

Yuedu Shenghuo

悦读生活

278道  
简单好做的  
宴客佳肴

●●● 做饭是一种心情，更是一种感情  
让您从中享受到家的温馨和成功的喜悦  
使您能够抓住重点，真正烹调出美味的家常菜肴

开胃小菜  
汤羹炖品

宴客大菜  
主食小吃

下酒辅菜  
餐后甜品



# 简单好做 宴客菜

取/材/容/易/制/作/简/便/营/养/合/理/图/文/精/美

休闲饮食编委会 ◎ 编



吉林科学技术出版社



休闲饮食编委会◎编

# 简单好做 宴客菜



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

简单好做宴客菜 / 休闲饮食编委会编. — 长春 :  
吉林科学技术出版社, 2014.4  
ISBN 978-7-5384-7569-2

I. ①简… II. ①休… III. ①菜谱 IV.  
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第053651号

# ♥ 简单好做宴客菜 ♥♥

编 休闲饮食编委会  
出 版 人 李 梁  
策划责任编辑 刘宏伟  
执行责任编辑 郑 旭  
封 面 设 计 长春市一行平面设计有限公司  
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 300千字  
印 张 13  
印 数 1—10000册  
版 次 2014年5月第1版  
印 次 2014年5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 0431-85652585  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7569-2  
定 价 29.80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



## 简单好做宴客菜



|                |    |
|----------------|----|
| 常见食材的清洗方法····· | 10 |
| 食材的处理窍门·····   | 14 |
| 食材加工的常用技法····· | 16 |

### Part 1

### ★ 开胃小菜 ★

|            |    |
|------------|----|
| 卤菜卷·····   | 20 |
| 百合芦笋·····  | 21 |
| 温拌红白绿····· | 21 |
| 拌三丝·····   | 22 |
| 茄子沙拉·····  | 22 |
| 四川泡菜·····  | 23 |
| 老坛香·····   | 24 |

|             |    |
|-------------|----|
| 西芹拌香干·····  | 25 |
| 椒麻扁豆·····   | 26 |
| 豆瓣黄瓜·····   | 26 |
| 怪味银芽·····   | 27 |
| 什锦酸菜·····   | 27 |
| 蒜泥茄子·····   | 28 |
| 红绿双片·····   | 29 |
| 黑胡椒毛豆·····  | 29 |
| 琥珀番茄·····   | 30 |
| 冲菜豆瓣酥·····  | 30 |
| 葱油拌苦瓜·····  | 31 |
| 姜汁豇豆·····   | 32 |
| 农家手撕菜·····  | 33 |
| 韩国辣白菜·····  | 34 |
| 辣泡荷兰豆·····  | 34 |
| 酱泡青豌豆·····  | 35 |
| 肉末泡菜·····   | 35 |
| 京葱拌耳丝·····  | 36 |
| 腌泡苦瓜·····   | 37 |
| 酥油蚕豆·····   | 37 |
| 五味拌菜·····   | 38 |
| 红椒泡芹菜·····  | 38 |
| 烟熏脆耳·····   | 39 |
| 香卤牛腱子·····  | 40 |
| 麻辣肘花·····   | 41 |
| 杏仁拌三丁·····  | 42 |
| 姜汁拌空心菜····· | 42 |
| 山药凉糕·····   | 43 |
| 青瓜玉米笋·····  | 43 |



|             |    |            |    |
|-------------|----|------------|----|
| 蒜泥羊排·····   | 44 | 东坡肉·····   | 58 |
| 莲藕拌蕨菜·····  | 45 | 香酥焖肉·····  | 59 |
| 胡萝卜拌青笋····· | 45 | 红扒海参·····  | 60 |
| 葱香笋叶·····   | 46 | 鹌蛋海参煲····· | 60 |
| 冰糖冬瓜爽·····  | 46 | 蟹黄鱼翅·····  | 61 |
| 炆拌牛百叶·····  | 47 | 红烧肘子·····  | 61 |
| 香熏猪手·····   | 48 | 红烧狮子头····· | 62 |
| 卤水金钱肚·····  | 49 | 清酒鲍鱼·····  | 63 |
| 炆拌荷兰豆·····  | 50 | 鱼肚煲鸡腿····· | 63 |
| 枸杞鲜藕·····   | 50 | 烧蒸扣肉·····  | 64 |
| 腌泡胡萝卜·····  | 51 | 豆豉蒸排骨····· | 64 |
| 川味卤肘子·····  | 51 | 火腿焖肘子····· | 65 |
| 棒棒鸡丝·····   | 52 | 黄焖羊肉·····  | 66 |
|             |    | 红焖牛肉·····  | 67 |
|             |    | 荷香蒸海参····· | 68 |
|             |    | 酱汁猪蹄·····  | 68 |
|             |    | 红焖排骨·····  | 69 |
|             |    | 霸王全肘·····  | 69 |
|             |    | 千层羊肉·····  | 70 |
|             |    | 清汤羊肉·····  | 71 |
|             |    | 鱼香猪手·····  | 71 |
|             |    | 金针煮肥牛····· | 72 |
|             |    | 叉烧排骨·····  | 72 |
|             |    | 三圆煲老鸭····· | 73 |



## Part 2

### ★ 宴客大菜 ★

|            |    |
|------------|----|
| 什锦鱼翅煲····· | 54 |
| 辣味羊肉煲····· | 55 |
| 三鲜烩海参····· | 55 |
| 灵菇烩鱼翅····· | 56 |
| 葱烧海参·····  | 56 |
| 清汤鲍鱼丸····· | 57 |





|             |    |
|-------------|----|
| 黄焖鸡翅·····   | 74 |
| 清蒸甲鱼·····   | 75 |
| 栗子焖羊肉·····  | 76 |
| 锅焖黑椒猪手····· | 76 |
| 怪味鸡块·····   | 77 |
| 大蒜烧牛腩·····  | 77 |
| 粉丝炒梭蟹·····  | 78 |
| 黄酒煨猪蹄·····  | 79 |
| 红煨羊肉·····   | 79 |
| 牛腩烧海带·····  | 80 |
| 红焖肘子·····   | 80 |
| 大蒜烧鲑鱼·····  | 81 |
| 鱼子焖豆腐·····  | 82 |
| 捶熘凤尾虾·····  | 83 |
| 酱烧全鸭·····   | 84 |
| 宫廷蛋黄鸭卷····· | 84 |

## Part 3

### ★ 下酒辅菜 ★

|             |    |
|-------------|----|
| 肉丝炒空心菜····· | 86 |
| 豇豆炒牛肉·····  | 87 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 滑菇小白菜·····   | 87  |
| 香炸萝卜丸·····   | 88  |
| 苦瓜镶肉环·····   | 88  |
| 芥菜炒素鸡·····   | 89  |
| 虾酱炒四季豆·····  | 90  |
| 红蘑土豆片·····   | 91  |
| 干炸里脊·····    | 92  |
| 渍菜粉·····     | 92  |
| 虾干炒油菜·····   | 93  |
| 珊瑚西兰花·····   | 93  |
| 泡椒炒羊肝·····   | 94  |
| 牛肉烧土豆·····   | 95  |
| 腐竹羊肉煲·····   | 95  |
| 百合银杏炒蜜豆····· | 96  |
| 什锦豌豆粒·····   | 96  |
| 炸熘海带·····    | 97  |
| 煎串肉·····     | 98  |
| 辣炒蛤蜊·····    | 99  |
| 芥蓝牛肉·····    | 100 |
| 葱爆胡瓜羊肉·····  | 100 |
| 肉末炒芹菜·····   | 101 |
| 冬菜肉丁·····    | 101 |
| 清炒牛肚片·····   | 102 |
| 西芹百合炒腰果····· | 103 |
| 杭椒牛柳·····    | 103 |
| 酱排骨·····     | 104 |
| 鱼香腰花·····    | 104 |
| 香葱爆炒虾·····   | 105 |
| 蛤蜊炒韭香·····   | 106 |
| 肉片烧豆腐·····   | 107 |
| 椒麻牛舌·····    | 108 |
| 麻辣白菜·····    | 108 |
| 红焖小土豆·····   | 109 |
| 苦瓜炒鸡蛋·····   | 109 |
| 莴笋炒鸡胗·····   | 110 |
| 辣子肉丁·····    | 111 |
| 香菇烧豆腐·····   | 111 |
| 树椒土豆丝·····   | 112 |

|            |     |
|------------|-----|
| 猪肝炒菠菜····· | 112 |
| 清炒鱼丁·····  | 113 |
| 清炒虾仁·····  | 114 |
| 干煸荷兰豆····· | 115 |
| 铁板鸡心·····  | 115 |
| 香炸丸子·····  | 116 |
| 香椿煎鸡蛋····· | 116 |



## Part 4

### ★ 汤羹炖品 ★

|              |     |
|--------------|-----|
| 滋补野山菌汤·····  | 118 |
| 酸辣鸡蛋汤·····   | 119 |
| 明虾白菜蘑菇汤····· | 119 |
| 榨菜肉片酸菜汤····· | 120 |
| 香菇鸡脚汤·····   | 120 |
| 火腿鱼头汤·····   | 121 |
| 田园菜头汤·····   | 122 |
| 冬笋香菇鱼丸汤····· | 123 |
| 银杏蔬菜汤·····   | 124 |
| 栗子煲鸡汤·····   | 124 |
| 毛豆莲藕汤·····   | 125 |
| 香菇时蔬炖豆腐····· | 125 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 玫瑰百合鱼片汤····· | 126 |
| 健康蔬果汤·····   | 127 |
| 西梅番茄汤·····   | 127 |
| 南瓜牛肉汤·····   | 128 |
| 白梨红枣煲鸡翅····· | 128 |
| 三鲜冬瓜汤·····   | 129 |
| 金菇肥牛汤·····   | 130 |
| 猪蹄瓜菇汤·····   | 131 |
| 干贝油菜汤·····   | 132 |
| 芥菜山药汤·····   | 132 |
| 人参乌鸡汤·····   | 133 |
| 黑芝麻莲藕汤·····  | 133 |
| 金箱豆腐汤·····   | 134 |
| 人参枸杞煲乳鸽····· | 135 |
| 小鱼莲藕蓝花汤····· | 135 |
| 豆腐丝菠菜汤·····  | 136 |
| 西洋菜煲鸡肾·····  | 136 |
| 鱼丸汤·····     | 137 |
| 丝瓜鲜虾汤·····   | 138 |
| 排骨黄芽汤·····   | 139 |
| 蟹丝芥菜汤·····   | 140 |
| 家常带鱼煲·····   | 140 |
| 蔬菜牛肉汤·····   | 141 |
| 首乌鸭肝汤·····   | 141 |





|              |     |
|--------------|-----|
| 龙井捶虾汤·····   | 142 |
| 杞子南瓜汤·····   | 143 |
| 五色蔬菜汤·····   | 143 |
| 木瓜鲫鱼汤·····   | 144 |
| 莴笋海鲜汤·····   | 144 |
| 肉丝酸菜粉·····   | 145 |
| 花生眉豆鸡脚汤····· | 146 |
| 滋补狗肉汤·····   | 147 |
| 油菜玉米汤·····   | 148 |
| 腊肉南瓜汤·····   | 148 |



## Part 5

### ★ 主食小吃 ★

|             |     |
|-------------|-----|
| 香葱鸡粒粥·····  | 150 |
| 雪梨青瓜粥·····  | 151 |
| 上汤鱼翅粥·····  | 151 |
| 八宝粥·····    | 152 |
| 玉米瘦肉粥·····  | 152 |
| 蔬菜油条粥·····  | 153 |
| 虾仁菠菜粥·····  | 154 |
| 扬州什锦炒饭····· | 155 |
| 燕麦小米粥·····  | 156 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 萝卜肉粥·····   | 156 |
| 黑芝麻大米粥····· | 157 |
| 北菇粒虾球粥····· | 157 |
| 粉蒸排骨饭·····  | 158 |
| 冰糖洋参粥·····  | 159 |
| 菠菜鸡粒粥·····  | 159 |
| 玉米大枣粥·····  | 160 |
| 皮蛋瘦肉粥·····  | 160 |
| 竹筒鲜虾蒸饭····· | 161 |
| 四川担担面·····  | 162 |
| 全家福汤面·····  | 163 |
| 香蕈养生粥·····  | 164 |
| 桂圆姜汁粥·····  | 164 |
| 小米红枣粥·····  | 165 |
| 白果冬瓜粥·····  | 165 |
| 五丁包子·····   | 166 |
| 奶香糯米饭·····  | 167 |
| 南瓜芦荟蒸饭····· | 167 |
| 叉烧什锦炒饭····· | 168 |
| 银鱼蛋炒饭·····  | 168 |
| 珍珠面·····    | 169 |
| 香葱花卷·····   | 170 |
| 牛肉馅饼·····   | 171 |
| 时蔬鸡蛋炒饭····· | 172 |
| 美味鸡腿饭·····  | 172 |
| 叉烧肉炒饭·····  | 173 |
| 原盅滑鸡饭·····  | 173 |
| 蟹肉小笼包·····  | 174 |
| 鸡肉松泡饭·····  | 175 |
| 羊肉抓饭·····   | 175 |
| 豆豉虾球炒饭····· | 176 |
| 辣白菜炒饭·····  | 176 |
| 番茄牛肉面·····  | 177 |
| 虾肉烧卖·····   | 178 |
| 鹿肉小米饭·····  | 179 |
| 山菜蘑菇炒饭····· | 179 |
| 香椿蛋炒饭·····  | 180 |
| 荷叶饭·····    | 180 |



## Part 6

### ★ 餐后甜品 ★

|       |     |
|-------|-----|
| 芋头糕   | 182 |
| 蓝莓夹心饼 | 183 |
| 酥香蛋挞  | 183 |
| 开花馒头  | 184 |
| 开口笑   | 184 |
| 萝卜腊味糕 | 185 |
| 香芋包   | 186 |
| 蜂蜜夹心饼 | 187 |
| 巧克力糕饼 | 188 |
| 腰果饼干  | 188 |
| 牛眼酥   | 189 |
| 花生冰淇淋 | 189 |
| 如意锁片  | 190 |
| 香橙蛋糕  | 191 |
| 奶油果酱卷 | 191 |
| 果酱饼干  | 192 |
| 蜜饯饼干  | 192 |
| 大理石蛋糕 | 193 |
| 芝麻蛋糕卷 | 194 |

|         |     |
|---------|-----|
| 黑巧克力碎饼干 | 195 |
| 芝麻条     | 196 |
| 冰皮饼     | 196 |
| 芝士咖啡冰蛋糕 | 197 |
| 金山酥角    | 197 |
| 豆沙芝麻面包  | 198 |
| 草莓冰蛋糕   | 199 |
| 芒果布丁    | 199 |
| 香草棒     | 200 |
| 香糯紫菜卷   | 200 |
| 香肠面包    | 201 |
| 果仁酥     | 202 |
| 橄榄蛋糕    | 203 |
| 椰香奶包    | 203 |
| 西瓜冰霜    | 204 |
| 提子饼干    | 204 |
| 燕麦片饼干   | 205 |
| 奶酪包     | 205 |
| 腰果冰淇淋   | 206 |
| 咖啡九层糕   | 206 |
| 腊肠卷     | 207 |
| 脆皮奶黄包   | 207 |
| 果酱圈蛋糕   | 208 |
| 戚风蛋糕    | 208 |





休闲饮食编委会◎编

# 简单好做 宴客菜



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

简单好做宴客菜 / 休闲饮食编委会编. — 长春 :  
吉林科学技术出版社, 2014. 4  
ISBN 978-7-5384-7569-2

I. ①简… II. ①休… III. ①菜谱 IV.  
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第053651号

# ♥简单好做宴客菜♥♥

编 休闲饮食编委会  
出 版 人 李 梁  
策划责任编辑 刘宏伟  
执行责任编辑 郑 旭  
封 面 设 计 长春市一行平面设计有限公司  
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 300千字  
印 张 13  
印 数 1—10000册  
版 次 2014年5月第1版  
印 次 2014年5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 0431-85652585

网 址 www.jlstp.net

印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7569-2

定 价 29.80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



家常菜因地域物产、生活习惯和饮食爱好的不同，形成了东南西北不同的地域特色以及咸、鲜、甜、麻、辣、酸、香等不同的口味特点。因此，无论您走到哪里，品尝过多少美味，总会有一些“家”的味道让我们念念不忘。

针对家常菜方便实用、面向家庭的特点，我们编写了这套“好学易做”菜谱丛书。本套丛书分为四本：《简单好做大众菜》、《简单好做家常菜》、《简单好做宴客菜》、《简单好做营养菜》，满足您生活中的各方面需求。本着一切为了读者、一切方便读者的宗旨，书中菜品选料讲究、制作精细、味道独特，阅读后使您能够快速的根据个人口味学会制作菜肴，也会指导您烹饪出色、香、味、形俱全，而且营养健康的家常菜。

本书介绍的每道家常菜肴，不仅取材容易、制作简便、营养合理，而且图文精美。对于一些重点菜肴中的关键步骤，还配以多幅彩图的分步详解，可以使您能够抓住重点，快速掌握，真正烹调出美味的家常菜肴。

做饭是一种心情，更是一种感情。本套丛书能够满足您的所有需求，教您轻松烹调出餐桌上的美味佳肴，既可以让家人“餐餐滋味好，顿顿营养全”，还可以使您从中享受到家的温馨和成功的喜悦。本套丛书是集实用性、操作性、便捷性为一体的厨房工具书，在您发愁今天该吃什么的时候，愿这套丛书能成为您最得力的营养美食顾问，成为您生活中的得力助手！

休闲饮食编委会

2014年4月



# Contents 目录



## 简单好做宴客菜



|           |    |
|-----------|----|
| 常见食材的清洗方法 | 10 |
| 食材的处理窍门   | 14 |
| 食材加工的常用技法 | 16 |

### Part 1 ★ 开胃小菜 ★

|       |    |
|-------|----|
| 卤菜卷   | 20 |
| 百合芦笋  | 21 |
| 温拌红白绿 | 21 |
| 拌三丝   | 22 |
| 茄子沙拉  | 22 |
| 四川泡菜  | 23 |
| 老坛香   | 24 |



|        |    |
|--------|----|
| 西芹拌香干  | 25 |
| 椒麻扁豆   | 26 |
| 豆瓣黄瓜   | 26 |
| 怪味银芽   | 27 |
| 什锦酸菜   | 27 |
| 蒜泥茄子   | 28 |
| 红绿双片   | 29 |
| 黑胡椒毛豆  | 29 |
| 琥珀番茄   | 30 |
| 冲菜豆瓣酥  | 30 |
| 葱油拌苦瓜  | 31 |
| 姜汁豇豆   | 32 |
| 农家手撕菜  | 33 |
| 韩国辣白菜  | 34 |
| 辣泡荷兰豆  | 34 |
| 酱泡青豌豆  | 35 |
| 肉末泡菜   | 35 |
| 京葱拌耳丝  | 36 |
| 腌泡苦瓜   | 37 |
| 酥油蚕豆   | 37 |
| 五味拌菜   | 38 |
| 红椒泡芹菜  | 38 |
| 烟熏脆耳   | 39 |
| 香卤牛腱子  | 40 |
| 麻辣肘花   | 41 |
| 杏仁拌三丁  | 42 |
| 姜汁拌空心菜 | 42 |
| 山药凉糕   | 43 |
| 青瓜玉米笋  | 43 |

|             |    |            |    |
|-------------|----|------------|----|
| 蒜泥羊排·····   | 44 | 东坡肉·····   | 58 |
| 莲藕拌蕨菜·····  | 45 | 香酥焖肉·····  | 59 |
| 胡萝卜拌青笋····· | 45 | 红扒海参·····  | 60 |
| 葱香笋叶·····   | 46 | 鹌蛋海参煲····· | 60 |
| 冰糖冬瓜爽·····  | 46 | 蟹黄鱼翅·····  | 61 |
| 炆拌牛百叶·····  | 47 | 红烧肘子·····  | 61 |
| 香熏猪手·····   | 48 | 红烧狮子头····· | 62 |
| 卤水金钱肚·····  | 49 | 清酒鲍鱼·····  | 63 |
| 炆拌荷兰豆·····  | 50 | 鱼肚煲鸡腿····· | 63 |
| 枸杞鲜藕·····   | 50 | 烧蒸扣肉·····  | 64 |
| 腌泡胡萝卜·····  | 51 | 豆豉蒸排骨····· | 64 |
| 川味卤肘子·····  | 51 | 火腿焖肘子····· | 65 |
| 棒棒鸡丝·····   | 52 | 黄焖羊肉·····  | 66 |
|             |    | 红焖牛肉·····  | 67 |
|             |    | 荷香蒸海参····· | 68 |
|             |    | 酱汁猪蹄·····  | 68 |
|             |    | 红焖排骨·····  | 69 |
|             |    | 霸王全肘·····  | 69 |
|             |    | 千层羊肉·····  | 70 |
|             |    | 清汤羊肉·····  | 71 |
|             |    | 鱼香猪手·····  | 71 |
|             |    | 金针煮肥牛····· | 72 |
|             |    | 叉烧排骨·····  | 72 |
|             |    | 三圆煲老鸭····· | 73 |



## Part 2

### ★ 宴客大菜 ★

|            |    |
|------------|----|
| 什锦鱼翅煲····· | 54 |
| 辣味羊肉煲····· | 55 |
| 三鲜烩海参····· | 55 |
| 灵菇烩鱼翅····· | 56 |
| 葱烧海参·····  | 56 |
| 清汤鲍鱼丸····· | 57 |





|         |     |
|---------|-----|
| 滑菇小白菜   | 87  |
| 香炸萝卜丸   | 88  |
| 苦瓜镶肉环   | 88  |
| 芥菜炒素鸡   | 89  |
| 虾酱炒四季豆  | 90  |
| 红蘑土豆片   | 91  |
| 干炸里脊    | 92  |
| 渍菜粉     | 92  |
| 虾干炒油菜   | 93  |
| 珊瑚西兰花   | 93  |
| 泡椒炒羊肝   | 94  |
| 牛肉烧土豆   | 95  |
| 腐竹羊肉煲   | 95  |
| 百合银杏炒蜜豆 | 96  |
| 什锦豌豆粒   | 96  |
| 炸熘海带    | 97  |
| 煎串肉     | 98  |
| 辣炒蛤蜊    | 99  |
| 芥蓝牛肉    | 100 |
| 葱爆胡瓜羊肉  | 100 |
| 肉末炒芹菜   | 101 |
| 冬菜肉丁    | 101 |
| 清炒牛肚片   | 102 |
| 西芹百合炒腰果 | 103 |
| 杭椒牛柳    | 103 |
| 酱排骨     | 104 |
| 鱼香腰花    | 104 |
| 香葱爆炒虾   | 105 |
| 蛤蜊炒韭香   | 106 |
| 肉片烧豆腐   | 107 |
| 椒麻牛舌    | 108 |
| 麻辣白菜    | 108 |
| 红焖小土豆   | 109 |
| 苦瓜炒鸡蛋   | 109 |
| 莴笋炒鸡胗   | 110 |
| 辣子肉丁    | 111 |
| 香菇烧豆腐   | 111 |
| 树椒土豆丝   | 112 |

|        |    |
|--------|----|
| 黄焖鸡翅   | 74 |
| 清蒸甲鱼   | 75 |
| 栗子焖羊肉  | 76 |
| 锅焖黑椒猪手 | 76 |
| 怪味鸡块   | 77 |
| 大蒜烧牛腩  | 77 |
| 粉丝炒梭蟹  | 78 |
| 黄酒煨猪蹄  | 79 |
| 红煨羊肉   | 79 |
| 牛腩烧海带  | 80 |
| 红焖肘子   | 80 |
| 大蒜烧鲑鱼  | 81 |
| 鱼子焖豆腐  | 82 |
| 捶熘凤尾虾  | 83 |
| 酱烧全鸭   | 84 |
| 宫廷蛋黄鸭卷 | 84 |



## Part 3

### ★ 下酒辅菜 ★

|        |    |
|--------|----|
| 肉丝炒空心菜 | 86 |
| 豇豆炒牛肉  | 87 |

|            |     |
|------------|-----|
| 猪肝炒菠菜····· | 112 |
| 清炒鱼丁·····  | 113 |
| 清炒虾仁·····  | 114 |
| 干煸荷兰豆····· | 115 |
| 铁板鸡心·····  | 115 |
| 香炸丸子·····  | 116 |
| 香椿煎鸡蛋····· | 116 |



## Part 4

### ★ 汤羹炖品 ★

|              |     |
|--------------|-----|
| 滋补野山菌汤·····  | 118 |
| 酸辣鸡蛋汤·····   | 119 |
| 明虾白菜蘑菇汤····· | 119 |
| 榨菜肉片酸菜汤····· | 120 |
| 香菇鸡脚汤·····   | 120 |
| 火腿鱼头汤·····   | 121 |
| 田园菜头汤·····   | 122 |
| 冬笋香菇鱼丸汤····· | 123 |
| 银杏蔬菜汤·····   | 124 |
| 栗子煲鸡汤·····   | 124 |
| 毛豆莲藕汤·····   | 125 |
| 香菇时蔬炖豆腐····· | 125 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 玫瑰百合鱼片汤····· | 126 |
| 健康蔬果汤·····   | 127 |
| 西梅番茄汤·····   | 127 |
| 南瓜牛肉汤·····   | 128 |
| 白梨红枣煲鸡翅····· | 128 |
| 三鲜冬瓜汤·····   | 129 |
| 金菇肥牛汤·····   | 130 |
| 猪蹄瓜菇汤·····   | 131 |
| 干贝油菜汤·····   | 132 |
| 芥菜山药汤·····   | 132 |
| 人参乌鸡汤·····   | 133 |
| 黑芝麻莲藕汤·····  | 133 |
| 金箱豆腐汤·····   | 134 |
| 人参枸杞煲乳鸽····· | 135 |
| 小鱼莲藕蓝花汤····· | 135 |
| 豆腐丝菠菜汤·····  | 136 |
| 西洋菜煲鸡肾·····  | 136 |
| 鱼丸汤·····     | 137 |
| 丝瓜鲜虾汤·····   | 138 |
| 排骨黄芽汤·····   | 139 |
| 蟹丝芥菜汤·····   | 140 |
| 家常带鱼煲·····   | 140 |
| 蔬菜牛肉汤·····   | 141 |
| 首乌鸭肝汤·····   | 141 |





|         |     |
|---------|-----|
| 龙井捶虾汤   | 142 |
| 杞子南瓜汤   | 143 |
| 五色蔬菜汤   | 143 |
| 木瓜鲫鱼汤   | 144 |
| 莴笋海鲜汤   | 144 |
| 肉丝酸菜粉   | 145 |
| 花生眉豆鸡脚汤 | 146 |
| 滋补狗肉汤   | 147 |
| 油菜玉米汤   | 148 |
| 腊肉南瓜汤   | 148 |



## Part 5

### ★ 主食小吃 ★

|        |     |
|--------|-----|
| 香葱鸡粒粥  | 150 |
| 雪梨青瓜粥  | 151 |
| 上汤鱼翅粥  | 151 |
| 八宝粥    | 152 |
| 玉米瘦肉粥  | 152 |
| 蔬菜油条粥  | 153 |
| 虾仁菠菜粥  | 154 |
| 扬州什锦炒饭 | 155 |
| 燕麦小米粥  | 156 |

|        |     |
|--------|-----|
| 萝卜肉粥   | 156 |
| 黑芝麻大米粥 | 157 |
| 北菇粒虾球粥 | 157 |
| 粉蒸排骨饭  | 158 |
| 冰糖洋参粥  | 159 |
| 菠菜鸡粒粥  | 159 |
| 玉米大枣粥  | 160 |
| 皮蛋瘦肉粥  | 160 |
| 竹筒鲜虾蒸饭 | 161 |
| 四川担担面  | 162 |
| 全家福汤面  | 163 |
| 香蕈养生粥  | 164 |
| 桂圆姜汁粥  | 164 |
| 小米红枣粥  | 165 |
| 白果冬瓜粥  | 165 |
| 五丁包子   | 166 |
| 奶香糯米饭  | 167 |
| 南瓜芦荟蒸饭 | 167 |
| 叉烧什锦炒饭 | 168 |
| 银鱼蛋炒饭  | 168 |
| 珍珠面    | 169 |
| 香葱花卷   | 170 |
| 牛肉馅饼   | 171 |
| 时蔬鸡蛋炒饭 | 172 |
| 美味鸡腿饭  | 172 |
| 叉烧肉炒饭  | 173 |
| 原盅滑鸡饭  | 173 |
| 蟹肉小笼包  | 174 |
| 鸡肉松泡饭  | 175 |
| 羊肉抓饭   | 175 |
| 豆豉虾球炒饭 | 176 |
| 辣白菜炒饭  | 176 |
| 番茄牛肉面  | 177 |
| 虾肉烧卖   | 178 |
| 鹿肉小米饭  | 179 |
| 山菜蘑菇炒饭 | 179 |
| 香椿蛋炒饭  | 180 |
| 荷叶饭    | 180 |