

632例
简单易学
清真菜



内容全面 讲解细致
图文并茂 大众实用

家常

清真菜

主 编◎张奔腾

清真名师主理，选料考究，家常易做，
口味纯正，营养健康

吉林科学技术出版社



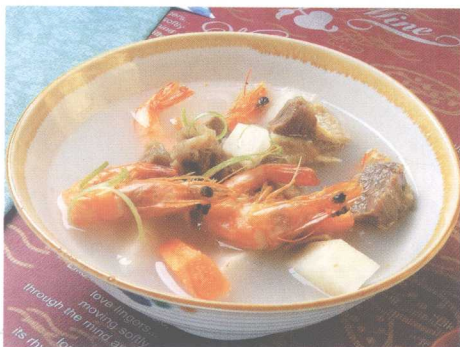
图书在版编目(CIP)数据

家常清真菜/张奔腾主编.—长春:吉林科学技术出版社,2008.10

ISBN 978-7-5384-3988-5

I.家…II.张…III.伊斯兰教—菜谱 IV.TS972.17

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第155644号



家常清真菜

主编:张奔腾 策划:车强

摄影指导:杨跃祥 责任编辑:郝沛龙

封面设计:名晓设计

美术制作:郑旭 齐海红 史红斌 付丹红 林凡

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话/传真:0431-85677817

85651628 85635177 85651759

编辑部电话:0431-85629318 85635176

E-mail:jlkbqs@163.com

网址:www.jlstp.com

实名:吉林科学技术出版社

社址:长春市人民大街4646号 邮编:130021

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题,可寄出版社调换

710×1000 16开本 13印张

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3988-5

定价:26.80元

家常 清真菜

主 编◎张奔腾



吉林科学技术出版社

作者简介



张奔腾 中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国菜创新研究院研究员。1987年起曾参与和主编《中式烹调师》、《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《辽东红楼宴》、《酱料五味坊》、《清真美味365》、《65道熏卤酱菜》、《家常食疗菜典》、《生鲜超市家常菜》系列等著作120余部,并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》、《中国大厨》、《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品二百余篇。2001年赴台北中华美食展,获“厨艺超群”金鼎奖杯;2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号;2003年成为“国际认证行政总厨”;2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”,被评为“中国饭店优秀职业经理人”;2005年7月被中国领导科学研究院授予“博士学位”;2006年3月被选为中国餐饮业专家。2007年2月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

总 顾 问: 苏士明

主 编: 张奔腾

副 主 编: 张凤伟 戴树鹏

编 委: 王 亮 左晓东 丁 赞 王 凤 杨红星 韩继成
王 伟 赵国宁 孟 晶 赵瑛璐

审 读: 张乃林(长春市长通路清真寺)

摄 影: 马骐 (NT视觉文化传媒首席摄影师)

E-mail: ntwor@163.com

MSN: ntsheying@yahoo.com.cn

摄影助理: 韩继成 赵国宁 刘 闯

本书菜肴的制作总监张凤伟,回族,中国烹饪名师,先后在沈阳美食节、辽宁省清真烹饪大赛、第四届全国清真烹饪大赛、中国首届创新菜大赛以及中外烹饪技术比赛中获得金牌,被授予“全国技术能手”、“全国最佳厨师”等荣誉称号。

本书在操作过程中,还得到了沈阳清真老字号“马家烧麦”以及众多回民厨师的大力协助,在此一并表示感谢!



前言

清真菜是我国饮食文化不可分割的重要组成部分，它又称回族菜，起源于唐代，发展在宋、元，定型在明、清，近年来已形成完整的体系。我国清真菜与各国伊斯兰教的菜品有相似之处，但又具备中国烹饪的特征和属性，故以中国清真菜命名。

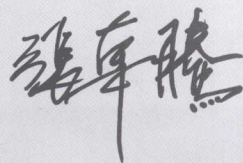
唐代经济繁荣，与海外特别是西域各国通商活动比较频繁，不少阿拉伯商人由著名的“丝绸之路”来到中国，带来了本国的物产和文化，也带来了穆斯林独特的饮食习俗。首先，它认为饮食是为了养身和养性，所以必须吃佳美(清洁、可口、有营养)、合法(以正当手段获取，符合教义规定的)食品。其次，提出“五禁”：禁吃自死的动物；禁吃动物的血液；禁吃脏物(猪、狗、驴、骡)、凶物(熊、狼、鹰、鹞)、丑物(蝙蝠、乌鸦)、恶物(蛇、鳄)以及无鳞鱼、无鳃鱼；禁吃未奉真主之名屠宰的牲畜；禁吃烈酒和一切麻醉品、毒品。随着中国穆斯林人数的增多，到了元朝，回回民族逐渐形成，专供穆斯林食用的菜肴也随之迅速发展起来。而且，因其菜肴风味独特，也受到许多非穆斯林的欢迎。

清真菜在我国的主要流传区域为西北、华北和东北地区。其烹饪特色是恪守伊斯兰教规，在选料上北方主要以牛、羊、麦、薯为主；南方则以鸡、鸭、米、豆、蔬果和菌笋为主。烹饪技法多用爆、熘、烧、烤、涮等；口味清鲜脆嫩或酥烂香浓，并以全羊席、鸭饌、抓饭和油酥驰誉食坛。

本书为满足广大穆斯林生活日益改善的需要，汇集了632款清真美味佳肴，分“凉菜”、“热菜”、“炖菜”、“主食”四大类，既有清真传统名菜，又有近二十年创新的清真旺菜，图文并茂，风格独特。菜谱用料计量明确，做法讲解详细，要领点拨透彻，深入浅出，简便易学，特别适合回族家庭习做。同时，对喜爱清真菜的人也是一份难得的礼物。

一书在手，清真美味任您选。祝清真饮食文化源远流长，愿清真菜这枝中国烹饪百花园中的奇葩永远盛开！

中国烹饪大师





目录A (烹饪技法分类)

CONTENTS

PART 1

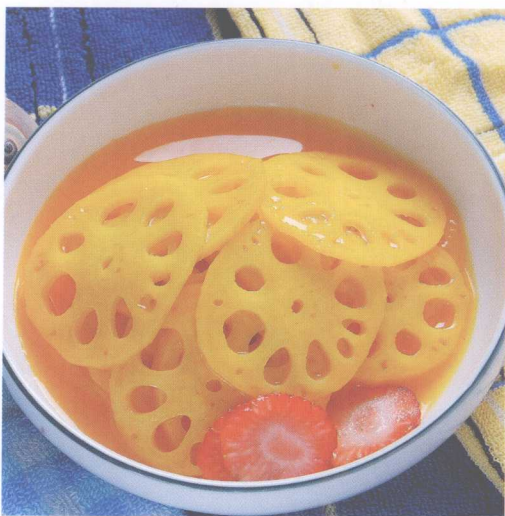
凉菜篇



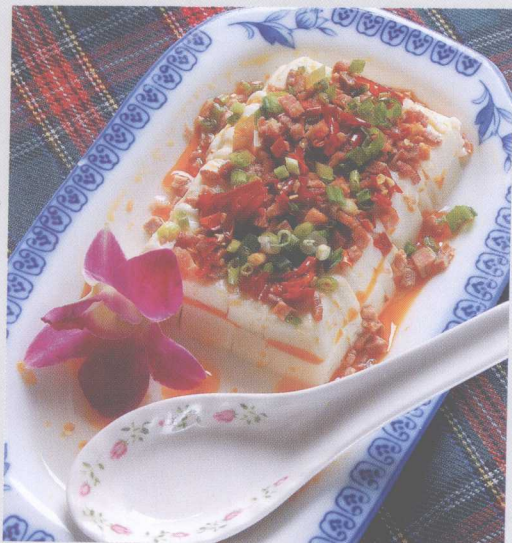
- 18 萝卜丝拌蜆皮 酱萝卜 脆嫩萝卜丝
糖醋萝卜卷
- 19 果味辣白菜 白菜心拌蜆皮
农家手撕菜
- 20 豆腐黄瓜罐 糖醋黄瓜 红汁黄瓜
- 21 蒜拌黄瓜 金针蘑拌黄瓜 凉拌黄瓜
蜜焖花生
- 22 花生仁拌卷心菜 花生仁拌芹菜
麻酱空心菜 凉拌菠菜
- 23 银杏凉瓜 菠萝凉瓜 橙汁南瓜
- 24 虾球炆苦瓜 南瓜蜜百合
芥末金针菇
- 25 鸡松拌茄子 凉拌茄泥 蒜泥茄子
橙汁藕片
- 26 绿豆芽拌粉丝 黑白双脆 香葱炆木耳



- 27 豉油卤杭椒 剥皮辣椒 老醋三脆
- 28 辣酱手撕鸡 麻辣口水鸡 三色蒸蛋
- 29 淋汁三丝 香葱拌鸡胗 盐水鸭肝
- 30 双椒羊头肉 蒜香羊脸 孜然羊肝
- 31 葱香羊舌 凉拌羊耳丝 酱香羊腱骨
麻辣羊心



- 32 五彩羊肚丝 蒜泥羊肚 蕨香嫩腰丝
五香酱羊蹄
- 33 香葱拌羊眼 酱汁羊脖 五香牛套肠
- 34 瓜丝金钱肚 七彩拌肚丝
麻辣鸳鸯百叶
- 35 红油牛百叶 红油金钱肚
风味拌三丝
- 36 蹄筋拌豆芽 酱牛蹄筋 红油牛蹄筋
- 37 手撕牛板筋 麻辣牛板筋 芥辣心管
- 38 荷兰豆脆黄喉 五香明睛
脆香牛耳丝
- 39 醋椒浸牛舌 生拌牛肉 蛋皮牛肉卷
肉末豆腐



- 40 牛肉丝拌苦苣 美极胸口拌茼蒿
麻辣牛头肉 瓜条牛肉丝
- 41 珊瑚蜆头 川香海凉粉
五香熏马哈鱼
- 42 凉拌海米三丝 凉拌海带根
碧玉虾仁

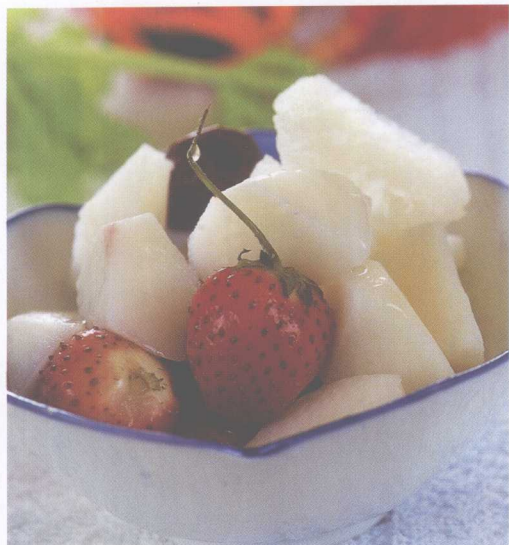
PART 2 热菜篇



- 44 香炸土豆球 三椒小土豆 干煸土豆丝
- 45 番茄炒土豆 鸡汁土豆泥 炸土豆丸子
香辣土豆块
- 46 醋熘白菜 海米烧白菜 麻辣白菜
小白菜滑子蘑
- 47 白菜炒木耳 栗子烧白菜 罗汉上素斋
- 48 炸萝卜丸子 糖醋辣萝卜丁
胡萝卜炒粉丝
- 49 麻辣卷心菜 香辣卷心菜 干贝卷心菜
卷心菜炒番茄
- 50 酥香菠菜 蒜蓉菠菜 姜汁菠菜
肉末焖菠菜
- 51 干炸藕盒 蜜汁莲藕 糖醋藕片
- 52 双果山药 山药烩香菇 彩椒山药
- 53 番茄桃仁 鲜蔬天妇罗 锅塌西红柿
西红柿熘豆腐

- 54 绿豆芽炒芹菜 香辣绿豆芽 鸡丝炒银芽
蜆头煮银芽
- 55 榄菜四季豆 酱焖四季豆 鲜菇烧豆角
- 56 双果百合四季豆 百合甜蜜豆
百合芦笋虾球
- 57 素炒甜椒 杭椒炒虾皮 虎皮青椒
美极爆椒圈
- 58 椒盐茶树菇 莴笋炒香菇 香酥鲜蘑
老店烧山珍
- 59 鲜菇烧白菜 山野菜炒蘑菇 双冬菜心
- 60 酥炸鲜蘑 炒鲜菇 香菇烩山药
- 61 椒油菜花 糖醋菜花 海米烧菜花
奶香花菜
- 62 南瓜炒芦笋 豆瓣南瓜 南瓜炒咸蛋
咸蛋黄焗南瓜
- 63 奶香南瓜丁 南瓜炒百合 金蚕吐丝
- 64 香甜玉米烙 驰名玉米烙 椒盐玉米粒
- 65 五色炒玉米 西芹炒百合 开阳芹菜
芹香爆虾干
- 66 素贝烧冬瓜 海米烧冬瓜 冬菜炒莴笋
桃仁莴笋
- 67 芦笋扒香菇 炒鲜芦笋 竹笙扒芦笋
- 68 古香茄子 鱼香茄子 三鲜开花茄子
- 69 开心酥茄 辣味茄丝 果香茄条
鱼子烧茄子





- 70 蛋黄熘豆腐 南煎豆腐 葱油嫩豆腐
鱼子焖豆腐
- 71 焦熘豆腐 港式小豆腐 豆腐黄瓜罐
- 72 鸡蓉豆腐 麻酱豆腐 海米烧豆腐
- 73 鲜贝烧冻豆腐 豆干炒瓜皮 油焖豆腐
糖醋豆腐丸子
- 74 芙蓉豆腐角 挂霜豆腐 梅干菜蒸豆腐
竹荪酿虾蓉豆腐
- 75 回锅豆腐 烩豆腐丁 素炒辣豆丁
- 76 扒金针素翅 木樨黄花 炸洋葱
- 77 荠菜香干 蒜蓉西蓝花 蒜蓉茼蒿
冬菇扒菜心
- 78 甜酱烧茭白 油焖茭白 蒜香空心菜
韭菜炒虾仁
- 79 三丝蒜苗 什锦豌豆 绿茶海带娃娃菜
- 80 夏威夷小炒 白灼芥蓝 炒合菜
- 81 素炸千子 蚝皇竹荪 山珍全家福
辣炒马蹄
- 82 蜜汁大枣芋头 香酥翻沙芋头
五彩糯米枣 番茄糯米条
- 83 鸡蛋炒苦瓜 苦瓜煎蛋 苦瓜炒珍菌
- 84 炸熘海带 菜花草莓炒百合 水果锅巴
- 85 香炸苹果圈 烩鸡腰 炒鸡杂
- 86 蚝油凤爪 板栗鸡中翅 风味炸鸡翅
- 87 蒸浸鸡腿 香辣鸡腿 柠檬鸡球

- 88 红油银杏鸡丁 鸡丝炒茼蒿 鸡丝炒银芽
生财碎米鸡
- 89 辣子鸡丁 碎米鸡丁 栗子鸡块
- 90 麻辣鸡串 鸳鸯鸡排 西蓝花炒鸡块
- 91 奶汁鸡片 滑熘鸡片 山茶鸡片
泡椒鸡片
- 92 宫保鸡丁 干炸鸡块 白斩鸡 怪味鸡
- 93 白果蒸鸡 香脆炸鸡 清炖人参鸡
- 94 葱油鸡 铁板煎三黄鸡 伊斯兰大盘鸡
- 95 油淋仔鸡 姜汁热窝鸡 椒麻鸡 香糟鸡
- 96 椒盐鸭舌 炒鸭肝 野山菌烧鸭掌
- 97 双椒鸭脯 清蒸柴把鸭 葱爆鸭块
- 98 银丝鸭脯 雪菜烧鸭 葱扒全鸭
- 99 五香酱鸭 炸鹅脖 汽锅酸菜鹅
- 100 黑椒吐司鹅肝 蟹子煎鹅肝 桑拿鹅肝
桃仁脆皮乳鸽
- 101 椿芽烘蛋 蛋煎牛骨髓 农家酱肉炒鸡蛋
- 102 金牌羊腩 油泼羊脸 川味烧羊脸
- 103 沙锅羊头 豉汁烧羊脑 菜胆烧羊眼
干煸羊肺
- 104 老店熘羊肝 青韭爆羊肝 桑拿羊肝
红汁羊肝
- 105 羊肝炒菠菜 蒜泥羊肚 红油羊肚
- 106 葱油羊腰片 干炸腰片 蜜汁烤羊腰
- 107 三宝羊蹄 红扒羊蹄 老干妈羊蹄
葱烧羊蹄





- 108 扒三白 火爆羊杂 红烧羊尾骨
蒜香羊腱骨
- 109 芝麻羊肉 麻仁羊肉盒 红松羊肉
- 110 京酱卷饼羊肉 清真小炒 椰奶羊丸
- 111 菠萝里脊 仔姜羊肉丝 桂花羊肉
扒海羊
- 112 滑溜木樨里脊 软炸羊里脊 白果炒羊肉
沸腾羊肉
- 113 羊肉扒酸菜 黄焖羊肉 千层羊肉
- 114 东坡羊肉 香菇扒羊肉 酥麻羊肉
- 115 杏仁羊肉 麻辣羊肉 栗子焖羊肉
土豆烧羊肉
- 116 巧手羊排 红烧羊排 酱香蒸羊排
手把羊肉
- 117 川味小羊排 丰收羊排 椒盐羊排
- 118 酱烧土芸排 新疆手抓羊排 滋补羊排
- 119 软炸羊肉 奇味羊小腿 香炸两样
西域羊腿
- 120 滑羊鸡片 葱爆羊肉 牙签羊肉
油泼羊腿
- 121 铁板羊肉 石头烤羊肉 干锅羊肉
- 122 叉烧三宝 溜三样 红烧四硬件
- 123 草菇烧四宝 干煸牛舌 番茄牛舌
南瓜酱爆牛舌

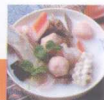
- 124 珍菌扣牛舌 川香牛舌 麻辣牛肝
明晴烧口蘑
- 125 红烧牛尾 山珍节节香 煨烧牛尾
- 126 荷包金钱肚 水爆肚 油爆百叶
- 127 炆拌牛百叶 芥末牛百叶 芫爆牛肚丝
大蒜烧肚条
- 128 豉椒肚片 芥末牛肚丝 清炒牛肚片
金针百叶浸肥牛
- 129 炆锅百叶 一品烧肚仁 草菇蜜豆烧肚仁
- 130 家常牛板筋 风味烧牛筋 香菇烧蹄筋
- 131 扒烧牛蹄筋 大蒜烧蹄筋 酸辣牛蹄筋
鸡汁牛蹄筋
- 132 葱烧蹄筋 老店熠双味 椒盐牛肥肠
极品牛肥肠
- 133 干煸牛肥肠 火爆黄喉 油爆双花
- 134 咯吱烧牛柳 菠萝咕咾肉 脆慢牛肉丝
- 135 苦瓜炒肉丁 风味烤肉 竹夹牛柳
杭椒牛柳
- 136 桃仁草莓牛肉粒 蒙古烤肉 黑椒烤牛柳
焦熘肉段
- 137 土耳其烤肉 农家小肥牛
七彩牛柳爆虾球
- 138 三丝爆豆芽 麻辣牛肉片 仔姜牛肉丝
- 139 干炸肉段 葱香牛扒 老妈牛肉
- 140 金针牛柳 软炸里脊 菊花里脊
风味煎牛扒





- 159 花枝戏百合 北菇花枝片 果味菊花鱼
 160 香爆海珍 雀巢海中宝 葵花鲜鲍
 161 乌龙戏牡丹 蟹子鱼翅娃娃菜 雪衣干贝
 蹄筋烧海参
 162 卷心菜炒爬虾 如意小海鲜 清炒海蚌
 163 三鲜辣白菜 椒熘黄花鱼 翡翠鱼肚
 164 重庆鱼片 清炒鱼丁 银杏鱼仁

PART 3 炖菜篇



- 141 农家饭菜一锅出 风味锅包肉
 莲花爆肉丝
 142 牛排扒金瓜 盐爆牛肉粒 肉片虎皮豆腐
 143 糖醋榨菜肉丝 干煸牛肉丝 炭烤牛扒
 铁板沙茶牛柳
 144 煎串肉 清真牛肉酥 麻香牛肉干
 145 锅煽胸口 瓜片扒肉条 四味牛肉
 146 熘胸口 清真扒肉条 西域回锅胸口
 147 焦熘两样 柱侯牛腩 煨烧牛肉
 板栗大枣红焖肉
 148 扒牛肉条 红煨牛腩 香辣手撕肉
 牛子盖炒酸黄瓜
 149 双瓜烧子盖 可乐牛扒 花生麻仁牛排
 150 香炸松肉 软滑丸子 肉末焖菠菜
 151 小葱香干午餐肉 烧牛盒
 金菇沙锅肥牛卷 怪味牛肉
 152 牛肉肠炒荷兰豆 滑蛋牛肉 牛肉酿藕夹
 烧汁茄夹
 153 扒腱子肉 芫爆散丹 双椒牛散丹
 154 碧玉爆虾球 虾仁娃娃菜
 菠萝百合爆虾球 虾丁蜜豆炒雪菜
 155 妙香柳丁虾 铁板串烧虾 葱油双玉虾
 156 荷塘宫庭虾 虾仁烧四素 鲜虾青瓜烙
 157 黄金百合焗大虾 盐水小河虾
 蛋黄焗大虾 珍菌水煮虾
 158 鲜虾玉米小汤圆 手抓虾段 芥蓝爆双脆
 香炸鱿鱼圈

- 166 雪耳映红莲 银耳鸭蛋羹
 银耳雪梨小汤圆 清汤银耳
 167 大枣银耳羹 蜜橘银耳汤
 香蕉百合银耳汤
 168 木耳黄花汤 牛肉炖萝卜 干贝萝卜汤
 169 奶香芹菜汤 大枣芹菜汤 胡萝卜酸梅汤
 胡萝卜炖牛腩
 170 土豆汤 山药炖牛肉 养生汤
 山药五宝甜汤
 171 百合煮香芋 百合莲花汤 百合南瓜羹
 172 青笋金针汤 金菇煲肥牛 香菇炖豆腐
 173 山珍素什菌 什锦花生糊 松花蛋番茄汤
 174 冬瓜虾仁汤 甜椒汤 绿豆芽甜椒汤
 八宝玉米羹





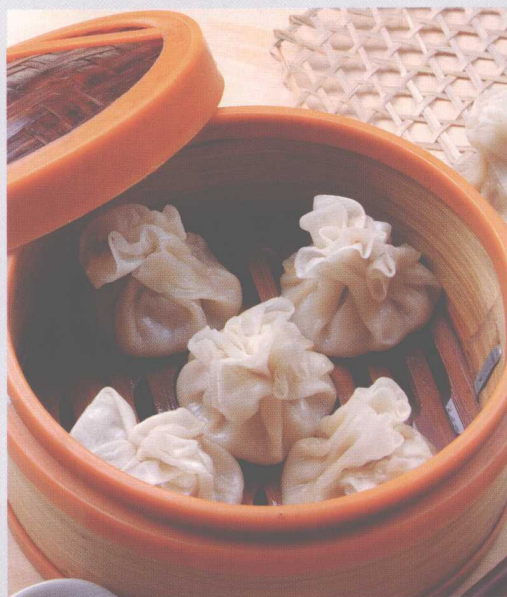
- 175 三鲜煮干丝 海皇豆腐 虾姑豆腐
 176 小鸡炖蘑菇 杂菌煲鸡翅 滋补笨鸡
 177 三圆炖鸭 人参枸杞炖鹌鹑 山珍炖飞龙
 178 板栗炖鸡 香菇鸡脚汤 雪耳炖鸭
 179 鹅肉炖葫芦条 蛭子鸭蛋竹荪汤
 酸菜炖烤鸭 全羊汤
 180 羊杂炖干豆腐 菌锅带皮羊肉
 羊肉冬瓜汤 冬瓜烩羊肉丸子
 181 清炖羊肉 黄焖羊肉煲 纸锅羊肉
 182 三色羊丸汤 冬瓜炖羊肉 羊肉炖黄瓜
 183 胡萝卜炖羊腩 艾叶羊肉汤 党参煲羊肉
 赵大娘炖羊肉
 184 草菇羊肉丝瓜汤 羊肉萝卜片汤
 口蘑蛭子煮肉片 鲜蘑肉片汤
 185 鱼羊一锅鲜 羊排炖芋头 红焖羊肉
 186 三鲜羊排锅 红焖羊排 西红柿炖羊排
 187 羊尾骨炖酸菜 沙锅羊尾骨 清炖羊脊骨
 188 牛杂炖芹菜 牛舌炖土豆 农家炖牛杂
 清真满锅香
 189 酸辣肚丝汤 牛肚炖冬菇 牛小骨炖南瓜
 190 牛蹄筋炖萝卜 红焖牛蹄筋 咖喱牛筋煲
 191 淮杞煲牛尾 萝卜球牛尾汤 清炖牛尾汤
 192 番茄胡萝卜炖牛尾 西红柿牛尾汤
 五香牛尾煲

- 193 牛肉炖山药 牛肉萝卜煮河虾
 海味牛腩锅
 194 牛肉炖干豆角 茄汁黄豆炖牛腩
 清炖牛肉
 195 蛎黄海带炖牛肉 牛肉炖黄花
 西红柿炖牛腩
 196 萝卜骨汤煲牛腩 牛腩炖老豆腐
 天目扁尖牛腩煲
 197 咖喱牛肉汤 清炖牛腩 杂鱼牛腩烩豆腐
 198 精力汤 莲藕煲牛腩 茄葱牛肉汤
 萝卜炖牛肉
 199 花生米牛肉汤 家常肉片豆腐汤
 杂菌汆丸子
 200 四季海鲜锅 醋椒鱼头尾汤 三鲜杂菌锅

PART 4 主食篇



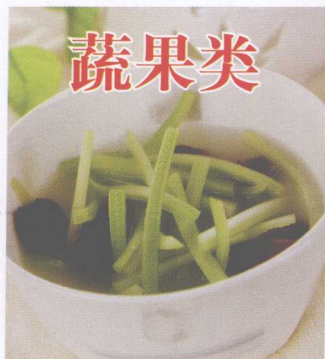
- 202 三鲜锅烙 椒盐旋饼 特色烧饼
 203 三鲜合子 羊肉水饺 兰州抻面
 204 羊肉泡馍 牛肉火勺 土耳其馅饼
 205 肉丝焖饼 牛肉包子 京都肉饼
 206 风味回头 回民咸饭 传统烧麦
 207 牛肉蒸饺 清明艾饺 五彩米粉面



目录B

CONTENTS

(原料分类)



萝卜丝拌蜆皮	18
酱萝卜	18
脆嫩萝卜丝	18
糖醋萝卜卷	18
老醋三脆	27
炸萝卜丸子	48
糖醋辣萝卜丁	48
胡萝卜炒粉丝	48
胡萝卜酸梅汤	169
果味辣白菜	19

白菜心拌蜆皮	19
农家手撕菜	19
醋熘白菜	46
海米烧白菜	46
麻辣白菜	46
小白菜滑子蘑	46
白菜炒木耳	47
栗子烧白菜	47
糖醋黄瓜	20
红汁黄瓜	20

蒜拌黄瓜	21
金针蘑拌黄瓜	21
凉拌黄瓜	21
凉拌菠菜	22
酥香菠菜	50
蒜蓉菠菜	50
姜汁菠菜	50
肉末焖菠菜	50
鸡松拌茄子	25
凉拌茄泥	25

蒜泥茄子	25
古香茄子	68
鱼香茄子	68
三鲜开花茄子	68
开心酥茄	69
辣味茄丝	69
果香茄条	69
鱼子烧茄子	69
烧汁茄夹	152
豉油卤杭椒	27

剥皮辣椒	27
素炒甜椒	57
杭椒炒虾皮	57
虎皮青椒	57
美极爆椒圈	57
甜椒汤	174
香炸土豆球	44
三椒小土豆	44
干煸土豆丝	44
番茄炒土豆	45

鸡汁土豆泥	45
炸土豆丸子	45
香辣土豆块	45
素炸千子	81
土豆汤	170
麻辣卷心菜	49
香辣卷心菜	49
干贝卷心菜	49
卷心菜炒番茄	49
椒油菜花	61



糖醋菜花	61
海米烧菜花	61
奶香花菜	61
蒜蓉西蓝花	77
菜草莓炒百合	84
绿豆芽拌粉丝	26
绿豆芽炒芹菜	54
香辣绿豆芽	54
绿豆芽甜椒汤	174
蜜焖花生	21

花生仁拌卷心菜	22
花生仁拌芹菜	22
罗汉上素斋	47
开阳芹菜	65
芹香爆虾干	65
西芹炒百合	65
奶香芹菜汤	169
大枣芹菜汤	169
麻酱空心菜	22
蒜香空心菜	78

橙汁藕片	25
干炸藕盒	51
蜜汁莲藕	51
糖醋藕片	51
双果山药	52
山药烩香菇	52
彩椒山药	52
番茄桃仁	53
鲜蔬天妇罗	53
锅煽西红柿	53



辣炒马蹄	81
蜜汁大枣芋头	82
香酥翻沙芋头	82
五彩糯米枣	82
番茄糯米条	82
水果锅巴	84
香炸苹果圈	85
山药五宝甜汤	170
青笋金针汤	172
冬瓜虾仁汤	174

豆腐黄瓜罐	20
肉末豆腐	39
蛋黄熘豆腐	70
南煎豆腐	70
葱油嫩豆腐	70
鱼子焖豆腐	70
焦熘豆腐	71
港式小豆腐	71
豆腐黄瓜罐	71
鸡蓉豆腐	72

西红柿熘豆腐	53
榄菜四季豆	55
酱焖四季豆	55
双果百合四季豆	56
百合甜蜜豆	56
百合芦笋虾球	56
百合煮香芋	171
百合莲花汤	171
百合南瓜羹	171
蒜蓉茼蒿	77

金蚕吐丝	63
素贝烧冬瓜	66
海米烧冬瓜	66
冬菜炒莴笋	66
桃仁莴笋	66
芦笋扒香菇	67
炒鲜芦笋	67
竹笙扒芦笋	67
炸洋葱	76
芥菜香干	77

香甜玉米烙	64
驰名玉米烙	64
椒盐玉米粒	64
五色炒玉米	65
什锦花生糊	173
八宝玉米羹	174

麻酱豆腐	72
海米烧豆腐	72
鲜贝烧冻豆腐	73
油焖豆腐	73
糖醋豆腐丸子	73
豆干炒瓜皮	73
芙蓉豆腐角	74
挂霜豆腐	74
梅干菜蒸豆腐	74
竹荪酿虾蓉豆腐	74

银杏凉瓜	23
菠萝凉瓜	23
橙汁南瓜	23
南瓜蜜百合	24
南瓜炒芦笋	62
豆瓣南瓜	62
南瓜炒咸蛋	62
咸蛋黄焗南瓜	62
奶香南瓜丁	63
南瓜炒百合	63

冬菇扒菜心	77
甜酱烧茭白	78
油焖茭白	78
韭菜炒虾仁	78
三丝蒜苗	79
什锦豌豆	79
绿茶海带娃娃菜	79
夏威夷小炒	80
白灼芥蓝	80
炒合菜	80



回锅豆腐	75
烩豆腐丁	75
素炒辣豆丁	75
香菇炖豆腐	172
芥末金针菇	24
鲜菇烧豆角	55
椒盐茶树菇	58
莴笋炒香菇	58
香酥鲜蘑	58
老店烧山珍	58

双冬菜心	59
鲜菇烧白菜	59
山野菜炒蘑菇	59
酥炸鲜蘑	60
炒鲜菇	60
香菇烩山药	60
扒金针素翅	76
黑白双脆	26
香葱炆木耳	26
木耳黄花汤	168

雪耳映红莲	166
银耳鸭蛋羹	166
银耳雪梨小汤圆	166
清汤银耳	166
大枣银耳羹	167
蜜橘银耳汤	167
香蕉百合银耳汤	167
苦瓜炒珍菌	83
山珍素什菌	173
山珍全家福	81

蚝皇竹荪	81
三鲜杂菌锅	200



干炸鸡块	92
白斩鸡	92
怪味鸡	92
白果蒸鸡	93
香脆炸鸡	93
清炖人参鸡	93
葱油鸡	94
铁板煎三黄鸡	94
伊斯兰大盘鸡	94
油淋仔鸡	95
葱爆鸭块	97
酸菜炖烤鸭	179
三圆炖鸭	177
雪耳炖鸭	178
双椒鸭脯	97
银丝鸭脯	98
脆椒盐鸭舌	96
盐水鸭肝	29
炒鸭肝	96
野山菌烧鸭掌	96

辣酱手撕鸡	28
麻辣口水鸡	28
淋汁三丝	29
鸡丝炒银芽	54
柠檬鸡球	87
红油银杏鸡丁	88
鸡丝炒茼蒿	88
鸡丝炒银芽	88
生财碎米鸡	88
辣子鸡丁	89

姜汁热窝鸡	95
椒麻鸡	95
香糟鸡	95
小鸡炖蘑菇	176
滋补笨鸡	176
板栗炖鸡	178
板栗鸡中翅	86
风味炸鸡翅	86
杂菌煲鸡翅	176
蒸浸鸡腿	87

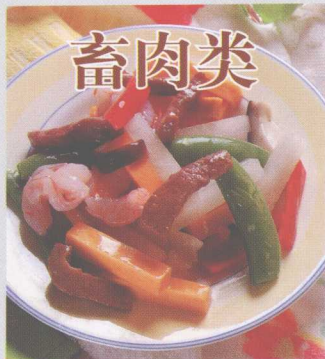
汽锅酸菜鹅	99
炸鹅脖	99
鹅肉炖葫芦条	179
黑椒吐司鹅肝	100
蟹子煎鹅肝	100
桑拿鹅胗	100
桃仁脆皮乳鸽	100
人参枸杞炖鹌鹑	177
山珍炖飞龙	177
三色蒸蛋	28

碎米鸡丁	89
栗子鸡块	89
麻辣鸡串	90
鸳鸯鸡排	90
西蓝花炒鸡块	90
奶汁鸡片	91
滑溜鸡片	91
山茶鸡片	91
泡椒鸡片	91
宫保鸡丁	92

香辣鸡腿	87
香葱拌鸡胗	29
烩鸡腰	85
炒鸡杂	85
蚝油凤爪	86
香菇鸡脚汤	178
清蒸柴把鸭	97
雪菜烧鸭	98
葱扒全鸭	98
五香酱鸭	99



木樨黄花	76
鸡蛋炒苦瓜	83
苦瓜煎蛋	83
椿芽烘蛋	101
农家酱肉炒鸡蛋	101
蛋煎牛骨髓	101
松花蛋番茄汤	173
蛭子鹌蛋竹荪汤	179



生拌牛肉	39
蛋皮牛肉卷	39
美极胸口拌茼蒿	40
牛肉丝拌苦苣	40
瓜条牛肉丝	40
咯吱烧牛柳	134
菠萝咕咾肉	134
脆慢牛肉丝	134
苦瓜炒肉丁	135
风味烤肉	135

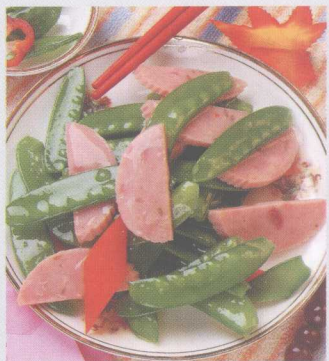
竹夹牛柳	135
杭椒牛柳	135
桃仁草莓牛肉粒	136
蒙古烤肉	136
黑椒烤牛柳	136
焦熘肉段	136
土耳其烤肉	137
农家小肥牛	137
七彩牛柳爆虾球	137
三丝爆豆芽	138

麻辣牛肉片	138
仔姜牛肉丝	138
干炸肉段	139
葱香牛扒	139
老妈牛肉	139
软炸里脊	140
菊花里脊	140
风味煎牛扒	140
农家饭菜一锅出	141
风味锅包肉	141

莲花爆肉丝	141
牛排扒南瓜	142
肉片虎皮豆腐	142
盐爆牛肉粒	142
金针牛柳	140
糖醋榨菜肉丝	143
干煸牛肉丝	143
炭烤牛扒	143
铁板沙茶牛柳	143
煎串肉	144

清真牛肉酥	144
麻香牛肉干	144
锅煽胸口	145
瓜片扒肉条	145
四味牛肉	145
熘胸口	146
清真扒肉条	146
西域回锅胸口	146
焦熘两样	147
柱侯牛腩	147

煨烧牛肉	147
板栗大枣红焖肉	147
扒牛肉条	148
红煨牛腩	148
香辣手撕肉	148
牛子盖炒酸黄瓜	148
双瓜烧子盖	149
可乐牛扒	149
花生麻仁牛排	149
香炸松肉	150



软滑丸子	150
肉末焖菠菜	150
小葱香干午餐肉	151
烧牛盒	151
金菇沙锅肥牛卷	151
怪味牛肉	151
滑蛋牛肉	152
牛肉酿藕夹	152
扒腱子肉	153
牛肉炖萝卜	168

胡萝卜炖牛腩	169
山药炖牛肉	170
养生汤	170
金菇煲肥牛	172
牛杂炖芹菜	188
农家炖牛杂	188
牛小骨炖南瓜	189
淮杞煲牛尾	191
萝卜球牛尾汤	191
清炖牛尾汤	191

番茄胡萝卜炖牛尾	192
西红柿牛尾汤	192
五香牛尾煲	192
牛肉炖山药	193
牛肉萝卜煮河虾	193
海味牛腩锅	193
牛肉干干豆角	194
茄汁黄豆炖牛腩	194
清炖牛肉	194
蛭黄海带炖牛肉	195



五香明睛	38
明睛烧口蘑	124
油爆双花	133
醋椒浸牛舌	39
干煸牛舌	123
番茄牛舌	123
南瓜酱爆牛舌	123
珍菌扣牛舌	124
川香牛舌	124
牛舌炖土豆	188

芥末牛百叶	127
芫爆牛肚丝	127
大蒜烧肚条	127
豉椒肚片	128
芥末牛肚丝	128
清炒牛肚片	128
金针百叶浸肥牛	128
炆锅百叶	129
一品烧肚仁	129
草菇蜜豆烧肚仁	129

酸辣牛蹄筋	131
鸡汁牛蹄筋	131
葱烧蹄筋	132
老店熘双味	132
牛蹄筋炖萝卜	190
红焖牛蹄筋	190
咖喱牛筋煲	190
红烧牛尾	125
煨烧牛尾	125
山珍节节香	125

牛肉炖黄花	195
西红柿炖牛腩	195
萝卜骨汤煲牛腩	196
牛腩炖老豆腐	196
天目扁尖牛腩煲	196
咖喱牛肉汤	197
清炖牛腩	197
杂鱼牛腩烩豆腐	197
精力汤	198
莲藕煲牛腩	198

瓜丝金钱肚	34
三彩拌肚丝	34
麻辣鸳鸯百叶	34
红油牛百叶	35
红油金钱肚	35
风味拌三丝	35
荷包金钱肚	126
水爆肚	126
油爆百叶	126
炆拌牛百叶	127

牛肚炖冬菇	189
酸辣肚丝汤	189
椒盐牛肥肠	132
极品牛肥肠	132
干煸牛肥肠	133
牛肉肠炒荷兰豆	152
芫爆散丹	153
双椒牛散丹	153
麻辣牛肝	124
五香牛套肠	33



茄葱牛肉汤	198
萝卜炖牛肉	198
花生米牛肉汤	199
家常肉片豆腐汤	199
杂菌氽丸子	199
芥辣心管	37
荷兰豆脆黄喉	38
火爆黄喉	133
脆香牛耳丝	38
麻辣牛头肉	40



酱牛蹄筋	36
蹄筋拌豆芽	36
红油牛蹄筋	36
手撕牛板筋	37
麻辣牛板筋	37
家常牛板筋	130
风味烧牛筋	130
香菇烧蹄筋	130
扒烧牛蹄筋	131
大蒜烧蹄筋	131

芝麻羊肉	109
麻仁羊肉盒	109
红松羊肉	109
京酱卷饼羊肉	110
椰奶羊丸	110
清真小炒	110
菠萝里脊	111
仔姜羊肉丝	111
桂花羊肉	111
扒海洋	111

滑溜木樨里脊	112
软炸羊里脊	112
白果炒羊肉	112
沸腾羊肉	112
羊肉扒酸菜	113
黄焖羊肉	113
千层羊肉	113
东坡羊肉	114
香菇扒羊肉	114
酥麻羊肉	114



杏仁羊肉	115
麻辣羊肉	115
栗子焖羊肉	115
土豆烧羊肉	115
滑羊鸡片	120
葱爆羊肉	120
牙签羊肉	120
油泼羊腿	120
铁板羊肉	121
石头烤羊肉	121

干锅羊肉	121
全羊汤	179
羊杂炖干豆腐	180
菌锅带皮羊肉	180
羊肉冬瓜汤	180
冬瓜烩羊肉丸子	180
清炖羊肉	181
黄焖羊肉煲	181
纸锅羊肉	181
三色羊丸汤	182

冬瓜炖羊肉	182
羊肉炖黄瓜	182
胡萝卜炖羊腩	183
艾叶羊肉汤	183
党参煲羊肉	183
赵大娘炖羊肉	183
草菇羊肉丝瓜汤	184
羊肉萝卜片汤	184
口蘑蛭子煮肉片	184
鲜蘑肉片汤	184

鱼羊一锅鲜	185
羊排炖羊头	185
红焖羊肉	185
清真满锅香	188
三鲜羊排锅	186
红焖羊排	186
西红柿炖羊排	186
羊尾骨炖酸菜	187
沙锅羊尾骨	187
清炖羊脊骨	187



手把羊肉	116
软炸羊肉	119
香炸两样	119
双椒羊头肉	30
蒜香羊脸	30
葱香羊舌	31
凉拌羊耳丝	31
酱汁羊脖	33
金牌羊脖	102
油泼羊脸	102

川味烧羊脸	102
沙锅羊头	103
豉汁烧羊脑	103
香葱拌羊眼	33
菜胆烧羊眼	103
孜然羊肝	30
麻辣羊心	31
干煸羊肺	103
老店熘羊肝	104
青韭爆羊肝	104

桑拿羊肝	104
红汁羊肝	104
羊肝炒菠菜	105
五彩羊肚丝	32
蒜泥羊肚	32
蒜泥羊肚	105
红油羊肚	105
蕨香嫩腰丝	32
葱油羊腰片	106
干炸腰片	106

蜜汁烤羊腰	106
扒三白	108
叉烧三宝	122
熘三样	122
红烧四硬件	122
草菇烧四宝	123
酱香羊腱骨	31
五香酱羊蹄	32
三宝羊蹄	107
红扒羊蹄	107

