

518

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

民间巧做私房菜

美食专家推荐最营养的家常配餐
美食、美刻、够营养、够美味

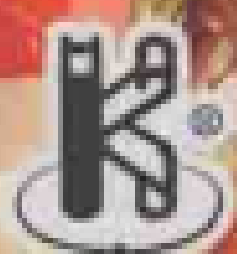


精挑细选 分步详解

家烹饪从现在开始

◎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

民间巧做私房菜



邴吉和
编著



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

民间巧做私房菜 / 邴吉和编著. -- 上海 : 上海科学
普及出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5427-5731-9

I. ①民… II. ①邴… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第070398号

责任编辑 徐丽萍

民间巧做私房菜

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 978-7-5427-5731-9

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



CONTENTS

蔬菜篇

白菜、卷心菜

糖醋辣白菜.....	12
红花娃娃菜.....	12
蟹黄白菜.....	13
油浸大白菜.....	13
香辣卷心菜.....	14
辣味卷心菜.....	14
三色泡菜.....	15
红椒拌卷心菜.....	15

茄子、空心菜

湘西擂茄子.....	16
古法蒸茄子.....	16
豆角炒茄子.....	17
蒸双素.....	17

藕

京糕莲藕.....	18
咸甜酸藕片.....	18
辣油藕片.....	19
煨辣藕片.....	19
糖醋莲藕.....	20
野山椒炆藕片.....	20

苦瓜

酿苦瓜.....	21
----------	----

干煸苦瓜.....	21
-----------	----

南瓜

干烧雪菜南瓜.....	22
紫芋栗子炒南瓜.....	22
沙锅老南瓜.....	23
豆瓣南瓜.....	23
杞子南瓜汤.....	24
双红南瓜汤.....	24
奶油南蓉汤.....	25
南瓜当归盅.....	25

油菜、山药

素油菜心.....	26
鱼香油菜.....	26
山药沙拉.....	27
橙汁山药.....	27
枸杞山药汤.....	28

土豆

香菜拌土豆丝.....	28
双椒拌薯丝.....	29
香拌土豆泥.....	29
干锅土豆片.....	30
香辣土豆丁.....	30
青椒土豆条.....	31

干炒土豆条.....	31
------------	----

芹菜土豆条.....	32
------------	----

培根土豆饼.....	32
------------	----

酱焖土豆.....	33
-----------	----

酸菜土豆片汤.....	33
-------------	----

番茄、西兰花、菜花

泡番茄.....	34
番茄三丝.....	34
腰豆西兰花.....	35
干锅菜花干.....	35
番茄双花.....	36
素熘花菜.....	36

萝卜

辣炒萝卜干.....	37
回锅萝卜.....	37
萝卜煲汤.....	38
家常萝卜炖粉丝.....	38

菠菜、冬瓜

雪花菠菜.....	39
澄净菠菜汤.....	39
鲜莲冬瓜盅.....	40
奶汤浸煮冬瓜粒.....	40

畜肉篇

猪肉

毛氏红烧肉.....	42
红烧肉.....	42
油豆腐烧肉.....	43
三色蒸五花肉.....	43
湘西炒酸肉.....	44
茶香一锅出.....	44
尖椒豆干炒腊里脊.....	45
鸡腿菇蒸爽肉.....	45
肉末烧粉丝.....	46
尖椒小炒肉.....	46
剁椒五花肉.....	47
船家烧肉钵子.....	47
粉皮炖肉.....	48
卤汁狮子头.....	48
竹香粉蒸肉.....	49
五香卤肉.....	49
卜豆角炒肉.....	50
莴笋炒肉丝.....	50
土豆小炒肉.....	51
小炒脆脆骨.....	51
酿焖扁豆.....	52
肉焖蚕豆瓣.....	52
翡翠肉圆汤.....	53
营养炖菜.....	53

猪排骨

酥炸排骨.....	54
-----------	----

香煎猪排.....	54
金陵丸子.....	55
麻蓉椒盐排骨.....	55
干烧排骨.....	56
红烧排骨.....	56
豉汁蒸排骨.....	57
辣味蒸排骨.....	57
粉蒸排骨.....	58
蒜香排骨.....	58
荷叶排骨.....	59

猪蹄、肘子

香辣椒盐手抓猪蹄.....	59
花生黄豆煲猪手.....	60
白菜冬笋炖肘子.....	60
红枣炖肘子.....	61
砂锅枸杞炖肘子.....	61

腊肉、培根、火腿

腊肉香干煲.....	62
腊肉炒苋菜.....	62
腊肉菜头汤.....	63
腊肉菜薹汤.....	63
芥兰腊肉.....	64
芦笋炒腊肉.....	64
培根白菜汤.....	65
培根卷心菜汤.....	65
鲁式酸辣汤.....	66
扣三丝汤.....	66

猪肚、黄喉

苦瓜炒肚丝.....	67
泡椒肚尖.....	67
潮汕煮猪肚.....	68
肚条豆芽汤.....	68
芸豆炖肚条.....	69
长沙一罐香.....	69
剁椒蒸猪肚.....	70
香菜炒黄喉.....	70

猪肝

炆猪肝.....	71
卤猪肝.....	71
麻辣猪肝.....	72
椒麻猪肝.....	72

猪腰

软炸腰花.....	73
豆豉辣酱炒腰花.....	73
宫保腰块.....	74
黄花菜蒸猪腰.....	74

猪肠、猪舌

麻花肥肠.....	75
辣子肥肠.....	75
炖吊子.....	76
熘炒肥肠.....	76
豌豆肥肠汤.....	77
小炒肥肠.....	77
花肠炖菠菜.....	78

猪舌雪菇汤..... 78

牛肉

咖喱土豆焖牛肉 79

三湘泡焖牛肉 79

红烧牛肉 80

蚝油牛肉 80

麻辣牛肉干..... 81

生炒牛肉丝..... 81

铁锅黑笋小牛肉 82

私房烧牛肉..... 82

土豆烧牛排..... 83

海参扒牛肉..... 83

麻辣牛肉片..... 84

菊香牛肉 84

番茄黄豆牛腩..... 85

萝卜煲牛肉..... 85

水煮牛肉 86

罗宋汤..... 86

西湖牛肉羹..... 87

清炖甘笋牛肉 87

牛肚

茶树菇炒牛肚..... 88

白辣椒炒脆牛肚 88

金针菇炒牛肚..... 89

豆豉牛肚 89

牛脑、牛尾

核桃炖牛脑..... 90

红烧牛尾 90

番茄牛尾汤..... 91

香草牛尾汤..... 91

百叶、牛蹄筋

过桥百叶 92

椒油牛百叶..... 92

牛蹄筋拌豆芽..... 93

卤蹄筋..... 93

湘辣牛筋 94

羊排、羊肉

红焖羊排 94

奇香羊排 95

窝头口味羊肉 95

西式炒羊肉..... 96

香辣羊肉锅..... 96

小米辣烧羊肉 97

锅烧羊里脊..... 97

杭椒炒羊肉丝 98

口蘑蒸羊肉..... 98

当归山药炖羊肉 99

冬瓜烩羊肉丸..... 99

龟羊汤..... 100

桂枝羊肉煲..... 100

手抓羊肉 101

兔肉

红焖兔肉 101

开心跳水兔..... 102

香拌兔丁 102

禽蛋篇

鸡肉

柠香鸡..... 104

东安炒鸡 104

红蒸酥鸡 105

魔芋鸡..... 105

香槟水滑鸡片 106

芥末鸡条 106

粉蒸嫩鸡 107

湘水三黄鸡..... 107

香菇片蒸鸡..... 108

竹筒浏阳豆豉鸡 108

烧鸡腿..... 109

香糟鸡丝 109

冬笋炒鸡 110

醋椒鸡片汤..... 110

三丝烩鸡丝..... 111

捶烩鸡丝 111

脆皮鸡片 112

软炸鸡..... 112

核桃炸鸡片..... 113

黑椒鸡脯 113

玉骨鸡脯.....	114	卤汁凤爪.....	124	双椒鸭掌.....	134
板栗烧鸡块.....	114	鸭肉		小炒鸭掌丝.....	135
凤脯炒年糕.....	115	啤酒鸭.....	125	鸡蛋	
干锅手撕鸡.....	115	香芋焖鸭块.....	125	丝瓜炒鸡蛋.....	135
锅烧鸡.....	116	南京盐水鸭.....	126	辣味香蛋.....	136
小鸡烧蘑菇.....	116	水晶鸭方.....	126	腊八豆炒荷包蛋.....	136
芙蓉鸡片.....	117	干锅板鸭煮土豆.....	127	锦绣蒸蛋.....	137
萝卜炒鸡丁.....	117	川味鸭块.....	127	鸡蛋红珠玉笋.....	137
酸辣鸡腿丁.....	118	腰果五彩鸭丁.....	128	茭白炒蛋.....	138
啤酒鸡腿.....	118	泡椒啤酒炖老鸭.....	128	肉末烘蛋.....	138
金针蒸鸡腿.....	119	板栗老鸭煲.....	129	鱼香荷包蛋.....	139
软炸崂山鸡.....	119	清汤柴把鸭.....	129	猛子虾炒鸡蛋.....	139
杏仁焖鸡.....	120	荷香一品鸭.....	130	紫菜蛋花汤.....	140
辣椒焖鸡.....	120	魔芋烧鸭.....	130	甜酒冲蛋.....	140
酸甜棒棒鸡.....	121	鸭杂		豉汁虾米蒸蛋.....	141
鸡翅、鸡爪		煎鸭肝.....	131	酸奶魔蛋.....	141
魔芋鸡翅.....	121	干烧鸭肠.....	131	雪莲干百合炖蛋.....	142
豉香鸡翅中.....	122	辣酱鸭胗.....	132	桂圆蛋花汤.....	142
辣子鸡翅.....	122	泡椒炒鸭胗.....	132	皮蛋拌辣椒.....	143
金沙糯米凤翅.....	123	满盆香.....	133	油条拌荷包蛋.....	143
豉椒蒸凤爪.....	123	酸菜鸭血锅.....	133	首乌蒸蛋.....	144
熏凤爪.....	124	风味爆鸭舌.....	134	红枣枸杞蒸蛋.....	144

菌豆篇

蚕豆、荷兰豆、豇豆		四季豆、扁豆、雪豆	
百合炒蚕豆.....	146	三彩素菜.....	147
麻辣蚕豆.....	146	肉末泡豇豆.....	148
马蹄兰豆.....	147	肉碎豉椒炒酸豇豆.....	148
		四季豆炒土豆.....	149
		麻辣四季豆.....	149
		粉蒸四季豆.....	150

干煸四季豆.....	150	口蘑炒面筋.....	159	凉拌金橘豆腐.....	168
金钩四季豆.....	151	口蘑烧冬瓜.....	160	家常烧豆腐.....	168
扁豆蒸油渣.....	151	木耳炒豆皮.....	160	清蒸豆腐丸子.....	169
腐竹烧扁豆.....	152	酱烧腐竹木耳.....	161	回锅蒸干豆腐.....	169
泡椒雪豆.....	152	木耳红枣杞子蒸豆腐.....	161	海米炒豆腐.....	170

菌类

开胃寒菌钵.....	153
干锅牛肝菌.....	153
素炒杂菌.....	154
回锅野山菌.....	154
草菇烧丝瓜.....	155
炖三菇.....	155
香辣滑子菇.....	156
泰式焖杂菌.....	156
辣味鸡腿菇.....	157
小炒珍珠菇.....	157
吉祥猴菇.....	158
五彩猴头菇.....	158
黄焖素鳝.....	159

豆腐干、豆腐皮

番茄豆腐干.....	162
红油香干煲.....	162
秘制豆干.....	163
蜜汁豆干.....	163
毛豆蒸香干.....	164
辣椒炒豆皮.....	164
井冈山油豆皮.....	165
小炒豆腐皮.....	165
榨菜拌腐皮.....	166
紫菜豆包菜卷.....	166

麻婆豆腐.....	170
皮蛋烧米豆腐.....	171
豉椒炒豆腐.....	171
山水豆腐.....	172
炒麻豆腐.....	172
湘辣豆腐.....	173
鸿运豆腐.....	173
什锦宫保豆腐.....	174
榄油肉松蒸豆腐.....	174
红烧魔芋豆腐.....	175
炒素肉丝.....	175

豆腐

剁椒肉末蒸日本豆腐.....	167
辣萝卜蒸日本豆腐.....	167

腐竹

腐竹萝卜煲.....	176
腐竹炒肉.....	176

水产篇

鲫鱼、鲤鱼

生炒鲫鱼.....	178
泡椒烧鲫鱼.....	178
五香鱼块.....	179
蒜家常豆腐鱼.....	179
酸汤鲤鱼.....	180

草鱼

红烧草鱼.....	180
沙锅酸菜鱼.....	181
酸汁冬瓜鱼.....	181
啤酒鱼块.....	182
杭椒鱼炒虾.....	182
五柳松子鱼.....	183

鲢鱼、鳙鱼、鳊鱼、黄花鱼

麻辣花鲢肉.....	183
烤鳙鱼.....	184
功夫鳊鱼.....	184
鳊鱼丝油菜.....	185
麻辣烤鱼.....	185

鲳鱼、带鱼

清蒸鲳鱼	186
干烧带鱼	186
泡菜烧带鱼	187
红烧带鱼	187

鳝鱼

春芽鳝鱼丝	188
干煸鳝丝	188
紫龙脱袍	189
麻辣鳝段	189
花椒鳝段	190
干煸鳝丝	190
锅巴鳝鱼	191
辣椒炒黄鳝	191
爆炒鳝鱼丝	192
麻辣鳝鱼丝	192
盐碱肉爆鳝片	193

鲈鱼、河鳗、鲨鱼皮

渔夫熏鱼	193
辣炒河鳗	194
香汁鲨鱼皮	194

鱿鱼

豉椒鱿鱼	195
泡椒炒鱿鱼	195
豉椒鲜鱿鱼	196
酥炸鲜鱿球	196
椒麻鱿鱼花	197
清蒸鱿鱼豆腐	197
油淋鲜鱿	198
酸辣鱿鱼片	198

干鱿炒烟笋	199
-------------	-----

墨鱼

萝卜丝墨鱼	199
姜汁墨斗鱼	200
洋葱烧墨鱼丝	200

虾

燕尾桃花虾	201
栗香脆皮虾	201
虾仁花椒肉	202
虾仁蒸豆腐	202
虾仁辣白菜	203
荸荠虾仁	203
油焖杞子大虾	204
糖醋大虾	204
双虾丝瓜水晶粉	205
虾仁炒干丝	205
虾酿黄瓜	206
宫保虾仁	206
清炒虾仁	207
干锅香辣虾	207
鲜虾酿苦瓜	208
番茄锅巴虾仁	208
金沙基围虾	209
水晶虾冻	209
菊花虾仁	210
蒜蓉蒸大虾	210
麻辣小龙虾	211
海蜇皮、海肠	211
芹菜拌海蜇皮	211
老厨白菜蛰头	212

银芽炒蜇皮	212
蒜拌海肠	213
煎豆腐炒海肠	213

扇贝、蛤蜊、蛏子

瓜香扇贝	214
蚝油扇贝	214
凉瓜焖蛤蜊	215
粉丝蒸青蛤	215
麻辣蛏子	216
萝卜蛏子汤	216

蟹

蛋包醋蟹	217
多味炒蟹钳	217
炒梭蟹	218
回锅肉炒蟹	218
紫茄炖梭蟹	219
番茄炖蟹	219

海瓜子、鲍鱼、海参

辣炒海瓜子	220
沙锅鸡爪鲍鱼	220
剁椒蒸小鲍鱼	221
赤肉煲干鲍鱼	221
石锅烧海参	222
烧肉海参	222

牛蛙

芹菜炒牛蛙	223
凉粉炒牛蛙	223
泡椒蒸牛蛙	224
麻辣牛蛙腿	224

民间巧做私房菜



邴吉和
编著



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

民间巧做私房菜 / 邴吉和编著. -- 上海 : 上海科学
普及出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5427-5731-9

I. ①民… II. ①邴… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第070398号

责任编辑 徐丽萍

民间巧做私房菜

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 978-7-5427-5731-9

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

A photograph of a white bowl filled with a vibrant red soup. The soup contains various ingredients, including green leafy vegetables, red tomatoes, and pieces of meat. The bowl is set on a light-colored surface, and a small portion of a red tomato is visible in the bottom left corner.

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



CONTENTS

蔬菜篇

白菜、卷心菜

糖醋辣白菜.....	12
红花娃娃菜.....	12
蟹黄白菜.....	13
油浸大白菜.....	13
香辣卷心菜.....	14
辣味卷心菜.....	14
三色泡菜.....	15
红椒拌卷心菜.....	15

茄子、空心菜

湘西擂茄子.....	16
古法蒸茄子.....	16
豆角炒茄子.....	17
蒸双素.....	17

藕

京糕莲藕.....	18
咸甜酸藕片.....	18
辣油藕片.....	19
煨辣藕片.....	19
糖醋莲藕.....	20
野山椒炆藕片.....	20

苦瓜

酿苦瓜.....	21
----------	----

干煸苦瓜.....	21
-----------	----

南瓜

干烧雪菜南瓜.....	22
紫芋栗子炒南瓜.....	22
沙锅老南瓜.....	23
豆瓣南瓜.....	23
杞子南瓜汤.....	24
双红南瓜汤.....	24
奶油南蓉汤.....	25
南瓜当归盅.....	25

油菜、山药

素油菜心.....	26
鱼香油菜.....	26
山药沙拉.....	27
橙汁山药.....	27
枸杞山药汤.....	28

土豆

香菜拌土豆丝.....	28
双椒拌薯丝.....	29
香拌土豆泥.....	29
干锅土豆片.....	30
香辣土豆丁.....	30
青椒土豆条.....	31

干炒土豆条.....	31
------------	----

芹菜土豆条.....	32
培根土豆饼.....	32
酱焖土豆.....	33
酸菜土豆片汤.....	33

番茄、西兰花、菜花

泡番茄.....	34
番茄三丝.....	34
腰豆西兰花.....	35
干锅菜花干.....	35
番茄双花.....	36
素熘花菜.....	36

萝卜

辣炒萝卜干.....	37
回锅萝卜.....	37
萝卜煲汤.....	38
家常萝卜炖粉丝.....	38

菠菜、冬瓜

雪花菠菜.....	39
澄净菠菜汤.....	39
鲜莲冬瓜盅.....	40
奶汤浸煮冬瓜粒.....	40

畜肉篇

猪肉

毛氏红烧肉.....	42
红烧肉.....	42
油豆腐烧肉.....	43
三色蒸五花肉.....	43
湘西炒酸肉.....	44
茶香一锅出.....	44
尖椒豆干炒腊里脊.....	45
鸡腿菇蒸爽肉.....	45
肉末烧粉丝.....	46
尖椒小炒肉.....	46
剁椒五花肉.....	47
船家烧肉钵子.....	47
粉皮炖肉.....	48
卤汁狮子头.....	48
竹香粉蒸肉.....	49
五香卤肉.....	49
卜豆角炒肉.....	50
莴笋炒肉丝.....	50
土豆小炒肉.....	51
小炒脆脆骨.....	51
酿焖扁豆.....	52
肉焖蚕豆瓣.....	52
翡翠肉圆汤.....	53
营养炖菜.....	53

猪排骨

酥炸排骨.....	54
-----------	----

香煎猪排.....	54
金陵丸子.....	55
麻蓉椒盐排骨.....	55
干烧排骨.....	56
红烧排骨.....	56
豉汁蒸排骨.....	57
辣味蒸排骨.....	57
粉蒸排骨.....	58
蒜香排骨.....	58
荷叶排骨.....	59

猪蹄、肘子

香辣椒盐手抓猪蹄.....	59
花生黄豆煲猪手.....	60
白菜冬笋炖肘子.....	60
红枣炖肘子.....	61
砂锅枸杞炖肘子.....	61

腊肉、培根、火腿

腊肉香干煲.....	62
腊肉炒苋菜.....	62
腊肉菜头汤.....	63
腊肉菜薹汤.....	63
芥兰腊肉.....	64
芦笋炒腊肉.....	64
培根白菜汤.....	65
培根卷心菜汤.....	65
鲁式酸辣汤.....	66
扣三丝汤.....	66

猪肚、黄喉

苦瓜炒肚丝.....	67
泡椒肚尖.....	67
潮汕煮猪肚.....	68
肚条豆芽汤.....	68
芸豆炖肚条.....	69
长沙一罐香.....	69
剁椒蒸猪肚.....	70
香菜炒黄喉.....	70

猪肝

炆猪肝.....	71
卤猪肝.....	71
麻辣猪肝.....	72
椒麻猪肝.....	72

猪腰

软炸腰花.....	73
豆豉辣酱炒腰花.....	73
宫保腰块.....	74
黄花菜蒸猪腰.....	74

猪肠、猪舌

麻花肥肠.....	75
辣子肥肠.....	75
炖吊子.....	76
熘炒肥肠.....	76
豌豆肥肠汤.....	77
小炒肥肠.....	77
花肠炖菠菜.....	78