

家常热菜 1001 例

吃出营养 吃出健康

方方面面 伴您生活每一天

大厨教菜 独步食林

百菜百味 一菜一格

跟大厨学做家常热菜

1001 例

刘万庆 孙玉成 主 编
程建明 赵海军 副主编



中国商业出版社

同所就赠
内附回函卡

跟大厨学做

家常热菜

1001例

主 编 刘万庆 孙玉成

副主编 程建明 赵海军

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟大厨学做家常热菜 1001 例 / 刘万庆, 孙玉成主编 -
北京: 中国商业出版社, 2006. 6
ISBN 7-5044-5628-4

I. 跟 … II. ①刘 … ②孙 … III. 菜谱 - 中国
IV. TS972. 182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 033041 号

责任编辑: 安共乐

中国商业出版社出版发行

(100053)北京市广安门内大街报国寺 1 号

新华书店北京发行所经销

北京诚顺达印刷有限公司印刷

880 × 1230 毫米 32 开 13 印张 260 千字

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

定价: 27.80 元

★ ★ ★ ★ ★

(如有印装质量问题可更换)

前言

“中华饮食，博大精深；大厨教菜，独步食林！”

我国的烹饪技法随着时代的发展不断丰富和完善，经历了从茹毛饮血到燔黍捭豚的过程，其中火的使用起了重要作用。有了火，生食变成熟食，扩大了食物来源，促进了人类骨骼和大脑的发育；有了火，中国的烹饪方式更加丰富：烘、炒、蒸、馏、炙、燔、炮、煎、熬、煮……数不胜数；有了火，烹出了八大菜系，饪出了满汉全席。生活中，热菜既是全家进餐和宴请宾客时，餐桌上最重要的部分，又最能展现烹饪者的厨艺。

今天，国人对饮食的追求，已不只讲究“色香味”，还看重“形器养”，一道好菜，要兼具营养搭配、最佳烹饪和独特味美。一个好的烹饪者还应掌握多种时尚菜式的制作方法，做到经常“出奇制胜”、“大显身手”！想面面俱到吗？《跟大厨学做家常热菜1001例》帮您“笑傲食林”，吃出营养、健康和美味！

您想让家中餐桌上的菜肴“推陈出新”吗？您想在亲朋好友面前展示你与众不同的厨艺吗？来吧，今天就跟大厨学做时尚热菜，让当今酒楼的畅销菜肴成为您家中常菜。本书介绍的菜品流行多样，且特地邀请部分大厨编写，步骤详细，简单易学，即学即做，今天就给自己和家人一个惊喜吧！

不论您是“烹坛老将”，还是“食林新秀”，相信您都能从书中各取所需！

来吧，英雄！独步食林，就从这一天、这一页开始……

编者

2006年5月

本书编委会

主 编：刘万庆 孙玉成

副主编：程建明 赵海军

编 委：（排名不分先后）

刘万庆：中国烹饪读者俱乐部策划部

孙玉成：烟台市华夏文化艺术中心

程建明：北京凯宾斯基饭店宴会部

赵海军：承德市独一处大酒楼

吴兴明：北京花水湾磁化温泉度假村

刘义春：北京红恩度假村

魏 红：山西芙蓉餐饮有限公司大连晋元亨食府

宋俊健：天津新翟记大酒店

胡建旭：北京燕山天山饮食集团

丁海涛：北京神农庄园生态园

袁 民：北京九华山庄集团公司

孙永祥：苏州知音酒家

经 理

主 任

厨 师 长

总 经 理

行政总厨

行政总厨

行政总厨

行政总厨

副总经理

行政总厨

行政总厨

行政总厨

目 录

第一章 蔬菜豆腐菜谱

一、白菜

1. 扒白菜心 1
2. 扒白菜卷 1
3. 千层白菜 2
4. 蟹粉白菜 2
5. 咖喱白菜 3
6. 鸡抓白菜心 3
7. 鸡茸白菜心 3
8. 海米蒸菜墩 4
9. 栗子烧白菜 4
10. 清汤白菜 4
11. 奶油圆白菜 5
12. 圆白菜卷 5

二、萝卜

13. 干烧萝卜 6
14. 红烧萝卜 6
15. 煎萝卜饼 7
16. 拌萝卜干 7
17. 三色萝卜卷 7
18. 蛇皮萝卜 7

三、胡萝卜

19. 熘胡萝卜丸子 9
20. 炒胡萝卜酱 9
21. 胡萝卜炒牛肉丝 10

22. 胡萝卜肚丝 10

四、茄子

23. 炸茄盒 11
24. 毛豆烧茄子 11
25. 三丝茄子 12
26. 咸鱼茄子煲 12
27. 茄子炖鸡汤 12
28. 鱼香茄子 13
29. 虾米茄子 13

五、辣椒

30. 芙蓉辣椒 14
31. 菊花辣椒 14
32. 八宝辣椒 15
33. 烤拌柿子椒 15

六、油菜

34. 鸡抓油菜心 15
35. 蒲酥油菜心 16
36. 海米小油菜 16
37. 鱼香油菜 16
38. 烧蛋泊油菜心 16
39. 油菜海米豆腐 17

七、番茄

40. 荷花番茄 18
41. 锅塌西红柿 19

42. 荷花鱼茸	19
----------------	----

八、菠菜

43. 雪花菠菜	20
44. 生煨菠菜	20
45. 麻酱菠菜	20

九、其他蔬菜

46. 鸡茸菜花	20
47. 虾籽菜花	21
48. 奶油菜花	21
49. 炒雪菜肉丝	22
50. 雪菜汤	22
51. 肉末炒雪里蕻	22
52. 炒冬笋雪里蕻	22
53. 辣味荷兰豆	23
54. 腊肠荷兰豆	23
55. 腊味荷兰豆	23
56. 腰果枸杞西芹	24
57. 香脆芹菜叶	24
58. 炒芹菜牛肉丝	24
59. 扒海米冬瓜	25
60. 奶油干贝冬瓜球	25
61. 扒冬瓜方	25
62. 冬瓜西红柿汤	26
63. 锅塌茭瓜盒	26
64. 蛋泊茭瓜饼	26
65. 锅塌茭瓜	27
66. 腊肉炒苦瓜	27
67. 糟煨茭白	27
68. 干烧茭白	28
69. 蚝油生菜	28
70. 葱油芋头	28

71. 虾籽冬笋	29
72. 金针炒蒲菜	29
73. 炸春鱼	29
74. 香椿烘蛋	30
75. 栗子小白菜	30
76. 干煸头菜	30
77. 原汤口蘑蒲菜	31
78. 口蘑烩鲜豌豆	31
79. 椒油口蘑小白菜	31
80. 荷花口蘑	32
81. 鸡茸菜心口蘑	32
82. 鸡松口蘑	33
83. 菜包冬菇	33
84. 椒油小蘑菇	33
85. 麻辣草菇	34
86. 葱烧鲜菇	34
87. 油焖蘑菇	34
88. 蘑菇烧豆腐	35
89. 卤蘑菇	35
90. 冰糖银耳	35
91. 八宝银耳	36
92. 拔丝藕盒	36
93. 蜜汁藕片	36
94. 琉璃藕片	37
95. 拔丝珍珠苹果	37
96. 拔丝苹果	37
97. 雪花金钱苹果	38
98. 蜜汁苹果	38
99. 蜜汁菊花苹果	38
100. 四喜苹果	39
101. 酒香苹果圈	39
102. 拔丝樱桃	39
103. 水晶樱桃	40

104. 冰糖樱桃	40
105. 雪花白银钱	40
106. 赛香瓜	41
107. 炸芝麻香蕉	41
108. 拔丝香蕉	41
109. 芙蓉蜜橘	41
110. 拔丝蜜橘	42
111. 拔丝白果	42
112. 拔丝草莓	43
113. 冰浸甜杏	43
114. 冰糖莲子	43
115. 杏仁豆腐	43
116. 西瓜豆腐	44
117. 雪花酥菊	44
118. 拔丝地瓜球	44
119. 三色酪	45
120. 拔丝山药	45
121. 拔丝金枣	45
122. 蜜汁金枣	46
123. 蜜汁山药片	46
124. 蜜汁山药墩	46
125. 香辣土豆丝	46
126. 葱油土豆泥	47
127. 咖喱土豆	47
128. 锅塌苞米	48
129. 鸡茸苞米	48
130. 松籽玉米	48
131. 五彩玉米	49

十、野菜

132. 荠菜海鲜羹	50
133. 荠菜羹	50
134. 荠菜炒肉丝	50

135. 苋菜汤	51
136. 姜汁薤菜	51
137. 榆钱炒鸡蛋	51
138. 百党猪肺汤	52
139. 苦菜烧肉片	52
140. 油煎刺槐花饼	52

十一、豆腐及其制品

141. 一品豆腐	53
142. 蚝油豆腐	54
143. 三美豆腐	54
144. 东坡豆腐	54
145. 九转豆腐	55
146. 麻婆豆腐	55
147. 辣子豆腐	56
148. 麻香辣豆腐	56
149. 香椿豆腐	56
150. 炸熘豆腐	57
151. 叉烧豆腐	57
152. 八仙烩豆腐	57
153. 豆腐炖羊头	58
154. 酒炖肉炖豆腐	58
155. 锅塌豆腐盒	58
156. 什锦豆腐箱	59
157. 砂锅豆腐块	59
158. 蚝油豆腐汤	60
159. 翡翠白玉汤	60
160. 泡椒内脂豆腐	60
161. 椒盐日本豆腐	61
162. 橘汁内脂豆腐	61
163. 四宝日本豆腐	61
164. 肉末豆腐煲	62
165. 三鲜豆腐煲	62

166. 三鲜小豆腐	62
167. 毛豆小豆腐	63
168. 甜菜豆腐	63
169. 锅烧豆腐	63
170. 达摩豆腐	64
171. 凉拌豆腐	64
172. 腐皮龙凤卷	65
173. 腐皮春卷	65
174. 八仙府聚	65
175. 烧腐竹	66
176. 蒜苗炒腐竹	66
177. 炒面筋	66
178. 豆渣猪头	67
179. 清汤素燕菜	67
180. 扒三丝素鱼翅	67
181. 红烧素干贝	68
182. 糖醋素加吉鱼	68
183. 锅烧芝麻素鸭	69
184. 素怀胎茄子	69
185. 素火腿	70
186. 素鹅	70
187. 素鸡	70
188. 炸素鸡	71
189. 白汁四素	71
190. 炸两素	71
191. 炒素五丝	72

第二章 禽蛋菜谱

一、鸡类

192. 福山烧鸡	73
193. 烤鸡	74
194. 烤小鸡	74
195. 黄泥烤鸡	75
196. 红扒圆盘鸡	75
197. 红扒八宝布袋鸡	75
198. 葱扒鸡	76
199. 笋片扒鸡	76
200. 清蒸圆盘鸡	77
201. 三鲜圆盘鸡	77
202. 肚包仔鸡 (清蒸肚包鸡)	78
203. 清蒸八宝布袋鸡	78
204. 清蒸红白鸡	78
205. 清蒸凤尾鸡	79
206. 草菇蒸鸡	79
207. 锅烧鸡	79
208. 香酥鸡	80
209. 炸小鸡	80
210. 软炸鸡	81
211. 炸八块	81
212. 竹筒鸡	81
213. 锣槌鸡	81
214. 纸包鸡	82
215. 油泼鸡	82
216. 炸熘鸡	82
217. 辣椒鸡	83
218. 生炒辣椒鸡	83
219. 玻璃鸡	84
220. 椒油淋鸡	84
221. 一例鸡	84
222. 煎雏鸡	85
223. 姜丝鸡	85
224. 三杯鸡	85
225. 葱油香露鸡	86
226. 滑余鸡	86
227. 竹篮鸡	86

228. 西瓜鸡	87	261. 番茄鸡块	99
229. 金银什锦鸡	87	262. 板栗鸡块	100
230. 双味脆皮鸡	88	263. 鱼香鸡块	100
231. 辣麻小公鸡	88	264. 油爆鸡条	100
232. 砂锅蘑菇鸡	89	265. 干蒸冬菇雏鸡片	101
233. 笋片雏鸡	89	266. 菠萝鸡片	101
234. 四位鸡	89	267. 莼菜鸡片汤	101
235. 黄焖鸡	90	268. 余捶鸡片	102
236. 鸡里爆	90	269. 三色鸡片	102
237. 鸡里蹦	90	270. 锅煽鸡片	103
238. 纸包蚝油鸡	91	271. 番茄鸡片	103
239. 葱油鸡	91	272. 姜芽炒鸡片	103
240. 咖喱鸡	91	273. 炒翡翠鸡片	104
241. 红糟鸡	92	274. 炒浮油鸡片	104
242. 啤酒焖鸡(西菜)	92	275. 椒油鸡片	104
243. 麻辣陈皮鸡	93	276. 爆鸡丁	105
244. 荷包石榴鸡	93	277. 宫爆鸡丁	105
245. 焗鸡腿	93	278. 酱爆鸡丁	106
246. 松花鸡腿	94	279. 咖喱鸡丁汤(西菜)	106
247. 番茄鸡立腿	94	280. 糊辣鸡丁	106
248. 蚝油凤爪	94	281. 辣椒爆鸡丁	107
249. 椒盐凤翅	95	282. 金蟾鸡丁	107
250. 蒜香鸡翅	95	283. 夏果鸡丁	108
251. 酒烧鸡翅	95	284. 炒浮油鸡片肉丁	108
252. 贵妃凤翅	96	285. 鸡丝炒蒲菜	109
253. 鸡脯豌豆	96	286. 炒鸡丝掐菜	109
254. 白玉鸡脯	97	287. 掐菜鸡丝	109
255. 水晶凤脯	97	288. 炒鸡丝	110
256. 凤凰余牡丹	97	289. 烩鸡丝	110
257. 松籽鸡米	98	290. 炒银针凤丝	110
258. 炸腐皮鸡卷	98	291. 凤凰鸡丝	111
259. 炸鸡干	99	292. 糟炒鸡丝	111
260. 烤鸡块	99	293. 炸胗肝	112

294. 炸网油鸡肝	112
295. 盐水鸡肝	112
296. 口蘑烩鸡 (鸭腰)	112
297. 油爆鸡胗	113
298. 酸辣鸡血	113
299. 炒四件	114
300. 仔鸡焖鱼	114
301. 凤凰卵巢	115

二、鸭类

302. 烤鸭	115
303. 特色烤鸭	116
304. 清蒸全鸭	116
305. 清蒸布袋鸭	117
306. 清蒸炉鸭	117
307. 清蒸凤尾鸭	117
308. 虫草清蒸鸭	118
309. 八宝葫芦鸭	118
310. 三鲜全鸭	119
311. 海带全鸭	119
312. 豆渣全鸭	119
313. 什锦鸭	120
314. 百子鸭	120
315. 黄酒焖鸭	121
316. 炸芝麻鸭	121
317. 炸芙蓉鸭	121
318. 酱扒鸭	122
319. 砂锅白菜鸭	122
320. 烤鸭块	122
321. 金银鸭片	123
322. 干蒸冬菇雏鸭片	123
323. 清蒸鸭条	123
324. 虾托鸭掌	124

325. 咖喱鸭掌	124
326. 烩鸭舌掌	125
327. 双味虫草鸭舌	125
328. 糟香鸭肝	125
329. 软炸鸭肝	126
330. 黄焖鸭肝	126
331. 香菇鸭胗	126
332. 烩口蘑鸭腰	127
333. 烩鸭四宝	127
334. 芫爆鸭肠	128

三、鹅类

335. 炸花椒鹅	129
336. 腐乳米粉蒸鹅	129
337. 黄焖鹅块	129
338. 扒鹅掌翼	130
339. 清蒸鹅掌	130
340. 网油鹅肝	131
341. 烩鹅四宝	131
342. 双味鹅颈	131
343. 陈皮炸鹅	132
344. 红烧仔鹅	132

四、蛋类

345. 花篮蛋	133
346. 换心蛋	133
347. 芙蓉菊花蛋	134
348. 涨蛋	134
349. 香椿涨蛋	135
350. 蛋黄豆腐	135
351. 奶味蛋汤	135
352. 海米蛋羹	136
353. 香葱焗蛋	136

354. 葱头煎蛋 (西菜)	136
355. 鱼香鸡蛋	137
356. 茶碗海鲜蒸蛋	137
357. 熘黄菜	137
358. 咸蛋肉饼	138
359. 象眼鸽蛋	138
360. 青椒皮蛋	139
361. 薯丁培根蛋	139
362. 金银炒蛋	139
363. 首乌炖蛋	139

五、其他禽类

364. 香炸鹌鹑	140
365. 辣椒炒鹌鹑片	140
366. 牡蛎煲鹌鹑	141
367. 烹鹌鹑	141
368. 煨酥鸽	141
369. 酱爆鸽子	142
370. 香菇炖乳鸽	142
371. 五香鸽子	142
372. 甜辣鸽丝	143
373. 汽锅山鸡	143
374. 松茸炖山鸡	144
375. 荠菜炒山鸡片	144
376. 胡葱野鸭	144

第三章 畜肉菜谱

一、猪肉类

377. 炸里脊	146
378. 清炸里脊	147
379. 蒲棒里脊	147
380. 香炸蒲棒里脊	147

381. 芝麻里脊	147
382. 糖醋里脊	148
383. 锅煽里脊	148
384. 酒煎里脊	148
385. 葱椒里脊	149
386. 兰花里脊	149
387. 蚝油里脊片	150
388. 酥炸春花肉	150
389. 金镶玉	151
390. 锅烧肉	151
391. 锅烧肘子	151
392. 锅烧肘子肉	152
393. 虎皮肘子	152
394. 干味肘子	153
395. 米粉肉	153
396. 烩肘花	153
397. 山东酥肉	154
398. 红烧肉	154
399. 家常红烧肉	154
400. 红烧肘肉	155
401. 红烧肘花	155
402. 叉烧肉	155
403. 熘叉烧肉	156
404. 咕咾肉	156
405. 香菠咕咾肉	156
406. 姜丝肉	157
407. 苕蓐肉	157
408. 抓炒肉	158
409. 煎雏肉	158
410. 葱爆肉	158
411. 炸熘肉	159
412. 番茄肉	159
413. 樱桃肉	160

414. 锅贴肉	160	447. 余香椿丸子	172
415. 美味烤肉	160	448. 炸肉干	172
416. 家常咸肉	161	449. 炸春段	173
417. 龙眼扣肉	161	450. 炒肉拉皮	173
418. 雪蕻扣肉	162	451. 肉末瓦糕	174
419. 白兰肉方	162	452. 红焖猪手	174
420. 炸芝麻板肉	162	453. 炸肚块	174
421. 炸萝卜肉	163	454. 煨肚片	175
422. 煨肉片	163	455. 胡椒炖肚	175
423. 爆炒肉片	164	456. 油爆肚仁	175
424. 炒煨肉片	164	457. 汤爆肚仁	176
425. 糖醋肉片	164	458. 椒油肚条	176
426. 煨肉片	164	459. 芫爆肚条	177
427. 孜然肉片	165	460. 火爆肚头	177
428. 蒜籽烧肉片	165	461. 回锅肉	177
429. 煨肉丁	166	462. 脆滑肉	178
430. 爆肉丁	166	463. 蒜泥白肉	178
431. 酱爆肉丁	166	464. 椒油肚条小白菜	178
432. 宫爆肉丁	167	465. 豆瓣辣味肚	179
433. 煨肉丝	167	466. 椒油肚丝羹	179
434. 爆炒肉丝	167	467. 芫爆肚丝	180
435. 京酱肉丝	168	468. 五彩肚丝	180
436. 榨菜炒肉丝	168	469. 烩烂蒜肚丝	180
437. 炸排骨	168	470. 罗汉肚	181
438. 糖醋排骨	169	471. 炸大肠	181
439. 椒盐排骨	169	472. 清炸大肠	181
440. 蒜香排骨	169	473. 炸套肠	182
441. 丁香排骨	170	474. 烧煨大肠	182
442. 小笼排骨	170	475. 京葱大肠	182
443. 锡包蒜香骨	170	476. 脆皮大肠	183
444. 干炸丸子	171	477. 九转大肠	183
445. 南煎丸子	171	478. 五香肥肠	183
446. 招远丸子	172	479. 糟煎大肠	184

480. 扒大肠	184
481. 奶油扒大肠	185
482. 扒白菜大肠	185
483. 奶油蒲菜大肠	185
484. 砂锅卤煮豆腐大肠	186
485. 芫爆心花	186
486. 炸腰花	186
487. 清炸腰花	187
488. 熘腰花	187
489. 铁板腰花	187
490. 蒜蓉腰花	187
491. 蒜蓉腰片	188
492. 炸肝尖	188
493. 熘肝尖	189
494. 香辣肝尖	189
495. 葱姜焗肝尖	189
496. 腰果肝尖	190
497. 余芙蓉黄管脊髓	190
498. 芙蓉杂烩	190
499. 什锦绣球	191
500. 红烧什锦丁	191
501. 红烧杂拌	192
502. 烧五丝	192
503. 清汤全家福	192
504. 爆四样	193
505. 熘三样	193
506. 爆三样	194
507. 爆双脆	194
508. 芫爆双脆	194
509. 汤爆双脆	195
510. 爆双花	195
511. 烂蒜烩双脆	196
512. 砂锅三味	196

513. 荷花三丁	196
514. 清炖猪肺	197
515. 紫菜卷	197
516. 鸳鸯卷	197
517. 三色卷	198

二、牛肉类

518. 茄汁烤牛肉	199
519. 银粉牛肉丝	199
520. 干拌牛肉	200
521. 生菜牛肉	200
522. 陈皮牛肉	200
523. 扒牛肉条	201
524. 生牛肉河粉	201
525. 五香牛肉	202
526. 贵妃牛腩	202
527. 砂锅牛尾	203
528. 蚝油牛肉	203
529. 家常烧牛肉	204
530. 啤酒焖牛肉 (西菜)	204
531. 咖喱牛肉	204
532. 香辣牛肉	205
533. 生炒牛肉丝	205
534. 萝卜牛肉丝	205
535. 葱爆牛肉	206
536. 干煸牛肉丝	206
537. 蒜苗炒牛肉末	207
538. 唐街小炒	207
539. 芝麻牛排	207
540. 芫爆牛百叶	208
541. 银针牛百叶	208
542. 葱头炒牛肝	208
543. 鱼香牛肝	209

544. 红烧牛舌尾	209
545. 两吃鞭花	210
546. 罐焖牛鞭	210

三、羊肉类

547. 清蒸羊肉	211
548. 生氽羊肉片	211
549. 羊糕	212
550. 红烧羊肉	212
551. 胡萝卜炖羊肉	213
552. 豆豉羊肉	213
553. 汤锅羊肉	213
554. 烤羊肉	214
555. 烤羊肉串	214
556. 炸羊肉串	215
557. 清爆羊肉	215
558. 滑爆羊肉	215
559. 干锅羊肉	216
560. 涮羊肉	216
561. 葱头羊肉片	217
562. 家常羊肉丝	217
563. 手抓羊排	217
564. 烧煎羊排	218
565. 香叶炒羊排	218
566. 炸羊肝	218
567. 麻辣羊肚	219
568. 酸辣羊肚汤	219
569. 红烧散丹	220
570. 扒羊蹄	220
571. 爆炒羊三样	220
572. 孜然羊肉	221
573. 羊肉炖蟹	221
574. 羔烧羊肉	221

575. 清蒸羊肥肠	222
576. 扒羊肉条	222
577. 炒羊肉丝	223
578. 白切羊肉	223
579. 烩羊肉条	224

四、狗肉类

580. 红烧狗肉	224
581. 酸辣狗肉	225
582. 凉拌狗肉	225
583. 五香狗肉	226

五、兔肉类

584. 葱爆兔肉	227
585. 陈皮兔肉	227

六、其他畜肉及乳品类

586. 清蒸驼掌	227
587. 滑溜驼峰	228
588. 清蒸鹿肉	228
589. 炒鲜奶	228
590. 脆炸鲜奶	229

第四章 淡水鱼虾菜谱

一、鲤鱼

591. 煎转鲤鱼	230
592. 糖醋鲤鱼	230
593. 五柳鲤鱼	231
594. 红焖鲤鱼	231
595. 白汁鲤鱼	232
596. 干煸鲤鱼	232
597. 雪菜鲤鱼	232

598. 糟煎鲤鱼	233
599. 葱椒鲤鱼	233
600. 醋椒鲤鱼	234
601. 葱姜鲤鱼	234
602. 葱油鲤鱼	234
603. 豆豉鲤鱼	235
604. 烤全鱼	235
605. 烧烤全鱼	235
606. 怪味鱼	236
607. 豆瓣鱼	236
608. 银丝全鱼	237
609. 糖醋脆皮鱼	237
610. 双味鱼尾	237
611. 蚝油鱼扇	238
612. 生拌鱼丝	238

二、鲫鱼

613. 奶汤鲫鱼	239
614. 白汤鲫鱼	239
615. 酱烧鲫鱼	240
616. 泡菜鲫鱼	240
617. 萝卜丝氽鲫鱼	240
618. 酥鲫鱼	241
619. 荷包鲫鱼	241
620. 鲫鱼火锅	242

三、草鱼

621. 油浸草鱼	242
622. 干蒸草鱼	243
623. 家常草鱼	243
624. 菊花草鱼	243
625. 异味草鱼	244
626. 蒜蓉草鱼	244

627. 豆豉草鱼	244
628. 西糊醋鱼	245
629. 葱心鱼	245
630. 豆腐鱼	245
631. 叉烧鱼扇	246
632. 茄汁鱼片	246
633. 芥末粉皮鱼片	246
634. 生熏草鱼块	247
635. 炸香椿鱼卷	247
636. 赛烧鸡	248
637. 赛蟹肉	248
638. 草鱼豆腐汤	248

四、青鱼

639. 干烧青鱼	249
640. 蒜油青鱼	249
641. 酱汁青鱼	249
642. 抓炒鱼片	250
643. 油泼青鱼	250

五、鲢鱼

644. 砂锅鱼头	251
645. 麻辣鱼头	251
646. 天麻鱼头	252
647. 酥鲢鱼头	252
648. 鱼头豆腐汤	252
649. 红扒拆骨鱼头	253
650. 凉拌鱼皮	253
651. 炸蒸鱼扇	253
652. 辣拌鱼片	254
653. 葱辣鱼条	254
654. 糖醋鱼条	254
655. 炸熘鱼条	255

656. 佛手鱼卷	255
657. 炸鱼卷	256
658. 腰果鱼丁	256
659. 枸杞鱼米	256
660. 酥鱼尾	257

六、鳊鱼

661. 烧肚腩	257
662. 拆烩鱼头	258
663. 红烧划水	258
664. 家常熬胖头鱼	258
665. 香辣胖头鱼	259

七、鳙鱼

666. 粉蒸荷叶鳙	260
667. 豉汁盘龙鳙	260
668. 香煎白鳙片	260
669. 爆炒鳙鱼片	261
670. 生炒鳙片	261
671. 蒜枣鳙鱼	261
672. 蒜籽鳙段	262
673. 大蒜烧鳙段	262
674. 干煸鳙丝	262
675. 炸熘脆鳙	263
676. 蒜蓉鳙鱼	263
677. 豆豉金钱鳙	263
678. 黑椒鳙鱼球	264

八、鲥鱼

679. 清蒸鲥鱼	264
-----------------	-----

九、桂鱼

680. 宋嫂鱼羹	265
-----------------	-----

681. 醋熘桂鱼	266
682. 糖醋松鼠桂鱼	266
683. 奶油桂鱼	266
684. 雾熘桂鱼	267

十、黑鱼

685. 青椒鱼丝	267
686. 芫爆龙凤丝	268
687. 捶烩鱼丝	268
688. 糟熘鱼丝	269
689. 水煮鱼片	269
690. 辣味鱼片	269
691. 醋椒鱼片	270
692. 四生鱼锅	270
693. 炒鱼片	270
694. 糟熘鱼片	271
695. 熘鱼片	271
696. 茄汁鱼片	271
697. 红油松籽鱼片	272
698. 酸菜鱼片	272
699. 捶熘鱼片	273
700. 白灼黑鱼片	273
701. 玉树菊花	274
702. 辣爆鱼仁	274
703. 爆鱼丁	274

十一、非洲鲷鱼

704. 奶油罗非鱼	275
705. 红烧罗非鱼	275

十二、刀鱼

706. 煎焖刀鱼	276
707. 炸烹刀鱼段	276