

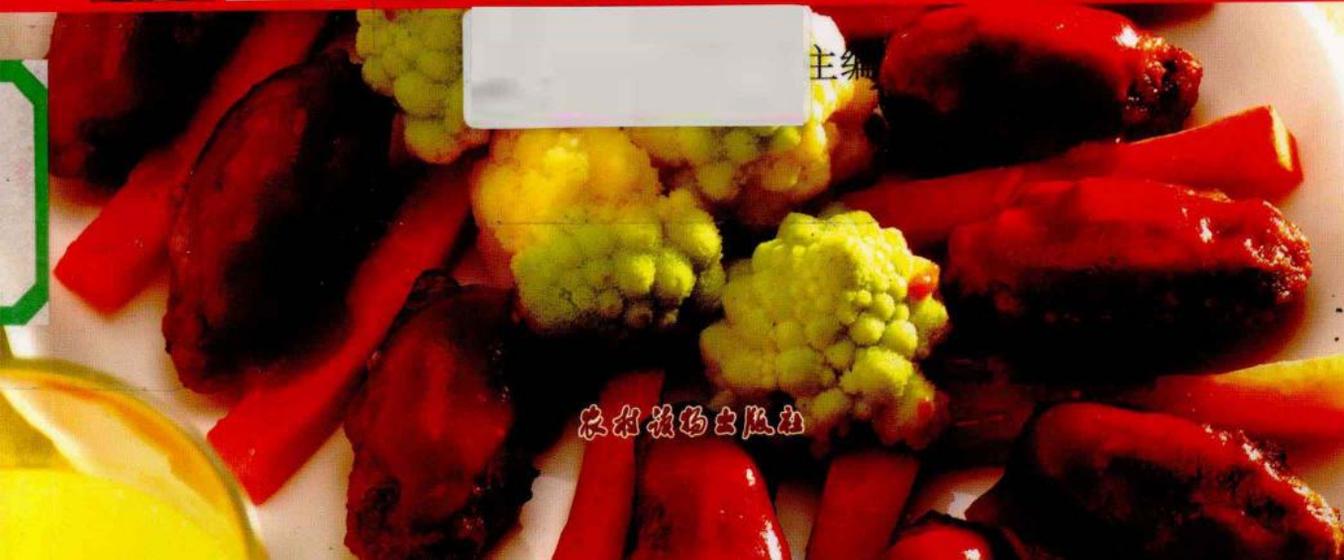
家常美食1000样系列



精编
家常美食

1000样

肉类美食



主编

农村读物出版社

家常美食1000样系列



精编 家常美食 1000 样 肉类美食



朱太治 双福 主编

农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

精编家常美食1000样. 肉类美食 / 朱太治, 双福主编. — 北京: 农村读物出版社, 2011. 11
(家常美食1000样系列)
ISBN 978-7-5048-5534-3

I. ①精… II. ①朱… ②双… III. ①家常菜肴—菜谱—中国 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第205939号

| | |
|----------------|---|
| 主 编 | 朱太治 双 福 |
| 编 著 | 董书山 周学武 孙 鹏 王雪蕾 侯熙良 常方喜 孙 燕 彭 利 贾全勇 刘继灵 梅妍娜 陈 辰 徐正全 李青青 郑希凤 李华华 石婷婷 初 晨 安伯旻 刘少博 |
| 菜 品 制 作 | 陈常选 张家俊 张国宁 郭光峰 张晓雪 程化震 王修强 赵明星 福苑美厨 |
| 编 务 | 石青华 于善瑞 仇 鑫 孙 嫣 张 青 胡玉英 孙建慧 刘嘉华 申永芬 |
| 摄 影 装 帧 设 计 |  |

| | |
|------|-------------------------------|
| 责任编辑 | 育向荣 刘博浩 |
| 出 版 | 农村读物出版社(北京市朝阳区麦子店街18号 100125) |
| 发 行 | 新华书店北京发行所 |
| 印 刷 | 北京三益印刷有限公司 |
| 开 本 | 889mm X 1194mm 1/24 |
| 印 张 | 11 |
| 字 数 | 260千 |
| 版 次 | 2012年3月第1版 2012年3月北京第1次印刷 |
| 定 价 | 29.80元 |

凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换

家常美食1000样系列



精编 家常美食 1000 样 肉类美食



朱太治 双福 主编

农村读物出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

精编家常美食1000样. 肉类美食 / 朱太治, 双福主编. — 北京: 农村读物出版社, 2011. 11
(家常美食1000样系列)
ISBN 978-7-5048-5534-3

I. ①精… II. ①朱… ②双… III. ①家常菜肴—菜谱—中国 IV. ①TS972. 182

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第205939号

| | |
|----------------|---|
| 主 编 | 朱太治 双 福 |
| 编 著 | 董书山 周学武 孙 鹏 王雪蕾 侯熙良 常方喜 孙 燕 彭 利 贾全勇 刘继灵 梅妍娜 陈 辰 徐正全 李青青 郑希凤 李华华 石婷婷 初 晨 安伯旻 刘少博 |
| 菜 品 制 作 | 陈常选 张家俊 张国宁 郭光峰 张晓雪 程化震 王修强 赵明星 福苑美厨 |
| 编 务 | 石青华 于善瑞 仇 鑫 孙 嫣 张 青 胡玉英 孙建慧 刘嘉华 申永芬 |
| 摄 影 装 帧 设 计 |  |

| | |
|---------|-------------------------------|
| 责 任 编 辑 | 育向荣 刘博浩 |
| 出 版 | 农村读物出版社(北京市朝阳区麦子店街18号 100125) |
| 发 行 | 新华书店北京发行所 |
| 印 刷 | 北京三益印刷有限公司 |
| 开 本 | 889mm X 1194mm 1/24 |
| 印 张 | 11 |
| 字 数 | 260千 |
| 版 次 | 2012年3月第1版 2012年3月北京第1次印刷 |
| 定 价 | 29.80元 |

凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换

目录 CONTENTS



Part 1 猪肉美食



凉菜

| | |
|--------|----|
| 蒜泥肉片 | 10 |
| 黄瓜拌肉丝 | 10 |
| 香菇拌肉丝 | 10 |
| 芒果肉串 | 11 |
| 葱拌耳丝 | 11 |
| 香菜拌土豆丝 | 11 |
| 芥油金针菇 | 12 |
| 火腿拌金针菇 | 12 |
| 三丝拌金针菇 | 12 |
| 辣味花生 | 13 |
| 水发鱼丝 | 13 |
| 红肠色拉 | 13 |
| 菠菜火腿色拉 | 14 |
| 什锦色拉 | 14 |
| 火腿色拉 | 14 |



热菜

| | |
|---------|----|
| 松仁豆腐 | 15 |
| 五彩绣球薯圆 | 15 |
| 火腿炒韭薹 | 15 |
| 韭黄火腿丝 | 16 |
| 银耳鹌鹑蛋 | 16 |
| 香肠炒蚕豆 | 16 |
| 火腿蒸鳝段 | 16 |
| 虾仁玉米粒 | 17 |
| 白汁鲳鱼 | 17 |
| 桃仁烩虾球 | 17 |
| 三鲜蛎黄 | 17 |
| 奶香芦笋 | 18 |
| 茶树菇老腊肉 | 18 |
| 马蹄尖椒炒腊肉 | 18 |

| | | | |
|---------|----|---------|----|
| 冬笋香炒腊肉 | 18 | 沪江排骨 | 30 |
| 西兰花炒双腊 | 19 | 蒜香神仙骨 | 30 |
| 山药炒腊肉 | 19 | 瑞士排骨 | 31 |
| 腊味泡菜 | 19 | 本邦糖醋小排 | 31 |
| 腊肉茭白笋 | 19 | 干烧鳝鱼 | 31 |
| 蒜薹腊肉 | 20 | 蒜瓣烧鳝段 | 31 |
| 腊肠虾仁炒年糕 | 20 | 椒盐鲑鱼球 | 32 |
| 薯干风味虾 | 20 | 青蒜烧豆腐 | 33 |
| 红薯片炒虾 | 20 | 客家酿豆腐 | 33 |
| 家常海参 | 21 | 香麻豆腐 | 33 |
| 海带烧白菜 | 21 | 香辣茶树菇 | 34 |
| 豉椒笔筒鱿鱼 | 21 | 肉片口蘑烧白菜 | 35 |
| 肉末烧海参 | 21 | 红青椒蟹味菇 | 35 |
| 肉末干烧豆芽 | 22 | 辣味蘑菇 | 35 |
| 鹅肝酱焗香菇 | 22 | 干煸芦笋 | 36 |
| 尖椒肉末木耳 | 22 | 葱头炒肉片 | 36 |
| 碎烧木耳 | 23 | 合川肉片 | 36 |
| 肉末木耳 | 23 | 芦笋炒肉片 | 37 |
| 肉末奶香粉条 | 23 | 莴笋炒肉片 | 37 |
| 椒酱三宝 | 23 | 咖喱肉片 | 37 |
| 辣烧茄子 | 24 | 回锅肉 | 38 |
| 肉末烧茄子 | 24 | 奇异菠萝肉 | 38 |
| 干煸苦瓜 | 24 | 五彩白肉卷 | 38 |
| 辣味肉碎南瓜 | 24 | 风味回锅肉 | 39 |
| 肉末南瓜 | 25 | 风味里脊 | 39 |
| 茭瓜炒肉丁 | 25 | 糖醋里脊 | 39 |
| 肉末泡菜 | 25 | 糖醋咕嘟肉 | 40 |
| 芥冬炒里脊 | 25 | 姜醋肉皮 | 40 |
| 虎皮尖椒 | 26 | 酱香回锅肉 | 40 |
| 蚂蚁上树 | 26 | 家常肉片 | 41 |
| 辣酱粉丝 | 26 | 白菇肉片 | 41 |
| 椒酱茄盒 | 26 | 枸杞莲藕烧肉皮 | 41 |
| 肉末鸡蛋芙蓉 | 27 | 油条炒板筋 | 42 |
| 韩式泡菜肉片 | 27 | 辣子酱爆肉 | 42 |
| 肉末雪菜 | 27 | 尖椒烧薯条 | 42 |
| 宫保肉丁 | 27 | 滑肉莴笋 | 43 |
| 番茄肉蓉脆锅巴 | 28 | 麻辣里脊 | 43 |
| 肉末翠鹦哥 | 28 | 香梗爆里脊 | 43 |
| 虾酱肉末芸豆 | 28 | 荷包鲤鱼 | 44 |
| 川汁辣茄饼 | 28 | 锦绣蛋丝 | 44 |
| 什锦福满堂 | 29 | 芦笋煎鸡蛋 | 44 |
| 宝宝乐肉末瓜丁 | 29 | 木樨肉 | 45 |
| 蒜香大排 | 29 | 鸡蛋木耳炒肉 | 45 |
| 金牌蒜香骨 | 29 | 酱爆豆角 | 45 |
| 外婆大排 | 30 | 干煸豆角 | 46 |
| 糖醋排骨 | 30 | 鸡腿菇烧蹄筋 | 46 |

| | | | | | |
|---------|----|---------|----|---------|----|
| 蒜薹炒土豆丝 | 46 | 茄汁蕨菜绣球 | 59 | 香芋扣肉 | 71 |
| 韭黄肉丝 | 47 | 红枣煨猪肘 | 59 | 苦瓜酿肉柱 | 71 |
| 土豆炒肉丝 | 47 | 板栗红烧肉 | 59 | 肉馅酿豆腐 | 71 |
| 肉丝炒豆角 | 47 | 红焖肉 | 60 | 松塔玉米 | 71 |
| 山药炒肉片 | 48 | 栗子烧豆腐 | 60 | 咸蛋松花球 | 72 |
| 芹香辣烧薯条 | 48 | 花生煨猪手 | 60 | 辣味蒸排骨 | 72 |
| 枸杞青笋肉丝 | 48 | 水煮肉片 | 60 | 干菜焖肉 | 72 |
| 芝麻肉丝 | 49 | 笋烧咸肉 | 61 | 蒸鸡蛋肉卷 | 72 |
| 葱爆肉丝 | 49 | 肉末烧竹笋 | 61 | 酿青椒 | 73 |
| 蒜薹炒肉丝 | 49 | 火腿肉炖冬笋 | 61 | 走油豉扣肉 | 73 |
| 肉丝炒蒜黄 | 50 | 咖喱汉堡肉 | 61 | 荷叶粉蒸肉 | 73 |
| 青椒肉丝 | 50 | 冰糖香酥肉 | 62 | 荷香粉蒸排骨 | 73 |
| 冬笋里脊丝 | 50 | 板栗焖猪手 | 62 | 佛手香香卷 | 74 |
| 笋椒炒肉丝 | 50 | 红烧大枣猪蹄 | 62 | 红烧油面筋 | 74 |
| 冬瓜炒肉丝 | 51 | 陈皮焖肉 | 62 | 南瓜蒸咸肉 | 74 |
| 油菜炒肉丝 | 51 | 丝瓜藤煮肉块 | 63 | 玻璃白菜 | 74 |
| 姜丝肉 | 51 | 年糕煮腰片 | 63 | 花香冬瓜盅 | 75 |
| 香菜炒肉丝 | 51 | 章鱼猪蹄煲 | 63 | 冬瓜蒸咸肉 | 75 |
| 榨菜肉丝 | 52 | 红煨方肉 | 63 | 绣球全鱼 | 75 |
| 干煸茄皮 | 52 | 沙锅狮子头 | 64 | 笋香五花鲫鱼 | 75 |
| 鱼香肉丝 | 52 | 冰糖元蹄 | 64 | 金蒜烤香排 | 76 |
| 肉炒蒜苗 | 52 | 蟹粉狮子头 | 64 | 沙茶肉串 | 76 |
| 什锦肉丝 | 53 | 香辣猪蹄 | 64 | 烤猪肉小香肠 | 76 |
| 炒三丝 | 53 | 枸杞煲猪蹄 | 65 | 果酱猪排 | 76 |
| 扣三丝汤 | 53 | 白果干贝炖瘦肉 | 65 | 香葱里脊卷 | 77 |
| 香麻肉末豆腐 | 53 | 银耳雪梨炖瘦肉 | 65 | 铁板蒙古烧烤 | 77 |
| 肉泥乳腐 | 54 | 王婆红烧肉 | 65 | 烤五香里脊肉 | 77 |
| 松仁火腿豆腐 | 54 | 菊花朝天锅 | 66 | 高粱酱烤排骨 | 77 |
| 冬瓜煮肉片 | 54 | 南乳稻香肉 | 66 | 西式烤肋排 | 78 |
| 肉末酸豆角 | 54 | 豚角煮 | 66 | 叉烧肉 | 78 |
| 鲇鱼烧茄子 | 55 | 辣椒肉末炖粉条 | 66 | 微波红烧肉 | 78 |
| 豆瓣酱烧肥鱼 | 55 | 芹香肉末粉丝 | 67 | 梅花肉片 | 78 |
| 红煨甲鱼 | 55 | 菇肉炖粉条 | 67 | 铁板橙汁猪扒 | 79 |
| 干烧鲈鱼 | 55 | 荷叶乌鸡汤 | 67 | 番茄腰柳 | 79 |
| 香糟香螺 | 56 | 凤梨咖喱骨 | 67 | 奶香辣猪排 | 79 |
| 干烧鲫鱼 | 56 | 土豆炖排骨 | 68 | 意大利煎猪排 | 79 |
| 腊肉炖鳊鱼 | 56 | 山药炖排骨 | 68 | 葡萄酒铁板猪排 | 80 |
| 豆瓣肘子 | 56 | 首乌炖排骨 | 68 | 果汁煎肉脯 | 80 |
| 山药炖猪肘 | 57 | 白灵菇炖排骨 | 68 | 珍宝茄盒 | 80 |
| 花生炖猪肉 | 57 | 番茄炖排骨 | 69 | 香辣茄盒 | 80 |
| 肉炖芸豆粉条 | 57 | 黄豆炖排骨 | 69 | 腊肠煎蛋 | 81 |
| 香菇土豆炖肉 | 57 | 咖喱猪排 | 69 | 腐乳五花肉 | 81 |
| 山药炖蹄筋 | 58 | 香卤骨 | 69 | 炸藕盒 | 81 |
| 红枣猪肘 | 58 | 蒜珠飘香骨 | 70 | 猪扒咖喱夹 | 81 |
| 黄瓜条糖醋里脊 | 58 | 辣白菜炖排骨 | 70 | 虾酱猪排 | 82 |
| 红烧肉 | 58 | 芦笋排骨 | 70 | 茄汁猪排 | 82 |
| 花生煲猪蹄 | 59 | 潇湘猪手 | 70 | 蚕蛹酥肉 | 82 |

| | |
|----------|----|
| 椒盐酥藕丸 | 82 |
| 火腿土豆饼 | 83 |
| 芝麻里脊 | 83 |
| 彩椒猪肉串 | 83 |
| 佛手排骨 | 83 |
| 吉列炸猪排 | 84 |
| 虎皮酿椒 | 84 |
| 茄汁鱼卷 | 84 |
| 重庆红汤火锅 | 84 |
| 四川毛血旺火锅 | 85 |
| 四川鸳鸯火锅 | 85 |
| 重庆烧鸡公火锅 | 85 |
| 四川鲑鱼火锅 | 86 |
| 川南传统什锦锅 | 87 |
| 四川麻辣黑鱼火锅 | 87 |
| 四川水煮鱼火锅 | 87 |
| 四川三鲜火锅 | 88 |
| 东北八仙火锅 | 89 |
| 东北余锅 | 89 |
| 东北酸菜白肉火锅 | 89 |
| 湖南鱼圆火锅 | 90 |
| 广东啤酒鱼火锅 | 91 |
| 湖南鲜嫩什锦火锅 | 91 |
| 湘味银鱼什锦火锅 | 91 |
| 上海鱼头火锅 | 92 |
| 京味啤酒鸭火锅 | 93 |
| 上海猪肉冬笋火锅 | 93 |
| 上海猪肉丸子火锅 | 93 |
| 淮扬萝卜火锅 | 94 |
| 上海青鱼咸肉火锅 | 95 |
| 云南什锦肉丸火锅 | 95 |
| 淮扬蛋卷粉肉火锅 | 95 |
| 日式酸梅火锅 | 96 |
| 韩国辣泡菜火锅 | 97 |
| 泰国辣椰汁火锅 | 97 |
| 东北酸辣豆腐火锅 | 97 |



汤粥

| | |
|---------|----|
| 芦荟瘦肉汤 | 98 |
| 枸杞山药煲瘦肉 | 99 |
| 山药芡实瘦肉汤 | 99 |

| | |
|----------|-----|
| 雪梨瘦肉汤 | 99 |
| 番茄肉丝汤 | 100 |
| 肉丸豆腐汤 | 101 |
| 瑶柱冬瓜汤 | 101 |
| 土豆肉丸子汤 | 101 |
| 翡翠鲜汤 | 102 |
| 火腿冬瓜汤 | 103 |
| 酥肉煲南瓜 | 103 |
| 美味鳊鱼羹 | 103 |
| 鲜汤鲛鱼丸子 | 104 |
| 南瓜排骨汤 | 105 |
| 丝瓜肉片汤 | 105 |
| 南瓜豌豆汤 | 105 |
| 豆腐皮鹌鹑蛋 | 106 |
| 苦瓜豆腐汤 | 106 |
| 火腿豆干汤 | 106 |
| 文思豆腐 | 106 |
| 芥菜咸蛋肉片汤 | 107 |
| 火腿葱头汤 | 107 |
| 火腿蛋花汤 | 107 |
| 酸奶香菜羹 | 107 |
| 苦瓜消暑汤 | 108 |
| 金银花黄瓜肉片汤 | 108 |
| 翡翠肉丸汤 | 108 |
| 瑶柱瘦肉汤 | 108 |
| 咸糟羹 | 109 |
| 无花果煲瘦肉 | 109 |
| 核桃杏仁瘦肉羹 | 109 |
| 莲子瘦肉汤 | 109 |
| 酸辣肉片汤 | 110 |
| 鲜蘑余小丸 | 110 |
| 肉丝滑子菇 | 110 |
| 海带萝卜肉丝汤 | 110 |
| 猪皮红枣羹 | 111 |
| 酸辣汤 | 111 |
| 冬瓜丸子汤 | 111 |
| 萝卜小丸子 | 111 |
| 杏仁煲鹌鹑 | 112 |
| 清炖鲢鱼头 | 112 |
| 莼菜银鱼羹 | 112 |
| 虾仁丝瓜汤 | 112 |
| 萝卜肥排汤 | 113 |
| 芋头炖排骨 | 113 |
| 花旗参木瓜排骨煲 | 113 |
| 莲藕黄豆排骨汤 | 113 |
| 苦瓜排骨汤 | 114 |
| 黄豆排骨汤 | 114 |

| | |
|---------|-----|
| 淡菜排骨汤 | 114 |
| 葱头萝卜排骨汤 | 114 |
| 神仙煲 | 115 |
| 红枣排骨汤 | 115 |
| 板栗排骨汤 | 115 |
| 枸杞菊花煲排骨 | 115 |
| 冬瓜排骨汤 | 116 |
| 木瓜花生排骨汤 | 116 |
| 西洋菜排骨汤 | 116 |
| 玉米萝卜排骨汤 | 116 |
| 杏仁大枣排骨汤 | 117 |
| 竹笋粥 | 117 |
| 腊肠粥 | 117 |
| 叉烧皮蛋粥 | 117 |
| 火腿鸡块粥 | 118 |
| 猪蹄粥 | 118 |
| 叉烧肉粥 | 118 |
| 芋头虾米瘦肉粥 | 118 |
| 木耳粥 | 119 |
| 虾米芋头粥 | 119 |
| 生滚肉片粥 | 119 |
| 麦片肉粥 | 119 |
| 绿茶麻花粥 | 120 |
| 猪脊肉粥 | 120 |
| 肉末土豆粥 | 120 |
| 香菇肉丸粥 | 120 |
| 香芋咸粥 | 121 |
| 腊肠瘦肉粥 | 121 |
| 海米糙米粥 | 121 |
| 菠菜瘦肉粥 | 121 |
| 皮蛋瘦肉粥 | 122 |
| 猪排壮骨粥 | 122 |
| 花椰菜粥 | 122 |
| 紫菜粥 | 122 |
| 草菇滑肉粥 | 123 |
| 皮蛋排骨粥 | 123 |
| 金针肉丝汤 | 123 |
| 肉末胡萝卜粥 | 123 |
| 白灵菇瘦肉粥 | 124 |
| 梨藕肉粥 | 124 |
| 靛仔菜肉粥 | 124 |
| 腊鸭头煲菜干粥 | 124 |
| 三鲜糯米粥 | 125 |
| 瘦肉鲫鱼粥 | 125 |





主食小吃

| | |
|----------|-----|
| 搅面馅饼 | 125 |
| 蛤肉合饼 | 126 |
| 春饼 | 126 |
| 荞麦煎饼 | 126 |
| 葱香饼 | 126 |
| 玉米肉粑 | 127 |
| 美味土豆饼 | 127 |
| 肉丁豌豆饭 | 127 |
| 茄汁肉丁盖饭 | 127 |
| 黄瓜猪肉盖饭 | 128 |
| 又烧煲仔饭 | 128 |
| 芋头咸饭 | 128 |
| 五福煲仔饭 | 128 |
| 腊肠红枣鲜虾饭 | 129 |
| 猪手诸侯饭 | 129 |
| 港式猪扒饭 | 129 |
| 红烧猪手饭 | 129 |
| 蒜香排骨便当 | 130 |
| 蛋包什锦饭 | 130 |
| 咖喱水果猪肉便当 | 130 |
| 猪排番茄便当 | 130 |
| 鸡蛋肉卷珍宝饭 | 131 |
| 豌豆糯米饭 | 131 |
| 香菇米饭 | 131 |
| 葱头鲜椒猪排饭 | 131 |
| 酸奶猪肉烩饭 | 132 |
| 辣椒醋油饭 | 132 |
| 比萨寿司 | 132 |
| 苹果火腿寿司 | 132 |
| 新派猪排卷寿司 | 133 |
| 腰果肉饭 | 133 |
| 火腿茄子饭 | 133 |
| 韩式泡菜炒饭 | 133 |
| 红心饭团 | 134 |
| 烟肉芝士饭团 | 134 |
| 火腿虾仁饭团 | 134 |
| 肉粽子 | 134 |
| 肉丝炒面 | 135 |
| 蟹肉炒面 | 135 |
| 爆锅面 | 135 |
| 四川凉面 | 135 |
| 火腿紫菜拉面 | 136 |

| | |
|----------|-----|
| 木耳荞麦面 | 136 |
| 炸酱面 | 136 |
| 肉丁菠菜面 | 137 |
| 三丝拌面 | 137 |
| 京味打卤面 | 137 |
| 海参捞面 | 137 |
| 大虾白肉面 | 138 |
| 肉丁荞麦面 | 138 |
| 臊子面 | 138 |
| 南瓜奶油面 | 138 |
| 海鲜伊面 | 139 |
| 芸豆打卤面 | 139 |
| 蔬菜乌冬面 | 139 |
| 笋干排骨汤面 | 139 |
| 香菇肉丝汤面 | 140 |
| 肉末醋卤面 | 140 |
| 家常荞麦面 | 140 |
| 粟米汁猪排斜管面 | 140 |
| 经典意大利细面 | 141 |
| 什锦熏肉面 | 141 |
| 奶油青豆细面 | 141 |
| 蔬菜肉酱宽面 | 141 |
| 黑胡椒火腿面 | 142 |
| 蒜香火腿意面 | 142 |
| 蘑菇汁猪排面 | 142 |
| 奶油火腿细面 | 142 |
| 螺旋面色拉 | 143 |
| 香肠蘑菇炒意面 | 143 |
| 烟熏肉斜管面 | 143 |
| 香瓜火腿意面色拉 | 143 |
| 烟肉蘑菇宽面 | 144 |
| 肉丝米粉 | 144 |
| 鲜肉水饺 | 144 |
| 猪牛肉饺 | 144 |
| 烫面蒸饺 | 145 |
| 三鲜蒸饺 | 145 |
| 四喜蒸饺 | 145 |
| 平菇木耳饺 | 145 |
| 草菇饺 | 146 |
| 甜羹小水饺 | 146 |
| 野菜水饺 | 146 |
| 泡菜蒸饺 | 146 |
| 鱼肉水饺 | 147 |
| 鲛鱼饺子 | 147 |
| 猪肉锅贴 | 147 |
| 三鲜锅贴 | 147 |
| 虾仁馄饨 | 148 |
| 韭菜鲜肉馄饨 | 148 |

| | |
|---------|-----|
| 红油馄饨 | 148 |
| 荠菜馄饨 | 148 |
| 鲜肉蛋黄馄饨 | 149 |
| 三鲜小馄饨 | 149 |
| 肉丁汤包 | 149 |
| 三鲜汤包 | 149 |
| 白菜包 | 150 |
| 香菇肉包 | 150 |
| 白菜猪肉包 | 150 |
| 海带小包子 | 150 |
| 火腿虾肉包 | 151 |
| 虾肉小笼包 | 151 |
| 香肠卷 | 151 |
| 火腿卷 | 151 |
| 糯米馍馍 | 152 |
| 奶酪汉堡 | 152 |
| 肉排香香堡 | 152 |
| 猪排汉堡 | 152 |
| 鸡蛋火腿三明治 | 153 |
| 火腿奶酪比萨 | 153 |
| 肠仔比萨 | 153 |
| 青椒香菇比萨 | 153 |
| 青蒜肠仔比萨 | 154 |
| 旅行比萨角 | 154 |
| 腊肉肠比萨 | 154 |
| 佛罗伦萨比萨 | 154 |
| 肉酱面条比萨 | 155 |
| 熏肉芦笋比萨 | 155 |
| 熏肠橄榄比萨 | 155 |

Part 2 猪杂美食



凉菜

| | |
|--------|-----|
| 芥末拌肚丝 | 156 |
| 鸡腿菇拌猪肚 | 156 |
| 凉拌三丝 | 156 |
| 红油三丝 | 156 |
| 花生仁拌肚丁 | 157 |
| 菠菜拌猪肝 | 157 |
| 凉拌猪肝 | 157 |
| 莴笋拌肝片 | 157 |
| 双色豆腐 | 158 |



热菜

| | |
|---------|-----|
| 蒜香苦瓜肥肠 | 158 |
| 酸辣肥肠 | 158 |
| 白菜炒肥肠 | 159 |
| 干煸肥肠 | 159 |
| 苦瓜煨肥肠 | 159 |
| 椒盐扳指 | 159 |
| 辣子烧肥肠 | 160 |
| 京烧咖喱大肠 | 160 |
| 泡椒脆肠 | 160 |
| 酸辣肚丝 | 160 |
| 蒜香肚片 | 161 |
| 麻辣肚丝 | 161 |
| 豉椒炒肚片 | 161 |
| 花炒猪肚 | 161 |
| 醋烧嫩肚菜心 | 162 |
| 八宝辣酱 | 162 |
| 碧瓜猪肝 | 162 |
| 豉味苦瓜肝片 | 162 |
| 何首乌炒肝片 | 163 |
| 蒜蓉肝片 | 163 |
| 青蒜炒猪肝 | 163 |
| 菠菜炒肝片 | 163 |
| 韭菜炒猪血 | 164 |
| 菠菜炒猪血 | 164 |
| 韭黄炒猪腰 | 164 |
| 核桃仁炒腰花 | 164 |
| 香辣全腰 | 165 |
| 辣子爆腰花 | 165 |
| 鱼香腰花 | 165 |
| 笋椒炒腰花 | 165 |
| 杜仲腰花 | 166 |
| 宫保虾腰 | 166 |
| 干煸小嫩腰 | 166 |
| 辣子腰块 | 166 |
| 水煮腰片 | 167 |
| 老醋爆双花 | 167 |
| 火爆腰花 | 167 |
| 锅仔肥肠 | 167 |
| 泡椒猪尾 | 168 |
| 杂烩菜 | 168 |
| 麻辣全富锅 | 168 |
| 冬笋猪肚海参羹 | 168 |

| | |
|----------|-----|
| 鸭掌汤泡肚 | 169 |
| 糯香大肠 | 169 |
| 益寿猪肚 | 169 |
| 咖喱猪肝 | 169 |
| 软炸腰花 | 170 |
| 东北肥肠火锅 | 170 |
| 京味涮肚火锅 | 170 |
| 上海腰片麻酱火锅 | 171 |
| 上海猪肝火锅 | 171 |



汤粥

| | |
|---------|-----|
| 当归猪心汤 | 171 |
| 芡实白果猪肚汤 | 171 |
| 赤豆枸杞猪肝汤 | 172 |
| 莲子猪心汤 | 172 |
| 口蘑腰片汤 | 172 |
| 翡翠猪肝汤 | 172 |
| 木瓜蜜枣猪肚汤 | 173 |
| 当归赤豆煲猪肝 | 173 |
| 三元及第粥 | 173 |
| 猪肝瘦肉粥 | 173 |
| 猪肝绿豆粥 | 174 |
| 猪肝鸡蛋粥 | 174 |
| 枸杞猪肝粥 | 174 |
| 核桃猪腰粥 | 174 |
| 猪肺白果粥 | 175 |
| 猪血鱼片粥 | 175 |



主食小吃

| | |
|-------|-----|
| 番茄猪肝饭 | 175 |
| 虾菇糯米肠 | 175 |

Part3 牛肉美食



凉菜

| | |
|--------|-----|
| 生拌牛肉丝 | 176 |
| 姜汁牛百叶 | 176 |
| 夫妻肺片 | 176 |
| 红油牛筋 | 177 |
| 泡菜牛肉色拉 | 177 |
| 西芹火腿色拉 | 177 |



热菜

| | |
|---------|-----|
| 什锦豆花 | 178 |
| 香婆豆腐 | 178 |
| 番茄牛肉 | 178 |
| 糊辣牛柳 | 179 |
| 黑椒牛柳 | 179 |
| 黑胡椒牛柳 | 179 |
| 啤酒牛排 | 180 |
| 鲜菇烧牛排 | 180 |
| 黑椒牛排 | 180 |
| 冬笋牛肉丝 | 181 |
| 莴笋炒牛肉丝 | 181 |
| 鲜蘑牛肉丝 | 181 |
| 鱼香牛肉丝 | 182 |
| 干煸牛肉丝 | 182 |
| 双椒牛肉粒 | 182 |
| 玉米牛肉粒 | 183 |
| 辣炒牛河 | 183 |
| 酸菜牛肉末 | 183 |
| 茄汁牛肉饼 | 184 |
| 铁扒牛肉饼 | 184 |
| 水煮牛肉 | 184 |
| 黄咖喱烩牛肉 | 185 |
| 蕉干牛肉 | 185 |
| 麦仁小牛肉 | 185 |
| 番茄黄焖牛肉 | 186 |
| 辣油雨花肥牛 | 186 |
| 苏叶牛肉炒豆干 | 186 |
| 咕嚕牛肉 | 187 |
| 铁板牛肉 | 187 |
| 红咖喱牛腩 | 187 |
| 青红椒炒牛肚 | 188 |
| 香辣牛肚 | 188 |
| 好丝百叶 | 188 |

| | |
|---------|-----|
| 川汁毛肚 | 189 |
| 炆锅毛肚 | 189 |
| 家常蹄筋 | 189 |
| 干烧蹄筋 | 190 |
| 红烧牛蹄筋 | 190 |
| 蚕豆焖牛肉 | 190 |
| 土豆烧牛肉 | 191 |
| 酸菜炖牛尾 | 191 |
| 西梅牛肉焖土豆 | 191 |
| 无花果烧牛肉 | 192 |
| 红烧蹄筋 | 192 |
| 栗子烧牛肉 | 192 |
| 土豆炖牛肉 | 193 |
| 咖喱红酒炖肉 | 193 |
| 咖喱小牛排 | 193 |
| 咖喱牛肉 | 194 |
| 酸菜牛腩 | 194 |
| 红酒煮牛扒 | 194 |
| 枸杞烧牛肉 | 195 |
| 牛尾黄豆 | 195 |
| 胡萝卜炖牛肉 | 195 |
| 红薯蒸牛肉 | 196 |
| 牛肉烧南瓜 | 196 |
| 豉汁蒸牛腩 | 196 |
| 烤奶油牛排 | 197 |
| 烤葱头牛排 | 197 |
| 烤鲜菇牛肉串 | 197 |
| 蒜香牛排 | 198 |
| 烤芝麻牛肉串 | 198 |
| 烤盘牛肉 | 198 |
| 烤牛脊肉 | 199 |
| 烟熏牛肉 | 199 |
| 烤牛扒 | 199 |
| 串烧牛柳 | 199 |
| 烤牛舌 | 200 |
| 酸奶牛肉球 | 200 |
| 奶酪牛排 | 200 |
| 黑椒沙司牛扒 | 201 |
| 柚香牛柳 | 201 |
| 蘑菇烧牛排 | 201 |
| 多味牛肉丸 | 202 |
| 金钱牛排 | 202 |
| 橄榄牛肉 | 202 |
| 金丝牛肉球 | 203 |
| 生菜牛肉 | 203 |
| 芋头牛肉球 | 203 |
| 重庆麻辣火锅 | 204 |
| 重庆毛肚火锅 | 204 |

| | |
|----------|-----|
| 芥末牛肉火锅 | 204 |
| 四川沙司牛筋火锅 | 205 |
| 四川药膳火锅 | 205 |
| 东北酸菜牛腩火锅 | 205 |
| 湖南毛肚莲子火锅 | 206 |
| 京味酸菜牛肉火锅 | 206 |
| 京味牛肉火锅 | 206 |
| 上海咖喱牛肉火锅 | 207 |
| 上海番茄养生火锅 | 207 |
| 印度咖喱火锅 | 207 |
| 日本寿喜烧 | 208 |



汤粥

| | |
|---------|-----|
| 咖喱牛肉汤 | 208 |
| 白菜红枣牛腩汤 | 208 |
| 党参牛腩汤 | 209 |
| 意大利牛肉汤 | 209 |
| 罗宋汤 | 209 |
| 沙参淮山煲牛腩 | 210 |
| 番茄牛肉汤 | 210 |
| 红枣牛肉汤 | 210 |
| 玉米煲牛腩 | 211 |
| 肉末葱头汤 | 211 |
| 咖喱肉丸汤 | 211 |
| 酸奶翡翠汤 | 212 |
| 番茄牛肉菠菜汤 | 212 |
| 法式葱头汤 | 212 |
| 年糕汤 | 213 |
| 番茄牛肉粟米汤 | 213 |
| 西湖牛肉羹 | 213 |
| 生菜牛肉粥 | 214 |
| 黄豆芽牛肉粥 | 214 |
| 香菇牛肉粥 | 214 |



主食小吃

| | |
|--------|-----|
| 墨西哥烤肉饼 | 215 |
| 土豆焖饭 | 215 |
| 孜然牛肉炒饭 | 215 |

| | |
|----------|-----|
| 印尼炒饭 | 216 |
| 番茄牛肉盖饭 | 216 |
| 蚝香牛肉炒饭 | 216 |
| 多味牛肉丸便当 | 217 |
| 田园牛肉便当 | 217 |
| 橄榄牛肉盖饭 | 217 |
| 牛肉平菇饭 | 218 |
| 牛排葱头饭 | 218 |
| 咖喱牛肉饭 | 218 |
| 牛排盖浇饭 | 219 |
| 俄式牛肉丝 | 219 |
| 牛肉草菇饭 | 219 |
| 咖喱牛腩便当 | 219 |
| 辣豆腐盖饭 | 220 |
| 牛柳寿司 | 220 |
| 肉串意大利面 | 220 |
| 法式面条 | 220 |
| 番茄牛肉宽心粉 | 221 |
| 番茄牛肉意大利面 | 221 |
| 意大利炒面 | 221 |
| 韩式冷面 | 221 |
| 韩式冷汤面 | 222 |
| 红烧牛腩面 | 222 |
| 意大利肉酱面 | 222 |
| 牛柳蘑菇奶油面 | 222 |
| 南洋百叶米粉 | 223 |
| 香蔬烩河粉便当 | 223 |
| 辣炒河粉 | 223 |
| 葱头牛肉包 | 223 |
| 牛肉芹菜包 | 224 |
| 牛肉卷 | 224 |
| 肉排番茄汉堡 | 224 |
| 咖喱比塔包 | 224 |
| 牛肉汉堡包 | 225 |
| 和风汉堡 | 225 |
| 牛排三明治 | 225 |
| 煎牛排三明治 | 226 |
| 牛肉比萨 | 226 |
| 法式比萨 | 226 |

Part4 羊肉美食



热菜

| | |
|----------|-----|
| 京葱爆羊肉 | 227 |
| 桂花羊肉 | 227 |
| 胡萝卜炒羊肉 | 227 |
| 冬笋羊肉丝 | 228 |
| 香辣羊肉丝 | 228 |
| 咖喱羊排 | 228 |
| 川椒羊排 | 228 |
| 麻辣羊肚丝 | 229 |
| 山药炖羊肉 | 229 |
| 枸杞炖羊肉 | 229 |
| 沙参淮山煲羊腩 | 229 |
| 豆浆炖羊肉 | 230 |
| 枸杞炖羊肾 | 230 |
| 羊排炖鲫鱼 | 230 |
| 人参炖羊肉 | 231 |
| 红糟羊肉 | 231 |
| 腰豆炖羊肉 | 231 |
| 烩咖喱羊肉 | 232 |
| 咖喱羊肉 | 232 |
| 水煮双柳 | 232 |
| 天下第一鲜 | 233 |
| 烤羊肉串 | 233 |
| 榛果烤羊排 | 233 |
| 天山羊肉 | 234 |
| 白山羊排 | 234 |
| 东北涮羊肉火锅 | 234 |
| 京味涮羊肉火锅 | 235 |
| 京味酱汁火锅 | 235 |
| 京味鱼羊鲜火锅 | 235 |
| 安徽羊肉三鲜火锅 | 236 |



汤粥

| | |
|---------|-----|
| 熟地当归羊肉汤 | 236 |
| 当归羊肉汤 | 236 |
| 萝卜桂圆煲羊腩 | 237 |
| 锅仔鱼羊鲜 | 237 |
| 党参羊肚汤 | 237 |
| 煲羊肝粥 | 238 |
| 红枣羊骨糯米粥 | 238 |
| 鲫鱼羊肉粥 | 238 |



主食小吃

| | |
|----------|-----|
| 肉末卤蛋饭 | 239 |
| 胡萝卜羊腩便当 | 239 |
| 茄汁黄豆羊排便当 | 239 |
| 咖喱羊肉饭 | 240 |



Part5 兔肉美食

热菜

| | |
|---------|-----|
| 葱烧兔肉 | 241 |
| 酸辣兔肉 | 241 |
| 银芽炒兔丝 | 241 |
| 宫保兔丁 | 242 |
| 人参红枣炖兔肉 | 242 |
| 参兔汤 | 242 |

Part6

家常食材小常识



| | |
|-------|-----|
| 蔬菜 | 243 |
| 畜禽肉 | 257 |
| 豆及豆制品 | 260 |
| 蛋奶 | 262 |

水果干果

264



蒜泥肉片



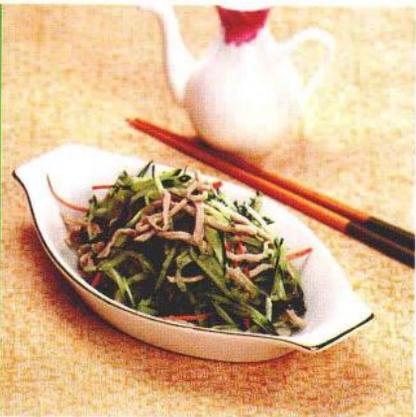
原料:

猪带皮肉500克,大蒜50克,盐、红糖、味精、香料、酱油、红油各适量。

制作:

- 1.将猪肉洗净,放入锅内,添适量水煮熟,捞出沥干水分,切成薄片装盘。
- 2.大蒜加盐捣成蒜泥。
- 3.锅中放入酱油、红糖、香料,小火熬至浓稠,撒味精、蒜泥,淋红油,制成味汁,与白肉一同上桌蘸食即成。

黄瓜拌肉丝



原料:

黄瓜300克,猪瘦肉100克,胡萝卜丝、葱丝、盐、味精、淀粉、芝麻酱、酱油、鲜汤、香油、色拉油各适量。

制作:

- 1.黄瓜洗净切丝,铺在盘中;猪瘦肉洗净切丝,加水淀粉上浆。
- 2.炒锅注油烧至四成热,下入肉丝滑熟,捞出沥油,放在黄瓜丝上。
- 3.将酱油、盐、味精、芝麻酱、鲜汤、香油调匀,浇在肉丝上,撒入葱丝、胡萝卜丝拌匀即成。

香菇拌肉丝



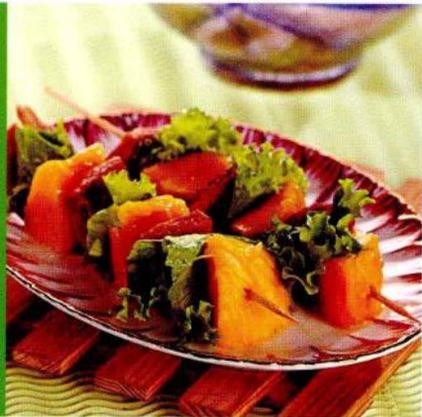
原料:

猪肉250克,香菇100克,香菜、盐、味精、胡椒粉、香油各适量。

制作:

- 1.香菇洗净,切成丝,入沸水锅中煮熟捞出,挤干;香菜洗净切段;猪肉洗净,入锅煮熟,切成丝。
- 2.肉丝、香菇丝加盐、味精、胡椒粉、香油拌匀,撒上香菜段即成。

芒果肉串



原料:

猪五花肉250克, 芒果1个, 生菜片25克, 蒜泥、红椒末、花椒、糖、盐、柠檬汁、料酒、生抽各适量。

制作:

1. 芒果取肉切小块, 蒜泥、糖、红椒末加柠檬汁、糖水、生抽调成味汁。
2. 锅中添适量水, 放入猪五花肉, 加花椒、盐、料酒, 大火烧开后转中火煮熟, 取出晾凉, 切成薄片。
3. 猪肉片、生菜片、芒果块用牙签穿起, 食用时佐以味汁即成。

葱拌耳丝



原料:

猪耳300克, 葱段、葱白、姜、鸡精、酱油、卤汤、香油各适量。

制作:

1. 葱白洗净, 切成细丝。
2. 猪耳洗净, 下入加有葱段、姜片的卤汤锅内大火烧开, 撇去浮沫, 转小火煮熟, 捞出。
3. 将熟猪耳切丝, 加入葱白丝、鸡精、酱油、香油拌匀即成。

原料:

土豆200克, 香菜、火腿各25克, 盐、醋、花椒油、香油各适量。

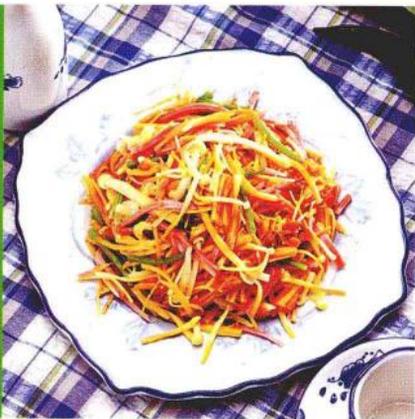
制作:

1. 土豆洗净, 去皮切丝, 下入开水锅中烫至断生, 捞出沥干; 香菜切段, 火腿切丝。
2. 将盐、醋、花椒油、香油调成味汁。
3. 土豆丝中加入香菜段、火腿丝、味汁拌匀即成。



香菜拌土豆丝

芥油金针菇



原料:

金针菇、香菜、火腿、盐、芥末油、香油各适量。

制作:

- 1.将金针菇去老根洗净，香菜去叶洗净切段，火腿切丝。
- 2.将金针菇、香菜、火腿分别焯水。
- 3.将焯过水的金针菇、香菜、火腿加芥末油、盐、香油拌匀，装盘即成。

火腿拌金针菇



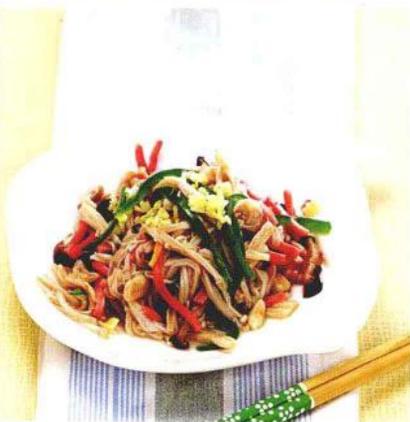
原料:

金针菇250克，方火腿200克，白糖、盐、鸡精、香油各适量。

制作:

- 1.将方火腿切细丝。
- 2.金针菇择洗净，放入开水锅中焯过，捞出用凉开水冲凉，挤去水分。
- 3.将方火腿丝、金针菇放入碗中，加入盐、白糖、鸡精、香油拌匀即成。

三丝拌金针菇



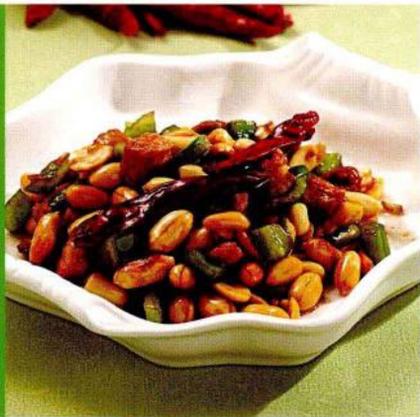
原料:

火腿肠、金针菇各100克，青椒、香菇各50克，姜末、盐、鸡精、胡椒粉、酱油、醋、料酒、香油各适量。

制作:

- 1.青椒、香菇分别洗净切丝，入沸水锅焯一下；火腿肠切成细丝，金针菇洗净煮熟。
- 2.火腿肠丝、青椒丝、香菇丝、金针菇放盘内，加鸡精、料酒、盐、姜末、酱油、胡椒粉、醋拌匀，淋香油即成。

辣味花生



原料:

猪里脊肉150克,花生米75克,青椒、大蒜、盐、淀粉、酱油、色拉油各适量。

制作:

- 1.青椒洗净切丁,大蒜切末;里脊肉切丁,加酱油、淀粉、盐、色拉油拌匀。
- 2.炒锅注油烧热,下花生米略炸,捞出去衣。
- 3.炒锅注油烧热,下入蒜末炒香,放入肉丁、青椒丁、盐炒熟,盛出,再放入花生米拌匀即成。

水发鱼丝



原料:

黑鱼皮丝100克,火腿丝、泡发香菇丝、西芹丝、姜丝、白糖、盐、味精、胡椒粉、料酒各适量。

制作:

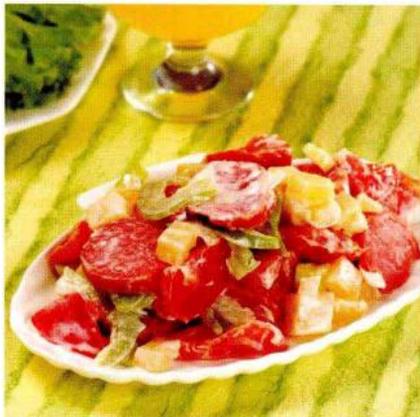
- 1.鱼皮丝洗净,与香菇丝、火腿丝、西芹丝、姜丝混合搅拌。
- 2.依次加入料酒、盐、胡椒粉、白糖、味精拌匀,装盘即成。

原料:

土豆300克,红肠200克,番茄2个,青椒1个,葱、盐、胡椒粉、白醋、色拉油各适量。

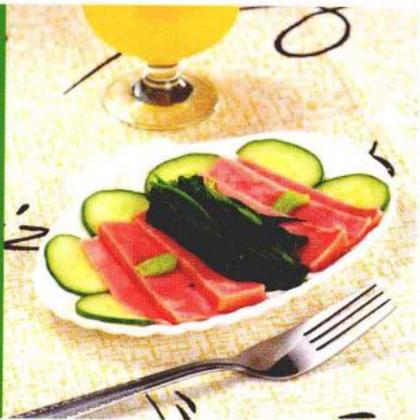
制作:

- 1.土豆煮熟,去皮切丁;青椒洗净去籽,切圆圈;红肠切片,番茄洗净切块,葱切末。
- 2.将色拉油、盐、醋、胡椒粉、葱末调成味汁。
- 3.盘中放入土豆丁、青椒圈、红肠片、番茄块,淋入味汁拌匀即成。



红肠色拉

菠菜火腿色拉



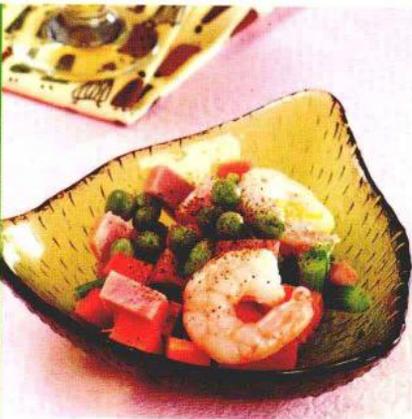
原料:

菠菜250克, 西式火腿6片, 小黄瓜1根, 柠檬1/2个, 盐、胡椒粉、芥末酱、醋油汁各少许。

制作:

- 1.将菠菜洗净, 放入沸水锅中焯一下, 捞出沥干水分, 切成段; 柠檬榨汁。
- 2.菠菜加柠檬汁、盐、胡椒粉略腌; 火腿片抹上芥末酱, 卷入菠菜段放盘中。
- 3.黄瓜切片, 摆放在盘子四周, 配醋油汁一起上桌食用。

什锦色拉



原料:

土豆300克, 熟鸡蛋1个, 胡萝卜1根, 青豆、西芹各50克, 虾仁、肉丁、火腿丁、盐、胡椒粉、辣酱油、色拉油各适量。

制作:

- 1.将土豆、胡萝卜煮熟, 去皮切丁; 熟鸡蛋去壳切丁, 青豆煮熟, 西芹洗净切粒。
- 2.火腿丁、肉丁、虾仁入沸水锅焯熟, 捞出控水。
- 3.将所备原料放入盘中, 加入青豆、盐、胡椒粉、辣酱油、色拉油, 搅拌均匀即成。

火腿色拉



原料:

火腿500克, 生菜50克, 番茄1个, 青瓜1根, 色拉酱、橄榄油各适量。

制作:

- 1.将火腿切片, 番茄、青瓜洗净均切片。
- 2.生菜洗净放盘底, 放上火腿片, 淋少许橄榄油。
- 3.浇上色拉酱, 番茄片、青瓜片围放盘边即成。