

518 好吃易做 大众菜

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

◎用料精准、操作简易、居家烹饪从现在开始

◎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

好吃易做 大众菜



郇吉和
编著



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

好吃易做大众菜 / 邴吉和编著. -- 上海: 上海科学
普及出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5427-5732-6

I. ①好… II. ①邴… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第070397号

责任编辑 徐丽萍

好吃易做大众菜

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 978-7-5427-5732-6

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、娃娃菜

麻辣白菜	12
酸甜白菜卷	12
油焖白菜	13
鸡汁扒白菜	13
糖醋辣白菜	14
咸糖酸菜	14
红花娃娃菜	15
泡椒娃娃菜	15

卷心菜

铁板辣卷心菜	16
炒手撕包菜	16
油辣卷心菜	17
醋溜莲花白	17
香辣卷心菜	18
辣味卷心菜	18

油菜

香菇油菜心	19
奶油油菜心	19
彩蛋油菜	20
鱼香油菜心	20

黄花菜、空心菜

香煎黄花菜	21
-------	----

辣空心菜梗	21
腐乳炒空心菜	22

韭菜

酸辣炒韭菜	22
虾皮炒韭菜	23
木樨韭菜	23

菜花、西蓝花

黄金珠菜花	24
咖喱菜花	24
香辣大盘花菜	25
培根小椒菜花	25
辣炆花菜	26
海带拌菜花	26
番茄菜花	27
辣椒油拌双花	27
清蒸白花菜	28
油盐水煮西蓝花	28
椒油西蓝花	29
腌西蓝花	29

菠菜

蛋皮拌菠菜	30
春日合菜	30
锅塌菠菜	31

热炆菠菜	31
------	----

番茄

软熘番茄	32
糖醋番茄	32

山药

橙汁山药	33
蜜汁山药墩	33

萝卜

爽口萝卜菜	34
砂锅萝卜丝煲	34
糖醋萝卜丝	35
利水萝卜丝	35
胡萝卜色拉	36
辣腌萝卜条	36

土豆

麻辣土豆条	37
豉香小土豆	37

红芋头、香芋

粉蒸红芋	38
剁椒蒸香芋	38

魔芋

清炒魔芋丝	39
麻辣魔芋	39

藕

京糕莲藕	40
咸甜酸藕片	40
辣油藕片	41
粉蒸藕片	41
干炒藕丝	42
煨辣藕片	42
蜜汁玫瑰藕丸	43

笋

韭菜莴笋丝	43
香辣脆笋	44
雪菜炒冬笋	44

干煸冬笋	45
麻辣干笋丝	45

苦瓜、尖椒

麻辣苦瓜	46
雪菜炒苦瓜	46
梅菜苦瓜	47
糖醋虎皮辣椒	47

黄瓜、丝瓜

脆炒黄瓜皮	48
湘味炒丝瓜	48
湘味烧丝瓜	49
炒辣味丝瓜	49

虫草花蒸丝瓜	50
鱼香丝瓜粉丝	50

面条菜、茄子

蒸拌面条菜	51
青椒炒茄子	51
湘西擂茄子	52
古法蒸茄子	52
豆角炒茄子	53

南瓜、薯粉

百合蒸南瓜	53
辣炒酸菜	54
黄瓜炒薯粉	54

畜肉篇

猪排骨

豉汁蒸排骨	56
辣味蒸排骨	56
蒜香排骨	57
粉蒸排骨	57

猪肉

梅干菜蒸花肉	58
生爆肉片	58
椒丝酱爆肉	59
肉末烩鱿鱼	59
湘西炒酸肉	60
茶香一锅出	60
尖椒豆干炒腊里脊	61
鸡腿菇蒸爽肉	61
糖醋里脊	62

胡萝卜烧里脊	62
豆豉辣酱蒸里脊	63
秘制玻璃肉	63
焦熘里脊片	64
酸辣里脊白菜	64
酱爆里脊丁	65
麻辣肉片	65
花仁肉丁	66
青蒜肉丝	66
苦瓜酿肉	67
小炒脆脆骨	67
卜豆角炒肉	68
土豆小炒肉	68
农家小炒肉	69
莴笋炒肉丝	69

辣子肉丁	70
尖椒小炒肉	70

火腿、腊肉

咸蛋黄火腿肠	71
荷香蒸腊肉	71
芥兰腊肉	72
腊肉炒苋菜	72
腊肉香干煲	73
芦笋炒腊肉	73
螺旋腊肉	74
清蒸湘西腊肉	74
腊肉片蒸土豆	75

猪肠

石锅辣肥肠	75
小炒肥肠	76

熘炒肥肠	76	香辣猪皮	88	金针菇炒牛肚	99
麻花肥肠	77	牛肉		豆豉牛肚	99
辣子肥肠	77	果汁牛柳	88	炒牛肚丝	100
傻人肥肠	78	锅烧牛肉	89	扒烧牛蹄筋	100
溜肥肠	78	小炒黄牛肉	89	羊肉	
黄豆芽炒大肠	79	牛肉炒芦笋	90	美味羊柳	101
猪肝、猪腰		葱煸牛肉	90	辣子羊里脊	101
香菇黑木耳炒猪肝	79	牛肉山芹丸	91	川香羊排	102
湘西风味炒猪肝	80	彩椒烧仔盖	91	西域炒羊排	102
酱爆肝腰球	80	红烧牛肉	92	奇香羊排	103
小炒肝尖	81	蚝油牛肉	92	窝头口味羊肉	103
火爆腰花	81	麻辣牛肉干	93	口蘑蒸羊肉	104
宫保腰块	82	生炒牛肉丝	93	铁锅羊肉	104
黄花菜蒸猪腰	82	小笼粉蒸牛肉	94	腊八豆炒羔羊肉	105
软炸腰花	83	铁锅黑笋小牛肉	94	杭椒炒羊肉丝	105
豆豉辣酱炒腰花	83	农家大片牛肉	95	羊肉炖萝卜	106
豆芽油菜腰片汤	84	菠萝牛肉	95	羊肉粉皮汤	106
桃仁板栗猪腰汤	84	扒牛肉条	96	辣爆羊肚	107
海蜇炒腰条	85	金菇爆肥牛	96	兔肉	
海派腰花	85	牛百叶		姜丝炒兔丝	107
黄喉、猪肚、猪皮		酸包菜炒牛百叶	97	胡萝卜兔丁	108
香菜炒黄喉	86	野菜牛百叶	97	酸辣兔肉丁	108
苦瓜炒肚丝	86	牛肚、牛蹄筋			
剁椒蒸猪肚	87	茶树菇炒牛肚	98		
泡椒肚尖	87	白辣椒炒脆牛肚	98		

禽蛋篇

鸡肉		芥末鸡条	110	湘水三黄鸡	111
香槟水滑鸡片	110	粉蒸嫩鸡	111	蘑菇片蒸鸡腿	112

竹筒浏阳豆豉鸡	112
平锅螺丝鸡	113
青椒炒笨鸡	113
萝卜炒鸡丁	114
剁椒炒鸡丁	114
豉油皇鸡	115
腐乳茄嫩鸡	115
花雕鸡	116
农家炒鸡	116
杭椒焖子鸡	117
东安炒鸡	117
土豆味道鸡	118
三杯鸡	118
黄椒蒸鸡	119
辣子鸡丁	119
莴笋凤凰片	120
腰果鸡丁	120
香糟鸡丝	121
宫保鸡丁	121
百鸟朝凤	122
椰奶香芋鸡煲	122

鸡爪、鸡翅

豉椒蒸凤爪	123
剁椒黑木耳蒸鸡	123
贵妃鸡翅	124

鸡杂

川爆鸡杂	124
爆炒鸡胗花	125

鸭肉

芫爆鸭条	125
------------	-----

熟炒烤鸭片	126
鸭火炒脆丁	126
酸姜爆鸭丝	127
脆椒鸭丁	127
马蹄炒仔鸭	128
砂锅三干焖鸭	128
紫油姜炒鸭	129
湘版麻辣鸭	129
秘制洞庭麻鸭	130
平锅板鸭煮莴笋	130
黑椒鸭丁	131

鸭舌、鸭胗、鸭血

凉瓜炒鸭舌	131
辣酱鸭胗	132
泡椒炒鸭胗	132
油爆菊花鸭胗	133

鸭脖、鸭心、鸭头、鸭唇

麻辣鸭血	133
香辣鸭脖	134
茶香熏鸭心	134
辣豆豉鸭头	135
干锅鸭唇	135
非常辣鸭肠	136



椒丝炒鸭肠	136
火爆鸭肠	137
干烧鸭肠	137
煎鸭肝	138
白烧鸭肝	138
小炒鸭掌丝	139

鸡蛋

丝瓜炒鸡蛋	139
特色黄金蛋	140
蛋炒蛤蜊木耳	140
鸡蛋红珠玉笋	141
尖椒炒鸡蛋	141
剁椒虾仁炒蛋	142
鱼香炒蛋	142
蛤蜊肉炒鸡蛋	143
红椒炒双蛋	143
香葱虾皮炒鸡蛋	144
腊八豆炒荷包蛋	144
辣味香蛋	145
酸辣金钱蛋	145
茭白炒蛋	146
肉末烘蛋	146
鱼香荷包蛋	147
猛子虾炒鸡蛋	147
滑蛋虾仁	148
椒麻薯蛋丝	148
豉汁虾米蒸蛋	149
酸奶魔蛋	149
雪莲干百合炖蛋	150
桂圆蛋花汤	150

菌豆篇

金针菇、鸡腿菇、珍珠菇

金针银丝煮肥牛	152
剁椒金针菇	152
辣味鸡腿菇	153
小炒珍珠菇	153

其他菌类

双耳爆草虾	154
木耳炒黄瓜	154
杞子白果炒木耳	155
酱爆花菇	155
肉焖平菇	156
血旺茶树菇	156
双菇烧鸽蛋	157
香菇泡菜	157
香菇炒蕨菜	158
香菇冬笋	158
香菇瘦肉锅	159
小土豆焖小香菇	159
粉蒸香菇	160
肉片烧口蘑	160

草菇烧丝瓜	161
口蘑炒面筋	161
青椒蒸香菌	162
松仁尖椒鸡菇	162

豇豆

豆豉炒豇豆	163
泡豇豆炒凉粉	163
肉末泡豇豆	164
肉碎豉椒炒酸豇豆	164

四季豆、蚕豆、雪豆

四季豆炒土豆	165
酸辣鲜蚕豆	165
泡椒雪豆	166

腐竹、豆腐

腐竹炒肉	166
炒素肉丝	167
炒麻豆腐	167
泡菜炒豆腐	168
青菜蒸豆腐	168
剁椒咸鱼蒸豆腐	169

豉椒炒豆腐	169
剁椒蒸猪血豆腐	170
油豆腐炒酸白菜	170
麻辣鸡豆腐	171

湘辣豆腐	171
甜辣豆腐	172
家常烧豆腐	172
辣椒蒸豆腐	173
肉米豆花	173
海米炒豆腐	174
麻婆豆腐	174
莲白豆腐卷	175

豆腐干、豆腐皮

辣子香干	175
剁椒蒸香干	176
辣椒炒香干	176
韭菜辣炒五香干	177
香辣烩三丁	177
腐皮三丝	178
素炸响铃	178

水产篇

墨鱼、鱿鱼

玻璃鲜墨鱼	180
木耳西芹花枝片	180
鲜辣花枝片	181

萝卜丝墨鱼	181
灌汤墨鱼球	182
雪菜墨鱼丝	182
洋葱烧墨鱼丝	183

笋干鱿鱼肉丝	183
--------------	-----

鲫鱼、草鱼、黑鱼

生炒鲫鱼	184
炒黑鱼片	184

酸汁冬瓜鱼.....	185	蒜蓉蒸大虾.....	198	番茄炖蟹.....	212
茄汁鱼条.....	185	荸荠虾仁.....	198	蛭子、带子、鲍鱼	
鲈鱼		菊花虾仁.....	199	爆炒蛭子.....	213
蛋松鲈鱼块.....	186	虾仁辣白菜.....	199	豉椒带子蒸豆腐.....	213
雨花干锅鱼.....	186	双虾丝瓜水晶粉.....	200	砂锅鸡爪鲍鱼.....	214
功夫鲈鱼.....	187	虾仁炒干丝.....	200	赤肉煲干鲍鱼.....	214
鳊鱼、鲢鱼		虾酿黄瓜.....	201	螺	
毛豆烧鱼乔.....	187	宫保虾仁.....	201	辣炒海螺.....	215
泡椒鳊鱼.....	188	干锅香辣虾.....	202	荷兰豆响螺片.....	215
杭椒鳊片.....	188	腰果炒虾仁.....	202	木耳海螺肉.....	216
春芽鳊鱼丝.....	189	番茄锅巴虾仁.....	203	泡椒百合炒带子.....	216
干煸鳊丝.....	189	草菇虾仁.....	203	鸡腿菇炒螺片.....	217
紫龙脱袍.....	190	翡翠虾仁.....	204	香辣螺花.....	217
麻辣鳊段.....	190	盐水大虾.....	204	青椒炒河螺.....	218
烤鲢鱼.....	191	盆盆香辣虾.....	205	麻辣香螺肉.....	218
鳊鱼、黄花鱼、火焙鱼		泡菜炒河虾.....	205	辣酒煮香螺.....	219
功夫鳊鱼.....	191	干烧大虾.....	206	蛤蜊	
鳊鱼丝油菜.....	192	白菜樱花虾.....	206	辣炒文蛤.....	219
麻辣烤鱼.....	192	松仁虾球.....	207	蛤蜊炖丝瓜.....	220
小炒火焙鱼.....	193	盐酥虾.....	207	文蛤蜊炖大肠.....	220
虾		麻辣小龙虾.....	208	鸟贝、扇贝	
锅巴虾仁.....	193	蟹		辣甘蓝小贝.....	221
铁板黑椒虾鳢.....	194	回锅肉炒蟹.....	208	青瓜炒鸟贝.....	221
酸萝卜炒虾仁.....	194	小蟹炒牛肝菌.....	209	九味金钱鲜贝.....	222
黄焖带皮虾.....	195	辣炒海蟹.....	209	沙律海鲜卷.....	222
麻辣虾.....	195	炸海蟹.....	210	泡椒扇贝.....	223
豆瓣脆虾仁.....	196	农家酱蟹.....	210	辣炒海瓜子.....	223
香辣脆皮明虾.....	196	香辣蟹.....	211	海瓜子、海参	
虾仁花椒肉.....	197	咖喱肉蟹.....	211	淮山羊肉海参汤.....	224
虾仁蒸豆腐.....	197	紫茄炖梭蟹.....	212	琥珀蜜豆炒贝参.....	224

好吃易做 大众菜



郇吉和
编著



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好吃易做大众菜 / 邴吉和编著. -- 上海 : 上海科学
普及出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5427-5732-6

I. ①好… II. ①邴… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第070397号

责任编辑 徐丽萍

好吃易做大众菜

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 978-7-5427-5732-6

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

麻辣白菜	12
酸甜白菜卷	12
油焖白菜	13
鸡汁扒白菜	13
糖醋辣白菜	14
咸糖醋菜	14
红花娃娃菜	15
泡椒娃娃菜	15

卷心菜

铁板辣卷心菜	16
炒手撕包菜	16
油辣卷心菜	17
醋溜莲花白	17
香辣卷心菜	18
辣味卷心菜	18

油菜

香菇油菜心	19
奶油油菜心	19
彩蛋油菜	20
鱼香油菜心	20

黄花菜、空心菜

香煎黄花菜	21
-------	----

辣空心菜梗	21
腐乳炒空心菜	22

韭菜

酸辣炒韭菜	22
虾皮炒韭菜	23
木樨韭菜	23

菜花、西蓝花

黄金珠菜花	24
咖喱菜花	24
香辣大盘花菜	25
培根小椒菜花	25
辣炆花菜	26
海带拌菜花	26
番茄菜花	27
辣椒油拌双花	27
清蒸白花菜	28
油盐水煮西蓝花	28
椒油西蓝花	29
腌西蓝花	29

菠菜

蛋皮拌菠菜	30
春日合菜	30
锅塌菠菜	31

热炆菠菜	31
------	----

番茄

软烩番茄	32
糖醋番茄	32

山药

橙汁山药	33
蜜汁山药墩	33

萝卜

爽口萝卜菜	34
砂锅萝卜丝煲	34
糖醋萝卜丝	35
利水萝卜丝	35
胡萝卜色拉	36
辣腌萝卜条	36

土豆

麻辣土豆条	37
豉香小土豆	37

红芋头、香芋

粉蒸红芋	38
剁椒蒸香芋	38

魔芋

清炒魔芋丝	39
麻辣魔芋	39

藕

京糕莲藕	40
咸甜酸藕片	40
辣油藕片	41
粉蒸藕片	41
干炒藕丝	42
烩辣藕片	42
蜜汁玫瑰藕丸	43

笋

韭菜莴笋丝	43
香辣脆笋	44
雪菜炒冬笋	44

干煸冬笋	45
麻辣干笋丝	45

苦瓜、尖椒

麻辣苦瓜	46
雪菜炒苦瓜	46
梅菜苦瓜	47
糖醋虎皮辣椒	47

黄瓜、丝瓜

脆炒黄瓜皮	48
湘味炒丝瓜	48
湘味烧丝瓜	49
炒辣味丝瓜	49

虫草花蒸丝瓜	50
鱼香丝瓜粉丝	50

面条菜、茄子

蒸拌面条菜	51
青椒炒茄子	51
湘西擂茄子	52
古法蒸茄子	52
豆角炒茄子	53

南瓜、薯粉

百合蒸南瓜	53
辣炒酸菜	54
黄瓜炒薯粉	54

畜肉篇

猪排骨

豉汁蒸排骨	56
辣味蒸排骨	56
蒜香排骨	57
粉蒸排骨	57

猪肉

梅干菜蒸花肉	58
生爆肉片	58
椒丝酱爆肉	59
肉末烩鱿鱼	59
湘西炒酸肉	60
茶香一锅出	60
尖椒豆干炒腊里脊	61
鸡腿菇蒸爽肉	61
糖醋里脊	62

胡萝卜烧里脊	62
豆豉辣酱蒸里脊	63
秘制玻璃肉	63
焦溜里脊片	64
酸辣里脊白菜	64
酱爆里脊丁	65
麻辣肉片	65
花仁肉丁	66
青蒜肉丝	66
苦瓜酿肉	67
小炒脆脆骨	67
卜豆角炒肉	68
土豆小炒肉	68
农家小炒肉	69
莴笋炒肉丝	69

辣子肉丁	70
尖椒小炒肉	70

火腿、腊肉

咸蛋黄火腿肠	71
荷香蒸腊肉	71
芥兰腊肉	72
腊肉炒苋菜	72
腊肉香干煲	73
芦笋炒腊肉	73
螺旋腊肉	74
清蒸湘西腊肉	74
腊肉片蒸土豆	75

猪肠

石锅辣肥肠	75
小炒肥肠	76