



我国著名营养学家李瑞芬推荐

一定要吃的 家常菜288例

本书编写组 编



中国轻工业出版社

一定要吃的家常菜288例

本书编写组 编

图书在版编目 (CIP) 数据

一定要吃的家常菜288例 / 本书编写组编. —北京: 中国轻工业出版社,
2007.5

ISBN 978-7-5019-5896-2

I. 一... II. 本... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 028774 号

责任编辑: 龙志丹 责任终审: 劳国强

策划编辑: 龙志丹 责任监印: 胡 兵

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 6.5

字 数: 160 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5896-2 / TS · 3436 定价: 18.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70116S1X101ZBW

Foreword

序

我与中国轻工业出版社的《大众菜谱》结缘于20世纪60年代初，那时的《大众菜谱》是中国社会第一部给老百姓准备的家常菜谱，内容实用，可操作性强，参照这本菜谱我给家人做了很多美味可口的食物，并将其作为一本家庭必备的工具书收藏在身边。转眼半个多世纪过去，轻工出版的菜谱种类越来越多，内容越来越精美。

出于多年来对轻工版大众菜谱的深厚感情，我一直关注轻工出版的菜谱书的变化。近几年，为适应时代的变化，中国轻工业出版社在原来《大众菜谱》的基础上，开创了“现代人”品牌，做出了一本又一本广受读者欢迎的优秀菜谱书。截至2006年，“现代人”美食菜谱发行量已经突破300万册，形成了良好的社会效益和公众影响力。

这套“288例系列”，就是在多年来积累的美食菜谱的基础上，加以精心策划而形成的，适合家庭使用的新版菜谱，分为《一定要喝的美味汤288例》《一定要吃的家常菜288例》《一学就会的懒人菜288例》，适合不同读者需要，所收录的菜谱兼顾美味和营养，做法简单易学，内容贴心实用，有很高的性价比。

相信我与轻工版菜谱书的缘分还将继续下去，也希望中国轻工业出版社出版发行更多更好的贴近百姓生活的高品质菜谱书，以满足新老读者的需要。

李瑞宏

2007-2-8

PART 1

蔬菜

■ 凉菜

- 8 凉拌木耳菜 / 韩国泡菜 / 海米拌菠菜
- 9 菠菜拌粉丝 / 四川泡菜 / 腐竹拌芹菜
- 10 红翠大拌菜 / 凉拌老虎菜 / 蘸酱菜
- 11 蓑衣黄瓜 / 拍黄瓜 / 凉拌苦瓜
- 12 香辣苦瓜 / 蒜泥茄子 / 煮毛豆
- 13 炝拌土豆丝 / 拌心里美萝卜 / 凉拌藕片



- 14 桂花糖藕 / 老醋花生 / 五香花生米
- 15 拌双耳 / 酸辣凉粉 / 韩式拌桔梗
- 16 水果沙拉 / 什锦沙拉 / 川北凉粉

■ 热菜

- 17 家常茄子 / 什锦素茄丁 / 素炒三丝
- 18 油焖春笋 / 西红柿炒鸡蛋 / 松仁玉米
- 19 百合炒芦笋 / 醋熘藕片 / 糖醋小萝卜
- 20 炒胡萝卜丝 / 黑木耳炒黄瓜 / 海米冬瓜
- 21 香菇冬瓜球 / 蒜蓉苦瓜 / 咸蛋黄炒南瓜
- 22 脆炒南瓜丝 / 炒西兰花 / 清炒莴笋
- 23 地三鲜 / 尖椒土豆丝 / 土豆炖豆角



- 24 干煸四季豆 / 炒西葫芦 / 西芹银耳百合
- 25 清炒豆苗 / 虎皮尖椒 / 海米炒丝瓜
- 26 香菇烧丝瓜 / 醋熘白菜 / 栗子烧白菜
- 27 蚝油生菜 / 清炒荷兰豆 / 香菇油菜
- 28 蒜蓉空心菜 / 芝麻卷心菜 / 拔丝山药

■ 汤煲

- 29 什锦小白菜汤 / 清汤萝卜 / 丝瓜油条汤
- 30 胡萝卜海带丝汤 / 腐竹青瓜汤 / 玉米冬瓜汤
- 31 口蘑冬瓜汤 / 菠菜猪肝汤 / 雪菜肉丝汤



PART 2

畜 肉

凉菜

- 32 姜汁肘花 / 五彩大拉皮 / 酱蹄花
- 33 盐水猪肝 / 麻辣肚丝 / 红油猪耳朵
- 34 夫妻肺片 / 酱牛肉 / 土豆火腿沙拉

热菜

- 35 家常红烧肉 / 腐乳烧肉 / 叉烧肉
- 36 东坡肉 / 霉干菜扣肉 / 干豆角烧肉
- 37 粉蒸肉 / 菜根蒜香骨 / 粉蒸排骨



- 38 冰糖肘子 / 红香猪蹄 / 咕咾肉
- 39 糖醋里脊 / 农家小炒肉 / 木樨肉
- 40 回锅肉 / 青椒炒肉片 / 蘑菇肉片
- 41 熘肉片 / 肉片焖扁豆 / 香菇肉片
- 42 萝卜干炒腊肉 / 干豆角炒腊肉 / 蒜苗肉丝
- 43 京酱肉丝 / 鱼香肉丝 / 榨菜肉丝
- 44 冬笋雪菜肉丝 / 黄瓜炒肉丁 / 酱爆肉丁
- 45 红烧狮子头 / 冬菜肉末 / 肉末榄菜四季豆
- 46 酸豆角炒肉末 / 咸菜炒肉末 / 煎茄盒
- 47 蚂蚁上树 / 熘肝片 / 九转大肠
- 48 火爆腰花 / 毛血旺 / 红烧牛肉
- 49 土豆烧牛肉 / 黄焖牛肉 / 番茄煨牛肉



- 50 炖牛肉 / 咖喱牛腩 / 酱牛肉
- 51 干煸牛肉丝 / 泡椒牛肉 / 水煮牛肉
- 52 苦瓜炒牛肉 / 黑椒牛柳 / 芫爆百叶
- 53 葱爆羊肉 / 孜然羊肉 / 胡萝卜烧羊肉

汤煲

- 54 冬瓜氽丸子 / 猪肉丸子汤 / 砂锅狮子头
- 55 砂锅白肉 / 酸菜氽白肉 / 莲藕玉米排骨汤
- 56 海带枸杞腔骨汤 / 双仁猪手汤 / 红枣白果猪肚汤
- 57 砂锅猪肚 / 砂锅肥肠 / 腌笃鲜
- 58 牛肉薏米汤 / 杞子牛肉羹 / 砂锅牛腱
- 59 砂锅番茄牛肉 / 萝卜牛腩汤 / 萝卜羊肉汤





PART 3

禽 蛋

凉菜

- 60 白斩鸡 / 鸡丝拉皮 / 卤香鸭翅
- 61 酱鸭脖 / 芥末鸭掌 / 卤凤爪

热菜

- 62 三杯鸡 / 重庆辣子鸡 / 番茄鸡块
- 63 板栗烧鸡 / 辣子竹笋鸡 / 冬笋鸡片
- 64 芙蓉鸡片 / 五彩鸡丝 / 蜜汁鸡翅
- 65 可乐鸡翅 / 宫保鸡丁 / 干豇豆炒鸡杂
- 66 香辣鸡胗 / 香椿炒鸡蛋 / 菠菜炒鸡蛋
- 67 韭菜炒鸡蛋 / 虎皮蛋 / 子姜爆鸭



- 68 冬菜蒸鸭 / 香酥鸭子 / 青椒炒鸭片

汤煲

- 69 枸杞鸡肝汤 / 紫菜海米鸡蛋汤 / 人参乌鸡汤
- 70 鸡火煮干丝 / 家常汽锅鸡 / 绿豆老鸭汤
- 71 砂锅冬瓜老鸭 / 鸡杂鸭血汤 / 冬瓜鸭架汤

PART 4

水 产

凉菜

- 72 干炸小黄鱼 / 香酥鲫鱼 / 凉拌海带丝
- 73 盐水虾 / 蜆头拌白菜丝 / 老醋蜆头

热菜

- 74 水煮鱼 / 清蒸鲈鱼 / 糖醋鲤鱼
- 75 西湖醋鱼 / 酸菜鱼 / 红烧鱼块
- 76 熘鱼片 / 干烧鲫鱼 / 干炸小鲫鱼
- 77 清蒸武昌鱼 / 松鼠鳜鱼 / 豆瓣乌江鱼
- 78 剁椒鱼头 / 干烧黄辣丁 / 大蒜烧鲶鱼
- 79 糖醋带鱼 / 红烧带鱼 / 红烧平鱼
- 80 家常烧黄鱼 / 侬炖黄鱼 / 炒鳝丝
- 81 豆豉沙丁鱼 / 豉汁蒸白鳢 / 油焖大虾
- 82 葱姜虾 / 炸河虾 / 白灼基围虾

83 水晶虾仁 / 清炒虾仁 / 香辣炒蟹

84 清蒸螃蟹 / 避风塘炒蟹 / 韭菜墨鱼仔



85 辣炒香螺 / 台式炒蛤蜊 / 蒜蓉粉丝蒸扇贝

86 豆豉蒸带子 / 葱烧海参 / 香辣炒牛蛙

■ 汤煲

87 香菜鱼片汤 / 盖菜鱼腩汤 / 鲫鱼豆腐汤

88 海带鲫鱼汤 / 天麻鱼头汤 / 砂锅鱼头

89 草菇鱼丸汤 / 丝瓜虾仁汤 / 海米三鲜汤

PART 5 菌 豆

■ 凉菜

90 皮蛋豆腐 / 香椿拌豆腐 / 白菜心拌豆腐丝



91 小葱拌豆腐 / 五彩腐竹 / 腐竹三丝

92 什锦腐竹 / 五香大芸豆 / 芝麻酱拌豇豆

93 茴香豆 / 绿豆芽拌蛋皮丝 / 焖黄豆

■ 热菜

94 白菜粉丝炖豆腐 / 雪里蕻烧豆腐 / 韭菜炒干丝

95 芹菜炒香干 / 家常豆腐 / 锅塌豆腐

96 麻婆豆腐 / 素炒豆腐丝 / 葱香豆腐

97 雪菜炒黄豆 / 海带烧豆腐 / 油焖鲜香菇



98 烧二冬 / 口蘑炒草菇 / 西兰花烧双菇

99 白菜烧三菇 / 五香蚕豆 / 草菇烧面筋

100 双冬油面筋 / 素三丁 / 三鲜鱼肚

■ 汤煲

101 酸辣汤2 / 粉丝冻豆腐汤 / 一品豆腐汤

102 清炖草菇汤 / 香菇木耳莼菜汤 / 竹笋香菇汤

103 豆芽平菇汤 / 鸡汤烩野菌 / 三菌豆苗汤

104 附录：《中国居民膳食指南》提倡的8条膳食原则 / 平衡膳食宝塔

摄影：文 冰 张旭明 杨跃祥 陈华琛

王缉东 刘 水 李 超 赵伟宁

黄铁政 刘志刚



▶ 凉拌木耳菜

材料：木耳菜400克，银耳15克。

调料：盐、醋各适量，香油少许。

做法：

1. 将木耳菜择洗干净，放入煮开的水中灼烫，直到菜色变得绿而鲜亮，立即盛出，过凉，切段；银耳泡发后洗净，撕成小朵，在开水中焯一下，迅速捞起过凉。
2. 将木耳菜段盛入盘中，加入银耳，放入调料拌匀即可。

提示 这道菜的原料也可以根据自己的喜好改用其他的绿叶菜，如菠菜就是很好的选择。



▶ 韩国泡菜

材料：大白菜300克，大蒜2头，鲜红辣椒3个。

调料：料酒50克，韩式辣椒酱40克，盐15克，白糖10克，味精适量。

做法：

1. 大白菜洗净切大片；大蒜去皮切末；红辣椒洗净切末。
2. 大白菜用盐揉渍约10分钟后，用凉开水冲净盐分及涩味，沥干。
3. 将蒜末、红辣椒末、料酒、韩式辣椒酱、白糖、味精倒在大白菜上，拌匀，盛入玻璃容器中，加盖密封约3天，即可食用。

提示 韩国泡菜的主要材料有白菜、萝卜、茄子、黄瓜、辣椒、生菜等。辅料有黄豆芽、芹菜、南瓜、韭菜、小葱、大蒜、梨、柚子、栗子、松子仁、鸡、明太鱼、比目鱼、墨鱼、虾、黄花鱼、带鱼、糯米等。调料有辣椒面、蒜、姜、葱、盐、白糖、芝麻、虾酱等。



▶ 海米拌菠菜

材料：菠菜200克，海米25克，小葱1根。

调料：盐3克，味精、白糖各适量。

做法：

1. 菠菜择洗干净，放在沸水中稍微烫一下马上捞出过凉水，切长段备用；海米用凉水泡透，沥去水分备用；小葱洗净切成葱花。
2. 锅内热油，炒香葱花，放入海米炒香出锅，倒在菠菜上。
3. 在菠菜海米中调入盐、味精、白糖，拌匀即可。

提示 菠菜含草酸较多，有碍机体对钙的吸收，所以吃菠菜时应该先用沸水焯烫，可去除大部分草酸，捞出再拌或炒。常吃菠菜，可使人面色红润，不易患缺铁性贫血。

▶ 菠菜拌粉丝

材料：菠菜300克，粉丝50克。

调料：芝麻酱20克，盐、白糖、香油各适量，味精少许。

做法：

1. 菠菜择去根、黄叶，洗净，入沸水略焯烫，捞出用凉开水过凉，沥干切段，撒上盐拌匀。
2. 粉丝剪成适当长短，入沸水中煮至透明捞出，用凉开水过凉，沥干水分放在菠菜上。
3. 芝麻酱、白糖放入碗内，加凉开水调稀，浇在菠菜粉丝中，再加入味精、香油拌匀即可。

提示 焯烫菠菜的时间不要过长，焯烫后立即放入凉开水中过凉，这样能保持其翠绿的色泽。



▶ 四川泡菜

材料：白萝卜250克，胡萝卜250克。

调料：盐、白糖、白酒各5克，大料3粒，老姜、花椒少许，凉开水500毫升，野山椒1瓶。

做法：

1. 白萝卜和胡萝卜洗净沥干水分，切成条状。老姜去皮、切片。
2. 将水装入备好的玻璃坛中（约大半坛），再将野山椒瓶中的汁和野山椒加入一半，再将盐、白糖、白酒、大料、姜、花椒一起放入，如喜辣可多加一些野山椒。
3. 在玻璃坛中，用筷子先将调味汁搅拌均匀，再把萝卜条放进去，盖好盖，放置2~3天即可捞出。

提示 第一次泡菜一定要用白萝卜，它易使泡菜的汁水变酸，使之更具有泡菜风味。生蔬菜洗净后一定要先晾干再放入泡菜坛中，否则泡菜水会变质。



▶ 腐竹拌芹菜

材料：芹菜200克，水发腐竹100克，红甜椒少许。

调料：香油少许，醋、盐各适量。

做法：

1. 芹菜去叶洗净，入沸水中略焯，捞出过凉，沥干切斜丝；水发腐竹用沸水焯烫后洗净切斜丝；红甜椒洗净切丝，入沸水焯烫熟。
2. 将芹菜丝、腐竹丝、红甜椒丝一起盛入盘中，将所有调料放碗中调好，浇在芹菜腐竹上，拌匀即可。

提示 将干红辣椒、花椒、香油炸制成辣花椒油，用以代替此菜中的调料，又成一种新的口味。





► 红翠大拌菜

材料：番茄1个，洋葱半个，柿子椒1个。

调料：醋5克，盐、白糖各适量，香油、味精各少许。

做法：

1. 番茄洗净，切成月牙块；洋葱洗净，切成条；柿子椒去掉蒂，切开去子，洗净后也切成条。
2. 将所有材料与调料倒入一个大容器中拌匀即可。

提示

喜欢辣味的，可以把柿子椒换成青尖椒即成红翠辣拌菜。

把番茄、洋葱、柿子椒换成生菜100克，紫甘蓝50克，熟玉米粒50克，就变成了爽口大拌菜。



► 凉拌老虎菜

材料：黄瓜2根，红尖辣椒3个，香菜3棵。

调料：盐、香油各5克，味精少许。

做法：

1. 黄瓜洗净切丝；红尖辣椒洗净切丝；香菜洗净切段。
2. 将黄瓜丝、尖椒丝、香菜段盛入盘中，加入所有调料，拌匀即可。

提示

黄瓜、尖辣椒也可切小块，与香菜段拌匀。

黄瓜不易洗净，可将其放入淡盐水中浸泡3~5分钟。



► 蘸酱菜

材料：黄瓜1根，心里美萝卜半个，尖椒2个，小番茄4个。

调料：甜面酱1袋，白糖10克，蜂蜜、胡椒粉、鸡精各少许。

做法：

1. 在甜面酱内加入其余调料，对少许水调匀上锅蒸20分钟。
2. 所有蔬菜洗净，切条码盘，蘸酱食用。

提示

可以把酱换成黄酱1袋，鸡蛋1个，白糖10克，味精、老抽各适量，炒锅倒油下鸡蛋炒散，下黄酱炒香，放入适量鲜汤加入白糖、味精、老抽起锅即可。

材料也可换成芹菜心、豆腐皮、樱桃萝卜、彩椒等。

▶ 蓑衣黄瓜

材料：黄瓜2根。

调料：干辣椒2个，白糖、盐各适量，味精少许，香叶少许。

做法：

1. 将黄瓜洗净，从一侧斜向切花刀后，于另一侧也斜向切花刀成蓑衣状（注意：不要切断）。
2. 将开水倒入碗中，放入调料制成味汁，待其晾凉后，将切好的黄瓜放入腌制24小时即可。

提示 调料换成陈醋20克，白糖10克，盐5克就成了糖醋黄瓜。还可把黄瓜换成胡萝卜即变成蓑衣胡萝卜。



▶ 拍黄瓜

材料：黄瓜300克，大蒜4瓣。

调料：芝麻酱15克，醋10克，盐、味精各少许。

做法：

1. 黄瓜洗净擦干，用刀拍松切小段盛盘；大蒜去皮拍碎，放在黄瓜上。
2. 芝麻酱用醋调稀，淋在黄瓜上，撒上盐、味精拌匀即可。

提示 黄瓜最好先整根拍，然后再切段；如果先将黄瓜切成短段再拍，黄瓜容易“跑”，弄得哪儿都是。根据个人口味喜好，可把芝麻酱换成辣椒油或花椒油。



▶ 凉拌苦瓜

材料：苦瓜1根。

调料：干红辣椒2个，蒜末1小匙，花椒10粒，盐、白糖各适量。

做法：

1. 苦瓜洗净，切开，去掉中间的瓤，切成薄片；干红辣椒，切成段。
2. 将切好的苦瓜片浸在凉水中，最好放在冰箱冷藏室里，等到苦瓜片变成透明状时取出，控干水分用盐腌5分钟，再控干水分，拌入白糖，把蒜末均匀撒在苦瓜片上。
3. 锅置火上，倒入油烧至五成热，放入花椒、干红辣椒，慢火炸出香味后，直接倒入苦瓜盘中拌匀即可。

提示 调料换成盐适量，味精少许，香油5克就变成香油苦瓜，若把苦瓜换成黄瓜就变成了凉拌黄瓜。





► 香辣苦瓜

材料：苦瓜200克，鲜红辣椒2个。

调料：香油、盐各适量，味精少许。

做法：

1. 苦瓜洗净剖开，去内瓤及子，切丝，入沸水中略焯，捞出过凉，沥干盛盘；红辣椒洗净切丝。
2. 锅置火上，倒入香油烧热，放入红辣椒丝爆香，制成辣椒油。
3. 将辣椒油及辣椒浇在苦瓜丝上，加入盐、味精拌匀即可。

提示 苦瓜可不焯水，用盐腌制10分钟左右，或放入凉水中浸泡约10分钟，都可去除部分苦味。



► 蒜泥茄子

材料：茄子300克，大蒜1头。

调料：香油、盐、白糖各适量，味精少许。

做法：

1. 茄子去蒂、削皮，切大片，入蒸锅中蒸熟烂，取出晾凉。
2. 大蒜去皮拍碎，加少许盐捣成蒜泥，放碗内，加入白糖、香油、味精和盐，拌匀成调味汁。
3. 将调味汁浇在晾凉的茄子上，食用时拌匀即可。

提示 还有一种做法是将茄子蒸至八成熟后，盛出晾凉，剖开两半，用蒜泥腌制，蒜泥的量盖过茄子为好，腌至茄子发绿即可食用，口味鲜辣爽口。



► 煮毛豆

材料：毛豆角1000克。

调料：姜片15克，桂皮、八角、小茴香各10克，花椒粒、香叶、干辣椒段各5克。

做法：

1. 毛豆角洗净。
2. 茄汤锅里加清水放入毛豆角、花椒粒、桂皮、八角、香叶、干辣椒段、小茴香、姜片一起煮，煮的时间根据自己喜好豆子的软、硬程度来定。

提示 如果不怕麻烦，煮毛豆前将毛豆两端剪掉，这样更容易入味。

▶ 炆拌土豆丝

材料：土豆200克，青椒40克。

调料：香菜段3克，干辣椒1个，花椒3克，盐5克，味精2克。

做法：

1. 土豆切细丝，用水洗去淀粉，再浸泡15分钟左右；干辣椒泡水，切丝。香菜切细；青椒切丝。
2. 土豆丝加水煮沸，过凉开水，放盐、味精、辣椒丝拌匀，放置约15分钟。
3. 起油锅，放花椒，炸至花椒略糊后捞出花椒，将热油淋到土豆丝上；加香菜段、青椒丝拌匀。

提示 土豆丝煮沸后一定要过一下凉开水，以免土豆发黏而影响口感。



▶ 拌心里美萝卜

材料：心里美萝卜300克。

调料：白糖15克，醋10克，香油少许。

做法：

1. 心里美萝卜洗净去皮，切丝，盛盘。
2. 在萝卜丝上加入白糖、醋、香油拌匀即可。

提示 萝卜洗净，也可不去皮，但调料分量则要适当增加。切下来的萝卜皮，可用花椒油、盐来拌，喜辣的朋友还可以在炸花椒油的时候加一两个干红辣椒。



▶ 凉拌藕片

材料：藕300克。

调料：白醋10克，花椒、盐各适量。

做法：

1. 藕去皮洗净，切片，入沸水中氽烫后捞出，用凉开水过凉，沥干。
2. 锅置火上，倒油烧热，放入花椒炸出香味，捞出花椒不要，将花椒油倒在藕片上，再加入白醋、盐拌匀即可。

提示 可加一些辣椒油或红辣椒一同拌匀，这样既增加了辣味，也可使色彩更加丰富。还可在调料中加入白糖，同时减少盐的用量，做成酸甜口味的凉拌藕片。





▶ 桂花糖藕

材料：藕300克。

调料：糖桂花、白糖、白醋各10克。

做法：

1. 藕去皮洗净，切片，入沸水中焯熟，捞出过凉，沥干。
2. 白糖桂花放碗里，倒入部分白醋调稀。
3. 将调稀的糖桂花倒在藕片上，加入白糖、剩余白醋，拌匀即可。

提示

夏季食用时，可先将桂花白糖藕放入冰箱冷藏一会儿，吃时会更加清凉爽口。
煮藕时不要用铁锅。



▶ 老醋花生

材料：花生米300克，香菜少许。

调料：香醋80克，白糖40克，盐5克。

做法：

1. 锅置火上，倒油烧至四成热，放入花生米炸至呈金黄时捞出，控油晾凉。
2. 香菜洗净切碎，拌入炸花生米中。
3. 香醋、白糖、盐拌匀成调味汁，倒入花生米中拌匀即可。

提示

炸花生米时，火不要太大，油温不要太高，否则花生米炸不透或者易炸糊。



▶ 五香花生米

材料：花生米250克。

调料：盐15克，花椒粉、茴香、桂皮各10克。

做法：

1. 花生米洗净，放入容器中，加入盐、花椒粉、茴香和桂皮，加水至没过花生米为止，然后充分搅拌把盐化开，浸泡2天左右。
2. 将浸泡好的花生米连同腌制的卤水一起倒入锅内，用旺火煮，开锅后再煮约30分钟，捞出沥干。
3. 将花生米晾晒或风干即可。

提示

还可将花生米放入加了调料的沸水中煮熟，然后浸泡约2小时，捞出沥干，放入锅中炒至花生米外皮呈黄色即可。

▶ 拌双耳

材料：水发黑木耳100克，水发银耳150克。

调料：盐、味精、葱油各适量。

做法：

1. 黑木耳、银耳洗净，用开水焯熟，切丝。
2. 将黑白木耳丝盛入盘中用调料拌匀即可。

提示

调料换成辣椒油、葱油各10克，盐5克，味精少许变成爽口双耳。

把黑木耳换成紫甘蓝即可变成拌双喜。



▶ 酸辣凉粉

材料：凉粉300克，鲜红辣椒3个。

调料：大蒜3瓣，醋15克，香油10克，盐、白糖各5克，味精、葱花各少许。

做法：

1. 凉粉洗净切长条，盛盘；鲜红辣椒去蒂、子，洗净，入沸水中略焯，捞出切碎；大蒜瓣去皮捣成泥。
2. 将凉粉条、辣椒碎、蒜泥拌匀，再加入剩余调料拌匀即可。

提示

可将红辣椒入热油锅中炸成辣椒油，浇在凉粉上拌匀。

还可将凉粉与黄瓜丝拌在一起，加入蒜末、盐、醋、香油等调料拌匀即可。



▶ 韩式拌桔梗

材料：桔梗300克，香菜叶少许，糯米粉20克，橙汁30克，熟芝麻少许。

调料：辣椒粉300克，葱末350克，姜末80克，蒜泥250克，白糖5克，盐10克，味精10克，醋30克。

做法：

1. 将250克辣椒粉用少许开水冲烫搅匀，然后加入剩余的辣椒粉与糯米粉、橙汁、熟芝麻、姜末、葱末、蒜泥、白糖、盐、味精、醋混合搅匀即可。
2. 将桔梗洗净、撕成丝，用盐水浸泡后挤出水分。
3. 取适量拌好的辣椒酱拌入桔梗中搅匀，点缀香菜即可。

提示

用手反复搓揉可去除桔梗的苦味；辣椒酱若低温冷藏保存效果更佳。





► 水果沙拉

材料：哈密瓜、芒果各200克，荔枝6个，草莓4个。

调料：原味酸奶250克，橙汁30克，蜂蜜、柠檬汁各15克。

做法：

1. 哈密瓜去皮、瓤，切块；芒果去皮、核，切块；荔枝去皮、核；草莓洗净。
2. 将全部水果放入大碗中，所有调料调匀成沙拉酱，拌入水果中即可。

提示

水果可以根据个人喜好更换，如换成苹果、香蕉、橘子、梨等。如果用现成的沙拉酱，不要用金属器皿盛水果，否则拌制后会影响口感。



► 什锦沙拉

材料：生菜、紫甘蓝、黄瓜、小番茄、熟鸡蛋、罐头玉米粒、土豆各适量。

调料：沙拉酱适量。

做法：

1. 生菜剥叶，洗净；黄瓜洗净，切斜片；番茄洗净，切片；鸡蛋去壳，切瓣，玉米粒捞出控水。
2. 紫甘蓝剥叶，切丝，放沸水中快速焯烫；土豆洗净去皮，切丁，放沸水中煮熟。
3. 将加工后的所有材料盛入碗中，加入沙拉酱拌匀即可。

提示

蔬菜可以根据个人喜好添加，以能生吃的为佳。



► 川北凉粉

材料：凉粉200克。

调料：酱油5克，葱花10克，姜汁5克，蒜泥10克，糖、醋各少许，红油15克，芹菜末5克，宜宾芽菜末5克。

做法：

1. 凉粉和芹菜用开水焯一下，然后用凉水过凉，控干水分待用。
2. 将所有调料对成味汁浇在凉粉上即可盛盘。

提示

芽菜市场上有卖，用之前先将芽菜用清水泡2~4小时，洗去里面的杂质及细沙。做红油要用好的辣椒末。

▶ 家常茄子

材料：茄子500克，韭菜1小把。

调料：蒜末、盐、酱油、白糖各适量。

做法：

1. 茄子去柄、去皮，切成小块，放入水中浸泡5分钟后捞出，沥干；韭菜择洗干净，切成小段。
2. 炒锅烧热，倒入油烧至六成热，放入茄子翻炒，大约10分钟后，放入盐、酱油、白糖调味。
3. 盖上锅盖烧一会儿，打开盖放入韭菜翻炒至熟，出锅前放入蒜末即可。

提示

也可以加入一些肉馅，味道更好。

▶ 什锦素茄丁

材料：茄子300克，红甜椒、黄甜椒各1个，胡萝卜、黄瓜各30克。

调料：葱末、姜末、蒜末各适量，酱油、盐各1小匙，白糖、鸡精少许，水淀粉适量。

做法：

1. 茄子洗净去皮，切小丁；红甜椒、黄甜椒、胡萝卜、黄瓜分别洗净切小丁。
2. 锅置火上，放油烧热，放入茄丁煎至呈金黄色，捞出沥油。
3. 锅留底油烧热，用葱末、姜末、蒜末炝锅，放入胡萝卜丁、黄瓜丁、红甜椒丁、黄甜椒丁翻炒。
4. 再放入茄丁，加酱油、白糖、鸡精、盐拌匀，熟后勾芡即可。

提示

还可加入糟鸡丁一同炒熟，即可吃出类似茄鲞的风味。

▶ 素炒三丝

材料：白萝卜、胡萝卜各150克，芹菜100克。

调料：花椒10粒，葱花、姜末各5克，醋5克，味精、淀粉各适量。

做法：

1. 将白萝卜切丝；胡萝卜切丝；芹菜择洗干净，切丝。
2. 将切好的白萝卜丝、胡萝卜丝、芹菜丝分别用沸水焯烫后，用凉水过凉，控去水分备用。
3. 炒锅加油烧至四成热，放花椒炒香，花椒去掉，用葱、姜炝锅，下三丝用旺火翻炒，烹醋，加盐、味精，勾少许芡即可出锅。

提示

焯烫白萝卜丝时，看其颜色发白即可捞出。





► 油焖春笋

材料：春笋500克。

调料：酱油、白糖各30克，香油10克，味精少许。

做法：

1. 春笋洗净，去皮，笋肉对半切开，用刀拍松，改刀切成小块。
2. 炒锅倒油烧热，放入笋块炸至金黄色捞出，控油。
3. 原锅留少许油烧热，下笋块翻炒，加酱油、白糖、开水，旺火烧开，加盖，小火焖10分钟，至春笋没有草涩味，待汤汁稠干时，加入香油、味精炒匀即可。

提示 烧笋时要加开水，如果加冷水，会使笋表面收缩，有损口感。



► 西红柿炒鸡蛋

材料：鸡蛋4个，番茄3个。

调料：猪油适量，盐10克，白糖5克。

做法：

1. 番茄洗净后用沸水焯一下，去皮、去蒂，切片备用。
2. 将鸡蛋打入碗中，加盐用筷子充分搅打均匀备用。
3. 炒锅置于中火上，放猪油烧热，倒入搅好的鸡蛋液，待蛋膨胀后用锅铲炒散，铲出待用。
4. 将锅内余油烧热，下番茄煸炒，放糖，再倒入蛋同炒，加适量盐调咸淡，炒匀即成。

提示 猪油也可以用花生油代替。



► 松仁玉米

材料：玉米粒200克，熟松子仁75克，胡萝卜半根。

调料：盐5克，白糖10克，水淀粉15克，味精适量。

做法：

1. 玉米粒洗净；胡萝卜洗净，切成和玉米粒相仿的丁，焯水后，捞出控水。
2. 炒锅倒油烧热，放入玉米粒和胡萝卜丁翻炒，放盐、白糖、味精炒匀。
3. 放松子仁，炒匀后用水淀粉勾芡即成。

提示 如果用生松子仁，用小火慢慢焙熟即可。

▶ 百合炒芦笋

材料：芦笋200克，鲜百合150克。

调料：蚝油15克，盐5克，柠檬汁、水淀粉适量。

做法：

1. 将芦笋切成段，放入沸水中焯熟；鲜百合掰开，用水轻轻地冲净。炒锅放油，加热，放入鲜百合和芦笋，大火翻炒。
2. 加盐、鸡精、白糖、少许水炒几下，用水淀粉勾芡。

提示

芦笋焯水时要让芦笋的下端先浸入滚水中。



▶ 醋溜藕片

材料：嫩藕半根。

调料：葱末、姜末各适量，酱油、花椒油各10克，醋、盐、味精各3克，高汤45克，水淀粉适量。

做法：

1. 藕去皮，冲净，切片，放入开水中略烫。
2. 炒锅加30克油，烧至五成热，放入葱末、姜末炒香后立刻倒入醋略炒，加酱油、盐和高汤，放入藕片翻炒。
3. 用水淀粉勾芡，最后淋上花椒油，炒匀后出锅。

提示

藕切成薄片，入锅爆炒，翻几下，放入盐、味精出锅，这样炒出来的藕片色白、清脆多汁。



▶ 糖醋小萝卜

材料：小萝卜500克。

调料：白糖15克，醋10克，水淀粉适量，盐、酱油各10克，味精少许。

做法：

1. 小萝卜去掉缨、根须，洗净，切成滚刀块。
2. 炒锅倒油烧热，放入小萝卜块翻炒，倒入少许水，中小火焖制熟软。
3. 放入酱油、盐、白糖、醋、味精翻炒均匀，用水淀粉勾芡即可。

提示

小萝卜也可先焯熟后再炒，将调料倒入碗中调制成味汁，倒入炒匀即可。





► 炒胡萝卜丝

材料：胡萝卜2根（约300克）。

调料：香菜1棵，盐10克，味精适量。

做法：

1. 胡萝卜洗净，切丝；香菜择洗净，切成小段。
2. 油烧热，放入胡萝卜丝煸炒，至胡萝卜丝有点软时放入香菜，再调入盐和味精。

提示

胡萝卜本身有甜味，煸炒后很香腻。如果不喜欢胡萝卜本身的香甜，可以在炒前先炸香整个的干辣椒，出锅前调入一点醋。



► 黑木耳炒黄瓜

材料：黄瓜80克，黑木耳20克。

调料：葱花适量，盐10克，水淀粉、味精、香油各5克。

做法：

1. 黑木耳用清水泡发，去杂洗净，撕成小片；黄瓜洗净，切片；葱切成葱花。
2. 锅置火上，放油烧热，放入葱花煸香，放入黄瓜、木耳片煸炒均匀。
3. 加入素高汤、盐、味精，翻炒至材料熟软入味，用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

提示

将黄瓜换成黄花菜，做黄花炒黑木耳，一样很好吃。



► 海米冬瓜

材料：冬瓜500克，海米50克。

调料：盐、料酒各5克，鸡精、水淀粉各适量。

做法：

1. 冬瓜削去外皮，去瓤，冲洗干净，切成片，用少许盐腌5分钟，滗去水备用；海米用温水泡软。
2. 炒锅倒油烧热，放入冬瓜片炒至嫩绿时捞出，控油待用。
3. 锅内留少许底油，放入料酒、鸡精、海米，烧开后放入冬瓜片，用旺火翻炒均匀，烧开。
4. 转小火焖烧至冬瓜透明入味后，用水淀粉勾芡即可出锅。

提示

冬瓜去皮时最好留一点儿青色，这样经过焖煮的冬瓜不致过于软烂，而不易夹食。

► 香菇冬瓜球

材料：冬瓜300克，干香菇8朵。

调料：高汤500克，香菜碎、姜丝、盐、水淀粉各适量，味精、香油各少许。

做法：

1. 干香菇用水泡发，洗净切丝；冬瓜去皮，用小勺挖成球状。
2. 锅置火上，放油烧热，煸香姜丝，放香菇丝煸炒数分钟后，倒入高汤煮开，将冬瓜球下锅煮熟。
3. 放入盐、味精调味，待材料熟后用水淀粉勾芡，淋上香油，撒上香菜碎即可。

提示 冬瓜有良好的清热解暑功效。夏季多吃冬瓜有解渴、消暑、利尿作用。



► 蒜蓉苦瓜

材料：苦瓜300克，红椒半个。

调料：蒜蓉适量，白糖、盐各1小匙，味精少许。

做法：

1. 苦瓜对半剖开，去瓤，斜片成片；红椒去蒂及子，切块。
2. 油烧热，放入苦瓜和红椒，边翻炒边放入白糖、盐、味精。
3. 炒到苦瓜渐软关火，放蒜蓉炒匀。

提示 蒜蓉苦瓜适合选用南方的水分比较足的那种苦瓜，肉厚、炒后有点韧；做干煸苦瓜，用细小的北方苦瓜较好。



► 咸蛋黄炒南瓜

材料：小南瓜300克，熟咸鸭蛋黄4个，白芝麻适量，香葱段少许。

调料：黄酒5克，盐1/4小匙，鸡精1/10克。

做法：

1. 将咸鸭蛋黄和黄酒放入小碗中，入蒸锅隔水大火蒸8分钟，取出趁热用小勺碾散，呈细糊状；小南瓜去皮，挖去南瓜子，切成长条。
2. 锅内放油烧热，爆香香葱段，加入南瓜煸炒约2分钟，待南瓜边角发软，倒入蒸好的咸鸭蛋黄，调入盐、鸡精、白芝麻，再翻炒均匀即可。

提示 可以先将南瓜切成细条，挂上淀粉，过油炸成金黄色再和蛋黄一起炒制。





▶ 脆炒南瓜丝

材料：嫩南瓜400克。

调料：葱花适量，盐10克，白糖5克，味精少许。

做法：

1. 将南瓜洗净，去皮，切开去瓢及子，瓜肉切成长约8厘米的细丝，加盐腌渍15~20分钟后挤去多余水分。
2. 将炒锅置于旺火上，倒入油烧热，下入南瓜丝，快速翻炒2分钟。
3. 放入白糖、味精、葱花，翻炒均匀后即可出锅。

提示

南瓜选用红瓢的味道好。



▶ 炒西兰花

材料：西兰花300克，干红辣椒4个。

调料：花椒10粒，盐3克，味精少许。

做法：

1. 西兰花去柄，切成小朵，洗净，放入沸水中烫一下，立即捞出，放入凉水中过凉，捞出沥干待用；将干辣椒去蒂及子，切成节。
2. 将炒锅置于火上，放油烧热，下花椒粒炸香后，铲出花椒粒，趁热油下干辣椒节，炸至刚变色时，放入西兰花，快速翻炒，下盐、味精稍炒，即可出锅。

提示

西兰花和番茄一起炒，相互搭配，可提升抗癌作用。



▶ 清炒莴笋

材料：莴笋300克。

调料：花椒10粒，葱花、盐各适量。

做法：

1. 将莴笋去掉叶和皮，洗净，切成3厘米长的薄片放入盆中，用开水烫一下，用凉水过凉，控干水分。
2. 炒锅倒入油烧热，放入花椒炸香，放入葱花稍炸。
3. 放入莴笋翻炒至熟，加入盐调味即可。

提示

为了保持莴笋的绿色，炒莴笋时一般不放酱油。

▶ 地三鲜

材料：茄子200克，土豆1个，柿子椒2个。

调料：蒜蓉10克、盐、白糖、鸡精各少许，酱油15克，水淀粉适量。

做法：

1. 茄子洗净，去柄，去皮，切成滚刀块；土豆洗净去皮，也切成滚刀块，放入清水中浸泡5分钟；柿子椒去蒂及子，洗净，切片。
2. 炒锅倒油烧热，将土豆块放入炸约2分钟，放入茄子，炸至金黄色，捞出，控油。
3. 锅重置火上，留少量油烧热，爆香蒜蓉，加入适量水、料酒、酱油、盐、茄子、土豆、柿子椒片、鸡精，大火烧约1分钟后，用水淀粉勾芡即可。

提示 小如果喜欢蒜蓉味道重一些，可以在出锅前再放入蒜末。



▶ 尖椒土豆丝

材料：土豆300克，尖椒2个。

调料：盐、醋、各5克，花椒、白糖各少许。

做法：

1. 土豆去皮，切丝，放入清水中泡去淀粉，炒前捞出沥干；尖椒去蒂及子，切丝。
2. 炒锅倒油烧热，下入花椒炸香，将沥干的土豆丝倒入爆炒，先加入醋，再放盐和白糖炒匀。
3. 土豆丝将熟时放入尖椒丝，翻炒约2分钟即可出锅。

提示 将调料换成葱花、姜末、花椒、盐、酱油、香油、味精炒制土豆丝，加大醋的用量，即成了醋熘土豆丝。



▶ 土豆炖豆角

材料：土豆150克，豆角200克。

调料：姜末、蒜末、盐、酱油各适量。

做法：

1. 土豆洗净、去皮、切长条；豆角洗净切段。
2. 炒锅上火将油烧热，放入姜末、蒜末爆香，倒入豆角翻炒至变色。
3. 倒进土豆继续翻炒，放盐、酱油，加水盖上锅盖烧至土豆和豆角熟烂即可。

提示 也可加入干红辣椒提升香辣味。





▶ 干煸四季豆

材料：四季豆500克，干红辣椒10克。

调料：蒜10克，姜10克，葱10克，料酒10克，酱油20克，醋10克，辣椒酱8克，花椒粉1克，精盐3克，芝麻油、鸡精适量。

做法：

1. 四季豆掰成长1寸的段。干红辣椒切段，姜、蒜洗净切末。
2. 油锅置中火上烧至六成热，放入四季豆，炸至像虎皮尖椒皱皮时，捞出，沥干油备用。
3. 原锅留少许油烧热，放辣椒段、花椒、姜、蒜末爆香，入炸过的四季豆、精盐煸炒，下鸡精翻炒，起锅装盘。

提示

四季豆也可不过油，在沸水中焯一下捞出或直接下锅小火煸炒，时间稍长些。

四季豆应熟透，否则易引起食物中毒。



▶ 炒西葫芦

材料：西葫芦350克。

调料：葱末、蒜末各适量，盐、酱油各10克，白糖5克，味精少许。

做法：

1. 将西葫芦洗净，去子，切片。
2. 炒锅倒油烧热，爆香葱末、蒜末，投入葫芦瓜片，炒匀。
3. 加入盐、酱油及白糖炒至入味，加入味精炒几下即可。

提示

西葫芦味道清甜可口，既可作汤料，亦可炒食。西葫芦含维生素B、维生素C和膳食纤维，常食能清热润肺，可帮助身体新陈代谢。



▶ 西芹银耳百合

材料：西芹200克，银耳15克，百合25克。

调料：葱花、姜丝、高汤、盐、水淀粉、味精各适量。

做法：

1. 将西芹去老茎、叶，洗净，先剖细，再斜刀切段；银耳泡水涨发后，撕成小朵；百合剥开，撕成一瓣一瓣的。
2. 将西芹段放入沸水中焯一下，捞出过凉。
3. 炒锅烧热，倒入油烧至七成热，爆香葱花、姜丝，放入银耳、西芹、百合、盐、高汤，快速翻炒。
4. 出锅前淋入水淀粉，撒上味精炒匀即可。

提示

如果喜欢辣味，可以在出锅前撒一些白胡椒粉，或在爆香葱花、姜丝的时候加入一两个干红辣椒。

▶ 清炒豆苗

材料：鲜豌豆苗500克。

调料：香菜段、葱丝、姜丝各适量，料酒、盐各5克，味精、香油各少许。

做法：

1. 将豌豆苗择洗干净，捞出控净水分。
2. 锅置火上，放油烧热，用葱丝、姜丝爆锅，倒入豌豆苗翻炒。
3. 烹入料酒，加盐、味精、香菜段及少许水，迅速炒至豌豆苗断生，淋入香油即可。

提示 炒豆苗的关键是要旺火热油，放入豆苗后迅速翻炒几下，淋入少许凉水，借油爆将菜迅速炒熟，这样既减少了高温烹制的时间，保存了营养素，又保持了豆苗鲜绿的色泽。



▶ 虎皮尖椒

材料：大辣椒250克。

调料：醋、白糖、酱油、料酒、豆豉酱各5克。

做法：

1. 将大辣椒洗净，去蒂及子，剖成两半。
2. 将醋、白糖、酱油、料酒、豆豉酱拌匀成调味汁。
3. 锅烧热，投入大辣椒用小火干至表皮出现斑点时盛出。
4. 锅内放入调味汁煮开，再投入大辣椒稍焖约2分钟后出锅即可。

提示 选材时一定要选用新鲜、皮薄的辣椒，若初次制作切成小段更易入味。



▶ 海米炒丝瓜

材料：丝瓜400克，海米20克。

调料：大蒜1头，盐5克，味精、胡椒粉各少许，高汤半碗，水淀粉15克。

做法：

1. 丝瓜洗净，去皮，切成长段；海米泡洗干净；大蒜剥粒去皮。
2. 炒锅倒油烧热，放入大蒜、海米，待大蒜呈金黄色出香味后，放入丝瓜段，加入盐、高汤，改小火炒至汤汁剩下原来的1/3。
3. 加入味精、胡椒粉炒匀，用水淀粉勾芡即可。

提示 此菜可用猪油炒，味道更香。





► 香菇烧丝瓜

材料：丝瓜500克，香菇15克。

调料：姜5克，料酒5克，水淀粉、盐、味精、香油各适量。

做法：

1. 香菇水发后捞出，去蒂，切片；泡香菇的水放置一旁沉淀。
2. 将丝瓜去皮，竖着一剖两半，再切成片；姜切末，加水浸泡，取其汁。
3. 锅置火上，放油烧热，倒入姜汁略烹，再放入料酒、香菇水、盐、味精略煮，放入香菇片、丝瓜片炒至熟透，用水淀粉勾芡，淋入少许香油即可。

提示

丝瓜易出水，可以在炒前加点盐，先杀出水来再炒。



► 醋熘白菜

材料：白菜500克。

调料：醋20克，盐、白糖各5克，酱油、水淀粉各10克。

做法：

1. 白菜择洗干净，取嫩帮，切成菱形片。
2. 炒锅倒油烧热，下入白菜片，翻炒一会儿，放入酱油、盐、白糖炒至熟。
3. 出锅前将醋、淀粉、调成芡汁倒入炒匀即可。

提示

可用干辣椒3个切段，炆锅后放入白菜煸炒，即成一道“炆炒白菜”。



► 栗子烧白菜

材料：白菜500克，栗子20个。

调料：姜末适量，盐、料酒、白糖、水淀粉各5克，香油、味精各少许。

做法：

1. 白菜清洗干净，顺切成长条；栗子用沸水煮熟，剥去外壳内膜。
2. 炒锅烧热，倒入油烧至六七成热，放入白菜炸至金黄色，捞出，再将栗子也用热油炸一下，捞出。
3. 原锅倒入油烧热，炒香姜末，倒入料酒、高汤、盐、白糖、味精调好口味，将白菜、栗子放入烧开，改小火慢慢收汁。
4. 待汤汁渐少时，改大火，用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

提示

为使成菜美观，可以加少许枸杞装饰。

► 蚝油生菜

材料：生菜200克。

调料：姜末少许，蚝油15克，盐、味精各适量。

做法：

1. 生菜洗净，一片片剥开。
2. 油烧热，放入姜末，生菜入锅，翻炒一下马上关火。
3. 放入盐、味精、蚝油翻匀。

提示

生菜不要炒得过熟。

► 清炒荷兰豆

材料：荷兰豆300克，胡萝卜片20片。

调料：盐5克，味精适量。

做法：

1. 荷兰豆择去两头，撕去筋，洗净控干。
2. 油烧热，放入荷兰豆和胡萝卜片，一边翻炒一边放入盐和味精炒匀。
3. 见荷兰豆半透明即关火。

提示

荷兰豆可以用芥蓝代替，做成清炒芥蓝。

► 香菇油菜

材料：小油菜10棵，香菇6朵。

调料：盐、酱油、白糖各5克，水淀粉适量，味精少许。

做法：

1. 小油菜择洗干净，控水备用；香菇用温水泡发，去蒂，挤干水分，切成小丁备用。
2. 炒锅倒入油烧热，放入小油菜，加一点儿盐，炒熟后盛出。
3. 炒锅再次放入油烧至五成热，放入香菇丁，勤翻炒（不用加水，香菇会慢慢炒出水分），然后加盐、酱油、白糖翻炒至熟，闻到香菇特有的香气后，加入水淀粉勾芡，再放入味精调味，最后放入炒过的油菜翻炒均匀即可。

提示

可不加酱油和白糖，加5克蚝油，少许味精调味。油菜换成菜心、芥蓝也行。





► 蒜蓉空心菜

材料：空心菜350克。

调料：大蒜5瓣，葱末5克，盐5克，香油、味精各适量。

做法：

1. 空心菜择洗干净，切成长段；大蒜去皮，剁成蒜末。
2. 炒锅烧热，倒入油烧至六成热，放入葱末和一小半蒜末炝锅，然后加入空心菜炒至断生，加入盐、味精、香油翻炒至入味。
3. 出锅前加入剩下的蒜末翻匀即可。

提示 在原有做法的基础上，不放蒜，加入花椒10粒，红辣椒10节，即成炝炒空心菜。



► 芝麻卷心菜

材料：圆白菜嫩心350克，芝麻30克。

调料：盐5克。

做法：

1. 将芝麻淘洗干净，放入锅内，用小火不断翻炒，炒出香味时出锅，用擀面棍压碎。
2. 锅置火上，放油烧热，投入圆白菜嫩心，加盐和少许水，中火翻炒约2分钟，改用大火炒至菜心熟透发软，盛出装盘，撒上芝麻碎拌匀即可。

提示 芝麻要用小火炒制，并不断翻动，这样才能香而不糊。



► 拔丝山药

材料：山药500克。

调料：冰糖（或白糖）80克。

做法：

1. 山药洗净去皮，切成滚刀块；冰糖碾碎成面儿（白糖可以直接用）；盛盘用少许油抹匀。
2. 锅置火上，放油烧热，放入山药块炸熟至外表金黄、皮脆里熟，捞出沥油。
3. 锅留底油烧热，放入冰糖面、少许清水和糖桂花，小火熬制，不断搅动，待糖汁呈浅红色时，马上将炸过的山药倒入锅中，迅速翻动，使糖汁将山药裹匀，盛出倒入盘中即可。上桌时要配上一小碗凉开水。

提示 大便燥结者不宜食用山药。

▶ 什锦小白菜汤

材料：小白菜100克，土豆50克，胡萝卜30克，青豆20克。

调料：盐5克，香油、味精、鸡精各少许。

做法：

1. 小白菜洗净，切段；土豆、胡萝卜分别洗净，去皮，切成菱形片；青豆洗净。
2. 汤锅置火上，倒入适量水，放入土豆片、胡萝卜片、青豆煮10分钟，再放入小白菜段煮开，加入调料调味即可。

提示 小白菜中含丰富的维生素，先清洗干净再切，如果先切再洗，则维生素流失过多。



▶ 清汤萝卜

材料：萝卜300克，香菜适量。

调料：水淀粉15克，盐、味精、胡椒粉各少许。

做法：

1. 萝卜洗净，去掉根部和外皮，切细丝；香菜洗净，切碎。
2. 锅中放入水、盐烧开，下入萝卜丝，煮熟后加胡椒粉、味精，撇去浮沫，用水淀粉勾薄芡，倒入汤碗，撒上香菜即可。

提示 用擦丝器制作萝卜丝特别省事，一小会儿功夫就能擦出一堆粗细一致的萝卜丝，擦出来的萝卜丝熟得更快。



▶ 丝瓜油条汤

材料：丝瓜250克，油条1根。

调料：盐5克，葱末2克，味精少许。

做法：

1. 丝瓜去蒂、去皮，洗净切成滚刀块；油条切小段。
2. 锅置火上，放油烧热，放入葱末爆香，再放入丝瓜块迅速翻炒，炒至八成熟时倒入适量清水煮开，加盐、味精调味，起锅前放入油条段略煮即可。

提示 如果不加水，而是将油条复炸酥，再与丝瓜迅速翻炒，便成了老油条丝瓜。





▶ 胡萝卜海带丝汤

材料：胡萝卜150克，海带丝100克，白萝卜50克。

调料：盐5克，味精、鸡精、白糖各少许。

做法：

1. 胡萝卜、白萝卜均洗净，切丝；海带丝泡洗干净，切段，焯水后待用。
2. 锅置火上，倒入清水750克烧开，倒入胡萝卜丝、白萝卜丝、海带丝煮熟，加入调料调味即可。

提示

海带含多种氨基酸和矿物质，能促进人体新陈代谢，经常食用有塑身美容的辅助作用。



▶ 腐竹青瓜汤

材料：黄瓜（青瓜）100克，腐竹40克，木耳20克。

调料：盐5克，姜末、葱末、鸡精、味精各少许。

做法：

1. 黄瓜洗净，切片；腐竹用水泡软，切段；木耳泡发，去蒂，撕成小朵。
2. 锅置火上，倒油烧热，下入葱末、姜末爆香，倒入适量水，放入黄瓜、腐竹、木耳烧开，去浮沫，加入盐、味精、鸡精调味，2分钟后即可出锅。

提示

三种几乎没热量的食材一起做汤，色泽漂亮，引人食欲，却不会发胖。

待水沸后，再下入黄瓜片，这样可以保持黄瓜的翠绿和鲜味。



▶ 玉米冬瓜汤

材料：冬瓜200克，玉米粒罐头半听，海米15克。

调料：盐5克，味精适量。

做法：

1. 冬瓜洗净，去皮，切片待用；海米泡软。
2. 锅置火上，倒入适量清水烧开，加入冬瓜片、玉米粒煮至冬瓜软烂再加入海米，放入盐、味精即可。

提示

也可先将海米炒香，再倒入清水烧开，加入冬瓜、玉米煮熟。

▶ 口蘑冬瓜汤

材料：冬瓜250克，口蘑50克，枸杞少许。

调料：盐5克，鸡精、香油、味精各少许。

做法：

1. 将冬瓜洗净，去瓤，切厚片；口蘑洗净，切片备用；枸杞泡洗干净。
2. 锅置火上，倒入适量清水烧开，放入冬瓜片、口蘑片、枸杞煮15分钟后加入调料调味即可。

提示 冬瓜汤的配菜可以有很多，比如将口蘑换成粉丝、番茄，调料中还可加入花椒，味道也很好。



▶ 菠菜猪肝汤

材料：猪肝100克，菠菜60克。

调料：酱油15克，料酒10克，盐3克，味精少许。

做法：

1. 猪肝洗净，切成4厘米宽的长条，然后再横着切成薄片；菠菜洗净，焯水后切碎。
2. 锅置火上，注入水，下入猪肝片、菠菜碎，煮开后转小火，加酱油、料酒调味，熟后加盐、味精，拌匀即可。

提示 猪肝腥味较重，可先用面粉拌揉一下，异味就可大大减轻。吃不完的猪肝，可在表面抹一层油，再入冰箱保存，再次烹调时仍可保留鲜嫩口感。



▶ 雪菜肉丝汤

材料：猪里脊肉100克，雪菜50克，海米10克，冬菇25克。

调料：姜末5克，盐、酱油、料酒各3克，味精、香油各少许。

做法：

1. 猪里脊肉洗净切丝，放入碗中，加入酱油、姜末抓匀；雪菜洗净切丝；冬菇洗净泡软切丝；海米洗净，用温水泡软。
2. 锅置火上，放水适量，下入肉丝、冬菇丝、海米煮开，煮约5分钟后放入雪菜丝，转小火煮至全部材料成熟，加盐、料酒、味精、香油调味即可。

提示 雪菜为腌制的雪里蕻，制汤时用盐量要酌减，如果太咸，可先用清水浸泡。



畜肉

PART2

X U R O U



姜汁肘花

材料：猪肘子肉300克。

调料：A. 葱3段，姜2小块，花椒3克，盐、酱油各5克，大料、桂皮各适量。

B. 姜汁10克，香油、白醋各5克，盐、油各3克，味精2克。

做法：

1. 肘子肉洗净，用绳子捆好备用；姜块拍碎。
2. 锅内放适量水烧开，下肘子肉煮沸，撇去浮沫。
3. 煮至肉八成熟时，加入调料A，小火煮至肉熟透，捞出。
4. 将肉切薄片，装盘；将调料B拌匀成味汁，浇在肉上即可。

提示

平时买加工好的熟肘花来做更方便。



五彩大拉皮

材料：拉皮2张，里脊肉50克，胡萝卜、水萝卜、黄瓜、白萝卜各适量，木耳少许。

调料：盐、鸡精、白糖、醋、酱油、辣椒油、芝麻酱、香油、葱段、姜、香菜末、蒜片各适量。

做法：

1. 胡萝卜、水萝卜、白萝卜、黄瓜、里脊肉切丝。
2. 锅中放底油烧热，放入里脊肉丝、葱段、姜片，少许酱油炒熟。
3. 将盐、鸡精、白糖、醋、酱油、辣椒油、芝麻酱、香油调成汁备用。
4. 拉皮用刀切成宽条，装盘浇上配好的调味汁，把几种丝码在上面，炒熟的肉丝放最上面，再撒上香菜末、蒜片即可食用。

提示

买回的拉皮最好用开水烫一下，这样干净卫生。



酱蹄花

材料：猪蹄500克。

调料：葱段、姜片各40克，干辣椒2个，桂皮1小块，花椒5粒，大料2粒，料酒、白砂糖各10克，酱油、盐各5克。

做法：

1. 猪蹄斩块，洗净后放入开水锅中氽烫3分钟，捞出洗去血沫备用。
2. 炒锅放入少量油，当油微热时，放入白砂糖，炒成棕色；把烫好的猪蹄放入锅里，翻炒，挂色，再加酱油翻炒。
3. 倒入适量热水，没过猪蹄，加大料、桂皮、葱段、姜片、干辣椒旺火烧沸，改小火烧1小时左右；中间翻一下锅。加盐，烧约30分钟，出锅，晾凉即可。

提示

把整个猪蹄切成小块，这样在煮的时候好入味。可以加一小块酱豆腐烧制，做出的酱猪蹄会别有风味。

▶ 盐水猪肝

材料：鲜猪肝300克。

调料：葱段、姜片各20克，料酒15克，香油10克，花椒10粒，盐5克，味精少许。

做法：

1. 猪肝正面切花刀，洗净，入沸水中氽烫去血水，捞出沥干备用。
2. 锅置火上，倒入适量清水，放入猪肝、葱段、姜片、盐、花椒、料酒，煮至熟透，撇去浮沫，晾凉。
3. 捞出猪肝，抹去水分，刷上香油，切片装盘，取少许原汤与味精调匀，淋于肝片上即可。

提示

猪肝煮熟后，放锅中晾凉，不要捞出晾凉，这样比较入味。



▶ 麻辣肚丝

材料：熟猪肚250克，香菜2棵，胡萝卜适量。

调料：醋、酱油各10克，辣椒油、白糖各5克，花椒10粒，姜丝、盐、味精各少许。

做法：

1. 熟猪肚切丝；香菜洗净切段；胡萝卜洗净，切丝；将猪肚丝、香菜段、胡萝卜丝与姜丝盛入盘中。
2. 花椒炒熟捞出，擀成花椒面，加入盐，拌成花椒盐。
3. 将花椒盐、醋、酱油、辣椒油、白糖、味精倒入肚丝中，拌匀即可。

提示

如用生肚丝，需将猪肚彻底洗净，煮熟。洗猪肚时先将其污秽冲净，剪去肚油，洗净，放入清水中，旺火烧开后取出，将猪肚白衣刮去，用盐、醋反复揉搓，使其黏液溢出，再洗净。



▶ 红油猪耳朵

材料：猪耳朵250克，红油辣椒20克。

调料：葱白1小段，盐、白糖、香油各5克，味精少许。

做法：

1. 取新鲜猪耳朵洗净，入开水锅中煮至刚熟，取出，自然晾凉，将凉透的猪耳朵切成薄片。
2. 葱白切丝；碗中加入盐、白糖、味精、红油辣椒、香油，调匀成调味汁，将猪耳朵片与调味汁、葱丝拌匀，装盘即可。

提示

在处理猪耳朵时，用盐和白醋多搓洗几遍，可以去掉腥味。





▶ 夫妻肺片

材料：黄牛肉250克，牛杂250克。

调料：卤水250克，香酥花生米末30克，芝麻粉15克，葱末适量，香菜少许，麻辣味调料一份。

做法：

1. 将黄牛肉及牛杂一起下锅加卤水200克煮至质软熟透，晾凉。
2. 将黄牛肉及牛杂切成薄片后装在一个较大的容器中，将剩余卤水和麻辣味调料一份调成味汁均匀地淋在容器中拌匀，最后将花生末、芝麻粉、葱末、香油以及香菜撒上装盘即可。

提示

牛杂可在农贸市场中买到，选购时以牛肚、牛百叶及牛心、牛舌为主要材料。其中若是没有卤水，可用超市中出售的牛肉汤汁代替。



▶ 酱牛肉

材料：牛腿肉1000克，山楂30克。

调料：酱油150克，葱段10克，姜片8克，花椒8粒，盐、白糖各3克，大料1个，小茴香、桂皮各少许。

做法：

1. 牛腿肉洗净，切成长方块；山楂洗净，去子备用。
2. 将牛肉块、山楂、葱段、姜片全部放入锅中，加清水适量（没过牛肉），大火煮开后，加入酱油、花椒、白糖、大料、小茴香、桂皮，改小火煮约2小时后加入盐，煮至材料成熟、汤汁收浓后捞出牛肉，晾凉切片即可。

提示

看牛肉是否熟了，也可用筷子戳一下，能够轻松戳进去即可。
牛肉煮软后再收汁。煮牛肉的汁也可不收，留汁下次使用，即成老汤。



▶ 土豆火腿沙拉

材料：土豆1个，火腿肠150克，鸡蛋2个，胡萝卜半根，黄瓜50克。

调料：沙拉酱、盐、鸡精、胡椒粉各适量。

做法：

1. 土豆、胡萝卜洗净，上火蒸熟，去皮后切成小丁；火腿肠切成小丁；鸡蛋洗净，入锅加水上火煮熟，捞出用凉水充分冷却剥皮，取鸡蛋蛋白切成与土豆丁大小相仿的丁；黄瓜洗净，切丁。
2. 将土豆丁、胡萝卜丁、火腿丁、蛋白丁、黄瓜丁和沙拉酱、盐、鸡精、胡椒粉混合，拌匀即可。

提示

根据个人口味可以加入适量番茄酱。另外若将土豆换成红薯就变成红薯火腿沙拉。

▶ 家常红烧肉

材料：五花肉600克。

调料：酱油75克，料酒20克，白糖30克，桂皮1小片，大料3粒，盐3克，姜1小块，大蒜半头，大葱1根，香葱末少许。

做法：

1. 五花肉洗净、切成2~3厘米见方的块，姜、蒜切片，大葱切段。
2. 坐锅热油，先放葱、姜、蒜炒香，倒入肉块翻炒2分钟左右，待肉色变白，加入其余调料（除香葱外）炒匀。
3. 加清水（高出肉面约5厘米），大火烧开后，转小火盖上锅盖炖约40分钟至肉酥烂，再以中火收汁。为避免糊底，中途需轻轻翻动肉块，直到汤汁开始浓稠、香味四溢时挑除桂皮等调料，撒上香葱末。

提示

可用白菜、豆腐或土豆、胡萝卜垫底，上面放红烧肉块，盖好锅盖，小火焖熟菜料，能变化出多种好吃的炖肉菜。



▶ 腐乳烧肉

材料：五花肉500克，油菜心100克，南乳汁50克。

调料：盐3克，白糖20克，鸡精2克，料酒10克，蒜末、葱段各10克，姜片5克。

做法：

1. 五花肉切成3厘米方块，中火烫一下，沥出备用；油菜心洗净沥干水分。
2. 坐锅热油，放入蒜末、南乳汁炒香后放入肉块，加料酒、白糖、葱段、姜片继续翻炒至肉上色后，加入清水，大火烧开后将肉连汤水一起倒入砂锅中转小火焖1.5小时左右，至肉烂后加少许盐，改用中火收干汤汁。
3. 另起锅将油菜心略炒，加盐、鸡精调味后盛在肉块周围即可。

提示

油菜心也可换成其他蔬菜，如小白菜或菠菜等。



▶ 叉烧肉

材料：猪前臀肉500克。

调料：料酒、盐、白糖、生抽、老抽、红曲米水各适量，姜1小块、葱2段。

做法：

1. 猪肉用开水氽烫去血水后切成拇指粗6厘米长的条，放入容器，加入25克料酒、5克盐、10克白糖、15克生抽、姜块（拍扁）、葱段、50克红曲米水，腌渍24小时。
2. 平底锅倒少许油，将腌好的肉放入锅内，再加50克白糖、3克盐、15克料酒、10克老抽、10克生抽、100克红曲米水大火烧开后，小火煮熟，再大火收汁，直到汁裹在肉上即成。

提示

腌渍时为了保持肉的新鲜要放到冰箱的冷藏室内。





► 东坡肉

材料：五花肉500克。

调料：葱段50克，白糖35克，黄酒150克，姜块20克，酱油50克。

做法：

1. 将猪五花肉刮洗干净，切成方块，放在沸水锅内煮5分钟，取出洗净。
2. 取一只大砂锅，用竹箪子垫底，先铺上一层葱段，放入姜块，将猪肉皮面朝下整齐地排在上面，再加入黄酒、葱段、清水，置旺火上烧开后改用微火焖约1小时，加入白糖、酱油再焖30分钟。
3. 砂锅端离火口，撇去油，将肉块码入小砂锅中肉皮朝上，加盖置于蒸笼内，用旺火蒸30分钟至肉酥透，拣去葱姜即成。

提示

相传宋代大文学家苏东坡“发明”以酒（黄酒）代水的烧肉方法，肉特别香醇味美，一时传为佳话，故称“东坡肉”。



► 霉干菜扣肉

材料：带皮五花肉500克，霉干菜适量。

调料：酱油30克，料酒20克，白糖30克，葱段、姜片、盐各适量。

做法：

1. 五花肉放入冷水锅中煮至七八成熟捞出，趁热抹上酱油，料酒，放一会儿备用。
2. 锅内倒油烧至七分热的时候将五花肉放入油中炸（肉皮朝下），炸到肉皮起小泡，捞出沥油。炒锅留少许油，下姜片、蒜片炒至出味，放入炸好的五花肉，加入料酒、酱油、白糖、适量清水，用小火焖15分钟，然后收浓卤汁，冷却。
3. 冷却后的五花肉切成薄片，整齐地码在碗底，再把泡软、洗净的霉干菜铺在肉上面，上笼蒸至肉酥烂，沥出卤汁，扣入盘中，最后把卤汁浇在扣肉上。

提示

先用高压锅将五花肉压至七八成熟会更快些。



► 干豆角烧肉

材料：五花肉150克，干豆角80克。

调料：大蒜3瓣，姜2片，葱段3克，八角2个，老抽、盐、料酒各5克。

做法：

1. 五花肉切小块，放入开水中氽烫，捞出洗去血水备用；蒜瓣拍裂；干豆角泡水1小时左右备用。
2. 炒锅置火上，加油烧热，放入五花肉炒至肉色变白，加入料酒和一半老抽炒匀。
3. 煲中放适量水，加入干豆角、八角葱段烧开，加另一半老抽、盐调味，放入炒好的肉片煲40分钟左右即可。

提示

五花肉可提前半天用生抽、料酒腌好。

▶ 粉蒸肉

材料：五花肉400克，籼米200克。

调料：葱丝、姜丝、甜面酱、酱油、料酒、大料、桂皮、花椒、辣椒末各适量。

做法：

1. 将肉切成长约10厘米、宽约5厘米、厚约0.5厘米的大片，放在大盘内，放入葱丝、姜丝、酱油、甜面酱和料酒拌匀，腌制1小时左右，接着把肉一片片地夹出来盛入另外的盘内待用。
2. 把大料、桂皮、花椒等碾碎，和籼米、辣椒末混合在一起，用小火将籼米炒香后碾碎。
3. 把腌好的肉和调好的米粉加少许水拌匀，腌制约1小时，肉皮朝下码入碗内用中火蒸约2小时即熟，出锅后扣入盘内。

提示 做粉蒸肉最好选用肥七瘦三的五花肉，并且皮要稍微厚一点的。



▶ 菜根蒜香骨

材料：猪肉排600克，大蒜150克，胡萝卜50克，洋葱50克，芹菜100克，香菜75克。

调料：剁椒酱15克，盐、鸡精、料酒、淀粉各5克，胡椒粉少许。

做法：

1. 排骨洗净、斩段，入清水泡去血水；大蒜、胡萝卜、洋葱、芹菜、香菜均切末，装盘待用。
2. 将清水中的排骨捞起沥干水，放入装有蔬菜末的盘中，加入淀粉、料酒，再调入盐、胡椒粉、鸡精用手抓匀，放入冰箱中冷藏3小时。
3. 锅置火上，油烧至五成热，将冷藏后的排骨取出，抹去表面蔬菜末，下入锅中炸至七八成熟，待油温回升后，再将排骨下锅炸至熟透，捞出、沥油、装盘。

提示 排骨码味要经过冷藏，以便更加入味。



▶ 粉蒸排骨

材料：

调料：郫县豆瓣酱30克，大米粉60克，盐少许，料酒15克，生抽、红糖、腐乳汁各5克，高汤20克，姜末、香菜各5克。

做法：

1. 排骨洗净后斩成4厘米长的段；香菜洗净切成3厘米长的段；豆瓣酱入四成热油锅中炒香待用。
2. 排骨入汤碗加盐、郫县豆瓣酱、生抽、料酒、红糖、姜末、腐乳汁拌匀，再加入高汤和大米粉拌匀，腌制20分钟。
3. 将腌制好的排骨装入蒸碗，入笼用旺火沸水蒸1.5小时，出笼翻扣于盘中即可。

提示 大米粉可以自己研磨，也可以购买袋装成品。自己研磨时米粉不能太细，可加少许香料和花椒。





► 冰糖肘子

材料：去骨猪前肘子1个（约500克）。

调料：冰糖100克，料酒、酱油、盐、葱段、姜片各适量。

做法：

1. 肘子四周的肥肉切去，修成圆形放入开水中煮10分钟至外皮紧缩。
2. 锅里放一只竹箅子，将肘子放在上面，加水淹没肘子，加入料酒、酱油、盐、冰糖、葱段、姜片，旺火烧开。
3. 加盖后小火烧30分钟，将肘子翻个面，继续烧至肘子软烂熟透（至少2小时），再改用旺火烧至汤水如胶汁，拣去葱、姜即可。

提示

肘子还可以按照炖肉的方法加大料、桂皮、花椒、肉蔻、香叶等各种香料以及老抽、料酒一起炖，同时加一些鸡蛋同炖，最后出来“炖肘子”和“卤鸡蛋”两道菜，可谓“一举两得”。



► 红香猪蹄

材料：猪蹄2只、红衣花生米50克。

调料：大料1粒，桂皮1块，料酒、酱油、白糖、盐、葱段、姜片各适量。

做法：

1. 将猪蹄从中间劈开、切块，用沸水烫后刮洗干净，用料酒、酱油腌30分钟。
2. 炒锅内倒油烧热，先放入葱、姜爆香，再放入猪蹄，煎炸至皮呈金黄色，加入清水、桂皮、大料、花生米、酱油、白糖和料酒，旺火煮沸，撇去浮沫，改用小火盖锅盖焖煮2.5小时，待猪蹄软烂即可出锅。

提示

如果不放花生米，还可以做成红烧猪蹄；如果用冰糖替代白糖，还可做成冰糖猪蹄花生。



► 咕咾肉

材料：肥瘦猪肉300克，青、红椒片、笋块各20克。

调料：白糖、醋各50克，酱油、盐、淀粉、水淀粉各适量。

做法：

1. 将猪肉切成厚块，用刀背轻轻拍松，用少许盐、酱油、淀粉腌拌，再依次放入水淀粉、干淀粉内滚过（蘸粉时要松，不用捏紧）。
2. 青、红椒片和笋块过油，捞出控油。
3. 将猪肉块放入六成热的油锅中，炸至八成熟时取出，隔一二分钟待油温升高，再投入锅中炸透，倒出控油。
4. 炒锅中留少量底油，加入白糖、醋，烧开后用水淀粉勾芡，再将炸好的所有材料倒入锅中翻炒几下即可起锅装盘。

提示

咕咾肉的做法有很多种，材料中可以配菠萝，调料中可加番茄酱，酸甜度按照个人口味来调整。

▶ 糖醋里脊

材料：猪里脊肉300克，蛋清3个。

调料：淀粉50克，面粉30克，盐、味精、料酒各3克，醋20克，白糖40克，酱油5克，葱、姜、大蒜各2克。

做法：

1. 猪里脊肉拍松，切成5厘米长，截面1厘米见方的条，加盐拌匀；葱、姜、大蒜切末。
2. 将蛋清、淀粉、面粉搅拌均匀，放入里脊肉条拌匀。
3. 油烧至五成热，放入里脊肉炸至淡黄色，捞出沥油；油加热至七成热，再放入里脊肉复炸至金黄，捞出沥油。
4. 取一小碗，加白糖、盐、料酒、酱油、醋、少量淀粉、味精调成汁。油烧热，煸香葱、姜、蒜末，倒入调好的汁，待汁黏稠时，倒入里脊肉，翻炒至肉块均匀蘸裹味汁即可盛盘。

提示

一般的糖醋菜肴，只要按2份糖、1份醋的比例调配，便可甜酸适度。



▶ 农家小炒肉

材料：五花肉200克，尖椒200克。

调料：辣酱20克，盐、姜、大蒜各5克，味精3克、酱油30克。

做法：

1. 将五花肉洗净切片；姜切丝；大蒜切末。
2. 锅烧热放油，放入姜丝、肉片、盐炒至六成熟。
3. 加入尖椒煸炒，淋入酱油，待肉熟后，加入辣酱、味精、大蒜末，香味溢出后即可装盘。

提示

最好选购排酸肉，炒出来才更好吃。



▶ 木樨肉

材料：瘦猪肉150克，鸡蛋2个，干木耳5克，黄瓜1根。

调料：盐、料酒各5克，酱油3克，香油、淀粉、葱、姜丝各少许。

做法：

1. 将瘦猪肉切片，加入少许淀粉抓匀；鸡蛋磕入碗中打匀；干木耳加温水泡开，去掉根部，撕成小片；黄瓜斜刀切片。
2. 坐锅热油，倒入鸡蛋炒散，划成不规则的小块，盛在盘中（即为所说的木樨）。
3. 锅中再加2大匙油烧热，将肉片放入煸炒，肉片变色后马上加入葱、姜丝同炒至八成熟时，加入料酒、酱油，炒匀后加入木耳、黄瓜和鸡蛋块同炒，最后加盐调味，翻炒匀后淋入香油即可。





► 回锅肉

材料：五花肉300克，尖椒50克。

调料：郫县豆瓣酱20克，花椒、大料各3克，桂皮1小块，料酒20克，酱油15克，白糖10克，姜5克。

做法：

1. 开水下入整块肉，放姜、花椒、大料、桂皮、料酒煮开，撇去浮沫，继续小火煮到筷子刚能插入肉中，关火，泡5分钟再出锅。
2. 尖椒去蒂、子，洗净，切块，煮好的肉切成大薄片。
3. 炒锅烧热，放少许油，下肉片煸炒，肥肉变得卷曲、透明后盛出。原锅内放一点油，下郫县豆瓣酱，煸出红油，放入尖椒和炒好的肉片以及酱油、白糖同炒，尖椒稍变软即可出锅。

提示

这道菜炒时不用加盐，因为豆瓣酱已经够咸了。煮好的肉最好等半凉的时候再切，这样既不烫手，还能切得比较薄。



► 青椒炒肉片

材料：猪肉150克，青椒100克。

调料：生抽、白糖各5克，盐3克，水淀粉15克，葱、姜末各适量。

做法：

1. 将青椒去蒂、子，洗净，切块；猪肉切片，用一半水淀粉抓拌匀。
2. 坐锅热油，下入葱、姜末炒香，放入肉片煸炒，加入生抽，肉变色后，放入青椒块，放盐、白糖、少许水，汤汁沸腾后用水淀粉勾芡即可。

提示

可将青椒换成红、黄彩椒，成菜色泽更加好看；如果喜欢吃辣，换成尖椒也可。



► 蘑菇肉片

材料：猪里脊肉、鲜口蘑各200克。

调料：盐、料酒、味精各3克，淀粉5克，葱10克，姜8克，泡椒少许。

做法：

1. 葱、姜切末，与料酒、味精调成汁；猪里脊肉切片，用盐、料酒、淀粉拌匀上浆；口蘑切片。
2. 坐锅热油，下肉片划散，加入口蘑片、泡椒炒至肉熟，再倒入调好的味汁，大火炒匀收汁即成。

提示

蘑菇可选用的品种很多，配鲜香菇、鸡腿菇、草菇、平菇等来炒肉片，味道一样鲜美。入锅前需要改刀，香菇切丝、鸡腿菇切片、草菇对半切、平菇撕成小片，更容易入味。

▶ 熘肉片

材料：肥瘦猪肉250克，鸡蛋清1个。

调料：淀粉、葱、青蒜各10克，盐、味精、香油、姜各3克，料酒5克。

做法：

1. 肉切片，青蒜切小段，葱、姜切末。
2. 肉片用鸡蛋清、淀粉（5克）、盐、味精上浆，另用料酒、淀粉（5克）、葱姜末、少许水调成芡汁。
3. 用温油将肉片滑至熟透，倒出沥油后重放入锅中，放入青蒜，用调好的芡汁勾芡，出锅时淋少许香油。

提示

可以选择肥少瘦多的后臀尖，炒时一定要待肥肉变得透明了再勾芡，这样出锅的时候可以做到油汁分明，肉不腻，味道好。



▶ 肉片焖扁豆

材料：瘦猪肉200克，扁豆200克。

调料：盐、味精各3克，酱油少许，姜末2克。

做法：

1. 将猪肉切成薄片；扁豆择好洗净，掰成段。
2. 油烧热后先炒肉片，放入姜末、酱油同炒，待肉片变色后盛出。
3. 锅洗净烧热，放油煸炒扁豆，待扁豆表面翠绿时加半杯温水，盖上锅盖，小火将扁豆焖至熟软，放入肉片，加盐、味精调味，旺火快炒几下即成。

提示

扁豆一定要焖熟，不熟会引起食物中毒。



▶ 香菇肉片

材料：猪瘦肉200克，鲜香菇150克。

调料：盐4克、料酒、水淀粉、香油各5克，胡椒粉1克，葱末、姜末各3克。

做法：

1. 猪瘦肉洗净切片，加盐、料酒、淀粉拌匀腌制片刻；鲜香菇洗净去蒂，对半切开。
2. 坐锅热油，将葱末、姜末爆香，倒入肉片炒香，再放入香菇、盐、胡椒粉炒熟，最后用水淀粉勾芡，淋香油炒匀出锅。

提示

也可用干香菇，需事先泡发。





► 萝卜干炒腊肉

材料：萝卜干50克，腊猪肉（肥瘦各半）100克，青蒜10克。

调料：红干辣椒20克，料酒、酱油各5克，鸡精3克。

做法：

1. 腊肉上锅蒸透，待凉后切成薄片，蒸出的油留着备用。
2. 干辣椒切丝；青蒜切段；萝卜干用温开水泡两三分钟，捞出攥干切成段。
3. 将蒸出的油烧热，放入切好的腊肉片翻炒，腊肉肥的部分透明时盛出备用。
4. 原锅加热，放少许油，放入干红辣椒、青蒜翻炒，再加入萝卜干、腊肉片翻炒几下后加料酒、酱油、鸡精调味即可。

提示

也可用西芹、荷兰豆等与腊肉搭配来炒，西芹、荷兰豆分别要撕去老筋。



► 干豆角炒腊肉

主料：腊肉250克，干豇豆（干豆角）100克。

辅料：蒜苗50克。

调料：盐5克，花椒10粒，味精5克，白糖10克，香油5克。

做法：

1. 将干豇豆用热水泡涨，切成3厘米长的小段待用。
2. 腊肉煮熟切成粗丝，蒜苗切成3厘米长的段备用。
3. 锅中放入油，至五成热时加花椒炆锅，下腊肉、干豇豆煸炒，再加入蒜苗、盐、味精、少许白糖翻炒，最后淋少许香油即可。

提示

干豆角必须晒干后方可贮藏。放置时间不要超过3个月。



► 蒜苗肉丝

材料：瘦猪肉150克、蒜苗150克。

调料：料酒、酱油、淀粉各10克、盐4克、味精1克。

做法：

1. 肉洗净切丝；蒜苗择洗净、切段。
2. 用淀粉、酱油、料酒和少许盐、味精把肉丝腌拌匀。
3. 大火热锅放油，将腌好的肉丝炒熟。
4. 原锅内再放少许油，放入蒜苗快炒，将熟时加入炒好的肉丝，翻炒后加盐调味，炒匀即可。

提示

想吃脆口的蒜苗把蒜苗炒至断生即可；想吃熟软的则加一点水焖一下，但蒜苗颜色会发黄。

▶ 京酱肉丝

材料：瘦猪肉250克，葱白30克，姜5克，鸡蛋清1个。

调料：盐1克，甜面酱80克，料酒5克，白糖20克，淀粉、味精各2克。

做法：

1. 将猪肉切丝，放入碗内，加料酒、盐、鸡蛋清、淀粉抓匀上浆。
2. 将葱白斜切成丝放在盘中垫底，姜切片略拍，取少量葱丝同放一碗内，加少量清水，泡成葱姜水。
3. 坐锅热油，放入肉丝炒散，至八成熟时盛出、沥油。
4. 原锅烧热放少许油，加入甜面酱略炒，放入葱姜水、料酒、味精、白糖，不停翻炒，待白糖全部溶化，且酱汁开始变黏时，放入肉丝，不断翻炒，使甜面酱均匀地裹在肉丝上，将肉丝放在盛有葱丝的盘上，食用时拌匀即可。

提示

可以准备一些豆腐皮，卷着吃更香。



▶ 鱼香肉丝

材料：瘦猪肉200克，水发木耳、水发笋片各25克。

调料：酱油、白糖、姜末、蒜末各10克，盐3克，醋8克，味精1克，水淀粉50克，泡椒酱40克，料酒、葱花各15克。

做法：

1. 将猪肉切粗丝（截面0.5厘米见方），用盐、料酒码味，再用水淀粉拌匀。
2. 木耳洗净切丝，笋片切丝，用开水焯烫后捞出、沥水。
3. 取一小碗，放酱油、白糖、醋、味精、水淀粉和少许清水调成鱼香汁。
4. 锅内油烧至五成热，放泡椒炒出红色，下葱花、姜末、蒜末炒香，再放入木耳丝、笋丝炒匀，下肉丝炒散，烹入鱼香汁，快速翻炒几下，芡汁浓稠时即可装盘。

提示

如果没有冬笋和木耳，也可用青椒和胡萝卜代替。



▶ 榨菜肉丝

材料：猪肉(肥肉与瘦肉比例为3:7)200克，榨菜100克，红椒丝适量。

调料：盐1克，白糖、料酒各10克，水淀粉15克，味精3克，葱8克，姜5克。

做法：

1. 肉、榨菜、葱、姜均洗净、切丝，肉用盐和5克料酒拌匀，用10克水淀粉上浆并拌入一点油。
2. 用葱、姜和余下的料酒、水淀粉和白糖、味精调成汁。
3. 坐锅热油后下肉丝划散，再下榨菜、红椒翻炒几下，倒入调好的汁勾芡，烧开后翻炒几下即成。

提示

如果想使肉更香，可在上浆时拌入香油，拌好后用保鲜膜盖上，使其香味不散。





▶ 冬笋雪菜肉丝

材料：瘦猪肉200克，冬笋150克，雪菜25克。

调料：盐3克，料酒、水淀粉各10克，味精1克。

做法：

1. 猪肉洗净，切成细丝，放在碗内，加水淀粉抓匀上浆。
2. 冬笋洗净，切成与肉丝相同粗细的丝，用开水焯烫断生；雪菜用清水洗去咸味后切成细末。
3. 锅里倒入清水烧开，下入上浆的肉丝汆熟，捞出沥干。
4. 另起油锅下笋丝、雪菜末，加入料酒、盐炒匀后，倒入肉丝同炒，最后放入味精调味即可。

提示 肉丝也可以直接过油炒，上浆的时候加一点盐，使其入味，炒的时候要旺火大油，肉七成熟下笋丝、雪菜。



▶ 黄瓜炒肉丁

材料：黄瓜2根，猪瘦肉200克。

调料：盐5克，酱油10克，淀粉适量，姜粉、味精各少许，葱花、姜丝各5克。

做法：

1. 黄瓜洗净，切长约1厘米见方的小丁备用；猪肉洗净，切成与黄瓜相似的小丁，放入碗里，加入一半盐、酱油和姜粉、淀粉、味精，抓拌均匀，放一边备用。
2. 炒锅烧热，倒入油烧热后将腌好的肉丁炒至八九成熟，盛入碗中。
3. 锅里再放油，油热后放葱花、姜丝，然后放黄瓜丁翻炒，放入剩下的盐、酱油翻炒均匀，然后将炒好的肉丁放进去，炒匀炒熟即可。

提示 巧可加入10克甜面酱，炒成酱香味的；也可将黄瓜换成莴笋，做成“莴笋肉丁”。



▶ 酱爆肉丁

材料：肥瘦猪肉200克，冬笋50克，鸡蛋清1个。

调料：甜面酱20克，水淀粉15克，香油适量，姜10克，葱30克。

做法：

1. 将肉切成1.2厘米见方的丁，放入碗内，加鸡蛋清、水淀粉抓匀；冬笋焯烫后切成与肉丁同样大小的丁；葱切段、姜切片。
2. 炒锅内放入油，中火烧至五成热，放肉丁，炒至七成熟，盛出备用。
3. 原锅留少许油，放入葱段、姜片炆锅，加入甜面酱炒出香味，再加入肉丁、冬笋丁，快速翻炒，随即用水淀粉勾芡，淋上香油即可出锅。

提示 冬笋也可用黄瓜代替。

► 红烧狮子头

材料：肉馅400克，水发海米，水发香菇各50克，鸡蛋1个。
调料：葱段、姜片各5克，料酒、酱油、白糖、盐、味精各3克，水淀粉、汤适量。

做法：

1. 海米剁碎；香菇切丁，下沸水焯烫，捞出沥净水分备用。
2. 肉馅加入海米、香菇、料酒、盐、水淀粉，打入鸡蛋调匀，团成4个肉丸子，下入六成热油中炸至定型，见表面略硬，呈金黄色时，捞出控净油分，装入砂锅内。
3. 原锅留少许底油，用葱段、姜片炆锅，烹入料酒，添适量汤，加酱油、味精、白糖烧开后倒入砂锅中，换小火慢烧1小时左右至熟透。
4. 另起锅，滗入原汁，加盐，味精调味，勾芡，淋明油，出锅浇在狮子头上即可。

提示

1. 狮子头较大，所以在油烧至七分热时就可以下去炸，一直到油温全热时炸透。这样就不会造成用大火炸至外面熟了而里面还没熟的情况。



► 冬菜肉末

材料：猪肉馅（肥与瘦肉为3：7）200克，冬菜75克。
调料：酱油、料酒、白糖各10克，味精3克，葱、姜各5克。

做法：

1. 冬菜去根洗净，切成小碎段；葱、姜切末。
2. 坐锅热油，先放入肉馅煸炒至没有水分，再加入葱、姜末稍炒后，放入料酒、酱油、白糖和味精炒匀，最后放入冬菜翻炒1分钟即成。

提示

不要选纯瘦的猪肉，否则冬菜的香味很难靠素油激发出来，有一点荤油会更好。



► 肉末榄菜四季豆

材料：四季豆300克，橄榄菜50克，猪肉馅100克。
调料：料酒10克，盐3克，鸡精2克。

做法：

1. 四季豆择洗净切成小段，越小越好（长度最好在0.5厘米左右）。
2. 坐锅热油，下猪肉馅炒香，烹入料酒，炒熟后盛出。
3. 原锅留少许底油，烧热后倒入四季豆翻炒8分钟，再加入橄榄菜、肉末翻炒片刻，最后加盐、鸡精调味即可。

提示

为了让菜色更美，也可以加胡萝卜丁同炒，或者加青椒丁，会使整道菜更加清香可口。





► 酸豆角炒肉末

主料：酸豆角300克。

辅料：猪瘦肉100克。

调料：酱油10克，味精10克，香油10克。

做法：

1. 将腌制好的豇豆取出洗净，切成小颗粒状。
2. 将猪瘦肉切成黄豆大小的粒。
3. 锅中放少许油，加猪肉粒炒熟，加入少许的酱油炒香，加入豇豆粒，一起炒至入味，加入少许味精、香油，即可。

提示

如果为了方便，也可以直接用猪肉馅来做。



► 咸菜炒肉末

材料：猪肉馅100克、大头菜（咸菜）100克。红椒1个。

调料：香油10克，料酒、酱油各5克，鸡精3克，葱花5克。

做法：

1. 大头菜用水冲洗干净后纂干，切成碎粒；红椒去子和蒂，切成碎末。
2. 坐锅热油，放入猪肉馅，用锅铲压散，煸炒5分钟，至肉中水分完全煸干，肉末呈金黄色时，加入酱油和料酒炒香，再加入红椒、葱花和大头菜，大火翻炒5分钟，调入鸡精和香油，炒拌均匀即可。

提示

这道菜也叫“黑三剁”，炒肉末前也可先以葱、姜末炆锅，这样肉末会更香。



► 煎茄盒

材料：长茄子250克，猪肉末150克。

调料：鸡蛋2个，淀粉50克，料酒30克，盐、味精、香油各3克，葱末、姜末各少许，辣酱油1小碟。

做法：

1. 选取长茄子，去皮洗净，斜切成长3厘米、厚3毫米的夹刀片（第一刀不切断，第二刀切断）。
2. 在猪肉末里打入1个鸡蛋液，再加入料酒、盐、味精、香油、葱末、姜末，搅拌上劲，并均匀地镶入茄子的夹刀缝中；将另一个鸡蛋打入碗中，加入淀粉和适量水，调成全蛋糊。
3. 炒锅上火，烧热放油，烧到五成热时，将夹好肉馅的茄子盒逐一裹上全蛋糊，放入油中煎，煎至两面呈深黄色、材料成熟时，即可出锅控油。随辣酱油一起上桌食用。

提示

肉馅镶入茄子里时，要将其抹得薄而光滑并略微压实，这样既美观又不易脱馅。

► 蚂蚁上树

材料：猪肉馅100克，粉丝50克。

调料：豆瓣酱、料酒各15克，酱油10克，味精、姜、大蒜各3克，小葱5克。

做法：

1. 用旺火把油烧至六七成热，下入粉丝，炸至发泡时捞出。
2. 葱、姜、蒜均切末。
3. 坐锅热油，倒入肉末翻炒，放入豆瓣酱、姜、蒜，随即倒入料酒、酱油和少许清水，再下入粉丝翻炒，待收干汁，加味精，出锅后撒上小葱即可。

提示 粉丝较难炸好，不如干脆将粉丝泡好，待肉末炒至六成熟时放入锅中，加水和调料炒匀，水收干时菜也好了。



► 熘肝片

材料：猪肝150克，水发木耳、笋片各50克，菜心3个。

调料：水淀粉15克，料酒10克，酱油、盐、味精各3克，葱、姜、蒜末各5克。

做法：

1. 猪肝洗净，切3毫米左右的薄片，用10克水淀粉、料酒、酱油和少量盐腌拌；笋片、木耳焯烫备用。
2. 锅烧热放油，油至七成热时放入葱、姜、蒜和肝片快速翻炒，至肝片稍硬挺后放入木耳、笋片和菜心，翻炒至菜心油绿，放盐和味精，用余下的水淀粉勾薄芡，炒匀即可。

提示 如果将这道菜的主料换成腰花，加辣椒同炒，就是“火爆腰花”。



► 九转大肠

材料：猪大肠500克。

调料：白糖60克、料酒、花椒油各10克，米醋30克、精盐、味精、胡椒粉、肉桂粉各适量，葱段、姜片、香葱末各25克。

做法：

1. 猪大肠洗净，入沸水锅中煮至五六成熟后捞出，重新换清水，加入葱段、姜片，小火煮至猪大肠酥软后捞出过凉，切段。
2. 锅置火上，放油烧热，加白糖炒成棕红色，放入大肠段翻炒，待大肠上色后放入料酒、米醋、精盐、味精、胡椒粉、肉桂粉拌匀，改用小火收汁，淋上花椒油。出锅装盘。撒上香葱末即可。

提示 “九转大肠”是著名鲁菜，创制于清光绪年间，“九转”是仿道家炼丹“九转仙丹”之名。





► 火爆腰花

材料：猪腰400克，干木耳10克，冬笋25克，胡萝卜10克。

调料：泡椒15克，盐、白糖、酱油各10克，高汤50克，料酒、鸡精、水淀粉各适量，姜汁、葱段、蒜片少许。

做法：

1. 猪腰去净腰臊，向外光滑的一面用刀斜划十字花纹，再切成小块，用少许盐、水淀粉码味上浆；干木耳泡撕成小块；冬笋、胡萝卜切片，用开水焯烫后，捞出待用。
2. 用盐、白糖、鸡精、酱油、料酒、水淀粉、姜汁、高汤调成味汁。
3. 锅置火上，油烧至八成热，放入腰花，炒散，腰花变色后随即捞出沥油，动作要迅速。锅里留余油，下入葱段、蒜片、泡椒炒出香味，放入腰花、木耳、冬笋片、胡萝卜片，倒入调味汁急炒，收干汤汁即可起锅。

提示

此菜关键要掌握好火候



► 毛血旺

材料：水发牛百叶100克，鸭血100克，熟猪大肠80克，黄鳝鱼80克，黄豆芽150克。

调料：油50克，干辣椒20克，川花椒10克，郫县豆瓣酱30克，料酒适量，盐6克，味精5克，辣椒面10克，葱、姜末各20克，蒜末50克，青蒜末30克，汤500克。

做法：

1. 将百叶、鸭血、黄鳝鱼洗净切成片，大肠切成2厘米长的段。
2. 炒锅放水烧开，将百叶、鸭血、黄鳝鱼、大肠焯一下；锅洗干净烧热，干辣椒、花椒炒干碾碎，做成麻辣酥子，锅中放油烧热，放入黄豆芽，加少许盐，快速炒几下，放在容器内。
3. 炒锅重新上火放油，烧热后加入花椒、干辣椒煸炒香，再放入豆瓣酱继续煸炒，然后放入辣椒面、葱姜蒜末略炒几下，淋入料酒，加汤及味精、盐，汤烧开后，放入百叶、鸭血、黄鳝鱼、大肠略煮，倒在装有豆芽的容器内，撒上麻辣酥子，蒜末，青蒜末，浇上热油即可。

提示

此菜是典型的麻辣味型菜肴。

下面的垫菜，凭自己的喜好可以任意更换。



► 红烧牛肉

材料：牛肉1000克，

调料：辣豆瓣酱30克，料酒、酱油、胡椒粉、白糖、大料、葱段、姜片各适量。

做法：

1. 牛肉切成3厘米见方的块，用热水氽烫一下捞出，冲去血沫。
2. 在油锅中将葱、姜爆香，加入辣豆瓣酱，放入牛肉翻炒并加入酱油、白糖、胡椒粉、料酒及大料，待牛肉上色均匀后，加清水没过牛肉面约5厘米，大火煮沸。
3. 改用小火慢慢炖煮，大约2.5小时后汤汁稠厚、肉酥味香，拣去大料即可出锅。

提示

传统做法的“红烧牛肉”则在第二步时加入花椒、大料、桂皮、陈皮、肉豆蔻、姜片、蒜片、山楂干、甘草、白芷、砂仁等增香、去腥的调味料。

▶ 土豆烧牛肉

材料：酱牛肉300克，土豆300克，番茄100克，洋葱粒少许。

调料：大料1个，干辣椒3~4个，盐、白糖、酱油、鸡精各适量。

做法：

1. 把土豆去皮切成厚片；酱牛肉切片；番茄切片；干辣椒切段。
2. 热锅里放油（稍多一点），用中火先把土豆煎成金黄色盛出。
3. 锅内留少许油，放大料、干辣椒段、洋葱粒炒香，接着放入番茄，翻炒一会儿加土豆和牛肉，再放酱油、白糖、盐，加清水没过锅内食物，大火煮开后转中火，等汤汁收得差不多时拣去大料，加鸡精即可出锅。

提示 煎土豆时一定要耐心，要等它变色煎熟。如果嫌煎土豆费事，也可将牛肉和土豆块一起炖，味道也很好。



▶ 黄焖牛肉

材料：牛肉500克，水发黑木耳、笋片各适量。

调料：黄酒、酱油、冰糖、盐、大料、香油、葱、姜、蒜各适量。

做法：

1. 牛肉切成3厘米见方的块，在沸水中氽烫去血水，然后捞出沥干。
2. 炒锅内放少量油烧热，放葱、姜、蒜炝锅，放入牛肉翻炒几下，加黄酒、冰糖、酱油，等肉上色后加清水没过肉面，烧开后加入适量盐、大料转小火慢炖。
3. 小火炖约1.5小时，看肉已酥烂，放木耳和笋片，用大火收汤，最后起锅时淋少许香油即可。

提示 如果不放黄酒，就不能称为“黄焖”了。这道菜咸鲜可口，制作也很简便。



▶ 番茄煨牛肉

材料：牛肋条肉600克，番茄200克，青豆适量。

调料：料酒、盐、葱段、姜末各适量。

做法：

1. 将牛肉洗净，切成方块。
2. 坐锅点火放油，油烧至五六成热时，将牛肉炸过捞出；青豆入沸水中焯熟。
3. 锅中留底油，放入炸过的牛肉、姜末、葱段，再放入料酒、盐调味，加入清水没过肉面，大火烧沸，小火煮约1小时。
4. 将番茄放入开水中浸泡片刻捞出，剥去皮切成月牙块放入锅中，用小火烧至肉烂汁浓，放入青豆即可。

提示 番茄含有糖类以及铁、钙、磷等多种人体所必需的矿物质和多种维生素。





▶ 炖牛肉

材料：牛肉600克，洋葱丝200克。

调料：香叶2片，姜1块，盐、花椒、丁香各少许。

做法：

1. 牛肉切成小块，在开水中烫去血沫后捞出冲净；姜拍扁。
2. 把花椒、丁香、姜、香叶一并放纱布包里扎紧。
3. 牛肉块、纱布包一起放入锅内，加水没过肉块，大火烧沸，小火慢煮，炖至肉烂，最后放入洋葱煮熟并加盐调味即可。

提示

如果没有纱布做调料包，也可以到超市里购买带孔的不锈钢调料球。



▶ 咖喱牛腩

材料：牛腩600克，胡萝卜2根（约200克），柠檬半个（约30克），洋葱半个（约100克），牛奶200克。

调料：葱末、姜末、蒜末、咖喱粉、辣椒粉、白糖、盐、胡椒粉、蒜瓣、姜片各适量。

做法：

1. 将牛腩切粗条，用水煮熟后捞出沥干，再用姜末、蒜末、葱末、咖喱粉、辣椒粉、白糖、盐、胡椒粉将牛腩块拌匀，腌至少4小时；胡萝卜切成与牛腩同粗细的条。
2. 坐锅热油，爆香蒜瓣、姜片，倒入腌好的牛腩，翻炒5分钟，加入1碗水，大火烧沸，转小火焖约1.5小时。
3. 牛腩熟软后放入胡萝卜条，再煮约20分钟，至胡萝卜软烂，挤入柠檬汁，放入切好的洋葱丝，洋葱煮软后，加入牛奶，煮滚即可。

提示

建议头一天晚上腌好牛腩，放入冰箱里备用。



▶ 酱牛肉

材料：牛腱子肉1000克。

调料：五香粉、白糖、盐、酱油、料酒、姜片、大料、干辣椒、花椒适量。

做法：

1. 把牛肉切成三大块，洗干净，放入冷水锅中（水要没过牛肉），用大火煮开3分钟左右，关火取出牛肉，洗净备用。
2. 锅内重新放入牛肉和清水（水要没过牛肉），再放入所有调料，大火煮15分钟左右，再用小火炖3~4小时。
3. 将煮好的牛肉在汤中浸泡12小时以上，再捞出牛肉放置几个小时，使其表面干爽后切片盛盘。

提示

牛腱子最适合做酱肉，需逆着肉纹切片。

▶ 干煸牛肉丝

材料：嫩牛肉200克，嫩芹菜30克，红辣椒1个。

调料：豆瓣酱20克，辣椒粉、花椒粉各2克，盐、料酒、生抽、醋、白糖、姜丝各适量。

做法：

1. 嫩芹菜洗净后切成4厘米长的段；嫩牛肉洗净沥水，也切成4厘米长的粗丝；红辣椒洗净去蒂、切丝。
2. 锅置火上，放入适量油，烧至四成热，放入牛肉丝煸炒，直到牛肉丝水分炒干，锅底的油变清时，加入豆瓣酱和辣椒粉继续炒出豆瓣香味，下姜丝、料酒再翻炒片刻，放生抽、白糖、盐，并滴2滴醋。
3. 把芹菜、红辣椒丝放入锅中，继续翻炒几下，最后撒上花椒粉即可。

提示

煸炒牛肉丝的时候，油可以适当多一些，否则会黏锅，而且要慢火煸牛肉，一定要煸到锅底的油变清再放豆瓣酱炒。



▶ 泡椒牛肉

材料：牛里脊肉250克，泡椒100克。

调料：盐少许，生抽、鸡精各5克，料酒、水淀粉各15克，葱段20克，姜片5克。

做法：

1. 牛里脊肉切大片，加入生抽、水淀粉、少许食用油充分拌匀，并放置30分钟，泡椒切段备用。
2. 锅置火上，油烧至七成热，放入腌好的牛肉轻轻划散，炒至刚熟时捞出，沥干油分。
3. 锅内留少许底油，放入泡椒段、葱段、姜片炒香，加入牛肉、少许温水，加盐、鸡精、料酒调味，用中火加热1分钟，见汁不多时，即可起锅。

提示

如果觉得泡椒的味道过于浓烈，可以改用红甜椒。



▶ 水煮牛肉

材料：牛里脊肉250克，青蒜150克，白菜心、芹菜各100克。

调料：肉汤500克，郫县豆瓣40克，酱油5克，干辣椒5个，味精、盐、花椒、胡椒面各少许，料酒、姜片、蒜片、淀粉各适量。

做法：

1. 牛里脊肉洗净切薄片，加酱油、料酒、淀粉拌匀；青蒜、芹菜洗净切小段；白菜心洗净切条。
2. 坐锅热油，放入干辣椒、花椒炸至棕红色，捞出切碎末。
3. 油烧热，放入豆瓣、姜片、蒜片炒香，加肉汤稍煮，捞去豆瓣渣，放入青蒜段、白菜心条、芹菜段烧熟入味，加盐、味精、胡椒面调味，装碗。
4. 肉片倒入微开的汤锅中拨散，刚熟就盛入装有配料的碗中，撒上干辣椒末、花椒末，再淋上热油即可。

提示

汤一定要微开，汤不开，肉片表面的淀粉会脱落；汤大开，肉片就老了。





► 苦瓜炒牛肉

材料：苦瓜1根，瘦牛肉250克，红辣椒1个。

调料：豉汁、料酒、蒜蓉各5克，盐、水淀粉各适量。

做法：

1. 苦瓜洗净，切成片，用盐均匀拌开，再用水洗净盐分，沥干水分；瘦牛肉切条，用料酒、水淀粉拌匀待用；红辣椒去蒂和子，洗净，切长条。
2. 锅置火上，倒油烧至七成热，把牛肉条放入锅中过一下油，迅速捞出沥油。
3. 原锅留适量油，烧热后爆香蒜蓉，加豉汁翻炒，再放牛肉条和苦瓜片、红辣椒条，炒熟即可。

提示

将苦瓜换成芹菜，变成“芹菜炒牛肉”味道也不错。



► 黑椒牛柳

材料：牛里脊肉200克，洋葱1个，青椒1个。

调料：黑胡椒粉、盐各4克，白糖、蚝油各3克，料酒5克，水淀粉10克，味精少许。

做法：

1. 牛里脊肉切厚片，用刀背拍松，加入料酒、水淀粉及少许食用油，拌匀后腌15分钟。
2. 洋葱剥净、切片；青椒洗净、去蒂及子，切片。
3. 油烧热，放入牛柳炒至七成熟，放入黑胡椒粉、蚝油、白糖、盐、味精调味，再放入洋葱和青椒，翻炒至牛肉熟即可。

提示

牛肉切片的时候先切大片，拍松后再改刀成小片，效果会比较好；拍牛肉的时候用力要均匀。



► 芫爆百叶

材料：牛百叶250克，香菜段80克。

调料：醋5克，高汤45克，熟鸡油30克，盐、胡椒粉、香油、葱末、姜末各少许。

做法：

1. 将牛百叶洗净，切小块焯熟，捞出待用。
2. 锅置火上，放入熟鸡油烧热，下入葱末、姜末煸出香味，迅速放入牛百叶爆炒约2分钟，加入高汤、醋、盐、胡椒粉和香菜段，颠翻几下，熟后淋上香油即可。

提示

香菜能够健胃消食，疏散风寒，促进人体血液循环，还有一定的降压作用。在服用补药和中药白术、丹皮的时候不宜食用香菜，以免降低补药的疗效。患有口臭、狐臭、严重龋齿、胃溃疡和长疥疮的人不宜吃香菜。

► 葱爆羊肉

材料：羊肉250克，大葱125克。

调料：白糖10克，酱油、香油、料酒各5克，米醋2克，姜末、蒜末各少许。

做法：

1. 羊肉洗净切片；大葱洗净切斜长条。
2. 油烧热，爆香蒜末、姜末，烹醋，放入羊肉翻炒，肉片发白时加酱油、料酒、盐、白糖，然后倒入大葱翻炒，出锅前淋入香油即可。

提示 在传统的基础上可以加入其他配料，比如木耳、香菇、冬笋等，营养更加丰富。



► 孜然羊肉

材料：羊肉250克，香菜5根，鸡蛋清1个，面粉50克。

调料：葱姜水、料酒各5克，嫩肉粉3克，盐4克，孜然粉、胡椒粉、花椒粉各少许，淀粉15克。

做法：

1. 羊肉洗净顺丝切条，放入碗中加入葱姜水、盐、嫩肉粉、料酒腌渍入味；香菜择洗干净，铺入盘中。
2. 将面粉、淀粉、鸡蛋清放入碗中和匀后再加入少许清水、5克色拉油搅匀成蛋糊，将腌过的羊肉放入抓匀。
3. 锅置火上，放油烧至六成热，将挂上蛋糊的羊肉逐条下入锅中炸至外脆里嫩、呈金黄色时捞出控油，放在香菜上，将孜然粉、胡椒粉、花椒粉拌匀，撒在羊肉上即可。

提示 腌好的羊肉也可不挂蛋糊，直接放油锅中炸熟，捞出控油，另起锅放入孜然炒香后，放入羊肉，烹料酒，迅速翻炒均匀即可。



► 胡萝卜烧羊肉

材料：羊肉400克，胡萝卜200克。

调料：料酒、酱油、白糖、盐、姜片、干辣椒、丁香、孜然、橙皮各适量。

做法：

1. 羊肉洗净切块，放入开水锅中氽烫，取出控水；胡萝卜切滚刀块。
2. 炒锅烧热，倒少量油，煸香干辣椒、姜片、丁香、孜然和橙皮，放入羊肉，倒入料酒、酱油、白糖、盐炒匀。
3. 羊肉上色后倒入清水没过羊肉，大火烧开后转小火炖煮。
4. 羊肉八成熟时倒入胡萝卜，继续炖煮至汤汁收稠、胡萝卜酥软即可。

提示 羊肉和胡萝卜是很好的搭配，因为胡萝卜性凉，可以消积滞、化痰热，是秋冬时节的补益佳肴。





► 冬瓜汆丸子

材料：猪肉馅200克，冬瓜500克。

调料：盐、味精、香菜段各5克，香油、葱花、姜片各少许，鸡蛋液1个。

做法：

1. 将肉馅加鸡蛋液、3克盐、3克味精拌匀；冬瓜去皮洗净，切成2厘米见方的丁。
2. 炒锅上火，烧热加油，放入葱花、姜片煸炒出香味后，加750克水烧开，放入冬瓜丁略煮，转入小火，将肉馅挤成丸子逐一下入锅中，待水再次开锅后加入剩余盐和味精调好味，汆熟后撒上香油、香菜段即可出锅。

提示 挤丸子时，锅中的水保持微开就可以，火太大丸子容易散。



► 猪肉丸子汤

材料：猪肉馅200克，黄瓜50克，水发木耳20克。

调料：水淀粉10克，盐5克，味精、葱末、姜末各3克，葱丝2克。

做法：

1. 将猪肉馅加入水淀粉、葱末、姜末、部分盐拌匀，徐徐加水搅打起劲，用手挤成肉丸子；黄瓜洗净切片；水发木耳洗净，切小片。
2. 锅置火上，放水烧开，下入肉丸子，煮开后放入木耳、黄瓜片，小火煮熟，加葱丝、味精、剩余盐调味即可。

提示 猪肉馅的 肥瘦比例以3：7为好，搅打猪肉馅时要按一个方向用力搅打。



► 砂锅狮子头

材料：猪五花肉(四分肥六分瘦)500克，马蹄50克，水发冬菇25克，冬笋30克，鸡蛋1个，油菜心50克。

调料：葱末、姜末各适量，盐6克，料酒5克，味精、胡椒粉各少许。

做法：

1. 猪五花肉切成小丁；马蹄洗净，去皮切小粒；冬笋、冬菇洗净，切碎成小粒；油菜心洗净。
2. 将改刀后的材料放入一大盘中，放入葱末、姜末、盐、料酒搅拌均匀后挤成大小均匀的丸子。
3. 将砂锅置火上，倒入水开锅后下丸子，大火烧开，撇去浮沫，煮至丸子熟，加入油菜心、盐、味精、胡椒粉煮开即可。

提示 在制作丸子时还可放些大白菜，汤味会更好。将大白菜盖在丸子上，与丸子一起炖煮。

► 砂锅白肉

材料：五花肉250克，水发香菇、冬笋各25克，海米50克。

调料：料酒、盐各适量，葱段、姜片、味精、香油各少许。

做法：

1. 五花肉洗净，煮熟后切成薄片，肉汤待用；水发香菇、冬笋均切成薄片；海米用水泡发。
2. 炒锅上火，加底油烧热，用葱段、姜片炆锅，下肉汤、海米、五花肉片、冬笋片、香菇、料酒、盐，烧沸后倒在砂锅内加香油、味精即成。

提示 如果有白菜可以放入一些，会使汤不太油腻，或者去掉海米加入酸菜，便成了砂锅酸菜白肉。



► 酸菜汆白肉

主料：酸菜250克。

辅料：五花肉150克。

调料：姜末30克，蒜末20克，盐5克，味精10克，胡椒粉5克。

做法：

1. 将猪五花肉煮熟切成薄片，酸菜切细丝。
2. 锅中加入油，加姜末、蒜末炒出香味，加入肉片和酸菜，一起炒入味，加入水烧开，加盐、味精、胡椒调味即成。

提示 酸菜适宜在冬季（北方）腌制。



► 莲藕玉米排骨汤

材料：排骨300克，玉米、莲藕各150克。

调料：姜片、料酒各10克，盐5克，陈皮少许。

做法：

1. 排骨洗净切段，放入锅中，注入适量清水，大火烧开，略煮片刻以去除血水，捞出沥干。
2. 莲藕去皮切片，入沸水锅内略焯；玉米切段。
3. 锅内注入适量清水，放入排骨段、莲藕片、玉米段、姜片、陈皮、料酒，大火煮开，再改小火煲约1.5小时至材料熟烂，加盐调味即可。

提示 玉米要选用嫩玉米，易熟，且味道好。





▶ 海带枸杞腔骨汤

材料：腔骨500克，水发海带150克，枸杞10克，红枣10个，香菇3朵。

调料：姜片5克，盐适量，料酒15克，醋少许。

做法：

1. 将腔骨洗净切块，放入开水中烫一下，捞出；海带泡洗干净，切段；香菇泡软，去蒂，切片；枸杞、红枣发泡洗净。
2. 锅中倒入适量清水，将各种材料（除枸杞外）及姜片、料酒、醋一起放入，炖煮至熟，出锅前放入枸杞、盐再煮5分钟即可。

提示 烹调时放几滴醋，可加快海带的烹煮时间，而且口感柔软，更易消化。



▶ 双仁猪手汤

材料：猪手500克，花生仁50克，银杏20克。

调料：葱段、酱油、料酒各15克，姜片10克，大蒜4瓣，盐5克。

做法：

1. 猪手洗净，剁成小块，氽水备用；花生仁洗净，泡在盐水中，浸泡3小时；银杏去皮。
2. 锅置火上，倒油烧热，炒香葱段、姜片、蒜瓣，下猪手炒至略带焦黄色，烹料酒，倒入适量开水煮开后，加酱油，转小火煮1小时，翻动一下，下入花生仁、银杏、盐再小火炖30分钟左右至猪手软烂即可。

提示 猪手斩块时，先从猪手的中间纵向劈开，再横向切成均匀的块，注意要从骨节缝隙间处下刀。



▶ 红枣白果猪肚汤

材料：猪肚200克，猪瘦肉50克，红枣、白果各20克。

调料：姜片、料酒各10克，盐5克，盐、淀粉各适量。

做法：

1. 猪肚用盐、淀粉用力抓洗，再用清水冲净，反复几次至干净无异味，切块，入沸水中略氽，捞出沥干。
2. 猪瘦肉洗净切片；红枣洗净去核；白果去皮洗净。
3. 锅内注入适量清水，放入猪肚块、瘦肉片、红枣、白果、姜片、料酒，大火煮开，再改小火煲约1小时至熟，加盐调味即可。

提示 煮猪肚时不能先放盐，要等煮熟后再放盐，否则猪肚会缩得像牛筋一样硬。

▶ 砂锅猪肚

材料：猪肚250克，冬笋50克。

调料：葱段、姜片、蒜片各适量，盐5克，料酒15克，味精、白胡椒粒各少许。

做法：

1. 将猪肚洗净，氽水去血沫杂质，捞出改刀成块；冬笋洗净，切片；白胡椒粒压碎。
2. 将猪肚、笋片同入砂锅中，加水、料酒煲1.5小时加入盐、白胡椒碎再煮10分钟，加味精即可。

提示

加工猪肚时，放些白醋可以去除猪肚的腥臭味。

▶ 砂锅肥肠

材料：肥肠800克，草菇、香菇、鲜笋各200克。

调料：姜片、蒜片、葱花、泡红椒各5克，料酒、味精、鸡精各15克，胡椒粉3克。

做法：

1. 香菇去蒂，与草菇洗净，均切两半；鲜笋洗净、去皮，切菱形片，装入砂锅内待用。
2. 肥肠洗净上笼蒸至八成熟取出，切成4厘米大小的块。
3. 锅置火上，放油烧热，放姜片、蒜片、葱花、泡红椒炒香，放入肥肠、草菇、香菇翻炒。
4. 添白汤，放味精、鸡精、料酒、胡椒粉烧沸，除去浮沫，倒入砂锅内炖熟即可。

提示

炖的火候很重要，不能炖太烂，否则就没有嚼头。
此为白汤的做法，红汤的做法是在调料中加入适量酱油。

▶ 腌笃鲜

材料：五花肉300克，咸肉（或咸猪蹄）200克，火腿100克，冬笋1支，百叶结150克。

调料：姜片5克，黄酒、盐各适量，味精少许。

做法：

1. 五花肉去皮，切条，放入沸水中氽烫去血水；火腿煮熟，刮去浮油，切细条；百叶结洗净；冬笋切条备用。
2. 在砂锅中加入所有材料及姜片，加满水，煮沸，在水最沸时加入黄酒，加盖改小火煨40分钟。
3. 待所有材料熟透，汤汁浓白时，撒入盐、味精调味即可。

提示

春天用春笋，冬天用冬笋，用冬笋一定要先用沸水焯一下，去土腥味和涩味。





► 牛肉薏米汤

材料：鲜牛肉150克，薏米30克。

调料：盐适量。

做法：

1. 牛肉洗净后切成小块，入沸水氽烫后捞出，沥干水分；薏米淘洗干净，浸泡2小时。
2. 将牛肉块、薏米同放入汤锅，加清水适量，用大火烧开后转用小火慢炖至牛肉熟烂，加入盐调味即可。

提示

炖牛肉时可缝一个纱布袋，将够泡一壶茶水的茶叶放入纱布袋里，捆好口，放入锅内和牛肉一起炖，牛肉熟得快，又不变味。

煮老牛肉时，加几个山楂（或山楂片），肉易烂、质不老。



► 杞子牛肉羹

材料：牛肉100克，枸杞15克，香菇、豆腐各适量，鸡蛋1个。

调料：盐5克，味精少许，水淀粉适量。

做法：

1. 牛肉洗净，切小粒；枸杞用清水泡发；香菇泡发，去蒂，切小粒；豆腐洗净，切粒；鸡蛋打散。
2. 锅中加清水烧开，下入香菇粒、牛肉粒、豆腐粒、枸杞烧开，去浮沫加入盐、味精，用水淀粉勾芡，打入鸡蛋液至散即可。

提示

在切牛肉前，注意去干净筋膜。



► 砂锅牛腩

材料：牛腩子600克，春笋100克，豆苗少许。

调料：葱段、姜片各适量，料酒10克，盐5克，味精、胡椒粉、白糖各少许。

做法：

1. 牛腩子洗净，去老皮，切滚刀块，放入沸水中氽水；春笋去笋衣，切成比牛腩块稍小一点的滚刀块；豆苗洗净。
2. 锅中加入油烧热，放入笋块炸至金黄色，捞出控油。
3. 将牛腩子和笋块一同放入砂锅中，加水、葱段、姜片、料酒炖至肉软烂加盐、白糖、味精、胡椒粉调味，撒入豆苗即可。

提示

牛腩子肉不易煮熟烂，煮时放几个山楂不但易熟，还可去掉牛肉的膻味。

▶ 砂锅番茄牛肉

材料：牛肉200克，番茄150克。

调料：葱段、姜片各适量，盐6克，番茄沙司10克，料酒15克，味精少许。

做法：

1. 牛肉洗净，切块后焯水待用；番茄洗净，切块。
2. 砂锅置火上，倒油烧热，下葱段、姜片炒香，下牛肉，烹料酒翻炒，加水1000克炖1小时左右，放入番茄和番茄沙司煮30分钟，加盐、味精调味即可。

提示

番茄用开水轻烫去皮，在油里煸炒色泽会很鲜艳。



▶ 萝卜牛腩汤

材料：牛腩150克，白萝卜100克。

调料：姜片、料酒各10克，盐5克，胡椒粒2克，陈皮少许。

做法：

1. 牛腩洗净切块，放入锅中，注入适量清水，以大火烧开后，略煮片刻以去除血水，捞出沥干。
2. 白萝卜去皮洗净，切成大块。
3. 锅内注入适量清水，放入牛腩块、姜片、陈皮、胡椒粒、料酒，大火煮开，再改小火炖煮约1.5小时，加入白萝卜块再炖煮约30分钟至材料熟烂，加盐调味即可。

提示

煲汤前一天，先在牛腩上抹一层芥末，烹制前用冷水冲洗掉，这样处理过的牛腩不仅熟得快，而且肉质鲜嫩。



▶ 萝卜羊肉汤

材料：羊腿肉100克，白萝卜100克，木耳少许。

调料：花椒5克，大料1个，葱段15克，姜片10克，盐8克，料酒15克，味精、胡椒粉各少许。

做法：

1. 羊肉洗净，切成小块，氽水后盛出待用；白萝卜洗净，去皮，切块；木耳泡发，切小朵。
2. 锅置火上，倒入25克油烧热，爆香葱段、姜片，倒入羊肉、料酒翻炒，加入花椒、大料、清水750克，放入白萝卜块烧开后，小火炖1小时左右，加入木耳、盐、味精、胡椒粉炖煮至木耳熟即可。

提示

羊腿肉脂肪含量较低，再配上有利肠通气功效的白萝卜，有轻身健体的作用。



禽蛋

QIN DAN

PART 3



白斩鸡

材料：嫩仔鸡1只。

调料：大葱50克，姜片、料酒各30克，花椒适量，盐10克，香油少许。

做法：

1. 将鸡收拾干净，用沸水反复冲洗；葱白部分切斜段，葱叶部分切葱花。
2. 锅中倒入适量水（没过鸡即可），加入葱段、姜片、花椒、料酒煮沸，把鸡放入锅中，关火，盖严，闷约20分钟至熟，取出晾凉，拆骨切块。
3. 锅置火上，倒入油及香油烧热，倒入盛有葱花、盐和少量鸡汤的碗中，拌匀，浇在鸡块上即可。

提示

鸡要选择嫩的，放汤锅中闷制时间要恰当，以断生为宜，时间长鸡肉易老。

最好选择三黄鸡制作此菜。



鸡丝拉皮

材料：鸡胸肉150克，粉皮300克，黄瓜100克。

调料：芝麻酱30克，蒜末、醋各10克，白糖5克，芥末酱、盐适量。

做法：

1. 鸡胸肉洗净，入开水锅中煮熟，捞出沥干，晾凉，用手撕成细丝备用；粉皮切宽条，入沸水中焯至成熟透明，捞出过凉，盛盘，倒入少许色拉油拌匀；黄瓜洗净切丝。
2. 芝麻酱用水调稀，加入蒜末、醋、白糖、芥末酱、盐调匀成酱汁。
3. 鸡丝、黄瓜丝放在粉皮上，倒入调好的酱汁拌匀即可。

提示

粉皮也可用凉粉代替，可以不焯水，如果焯水，时间一定要短。调料中可以不放芥末酱，如果喜好辣味可以加一些辣椒油。



卤香鸭翅

原料：鸭翅膀500克。

调料：八角8克，桂皮5克，丁香、花椒各3克，香叶、小茴香各2克，姜30克，葱3根，酱油200克，精盐30克，料酒50克，白糖50克（这是做可以多次使用的卤汁的料）。

做法：

1. 将所有香料（八角、桂皮、丁香、花椒、香叶、小茴香、姜15克）装入卤包袋中用线系好，放入卤锅中，加葱、姜块、水1200克大火煮沸，加酱油、料酒、精盐、白糖中小火熬开即成卤汁。
2. 鸭翅洗净，用沸水略氽一下，除去血水，捞出，放入卤汁中大火煮沸，小火煮至熟。
3. 熄火后，让鸭翅浸泡约30分钟取出，斩成段即可食用。

提示

肉食材料在卤制前最好先氽烫去除血水再入卤锅卤制；卤煮时间不宜太长，一般煮沸10分钟后，关火浸泡半小时即可。

► 酱鸭脖

材料：鸭脖500克。

调料：

A. 葱花、姜末各3克，干辣椒2个，盐、料酒各5克，鸡汤、醋各适量。

B. 八角1个，桂皮2片，香叶1片，花椒4粒，丁香适量。

做法：

1. 鸭脖子加少许醋揉搓，洗净，用葱花、姜末、盐、料酒腌1小时备用。

2. 起油锅，炒香干辣椒，加入调料B炒香，放入鸭脖，加鸡汤熬约2小时，取出，晾凉即可食用。

提示

加入适量腐乳汁一起熬煮，可以提升鲜香味。

► 芥末鸭掌

材料：鸭掌10个。

调料：葱段10克，芥末油适量，盐、香油、醋各5克，料酒10克。

做法：

1. 鸭掌洗净，放沸水中加料酒、葱段，煮至六成熟，捞出，由爪背剖开抽去筋骨，剥去爪尖和上部节头，再放入沸水中煮熟，捞出沥干。

2. 将芥末油、盐、香油、醋倒入碗中调匀，浇在鸭掌上即可。

提示

鸭掌去筋骨时，要从背部切开。鸭掌不宜煮得太熟，这样才能保持爽脆口感。

► 卤凤爪

材料：鸡爪（凤爪）500克，柠檬1个，高汤适量。

调料：大料、桂皮、小茴香、丁香、草果、豆蔻、干辣椒、酱油、料酒、白糖、盐各适量。

做法：

1. 鸡爪洗净，剥掉爪尖，用开水烫一下；柠檬洗净，切片。

2. 锅内倒入高汤，加入所有调料，加入柠檬片、鸡爪小火炖熟，捞出，晾凉即可。

提示

可以用干辣椒、花椒炒一下鸡爪做成香辣凤爪。同样调料和做法还可做成卤鸡翅、卤鸭脖等。





▶ 三杯鸡

材料：鸡翅400克。

调料：麻油、料酒各45克，酱油30克，白糖、老姜、大蒜适量。

做法：

1. 鸡翅洗净；老姜、大蒜拍碎备用。
2. 热锅后加入麻油，爆香姜、蒜，加入鸡翅翻炒至熟。
3. 加入料酒、酱油小火焖至汁将干，再加入白糖翻炒片刻即可。

提示

“三杯鸡”是江西名菜，烹制时不放水，仅用料酒、麻油、酱油各1杯烹制。



▶ 重庆辣子鸡

材料：净鸡1只。

调料：干红辣椒20个，料酒、酱油、花椒、芝麻各5克，花生米15克，盐、味精各适量。

做法：

1. 坐锅热油，投入花生米炸熟捞出；再用少许油将芝麻炒熟；干红辣椒洗净切大段。
2. 鸡斩成小块，放入大碗中，加料酒、酱油、盐、味精腌约半小时，捞出沥干。
3. 锅置火上，放油烧热，放入干红辣椒段、花椒爆香，放入鸡块炒至成熟入味，撒上熟花生米及熟芝麻即可。

提示

鸡要斩成小块才易入味，也可换成鸡翅，但最好在腌制前略煮，口感才更细腻。



▶ 番茄鸡块

材料：鸡脯肉300克，番茄2个，土豆150克，青椒50克，红椒1个。

调料：料酒10克，盐、五香粉各少许。

做法：

1. 鸡脯肉切块，放入盐、五香粉、料酒腌约15分钟；番茄去皮切碎，用小火熬成酱，将土豆、青椒、红椒洗净切小块。
2. 锅置火上，放油烧热，放入鸡块炒至八成熟，盛出。
3. 将土豆块下锅煸至八成熟，放入少许水，加盖焖至土豆变沙变软，再倒入青椒块、红椒块翻炒片刻，放入鸡块和番茄酱炒熟即可。

提示

番茄具有生津止渴，健胃消食，凉血平肝，清热解毒，降低血压的功效。

▶ 板栗烧鸡

材料：老母鸡1只，板栗150克，红椒2个。

调料：姜片25克，大料2个，花椒5克，豆瓣酱25克，盐3克，酱油15克，白糖10克，料酒10克。

做法：

1. 鸡治净，剁块；板栗去壳去皮；红椒去蒂及子，洗净，切片。
2. 炒锅上火将油烧热，倒入鸡块爆炒，待鸡肉变硬时，加料酒及姜片、豆瓣酱、花椒，炒至水分渐干溢出香味时，加水，放酱油和白糖、大料，加盖焖烧至六七成熟时，再倒入板栗、红椒片，烹料酒同烧15分钟左右，放盐调味即可。

提示

红椒也可用绿椒代替。



▶ 辣子竹笋鸡

材料：仔鸡1只，小竹笋100克，干红椒4个。

调料：姜片、蒜片、花椒各5克，葱花3克，盐、白糖各5克，料酒10克。

做法：

1. 仔鸡治净，剁块，放盐、料酒腌制10分钟后捞出晾干；竹笋洗净。
2. 锅中倒油烧热，放入鸡块炸至表皮金黄，捞起沥油。
3. 锅中留底油，倒入姜片、蒜片爆香，倒入干红椒、花椒，翻炒至出麻辣香味时，倒入炸好的鸡块、竹笋，炒熟后撒入白糖、葱花，炒匀出锅。

提示

腌鸡时盐一定要放足，炸过鸡后炒时再加盐，盐味是进不了鸡肉的，因为鸡肉的外壳已经被炸干，质地比较紧密，盐只能附着在鸡肉的表面，影响味道。



▶ 冬笋鸡片

材料：鸡脯肉200克，冬笋50克，胡萝卜50克。

调料：盐3克，葱丝、姜丝、淀粉、味精各少许。

做法：

1. 鸡脯肉洗净，切片，撒入淀粉、味精拌匀；冬笋洗净，切片；胡萝卜洗净，切成菱形片。
2. 锅置火上，放油烧热，下入鸡片，颜色变白后捞出，盛入盘中；笋片倒入锅中，过油后捞出控油。
3. 锅留底油，放入葱、姜丝、胡萝卜片、盐翻炒一下，再倒入过油后的鸡片、笋片，炒熟后下盐翻匀即可出锅。

提示

胡萝卜也可以用黄瓜代替。





▶ 芙蓉鸡片

材料：鸡脯肉200克，鸡蛋清1个，火腿25克，冬笋10克，油菜心25克。

调料：盐5克，胡椒粉、味精各1克，水淀粉10克。

做法：

1. 鸡脯肉去筋，捶剁成蓉入碗，加盐、鸡蛋清调匀成糊状。
2. 火腿、冬笋切成薄片；油菜心洗净。
3. 坐锅热油，将锅稍倾斜。用勺舀鸡糊（约30克）顺锅边倒入锅内，然后迅速将锅向反方向倾斜，使油没过鸡糊，待其成形后离锅，即成鸡片，依法将全部鸡糊做成鸡片。
4. 将锅内剩油倒出，下入火腿及冬笋片略炒，加适量清水，加盐、味精、胡椒粉烧沸，放入鸡片稍烩，下油菜心，用水淀粉勾芡，开锅即成。

提示

如果想省事，也可将鸡肉切片，用盐、味精、水淀粉、蛋清上浆，下锅翻炒，虽然鸡片的嫩度、口感稍差，但可节省不少时间。



▶ 五彩鸡丝

材料：鸡脯肉200克，冬笋50克，青豆、青椒、红椒各10克，冬菇15克。

调料：水淀粉15克，料酒、盐、味精、姜、葱各5克。

做法：

1. 鸡脯肉、冬笋、冬菇、青椒、红椒、葱、姜分别切丝。
2. 鸡肉丝内加入一半的料酒和盐，并用水淀粉抓匀上浆；用水、盐、味精、料酒和水淀粉调好芡汁。
3. 油烧至三四成热，放入鸡丝炒熟后盛出。
4. 锅留底油，放入葱、姜及所有材料煸炒片刻，加入芡汁翻炒，待芡汁熟透后，淋入明油即成。

提示

此菜中所选的五彩丝，可根据自己口味或家中现有的材料搭配。



▶ 蜜汁鸡翅

材料：鸡翅中8只。

调料：红酒、蜂蜜各150克，老抽、白糖各15克，盐、味精、蒜末各适量。

做法：

1. 鸡翅中洗净加老抽、白糖、盐、部分红酒腌约20分钟，取出用部分蜂蜜抹匀。
2. 锅置火上，放油烧热，放入蒜末炒香，倒入鸡翅中翻炒，再加入剩余蜂蜜、剩余红酒和适量热水，加盖煮约10分钟，掀盖将鸡翅中搅匀，加味精调味，再煮约10分钟至熟即可。

提示

焖鸡翅一定要用小火，如无红酒，也可用啤酒、黄酒代替，比例控制在600克鸡翅加100克酒为宜。

▶ 可乐鸡翅

材料：鸡翅250克，姜末、葱花、大料各适量。

调料：可乐半罐，酱油、白糖各少许。

做法：

1. 将鸡翅洗净，并用刀划两道口子。
2. 坐锅热油，加糖炒化，将鸡翅顺锅沿滑入滚烫的油中，炸一下，待外皮泛黄之后，倒入可乐及酱油炖一会儿即可。

提示 不适合用低糖可乐等其他种类的可乐，因为其中含人工甜味素，遇热后会变苦。



▶ 宫保鸡丁

材料：鸡脯肉250克，去红衣的油炸花生米50克，干红辣椒8个，鸡蛋清1个。

调料：酱油15克，料酒、淀粉各15克，白糖、醋各5克，花椒15粒、葱末、姜末、蒜末各少许。

做法：

1. 鸡肉洗净拍松，剖十字花纹切1.5厘米见方的丁，加8克料酒，10克酱油、15克淀粉、鸡蛋清腌8分钟后过油；干辣椒去蒂及子。
2. 油烧热，炒香花椒粒后捞出，放入干辣椒、葱、姜、蒜末炒香，放入鸡丁，加剩下的调料炒匀，最后放入油炸花生米炒拌均匀即可。

提示 如果以鸡腿肉代替鸡脯肉，口感会更好。



▶ 干豇豆炒鸡杂

材料：鸡杂两副（约200克，包括心、肝、胗、肠），干豇豆50克。

调料：泡椒30克，料酒15克，葱花、鸡精、盐、生抽、花椒粉各少许。

做法：

1. 鸡杂洗净后，鸡胗、鸡心、鸡肝均切成丁，鸡肠切段，用料酒、盐腌制片刻。
2. 干豇豆入清水中浸泡2小时，基本吸水后，清洗干净，再放入沸水锅中煮5分钟，捞出晾凉后，切成段。
3. 锅置火上，油烧至八成热，放入泡椒略炒香后，加入鸡杂爆炒再加入干豇豆，最后调入各种调料，撒上葱花即可。

提示 鸡杂适合与各种配菜炒制，夏季可以和凉瓜一起炒，吃起来很清火。





► 香辣鸡胗

材料：鸡胗200克。

调料：料酒、姜、红辣椒各10克，味精、盐各3克，葱20克，蒜5克。

做法：

1. 葱斜切片；红辣椒切丝；姜一半切块，一半切末；蒜切末。
2. 鸡胗洗净，切薄片；锅里放水，加少量料酒、姜块、盐，烧开后放入鸡胗煮3分钟左右捞出，过冷水放一边待用。
3. 炒锅里放少许油烧至八成热，放入葱、红辣椒爆炒后捞出，锅里继续放油，放入姜末、大蒜，加入鸡胗翻炒，加少许盐，淋上料酒，放入炒好的葱、红辣椒，加入味精，炒匀即可起锅。

提示 可以将鸡胗、鸡心等鸡杂同炒，方法相同，但如用鸡心，一定要将鸡心内的血洗净。



► 香椿炒鸡蛋

材料：香椿芽1把，鸡蛋2个。

调料：盐4克，味精少许，葱末5克，姜末3克。

做法：

1. 香椿芽择洗干净，挤干水分，切成末备用；鸡蛋打入碗中，加葱末、姜末、盐、味精搅打均匀备用。
2. 将香椿芽末放入鸡蛋液中拌匀。
3. 炒锅烧热，放入油烧至六成热，倒入鸡蛋液翻炒至熟即可。

提示 如果想摊成整齐好看的圆饼，翻炒时就小心些，用饼铛或煎锅来制作较好，这样做出的鸡蛋饼有一定的厚度。



► 菠菜炒鸡蛋

材料：菠菜350克，鸡蛋2个，粉丝50克，海米10克。

调料：蒜末5克，盐5克，醋10克，香油、味精各少许。

做法：

1. 菠菜择洗干净，放入沸水中略烫，捞出切成长段；粉丝泡发后，剪成长段；海米泡发；鸡蛋加少许盐打散。
2. 煎锅倒油烧至五成热，倒入鸡蛋液，让其在锅内摊开，待摊成蛋皮后，取出切成丝。
3. 炒锅倒油烧热，炒香蒜末、海米，加入菠菜、粉丝、鸡蛋丝、盐、醋、香油、味精，翻炒至熟即可。

提示 可以简单地用鸡蛋和菠菜炒，即成最家常的菠菜炒鸡蛋。

▶ 韭菜炒鸡蛋

材料：韭菜100克，鸡蛋2个。

调料：姜丝、料酒、醋、盐各适量，味精少许。

做法：

1. 韭菜洗净，切段；鸡蛋打成蛋液。
2. 锅置火上，放油烧热，倒入蛋液翻炒。
3. 待蛋液凝固时放入韭菜段，加入料酒、姜丝、醋、盐、味精，煸炒至熟即可。

提示 可将鸡蛋打入碗内，加料酒、盐、味精搅匀，炒出的味道更好。



▶ 虎皮蛋

材料：鸡蛋6个，瘦肉80克，油菜心50克。

调料：酱油15克，料酒2克，盐3克，鲜汤150克，白糖、干淀粉各10克，水淀粉3克，味精少许。

做法：

1. 将5个鸡蛋煮熟去壳，在干淀粉上滚一滚；瘦肉切末；青椒切粒；瘦肉放碗中，加少许盐、干淀粉，打入1个鸡蛋拌匀上浆。
2. 锅内油烧到七成热，放入鸡蛋炸至蛋皮起泡。另起锅加鲜汤、料酒、酱油、白糖、味精烧滚，改小火烧5分钟；再用旺火收汁；将鸡蛋取出，对剖成两半，装在盆内。
3. 另起油锅烧至五成热，将瘦肉末下锅，滑散，至熟后捞出，沥油。
4. 原锅放油菜心煸炒一下，加料酒、盐、味精、鲜汤烧开，勾芡，再放入瘦肉末翻炒，起锅浇在鸡蛋上即成。

提示 鸡蛋只要炸至表皮皱起即可，炸得时间太长，蛋白会变成又硬又老。



▶ 子姜爆鸭

材料：熟鸭肉200克，子姜（或姜芽）100克。

调料：郫县豆瓣30克，鸡精、料酒、白糖各5克，醋少许。

做法：

1. 将熟鸭肉和子姜分别切成丝。
2. 锅置火上，油烧至六成热，下郫县豆瓣炒香，放入姜丝略炒后再加入鸭丝炒热，加入其他调料即可起锅。

提示 子姜还可以和很多荤食搭配炒菜，例如：“子姜肉丝”、“子姜腰花”、“子姜鸡丝”等。





冬菜蒸鸭

主料：净光鸭1只，冬菜50克，竹笋1小块。

调料：料酒10克，盐、白糖各5克，姜片、葱段、水淀粉各适量。

做法：

1. 竹笋洗净切厚片，入沸水中煮熟；冬菜洗净、沥干水。
2. 将净光鸭放入大海碗中，加姜片、葱段，入锅蒸约1小时取出，放凉后切块，排在碗里，再放入笋片、冬菜、料酒、盐、白糖，上锅再蒸约1小时至熟，将汁倒出备用，鸭翻扣在盘中。
3. 锅置火上，放少许油烧热，倒入蒸鸭汁煮开，加少许水淀粉勾芡后浇在冬菜蒸鸭上即可。

提示

制芡时如果蒸鸭汗不够可加些水，要勾薄芡。



香酥鸭子

材料：光鸭1只。

调料：酱油、盐各45克，料酒30克，花椒5克，葱段、姜片各适量。

做法：

1. 将花椒和盐拌匀成椒盐；光鸭去内脏及头爪，洗净，用椒盐涂遍鸭身，鸭脯肉和鸭腿肉要多涂几次，取一个大盆，将鸭胸向下放入，将余下的花椒盐撒在鸭身上，腌约2小时。
2. 把腌好的鸭子放入盘内，加料酒、葱段、姜片，上笼用大火蒸熟烂，取出用酱油抹遍鸭身，切块备用。
3. 锅置火上，放油烧至八成热，将鸭块入锅炸至呈金黄色，捞出沥干油即可上桌（可撒少许芝麻点缀）。

提示

蒸鸭子要用大火长时间蒸制直至熟透，才能让鸭子完全酥软而形不散。



青椒炒鸭片

材料：青椒150克，鸭脯肉200克。

调料：鸡蛋清1个，高汤60克，料酒15克，盐、淀粉、水淀粉各适量。

做法：

1. 将鸭脯肉切薄片，加入鸡蛋清、淀粉、少许盐，拌匀上浆；青椒洗净，去子及蒂、切片。
2. 锅置火上，放油烧热，将鸭肉片下锅滑散，炒熟后盛出沥油。
3. 锅留底油烧热，加入料酒、高汤烧开，倒入鸭肉片、青椒片翻炒，加入盐调味，最后用水淀粉勾芡即可。

提示

如喜爱吃辣，也可用尖椒代替青椒炒。

► 枸杞鸡肝汤

材料：鸡肝100克，枸杞10克，枸杞叶20克，鸡骨头100克。

调料：姜汁适量，盐5克，胡椒粉少许。

做法：

1. 鸡肝洗净，切片，用沸水氽一下，再用姜汁浸泡5分钟备用；枸杞、枸杞叶均洗净；枸杞叶和鸡骨头同熬取浓汤。
2. 在浓汤中加入枸杞煮10分钟，加水，再下入鸡肝煮熟，加盐、胡椒粉调味即可。

提示

枸杞叶如能打碎再与鸡骨同煮取汤，色泽会很艳丽。

► 紫菜海米鸡蛋汤

材料：紫菜20克，海米15克，鸡蛋1个。

调料：葱花5克，盐5克，香油、味精各少许。

做法：

1. 紫菜洗净撕碎，海米洗净，将紫菜、海米放入碗中，加清水泡好；鸡蛋打成蛋液。
2. 锅置火上，放油烧热，放入葱花爆香，再倒入适量水烧开，加入盐，均匀淋入鸡蛋液搅散，当形成蛋花浮起后，加香油、味精调味，再放入泡好的紫菜和海米煮熟即可。

提示

海米在加工过程中极易受到污染，泡前应先用开水烫洗一下。

► 人参乌鸡汤

材料：乌鸡1只，人参1小根，红枣10个，枸杞5克。

调料：盐5克，料酒15克。

做法：

1. 乌鸡收拾干净，切小块，放入沸水中氽水备用；红枣、枸杞均洗净。
2. 锅中加水，下入乌鸡块、人参、红枣、枸杞同煮至鸡块软烂，加调料调味即可。

提示

煮鸡时应小火慢煮，人参的药性才会溶解到汤里。





► 鸡火煮干丝

材料：干豆腐100克，鸡胸肉50克，鸡蛋2个，芹菜、香菇、虾仁各少许。

调料：盐5克，味精、白糖、鸡精各适量。

做法：

1. 干豆腐切成细丝，焯水待用；鸡胸肉洗净，煮熟后用手撕成细丝；鸡蛋打散，入油锅摊成薄蛋皮，切丝；芹菜择洗干净，切丝；香菇泡发后，去蒂切丝；虾仁去肠线，洗净。
2. 锅置火上，倒入适量水煮开，加入豆腐干丝、鸡肉丝、鸡蛋丝、芹菜丝、香菇丝煮开，放入虾仁待其变红，放入调料调味即可。

提示

干豆腐能降低血中的甘油三酯，常吃干豆腐的人皮肤一般也较滑嫩，而且干豆腐还具有清热、润燥、生津、解毒、宽肠等功效。



► 家常汽锅鸡

材料：净膛鸡一只。

调料：葱段、姜片各30克，盐5克，胡椒面3克，味精少许。

做法：

1. 把净膛鸡斩为4厘米见方的块，洗净备用；葱段用刀拍松。
2. 将鸡肉块放入汽锅中，加适量水，放入葱段、姜片后盖好，汽锅置于蒸锅上蒸约4小时至鸡肉熟烂，撒入盐、胡椒面、味精即可。

提示

可加入“三七”、“天麻”、“虫草”等药材烹饪，以增强其滋补养生的效果。



► 绿豆老鸭汤

材料：鸭肉300克，绿豆100克。

调料：姜片、料酒各10克，盐5克，陈皮少许。

做法：

1. 鸭肉洗净切块，放入锅中，注入适量清水，以大火烧开后，略煮片刻以去除血水，捞出沥干；绿豆淘洗干净。
2. 锅置火上，放水烧开后，放入鸭肉块、绿豆、陈皮、姜片、料酒，转小火煲约1小时至熟，加盐调味即可。

提示

鸭肉用猛火煮，会肉硬不好吃；可先用凉水和少许食醋泡约2小时，再用小火炖熟，鸭肉就会变得香嫩可口。

▶ 砂锅冬瓜老鸭

材料：老鸭750克，冬瓜300克。

调料：葱段、姜片各适量，盐5克，料酒15克，胡椒粉、味精各少许。

做法：

1. 老鸭宰杀，剁成块，氽水待用；冬瓜洗净，去皮、去瓤，切片。
2. 锅置火上，倒油烧热，下葱段、姜片、老鸭肉翻炒，倒入料酒炒匀，加水1500克煮30分钟，下冬瓜片煮20分钟，加盐、味精调味即可。

提示 鸭子属寒性原料，煲制时可选些温性原料一起制作，如老姜，对寒性体质的人群更有益处。



▶ 鸡杂鸭血汤

材料：鸭血200克，鸡肠、鸡胗各50克，高汤1000克。

调料：葱末、姜片各5克，盐4克。

做法：

1. 鸭血冲洗净，切成小方块，入开水锅内氽熟，捞出沥干；鸡肠、鸡胗洗净，入开水锅内氽熟，捞出沥干，切碎。
2. 锅置火上，注入高汤煮开，加入鸭血块、鸡肠碎、鸡胗碎、葱末、姜片，煮开后撇去浮沫，加盐调味即可。

提示 喜吃辛辣口味的朋友，可以在出锅前撒入一些胡椒粉。使用的高汤一定要用鸡汤或猪骨汤，否则会影响口味。

▶ 冬瓜鸭架汤

材料：鸭架1副，冬瓜300克。

调料：葱段、姜片、盐各5克，味精、白糖各少许。

做法：

1. 把鸭架砍成小块，氽水去血沫待用；冬瓜洗净，去皮切块待用。
2. 锅置火上，倒油烧热，放入葱段、姜片爆香，下入鸭架、料酒翻炒，加清水1000克烧开后，再倒入冬瓜小火煮至软烂，加入剩余调料调味即可。

提示 鸭架中加入开胃利水的冬瓜，有助于降低胆固醇和脂肪。





▶ 干炸小黄鱼

材料：小黄鱼500克，鸡蛋1个，面粉100克。

调料：花椒10粒，盐适量。

做法：

1. 小黄鱼去鳞，去内脏，去头，洗净，控干。
2. 炒锅放入花椒，炒香，取出，擀碎，与盐混合，做成花椒盐；鸡蛋打散，倒入面粉，调成糊状，加入花椒盐，搅匀；将小黄鱼裹匀面糊。
3. 炒锅倒油烧热，将裹好面糊的黄鱼放入，炸至金黄色，捞出，控油，晾凉即可。

提示 调面糊时，开始时可能会有很多小面球，别着急，多搅拌一会儿就好了，一定要等小面球全没有了再挂糊。



▶ 香酥鲫鱼

材料：小鲫鱼500克，酱瓜15克，酱生姜5克，鲜红辣椒2个。

调料：葱丝15克，泡椒10克，酱油5克，料酒、醋、白糖各5克，香油少许。

做法：

1. 鲫鱼去鳞、鳃、内脏，洗净沥干；酱瓜、酱生姜分别切丝；鲜红辣椒洗净切丝；泡椒切末。
2. 锅置火上，放油烧热，放入鲫鱼炸至呈金黄色，捞出控油。
3. 锅内放上竹垫，放上酱瓜丝、酱生姜丝、葱丝、红辣椒丝，将鲫鱼腹朝下放入锅中，上面倒上泡椒末、酱油、料酒、醋、白糖、适量水，用旺火烧沸，转小火焖至鲫鱼酥烂，关火，冷却后提起竹垫，连鲫鱼一起端出，把鲫鱼腹朝上排在盘中，点上香油即可。

提示 此菜是热菜凉吃。



▶ 凉拌海带丝

材料：水发海带200克，五香豆腐干100克，水发海米25克。

调料：盐、白糖、味精各少许，酱油、香油、姜末各适量。

做法：

1. 将海带洗净，入沸水略焯，捞出沥水，上锅蒸熟，取出晾凉后切丝，装盘待用。
2. 将五香豆腐干洗净切成细丝，入沸水氽烫，取出用凉开水过凉后沥干水分，放在海带丝上；海米撒在豆腐干丝上面。
3. 碗内放入酱油、盐、味精、姜末、香油、白糖、调拌成汁，浇在海带盘内，拌匀即可食用。

提示 海带氽烫捞出后一定要沥干水分，否则拌出的海带会有很多水。

▶ 盐水虾

材料：鲜虾400克。

调料：葱段、姜片、盐各适量，料酒10克，花椒少许。

做法：

1. 虾剪去须、腿，洗净备用。
2. 锅中倒入适量清水，放入所有调料，旺火煮沸，撇去浮沫后放入虾煮红煮熟，捞出晾凉。
3. 剩下的汤去掉葱段、姜片、花椒，冷却后将虾倒回原汤浸泡入味，食用时，将虾摆盘，淋上少许原汤即可。

提示

去除原汤中的葱段、姜片、花椒，既便于食用，又不影响菜肴美观。

一般盐水虾肠泥不易剔除，食用时要特别注意，去除后再吃。



▶ 蜆头拌白菜丝

材料：蜆头100克，白菜心150克，香菜叶少许，红椒1个，大蒜3瓣。

调料：盐少许，味精、白糖，香油各适量，白醋5克。

做法：

1. 把蜆头切成薄片，用清水泡去咸味；白菜心顶刀切成细丝；大蒜去皮切成蒜末；红椒洗净切丝。
2. 锅内倒入香油烧热，加入盐、白糖、味精、白醋、蒜末炒出香味制成味汁。
3. 将蜆头、白菜丝盛入碗中，倒入味汁拌匀，撒入红椒丝及香菜叶即可。

提示

在制作蜆头时，也可先用热水氽一下，之后马上浸泡在凉水中，这样能保证蜆皮的爽脆口感。



▶ 老醋蜆头

材料：蜆头250克，胡萝卜50克，香菜少许。

调料：醋15克，蒜末、盐、白糖各适量，生抽、香油各5克，味精少许。

做法：

1. 蜆头用清水浸泡，反复洗去细沙后，切成片，入80℃水稍烫后立即捞出，倒入凉开水中浸泡片刻，捞出沥干。
2. 胡萝卜洗净去皮，切细丝；香菜洗净切小段。
3. 将蜆头片盛盘，放上切好的胡萝卜丝、香菜段及所有调料，拌匀即可。

提示

蜆头要反复清洗，以免吃时有牙碜的感觉。蜆头氽烫的时间要短，否则影响其爽脆的口感。





▶ 水煮鱼

材料：草鱼1条（约1000克），黄豆芽300克。

调料：料酒、盐、鸡精各5克，白胡椒粉、干淀粉、香油各少许，鸡蛋清1个，蒜瓣、姜片、花椒、干红辣椒各适量。

做法：

1. 草鱼治净，鱼头剁下劈开备用；鱼身片成3~5毫米厚的片，调入鸡蛋清、少许盐、干淀粉、料酒抓匀；将鱼骨剁成几段备用；黄豆芽洗净，用沸水焯3分钟备用。
2. 锅置火上，放油（约150克）烧至六成热，放入花椒，小火炸2分钟后放入干红辣椒，辣椒变色后，捞出花椒、辣椒和一半油备用。火调大，放入蒜瓣和姜片炆锅，出香味后，将鱼头鱼骨入锅翻炒几下，调入料酒、盐，加沸水700克，汤沸腾出味后将鱼片下入锅中。
4. 鱼片熟后放入鸡精、白胡椒粉、香油，倒进豆芽垫底的容器中。烧热舀出的半碗花椒、辣椒油，淋上即可。



▶ 清蒸鲈鱼

材料：鲈鱼1条（约750克）。

调料：酱油、胡椒粉、盐、葱、姜、红椒各适量。

做法：

1. 鱼去鳞、内脏，在背部开一刀，洗净待用；葱、姜、红椒切丝待用。
2. 将鱼平放腰盘上，淋少许酱油、胡椒粉和食用油，放入沸水笼屉，同时蒸上小半碗酱油待用。
3. 蒸熟后撒上葱丝、姜丝、红椒丝，浇上蒸热的酱油。

提示 在刮鱼鳞前可用食醋在鱼体上擦抹一下，省时又省力；也可用啤酒瓶盖或使用刀背，既快又安全。



▶ 糖醋鲤鱼

材料：活鲤鱼1条（约750克），金糕、青梅各5克。

调料：酱油10克，白糖50克，番茄酱、醋各20克，盐3克，料酒15克，面粉、水淀粉、干淀粉各50克。姜汁少许，葱、姜各10克。

做法：

1. 将鱼治净，鱼身两侧每隔2厘米切一刀至鱼骨，然后顺骨切1.5厘米，使鱼肉翻起；用面粉、淀粉和适量水调成面糊，将鱼裹匀备用。
2. 金糕、青梅切小丁用开水略烫；葱、姜切末。
3. 放油烧至七成热，挂好糊的鱼蘸淀粉，投入炸熟，捞出控油。
4. 锅内留少许底油烧热，加入葱、姜末爆香，捞出，放入酱油、白糖、盐、番茄酱、料酒、醋、姜汁烧开，淋水淀粉制成糖醋汁，浇在炸好的鱼上，再撒些青梅、金糕丁即可。

提示 青梅、金糕丁主要起装饰的作用，如果嫌麻烦可以不用。

▶ 西湖醋鱼

材料：草鱼1条（约700克）。

调料：酱油35克，料酒10克，白糖15克，醋、水淀粉各50克，姜20克。

做法：

1. 草鱼治净，劈两片；姜切末。
2. 两片并排放入沸水，鱼头对齐，皮朝上，旺火烧煮约3分钟至熟，去部分汤水，加酱油、料酒和姜末调味后捞出装盘。
3. 余汤加白糖、醋、姜末和水淀粉调成汁，加热至滚沸起泡，徐徐浇在鱼身上即可。

提示 这是一道杭州名菜，家常制作，只要放对白糖、酱油、醋的比例就可以了。



▶ 酸菜鱼

材料：净草鱼500克、酸菜100克。

调料：泡辣椒50克，蒜30克，盐、胡椒粉、味精、料酒、香油、葱、姜各适量。

做法：

1. 把草鱼头取下，片出脊骨，鱼肉片成片，用葱、姜、料酒、盐腌制待用；将泡辣椒、蒜一起切成粒状；酸菜切成小片待用。
2. 锅置火上，放油烧热，将泡辣椒、蒜一起放入，再放酸菜炒出香味，加入清水，并放入鱼头、脊骨一起熬15分钟以上。
3. 在锅中加入盐、料酒、胡椒粉、味精调味，下入鱼片烧煮3~5分钟至鱼肉刚熟，淋入香油即可。

提示 片鱼片时尽量薄厚均匀；煮鱼片时要火旺、汤沸，断生即成。



▶ 红烧鱼块

材料：鲤鱼1条（约700克）。

调料：盐、淀粉各5克，酱油、白糖各20克，葱10克，姜5克，蒜1瓣。

做法：

1. 鲤鱼治净、切块，放盐、淀粉抓匀，腌30分钟。
2. 葱切段，姜切丝，蒜切末。
3. 锅内放油烧至七成热，放入姜丝、蒜末，把鱼块放进去，等鱼两面煎黄，加入酱油、盐、白糖，小半碗清水，盖上锅盖中火焖3~5分钟，放入葱段稍煮即可出锅。

提示 也可选用鲫鱼、武昌鱼来做，鱼不大时应整条来做，成菜品相更好，切块的目的是为了更入味。





▶ 熘鱼片

材料：净鱼肉300克，水发木耳10克，鸡蛋清25克。

调料：水淀粉20克，盐2克，料酒、香油各10克，泡椒、葱、蒜各5克。

做法：

1. 鱼肉切片，用料酒、盐、鸡蛋清、一半的水淀粉抓匀；葱切段、蒜切片。
2. 油烧至五成热，将鱼片下锅轻轻滑熟，捞出控油。
3. 坐锅热油，用葱、蒜、泡椒爆锅，放入料酒，再加少许清水、木耳、盐烧开，撇去浮沫，将鱼片倒入煮开，用水淀粉勾芡，淋上香油即可装盘。

提示

这个菜的关键是片鱼，先洗净鱼皮上的黏液，这样下刀时鱼才不会滑；然后剥去鱼头鱼尾，将刀横过来，沿着脊柱切进去，横向片入鱼腹，得到完整的鱼肉；最后逆着鱼肉纹路，斜斜地片成片。



▶ 干烧鲫鱼

材料：鲫鱼1条（约350克），海参、笋片、虾仁各25克，冬菇20克，鸡蛋1个，豌豆10克。

调料：豆瓣酱、白糖各10克，盐4克，料酒10克，胡椒粉2克，酱油15克，淀粉适量，葱25克，姜20克。

做法：

1. 鲫鱼治净；笋片、冬菇、海参切成小丁；葱切段；姜切片；鸡蛋打散；豆瓣酱剁细。
2. 先用盐、料酒把鲫鱼腌一下，用布蘸干，在鱼腹内撒上淀粉，然后把笋片、冬菇、海参丁、虾仁、豌豆、鸡蛋、盐、料酒拌成馅，填在鱼腹内，用淀粉将鱼腹口封好，在鱼身两面剞上花刀。
3. 把锅放在旺火上，倒入油烧热，将鱼煎至五成熟左右盛出。
4. 再用少许油把豆瓣酱、葱、姜炒香，加入酱油、料酒、白糖、盐等调好味，放入鲫鱼，加入清水用文火煨至鱼熟汁干，拣去葱姜即成。



▶ 干炸小鲫鱼

材料：鲫鱼1条（约250克）。

调料：盐、花椒粒、面粉适量。

做法：

1. 鲫鱼去鳃，洗净鱼腹，撒上少许盐、花椒抹匀，腌5分钟，然后拣除花椒，蘸匀面粉待用。
2. 坐锅热油，待油至八成热时放入鱼，勤翻动以防糊锅，见鱼皮变黄时即可出锅。

提示

做干炸鲫鱼买小一点的也行，要清洗干净，并一定要将鱼皮表面的黏液刮净再用花椒和盐腌制，否则会有腥味。另外还可以用这种方法来做干炸小黄鱼。

► 清蒸武昌鱼

材料：武昌鱼1条(约重500克)，熟火腿25克，水发香菇、冬笋各50克。

调料：猪油、料酒各20克，盐5克，胡椒粉4克，葱段、姜片各适量。

做法：

1. 将鱼治净，在鱼身两面剞花刀，撒上盐，盛入盘中。
2. 香菇和熟火腿切成薄片，和笋片间隔摆在鱼身周围，鱼身上覆盖葱、姜、猪油淋上料酒。
3. 蒸锅水烧沸，将整条鱼连盘上笼，蒸至鱼眼突出(约8分钟)即可出笼，拣去葱姜，撒上胡椒粉即成。

提示 家常蒸鱼也可不必添加香菇和火腿，但最好选活鱼来做，才能品尝到武昌鱼的鲜味。



► 松鼠鳊鱼

材料：鳊鱼1条(约750克)，虾仁20克，熟笋、水发香菇各15克。

调料：熟猪油(炸油)500克，香油、白糖、醋各10克，盐5克，干淀粉30克，料酒、水淀粉各15克，番茄酱50克，蒜末2克，香菜段6克。

做法：

1. 鳊鱼治净、沥干，切去鱼头、脊骨，取下鱼肉(称鱼叶子)尾部相连，片去胸刺，斜切成鱼皮相连的菱形小块。
2. 用料酒、盐抹在鱼叶子和鱼头上，蘸匀干淀粉；番茄酱、清水、白糖、醋、料酒、盐和水淀粉调汁待用。
3. 猪油烧至八成热，将鱼叶子慢慢放入油锅，并不断舀热油浇淋，使鱼肉均匀受热，炸至淡黄色时捞出；再将鱼头也炸至金黄色、捞出装盘。
4. 另起锅烧热适量猪油，下虾仁煸熟后盛出；原炒锅留少许油，放香菜段略爆后捞出，再下蒜末、笋、香菇炒熟，烹入调好的味汁，加香油、虾仁，炒熟后出锅，浇在鱼上即成。



► 豆瓣乌江鱼

材料：鲜活乌江鱼1条(约1000克)，豆腐200克。

调料：豆瓣酱20克，盐4克、五香粉4克，胡椒粉6克，辣椒5克，葱、姜、蒜各10克。

做法：

1. 将鱼治净，两面打上花刀，入六成热的油中炸至表皮紧绷。
2. 豆腐切成小方块，入沸水中焯过后滤干水分待用；辣椒洗净切丝，姜、蒜切片、葱切成3厘米长的段；豆瓣酱捣碎。
3. 起锅，油烧至六成热时，将辣椒、豆瓣酱下锅炒香后加入姜、蒜、清水、五香粉、胡椒粉、盐，煮滚后下入鱼和豆腐，汤汁收浓放入葱段即成。

提示 在北方难买到乌江鱼，可用鲤鱼或草鱼替代。





▶ 剁椒鱼头

材料：花鲢（胖头鱼）鱼头1个。

调料：豆豉30克，盐5克，剁椒50克，料酒、葱段各20克，姜片15克。

做法：

1. 鱼头洗净对半剖开，用料酒、盐涂抹均匀，与葱段、姜片一起腌制约30分钟，将腌鱼头出的水及姜片、葱段倒掉，沥干备用；豆豉用水洗净。
2. 油烧至七成热，下鱼头，煎一下，鱼皮发白后取出放入蒸盘，将豆豉及剁椒均匀覆盖在鱼头上。
3. 蒸锅中放少量水，水沸后将鱼盘放入，盖上锅盖，大火蒸约20分钟即可。

提示

一定要选择大鱼头，一般约1000克。



▶ 干烧黄辣丁

材料：黄辣丁2条（约700克）。

调料：郫县豆瓣酱30克，姜末20克，葱花、蒜末各30克，料酒15克，生抽5克，醋少许，白糖5克，鸡精、水淀粉各10克，鲜汤250克。

做法：

1. 黄辣丁清理干净后，在每条鱼的两面斜划柳叶花刀，但要保持鱼的完整。
2. 锅置火上，油烧至五成热，下鱼炸约2分钟后铲出；锅内放入豆瓣酱炒香，再加入葱、姜、蒜，倒入鲜汤，烧沸后放入鱼，加料酒、生抽、白糖调味，改用中小火加热20分钟后将鱼盛盘。
3. 将葱花、鸡精、醋等放入汤汁中，移至旺火上烧滚，用水淀粉勾芡，淋在鱼身上即可。

提示

片鱼时，不要划得太深；刀距之间的距离不要太密。



▶ 大蒜烧鲶鱼

材料：鲶鱼块750克，大蒜80克。

调料：郫县豆瓣酱5克，料酒15克，鸡精少许，鲜汤300克，醋、盐、生抽各5克，葱段50克，姜片10克。

做法：

1. 锅置火上，油烧至五成热，放入郫县豆瓣酱炒香，加入葱、姜、鲜汤，再依次加入酱油、盐、料酒、鲶鱼块和大蒜，烧沸后转小火慢烧10分钟，铲起盛盘。
2. 再次调大火烧热锅中剩余的汤汁，加入鸡精和醋，待汁浓稠，盛起浇在鱼块上。

提示

鲶鱼宰杀后用温水加醋洗净皮肤的黏液。

▶ 糖醋带鱼

材料：带鱼1条(约750克)，鸡蛋2个。

调料：葱段、料酒各30克，姜3片，蒜片10克，大料2个，干淀粉20克，白糖25克，醋20克，盐5克，生抽15克。

做法：

1. 将带鱼治净后剁去头、尾，剪去鳍，切成长约8厘米的段，用盐、料酒腌约30分钟，然后放入用鸡蛋、干淀粉调成的蛋糊中上浆。
2. 炒锅置火上，倒入油烧至八成热，将上浆的带鱼下锅油炸，待炸至两面呈金黄色时，捞出控油。
3. 锅内留少许底油，放入大料、葱段、姜片、蒜片爆出香味后，烹入醋，加白糖、料酒、生抽及适量清水煮开，将炸好的带鱼放进锅里，煮至汤汁剩下三分之一时，翻拌均匀，拣出大料等调料出锅盛盘。



▶ 红烧带鱼

材料：净带鱼400克。

调料：葱花、姜末、蒜片各10克，花椒5粒，料酒、酱油各25克，香油、白醋、白糖各5克，盐、味精各3克，水淀粉汤适量。

做法：

1. 在鱼身两侧剖“棋盘花刀”，剁成6厘米长的段，下入八成热油中炸至呈金黄色，捞出控油。
2. 原锅留底油，放入葱花、姜末、蒜片、花椒炆锅，烹入料酒、白醋、加酱油、白糖、盐，适量汤烧开，下入炸好的带鱼段，转小火烧至入味。
3. 汤汁稠浓时，加入味精，移旺火收汁，用水淀粉勾芡，淋上香油，起锅。

提示

带鱼洗净后，用布抹干或裹上面粉再炸，可避免溅油。



▶ 红烧平鱼

材料：平鱼（银鲳）2条（约400克），香菇3朵，水发冬笋适量。

调料：姜片5克，葱段10克，大蒜4瓣，酱油30克，大料3个，盐2克，白糖40克，醋5克，料酒15克。

做法：

1. 平鱼治净，在鱼体两侧各剖两道刀花；香菇泡软洗净，去蒂，对切两半；水发冬笋洗净切片。
2. 锅置火上，放油烧至五六成热，将平鱼放入炸至金黄色，捞出控油备用。
3. 锅中留底油，放入蒜瓣、葱段、姜片、大料炆锅，出香味后加入盐、酱油、料酒、白糖、醋，大火烧开后，下入炸过的平鱼、香菇、笋片，小火焖熟即可。





▶ 家常烧黄鱼

材料：大黄鱼1条（约500克），猪肉75克，冬笋50克，香菇5~6朵。

调料：葱段、姜片、蒜片、料酒各5克，盐3克，酱油15克。

做法：

1. 黄鱼治净，在鱼身两面划斜刀，刀距约2厘米，刀深至骨，将酱油刷在鱼身两面，使其入味；猪肉、冬笋洗净切片；香菇泡发后去蒂。

2. 炒锅上火将油烧热，拎着鱼尾巴将黄鱼放入锅中，煎至两面金黄色，捞出沥油。

3. 另起锅将少许油烧热，放入葱段、姜片、蒜片煸炒出香味，再放入肉片、笋片、香菇煸炒，然后放入黄鱼，加料酒、酱油、盐烧开后转文火烧煮15分钟，再改旺火收汁即可。

提示 煎鱼时火小一点，或者用平底锅，盖上盖，油溅得就不会太厉害。



▶ 侉炖黄鱼

材料：大黄鱼1条（约500克），鸡蛋2个。

调料：盐3克，味精2克，料酒15克，胡椒粉0.5克，醋7克，葱段、姜片、蒜瓣共50克，葱白丝、香油、淀粉各5克。

做法：

1. 黄鱼治净，切块，入大碗中加料酒、味精、盐、香油腌入味。

2. 鸡蛋打散，加淀粉调成蛋糊，腌好的鱼块放入蛋糊内拌匀。

3. 油烧至七成热，下入鱼块炸呈微黄色，捞出控油。

4. 锅内放水、料酒、盐、味精、胡椒粉烧开，放入鱼块及葱、姜、蒜再烧沸，改用小火炖10分钟，拣除葱、姜、蒜，淋入醋、香油，盛入大汤碗，撒上葱白丝即成。

提示 侉炖就是把经过处理的一种或几种原料加水 and 调料炖煮至熟。



▶ 炒鳝丝

材料：鳝鱼300克，韭黄100克。

调料：葱5克，姜10克，蒜15克，白糖、水淀粉各10克，米酒、酱油各7克，香油、白胡椒粉各5克。

做法：

1. 鳝鱼治净、划丝并切成5厘米长；葱切末；大蒜去皮剁成蒜蓉；姜去皮切丝；韭黄洗净、切段。

2. 油烧热后，放入葱、姜、蒜爆香，加入鳝丝翻炒几下，加入白胡椒粉、白糖、米酒、酱油、韭黄炒匀，盛入盘中，烧热香油，浇在鳝丝上即可。

提示 也可用冬笋丝代替韭黄。

▶ 豆豉沙丁鱼

材料：沙丁鱼500克,豆豉50克。

调料：盐、白糖、红糖、料酒、香油各5克,姜片、葱段各20克,鸡精、胡椒粉、鲜汤各少许。

做法：

1. 沙丁鱼经冷水解冻后,沥干水分,用盐、料酒、姜片、葱段码味。
2. 锅置火上,油烧至七成热时,将沙丁鱼放入炸至外表金黄时,装入大汤盆。
3. 豆豉与所有调料拌匀,盖在沙丁鱼面上,入笼蒸1小时,出笼装盘,淋少许明油即可。

提示 由于豆豉咸味较大,调味时可少用或不用盐,盐主要用于码味。



▶ 豉汁蒸白鳢

材料：白鳢1条。

调料：豉汁、豆瓣、盐、老抽、蚝油、料酒各适量,葱花、姜丝、蒜蓉各少许。

做法：

1. 白鳢洗净,从腹部剪成寸段,但背部不能剪断,留点肉和皮相连着。
2. 锅置火上,放入适量油,烧至四成热,把豉汁、豆瓣放入锅中慢慢翻炒约2分钟,晾凉待用。
3. 把白鳢绕圈盘起来放在盘中,放入料酒、炒好的豉汁、豆瓣、盐、蚝油、老抽以及姜丝、蒜蓉,让白鳢均匀入味约3分钟,放入蒸锅中,大火蒸约15分钟,撒些葱花即可。

提示 一般水产摊主都会帮忙收拾干净白鳢的内脏,但不要让他们帮忙去鳞,自己拿回家,把白鳢放入沸水中烫一下,立刻出锅,白鳢表层就会有一层白色的黏膜,轻轻一撕就掉,干净又省事。



▶ 油焖大虾

材料：大虾450克。

调料：料酒、白糖各15克,盐适量,味精3克,香油5克,葱段20克,姜片10克。

做法：

1. 将虾冲净,剪去虾须、虾腿,由头部虾枪处剪一小口,取出沙包,再将虾背剪开,抽出泥肠。
2. 油烧热,投入葱段、姜片煸炒,放入大虾煸炒出虾油,烹入料酒,加入盐、白糖、少量水烧开,盖上盖,用微火焖透,再转旺火,汤汁稍浓时放入味精,淋入香油即成。

提示 油热炒虾的时候,火不能太小,动作要快,让虾在最短的时间内全面接触热油,这样才能将虾油炒出。





▶ 葱姜虾

材料：虾300克。

调料：盐3克，酱油、料酒各15克，白糖适量，香葱2根，姜1小块。

做法：

1. 将虾剪去须、脚，冲洗干净，沥干水分备用；葱洗净，切成葱花；姜洗净，切末。
2. 炒锅烧热，倒入油烧至八成热，放入虾快炒至虾变红后，加入姜末、料酒、酱油、盐、白糖再翻炒片刻，装盘后撒上葱花即可。

提示

如炒制小虾时，可以连皮一起吃，还能补钙。虾忌与富含维生素C的食物同食。



▶ 炸河虾

材料：小河虾400克。

调料：淀粉15克，鸡蛋液30克，面包屑50克。

做法：

1. 把虾洗净，用竹签挑去泥肠，用纸巾擦干水分。
2. 把虾蘸上淀粉，放进搅拌好的鸡蛋液里蘸匀，再放进干面包屑中，裹一层面包屑。
3. 半锅油烧至八成热，将虾放油中炸熟，捞出控净油即可。

提示

炸之前，把虾放进冰箱冷藏30分钟，这样炸的时候面包屑不易掉下。



▶ 白灼基围虾

材料：活基围虾400克。

调料：生抽王30克、味精 2克，料酒10克，清汤适量，葱花、姜末、姜片各5克。

做法：

1. 基围虾洗净，锅中放适量水，加入料酒、姜片烧开，放入基围虾，煮至虾刚熟即捞出装盘。
2. 锅中倒少许油烧至八成热，放入葱花、姜末、生抽、味精、清汤稍煮，制成味汁以供蘸食。

提示

剥虾后手上腥味难以洗去，事先准备柠檬水或白菊花水洗手可以除去腥味。

▶ 水晶虾仁

材料：虾仁300克，鸡蛋清1个。

调料：盐5克，白糖、淀粉、水淀粉、香油、味精各少许。

做法：

1. 虾仁洗净去泥肠，沥水；部分盐、白糖、味精和鸡蛋清、淀粉调匀，放入虾仁拌匀上浆。
2. 油烧至五成热，下入虾仁滑熟，沥油。
3. 剩余的盐、白糖、味精、水淀粉调成汁。
4. 坐锅热油，下入虾仁，倒入芡汁，快速翻炒，淋入香油，即可出锅。

提示 如果选用急冻虾仁，一定要先在水中解冻，完全解冻后再沥净水，否则会影响上浆。



▶ 清炒虾仁

材料：虾仁300克，鸡蛋清1个，黄瓜、胡萝卜各半根。

调料：葱花少许，料酒15克，醋、香油各8克，盐、味精适量，淀粉少许。

做法：

1. 虾仁去泥肠、洗净，加鸡蛋清、淀粉挂糊；黄瓜、胡萝卜洗净切片。
2. 油五成热时，将虾仁放入翻炒，盛出。
3. 锅中留少许底油，炒香葱花，烹料酒，加调料，倒入虾、黄瓜片、胡萝卜片继续翻炒，淋入香油，出锅。

提示 黄瓜换成木瓜同炒也不错哦，还有丰胸的效果，美眉们可要赶紧动手试试呀！



▶ 香辣炒蟹

材料：海蟹1只，干辣椒、蒜蓉各适量。

调料：郫县豆瓣45克，盐、白糖、鸡精、淀粉各适量。

做法：

1. 将海蟹洗净剥成块，裹上淀粉。
2. 坐锅点火倒油，待油热后放入蟹块、蒜蓉，炸至金黄色捞出蟹块，沥油。
3. 锅内留油，放入郫县豆瓣，干辣椒、蒜蓉、盐、白糖（盐、白糖的比例为1：5）、鸡精与蟹块一同翻炒均匀即可。

提示 新鲜活螃蟹，最简单的做法就是蒸。水烧至大滚时，将蟹肚朝天放入蒸笼中，上置洗净抹干的紫苏叶，蒸15~20分钟，用醋、酱油、白酒调成蘸料。





► 清蒸螃蟹

材料：螃蟹2只。

调料：香醋50 克，白糖8克，味精2克，香油10 克，姜片4片，姜末30 克。

做法：

1. 螃蟹放进清水，淹至蟹身一半，让其吐一夜泡，再用旧牙刷将其关节刷洗干净。
2. 为了不使螃蟹在锅里挣扎而掉落蟹脚，用棉线将螃蟹绑好，放入盘中摆好，蟹身上放姜片，上锅蒸熟。
3. 炒勺洗净，倒入醋和姜末，上火煮沸，离火加白糖、味精、香油制成蘸料与蒸好的蟹一同上桌。

提示

要控制好蒸的时间，太软了就会蒸老而影响口感。



► 避风塘炒蟹

材料：海蟹2只，干辣椒数个。

调料：蒜蓉10克，盐、白糖、鸡精、淀粉各适量。

做法：

1. 将海蟹洗净剁成块，裹上淀粉。
2. 炒锅倒油烧热，放入海蟹、蒜蓉炸至金黄色一起捞出控油。
3. 锅内留底油，放入干辣椒、蒜蓉、盐、白糖（盐、白糖的比例为1：5）、鸡精、蟹块翻炒熟即可。

提示

可以加入姜片、葱段10克同炒，变成“姜葱蟹”。



► 韭菜墨鱼仔

材料：墨鱼仔300克，韭菜150克。

调料：盐、料酒、姜各适量。

做法：

1. 墨鱼仔洗净；韭菜洗净、切段；姜切末待用。
2. 将墨鱼仔放入滚水中氽烫一下，取出沥水待用。
3. 起油锅，油热后爆香姜末，倒入墨鱼仔，烹入料酒，加盐调味，加少许水，至墨鱼仔入味，倒入韭菜炒熟即成。

提示

烫墨鱼仔的时间不要过长；可用鸡精代替盐来调味，味道更鲜。

▶ 辣炒香螺

材料：香螺500克。

调料：豆瓣辣酱15克，料酒30克，生抽5克，盐少许，姜末、葱花、蒜瓣各少许，香菜1根。

做法：

1. 在泡香螺的水中加少许盐，帮助它吐砂，吐净后冲洗备用；蒜瓣切片。
2. 锅置火上，放入适量油，放入豆瓣辣酱炒香后，放入姜末、蒜片炆锅；放入香螺，大火爆炒，加入料酒、生抽，最后放入葱花，起锅后点缀上香菜即可。

提示

烹制螺肉要熟透再吃，避免螺内寄生虫（广州管圆线虫）感染致病。

也可把调料中的“豆瓣辣酱”改为“甜面酱”，就做成甜甜的“酱爆香螺”啦！



▶ 台式炒蛤蜊

材料：蛤蜊400克，青、红辣椒各1个，洋葱半个。

调料：高汤、老抽各15克，蚝油、花雕酒各5克，辣油8克，白糖、水淀粉、姜片、蒜片各适量。

做法：

1. 先将蛤蜊泡于盐水中，待其吐沙后洗净备用；青、红辣椒、洋葱分别切片。
2. 锅中热油，爆香青、红椒、洋葱、姜片、蒜片，加入调料（除辣油、水淀粉），倒入蛤蜊拌炒。
3. 炒至蛤蜊开口，用水淀粉勾薄芡，淋入辣油即可。

提示

也可用韭菜代替洋葱。



▶ 蒜蓉粉丝蒸扇贝

材料：扇贝10个，粉丝50克。

调料：白糖、豉汁各5克，盐、葱花、姜末、蒜蓉各适量。

做法：

1. 粉丝剪断，用沸水泡软；用小刀把扇贝肉从贝壳上剔下，扇贝壳排入大盘中，扇贝肉留用。
2. 取一小碗，放入白糖、豉汁、蒜蓉、姜末、盐拌匀。
3. 把粉丝放在贝壳上，然后依次放入扇贝肉，淋入拌好的调料，上笼大火蒸约5分钟后取出，撒上葱花，再浇上少许熟油即可。

提示

若喜欢变换口味，还可将豉汁换成生抽。





► 豆豉蒸带子

材料：鲜带子500克，青椒、红椒、洋葱各30克，豆豉45克。
调料：盐、鸡精、白糖各少许，花生油、料酒各15克，红油10克，花椒油、香油各5克。

做法：

1. 鲜带子外壳洗净，入沸水氽烫后，掰开去掉无肉一面，有带子一面取下带子肉，留放在壳中待用；青椒、红椒、洋葱洗净后切成小颗粒。
2. 将豆豉、青椒、红椒、洋葱、盐、鸡精、白糖、料酒、红油、花椒油、香油、花生油调成味汁。
3. 将调好的味汁分别放在每个带子肉上，装盘入笼，用旺火沸水蒸熟即成。

提示

选购时，可试敲壳，声音越响越好，这是新鲜标记。
带子肉味鲜美清甜，用生抽代替豆豉来蒸，味道也很棒，还可以满足不吃辣的朋友。



► 葱烧海参

材料：水发海参500克，大葱2根。
调料：料酒、酱油、水淀粉各5克，高汤240克，盐、味精、白糖、姜片各适量。

做法：

1. 海参洗净，切长条；大葱择去老叶，仅留葱白，切成段。
2. 锅置火上，放水烧开，放入海参、部分盐和料酒煮熟盛出。
3. 坐锅热油，放入姜片、葱段爆出香味，待葱段呈黄色时，拣出姜片丢弃，拣出葱段备用，葱油留用。
4. 锅置火上，放入一半葱油烧热，注入高汤，放入海参条，加入酱油、味精、白糖、剩余料酒和盐，先用大火烧开，再用小火烧至海参入味，加水淀粉勾芡，再淋入剩下的葱油，盛盘，码上葱段即可。

提示

制作葱油时，葱应炸成黄色再起锅。葱段一定要码在海参周围，不要和海参一起烧。



► 香辣炒牛蛙

材料：牛蛙250克，干辣椒100克，郫县豆瓣15克。
调料：盐、鸡精、干淀粉、香油各5克，料酒30克，花椒10克，姜末2克，蒜末5克。

做法：

1. 处理好的牛蛙洗净后，剁成块，加入鸡精、姜末、蒜末、料酒拌匀，腌制30分钟，然后放入干淀粉拌匀；干辣椒切成段。
2. 锅置火上，油烧至八成热，放入牛蛙，大火炸至表面呈浅金黄，质地变硬后，捞出沥油。
3. 锅内留底油，放入郫县豆瓣酱、干辣椒、花椒炒至色泽棕红时，加入牛蛙丁炆炒入味，最后加入盐、鸡精、香油炒匀后起锅。

提示

用牛蛙作为主材的菜式很多，常见的有“泡椒牛蛙”，“干锅牛蛙”等。“泡椒牛蛙”的做法与上述菜式基本一致，只需把干辣椒换成泡椒便可。

▶ 香菜鱼片汤

材料：鲤鱼肉50克，香菜20克。

调料：料酒15克，葱段、盐各5克，姜片、味精各2克。

做法：

1. 鲤鱼肉洗净，片成薄片，加盐、部分料酒腌约半小时；香菜洗净，切末。
2. 锅置火上，放油烧热，爆香葱段、姜片，放入鱼片略煎，倒入料酒，加水煮开，投入香菜末，加入味精拌匀即可。

提示

汤中加几滴牛奶或放点啤酒，会使鱼汤色白、鱼肉更细腻。

▶ 盖菜鱼腩汤

材料：盖菜60克，草鱼200克，鸡腿菇20克，红枣30克。

调料：盐5克，姜片10克，料酒、白糖、味精、胡椒粉各适量。

做法：

1. 草鱼洗净，取中段切成块；盖菜、鸡腿菇洗净切片。
2. 锅置火上，放油烧热，放入姜片略炒，放鱼腩两面略煎，淋入料酒，倒水，放入盖菜、红枣、鸡腿菇，用大火煮开，加盐、味精、白糖、胡椒粉，再煮约20分钟即可。

提示

用不粘锅放少许油，将鱼腩煎一下，可缩短时间，也能增加汤的味道。

▶ 鲫鱼豆腐汤

材料：鲫鱼250克，豆腐100克。

调料：葱末、姜片、盐各5克，料酒15克，味精少许。

做法：

1. 鲫鱼刮鳞，除去内脏洗净；豆腐洗净切片，入沸水略焯，捞出沥干。
2. 锅置火上，放油烧热，放入鲫鱼煎至鱼身两面微黄时，放入豆腐片、姜片、料酒、适量水，用大火烧开后，再改小火煮20分钟左右至熟，加盐、味精调味，撒入葱末即可。

提示

此汤可以做成酸辣口味的，豆腐煮开后加入醋，出锅前撒入胡椒粉即可。





▶ 海带鲫鱼汤

材料：鲫鱼400克，海带200克。

调料：盐5克，料酒10克，味精、白糖、鸡精各少许。

做法：

1. 将鲫鱼宰杀收拾干净，待用；鲜海带洗净，切成象眼片待用。
2. 锅置火上，倒油烧热，放入葱段、姜片爆香，下入鲫鱼、料酒煎制3分钟，倒入清水、海带炖至鱼肉软烂，加入盐、味精、白糖、鸡精调味即可。

提示

鲫鱼加入海带不仅味道更加鲜美，而且可以为人体补充碘和钙。



▶ 天麻鱼头汤

材料：鳙鱼头400克，天麻10克。

调料：姜片、料酒各10克，盐5克。

做法：

1. 将鳙鱼头洗净，除去鳃，切成两半；天麻洗净沥干。
2. 锅置火上，放油烧热，放入5克姜片爆出香味，再倒入料酒，放入鱼头略煎后盛出。
3. 锅内注入适量清水，放入鱼头、天麻、姜片，大火煮开，再改小火煲约1小时至熟，加盐调味即可。

提示

天麻性平，味甘，有息风、止眩晕的功效，购买时凡质地坚硬而紧密、呈半透明状、表面带黄白或浅黄棕色、通体晶莹丰满、个大结实的，一般都是质量较好的真品。



▶ 砂锅鱼头

材料：鲢鱼头300克，豆腐200克，冬笋50克，香菇20克，五花肉100克。

调料：葱段、姜片各适量，盐5克，料酒15克，鸡精、味精、胡椒粉各少许。

做法：

1. 将鱼头去鳃洗净；豆腐洗净，切片；冬笋洗净，切片；香菇水发后去蒂，切片；五花肉切片。
2. 锅置火上，倒油烧热，下入鱼头、五花肉煎黄，放入葱段、姜片爆香，加入料酒略焖后入砂锅加入适量清水，放入笋片、香菇、豆腐，大火烧开后转小火炖至熟，加剩余调料调味即可。

提示

鱼头要去净鳃，把鱼脑洗干净，否则腥气重。

► 草菇鱼丸汤

材料：鳊鱼1条（约500克），草菇50克，山楂、油菜心各少许，鸡蛋清1个。

调料：盐5克，味精、白糖、胡椒粉各少许。

做法：

1. 鳊鱼宰杀后洗净，去骨、去皮取肉，用刀背捶成鱼蓉，加盐、味精、鸡蛋清，搅打成鱼胶状待用；山楂、草菇、油菜心分别洗净。

2. 锅置火上，倒入适量清水烧开，将打好的鱼胶挤成鱼丸，边挤边下锅，待开锅后捞出，锅内再加清水烧开，放入鱼丸、草菇、山楂、油菜心，加入盐、胡椒粉、白糖调味，煮熟即可。

提示 鱼汤中加入少量的山楂可以开胃健脾，利于消化，有助于瘦身减肥。



► 丝瓜虾仁汤

材料：丝瓜1/2根，虾仁60克，熟火腿40克。

调料：蒜蓉2克，水淀粉、盐、胡椒粉各适量。

做法：

1. 丝瓜洗净，去皮后切块；虾仁挑去肠线后洗净；熟火腿切片。

2. 锅置火上，放入少量油，烧热后炒香蒜蓉，放入丝瓜块，翻炒至丝瓜变色。

3. 在锅中倒入清水，大火烧开后加虾仁、熟火腿，炖煮片刻，加盐、胡椒粉调味后，用水淀粉勾薄芡即可。

提示 月经不调的女性，可以在月经前1周多喝几次这道汤，能有效调理经期，减缓疼痛。



► 海米三鲜汤

材料：海蛎蛎100克，海米10克，菠菜50克，草菇20克。

调料：盐4克，味精少许。

做法：

1. 海蛎蛎清洗干净，氽水待用；海米泡涨；菠菜择洗干净，焯水后，切段；草菇洗净，一切两半。

2. 锅置火上，倒入清水烧开，放入草菇、海米、海蛎蛎、菠菜烧开，加入调料调味即可。

提示 菠菜可以换成鸡毛菜，更适合南方人的口味。



菌豆

JUNDU

PART 5



▶ 皮蛋豆腐

材料：南豆腐400克，皮蛋（松花蛋）2个。

调料：葱花适量，盐、辣椒油各5克，香油、味精少许。

做法：

1. 将豆腐放入沸水中焯一下，捞出，晾凉，撒盐，切大片。
2. 皮蛋去壳，洗净，切小丁。
3. 将豆腐块摆入盘中，上面加入皮蛋丁，再撒上葱花，倒入香油、辣椒油、味精即可。

提示

拌制时可根据个人喜好，加入少许醋，味道也很爽口。



▶ 香椿拌豆腐

材料：豆腐200克，鲜香椿100克。

调料：盐、香油各3克，味精少许。

做法：

1. 将豆腐入沸水略焯，捞出沥干，切条，放入盆中，撒上盐，略腌片刻，将渗出的水滗出。
2. 香椿入沸水略焯，捞出用凉开水浸凉，切成细末，撒在豆腐条上，加入味精，淋上香油，拌匀即可。

提示

香椿焯烫时间要短，并立即过凉，否则容易变黑；长时间焯烫会破坏香椿的特有香气。

香椿焯烫后迅速放入容器中，盖上盖闷半分钟，会使香椿香味更浓郁。



▶ 白菜心拌豆腐丝

材料：白菜心100克，豆腐丝200克。

调料：醋10克，盐、香油各少许。

做法：

1. 白菜心洗净切丝；豆腐丝在开水中烫一下，捞出沥干水分。
2. 把白菜丝和豆腐丝放入盘中，加入盐、醋、香油，拌匀即可。

提示

此菜也可将白菜心炆花椒油后，再与豆腐丝拌食；或将红辣椒炸出辣椒油后，浇入凉菜中拌匀，适合喜吃辣者的口味。

► 小葱拌豆腐

材料：豆腐200克，小香葱2根。

调料：香油少许，盐适量。

做法：

1. 豆腐洗净，入沸水中氽烫，捞出沥干晾凉；香葱洗净切碎，撒在豆腐上。

2. 用筷子将豆腐搅碎，加入盐、香油拌匀即可。

提示

此菜要随拌随吃，放置时间过长，豆腐容易出汤，小葱易变色。

豆腐经沸水氽烫过，可去除豆腥味，还可将豆腐浸入淡盐水中浸泡约5分钟，效果相同。



► 五彩腐竹

材料：水发腐竹150克，芹菜50克，胡萝卜半根，水发木耳30克，红甜椒半个。

调料：姜丝5克，盐5克，浅色酱油、醋、香油各适量，味精少许。

做法：

1. 将水发腐竹洗净，切斜段；芹菜择去根、叶，洗净，放入沸水中烫一下，捞出，用凉开水浸透，控干水分后切斜段；红甜椒去子、蒂，洗净，切菱形块；胡萝卜洗净，切菱形块；水发木耳洗净，切成细丝；将腐竹、木耳丝分别焯熟。

2. 将所有材料放入碗中，将盐、酱油、醋、香油、味精放入小碗内调匀，浇在切好的材料上，撒上姜丝，拌匀后即可食用。

提示

如喜欢辣味可以加入适量辣椒油变成辣拌腐竹。

还可把腐竹换成青笋变成五彩青笋。



► 腐竹三丝

材料：腐竹200克，嫩黄瓜、绿豆芽各80克。

调料：盐5克，白糖、辣椒油、白醋、香油、味精各适量。

做法：

1. 腐竹用清水泡约2小时，捞出后再入沸水中焯熟透，捞出过凉，沥干水分，切成斜丝，放入盆内。

2. 嫩黄瓜洗净切细丝；绿豆芽择洗干净，入沸水略焯，捞出过凉，沥干。

3. 把黄瓜丝、绿豆芽放在腐竹丝上，加入全部调料，拌匀即可。

提示

挑选腐竹时要选择呈淡黄色有光泽，质脆易折，无霉斑、杂质、虫蛀，具有腐竹固有的香味，且无其他异味的最好。





▶ 什锦腐竹

材料：腐竹50克，胡萝卜1根，绿菜花1个，黄瓜1根。

调料：盐、鸡精各少许，橄榄油适量。

做法：

1. 腐竹用温水泡软，用刀切成小段。
2. 胡萝卜、黄瓜洗净切片，绿菜花洗净掰成小块。
3. 锅中放入橄榄油烧热，煸炒腐竹段、胡萝卜片、绿菜花块。
4. 最后在锅中放入盐和鸡精，快出锅时放入黄瓜片即可。

提示 此菜属于热菜凉吃。胡萝卜只有经过油煸炒以后，胡萝卜素才能充分地被人吸收。



▶ 五香大芸豆

材料：大芸豆500克，枸杞少许。

调料：大料、桂皮、葱、姜、盐、味精各适量。

做法：

1. 大芸豆洗净，用凉水泡至饱满。
2. 将芸豆放入锅内加水，加所有调料煮1小时左右，出锅前10分钟放入枸杞即可。

提示 加入蒜泥10克，辣椒油、酱油各5克变成蒜泥大芸豆。把大芸豆换成花生仁变成五香花生仁。



▶ 芝麻酱拌豇豆

材料：豇豆350克。

调料：芝麻酱30克，大蒜5瓣，醋15克，盐适量，味精少许。

做法：

1. 豇豆择去两头，洗净，入沸水中煮熟，捞出过凉，切寸段；大蒜瓣去皮拍碎。
2. 芝麻酱用水调稀，倒入豇豆中，再加入蒜末、醋、盐、味精，拌匀即可。

提示 煮豇豆时不要盖锅盖，否则豇豆颜色易变黑变暗。豇豆一定要煮熟再吃，不然容易引起食物中毒。

► 茴香豆

材料：黄豆250克，小茴香25克。

调料：大料5个，盐适量。

做法：

1. 黄豆洗净，泡水约12小时至完全涨发。
2. 锅置火上，倒入适量清水烧开，放入小茴香、大料、盐搅匀，再放入黄豆煮熟，关火，让黄豆在茴香水中泡一两天，捞出沥干即可。

提示 黄豆要泡涨后再煮，容易煮熟；当年的黄豆泡水时间可稍短，三四小时即可，陈年黄豆则需泡得更久一些。

► 绿豆芽拌蛋皮丝

材料：鸡蛋3个，绿豆芽200克。

调料：酱油适量，盐、味精、香油各少许。

做法：

1. 将绿豆芽去根洗净，在开水中氽一下，沥干水，放入盘中。
2. 将鸡蛋磕碗内，打散，倒入热油锅中摊成蛋皮，将蛋皮晾凉，切成细丝，放入盛绿豆芽的盘中。
3. 在盘中加入酱油、盐、味精、香油，调好味，拌匀即可。

提示 摊鸡蛋皮时，锅中油不宜太多，而且要边倒蛋液边转动炒锅，使其均匀地布于锅底。

► 焖黄豆

材料：鲜黄豆300克，香菜100克。

调料：酱油适量，白糖、精盐、鸡精、橄榄油各适量，棒骨肉汤1000克。

做法：

1. 鲜黄豆用水焯一会儿，香菜洗净切成小段备用。
2. 锅放入棒骨肉汤、调味料煮开，将黄豆放入锅内后转用小火焖煮，煮至收汁后，撒上香菜即可。

提示 煮豆时一定要煮熟，夹生黄豆不宜吃。如与猪蹄同煮，味道更加鲜美。





▶ 白菜粉丝炖豆腐

材料：豆腐400克，白菜300克，粉丝100克。

调料：葱花、姜末各适量，盐5克，味精少许。

做法：

1. 将豆腐切成条，白菜切成片，粉丝泡发后切段。
2. 炒锅放油烧热，下葱花、姜末炆锅。
3. 加适量汤，放入豆腐，加料酒、盐、味精，再放入白菜、粉丝，炖至白菜熟软；出锅时淋明油即成。

提示 炒这个菜时可以在里面加点醋，豆腐酥香嫩滑，白菜也很脆，口感好。



▶ 雪里蕻烧豆腐

材料：豆腐400克，腌雪里蕻100克。

调料：葱花、姜末各5克，酱油、花椒面、味精、水淀粉各适量。

做法：

1. 把豆腐切成小方块，用开水烫一下；雪里蕻用温水洗净，切成粗末。
2. 锅内放油，油热时，用葱花、姜末、花椒面炆锅，放入雪里蕻煸炒，加少量水，放入豆腐，加酱油，用小火煨5分钟左右。
3. 放入味精，用水淀粉勾芡，即可出锅。

提示 用开水烫过的豆腐块，里面有小孔，有利于入味；烫豆腐时，可放些盐，但不要多，因为腌雪里蕻本身已有咸味，掌握不好，会把菜炒得太咸。



▶ 韭菜炒干丝

材料：香干丝150克，韭菜80克。

调料：高汤250克，盐、白糖、酱油各5克，味精、香油少许。

做法：

1. 韭菜洗净切段；香干丝洗净切成段。
2. 锅置火上，放油烧热，放入高汤、香干丝和适量的盐、白糖、酱油、味精，用小火慢慢翻炒5分钟，使香干丝完全吸收汤的味道。
3. 放入韭菜，加少许味精，继续炒半分钟，淋入少许香油即可。

提示 香干丝是豆制品的一种。女性常吃豆制品就可以使体内的雌激素得到一定的补充，起到延缓衰老，润泽皮肤的功效。

▶ 芹菜炒香干

材料：水芹菜（中等大小）2棵，豆腐干、蘑菇各50克。

调料：葱末、姜末、水淀粉各适量，盐、生抽、鸡精各1小匙。

做法：

1. 水芹菜洗净，切段，豆腐干切丁，蘑菇焯水，切小丁。
2. 起油锅，放入葱末、姜末炆锅。
3. 放入水芹菜、豆腐干丁、蘑菇丁炒几下。
4. 加入盐、生抽、鸡精炒匀勾芡。

提示

炒芹菜要将油锅用大火烧热并快炒，这样炒出来口感才会好。留些嫩叶一起炒更营养。

牛肉末要多炒一会儿，炒去水分。



▶ 家常豆腐

材料：豆腐500克，水发木耳30克，水发玉兰片30克。

调料：大蒜3瓣，豆瓣酱30克，酱油15克，料酒5克，白糖10克，盐少许，水淀粉适量。

做法：

1. 豆腐切成厚片；木耳洗净后，撕成小朵；豆瓣酱剁碎末；玉兰片洗净后放沸水里焯熟，捞出备用；大蒜去皮，一切两半。
2. 炒锅倒油烧热，放入豆腐片，煎至呈金黄色。
3. 锅中留少许底油，加豆瓣酱炒出红色，倒入酱油、料酒，再加入适量的水后放入豆腐、木耳、玉兰片、大蒜、盐、白糖炒匀。
4. 锅烧开后改小火，将豆腐炖透，用水淀粉勾芡，待汤收汁即可出锅。

提示

不喜欢吃辣的可以去掉豆瓣，多加5克酱油。



▶ 锅塌豆腐

材料：豆腐500克，鸡蛋2个，高汤200克。

调料：葱末、姜末、盐各5克，香油少许，淀粉适量。

做法：

1. 豆腐切大厚片；鸡蛋打入碗中，加少许盐搅匀。
2. 将豆腐片上撒上淀粉，抹匀鸡蛋液。
3. 平底锅置火上，放少许油烧热，下入豆腐，煎至两面呈金黄色，加入葱末、姜末、高汤、剩余的盐，焖至收汁，淋入香油即可出锅。

提示

不要选老一点的豆腐比较好，不易煎碎。





► 麻婆豆腐

材料：豆腐150克，牛肉末40克，青蒜末20克。

调料：油20克，郫县豆瓣酱（剁碎）8克，永川豆豉（碾细）5克，辣椒面3克，花椒面3克，盐、味精各少许，水淀粉5克，葱、姜、蒜末各5克，水适量。

做法：

1. 豆腐切成2厘米见方的块，入开水中焯一下捞出，放在冷水中待用。
2. 炒锅烧热放油，放入牛肉末炒散，然后放入豆瓣酱、豆豉、盐、味精、辣椒面及葱、姜、蒜末，继续煸炒至出香味后放水烧开，下豆腐块用小火烧2~3分钟，用水淀粉勾芡收汁，出锅前撒入青蒜末，出锅后再撒上花椒面即可出锅盛盘。

提示 焯豆腐时，水中加些盐，以防烧时豆腐破碎。烧豆腐时，水要稍微淹过豆腐。



► 素炒豆腐丝

材料：豆腐丝250克，甜椒1个，卷心菜叶子3大片，红辣椒1个。

调料：葱花、姜丝各少许，盐5克，料酒10克，味精少许，水淀粉3克。

做法：

1. 豆腐丝冲洗一下；甜椒去蒂及子，洗净切丝；卷心菜叶子洗净，切丝；红辣椒去蒂及子，洗净切丝。
2. 炒锅倒入油烧至六成热，爆香葱花、姜丝、红辣椒丝，倒入甜椒丝、卷心菜丝翻炒几下。
3. 再放入豆腐丝翻炒，加入盐、料酒、味精调味，出锅前用水淀粉勾芡即可。

提示 加入冬笋丝、香菇丝。



► 葱香豆腐

材料：北豆腐400克。

调料：香葱叶30克，盐、味精各适量。

做法：

1. 豆腐整块放进开水中焯一下。
2. 炒锅放油烧热，豆腐整块抓在手中，抓碎入锅，翻炒几次，加盐和味精炒匀。
3. 加入半杯清水，小火炖到汤汁浓（约5分钟），放入香葱，炒匀关火。

提示 这道菜是小葱拌豆腐的热菜版本。豆腐在小火慢炖后充分吸收水分，口感很嫩，而且是豆腐的原味，清爽可口。

▶ 雪菜炒黄豆

材料：泡发的黄豆200克，雪菜80克

调料：干红辣椒4个，味精、白糖、料酒、香油各适量。

做法：

1. 泡发的黄豆江漂洗干净；雪菜洗净攥干，切成1厘米长的段。
2. 炒锅放油烧热，放入辣椒，炸出香味、放入雪菜，翻炒一下，放入黄豆、白糖、料酒、料酒，看锅里的干湿情况酌情加一点点水，加盖小火焖到黄豆熟。
3. 放入味精，淋入香油炒匀。

提示

雪雪菜就是雪里红，炒时多放一点油，炒时多放一点油，稍加水，多焖一会儿，让雪菜里的辣腥气煎炒出去才好吃。慎加盐。



▶ 海带烧豆腐

材料：豆腐300克，海带50克。

调料：高汤100克，红辣椒丁、葱花、姜末、盐各适量。

做法：

1. 豆腐洗净切片，下沸水锅中焯一下，捞出沥水；海带用温水泡软胀发后洗净，切成菱形块。
2. 炒锅中油烧热，下葱花、姜末煸香，随即倒入高汤，烧开后放入海带略煮一会儿。
3. 放入豆腐，盖上锅盖文火炖约30分钟，放红椒丁、盐，炒匀出锅。

提示

常吃豆腐有导致缺碘的隐患。在烹制豆腐的时候适宜加入含碘丰富的食物，如海带、紫菜等。



▶ 油焖鲜香菇

材料：鲜香菇250克。

调料：葱段、姜片各5克，盐少许，酱油、白糖各10克，鸡汤150克，香油少许。

做法：

1. 将鲜香菇去掉根蒂洗净，放入凉水锅中煮开，捞出挤干水分待用。
2. 炒锅倒油烧热后放入葱段、姜片爆出香味，下入香菇翻炒片刻，然后添加鸡汤、盐、酱油、白糖，开锅后改用小火焖，待汤汁收浓后淋入香油即成。

提示

香菇也可切成粗丝，更入味。





► 烧二冬

材料：冬菇150克，冬笋200克，高汤100克。

调料：姜片10克，盐、酱油各5克，料酒、水淀粉各10克，香油、味精各适量。

做法：

1. 冬菇在温水中泡软，去蒂，洗净，切成两半；冬笋去壳，削去老根，切成滚刀块。
2. 炒锅倒油烧热，下冬笋块炸透，捞出控油。
3. 锅内留少许底油，下姜片爆香，加入冬菇翻炒，随即加冬笋、盐、酱油、料酒及高汤，小火炖至入味，待汤汁将干时，加味精，用水淀粉勾芡，淋入香油，翻炒均匀即可装盘。

提示

可以不放酱油，改成蚝油，味道也很好。



► 口蘑炒草菇

材料：口蘑100克，草菇150克，红甜椒1个，绿甜椒1个。

调料：盐、白糖各5克，味精少许。

做法：

1. 把口蘑及草菇用沸水烫过并沥干；红、绿甜椒洗净，切块。
2. 炒锅放油烧热，先炒甜椒，炒约2分钟后再放入草菇和口蘑。
3. 加入调料炒匀即可。

提示

可以去掉白糖，加美极鲜10克味道也不错。



► 西兰花烧双菇

材料：鲜草菇120克，水发香菇8朵，西兰花60克，胡萝卜50克。

调料：蚝油、白糖各15克，盐5克，鸡精少许，水淀粉10克。

做法：

1. 西兰花去茎，切成小朵，洗净；草菇洗净，切片；香菇洗净，去蒂，切片；胡萝卜洗净，切丁待用。
2. 将西兰花、草菇、胡萝卜依次放入沸水中烫一下，马上捞出，西兰花、胡萝卜过凉后沥干。
3. 炒锅倒少许蚝油，烧开后下入全部材料，翻炒片刻，倒入蚝油，小火煨5分钟，加盐、鸡精、白糖调味后用水淀粉勾薄芡，翻炒均匀即可出锅。

提示

没有西兰花时，可以换成菜花。做成菜花烧双菇。

▶ 白菜烧三菇

材料：白菜100克，金针菇50克，鲜香菇50克，鲜草菇50克。

调料：干红辣椒丝适量，料酒、盐各5克，味精少许。

做法：

1. 将白菜择洗干净，切成大块；金针菇洗净，切段；香菇去蒂，洗净，切片；草菇洗净，对切备用。
2. 锅置火上，放油烧热，放入干红辣椒丝炸出香味，放入金针菇、香菇、草菇翻炒，加白菜、盐、料酒及少许清水稍焖，待汤汁收干，加味精，翻炒均匀即可。

提示

菇类还可以选择鸡腿菇、蟹味菇等。

▶ 五香蚕豆

材料：嫩蚕豆300克。

调料：姜片适量，大蒜2瓣，花椒10克，八角1个，盐适量。

做法：

1. 蚕豆去皮洗净。
2. 锅置火上，倒入清水大火煮沸，放入蚕豆、姜片、大蒜、盐、花椒、八角，中火煮至蚕豆熟，捞出装盘即可。

提示

此菜做法简单，风味独特，既可作佐酒冷盘，也可当作饭后小吃。也可不用水煮，改成油炒。

▶ 草菇烧面筋

材料：面筋250克，油菜心5个，罐头草菇50克。

调料：葱段5克，酱油、水淀粉各15克，盐、胡椒粉、香油、味精、高汤各适量。

做法：

1. 油菜心洗净，焯水至断生，围在盘边。
2. 锅置火上，放油烧至六七成热，爆香葱段，放入草菇煸炒，出香味后加面筋同炒。
3. 放入酱油、盐、胡椒粉、高汤煮开，撇去浮沫，加味精搅拌，用水淀粉勾芡，淋上香油盛入盘中即可。

提示

在原有的基础上加泡椒末10克，白糖、陈醋各5克，味道也不错。





► 双冬油面筋

材料：冬笋100克，香菇10朵，面筋4片。

调料：酱油、盐、白糖各5克。

做法：

1. 香菇泡软，去蒂；冬笋去皮，先煮熟再切条；面筋先用热油炸黄，捞出后再切成条。
2. 起油锅，放入香菇炒香，放入冬笋条同炒，加入盐、酱油、白糖调味，再倒入少许清水烧入味。
3. 做法2中加入面筋同烧，汤汁收干即可盛出。

提示 没有冬笋的季节，可用水发玉兰片代替，但也要先煮熟再烧。



► 素三丁

材料：熏干2块，胡萝卜1根，藕1段。

调料：生抽、白糖、醋、盐、味精各适量。

做法：

1. 熏干切1厘米见方的丁。胡萝卜和藕洗净，切成和熏干一样的丁。把1小勺生抽、适量的白糖、醋、盐、味精调匀成味汁。
2. 炒锅放油烧热，放入胡萝卜丁，煸炒至油呈暗黄色，加入熏干、藕。
3. 当藕发脆时，倒入准备好的味汁，炒匀即好。

提示 熏干有一种荤香，与熟菜配炒有肉菜的香味。



► 三鲜鱼肚

材料：油面筋1包，油菜3棵、草菇、竹笋各50克，水发香菇6朵。

调料：生抽、料酒、白糖、水淀粉各5克，盐、鸡精各适量。

做法：

1. 油面筋切成小方块；油菜、草菇、竹笋、香菇洗净，均切成和面筋块差不多大小的片。
2. 坐锅热油，放入草菇、竹笋、香菇翻炒，加入生抽、蘑菇精、适量清水煮开。
3. 放入油面筋、油菜，加料酒、白糖、盐小火煨约5分钟，至材料成熟、大部分汤汁收干，用水淀粉勾芡即可。

提示 投料时油菜应在成菜前再放，否则会影响其清脆的口感。

▶ 酸辣汤

材料：豆腐100克，熟鸡血50克，水发鱿鱼30克，竹笋25克。

调料：高汤750克，醋20克，酱油、料酒、胡椒粉各5克，盐4克，水淀粉3克，味精、香油各2克。

做法：

1. 豆腐洗净切条；水发鱿鱼、熟鸡血、竹笋均洗净切丝。
2. 锅置火上，注入高汤烧开，放入豆腐条、鸡血丝、水发鱿鱼丝、笋丝煮开，加入酱油、料酒，用水淀粉勾芡，再加入醋、胡椒粉、盐、味精调味，熟后淋入香油即可。



提示

鸡血可用鸭血或猪血代替，可先用蒸锅蒸熟再制汤。

▶ 粉丝冻豆腐汤

材料：冻豆腐150克，粉丝50克，高汤750克。

调料：盐5克，香油3克，味精少许。

做法：

1. 冻豆腐洗净切小块；粉丝用水泡软后，洗净切段。
2. 锅置火上，注入高汤烧开，放入冻豆腐块煮开，再放入粉丝略煮，加盐、味精调味，熟后淋入香油即可。



提示

如果在汤里加些羊肉片，就成了上好的羊肉靓汤，最适于在冬天吃。还可在冻豆腐汤中加入白菜。

▶ 一品豆腐汤

材料：豆腐100克，水发海参、虾仁、鲜贝各25克，枸杞少许。

调料：盐5克，味精、鸡精、白糖各少许。

做法：

1. 豆腐洗净，切成小丁；海参剖开，去内脏后洗净切小丁，虾仁去肠线后洗净切小丁，鲜贝洗净切小丁，三种海鲜均加水，待用；枸杞泡洗干净。
2. 锅置火上，倒入清水750克烧开，加入豆腐丁、海参、虾仁、鲜贝、枸杞煮3分钟，加入调料即可。



提示

虾含有丰富的磷和优秀的动物蛋白，与具有清热解毒的豆腐同食既有健身强体的作用，常食还不会增胖。



▶ 清炖草菇汤

材料：干草菇20克。

调料：盐5克，味精、料酒、姜片各适量。

做法：

1. 将干草菇去杂质，用温水泡发，冷水洗净。
2. 炒锅倒油烧热，炒香姜片，下入草菇翻炒，倒入适量清水煮开，加盐、料酒、调味并煮至熟，加入味精即可。

提示

草菇可提前泡好，如买罐装草菇更佳，可缩短制作时间。但应注意的是，大多数罐装食品中含有防腐剂，应当切开草菇，焯水。



▶ 香菇木耳莼菜汤

材料：水发香菇100克，木耳25克，莼菜50克，小红辣椒少许。

调料：盐5克，味精、鸡精各少许。

做法：

1. 香菇洗净，去蒂，焯水后切片；木耳水发后去根，焯水后撕成小片；莼菜择洗干净；辣椒洗净，去蒂及子，切节。
2. 锅置火上，倒入适量清水烧开，放入香菇、木耳烧开，放入莼菜煮熟，放入辣椒节、调料即可。

提示

此汤富含氨基酸等多种营养物质，经常食用具有清除体内血液杂质，延缓衰老，抗癌，轻身健体等辅助作用。



▶ 竹笋香菇汤

材料：竹笋150克，香菇50克。

调料：姜丝5克，盐4克，味精、香油各少许。

做法：

1. 竹笋去皮洗净，切丝；香菇洗净切块。
2. 锅置火上，放水烧开，放入竹笋丝、姜丝煮约15分钟，再放入香菇块煮约5分钟，加盐、味精调味，熟后淋入香油即可。

提示

竹笋切丝时，靠近笋尖部的地方宜顺切，下部宜横切，这样煮汤时容易熟烂。

▶ 豆芽平菇汤

材料：豆芽100克，平菇100克。

调料：盐5克，味精、香油各少许。

做法：

1. 豆芽择洗净；平菇洗净，用手撕成条。
2. 锅置火上，放水烧开，放入豆芽煮约3分钟，再放入平菇条略煮2分钟，加盐、味精调味，熟后淋入香油即可。

提示 如果觉得此汤太素，可先用大棒骨熬汤，然后再放入豆芽、平菇。



▶ 鸡汤烩野菌

材料：草菇、猴头菇、滑子菇各50克，鸡汤400克，干口蘑、冬菇、冬笋、油菜、枸杞各少许。

调料：葱段、姜片、盐、蚝油各5克，味精、水淀粉各少许。

做法：

1. 草菇、猴头菇、滑子菇洗净，焯水备用；口蘑、冬菇均泡发，冬笋洗净，切片；油菜清洗干净；枸杞泡洗干净。
2. 锅置火上，倒油烧热，炒香葱段、姜片，加鸡汤，下入草菇、猴头菇、滑子菇、口蘑、冬菇、冬笋、蚝油，小火炖2分钟，出锅前加入油菜、枸杞、味精，用水淀粉勾芡即可。

提示 此汤适合减肥者食用，还有防癌、抗癌、利脑等作用。



▶ 三菌豆苗汤

材料：草菇、松蘑、杏鲍菇各50克，豌豆苗30克。

调料：盐5克，味精、鸡精各少许。

做法：

1. 松蘑水发后洗净；草菇、杏鲍菇均洗净待用；豌豆苗清洗干净。
2. 锅置火上，倒入750克清水烧开，放入草菇、松蘑、杏鲍菇煮5分钟，下豆苗，调入盐、味精至开锅即可食用。

提示 豆苗具有清热利水的功效，与菌菇同食既有健体抗癌的作用，而且不含脂肪，此汤是瘦身者很好的选择。



《中国居民膳食指南》提倡的8条膳食原则

(1997年中国营养学会常务理事会通过并发布)

- ① 食物多样，谷物为主
- ② 多吃蔬菜、水果和薯类
- ③ 常吃奶类、豆类及其制品
- ④ 经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油
- ⑤ 食量与体力活动要平衡，保持适宜体重
- ⑥ 吃清淡少盐的膳食
- ⑦ 如饮酒应限量
- ⑧ 吃清洁卫生、不变质的食物

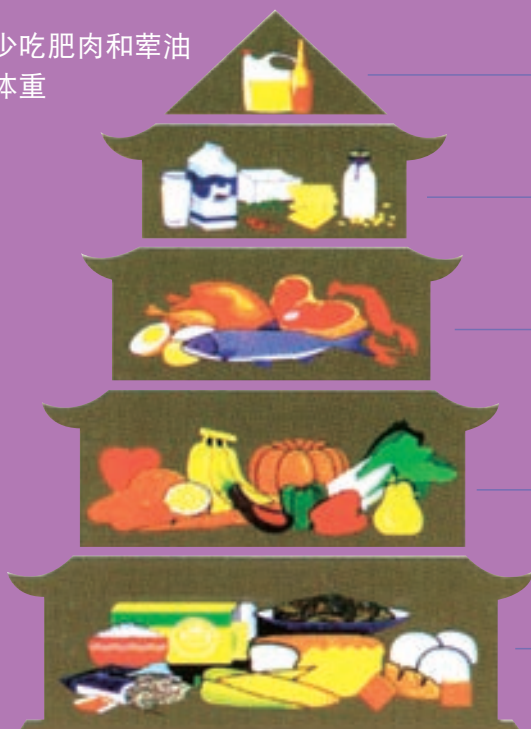
平衡膳食宝塔

平衡膳食宝塔说明：

平衡膳食宝塔共分五层，包含我们每天应吃的主要食物种类。宝塔各层位置和面积不同，在一定程度上反映出各类食物在膳食中的地位和应占的比重。

宝塔没有建议食糖的摄入量。因为我国居民现在平均吃食糖的量还不多，少吃些或适当多吃些可能对健康的影响不大。但多吃糖有增加龋齿的危险，尤其是儿童、青少年不应该吃太多的糖和含糖食品。

宝塔建议的各类食物的摄入量一般是指食物的生重。各类食物的组成是根据全国营养调查中居民膳食的实际情况计算的，所以每一类食物的重量不是指某一种具体食物的重量。



谷类食物位居底层，每人每天应该吃300~500克；

蔬菜和水果占据第二层，每人每天应吃400~500克和100~200克；

鱼、禽、肉、蛋等动物性食物位于第三层，每天应该吃125~200克（鱼虾类50克，畜、禽肉50~100克，蛋类25~50克）；

奶类和豆类食物合占第四层，每天应吃奶类及奶制品100克和豆类及豆制品50克；

第五层塔类是油脂类，每天不超过25克。