



知食
zhishudali 典藏



精选 1588 家常营养套餐

主编/陈绪荣

JING XUAN
JIACHANG
YINGYANG TAOCAN 1588



家常菜
1588系列



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选家常营养套餐 1588 / 陈绪荣主编. — 哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2011.1

(家常菜 1588 系列)

ISBN 978-7-5484-0425-5

I. ①精… II. ①陈… III. ①保健—食谱 IV.
①TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 238106 号



书 名: 精选家常营养套餐 1588

主 编: 陈绪荣

副 主 编: 王丽萍 程晓波 安 阳

责任编辑: 关 健 韩伟锋

责任审校: 陈大霞

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 洛阳和众印刷有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 12 字数: 330 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0425-5

定 价: 19.90 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 服务热线: (0451) 87900278

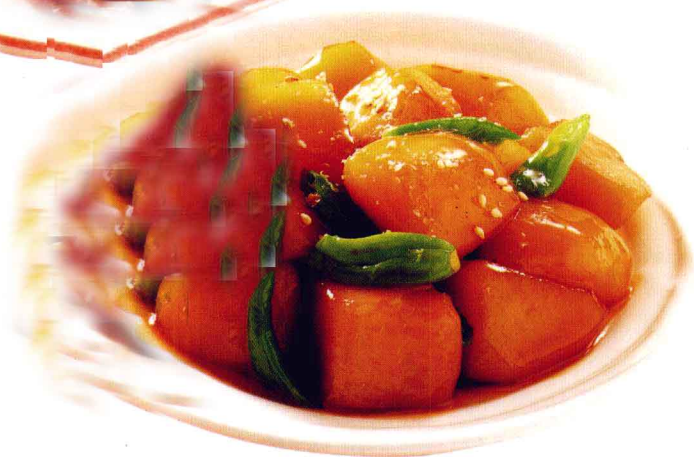
本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

家常菜1588系列

精选家常营养套餐

1588

主编/ 陈绪荣



哈尔滨出版社



时代发展的同时,饮食文化也有着相当大的进步。但无论如何变化,家常菜始终是人们最热衷的饮食菜肴,正所谓“山珍海味千般好,不如家常日日新”。为此,我们为饮食爱好者们隆重推出了“家常菜 1588 系列”丛书。

为了满足人们日益增长的饮食文化需求,我们从品种繁多的各类菜品中精心挑选了多款操作简单、味道鲜美、营养均衡、经济实惠、适宜普通家庭制作的美味佳肴,编成这套丛书,分别为《精选大众家常菜 1588》《精选家常营养套餐 1588》《精选家常菜汤粥 1588》《精选美味家常菜 1588》。这套丛书介绍了包括热菜、凉菜、汤羹、粥、主食、地方菜、风味菜等在内的多种家常食谱,内容丰富,菜品多样,满足了人们日常烹调所需。《精选大众家常菜 1588》《精选美味家常菜 1588》菜品丰盛、美味多样,刺激您的味蕾,让您垂涎欲滴;《精选家常营养套餐 1588》让您在享受美味菜肴的同时,能够平衡膳食,从中吸收更多的营养;《精选家常菜汤粥 1588》让您学会如何养生,如何更加健康地饮食。

书中所选菜例取材容易,有详细的做法步骤,还配有精美诱人的成品图片,让您能够一目了然、快速掌握,烹调出色、香、味俱全的,营养均衡的健康家常美食。愿“家常菜 1588 系列”能够成为您日常饮食的好帮手,让您在享受美味家常菜的同时也能够感受烹饪的乐趣,但愿这套丛书能够带给您美味无限、健康无限。



鲜香快手套餐 Part 1

16 蔬菜牛肉丝

爆炒圆白菜
海贝汤
二米饭

17 腰果鸡丁

菠菜拌粉丝
虾仁蘑菇汤
花米饭

18 干煸牛肉丝

糖醋三丝
蒜薹炒鱿鱼
百合拌金针菇
肉肠蛋花汤
五色蛋炒饭

19 辣炒猪肉丝

青菜炒蚕豆
脆椒鸡丁
西芹花生米
冬瓜大虾汤
炸酱面

20 炸烹肉段

肉丝烧豆角
萝卜拌鸡丝
香辣蟹
酱焖香菇
冰糖蒸火腿
萝卜虾汤
鸭舌粥

21 火焙豆腐

三鲜蔬菜

春笋炒肝

泡椒羊肚
冬笋里脊丝
枸杞肉丝
豆腐肉丝汤
三鲜水饺

22 辣子牛肉丁

蒜泥白肉
野山椒鸡胗
鲜香菇炒生菜
素三鲜
香椿皮蛋拌豆腐
海带焖鲫鱼
珍珠菜花



香菇卷心菜汤

23 白切羊肉

爆炒腰花
豆腐干鸡丁
豆腐酿青椒
辣炒猪皮
花生午餐肉
猪血豆腐瘦肉汤
蟹黄包子
香葱鸡粒粥



24 葱爆羊肉丁

豆腐干炒韭菜
南瓜养颜汤
滑蛋牛肉饭

25 滑炒四丁

麻酱拌茄子
银耳樱桃养颜汤
火腿鸡蛋炒饭

26 百合草莓炒腊肉

香拌鸡块
青椒炒豆腐
清蒸草鱼
丝瓜瘦肉汤
刀切馒头

27 青椒面筋

百合丝瓜炒鸡片
糖醋蚕豆
黄瓜虾仁
木耳豆腐汤
素烧卖

28 红焖牛腩

软烧豆腐
鱼头煲
韭菜绿豆芽
红烧酥肉
干豆角炒腊肉
冬瓜蛋花汤
萝卜火腿粥

29 麻辣鸭血





酥芝麻炸大虾

鱼香蒸蛋

火爆海肠

蚝油牛肉

芹菜炒鸡丝

鸡片莼菜汤

咖喱鸡肉饭

30 排骨炖白菜

银耳洋葱炒牛肉

青椒鸡腿

三椒多宝鱼

豆花鸡片

油芹菜

清蒸苦瓜塞肉

干煸黄豆芽

笋耳汤

31 炒羊肉丝

孜然鸡心

炸芝麻里脊

香椿烧豆腐

泡椒鳝鱼

香菜拌木耳

油菜心清汤

葱油花卷

肉炒河粉

32 清汤羊肉

油麦菜拌腐竹

白菜猪肝汤

椒盐烧饼

33 香菇炖牛肉

凉拌藕片

火腿冬瓜汤

海带虾仁焖饭

34 葱爆牛肉

蒜苗鸭丝

虾仁烘蛋

煸苦瓜小青椒

海米白菜汤

香椿蛋炒饭

35 榨菜蒸牛肉片

四菜炒鸭肝

菜花炒虾球

青椒绿豆芽

鱼头豆腐汤

山药饼

36 孜然羊肉

麻辣牛肉丝

素扒白菜

香辣蹄花

宫保墨鱼

香菜牛肉

一品鲜虾汤

猪肝菠菜粥

37 油菜烧大肠

糖醋带鱼

笋炒鸽脯

蛤肉炒凉皮

水晶肘子

珊瑚菜花

葡萄柚鸡汤

鸭肉粥

38 什锦肉丁

红枣烧肉

苦瓜炒鹅片

彩椒山药

油泼羊肉

麻花拌香芹

酱炒豆角

五彩鸡丝

清炖肚片汤



39 山楂肉丁

苹果牛肉

肉片焖豆角

香辣肥肠

糖醋辣椒

香酥鸡柳

西湖牛肉羹

紫菜卷

皮蛋瘦肉粥

40 果味肉片

口蘑烧菜心

黄瓜蛋汤

猪肝面

41 酱爆肉条

拌白菜心

藕片汤

玉米面饼

42 肉炒三丁

香干炒芹菜

黄瓜炒牛肉

黄鱼烧豆腐

酸辣鸡肉汤

叉烧包

43 三丝芝麻炒肉

干炸腰花

清蒸鲫鱼

金银双脆

白肉酸菜汤

扬州炒饭

44 酸菜炒牛肉





沙锅牛尾
木樨豆腐
蒸嫩丸子
清蒸武昌鱼
彩椒牛柳
冬瓜瘦肉汤
牛肉馅饼

45 辣椒熘肥肠
小炒鸡腿肉
脆炒南瓜丝
黄瓜拌驴肉
花生兔肉丁
蒜苗五花肉
桂圆蛋花汤
鸽肉梗米粥

46 腐乳蒸肉
绿豆芽牛肉丝
春笋肉丁
双蛋拌时蔬
腊八豆炒鸡蛋
荷包蛋酱扒茄子
黄豆芽炒雪里红
松仁鲜香菇
冬瓜小豆汤

47 猪肉菜卷
鲜香菇炒肉
酱烧茄子
凉拌茭白
淋香酥鲫鱼
玻璃豆腐
五丝鸽蛋汤
扁豆焖面
豆腐鸡蛋饼

48 椒盐排骨
雪里红炒冬笋

三丝紫菜汤
鸡蛋肉末饭

49 鲑鱼炖茄子
凉爽肉块
什锦蔬菜汤
黄鱼小馅饼

50 肉丝炒土豆
白灵菇扒油菜
剁椒鱼头
麻辣猪肝
香菇绿豆芽汤
芝麻酥饼

51 肉片炒菠菜
凉拌鹅肉
红煨土豆
炒鱿鱼丝
银耳乳鸽汤
大虾仁蛋炒饭

52 茄汁鸡翅
肉片烧菜花
鲜蘑冬笋
银鱼煎蛋
姜焖南瓜
辣子鱼块
鹅肉土豆汤
海鲜蔬菜炒饭

53 猪耳腐竹炖土豆
肉松拌豆腐
爽口毛肚
虾仁芥菜心
姜汁热味鸡
油焖大虾
瘦肉番茄汤
黄瓜素水饺

54 马蹄鸡丁
鲜香菇鸡片
干煎黄花鱼
蘑菇豆腐煲
孜然牛肉
百合炒北极贝
鱼番茄条
海米烧茄子
金针鸡丝汤

55 青椒鸭丁
菠萝什锦蛋
栗肉豆腐
酸甜熘青椒
家常拌鸭皮
小炒猪心
肉末玉米汤
香米馒头
鱼肉水饺

56 核桃仁鸡丁
铁扒土豆
萝卜丝汤
毛豆蛋饼

57 茭白炒肉
凉拌怪味鸡
鸡蛋猪肝汤
花生酥火烧





58 杏仁熘鸡丁
香菇拌鸡丝
红烧带鱼
糖醋青萝卜丝
火腿青豆汤
胡萝卜花卷

59 黑椒炒鸡柳
鱗段爆虾球
五彩腐竹
清拌扁豆
菠菜鸡丸汤
西瓜煎饼

60 椰汁四蔬
香椿拌鸡丝
芝麻肉片
家常豆腐
芝麻盐拌腐竹
蜜汁排骨
香菇贡丸汤
木瓜火腿蒸饭

61 小炒猪肝
风味烤茭白
时蔬煎蛋
鸡丝拌苦菊
酸菜鸭丝
菠菜梗烧蘑菇
冬菜猪血汤
银鱼麦仁粥

62 苹果炒鸡柳
菠菜炒鸡蛋



焖泥鳅
番茄杏仁
香葱蒸鸡
蒸文蛤
辣子田螺
生爆猪腿肉
双菇番茄汤

63 家常鸡
香蕉蛋羹
鱼香菠菜
青椒炒肉丝



皮蛋手撕鸡
干炸黑鱼
肚丝汤
叉烧煲仔饭
豆沙火烧
米汤南瓜鸡
素炒扁豆
白膳田园汤
牛肉盖饭

64 米汤南瓜鸡
素炒扁豆
白膳田园汤
牛肉盖饭

好吃宴客套餐 Part 2

66 粉蒸排骨
碧绿笋尖
鸡蓉葵花汤
鲍鱼粥
67 卷心菜鸡肉卷
银丝三文鱼
牛肉鲜菜汤
咖喱鸡丝炒面

68 红烧猪蹄
陈皮炖全鸭
香辣银鳕鱼
双椒墨鱼
猴头菇瘦肉汤
鲛鱼水饺

69 沸腾羊肉
豆豉银鱼空心菜
宫保桂花鱼球
可乐鸡翅
荷煲鸭汤

烧鹅煲仔饭

70 烤牛肉卷
柠汁煎鹅脯
鲈鱼花
蒸豆腐圆球
锅烧大肠
蛋黄鸡腿卷
杏仁鹌鹑汤
奶香咖喱饭

71 红油口条
麻辣鹌鹑
煎蟹盒
泡椒鸭舌
南瓜团圆鲜
风味甲鱼
糯米鸡汤
翡翠汤包

72 菠萝咕咾肉
珍珠酥皮鸡
草莓生菜色拉





豆腐鲤鱼片
薯条鸡翅
木耳拌西兰花
小鸡炖蘑菇
松鼠鳜鱼
椰子盅

- 73** 牛筋煲
夫妻肺片
八宝素菜
奶酪烤鸡排
椒盐三文鱼
樱花虾炒青葱
鱿鱼汤
虾仁冬瓜水饺
蟹柳豆腐粥

- 74** 板栗红烧肉
菠萝杏仁豆腐
灵芝瘦肉汤
烫面蒸饺

- 75** 糖醋鲤鱼
凉拌橘子鸭
丝瓜鲢鱼滋补汤
海南香饭

- 76** 梅菜扣肉
枸杞翡翠豆腐
山椒醉鸡翅
滑炒虾球
木耳海参汤
养生五米饭

- 77** 鱼香肉丝
油泼鲈鱼
毛血旺
拔丝芋头
八宝鸡汤

五香盐花卷

- 78** 无锡肉骨头
手撕牛板筋
花雕鸡
西湖醋鱼
鱼子焖豆腐
猴头菇螺片汤
罗宋汤
五香火烧

- 79** 口蘑红烧肉
瓜片夏贝黄
辣烧海参
雪里红酿鸭
草莓虾球
糖醋排骨
蘑菇鲍鱼汤
参枣糯米饭

- 80** 虾须牛肉
红油肝花
松茸鹅肉块
香辣牛百叶
山椒拌白萝卜
蜜汁煎三文鱼
菠菜炒猪肝
水晶虾冻
莲藕排骨汤

- 81** 茶香骨
烧鸡腿
盐焗基围虾
葱辣兔肉
血旺焖鸡胗
茶树菇炖乳鸽
番茄银耳乳鸽汤
蟹黄烧卖
干贝蔬菜粥

- 82** 豆皮羊肉卷
八珍豆腐
猪蹄筋黄豆汤
虾肉包子

- 83** 宫保干贝
凉拌猪肚丝
金银花水鸭汤
三角面片

- 84** 水浒肉
蒸鸭卷
酿馅冬瓜
川北凉粉
枸杞银耳瘦肉汤
钟水饺

- 85** 香草排骨
蜜汁烤羊腰
鸡蛋白熘口蘑
干烧鲢鱼
苦瓜牛肉汤
排骨包

- 86** 炸排骨酥
玻璃凤凰片
虾仁嫩豆腐
鲜虾香芒盏
炸蚕蛹鸡
青椒拌猪肚
酸辣鱿鱼汤
黄金汤饺

- 87** 水煮肉蟹
泡椒螺片
老醋菜心
美味酱排骨
锅塌黄鱼





香辣土豆丝

苹果虾汤

四色香豆粥

88 肉片豆卷

西芹百合

色拉牛舌

椒盐牛里脊

油泼鱿鱼鸡腿菇

腊味蒸鸡

姜葱霸皇鸡

泡菜回锅肉

冬瓜薏米龙骨汤

89 清炖蟹粉狮子头

柿子椒鳝鱼丝

酸辣莴笋

辣椒鸡杂

白灼鱿鱼花

泡甜椒拌酥肉

翠玉鸡丝汤

蟹子龙眼包

鳕鱼豆腐粥

90 鲍汁卤水猪手

醋熘白菜

水果炖鸡汤

三鲜大包

91 椒盐龙虾

香椿拌豆腐

双冬黄鱼汤

虾凤凰烧卖

92 锅烧羊里脊

水魔芋烧鸭

蘑菇炖豆腐

蟹黄烧鱼唇

香忙蛋花汤

白云豆腐烧卖

93 双椒肉

辣炒乳鸽

爆竹鱼

明珠油菜心

双果清润汤

龙凤炒饭

94 麻香牛柳

柠檬鸡扒

酸菜鱼

鱼子酱豆腐

麻辣章鱼

口蘑烩咖喱鸡

猴头菇腔骨汤

红油馄饨

95 飘香猪脆骨

贵妃豆腐

香辣水晶肘子

木耳蒸鳊鱼

豉椒鸡块

纸包带鱼

鸡血嫩豆腐汤

大虾烧卖

96 奶酪里脊

沙茶牛肉片

甜面酱拌鸡片

家常泡菜鱼

橙汁山药条

辣子拌豆腐

海鲜全家福

清炒魔芋丝

鸳鸯珍珠汤

97 京酱肉丝

宫保鸡丁



蒜香空心菜

双耳蒸蛋皮

桂花鸭

烧椒鸭唇

鸡丝莼菜汤

单饼

鱼肉松粥

98 瓦块牛肉

酸辣藕丁

鲑鱼汤

素炒河粉

99 铁板香煎三黄鸡

虾皮拌香菜

鲢鱼丝瓜汤

菠萝鱿鱼炒饭

100 香糟猪肘

翻沙芋头

三丝鱼皮

五香驴肉

牛肝菌鸡脚汤

菠萝珍宝饭

101 虎皮肉

蜜汁鸡翅

咖喱菜花

海鲜拌甜椒

核桃山楂汤

紫菜粥

102 烟熏排骨

芹菜炆虾仁

盐水鸭





芙蓉煎豆腐
香炸鸡脯
黄瓜拌琵琶虾
香菇鸡腿汤
韭菜合子

1 03 牛奶排骨
火腿蒸白鱼
椒盐鸭舌
泡椒蒸黄鱼
笋炒五花肉
麻辣鲜蘑
时蔬鹅煲
八宝粥

1 04 清炖香牛肉
红油猪耳
锅塌茄合
煎连壳蟹
腊肉炒苦瓜
红烧鳊鱼
橘子鱼卷
翡翠凤爪
紫菜烤鸭汤

1 05 筒子肉
沙锅子鸡
卤柳叶鱼
五花肉酱烧冬瓜
盐焗鸡
鳊鱼炖豆腐
红烧牛肉汤
炸葡萄饭团
火腿藕粥

1 06 蜜汁鳝球
双色素菜
花生红豆凤爪汤
南瓜海米水饺

1 07 碧绿虾仁
凉拌鱼皮
菜心蘑菇汤
糯米烧卖

1 08 水煮牛肉
燕麦煎鸡排
虎皮尖椒
碎花生拌豆腐
冬菇凤爪汤
新野板面

1 09 焦熘里脊条
炆拌生菜
麻辣蚕豆
鹅掌扣海参
冬瓜排骨汤
水煎包

1 10 三丝芝麻炒肉
三丁拌花生
糖醋鸡丸
酸辣碎米肉
橘香鱼条
龙凤双腿
金橘蛋包汤
虾仁韭菜煎饺

1 11 山药焖猪肘
石锅凤爪
白肉拌木耳

酸辣墨鱼
毛肚火锅
溜鱼片
扁尖老鸭煲
银芽肉丝春卷

1 12 红酒牛排
椒盐鸭片
美味腐竹
翠堤春晓
辣条拌鸡翅
猪柳扁豆卷
卤虎皮豆腐
油豆腐炒青菜
山药牛肚汤

1 13 粗粮排骨
干烧蹄筋
陈皮鸭
香煎鳕鱼
芝麻牛肉
土豆丝拌双脆
平菇猪肉汤
香炸土豆饼
墨鱼粥

1 14 菠萝牛肉
芹菜腐皮
培根白菜汤
鸡肉皮蛋粥

地方风味套餐 Part 3

1 16 红烧肘子
炒黄瓜条

意大利蔬菜汤
乌龙虾饺





117 水煮肉片

韩式凉拌桔梗
山药奶肉羹
四川凉面

118 川味牛肉

农家小炒肉
怡红腰豆
炆拌辣白菜
四川酸辣汤
什锦炒饭

119 山椒红酒鸡

羊肉泡馍
糖醋黄瓜卷
雪里红炒冬笋
奶油大虾汤
椿芽炒饭

120 白云猪手

东安鸡
金沙基围虾
四川泡菜
风味盐水猪肝
新疆炒羊排
风味酸菜鸭肉汤
海城馅饼

121 麻辣鸡串

韩式拌杂菜
湖南叫鸡公
老北京丰收菜
农家板鸭
鸳鸯鱼头王
中式老鸭汤
辣椒腰果炒面

122 南乳冬瓜方

柴把芹菜

五香牛肉

四川熏肉

杭州卤鸭

东北酱茄子

多味小排骨

御府鸭块

冬虫夏草乳鸽汤

123 辣豆瓣鱼方

四喜丸子

双福拉皮

长沙臭豆腐

农家拌三丝

湘味小脆骨

西蓝花鸽蛋汤

广东生肉包

酸辣粉

124 火爆腰花

香菇油菜

淮杞南枣老鸡汤

奶香菠萝馒头

125 清蒸大闸蟹

猪皮芝麻冻

玉竹南杏鹌鹑汤

山东包子

126 扒羊肉条

酸菜炖鲑鱼

冬菜肉丁

四川腊肉

虾皮菠菜汤

担担面

127 韩式腊肉

青煸鲜蚕豆

豆苗鸡丝

腌黄花鱼

红菜汤



芝麻油酥火烧

128 手抓羊排

泡菜炒牛肉

咖喱牛肉片

豆腐鲫鱼

山东蒸丸

法香烤鸡腿

排骨芋头汤

韩式拌面

129 烩鲜蔬

豆豉炒猪腰

香酥鸡翅

番茄拌墨鱼

冬菜炖鸭

烘烤大海螺

淡菜茼蒿汤

鱼肉面

130 干煸牛肉丝

胡萝卜炒雪菜

蛋黄山药

川香牛舌

肉丝凉粉拌百叶

羊肉蒸丝瓜

平菇红烧豆腐干

清汤牡丹虾

大酱汤

131 油炸里脊

龙禧金银丝

花生仁拌芹菜

翡翠豆腐

香菜拌牛肚





蟹黄豆腐
鲜鱼生菜汤
红嘴绿鹦银丝面
桂花蛋糕

132 油菜炒牛肉

番茄马蹄
赤小豆鲫鱼汤
刀削面

133 麻辣肉丁

凉拌芦笋茄泥
椰子红枣老鸽汤
当家煎饺

134 金钱肉

白雪拌皮蛋



东坡肘子
翡翠虾仁
菠萝鸡肉汤
佛手包

135 纸包排骨

口袋豆腐
干烧明虾
滑熘鸡片
菠菜浓汤
红油抄手

136 蒸滑鸡

麻辣肉片
海米油菜
红油肚丝
竹笋烧鸭子
避风塘炒蟹

酸萝卜老鸭汤
油泼面

137 凉拌猪肺

干煸羊肚
麻油鸡
酸甜卤鲫鱼
蜇皮萝卜丝
涪州风味鸭
鲫鱼香菇汤
三鲜炒河粉

138 红烧茄子

蛋卷肉
鸡丝绿豆芽
白灼虾
巴蜀脆香鸡
鱼香全肘
咖喱鸡块
鱿鱼肉丝
椰子鸽肉汤

139 干煸豆角

冰糖山药
糖浸小萝卜
农家泡椒兔
香辣五仁
麻辣牛蹄筋
芥菜蛋花汤
黄花馒头
菠菜牛肉面

140 清炖牛肉

凉拌菠菜海蜇
鲫鱼萝卜汤
香米包

141 辣炒鸭块

萝卜拌莲藕
五香鸡血汤

骨汤面

142 滑炒黑鱼丝

洋葱拌木耳
豌豆菜花
芥菜干焖肉
清汤冬瓜鸡
上海小笼包

143 芹菜牛肉丝

三丝爆豆芽
雪菜干豆腐
梁溪脆鳝
清补肉汤
糯米豆沙卷

144 毛豆肉丁

芥菜炒腐竹
肉丝拌凉皮
黄瓜炒红薯
香葱拌蹄筋
香酥大排
胡萝卜猪骨汤
广州炒饭

145 蒜苗风味鸡

腊肉炒芦笋
香熘皮蛋
豆豉拌猪肚
酸菜炒牛肉
原笼牛肉
枸杞冬瓜汤
豆沙凉糕粿

146 双椒炒豆芽

韭菜拌腰丝
牛肉炖萝卜
香拌四宝蔬
东北拌菜





魔芋鸡丝
黄瓜烧鹅肉
海米拌卷心菜
雪梨猪蹄汤

147 炸虾仁
口蘑炒豌豆
香盏玉贝
鲑鱼炖酸菜
麻辣莴笋
芹菜扒牛柳
百合乌鸡参汤
香菇炒饭
海南椰奶拉

148 番茄煨牛肉
虾皮菠菜
萝卜排骨汤
马蹄烧饼

149 泰式辣椒炒肉
海带拌绿豆芽
羊奶冰糖蛋花汤
麻香开口笑

150 贵妃牛腩
三鲜拌春笋
黄瓜素肉丝
姜汁热味鸡
青木瓜猪脚汤
五谷蛋包饭

151 酱烧冬笋
清蒸鲈鱼
干烧鸡翅
香拌肉丝
干贝萝卜球汤
面饼

152 山珍全家福
胡辣多宝鱼
菜根腌虾虎
豆腐干炒蒜薹
狮子头
西岐瘦肉
猴头鸡块汤
鸡腿米线

153 农家炖猪骨
卤水鸡
手撕酱板鸭
鸭血豆腐
香辣鲤鱼
香辣绿豆芽
丸子黄瓜汤
红油水饺

154 豆豉牛肉
豆腐干拌核桃丁
白菜心拌干豆腐丝
豉椒牛舌
锅包肉



香辣银鱼
菠萝鸡肾
芙蓉青口贝
大蒜豆腐鱼头汤

155 罐罐鸡
青笋炒肉
酱爆肉条
柴鸡炖板筋
辣炒毛蚶
葱炒鸭丝
蔬菜丸子汤
红薯米饭
江米酒汤圆

156 酱牛肉
平菇板栗
鲫鱼奶汤
桂林米粉

特色口味套餐 Part 4

158 板栗烧鸡块
炒芦笋
雪梨瘦肉汤
枸杞羊肉饭

159 鲜奶炖鸡
炅辣椒黄瓜
木瓜羊肉汤
风味捞饭

160 干煸鳝鱼

鲜香菇豆腐
樱桃鱼丁
辣油茭白
鲢鱼肉丸汤
炸酱油面

161 泡豇豆鱼丁
五味苦瓜
鱼香空心菜
辣味笋





酸辣冬瓜汤

莲子糕

162 蒜泥凤爪

五香蚕豆

番茄肝扒

冬笋香菇鸡

磨豉酱爆豆干

猪耳拌苦瓜

芦荟蛤蜊汤

清汤馄饨

163 葡萄酒焖鸡翅

腐衣虾卷

沸腾水煮牛蛙

清拌茶树菇

香葱八带

酒醉冬笋

咸蛋芥菜汤

牛奶果酱面包

164 洋葱猪肝

韭菜炒鸡蛋

鱼香豆腐干

葱拌笔管鱼

铁板辣味鸡

豉蒸鳗鱼

苹果鹌鹑

姜爆鸡

豆苗鸡肝汤

165 椒盐排骨

葱香玛瑙豆腐

虾酱炒四季豆

蒜蒸茼蒿

马蹄炒猪心

五花肉炒榛蘑

玉米蔬菜汤

鳗鱼饭

椰蓉蛋球

166 清蒸酸梅鱼

糖醋辣萝卜丁

牛奶木瓜汤

香麻馒头

167 火爆牛骨髓

麻酱拌扁豆

鲜藕猪肠汤

黄米火烧

168 软炸羊肉

拌素菜色拉

香辣黄瓜

蚝油鸡条

瘦肉燕窝汤

叉烧包

169 清蒸羊肉

麻香芦笋

糖醋藕片

凉粉鲫鱼

鸡蛋汤

芝麻糕

170 彩色鸡球

豆豉炒蕨菜

芥末肚丝

油爆海螺

鸡血炖豆腐

乳香土豆粒

紫菜冬瓜肉片汤

红椒牛肉饭

171 酥肉烩全蘑

孜然猪脆骨

辣椒拌海参

鸡肉丸子炖野菌

上汤煲蟹

蒜炒鲑鱼条

培根南瓜汤

西兰花火腿面

172 五圆蒸羊肉

苦瓜焖鸡翅

拌西瓜皮

煎炒鲳鱼

核桃腰片

香杞拌鸡片

风干鸭脖

三鲜豆腐

韭菜鲫鱼汤

173 麻辣猪肝

花椒炒子鸡

蜜汁玫瑰芋

锅贴鱼

麻辣火锅鸡

落叶琵琶虾

竹笋西瓜皮鲤鱼汤

香椿鸡蛋羹

绿茶酥

174 红豆烧猪蹄

奶油菠菜

芝麻黑豆泥鳅汤

素酿油面筋

175 剥皮辣椒

凉拌蛋皮丝

猪蹄茭白汤

蚕豆饭

176 卤柳叶鱼

白汁鱼肚

辣酱珍珠鲍

清炒荷兰豆





金针炖鸭汤
葱煎包

177 米粉羊肉

椒盐墨鱼卷
钵钵鸡
荷香蒸鸭
银耳鸡肝汤
肉火烧

178 豉椒蒸扇贝

泡椒猪脆骨
蒜蒸丝瓜
双味鹌鹑
泡椒石斑鱼
蟹黄鲜贝
金针海参鸡汤
牛肉辣酱凉面

179 香辣扇贝

生煎鸡翅
锅蒸鸡豆花
玉兰羊肉丝
莲藕炒鸭掌
孜然鲜卷
红白豆腐汤
草莓酱蛋饼

180 甜辣碎米肉

鸽蛋蒸鳗鱼
五香大芸豆
蒜泥松花蛋
香菇焖豆腐
糯米蒸鲤鱼
香辣茄鸡煲
啤酒焖牛肉
桂枝瘦肉汤

181 白菜肉卷

肉丝炒双脆

麻辣泥鳅
宫保鱼丁
青椒鹌鹑
蒜蓉酸梅拌茄子
紫菜虾米蛋花汤
糯米凉糕
蛋黄面片

182 八爪鱼焖排骨

绿茶娃娃菜
鸡肝汤
煎红薯饼

183 椒香鳊鱼

糖拌菜心
香菜黄瓜汤
榨菜肚丝面

184 宫保腰块

桂花羊肉
腐乳空心菜
香辣双脆
榨菜鸡丝汤
草菇猪心肉片饭

185 双椒豆豉羊肉末

话梅滑鸡
松子炒螺丁
芸豆炒虾酱
鹅肉核桃汤
腊肉小米饭

186 牙签羊肉

南瓜蒸肉
鱼香全茄
蛋黄鸭
锅塌菠菜
醋熘丸子
猪肺花生汤
广式腊肠卷

187 酸辣香菇豆腐

鱼香荷包蛋
茶香墨鱼丸
菜心炒鸭舌
香煎茄片
余鳊鱼
八珍汤
拌素面

188 豉汁排骨

油菜叶拌豆腐丝
黄豆芽牛肚
香酥猴头菇
粉皮拌羊肉
香炸排骨
泡菜鱼
鱼香猪肝
黄豆排骨汤

189 麒麟蒸鳊鱼

菠萝炒鸭片
炖啤酒鸡
木瓜回锅肉
椰汁芋头滑鸡煲
冬瓜烧蟹棒
果味玉米羹
糯米芝麻球
榴莲杏香球

190 辣炒花蚬子

酱汁油菜
绿衣鸡肉汤
奶酪香芋包

191 麻辣茄条

芝麻拌藕片
木瓜草鱼尾汤
猫耳朵





鲜香 快手 套餐

