

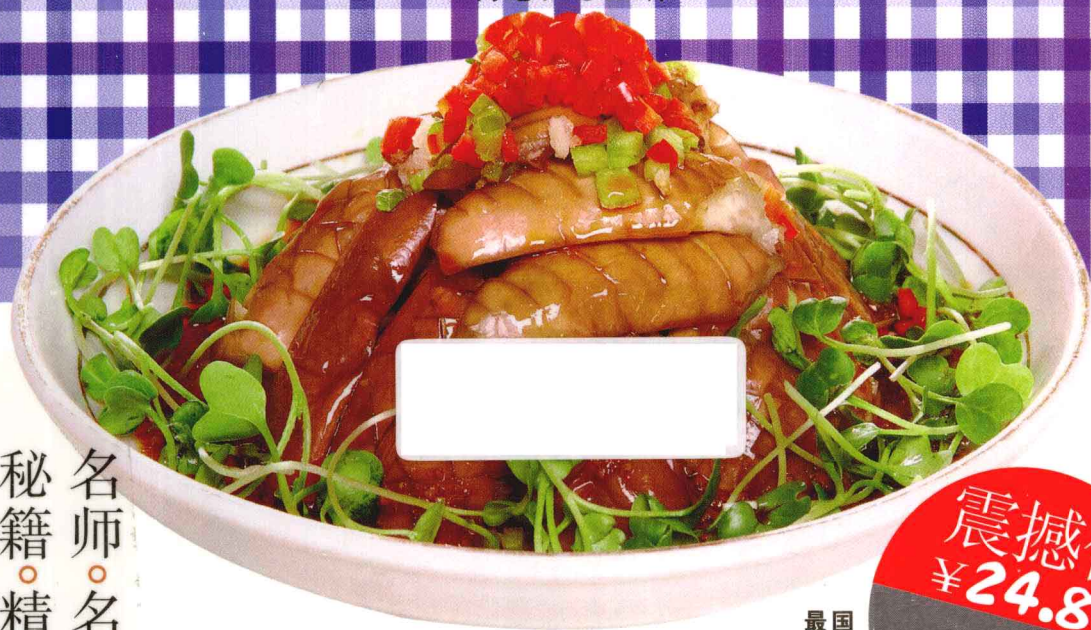


巧家子菜 家常6000例

1200道巧手农家大杂烩+4800条烹饪常识



陈志田◎主编



秘籍。精选。典藏
名师。名菜。名典

过瘾好吃 大饱口福
做法地道 易学易做
食材乡野 味道正宗
鲜香浓郁 解馋开胃
防癌抗癌 提神健脑
保肝护肾 补血养颜

【吃得健康】

其他大杂烩
鱼杂菜
鹅杂菜
鸭杂菜
鸡杂菜
牛羊杂菜
猪杂菜

【吃得舒畅】

国际烹饪大师精挑细选
最地道好吃的乡土菜

震撼价
¥24.80

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

巧嫂子家常菜6000例/陈志田主编. — 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2012. 3
ISBN 978-7-5388-7100-5

I. ①巧… II. ①陈… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第049086号

巧嫂子家常菜6000例

QIAOSAOZI JIACHANGCAI 6000LI

主 编 陈志田

责任编辑 刘 野 孙 鹏

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 电传: (0451)53642143

网址: www.lkbs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 22

字 数 250千字

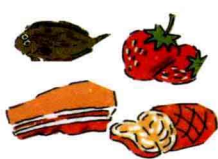
版 次 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7100-5 / TS·441

定 价 24.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

巧嫂子家常菜



6000例

陈志田◎主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

导读

本书介绍了猪杂、牛杂、羊杂、鸡杂、鸭杂、鹅杂、鱼杂等家常菜，每道菜均列有原材料、调味料、大厨献招、专家点评、适合人群、烹饪时间等，下面本书使用要点详解如下：

老师傅家常菜
6000例



蒜香黄瓜

原材料 黄瓜200克
调味料 盐、十三香各少许，蒜15克
大厨献招 不宜过多食用生蒜。
专家点评 增强免疫力
适合人群 一般人都可食用，尤其适合男性食用。

做法

1. 黄瓜洗净，切薄片；蒜去皮，洗净切片。
2. 将黄瓜在开水中焯掉，取出装盘。
3. 调入盐、十三香拌匀，将蒜片摆盘即可。

Time: 15分钟



金宝黄瓜墩

原材料 黄瓜300克，红椒、干椒、洋葱各适量
调味料 盐3克，麻油10克
大厨献招 麻油可先入锅内烧熟后再淋，会让此菜香味更浓。
专家点评 增强免疫力
适合人群 一般人都可食用，尤其适合男性食用。

做法

1. 黄瓜洗净，切成小段，打花刀；干椒洗净切段；红椒去蒂，洗净切丝；洋葱去皮，洗净切丝。
2. 黄瓜入热水焯透，摆入盘中。
3. 调入盐、麻油搅拌均匀，撒上洋葱、红椒、干椒，即可食用。

Time: 10分钟



夏果脆瓜橄榄菜

原材料 黄瓜、橄榄菜、生菜、夏果各适量
调味料 盐、鸡精各3克
大厨献招 夏果宜密封置于阴凉干燥处保存。
专家点评 降低血脂
适合人群 一般人都可食用，尤其适合男性食用。

做法

1. 黄瓜去皮，洗净切小块；橄榄菜洗净；生菜洗净，铺入盘中；夏果去壳。
2. 锅入水烧热，入黄瓜、橄榄菜焯透，捞出控水，盛碗内，将夏果放入。
3. 调入盐、鸡精拌匀，装盘即可。

Time: 15分钟



醋腌黄瓜

原材料 黄瓜200克，干椒少许
调味料 盐、醋各3克，蒜蓉适量
大厨献招 淋入适量香油，口感更佳。
专家点评 增强免疫力
适合人群 一般人都可食用，尤其适合女性食用。

做法

1. 黄瓜洗净，拍散后切小块；干椒洗净，切圈。
2. 黄瓜入开水焯透，捞出沥干水分，入盆。
3. 入盐、醋、蒜蓉拌匀，撒上干椒即可。

Time: 10分钟

菜名

最适合食用
本菜的人群

052

菜的图片

专家点评此菜功效
菜的制作时间

菜的详细做法

大厨告诉你做此菜的高招

调味料

原材料

Part1 烹饪方法介绍

拌	036
腌	036
卤	036
炒	037
熘	037
烧	038
焖	038
蒸	039
烤	039
煎	040
炸	040
炖	041
煮	041
煲	042
烩	042

Part2 猪杂菜

炆拌腰片	044
秘制嫩腰花	044
京都春色腰花	044
酸辣腰片	044
川炆腰片	045
川湘腰润	045
醉腰花	045
干豇豆腰花	045
锅爆仁腰	046
豆豉炒腰花	046
红油腰片	046
老干妈炒腰片	046
嫩姜爆腰丝	047

双椒炒腰柳	047	藤椒腰花	056
泡菜炒腰花	047	瓦片腰花	056
松花辣腰花	047	红油浸腰片	056
酸辣凤尾腰花	048	铁板腰片	056
香芹炒腰丝	048	芙蓉嫩腰片	057
蒜薹炒腰丝	048	麻婆嫩腰花	057
小炒脆腰花	048	风情腰花	057
仔椒炒腰丝	049	葱丝腰花	057
腰豆爆豉花	049	蒜泥腰花	058
老干妈炒腰花	049	香爆腰花	058
开胃腰花	049	鲜腰片小白菜	058
酸萝卜炒腰片	050	泡菜浸腰丝	058
爆炒腰花	050	苗领腰花	059
泡菜腰花	050	小炒腰花	059
炆腰花	050	香辣腰花	059
串烧腰片	051	大肠烧腰柳	059
翠花一绝	051	荞面腰花	060
葱香嫩腰花	051	鲜菇爆肚丝	060
凤尾腰花	051	炆锅腰片	060
干锅双脆	052	冲菜肚丝	060
贡菜腰花	052	七彩香肚丝	061
肝腰合炒	052	红椒炒肚片	061
酱香腰花	052	椒香大盘肚	061
火爆双脆	053	红椒脆肚	061
杭式炆腰花	053	洋葱肚丝	062
火爆腰花	053	三椒肚片	062
葱扣腰花	053	萝卜干拌肚片	062
椒麻腰花	054	荞面肚丝	062
冷锅腰花	054	豆腐干拌肚丝	063
爽口腰花	054	小炒猪肚	063
麻油浸腰花	054	青笋炒猪肚	063
油香腰花	055	酸辣脆肚	063
炆腰片	055	西芹爆肚丝	064
泡椒腰花	055	野笋肚丝	064
豉香腰花	055	芹爆猪肚	064

家常爆肚丝.....	064	秋波猪肚.....	073	一品酸辣肚.....	082
如意肚丝.....	065	肚尖芦笋.....	073	熏肠肚拼盘.....	082
咸菜拌肚丝.....	065	肚丝金猴腿.....	074	家乡辣肚子.....	082
鲜菊肚丝.....	065	白切肚尖.....	074	太极肚.....	083
咸菜脆肚.....	065	芹爆肚丝.....	074	莴笋肚条.....	083
茶树菇爆肚丝.....	066	腌猪肚.....	074	一品参肚煲.....	083
酸辣猪肚.....	066	白切肚仁.....	075	大蒜烧肚条.....	083
茶树菇炒脆肚.....	066	白肚尖.....	075	老干妈烧肠肚.....	084
乡菜腊肚丝.....	066	白切肚片.....	075	莴笋大蒜肚条.....	084
腐竹拌肚丝.....	067	醋熘肚尖.....	075	蒜烧肚条.....	084
荷蹄爆肚.....	067	沙茶芥蓝炒猪肚.....	076	肚条烩滑子菇.....	084
茶树菇炒猪肚.....	067	白切猪肚.....	076	日本豆腐烧肚条.....	085
杂菇炒肚丝.....	067	剁椒炒肚片.....	076	泡椒爽脆肚.....	085
金针菇炒肚丝.....	068	金针肚丝.....	076	三笋肚条.....	085
蒜薹炒脆肚.....	068	泡椒脆肚.....	077	松仁猪肚.....	085
芹菜炒肚丝.....	068	三色滑肚尖.....	077	盐焗爽肚.....	086
瓦片爆脆肚.....	068	酱爆爽肚.....	077	风味肚条.....	086
味菜炒肚片.....	069	味菜蒸猪肚.....	077	白果烧肚条.....	086
小炒脆肚.....	069	咸菜蒸肚尖.....	078	湘锅肚尖.....	086
芹菜银杏脆肚.....	069	卤水猪肚.....	078	红烧猪肚.....	087
腊豆炒生肚.....	069	泡菜肚肺.....	078	猪肚蛋卷.....	087
杭椒肚条.....	070	麻辣肚丝.....	078	新疆酸辣肚丝.....	087
尖椒爆肚尖.....	070	玫瑰酱肚尖.....	079	熘肝尖.....	087
爆脆肚.....	070	戴记猪肚.....	079	泡椒猪肝.....	088
椒麻肚丝.....	070	潮式浸猪肚.....	079	韭心炒肝尖.....	088
酱爆猪肚.....	071	干锅香猪肚.....	079	韭心炒猪肝.....	088
熘白肚.....	071	白果浸肚条.....	080	红袍猪肝.....	088
老干妈肚丝.....	071	烟笋炒肚条.....	080	尖椒炒猪肝.....	089
美菇炒猪肚.....	071	猪肚莲子汤.....	080	巧手猪肝.....	089
杏鲍菇炒猪肚.....	072	竹筒养胃肚.....	080	胡萝卜炒猪肝.....	089
青椒炒肚片.....	072	捞肚尖.....	081	口味猪肝.....	089
木桶双脆.....	072	健胃肚条煲.....	081	肝腰合炒.....	090
青椒爆猪肚.....	072	盐焗肚尖.....	081	雪皮菜炒猪肝.....	090
青椒肚片.....	073	卤水猪肚尖.....	081	腰花炒肝.....	090
酸菜爆肚片.....	073	冷水猪肚.....	082	香肝尖.....	090

龙眼猪肝	091	普洱茶香肠	099	巴中肥肠	108
农家蒜香肝	091	山椒爽瓜脆皮肥肠	100	葱花肥肠	108
麻油西红柿猪肝汤	091	酸菜炒肥肠	100	香油浸肥肠	109
老干妈拌猪肝	091	石烹肥肠	100	口福肥肠	109
菜干猪肺汤	092	酸豇豆爆香肥肠	100	油淋肥肠	109
木瓜雪梨炖猪肺	092	酸豇豆炒肥肠	101	功夫肥肠	109
金银花炖猪肺	092	土豆片烩肥肠	101	卤水肥肠	110
山药猪胰汤	092	坛香肥肠	101	馋肥肠	110
玉米炒猪心	093	瓦片肠头	101	麻辣肥肠蛙	110
大饼子炒红肠	093	干辣椒炒肥肠	102	酸菜肥肠	110
豉椒味菜炒肥肠	093	尖椒炒肥肠	102	泰汁九卷肥肠	111
肥肠扒尖椒	093	小炒肥肠	102	豌豆肥肠	111
丰收戏肥肠	094	盐辣椒炒肥肠	102	跳水肥肠	111
风味小肠	094	XO酱豆芽肥肠	103	酸菜蒸肥肠	111
风味爆脆肠	094	肥肠双椒	103	烂蒜椒香扒肥肠	112
干椒肥肠	094	老干妈香肥肠	103	红卤肥肠	112
干香炒肥肠	095	老干妈煸肥肠	103	乳汁肥肠	112
宫爆肥肠	095	乡村炒肥肠	104	卤水肥肠	112
歌乐山辣子肥肠	095	石锅肥肠	104	水煮肥肠	113
果仁脆瓜炒肥肠	095	泡椒莴笋肥肠	104	山城帽儿肠	113
火爆肥肠	096	芹香肥肠	104	九转肥肠	113
青椒肥肠	096	傻儿肥肠	105	卤水肠头	113
尖椒肥肠	096	霸王辣肥肠	105	圆月相思肠	114
酱爆肥肠	096	土豆片熘肥肠	105	油浸香辣肥肠	114
酱油肥肠土豆丝	097	广式九转肥肠	105	馋香肥肠	114
焦熘肥肠	097	豆筋烩肠头	106	土豆烧肥肠	114
焦肥肠	097	杭椒肠头丝	106	烂蒜烩肥肠	115
苦瓜炒肥肠	097	香美肥肠	106	椒汁肥肠	115
苦瓜肥肠	098	开胃九转肠	106	傻儿煮肥肠	115
熘肥肠	098	爆炒肥肠	107	茶油蒸糠米肥肠	115
老干妈爆肥肠	098	黑木耳炒肥肠	107	肥肠烧豆腐	116
熘两样	098	猪肠炖豆腐	107	干锅焖肥肠	116
麻辣香锅肥肠	099	卤味肥肠	107	豉椒凉瓜肥肠	116
泡椒炒肥肠	099	肥肠旺	108	干锅烧肥肠	116
马板肠	099	藟香肥肠	108	干爆肥肠	117

红袍肥肠	117	五福香辣肥肠	126	卤猪尾	134
红焖肥肠	117	香椒肥肠	126	泡椒猪尾	135
虎皮尖椒烩肥肠	117	香辣肥肠	126	栗香节节高	135
鸡腿菇烧肥肠	118	馋嘴肥肠	126	干锅节节香	135
碧绿圈子	118	鲜露焗脆肠	127	黄豆焖猪尾	135
苦瓜烧肥肠	118	香辣麻花肥肠	127	三杯猪尾	136
农家烧肥肠	118	香辣脆肠头	127	香辣猪尾	136
泡椒肠头	119	渝州脆肥肠	127	红烧猪尾	136
金泊烧肥肠	119	干椒香炒肥肠	128	香竹焖猪尾	136
泡椒脆肠	119	扒咸猪脸	128	酱猪尾	137
泡椒烧肥肠	119	白辣椒炒腊猪脸	128	竹香脆柳骨	137
泡椒肥肠	120	关东扒猪脸	128	黄豆煨猪尾	137
生鲜肥肠	120	猪脸小肉粽	129	芝麻拌猪耳	137
水煮肥肠	120	韭花炒舌尖	129	小白菜拌猪耳	138
石门回肠钵	120	干锅腊猪脸	129	爽口三丁	138
私家烧肥肠	121	农家腊耳尖	129	黄瓜拌猪耳	138
川汁红烧肠	121	糟猪舌	130	熏猪耳	138
葱花肥肠	121	糟四宝	130	顺风耳片	139
酱香肥肠	121	糟三样	130	葱辣猪耳	139
肥肠烧土豆	122	剁椒口条	130	生菜拌耳丝	139
茼兰烧肥肠	122	腊口条	131	香干拌猪耳	139
极品肥肠	122	尖椒炒猪尾	131	豆芽拌耳丝	140
湘味生爆脆肠	122	本帮酱猪尾	131	凉拌金钱肚	140
莴笋烧肥肠	123	辣子猪尾	131	云片脆耳	140
霸王麻花肥肠	123	香辣节节香	132	黄瓜耳片	140
霸王肥肠	123	酱汁猪尾	132	大刀耳片	141
脆椒肥肠	123	熏酱猪尾	132	红油拌耳片	141
脆皮青椒肥肠卷	124	绝招猪尾	132	红油耳片	141
京葱脆肥肠	124	花生猪尾煲	133	泡椒耳片	141
叫花肥肠	124	酱香猪尾	133	辣耳片	142
辣妹肥肠	124	板栗烧猪尾	133	旋风耳片	142
麻花酥椒肥肠	125	黄豆猪尾煲	133	油浸耳片	142
干煸肥肠	125	回神猪尾	134	一帆风顺	142
麻花香辣肠	125	卤汁猪尾	134	拌脆耳	143
飘香肥肠	125	卤水猪尾	134	脆熏猪耳	143

拌猪耳朵	143
蒜蓉猪耳	143
功夫耳片	144
爽口猪耳	144
水晶耳片	144
大刀耳叶	144
剁椒脆耳	145
干锅月亮弯	145
耳目一新	145
千层耳片	145
一路顺风	146
红油千层耳	146
红油耳尖	146
凉拌顺风耳	146
黄豆冻猪耳	147
红油片片耳	147
江湖大刀耳片	147
金钱猪耳	147
晾耳片	148
卤耳炒熏干	148
晾衣耳片	148
卤水顺风	148
清香猪耳	149
祥云顺风耳	149
千层冻脆耳	149
千层顺风耳	149
悄悄话	150
顺风卷	150
窃窃私语	150
五香脆耳	150
鲜辣耳片	151
湘味重重脆	151
香芽耳丝	151
湘轩悄悄话	151
猪耳炒韭花	152

祥云脆耳	152
炆拌猪耳丝	152
咖喱顺风耳丝	152
小炒顺风耳	153
蜜汁顺风耳	153
千层耳	153
香辣猪皮	153
民间老坛子	154
韭菜花烧猪红	154
水煮血旺	154
蒜椒炒猪血丸子	154

Part3 牛羊杂菜

豇豆拌肚丝	156
拌牛肚	156
拌牛筋	156
干豇豆拌肚丝	156
香葱牛肚	157
木耳牛肚	157
荷兰豆拌牛肚	157
红椒牛肚	157
麻辣牛肚丝	158
黄瓜牛肚	158
白里透红	158
豆豉牛肚	158
酱醋牛百叶	159
红油牛百叶	159
红油肚丝	159
翠绿牛百叶	159
千层牛肚	160
京葱牛肚	160
芥辣牛肚	160
杭式牛肚	160

七彩牛肚	161
家乡拼盘	161
一品牛肚	161
竹笋杭椒炒牛肚	161
卤水牛肚	162
卤水三味拼	162
卤水拼盘	162
农家牛肚	162
干锅牛肚	163
香芹金钱肚	163
香菜拌肚丝	163
干拌金钱肚	163
香辣牛肚	164
大蒜炆牛肚	164
凉拌金钱肚	164
卤水小拼	164
莴笋牛肚	165
蒜薹牛肚	165
川香肚丝	165
生炒脆肚	165
萝卜干炒肚丝	166
日本豆腐烧肚条	166
鸡肫爆脆肚	166
翠绿银杏炒肚尖	166
风味茶香肚	167
牛肚香芹	167
杭椒肚条	167
烤椒牛肚	167
干椒大盘肚	168
酸萝卜肚片	168
脆肚花生	168
鸡胗爆脆肚	168
荷兰豆爆肚花	169
八珍肚条	169
小椒爽肚	169

干锅三菌牛肚.....	169	干锅牛杂.....	178	五香牛蹄筋.....	187
麻阳辣牛肚.....	170	杜仲牛三宝.....	178	凉拌卤牛筋.....	187
大蒜肚条.....	170	枸杞牛鞭.....	179	水晶牛筋.....	187
蒜烧肚条.....	170	海蜇拼牛展.....	179	风味牛筋冻.....	188
酸菜鸭血肚片.....	170	汾酒牛展.....	179	香菜黄豆牛筋冻.....	188
泡椒牛肚.....	171	卤水牛展.....	179	腰果蹄筋.....	188
上海青肚片.....	171	金钱牛鞭.....	180	红烧蹄筋.....	188
响铃肚片.....	171	卤水大拼.....	180	小炒金牛筋.....	189
大盘肚.....	171	卤水牛舌.....	180	板栗牛筋煲.....	189
干锅肚条.....	172	咸蛋牛杂拼盘.....	180	竹香牛筋.....	189
干锅风味肚.....	172	酱滑牛杂.....	181	酸辣牛筋.....	189
肥羊牛肚锅.....	172	香油牛杂.....	181	小炒牛筋.....	190
上汤农家牛肚.....	172	蒜酱牛杂.....	181	炒烤牛筋.....	190
拌牛舌.....	173	黄瓜牛杂拼盘.....	181	泡椒烧牛筋.....	190
香菜拌牛舌.....	173	五味拼盘.....	182	湘式爆牛筋.....	190
风味双椒拌黄喉.....	173	原汁牛舌.....	182	拌羊肚.....	191
水豆豉拌黄喉.....	173	白萝卜煮牛舌.....	182	腐竹拌肚丝.....	191
爆炒黄喉.....	174	香菜卤牛舌.....	182	干煸羊肚.....	191
泡椒黄喉.....	174	金针木耳煮牛舌.....	183	炒羊肚.....	191
椒丝黄喉.....	174	麻辣小牛展.....	183	红油羊肚.....	192
烩牛尾.....	174	荞面牛展.....	183	泡椒羊肚.....	192
红酒焖牛尾.....	175	油淋牛干巴.....	183	锅仔羊肉萝卜.....	192
香辣炒牛尾.....	175	熏酱牛宝.....	184	卤水羊腰.....	192
砂锅牛尾.....	175	鸡肾烧牛鞭.....	184	羊腰小饼.....	193
红酒烩牛尾.....	175	水晶鞭花.....	184	香菇焖羊脑.....	193
红烧牛尾.....	176	板栗烧鞭花.....	184	辣子羊血.....	193
香浓牛尾煲.....	176	大蒜烧牛鞭.....	185	水晶羊杂.....	193
海参牛尾汤.....	176	红扒牛掌.....	185	凉拌羊杂.....	194
滋补牛尾汤.....	176	红烧牛蹄.....	185	干拌羊杂.....	194
风味牛干巴.....	177	菜胆牛掌.....	185	尖椒爆羊杂.....	194
吊锅牛杂.....	177	干锅脆三件.....	186	泡椒羊杂.....	194
酸辣牛杂.....	177	麻辣牛筋.....	186	木耳炒羊杂.....	195
香炒牛杂.....	177	辣炒牛肠.....	186	双椒炒羊杂.....	195
湘味牛杂钵.....	178	口水牛筋.....	186	红焖羊肉百家菜.....	195
红烧鲜牛杂.....	178	蒜味牛蹄筋.....	187	干锅羊杂.....	195

锅仔羊杂	196
干锅红汤羊杂	196
烩羊杂	196
煲羊杂	196

Part4 鸡杂菜

火爆鸡胗	198
辣炒鸡胗	198
干豇豆拌鸡胗	198
菠萝炒鸡胗	198
双椒鸡胗	199
花生拌鸡胗	199
麻辣鸡胗	199
香油鸡胗	199
香辣鸡胗	200
卤水鸡胗	200
干椒爆鸡胗	200
白辣椒炒鸡胗	200
山椒拌鸡胗	201
洋葱鸡胗	201
白椒鸡胗	201
香葱鸡胗	201
葱丝鸡胗	202
豆角辣椒炒鸡胗	202
鸡胗黄瓜钱	202
香辣爆鸡胗	202
鸡胗魔芋结	203
宫保鸡胗花	203
菊花鸡胗	203
山椒爆鸡胗	203
小炒鸡胗	204
酸辣鸡胗	204
花雕鸡胗	204

辣炒鸡胗	204
软炸鸡胗	205
辣椒洋葱炒鸡胗	205
青椒孜然鸡胗	205
辣拌鸡胗	205
板栗烧鸡杂	206
鸡杂钵	206
碧绿鲍汁鸡肾	206
银杏鸡肾	206
火爆鸡肾	207
提锅牛鞭鸡肾	207
黄酒煮鸡肾	207
泡椒鸡肾	207
一品安康鸡胗	208
蒜苗炒鸡杂	208
小炒鸡杂	208
酸辣鸡杂	208
蒜薹鸡杂	209
铁板鸡肾	209
糟鸡胗	209
白椒炒鸡胗	209
川香鸡胗	210
碧绿鸡胗	210
串烤鸡胗	210
鸡胗拼毛豆	210
酱香鸡胗	211
鸡心鸡胗串	211
风味鸡心	211
榄菜鸡心	211
串烤鸡皮	212
烤鸡皮	212
烤鸡尾	212
尖椒炒鸡肝	212
美味鸡肝	213
鸡鸭血豆腐	213

鸡杂钵	213
麻油鸡肾	213
清蒸鸡肾	214
美极鸡中宝	214
白椒鸡胗	214
泡椒炒鸡杂	214
泡椒鸡肾	215
泡椒酸豆角鸡杂	215
一品泡椒鸡杂	215
黔江鸡杂	215
香辣鸡杂	216
常德鸡杂钵	216
鸡杂煲	216
肉皮烩鸡鸭血	216
铁锅豆皮鸡鸭血	217
小炒鸡冠	217
泡椒鸡冠	217
黄瓜鸡冠	217
水煮鸡血	218
血旺焖鸡胗	218
鸭血焖鸡杂	218
鸡血钵	218
卤水凤冠	219
泡椒凤冠	219
爆炒凤冠	219
百岁凤冠	219
喜庆年糕凤冠	220
五香熏鸡颈	220
酱皇鸡宝	220
酱香鸡里蹦	220
泰式鸡筋	221
香拌鸡筋	221
酸辣鸡筋	221
凉拌鸡筋	221
奇妙鸡脆骨	222

藕丁鸡脆骨.....	222
香辣鸡脆骨.....	222
脆椒鸡脆骨.....	222
鸿运鸡脆骨.....	223
麻花鸡脆骨.....	223
椒圈鸡脆骨.....	223
小炒鸡脆骨.....	223
奇香鸡脆骨.....	224
茶香鸡脆骨.....	224
椒盐鸡脆骨.....	224
雀巢咸蛋鸡掌中宝.....	224
香果鸡软骨.....	225
金沙鸡软骨.....	225
炸鸡软骨.....	225
乡村鸡节骨.....	225
泡椒鸡掌中宝.....	226
香辣掌中宝.....	226
美味掌中宝.....	226
宫保掌中宝.....	226
盐焗凤爪.....	227
风味卤凤爪.....	227
泡椒莴笋凤爪.....	227
泡椒脱骨凤爪.....	227
农家鸡节骨.....	228
左宗棠鸡筋骨.....	228
精品鸡肋.....	228
孜然鸡肋骨.....	228
辣椒鸡脆骨.....	229
豉汁凤爪.....	229
紫金凤爪.....	229
美极凤爪.....	229
风味凤爪.....	230
香辣凤爪.....	230
麻辣凤爪.....	230
泡椒凤爪.....	230

泡菜凤爪.....	231
泡椒拌凤爪.....	231
酱凤爪.....	231
奥式凤爪.....	231
石锅凤爪.....	232
白云凤爪.....	232
泡菜盐水凤爪.....	232
爽口鸡爪.....	232

Part5 鸭杂菜

酸姜烩鸭胗花.....	234
香麻鸭胗.....	234
大蒜烧鸭胗.....	234
菊花鸭胗.....	234
花生鸭胗.....	235
野山椒烹鸭胗.....	235
冬菇焖鸭胗.....	235
辣味脆鸭胗.....	235
泡菜拌鸭胗.....	236
红椒鸭胗.....	236
香辣鸭胗.....	236
泡椒鸭胗.....	236
芥蓝鸭胗.....	237
西蓝花鸭胗展.....	237
泡椒鸭肾.....	237
卤鸭胗.....	237
香卤鸭胗.....	238
香菜鸭胗.....	238
鸭血炒鸭胗.....	238
核桃鸭胗球.....	238
四季豆鸭肚.....	239
脆炒鸭肚.....	239
白辣椒鸭杂.....	239

芹菜炒鸭杂.....	239
鸭胗大虾仁.....	240
盐焗鸭胗.....	240
砂锅鸭三件.....	240
碧绿扣鸭四宝.....	240
砂钵鸭宝.....	241
烩鸭四宝.....	241
香辣鸭四宝.....	241
炒鸭杂件.....	241
双椒鸭杂.....	242
干锅鸭杂.....	242
豆汁煸鸭舌.....	242
锦怡美味鸭舌.....	242
XO酱爆炒鸭舌.....	243
泡椒鸭舌.....	243
霸王鸭舌.....	243
川爆鸭舌.....	243
虾酱芦笋炒鸭舌.....	244
河虾芦笋鸭舌拼.....	244
卤水鸭舌.....	244
芦笋鸭舌.....	244
美极鸭舌.....	245
酱鸭舌.....	245
美味鸭舌.....	245
风香鸭舌.....	245
山椒鸭舌.....	246
泡椒鸭舌.....	246
梅汁鸭舌.....	246
鸳鸯鸭舌.....	246
糟鸭舌.....	247
糟味拼盘.....	247
水晶鸭舌.....	247
农家鸭舌.....	247
酱香鸭舌.....	248
腊味鸭舌.....	248

腊鸭舌	248	芹菜鸭肠	257	香麻鸭下巴	266
极味鸭舌	248	开胃鸭肠	257	椒盐鸭下巴	266
香鸭舌	249	尖椒鸭肠	257	酱香鸭头	266
特色鸭舌	249	香芹拌鸭肠	258	风味鸭头	266
青红椒炒鸭舌	249	口水鸭肠	258	黄瓜鸭掌	267
豉油皇鸭舌	249	红汤鸭肠	258	酱辣鸭爪	267
巴蜀鸭舌	250	泡椒鸭肠	258	干锅鲜鸭掌	267
芙蓉鸭舌	250	老干妈爆鸭肠	259	干锅去骨鸭掌	267
葱爆鸭舌	250	芝麻凉粉鸭肠	259	炆锅鸭头	268
椒盐鸭舌	250	酱汁凉粉鸭肠	259	黄豆炒鸭掌	268
松子炒鸭舌	251	香辣鸭肠	259	苦笋炒鸭掌	268
酱爆鸭舌	251	凉粉鸭肠	260	秘制去骨鸭掌	268
贡笋酱鸭舌	251	竹笋鸭肠玉米汤	260	歪嘴辣掌	269
香菇扣鸭舌	251	隋记卤拼	260	美味鸭掌	269
特色鸭舌	252	盐水鸭肝	260	蒜薹炒鸭掌	269
水煮鸭舌	252	火燎鸭心	261	老干妈炒鸭掌	269
香蒸鸭舌	252	玉米笋鸭心	261	豉椒焖鸭掌	270
猴头菇鸭舌	252	葱爆鸭心	261	老干妈爆鸭掌	270
芦笋拌鸭舌	253	酱卤鸭心	261	腐竹蒸鸭掌	270
辣椒爆鸭舌	253	泡椒鸭肝	262	迷你鸭掌	270
火爆鸭舌	253	小炒鸭肝	262	香辣脱骨鸭掌	271
香辣卤鸭舌	253	苦瓜鸭肝煲	262	芥末鸭掌	271
爆鸭舌	254	泡椒鸭食管	262	双白鸭掌	271
干锅鸭舌	254	麻辣鸭食管	263	泡椒鸭掌	271
干锅腊鸭舌	254	洋葱爆鸭心	263	脆皮鸭掌	272
美极鸭下唇	254	笋爆鸭心	263	野山蘑烧鸭掌	272
麦子卤鸭唇	255	香爆鸭心	263	小炒鸭掌	272
五香鸭脖	255	鸭血粉丝砂锅	264	一品鞭花烩鸭掌	272
绝味鸭脖	255	泡菜鸭血	264		
芥末鸭肠	255	黄金鸭血	264		
卤水鸭舌	256	泡椒鸭血	264		
翡翠鸭舌	256	风味鸭血	265		
西芹鸭舌	256	邻里鸭血旺	265		
双椒鸭舌	256	香辣鸭下巴	265		
火爆鸭肠	257	美极鸭下巴	265		



Part6 鹅杂菜

茶树菇拌鹅胗	274
酱香双肠	274
双椒淋鹅肠	274
风味鹅肠煲	274
香拌鹅丝	275
美味泡椒鹅肠	275
山椒木耳拌鹅肠	275
酸辣鹅肠	275
凉粉拌鹅肠	276
黄瓜椒鹅肠	276
黄瓜干拌鹅肠	276
水豆豉拌鹅肠	276
小炒鹅肠	277
豌豆凉粉鹅肠	277
红椒拌鹅肠	277
剁椒鹅肠	277
芹菜拌鹅肠	278
双椒拌鹅肠	278
酥玉米爆鹅肠	278
清炒鹅肠	278
清酒鹅肝	279
黄凉粉拌鹅肠	279
凉拌鹅肠	279
辣拌鹅肠	279
香菜拌鹅肠	280
红椒鹅肠	280
泡椒鹅肠	280
贡菜拌鹅肠	280
芥蓝炒鹅肠	281
黄瓜炒鹅肠	281
干锅鹅肠	281
油酥鹅肠	281
蒜泥鹅肠	282
钵钵鹅肠	282
蕨根粉拌鹅肠	282
鹅肝鱼子蛋	282
酱黄鹅肝炒秋茄	283
白切鹅肝	283
碧绿鲍汁鹅肝	283
风味鹅肝	283
极品鹅肝	284
紫菜鹅肝卷	284
卤水鹅肝	284
美味鹅肝	284
秘制鹅肝	285
飘香鹅肝	285
酒香鹅肝	285
浓香鹅肝	285
香蜜鹅肝	286
香味鹅肝	286
香制鹅肝	286
蔬果鹅肝	286
糟鹅肝	287
一品鹅肝	287
烧汁拌鹅肝	287
香煎法式鹅肝	287
卤水鹅八珍	288
双椒鹅胗	288
锅仔鹅头	288
卤鹅肾	288
榨菜鹅胗	289
鲍汁百灵菇扒鹅掌	289
鲍汁花菇扣鹅掌	289
花菇扣鹅掌	289
鲍汁辽参扣鹅掌	290
卤水大鹅掌	290
椒盐鹅掌心	290

鲍汁扣鹅掌	290
-------------	-----

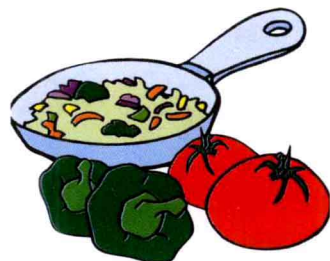
Part7 鱼杂菜

风味鱼杂	292
泡椒鱼子	292
鱼子烧豆腐	292
黄焖鱼子	292
香味鱼杂	293
酸辣鱼杂	293
湘炖鱼子鱼鳔	293
鱼子水果沙拉盏	293
泰椒爆炒鱼扣	294
干锅鱼杂	294
小鱼面饼	294
紫苏鱼杂	294
花生米拌鱼皮	295
胡萝卜脆鱼皮	295
芥味鱼皮	295
萝卜丝拌鱼皮	295
爽口鱼皮	296
风味鱼皮	296
凉拌鱼皮	296
鱼皮花生	296
双色鱼皮	297
香拌鱼皮	297
芹香鱼皮	297
酸辣鱼皮丝	297
小炒鱼皮	298
冲菜鱼皮	298
黄花拌鱼皮	298
吉祥脆鱼皮	298

Part8 其他大杂烩

金玉满堂	300	羊肉粉汤	308	小米椒爆雀胗	316
八宝酱丁	300	什锦火锅	308	泡菜炒雀胗	317
葫芦瓜煮肉丸	300	土豆炖牛肉	308	特色鱼丸	317
赛狮子头	300	牛柳炒时蔬	308	银杏鱼珠	317
香干炒黑豆芽	301	老醋全家福	309	滑菇鱼米	317
黑木耳炒肉	301	酒香牛肉	309	海鲜大拌菜	318
农家一锅出	301	荔芋牛肉煲	309	海鲜沙拉船	318
金饼碎滑肉	301	三菇炖牛腩	309	梨椒海皇粒	318
腊肉豌豆	302	啤酒饺牛腩	310	火龙果桃仁炸虾球	318
爆三样	302	小锅牛肉	310	美果鲜贝	319
小炒猪三件	302	干锅牛腩	310	蟹子沙拉	319
河粉炒肉片	302	什锦干锅羊肉	310	虾米粉丝时菜	319
上汤时蔬	303	锅仔山珍羊肉	311	黄瓜虾仁炒百合	319
一锅鲜	303	油豆腐焖羊排	311	柳叶一品煲	320
什锦蘑菇锅仔	303	锅仔羊肉萝卜	311	干捞粉丝虾煲	320
干锅杂碎	303	浓汤羊肉烩馓子	311	金粟芋丝鲜虾煲	320
海鲜毛血旺	304	三色鸡丁	312	虾米粉丝蟹柳煲	320
什锦毛血旺	304	花雕焖鸡三件	312	蟹黄虾仁豆腐	321
龙眼扣肉	304	果酪鸡翅	312	干锅小龙虾	321
双丸三鲜汤	304	宫保鸡丁	312	香辣猪蹄虾	321
泡椒豆角烧肉	305	冬瓜鸡蓉百花展	313	鲜贝鱼翅汤	321
坛肉干鲜菜	305	黄焖朝珠鸭	313	锅仔木瓜煮鲍贝	322
极品粽香肉	305	芙蓉西红柿	313	玉树腰果北极贝	322
清炖山药排骨	305	白洋淀碗菜	313	蹄香紫蓉拌极贝	322
家乡排骨煲	306	辣椒炒狗心	314	滑蛋鲜贝	322
南瓜土豆炖红烧肉	306	荷兰豆炒狗肾	314		
胡尔炖	306	锅仔狗肠	314		
小焖菜	306	狗肠炒韭黄	314		
陕北大烩菜	307	松仁玉米炒乳鸽	315		
丸子粉汤	307	烤鸽肚	315		
爆炒羊羔肉	307	小炒鸽肚	315		
羊肉烩菜	307	红椒爆鸽胗	315		
		滋补鹌鹑	316		
		烤鹌鹑	316		
		玉米炒雀胗	316		

附 录323



功效检索

保肝护肾

川湘腰润	045	茶油蒸糠米肥肠	115	锅仔羊杂	196
酸辣凤尾腰花	048	苦瓜烧肥肠	118	干豇豆拌鸡胗	198
小炒脆腰花	048	肥肠烧土豆	122	白椒鸡胗	201
爆炒腰花	050	猪脸小肉粽	129	辣炒鸡胗	204
炆腰花	050	韭花炒舌尖	129	板栗烧鸡杂	206
凤尾腰花	051	糟四宝	130	泡椒鸡肾	207
酱香腰花	052	板栗烧猪尾	133	糟鸡胗	209
泡椒腰花	055	栗香节节高	135	川香鸡胗	210
豉香腰花	055	红烧猪尾	136	酱香鸡胗	211
铁板腰片	056	香辣猪尾	136	麻油鸡肾	213
香爆腰花	058	千层耳片	145	泡椒炒鸡杂	214
大肠烧腰柳	059	祥云脆耳	152	泡椒鸡肾	215
炆锅腰片	060	小炒顺风耳	153	泡椒酸豆角鸡杂	215
乡菜腊肚丝	066	蒜椒炒猪血丸子	154	金沙鸡软骨	225
味菜蒸猪肚	077	干豇豆拌肚丝	156	美味掌中宝	226
戴记猪肚	079	芥辣牛肚	160	麻辣凤爪	230
健胃肚条煲	081	大蒜炆牛肚	164	泡椒鸭肾	237
腰花炒肝	090	卤水小拼	164	香菜鸭胗	238
雪皮菜炒猪肝	090	干椒大盘肚	168	脆炒鸭肚	239
香肝尖	090	大蒜肚条	170	盐焗鸭胗	240
老干妈拌猪肝	091	干锅风味肚	172	芙蓉鸭舌	250
酱油肥肠土豆丝	097	海参牛尾汤	176	香辣卤鸭舌	253
苦瓜肥肠	098	酸辣牛杂	177	葱爆鸭心	261
酸豇豆爆香肥肠	100	湘味牛杂钵	178	小炒鸭肝	262
土豆片烩肥肠	101	枸杞牛鞭	179	一品鞭花烩鸭掌	272
傻儿肥肠	105	香油牛杂	181	清酒鹅肝	279
开胃九转肠	106	熏酱牛宝	184	芥蓝炒鹅肠	281
黑木耳炒肥肠	107	鸡肾烧牛鞭	184	鹅肝鱼子蛋	282
卤味肥肠	107	水晶鞭花	184	白切鹅肝	283
九转肥肠	113	大蒜烧牛鞭	185	风味鹅肝	283
卤水肠头	113	麻辣牛筋	186	卤水鹅肝	284
土豆烧肥肠	114	辣炒牛肠	186	飘香鹅肝	285
		小炒牛筋	190	浓香鹅肝	285
		红油羊肚	192	糟鹅肝	287
		卤水羊腰	192	香煎法式鹅肝	287

卤鹅肾.....	288	肥肠扒尖椒.....	093	干锅羊杂.....	195
鱼皮花生.....	296	尖椒肥肠.....	096	烩羊杂.....	196
什锦干锅羊肉.....	310	熘两样.....	098	火爆鸡肾.....	207
三色鸡丁.....	312	尖椒炒肥肠.....	102	黄酒煮鸡肾.....	207
芙蓉西红柿.....	313	XO酱豆芽肥肠.....	103	一品安康鸡胗.....	208
红椒爆鸽胗.....	315	杭椒肠头丝.....	106	蒜薹鸡杂.....	209
滋补鹌鹑.....	316	葱花肥肠.....	108	串烤鸡皮.....	212
虾米粉丝蟹柳煲.....	320	馋肥肠.....	110	尖椒炒鸡肝.....	212
滑蛋鲜贝.....	322	酸菜蒸肥肠.....	111	美味鸡肝.....	213

补血养颜

秘制嫩腰花.....	044	回神猪尾.....	134	常德鸡杂钵.....	216
红油腰片.....	046	香竹焖猪尾.....	136	鸡杂煲.....	216
贡菜腰花.....	052	黄豆煨猪尾.....	137	肉皮烩鸡鸭血.....	216
火爆腰花.....	053	黄瓜耳片.....	140	小炒鸡冠.....	217
杭式炆腰花.....	053	爽口耳片.....	144	水煮鸡血.....	218
麻油浸腰花.....	054	湘轩悄悄话.....	151	卤水凤冠.....	219
红油浸腰片.....	056	韭菜花烧猪红.....	154	宫保掌中宝.....	226
蒜泥腰花.....	058	香葱牛肚.....	157	泡椒脱骨凤爪.....	227
三椒肚片.....	062	酱醋牛百叶.....	159	美极凤爪.....	229
豆腐干拌肚丝.....	063	红油肚丝.....	159	酱凤爪.....	231
茶树菇炒脆肚.....	066	七彩牛肚.....	161	菊花鸭胗.....	234
杂菇炒肚丝.....	067	香辣牛肚.....	164	泡椒鸭胗.....	236
小炒脆肚.....	069	生炒脆肚.....	165	鸭血炒鸭胗.....	238
青椒炒肚片.....	072	酸菜鸭血肚片.....	170	碧绿扣鸭四宝.....	240
酱爆爽肚.....	077	拌牛舌.....	173	烩鸭四宝.....	241
玫瑰酱肚尖.....	079	红酒焖牛尾.....	175	双椒鸭杂.....	242
猪肚莲子汤.....	080	滋补牛尾汤.....	176	特色鸭舌.....	249
太极肚.....	083	口水牛筋.....	186	绝味鸭脖.....	255
日本豆腐烧肚条.....	085	泡椒烧牛筋.....	190	盐水鸭肝.....	260
新疆酸辣肚丝.....	087	辣子羊血.....	193	笋爆鸭心.....	263
木瓜雪梨炖猪肺.....	092	凉拌羊杂.....	194	鸭血粉丝砂锅.....	264
山药猪胰汤.....	092	红焖羊肉百家菜.....	195	邻里鸭血旺.....	265