



天天美食系列

尚锦文化

天天肉禽蛋 365道

尚锦文化◎编



中国纺织出版社

天天美食系列

尚锦文化

天天肉禽蛋 365道

尚锦文化 编



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

天天肉禽蛋365道 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社, 2012.1
(天天美食系列)

ISBN 978-7-5064-8043-7

I. ①天… II. ①尚… III. ①荤菜-菜谱②蛋制品-菜谱

IV. ①TS972.125②TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第238520号

责任编辑: 向隽 责任印制: 刘 强

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

[http: // www.c-textilep.com](http://www.c-textilep.com)

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1 / 16 印张: 8

字数: 97千字 定价: 26.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



- | | | | |
|----------|------------|-----------|----------|
| 6 兴园小野兔 | 14 花生牛排 | 22 双莲猪心煲 | 31 杂烩汤 |
| 6 栗子焖羊肉 | 14 沙茶牛肉 | 23 养生猪心煲 | 31 药芹肚丝 |
| 6 红焖羊肉 | 15 铁板黑椒牛仔骨 | 23 山药猪心 | 31 乡野炒洲芹 |
| 7 当归羊肉汤 | 15 蒜薹炒牛肉 | 23 红枣猪心煲 | 32 炒耳丝 |
| 7 黄焖羊肉 | 15 西兰花炒牛肉 | 24 马蹄炒猪心 | 32 美味干层耳 |
| 7 它似蜜 | 16 枸杞牛鞭 | 24 灵耳猪心煲 | 32 耳丝莴笋 |
| 8 醋熘木须 | 16 白椒炒牛肉 | 24 龙实猪心煲 | 33 鱼腥猪肺煲 |
| 8 菊花羊肉 | 16 豌豆炒牛肉 | 25 清炸肥肠 | 33 陈皮肚肺煲 |
| 8 酸菜羊肉 | 17 炒牛百叶 | 25 菠菜猪肝汤 | 33 冬瓜肺片汤 |
| 9 山菌焖羊肉 | 17 芹菜香干炒牛肉 | 25 菠菜炒猪肝 | 34 炒肚片 |
| 9 蜜枣羊肉 | 17 五香牛肉干 | 26 黄芪猪肝 | 34 爆肚 |
| 9 爆羊三样 | 18 黑椒牛柳 | 26 脆皮炸大肠 | 34 毛肚火锅 |
| 10 北京烤肉 | 18 毛血旺 | 26 九转大肠 | 35 肚片汤 |
| 10 羊肉粉皮汤 | 18 清炖牛尾汤 | 27 红酒炖牛腩 | 35 芫爆肚丝 |
| 10 当归羊肉煲 | 19 瓦块牛肉 | 27 炒肥肠 | 35 丝瓜猪蹄煲 |
| 11 海马羊肉煲 | 19 虾须牛肉 | 27 腰花木耳汤 | 36 盐水蹄子 |
| 11 葱爆羊肉 | 19 夫妻肺片 | 28 炒腰片 | 36 红油肚丝 |
| 11 孜然羊肉 | 20 干煸牛肉丝 | 28 荷兰豆炒腰花 | 36 腌笃鲜汤 |
| 12 烤羊肉串 | 20 红油牛筋 | 28 山药皮肚 | 37 熏肠芦蒿 |
| 12 栗子羊肉汤 | 20 萝卜炖牛腩 | 29 爆炒腰花 | 37 黄豆猪蹄煲 |
| 12 软煎牛肉 | 21 麻辣牛肉干 | 29 腰花双耳汤 | 37 花生猪蹄汤 |
| 13 蚝油牛肉 | 21 水煮牛肉 | 29 荔枝腰花 | 38 火腿白菜汤 |
| 13 葱烧蹄筋 | 21 莲藕牛腩 | 30 爆三样 | 38 蜜枣香肠 |
| 13 牛肉清汤 | 22 灯影牛肉 | 30 走油蹄髈 | 38 清蒸咸肉 |
| 14 香煎牛排 | 22 陈皮牛肉 | 30 带把肘子 | 39 腊肉菜薹汤 |





- | | | | |
|------------|------------|------------|-----------|
| 39 腊肉慈姑汤 | 47 京酱肉丝 | 56 花生红枣瘦肉汤 | 64 榨菜肉丝汤 |
| 39 火腿鲜笋汤 | 48 炒合菜 | 56 山楂瘦肉汤 | 64 玉米排骨汤 |
| 40 咸蛋黄火腿肠 | 48 清酱肉 | 56 肉片豆腐汤 | 65 双蔬排骨汤 |
| 40 四川腊肉 | 48 坛儿肉 | 57 金针肉丝汤 | 65 肉末雪里蕻 |
| 40 腊肉炒茼蒿 | 49 清蒸炉肉 | 57 荷叶蒸肉 | 65 蒜泥白肉 |
| 41 干豆角炒腊肉 | 49 四喜丸子 | 57 连锅汤 | 66 青椒肉丝 |
| 41 青蒜慈姑炒咸肉 | 49 紫酥肉 | 58 绿豆冻肘 | 66 烟熏排骨 |
| 41 西芹炒腊肉 | 50 板栗金塔肉 | 58 肉丝千张 | 66 榨菜炒肉丝 |
| 42 时蔬炒腊肉 | 50 糯米斩肉 | 58 木樨肉 | 67 生爆盐煎肉 |
| 42 腊肠炒油菜 | 50 百叶结烧肉 | 59 梅菜扣肉 | 67 菠萝咕咾肉 |
| 42 苦瓜炒腊肉 | 51 茄子夹肉 | 59 白菜卷肉 | 67 珍珠丸子 |
| 43 藜蒿炒腊肉 | 51 猪肉炖豆腐 | 59 豆豉千张肉 | 68 鱼香肉丝 |
| 43 腊味合蒸 | 51 黄金肉 | 60 锅巴肉片 | 68 红烧肉 |
| 43 花夏猪肉煲 | 52 山药里脊汤 | 60 蜜汁叉烧 | 68 东坡肉 |
| 44 茭黄猪肉煲 | 52 淡菜煨猪肉 | 60 山东蒸丸子 | 69 回锅肉 |
| 44 炒榛子酱 | 52 蟹粉狮子头 | 61 东北乱炖 | 69 小炒肉 |
| 44 应山滑肉 | 53 南肉春笋 | 61 土豆炒肉丝 | 69 红烧狮子头 |
| 45 佛手薏米煲 | 53 炸如意卷 | 61 韭黄肉丝 | 70 橄榄菜爆牛蛙 |
| 45 田参猪肉煲 | 53 芝麻里脊 | 62 毛豆烧排骨 | 70 泡椒牛蛙 |
| 45 京味扣荤素 | 54 黄花菜烧肉 | 62 冬瓜排骨汤 | 70 啤酒蛙腿 |
| 46 金丝韭菜 | 54 香辣肉丝 | 62 牛蒡排骨汤 | 71 栗子烧牛蛙 |
| 46 炒黄瓜酱 | 54 腐竹烧肉 | 63 冬瓜腔骨汤 | 71 红烧猪蹄 |
| 46 肉丝炒如意菜 | 55 红烧肉炖干豇豆 | 63 萝卜排骨汤 | 71 馋嘴牛蛙 |
| 47 元宝肉 | 55 肉丝茭白汤 | 63 白果小排汤 | |
| 47 抓炒里脊 | 55 沙锅白肉汤 | 64 香芋排骨煲 | |



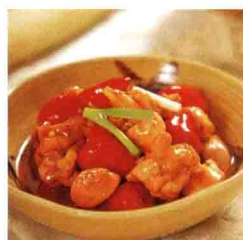
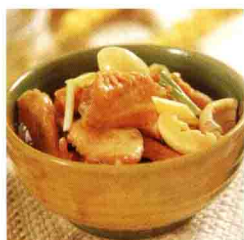


- | | | | |
|----------|-----------|----------|------------|
| 72 清炖鸡 | 79 竹笋拌鸡丝 | 86 靓一鸡 | 94 红豆乌鸡汤 |
| 72 重庆辣子鸡 | 79 口水鸡 | 87 松子鸡 | 94 山药乌鸡 |
| 72 太白鸡 | 80 胡萝卜煲鸡汤 | 87 新淮扬小炒 | 94 乌鸡排骨 |
| 73 北菇蒸鸡 | 80 锅烧鸡 | 87 烤鸡 | 95 红油凤爪 |
| 73 栗子鸡 | 80 贵妃鸡 | 88 凉拌鸡丝 | 95 凤爪冬瓜汤 |
| 73 盐鸡 | 81 象牙鸡条 | 88 酥炸柠檬鸡 | 95 栗子凤爪煲 |
| 74 叫化童鸡 | 81 金针鸡丝 | 88 茉莉捶鸡 | 96 当归枸杞炖凤爪 |
| 74 糟鸡 | 81 猴黄老鸡煲 | 89 银耳鸡肝 | 96 冬菇凤爪煲 |
| 74 客家小炒 | 82 人参附鸡汤 | 89 脆皮鸡片 | 96 啤酒鸭 |
| 75 三杯鸡 | 82 田七老鸡煲 | 89 玉骨鸡脯 | 97 虫草鸭汤 |
| 75 麻油鸡 | 82 三才老鸡煲 | 90 滑炒鸡片 | 97 姜爆鸭丝 |
| 75 辣子鸡丁 | 83 醉蟹炖鸡 | 90 小煎鸡米 | 97 椒盐鸭片 |
| 76 姜汁热窝鸡 | 83 鸡里蹦 | 90 鱼香鸡丝 | 98 魔芋烧鸭 |
| 76 棒棒鸡 | 83 酱爆鸡丁 | 91 熠鸡丸 | 98 农家板鸭 |
| 76 醋溜鸡 | 84 五彩鸡片 | 91 茄汁鸡片 | 98 水晶鸭方 |
| 77 宫保鸡丁 | 84 干烧鸡块 | 91 怪味鸡丁 | 99 莲子老鸭汤 |
| 77 怪味鸡 | 84 双冬炖鸡 | 92 麻辣鸡丝 | 99 扁尖老鸭汤 |
| 77 贵妃鸡翅 | 85 怪味鸡丝 | 92 熠鸡丁 | 99 薏米老鸭汤 |
| 78 麻辣鸡 | 85 龙井鸡片汤 | 92 熟地鸡肝汤 | 100 鸭血豆腐汤 |
| 78 糖醋鸡圆 | 85 山药炖鸡汤 | 93 南乳鸡翅 | 100 人参炖仔鸭 |
| 78 芋头烧鸡 | 86 花生米炖肫花 | 93 红烧鸡翅 | 100 炒鸭丝掐菜 |
| 79 珍珠酥皮鸡 | 86 芋艿炖鸡汤 | 93 辣炒鸡翅 | 101 八仙鸭子 |





- | | | | |
|-------------|-------------|-------------|------------|
| 101 鲜笋老鸭汤 | 108 糟熘三白 | 116 参芪鹌鹑煲 | 123 丝瓜蛋汤 |
| 101 泡菜鸭血 | 109 口蘑焖鸭翅 | 116 杞精鹌鹑煲 | 123 芙蓉丝瓜 |
| 102 橘皮焖鸭 | 109 西芹炒鸭肝 | 116 煨鹌鹑汤 | 124 紫菜鸡蛋汤 |
| 102 口蘑玉兰鸭片汤 | 109 酱爆鸭肝 | 117 鹌鹑鸽子汤 | 124 洋葱炒鸡蛋 |
| 102 香酥鸭 | 110 爆肫花 | 117 红烧鹌鹑 | 124 黄瓜炒鸡蛋 |
| 103 八宝葫芦鸭 | 110 家常风鹅 | 117 天麻黄杞煲皇鸽 | 125 虾皮青椒鸡蛋 |
| 103 麻香酥鸭 | 110 葱爆鹅颈 | 118 鸿运脆皮鸽 | 125 蒸蛋羹 |
| 103 南京盐水鸭 | 111 老镇热炆三脆 | 118 炒鸽脯 | 125 韭菜鸡蛋饺 |
| 104 萝卜炖鸭汤 | 111 乡村笨鹅烧蘑菇 | 118 五彩鸽丝 | 126 牛蒡炒鸡蛋 |
| 104 熟炒烤鸭片 | 111 莴笋炖风鹅 | 119 春笋乳鸽 | 126 香椿炒鸡蛋 |
| 104 腰果鸭丁 | 112 蒲菜炖风鹅 | 119 银耳乳鸽汤 | 126 韭菜炒鹅蛋 |
| 105 口蘑鸭子 | 112 滑炒鹅片 | 119 砂仁乳鸽煲 | 127 马齿苋炒鸡蛋 |
| 105 龙枣老鸭 | 112 酱爆鹅丁 | 120 山玉乳鸽煲 | 127 韭黄炒鸡蛋 |
| 105 蚝油鸭掌 | 113 韭黄炒鹅丝 | 120 莲乌乳鸽煲 | 127 西葫芦炒鸡蛋 |
| 106 泡椒鸭爪 | 113 盐水嫩鹅 | 120 龙眼鸽肉煲 | |
| 106 苦瓜炒鸭舌 | 113 冬笋凤爪汤 | 121 脆皮乳鸽 | |
| 106 冬瓜鸭舌汤 | 114 盐水鹅掌翅 | 121 仔姜爆乳鸽 | |
| 107 香辣鸭肠 | 114 虫草炖鹌鹑 | 121 鸡蛋炒虾仁 | |
| 107 炒鸭肠 | 114 杜仲鹌鹑煲 | 122 文蛤炖蛋 | |
| 107 五香鸭头 | 115 尖椒鹌鹑 | 122 番茄鸡蛋汤 | |
| 108 炒鸭心片 | 115 腰果鹌鹑 | 122 番茄炒鸡蛋 | |
| 108 烩鸭四宝 | 115 莲子鹌鹑汤 | 123 椿芽烘蛋 | |



天天美食系列

尚锦文化

天天肉禽蛋 365道

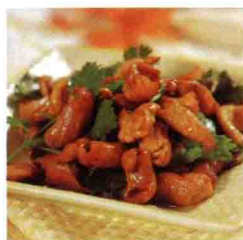
尚锦文化 编



 中国纺织出版社



- | | | | |
|----------|------------|-----------|----------|
| 6 兴园小野兔 | 14 花生牛排 | 22 双莲猪心煲 | 31 杂烩汤 |
| 6 栗子焖羊肉 | 14 沙茶牛肉 | 23 养生猪心煲 | 31 药芹肚丝 |
| 6 红焖羊肉 | 15 铁板黑椒牛仔骨 | 23 山药猪心 | 31 乡野炒洲芹 |
| 7 当归羊肉汤 | 15 蒜薹炒牛肉 | 23 红枣猪心煲 | 32 炒耳丝 |
| 7 黄焖羊肉 | 15 西兰花炒牛肉 | 24 马蹄炒猪心 | 32 美味千层耳 |
| 7 它似蜜 | 16 枸杞牛鞭 | 24 灵耳猪心煲 | 32 耳丝莴笋 |
| 8 醋熘木须 | 16 白椒炒牛肉 | 24 龙实猪心煲 | 33 鱼腥猪肺煲 |
| 8 菊花羊肉 | 16 豌豆炒牛肉 | 25 清炸肥肠 | 33 陈皮肚肺煲 |
| 8 酸菜羊肉 | 17 炒牛百叶 | 25 菠菜猪肝汤 | 33 冬瓜肺片汤 |
| 9 山菌焖羊肉 | 17 芹菜香干炒牛肉 | 25 菠菜炒猪肝 | 34 炒肚片 |
| 9 蜜枣羊肉 | 17 五香牛肉干 | 26 黄芪猪肝 | 34 爆肚 |
| 9 爆羊三样 | 18 黑椒牛柳 | 26 脆皮炸大肠 | 34 毛肚火锅 |
| 10 北京烤肉 | 18 毛血旺 | 26 九转大肠 | 35 肚片汤 |
| 10 羊肉粉皮汤 | 18 清炖牛尾汤 | 27 红酒炖牛腩 | 35 茼爆肚丝 |
| 10 当归羊肉煲 | 19 瓦块牛肉 | 27 炒肥肠 | 35 丝瓜猪蹄煲 |
| 11 海马羊肉煲 | 19 虾须牛肉 | 27 腰花木耳汤 | 36 盐水蹄子 |
| 11 葱爆羊肉 | 19 夫妻肺片 | 28 炒腰片 | 36 红油肚丝 |
| 11 孜然羊肉 | 20 干煸牛肉丝 | 28 荷兰豆炒腰花 | 36 腌笃鲜汤 |
| 12 烤羊肉串 | 20 红油牛筋 | 28 山药皮肚 | 37 熏肠芦蒿 |
| 12 栗子羊肉汤 | 20 萝卜炖牛腩 | 29 爆炒腰花 | 37 黄豆猪蹄煲 |
| 12 软煎牛肉 | 21 麻辣牛肉干 | 29 腰花双耳汤 | 37 花生猪蹄汤 |
| 13 蚝油牛肉 | 21 水煮牛肉 | 29 荔枝腰花 | 38 火腿白菜汤 |
| 13 葱烧蹄筋 | 21 莲藕牛腩 | 30 爆三样 | 38 蜜枣香肠 |
| 13 牛肉清汤 | 22 灯影牛肉 | 30 走油蹄髈 | 38 清蒸咸肉 |
| 14 香煎牛排 | 22 陈皮牛肉 | 30 带把肘子 | 39 腊肉菜薹汤 |





- | | | | |
|------------|------------|------------|-----------|
| 39 腊肉慈姑汤 | 47 京酱肉丝 | 56 花生红枣瘦肉汤 | 64 榨菜肉丝汤 |
| 39 火腿鲜笋汤 | 48 炒合菜 | 56 山楂瘦肉汤 | 64 玉米排骨汤 |
| 40 咸蛋黄火腿肠 | 48 清酱肉 | 56 肉片豆腐汤 | 65 双蔬排骨汤 |
| 40 四川腊肉 | 48 坛儿肉 | 57 金针肉丝汤 | 65 肉末雪里蕻 |
| 40 腊肉炒茼蒿 | 49 清蒸炉肉 | 57 荷叶蒸肉 | 65 蒜泥白肉 |
| 41 干豆角炒腊肉 | 49 四喜丸子 | 57 连锅汤 | 66 青椒肉丝 |
| 41 青蒜慈姑炒咸肉 | 49 紫酥肉 | 58 绿豆冻肘 | 66 烟熏排骨 |
| 41 西芹炒腊肉 | 50 板栗金塔肉 | 58 肉丝千张 | 66 榨菜炒肉丝 |
| 42 时蔬炒腊肉 | 50 糯米斩肉 | 58 木樨肉 | 67 生爆盐煎肉 |
| 42 腊肠炒油菜 | 50 百叶结烧肉 | 59 梅菜扣肉 | 67 菠萝咕咾肉 |
| 42 苦瓜炒腊肉 | 51 茄子夹肉 | 59 白菜卷肉 | 67 珍珠丸子 |
| 43 藜蒿炒腊肉 | 51 猪肉炖豆腐 | 59 豆豉千张肉 | 68 鱼香肉丝 |
| 43 腊味合蒸 | 51 黄金肉 | 60 锅巴肉片 | 68 红烧肉 |
| 43 花夏猪肉煲 | 52 山药里脊汤 | 60 蜜汁叉烧 | 68 东坡肉 |
| 44 茭黄猪肉煲 | 52 淡菜煨猪肉 | 60 山东蒸丸子 | 69 回锅肉 |
| 44 炒榛子酱 | 52 蟹粉狮子头 | 61 东北乱炖 | 69 小炒肉 |
| 44 应山滑肉 | 53 南肉春笋 | 61 土豆炒肉丝 | 69 红烧狮子头 |
| 45 佛手薏米煲 | 53 炸如意卷 | 61 韭黄肉丝 | 70 橄榄菜爆牛蛙 |
| 45 田参猪肉煲 | 53 芝麻里脊 | 62 毛豆烧排骨 | 70 泡椒牛蛙 |
| 45 京味扣荤素 | 54 黄花菜烧肉 | 62 冬瓜排骨汤 | 70 啤酒蛙腿 |
| 46 金丝韭菜 | 54 香辣肉丝 | 62 牛蒡排骨汤 | 71 栗子烧牛蛙 |
| 46 炒黄瓜酱 | 54 腐竹烧肉 | 63 冬瓜腔骨汤 | 71 红烧猪蹄 |
| 46 肉丝炒如意菜 | 55 红烧肉炖干豇豆 | 63 萝卜排骨汤 | 71 馋嘴牛蛙 |
| 47 元宝肉 | 55 肉丝茭白汤 | 63 白果小排汤 | |
| 47 抓炒里脊 | 55 沙锅白肉汤 | 64 香芋排骨煲 | |



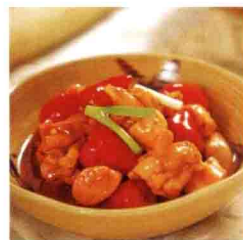
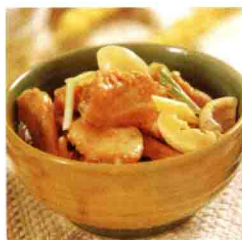


- | | | | |
|----------|-----------|----------|------------|
| 72 清炖鸡 | 79 竹笋拌鸡丝 | 86 靓一鸡 | 94 红豆乌鸡汤 |
| 72 重庆辣子鸡 | 79 口水鸡 | 87 松子鸡 | 94 山药乌鸡 |
| 72 太白鸡 | 80 胡萝卜煲鸡汤 | 87 新淮扬小炒 | 94 乌鸡排骨 |
| 73 北菇蒸鸡 | 80 锅烧鸡 | 87 烤鸡 | 95 红油凤爪 |
| 73 栗子鸡 | 80 贵妃鸡 | 88 凉拌鸡丝 | 95 凤爪冬瓜汤 |
| 73 盐鸡 | 81 象牙鸡条 | 88 酥炸柠檬鸡 | 95 栗子凤爪煲 |
| 74 叫化童鸡 | 81 金针鸡丝 | 88 茉莉捶鸡 | 96 当归枸杞炖凤爪 |
| 74 糟鸡 | 81 猴黄老鸡煲 | 89 银耳鸡肝 | 96 冬菇凤爪煲 |
| 74 客家小炒 | 82 人参附鸡汤 | 89 脆皮鸡片 | 96 啤酒鸭 |
| 75 三杯鸡 | 82 田七老鸡煲 | 89 玉骨鸡脯 | 97 虫草鸭汤 |
| 75 麻油鸡 | 82 三才老鸡煲 | 90 滑炒鸡片 | 97 姜爆鸭丝 |
| 75 辣子鸡丁 | 83 醉蟹炖鸡 | 90 小煎鸡米 | 97 椒盐鸭片 |
| 76 姜汁热窝鸡 | 83 鸡里蹦 | 90 鱼香鸡丝 | 98 魔芋烧鸭 |
| 76 棒棒鸡 | 83 酱爆鸡丁 | 91 熠鸡丸 | 98 农家板鸭 |
| 76 醋溜鸡 | 84 五彩鸡片 | 91 茄汁鸡片 | 98 水晶鸭方 |
| 77 宫保鸡丁 | 84 干烧鸡块 | 91 怪味鸡丁 | 99 莲子老鸭汤 |
| 77 怪味鸡 | 84 双冬炖鸡 | 92 麻辣鸡丝 | 99 扁尖老鸭汤 |
| 77 贵妃鸡翅 | 85 怪味鸡丝 | 92 熠鸡丁 | 99 薏米老鸭汤 |
| 78 麻辣鸡 | 85 龙井鸡片汤 | 92 熟地鸡肝汤 | 100 鸭血豆腐汤 |
| 78 糖醋鸡圆 | 85 山药炖鸡汤 | 93 南乳鸡翅 | 100 人参炖仔鸭 |
| 78 芋头烧鸡 | 86 花生米炖肫花 | 93 红烧鸡翅 | 100 炒鸭丝掐菜 |
| 79 珍珠酥皮鸡 | 86 芋艿炖鸡汤 | 93 辣炒鸡翅 | 101 八仙鸭子 |





- | | | | |
|-------------|-------------|-------------|------------|
| 101 鲜笋老鸭汤 | 108 糟熘三白 | 116 参芪鹌鹑煲 | 123 丝瓜蛋汤 |
| 101 泡菜鸭血 | 109 口蘑焖鸭翅 | 116 杞精鹌鹑煲 | 123 芙蓉丝瓜 |
| 102 橘皮焖鸭 | 109 西芹炒鸭肝 | 116 煨鹌鹑汤 | 124 紫菜鸡蛋汤 |
| 102 口蘑玉兰鸭片汤 | 109 酱爆鸭肝 | 117 鹌鹑鸽子汤 | 124 洋葱炒鸡蛋 |
| 102 香酥鸭 | 110 爆肫花 | 117 红烧鹌鹑 | 124 黄瓜炒鸡蛋 |
| 103 八宝葫芦鸭 | 110 家常风鹅 | 117 天麻黄杞煲皇鸽 | 125 虾皮青椒鸡蛋 |
| 103 麻香酥鸭 | 110 葱爆鹅颈 | 118 鸿运脆皮鸽 | 125 蒸蛋羹 |
| 103 南京盐水鸭 | 111 老镇热炆三脆 | 118 炒鸽脯 | 125 韭菜鸡蛋饺 |
| 104 萝卜炖鸭汤 | 111 乡村笨鹅烧蘑菇 | 118 五彩鸽丝 | 126 牛蒡炒鸡蛋 |
| 104 熟炒烤鸭片 | 111 莴笋炖风鹅 | 119 春笋乳鸽 | 126 香椿炒鸡蛋 |
| 104 腰果鸭丁 | 112 蒲菜炖风鹅 | 119 银耳乳鸽汤 | 126 韭菜炒鹅蛋 |
| 105 口蘑鸭子 | 112 滑炒鹅片 | 119 砂仁乳鸽煲 | 127 马齿苋炒鸡蛋 |
| 105 龙枣老鸭 | 112 酱爆鹅丁 | 120 山玉乳鸽煲 | 127 韭黄炒鸡蛋 |
| 105 蚝油鸭掌 | 113 韭黄炒鹅丝 | 120 莲乌乳鸽煲 | 127 西葫芦炒鸡蛋 |
| 106 泡椒鸭爪 | 113 盐水嫩鹅 | 120 龙眼鸽肉煲 | |
| 106 苦瓜炒鸭舌 | 113 冬笋凤爪汤 | 121 脆皮乳鸽 | |
| 106 冬瓜鸭舌汤 | 114 盐水鹅掌翅 | 121 仔姜爆乳鸽 | |
| 107 香辣鸭肠 | 114 虫草炖鹌鹑 | 121 鸡蛋炒虾仁 | |
| 107 炒鸭肠 | 114 杜仲鹌鹑煲 | 122 文蛤炖蛋 | |
| 107 五香鸭头 | 115 尖椒鹌鹑 | 122 番茄鸡蛋汤 | |
| 108 炒鸭心片 | 115 腰果鹌鹑 | 122 番茄炒鸡蛋 | |
| 108 烩鸭四宝 | 115 莲子鹌鹑汤 | 123 椿芽烘蛋 | |



兴园小野兔



原料 ingredients
野兔肉500克，
杭椒50克，
野山椒40克

调料 seasoning
盐、味精、冰糖、
干尖椒、八角、
姜、葱、湖北豆瓣
酱、料酒、酱油、
蚝油、清汤、色拉
油各适量

做法 cooking

1. 山椒去蒂，杭椒切圆片；野兔肉漂净血水，入沸水焯透，捞出冲凉，控干。
2. 锅放油烧热，下葱、姜、豆瓣酱、尖椒、八角、料酒炒香，加入适量清汤、兔肉，大火烧开，加盐、味精、冰糖、酱油、蚝油调底味，改小火烧透，撇去杂质，下山椒、杭椒，翻炒即成。

TIPS 兔肉有三高三低(高蛋白、高赖氨酸、高消化率，低脂肪、低胆固醇和低热量)的优点，还含有8种人体必需氨基酸及多种维生素。

栗子焖羊肉



原料 ingredients
带皮羊肉500克，
栗子200克

调料 seasoning
干辣椒、八角、花椒、酱
油、盐、味精、料酒、糖、
葱、姜、色拉油各适量

做法 cooking

1. 带皮羊肉洗净，切成大块，入沸水锅焯水后再洗净；栗子洗净。
2. 锅放油烧热，煸香葱、姜，放羊肉块煸炒，加料酒、酱油、盐、味精、糖略烧，加水、栗子、八角、花椒，用大火烧开，改小火烧至肉块酥烂，加少许干辣椒，再用大火收汁即可。

TIPS 羊肉带皮风味好，一定要烧烂。

红焖羊肉



原料 ingredients
羊肉700克，
胡萝卜100克

调料 seasoning
八角3个，姜片5
克，葱段6克，料酒
15克，盐5克，酱油
5克，味精2克，高
汤、色拉油各适量

做法 cooking

1. 羊肉洗净切块，入沸水中焯水；胡萝卜洗净，去皮切块。
2. 锅内加油，下八角、姜片、葱段炒香，放羊肉、料酒煸炒出香味，加汤烧开，放胡萝卜、盐、酱油，改用小火焖熟，加味精调味即可。

TIPS 羊肉先焯水，再煸炒，烹料酒，这样能去掉腥昧。

当归羊肉汤



黄焖羊肉



它似蜜



原料 ingredients
羊肉300克，
当归5克，
枸杞子3克

调料 seasoning
姜片5克，
盐3克，
鸡精2克

做法 cooking

1. 羊肉洗净切块。
2. 沙锅内放姜片、水、羊肉、当归用大火烧开，改用小火煲至汤出香味，放枸杞子，加盐、鸡精调味即可。

TIPS 当归对血管有良好的保护作用，含有维生素A、B族维生素及多种矿物质，和羊肉一起炖滋补效果非常好。

原料 ingredients
羊腿肉(或腰窝肉)500克，
白菜250克，
香菜少许

调料 seasoning
色拉油25克，酱油25克，白糖5克，料酒15克，白汤500克，盐2克，八角、花椒、水淀粉、味精各适量

做法 cooking

1. 羊肉洗净，切成3厘米见方的块，放入锅中，加水焯一下后取出；白菜切成小方块焯透。
2. 锅里放入底油，烧热后放入八角炒香，放入焯好的羊肉煸炒，随即放入花椒，加酱油、料酒、白糖、盐、味精和白汤，焖熟烂后，取出白菜垫底，把羊肉盖在上面。
3. 锅里放入少量焖羊肉的卤汁烧开，加入水淀粉勾芡，淋明油，出锅浇在羊肉上，撒上香菜即成。

原料 ingredients
羊里脊肉200克，
鸡蛋汁15克，
青椒片、红椒片各适量

调料 seasoning
甜面酱10克，白糖100克，醋10克，酱油15克，料酒10克，姜汁15克，盐3克，水淀粉、清汤、色拉油各适量

做法 cooking

1. 羊里脊肉去筋，切成菱形片，加入甜面酱、酱油、鸡蛋汁、水淀粉，调匀上浆。
2. 取一个小碗，加入清汤、酱油、白糖、醋、盐、料酒、姜汁及适量水淀粉调匀成为芡汁。
3. 锅里放入油，烧至三四成热，放入浆好的羊肉片滑透，控净油，再放回锅中，并加入青椒片、红椒片翻炒两下，倒入调好的芡汁轻轻翻炒，淋入明油，出锅装盘即成。

醋熘木须



原料

鲜嫩肥羊后腿肉250克，
鸡蛋3个

调料

料酒15克，酱油8克，味精2克，葱姜蒜末5克，盐、蛋清、醋、香油、高汤、淀粉、色拉油、水淀粉各适量

做法

1. 羊肉洗净，去净筋膜，顶刀切成薄片，放盆里，加盐、蛋清、淀粉调匀浆好；鸡蛋打入碗内备用。
2. 锅里放入油，烧至二三成热时，放入浆好的羊肉片滑透捞出，控净油；锅里放入底油烧热，放入鸡蛋炒熟。
3. 锅里放入底油烧热，加入葱姜蒜末煸炒出香味后，放入滑好的羊肉片翻炒几下，加入高汤、料酒、酱油、味精、醋和炒好的鸡蛋烧开，淋入水淀粉勾芡，搅拌均匀，再淋上香油，出锅装盘即成。

原料

鲜羊后腿肉250克，
鲜菊花瓣适量

调料

料酒6克，姜汁5克，盐3克，葱丝5克，味精2克，蛋清、胡椒粉、清汤、淀粉、色拉油各适量

做法

1. 羊肉洗净，去掉筋膜，切成细丝，泡去血水，搦干，放盆里，加入盐、蛋清、淀粉调匀上浆；菊花择好，洗净，用布搦干水。
2. 取一个碗，里面放入清汤、料酒、盐、味精、胡椒粉、姜汁、淀粉、葱丝，调匀成芡汁。
3. 锅里放入油，烧至二三成热，放入浆好的羊肉丝滑透，捞出控净油，再放回锅中，放入调好的芡汁轻轻翻炒，再放入择好的菊花，翻炒两下，见芡汁已熟，淋入明油，出锅装盘即成。

菊花羊肉



酸菜羊肉



原料

羊肉200克，
酸菜100克，
粉丝50克

调料

酱油4克，料酒10克，盐2克，豆瓣葱3克，姜末2克，香油、汤、色拉油各适量

做法

1. 酸菜略洗，沥干水分，切成细丝；羊肉切成薄片，加入料酒、酱油、香油略腌；粉丝泡发好。
2. 锅里放入底油烧热，放入豆瓣葱、姜末炒香，入羊肉片炒至断生，放入酸菜翻炒一会儿，再加入料酒、酱油、盐、汤和粉丝不断翻炒，见汤水已少时，淋入香油，出锅装盘。

TIPS

1. 羊肉片不可切得过厚。
2. 炒时要用旺火。

ingredients
原料 羊肉300克,
山菌200克

seasoning
调料 盐、味精、胡椒粉、白糖、八角、尖椒、料酒、姜、酱油、葱、色拉油各适量

山菌焖羊肉



做法 cooking

1. 羊肉切小块，放入沸水中，加入料酒煮透，捞出冲凉，待用；山菌焯水待用。
2. 锅放油烧热，炒香姜、葱、八角、尖椒，放羊肉及适量水，烧开后改小火，加盐、味精、胡椒粉、白糖、酱油焖至烂透入味，撇去杂质，下山菌翻炒匀即成。

TIPS

1. 羊肉焯水及炒时均可放料酒去膻味，烧时也可放一些胡萝卜去腻。
2. 体虚胃寒者特别适合食用本菜。

蜜枣羊肉



ingredients
原料 羊腩600克,
蜜枣200克,
胡萝卜100克

seasoning
调料 盐、鸡精、海鲜酱、白糖、生姜、料酒、八角、柱候酱、清汤、色拉油各适量

做法 cooking

1. 羊腩洗净，切成3厘米见方的块，焯水，洗净待用。
2. 胡萝卜洗净，去皮切块待用。
3. 锅放油烧热，炒香八角、生姜，加入清汤、蜜枣、羊腩，大火烧开，改小火，加其他调料调味，烧30分钟，加入胡萝卜，焖10分钟，收汁装盘即成。

ingredients
原料 鲜羊后腿肉、羊肝、
羊腰各100克，
冬笋50克，
鸡蛋1个，
青椒、红椒各适量

seasoning
调料 料酒15克，酱油6
克，醋2克，白糖6
克，味精2克，葱姜
末8克，蒜片10克，
淀粉、清汤、香油、
盐、色拉油各适量

做法 cooking

1. 羊肉、羊肝切成薄片，洗净，羊腰片开，去除腰臊，也切成薄片，洗净，将三种原料加入鸡蛋、料酒、淀粉，搅拌均匀上浆；冬笋、青椒、红椒分别切成薄片，用开水焯一下。
2. 将清汤、酱油、料酒、白糖、味精、盐、淀粉调成芡汁。
3. 锅里放入油，烧至三四成热，放入羊肉片、羊肝片、羊腰片滑透，再放入冬笋片滑一下，一同控净油。
4. 锅里放入底油烧热，放入葱姜末、蒜片煸炒出香味后，放入滑好的羊肉片、羊肝片、羊腰片、冬笋片和青椒片、红椒片，翻炒几下再倒入调好的芡汁，用旺火快速翻炒，再烹入醋，淋入香油，出锅装盘即成。

爆羊三样



北京烤肉



原料
精选羊肉500克，
大葱白150克，
香菜50克，
糖蒜瓣10粒，
嫩黄瓜50克

调料
料酒10克，酱油30克，姜汁50克，白糖15克，味精4克，卤虾油2克，盐3克，辣椒油25克，熟色拉油、香菜适量

做法

1. 羊肉切成薄片，加入前7种调料。
2. 葱白切成3厘米长的斜段，香菜切成3厘米长的段；糖蒜去掉外衣老皮，黄瓜切成6厘米长的条，分别装盘；辣椒油装入小碗。
3. 烧热烤肉炙子(180~200℃)，将腌好的肉片倒在上面，用筷子将肉摊开，并翻动肉片，待肉片呈粉红色时放上葱段，继续翻动，当肉汁收浓并沾在肉片上时，撒上香菜段，淋上熟色拉油，翻动均匀装盘。

羊肉粉皮汤



原料
羊肉250克，
水发粉皮150克

调料
料酒、姜块、葱段、盐、味精各适量

做法

1. 羊肉剁成小段，焯水后洗净；粉皮切成块。
2. 沙锅中放入羊肉块和水，加入料酒、姜块、葱段，煮沸后撇去浮沫，加盖炖1.5小时至羊肉熟烂，再加入粉皮炖10分钟，加盐、味精调味即可。

TIPS 粉皮要选用不糊汤、久煮不烂的。

当归羊肉煲



原料
净羊肉500克，
当归15克，
姜片50克，
枸杞子10克

调料
盐、老红糖、料酒、八角、桂皮、羊肉汤各适量

做法

1. 羊肉洗净，切成2厘米见方的小块；当归、八角、桂皮洗净，装入纱布袋，扎紧口；枸杞子洗净，泡开。
2. 沙锅内放羊肉汤、料酒、纱布袋、羊肉、姜片，旺火烧开，撇去浮沫，加少许老红糖，用小火炖约2.5小时至羊肉酥烂，放枸杞子，取出纱布袋，用盐调味即成。

TIPS 散寒补血，健胃温脾，益寿抗衰。