

为什么做不出来？打烧鲤鱼，为什么做出来的就酥就鲜嫩？生熟火候怎么掌握？做出来的

旅游文化交流出版社

为什么？这一切的一切“为

只因为——技巧。

名厨点拨烹饪技巧大全

(第一卷)

旅游文化出版社

书 名：名厨点拨烹饪技巧大全
主 编：顾 艳
出版发行：旅游文化交流出版社
开 本：787×1092 1/16 开
印 张：49
版 次：2007 年 7 月第一版
印 次：2007 年 7 月第一次印刷
文本版号：ISBN 7－6697－1256－7
定 价：298.00 元（全二卷+1CD）

编 委 会

主 编：顾 艳

编 委：马卫兵 王 伟 毛德雨 邵小健
陈 双 何 露 宋祥生 杨军海
刘 颖 周伟凡 王 霞 杨 慧
孙光雨 张 亮 任 虹 黄 志
魏云刚 赵 静 何明青 王 艳
黄兴存 王 磊 任 慧 徐春红
郭书芳 崔俊英 任华亮 田 新
施永俊 艾 英 张 兴 黄新壕
何明祥 黄 浩 何明魏 徐桦雯
魏 艳 章 明 于雪佳 章 聪

前 言

中国是餐饮业发达的国家，饮食烹调是人们每天生活中都离不开的事情，同时，烹调技术又是最容易学习、最容易掌握的技术，也是最有市场的实用技术。俗话讲：“三年大冒，饿不着厨师。”这是说不管有什么自然灾害，近水楼台先得月，厨师是不会挨饿的。

据统计，自改革开放以来，我国的餐饮业得到了长足的发展，2005年全国餐饮业的营业收入8800亿元人民币。因此讲，餐饮业是阳光工程、阳光产业，前途无量。

本书主要介绍一些大厨不为人所知的烹饪技巧，特别搜集国内众位大师级专业厨师在厨房里不传人的特殊技巧，从现代食品科学理论入手，紧密结合烹饪实践，讲述了烹饪原料在加工、调制过程中所发生的变化、烹制技术要领、关键环节等实际问题，最后集成这本菜谱大典，希望人人都能做得出五星级酒店的非凡美味！

本书共分五部分：凉菜篇、热菜篇、主食篇、汤羹篇、微波食品篇，涵盖范围非常广泛，收集了近5000多种不同风味，常吃易做的餐馆饭店用菜，每一款菜肴都是全国各地公认的美味佳肴，制法地道，口味佳美，并配以“名厨点拨”，详细点评每道菜在烹饪时的关键点，既简明易学，关键点又介绍得详细准确，使读者在学习烹制每道菜肴的同时，掌握一种烹调方法。书中还配有与菜肴相关的小常识，内容丰富详实，且对各类食品进行分类阐述，详细介绍各种烹饪方法，简单实用，通俗易懂。

本书全面性与实用性兼备，各类菜的做法更是深入浅出，让普通人一看就能成为厨房高手，让普通厨师一看就能成为大厨。

本书装帧精美，可读性和操作性强，非常适合家庭、各类餐饮业经营者、各类烹饪学校、各企事业单位食堂使用，是一部物超所值的菜谱大典。

本书编委会

2007年7月

目 录

凉 菜 篇

畜 肉 类	(3)	炆里脊丝	(16)
白切肉	(3)	叉烧排骨	(17)
冻 肉	(3)	卤小排	(17)
松子肉	(4)	酱扎蹄	(18)
清酱肉	(4)	酱肘花	(18)
芝麻肉丝	(5)	水晶肘	(18)
蛋皮肉卷	(5)	水晶肴蹄	(19)
薄片火腿	(6)	腊 肉	(19)
干切咸肉	(6)	姜汁腰片	(20)
五香酱排	(6)	炆腰花	(20)
蜜汁小排	(7)	酱 肝	(20)
白云猪手	(7)	酿猪肚	(21)
三椒腰丝	(8)	红油肚丝	(21)
罗汉肚	(8)	麻辣耳丝	(21)
芥味白肚片	(9)	芹黄拌肚丝	(22)
凤眼肝	(9)	水晶桂花皮冻	(22)
层层脆	(10)	冻黄豆	(22)
红油耳丝	(10)	卤口条	(23)
香卤猪舌	(10)	卤猪蹄	(23)
皮 冻	(11)	冻猪手	(23)
肉 松	(11)	牛肉干	(24)
酱牛腱	(12)	凉拌牛肉	(25)
盐水牛肉	(12)	陈皮牛肉	(25)
芝麻牛肉条	(13)	灯影牛肉	(25)
拌牛肉末	(13)	麻辣牛肉条	(26)
香糟牛蹄筋	(13)	五香牛肉	(26)
葱油百叶丝	(14)	干拌牛筋	(27)
清水羊头肉	(14)	芥末牛百叶	(27)
绿豆芽拌肉丝	(15)	蒜泥牛百叶	(27)
香椿拌黄豆	(15)	红油牛肚领	(28)
蒜泥白肉	(15)	麻辣羊头肉	(28)
椒麻肉片	(16)	芝麻羊肉丝	(28)
九味白肉	(16)	干拌羊肉	(29)

绿豆芽拌羊肉丝	(29)	美味糟鸡	(45)
酸辣羊肚	(29)	风鸡	(45)
蒜泥羊肝	(30)	油辣嫩鸡	(45)
冻羊糕	(30)	金钟冻鸡	(46)
鸳鸯肠	(30)	花椒鸡丁	(46)
粉皮拌白肉	(31)	春笋拌鸡	(47)
炆青椒肉丝	(31)	棒棒鸡	(47)
炆蒜薹猪舌	(32)	水晶凤脯	(48)
甜酸丸子	(32)	红油鸡块	(48)
滑炆里脊丝	(32)	怪味鸡丝	(48)
凉爽肉片	(33)	鸡丝粉皮	(49)
酱萝卜拌肉丝	(33)	椒麻凤片	(49)
菠菜番茄拌肉丝	(33)	香辣鸡蹄花	(50)
顺 袋	(34)	拆骨掌翅	(50)
凉拌牛肉	(34)	盐水鸡胗	(51)
腰片拌生菜	(34)	三丝鸡腿	(51)
陈皮鸡丝	(35)	盐水鸭	(51)
鸡冻	(35)	水晶全鸭	(52)
菠萝拌鸭块	(36)	玫瑰卤鸭	(52)
蒜茸凤爪	(36)	糟香鸭	(53)
鸡丁拌青豌豆	(36)	椒浸仔鸭	(53)
炆拌腰条	(37)	炆拌鸭肉条	(54)
芥末肚丝	(37)	芥末鸭掌	(54)
沙拉牛舌	(37)	盐水鸭胗	(55)
菜心猪耳	(38)	酱鸭翅膀冻	(55)
香拌肚丝	(38)	水晶鸭舌	(56)
猪肝拌豆芽	(38)	凉拌鸭肠	(56)
芥末双脆	(39)	酒醉鸭肝	(56)
酱牛腱子	(39)	卤水肥鹅	(57)
肉丝拌芹菜	(39)	胭脂鹅脯	(57)
川味卤肘子	(40)	五香鹅肝	(58)
禽 蛋 类	(40)	鲍汁鹅掌	(58)
生熏仔鸡	(40)	卤水鹅头	(59)
五香熏鸡	(41)	糟香鹌鹑	(59)
古井醉鸡	(41)	五香乳鸽	(60)
白斩鸡	(42)	乌鸡竹笋丝	(60)
太爷鸡	(42)	五香茶蛋	(61)
豉油鸡	(43)	椒麻鸡丝	(61)
盐擦三黄鸡	(43)	棒棒鸡丝	(61)
虾油鸡	(44)	辣子鸡条	(62)
口水鸡	(44)	芥末鸡	(62)

五香蒸鸡	(62)	酒糟鲜蛭	(83)
香桃焗鸡	(63)	三丝拌蛭	(84)
东江盐焗鸡	(63)	春韭全贝	(84)
茴香蒸鸡	(64)	清拌牡蛎	(85)
青豆鸡卷	(64)	五香螺蛳	(85)
桃仁鸡翅	(64)	卤味河蚬	(86)
白片鸡	(65)	糟卤龙虾尾	(86)
红油鸡翅	(65)	香辣牛蛙块	(87)
水产类	(65)	糟香海味	(87)
酥小鲫鱼	(65)	干贝枸杞头	(88)
拆冻鲫鱼	(66)	淡菜菠菜	(88)
刨花鱼片	(67)	笋干银鱼	(89)
五香酱鲤鱼	(67)	麻辣酥鱼	(89)
烟熏鲩鱼	(68)	山椒泡鱼条	(90)
酥香鲢鱼	(69)	腐乳鱼丝	(90)
烟鲳鳊鱼	(69)	番茄鱼片	(91)
苏州熏鱼	(70)	五香鱼	(91)
糟香甩水	(70)	腊鱼	(91)
暴腌鲜鱼	(71)	瓜姜鱼条	(92)
干香鳊鱼	(72)	爆腌马哈鱼	(92)
糟香醉河鳗	(72)	酥烧小黄鱼	(93)
酥香泥鳅	(73)	辣子鱼块	(93)
炆虎尾	(73)	蒜瓣带鱼	(93)
冷汁鳊段	(74)	炆鱿鱼卷	(94)
酱香杂鱼	(74)	蔬菜类	(94)
芥末鱼柳	(75)	辣白菜	(94)
瓜姜拌鱼丝	(75)	芥末白菜墩	(95)
鲜鱼冻	(76)	金丝白菜	(95)
三椒鱼皮丝	(76)	八宝菠菜	(96)
卤味鲜鱿	(77)	炆青菜梗	(96)
姜汁八爪鱼	(77)	芹菜拌腐竹	(97)
葱炆墨鱼丝	(78)	凉拌水芹	(97)
温拌海参	(78)	桃仁芹菜叶	(98)
酸辣海参	(79)	蘸汁蕹菜	(98)
生炆条虾	(79)	什锦苕菜	(98)
水晶虾仁	(80)	拌芥菜松	(99)
油酥虾	(81)	雪菜三椒	(99)
水晶蟹卷	(81)	花芝蕹菜	(100)
腌毛蟹	(82)	鸡丝茼蒿	(101)
温拌蜆头	(82)	三丝香菜	(101)
麻汁海米瓜条	(83)	生菜鸡蛋沙拉	(102)

金针芥蓝丝·····	(102)	糟香毛豆·····	(123)
麻油蛋丝韭黄·····	(102)	蜜汁番茄·····	(123)
香辣马齿苋·····	(103)	樱桃番茄冻·····	(124)
火腿豆干拌马兰·····	(103)	冰镇柿子椒·····	(124)
拌香椿嫩芽·····	(104)	卤虎皮尖椒·····	(125)
松子油麦菜·····	(104)	芝麻茄泥·····	(125)
三色萝卜丝·····	(105)	凉拌茄条·····	(126)
蜜汁萝卜卷·····	(105)	包菜泡菜·····	(126)
糖醋响油萝卜丝·····	(106)	包菜卷·····	(127)
莴笋沙拉·····	(106)	蔬菜丝沙拉·····	(127)
麻酱凤尾·····	(107)	茄汁花菜·····	(128)
三丝莴笋卷·····	(107)	蒜茸西兰花·····	(128)
糟醉冬笋尖·····	(108)	糖醋慈姑·····	(129)
油辣佛手笋·····	(108)	黑白双会·····	(129)
椒油芦笋·····	(109)	三鲜拌春笋·····	(129)
油辣茭白·····	(109)	四季泡菜·····	(130)
虾籽炆茭白·····	(110)	芝麻海带结·····	(130)
珊瑚莲藕·····	(110)	百合拌番茄·····	(130)
拌菱角片·····	(111)	柠檬拌白菜·····	(130)
炆土豆丝·····	(111)	五味拌菜·····	(131)
火腿土豆泥·····	(112)	小葱拌蕨菜·····	(131)
五彩山药丝·····	(112)	炆拌金针菇·····	(131)
糖醋黄瓜条·····	(113)	葱油青笋·····	(131)
五丝黄瓜卷·····	(113)	香干拌野菜·····	(132)
辣油瓜皮·····	(114)	凉拌苦瓜·····	(132)
红油冬瓜条·····	(114)	红绿双片·····	(132)
鲜桃仁丝瓜·····	(115)	胡萝卜拌青笋·····	(132)
五彩苦瓜丁·····	(116)	泡胡萝卜·····	(133)
苦瓜肉冻·····	(116)	木耳蘸辣根·····	(133)
冰蜜南瓜·····	(117)	甘蓝泡菜·····	(133)
葫芦沙拉·····	(117)	青瓜玉米笋·····	(133)
渍香瓜·····	(118)	香泡蒜瓣·····	(134)
酱汁菜瓜·····	(118)	柠檬银耳浸凉瓜·····	(134)
葱油佛手蜆丝·····	(119)	泡饅萝卜块·····	(134)
豌豆鸭丝·····	(119)	蜆尖菠菜·····	(134)
五香蚕豆·····	(120)	泡酸辣萝卜皮·····	(135)
麻汁豇豆·····	(120)	泡小番茄·····	(135)
蛋黄酱拌豇豆·····	(121)	豆制品菌藻类·····	(135)
鸡丝四季豆·····	(121)	香菇笋丝·····	(135)
姜汁扁豆·····	(122)	虾籽焖香菇·····	(136)
炆三色扁豆·····	(122)	辣油平菇·····	(136)

糟味草菇·····	(137)	雪菜毛豆·····	(155)
鲜蘑菇冻·····	(137)	油菜叶拌豆丝·····	(155)
卤味鲜蘑·····	(138)	香菇拌粉皮·····	(155)
拌猴头菇·····	(138)	十香拌菜·····	(156)
椒油木耳油菜·····	(139)	豆腐拌鸡胗肝片·····	(156)
糖水黑菜·····	(139)	花生米拌豆腐干·····	(156)
冰镇蒜味双耳·····	(140)	白果拌红豆·····	(157)
双鲜拌金针·····	(140)	拌红白绿·····	(157)
茶树菇菠菜梗·····	(141)	海米拌豆腐·····	(157)
辣黄豆·····	(142)	小辣椒拌南豆腐·····	(158)
酒醉黄芽·····	(142)	豆腐干拌芸豆角·····	(158)
油泼豆豉·····	(143)	豆板虾仁·····	(158)
鸡刨豆腐·····	(143)	枸杞拌豆腐·····	(159)
油卤豆腐·····	(144)	鸡丝拌干丝·····	(159)
熏虾籽素火腿·····	(144)	葱油腐竹·····	(159)
百叶炒肉·····	(145)	干鲜果类·····	(160)
五香兰花干·····	(145)	水晶桃·····	(160)
腐竹鲜蘑·····	(146)	多味瓜皮·····	(160)
鸡丝粉皮·····	(146)	京糕苹果·····	(160)
香葱粉丝·····	(147)	拌菠萝土豆丁·····	(161)
油焖烤麸·····	(147)	菠萝拌二样·····	(161)
冬菇水面筋·····	(148)	美味西瓜皮·····	(161)
金银满堂·····	(149)	蜜汁苹果·····	(161)
拌三皮丝·····	(149)	酱味瓜皮·····	(162)
松花蛋拌豆腐·····	(149)	甜酱瓜皮·····	(162)
蒜泥拌凉粉·····	(150)	凉拌西瓜皮·····	(162)
玛瑙豆腐·····	(150)	奶油苹果·····	(163)
咸鸭蛋拌南豆腐·····	(150)	椒油西瓜皮·····	(163)
油盐豆腐·····	(151)	江米梨·····	(163)
白菜心拌干丝·····	(151)	辣甜西瓜皮·····	(164)
蛋丝拌韭菜·····	(151)	黄瓜拌梨丝·····	(164)
椒麻扁豆·····	(152)	桃子沙拉·····	(164)
糟豆腐·····	(152)	糖拌梨丝·····	(165)
菠菜拌豆腐皮·····	(152)	糖水五珠·····	(165)
香干拌芹菜叶·····	(152)	桂花拌梨丝·····	(165)
香椿拌豆腐·····	(153)	杏仁伴三丁·····	(165)
海带拌粉丝·····	(153)	柠檬汁拌苹果·····	(166)
甜酱拌豆腐·····	(153)	香蕉拌桃片·····	(166)
肉末拌豆腐·····	(154)	酱渍苹果·····	(166)
什锦粉丝·····	(154)	冰糖蜜桃·····	(167)
凉拌三丝·····	(154)	华都沙拉·····	(167)

煮鲜果酱·····	(167)	蚝油浓汁·····	(182)
八宝瓢苹果·····	(168)	豉臊酱汁·····	(182)
水果沙拉·····	(168)	豉酱浓汁·····	(182)
冰凉西瓜丁·····	(168)	炸鱼酱汁·····	(183)
苹果沙拉·····	(169)	干烧酱汁·····	(183)
苹果冻·····	(169)	宫保酱汁·····	(183)
山楂梨丝·····	(169)	煎封浓汁·····	(183)
水晶蜜橘·····	(170)	什锦酱汁·····	(184)
香蕉奶冻·····	(170)	蟹油清汁·····	(184)
酒酿樱桃·····	(171)	糟油味汁·····	(184)
西瓜冻·····	(171)	酒香味汁·····	(184)
挂霜山楂·····	(172)	酱油咸味汁·····	(185)
红莲甜瓜·····	(172)	甜咸味汁·····	(185)
菊花马蹄·····	(173)	蜂蜜甜味汁·····	(185)
凉冻五果·····	(174)	葱椒味汁·····	(185)
脆皮琥珀核桃·····	(174)	五香鲜味汁·····	(185)
怪味花仁·····	(174)	麻酱鲜味汁·····	(186)
香皮松仁·····	(175)	鲜味鱼汁·····	(186)
麻汁湘莲·····	(176)	鱼露味汁·····	(186)
油淋板栗·····	(176)	鲜咸味汁·····	(186)
五彩腰果·····	(177)	盐焗姜葱汁·····	(187)
酱汁类 ·····	(177)	葱姜蒜汁·····	(187)
葱油味汁·····	(178)	沙姜蒜茸汁·····	(187)
甜酱味汁·····	(178)	蒜茸香菜汁·····	(187)
豆豉味汁·····	(178)	青椒麻汁·····	(187)
腐乳味汁·····	(178)	泡椒浓汁·····	(188)
糖醋味汁·····	(178)	辣椒豉汁·····	(188)
荔枝味汁·····	(179)	农家辣椒汁·····	(188)
番茄味汁·····	(179)	豆豉香辣汁·····	(188)
桂花蜜汁·····	(179)	豉香蒜油汁·····	(189)
酸菜味汁·····	(179)	葱香鱼露汁·····	(189)
京都味汁·····	(179)	蒜香辣味汁·····	(189)
怪味汁·····	(180)	三合油汁·····	(189)
红油味汁·····	(180)	柠檬糖醋汁·····	(190)
家常味汁·····	(180)	椰香奇妙汁·····	(190)
芥末味汁·····	(180)	甜酸辣汁·····	(190)
蒜茸味汁·····	(181)	五香姜葱汁·····	(190)
鱼香味汁·····	(181)	八宝酱汁·····	(191)
麻辣味汁·····	(181)	红椒味汁·····	(191)
卤水鲜味汁·····	(181)	酱醋味汁·····	(191)
全鲜生抽汁·····	(182)	麻香酱汁·····	(191)

咸辣味汁·····	(192)	香醋姜味汁·····	(193)
白油味汁·····	(192)	酸甜味汁·····	(194)
咸鲜味汁·····	(192)	椒香浓汁·····	(194)
咸酸味汁·····	(192)	糊辣味汁·····	(194)
韭花咸汁·····	(192)	黄芽味汁·····	(194)
甜咸味汁·····	(193)	虾籽油汁·····	(195)
糖蜜味汁·····	(193)	蒜泥椒油汁·····	(195)
酸辣浓汁·····	(193)	山楂果汁·····	(195)

热 菜 篇

畜 肉 类·····	(199)	咖喱肉片·····	(209)
京酱肉丝·····	(199)	锅巴肉片·····	(209)
芫爆肉丝·····	(199)	过油肉·····	(210)
木樨肉·····	(200)	木耳炒肉片·····	(210)
滑炒肉丝·····	(200)	回锅肉·····	(211)
鱼香肉丝·····	(200)	芦笋肉片·····	(211)
姜丝炒肉·····	(201)	酱爆肉丁·····	(211)
菜薹炒肉丝·····	(201)	青椒炒肉丁·····	(212)
鲜蘑里脊·····	(202)	川味肉丁·····	(212)
青椒炒肉丝·····	(202)	油爆肉丁·····	(212)
小酱萝卜炒肉丝·····	(202)	宫保肉丁·····	(213)
苦瓜肉丝·····	(203)	腊肉炒红菜薹·····	(213)
榨菜炒肉丝·····	(203)	腊味荷兰豆·····	(214)
荠菜烩肉丝·····	(203)	酒焖肉·····	(214)
葱头肉丝·····	(203)	红烧肉·····	(214)
津门肉丝·····	(204)	糖醋咕噜肉·····	(215)
豆角炒肉丝·····	(204)	胡萝卜烧肉·····	(215)
炒肉丝拉皮·····	(204)	粉蒸肉·····	(215)
葱爆肉片·····	(205)	板栗烧肉·····	(216)
糖醋肉片·····	(205)	小枣烧肉·····	(216)
番茄肉片·····	(206)	把子肉·····	(216)
焦熘肉片·····	(206)	京味炖猪肉·····	(217)
麻辣肉片·····	(206)	东坡肉·····	(217)
肉片烧茄子·····	(207)	梅菜扣肉·····	(217)
软熘肉片·····	(207)	家常牛肉丝·····	(218)
滑熘里脊片·····	(208)	粉蒸牛肉·····	(218)
锅煎里脊·····	(208)	葱爆牛肉·····	(219)
干炸里脊·····	(208)	红烧牛肉·····	(219)
炸芝麻里脊·····	(209)	酥炸牛柳·····	(219)

蚝油牛肉·····	(220)	当归猪心·····	(235)
酱汁牛肉·····	(220)	香干回锅肉·····	(235)
烩千层肚·····	(221)	扒羊肉·····	(235)
枸杞炖牛冲·····	(221)	蒜香五花肉·····	(236)
葱烧牛筋·····	(221)	牛肋骨·····	(236)
芫爆散丹·····	(222)	毛家红烧肉·····	(236)
油爆牛肚领·····	(222)	脆皮牛骨髓·····	(237)
清炖牛肉汤·····	(223)	胡萝卜炒猪肝·····	(237)
牛尾汤·····	(223)	腐竹烧肉·····	(237)
酸茄牛尾·····	(223)	栗子烧排骨·····	(237)
枸杞牛鞭汤·····	(224)	翡翠虫蛹·····	(238)
滑炒牛肉片·····	(224)	禽 蛋 类·····	(238)
孜然牛肉·····	(225)	青椒鸡丝·····	(238)
茄汁煎牛柳·····	(225)	西芹鸡丝·····	(238)
酥牛肉·····	(226)	银芽鸡丝·····	(239)
咖喱牛肉·····	(226)	鱼香鸡丝·····	(239)
黄焖牛肉·····	(226)	宫保鸡丁·····	(240)
炸牛排·····	(227)	酱爆鸡丁·····	(240)
酥炸牛肉串·····	(227)	辣子鸡丁·····	(240)
家常臊子蹄筋·····	(227)	芫爆鸡片·····	(241)
香酥羊肉·····	(228)	芙蓉鸡片·····	(241)
炸羊肉串·····	(228)	干辣鸡条·····	(242)
酥炸羊肉·····	(229)	滑溜鸡柳·····	(242)
白萝卜炖羊肉·····	(229)	番茄鸡柳·····	(243)
红焖羊肉·····	(229)	杨梅鸡球·····	(243)
生啤焖羊排·····	(230)	炸芝麻鸡球·····	(243)
酱汁羊肝·····	(230)	板栗炒子鸡·····	(244)
宫保散丹·····	(230)	碎熘子鸡·····	(244)
酸辣羊肚·····	(231)	生炒辣椒鸡·····	(245)
节瓜炒肉丝·····	(231)	软炸鸡·····	(245)
陈皮牛肉·····	(232)	炸鸡排·····	(245)
木耳圆椒炒猪肝·····	(232)	炸鸡肉串·····	(246)
猪肝蒸排骨·····	(232)	清蒸滑鸡·····	(246)
熘腰花·····	(233)	香酥鸡腿·····	(247)
铁板牛柳·····	(233)	香辣凤翅·····	(247)
白灼牛肉球·····	(233)	咖喱鸡翅·····	(247)
黑椒猪大肠·····	(233)	清炖人参鸡·····	(248)
川式水煮牛柳丝·····	(234)	口蘑蒸鸡·····	(248)
老干妈炒腰花·····	(234)	罐罐鸡·····	(248)
瓦片牛肉·····	(234)	汽锅鸡·····	(249)
豆角酱炒猪柳·····	(235)	小煎鸡·····	(249)

白果鸡·····	(249)	水产类·····	(264)
泡椒凤爪·····	(250)	水煮鱼·····	(264)
贵妃鸡翅·····	(250)	清蒸泡椒鱼·····	(264)
鸡米牛奶·····	(250)	干烧岩鲤·····	(265)
油淋笋鸡·····	(251)	菊花鱼片·····	(265)
三杯鸡·····	(251)	金沙荔枝鱼·····	(266)
人参乌骨鸡·····	(252)	松鼠鳜鱼·····	(266)
蒜泥鸡腿·····	(252)	糟熘鱼片·····	(267)
鸭梨鸡丝·····	(252)	豆瓣鱼·····	(267)
小鸡炖蘑菇·····	(253)	炸鱼排·····	(268)
东安仔鸡·····	(253)	酸菜鱼·····	(268)
清炸菊花脆·····	(253)	香酥鱼片·····	(268)
虫草鸭子·····	(254)	剁椒鱼头·····	(269)
沙参炖鸭·····	(254)	糊辣姜汁鱼·····	(269)
香酥鸭子·····	(255)	拆烩鲢鱼头·····	(270)
太白鸭子·····	(255)	咖喱鲢鱼头·····	(270)
竹筒鸭·····	(255)	麻辣带鱼·····	(270)
干锅鸭子·····	(256)	炸鱼片·····	(271)
锅烧鸭子·····	(256)	豆豉鳊鱼·····	(271)
姜爆鸭丝·····	(257)	油淋草鱼·····	(271)
干烧鸭脯·····	(257)	五柳鱼·····	(272)
烹鸭条·····	(257)	煎烤红鲢鱼·····	(272)
葱爆烤鸭片·····	(258)	醋椒鱼·····	(273)
葱爆鸭心·····	(258)	干烧加吉鱼·····	(273)
清烹鹤鹑·····	(258)	白斩加吉鱼·····	(273)
脆皮炸双鸽·····	(259)	白切鳊鱼·····	(274)
五香鸽子·····	(259)	青椒鳊鱼丝·····	(274)
煎芙蓉蛋·····	(260)	芹黄鱼丝·····	(274)
沙煲乳鸽·····	(260)	锦绣生鱼丝·····	(275)
蚝油乳鸽·····	(260)	酱爆鱼丁·····	(275)
尖椒皮蛋·····	(261)	鲜蘑熘鱼片·····	(276)
煎肉条蛋·····	(261)	抓炒鱼片·····	(276)
三色蛋羹·····	(261)	酸沙鱼片·····	(276)
煎紫菜卷·····	(261)	熘鱼片·····	(277)
鲍汁扒法国鹅肝·····	(262)	炸烹鱼片·····	(277)
新疆大盘鸡·····	(262)	糖醋鱼片·····	(278)
法国鹅肝酱烧茄子·····	(262)	醋椒鱼丸·····	(278)
窝蛋牛肉煲仔饭·····	(263)	橘汁鱼球·····	(278)
龙穿凤翅·····	(263)	西兰花生鱼球·····	(279)
潮汕卤鹅片·····	(263)	水晶生鱼球·····	(279)
吊锅卤蛋烧石鸡·····	(264)	老烧鱼块·····	(280)

酱汁瓦块鱼·····	(280)	西式炸虾·····	(296)
蒲棒鱼·····	(280)	火焰醉虾·····	(296)
糖醋带鱼·····	(281)	宫保虾仁·····	(297)
干煎小黄鱼·····	(281)	香麻虾球·····	(297)
红焖胖头鱼·····	(281)	番茄虾仁·····	(297)
干烧臊子鲫鱼·····	(282)	龙井虾仁·····	(298)
酱烧鲫鱼·····	(282)	虾仁豆腐·····	(298)
煎熬黄鱼·····	(283)	翡翠虾仁·····	(298)
菊花鱼·····	(283)	干烧大虾·····	(299)
红烧鲤鱼·····	(283)	虾仁炒百合·····	(299)
醋椒鲤鱼·····	(284)	三片敲虾·····	(299)
糖醋鲤鱼·····	(284)	炒芙蓉虾仁·····	(300)
家常臊子鱼·····	(285)	软炸虾仁·····	(300)
葱油鲤鱼·····	(285)	凤尾大虾·····	(301)
豆瓣鲤鱼·····	(286)	葱香盐酥虾·····	(301)
炸板鱼·····	(286)	高丽虾仁·····	(301)
酥炸芝麻鱼·····	(286)	清蒸龙虾·····	(302)
糟熘鱼片·····	(287)	香汁龙虾·····	(302)
潘鱼·····	(287)	蒸龙虾片·····	(302)
清蒸盘龙鳙·····	(287)	白灼竹节虾·····	(303)
红烧鳙段·····	(288)	炒全蟹·····	(303)
椒盐鳙片·····	(288)	香辣蟹·····	(303)
大蒜烧鳙鱼·····	(289)	蟹粉豆腐·····	(304)
生炒鳙片·····	(289)	蟹黄扒菜心·····	(304)
清炒鳙糊·····	(289)	香糟田螺·····	(305)
啤酒烧鳙段·····	(290)	泡椒牛蛙·····	(305)
香葱竹篙武昌鱼·····	(290)	油爆鲜贝·····	(305)
韭黄炒墨鱼·····	(291)	油菜炆鲜贝·····	(306)
爆鱿鱼卷·····	(291)	红烧干贝·····	(306)
酸辣鱿鱼·····	(291)	炸鲜贝串·····	(307)
荔枝鱿鱼卷·····	(292)	干贝烧菜花·····	(307)
盐爆乌鱼花·····	(292)	脆炸鲜贝·····	(307)
西芹炒鲜鱿·····	(293)	滑蛋鲜贝·····	(308)
海参锅巴·····	(293)	白灼毛蚶·····	(308)
葱烧海参·····	(293)	姜葱炒花甲·····	(308)
红烧海参·····	(294)	清蒸金骨鱼·····	(309)
酸辣海参汤·····	(294)	辣子锥笋螺·····	(309)
清炒虾仁·····	(294)	蒜蓉粉丝蒸扇贝·····	(309)
煎虾饼·····	(295)	蒜蓉带子·····	(309)
炒虾腰·····	(295)	松鼠黄鱼·····	(310)
烩豌豆虾仁·····	(296)	特色蒸桂花鱼·····	(310)

黄芪烧鲈鱼.....	(310)	怪味鳝丝.....	(322)
青瓜海蜇丝.....	(311)	豉椒炒鲜鱿.....	(323)
阳澄湖大闸蟹.....	(311)	红烧鳊鱼头.....	(323)
峨眉鳝丝.....	(311)	红腰豆焖鲍鱼仔.....	(323)
藿香鲫鱼.....	(311)	日式味汁陈鲍鱼.....	(324)
酱香大肉蟹.....	(312)	红烧鳊鱼.....	(324)
辣酒鸡子煮东风螺.....	(312)	八宝金瓜盅.....	(324)
节瓜煮咸鱼.....	(312)	蔬 菜 类.....	(325)
基围虾煮胜瓜.....	(313)	蚝油生菜.....	(325)
杂菌煮沙虫.....	(313)	蒜茸木耳菜.....	(325)
咸蛋黄中虾焗云南小瓜.....	(313)	炒豌豆苗.....	(325)
鲍汁扣海龙筋.....	(314)	醋熘土豆丝.....	(326)
金菇炒鳝丝.....	(314)	咖喱土豆.....	(326)
东坡鱼脯.....	(314)	青椒土豆丝.....	(326)
五谷鳊鱼羹.....	(314)	尖椒土豆丝.....	(327)
夏日清烩.....	(315)	三丝绿豆芽.....	(327)
韩式海鲜烧.....	(315)	青韭炒绿豆芽.....	(327)
沙锅啫鱼头.....	(315)	韭黄炒豆干.....	(328)
北极贝拼三文鱼.....	(316)	扒香菇菜心.....	(328)
骨香桂花鱼.....	(316)	沙司菜花.....	(328)
鸡汤木耳浸鱼头.....	(316)	百合炒西兰花.....	(329)
蜆肉浸苦瓜.....	(317)	油炸西兰花.....	(329)
手撕鱿鱼干.....	(317)	奶油西兰花.....	(329)
小卷镶饭.....	(317)	香菇西兰花.....	(330)
翅汤堂灼鱼.....	(317)	海米炒芥蓝.....	(330)
胡椒金菇浸蚌仔.....	(318)	干煸四季豆.....	(330)
日式焗鲈鱼.....	(318)	肉片烧扁豆.....	(331)
五香凤尾鱼.....	(318)	酱烧四季豆.....	(331)
鱼汤浸花甲.....	(319)	蒜茸焖扁豆.....	(331)
蒜蓉鲍鱼.....	(319)	醋熘白菜.....	(331)
鱼皮菜心.....	(319)	鱼香白菜.....	(332)
喻家蟹粉.....	(319)	水煮白菜.....	(332)
八宝焗酿鱿鱼.....	(320)	奶油扒白菜.....	(332)
香蒜烟肉焗青口.....	(320)	栗子扒白菜.....	(333)
烧汁鱼嘴.....	(320)	口蘑鲜黄瓜.....	(333)
红烧红杉鱼.....	(321)	红烧茄子.....	(334)
冻鲍拼三文鱼.....	(321)	酱爆茄子.....	(334)
澳门家乡菜.....	(321)	鱼香茄条.....	(334)
紫菜双丸汤.....	(322)	辣汁茄丝.....	(335)
干煎海白蜆.....	(322)	炸茄盒.....	(335)
胡椒威柠檬浸九肚鱼.....	(322)	鲜贝冬瓜条.....	(336)

红烧冬瓜·····	(336)	海米烧豆腐·····	(350)
奶油冬瓜球·····	(336)	沙锅豆腐·····	(350)
草菇冬瓜球·····	(337)	肉末豆腐·····	(351)
煎煸整椒·····	(337)	家常豆腐·····	(351)
素炒苦瓜·····	(337)	葱油豆腐·····	(351)
豉椒凉瓜·····	(338)	麻婆豆腐·····	(352)
苦瓜炒肉片·····	(338)	鱼香豆腐·····	(352)
肉酿苦瓜·····	(338)	虾仁豆腐·····	(353)
豆豉苦瓜·····	(339)	鲜蘑豆腐·····	(353)
油焖茭白·····	(339)	蚝油豆腐·····	(353)
酱烧茭白·····	(339)	锅煎豆腐·····	(354)
蒜苗炒豆干·····	(339)	什锦豆腐羹·····	(354)
蒜茸荷兰豆·····	(340)	全蟹烧豆腐·····	(354)
荷兰豆炒百合·····	(340)	烧冻豆腐·····	(355)
扒烧金针菇·····	(340)	奶油爆豆腐·····	(355)
炒金针菇·····	(341)	烧豆腐丸子·····	(355)
蒜片鲜草菇·····	(341)	南煎豆腐·····	(356)
干烧草菇·····	(341)	烧老豆腐·····	(356)
鲜蘑冬瓜·····	(342)	雪菜烧豆腐·····	(356)
西芹夏果·····	(342)	冬笋炒面筋·····	(357)
松仁玉米·····	(342)	烩三丝·····	(357)
炸藕盒·····	(343)	金钩腐竹·····	(357)
糖醋藕片·····	(343)	锅烧蚕豆·····	(358)
桂花糖藕·····	(343)	高安腐竹煲·····	(358)
烧二冬·····	(344)	井冈山豆皮·····	(358)
酱汁春笋·····	(344)	家乡豆腐·····	(358)
油焖笋·····	(344)	南昌炒三丝·····	(359)
虾子竹笋·····	(345)	口水豆腐·····	(359)
雪菜冬笋·····	(345)	黄豆芥蓝·····	(359)
干烧冬笋·····	(345)	脆豆腐蒜味骨·····	(360)
糖醋素排骨·····	(346)	豆花牛肉·····	(360)
西芹炒百合·····	(346)	豆腐鲢鱼·····	(360)
炸香椿鱼·····	(347)	天府豆花·····	(360)
酥炸五丝卷·····	(347)	麻婆泉水豆腐·····	(361)
蒜茸煎灌肠·····	(347)	四方豆腐·····	(361)
糖醋面筋·····	(348)	黄豆冻·····	(361)
炸素丸子·····	(348)	蟹粉豆腐·····	(362)
焦熘豆腐丸子·····	(348)	黄金豆花·····	(362)
油炸臭豆腐·····	(349)	尖椒焖豆腐茄子·····	(362)
脆皮臭豆腐·····	(349)	金汤煮干丝·····	(362)
油焖豆腐·····	(350)	牛肉末烧豆腐·····	(363)