

来自权威饮食出版机构
港岛经典美食工具书

小菜王

黄丽编著

从煎炒炸到蒸焗扒
从日常菜到参鲍翅
搭配中、日、欧风味的独特调料
尽现港菜的清鲜嫩滑

世界图书出版公司

小菜王

黄丽 编著

世界图书出版公司
上海·西安·北京·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

小菜王 / 黄丽编著. — 上海: 上海世界图书出版公司,
2009.8

ISBN 978-7-5100-0916-7

I. 小… II. 黄… III. 菜谱 — 香港 IV. TS972.182.658

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第104659号

中文简体字版系由香港万里机构出版有限公司授权出版

小菜王

黄丽 编著

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市尚文路185号B楼

邮政编码 200010

上海锦佳装璜印刷发展公司印刷

如发现印刷质量问题, 请与印刷厂联系

质检科电话: 021-56401196

各地新华书店经销

开本: 635 × 965 1/16 印张: 21.5 字数: 400 000

2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5100-0916-7/T · 200

图字: 09-2009-304号

定价: 68.00元

<http://www.wpcsh.com.cn>

<http://www.wpcsh.com>

做菜与智商



写《天下第一楼》的著名剧作家何冀平说过：会做菜的人智商高。话说得有点夸张，但想深一层也不无道理。

做菜是一种能力，做菜的挥洒自如与工作的运筹帷幄，处事的举重若轻等有点类似，古人不是有“治大国若烹小鲜”的语句么！看来，在这煎炒烹炸的一举一动中，其实包含有丰富的人生哲理呢！

英国《每日电讯报》的调查研究结果显示，当今时代的完美妻子，应该是：烹饪是高手，遇事有主见；日本作家新井一二三在《男人的厨房》一文中则指出：“会做饭的男人才性感”；而据德国一个婚恋网站公布、全由女性网民投票的“增加魅力的爱好”调查结果，也证实了这个说法。结果显示，有78%的女性受访者认为乐于下厨是一个真正的为魅力加分的爱好。或许，烹饪的过程就是人生奋斗的缩影：要精心谋划，要精挑细选，要仔细观察，要耐心守候，要把握火候等。所以，懂得烹饪的人，大抵情绪智商是略高一筹的，而显示出来就是具有善于创作、热爱生活、体贴顾家的特质。若非如此，又怎能把普通菜肴烧出百般滋味呢！

有人说，做菜是需要悟性的。的确，在观察和捕捉细节方面的能力，可以说是与生俱来的素质，不能强求。但是做菜的技术和对食材的认识，却完全可以通过后天的长期学习而得到提高。法国有位女厨师皮克，所主理的餐厅在她37岁时终于得到《米其林指南》三星的荣衔，但原来这位女主厨在23岁时，连法国菜中最基础的调味汁都还不会做呢。其后由于要接手管理家族餐厅才奋起直追，最终得此殊荣，这可以说是不断努力的结果。

进修厨艺、在家中制作美食，自己与家人都可以得益。省钱之余更能做出富含营养和健康的菜式，是很值得推荐的。至于具体的做法，如果没有好的参考资料作指引，仅凭一己之力去摸索，那是很费工夫的，对生活节奏飞快的现代人，往往就更是有心无力了。

这本《小菜王》就是为了帮助入厨人士解决这个难题而特别设计的。书中精选一千多款食谱，按菜式功效及不同烹饪方法分类，菜式选料多样，食材有荤有素，适合现今城市人口味。书中还加入买得精明、吃得健康、煮得出色、食材处理秘诀等资料。家中收藏一本，可以随时翻阅；下厨时带上这个参谋，随时提供必要的窍门，有助炮制出精美的拿手好菜。

烹制菜式不同于做化学实验，材料分量无需一成不变。书中食谱只属举例和提供参考分量，不用过分拘泥，读者大可举一反三，融会贯通，创制出更多的美食。

祝大家天天煮好菜，日日有靓汤。

Contents

目录

序

烹饪智慧一点通

买得精明	20
吃得健康	21
煮得出色	23
食材处理秘诀	26
烹饪秘诀	28
海味干货教室	30

鲜香爽口

煎

照烧银鳕鱼	34
酸辣鳕鱼扒	35
煎秋刀鱼	35
白饭鱼玉米煎蛋	35
酱醋多春鱼	35
蒜香龙俐柳	36
姜葱煎鲤鱼	36
葱香鱼块	36
酱煎鲈鱼	37
香煎鲈鱼	37
香煎三文鱼扒	37
洋葱汁煎鱼柳	37
蜜汁煎鳝	38
豉油虾	38
香蒜大虾	38
蚬肉煎蛋	38
五味蟹	39
韭黄生蚝	39
牛油珍珠蚝	39

黑椒猪扒	40
吉列猪扒	40
芦荟牛肉	40
香煎鸡柳	40
南乳鸡翅	41
香煎鸡扒	41
生煎鸭扒	41
XO酱煎鹅肝	41
蟹籽煎鹅肝	42
玉米饼	43
三丝煎面	43
煎南瓜	43
软煎番茄	43
蒜茸茄子	44
五柳三色蛋	44
苦瓜煎蛋	44
泡菜蛋饼	44
菜脯煎蛋	45
剁椒豆腐	45
XO酱煎萝卜糕	45

炒

西芹生鱼片	46
西葫芦炒鱼片	46
咸鱼炒芥蓝	46
姜葱鱼子	46
豉椒小银鱼干	47
清炒小龙虾	47
宫保虾仁	47
芦笋鲜虾	47
泡椒墨鱼仔	48
豉汁炒蟹	49
豉椒鲜鱿	49
椒盐鱿鱼圈	49
沙嗲鱿鱼圈	49
西施炒扇贝	50
芥蓝炒扇贝	50
苋菜炒扇贝	50

西兰花炒扇贝	50
冬笋炒香螺	51
XO酱炒螺肉	51
生炒生蚝	51
豉椒炒蚬	52
姜丝蛭子	52
西汁青口	52
双冬炒扇贝	52
XO酱炒牛蛙	53
芦笋炒肉片	53
豆腐雪菜五花肉	53
八宝辣子肉	53
酸菜炒大肠	54
鱼香猪肝	55
韭菜肚丝	55
蚂蚁上树	55
蘑菇炒牛柳	55
干煸牛肉	56
陈皮牛肉	56
蚝油牛肉	56
香蒜羊柳	56
葱爆羊肉	57
炒羊肚片	57
蜜桃鸡柳	57
西芹鸡柳	58
黄瓜滑鸡片	58
菜心炒鸡肉	58
怪味鸡丝	58
青蒜鸡肫	59
雪菜烧鸭	59
椒盐鸭肫	59
番茄炒蛋	60
生菜炒蛋	60
赛螃蟹	60
红烧冻豆腐	60
姜葱草菇豆腐	61
雪菜肉茸拌豆腐	61
唐芹肉茸豆腐粒	61

咖喱豆腐	61
珊瑚白菜	62
虾米菜心	63
鸡油豆苗	63
淮山枸杞炒菠菜	63
松子菠菜	63
糖醋椰菜	64
鸡肉炒苋菜	64
虾皮炒韭菜	64
剁椒芥蓝	65
芥蓝腰果炒冬菇	65
麻辣笋丝	65
麻辣藕片	65
蒜香红薯叶	66
咸鱼肉粒炒豆芽	66
五色玉米	66
蒜茸炒鲜芦笋	67
豆瓣酱炒冬瓜	67
豆豉鲮鱼油麦菜	67
冬菜虾米炒丝瓜	67
虎皮青椒	68
素炒杂锦	69
雪菜炒豆腐干	69
芝麻牛蒡丝	69
金针菇扒芥菜胆	69
XO酱爆白灵菇	70
菇粒彩炒	70
蒜茸炒双冬	70
菠萝炒双菇	70
香蒜野菌	71
油条炒蛋	71
苦瓜虾仁炒蛋	71
豉椒炒鹅肠	72
椒丝腐乳空心菜	72
笋片炒小棠菜	72
椒丝腐乳西兰花	72
蒜茸豆豉炒苦瓜	73
胡萝卜土豆丝	73

葱油银芽土豆丝	73
沙茶酱炒茼蒿	73

蒸

荷叶蒸虾	74
滑蒸冬菇虾	75
冬菜蒸鳊鱼	75
山椒鲩鱼	75
香片桂花鱼	75
酒酿蒸黄花	76
清蒸鲳鱼	76
清蒸泥鳅	76
清蒸石斑	77
苦瓜蒸黄鳝	77
蒜香柠檬鱼	77
香葱咖喱鱼	77
蒜香带鱼	78
榄角蒸鲛鱼	78
蒜茸豆豉蒸鲛鱼	78
古法蒸左口鱼	78
剁椒鱼头	79
酒香肉蟹	79
清蒸花蟹	79
台山蒸蟹钳	80
清蒸蟹钳	80
玉兰蟹球	80
蒜茸扇贝	80
酱油蒸麒麟扇贝	81
面豉酱蒸石蚌	81
豉汁蒸花蛤	81
清蒸北极贝	81
蒜茸青口	82
姜茸鱼嘴	83
木耳金针蒸肉丝	83
咸肉蒸腐皮	83
咸蛋肉饼	83
荷香腊肉	84
笋粒蒸肉	84
梅子酱蒸排骨	84

陈皮牛肉球	85
沙茶酱蒸牛仔骨	85
虾酱牛肉	85
榨菜牛肉	85
蒸醉鸡	86
鲜椰蒸鸡	86
香辣双椒鸡	86
盐蒸鸡	87
芥末西芹蒸鹅肉	87
豉香鹅肉	87
麻酱芥末蒸茭笋	87
紫菜酱蘑菇蒸茄子	88
百合蒸南瓜	89
清蒸冬瓜球	89
彩粒豆腐酿冬菇	89
冬菇丝瓜	89
白果蒸蛋	90
三色蒸蛋	90
豆腐番茄蒸蛋	90
蜆肉蒸蛋	91
咸蛋黄蒸南瓜	91
雪菜肉碎蒸豆腐	91
双贝蒸豆腐	91
枸杞黑豆蒸豆腐	92
蛋白冬菇蒸豆腐	93
清蒸莲子豆腐	93
千层豆腐	93
布袋豆腐	93

煮

姜丝煮鱼	94
灵芝菇煮三文鱼	94
雪菜鳊鱼	94
酸菜鲶鱼	95
盐水虾	95
烧酒虾	95
啤酒醉虾	95
芥菜煮蟹	96
肉蟹粉丝煲	96

清酒煮青口	96
九层塔椒丝煮青口	97
清煮蛤蜊肉	97
辣酒煮花螺	97
上汤翡翠螺	97
酒煮花蛤	98
辣酒煮蛭子	99
清酒煮蚬	99
酒香番茄蚬	99
上汤扇贝煮冬瓜	99
啤酒炖牛肉	100
姜丝牛肉	100
沙茶金针菇牛肉煲	100
红焖鸡翅	100
它似蜜	101
豆豉苦瓜焖鸡	101
陈皮南乳焖鸭	101
笋干煮香鹌	102
鱼露乳鸽	102
枸杞丝瓜	102
上汤菜心	102
酱香茄子	103
南乳鲍鱼菇	103
杂菌什锦锅	103
鲜奶豆腐	103

炸

芝麻鱼片	104
炸鱼豆腐	105
香炸斑块	105
酥炸鲫鱼鸡蛋	105
椒盐白饭鱼	105
香炸鲳鱼片	106
葱香石斑肉	106
脆炸鳝条	106
椒盐鱼皮	107
椒盐三文鱼头	107
糖醋大虾	107
软炸虾仁	107
雪花虾球	108
土豆炸虾	109
酥炸软壳蟹	109
香酥扇贝	109
椒盐墨鱼卷	109
蜜汁烧蚝	110
脆皮炸蚝	110
干炸大蚝	110
酥炸海鲜丸	110
香炸海螺	111
纸包骨	111
京都骨	111
椒盐排骨	112
椒盐猪扒	112
花椒牛扒	112
孜然羊肉串	112
干炸羊肉片	113
椒盐牛蛙	113
香茅蜜糖鸡翅	113
可乐鸡翅	114
沙嗲鸡串	114
椒盐碎炸鸡	114
香酥鸡肉条	114
牛油鸡米花	115
香脆炸鸡	115
辣味脆皮鸡	115
酥炸南乳鸡	115
炸鸡翅	116
香辣炸鸡柳	117
小香鸡腿	117
香柠鸭	117
酥炸鸭舌	117
陈皮炸鹅	118
姜葱蛋糊炸鹅片	118
软炸白花鸽	118
鲜蔬天妇罗	118
锦卤馄饨	119
杏仁南瓜	119
桂花南瓜饼	119

炸洋葱圈	119
炸鲍鱼菇	120
脆皮玉子豆腐	121
脆炸豆腐球	121
椒盐豆腐	121
辣香脆豆腐	121

凉拌

凉拌海鲜	122
三文鱼粒拌蛋碎	122
鱼子拌海鲜	122
芥末生鱼片	123
菠菜拌蚬	123
姜汁蚬	123
香辣虾皮	123
海带三丝	124
香辣海带丝	124
爽脆海螺片	124
冰心蚝仁	125
肉丝拌粉皮	125
凉拌小肉肠	125
凉拌肘子	125
凉拌羊肉丝	126
椒麻鸡片	127
白云凤爪	127
凉拌西芹鸡丝	127
蛋黄松子菜心	127
卤鸭舌	128
烫芥蓝菜	128
凉拌西兰花	128
凉拌莲藕	129
凉拌金针菇	129
凉拌竹笋黄瓜	129
凉拌黄瓜车厘茄	129
凉拌银鱼秋葵	130
芥末西芹	131
清香木瓜丝	131
四川泡菜	131
胡萝卜虾仁拌粉丝	131

麻酱菠菜	132
麻酱拌豆角	132
蒜茸茄子	132
青椒皮蛋	133
苦瓜咸蛋	133
麻辣干丝	133
皮蛋豆腐	133
咸蛋黄拌豆腐	134
香葱拌豆腐	134
银芽拌蛋皮丝	134
椒油银芽	135
菜心拌豆腐丝	135
青椒干丝	135
川北凉粉	135

美颜护肤

煎

香柠三文鱼	138
香煎石斑	139
彩椒鳝片	139
木瓜汁煎蟹饼	139
豆腐蚝仔	139
潮州青口烙	140
西冷牛扒	140
豆腐牛柳卷	140
青柠煎鸡球	141
香煎糯米鸡翅	141
煎酿鸭掌	141
糯米红枣	141
鱼肠煎鸡蛋	142
银鱼煎蛋卷	142
虾皮煎蛋	142
九层塔煎蛋	142
香煎芙蓉蛋	143
煎蛋饺	143
糖醋豆腐	143
煎酿鱼茸豆腐	144
脆皮煎豆腐	144

肉松豆腐	144
姜葱豆腐	144
南煎豆腐	145
香煎黄金豆腐饼	145
煎酿油豆腐	145
煎腐皮卷	145

炒

蘑菇黄瓜炒鱼片	146
蒜茸双花生鱼片	147
丝瓜银耳炒鱼片	147
蚝油草菇斑片	147
彩椒炒斑球	147
三冬炒斑块	148
百合芦笋炒石斑	148
豉椒鳝片	148
蒜苾韭黄炒鳝片	149
银芽炒鳝糊	149
荷兰豆炒鱼饼	149
花椒炒虾	149
XO酱麻婆虾球	150
虾仁炒鲜奶	151
辣炒鱿鱼丝	151
西兰花炒土鱿	151
宫保鱿鱼卷	151
爆墨鱼花	152
扇贝炒萝卜	152
酱香响螺片	152
鸡蛋炒生蚝	153
酱香回锅肉	153
豆芽菜炒肉松	153
姜味麻油猪肝	153
杂果鸡柳	154
花生碎炒鸡丁	154
彩凤玉扇贝	154
鲜果炒鸡肉	154
菠萝炒肫球	155
黑椒荷芹炒腊鸭松	155
荷兰豆炒腊鸭	155

樱桃萝卜	156
金糕胡萝卜	156
干贝炒三色萝卜	156
胡萝卜金针菇炒唐芹	156
雪菜胡萝卜	157
胡萝卜炒蘑菇	157
玉米粒炒红薯	157
咸蛋黄玉米	157
三鲜竹笋	158
牛油椰菜	159
木耳扇贝炒蛋	159
麻婆豆腐	159
双菇炒豆腐	159
唐芹鸡丁豆腐	160
玉米番茄烩豆腐	160
鸡片炒百叶豆腐	160
豆腐干炒韭菜	160
竹笋豆腐干炒肉丝	161
虾仁豆腐干炒唐芹	161
榄菜青蒜炒豆腐干	161
炒腐竹	161

蒸

芙蓉蒸鱼球	162
陈皮白鳝	163
玉子豆腐蒸白鳝	163
豉汁酸菜蒸白鳝	163
柠檬鲈鱼	163
荷香老鼠斑	164
紫菜鲑鱼卷	164
鱼茸银耳	164
虾仁鱼肚鲜竹扎	165
虾酱蒸鲜鱿	165
生抽鱿鱼筒	165
菜包墨鱼仔	165
玉环干贝	166
姜葱蒸猪蹄筋	167
鸡肉椰菜卷	167
干贝核桃扣滑鸡	167

海鲜酱滑蒸凤爪	167
冬瓜夹	168
扣蒸冬瓜	168
冬菇扎	168
干贝虾胶酿丝瓜	169
芽菜蒸红薯片	169
冬菇丝瓜蒸面筋	169
XO酱蒸蛋	169
茶碗蒸	170
百花豆腐蒸水蛋	170
老少平安	170
麒麟蒸豆腐	170
素丝嫩豆腐	171
罗汉滑豆腐	171
虾皇豆腐	171
肉茸扒玉子豆腐	172
鲜虾墨鱼蒸豆腐	172
豉香豆腐鲩鱼	172
蒸鸡丝腐皮卷	172

煮

花豆焖鲤鱼	173
蒜茸上汤石斑	173
杏香虾仁	173
青蟹豆腐锅	173
冬瓜茸烩鲜虾	174
三杯小卷	175
砂锅鱿鱼	175
鱿鱼煮五花肉	175
酸菜鱿鱼	175
三色椒酿鲜鱿	176
花椒木耳煮蚝	176
蜜汁金蚝芦笋	176
红烧刺参	176
家常海参	177
冬菇焖海参	177
竹荪花旗煮海参	177
三鲜烩海参	178
海参鱼肚焖猪肉	178

丝瓜煮鲜鱼肚	178
节瓜排骨鱼肚煲	178
鸡髀菇蜜饯肉	179
墨鱼红焖猪肉	179
胡萝卜土豆焖排骨	179
花生栗子焖猪手	179
红烧牛仔骨	180
五香牛肉	181
胡萝卜焖牛肉	181
麻辣牛筋	181
黑椒牛筋	181
支竹羊肉煲	182
花雕砂锅鸡	182
沙姜凤爪	182
菊花鸭肫	182
干贝草菇烩冬瓜	183
芥菜胆素鸡	183
奶油菜心	183
冬菇茶叶蛋	183
三鲜豆腐角	184
客家豆腐	185
虾子豆腐	185
三虾扒豆腐	185
翠塘豆腐	185
金华麒麟豆腐	186
双菇烧豆腐	186
舞茸菇煮豆腐	186
蚝油草菇煮豆腐	187
双菇扒豆腐	187
榨菜肉丝豆腐	187
什锦豆腐	187

炸

香炸果酱鱼	188
黑椒鳝球	188
南乳脆鳝球	188
玉米脆皮籽虾	189
椒盐鱿鱼须	189
香酥杏仁猪扒条	189

芝麻牛扒	189
香柠鸡	190
奶香脆皮鸡腿	190
夏果焗软骨	190
蚝油凤爪	191
鸡茸豆腐	191
家常豆腐	191
双菇炸玉子豆腐	191
绿茶豆腐	192
锦卤豆腐	192
琵琶豆腐	192

凉拌

凉拌金枪鱼肉	193
金针菇拌鱿鱼	193
辣拌鲜鱿火腿	193
凉拌鲜鱿海蜇	193
卤水八爪鱼	194
卤墨鱼	194
水晶肉冻	194
花生皮冻	195
罗汉肉	195
麻辣肉丝	195
盐水猪胰	195
夫妻肺片	196
红油耳片	196
卤水牛肉	196
凉拌牛柳	196
荷兰豆拌鸡丝	197
鸡丝拌青木瓜	197
泡椒凤爪	197
水晶鸭方	197
拌鹅掌	198
凉拌酒糟鸭掌	198
五彩菠菜	198
凉拌银耳	199
凉拌木耳银耳	199
凉拌虾米莴笋	199
酸甜莴笋	199

双笋拌茼蒿	200
冷豆腐	200
豆腐大菜糕	200
芹香豆腐干	200
菠菜豆腐皮	201
什锦腐竹	201
腐竹三丝	201
雪菜大豆拌鲜竹	201

清怡健康

煎

茄汁红衫鱼	204
生煎鲳鱼	205
芦笋鱼柳	205
肉茸鲫鱼	205
橙汁龙俐柳	205
石斑翡翠苗卷	206
香辣三文鱼	206
蒜香三文鱼柳	206
蘑菇粒扒三文鱼	207
黑椒三文鱼串	207
茄汁香煎三文鱼	207
香煎虾饼	207
百合青豆肉饼	208
香煎蟹柳饼	209
香橙猪扒	209
西汁猪柳	209
果汁肉脯	209
蒜心如意结	210
香煎马蹄冬菇肉饼	210
菠萝煎牛扒	210
西冷牛扒	210
金针菇牛肉卷	211
三色牛柳卷	211
蜜糖菠萝牛仔骨	211
香橙叉烧鸡	211
香橙软鸡	212
青椒鹅饼	213

香煎藕饼	213
美味藕夹	213
香煎苹果土豆饼	213
香煎韭菜饼	214
西葫芦煎饼	214
番茄煎蛋	214
梅菜煎蛋饼	214

炒

豆角鲈鱼	215
姜葱鲳鱼球	215
香芒鱼柳	215
萝卜炒鲢鱼肉	216
丝瓜炒虾仁	216
韭菜冬笋炒虾仁	216
鲍鱼菇豆苗炒虾仁	216
黄瓜蘑菇炒虾仁	217
龙井虾仁	217
鲜果炒虾球	217
韭菜凤尾虾	217
翡翠明虾球	218
蟹肉扒鲜菇	219
西芹炒扇贝	219
珊瑚翡翠玉扇贝	219
茭笋蒜心炒扇贝	219
XO酱炒扇贝	220
七彩海鲜小炒	220
芥蓝马蹄炒螺肉	220
栗子蘑菇炒螺肉	221
鲍片扒生菜胆	221
照烧肉片	221
西兰花炒肉片	221
XO莲藕肉片	222
松子肉丁	222
京酱肉丝	222
丝瓜炒猪颈肉	223
蒜豉苦瓜炒排骨	223
糟爆排骨	223
韭菜花炒叉烧	223

香芒牛柳	224
XO酱双菇炒牛柳	225
番茄炒牛柳	225
黑椒牛柳粒	225
蒜片百合牛柳粒	225
七彩牛柳丝	226
蒜芯炒牛肉	226
鲜百合炒牛肉	226
西兰花炒牛肉	226
双冬烩牛肉	227
苦瓜炒牛肉	227
蒜茸西冷牛柳粒	227
香茅牛仔骨	228
黑椒爆羊肉	228
菠萝炒羊肉	228
鸭松生菜包	228
香芒鸡柳	229
双色鸡丁	229
金池戏鸳鸯	229
九层塔青椒炒鸡茸	229
金针草菇鸡翅	230
榄菜肉丁炒芥蓝	231
本菇烧汁烩南瓜	231
姜丝龙须菜	231
干煸豆角	231
榄菜炒豆角	232
竹笋雪菜炒豆角	232
三丝炒白菜	232
辣味牛蒡	233
醋熘土豆丝	233
火腿茸炒芋丝	233
香炒辣芋丝	233
彩菇生菜包	234
七彩节瓜	235
酱烧笋片	235
雪菜冬笋	235
虾米炒珍珠笋	235
芦笋百合	236
蚝油竹荪	236

蚝油虾子扒三菇	236
XO酱炒杂菌	237
香炒杂菌	237
西芹木耳炒魔芋	237
XO翡翠芙蓉	237

蒸

牛肝菌干贝鲩鱼	238
豆豉蒸鲩鱼	239
豉香鲩鱼片	239
豉汁蒸乌头	239
豉椒香辣鲳鱼	239
清蒸鲳鱼	240
麒麟鲈鱼	240
核桃松子三文鱼卷	240
竹荪金华鱼卷	241
碧螺春蒸秋刀鱼	241
冬菇粉丝蒸龙脷柳	241
冬瓜鱼夹	241
海鲜冬瓜盅	242
蒸砵仔蟹	243
蛋白蒸肉蟹	243
上汤花雕红蟹乌冬	243
蟹肉酿苦瓜	243
扣蒸甲鱼	244
冬菇蒸扇贝	244
蒜香蛭子	244
双菇蒸扇贝	244
蒜油扇贝	245
南瓜蒸肉	245
清蒸萝卜猪肉卷	245
竹筒香芋猪肋排	246
鸡茸火腿卷	246
白肉卷	246
土豆蒸鸡	246
腰果鸡翅	247
茄汁舞茸菇蒸鸡扒	247
芋泥鸭	247
蒸酿竹荪	248

七彩竹荪	248
蒸酿青椒	248
金蒜蒸茄子	248
鲜菌白菜卷	249
素菜南瓜盅	249
金银蒜虾干蒸丝瓜	249
蒜茸粉丝蒸节瓜	250
蒸糯米酿莲藕	250
红薯竹笋包	250
番茄榆耳蒸蛋白	250

煮

红椒煮鲤鱼	251
姜葱焖鲤鱼	251
姜葱焖鲈鱼	251
姜醋鲫鱼煲	251
上汤焗龙虾尾	252
蚬煨鱼片	253
虾仁扇贝	253
鱼浆蘑菇	253
红椒白兰地青口	253
苦瓜煮蛤肉	254
佛手瓜烩肉片	254
水煮牛肉	254
牛肉酿番茄	255
汤烧小牛扒	255
番茄焖牛肉条	255
橙姜面酱牛肉条	255
萝卜焖牛腩	256
京葱焖羊腩	256
南瓜烩鸡	256
辣汁滑鸡卷	257
砂锅洋葱鸡	257
沙姜芝麻鸡	257
白切鸡	257
龙井茶熏鸡	258
鱼丸煮咸鸡	258
银丝鸭胸	258
魔芋烧鸭	259

水煮干丝	259
辣味萝卜	259
蒜香萝卜	259
云腿津白	260
白果芋茸	261
香焖藕片	261
水煮酿苦瓜	261
冬菇肉丝焖节瓜	261
鲜冬菇扒蜜豆	262
黄金针菇扒时蔬	262
百合唐芹菌菇锅	262
咖喱鲜蔬烩蘑菇	263
什锦菌焖魔芋丝	263
鲜煮菜心	263
红薯大芥菜	263

炸

番茄虾球	264
芒果炸扇贝	265
麻辣牛蛙	265
橙香牛肉丸	265
川椒鸡球	265
翡翠骨香鸡	266
啤酒鲜果鸭肉卷	266
剥皮辣椒	266
炸莲藕丸	267
椒盐苦瓜	267
香橙苦瓜	267
炸番茄蛋饺	267

凉拌

虾仁芦荟	268
虾米海带丝	268
芥末拌蟹肉菠菜	268
凉拌双脆	268
海蜇双丝	269
凉拌黄瓜海蜇	269
凉拌海蜇粉皮	269
凉拌海胆海蜇	269

椒麻鸭掌拌海蜇	270
芥末拌海蜇头	270
金针拌肉丝	270
拌什锦	271
手撕鸡	271
鸡丝粉皮	271
香辣麻酱鸡	271
凉拌白果苦瓜	272
白玉藕片佛手瓜	272
酸辣白菜	272
香脆土豆丝	272
虾米拌菠菜	273
凉拌淮山	273
梅子凉拌淮山	273
翠芹拌核桃肉	273

滋味无穷

煎

蒜香银鳕鱼	276
蒜茸煎鲛鱼	277
干煎白带鱼	277
香煎鲳鱼	277
黄金鲳鱼	277
糖醋鱼柳	278
风味龙井鱼片	278
酿鲛鱼	278
煎酿三宝	279
生煎明虾	279
铁板明虾	279
京汁烧明虾	279
茄汁虾	280
青豆干烧明虾	281
小棠菜墨鱼饼	281
蚝仔烙	281
鹅肝酱煎扇贝	281
翠酱汁双色煎扇贝	282
茄汁猪扒	282
橙汁肉排	282

甜辣酱可乐猪扒	282
香茅猪扒	283
煎糯米五花肉卷	283
蒜香牛柳条	283
咸牛肉洋葱煎土豆饼	284
可乐香柠牛仔骨	284
红酒T骨牛扒	284
干葱煎羊扒	284
中式煎牛柳	285
紫菜鸡肉卷	285
香煎鸭	285
煎酿芋饼	286
香煎酿冬菇	286
百花煎酿茄子	286
酿豆腐皮	286

炒

酸辣鱼柳	287
宫保鱼粒	287
香汁干烧虾	287
咕嚕虾球	287
避风塘椒盐虾	288
双冬炒虾仁	289
酸辣炒蟹	289
姜葱炒花蟹	289
避风塘炒蟹	289
四川香辣蟹	290
年糕炒蟹	290
咖喱炒蟹	290
蚝油炒蚬	290
辣椒膏炒花蛤	291
盐爆如意蚌	291
生炒排骨	291
甜酸排骨	291
豉椒排骨	292
菠萝糖醋排骨	293
生爆盐煎肉片	293
鱼香肉丝	293
爆炒咸猪肉	293

菠萝咕咾肉	294
姜丝酸菜炒猪肚	294
香菜爆肚丝	294
爆炒腰花	294
XO酱炒腊味	295
青蒜腊肉	295
子萝卜肉	295
子姜牛肉	295
菠萝炒牛肉	296
京葱爆牛肉	297
蚝油芥蓝牛肉	297
酱炒牛肉	297
特色炒牛柳	297
苹果辣牛柳粒	298
葱爆牛肉	298
爆炒牛肚	298
宫保鸡丁	298
辣子鸡丁	299
荔芋子鸡煲	299
啫啫滑鸡煲	299
淮盐葱油鸡	299
京葱爆鸭块	300
芥末炒鸭掌	301
京葱鸵鸟肉	301
咖喱萝卜糕	301
金银蛋苋菜	301

蒸

清蒸鲳鱼	302
大头菜蒸鲩鱼	302
清蒸榨菜鱼头	302
蒜茸蒸虾	303
冬菇粉丝蒸虾仁	303
清蒸大龙虾	303
香辣蒸蟹	303
百花酿蟹盖	304
蒸猪肉酿蟹	305
蒜茸鲜鲍	305
红油花蛤	305

梅菜扣肉	305
蛋黄蒸肉	306
四川粉蒸肉	306
清蒸珍珠丸	306
南乳五花肉	306
鱼露双椒排骨	307
香辣猪肋骨	307
荷叶蒸猪扒骨	307
软酥豉香猪仔骨	307
腊味淮山卷	308
茶香猪手	309
干果牛肉丸	309
多味牛肉饼	309
荷香香辣羊肉	309
酸辣羊肋条	310
酱香蒸羊排	310
椒丝南乳蒸滑鸡	310
蚝油麒麟鸡块	310
五香冬菇鸡	311
冬菇蒸滑鸡	311
荷叶富贵鸡	311
水晶鸡	311
荷香蒸鸭	312
芥末鸭掌	313
百花酿鹅掌	313
冬菇鹅掌	313
梅子蒸鹅	313

煮

红烧鱼头	314
红烧桂花鱼	314
姜丝红鲷鱼	314
油焖大虾	315
红烧虾段	315
香辣花蛤煮蟹	315
栗子焖蛤蜊	315
东坡肉	316
牛油焗日月贝	317

红焖五花肉	317
干笋焖猪肉	317
香辣抄手	317
南乳猪手	318
鲍汁猪手	318
醋香猪脚姜	318
红烧蹄膀	318
无锡骨	319
焖牛肉条	319
清汤牛腩	319
红酒烩牛腩	319
莲藕牛腩煲	320
咖喱土豆牛腩	321
野山椒炖牛腩	321
西芹马蹄牛腩煲	321
椒麻牛肚	321
红烧牛肚	322
红酒牛膝	322
红烧牛尾	322
酒香鸡	322
椰汁鸡	323
栗子焖鸡	323
红糟鸡球	323
蚝油三杯鸡	323
干贝浸鸡	324
盐水鸭	325
芋头鸭	325
啤酒鸭	325
鱼露鸭舌	325
四味鹅	326
鱼香茄子	326
雪菜焖土豆	326
皮蛋蒜子苋菜	326

炸

醋熘黄鱼	327
甜酸鱼块	327
五柳黄花鱼	327