

新健康大系

最新百姓餐桌全书系列

范林工作室
编著

百姓 自制肉类食谱

1000例

肉类菜谱烹饪技法全书

猪、牛、羊、兔
鸡、鸭、鹅、狗
吃遍东西南北
品味营养人生



科学出版社

www.sciencep.com

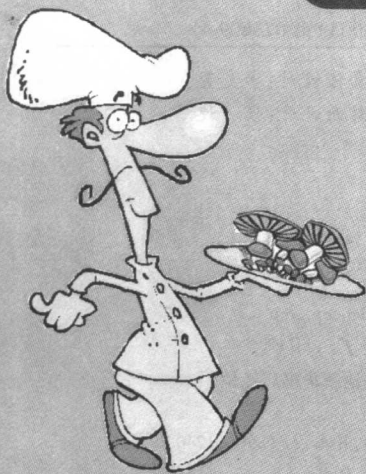
最新百姓餐桌全书系列

百姓自制 肉类食谱

1000例

肉类菜谱烹饪技法全书

范林工作室◎编著



科学出版社
北京

内 容 简 介

本书介绍了以畜禽肉类为主料的菜肴烹饪方法和技巧 1000 例。包括猪、牛、羊、狗、兔、鸡、鸭、鹅等各种烹饪方法与技巧。书中详细介绍了调剂方法、技巧和制作过程,南北风味各具特色。并收集了很多的烹饪小技巧 and 厨房小常识。本书介绍的食材易得,操作简单,是居家必备的菜谱。

图书在版编目(CIP)数据

百姓自制肉类食谱 1000 例 / 范林工作室编著. —北京:科学出版社,2005

(最新百姓餐桌全书系列)

ISBN 7-03-015218-2

I. 百… II. 范… III. 肉类-菜谱 IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 023609 号

责任编辑:李 夏 / 责任校对:李奕莹

责任印制:钱玉芬 / 封面设计:张 放

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencecp.com>

双青印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2005 年 5 月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2005 年 5 月第一次印刷 印张:17

印数:1—6 000 字数:524 000

定价:26.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈路通〉)



第一篇 猪肉美食

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 富贵吉祥 / (5) | 麻夹里脊 / (17) | 三虾豆腐 / (28) |
| 金钱里脊 / (5) | 菱炒里脊 / (18) | 炸瓤豆腐 / (29) |
| 香菇里脊 / (6) | 杞头里脊 / (18) | 虾仁肉腐 / (29) |
| 菇肉萝卜 / (7) | 茭白脊丝 / (19) | 镜箱豆腐 / (29) |
| 香菇桃仁 / (7) | 炸绿菜花 / (19) | 豆干双丝 / (30) |
| 拌里脊丝 / (8) | 蒜苗肉丝 / (20) | 炒合菜芽 / (30) |
| 鸳鸯并蒂 / (8) | 韭芽里脊 / (20) | 三鲜瓜肉 / (31) |
| 猪肉笋片 / (9) | 荷塘春晓 / (20) | 腐乳猪肉 / (31) |
| 青豆菇肉 / (9) | 延寿葫芦 / (21) | 当归瓜肉 / (32) |
| 口蘑肉串 / (10) | 名利双收 / (21) | 拉皮白肉 / (32) |
| 竹荪菇肉 / (10) | 菇香肉芽 / (22) | 黄瓜肉丝 / (33) |
| 珍珠黑菜 / (11) | 降压腐竹 / (22) | 凉拌三丝 / (33) |
| 黄瓜里脊 / (11) | 蒸瓤冬瓜 / (23) | 黄瓜炒肉 / (34) |
| 腐乳爆肉 / (12) | 珠圆玉润 / (23) | 瓜皮炖肉 / (34) |
| 凉粉里脊 / (12) | 菇瓜肉丝 / (24) | 瓤肉青椒 / (34) |
| 和气生财 / (12) | 草菇烧卖 / (24) | 苹果炒肉 / (35) |
| 山楂里脊 / (13) | 金菇春卷 / (24) | 山楂肉干 / (35) |
| 樱桃肉丁 / (14) | 竹荪玉片 / (25) | 核桃猪肉 / (36) |
| 果汁里脊 / (14) | 牛菌肉片 / (25) | 桃杞肉丁 / (36) |
| 碎米金钱 / (14) | 鱼香肉丝 / (26) | 薏粟猪肉 / (37) |
| 炸香里脊 / (15) | 酸辣肉丝 / (26) | 栗子肉汤 / (37) |
| 芝麻肉丝 / (15) | 苦菜肉汤 / (27) | 四黑肉汤 / (37) |
| 红枣酥肉 / (16) | 参芪肉片 / (27) | 红枣猪肉 / (38) |
| 桑葚里脊 / (16) | 金针炒肉 / (27) | 玉兰芪肉 / (38) |
| 黄芪里脊 / (17) | 枣耳肉汤 / (28) | 山药肉片 / (38) |





- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 荟萃骨汤 / (39) | 米粉蒸肉 / (55) | 雪冬肉丝 / (70) |
| 花生肉丁 / (39) | 五花三鲜 / (55) | 蒜蓉白肉 / (70) |
| 海带肉汤 / (40) | 酸菜五花 / (56) | 魔芋肉片 / (71) |
| 肉丁芥菜 / (40) | 炖狮子头 / (56) | 糟猪腿肉 / (71) |
| 笋丝白肉 / (41) | 荔枝猪肉 / (57) | 美味卤肉 / (72) |
| 茼蒿炒肉 / (41) | 五花咸鲜 / (57) | 菇米肉片 / (72) |
| 蒜苔肉丝 / (41) | 蟹粉狮头 / (58) | 卤制臀尖 / (73) |
| 菜心肉丝 / (42) | 雪菜五花 / (58) | 六味腐肉 / (73) |
| 百合炒肉 / (42) | 芋艿五花 / (58) | 蘑菇鹿鞭 / (74) |
| 金针熘肉 / (43) | 五花鳝筒 / (59) | 豆腐炖肉 / (74) |
| 双菜肉汤 / (43) | 河蚌五花 / (59) | 银耳猪肉 / (74) |
| 牡蛎猪肉 / (43) | 蟹黄白肉 / (60) | 榨菜蒸腐 / (75) |
| 佛手肉片 / (44) | 豆薯五花 / (60) | 三丝韭肉 / (75) |
| 黄浆粉肉 / (44) | 宽粉五花 / (61) | 三丁肉腐 / (76) |
| 青椒夹肉 / (45) | 葱香糟肉 / (61) | 双丝芹菜 / (76) |
| 荤素三鲜 / (45) | 上海糟肉 / (61) | 海味春卷 / (76) |
| 菜心狮头 / (46) | 糟五花肉 / (62) | 玉兰瓜肉 / (77) |
| 玫瑰叉烧 / (47) | 南味卤肉 / (63) | 煎瓢肉瓜 / (78) |
| 满坛香肉 / (47) | 茶香卤肉 / (63) | 三色肉片 / (78) |
| 豆腐泡肉 / (48) | 五花元宝 / (63) | 莴笋肉丝 / (79) |
| 百叶扣肉 / (48) | 卤水白肉 / (64) | 椒香猪肉 / (79) |
| 干煸肉蘑 / (49) | 炖东坡肉 / (64) | 五香猪肉 / (79) |
| 太师豆腐 / (49) | 绍酒五花 / (65) | 四喜临门 / (80) |
| 五花榛蘑 / (50) | 合家荤素 / (65) | 双圆三菇 / (80) |
| 菜心肉圆 / (50) | 百花酒肉 / (66) | 菇香肉丸 / (81) |
| 菜腐五花 / (51) | 酱汁蹄肉 / (66) | 肉鱼瓢腐 / (81) |
| 家常肉腐 / (51) | 四喜腿菇 / (67) | 烧瓢苦瓜 / (82) |
| 酱豆腐肉 / (52) | 平菇肉丁 / (67) | 煎瓢茄子 / (82) |
| 酸菜豆腐 / (52) | 松菇肉丁 / (68) | 炸椿芽丸 / (83) |
| 五花腐干 / (53) | 木耳炒肉 / (68) | 沙茶排骨 / (83) |
| 百叶烧肉 / (53) | 豆干爆肉 / (69) | 葱姜排骨 / (84) |
| 腐乳肉片 / (54) | 百叶腿肉 / (69) | 苦瓜排骨 / (84) |
| 百叶乳肉 / (54) | 干炸响铃 / (70) | 酱香排骨 / (85) |





- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 猪排螺肉 / (85) | 酒醉排骨 / (93) | 双豆猪蹄 / (102) |
| 猪排什锦 / (85) | 蜜汁排骨 / (94) | 红枣莲蹄 / (102) |
| 板桥肋排 / (86) | 酱炙排骨 / (94) | 双枣猪蹄 / (103) |
| 栗子肉排 / (86) | 醉香排骨 / (95) | 大补蹄汤 / (103) |
| 豉蒜猪排 / (87) | 香糟排骨 / (95) | 丹参蹄花 / (104) |
| 薏瓜排骨 / (87) | 卤酥排骨 / (96) | 猪蹄参笋 / (104) |
| 耳豉排骨 / (88) | 清蒸排骨 / (96) | 酥糯三蹄 / (105) |
| 丝瓜排骨 / (88) | 红枣排骨 / (96) | 香甜猪蹄 / (105) |
| 参芪骨汤 / (88) | 五香排骨 / (97) | 芋艿猪蹄 / (105) |
| 安神补汤 / (89) | 粉蒸排骨 / (97) | 冰糖蹄花 / (106) |
| 枸杞骨汤 / (89) | 炸烹猪排 / (98) | 卤猪蹄子 / (106) |
| 黄豆排骨 / (89) | 糖醋排骨 / (98) | 水晶猪蹄 / (107) |
| 萝卜排骨 / (90) | 挂霜排骨 / (99) | 酱汁猪蹄 / (107) |
| 冬瓜排骨 / (90) | 虾蓉猪排 / (99) | 酱渍猪蹄 / (107) |
| 莲藕猪排 / (91) | 金钱全蹄 / (99) | 笋腿蹄筋 / (108) |
| 三鲜猪排 / (91) | 丝瓜猪蹄 / (100) | 猴头蹄筋 / (108) |
| 菜薯猪排 / (91) | 参精猪蹄 / (100) | 翡翠蹄筋 / (109) |
| 腐乳排骨 / (92) | 菜心猪蹄 / (101) | 海参蹄筋 / (109) |
| 油腐排骨 / (92) | 原汁猪蹄 / (101) | 菜花蹄筋 / (110) |
| 菠萝排骨 / (93) | 栗子猪蹄 / (102) | 麻辣蹄筋 / (110) |

第二篇 牛肉美食

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 清炖肉丸 / (113) | 甜牛肉干 / (118) | 酥卤牛肉 / (123) |
| 花生牛肉 / (114) | 香酥牛肉 / (119) | 五香酱肉 / (123) |
| 洋葱牛肉 / (114) | 明烤牛肉 / (119) | 山杞圆肉 / (124) |
| 仙人掌柳 / (115) | 粉丝腿肉 / (119) | 蚝油牛肉 / (124) |
| 烤风味肉 / (115) | 芋艿牛腿 / (120) | 酱牛腱子 / (125) |
| 苹果牛肉 / (116) | 炖黄牛肉 / (120) | 白卤牛肉 / (125) |
| 梨拌牛丝 / (116) | 红炖牛肉 / (121) | 冬笋牛腱 / (126) |
| 水煮牛肉 / (116) | 咖喱薯肉 / (121) | 金菇牛肉 / (126) |
| 笋叶肉汤 / (117) | 黄豆牛肉 / (122) | 葱头牛肉 / (127) |
| 干煸牛肉 / (117) | 掐菜牛肉 / (122) | 仙人掌肉 / (127) |
| 芝麻牛排 / (118) | 卤煮牛肉 / (123) | 清炖双牛 / (128) |





- | | | |
|---------------|--------------|---------------|
| 补益牛肉 / (128) | 山楂牛肉 / (142) | 金芥肉丝 / (156) |
| 鲜汤牛肉 / (129) | 土豆炖肉 / (142) | 仙人掌牛肉 / (156) |
| 番茄牛腩 / (129) | 牛羊冬笋 / (142) | 牛肉百合 / (157) |
| 酒香牛肉 / (129) | 白炖牛羊 / (143) | 平菇牛肉 / (157) |
| 萝卜牛腩 / (130) | 西芹牛肉 / (143) | 牛肉榛蘑 / (158) |
| 莲藕牛腩 / (130) | 金丝芹肉 / (144) | 牛肉豆干 / (158) |
| 芪藕牛腩 / (130) | 菠萝牛肉 / (144) | 牛肉双丝 / (159) |
| 土豆牛肉 / (131) | 扇面拼盘 / (145) | 丝瓜牛肉 / (159) |
| 萝卜肉丸 / (131) | 野芹肉丝 / (145) | 香菇牛肉 / (159) |
| 红枣牛肉 / (132) | 牛肉沙司 / (146) | 川味牛肉 / (160) |
| 红色肉汤 / (132) | 笋菇粉肉 / (146) | 西汁豆脯 / (160) |
| 茄李牛肉 / (133) | 辣酱牛肉 / (147) | 干拌牛肉 / (161) |
| 番茄牛肉 / (133) | 牛肉粉丝 / (147) | 芝麻肉干 / (161) |
| 茄豆牛肉 / (134) | 蚂蚁上树 / (147) | 麻辣牛肉 / (161) |
| 菇柿牛肉 / (134) | 笋菇丝肉 / (148) | 凉拌牛肉 / (162) |
| 草果炖肉 / (135) | 茭白牛肉 / (148) | 酱肉银针 / (162) |
| 首乌牛肉 / (135) | 金针牛肉 / (149) | 酱香牛肉 / (163) |
| 玉竹肉汤 / (135) | 鲜豆牛肉 / (149) | 葱酱牛肉 / (163) |
| 贞子肉汤 / (136) | 南瓜牛肉 / (149) | 麻辣牛柳 / (164) |
| 牛肉枣汤 / (136) | 炖咖喱肉 / (150) | 卤牛灌肠 / (164) |
| 芪麦炖肉 / (136) | 脆皮腐球 / (150) | 香椿豆渣 / (165) |
| 茯苓炖肉 / (137) | 牛肉豆腐 / (150) | 紫苏牛柳 / (165) |
| 牛肉莲汤 / (137) | 牛瓜豆腐 / (151) | 刺菜牛肉 / (165) |
| 山药牛肉 / (137) | 臊子烧腐 / (151) | 公英牛肉 / (166) |
| 黄牛药芹 / (138) | 迎宾花篮 / (152) | 落葵牛肉 / (166) |
| 陈皮牛肉 / (138) | 迎客松菜 / (152) | 茴香牛肉 / (167) |
| 黄芪炖肉 / (138) | 雪菜肉腐 / (153) | 冰糖牛肉 / (167) |
| 炸卤牛肉 / (139) | 麻婆酱腐 / (153) | 金钱牛排 / (168) |
| 六味牛肉 / (139) | 黄牛豆腐 / (154) | 煨嫩牛肉 / (168) |
| 枸杞炖肉 / (140) | 炖香牛肉 / (154) | 生仁牛肘 / (168) |
| 萝卜牛肉 / (140) | 五香牛肉 / (155) | 咖喱牛蹄 / (169) |
| 双萝卜牛肉 / (141) | 西湖腐羹 / (155) | 葱头牛蹄 / (170) |
| 栗萝炖肉 / (141) | 翡翠肉羹 / (155) | 卤牛蹄子 / (170) |





酱牛蹄筋 / (170)
菜心牛筋 / (171)
咸肉牛筋 / (171)
牛筋菇腐 / (171)
虾酱牛筋 / (172)
羊舌蹄筋 / (172)

牛筋仁汤 / (173)
洋葱牛筋 / (173)
枸杞牛筋 / (174)
肉末牛筋 / (174)
萝卜牛筋 / (175)

胡椒牛筋 / (175)
酸辣牛筋 / (175)
蟹粉牛筋 / (176)
蒜头牛筋 / (176)
榛蘑牛筋 / (177)

第三篇 羊肉美食

枸杞羊腿 / (182)
当归羊肉 / (182)
醇香羊腿 / (182)
鲜汤羊肉 / (183)
冷冻羊羔 / (183)
辣子羊腿 / (184)
香酥羊肉 / (184)
葱拌羊肉 / (185)
炒羊肉丝 / (185)
乌发骨汤 / (186)
杞戟羊肉 / (186)
狗鞭羊肉 / (187)
龟炖羊肉 / (187)
归杞羊肉 / (187)
益脑羊肉 / (188)
虫草羊汤 / (188)
黑豆羊肉 / (189)
鹤鹑羊肉 / (189)
天麻羊肉 / (189)
麦仁羊肉 / (190)
羊肉奶羹 / (190)
山药羊肉 / (191)
益脑藕汤 / (191)
芪圆羊汤 / (191)
豆腐羊肉 / (192)

新疆羊肉 / (192)
羊肉豆腐 / (193)
海鲜菜肉 / (193)
炸咸卷果 / (194)
粉菜羊肉 / (194)
涮羊肉片 / (195)
粉皮羊肉 / (195)
芋头羊肉 / (196)
蒜虾肉汤 / (196)
酒炖羊肉 / (196)
人参羊汤 / (197)
苡蓉羊肉 / (197)
参芪肉汤 / (197)
当归炖羊 / (198)
黄芪羊汤 / (198)
归地羊肉 / (198)
海参羊汤 / (199)
羊肉炖蛇 / (199)
果皮炖羊 / (199)
萝卜肉汤 / (200)
鲜香肥羊 / (200)
白菜羊肉 / (201)
素参羊肉 / (201)
羊肉菇菜 / (202)
鲫鱼羊肉 / (202)

酸辣羊肉 / (203)
芪枣羊肉 / (203)
土豆羊肉 / (204)
腐竹肉豉 / (204)
红炖牛羊 / (204)
羊肉莲豉 / (205)
羊肉瓜汤 / (205)
酿肉冬瓜 / (206)
羊肉番茄 / (206)
炸羊肉串 / (206)
羊肉瓢茄 / (207)
水晶羊糕 / (207)
香菇羊肉 / (208)
蘑菇羊肉 / (208)
木耳羊肉 / (208)
东乡酥羊 / (209)
蒜末羊肉 / (209)
红焖羊肉 / (210)
糖醋羊肉 / (210)
清蒸羊肉 / (210)
酱鲜羊肉 / (211)
五香羊肉 / (211)
卤腊羊肉 / (212)
冷切羊肉 / (212)
白切羊肉 / (213)





凉拌肉丝 / (213)
白煮羊肉 / (213)
羊肉杂烩 / (214)
蕨麻羊肉 / (214)
沙葱羊肉 / (214)
玉兰肉片 / (215)
葱爆羊肉 / (215)
干炸羊肉 / (216)
烤羊肉串 / (216)
红烧羊肉 / (216)

羊肉葱头 / (217)
麻辣羊肉 / (217)
酸菜羊肉 / (218)
冬瓜羊腩 / (218)
参芪羊肉 / (218)
东坡羊肉 / (219)
山藕羊肉 / (219)
香菜菇肉 / (220)
手抓羊肉 / (220)

鲫鱼羊排 / (221)
冬瓜羊排 / (221)
川椒羊排 / (222)
炖羊三鲜 / (222)
羊脊骨汤 / (223)
红枣羊蹄 / (223)
五香羊腱 / (223)
口蘑羊蹄 / (224)
荸荠羊汤 / (224)

第四篇 兔肉美食

紫菜兔汤 / (227)
麻辣兔肉 / (227)
玛瑙兔肉 / (228)
兔肉凉粉 / (228)
酱野兔肉 / (229)
凉拌兔丝 / (229)
五香兔肉 / (230)
卤兔肉脯 / (230)
麻辣兔脯 / (231)
麻辣兔丁 / (231)
麻辣兔片 / (231)
葱烧兔肉 / (232)
榛蘑野兔 / (232)
灵芝兔肉 / (233)

怪味兔肉 / (233)
花仁兔丁 / (234)
芥菜兔片 / (234)
兔肉苕汤 / (235)
玉竹兔汤 / (235)
山药肉汤 / (235)
荸荠肉汤 / (236)
山杞肉汤 / (236)
兔肉山药 / (236)
绿柳兔丝 / (237)
兔肉苦瓜 / (237)
鱼香兔肉 / (238)
兔肉香羹 / (238)

芝麻兔肉 / (239)
红枣兔肉 / (239)
咖喱兔肉 / (239)
腰果兔排 / (240)
软炸兔肉 / (240)
炸山药兔 / (241)
蘑菇兔丝 / (241)
笋炒兔片 / (242)
平菇兔肉 / (242)
猴头煨兔 / (243)
松菇兔肉 / (243)
兔肉鲜汤 / (243)
百七肉汤 / (244)

第五篇 鸡肉美食

双枣虫鸡 / (248)
芪枸乌鸡 / (248)
芪归乌鸡 / (248)
参枣炖鸡 / (249)
百参乌鸡 / (249)

乌鸡参蛋 / (250)
枣菇乌鸡 / (250)
莲果乌鸡 / (250)
笋杞乌鸡 / (251)
山药乌鸡 / (251)

炖龙凤鸡 / (252)
苻蓉乌鸡 / (252)
陈皮姜鸡 / (252)
双乌鸡豆 / (253)
糟香乌鸡 / (253)





- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 清炖乌鸡/ (254) | 油腐鸡煲/ (268) | 豆角嫩鸡/ (283) |
| 双乌当归/ (254) | 霸王别姬/ (269) | 红糟嫩鸡/ (283) |
| 鹿茸炖鸡/ (254) | 游龙戏鸡/ (269) | 蒸苹果鸡/ (284) |
| 竹荪草鸡/ (255) | 五味仔鸡/ (270) | 猴头炖鸡/ (284) |
| 清炖草鸡/ (255) | 姜汁仔鸡/ (270) | 牡蛎童鸡/ (285) |
| 栗子草鸡/ (256) | 童子油鸡/ (270) | 桂圆子鸡/ (285) |
| 异香草鸡/ (256) | 葱油全鸡/ (271) | 圆枣子鸡/ (285) |
| 浸豉油鸡/ (257) | 中秋月圆/ (271) | 仲杞公鸡/ (286) |
| 菇炖童鸡/ (257) | 鱼香鸡丁/ (272) | 凤吞香菇/ (286) |
| 菇炖仔鸡/ (258) | 烧嫩鸡块/ (272) | 清蒸菇鸡/ (287) |
| 草菇蒸鸡/ (258) | 柠檬雏鸡/ (272) | 菇炖母鸡/ (287) |
| 平菇炖鸡/ (259) | 腿菇烤鸡/ (273) | 草菇鸡肉/ (287) |
| 百鸟朝凤/ (259) | 鸡鸣报晓/ (273) | 平菇鸡块/ (288) |
| 西瓜仔鸡/ (260) | 酱渍嫩鸡/ (274) | 猴头煨鸡/ (288) |
| 蒸椰子鸡/ (260) | 酱油嫩鸡/ (274) | 云南锅鸡/ (289) |
| 曹操烤鸡/ (260) | 虾油醉鸡/ (275) | 麻芪参鸡/ (289) |
| 红根仔鸡/ (261) | 香卤仔鸡/ (275) | 三两半鸡/ (290) |
| 油泼光鸡/ (261) | 香酥仔鸡/ (276) | 龟鹿补鸡/ (290) |
| 榛蘑嫩鸡/ (262) | 清炸鸡块/ (276) | 五香参鸡/ (290) |
| 虾马仔鸡/ (262) | 葱油嫩鸡/ (276) | 菇参金鸡/ (291) |
| 卤煮嫩鸡/ (263) | 济南肴鸡/ (277) | 五圆母鸡/ (291) |
| 常熟酱鸡/ (263) | 风嫩公鸡/ (277) | 红枣炖鸡/ (291) |
| 荷叶风鸡/ (264) | 瓜菇鸡片/ (278) | 山杞蒸鸡/ (292) |
| 雪菜炖鸡/ (264) | 鸡炖香菇/ (278) | 菇腿仔鸡/ (292) |
| 枇杷鸡片/ (264) | 蘑菇嫩鸡/ (279) | 菇笋双鸡/ (293) |
| 首乌雏鸡/ (265) | 爆炒蘑鸡/ (279) | 鸡炖猪蹄/ (293) |
| 熬锅油鸡/ (265) | 平菇桃鸡/ (280) | 笋腿母鸡/ (294) |
| 香菇煨鸡/ (266) | 炒耳鸡块/ (280) | 富春母鸡/ (294) |
| 酒蒸仔鸡/ (266) | 菠萝脆鸡/ (281) | 双冬扒鸡/ (295) |
| 鹿茸参鸡/ (267) | 纸包桂鸡/ (281) | 母鸡孵窝/ (296) |
| 当归糟鸡/ (267) | 笋豆鸡块/ (281) | 叫化童鸡/ (296) |
| 四味鸡丝/ (267) | 生炒嫩鸡/ (282) | 香卤油鸡/ (297) |
| 十全补鸡/ (268) | 奶油嫩鸡/ (282) | 跨凤乘鸾/ (298) |



- 炖三套鸡 / (298)
符离集鸡 / (298)
道口烧鸡 / (299)
金钱鸡塔 / (299)
龟鹤延年 / (300)
首乌炖鸡 / (300)
炸香酥鸡 / (301)
清炖母鸡 / (301)
五香母鸡 / (302)
静宁烧鸡 / (302)
筒子母鸡 / (302)
腊肥母鸡 / (303)
榛蘑母鸡 / (303)
桃杞鸡卷 / (304)
炖米酒鸡 / (304)
酱嫩公鸡 / (304)
怪味鸡块 / (305)
珍珠三鲜 / (305)
美味鸡丝 / (306)
香菇鸡球 / (306)
烧瓢香菇 / (306)
合家欢乐 / (307)
炖全家福 / (307)
精品荟萃 / (308)
鲜蘑三丁 / (308)
奶汤菇鸡 / (309)
口蘑鸡丁 / (309)
恭喜发财 / (310)
太极猴头 / (310)
猴头鸡片 / (311)
竹荪菇菜 / (311)
鸡肉河蚌 / (312)
松菇鸡丝 / (312)
榛蘑鸡粉 / (313)
鸡蓉银耳 / (313)
归芪野鸡 / (314)
参归枣鸡 / (314)
桃仁鸡汤 / (315)
鸡肉虾条 / (315)
冬瓜鸡汤 / (315)
乌归炖鸡 / (316)
御府鸡块 / (316)
鸡瓢豆腐 / (317)
春色满园 / (317)
龙凤呈祥 / (318)
荷香银丝 / (318)
鸡蓉瓜盅 / (319)
苹果鸡丝 / (319)
雪梨野鸡 / (320)
菠萝鸡片 / (320)
椰汁晶鸡 / (321)
荔枝鸡球 / (321)
五果炖鸡 / (322)
樱桃鸡丁 / (322)
桃仁鸡丁 / (322)
松子鸡丁 / (323)
桂圆鸡片 / (323)
枣菇炖鸡 / (324)
枣菇蒸鸡 / (324)
五子鸡块 / (325)
八宝全鸡 / (325)
宫保鸡丁 / (325)
白果凤脯 / (326)
松仁鸡粒 / (326)
贝莲鸡汤 / (327)
莲子鸡丁 / (327)
鸡炖响螺 / (328)
锅巴鸡丁 / (328)
合家团圆 / (329)
百年好合 / (329)
麻酱肉鸡 / (330)
神仙鸡汤 / (330)
菇蛭鸡肉 / (331)
酱爆鸡丁 / (331)
四季飘香 / (331)
茄汁鸡球 / (332)
清清白白 / (333)
鸡脯白菜 / (333)
腐竹焖鸡 / (334)
菜心鸡块 / (334)
美味酱鸡 / (335)
陈皮鸡丁 / (335)
德州扒鸡 / (336)
石家庄鸡 / (336)
关记烧鸡 / (336)
百乐熏鸡 / (337)
豆豉鸡条 / (337)
绍兴糟鸡 / (338)
杭州糟鸡 / (338)
上海糟鸡 / (339)
风味酱鸡 / (339)
家常卤鸡 / (340)
五香熏鸡 / (340)
三元开泰 / (341)
天下第一 / (341)
带福还家 / (342)
招财进宝 / (342)
辣味鸡丝 / (343)
红橘香鸡 / (343)





- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 海带炖鸡 / (343) | 臭腐凤翼 / (352) | 淮耳鸡腿 / (361) |
| 芡实炖鸡 / (344) | 苦瓜鸡翅 / (352) | 樱桃鸡腿 / (362) |
| 葫芦炖鸡 / (344) | 枣杞鸡翅 / (353) | 豉汁滑鸡 / (362) |
| 怪味鸡鸭 / (345) | 卤栗鸡翅 / (353) | 鹏程万里 / (363) |
| 酸辣鸡片 / (345) | 龙飞凤舞 / (353) | 京葱鸡腿 / (363) |
| 辣子鸡块 / (345) | 三丝凤翅 / (354) | 红炖鸡腿 / (364) |
| 玉记扒鸡 / (346) | 酒香鸡翅 / (354) | 卤火鸡腿 / (364) |
| 关东煮鸡 / (346) | 笋菇炖翅 / (355) | 凤爪菇汤 / (365) |
| 月到中秋 / (347) | 凤翅菊花 / (355) | 凤爪粉丝 / (365) |
| 白斩肉鸡 / (347) | 酒汁鸡翅 / (356) | 凤爪冬瓜 / (366) |
| 腊肠蒸鸡 / (347) | 陈皮凤翼 / (356) | 芦笋凤爪 / (366) |
| 玉色熏鸡 / (348) | 糟鸡翅尖 / (357) | 花生凤爪 / (366) |
| 姚安封鸡 / (348) | 卤鸡三件 / (357) | 凤爪菇煲 / (367) |
| 太白醉鸡 / (348) | 翡翠凤翅 / (358) | 凤爪笋菇 / (367) |
| 特味烧鸡 / (349) | 山楂凤翅 / (358) | 五香鸡爪 / (368) |
| 盐水肉鸡 / (349) | 香菇凤翼 / (359) | 糟嫩鸡爪 / (368) |
| 红炖鸡块 / (350) | 红油鸡翅 / (359) | 酱鸡头爪 / (368) |
| 龙穿凤翼 / (350) | 贵妃鸡翅 / (359) | 红卤鸡爪 / (369) |
| 平菇翅汤 / (351) | 糖醋鸡翅 / (360) | 蒜蓉凤爪 / (369) |
| 凤翅猴头 / (351) | 猴头鸡腿 / (360) | 琥珀凤爪 / (370) |
| 榛蘑凤翅 / (351) | 神仙猴头 / (361) | |

第六篇 鸭肉美食

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 双喜临门 / (373) | 苏州酱鸭 / (379) | 虫草蒸鸭 / (384) |
| 玫瑰卤鸭 / (374) | 酱白条鸭 / (379) | 虫草焖鸭 / (384) |
| 杭州卤鸭 / (375) | 麻酱嫩鸭 / (380) | 滋补水鸭 / (385) |
| 苏州卤鸭 / (375) | 家制酱鸭 / (380) | 圆莲枣鸭 / (385) |
| 金陵酱鸭 / (376) | 家制板鸭 / (381) | 荔枝蒸鸭 / (386) |
| 菠萝酱鸭 / (376) | 八宝全鸭 / (381) | 荔荷大鸭 / (386) |
| 玫瑰酱鸭 / (377) | 珍珠鸭子 / (382) | 四珍鸭子 / (386) |
| 红曲酱鸭 / (377) | 虫草杞鸭 / (383) | 百枣烧鸭 / (387) |
| 上海酱鸭 / (378) | 嫩鸭鹿筋 / (383) | 蒸神仙鸭 / (387) |
| 杭州酱鸭 / (378) | 草鱼炖鸭 / (383) | 参芪鸭条 / (388) |





- 茵陈鸭汤 / (388)
参竹老鸭 / (389)
冬瓜炖鸭 / (389)
全鸭瓜汤 / (389)
百花争艳 / (390)
冬瓜煲鸭 / (390)
啤酒炖鸭 / (391)
魔芋鸭子 / (391)
鸭肉参汤 / (392)
富贵鸭子 / (392)
山海菇鸭 / (392)
芡实老鸭 / (393)
樱桃焖鸭 / (393)
养心鸭子 / (394)
老鸭八珍 / (394)
桃仁鸭子 / (395)
甜莲鸭肉 / (395)
藕腐鸭肉 / (395)
莲子鸭羹 / (396)
鲜莲鸭羹 / (396)
东江全鸭 / (397)
莲蓬鸭脯 / (397)
栗肉鸭子 / (398)
野蒜肥鸭 / (398)
栗焖鸭块 / (399)
荤素鸭子 / (399)
太白蒸鸭 / (400)
生煨鸭块 / (400)
赤豆鸭羹 / (401)
滋补鸭肉 / (401)
清蒸肥鸭 / (401)
仔鸭魔芋 / (402)
鸭肉芋艿 / (403)
桂花鸭子 / (403)
芋艿鸭肉 / (403)
菇笋叶鸭 / (404)
百叶炖鸭 / (404)
鸭烩腐皮 / (405)
腐竹鸭肉 / (405)
葵花豆方 / (406)
烧鸭干丝 / (406)
五香鸭子 / (407)
烤鸭韭菜 / (407)
笋腿炖鸭 / (408)
笋菇炖鸭 / (408)
红酒鸭块 / (409)
菜豆鸭丁 / (409)
青鸭豆羹 / (410)
老鸭笋干 / (410)
鸭肉河蚌 / (410)
鸭肉火腿 / (411)
天地鸭子 / (411)
双鸭鸡汤 / (412)
三套鸭子 / (412)
双冬全鸭 / (413)
黄菇嫩鸭 / (413)
鸳鸯戏水 / (414)
笋尖野鸭 / (414)
什锦野鸭 / (415)
大葱野鸭 / (415)
牛菌炖鸭 / (416)
嫩姜烤鸭 / (416)
拌烤鸭丝 / (417)
双色烤鸭 / (417)
蒸山药鸭 / (417)
挂卤烤鸭 / (418)
明炉烤鸭 / (418)
酒酿仔鸭 / (419)
响铃仔鸭 / (419)
盐水仔鸭 / (420)
咖喱仔鸭 / (420)
西瓜鸭子 / (421)
清炖全鸭 / (421)
嫩鸭菜肉 / (421)
金玉满堂 / (422)
糟光嫩鸭 / (422)
香糟冻鸭 / (423)
香糟蒸鸭 / (423)
美味糟鸭 / (424)
糟腌嫩鸭 / (424)
糟熟片鸭 / (425)
卤煮嫩鸭 / (425)
干菜肥鸭 / (426)
寒菜扒鸭 / (426)
鲜鸭秋菱 / (427)
皇蘑爆鸭 / (427)
皇蘑扒鸭 / (428)
鸭包口蘑 / (428)
母油鸭子 / (429)
香菇嫩鸭 / (429)
鸭腿猴头 / (430)
良姜老鸭 / (430)
杞菜鸭丝 / (430)
山药蒸鸭 / (431)
盐水白鸭 / (431)
热辣老鸭 / (432)
酱风味鸭 / (432)
麻辣鸭块 / (433)
糟蒸鸭翅 / (433)





- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 冻制鸭膀 / (434) | 糟卤鸭掌 / (437) | 金钱满掌 / (441) |
| 三鲜鸭膀 / (434) | 糟蒸肫掌 / (438) | 鸭掌菇汤 / (441) |
| 鸭膀鲜蘑 / (435) | 咖喱鸭掌 / (438) | 生菜鸭掌 / (442) |
| 猴头四宝 / (435) | 鸭掌鹌蛋 / (439) | 凉拌鸭掌 / (442) |
| 口蘑皮掌 / (436) | 掌上明珠 / (439) | 芥末鸭掌 / (442) |
| 水晶舌掌 / (436) | 鸭掌香菇 / (440) | 椒麻鸭掌 / (443) |
| 腐皮鸭掌 / (437) | 火腿菇掌 / (440) | 蚝油鸭爪 / (443) |
| 樱桃鸭掌 / (437) | | |

第七篇 鹅肉美食

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 烤鸭苹果 / (447) | 家制烧鹅 / (452) | 菠萝烤鹅 / (457) |
| 五香卤鹅 / (447) | 红烧肥鹅 / (452) | 荔枝鹅脯 / (457) |
| 萝菇粉鹅 / (448) | 拆烧菊鹅 / (453) | 香卤鹅翅 / (458) |
| 参芪炖鹅 / (448) | 云林母鹅 / (453) | 桂皮鹅颈 / (458) |
| 鹅肉补汤 / (448) | 潮州雁鹅 / (454) | 冬笋鹅掌 / (459) |
| 鸭梨烧鹅 / (449) | 挂炉子鹅 / (454) | 百叶鹅掌 / (459) |
| 糟制白鹅 / (449) | 花椒子鹅 / (455) | 酒醉鹅掌 / (460) |
| 苏州糟鹅 / (450) | 桂圆烧鹅 / (455) | 糟香鹅掌 / (460) |
| 鹅肉参竹 / (450) | 鹅肉鱼鳔 / (455) | 拆鹅腿片 / (460) |
| 补阴鹅汤 / (451) | 醋焖鹅块 / (456) | 三鲜鹅掌 / (461) |
| 酱汁卤鹅 / (451) | 茶熏鹅脯 / (456) | 鹅掌笋汤 / (461) |
| 淡菜炖鹅 / (452) | 菜肝炒鹅 / (457) | |

第八篇 鸽肉美食

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 乳鸽乌鸡 / (465) | 芪参鸽汤 / (468) | 灵芝乳鸽 / (471) |
| 草菇乳鸽 / (465) | 参枣乳鸽 / (468) | 菇枣乳鸽 / (472) |
| 包菜乳鸽 / (465) | 山竹鸽汤 / (469) | 芪杞乳鸽 / (472) |
| 淮圆乳鸽 / (466) | 银耳乳鸽 / (469) | 莲藕鸽汤 / (472) |
| 耳莲虫鸽 / (466) | 木耳乳鸽 / (469) | 香菇乳鸽 / (473) |
| 山药乳鸽 / (467) | 鱼肚乳鸽 / (470) | 乳鸽豆腐 / (473) |
| 滋补乳鸽 / (467) | 土豆乳鸽 / (470) | 鸳鸯双鸽 / (473) |
| 乳鸽牛鞭 / (467) | 党参乳鸽 / (471) | 豆干香鸽 / (474) |
| 大补鸽汤 / (468) | 参椒白鸽 / (471) | 啤酒乳鸽 / (474) |





- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 枸杞乳鸽 / (475) | 香熘鸽脯 / (480) | 田七乳鸽 / (485) |
| 仲杞乳鸽 / (475) | 黄焖乳鸽 / (480) | 红煨对鸽 / (485) |
| 桂圆乳鸽 / (475) | 翠玉鸽丝 / (481) | 陈皮鸽松 / (485) |
| 芪杞老鸽 / (476) | 葱油鸽子 / (481) | 香油乳鸽 / (486) |
| 陈皮栗鸽 / (476) | 酱香乳鸽 / (482) | 双鸽戏水 / (487) |
| 板栗嫩鸽 / (476) | 当归乳鸽 / (482) | 绿豆白鸽 / (487) |
| 石耳鸽子 / (477) | 红烧乳鸽 / (482) | 辣椒鸽丁 / (487) |
| 米酒鸽肉 / (477) | 三煲乳鸽 / (483) | 荔枝乳鸽 / (488) |
| 糟香菜鸽 / (478) | 冬笋鸽片 / (483) | 油酥肉鸽 / (488) |
| 蚝油菜鸽 / (478) | 汽锅乳鸽 / (483) | 香酥鸽子 / (489) |
| 口蘑鸽子 / (479) | 群鸽找蛋 / (484) | 炸鸽酥酪 / (489) |
| 五香鸽子 / (479) | 鸽子鸳鸯 / (484) | 麻香酥鸽 / (490) |
| 母子相会 / (480) | | |

第九篇 鹌鹑美食

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 苹果鹌鹑 / (493) | 香糟鹌鹑 / (500) | 炸香鹌排 / (508) |
| 虫草鹌鹑 / (493) | 口蘑鹌鹑 / (501) | 鹌烩玉米 / (509) |
| 五香鹌鹑 / (493) | 鹌鹑肉片 / (501) | 红油鹌鹑 / (509) |
| 首乌鹌鹑 / (494) | 滑炒鹌鹑 / (501) | 玉兰鹌鹑 / (510) |
| 赤豆鹌鹑 / (494) | 煎鹌鹑脯 / (502) | 莲蓉鹌鹑 / (511) |
| 萝卜鹌鹑 / (495) | 薏米鹌鹑 / (502) | 鹌鹑枣汤 / (511) |
| 家乡鹌鹑 / (495) | 黄芪鹌鹑 / (503) | 铁扒鹌鹑 / (512) |
| 菇耳鹌鹑 / (496) | 参烩鹌鹑 / (503) | 桃仁鹌鹑 / (512) |
| 冬瓜鹌鹑 / (496) | 蜜橘鹌鹑 / (503) | 鱼粉鹌鹑 / (513) |
| 荔枝鹌鹑 / (496) | 芙蓉鹌片 / (504) | 熘鹌鹑块 / (513) |
| 鹌鹑参汤 / (497) | 金蟾戏荷 / (504) | 笋炒鹌片 / (514) |
| 参芪鹌鹑 / (497) | 炒鹌鹑丁 / (505) | 菇笋鹌汤 / (514) |
| 鹌鹑枣汤 / (497) | 果汁鹌鹑 / (506) | 凤凰趴窝 / (514) |
| 八宝鹌鹑 / (498) | 抗衰鹌肉 / (506) | 芙蓉鹌丁 / (515) |
| 益脑鹌汤 / (498) | 纸包鹌片 / (507) | 番茄鹌鹑 / (515) |
| 鹌鹑杞汤 / (499) | 荷叶鹌片 / (507) | 茄子鹌鹑 / (516) |
| 板栗鹌鹑 / (499) | 肉炒鹌鹑 / (508) | 走油鹌脯 / (516) |
| 葡汁鹌鹑 / (500) | 酥炸鹌鹑 / (508) | 芙蓉鹌脯 / (517) |





- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 山药鹌汤 / (517) | 香炸鹌鹑 / (522) | 松仁鹌脯 / (525) |
| 五香鹌鹑 / (518) | 鸿运当头 / (522) | 鹌鹑蚕头 / (525) |
| 鹌脯桂圆 / (518) | 油煎鹌鹑 / (522) | 红烧鹌鹑 / (526) |
| 鲍鱼鹌鹑 / (518) | 卤汁鹌鹑 / (523) | 清炖鹌鹑 / (526) |
| 百花鹌鹑 / (519) | 油淋鹌鹑 / (523) | 清蒸鹌鹑 / (527) |
| 炖香鹌鹑 / (520) | 鹌鹑炒螺 / (524) | 柠檬鹌鹑 / (527) |
| 刀豆鹌丁 / (520) | 香酥鹌鹑 / (524) | 炸烹鹌鹑 / (527) |
| 子姜鹌鹑 / (520) | 麻辣鹌鹑 / (525) | 油炸鹌鹑 / (528) |
| 脆皮鹌鹑 / (521) | | |



第一篇

猪肉美食

