

精选600道喷香荤菜，浓郁肉香让人无法抗拒
菜色变化超丰富，炒炖烧卤样样全，天天都能换着吃



NUTRITIOUS & DELICIOUS RECIPES

美食全食

荤食家常菜



200道猪肉菜
200道鸡鸭肉菜
200道牛羊肉菜

精华版

名师名厨联手打造
更精美、更实用
震撼低价、超值回馈

著名医学科学家、国家级保健医师 **胡维勤** 推荐
国际烹饪大师、中华名厨 **陈志田** 主编



食全食美

荤食 家常菜

陈志田 主编



图书在版编目(CIP)数据

荤食家常菜/陈志田主编. — 长沙:湖南美术出版社, 2012. 3

(食全食美)

ISBN 978-7-5356-5000-9

I. ①荤… II. ①陈… III. ①荤菜—菜谱 IV.

①TS972. 125

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第260606号

食全食美

荤食家常菜

出 版 人: 李小山

策 划: 金版文化

主 编: 陈志田

责任编辑: 李 松 范 琳

封面设计: 景雪峰

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)

开 本: 711×1016 1/16

印 张: 120

版 次: 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-5000-9

定 价: 178.80元(共六册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688

目录

序言2



肉类常识



猪的不同部位各具营养 ...12	吃羊肉有哪些宜忌16	鸭的处理与烹饪19
猪肉的区分与挑选13	鸡肉的选购17	鸭肉的食疗功效20
牛肉的选购与烹饪14	鸡各部位的烹调方式大不同18	其他常见肉类的营养功效、选购及烹饪21
怎样吃羊肉才有营养15		

猪肉



大白菜包肉24	同安封肉35	蛋黄肉46
卤五花肉24	味淋五花肉35	蜜汁叉烧肉47
菜心白肉25	蒜香白切肉36	烤里脊47
酱肉菠菜25	水晶肘子37	泼辣酥肉47
随缘小炒25	滑溜里脊37	酱香白肉卷48
口蘑五花肉26	毛家红烧肉38	美味双拼48
糖醋里脊肉26	家常红烧肉39	竹笋炒肉丝49
大葱焖双花27	虎皮蛋烧肉39	茄汁柳肉49
芹菜肉丝27	油炸狮子头39	盐水里脊49
肥肠腊肉28	回锅肉40	珍珠米圆50
乡村腊肉28	白椒炒风吹肉40	川味小炒51
水煮五花肉29	南瓜粉蒸肉41	蒜苗腊肉51
蒸肉卷29	干盐菜蒸肉41	蒜苗回锅肉51
卤蛋烧肉29	苏式粽香肉42	蜜汁火方52
走油肉30	水煮肉片42	香炒蒜苗腊肉52
冬瓜烧肉30	包菜炒肉片43	榨菜蒸肉53
芽菜烧白31	抓炒里脊43	红糟肉片53
金城宝塔肉31	京酱肉丝44	卤东坡肉53
秘制小肉方32	生爆盐煎肉44	卤蹄膀54
焖酥肉33	金牌小炒肉44	粉蒸肉55
东坡肉34	金针肚丝45	珍珠圆子55
樱桃肉35	炒五彩丝45	鱼香肉丝56

猪皮冻.....	57	芝麻拌猪耳.....	73	香辣美容蹄.....	90
糖醋里脊.....	57	红油千层耳.....	73	卤猪蹄.....	90
香菜剁椒肉丝.....	57	越南蒜香骨.....	74	霸王猪蹄.....	91
川味酱肉.....	58	冰梅酱蒸排骨.....	75	猪蹄扒茄子.....	91
四川熏肉.....	58	乳香排骨.....	75	豌豆香肘子.....	91
梅干菜烧肉.....	59	家乡酱排骨.....	75	碧绿炖咸蹄.....	92
腊味合蒸.....	59	芳香排骨.....	76	水晶肴蹄.....	92
豆豉炒油渣.....	59	荷叶蒸排骨.....	76	川东乡村肘.....	92
蒜泥白肉.....	60	黄金蒜香骨.....	77	金瓜鼓汁排骨.....	93
莴笋腊肉.....	60	南瓜蒸排骨.....	77	冰糖蹄膀煲.....	93
干豆角炒腊肉.....	61	周庄酥排.....	78	乡村扒肘子.....	94
极品腊肉.....	61	豆角炖排骨.....	78	金玉良缘.....	94
旱蒸腊肉.....	61	京都排骨.....	79	油炸猪颈肉丸.....	95
南瓜盅肉排.....	62	洋葱猪排.....	79	黄焖丸子.....	95
腊味四宝.....	63	糖醋排骨.....	79	珍珠丸子.....	95
榄菜豆角肉末.....	63	粉蒸排骨.....	80	花开富贵.....	96
板栗红烧肉.....	64	香炖排骨.....	80	吉利丸子.....	97
虎皮小白肉.....	64	咸口条.....	81	笋干丸子.....	97
豆香肉皮.....	65	醉肚尖.....	81	四喜丸子.....	97
香辣炸藕盒.....	65	胡萝卜炒猪肝.....	82	醉腰花.....	98
腌肉豆腐干.....	65	风味盐水猪肝.....	82	麻酱腰花.....	98
芥菜干蒸肉.....	66	双笋炒猪肚.....	83	香爆腰花.....	99
肉片豆腐卷.....	67	辣椒炒猪杂.....	83	蒜苗炒腊肠.....	99
凉拌五花肉.....	67	塔香肚丝.....	83	软炸银花.....	99
青椒酿肉.....	67	菊香肝片.....	84	麻辣腰花.....	100
卤猪肚.....	68	铁板猪肝.....	84	爽口腰花.....	100
莲子猪肚.....	68	湘西风吹肝.....	84	天麻炖猪脑.....	101
韭黄肚丝.....	69	椒麻猪肝.....	85	山药猪胰汤.....	101
青红椒猪肚丝.....	69	凤眼肝.....	85	哈尔滨红肠.....	102
芥末肚丝.....	69	菠菜炒猪肝.....	85	泰汁九卷大肠.....	102
千层猪耳.....	70	美极猪手.....	86	脆皮大肠.....	103
黄瓜耳片.....	71	眉州东坡肘子.....	87	红烧圈子.....	103
晾衣耳片.....	71	红烧蹄.....	87	炖烧猪尾.....	104
顺风耳片.....	71	蒜蓉卤肘子.....	88	尖椒烧猪尾.....	104
湘轩悄悄话.....	72	酸辣蹄筋.....	89	小瓜炒猪心.....	105
农家猪耳.....	72	木瓜猪蹄汤.....	89	粟米炒猪心.....	105
口耳肉.....	73	招牌香辣蹄花.....	89		

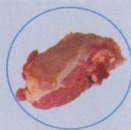
牛肉



卤汁牛肉.....	108	干煸牛肉丝.....	109	泡椒烧牛肉.....	111
川味牛肉丝.....	108	纸包牛肉.....	110	茴香烤牛肉.....	111
椒丝拌牛柳.....	109	金丝牛肉.....	111	仔姜牛肉.....	112

芝麻牛肉干	112	卤水牛肉	125	豆豉牛肚	137
苦瓜拌牛肉	113	指天椒炒牛肉	125	姜葱炒毛肚	137
金针菇牛肉卷	113	五香牛肉	125	麻辣毛肚煲	137
牙签牛肉	114	金山牛肉	126	西兰花炒肚	138
土豆烧肥牛	115	酱牛肉	126	茭莲牛肚煲	138
蜜瓜炒牛肉	115	椒圈牛肉丝	127	生拌牛百叶	139
麦香牛肉	115	米糕炒牛肉	127	豆角拌肚丝	139
生拌牛肉	116	蒜片肥牛	128	金牌牛筋	140
红焖牛肉	116	酸汤肥牛	128	泡椒烧牛筋	140
酥炸牛肉丸	117	洋葱炒牛里脊	129	红油牛筋	141
泡椒牛肉花	117	黑椒牛柳	129	咖喱牛筋煲	141
陈皮牛肉	118	洋葱炒牛肉	129	拌牛舌	141
大葱牛肉丝	118	越南黑椒牛柳	130	红扒牛掌	142
炸卤牛肉	119	椒香牛排	130	牛舌炒尖椒	142
松子牛肉	119	沙爹牛肉串	131	卤水拼盘	143
蚝油牛肉	119	粉蒸牛肉	131	扒牛眼肉	143
麻辣牛肉	120	香笋牛肉丝	131	尖椒炒牛肠	144
农家牛肉片	120	泰式香辣牛腩	132	干椒牛骨髓	144
黄松牛肉干	121	咖喱牛腩煲	133	雪山牛尾	145
黄花菜炒牛肉	121	高汤炖牛腩	133	酸辣牛杂	145
南瓜牛柳	121	卤牛腩	133	香菇烧蹄筋	145
金针菇肥牛	122	百叶炒白勺	134	五香牛腱	146
青椒炒肉丝	122	青椒炒毛肚	134	卤牛腱	146
清炖牛肉	123	白灼牛百叶	135	煎牛小排	147
花生煲牛肉	123	凉瓜炒牛肚	135	酱烧牛小排	147
八角烧牛肉	123	面筋炒牛肚	136	黑胡椒牛排	147
青豆烧牛肉	124	北京爆肚	136		

羊肉



白切羊肉	150	豉椒炒羊肉末	154	糖醋羊肉丸子	158
虾酱羊肉	150	羊片扒莴笋	154	萝卜烧羊肉	158
酱羊肉	151	双椒炒羊肉	155	蒜苗炒羊肉	159
手抓肉	151	迷你羊肉粒	155	芹菜羊肉	159
辣炒羊肉	152	油泼羊肉	155	清蒸羊肉	159
双椒爆羊肉	152	五谷羊羔肉	156	牙签羊肉	160
水晶羊头肉	153	洋葱爆羊肉	156	板栗焖羊肉	161
手抓羊肉	153	沙茶羊肉煲	157	羊肉烩菜	161
葱丝羊肉	153	慈菇羊头肉	157	橘香羊肉	162

手抓羊羔肉	163	红白萝卜羊骨汤	172	松江羊腿	181
小炒羊肉	163	山药羊排煲	173	烤羊腿	181
雁北小羊肉	163	川香羊排	173	口蘑羊腿	181
脆皮羊肉卷	164	风味烤羊棒	173	风味羊腿	182
炒烤羊肉	164	花卷烧羊排	174	糊辣羊蹄	182
宫廷羊方	165	新派羊排	174	尖椒爆羊杂	183
双椒豉香肉	165	一品鲜羊排	175	双椒炒羊杂	183
红扣东山羊	166	辣子羊排	175	干拌羊杂	183
烩羊肉	167	花生仁羊排	175	爆炒羊肚丝	184
羊肉炖萝卜	167	手抓羊排	176	芥子汁烧羊腿	185
粉蒸羊肉	168	蜜汁羊排	177	鱼香羊肝	185
羊肉夹馍	169	碳烧羊鞍	177	风味羊背	186
羊肉萝卜煲	170	孜香法式羊扒	178	桂蜜烤羊肋	186
萝卜羊肉汤	171	孜然寸骨	179	羊头捣蒜	187
锅仔焖羊肉	171	烤羊排	179	风味羊棒骨	187
潇湘山羊煲	171	可汗大排	180		

鸡肉



秘制珍香鸡	190	玉米炒鸡米	201	古蔺口水鸡	209
口水鸡	191	银杏炒鸡丁	201	酱油嫩鸡	210
洋葱麻香鸡	191	黄瓜鸡冠	201	红顶脆椒鸡	210
卤水葱香鸡	191	腐乳鸡	202	白切鸡	211
白切大靛鸡	192	红焖家鸡	202	麻酱拌鸡丝	211
飘香手撕鸡	192	宫爆鸡丁	203	口福手撕鸡	211
鲜果炒鸡丁	193	板栗煨鸡	203	三香海南鸡	212
菠萝鸡丁	193	芋儿鸡	203	鹅肝片皮鸡	212
冬笋鸡丁	194	醉鸡	204	美味清远鸡	213
酥椒鸡块	194	芹蜆炒鸡丝	205	花雕醉鸡锅	213
红焖鸡蓉球	195	小黄瓜炒鸡	205	扁尖蒸东山草鸡	213
炅香鸡	195	芥蓝鸡柳	205	红椒嫩鸡	214
香叶包鸡	196	鲍汁鸡	206	鱼香八块鸡	215
蚝油豆腐鸡球	197	客家咸鸡	206	辣子鸡	215
盐焗脆皮鸡	198	梅菜卤鸡	207	越南吊烧鸡	215
栗子仔鸡	198	糖醋鸡丁	207	咖喱鸡	216
大漠风沙鸡	199	鸡丝炒百合	207	金菇鸡丝	216
茶樟鸡	199	莲子蒸鸡	208	稻香风味鸡	217
竹筒椒香鸡	199	酱爆鸡丁	208	钵钵鸡	217
港式油鸡	200	川椒炸仔鸡	209	印度咖喱鸡	218
葱油冷鸡	200	红麻童子鸡	209	南瓜蒸滑鸡	218

什锦鸡肉卷	219	鸡蓉金丝笋	232	果酪鸡翅	245
鸡酱鲜肉卷	219	大补鸡块煲	233	香菇蒸鸡腿	246
菠萝鸡片	219	麻油鸡	233	泡椒拌凤爪	246
鸡肉卷	220	本鸡煲	233	凤爪煲黄豆	246
芝麻鸡片	220	益智仁鸡汤	234	五香凤爪	247
霸王包公鸡	221	山药当归鸡	234	卤凤爪	247
荷香滑鸡饭	221	山药萝卜鸡汤	235	豉酱蒸凤爪	247
豉椒鸡	221	黄芪乌鸡汤	235	椒盐鸡软骨	248
驰名芝麻鸡	222	扁豆莲子鸡汤	235	香果鸡软骨	249
香蕉滑鸡	222	鸡肉丸子	236	碧绿鸡软骨	249
家乡拌土鸡	223	金针海参鸡	237	鸡软骨	249
面包咖喱鸡	223	椰汁枣炖鸡	237	奇妙鸡脆骨	250
惹味口水鸡	223	鸡丸汤	237	鲜椒丁丁骨	250
豉油鸡	224	卤鸡翅	238	双椒鸡脆骨	250
烟笋烧土鸡	225	黑胡椒鸡翅	239	金沙脆鸡柳	251
重庆烧鸡公	225	龙凤串翅	239	双菇滑鸡柳	251
枸杞汽锅鸡	225	糯香鸡中翅	239	甜椒炒鸡柳	252
米椒酸汤鸡	226	鸡翅小炒	240	香蒜鸡排	252
黄焖土鸡钵	226	贵妃鸡翅	240	泡椒鸡肠	252
风情口水鸡	227	苗家烤中翅	241	小炒鸡杂	253
川味生烧鸡	227	苦瓜鸡翅	241	干豇豆鸡杂	253
青椒炒仔鸡	227	椰芋鸡翅	241	酸菜炒鸡杂	253
葱香果仁飞龙	228	风味鸡翅	242	泡椒鸡心	254
鱼香蘑菇鸡	229	麻香凤尖	242	辣子鸡腰	254
泰式椰浆鸡	229	梅子鸡翅	243	串烤鸡心	255
泡椒三黄鸡	230	日式烤鸡翅	243	泼辣掌中宝	255
生扣葵花鸡	230	虾酱鸡翅	243	卤胗肝	255
怪味鸡	231	卤鸡腿	244		
泰式香叶鸡	231	蘑菇鸡腿	244		
冰梅红糟鸡	231	菊花鸡中翅	245		
八宝风沙鸡	232	花椒烧鸡翅	245		

鸭肉



酸菜鸭	258	小炒鲜鸭片	261	香汤软烧鸭	263
盐水卤鸭	259	回头鸭	261	春江水暖	264
辣拌烤鸭片	259	五香烧鸭	262	菠萝烤鸭	264
蒜薹炒鸭片	260	四川板鸭	262	红油拌鸭丝	264
青花椒仔鸭	260	脆皮香酥鸭	263	椒盐鸭块	265
碧绿扣鸭四宝	261	吊烧琵琶鸭	263	爆炒鸭丝	265

精品烤鸭	266	酱爆鸭脯	276	尖椒炒鸭胗	286
银芽拌鸭丝	266	御府鸭块	277	菊花鸭胗	286
红糟香酥鸭	267	参芪鸭条	277	芙蓉鸭舌	287
栗子焖鸭	267	鸭子炖黄豆	278	猴头菇鸭舌	287
油鸭扣冬瓜	267	浓汤八宝鸭	278	河虾芦笋鸭舌	287
红枣鸭子	268	清汤老鸭煲	279	霸王鸭舌	288
烹鸭条	269	双脆鸭肉煲	279	泡椒腌鸭翅	289
冬菜大酿鸭	269	冬瓜鸭肉汤	279	酱汁鸭舌	289
京都片皮鸭	270	黄鸭肠	280	鸭舌汤	289
魔芋烧鸭	271	泡椒鸭肠	280	泡椒鸭掌	290
蘑菇烧鸭	271	鸭肉芡实汤	281	小炒鸭掌	290
虫草花炖老鸭	272	冬瓜鸭肉煲	281	葱爆鸭心	291
泡菜土鸭	273	老鸭猪蹄煲	281	鸭掌扣海参	291
五香酱鸭	273	老鸭莴笋煲	282	卤鸭翼	292
金陵片皮鸭	273	养颜老鸭煲	282	美极鸭下巴	293
辣子板鸭	274	鸭子煲萝卜	283	香辣鸭下巴	293
青螺炖鸭	274	虫草鸭汤	283	贵妃凤梨醉鸭腿	294
吉祥酱鸭	275	玉米马蹄鸭	283	泡椒鸭肾	295
千张鸭	275	红椒爆鸭肠	284	家常鸭血	295
红烧鸭	275	黄焖鸭肝	285	脱骨飞跳	295
茶树菇鸭汤	276	盐水鸭肝	285		

其他肉类



卤鹅片拼盘	298	干锅狗肉	305	银杏炒鹌鹑	313
扬州风鹅	298	魔芋烧狗肉	305	红烧鹌鹑	313
芋头烧鹅	299	萝卜烧狗肉	306	腰豆鹌鹑煲	314
黄瓜烧鹅肉	299	杜仲狗肉煲	306	鹌鹑桂圆煲	314
腐竹烧鹅	299	青豆烧兔肉	307	莲子鹌鹑煲	315
清蒸盐水鹅	300	辣椒炒兔肉	307	沙参煲鹌鹑	315
双椒鹅胗	300	花椒兔	308	苦瓜煲鹌鹑	315
韭黄炒鹅肉	301	手撕兔肉	308	红烧乳鸽	316
泡椒鹅肠	301	宫廷兔肉	309	火腿鸽子	317
大蒜爆鹅肠	302	生炒野兔	309	脆皮炸乳鸽	317
三色鹅肠	302	花椒炒兔丁	310	雪蛤炖乳鸽	318
小炒鹅肠	303	歪嘴兔头	310	妙手秘制鸽	318
清炒鹅肠	303	香辣酱兔头	310	玫瑰蒸乳鸽	319
酱爆鹅脯	303	兔肉炒芹菜	311	鸽肉红枣汤	319
鹅掌扣刺参	304	跳水兔	311	桂圆炖老鸽	319
狗肉烩洋葱	304	香辣串串兔	311		
凉拌狗肉	305	香酥鹌鹑	312		

食全食美

荤食 家常菜



陈志田 主编



序言 | Preface

大啖肉类菜 丰腴透清香

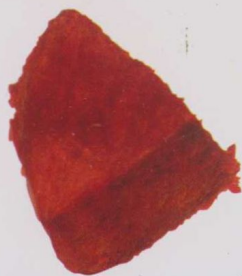
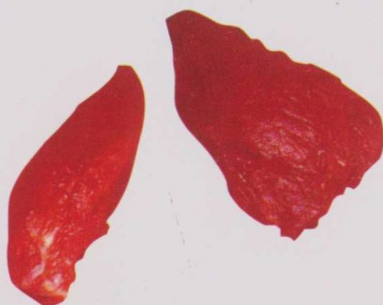




翻开肉类圣经，

鸡、鸭、鹅、猪、牛、羊、狗、兔包罗其中，
各佳肴让人目不暇接，蒸、炒、焖、煮、烤、炸等烹调手法，
赋予肉类千变万化的美味。

还有各种肉类的选购、烹饪窍门与搭配宜忌，
我们将在此一一介绍



目录

序言 2



肉类常识



猪的不同部位各具营养 12
猪肉的区分与挑选 13
牛肉的选购与烹饪 14
怎样吃羊肉才有营养 15

吃羊肉有哪些宜忌 16
鸡肉的选购 17
鸡各部位的烹调方式大不同 18

鸭的处理与烹饪 19
鸭肉的食疗功效 20
其他常见肉类的营养功效、
选购及烹饪 21

猪肉



大白菜包肉 24
卤五花肉 24
菜心白肉 25
酱肉菠菜 25
随缘小炒 25
口蘑五花肉 26
糖醋里脊肉 26
大葱焖双花 27
芹菜肉丝 27
肥肠腊肉 28
乡村腊肉 28
水煮五花肉 29
蒸肉卷 29
卤蛋烧肉 29
走油肉 30
冬瓜烧肉 30
芽菜烧白 31
金城宝塔肉 31
秘制小肉方 32
焖酥肉 33
东坡肉 34
樱桃肉 35

同安封肉 35
味淋五花肉 35
蒜香白切肉 36
水晶肘子 37
滑溜里脊 37
毛家红烧肉 38
家常红烧肉 39
虎皮蛋烧肉 39
油炸狮子头 39
回锅肉 40
白椒炒风吹肉 40
南瓜粉蒸肉 41
干盐菜蒸肉 41
苏式粽香肉 42
水煮肉片 42
包菜炒肉片 43
抓炒里脊 43
京酱肉丝 44
生爆盐煎肉 44
金牌小炒肉 44
金针肚丝 45
炒五彩丝 45

蛋黄肉 46
蜜汁叉烧肉 47
烤里脊 47
泼辣酥肉 47
酱香白肉卷 48
美味双拼 48
竹笋炒肉丝 49
茄汁柳肉 49
盐水里脊 49
珍珠米圆 50
川味小炒 51
蒜苗腊肉 51
蒜苗回锅肉 51
蜜汁火方 52
香炒蒜苗腊肉 52
榨菜蒸肉 53
红糟肉片 53
卤东坡肉 53
卤蹄膀 54
粉蒸肉 55
珍珠圆子 55
鱼香肉丝 56

猪皮冻.....	57	芝麻拌猪耳.....	73	香辣美容蹄.....	90
糖醋里脊.....	57	红油千层耳.....	73	卤猪蹄.....	90
香菜剁椒肉丝.....	57	越南蒜香骨.....	74	霸王猪蹄.....	91
川味酱肉.....	58	冰梅酱蒸排骨.....	75	猪蹄扒茄子.....	91
四川熏肉.....	58	乳香排骨.....	75	豌豆香肘子.....	91
梅干菜烧肉.....	59	家乡酱排骨.....	75	碧绿炖咸蹄.....	92
腊味合蒸.....	59	芳香排骨.....	76	水晶肴蹄.....	92
豆豉炒油渣.....	59	荷叶蒸排骨.....	76	川东乡村肘.....	92
蒜泥白肉.....	60	黄金蒜香骨.....	77	金瓜鼓汁排骨.....	93
莴笋腊肉.....	60	南瓜蒸排骨.....	77	冰糖蹄膀煲.....	93
干豆角炒腊肉.....	61	周庄酥排.....	78	乡村扒肘子.....	94
极品腊肉.....	61	豆角炖排骨.....	78	金玉良缘.....	94
旱蒸腊肉.....	61	京都排骨.....	79	油炸猪颈肉丸.....	95
南瓜盅肉排.....	62	洋葱猪排.....	79	黄焖丸子.....	95
腊味四宝.....	63	糖醋排骨.....	79	珍珠丸子.....	95
榄菜豆角肉末.....	63	粉蒸排骨.....	80	花开富贵.....	96
板栗红烧肉.....	64	香炖排骨.....	80	吉利丸子.....	97
虎皮小白肉.....	64	咸口条.....	81	笋干丸子.....	97
豆香肉皮.....	65	醉肚尖.....	81	四喜丸子.....	97
香辣炸藕盒.....	65	胡萝卜炒猪肝.....	82	醉腰花.....	98
腌肉豆腐干.....	65	风味盐水猪肝.....	82	麻酱腰花.....	98
芥菜干蒸肉.....	66	双笋炒猪肚.....	83	香爆腰花.....	99
肉片豆腐卷.....	67	辣椒炒猪杂.....	83	蒜苗炒腊肠.....	99
凉拌五花肉.....	67	塔香肚丝.....	83	软炸银花.....	99
青椒酿肉.....	67	菊香肝片.....	84	麻辣腰花.....	100
卤猪肚.....	68	铁板猪肝.....	84	爽口腰花.....	100
莲子猪肚.....	68	湘西风吹肝.....	84	天麻炖猪脑.....	101
韭黄肚丝.....	69	椒麻猪肝.....	85	山药猪胰汤.....	101
青红椒猪肚丝.....	69	凤眼肝.....	85	哈尔滨红肠.....	102
芥末肚丝.....	69	菠菜炒猪肝.....	85	泰汁九卷大肠.....	102
千层猪耳.....	70	美极猪手.....	86	脆皮大肠.....	103
黄瓜耳片.....	71	眉州东坡肘子.....	87	红烧圈子.....	103
晾衣耳片.....	71	红烧蹄.....	87	炖烧猪尾.....	104
顺风耳片.....	71	蒜蓉卤肘子.....	88	尖椒烧猪尾.....	104
湘轩悄悄话.....	72	酸辣蹄筋.....	89	小瓜炒猪心.....	105
农家猪耳.....	72	木瓜猪蹄汤.....	89	粟米炒猪心.....	105
口耳肉.....	73	招牌香辣蹄花.....	89		

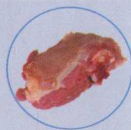
牛肉



卤汁牛肉.....	108	干煸牛肉丝.....	109	泡椒烧牛肉.....	111
川味牛肉丝.....	108	纸包牛肉.....	110	茴香烤牛肉.....	111
椒丝拌牛柳.....	109	金丝牛肉.....	111	仔姜牛肉.....	112

芝麻牛肉干	112	卤水牛肉	125	豆豉牛肚	137
苦瓜拌牛肉	113	指天椒炒牛肉	125	姜葱炒毛肚	137
金针菇牛肉卷	113	五香牛肉	125	麻辣毛肚煲	137
牙签牛肉	114	金山牛肉	126	西兰花炒肚	138
土豆烧肥牛	115	酱牛肉	126	茭莲牛肚煲	138
蜜瓜炒牛肉	115	椒圈牛肉丝	127	生拌牛百叶	139
麦香牛肉	115	米糕炒牛肉	127	豆角拌肚丝	139
生拌牛肉	116	蒜片肥牛	128	金牌牛筋	140
红焖牛肉	116	酸汤肥牛	128	泡椒烧牛筋	140
酥炸牛肉丸	117	洋葱炒牛里脊	129	红油牛筋	141
泡椒牛肉花	117	黑椒牛柳	129	咖喱牛筋煲	141
陈皮牛肉	118	洋葱炒牛肉	129	拌牛舌	141
大葱牛肉丝	118	越南黑椒牛柳	130	红扒牛掌	142
炸卤牛肉	119	椒香牛排	130	牛舌炒尖椒	142
松子牛肉	119	沙爹牛肉串	131	卤水拼盘	143
蚝油牛肉	119	粉蒸牛肉	131	扒牛眼肉	143
麻辣牛肉	120	香笋牛肉丝	131	尖椒炒牛肠	144
农家牛肉片	120	泰式香辣牛腩	132	干椒牛骨髓	144
黄松牛肉干	121	咖喱牛腩煲	133	雪山牛尾	145
黄花菜炒牛肉	121	高汤炖牛腩	133	酸辣牛杂	145
南瓜牛柳	121	卤牛腩	133	香菇烧蹄筋	145
金针菇肥牛	122	百叶炒白勺	134	五香牛腱	146
青椒炒肉丝	122	青椒炒毛肚	134	卤牛腱	146
清炖牛肉	123	白灼牛百叶	135	煎牛小排	147
花生煲牛肉	123	凉瓜炒牛肚	135	酱烧牛小排	147
八角烧牛肉	123	面筋炒牛肚	136	黑胡椒牛排	147
青豆烧牛肉	124	北京爆肚	136		

羊肉



白切羊肉	150	豉椒炒羊肉末	154	糖醋羊肉丸子	158
虾酱羊肉	150	羊片扒莴笋	154	萝卜烧羊肉	158
酱羊肉	151	双椒炒羊肉	155	蒜苗炒羊肉	159
手抓肉	151	迷你羊肉粒	155	芹菜羊肉	159
辣炒羊肉	152	油泼羊肉	155	清蒸羊肉	159
双椒爆羊肉	152	五谷羊羔肉	156	牙签羊肉	160
水晶羊头肉	153	洋葱爆羊肉	156	板栗焖羊肉	161
手抓羊肉	153	沙茶羊肉煲	157	羊肉烩菜	161
葱丝羊肉	153	慈菇羊头肉	157	橘香羊肉	162

手抓羊羔肉	163	红白萝卜羊骨汤	172	松江羊腿	181
小炒羊肉	163	山药羊排煲	173	烤羊腿	181
雁北小羊肉	163	川香羊排	173	口蘑羊腿	181
脆皮羊肉卷	164	风味烤羊棒	173	风味羊腿	182
炒烤羊肉	164	花卷烧羊排	174	糊辣羊蹄	182
宫廷羊方	165	新派羊排	174	尖椒爆羊杂	183
双椒豉香肉	165	一品鲜羊排	175	双椒炒羊杂	183
红扣东山羊	166	辣子羊排	175	干拌羊杂	183
烩羊肉	167	花生仁羊排	175	爆炒羊肚丝	184
羊肉炖萝卜	167	手抓羊排	176	芥子汁烧羊腿	185
粉蒸羊肉	168	蜜汁羊排	177	鱼香羊肝	185
羊肉夹馍	169	碳烧羊鞍	177	风味羊背	186
羊肉萝卜煲	170	孜香法式羊扒	178	桂蜜烤羊肋	186
萝卜羊肉汤	171	孜然寸骨	179	羊头捣蒜	187
锅仔焖羊肉	171	烤羊排	179	风味羊棒骨	187
潇湘山羊煲	171	可汗大排	180		

鸡肉



秘制珍香鸡	190	玉米炒鸡米	201	古蔺口水鸡	209
口水鸡	191	银杏炒鸡丁	201	酱油嫩鸡	210
洋葱麻香鸡	191	黄瓜鸡冠	201	红顶脆椒鸡	210
卤水葱香鸡	191	腐乳鸡	202	白切鸡	211
白切大靛鸡	192	红焖家鸡	202	麻酱拌鸡丝	211
飘香手撕鸡	192	宫爆鸡丁	203	口福手撕鸡	211
鲜果炒鸡丁	193	板栗煨鸡	203	三香海南鸡	212
菠萝鸡丁	193	芋儿鸡	203	鹅肝片皮鸡	212
冬笋鸡丁	194	醉鸡	204	美味清远鸡	213
酥椒鸡块	194	芹蜆炒鸡丝	205	花雕醉鸡锅	213
红焖鸡蓉球	195	小黄瓜炒鸡	205	扁尖蒸东山草鸡	213
炅香鸡	195	芥蓝鸡柳	205	红椒嫩鸡	214
香叶包鸡	196	鲍汁鸡	206	鱼香八块鸡	215
蚝油豆腐鸡球	197	客家咸鸡	206	辣子鸡	215
盐焗脆皮鸡	198	梅菜卤鸡	207	越南吊烧鸡	215
栗子仔鸡	198	糖醋鸡丁	207	咖喱鸡	216
大漠风沙鸡	199	鸡丝炒百合	207	金菇鸡丝	216
茶樟鸡	199	莲子蒸鸡	208	稻香风味鸡	217
竹筒椒香鸡	199	酱爆鸡丁	208	钵钵鸡	217
港式油鸡	200	川椒炸仔鸡	209	印度咖喱鸡	218
葱油冷鸡	200	红麻童子鸡	209	南瓜蒸滑鸡	218

什锦鸡肉卷	219	鸡蓉金丝笋	232	果酪鸡翅	245
鸡酱鲜肉卷	219	大补鸡块煲	233	香菇蒸鸡腿	246
菠萝鸡片	219	麻油鸡	233	泡椒拌凤爪	246
鸡肉卷	220	本鸡煲	233	凤爪煲黄豆	246
芝麻鸡片	220	益智仁鸡汤	234	五香凤爪	247
霸王包公鸡	221	山药当归鸡	234	卤凤爪	247
荷香滑鸡饭	221	山药萝卜鸡汤	235	豉酱蒸凤爪	247
豉椒鸡	221	黄芪乌鸡汤	235	椒盐鸡软骨	248
驰名芝麻鸡	222	扁豆莲子鸡汤	235	香果鸡软骨	249
香蕉滑鸡	222	鸡肉丸子	236	碧绿鸡软骨	249
家乡拌土鸡	223	金针海参鸡	237	鸡软骨	249
面包咖喱鸡	223	椰汁枣炖鸡	237	奇妙鸡脆骨	250
惹味口水鸡	223	鸡丸汤	237	鲜椒丁丁骨	250
豉油鸡	224	卤鸡翅	238	双椒鸡脆骨	250
烟笋烧土鸡	225	黑胡椒鸡翅	239	金沙脆鸡柳	251
重庆烧鸡公	225	龙凤串翅	239	双菇滑鸡柳	251
枸杞汽锅鸡	225	糯香鸡中翅	239	甜椒炒鸡柳	252
米椒酸汤鸡	226	鸡翅小炒	240	香蒜鸡排	252
黄焖土鸡钵	226	贵妃鸡翅	240	泡椒鸡肠	252
风情口水鸡	227	苗家烤中翅	241	小炒鸡杂	253
川味生烧鸡	227	苦瓜鸡翅	241	干豇豆鸡杂	253
青椒炒仔鸡	227	椰芋鸡翅	241	酸菜炒鸡杂	253
葱香果仁飞龙	228	风味鸡翅	242	泡椒鸡心	254
鱼香蘑菇鸡	229	麻香凤尖	242	辣子鸡腰	254
泰式椰浆鸡	229	梅子鸡翅	243	串烤鸡心	255
泡椒三黄鸡	230	日式烤鸡翅	243	泼辣掌中宝	255
生扣葵花鸡	230	虾酱鸡翅	243	卤胗肝	255
怪味鸡	231	卤鸡腿	244		
泰式香叶鸡	231	蘑菇鸡腿	244		
冰梅红糟鸡	231	菊花鸡中翅	245		
八宝风沙鸡	232	花椒烧鸡翅	245		

鸭肉



酸菜鸭	258	小炒鲜鸭片	261	香汤软烧鸭	263
盐水卤鸭	259	回头鸭	261	春江水暖	264
辣拌烤鸭片	259	五香烧鸭	262	菠萝烤鸭	264
蒜薹炒鸭片	260	四川板鸭	262	红油拌鸭丝	264
青花椒仔鸭	260	脆皮香酥鸭	263	椒盐鸭块	265
碧绿扣鸭四宝	261	吊烧琵琶鸭	263	爆炒鸭丝	265