

518

百变营养 家常小炒

道可口诱人的美味营养佳肴

中国烹饪大师 精心挑选518道美味佳肴

邴吉和「新书推荐」

全彩
超值版

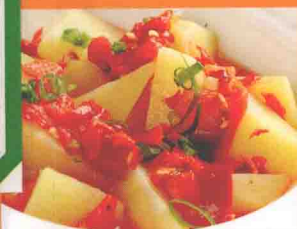
美食专家推荐最营养的家常配餐
美食、美刻、够营养、够美味



精挑细选 分步详解

烹饪从现在开始
根据自己和家人的需求一次学会你最爱吃的美味佳肴

邴吉和◎编著



上海科学普及出版社

百变营养

家常

小炒



邴吉和
编著



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百变营养家常小炒 / 邴吉和编著. -- 上海 : 上海科学普及出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5427-5730-2

I. ①百… II. ①邴… III. ①家常菜肴—菜谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第070382号

责任编辑 徐丽萍

百变营养家常小炒

邴吉和 编著

上海科学普及出版社出版发行

(中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 淄博汇文商务印刷有限公司印制

开本710×1000 1/16 印张 14 字数180 000

2014年2月第1次印刷 2014年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-5730-2

定价: 28.00元

目录



CONTENTS

蔬菜篇

白菜、娃娃菜

白菜炒木耳	12
醋溜辣白菜	12
蟹黄白菜	13
油浸大白菜	13
油焖白菜	14
鸡汁扒白菜	14
红花娃娃菜	15
泡椒娃娃菜	15

菠菜

锅塌菠菜	16
热炆菠菜	16

芥菜、芥蓝

清炒芥菜	17
葱油芥蓝	17

油菜、空心菜

鱼香油菜	18
素油菜心	18
腐乳炒空心菜	19
蒸双素	19

韭菜、芹菜

虾皮炒韭菜	20
木樨韭菜	20

五香芹菜豆	21
夏果炒西芹	21

西兰花、菜花

腰果西兰花	22
干锅菜花干	22
黄金珠菜花	23
咖喱菜花	23
番茄双花	24
素熘花菜	24

萝卜

面粉蒸菜	25
炒酸萝卜菜	25
爽口萝卜菜	26
砂锅萝卜丝煲	26

山药

蜜汁山药墩	27
橙汁山药	27
玉米笋炒山药	28
彩椒山药	28
香炸山药团	29
辣白菜炒土豆	29

土豆

芽菜煨土豆	30
-------	----

豉香小土豆	30
酱焖土豆	31
培根土豆饼	31
剁椒蒸土豆	32

藕

粉蒸藕片	32
干炒藕丝	33
糖醋藕排	33

芋头

粉蒸芋头	34
芋头烧扁豆	34
清炒魔芋丝	35
麻辣魔芋	35

茭白

干烧茭白	36
油焖茭白	36

笋

南瓜烩芦笋	37
扒鲜芦笋	37
油浸蒜蓉茼蒿笋尖	38
豉香春笋丝	38
蛋炒春笋丁	39
外婆煎春笋	39

干烧冬笋	40	蒜蓉蒸丝瓜	44	鱼香茄子	48
素烧三元	40	毛豆仁烧丝瓜	44	慢焖茄豆	49
苦瓜		湘味蒸丝瓜	45	肉酱土豆焖茄子	49
干煸青椒苦瓜	41	茄子		香煎茄片	50
雪菜炒苦瓜	41	蛋黄炒茄排	45	剁椒粉丝蒸茄子	50
麻辣苦瓜	42	豆角炒茄子	46	冬瓜	
雪菜炒苦瓜	42	炸熘茄子	46	冬瓜双豆	51
扒苦瓜	43	东北地三鲜	47	什锦炒冬瓜	51
丝瓜		咸蛋黄烧茄子	47	野山椒蒸冬瓜	52
炒辣味丝瓜	43	豆豉茄子烧豆角	48	回锅冬瓜	52

畜肉篇

猪肉		炸芝麻里脊	61	辣椒豆豉蒸肉饼	69
青椒小炒肉	54	苦瓜蒸肉丸	62	鸡蛋蒸肉饼	70
合川肉片	54	美味肉串	62	肉末烘蛋	70
樱桃肉	55	九味焦酥肉块	63	酸豆角炒肉泥	71
红烧丸子	55	肉蒸白菜卷	63	干锅春笋腊肉	71
烧双圆	56	干炒五花肉	64	腊八豆蒸腊肉	72
烧狮子头	56	野山笋烧花肉	64	粉蒸肉	72
脆炸肉丸	57	葱焖五花肉	65	青豆粉蒸肉	73
竹篱飘香肉	57	五花肉焖鲜笋	65	四喜丸子	73
咕噜肉	58	梅菜扣肉	66	猪排	
子姜剁椒嫩肉片	58	咸肉蒸双白	66	笋烧排骨	74
卷心菜卷肉	59	酸菜蒸肉	67	腊八豆蒸腊肉	74
双耳木须肉	59	豆豉千张肉	67	凉瓜咸菜焖排骨	75
虾酱肉末芸豆	60	五花肉焖芋头	68	酱蒸排骨	75
清煎里脊	60	南瓜蒸肉	68	椒盐排骨	76
改良牙签肉	61	南瓜粉蒸肉	69	乳香炸大排	76

豉汁蒸排骨.....	77	辣椒酱蒸猪蹄皮.....	88	米蒸牛胸.....	100
烟熏排骨.....	77	潇湘猪蹄.....	89	口口香牛柳.....	100
辣味蒸排骨.....	78	野山酱椒蒸猪蹄.....	89	煎豆腐烧牛腩.....	101
浏阳豆豉蒸排骨.....	78	黄豆炒猪尾.....	90	原笼牛肉.....	101
清蒸排骨.....	79	烧双尾.....	90	渔家蒸花腩.....	102
湘味小米排骨.....	79			银干花腩蒸莲藕.....	102
豆豉蒸排骨.....	80	肥肠			
芋头烧排骨.....	80	五更肠旺.....	91	牛肚、牛蹄筋	
		煎豆腐烧肥肠.....	91	油面筋炒牛肚.....	103
肘子、猪腰、猪心		香芋肥肠钵.....	92	洋葱牛蹄筋.....	103
家常热味肘子.....	81	豆腐烧肠.....	92	九味烹羊里脊.....	104
大团圆.....	81	粉蒸肥肠.....	93	砂锅东山羊.....	104
白灼猪腰.....	82	圆笼粉蒸肥肠.....	93		
玉竹烧猪心.....	82	肥肠豆花.....	94	羊肉、羊蹄筋、羊心	
				石锅羊腩茄子.....	105
猪肚、猪血、猪蹄、猪尾		牛肉		粉皮羊肉.....	105
肚条烩腐竹.....	83	子姜炒牛肉.....	94	粉蒸羊肉.....	106
野山笋烧肚丝.....	83	葱煨牛肉.....	95	烧羊蹄.....	106
松仁小肚.....	84	麻辣牛肉丝.....	95	玫瑰花烧羊心.....	107
剁椒肚片.....	84	鲜果炒双丁.....	96		
大葱烧蹄筋.....	85	风干牛肉丝.....	96	兔肉	
米豆腐烧猪血.....	85	果味牛肉片.....	97	葱椒烧兔块.....	107
可乐烧猪蹄.....	86	芝麻干煨牛肉丝.....	97	冬笋烧兔.....	108
软炸蹄筋.....	86	清蒸牛肉条.....	98	干锅兔.....	108
扒烧蹄筋.....	87	榨菜蒸牛肉.....	98	泡椒兔腿.....	109
蒸开胃猪蹄.....	87	干煎牛排.....	99	鱼香兔丝.....	109
东坡金脚.....	88	陈皮黄牛肉.....	99	干锅兔.....	110
				山药炸兔肉.....	110

禽蛋篇

鸡肉

黄焖鸡块.....	112	芋头烧子鸡.....	112	珍珠酥皮鸡.....	113
		炸八块.....	113	土豆蒸滑鸡.....	114

瓜盅粉蒸鸡.....	114	粉蒸翅中.....	129	酱爆鹅脯.....	142
辣子鸡.....	115	鸡翅蒸南瓜.....	129	剁椒炒鹅胗.....	143
栗子炒鸡.....	115	鸡胗焖三珍.....	130	干锅鹅肠.....	143
干锅辣子鸡.....	116	糊辣鸡胗.....	130	百果双蛋.....	144
蚕豆炒鸡丁.....	116	猪血烧鸡杂.....	131	芙蓉番茄.....	144
叉烧鸡.....	117	麻辣鸡脖.....	131		
干锅土家鸡.....	117			蛋类	
炸熘子鸡.....	118	鸭肉、鸭肠、鸭肚		姜丝炒蛋.....	145
香烤蒜香鸡.....	118	一品血鸭.....	132	茭白鸡蛋.....	145
浏阳河鸡.....	119	姜爆鸭.....	132	茄子炒蛋.....	146
豆豉鸡条.....	119	京葱炒烤鸭丝.....	133	玉米炒蛋.....	146
醋焖鸡三件.....	120	五香鸭.....	133	青椒炒蛋.....	147
家乡鸡.....	120	洋葱焖麻鸭.....	134	银鱼炒蛋.....	147
旱蒸沙参鸡.....	121	香酒洋葱焖鸭.....	134	西班牙蛋卷.....	148
姜汁热窝鸡.....	121	萝卜焖鸭块.....	135	槐花鸡蛋饼.....	148
鲜蘑蒸土鸡.....	122	芝麻鸭.....	135	菜脯煎鸡蛋饼.....	149
剁辣椒蒸鸡.....	122	啤酒蒸鸭.....	136	豆腐蒸蛋.....	149
豆豉辣椒蒸鸡.....	123	香葱油蒸鸭.....	136	蛤蜊肉蒸水蛋.....	150
腊肉蒸鸡块.....	123	砂锅鸭.....	137	粉蒸韭菜包鸡蛋.....	150
蜜枣蒸乌鸡.....	124	湘西脆皮麻鸭.....	137	首乌蒸蛋.....	151
红火蒸鸡.....	124	樟茶鸭.....	138	红枣枸杞蒸蛋.....	151
蒜黄炒鸡丝.....	125	千岛萝卜鸭.....	138	鱼香蒸蛋.....	152
红枣香菇蒸鸡肉.....	125	山椒炒鸭肠.....	139	香辣虎皮鹌鹑蛋.....	152
针菇鸡丝.....	126	四季豆鸭肚.....	139		
美人椒蒸鸡.....	126			鹌鹑	
南瓜蒸鸡蓉.....	127	红烧鹌鹑.....	140	红烧鹌鹑.....	140
银芽鸡丝榨菜.....	127	麻辣鹌鹑.....	140	麻辣鹌鹑.....	140
		椒盐鹌鹑.....	141	椒盐鹌鹑.....	141
鸡爪、鸡翅、鸡杂		干炸鹌鹑.....	141	干炸鹌鹑.....	141
豉椒蒸凤爪.....	128			乳鸽、鹅	
蒸酥凤爪.....	128	脆皮乳鸽.....	142		



菌豆篇

四季豆

干煸四季豆	154
粉蒸四季豆	154
金钩四季豆	155

扁豆、蚕豆、兰豆、荷兰豆

扁豆蒸油渣	155
百合炒蚕豆	156
麻辣蚕豆	156
荸荠荷兰豆	157
三彩素菜	157

豆角、豆芽

豆角泡菜	158
鱼香长豆角	158
豆芽炒腐皮	159
素炒黄豆芽	159

葫芦瓜、甜豆

辣炒葫芦瓜	160
清炒甜豆	160
田园小炒	161

菌类

五宝鲜蔬	161
平菇素火腿	162
红烧家乡菇	162
红烧平菇	163
平菇焖茭白	163
香酥鲜菇	164
番茄炒香菇	164

香菇山药	165
烧芝麻香菇	165
香菇油面筋	166
糖醋香菇盅	166
双鲜烩	167
彩椒蒸金钱菇	167
蘑菇豌豆	168
小土豆焖小香菇	168
蘑菇烧芋丸	169
草菇毛豆炒冬瓜	169
菠萝腰果炒草菇	170
草菇菜心煲	170
干香茶树菇	171
草菇烧丝瓜	171
茶树菇烧豆笋	172
云南小瓜炒茶树菇	172
油炸茶树菇	173
蚝汁扒群菇	173
吉祥猴菇	174
五彩猴头菇	174
黄焖素鳝	175
口蘑炒面筋	175
口蘑烧冬瓜	176
酱烧腐竹木耳	176
木耳炒豆皮	177
木耳红枣杞子蒸豆腐	177
素炒杂菌	178

回锅野山菌	178
辣味鸡腿菇	179
小炒珍珠菇	179
香辣滑子菇	180
泰式焖杂菌	180
开胃寒菌钵	181
干锅牛肝菌	181

豆腐

翡翠豆腐	182
什锦豆腐丁	182
珊瑚豆腐	183
桂花豆腐	183
菠萝豆腐	184
鱼香豆腐	184
菇耳熘豆腐	185
蟹黄熘豆腐	185
山水豆腐	186
鸿运豆腐	186
豉椒炒豆腐	187
皮蛋烧米豆腐	187
东坡豆腐	188
菜心豆腐	188
麻辣鸡豆腐	189
鸡汁烧豆腐	189
红烧魔芋豆腐	190
家常豆腐	190
榄油肉松蒸豆腐	191

什锦宫保豆腐.....	191	香炸豆腐丸子.....	193	回锅蒸豆干.....	195
家常煎焖豆腐.....	192	瑶柱双菇蒸豆腐.....	194	剁椒肉末蒸日本豆腐.....	196
铁板攸县豆腐.....	192	豆豉辣椒蒸米豆腐.....	194	辣萝卜蒸日本豆腐.....	196
椒盐花生豆腐.....	193	清蒸豆腐丸子.....	195		

水产篇

鲤鱼、草鱼、鲫鱼

蒜家常豆腐鱼.....	198
糖醋鲤鱼.....	198
腐竹焖草鱼.....	199
炸鱼棒.....	199
泡椒烧鲫鱼.....	200

鲢鱼、鳊鱼

剁椒鱼头.....	200
蒜焖鲢鱼.....	201

鲈鱼、银鱼

蛋松鲈鱼块.....	201
榨菜蒸鲈鱼.....	202
香脆银鱼.....	202

青鱼、甲鱼、鳊鱼

青椒鱼丝.....	203
溜炒鱼块.....	203
蒜瓣烧甲鱼.....	204
青椒焖甲鱼.....	204
泡椒鳊段.....	205
无锡脆鳊.....	205

黄鱼、鳕鱼、三文鱼、带鱼

炖黄鱼.....	206
冬菜蒸鳕鱼.....	206

酸辣回锅三文鱼.....	207
五香烧带鱼.....	207
干烧带鱼.....	208

鲷鱼、加吉鱼

蒜瓣泡椒烧鱼.....	208
翠竹粉蒸鱼.....	209
清蒸加吉鱼.....	209

其他鱼

泡椒辣鱼丁.....	210
咸鱼蒸白菜.....	210
川江红锅黄辣丁.....	211
蒜瓣烧鲨鱼皮.....	211
椒香鱼.....	212
洞庭金龟.....	212
红烧龟肉.....	213
青黄豆焖鱼泡泡.....	213
干锅鱼杂.....	214

鱿鱼、墨鱼、乌鱼

干鱿炒烟笋.....	214
油淋鲜鱿.....	215
酸辣鱿鱼片.....	215
酥炸鲜鱿球.....	216
清蒸鱿鱼豆腐.....	216

椒麻鱿鱼花.....	217
豉椒鲜鱿鱼.....	217
姜汁墨斗鱼.....	218
洋葱烧墨鱼丝.....	218
果味鱼卷.....	219

虾

金沙基围虾.....	219
清炒虾仁.....	220
鲜虾酿苦瓜.....	220

蟹

茄子焖蟹.....	221
豆腐蒸蟹.....	221

蛤蜊

凉瓜焖蛤蜊.....	222
粉丝蒸青蛤.....	222

海参、鲍鱼

石锅烧海参.....	223
烧肉海参.....	223
肉酱煨海参.....	224
剁椒蒸小鲍鱼.....	224

百变营养

家常

小炒



邴吉和
编著



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百变营养家常小炒 / 邴吉和编著. -- 上海 : 上海科学普及出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5427-5730-2

I. ①百… II. ①邴… III. ①家常菜肴—菜谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第070382号

责任编辑 徐丽萍

百变营养家常小炒

邴吉和 编著

上海科学普及出版社出版发行

(中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 淄博汇文商务印刷有限公司印制

开本 710 × 1000 1/16 印张 14 字数 180 000

2014 年 2 月第 1 次印刷 2014 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-5730-2

定价: 28.00 元

前言

中国人对吃很讲究，饮食文化是中国传统文化的重要方面。饮食文化超越“吃”本身，将饮食提升到沟通情感、交流心得、增进健康、享受生活的境界。随着生活水平不断提高，吃的学问也不再是满足于填饱肚子那么简单，吃遍大小餐馆各色美食的人们又回归到想吃家常菜。如今很多人追求吃出健康、吃出营养、吃出花样，关注合理营养、平衡膳食。无论吃过多少美味，您是否还是想念自家餐桌上熟悉的饭菜？那是家的味道。美食的最高境界往往不在于造型的精美，也不在于味道的独特，而在于美食传递的情感。家永远是最能给我们美好和温暖感觉的地方，当家人围坐在一桌，吃着家常菜聊着家常事，总让人感到无限温馨。

家常菜是普通人家的日常烹调制作，对色、形等外观的要求无须太苛求，但是其营养、口味等却绝对不能忽略，所以家常菜应在口味和烹调方法上求新求变。日常生活中，人们可能因为不了解家常菜的烹饪要点，而使家常菜失去应有的营养、美味。事实上，只要掌握基本烹饪技巧，时常变换烹调方法，家常菜口味也就自然有新意了。本书中推荐的每一款菜品的制作方法都是通俗易懂的，力求简便实用，细致的文字说明只是为了让您看得更明白，知道如何做菜。即使您厨艺不精，也可在本书指导下做出色香味俱佳的菜肴。

这套丛书包括《百变花样家常菜》、《百变营养家常小炒》、《好吃易做百姓菜》、《吃出健康凉拌



Preface



菜》、《好吃易做大众菜》、《民间巧做私房菜》、《爽口秘制下酒菜》、《滋补养生汤煲》、《四季养生菜》、《好吃营养孕妇宝宝菜》，内容涵盖家常菜、小炒、百姓菜、凉拌菜、大众菜、私房菜、下酒菜、汤煲、养生菜、孕妇菜、宝宝菜等。书中每道菜肴都配有精美的成品彩图，让您更直观地理解和掌握菜品的制作。我们力求为大家提供一整套能满足南北东西不同口味要求的菜谱，帮您烹调出口味极佳的家常菜，与家人共享味觉盛宴。

这套丛书在编写制作过程中，得到了青岛圣地亚哥大酒店味道菜馆创意总监王清强、青岛宇德文化传播有限公司、上海科学普及出版社编辑老师们的支持鼓励、审稿指导，谨表衷心感谢！

书中难免有欠妥、疏漏之处，敬请读者批评指正。

编者

2014年1月

目录



蔬菜篇

白菜、娃娃菜	五香芹菜豆.....21	豉香小土豆.....30
白菜炒木耳.....12	夏果炒西芹.....21	酱焖土豆.....31
醋溜辣白菜.....12	西蓝花、菜花	培根土豆饼.....31
蟹黄白菜.....13	腰果西蓝花.....22	剁椒蒸土豆.....32
油浸大白菜.....13	干锅菜花干.....22	藕
油焖白菜.....14	黄金珠菜花.....23	粉蒸藕片.....32
鸡汁扒白菜.....14	咖喱菜花.....23	干炒藕丝.....33
红花娃娃菜.....15	番茄双花.....24	糖醋藕排.....33
泡椒娃娃菜.....15	素熘花菜.....24	芋头
菠菜	萝卜	粉蒸芋头.....34
锅塌菠菜.....16	面粉蒸菜.....25	芋头烧扁豆.....34
热炆菠菜.....16	炒酸萝卜菜.....25	清炒魔芋丝.....35
芥菜、芥蓝	爽口萝卜菜.....26	麻辣魔芋.....35
清炒芥菜.....17	砂锅萝卜丝煲.....26	茭白
葱油芥蓝.....17	山药	干烧茭白.....36
油菜、空心菜	蜜汁山药墩.....27	油焖茭白.....36
鱼香油菜.....18	橙汁山药.....27	笋
素油菜心.....18	玉米笋炒山药.....28	南瓜烩芦笋.....37
腐乳炒空心菜.....19	彩椒山药.....28	扒鲜芦笋.....37
蒸双素.....19	香炸山药团.....29	油浸蒜蓉茼蒿笋尖.....38
韭菜、芹菜	辣白菜炒土豆.....29	豉香春笋丝.....38
虾皮炒韭菜.....20	土豆	蛋炒春笋丁.....39
木樨韭菜.....20	芽菜煨土豆.....30	外婆煎春笋.....39

干烧冬笋	40	蒜蓉蒸丝瓜	44	鱼香茄子	48
素烧三元	40	毛豆仁烧丝瓜	44	慢焖茄豆	49
苦瓜		湘味蒸丝瓜	45	肉酱土豆焖茄子	49
干煸青椒苦瓜	41	茄子		香煎茄片	50
雪菜炒苦瓜	41	蛋黄炒茄排	45	剁椒粉丝蒸茄子	50
麻辣苦瓜	42	豆角炒茄子	46	冬瓜	
雪菜炒苦瓜	42	炸熘茄子	46	冬瓜双豆	51
扒苦瓜	43	东北地三鲜	47	什锦炒冬瓜	51
丝瓜		咸蛋黄烧茄子	47	野山椒蒸冬瓜	52
炒辣味丝瓜	43	豆豉茄子烧豆角	48	回锅冬瓜	52

畜肉篇

猪肉		炸芝麻里脊	61	辣椒豆豉蒸肉饼	69
青椒小炒肉	54	苦瓜蒸肉丸	62	鸡蛋蒸肉饼	70
合川肉片	54	美味肉串	62	肉末烘蛋	70
樱桃肉	55	九味焦酥肉块	63	酸豆角炒肉泥	71
红烧丸子	55	肉蒸白菜卷	63	干锅春笋腊肉	71
烧双圆	56	干炒五花肉	64	腊八豆蒸腊肉	72
烧狮子头	56	野山笋烧花肉	64	粉蒸肉	72
脆炸肉丸	57	葱焖五花肉	65	青豆粉蒸肉	73
竹篱飘香肉	57	五花肉焖鲜笋	65	四喜丸子	73
咕噜肉	58	梅菜扣肉	66	猪排	
子姜剁椒嫩肉片	58	咸肉蒸双白	66	笋烧排骨	74
卷心菜卷肉	59	酸菜蒸肉	67	腊八豆蒸腊肉	74
双耳木须肉	59	豆豉千张肉	67	凉瓜咸菜焖排骨	75
虾酱肉末芸豆	60	五花肉焖芋头	68	酱蒸排骨	75
清煎里脊	60	南瓜蒸肉	68	椒盐排骨	76
改良牙签肉	61	南瓜粉蒸肉	69	乳香炸大排	76

豉汁蒸排骨.....	77	辣椒酱蒸猪蹄皮.....	88	米蒸牛胸.....	100
烟熏排骨.....	77	潇湘猪蹄.....	89	口口香牛柳.....	100
辣味蒸排骨.....	78	野山酱椒蒸猪蹄.....	89	煎豆腐烧牛腩.....	101
浏阳豆豉蒸排骨.....	78	黄豆炒猪尾.....	90	原笼牛肉.....	101
清蒸排骨.....	79	烧双尾.....	90	渔家蒸花腩.....	102
湘味小米排骨.....	79			银干花腩蒸莲藕.....	102
豆豉蒸排骨.....	80	肥肠			
芋头烧排骨.....	80	五更肠旺.....	91	牛肚、牛蹄筋	
		煎豆腐烧肥肠.....	91	油面筋炒牛肚.....	103
肘子、猪腰、猪心		香芋肥肠钵.....	92	洋葱牛蹄筋.....	103
家常热味肘子.....	81	豆腐烧肠.....	92	九味烹羊里脊.....	104
大团圆.....	81	粉蒸肥肠.....	93	砂锅东山羊.....	104
白灼猪腰.....	82	圆笼粉蒸肥肠.....	93		
玉竹烧猪心.....	82	肥肠豆花.....	94	羊肉、羊蹄筋、羊心	
				石锅羊腩茄子.....	105
猪肚、猪血、猪蹄、猪尾		牛肉		粉皮羊肉.....	105
肚条烩腐竹.....	83	子姜炒牛肉.....	94	粉蒸羊肉.....	106
野山笋烧肚丝.....	83	葱煨牛肉.....	95	烧羊蹄.....	106
松仁小肚.....	84	麻辣牛肉丝.....	95	玫瑰花烧羊心.....	107
剁椒肚片.....	84	鲜果炒双丁.....	96		
大葱烧蹄筋.....	85	风干牛肉丝.....	96	兔肉	
米豆腐烧猪血.....	85	果味牛肉片.....	97	葱椒烧兔块.....	107
可乐烧猪蹄.....	86	芝麻干煨牛肉丝.....	97	冬笋烧兔.....	108
软炸蹄筋.....	86	清蒸牛肉条.....	98	干锅兔.....	108
扒烧蹄筋.....	87	榨菜蒸牛肉.....	98	泡椒兔腿.....	109
蒸开胃猪蹄.....	87	干煎牛排.....	99	鱼香兔丝.....	109
东坡金脚.....	88	陈皮黄牛肉.....	99	干锅兔.....	110
				山药炸兔肉.....	110

禽蛋篇

鸡肉			
黄焖鸡块.....	112	芋头烧子鸡.....	112
		炸八块.....	113
		珍珠酥皮鸡.....	113
		土豆蒸滑鸡.....	114

瓜盅粉蒸鸡.....	114	粉蒸翅中.....	129	酱爆鹅脯.....	142
辣子鸡.....	115	鸡翅蒸南瓜.....	129	剁椒炒鹅胗.....	143
栗子炒鸡.....	115	鸡胗焖三珍.....	130	干锅鹅肠.....	143
干锅辣子鸡.....	116	糊辣鸡胗.....	130	百果双蛋.....	144
蚕豆炒鸡丁.....	116	猪血烧鸡杂.....	131	芙蓉番茄.....	144
叉烧鸡.....	117	麻辣鸡脖.....	131		
干锅土家鸡.....	117			蛋类	
炸熘子鸡.....	118	鸭肉、鸭肠、鸭肚		姜丝炒蛋.....	145
香烤蒜香鸡.....	118	一品血鸭.....	132	茭白鸡蛋.....	145
浏阳河鸡.....	119	姜爆鸭.....	132	茄子炒蛋.....	146
豆豉鸡条.....	119	京葱炒烤鸭丝.....	133	玉米炒蛋.....	146
醋焖鸡三件.....	120	五香鸭.....	133	青椒炒蛋.....	147
家乡鸡.....	120	洋葱焖麻鸭.....	134	银鱼炒蛋.....	147
旱蒸沙参鸡.....	121	香酒洋葱焖鸭.....	134	西班牙蛋卷.....	148
姜汁热窝鸡.....	121	萝卜焖鸭块.....	135	槐花鸡蛋饼.....	148
鲜蘑蒸土鸡.....	122	芝麻鸭.....	135	菜脯煎鸡蛋饼.....	149
剁辣椒蒸鸡.....	122	啤酒蒸鸭.....	136	豆腐蒸蛋.....	149
豆豉辣椒蒸鸡.....	123	香葱油蒸鸭.....	136	蛤蜊肉蒸水蛋.....	150
腊肉蒸鸡块.....	123	砂锅鸭.....	137	粉蒸韭菜包鸡蛋.....	150
蜜枣蒸乌鸡.....	124	湘西脆皮麻鸭.....	137	首乌蒸蛋.....	151
红火蒸鸡.....	124	樟茶鸭.....	138	红枣枸杞蒸蛋.....	151
蒜黄炒鸡丝.....	125	千岛萝卜鸭.....	138	鱼香蒸蛋.....	152
红枣香菇蒸鸡肉.....	125	山椒炒鸭肠.....	139	香辣虎皮鹌鹑蛋.....	152
针菇鸡丝.....	126	四季豆鸭肚.....	139		
美人椒蒸鸡.....	126			鹌鹑	
南瓜蒸鸡蓉.....	127	红烧鹌鹑.....	140	麻辣鹌鹑.....	140
银芽鸡丝榨菜.....	127	椒盐鹌鹑.....	141	干炸鹌鹑.....	141
鸡爪、鸡翅、鸡杂		乳鸽、鹅			
豉椒蒸凤爪.....	128	脆皮乳鸽.....	142		
蒸酥凤爪.....	128				

