

无肉不饭

甘智荣 主编

闻起来浓香馥郁，吃起来醇厚绵长。

炖肉滋补，炒肉开胃……百吃不厌的家常肉菜大盘点。

400多道
肉类美食

均衡营养
健康加分

无肉不饭

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

无肉不饭 / 甘智荣主编. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.6

(含章·生活+系列)

ISBN 978-7-5537-5680-6

I. ①无… II. ①甘… III. ①荤菜—菜谱 IV.

① TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 266323 号

无肉不饭

主 编	甘智荣
责任编辑	张远文 葛 昀
责任编辑	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm×1000mm 1/16
印 张	14
字 数	250 000
版 次	2016年6月第1版
印 次	2016年6月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-5680-6
定 价	32.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

序言

PREFACE

猪肉是人们餐桌上最重要、最常食用的肉类之一，它以味道鲜美、营养全面等特点赢得了人们的青睐，就连宋代文学家苏东坡也对其“情有独钟”，还为我们留下了“东坡肉”这一经典美食佳话。猪肉纤维较为细软，结缔组织较少，肌肉组织中含有较多的肌间脂肪，经过烹调加工后肉味特别鲜美。猪肉还含有丰富的优质蛋白质和人体必需的脂肪酸，能改善缺铁性贫血，因而深受人们欢迎。

提起猪肉这个百姓餐桌上的常客，不管是家庭妇女，还是职业厨师，都会对它的烹制方法、经典菜品如数家珍。如果烹煮得宜，其浓郁的肉香和诱人的滋味不仅能让人大饱口福，还可成为“长寿之药”，对人们身体健康大有裨益。为此，我们精心选了400多道人们爱吃的猪肉菜，依做法不同分为炒肉、红烧肉、蒸肉、扣肉、腊味等类，并将猪肉的拌、炒、烧、蒸、卤等常用技法尽收其中，让你一次性统统学会。全书从烹饪家庭化入手，讲究烹饪的易学、快速、经济，风味南北兼具，菜色花样迭出，能充分满足一家老小一日三餐之需。

400多道滋味变化无穷的猪肉菜，给你大快朵颐的超爽享受，无论是肥腻中透着清香的红烧肉、入口即化的蒸肉，还是油亮亮又下饭的炒肉、越嚼越香的腊肉，都会让你口水直流、无法抵挡，让你的味蕾全面绽放。



目录

CONTENTS

Part1 烹饪方法介绍

012 拌 / 腌 / 卤

013 炒 / 熘

014 烧 / 焖

015 蒸 / 烤

016 煎 / 炸

017 炖 / 煮

018 煲 / 烩

Part2 炒肉

20 江南小炒肉

20 客家小炒肉

21 杭椒小炒肉

21 尖椒炒肉

22 小炒剔骨肉

22 榄菜炒肉末

23 酸豆角炒肉丝

23 蟹味菇炒里脊肉

24 香辣肉丝

24 家常小炒肉丝

25 山西小炒肉

25 湘坛小炒肉

26 农家风味小炒肉

26 土家小炒肉

26 川式小炒肉

27 肉末蒜薹腊八豆

27 白辣椒小炒肉

27 蒜苗腊八豆肉末

28 红三剁

28 灰三剁

29 白三剁

29 创新三剁

30 香酥出缸肉

30 榄菜肉末炒小瓜

31 酸菜笋炒肉末

31 肉末黑酸菜炒粉丝

32 老家小炒肉

32 肉末青豆

33 香辣豌豆炒肉

33 豌豆炒肉丁

34 黄豆炒肉丁

34 土豆小炒肉

35 白菜梗青豆炒肉片

35 豆嘴炒肉末

36 炒三丁

36 大头菜炒肉丁

37 粒粒三丁

37 黄豆肉末炒雪里蕻

38 红薯粉炒肉末

38 萝卜干炒肉末

39 肉末炒粉条

39 酱肉炒粉条

40 肉末炒黑木耳

40 莴笋木耳肉片

41 荷包蛋炒肉片

41 蒜苗木耳炒肉片

42 芥蓝木耳炒肉

42 木耳炒肉

42 白菜梗小炒肉

43 滑子菇炒肉片

43 酸菜猪肉炒粉丝

43 红椒木耳小炒肉

44 滑子菇炒肉丝

44 香菇肉丝炒韭薹

44	西芹南瓜炒肉	52	芹菜炒肉丝	61	干笋炒肉
45	鸡腿菇黄瓜炒肉	52	乡村滑炒肉	61	莴笋炒肉丝
45	姬菇炒肉片	53	肉片炒三珍	62	牛肝菌菜心炒肉片
45	肉末炒姬菇	53	山珍小酥肉	62	五花肉炒青椒
46	红椒滑子菇炒肉丝	54	金针菇木耳里脊肉	63	尖椒肉丝
46	滑子菇土豆肉丝	54	家乡炒肉丝	63	小米椒炒五花肉
47	五花肉炒口蘑	55	鸡腿菇韭菜炒肉丝	64	葱香五花肉
47	黄菇炒肉片	55	关东小炒	64	鱼香肉丝
48	松蘑肉丝	56	台湾小炒	65	土豆木耳肉丝
48	乡村小炒口蘑	56	脆皮豆腐炒肉丝	65	香菜剁椒炒肉丝
49	肉片炒榛蘑	57	韭菜香干炒肉丝	66	肉丝米线
49	肉片炒杂菇	57	肉末韭菜炒腐竹	66	湘味肉丝
50	五花肉炒榛蘑	58	乡村小炒	67	三色小炒
50	茶树菇炒肉	58	肉片炒豆干	67	韭黄肉丝
50	野山菌炒猪肉	59	竹笋炒肉	68	芝麻肉丝
51	酱肉炒菱角米	59	蜀香小炒肉	68	仔姜炒肉丝
51	肉丝炒芦蒿	60	冬笋炒肉片	69	江南木须肉
51	野山菌炒肉丝	60	雪里蕻笋丝炒肉	69	西红柿肉片





- | | | | | | |
|----|----------|----|----------|----|---------|
| 70 | 家乡炒五花肉 | 76 | 肉丝炒豆芽 | 84 | 酸菜肉末炒饵块 |
| 70 | 榨菜肉丝 | 77 | 冬笋里脊丝 | 84 | 湘式嫩滑肉 |
| 71 | 榨菜肉末老豆腐 | 77 | 百合里脊片 | 85 | 豆干芹菜炒肉丝 |
| 71 | 宫保肉丁 | 78 | 尖椒回锅肉 | 85 | 干煸肉丝 |
| 72 | 肉丝雪里蕻炒年糕 | 78 | 西蓝花回锅肉 | 86 | 钱江炒肉丝 |
| 72 | 肉丝炒年糕 | 79 | 江南回锅肉 | 86 | 炒三鲜肉 |
| 73 | 小白菜肉丝炒年糕 | 79 | 川味回锅肉 | 87 | 一品小炒皇 |
| 73 | 山野菜拌肉丝 | 80 | 干豆角回锅肉 | 87 | 香辣酥肉 |
| 74 | 金针菇炒三丝 | 80 | 虎皮尖椒炒回锅肉 | 88 | 酸菜炒肉片 |
| 74 | 春笋枸杞肉丝 | 81 | 菜心爆炒五花肉 | 88 | 果脯上元肉 |
| 74 | 尖椒炒削骨肉 | 81 | 回锅肉炒土豆片 | 89 | 肉丁花生米 |
| 75 | 洋葱炒肉 | 82 | 茄干炒肉 | 89 | 双椒炒护心肉 |
| 75 | 大葱炒肉丝 | 82 | 肉片炒莼面鱼 | 90 | 爆炒肉丁 |
| 75 | 酥夹回锅肉 | 83 | 沙嗲滑肉炒藕片 | 90 | 肉炒牛肝菌 |
| 76 | 滑炒里脊丝 | 83 | 百花炒夹片 | | |

Part3 红烧肉、蒸肉、扣肉

- | | | |
|--------------|-------------|--------------|
| 92 红烧肉扒板栗 | 108 乡村土豆烧肉 | 119 红烧肉焖刀豆 |
| 92 双椒红烧肉 | 109 莲子扣肉 | 120 扣肉烧青笋 |
| 93 上海青红烧肉 | 109 笋干红烧肉 | 120 红焖三样 |
| 93 梅菜扣肉 | 110 土豆红烧肉 | 121 同安封肉 |
| 94 红烧肉扒干豆角 | 110 萝卜小土豆烧肉 | 121 四季豆烧肉 |
| 94 西蓝花蒸肉 | 111 小土豆五花肉 | 122 芥菜干蒸肉 |
| 95 干锅红烧肉 | 111 酱香小土豆烧肉 | 122 剁椒蒸五花肉 |
| 95 西蓝花红烧肉 | 112 金城宝塔肉 | 123 茄干砵砵肉 |
| 96 酱椒蒸肉 | 112 南瓜红烧肉 | 123 辣味红烧肉 |
| 96 家常红烧肉 | 113 老肉烧豆腐 | 124 坛肉干鲜菜 |
| 97 东坡肉 | 113 老肉荷包茄子 | 124 油豆腐双椒红烧肉 |
| 97 腩乳汁扣酥肉 | 114 酱香红烧肉 | 125 铁锅红烧肉 |
| 98 东坡坛子肉 | 114 渔家过年肉 | 125 油豆腐红烧肉 |
| 98 芝麻东坡肉 | 115 农家烧四宝 | 126 五花肉炖土豆干 |
| 99 菠菜红烧肉 | 115 红烧冬瓜五花肉 | 126 茶树菇砵砵肉 |
| 99 广式红烧肉 | 116 豆筋红烧肉 | 127 年糕五花肉 |
| 100 干豆角红烧肉 | 116 红烧肉炖烤麸 | 127 豆渣五花肉 |
| 100 红枣红烧肉 | 117 红烧肉豆腐皮 | 128 腊笋扣肉 |
| 101 蒸三角肉 | 117 野干笋烧肉 | 128 北味小碗肉 |
| 101 坛焖肉 | 118 杭椒红烧肉 | 129 腊笋烧肉 |
| 102 梅菜蒸肉 | 118 泡椒酸豆角烧肉 | 129 大白菜烧肉 |
| 102 龙眼扣肉 | 119 豌豆红烧肉 | 130 荷叶粉蒸肉 |
| 103 红烧肉扒豆皮 | | 130 万字扣肉碗 |
| 103 浇汁五花肉 | | |
| 104 松子焖酥肉 | | |
| 104 武陵方肉粟米饼 | | |
| 105 潮莲烧肉 | | |
| 105 冬瓜烧肉 | | |
| 106 上海青板栗红烧肉 | | |
| 106 草菇红烧肉 | | |
| 107 山笋烧肉 | | |
| 107 板栗红烧肉 | | |
| 108 湘味莲子扣肉 | | |



- | | | | | | |
|-----|--------|-----|--------|-----|--------|
| 131 | 粉蒸肉 | 140 | 金牌一碗香 | 149 | 农家扣肉 |
| 131 | 眉州扣肉 | 140 | 南丰坛子肉 | 149 | 芽菜扣肉 |
| 132 | 青豆粉蒸肉 | 141 | 香芋扣肉煲 | 150 | 乡巴佬扣肉 |
| 132 | 农家粉蒸肉 | 141 | 四川熏肉 | 150 | 农家扣碗 |
| 133 | 莲藕粉蒸肉 | 142 | 红椒酿肉 | 151 | 京味豆腐扣肉 |
| 133 | 榨菜蒸肉 | 142 | 咸鱼蒸肉饼 | 151 | 茄干扣肉 |
| 134 | 豉香蒸肉 | 143 | 酱肉蒸春笋 | 152 | 四川扣肉 |
| 134 | 夹馍粉蒸肉 | 143 | 荷香糯米蒸肉 | 152 | 秘制扣卤肉 |
| 135 | 锅魁粉蒸肉 | 144 | 腐乳肉 | 153 | 女儿红扣肉 |
| 135 | 小笼粉蒸肉 | 144 | 棒渣肉 | 153 | 黄花扣肉 |
| 136 | 荷叶饼夹肉 | 145 | 农家四碗 | 154 | 馒头扣肉 |
| 136 | 千层肉 | 145 | 脆笋酱椒肉 | 154 | 金牌扣肉 |
| 137 | 蒜香白切肉 | 146 | 望乡烧白 | 155 | 客家梅菜扣肉 |
| 137 | 西岐瘦肉 | 146 | 甜烧白 | 155 | 豉香虎皮扣肉 |
| 138 | 农家蒸肉 | 147 | 咸烧白 | 156 | 梅菜扣肉煲 |
| 138 | 碧绿莲蓬扣 | 147 | 农家烧白 | 156 | 梅菜肉夹膜 |
| 139 | 翠花酸菜肉卷 | 148 | 虎皮扣肉 | | |
| 139 | 蒸肉卷 | 148 | 南乳扣肉 | | |



Part4 腊味

- | | | |
|-------------|-------------|--------------|
| 158 鲜毛豆腊肉粒 | 173 茶树菇炒咸肉丝 | 185 湘西干锅莴笋腊肉 |
| 158 腊八豆炒腊肉 | 174 野山菌炒腊肉 | 186 腊肉香干煲 |
| 159 荷芹腊肉 | 174 山野菜炒腊肉 | 186 干锅小笋腊肉 |
| 159 西芹炒腊肉 | 175 山珍炒腊肉 | 187 干锅西葫芦腊肉 |
| 160 折耳根炒腊肉 | 175 腊肉牛肝菌 | 187 莲藕炒腊肉 |
| 160 蚝油西芹炒腊肉 | 176 腊肉炒河粉 | 188 苦瓜炒腊肠 |
| 160 香芹炒腊肉 | 176 糍粑炒腊肉 | 188 青城老腊肠 |
| 161 四川腊肉 | 177 乡巴佬炒腊肉 | 189 小炒腊肠 |
| 161 峨家猪拱 | 177 香辣年糕炒腊肉 | 189 回锅腊肠 |
| 161 尖椒腊肉 | 178 豆花腊肉 | 190 扁豆炒腊味 |
| 162 苦笋炒腊肉 | 178 剁椒芋丸蒸腊肉 | 190 荷芹炒腊味 |
| 162 尖椒冬笋炒腊肉 | 179 腊肉炖玉米 | 191 荷塘锦绣炒腊味 |
| 163 湘笋炒腊肉 | 179 重庆香腊肉 | 191 家乡风味小炒 |
| 163 干笋炒腊肉 | 180 荷叶饼香腊肉 | 192 腊味香芹豆干 |
| 164 烟笋炒腊肉 | 180 春饼葱香腊肉 | 192 腊肠小炒皇 |
| 164 苗家笋炒腊肉 | 181 青笋腊肉钵 | 193 鸡汁脆笋炒腊味 |
| 165 笋干腊肉 | 181 茶油蒸腊肉 | 193 双花烩展 |
| 165 萝卜干炒腊肉 | 182 幸福圆满一品锅 | 194 腊味炒花菜 |
| 166 韭菜豆干炒腊肉 | 182 腊肉炖南瓜 | 194 山珍炒腊味 |
| 166 茶香腊肉 | 183 腊肉炖竹笋 | 195 荔蓉腊味西蓝花 |
| 167 香干炒腊肉 | 183 青菜煮腊肉 | 195 腊味白菜条 |
| 167 豆干炒腊肉 | 184 干锅蚝油腊肉 | 196 竹笋炒腊味 |
| 168 黄瓜皮炒腊肉 | 184 干锅腊肉莴笋 | 196 南瓜莴笋炒腊味 |
| 168 凉瓜酱腊肉 | 185 冬笋片炒香肠 | 197 铁板腊味莴笋片 |
| 169 山药炒腊肉 | | |
| 169 芦荟腊肉 | | |
| 170 蒜苗干豆角腊肉 | | |
| 170 干豆角炒腊肉 | | |
| 171 酸豆角炒腊肉 | | |
| 171 茶树菇炒腊肉 | | |
| 172 干蕨菜炒腊肉 | | |
| 172 蕨菜红椒炒腊肉 | | |
| 173 熏菌腊肉 | | |



197	腊味合蒸	207	腌猪肉炒山药丝	216	芦蒿炒咸肉
198	腊味三蒸	207	西芹核桃仁腌肉	217	萝卜丝炒咸肉
198	腊味西兰花	208	老娘腌肉	217	咸肉炒马蹄
199	香芋南瓜蒸腊味	208	剁椒腌肉豆干	218	咸肉手撕包菜
199	腊肉梅菜蒸芥蓝	209	美极虾肉卷	218	大白菜焖咸肉
200	腊肉白菜包	209	韭菜豆腐炒咸肉	219	大蒜炒咸肉
200	菜心蒸腊味	210	韭菜香干炒咸肉	219	咸肉烧茄子
201	秘制腊肉	210	咸肉炒韭菜	220	茄子长豆角烧咸肉
201	腊肉蒸芋丝	211	韭菜豆芽炒咸肉	220	蒸咸肉
202	笼仔腊味茶树菇	211	香干炒腊肉	221	咸肉笋干炖南瓜
202	腊味芋头煲	212	山药炒腊肉	221	咸肉黄豆煮菌菇
203	大碗腊肉娃娃菜	212	韭黄炒咸肉	222	西式培根时蔬卷
203	腊味香芋南瓜煲	213	火腿瓜条	222	白菜梗炒培根
204	农家炖腊腿	213	豉油皇炒腊肉	223	黑椒京葱炒培根
204	锅仔浓汤一绝	214	豆芽炒咸肉	223	尖椒马蹄炒培根
205	腊味香芋煲	214	韭黄豆干炒腊肉	224	玉笋咸干肉
205	提锅腊中腊	215	荷兰豆炒咸肉	224	酥炸培根
206	干锅腊味烟笋	215	咸肉炒年糕		
206	腌猪肉炒土豆条	216	芦蒿香干炒咸肉		



无肉不饭

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

无肉不饭 / 甘智荣主编. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.6

(含章·生活+系列)

ISBN 978-7-5537-5680-6

I . ①无… II . ①甘… III . ①荤菜—菜谱 IV .

① TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 266323 号

无肉不饭

主 编	甘智荣
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 方 晨
出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	14
字 数	250 000
版 次	2016年6月第1版
印 次	2016年6月第1次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-5680-6
定 价	32.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

序言

PREFACE

猪肉是人们餐桌上最重要、最常食用的肉类之一，它以味道鲜美、营养全面等特点赢得了人们的青睐，就连宋代文学家苏东坡也对其“情有独钟”，还为我们留下了“东坡肉”这一经典美食佳话。猪肉纤维较为细软，结缔组织较少，肌肉组织中含有较多的肌间脂肪，经过烹调加工后肉味特别鲜美。猪肉还含有丰富的优质蛋白质和人体必需的脂肪酸，能改善缺铁性贫血，因而深受人们欢迎。

提起猪肉这个百姓餐桌上的常客，不管是家庭妇女，还是职业厨师，都会对它的烹制方法、经典菜品如数家珍。如果烹煮得宜，其浓郁的肉香和诱人的滋味不仅能让人大饱口福，还可成为“长寿之药”，对人们身体健康大有裨益。为此，我们精心选了400多道人们爱吃的猪肉菜，依做法不同分为炒肉、红烧肉、蒸肉、扣肉、腊味等类，并将猪肉的拌、炒、烧、蒸、卤等常用技法尽收其中，让你一次性统统学会。全书从烹饪家庭化入手，讲究烹饪的易学、快速、经济，风味南北兼具，菜色花样迭出，能充分满足一家老小一日三餐之需。

400多道滋味变化无穷的猪肉菜，给你大快朵颐的超爽享受，无论是肥腻中透着清香的红烧肉、入口即化的蒸肉，还是油亮亮又下饭的炒肉、越嚼越香的腊肉，都会让你口水直流、无法抵挡，让你的味蕾全面绽放。



目录

CONTENTS

Part1 烹饪方法介绍

012 拌 / 腌 / 卤

013 炒 / 熘

014 烧 / 焖

015 蒸 / 烤

016 煎 / 炸

017 炖 / 煮

018 煲 / 烩

Part2 炒肉

20 江南小炒肉

20 客家小炒肉

21 杭椒小炒肉

21 尖椒炒肉

22 小炒剔骨肉

22 榄菜炒肉末

23 酸豆角炒肉丝

23 蟹味菇炒里脊肉

24 香辣肉丝

24 家常小炒肉丝

25 山西小炒肉

25 湘坛小炒肉

26 农家风味小炒肉

26 土家小炒肉

26 川式小炒肉

27 肉末蒜薹腊八豆

27 白辣椒小炒肉

27 蒜苗腊八豆肉末

28 红三剁

28 灰三剁

29 白三剁

29 创新三剁

30 香酥出缸肉

30 榄菜肉末炒小瓜

31 酸菜笋炒肉末

31 肉末黑酸菜炒粉丝

32 老家小炒肉

32 肉末青豆

33 香辣豌豆炒肉

33 豌豆炒肉丁

34 黄豆炒肉丁

34 土豆小炒肉

35 白菜梗青豆炒肉片

35 豆嘴炒肉末

36 炒三丁

36 大头菜炒肉丁

37 粒粒三丁

37 黄豆肉末炒雪里蕻

38 红薯粉炒肉末

38 萝卜干炒肉末

39 肉末炒粉条

39 酱肉炒粉条

40 肉末炒黑木耳

40 莴笋木耳肉片

41 荷包蛋炒肉片

41 蒜苗木耳炒肉片

42 芥蓝木耳炒肉

42 木耳炒肉

42 白菜梗小炒肉

43 滑子菇炒肉片

43 酸菜猪肉炒粉丝

43 红椒木耳小炒肉

44 滑子菇炒肉丝

44 香菇肉丝炒韭薹

44	西芹南瓜炒肉	52	芹菜炒肉丝	61	干笋炒肉
45	鸡腿菇黄瓜炒肉	52	乡村滑炒肉	61	莴笋炒肉丝
45	姬菇炒肉片	53	肉片炒三珍	62	牛肝菌菜心炒肉片
45	肉末炒姬菇	53	山珍小酥肉	62	五花肉炒青椒
46	红椒滑子菇炒肉丝	54	金针菇木耳里脊肉	63	尖椒肉丝
46	滑子菇土豆肉丝	54	家乡炒肉丝	63	小米椒炒五花肉
47	五花肉炒口蘑	55	鸡腿菇韭菜炒肉丝	64	葱香五花肉
47	黄菇炒肉片	55	关东小炒	64	鱼香肉丝
48	松蘑肉丝	56	台湾小炒	65	土豆木耳肉丝
48	乡村小炒口蘑	56	脆皮豆腐炒肉丝	65	香菜剁椒炒肉丝
49	肉片炒榛蘑	57	韭菜香干炒肉丝	66	肉丝米线
49	肉片炒杂菇	57	肉末韭菜炒腐竹	66	湘味肉丝
50	五花肉炒榛蘑	58	乡村小炒	67	三色小炒
50	茶树菇炒肉	58	肉片炒豆干	67	韭黄肉丝
50	野山菌炒猪肉	59	竹笋炒肉	68	芝麻肉丝
51	酱肉炒菱角米	59	蜀香小炒肉	68	仔姜炒肉丝
51	肉丝炒芦蒿	60	冬笋炒肉片	69	江南木须肉
51	野山菌炒肉丝	60	雪里蕻笋丝炒肉	69	西红柿肉片





- | | | | | | |
|----|----------|----|----------|----|---------|
| 70 | 家乡炒五花肉 | 76 | 肉丝炒豆芽 | 84 | 酸菜肉末炒饵块 |
| 70 | 榨菜肉丝 | 77 | 冬笋里脊丝 | 84 | 湘式嫩滑肉 |
| 71 | 榨菜肉末老豆腐 | 77 | 百合里脊片 | 85 | 豆干芹菜炒肉丝 |
| 71 | 宫保肉丁 | 78 | 尖椒回锅肉 | 85 | 干煸肉丝 |
| 72 | 肉丝雪里蕻炒年糕 | 78 | 西蓝花回锅肉 | 86 | 钱江炒肉丝 |
| 72 | 肉丝炒年糕 | 79 | 江南回锅肉 | 86 | 炒三鲜肉 |
| 73 | 小白菜肉丝炒年糕 | 79 | 川味回锅肉 | 87 | 一品小炒皇 |
| 73 | 山野菜拌肉丝 | 80 | 干豆角回锅肉 | 87 | 香辣酥肉 |
| 74 | 金针菇炒三丝 | 80 | 虎皮尖椒炒回锅肉 | 88 | 酸菜炒肉片 |
| 74 | 春笋枸杞肉丝 | 81 | 菜心爆炒五花肉 | 88 | 果脯上元肉 |
| 74 | 尖椒炒削骨肉 | 81 | 回锅肉炒土豆片 | 89 | 肉丁花生米 |
| 75 | 洋葱炒肉 | 82 | 茄干炒肉 | 89 | 双椒炒护心肉 |
| 75 | 大葱炒肉丝 | 82 | 肉片炒莼面鱼 | 90 | 爆炒肉丁 |
| 75 | 酥夹回锅肉 | 83 | 沙嗲滑肉炒藕片 | 90 | 肉炒牛肝菌 |
| 76 | 滑炒里脊丝 | 83 | 百花炒夹片 | | |