魚粥	36. 烤兔肉與烤小鳥	五

(一)油裸	1. 芋裸、蘿蔔裸、炸地瓜裸	八
煎	2. 茄炸	八
(二)肉	3. 排骨酥、魚酥	八
1. 四神湯	4. 大腸、粉腸與龍鳳腿	四
(三)飲茶	5. 紅豆餅、芋餅	四
1. 喝粥	6. 枸杞鵪、枸杞雞	五
2. 飲茶	7. 烤兔肉與烤小鳥	五
3. 食在羊城	8. 炒螺肉與燒酒螺	五
4. 廣式餐點的起源	9. 鍋燒大麵與月見大麵	五
5. 廣式餐點的特色	10. 鹹粥、虱目魚粥	五
6. 廣式餐點的起源	11. 烤兔肉與烤小鳥	五
7. 廣式餐點的特色	12. 炒螺肉與燒酒螺	五
8. 廣式餐點的起源	13. 鹹粥、虱目魚粥	五
9. 廣式餐點的特色	14. 烤兔肉與烤小鳥	五
10. 廣式餐點的起源	15. 炒螺肉與燒酒螺	五
11. 廣式餐點的特色	16. 鹹粥、虱目魚粥	五
12. 廣式餐點的起源	17. 烤兔肉與烤小鳥	五
13. 廣式餐點的特色	18. 炒螺肉與燒酒螺	五
14. 廣式餐點的起源	19. 鹹粥、虱目魚粥	五
15. 廣式餐點的特色	20. 烤兔肉與烤小鳥	五
16. 廣式餐點的起源	21. 炒螺肉與燒酒螺	五
17. 廣式餐點的特色	22. 鹹粥、虱目魚粥	五
18. 廣式餐點的起源	23. 烤兔肉與烤小鳥	五
19. 廣式餐點的特色	24. 炒螺肉與燒酒螺	五
20. 廣式餐點的起源	25. 鹹粥、虱目魚粥	五
21. 廣式餐點的特色	26. 烤兔肉與烤小鳥	五
22. 廣式餐點的起源	27. 炒螺肉與燒酒螺	五
23. 廣式餐點的特色	28. 鹹粥、虱目魚粥	五
24. 廣式餐點的起源	29. 烤兔肉與烤小鳥	五
25. 廣式餐點的特色	30. 炒螺肉與燒酒螺	五

(三) 烤肉	四香肉	八八
(四) 吃蛇	即吃蛇	八八
(五) 進補	熱包子出籠囉！	八九
	1. 叉燒包	八九
	2. 蠻油叉燒包	八九
	3. 麻蓉包	八九
	4. 肉卷、燒賣香而不膩	八九
	1. 網油燒肝卷	八九
	2. 大良野雞卷	八九
	3. 乾蒸燒賣	八九
	4. 三鮮燒賣	八九
	5. 午茶、晚茶談麵飯	九〇
	1. 廣東伊府麵	九〇
	2. 腸粉	九〇
(二) 一家做飯三家香——廣式飯點	湯、炒兩相宜的廣東麵	九〇
	1. 廣州炒飯	九一
	2. 鮮荷葉飯	九一
	3. 「早起香風遍天街」——粥的世界	九一
(一) 廣州的粥香	1. 明火白粥	九二
	2. 艇仔粥（魚片生粥）	九二
	3. 鹵生果	九二
	4. 肉鬆	九二
	5. 煙黃魚羹	九二
	6. 海參羹	九二
	7. 豆腐餃	九二
	8. 魚片及第粥	九三
	9. 魚粥	九三
	10. 老少咸宜話「及第」	九三
	1. 猪及第粥	九三
	2. 魚片及第粥	九四
	3. 魚球粥與蝦珠粥	九四
	4. 明爐烤乳猪	九四
	六、燒烤的極致——乳豬	九四
	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

一、冬蟲夏草燙螺燉水鴨	九四	
2. 淮杞燉羊肉	九四	
3. 碧綠柱候鵝翼	九四	
三、飲早茶談點心	九四	
(一) 烫包子出籠囉！	八九	
1. 叉燒包	八九	
2. 蠻油叉燒包	八九	
3. 麻蓉包	八九	
4. 肉卷、燒賣香而不膩	八九	
1. 網油燒肝卷	八九	
2. 大良野雞卷	八九	
3. 乾蒸燒賣	八九	
4. 三鮮燒賣	八九	
5. 午茶、晚茶談麵飯	九〇	
1. 廣東伊府麵	九〇	
2. 腸粉	九〇	
3. 「早起香風遍天街」——粥的世界	九〇	
(二) 一家做飯三家香——廣式飯點	九〇	
	1. 廣州炒飯	九一
	2. 鮮荷葉飯	九一
	3. 「早起香風遍天街」——粥的世界	九一
(一) 廣州的粥香	1. 明火白粥	九二
	2. 艇仔粥（魚片生粥）	九二
	3. 鹵生果	九二
	4. 肉鬆	九二
	5. 煙黃魚羹	九二
	6. 海參羹	九二
	7. 豆腐餃	九二
	8. 魚片及第粥	九三
	9. 魚粥	九三
	10. 老少咸宜話「及第」	九三
	1. 猪及第粥	九三
	2. 魚片及第粥	九四
	3. 魚球粥與蝦珠粥	九四
	4. 明爐烤乳猪	九四
	六、燒烤的極致——乳豬	九四
	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

1. 冬蟲夏草燙螺燉水鴨	九四
2. 淮杞燉羊肉	九四
3. 碧綠柱候鵝翼	九四

第一節 江蘇省簡介	一〇一
江小吃	一〇一
一、天下第一泉與鎮江醋	一〇一
二、鎮江茶館的「肴」、「點」、「麵」	一〇一
1. 銚肉	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
6. 清蒸鮑魚（六月菜之一）	一〇四
7. 軟兜鱈魚背（七月菜之一）	一〇四
8. 清蒸霍香汁魚（八月菜之一）	一〇四
9. 清蒸鱈魚（八月菜之二）	一〇四
10. 黃油兩吃（九月菜）	一一一
11. 兩做花燶魚頭	一一一
12. 七星丸	九八
9. 雪山潭蝦	九八
10. 全折瓜	九八
11. 煎蟹蓋	九八
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. 煙黃魚羹	九九
6. 海參羹	九九
7. 豆腐餃	九九
8. 甜點	九九
9. 福建杏仁凍	九九
1. 福建芋泥	九九
2. 福建卷尖	九九
3. 福建甜肉糕	九九

第三節 「天堂中的天堂」——揚州	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. 燒鯛魚舌頭	一〇八
2. 炒裙邊	一〇八
3. 清蒸野鴨烏參火腿湯	一〇八
4. 折燒野鴨	一〇八
第五節 武進、無錫及其他	一一一
一、到武進吃名菜	一一一
1. 糖雞	一一一
2. 糟鹹肉	一一一
3. 糟肉	一一一
4. 炸黃雀	一一一

三、揚州抽油與獅子頭	一一〇九
1. 尊古訓「不時不吃」	一一〇九
2. 春筍醃鮮（早春的菜）	一一〇九
3. 荷葉蒸魚（四月菜之二）	一一〇九
2. 炒黃魚片（四月菜之一）	一一〇九
3. 荷葉蒸魚（四月菜之二）	一一〇九
4. 鹹肉湯煮鯽魚（五月菜之一）	一一〇九
5. 生熏白魚（六月菜之一）	一一〇九
6. 清蒸鮑魚（六月菜之二）	一一〇九
7. 軟兜鱈魚背（七月菜之一）	一一〇九
8. 清蒸霍香汁魚（八月菜之一）	一一〇九
9. 清蒸鱈魚（八月菜之二）	一一〇九
10. 黃油兩吃（九月菜）	一一一〇九
11. 兩做花燶魚頭	一一一〇九
12. 乾菜包	一一一〇九
1. 清蛋糕	一一一〇九
2. 蘇州棗泥拉糕	一一一〇九
3. 霉乾菜酥餅	一一一〇九
三、菜館中的蘇州菜道	一一一〇九
四、茶食糕餅獨步全國	一一一〇九

第四章 飲食界的天堂 吃在江蘇

第四節 富貴卷氣的蘇州 菜道

三、揚州抽油與獅子頭

1. 風雞燉獅子頭

2. 春筍醃鮮（早春的菜）

3. 荷葉蒸魚（四月菜之一）

4. 炒黃魚片（四月菜之一）

5. 鹹肉湯煮鯽魚（五月菜之一）

6. 生熏白魚（六月菜之一）

7. 軟兜鱈魚背（七月菜之一）

8. 清蒸霍香汁魚（八月菜之一）

9. 清蒸鱈魚（八月菜之二）

10. 黃油兩吃（九月菜）

11. 兩做花燶魚頭

12. 乾菜包

1. 清蛋糕

2. 蘇州棗泥拉糕

3. 霉乾菜酥餅

三、菜館中的蘇州菜道

四、茶食糕餅獨步全國

1. 清蛋糕

2. 蘇州棗泥拉糕

3. 霉乾菜酥餅

三、揚州抽油與獅子頭

1. 風雞燉獅子頭

2. 春筍醃鮮（早春的菜）

3. 荷葉蒸魚（四月菜之一）

4. 炒黃魚片（四月菜之一）

5. 鹹肉湯煮鯽魚（五月菜之一）

6. 生熏白魚（六月菜之一）

7. 軟兜鱈魚背（七月菜之一）

8. 清蒸霍香汁魚（八月菜之一）

9. 清蒸鱈魚（八月菜之二）

10. 黃油兩吃（九月菜）

11. 兩做花燶魚頭

12. 乾菜包

1. 清蛋糕

2. 蘇州棗泥拉糕

3. 霉乾菜酥餅

三、菜館中的蘇州菜道

四、茶食糕餅獨步全國

5. 糟溜塘裡魚片

一五五

6. 紅燒甲魚

一五五

7. 爛麵餅

一五五

8. 鴨掌湯

一五五

9. 生炒鱈片

一五五

10. 茄泥豆腐

一五五

二、無錫——船菜的發祥地

一六六

1. 熟搶蝦仁

一六六

2. 盤餚

一六六

3. 玉蘭片

一六六

4. 脆餈

一六六

5. 雞湯餛飩

一六七

三、其他江蘇名點

一六七

1. 皮蛋鮮蛋糕

一六七

2. 酒風豬肝

一六七

3. 鍋貼魚

一六七

4. 水晶蝦餅

一六七

5. 菱角炒花姑

一六七

第五章 龍蟠虎踞——京滬名點

一九

一、歷史悠久的南京風味

一九

(一) 館子裡的南京菜

一九

1. 鹽水鴨

一九

2. 童子雞

一九

(二) 南京的點心與零食

一九

薄皮包子

一九

二、錯綜複雜的上海口味

一九

(一) 幾道上海名菜

一九

1. 椒鹽八寶雞

一九

2. 清燉全燒鴨

一九

3. 一品鍋

一九

4. 乳腐肉

一九

5. 糖醋黃魚

一九

6. 生燒草頭

一九

第七章 兩湖熟天下足——食在鄂湘

一三〇

二、無錫——船菜的發祥地

一六六

1. 熟搶蝦仁

一六六

2. 盤餚

一六六

3. 玉蘭片

一六六

4. 脆餈

一六六

5. 雞湯餛飩

一六七

三、其他江蘇名點

一六七

1. 皮蛋鮮蛋糕

一六七

2. 酒風豬肝

一六七

3. 鍋貼魚

一六七

4. 水晶蝦餅

一六七

5. 菱角炒花姑

一六七

第六章 生在杭州——浙江菜

一三七

一、浙江菜的特色

一三七

二、西湖醋魚

一三七

三、浙江館子樓外樓

一三七

第五章 龍蟠虎踞——京滬名點

一九

第六章 生在杭州——浙江菜

一三七

一、浙江菜的特色

一三七

四、湖南口味

一三七

五、山珍海味湖南菜

一三七

六、湖南小吃與鄉土風味

一三七

七、山珍海味湖南菜

一三七

八、湖南口味

一三七

九、山珍海味湖南菜

一三七

十、湖南小吃與鄉土風味

一三七

十一、山珍海味湖南菜

一三七

十二、湖南口味

一三七

十三、山珍海味湖南菜

一三七

十四、湖南小吃與鄉土風味

一三七

十五、山珍海味湖南菜

一三七

十六、湖南口味

一三七

十七、山珍海味湖南菜

一三七

十八、湖南小吃與鄉土風味

一三七

十九、山珍海味湖南菜

一三七

二十、湖南口味

一三七

二十一、山珍海味湖南菜

一三七

第九章 饒魚鹽之利的山東省

一四〇

一、孔夫子的故鄉——山東

一四〇

二、山東省的飲食風貌

一四〇

三、魚鮮之美

一四〇

四、得天独厚的湖南省

一四〇

五、湖南口味的特色

一四〇

六、瓦塊魚

一四〇

七、南翔饅頭

一四〇

八、羅蔔魚湯

一四〇

九、春筍燒鮑魚

一四〇

十、大燒馬鞍橋

一四〇

十一、千層糕

一四〇

十二、得天獨厚的湖南省

一四〇

十三、得天独厚的湖南省

一四〇

十四、湖南口味的特色

一四〇

十五、山珍海味湖南菜

一四〇

十六、湖南小吃與鄉土風味

一四〇

十七、山珍海味湖南菜

一四〇

十八、湖南口味

一四〇

十九、山珍海味湖南菜

一四〇

二十、湖南口味

一四〇

二十一、山珍海味湖南菜

一四〇

二十二、湖南口味

一四〇

二十三、山珍海味湖南菜

一四〇

二十四、湖南口味

一四〇

二十五、山珍海味湖南菜

一四〇

二十六、湖南口味

一四〇

二十七、山珍海味湖南菜

一四〇

二十八、湖南口味

一四〇

二十九、山珍海味湖南菜

一四〇

三十、湖南口味

一四〇

三十一、山珍海味湖南菜

一四〇

三十二、湖南口味

一四〇

三十三、山珍海味湖南菜

一四〇

三十四、湖南口味

一四〇

三十五、山珍海味湖南菜

一四〇

三十六、湖南口味

一四〇

三十七、山珍海味湖南菜

一四〇

三十八、湖南口味

一四〇

二十一、川北涼粉

一三九

二十二、成都素麵

一三九

二十三、賴酥

一三九

二十四、萬縣圓

一三九

二十五、鴨掌湯

一三九

二十六、川北涼粉

一三九

二十七、成都素麵

一三九

二十八、萬縣圓

一三九

二十九、鴨掌湯

一三九

三十、川北涼粉

一三九

三十一、成都素麵

一三九

三十二、萬縣圓

一三九

三十三、鴨掌湯

一三九

三十四、川北涼粉

一三九

三十五、成都素麵

一三九

三十六、萬縣圓

一三九

三十七、鴨掌湯

一三九

三十八、川北涼粉

一三九

三十九、成都素麵

一三九

四十、萬縣圓

一三九

四十一、鴨掌湯

一三九

四十二、川北涼粉

一三九

四十三、成都素麵

一三九

四十四、萬縣圓

一三九

四十五、鴨掌湯

一三九

四十六、川北涼粉

一三九

四十七、成都素麵

一三九

四十八、萬縣圓

一三九

四十九、鴨掌湯

一三九

五十、川北涼粉

一三九

五十一、成都素麵

一三九

五十二、萬縣圓

一三九

五十三、鴨掌湯

一三九

五十四、川北涼粉

一三九

五十五、成都素麵

一三九

五十六、萬縣圓

一三九

五十七、鴨掌湯

一三九

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.燴海蜇皮	一四八
4.錦鹿山藥泥	一四八
第十二章 飲食藝術的翹楚——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.燙雙脆	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	五一
7.鍋煽比目魚	五一
三、北平的獨特食品	五一
(一)逛廟會吃灌腸	五一
(二)大清早喝豆汁兒	五一
(三)立冬之後吃羊頭肉	五一
(四)燒、烤、涮羊肉	五一
(五)切糕與豌豆黃	五一
(六)奶酪與天然冰	五一
(七)其他	五一
1.蘇造肉	五一
2.炒肝	五一
3.灌腸	五一
4.奶酪	五三
5.兩色酪	五三

第十二章 飲食藝術的 翹楚——平漢小吃

7. 奶油炸糕.....	一五三
8. 涼糕.....	一五四
9. 豌豆黃.....	一五四
10. 小糖鵝頭.....	一五四
且炒肉末.....	一五四
四、天津小吃.....	一五四
(1) 河豚與野鴨.....	一五五
(2) 苟不理賣肉包.....	一五五
(3) 炸螞蚱與嘎吧菜.....	一五五
(4) 銀魚與紫蟹.....	一五五
(5) 傻子醬肉、羊肉包、乾雜 碎.....	一五五
(6) 天津的其他特產.....	一五五
第十三章 表裏山河與 關中要津——晉陝二 省的飲食.....	一五六
一、黃土高原上的山西、陝西 二、食在山西.....	一五六
(1) 山西的麵食.....	一五六
(2) 山西醋與汾酒.....	一五六
(3) 八珍湯及其他.....	一五七
三、陝西的飲食.....	一五七
(1) 西安小吃.....	一五七
(2) 凤翔的柳林酒.....	一五八
(3) 三原的飲食之風.....	一五八
1. 乾燒鱈背.....	一五八
2. 白風肉.....	一五八
3. 紅燒牛肘子(海爾膀).....	一五八

第十三章 表裏山河與關中要津——晉陝二省的飲食

7. 豆汁兒	一五一
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	一五四
(一) 河豚與野鴨	一五四
(二) 苟不理賣肉包	一五五
(三) 炸螞蚱與嘎吧菜	一五五
(四) 銀魚與紫蟹	一五五
(五) 傻子醬肉、羊肉包、乾雜 碎	一五五
(六) 天津的其他特產	一五五

第十五章 白山黑水之地——東北的飲食

二、蘭州的飲食	(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		
1.甘肅的梨	一五九	
2.石田瓜	一六〇	
3.蘭州蔬菜		
	一六〇	
第十五章 白山黑水之地——東北的飲食 一六一		
一、閒話東北		
二、高粱肥大豆香，遍地黃金少災殃	一六一	
(一)高粱飯與高粱紅豆粥	一六一	
(二)鹽水芽豆與燒茅豆	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)瀋陽南門的鱠肉館	一六二	
(二)起發處的肉火燒	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)臘月初八食粥	一六二	
(二)餃餌與餃子	一六三	
(三)除夕夜吃火鍋	一六三	
五、東北的特產		
(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	

第三篇 家常菜豬肉

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) 主食——山藥蛋與莜麥	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) 薰雞	一六六
(四) 油花燙	一六六
(五) 餅及其他	一六六

第十六章 塞外的飲食

1. 李公雞碎	炒爆燴燼類
2. 炒四絲	一六七
3. 茄白肉絲	六七
4. 青椒炒肉絲	六七
5. 白貞炒肉絲	六八
6. 綠豆芽炒肉絲	六八
7. 蘆筍酸菜炒肉絲	六八
8. 涼菜肉絲	六八
9. 醬爆肉絲	六八
10. 菜黃炒肉絲	六八
11. 魚香肉絲	六八
12. 樂芹炒絲	六九
13. 香乾韭花炒肉絲	六九
14. 雪花肉絲	六九

15. 京醬肉絲	一六九
16. 醃菜炒肉片	一六九
17. 黃瓜茄子爆肉片	一六九
18. 冬筍炒肉片	一六九
19. 百合炒肉片	一七〇
20. 茄尖炒肉片	一七〇
21. 蒜苔炒肉片	一七〇
22. 榨菜炒肉片	一七〇
23. 合川肉片	一七〇
24. 橄欖肉片	一七〇
25. 滑溜里肌片	一七〇
26. 草菇滑肉片	一七〇
27. 菜花肉片	一七一
28. 雞錦肉丁	一七一
29. 酸菜肉丁	一七一
30. 辣子肉丁	一七一
31. 辣豆豉肉丁	一七一
32. 玉米炒肉丁	一七一
33. 翡翠肉丁	一七一
34. 炸醬肉丁	一七一
35. 爆糟排骨	一七二
36. 京都排骨	一七二
37. 生炒排骨	一七二
38. 酸梅豬手	一七二
39. 鍋燒蹄子	一七二
40. 水滌肉	一七三
41. 生爆鹽煎肉	一七三
42. 炸溜里脊肉	一七三
43. 芥蘭香酥肉	一七三
44. 桂花肉	一七三
45. 豆瓣醬肉	一七三
46. 大葱醬油肉	一七三
47. 茄汁木樨肉	一七三
48. 豆苗爆醃肉	一七三
49. 回鍋肉	一七四
50. 咕咾肉	一七四

51. 凤梨咕咾肉	一七四
52. 葱爆花	一七四
53. 醃爆肉豆	一七四
54. 竹筍肉骨醬	一七四
55. 肉片炒花菇	一七四
56. 俠骨蘭心	一七五
57. 青椒臘腸	一七五
58. 青豆炒臘肉	一七五
59. 香腸山藥泥	一七五
60. 火腿炒蠶豆	一七五
61. 叉燒粉絲	一七五
62. 酥肉燴白菜	一七五
63. 燴三鮮	一七五
64. 什錦八寶菜	一七六
65. 什錦鍋巴	一七六
66. 泡菜肉末	一七六
67. 大蒜炒豬心	一七六
68. 生爆豬肝	一七六
69. 波菜炒豬肝	一七六
70. 核桃腰	一七七
71. 炸豬排	一七七
72. 五香排骨	一七七
73. 粉蒸肉腸	一七八
74. 粉蒸肉	一七八
75. 花葉粉蒸肉	一七八
76. 酸菜粉蒸肉	一七八
77. 米粉肉	一八二
78. 五香扣肉	一八二
79. 紙包排骨	一八二
80. 煎大排骨	一八二
81. 椒鹽排骨	一八二
82. 糖醋排骨	一八二
83. 五味醉豬排	一八二
84. 煎豬排	一八二
85. 鍋燒腰子	一八二
86. 炸腰子	一八二
87. 炸魚	一八二
88. 炸鯪魚	一八二
89. 炸鯷魚	一八二
90. 炸鯧魚	一八二
91. 炸鯧魚	一八二
92. 炸鯧魚	一八二
93. 炸鯧魚	一八二
94. 炸鯧魚	一八二
95. 炸鯧魚	一八二
96. 炸鯧魚	一八二
97. 炸鯧魚	一八二
98. 炸鯧魚	一八二
99. 炸鯧魚	一八二
100. 炸鯧魚	一八二
101. 炸鯧魚	一八二
102. 炸鯧魚	一八二
103. 炸鯧魚	一八二
104. 炸鯧魚	一八二
105. 炸鯧魚	一八二
106. 炸鯧魚	一八二
107. 炸鯧魚	一八二
108. 炸鯧魚	一八二
109. 炸鯧魚	一八二
110. 炸鯧魚	一八二
111. 炸鯧魚	一八二
112. 炸鯧魚	一八二
113. 炸鯧魚	一八二
114. 炸鯧魚	一八二
115. 炸鯧魚	一八二
116. 炸鯧魚	一八二
117. 炸鯧魚	一八二
118. 炸鯧魚	一八二
119. 炸鯧魚	一八二
120. 炸鯧魚	一八二
121. 炸鯧魚	一八二
122. 炸鯧魚	一八二
123. 炸鯧魚	一八二
124. 炸鯧魚	一八二
125. 炸鯧魚	一八二
126. 炸鯧魚	一八二
127. 炸鯧魚	一八二
128. 炸鯧魚	一八二
129. 炸鯧魚	一八二
130. 炸鯧魚	一八二
131. 炸鯧魚	一八二
132. 炸鯧魚	一八二
133. 炸鯧魚	一八二
134. 炸鯧魚	一八二
135. 炸鯧魚	一八二
136. 炸鯧魚	一八二
137. 炸鯧魚	一八二
138. 炸鯧魚	一八二
139. 炸鯧魚	一八二
140. 炸鯧魚	一八二
141. 炸鯧魚	一八二
142. 炸鯧魚	一八二
143. 炸鯧魚	一八二
144. 炸鯧魚	一八二
145. 炸鯧魚	一八二
146. 炸鯧魚	一八二
147. 炸鯧魚	一八二
148. 炸鯧魚	一八二
149. 炸鯧魚	一八二
150. 炸鯧魚	一八二
151. 炸鯧魚	一八二
152. 炸鯧魚	一八二
153. 炸鯧魚	一八二
154. 炸鯧魚	一八二
155. 炸鯧魚	一八二
156. 炸鯧魚	一八二
157. 炸鯧魚	一八二
158. 炸鯧魚	一八二
159. 炸鯧魚	一八二
160. 炸鯧魚	一八二
161. 炸鯧魚	一八二
162. 炸鯧魚	一八二
163. 炸鯧魚	一八二
164. 炸鯧魚	一八二
165. 炸鯧魚	一八二
166. 炸鯧魚	一八二
167. 炸鯧魚	一八二
168. 炸鯧魚	一八二
169. 炸鯧魚	一八二
170. 炸鯧魚	一八二
171. 炸鯧魚	一八二
172. 炸鯧魚	一八二
173. 炸鯧魚	一八二
174. 炸鯧魚	一八二
175. 炸鯧魚	一八二
176. 炸鯧魚	一八二
177. 炸鯧魚	一八二
178. 炸鯧魚	一八二
179. 炸鯧魚	一八二
180. 炸鯧魚	一八二
181. 炸鯧魚	一八二
182. 炸鯧魚	一八二
183. 炸鯧魚	一八二
184. 炸鯧魚	一八二
185. 炸鯧魚	一八二
186. 炸鯧魚	一八二
187. 炸鯧魚	一八二
188. 炸鯧魚	一八二
189. 炸鯧魚	一八二
190. 炸鯧魚	一八二
191. 炸鯧魚	一八二
192. 炸鯧魚	一八二
193. 炸鯧魚	一八二
194. 炸鯧魚	一八二
195. 炸鯧魚	一八二
196. 炸鯧魚	一八二
197. 炸鯧魚	一八二
198. 炸鯧魚	一八二
199. 炸鯧魚	一八二
200. 炸鯧魚	一八二
201. 炸鯧魚	一八二
202. 炸鯧魚	一八二
203. 炸鯧魚	一八二
204. 炸鯧魚	一八二
205. 炸鯧魚	一八二
206. 炸鯧魚	一八二
207. 炸鯧魚	一八二
208. 炸鯧魚	一八二
209. 炸鯧魚	一八二
210. 炸鯧魚	一八二
211. 炸鯧魚	一八二
212. 炸鯧魚	一八二
213. 炸鯧魚	一八二
214. 炸鯧魚	一八二
215. 炸鯧魚	一八二
216. 炸鯧魚	一八二
217. 炸鯧魚	一八二
218. 炸鯧魚	一八二
219. 炸鯧魚	一八二
220. 炸鯧魚	一八二
221. 炸鯧魚	一八二
222. 炸鯧魚	一八二
223. 炸鯧魚	一八二
224. 炸鯧魚	一八二
225. 炸鯧魚	一八二
226. 炸鯧魚	一八二
227. 炸鯧魚	一八二
228. 炸鯧魚	一八二
229. 炸鯧魚	一八二
230. 炸鯧魚	一八二
231. 炸鯧魚	一八二
232. 炸鯧魚	一八二
233. 炸鯧魚	一八二
234. 炸鯧魚	一八二
235. 炸鯧魚	一八二
236. 炸鯧魚	一八二
237. 炸鯧魚	一八二
238. 炸鯧魚	一八二
239. 炸鯧魚	一八二
240. 炸鯧魚	一八二
241. 炸鯧魚	一八二
242. 炸鯧魚	一八二
243. 炸鯧魚	一八二
244. 炸鯧魚	一八二
245. 炸鯧魚	一八二
246. 炸鯧魚	一八二
247. 炸鯧魚	一八二
248. 炸鯧魚	一八二
249. 炸鯧魚	一八二
250. 炸鯧魚	一八二
251. 炸鯧魚	一八二
252. 炸鯧魚	一八二
253. 炸鯧魚	一八二
254. 炸鯧魚	一八二
255. 炸鯧魚	一八二
256. 炸鯧魚	一八二
257. 炸鯧魚	一八二
258. 炸鯧魚	一八二
259. 炸鯧魚	一八二
260. 炸鯧魚	一八二
261. 炸鯧魚	一八二
262. 炸鯧魚	一八二
263. 炸鯧魚	一八二
264. 炸鯧魚	一八二
265. 炸鯧魚	一八二
266. 炸鯧魚	一八二
267. 炸鯧魚	一八二
268. 炸鯧魚	一八二
269. 炸鯧魚	一八二
270. 炸鯧魚	一八二
271. 炸鯧魚	一八二
272. 炸鯧魚	一八二
273. 炸鯧魚	一八二
274. 炸鯧魚	一八二
275. 炸鯧魚	一八二
276. 炸鯧魚	一八二
277. 炸鯧魚	一八二
278. 炸鯧魚	一八二
279. 炸鯧魚	一八二
280. 炸鯧魚	一八二
281. 炸鯧魚	一八二
282. 炸鯧魚	一八二
283. 炸鯧魚	一八二
284. 炸鯧魚	一八二
285. 炸鯧魚	一八二
286. 炸鯧魚	一八二
287. 炸鯧魚	一八二
288. 炸鯧魚	一八二
289. 炸鯧魚	一八二
290. 炸鯧魚	一八二
291. 炸鯧魚	一八二
292. 炸鯧魚	一八二
293. 炸鯧魚	一八二
294. 炸鯧魚	一八二
295. 炸鯧魚	一八二
296. 炸鯧魚	一八二
297. 炸鯧魚	一八二
298. 炸鯧魚	一八二
299. 炸鯧魚	一八二
300. 炸鯧魚	一八二
301. 炸鯧魚	一八二
302. 炸鯧魚	一八二
303. 炸鯧魚	一八二
304. 炸鯧魚	一八二
305. 炸鯧魚	一八二
306. 炸鯧魚	一八二
307. 炸鯧魚	一八二
308. 炸鯧魚	一八二
309. 炸鯧魚	一八二
310. 炸鯧魚	一八二
311. 炸鯧魚	一八二
312. 炸鯧魚	一八二
313. 炸鯧魚	一八二
314. 炸鯧魚	一八二
315. 炸鯧魚	一八二
316. 炸鯧魚	一八二
317. 炸鯧魚	一八二
318. 炸鯧魚	一八二
319. 炸鯧魚	一八二
320. 炸鯧魚	一八二
321. 炸鯧魚	一八二
322. 炸鯧魚	一八二
323. 炸鯧魚	一八二
324. 炸鯧魚	一八二
325. 炸鯧魚	一八二
326. 炸鯧魚	一八二
327. 炸鯧魚	一八二
328. 炸鯧魚	一八二
329. 炸鯧魚	一八二
330. 炸鯧魚	一八二
331. 炸鯧魚	一八二
332. 炸鯧魚	一八二
333. 炸鯧魚	一八二
334. 炸鯧魚	一八二
335. 炸鯧魚	一八二
336. 炸鯧魚	一八二
337. 炸鯧魚	一八二
338. 炸鯧魚	一八二
339. 炸鯧魚	一八二
340. 炸鯧魚	一八二
341. 炸鯧魚	一八二
342. 炸鯧魚	一八二
343. 炸鯧魚	一八二
344. 炸鯧魚	一八二
345. 炸鯧魚	一八二
346. 炸鯧魚	一八二
347. 炸鯧魚	一八二
348. 炸鯧魚	一八二
349. 炸鯧魚	一八二
350. 炸鯧魚	一八二
351. 炸鯧魚	一八二
352. 炸鯧魚	一八二
353. 炸鯧魚	一八二
354. 炸鯧魚	一八二
355. 炸鯧魚	一八二
356. 炸鯧魚	一八二
357. 炸鯧魚	一八二
358. 炸鯧魚	一八二
359. 炸鯧魚	一八二
360. 炸鯧魚	一八二
361. 炸鯧魚	一八二
362. 炸鯧魚	一八二
363. 炸鯧魚	一八二
364. 炸鯧魚	一八二
365. 炸鯧魚	一八二
366. 炸鯧魚	一八二
367. 炸鯧魚	一八二
368. 炸鯧魚	一八二
369. 炸鯧魚	一八二
370. 炸鯧魚	一八二
371. 炸鯧魚	一八二
372. 炸鯧魚	一八二
373. 炸鯧魚	一八二
374. 炸鯧魚	一八二
375. 炸鯧魚	一八二
376. 炸鯧魚	一八二
377. 炸鯧魚	一八二
378. 炸鯧魚	一八二
379. 炸鯧魚	一八二
380. 炸鯧魚	一八二
381. 炸鯧魚	一八二
382. 炸鯧魚	一八二
383. 炸鯧魚	一八二
384. 炸鯧魚	一八二
385. 炸鯧魚	一八二
386. 炸鯧魚	一八二
387. 炸鯧魚	一八二
388. 炸鯧魚	一八二
389. 炸鯧魚	一八二
390. 炸鯧魚	一八二
391. 炸鯧魚	一八二
392. 炸鯧魚	一八二
393. 炸鯧魚	一八二
394. 炸鯧魚	一八二
395. 炸鯧魚	一八二
396. 炸鯧魚	一八二
397. 炸鯧魚	一八二
398. 炸鯧魚	一八二
399. 炸鯧魚	一八二
400. 炸鯧魚	一八二
401. 炸鯧魚	一八二
402. 炸鯧魚	一八二
403. 炸鯧魚	一八二
404. 炸鯧魚	一八二
405. 炸鯧魚	一八二
406. 炸鯧魚	一八二
407. 炸鯧魚	一八二
408. 炸鯧魚	一八二
409. 炸鯧魚	一八二
410. 炸鯧魚	一八二
411. 炸鯧魚	一八二
412. 炸鯧魚	一八二
413. 炸鯧魚	一八二
414. 炸鯧魚	一八二
415. 炸鯧魚	一八二
416. 炸鯧魚	一八二
417. 炸鯧魚	一八二
418. 炸鯧魚	一八二
419. 炸鯧魚	一八二
420. 炸鯧魚	一八二
421. 炸鯧魚	一八二
422. 炸鯧魚	一八二
423. 炸鯧魚	一八二
424. 炸鯧魚	一八二
425. 炸鯧魚	一八二
426. 炸鯧魚	一八二
427. 炸鯧魚	一八二
428. 炸鯧魚	一八二
429. 炸鯧魚	一八二
430. 炸鯧魚	一八二
431. 炸鯧魚	一八二
432. 炸鯧魚	一八二
433. 炸鯧魚	一八二
434. 炸鯧魚	一八二
435. 炸鯧魚	一八二
436. 炸鯧魚	一八二

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. 堆棵菜燒肉	一九〇
35. 毛豆子燒肉	一九〇
36. 刀豆肉片	一九〇
37. 焖肉捲	一九〇
38. 雜樣	一九〇
39. 柳葉大烤	一九〇
40. 木耳肉羹	一九一
41. 煙糊肉絲	一九一
42. 豬肺瓜薯	一九一
43. 鮮臘燶筍絲	一九一
44. 醃鮮	一九一
45. 黃漿	一九一
46. 蜜汁火腿	一九一
47. 辣椒嵌肉	一九二
48. 黃瓜塞肉	一九二
49. 蒜頭香腸	一九二
50. 肉末釀麪筋	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. 蟹肉紅燒獅子頭	一九三
59. 蟹粉菜心獅子頭	一九三
60. 滷豬肚	一九四
一九四	一九四
32. 洋菇肉餅湯	一九八
33. 豆苗燕圓湯	一九八
34. 小白菜川丸子湯	一九八
35. 川冬菜肉圓湯	一九七
27. 番茄肉圓湯	一九七
28. 蓬蒿菜川肉圓湯	一九七
29. 豆苗鵝肉圓湯	一九七
30. 小白菜鵝肉圓湯	一九七
31. 洋菇肉圓湯	一九七
32. 洋菜	一九七

五

61. 雞漢肚	一九四
62. 醬大肚	一九四
63. 豬肚燶花生	一九四
一九四	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. 莖頭排骨湯	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. 小白菜川丸子湯	一九七
31. 豆苗鵝肉圓湯	一九七
32. 洋菇肉圓湯	一九七

六

34. 開陽雙捲湯	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
38. 醃燶烤拌及其他	一九九
1. 醃肉	一九九
2. 糟肉	一九九
3. 看肉	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	一九九
8. 湖南臘肉	一九九
9. 腸腸	一九九
10. 關刀肉	一九九
11. 叉燒雲腿	一九九
12. 簡易叉燒	一九九
13. 松子烤肉	一九九
14. 烤五花肉	一九九
15. 咖哩焗小排骨	一九九
16. 生焗排骨	一九九
17. 豬腦拌豆腐	一九九
18. 粉皮腰片	一九九
19. 洋菜拌肉絲	一九九
20. 涼拌腰片	一九九
21. 芝麻拌腰子	一九九
22. 蘆筍拌肚絲	一九九
23. 紅油拌肚絲	一九九
24. 芥茉拌肚絲	一九九
25. 肉絲拉皮	一九九
26. 沙拉椰盅	一九九
27. 凍肚片	一九九

第一

章

牛

肉

第四篇 家常菜牛

1. 番茄牛肉絲	一一〇三
2. 葱爆牛肉絲	一一〇三
3. 茄汁牛柳	一一〇三
4. 洋葱牛柳	一一〇三
5. 大葱牛肉絲	一一〇三
6. 芹菜牛肉絲	一一〇三
7. 芹菜牛柳	一一〇三
8. 芥蘭牛柳	一一〇三
9. 雞蛋炒牛肉	一一〇三
10. 滑蛋牛肉	一一〇三
11. 雞蛋炒雙冬	一一〇三
12. 牛肉炒雙冬	一一〇三
13. 滑蛋牛肉	一一〇三
14. 雞蛋炒肉絲	一一〇三
15. 雞蛋炒肉絲	一一〇三
16. 小炒牛肉	一一〇三
17. 雞蛋炒肉絲	一一〇三
18. 沙茶炒牛肉	一一〇三
19. 滑蛋牛肉	一一〇三
20. 牛肉炒雙冬	一一〇三
21. 豉椒牛肉	一一〇三
22. 簗衣牛肉	一一〇三
23. 乾炒牛肉絲	一一〇三
24. 魚香牛肉絲	一一〇三
25. 乾焗牛肉絲	一一〇三
26. 洋葱青椒牛肉絲	一一〇三
27. 芹菜牛肉絲	一一〇三
28. 大葱牛肉絲	一一〇三
29. 洋菜牛柳	一一〇三
30. 茄汁牛柳	一一〇三
31. 芹菜牛柳	一一〇三
32. 芹菜牛柳	一一〇三
33. 清湯雙捲	一一〇三
34. 開陽雙捲湯	一一〇三
35. 大頭菜肉片粉絲湯	一一〇三
36. 肉丸粉絲小白菜湯	一一〇三
37. 兩筋湯	一一〇三
38. 醃燶烤拌及其他	一一〇三
1. 番茄牛肉	一一〇三
2. 葱爆牛肉	一一〇三
3. 茄汁牛柳	一一〇三
4. 滑蛋牛肉	一一〇三
5. 雞蛋炒肉絲	一一〇三
6. 小炒牛肉	一一〇三
7. 雞蛋炒肉絲	一一〇三
8. 沙茶炒肉絲	一一〇三
9. 滑蛋牛肉	一一〇三
10. 雞蛋炒肉絲	一一〇三
11. 陳皮牛肉	一一〇三
12. 滑油牛肉	一一〇三
13. 燉薑牛肉	一一〇三
14. 菜遠牛肉	一一〇三
15. 雪豆牛肉	一一〇三
16. 小炒牛肉	一一〇三
17. 滑蛋牛肉	一一〇三
18. 沙茶炒肉絲	一一〇三
19. 滑蛋牛肉	一一〇三
20. 牛肉炒雙冬	一一〇三
21. 豉椒牛肉	一一〇三
22. 簗衣牛肉	一一〇三
23. 乾炒牛肉絲	一一〇三
24. 魚香牛肉絲	一一〇三
25. 乾焗牛肉絲	一一〇三
26. 洋葱青椒牛肉絲	一一〇三
27. 芹菜牛肉絲	一一〇三
28. 大葱牛肉絲	一一〇三
29. 洋菜牛柳	一一〇三
30. 茄汁牛柳	一一〇三
31. 芹菜牛柳	一一〇三
32. 芹菜牛柳	一一〇三
33. 清湯雙捲	一一〇三
34. 開陽雙捲湯	一一〇三
35. 大頭菜肉片粉絲湯	一一〇三
36. 肉丸粉絲小白菜湯	一一〇三
37. 兩筋湯	一一〇三
38. 醃燶烤拌及其他	一一〇三
1. 番茄牛肉	一一〇三
2. 葱爆牛肉	一一〇三
3. 茄汁牛柳	一一〇三
4. 滑蛋牛肉	一一〇三
5. 雞蛋炒肉絲	一一〇三
6. 小炒牛肉	一一〇三
7. 雞蛋炒肉絲	一一〇三
8. 沙茶炒肉絲	一一〇三
9. 滑蛋牛肉	一一〇三
10. 雞蛋炒肉絲	一一〇三
11. 陳皮牛肉	一一〇三
12. 滑油牛肉	一一〇三
13. 燉薑牛肉	一一〇三
14. 菜遠牛肉	一一〇三
15. 雪豆牛肉	一一〇三
16. 小炒牛肉	一一〇三
17. 滑蛋牛肉	一一〇三
18. 沙茶炒肉絲	一一〇三
19. 滑蛋牛肉	一一〇三
20. 牛肉炒雙冬	一一〇三
21. 豉椒牛肉	一一〇三
22. 簗衣牛肉	一一〇三
23. 乾炒牛肉絲	一一〇三
24. 魚香牛肉絲	一一〇三
25. 乾焗牛肉絲	一一〇三
26. 洋葱青椒牛肉絲	一一〇三
27. 芹菜牛肉絲	一一〇三
28. 大葱牛肉絲	一一〇三
29. 洋菜牛柳	一一〇三
30. 茄汁牛柳	一一〇三
31. 芹菜牛柳	一一〇三
32. 芹菜牛柳	一一〇三
33. 清湯雙捲	一一〇三
34. 開陽雙捲湯	一一〇三
35. 大頭菜肉片粉絲湯	一一〇三
36. 肉丸粉絲小白菜湯	一一〇三
37. 兩筋湯	一一〇三
38. 醃燶烤拌及其他	一一〇三
1. 番茄牛肉	一一〇三
2. 葱爆牛肉	一一〇三
3. 茄汁牛柳	一一〇三
4. 滑蛋牛肉	一一〇三
5. 雞蛋炒肉絲	一一〇三
6. 小炒牛肉	一一〇三
7. 雞蛋炒肉絲	一一〇三
8. 沙茶炒肉絲	一一〇三
9. 滑蛋牛肉	一一〇三
10. 雞蛋炒肉絲	一一〇三
11. 陳皮牛肉	一一〇三
12. 滑油牛肉	一一〇三
13. 燉薑牛肉	一一〇三
14. 菜遠牛肉	一一〇三
15. 雪豆牛肉	一一〇三
16. 小炒牛肉	一一〇三
17. 滑蛋牛肉	一一〇三
18. 沙茶炒肉絲	一一〇三
19. 滑蛋牛肉	一一〇三
20. 牛肉炒雙冬	一一〇三
21. 豉椒牛肉	一一〇三
22. 簗衣牛肉	一一〇三
23. 乾炒牛肉絲	一一〇三
24. 魚香牛肉絲	一一〇三
25. 乾焗牛肉絲	一一〇三
26. 洋葱青椒牛肉絲	一一〇三
27. 芹菜牛肉絲	一一〇三
28. 大葱牛肉絲	一一〇三
29. 洋菜牛柳	一一〇三
30. 茄汁牛柳	一一〇三
31. 芹菜牛柳	一一〇三
32. 芹菜牛柳	一一〇三
33. 清湯雙捲	一一〇三
34. 開陽雙捲湯	一一〇三
35. 大頭菜肉片粉絲湯	一一〇三
36. 肉丸粉絲小白菜湯	一一〇三
37. 兩筋湯	一一〇三
38. 醃燶烤拌及其他	一一〇三
1. 番茄牛肉	一一〇三
2. 葱爆牛肉	一一〇三
3. 茄汁牛柳	一一〇三
4. 滑蛋牛肉	一一〇三
5. 雞蛋炒肉絲	一一〇三
6. 小炒牛肉	一一〇三
7. 雞蛋炒肉絲	一一〇三
8. 沙茶炒肉絲	一一〇三
9. 滑蛋牛肉	一一〇三
10. 雞蛋炒肉絲	一一〇三
11. 陳皮牛肉	一一〇三
12. 滑油牛肉	一一〇三
13. 燉薑牛肉	一一〇三
14. 菜遠牛肉	一一〇三
15. 雪豆牛肉	一一〇三
16. 小炒牛肉	一一〇三
17. 滑蛋牛肉	一一〇三
18. 沙茶炒肉絲	一一〇三
19. 滑蛋牛肉	一一〇三
20. 牛肉炒雙冬	一一〇三
21. 豉椒牛肉	一一〇三
22. 簗衣牛肉	一一〇三
23. 乾炒牛肉絲	一一〇三
24. 魚香牛肉絲	一一〇三
25. 乾焗牛肉絲	一一〇三
26. 洋蔥青椒牛肉絲	一一〇三
27. 芹菜牛肉絲	一一〇三
28. 大蔥牛肉絲	一一〇三
29. 洋菜牛柳	一一〇三
30. 茄汁牛柳	一一〇三
31. 芹菜牛柳	一一〇三
32. 芹菜牛柳	一一〇三
33. 清湯雙捲	一一〇三
34. 開陽雙捲湯	一一〇三
35. 大頭菜肉片粉絲湯	一一〇三
36. 肉丸粉絲小白菜湯	一一〇三
37. 兩筋湯	一一〇三
38. 醃燶烤拌及其他	一一〇三
1. 番茄牛肉	一一〇三
2. 葱爆牛肉	一一〇三
3. 茄汁牛柳	一一〇三
4. 滑蛋牛肉	一一〇三
5. 雞蛋炒肉絲	一一〇三
6. 小炒牛肉	一一〇三
7. 雞蛋炒肉絲	一一〇三
8. 沙茶炒肉絲	一一〇三
9. 滑蛋牛肉	一一〇三
10. 雞蛋炒肉絲	一一〇三
11. 陳皮牛肉	一一〇三
12. 滑油牛肉	一一〇三
13. 燉薑牛肉	一一〇三
14. 菜遠牛肉	一一〇三
15. 雪豆牛肉	一一〇三
16. 小炒牛肉	一一〇三
17. 滑蛋牛肉	一一〇三
18. 沙茶炒肉絲	一一〇三
19. 滑蛋牛肉	一一〇三
20. 牛肉炒雙冬	一一〇三
21. 豉椒牛肉	一一〇三
22. 簗衣牛肉	一一〇三
23. 乾炒牛肉絲	一一〇三
24. 魚香牛肉絲	一一〇三
25. 乾焗牛肉絲	一一〇三
26. 洋蔥青椒牛肉絲	一一〇三
27. 芹菜牛肉絲	一一〇三
28. 大蔥牛肉絲	一一〇三
29. 洋菜牛柳	一一〇三
30. 茄汁牛柳	一一〇三
31. 芹菜牛柳	一一〇三
32. 芹菜牛柳	一一〇三
33. 清湯雙捲	一一〇三
34. 開陽雙捲湯	一一〇三
35. 大頭菜肉片粉絲湯	一一〇三
36. 肉丸粉絲小白菜湯	一一〇三
37. 兩筋湯	一一〇三
38. 醃燶烤拌及其他	一一〇三
1. 番茄牛肉	一一〇三
2. 葱爆牛肉	一一〇三
3. 茄汁牛柳	一一〇三
4. 滑蛋牛肉	一一〇三
5. 雞蛋炒肉絲	一一〇三
6. 小炒牛肉	一一〇三
7. 雞蛋炒肉絲	一一〇三
8. 沙茶炒肉絲	一一〇三
9. 滑蛋牛肉	一一〇三
10. 雞蛋炒肉絲	一一〇三
11. 陳皮牛肉	一一〇三
12. 滑油牛肉	一一〇三
13. 燉薑牛肉	一一〇三
14. 菜遠牛肉	一一〇三
15. 雪豆牛肉	一一〇三
16. 小炒牛肉	一一〇三
17. 滑蛋牛肉	一一〇三
18. 沙茶炒肉絲	一一〇三
19. 滑蛋牛肉	一一〇三
20. 牛肉炒雙冬	一一〇三
21. 豉椒牛肉	一一〇三
22. 簗衣牛肉	一一〇三
23. 乾炒牛肉絲	一一〇三
24. 魚香牛肉絲	一一〇三
25. 乾焗牛肉絲	一一〇三
26. 洋蔥青椒牛肉絲	一一〇三
27. 芹菜牛肉絲	一一〇三
28. 大蔥牛肉絲	一一〇三
29. 洋菜牛柳	一一〇三
30. 茄汁牛柳	一一〇三
31. 芹菜牛柳	一一〇三
32. 芹菜牛柳	一一〇三
33. 清湯雙捲	一一〇三
34. 開陽雙捲湯	一一〇三
35. 大頭菜肉片粉絲湯	一一〇三
36. 肉丸粉絲小白菜湯	一一〇三
37. 兩筋湯	一一〇三
38. 醃燶烤拌及其他	一一〇三
1. 番茄牛肉	一一〇三
2. 葱爆牛肉	一一〇三
3. 茄汁牛柳	一一〇三
4. 滑蛋牛肉	一一〇三
5. 雞蛋炒肉絲	一一〇三
6. 小炒牛肉	一一〇三
7. 雞蛋炒肉絲	一一〇三
8. 沙茶炒肉絲	一一〇三
9. 滑蛋牛肉	一一〇三
10. 雞蛋炒肉絲	一一〇三
11. 陳皮牛肉	一一〇三
12. 滑油牛肉	一一〇三
13. 燉薑牛肉	一一〇三
14. 菜遠牛肉	一一〇三
15. 雪豆牛肉	一一〇三
16. 小炒牛肉	一一〇三
17. 滑蛋牛肉	一一〇三
18. 沙茶炒肉絲	一一〇三
19. 滑蛋牛肉	一一〇三
20. 牛肉炒雙冬	一一〇三
21. 豉椒牛肉	一一〇三
22. 簗衣牛肉	一一〇三
23. 乾炒牛肉絲	一一〇三
24. 魚香牛肉絲	一一〇三
25. 乾焗牛肉絲	一一〇三
26. 洋蔥青椒牛肉絲	一一〇三
27. 芹菜牛肉絲	一一〇三
28. 大蔥牛肉絲	一一〇三
29. 洋菜牛柳	一一〇三
30. 茄汁牛柳	一一〇三
31. 芹菜牛柳	一一〇三
32. 芹菜牛柳	一一〇三
33. 清湯雙捲	一一〇三
34. 開陽雙捲湯	一一〇三
35. 大頭菜肉片粉絲湯	一一〇三
36. 肉丸粉絲小白菜湯	一一〇三
37. 兩筋湯	一一〇三
38. 醃燶烤拌及其他	一一〇三
1. 番茄牛肉	一一〇三
2. 葱爆牛肉	一一〇三
3. 茄汁牛柳	一一〇三
4. 滑蛋牛肉	一一〇三
5	

31. 紅膾牛腩	二〇八
32. 葱爆牛肝	二〇八
33. 炒牛肝	二〇八
34. 炒牛毛肚	二〇八
35. 炒牛肚絲	二〇八
36. 辣椒牛肚	二〇八
37. 炒牛百頁	二〇九
二、煎炸類	二〇九
1. 脆皮牛肉	二〇九
2. 紙包牛肉	二〇九
3. 南煎牛排	二〇九
4. 炸牛排	二〇九
5. 粉煎牛排	二〇九
6. 煎中式牛排	二〇九
7. 牛肉扒	二〇九
8. 乾炸牛肉圓	二〇九
9. 炸牛肉丸	二〇九
10. 黑椒牛肉丸	二〇九
11. 凤凰金錢牛	二〇九
12. 螞蟻上樹	二〇九
13. 牛肉洋芋餅	二〇九
14. 洋葱肉餅	二〇九
15. 牛肉捲	二〇九
三、蒸類	二二二
1. 粉蒸牛肉	二二二
2. 金針蒸牛肉	二二二
3. 醃牛舌	二二二
四、燒滷燉燜類	二二二
1. 果汁牛肉	二二二
2. 滷牛肉	二二二
3. 鍋燒牛肉	二二二
4. 黃燜牛肉	二二二
5. 青椒牛肉	二二二
6. 醬牛肉	二二二
7. 醃牛肉	二二二
8. 糟乾肉	二二二

五

9.白菜燉牛肉	二二三
10.水晶牛肉	二二三
11.咖哩牛肉	二二三
12.羅宋牛肉	二二三
13.紅燒牛肉	二二三
14.滑溜牛肉片	二二四
15.扒牛肉條	二二四
16.牛絲炒荷蘭豆	二二四
17.中式牛柳	二二四
18.柱侯牛腩煲	二二四
19.咖哩牛腩	二二四
20.果汁燉牛腩	二二五
21.紅燒牛白腩	二二五
22.紅炆牛腩	二二五
23.貴妃牛腩	二二五
24.蘿蔔牛腩	二二五
25.蠻油牛腩	二二五
26.瑞士牛排	二二六
27.金錢牛排	二二六
28.茄汁牛排	二二六
29.薑醬芹菜拌牛肝	二二六
30.清燉牛筋	二二六
31.煨牛筋	二二六
32.紅燒牛筋	二二六
33.燒牛頭	二二七
34.紅燒牛腦	二二七
35.清燉牛尾	二二七
36.紅燒牛尾	二二七
37.牛肉細粉	二二八
38.牛肉雞蛋	二二八
、湯類	二二八
1.番茄牛肉湯	二二八
2.牛肉湯	二二八
3.牛肉餅川湯	二二八
4.牛肉圓子湯	二二八
5.清鮮牛肉湯	二二八

第二章 羊肉

六、醃燒烤拌及其他	6. 肉疏菜清湯	一一八
	7. 牛尾湯	一一八
	上涼拌牛肉	一九
	2. 烤牛肉	一九
	3. 東江牛肉丸	二九
	4. 牛肉丸	一九
	5. 燴牛排	一一九
	6. 西湖牛肉羹	一九
第二章 羊肉		
一、炒爆燴燒類		一一〇

第五篇 家常菜海鲜

2	白燉羊肉
3	白湯羊肉
4	紅燒羊肉
5	它似蜜
6	鍋燒羊肉
7	芙蓉羊肉
8	羊糕
9	涼凍羊
10	燒雞碎
11	撈羊肚
12	紅煙羊蹄
13	燴腿絲燜蒜
14	羊肉湯燉蛤蜊