

家家可以做 人人容易学

# 1000

## 家常炖蒸煮1000样

中国烹饪协会 美食营养 专业委员会 著

10  
元菜

菜品最丰富 味道最经典

用料最普通 吃法最实惠

窍门最管用 指导最细致

每天一道菜 三年不重样

北京出版社 出版集团  
北京出版社




家家可以做 人人容易学

# 1000

## 家常炖蒸煮1000样

 中国烹饪协会 烹饪专业委员会 著

 北京出版社 出版集团  
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常炖蒸煮1000样/中国烹饪协会美食营养专业委员会著.  
—北京: 北京出版社, 2005  
ISBN 7-200-06274-X

I.家... II.中... III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 135137 号

□ 全案策划  唐码书业 北京唐码书业

WWW.TANGMARK.COM

□ 责任编辑 毛白鸽

□ 装帧设计 刘畅

## 家常炖蒸煮 1000 样

JIACHANG DUN ZHENG ZHU 1000YANG

中国烹饪协会美食营养专业委员会 著

出版 / 北京出版社出版集团

北京出版社

地址 / 北京·北三环中路 6 号

邮编 / 100011

网址 / www.bph.com.cn

发行 / 北京出版社出版集团

经销 / 新华书店

印制 / 人民美术印刷厂

版次 / 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本 / 787×1092 1/16

印张 / 18

插页 / 4

字数 / 490 千字

印数 / 1—20,000 册

书号 / ISBN 7-200-06274-X/TS·87

定价: 19.80 元

质量投诉电话 / 010—58572393

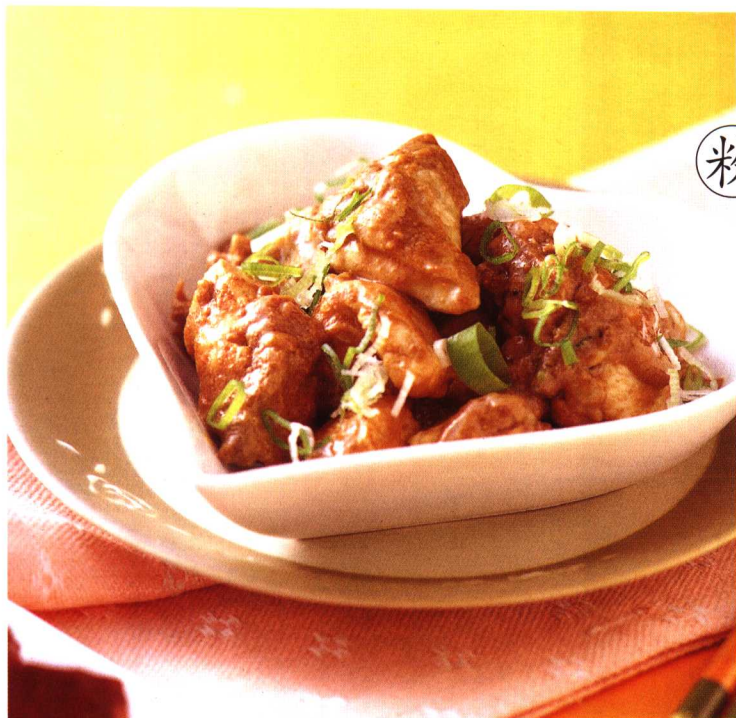


新菜上市 人人可享  
**1000**  
10元家常菜1000样

湘式蒸梭鱼







粉蒸鸡块



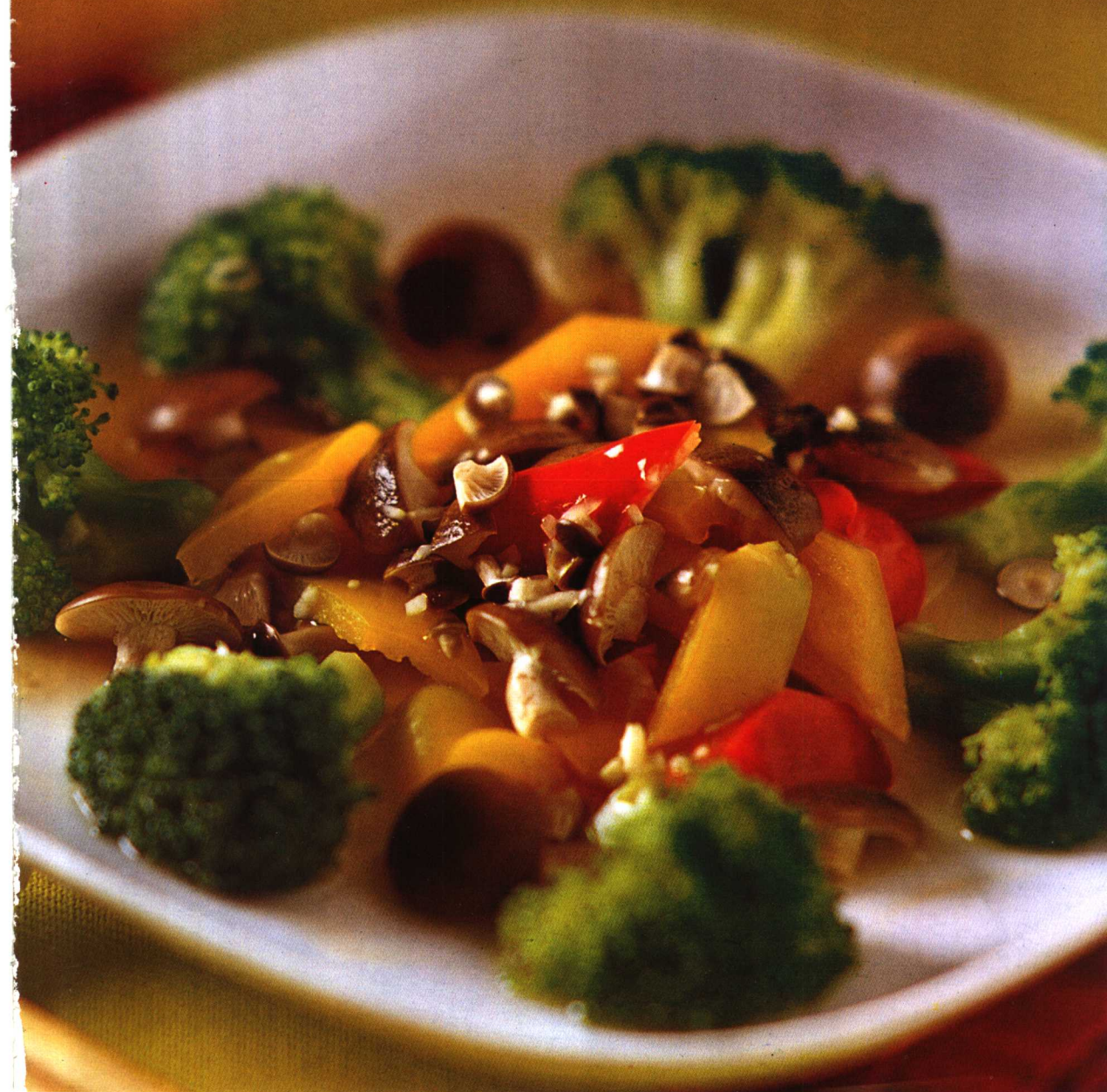
1000  
10元家常菜1000样

豉汁蒸鲫鱼



1000  
10元家常菜1000样

红花绿叶







白菜扣虾



1000  
10元家常菜1000样

酸菜蒸大肠

# 目录

# CONTENTS

## 家常炖菜

### 炖菜秘诀

什么是炖

炖法的分类和特点

炖菜的烹制要领

炖菜的主要器皿

## 畜肉炖品

### 猪肉炖品

猪肉炖粉条 ..... 4

白菜豆腐炖肉

豆泡炖肉

猪肉黄豆炖豆腐

肉末炖豆腐 ..... 5

炖酥肉 ..... 6

海带炖肉 ..... 6

香糟炖肉 ..... 6

炖芝麻猪肉 ..... 7

红炖东坡肉 ..... 7

红枣炖猪肉 ..... 7

五花肉炖酸菜粉 ..... 8

五花肉炖干西葫芦条 ..... 8

薏米炖里脊 ..... 8

慢炖里脊肉 ..... 9

肉片口蘑炖白菜 ..... 9

炖四喜丸子 ..... 9

清炖蟹粉狮子头 ..... 10

排骨炖地瓜 ..... 10

坛肉炖冻豆腐 ..... 11

排骨炖白菜 ..... 11

黄豆炖排骨 ..... 11

乳汁炖排骨 ..... 12

豆芽炖排骨 ..... 12

脊骨炖干白菜 ..... 12

松子方肉 ..... 13

炖合家团圆 ..... 13

肘子肉炖土豆 ..... 13

冰糖炖肘 ..... 14

雪菜炖黄豆肘子肉 ..... 14

豌豆炖肘 ..... 14

沙锅肘子 ..... 15

虎皮肘子炖菜粉

酥肉肘子炖酸菜

双豆炖猪蹄

花生仁炖猪蹄

炖冰糖蹄花 ..... 16

里脊炖猪蹄 ..... 17

菜花炖蹄筋 ..... 17

炖鸡蛋蹄子 ..... 17

冬菇炖蹄筋

炖猪蹄筋

豆腐炖大肠

肥肠炖干豆腐

白菜炖肥肠 ..... 19

豌豆炖肥肠 ..... 20

桂枣炖猪心 ..... 20

炖酸笋肥肠 ..... 20

金腿炖猪腰 ..... 21

咸菜炖猪肚 ..... 21

炖猪肚蹄汤 ..... 21

火腿炖猪肾 ..... 22

慢炖猪肚肺 ..... 22

### 牛肉炖品

土豆炖牛肉 ..... 23

陈皮炖牛肉 ..... 23

蚕豆炖牛肉 ..... 23

炖牛肉胡萝卜 ..... 24

清炖牛肉三样 ..... 24

清炖香牛肉 ..... 24





红枣炖牛肉	25
金针炖牛肉	25
西芹炖牛肉	25
炖五香牛肉	
香菇炖牛肉	
洋葱炖牛肉	
炖牛肋条肉	27
粉丝牛腱肉	27
冬笋牛腱肉	27
酸青菜炖牛肉	28
麻辣牛肉块	28
咖喱炖牛蹄	29
葱头炖牛蹄	29
牛筋炖土豆	29
牛筋炖双萝	30
炖牛筋土豆小萝卜	30
香菇炖牛筋	30
枸杞炖牛筋	
肉末炖牛筋	
洋葱炖牛筋	
酸辣牛筋笋	32
蒜头炖牛筋	32
莲子炖牛尾	33

花生炖牛腩	33
田七党参炖牛尾	33

### 羊肉炖品

参片炖羊肉	34
豆腐炖羊肉	34
炖羊肉鲜蘑香菜	34
羊肉炖茄子	35
萝卜炖羊肉	
炖新疆羊肉	
炖糖醋羊肉	
冬瓜炖羊排	
炖什锦羊排	37
鲫鱼炖羊肉	37
双菇炖羊肉	37
羊肉鲫鱼汤	38
冬瓜炖羊腩	38
胡萝卜炖羊肉	38
豆浆炖羊肉	39
香辣鳕鱼炖羊肉	39
香炖羊肉	39
红枣海马炖羊肉	40
附片炖羊肉	40

竹笋炖羊肉	40
续断炖羊腰	40
西红柿炖羊排	41
胡萝卜炖羊排	41
南乳炖羊肉	41
天麻洋参炖羊脑	42
桂圆炖羊脑	42
白芨炖羊肺	42
肉苁蓉炖羊肾	42
羊肾炖乳粉	42

### 禽肉炖品

#### 鸡肉炖品

香菇炖鸡	43
小鸡炖元蘑	43
炖啤酒鸡	
清炖双冬鸡腿	
豆腐炖鸡块	
笨鸡炖土豆金针菇	44
山鸡炖白菇	45
沙锅炖母鸡	45
沙锅鸡块	46
枸杞炖鸡	46

当归炖鸡 ..... 46

五子炖鸡 ..... 46

参百炖乌鸡 ..... 47

鹌蛋炖乌鸡 ..... 47

清炖乌鸡 ..... 47

山药炖乌鸡 ..... 48

笋腿炖母鸡



温蛋炖母鸡

炖五香母鸡

板栗炖鸡块 ..... 49

炖百鸟朝凤 ..... 50

葱油炖全鸡 ..... 50

麻酱炖肉鸡 ..... 51

鸡脯炖蘑菇 ..... 51

莲藕黑豆炖老鸡 ..... 51

北芪桂圆炖老鸡 ..... 52

核桃肉茯苓炖鸡 ..... 52

鹿尾炖乌鸡 ..... 52

鹿筋炖鸡肉 ..... 52

### 鸭肉炖品

炖荷花肥鸭 ..... 53

炖老鸭八珍 ..... 53

炖八宝全鸭

老鸭炖笋干

火腿炖填鸭

鸭肉炖河蚌

炖响铃仔鸭

炖三套鸭子

炖桂花鸭子

炖什锦野鸭

甘草绿豆炖白鸭

绿茶饺炖水鸭

炖文武鸭



55

55

56

57

57

58

58

58

### 鸽肉炖品

土豆炖乳鸽 ..... 59

鱼肚炖乳鸽 ..... 59

啤酒炖乳鸽 ..... 59

枸杞炖乳鸽 ..... 60

火腿炖乳鸽

板栗炖嫩鸽

苹果炖鸽脯

赤豆炖乳鸽 ..... 61

萝卜炖乳鸽 ..... 61

冬瓜炖乳鸽 ..... 62



山药炖鸽 ..... 62

鳖甲炖鸽 ..... 62

炖五香鸽 ..... 62

### 其他禽肉炖品

山鸡炖土豆 ..... 63

鹅肉炖宽粉 ..... 63

三味炖大鹅 ..... 63

腐乳炖鹅 ..... 64

板栗炖鹌鹑 ..... 64

### 水产炖品

#### 鱼类炖品

茴香炖鲤鱼 ..... 65

猪皮豆腐炖鲤鱼

宽粉炖鲤鱼

萝卜炖鲤鱼

啤酒炖鲶鱼

荷包蛋炖鲑鱼 ..... 67

炖奶汤鲫鱼萝卜丝 ..... 67

鲫鱼炖豆腐 ..... 67

黄豆芽炖鲫鱼 ..... 68

大酱炖鲫鱼 ..... 68





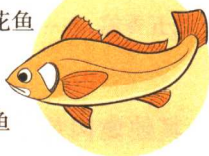
炖白鲢鱼 ..... 69

炖开片鱼 ..... 69

家常炖黄花鱼

清炖鲈鱼

鸡翅炖鳊鱼



五花炖墨鱼 ..... 70

萝卜炖鲭鱼 ..... 70

小黄鱼炖豆腐 ..... 71

炖荷包鳊鱼 ..... 71

奶汤炖鲈鱼 ..... 72

马哈鱼炖五花肉 ..... 72

炖酒香鱼头 ..... 72

刀鱼炖干豆腐扣 ..... 73

椿芽炖鳊鱼 ..... 73

鱼头炖豆腐 ..... 73

黑豆炖鳊鱼 ..... 74

老板鱼炖酸菜豆腐汤 ..... 74

清炖白鳝

泥鳅炖豆腐

潮州鳝煲

酸菜炖鲫鱼 ..... 75

醋椒鱼 ..... 75

奶汤鳗片 ..... 76



东北酸菜鱼 ..... 76

三菇炖鱼头 ..... 77

苹果炖鱼 ..... 77

### 其他水产炖品

虫草杜仲炖海虾 ..... 78

炖明虾豆腐 ..... 78

沙锅炖甲鱼 ..... 78

清炖元鱼 ..... 79

海蜇炖猪肺 ..... 79

枸杞炖海参 ..... 79

海参炖豆腐

笋菇炖海参

炖软糯海参 ..... 81

炖紫菜海参汤 ..... 81

炖什锦海味 ..... 81

炖酥香海带 ..... 81

冬瓜炖香蟹 ..... 82

南瓜炖河蟹 ..... 82

贝菜炖蟹肉 ..... 82

板栗炖蛤蜊 ..... 83

炖蛤蜊肉粒 ..... 83

炖干贝四丝 ..... 83



菠菜炖鱼脯 ..... 84

侉炖鱼块 ..... 84

### 蛋类炖品

炖酥蛋

海米炖蛋

海参枸杞炖蛋

海参炖鸡蛋 ..... 86

豆干炖鸡蛋 ..... 87

枸杞炖鸡蛋 ..... 87

赤豆炖鹌鹑蛋 ..... 87

红莲雪蛤炖鹌鹑蛋 ..... 87



### 其他炖品

土豆炖倭瓜 ..... 88

土豆炖茄子尖椒 ..... 88

家常茄子炖土豆 ..... 88

耳脆腐竹炖土豆 ..... 89

奶汤炖豆腐 ..... 89

沙锅炖豆腐 ..... 89

炖蜂窝豆腐 ..... 90

炖三鲜豆腐 ..... 90

素三鲜炖豆腐 ..... 91

白菜炖豆腐 .....	91
炖五香黄豆 .....	91
豆腐炖海青菜 .....	91
甜糕炖白果 .....	91
炖山药 .....	91
农家炖三色 .....	91
丝瓜炖豆腐 .....	92
荷花集锦炖 .....	93
炖菜核 .....	93
奶油炖土豆 .....	94
炖沙锅鸡腿菇丸子 .....	94
花生牛筋炖银耳 .....	94
炖茄子 .....	94

## 家常蒸菜

### 蒸菜秘诀

蒸菜的历史 .....	96
什么是蒸 .....	96
蒸法的分类和特点 .....	96
蒸菜烹制要领 .....	97
蒸菜的主要器皿 .....	97

## 畜肉蒸品

### 猪肉蒸品

清蒸狮子头 .....	98
-------------	----

粉蒸肉 .....	98
荷叶粉蒸肉 .....	99
风味蒸肉 .....	99
千张蒸肉 .....	99
蒸酥肉 .....	100
栗子蒸酥肉 .....	100
香米蒸五花肉 .....	100
豆豉辣酱蒸里脊 .....	101
清蒸豇豉肉 .....	101
菜包蒸肉 .....	101
小碗蒸肉 .....	102
蒸四喜肉 .....	102
双耳蒸肉丸 .....	103
蒸白肉丸 .....	103
山东蒸丸 .....	103
鸡蛋蒸肉丸 .....	103
肉末雪菜蒸豆腐 .....	104
清蒸排骨 .....	104
荷香蒸排骨 .....	104
粉蒸排骨 .....	105
豆豉蒸排骨 .....	105
椰香芋头蒸排骨 .....	105
糯米蒸排骨 .....	105

清蒸冬瓜排骨 .....	106
--------------	-----

### 咸蛋蒸肉饼

### 山东酥肉

### 清蒸腊肉

清蒸平菇腊肉 .....	107
--------------	-----

腊味合蒸 .....	107
------------	-----

豉椒蒸腊肉 .....	108
-------------	-----

清蒸火腿 .....	108
------------	-----

蜜汁火腿 .....	108
------------	-----

夹沙肉 .....	109
-----------	-----

香干夹肉 .....	109
------------	-----

香芋夹肉 .....	109
------------	-----

家常扣肉 .....	110
------------	-----

冬瓜扣肉 .....	111
------------	-----

蔬菜肉卷 .....	111
------------	-----

珍珠丸子 .....	111
------------	-----

燕皮肉丸 .....	112
------------	-----

蒸肘子 .....	112
-----------	-----

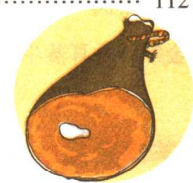
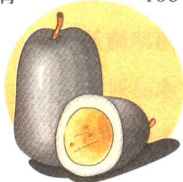
### 清蒸猪肘

### 约纱肉

### 元宝肘子

姜汁肘子 .....	114
------------	-----

清蒸鲜蹄 .....	114
------------	-----





荷叶猪手 ..... 115

蒸猪蹄筋 ..... 115

水晶肘子

东坡金脚

粉蒸肥肠

酸菜蒸大肠

清蒸肥肠 ..... 117

冬菜蒸爽肚 ..... 117

南瓜蒸肉 ..... 118

琉璃猪肺 ..... 118

腊味南瓜蒸 ..... 118

南瓜豉汁蒸排骨 ..... 118

**牛肉蒸品**

龙井蒸牛肉 ..... 119

粉蒸牛肉 ..... 119

小笼粉蒸牛肉片 ..... 119

蒸牛肉卷 ..... 120

原笼牛肉 ..... 120

金针菇木耳蒸牛柳 ..... 121

**羊肉蒸品**

清蒸羊肉萝卜 ..... 121

清蒸羊肉 ..... 121

小笼蒸羊排 ..... 122

酸梅蒸羔羊 ..... 122

附片蒸羊肉 ..... 122

豉豉羊肉 ..... 123

羊糕 ..... 123

**其他畜肉蒸品**

蒸兔肉 ..... 124

蒸兔肉丸子 ..... 124

荷叶包兔 ..... 125

**禽肉蒸品****鸡肉蒸品**

清蒸鸡 ..... 126

清蒸海参母鸡 ..... 126

蒸浸鸡腿 ..... 127

粉蒸鸡 ..... 127

荷叶粉蒸鸡 ..... 127

粉蒸鸡块

酒蒸鸡块

花菇蒸鸡

清蒸冬瓜鸡块 ..... 129

蘑菇蒸鸡块 ..... 129

红杞蒸鸡 ..... 130

归芪蒸鸡 ..... 130

鸡肉蒸花螺 ..... 130

清蒸冬菇凤爪 ..... 130

人参蒸乌鸡 ..... 131

清蒸红汤鸡翅 ..... 131

粉蒸凤衣 ..... 131

啤酒蒸鸡翅 ..... 132

汽锅鸡

白酥鸡

白雪鸡

蚝油鸡

五味鸡腿 ..... 134

姜汁鸡条 ..... 134

白汁鸡 ..... 135

青豆鸡卷 ..... 135

香露鸡 ..... 135

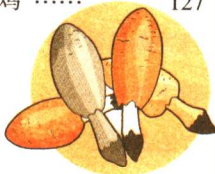
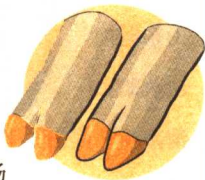
麻辣鸡块 ..... 136

**鸭肉蒸品**

清蒸鸭 ..... 136

荷叶蒸鸭块 ..... 136

蒸鸭块菜羹 ..... 137



嫩土豆蒸卤鸭 .....	137	
银杏蒸鸭 .....	138	
酒蒸全鸭 .....	138	
清蒸枣梨酿鸭 .....	138	
清蒸鸭饺		
罗汉鸭		
金鱼鸭掌		
神仙鸭 .....		140
樟茶鸭 .....		140
白汁鸭条 .....	141	
桃仁鸭片 .....	141	
清汤柴把鸭 .....	142	
虎皮鸭子 .....	142	
虫草鸭子 .....	143	

### 其他禽肉蒸品

黄芪蒸鹌鹑 .....	143
八宝鹌鹑 .....	143
荷叶鹌鹑 .....	144
豆豉荷香鹅 .....	144
圆笼粉蒸鹅 .....	144
清蒸鹅掌 .....	144
荷香乳鸽 .....	145

花旗参蒸乳鸽 .....	145
--------------	-----

## 水产蒸品

### 鱼类蒸品

清蒸鲤鱼 .....	146
豉汁蒸鲫鱼 .....	146
清蒸白鲢 .....	147
清蒸荷叶鱼 .....	147
清蒸合页鱼 .....	147
清蒸带鱼 .....	148
清蒸石斑鱼 .....	148
清蒸武昌鱼	
清蒸鲳鱼	
清蒸鳊鱼	
清蒸白鱼 .....	150
软蒸鱼 .....	150
麻辣蒸鱼 .....	150
潮式蒸梭鱼 .....	151
粉蒸鲫鱼 .....	151
金银花蒸鱼 .....	151
牡丹花蒸鱼 .....	151
干蒸黄鱼 .....	152
豆豉蒸鱼 .....	152

上海蒸鱼 .....	152
荷叶蒸鱼 .....	153
翠竹粉蒸鲰鱼 .....	153
清蒸鱼段鸽蛋 .....	153
豆豉鲮鱼蒸鸡蛋 .....	154
鱼蓉蒸豆腐	
蒸鱼豆花	
粉蒸香椿鱼卷	
云耳金针蒸鳊鱼 .....	
鱼片蒸蛋 .....	155
柴把鱼 .....	156
荷包鲫鱼 .....	156
油淋草鱼 .....	157
如意鱼卷 .....	157

### 其他水产蒸品

清蒸大虾 .....	158
清蒸大龙虾 .....	158
柠檬蒸麒麟虾 .....	158
蒜泥蒸虾	
原汁蒸大虾	
豉汁蒸带子	
虾仁蒸豆腐 .....	159



海味蒸白玉卷 ..... 160

糯米蒸闸蟹 ..... 160

鲜奶蒸蟹肉 ..... 160

葱姜蒸河鳗

清蒸大蟹

芙蓉菊蟹

泡椒蒸水鱼

绣球海参 ..... 162

蒸扒三丝干贝 ..... 162

蝴蝶海参 ..... 163

珍珠海参 ..... 163

白菜扣虾 ..... 164

八宝原壳鲜贝 ..... 164

夹心虾糕 ..... 165

蟹黄蒸牛奶 ..... 165

## 蛋类蒸品

三色蒸蛋 ..... 166

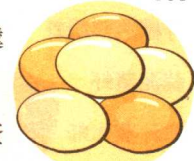
清蒸鸡蛋羹

三色鸽蛋

仙人掌蒸蛋

鲫鱼蒸蛋羹 ..... 167

肉末蒸蛋羹 ..... 167



鸭油蒸蛋 ..... 168

首乌蒸蛋 ..... 168

双耳蒸蛋皮 ..... 168

豆腐蒸蛋 ..... 169

芦荟蒸蛋 ..... 169

蒸烩蛋糕丁 ..... 169

## 其他蒸品

蒸白菜卷 ..... 170

清蒸冬瓜盅 ..... 170

百花蒸北菇 ..... 170

红花绿叶 ..... 171

蒸酿黄瓜

蒸茄斗

清蒸藕丸

水晶南瓜 ..... 172

多味茄泥 ..... 173

开水白菜 ..... 173

清莲花豆腐 ..... 173

三鲜豆腐盒 ..... 174

文思豆腐 ..... 174

腐竹卷 ..... 175

双扣相蒸 ..... 175

百花蒸豆腐 ..... 175



蒸豆腐圆子 ..... 175

蒸素火腿 ..... 176

咸蛋黄蒸豆腐 ..... 176

金蒜蒸菜 ..... 176

南派蒸菜 ..... 177

北派蒸菜

蒸肉豆腐

蒸臭豆腐

豆腐蒸咸鱼 ..... 178

山药蒸椒 ..... 178

素蒸萝卜卷 ..... 178



## 家常煮菜

### 煮菜秘诀

什么是煮 ..... 180

煮菜烹制要领 --- 180

煮的方法和原则 ... 181

煮菜的主要器皿 ... 181

### 畜肉煮菜

#### 猪肉煮菜


水煮肉 ..... 182

煮白肉 .....	182
煮肉灌肠	
白肉片	
水晶肉	
蒜泥肉 .....	184
芋头煮肉丸 .....	184
排骨煮藕块 .....	184
大排煮蘑菇 .....	185
海带花生煮排骨 .....	185
排骨煮白萝卜 .....	185
瑞士排骨 .....	185
肉丝煮榨菜 .....	186
肉丝煮冬笋	
小肉丸子煮豆腐	
莲子煮里脊	
沙锅鲜菇肉片	
沙锅奶汤白肉 .....	187
沙锅白菜猪肉丸子 .....	188
什锦沙锅 .....	188
沙锅肉丝酸菜 .....	188
沙锅肉丝苦瓜 .....	189
水晶肘子 .....	189
沙锅丝瓜猪肉 .....	189

白云猪手 .....	190
白切肘子 .....	190
糟猪蹄 .....	190
沙锅花生猪手 .....	191
家常酱猪手 .....	191
猪蹄茭白沙锅 .....	191
淡菜猪蹄煮百合 .....	192
沙锅黄豆猪蹄 .....	192
猪蹄煮丝瓜豆腐 .....	192
沙锅莲子肚片汤 .....	192
猪杂三鲜沙锅 .....	192
沙锅萝卜腰子汤 .....	193
水煮辣味肥肠 .....	193
煮血肠 .....	193
五味卤大肠 .....	194
五更肠旺 .....	194
烫猪心粉肠 .....	195
氽烫猪舌 .....	195
氽烫猪肝 .....	195

### 牛肉煮菜

水煮酱牛肉 .....	196
辣牛肉 .....	196

水煮牛肉 .....	196
香荔牛肉煲 .....	197
川椒煮牛肉	
沙锅牛肉汤	
白菜牛肉卷	
沙锅苦瓜牛肉汤 .....	198
水煮牛腰肉 .....	199
牛筋煲 .....	199

### 羊肉煮菜

京葱羊糕 .....	200
白切羊肉 .....	200
单县羊肉汤锅 .....	201
菊花羊肝煲 .....	201

### 其他畜肉煮菜

五香兔排冻 .....	202
五香狗肉 .....	202

### 禽肉煮菜

#### 鸡肉煮菜

关东煮鸡 .....	203
白煮鸡 .....	203



鸡汤煮干丝	203
煮鸡肉丸子	204
盐水煮鸡胗	204
煮花椒童子鸡	204
白斩鸡	
柠香鸡	
酸笋煮鸡	
煮鸡翅拌桃仁	206
清汤鸡块	206
怪味鸡块	207
咖喱煮鸡块	207
三色鸡鱼丸	207
沙锅珍珠豆腐	208
五香脱骨鸡	208
桃杞鸡卷	208
好味鸡	209
口水鸡	209
葱油鸡	210
手撕鸡	210
沙锅人参鸡	210
辣味酱凤爪	
椒麻鸡片	
沙锅鸡清汤	
清汤珍珠鸡丸	212
德式鸡肉汤	212

花生煮鸡脚	212
蒲菜煮鸡羹	213
苦瓜煮鸡腿	213
沙锅淮山乌鸡汤	213
香菇母鸡汤	213
京葱煮鸡翅	214
沙锅鸡肉莲藕汤	214
竹荪煮草鸡	214
沙锅鸡肉冬瓜汤	215
凤爪阿胶	215
山楂煮鸡翅	215
洋葱煮鸡丁	215
沙锅菠萝苦瓜鸡腿	216
碧螺煲鸡丝	
黄芪煲鸡	
乌鸡红豆汤	
乌鸡绿豆汤	
乌鸡茯苓汤	217
芝麻枸杞乌鸡汤	217

### 鸭肉煮菜

盐水鸭	218
丁香鸭	218
芥末鸭掌	218
盐水鸭肫	219
菊花鸭肫	219

醋椒鸭架煲	219
山楂麦芽鸭肾汤	220
荸荠松子鸭丁	220
蘑菇莲子鸭汤	220
冬瓜荷叶鸭	221
野鸭山药汤	221
薏仁鸭肉煲	221

### 其他禽肉煮菜

姜汁卤乳鸽	222
鸽子羹	222
鹌鹑汤	222
鹌鹑鲜奶汤	223
参芪鹌鹑汤	223
小米鹌鹑汤	223
冬莲荷叶鹌鹑汤	223
鹌鹑雪梨汤	223
鹌鹑山药汤	223
鹌鹑笋菇汤	224
鹌鹑大枣莲子汤	224
冬虫夏草双鸽汤	224
乳鸽汤	224

### 水产煮菜

#### 鱼类煮菜

水煮鱼	225
-----	-----