

巫德华 主编



家常肉禽蛋菜肴

500
种

编者的话

肉禽蛋，包括猪肉、牛肉、羊肉和其它动物肉，如鸡、鸭、鹅、鸽，以及畜禽内脏与蛋品等，是人们经常食用的一大类副食品。这类副食品都含有丰富的人体不可缺少的营养物质。特别是动物性蛋白质（营养学称之为“全价蛋白质”），对人体生长发育、组织细胞的再生和修复、增强体质具有重大作用，而最重要的是它对人的脑髓发育提供必需的材料，它是人类摄取高级蛋白质和促进脑髓发育材料的最主要的来源。恩格斯说过：“假若不食肉，人就不能发展到现在这个地步……”。这类副食品又是富含芳香脂类、质地细嫩的上等烹饪原料，经过加热烹调做出菜肴，无一不具有口感良好的滋味和香味，诱人食欲，使人们从中得到美的享受。由此可见，肉禽蛋副食品在人类发展和改善膳食中占有重要的地位。

我国食用肉禽蛋有着悠久的历史。千百年来，中国人民经过长期实践和不断推陈出新，创造了精湛的烹饪技法和调味方法，积累了丰富的制作经验，中国菜肴以品种繁多、味感优美、特色鲜明、色香味形俱佳而在世界上享有盛誉。但在经济落后的旧中国，大多数家庭限于经济条件是不能享受美味佳肴的。新中国建立以来，特别是改革开放十年来，随着人民生活水平的提高，人们不仅吃上了肉禽蛋菜肴，而且要求越来越高，需要量也越来越大。但是，做好肉禽蛋类

菜肴，从原料的采购、部位的选用、切配的加工、做法的确定、火候的调节和调味品使用都有着一系列注意事项和技术要领，不掌握和不熟悉这些关键要领，是做不出色形美观、香气扑鼻、口感滋味良好的菜肴的，甚至会把上好的原料浪费了。我们这本《家常肉禽蛋菜肴 500 种》，就是为了帮助读者掌握和熟悉这方面的技术知识，做出既合口味又有营养的肉禽蛋类佳肴而编写的。本书主要的特点：一是尽可能地收入原料来源不难、易学易做的家常菜，虽是家常菜，但又都有着一定的风味，特别是收入素受群众喜爱的“名而不贵”的风味菜以及用普通原料做出的美味菜；二是品类比较齐全，即中西南北风味、冷热甜汤菜肴皆有，便于读者调剂花样、口味，但以中式菜为主，适当收入一些西式菜；三是力求实用，重点介绍菜的制作方法，同时对选用原料的种类、特性、部位使用、营养价值、技术关键作必要的注释。

此外，为了便于读者查考与应用，本书按猪肉类、牛羊肉及其它肉类、禽类、畜禽内脏类、蛋品类等分为五个大类，每类中再按冷、热、甜、汤和烹调方法适当排列，分别介绍。

参加本书编写工作的有巫德华、高原、江明、李胜华、王平、高玲玲、王鹤鹏等。由于受水平所限，书中的疏漏和错误在所难免，敬请广大读者予以指正。在编写中参阅了有关烹饪技术书籍和菜谱资料，谨此一并致谢。

编 者

1991年5月

目 录

猪肉类菜肴的烹制方法

冷菜和炸菜

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 蒜泥白肉 (4) | 6. 里脊核桃卷 (12) |
| 2. 芥末白肉 (5) | 7. 软炸桂花肉 (12) |
| 3. 清炸肉块 (6) | 8. 炸猪肉饼 |
| 4. 酥炸香肉 (10) | (西式菜) (15) |
| 5. 炸肉卷 (11) | 9. 干炸丸子 (17) |

熘炒煎煨贴菜

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 10. 滑熘肉片 (18) | 20. 酱汁肉丝 (28) |
| 11. 蚝油肉片 (20) | 21. 蒜黄炒肉丝 (29) |
| 12. 糟熘肉片 (21) | 22. 青椒肉丁 (29) |
| 13. 姜丝肉 (22) | 23. 泡菜炒肉末 (30) |
| 14. 糖醋古老肉 (23) | 24. 锅巴肉片 (31) |
| 15. 炒香辣回锅肉 (24) | 25. 煎松子肉 (32) |
| 16. 红糟肉片 (25) | 26. 煎丸子 (34) |
| 17. 酱炒里脊片 (26) | 27. 锅煽肉卷 (34) |
| 18. 菜心肉片 (27) | 28. 锅贴肉 (35) |
| 19. 鱼香肉丝 (27) | |

烧 焖 蒸 氽 烤 和 汤 甜 菜

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| 29. 红烧肉……………(37) | 43. 香芋夹肉……………(51) |
| 30. 干菜烧肉……………(38) | 44. 冬瓜扣肉……………(52) |
| 31. 枇杷肉……………(39) | 45. 冬菜扣肉……………(53) |
| 32. 剥皮大鸭……………(40) | 46. 珍珠丸子……………(54) |
| 33. 酒焖肉……………(41) | 47. 燕皮肉丸……………(55) |
| 34. 罐焖肉……………(41) | 48. 烤金钱肉……………(56) |
| 35. 柿子椒焖猪肉
(西式菜)……………(42) | 49. 叉烧肉
(家庭简易做法)……………(57) |
| 36. 蟹粉狮子头……………(43) | 50. 烤猪肉蔬菜
(西式菜)……………(57) |
| 37. 水氽肉片……………(45) | 51. 冬笋雪菜肉丝汤……………(58) |
| 38. 蒸四喜肉……………(46) | 52. 连锅汤……………(59) |
| 39. 蒸酥肉……………(47) | 53. 拔丝肉……………(60) |
| 40. 米粉蒸肉……………(48) | 54. 琉璃丸子……………(61) |
| 41. 走油肉……………(49) | 55. 挂霜夹沙球……………(62) |
| 42. 香干夹肉……………(50) | |

蹄 膀、蹄 筋 菜

- | | |
|-----------------------------|-------------------|
| 56. 水晶蹄膀……………(64) | 63. 清炖白蹄……………(70) |
| 57. 椒盐蹄膀……………(65) | 64. 红炖蹄膀……………(71) |
| 58. 红烧皱皮蹄膀……………(66) | 65. 清蒸鲜蹄……………(72) |
| 59. 冰糖蹄膀……………(67) | 66. 红烧蹄筋……………(73) |
| 60. 回锅蹄膀……………(67) | 67. 虾子蹄筋……………(74) |
| 61. 鱼香蹄膀……………(68) | 68. 白汁蹄筋……………(75) |
| 62. 葱汁焖蹄膀
(西式菜)……………(69) | 69. 鸡汁蹄筋……………(75) |
| | 70. 绣球蹄筋……………(76) |

小排、大排菜

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| 71. 椒盐小排.....(78) | 78. 葱头少司煎猪排
(西式菜).....(83) |
| 72. 糖醋小排.....(79) | |
| 73. 葱烧小排.....(79) | 79. 奶汁烤猪排
(西式菜).....(85) |
| 74. 香酥小排.....(80) | |
| 75. 软炸猪排.....(81) | 80. 烤火腿大排.....(86) |
| 76. 炸猪排
(西式菜).....(82) | 81. 纸包少司猪排
(西式菜).....(87) |
| 77. 清煎猪排.....(83) | |

火腿、再制品菜

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| 82. 叉烧火腿.....(89) | 90. 红椒炒腊肉.....(96) |
| 83. 锅贴火腿.....(90) | 91. 芹菜炒腊肉.....(97) |
| 84. 清蒸火腿.....(91) | 92. 豌豆炒腊肉.....(97) |
| 85. 蜜汁火腿.....(91) | 93. 豆豉炒腊肉.....(98) |
| 86. 火腿排
(西式菜).....(93) | 94. 腊肠.....(99) |
| 87. 清蒸腊肉.....(94) | 95. 煎小泥肠.....(100) |
| 88. 腊味合蒸.....(95) | 96. 红烩泥肠
(西式菜).....(100) |
| 89. 冬笋炒腊肉.....(96) | |

牛羊肉及其它肉类菜肴的烹制方法

牛肉类菜

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 97. 酱牛肉(简易法).....(106) | 99. 酥炸牛肉.....(107) |
| 98. 凉拌麻辣牛肉.....(107) | 100. 炸牛里脊片 |

- (西式菜)(108)
101. 油爆牛肉(109)
102. 四味牛肉块(110)
103. 咖喱牛肉块(111)
104. 茄汁牛肉片(112)
105. 蚝油牛肉片(113)
106. 香辣牛肉条(113)
107. 奶油里脊条
(西式菜)(114)
108. 陈皮辣味牛肉(115)
109. 滑溜五彩牛肉
丝(116)
110. 银丝牛肉(117)
111. 萝卜牛肉丝(117)
112. 生炒牛肉丝(118)
113. 干炒牛肉丝(119)
114. 滑炒豆芽牛肉
丝(120)
115. 滑蛋牛肉片(121)
116. 泡菜炒牛肉末(121)
117. 蒜苗炒牛肉末(122)
118. 煎金钱牛肉(123)
119. 芝麻牛排(124)
120. 鲜蘑牛排
(西式菜)(124)
121. 蒜味牛排
(西式菜)(126)
122. 牛排托蛋
(西式菜)(127)
123. 煎牛肉丸子(128)
124. 红烧牛肉(129)
125. 家常烧牛肉(129)
126. 黄豆焖牛肉(130)
127. 红焖牛肉
(西式菜)(131)
128. 啤酒焖牛肉
(西式菜)(132)
129. 酸焖牛肉
(西式菜)(132)
130. 焖牛排
(西式菜)(134)
131. 清炖牛肉(135)
132. 小笼粉蒸牛肉
片(135)
133. 茄汁烤牛肉(136)
134. 法式烤里脊
(西式菜)(137)
135. 奶汁烤里脊片
(西式菜)(138)
136. 烤牛肉排
(西式菜)(139)
137. 烤牛肉块
(西式菜)(140)
138. 烤瓤馅肉饼
(西式菜)(141)
139. 烤荷包蛋肉饼排
(西式菜)(142)
140. 铁扒里脊片
(西式菜)(143)

羊肉类菜

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 141. 白切羊肉 (145) | (西式菜) (156) |
| 142. 羊糕 (146) | 157. 奶汁焖羊肉块 |
| 143. 酥炸羊肉 (146) | (西式菜) (157) |
| 144. 软炸羊肉 (147) | 158. 白炖羊肉 (158) |
| 145. 锅烧羊肉 (148) | 159. 胡萝卜炖羊肉 (159) |
| 146. 炸羊肉串 (149) | 160. 扒羊肉条 (159) |
| 147. 炸烹羊肉 (149) | 161. 生汆羊肉片 (160) |
| 148. 脆熘羊肉片 (150) | 162. 手抓羊肉 (161) |
| 149. 滑炒羊肉丁 (151) | 163. 清蒸羊肉 (162) |
| 150. 家常羊肉丝 (152) | 164. 粉蒸羊肉 (162) |
| 151. 蒜苗羊肉丝 (152) | 165. 豆豉羊肉 (163) |
| 152. 葱头羊肉片 (153) | 166. 汤锅羊肉 (164) |
| 153. 锅爆羊肉 (154) | 167. 烤羊肉 (165) |
| 154. 红烧羊肉 (155) | 168. 烤羊腿 |
| 155. 鲜蘑焖羊排 | (西式菜) (166) |
| (西式菜) (155) | 169. 烤羊肉串 (167) |
| 156. 酸奶焖羊肉 | |

其它肉类菜

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 170. 酱兔肉 (168) | 丁 (171) |
| 171. 凉拌兔肉丁 (168) | 176. 炒兔肉丝 (172) |
| 172. 凉拌怪味兔肉 | 177. 烩兔肉丝 (173) |
| 丝 (169) | 178. 扒兔肉 (173) |
| 173. 玛瑙兔肉 (170) | 179. 陈皮兔肉 (174) |
| 174. 葱爆兔肉片 (171) | 180. 清炖肥兔 (175) |
| 175. 滑炒花生兔肉 | 181. 红枣兔肉 (176) |

182. 蒸兔肉	(176)	191. 豆豉焖狗肉	(184)
183. 兔肉丸子	(177)	192. 酸辣狗肉	(185)
184. 五香兔排冻	(178)	193. 烩狗肉丝	(186)
185. 五香狗肉	(179)	194. 扒狗肉条	(186)
186. 凉拌狗肉	(180)	195. 瓦罐腐乳狗肉	(187)
187. 锅烧狗肉	(180)	196. 瓢狗肉	(188)
188. 清炒狗肉丝	(181)	197. 金银鹿肉	(189)
189. 滑炒狗肉片	(182)	198. 冬笋鹿肉丝	(190)
190. 红烧狗肉	(183)	199. 番茄鹿肉	(190)

禽类菜肴的烹制方法

鸡类冷菜和炸烹菜

200. 桶子鸡	(195)	(西式菜)	(205)
201. 白斩鸡	(196)	214. 炸黄油鸡排	
202. 酒香鸡	(197)	(西式菜)	(206)
203. 棒棒鸡	(197)	215. 炸核桃鸡	(207)
204. 怪味鸡	(198)	216. 炸芝麻鸡	(208)
205. 椒麻鸡	(199)	217. 炸酥鸡片	(209)
206. 红油鸡	(199)	218. 炸卷筒鸡	(210)
207. 姜汁鸡	(200)	219. 核桃鸡卷	(211)
208. 芥末鸡	(201)	220. 炸火腿鸡卷	(211)
209. 洋菜拌鸡丝	(201)	221. 黄油鸡卷	
210. 鸡肉沙拉子		(西式菜)	(212)
(西式菜)	(202)	222. 纸包蚝油鸡	(213)
211. 清炸子鸡	(203)	223. 炸鸡虾丸子	(214)
212. 炸糯米鸡	(204)	224. 烹嫩鸡块	(215)
213. 炸笋鸡		225. 烹鸡腿	(216)

鸡类熘炒煎贴菜

- | | |
|------------------------|---------------------------------|
| 226. 滑熘鸡丁 (218) | 236. 奶油鸡丝
(西式菜) (226) |
| 227. 辣子鸡丁 (219) | 237. 翡翠鸡茸 (227) |
| 228. 红糟鸡丁 (219) | 238. 煎虾仁鸡腿 (228) |
| 229. 碎米鸡丁 (220) | 239. 煎火腿鸡排
(西式菜) (229) |
| 230. 小炒鸡末 (221) | 240. 清煎鸡饼
(西式菜) (230) |
| 231. 滑炒鸡片 (222) | 241. 锅贴鸡片 (231) |
| 232. 炒芙蓉鸡片 (223) | 242. 锅贴鸡塔 (232) |
| 233. 干炒鸡块 (224) | |
| 234. 滑炒鸡条 (224) | |
| 235. 粉皮鸡丝 (225) | |

鸡类烧焖炖烩扒杂菜

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| 243. 红烧鸡块 (233) | 256. 茄汁焖鸡
(西式菜) (244) |
| 244. 栗子烧鸡 (234) | 257. 啤酒焖鸡
(西式菜) (245) |
| 245. 山药烧鸡 (234) | 258. 红花焖鸡
(西式菜) (246) |
| 246. 太白鸡 (235) | 259. 罐焖鸡
(西式菜) (247) |
| 247. 东安鸡 (236) | 260. 清炖鸡 (248) |
| 248. 咖喱鸡 (237) | 261. 炖蹄筋鸡 (249) |
| 249. 姜汁鸡条 (237) | 262. 烩鸡丝 (250) |
| 250. 红糟鸡 (238) | 263. 烩鸡块
(西式菜) (251) |
| 251. 葱油鸡 (239) | 264. 扒鸡腿 (252) |
| 252. 蘑菇焖鸡 (240) | |
| 253. 五香焖鸡 (240) | |
| 254. 松子焖鸡 (241) | |
| 255. 油焖鸡
(西式菜) (242) | |

265. 氽白玉鸡脯(253) 266. 氽玻璃鸡片(254)

鸡类蒸烤菜和汤菜

- | | |
|-----------------------|---------------------------------|
| 267. 清蒸鸡(255) | 278. 叉烧鸡(264) |
| 268. 花菇蒸鸡(255) | 279. 奶汁烤鸡排
(西式菜)(265) |
| 269. 白汁鸡(256) | 280. 鸡丝汤(266) |
| 270. 粉蒸鸡条(257) | 281. 黄汁鸡块汤
(西式菜)(266) |
| 271. 酒蒸鸡块(258) | 282. 咖喱鸡丁汤
(西式菜)(267) |
| 272. 汽锅鸡块(258) | 283. 鸡泥土豆球汤
(西式菜)(268) |
| 273. 红松鸡(259) | |
| 274. 白雪鸡(260) | |
| 275. 蚝油鸡(261) | |
| 276. 五味鸡腿(262) | |
| 277. 啤酒蒸鸡膀(263) | |

鸭类菜

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 284. 凉拌鸭片(269) | 295. 酱爆鸭丁(278) |
| 285. 桃仁鸭片(269) | 296. 爆炒鸭丝(279) |
| 286. 晶冻银白鸭(270) | 297. 爆炒姜丝鸭(279) |
| 287. 凉拌鸭掌(271) | 298. 炒豆芽鸭丝(280) |
| 288. 香酥鸭子(272) | 299. 鸭肉它扣
(西式菜)(281) |
| 289. 裹炸全鸭(273) | 300. 滑炒鸭片(281) |
| 290. 软炸芝麻鸭(274) | 301. 双色鸭片(282) |
| 291. 炸气鼓鸭子
(西式菜)(275) | 302. 煎茄汁鸭腿(283) |
| 292. 锅烧红糟鸭块(276) | 303. 煎菜花鸭
(西式菜)(284) |
| 293. 香辣鸭条(276) | 304. 咖喱鸭掌(285) |
| 294. 樟茶鸭子(277) | |

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 305. 蚝油鸭掌 (286) | 316. 鸽蛋扒柴把鸭 (295) |
| 306. 红烧全鸭 (287) | 317. 清炖双鸭 (296) |
| 307. 冬菜烧全鸭 (287) | 318. 炖芋头桂花鸭 (297) |
| 308. 毛豆烧鸭块 (288) | 319. 蒸鸭块菜羹 (297) |
| 309. 烫焖板鸭 (289) | 320. 蒸蛋卷鸭条 (298) |
| 310. 杏仁鸭块 (290) | 321. 豆渣全鸭 (299) |
| 311. 煨母油鸭 (291) | 322. 海带全鸭 (300) |
| 312. 煨肉饼鸭 (292) | 323. 八宝全鸭 (301) |
| 313. 红烩鸭块
(西式菜) (292) | 324. 糟蒸鸭膀 (302) |
| 314. 烩鸭掌 (293) | 325. 银针酃鸭 (302) |
| 315. 豆苗扒全鸭 (294) | 326. 瓢馅填鸭
(西式菜) (304) |

鹅鸽类菜

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 327. 胭脂鹅脯 (306) | 334. 清蒸鹅掌 (311) |
| 328. 炸花椒鹅 (306) | 335. 扒鹅掌翼 (312) |
| 329. 醋熘鹅块 (307) | 336. 酥炸花生米鸽 (313) |
| 330. 黄焖鹅块 (308) | 337. 油淋鸽子 (314) |
| 331. 清炖鹅块 (309) | 338. 煨酥鸽 (315) |
| 332. 酸梅蒸鹅 (310) | 339. 柴把鸽子 (316) |
| 333. 腐乳米粉蒸鹅 (311) | 340. 芙蓉鸽松 (316) |

畜禽内脏类菜肴的烹制方法

猪内脏类菜

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 341. 白切猪肝 (321) | 343. 网油猪肝球 (322) |
| 342. 炸猪肝卷 (321) | 344. 熘肝尖 (323) |

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| 345. 白油猪肝片(324) | 369. 清炒腰花(342) |
| 346. 鱼香猪肝(325) | 370. 滑炒五彩腰花(343) |
| 347. 面包猪肝丝(325) | 371. 清蒸腰子(344) |
| 348. 青豆肝米(326) | 372. 叉烤瓤馅腰子(344) |
| 349. 煎猪肝(327) | 373. 五香肥肠(345) |
| 350. 清汤肝糕(327) | 374. 清炸肥肠(346) |
| 351. 芥末肚片(328) | 375. 酥炸肥肠(347) |
| 352. 麻辣肚条(329) | 376. 炸套肠(348) |
| 353. 炆肚仁(330) | 377. 烹肥肠(348) |
| 354. 椒盐猪肚(331) | 378. 熘肥肠(349) |
| 355. 熘肚仁(331) | 379. 炒肥肠(350) |
| 356. 滑炒肚丝(332) | 380. 葱烧肥肠(351) |
| 357. 汤泡肚花(333) | 381. 煎肥肠(351) |
| 358. 胡椒炖肚(334) | 382. 瓤馅肠墩(352) |
| 359. 清蒸火腿肚片(334) | 383. 瓤彩肠(353) |
| 360. 花生猪肚(335) | 384. 酱猪肺(354) |
| 361. 荷包肚(336) | 385. 拌肺丝(354) |
| 362. 烤瓤馅猪肚
(西式菜)(337) | 386. 琉璃猪肺(355) |
| 363. 拌腰片(338) | 387. 清炖猪肺(356) |
| 364. 炆腰花(338) | 388. 炆心片(356) |
| 365. 炸麻花腰(339) | 389. 爆炒猪心(357) |
| 366. 炸核桃腰(340) | 390. 卤猪舌(358) |
| 367. 油爆腰花(341) | 391. 蒸腊猪舌(358) |
| 368. 鱼香腰花(341) | 392. 红烧内脏什锦(359) |
| | 393. 芙蓉杂烩(360) |

牛、羊内脏类菜

- | | |
|-----------------------|------------------------------|
| 394. 葱头炒牛肝(361) | 396. 煎牛肝
(西式菜)(362) |
| 395. 鱼香牛肝(362) | |

397. 芥末少司牛肝
(西式菜) (363)
398. 牛肝泥子
(西式菜) (364)
399. 姜丝拌牛百页 (365)
400. 拌牛肚领 (366)
401. 炒发丝百页 (367)
402. 白汁肚仁 (367)
403. 红绘牛心
(西式菜) (368)
404. 扒牛舌 (369)
405. 焖牛舌
(西式菜) (370)
406. 炸羊肝 (371)
407. 滑炒羊肝 (372)
408. 爆羊肚 (372)
409. 麻辣羊肚 (373)
410. 红烧散丹 (374)
411. 酸辣肚丝汤 (374)
412. 爆炒三样 (375)

禽内脏类菜

413. 酱汁鸡胗 (377)
414. 软炸鸡胗 (377)
415. 油爆鸡胗 (378)
416. 盐水鸡肝 (379)
417. 氽鸡肝 (380)
418. 鲜烩鸡腰 (380)
419. 蟹肉烧鸡腰 (381)
420. 炒鸡杂 (382)
421. 鸡杂汤
(西式菜) (382)
422. 拌鸭胗球 (383)
423. 清炸鸭胗 (384)
424. 软炸鸭胗 (384)
425. 栗子烧鸭胗 (385)
426. 香菇煨鸭胗 (386)
427. 软炸鸭肝 (387)
428. 炸鸭肝酥 (387)
429. 焖鸭肝条 (388)
430. 葱头少司烩鸭肝
(西式菜) (389)
431. 糟香鸭肝 (390)
432. 盐爆鸭肠 (390)
433. 鲜蘑烩鸭腰 (391)
434. 熘鸭心 (392)
435. 扒瓢鸭舌 (393)
436. 网油鹅肝 (394)
437. 鹅肝泥子
(西式菜) (395)

蛋品类菜肴的烹制方法

鸡蛋类菜

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 438. 五香茶叶蛋 (399) | (西式菜) (413) |
| 439. 水晶蛋 (399) | 459. 泥肠卧蛋 |
| 440. 双色蛋卷片 (400) | (西式菜) (414) |
| 441. 脆皮蛋 (401) | 460. 香葱焗蛋 (415) |
| 442. 炸蛋饺 (402) | 461. 三鲜焗蛋 (415) |
| 443. 蛋松 (403) | 462. 蒸鸡蛋肉卷 |
| 444. 熘黄菜 (404) | (西式菜) (416) |
| 445. 虎皮蛋 (404) | 463. 清蒸鸭油蛋羹 (417) |
| 446. 叉烧熘蛋 (405) | 464. 肉末蒸蛋羹 (418) |
| 447. 熘蛋白块 (406) | 465. 海米蒸蛋羹 (418) |
| 448. 滑蛋青瓜 (407) | 466. 翡翠羹 (419) |
| 449. 芙蓉滑蛋 (408) | 467. 鲫鱼蒸蛋羹 (420) |
| 450. 炒鸡蛋 (408) | 468. 蒸烩蛋糕丁 (420) |
| 451. 水炒嫩蛋 (409) | 469. 烩蛋饺 (421) |
| 452. 火腿炒蛋 (410) | 470. 涨蛋 (422) |
| 453. 土豆炒蛋 | 471. 香椿涨蛋 (422) |
| (西式菜) (410) | 472. 肉丝涨蛋 (423) |
| 454. 鱼香鸡蛋 (411) | 473. 虾仁涨蛋 (424) |
| 455. 煎荷包蛋 (412) | 474. 计司烤鸡蛋 |
| 456. 泥肠煎鸡蛋 | (西式菜) (425) |
| (西式菜) (412) | 475. 铁锅烤蛋 (426) |
| 457. 煎鸡蛋排 | 476. 瓢馅鸡蛋花 |
| (西式菜) (413) | (西式菜) (426) |
| 458. 葱头煎蛋 | 477. 瓢蛋菠菜泥 |

- (西式菜) (427)
478. 炸瓢馅蛋
(西式菜) (428)
479. 烤馅蛋
(西式菜) (428)
480. 高丽豆沙球 (429)
481. 奶味蛋汤 (430)
482. 苜蓿汤 (430)
483. 酸辣蛋花汤 (431)

鸭、鸽蛋类菜

484. 拌松花 (432)
485. 双色松花蛋糕 (432)
486. 熘松花 (433)
487. 糖醋松花 (434)
488. 拔丝松花球 (434)
489. 蜜汁松花塔 (435)
490. 番茄松花汤 (436)
491. 咸蛋肉饼 (437)
492. 蛋黄豆腐 (437)
493. 炸核桃鸽蛋 (438)
494. 桃形鸽蛋 (439)
495. 熘虎皮鸽蛋 (440)
496. 熘鸽蛋饺 (441)
497. 锅贴鸽蛋 (442)
498. 鸡茸鸽蛋 (442)
499. 凤尾鸽蛋 (443)
500. 兰花鸽蛋 (444)

猪肉类菜肴的烹制方法