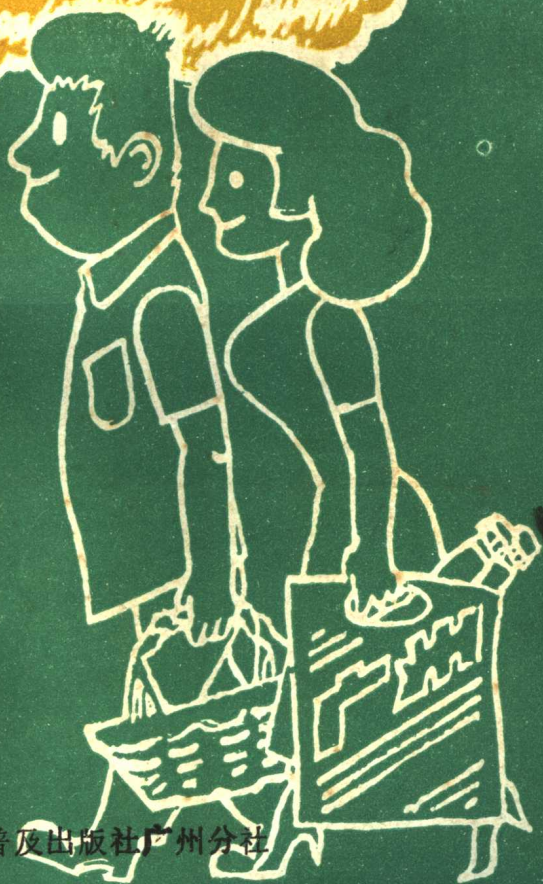


# 今天买什么菜

陈友记 编著



科学普及出版社广州分社

# 今天买什么菜

陈友记 编著

科学普及出版社广州分社

# 今天买什么菜

陈友记 编著

香港万里集团机构供稿

科学普及出版社广州分社出版  
(广州市元路~~永~~街兴平里三号)

广东省新华书店发行

肇庆新华印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:6.875 字数:154千字

1985年10月第1版 1985年10月第1次印刷

印数:36,000 统一书号:17051·60434

定价:1.10元

## 前 言

家务工作十分繁琐，要当一个出色的家庭主妇，的确不是一件容易的事。

就拿买菜做饭来说，已令主妇们十分头疼了。菜天天要买，天天要煮，天天要换。有时候真使主妇们感到不知道买什么好，煮什么好。

本书作者根据一般家庭买菜的要求、特点，编了这本《今天买什么菜》献给主妇们参考。

此书所列的家庭买菜做菜实例共达712款。这些菜式的特点是选料容易，既讲究营养又顾及经济实惠。上述菜式并以12个月份为时间表作了精心的安排。

相信本书会给大家带来不少的方便。

编 者

## 目 录

### 一月份

- |              |     |               |      |
|--------------|-----|---------------|------|
| 鸡柳豆苗·····    | (1) | 荔芋扣肉·····     | (10) |
| 豆腐鱼丸·····    | (1) | 百花酿北菇·····    | (10) |
| 蒜子扣大鳝·····   | (1) | 淮杞煲鲍鱼·····    | (11) |
| 霸王大鸭·····    | (2) | 香葱肥鸡·····     | (12) |
| 玉兰虾球·····    | (2) | 珍珠笋鸳鸯鱿·····   | (12) |
| 茄汁斑块·····    | (3) | 鲜润排骨·····     | (12) |
| 一品窝·····     | (3) | 茄汁大虾·····     | (13) |
| 豉汁蒸鱼腩·····   | (3) | 油泡笋壳鱼·····    | (13) |
| 家乡酿鲮鱼·····   | (4) | 边炉生窝·····     | (13) |
| 姜葱焗鲜蚝·····   | (4) | 生鱼片连汤·····    | (14) |
| 田七片童鸡汤·····  | (5) | 生菜生鱼片·····    | (14) |
| 双冬虾球·····    | (5) | 蚝油鸡翼·····     | (14) |
| 茼蒿菜鱼滑汤·····  | (5) | 蒸腊肠腊肉·····    | (15) |
| 绉纱圆蹄·····    | (5) | 梅子蒸排骨·····    | (15) |
| 山竹鲤鱼煲·····   | (6) | 青豆角炒鲜鱿鱼·····  | (15) |
| 冬虫草炖水鸭·····  | (7) | 芥菜仔滑牛汤·····   | (15) |
| 椰汁咖喱焗童鸡····· | (7) | 甜竹豆泡煮马头鱼····· | (15) |
| 宫保虾仁·····    | (8) | 煎封红鲳鱼·····    | (16) |
| 鱼翅炖水鸭·····   | (8) | 叉烧蒸蛋·····     | (16) |
| 草菇焗肥鸡·····   | (9) | 菠菜烩鱼丸·····    | (16) |
| 威化猪扒·····    | (9) | 西洋菜蹄肉汤·····   | (16) |
| 双冬炒带子·····   | (9) | 腊鸭脚翼金银菜汤····· | (16) |
|              |     | 萝卜煮门鳝·····    | (16) |

蚝仔煎韭菜蛋·····	(17)	酸笋蒸鱼云·····	(21)
芽菇腊肉·····	(17)	大豆肉松·····	(22)
菠菜滑牛·····	(17)	鸡芙翅白菜汤·····	(22)
生财就手·····	(17)	西芹炒芙翅·····	(22)
好市发财·····	(17)	菜远滑牛·····	(22)
鸡茸粟米羹·····	(18)	白菜清汤·····	(22)
清蒸鲩鱼·····	(18)	荷豆炒肉片·····	(22)
一团和气·····	(18)	粉丝虾米津菜·····	(22)
好市大利发财·····	(18)	大薯煮腊肉·····	(23)
南乳猪脚·····	(18)	猪手煲葛汤·····	(23)
生菜鱼滑汤·····	(19)	煎竹芋饼·····	(23)
津菜煎蛋·····	(19)	芽菇煮蚬肉·····	(23)
蒸公鱼仔·····	(19)	二月份	
豉椒拍叶·····	(19)	粉葛鲮鱼豆腐汤·····	(24)
腊鸭炆荔芋·····	(19)	山竹草羊煲·····	(24)
西洋菜炒牛肉·····	(19)	煎蛋角·····	(24)
荔芋腊鸭煲·····	(20)	萝卜鱼松·····	(25)
菜花煮腊肉·····	(20)	姜葱焗大肝·····	(25)
牛肉榨菜·····	(20)	蚝油北菇·····	(25)
萝卜炆排骨·····	(20)	羊城鳊鱼·····	(26)
葱菜蒸鲜肝·····	(20)	杂锦粟米羹·····	(26)
菠菜鱼滑汤·····	(20)	银耳蒸童鸡·····	(26)
蒸咸鱼·····	(21)	椰汁焗四蔬·····	(27)
茼蒿菜烩鱼滑·····	(21)	西兰花带子·····	(27)
蒸咸蛋·····	(21)	五柳大鲩鱼·····	(28)
鱼尾白菜汤·····	(21)	罗汉斋·····	(28)
西兰花虾仁·····	(21)	青红萝卜牛鳅鱼汤·····	(28)

肉苕菜卷·····	(29)	大芥菜咸鱼头汤·····	(37)
栗子炆鸭·····	(29)	清蒸鲰鱼·····	(37)
生财显贵鸡·····	(30)	煎香肠·····	(37)
横腩蚝豉汤·····	(30)	豉椒炒牛肉·····	(38)
大展鸿图·····	(30)	干煎鲛鱼块·····	(38)
当红报喜雀·····	(31)	蚝油芥兰·····	(38)
发财就手·····	(31)	豉椒凤爪·····	(38)
黄花鱼煮萝卜·····	(32)	沙鲮豆腐汤·····	(38)
土鱿葱菜蒸猪肉·····	(32)	粉葛猪脷肉汤·····	(38)
豉汁蒸风鳝·····	(32)	蒸鲜陈鱼·····	(39)
金钱赚满载·····	(32)	鲜茄滑牛·····	(39)
生财麒麟斑·····	(33)	莲藕猪手汤·····	(39)
枸杞菜猪肝瘦肉汤·····	(33)	白菜鱼饼·····	(39)
腊肉炒芥兰·····	(33)	豉椒鸡翼·····	(39)
煎鲛鱼角·····	(34)	西洋菜生鱼汤·····	(39)
茼蒿菜鲛鱼球汤·····	(34)	西菜腊鸭头翼脚·····	(40)
鸡芙翅炒芥兰·····	(34)	金银菜瘦肉汤·····	(40)
韭菜虾酱豆腐·····	(34)	山竹炆斑腩·····	(40)
常青椰汁鸡·····	(35)	萝卜牛肉·····	(40)
凤爪北菇汤·····	(35)	芥菜排骨汤·····	(40)
蚝仔煎鸡蛋·····	(35)	鲫鱼豆腐汤·····	(40)
豉汁蒸鳊鱼腩·····	(36)	茄汁牛肉·····	(41)
免治牛肉·····	(36)	霸王花瘦肉汤·····	(41)
干草菇蒸鸡翼·····	(36)	银耳大腩汤·····	(41)
腐乳薤菜炒肉片·····	(36)	荷豆炒墨鱼·····	(41)
节瓜鸡芙翅汤·····	(37)	清蒸鲫鱼·····	(41)
菜滷炒鸡柳·····	(37)	牛腩煲萝卜汤·····	(41)

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 豆腐虾仁…………… (42)  | 梅菜蒸大鱼…………… (50)  |
| 菠菜清汤…………… (42)  | 栗子炆排骨…………… (50)  |
| 煎酿豆腐角…………… (42) | 青豆仁叉烧炒鸡蛋… (50)   |
| 煎封芽带鱼…………… (42) | 香菇云耳蒸金钱腰… (50)   |
| <b>三月份</b>      | 豆腐煮红衫鱼…………… (51) |
| 生菜包禾花雀肉松… (43)  | 煮斋菜…………… (51)    |
| 滋补草羊煲…………… (43) | 银芽煎鸡蛋…………… (51)  |
| 玉兰鸳鸯鱿…………… (44) | 菜远炒珍肝…………… (51)  |
| 八珍豆腐…………… (44)  | 津菜扒肉丝…………… (52)  |
| 五柳鲫鱼…………… (44)  | 西菜滑牛汤…………… (52)  |
| 白果腐竹猪肚汤…… (45)  | 腐竹炆鸡翼…………… (52)  |
| 脆炸虾多士…………… (45) | 西兰花炒土鱿…………… (52) |
| 苋菜清汤…………… (46)  | 萝卜煲牛腩…………… (52)  |
| 生鱼瘦肉西洋菜汤… (46)  | 老少平安…………… (52)   |
| 椰汁薯仔咖喱鸡…… (46)  | 干煎红衫鱼…………… (53)  |
| 番茄薯仔烩牛肉…… (47)  | 豉汁蒸乌头鱼…………… (53) |
| 鲜番茄烩猪扒……… (47)  | 菜远炒大肝…………… (53)  |
| 鸭掌鲜鲍片…………… (47) | 西芹炒牛肉…………… (53)  |
| 炒桂花肚…………… (48)  | 猪尾煲花生汤…………… (53) |
| 姜葱鲩鱼…………… (48)  | 白饭鱼煎蛋…………… (53)  |
| 金银菜白肺汤……… (48)  | 西芹炒珍肝…………… (53)  |
| 腐乳薹菜炒牛肉…… (48)  | 鲜茄烩鱼块…………… (54)  |
| 韭黄肉丝烩豆腐…… (49)  | 芥兰炒牛腩…………… (54)  |
| 菠菜牛肉汤…………… (49) | 豉汁池鱼…………… (54)   |
| 酸笋鱼头云…………… (49) | 叉烧煎蛋…………… (54)   |
| 西芹炒鲜鲑鱼……… (49)  | 咸酸菜煮鳊鱼腩…… (54)   |
| 虾酱炒薹菜…………… (50) | 腐竹炆海鲤…………… (54)  |



- |             |      |                |      |
|-------------|------|----------------|------|
| 枸杞滑牛汤·····  | (55) | 三黄蛋·····       | (59) |
| 酿鲮鱼·····    | (55) | 黄花鱼白菜·····     | (59) |
| 香煎咸鱼·····   | (55) | 肉豆猪肉·····      | (59) |
| 菠菜烩牛肉·····  | (55) | 牛肉菜脯·····      | (60) |
| 白豆角煮烧肉····· | (55) | 板豆腐煮白鲮鱼·····   | (60) |
| 焗牛腩·····    | (55) | 马蹄剥牛肉·····     | (60) |
| 金银菜汤·····   | (56) | 虾仁扒豆苗·····     | (60) |
| 木瓜鸡脚汤·····  | (56) | 芥兰炒鲜肝·····     | (60) |
| 番茄鲮鱼·····   | (56) | 噍汁鱼块·····      | (60) |
| 大豆肉片·····   | (56) | <b>四月份</b>     |      |
| 蒸鲜润肠·····   | (56) | 咸鱼肉饼·····      | (61) |
| 豆泡炆马友鱼····· | (56) | 桂花鱼肚羹·····     | (61) |
| 枸杞菜鱼片汤····· | (57) | 香芒沙律虾·····     | (62) |
| 韭菜炒蛋·····   | (57) | 蟹草鲜菇·····      | (62) |
| 红炆斑头·····   | (57) | 咕噜肉·····       | (62) |
| 大芥菜清汤·····  | (57) | 昆布海藻瘦肉横腩汤····· | (63) |
| 香菇蒸斑腩·····  | (57) | 香菇蒸童鸡·····     | (63) |
| 姜葱焗鸡翼·····  | (57) | 时瓜炒虾球·····     | (64) |
| 枸杞鱼滑汤·····  | (58) | 生炒菠萝排骨·····    | (64) |
| 荷豆炒鱼片·····  | (58) | 红烧石斑头·····     | (64) |
| 鲜茄滑蛋·····   | (58) | 仿制海蜇丝·····     | (65) |
| 菜薹炒墨鱼·····  | (58) | 杂港扒煎蛋·····     | (65) |
| 豆腐鲮鱼腩·····  | (58) | 红烧节瓜·····      | (66) |
| 西芹炒腊肉·····  | (58) | 鲮鱼蛋角·····      | (66) |
| 栗子炆凤爪·····  | (59) | 蚝油西生菜·····     | (66) |
| 茼蒿菜滑牛汤····· | (59) | 凉瓜炒牛肉·····     | (67) |
| 杂锦叉烧粒·····  | (59) | 猪肝瘦肉冬瓜汤·····   | (67) |

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 南瓜煮猪肉…………… (67)  | 生鱼金银菜汤…………… (72) |
| 牛肉蒸冬菜…………… (67)  | 白菜鱼滑汤…………… (72)  |
| 苋菜鲮鱼滑汤…………… (67) | 咸酸菜鸡柳…………… (72)  |
| 牛腩炆莲藕…………… (68)  | 鱼丸烩菠菜…………… (72)  |
| 枸杞窝蛋猪肝瘦肉汤…(68)   | 菜脯肉粒…………… (73)   |
| 豉油王鲮鱼…………… (68)  | 昆达菜猪肉…………… (73)  |
| 津菜烩虾仁…………… (68)  | 粉丝虾米烩葛丝…… (73)   |
| 时瓜肝肉汤…………… (69)  | 腐竹炆排骨…………… (73)  |
| 味菜炒墨鱼…………… (69)  | 霸王花煲猪脚…………… (73) |
| 豆腐蒸鱼片…………… (69)  | 香炸鸡腿…………… (74)   |
| 豉油鸡翼…………… (69)   | 味菜茭翅…………… (74)   |
| 豉汁蒸白鲮鱼…………… (69) | <b>五月份</b>       |
| 煎薯仔饼…………… (69)   | 云腿北菇凤爪汤…… (75)   |
| 豆腐烧肉…………… (70)   | 蚝豉瘦肉节瓜汤…… (75)   |
| 鲜肝枸杞汤…………… (70)  | 八珍扒双鸽…………… (75)  |
| 姜葱蒸白菜鱼…………… (70) | 烧味拼盘…………… (76)   |
| 石九公豆腐汤…………… (70) | 香芒滑鸡柳…………… (76)  |
| 豆泡煮鱼…………… (70)   | 西兰花泡肚尖…………… (77) |
| 午餐肉芽菜…………… (70)  | 瑶柱扒菜胆…………… (77)  |
| 咖喱鸡翼…………… (71)   | 西芹虾球…………… (77)   |
| 西洋菜茭翅汤…………… (71) | 豉椒焗肉蟹…………… (78)  |
| 芥兰炒牛肉…………… (71)  | 香葱焗猪扒…………… (78)  |
| 鸡翼炆菜花…………… (71)  | 酸溜鲫鱼…………… (79)   |
| 咸鱼蒸肉片…………… (71)  | 烧凤肝虾球菜蔬…… (79)   |
| 柱侯牛腩…………… (71)   | 三宝炆冬瓜…………… (79)  |
| 白菜鱼片…………… (72)   | 姜葱肥鸡…………… (80)   |
| 西芹肾片…………… (72)   | 白云猪手…………… (80)   |

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 海参烩仙掌····· (80)   | 甜竹豆泡煮鱼腩····· (86) |
| 时瓜脍肉汤····· (81)   | 时瓜炒滑牛····· (86)   |
| 鲜番茄煮鱼····· (81)   | 菜远炒牛肝····· (86)   |
| 冬瓜鱼头云汤····· (81)  | 水瓜鱼片汤····· (87)   |
| 节瓜排骨汤····· (81)   | 雪菜肉丝····· (87)    |
| 豆腐潺菜大眼鱼汤·· (81)   | 时瓜草菇····· (87)    |
| 银芽炒鸡蛋····· (82)   | 葱菜牛肉····· (87)    |
| 猪肝蒸葱菜····· (82)   | 虾仁滑蛋····· (87)    |
| 丝瓜炒生鱼球····· (82)  | 雪菜鸡红汤····· (87)   |
| 生鱼鱼头豆腐汤····· (82) | 菜远炒牛三星····· (88)  |
| 葱菜蒸马头鱼····· (83)  | 番茄煮马头鱼····· (88)  |
| 鲜菇鱼片丝瓜汤····· (83) | <b>六月份</b>        |
| 土鱿桂菜蒸猪肉····· (83) | 油泡玻璃虾····· (89)   |
| 芥菜仔咸蛋汤····· (83)  | 生炒排骨····· (89)    |
| 冬瓜煮酿豆腐泡····· (83) | 姜葱煎鸡腿····· (90)   |
| 莲藕炒肉片····· (84)   | 酿蟹钳····· (90)     |
| 丝瓜洋葱炒鱼片····· (84) | 凉拌蜆皮鸡丝····· (91)  |
| 叉烧青豆角炒蛋····· (84) | 豉椒鸡球····· (91)    |
| 枸杞菜窝蛋牛肉汤·· (84)   | 沙葛洋葱炒鲜鱿····· (92) |
| 红炆鸭掌····· (85)    | 昆布海藻猪蹄肉汤·· (92)   |
| 节瓜炆排骨····· (85)   | 香菇金钱片····· (92)   |
| 菜远炒牛肝····· (85)   | 花生炆猪尾····· (93)   |
| 叉烧蒸蛋····· (85)    | 菜心炒鸡羹翅····· (93)  |
| 黄埔蛋····· (85)     | 咸鱼头豆腐汤····· (93)  |
| 棠菜炒鲜鱿····· (86)   | 煎酿茄子····· (93)    |
| 煎封白果鱼····· (86)   | 丝瓜草菇鱼球汤····· (94) |
| 冬瓜去湿汤····· (86)   | 芽菜仔炒虾仁····· (94)  |

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 丝瓜洋葱炒牛肝…… (94)  | 豆腐鲜菇…………… (99)   |
| 豉汁蒸大鱼腩…… (94)   | 菠萝牛肉…………… (99)   |
| 韭菜蚝油豆腐…… (94)   | 炒鸳鸯蛋…………… (99)   |
| 节瓜肉片汤…… (95)    | 青豆虾仁…………… (99)   |
| 蚝油烩鲜菇…………… (95) | 葱菜蒸鱼…………… (100)  |
| 潺菜豆腐鱼尾汤…… (95)  | 芫荽葱鱼水…………… (100) |
| 丝瓜洋葱炒鲜鱿…… (95)  | 大薯炆排骨…………… (100) |
| 芽菜仔炒叉烧…… (95)   | 叉烧炒蛋…………… (100)  |
| 香菇蒸鸡腿…………… (96) | 冬瓜炆烧肉…………… (100) |
| 葱菜蒸鲑沙鱼…… (96)   | 酸溜猪手脚…………… (100) |
| 蚝豉火腩炆节瓜…… (96)  | 冬瓜烩虾仁…………… (101) |
| 莧菜鱼尾汤…………… (96) | 茄瓜煮鲑鱼…………… (101) |
| 青豆角炒猪心…… (96)   | 炒时菜…………… (101)   |
| 佛手瓜汤…………… (97)  | <b>七月份</b>       |
| 咖喱鲜鱿…………… (97)  | 云腿香菇冬瓜夹…… (102)  |
| 芡翅炒时瓜…… (97)    | 新藕猪蹄肉汤…… (102)   |
| 鲜草菇扒豆润…… (97)   | 豉椒鱼头云…………… (103) |
| 冬瓜火腩…………… (97)  | 鲜莲西瓜盅…………… (103) |
| 西芹炒鲜虾…………… (97) | 荔萝伴火鸭…………… (104) |
| 西兰花炒芡翅…… (98)   | 时瓜鸳鸯鱿…………… (104) |
| 椰菜煮烧肉…… (98)    | 蚝油西鲍片…………… (105) |
| 冬菇土鱿剝肉饼…… (98)  | 绍菜煮牛肉…………… (105) |
| 味菜炒鹅肠…………… (98) | 冬瓜莲叶煲老鸭…… (105)  |
| 栗子炆鸡翼…………… (98) | 姜芽雀片…………… (105)  |
| 番茄薯仔牛肉汤…… (98)  | 西芹生鱼球…………… (106) |
| 韭菜芽菜仔…… (99)    | 椒盐排骨…………… (106)  |
| 脆炸池仔鱼…… (99)    | 白焯中虾…………… (107)  |

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 红炆酿凉瓜……………(107)  | 豉椒炒墨鱼……………(113) |
| 茄子煮烧肉……………(107)  | 柴鱼瓜汤……………(114)  |
| 葱油肥鸡……………(108)   | 生筋炆鲜蚝 ……(114)   |
| 瑶柱西生菜……………(108)  | 蚝油猪红……………(114)  |
| 鲜笋时瓜炒斑球……(108)   | 炆鲜蚝……………(114)   |
| 鲜茄烩猪扒……………(109)  | 白菜肉片汤……………(114) |
| 红炆鱼头……………(109)   | 冬瓜冬菇烧肉……(114)   |
| 清蒸火点鱼……………(109)  | 新芋炆腩肉……………(114) |
| 煎芋饼……………(110)    | 粉丝虾米节瓜……(115)   |
| 蚝油菜蔬……………(110)   | 原豉蒸泥鳅鱼 ……(115)  |
| 莲藕炆猪手……………(110)  | 青豆炒鲜润……………(115) |
| 生菜鱼尾汤……………(110)  | 豉汁爆鸡翼……………(115) |
| 栗子炆腩肉……………(110)  | 芥菜润肉汤……………(115) |
| 菜花鱼滑……………(111)   | 煎封黄花鱼……………(115) |
| 大豆火腩……………(111)   | 冬菇烧肉炆面筋……(116)  |
| 大芥菜头炆排骨……(111)   | 冬瓜炆鸡翼……………(116) |
| 番茄煮鲳鱼 ……(111)    | 芥菜鱼尾汤……………(116) |
| 菜心炒鲜虾仁……………(111) | 西洋菜白肺汤……(116)   |
| 田贯草猪小肚汤……(112)   | 芥菜头炆猪肉……(116)   |
| 火鸭芥菜……………(112)   | 冬瓜芙蓉汤……………(116) |
| 云耳西芹炒鲜鱿……(112)   | 味菜炒鲜鱿……………(117) |
| 香煎猪扒……………(112)   | 五香牛肚……………(117)  |
| 草菇蒸鸡腿……………(112)  | 凉瓜肉片……………(117)  |
| 咸蛋冬瓜汤……………(113)  | 葱菜蒸大鱼心……(117)   |
| 枞栳鱼云 ……(113)     | 芽菜炒鲜鱿鱼……(117)   |
| 菜蔬炒虾球 ……(113)    | 八月份             |
| 清蒸鳊鱼……………(113)   | 凉瓜三辣 ……(118)    |

- |                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| 香葱焗牛扒·····(118)          | 梅菜蒸猪肉·····(128)   |
| 合时冬瓜盅·····(119)          | 茄汁明虾·····(128)    |
| 宗锦烩海参丝·····(119)         | 白汁蒸银鲑·····(129)   |
| 梅子蒸肥鹅·····(120)          | 黄鳝炒三丝·····(129)   |
| 香煎马友鱼·····(121)          | 菜脯蒸大鱼·····(129)   |
| 豉汁蒸鱼头云·····(121)         | 豉汁凤爪·····(130)    |
| 新芋炆大鸭·····(121)          | 新芋炆排骨·····(130)   |
| 鲜柠汁拌炸凤翼·····(121)        | 西洋菜肉片汤·····(130)  |
| 菜胆陈皮鸭·····(122)          | 斑头豆腐汤·····(130)   |
| 银耳鸡肉茸羹·····(122)         | 莲藕炆腩尾肉·····(130)  |
| 菱角肉炆肉排·····(123)         | 豉椒鸡腿·····(131)    |
| 五柳猪扒块·····(123)          | 油条蒸蛋·····(131)    |
| 香菇肉丝蒸鲑鱼·····(123)        | 苋菜肉片汤·····(131)   |
| 鲜茄粟米羹·····(124)          | 生炒肉排·····(131)    |
| 西芹肝腰·····(124)           | 梅菜辣椒肉粒·····(132)  |
| 五柳石斑·····(124)           | 大豆蚝豉松·····(132)   |
| 西芹鸡柳·····(125)           | 茄瓜黄鲈鱼·····(132)   |
| 银耳鹌鹑汤·····(125)          | 姜葱炒大肝·····(132)   |
| 榄仁鸡丁·····(125)           | 干煎鲛鱼块·····(132)   |
| 栗子扣大鸭·····(126)          | 南乳葛扣肉·····(132)   |
| 西兰花虾球·····(126)          | 青豆虾仁滑蛋·····(133)  |
| 柱侯牛仔筋·····(127)          | 玉兰炒土魷·····(133)   |
| 瑤柱鲜菇霖·····(127)          | 葱菜猪肉·····(133)    |
| 冬瓜莲叶煲鸭汤·····(127)        | 西兰花炒斑片·····(133)  |
| 茄瓜煮猪肉·····(128)          | 青红萝卜猪骨汤·····(133) |
| 老树黄瓜赤小豆猪<br>骨汤·····(128) | 黄瓜炒鸡杂·····(133)   |
|                          | 酿豆腐·····(134)     |

芥菜鱼汤……………(134)

烧肉炒菜筴……………(134)

### 九月份

咖喱酱鸡……………(135)

粉葛粉肠猪蹄肉汤…(135)

西兰花鸳鸯鱿……………(136)

时菜泡虾球……………(136)

百花酿玉掌……………(136)

原豉炆鸡……………(137)

桂花鱼肚……………(137)

猪肝瘦肉蒸梅菜……(138)

咸牛肉荔芋煎饼……(138)

时菜鲈鱼球……………(138)

清补凉鸽子汤……………(139)

莲藕炆牛仔筋……………(139)

姜葱焗蟹肉……………(139)

香茄火腿烩瓜脯……(140)

八宝冬瓜汤……………(140)

酥炸茄子夹……………(140)

凉拌鸡丝海蜇……………(141)

蚝油鸭掌……………(141)

发菜鲮鱼球……………(142)

冬荷煲老鸭汤……………(142)

鲩鱼肠蒸鸡蛋……………(142)

西菜煲猪蹄……………(143)

沙律虾鸡杂锦粒……(143)

烧排骨……………(144)

时瓜炒鲜菇虾球……(144)

冬笋荷豆炒肉片……(144)

虾酱韭菜煮豆腐……(145)

鱼头豆腐冬瓜汤……(145)

红烧鲰鱼尾……………(145)

大白菜煮鱼丸……………(145)

西洋菜清汤……………(145)

豉油王鲩鱼……………(146)

芥兰炒牛肉……………(146)

梅子蒸狮头鱼……(146)

西洋菜猪肝瘦肉汤…(146)

香菇肉丝蒸黄花鱼…(146)

白菜黄花鱼……………(147)

荔芋火腩……………(147)

### 十月份

自制蛇羹……………(148)

凤肝带子……………(148)

北菇烩大闸……………(149)

菜筴生鱼球……………(149)

芙蓉珠蚝……………(149)

婆参烩鸭掌……………(150)

银耳乳鸽汤……………(150)

津菜扒大鸭……………(151)

丝瓜云耳烩鲜菇……(151)

鸡丝春卷……………(151)

芙蓉瑶柱……………(152)

蒜子鲑鱼……………(152)

- 鸳鸯芝麻卷……………(152)  
 淮杞螺片凤爪汤……(153)  
 鸡茸瑶柱羹……………(154)  
 三鲜烩海参……………(154)  
 原盅冬瓜瑶柱炖双鸽…(155)  
 生焗泥鳅……………(155)  
 西兰花螺片凤肝……(155)  
 香炸禾花雀……………(156)  
 白切肥鹅……………(156)  
 瑶柱扒双菇……………(156)  
 凉瓜排骨……………(157)  
 西椒鸡柳……………(157)  
 清蒸海上鲜……………(158)  
 淮杞炖鹤鹑……………(158)  
 蚝油焗禾花雀…………(158)  
 猪尾莲藕汤……………(158)  
 红豆炆鲤鱼……………(159)  
 八珍豆腐煲……………(159)  
 冬笋鸳鸯鱿……………(159)  
 鲜润肠酿禾花雀……(160)  
 干煎沙鲢鱼……………(160)  
 生菜烩鱼丸……………(160)  
 生菜鱼丸……………(161)  
 鲜茄煮鱼……………(161)  
 鸭爪翼西菜汤……(161)  
 鸡翼炆萝卜……………(161)  
 莲子芡实骨汤……(161)  
 森薯煮腊肉……………(161)  
 姜葱蒸黄花鱼…………(162)  
 腊肠炒白菜……………(162)  
 荔芋腩肉……………(162)  
 津菜鱼丸……………(162)  
 土鱿炒芥兰……………(162)  
 青椒炒鸡球……………(162)  
 芥兰炒鱼片……………(163)  
 腊肠蒸鸡腿……………(163)  
**十一月份**  
 竹芋芡实肉汤……(164)  
 红炆山瑞煲……………(164)  
 咸酸菜炒鸡荚翅……(164)  
 猪脑煎鸡蛋……………(165)  
 柠檬蒸乌头……………(165)  
 香葱原豉鸡……………(165)  
 玉兰肝腰……………(166)  
 腊味糯米酿大肠……(166)  
 西洋菜牛腩汤……(167)  
 家乡豉油鸡……………(167)  
 珍珠笋泡虾仁……(167)  
 鱼唇烩火腩……………(168)  
 双冬炒三丝……………(168)  
 沙律银鲈鱼……………(169)  
 淮杞凤爪炖山瑞……(169)  
 栗子芡实淮山瘦肉汤(169)  
 莲藕炆羊腩……………(170)



姜葱焗花蟹……………(170)  
淮杞响螺肉汤……………(171)  
凤肠蒸鱼……………(171)  
东江豆腐煲……………(171)  
西洋菜第汤……………(172)  
鱼片菜蔬……………(172)  
干烧凤肝……………(172)  
生炆斑腩……………(172)  
牛鳧鱼西洋菜汤……………(173)  
韭菜花生炒蛋……………(173)  
蒸鱼干……………(173)  
西洋菜剥皮鱼汤……………(173)  
烧肉煮韭菜……………(174)  
豉椒柏叶……………(174)  
老黄瓜猪骨汤……………(174)  
番茄煮马头鱼……………(174)  
榄角蒸鲮鱼……………(174)  
冬菇炆排骨……………(174)  
菜心炒土魷……………(175)  
西洋菜炒鸡柳……………(175)  
椰菜花煮腊肉……………(175)  
蒸公鱼仔……………(175)  
津菜烩虾仁……………(175)  
花生猪尾木瓜汤……………(176)  
肉丝扒豆润……………(176)  
桂菜蒸牛肉……………(176)  
菠菜鱼丸汤……………(176)

煎猪扒……………(176)  
清补凉腩肉汤……………(177)  
鱼滑生菜煲……………(177)  
味菜炒柏叶……………(177)  
鱼片蒸蛋……………(177)  
腊肠炒菜蔬……………(177)  
牛肉蒸冬菜……………(177)

## 十二月份

西洋菜章鱼蹄肉汤……………(178)  
腿茸鹧鸪松……………(178)  
豉椒门鳝……………(179)  
椰汁菜胆肥鸡……………(179)  
冬荷炒鸭片……………(179)  
酥炸鲜黄花鱼……………(179)  
柠檬焗鸡腿……………(180)  
绿树美鲍片……………(180)  
豆苗扒鹌蛋……………(181)  
蚝油鹅掌翼……………(181)  
沙律明虾……………(181)  
淮杞羊腿汤……………(182)  
玉兰生鱼球……………(182)  
羊腩莲藕煲……………(182)  
煲仔鲑鱼……………(183)  
罗宋汤……………(183)  
芥兰炒鲜墨鱼……………(184)  
杞圆凤爪炖山瑞……………(184)  
荔芋香酥鸭……………(184)