

土菜馆

最土最土的
牛羊肉

牛羊肉

6800^例



千挑万选的中华好滋味
地道好吃的乡土农家菜

1000道牛羊肉菜
4800条烹饪常识
1000个重点提示

牛肉 牛柳 牛肚
羊肉 羊排 羊腿

中华名厨 陈志田 主编

CTS 湖南美术出版社

饮食文库

选材乡野◎烹调地道◎口感浓郁◎滋味绝佳



**本册仅售
29.80元**

ISBN 978-7-5356-4921-8



9 7 8 7 5 3 5 6 4 9 2 1 8 >

定价: 178.80元(共六册)

土菜馆

最土最土的
牛羊肉

牛羊肉

6800 例

陈志田 主编

CTS | 湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

最土最土的牛羊肉6800例/陈志田主编—长沙:
湖南美术出版社, 2012. 3
(土菜馆)
ISBN 978-7-5356-4921-8
I. ①最… II. ①陈… III. ①牛肉—菜谱②羊肉—菜
谱 IV. ①TS972. 125
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第242160号

土菜馆

最土最土的牛羊肉6800例

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: 深圳市鹰达印刷包装有限公司
(深圳市龙岗区横岗街道红棉三路189工业区鹰达工业大厦)
开 本: 889×1194 1/24
印 张: 84
版 次: 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5356-4921-8
定 价: 178.80元(共六册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-28631917 邮编: 518115

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: luoy@yingdasz.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: 0755-28650886

目录

PART 1

烹饪方法介绍

- 028 拌/腌/卤
- 029 炒/熘
- 030 烧/焖
- 031 蒸/烤
- 032 煎/炸
- 033 炖/煮
- 034 煲/烩

PART 2

学做牛肉

牛 肉

- 036 麻辣牛肉/酱牛肉
- 037 香辣酥拌牛肉/手撕牛肉/风味麻辣牛肉
- 038 剁椒五香牛肉/凉粉牛肉/牛肉拌老板菜
- 039 酱牛肉拍黄瓜/老干妈拌牛肉/牛肉拌黄瓜
- 040 苦瓜拌牛肉/麻辣腱子肉/盖椒牛肉
- 041 香芹炒牛肉/黄花菜彩椒牛肉/菜椒炒牛肉
- 042 干煸牛肉丝/葱香牛肉/黄花菜炒牛肉
- 043 芦笋炒牛肉/陈皮牛肉/苦瓜炒牛肉
- 044 马蹄牛肉松/夏果西芹牛肉粒/鲜银杏炒牛肉粒
- 045 芽菜牛肉末/脆脆香牛肉/青豆牛肉丁



- 046 红椒牛肉丝/芹菜干煸牛肉丝/金丝牛肉
- 047 杭椒牛肉丝/干笋牛肉丝/野山椒牛肉丝
- 048 野山椒香芹牛肉丝/香辣牛肉丝/豉酱滑牛肉丝
- 049 锦绣牛肉丝/川味牛肉丝/家乡小炒牛肉
- 050 纸锅伞菌牛肉/泡椒烧牛肉/百合荷兰豆炒牛肉
- 051 茶树菇爽牛肉/酸姜椒头炒牛肉/藕片炒牛肉
- 052 四季豆牛肉片/笋尖烧牛肉/蒜片炒牛肉
- 053 干炒牛河/香辣腐竹牛肉/芦笋牛肉爽
- 054 泡椒牛肉/小炒黄牛肉/青菜牛肉
- 055 陕北大烩菜/回锅牛肉/鸡腿菇炒牛肉
- 056 蒙古酱牛肉/小炒肥牛/肥牛夹饼
- 057 老玉米嫩牛肉/椒香牛肉/牛肉炒洋葱
- 058 酒香牛肉/荔枝牛肉/芥菜炒牛肉
- 059 肥牛烧黑木耳/柿子椒炒牛肉/萝卜炒牛肉
- 060 茶树菇炒肥牛/猫耳朵炒牛肉/金山香脆牛
- 061 云南小瓜炒牛肉/火爆牛肉丝/韭菜黄豆炒牛肉



目录



- 062 豌豆炒牛肉/青椒香干牛肉/芥蓝炒牛肉
- 063 翡翠牛肉粒/煎豆辣牛肉/麦香牛肉
- 064 麻辣牛头肉/辣炒牛肉/泡菜牛肉
- 065 哈密瓜炒牛肉/蜀香小炒黄牛肉/小炒牛肉丸
- 066 小炒带皮黄牛肉/香牛干炒茶树菇/竹笋炒牛肉
- 067 百灵菇炒牛肉/莴笋牛肉丝/牛肉苹果丝
- 068 脆椒肥牛/锅巴香牛肉/青豆牛肉粒
- 069 酥黄豆嫩牛肉/灯影牛肉/肥牛豆腐
- 070 蚕豆炒小牛肉/黑椒劲蒜牛肉粒/豆角黄牛肉
- 071 宫爆牛肉丸/迷你粽香牛肉粒/榄菜炒牛肉丝
- 072 辣炒黄牛肉/双椒炒牛肉/米椒风情牛肉
- 073 什菌牛爽肉/过把瘾牛肉/康师傅瓦片牛肉
- 074 松仁牛肉粒/大蒜牛肉粒/茼蒿牛肉丝
- 075 西湖鸳鸯牛肉/培根牛肉卷/春光牛肉
- 076 辣爆牛肉/鲜百合牛肉粒/风沙牛肉
- 077 小米辣焖牛肉/辣炒卤牛肉/三色腊牛肉
- 078 香炒腊牛肉/香爆腊牛肉/白椒腊牛肉
- 079 火爆腊牛肉/小炒腊牛肉/尖椒腊牛肉
- 080 香芹牛肉/烟笋干炒腊牛肉/香味牛方
- 081 黄焖牛肉/香焖牛肉/胡萝卜土豆烧牛肉
- 082 烟笋烧牛肉/椒香肥牛/方竹笋烧牛肉

- 083 蒜薹烧土豆肥牛/干笋烧牛肉/香菇烧牛肉
- 084 蜜豆烧牛肉/牛肉酱焖小土豆/酸水牛肉
- 085 鲍汁杂菇牛肉煲/蛋花牛肉/黑椒火局牛肉茄盒
- 086 川妹子牛肉/宝庆丸子蒸腊牛肉/小笼蒸牛肉
- 087 扒牛肉/鸿运牛肉/茶油蒸腊黄牛肉
- 088 米粉蒸牛肉/蒸牛肉球/腊八豆蒸牛肉
- 089 豆皮牛肉卷/纸包牛肉/巴山蜀香牛肉
- 090 九寨香酥牛肉/土豆煮牛肉/荔芋牛肉煲
- 091 小碗牛肉/金针菇牛肉煲/红油花椒煮牛肉
- 092 土坛筒笋牛肉/芋头牛肉/老汤炖牛肉
- 093 水煮牛肉/牛肉粉条炖荷包蛋/酸汤肥牛
- 094 牛肉米豆腐/黄瓜牛肉/年糕金针菇煮牛肉
- 095 香菜余牛肉丸/怪味牛肉/大白菜红油煮牛肉
- 096 一桶牛肉/潮州牛肉丸/沙爹牛肉粉丝煲
- 097 鱼丸烧牛肉/黄花菜炖牛肉/牛肉魔芋丝煲
- 098 啤酒炖牛肉/蕨粉牛肉/小米椒姜汁牛肉
- 099 理气牛肉汤/滋补牛肉汤/花生煲牛肉
- 100 白灼牛肉球/芹香牛肉丸/胡萝卜粉丝牛肉

目录

- 101 牛肉西红柿汤/土豆炖牛肉/丸子粉汤
- 102 西湖牛肉羹/酸辣菠萝牛肉汤/浓汤蘑菇煨牛丸
- 103 白萝卜牛肉汤/白萝卜炖牛肉/豆芽牛肉汤
- 104 参芪炖牛肉/当归红枣牛肉汤/西红柿牛肉炖白菜
- 105 枸杞牛肉汤/胡萝卜煲牛肉/枸杞山药牛肉汤
- 106 花生胡萝卜煲牛肉/黄芪牛肉蔬菜汤/家常牛肉煲
- 107 金针菇牛肉丸子汤/美味牛肉汤/口蘑雪里蕻牛肉汤
- 108 百合莲子牛肉羹/牛肉海带莲藕汤/牛肉煲土豆
- 109 南瓜牛肉汤/牛肉冬瓜汤/牛肉粒花生汤
- 110 清炖牛肉/水萝卜煲牛肉/洋葱牛肉西红柿汤
- 111 芋头牛肉粉丝煲/什锦牛丸汤/腰果核桃牛肉汤
- 112 莲藕豆香牛肉汤/上海青黄豆牛肉汤/花生银耳牛肉汤
- 113 牛肉雪花汤/西红柿胡萝卜牛肉汤/牛肉煲冬瓜
- 114 牛肉罗宋汤/鲜菌牛肉丸/苹果雪梨煲牛腱
- 115 砂锅陈皮牛肉丸/过桥牛肉/牛肉泡菜

牛 柳

- 116 口口香牛柳/牛柳炒茶树菇
- 117 鹅肝酱炒牛柳/彩椒牛柳/金粟年糕炒牛柳
- 118 野山椒银芽牛柳/椒盐牛柳条/南瓜牛柳条
- 119 杭椒牛柳爆鱿鱼/韭黄炒牛柳/石丁香牛柳
- 120 苦瓜牛柳/泡椒牛柳/野山椒炒牛柳
- 121 手折蒜薹牛柳/蒜薹炒牛柳/草菇牛柳
- 122 菜胆扒牛柳/香葱牛肉/双椒牛柳
- 123 麻花关公牛柳/野山椒香菜爆炒牛柳/黑椒京葱爆牛柳
- 124 牛柳扒芥蓝/碧绿杭椒炒牛柳条/甜豆鸡腿菇牛柳
- 125 酸菜烩牛柳/醋木牛柳/蚝油牛柳
- 126 杭椒炒牛柳/黑椒牛柳炒意粉/菠萝黑椒牛柳
- 127 百合炒牛柳/鲍汁鲜菌牛柳条/杏汁牛柳
- 128 虎皮尖椒爆牛柳/皮蛋牛柳/老干妈牛柳
- 129 桃仁牛柳/土豆黑椒牛柳粒/香菇炒牛柳
- 130 香葱牛柳爆虾仁/银巢松仁牛柳/虾干野菌炒牛柳
- 131 鲜果牛柳粒/咸蛋白牛柳/香菜嫩牛柳
- 132 三珍牛柳/萝卜干炒牛柳/古藤牛柳
- 133 鲜豌豆炒牛柳/芥蓝乌冬炒牛柳/薄荷酱碧绿炒牛柳条
- 134 刀切茶树菇爆牛柳/霸王牛柳/荷叶牛柳



目录



- 135 南瓜牛柳/香辣锅酥牛柳/灯影牛柳
- 136 锅巴脆牛柳/香辣干果牛柳/香杏酥牛柳
- 137 玫瑰沙律牛柳/豆豉牛柳/飘香牛柳
- 138 石灶豆花牛柳/泡菜牛柳豆腐/鲍汁牛柳
- 139 百灵菇煮嫩牛柳/酸菜煮牛柳/功夫牛柳

牛腩

- 140 四季豆烧牛腩/双萝烧牛腩
- 141 黑牛肝菌烧牛腩/川府牛腩/鸡腿菇焖牛腩
- 142 开胃双椒牛腩/西红柿牛腩/芋头烧牛腩
- 143 牛腩金针菇银粉/干笋焖牛腩/白萝卜烧牛腩
- 144 土豆酱焖牛腩/鲜笋烧牛腩/大蒜小枣焖牛腩
- 145 双椒焖牛腩/牛腩烧山药/土豆烧牛腩
- 146 芋头焖牛腩/碧绿牛腩小土豆/肥仔牛腩煲
- 147 小土豆烧牛腩/咖喱牛腩煲/萝卜牛腩煲
- 148 竹笋牛腩煲/咖喱煲牛腩/糯米蒸牛腩
- 149 湘味牛腩煲/黑笋牛腩/老豆腐煨牛腩
- 150 牛腩炖粉条/双椒萝卜牛腩煲/石锅焖笋牛腩
- 151 酸菜粉丝牛腩/酸汤牛腩/元宝炖牛腩
- 152 圆粉炖牛腩/西红柿牛腩煲/牛腩炖高汤
- 153 清汤萝卜煲牛腩/果香牛肉汤/当归牛腩
- 154 茄汁黄豆牛腩/开胃罗宋汤/红油牛腩炖宽粉
- 155 双色牛腩煲/莲藕红豆牛腩汤/红豆胡萝卜牛腩煲

牛排

- 156 辣子牛仔骨/小炒牛排
- 157 鲜牛排焖饼/五香牛排/红酒牛排
- 158 烤牛排骨/山城牛排/老干妈串牛排
- 159 生煎牛仔骨/麦香牛排/雪花牛排
- 160 日式煎牛排/苏式小牛排/蒜香小牛排
- 161 铁板花生牛仔骨/铁板酱香牛仔骨/西式煎牛排
- 162 香炸牛排/蜀珍大排/萝卜牛排汤

牛蹄筋

- 163 腐竹拌牛蹄筋/风味牛筋冻
- 164 凉拌卤牛筋/剁椒红油牛筋/香辣板筋
- 165 炆拌牛板筋/香辣牛板筋/水晶牛筋
- 166 蒜味牛蹄筋/腰果牛蹄筋/拌牛蹄筋
- 167 麻辣牛蹄筋/爆炒麻辣板筋/香辣炒烤牛板筋
- 168 葱拌牛板筋/酱香牛筋/老干妈板筋丝
- 169 辣椒炒牛筋/蚝油卤蹄筋/小炒金牛筋
- 170 酸辣牛筋/小炒牛蹄筋/炒烤牛筋
- 171 湘式爆牛筋/泡椒蹄筋/麻辣蹄筋
- 172 红烧牛蹄筋/黄焖牛筋/红烧蹄筋
- 173 苦瓜烧牛蹄筋/泡椒烧牛筋/葱烧牛蹄筋

目录

- 174 干锅牛蹄筋/莴笋牛蹄筋/牛筋炖土豆
- 175 炖板筋/爽口牛筋煲/红油板筋
- 176 竹香牛筋/多菌菇牛蹄筋汤/花生米煲牛蹄筋

牛 肚

- 177 豆角拌牛肚/荷兰豆拌牛肚
- 178 干拌牛肚/干豆角拌肚丝/红油肚丝
- 179 千层百叶/家乡辣牛肚/红油牛肚
- 180 拌牛百叶/凉拌牛肚/牛百叶黄瓜
- 181 葱香红油牛百叶/爽口牛百叶/炆拌牛肚
- 182 香葱拌牛肚/响铃肚片/香辣牛肚
- 183 豆豉牛肚/油面筋炒牛肚/辣椒炒牛肚
- 184 香辣牛百叶/川香肚丝/香辣脆肚
- 185 生炒脆肚/萝卜干炒肚丝/大蒜肚条
- 186 日本豆腐烧肚条/鸡肫爆脆肚/风味茶香肚
- 187 小椒爽肚/干椒大盘肚/酸萝卜肚片
- 188 牛肚香芹/杭椒肚条/烤椒牛肚
- 189 脆肚花生/鸡胗爆脆肚/八珍肚条
- 190 金针菇炒牛肚/回锅牛肚/芹香牛肚
- 191 腊八蒜炒金钱肚/口味牛肚/小炒牛肚
- 192 川椒牛肚/爆炒牛肚/白里透红
- 193 卜豆角炒牛肚/腊八豆炒牛肚/老干妈牛肚
- 194 芹菜牛肚丝/小炒牛肚丝/大盘肚
- 195 酸菜牛肚/泡椒脆肚/蒜烧肚条
- 196 焖牛肚/大蒜烧牛肚/冰山牛百叶
- 197 咸肉冬笋蒸百叶/卤水金钱肚/泡椒牛肚

- 198 椒香高汤百叶/炖牛肚/爽口百叶
- 199 辣卤牛百叶/牛肠牛肚火锅/绝味红煨牛肚
- 200 飘香百叶/干锅肚条/一品牛肚
- 201 芡实莲子牛肚煲/滋补牛肚汤/牛肚汤
- 202 海鲜三味汤/牛肚鳝鱼汤/白菜黑枣牛百叶汤

牛 鞭

- 203 板栗炒鞭花/泡椒炒牛鞭花
- 204 山珍烧牛鞭/大蒜烧牛鞭/香菇烧牛鞭
- 205 红烧牛鞭/凤尾牛鞭/菊花牛鞭
- 206 三参炖三鞭/牛鞭汤/益气牛鞭盅

牛 尾

- 207 干拌牛尾/香辣炒牛尾
- 208 红烧牛尾/蚝汁扣牛尾/红焖牛尾钵
- 209 砂锅烧牛尾/胭脂牛尾煲/红酒烩牛尾
- 210 香辣牛尾煲/秘制牛尾/牛尾汤
- 211 沙苑花生牛尾煲/当归牛尾虫草汤/白萝卜牛尾煲
- 212 人参滋补牛尾汤/海参牛尾汤/鲜奶西兰花牛尾汤

牛 杂

- 213 水豆豉拌黄喉/风味双椒拌黄喉
- 214 水晶牛耳/酸辣牛黄喉/香拌牛耳
- 215 香辣牛舌/牛杂冷拼盘/虾米拌牛心
- 216 跳水牦牛舌/火焰牛耳/辣汁牛骨髓
- 217 牛油牛舌/辣炒牛肠/牛舌炒洋葱
- 218 素拌牛肚/美味牛肝/牛舌拌鲜蔬



目录

- 219 火爆黄喉/豉椒牛舌/牛舌煎蒜
- 220 椒丝黄喉/爆炒牛黄喉/泡椒黄喉
- 221 酸辣黄喉/牛肝炒韭菜/铁板牛肠
- 222 辣椒炒牛肠/腰果牛骨髓/滑菇牛骨髓
- 223 美极牛骨髓/金针菇烧牛骨髓/巴巴口牛舌

- 224 辣椒炒牛骨髓/干烧牛骨髓/红烧鲜牛杂
- 225 湘味牛杂钵/口水牛杂/酸辣牛杂
- 226 百味一锅香/香炒牛杂/菌王牛骨髓
- 227 美味牛杂/泡椒牛百叶/卤水牛舌
- 228 牛肠火锅/瓦缸牛唇/韵味牛肠

PART 3 学做羊肉

羊肉

- 230 葱拌羊肉/白切羊肉
- 231 葱姜水晶羊肉/红油白切羊肉/水晶羊肉
- 232 白水羊头/麻辣羊头肉/酸辣扣羊肉
- 233 风味卤羊肉/油泼羊肉/洋葱爆羊肉
- 234 雁北小羊肉/辣炒羊肉/双椒爆羊肉
- 235 香辣羊肉/玉米炒羊肉/京葱爆羊肉
- 236 孜然羊肉/干椒孜然羊肉/葱椒爆羊肉片
- 237 白菜炒羊肉/大葱爆羊肉/芹菜辣炒羊里脊
- 238 川府太白羊肉/蒜苗黑椒炒羊肉/慈菇炒羊头肉
- 239 葱丝羊肉/薄饼羊肉/软饼羊肉
- 240 芹菜羊肉/双椒炒羊肉/醋泼羊头
- 241 辣爆羊羔肉/新派孜然羊肉/白芝麻炒烤羊肉
- 242 迷你粽香羊肉粒/霸王羊肉/芝麻饼炒羊肉



- 243 草原私家羊头/孜然羊肉薄饼/香辣啤酒羊肉
- 244 小炒黑山羊/仔姜羊肉/辣椒炒羊肉
- 245 尖椒羊肉/印度咖喱羊肉/扒碟羊肉
- 246 葱丝薄饼卷羊肉/小麻花炒肥羊/荆州羊干鱼
- 247 洋葱炒烤羊肉/泼辣羊肉/沙川平锅羊肉
- 248 铁板香炒羊肉/香辣小肥羊/香芹小炒黑山羊
- 249 香辣羊脸/羊肉炒西芹/葱香羊肉
- 250 酸菜炒羊肉/羊肉炒鲜粉/羊肉烩细菜
- 251 京烧羊肉/蛋炒羊肉/私家扒羊脸
- 252 葱椒炒羊肉/蒜苗炒羊肉/板栗红烧羊肉
- 253 板栗焖羊肉/羊肉焖豆腐/芹菜焖羊肉
- 254 扒羊肉条/羊肉炖黄豆/蒜香羊头肉
- 255 酸菜粉丝羊肉/西北烩羊肉/包菜焖羊肉

目录

- 256 滑溜羊肉段/老北京烤羊肉/清蒸羊肉
- 257 炒烤羊肉/红焖羊肉/烤羊背脊
- 258 大葱黑木耳爆羊肉/鲜汁羊肉/招牌羊肉丸
- 259 宫廷至尊烤羊背肉/芝麻羊肉/荷香蒸乳羊
- 260 扣酸辣黑山羊/蒙古烤羊背肉/京味烤羊肉
- 261 扣羊肉/松子羊肉串/串香羊肉
- 262 鲜香羊肉丸/馍片羊肉/月盛斋烤羊肉
- 263 纸包羊肉/羊肉酥卷/孜然羊肉丸
- 264 金沙蜀香羊肉/风味羊脸/羊肉烩菜
- 265 羊肉泡馍/水晶羊羔/当归羊肉炖萝卜
- 266 什锦干锅羊肉/干锅烧羊肉/锅仔山珍羊肉
- 267 桦树蘑炖羊肉/京东砂锅羊肉/银锅小肥羊
- 268 锅仔羊肉/浓汤羊肉烩馓子/石锅滋补东山羊
- 269 鱼羊一锅鲜/铜锅酸菜羊肉/锅仔菠菜羊肉丸子
- 270 爆炒羊羔肉/碧溪羔羊肉/锅仔羊肉萝卜
- 271 干锅带皮腊仔羊/东北酸菜炖羊肉/沸腾羊肉
- 272 手抓羊肉/虾酱羊肉/姜汁羊肉
- 273 白切东山羊/风味羊肉卷/水盆羊肉
- 274 卤煮羊头肉/羊肉粉汤/黑椒肥羊片
- 275 黑山羊炖萝卜/麻辣小肥羊/风情羊柳

- 276 橘子羊肉汤/枸杞羊肉香菜汤/豆浆炖羊肉
- 277 当归生姜羊肉汤/参杞羊肉汤/红煨带皮黑山羊肉
- 278 羊肉炖萝卜/砂锅酸菜羊肉丸/龟羊汤
- 279 冬瓜氽羊肉丸子/海参羊肉汤/白菜羊肉丸子汤
- 280 酸奶烩羊肉/白萝卜羊肉粉丝煲/白萝卜丝氽肥羊
- 281 葱香羊肉汤/巴戟羊肉汤/枸杞羊肉汤
- 282 补骨脂虫草羊肉汤/红薯炖羊肉/莲藕羊肉汤
- 283 红枣鹿茸羊肉汤/胡萝卜山药羊肉煲/姜归羊肉汤

- 284 山药炖羊肉/木瓜煲羊肉/羊肉酸菜冬笋煲
- 285 祛寒羊肉煲/羊肉炖鱼块/当归羊肉煲
- 286 香菜羊肉汤/羊肉芹菜粉皮汤/酸菜羊肉煲
- 287 羊肉汤/银耳羊肉莲藕汤/玉竹羊肉汤

羊排

- 288 川香羊排/香辣羊排
- 289 腊八豆羊排/核桃仁酥羊排/巴巴羊排
- 290 秘制羊排钵/小土豆羊排/月桂炒羊排
- 291 红烧羊排/罐焖羊排/古浪羊排
- 292 草原羊排/川式羊排/脆皮香乳羊排
- 293 香酥烤乳羊排/大汗烤羊排/大地烤羊排



目录



- 294 蒙古烤羊排/糯米羊排/蒙古秘制羊排
- 295 酒香羊排肉/燕龙烤羊排/新西兰烤羊排
- 296 清蒸羊排/西北烤羊排/干辣椒烤羊排
- 297 香草羊排/过桥风味羊排/蒙族烤羊排
- 298 芝士烤羊排/手撕羊排/乡村烤羊排
- 299 竹香烤羊排/酥羊排/草原羊背
- 300 大碗萝卜炖羊排/干炸羊排/风味炸羊排
- 301 椒粒裹羊排/椒盐羊排/手撕小羊排
- 302 油豆腐焖羊排/干锅辣子羊排/香汤羊排
- 303 开煲羊排/红汤羊排/干锅羊排
- 304 羊排香锅/金锅萝卜炖羊排/老北京羊蝎子火锅
- 305 锅仔带皮羊排/锅仔羊排/锅仔萝卜炖羊排
- 306 羊排鲫鱼山药煲/山药羊排煲/红枣羊排首乌汤
- 307 蛤蜊羊排汤/干葱头煲羊排/双瓜煲羊排

羊 腿

- 308 香油羊棒骨/满汉羊腿
- 309 红油羊腿/双椒炒羊腿肉/口口香羊腿
- 310 风味烤羊棒/油泼羊腿/金德康烤羊腿
- 311 风味羊肘/香辣羊棒骨/蒙式烤羊腿
- 312 白扒风味羊腿/特色炸羊腿/脆炸羊腿
- 313 民族羊腿/风味大羊腿/香酥炸羊腿
- 314 川味酥羊腿/干炸羊小腿/松江炸羊腿
- 315 脆皮羊腿/清蒸羊腿肉/原汁羊腿
- 316 楚香烤羊棒/满汉烤羊腿/眉州烤羊腿

羊 蹄

- 317 酱羊蹄/胡辣羊蹄
- 318 手抓羊蹄/烧羊蹄/红扒羊蹄
- 319 糊辣羊蹄/扒羊蹄/芥末羊蹄
- 320 蜜汁烤羊蹄/香酥羊蹄/香辣羊蹄

羊 肚

- 321 凉拌羊肚丝/腐竹拌肚丝
- 322 垮炖羊肚碗/肥羊毛肚锅/川味羊肚锅
- 323 炒羊肚/爆炒尖椒羊肚/红油羊肚
- 324 三丝羊肚/泡椒羊肚/山药条炒羊肚
- 325 干煸羊肚/沙苑子羊肚煲/拌羊肚

羊 杂

- 326 水晶羊杂/尖椒爆羊杂
- 327 凉拌羊杂/干拌羊杂/蒜苗炒羊血
- 328 泡椒羊杂/巧吃羊腰/辣子羊血
- 329 老干妈孜然羊腰/鲜椒羊杂/尖椒羊腰
- 330 双椒炒羊杂/木耳炒羊杂/孜然羊肾
- 331 凤眼羊肝/烩羊杂/卤水羊腰
- 332 盖被藏羊尾/如意一品羊杂/汤烩羊杂
- 333 盛德羊杂/羊杂碎/香菇焖羊脑
- 334 天麻炖羊脑/时蔬羊心汤/菊花羊肝汤
- 335 过火羊宝/串烤羊腰/烤羊眼睛
- 336 干锅红汤羊杂/干锅羊杂/香菜干锅羊杂

提神健脑

- 059 柿子椒炒牛肉
- 060 茶树菇炒肥牛
- 065 蜀香小炒黄牛肉
- 066 香牛干炒茶树菇
- 073 康师傅瓦片牛肉
- 074 松仁牛肉粒
- 086 川妹子牛肉
- 090 九寨香酥牛肉
- 094 年糕金针菇煮牛肉
- 098 小米椒姜汁牛肉
- 106 花生胡萝卜煲牛肉
- 107 金针菇牛肉丸子汤
- 109 牛肉粒花生汤
- 111 腰果核桃牛肉汤
- 112 莲藕豆香牛肉汤
- 113 牛肉煲冬瓜
- 116 口口香牛柳
- 117 金粟年糕炒牛柳
- 126 菠萝黑椒牛柳
- 127 杏汁牛柳
- 129 桃仁牛柳
- 130 银巢松仁牛柳
- 131 鲜果牛柳粒
- 136 香辣干果牛柳
- 137 玫瑰沙律牛柳
- 137 豆豉牛柳
- 138 鲍汁牛柳
- 141 川府牛腩
- 156 辣子牛仔骨
- 160 苏式小牛排
- 163 风味牛筋冻
- 166 腰果牛蹄筋
- 179 家乡辣牛肚
- 189 脆肚花生
- 195 酸菜牛肚
- 208 蚝汁扣牛尾
- 211 沙苑花生牛尾煲

- 222 腰果牛骨髓
- 231 红油白切羊肉
- 247 沙川平锅羊肉
- 252 板栗红烧羊肉
- 253 板栗焖羊肉
- 254 扒羊肉条
- 261 松子羊肉串
- 289 核桃仁酥羊排
- 289 巴巴羊排
- 292 草原羊排
- 295 酒香羊排肉
- 295 新西兰烤羊排
- 316 眉州烤羊腿
- 332 盖被藏羊尾
- 333 香菇焖羊脑
- 334 天麻炖羊脑

排毒瘦身

- 039 酱牛肉拍黄瓜
- 039 牛肉拌黄瓜
- 043 芦笋炒牛肉
- 046 金丝牛肉
- 047 杭椒牛肉丝
- 051 酸姜椒头炒牛肉
- 051 藕片炒牛肉
- 052 四季豆牛肉片
- 055 陕北大烩菜
- 058 酒香牛肉
- 070 豆角黄牛肉
- 074 茼蒿牛肉丝
- 077 小米辣剁牛肉
- 079 火爆腊牛肉
- 080 烟笋干炒腊牛肉
- 083 蒜薹烧土豆肥牛
- 084 牛肉酱焖小土豆
- 090 土豆煮牛肉
- 091 金针菇牛肉煲
- 092 芋头牛肉
- 094 黄瓜牛肉

- 097 牛肉魔芋丝煲
- 103 豆芽牛肉汤
- 108 牛肉煲土豆
- 109 牛肉冬瓜汤
- 113 西红柿胡萝卜牛肉汤
- 114 苹果雪梨煲牛腱
- 115 过桥牛肉
- 116 牛柳炒茶树菇
- 118 南瓜牛柳条
- 120 苦瓜牛柳
- 121 蒜薹炒牛柳
- 124 牛柳扒芥蓝
- 124 甜豆鸡腿菇牛柳
- 129 土豆黑椒牛柳粒
- 134 刀切茶树菇爆牛柳
- 135 南瓜牛柳
- 145 土豆烧牛腩
- 146 碧绿牛腩小土豆
- 148 竹笋牛腩煲
- 148 咖喱煲牛腩
- 149 湘味牛腩煲
- 161 西式煎牛排
- 177 豆角拌牛肚
- 205 菊花牛鞭
- 215 牛杂冷拼盘
- 216 跳水牦牛舌
- 218 牛舌拌鲜蔬
- 223 巴巴口牛舌
- 235 香辣羊肉
- 246 葱丝薄饼卷羊肉
- 270 碧溪羔羊肉
- 271 沸腾羊肉
- 279 冬瓜杂羊肉丸子





- 281 葱香羊肉汤
- 284 木瓜煲羊肉
- 286 香菜羊肉汤
- 290 小土豆羊排
- 320 香酥羊蹄
- 334 菊花羊肝汤

补血养颜

- 037 手撕牛肉
- 041 香芹炒牛肉
- 056 蒙古酱牛肉
- 059 胡萝卜炒牛肉
- 067 牛肉苹果丝
- 069 灯影牛肉
- 078 白椒腊牛肉
- 081 黄焖牛肉
- 081 胡萝卜土豆烧牛肉
- 096 沙爹牛肉粉丝煲
- 098 啤酒炖牛肉
- 099 花生煲牛肉
- 101 牛肉西红柿汤
- 101 丸子粉汤
- 104 当归红枣牛肉汤
- 106 黄芪牛肉蔬菜汤
- 108 百合莲子牛肉羹
- 108 牛肉海带莲藕汤
- 110 洋葱牛肉西红柿汤
- 112 上海青黄豆牛肉汤
- 117 鹅肝酱炒牛柳
- 132 古藤牛柳
- 137 飘香牛柳
- 138 泡菜牛柳豆腐
- 139 功夫牛柳
- 140 双萝烧牛腩
- 141 黑牛肝菌烧牛腩
- 142 西红柿牛腩
- 144 土豆酱焖牛腩
- 146 肥仔牛腩煲
- 147 小土豆烧牛腩

- 149 黑笋牛腩
- 152 西红柿牛腩煲
- 154 茄汁黄豆牛腩
- 155 双色牛腩煲
- 155 莲藕红豆牛腩汤
- 155 红豆胡萝卜牛腩煲
- 157 红酒牛排
- 159 麦香牛排
- 163 腐竹拌牛蹄筋
- 165 水晶牛筋
- 166 蒜味牛蹄筋
- 166 拌牛蹄筋
- 169 蚝油卤蹄筋
- 169 小炒金牛筋
- 170 小炒牛蹄筋
- 170 炒烤牛筋
- 172 黄焖牛筋
- 172 红烧蹄筋
- 173 苦瓜烧牛蹄筋
- 173 葱烧牛蹄筋
- 174 干锅牛蹄筋
- 174 莴笋牛蹄筋
- 174 牛筋炖土豆
- 176 花生米煲牛蹄筋
- 177 荷兰豆拌牛肚
- 178 红油肚丝
- 184 香辣脆肚
- 190 回锅牛肚
- 193 老干妈牛肚
- 196 大蒜烧牛肚
- 201 芡实莲子牛肚煲
- 202 牛肚鳝鱼汤
- 203 泡椒炒牛鞭花
- 208 红焖牛尾钵
- 209 胭脂牛尾煲
- 210 牛尾汤
- 212 人参滋补牛尾汤
- 215 香辣牛舌
- 219 牛舌煎蒜
- 227 美味牛杂
- 231 葱姜水晶羊肉

- 238 川府太白羊肉
- 241 新派孜然羊肉
- 244 辣椒炒羊肉
- 245 印度咖喱羊肉
- 250 羊肉炒鲜粉
- 255 酸菜粉丝羊肉
- 255 包菜焖羊肉
- 256 清蒸羊肉
- 257 红焖羊肉
- 259 芝麻羊肉
- 260 扣酸辣黑山羊
- 266 什锦干锅羊肉
- 269 锅仔菠菜羊肉丸子
- 270 锅仔羊肉萝卜
- 272 姜汁羊肉
- 273 风味羊肉卷
- 273 水盆羊肉
- 274 卤煮羊头肉
- 274 黑椒肥羊片
- 276 豆浆炖羊肉
- 277 当归生姜羊肉汤
- 281 巴戟羊肉汤
- 281 枸杞羊肉汤
- 282 补骨脂虫草羊肉汤
- 282 莲藕羊肉汤
- 283 红枣鹿茸羊肉汤
- 284 山药炖羊肉
- 290 秘制羊排钵
- 294 蒙古烤羊排
- 294 蒙古秘制羊排
- 304 羊排香锅
- 306 红枣羊排首乌汤
- 307 双瓜煲羊排
- 310 风味烤羊棒
- 314 松江炸羊腿
- 316 满汉烤羊腿
- 318 烧羊蹄
- 318 红扒羊蹄
- 320 蜜汁烤羊蹄
- 328 辣子羊血
- 336 干锅羊杂

开胃消食

036 麻辣牛肉
036 酱牛肉
038 剁椒五香牛肉
038 凉粉牛肉
038 牛肉拌老板菜
039 老干妈拌牛肉
040 盖椒牛肉
041 菜椒炒牛肉
042 干煸牛肉丝
043 陈皮牛肉
046 红椒牛肉丝
046 芹菜干煸牛肉丝
047 野山椒牛肉丝
048 豉酱滑牛肉丝
049 锦绣牛肉丝
050 泡椒烧牛肉
053 干炒牛河
054 泡椒牛肉
058 芥菜炒牛肉
064 麻辣牛头肉
064 泡菜牛肉
065 哈密瓜炒牛肉
068 脆椒肥牛
072 米椒风情牛肉
078 香爆腊牛肉
079 小炒腊牛肉
082 方竹笋烧牛肉
087 扒牛肉
089 纸包牛肉
091 红油花椒煮牛肉
093 水煮牛肉
095 怪味牛肉
095 大白菜红油煮牛肉
111 什锦牛丸汤
114 牛肉罗宋汤
115 牛肉泡菜
117 彩椒牛柳

118 椒盐牛柳条
119 韭黄炒牛柳
120 泡椒牛柳
120 野山椒炒牛柳
123 麻花关公牛柳
125 酸菜烩牛柳
128 皮蛋牛柳
131 咸蛋白牛柳
135 香辣锅酥牛柳
135 灯影牛柳
136 锅巴脆牛柳
136 香杏酥牛柳
139 酸菜煮牛柳
142 开胃双椒牛腩
148 糯米蒸牛腩
151 酸菜粉丝牛腩
151 酸汤牛腩
158 老干妈串牛排
164 香辣板筋
165 炆拌牛板筋
165 香辣牛板筋
167 麻辣牛蹄筋
167 爆炒麻辣板筋
167 香辣炒烤牛板筋
168 葱拌牛板筋
168 酱香牛筋
168 老干妈板筋丝
169 辣椒炒牛筋
170 酸辣牛筋
178 干豆角拌肚丝
179 千层百叶
179 红油牛肚
180 拌牛百叶
180 凉拌牛肚
181 葱香红油牛百叶
181 炆拌牛肚
183 辣椒炒牛肚
184 香辣牛百叶
186 鸡肫爆脆肚
187 小椒爽肚
187 干椒大盘肚

187 酸萝卜肚片
188 杭椒肚条
188 烤椒牛肚
189 八珍肚条
191 口味牛肚
191 小炒牛肚
192 爆炒牛肚
194 大盘肚
195 泡椒脆肚
195 蒜烧肚条
197 泡椒牛肚
198 爽口百叶
199 辣卤牛百叶
200 干锅肚条
200 一品牛肚
201 牛肚汤
207 干拌牛尾
213 风味双椒拌黄喉
214 水晶牛耳
214 酸辣牛黄喉
214 香拌牛耳
217 牛油牛舌
218 美味牛肝
219 火爆黄喉
220 椒丝黄喉
220 泡椒黄喉
221 酸辣黄喉
226 百味一锅香
227 泡椒牛百叶
228 牛肠火锅
228 瓦缸牛唇
228 韵味牛肠
230 白切羊肉
232 酸辣扣羊肉
233 油泼羊肉
236 干椒孜然羊肉
239 葱丝羊肉
239 软饼羊肉
240 双椒炒羊肉
240 醋泼羊头
247 泼辣羊肉



增强免疫

- 248 香辣小肥羊
- 250 酸菜炒羊肉
- 254 蒜香羊头肉
- 257 烤羊背脊
- 263 孜然羊肉丸
- 264 风味羊脸
- 265 羊肉泡馍
- 270 爆炒羊羔肉
- 278 砂锅酸菜羊肉丸
- 284 羊肉酸菜冬笋煲
- 286 酸菜羊肉煲
- 288 川香羊排
- 289 腊八豆羊排
- 296 干辣椒烤羊排
- 297 过桥风味羊排
- 298 乡村烤羊排
- 299 竹香烤羊排
- 301 椒盐羊排
- 302 干锅辣子羊排
- 302 香汤羊排
- 303 干锅羊排
- 309 双椒炒羊腿肉
- 311 风味羊肘
- 312 特色炸羊腿
- 313 香酥炸羊腿
- 314 川味酥羊腿
- 322 垮炖羊肚碗
- 322 川味羊肚锅
- 326 尖椒爆羊杂
- 327 凉拌羊杂
- 330 双椒炒羊杂
- 332 如意一品羊杂
- 333 盛德羊杂

- 037 风味麻辣牛肉
- 040 麻辣腱子肉
- 045 青豆牛肉丁
- 048 野山椒香芹牛肉丝
- 048 香辣牛肉丝
- 052 笋尖烧牛肉
- 053 香辣腐竹牛肉
- 057 椒香牛肉
- 058 荔枝牛肉
- 061 云南小瓜炒牛肉
- 063 煎豆辣牛肉
- 065 小炒牛肉丸
- 072 双椒炒牛肉
- 078 香炒腊牛肉
- 083 干笋烧牛肉
- 087 鸿运牛肉
- 090 荔芋牛肉煲
- 091 小碗牛肉
- 092 老汤炖牛肉
- 093 牛肉粉条炖荷包蛋
- 096 潮州牛肉丸
- 097 鱼丸烧牛肉
- 099 理气牛肉汤
- 099 滋补牛肉汤
- 100 白灼牛肉球
- 101 土豆炖牛肉
- 102 西湖牛肉羹
- 106 家常牛肉煲
- 111 芋头牛肉粉丝煲
- 113 牛肉雪花汤
- 119 杭椒牛柳爆鱿鱼
- 121 手折蒜薹牛柳
- 122 菜胆扒牛柳
- 123 黑椒京葱爆牛柳
- 124 碧绿杭椒炒牛柳条
- 126 黑椒牛柳炒意粉
- 144 鲜笋烧牛腩

- 145 牛腩烧山药
- 146 芋头焖牛腩
- 152 圆粉炖牛腩
- 152 牛腩炖高汤
- 157 鲜牛排焖饼
- 157 五香牛排
- 158 烤牛排骨
- 158 山城牛排
- 159 生煎牛仔骨
- 159 雪花牛排
- 160 日式煎牛排
- 171 湘式爆牛筋
- 175 爽口牛筋煲
- 178 干拌牛肚
- 183 豆豉牛肚
- 183 油面筋炒牛肚
- 185 生炒脆肚
- 185 大蒜肚条
- 197 卤水金钱肚
- 198 椒香高汤百叶
- 199 绝味红爆牛肚
- 205 红烧牛鞭
- 209 砂锅烧牛尾
- 212 海参牛尾汤
- 217 辣炒牛肠
- 219 鼓椒牛舌
- 220 爆炒牛黄喉
- 222 滑菇牛骨髓
- 225 口水牛杂
- 225 酸辣牛杂
- 226 香炒牛杂
- 230 葱拌羊肉
- 232 麻辣羊头肉
- 235 京葱爆羊肉
- 236 葱椒爆羊肉片
- 239 薄饼羊肉
- 240 芹菜羊肉
- 241 白芝麻炒烤羊肉
- 242 迷你粽香羊肉粒
- 242 芝麻饼炒羊肉
- 249 葱香羊肉



251 蛋炒羊肉
256 滑熘羊肉段
256 老北京烤羊肉
258 招牌羊肉丸
259 荷香蒸乳羊
260 蒙古烤羊背肉
261 扣羊肉
261 串香羊肉
263 羊肉酥卷
264 金沙蜀香羊肉
264 羊肉烩菜
272 虾酱羊肉
274 羊肉粉汤
280 白萝卜羊肉粉丝煲
285 羊肉炖鱼块
287 羊肉汤
291 罐焖羊排
292 川式羊排
293 香酥烤乳羊排
294 糯米羊排
296 清蒸羊排
296 西北烤羊排
299 酥羊排
300 风味炸羊排
301 椒粒裹羊排
308 香油羊棒骨
309 红油羊腿
310 油泼羊腿
311 香辣羊棒骨
312 脆炸羊腿
313 风味大羊腿
315 脆皮羊腿
315 原汁羊腿
317 酱羊蹄
317 胡辣羊蹄



318 手抓羊蹄
319 糊辣羊蹄
319 扒羊蹄
320 香辣羊蹄
321 凉拌羊肚丝
323 炒羊肚
324 泡椒羊肚
324 山药条炒羊肚
327 干拌羊杂
331 烩羊杂
332 汤烩羊杂
333 羊杂碎
335 烤羊眼睛

保肝护肾

052 蒜片炒牛肉
054 小炒黄牛肉
056 小炒肥牛
057 老玉米嫩牛肉
061 韭菜黄豆炒牛肉
064 辣炒牛肉
070 蚕豆炒小牛肉
079 尖椒腊牛肉
081 香焖牛肉
086 小笼蒸牛肉
088 米粉蒸牛肉
088 蒸牛肉球
089 豆皮牛肉卷
102 酸辣菠萝牛肉汤
103 白萝卜牛肉汤
104 参芪炖牛肉
105 枸杞牛肉汤
105 枸杞山药牛肉汤
107 美味牛肉汤
122 香葱牛肉
134 霸王牛柳
153 当归牛腩
171 泡椒蹄筋
184 川香肚丝

189 鸡胗爆脆肚
196 焖牛肚
198 炖牛肚
199 牛肠牛肚火锅
200 飘香百叶
203 板栗炒鞭花
204 山珍烧牛鞭
204 大蒜烧牛鞭
205 凤尾牛鞭
206 三参炖三鞭
206 牛鞭汤
206 益气牛鞭盅
207 香辣炒牛尾
208 红烧牛尾
210 香辣牛尾煲
211 白萝卜牛尾煲
215 虾米拌牛心
216 辣汁牛骨髓
221 牛肝炒韭菜
223 美极牛骨髓
223 金针菇烧牛骨髓
224 干烧牛骨髓
225 湘味牛杂钵
226 菌王牛骨髓
227 卤水牛舌
232 白水羊头
234 双椒爆羊肉
236 孜然羊肉
238 蒜苗黑椒炒羊肉
241 辣爆羊羔肉
243 草原私家羊头
248 香芹小炒黑山羊
249 羊肉炒西芹
251 京烧羊肉
252 葱椒炒羊肉
255 西北烩羊肉
258 鲜汁羊肉
259 宫廷至尊烤羊背肉
262 馍片羊肉
262 月盛斋烤羊肉
265 水晶羊羔

