

辣过瘾



不辣不过瘾！越辣越来劲！

家常川菜

美食生活工作室 组织编写

93道凉拌，绝对有盐有味
198道热炒，让你打打牙祭
29款汤煲、火锅，要得，要得！



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

辣过瘾 家常川菜

美食生活 工作室 组织编写



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

辣过瘾—家常川菜/美食生活工作室编. —青岛:青岛出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5552-0927-0

I. ①辣… II. ①美… III. ①川菜—菜谱 IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第148580号



书 名 辣过瘾—家常川菜

组织编写  工作室

主 编 张恕玉 杜德彬

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

策划组稿 周鸿媛

责任编辑 杨子涵

设计制作 毕晓郁 张 骏 宋修仪 周 雯

封面设计 毕晓郁

摄 影 高玉德 刘志刚 刘 计

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 潍坊文圣教育印刷有限公司

出版日期 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1010mm)

印 张 14

书 号 978-7-5552-0927-0

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 400-653-2017

(青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。电话:0532-68068638)

建议陈列类别:生活类 美食类



舌尖上的麻辣诱惑

提及四川，你最先想到的是什么？

是“天府之国”的富庶盆地？是国宝熊猫的温暖故乡？还是盛产美女的人口大省？当然，如果你是个“吃货”，这些答案都会自动退位，深深印在脑海的只会是两个热辣辣的字——“川菜”。

有道是，食在中国，味在四川。一菜一格，百菜百味。

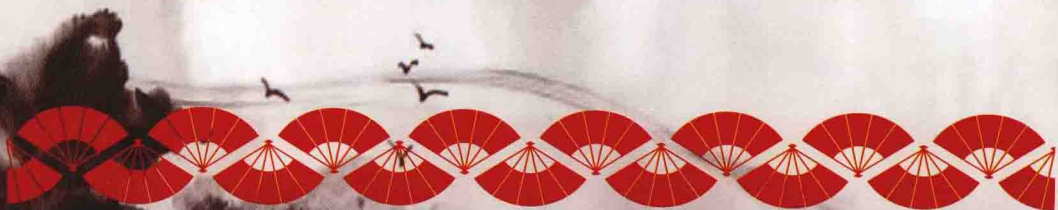
川菜以其善变的风格将味蕾的触觉加以千方百计地放大，呈现出万千变幻的舌尖滋味，让吃货们陶醉不已。在历史的积淀和一代代川人的传承发扬下，这种美味深深根植在每个人的记忆深处，让人魂牵梦绕。

放眼中国餐饮界，似川菜这般让人欲罢不能者很难找出第二个。川菜更早已渗透到大江南北的每一个角落，甚至是任何有中国人的地方。走在城市大街小巷中，或正宗、或山寨、或宏大、或小巧的川菜馆，总会应接不暇地闯入眼帘。

作为川菜中最具革命性的美食——火锅，以其包罗万象、热情似火、平易近人的特点，迅速地、地毯式轰炸般征服了全国人民的脾胃。四川火锅的花样品种之繁多令人咋舌。这种但凡能吃的东西皆能涮、煮、烫的简单饮食方式，竟能发展成一种全民皆喜的饮食习俗，且有愈演愈烈之势，令人称奇。

世人常常将川菜误以为独一味的辣，这种误读流传千百年，深谙其味的巴山蜀水人笑而不语。川菜以辣著称，但又不仅仅是辣，川菜的博大精深远甚于此。一菜一格，百菜百味的川菜仅复合味型就有20多种，伟大的川人就像艺术家一样，将信手拈来的食材的味道发挥得千姿百态、淋漓尽致。虽说川菜不等于麻辣，但川菜又离不开麻辣。如果川菜真的没有了麻辣，也就没有了那种最富特色、最具风味的味型。但是如果一桌宴席上尽是麻辣，也定然不能体现川菜五味调和、浓淡各异的精髓。

这本书收录了最受欢迎的二百余款家常川菜。编者力求以详细地步骤描述让您直观了解、简单上手，在家中成功复制出自家餐桌上的麻辣味道，让您在舌尖上全方位体验这说不完道不尽的巴山蜀水之美。





目录



第一章 川菜独有的“滋”与“味”

- 12 川菜里的百变辣椒
- 14 巧用花椒调出正宗川麻味
- 15 不止是麻辣—川菜的百变味型
- 20 好料才能出好菜—川菜特色原料



第二章 家庭餐桌上的麻辣味道

Part 1 清爽凉拌菜

- | | | | | | |
|----|--------|----|-------|----|-------|
| 22 | 生拌什锦 | 30 | 烧拌茄子 | 39 | 五香腐竹 |
| 23 | 凉拌侧耳根 | 31 | 灯影苕片 | 40 | 麻辣豆干 |
| 23 | 凉拌海带结 | 31 | 生拌茼蒿 | 40 | 小米辣花生 |
| 24 | 山椒玉排 | 32 | 酱甜姜 | 41 | 蜜汁三宝 |
| 24 | 芥末白菜墩 | 32 | 翡翠拌菜 | 41 | 花仁贡菜 |
| 25 | 泡酸菜拌苦瓜 | 33 | 凉拌蒜薹 | 42 | 五香花生 |
| 25 | 辣黄瓜条 | 33 | 葱蓉竹荪 | 42 | 盐水花生 |
| 26 | 蜜汁南瓜 | 34 | 生拌天麻 | 43 | 杏仁豆腐 |
| 26 | 炆拌土豆丝 | 34 | 玫瑰银杏果 | 43 | 姜汁豇豆 |
| 27 | 水豆豉浸芦笋 | 35 | 蜜汁莲子藕 | 44 | 盐水毛豆 |
| 27 | 水豆豉拌花菜 | 36 | 红椒脆藕 | 44 | 鱼香黄豆 |
| 28 | 酸甜大蒜 | 36 | 五香盐菜 | 45 | 酒醉核桃仁 |
| 28 | 烧拌甜椒 | 37 | 爽口西芹 | 45 | 麻酱凉粉 |
| 29 | 麻酱凤尾 | 37 | 清口菜叶 | 46 | 凉拌粉皮 |
| 29 | 麻辣冬笋 | 38 | 家常豆腐乳 | 47 | 腌酱肉 |
| 30 | 腌苕苕条 | 39 | 辣子拌豆腐 | 47 | 麻酱肉皮 |

48 四川熏肉
49 姜汁腰片
49 麻辣耳丝
50 干妈脆肚
50 椒麻肚头
51 蒜薹炆肚片
51 盐水猪肝
52 山芹拌猪肉
52 米椒姜汁牛肉
53 陈皮牛肉
54 马鞭子牛肉
55 五香牛肉
55 麻辣牛筋
56 子姜拌牛柳
57 干碟羊肉
57 芥末羊肉
58 麻辣跳水兔

58 洋葱拌兔肉
59 酱兔
59 水八块
60 鸡丝凉粉
60 双味白斩鸡
61 椒麻鸡
61 棒棒鸡丝
62 天主堂鸡片
63 折耳根拌鸡杂
63 泡椒凤爪
64 糟鸡
64 麻辣鸡血
65 油酥鸭子
65 泡椒盐水鸭
66 泡菜鸭舌
66 香辣鹅肠
67 尖椒皮蛋



67 五香咸蛋
68 姜汁鱼条
69 鱼鳞凉粉
70 芥末北极贝
70 青笋拌鱿鱼丝
71 鲜虾泡椒
71 尖椒虾皮
72 干椒黄瓜拌海米
72 怪味扇贝
73 葱椒海螺片
74 白肉拌海参

Part 2 浓香热菜 - 素菜类

75 炒素回锅肉
76 煨辣莲白
76 生炒卷心菜
77 辣炒空心菜
77 鱼香空心菜
78 山椒白菜条
78 银杏小白菜
79 盐菜炒冬笋片
79 口蘑扒菜胆
80 豆瓣苦瓜

80 辣子南瓜条
81 鱼香瓜条
81 干煸莲藕
82 彩椒玉米
82 干煸鲜笋
83 炆炒西蓝花
83 野山菌锅
84 家常蒸杂菌
84 滑仔菇炒山药
85 软炸鲜蘑





目录



86	干烧猴头蘑	90	鱼香茄子煲	94	鱼香豆腐
87	茶树菇烧豇豆	91	老醋茄子	94	家常豆腐
87	干煸山豆角	91	鱼香茄盒	95	珍珠豆腐
88	鱼香土豆条	92	鸡汤浸银芽	96	麻婆豆腐
89	孜然烤土豆	92	雪菜炒毛豆	97	芽菜豆腐丸子
89	辣炒土豆片	93	干煸蚕豆	98	辣子干张
90	老干妈西葫芦	93	干煸黄豆芽	98	干锅茶树菇

Part 3 浓香热菜 - 肉菜类

99	江津肉片	114	泡菜辣烧白	126	椒麻猪肝
100	合川肉片	114	旱蒸腊肉	127	鱼香肝片
101	年糕回锅肉	115	南瓜蒸腊肉	127	酸辣腰花
101	鱼香滑肉	116	西芹炒腊肉	128	飘香红叶腰润
102	锅巴肉片	116	尖椒腊肉	128	火爆腰花
103	罐烧肉	117	腊肉酸菜煲	129	银肺炖苦瓜
104	椒盐肉丸	117	粽叶排骨	130	红汤牛肉
104	东坡肉	118	糯米骨	131	干煸牛肉丝
105	蒸蛋皮肉卷	118	酸豇豆小排骨	132	瓦罐煨牛肉
106	香糟肉	119	石锅脆肠	133	川式牛排
106	泡椒黄豆肉	120	小土豆焖腊肠	134	海带毛血旺
107	麻辣里脊	120	椒盐肥肠	135	泡椒牛百叶
107	酸辣碎米肉	121	鱼香扳指	135	辣炒牛蹄筋
108	怪味扣肉	122	麻花猪尾		
109	软炸蒸肉	123	渝北辣蹄花		
110	樱桃肉	123	香辣美容蹄		
110	一品南瓜蒸肉	124	干烧蹄筋		
111	荷叶蒸肉	124	巴国蹄筋		
112	肉末煎蛋	125	怪味蹄筋		
112	豌豆肉	125	辣子肚片		
113	蛋皮春卷	126	小炒肝尖		



136 臊子烧蹄筋
136 沸腾爽口肉
137 怪味羊肉
137 饼卷羊肉
138 川式羊排
138 风味羊杂
139 葱椒兔块
139 金蒜飘香兔
140 水煮兔
141 怪味干烧兔
142 麻辣牛蛙
143 麻辣蛙腿
144 雪花鸡淖
144 风味小公鸡
145 川味鸡片
145 炸鸡糕
146 烧鸡公

147 格呢仔鸡
148 山椒红酒鸡
149 板栗煨仔鸡
149 烧太白鸡
150 姜汁热窝鸡
150 清蒸辣滑鸡
151 剁椒豌豆蒸鸡
152 泡姜芋头烧鸡
152 宫保鸡丁
153 怪味鸡块
153 贵州鸡
154 干锅童子鸡
155 米豆腐烧鸡
155 香糟鸡块
156 蜀余鸡
157 香辣鸡翅中
157 干锅翅尖



158 鱼香凤爪
159 川式鸡叉骨
159 泡椒鸡杂
160 蛋酥鸭子
161 子姜椒香鸭
161 糟蛋鸭块
162 糯米鸭
162 鸭肠爆双脆
163 干烧鸭肠
163 泡椒鸭杂

Part 4 浓香热菜 - 水产类

164 鱼糝菜心
165 鲢鱼豆腐煲
166 奶汁鲷目鱼
166 椒麻黄花鱼
167 干烧黄鱼
168 麻辣石锅鱼
169 炆锅鱼
169 大千干烧鱼
170 泡椒烤鱼
171 糖醋脆皮鱼
172 白汁五柳鱼

173 草鱼红烧肉
174 花椒鱼片
174 宫保面包鱼丁
175 干烧臊子鲫鱼
176 泡菜鱼
176 葱酥鲫鱼
177 椒麻加州鲈鱼
178 辣子油泼鱼
178 糖醋鱼片
179 干烧鲮鱼
179 炆锅鲈鱼

180 陈皮沙丁鱼
181 三椒带鱼
181 泡辣带鱼
182 麻辣带鱼
182 油酥带鱼
183 蜀乡辣爆虾
183 香辣虾
184 白菜虾包
185 宫保虾仁
186 米酥虾
186 鲜虾萝卜丝



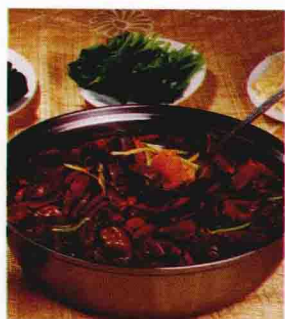
目录



- | | | | | | |
|-----|--------|-----|-------|-----|-------|
| 187 | 海米冬瓜 | 192 | 干煸鱿鱼丝 | 198 | 怪香田螺 |
| 187 | 米粉炒蟹 | 193 | 红烧鱿鱼 | 199 | 鲍鱼红烧肉 |
| 188 | 豆汤蟹黄肉丸 | 194 | 花椒泥鳅 | 199 | 麻婆鲍鱼 |
| 189 | 糊辣脆鳝 | 195 | 芋头烧甲鱼 | 200 | 酸辣海参 |
| 189 | 焖烧鳝片 | 196 | 番茄扇贝 | 201 | 家常海参 |
| 190 | 香麻鳝鱼 | 196 | 泡菜鲜贝柱 | 202 | 豆汤海参 |
| 191 | 峨眉鳝丝 | 197 | 泡椒扇贝 | 203 | 海鲜毛血旺 |
| 192 | 香辣鳗鲡 | 198 | 麻辣爆花蛤 | | |

Part 5 营养汤煲、火锅

- | | | | | | |
|-----|--------|-----|-------|-----|---------|
| 204 | 鲜蘑豆腐汤 | 210 | 花椒牛仔锅 | 216 | 河虾苦瓜汤 |
| 204 | 酸辣蛋花汤 | 210 | 清炖牛尾汤 | 216 | 酸辣鳝鱼汤 |
| 205 | 白菜丸子锅 | 211 | 火锅兔煲 | 217 | 鱼头锅 |
| 205 | 水煮烧白 | 212 | 麻辣羊骨煲 | 218 | 砂锅鱼头 |
| 206 | 连锅子 | 212 | 酸菜鸡豆花 | 219 | 烧鸡公火锅 |
| 206 | 毛肚猪血煲 | 213 | 番茄鸡肝汤 | 220 | 三鲜锅 |
| 207 | 鸽蛋猪肝汤 | 213 | 红白豆腐汤 | 221 | 羊杂汤锅 |
| 207 | 冬瓜羊排煲 | 214 | 海鲜酸辣汤 | 222 | 泡菜鸡火锅 |
| 208 | 牛肉煲 | 214 | 茼蒿墨鱼汤 | 223 | 江北三参鸭子锅 |
| 208 | 清炖牛肉 | 215 | 莴笋虾仁汤 | 223 | 海味火锅 |
| 209 | 红汤砂锅肥牛 | 215 | 冬笋鱼头汤 | | |



辣过瘾



不辣不过瘾！越辣越来劲！

家常 川菜

美食生活 工作室 组织编写

93道凉拌，绝对有盐有味
198道热炒，让你打打牙祭
29款汤煲、火锅，要得，要得！



青岛出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

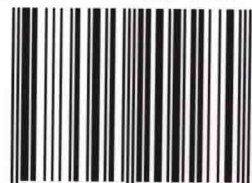
辣过瘾

不辣不过瘾！越辣越来劲！

- 经典川菜
- 家常川菜
- 新派川菜
- 绝色川味



ISBN 978-7-5552-0927-0



9 787555 209270 >

ISBN 978-7-5552-0927-0 定价：29.80元

此为试读，需要完整PDF请访

辣过瘾 家常川菜

美食生活 工作室 组织编写



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

辣过瘾—家常川菜/美食生活工作室编. —青岛:青岛出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5552-0927-0

I. ①辣… II. ①美… III. ①川菜—菜谱 IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第148580号



书 名 辣过瘾—家常川菜

组织编写  工作室

主 编 张恕玉 杜德彬

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划组稿 周鸿媛

责任编辑 杨子涵

设计制作 毕晓郁 张 骏 宋修仪 周 雯

封面设计 毕晓郁

摄 影 高玉德 刘志刚 刘 计

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 潍坊文圣教育印刷有限公司

出版日期 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1010mm)

印 张 14

书 号 978-7-5552-0927-0

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 400-653-2017

(青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。电话:0532-68068638)

建议陈列类别:生活类 美食类



舌尖上的麻辣诱惑

提及四川，你最先想到的是什么？

是“天府之国”的富庶盆地？是国宝熊猫的温暖故乡？还是盛产美女的人口大省？当然，如果你是个“吃货”，这些答案都会自动退位，深深印在脑海的只会是两个热辣辣的字——“川菜”。

有道是，食在中国，味在四川。一菜一格，百菜百味。

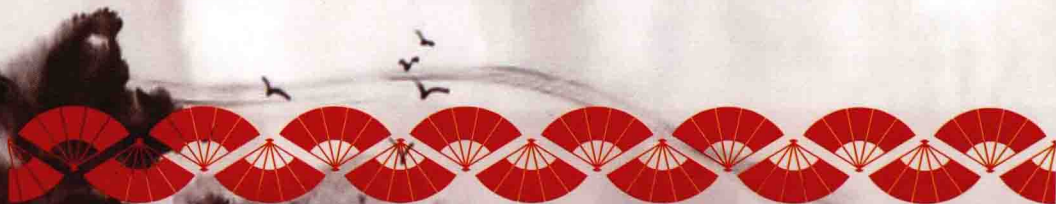
川菜以其善变的风格将味蕾的触觉加以千方百计地放大，呈现出万千变幻的舌尖滋味，让吃货们陶醉不已。在历史的积淀和一代代川人的传承发扬下，这种美味深深根植在每个人的记忆深处，让人魂牵梦绕。

放眼中国餐饮界，似川菜这般让人欲罢不能者很难找出第二个。川菜更早已渗透到大江南北的每一个角落，甚至是任何有中国人的地方。走在城市大街小巷中，或正宗、或山寨、或宏大、或小巧的川菜馆，总会应接不暇地闯入眼帘。

作为川菜中最具革命性的美食——火锅，以其包罗万象、热情似火、平易近人的特点，迅速地、地毯式轰炸般征服了全国人民的脾胃。四川火锅的花样品种之繁多令人咋舌。这种但凡能吃的东西皆能涮、煮、烫的简单饮食方式，竟能发展成一种全民皆喜的饮食习俗，且有愈演愈烈之势，令人称奇。

世人常常将川菜误以为独一味的辣，这种误读流传千百年，深谙其味的巴山蜀水人笑而不语。川菜以辣著称，但又不仅仅是辣，川菜的博大精深远甚于此。一菜一格，百菜百味的川菜仅复合味型就有20多种，伟大的川人就像艺术家一样，将信手拈来的食材的味道发挥得千姿百态、淋漓尽致。虽说川菜不等于麻辣，但川菜又离不开麻辣。如果川菜真的没有了麻辣，也就没有了那种最富特色、最具风味的味型。但是如果一桌宴席上尽是麻辣，也定然不能体现川菜五味调和、浓淡各异的精髓。

这本书收录了最受欢迎的二百余款家常川菜。编者力求以详细地步骤描述让您直观了解、简单上手，在家中成功复制出自家餐桌上的麻辣味道，让您在舌尖上全方位体验这说不完道不尽的巴山蜀水之美。



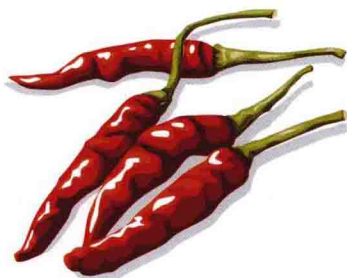


目录



第一章 川菜独有的“滋”与“味”

- 12 川菜里的百变辣椒
- 14 巧用花椒调出正宗川麻味
- 15 不止是麻辣—川菜的百变味型
- 20 好料才能出好菜—川菜特色原料



第二章 家庭餐桌上的麻辣味道

Part 1 清爽凉拌菜

- | | | |
|-----------|----------|----------|
| 22 生拌什锦 | 30 烧拌茄子 | 39 五香腐竹 |
| 23 凉拌侧耳根 | 31 灯影苕片 | 40 麻辣豆干 |
| 23 凉拌海带结 | 31 生拌茼蒿 | 40 小米辣花生 |
| 24 山椒玉排 | 32 酱甜姜 | 41 蜜汁三宝 |
| 24 芥末白菜墩 | 32 翡翠拌菜 | 41 花仁贡菜 |
| 25 泡酸菜拌苦瓜 | 33 凉拌蒜薹 | 42 五香花生 |
| 25 辣黄瓜条 | 33 葱蓉竹荪 | 42 盐水花生 |
| 26 蜜汁南瓜 | 34 生拌天麻 | 43 杏仁豆腐 |
| 26 炆拌土豆丝 | 34 玫瑰银杏果 | 43 姜汁豇豆 |
| 27 水豆豉浸芦笋 | 35 蜜汁莲子藕 | 44 盐水毛豆 |
| 27 水豆豉拌花菜 | 36 红椒脆藕 | 44 鱼香黄豆 |
| 28 酸甜大蒜 | 36 五香盐菜 | 45 酒醉核桃仁 |
| 28 烧拌甜椒 | 37 爽口西芹 | 45 麻酱凉粉 |
| 29 麻酱凤尾 | 37 清口菜叶 | 46 凉拌粉皮 |
| 29 麻辣冬笋 | 38 家常豆腐乳 | 47 腌酱肉 |
| 30 腌茼蒿条 | 39 辣子拌豆腐 | 47 麻酱肉皮 |

48 四川熏肉
49 姜汁腰片
49 麻辣耳丝
50 干妈脆肚
50 椒麻肚头
51 蒜薹炆肚片
51 盐水猪肝
52 山芹拌猪肉
52 米椒姜汁牛肉
53 陈皮牛肉
54 马鞭子牛肉
55 五香牛肉
55 麻辣牛筋
56 子姜拌牛柳
57 干碟羊肉
57 芥末羊肉
58 麻辣跳水兔

58 洋葱拌兔肉
59 酱兔
59 水八块
60 鸡丝凉粉
60 双味白斩鸡
61 椒麻鸡
61 棒棒鸡丝
62 天主堂鸡片
63 折耳根拌鸡杂
63 泡椒凤爪
64 糟鸡
64 麻辣鸡血
65 油酥鸭子
65 泡椒盐水鸭
66 泡菜鸭舌
66 香辣鹅肠
67 尖椒皮蛋



67 五香咸蛋
68 姜汁鱼条
69 鱼鳞凉粉
70 芥末北极贝
70 青笋拌鱿鱼丝
71 鲜虾泡椒
71 尖椒虾皮
72 干椒黄瓜拌海米
72 怪味扇贝
73 葱椒海螺片
74 白肉拌海参

Part 2 浓香热菜 - 素菜类

75 炒素回锅肉
76 煨辣莲白
76 生炒卷心菜
77 辣炒空心菜
77 鱼香空心菜
78 山椒白菜条
78 银杏小白菜
79 盐菜炒冬笋片
79 口蘑扒菜胆
80 豆瓣苦瓜

80 辣子南瓜条
81 鱼香瓜条
81 干煸莲藕
82 彩椒玉米
82 干煸鲜笋
83 炆炒西蓝花
83 野山菌锅
84 家常蒸杂菌
84 滑仔菇炒山药
85 软炸鲜蘑





目录



86	干烧猴头蘑	90	鱼香茄子煲	94	鱼香豆腐
87	茶树菇烧豇豆	91	老醋茄子	94	家常豆腐
87	干煸山豆角	91	鱼香茄盒	95	珍珠豆腐
88	鱼香土豆条	92	鸡汤浸银芽	96	麻婆豆腐
89	孜然烤土豆	92	雪菜炒毛豆	97	芽菜豆腐丸子
89	辣炒土豆片	93	干煸蚕豆	98	辣子干张
90	老干妈西葫芦	93	干煸黄豆芽	98	干锅茶树菇

Part 3 浓香热菜 - 肉菜类

99	江津肉片	114	泡菜辣烧白	126	椒麻猪肝
100	合川肉片	114	旱蒸腊肉	127	鱼香肝片
101	年糕回锅肉	115	南瓜蒸腊肉	127	酸辣腰花
101	鱼香滑肉	116	西芹炒腊肉	128	飘香红叶腰润
102	锅巴肉片	116	尖椒腊肉	128	火爆腰花
103	罐烧肉	117	腊肉酸菜煲	129	银肺炖苦瓜
104	椒盐肉丸	117	粽叶排骨	130	红汤牛肉
104	东坡肉	118	糯米骨	131	干煸牛肉丝
105	蒸蛋皮肉卷	118	酸豇豆小排骨	132	瓦罐煨牛肉
106	香糟肉	119	石锅脆肠	133	川式牛排
106	泡椒黄豆肉	120	小土豆焖腊肠	134	海带毛血旺
107	麻辣里脊	120	椒盐肥肠	135	泡椒牛百叶
107	酸辣碎米肉	121	鱼香扳指	135	辣炒牛蹄筋
108	怪味扣肉	122	麻花猪尾		
109	软炸蒸肉	123	渝北辣蹄花		
110	樱桃肉	123	香辣美容蹄		
110	一品南瓜蒸肉	124	干烧蹄筋		
111	荷叶蒸肉	124	巴国蹄筋		
112	肉末煎蛋	125	怪味蹄筋		
112	豌豆肉	125	辣子肚片		
113	蛋皮春卷	126	小炒肝尖		

