

Domestic Cooking

饮食生活编委会◎编

好吃

家常菜

好吃的大家一起分享!



吉林科学技术出版社

好吃 家常菜

饮食生活编委会◎编



图书在版编目(CIP)数据

好吃家常菜 / 饮食生活编委会编. — 长春: 吉林
科学技术出版社, 2014. 10
ISBN 978-7-5384-8391-8

I. ①好… II. ①饮… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第239232号

好吃家常菜

编 饮食生活编委会

出版人 李 梁

策划责任编辑 张伟泽

执行责任编辑 郑 旭

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 320千字

印 张 16

印 数 1-8 000册

版 次 2014年11月第1版

印 次 2014年11月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85677817

网 址 www.jlstp.net

印 刷 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8391-8

定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

Contents

目录



家常菜常用厨具	10
家常食材加工窍门	12

PART 1

清香蔬果

白菜叶汤	22	菜花炒肉	35
咸鱼鸡粒烧茄子	22	西芹炒螺肉	35
白菜炒三丝	23	素酿苦瓜	36
百合银杏炒蜜豆	24	椒油笋丝掐菜	36
八宝菠菜	24	红油扁豆	37
百合芦笋虾球	25	白果拌芦笋	38
姜汁四季豆	25	酸菜一品锅	38
虾干炒油菜	26	干煸苦瓜	39
冬笋生菜汤	26	肉末泡菜	39
绿豆芽炒芹菜	27	板栗香菇烧丝瓜	40
虾爬肉炒时蔬	28	青椒炒肉丝	41
干贝萝卜汤	28	彩椒山药	41
蒜苗炒肉片	29	腌泡八仙菜	42
黑芝麻莲藕汤	29	金沙山药	42
三鲜冬瓜汤	30	火腿片炒油菜	43
蜇皮黄瓜	31	鸡丝炒蕨菜	44
干贝油菜汤	31	明珠扒菜心	44
肉末炒芹菜	32	苦瓜炒虾仁	45
海米焖南瓜	32	酱焖茄子	45
鱼香茭白	33	板栗花生汤	46
红焖小土豆	34	三椒小土豆	46
酱爆四季豆	34	苦瓜镶肉环	47
		干煸土豆片	48
		豆瓣南瓜	48
		芦笋虾球	49
		蒜蓉炒茼蒿	49
		拔丝苹果	50
		黄花草炒肉	51

韭黄炒鳝鱼	51	扒肘子	74
杞子南瓜汤	52	烧蒸扣肉	75
黄豆拌雪里蕻	52	牛尾萝卜汤	76
香辣土豆丁	53	鱼香猪手	76
鲜带子蔬菜汤	54	黄酒煨猪蹄	77
什锦豌豆粒	54	咸烧白	77
鱼香白菜卷	55	麻辣拌肘花	78
椒麻扁豆	55	酱排骨	79
蔬菜牛肉汤	56	红松羊肉	79
树椒土豆丝	56	洋葱炒猪肝	80
五色炒玉米	57	淡菜排骨汤	80
咸鱼茄子煲	58	鱼香腰花	81
腌酱虎皮尖椒	58	蒜泥羊肚	82
腊肉南瓜汤	59	五香酱羊蹄	82
蜜汁土豆丸	59	大蒜烧肚条	83
麻香土豆条	60	土豆煲牛腩	83
滑子蘑小白菜	61	煎串肉	84
荷兰豆炒白果	61	香炸丸子	84
一品香酥藕	62	白肉血肠	85
鸡丝拌韭黄	62	夫妻肺片	86
笋干炒肉丝	63	千层脆耳	86
蟹丝芥菜汤	64	小炒兔丁	87
肉末焖菠菜	64	栗子焖羊肉	87
瓜片夏贝黄	65	手把羊肉	88
鸡丝扒豆苗	65	大蒜烧蹄筋	89
土豆片炒番茄	66	西红柿炖牛肉	89
咸鱼炒豆芽	66	辣子羊里脊	90
泡小树椒	67	陈皮狗肉	90
麻酱素什锦	68	黄焖羊肉	91
牛肉粒土豆汤	68		

PART 2

香浓畜肉

人参木瓜炖猪排	70
炸千子	70
翡翠拌腰花	71
香油腰花煲	72
胡萝卜烧羊腩	72
红烧猪尾	73
豆瓣肘子	73
花生牛肉	74



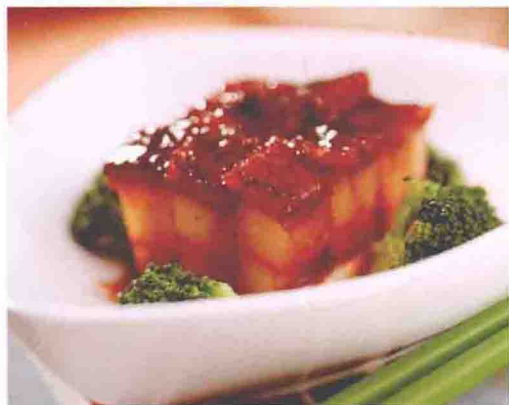
腐乳扣肉·····	92
干炸里脊·····	92
冬菜扣肉·····	93
红烧牛尾·····	93
香草排骨·····	94
芥蓝排骨汤·····	94
叉烧排骨·····	95
滑熘肉片·····	96
姜丝炒肉·····	96
香卤猪肘·····	97
酱猪尾·····	97
青椒炒猪耳·····	98
椒麻牛舌·····	99
笋干焖全肘·····	99
酱香猪肚·····	100
豆瓣烧牛肉·····	100
传统熘肉段·····	101
羊肉丸炖冬瓜·····	102
火爆腰花·····	102
萝卜海带煲牛肉·····	103
肉丸粉丝汤·····	103
腰果拌肚丁·····	104
鱼香碎滑肉·····	104
红焖肘子·····	105
蒜泥腰片·····	106
红烧肉·····	106
韭菜银芽炒牛肉·····	107
酒卤东坡肉·····	107
香熏猪手·····	108
熘肝尖·····	109

清炖狮子头·····	109
芫爆肚丝·····	110
葱爆肉片·····	110
百花酒焖肉·····	111
熟炒牛肚丝·····	112
豆豉千层肉·····	112
蒜烧排骨·····	113
白菜香菇蹄花汤·····	113
川香回锅肉·····	114
牛蹄筋炖萝卜·····	114
糖醋肉段·····	115
杭椒牛柳·····	116
果仁肉丁·····	116
红糟五花肉·····	117
卤猪蹄·····	117
干煸牛肉丝·····	118
酱汁猪蹄·····	118

PART 3

美味禽蛋

棒棒鸡丝·····	120
烧鸡蛋·····	120
五珍养生鸡·····	121
香熏鸽蛋·····	122
生菜扒鸡腿·····	122
麻辣鸡腿·····	123
豉香鸡翅·····	123
鸡肉蘑菇毛豆汤·····	124
糖醋鸡丁·····	124
魔芋烧鸭·····	125
三七母鸡汤·····	126
五香酱鸭·····	126
淮山老鸭汤·····	127
瘦肉焖乳鸽·····	127
牛肝菌鸡脚汤·····	128
小鸡炖蘑菇·····	129
怪味鸡块·····	129
绿茶爆鸡丁·····	130
香辣爆鸭胗·····	130
黄焖鸡块·····	131
酱香鸡翅尖·····	132



滑蛋虾仁	132
可乐焖鸡腿	133
木耳炒鸡块	133
双椒鸭掌	134
南京盐水鸭	134
秘制啤酒鸭	135
银杏黄瓜煲肥鸭	136
鸡肉西蓝花汤	136
姜汁热窝鸡	137
湘味仔鸡	137
三色蒸蛋	138
酥炸蚕蛹鸡	139
咖喱鸡翅	139
芒果脆皮鸡	140
酸辣鸡蛋汤	140
德州扒鸡	141
香熏鸡腿	142
铁板鸡心	142
冬笋三黄鸡	143
糟卤油鸡	143
皮蛋高汤杂菌	144
香卤鸡肝	144
香酥鸡	145
五香鸡心	146
梅菜卤鸡	146
麻辣鸭舌	147
沙参玉竹鸭汤	147
白云凤爪	148
苦瓜炒鸡蛋	149
荠菜鸭血羹	149
腰果鸡丁	150
胡萝卜烧鸡	150
辣子鸡块	151
鸡蛋炒青椒	152
美极椒盐鸭舌	152
孜然鸡心	153
红酒煨凤翅	153
木樨黄花	154
银杏腐竹炖乌鸡	154
茄汁烹鸡腿	155
参归莲子炖鸡	156



木瓜排骨煲鸡爪	156
韭菜炒鸡蛋	157
香蒜焖鸡肉	157
松花熏鸡腿	158
蜜汁鸡翅	159
豉椒鸭掌	159
时蔬炖大鹅	160
梅子香鸭	160
香辣乡村小炒鸡	161
啤酒焖烧鸡	162
红烧鸡翅	162
干烹仔鸡	163
麻辣鸭脖	163
麻辣土豆鸡	164
盐水鸭肝	164
西红柿炒鸡蛋	165
莴笋炒鸡胗	166
辣椒泡凤爪	167
飘香菠萝鸡	167
花生红豆煲鸡爪	168
酸甜棒棒鸡	168

PART 4

鲜香水产

干炸虾枣	170
鲜虾丝瓜鱼汤	170
什锦藕丁炒虾	171
串烧大虾	172
姜葱炒飞蟹	172
酒卤虾爬子	173



麻辣爆烤虾·····	173
番茄大虾·····	174
蛋黄炒河蟹·····	174
干炸赤鳞鱼·····	175
葱油黄鱼·····	176
椒香鳊鱼·····	176
宫保鱿鱼·····	177
辣炒田螺·····	177
芦笋炒海红·····	178
五彩鲜贝·····	179
原汁海螺·····	179
软炸鲜贝·····	180
冻豆腐炖鱼头·····	180
辣炒虾爬子·····	181
山药炒花蛤·····	182
豆豉炒生蚝·····	182
两吃大虾·····	183
三鲜烩海参·····	183
白炒虾·····	184
熘虾段·····	184
醋酥鲫鱼·····	185
白炒带鱼丝·····	186
荷香蒸海参·····	186
麻辣鳕鱼·····	187
盐水卤虾·····	187
清蒸甲鱼·····	188
香脆大虾·····	189
参芪鱼头煲·····	189
拌菜生鱼·····	190
椒盐小黄鱼·····	190

五谷蟹·····	191
炸蛎黄·····	192
爆炒鳝片·····	192
腰果虾仁·····	193
酱香鳝背·····	193
双豆炒鲜鱿·····	194
彩椒鲜虾仁·····	194
椒盐三文鱼·····	195
宫保鱼丁·····	196
卤水手抓虾·····	196
泡椒鱼丁·····	197
酥炸芝麻大虾·····	197
芫爆鱿鱼卷·····	198
葱椒鲜鱼条·····	199
辣炒花蛤·····	199
什锦虾球·····	200
蒜香蒸海蛭·····	200
生熏带鱼·····	201
清蒸茶香鲫鱼·····	202
麻辣泥鳅·····	202
香辣虾·····	203
豉椒爆黄鳝·····	203
飞蟹粉丝煲·····	204
红烧带鱼段·····	204
干烧鱼·····	205
香辣蟹·····	206
葱烧海参·····	206
盐水小河虾·····	207
醋烹虾段·····	207
捶熘凤尾虾·····	208
葱辣大虾·····	209
酥卤鲫鱼·····	209
鲢鱼头丝瓜汤·····	210
鲜香炒蟹·····	210
葱辣鱼脯·····	211
莴笋鲜虾汤·····	212
干煸鳝背·····	212
双椒墨鱼仔·····	213
清蒸大蟹·····	213
爆炒鱿鱼·····	214
白汁番茄鲫鱼·····	214

芥蓝爆双脆	215
酒醉河蟹	216
椒爆鱿鱼丁	217
酸辣开片虾	217
鱼肉羹	218
葱油鲤鱼	218

PART 5

营养豆菌

蚝油豆腐	220
煎炒豆腐	220
腐竹蛤蜊汤	221
干贝烩豆腐	222
家常豆腐	222
黄瓜拌干豆腐	223
皮蛋冻豆腐汤	223
宫保豆腐	224
甜辣豆腐	224
雪菜拌豆腐	225
锅煽豆腐	226
桂花豆腐	226
豆腐蔬菜汤	227
麻婆豆腐	227
尖椒干豆腐	228
鲜贝烧冻豆腐	229
焦熘豆腐	229
香菇烧豆腐	230
碎炒豆腐	230
泥鳅钻豆腐	231
酸辣豆皮汤	232
口袋豆腐	232
豆皮炒韭菜	233
南煎豆腐丸子	233
炸豆腐丸子	234
麻香鱼籽豆腐	234
红汤豆腐煲	235
芹菜拌腐竹	236
葱油豆腐	236
豆干炒瓜皮	237
黑白冻豆腐	237
什锦豆腐羹	238

海鲜扒豆腐	239
香芹拌豆干	239
草菇炒鸡心	240
香酥猴头菇	240
肉芽拌菇丝	241
山珍什菌汤	242
胡萝卜炆冬菇	242
杭椒炒素菇	243
口蘑炒肉片	243
虾蓉酿香菇	244
山药炒香菇	244
蒸香菇盒	245
五彩金针菇	246
芝麻卤香菇	246
栗子双菇	247
双菇扒豆苗	247
香酥鲜菇	248
胡萝卜炒木耳	249
炆拌金针菇	249
金菇煲肥牛	250
茄汁炖蘑菇	250
海米拌木耳	251
冬菇葫芦汤	252
鸡腿菇炒芥蓝	252
香葱炆木耳	253
百合扇贝蘑菇汤	253
花香银耳汤	254
草菇小炒	254
金针菇拌芹菜	255



好吃 家常菜

饮食生活编委会◎编



图书在版编目(CIP)数据

好吃家常菜 / 饮食生活编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 10
ISBN 978-7-5384-8391-8

I. ①好… II. ①饮… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第239232号

好吃家常菜

编 饮食生活编委会

出版人 李 梁

策划责任编辑 张伟泽

执行责任编辑 郑 旭

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 320千字

印 张 16

印 数 1-8 000册

版 次 2014年11月第1版

印 次 2014年11月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85677817

网 址 www.jlstp.net

印 刷 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8391-8

定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



前言

Foreword

“大米饭，炒鸡蛋，撑得小孩儿满地转……”在人的一生中，总会有一些经典的味道留在舌尖，历久弥香，就像小时候妈妈亲手做出的家常菜，鲜香温暖的感觉，让我们时时回味……

我们查阅了网络上很多相关资料，去粕取精，用心编写了本系列丛书。其中《新手家常菜》顾名思义，从常见食材的选购、加工讲起，书中“营养1+1”“小贴士”让您更快地找到保健的秘诀和操作的窍门，挑选的菜肴操作简单、一学就会；《精选家常菜》是编者参考了市场上多种同类书，所选菜品都是我们小时候耳熟能详的家常菜；《快手家常菜》中所选取的拌菜、炒菜、汤、炒饭、面条等，相对操作时间短，特别适宜上班族。此外，还有精美可口的《特色家常菜》，最为大众化的《好吃家常菜》。

科技的进步让人们更加重视营养与健康，当您走进自家厨房的小天地，用心的智慧、爱的力量，为自己及家人亲手烹饪几款精美的小菜时，就会让亲人与朋友享受美味、感受温暖、拥有健康、体会别样的幸福，让您的生活更加有滋有味……

Contents

目录



家常菜常用厨具	10
家常食材加工窍门	12

PART 1

清香蔬果

白菜叶汤	22	菜花炒肉	35
咸鱼鸡粒烧茄子	22	西芹炒螺肉	35
白菜炒三丝	23	素酿苦瓜	36
百合银杏炒蜜豆	24	椒油笋丝掐菜	36
八宝菠菜	24	红油扁豆	37
百合芦笋虾球	25	白果拌芦笋	38
姜汁四季豆	25	酸菜一品锅	38
虾干炒油菜	26	干煸苦瓜	39
冬笋生菜汤	26	肉末泡菜	39
绿豆芽炒芹菜	27	板栗香菇烧丝瓜	40
虾爬肉炒时蔬	28	青椒炒肉丝	41
干贝萝卜汤	28	彩椒山药	41
蒜苗炒肉片	29	腌泡八仙菜	42
黑芝麻莲藕汤	29	金沙山药	42
三鲜冬瓜汤	30	火腿片炒油菜	43
蜇皮黄瓜	31	鸡丝炒蕨菜	44
干贝油菜汤	31	明珠扒菜心	44
肉末炒芹菜	32	苦瓜炒虾仁	45
海米焖南瓜	32	酱焖茄子	45
鱼香茭白	33	板栗花生汤	46
红焖小土豆	34	三椒小土豆	46
酱爆四季豆	34	苦瓜镶肉环	47
		干煸土豆片	48
		豆瓣南瓜	48
		芦笋虾球	49
		蒜蓉炒茼蒿	49
		拔丝苹果	50
		黄花草炒肉	51

韭黄炒鳝鱼	51	扒肘子	74
杞子南瓜汤	52	烧蒸扣肉	75
黄豆拌雪里蕻	52	牛尾萝卜汤	76
香辣土豆丁	53	鱼香猪手	76
鲜带子蔬菜汤	54	黄酒煨猪蹄	77
什锦豌豆粒	54	咸烧白	77
鱼香白菜卷	55	麻辣拌肘花	78
椒麻扁豆	55	酱排骨	79
蔬菜牛肉汤	56	红松羊肉	79
树椒土豆丝	56	洋葱炒猪肝	80
五色炒玉米	57	淡菜排骨汤	80
咸鱼茄子煲	58	鱼香腰花	81
腌酱虎皮尖椒	58	蒜泥羊肚	82
腊肉南瓜汤	59	五香酱羊蹄	82
蜜汁土豆丸	59	大蒜烧肚条	83
麻香土豆条	60	土豆煲牛腩	83
滑子蘑小白菜	61	煎串肉	84
荷兰豆炒白果	61	香炸丸子	84
一品香酥藕	62	白肉血肠	85
鸡丝拌韭黄	62	夫妻肺片	86
笋干炒肉丝	63	千层脆耳	86
蟹丝芥菜汤	64	小炒兔丁	87
肉末焖菠菜	64	栗子焖羊肉	87
瓜片夏贝黄	65	手把羊肉	88
鸡丝扒豆苗	65	大蒜烧蹄筋	89
土豆片炒番茄	66	西红柿炖牛肉	89
咸鱼炒豆芽	66	辣子羊里脊	90
泡小树椒	67	陈皮狗肉	90
麻酱素什锦	68	黄焖羊肉	91
牛肉粒土豆汤	68		

PART 2

香浓畜肉

人参木瓜炖猪排	70
炸千子	70
翡翠拌腰花	71
香油腰花煲	72
胡萝卜烧羊腩	72
红烧猪尾	73
豆瓣肘子	73
花生牛肉	74



腐乳扣肉	92
干炸里脊	92
冬菜扣肉	93
红烧牛尾	93
香草排骨	94
芥蓝排骨汤	94
叉烧排骨	95
滑熘肉片	96
姜丝炒肉	96
香卤猪肘	97
酱猪尾	97
青椒炒猪耳	98
椒麻牛舌	99
笋干焖全肘	99
酱香猪肚	100
豆瓣烧牛肉	100
传统熘肉段	101
羊肉丸炖冬瓜	102
火爆腰花	102
萝卜海带煲牛肉	103
肉丸粉丝汤	103
腰果拌肚丁	104
鱼香碎滑肉	104
红焖肘子	105
蒜泥腰片	106
红烧肉	106
韭菜银芽炒牛肉	107
酒卤东坡肉	107
香熏猪手	108
熘肝尖	109

清炖狮子头	109
芫爆肚丝	110
葱爆肉片	110
百花酒焖肉	111
熟炒牛肚丝	112
豆豉千层肉	112
蒜烧排骨	113
白菜香菇蹄花汤	113
川香回锅肉	114
牛蹄筋炖萝卜	114
糖醋肉段	115
杭椒牛柳	116
果仁肉丁	116
红糟五花肉	117
卤猪蹄	117
干煸牛肉丝	118
酱汁猪蹄	118

PART 3

美味禽蛋

棒棒鸡丝	120
烧鸡蛋	120
五珍养生鸡	121
香熏鸽蛋	122
生菜扒鸡腿	122
麻辣鸡腿	123
豉香鸡翅	123
鸡肉蘑菇毛豆汤	124
糖醋鸡丁	124
魔芋烧鸭	125
三七母鸡汤	126
五香酱鸭	126
淮山老鸭汤	127
瘦肉焖乳鸽	127
牛肝菌鸡脚汤	128
小鸡炖蘑菇	129
怪味鸡块	129
绿茶爆鸡丁	130
香辣爆鸭胗	130
黄焖鸡块	131
酱香鸡翅尖	132



滑蛋虾仁	132
可乐焖鸡腿	133
木耳炒鸡块	133
双椒鸭掌	134
南京盐水鸭	134
秘制啤酒鸭	135
银杏黄瓜煲肥鸭	136
鸡肉西兰花汤	136
姜汁热窝鸡	137
湘味仔鸡	137
三色蒸蛋	138
酥炸蚕蛹鸡	139
咖喱鸡翅	139
芒果脆皮鸡	140
酸辣鸡蛋汤	140
德州扒鸡	141
香熏鸡腿	142
铁板鸡心	142
冬笋三黄鸡	143
糟卤油鸡	143
皮蛋高汤杂菌	144
香卤鸡肝	144
香酥鸡	145
五香鸡心	146
梅菜卤鸡	146
麻辣鸭舌	147
沙参玉竹鸭汤	147
白云凤爪	148
苦瓜炒鸡蛋	149
荠菜鸭血羹	149
腰果鸡丁	150
胡萝卜烧鸡	150
辣子鸡块	151
鸡蛋炒青椒	152
美极椒盐鸭舌	152
孜然鸡心	153
红酒煨凤翅	153
木樨黄花	154
银杏腐竹炖乌鸡	154
茄汁烹鸡腿	155
参归莲子炖鸡	156



木瓜排骨煲鸡爪	156
韭菜炒鸡蛋	157
香蒜焖鸡肉	157
松花熏鸡腿	158
蜜汁鸡翅	159
豉椒鸭掌	159
时蔬炖大鹅	160
梅子香鸭	160
香辣乡村小炒鸡	161
啤酒焖烧鸡	162
红烧鸡翅	162
干烹仔鸡	163
麻辣鸭脖	163
麻辣土豆鸡	164
盐水鸭肝	164
西红柿炒鸡蛋	165
莴笋炒鸡胗	166
辣椒泡凤爪	167
飘香菠萝鸡	167
花生红豆煲鸡爪	168
酸甜棒棒鸡	168

PART 4

鲜香水产

干炸虾枣	170
鲜虾丝瓜鱼汤	170
什锦藕丁炒虾	171
串烧大虾	172
姜葱炒飞蟹	172
酒卤虾爬子	173



麻辣爆烤虾·····	173
番茄大虾·····	174
蛋黄炒河蟹·····	174
干炸赤鳞鱼·····	175
葱油黄鱼·····	176
椒香鳊鱼·····	176
宫保鱿鱼·····	177
辣炒田螺·····	177
芦笋炒海红·····	178
五彩鲜贝·····	179
原汁海螺·····	179
软炸鲜贝·····	180
冻豆腐炖鱼头·····	180
辣炒虾爬子·····	181
山药炒花蛤·····	182
豆豉炒生蚝·····	182
两吃大虾·····	183
三鲜烩海参·····	183
白炒虾·····	184
熘虾段·····	184
醋酥鲫鱼·····	185
白炒带鱼丝·····	186
荷香蒸海参·····	186
麻辣鳕鱼·····	187
盐水卤虾·····	187
清蒸甲鱼·····	188
香脆大虾·····	189
参芪鱼头煲·····	189
拌菜生鱼·····	190
椒盐小黄鱼·····	190

五谷蟹·····	191
炸蛎黄·····	192
爆炒鳝片·····	192
腰果虾仁·····	193
酱香鳝背·····	193
双豆炒鲜鱿·····	194
彩椒鲜虾仁·····	194
椒盐三文鱼·····	195
宫保鱼丁·····	196
卤水手抓虾·····	196
泡椒鱼丁·····	197
酥炸芝麻大虾·····	197
芫爆鱿鱼卷·····	198
葱椒鲜鱼条·····	199
辣炒花蛤·····	199
什锦虾球·····	200
蒜香蒸海蛭·····	200
生熏带鱼·····	201
清蒸茶香鲫鱼·····	202
麻辣泥鳅·····	202
香辣虾·····	203
豉椒爆黄鳝·····	203
飞蟹粉丝煲·····	204
红烧带鱼段·····	204
干烧鱼·····	205
香辣蟹·····	206
葱烧海参·····	206
盐水小河虾·····	207
醋烹虾段·····	207
捶熘凤尾虾·····	208
葱辣大虾·····	209
酥卤鲫鱼·····	209
鲢鱼头丝瓜汤·····	210
鲜香炒蟹·····	210
葱辣鱼脯·····	211
莴笋鲜虾汤·····	212
干煸鳝背·····	212
双椒墨鱼仔·····	213
清蒸大蟹·····	213
爆炒鱿鱼·····	214
白汁番茄鲫鱼·····	214