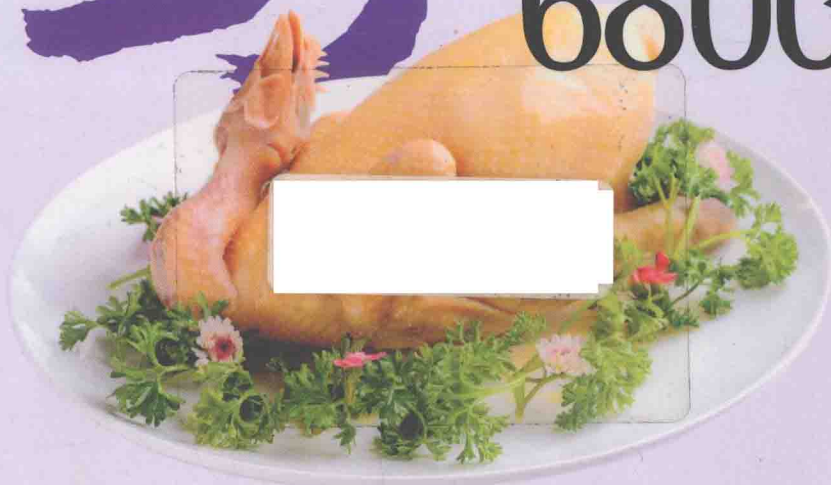


土菜馆

最土最土的
鸡鸭鹅

鸡鸭鹅

6800例



千挑万选的中华好滋味
地道好吃的乡土农家菜

1000道鸡鸭鹅菜
4800条烹饪常识
1000个重点提示

鸡肉 鸭肉 鹅肉
其他禽类 蛋禽

中华名厨
国际烹饪大师 陈志田 主编

CTS 湖南美术出版社

土菜馆

最土最土的
鸡鸭鹅

鸡鸭鹅

6800例

陈志田 主编

CTS | 湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

最土最土的鸡鸭鹅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禽肉—菜谱 IV.

①TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第242158号

土菜馆

最土最土的鸡鸭鹅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 鲜美鸡肉

- 036 宫保鸡丁/鸡松满口酥/泡椒银杏鸡丁
- 037 银杏爆凤丁/玉米鸡丁/菠萝鸡丁
- 038 玉米炒鸡丁/乡村辣子鸡/山城小炒鸡
- 039 花生鸡丁/新派宫保鸡丁/草菇鸡丁
- 040 乡巴佬炒鸡丁/腰果鸡丁/花生爆鸡丁
- 041 豉油皇鸡/巴蜀脆香鸡/美味鸡丁
- 042 鸡丝拉皮/手撕鸡/香辣鸡丁
- 043 草菇鸡/桂花鸡丝/金针菇炒鸡丝
- 044 芙蓉鸡片/冬瓜鸡蓉百花展/五彩鸡丝
- 045 蚕豆米炒鸡丁/蕨菜炆鸡丝/木耳莴笋拌鸡丝
- 046 筋饼手撕鸡/鸡丝凉片/合肥靓鸡
- 047 鸡肉丸子/西芹鸡柳/飘香手撕鸡
- 048 麻香鸡条/鸡丝蕨根粉/鸡肉丸子炖野菌
- 049 皮蛋手撕鸡/陕北土鸡肉/香辣鸡柳
- 050 松香柠檬鸡柳/沙鸡炒咸菜/木瓜百合炒鸡柳
- 051 菠萝鸡片/百合枸杞炒鸡柳/菠萝山药炒鸡柳
- 052 山药熘鸡片/香葱手撕鸡/柠檬软煎鸡

- 053 蚝油鸡片/豉椒鸡片/湖南叫鸡公
- 054 柠檬煎鸡/泡菜三黄鸡/青豆烧鸡
- 055 飘香鸡片/葱油莴笋鸡/麻花飘香鸡
- 056 柠檬鸡块/老坎飘香鸡/笨鸡炖蘑菇
- 057 缅甸咖喱鸡/宫保仔鸡块/小椒焗鸡仔
- 058 歌乐山辣子鸡/生嗜三黄鸡/蒜苗炒仔鸡
- 059 向阳屯火辣鸡块/小炒仔鸡/清远干焗鸡
- 060 官府辣爆鸡/汉方三杯鸡/杭椒大盘鸡
- 061 芋儿烧鸡/傣味黄焖鸡/葱油鸡
- 062 东安仔鸡/青椒小煎鸡/腌笃鲜
- 063 红焖家鸡/腊鸡烧竹笋/金牌鸡柳
- 064 板栗烧仔鸡/福果鸡脆/南瓜蒸滑鸡
- 065 金沙脆鸡柳/方竹笋土鸡钵/香菜孜然鸡
- 066 地锅小笨鸡/小炒鸡/飞天湘子鸡
- 067 黄焖板栗鸡/红葱麻香鸡/棒棒鸡
- 068 什锦鸡肉卷/鱼香蘑菇鸡/香辣棒棒鸡
- 069 辣炒鸡腿/大千香鸡块/乡村土鸡
- 070 家乡土鸡锅/香菇炖土鸡/山珍煲老鸡
- 071 北菇蒸滑鸡/豆豆鸡/鸡腿三珍煲
- 072 红煨土鸡/芋儿鸡/板栗煨鸡
- 073 农家土鸡钵/干豆角炖土鸡/茭姜泡仔鸡
- 074 板栗辣子鸡/仙贝石锅鸡/铁锅稻香鸡



目录



- 075 石锅田螺鸡/吊锅鸡/蘑菇炖鸡
- 076 大漠风沙鸡/卤土鸡/手撕三黄鸡
- 077 双耳脆椒鸡/南乳烤香鸡/茶樟鸡
- 078 土钵乾隆鸡/菜园鸡/飘香鸡
- 079 葱椒土鸡/秘制珍香鸡/甜味手撕鸡
- 080 奶酪鸡排/蓉和葱椒鸡/米辣冒小鸡
- 081 酥椒鸡块/红油豆豉鸡/炆香鸡
- 082 银杏三黄鸡/海南白切文昌鸡/白切鸡
- 083 清远白切鸡/特色三黄鸡/吊烧鸡
- 084 葱香霸王鸡/酱烧鸡/太白鸡
- 085 精品鸡肋/孜然鸡肋骨/农家鸡节骨
- 086 藕丁鸡脆骨/香辣鸡脆骨/脆椒鸡脆骨
- 087 红椒鸡脆骨/鸿运鸡脆骨/椒圈鸡脆骨
- 088 香果鸡软骨/雀巢咸蛋鸡中宝/奇香鸡脆骨
- 089 茶香鸡脆骨/金沙鸡软骨/泡椒鸡掌中宝
- 090 炸鸡软骨/宫保掌中宝/美味掌中宝
- 091 盐焗凤爪/泡椒莴笋凤爪/泡椒凤爪
- 092 泡菜凤爪/泡椒脱骨凤爪/泡椒拌凤爪
- 093 风味凤爪/酱凤爪/澳式凤爪
- 094 苦瓜鸡翅/红椒鸡中翅/脆香鸡翅
- 095 竹篮鸡翅/丰收鸡翅/霸王竹香中翅
- 096 脆香鸡中翅/金牌炸中翅/椒盐鸡中翅
- 097 避风鸡中翅/霸王鸡翅/避风塘鸡中翅
- 098 百果香辣鸡翅/秘制烧鸡翅/梅子鸡翅
- 099 香辣鸡翅/美极煎鸡翅/板栗烧鸡翅
- 100 苗家烤中翅/菠饺咖喱鸡翅/香辣鸡中翅
- 101 辣凤中翅/陈皮中翅/辣子鸡中翅
- 102 沙漠滚鸡翅/群珠烩凤翅/香辣中翅
- 103 小椒香香翅/花雕中翅/蒜香鸡翅
- 104 豉香凤节/糯香鸡中翅/椰香鸡中翅
- 105 飘香辣翅/可乐鸡翅/干煸鸡中翅
- 106 火爆胗花/菠萝炒鸡胗/花生拌鸡胗

- 107 麻辣鸡胗/香辣鸡胗/双丝鸡胗
- 108 干椒爆鸡胗/白辣椒炒鸡胗/豆角辣椒炒鸡胗
- 109 宫保鸡胗花/白椒炒鸡胗/山椒拌鸡胗
- 110 鸡胗黄瓜钱/香辣爆鸡胗/鸡杂钵
- 111 香葱鸡胗/小炒鸡胗/板栗烧鸡杂
- 112 鸡血钵/酸辣鸡杂/蒜薹鸡杂
- 113 碧绿鲍汁鸡肾/提锅牛鞭鸡肾/泡椒鸡肾
- 114 川芎黄酒煮鸡肾/常德鸡杂钵/鸡杂煲
- 115 泡椒鸡冠/黄瓜鸡冠/爆炒凤冠
- 116 特色干锅鸡/豆浆浸滑鸡/笨鸡粉条炖榛蘑
- 117 干锅芹菜鸡/干锅飘香手撕鸡/香辣手撕鸡
- 118 干锅蒜苗鸡/干锅啤酒鸡/干锅飘香鸡
- 119 蒜爆干锅鸡/干锅鸡翅/干锅鸡杂
- 120 当归桂圆鸡肉汤/冬笋鸡肉煲/豆花老鸡汤
- 121 豆腐茄子苦瓜煲鸡/风味鸡腿煲/黑豆牛蒡炖鸡汤
- 122 黄芪鸡汤/红枣桂圆炖鸡/红枣鸡块煲桂圆
- 123 黄鳝煲鸡汤/鸡大胸灵芝汤/鸡块百合红枣汤
- 124 鸡片首乌汤/鸡肉多菌菇汤/鸡肉蘑菇粉条汤
- 125 木瓜番茄鸡块汤/奶瓜香鸡汤/香菇鸡块木瓜煲
- 126 柠檬红枣鸡块汤/双耳煲鸡汤/香菇冬笋煲小鸡
- 127 益气母鸡汤/薏米鸡块汤/酸奶鸡片汤
- 128 薏米煲鸡/山药鸡汤/山药菌菇炖鸡煲
- 129 黄花菜黄瓜片汤/金针菇凤丝汤/酸菜大肠鸡块煲

目录

- 130 苦瓜菠萝炖鸡腿/苦瓜蜜橘煲鸡块/西瓜翠衣煲
- 131 西洋菜鸡丝汤/小白菜火腿煲鸡块/鸡肉丝瓜汤
- 132 鲍鱼老鸡干贝煲/橙子当归鸡煲/大补鸡块煲
- 133 肝尖苦瓜鸡片汤/高压鸡汤/胡萝卜煲鸡块
- 134 雪梨鸡块煲/强筋鸡汤/金针菇鸡块煲
- 135 豌豆煮鸡腿/平菇虾米凤丝汤/榨菜鸡丝汤
- 136 山药胡萝卜炖鸡汤/竹笋鸡汤/猴头菇鸡块汤
- 137 西洋参老母鸡汤/玉米煲土鸡/红薯鸡肉汤
- 138 家鸡煲鲍鱼菇/客家炖鸡/首乌当归鸡汤
- 139 鲜菇鸡汤/椰子银耳鸡汤/红枣鸡汤
- 140 扁豆莲子鸡汤/红枣冬菇炖鸡/党参茯苓鸡汤

- 141 板栗土鸡瓦罐汤/二参清鸡汤/海马炖土鸡
- 142 姜片海参炖鸡汤/金针海参鸡汤/益智仁鸡汤
- 143 鹿芪煲鸡汤/清炖鸡汤/桑枝鸡汤
- 144 口蘑山鸡汤/人参糯米鸡汤/四物鸡汤
- 145 灵芝养心汤/六味地黄鸡汤/人参鸡汤
- 146 板栗冬菇老鸡汤/多菌家鸡煲/粉丝土鸡汤
- 147 干妈一锅鲜/鸡块多味煲/排骨海带煲鸡
- 148 茶鸡竹笋汤/丹参三七炖鸡/山药当归鸡汤
- 149 鸡丸汤/美花菌菇煲/香干鸡片汤
- 150 白果炖乌鸡/白果糯米乌鸡汤/板栗乌鸡煲
- 151 参麦五味乌鸡汤/参须雪梨乌鸡汤/茶树菇红枣乌鸡汤
- 152 黄芪补血乌鸡汤/冬瓜乌鸡汤/红枣核桃乌鸡汤



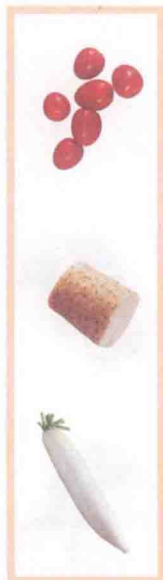
PART 3

滋补鸭肉

- 154 口蘑爆鸭丁/小炒鲜鸭片/黄金酥香鸭
- 155 葱爆鸭片/韭黄炒鸭丝/鲜竹笋爆鸭丝
- 156 金牌鸭松/京味酱爆鸭/蛋黄鸭脯
- 157 酱爆一品鸭/黄金鸭盏/荷叶鸭片
- 158 辣子鸭丁/山椒鸭脯/蒜苗拌鸭片
- 159 麦香樟茶鸭/香菜爆鸭脯/蒜薹炒鸭片
- 160 蛋皮鸭卷/豆皮鸭丝卷/吉利鸭丁卷
- 161 脆皮鸭卷/一品鸭卷/酥炸鸭条
- 162 蛋黄鸭卷/杭州卤鸭/冬笋烧板鸭

- 163 脆皮香酥鸭/糯米香鸭/蒜香鸭
- 164 啤酒鸭煲/魔芋啤酒鸭/潇湘麻鸭钵
- 165 酸菜炖盐焗鸭/响螺焖水鸭/酸汤鸭
- 166 芋头鸭煲/冬瓜山药炖河鸭/泡菜粉丝鸭
- 167 木桶水鸭/魔芋烧鸭/莴笋焖腊鸭
- 168 苦瓜炒鸭丁/尖椒爆鸭/香辣板鸭
- 169 洪湖南瓜鸭/莲藕酱香鸭/霸王椒香鸭
- 170 台湾三杯鸭/金牌香酥鸭/吊烧琵琶鸭
- 171 回头鸭/四川樟茶鸭/二娘三杯鸭
- 172 湘西土匪鸭/关东土匪鸭/口味野鸭
- 173 梅菜扣鸭/香汤软烧鸭/飘香鸭
- 174 干蒸鸭/香辣鸭/顶香脆皮鸭

目录



- 175 碎米鸭翅/红焖鸭翅/椒盐鸭下巴
- 176 酱香鸭头/炆锅鸭头/风味鸭头
- 177 黄豆炒鸭掌/苦笋炒鸭掌/歪嘴辣掌
- 178 秘制去骨鸭掌/美味鸭掌/老干妈炒鸭掌
- 179 豉椒焖鸭掌/腐竹蒸鸭掌/酱辣鸭爪
- 180 芥末鸭掌/双白鸭掌/小炒鸭掌
- 181 一品鞭花烩鸭掌/黄瓜鸭掌/野山蘑烧鸭掌
- 182 巴蜀鸭舌/椒盐鸭舌/美味鸭舌
- 183 香辣卤鸭舌/芦笋拌鸭舌/卤水鸭舌
- 184 火爆鸭舌/香菇扣鸭舌/酱爆鸭舌
- 185 双椒鸭舌/翡翠鸭舌/松子炒鸭舌
- 186 美极鸭下唇/麦子卤鸭唇/绝味鸭脖
- 187 五香鸭脖/香芹拌鸭肠/芹菜鸭肠
- 188 芥末鸭肠/火爆鸭肠/尖椒鸭肠
- 189 酱汁凉粉鸭肠/芝麻凉粉鸭肠/口水鸭肠
- 190 老干妈爆鸭肠/香辣鸭肠/泡椒鸭肝
- 191 小炒鸭肝/麻辣鸭食管/火燎鸭心
- 192 玉米笋鸭心/酱卤鸭心/笋爆鸭心
- 193 山椒烹鸭胗/花生鸭胗/大蒜烧鸭胗
- 194 香卤鸭胗/酸姜烩鸭胗/香麻鸭胗
- 195 红椒鸭胗/辣味脆鸭胗/菊花鸭胗
- 196 芹菜炒鸭杂/鸭血炒鸭胗/双椒鸭杂
- 197 砂锅鸭三件/烩鸭四宝/香辣鸭四宝
- 198 炒鸭杂件/四季豆鸭肚/脆炒鸭肚
- 199 碧绿扣鸭四宝/砂钵鸭宝/泡椒鸭血

- 200 鸭血粉丝砂锅/黄金鸭血/风味鸭血
- 201 干锅鸭舌/干锅腊鸭舌/干锅焖神仙鸭
- 202 鸭肉炖魔芋/上海青红枣炖鸭/干锅口味鸭
- 203 湘味鸭王/干锅萝卜鸭/干锅黄嘴鸭
- 204 干锅洪湖鸭/干锅莴笋炖鸭/湘西干锅鸭
- 205 干锅啤酒鸭/干锅鲜鸭掌/干锅去骨鸭掌
- 206 冬瓜老鸭煲/口蘑灵芝鸭子煲/老鸭天麻红枣汤
- 207 老鸭土豆煲/酸菜煲鸭/清汤老鸭煲
- 208 火腿橄榄鸭块煲/老鸭莴笋枸杞煲/绿豆鸭子汤
- 209 萝卜玉米老鸭煲/山药黄瓜煲鸭汤/鸭架豆腐汤
- 210 冬瓜薏米煲老鸭/枸杞牛蒡烤鸭煲/红枣薏米鸭胸汤
- 211 萝卜马蹄老鸭煲/养颜老鸭煲/熟地鸭肉汤
- 212 笋干老鸭煲/谭府老鸭汤/鸭子枸杞煲萝卜
- 213 神仙老鸭煲/油菜红枣炖鸭/老鸭汤
- 214 虫草鸭汤/冬笋鸭块/沙茶天门冬炖老鸭
- 215 浓汤八宝鸭/五胡鸭/鸭子炖黄豆
- 216 酸萝卜老鸭汤/莲子龙骨鸭汤/山药杞子煲鸭肉

PART 4

健康鹅肉

- 218 脆烧雁鹅/铜锅靠鹅/扬州风鹅

- 219 明炉烧鹅/扬州卤水鹅/清蒸盐水鹅
- 220 香拌鹅丝/北国东山老鹅/酱爆鹅脯
- 221 一口醉仙鹅/家鹅炖土豆/钵钵鹅肠
- 222 风味鹅肠煲/蕨根粉拌鹅肠/泡椒鹅肠

目录

- 223 剁椒鹅肠/小炒鹅肠/水豆豉拌鹅肠
- 224 黄瓜椒鹅肠/黄瓜干拌鹅肠/红椒拌鹅肠
- 225 豌豆凉粉鹅肠/凉粉拌鹅肠/芹菜拌鹅肠

PART 5 其他禽类

- 230 蜜汁烧乳鸽/脆皮乳鸽/红烧乳鸽
- 231 虾片乳鸽/熏鸽/妙手秘制鸽
- 232 红酱乳鸽/鸡汁乳鸽/招牌脆皮落地鸽
- 233 樟茶乳鸽/纸锅泡椒鸽/凤城爆鸽块
- 234 菠萝煲乳鸽/百合银杏鸽子煲/鸽子绿豆汤
- 235 乳鸽汤/乳鸽煲三脆/乳鸽翅丝煲

PART 6 营养蛋类

- 244 剁椒炒鸡蛋/番茄炒鸡蛋/西瓜炒鸡蛋
- 245 滑蛋牛柳/豉椒炒鸡蛋/苦瓜摊鸡蛋
- 246 腊八豆炒鸡蛋/辣子炒鸡蛋/富贵合菜
- 247 虾仁炒蛋/合菜盖帽/辣椒炒土鸡蛋
- 248 滑子菇煎鸡蛋/尖椒炒鸡蛋/鸡蛋炒瑶柱
- 249 炒土鸡蛋/叉烧滑蛋/韭黄鸡蛋炒蚕豆
- 250 扎辣椒炒鸡蛋/豆角煎蛋/酸豆角煎蛋
- 251 刺芽扒鸡蛋/尖椒摊鸡蛋/香椿煎蛋
- 252 酱炒香葱鸡蛋/鸡蛋炒莴笋/辣味香蛋
- 253 青椒红肠炒鸡蛋/木耳炒鸡蛋/鸡蛋

- 226 双椒拌鹅肠/清炒鹅肠/双椒鹅胗
- 227 鲍汁辽参扣鹅掌/鲍汁扣鹅掌/鲍汁花菇扣鹅掌
- 228 卤水大鹅掌/花菇扣鹅掌/鲍汁百灵菇扒鹅掌

- 236 枸杞圆肉炖乳鸽/鸽肉莲子红枣汤/乳鸽炖洋葱
- 237 陈皮老鸽汤/四宝炖乳鸽/灵芝核桃乳鸽汤
- 238 红豆花生乳鸽汤/土茯苓煲乳鸽/鲜人参煲乳鸽
- 239 麻油鹌鹑/烤鹌鹑/板栗焖鹌鹑
- 240 面香卤雀胗/梅菜鹌鹑/玉米炒雀胗
- 241 杜仲鹌鹑汤/绿豆鹌鹑汤/川贝鹌鹑汤
- 242 莲子山药鹌鹑汤/红枣银耳鹌鹑汤/健脾三圆汤

- 254 菠菜炒粉丝
- 254 苦瓜辣椒炒鸡蛋/韭菜炒鸡蛋/家乡鸡蛋蒜
- 255 鲜蚕豆炒鸡蛋/苦瓜炒鸡蛋/杭椒鸡蛋炒蚕豆
- 256 蛋清银杏炒木耳/地皮菜炒鸡蛋/外婆菜炒鸡蛋
- 257 蔬菜炒蛋/三鲜水炒蛋/炒合菜
- 258 时蔬煎蛋/三彩煎蛋/蟹黄蛋
- 259 香椿炒鸡蛋/西蜀蛋黄玉米/青豆花甲肉煎蛋
- 260 培根鸡蛋/铁板嫩蛋豆腐/牛肉番茄炒蛋
- 261 金钱蛋/蛋黄百合/腊八豆炒荷包蛋
- 262 三鲜滑蛋豆腐/草菇扒蛋白/大碗酸



目录



- 菜荷包蛋
263 丝瓜煮荷包蛋/萝卜丝煮荷包蛋/荷包蛋煮豆腐
264 青红椒荷包蛋/干锅荷包蛋/干锅鱼鳔烩荷包蛋
265 牛眼贝蒸水蛋/文蛤蒸鸡蛋/瑶柱水蒸蛋
266 泡菜烩嫩蛋/虾米蒸蛋/芙蓉蒸蛋
267 瑶柱鲜虾蒸水蛋/鲫鱼蒸蛋/鱼子蒸蛋
268 鸡蛋羹/雪蛤蒸水蛋/石灰水蒸鸡蛋
269 虾米粉丝蒸水蛋/三鲜蒸滑蛋/蒸水蛋
270 皮蛋蒸水蛋/四宝鸡蛋/豆花鸡蛋蒸星斑鱼
271 三色蒸水蛋/三色肉末蒸水蛋/鱼片蒸水蛋
272 肉末芙蓉蛋/香菇瘦肉蒸蛋/肉末蒸蛋
273 海味蒸水蛋/豆豉蒸水蛋/香菇蒸蛋
274 排骨蒸蛋/香葱拌蛋白/乡村蛋饺
275 拔丝鸡蛋/奶黄蛋泡盏/蛋包番茄
276 鸡蛋卷饼/脆皮山菌蛋卷/山药蛋卷
277 蛋皮韭菜卷/脆皮蛋卷/葡萄干鸡蛋饼
278 煎鸡蛋卷/虾肉鸡蛋卷/鸡蛋乳酪海鲜饼
279 番茄鸡蛋汤/陈醋蛋花汤/番茄丝瓜蛋汤
280 三鲜蛋卷/大酱焖蛋/石锅蛋饺
281 卤水鸡蛋/蛋黄茼蒿/咸蛋黄炒南瓜

- 282 咸蛋黄鸭片/白洋淀双黄咸鸭蛋/烤青椒皮蛋
283 咸蛋黄玉米粒/蛋黄锅巴/蛋黄蟹
284 彩椒咸蛋黄/咸蛋黄百合/蛋黄虾球
285 鸭蛋黄双鲜/咸蛋黄酿蹄膀/咸蛋黄蒸老南瓜
286 苦瓜咸蛋/蛋黄四宝蔬/蛋黄酿苦瓜
287 姜汁皮蛋/虎皮皮蛋/椒粒皮蛋
288 烧青红椒皮蛋/蜇头皮蛋拌白菜/花生米皮蛋
289 烤椒小皮蛋/杭椒皮蛋/圣女果姜汁皮蛋
290 双椒拌皮蛋/皮蛋拌黄瓜条/皮蛋拌折耳根
291 皮蛋牛肉粒/姜汁青红椒皮蛋/金银蛋上汤豆苗
292 皮蛋豆卷/皮蛋拌海蜇/肉松皮蛋豆腐
293 青红椒炒皮蛋/老板菜/黄瓜皮蛋
294 皮蛋日本豆腐/萝卜干拌小皮蛋/鸽蛋扒海参
295 滑子菇烩鸽蛋/山珍烩鸽蛋/锅贴鸽蛋
296 鸽蛋烧牛筋/鹌鹑蛋红烧肉/黄瓜鹌鹑蛋
297 鹌鹑蛋烧排骨/白洋淀碗菜/青红椒鹌鹑蛋
298 炸鹌鹑蛋/山药泥鹌鹑蛋/蘑菇鹌鹑蛋

附录

- 300 合理食用鸡肉
301 吃鸡肉可增强人体免疫力

- 302 关于鸡蛋的7个问题
306 老年人食用鸭肉有讲究
307 鸽肉的4大食疗作用
308 厨房知识窍门
329 营养黄金组合
334 营养搭配误区

提神健脑

039 花生鸡丁
041 巴蜀脆香鸡
055 麻花飘香鸡
057 宫保仔鸡块
057 小椒煸鸡仔
059 清远干偏鸡
060 官府辣爆鸡
065 香菜孜然鸡
067 棒棒鸡
079 葱椒土鸡
080 奶酪鸡排
083 特色三黄鸡
086 脆椒鸡脆骨
135 平菇虾米凤丝汤
152 红枣核桃乌鸡汤
158 山椒鸭脯
160 吉利鸭丁卷
161 一品鸭卷
163 蒜香鸭
176 酱香鸭头
176 炆锅鸭头
178 美味鸭掌
179 豉椒焖鸭掌
182 美味鸭舌
184 火爆鸭舌
184 酱爆鸭舌
186 麦子卤鸭唇
187 五香鸭脖

188 尖椒鸭肠
189 芝麻凉粉鸭肠
190 香辣鸭肠
193 山椒烹鸭胗
193 大蒜烧鸭胗
197 砂锅鸭三件
201 干锅焖神仙鸭
204 干锅洪湖鸭
205 干锅去骨鸭掌
208 火腿橄榄鸭块煲
223 小炒鹅肠
228 卤水大鹅掌
230 红烧乳鸽
231 熏鸽
239 烤鹌鹑
240 面香卤雀珍
247 虾仁炒蛋
248 滑子菇煎鸡蛋
249 炒土鸡蛋
257 三鲜水炒蛋
259 西蜀蛋黄玉米
259 青豆花甲肉煎蛋
261 金钱蛋
262 三鲜滑蛋豆腐
266 虾米蒸蛋
266 芙蓉蒸蛋
267 鲫鱼蒸蛋
267 鱼子蒸蛋
269 虾米粉丝蒸水蛋
269 三鲜蒸滑蛋
271 鱼片蒸水蛋

277 脆皮蛋卷
278 鸡蛋乳酪海鲜饼
282 白洋淀双黄咸鸭蛋
283 蛋黄蟹
285 咸蛋黄酿蹄膀
288 烧青红椒皮蛋
289 杭椒皮蛋
293 青红椒炒皮蛋
294 萝卜干拌小皮蛋

排毒瘦身

039 新派宫保鸡丁
040 腰果鸡丁
042 香辣鸡丁
044 芙蓉鸡片
046 鸡丝凉片
051 菠萝山药炒鸡柳
054 柠檬煎鸡
056 柠檬鸡块
060 杭椒大盘鸡
064 南瓜蒸滑鸡
065 方竹笋土鸡钵
080 蓉和葱椒鸡
092 泡椒拌凤爪
093 酱凤爪
105 飘香辣翅
110 鸡胗黄瓜钱
116 豆浆浸滑鸡
118 干锅飘香鸡
125 木瓜番茄鸡块汤



功效检索

补血养颜

125 奶瓜香鸡汤

125 香菇鸡块木瓜煲

128 山药鸡汤

128 山药菌菇炖鸡煲

129 黄花菜黄瓜片汤

130 西瓜翠衣煲

131 西洋菜鸡丝汤

132 橙子当归鸡煲

151 茶树菇红枣乌鸡汤

152 冬瓜乌鸡汤

154 黄金酥香鸭

157 黄金鸭盏

158 蒜苗拌鸭片

160 蛋皮鸭卷

163 糯米香鸭

164 潇湘麻鸭钵

165 酸菜炖盐焗鸭

166 泡菜粉丝鸭

171 回头鸭

173 梅菜扣鸭

177 苦笋炒鸭掌

178 老干妈炒鸭掌

181 黄瓜鸭掌

189 酱汁凉粉鸭肠

191 火燎鸭心

200 黄金鸭血

205 干锅鲜鸭掌

207 老鸭土豆煲

208 老鸭莴笋枸杞煲

208 绿豆鸭子汤

209 萝卜玉米老鸭煲

216 山药杞子煲鸭肉

224 黄瓜椒鹅肠

234 菠萝煲乳鸽

238 红豆花生乳鸽汤

244 番茄炒鸡蛋

244 西瓜炒鸡蛋

257 蔬菜炒蛋

260 培根鸡蛋

263 丝瓜煮荷包蛋

274 香葱拌蛋白

275 蛋包番茄

276 山药蛋卷

282 咸蛋黄鸭片

286 苦瓜咸蛋

286 蛋黄酿苦瓜

287 姜汁皮蛋

289 圣女果姜汁皮蛋

290 皮蛋拌黄瓜条

291 皮蛋牛肉粒

292 皮蛋拌海蜇

293 黄瓜皮蛋

296 黄瓜鹌鹑蛋

041 豉油皇鸡

048 鸡肉丸子炖野菌

050 木瓜百合炒鸡柳

052 柠檬软煎鸡

061 傣味黄焖鸡

064 福果鸡脆

070 香菇炖土鸡

070 山珍煲老鸡

078 菜园鸡

085 精品鸡肋

088 香果鸡软骨

088 雀巢咸蛋鸡中宝

091 盐焗凤爪

093 风味凤爪

111 板栗烧鸡杂

112 鸡血钵

115 泡椒鸡冠

115 黄瓜鸡冠

120 当归桂圆鸡肉汤

122 黄芪鸡汤

122 红枣桂圆炖鸡

122 红枣鸡块煲桂圆

123 黄鳝煲鸡汤

123 鸡块百合红枣汤

126 柠檬红枣鸡块汤

127 益气母鸡汤

127 薏米鸡块汤

128 薏米煲鸡



功效检索

131 鸡肉丝瓜汤
135 豌豆煮鸡腿
137 西洋参老母鸡汤
139 红枣鸡汤
140 红枣冬菇炖鸡
140 党参茯苓鸡汤
142 益智仁鸡汤
143 桑枝鸡汤
144 人参糯米鸡汤
144 四物鸡汤
145 人参鸡汤
147 鸡块多味煲
148 丹参三七炖鸡
150 板栗乌鸡煲
152 黄芪补血乌鸡汤
159 香菜爆鸭脯
162 杭州卤鸭
162 冬笋烧板鸭
165 酸汤鸭
168 香辣板鸭
169 莲藕酱香鸭
170 台湾三杯鸭
173 飘香鸭
179 腐竹蒸鸭掌
196 鸭血炒鸭胗
199 砂钵鸭宝
200 鸭血粉丝砂锅
200 风味鸭血
202 上海青红枣炖鸭
210 冬瓜薏米煲老鸭
210 红枣薏米鸭胸汤

211 养颜老鸭煲
212 谭府老鸭汤
212 鸭子枸杞煲萝卜
213 油菜红枣炖鸭
215 浓汤八宝鸭
223 剁椒鹅肠
227 鲍汁扣鹅掌
228 花菇扣鹅掌
230 蜜汁烧乳鸽
230 脆皮乳鸽
233 纸锅泡椒鸽
235 乳鸽汤
236 枸杞圆肉炖乳鸽
236 鸽肉莲子红枣汤
240 梅菜鹌鹑
241 绿豆鹌鹑汤
242 红枣银耳鹌鹑汤
246 富贵合菜
253 鸡蛋菠菜炒粉丝
277 葡萄干鸡蛋饼
278 煎鸡蛋卷
279 番茄鸡蛋汤
279 番茄丝瓜蛋汤
280 三鲜蛋卷
281 咸蛋黄炒南瓜
283 蛋黄锅巴
285 咸蛋黄蒸老南瓜
290 双椒拌皮蛋
291 金银蛋上汤豆苗
295 山珍烩鸽蛋
297 白洋淀碗菜

开胃消食

036 鸡松满口酥
038 乡村辣子鸡
038 山城小炒鸡
042 手撕鸡
044 五彩鸡丝
046 筋饼手撕鸡
048 鸡丝蕨根粉
049 皮蛋手撕鸡
049 陕北土鸡肉
049 香辣鸡柳
050 沙鸡炒咸菜
056 老坎飘香鸡
058 蒜苗炒仔鸡
059 小炒仔鸡
062 青椒小煎鸡
065 金沙脆鸡柳
066 小炒鸡
068 香辣棒棒鸡
074 仙贝石锅鸡
080 米辣冒小鸡
081 酥椒鸡块
085 孜然鸡肋骨
085 农家鸡节骨
090 美味掌中宝
091 泡椒莴笋凤爪
091 泡椒凤爪
092 泡菜凤爪
092 泡椒脱骨凤爪



功效检索



096 脆香鸡中翅
101 辣凤中翅
101 辣子鸡中翅
102 香辣中翅
105 可乐鸡翅
105 干煸鸡中翅
106 花生拌鸡胗
107 麻辣鸡胗
107 香辣鸡胗
107 双丝鸡胗
108 干椒爆鸡胗
108 白辣椒炒鸡胗
109 宫保鸡胗花
109 白椒炒鸡胗
109 山椒拌鸡胗
110 鸡杂钵
111 香葱鸡胗
112 酸辣鸡杂
112 蒜薹鸡杂
117 干锅飘香手撕鸡
117 香辣手撕鸡
118 干锅蒜苗鸡
119 蒜爆干锅鸡
161 酥炸鸭条
169 霸王椒香鸭
176 风味鸭头
177 歪嘴辣掌
179 酱辣鸭爪
180 芥末鸭掌
180 小炒鸭掌
183 卤水鸭舌

185 双椒鸭舌
186 美极鸭下唇
186 绝味鸭脖
189 口水鸭肠
190 老干妈爆鸭肠
191 麻辣鸭食管
194 香麻鸭胗
195 辣味脆鸭胗
197 烩鸭四宝
199 碧绿扣鸭四宝
199 泡椒鸭血
201 干锅腊鸭舌
207 酸菜煲鸭
219 扬州卤水鹅
222 泡椒鹅肠
223 水豆豉拌鹅肠
225 凉粉拌鹅肠
226 双椒拌鹅肠
232 招牌脆皮落地鸽
237 陈皮老鸽汤
242 健脾三圆汤
246 辣子炒鸡蛋
247 辣椒炒土鸡蛋
248 尖椒炒鸡蛋
250 扎辣椒炒鸡蛋
250 酸豆角煎蛋
251 香椿煎蛋
252 酱炒香葱鸡蛋
252 辣味香蛋
253 青椒红肠炒鸡蛋
259 香椿炒鸡蛋

262 大碗酸菜荷包蛋
264 青红椒荷包蛋
272 肉末芙蓉蛋
273 豆豉蒸水蛋
279 陈醋蛋花汤
287 虎皮皮蛋
287 椒粒皮蛋
289 烤椒小皮蛋

增强免疫

039 草菇鸡丁
041 美味鸡丁
043 桂花鸡丝
053 湖南叫鸡公
063 金牌鸡柳
066 地锅小笨鸡
071 鸡腿三珍煲
072 红煨土鸡
077 南乳烤香鸡
078 飘香鸡
079 甜味手撕鸡
081 红油豆豉鸡
086 香辣鸡脆骨
087 红椒鸡脆骨
088 奇香鸡脆骨
089 茶香鸡脆骨
089 金沙鸡软骨
090 炸鸡软骨
093 澳式凤爪
094 脆香鸡翅

功效检索

095 霸王竹香中翅
096 金牌炸中翅
096 椒盐鸡中翅
097 避风塘鸡中翅
098 秘制烧鸡翅
099 香辣鸡翅
099 美极煎鸡翅
100 香辣鸡中翅
102 沙漠滚鸡翅
103 小椒香香翅
103 蒜香鸡翅
104 豉香凤节
104 椰香鸡中翅
116 笨鸡粉条炖榛蘑
119 干锅鸡翅
127 酸奶鸡片汤
131 小白菜火腿煲鸡块
136 山药胡萝卜炖鸡汤
137 红薯鸡肉汤
148 山药当归鸡汤
151 参麦五味乌鸡汤
154 小炒鲜鸭片
156 京味酱爆鸭
156 蛋黄鸭脯
157 荷叶鸭片
162 蛋黄鸭卷
165 响螺焖水鸭
166 芋头鸭煲
167 莴笋焖腊鸭
171 二娘三杯鸭
174 干蒸鸭

175 碎米鸭翅
175 椒盐鸭下巴
180 双白鸭掌
194 香卤鸭胗
198 炒鸭杂件
201 干锅鸭舌
202 干锅口味鸭
204 湘西干锅鸭
207 清汤老鸭煲
213 神仙老鸭煲
219 明炉烧鹅
219 清蒸盐水鹅
220 酱爆鹅脯
221 一口醉仙鹅
224 红椒拌鹅肠
231 虾片乳鸽
231 妙手秘制鸽
232 鸡汁乳鸽
233 凤城爆鸽块
234 鸽子绿豆汤
244 剁椒炒鸡蛋
245 滑蛋牛柳
246 腊八豆炒鸡蛋
249 叉烧滑蛋
251 刺芽扒鸡蛋
251 尖椒摊鸡蛋
254 家乡鸡蛋蒜
258 三彩煎蛋
260 铁板嫩蛋豆腐
260 牛肉番茄炒蛋
261 腊八豆炒荷包蛋

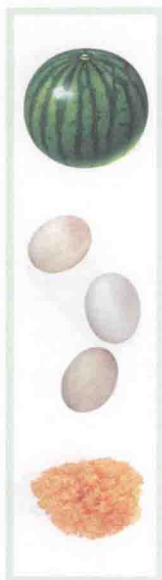
266 泡菜烩嫩蛋
268 鸡蛋羹
268 石灰水蒸鸡蛋
269 蒸水蛋
270 皮蛋蒸水蛋
270 四宝鸡蛋
270 豆花鸡蛋蒸星斑鱼
271 三色蒸水蛋
271 三色肉末蒸水蛋
272 肉末蒸蛋
273 海味蒸水蛋
275 拔丝鸡蛋
275 奶黄蛋泡盏
280 大酱焖蛋
284 彩椒咸蛋黄
285 鸭蛋黄双鲜
290 皮蛋拌折耳根

保肝护肾

036 宫保鸡丁
042 鸡丝拉皮
050 松香柠檬鸡柳
052 山药熘鸡片
052 香葱手撕鸡
053 蚝油鸡片
054 泡菜三黄鸡
054 青豆烧鸡
055 飘香鸡片
055 葱油莴笋鸡
059 向阳屯火辣鸡块



功效检索



061 芋儿烧鸡

072 芋儿鸡

074 板栗辣子鸡

075 吊锅鸡

076 卤土鸡

083 吊烧鸡

084 葱香霸王鸡

084 酱烧鸡

087 鸿运鸡脆骨

087 椒圈鸡脆骨

094 红椒鸡中翅

095 竹篮鸡翅

097 避风鸡中翅

097 霸王鸡翅

098 梅子鸡翅

103 花雕中翅

111 小炒鸡胗

113 碧绿鲍汁鸡肾

113 提锅牛鞭鸡肾

113 泡椒鸡肾

114 川芎黄酒煮鸡肾

114 常德鸡杂钵

114 鸡杂煲

116 特色干锅鸡

118 干锅啤酒鸡

119 干锅鸡杂

129 金针菇凤丝汤

132 鲍鱼老鸡干贝煲

133 高压鸡汤

134 强筋鸡汤

138 首乌当归鸡汤

139 椰子银耳鸡汤

140 扁豆莲子鸡汤

141 板栗土鸡瓦罐汤

141 海马炖土鸡

142 姜片海参炖鸡汤

143 鹿芪煲鸡汤

143 清炖鸡汤

145 六味地黄鸡汤

146 板栗冬菇老鸡汤

147 干妈一锅鲜

151 参须雪梨乌鸡汤

156 金牌鸭松

158 辣子鸭丁

164 啤酒鸭煲

172 湘西土匪鸭

172 口味野鸭

175 红焖鸭翅

181 一品鞭花烩鸭掌

183 香辣卤鸭舌

184 香菇扣鸭舌

191 小炒鸭肝

193 花生鸭胗

194 酸姜烩鸭胗花

195 红椒鸭胗

197 香辣鸭四宝

198 脆炒鸭肚

203 湘味鸭王

211 熟地鸭肉汤

213 老鸭汤

216 莲子龙骨鸭汤

218 铜锅靠鹅

220 北国东山老鹅

225 豌豆凉粉鹅肠

226 清炒鹅肠

227 鲍汁辽参扣鹅掌

233 樟茶乳鸽

235 乳鸽煲三脆

237 四宝炖乳鸽

238 土茯苓煲乳鸽

241 杜仲鹌鹑汤

247 合菜盖帽

249 韭黄鸡蛋炒蚕豆

250 豆角煎蛋

254 韭菜炒鸡蛋

256 地皮菜炒鸡蛋

262 草菇扒蛋白

264 干锅鱼鳔烩荷包蛋

265 牛眼贝蒸水蛋

265 文蛤蒸鸡蛋

268 雪蛤蒸水蛋

272 香菇瘦肉蒸蛋

273 香菇蒸蛋

274 排骨蒸蛋

278 虾肉鸡蛋卷

281 卤水鸡蛋

282 烤青椒皮蛋

284 蛋黄虾球

291 姜汁青红椒皮蛋

294 鸽蛋扒海参

296 鸽蛋烧牛筋

296 鹌鹑蛋红烧肉

功效检索

养心润肺

- 037 银杏爆凤丁
- 037 菠萝鸡丁
- 040 花生爆鸡丁
- 045 蕨菜炆鸡丝
- 046 合肥靓鸡
- 047 飘香手撕鸡
- 048 麻香鸡条
- 051 菠萝鸡片
- 051 百合枸杞炒鸡柳
- 056 笨鸡炖蘑菇
- 057 缅甸咖喱鸡
- 060 汉方三杯鸡
- 062 腌笃鲜
- 070 家乡土鸡锅
- 072 板栗煨鸡
- 073 干豆角炖土鸡
- 073 茺姜泡仔鸡
- 074 铁锅稻香鸡
- 075 石锅田螺鸡
- 076 大漠风沙鸡
- 076 手撕三黄鸡
- 078 土钵乾隆鸡
- 081 炆香鸡
- 082 银杏三黄鸡
- 082 海南白切文昌鸡
- 083 清远白切鸡
- 086 藕丁鸡脆骨
- 100 菠饺咖喱鸡翅
- 101 陈皮中翅
- 104 糯香鸡中翅
- 106 菠萝炒鸡胗
- 120 豆花老鸡汤
- 121 豆腐茄子苦瓜煲鸡
- 126 双耳煲鸡汤
- 129 酸菜大肠鸡块煲
- 132 大补鸡块煲
- 133 胡萝卜煲鸡块
- 134 雪梨鸡块煲
- 135 榨菜鸡丝汤
- 138 客家炖鸡
- 145 灵芝养心汤
- 146 粉丝土鸡汤
- 147 排骨海带煲鸡
- 149 鸡丸汤
- 149 香干鸡片汤
- 150 白果炖乌鸡
- 150 白果糯米乌鸡汤
- 157 酱爆一品鸭
- 170 吊烧琵琶鸭
- 171 四川樟茶鸭
- 188 芥末鸭肠
- 192 酱卤鸭心
- 195 菊花鸭胗
- 196 双椒鸭杂
- 206 冬瓜老鸭煲
- 206 老鸭天麻红枣汤
- 209 鸭架豆腐汤
- 210 枸杞牛蒡烤鸭煲
- 211 萝卜马蹄老鸭煲

- 216 酸萝卜老鸭汤
- 218 脆烧雁鹅
- 224 黄瓜干拌鹅肠
- 226 双椒鹅胗
- 234 百合银杏鸽子煲
- 235 乳鸽翅丝煲
- 241 川贝鹌鹑汤
- 261 蛋黄百合
- 263 荷包蛋煮豆腐
- 280 石锅蛋饺
- 284 咸蛋黄百合
- 293 老板菜
- 297 青红椒鹌鹑蛋

降低血压

- 036 泡椒银杏鸡丁
- 044 冬瓜鸡蓉百花展
- 045 蚕豆米炒鸡丁
- 047 鸡肉丸子
- 058 歌乐山辣子鸡
- 063 腊鸡烧竹笋
- 064 板栗烧仔鸡
- 067 黄焖板栗鸡
- 068 鱼香蘑菇鸡
- 069 辣炒鸡腿
- 071 北菇蒸滑鸡
- 075 蘑菇炖鸡
- 079 秘制珍香鸡
- 099 板栗烧鸡翅
- 115 爆炒凤冠



功效检索



120 冬笋鸡肉煲
124 鸡肉多菌菇汤
124 鸡肉蘑菇粉条汤
126 香菇冬笋煲小鸡
136 竹笋鸡汤
138 家鸡煲鲍鱼菇
139 鲜菇鸡汤
144 口蘑山鸡汤
146 多菌家鸡煲
148 茶鸡竹笋汤
154 口蘑爆鸭丁
155 韭黄炒鸭丝
155 鲜竹笋爆鸭丝
163 脆皮香酥鸭
167 木桶水鸭
174 顶香脆皮鸭
182 巴蜀鸭舌
183 芦笋拌鸭舌
192 玉米笋鸭心
192 笋爆鸭心
204 干锅莴笋炖鸭
209 山药黄瓜煲鸭汤
212 笋干老鸭煲
214 冬笋鸭块
222 蕨根粉拌鹅肠
225 芹菜拌鹅肠
236 乳鸽炖洋葱
239 板栗焖鹌鹑
242 莲子山药鹌鹑汤
248 鸡蛋炒瑶柱
252 鸡蛋炒莴笋

255 鲜蚕豆炒鸡蛋
255 杭椒鸡蛋炒蚕豆
257 炒合菜
265 瑶柱水蒸蛋
267 瑶柱鲜虾蒸水蛋
277 蛋皮韭菜卷
281 蛋黄莴笋
288 蜇头皮蛋拌白菜
298 炸鹌鹑蛋

降低血脂

037 玉米鸡丁
061 葱油鸡
066 飞天湘子鸡
069 大千香鸡块
069 乡村土鸡
077 茶樟鸡
089 泡椒鸡掌中宝
090 宫保掌中宝
098 百果香辣鸡翅
100 苗家烤中翅
102 群珠烩凤翅
121 风味鸡腿煲
124 鸡片首乌汤
134 金针菇鸡块煲
136 猴头菇鸡块汤
137 玉米煲土鸡
142 金针海参鸡汤
160 豆皮鸭丝卷
166 冬瓜山药炖河鸭
167 魔芋烧鸭
177 黄豆炒鸭掌
178 秘制去骨鸭掌
188 火爆鸭肠
196 芹菜炒鸭杂
202 鸭肉炖魔芋
203 干锅萝卜鸭
220 香拌鹅丝
221 家鹅炖土豆
240 玉米炒雀珍
255 苦瓜炒鸡蛋白
256 外婆菜炒鸡蛋白
258 时蔬煎蛋
258 蟹黄蛋
274 乡村蛋饺
276 鸡蛋卷饼
283 咸蛋黄玉米粒
286 蛋黄四宝蔬
292 皮蛋豆卷
292 肉松皮蛋豆腐
294 皮蛋日本豆腐
297 鹌鹑蛋烧排骨
298 山药泥鹌鹑蛋

