

大彩生活读库



衣食住行，养身养心；实用资讯书库，中国人的优质生活顾问

秘不外传的

# 美味私房菜

早点 中餐 晚饭  
道道精致  
煎炒烹炸蒸  
样样俱全  
真正高端、大气、上档次的私房菜，  
中西菜肴的第一次碰撞与混搭，  
必将带来全新的味蕾体验！



瑞雅 / 编著



中国纺织出版社



大彩生活读库

# 秘不外传的 美味私房菜



瑞雅 / 编著

 中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

秘不外传的美味私房菜 / 瑞雅编著. -- 北京 : 中国纺织出版社, 2013.11

(大彩生活读库)

ISBN 978-7-5180-0058-6

I. ①秘… II. ①瑞… III. ①菜谱 IV.

①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第229222号

---

策划编辑: 尚雅 樊雅莉      责任编辑: 穆建萍      责任印制: 何艳  
美术编辑: 成馨              装帧设计: 程程

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京鑫富华彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年11月第1版第1次印刷

开本: 720×1020 1/16 印张: 20

字数: 320千字 定价: 39.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换





# 目录

## contents



索引 轻松点菜速查单 / 1

### Part 1

## 香浓快餐，心急吃得了热豆腐

色、香、味一锅全 ■ 青瓜肉碎煮中虾 / 14

越碎越有味 ■ 五彩鸡刨豆腐 / 15

长“麻子”的菜 ■ 海苔杏鲍菇 / 15

清爽水煮不油腻 ■ 时蔬豆腐肉丸 / 16

酸酸甜甜，圆圆滚滚 ■ 松子鱼球 / 17

浓汤艳抹 ■ 茄汁虾球 / 18

伊人水中来 ■ 板栗虾 / 19

热闹凑一锅 ■ 沙茶什锦 / 20

变着花样吃水果 ■ 鲜果酱淋猪排 / 21

厨房里的绝妙巧思 ■ 客家酿豆腐 / 22

缠缠绵绵的夏天滋味 ■ 香糯柠檬鸡肉 / 23

客家style ■ 客家小炒 / 24

面貌惊人的超级雷人菜 ■ 水晶肉丁 / 25

最爱外婆菜 ■ 梅干扣肉 / 26

时尚家常菜 ■ 芒果鸡柳 / 27

不吐刺的鲫鱼 ■ 香酥鲫鱼 / 28

厨房过家家 ■ 照烧鸡肉串 / 29

平淡是福 ■ 宁式炒年糕 / 30

馒头的反击 ■ 辣椒鸡蛋炒馒头 / 31

徘徊不定的诱惑 ■ 蒜蓉咸肉南瓜 / 32

懒人出没 ■ 咖喱鱼蛋 / 33

周末过个海鲜节 ■ 木耳炒三鲜 / 34

无肉不欢 ■ 微波牙签肉 / 35

最萌小菜 ■ 炸芋球 / 35

懒人自有偷懒法 ■ 美味三杯鸡 / 36

自创的麻辣味道 ■ 麻辣肉片 / 37



外婆喊你回家吃饭喽 ■ 鹌鹑蛋五花肉 / 38

民间高手 ■ 苹果炒鸡肉片 / 39

让嘴巴去旅行 ■ 焗烤西兰花 / 40

玩火的蛤蜊 ■ 酒香烩蛤蜊 / 41

随心煮意 ■ 鱼露海鲜粉丝 / 42

将咖喱进行到底 ■ 青咖喱蔬菜汤 / 43

似肉非肉 ■ 微波香菇 / 44

怎能没有大蒜 ■ 蒜片雪花猪肉 / 45

“苦”闷的日子来点新鲜 ■ 苦瓜煎蛋 / 46



## Part 2

### “蒸”功夫不是一天炼成的

芋头与肉的较量 ■ 梅菜芋香肉 / 48

浓浓的汤汁，酸酸的口感 ■ 粉蒸鲤鱼 / 49

无蒜不成席 ■ 金银蒜蒸丝瓜 / 50

神仙也难敌人间烟火的诱惑 ■ 腊肉蒸熏干 / 51

浓郁的味道 ■ 砂锅红烧肉 / 52

大蒜香里的“断背”虾 ■ 蒜蓉蒸虾 / 53

客家菜的“蒸”功夫 ■ 北菇蒸滑鸡 / 54

一叶扁舟载美味 ■ 凉瓜酿肉 / 56

腐乳也出彩 ■ 腐乳蒸子排 / 57

蒸蒸日上美容篇 ■ 豆酱美白菇 / 58

怎一个“鲜”字了得 ■ 红茶蒸鲈鱼 / 59

松软滑嫩一盘全 ■ 鱼香蒸豆腐 / 60

昂贵海鲜接地气 ■ 虾仁配荷香五谷 / 61

“一贫一贱”的好搭档 ■ 干贝蒸白菜 / 62

土豆快到碗里来 ■ 五香粉蒸土豆 / 63

另类的味蕾体验 ■ 怪味蒸猪手 / 64

容颜不在，风味犹存 ■ 桂圆茶碗蒸 / 65

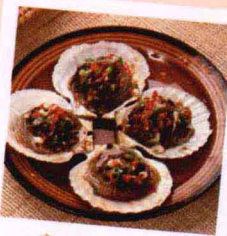
简单一蒸，千丝百味 ■ 魔芋丝蒸扇贝 / 66

你浓我更浓 ■ 蒜蓉蒸粉丝虾 / 67

蒸笼的礼物 ■ 粉蒸排骨 / 68



桂圆茶碗蒸



魔芋丝蒸扇贝



春天这样吃茼蒿 ■ 粉蒸春蒿 / 69

掉落蒸笼里的肉蚌 ■ 芙蓉蒸肉蚌扇贝 / 70

### Part 3

## 清爽凉拌有绝招

无法拒绝的香草芳香 ■ 酸辣海鲜沙拉 / 72

热天温拌，好吃的拌起来 ■ 温拌海螺 / 73

菠菜也能拌出“文艺范儿” ■ 麻酱菠菜 / 74

不出京城也能吃到江浙味 ■ 雪菜拌千张 / 75

餐桌上的姹紫嫣红 ■ 彩色鸟巢 / 76

白里透红，酸辣清凉 ■ 凉拌辣鱼片 / 78

大厨的凉拌经典 ■ 梅香小番茄 / 79

排毒养颜的黄金搭配 ■ 黑木耳拌西芹 / 79

穿梭在花丛中的小章鱼 ■ 意式拌章鱼 / 80

丝丝入“口” ■ 怪味手撕鸡 / 81

炎炎夏日的肉香果冻 ■ 水晶猪蹄冻 / 82

冰块入菜，清凉一夏 ■ 话梅汤冰镇芥蓝 / 84

品貌兼优带回家 ■ 培根拌夏蔬 / 84

更上一层楼 ■ 青椒山药盖豆腐 / 85

卤卤更有味 ■ 卤鸭肝 / 86

诗意的豆腐 ■ 咸蛋黄豆腐 / 87

不辣不爱 ■ 烤红椒拌鸡蛋 / 87

一醉解千愁 ■ 绍兴醉鸡 / 88

随意切，随意拌 ■ 面包丁色拉 / 89

夏日鱼趣 ■ 黄瓜三文鱼寿司 / 90

### Part 4

## 主妇拿手宴客菜

新疆的大漠豪情 ■ 锅烧羊肉 / 92

主妇的智慧 ■ 大盘带鱼 / 93





- 莲藕也能有不平凡的味道 ■ 椒麻藕丁 / 94
- 给餐桌添一抹春意盎然 ■ 三色蛋卷 / 95
- 棉花丛中一点绿 ■ 芙蓉鸡肉花 / 96
- 璀璨星空 ■ 福果芋泥 / 98
- 充满怀旧气息的上海味道 ■ 油面筋塞肉 / 99
- 烟熏火燎出茶香 ■ 云雾肉 / 100
- 民间的诱人味道 ■ 洋葱炖鲳鱼 / 101
- 以莲入汤，花果齐上阵 ■ 荷花莲子鸡汤 / 102
- 就要这个味儿 ■ 话梅排骨 / 103
- “卷”功夫里的浓浓情意 ■ 培根豆腐卷 / 103
- 唤醒岁月尘封的记忆 ■ 茶香牛肉 / 104
- 采蘑菇的鸡肉卷 ■ 香菇蒸鸡卷 / 105
- 时间的催化剂 ■ 咸蛋蒸肉 / 106
- 早春那抹绿 ■ 龙井蛤蜊汤 / 107
- 老川菜做出新味道 ■ 蒜泥白肉 / 108
- “家政女皇”拿手菜 ■ 糖醋菠萝里脊 / 109
- 茶楼私家菜 ■ 腐皮虾卷 / 110
- 洋洋洒洒的潮汕风味 ■ 咸菜煮猪肚 / 111
- 东北妈妈的味道 ■ 酸甜锅爆肉 / 112
- 水波荡漾 ■ 八宝蛋 / 113
- 最能温暖人的心 ■ 蚝仔肉碎粥 / 114
- 传世淮阳名菜 ■ 鸡火煮干丝 / 115
- 酸酸甜甜好爽口 ■ 山楂莲藕烧肉 / 116
- 吃出岁月的陈香滋味 ■ 酸菜白肉 / 117
- 唱响年轻交响曲 ■ 银耳炖鸡汤 / 118
- 香浓百分百 ■ 胡椒猪肚白果汤 / 119
- 盛夏养生馆必备 ■ 无花果荷梗鲫鱼汤 / 120
- 利水止渴老火靓汤 ■ 西葫芦花蛤干煲猪肉 / 121
- 热乎乎的情有独钟 ■ 白果炖母鸡 / 122
- 经典也可以如此矫情 ■ 蟹黄豆腐煲 / 123
- 让客人感受家的味道 ■ 香煎茄子 / 124
- 不油腻的节日宴 ■ 马蹄豆腐紫菜汤 / 124
- 摇到外婆桥 ■ 荷塘三宝 / 125
- 把健康吃出来 ■ 虾皮蚝油烧冬瓜 / 126



把孝心炖在汤里面 ■ 莲藕栗子鸡脚汤 / 127

粒粒皆辛苦 ■ 珍珠丸子 / 128

圆圆滚滚，温补一冬 ■ 桂圆腰果 / 129

清汤的赤裸诱惑 ■ 清润龙骨汤 / 130

无可挑剔百味鲜 ■ 百叶结腌笃鲜 / 130



## Part 5

# 下饭菜好吃不停筷

人气最高的下酒菜 ■ 香辣螺蛳 / 132

四川妈妈的曲目 ■ 藤椒鸡 / 133

夏季必备黄瓜菜 ■ 红烧牛蛙黄瓜 / 134

无辣不欢 ■ 辣油腰花 / 135

土豆的美食之旅 ■ 麻辣孜然土豆 / 136

当螃蟹来敲门 ■ 麻辣小螃蟹 / 137

凤爪刨豆豉 ■ 豆汁凤爪 / 138

天生一对 ■ 老油条炒牛肉 / 140

用鲜花调生活味儿 ■ 薄荷玫瑰牛肉碎 / 141

改良的艺术 ■ 酸豆角炒魔芋 / 142

小河沟里的“吉祥三宝” ■ 葱爆三鲜 / 143

在家也能吃干锅 ■ 干锅茶树菇 / 144

个性十足 ■ 酸辣虾 / 145

不酸不辣不正宗 ■ 酸辣肥牛 / 146

一辣解百愁 ■ 云南红三剁 / 148

干椒生百态 ■ 榄香肉酿红椒 / 149

存货一扫光 ■ 麻辣香锅 / 150

来点提神的 ■ 香辣羊腿肉 / 151

越吃越饿 ■ 麻辣鸭血 / 152

越吃越有味 ■ 紫苏炒田螺 / 153

甘当绿叶的陪衬 ■ 薄荷炒牛肉 / 154

寻找灵魂伴侣 ■ 南乳豉纱肉 / 155

温州妈妈的绝活肉饼 ■ 温州肉饼 / 156

来自大自然的馈赠 ■ 酸汁香鲈鱼 / 157







- 软滑香嫩，越吃越上瘾 ■ 蚵仔煎 / 158
- 香料也来“闹革命” ■ 黑椒脆鸭粒 / 159
- 最受欢迎的简易家常菜式 ■ 日式炸鸡块 / 160
- 十分钟打造营养下饭菜 ■ 茄汁鲑鱼土豆 / 160
- 初恋的味道 ■ 梅糕骨 / 161
- 幸福家味道 ■ 红烧棒棒腿 / 162
- 连骨头也不留下 ■ 苏式熏鱼 / 163
- 不一样的印度风情 ■ 红咖喱土豆鸡翅 / 164
- 让肠胃精神起来 ■ 莲藕竹荪冬菇汤 / 165
- 午夜球赛的下酒小菜 ■ 小鱼杏仁条 / 165
- 牛肉不要停 ■ 梨香炖牛肉 / 166
- 硬汉的骨气 ■ 黑椒牛仔骨 / 167
- 不怕做不到，就怕想不到 ■ 腐竹焖羊排 / 168
- 解馋又补钙 ■ 盐酥大虾 / 168
- 在家做，才放心 ■ 姜丝炒大肠 / 169
- 农家院里跑出的鸡 ■ 干锅笋鸡 / 170
- 复制妈妈的味道 ■ 豉油鸡 / 171
- 台式金牌菜 ■ 瓜子肉 / 172

## Part 6

### 百变主食大咖秀

- 蛋原来可以这样吃 ■ 糖醋小炸弹 / 174
- 天下美食一碗饭 ■ 扬州炒饭 / 175
- 餐桌上的“白富美” ■ 辣白菜包 / 176
- 戴帽子的饺子 ■ 草帽蒸饺 / 177
- 舌尖上的稻米香 ■ 粢饭糕 / 178
- 一饼的灿烂 ■ 南瓜饼 / 179
- 蒸饺的彩色人生 ■ 三眼蒸饺 / 180
- 面疙瘩也能鲜香迷人 ■ 茴香鸡蛋揪疙瘩 / 182
- 腊月里的腊味香 ■ 腊肠煲仔饭 / 183
- 龙凤呈祥 ■ 素拌龙须面 / 184
- 丁是丁，卯是卯 ■ 素三丁面 / 185



粢饭糕



糖醋小炸弹

五彩腊肉饭 ■ 腊味紫薯饭 / 186  
 用快乐填满胃的空间 ■ 鸡丝炒面煎馄饨 / 187  
 百变主食中的黑马 ■ 三鲜猫耳朵 / 188  
 一块米糕寄相思 ■ 红豆糯米饭 / 189  
 清爽淡雅的不凡气质 ■ 生菜牛肉粥 / 190  
 轻松玩转糯米香 ■ 糯米烧卖 / 191  
 海鲜杂烩出奇招 ■ 海鲜炒面 / 192  
 玩出花样，先泡再炒 ■ 炒什锦泡面 / 193  
 二米争一肉 ■ 咸肉菜饭 / 194  
 一个窟窿一个坑 ■ 黄金窝窝头 / 196  
 拉近家人距离的一碗饭 ■ 腊味芋头饭 / 197  
 饭菜一锅煲，天下是一家 ■ 鲜虾什锦饭 / 198  
 当咖喱遇上海鲜 ■ 海鲜咖喱炒饭 / 199  
 内里藏乾坤 ■ 南瓜麻香包 / 200  
 江西农家饭 ■ 韭菜鸡蛋盖饭 / 202  
 我的饭我做主 ■ 鸡肉蘑菇炖饭 / 203  
 包子也能开花 ■ 糯米包 / 204  
 和米饭战斗到底 ■ 豉香牛肉饭 / 206  
 都是咖喱惹的“祸” ■ 红咖喱肥牛饭 / 206  
 人是铁，饭是钢 ■ 咖喱牛腩烩饭 / 207  
 无剩饭时代来临 ■ 三文鱼荠菜饭 / 208

## Part 7

# 营养早餐，美好生活的开始

豌豆变形记 ■ 香酥薯球 / 210  
 蛋蛋的幸福 ■ 鸡蛋卷饼 / 211  
 酥香甜润的清晨 ■ 状元饼 / 212  
 茶叶蛋的升级版 ■ 茶叶鹌鹑蛋 / 213  
 家庭版的西式早餐 ■ 火腿面包 / 214  
 别样的卷饼 ■ 香菇猪肉卷饼 / 215  
 充满爱的便当 ■ 爱心寿司 / 216  
 鱼米之“香”的奥秘 ■ 鱼香米饼 / 217





猪肉的口水战 ■ 猪肉合子 / 218  
豆角新吃法 ■ 豆角火烧 / 219  
美式早餐来袭 ■ 起司鸡胸 / 220  
韩式煎饼中式范儿 ■ 海鲜煎饼 / 222  
暖烘烘的爱心餐 ■ 鱼香烘蛋 / 223  
黄豆变形记 ■ 西芹豆渣饼 / 224  
法式早餐轻松一刻 ■ 鸡肉三明治 / 225  
赖床因它而改变 ■ 香蕉煎饼 / 226  
早起吃得好 ■ 香煎牛肉饼 / 227  
来到奥地利的餐桌 ■ 南瓜馅饼 / 228  
香喷喷的爱心早餐 ■ 糯米鸡肉卷 / 230  
玩转美味三明治 ■ 甜辣鸡肉三明治 / 231  
视觉的俘虏 ■ 双色鸡蛋饼卷 / 232  
越土越健康 ■ 红枣玉米发糕 / 233  
简约英式餐点 ■ 创意燕麦饼 / 234  
质变带来的美味 ■ 香蕉薄饼 / 235  
最“棒”的早餐 ■ 香酥面包棒 / 236  
对红糖大声说“Yes” ■ 红糖小蛋糕 / 238  
“表里”不一“滚”出来 ■ 薯瓜双色球 / 239  
讨个好“彩头” ■ 广式萝卜糕 / 240  
心急吃得了热丸子 ■ 蜜汁蒸甘薯丸子 / 241  
红豆物语 ■ 酥红豆饼 / 242  
玩火的甜点 ■ 蛋奶华夫饼 / 243  
京范儿十足 ■ 褡裢火烧 / 244  
挑逗春色 ■ 炸荠菜大馄饨 / 246



红枣玉米发糕



起司鸡胸

## Part 8

### 享受二人独处的时光

豆腐也可以很小资 ■ 煎酿豆腐泡 / 248  
俘获芳心 ■ 酸汤牛腩 / 249  
鲜辣爽到家 ■ 剁椒蒸鱼 / 250  
美食也要赶时髦 ■ 茄汁鱼块 / 251

留住时间的魔法美容菜 ■ 香辣猪手 / 252  
心甘情愿当肉饼 ■ 笋香肉堡 / 253  
玲珑心精巧入味 ■ 煎酿杭椒 / 254  
黄豆漂流记 ■ 香辣豆花 / 255  
女人最爱嫩肤养颜汤 ■ 枸杞百合鲜奶汤 / 256  
喜庆日子里的餐桌主角 ■ 香槟小排骨 / 257  
夏季好吃豆 ■ 河虾干煸四季豆 / 258  
熬一碗补钙的海鲜汤 ■ 豆腐南瓜海鲜羹 / 258  
给鱼盖上被 ■ 豆酥鳕鱼 / 259  
干活不累 ■ 腐竹丸子汤 / 260  
素材吃出肉香 ■ 咕咾豆腐 / 261  
屌丝菜的逆袭 ■ 地三蒸 / 262  
小菜小做 ■ 韭菜花炒鲜鱿 / 263  
圈圈点点超有爱 ■ 西葫芦小饼 / 264  
清新小炒 ■ 炆拌三丝 / 265  
把“肉”换成“尾”，底气更足 ■ 土豆烧牛尾 / 266  
这里有鱼又有羊 ■ 鲜味鱼羊烩 / 267  
美味佳酿 ■ 鸡肉酿芦笋 / 268  
让幸福变简单 ■ 勾汁茄盒 / 269  
吃出浓浓台湾味 ■ 炸甘薯条 / 270  
越吃越有料 ■ 香料镶鸡翅 / 271  
乐善好食 ■ 紫菜鸡肉卷 / 272



## Part 9

### 在家享受异国风味

沉醉在“灯红酒绿”中 ■ 红酒牛肉汁扇贝 / 274  
与鲜味的偶遇 ■ 椒盐鲳鱼 / 275  
现学现卖 ■ 辣烤秋刀鱼 / 276  
拼凑的五彩色拉 ■ 金枪鱼香草色拉 / 277  
游走普吉岛的舌尖 ■ 鱼露酸辣虾汤 / 278  
长满“麻子”的菜 ■ 粉丝减肥色拉 / 278  
不俗的气质 ■ 红酒炖牛腩 / 279





- 经典的味蕾体验 ■ 椒麻腰花 / 280
- 广岛之恋 ■ 牡蛎土手锅 / 281
- 简约到极致的美味 ■ 香烤鳕鱼 / 282
- 来自树林深处的精灵 ■ 泰式金菇卷 / 283
- 一见钟情 ■ 日式什锦天妇罗 / 284
- 独在异乡为食客 ■ 烤面包配时蔬 / 285
- “韩”风来袭 ■ 泡菜炒虾仁 / 286

## Part 10

### 做好菜，过好年

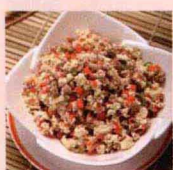
- 贴心的小棉袄 ■ 糯心枣 / 288
- 坚果来敲门 ■ 松子鱼排 / 289
- 把福气装在袋子里 ■ 什锦福袋 / 290
- 干果的舞台 ■ 无花果炖鸭 / 291
- 荤素搭配，过节不腻 ■ 竹报平安 / 291
- 卸下妆容，返璞归真 ■ 荷叶鸡 / 292
- 一年一聚 ■ 两味春卷 / 293
- 喝酒的小圆子 ■ 酒酿圆子 / 294
- 在酒坛里酝酿幸福 ■ 水果酒酿 / 295
- 好吃不腻过大年 ■ 浇汁五花肉 / 296
- 吉祥年有个吉祥样 ■ 年糕爆炒虾 / 297
- 年年有余 ■ 天津熬鱼 / 298
- 中国式肉饼 ■ 圆满肉饼 / 299
- 财源滚滚来 ■ 薯香算盘子 / 300
- 热气腾腾一锅煲 ■ 五福临门煲 / 301
- “群英”荟萃 ■ 百鸟归巢 / 302
- 恭喜发财 ■ 瑶柱年菜 / 303
- 年糕的海洋风情 ■ 海鲜酱炒年糕 / 304
- 历经风霜的饼 ■ 椰蓉南瓜饼 / 305
- 团团圆圆 ■ 玉米蒸蛋 / 306
- 蔬菜大丰收 ■ 什锦炖蔬菜 / 307
- 年饭预热菜 ■ 红烧狮子头 / 308



荤菜  
之约

青瓜肉碎煮中虾

►Page 14



五彩鸡刨豆腐

►Page 15



海苔杏鲍菇

►Page 15



时蔬豆腐肉丸

►Page 16



松子鱼球

►Page 17



茄汁虾球

►Page 18



板栗虾

►Page 19



鲜果酱淋猪排

►Page 21



客家酿豆腐

►Page 22



香糯柠檬鸡肉

►Page 23



客家小炒

►Page 24



水晶肉丁

►Page 25



梅干扣肉

►Page 26



芒果鸡柳

►Page 27



香酥鲫鱼

►Page 28



照烧鸡肉串

►Page 29



蒜蓉咸肉南瓜

►Page 32



咖喱鱼蛋

►Page 33



木耳炒三鲜

►Page 34



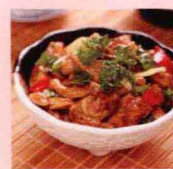
微波牙签肉

►Page 35



炸芋球

►Page 35



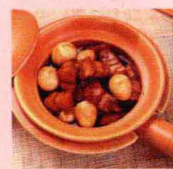
美味三杯鸡

►Page 36



麻辣肉片

►Page 37



鹌鹑蛋五花肉

►Page 38





苹果炒鸡肉片

►Page 39



酒香烩蛤蜊

►Page 41



鱼露海鲜粉丝

►Page 42



蒜片雪花猪肉

►Page 45



梅菜芋香肉

►Page 48



粉蒸鲤鱼

►Page 49



腊肉蒸熏干

►Page 51



砂锅红烧肉

►Page 52



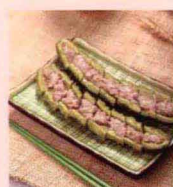
蒜蓉蒸虾

►Page 53



北菇蒸滑鸡

►Page 54



凉瓜酿肉

►Page 56



腐乳蒸子排

►Page 57



红茶蒸鲈鱼

►Page 59



鱼香蒸豆腐

►Page 60



虾仁配荷香五谷

►Page 61



干贝蒸白菜

►Page 62



怪味蒸猪手

►Page 64



魔芋丝蒸扇贝

►Page 66



蒜蓉蒸粉丝虾

►Page 67



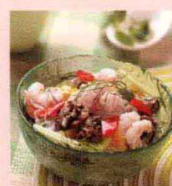
粉蒸排骨

►Page 68



芙蓉蒸肉蚌扇贝

►Page 70



酸辣海鲜沙拉

►Page 72



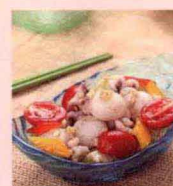
温拌海螺

►Page 73



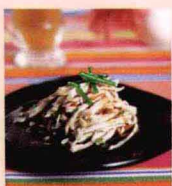
凉拌辣鱼片

►Page 78



意式拌章鱼

►Page 80



怪味手撕鸡

►Page 81



水晶猪蹄冻

►Page 82



培根拌夏蔬

►Page 84



卤鸭肝

►Page 86



绍兴醉鸡

►Page 88



黄瓜三文鱼寿司

►Page 90



锅烧羊肉

►Page 92



大盘带鱼

►Page 93



芙蓉鸡肉花

►Page 96



油面筋塞肉

►Page 99



云雾肉

►Page 100



洋葱炖鲳鱼

►Page 101



荷花莲子鸡汤

►Page 102



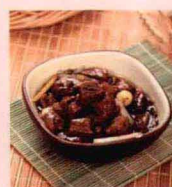
话梅排骨

►Page 103



培根豆腐卷

►Page 103



茶香牛肉

►Page 104



香菇蒸鸡卷

►Page 105



咸蛋蒸肉

►Page 106



龙井蛤蜊汤

►Page 107



蒜泥白肉

►Page 108



糖醋菠萝脊

►Page 109



腐皮虾卷

►Page 110



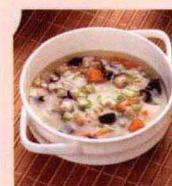
咸菜煮猪肚

►Page 111



酸甜锅爆肉

►Page 112



八宝蛋

►Page 113





蚝仔肉碎粥

►Page 114



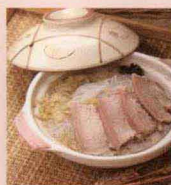
鸡火煮干丝

►Page 115



山楂莲藕烧肉

►Page 116



酸菜白肉

►Page 117



银耳炖鸡汤

►Page 118



胡椒猪肚白果汤

►Page 119



无花果荷梗  
鲫鱼汤

►Page 120



西葫芦花蛤干  
煲猪肉

►Page 121



白果炖母鸡

►Page 122



蟹黄豆腐煲

►Page 123



马蹄豆腐紫菜汤

►Page 124



莲藕栗子鸡脚汤

►Page 127



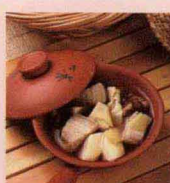
珍珠丸子

►Page 128



清润龙骨汤

►Page 130



百叶结腌笃鲜

►Page 130



香辣螺蛳

►Page 132



藤椒鸡

►Page 133



红烧牛蛙黄瓜

►Page 134



辣油腰花

►Page 135



麻辣小螃蟹

►Page 137



豆汁凤爪

►Page 138



老油条炒牛肉

►Page 140



薄荷玫瑰牛肉碎

►Page 141



酸豆角炒魔芋

►Page 142



葱爆三鲜

►Page 143