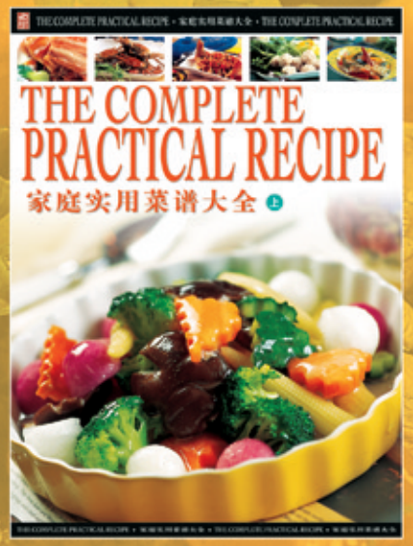
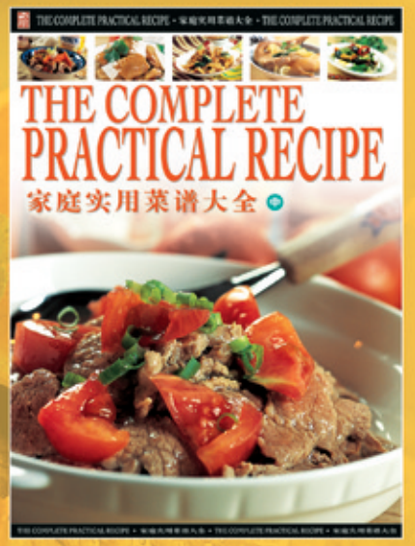
创世卓越 荣誉出品



上卷



中卷



下卷

THE COMPLETE PRACTICAL RECIPE

家庭实用菜谱大全

北京出版社出版集团 北京电子音像出版社出版 ISBN 7-900401-02-4 北京创世卓越图书有限公司设计





















THE COMPLETE PRACTICAL RECIPE

家庭实用菜谱大全

本书依照“好吃、好做、实惠”的家庭实用原则，
特邀著名中国烹饪大师，携数十年南北佳肴料理经验，
为您一一详解数百道美味的厨中秘诀，令您尽享色、
香、味俱全的居家烹饪之乐。

精致

色泽淡雅的糖醋三丝 • 甜松香脆的黄金粟米饼
灿若明霞的剁椒鱼头 • 浓油赤酱的东坡肉 • 山野本色的砂锅土鸡
黄澄欲滴的香酥蛋塔 • 清丽脱俗的高汤鱼丸

美味

清新爽口的精品凉菜 • 麻辣鲜香的海鲜大餐
大快朵颐的肉类佳肴 • 清淡怡人的豆制品类 • 回味无穷的老火靓汤
香酥可口的甜品点心 • 各擅胜场的风味主食

便捷

四川泡菜的简便做法 • 增加虾肉弹性的最佳方案
鱼类保鲜的各种窍门 • 牛肉鲜嫩的厨师秘诀 • 禽肉去腥的小技巧
煮粥不溢的好方法 • 煎鱼不粘锅的小诀窍



家庭实用菜谱大全 上

THE COMPLETE PRACTICAL RECIPE

北京出版社











THE COMPLETE PRACTICAL RECIPE

家庭实用菜谱大全 上



北京出版社



THE COMPLETE PRACTICAL RECIPE

家庭实用菜谱大全

上卷

凉菜 · 水产 · 猪肉



北 京 出 版 社







THE COMPLETE PRACTICAL RECIPE

家庭实用菜谱大全

总 策 划　邢　涛
主　　编　纪江红
编　　撰　张奔腾　杨剑英　高　玮　贾宝花

责任编辑　毛白鸽
图片摄影　杨跃祥
装帧设计　韩欣宇
版面设计　张　伟
图片制作　周　丹　张淑芳
技术支持　任　超
瓷器提供　唐山陶瓷股份有限公司骨质瓷分公司
场地提供　沈阳迎宾馆

北京电子音像出版社出版
（北京北三环中路 6 号）
邮政编码：100011
网址：www.bph.com.cn
ISBN 7-900401-02-4

Publisher: Xing Tao
Editor-in-Chief: Ji Jianghong
Editor: Zhang Benteng Yang Jianying Gao Wei Jia Baohua

Executive Editor: Mao Baige
Photographer:Yang Yuexiang
Design Director: Han Xinyu
Designer: Zhang Wei
Assistant Designer: Zhou Dan Zhang Shufang
Technical Support: Ren Chao
China Supply: Tangshan China Co., Ltd.
Place: Shenyang Guest House

Publishing House: Beijing Publishing House
Address: No.6, Beisanhuanzhonglu Rd., Beijing
Postcode: 100011
Website: www.bph.com.cn
ISBN 7-900401-02-4



THE COMPLETE 家庭实用菜谱大全 PRACTICAL RECIPE

前言

在现代人日益精致的生活中，“吃”所承载的内容越来越丰富，人们对“吃”的要求也越来越高。于是，更多的人热衷于到餐馆中品尝各地风味美食，这也的确能满足人们对美食的追求。但无论是从健康还是从经济的角度出发，餐馆都不是人们的最佳选择。那么，能不能在家里做出既经济又美味的佳肴呢？为此，我们特地编写了本书，希望能帮助热爱烹饪的朋友提高烹饪水平，在自烹美食中享受无穷的乐趣。

在结构的编排上，本书从实用、方便的角度出发，主要按照菜的原材料进行分类。全书共分为凉菜、水产、猪肉、牛羊肉、禽肉及其他肉类、蔬菜、鸡蛋及豆制品、汤煲、甜品及点心、主食等十大类，几乎囊括了日常生活中所有常见的食材，无论想做什么材料的菜，翻开目录，您都能马上找到相关的美味佳肴。

在菜肴的选择上，本书强调的是“好吃、好做、实惠”。全书精心选编了 530 余道南北风味的家常菜，每道菜都各具特色，在选材、做法、特点上也都有详细、准确的说明。为了给大家提供更多的烹饪经验，我们还特设了“厨师一点通”及“厨房小窍门”等栏目，让您在实际的操作中更加得心应手。

本书的图片精美亮丽，设计新颖时尚。打开书页，徜徉在一盘盘色香味俱全的菜肴之中，懂得生活，热爱生活的您一定会流连忘返。

担任本书菜品监制的是中国著名烹饪大师张奔腾先生。张先生从厨 30 余年，在烹饪方面有着丰富的经验。在张先生的精心指导下，我们相信，此书一定会让您的烹饪技术更具专业水准，一定能够给您和您的家人带去更多的美食与享受。



CONTENTS
目　录

THE COMPLETE PRACTICAL RECIPE 家庭实用菜谱大全

第一章 凉菜类

8 凉拌墨鱼丝
8 毛蛤拌菠菜
9 油泼螺片
9 凉拌蚬仔
9 爽口鱼片
9 三丝鱼皮
9 老醋蛰头
12 香辣虾皮
12 虾皮拌豇豆
13 凉拌三鲜
13 盐水口条
14 酱牛肉
14 凉拌牛肚
15 香辣肚丝
16 夫妻肺片
16 凉爽肉片
17 花生皮冻
17 麻辣耳丝
18 叉烧肉
18 鸡丝银芽
19 香椿拌鸡丝
20 卤香鸡杂
20 如意卷
21 凉拌蛋皮丝
21 三色蒸蛋
22 酸辣藕片
22 珊瑚藕片
22 桂香糯米藕
23 什锦拉皮
24 素拌什锦
24 鲜香紫茄
25 酸辣白菜丝
25 蓑衣黄瓜
26 金钩黄瓜条
26 萝卜松
27 冰爽苦瓜
27 鲜辣松花蛋
28 皮蛋拌凉粉
28 多味扁豆
29 花果芥菜
29 香芹拌香干
30 糖醋三丝
30 清凉梨丝
30 虾油莴苣丝
31 酱香瓜皮
32 四川泡菜
33 丁香花生
33 香油海带丝

第二章 水产类

36 清蒸大闸蟹
36 苦瓜烩花蟹
37 姜葱炒蟹
38 麻辣小龙虾
38 芙蓉虾
39 油爆虾
39 辣炒河虾
40 干煎大虾
41 椒盐虾
41 三鲜豆腐脑
42 草菇虾仁
42 青豆虾仁
43 香酥虾球
43 水晶虾饼
44 松鼠黄鱼
45 香酥小黄鱼
45 豆瓣鲤鱼
46 玉带黑鱼卷
46 西湖醋鱼
47 玉树扒鱼片
47 泡椒辣鱼丁
48 豆花鲩鱼
48 蛋黄鱼丸
49 水煮鱼
50 重庆酸菜鱼
50 香嫩熏鱼
51 蒜香鲶鱼
51 豉汁平鱼
52 剁椒鱼头
53 雪笋鱼头
53 豉香鲳鱼
54 三杯梭鱼
54 红烧罗非鱼
55 豉香秋刀鱼
55 芙蓉鱼丝
56 锅贴青鱼
56 香辣小干鱼
57 彩椒鲑鱼丁
58 清蒸武昌鱼
58 红烧带鱼
59 糖醋带鱼
59 清蒸鲫鱼
60 葱烧鲫鱼
60 香煎鳕鱼
61 清蒸甲鱼
62 泥鳅钻豆腐
62 麻辣泥鳅
63 干煸鳝片
63 响油鳝糊
64 豉汁蟠龙鳗
64 银鱼炒蛋
65 黄金鱿鱼卷
66 孜然鱿鱼卷
66 爆炒双鱿
67 蒜香豆豉鲜鱿
67 酥炸牡蛎
68 家常海参
68 文蛤蒸蛋
69 香蒜鲜贝
70 香辣花蛤
70 辣炒海瓜子
71 多味九孔鲍
71 豉香夏威夷贝
72 爆炒雪螺
72 啤酒海螺
73 香辣海螺肉

第三章 猪肉类

76 东坡肉
77 红烧肉
77 梅菜扣肉
78 回锅肉
78 香菇烧肉
79 笋干烧肉
79 猪肉炖粉条
80 海带烧肉
80 脆皮五花肉
81 荷叶粉蒸肉
82 陈皮卤肉
82 土豆烧肉
83 栗子烧肉
83 八宝辣酱
84 胡萝卜爆肉丁
84 水煮血旺
85 水煮肉片
86 苦瓜豆豉炒肉片
86 木樨肉
87 腌笋千层肉
87 鱼香肉丝
88 干煸肉丝
88 京酱肉丝
89 红烧狮子头
90 珍珠丸子
90 菜心扒肉饼
91 咕老肉
91 蚂蚁上树
92 腐皮肉卷
92 尖椒肉盒
93 肉馅藕盒
94 水浒肉
94 椒盐里脊
95 柠香卤里脊
95 糖醋里脊
96 麻酥里脊
96 萝卜烧排骨
97 京都排骨
97 粉蒸排骨藕
98 五香排骨
98 葱香排骨
99 啤酒排骨
100 无锡排骨
100 炸猪排
101 糖醋排骨
101 椒麻口条
102 香芹爆腰花
102 火爆腰花
103 酒香腰丝
103 熘肝尖
104 泡椒猪肝
104 酱爆猪头肉
105 佛跳墙
106 蒜香肠片
106 鲜辣肠旺
107 芫爆肚丝
107 尖椒肚片
108 蒜爆猪心
108 酸辣臊子蹄筋
109 鱼香蹄花
109 东坡肘子
110 香辣猪蹄
111 豉椒蒸腊肉
111 腊肉炒芥蓝

本书注意事项：

1. 分量标准：
   1 大匙 = 30 克
   1 小匙 = 3 克
2. 调料可依各人口味酌定增减分量。
3. 高汤做法：
   瘦猪肉 300 克、排骨 300 克、火腿 150 克、虾米 40 克、姜 1 大片、大料 1 粒、陈皮 1 片、清水适量。用小火熬煮成 1 大碗汤汁，用纱布滤去渣滓即可。



THE COMPLETE
家庭实用菜谱大全
PRACTICAL RECIPE

第一章 凉菜类

主菜上桌前，大家都习惯于吃点凉菜，几道精致的凉菜不但可以初露主人的烹饪水平，而且往往会让用餐的人胃口大开、食欲大振。在这一篇章，我们精选了48道点用率非常高的凉菜。其中，有味道醇厚的酱牛肉，有色泽清新的冰爽苦瓜；有北方风味的什锦拉皮，也有川味十足的夫妻肺片……风味如此之多，菜名如此诱人，怎么样？心动了吗？想不想把这些美味带回家呢？想不想让家人天天吃到您亲手调理的开胃菜呢？那还犹豫什么，快快跟着我们的大师认真学一手吧！



毛蛤拌菠菜

材料		调料	
毛蛤	250 克	香油	2 小匙
菠菜	250 克	香醋	1 小匙
生姜	1 小块	精盐	1 小匙
大蒜	4 瓣	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将毛蛤煮熟取肉，姜、蒜洗净后切末；
2. 菠菜择洗干净，焯水过凉，沥干水后切成段；
3. 将毛蛤、菠菜、盐、醋、味精、香油、姜末、蒜末拌匀，装盘即可。

特点：
味道鲜美，清淡爽口。

★厨师一点通
调拌时可先拌毛蛤再拌菠菜，然后再一起调拌。





凉拌墨鱼丝

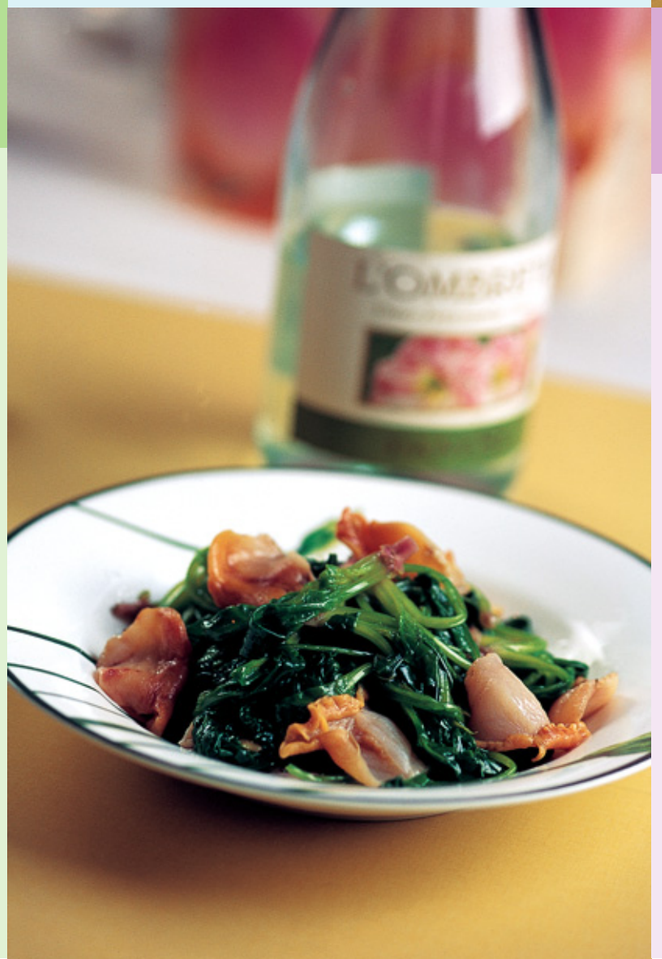
材料		调料	
新鲜墨斗鱼	500 克	香油	2 小匙
红辣椒	1 个	酱油	2 小匙
青辣椒	1 个	料酒	1 大匙
香葱	1 棵	精盐	1 小匙
生姜	1 小块	白糖	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将墨斗鱼去骨、内脏、眼、墨皮后洗净；
2. 葱洗净切段；鲜姜洗净，切成薄片；青、红辣椒切丝备用；
3. 往锅里加适量清水，烧开，然后将洗净的墨斗鱼放入沸水中（同时加入料酒、姜片、葱段）。煮透后将墨斗鱼捞出、沥水、晾凉；
4. 将晾凉的墨斗鱼切成细丝，放入盘内，加入精盐、白糖、酱油腌10分钟，最后加入味精、香油以及辣椒丝，拌匀即可食用。

特点：
肉质鲜美，爽嫩可口。

★厨师一点通
水煮墨斗鱼时速度要快，以免肉质变硬。



油泼螺片

材料		调料	
海螺	500 克	花生油	10 克
大蒜	3 瓣	蚝油	2 小匙
香葱	1 棵	酱油	2 小匙
生姜	1 小块	香醋	1 小匙
香菜	1 棵	精盐	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将海螺敲破取肉，用醋洗去黏液，用刀将海螺片成薄片，放入沸水中焯过，装入盘中。香菜洗净切段；
2. 先将部分葱、姜和蒜洗净后切成末，用蚝油、酱油调成汁；再将剩余葱和姜切丝备用；
3. 将调好的汁倒在螺片上，撒上香菜段和葱、姜丝，浇热油即可。

特点：
肉质鲜嫩，香味浓郁。

★厨师一点通
这道菜热吃凉吃都行。海螺肉焯水时一定要快，否则肉质会变老。

凉拌蚬仔

材料		调料	
蚬仔	600 克	酱油	2 小匙
红辣椒	1 个	料酒	1 大匙
香葱	1 根	精盐	1 小匙
大蒜	3 瓣	白糖	1 小匙
生姜	1 小块	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将蚬仔放入盐水中，吐沙后用清水洗净；
2. 大蒜、生姜洗净切末；香葱洗净切碎；红辣椒洗净，去蒂、切丁；
3. 往锅里加半锅水，放入蚬仔，用小火煮至蚬口微张即可用筷子夹出；
4. 加入米酒、白糖、酱油、蒜末、香葱和红辣椒搅拌均匀即可。

特点：
味道鲜美，肉嫩可口。

★厨师一点通
放进冰箱冷藏后再吃，口味更佳；用水煮蚬仔时，先开口的要先夹出，以免时间长了肉质变硬。



三丝鱼皮

材料		调料	
水发鱼皮	400克	香油	2小匙
红辣椒	1个	芥末油	适量
青辣椒	1个	料酒	1大匙
黄辣椒	1个	胡椒粉	1小匙
蒜	1瓣	精盐	1小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 将鱼皮、辣椒洗净切丝；蒜洗净切片；香菜洗净切段；
2. 碗内放入鱼皮丝、蒜片、辣椒丝，加入所有调料拌匀，装盘即可。

特点：
色泽美观，口感爽脆。

★厨师一点通

购买时要注意辨别，不要买用碱发的鱼皮。碱发的鱼皮颜色光亮，含水量大，弹性小，烧制时容易出水，并且口感不好，有股碱味。

爽口鱼片

材料		调料	
鲩鱼	500克	香油	2小匙
红辣椒	1个	高汤	$\frac{1}{2}$大匙
泡椒	适量	香醋	1小匙
泡萝卜	适量	精盐	1小匙
生姜	1小块	味精	$\frac{1}{2}$小匙
香菜	1棵		

做法

1. 将泡萝卜、泡椒、辣椒洗净后分别切成丁，均匀地垫在盘底；
2. 姜洗净切末后加盐、醋浸泡片刻，与高汤、味精、香油调成姜汁；香菜切段备用；
3. 将鱼宰杀洗净，把鱼肉切成片，放入沸水中汆熟，捞出码在已垫底料的盘上，淋上姜汁拌匀，撒上香菜即可。

特点：
姜汁浓郁，淡雅爽口。

★厨师一点通

鱼肉切片后用凉水浸泡一会，口感会更好。
注：鲩鱼即草鱼。



老醋蛰头

材料		调料	
海蛰头	400克	香油	2小匙
大蒜	3瓣	料酒	1大匙
		香醋	1小匙
		精盐	1小匙
		白糖	1小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 将海蛰头洗净切片，放入沸水中稍烫，沥干水、晾凉；蒜切末；
2. 往海蛰头里加入蒜末和所有调料后拌匀，放在盘内即可。

特点：
醋香蛰脆，爽口开胃。

★厨师一点通

海蛰头拌好后，放进冰箱冷藏后再吃，口味更好。



厨房小窍门

海蛰巧贮存

1. 盐水浸泡法：泡发好的海蛰如果一时吃不完，可以浸泡在盐水里，以防止海蛰风干后难以咀嚼。
2. 盐腌法：海蛰买回后，不要用淡水洗，用盐把它一层层地腌存在小口坛子里。坛口处撒上一层盐，将坛口密封即可。腌制海蛰的坛子一定要清洗干净。海蛰不宜与其他产品或食物混合腌制，否则海蛰很容易烂掉。

香辣虾皮

材料		调料	
虾皮	200 克	香油	3 小匙
青辣椒	5 个	精盐	2 小匙
香葱	1 棵	味精	1 小匙
生姜	1 小块		

做法

1.将辣椒洗净，切成小菱形片，放入开水中焯熟放凉；
2.虾皮去杂质洗净，葱、姜洗净切末；
3.将虾皮、辣椒、葱末、姜末、盐、味精、香油拌匀，装盘即可。

特点：
鲜咸微辣，爽口开胃。

★厨师一点通
可以先把虾皮炸熟或炒熟后再拌。

虾皮拌豇豆

材料		调料	
嫩豇豆	200 克	香油	2 小匙
虾皮	50 克	香醋	1 小匙
红辣椒	1 个	精盐	1 小匙
黄辣椒	1 个	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙
香葱	1 棵		
生姜	1 小块		

做法

1.把豇豆洗净切段，用沸水焯透，沥干水分装盘；葱、姜洗净切末；红、黄辣椒切丝；
2.虾皮洗净，沥干水分，放在豇豆上，再放上葱、姜、调料拌匀，淋香油即成。

特点：
色泽碧绿，鲜香爽口。

★厨师一点通
虾皮沥干水后，用油炸一下再拌也可以。









凉拌三鲜

材料		调料	
水发海参	100 克	香油	2 小匙
虾仁	100 克	酱油	2 小匙
熟鸡脯肉	100 克	香醋	1 小匙
红辣椒	1 个	精盐	1 小匙
黄辣椒	1 个	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1.将虾仁洗净切片；辣椒洗净切块；水发海参、熟鸡肉分别切成各种形状的片；
2.把虾片、海参片分别用沸水焯一下，控干水，和鸡肉片及辣椒片一起放在盘中；
3.将所有调料混合调成味汁，浇在虾片、海参片、辣椒片和鸡片上，拌匀即可。

特点：
味道鲜美，清淡爽口。

★厨师一点通
采购时不要买用碱发的海参。碱发的海参比水发的海参更油亮，含水量大，弹性小，易碎，烧熟后有股碱味。

盐水口条

材料		调料	
猪口条	600 克	料酒	$\frac{1}{2}$ 小匙
大　葱	1 根	精盐	4 小匙
生　姜	1 小块	味精	1 小匙
花　椒	适量		
大　料	适量		

做法

1.将口条收拾干净，放入沸水中烫煮 5 分钟后取出，用刀刮去外皮和舌苔，洗净；
2.将大葱洗净，纵向四开，再切成 2 寸长的段；鲜姜洗净后切片；
3.将口条放入开水中煮 10 分钟后，加入姜片、葱段、料酒、花椒、大料、精盐和味精，改用小火煮；
4.煮至能用筷子戳进口条时，捞出晾凉，切成薄片装盘即可。

特点：
口条清香，软烂适口。

★厨师一点通
如将口条拌成麻辣味，也别有一番风味。



酱牛肉

材料	调料
牛腱子肉 • 1000 克	酱油 • $\frac{1}{2}$ 大匙
红辣椒 • 1 个	料酒 • $1\frac{1}{2}$ 小匙
大葱 • 1 根	黄酱 • 3 大匙
生姜 • 1 块	精盐 • 4 小匙
香菜 • 1 棵	白糖 • $\frac{1}{2}$ 大匙
花椒 • 适量	
大料 • 适量	
桂皮 • 适量	

做法

1. 将葱洗净后切段，姜去皮拍松；红辣椒洗净切丝；香菜洗净切段；
2. 将肉洗净后放入凉水锅中，用大火煮去血水，捞出，沥干水；
3. 将肉放入锅中，加热水至没过肉面，放入酱油、黄酱、盐、糖、料酒、葱段、姜块、花椒、大料、桂皮，用大火煮半小时，然后改用小火炖 2 小时以上；
4. 捞出牛腱肉，沥水晾凉后切成薄片装盘，最后撒上辣椒和香菜即可。

特点：
酱香浓郁，味道醇厚。

★厨师一点通
切牛腱子肉时应逆着肉丝纤维的方向，这样切出来的肉片吃起来会更嫩。

凉拌牛肚

材料	调料
牛肚 • 500 克	香油 • 2 小匙
红辣椒 • 1 个	酱油 • 2 小匙
大葱 • 1 根	料酒 • $\frac{1}{2}$ 大匙
生姜 • 1 块	精盐 • 1 小匙
大料 • 适量	白糖 • 1 小匙

做法

1. 大葱洗净切段；红辣椒洗净切片；牛肚洗净，放入沸水中烫煮 5 分钟，捞出后刮除油脂；
2. 把牛肚、料酒、大料、葱段、姜块同放至开水中，煮至牛肚熟烂，待凉后切片装盘；
3. 食用前将红辣椒和剩下的葱切丝，撒在牛肚上，淋上调匀的酱油、盐、白糖、香油即可。

特点：
爽滑脆嫩，浓香可口。

★厨师一点通
牛肚不宜煮得过烂，有足够的韧性口感会更好。





香辣肚丝

材料	调料
猪肚 • 500 克	香油 • 1 小匙
红辣椒 • 1 个	料酒 • $\frac{1}{2}$ 大匙
青辣椒 • 1 个	香醋 • 1 小匙
大葱 • 1 根	精盐 • 1 小匙
生姜 • 1 块	味精 • $\frac{1}{2}$ 小匙
花椒 • 适量	
大料 • 适量	
干辣椒 • 适量	

做法

1. 大葱洗净切段；生姜洗净，部分去皮拍松，部分切末备用；将猪肚反复用清水洗净；青、红辣椒洗净切丝；
2. 烧开水，把猪肚汆一下，呈白色时捞出刮洗干净，除去油脂；
3. 洗净锅，再加水烧开，放入猪肚、葱段、姜块、辣椒、大料、花椒、料酒，大火烧开后撒去浮沫，改用小火煮；
4. 约 1 小时后取出猪肚晾凉，切成丝装盘，然后放入辣椒丝；
5. 将精盐、味精、香醋、香油调匀，淋在肚丝和辣椒丝上，撒上姜末即可。



特点：
鲜香可口，麻辣诱人。

★厨师一点通
一定要洗掉猪肚的臊味，否则会影响味道。

厨房小窍门

巧洗猪肠、猪肚

1. 水洗：先用清水把肠肚洗几遍，洗去明显的污物，然后用盐、明矾、醋或玉米面反复揉搓，直至将污物、黏液搓净，再用水冲洗干净，最后放些食醋加水浸泡，可清除异味。
2. 油洗：将肠肚翻转，用清水洗一遍，沥干水后，在每个猪肚或每斤猪肠里放入 10 克花生油，用双手反复揉搓 2～3 分钟，再用水清洗。用这种方法洗干净的肠肚煮熟后芳香可口。如果没有花生油也可以用植物油代替，但不能用动物油。

夫妻肺片

材料		调料	
牛肉	250克	辣椒油	1小匙
牛杂	250克	酱油	1小匙
盐酥花生仁	10克	料酒	$\frac{1}{2}$大匙
香葱	1棵	花椒粉	适量
花椒	适量	芝麻粉	适量
肉桂	适量	精盐	4小匙
大料	适量	味精	$\frac{1}{2}$小匙
干辣椒	适量		

做法

1.香葱洗净切末；将牛肉、牛杂洗净放入沸水中煮净血水后捞起；

2.洗净锅，放入牛肉、牛杂，加入花椒、肉桂、大料、辣椒、精盐、料酒，再加清水，用大火烧开，约30分钟后改用小火煮；

3.煮到牛杂熟而不烂时，先熟的先捞出，晾凉待用；将味精、辣椒油、酱油、花椒粉放入碗中调成味汁；将熟花生米拍碎待用；

4.再将晾凉的牛肉、牛杂切成薄片混合在一起，淋上调好的味汁拌匀装盘，撒上香葱末、芝麻粉、花生仁末即可。

特点：
质嫩鲜美，麻辣香浓。

★厨师一点通
调味汁时，调料要一次性放足，以免压味。如果在调味料中加上卤水，味道会更地道。



凉爽肉片

材料		调料	
猪肉(瘦多肥少)	500克	香油	$\frac{1}{2}$小匙
韭菜花	50克	辣椒油	$\frac{1}{2}$小匙
生姜	1小块	酱油	2小匙
大蒜	5瓣	料酒	$\frac{1}{2}$大匙
		酱豆腐汁	1小匙
		豆豉	1小匙
		精盐	4小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1.姜洗净，一半切片，另一半去皮剁成末；

2.将猪肉洗净，切成小方块，放入锅中加水，用大火煮开，撇去浮沫，放入姜片、料酒和精盐，改用小火煮，煮至用筷子能戳入肉块即可，捞出，晾凉；

3.将大蒜洗净，捣成蒜泥，放入碗内；

4.将韭菜花洗净，沥水后捣烂，放入装蒜泥的碗内，再加入酱油、酱豆腐汁、豆豉、白糖、辣椒油、香油、味精拌匀待用；

5.将晾凉的肉块上的过多的肥肉去掉，只留2分厚的肥肉；将肉块切成薄片，肥肉朝上码在盘内，淋上调料即可。

特点：
肉片鲜嫩，爽口不腻。

★厨师一点通
猪肉可以不用完全煮熟，八成熟最佳。



花生皮冻

材料		调料	
猪皮	500克	高汤	1大匙
盐酥花生仁	10克	胡椒粉	适量
香葱	3棵	精盐	1小匙
生姜	1小块	味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1.把香葱、生姜洗净切成碎末；

2.将猪皮洗净切丁，放入锅内，加高汤、胡椒粉、葱末、姜末，用大火烧开，改用中火将猪皮熬化；

3.将熬化的猪皮汤汁过滤，在净汤里加盐、味精、去皮的花生仁，倒入盘内晾凉后放入冰箱冷冻；

4.将成形的皮冻取出，切成条状装盘即成。

特点：
清爽香脆，鲜咸适口。

★厨师一点通
猪皮上的肥肉一定要去净，这样才能够熬出清冻。



麻辣耳丝

材料		调料	
猪耳朵	400克	香油	2小匙
香葱	1棵	精盐	4小匙
花椒	适量	味精	$\frac{1}{2}$小匙
干辣椒	适量		

做法

1.先将猪耳朵刮洗干净，抹上盐，腌3小时，再放入锅中，大火煮至六七成熟，捞出晾凉；

2.把猪耳朵切成丝，加入盐和味精，用手拌成蓬松状，放入盘内；香葱洗净切丝；干辣椒切碎；

3.把香油倒入锅内，烧至七成热，将花椒和辣椒末倒入，用小火炸3分钟，再转用中火，待花椒炸出香味时，捞出花椒、辣椒，把香油淋在猪耳丝上，撒上葱丝即可。

特点：
鲜香可口，麻辣开胃。

★厨师一点通
如果将猪耳中的脆骨取出，单独凉拌，口感更佳。





叉烧肉

材料		调料	
里脊肉	500 克	食用油	500 克（实耗 50 克）
香葱	1 棵	酱油	2 小匙
生姜	1 块	料酒	3 小匙
		精盐	1 小匙
		白糖	1 小匙

做法

1. 葱、姜洗净切末；肉洗净切成长条，放上酱油、盐、料酒、葱、姜腌 2 小时；
2. 将腌好的肉沥干后，放入油锅炸成枣红色捞出；
3. 锅内留少许油，再放入炸好的肉，加入腌制时的汤汁和半碗水，用小火烧半小时左右，加入糖，改用大火，待汁浓时（约小半碗的汁），将肉盛入盘内，晾凉后，切成薄片装盘，将锅里剩下的汁浇在肉上即可。

特点：
色泽枣红，甜咸醇香。

★厨师一点通
切叉烧肉时，一定要逆着肉的纤维方向切，否则肉片不易嚼烂。

鸡丝银芽

材料		调料	
鸡脯肉	200 克	香油	2 小匙
绿豆芽	150 克	精盐	1 小匙
红辣椒	1 个	白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
青辣椒	1 个	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将鸡肉切成细丝，放入沸水中汆熟，捞出；青、红辣椒洗净切丝备用；
2. 再将绿豆芽放入沸水中烫一下，迅速捞出，沥干水；
3. 将豆芽、鸡丝和辣椒丝一起放入碗内，加精盐、味精、白糖拌匀，淋上香油即可。

特点：
洁白清淡，爽脆鲜嫩。

★厨师一点通
也可以先用热油将豆芽滑一下，或直接炒熟后再拌。

香椿拌鸡丝

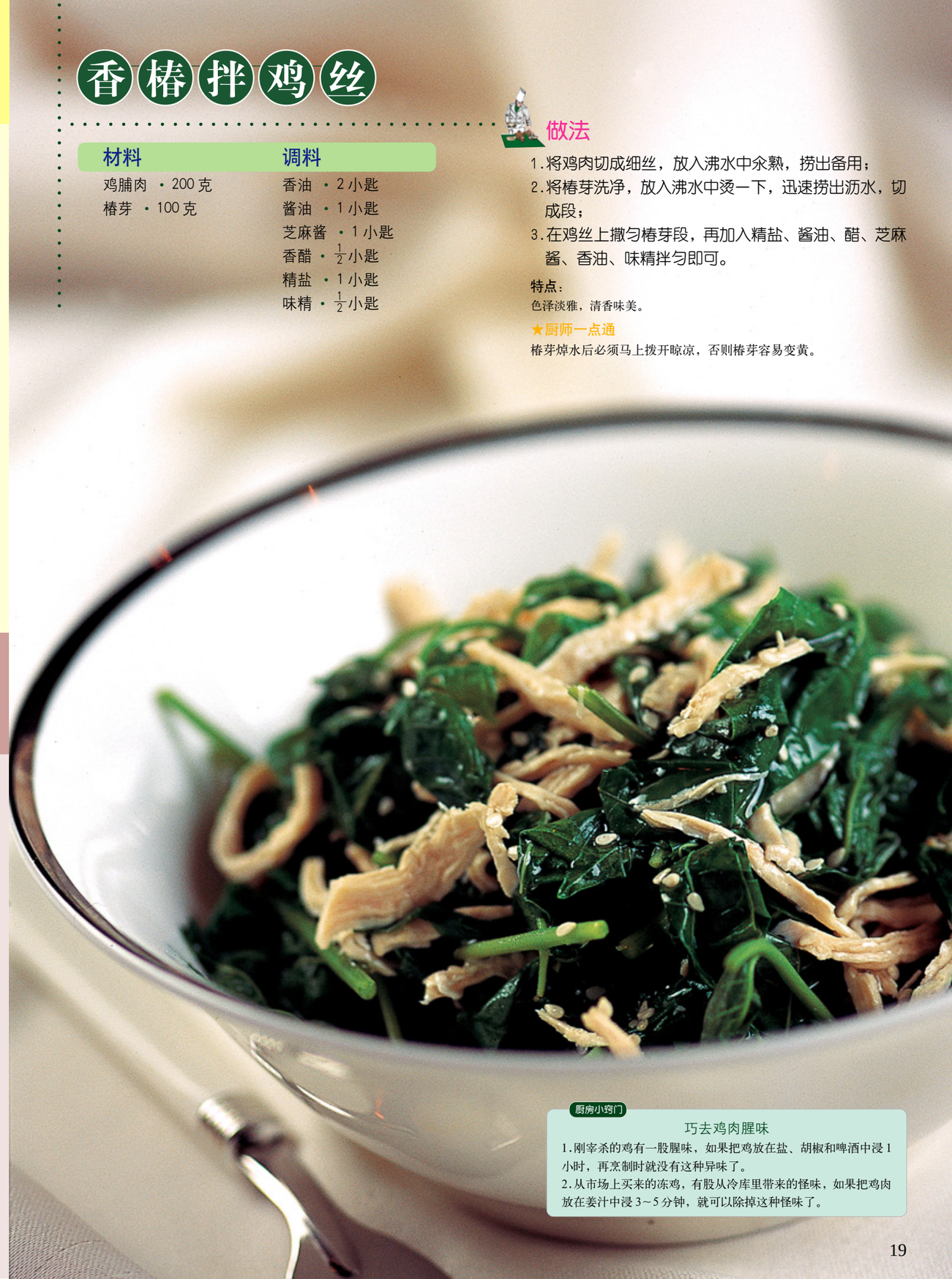
材料		调料	
鸡脯肉	200 克	香油	2 小匙
椿芽	100 克	酱油	1 小匙
		芝麻酱	1 小匙
		香醋	$\frac{1}{2}$ 小匙
		精盐	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将鸡肉切成细丝，放入沸水中汆熟，捞出备用；
2. 将椿芽洗净，放入沸水中烫一下，迅速捞出沥水，切成段；
3. 在鸡丝上撒匀椿芽段，再加入精盐、酱油、醋、芝麻酱、香油、味精拌匀即可。

特点：
色泽淡雅，清香味美。

★厨师一点通
椿芽焯水后必须马上拨开晾凉，否则椿芽容易变黄。



厨房小窍门

巧去鸡肉腥味

1. 刚宰杀的鸡有一股腥味，如果把鸡放在盐、胡椒和啤酒中浸 1 小时，再烹制时就没有这种异味了。
2. 从市场上买来的冻鸡，有股从冷库里带来的怪味，如果把鸡肉放在姜汁中浸 3～5 分钟，就可以除掉这种怪味了。



卤香鸡杂

材料		调料	
鸡肫	200克	香油	2小匙
鸡肝	200克	酱油	2小匙
香葱	1棵	精盐	4小匙
生姜	1小块	白糖	1小匙
大料	适量		

做法

1. 将鸡肫、鸡肝分别用开水烫一下，去除血水；葱洗净切段，姜去皮切片；
2. 把鸡肫、大料、葱段、姜片、盐、酱油、白糖放入锅内，加适量清水烧开，煮1小时，再放入鸡肝煮半小时，改小火，然后浇入香油，烧浓卤汁，约烧10分钟，把鸡杂、卤汁一同倒入盆内晾凉即可。

特点：
卤汁浓香，色泽红亮。

★厨师一点通
鸡杂一定要洗干净，否则腥味太重。



如意卷

材料	
咸鸭蛋黄	200克
豆腐皮	100克
广式腊肠	100克
淀粉	适量
注：可酌情配料	

做法

1. 用开水把豆腐皮泡软，控干备用；
2. 将咸鸭蛋黄压成薄片，放上广式腊肠卷成蛋黄卷；
3. 将豆腐皮展开，放上蛋黄卷，卷成筒状，用湿淀粉封口，放入蒸锅蒸约10分钟，取出晾凉，切好装盘即可。

特点：
鲜咸适口，风味独特。

★厨师一点通
做这道菜应选用皮薄透明、黄色有光泽、表面光滑的豆腐皮。



凉拌蛋皮丝

材料		调料	
鸡蛋	2个	食用油	30克
榨菜	50克	香油	2小匙
新鲜香菇	50克	料酒	1小匙
蒜苗	25克	胡椒粉	适量
淀粉	适量	香醋	$\frac{1}{2}$小匙
		精盐	1小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 将鸡蛋打入碗中搅拌，加入盐、胡椒粉、酒及淀粉拌匀，放入热油锅中煎成蛋皮，盛起放凉后切丝；
2. 蒜苗去头尾，洗净，放沸水中汆烫2秒钟，迅速捞出，用凉开水冲洗，切细丝；
3. 香菇洗净后放入沸水中汆烫至熟，捞出，用凉开水冲凉，沥干水后切丝；榨菜洗净，切丝；
4. 最后将蛋皮丝、香菇丝、榨菜丝、蒜苗丝放入盘内，加入适量醋、糖、香油、盐搅拌均匀即可。

特点：
色泽金黄，香嫩可口。

★厨师一点通
用料酒将淀粉调匀后再加入蛋汁中，可以避免结块，也不会有蛋腥味。

三色蒸蛋

材料		调料	
鸡蛋	3个	猪油	2小匙
皮蛋	3个	香油	2小匙
熟鸭蛋	3个	高汤	$\frac{1}{2}$大匙

做法

1. 将鸡蛋打入碗中搅拌均匀，加入猪油和高汤，充分调匀备用；
2. 将皮蛋、熟鸭蛋去壳后切小块，放入打匀的蛋汁中略拌一下，放入蒸锅，用中火蒸20分钟，取出；
3. 待蒸蛋冷却后倒扣出来切薄片，盛在盘中，淋上香油即可。

特点：
颜色分明，口感极佳。

★厨师一点通
蒸蛋时要掌握好火候，以免蒸蛋变硬。



酸辣藕片

材料

莲藕 · 500 克
红辣椒 · 5 个
青辣椒 · 5 个
生姜 · 1 小块

调料

柠檬酸 · $\frac{1}{2}$ 大匙
精盐 · 1 小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 莲藕洗净削皮，切成厚薄均匀的片，放入沸水中汆水后迅速捞出，浸泡在凉开水中；辣椒洗净去籽，切成环状；姜洗净切末；
2. 取一个大碗，加入精盐、味精、姜末、辣椒、柠檬酸、藕片，一起浸泡 3 至 4 个小时后即可食用。

特点：
洁白光亮，酸辣可口。

★厨师一点通
在食用前可以把藕片放入冰箱冷藏一会，这样藕片会更洁白、更爽口。



珊瑚藕片

材料

莲藕 · 500 克
香葱 · 1 棵
干辣椒 · 4 个

调料

香油 · $\frac{2}{3}$ 大匙
香醋 · $\frac{2}{3}$ 大匙
白糖 · $1\frac{1}{2}$ 大匙

做法

1. 将藕洗净削皮，一剖两半，再切成薄片，在凉水中浸泡一会；葱洗净切丝；
2. 把藕片放入沸水中烫一下，捞出，用冷水浸凉，沥干水后放入盘内；
3. 将 2 个干辣椒切丝后与葱丝一并放入藕盘内，再将醋、白糖调匀，待糖溶化后浇在藕片上；
4. 往锅里加香油烧热，把剩下的干辣椒切段投入锅内，炸出辣味后浇在藕上，加盖略焖即可。

特点：
酸甜味佳，红白相间。

★厨师一点通
最好用鲜藕，不要用袋装藕或罐装藕；藕片用热水反复泡洗后口感更佳。



桂香糯米藕

材料

莲藕 · 1 节
糯米 · 200 克
红枣 · 25 克

调料

红糖 · $1\frac{1}{2}$ 大匙
桂花蜂蜜 · 1 大匙
白糖 · 3 小匙

做法

1. 将糯米洗净后用温水浸泡1小时，沥干备用；红枣洗净；
2. 将莲藕刮去外皮，一头连带切掉2.5厘米，留做盖子，将糯米填入莲藕内，用筷子捅结实，加带盖，用几根牙签固定封口；
3. 将酿好的糯米藕放入锅中，加红枣和红糖，注入没过莲藕的清水，大火煮沸后改小火煮 30 分钟，捞出糯米藕晾凉；
4. 将糯米藕切成片，摆入碟中，浇上桂花蜜，撒上白糖即可。

特点：
补血润肺，香糯适口。

★厨师一点通
选购莲藕时，应选藕节肥大粗短、表面鲜嫩、不烂不伤不带尾的。藕有池藕与田藕之分。池藕质白嫩，汁多；田藕品质次之。



什锦拉皮

材料

猪瘦肉 · 50 克
鸡蛋 · 1 个
粉皮 · 300 克
黄瓜 · 50 克
香葱 · 1 棵
生姜 · 1 小块
大蒜 · 3 瓣
淀粉 · 适量

调料

食用油 · 50 克
料酒 · 2 小匙
精盐 · 1 小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将猪肉切成丝，加盐、料酒、淀粉、水拌匀，放入热油锅内过油至熟；
2. 将粉皮洗净泡软切丝，黄瓜洗净切丝，拼摆在盘内；大蒜洗净切末，葱洗净切丝，姜洗净切丝；
3. 锅内放油烧热，加姜丝、葱丝、味精、肉丝炒匀后倒在粉皮上，撒上蒜末拌匀即可。

特点：
软嫩适口，风味独特。

★厨师一点通
粉皮有绿豆粉皮和地瓜粉皮之分，做这道菜最好选用韧性好的地瓜粉皮。

素拌什锦

材料		调料	
魔芋	300 克	香油	2 小匙
黄豆芽	50 克	辣椒油	1 小匙
芹菜	25 克	香醋	1 小匙
竹笋	25 克	精盐	1 小匙
木耳	10 克	白糖	$\frac{1}{2}$小匙
胡萝卜	10 克		
金针菇	10 克		
干辣椒	1 个		

做法

1.将魔芋去皮洗净后切丝；黄豆芽洗净，沥干水；芹菜洗净切段；竹笋、木耳、胡萝卜分别洗净切丝；金针菇洗净，切去尾端并撕开；干辣椒洗净；

2.将处理好的材料放沸水中烫熟，一起放入盘中，再加入所有的调味料拌匀即可。

特点：
口味清淡，色泽鲜明。

★厨师一点通
可以根据个人口味选用不同的素菜调拌。

鲜香紫茄

材料		调料	
紫皮茄子	300 克	香油	2 小匙
大蒜	4 瓣	甜面酱	1 小匙
		精盐	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1.将茄子洗净，带皮切成块状，放入沸水中汆一下，捞出沥干水；

2.把大蒜洗净捣成茸，放入茄子中，另放入精盐、甜面酱、味精、香油拌匀即可食用。

特点：
鲜嫩爽口，脆咸生香。

★厨师一点通
茄子焯水时可在水里加入少量盐、糖，这样既可保持茄子的本色，又可以使茄子更入味。



酸辣白菜丝

材料		调料	
白菜梗	250 克	食用油	30 克
莲藕	250 克	香油	1 小匙
红辣椒	1 个	酱油	1 小匙
大葱	1 根	香醋	1 小匙
生姜	1 小块	精盐	2 小匙
花椒	适量	白糖	$\frac{1}{2}$小匙
干辣椒	4 个	味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1.将白菜梗洗净，切成细条，放入沸水中烫一下，捞出沥水晾凉；将莲藕切成小片，稍煮后捞出，放入盘内，撒上精盐拌匀腌一下，滤去盐水；

2.红辣椒洗净去籽，切成细丝；将大葱洗净切丝；鲜姜洗净切丝；

3.锅内放油，烧热后放入花椒，炸出香味后将花椒捞出；再将辣椒丝、葱丝、姜丝和干辣椒一起倒入油锅煸炒几下，加入酱油、醋，炒出香味后倒入装白菜和藕片的盘内；

4.加入白糖、盐、香油、味精，用大碗将盘扣住，焖 20 分钟后拌匀即可。

特点：
色泽美观，酸甜脆嫩。

★厨师一点通
调拌时速度要快，以免白菜下水，影响口味。

蓑衣黄瓜

材料		调料	
黄瓜	250 克	食用油	30 克
香菇	25 克	香醋	1 小匙
胡萝卜	25 克	精盐	3 小匙
冬笋	25 克	白糖	$\frac{1}{2}$小匙
大葱	1 根	味精	$\frac{1}{2}$小匙
生姜	1 小块		

做法

1.将黄瓜洗净，切成蓑衣花刀，用盐腌 10 分钟，再用清水冲洗后沥干水分装盘；

2.将香菇、胡萝卜、冬笋、葱、姜洗净切丝；

3.锅内放油，油烧至六成热时放入葱丝、姜丝，炒出香味后再倒入香菇丝、胡萝卜丝、冬笋丝翻炒，加入白糖、醋、精盐、味精，烧开；

4.将糖醋汁放凉后倒入装黄瓜的盘中，浸泡几小时后即可食用。

特点：
清淡爽口，酸甜稍辣。

★厨师一点通
必须等糖醋汁凉透后再浸泡黄瓜，这样黄瓜会更脆爽。











金钩黄瓜条

材料		调料	
黄瓜	300 克	食用油	25 克
海米	10 克	香油	1 小匙
香葱	1 棵	精盐	2 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将黄瓜洗净去皮，切成条状（可根据个人喜好切成其他形状），加入精盐少许，腌5分钟；将海米洗净，用沸水泡透，捞出沥干水分；香葱洗净切成末；
2. 将黄瓜沥干，加入味精、香油拌匀，再放入海米；
3. 将炒锅置火上，倒入食用油烧热，下入葱末，炸出香味后捞出不用，把油淋在黄瓜条上，拌匀即可。

特点：
色泽鲜艳，咸香爽口。

★厨师一点通
腌黄瓜时不能加太多的盐，否则黄瓜不脆嫩。

萝卜松

材料		调料	
白萝卜	500 克	食用油	25 克
香葱	1 棵	香油	2 小匙
大蒜	3 瓣	精盐	3 小匙
		白糖	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 萝卜洗净去皮，用刨子刨成细丝，放淘箩内，撒上精盐腌 5 分钟，挤去萝卜中的辣水；
2. 香葱洗净，切末；大蒜洗净切末；
3. 锅内放入食用油，待油烧热后倒入萝卜丝，加入半匙盐反复炒 3～5 分钟，再加入葱末、白糖、味精，炒 1～2 分钟，装盘，加入蒜末、香油拌匀即可。

特点：
色泽艳丽，清香适口。

★厨师一点通
如果加一点胡椒粉，味道也很好。

冰爽苦瓜

材料		调料	
苦瓜	500 克	雪碧	$\frac{1}{2}$ 大匙
枸杞	25 克	矿泉水	$\frac{1}{2}$ 大匙
		橙汁	$\frac{1}{2}$ 大匙
		冰糖	适量
		蜂蜜	1 小匙

做法

1. 将苦瓜洗净去皮，切条；枸杞洗净后备用；
2. 在碗内放入冰糖、雪碧、矿泉水，冰糖溶化后放入苦瓜片、枸杞，放入冰箱冰镇；
3. 将冰好的苦瓜装盘，食用时佐以蜂蜜、橙汁。

特点：
脆嫩爽口，清凉去火。

★厨师一点通
生苦瓜切片冰镇后，也可以直接蘸东北大酱食用。

鲜辣松花蛋

材料		调料	
新鲜香菇	300 克	食用油	30 克
皮蛋	4 个	香油	2 小匙
红辣椒	1 个	酱油	1 小匙
青辣椒	1 个	白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
大蒜	3 瓣		

做法

1. 香菇洗净、去蒂，每朵对切成 4 等份后沥干水分，再放锅内干炒 2 分钟后盛出；蒜洗净切末；辣椒洗净切成环状；
2. 再往锅里加入适量食用油，烧热后下蒜末、辣椒煸炒几下，然后放入香菇，先用大火炒，再改小火慢慢煨，直到香菇不再出水，微呈干缩状时关火，盛盘；
3. 将皮蛋剥壳、切片，放入盛香菇的盘内，放入酱油、糖、香油调匀即可。

特点：
味美汁鲜，开胃下酒。

★厨师一点通
香菇的水分是否已去除，可根据油中是否仍有水珠冒出来判断，但火不能大，以免把香菇炸得太干。







皮蛋拌凉粉

材料		调料	
皮蛋	2 个	香油	2 小匙
凉粉	300 克	胡椒粉	适量
香葱	1 棵	香醋	1 小匙
		精盐	1 小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙



做法

1. 将皮蛋剥壳，切丁；香葱洗净，切成葱花；
2. 凉粉用凉开水冲洗后，沥水备用；
3. 将精盐、白糖、醋、味精、香油调匀成调味汁；
4. 将凉粉与皮蛋丁一同放入盘内，撒上葱花，倒入调味汁腌 10 分钟；
5. 食用时撒上胡椒粉即可。

特点：
清淡爽滑，酸甜适口。

★厨师一点通
皮蛋切块后直接浸泡在醋中，食用时蘸姜末，味道也非常好。



多味扁豆

材料		调料	
扁豆	350 克	香油	1 小匙
大蒜	5 瓣	辣椒油	1 小匙
		酱油	1 小匙
		麻酱	1 小匙
		香醋	1 小匙
		精盐	1 小匙
		白糖	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙



做法

1. 大蒜切末；扁豆洗净后切丝，在沸水中焯熟，以除去毒素和豆腥味；
2. 扁豆丝捞出后立即投入冷水中浸泡一下，可以保持其碧绿的颜色，口感也更脆嫩；
3. 然后加入麻酱、酱油、蒜末、辣椒油、精盐、白糖、味精、醋、香油拌匀装盘即可。

特点：
鲜咸酸甜，香辣可口。

★厨师一点通
扁豆丝焯水的时间不能过长，否则不脆嫩。

花果荠菜

材料		调料	
荠菜	500 克	香油	2 小匙
花生米	20 克	蚝油	1 小匙
红辣椒	1 个	精盐	1 小匙
黄辣椒	1 个	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙



做法

1. 将荠菜择洗干净，用开水焯后沥干水分、切成末；红、黄辣椒洗净切末；
2. 将花生米炸熟，捞出去皮拍成末；
3. 将荠菜、花生米、辣椒末放入碗内，加盐、味精、蚝油、香油拌匀装盘即可。

特点：
色泽清新，口味清淡。

★厨师一点通
如爱吃酸一点的，可加入少许香醋，味道也非常好。



香芹拌香干

材料		调料	
嫩芹菜	200 克	香油	2 小匙
香干	200 克	酱油	1 小匙
		精盐	1 小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙



做法

1. 将芹菜洗净，放沸水中烫一下，快速捞出晾凉，剁成细末；
2. 把香干放沸水中烫一下，捞出切成块状；
3. 将芹菜和香干放入大碗中，加入精盐、白糖、酱油、香油、味精拌匀即可。

特点：
鲜嫩爽口，清香开胃。

★厨师一点通
香干焯水后一定要用冷开水冲凉，否则口感不好。



糖醋三丝

材料

白菜心 • 200 克
鸭梨 • 300 克
山楂糕 • 50 克

调料

香油 • 2 小匙
精盐 • 1 小匙
白糖 • 2 小匙
香醋 • 2 小匙

做法

1. 将白菜心洗净，切成丝，用精盐拌匀腌一下；
2. 鸭梨去皮核，切丝；山楂糕切成粗丝；
3. 沥去白菜丝的水分，放入盘内，将梨丝码在白菜丝上，最上面放山楂丝；
4. 白糖和醋加上少许清水后倒入热锅内熬化，倒出晾凉后浇在三丝上，淋上香油即可。

特点：
甜酸清爽，解腻开胃。

★厨师一点通
三丝不要切得太细，否则会影响口感。



清凉梨丝

材料

鸭梨 • 300 克
山楂糕 • 50 克

调料

香醋 • 1 小匙
精盐 • 1 小匙
白糖 • 1 小匙

做法

1. 将梨洗净削皮、去籽，切成丝；
2. 将山楂糕切成菱形片，摆在盘底；
3. 将梨丝加盐、白糖、醋拌匀，放在山楂片上即可。

特点：
酸甜脆嫩，清凉消暑。

★厨师一点通
为了防止梨丝氧化，可用调料将梨丝拌匀后再装盘。



虾油莴苣丝

材料

莴苣 • 300 克
红辣椒 • 1 个

调料

虾油 • 1 小匙
胡椒粉 • 适量
香醋 • 1 小匙
精盐 • 1 小匙
味精 • $\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将莴苣洗净切丝，放入冰水浸泡后沥干水分；
2. 红辣椒去籽洗净，切成细丝；
3. 将莴苣丝、红辣椒丝加入调料拌匀，装盘即可。

特点：
清淡脆爽，风味独特。

★厨师一点通
莴苣丝不要切得太细，以免影响口感和装盘的美感、质感。



酱香瓜皮

材料

西瓜皮 • 1000 克
水萝卜 • 50 克
黄瓜 • 50 克
蒜 • 5 瓣

调料

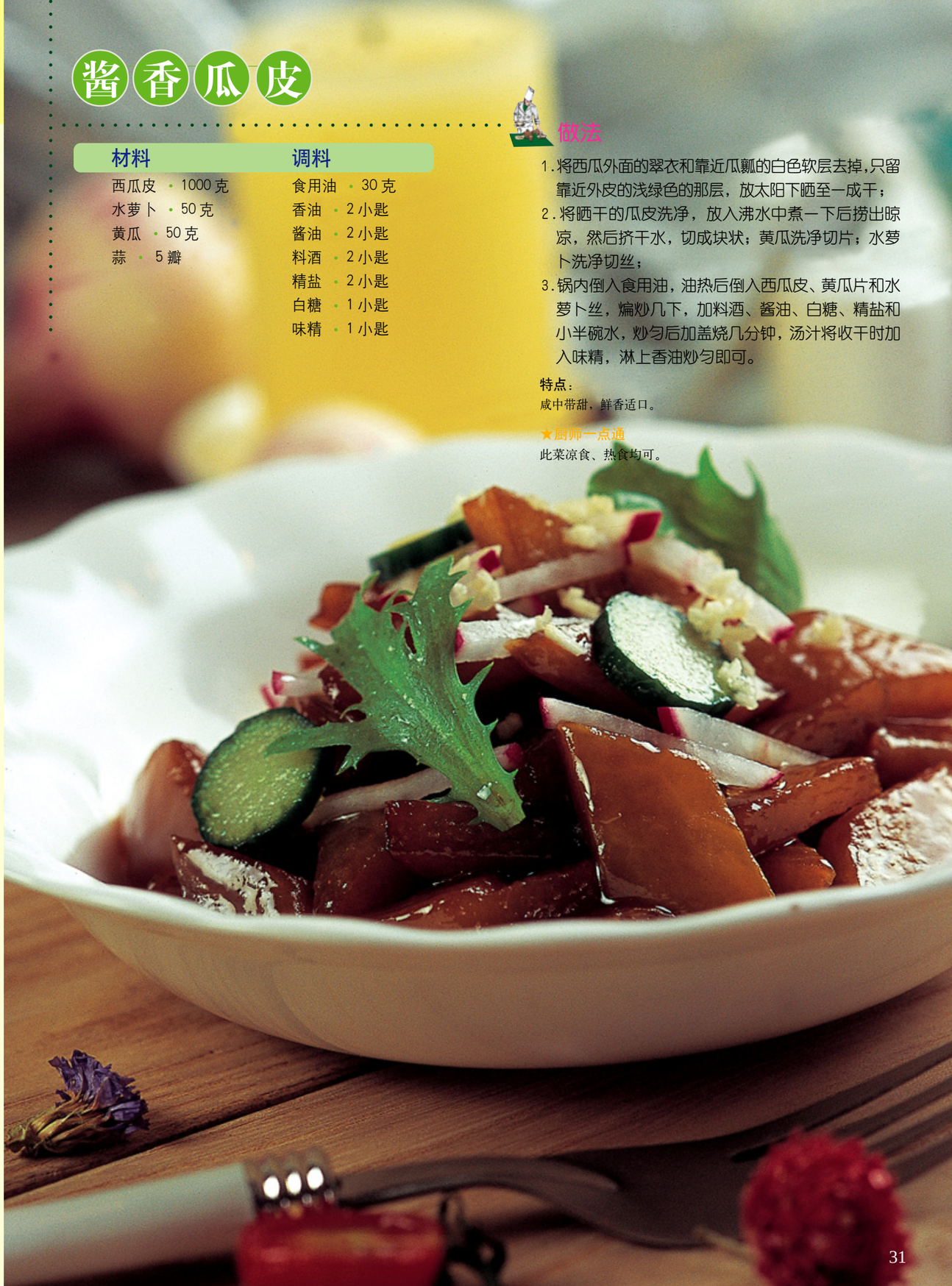
食用油 • 30 克
香油 • 2 小匙
酱油 • 2 小匙
料酒 • 2 小匙
精盐 • 2 小匙
白糖 • 1 小匙
味精 • 1 小匙

做法

1. 将西瓜外面的翠衣和靠近瓜瓤的白色软层去掉，只留靠近外皮的浅绿色的那层，放太阳下晒至一成干；
2. 将晒干的瓜皮洗净，放入沸水中煮一下后捞出晾凉，然后挤干水，切成块状；黄瓜洗净切片；水萝卜洗净切丝；
3. 锅内倒入食用油，油热后倒入西瓜皮、黄瓜片和水萝卜丝，煸炒几下，加料酒、酱油、白糖、精盐和小半碗水，炒匀后加盖烧几分钟，汤汁将收干时加入味精，淋上香油炒匀即可。

特点：
咸中带甜，鲜香适口。

★厨师一点通
此菜凉食、热食均可。





四川泡菜

材料	调料
白萝卜 • 250 克	料酒 • 1 大匙
胡萝卜 • 250 克	精盐 • 约 2 大匙
黄瓜 • 100 克	白糖 • 3 小匙
朝天椒 • 200 克	
生姜 • 1 块	
大料 • 适量	
花椒 • 适量	
注：可酌情配料	

做法

1. 白萝卜和胡萝卜洗净沥干水分，切成条状；黄瓜洗净切成块状；朝天椒洗净，沥干水分；生姜去皮切片；
2. 将萝卜、胡萝卜、黄瓜洒盐，放置 24 小时；朝天椒洒盐，放置 4 小时以上；用纱布将花椒、大料、生姜包好，制成香料包；
3. 把腌过的蔬菜分层装入密封瓶（坛子）中，每隔一层蔬菜铺一层朝天椒和生姜，将香包放在密封瓶中心；将铺好的菜压紧，加入适量水，封好，约 7 天后即可食用。



特点：
酸甜开胃，脆爽可口。

★厨师一点通
可用瓶装野山椒代替朝天椒，这样制作泡菜不但味道鲜美，而且更省时。

厨房小窍门

使泡菜色鲜味美的小窍门

1．制作泡菜时，加一小块碱，可保护蔬菜中的叶绿素，使腌出的泡菜颜色鲜艳。
2．制作泡菜时，如果倒点啤酒在泡菜缸里，可使泡菜颜色更鲜、味道更美。

丁香花生

材料	调料
新鲜丁香鱼 • 200 克	食用油 • 500 克（实耗 50 克）
花生 • 200 克	酱油 • 1 小匙
红辣椒 • 1 个	料酒 • 1 小匙
青辣椒 • 1 个	鸡粉 • 1 小匙
大葱 • 1 根	胡椒粉 • 适量
大蒜 • 3 瓣	精盐 • 1 小匙
淀粉 • 适量	白糖 • $\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将新鲜丁香鱼裹上适量淀粉，放入热油锅中炸约2分钟，至八成酥时捞起沥干油；
2. 将花生炸熟；葱、蒜、辣椒洗净切末；辣椒洗净切末；
3. 锅底留少量油，爆香葱末、辣椒末、蒜末，加入炸好的小鱼干、花生、调料，用大火拌炒均匀即可。

特点：
香辣诱人，酥脆爽口。

★厨师一点通
此菜凉食、热食均可。丁香鱼或其他鱼类裹上淀粉后应立即放入油锅炸，如果时间过长，淀粉会在鱼类表面结成颗粒，影响口感。

香油海带丝

材料	调料
水发海带 • 300 克	食用油 • 10 克
香葱 • 2 棵	香油 • 1 小匙
生姜 • 1 小块	酱油 • 1 小匙
	胡椒粉 • 适量
	香醋 • 1 小匙
	精盐 • 1 小匙
	白糖 • $\frac{1}{2}$ 小匙
	味精 • $\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将海带洗净，切成细丝，放入沸水中焯过，捞出沥水装盘；葱、姜洗净切丝；
2. 将酱油、精盐、白糖、醋、胡椒粉、香油、味精调匀后浇在海带丝上，撒上葱姜丝；
3. 把食用油烧热，浇在海带丝上拌匀即可。

特点：
鲜咸适口，清香脆嫩。

★厨师一点通
如果海带丝有点硬，可用肉汤多煨一会。





第二章 水产类

水产品的营养价值相当高，含有丰富的蛋白质、无机盐和维生素。同时，因为大多数水产品的蛋白质中含有的结缔组织极少，肌肉纤维也比较短，所以营养成分更容易被人体所消化、吸收和利用。

但是，怎样才能把这些营养丰富的水产品做成美味可口的佳肴呢？在这一篇章，我们精选了66道以水产品为原料的菜肴，其中，有鲜美的清蒸鲫鱼，有香辣的爆炒雪螺，还有百吃不厌的水煮鱼、剁椒鱼头……让您不用上餐馆，在家里也能烹煮出既经典又家常的美味佳肴。



清蒸大闸蟹

材料		调料	
大闸蟹	4只	香油	1小匙
香葱	1棵	酱油	2小匙
生姜	1块	香醋	1小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 用细绳将蟹钳、蟹脚扎牢；葱、姜洗净切末；
2. 把葱末、姜末、香醋、糖、酱油、香油调和成蘸料，装碟；
3. 把蟹放入蒸锅蒸熟后取出，解去细绳，装入盘中即可。

特点：
原汁原味，营养丰富。

★厨师一点通
蒸蟹一定要看准时间，大概需要8～10分钟。

苦瓜烩花蟹

材料		调料	
花蟹	2只	食用油	500克（实耗30克）
苦瓜	300克	酱油	2小匙
生姜	1块	白糖	$\frac{1}{2}$小匙
大蒜	8瓣		

做法

1. 将花蟹洗净沥干水后放入热油锅中，用中火炸约30秒后捞起；姜蒜洗净后切片；
2. 将苦瓜去籽、洗净、切块，放入沸水中烫3分钟后捞起；
3. 将白糖、酱油、姜、蒜与花蟹、苦瓜块一起放入锅内，用小火煨至汤汁收干即可。

特点：
清热去火，鲜美可口。

★厨师一点通
苦瓜和花蟹烧煨的时间不能过长，否则会影响口感。

姜葱炒蟹

材料		调料	
螃蟹	2只	食用油	30克
大葱	4根	料酒	$\frac{1}{2}$大匙
生姜	1块	精盐	1小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 生姜洗净切片；葱洗净切段；螃蟹洗净，每只切成6块，蟹壳汆烫后留用；
2. 锅内热油后爆香姜片，加入螃蟹拌炒至蟹肉变白，加入盐、糖、料酒，转小火加盖焖煮；
3. 加入葱段，转大火翻炒至汁收干，盛入盘中，盖上蟹壳即可。

特点：
葱香开胃，蟹肉鲜美。

★厨师一点通
炒蟹的时间不宜过长，以免蟹肉变老影响口感。



厨房小窍门

活蟹巧存养

如果想把活蟹养几天再吃，可以用冰箱贮存。将冰箱保鲜盒底部的抽屉盒取出，把活蟹放在盒内，让蟹呈自由状态，撒些螃蟹爱吃的芝麻，这样存养的蟹3至5天都不会死。



麻辣小龙虾

材料		调料	
新鲜小龙虾	500 克	香油	1 小匙
香葱	3 棵	料酒	1 大匙
生姜	1 块	香醋	1 小匙
大蒜	6 瓣	精盐	1 小匙
花椒	1 大匙	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙
干辣椒	6 个		

做法

1. 将小龙虾洗净，皮厚处剪口；葱白切段；姜、蒜洗净切末；
2. 将葱叶和花椒洗净，剁成末，加少许开水、精盐、味精、香油、香醋调成味汁；
3. 锅内注入适量开水，放入葱段、姜末、蒜末、辣椒、料酒，烧开后，放入小龙虾，煮熟后蘸调味汁食用即可。

特点：
麻辣味浓，味道鲜美。

★厨师一点通
也可以先炒后煨再收汁，口味也很棒。



芙蓉虾

材料		调料	
草虾	300 克	食用油	500 克（实耗 50 克）
鸡蛋	1 个	料酒	2 小匙
香葱	2 棵	精盐	1 小匙
生姜	1 小块		
面包粉	适量		

做法

1. 将葱洗净切末；姜洗净切末；草虾去壳，留下尾端，去泥肠、洗净；
2. 在碗里加适量料酒、葱末、姜末，倒入草虾抓拌，并腌 10 分钟；
3. 把鸡蛋打入碗中搅匀，加盐调味后放入草虾均匀沾涂蛋汁，再沾裹面包粉；
4. 锅内倒入适量油，烧热，放入虾，炸至金黄色即可。

特点：
色泽金黄，香酥鲜美。

★厨师一点通
炸虾时油温不要太低，以免面包粉脱落。

油爆虾

材料		调料	
河虾	300 克	食用油	500 克（实耗 30 克）
大葱	1 根	香油	1 小匙
生姜	1 小块	酱油	1 小匙
干辣椒	5 个	料酒	2 小匙
		香醋	1 小匙
		精盐	1 小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 河虾剪净须足，洗净备用；干辣椒洗净切段；葱洗净切丝；姜洗净切末；
2. 热锅加油烧至高温，倒入虾，翻动数下迅速捞起，稍稍沥干油后，再放入锅中，如此反复三次；
3. 锅内留少许油，加辣椒、葱丝、姜末煸香，倒入盐、味精、糖、香醋、酱油后小炒数下，加料酒搅匀，待汁液变稠时，倒入河虾，翻炒数下，淋上香油即可。

特点：
味道鲜美，香脆可口。

★厨师一点通
连炸三次，可使虾外脆内嫩。

辣炒河虾

材料		调料	
河虾	400 克	食用油	500 克（实耗 50 克）
红辣椒	$\frac{1}{2}$ 个	酱油	2 小匙
香葱	1 棵	料酒	$\frac{1}{2}$ 大匙
生姜	1 小块	辣椒酱	适量
大蒜	6 瓣	胡椒粉	1 小匙
淀粉	适量	精盐	1 小匙
		白糖	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 河虾剪净须足，洗净后擦干水分，拌入适量淀粉，用热油炸酥后捞出；
2. 葱洗净切葱花，辣椒、蒜、姜洗净切末；
3. 锅内留适量油，煸炒蒜末、辣椒末、姜末、辣椒酱，倒入河虾，加入料酒、酱油、胡椒粉、盐、糖、味精烧入味；
4. 最后撒下葱花，烧至汁液收干即可。

特点：
香辣可口，美味下酒。

★厨师一点通
1. 虾擦干水后，拌淀粉才不易脱落，炸的时候也不会爆油。
2. 河虾肉质甜嫩，不要炸太久。







干煎大虾

材料	调料
大虾 • 300 克	食用油 • 50 克
鸡蛋 • 1 个	料酒 • 2 小匙
红辣椒 • $\frac{1}{2}$ 个	白胡椒粉 • 适量
青辣椒 • $\frac{1}{2}$ 个	精盐 • 1 小匙
淀粉 • 适量	
吉士粉 • $\frac{1}{2}$ 大匙	

做法

1. 辣椒去蒂、籽后洗净切末；虾去除头、壳，挑去泥肠，洗净，在虾背横剖一刀，再轻剁数刀，但不切断，加料酒、盐略腌片刻；
2. 捞出虾，沾上少许淀粉，放入盐、白胡椒粉、吉士粉、蛋黄、清水拌匀，最后撒上辣椒末；
3. 往锅里注入适量油，放入大虾，用中火煎片刻，盖上锅盖，改小火略煎后焖煮至虾熟即可。

特点：
色泽金黄，虾肉酥嫩。

★厨师一点通
轻剁大虾时下刀要密一些，尽可能切断虾的筋膜。



厨房小窍门

巧烹鱼虾

1. 鱼虾烧煮前，放在盐水中养6小时以上，烹制出来的味道特别鲜美。
2. 在炒虾之前，先把虾放在泡有桂皮的沸水中烫一下，这样炒出来的虾味道会更鲜美。

椒盐虾

材料	调料
活基围虾 • 500 克	食用油 • 300 克（实耗 30 克）
红辣椒 • 1 个	海盐 • 8 大匙
青辣椒 • 3 个	
花椒 • 适量	
香葱 • 1 棵	
大蒜 • 2 瓣	

做法

1. 活基围虾用清水洗净，投入沸水中烫至颜色变红后捞出；
2. 逐只剪去虾须、虾枪和虾脚，控干水分备用；青辣椒洗净切成环状；红辣椒洗净切末；蒜切末；香葱切末；
3. 锅内倒入油，烧至六成热，倒入虾，大火快炸 2 分钟后捞出沥油；
4. 洗净锅，烧热，倒入海盐干炒，炒至盐粒烫手后加入花椒再炒几分钟；
5. 椒盐炒好后倒入炸好的虾、辣椒、蒜末、葱末，炒拌均匀后熄火，盖上锅盖，利用盐粒的热度将虾焖熟。

特点：
香辣酥麻，软嫩鲜美。

★厨师一点通
这道菜适合用中等个头的虾，如基围虾、青虾、草虾等，个头太大的虾不容易入味。





三鲜豆腐脑

材料	调料
虾仁 • 100 克	高汤 • 8 大匙
水发海参 • 100 克	料酒 • 1 大匙
干贝 • 25 克	胡椒粉 • 1 小匙
白果 • 25 克	精盐 • 1 小匙
豆腐脑 • 250 克	
鸡蛋 • 1 个	
香葱 • 1 棵	
生姜 • 1 小块	
香菜 • 2 棵	
淀粉 • 适量	

做法

1. 虾仁洗净，拌入少许蛋清、淀粉；葱、姜、香菜洗净切末；白果洗净；
2. 海参洗净，用葱姜末、料酒加适量清水，煮10分钟去腥，然后捞出、冲凉、切片；
3. 干贝先泡半小时，再加少许料酒蒸熟，取出撕成细丝；
4. 将高汤烧开，加入干贝丝、海参、白果和虾仁煮沸，改小火，加入盐、胡椒粉调味；
5. 慢慢滑入豆腐脑，略煮即关火盛出，撒下香菜末即可。

特点：
嫩滑爽口，清淡鲜香。

★厨师一点通
瘦肉、鸡肉和任意一种海鲜搭配在一起都可称之为三鲜。



草菇虾仁

材料		调料	
虾仁	300 克	食用油	300 克（实耗 30 克）
草菇	150 克	料酒	$\frac{1}{3}$ 大匙
胡萝卜	25 克	胡椒粉	1 小匙
油菜	10 克	精盐	1 小匙
鸡蛋	1 个	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙
淀粉	适量		

做法

1. 虾仁洗净后拭干，拌入适量的盐、胡椒粉、蛋清腌 10 分钟；油菜洗净；
2. 在沸水中加少许盐，把草菇汆烫后捞出，冲凉；胡萝卜去皮，先煮熟后再切片；
3. 锅内放适量油，烧至七成热，放入虾仁过油，滑散滑透时捞出，余油倒出；
4. 锅内留少许油，炒油菜、胡萝卜片和草菇，然后将虾仁回锅，加入酒、盐、清水、胡椒粉、湿淀粉、味精同炒至匀即可。

特点：
洁白如玉，口感爽滑。

★厨师一点通
虾肉腌制前可用清水浸泡一会，能增加虾肉的弹性。



青豆虾仁

材料		调料	
虾仁	400 克	食用油	30 克
青豆	75 克	香油	1 小匙
鸡蛋	1 个	料酒	2 小匙
红辣椒	1 个	精盐	1 小匙
淀粉	适量	味精	1/2 小匙

做法

1. 虾仁洗净沥干，放入蛋清、盐拌匀，再倒入淀粉搅匀；红辣椒洗净切成环状；
2. 锅内加油，烧至六成热，倒入虾仁小炒，捞起；
3. 锅内重新注入少许油，烧热，倒入青豆翻炒，再倒入虾仁、红辣椒、味精、料酒翻炒，起锅前淋上香油即可。

特点：
虾肉爽滑，口味清淡。

★厨师一点通
给虾仁上浆（即做法 1）时浆液不要过厚，薄薄一层即可，否则会影响口感。



香酥虾球

材料		调料	
虾仁	400 克	食用油	500 克（实耗 60 克）
荸荠	100 克	白板油块	50 克
吐司	5 片	精盐	2 小匙
粉条	5 克	白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
面包糠	300 克	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙
玉米粉	50 克		
淀粉	适量		

做法

1. 将虾仁、荸荠、白板油块剁碎，再加入糖、盐、玉米粉、淀粉、味精，搅拌均匀后捏成球状；
2. 吐司去四边后切成小丁，与面包糠拌匀，再将虾球放入并沾裹均匀；
3. 锅内注入油，烧热后放入虾球，先用小火炸几分钟，改大火再炸，炸至虾球表面呈金黄色，最后用余油轻炸粉条，放到虾球上即可。

特点：
色泽金黄，口感香嫩。

★厨师一点通
也可以用家庭榨汁机将虾仁和荸荠搅碎，这样能节省时间。

水晶虾饼

材料		调料	
虾仁	400 克	食用油	100 克（实蚝 50 克）
猪肥膘肉	100 克	料酒	2 小匙
鸡蛋	1 个	精盐	1 小匙
荸荠	100 克	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙
火腿	50 克		
红辣椒	1 个		
青辣椒	1 个		
香葱	1 棵		
生姜	1 小块		
香菜	适量		
淀粉	适量		

做法

1. 将虾仁、肥膘肉洗净后沥水，剁成茸状；葱、姜洗净后捣成汁水；火腿、荸荠、辣椒洗净切成末；
2. 将虾仁茸、肥膘肉茸、荸荠末装入碗内，加入料酒、葱姜汁水、精盐、味精、蛋清和淀粉，充分搅拌后用手捏挤成扁圆形小饼，在小饼的一面贴上适量香菜叶，另一面粘少许火腿末；
3. 将平底锅置于火上，倒入油，烧至四成热时，放入虾饼，将两面煎熟，最后撒上火腿末、辣椒末、香菜即可。

特点：
鲜香袭人，软嫩爽口。

★厨师一点通
虾茸、肥膘肉茸要剁均匀；煎饼时的油温不宜过高，否则容易外焦内生。





松鼠黄鱼

材料		调料	
黄花鱼	1 条（约 600 克）	食用油	800 克（实耗 100 克）
青豆	5 克	酱油	$\frac{1}{2}$ 大匙
松籽	5 克	高汤	2 大匙
香葱	1 棵	料酒	1 大匙
生姜	1 小块	香醋	1 大匙
大蒜	3 瓣	精盐	1 小匙
淀粉	适量	白糖	2 大匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将黄花鱼剖开，收拾干净，割下鱼头另放；葱、姜、蒜洗净切末；
2. 用刀顺着鱼脊骨把鱼切成仅剩鱼尾相连的两半，把脊柱骨和小刺全部剔除掉；
3. 用刀把两半鱼片靠内脏的一面划成麦穗形花纹，撒上一层盐，滴上一层料酒，抹上一层湿淀粉；
4. 在炒锅内倒入油，大火烧热，先把鱼头炸一下，捞出后用刀劈开、拍扁。接着把鱼身放入炸成焦黄色，捞出，与鱼头拼在一起平放于盘中；
5. 把料酒、酱油、高汤、糖、香醋、味精加在一起，调成芡汁；
6. 锅内留少许油，烧热，下入松籽、青豆，炒熟后加入葱、姜、蒜末继续煸炒，然后注入芡汁，滴入适量熟食用油，煮开后浇在炸好的鱼上即可。

特点：
皮酥肉嫩，甜酸醇鲜。

★厨师一点通
要掌握好炸鱼的火候及油温。

厨房小窍门

巧洗鲜鱼

1. 洗鲜鱼时，只要在放鱼的盆中滴入 1～2 滴生食用油，即可除去鱼上的黏液。
2. 将鱼泡入冷水中，加入少许香醋，过 2 小时再去除鱼鳞，就很容易刮干净了。

香酥小黄鱼

材料		调料	
小黄鱼	500 克	食用油	500 克（实耗 60 克）
香葱	2 棵	料酒	$\frac{1}{2}$ 大匙
生姜	1 小块	椒盐	少许
花椒	适量	辣椒粉	少许
面粉	250 克	精盐	3 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将小黄鱼去除内脏和鳃，洗净；葱白洗净切段，葱叶切丝；姜洗净，部分切片，部分切末；
2. 在盛小黄鱼的大碗中放入盐、味精、料酒、葱段、姜片和花椒，腌制两小时；
3. 捡去花椒、葱段、姜片，在盆中撒入干面粉，将鱼身裹匀；
4. 往锅内倒油，烧热，调中火，逐条下入小黄鱼，炸至金黄色即可捞出；
5. 调大火，将油烧热，把鱼再次倒入，复炸一遍，使外皮焦脆即可捞出；
6. 将小黄鱼装盘，撒上葱丝、姜末、椒盐和辣椒粉即可。

特点：
色泽金黄，外酥里嫩。

★厨师一点通
给小黄鱼裹面粉时一定要压紧，以防油炸时面粉脱落。





豆瓣鲤鱼

材料		调料	
鲤鱼	1 条（约 750 克）	食用油	800 克（实耗 100 克）
嫩豆腐	1 块	香油	1 小匙
香葱	2 棵	酱油	2 小匙
生姜	1 块	料酒	3 小匙
大蒜	6 瓣	辣豆瓣酱	1 大匙
尖椒	1 个	精盐	2 小匙
香菜	1 棵	白糖	2 小匙
淀粉	适量	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 鲤鱼去内脏、鱼鳞后洗净沥干水，在鱼身的两面划斜刀；
2. 锅内放油烧热，将鲤鱼炸熟后捞出沥油，放入盘中备用；
3. 将嫩豆腐切丁，葱、姜、蒜、辣椒、香菜洗净切末；
4. 锅内放适量油，烧热，先爆葱、姜、蒜、辣椒、辣豆瓣酱，再炝入料酒，放酱油、盐、糖、味精、水，煮沸后加入豆腐丁，煮几分钟后用水淀粉勾芡，再淋上香油，撒上香菜，趁热淋在鲤鱼上即可。

特点：
色泽红润，鲜辣开胃。

★厨师一点通
斜切鲤鱼时刀口要深，最好切到骨头，这样切油炸时鱼更容易熟。



玉带黑鱼卷

材料		调料	
黑鱼	1 条（约 600 克）	香油	1 小匙
火腿	50 克	高汤	$\frac{1}{2}$ 大匙
鸡脯肉	10 克	白胡椒粉	1 小匙
香菇	10 克	精盐	3 小匙
玉兰片	10 克	味精	1 小匙
鸡蛋	1 个		
香葱	2 棵		
生姜	1 小块		
淀粉	适量		

做法

1. 黑鱼宰杀后取净鱼肉，切块，然后片成片，用精盐抹匀上味，拍上干淀粉；葱白洗净切段；
2. 把鸡蛋清、水和适量淀粉调拌成糊，将火腿、鸡脯肉、香菇、玉兰片、生姜全切成细丝，整齐地卷在鱼片内，再在外面抹上蛋清糊收口，做成鱼卷；
3. 把葱叶系在鱼卷中间，装盘，蒸 5 分钟后取出；
4. 炒锅上大火，加入高汤，放入蒸鱼卷的汁水，投入葱段，加入盐、味精，用湿淀粉勾薄芡，淋在鱼卷上，撒上白胡椒粉，淋上香油即可。

特点：
质嫩洁白，咸鲜爽滑。

★厨师一点通
蒸鱼的时间不易过长，否则鱼肉会变老。用葱叶系鱼卷时一定要系紧，否则鱼卷容易散开。

西湖醋鱼

材料		调料	
鲩鱼	1 条（约 750 克）	酱油	1 小匙
生姜	1 小块	高汤	2 大匙
淀粉	适量	料酒	1 大匙
		胡椒粉	1 小匙
		姜汁	1 小匙
		香醋	1 大匙
		精盐	4 小匙
		白糖	4 小匙

做法

1. 鲩鱼去内脏、鱼鳞后洗净，加入料酒、精盐、姜汁，蒸 20 分钟后取出；姜洗净切末；
2. 将蒸鱼的汤汁滤入炒锅内，加适量高汤、酱油、盐、胡椒粉、料酒、糖、香醋调成味汁；
3. 味汁烧开后用水淀粉增稠，撒上姜末浇在鱼上即可。

特点：
酸甜清香，口感软嫩。

★厨师一点通
这道菜也可以这样做：先烧开水，关火，将收拾好的生鱼放入水中烫熟后淋味汁，鱼肉也很鲜嫩。





玉树扒鱼片

材料		调料	
鲩鱼肉	200 克	食用油	300 克（实耗 30 克）
油菜心	200 克	香油	1 小匙
胡萝卜	10 克	胡椒粉	1 小匙
红辣椒	1 个	精盐	1 小匙
生姜	1 小块	白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
淀粉	适量	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 鲩鱼肉去皮切厚片，菜心去老叶洗净，生姜切小片，胡萝卜切片；红辣椒洗净切段；
2. 在鲩鱼肉中调入少许盐、味精、湿淀粉，腌10分钟；
3. 烧锅下油，油温升至九成热时，轻轻下入鱼片，滑炒至八成熟时倒出；
4. 锅内留适量油，下入姜片、菜心、胡萝卜、辣椒，加盐，用中火炒至快断生时倒入鱼片，调入味精、糖、胡椒粉，轻轻炒匀，用湿淀粉勾芡，淋入香油即可。

特点：
口味清淡，鱼肉爽滑。

★厨师一点通
炒鱼肉时动作要轻，以防炒碎鱼片。

泡椒辣鱼丁

材料		调料	
鲩鱼肉	300 克	食用油	500 克（实耗 30 克）
泡椒	50 克	香油	1 小匙
香葱	1 棵	酱油	1 小匙
生姜	1 小块	高汤	$\frac{1}{2}$ 大匙
大蒜	5 瓣	料酒	2 小匙
淀粉	适量	胡椒粉	1 小匙
		精盐	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 生姜洗净切片，蒜、葱、泡椒切末；
2. 鱼肉洗净切丁后加胡椒粉、盐、料酒、淀粉拌匀腌制；
3. 油温升至六成热时，放入鱼肉丁，炸成金黄色捞起；
4. 锅内留少许油，加入泡椒、生姜、蒜、葱段炒香，加入高汤烧开，将炸酥的鱼肉丁倒入锅内，再加入胡椒粉焖 5 分钟，最后加料酒、味精、酱油、香油翻炒片刻，盛盘即可。

特点：
汤汁鲜美，肉质鲜嫩。

★厨师一点通
此菜也可做成麻辣味或其他口味。





豆花鲩鱼

材料		调料	
鲩鱼	1条（约750克）	食用油	30克
豆腐脑	100克	香油	1小匙
熟黄豆	10克	料酒	1小匙
青辣椒	1个	胡椒粉	1小匙
香葱	2棵	豆瓣酱	1小匙
生姜	1小块	香醋	1小匙
大蒜	8瓣	精盐	2小匙
		白糖	1小匙
		味精	1小匙

做法

1. 鲩鱼宰杀后取净鱼肉，片成厚片；将鱼头劈开；葱洗净切葱花；青椒去蒂、籽切段；姜洗净切片；
2. 锅内放油烧热，下葱、姜爆香，烹入料酒，放入鱼头、鱼骨，加水用大火熬成鱼汤；
3. 锅内注少许油烧热，下入青椒段、豆瓣酱、蒜瓣炒香，放入鱼汤、料酒、糖、香醋、胡椒粉、味精、盐煮沸；
4. 加入豆腐脑煮入味，捞出倒入盆内，再将鱼片放入汤汁中煮熟，捞出盖在豆腐脑上，中间撒上黄豆和葱；
5. 锅内注入少许食用油，烧热，浇在鱼片上，淋上香油即可。

特点：
麻辣鲜香，滑爽细嫩。

★厨师一点通
煮豆腐脑的时间不易过长，以免影响口感。豆花即豆腐脑。

蛋黄鱼丸

材料		调料	
鲩鱼肉	500克	食用油	500克（实耗60克）
煮鸡蛋	5个	酱油	2小匙
丝瓜	50克	料酒	$\frac{1}{2}$大匙
火腿	10克	精盐	2小匙
红辣椒	1个	味精	1小匙
香葱	1棵		
生姜	1小块		
淀粉	适量		

做法

1. 将鱼肉剁成泥，与切碎的蛋白搅拌成胶状；将鸡蛋黄切小块；葱洗净切葱花，姜切末；辣椒洗净切块；
2. 把鱼泥团成丸子，将蛋黄块嵌入做馅，如果鱼泥太湿，可酌加淀粉少许；
3. 丝瓜刨皮切片，与火腿片、辣椒同下油锅炒好，盛起；
4. 将夹心鱼丸下油锅炸透，捞出；
5. 将鱼丸与丝瓜、火腿、辣椒一起下锅，加料酒、酱油、盐、味精、葱花、姜末同炒数下即可。

特点：
酥软清香，清暑利水。

★厨师一点通
包蛋黄时一定要包严实，以免油炸时鱼丸裂开。



水煮鱼

材料		调料	
鲩鱼	1条（约1000克）	食用油	250克
黄豆芽	300克	料酒	1大匙
鸡蛋	1个	白胡椒粉	1小匙
榨菜条	30克	椒盐粉	1小匙
生姜	1块	精盐	3小匙
大蒜	10瓣	味精	$\frac{1}{2}$小匙
花椒	$\frac{1}{2}$大匙		
淀粉	适量		
干辣椒	20个		

做法

1. 鲩鱼宰杀后将鱼头剁下，劈成两半；将鱼肉、鱼骨分开，鱼肉片成片，鱼骨剁成段；
2. 在鱼片内放蛋清，调入盐、淀粉和料酒，拌匀；
3. 蒜瓣洗净拍散，生姜洗净切片；黄豆芽入沸水焯几分钟；辣椒洗净备用；
4. 炒锅中加入全部的油，烧热后放花椒、辣椒，改小火慢炸。辣椒变色后，捞出花椒、辣椒和一半的油；
5. 调大火，放入蒜瓣、姜片，出香味后，将鱼头鱼骨入锅，翻炒两下，调入料酒、盐，加沸水适量，沸腾出味后将鱼片一片一片平放到汤中；
6. 鱼片煮熟后，放入味精、白胡椒粉和椒盐粉；在盆中放好黄豆芽和榨菜，将鱼片和汤汁一起倒入；
7. 最后将捞出的花椒、辣椒和油淋在鱼片上即可。

特点：
香辣诱人，开胃下酒。

★厨师一点通
鱼片要厚薄均匀，煮时断生即可，时间长了不够鲜嫩。



厨房小窍门

鱼类保鲜法

1. 酒类处理法：在收拾好的鲜鱼鱼身上切几条花刀，然后将适量啤酒倒入鱼肉中和鱼体内，既可提高鲜味，又可在烹饪前保鲜。
2. 活鱼冷冻法：如买回活鱼不想饲养，可将其直接放入冰箱或冰柜冷冻。食用时再取出解冻，鱼质就像活鱼一样新鲜。





重庆酸菜鱼

材料	调料
鲩鱼 • 1 条（约 1000 克）	食用油 • 45 克
泡青酸菜 • 250 克	高汤 • 10 大匙
鸡蛋 • 1 个	料酒 • $\frac{1}{2}$ 大匙
红辣椒 • 1 个	胡椒粉 • 1 小匙
香葱 • 1 棵	精盐 • 1 小匙
生姜 • 1 小块	味精 • 1 小匙
大蒜 • 5 瓣	
花椒 • 适量	
泡椒末 • 1 大匙	

做法

1. 将鲩鱼宰杀，洗净，片出两片大的无刺鱼肉，再斜切成厚片；将鱼片用蛋清、盐拌匀；泡青酸菜洗后切段；红辣椒洗净切碎；葱切成葱花，姜切片，蒜瓣拍松；
2. 锅内放油烧热，下入花椒、姜片、蒜瓣炸出香味后，倒入泡青酸菜煸炒出味，加高汤烧沸，下鱼头、鱼骨、料酒、盐、胡椒粉煮沸；
3. 将锅内汤汁熬出味后，把鱼片逐片抖散入锅；
4. 把另一干净炒锅烧热，倒入油，把泡椒末煸炒出味后，倒入煮酸菜鱼的锅中，煮熟鱼片后加入味精，撒上葱花即可。

特点：
酸味适口，辣而不燥。

★厨师一点通
鱼片吃完后，剩下的汤汁可做成美味的鱼汤火锅。

香嫩熏鱼

材料	调料
鲩鱼 • 1 条（约 700 克）	食用油 • 200 克（实耗 50 克）
红辣椒 • 1 个	酱油 • 3 小匙
香葱 • 1 棵	料酒 • 3 小匙
生姜 • 1 小块	五香粉 • 1 小匙
	胡椒粉 • 1 小匙
	香醋 • 3 小匙
	白糖 • 3 小匙

做法

1. 将鲩鱼洗净，剔出两片净鱼柳，斜切成薄片；辣椒洗净切段；葱洗净切段；姜洗净切片；
2. 把鱼片放在碗中，加入辣椒、姜片、葱段和酱油，腌 10 分钟备用；
3. 将料酒、糖、五香粉、胡椒粉、香醋和酱油放入锅中，加 1 杯水熬煮出香味后盛在碗中，晾凉备用；
4. 炒锅放油，油温升至八成热时，把鱼片放入油中，炸至表面略黄，鱼肉发紧即可，捞出沥油；
5. 将油烧热，把鱼片再炸一次，捞出，趁热立即放入调料碗中，鱼片吸足调味料后即可。

特点：
熏味香浓，肉质酥脆。

★厨师一点通
油炸时不要用筷子或漏勺过多翻动鱼片，尽量保持鱼片的完整。

蒜香鲶鱼

材料	调料
鲶鱼 • 1 条（约 750 克）	食用油 • 50 克
红辣椒 • 2 个	酱油 • $\frac{1}{2}$ 大匙
香葱 • 1 棵	高汤 • 10 大匙
生姜 • 1 小块	料酒 • 1 大匙
大蒜 • 15 瓣	郫县豆瓣 • 3 大匙
	香醋 • 1 大匙
	精盐 • 1 小匙
	味精 • $\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 鲶鱼宰杀后洗净，剁成块；辣椒洗净切段；葱洗净切段，生姜洗净切片，豆瓣剁细；
2. 大火烧热炒锅，倒入油烧热，放郫县豆瓣炒至油色红亮，加入葱、姜、高汤，再依次加入酱油、盐、料酒、鱼块、大蒜、辣椒，烧沸后转小火慢烧10分钟；
3. 待鱼熟透入味，先将鱼铲起盛入盘内；
4. 再次调大火烧热锅中剩余的汤汁，加入味精和香醋，待汁浓稠，盛起浇在鱼块上即可。

特点：
浓香诱人，微辣适口。

★厨师一点通
收汁要用大火。出锅时再放香醋，效果更好。





豉汁平鱼

材料	调料
平鱼 • 1 条	料酒 • $\frac{1}{2}$ 大匙
红辣椒 • $\frac{1}{2}$ 个	豆豉 • $\frac{1}{2}$ 大匙
青辣椒 • $\frac{1}{2}$ 个	精盐 • 1 小匙
香葱 • 1 棵	味精 • $\frac{1}{2}$ 小匙
生姜 • 1 块	
大蒜 • 2 瓣	

做法

1. 葱、姜、蒜、辣椒均洗净，切碎；
2. 鱼洗净，在鱼的两侧各划两刀，加料酒腌10分钟；
3. 再在鱼中加入豆豉、葱、姜、蒜、盐、味精及辣椒，放入蒸锅中蒸熟即可。

特点：
鱼肉嫩滑，豉香味浓。

★厨师一点通
用料酒腌鱼可去腥味，如加入少量胡椒粉也可去腥。



剁椒鱼头

材料		调料	
胖头鱼头	1个(约500克)	食用油	10克
红辣椒	2个	料酒	$\frac{1}{2}$大匙
香葱	1棵	胡椒粉	1小匙
生姜	1小块	豆豉	适量
大蒜	4瓣	四川剁椒酱	1大匙
		精盐	1小匙

做法

1. 将鱼头洗净，劈成两半，鱼头背部需相连；红辣椒洗净切末；姜洗净切末；葱洗净切段；
2. 在鱼头上抹油，放在圆盘内，撒上辣椒末、剁椒酱、姜末、盐、胡椒粉、豆豉、料酒；
3. 把鱼头放蒸锅蒸7至9分钟至熟；取出盘子，将蒜苗撒入；
4. 炒锅置于火上，烧热后倒入油，将油烧热后淋在鱼头上，最后放上葱段即可。



特点：
肥而不腻，咸鲜微辣。

★厨师一点通
剁椒酱是否正宗是此菜味道好坏的关键。

厨房小窍门

巧蒸鲜鱼

1. 撒盐法：将鱼洗净后控干，撒上细盐，均匀地抹遍鱼身，如果是大鱼，应在鱼腹内也抹上盐，腌渍半个小时再烹饪。经过这样处理的鱼，蒸熟不易碎，成菜能入味。
2. 沸水上屉法：蒸鱼时，等水沸后再上屉蒸，而且要将锅盖盖严。这样蒸出来的鱼新鲜可口，香味纯正。

雪笋鱼头

材料		调料	
鲢鱼头	$\frac{1}{2}$个（约250克）	食用油	50克
雪里蕻	110克	酱油	2小匙
肉馅	75克	料酒	2小匙
冬笋	75克	胡椒粉	1小匙
豆腐	100克	精盐	1小匙
香葱	2棵	味精	$\frac{1}{2}$小匙
生姜	1小块		
干辣椒	2个		

做法

1. 鱼头洗净，拌入料酒和酱油略腌；葱、姜洗净切末；
2. 雪里蕻洗净，切碎；笋去壳，切片；豆腐切成方块；
3. 炒锅内放适量油，先爆香葱、姜，再将鱼头两面煎黄后盛出，放入砂锅内，将豆腐煎黄后一并放入；
4. 另用适量油炒肉馅和雪里蕻，加入料酒、酱油、盐、胡椒粉、水，然后放入砂锅内；
5. 同时加入笋片、辣椒，小火烧30分钟后加味精搅匀即可。

特点：
汤鲜味美，香辣软嫩。

★厨师一点通
1. 选购鱼头时，以头型圆者为佳，先煎过再烧，可减少腥味。
2. 一定要用鲜笋烧，罐装笋或熟笋鲜味较差；夏天可用绿竹笋，冬天用冬笋。





豉香鲳鱼

材料		调料	
鲳鱼	1条(约600克)	料酒	2小匙
红辣椒	$\frac{1}{2}$个	豆豉	1大匙
黄辣椒	$\frac{1}{2}$个	精盐	1小匙
香葱	1棵	味精	$\frac{1}{2}$小匙
大蒜	3瓣		

做法

1. 红、黄辣椒洗净切成环状；葱洗净，切花；大蒜洗净切末；把豆豉、精盐、味精和料酒放入碗中调匀成酱料；
2. 鲳鱼去除内脏，洗净，两面各划两刀，并均匀地抹上盐，放入盘中，淋上酱料，撒上辣椒、蒜末后放入蒸锅中，用大火蒸熟，取出，撒上葱花即可。

特点：
豉香味浓，鱼肉滑嫩。

★厨师一点通
新鲜鲳鱼的肉质细嫩鲜美，适合清蒸或盐烤；冷冻鲳鱼的腥味较重，适合油煎，可减少鱼腥味。

三杯梭鱼

材料		调料	
梭鱼	1 条（约 600 克）	食用油	30 克
红辣椒	$\frac{1}{2}$ 个	香油	1 大匙
青辣椒	$\frac{1}{2}$ 个	酱油	1 大匙
生姜	1 小块	料酒	1 大匙
大蒜	10 瓣	精盐	1 小匙
		白糖	1 小匙

做法

1. 梭鱼处理干净，切成厚片；蒜洗净切片；姜洗净切丝；辣椒洗净切成环状；
2. 将梭鱼煎至两面呈金黄色，备用；
3. 锅内加香油，爆香姜、蒜、辣椒，加入酱油、料酒、糖、盐和梭鱼片，烧开后用小火将酱汁煮成稠状，加盖焖 1 分钟即可。

特点：
色泽红润，鱼肉滑嫩。

★厨师一点通
“三杯”指的是香油、酱油、料酒各一杯，但分量要按照鱼的多少按比例增减。



红烧罗非鱼

材料		调料	
罗非鱼	1 条（约 600 克）	食用油	30 克
红辣椒	$\frac{1}{2}$ 个	香油	1 小匙
香葱	3 棵	酱油	1 小匙
生姜	1 小块	料酒	2 小匙
大蒜	3 瓣	胡椒粉	1 小匙
		精盐	1 小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 罗非鱼处理干净，在鱼身两侧斜划 3 刀；葱洗净切段，姜、蒜、红辣椒洗净切片；
2. 锅内加油，烧热，将鱼煎至两面呈金黄色盛出；
3. 锅内留少量油，将葱、姜、蒜、辣椒爆香后加入酱油、料酒、糖、胡椒粉、盐、味精、水煮沸；
4. 放入煎好的罗非鱼，用小火烧至入味后捞出装盘，剩余汤汁煮至稠浓，淋上香油后浇在鱼身上即可。

特点：
口味醇厚，色泽红润。

★厨师一点通
新鲜罗非鱼无论是用来煎、炸、红烧还是煮汤，味道都很鲜美。





豉香秋刀鱼

材料		调料	
秋刀鱼	3 条（约 600 克）	食用油	30 克
红辣椒	$\frac{1}{2}$ 个	酱油	2 小匙
黄辣椒	$\frac{1}{2}$ 个	料酒	1 大匙
青豆	5 克	胡椒粉	1 小匙
香葱	1 棵	豆豉	1 大匙
生姜	1 小块	精盐	1 小匙
大蒜	3 瓣	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 秋刀鱼取出内脏后切段，洗净放入盘中；
2. 葱洗净后切成葱花；姜、蒜洗净切末；辣椒洗净切块；豆豉洗净；
3. 锅内放少量油，将葱、姜、蒜、辣椒、青豆、豆豉入锅爆香后淋在鱼上；
4. 再放上胡椒粉、酱油、料酒、盐、味精蒸约 6 分钟至熟即可。

特点：
豉香味浓，滑嫩清淡。

★厨师一点通
如果不怕味道苦，不取出鱼的内脏也可以。



芙蓉鱼丝

材料		调料	
净鳜鱼肉	150 克	食用油	500 克（实耗 75 克）
鸡蛋	6 个	高汤	1 大匙
熟火腿	20 克	料酒	$\frac{1}{2}$ 大匙
水发香菇	20 克	精盐	1 小匙
绿菜叶	10 克	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙
淀粉	适量		

做法

1. 先将鳜鱼肉洗净沥干水分，片成厚片，再切成丝，放入碗内，用半个鸡蛋清加精盐、料酒、干淀粉抓匀；将火腿、香菇、绿菜叶洗净切片；
2. 将鱼丝再放入其余的蛋清中，加盐、湿淀粉拌匀；
3. 炒锅内放油，烧至五成热，将鱼丝分两次放入油中，待鱼丝浮起时关火，捞起鱼丝沥油；
4. 炒锅内留少许油，将火腿、香菇、绿菜叶倒入锅内，加入高汤、料酒、味精、盐，用水淀粉勾芡，再将鱼丝倒入锅中，炒匀即成。

特点：
鲜嫩味美，油润爽口。

★厨师一点通
炒这道菜时火不能过大，以免炒糊。



锅贴青鱼

材料		调料	
青鱼肉	200克	食用油	500克（实耗50克）
猪肥膘肉	100克		
鸡蛋	1个	香油	1小匙
火腿末	50克	料酒	1小匙
香葱	1棵	精盐	1小匙
生姜	1小块	味精	$\frac{1}{2}$小匙
香菜	1棵		
玉米淀粉	适量		
淀粉	适量		

做法

1.把青鱼肉和肥膘肉切成同样大小的4大片；葱、姜、香菜洗净切末；用香油、料酒、葱末、姜末、盐、味精、大半个蛋清分别腌好鱼肉和肥肉；

2.用肥膘肉铺底，上面撒玉米淀粉，把剩余的蛋清、淀粉、水调成稀芡糊，在鱼片上挂上一层，然后放在肥肉上，中间撒上火腿末，两边撒上香菜末；

3.往锅内倒少量油，用小火烧热，把肥膘肉那面朝下，放入锅内煎；调大火，往锅内加油，将鱼炸成金黄色，捞出后切成小片装盘即可。

特点：
双味混合，鲜香浓郁。

★厨师一点通
锅贴技法只煎一面，不用翻面。此菜先用小火煎制，后加入另一半油，呈半煎半炸状态。



香辣小干鱼

材料		调料	
小干鱼	300克	食用油	30克
青辣椒	6个	酱油	2小匙
红辣椒	6个	料酒	2小匙
大蒜	5瓣	白糖	1小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1.小干鱼洗净沥干；辣椒洗净，切段；蒜洗净切末；

2.炒锅内放油煸炒小干鱼，然后放入蒜末和辣椒炒香；

3.加入料酒、酱油、糖、味精拌炒入味后即可。

特点：
干香微辣，开胃下饭。

★厨师一点通
干爽一点的小干鱼比较新鲜，如果受潮或有霉味，炒好后会很腥。



彩椒鲑鱼丁

材料		调料	
鲑鱼	1片（300克）	食用油	500克（实耗50克）
黄辣椒	$\frac{1}{4}$个	高汤	2小匙
红辣椒	$\frac{1}{4}$个	料酒	2小匙
青辣椒	$\frac{1}{4}$个	精盐	1小匙
黄瓜	50克	白糖	$\frac{1}{2}$小匙
鸡蛋	1个		
生姜	1小块		
大蒜	3瓣		
玉米粉	适量		
淀粉	适量		
注：可酌情配料			



做法

1.鲑鱼去皮洗净切丁；辣椒洗净去籽切丁；黄瓜洗净切丁；蒜、姜洗净切末；

2.往鲑鱼丁里加入盐、料酒、玉米粉、半个蛋清，拌匀后放置10分钟，再加入油搅匀；

3.锅内加油，用低温将鲑鱼丁泡至八分熟后捞出，沥干油；

4.锅内留少许油，将蒜末、姜末、辣椒丁、黄瓜丁爆香，加入盐、料酒、糖、高汤、水淀粉，再放入炸好的鲑鱼丁炒匀；

5.最后用水淀粉勾薄芡即可。

特点：
色泽鲜艳，口味微辣。

★厨师一点通
往腌料里加油是为了让鲑鱼丁不粘在一起，比较容易滑散开。

厨房小窍门

煎鱼不粘锅的诀窍

1.先将锅洗净、擦干、烧热，用一块鲜生姜涂抹锅底，使锅底沾上一层姜汁后放油加热，油热后再煎鱼，鱼皮不容易粘锅。

2.油烧热后加入少许白糖，煎鱼时鱼皮也不容易粘锅。



清蒸武昌鱼

材料		调料	
武昌鱼	1 条(约 600 克)	食用油	30 克
熟火腿	25 克	猪油	2 小匙
水发香菇	50 克	鸡油	1 小匙
冬笋	50 克	高汤	适量
香葱	1 棵	料酒	2 小匙
生姜	1 小块	胡椒粉	1 小匙
		精盐	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将鱼宰杀后洗净沥水，在鱼体两面划上花刀，抹少许盐，放在抹过油的盘子上；葱洗净切段，姜洗净切片；
2. 把熟火腿切成薄片；香菇去蒂、洗净，与熟火腿相间放在鱼体上；
3. 冬笋去壳后切成薄片，码放在鱼体两侧；上面放葱段、姜片，再倒入料酒；将盘放入蒸锅内大火蒸 15 分钟，取出，拣去葱段、姜片；
4. 将炒锅置大火上加热，倒入猪油烧至七成热时，再倒入蒸鱼的汤汁和少许高汤，烧开后加入精盐、味精，淋入鸡油后浇在鱼上，最后撒上胡椒粉即可。

特点：
肥腴细嫩，清香味鲜。

★厨师一点通
鱼蒸好后直接加入酱油、葱末、姜末，淋上热油，味道也很鲜。



红烧带鱼

材料		调料	
带鱼	400 克	食用油	500 克(实耗 50 克)
竹笋	25 克	酱油	3 小匙
香葱	1 棵	料酒	$\frac{1}{2}$ 大匙
生姜	1 小块	香醋	1 小匙
大蒜	6 瓣	精盐	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将葱、姜、蒜洗净切片；将竹笋洗净切片；将带鱼处理干净，切段；
2. 将炒锅置火上，倒油烧热，把鱼段炸至两面呈浅黄色时捞出；
3. 锅内留少许油，放入葱、姜、蒜、竹笋稍炒，烹入料酒、酱油，加适量水，放入带鱼、醋、盐、味精，烧沸后转小火慢烧；
4. 待鱼烧透后捞出放入盘内，大火收汁，把稠汁浇在鱼上即可。

特点：
鱼肉细嫩，咸鲜适口。

★厨师一点通
如果带鱼很新鲜，也可以直接用沸水把带鱼汆烫后煨烧，这样做鱼肉会更加鲜嫩。

糖醋带鱼

材料		调料	
带鱼	400 克	食用油	500 克(实耗 50 克)
香葱	1 棵	酱油	2 小匙
生姜	1 小块	料酒	$\frac{1}{2}$ 大匙
		香醋	1 大匙
		精盐	1 小匙
		白糖	1 大匙

做法

1. 将带鱼处理干净，切段；葱洗净切成葱花；姜洗净切丝；
2. 用料酒、酱油腌制带鱼段，半小时后再把鱼段放入热油锅内炸成金黄色，捞出，沥油；
3. 锅内留少许油，先煸葱花和姜丝，然后倒入带鱼块，再加入酱油、料酒、水，盖上锅盖焖几分钟；
4. 最后加入白糖、醋、盐，用微火煨几分钟即可。

特点：
酸甜适口，开胃下酒。

★厨师一点通
调糖醋汁时少加点盐，这样带鱼的口感会更好；制作糖醋口味的菜一般不加味精。



清蒸鲫鱼

材料		调料	
鲫鱼	1 条(约 250 克)	食用油	20 克
红辣椒	1 个	猪油	$\frac{1}{2}$ 大匙
黄辣椒	1 个	香油	2 小匙
香葱	3 棵	料酒	2 小匙
生姜	1 小块	鱼露	1 大匙
		胡椒粉	1 小匙

做法

1. 将鱼宰杀洗净，在鱼体两面划上花刀，放在抹过油的盘子上；辣椒洗净切丝；姜洗净切片；葱洗净后 1 棵切丝，另 2 棵打成葱结；
2. 把料酒、鱼露、猪油、胡椒粉淋入盘中，放入葱结、姜，蒸 10 分钟；
3. 鱼蒸好后取出，拣去葱、姜，把辣椒丝、葱丝撒在鱼身上；
4. 在炒锅内烧热香油和食用油，淋在鱼上即可。

特点：
口味清淡，鱼味鲜嫩。

★厨师一点通
因为鱼露的咸、鲜度高，所以不用放盐和味精。





葱烧鲫鱼

材料		调料	
鲫鱼	2 条(约 400 克)	食用油	30 克
猪五花肉末	50 克	香油	$\frac{1}{2}$ 大匙
香葱	1 棵	酱油	3 小匙
生姜	1 小块	高汤	10 大匙
大蒜	6 瓣	料酒	1 大匙
干辣椒	3 个	香醋	1 小匙
淀粉	适量	精盐	1 小匙
		白糖	2 小匙

做法

1. 将鲫鱼宰杀洗净，在鱼身两侧划上花刀，抹一层料酒、精盐、酱油；葱、姜、蒜、辣椒洗净切末；
2. 将炒锅置大火上烧热，放入油，烧热后下鲫鱼煎至两面略黄，盛出；
3. 锅内留少量油，加入辣椒末、肉末、姜末、蒜末略煸，放入鲫鱼，加料酒、酱油、精盐、白糖、高汤烧沸，转小火将鱼烧熟，盛入盘内；
4. 炒锅置大火上，汤汁用水淀粉勾芡，淋入醋、香油，撒上葱花，浇在鱼身上即成。

特点：
鱼肉鲜嫩，红亮酥香。

★厨师一点通
改小火后炖的时间要稍长一些，以便使鲫鱼入味。



香煎鳕鱼

材料		调料	
鳕鱼	800 克	食用油	50 克
香葱	2 棵	酱油	$\frac{1}{2}$ 大匙
生姜	1 小块	香醋	3 小匙
大蒜	3 瓣	精盐	1 小匙
青辣椒	1 个	白糖	3 小匙
淀粉	适量	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

注：可酌情配料

做法

1. 鳕鱼洗净，加盐腌 5 分钟，再均匀沾裹淀粉，葱、姜、蒜、辣椒洗净，均切末；
2. 锅内放油烧热，放入鳕鱼煎至两面金黄，盛出备用；
3. 锅内留少量油，爆香葱、姜、蒜、辣椒，加入醋、糖、酱油、味精、淀粉、水调成汁，淋在鱼上即可。

特点：
肉质滑嫩，咸中带甜。

★厨师一点通
带骨或不带骨的鳕鱼都可按此法烹制。



清蒸甲鱼

材料		调料	
甲鱼	1 只	高汤	10 大匙
香菇	50 克	料酒	1 大匙
鸡肉	100 克	胡椒粉	1 小匙
火腿肉	50 克	精盐	1 小匙
冬笋	50 克	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙
油菜	20 克		
香葱	3 棵		
生姜	1 小块		

做法

1. 甲鱼宰杀后用开水焯至外层变色起皱时捞出，用小刀刮净甲鱼身上的黑质及老皮，去掉爪尖、尾巴，掏净内脏、黄油，洗净剁成小块；
2. 将鸡肉洗净剁成肉茸；香菇洗净撕成大块；冬笋、火腿切成片；葱、姜洗净后分别切成段和片；
3. 取一汤碗加入甲鱼肉、葱段、姜片、高汤，入蒸锅蒸 50 分钟取出；
4. 在汤碗里加火腿末、冬笋片、香菇块、油菜、葱、姜、味精、料酒、精盐、胡椒粉，用油纸封好，放入蒸锅中蒸 15 分钟取出，打开油纸拣出葱、姜；
5. 最后把鸡茸倒入甲鱼汤内，烧开后即可。



特点：
肉烂菇滑，口味鲜香。

★厨师一点通
甲鱼一定要洗干净，以免有腥味。适量加一点胡椒粒味道会更好。

厨房小窍门

巧除甲鱼腥味

杀甲鱼时，从甲鱼的内脏中拣出胆囊，取出胆汁，待甲鱼洗净后，往甲鱼的胆汁中加些水，涂抹在甲鱼全身，稍放片刻后用清水漂洗干净。这样处理过的甲鱼，再烹制时就没有腥味了。

泥鳅钻豆腐

材料		调料	
小泥鳅	200 克	高汤	15 大匙
豆腐	500 克	胡椒粉	1 小匙
香葱	1 棵	精盐	1 小匙
生姜	1 小块	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 葱洗净切段，姜洗净拍松；泥鳅静养几天后洗净；
2. 锅置火上，开小火放入冷水，将豆腐放在锅中间，把泥鳅放在周围，待锅中的水慢慢加热，泥鳅就会往豆腐里钻；
3. 在泥鳅全部钻进豆腐后，将豆腐取出，放在汤碗中，灌上高汤，放入精盐、胡椒粉、姜、葱、味精，蒸 15 分钟即可。

特点：
鲜嫩爽滑，咸鲜适口。

★厨师一点通
把活泥鳅先放在水盆中静养几日，往水中滴几滴菜油，让泥鳅吐尽肠内的脏物。





麻辣泥鳅

材料		调料	
泥鳅	300 克	食用油	500 克（实耗 60 克）
香葱	1 棵	红油	1 小匙
生姜	1 小块	酱油	2 小匙
大蒜	6 瓣	料酒	1 大匙
香菜	1 棵	花椒粉	1 小匙
干辣椒	3 个	香醋	1 小匙
		精盐	1 小匙
		白糖	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 把泥鳅放入清水中养几天，排尽肠内杂物后剪去头部，清理内脏，洗净沥干后用酱油、料酒涂抹其表面和腹腔；葱、姜、蒜、香菜洗净切末；干辣椒切段；
2. 炒锅内放油，油温升至六七成热时放入泥鳅，炸至外表起脆壳，捞出沥油；
3. 锅内留底油，放入葱、姜、干辣椒煸炒出香味，倒入泥鳅，加酱油、糖、盐、水烧开入味，再加入醋、味精收干汁，撒上花椒粉，出锅后顺势撕成条，装盘撒上香菜末，淋上红油即可。

特点：
麻辣味浓，香酥可口。

★厨师一点通
此菜冷食、热食均可。



干煸鳝片

材料		调料	
鳝鱼	300 克	食用油	500 克（实耗 50 克）
泡姜片	5 片	香油	1 小匙
芹菜	75 克	酱油	$\frac{1}{2}$ 大匙
香葱	1 棵	高汤	1 大匙
大蒜	3 瓣	辣豆瓣酱	$\frac{1}{2}$ 大匙
干辣椒	3 个	香醋	1 小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 鳝鱼宰杀洗净，切片；大蒜切片；芹菜洗净，切段；葱洗净切葱花；
2. 锅内放油烧热，将鳝片炸干脆，捞起沥油；
3. 锅中留油少许，爆炒姜、蒜、豆瓣酱、干辣椒，再放入鳝片、芹菜、酱油、糖、味精；
4. 翻炒均匀后注入高汤续煮，汤汁渐渐收干时加入醋、香油、葱花煸炒即可。

特点：
麻辣鲜香，脆嫩爽口。

★厨师一点通
食用时撒上花椒粉，味道更佳。

响油鳝糊

材料		调料	
鳝鱼	300 克	食用油	30 克
冬笋	25 克	香油	1 小匙
火腿	25 克	酱油	2 小匙
香葱	2 棵	高汤	$\frac{1}{2}$ 大匙
香菜	5 棵	料酒	$\frac{1}{2}$ 大匙
生姜	1 小块	胡椒粉	1 小匙
大蒜	10 瓣	香醋	2 小匙
淀粉	适量	精盐	2 小匙
		白糖	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 葱、香菜洗净切段，姜洗净拍松；蒜洗净后部分剁成茸，部分切末；冬笋、火腿切丝；将冬笋丝、火腿用开水焯透，余下的葱段、姜块都切成末；把酱油、料酒、糖、调湿的淀粉、高汤、味精调成芡汁；
2. 锅内放水，加入醋、盐、料酒、葱、姜，水开后放入活鳝鱼，立即盖上锅盖；
3. 水再开时，改用微火煮至鳝鱼肉发软，捞入凉水中；从鳝鱼的头部下方割去鳝鱼腹部的老肉，去掉鳝鱼骨，将其余的鳝鱼肉切成段，洗净后放在开水中焯一下，沥干水分；
4. 炒锅放油烧热，下葱、姜、蒜，煸香后，投入鳝段炒透，再倒入芡汁，拌匀；淋上醋后把鳝鱼倒入盘中，撒上蒜茸、冬笋丝、火腿丝、香菜段和胡椒粉，淋上热香油即成。

特点：
肥而鲜嫩，微辣润口。

★厨师一点通
料酒、姜、葱的用量可略重，以便去腥。



豉汁蟠龙鳗



材料

河鳗 • 600克
红辣椒 • 1个
香葱 • 3棵
生姜 • 1小块
大蒜 • 5瓣
淀粉 • 适量

调料

香油 • 1大匙
酱油 • 2小匙
料酒 • $\frac{1}{2}$大匙
豆豉 • 1大匙
胡椒粉 • 1小匙
精盐 • 3小匙
白糖 • 1小匙

做法

1.将河鳗用盐搓洗干净，每隔2厘米在鱼背上切1刀（脊骨断肚皮连），从刀口处取出内脏，洗净；
2.将豆豉洗净剁烂，红辣椒、葱、姜、蒜切末，加酱油、酒、白糖、精盐、胡椒粉拌成调料；
3.把河鳗放入调料内腌入味后，再放湿淀粉调匀；
4.将入味的河鳗摆在盘中呈蟠龙状，淋上香油，用大火蒸10分钟即可。

特点：
肉质滑嫩，豉香鲜美。

★厨师一点通
掌握好刀工及蒸制的火候。

银鱼炒蛋



材料

银鱼 • 150克
鸡蛋 • 6个
香葱 • 1棵
淀粉 • 适量

调料

食用油 • 30克
香油 • 1小匙
料酒 • 1小匙
精盐 • 1小匙

做法

1.将鸡蛋打在碗中，搅匀，加入精盐待用；香葱切花；
2.银鱼焯水烫透，捞出沥净水分；
3.烧热油，加入搅好的鸡蛋，炒熟后加入葱花、银鱼，调入盐、酒，勾薄芡，淋香油出锅即可。

特点：
鱼蛋滑嫩，诱人食欲。

★厨师一点通
锅烧热后再加凉油，以免炒制时粘锅。



黄金鱿鱼卷

材料

新鲜鱿鱼 • 400克
鸡蛋 • 1个
面包糠 • 适量
面粉 • 适量
淀粉 • 适量

调料

食用油 • 500克（实耗80克）
五香粉 • 1小匙
精盐 • 1小匙
白糖 • 1小匙

做法

1.将鱿鱼处理干净，切成圆圈状；鸡蛋打散备用；
2.将面粉和淀粉加适量水调匀，放入鱿鱼，加入盐、糖、五香粉拌匀，然后沾裹鸡蛋汁及面包糠；
3.锅内热油，放入鱿鱼卷炸至金黄，捞出沥干即可。

特点：
色泽金黄，酥香脆嫩。

★厨师一点通
油炸时油温不要过低，以免面包糠脱落。



厨房小窍门

巧辨油温

掌握好烹调时的油温，关系到菜肴制成后的色香味形。在菜谱上，油温常用“成”来表示。油温一二成热时，锅底有一些小油泡慢慢泛起；三四成热时，油面开始波动，没有油烟产生；五六成热时，油面波动较大，有油烟袅袅升起；七八成热时，油面趋向平静，出现大量油烟；九成热时，油烟呈密集型上升。

孜然鱿鱼卷

材料		调料	
新鲜鱿鱼	300 克	食用油	20 克
香葱	5 棵	料酒	$\frac{1}{2}$ 大匙
		孜然	2 小匙
		辣椒粉	1 小匙
		精盐	1 小匙

做法

1. 将鱿鱼处理干净，切成圆圈状，放入碗中加精盐、料酒、孜然、辣椒粉腌制半小时；香葱洗净切段；
2. 在电磁炉专用烤盘中抹一层底油，放入鱿鱼及香葱，按下定温可调键，调至最大功率翻烤 3 分钟左右，即可食用。

特点：
孜然味浓，香嫩可口。

★厨师一点通
也可以先把鱿鱼卷油炸一遍，然后加入孜然炒制。



爆炒双鱿

材料		调料	
干鱿鱼	200 克	食用油	30 克
新鲜鱿鱼	200 克	料酒	$\frac{1}{2}$ 大匙
竹笋	25 克	白胡椒粉	1 小匙
胡萝卜	25 克	沙茶酱	2 小匙
新鲜香菇	25 克	蚝酱	2 小匙
荠菜	25 克	精盐	1 小匙
香葱	1 棵	白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
生姜	1 小块	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙
大蒜	2 瓣		
淀粉	适量		

做法

1. 蒜、姜、胡萝卜、竹笋、鲜香菇、荠菜洗净切片；葱切段；将胡萝卜、竹笋、香菇汆烫，捞出沥干；
2. 干鱿鱼泡软洗净，去除内膜；新鲜鱿鱼去除乌汁及内脏，洗净，内面划交叉刀纹，两种鱿鱼均放入沸水中汆烫，捞出沥干；
3. 锅内热油，爆香蒜、姜、葱，放入鱿鱼、笋、香菇、胡萝卜、荠菜及白胡椒粉、沙茶酱、蚝酱、盐、味精、料酒、糖、水翻炒入味，勾芡出锅即可。

特点：
肉质鲜美，脆嫩可口。

★厨师一点通
如果用沸水将水发鱿鱼烫过再炒，吃起来会更脆嫩。





蒜香豆豉鲜鱿

材料		调料	
新鲜鱿鱼	500 克	食用油	500 克（实耗 60 克）
鸡蛋	1 个	豆豉	适量
青辣椒	$\frac{1}{2}$ 个	胡椒粉	1 小匙
香葱	1 棵	精盐	1 小匙
生姜	1 小块	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙
大蒜	6 瓣		
玉米粉	适量		
淀粉	适量		

做法

1. 将玉米粉、淀粉、蛋清、水搅拌成面糊；葱、姜、蒜洗净切末；辣椒洗净切片；
2. 鲜鱿鱼洗净，切片后沾裹面糊；
3. 锅内放油，烧热，用中火将鱿鱼片炸至表面呈金黄色，捞起沥油；
4. 锅内留底油，大火爆香葱、姜、蒜、辣椒、豆豉，再加入鲜鱿片和盐、胡椒粉、味精，快速拌炒均匀即可。

特点：
蒜香味浓，脆嫩可口。

★厨师一点通
这道菜需大火速成，要翻炒均匀。



酥炸牡蛎

材料		调料	
牡蛎	600 克	食用油	500 克（实耗 60 克）
面粉	适量	胡椒盐	适量
淀粉	适量		

做法

1. 将淀粉、面粉倒入盘中，均匀混合成粉料；牡蛎洗净，沥干水分，均匀沾裹粉料；
2. 锅中倒入油烧热，放入牡蛎，炸至金黄色，捞出，食用前沾裹胡椒盐即可。

特点：
色泽金黄，酥香鲜嫩。

★厨师一点通
牡蛎沾裹粉料时需均匀，要避免粘连，这样吃起来才不会有黏糊的感觉。



家常海参

材料		调料	
水发海参	450 克	食用油	50 克
猪五花肉	50 克	香油	1 小匙
黄豆芽	50 克	酱油	2 小匙
蒜苗	25 克	高汤	8 大匙
香菜	1 棵	料酒	1 大匙
淀粉	适量	辣豆瓣酱	1 小匙
		精盐	3 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将水发海参洗净切片；猪肉剁成末；黄豆芽择洗干净；蒜苗洗净切段；香菜洗净切段；
2. 锅内加高汤、料酒、盐和海参煨烧入味待用；
3. 锅内放少许油烧热，放入黄豆芽煸炒，加盐、味精炒熟，盛入盘内垫底；
4. 锅内注油烧热，放入蒜苗、辣豆瓣、高汤、酱油、猪肉末、海参煮沸，用水淀粉勾薄芡，加香油、味精后浇在豆芽上，撒上香菜即可。

特点：
味浓香辣，鲜美软糯。

★厨师一点通
这道菜是烩菜，所以芡汁不宜过稠。



文蛤蒸蛋

材料		调料	
文蛤	300 克	高汤	1 大匙
鸡蛋	4 个	料酒	$\frac{1}{2}$ 大匙
		精盐	1 小匙

做法

1. 文蛤泡水、吐沙，洗净后捞出备用；
2. 鸡蛋打入碗中搅匀，加入高汤、料酒、盐拌匀，再放入文蛤；
3. 放进蒸锅中蒸至文蛤开口即可端出。

特点：
滑嫩鲜香，营养丰富。

★厨师一点通
如果先用滤网滤去蛋汁的杂质，再刮掉表面的小水泡，蒸出的蛋会更美观，而且质地细嫩。

香蒜鲜贝

材料		调料	
鲜贝	300 克	食用油	20 克
蘑菇	20 克	料酒	2 小匙
青豆	20 克	辣椒酱	$\frac{1}{2}$ 大匙
大蒜	5 瓣	奶油	2 大匙
面粉	适量	精盐	1 小匙

做法

1. 大蒜洗净切片，蘑菇去蒂，洗净切片；鲜贝洗净，沥干水分，放入碗中加入食用油拌匀，再均匀裹上面粉；
2. 锅中倒入奶油烧热，放入鲜贝，煎至两面呈金黄色，盛出；
3. 锅中再倒入剩余奶油烧热，爆香大蒜，放入蘑菇、青豆炒香，加入料酒、盐、辣椒酱炒匀，淋在鲜贝上即可。

特点：
中西结合，鲜嫩可口。

★厨师一点通
煎制鲜贝时火力不宜过旺，时间不宜太长，否则不易嚼烂。



厨房小窍门

巧发干贝

把干贝洗净，用开水浸泡后揭去贝筋，放入碗内入锅蒸酥取出即可。蒸干贝时如果加入少许黄酒和葱、姜，可以去除腥味。



香辣花蛤

材料		调料	
花蛤	600克	食用油	30克
生姜	1小块	辣椒油	1大匙
大蒜	6瓣	酱油	2小匙
干辣椒	3个	料酒	$\frac{1}{2}$大匙
		番茄酱	2小匙
		香醋	1小匙
		精盐	1小匙
		白糖	1小匙

做法

1. 姜、蒜洗净切末；辣椒洗净切段；
2. 炒锅加油烧热，先爆香姜、蒜、辣椒，再加入辣椒油、酱油、料酒、番茄酱、醋、盐、糖，把花蛤倒入，快速拌炒均匀至花蛤全部张开口即可。

特点：
甜酸可口，鲜嫩微辣。

★厨师一点通
如果将花蛤调好味后蒸熟，口感味道也会很好。





辣炒海瓜子

材料		调料	
海瓜子	500克	食用油	50克
芹菜	20克	酱油	2小匙
生姜	1小块	料酒	2小匙
干辣椒	6个	精盐	1小匙
		白糖	1小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 海瓜子泡水、吐沙，洗净；芹菜洗净，切丁；姜、辣椒洗净，切末；
2. 锅内倒油烧热，爆香姜及干辣椒，放入海瓜子，大火拌炒至海瓜子开口，先加入酱油、料酒、盐、糖炒匀，待汤汁稍微收干，放入味精拌匀即可盛盘。

特点：
鲜辣香浓，开胃下酒。

★厨师一点通
烹制海瓜子前，先把活的海瓜子放在冷水中浸泡，并加少许食盐，以利于其吐沙。

多味九孔鲍

材料		调料	
九孔鲍鱼	400克	番茄酱	2大匙
红辣椒	1个	酱油	1小匙
青辣椒	1个	精盐	1小匙
香葱	1棵		
生姜	1小块		
大蒜	3瓣		

做法

1. 葱、姜、蒜、辣椒均洗净切末，放入碗中加入番茄酱、酱油调匀成调味汁；
2. 九孔鲍洗净，放入碗中，加入盐及1碗清水，浸泡10分钟，捞出，再放入沸水中煮熟，捞出，盛入盘中，淋上调味汁即可。

特点：
鲜嫩清香，酸辣可口。

★厨师一点通
烹煮前，可先将九孔鲍冷藏一下，让肉块收缩，口感会更脆；煮九孔鲍的时间不宜过长，以免肉质变老。

豉香夏威夷贝

材料		调料	
夏威夷贝	200克	花生油	30克
淀粉	适量	豆豉	$\frac{1}{2}$大匙
		精盐	$\frac{2}{3}$小匙
		白糖	$\frac{1}{3}$小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 用开水将夏威夷贝烫开，摆入碟中；
2. 豆豉洗净后加盐、味精、淀粉、花生油、白糖拌匀，撒在夏威夷贝上；
3. 把蒸锅中的水烧开，放入碟子，用大火蒸6分钟拿出即可。

特点：
豉香味浓，鲜嫩可口。

★厨师一点通
蒸制时间不宜过长，以免影响肉质。

爆炒雪螺

材料		调料	
雪螺肉	300 克	食用油	50 克
红辣椒	1 个	酱油	2 大匙
大蒜	5 瓣	料酒	1 大匙
香菜	1 棵	精盐	1 小匙

做法

1. 螺肉洗净，放入沸水中汆烫，捞出；大蒜、香菜洗净切末；红辣椒洗净、去籽，切丝；
2. 锅内倒油烧热，爆香蒜、红辣椒，放入雪螺拌炒，加入料酒、酱油、盐炒至汤汁收干，再加入香菜快炒一下即可。

特点：
味道鲜美，脆嫩可口。

★厨师一点通
带壳的雪螺买回来后，需用盐水浸泡，以利于吐沙，并且加热的时间不宜太久，以免螺肉变硬。



啤酒海螺

材料		调料	
活海螺	8 个	食用油	30 克
笋尖	50 克	料酒	$\frac{1}{2}$ 大匙
火腿	25 克	啤酒	2 大匙
红辣椒	$\frac{1}{2}$ 个	香醋	1 小匙
香葱	1 棵	精盐	$\frac{2}{3}$ 小匙
生姜	1 小块		
大蒜	3 瓣		
淀粉	适量		

做法

1. 将海螺壳敲碎，取肉洗净，片成薄片，入沸水中焯至七八成熟，捞出倒入料酒中浸泡几分钟，取出，用冷水洗净；葱、姜、蒜洗净切末；红辣椒洗净切片；笋洗净切片；火腿切片；
2. 锅内加少量油烧热，下葱姜末煸香，再将笋片、螺片、红辣椒片、火腿片投入，加精盐、啤酒、醋煸炒均匀，放入少量水淀粉勾芡即可。

特点：
鲜嫩爽口，酒香扑鼻。

★厨师一点通
选用活海螺制作时，一定要将螺肉上的污物去掉。





香辣海螺肉

材料		调料	
海螺肉	300 克	食用油	50 克
香菜	1 棵	酱油	2 小匙
生姜	1 小块	料酒	2 小匙
干辣椒	8 个	白糖	2 小匙
		精盐	2 小匙

做法

1. 螺肉洗净；香菜洗净切末；姜洗净切丝；
2. 锅内放油烧热，爆香姜及干辣椒，加入螺肉大火快炒至熟，再加入酱油、料酒、糖、盐炒匀，最后加入香菜拌匀即可。

特点：
香辣诱人，脆嫩可口。

★厨师一点通
螺肉一定要新鲜，否则影响口感。



厨房小窍门

巧养螺、蚌、蛏、蚶

螺、蚌烹饪前必须放在滴有少量菜油的清水中养几天，吐净泥土；养蛏、蚶的清水中需酌量掺入食盐，达到近似海水的咸度，蛏、蚶才能养殖数天不死；蚶必须保持壳外的泥层，并投入小冰块，这样可保持半月之久。

THE COMPLETE
家庭实用菜谱大全
PRACTICAL RECIPE

第三章 猪肉类

猪肉是我们餐桌上的主要肉食，猪肉、猪肚、猪蹄、猪心、猪骨不仅含有丰富的营养，而且能烹煮出千变万化的经典佳肴。

本篇精选了64道深爱大众喜爱的菜肴，有肥而不腻的东坡肉，有酸甜可口的无锡排骨，还有麻辣鲜香的肠旺……每道菜都是那么诱人，每道菜都有着说不出的好滋味。有了大师的精心指点，您会发现，做大菜原来也可以这么简单！

东坡肉

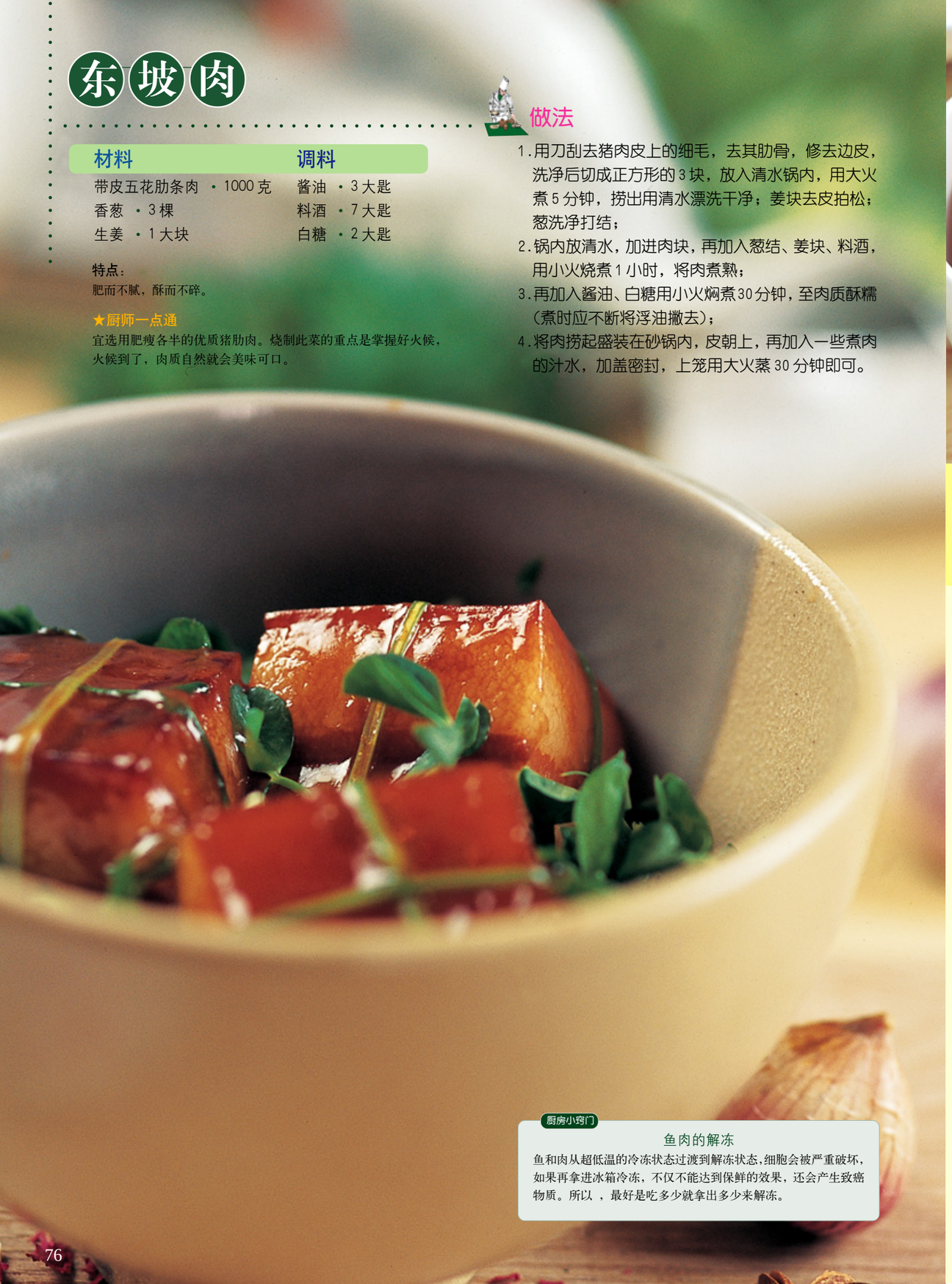
材料		调料	
带皮五花肋条肉	1000 克	酱油	3 大匙
香葱	3 棵	料酒	7 大匙
生姜	1 大块	白糖	2 大匙

特点：
肥而不腻，酥而不碎。

★厨师一点通
宜选用肥瘦各半的优质猪肋肉。烧制此菜的重点是掌握好火候，火候到了，肉质自然就会美味可口。

做法

1. 用刀刮去猪肉皮上的细毛，去其肋骨，修去边皮，洗净后切成正方形的 3 块，放入清水锅内，用大火煮 5 分钟，捞出用清水漂洗干净；姜块去皮拍松；葱洗净打结；
2. 锅内放清水，加进肉块，再加入葱结、姜块、料酒，用小火烧煮 1 小时，将肉煮熟；
3. 再加入酱油、白糖用小火焖煮 30 分钟，至肉质酥糯（煮时应不断将浮油撇去）；
4. 将肉捞起盛装在砂锅内，皮朝上，再加入一些煮肉的汁水，加盖密封，上笼用大火蒸 30 分钟即可。



厨房小窍门

鱼肉的解冻

鱼和肉从超低温的冷冻状态过渡到解冻状态，细胞会被严重破坏，如果再拿进冰箱冷冻，不仅不能达到保鲜的效果，还会产生致癌物质。所以 ，最好是吃多少就拿出多少来解冻。





红烧肉

材料		调料	
五花肉	1000 克	酱油	1 大匙
大葱	2 根	料酒	1 大匙
生姜	1 块	冰糖	1 大匙
大料	2 粒		
桂皮	1 片		
干辣椒	3 个		
注：可酌情配料			

做法

1. 猪肉洗净切成大块，保证每块都有皮和肥瘦肉；葱洗净切段，姜洗净切片；
2. 炒锅烧热，码入肉块用中火煎炸，肉中的油脂会逐渐渗出，需不断翻动，肉块煎至每个面都成金黄色时，盛出备用；
3. 锅内留底油，将冰糖倒入，小火烧至溶解呈黄色，关火，将煎好的猪肉入锅拌均匀，使每块肉均匀沾满糖色；
4. 葱、姜、大料、桂皮、干红辣椒入锅，加入料酒、酱油和没过肉面的温水，盖上锅盖开火煮沸，调小火炖 40 分钟，肉熟烂、汤汁收浓即可。

特点：
酱红油亮，肥而不腻。

★厨师一点通
肉豆蔻、丁香、花椒、草果、香叶等等都是红烧肉的好搭配，但也不宜多放，以免抢了肉味。

梅菜扣肉

材料		调料	
五花肉	1000 克	食用油	1000 克（实耗 30 克）
梅干菜	200 克	酱油	1 大匙
注：可酌情配料			

做法

1. 把猪肉的肉皮刮洗干净，放入冷水锅中，大火煮至八成熟，捞出擦去水分，趁热抹上酱油；
2. 炒锅倒油，烧至八成热时，将五花肉皮朝下放入锅中炸至呈深红色，捞出晾凉；梅干菜泡软洗净；
3. 把炸好的五花肉切成大长片，将肉片的肉皮朝下，整齐地码在碗内，肉上放梅干菜，均匀倒入酱油，入蒸锅蒸约 30 分钟至肉软烂；
4. 关火后取出肉碗，用圆盘盖在上面，滗出汤汁，再将碗倒扣，使肉在上，梅干菜在下盛于盘中；
5. 大火烧热炒锅，将倒出的汤汁烧开，熬至浓稠，淋在肉上即可。

特点：
色泽红亮，酥烂香浓。

★厨师一点通
如果将梅干菜切细，拌上适量的蒜片、姜丝、酱油，味道会更为鲜美。



回锅肉

材料		调料	
五花肉	200 克	食用油	50 克
青辣椒	2 个	料酒	$\frac{1}{2}$ 大匙
蒜苗	50 克	甜面酱	1 大匙
注：可酌情配料		辣豆瓣酱	1 大匙
		白糖	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 肉洗净，放入冷水锅内约煮 20 分钟，用筷子插试，如无血水渗出即可捞出，切成薄片；
2. 青椒洗净，去蒂及籽，切成方块；蒜苗洗净切段；
3. 炒锅放油，先下肉片爆炒，肥肉部分收缩后再下青椒拌炒数下，盛出；
4. 锅中留少量油，将甜面酱、辣豆瓣酱炒香，加料酒、糖、味精炒匀，再倒回肉片、青椒一起翻炒，起锅前加蒜苗同炒，出香味后即可盛盘。

特点：
色泽红亮，柔软醇香。

★厨师一点通
这道菜一定要选用肥瘦相间的肉。



香菇烧肉

材料		调料	
五花肉	500 克	酱油	3 大匙
香菇	20 克	料酒	1 大匙
香葱	1 棵	白糖	1 小匙
生姜	1 小块		
大料	2 粒		

做法

1. 肉洗净切块；香菇泡软、去蒂，对半切开；葱洗净，切段；姜洗净，切片；
2. 汤锅内放入五花肉块、香菇、葱段、姜片及大料，加入酱油、料酒、糖及适量水，用小火焖煮 1 小时即可。

特点：
色泽鲜艳，香味醇厚。

★厨师一点通
烧五花肉之前可先把肉炸一会，让肉出点油，吃起来才不会太过油腻。

笋干烧肉

材料		调料	
五花肉	500 克	酱油	2 小匙
干笋	35 克	料酒	2 小匙
香葱	2 棵	白糖	1 小匙
生姜	1 小块		

做法

1. 刮去肉皮上的毛，将肉切成方块，放入砂锅中加水，烧开后再煮 5 分钟捞出，洗净；葱、姜洗净备用；
2. 将砂锅洗净，把肉放入砂锅内，加葱、姜、料酒、1 小匙酱油、半小匙白糖和凉水，大火烧开后，改小火焖烧 90 分钟，再改大火使汤汁稠浓，起锅。将肉皮朝下，把肉一块块地摆在碗中；
3. 干笋用温水浸软后，洗净，切段，挤出水分，放入肉汤中，加半小匙白糖和 1 小匙酱油，用大火烧开后改用小火焖烧 20 分钟左右，起锅倒入肉碗中；
4. 将碗盖紧，入蒸锅大火蒸 15 分钟，取出，翻转扣入盘中即可。

特点：
味鲜肉烂，油而不腻。

★厨师一点通
干笋一定要浸软，否则口感不好。



猪肉炖粉条

材料		调料	
五花肉	200 克	食用油	50 克
白菜	200 克	酱油	1 大匙
粉条	100 克	高汤	适量
花椒	10 粒	精盐	1 小匙
大料	2 粒	味精	$\frac{2}{3}$ 小匙
桂皮	1 片		
注：可酌情配料			

做法

1. 五花肉洗净切小块；白菜洗净切条；粉条用温水泡软备用；
2. 把五花肉放入高压锅内炖约 30 分钟；
3. 白菜内加酱油、盐腌制，把锅烧热，加入少许油，将腌制好的白菜炒香；
4. 将高汤、粉条、花椒、大料、桂皮放入高压锅内和五花肉一起炖香，加味精即可。

特点：
咸鲜味美，汤香肉醇。

★厨师一点通
用高压锅炖煮的时间不要过长。



海带烧肉

材料		调料	
五花肉	500克	食用油	40克
水发海带	200克	酱油	$\frac{1}{2}$大匙
香葱	1棵	料酒	1大匙
生姜	1小块	精盐	3小匙
大料	3粒	白糖	1大匙

做法

1.将五花肉洗净，切成块；将海带洗净，用开水煮15分钟左右，切成菱形片待用（如果用海带丝，则挽成结）；葱洗净切段；姜洗净拍松；

2.炒锅中放入食用油，加热，放入糖炒成金黄色，投入五花肉块、大料、葱段及姜块煸炒，等五花肉块的表面上好糖色时，加入煮好的海带，放入酱油、料酒和盐，再翻炒片刻，加清水烧开，转用小火，烧至肉和海带熟烂入味即可。

特点：
香甜可口，营养丰富。

★厨师一点通
炒糖色时，不宜用大火，应用中火使糖在油中均匀地溶化，糖液冒泡并呈金黄色时，下肉块最好；加入清水的量，以没过肉块为宜。



脆皮五花肉

材料		调料	
五花肉	300克	食用油	500克（实耗50克）
鸡蛋	3个	酱油	1小匙
大料	2粒	番茄酱	1小匙
桂皮	1片	香醋	1小匙
淀粉	适量	精盐	1大匙
		白糖	1小匙

做法

1.五花肉加盐、大料、桂皮、水，大火煮沸，改小火煮1小时，捞出放凉切厚片；

2.鸡蛋打散，加淀粉、香醋、酱油后调成蛋糊，放入肉片沾裹均匀；

3.炒锅内放油烧热，将肉片炸至酥黄，盛起；

4.把糖、香醋、番茄酱、水调匀做蘸料。

特点：
皮脆肉烂，香酥可口。

★厨师一点通
挂糊时如果挂不上，可先沥干肉片上的水，拍些干粉后再挂糊。



荷叶粉蒸肉

材料		调料	
五花肉	300克	香油	1小匙
炒米粉	140克	酱油	1大匙
香葱	1棵	料酒	$\frac{1}{2}$大匙
生姜	1小块	甜面酱	2大匙
荷叶	2张	五香粉	适量
		白糖	$\frac{1}{2}$大匙

做法

1.将肉洗净切成方块，中间直切一刀，表皮相连；鲜荷叶用热水烫软备用；葱、姜洗净切丝；

2.将酱油、甜面酱、白糖、料酒、葱丝、姜丝、五香粉、香油放入装肉块的盆内，拌匀腌30分钟；再加炒米粉拌匀，用鲜荷叶逐块包起，上笼用大火蒸2小时左右即可。

特点：
酥烂不腻，清香可口。

★厨师一点通
炒米粉分为辣的和不辣的两种，可根据个人爱好自选。



厨房小窍门

巧去冻肉异味

1.啤酒浸泡法：将冷冻过的肉放在啤酒中浸泡10分钟后捞出，用清水洗净后烹制，便可去除异味，增加香味。

2.姜汁去味法：用姜汁浸泡冷冻肉可去除冻肉的异味。

3.盐水去味法：如用盐水化解冻肉，不仅有利于去除异味，而且不失肉的鲜味。



陈皮卤肉

材料		调料	
五花肉	600 克	食用油	500 克（实耗 25 克）
陈皮	2 克		
香葱	1 棵	酱油	2 大匙
生姜	1 小块	料酒	1 大匙
		冰糖	1 小匙

做法

1. 五花肉洗净切块，拌少许酱油上色，放入油锅用中火略炸，捞出放入水中，洗去多余的油脂；葱洗净切段，姜洗净切片；
2. 锅中留少许油，将葱段、姜片爆香，加入五花肉、陈皮及酱油、料酒、冰糖，加水，煮沸后转小火焖煮约 40 分钟即可。

特点：
色泽红润，肥而不腻。

★厨师一点通
用冷水冲洗油炸过的肉块可使得肉质酥嫩，更有弹性。



土豆烧肉

材料		调料	
带皮五花肋条肉	250 克	熟花生油	250 克（实耗 40 克）
去皮土豆	250 克		
香葱	2 棵	料酒	$\frac{1}{3}$ 大匙
生姜	1 小块	酱油	$1\frac{1}{2}$ 大匙
注：可酌情配料		白糖	$\frac{1}{3}$ 大匙

做法

1. 将猪肉洗净，切成方块；土豆洗净切块；葱洗净切段，姜洗净拍松；
2. 炒锅内放入花生油，烧至七成热，投入土豆，炸成金黄色后捞出沥油；
3. 锅内留少许油，放入葱段、姜块，煸出香味，投入肉块，肉块炒出油时，放入酱油、料酒，不断翻炒，使其上色；
4. 再加入少许水，用大火烧开，小火焖至近烂，投入土豆块、白糖，再烧 10 分钟，待土豆入味时，起锅盛入碗中即可。

特点：
色泽金黄，汤汁稠浓。

★厨师一点通
选购土豆时要选择面土豆，不要选水土豆，否则会影响菜肴质量。

栗子烧肉

材料		调料	
猪五花肉	500 克	酱油	$\frac{1}{2}$ 大匙
板栗	500 克	料酒	1 大匙
香葱	2 棵	精盐	4 小匙
生姜	1 小块	白糖	3 小匙

做法

1. 在板栗底端切一刀，放沸水中稍煮后捞出，去壳；葱洗净切段，姜洗净切片；
2. 将猪肉刮洗干净，切成小方块，放入锅内，加酱油、料酒、葱段、姜片，大火烧煮片刻，使肉上色；
3. 然后加水（以淹过肉面为宜），烧开后转用小火烧煮。肉块微酥时加入板栗；
4. 肉、板栗都烧酥时再加入精盐、白糖，略煮即可。

特点：
栗糯肉酥，色红味美。

★厨师一点通
板栗去壳后也可以先用油炸一下再烧。

八宝辣酱

材料		调料	
上浆虾仁	50 克	食用油	500 克（实耗 100 克）
上浆鸡丁	50 克		
上浆肉丁	50 克	酱油	2 小匙
上浆鲜贝	50 克	高汤	5 大匙
盐水鸭肫丁	50 克	料酒	1 大匙
熟栗子丁	25 克	豆瓣酱	1 大匙
白果仁	25 克	辣椒酱	1 大匙
豌豆	10 克	白糖	$\frac{1}{2}$ 大匙
淀粉	适量	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 锅内放油，烧至二成热时，放入虾仁划散至熟，捞出沥油；
2. 锅内留底油，烧至四成热时投入鸡丁、肉丁、鲜贝划散至熟，放入栗子丁、白果仁滑一下，立即捞出沥油；
3. 锅内留适量油，先下辣椒酱、豆瓣酱炒透、炒香，加酱油、白糖、味精、料酒、高汤，将鸡丁等原料（除虾仁、青豌豆外）回锅，使卤汁稠浓，下水淀粉推匀，盛出装盘；
4. 将锅洗净后置火上，放入虾仁、青豌豆、味精、高汤，最后用水淀粉勾芡，盛出浇在炒好的菜的顶部即可。

特点：
色泽光亮，鲜嫩爽滑。

★厨师一点通
可以根据自己的饮食喜好，随意选择 8 种原料。







胡萝卜爆肉丁

材料		调料	
猪瘦肉	200 克	食用油	500 克（实耗 50 克）
胡萝卜	400 克	香油	$\frac{1}{2}$ 大匙
淀粉	适量	酱油	$\frac{1}{3}$ 大匙
		料酒	$\frac{1}{2}$ 大匙
		甜面酱	$\frac{2}{3}$ 大匙
		精盐	$\frac{1}{2}$ 小匙。
		白糖	$\frac{2}{3}$ 大匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 猪肉洗净切丁，用湿淀粉、盐上浆；胡萝卜洗净，切丁；
2. 锅内放少量油，将猪肉丁下锅滑透，盛出；把胡萝卜丁放入热油锅中炸熟；
3. 把甜面酱、酱油、白糖、盐、味精、料酒、淀粉、水兑成芡汁；
4. 炒锅置火上，烧热香油，下芡汁，不断搅拌，直到汁浓稠；
5. 下胡萝卜、猪肉丁，翻炒均匀即可。

特点：
香嫩鲜美，营养丰富。

★厨师一点通
胡萝卜不要烧得太烂，以免影响口感。



水煮血旺

材料		调料	
熟猪血	300 克	食用油	30 克
油菜	50 克	豆瓣酱	1 大匙
芹菜	50 克	精盐	1 小匙
香葱	2 棵	味精	$\frac{2}{3}$ 小匙
生姜	1 块		
大蒜	5 瓣		
花椒	适量		
干辣椒	15 个		

做法

1. 将油菜洗净后备用；猪血切成厚片；葱、芹菜洗净切成段；姜、蒜洗净切末；
2. 锅烧热后，将花椒、干辣椒入锅炒香后剁成细末；
3. 锅内放油烧热后，加入大半匙豆瓣酱、姜末、蒜末爆香，再放入油菜炒至断生，起锅装入汤碗；
4. 锅中留底油，再加大半匙豆瓣酱炒香，加入少许清汤，放入猪血煮透，调入盐、味精，再盛入装有油菜的碗中，撒上辣椒末、花椒末，烧热油淋于其上即可。

特点：
麻辣诱人，鲜嫩味美。

★厨师一点通
烧热油淋菜时，油温一定要高。

水煮肉片

材料		调料	
瘦肉	200 克	食用油	50 克
鸡蛋	1 个	豆瓣酱	1 小匙
生菜	1 棵	精盐	1 小匙
香葱	3 棵	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙
生姜	1 小块		
大蒜	5 瓣		
花椒	$\frac{1}{2}$ 小匙		
淀粉	适量		
干辣椒	15 个		
注：可酌情配料			

做法

1. 将瘦肉洗净后切成薄片；生菜洗净；姜、蒜洗净切片；葱切成花；干辣椒切碎备用；
2. 锅中放油烧热，放入姜片、蒜片爆香，加少许盐、味精，把生菜炒至断生盛入碗中；
3. 鸡蛋打入碗中，留蛋清，加淀粉打匀，将肉片放入蛋液中拌匀；
4. 锅中留少许油，爆香干辣椒、花椒、豆瓣酱，再加入水和少许淀粉勾芡，接着放入肉片煮透，盛出倒在生菜上，撒上葱花即可。

特点：
麻辣爽口，鲜香诱人。

★厨师一点通
肉片一定要用鸡蛋清和淀粉拌匀后才能下锅，煮的时间不宜太长。

厨房小窍门

使猪肉鲜嫩的小诀窍

1. 将瘦肉切片，放入少许盐、酒、水，加入适量的鸡蛋清，再用淀粉拌和。然后在锅内放油，用中火加热，将肉片下锅，用勺子搅散，随即盛出，倒出锅内余油，再加作料炒成即可。
2. 用葡萄酒浸泡猪肉、牛肉、禽肉，肉会变软，并保持新鲜，烧熟后，肉质鲜嫩可口。



苦瓜豆豉炒肉片

材料		调料	
瘦肉	100克	食用油	30克
苦瓜	400克	酱油	1大匙
淀粉	适量	高汤	2小匙
		豆豉	1大匙
		精盐	1小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 苦瓜对半切开，去籽、洗净并切片；猪肉洗净切片，放入碗中，加酱油、淀粉腌5分钟；
2. 锅中倒油烧热，放入肉片炒至肉色变白，盛出；
3. 锅中余油加热，放入苦瓜翻炒数下，加入肉片和豆豉，大火炒匀，再加高汤、盐、味精及酱油，改小火焖2分钟即可。

特点：
清香去火，微苦适口。

★厨师一点通
苦瓜烹制的时间不要过长，否则口感不佳。



木樨肉

材料		调料	
瘦肉	150克	食用油	60克
鸡蛋	2个	香油	1小匙
黄瓜	50克	酱油	1小匙
干木耳	5克	料酒	2小匙
干黄花菜	5克	精盐	1小匙
香葱	1棵		
生姜	1小块		

做法

1. 将瘦肉洗净切片；鸡蛋磕入碗中，用筷子打匀；
2. 干木耳、干黄花菜用温水泡10分钟，充分发涨，剪去根部；黄瓜洗净斜刀切成段，放平后直刀切成菱形片；葱、姜洗净后切丝；
3. 锅内加油，烧热后加入鸡蛋炒散，盛装在盘中，即为所说的木樨；
4. 炒锅内加油烧热，将肉片放入煸炒，肉色变白后，加入葱丝、姜丝同炒，至八成熟时，加入料酒、酱油、盐，炒匀后加入木耳、黄花菜、黄瓜和鸡蛋块同炒，完全炒熟后淋入香油即可。

特点：
色泽亮丽，味道鲜美。

★厨师一点通
这道菜中的肉片不适宜用油滑，采用煸炒的方法肉味更香。

腌笋千层肉

材料		调料	
五花肉	500克	酱油	1大匙
腌笋	200克	料酒	1大匙
红辣椒	1个	白糖	2小匙
香葱	1棵	精盐	1小匙
生姜	1小块	味精	$\frac{1}{2}$小匙
淀粉	适量		

做法

1. 腌笋用水泡软后，洗净切丝；把一小块五花肉切成肉丁；红辣椒洗净切丝；葱洗净切段；
2. 锅内注水，水开后，放入五花肉丁、腌笋，调入酱油、料酒、少量的糖及味精，用小火炖煮约3个小时后，捞出沥干水分，取出五花肉，将腌笋装入碗中；
3. 锅中放入少许水，将剩下的五花肉下入锅中，加入酱油、料酒、生姜、葱和少许糖，用小火煮2小时后，取出切成薄片，摆在腌笋上，剩余的汤汁加淀粉勾芡后淋在腌笋上即可。

特点：
肥而不腻，肉软飘香。

★厨师一点通
煮腌笋时加入五花肉，腌笋才会味美可口。



鱼香肉丝

材料		调料	
瘦肉	200克	食用油	40克
水发木耳	70克	酱油	1大匙
泡椒末	30克	高汤	$\frac{1}{2}$大匙
香葱	2棵	香醋	1小匙
生姜	1小块	精盐	1小匙
大蒜	5瓣	白糖	1小匙
淀粉	适量	味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 将瘦肉洗净切成粗丝，盛于碗内，加盐和水淀粉调匀；葱、姜、蒜洗净切末；
2. 把白糖、酱油、香醋、精盐、葱花、姜末、蒜末、高汤、味精、水、淀粉调成鱼香汁；
3. 锅内放油，烧至五成热时倒入肉丝，炒散后下入泡椒末，待炒出色时，再将木耳和鱼香汁倒入，急炒几下即可。

特点：
色泽红亮，酸辣咸甜。

★厨师一点通
切肉丝时刀功要严谨，粗细、长短要适宜，不可连刀。



干煸肉丝

材料		调料	
瘦肉	400克	食用油	200克（实耗30克）
香葱	2棵	料酒	1大匙
生姜	1块	胡椒粉	1小匙
干辣椒	15个	精盐	1小匙
花椒	1小匙	味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 将瘦肉洗净切成细丝；干辣椒洗净后切段；生姜洗净切丝；葱洗净切段；
2. 将肉丝装入碗中，加入料酒、盐、胡椒粉腌制约5分钟；
3. 锅中放油，烧至五成热后，下入肉丝炸至金黄色后，捞起沥油；
4. 锅内留底油，放入干辣椒末、花椒、姜丝、葱段爆香，再加入肉丝、盐和味精煸炒入味即可。

特点：
干辣下饭，香酥可口。

★厨师一点通
肉丝一定要炸干后才能煸炒入味。



京酱肉丝

材料		调料	
里脊肉	200克	食用油	250克（实耗30克）
鸡蛋	1个	香油	1小匙
大葱	4根	酱油	2小匙
淀粉	适量	料酒	$\frac{1}{2}$小匙
		番茄酱	2小匙
		甜面酱	3小匙
		白糖	1小匙

做法

1. 里脊肉洗净，切丝，将蛋清、酱油、淀粉、料酒加入肉丝中拌匀；大葱洗净切成细丝；
3. 锅内加油，加热后放入肉丝迅速滑开，待肉色变白后立即捞出；
4. 锅中留适量的油，大火烧热，放入番茄酱、甜面酱、白糖，改小火用锅铲翻炒，炒至酱香扑鼻，并冒出小泡，改大火加入肉丝快炒至入味，淋上香油出锅；
5. 将炒好的肉丝码在盘上，撒上葱丝即可。

特点：
咸香微甜，可口开胃。

★厨师一点通
炒酱时要用小火温油慢慢炒，并不停地搅拌，否则酱很容易糊。





红烧狮子头

材料		调料	
猪肉馅	500克	食用油	500克（实耗60克）
油菜	50克	酱油	2大匙
胡萝卜	25克	料酒	1大匙
香葱	1棵	胡椒粉	1小匙
生姜	1小块		
淀粉	适量		

做法

1. 葱、姜洗净切末，油菜洗净，胡萝卜洗净切丝；
2. 猪肉馅和葱、姜末、淀粉、胡椒粉、酱油充分拌匀，并摔打至有弹性，做成大小相同的肉丸；
3. 烧热半锅油，将肉丸倒入油锅炸至金黄；
4. 炒锅内留少许油，略炒油菜及胡萝卜丝，再将炸好的肉丸倒入，并加入酱油、清水、料酒同烧，中火焖煮10多分钟至熟透，用水淀粉勾芡，淋明油盛盘即可。

特点：
肥瘦适宜，肉香四溢。

★厨师一点通
剁肉馅时要参照“三分肥，七分瘦”的原则。



厨房小窍门

肉馅巧贮存

1. 熟油隔离法：肉馅如一时不用，可将其盛在碗里，将表面抹平，再浇一层熟食油，可隔绝空气，使肉馅不易变质。
2. 油炒贮存法：用油将肉馅炒一下，晾凉后，装入保鲜袋中，封好，放入冰箱。





珍珠丸子

材料		调料	
前腿夹心肉	300 克	料酒	1 大匙
糯米	150 克	精盐	$\frac{2}{3}$ 小匙
青芦叶	50 克	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙
鸡蛋	1 个		
虾子	适量		
淀粉	适量		

做法

1. 把糯米洗净，放入水中浸泡12小时，沥干备用；鸡蛋打入碗内，滤去蛋清；
2. 将青芦叶放入开水中焯一下，洗净，铺在小蒸笼内；
3. 将猪肉洗净剁成茸，放入碗内，加料酒、精盐、味精、蛋黄、虾子、淀粉搅拌均匀成馅；
4. 然后把肉馅挤成核桃大小的丸子，每个丸子上滚上一层糯米，然后放在蒸笼内；
5. 把蒸笼放在沸水锅上，大火蒸 20 分钟即可。

特点：
清香细嫩，鲜咸适口。

★厨师一点通
糯米要用清水浸泡 12 小时，使其米粒松软便于蒸透。芦叶有特殊的清香，也可用菜叶代替。

菜心扒肉饼

材料		调料	
瘦肉	200 克	食用油	500 克（实耗 80 克）
油菜心	100 克	蚝油	2 小匙
荸荠	10 克	香油	1 小匙
生姜	1 小块	高汤	2 大匙
淀粉	适量	精盐	1 小匙
		白糖	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 瘦肉剁成泥；油菜心洗净；荸荠去皮洗净切末；姜洗净切末；
2. 瘦肉泥中加入一部分盐、味精、姜末、淀粉拌匀，打至起胶，做成肉饼；
3. 油菜心用开水烫熟，摆入碟内；
4. 锅内放油，油温升至六成热时下入肉饼，炸至外脆里嫩时捞起，摆在菜心上；
5. 锅内留底油，注入高汤，调入剩下的盐、味精、白糖、蚝油，用淀粉勾芡，淋香油后浇到肉饼上即可。

特点：
荤素搭配，诱人食欲。

★厨师一点通
应选择带少许肥肉的肉，炸肉饼时火不宜太大。

咕老肉

材料		调料	
猪肉	400 克	食用油	500 克（实耗 50 克）
菠萝	50 克	番茄酱	1 大匙
洋葱	10 克	香醋	1 大匙
青辣椒	$\frac{1}{2}$ 个	精盐	$\frac{1}{2}$ 小匙
红辣椒	$\frac{1}{2}$ 个	白糖	1 大匙
淀粉	适量		

做法

1. 猪肉洗净，切成小块，用水淀粉上浆；菠萝、辣椒、洋葱洗净，切小片；
2. 锅内加油烧至九成热，倒入肉块炸熟，捞出沥油；
3. 锅内留底油，炒香番茄酱，加入糖、香醋略炒，再放入辣椒片、菠萝片、洋葱片、炸好的肉块，加盐后炒匀即可。

特点：
色泽鲜艳，酸甜可口。

★厨师一点通
将肉反复炸几次，才可达到外焦里嫩的效果。

蚂蚁上树

材料		调料	
瘦肉	100 克	食用油	30 克
粉丝	350 克	酱油	1 大匙
香葱	1 棵	料酒	1 大匙
注：可酌情配料		豆瓣酱	$\frac{2}{3}$ 大匙
		白糖	1 小匙
		精盐	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 先用温水将粉丝泡软洗净；瘦肉洗净剁成肉末；葱洗净切花；
2. 锅内放油，烧热后加入肉末，放入少许豆瓣酱炒干肉末，再加入粉丝炒匀，调入料酒、酱油、白糖、盐和味精炒匀后即可。

特点：
口味清淡，爽滑美味。

★厨师一点通
此菜要速炒，时间长了粉丝容易粘连，影响菜肴口感。









腐皮肉卷

材料		调料	
豆腐皮	3 张	食用油	500 克（实耗 60 克）
瘦肉	300 克	香油	1 小匙
香葱	2 棵	酱油	2 小匙
生姜	1 小块	料酒	1 小匙
面粉	适量	精盐	1 小匙
注：可酌情配料		白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 葱洗净切段；姜洗净切末；猪肉洗净，剁成茸，盛入碗内，加适量的清水，放入精盐、味精、料酒和姜末，搅拌成肉馅。将面粉加适量水调成稀面糊；
2. 将豆腐皮铺在菜板上，撕去毛边，放入肉馅成粗条形，将豆腐皮由里向外卷起，边缘用稀面糊封口；
3. 锅内放油，烧至七成热，将肉卷放入炸至熟透，捞出沥油，切好后装盘；
4. 锅内留底油，放入葱段、姜末、酱油、糖，用小火烧至汤汁收浓，再加入香油后起锅，淋在腐皮肉卷上即可。

特点：
色泽金黄，皮酥肉鲜。

★厨师一点通
炸肉卷时油温不要过高，淋汁时速度要快。

尖椒肉盒

材料		调料	
瘦肉	200 克	食用油	500 克（实耗 30 克）
肥肉	100 克	胡椒粉	$\frac{1}{2}$ 小匙
青辣椒	6 个	精盐	1 小匙
红辣椒	2 个	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙
鸡蛋	1 个		
香葱	2 棵		
生姜	1 小块		

做法

1. 将瘦肉、肥肉洗净后剁成肉末；青椒、红椒洗净后切除蒂部掏出籽；姜、葱洗净后切末；
2. 把鸡蛋清滤入碗中，加入肉末、姜末、葱末拌匀，加少许盐、胡椒粉和味精调味；
3. 将调好的肉末灌入青椒、红椒中；锅中放油，烧至三成热时，放入青椒、红椒慢慢炸熟即可。

特点：
色泽鲜艳，外脆内嫩。

★厨师一点通
炸辣椒时油温不能太高，炸的时间也不能过长，以免炸糊。

肉馅藕盒

材料		调料	
莲藕	400 克	食用油	500 克（实耗 150 克）
肉馅	150 克	酱油	1 大匙
香葱	1 棵	五香粉	1 小匙
生姜	1 小块	精盐	$\frac{1}{2}$ 小匙
面粉	50 克		
淀粉	适量		
苏打粉	少许		

做法

1. 将藕洗净，去皮烫一下，切成厚片，每两片相连成合页状；葱、姜洗净切末；
2. 将肉馅放入碗内，加入葱末、姜末、酱油、精盐、水淀粉搅匀成馅；
3. 把余下的水淀粉、苏打粉、面粉、五香粉调成糊；把肉馅夹入藕片做成藕夹，并挂上一层薄糊；
4. 锅内放油，烧热，下藕夹炸熟捞出即可。

特点：
外酥里嫩，味道鲜香。

★厨师一点通
挂糊不要过厚，以免影响藕盒质感。



厨房小窍门

切肉、剁肉不粘刀的小诀窍

在切肥肉时，可先将肥肉蘸上凉水，然后放在砧板上，一边切一边洒凉水，这样切既省力肥肉又不会滑动，也不易粘案板。剁肉前，把菜刀放进热水中泡 3～5 分钟，剁肉时，肉末就不再粘刀了。





水浒肉

材料	调料
里脊肉 • 200 克	食用油 • 30 克
豌豆苗 • 80 克	酱油 • 1 大匙
鸡蛋 • 1 个	高汤 • 1 大匙
香葱 • 25 克	白糖 • 1 小匙
花椒 • 适量	精盐 • 1 小匙
干辣椒 • 13 个	味精 • 1 小匙



做法

1. 将里脊肉洗净切成薄片，香葱洗净切段；里脊片用水汆一下，再用蛋清拌匀；
2. 锅内放油，烧热，把豌豆苗放入锅内，加盐、味精炒熟，盛在盘底；
3. 锅内放油，将干辣椒、花椒爆香，取出剁碎，放在另一碗中；
4. 利用原油锅，加高汤、酱油、味精、糖、盐及香葱爆一下，马上将里脊片入锅，炒至断生时，连汁盛出，倒在豌豆苗上，将爆好的干辣椒、花椒倒在里脊片上；
5. 再烧一点热油浇在里脊上即可。

特点：
肉质嫩滑，汤汁鲜美。
注：“水浒肉”原名“家乡肉”，相传是梁山好汉在江州城（今江西省九江市）的著名酒楼浔阳楼聚会时必点的一道菜。后人为了纪念他们，将“家乡肉”改名为“水浒肉”。

★厨师一点通
辣椒、花椒一定要炸透，否则不香。



椒盐里脊

材料	调料
里脊肉 • 100 克	食用油 • 500 克（实耗油 50 克）
鸡蛋 • 1 个	香油 • 1 小匙
淀粉 • 适量	椒盐 • 1 小匙
	味精 • 1 小匙



做法

1. 里脊肉洗净切厚片，用刀将肉片拍松；
2. 把鸡蛋打入里脊肉片内，加入淀粉拌匀；
3. 烧锅下油，油烧至六成热时，下里脊肉炸至色泽金黄时捞起，把锅内余油倒入盆内；
4. 锅内留少许油，下炸好的里脊翻炒几次，再调入椒盐、味精，淋入香油炒匀即可。

特点：
色泽金黄，外焦里嫩。

★厨师一点通
一定要用刀拍松里脊肉，以使肉不易卷起，容易入味；炸肉时注意要用中火。

柠香卤里脊

材料	调料
里脊肉 • 600 克	食用油 • 500 克（实耗 50 克）
淀粉 • 适量	香油 • 1 小匙
	酱油 • 1 小匙
	料酒 • 1 大匙
	番茄酱 • 3 大匙
	柠檬汁 • 2 大匙
	精盐 • 1 小匙
	白糖 • 2 大匙



做法

1. 里脊肉洗净切长条，加料酒、酱油、淀粉腌拌均匀；
2. 锅内加油，烧热，放入里脊肉炸至金黄，捞出沥干；
3. 锅中留油，烧热，放入盐、糖、番茄酱及里脊肉煮沸，改小火烧至入味，加入柠檬汁勾芡，淋香油出锅即可。

特点：
酸甜可口，香酥脆嫩。

★厨师一点通
芡汁不要过多，以免稍凉时菜肴结成块。

糖醋里脊

材料	调料
里脊肉 • 250 克	食用油 • 500 克（实耗 50 克）
鸡蛋 • 1 个	香油 • 1 小匙
香葱 • 1 棵	高汤 • $\frac{1}{2}$ 大匙
生姜 • 1 小块	料酒 • $\frac{1}{2}$ 大匙
面粉 • 适量	香醋 • 2 大匙
淀粉 • 适量	白糖 • 2 大匙
	精盐 • 1 小匙



做法

1. 鸡蛋打入碗内；肉洗净切片，放入鸡蛋液中，加水淀粉、面粉抓匀；葱、姜洗净切末；
2. 碗内放料酒、糖、香醋、盐、葱、姜、淀粉、高汤兑成芡汁；
3. 锅内放油，烧至五成热，下入肉片，炸至焦脆，捞出沥油；
4. 锅内留底油，烹入芡汁，倒入肉片，炒匀，淋香油即可。

特点：
甜酸可口，外焦里嫩。

★厨师一点通
里脊要多炸几遍，否则达不到外焦里嫩的效果。





麻酥里脊

材料		调料	
里脊肉	200 克	食用油	500 克（实耗 80 克）
鸡蛋	2 个	酱油	2 小匙
面粉	100 克	料酒	1 大匙
面包糠	100 克	胡椒粉	$\frac{1}{3}$ 小匙
		椒盐	适量
		精盐	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将肉洗净切条，放入碗中加精盐、料酒、胡椒粉、味精、酱油拌匀腌制 30 分钟；
2. 将鸡蛋打入另一碗中搅匀；将肉条先蘸上面粉、鸡蛋液，再蘸匀面包糠；
3. 锅内放油，油温升至五成热时，将肉条放入锅中，炸至金黄色后捞出装盘，食用时可蘸椒盐。

特点：
色泽金黄，外酥里嫩。

★厨师一点通
炸里脊时油温不能过低，防止面包糠脱落。





萝卜烧排骨

材料		调料	
白萝卜	600 克	食用油	30 克
肋排	500 克	酱油	$\frac{1}{3}$ 大匙
香葱	1 棵	料酒	$\frac{1}{2}$ 大匙
大料	2 粒	冰糖	$\frac{1}{3}$ 大匙
花椒	1 小匙		

做法

1. 白萝卜洗净，去皮，切滚刀块；葱洗净切段；排骨洗净剁段，放入沸水中汆烫，捞出备用；
2. 锅中倒油，烧热，爆香葱段、花椒、大料，放入排骨翻炒至微黄，加冰糖、酱油、料酒翻炒至入味，再加入白萝卜及水（盖过肉和萝卜表面），小火焖煮约 30 分钟，待白萝卜熟软，即可。

特点：
营养丰富，咸鲜味美。

★厨师一点通
要使排骨更入味，可先用酱油将排骨浸泡 1 小时。



京都排骨

材料		调料	
肋排	500 克	食用油	500 克（实耗 50 克）
淀粉	适量	酱油	1 大匙
		料酒	1 大匙
		番茄酱	2 大匙
		精盐	1 小匙
		白糖	1 小匙

做法

1. 排骨洗净切小段，加入料酒、盐、糖拌均，腌至入味后，再拌入淀粉；
2. 锅内放油，油温升至七成热时，放入排骨，用小火炸几分钟，再改用大火炸约 1 分钟后捞起沥油；
3. 另起一锅，在锅内加入少许油，将酱油、番茄酱、糖调匀倒入锅中煮开，再放入炸好的排骨拌炒至汤汁收干即可。

特点：
色泽红润，咸鲜微甜。

★厨师一点通
排骨要稍微炸干点，这样才可以多吸收些汤汁。

粉蒸排骨藕

材料		调料	
排骨	500 克	酱油	4 小匙
莲藕	250 克	料酒	1 大匙
五香米粉	250 克	精盐	2 小匙
香葱	2 棵	白糖	$\frac{1}{2}$ 大匙
生姜	1 小块		

做法

1. 葱洗净打结，姜洗净切片；将排骨洗去血水，沥干，切成小块，用酱油、料酒、白糖、葱、姜和少许五香米粉拌匀，腌至入味；
2. 洗净藕段，刮去老皮，竖剖为二，再横切成与排骨大小相似的片，用少许盐腌半小时；
3. 将排骨、藕片放在碗里，倒入五香米粉搅拌，使排骨、藕片都裹上一层米粉，然后将排骨、藕片交错分层码在大碗内，剩余的米粉也全部拌入，入蒸锅蒸 15 分钟至熟即可。

特点：
鲜嫩可口，醇香味美。

★厨师一点通
蒸排骨前，在米粉上洒少量水，可使米粉柔软，蒸出来后口味会更好。



五香排骨

材料		调料	
排骨	1000 克	食用油	500 克（实耗 30 克）
大蒜	3 瓣	酱油	1 大匙
地瓜粉	1 大匙	料酒	1 大匙
注：可酌情配料		辣椒粉	1 大匙
		五香粉	1 小匙
		香醋	1 大匙
		精盐	1 小匙
		白糖	1 大匙

做法

1. 排骨洗净，加入酒、糖、盐、五香粉、地瓜粉腌至入味；蒜洗净切末；
2. 锅内放油，烧至七成热，用中火将排骨稍炸至肉变色后即捞起沥油；
3. 锅内留底油，将蒜末、辣椒粉、酱油、醋、糖、盐、水调匀倒入锅中煮开，再放排骨，改小火慢卤至汤汁剩一半，并且排骨熟软入味即可。

特点：
五香味浓，肉香味美。

★厨师一点通
这道菜也可以调好卤汁后入蒸锅蒸熟。



葱香排骨

材料		调料	
排骨	1000 克	食用油	500 克（实耗 30 克）
大葱	3 根	香油	1 小匙
生姜	1 小块	酱油	1 大匙
大蒜	3 瓣	料酒	1 大匙
淀粉	适量	胡椒粉	1 小匙
注：可酌情配料		白糖	1 小匙
		精盐	1 小匙

做法

1. 姜洗净切末；蒜洗净切片；排骨洗净，加入姜、蒜、酱油、酒、淀粉拌匀腌至入味；葱切长段备用；
2. 锅内放油，烧至七成热时，放入排骨，用中火稍炸至肉变色后即捞起沥油；
3. 锅内留底油，将香油、酱油、酒、糖、胡椒粉、盐、水调匀倒入锅中煮开，再放入排骨及葱段，改小火慢卤至汤汁剩一半，且排骨熟软入味即可。

特点：
葱香味浓，骨香四溢。

★厨师一点通
这道菜也可以蒸熟食用。





啤酒排骨

材料		调料	
排骨	500 克	食用油	500 克（实耗 30 克）
口蘑	50 克	辣椒油	1 小匙
春笋	75 克	香油	1 小匙
鸡蛋	1 个	酱油	2 小匙
香葱	1 棵	高汤	3 大匙
生姜	1 小块	啤酒	9 大匙
大蒜	5 瓣	料酒	$\frac{1}{2}$ 大匙
花椒	适量	豆瓣	$\frac{2}{3}$ 大匙
淀粉	适量	胡椒粉	$\frac{2}{3}$ 小匙
		精盐	$\frac{1}{2}$ 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 姜、蒜洗净切末；葱洗净切段；鸡蛋打入碗中，滤去蛋黄；口蘑洗净切成十字花刀；春笋洗净切段，放入沸水中煮至断生，捞出用冷水浸泡；
2. 排骨洗净，切段，放入碗中，将盐、料酒、蛋清、淀粉、食用油、葱、姜、蒜、水拌匀，入冰箱冷藏 2 小时；
3. 锅内放油，烧至七成热，放入排骨，炸至断生捞出；
4. 锅内留底油，下姜、蒜、葱、花椒炒香，下入高汤，熬出香味，捞去料渣，倒入排骨、口蘑、春笋、啤酒、盐、酱油、胡椒粉烧至入味；
5. 再加入味精、香油、辣椒油拌匀即可。



特点：
色泽红亮，麻辣清香。

★厨师一点通
排骨段要大小一致，烧制的时间要充足，以便入味。

厨房小窍门

巧去肥肉腻味

1. 啤酒去腻法：在烹调时，加 1 杯啤酒，可去肥肉腻味，吃起来非常爽口。
2. 腐乳去腻法：把肥肉切成薄片，加调料炖在锅里，按 500 克猪肉、一块腐乳的比例，将腐乳放在碗里，加适量温水，搅成糊状，等水开后倒入锅里，再炖 3～5 分钟即可食用。用这种方法做出的肥肉吃起来不腻，而且味道鲜美，别有风味。



无锡排骨

材料		调料	
排骨	1000 克	食用油	500 克（实耗 50 克）
洋葱	60 克		
青辣椒	1 个	蚝油	1 大匙
大葱	1 根	酱油	1 小匙
生姜	1 小块	料酒	1 大匙
大蒜	10 瓣	番茄酱	$\frac{1}{2}$ 大匙
大料	适量	冰糖	$\frac{1}{2}$ 大匙
桂皮	适量		

做法

1. 排骨洗净后剁大块，用酱油抹匀；辣椒洗净切段；洋葱洗净切大块；大葱洗净切段；蒜洗净；姜洗净拍松；
2. 锅内放油，烧至七成热时，放入辣椒、洋葱、姜块、葱段、蒜头炸香后捞出；
3. 将排骨放入油锅内，炸成金黄色后捞起沥油；
4. 锅内留底油，放入辣椒、洋葱、葱段、蒜头、排骨，再加入大料、桂皮、酱油、蚝油、酒、冰糖、番茄酱及水，小火焖煮至肋排肉熟软后取出摆盘，淋上锅中余汁即可。

特点：
咸香微辣，酥烂脱骨。

用排骨熬的高汤取代水，味道会更好。



炸猪排

材料		调料	
排骨	500 克	食用油	500 克（实耗 30 克）
生姜	1 小块		
淀粉	1 大匙	酱油	1 大匙
		料酒	1 大匙
		牛奶	1 小匙
		精盐	1 小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 排骨洗净，用刀背拍松；姜洗净切末；
2. 将酱油、盐、姜、酒、牛奶、糖、淀粉、水拌匀，放入猪排腌至入味；
3. 锅内放油，烧至七成热，将猪排炸至金黄，捞起剁块即可。

特点：
焦香诱人，滑嫩可口。

★厨师一点通
排骨要反复炸几次，才能外焦里嫩。

糖醋排骨

材料		调料	
肋排	500 克	食用油	500 克（实耗 45 克）
香葱	1 棵		
生姜	1 块	酱油	$\frac{1}{2}$ 大匙
大蒜	2 瓣	香醋	1 大匙
淀粉	适量	精盐	$\frac{1}{2}$ 小匙
		白糖	1 大匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 排骨洗净剁成小段；姜、蒜洗净切片；香葱洗净切末；
2. 锅内放油，烧至五成热时，将排骨炸至表面呈焦黄色时捞起沥油；
3. 锅内留底油，加入盐、酱油、味精、姜片、蒜片，与排骨同炒，倒入没过排骨面的温水，大火烧开，改小火炖煮 30 分钟；
4. 排骨入味香软时，加糖、醋、香葱末，用水淀粉勾芡，大火收浓汁即可。

特点：
色泽红润，酸甜醇香。

★厨师一点通
糖和醋要最后放，酸甜的口味才能出来。



椒麻口条

材料		调料	
猪舌	400 克	食用油	30 克
香葱	1 棵	香油	1 小匙
大蒜	2 瓣	酱油	$\frac{1}{3}$ 大匙
花椒	1 大匙	精盐	1 小匙
干辣椒	5 个	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将花椒、蒜、香葱切碎待用；干辣椒洗净切段；
2. 将猪舌放入开水中焯 2 分钟，捞出放温水中刮去舌苔，剔去舌骨根，洗净切片；
3. 锅内放油，烧热，爆香花椒、蒜、香葱、辣椒段，倒入猪舌片、盐、酱油，爆炒出香味，放入味精、香油即可。

特点：
鲜香麻辣，脆嫩爽口。

★厨师一点通
舌骨根可用青椒拌炒，味道也很好。





香芹爆腰花

材料		调料	
猪腰	2 个	食用油	50 克
西芹	100 克	香油	1 小匙
红辣椒	1 个	料酒	1 大匙
香葱	1 棵	精盐	1 小匙
生姜	1 小块	白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
大蒜	5 瓣	味精	$\frac{2}{3}$ 小匙
淀粉	适量		

做法

1. 西芹洗净切片；红椒洗净切段；生姜洗净切片；香葱、蒜洗净切末；
2. 猪腰从侧面一切为二，去掉内白，用刀先横切三刀，再斜切五刀，切断成凤尾形；
3. 锅内放油，烧热，放入姜片、葱末、蒜末、酒、猪腰花，快速炒至八成熟，倒入小碗内；
4. 洗净锅，烧热下油，放入西芹、红椒炒至断生，加入猪腰，调入盐、味精、白糖翻炒，用水淀粉勾芡，淋入香油，出锅装盘即可。

特点：
口感爽脆，开胃下酒。

★厨师一点通
爆腰花时速度要快，才能保持腰花的脆嫩。



火爆腰花

材料		调料	
猪腰	2 个	食用油	75 克
竹笋	25 克	香油	1 小匙
胡萝卜	10 克	酱油	1 小匙
香菇	10 克	料酒	1 大匙
香葱	1 棵	精盐	1 小匙
生姜	1 小块	白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
淀粉	适量	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 猪腰从侧面一切为二，去掉内白，洗净，斜切花纹，再切片，放入沸水中汆透，捞出；
2. 竹笋、胡萝卜去皮，洗净、切片。香菇泡软，去蒂、切片；葱、姜洗净切末；
3. 锅内放油，烧热，爆香葱末、姜末，放入竹笋片、胡萝卜和香菇炒香，加入猪腰翻炒均匀，加酒、酱油、盐、味精、水淀粉、香油、糖爆炒入味即可。

特点：
口味咸鲜，味美下酒。

★厨师一点通
猪腰要炒得好吃，宜先烫过，炒时加入适量料酒和香油。

酒香腰丝

材料		调料	
猪腰	2 个	食用油	50 克
红辣椒	1 个	料酒	1 大匙
香葱	1 棵	高汤	2 大匙
生姜	1 小块	精盐	$\frac{1}{2}$ 小匙
花椒	10 粒	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 猪腰从侧面一切为二，去掉内白，洗净，切成细条，放入沸水中汆烫透，捞出；
2. 葱洗净切末；姜洗净切丝；红辣椒洗净切丝；将花椒、葱末、姜丝、辣椒、精盐、味精放入大碗里，把高汤烧沸后冲入，调成味汁；
3. 锅内放油，烧热，下腰丝爆炒，加料酒、味汁烧开即可。

特点：
酒香扑鼻，鲜咸适口。

★厨师一点通
也可以把汆水后的腰丝放到味汁里腌入味，做成凉菜。



熘肝尖

材料		调料	
猪肝	250 克	食用油	500 克（实耗 30 克）
青辣椒	1 个	酱油	1 大匙
胡萝卜	1 个	料酒	$\frac{1}{2}$ 大匙
淀粉	适量	精盐	$\frac{1}{3}$ 小匙
		白糖	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将猪肝洗净切片；辣椒、胡萝卜洗净切片；
2. 锅内放油，烧热，下猪肝滑熟后捞出；
3. 锅内留底油，下辣椒、胡萝卜、猪肝，放入酱油、盐、料酒、味精、白糖炒匀，用水淀粉勾芡即可。

特点：
咸鲜可口，味美下酒。

★厨师一点通
熘炒肝片的速度要快，火要大，否则影响肝片的嫩度。



泡椒猪肝

材料		调料	
猪肝	300 克	食用油	50 克
泡椒	50 克	料酒	1 大匙
香葱	3 棵	豆瓣酱	1 小匙
生姜	1 小块	胡椒粉	1 小匙
		精盐	$\frac{2}{3}$ 小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将猪肝和生姜洗净切片；泡椒、葱切段；
2. 把猪肝放入碗里，放入胡椒粉、料酒、盐，腌入味；
3. 锅内放油，烧至二成热时放入猪肝翻炒，加入泡椒、葱、姜、豆瓣酱、料酒、糖、味精炒香即可。

特点：
香辣诱人，鲜嫩可口。

★厨师一点通
猪肝不能炒太久，否则肝片易老。



酱爆猪头肉

材料		调料	
熟猪头肉	300 克	食用油	30 克
红辣椒	2 个	红油	1 小匙
青豆	10 克	酱油	$\frac{1}{2}$ 大匙
笋片	30 克	郫县豆瓣	1 大匙
大蒜	5 瓣	白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 熟猪头肉切片；蒜洗净切片；辣椒洗净去籽切块；郫县豆瓣剁细；
2. 锅内放油，烧热，加蒜片、郫县豆瓣爆香，放入猪头肉、笋片、辣椒、青豆、酱油煸炒，加糖、味精后淋上红油即可。

特点：
颜色红亮，香辣不腻。

★厨师一点通
猪头肉不要炒得过烂，否则影响口感。





佛跳墙

材料		调料	
鱼翅	100 克（或细粉丝）	食用油	300 克（实耗 20 克）
蹄筋	200 克	酱油	2 小匙
干贝	5 克	料酒	2 大匙
猪肚	50 克	精盐	1 小匙
猪脚	50 克	白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
芋头	50 克		
油菜	25 克		
红枣	10 克		
莲子	5 克		
香葱	1 棵		
生姜	1 小块		

做法

1. 葱、姜洗净切末；鱼翅、蹄筋、猪肚、猪脚加入葱、姜、料酒略腌后放入沸水中汆烫；
2. 干贝、红枣、莲子分别浸软；油菜入水汆烫；芋头切块后用油炸一下；
3. 将处理好的材料加葱、姜、酒、盐、糖、酱油一起放入锅内煮开后续煮五分钟，再焖 2 小时即可。



特点：
佛跳墙是福建名菜，材料丰富，味道甘醇鲜美，香气相当浓烈，菜名有“连僧人都忍不住要跳墙过来吃”的寓意，好吃程度可想而知。

★厨师一点通
焖汤的时间如长一点，口感和汤味更佳。

厨房小窍门

煮猪肚的小窍门

煮猪肚时切不可放盐，否则会使猪肚收缩。猪肚煮好后，如将其切成片，放在碗里，加适量的汤，放在锅里蒸一下，不仅可使猪肚变嫩，而且还会使猪肚增大一倍。



蒜香肠片

材料	调料
大肠 • 250 克	食用油 • 30 克
红辣椒 • 1 个	香油 • 1 小匙
蒜苗 • 25 克	蚝油 • $\frac{1}{2}$ 大匙
生姜 • 1 小块	酱油 • $\frac{1}{3}$ 大匙
大蒜 • 12 瓣	高汤 • 3 大匙
	料酒 • 1 大匙
	胡椒粉 • 少许
	精盐 • 1 小匙
	味精 • $\frac{2}{3}$ 小匙

做法

1. 猪大肠洗净；生姜、红辣椒洗净切片；大蒜洗净拍散；蒜苗洗净切段；
2. 把猪大肠放入沸水中，用中火煮至八成熟，捞起切厚片；
3. 锅内放油，烧热，放入姜、大蒜、大肠爆香，烹入料酒，注入高汤煮开，调入盐、味精、蚝油、酱油；
4. 用小火煨至大肠酥烂时下红椒片、蒜苗段煮片刻，撒入胡椒粉，淋入香油即可。

特点：
鲜香可口，开胃下酒。

★厨师一点通
煨大肠时先用小火，出锅时用大火收汁。



鲜辣肠旺

材料	调料
大肠 • 300 克	食用油 • 40 克
酸菜心 • 150 克	高汤 • 8 大匙
猪血 • 500 克	蚝油 • $\frac{1}{2}$ 大匙
蒜苗 • 25 克	酱油 • $\frac{1}{2}$ 大匙
生姜 • 1 小块	冰糖 • $\frac{1}{2}$ 大匙
大蒜 • 3 瓣	
花椒 • $\frac{1}{2}$ 大匙	
淀粉 • 适量	
注：可酌情配料	

做法

1. 大肠洗净后用水煮软，切段；酸菜心切薄片；猪血切小块；蒜苗切斜段；蒜、姜洗净切片；
2. 锅内放油烧热，先爆蒜片、姜片、花椒，再加入高汤、大肠、酸菜心、猪血，用小火煮沸后，加入蚝油、酱油、冰糖、蒜苗，再煮 5 分钟后，用少许水淀粉勾芡即可。

特点：
鲜香可口，麻辣开胃。

★厨师一点通
猪血可晚点放进去，以免煮的时间过长变老。

芫爆肚丝

材料	调料
猪肚 • 500 克	食用油 • 30 克
青辣椒 • $\frac{1}{2}$ 个	香油 • 1 小匙
黄辣椒 • $\frac{1}{2}$ 个	料酒 • 1 大匙
洋葱 • 10 克	姜汁 • 1 小匙
香菜 • 5 棵	胡椒粉 • 1 小匙
香葱 • 4 棵	香醋 • 1 小匙
生姜 • 1 小块	精盐 • 1 小匙
大蒜 • 6 瓣	味精 • $\frac{1}{2}$ 小匙
食用碱 • 适量	

做法

1. 葱洗净后一部分切段，一部分切丝；姜、蒜洗净切片；香菜洗净切段；辣椒洗净切丝；洋葱洗净切丝；
2. 用碱、香醋搓洗生猪肚，去掉白油、杂质；猪肚用清水洗净后放沸水中汆 3 分钟，捞出；
3. 另换净水，放入猪肚、葱段、料酒、姜片，用微火煮透后捞出切细丝；
4. 锅内放油烧热，放辣椒丝、洋葱丝、葱丝、蒜片爆香，加入肚丝翻炒，加入料酒、盐、姜汁、味精、香醋，最后放胡椒粉、香菜，淋少许香油翻炒均匀即可。

特点：
白绿相间，鲜咸微辣。

★厨师一点通
翻炒猪肚的时间不应过长，否则会影响猪肚的脆嫩。



尖椒肚片

材料	调料
猪肚 • 500 克	食用油 • 30 克
红辣椒 • 2 个	香油 • 1 小匙
青辣椒 • 2 个	胡椒粉 • $\frac{1}{2}$ 小匙
香葱 • 1 棵	香醋 • 1 大匙
生姜 • 1 小块	精盐 • 1 小匙
大蒜 • 3 瓣	味精 • $\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 猪肚洗净后从中间剖开，放入姜块、香醋、水，再放入高压锅内压约 15 分钟后取出沥水；
2. 辣椒去蒂、去籽后洗净切片；蒜、姜洗净切片；葱洗净切段；猪肚切片；
3. 锅内放油，烧热，下姜、蒜片爆香，加入猪肚炒熟；
4. 再放辣椒块、葱段、胡椒粉、香油、盐和味精调匀，拌炒均匀即可。

特点：
色泽鲜艳，微辣爽口。

★厨师一点通
一定要先用高压锅将猪肚压透，否则不易炒烂。





蒜爆猪心

材料		调料	
猪心	500克	食用油	30克
蒜苗	25克	酱油	1大匙
红辣椒	1个	辣椒粉	1小匙
香葱	1棵	精盐	1小匙
生姜	1小块	味精	$\frac{1}{2}$小匙
大蒜	3瓣		
花椒	适量		
大料	适量		
桂皮	适量		
丁香	适量		

做法

1. 把猪心洗净；蒜苗洗净切段；葱、姜洗净后分别切成段、片；辣椒洗净切片；
2. 把猪心放入水中，煮沸，撇去浮沫；
3. 放入一部分葱、姜、蒜和花椒、大料、桂皮、丁香、酱油，与猪心同煮20分钟后捞出猪心切片；
4. 锅内放油，烧热，放入辣椒和剩余的葱、姜、蒜煸香，放入猪心片煸炒后起锅盛盘；
5. 锅内放油，烧热，放入辣椒和蒜苗煸炒片刻，再倒入猪心，加辣椒粉、盐、味精即可。

特点：
蒜香味浓，开胃下酒。

★厨师一点通
一定要洗净猪心里面的血块。



酸辣臊子蹄筋

材料		调料	
蹄筋	300克	猪油	50克
瘦肉	50克	香油	1小匙
红辣椒	1个	酱油	2小匙
青辣椒	1个	高汤	10大匙
香葱	1棵	料酒	1大匙
生姜	1小块	胡椒粉	$\frac{1}{2}$小匙
淀粉	适量	香醋	$\frac{1}{3}$大匙
		精盐	1小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 猪蹄筋发透后去尽油脂，洗净切段，用高汤汆一次；
2. 瘦肉洗净剁成末；葱洗净切花；姜洗净切末；辣椒洗净切段；
3. 把锅烧热，下猪油烧热后放入猪肉和辣椒滑炒，加酱油、姜、料酒稍炒，放入盐、胡椒粉；
4. 接着往锅里加适量高汤，下蹄筋烩入味后，用淀粉勾薄芡，下香醋、葱花、香油、味精推匀即可。

特点：
质地肥糯，酥辣可口。

★厨师一点通
选购蹄筋时要仔细辨别，不要买到碱发的蹄筋，水发的蹄筋比较好。水发蹄筋略呈淡黄色，触摸有粘手感。强碱发的蹄筋颜色发白，体积明显偏大，两端有时会有毛糙的“开花”状。

鱼香蹄花

材料		调料	
猪蹄膀	1个（约500克）	食用油	500克（实耗50克）
香葱	3棵	香油	1小匙
生姜	1小块	酱油	1大匙
大蒜	3瓣	料酒	2大匙
大料	适量	香醋	$\frac{1}{3}$大匙
淀粉	适量	辣豆瓣酱	3小匙
		精盐	1小匙
		白糖	1小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 蹄膀洗净后连皮切成大块，用酱油拌匀泡10分钟；葱、姜洗净分别切成段、片；
2. 锅内放油，烧热，将蹄膀炸成淡黄色，捞出浸入冷水中；
3. 锅洗净重置火上，加入浸泡时剩下的酱油和蹄膀、葱、姜、大料、酒、水，用小火煮至够烂且汁变稠为止；
4. 锅洗净，放少量油烧热，爆香豆瓣酱、蒜、姜末，并倒入煮蹄膀的汤汁，加入糖、香醋、盐、味精煮沸后，淋入淀粉水勾芡，撒下葱花、香油，浇到蹄膀上即可。

特点：
香辣入味，微甜略酸。

★厨师一点通
煮蹄膀时，大火烧开后关小火慢煮，这样不易破坏蹄膀的表皮。



东坡肘子

材料		调料	
猪蹄膀	1个（约500克）	料酒	1大匙
雪山大豆	50克	精盐	1小匙
香葱	1棵	味精	$\frac{1}{2}$小匙
生姜	1小块		

做法

1. 将蹄膀刮洗干净，顺骨缝划一切，放入水中煮透后捞出，剔去肘骨；葱、姜洗净后分别切成段、片；
2. 将肘骨和蹄膀一起放入砂锅，将煮蹄膀的原汤倒入，要一次加足，放入葱、姜、料酒，大火烧开；
3. 将大豆洗净，放入砂锅，盖严，用小火炖3小时，直至用筷子轻轻一戳肉皮即烂为止，食用时放盐、味精即可。

特点：
原汁原味，香气四溢。

★厨师一点通
蹄膀炖烂后，可放在汤中多浸泡一段时间，这样更容易入味。

注：蹄膀即肘子。





香辣猪蹄

材料		调料	
猪蹄	1 对	食用油	20 克
芹菜	25 克	辣椒油	1½ 大匙
朝天椒	8 个	酱油	½ 大匙
香葱	2 棵	胡椒粉	½ 小匙
生姜	1 块	香醋	3 小匙
大蒜	5 瓣	精盐	1 小匙
花椒	适量	白糖	½ 大匙
枸杞	10 粒		

做法

1. 将猪蹄洗净，放入沸水中煮约 2 分钟，捞起；姜洗净拍松；葱、蒜洗净切末；朝天椒洗净切段；芹菜洗净切段；
2. 将猪蹄剖开成十字形，放入汤锅中，加清水至完全淹没；
3. 汤锅中放入生姜、枸杞、盐，大火烧开后，改小火煮 1 小时，煮熟后捞起，连骨切成小块；
4. 锅内放油，烧热，加入芹菜、葱、朝天椒、姜、蒜、花椒爆香，倒入猪蹄，翻炒，加糖、酱油、醋、辣椒油、胡椒粉，炒匀即可。



特点：
香辣可口，肥而不腻。

★厨师一点通
爆猪蹄时油不能放多了，否则太油腻。

厨房小窍门

烹饪猪蹄的小窍门

加醋煮猪蹄法：煮猪蹄时，如加入适量的醋，不仅能促使骨头中的胶质分解出更多的钙和磷，提高其营养价值，而且能使得猪蹄中的蛋白质更容易被人体吸收。

豉椒蒸腊肉

材料		调料	
腊肉	400 克	食用油	30 克
红辣椒	2 个	豆豉	1 大匙
香葱	1 棵	味精	½ 大匙

做法

1. 用热水将腊肉洗净，蒸约 1 小时，取出切厚片，排入碗内；
2. 将豆豉洗净，捣烂；红辣椒去籽，切碎；香葱洗净切碎；
3. 锅内倒油烧热，爆香豆豉、红辣椒和香葱，加味精后全部淋在腊肉上，再将腊肉隔水蒸片刻即可。

特点：
咸香微辣，鲜而不腻。

★厨师一点通
因腊肉偏咸，蒸制前需先用温水浸泡一会。



腊肉炒芥蓝

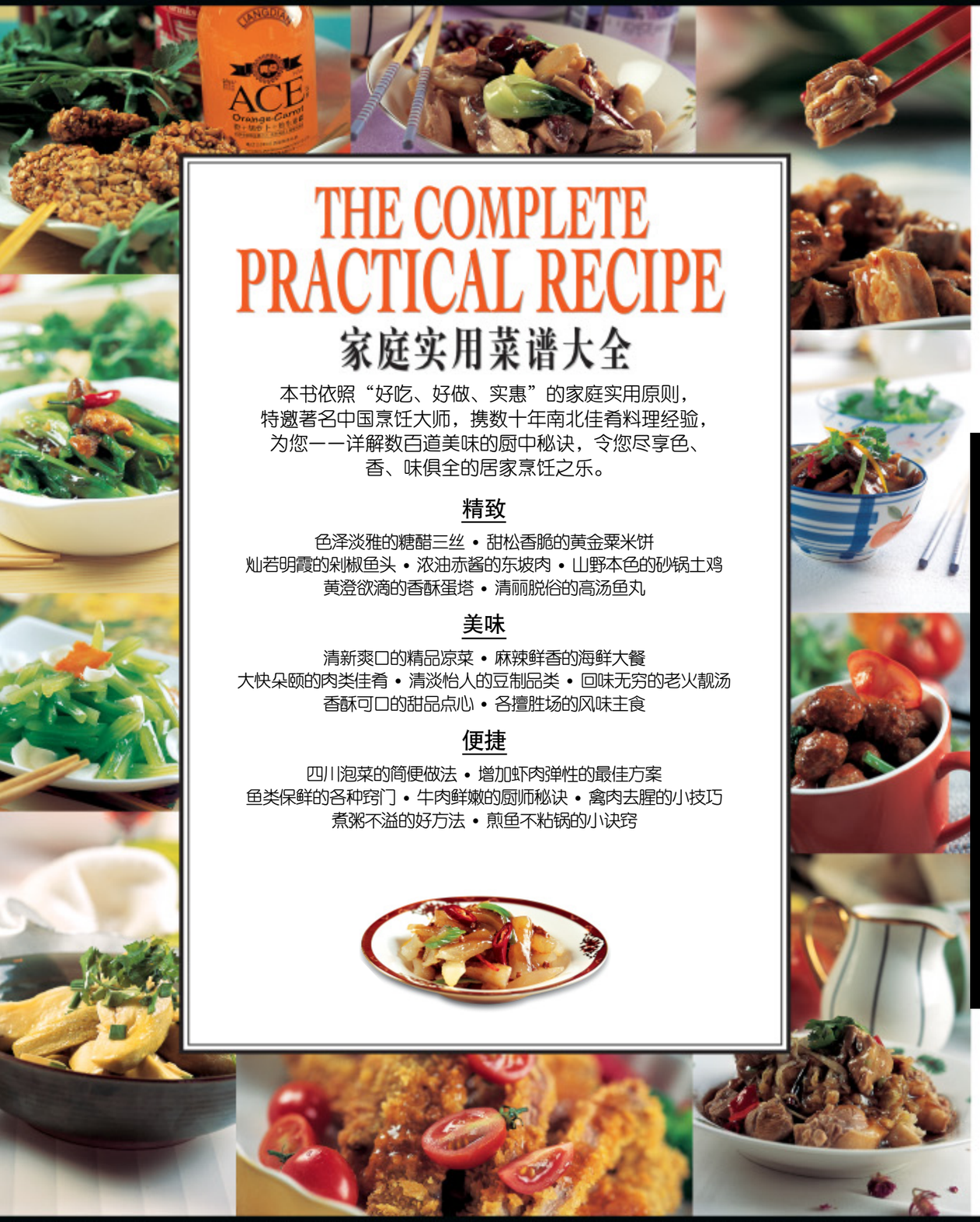
材料		调料	
腊肉	50 克	食用油	30 克
芥蓝梗	300 克	精盐	½ 小匙
红辣椒	½ 个	白糖	½ 小匙
		味精	½ 小匙

做法

1. 芥蓝洗净斜切成片，放沸水中焯一下捞出；辣椒洗净切片；腊肉洗净放沸水中稍煮片刻捞出，斜切成片；
2. 锅内放油，烧热，倒入芥蓝、辣椒和腊肉翻炒至出香味，放盐、糖、味精炒匀即可。

特点：
色泽清新，咸香爽口。

★厨师一点通
芥蓝焯水时在水中加少许盐，可使得芥蓝保持碧绿。



THE COMPLETE PRACTICAL RECIPE

家庭实用菜谱大全

本书依照“好吃、好做、实惠”的家庭实用原则，
特邀著名中国烹饪大师，携数十年南北佳肴料理经验，
为您一一详解数百道美味的厨中秘诀，令您尽享色、
香、味俱全的居家烹饪之乐。

精致

色泽淡雅的糖醋三丝 • 甜松香脆的黄金粟米饼
灿若明霞的剁椒鱼头 • 浓油赤酱的东坡肉 • 山野本色的砂锅土鸡
黄澄欲滴的香酥蛋塔 • 清丽脱俗的高汤鱼丸

美味

清新爽口的精品凉菜 • 麻辣鲜香的海鲜大餐
大快朵颐的肉类佳肴 • 清淡怡人的豆制品类 • 回味无穷的老火靓汤
香酥可口的甜品点心 • 各擅胜场的风味主食

便捷

四川泡菜的简便做法 • 增加虾肉弹性的最佳方案
鱼类保鲜的各种窍门 • 牛肉鲜嫩的厨师秘诀 • 禽肉去腥的小技巧
煮粥不溢的好方法 • 煎鱼不粘锅的小诀窍

家庭实用菜谱大全 中

THE COMPLETE PRACTICAL RECIPE

北京出版社



THE COMPLETE PRACTICAL RECIPE

家庭实用菜谱大全 中



北京出版社

THE COMPLETE PRACTICAL RECIPE • 家庭实用菜谱大全 • THE COMPLETE PRACTICAL RECIPE • 家庭实用菜谱大全



THE COMPLETE PRACTICAL RECIPE

家庭实用菜谱大全

中卷

牛羊肉 · 禽肉及其他肉 · 蔬菜



北 京 出 版 社

CONTENTS
目　录

THE COMPLETE PRACTICAL RECIPE 家庭实用菜谱大全

第四章
牛羊肉类

118 香辣牛肉
118 啤酒烧牛肉
119 果仁炸牛扒
120 姬菇牛肉
120 兰椒炒牛肉
121 水煮牛肉
121 虾香牛肉片
122 西红柿烧牛肉
122 草菇烧牛肉
123 孜然牛肉
124 冬笋烧牛肉
124 酱焖牛肉
125 东坡牛肉
125 桃仁牛肉
126 茶香牛肉
127 冬菜蒸牛肉
127 清炖牛肉
128 芫爆牛肉
128 麻辣牛肉
129 美味牛肉丸
129 葱香牛肉丝
130 香根木耳牛肉丝
131 香干牛肉丝
131 银丝牛肉
132 酸菜牛肉丝
132 萝卜焖牛腩
133 黄豆焖牛腩
133 金菇牛柳
134 西兰花牛柳
135 麻仁牛柳
135 椒香煎牛柳
136 湘辣牛筋
136 椒爆牛心顶
137 锅塌牛排
137 葱烧牛小排
138 鲜香牛肝
138 生炒羊肉片
139 葱爆羊肉
140 芝香羊肉串
140 扒羊肉条
141 栗子羊肉
141 豆瓣焖羊肉
142 萝卜炖羊肉
142 红烧羊肉
143 榨菜羊肉末
143 粉蒸羊排
144 酥炸羊腩
145 酸菜炖羊肚
145 冬笋炒羊肝

第五章
禽肉及其他肉类

148 辣子鸡丁
149 核桃爆鸡丁
149 宫保鸡丁
150 麻辣子鸡
150 雪菜毛豆鸡丁
151 菠萝鸡丁
151 腰果鸡丁
152 白斩鸡
153 东安子鸡
153 三杯鸡
154 鲜香童子鸡
154 砂锅土鸡
155 多味鸡块
155 酥炸嫩鸡
156 葱油鸡块
156 栗子鸡
157 香辣鸡块
158 香笋红烧鸡
158 咖喱鸡块
159 卤香鸡块
159 口蘑蒸鸡
160 豉香鸡块
160 椒香鸡块
161 笋瓜炒鸡丝
161 银芽鸡丝
162 金菇鸡丝
162 锤子鸡片
163 芙蓉鸡片
164 豆荚炒鸡柳
164 干烧鸡翅
165 贵妃鸡翅
165 五香凤爪
166 川味小煎鸡
166 香芋焖鸡腿
167 鲜蘑鸡腿
168 香酥炸鸡腿
168 酸豆角炒鸡胗
169 草菇鸡心
169 丝瓜炒鸡肝
170 柠檬鸭
171 酸菜炒鸭块
171 麻辣鸭块
172 红煨鸭块
172 姜汁清香鸭
173 盐水鸭块
173 冬菜扣鸭
174 红糟鸭煲
174 姜芽炒鸭片
175 酸辣鸭肠
176 冬笋烧鸭肝
176 黄焖鸭肝
177 泡椒鸭掌
177 萝卜烧板鸭
178 麻辣狗肉
179 罐子狗肉
179 荷香乳鸽
180 天麻炖鸽子
180 冬菇蒸鹌鹑
181 扒兔肉
181 五香驴肉
182 玉楼美味蛇
182 家常鹅肉
183 清炒牛蛙
183 蒜香牛蛙

第六章
蔬菜类

186 素裹鲜笋
187 干烧冬笋
187 清炒玉兰片
188 鲜蘑冬笋
188 上汤芦笋
189 咸酥苦瓜
189 苦瓜炒咸蛋
190 豉香苦瓜
190 松仁玉米
191 炒素什锦
192 油菜扒金针菇
193 蚝油草菇
193 玉兰片烩猴头菇
194 素辣子鸡
195 红烧猴头菇
195 炒素鳝糊
196 油醋香菇
196 山药烩香菇
197 平菇炒翠笋
197 口蘑烧香芋
198 糖醋南瓜丸
198 咸蛋黄炒金瓜
199 脆香藕丸
200 蒜香茄泥
200 酱烧茄子
201 鱼香茄子煲
201 虎皮辣椒
202 豆泥青椒盒
203 豆豉辣椒
203 香酥薯条
204 地三鲜
204 麻辣土豆条
205 酸辣土豆
205 香素咕老肉
206 炒辣三丝
206 干煸茭白
207 芙蓉番茄
208 清炒芥蓝
208 口蘑烧冬瓜
209 海米冬瓜
209 素回锅肉
210 开洋白菜
210 海米炒蕨菜
211 干煸四季豆
212 鱼香扁豆丝
212 油焖豇豆
213 海米豇豆
213 鲜香豆末
214 豆豉鲮鱼油麦菜
215 多味木耳菜
215 三鲜素海参
216 西芹百合
216 椒盐花菜
217 糖醋素排骨
217 丝瓜炖粉丝
218 金银蒜蒸丝瓜
219 双菇西兰花
219 炒什锦蚕豆
220 虾皮卷心菜
220 麻辣蚕豆
221 雪菜豆板酥
222 锅塌菠菜
233 蛋香萝卜丝
233 甜辣萝卜干

本书注意事项：

1. 分量标准：
   1 大匙＝ 30 克
   1 小匙＝ 3 克
2. 调料可依各人口味酌定增减分量。
3. 高汤做法：
   瘦猪肉 300 克、排骨 300 克、火腿 150 克、虾米 40 克、姜 1 大片、大料 1 粒、陈皮 1 片、清水适量。用小火熬煮成 1 大碗汤汁，用纱布滤去渣滓即可。

第四章 牛羊肉类

猪肉和羊肉都是我们餐桌上的传统肉食，不仅蛋白质含量高，脂肪少，而且富含多种营养成分。不过，它们如此受人青睐，不仅仅是因为有益于健康，更多的原因恐怕是因为可以烹制出让人大快朵颐的各种美味佳肴吧！

在这一篇章，我们选用了 49 道以牛羊肉为原料的菜肴，有鲜辣滑嫩的香辣牛肉，有清香甜润的栗子羊肉，还有味道浓郁、香味独特的葱爆羊肉……材料虽然简单，味道可非同一般。怎么样？想不想一试身手，做出几道令人回味无穷的拿手好菜呢？那就赶紧卷袖下厨吧！



香辣牛肉

材料		调料	
牛肉	150 克	食用油	30 克
蒜苗	20 克	香油	1 小匙
红辣椒	4 个	料酒	2 小匙
生姜	1 小块	胡椒粉	少许
大蒜	6 瓣	豆瓣酱	适量
淀粉	适量	精盐	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 牛肉洗净切片，红辣椒洗净切成斜片；姜、蒜洗净切片，蒜苗洗净切段；
2. 牛肉里加盐、味精、料酒腌约 5 分钟待用；
3. 锅里倒入适量油，烧热，把牛肉片炒至八成熟时盛起；
4. 锅里重新加油，烧热，放入姜、蒜、豆瓣酱、辣椒片、盐、味精、胡椒粉爆炒至快熟，再加入炒好的牛肉片炒匀，用水淀粉勾芡，淋入香油，出锅装盘即可。

特点：
香辣味浓，肉嫩可口。

★厨师一点通
做这道菜时最好选用牛里脊，因为里脊肉嫩，口感更好。

啤酒烧牛肉

材料		调料	
牛肉	300 克	食用油	30 克
胡萝卜	50 克	酱油	2 小匙
洋葱	25 克	啤酒	8 大匙
生姜	1 小块	胡椒粉	1 小匙
大蒜	3 瓣	番茄酱	1 小匙
		精盐	1 小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将胡萝卜洗净，切成滚刀块；洋葱洗净切块；姜洗净切片；蒜洗净拍松；
2. 牛肉洗净切成小块，用沸水焯后捞出，放入凉水中洗去浮沫；
3. 往锅内倒油，烧热后放入姜片、蒜瓣、洋葱块翻炒，再加入番茄酱、牛肉块、酱油、白糖、啤酒，烧开后放入胡萝卜、胡椒粉、精盐、味精，最后倒入砂锅，用小火炖 30 分钟即可。

特点：
清香四溢，肉嫩可口。

★厨师一点通
炖牛肉时，用啤酒代替水，牛肉会更加鲜嫩。



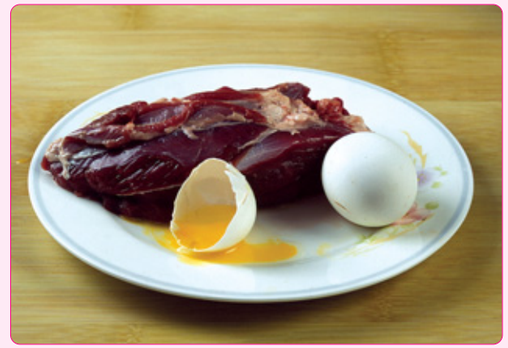


果仁炸牛扒

材料		调料	
牛肉	150 克	食用油	500 克（实耗 50 克）
熟花生米	50 克	胡椒粉	少许
鸡蛋	1 个	精盐	1 小匙
淀粉	适量	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 牛肉洗净后切成大块，用刀脊拍松肉块两面，撒上盐、味精；花生米去皮压成小粒；
2. 把鸡蛋打入碗内，加盐、味精、胡椒粉、淀粉、水调成鸡蛋糊；
3. 把牛肉挂上鸡蛋糊，再粘上花生米粒待用；
4. 往锅里放油，烧热后投入挂好糊的牛肉，炸至外脆里嫩，捞起装盘即可。



特点：
外脆里嫩，酥香可口。

★厨师一点通
如果去掉牛肉的筋络，肉块的口感会更好。

厨房小窍门

炒牛肉的小诀窍（1）

要想使牛肉鲜嫩，可先在切好的牛肉中加适量料酒、食用油，拌匀后腌 20～30 分钟，然后用大火快速煸炒，炒熟后迅速出锅。

姬菇牛肉

材料		调料	
牛肉	200 克	食用油	30 克
姬菇	200 克	香油	1 小匙
生姜	1 小块	蚝油	1 小匙
淀粉	适量	精盐	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 姬菇去根洗净，牛肉去筋切片，生姜去皮切片；牛肉里加入盐、味精、淀粉、水，腌制 5 分钟；
2. 往锅里倒油，烧热，下牛肉片滑炒至八成熟，倒出待用；
3. 锅内留底油，下入姜片、姬菇、盐炒至八成熟，加入牛肉片，调入味精、蚝油，翻炒数次，用水淀粉勾芡，淋入香油即成。

特点：
味道鲜美，香嫩可口。

★厨师一点通
切牛肉时要去掉牛肉筋；烹制前，最好用料酒、食用油腌一会牛肉，可使牛肉更入味、更鲜嫩。



兰椒炒牛肉

材料		调料	
牛肉	150 克	食用油	30 克
荷兰豆	30 克	香油	1 小匙
红辣椒	3 个	料酒	2 小匙
青辣椒	3 个	精盐	1 小匙
生姜	10 克	白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
淀粉	适量	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 牛肉洗净切片，荷兰豆洗净去老筋，青、红辣椒洗净去籽切片，姜洗净切片；
2. 牛肉加盐、味精、淀粉、水、料酒腌约 5 分钟；烧热油锅，下牛肉炒至八成熟时倒出；
3. 往锅里重新注油，烧热，放入姜片、荷兰豆、辣椒片爆炒片刻，调入盐、味精、白糖炒几下，加入炒过的牛肉炒匀，用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

特点：
色泽鲜艳，清爽可口。

★厨师一点通
在做法 3 中，最后放牛肉是为了避免炒制时间过长，牛肉片肉质老化。



水煮牛肉

材料		调料	
牛肉	400 克	食用油	10 克
生菜	300 克	酱油	3 小匙
蒜苗	50 克	料酒	3 小匙
大葱	1 根	豆瓣酱	3 小匙
生姜	1 小块	精盐	1 小匙
大蒜	5 瓣	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙
淀粉	适量		
干辣椒	10 个		

做法

1. 牛肉切片，用少许盐、料酒、淀粉拌匀上浆；生菜洗净掰开，下锅略微焯下水，捞出垫在碗底；蒜苗切段；葱、姜、蒜切片；干辣椒切段；
2. 将食用油烧热，加入豆瓣酱、葱、姜、蒜、干辣椒煸香，烹入料酒、酱油，加入一大碗开水，稍煮，捞净豆瓣酱的渣子；
3. 汤汁烧开后，把牛肉片放入锅中，再放进蒜苗、盐、味精，水再次烧开后即可倒在生菜上。

特点：
咸鲜麻辣，醇香可口。

★厨师一点通
煮牛肉片的时间不要太长，否则牛肉的口感不好。



虾香牛肉片

材料		调料	
牛肉	300 克	食用油	500 克（实耗 50 克）
虾片	50 克	酱油	1 小匙
洋葱	10 克	高汤	2 小匙
生姜	1 小块	料酒	1 小匙
大蒜	3 瓣	沙茶酱	适量
淀粉	适量	咖喱粉	适量
		精盐	1 小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 把牛肉洗净切片，加料酒、盐、酱油、水、淀粉、少量食用油腌制一会；洋葱、姜、蒜洗净切末；
2. 往锅内倒油，油温升至六成热时放入虾片炸至开花，捞出摆入盘中；再把牛肉片倒入锅内划散，捞出沥油；
3. 锅内留底油，烧热后倒入洋葱、姜、蒜、咖喱粉、沙茶酱、料酒、白糖、盐、高汤、味精、牛肉片，用水淀粉勾薄芡，待汁稠时盛出倒入装有虾片的盘中即可。

特点：
浓香诱人，酥脆可口。

★厨师一点通
切牛肉不要顺着肉的纹理切，应该横着切，用这种方法切出来的牛肉片口感更嫩。



西红柿烧牛肉

材料		调料	
牛肉	250 克	食用油	500 克（实耗 30 克）
西红柿	400 克	酱油	1 小匙
香葱	2 棵	番茄酱	1 小匙
生姜	1 小块	精盐	1 小匙
大蒜	2 瓣	白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
淀粉	适量	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 牛肉洗净切片后加酱油、油、水、淀粉拌匀，腌置半小时；西红柿洗净去皮后切成块状；葱洗净切末；姜、蒜洗净切末；
2. 往炒锅里放油，烧至八成热时，把牛肉倒进去，炸至七成熟时捞起沥油；
3. 锅内留底油，放入葱、姜、蒜、西红柿，翻炒约 2 分钟，再加适量清水及盐、番茄酱、糖、味精；
4. 西红柿煮烂后加入牛肉略炒，用水淀粉勾芡，炒匀后即可装盘。

特点：
口味独特，味道鲜美。

★厨师一点通
可以用番茄酱代替西红柿，菜的味道、色泽都很好。





草菇烧牛肉

材料		调料	
牛肉	200 克	食用油	30 克
草菇	150 克	酱油	1 小匙
香葱	1 棵	料酒	2 小匙
生姜	1 小块	精盐	1 小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 牛肉洗净切块；草菇洗净，葱洗净切末；姜洗净切片；
2. 往锅里倒油，烧热后放入葱、姜煸炒出香味，然后放入肉块煸炒出油，加入酱油、料酒和少许水，用大火烧沸后转小火焖烧约 1 小时；
3. 再放入草菇、糖、盐，用大火烧开后改小火，焖至牛肉酥烂后装盘即可。

特点：
鲜嫩酥香，咸甜适口。

★厨师一点通
把草菇和牛肉放在一起烧制，可以使菜肴的味道更加鲜美。



孜然牛肉

材料		调料	
牛肉	250 克	食用油	500 克（实耗 30 克）
香葱	2 棵	香油	1 小匙
生姜	1 小块	红油	1 小匙
熟芝麻	1 小匙	高汤	1 小匙
花椒	适量	料酒	2 小匙
孜然	3 小匙	辣椒粉	2 小匙
干辣椒	8 个	五香粉	1 小匙
		精盐	1 小匙
		白糖	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 葱、姜洗净后切成末；牛肉洗净去筋，漂净血水后片成薄片，用盐、料酒、姜、葱腌 15 分钟；
2. 往锅内注入食用油，烧至五成热时倒入牛肉片，炸至酥香捞出；
3. 锅内留底油，放入干辣椒、花椒翻炒出香味，然后下牛肉片炒匀，加高汤、酒、五香粉、糖，烧开后放入辣椒粉、孜然炒香，放入红油、味精、香油，翻炒均匀，装盘，撒上芝麻即可。

特点：
色泽棕红，麻辣鲜香。

★厨师一点通
在煸炒时不宜放太多液体状调料。

厨房小窍门

炒牛肉的小诀窍（2）

老牛肉不易炒烂，如果在炒制前先在牛肉上抹一层芥末，腌制 7～8 个小时后用冷水洗净，经过这样处理，牛肉就比较容易炒烂了。



冬笋烧牛肉

材料		调料	
牛肉	250 克	食用油	30 克
冬笋	250 克	香油	1 小匙
红辣椒	$\frac{1}{2}$ 个	料酒	2 小匙
青辣椒	$\frac{1}{2}$ 个	高汤	10 大匙
香葱	1 棵	豆瓣酱	1 小匙
生姜	1 小块	胡椒粉	1 小匙
花椒	适量	精盐	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 把牛肉放在清水锅里，加入洗净的部分葱、姜，大火烧开，除尽血水后捞出切丝；用温水把冬笋泡软、洗净，切丝；辣椒洗净，切丝；
2. 往锅里放油，烧热后下入豆瓣酱、辣椒丝、花椒，炒出香味时加入剩余的姜、葱，烹入高汤烧制出香味后去掉料渣；
3. 接着把牛肉丝投入锅里，放酒、香油、胡椒粉、盐、味精，改小火，牛肉焖至七成熟时加入冬笋，烧入味后即可装盘。

特点：
香味浓郁，肉质鲜嫩。

★厨师一点通
切牛肉丝时要细心点，刀工不好可以多练习几次，这样才能做出更完美的菜肴。



酱焖牛肉

材料		调料	
牛肉	350 克	食用油	500 克（实耗 50 克）
胡萝卜	100 克	酱油	1 小匙
香葱	1 棵	高汤	2 大匙
生姜	1 小块	料酒	2 小匙
大料	适量	甜面酱	1 小匙
		精盐	1 小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将牛肉洗净切成块；胡萝卜洗净切滚刀块；葱、姜洗净分别切成段和片；
2. 往锅里倒油，油温升至六成热时倒入牛肉块，炸至变色后放入胡萝卜，略炸一下即捞出沥油；
3. 锅内留底油，放入大料、葱、姜、甜面酱、料酒、糖、高汤、盐、酱油、牛肉块、胡萝卜块，用中火焖10～15分钟即可。

特点：
营养丰富，酱香味浓。

★厨师一点通
这道菜也可以红烧，只要将汤汁收干，用水淀粉勾芡即可。

东坡牛肉

材料		调料	
牛肉	400 克	食用油	30 克
胡萝卜	50 克	高汤	3 大匙
白萝卜	50 克	番茄酱	1 小匙
香葱	1 棵	辣椒酱	1 小匙
生姜	1 小块	排骨酱	1 小匙
大蒜	3 瓣	花生酱	1 小匙
干辣椒	5 个	精盐	1 小匙
草果	适量	白糖	1 小匙
大料	适量	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙
香叶	适量		

做法

1. 牛肉洗净后放入清水锅中煮至七成熟，捞出切成方块；胡萝卜、白萝卜洗净切块；葱、姜、蒜洗净；
2. 往锅里倒油，烧热，放入番茄酱、辣椒酱、排骨酱、花生酱、干辣椒炒香，加入高汤、葱、姜、蒜、草果、大料、香叶、糖、味精、盐煮开，再放入牛肉、胡萝卜、白萝卜，焖烧至入味软烂即可。

特点：
香辣软糯，味厚滑爽。

★厨师一点通
炖牛肉时，可以放几个山楂进去，这样牛肉会烂得快些，而且有股山楂的清香。

桃仁牛肉

材料		调料	
熟牛肉	200 克	食用油	30 克
核桃仁	50 克	香油	1 小匙
红辣椒	$\frac{1}{2}$ 个	酱油	3 小匙
青辣椒	$\frac{1}{2}$ 个	精盐	1 小匙
大葱	1 根	白糖	1 小匙
淀粉	适量	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 把牛肉洗净切成2厘米长、1厘米厚的片；桃仁用温水泡一下，去掉皮；葱洗净切段；辣椒洗净切段；
2. 把食用油倒入炒锅内烧热，放入葱爆香，再把桃仁、牛肉下锅煸炒，烹入酱油，加糖、盐、水、味精，烧入味后用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

特点：
牛肉酥烂，桃仁脆嫩。

★厨师一点通
可先把桃仁炸透，等牛肉快出锅时再加入，这样烹制出的桃仁更酥脆，口感更佳。







茶香牛肉

材料		调料	
牛肉	500克	食用油	30克
绿茶	5克	酱油	2大匙
红枣	25克	料酒	2大匙
红辣椒	$\frac{1}{2}$个	精盐	1小匙
大葱	1根	白糖	$\frac{1}{2}$大匙
生姜	1小块		
桂皮	适量		
大料	适量		

做法

1. 牛肉洗净切小块，放清水锅中煮，水开后撇去浮沫，用小火煮半个小时后捞出洗净；葱、姜洗净后分别切成段、片；辣椒洗净切片；
2. 往锅里放油，下葱、姜、牛肉略加煸炒后加料酒、酱油、糖、盐、绿茶、桂皮、大料、红枣、水，用大火烧开后改小火，焖烧约一个半小时，至牛肉熟烂、茶香扑鼻时放入辣椒，改大火收汁即可。



特点：
茶香肉酥，开胃下酒。

★厨师一点通
烧牛肉时放点茶叶，不仅牛肉烂得快，而且有股茶叶的清香。

厨房小窍门

煮牛肉的小技巧

煮牛肉时，将水烧开后再下牛肉，不仅能减少牛肉中营养成分的流失，而且味道更香。

冬菜蒸牛肉

材料		调料	
牛肉	200克	花生油	20克
冬菜	15克	香油	1小匙
洋葱	10克	蚝油	3小匙
香葱	1棵	胡椒粉	适量
淀粉	适量	精盐	1小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 牛肉洗净切成薄片，冬菜洗净切成粒，洋葱洗净切末，香葱洗净切花；
2. 往牛肉片里加盐、味精、糖、蚝油、香油、洋葱、冬菜、胡椒粉、湿淀粉拌匀，装入碗内；
3. 蒸锅里的水烧开后，放入装牛肉的碗，隔水用大火蒸7分钟后取出，撒上葱花，淋上烧开的花生油即可。

特点：
香气四溢，开胃下饭。

★厨师一点通
蒸的时间不要太长，以防肉质变老。

清炖牛肉

材料		调料	
牛肉	1000克	料酒	2大匙
大葱	3根	精盐	2小匙
生姜	1块	冰糖	适量
大料	适量		
桂皮	适量		

做法

1. 牛肉洗净，切块，放沸水中汆烫，以去除血水，捞出后用冷水洗净；
2. 葱、姜洗净后拍松，与牛肉、大料、桂皮、料酒、冰糖、盐一并放入炖锅，大火煮开后改小火炖1小时，至牛肉松软即可。

特点：
汤汁鲜美，肉质酥烂。

★厨师一点通
做清炖牛肉可选用牛腩，牛腩有肥有瘦，口感更佳。





芫爆牛肉

材料		调料	
牛肉	200 克	食用油	30 克
香菜	7 棵	酱油	1 小匙
洋葱	20 克	料酒	2 小匙
		精盐	1 小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 牛肉洗净切成丁，放入碗中加入酱油、糖、料酒、少量食用油拌匀腌 10 分钟；
2. 香菜去根、洗净，切成段；洋葱洗净切丁；
3. 往锅里倒油，烧热，放入牛肉丁、洋葱炒至熟透，加入香菜、盐、味精炒匀即可。

特点：
鲜嫩爽口，美味下酒。

★厨师一点通
不要把牛肉炒老，断生后即可出锅。
注：香菜也叫芫荽。



麻辣牛肉

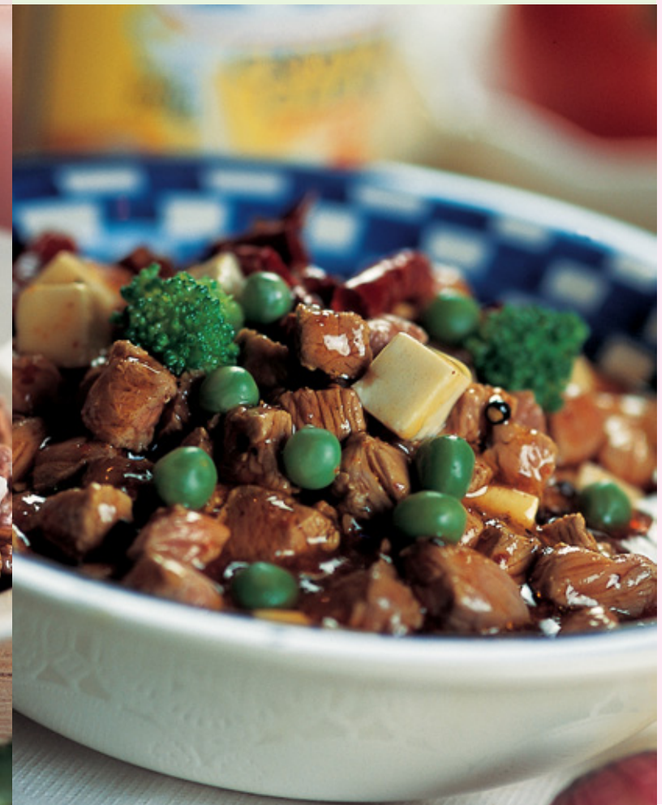
材料		调料	
牛肉	200 克	食用油	30 克
豆腐	200 克	辣椒粉	1 大匙
豌豆	50 克	花椒粉	1 大匙
香葱	2 棵	豆豉	1 小匙
大蒜	6 瓣	精盐	1 小匙
淀粉	适量	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 豆腐去硬皮、硬边，切成丁；牛肉洗净切成丁；葱、蒜洗净切末；豌豆洗净；
2. 豆豉碾碎后与花椒粉混合；把豆腐丁放入沸水中汆烫后捞出；
3. 往锅里放油，烧热，先将葱、蒜爆香，再倒入牛肉炒至半熟，最后加入豆腐、豌豆、辣椒粉、花椒粉、盐、豆豉、味精翻炒均匀；最后用水淀粉勾芡即可。

特点：
麻辣鲜香，开胃下酒。

★厨师一点通
用盐、糖将漂净血水的牛肉丁腌 2 个小时后再烹制，牛肉吃起来非常软嫩。







美味牛肉丸

材料		调料	
牛肉馅	300 克	食用油	500 克（实耗 50 克）
洋葱	50 克	料酒	1 小匙
西红柿	100 克	胡椒粉	1 小匙
尖椒	1 个	大料末	适量
鸡蛋	1 个	番茄汁	1 大匙
奶酪	100 克	牛奶	2 大匙
大蒜	8 瓣	香醋	1 小匙
面包糠	适量	精盐	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 先把所有材料洗净，再把西红柿切成小块，大蒜切成末；
2. 把番茄汁倒入锅内煮沸，再放入西红柿、蒜末、大料末煮 10 分钟，汁稠时再加入盐、醋即可调成多味汁；
3. 洋葱去皮切末；尖椒去蒂切成末；奶酪切成末；
4. 把牛肉馅、洋葱末、尖椒末、牛奶、鸡蛋液、奶酪、精盐、料酒、胡椒粉、面包糠放入碗里搅匀，挤成小丸子待用；
5. 往锅里倒油，油温升至四成热时将丸子放入锅中，炸至两面呈棕色，熟透后装盘，再淋入调制好的多味汁即可。

特点：
色泽红润，咸酸微辣。

★厨师一点通
拌牛肉馅时可稍微加一点肥肉，这样做出来的牛肉丸会更鲜嫩。

葱香牛肉丝

材料		调料	
牛肉	150 克	食用油	30 克
红辣椒	1 个	香油	1 小匙
青辣椒	1 个	酱油	2 小匙
大葱	6 根	胡椒粉	少许
生姜	1 小块	精盐	1 小匙
淀粉	适量	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 牛肉洗净切丝，大葱洗净切丝；辣椒洗净切段；姜洗净切末；
2. 往牛肉丝里放盐、味精、湿淀粉腌约 3 分钟；
3. 往锅里放油，烧热，放入姜、辣椒爆香，放入牛肉丝，用中火炒至牛肉快熟时再放盐、味精、胡椒粉、酱油炒匀，用水淀粉勾芡，淋上香油，盛出后撒上葱丝即成。

特点：
葱香诱人，美味鲜嫩。

★厨师一点通
大葱不宜与牛肉同时炒，否则葱丝不脆爽。



香干牛肉丝

材料		调料	
五香豆干	200 克	食用油	30 克
牛肉	400 克	酱油	1 大匙
青辣椒	1 个	料酒	1 大匙
红辣椒	2 个	精盐	1 小匙
淀粉	适量	白糖	$\frac{1}{4}$ 小匙

做法

1. 五香干洗净切丝；青椒、红椒分别去蒂、洗净，切丝备用；牛肉洗净切丝；
2. 把牛肉丝放入碗中，加入酱油、料酒、淀粉、食用油拌匀并腌 10 分钟，再放入油锅中炒至七成熟，盛出；
3. 将原锅内的剩油烧热，放入豆干、青椒略炒，加入红椒、盐、酱油、糖炒至入味，最后加入牛肉丝炒匀即可。

特点：
咸鲜微甜，香嫩可口。

★厨师一点通
炒牛肉的时间不能长，否则肉丝不鲜嫩。



银丝牛肉

材料		调料	
牛里脊肉	200 克	食用油	500 克（实耗 50 克）
细粉丝	30 克	香油	1 小匙
鸡蛋	$\frac{1}{2}$ 个	酱油	1 小匙
香葱	1 棵	料酒	2 小匙
生姜	1 小块	白胡椒粉	适量
淀粉	适量	精盐	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 把牛里脊洗净切丝，加入鸡蛋、酱油、淀粉抓匀上浆；葱洗净切末；姜洗净切丝；
2. 烧热油锅，将粉丝盘成圆形下锅炸至粉丝涨发成白色，捞出放入盘中；
3. 将腌好的牛肉丝下锅，滑开后捞出沥油；
4. 锅内留底油，烧热，爆香葱、姜，倒入牛肉丝，同时加盐、料酒、香油、水淀粉、酱油、味精、白胡椒粉、水拌炒均匀，盛出放在炸好的粉丝中间即可。

特点：
红白相间，软嫩酥香。

★厨师一点通
炸粉丝时油温不能太低，否则炸出的粉丝不酥。

香根木耳牛肉丝

材料		调料	
牛肉	150 克	食用油	30 克
香菜	200 克	橄榄油	2 小匙
黑木耳	100 克	酱油	2 小匙
		料酒	2 小匙
		精盐	1 小匙
		白糖	1 小匙

做法

1. 香菜去除叶片，洗净，切成长段；黑木耳洗净、去蒂、切丝；牛肉洗净切丝；
2. 把牛肉丝放入碗中，加入糖、盐、料酒、橄榄油、酱油拌匀并腌 30 分钟；
3. 往锅里倒油，烧热，放入牛肉丝，用大火炒至六成熟，加入黑木耳炒至熟透，再加入香菜、盐炒匀即可。

特点：
色泽鲜艳，咸鲜美味。

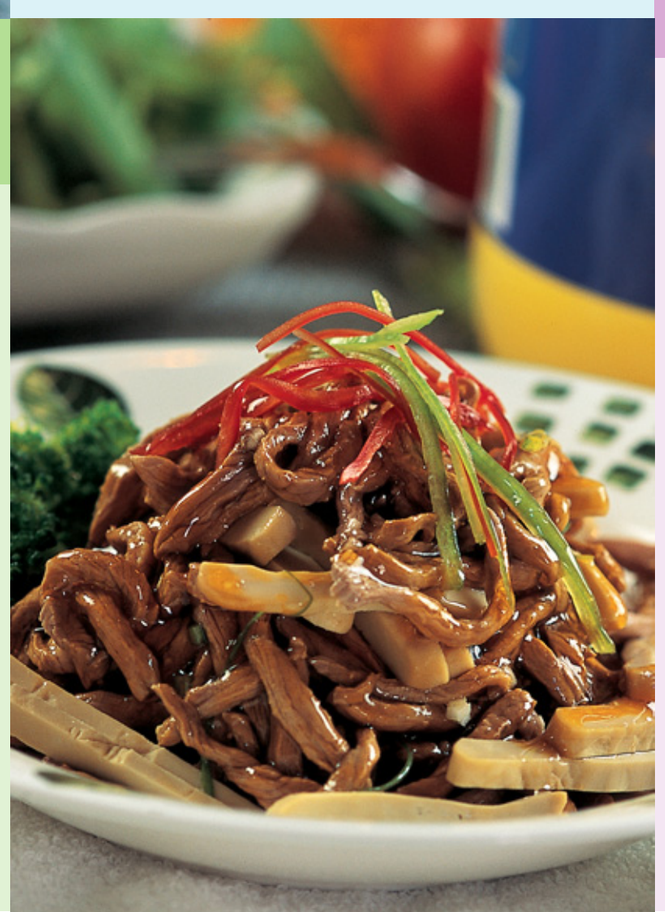
★厨师一点通
香菜要最后加，否则不够鲜嫩。



厨房小窍门

芹菜保鲜法

如果买的芹菜比较多，一次吃不完，存放一两天就会脱水变软、变干。可以用报纸将多余的芹菜裹起来，拿绳子扎好。再在阴凉的地方放一个装少量水的水盆，将芹菜根部立在水盆里，便可使芹菜保鲜一周左右。



酸菜牛肉丝

材料		调料	
牛肉	300克	食用油	30克
酸菜	100克	酱油	1小匙
大蒜	2瓣	辣椒粉	2小匙
淀粉	适量	精盐	1小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 牛肉洗净切丝，放入碗中，加淀粉、酱油腌5分钟；酸菜洗净切丝；蒜洗净，切末；
2. 锅中倒油烧热，放入牛肉丝滑一下，捞起沥油；
3. 锅中倒油加热，放入酸菜丝翻炒均匀，加入牛肉丝、盐、辣椒粉、味精炒入味，盛起时撒上蒜末即可。

特点：
酸辣可口，开胃下酒。

★厨师一点通
把牛肉丝放入热油锅中滑一下后应立刻关火盛起，以保留肉的原味。





萝卜焖牛腩

材料		调料	
牛腩	200克	食用油	30克
白萝卜	100克	香油	1小匙
胡萝卜	20克	蚝油	3小匙
蒜苗	10克	酱油	1小匙
生姜	1小块	高汤	2小匙
大料	适量	料酒	2小匙
桂皮	适量	胡椒粉	少许
淀粉	适量	精盐	1小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 牛腩洗净切块，白萝卜、胡萝卜洗净后去皮切块，生姜洗净切片，蒜苗洗净切段；
2. 把牛腩放在沸水中，用中火煮约5分钟，去净血水，用清水冲洗干净；
3. 往锅内放油，烧热，放入姜、料酒、大料、桂皮，加入高汤、水，用大火烧开，调入盐、味精、蚝油、酱油、胡椒粉，改用小火焖至牛腩快熟透时，再加入红、白萝卜块焖5分钟，加入蒜苗，用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

特点：
营养丰富，清淡鲜美。

★厨师一点通
用萝卜焖牛腩，既可以去除牛腩的膻味，又可以使萝卜更鲜美。

黄豆焖牛腩

材料		调料	
牛腩	400克	食用油	30克
干黄豆	30克	二锅头酒	$\frac{1}{2}$大匙
胡萝卜	30克	高汤	3大匙
枸杞	10克	胡椒粉	少许
大葱	1根	精盐	2小匙
生姜	1小块	味精	1小匙

做法

1. 牛腩洗净切块，干黄豆泡透洗净，生姜洗净切末，葱叶洗净切丝，胡萝卜洗净后去皮切块，枸杞泡洗干净；
2. 往锅里倒油，烧热，放入姜、牛腩爆炒干水分，倒入酒、高汤，用小火焖20分钟；
3. 然后加入胡萝卜、黄豆、枸杞，焖烂后加盐、味精、胡椒粉、葱丝，焖透入味后装盘即可。

特点：
营养丰富，豆香肉软。

★厨师一点通
放二锅头酒有助于加快牛腩熟烂的速度。



金菇牛柳

材料		调料	
牛里脊肉	150克	食用油	30克
金针菇	100克	香油	1小匙
红辣椒	1个	蚝油	3小匙
香葱	1棵	精盐	1小块
生姜	1小块	白糖	$\frac{1}{2}$小匙
淀粉	适量	味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 牛肉洗净切丝，金针菇去根洗净，红椒洗净切段，姜洗净切片，葱洗净切段；
2. 往牛肉丝里加盐、味精、水淀粉腌5分钟，烧热油锅，把牛肉丝炒至八成熟盛出；
3. 往锅里倒油，放入姜、红椒爆香，下金针菇、盐、味精、白糖、蚝油，再倒入牛肉丝炒匀，用水淀粉勾芡，淋入香油，撒上葱即可。

特点：
味道清淡，脆爽可口。

★厨师一点通
烧制前先把金针菇放入沸水中焯一下，可去除金针菇本身的异味。
注：牛里脊肉即牛柳，是牛身上最嫩的肉。



西兰花牛柳

材料		调料	
牛里脊肉	100克	食用油	30克
西兰花	150克	香油	1小匙
胡萝卜	10克	蚝油	3小匙
生姜	1小块	胡椒粉	少许
淀粉	适量	精盐	1小匙
		白糖	1小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1.牛肉洗净切成薄片，西兰花洗净切成小颗，胡萝卜洗净去皮切片，生姜洗净切片；
2.往牛肉里加盐、味精、水淀粉，腌5分钟，烧热油锅，把牛肉片炒至八成熟时盛出；
3.往锅里倒油，烧热，放入姜、胡萝卜、西兰花，调入盐、味精、白糖、蚝油炒至断生时，加入牛肉，撒上胡椒粉，用大火爆炒出香味，用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

特点：
鲜嫩香浓，色泽清新。

★厨师一点通
牛肉炒断生后食用，肉质最嫩、味道最醇。

厨房小窍门

巧增味精鲜味

在起锅前，往菜里撒味精的同时，滴入几滴食醋，趁热翻炒均匀，这样烹制的菜肴不仅味道更为鲜美，而且有利于人体对各种营养成分的消化吸收。

麻仁牛柳

材料		调料	
牛里脊肉	150克	食用油	500克（实耗50克）
白芝麻	50克	精盐	1小匙
鸡蛋	1个	白糖	1小匙
淀粉	适量	味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1.牛肉洗净切成粗条，用盐、味精、白糖腌5分钟；
2.把鸡蛋打入碗内，加入淀粉、水调成蛋糊，然后给牛肉条挂糊，再沾上白芝麻；
3.往锅时倒油，烧热，放入沾有芝麻的牛肉，用小火炸至外脆里嫩，捞起装盘即可。

特点：
外脆里嫩，色泽美观。

★厨师一点通
炸牛肉时最好炸两遍，第一遍把牛肉炸熟，第二遍把牛肉炸脆。



椒香煎牛柳

材料		调料	
牛里脊肉	150克	食用油	50克
洋葱	10克	香油	1小匙
红辣椒	1个	胡椒粉	少许
青辣椒	$\frac{1}{2}$个	精盐	1小匙
生姜	1小块	味精	$\frac{1}{2}$小匙
淀粉	适量		

做法

1.牛肉洗净切成厚片，用刀背轻轻拍松肉片两面；洋葱、红椒、青椒洗净切粒，姜洗净切末；
2.往牛肉片里加洋葱、姜、盐、味精、胡椒粉、水、淀粉，腌制10分钟；
3.往锅里倒油，烧热，放入牛肉，用小火把两面煎透，撒上辣椒，淋入香油装盘即可。

特点：
肉嫩味美，鲜香爽口。

★厨师一点通
把牛肉片拍松后再用刀轻轻斩几下，不切断，肉片更容易入味。



湘辣牛筋

材料		调料	
牛筋	600 克	食用油	30 克
红辣椒	1 个	香油	1 小匙
大葱	2 根	料酒	1 小匙
大蒜	2 瓣	番茄酱	2 大匙
淀粉	适量	精盐	1 小匙
注：可酌情配料		白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 把牛筋倒入沸水中稍烫后捞出，切块；葱洗净切长段，和辣椒、大蒜一起略拍；
2. 往锅里倒油，烧热，放葱、辣椒、大蒜爆香，再放入牛筋、味精、糖、酒、番茄酱、盐、水，用小火焖煮 40 分钟，然后夹出葱、辣椒、蒜，用水淀粉勾芡，淋上香油炒匀即可。

特点：
色泽红润，辣爽可口。

★厨师一点通
把牛筋放到沸水中稍烫是为了去除牛筋的腥味。

椒爆牛心顶

材料		调料	
牛心顶	250 克	食用油	30 克
红辣椒	1 个	香油	1 小匙
青辣椒	1 个	豆瓣酱	3 小匙
生姜	1 小块	精盐	1 小匙
淀粉	适量	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 牛心顶去净油后洗净切厚片，辣椒、姜洗净切片；
2. 往锅内加水，水烧开后，下入切好的牛心顶，烫去异味倒出，沥水；
3. 往锅里放油，放入姜、豆瓣酱、辣椒爆香，再投入牛心顶片，用大火爆炒片刻，调入盐、味精炒至入味，用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

特点：
鲜辣脆爽，美味下酒。

★厨师一点通
用大火炒可使得牛心顶更加脆嫩爽口。



锅塌牛排

材料		调料	
牛排	400 克	食用油	50 克
鸡蛋	2 个	酱油	1 小匙
面包糠	适量	高汤	2 大匙
面粉	适量	料酒	1 大匙
		胡椒粉	少许
		精盐	1 小匙
		白糖	1 小匙

做法

1. 牛排洗净放入碗中，加料酒、胡椒粉、盐腌 5 分钟；另取一碗，打入鸡蛋打散；
2. 先给牛排裹一层面粉，再沾蛋汁，最后均匀地沾裹一层面包糠；
3. 往锅里倒油，烧热，放入牛排煎熟，盛出、放在盘子里；
4. 把锅里的余油烧热，倒入高汤、糖、酱油调匀，捞起、淋在牛排上即可。

特点：
色泽金黄，外脆里嫩。

★厨师一点通
把牛排的筋络斩断后再煎制，肉质会更嫩。



葱烧牛小排

材料		调料	
牛小排	500 克	食用油	50 克
洋葱	20 克	酱油	1 大匙
芹菜	10 克	料酒	1 大匙
		精盐	1 小匙
		白糖	1 小匙

做法

1. 芹菜洗净切末；洋葱洗净切成条状；牛小排洗净切块，放入盐、糖、酒、酱油拌匀，腌 2 小时；
2. 往锅里放油，烧热，将牛小排煎至两面微黄，再放入芹菜、洋葱同煎，至牛小排两面焦黄、洋葱软烂时倒入腌牛小排的汁液，煮至汁浓即可。

特点：
肉鲜味美，色泽红润。

★厨师一点通
牛小排煎至断生即可食用，这时的牛小排最为鲜嫩。





鲜香牛肝

材料		调料	
牛肝	200 克	食用油	30 克
水发木耳	15 克	香油	2 小匙
荸荠	50 克	酱油	$\frac{1}{3}$ 大匙
泡椒	50 克	高汤	适量
生姜	1 小块	料酒	$\frac{1}{2}$ 大匙
大蒜	8 瓣	花椒粉	$\frac{1}{2}$ 小匙
淀粉	适量	香醋	$\frac{1}{2}$ 小匙
		精盐	1 小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 荸荠去皮后洗净切片；泡椒去蒂、去籽，切片；牛肝撕去表皮，洗净切片；木耳洗净；姜、蒜洗净切末；
2. 把牛肝放在碗里，加盐、糖、水、淀粉、高汤拌匀上浆，再把泡椒、姜、蒜同放入牛肝中拌匀腌制；
3. 把酱油、醋、味精、水、淀粉同盛于碗内，加少许高汤兑成芡汁；
4. 往锅里倒油，烧至七成热时下入牛肝、泡椒、姜、蒜，炒至牛肝散开发白时，烹入料酒，放入荸荠、木耳煸炒，倒入芡汁，炒匀后盛入碗内，淋入香油，撒上花椒粉即可。

特点：
鲜嫩微辣，味浓可口。

★厨师一点通
牛肝比较粗糙，炒制的时间不要过长，以防牛肝变老、变硬。

生炒羊肉片

材料		调料	
羊肉	400 克	食用油	30 克
红辣椒	1 个	香油	$\frac{1}{3}$ 小匙
香菜	1 棵	料酒	$\frac{1}{3}$ 小匙
大蒜	8 瓣	胡椒粉	少许
生姜	1 块	豆瓣酱	$\frac{1}{3}$ 小匙
淀粉	适量	精盐	1 小匙
		味精	1 小匙

做法

1. 羊肉洗净切片，姜、红椒洗净切末，香菜洗净切段，蒜洗净切片；
2. 往锅里倒油，烧热，放入姜、蒜、豆瓣酱、羊肉，倒入料酒，用大火爆炒；
3. 然后加入红椒、香菜、盐、味精、胡椒粉炒至入味，用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

特点：
鲜香味美，肉嫩可口。

★厨师一点通
羊肉片要切得均匀，烹制时才能同时炒熟。



葱爆羊肉

材料		调料	
切片羊肉	300 克	食用油	45 克
洋葱	30 克	香油	2 小匙
大葱	8 根	酱油	1 大匙
大蒜	4 瓣	白醋	$\frac{1}{2}$ 大匙
淀粉	适量	白糖	3 小匙
		味精	1 小匙

做法

1. 羊肉用酱油、味精、淀粉抓拌，腌 10 分钟后倒出多余汁料，沥干；洋葱洗净切块，蒜洗净切片，大葱洗净切段；
2. 往锅里加油，烧热，倒入羊肉爆炒 1 分钟，盛出；
3. 往炒锅里加油，倒入洋葱、蒜、葱，煸 2 分钟至飘出香味，将炒过的羊肉入锅一同翻炒，并调入白醋、香油、白糖；
4. 炒锅中的所有材料煸炒 2 分钟后均匀盛入平底铁锅中，大火加热，用水淀粉勾薄芡，盛出即可。



特点：
葱香肉嫩，色泽红亮。

★厨师一点通
大葱必须要炒透，否则葱的香味不能完全出来。

厨房小窍门

存放鲜葱、鲜姜的小诀窍

把带根的香葱栽种在花盆里，让它成活，可以随时掐取葱叶调味；在坛子里装上少量湿润的黄沙，把鲜姜埋在里面，随时取用，久藏不坏，也不会干掉。





芝香羊肉串

材料		调料	
羊肉	300克	食用油	500克（实耗80克）
炒熟的白芝麻	10克	香油	$\frac{1}{2}$小匙
香葱	2棵	料酒	$\frac{1}{3}$大匙
生姜	1小块	胡椒粉	少许
大蒜	8瓣	精盐	2小匙
淀粉	适量	味精	1小匙
竹签	8根		

注：可酌情配料

做法

1. 羊肉去皮洗净切片，姜、蒜洗净切末，葱洗净切花；
2. 往羊肉里加盐、味精、料酒、胡椒粉、水、淀粉腌制，然后分别用竹签串好待用；
3. 往锅里倒油，烧热起烟时放入羊肉串，炸至外黄里嫩时捞起沥油；
4. 锅内留底油，把姜、蒜爆香，放入羊肉串，撒上白芝麻、葱花，淋入香油炒匀即可。

特点：
肉嫩味美，焦香可口。

★厨师一点通
可在羊肉串中加上一点肥羊肉，味道会更香。

扒羊肉条

材料		调料	
羊肉	300克	香油	1大匙
大葱	1根	酱油	1大匙
香葱	1棵	料酒	1小匙
生姜	1小块	味精	$\frac{1}{2}$小匙
大料	适量		
淀粉	适量		

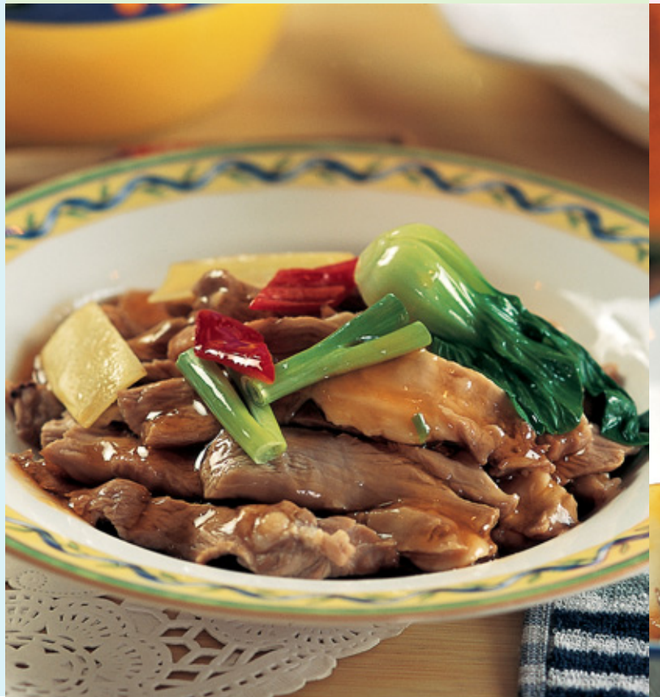
注：可酌情配料

做法

1. 把羊肉放在清水中浸泡，浸出血水后洗干净，放入开水锅中煮熟，然后取出晾凉；大葱和香葱洗净切段，姜洗净切片；
2. 将羊肉上的皮剥去，横着肉纹切成肉条，整齐地摆放在碗里；
3. 往锅里放3小匙香油，烧热，加入大料、大葱、姜片爆香，再加入料酒、酱油及煮肉的原汤；汤汁烧开后，倒入盛肉条的碗中，放入蒸锅用大火蒸25分钟，然后夹去大料、大葱和姜片；
4. 把肉条和蒸肉的原汤倒入炒锅内（不要把肉条弄散），用大火烧开，加入酱油、味精、香葱和姜，用水淀粉勾芡，颠翻两下，淋入香油即可。

特点：
肉色金黄，味美香浓。

★厨师一点通
翻勺时要注意，不要将肉条弄散。



栗子羊肉

材料		调料	
羊肉	350克	食用油	30克
栗子罐头	1听	香油	1小匙
胡萝卜	20克	酱油	1大匙
白萝卜	20克	料酒	1大匙
油菜	10克	白糖	$\frac{1}{4}$小匙
大葱	1根	味精	$\frac{1}{2}$小匙
生姜	1小块		
桂皮	适量		
大料	适量		
淀粉	适量		

做法

1. 胡萝卜、白萝卜洗净切块；油菜洗净；葱洗净切段，姜洗净切末；羊肉洗净切块，放入沸水中烫约1分钟，捞起洗净沥干；
2. 往锅里放油，加葱段、姜末爆香，把羊肉放入小炒，再放入胡萝卜、白萝卜、桂皮、大料、糖、味精、酱油、料酒、水，开小火焖煮约一个半小时，以筷子试插羊肉，如可穿透，表示羊肉已熟，再去掉大料、桂皮，放入栗子，用小火焖煮2分钟，放入油菜，淋上水淀粉及香油后翻炒数下即可。

特点：
清香甜润，美味可口。

★厨师一点通
用胡萝卜和白萝卜可以去掉羊肉的臊味。





豆瓣焖羊肉

材料		调料	
羊肉	500克	食用油	30克
大葱	2根	高汤	5大匙
生姜	1小块	料酒	3小匙
		豆瓣酱	2大匙
		精盐	1小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 把羊肉洗净切块，用开水焯过后捞出控水；葱、姜洗净分别切成段、片；
2. 锅中放油烧热，放入豆瓣酱炒出香味，加入高汤，烧开后稍煮，把豆瓣酱的渣子捞净，再把羊肉、料酒、盐、味精、葱、姜一起下锅，烧开，转小火慢烧，待肉软烂，收浓汤汁即可。

特点：
肉质细嫩，咸鲜微辣。

★厨师一点通
羊肉的肉质细嫩，烧制时可以用小火慢煮，熟烂后口感极佳。

萝卜炖羊肉

材料		调料	
羊肉	400克	食用油	30克
白萝卜	50克	红油	3小匙
蒜苗	15克	酱油	3小匙
生姜	1小块	高汤	3大匙
大料	适量	料酒	$\frac{1}{3}$大匙
桂皮	适量	胡椒粉	少许
		豆瓣酱	3小匙
		精盐	2小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1.羊肉洗净切块，白萝卜洗净去皮切块，生姜洗净拍松，蒜苗洗净切段；
2.往锅里放油，烧热，放入姜、大料、桂皮、豆瓣酱、羊肉爆炒出香味，注入料酒、高汤，用中火烧；
3.然后加入白萝卜、盐、味精、胡椒粉、酱油烧透至入味，放入蒜苗、红油稍烧片刻即可。

特点：
营养丰富，汤汁鲜美。

★厨师一点通
白萝卜入锅前，可先用沸水焯一下，以去掉萝卜的辛辣味。





红烧羊肉

材料		调料	
羊肉	500克	酱油	1大匙
白萝卜	50克	羊肉汤	2500克
大葱	1根	料酒	4小匙
生姜	1小块	精盐	1小匙
花椒	2小匙		
大料	适量		
桂皮	适量		

做法

1.将羊肉洗净，漂净血水，切块，放入沸水中汆一下，捞出洗净；萝卜洗净，切大块；葱、姜洗净分别切段、拍松；
2.往锅里加羊肉汤，烧沸后加入羊肉、萝卜、酱油、盐、料酒、大料、桂皮、姜、葱、花椒，烧至肉烂后盛出即可。

特点：
菜色棕红，味浓香辣。

★厨师一点通
做这道菜最好选用肥瘦相间的羊肉，也可用羊腩。

榨菜羊肉末

材料		调料	
瘦羊肉	100克	食用油	30克
榨菜	100克	香油	3小匙
红辣椒	1个	酱油	3小匙
大葱	1根	料酒	2小匙
生姜	1小块	味精	$\frac{1}{2}$小匙
大蒜	9瓣		

做法

1.羊肉洗净剁成碎末；榨菜剁成碎末，用温水泡出咸味，然后捞出沥水；红辣椒洗净切末；葱、姜、蒜洗净切末；
2.将炒锅放在大火上，放入食用油，待油烧热时，放入肉末煸炒，待肉末煸散后，放葱、姜、料酒、酱油、蒜、辣椒、榨菜、味精，加入香油，炒匀即可。

特点：
味道醇香，开胃下饭。

★厨师一点通
煸炒羊肉时，油温一定要足够热，否则羊肉容易粘锅。





粉蒸羊排

材料		调料	
羊排	300克	食用油	10克
米粉	100克	香油	1小匙
大葱	1根	酱油	2小匙
生姜	1小块	料酒	3小匙
		腐乳	适量
		甜面酱	1小匙
		豆瓣酱	1小匙
		精盐	1小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1.将羊排洗净剁成块；大葱、姜洗净切成末；
2.把羊排、食用油、盐、腐乳、料酒、豆瓣酱、甜面酱、酱油、糖、大葱、姜同放在碗内，腌制25分钟后加入米粉，使羊排均匀地裹上米粉，再滴入香油拌匀；
3.把蒸锅放在火上，倒入清水，水开后将羊排放入，隔水蒸50分钟出锅即可。

特点：
色泽红润，咸香微辣。

★厨师一点通
蘸裹米粉时可稍微洒点水，这样蒸出来的米粉软嫩适口。

酥炸羊腩

材料		调料	
羊腩	500克	食用油	500克（实耗50克）
香葱	3棵	酱油	5大匙
生姜	1小块	高汤	适量
大料	适量	料酒	4小匙
面粉	250克	精盐	3小匙
发酵粉	25克	白糖	1大匙
食用碱	10克	味精	1小匙



做法

1. 葱、姜洗净切末；把羊肉洗净后切成长12厘米、宽3厘米的长块，放入大碗中，加入料酒、酱油、糖、盐、味精、葱、姜、大料及少量高汤拌匀，放入蒸锅用大火蒸25分钟，熟烂后即可取出来冷却；
2. 用水将面粉和匀，加入食用碱搅拌均匀，再加入发酵粉和匀成粉料；
3. 往锅内倒油，油温升至七成热时，将羊肉块抹上一层粉料后，投入油锅内炸至表皮呈黄色后捞出沥油；
4. 将炸好的羊肉切块，装盘。吃时可蘸椒盐或辣椒酱。

特点：
黄润油亮，外酥内嫩。

★厨师一点通
最好将羊腩炸两遍，才会使羊腩更加酥脆。

厨房小窍门

巧去羊肉膻味

1. 鲜鱼去膻法：炖羊肉时，放些新鲜的鱼块进去（每50克羊肉配100克鱼），炖出来的肉和汤极其鲜美。
2. 茶叶去膻法：炒羊肉前，先泡好一杯浓茶。待羊肉炒干水分时，将浓茶洒在羊肉上，连续几次，炒出来的羊肉就没有膻味了。





酸菜炖羊肚

材料		调料	
熟羊肚	400克	食用油	30克
酸菜	300克	香油	2小匙
大葱	1根	料酒	$\frac{1}{2}$大匙
生姜	1小块	胡椒粉	2小匙
大蒜	8瓣	精盐	2小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 将羊肚切丝，放入沸水中稍汆，捞出控水；酸菜切丝；葱、蒜洗净切末；姜洗净切片；
2. 将食用油烧热，放入葱、姜、蒜、羊肚和酸菜，煸炒出香味，烹入料酒，加一大碗水，烧开后，加入味精、盐、胡椒粉稍煮，淋入香油即可。

特点：
汁浓味厚，香而不腻。

★厨师一点通
洗羊肚时加点醋，可以去除异味。



冬笋炒羊肝

材料		调料	
羊肝	175克	食用油	500克（实耗50克）
冬笋	25克	香油	$\frac{1}{2}$大匙
大葱	2根	酱油	1大匙
大蒜	8瓣	料酒	2小匙
淀粉	适量	精盐	1小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 将羊肝洗好，切片，用水淀粉拌匀上浆；冬笋洗净切片；葱洗净切丝，蒜洗净切末；
2. 将料酒、酱油、味精、淀粉、精盐、葱丝、蒜末同放入碗内，搅匀，调成芡汁；
3. 往锅里倒油，烧热，将羊肝片放入锅内滑透，再放入笋片稍炸一会，盛出沥油；
4. 洗净锅，再将肝片、笋片重新倒入锅内，开火，倒入芡汁，炒匀，淋入香油即可。

特点：
软嫩滑口，鲜香诱人。

★厨师一点通
羊肝质地柔软、细嫩，炒制时间不要过长，以防止羊肝变老、变硬。

THE COMPLETE
家庭实用菜谱大全
PRACTICAL RECIPE

第五章

禽肉及其他肉类

禽肉包括鸡肉、鸭肉、鹅肉等，它们不仅能够提供给人体所需要的蛋白质、脂肪、无机盐和维生素，而且味道鲜美，百菜百味，变化无穷。同时，为了使大家餐桌上的内容更加丰富多彩，我们还精选了兔肉、驴肉、狗肉、蛇肉等其他肉类的美味佳肴。

在这一篇章，共选了64道菜肴，有清香四溢的鲜香童子鸡，有香辣开胃的罐子狗肉，还有脆嫩爽口的酸辣鸭肠……每一道菜都可能成为餐馆里的特色菜，每一道菜都可能会让您念念不忘哦！

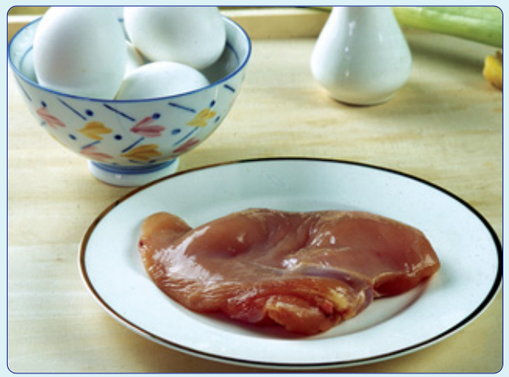


辣子鸡丁

材料		调料	
鸡脯肉	250 克	猪油	50 克
荸荠	50 克	酱油	$\frac{1}{2}$ 大匙
泡椒	15 克	高汤	1 大匙
鸡蛋	1 个	料酒	$\frac{2}{3}$ 大匙
香葱	2 棵	香醋	适量
生姜	1 小块	精盐	1 小匙
大蒜	6 瓣	白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
淀粉	适量	味精	1 小匙

做法

1. 鸡脯肉去掉筋膜，洗净后切丁，加盐、酱油、料酒、味精拌匀腌制；
2. 荸荠去皮，洗净后切丁；泡椒去蒂、籽剁碎；葱、姜、蒜洗净切末；把蛋清、淀粉、水调成稀糊；
3. 炒锅置大火上，下猪油烧热，鸡丁用稀糊上浆后，下油锅滑散至熟；
4. 下入泡椒，急速翻炒至鸡丁全部呈辣椒红色时，下入荸荠、姜、葱、蒜炒出香味，烹入用盐、酱油、料酒、糖、味精、淀粉、高汤兑成的汁，迅速翻炒，并滴入少许醋炒匀即可。



特点：
质嫩滑爽，鲜香带辣。

★厨师一点通
做这道菜还可以用陴县豆瓣代替泡椒，用鲜笋代替荸荠。

厨房小窍门

禽肉除血去腥的小技巧

宰杀过的鸡、鸭如果没有放净血，烧煮后肉色会发黑，并有腥味。如果用清水把鸡肉、鸭肉浸至白净再烹制就可以去腥了。



宫保鸡丁

材料		调料	
鸡脯肉	400 克	食用油	500 克（实耗 50 克）
炸花生米	50 克	香油	1 小匙
鸡蛋	1 个	酱油	$\frac{1}{2}$ 大匙
大蒜	5 瓣	料酒	1 大匙
淀粉	适量	香醋	1 小匙
干辣椒	10 个	精盐	1 小匙
注：可酌情配料		白糖	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 鸡肉洗净切丁，用蛋清、盐、淀粉腌拌均匀；蒜洗净切末；
2. 食用油入锅烧热，鸡丁下锅炸熟，捞起沥油；
3. 锅中留油少许，爆香干辣椒、蒜，再下入鸡丁翻炒；
4. 最后放酱油、料酒、味精、糖、醋、水、淀粉、香油炒匀并勾芡，最后加入花生米炒匀即可。

特点：
酸甜微辣，开胃下酒。

★厨师一点通
花生米一定要在菜起锅前下锅，以免长时间在锅内翻炒，影响花生米的酥脆感。

核桃爆鸡丁

材料		调料	
鸡脯肉	300 克	食用油	500 克（实耗 40 克）
核桃仁	100 克	料酒	2 小匙
红辣椒	1 个	胡椒粉	2 小匙
香葱	1 根	精盐	1 小匙
生姜	1 小块	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙
淀粉	适量		

做法

1. 将鸡脯肉洗净切丁，用盐、料酒、水、淀粉拌匀；红辣椒洗净切片；葱、姜洗净切末；用温油将核桃仁炸熟后捞出；
2. 用料酒、盐、胡椒粉、味精、水、淀粉兑成芡汁；
3. 炒锅上火，烧油至六成热，下鸡丁滑熟捞出沥干；
4. 原锅留油，爆香葱姜，倒入鸡丁、辣椒、核桃及兑好的芡汁，炒匀即成。

特点：
桃仁酥脆，鸡丁滑嫩。

★厨师一点通
炸核桃仁时油温要低，否则核桃仁炸不透、不酥脆。



麻辣子鸡

材料		调料	
鸡腿	500克	食用油	500克（实耗30克）
鸡蛋	1个	香油	1小匙
大蒜	5瓣	辣椒油	$\frac{1}{2}$小匙
淀粉	适量	酱油	2小匙
		高汤	1小匙
		料酒	$\frac{1}{2}$大匙
		花椒粉	1小匙
		香醋	1小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

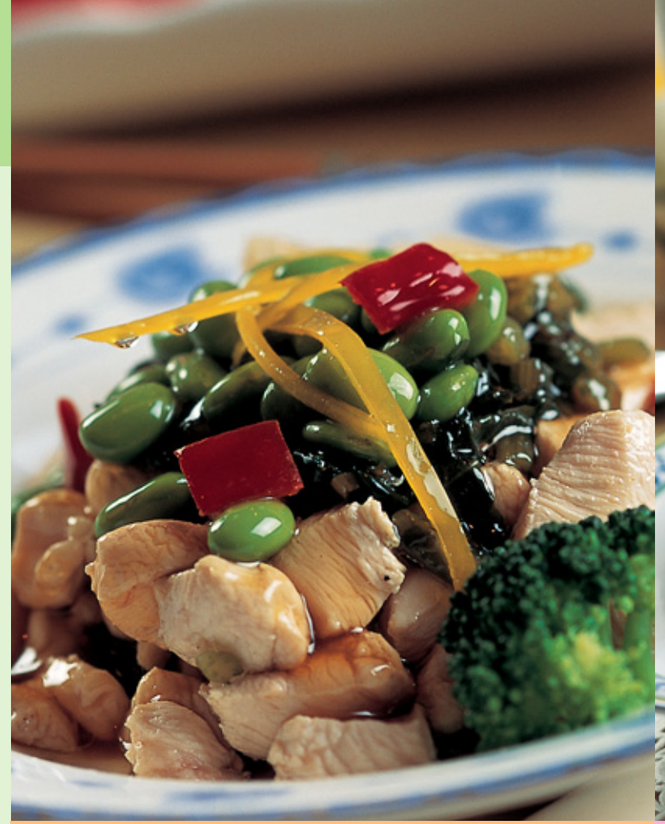
做法

1. 先将鸡腿去骨切块，加入打匀的鸡蛋、味精、酱油、淀粉，搅拌后腌制30分钟；大蒜洗净切片；
2. 将食用油倒入锅中烧热，倒入鸡块炸熟呈金黄色，捞出沥干；
3. 锅中留底油，烧热，放入蒜，用大火快速翻炒，放入花椒粉，再放鸡块、味精、酱油、糖、醋、酒、高汤拌炒均匀，然后用水淀粉勾芡，淋上香油、辣椒油，炒匀即可。

特点：
色泽红亮，麻辣味浓。

★厨师一点通
给鸡腿剔骨比较费劲，多练习几次就会熟练。





雪菜毛豆鸡丁

材料		调料	
鸡肉	400克	食用油	30克
雪里蕻	40克	酱油	3小匙
毛豆仁	15克	料酒	1小匙
红辣椒	2个	味精	$\frac{1}{2}$小匙
淀粉	适量		

做法

1. 鸡肉洗净，切丁，放入碗中加淀粉、酱油拌匀，腌15分钟；
2. 雪里蕻洗净，切末；毛豆仁去皮，洗净；红辣椒去蒂、洗净，切丁；
3. 锅中倒入食用油，依次放入辣椒片、毛豆仁炒香；
4. 再加入鸡肉丁及雪里蕻炒熟，调入味精、料酒炒匀即可。

特点：
清淡爽脆，微辣爽口。

★厨师一点通
毛豆仁可以先煮熟再去皮，这样处理后不用长时间煸炒。



菠萝鸡丁

材料		调料	
鸡腿	300克	食用油	500克（实耗30克）
罐装菠萝	3片	酱油	1小匙
红辣椒	1个	料酒	1小匙
青辣椒	1个	精盐	$\frac{1}{2}$小匙
大葱	1根	白糖	$\frac{1}{2}$小匙
生姜	1小块		
淀粉	适量		

做法

1. 葱洗净切段，姜洗净切片，红椒洗净切丝，青椒洗净切片；鸡腿去骨，用刀背把肉拍松后切丁，用酱油、盐、酒、糖腌5分钟；
2. 锅里倒入食用油，烧热，将鸡肉过油捞出备用；
3. 锅内留底油，爆香葱、姜，加入菠萝块及辣椒，再将鸡丁倒入拌炒，淋上水淀粉即可。

特点：
鲜香甜酸，美味爽口。

★厨师一点通
可以先用沸水将罐装菠萝烫一下，再加入菜中，味道更好。

腰果鸡丁

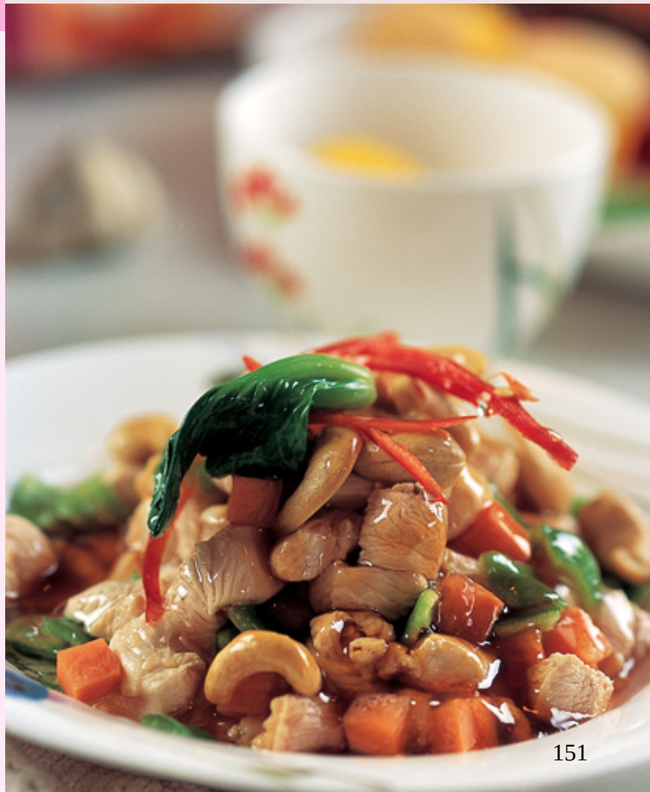
材料		调料	
鸡脯肉	200克	食用油	30克
熟腰果	100克	酱油	$\frac{1}{2}$大匙
胡萝卜	50克	料酒	1小匙
青辣椒	$\frac{1}{2}$个	精盐	1小匙
红辣椒	2个	白糖	1小匙
大葱	1根		
淀粉	适量		

做法

1. 红辣椒洗净去籽，切粗丝；葱洗净切段；胡萝卜去皮、洗净切丁，青椒洗净、去籽，切丁；
2. 鸡肉洗净、切丁，放入碗中加淀粉、酱油抓拌，腌10分钟备用；
3. 往锅里倒油烧热，放入葱、红辣椒爆香，加入鸡肉及盐、料酒、糖炒至半熟；
4. 再加入胡萝卜、青椒炒熟，最后加入腰果炒匀即可。

特点：
鲜美嫩滑，酥香可口。

★厨师一点通
为了保持腰果的酥脆，一定要最后加入腰果，烹制时间宜短，快速翻炒即可。烹制前如果把腰果放入烤箱烘烤一下，去除水分，吃起来会更香酥。



白斩鸡

材料		调料	
三黄鸡	1只(约1000克)	香油	2小匙
香葱	1棵	香醋	1小匙
生姜	1小块	精盐	1小匙
大蒜	6瓣	白糖	$\frac{1}{2}$小匙
注：可酌情配料		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 鸡宰杀洗净，把鸡的嘴巴从翅膀下穿过去，然后把鸡放入热水中浸30分钟，注意用小火，保证锅里的水不会沸腾，利用水的热度把鸡浸透、泡熟，这样鸡肉会比较嫩；
2. 葱、姜洗净切末，蒜剁成茸，同放到小碗里，再加糖、盐、味精、醋、香油，用浸过鸡的鲜汤将其调匀；
3. 接着把鸡拿出来剁小块，放入盘中，把调好的汁浇到鸡肉上即可。

特点：
色泽清新，鸡肉鲜嫩。

★厨师一点通
用香油把鸡身抹一遍，可防止鸡皮风干。



厨房小窍门

禽肉巧存贮

1.刚宰杀的鸡、鸭，应先洗净沥干，在冰箱外放置2小时后再冷藏，这样可增加这些原料烹制后的鲜味。
2.准备用来油炸的鸡肉，可涂上盐和胡椒，洒上酒，装入保鲜袋里冷冻起来；准备用来清炖的鸡肉，可先喷上少许酒，再放入保鲜袋里冷冻起来。





东安子鸡

材料		调料	
鸡	1只(约800克)	食用油	30克
大葱	4根	高汤	2大匙
生姜	1小块	料酒	2小匙
花椒	适量	胡椒粉	少许
大料	适量	香醋	$\frac{1}{3}$小匙
淀粉	适量	精盐	1小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 鸡洗净抹干，放入蒸锅蒸15分钟至七成熟，取出放凉后切块，加盐、糖腌10分钟；葱、姜、洗净切末；
2. 下油烧热，放入大料、花椒慢火炒香，下姜、葱爆香，再下鸡块炒匀，淋料酒后用大火炒数下；
3. 加入高汤、香醋、胡椒粉、盐、糖煮开，用水淀粉勾芡即可。

特点：
鲜辣可口，香嫩诱人。

★厨师一点通
此菜最好选用仔鸡，仔鸡的肉质更滑嫩。

三杯鸡

材料		调料	
鸡腿	600克	食用油	500克(实耗30克)
红辣椒	1个	香油	1大匙
青辣椒	1个	蚝油	1大匙
生姜	1块	料酒	1大匙
大蒜	10瓣	豆瓣酱	1大匙
香菜	2棵	冰糖	适量

做法

1. 鸡腿洗净剁成块状，生姜、蒜切片，辣椒斜切成环状；香菜洗净备用；
2. 将鸡肉块放入烧热的油锅中，先用小火炸约5分钟，再调大火炸约3分钟，至表面呈金黄色即可捞起沥油；
3. 锅内留底油，爆香姜片、蒜片、辣椒，加入炸好的鸡肉块拌炒，再将香油、蚝油、料酒、豆瓣酱、冰糖放入，用小火煮至汤汁呈浓稠状，最后加入香菜，迅速拌炒均匀即可。

特点：
色泽红润，肉嫩适口。

★厨师一点通
鸡腿要切成小块，否则不容易入味。

鲜香童子鸡

材料		调料	
童子鸡	1只(约500克)	食用油	30克
大葱	1根	酱油	$\frac{1}{2}$大匙
生姜	1块	料酒	$\frac{1}{2}$大匙
大料	适量	豆瓣酱	$\frac{1}{2}$大匙
陈皮	适量	胡椒粉	2小匙
		精盐	1小匙
		白糖	2小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1.将鸡收拾干净，放入开水中汆一下；葱、姜切片；
2.将油烧热，放入豆瓣酱煸香，烹入料酒、酱油，加适量水，烧开；
3.水沸后捞出豆瓣酱的渣子，放入鸡、糖、胡椒粉、盐、味精、陈皮、大料、葱、姜烧开；
4.转小火慢煮，待鸡煮熟，捞出，切块装盘即可。

特点：
入口醇香，咸鲜微辣。

★厨师一点通
把鸡放入沸水中汆一下可以去掉腥味。



砂锅土鸡

材料		调料	
土鸡腿	450克	食用油	500克（实耗50克）
生姜	1块	酱油	2大匙
大蒜	8瓣	料酒	2大匙
香菜	1棵	白糖	$\frac{1}{2}$大匙
干辣椒	1个		

做法

1.鸡腿洗净切块，放入油锅炸至五成熟，捞起沥干；姜、蒜洗净切片；辣椒洗净；香菜洗净切小段；
2.锅内留底油，爆香姜、蒜，再放入辣椒、鸡块煸炒，加入料酒、酱油、糖及适量清水，烧约15分钟至鸡肉入味；
3.把砂锅烧热，将烧好的鸡放进去，撒上香菜即可。

特点：
鲜香诱人，味道醇厚。

★厨师一点通
如果先把鸡放到油锅里爆一遍，再放入砂锅慢慢炖熟，鸡肉的香味更浓。





多味鸡块

材料		调料	
童子鸡	1只（约500克）	食用油	10克
香葱	3棵	酱油	1小匙
生姜	1小块	芝麻酱	1小匙
		花椒粉	适量
		辣椒粉	适量
		香醋	1小匙
		精盐	3小匙
		白糖	1小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1.将鸡宰杀洗净；香葱洗净切段；姜洗净切片；
2.往锅里放适量水，烧开，把鸡放进去，同时加入葱段、姜片、盐，盖上锅盖用大火煮10分钟，将鸡捞出，切成小块，放在盘内；
3.把芝麻酱放在小碗里，加入盐和煮鸡的汤，调成糊状；把辣椒粉放在小碗内加少许盐调和，把食用油烧热，浇在辣椒粉上，拌匀；
4.把花椒粉均匀地撒在鸡块上，再撒上糖、盐，倒入酱油、醋、味精、辣椒粉和芝麻酱，拌匀后即可。

特点：
色泽美观，酸咸麻辣。

★厨师一点通
此菜口味多样，可根据自己喜好增减调味料。



酥炸嫩鸡

材料		调料	
鸡肉	500克	食用油	500克（实耗80克）
鸡蛋	2个	酱油	2小匙
糯米粉	50克	海鲜酱	3小匙
淀粉	适量	胡椒粉	适量
		精盐	1小匙

做法

1.鸡肉洗净切块，撒上盐与胡椒粉拌匀；
2.鸡蛋打入碗内，加糯米粉、淀粉、酱油拌成稀糊，放入鸡块拌匀；
3.把食用油倒入锅内，烧至五成热时，把鸡块放进去炸至淡黄色时捞出；
4.待油温升至七成热时，把鸡块倒入油锅复炸成金黄色立即捞出，食用时蘸上海鲜酱即可。

特点：
外焦里嫩，酥香可口。

★厨师一点通
在回锅复炸时，油温要高一些，但炸的时间不能太长，否则容易炸焦。

葱油鸡块

材料		调料	
鸡肉	500克	食用油	500克（实耗50克）
香葱	3棵	葱油	50克
生姜	1小块	酱油	$\frac{1}{2}$大匙
桂皮	适量	料酒	3小匙
淀粉	适量	精盐	1小匙
注：可酌情配料		白糖	2小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 把鸡洗净剁块，用酱油、料酒拌匀腌20分钟；葱切末，姜切片；
2. 将食用油倒入炒锅内烧至八成热，把鸡块倒入炸透，捞出沥油；
3. 将葱油放入锅内，烧热后放入葱花、姜片爆香，烹入料酒、酱油，加入清水、桂皮、盐和糖；
4. 烧开后下入鸡块，改小火慢烧至熟，加入味精，用水淀粉勾芡即可。

特点：
葱香浓郁，鸡块入味。

★厨师一点通
烧热葱油时要用小火，这样才可慢慢炸出所有的葱香味。





栗子鸡

材料		调料	
鸡腿	300克	食用油	30克
栗子	100克	酱油	$\frac{1}{2}$大匙
香葱	2棵	精盐	1小匙
生姜	1小块	白糖	1小匙
淀粉	适量		
注：可酌情配料			

做法

1. 把栗子放入水中泡2小时，捞出、沥干；鸡腿洗净、切块；葱洗净、切段，姜去皮、切片；
2. 把鸡块放入碗中加盐及适量的水腌拌一下，再放入蒸锅蒸熟，取出鸡块，鸡汁留着备用；
3. 锅中倒油加热，放入鸡块快炒数下，加入栗子及鸡汁，再加入酱油、糖，盖上锅盖用小火焖一个半小时，最后加水淀粉勾芡即可。

特点：
栗香鸡嫩，口味极佳。

★厨师一点通
焖鸡时火一定要小，防止栗子碎成粉状。

香辣鸡块

材料		调料	
鸡	$\frac{1}{2}$只	食用油	30克
芹菜	20克	酱油	1小匙
大葱	2根	料酒	1大匙
生姜	1块	豆瓣酱	1大匙
大蒜	4瓣	香醋	1小匙
淀粉	适量	精盐	1小匙
干辣椒	5个	白糖	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 鸡洗净抹干，切块，加酱油拌匀；蒜、姜洗净切片，葱切末，芹菜洗净切粒；
2. 将食用油烧热，放入鸡块，爆炒约4分钟，烹入料酒，放入干辣椒、姜、豆瓣酱、蒜炒透；
3. 加入盐、醋、糖、水、料酒煮开，慢火煮约7分钟至鸡熟，汁稠后下水淀粉勾芡，再下芹菜、葱，炒匀即可。

特点：
鲜辣诱人，香嫩可口。

★厨师一点通
炒鸡块时稍微加点醋，鸡块的口感会更好。



厨房小窍门

炸鸡肉的窍门

1. 奶粉挂糊法：在炸鸡时，如将面粉挂糊改为奶粉挂糊，炸出的鸡将会色、香、味俱佳。
2. 冷冻炸制法：将切好的鸡肉用作料腌一会，再蒙上食品保鲜膜，放进冰箱内冷冻片刻，取出后再炸，这样炸出的鸡肉酥脆可口。

香笋红烧鸡

材料		调料	
鸡	约 300 克	食用油	30 克
冬笋	100 克	酱油	1 大匙
红辣椒	1 个	料酒	1 大匙
青辣椒	1 个	精盐	1 小匙
香葱	3 棵	白糖	1 小匙
生姜	1 小块		

做法

1. 鸡切块，放入沸水汆烫一下，笋洗净切滚刀块，辣椒洗净切段；香葱洗净切段，姜洗净切片；
2. 把油倒入锅内，烧热，爆香葱、辣椒、姜，放入鸡块和笋块再炒几下，加入酱油、料酒、盐、糖，先用大火烧开，再改小火慢慢焖烧约 1 分钟，最后用大火收汁即可。

特点：
汁厚味浓，鲜香适口。

★厨师一点通
用大火收干汤汁时需不时地轻轻翻动，以免把鸡肉烧糊。

咖喱鸡块

材料		调料	
鸡脯肉	300 克	食用油	30 克
土豆	100 克	酱油	1 小匙
胡萝卜	100 克	料酒	1 小匙
香葱	1 棵	咖喱粉	1 大匙
生姜	1 小块	精盐	1 小匙
淀粉	适量		

做法

1. 鸡肉洗净、切块；葱洗净，切末；一起放入碗中加酱油、料酒抓拌，腌 15 分钟；姜洗净切片；
2. 土豆、胡萝卜去皮洗净，切小块，放入沸水中，煮熟后捞出、沥干；
3. 把食用油烧热，爆香姜片，放入鸡块翻炒均匀，再加入胡萝卜、土豆及适量水和盐，大火烧开后改小火煮至鸡肉入味，最后加咖喱粉、水淀粉勾芡即可。

特点：
色泽淡黄，咖喱味浓。

★厨师一点通
也可以先把咖喱粉放入锅内，再放入胡萝卜、土豆、鸡块慢慢炖。





卤香鸡块

材料		调料	
童子鸡	1 只(约 500 克)	精盐	2 小匙
香葱	2 棵	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙
生姜	1 小块		
大料	适量		
花椒	适量		
干辣椒	5 个		

做法

1. 将鸡宰杀，洗净；葱洗净切段，姜洗净切片；干辣椒洗净切段；
2. 把水烧开，放入鸡、花椒、辣椒、大料、盐、姜块、葱段、味精，烧开，撇去浮沫，改小火炖 20 分钟，将鸡取出沥干；
3. 将鸡剁成块，装盘上桌即可。

特点：
香气四溢，鲜嫩可口。

★厨师一点通
关火后把鸡放在卤汁里浸泡 10 分钟后再取出，香味更为醇厚。

口蘑蒸鸡

材料		调料	
鸡肉	750 克	鸡油	20 克
口蘑	50 克	料酒	1 大匙
香葱	2 棵	精盐	3 小匙
生姜	1 小块	白糖	3 小匙
淀粉	适量	味精	1 小匙

做法

1. 鸡洗净去骨剁块，用味精、盐、糖、料酒拌匀，调上水淀粉再拌上鸡油盛入碗内；
2. 口蘑洗净，用开水焖涨透，抠去根部的表皮层，用盐轻搓一下切片，放在鸡上，葱、姜洗净拍破放在最上面；
3. 把鸡放入蒸锅内用大火蒸约 30 分钟，熟透后取出，挑去葱、姜盛入盘中即成。

特点：
清淡爽口，脆嫩鲜香。

★厨师一点通
鸡油可以增加鸡肉的鲜味。
注：鸡油是用鸡腹腔里的脂肪熬炼出来的油脂。其色泽浅黄透明，在烹调中通常起着增鲜亮色的作用。





豉香鸡块

材料		调料	
鸡	1只(约750克)	食用油	500克(实耗60克)
香葱	1棵	酱油	3小匙
生姜	1小块	料酒	3小匙
大蒜	8瓣	豆豉	1大匙
		辣椒粉	1大匙
		精盐	2小匙
		白糖	1小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 将鸡宰杀洗净，剁块；葱、姜洗净切末；蒜洗净切片；
2. 把油烧热，放入鸡块，炸成浅红色捞出；
3. 锅内留底油，放入辣椒粉、豆豉、葱、姜、蒜煸炒出香味，烹入料酒、酱油，加入一大碗开水，把鸡块、盐、味精、糖依次下锅，烧开，转小火慢烧，收浓汤汁出锅即可。

特点：
香辣味美，骨酥肉烂。

★厨师一点通
有些豆豉较咸，烹制时要先掌握好豆豉的咸度再放盐，以免菜味过咸。



椒香鸡块

材料		调料	
鸡脯肉	500克	食用油	30克
青辣椒	1个	料酒	1大匙
红辣椒	2个	精盐	1小匙
生姜	1小块	白糖	$\frac{1}{2}$小匙
大蒜	2瓣		

做法

1. 姜、蒜洗净切末，红椒洗净去籽切块；青椒洗净去籽切粗丝；
2. 鸡脯肉洗净，切小块；
3. 把食用油倒入锅内烧热，爆香蒜、姜，放入鸡块炒至七分熟后放入料酒、盐、糖炒匀即可。

特点：
鲜嫩可口，色泽艳丽。

★厨师一点通
如果用鸡腿肉做这道菜，口感也会很好。





笋瓜炒鸡丝

材料		调料	
鸡肉	150克	食用油	30克
笋瓜	200克	鸡油	2小匙
韭菜花	10克	料酒	2小匙
红辣椒	1个	精盐	1小匙
大蒜	5瓣	白糖	1小匙
淀粉	适量	味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 笋瓜去皮去籽、切丝，鸡肉切丝，韭菜花切段，红椒切丝，蒜切末；鸡肉丝里加入少许盐、味精、料酒、湿淀粉腌制；
2. 往锅内放油，烧热，放入鸡丝，滑炒至八成熟盛起；
3. 再往锅内放油，烧热，投入蒜、笋丝、韭菜花、红椒丝翻炒，调入盐、味精、糖，加入鸡丝炒匀，用水淀粉勾芡，淋上烧热的鸡油即成。

特点：
鲜香味美，清淡爽滑。

★厨师一点通
炒制鸡丝的时间不要太长，否则鸡丝不嫩。

银芽鸡丝

材料		调料	
鸡脯肉	300克	香油	$\frac{1}{2}$大匙
绿豆芽	300克	料酒	1大匙
红辣椒	1个	高汤	1大匙
大蒜	1瓣	胡椒粉	1小匙
淀粉	适量	精盐	1小匙

做法

1. 鸡肉洗净切丝，先用盐、胡椒粉、料酒、淀粉拌匀，再放入烧热的油锅中，稍微过一下油，捞起后沥干备用；
2. 将绿豆芽头尾摘除洗净，大蒜洗净切末；红辣椒洗净切丝；
3. 锅内放香油，烧热，先爆香蒜，再加入高汤，煮开后，加入银芽、鸡丝、辣椒丝、盐拌匀即可。

特点：
颜色淡雅，鲜美爽口。

★厨师一点通
拌炒前先把豆芽加醋煸炒一下，豆芽的口感会更好。

金菇鸡丝

材料		调料	
鸡脯肉	250克	食用油	30克
金针菇	50克	香油	少许
红辣椒	2个	料酒	2小匙
香葱	2棵	精盐	1小匙
生姜	1小块		
淀粉	适量		

做法

1. 鸡脯肉和姜洗净后切丝，放入碗中加料酒、淀粉抓拌，并腌10分钟；
2. 葱洗净、切丝，红辣椒去蒂，切块；金针菇切除根部，洗净备用；
3. 往锅里放油加热，放入鸡丝、金针菇及少许水炒熟，最后加盐调匀，盛起时撒上葱丝和红辣椒，淋上少许香油即可。

特点：
味道鲜美，清淡适口。

★厨师一点通
用料酒稍微腌一下，炒出来的鸡丝会更嫩。



锤子鸡片

材料		调料	
鸡脯肉	750克	食用油	300克（实耗30克）
冬笋	20克	香油	1小匙
冬菇	20克	高汤	1大匙
火腿	20克	料酒	$\frac{2}{3}$大匙
淀粉	适量	精盐	1小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 鸡脯肉剔去脂皮、白筋，片成0.4厘米厚的大片，然后改切成2厘米见方的方片，将淀粉撒在鸡片上，用锤子把鸡片逐片捶成薄片；
2. 冬笋、冬菇、火腿均切成薄片；锅内放油烧至五成热，放入捶过的鸡片滑透，捞出沥油；
3. 锅内加油，烧至七成热，倒入冬笋、冬菇煸炒，加高汤、精盐、料酒、味精、火腿片烧开，撇去浮沫，放入鸡片，烧开后用水淀粉勾芡，淋上香油即成。

特点：
洁白光亮，软嫩滑爽。

★厨师一点通
往鸡片上撒淀粉时要均匀，否则会导致捶出的鸡片薄厚不均匀。



芙蓉鸡片

材料		调料	
鸡脯肉	300克	食用油	500克（实耗50克）
火腿	25克	鸡油	2小匙
鸡蛋	2个	鸡汤	150克
淀粉	适量	精盐	1小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 鸡肉切成薄片，把鸡蛋清滤入深盘内，用筷子打成泡沫状；火腿切末；
2. 用蛋清和淀粉把鸡肉片浆好；
3. 炒锅上火烧热，加入食用油，烧至五成热时，下入浆好的鸡片，用筷子拨散滑熟，捞出沥油；
4. 锅内留底油，加鸡汤、盐、味精，烧开后用水淀粉勾芡，推炒几下，再加入滑好的鸡片翻炒均匀即可盛入盘内，撒上火腿末、热鸡油即成。

特点：
颜色鲜艳，肉嫩可口。

★厨师一点通
打蛋时最好不要间断，直到打成泡沫状为止。



厨房小窍门

巧防热油飞溅

往热油中倒菜时，油会四处飞溅，若事先将少许食盐放入油中加热，能够很好地防止油的溅出。



豆荚炒鸡柳

材料		调料	
鸡脯肉	200 克	食用油	200 克（实耗 30 克）
甜豆荚	300 克	精盐	1 小匙
胡萝卜	50 克	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙
鸡蛋	1 个		
生姜	1 小块		
淀粉	适量		

做法

1. 甜豆荚洗净，去头尾及老茎；姜及胡萝卜均去皮、洗净、切片；
2. 鸡蛋打入碗中，滤除蛋黄，留蛋清备用；
3. 鸡脯肉洗净，切条，放入碗中加入蛋清、盐和淀粉抓拌均匀，腌 15 分钟；
4. 锅中倒油烧热，放入鸡脯肉滑至变色，捞出沥油；
5. 锅中留底油烧热，爆香姜片，放入甜豆荚、胡萝卜、盐、味精用大火炒熟，加入鸡肉炒匀即可。

特点：
口味清淡，爽滑可口。

★厨师一点通
去除甜豆荚的老茎时，应从蒂头开始，沿着豆荚两边撕除老茎，这样才能保持豆荚头尾完整，避免翻炒时豆荚裂开。



干烧鸡翅

材料		调料	
鸡翅	400 克	食用油	50 克
鸡蛋	2 个	酱油	1 小匙
香葱	2 棵	高汤	2 大匙
生姜	1 小块	料酒	1 大匙
大蒜	8 瓣	胡椒粉	$\frac{1}{2}$ 小匙
淀粉	适量	豆瓣酱	1 大匙
干辣椒	5 个	精盐	1 小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将鸡翅用盐、料酒、胡椒粉、鸡蛋清、淀粉拌匀腌制；葱、姜、蒜洗净切末；
2. 锅内放油烧至六成热，将鸡翅逐条放入炸成金黄色时捞出；
3. 锅中留底油，将豆瓣酱炒出红色，加高汤稍煮，捞去豆瓣渣，放入鸡翅、姜、蒜、葱、辣椒、酱油、料酒、糖、盐，烧透入味，加味精，随即将汁收浓，装盘即成。

特点：
色泽深红，味咸鲜辣。

★厨师一点通
油炸后的鸡翅容易吸收水分，所以收汁时要防止烧干。

贵妃鸡翅

材料		调料	
鸡翅	400 克	食用油	30 克
冬笋	10 克	香油	1 小匙
香葱	2 棵	酱油	3 小匙
生姜	1 小块	高汤	2 大匙
淀粉	适量	料酒	3 小匙
		精盐	1 小匙
		冰糖	适量
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 鸡翅取中段部分，摘光细毛，洗净，用热水汆过备用；葱切长段；姜切片；冬笋切片；
2. 炒锅内放入油，先下冰糖炒溶，待糖液成金黄色时，再放入鸡翅同炒，同时加入葱、姜炒香，调入盐、味精、酱油调味，待翻炒均匀后，倒入酒、高汤，用小火煮 20 分钟；
3. 最后放冬笋片，改用大火烧 30 秒，汤汁快干时，加水淀粉勾芡，淋上香油即可。

特点：
色泽淡红，口味极佳。

★厨师一点通
糖液温度很高，搅动时注意安全，不要溅到手上，以免烫伤。



五香凤爪

材料		调料	
鸡爪	500 克	食用油	300 克（实耗 30 克）
香葱	2 棵	香油	1 小匙
生姜	1 小块	酱油	1 小匙
大料	适量	高汤	适量
花椒	适量	料酒	2 小匙
肉桂	适量	精盐	1 小匙
陈皮	适量	白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
丁香	适量		

做法

1. 把鸡爪洗净，切去爪尖，纵切两半；炒锅放大火上，放入食用油，烧至八成热时，将鸡爪下锅，炸至皮酥、呈金色时捞出沥油；
2. 把高汤、葱、姜、料酒、大料、花椒、丁香、肉桂、陈皮、酱油、盐、白糖、鸡爪放入砂锅，调中火，烧开后转用小火，盖上砂锅煮 2 小时，至肉质酥烂，淋上香油即可。

特点：
鸡爪酥烂，香味可口。

★厨师一点通
关火后，让凤爪在汤汁中多浸泡一会，凤爪会更入味。



川味小煎鸡

材料		调料	
鸡腿	300克	食用油	50克
青笋	50克	酱油	3小匙
泡椒	15克	料酒	$\frac{2}{3}$大匙
芹菜	25克	高汤	2大匙
香葱	1棵	香醋	1小匙
生姜	1小块	精盐	1小匙
大蒜	6瓣	白糖	1小匙
淀粉	适量	味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 鸡腿肉去骨，用刀拍松，斩成长约5厘米、宽约1厘米的一字条形，放入碗中，加盐、料酒、淀粉和匀；
2. 青笋切成条状，用少许盐腌一下，洗净；泡椒、芹菜、葱切成小段；姜、蒜洗净切末；
3. 把酱油、醋、白糖、盐、料酒、味精、淀粉、高汤兑成芡汁；
4. 往锅内倒油，烧热，下鸡肉炒散，加泡椒、姜、蒜炒出香味，再下青笋、芹菜、葱炒匀，汁收浓后即成。

特点：
质嫩爽口，香辣微甜。

★厨师一点通
炒鸡肉时，油温不要太高，否则鸡肉不容易划散。



香芋焖鸡腿

材料		调料	
芋头	200克	冰糖	适量
鸡腿	200克	酱油	1大匙
大葱	1根	料酒	1大匙
生姜	1小块		
注：可酌情配料			

做法

1. 芋头去皮洗净，放入蒸锅中蒸40分钟；葱洗净切段，姜洗净切片；鸡腿洗净切块；
2. 往锅内放油，烧热，爆香葱、姜，加入鸡块及所有调味料，用小火煮30分钟，再放入芋头，开大火收干汤汁即可。

特点：
鲜香诱人，味道醇厚。

★厨师一点通
做菜时加入一点糖，可使得味道更加鲜美。



鲜蘑鸡腿

材料		调料	
鸡腿	300克	食用油	500克（实耗50克）
蘑菇	75克	蚝油	$\frac{1}{2}$大匙
洋葱	20克	酱油	2小匙
		料酒	1大匙
		番茄酱	1大匙
		胡椒粉	少许
		白糖	$\frac{1}{2}$大匙

做法

1. 鸡腿洗净，切成两段，拌入酱油腌10分钟，再用热油炸上色，捞出；
2. 把蘑菇洗净后放到烧开的盐水中汆烫，捞出冲凉后切片；
3. 洋葱洗净切块，用适量油炒香后，把蘑菇倒入同炒，再加料酒、番茄酱、蚝油、糖、胡椒粉；
4. 放入鸡腿，改小火烧入味，待鸡腿熟软时，翻炒至汤汁稍收干即可盛出。

特点：
营养丰富，鲜香可口。

★厨师一点通
用盐水汆烫蘑菇可以去除蘑菇上的黏液并防止蘑菇变色，使其口感更清爽。

厨房小窍门

巧选烧鸡

烧鸡是不是用病鸡做的，从外部色泽上已经看不出来了。这时就要看鸡的眼睛，如果双眼半睁半闭，则不是病鸡。如果鸡的眼睛是全部闭着的，同时眼眶下陷，鸡冠显得十分干枯，就证明这是病死的鸡。而无病的鸡烧制后眼眶饱满，有的鸡虽然眼睛稍闭，但眼球仍旧明亮，且鸡冠湿润。





香酥炸鸡腿

材料		调料	
鸡腿	300 克	食用油	500 克（实耗 50 克）
鸡蛋	1 个	酱油	2 小匙
淀粉	适量	料酒	1 小匙
		胡椒粉	1 小匙
		精盐	1 小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$ 大匙

做法

1. 鸡腿洗净后用酱油、料酒、胡椒粉、白糖腌20分钟，再用蛋清拌匀，沾上淀粉；
2. 烧热食用油，把腌好的鸡腿炸至金黄即可。

特点：
色泽金黄，口感香脆。

★厨师一点通
炸鸡腿时油温不要过高，否则不够香酥。

酸豆角炒鸡胗

材料		调料	
鸡胗	300 克	食用油	30 克
酸豆角	100 克	酱油	$\frac{1}{2}$ 大匙
生姜	1 小块	料酒	$\frac{1}{2}$ 大匙
大蒜	4 瓣	精盐	1 小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 大匙

做法

1. 酸豆角汆水后待用；鸡胗洗净切小块，放入油锅中滑熟；姜、蒜洗净切末；
2. 把锅中余油烧热，放入姜、蒜炒香，加入酸豆角、鸡胗翻炒，加入酱油、料酒、盐、糖、味精炒匀即可。

特点：
脆嫩爽口，微酸开胃。

★厨师一点通
把鸡胗倒入油锅滑炒时动作要快，防止鸡胗变硬变老。

草菇鸡心

材料		调料	
鸡心	225 克	食用油	25 克
草菇	150 克	蚝油	1 大匙
红辣椒	1 个	料酒	1 大匙
青辣椒	1 个	胡椒粉	少许
大葱	2 根	精盐	1 大匙
生姜	1 小块	白糖	1 小匙
淀粉	适量	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 鸡心剥除外层薄膜及血管后洗净，在心尖部分划米字形刀口，全部切好后放入沸水中汆烫，并加酒腌10分钟，捞出洗净；
2. 草菇剥去外膜、洗净，用沸水汆烫时往水中加盐，快速烫过即捞出，冲凉；
3. 红椒剖开，去籽后洗净，切块；青椒洗净切段；葱、姜洗净切末；
4. 烧热油锅，爆香葱、姜后放入鸡心和辣椒同炒；
5. 再倒入草菇，加入酒、蚝油、胡椒粉、糖、盐、水淀粉、味精，炒匀即可盛出。

特点：
色泽红亮，鲜咸适中。

★厨师一点通
一定要用清水把鸡心浸泡 1 小时，以去掉血污，否则炒制时鸡心容易变硬。



丝瓜炒鸡肝

材料		调料	
丝瓜	200 克	食用油	25 克
鸡肝	200 克	香油	1 小匙
胡萝卜	50 克	料酒	1 小匙
生姜	1 小块	胡椒粉	少许
淀粉	适量	精盐	1 小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 丝瓜洗净去皮去籽，切片；鸡肝洗净切薄片，胡萝卜洗净切片，生姜洗净去皮切片；
2. 用少许盐、料酒、水、淀粉将鸡肝腌 5 分钟；把鸡肝放入沸水中烫至八成熟时捞起沥水；
3. 往锅里放油，烧热，下入姜、丝瓜、胡萝卜片翻炒片刻，加入鸡肝、胡椒粉、盐、糖、味精炒透，用水淀粉勾芡，淋入香油，出锅即成。

特点：
清淡香浓，味道鲜美。

★厨师一点通
一定要把鸡肝洗干净，否则会有苦味，影响菜肴的味道。



柠檬鸭

材料		调料	
鸭子	1只（约800克）	香油	1小匙
柠檬	1个	高汤	25大匙
		精盐	3小匙
		味精	2小匙



做法

1.将鸭子宰杀洗净，放沸水中烫去血水污物，再用清水漂凉，捞起；
2.把鸭子装入砂锅，加入精盐、高汤，放入蒸锅隔水蒸50分钟后加入柠檬（要去掉内核），再蒸10分钟，加入味精，淋香油即成。

特点：
香味清新，汤鲜肉烂。

★厨师一点通
柠檬酸可以使鸭肉酥烂得更快。

厨房小窍门

巧识活禽质量

1.冠：健康的活禽冠色鲜红，直立。有病的活禽冠呈紫色或暗红色，肿胀，有浓泡或瘤状物。
2.眼睛：健康的活禽眼睛圆而大，有神，眼球转动灵活。有病的活禽眼睛无神，紧闭或半闭。眼圈周围有乳酪状分泌物。
3.嘴：健康的活禽嘴紧闭，干燥。病禽嘴有黏液，并多挂在喙端上。
4.翅：健康的活禽两翅紧贴禽体，羽毛紧凑整齐，有光泽。病禽两翅下垂，羽毛粗乱蓬松，无光泽，有污物。
5.肛门：健康的活禽肛门附近的绒毛洁净干燥，肛门湿润、微红。病禽肛门附近的绒毛有绿或白色的粪便，肛门粘膜发炎，呈深红色。
6.胸肌：健康的活禽胸肌丰满，有弹性，呈微红色。病禽胸肌消瘦，僵硬，呈深红色或暗红色。
7.腿脚：健康的活禽爪壮而有力，行动灵活。病禽行动无力，步伐不稳。





酸菜炒鸭块

材料		调料	
鸭肉	600克	食用油	40克
酸菜	150克	酱油	1小匙
红辣椒	2个	料酒	2大匙
生姜	1小块	精盐	2小匙
大蒜	2瓣	味精	$\frac{1}{2}$小匙
干辣椒	2个		

做法

1.鸭肉洗净、剁块；姜洗净、切片；把鸭、姜片一起放入沸水中煮30分钟，捞起；
2.大蒜洗净切末；红辣椒去蒂、籽后切段；干辣椒洗净切段；
3.锅中倒油烧热，爆香姜片和蒜末，放入鸭块拌炒均匀，加入酸菜、红辣椒、干辣椒、料酒和适量水，用小火烧15分钟，再加酱油、盐、味精炒熟即可。

特点：
浓香味美，开胃下酒。

★厨师一点通
煨制的时间要稍长一些，才能使酸菜和鸭肉相互入味。

麻辣鸭块

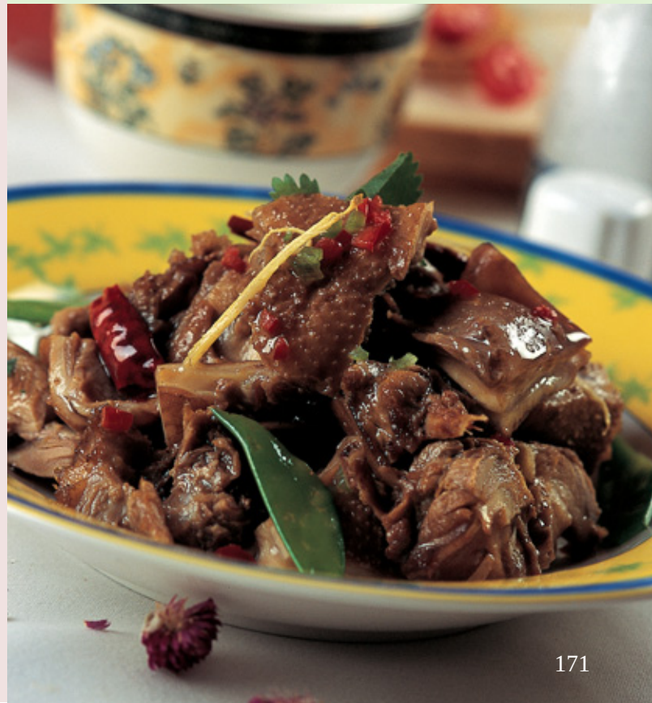
材料		调料	
鸭子	1只（约650克）	食用油	30克
甜豆荚	10克	香油	1小匙
大葱	1根	酱油	1大匙
生姜	1块	料酒	2大匙
干辣椒	6个	花椒粉	1大匙
		香醋	$\frac{1}{2}$大匙
		精盐	2小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1.大葱洗净后纵向剖开，一半切末，一半切段；姜洗净后一半切片，另一半切末；甜豆荚洗净备用；
2.将鸭子宰杀洗净，剁成均匀的小长方块放入盆内，加入姜片、葱段、料酒，放蒸锅内用大火蒸熟后取出，放入盘内；
3.往锅内放油烧热，投入葱、姜末、干辣椒、甜豆荚，炒出香味后加入花椒粉、酱油、白糖、精盐、料酒、醋；
4.烧开后加入味精，盛入小碗中，浇在鸭块上，最后淋上香油即可。

特点：
肉质酥烂，麻辣爽口。

★厨师一点通
此菜可根据自己喜好控制调味料的分量。



红煨鸭块

材料		调料	
鸭子	1只（约650克）	食用油	30克
冬笋	100克	香油	2小匙
红辣椒	1个	酱油	3大匙
大葱	2根	高汤	8大匙
生姜	1块	料酒	1大匙
大蒜	15瓣	白糖	1大匙
大料	适量	味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 鸭洗净切块，葱洗净切段，姜、蒜洗净切片；辣椒洗净切片；
2. 锅内放油，烧热，把带油的和较肥的鸭块放入锅内，煸炒出油；冬笋洗净切片；
3. 接着放入葱、姜、蒜、辣椒、大料和其余的鸭块煸炒，至肉色变白时，烹入料酒，放入高汤、酱油、白糖、冬笋，改小火煨；
4. 约煨1小时左右，再开大火，加味精收汁，并把煨出来的鸭油撇掉，淋入香油即成。

特点：
肉质软烂，味道浓香。

★厨师一点通
因为煨鸭块的时间较长，所以要经常查看，以免汤汁烧干。





姜汁清香鸭

材料		调料	
鸭子	1/2只（约300克）	食用油	30克
生姜	1大块	料酒	$\frac{1}{2}$大匙
		精盐	2小匙

做法

1. 姜洗净，一大半切丝，其余磨成碎屑，用纱布挤出姜汁；
2. 鸭洗净，切块，放入沸水中汆烫，捞出；
3. 锅内倒油烧热，放入姜丝爆炒出香味，加入鸭块一起煸炒，加盐，再加入料酒和少量水煮开，关火；
4. 将鸭块盛在碗中移入蒸锅，加入姜汁，用大火蒸约2小时，最后撒上姜丝即可。

特点：
汤鲜肉嫩，味道鲜美。

★厨师一点通
如果将鸭皮上的脂肪除去，鸭子汤会更加清新可口。



盐水鸭块

材料		调料	
鸭子	$\frac{1}{2}$只（约300克）	料酒	2大匙
生姜	1块	精盐	3小匙
大葱	1根	白糖	1小匙
花椒	适量		
桂皮	适量		
大料	适量		

做法

1. 将花椒与盐放炒锅内置火上炒热，即成花椒盐；
2. 鸭子洗净后抹干水分，将花椒盐趁热擦遍鸭子内外，腌1天后挂在通风处晾至半干；
3. 将腌好的鸭子剁成鸭块，放入盆内；
4. 葱切去根，洗净，斜切成薄片；姜洗净，切成片。把葱片和姜片放在鸭块上，加入桂皮、大料、料酒、白糖，并加适量水，放在蒸锅内蒸熟，取出鸭块装盘即可。

特点：
清香味鲜，爽口下酒。

★厨师一点通
要撇净蒸鸭时的血沫，以免影响鸭肉的味道。

冬菜扣鸭

材料		调料	
鸭子	1只（约650克）	食用油	500克（实耗50克）
冬菜	100克	香油	1小匙
大葱	2根	酱油	1大匙
生姜	1小块	料酒	1大匙
		五香粉	1小匙
		精盐	4小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 葱、姜洗净切末；冬菜洗净切小块；鸭子宰杀后洗净，用盐、料酒、姜、葱、五香粉抹遍鸭身内外，腌制约40分钟取出；
2. 把鸭子放入蒸锅内蒸熟后，取出擦干水分，放入热油锅中，炸至金黄色时捞出，切成长5厘米、宽2厘米的鸭条，皮朝下摆入蒸碗中，调入盐、味精、酱油及料酒；
3. 最后放入冬菜，放入蒸锅蒸约30分钟取出，翻扣入盘，淋上香油即成。

特点：
香味浓厚，口感极佳。

★厨师一点通
蒸鸭时的火候要稳，这样才能蒸出好吃的鸭子。



红糖鸭煲

材料		调料	
鸭子	1只（约650克）	料酒	2大匙
大葱	8根	红糖	3大匙
生姜	1小块	精盐	2小匙
淀粉	适量	白糖	2小匙

做法

1. 鸭洗净剁块，放沸水中汆烫5分钟后捞出沥干；姜、葱洗净切末；
2. 锅内放油，烧热，爆香姜、葱，加入红糖及鸭炒香，淋入料酒，盛起放入砂锅内；
3. 往砂锅内加入盐和水，煮沸，改小火煲约1小时，下糖调匀，再煲约10分钟，取出葱不要，下淀粉勾芡即可。

特点：
色泽美观，鸭烂味浓。

★厨师一点通
煲鸭肉时要经常翻动，以防砂锅糊底。





姜芽炒鸭片

材料		调料	
鸭子	$\frac{1}{2}$只（约300克）	食用油	50克
姜芽	300克	料酒	$\frac{2}{3}$大匙
丝瓜	50克	番茄酱	1大匙
鸡蛋	2个	香醋	$\frac{1}{2}$大匙
大蒜	5瓣	精盐	2小匙
淀粉	适量	白糖	$\frac{1}{2}$小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 将宰杀好的鸭去掉骨头，切成薄片，用鸡蛋清、湿淀粉、料酒、盐搅拌均匀，把鸭片浆好后放沸水中汆熟；姜芽洗净切片，用少许盐腌渍，挤去水分；丝瓜洗净切块；蒜洗净剁成茸；
2. 把番茄酱、糖、醋、料酒、淀粉和清水放入锅内烧开，冷却后把姜芽放进去腌3小时左右取出；
3. 再往腌姜芽的糖醋汁里加入味精、蒜茸和湿淀粉，调制成稀芡；
4. 锅内放油，烧热，放入鸭片炒约1分钟左右，再将姜芽、丝瓜等放入炒锅内，用糖醋汁勾芡后翻炒2分钟即成。

特点：
酸甜微辣，清脆淡爽。

★厨师一点通
为使鸭肉滑嫩，炒鸭片时动作要快。



酸辣鸭肠

材料		调料	
鸭肠	400克	葱油	60克
红辣椒	2个	香油	2小匙
青辣椒	2个	辣椒油	3小匙
黄辣椒	2个	酱油	3小匙
大葱	1根	料酒	$\frac{1}{2}$大匙
		精盐	1小匙
		香醋	2小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 把鸭肠上的白油除净，去掉盲肠、直肠，剖开洗干净后慢慢理顺，用一根细绳把肠子从中间系紧，放入盆里，加上适量盐、醋浸泡一会，用手慢慢揉搓，待揉出白泡沫时，马上用水洗净；辣椒、葱洗净切丝；
2. 把肠子放沸水里烫至稍微有点卷缩、颜色变白时，尽快捞出放进凉水中，解开绳子；
3. 等肠子泡凉后，捞出切小段，然后再放入沸水中烫一下，沥净水分待用；
4. 把辣椒和葱放在一起，加入料酒、酱油、盐、味精、醋调成味汁；
5. 烧热炒锅，倒入葱油，加入调好的味汁，下入鸭肠炒10秒钟左右，再加入辣椒油搅拌均匀，最后淋入香油即成。



特点：
清淡脆嫩，酸辣美味。

★厨师一点通
烹制鸭肠时速度要快，以免鸭肠变老，变硬。

厨房小窍门

烤鸭复酥小窍门

买回的烤鸭搁久后会变软。使其复酥的办法是，将烤鸭平放在擦干水的高压锅内，加盖（不下阀），放在小火上烤焖30分钟，烤鸭便可恢复至刚出炉时的酥脆香嫩。

冬笋烧鸭肝

材料		调料	
鸭肝	400克	食用油	30克
冬笋	25克	香油	1小匙
冬菇	25克	酱油	3小匙
大葱	1根	高汤	2小匙
生姜	1小块	料酒	3小匙
大蒜	8瓣	精盐	1小匙
大料	适量	味精	$\frac{1}{2}$小匙
淀粉	适量		

做法

1.去掉鸭肝上靠近胆的那部分，洗净切成薄片，放入沸水中稍烫，用冷水冲凉，整齐地码放在盘内；冬菇洗净、冬笋切成片；葱切段；姜、蒜切片；

2.往锅里倒入油，烧热，投入大料、葱、姜、蒜，炸出香味后加入料酒、酱油、高汤烧开，捞出作料，放入鸭肝、冬笋、冬菇，投入味精、盐，用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

特点：
色泽金红，醇香适口。

★厨师一点通
鸭肝汆水的时间不要过长，以免影响鸭肝的口感。



黄焖鸭肝

材料		调料	
鸭肝	500克	猪油	40克
冬菇	20克	酱油	$\frac{1}{2}$大匙
冬笋	30克	高汤	10大匙
大葱	1根	料酒	1大匙
生姜	1小块	甜面酱	1大匙
		白糖	$\frac{1}{2}$小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1.将鸭肝放入沸水中焯过，洗净，切成长条；冬笋洗净切片；冬菇洗净分别对切成两半；冬笋、冬菇均放入沸水中焯过；葱、姜洗净切末；

2.将20克猪油放入炒锅内，烧至七成热时，放入白糖，炒成酱红色时，放入酱油、料酒、味精、高汤、葱、姜、冬笋、冬菇、鸭肝， 焖至入味后倒入碗内。再把另一半猪油烧至八成热，放入甜面酱稍稍煸炒后淋在鸭肝上即可。

特点：
营养丰富，酥香美味。

★厨师一点通
一定要把鸭肝洗干净，以去除苦味。



泡椒鸭掌

材料		调料	
鸭掌	400克	食用油	30克
野山椒	适量	高汤	2小匙
泡椒	适量	料酒	$\frac{1}{2}$大匙
大葱	1根	精盐	1小匙
生姜	4片	白糖	$\frac{1}{2}$小匙
大蒜	3瓣	味精	1小匙
大料	适量		

做法

1.泡椒切段；把鸭掌煮熟备用；葱、姜洗净切末；蒜洗净切片；

2.锅中下油，烧热，加入野山椒、泡椒、葱、姜、蒜、大料炒香，烹入料酒、盐、白糖、味精、高汤，用小火慢煨，待汁浓后起锅装盘即可。

特点：
酸辣味浓，鲜美可口。

★厨师一点通
最好买已经去掉骨头的鸭掌。



萝卜烧板鸭

材料		调料	
板鸭	1只（约400克）	酱油	1小匙
白萝卜	50克	高汤	2大匙
香菜	1棵	料酒	2小匙
生姜	1小块	味精	1小匙
大蒜	3瓣		

做法

1.将板鸭剁块，加入生姜煮熟；将萝卜洗净切块，汆水后捞出；蒜洗净拍松；香菜洗净切段；

2.锅中下油，加入板鸭、萝卜翻炒几下，加入高汤、料酒、味精、蒜后用小火烧，汁浓后放入香菜炒匀即可。

特点：
咸香适口，开胃下酒。

★厨师一点通
板鸭本身有盐，烧制时要控制好咸度。



麻辣狗肉

材料		调料	
狗肉	500克	食用油	50克
大蒜	10瓣	酱油	1大匙
白芝麻	10克	高汤	适量
花椒	$\frac{1}{2}$大匙	料酒	$\frac{1}{2}$大匙
新鲜橘皮	10克	精盐	1小匙
干辣椒	10个	味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 狗肉洗净后用清水煮至八成熟，晾凉后切块；蒜洗净拍松；
2. 锅内放油，烧热，加入蒜、干辣椒、花椒爆香，投入狗肉，加入料酒、橘皮、高汤、酱油、盐、白芝麻、味精后用小火炖烂，改大火收汁即可。

特点：
色泽油亮，麻辣软烂。

★厨师一点通
烹制前，先把狗肉放在清水中浸泡1小时，可去除狗肉的膻味。

厨房小窍门

巧去狗肉膻味

1.水煮法：将狗肉放入冷水中用大火煮沸，然后倒去水，再将狗肉切成块状或片状。狗肉经过这样处理，再烧炒就没有膻味了。
2.煸炒法：烧热油锅后，把肉块投入煸炒，狗肉中的水分就会不断渗出，直到锅干肉紧即可，取出后再烹调就没有膻味了。
3.放作料法：将姜、葱、蒜、酒、五香粉或陈皮、砂仁等药材和狗肉一起烹烧，也可去除膻味。



罐子狗肉

材料		调料	
带皮狗肉	500克	食用油	30克
熟芝麻	20克	料酒	3大匙
大葱	2根	胡椒粉	2小匙
生姜	1块	精盐	3小匙
大蒜	10瓣	味精	$\frac{1}{2}$小匙
干辣椒	10个		

做法

1. 把狗肉洗净，放入清水中浸泡1小时，然后捞出洗净，切成两块，放入锅内，加入凉水，煮至狗肉断生时，捞出，洗净；葱洗净切丝；蒜、姜洗净切片；
2. 将狗肉块放入锅内，加清水，水要淹没肉块，再加入葱、姜、料酒，盖上盖，用大火烧开，再改用小火焖至八成熟，捞出，拆骨，再将骨头放回汤中继续煮；狗肉沥水后切片；
3. 往炒锅内倒油，下入狗肉煸炒几下，烹入料酒、狗骨汤（以淹没狗肉为宜）、干辣椒、盐、味精，盖好盖，焖5分钟，再将焖好的狗肉和汤装在瓦罐内，上笼蒸30分钟，上桌时，撒上芝麻和胡椒粉即可。

特点：
味道鲜美，软嫩咸香。

★厨师一点通
用清水浸泡狗肉时，可加点大蒜，放几个朝天椒，以去除狗肉的膻味。



荷香乳鸽

材料		调料	
乳鸽	1只	食用油	20克
猪里脊肉	50克	香油	1小匙
木耳	25克	酱油	1小匙
黄花菜	25克	料酒	1小匙
冬菇	25克	精盐	1小匙
香葱	2棵	白糖	$\frac{1}{2}$小匙
生姜	1小块	味精	$\frac{1}{2}$小匙
荷叶	1张		
淀粉	适量		

做法

1. 将木耳洗净切成丝；黄花菜、冬菇洗净切成段；葱洗净切末；姜洗净切片；荷叶洗净，用开水煮透晾凉；
2. 鸽子宰杀后洗净，放入酱油、料酒、白糖、味精、葱、姜腌制10～15分钟；里脊肉洗净切丝，加入盐、料酒、淀粉、酱油、香油腌制入味；
3. 往锅里放油，油温升至四成热时，倒入葱姜炒出香味，放入肉丝、料酒、木耳丝、黄花、冬菇炒匀盛入盘中，晾凉后填入鸽子腹中；将荷叶铺平，把鸽子包好，放到蒸锅中蒸30分钟即可。

特点：
荷香鸽嫩，味道鲜美。

★厨师一点通
这道菜借助于荷叶，使鸽肉更加清香。

天麻炖鸽子

材料		调料	
乳鸽	1只	高汤	3大匙
天麻	5克	料酒	1小匙
火腿	10克	精盐	1小匙
香葱	3棵	味精	$\frac{1}{2}$小匙
生姜	1小块		

做法

1. 将鸽子宰杀洗净，放入沸水中焯过；火腿切片；葱洗净打结；姜洗净切片；
2. 把鸽子、火腿、天麻、高汤、料酒、葱结、姜同放入碗内，放入蒸锅蒸2小时，取出，拣去葱、姜，加入盐、味精调味即成。

特点：
味道鲜美，熄风止痉。

★厨师一点通
这道菜也可不放天麻。



冬菇蒸鹌鹑

材料		调料	
鹌鹑	400克	食用油	8克
冬菇	15克	香油	1小匙
红枣	10克	蚝油	1小匙
枸杞	5克	料酒	1小匙
香葱	3棵	胡椒粉	1小匙
生姜	1小块	精盐	1小匙
淀粉	适量	味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 鹌鹑洗净剁成块，冬菇切片，红枣泡透，枸杞洗净，生姜切片，葱切段；
2. 在鹌鹑块中调入食用油、盐、味精、蚝油、料酒、胡椒粉、香油、姜片、葱段、淀粉拌匀，摆入盘内，在上面撒上冬菇、红枣、枸杞；
3. 将蒸锅烧开，放入装鹌鹑的盘子，用大火蒸8分钟，取出即可。

特点：
营养丰富，菇香肉烂。

★厨师一点通
蒸制时火候要大，并且中间不能停火，以免影响菜的质量。



扒兔肉

材料		调料	
兔肉	300克	鸡油	1大匙
大葱	2根	香油	1小匙
生姜	1小块	酱油	2小匙
大蒜	5瓣	高汤	5大匙
淀粉	适量	花椒粉	2小匙
		辣椒酱	$\frac{1}{2}$大匙
		精盐	1小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 将兔肉切成长条；葱、蒜、姜洗净切片；
2. 把锅烧热，放入鸡油，烧至六成热时投入葱、蒜、姜，炒出香味，放入兔肉条、辣椒酱、花椒粉、酱油、精盐、高汤；
3. 烧开后，撇去浮沫，用小火烧至肉烂汁浓时，加味精、香油，再用水淀粉勾芡即可。

特点：
咸辣适口，肉糯鲜香。

★厨师一点通
新鲜兔肉有点腥，所以在烹制前可将兔肉放入清水中浸泡1小时。





五香驴肉

材料		调料	
驴肉	350克	酱油	1大匙
陈皮	2克	精盐	2小匙
草果	2克	冰糖	适量
香叶	1克	味精	$\frac{1}{2}$小匙
桂皮	2克		
大料	2克		
丁香	1克		

做法

1. 驴肉洗净备用；香料洗净沥水；
2. 往汤锅里加水、盐、味精、酱油、冰糖，煮开后即成酱汤，再加入陈皮、草果等香料煮30分钟左右；
3. 把驴肉投入酱汤中煮熟后捞出，可以切片直接食用，也可以用新鲜辣椒拌炒。

特点：
色泽红润，肉质鲜嫩。

★厨师一点通
酱汤中不要放入过多的香料，否则容易抢了驴肉的本味。

玉楼姜味蛇

材料		调料	
活蛇	1 条（约 750 克）	食用油	800 克（实耗 80 克）
香葱	2 棵	香油	1 小匙
淀粉	适量	高汤	$\frac{1}{2}$ 大匙
注：可酌情配料		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将活蛇宰杀洗净，剁成 5 厘长的段，焯水；葱洗净切花；
2. 锅内放油烧至七成热，把蛇放入过油，沥出；
3. 锅内留底油，放入高汤、味精、蛇段，煨烧入味后，用水淀粉勾芡，撒上葱花，淋入香油即成。

特点：
肉质鲜美，细腻爽口。

★厨师一点通
蛇也可以用来清炖，味道非常鲜美。

家常鹅肉

材料		调料	
鹅肉	300 克	食用油	50 克
青笋	100 克	酱油	3 小匙
红辣椒	2 个	料酒	3 小匙
大葱	1 根	豆瓣酱	1 大匙
生姜	1 小块	精盐	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将鹅肉洗净切块；青笋切滚刀块；葱、姜切片；
2. 将油烧热，把豆瓣酱、葱片、姜片下锅煸炒，待出香味后，把鹅肉放入稍炒，烹入料酒、酱油，放入精盐、味精后继续煸炒；
3. 待肉上色时，加入适量开水，烧开后，转小火慢烧，待肉将熟时放入辣椒、青笋，青笋烧熟后即可。

特点：
咸鲜适口，鹅肉香浓。

★厨师一点通
鹅肉的肉质较粗，烹制时要多炖一会，烧至鹅肉完全酥烂后口感更佳。



清炒牛蛙

材料		调料	
牛蛙	300 克	食用油	500 克（实耗 30 克）
芥蓝	100 克	香油	1 小匙
胡萝卜	10 克	料酒	$\frac{1}{2}$ 大匙
鸡蛋	1 个	胡椒粉	少许
生姜	1 小块	精盐	1 小匙
大蒜	5 瓣	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙
淀粉	适量		

做法

1. 芥蓝洗净切斜片，牛蛙洗净剁成块，胡萝卜去皮切菱形片，生姜去皮切片，大蒜切片；
2. 在牛蛙中加入少许鸡蛋清，调入少许盐、味精、料酒、水、淀粉腌好；
3. 往锅里放油，烧至八成热时投入牛蛙，把牛蛙浸炸至八成熟倒出；
4. 锅内留底油，放入姜、蒜爆香，下入芥蓝片、胡萝卜片，炒至断生，再加入牛蛙，调入盐、味精、胡椒粉炒透入味，然后用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

特点：
味道鲜美，清香滑嫩。

★厨师一点通
牛蛙肉质滑嫩，下油锅炸时不要炸老了。



蒜香牛蛙

材料		调料	
牛蛙	500 克	食用油	30 克
香葱	1 棵	橄榄油	1 小匙
生姜	1 小块	酱油	$\frac{1}{2}$ 大匙
大蒜	10 瓣	料酒	$\frac{1}{2}$ 大匙
		胡椒粉	1 小匙
		精盐	1 小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将牛蛙宰杀洗净，每只切成 8 块，放入碗中，加入糖、橄榄油、酱油、盐、料酒拌匀并腌 30 分钟备用；
2. 大蒜去皮，放入热油中炸至淡黄色，盛出；姜洗净，切片；葱洗净切段；
3. 往锅内倒油，烧热，放入姜片爆香，加入牛蛙炒匀，再加入大蒜、胡椒粉、水、味精，用大火煮开，转小火加盖焖煮 25 分钟，撒上葱即可。

特点：
肉质细嫩，味道鲜美。

★厨师一点通
如果喜欢吃辣的，可以多放点干辣椒。





THE COMPLETE
家庭实用菜谱大全
PRACTICAL RECIPE

第六章 蔬菜类

人们常说："多吃蔬菜身体好。"多吃蔬菜是为了追求健康，因为蔬菜中含有丰富的维生素和矿物质，是人类不可缺少的食物种类。

但是，与肉类相比，蔬菜的烹饪方式相对来说比较单调，那么，怎样才能用蔬菜做出美味可口的菜肴呢？在这一篇章，我们精心挑选了64道用各种蔬菜烹制的菜肴，有清新淡雅的素裹春笋，有清脆可口的咸酥苦瓜，还有咸鲜甘甜的咸蛋黄炒金瓜……不管您爱不爱吃蔬菜，这一道道色香味俱全的佳肴将会带给您一片全新的美食天地。



素裹鲜笋

材料		调料	
鲜竹笋	300 克	食用油	300 克（实耗 50 克）
香椿	150 克	料酒	1 小匙
鸡蛋	1 个	胡椒粉	1 小匙
淀粉	适量	精盐	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将鲜竹笋焯水后用凉水冲凉，切片；
2. 香椿切碎，用精盐、料酒腌制，加入鸡蛋、淀粉调成蛋糊；
3. 锅内注油烧热，放入挂上蛋糊的鲜笋片炸熟捞出；
4. 锅内注油烧热，放入炸好的竹笋，加入精盐、味精、胡椒粉，炒匀即可。

特点：
清淡怡人，香气扑鼻。

★厨师一点通
最好把鲜竹笋斜切成片，即好吃又好看。



厨房小窍门

选购冬笋的小诀窍

1. 看形体：购买冬笋时要挑选枣核形的笋，即两头小中间大的笋。这样的笋剥开壳后有较多的笋肉，可食用率高。
2. 看大小：冬笋过大往往偏老，不仅根部发达，而且分量也重。冬笋过小则太嫩，吃起来没有韧性，口感不好。要选购中等大小的笋。

干烧冬笋

材料		调料	
冬笋	500 克	食用油	30 克
榨菜	15 克	酱油	$\frac{1}{3}$ 大匙
		高汤	2 大匙
		料酒	2 小匙
		胡椒粉	1 小匙
		精盐	1 小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 冬笋选用较嫩的尖部，切成大片，然后顺其纤维方向用刀略切小口，用手撕成长条；榨菜切末；
2. 锅烧热入油，放入笋块，用大火煸炒至其表面成深黄色时加入精盐、酱油、白糖、料酒、胡椒粉和高汤；
3. 用小火烧10～20分钟，待汁将收净时，加入榨菜末、味精，翻炒均匀即成。

特点：
咸中带甜，香味浓郁。

★厨师一点通
如果加点五花肉肉末，味道更鲜香。

清炒玉兰片

材料		调料	
玉兰片	250 克	食用油	50 克
熟面筋	100 克	胡椒粉	1 小匙
淀粉	适量	精盐	1 小匙
注：可酌情配料		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 用淘米水或清水将玉兰片泡软后洗净，切小片，放入沸水中焯一下；将熟面筋切成薄片；
2. 把锅烧热，倒入油烧至六成热，加精盐，倒入玉兰片翻炒；
3. 再倒入熟面筋，加味精、精盐、胡椒粉，用水淀粉勾芡，翻炒均匀即成。

特点：
脆嫩清香，咸鲜可口。

★厨师一点通
玉兰片是用鲜嫩的冬笋或春笋加工而成的干制品，由于形状和色泽很像玉兰花的花瓣，故称“玉兰片”。







鲜蘑冬笋

材料		调料	
新鲜冬笋	400克	食用油	30克
平菇	50克	高汤	2大匙
香葱	1棵	精盐	1小匙
生姜	1小块	味精	$\frac{1}{2}$小匙
淀粉	适量		

做法

1. 平菇、笋洗净，切片；葱、姜洗净切段、切片；
2. 将葱、姜、高汤、精盐、味精、淀粉放入碗中调成调味汁；
3. 锅内放油烧热后，将笋放入，略煸炒后，再放入平菇煸炒，然后放入调味汁，翻炒即成。

特点：
口味咸鲜，色泽淡雅。

★厨师一点通
新鲜平菇和冬笋放在一起炒，味道更加清香鲜美。



上汤芦笋

材料		调料	
芦笋	400克	高汤	1大匙
咸鸭蛋	1个	料酒	1小匙
皮蛋	1个	精盐	1小匙
青辣椒	1个	白糖	$\frac{1}{2}$小匙
红辣椒	1个	味精	$\frac{1}{2}$小匙
大蒜	1瓣		

做法

1. 将芦笋切寸段，咸鸭蛋、皮蛋切块，青红椒切圈；
2. 将芦笋放入沸水中汆烫后待用，把咸鸭蛋、皮蛋、辣椒圈、高汤放入锅内，加入所有调料，烧开，淋在芦笋上即可。

特点：
口味清淡，汤鲜笋脆。

★厨师一点通
芦笋汆水的时间不要过长，以免影响芦笋的脆感。

咸酥苦瓜

材料		调料	
苦瓜	300克	食用油	300克（实耗30克）
大蒜	3瓣		
香葱	1棵	精盐	1小匙
淀粉	适量		

做法

1. 将苦瓜切片，放入沸水中汆烫约3分钟后捞起备用；
2. 把汆烫过的苦瓜片与盐、淀粉搅拌均匀，放入油锅中，炸约2分钟后捞起沥油；蒜、葱切末；
3. 锅内留底油，烧热，先爆香蒜、葱，再放入苦瓜片，快速拌炒均匀即可。

特点：
风味独特，清脆可口。

★厨师一点通
炸苦瓜的时间不要过长，否则苦瓜不够脆嫩。



苦瓜炒咸蛋

材料		调料	
苦瓜	300克	食用油	30克
熟咸鸭蛋	1个	味精	$\frac{1}{2}$小匙
香葱	2棵		

做法

1. 苦瓜洗净，对半切后去籽，切成薄片；葱切花备用；
2. 锅中入油，烧热，放入苦瓜片炒至断生，盛出；
3. 将咸鸭蛋去壳切碎，用锅中余油炒至冒泡，再加入葱花及苦瓜，拌炒至入味，加味精即可。

特点：
香脆可口，清爽去火。

★厨师一点通
苦瓜不能炒得太软，要保持苦瓜的清脆感。

豉香苦瓜

材料		调料	
苦瓜	300 克	食用油	30 克
红辣椒	6 个	酱油	1 小匙
大蒜	2 瓣	豆豉	1 大匙
香葱	2 棵	精盐	2 小匙
生姜	1 小块	白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 先将苦瓜洗净后剖成两片，去籽后切成丝，放入碗中，加盐腌制片刻，漂洗干净后再将豆豉剁成末；葱洗净切末；姜、蒜洗净切片；辣椒洗净切片；
2. 将锅置火上，烧热后加入食用油，下苦瓜煸炒至水分减少时，盛出备用；
3. 锅内加入少许食用油，烧至五成热时，放入辣椒、豆豉翻炒几下，加入葱、姜、蒜、酱油、盐、白糖和味精煸炒均匀即可。

特点：
豉香瓜脆，清淡适口。

★厨师一点通
炒制苦瓜的时间不要过长，否则苦瓜不脆。



松仁玉米

材料		调料	
玉米粒	400 克	食用油	15 克
剥壳松子仁	100 克	精盐	1 小匙
红辣椒	1 个	白糖	3 小匙
青辣椒	1 个	味精	1 小匙
香葱	2 棵		

做法

1. 辣椒切小丁，香葱切末；将玉米粒放入沸水中煮 4 分钟至八成熟，捞出沥干；
2. 用中火将炒锅烧至温热，放入松仁干炒，至略变金黄出香味。要经常晃动锅或用锅铲翻炒，避免颜色不均匀；
3. 将炒好的松仁盛出，平铺在大盘中晾凉；
4. 炒锅中倒入油，用中火烧热，先把香葱煸出香味，再依次放入玉米粒、辣椒丁和松仁煸炒 2 分钟，调入精盐和白糖；
5. 盖上锅盖稍煮，若觉得菜太干，可以沿锅边加少量水，最后撒上味精炒匀即可。

特点：
清新爽口，香酥甜嫩。

★厨师一点通
这道菜最好用嫩的袋装甜玉米粒，青椒一定要不辣的那种，否则会破坏菜的味道。





炒素什锦

材料		调料	
新鲜蘑菇	40 克	食用油	50 克
水发香菇	40 克	高汤	适量
黄瓜	40 克	姜汁	适量
胡萝卜	40 克	胡椒粉	1 小匙
西红柿	40 克	精盐	1 小匙
西兰花	40 克	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙
玉米笋	40 克		
荸荠	40 克		
莴苣	40 克		
生姜	1 小块		
淀粉	适量		

做法

1. 蘑菇和香菇切成扇形块；黄瓜、胡萝卜切段；
2. 西红柿去皮切菱形片；姜去皮切锯齿片；西兰花掰成小朵；
3. 玉米笋切段；荸荠、莴苣均削成球状；
4. 把全部主配料放入沸水中焯一遍；
5. 锅内放少许油，烧热，投入全部主配料，加入高汤及其他所有调料翻炒，用水淀粉勾芡即可。



特点：
色泽亮丽，清香微辣。

★厨师一点通
可根据自己的喜好随意将不同的素菜搭配在一起。

厨房小窍门

巧切辣椒和洋葱

1. 把辣椒、洋葱放在水里切，挥发性物质便直接溶于水中，这样就减少了对眼睛的刺激。
2. 把洋葱先放在冰箱中冷冻一会，然后拿出来切，也会减少对眼睛的刺激。
3. 切辣椒、洋葱时，先把刀放在冷水中蘸一下，再切就不会刺激眼睛了。
4. 切辣椒、洋葱时，如盛一碗凉水放在旁边，可以减轻挥发性物质对眼睛的刺激。

油菜扒金针菇

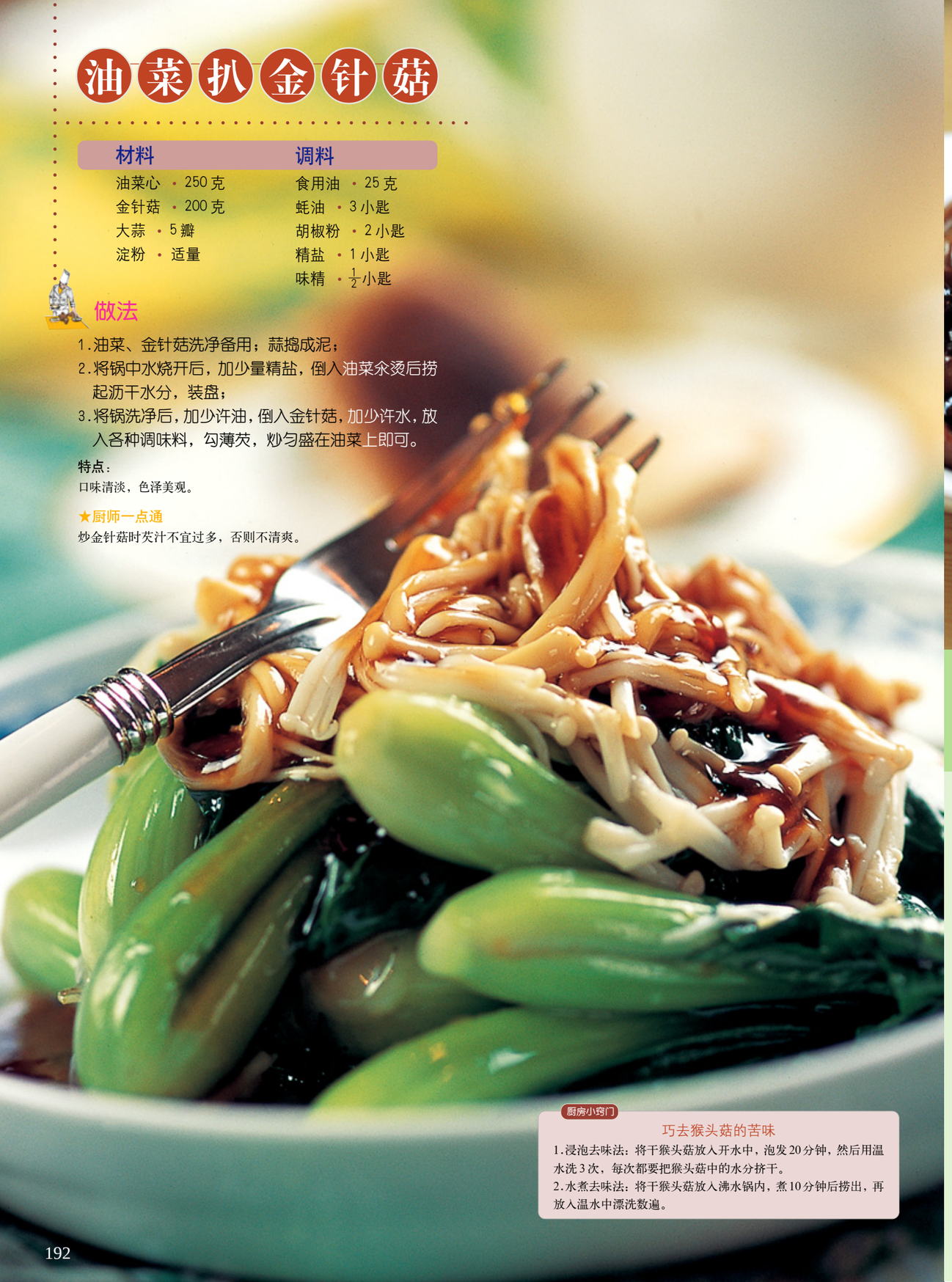
材料		调料	
油菜心	250 克	食用油	25 克
金针菇	200 克	蚝油	3 小匙
大蒜	5 瓣	胡椒粉	2 小匙
淀粉	适量	精盐	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 油菜、金针菇洗净备用；蒜捣成泥；
2. 将锅中水烧开后，加少量精盐，倒入油菜汆烫后捞起沥干水分，装盘；
3. 将锅洗净后，加少许油，倒入金针菇，加少许水，放入各种调味料，勾薄芡，炒匀盛在油菜上即可。

特点：
口味清淡，色泽美观。

★厨师一点通
炒金针菇时芡汁不宜过多，否则不清爽。



厨房小窍门

巧去猴头菇的苦味

1. 浸泡去味法：将干猴头菇放入开水中，泡发 20 分钟，然后用温水洗 3 次，每次都要把猴头菇中的水分挤干。
2. 水煮去味法：将干猴头菇放入沸水锅内，煮 10 分钟后捞出，再放入温水中漂洗数遍。



蚝油草菇

材料		调料	
草菇	300 克	食用油	20 克
香葱	2 棵	蚝油	3 小匙
大蒜	5 瓣	精盐	$\frac{1}{2}$ 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将草菇的蒂去掉后洗净，葱切成段，蒜切成片；
2. 锅内放水烧开，放入草菇焯水；
3. 往锅内放油烧热，放入葱、蒜炒香，下入草菇翻炒 1 分钟至熟；
4. 将精盐、味精放入锅内炒匀，淋入蚝油即可。

特点：
味道清淡，咸鲜可口。

★厨师一点通
蚝油带点酱味，烧菜时如果放了蚝油就要少放点盐。

玉兰片烩猴头菇

材料		调料	
水发玉兰片	150 克	食用油	25 克
猴头菇	250 克	高汤	2 小匙
生姜	1 小块	精盐	1 小匙
香葱	2 棵	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将猴头菇放入沸水中焯透后捞出用凉水冲凉，沥干水分切片，和洗净的葱、姜一起装入碗内，用盐、味精、高汤调味，上蒸锅蒸熟，取出扣入盘中；
2. 玉兰片洗净，切成 0.2 厘米厚的片，入锅煮透，捞出，摆于圆盘四周，淋上蒸猴头菇的汤汁即可。

特点：
鲜咸适口，诱人食欲。

★厨师一点通
因为猴头菇中水分含量过多，需将水分沥干，才能吸收调味汁，增加菜品的鲜醇度。



素辣子鸡

材料		调料	
猴头菇	200 克	食用油	500 克（实耗 50 克）
黄瓜	20 克	咖喱粉	$\frac{1}{2}$ 小匙
鸡蛋	$\frac{1}{2}$ 个	辣椒酱	1 大匙
玉米粉	适量	精盐	$\frac{1}{2}$ 小匙
地瓜粉	适量	白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
干辣椒	4 个		

做法

1. 猴头菇洗净，用冷水泡软后，撕成块状，再挤干水分，加入蛋、咖喱粉、精盐、白糖、油抓拌均匀；
2. 接着放入玉米粉拌匀，再沾裹一层地瓜粉，放入热油锅中，大火炸至表面金黄，捞出沥油；
3. 黄瓜洗净，切成滚刀块备用；
4. 锅内留底油，用中火将玉米粉、地瓜粉爆香，加入水、处理好的猴头菇、辣椒、辣椒酱及黄瓜，用小火煮 5 分钟至入味即可。



特点：
咖喱味浓，香辣适口。

★厨师一点通
加点黄瓜可使得菜品更清爽。
注：猴头菇看上去像鸡片，故名“素辣子鸡”。

厨房小窍门

选购香菇的窍门

优质香菇的特点：个大而均匀、菌伞肥厚、盖面细滑、边缘下卷，干燥（手捏菌柄有坚硬感，捏紧后放开，菌伞随即散开），色泽为黄褐色或黑褐色，上面略有微霜，菌柄短而粗壮，香味浓郁，无焦糊味、霉味。



红烧猴头菇

材料		调料	
猴头菇	200 克	食用油	500 克（实耗 30 克）
豆腐	200 克	咖喱粉	$\frac{1}{2}$ 小匙
胡萝卜	10 克	蚝油	1 大匙
鸡蛋	1 个	沙茶酱	1 大匙
生姜	1 小块	精盐	$\frac{1}{2}$ 小匙
玉米粉	1 大匙	白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
地瓜粉	2 大匙		

做法

1. 豆腐切块；胡萝卜切片；姜切末备用；猴头菇洗净，用冷水泡软，以手撕成块状后，挤干水分，加入蛋、咖喱粉、油、精盐、白糖抓拌均匀后，先放入玉米粉拌匀，再沾裹一层地瓜粉；
2. 最后，将裹好的猴头菇放入热油锅中，以大火炸至表面呈金黄色时，捞出沥油；
3. 锅内留底油，放入姜末爆香，放入豆腐、胡萝卜、水、猴头菇、蚝油、沙茶酱，用小火烧至入味即可。

特点：
口味醇正，鲜香味美。

★厨师一点通
猴头菇上有些小茸毛，很容易藏细沙，所以一定要多洗几遍。



炒素鳝糊

材料		调料	
香菇	100 克	食用油	500 克（实耗 40 克）
韭黄	100 克	香油	1 小匙
生姜	1 小块	蚝油	1 大匙
地瓜粉	适量	沙茶酱	1 大匙
		胡椒粉	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 韭黄洗净，切段；姜切丝备用；
2. 香菇泡软，挤干水分，去蒂头，再用剪刀顺着香菇外缘，以螺旋状剪至中心成为香菇条后，均匀沾裹一层地瓜粉；
3. 将裹好的香菇放入热油锅中，炸至表面酥黄熟透时捞出沥油，再置于厨房纸巾上吸干多余的油脂；
4. 锅内留底油，爆香姜丝，放入沙茶酱、蚝油拌匀，再放入香菇条、韭黄炒香，起锅前加入香油及胡椒粉拌匀即可。

特点：
皮脆菇香，清淡适口。

★厨师一点通
炸香菇时最好炸两次，这样才能将香菇的表面炸脆。
注：炸好的香菇看上去像鳝丝，故称“炒素鳝糊”。



油醋香菇



材料		调料	
新鲜香菇	400克	食用油	15克
芹菜	30克	橄榄油	2小匙
大蒜	2瓣	黑胡椒粉	$\frac{1}{2}$小匙
		红酒醋	2小匙
		精盐	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 新鲜香菇洗净，每朵切成4小块；大蒜去皮，切末；芹菜洗净，切末；
2. 烧热油锅，加入橄榄油、蒜末、黑胡椒粉爆香后，放入新鲜香菇块，用大火快炒至熟，再加入红酒醋、精盐、水拌炒均匀至入味，起锅前撒上芹菜末即可。

特点：
微酸适口，菇香味浓。

★厨师一点通
在大型超市可以买到红酒醋。

山药烩香菇



材料		调料	
山药	300克	食用油	30克
新鲜香菇	100克	酱油	$\frac{1}{2}$小匙
胡萝卜	100克	胡椒粉	$\frac{1}{2}$小匙
红枣	10克	精盐	4小匙
香葱	1棵		

做法

1. 胡萝卜洗净，去皮，切成薄片；香菇洗净，切薄片；红枣洗净，泡水；葱洗净，切段；山药洗净、去皮，切成薄片，放入水中加精盐浸泡；
2. 锅中倒入油烧热，爆香葱段，放入山药、香菇及胡萝卜炒匀，加入红枣及酱油，用中火焖煮10分钟至山药、红枣熟软，再加入精盐和胡椒粉调匀，即可盛出。

特点：
口味清淡，咸鲜味美。

★厨师一点通
山药切片后需立即泡入盐水中，以防止氧化变黑。



平菇炒翠笋

材料		调料	
平菇	250克	食用油	25克
芦笋	150克	料酒	2小匙
胡萝卜	30克	胡椒粉	1小匙
淀粉	适量	精盐	1小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 胡萝卜去皮，煮熟，再切片；芦笋洗净，切小段；平菇洗净，斜切片；
2. 锅内放油，烧热，放入芦笋滑炒，再放入胡萝卜片和平菇，并放入酒、精盐、白糖、胡椒粉、水淀粉，炒匀即可盛出。

特点：
色泽清新，味淡爽口。

★厨师一点通
可依据个人口味加少量肉丝，这样味道更鲜美。



口蘑烧香芋

材料		调料	
魔芋	200克	食用油	30克
口蘑	100克	香油	1小匙
扁豆	10克	高汤	1大匙
面筋	50克	胡椒粉	1小匙
玉米笋	10克	精盐	1小匙
红辣椒	1个		
香葱	2棵		
生姜	1小块		
淀粉	适量		

做法

1. 魔芋每条对半剖开，切斜块，放入沸水汆烫去味，捞出，洗净、沥干水分；红辣椒洗净切块；姜洗净切末；
2. 面筋切小片；葱洗净、切段；玉米笋对半切开，与口蘑、扁豆一起放入沸水中汆烫，捞出，沥干；
3. 锅中倒油烧热，放入姜爆香，加入以上全部材料炒匀，再加入高汤、精盐、胡椒粉、水淀粉调味、勾芡，最后淋上香油即可。

特点：
糯香可口，清淡美味。

★厨师一点通
烧制此菜时稍加一点鸡油，味道会更加鲜美。

糖醋南瓜丸

材料		调料	
南瓜	500克	食用油	250克（实耗50克）
面粉	50克	香醋	$1\frac{2}{3}$大匙
淀粉	适量	精盐	2小匙
		白糖	$1\frac{2}{3}$大匙



做法

1. 将南瓜洗干净，去皮、去瓤、切成块，蒸熟后沥水，加入面粉、糖、盐，揉成面团状；
2. 锅内放油，烧至七成热时，用手将南瓜团挤成鹌鹑蛋大小的丸子，放入油锅中炸至金黄色捞出；
3. 锅内留底油，放适量清水、白糖、盐，然后勾芡、淋入香醋，倒入丸子拌炒均匀即可。

特点：
甜酸软嫩，清香味美。

★厨师一点通
蒸南瓜时要用保鲜纸把装南瓜的碗封好，以防蒸馏水冲淡南瓜的味道。



咸蛋黄炒金瓜

材料		调料	
南瓜	300克	食用油	30克
熟咸鸭蛋	4个	香油	1小匙
香葱	2棵	料酒	1小匙
生姜	1小块	精盐	$\frac{1}{2}$小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙



做法

1. 将南瓜洗净，去皮、去瓤，切成小片；咸鸭蛋去皮后去掉蛋白，把蛋黄切成小丁；葱切成葱花，姜切成小片；
2. 往锅里放油，烧热，放入葱、姜、蛋黄丁，烹入料酒，放入南瓜片、精盐、味精翻炒均匀，待南瓜熟透后淋入香油即可。

特点：
咸鲜甘甜，口感绵软。

★厨师一点通
炒蛋黄时要多放点油，将蛋黄炒香、炒透，否则有蛋腥味。



脆香藕丸

材料		调料	
莲藕	400克	食用油	500克（实耗40克）
鸡蛋	1个	酱油	1小匙
香葱	2棵	精盐	1小匙
生姜	1小块	白糖	$\frac{1}{2}$小匙
面粉	适量	味精	$\frac{1}{2}$小匙



做法

1. 将藕洗净削去皮、切除节，用刀斩成茸后放入碗内，加入鸡蛋、精盐、味精、面粉、葱姜末，拌匀成馅；
2. 锅内放油，烧至四成热时，用手把藕馅挤成鹌鹑蛋大小的丸子，再放入锅内炸成金黄色，捞出沥油；
3. 倒出锅中余油，加入少许开水，放入藕丸，烧开后，加入酱油、白糖，盖上锅盖烧约5分钟，起锅装盘即成。

特点：
外香内脆，鲜美可口。

★厨师一点通
切藕时速度要快，以防藕氧化变黑。

厨房小窍门

巧辨池藕和田藕

藕有田藕、池藕之分，田藕生长在水田中，质地较差；池藕生长在池塘中，质地较好。两者的区别是：田藕短，有11个孔，上市较早；池藕上市迟，身长，有9个孔。不论是池藕还是田藕，都应选用藕节粗短的。



蒜香茄泥

材料		调料	
茄子	350 克	香油	1 小匙
韭菜	20 克	芝麻酱	3 小匙
香菜	1 棵	精盐	1 小匙
大蒜	8 瓣		

做法

1. 将茄子削去蒂托，去皮，切成 0.3 厘米厚的片，放入碗中，笼 25 分钟后取出放凉；韭菜、香菜洗净切末；蒜洗净捣成茸；
2. 将蒸过的茄子去掉水，加入香油、精盐、芝麻酱、香菜、韭菜、蒜泥拌匀即成。

特点：
软烂适口，蒜香诱人。

★厨师一点通
蒸茄子时要一次性蒸熟，不要中途打开锅盖，否则不容易熟。



酱烧茄子

材料		调料	
茄子	500 克	食用油	500 克（实耗 75 克）
香葱	2 棵	甜面酱	1 大匙
生姜	1 小块	酱油	3 小匙
大蒜	10 瓣	精盐	$\frac{1}{2}$ 小匙
淀粉	适量	白糖	3 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将茄子削去皮，切成 2 厘米见方的块，表面切十字花刀，葱、姜、蒜切片待用；
2. 将油下锅烧热后，下入茄子炸成金黄色捞出；
3. 锅中留底油，把葱、姜、蒜和甜面酱一同下锅煸炒，待出香味时放入适量清水；
4. 随即把茄子、白糖、精盐、味精、酱油一同放入烧开，改小火，待茄子烧透，勾入水淀粉烧开即成。

特点：
咸鲜微甜，酱香浓郁。

★厨师一点通
炸茄子时为了防止茄子吸太多油，要把油温烧至九成热。



鱼香茄子煲

材料		调料	
茄子	500 克	食用油	500 克（实耗 75 克）
香葱	3 棵	酱油	2 小匙
生姜	1 小块	料酒	3 小匙
大蒜	8 瓣	香醋	1 小匙
淀粉	适量	豆瓣酱	1 大匙
		精盐	1 小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将茄子切成滚刀块；锅中放入油，待油温升至九成热时放入茄子，炸至茄子由硬变软时取出，沥干；葱、姜、蒜洗净切末；
2. 锅内留底油，先爆香葱末、姜末、蒜末、豆瓣酱；
3. 然后放入茄子，加料酒、酱油、盐后炒匀，再加入一碗水，用大火煮开后改用小火煮至茄子入味，加入白糖、醋调味，最后用水淀粉勾芡即成。

特点：
柔软润香，鲜咸适口。

★厨师一点通
可用小火多焖一会，以使茄子更软、更入味。



虎皮辣椒

材料		调料	
红辣椒	100 克	食用油	50 克
青辣椒	200 克	酱油	3 小匙
		料酒	少许
		香醋	$\frac{1}{2}$ 大匙
		白糖	$\frac{1}{2}$ 大匙

做法

1. 将辣椒洗净，去蒂及籽，用刀平剖成两半；
2. 把醋、白糖、酱油、料酒同放入碗内，调成糖醋汁；
3. 锅内放油烧热，投入辣椒，用小火煎至表皮出现斑点时，烹入糖醋汁，搅拌均匀即成。

特点：
酸中带甜，香脆爽口。

★厨师一点通
最好选用刚上市的嫩辣椒，口感更为鲜嫩。





豆泥青椒盒

材料		调料	
青圆椒	200 克	食用油	50 克
红辣椒	1 个	精盐	1 小匙
土豆	100 克	白糖	1 小匙
香葱	3 棵	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙
生姜	1 小块		
淀粉	适量		

做法

1. 把青圆椒上部的$\frac{1}{4}$去掉，挖去籽，土豆去皮切大块，生姜去皮切末，葱切花，红辣椒切末；
2. 土豆蒸熟剁成泥，加入姜、葱、红椒，调入精盐、味精、白糖、淀粉搅拌均匀，填入青辣椒内待用；
3. 锅内放油，烧热，放入青圆椒，用小火煎熟，铲起摆入碟内即成。

特点：
清香爽口，色泽美观。

★厨师一点通
可用家用榨汁机把蒸熟的土豆打成土豆泥，味道会更好。



厨房小窍门

巧去手上辣味

切辣椒时，辣味往往会沾在手上。这时只要用食醋洗洗手，就可去除辣味。



香酥薯条

材料		调料	
土豆	500 克	食用油	500 克（实耗 80 克）
		精盐	$\frac{1}{2}$ 大匙
		味精	1 小匙

做法

1. 将味精和精盐掺和均匀成味精盐；
2. 将土豆去皮，切成宽 1 厘米、长 10 厘米的薯条；
3. 锅内放油，烧至三成热，放入薯条炸熟，当油温升至六成热时，把薯条炸成金黄色，捞出沥油；
4. 在薯条上撒上味精、盐，拌匀，整齐地码放在盘中即成。

特点：
色泽金黄，酥香诱人。

★厨师一点通
火不能太大，否则容易炸焦。

豆豉辣椒

材料		调料	
红辣椒	450 克	食用油	30 克
青辣椒	2 个	酱油	$\frac{1}{2}$ 大匙
大蒜	6 瓣	料酒	1 大匙
		豆豉	1 大匙
		精盐	1 小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 豆豉洗净；辣椒洗净，切丁；蒜切末；
2. 锅内放油，烧热，爆香蒜末和豆豉，放入辣椒煸炒，加入酱油、酒、糖、盐炒匀即可。

特点：
咸香微辣，豉香诱人。

★厨师一点通
如果加点肉末，这道菜会更鲜美。



地三鲜

材料		调料	
茄子	100 克	食用油	500 克（实耗 30 克）
红辣椒	$\frac{1}{2}$ 个	精盐	1 小匙
青辣椒	3 个	白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
土豆	150 克	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙
生姜	1 小块		
大蒜	5 瓣		
淀粉	适量		

做法

1. 先将土豆削皮，再把土豆、茄子和辣椒洗净，均切成滚刀块，大小要一致，淀粉放入碗中加适量水调匀；姜切末；蒜剁成茸；
2. 往锅内放油，烧热，把茄子、土豆炸熟至金黄色后捞起，沥油；
3. 锅内留少许底油，放入辣椒、姜末和蒜茸拌炒，再往锅中倒入茄子、土豆和其他调味料，淋入淀粉，勾芡盛起即可。

特点：
咸鲜味美，老幼皆宜。

★厨师一点通
土豆、茄子可以同时放入油锅炸。



麻辣土豆条

材料		调料	
土豆	500 克	食用油	500 克（实耗 50 克）
淀粉	适量	辣椒粉	1 大匙
		花椒粉	1 小匙
		精盐	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 土豆洗净去皮切成长条，用水洗一下，捞出沥净水，拌入辣椒粉、花椒粉、精盐、味精和淀粉备用；
2. 锅内放油烧至八成热时，放入土豆条，炸熟后捞出，等油温回升至八成热时，放入土豆条再炸一次捞出装盘即可。

特点：
麻辣咸香，外脆里嫩。

★厨师一点通
土豆含有淀粉，用清水洗净后再炸，可防止土豆入油时粘在一起。



酸辣土豆

材料		调料	
土豆	500 克	食用油	500 克（实耗 75 克）
蒜苗	25 克	酱油	3 小匙
淀粉	适量	辣椒粉	1 大匙
		香醋	$\frac{2}{3}$ 大匙
		精盐	1 小匙
		白糖	1 大匙

做法

1. 将土豆去皮切成片；蒜苗切成 2 厘米长的段；
2. 将油放入锅内，烧热后投入土豆炸至焦黄色捞出，沥油；
3. 锅内留底油，烧热后加入蒜苗、辣椒粉、糖、醋、酱油、盐、水，烧开后用水淀粉勾芡，投入土豆片，搅拌均匀，出锅即可。

特点：
甜酸辣咸，色泽金红。

★厨师一点通
土豆片要切得厚一些，炸熟炒好后口感更佳。



香素咕老肉

材料		调料	
土豆	250 克	食用油	500 克（实耗 80 克）
菠萝	20 克	番茄酱	$\frac{1}{2}$ 大匙
鸡蛋	1 个	香醋	$\frac{1}{3}$ 大匙
淀粉	适量	精盐	1 小匙
		白糖	1 大匙

做法

1. 土豆去皮切块，菠萝肉切块；
2. 鸡蛋打入碗内，放入土豆、水淀粉拌匀成糊，烧热油锅，逐块下入土豆块，炸至金黄色时捞起，沥油；
3. 锅内留底油，注入少许水、番茄酱、盐、糖、醋烧开，放入菠萝和炸好的土豆，用水淀粉勾芡，出锅即成。

特点：
色泽美观，酸甜适口。

★厨师一点通
这道菜只需勾薄芡。



炒辣三丝

材料		调料	
土豆	200 克	食用油	50 克
豆皮丝	80 克	酱油	$\frac{1}{2}$ 大匙
红辣椒	2 个	料酒	2 小匙
青辣椒	2 个	辣椒酱	$\frac{1}{2}$ 大匙
黄辣椒	2 个	精盐	$\frac{1}{2}$ 小匙
大葱	2 根	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙
淀粉	适量		

做法

1. 土豆去皮，洗净切丝；辣椒洗净切丝；葱切丝；
2. 将土豆和豆皮丝分别用开水焯一下，捞出控干水分；
3. 锅内倒入油，烧热，把辣椒丝滑一下捞出；
4. 用余油煸炒葱丝、辣椒酱，出香味时烹入料酒，放入土豆丝、豆皮丝、辣椒丝、酱油、精盐、味精，用水淀粉勾芡，翻炒均匀，出锅即可。

特点：
色泽鲜亮，口味浓厚。

★厨师一点通
此菜不勾芡口感也很好。





干煸茭白

材料		调料	
茭白	500 克	食用油	30 克
芽菜末	30 克	香油	1 小匙
		酱油	3 小匙
		料酒	2 小匙
		精盐	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将茭白削去外皮，切去老根，切成大粗条；
2. 锅内放油，烧至六成热，放入茭白煸炒至微呈黄色、表面起皱时，加入酱油、精盐、味精煸炒入味，放入芽菜，烹入料酒炒匀，淋香油即可起锅。

特点：
鲜咸适宜，清淡爽口。

★厨师一点通
多放点油，将茭白煸炒透才能出香味。

芙蓉番茄

材料		调料	
西红柿	100 克	食用油	30 克
洋葱	10 克	料酒	2 小匙
核桃仁	50 克	精盐	1 小匙
鸡蛋	3 个	白糖	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将西红柿放入盆中用开水烫去表皮，切成丁；在蛋清中加入精盐、料酒搅拌均匀；洋葱切末；
2. 锅内放油，油温升至四成热时，倒入洋葱末炒出香味，再放入鸡蛋液炒散，加入西红柿丁、白糖、味精、精盐翻炒均匀，撒入核桃仁即可。

特点：
红白相间，咸鲜素雅。

★厨师一点通
加洋葱可起到增加香味的作用。

厨房小窍门

怎样识别被污染的蔬菜

西红柿：如顶部像桃子似的凸起，不要买，那是点过激素的标志。
青菜：青菜太绿，绿得发黑，不要买，那肯定是化肥过量。

清炒芥蓝

材料		调料	
芥蓝	250 克	食用油	20 克
蟹肉棒	50 克	料酒	$\frac{1}{2}$ 大匙
大蒜	3 瓣	精盐	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 摘取芥蓝上的嫩叶，洗净后切段；将蟹肉棒剥成丝；蒜切片；
2. 锅内放油，烧热，爆香蒜片，放入芥蓝用大火快炒；
3. 把蟹肉丝加进去，放入料酒、盐调味即成。

特点：
素雅鲜嫩，清脆淡香。

★厨师一点通
可以先把芥蓝放入沸水中焯一下再炒，口感也很好。





口蘑烧冬瓜

材料		调料	
冬瓜	500 克	猪油	30 克
口蘑罐头	1 听	鸡油	1 小匙
火腿	100 克	料酒	2 小匙
淀粉	适量	高汤	8 大匙
		胡椒粉	1 小匙
		精盐	1 小匙
		白糖	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将冬瓜的外皮及瓤去掉，切片，火腿切片；把冬瓜放入沸水中煮透，捞出用凉水冲凉；
2. 将火腿片与冬瓜片码入碗中，放入精盐、味精、猪油、高汤，上蒸锅蒸透，取出，把冬瓜翻扣在盘内；
3. 锅内注入剩余猪油，烧热，烹入料酒，倒入高汤、口蘑、煮冬瓜的原汤，加糖、盐、味精、胡椒粉，烧开后用水淀粉勾芡，淋入鸡油，将汁浇在冬瓜夹上即可。

特点：
口味清淡，汤汁鲜美。

★厨师一点通
蒸冬瓜的时间不能太长，否则冬瓜太软，口感不好。

海米冬瓜

材料		调料	
冬瓜	500 克	食用油	500 克（实耗 30 克）
海米	50 克	料酒	1 小匙
香葱	1 棵	精盐	1 小匙
生姜	1 小块	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙
淀粉	适量		

做法

1. 将冬瓜削去外皮，去瓤，洗净切成片，用少许精盐腌 10 分钟左右，沥干水分待用；用温水将海米泡软；葱、姜洗净切末；
2. 锅内放油，烧至六成热，倒入冬瓜片，待冬瓜皮色翠绿时捞出沥油；
3. 锅内留底油，烧热，爆香葱末、姜末，加入适量水、味精、料酒、精盐和海米，烧开后放入冬瓜片，再用大火烧开，转用小火焖烧，冬瓜熟透且入味后，下水淀粉勾芡，炒匀即可。

特点：
汁浓味鲜，瓜嫩爽滑。

★厨师一点通
冬瓜片不要切得太薄，否则口感不好。



素回锅肉

材料		调料	
冬瓜	250 克	食用油	500 克（实耗 50 克）
红辣椒	1 个	酱油	2 小匙
蒜苗	10 克	豆瓣酱	2 小匙
生姜	1 小块	精盐	1 小匙
淀粉	适量	白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 冬瓜去皮去籽切成长片，红椒切片，蒜苗切段，生姜去皮切片；
2. 往冬瓜里加入淀粉拌匀，烧热油锅，将冬瓜片炸至金黄，捞起沥油；
3. 锅内留底油，放入姜、豆瓣酱、红椒、蒜苗翻炒至断生，加入冬瓜片，调入盐、味精、糖、酱油，调中火炒透，用水淀粉勾芡，倒入盘中即可。

特点：
香辣可口，脆嫩鲜香。

★厨师一点通
炸好的冬瓜不要在锅里翻炒太久，否则汤汁会浸软冬瓜表层脆皮，从而影响口感。



开洋白菜

材料		调料	
白菜	300 克	食用油	30 克
香菇	30 克	高汤	2 大匙
胡萝卜	50 克	精盐	1 小匙
虾米	30 克		
淀粉	适量		

做法

1. 白菜剥开叶片，洗净、切长块；虾米泡软；胡萝卜去皮切片；香菇泡软，撕成块状；
2. 锅中倒入油，烧热，爆香香菇和虾米，放入大白菜和胡萝卜炒至熟软，加精盐、高汤焖煮入味，再加水淀粉勾芡即可。

特点：
汁浓味鲜，清淡适口。

★厨师一点通
不要把大白菜煮得太烂，否则影响菜肴的口感。



海米炒蕨菜

材料		调料	
蕨菜	400 克	食用油	30 克
海米	50 克	香油	1 小匙
生姜	1 小块	酱油	3 小匙
淀粉	适量	高汤	2 大匙
		料酒	$\frac{1}{2}$ 大匙
		豆豉	1 小匙
		辣椒粉	1 小匙
		精盐	1 小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将蕨菜择去老茎，用开水焯过，切成长段；海米水发后，洗净，放入瓷碗内，加料酒及清水上蒸锅蒸软；生姜去皮，洗净，切成细末，待用；
2. 锅内放油，烧至五成热时，投入姜末、辣椒粉、豆豉炸出香味，下入蕨菜稍微煸炒后，将蒸好的海米及其汤汁倒入；
3. 同时，加入精盐、糖、酱油、料酒炒匀，放入高汤烧开，待蕨菜稍微变软时（不宜过于炒熟），加味精，用水淀粉勾薄芡，淋入香油，装盘即可。

特点：
鲜嫩柔滑，清香四溢。

★厨师一点通
蕨菜有很高的营养价值，但未经开水焯过的蕨菜易致癌。



干煸四季豆

材料		调料	
四季豆	500 克	食用油	250 克（实耗 50 克）
猪肉	20 克	料酒	3 小匙
大蒜	8 瓣	酱油	1 小匙
干辣椒	10 个	精盐	1 小匙
		味精	1 小匙

做法

1. 将四季豆掐去两头，切成长段洗净，用厨房纸巾擦干表面水分；蒜切末；猪肉切末；
2. 锅内放油，烧至八成热时放入四季豆，炸 3 分钟后，豆角表面起皱干缩，捞出沥油；
3. 锅中留底油，烧热，放入蒜末、肉末炒香，调入料酒和酱油后盛出成味汁；
4. 锅内放油，烧热，倒入炸过的豆角，用小火煸熟，再将味汁倒入锅里，撒上干辣椒，调入精盐和味精炒匀即可。

特点：
干香辣爽，开胃下酒。

★厨师一点通
也可以用小火先煸干辣椒，这样味道更为诱人。



厨房小窍门

豆角巧存贮

1. 煮熟装袋法：将豆角洗净，用水煮熟，晾凉，装入小塑料袋内，放入冰箱冷冻，可存放较长时间。
2. 锅蒸晒干法：把挑选好的豆角摘去筋蒂，用清水洗净后，上锅略蒸一下，挂在绳上晾至干透，拌少许精盐，装在塑料袋中放在通风处，可存放很长时间。



鱼香扁豆丝

材料		调料	
扁豆	500 克	食用油	30 克
泡椒	20 克	辣椒油	1 小匙
生姜	1 小块	酱油	1 小匙
大蒜	3 瓣	豆瓣酱	1 大匙
淀粉	适量	花椒粉	1 小匙
		胡椒粉	1 小匙
		香醋	1 小匙
		精盐	1 小匙
		白糖	1 小匙
		味精	1 小匙

做法

1. 将扁豆掐去两尖头，去筋洗净，切成细丝；蒜、姜切末；泡椒切末；
2. 锅烧热，先放入扁豆干炒片刻，然后放入蒜、姜、泡椒、油、精盐炒至断生，再调入其余各种调料，用水淀粉勾芡即可。

特点：
鲜香嫩爽，香辣可口。

★厨师一点通
一定要将扁豆炒熟，否则不够入味。



油焖豇豆

材料		调料	
豇豆	300 克	食用油	30 克
大葱	1 根	酱油	1 大匙
生姜	1 小块	精盐	1 小匙
大蒜	3 瓣	白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将豇豆掐去两头，再切段，用开水烫透，捞出用冷水冲凉，沥干水分；葱切丝，姜、蒜切片；
2. 锅内放油，烧热，放入葱、姜、蒜爆香，投入豇豆，煸炒几下，放入酱油、精盐和水，用大火烧开后改小火焖烧，直至汤汁将收干；
3. 豇豆接近酥软时，加少许糖，再焖上 2～3 分钟，汤汁稠浓即可。

特点：
豇豆酥软，味道浓厚。

★厨师一点通
出锅时滴上一点香油味道会更好。







海米豇豆

材料		调料	
豇豆	500 克	食用油	500 克（实耗 30 克）
海米	20 克	香油	1 小匙
大葱	1 根	高汤	2 小匙
		料酒	2 小匙
		精盐	1 小匙
		味精	1 小匙

做法

1. 豇豆洗净，切成 5 厘米长的段；海米洗净，加温水泡软，捞出沥干，剁碎；葱切末；
2. 锅内放油，烧至六成热，下入豇豆炸至表皮起皱，捞出沥油；
3. 锅内留底油，烧热，下葱末、海米略煸，倒入豇豆拌炒，加料酒、盐、味精、高汤，用大火将汁收干，翻炒几下，淋入香油即成。

特点：
咸鲜味美，清香适口。

★厨师一点通
炒豇豆时不放或少放点酱油，菜的颜色会更加青翠。

鲜香豆末

材料		调料	
豇豆	400 克	食用油	30 克
鸡蛋	2 个	香油	1 小匙
		精盐	1 小匙
		白糖	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙
		虾酱	适量

做法

1. 将豇豆洗净去筋络，切末，放沸水中焯熟捞出；
2. 鸡蛋打散，加入虾酱拌匀；
3. 锅内注油烧热，下入鸡蛋、虾酱翻炒，再下入豇豆，加香油、盐、糖、味精炒匀即可。

特点：
虾酱香浓，口味独特。

★厨师一点通
一定要将豇豆煮透，否则不易入味。

豆豉鲮鱼油麦菜

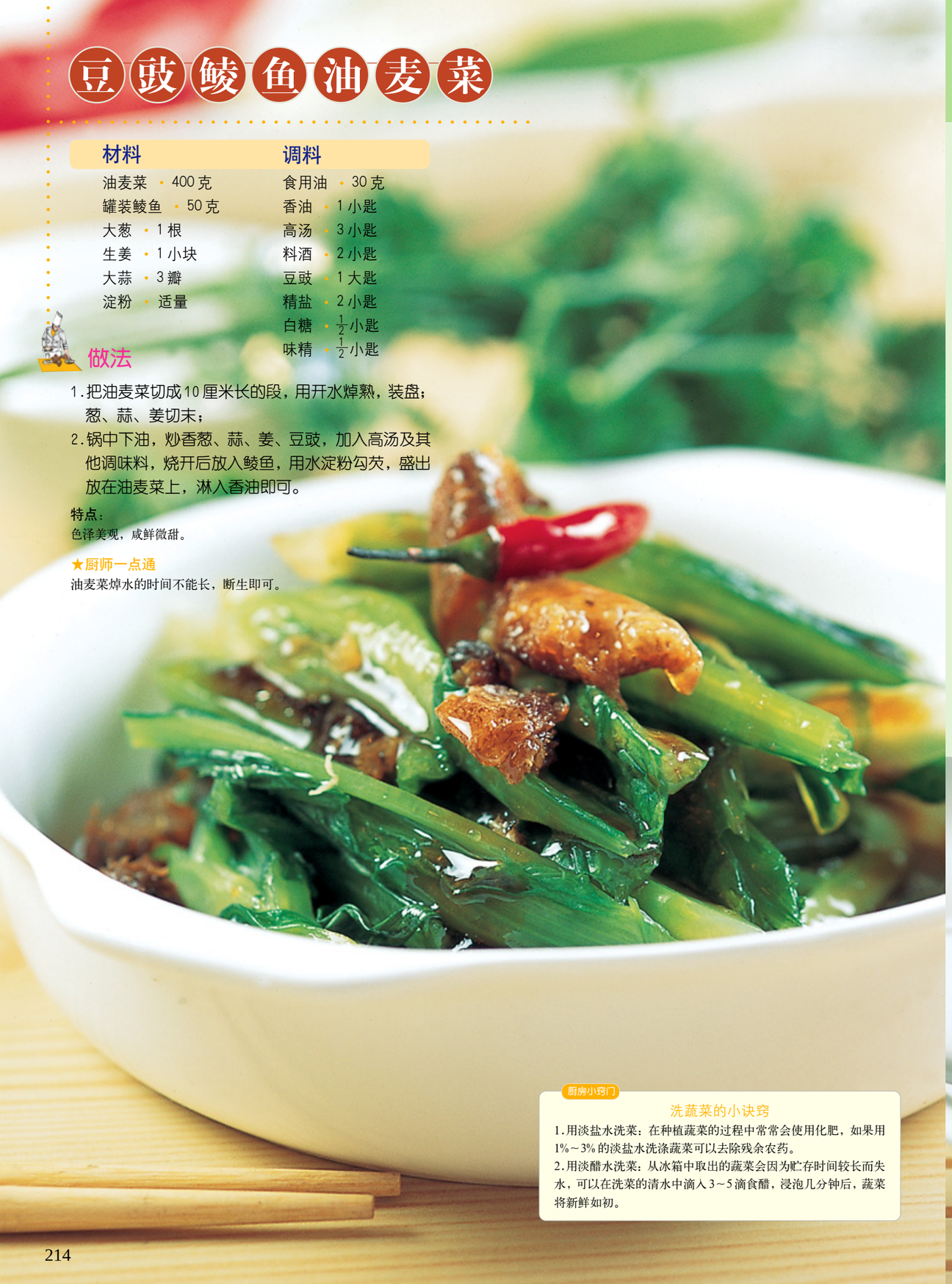
材料		调料	
油麦菜	400克	食用油	30克
罐装鲮鱼	50克	香油	1小匙
大葱	1根	高汤	3小匙
生姜	1小块	料酒	2小匙
大蒜	3瓣	豆豉	1大匙
淀粉	适量	精盐	2小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 把油麦菜切成10厘米长的段，用开水焯熟，装盘；葱、蒜、姜切末；
2. 锅中下油，炒香葱、蒜、姜、豆豉，加入高汤及其他调味料，烧开后放入鲮鱼，用水淀粉勾芡，盛出放在油麦菜上，淋入香油即可。

特点：
色泽美观，咸鲜微甜。

★厨师一点通
油麦菜焯水的时间不能长，断生即可。



厨房小窍门

洗蔬菜的小诀窍

1. 用淡盐水洗菜：在种植蔬菜的过程中常常会使用化肥，如果用1%～3%的淡盐水洗涤蔬菜可以去除残余农药。
2. 用淡醋水洗菜：从冰箱中取出的蔬菜会因为贮存时间较长而失水，可以在洗菜的清水中滴入3～5滴食醋，浸泡几分钟后，蔬菜将新鲜如初。

多味木耳菜

材料		调料	
木耳菜	200克	食用油	15克
海带丝	50克	香油	1小匙
水发粉丝	50克	红油	1小匙
红辣椒	1个	花椒油	1小匙
熟芝麻	适量	酱油	1小匙
		芝麻酱	1小匙
		香醋	1小匙
		精盐	1小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 调制怪味汁：将芝麻酱用香油泡开，再将精盐、酱油、糖、醋、熟芝麻、红油、花椒油、味精放入调匀即成；
2. 木耳菜择洗干净，去掉老筋切段；海带丝洗净，放入沸水中焯至断生，然后沥干，再将粉丝放沸水中焯水沥干；红辣椒洗净切丝；
3. 锅内放油，烧热，倒入木耳菜翻炒，再倒入海带丝、粉丝和辣椒丝，淋上怪味汁，拌匀即成。

特点：
口感爽滑，味道特别。

★厨师一点通
要用大火炒木耳菜。



三鲜素海参

材料		调料	
水发木耳	100克	食用油	250克（实耗80克）
水发冬菇	50克	香油	1小匙
熟冬笋	50克	酱油	2小匙
生姜	1小块	高汤	3大匙
玉米粉	适量	料酒	2小匙
淀粉	适量	精盐	1小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 先将水发木耳洗净，沥水，切末，与玉米粉同放在大碗内，加精盐、味精、水拌成木耳糊，用刀把糊划成手指形，逐条从刀上下到六成热的油锅中，汆成海参形，即为素海参；
2. 再将冬菇洗净去蒂，切成梳子状；熟冬笋切块；姜切末；
3. 锅内放油，烧热，下入全部材料煸炒，然后再下姜末、料酒、酱油、糖、盐、高汤，烧约半分钟后，加入素海参、味精，烧开后，用水淀粉勾芡，淋上香油即可。

特点：
菜形美观，嫩滑鲜香。

★厨师一点通
素海参下锅后不要翻炒太频繁，以防将菜炒碎。





西芹百合

材料		调料	
西芹	200 克	食用油	20 克
新鲜百合	150 克	精盐	1 小匙
淀粉	适量	白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 西芹择去筋，洗净，切成较薄的段；
2. 百合去蒂洗净，掰成片；
3. 锅内放油，烧热，下西芹炒至五成熟；
4. 加百合、精盐、白糖炒熟，勾薄芡即可。

特点：
色泽美观，清淡爽口。

★厨师一点通
西芹和百合焯水后再炒，成菜的速度更快。



椒盐花菜

材料		调料	
花菜	300 克	食用油	500 克（实耗 50 克）
鸡蛋	1 个	香油	1 小匙
红辣椒	1 个	椒盐	2 小匙
香葱	3 棵	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙
生姜	1 小块		
大蒜	3 瓣		
淀粉	适量		

做法

1. 花菜切朵洗净，沥干水，生姜、蒜、红椒切末，葱切段；
2. 鸡蛋打入碗内，放入花菜、淀粉搅匀，烧热油锅，逐块放入花菜，炸至金黄时捞起；
3. 锅内留油，放入姜、红椒、炸好的花菜，调入椒盐、味精、葱炒透，淋入香油即成。

特点：
清淡脆鲜，美味爽口。

★厨师一点通
先用盐、味精把花菜腌一下再炸，味道会更好。

糖醋素排骨

材料		调料	
蚕豆	100 克	食用油	500 克（实耗 30 克）
油条	2 根	番茄酱	$\frac{1}{2}$ 大匙
芋头	10 克	香醋	2 小匙
菠萝	20 克	白糖	2 小匙
洋葱	10 克		
生姜	1 小块		

做法

1. 将油条分别剪成段，中间用筷子挖空；芋头切成条状；洋葱去外皮，切成块状；姜切末；菠萝切块；
2. 将切好的芋头塞入油条中，再放入热油锅中炸至酥脆时，捞出沥干油即为素排骨；
3. 锅内放油，用中火爆香姜末，放入蚕豆、菠萝块及洋葱块拌炒后，放入素排骨、水及所有调味料一起煮开即可。

特点：
排骨逼真，甜酸适口。

★厨师一点通
要把芋头切细一些，这样更容易炒熟。

丝瓜炖粉丝

材料		调料	
丝瓜	600 克	香油	1 小匙
粉丝	100 克	高汤	3 大匙
海米	适量	胡椒粉	1 小匙
香菜	1 棵	精盐	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 丝瓜刮皮洗净，切开，剔除瓤籽，切长段；
2. 海米用温水泡发后洗净；香菜择洗干净，粉丝泡发，分别切成段；
3. 砂锅放火上，放入丝瓜、粉丝、海米和高汤，用大火烧开后改小火炖透，撒入精盐、味精、胡椒粉和香菜段，烧开，淋上香油即成。

特点：
汤汁鲜美，清淡适口。

★厨师一点通
萝卜炖粉丝的做法和这道菜一样，味道也很鲜美。





金银蒜蒸丝瓜

材料		调料	
丝瓜	200克	食用油	500克（实耗50克）
红辣椒	1个	香油	2小匙
大蒜	15瓣	精盐	2小匙
淀粉	适量	白糖	$\frac{1}{2}$小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 丝瓜去皮切厚圆圈，蒜切成粒，红辣椒切小丁，把切好的丝瓜按顺序摆入盘内；
2. 烧锅下油，把一半蒜炸成黄色，捞起与另一半没炸的蒜和精盐、味精、白糖、淀粉拌匀撒到丝瓜上；
3. 蒸锅烧开水，放入摆好丝瓜的盘子，用大火蒸6分钟后拿出，撒上红椒，烧开香油淋到丝瓜上即可。

特点：
汤汁鲜美，蒜香味浓。

★厨师一点通
可以按照这种做法蒸萝卜丝、芥蓝等菜。



厨房小窍门

保护蔬菜中维生素C的小窍门

1. 蔬菜叶部所含的维生素C一般高于茎部，外层叶比内层叶含量要高，食用茎菜和叶菜时尽量不要丢弃茎菜中的叶和叶菜中的外层菜叶。
2. 蔬菜要先洗后切、随切随炒。
3. 维生素C在碱性环境中容易被破坏，而在酸性环境中比较稳定，所以烹制蔬菜时可适当加一点醋，这样就可以减少维生素C的损失。
4. 烧菜时应将水煮沸后再放入蔬菜，这样既可减少维生素的损失，又能保持蔬菜原有的颜色。

双菇西兰花

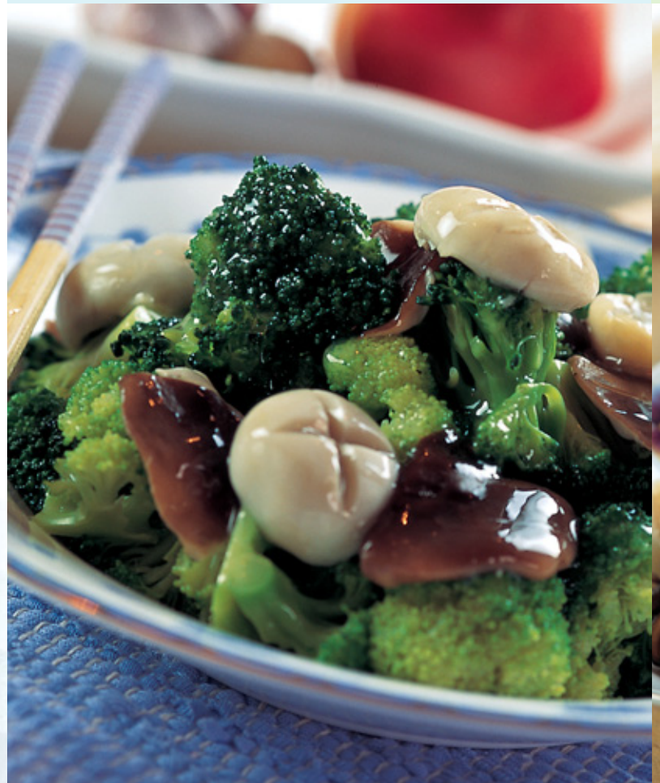
材料		调料	
西兰花	250克	食用油	30克
香菇	50克	高汤	2大匙
口蘑	50克	料酒	$\frac{1}{2}$大匙
		精盐	1小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 西兰花洗净，切小朵；香菇泡软、去蒂；口蘑洗净，对切；
2. 锅中倒入油烧热，放入香菇炒数下，加入西兰花、口蘑及高汤、料酒、精盐、白糖拌炒均匀，改小火焖10分钟即可。

特点：
清香诱人，味道鲜美。

★厨师一点通
最后放西兰花是为了防止炒制时间过长，西兰花变黄。



炒什锦蚕豆

材料		调料	
蚕豆	200克	食用油	30克
胡萝卜	25克	高汤	适量
荸荠	25克	料酒	2小匙
黄瓜	25克	精盐	1小匙
土豆	25克	白糖	$\frac{1}{2}$小匙
水发木耳	25克	味精	$\frac{1}{2}$小匙
豆腐干	25克		
香葱	1棵		
生姜	1小块		
淀粉	适量		

做法

1. 将蚕豆洗净；胡萝卜、荸荠、黄瓜、土豆、豆腐干切丁；木耳撕片，放入沸水中略焯，然后用凉水冲一下；葱、姜切末；
2. 锅内倒油，油热后放葱姜末煸炒出香味，再放入蚕豆及各种原料同炒，然后加料酒、精盐、味精、白糖及高汤，烧开后用水淀粉勾芡即可。

特点：
色泽鲜艳，清淡适口。

★厨师一点通
可根据自己的喜好选择其他素菜拌炒。



虾皮卷心菜

材料		调料	
卷心菜	400 克	食用油	30 克
虾皮	50 克	精盐	1 小匙
大蒜	2 瓣		
生姜	1 小块		

做法

1. 卷心菜剥下叶片洗净，用手撕成小片；虾皮洗净，沥干水分；蒜、姜切末；
2. 锅内倒入油烧热，爆香姜、蒜及虾皮，放入卷心菜炒软，加入水和精盐续煮 3 分钟，即可盛出。

特点：
菜鲜味美，清爽适口。

★厨师一点通
卷心菜要用大火爆炒。



麻辣蚕豆

材料		调料	
蚕豆	500 克	食用油	30 克
香葱	2 棵	辣椒粉	$\frac{1}{2}$大匙
生姜	1 小块	精盐	1 小匙
花椒	1 小匙	白糖	$\frac{1}{2}$小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 将嫩蚕豆洗净沥干；葱、姜切成末；
2. 锅内放油，烧热，投入葱、姜末煸出香味时，加入蚕豆翻炒匀，再加精盐、白糖、水、辣椒粉，继续炒 1 分钟左右，加味精、花椒炒匀即成。

特点：
咸甜适口，鲜麻味美。

★厨师一点通
用清水将蚕豆泡开后再炒，吃起来更有韧性。

雪菜豆板酥

材料		调料	
蚕豆	300 克	食用油	250 克（实耗 40 克）
雪菜	70 克	高汤	9 大匙
		白糖	2 小匙

做法

1. 雪菜洗净，用清水浸泡 10 分钟，挤干水分，切丁；蚕豆洗净沥干水分；
2. 锅内放油，烧至七成热时放入雪菜，烹炸 2 分钟至颜色呈鲜亮的深绿色，捞出沥油；
3. 锅内留底油，烧热后放入鲜蚕豆板煸炒熟，倒入高汤，改中火煮 10 分钟，用锅铲将已经酥软的蚕豆压成泥状；
4. 往蚕豆泥中加少许高汤，拌匀，放入雪菜，调入白糖，改大火煮沸，略收汁即可。

特点：
酥软香甜，翠绿清新。

★厨师一点通
雪菜即雪里蕻。



厨房小窍门

炒菜放作料的小技巧

炒菜时放些作料可以改善菜肴的味道，但是如果使用不当，往往会起反作用。例如：
1. 拌凉粉放糖—味腻　2. 炒韭菜放糖—味败
3. 烧冬瓜放酱油—味酸　4. 炒菠菜放味精—味涩
5. 清炖鸡放大料—味怪

锅塌菠菜

材料		调料	
菠菜	200 克	食用油	50 克
鸡蛋	2 个	香油	1 小匙
香葱	2 棵	高汤	适量
生姜	1 小块	料酒	2 小匙
面粉	适量	精盐	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 菠菜择洗干净，放入沸水中汆烫片刻，用凉水冲凉；葱、姜切丝，蛋磕入碗中打匀；
2. 菠菜挤净水，加精盐、味精、料酒、葱、姜拌匀，腌渍入味，然后洒上少许面粉，放入蛋液中调匀；
3. 锅内放油烧热，下入蘸上蛋液的整棵菠菜，煎成金黄色时，加适量高汤调味，收尽汤汁，淋入香油即成。

特点：
滑爽软嫩，色美味鲜。

★厨师一点通
因菠菜容易出水，将菠菜下锅时要小心溅油烫伤皮肤。



厨房小窍门

菠菜巧存贮

用报纸将菠菜包好，放进有小孔的塑料袋里，放入冰箱冷藏层，可保存 5 天左右。

蛋香萝卜丝

材料		调料	
白萝卜	350 克	食用油	30 克
鸡蛋	4 个	精盐	1 小匙
大葱	1 根	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将萝卜洗净，去皮切成丝，加少许味精、精盐腌制；鸡蛋磕入碗内，打散，冲入少许开水成蛋花；葱去叶切末；
2. 锅内倒油，烧至七成热，将萝卜丝放入炒匀，加入葱末并立即撒入蛋花，最后放入味精即成。

特点：
色彩淡雅，清香脆嫩。

★厨师一点通
萝卜丝腌制后要沥干水再炒，否则有生萝卜味。



甜辣萝卜干

材料		调料	
萝卜干	300 克	食用油	30 克
大蒜	3 瓣	辣椒油	1 小匙
干辣椒	2 个	酱油	1 大匙
		料酒	2 小匙
		白糖	适量

做法

1. 干辣椒洗净，切段；蒜切末；萝卜干洗净，沥干后切成细条；
2. 锅内倒油，爆香辣椒及蒜末，放入萝卜干拌炒；
3. 加入白糖，用中火炒至萝卜干表面呈白色或微焦时，加入酱油、辣椒油、料酒拌炒均匀，转大火快炒至萝卜干入味即可。

特点：
脆嫩爽口，甜辣开胃。

★厨师一点通
烧这道菜时可加点醋，这样可使得萝卜干更脆。





















THE COMPLETE PRACTICAL RECIPE

家庭实用菜谱大全

本书依照“好吃、好做、实惠”的家庭实用原则，
特邀著名中国烹饪大师，携数十年南北佳肴料理经验，
为您一一详解数百道美味的厨中秘诀，令您尽享色、
香、味俱全的居家烹饪之乐。

精致

色泽淡雅的糖醋三丝 • 甜松香脆的黄金粟米饼
灿若明霞的剁椒鱼头 • 浓油赤酱的东坡肉 • 山野本色的砂锅土鸡
黄澄欲滴的香酥蛋塔 • 清丽脱俗的高汤鱼丸

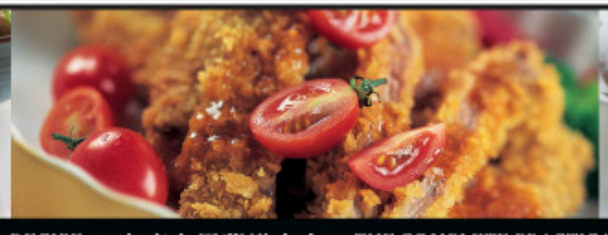
美味

清新爽口的精品凉菜 • 麻辣鲜香的海鲜大餐
大快朵颐的肉类佳肴 • 清淡怡人的豆制品类 • 回味无穷的老火靓汤
香酥可口的甜品点心 • 各擅胜场的风味主食

便捷

四川泡菜的简便做法 • 增加虾肉弹性的最佳方案
鱼类保鲜的各种窍门 • 牛肉鲜嫩的厨师秘诀 • 禽肉去腥的小技巧
煮粥不溢的好方法 • 煎鱼不粘锅的小诀窍





家庭实用菜谱大全 下

THE COMPLETE PRACTICAL RECIPE

北京出版社











THE COMPLETE PRACTICAL RECIPE
家庭实用菜谱大全 下



北京出版社



THE COMPLETE PRACTICAL RECIPE

家庭实用菜谱大全

下卷

鸡蛋 豆制品·汤煲·甜品 点心·主食



北京出版社

CONTENTS
目　录

THE COMPLETE PRACTICAL RECIPE 家庭实用菜谱大全

第七章
鸡蛋及豆制品类

230 香酥蛋松
230 韭菜花炒皮蛋
231 芙蓉香酥蛋
232 香菇蒸蛋
232 黄金脆皮蛋
233 金丝虾皮蛋
233 茴香炒蛋
234 咸蛋黄蒸肉饼
234 咸蛋虾仁
235 鲜橙鸡蛋饼
236 鲜香豆腐
236 蟹肉豆腐
237 家乡豆腐
237 麻婆豆腐
238 虾茸豆腐盒
239 糖醋豆腐
239 红烧豆腐
240 咸肉豆腐
240 椒盐豆腐
241 西湖嫩豆腐
242 口袋豆腐
243 咸蛋黄蒸豆腐
243 红煨冻豆腐
244 碧玉水晶豆腐
244 湘辣豆腐
245 双色豆腐
245 鲜香鱼丸豆腐
246 挂糊豆腐
247 鱼子酱豆腐
247 麻辣臭豆腐
248 金针菇日本豆腐
248 鱼香豆干
249 椒爆香干
249 酱汁素鸡
250 五彩豆皮
250 八宝豆皮
251 紫菜豆皮卷
251 香辣烩三丁
252 韭黄炒素肚丝
252 韭香干丝
253 卤香面筋
253 红烧素牛肉
254 香菇烧面筋
254 雪里蕻炒香干
255 滑炒腐竹木耳
255 海米烧腐竹

第八章
汤煲类

258 花生煲猪蹄
259 黄豆炖猪蹄
259 桂圆炖猪心
260 酸菜肚片汤
260 墨鱼肚片汤
261 莲藕排骨汤
261 苦瓜排骨汤
262 玉米萝卜排骨汤
263 墨鱼排骨汤
263 海带排骨汤
264 冬瓜排骨汤
264 滑菇肉丸汤
265 豆腐肉丸汤
265 马齿苋肉丝汤
266 腊肉萝卜汤
266 莼菜鱼柳汤
267 菜花鲫鱼汤
267 萝卜丝鲫鱼汤
268 奶汤鲢鱼头
269 鱼头炖豆腐
269 乳香黑鱼汤
270 高汤鱼丸
270 鸡丝银鱼汤
271 银鱼蛋汤
271 金菇田螺汤
272 冬瓜文蛤汤
272 丝瓜鲜虾汤
273 菠菜干贝汤
274 海鲜丝瓜汤
274 鲜香河蚌汤
275 金菇鲜蛤汤
275 蛤蜊山药汤
276 虾仁雪菜汤
277 香菇鸡汤
277 清炖乌鸡汤
278 三鲜汤
278 鸡肝豆苗汤
279 老鸭肚片汤
279 老鸭香芋汤
280 芹菜老鸭汤
281 西红柿牛肉汤
281 南瓜牛肉汤
282 滋补羊肉汤
282 枸杞羊肝汤
283 浓汤驴肉煲
283 酸辣汤
284 香菇丝瓜汤
284 鲜菇番茄汤
285 鲍菇蚕豆汤
285 蛋皮豆腐汤
286 苦瓜皮蛋汤
286 火腿冬瓜汤
287 山药鸡茸羹
287 银鱼翡翠羹
288 西湖牛肉羹
288 宋嫂鱼羹
289 芥菜豆腐羹
289 青豆玉米羹

第九章
甜品及点心类

292 香甜南瓜饼
292 黄金粟米饼
293 酸甜红薯片
293 腰果雪梨
294 脆炸火龙果
295 拔丝香蕉
295 麻仁香蕉
296 拔丝山药
296 金黄豆泥饼
297 松仁土豆
297 糯米煎红枣
298 蛋香馒头片
298 春卷
299 杏仁桂圆炖银耳
299 银耳莲子汤

第十章
主食类

302 咖喱海鲜饭
302 虾仁豆豉炒饭
303 滑蛋虾仁烩饭
303 蛋丝虾酱饭
304 金黄蛋炒饭
305 扬州炒饭
305 肉松小米饭
306 椒香牛柳炒饭
306 萝卜牛肉饭
307 素炒饭
307 雪笋饭
308 翡翠菜饭
308 土豆香煎饭
309 爽口鲜果饭
310 香糯八宝饭
310 杂粮炒饭
311 生菜鱼球粥
311 肉片咸鱼粥
312 皮蛋鱼片粥
312 鲜香鱼头粥
313 牡蛎粥
313 鲜虾粥
314 鲜贝粥
314 蛋花牛肉粥
315 天下第一粥
316 苦瓜羊腩粥
316 芥菜咸蛋鸭肉粥
317 冬菇鸡粥
317 香芋排骨粥
318 皮蛋瘦肉粥
318 百合肉片豆花粥
319 状元及第粥
320 白果肚片粥
320 川贝雪梨粥
321 美容鲜藕粥
321 山药蛋黄粥
322 营养八宝粥
322 紫米补血粥
323 碧荷莲子粥
324 薏仁美颜粥
324 山楂消食粥
325 小麦糯米粥
325 香菇玉米粥
326 菊香清凉粥
327 腊八粥
327 香辣牛肉面
328 清炖牛肉面
328 文蛤海鲜面
329 雪菜肉丝面
329 三鲜炒面
330 翡翠面片汤
331 海鲜酸汤揪片
331 炸酱面
332 碧丝拌面
332 麻酱凉拌面
333 鸡蛋凉面
333 泡菜凉拌面
334 牛肉通心粉
335 炒猫耳朵
335 重庆酸辣粉

本书注意事项：

1. 分量标准：
   1 大匙＝ 30 克
   1 小匙＝ 3 克
2. 调料可依各人口味酌定增减分量。
3. 高汤做法：
   瘦猪肉 300 克、排骨 300 克、火腿 150 克、虾米 40 克、姜 1 大片、大料 1 粒、陈皮 1 片、清水适量。用小火熬煮成 1 大碗汤汁，用纱布滤去渣滓即可。

第七章

鸡蛋及豆制品类

鸡蛋和豆制品是我们生活中不可或缺的食品。它们不仅物美价廉，而且可塑性非常强，只要掌握了一定的烹饪技巧，简简单单的材料同样能成为非常亮眼的主菜。

在这一篇章里，我们精选了46道用鸡蛋和豆制品制作而成的美味菜肴，其中，有外酥内香的黄金脆皮蛋，有风味独特的鲜橙鸡蛋饼，还有鲜嫩可口的西湖嫩豆腐……不管是鸡蛋还是豆腐，有了大师的指点，再加上您丰富的想像力，我们相信，这些平常的材料在您的手里肯定能变幻出更加富有创意的佳肴！

香酥蛋松

材料	调料
鸡蛋 • 3 个	食用油 • 300 克（实耗 30 克）
	精盐 • $\frac{1}{2}$ 小匙
	白糖 • $\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将鸡蛋打散，加入白糖、精盐搅拌均匀；
2. 热油，将打好的蛋液慢慢倒入滤勺中，轻轻摇动，让蛋液均匀入锅油炸；
3. 炸约 1 分钟后，即可捞起浮出油面的蛋松，淋在白饭上即可食用。

特点：
色泽金黄，外酥内软。

★厨师一点通
油温要稍高一些，否则做不出蛋松的效果。



韭菜花炒皮蛋

材料	调料
皮蛋 • 3 个	食用油 • 30 克
猪肉馅 • 50 克	料酒 • 1 大匙
韭菜花 • 30 克	豆豉 • 1 大匙
干辣椒 • 2 个	精盐 • 1 小匙
	味精 • $\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将皮蛋放入水中，煮沸之后再煮 5 分钟熄火，捞出浸泡到冷水中，待凉后剥壳，切片备用；
2. 豆豉用料酒泡开，韭菜花洗净，去头尾，切小段备用；干辣椒切段；
3. 锅内放油，把猪肉馅炒出油，再加入干辣椒段、豆豉、精盐、味精炒至香味四溢；
4. 再将皮蛋片及韭菜花倒入锅中，拌炒至熟即可盛盘。

特点：
咸鲜可口，风味独特。

★厨师一点通
炒肉馅时先把锅烧热，再倒入油，这样可以避免肉馅粘锅。



芙蓉香酥蛋

材料	调料
鸡蛋 • 4 个	食用油 • 25 克
海米 • 20 克	辣椒油 • 1 小匙
火腿 • 10 克	精盐 • $\frac{1}{2}$ 小匙
香葱 • 1 棵	
大蒜 • 3 瓣	

做法

1. 鸡蛋清内加少许精盐，打至起泡备用；
2. 锅内放油，烧热，把打好的鸡蛋清炒成棉花状，盛盘备用；
3. 海米泡软，取出切碎；火腿切成末；大蒜切末；香葱切成葱花备用；
4. 热少许油，爆香大蒜末与海米，再加入香葱花及火腿末，加精盐调味，最后淋上辣椒油即可铲起铺在做好的蛋清上。

特点：
色彩鲜明，酥香可口。

★厨师一点通
海米和火腿都有咸味，调味时要少放点精盐。



厨房小窍门

选购皮蛋的小诀窍

1. 观：观察皮色。蛋皮灰白，无黑斑，以蛋皮完整为佳。
2. 掂：将蛋放在手心轻掂。判断其弹颤程度，颤动大的质量好，无颤动的质量差。
3. 摇：摇晃时听其声音。将蛋放在耳边摇动，好蛋无声，次蛋有声。
4. 抛：从手中向上抛，落到手中时没有重感，内有弹动为好蛋。
5. 开：打开一个观察。蛋白凝固、清洁、有弹性。纵向剖开后，蛋黄呈淡褐或淡黄色，中心较稀，没有粘壳或僵硬收缩现象的为好蛋。
6. 尝：芳香、无辛辣味或橡皮味、臭味的为好蛋。

香菇蒸蛋

材料		调料	
鸡蛋	4 个	胡椒粉	1 小匙
香菇	20 克	精盐	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 先将香菇洗净，切成末状；
2. 将鸡蛋打入碗内搅成蛋汁，加入适量水，再加入香菇末一起打匀；
3. 最后将精盐、味精和胡椒粉倒入碗内一起蒸 15 分钟，熟后即可。

特点：
质嫩爽滑，味道鲜美。

★厨师一点通
最好用高汤把香菇煨透后再蒸蛋，这样味道会更鲜美。





黄金脆皮蛋

材料		调料	
鸡蛋	5 个	食用油	300 克（实耗 30 克）
洋葱	20 克	酱油	1 大匙
胡萝卜	20 克	辣椒酱	1 大匙
青辣椒	$\frac{1}{2}$ 个	精盐	$\frac{1}{2}$ 小匙
淀粉	适量	白糖	1 小匙

做法

1. 将鸡蛋放入水中，加少许精盐，用中火煮约15分钟至熟，捞起后浸泡冷水，待凉后剥壳，再泡入酱油中上色；
2. 胡萝卜、青辣椒切薄片，一起汆熟备用；
3. 烧热油，将上好色的鸡蛋放入热油中，炸成金黄色后捞出备用；
4. 洋葱切末，另烧热少量油，将洋葱末炒至呈透明状，再加入辣椒酱、白糖及淀粉、水，调成浓稠状；
5. 将炸好的鸡蛋与胡萝卜片、青辣椒片放入调好汁的锅中拌炒均匀，让鸡蛋表面完全沾裹酱汁即可。

特点：
咸鲜微辣，外酥内香。

★厨师一点通
最好用深色酱油给鸡蛋上色。

金丝虾皮蛋

材料		调料	
鸡蛋	4 个	食用油	15 克
萝卜干	80 克	胡椒粉	1 小匙
虾皮	20 克	精盐	$\frac{1}{2}$ 小匙
蒜苗	10 克		

做法

1. 将萝卜干洗净，捞起沥干后，放入锅内炒干水；
2. 在平底锅内热好油，爆香虾皮和萝卜干，盛出备用；
3. 把鸡蛋打散，蒜苗切成末，与胡椒粉、精盐及炒好的虾皮、萝卜干混合搅拌匀；
4. 锅内放少许油，将拌好的料全部倒入锅里，盖上锅盖，用中火煎 5 分钟左右，蛋液微呈凝固状时翻面煎熟即可。

特点：
味道独特，色泽美观。

★厨师一点通
翻鸡蛋时要细心一点，否则会破坏菜的形状。



茴香炒蛋

材料		调料	
鸡蛋	4 个	食用油	30 克
茴香	180 克	精盐	1 小匙

做法

1. 茴香洗净，去根及老茎，切末备用；
2. 鸡蛋打入碗中，用筷子拌打至均匀，加入精盐搅匀成蛋汁备用；
3. 锅中倒油烧热，倒入蛋汁炒至半凝固，加入茴香末快速炒至熟透，盛入盘中即可。

特点：
清香诱人，滑嫩可口。

★厨师一点通
如果把茴香切成碎末，和蛋液搅匀后再倒入锅中煎制，味道也很好。



咸蛋黄蒸肉饼

材料		调料	
咸鸭蛋蛋黄	2个	酱油	1小匙
猪肉馅	200克	精盐	1小匙
香葱	1棵		
大蒜	4瓣		

做法

1.将咸鸭蛋蛋黄切半，铺在碗底；香葱、大蒜洗净切末；
2.往猪肉馅里加入精盐、酱油、水和大蒜末并搅拌均匀，将拌好的肉馅铺在咸蛋黄上，上蒸锅蒸20分钟；
3.将蒸好的肉饼取出，倒扣在盘子上，撒上香葱末即可。

特点：
香咸适口，诱人食欲。

★厨师一点通
也可以把蛋黄夹在肉馅中间，蒸熟后再对切一下。



咸蛋虾仁

材料		调料	
咸鸭蛋	1个	食用油	30克
虾仁	100克	料酒	1小匙
木耳	5克	胡椒粉	1小匙
青豆	10克	精盐	1小匙
生菜	10克		

做法

1.将虾仁用精盐与少许料酒抓拌，然后洗净，用纸巾擦干，切成粒状备用；
2.将咸鸭蛋去壳，与木耳一起切成小丁状备用；
3.锅中倒油，稍微烧热就放入虾仁粒炒散至变色，盛出备用；
4.转小火，放入咸鸭蛋丁，用锅中余油炒至冒泡，加入少许水、胡椒粉、精盐后，续炒木耳丁及青豆，再放入虾仁粒；
5.把生菜洗净沥干水，与炒好的咸蛋虾仁一起食用。

特点：
清淡爽口，咸鲜味美。

★厨师一点通
一定要将咸鸭蛋丁炒透炒香。



鲜橙鸡蛋饼

材料		调料	
鸡蛋	3个	食用油	30克
鲜橙	100克	牛奶	1大匙
淀粉	适量	精盐	3小匙
		白糖	3小匙
		味精	1小匙

做法

1.鲜橙去皮切成丁，用牛奶泡好；
2.鸡蛋打散，加入精盐、味精、白糖、鲜橙丁、淀粉拌匀；
3.煎锅内下油，把拌匀的鲜橙丁倒入，用小火煎香铲起切块即可。

特点：
嫩滑可口，橙香味浓。

★厨师一点通
淀粉不要放多了，否则蛋会变硬。

厨房小窍门

鸡蛋鲜度巧鉴别

1.观壳法：新鲜蛋的蛋壳比较粗糙，上附一层霜状粉末；陈蛋蛋壳光滑有亮光；受雨淋或受潮发霉的蛋壳有灰黑斑点；臭蛋外壳发黑，有的还有油渍。
2.光照法：将蛋对日光处照看，新鲜蛋呈微红色，半透明状，蛋黄轮廓清晰；陈蛋则是模糊的。
3.听音法：把鸡蛋夹在两指之间放在耳边摇晃。鲜蛋音实，贴蛋壳，无咣当感。臭蛋似喳喳声，空头大的有空洞声。裂纹蛋有啪啦啪啦声。
4.盐水法：新鲜蛋体重，陈蛋体轻。如将蛋浸于浓度为10%的盐水中，新鲜蛋沉入水底，陈蛋则漂在水中，而臭蛋则浮于水表面。



鲜香豆腐

材料		调料	
豆腐	200 克	猪油	10 克
瘦猪肉	10 克	精盐	1 小匙
青豆	10 克	味精	1 小匙
生姜	1 小块		

做法

1. 豆腐切成厚片，瘦猪肉剁成末，生姜去皮切成末；
2. 把豆腐摆入深点的盘内，上面撒上瘦猪肉末、生姜末、青豆、精盐、味精；
3. 蒸锅烧开水，放入摆好的豆腐，用大火蒸 5 分钟后打开盖，加入猪油，再蒸 1 分钟，拿出即成。

特点：
色泽淡雅，滑嫩爽口。

★厨师一点通
蒸豆腐的时间不要过长，否则口感不好。





麻婆豆腐

材料		调料	
豆腐	300 克	食用油	30 克
猪肉馅	100 克	香油	1 大匙
香葱	1 棵	酱油	$\frac{1}{2}$ 大匙
生姜	1 小块	豆瓣酱	1 大匙
大蒜	6 瓣	白糖	2 小匙
花椒	1 大匙		
淀粉	适量		
干辣椒	2 个		

做法

1. 豆腐切丁，香葱、生姜、大蒜、干辣椒切细末备用；
2. 锅内放入油烧热，先爆香葱末、生姜末、大蒜末、干辣椒末和豆瓣酱，再放入猪肉馅炒熟，加入适量水，煮开后加入豆腐丁、酱油、白糖煮 3 分钟，再用水淀粉勾芡，即可盛入盘中；
3. 烧热香油，爆香花椒，将花椒油淋在豆腐上即可。

特点：
麻辣味浓，爽滑开胃。

★厨师一点通
也可以用牛肉馅代替猪肉馅。



蟹肉豆腐

材料		调料	
豆腐	300 克	食用油	500 克（实耗 40 克）
蟹肉	100 克	蚝油	3 小匙
香葱	2 棵	料酒	2 小匙
面粉	适量	胡椒粉	少许
淀粉	适量	白糖	1 小匙

做法

1. 豆腐切长条状；蟹肉解冻后入沸水中汆烫，捞出沥干；把面粉、淀粉、食用油、清水一起调成面糊，将蟹肉放入面糊内沾裹一层后，放入热油中炸酥捞出；
2. 蟹肉捞出后，以余油炸豆腐条，炸黄即捞出；
3. 香葱切丁，先用适量油炒香葱白，再放入炸好的蟹肉，将之与豆腐条、料酒、蚝油、白糖、胡椒粉、水淀粉炒匀，最后撒入香葱叶即可。

特点：
蟹香味浓，质嫩爽滑。

★厨师一点通
一定要将蟹肉烫透，否则用油炸时容易溅油。

家乡豆腐

材料		调料	
豆腐	300 克	食用油	30 克
猪五花肉	125 克	酱油	$\frac{1}{2}$ 大匙
木耳	5 克	料酒	$\frac{1}{2}$ 大匙
香葱	2 棵	豆瓣酱	1 大匙
淀粉	1 大匙	精盐	1 小匙
		味精	1 小匙

做法

1. 把豆腐切成厚片，猪五花肉切成肉片，香葱切段，木耳用温水发开，豆瓣酱剁成细末；
2. 炒锅中放油烧热，放入豆腐片，煎成金黄色；
3. 锅中留少许油，将猪肉片炒香，加豆瓣酱末炒出红色，调入酱油、料酒、水，随即放入豆腐片、木耳、精盐和味精；
4. 烧开后调小火，将豆腐炖透，加入香葱段，用水淀粉勾芡，将汤汁收浓即可。

特点：
咸鲜适口，味美下酒。

★厨师一点通
煎豆腐时豆腐容易碎，也可以把豆腐放入油锅里炸好再用。



虾茸豆腐盒

材料		调料	
豆腐	500 克	食用油	30 克
虾仁	150 克	香油	1 小匙
鸡蛋	2 个	高汤	7 大匙
香葱	1 棵	精盐	1 小匙
生姜	1 小块	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙
淀粉	适量		

做法

1. 将豆腐切成长方片；虾仁剁成细茸，调入精盐和鸡蛋清搅匀；香葱、生姜切末；
2. 取一只大平盘，摆入一半量的豆腐，抹上虾茸，将剩余豆腐盖在虾茸上，然后撒上淀粉，沾匀蛋液待用；
3. 平底煎锅中加少许油烧热，下入夹好虾茸馅的豆腐，煎至两面呈金黄色；
4. 加入香葱末、生姜末、高汤、精盐，焖至汁收干，加味精，淋香油出锅即可。

特点：
色泽金黄，味浓鲜嫩。

★厨师一点通
这道菜应用有弹性的北豆腐做。



厨房小窍门

选购豆腐的小诀窍

豆腐是营养丰富的食品，它是由大豆加工而成的。我国的豆腐品种有北豆腐和南豆腐之分。

北豆腐又叫老豆腐，应选购表面光润、四角平整、厚薄一致、有弹性、无杂质、无异味的。南豆腐又叫嫩豆腐，应选购洁白细嫩、周体完整、不裂、无杂质、无异味的。

糖醋豆腐

材料		调料	
豆腐	300 克	食用油	500 克（实耗 50 克）
鸡蛋	3 个	番茄酱	1 大匙
干豆粉	适量	白糖	1 大匙
淀粉	适量	红醋	$\frac{1}{3}$ 大匙
		白醋	$\frac{1}{3}$ 大匙

做法

1. 将豆腐切成方块；把鸡蛋清打成泡沫，加入豆腐块和干豆粉；
2. 往锅中倒入油烧至五成热时，逐步放入豆腐块，待炸至金黄色后，捞起备用；
3. 锅中留少许油，倒入白糖、蕃茄酱、红醋、白醋，加入水淀粉勾芡，淋于豆腐上即可。

特点：
色彩鲜艳，酸甜爽口。

★厨师一点通
如果豆腐易碎，油炸前可先用沸水焯一下。





红烧豆腐

材料		调料	
豆腐	300 克	食用油	30 克
胡萝卜	30 克	香油	1 小匙
木耳	30 克	蚝油	1 小匙
甜豆荚	30 克	高汤	2 大匙
蒜苗	10 克	精盐	1 小匙
红辣椒	1 个	白糖	1 小匙
生姜	1 小块	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙
大蒜	1 瓣		
淀粉	适量		

做法

1. 豆腐切片后，用平底锅煎至双面呈金黄色；胡萝卜、木耳切片，蒜苗切斜段，红辣椒切段，大蒜、生姜切片备用；
2. 锅内放入油烧热，先爆香大蒜片、生姜片、红辣椒段，再加入高汤、蚝油、白糖，煮开后加入豆腐片、木耳片、胡萝卜片、甜豆荚、蒜苗段、精盐、味精一起煮 3 分钟，再用水淀粉勾芡，淋上香油即可。

特点：
脆嫩爽口，营养丰富。

★厨师一点通
用卤水豆腐制作此菜，效果会更好。

咸肉豆腐

材料		调料	
豆腐	250 克	猪油	少许
咸猪肉(带皮)	100 克		
香葱	2 棵		

做法

1. 咸猪肉放清水中煮熟后捞出，汤汁留用；将香葱切段；
2. 将咸猪肉和豆腐都切成 1.5 厘米见方的块，放入炒锅中，加入咸肉汤，用大火烧开；
3. 烧开后用小火焖烧，待豆腐浮起，加入香葱段和猪油即成。

特点：
色亮形美，清香味鲜。

★厨师一点通
因咸肉本身有咸味，所以可以不加盐。



椒盐豆腐

材料		调料	
豆腐	250 克	食用油	250 克（实耗 40 克）
红辣椒	1 个	黑胡椒粉	$\frac{1}{2}$ 小匙
青辣椒	1 个	花椒盐	$\frac{1}{2}$ 小匙
香葱	1 棵	精盐	$\frac{1}{2}$ 小匙
大蒜	6 瓣	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 豆腐洗净后切成小方块；青、红椒去蒂和籽，切成环状；香葱切末；大蒜切片；
2. 锅内倒入油，烧至八成热时，将豆腐块入锅，至金黄色后捞出沥干油；
3. 锅内留少许油，大火爆香香葱末、大蒜片，再放入辣椒圈、精盐、味精、黑胡椒粉、花椒盐搅匀即可盛出；
4. 将所有调料与炸豆腐拌匀即可。

特点：
外脆里嫩，风味独特。

★厨师一点通
可先用盐、味精将豆腐略腌一会再炸，味道更佳。



西湖嫩豆腐

材料		调料	
豆腐	150 克	食用油	20 克
牛肉	20 克	高汤	3 大匙
玉米粒	20 克	精盐	1 小匙
生姜	1 小块	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙
香菜	1 棵		
淀粉	适量		

做法

1. 豆腐切成小块，牛肉剁成末，生姜切成末，香菜切末；
2. 用锅烧开水，放入精盐、豆腐块、玉米粒，煮约 2 分钟，倒出待用；
3. 烧锅下油，放生姜末、牛肉末、高汤、精盐、味精、豆腐块、玉米粒煮透，用水淀粉勾芡，撒上香菜末即成。

特点：
清淡爽滑，鲜嫩可口。

★厨师一点通
可先用热水烫一下豆腐块，这样豆腐入锅时不易碎。



厨房小窍门

巧防豆腐破碎

将买回的新鲜豆腐先放在淡盐水中浸泡半小时，豆腐在烹饪时就不易破碎；或者将豆腐放入开水中煮几分钟，然后再烹制，豆腐也不易破碎。而且，这样处理过的豆腐，还没有豆腥味。

口袋豆腐

材料		调料	
油豆腐	200克	食用油	500克（实耗油50克）
猪瘦肉	60克	香油	1小匙
荸荠	20克	红油	1小匙
冬菇	20克	高汤	2大匙
青辣椒	1个	精盐	1小匙
红辣椒	1个	味精	$\frac{1}{2}$小匙
生姜	1小块		
淀粉	适量		

做法

1. 炸好的油豆腐从一方挖一个洞，再把内部的豆腐取出，然后轻轻地从底部翻卷过来；
2. 猪瘦肉剁成肉泥，荸荠去皮切成末，冬菇切成末，生姜切成末，青、红辣椒去籽切成环状，把肉泥、荸荠末、冬菇末、生姜末、部分味精、精盐、干淀粉搅打至起胶，然后填入挖好的油豆腐内；
3. 锅内放油，烧热，放入油豆腐，泡炸至内熟外脆，呈金黄色捞起；
4. 锅内留底油，下入青、红辣椒、炸好的油豆腐，注入高汤烧开，调入剩下的精盐、味精，煮至入味，淋入香油、红油即成。

特点：
荤素搭配，汁浓味厚。

★厨师一点通
豆腐炸好后也可以不放入锅内拌炒，直接把料汁淋在豆腐上即可。



厨房小窍门

巧除豆腥味

1. 烹制豆腐时，常有一股豆腥味，如果在下锅之前先用开水将豆腐泡烫2～3分钟即可除去此味。
2. 豆腐可用盐开水浸漂，不仅能去除异味，而且能使得豆制品更白更实。

咸蛋黄蒸豆腐

材料		调料	
豆腐	200克	猪油	20克
咸鸭蛋蛋黄	3个	香油	1小匙
虾仁	10克	精盐	1小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 豆腐切成大点的丁，咸鸭蛋蛋黄切成粒，虾仁从背部切一刀；
2. 烧开水，把豆腐放入煮片刻，捞起用凉水泡透；
3. 把泡凉的豆腐沥干水，拌入虾仁，调入精盐、味精、香油、猪油，上面撒上咸蛋黄粒，上蒸锅蒸5分钟，拿出即成。

特点：
清淡鲜美，风味独特。

★厨师一点通
豆腐蒸制的时间不要过长，否则口感不好。





红煨冻豆腐

材料		调料	
冻豆腐	350克	食用油	25克
香菇	10克	蚝油	$\frac{1}{2}$大匙
金针菇	75克	胡椒粉	1小匙
甜豆荚	75克	白糖	$\frac{1}{2}$小匙
淀粉	适量		

做法

1. 冻豆腐切块，香菇泡软，去蒂后对切；金针菇切除根部，用盐水汆烫后捞出；甜豆荚撕除两侧老筋，洗净备用；
2. 锅内倒入油，烧热，先炒香菇，然后放入金针菇和冻豆腐片，并加入蚝油、胡椒粉、白糖烧开，改小火煨入味；
3. 起锅前加入甜豆荚同烧，接着用水淀粉勾芡，汤汁黏稠即关火盛出。

特点：
汁浓味鲜，美味可口。

★厨师一点通
冻豆腐容易吸汁，所以要勾薄芡，以免汤汁过干。

碧玉水晶豆腐

材料		调料	
豆腐	300 克	食用油	500 克（实耗 30 克）
鸡蛋	1 个	鸡油	1 小匙
青豆	50 克	高汤	1 大匙
鸡脯肉	75 克	料酒	2 小匙
香葱	1 棵	白胡椒粉	1 小匙
生姜	1 小块	精盐	1 小匙
淀粉	适量	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将豆腐捣成泥；鸡脯肉剁成茸；香葱、生姜洗净切成末；青豆洗净，用开水焯一下捞出，沥干水分；
2. 取一大碗放入豆腐泥、鸡茸、香葱末、生姜末、精盐、料酒、白胡椒粉、味精、鸡蛋清、水淀粉，搅拌均匀做成玉米粒大小的丸子待用；
3. 锅内倒油，油温升至五成热时，放入丸子炸至变色，捞出沥干油分；
4. 锅内留底油，放入高汤、精盐、白胡椒粉，烧开后放入豆腐丸子、青豆，用水淀粉勾薄芡，淋入鸡油，汁浓时出锅即可。

特点：
清新淡雅，鲜滑爽口。

★厨师一点通
烧煨此菜的时间不要过长，以免豆腐丸散开。



湘辣豆腐

材料		调料	
豆腐	300 克	食用油	500 克（实耗 40 克）
红辣椒	2 个	酱油	$\frac{1}{2}$ 大匙
香葱	1 棵	豆豉	1 大匙
大蒜	8 瓣	精盐	1 小匙
干辣椒	2 个	白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 豆腐切成四方小块，放入热油中炸黄捞出；红辣椒去籽、切丁；香葱切花；大蒜切末；干辣椒切段；
2. 用适量油炒香大蒜末、红辣椒丁、干辣椒和豆豉后，加入酱油、白糖、精盐、味精炒匀，关火；
3. 倒入炸过的豆腐拌匀，装盘内，入蒸锅用中火蒸 5 分钟，取出时撒上香葱花即成。

特点：
香辣可口，开胃下酒。

★厨师一点通
炸过的豆腐容易吸汁，炒制时可加一点高汤或清水，以免菜肴过干。





双色豆腐

材料		调料	
豆腐	200 克	食用油	30 克
鸭血	200 克	香油	1 小匙
香葱	4 棵	酱油	$\frac{1}{2}$ 大匙
淀粉	适量	黑胡椒粉	1 小匙
		精盐	1 小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 豆腐切成长形厚片，放煎锅内将两面煎黄盛出；
2. 鸭血先切成 3 等份长块，再横切片，放入沸水中汆烫后捞出；
3. 香葱洗净，斜切小段，锅内放油，先炒香葱，再放入豆腐片和鸭血块及所有调味料同烧入味即可。

特点：
滑嫩爽口，红白相间。

★厨师一点通
烧煨的时间不宜过长，否则口感不好。

鲜香鱼丸豆腐

材料		调料	
豆腐	200 克	食用油	15 克
鲩鱼肉	50 克	香油	1 小匙
西兰花	30 克	蚝油	3 小匙
淀粉	适量	高汤	1 大匙
		精盐	1 小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 豆腐切成厚片，中间挖去一部分，西兰花切成朵；
2. 鲩鱼肉去皮，用刀剁成泥，加入部分味精和淀粉，打至起胶成馅，将馅填入豆腐中抹平，装盘；
3. 蒸锅烧开水，放入装好盘的豆腐，再用大火蒸 6 分钟拿出，西兰花用开水烫熟，摆入豆腐旁边；
4. 锅内下油，烧热，注入高汤，调入剩下的精盐、味精、白糖、蚝油，烧开，用水淀粉勾芡，淋入香油，浇到豆腐上即可。

特点：
嫩滑可口，清淡鲜美。

★厨师一点通
蒸制的时间不要过长，以免豆腐、鱼肉馅变老。



挂糊豆腐

材料		调料	
豆腐	200 克	食用油	500 克（实耗 50 克）
鸡蛋	1 个	高汤	1 大匙
生姜	1 小块	精盐	1 小匙
淀粉	适量	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 豆腐切成厚点的块，生姜去皮切成末；
2. 鸡蛋打碗内，加入干淀粉、清水、少许精盐调成糊；
3. 锅内下油烧热，把每片豆腐挂上糊，放入油锅炸至外脆里嫩捞起；
4. 锅内留底油，烧热，下生姜末，注入高汤烧开，调入精盐、味精，用水淀粉勾芡，淋到摆好的炸豆腐上即成。

特点：
色泽素淡，外脆里嫩。

★厨师一点通
可把豆腐放入开水中烫一下，稍微拍点面粉后再挂糊。

厨房小窍门

自制腐乳

把洗净的豆腐切成小块，用2%的盐水浸泡，然后放入锅内蒸。把蒸好的豆腐块放在温暖避光的地方发酵。如果温度为10℃，约5天后，即可在豆腐表皮长出白色或黄色菌毛(即豆腐胚)，然后把豆腐装入小罐内，每放一层豆腐胚就撒上一层盐水(盐和水的比例为1∶2)、几粒花椒、黄酒或白酒，盖好盖封口，经过15天再次发酵即成腐乳。

鱼子酱豆腐

材料		调料	
豆腐	200 克	食用油	300 克（实耗油 50 克）
猪瘦肉	20 克	香油	1 小匙
蒜苗	10 克	蚝油	3 小匙
生姜	1 小块	高汤	2 大匙
淀粉	适量	鱼子酱	$\frac{2}{3}$ 大匙
		精盐	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 豆腐切成厚片，猪瘦肉、生姜切片，蒜苗切段；
2. 锅内下油，烧热，下入豆腐片，炸至金黄时捞起待用；
3. 锅内留底油，放入生姜片、肉片煸炒，下入豆腐，注入高汤，调入鱼子酱、精盐、味精、蚝油煮至入味，下蒜苗煮片刻，用水淀粉勾芡，淋上香油，出锅入盘即成。

特点：
鲜嫩可口，味道醇厚。

★厨师一点通
炸好的豆腐容易吸汁，所以要多加点高汤，以免糊锅。



麻辣臭豆腐

材料		调料	
臭豆腐	300 克	食用油	1 小匙
猪肉馅	10 克	蚝油	1 大匙
肉酱罐头	$\frac{1}{2}$ 罐	辣椒油	2 大匙
洋葱	10 克	料酒	2 大匙
大蒜	6 瓣	精盐	$\frac{1}{2}$ 小匙
花椒	1 小匙	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙
干辣椒	2 个		

做法

1. 将臭豆腐切成小块备用；洋葱、大蒜切末；干辣椒切段；
2. 将猪肉馅、肉酱以大火快速拌炒约 1 分钟后起锅备用；
3. 锅内放油烧热，先爆香洋葱末、大蒜末、花椒、干辣椒，再加入料酒、蚝油、辣椒油、精盐、味精、臭豆腐以及炒好的肉酱、猪肉馅，最后加入水，以小火煮约 5～8 分钟即可。

特点：
酱香味浓，香飘四溢。

★厨师一点通
如果先把臭豆腐放入油锅中炸一下，烧煨时就更容易入味。







金针菇日本豆腐

材料		调料	
日本豆腐	300 克	食用油	500 克（实耗 30 克）
金针菇	100 克	香油	1 小匙
香葱	3 棵	蚝油	2 小匙
大蒜	3 瓣	酱油	2 小匙
		精盐	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 金针菇洗净去根，日本豆腐均切成段，香葱切末，大蒜切片；
2. 锅内入油烧热后，放入日本豆腐，待炸成金黄色后，捞起；
3. 锅内留少许油，放入香葱、大蒜炒香，再加入少许水，倒入炸好的日本豆腐、金针菇翻炒几下；
4. 加入精盐、味精、酱油、蚝油翻炒均匀，淋入香油，起锅即可。

特点：
质地酥嫩，口感顺滑。

★厨师一点通
烧制前，先把金针菇放入开水中焯一下，以去除异味。

鱼香豆干

材料		调料	
豆干	300 克	食用油	30 克
银鱼	120 克	酱油	$\frac{1}{2}$ 大匙
红辣椒	2 个	料酒	1 大匙
香葱	1 棵	豆豉	1 大匙
生姜	1 小块	精盐	1 小匙
大蒜	5 瓣	白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 豆干洗净，横剖成 2 片再切成丝，放入热油锅中煎黄，盛出；
2. 银鱼洗净，沥干水分，放入碗中，加入料酒去除腥味备用；
3. 生姜、大蒜、香葱洗净，红辣椒洗净、去蒂及籽，均切末备用；
4. 锅中倒油烧热，放入银鱼炒香，加入豆豉、酱油、白糖、精盐、味精及其余所有材料炒熟即可。

特点：
鱼香味浓，可口美味。

★厨师一点通
如果觉得银鱼有鱼腥味，往锅内滴几滴醋即可去腥。

椒爆香干

材料		调料	
香干	250 克	食用油	10 克
红辣椒	4 个	香油	1 小匙
青辣椒	2 个	蚝油	2 小匙
大蒜	2 瓣	酱油	1 小匙
淀粉	适量	精盐	1 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 香干切成片，青、红辣椒切成圈，大蒜切成片备用；
2. 锅内水烧开后，放入香干片汆烫，捞起，沥干水分；
3. 锅内放入少许油，下入香干、辣椒、大蒜煸炒，再下入所有调味料炒匀后，勾芡后淋上香油即可。

特点：
咸鲜微辣，口感极佳。

★厨师一点通
如果先用高汤煨一下香干，烧制出的味道更佳。

酱汁素鸡

材料		调料	
素鸡	300 克	香油	1 小匙
生姜	1 小块	酱油	$\frac{1}{2}$ 大匙
		豆豉	1 大匙
		胡椒粉	1 小匙
		精盐	1 小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 把素鸡放入开水中，用小火煮5分钟，捞起洗净，沥干水，切厚片，放在盘上；生姜切丝；
2. 把豆豉捣碎，加上生姜丝、香油、胡椒粉、酱油、白糖、精盐、香油拌匀，淋在素鸡上，放入蒸锅蒸 9 分钟即成。

特点：
味香软糯，鲜嫩可口。

★厨师一点通
如果先用高汤煨一下素鸡，烧制出的味道更佳。





五彩豆皮

材料		调料	
干豆皮	50 克	食用油	20 克
韭菜	20 克	香油	1 小匙
芦笋	20 克	酱油	1 大匙
胡萝卜	20 克	精盐	1 小匙
香菇	20 克	白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 芦笋洗净，去老皮，切小段；胡萝卜洗净，去皮，切条；香菇泡软，切片；韭菜洗净，放入沸水中略烫，捞出，沥干；干豆皮用水泡好，切成方形备用；
2. 豆皮摊平，分别适量包入已做好的配料，卷好，用韭菜绑牢，做成豆皮卷备用；
3. 锅中倒入食用油、酱油、白糖、精盐、香油、水烧开，放入豆皮卷，小火煮至汤汁收干即可。

特点：
软烂清香，咸鲜适口。

★厨师一点通
一定要用韭菜将豆皮绑牢，否则烧制时容易裂开。



八宝豆皮

材料		调料	
豆皮	6 张	食用油	50 克
白芝麻	25 克	酱油	1 大匙
猪肉馅	120 克	料酒	1 大匙
香菇	10 克	胡椒粉	$\frac{1}{2}$ 小匙
胡萝卜	50 克	精盐	1 小匙
虾米	20 克		
糯米饭	60 克		
香菜	2 棵		

做法

1. 猪肉馅放入碗中，加入酱油拌匀；虾米放入碗中，加入料酒泡出香味，放入锅中蒸熟，取出沥干备用；
2. 白芝麻放入锅中炒香，盛出；胡萝卜去皮，切末；香菜洗净，切段；香菇泡软，切丝；
3. 把上述所有配料放入碗中，加入酱油、精盐、胡椒粉拌匀做成馅料备用；
4. 豆皮对半切开，分别包入适量的糯米饭及馅料，放入热油锅中煎熟，盛出，切块，放入盘中即可。

特点：
味道特别，鲜香可口。

★厨师一点通
可往糯米饭里加少量盐，这样味道会更好。





紫菜豆皮卷

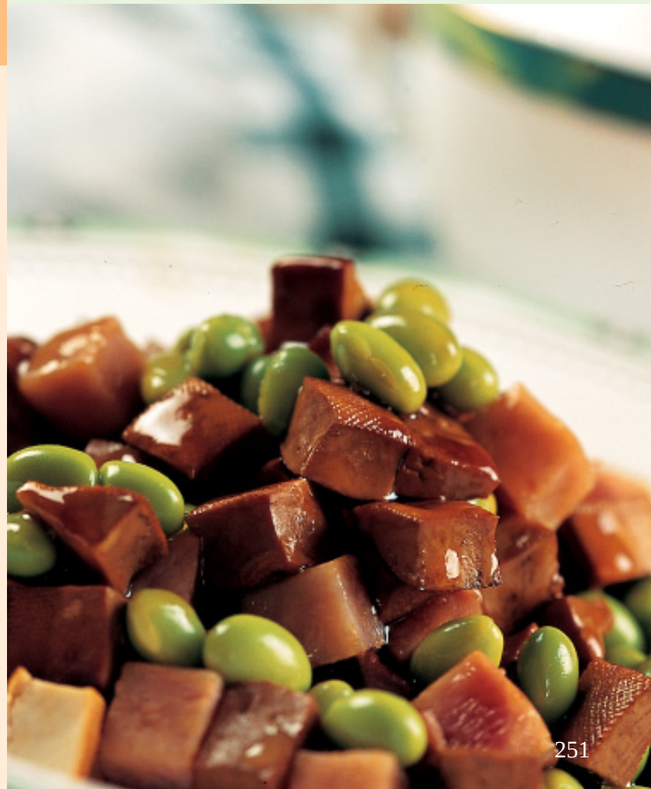
材料		调料	
干豆皮	50 克	食用油	500 克（实耗 80 克）
紫菜	30 克	精盐	1 小匙
香葱	1 棵	白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
生姜	1 小块	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙
淀粉	适量		

做法

1. 干豆皮用水泡好，切成方形备用；紫菜泡透洗净沙，沥干水分，生姜切末，香葱切花，然后把紫菜加入精盐、味精、白糖、生姜末、香葱花、淀粉、水拌匀；
2. 把豆皮铺平，放入拌好的紫菜，卷成卷，用湿淀粉封好口；
3. 锅内放油，烧热，下入素蛋卷，炸至内熟外金黄，捞起沥干油，切好即可。

特点：
色泽金黄，外酥里嫩。

★厨师一点通
如果将豆皮卷炸两遍，表皮会更脆。



香辣烩三丁

材料		调料	
黑大豆干	150 克	食用油	30 克
毛豆	150 克	辣椒油	1 大匙
火腿	100 克	酱油	$\frac{1}{2}$ 大匙
		白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 黑大豆干及火腿均洗净、切丁；毛豆洗净，放入沸水中汆烫，捞出，沥干备用；
2. 锅中倒入油烧热，放入豆干丁及毛豆炒匀，加入酱油、白糖、味精、水煮至汤汁收干，再加入火腿丁和辣椒油拌匀即可。

特点：
香辣可口，开胃下酒。

★厨师一点通
汆烫后的毛豆应立即用冷水冲凉，以防止毛豆变黄。

韭黄炒素肚丝

材料		调料	
素肚	300 克	食用油	30 克
韭黄	150 克	香油	1 小匙
蒜苗叶	适量	酱油	$\frac{1}{2}$ 大匙
红辣椒	1 个	料酒	1 大匙
生姜	1 小块	胡椒粉	1 小匙
		精盐	1 小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 素肚洗净、沥干，对半切开，再切成粗条；红辣椒去蒂及籽，洗净、切成丝；生姜洗净，切丝，泡入凉水中待用；蒜苗叶洗净、切丝；韭黄去黄叶和尾部，洗净、沥干，切段；
2. 锅中倒入油烧热，爆香红辣椒丝、素肚丝、生姜丝，加入料酒、韭黄段炒匀再加入酱油、白糖、精盐、胡椒粉、味精，拌炒均匀，淋上香油即可。

特点：
清淡可口，味道鲜美。

★厨师一点通
韭黄一定要炒透，否则有辛辣味。
注：素肚是一种豆制品。



韭香干丝

材料		调料	
干丝	150 克	食用油	30 克
韭菜	100 克	酱油	1 小匙
火腿	4 片	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙
红辣椒	3 个		

做法

1. 干丝、韭菜分别洗净，并切段；火腿洗净，切丝；红辣椒洗净，切丝；
2. 锅中倒油烧热，放入干丝，炒出一些水气后，加入火腿丝和红辣椒丝拌炒均匀，再加入韭菜和酱油，炒熟即可。

特点：
味道鲜美，色泽亮丽。

★厨师一点通
可先把韭菜煸炒一遍，以去除辛辣味。





卤香面筋

材料		调料	
面筋	500 克	食用油	500 克
生姜	1 小块		（实耗 100 克）
桂皮	适量	香油	1 小匙
大料	适量	酱油	1 大匙
		高汤	适量
		白糖	1 小匙
		味精	1 小匙

做法

1. 将面筋撕块，挤干水分，放入热油锅中炸至深黄色、表皮发脆时捞出沥油；
2. 锅内留底油，加入生姜、大料、桂皮炸出香味，放入面筋、酱油、白糖、味精，加高汤用大火烧开后，改小火焖约 1 小时，待汤汁收干，淋上香油即可。

特点：
软糯可口，香味浓郁。

★厨师一点通
面筋必须炸透，否则口感不好。

红烧素牛肉

材料		调料	
面筋	100 克	食用油	500 克
胡萝卜	20 克		（实耗 30 克）
洋葱	20 克	香油	1 小匙
香葱	2 棵	酱油	2 大匙
生姜	1 小块	高汤	2 大匙
大料	适量	料酒	$\frac{1}{2}$ 大匙
淀粉	适量	白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 面筋洗净，沥干水分，分别切 4 等份，放入碗中加酱油拌匀，放入油锅中，以温油炸成金黄色，捞出沥干油；香葱、生姜洗净切末；胡萝卜去皮，洗净，切滚刀块；洋葱去皮、切块；
2. 锅内倒入油，爆香葱末、生姜末，加入洋葱块及料酒、高汤、热水煮匀，再加入面筋、胡萝卜块、大料及白糖、酱油煮开，捞除葱及姜末，改小火慢煮至汤汁收干，最后加入水淀粉勾芡，淋上香油即可。

特点：
柔软浓香，独具风味。

★厨师一点通
炸面筋时，油不要烧得过热，大约六成熟就可以。



香菇烧面筋

材料		调料	
水发香菇	75克	食用油	40克
水发玉兰片	30克	香油	1小匙
面筋	100克	酱油	1大匙
香葱	1棵	高汤	8大匙
淀粉	适量	料酒	2小匙
		精盐	1小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$大匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 将水发香菇剪去根蒂，洗净；水发玉兰片切成片；面筋切成两半；香葱洗净切末；
2. 将食用油放入炒锅内烧热，放入香菇、玉兰片稍煸，加入料酒、酱油、精盐、白糖、味精、高汤、面筋；
3. 烧开后，转小火烧约2分钟，面筋变软后，转大火，用水淀粉勾芡，淋入香油，撒上葱花即成。

特点：
色泽金黄，柔软鲜香。

★厨师一点通
不要将面筋烧得过于软烂，否则口感不好。



雪里蕻炒香干

材料		调料	
香干	300克	食用油	30克
雪里蕻	100克	精盐	1小匙
红辣椒	2个	白糖	$\frac{1}{2}$小匙
香葱	1棵	味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 香干洗净、切丁；香葱洗净，切末；红辣椒洗净，切末；
2. 锅中倒油烧热，爆香葱末，放入香干丁快炒一下，加入雪里蕻，拌炒数下，再加入红辣椒末炒出辣味，加入精盐、白糖、味精炒匀即可。

特点：
清爽香辣，开胃下酒。

★厨师一点通
可先用高汤把雪里蕻煨烧一下，味道会更好。



滑炒腐竹木耳

材料		调料	
腐竹	100克	食用油	400克（实耗50克）
木耳	100克	酱油	1小匙
红辣椒	1个	高汤	1大匙
青辣椒	2个	精盐	1小匙
冬笋	40克	白糖	1小匙
淀粉	适量	味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 把腐竹、木耳泡软、洗净；腐竹切成段，投入沸水中烫熟透捞出，沥干水分；
2. 木耳洗净，撕成片，投入沸水内略烫，沥去水分。冬笋、青辣椒切片；红辣椒切成环状；
3. 锅内倒入油，烧热，投入腐竹发散滑透，盛出沥干油；
4. 锅内留底油，烧热，投入腐竹、木耳片、冬笋片、青辣椒片、红辣椒略煸，加酱油、白糖、精盐、味精、高汤，煮开，用水淀粉勾芡，炒匀装盘即成。

特点：
色彩淡雅，口味清鲜。

★厨师一点通
应用冷水或温水泡发木耳。





海米烧腐竹

材料		调料	
海米	20克	食用油	20克
腐竹	200克	高汤	2大匙
		精盐	1小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 将腐竹泡软后切成3厘米长的小段；海米泡软；
2. 锅内放油，烧热，下海米、腐竹，加高汤，加入精盐、味精烧开，把腐竹烧透，将汁收稠即成。

特点：
葱香浓郁，咸鲜细嫩。

★厨师一点通
如果把干腐竹放入油锅中炸一下再用温水泡发，吃起来会更有韧性。

第八章 汤煲类

大家都知道，广东人爱喝汤，他们对于汤的热情，在很多外地朋友看来，已经达到了匪夷所思的地步。其实，这正体现了汤的魅力。一锅用心做出的好汤不但味道纯美，还能起到滋身健体的功效。现在，您只要有时间、有心情，都可以为家人煲一锅味道鲜美的靓汤。

那么，怎么才能做出好滋味的汤呢？在这一篇章里，我们精选了 58 道汤羹类佳肴，其中，有营养丰富的乳香黑鱼汤，有清香鲜美的冬瓜文蛤汤，还有清热祛火的老鸭肚片汤……这一道道原汁原味的靓汤，让您和您的家人既可以补充营养，又能够饱享口福！

花生煲猪蹄

材料		调料	
猪蹄	150 克	料酒	1 大匙
花生仁	50 克	胡椒粉	1 小匙
香葱	2 棵	精盐	2 小匙
生姜	1 块	味精	1 小匙

做法

1. 猪蹄洗净后剁成块；花生仁洗净待用；生姜洗净拍松；
2. 锅置大火上，加清水烧开，下生姜、香葱、料酒、猪蹄汆水后捞出；
3. 砂锅置火上，放进猪蹄块、花生仁、姜、香葱、水，用小火煲约 3 小时；
4. 把精盐、胡椒粉、味精加入砂锅内调味，取出姜、香葱不用，即可上桌。

特点：
补血养颜，汤鲜味浓。

★厨师一点通
猪蹄汆水时一定要撇净血水，否则汤汁不白。



厨房小窍门

花生米巧存贮

先将花生米洗净，沥干后炒熟，均匀地拌上细盐和五香粉，然后摊开晾晒，然后装入塑料袋或其他密封容器里。用此法贮存的花生米可 1～2 年不变质。

黄豆炖猪蹄

材料		调料	
猪蹄	200 克	食用油	15 克
水发黄豆	100 克	料酒	2 小匙
芹菜	10 克	胡椒粉	1 小匙
生姜	1 块	精盐	2 小匙
		味精	1 小匙

做法

1. 猪蹄洗净剁成块，生姜洗净切片，芹菜洗净去叶切段；
2. 锅内加水烧开，放入猪蹄块、料酒，用大火煮去猪蹄的血水，捞起待用；
3. 锅内下油，待油热时下生姜片、猪蹄爆炒，盛入砂锅内，加入水、黄豆，用小火炖约30分钟至汤汁白，放入精盐、味精、芹菜，撒入胡椒粉，出锅即可。

特点：
美颜养肤，汤浓味香。

★厨师一点通
如果先将黄豆煮熟，再同煮好的猪蹄一起炖，这样可以去掉豆腥味。



桂圆炖猪心

材料		调料	
猪心	250 克	精盐	2 小匙
桂圆	30 克	味精	1 小匙
注：可酌情配料			

做法

1. 将猪心剪开，切掉白色部分，洗净，切成薄片；将桂圆剥皮，洗净；
2. 将猪心片与桂圆一同放入砂锅内，先用大火煮沸，再用小火炖至猪心熟烂，放入调料即可。

特点：
咸鲜微甜，营养丰富。

★厨师一点通
猪心切开洗净后，最好先放在清水中浸泡 1 小时，否则会有腥味。



酸菜肚片汤

材料		调料	
猪肚	600 克	料酒	1 大匙
酸菜	150 克	精盐	2 小匙
胡萝卜	50 克	味精	1 小匙
香葱	1 棵		

做法

1. 猪肚洗净，放入沸水中汆烫，捞起冲凉后切片；酸菜洗净、切丝；胡萝卜去皮、洗净，再切片；香葱洗净、切段；
2. 砂锅中倒适量水煮开，放入猪肚片、香葱段和料酒，炖 2 小时，加入酸菜丝及胡萝卜片再炖 20 分钟，最后加精盐、味精调味即可。

特点：
汤鲜味美，风味独特。

★厨师一点通
一定要将猪肚洗干净，否则汤汁不鲜美。

墨鱼肚片汤

材料		调料	
猪肚	600 克	精盐	2 小匙
墨鱼干	100 克	味精	1 小匙
胡萝卜	50 克		

做法

1. 猪肚洗净，放入沸水中汆烫，捞起冲凉后切片；墨鱼干用温水泡软，去掉墨鱼的骨头，洗净后切丝；胡萝卜去皮、洗净，再切片；
2. 砂锅中倒适量水煮开，放入猪肚片、墨鱼丝和胡萝卜片，炖 3 个小时，加入精盐、味精调匀即可。

特点：
鲜咸适口，香味诱人。

★厨师一点通
炖此汤时可加少许白酒和生姜，能有效去除腥味。





莲藕排骨汤

材料		调料	
排骨	300 克	料酒	1 大匙
莲藕	300 克	胡椒粉	1 小匙
香葱	2 棵	精盐	2 小匙
生姜	1 块	味精	1 小匙

做法

1. 排骨洗净，砍成 3 厘米长的节；刮尽莲藕表面的粗皮，切成块，洗净；生姜洗净切成两半；
2. 锅内放适量水，放入半块生姜、香葱、料酒，烧沸后，下入排骨，汆水后捞出待用；
3. 炒锅置火上，加水，下入排骨、半块生姜、香葱，用大火烧沸，去尽浮沫后改用小火，炖约 20 分钟；
4. 把莲藕、排骨及汤汁一起倒进砂锅，再炖 30 分钟，拣出生姜、香葱不用，放精盐、胡椒、味精即可。

特点：
汤汁鲜美，藕香软糯。

★厨师一点通
炖藕时不宜用铁锅，否则汤色会变黑。



苦瓜排骨汤

材料		调料	
排骨	400 克	料酒	1 大匙
苦瓜	200 克	五香粉	2 小匙
鸡蛋	1 只	精盐	2 小匙
香菇	20 克	味精	1 小匙
香葱	2 棵		
生姜	1 块		
面粉	适量		

做法

1. 排骨洗净后砍成块，撒上五香粉，再在排骨两面拍上干面粉，鸡蛋打匀涂在排骨上面；苦瓜去籽洗净，切成厚片；香葱洗净切段，生姜洗净切片；香菇泡软洗净；
2. 把排骨放在砂锅底部，两边放上香菇；加料酒、水、香葱段、生姜片，用小火焖 40 分钟；
3. 加精盐和苦瓜再炖 15 分钟，撒上味精即可。

特点：
清热解毒，风味独特。

★厨师一点通
苦瓜不能煮太久，否则会变黄，而且没有清香味。





玉米萝卜排骨汤

材料		调料	
排骨	300 克	精盐	2 小匙
胡萝卜	300 克	味精	1 小匙
玉米	2 根		
生姜	1 小块		

做法

1. 胡萝卜削皮，洗净切小块；玉米洗净切小块；生姜洗净拍松；
2. 排骨洗净后砍成块，用开水汆烫；
3. 砂锅内加适量水和排骨块、胡萝卜块、玉米块、生姜，煮开后改小火煲 2 小时；
4. 加精盐、味精即可。

特点：
清淡可口，营养丰富。

★厨师一点通
往排骨汤里加胡萝卜和玉米，可以减轻排骨汤的油腻感。



厨房小窍门

巧炖骨头汤

1. 将骨头放入冷水中加热，这样可以延长蛋白质的凝固时间，使骨头中的鲜味慢慢渗入汤中，使汤汁格外鲜美。
2. 在炖骨头汤时，加入少许食醋，骨头中的钙质更容易溶出，有利于人体对钙质的吸收、利用。

墨鱼排骨汤

材料		调料	
排骨	400 克	精盐	2 小匙
墨鱼干	50 克	味精	1 小匙
生姜	1 小块		

做法

1. 排骨洗净砍成块，干墨鱼泡软、去骨，洗净切片，生姜洗净拍松；
2. 锅内加水，待水开时放入排骨块、墨鱼片，用中火煮至断生，捞起待用；
3. 在砂锅内投入排骨块、墨鱼片、生姜，注入清水，用小火煲 2 小时，加精盐和味精即可。

特点：
汤汁鲜美，香味浓郁。

★厨师一点通
煲汤时一定撇净白沫，否则汤汁不白。



海带排骨汤

材料		调料	
排骨	200 克	精盐	2 小匙
海带结	120 克	味精	1 小匙
生姜	1 块		

做法

1. 排骨洗净，放入沸水中汆烫去血水，捞出，沥干水分；海带结洗净备用；生姜洗净拍松；
2. 砂锅内倒入水，放入排骨、生姜，用大火煮开，加入海带结，改小火继续煮1小时，最后加入精盐、味精调味即可。

特点：
汤香味鲜，营养丰富。

★厨师一点通
把海带结放入开水中烫一下，去除腥味后再煲，排骨汤的味道会更好。



冬瓜排骨汤

材料		调料	
冬瓜	400 克	香油	1 小匙
排骨	200 克	精盐	2 小匙
生姜	1 块	味精	1 小匙

做法

1. 排骨洗净，放入沸水中汆烫去血水，捞出，沥干水分；生姜洗净拍松；冬瓜切厚片；
2. 砂锅中放入清水，加入排骨、生姜，用大火烧开后，用小火煲 40 分钟，待排骨熟透后加入冬瓜片；
3. 冬瓜煮熟后，加入精盐、味精、香油即可。

特点：
淡香可口，清热解暑。

★厨师一点通
冬瓜切成厚片后才不容易炖糊，口感也会更好。



滑菇肉丸汤

材料		调料	
猪瘦肉	100 克	食用油	500 克（实耗 40 克）
滑菇	100 克	香油	1 小匙
荸荠	15 克	精盐	2 小匙
生姜	1 块	白糖	1 小匙
淀粉	适量	味精	1 小匙

做法

1. 猪瘦肉洗净剁成肉泥，生姜洗净切丝，荸荠去皮洗净后切米；
2. 把肉泥、荸荠、精盐、味精、淀粉打成肉馅，烧热油锅，把肉馅做成丸子，炸成金黄色后捞起沥油；
3. 锅内留底油，放入生姜后加水烧开，下入肉丸煮至浮起，放入滑菇、精盐、味精、白糖煮透，淋入香油即可。

特点：
菇滑肉香，汤鲜味美。

★厨师一点通
下入肉丸后，不宜用大火，否则会把肉丸煮散。





豆腐肉丸汤

材料		调料	
猪瘦肉	100 克	食用油	10 克
豆腐	150 克	香油	1 小匙
西红柿	20 克	精盐	2 小匙
香葱	2 棵	味精	1 小匙
生姜	1 小块		
淀粉	适量		

做法

1. 豆腐洗净切块，西红柿洗净切片，生姜洗净切片，香葱洗净切花；
2. 猪瘦肉洗净剁成肉泥，加入精盐、味精、淀粉打至起胶，做成小肉丸待用；
3. 锅内放油，烧热，放入生姜片、水烧开，轻轻放入做好的肉丸，用小火煮至快熟时，加入豆腐块、西红柿片、精盐、味精，撒上香葱花，淋入香油即可。

特点：
鲜嫩可口，汤鲜味美。

★厨师一点通
拌肉馅时，可稍微加一点葱姜水，这样肉丸更嫩，味道更好。



马齿苋肉丝汤

材料		调料	
猪瘦肉	150 克	食用油	25 克
马齿苋	250 克	酱油	2 小匙
大蒜	2 瓣	精盐	2 小匙
淀粉	适量		

做法

1. 猪瘦肉洗净，切丝，用酱油、淀粉腌渍；
2. 马齿苋择洗干净，掐断；大蒜洗净捣成茸；
3. 锅内放油，烧热，爆香大蒜茸，加适量清水，下马齿苋煮至六成熟；
4. 加肉丝煮熟，用精盐调味即可。

特点：
味道独特，咸鲜味美。

★厨师一点通
最好先把肉丝放入沸水中汆熟，再放入汤内，这样汤汁会更清爽。

腊肉萝卜汤

材料		调料	
白萝卜	500克	高汤	15大匙
腊肉	300克	料酒	1大匙
香葱	2棵	胡椒粉	1克
生姜	1小块	精盐	1小匙
		味精	1小匙

做法

1. 将腊肉用温水烫泡洗净后切片，白萝卜洗净去皮切片，生姜洗净切丝，香葱洗净切末；
2. 往锅内加高汤，放入腊肉片、料酒烧开后撇去浮沫，放入胡椒粉、生姜丝、香葱末，改小火煮至腊肉七成熟时下入白萝卜片、味精、精盐，烧至腊肉熟透、白萝卜入味时即可。

特点：
汤鲜味美，香味独特。

★厨师一点通
腊肉、白萝卜要洗净，否则汤色差。应选优质腊肉，否则汤味差。





萝卜丝鲫鱼汤

材料		调料	
鲫鱼	2条（约500克）	食用油	25克
白萝卜	300克	料酒	$\frac{1}{2}$大匙
香葱	2棵	精盐	2小匙
生姜	1小块	味精	1小匙

做法

1. 鲫鱼宰杀洗净，在鱼身两面各划5刀；白萝卜去皮洗净，切细丝；香葱洗净切段；生姜洗净切片；
2. 锅内倒油，烧热，把鲫鱼煎至两面略呈黄褐色，倒入适量水、香葱段、生姜片、白萝卜丝及料酒，用小火煮至水开后再煮10分钟，放入精盐、味精，取出葱段即可。

特点：
顺气开胃，清淡润口。

★厨师一点通
最好先把白萝卜丝放入开水中烫一下，以去掉辛辣味。



莼菜鱼柳汤

材料		调料	
罐装莼菜	1听	高汤	15大匙
鱼肉	300克	胡椒粉	少许
肥肉馅	75克	精盐	1小匙
鸡蛋	1个		
淀粉	适量		

做法

1. 鱼肉洗净，剁末，加入肥肉馅同剁至匀，拌入鸡蛋清、精盐、淀粉，搅拌成有弹性的鱼浆；
2. 高汤烧开后关火，将搅匀的鱼浆装入塑料袋内，剪开一角，将鱼浆挤成条状，滑入汤中，全部挤完再开火煮沸，并轻轻搅动使它成小段；
3. 将莼菜倒入汤内同煮，并加精盐调味；
4. 淋入水淀粉勾芡，汤汁稍稠时关火，食用时撒入胡椒粉即可。

特点：
脆爽可口，清淡鲜美。

★厨师一点通
可用家用榨汁机搅拌鱼肉馅。

菜花鲫鱼汤

材料		调料	
鲫鱼	1条(约250克)	食用油	25克
菜花	120克	香油	1小匙
生姜	1小块	胡椒粉	少许
注意：可酌情配料		精盐	1小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 鲫鱼宰杀洗净，再用盐水浸泡5分钟后洗净；
2. 菜花去粗梗，洗净，切成朵；生姜洗净切片；
3. 锅内放油，烧热，把生姜爆香，下鲫鱼稍煎；
4. 加适量水，煮30分钟，下香油、菜花煮熟；
5. 撒入胡椒粉、精盐、味精调味即可。

特点：
咸鲜味美，口味清淡。

★厨师一点通
如果把鲫鱼煎黄后放入砂锅慢慢煲，味道会更纯正。



奶汤鲢鱼头

材料		调料	
鲢鱼头	500克	食用油	30克
火腿	25克	鸡油	3小匙
豌豆苗	10克	料酒	1大匙
香葱	1棵	精盐	2小匙
生姜	1小块	味精	1小匙

做法

1. 将鲢鱼头挖鳃洗净，用刀劈成两片，放入沸水中烫一下，捞出沥水；火腿切片；豌豆苗洗净；香葱洗净后切段；生姜洗净拍松；
2. 锅内放油，烧热，放入鲢鱼头煎至两面呈黄色时，加入料酒、香葱段、生姜、水，大火烧开后，加盖再煮10分钟，烧至鱼头酥熟，汤汁乳白时将鱼头捞入汤碗中，放上豌豆苗；
3. 把原锅内的汤烧开，捞出葱段和姜，加入味精和精盐，倒入汤碗内，放上火腿片，淋上鸡油即可。

特点：
汤汁浓白，肉质鲜嫩。

★厨师一点通
一定要等汤汁变白后再放盐，否则汤味不醇。

厨房小窍门

使鱼汤鲜美的小窍门

1. 添汤：在煮鱼汤时，须用凉水，而且要一次性把水添足，如中途再加水，会冲淡原汁的鲜味。
2. 加牛奶：煮冻鱼时，在汤里加些牛奶，会使冻鱼的味道与鲜鱼相差无几。



鱼头炖豆腐

材料		调料	
胖头鱼头	1个（约500克）	食用油	30克
豆腐	200克	酱油	2小匙
香葱	2棵	料酒	$\frac{1}{2}$大匙
生姜	1小块	胡椒粉	1小匙
大蒜	3瓣	精盐	1小匙
淀粉	适量	白糖	1小匙
		味精	1小匙

做法

1. 将胖头鱼头收拾干净，从中间切开；香葱、生姜、大蒜洗净切片；豆腐切长条；
2. 锅内放油，烧热，放入胖头鱼头稍炸，捞出沥油；余油爆香香葱片、生姜片、大蒜片，烹入料酒、酱油，加入适量开水，再放入胖头鱼头、白糖、精盐、味精和胡椒粉；
3. 汤烧开后，将豆腐下锅，小火慢炖，待烧透后，取出胖头鱼头放入盘中；汤汁烧开后，用水淀粉勾芡，烧透，浇入盘中即可。

特点：
肉质滑润，入口醇香。

★厨师一点通
炖汤时可加几滴醋或酒，味道会更加鲜美。

乳香黑鱼汤

材料		调料	
黑鱼	1条（约500克）	食用油	30克
香葱	2棵	料酒	$\frac{1}{2}$大匙
生姜	1小块	胡椒粉	1小匙
		精盐	2小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 将黑鱼去鳞、鳃及内脏，洗净切段；香葱洗净切段，生姜洗净切片；
2. 锅内放油，烧热，放入黑鱼段稍煎，再加适量水及料酒、精盐、白糖、香葱段、生姜片，煮至黑鱼肉熟烂，拣去葱段、姜片，加入胡椒粉，烧一会儿即可。

特点：
汤香鱼鲜，营养丰富。

★厨师一点通
黑鱼洗净后最好放入清水中浸泡20分钟，以去除鱼腥味。



高汤鱼丸

材料		调料	
鲩鱼	1条（约1000克）	猪油	1小匙
鸡蛋	1个	高汤	15大匙
淀粉	适量	料酒	$\frac{1}{3}$大匙
		精盐	2小匙
		味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 鲩鱼宰杀洗净，取其净肉，用清水漂净血水；把漂净的鱼肉打成鱼茸；
2. 往鱼茸内加精盐、味精、料酒、鸡蛋清、淀粉、猪油，搅匀；
3. 烧开水，把鱼茸捏成丸子下锅煮定形，捞出待用；
4. 往锅内加高汤，下入鱼丸，调入精盐、味精，将鱼丸煮熟即成。

特点：
汤鲜味美，鱼嫩爽口。

★厨师一点通
可在煮鱼丸的清水中加入少许精盐。



鸡丝银鱼汤

材料		调料	
干银鱼	50克	酱油	1小匙
鸡脯肉	200克	高汤	15大匙
鸡蛋	1个	料酒	$\frac{1}{2}$大匙
生姜	1小块	胡椒粉	1小匙
淀粉	适量	精盐	2小匙

做法

1. 干银鱼泡软洗净；鸡脯肉去筋，洗净切细丝，用鸡蛋清、淀粉、精盐、酱油腌渍；生姜洗净切末；
2. 炒锅内放入高汤、料酒、精盐，下银鱼烧开，捞出沥干装入砂锅内；
3. 炒锅内添加高汤，下入鸡丝，煮至鸡肉成白色时取出倒入砂锅中；
4. 砂锅内加精盐烧开，撇去浮沫，撒上生姜末、胡椒粉即可。

特点：
汤汁清澈，味道鲜美。

★厨师一点通
一定要把银鱼泡透、泡软，否则口感不好。







银鱼蛋汤

材料		调料	
干银鱼	50克	猪油	20克
榨菜	15克	高汤	15大匙
鸡蛋	2个	胡椒粉	1小匙
韭黄	80克	精盐	2小匙
生姜	1小块	味精	$\frac{1}{2}$小匙
淀粉	适量		

做法

1. 干银鱼泡软洗净沥干，榨菜洗净切细丝；韭黄洗净切段；鸡蛋打散；生姜洗净切丝；
2. 锅内放猪油，烧热，稍煎一下银鱼，放入榨菜丝、韭黄段、生姜丝、高汤，煮10分钟，加精盐，再缓缓倒入鸡蛋；
3. 用味精、胡椒粉调味即可。

特点：
味淡鲜美，色泽清新。

★厨师一点通
一定要烧开汤汁后再倒入鸡蛋，否则会有蛋腥味。

金菇田螺汤

材料		调料	
金针菇	50克	胡椒粉	1小匙
罐装田螺肉	1听	精盐	1小匙
豆腐	300克		
香葱	2棵		

做法

1. 金针菇切除根部后洗净，先用盐水汆烫，然后捞出；豆腐切成条状，香葱洗净切段；
2. 锅内加水烧开，倒入半罐田螺肉汤，并放入田螺肉和豆腐同煮；
3. 加入金针菇、精盐，煮开后放入香葱，关火，最后撒上胡椒粉即可食用。

特点：
汤汁鲜美，清淡适口。

★厨师一点通
做此汤也可以用新鲜田螺肉。

冬瓜文蛤汤

材料		调料	
冬瓜	300 克	料酒	1 大匙
文蛤	300 克	胡椒粉	1 小匙
香葱	2 棵	精盐	2 小匙
生姜	1 小块	味精	1 小匙

做法

1. 冬瓜去皮去籽，切成 2 厘米见方的块；生姜、香葱洗净；
2. 文蛤用清水清洗干净，放入沸水中加精盐、生姜、香葱、料酒汆去腥味；
3. 待文蛤张开后，除去内脏及泥沙；
4. 往汤碗内倒水，放入文蛤，上蒸锅蒸制半小时，出鲜味后取出；
5. 往汤内加冬瓜块，用精盐、胡椒粉、味精调味，加盖再蒸 10 分钟即可。

特点：
汤色清澈，清香鲜美。

★厨师一点通
刚买回的新鲜文蛤要放入清水中浸泡 8 小时，等文蛤吐净泥沙后再做汤。



丝瓜鲜虾汤

材料		调料	
丝瓜	200 克	香油	1 大匙
鲜虾	100 克	高汤	15 大匙
鸡蛋	1 个	料酒	$\frac{1}{2}$ 大匙
香菜	1 棵	胡椒粉	1 小匙
淀粉	适量	精盐	2 小匙
		味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将鲜虾去皮洗净，挤干水分，用精盐、料酒、味精、鸡蛋清、淀粉上浆，放入冰箱冰镇 10 分钟后取出待用；香菜洗净切段；
2. 丝瓜洗净去皮，切成厚圆片，用小刀挖去中间的籽，制成瓜环片，再将鲜虾逐个穿入每个瓜环中；
3. 往锅内倒入高汤，烧开后放入虾环，加入精盐、料酒、胡椒粉、味精，待虾环断生后捞出放入碗中，再往锅里加香油、香菜煮开，倒在虾环上即可。

特点：
味道鲜美，清淡可口。

★厨师一点通
虾仁如果不上浆，味道也很鲜美。





菠菜干贝汤

材料		调料	
干贝	10 克	食用油	20 克
菠菜	250 克	鸡油	1 小匙
鸡蛋	2 个	料酒	$\frac{1}{4}$ 大匙
淀粉	适量	胡椒粉	1 小匙
		精盐	2 小匙

做法

1. 干贝洗净，放碗内加料酒、清水浸泡 30 分钟；菠菜洗净，撕开；鸡蛋只取蛋清；
2. 干贝上蒸锅蒸 30 分钟后取出，搓散，汤汁留用；
3. 锅内倒入油，烧热，慢慢倒入蛋清，煎成蛋花盛出；
4. 烧沸蒸干贝的汤，下入干贝、精盐、胡椒粉、蛋花，淋入鸡油，倒入菠菜煮熟，用水淀粉勾芡即可。

特点：
色泽清新，味淡鲜美。

★厨师一点通
蒸干贝时如果放入少许葱姜，干贝的味道会更加鲜美。

厨房小窍门

巧去菠菜涩味

菠菜营养丰富，但有涩味，去除涩味的方法是：将洗好的菠菜放在开水中烫一烫，捞起再炒，即可去掉涩味。而且，经开水烫后，菠菜中的草酸也同时被除掉了。草酸会影响人体吸收菠菜本身所含的钙质。

海鲜丝瓜汤

材料		调料	
丝瓜	150 克	食用油	20 克
豆腐	100 克	高汤	15 大匙
海参	15 克	胡椒粉	1 小匙
鱿鱼	15 克	精盐	2 小匙
火腿	50 克	味精	1 小匙
香葱	1 棵		
生姜	1 小块		
注：可酌情配料			

做法

1. 豆腐洗净，切片；海参、鱿鱼泡发后洗净切片；火腿切薄片；
2. 丝瓜洗净，斜切成小片；香葱、生姜洗净切末；
3. 锅内放油，烧热，爆香香葱末、生姜末，放入海参片、鱿鱼片、火腿片略炒，加高汤煮沸；
4. 加豆腐片及胡椒粉、精盐、味精煮 5 分钟，下丝瓜片煮熟即可。

特点：
清淡可口，汤味鲜美。

★厨师一点通
如果先把豆腐放入开水中焯一下再做汤，豆腐就不容易破碎了。





鲜香河蚌汤

材料		调料	
鲜河蚌肉	200 克	食用油	10 克
黄豆	10 克	香油	1 小匙
枸杞	5 克	料酒	1 小匙
香葱	1 棵	胡椒粉	1 小匙
生姜	1 小块	精盐	2 小匙
		味精	1 小匙

做法

1. 河蚌肉洗净，黄豆泡透，枸杞泡好，生姜洗净切丝，香葱洗净切花；
2. 锅内放油，待油热时放入生姜丝、河蚌肉炒片刻，倒入料酒，加入黄豆，用中火煮；
3. 待煮至汤汁奶白时，放入枸杞，调入精盐、味精、胡椒粉烧开，撒入香葱花，淋入香油即可；

特点：
味道清淡，汤汁鲜美。

★厨师一点通
河蚌肉炒制的时间不要过长，否则肉质会变硬。

金菇鲜蛤汤

材料		调料	
金针菇	150 克	高汤	15 大匙
蛤蜊	300 克	胡椒粉	1 小匙
豆腐	100 克	精盐	2 小匙
生姜	1 小块		

做法

1. 金针菇切除根部后洗净，用盐水汆烫后捞出备用；生姜洗净切片；
2. 把高汤倒入锅内，蛤蜊吐净沙后放入，豆腐切块，放入同煮，随后加入金针菇及生姜片；
3. 蛤蜊壳张开后，加精盐调味，关火，并撒入胡椒粉即可。

特点：
汤汁鲜美，菇滑肉嫩。

★厨师一点通
金针菇汆水后应立即用冷水冲凉，以防止金针菇氧化变黑。



蛤蜊山药汤

材料		调料	
蛤蜊肉	250 克	猪油	10 克
山药	100 克	料酒	2 小匙
百合	50 克	精盐	2 小匙
玉竹	50 克		
生姜	1 小块		

做法

1. 蛤蜊肉用温盐水浸泡，去杂洗净，沥干，倒入碗中放入蒸锅中蒸 1 个小时；
2. 山药洗净去皮切片，玉竹洗净切片，百合洗净，生姜洗净切片；
3. 锅内放猪油，烧热，爆香生姜片，烹入料酒，加适量清水；
4. 倒入蛤蜊肉及蒸蛤蜊的汤，放入山药、玉竹、百合和精盐；
5. 用大火烧开，再改用小火炖至肉熟味香即可。

特点：
营养丰富，味道鲜美。

★厨师一点通
山药不要切得太薄，否则容易炖糊。



虾仁雪菜汤

材料		调料	
虾仁	50 克	猪油	20 克
雪里蕻	150 克	香油	1 小匙
豆腐	100 克	精盐	2 小匙
香葱	2 棵	味精	1 小匙
生姜	1 小块		

做法

1. 虾仁洗净，雪里蕻洗净切段；
2. 豆腐切块，香葱洗净切段，生姜洗净切片；
3. 锅内放猪油，烧热，爆香生姜片，下虾仁略炒；
4. 再放入适量清水煮开，加入雪里蕻段、豆腐块和香葱；
5. 再次煮开后放入精盐、味精、香油调味即可。

特点：
风味独特，清淡可口。

★厨师一点通
如果把雪里蕻放入锅内煸炒一下再做汤，味道也很好。

厨房小窍门

咸汤淡化的小诀窍

汤做咸了，可以加水稀释。不过，水在冲淡咸味的同时也冲淡了汤的美味。现在介绍几种方法，可在不冲淡汤的美味的同时，使咸味减轻。

1. 土豆去咸味法：菜汤过咸了，可在汤里放 1 个土豆，煮 5 分钟后，汤味就变淡了。
2. 鸡蛋去咸味法：往汤里打入 1 个鸡蛋，可以减少汤的咸味。
3. 豆腐与番茄去咸味法：可以在汤里放 1 小块豆腐或番茄片，汤味也会变淡。



香菇鸡汤

材料		调料	
土鸡腿	300 克	料酒	1 大匙
香菇	30 克	精盐	2 小匙
红枣	10 克	味精	1 小匙
生姜	1 小块		

做法

1. 土鸡腿洗净剁小块，汆烫后捞出；香菇泡软、去蒂，红枣泡软，生姜洗净拍松；
2. 把所有材料放入砂锅，倒入料酒，再加适量清水，烧开后用小火炖 1 个小时；
3. 最后放精盐、味精调味，拌匀后即可。

特点：
汤鲜味美，营养丰富。

★厨师一点通
汤未煮好前，不要加精盐，这样鸡肉更嫩、汤汁更鲜美。

清炖乌鸡汤

材料		调料	
乌鸡	1 只（约 800 克）	料酒	2 小匙
香葱	2 棵	精盐	2 小匙
生姜	1 小块	味精	1 小匙

做法

1. 乌鸡宰杀洗净，放沸水中焯水，除去血水；
2. 把乌鸡、料酒、香葱、生姜放入砂锅内，用大火烧开后，改小火炖 2 小时，加入精盐、味精即可。

特点：
汤汁鲜美，鸡肉香嫩。

★厨师一点通
乌鸡营养丰富，尤其适合女性食用。



三鲜汤

材料	调料
鸡脯肉 • 150 克	香油 • 1 小匙
水发海参 • 100 克	高汤 • 20 大匙
火腿 • 50 克	料酒 • $\frac{1}{2}$ 大匙
黄瓜 • 25 克	胡椒粉 • 1 小匙
鸡蛋 • 1 个	精盐 • 2 小匙
生姜 • 1 小块	味精 • 1 小匙
淀粉 • 适量	

做法

1. 将鸡脯肉剔净筋膜，切成片；水发海参剖腹去内脏，洗净，切成片；火腿切片，黄瓜洗净，切成菱形片；生姜洗净切片；
2. 再往鸡片中加精盐、料酒、胡椒粉、鸡蛋清、水、淀粉拌匀，腌制片刻；
3. 把鸡片、海参分别放沸水中汆透捞出，再把鸡片、海参片、火腿片放入汤碗中，淋入香油拌匀；
4. 往锅内放入高汤、生姜，烧开后撇去浮沫，加入精盐、味精后倒入汤盆中，再放入黄瓜片即可。

特点：
软嫩味美，爽滑适口。

★厨师一点通
如果多加点胡椒粉和醋，这道汤就可以做成酸辣三鲜汤。

鸡肝豆苗汤

材料	调料
鸡肝 • 25 克	高汤 • 10 大匙
豌豆苗 • 50 克	料酒 • $\frac{1}{2}$ 大匙
	胡椒粉 • 1 小匙
	精盐 • 2 小匙
	味精 • 1 小匙

做法

1. 摘去附在鸡肝上的苦胆，略洗；
2. 将鸡肝切成薄片，加料酒和适量清水浸泡2分钟。豌豆苗洗净；
3. 锅内放入高汤烧开，保持微沸状态，撒入鸡肝片，用小火汆至嫩熟捞出，放入汤碗内，上面放上豌豆苗；
4. 撇去锅内汤面上的浮沫，下精盐、味精、胡椒粉调好味，烧沸起锅，倒入汤碗内即可。

特点：
色泽鲜亮，汤汁鲜美。

★厨师一点通
做鸡肝汤时放入一点豌豆苗，可使得汤汁更加清爽。





老鸭肚片汤

材料	调料
老鸭 • 半只（约 800 克）	食用油 • 20 克
猪肚 • 200 克	料酒 • 2 小匙
香葱 • 3 棵	胡椒粉 • 少许
生姜 • 1 块	精盐 • 2 小匙
	味精 • 1 小匙

做法

1. 将老鸭宰杀后切块煮熟，猪肚洗净切片煮熟；香葱洗净切段，生姜洗净拍松；
2. 锅中倒入油，爆香香葱段、生姜，倒入煮鸭块的汤汁，再放入鸭块、猪肚慢炖 40 分钟；
3. 最后加入调味料即可。

特点：
汤鲜味美，鸭肉软烂。

★厨师一点通
一定要把猪肚洗净，否则会有异味。



老鸭香芋汤

材料	调料
净老鸭肉 • 500 克	食用油 • 20 克
芋头 • 200 克	香油 • 2 小匙
油菜心 • 150 克	料酒 • $\frac{1}{2}$ 大匙
火腿 • 50 克	高汤 • 1 大匙
香葱 • 3 棵	精盐 • 3 小匙
生姜 • 1 块	味精 • 1 小匙

做法

1. 老鸭肉洗净后投入沸水中焯一下，漂洗干净切成块；火腿切片，香葱洗净打结，生姜洗净拍松；油菜心洗净掰开；
2. 芋头去皮，切片，投入油锅中滑炒一下；
3. 把鸭肉块、火腿片、高汤、生姜、香葱结、料酒和精盐放入砂锅，用大火烧沸后改中火煮 2 小时，把鸭肉烧至六成熟时加入芋头片；
4. 煨至鸭肉熟烂、汤汁乳白时下入油菜心，撒入味精、淋入香油即可。

特点：
鲜香味美，芋头软糯。

★厨师一点通
芋头和鸭子不能同时放入锅内炖，否则会把芋头炖成糊状。

芹菜老鸭汤

材料		调料	
老鸭	1只（约1500克）	精盐	5小匙
芹菜	100克		
香菇	50克		
橘皮	10克		
酸枣	10克		
生姜	1块		



做法

1. 鸭子宰杀洗净，芹菜去叶洗净；橘皮、香菇用热水泡一下后洗净沥水，生姜洗净拍松；
2. 鸭子放入砂锅里，加适量清水，放入生姜，用大火烧开后，撇去浮沫，再加入橘皮、香菇、酸枣，改用小火炖约3小时至鸭肉熟烂时，加入芹菜微煮一会儿，最后调入精盐即可。

特点：
清香扑鼻，美味可口。

★厨师一点通
炖老鸭的水要一次加足，不要中途加水。

厨房小窍门

煲汤巧用水

煮肉汤要一次性加足水，注意要用冷水，并且要在即将起锅前加盐。这样熬出的肉汤浓度好而且味道鲜美。因为肉类骤遇高温或加盐后长时间炖煮，其表面的蛋白质会凝固，肉和骨头里面的鲜味不易析出；若是中途加冷水，肉会突然收缩，影响蛋白质析出。



西红柿牛肉汤

材料		调料	
牛肉	1000克	香油	2小匙
西红柿	200克	高汤	30大匙
豆皮	100克	精盐	3小匙
		味精	1小匙

做法

1. 豆皮洗净切成条状，西红柿洗净对切成两半；
2. 牛肉洗净切块，放入烧开的高汤中煮至八成熟，去掉浮油，再放入西红柿、豆皮，煮至汤色变红；
3. 最后放入香油、精盐、味精即可。

特点：
营养丰富，汤汁鲜美。

★厨师一点通
如果加点番茄酱，汤汁会更加醇厚。



南瓜牛肉汤

材料		调料	
牛肉	250克	高汤	20大匙
南瓜	500克	胡椒粉	1小匙
香葱	2棵	精盐	2小匙
生姜	1块		
注：可酌情配料			

做法

1. 南瓜削去硬皮，洗净，切成约3厘米大小的方块；生姜洗净拍松，香葱洗净打结；
2. 牛肉剔去筋膜，洗净切成约2厘米见方的块，先放入沸水中略焯一下，再放入锅内，加入高汤，待牛肉煮熟后，加入南瓜块、生姜、香葱结同煮，待牛肉熟透，用胡椒粉、精盐调味即可。

特点：
味道鲜美，营养丰富。

★厨师一点通
把牛肉煮熟后再加入南瓜同煮，因为南瓜易熟。







浓汤驴肉煲

材料		调料	
驴肉	300 克	香油	2 小匙
驴骨头	200 克	料酒	1 大匙
香葱	2 棵	胡椒粉	2 小匙
生姜	1 块	精盐	2 小匙
大料	适量	味精	1 小匙

做法

1. 驴肉和驴骨头用清水洗净；香葱洗净打结，生姜洗净拍松，香菜洗净切末；
2. 将驴肉、驴骨头放入大锅中加香葱结、生姜、大料同煮，驴肉至肉烂时捞出，切片；
3. 待汤汁呈乳白时，再放入驴肉片烧开，加精盐、味精、胡椒粉、料酒、香油即可。

特点：
汤汁醇厚，驴肉鲜嫩。

★厨师一点通
煮驴肉时可稍加一点白酒，驴肉会熟烂得更快。

酸辣汤

材料		调料	
豆腐	300 克	香油	2 小匙
猪血	50 克	胡椒粉	1 小匙
竹笋	15 克	辣椒粉	$\frac{1}{2}$ 大匙
胡萝卜	15 克	香醋	1 大匙
金针菇	15 克	精盐	2 小匙
水发黑木耳	15 克		
淀粉	适量		

做法

1. 豆腐切成条状，猪血切成薄片；水发黑木耳泡好，洗净切丝；竹笋、胡萝卜洗净切丝；金针菇洗净，切去根部剥开；
2. 往锅内倒入一大碗水，煮开，加入切好的材料（豆腐除外）、精盐、辣椒粉续煮至再开时，用水淀粉勾芡拌匀，熄火前放入豆腐条、猪血片稍煮，再加入胡椒粉、香醋、香油即可；

特点：
酸辣开胃，诱人食欲。

★厨师一点通
酸辣汤内还可以放入豆芽，这样口感更鲜美。

滋补羊肉汤

材料		调料	
羊肉	500 克	料酒	$\frac{1}{2}$ 大匙
党参	10 克	胡椒粉	少许
红枣	10 克	精盐	2 小匙
枸杞	10 克	白糖	$\frac{1}{2}$ 小匙
生姜	1 块	味精	1 小匙

做法

1. 羊肉洗净剁成块，党参切段洗净，红枣、枸杞泡透，生姜洗净切片；
2. 锅内加水，待水开时放入羊肉块，用中火煮去血水，捞起冲净待用；
3. 在汤碗内放入羊肉块、生姜片、党参段、红枣、枸杞、精盐、味精、白糖、胡椒粉、料酒，注入清水，放入蒸锅蒸 2 小时拿出即可。

特点：
滋补祛寒，汤鲜肉烂。

★厨师一点通
煲羊肉时滴入一滴白酒，即可去膻味，也可使肉酥烂得更快。

枸杞羊肝汤

材料		调料	
羊肝	100 克	高汤	15 大匙
草菇	20 克	料酒	1 大匙
枸杞	5 克	胡椒粉	$\frac{1}{4}$ 小匙
胡萝卜	5 克	精盐	$\frac{1}{2}$ 小匙
香葱	2 棵		
生姜	1 小块		

做法

1. 香葱、生姜、胡萝卜、草菇洗净均切薄片。枸杞用冷水浸泡、洗净备用；
2. 羊肝洗净切厚片，加入生姜片、料酒，拌匀腌10分钟，再放入沸水汆烫一下，捞出洗净；
3. 把高汤煮开，再放香葱片、生姜片、胡萝卜片、枸杞、草菇片、精盐、料酒、胡椒粉烧开，再放入羊肝片烧开即可。

特点：
鲜香嫩爽，营养丰富。

★厨师一点通
煮汤时可加入少量胡椒粒，既可去膻，又可使汤汁味道更佳。





香菇丝瓜汤

材料		调料	
丝瓜	200 克	食用油	10 克
香菇	5 克	香油	2 小匙
		精盐	2 小匙
		味精	1 小匙



做法

1. 先将丝瓜去皮、切成片。香菇泡软后洗净，切成小块；
2. 炒锅内放入食用油，烧热后倒入丝瓜煸炒片刻，放精盐，然后将香菇和清水倒入锅中同煮至熟，加入味精、香油即可。

特点：
清爽鲜美，味淡可口。

★厨师一点通
也可以用新鲜香菇做这道汤。



鲜菇番茄汤

材料		调料	
平菇	150 克	酱油	1 小匙
草菇	150 克	高汤	15 大匙
猪瘦肉	150 克	料酒	2 小匙
西红柿	100 克	精盐	2 小匙
黄瓜	50 克	味精	1 小匙
淀粉	适量		



做法

1. 平菇洗净撕成条；草菇剥去外膜，洗净后用盐开水快速汆烫后捞出冲凉；
2. 猪瘦肉洗净切片，拌入料酒、酱油、淀粉腌 10 分钟；西红柿洗净，切成片；黄瓜洗净切斜片；
3. 高汤放锅内，烧开后先关火，放入猪肉片后再开火，并加入平菇、草菇和番茄片同煮，然后加精盐、味精调味；
4. 最后放入黄瓜片，一煮熟即关火盛出。

特点：
色泽美观，鲜嫩滑爽。

★厨师一点通
千万别放多了酱油，否则汤汁的颜色不好看。



鲍菇蚕豆汤

材料		调料	
鲍鱼菇	250 克	高汤	15 大匙
蚕豆	50 克	胡椒粉	1 小匙
银耳	10 克	精盐	2 小匙



做法

1. 银耳用清水泡发，摘掉硬黄部分，撕碎；
2. 鲍鱼菇洗净切片，蚕豆洗净；
3. 把高汤与鲍鱼菇片同放入锅内，煮开；
4. 下蚕豆、精盐煮熟，加银耳略煮；
5. 用胡椒粉调味即可。

特点：
滑爽可口，汤汁鲜美。

★厨师一点通
银耳不要煮太长时间，否则口感不脆。

蛋皮豆腐汤

材料		调料	
豆腐	150 克	食用油	30 克
猪瘦肉	10 克	香油	1 小匙
鸡蛋	1 个	高汤	3 大匙
生姜	1 小块	精盐	5 克
香菜	1 棵	白糖	3 克
淀粉	适量	味精	5 克



做法

1. 豆腐切成丁，猪瘦肉剁成末，生姜切末，香菜切段；
2. 鸡蛋打散，将平底锅烧热，下少许油，倒入鸡蛋摊成蛋皮，倒出切成丁状；
3. 烧锅放油，放生姜，注入高汤煮开，下豆腐丁、瘦肉末，调入精盐、味精、白糖，用水淀粉勾芡，加入鸡蛋，淋入香油，放入香菜即可。

特点：
蛋香宜人，爽滑可口。

★厨师一点通
摊鸡蛋皮时一定要厚薄均匀。



苦瓜皮蛋汤

材料		调料	
苦瓜	200克	高汤	1大匙
皮蛋	2个	胡椒粉	少许
		精盐	2小匙
		味精	1小匙

做法

1. 苦瓜洗净去籽、瓤后切条，皮蛋去壳后切块；
2. 往锅中倒入高汤、水，烧开后加入苦瓜条、皮蛋块，加入调味料烧开即可。

特点：
清淡爽口，去火开胃。

★厨师一点通
做汤前，先用盐将苦瓜腌几分钟，然后洗净，可以去掉部分苦味。





山药鸡茸羹

材料		调料	
山药	300克	胡椒粉	1小匙
鸡脯肉	150克	精盐	2小匙
芹菜	10克		
淀粉	适量		

做法

1. 山药洗净，去皮，捣成泥；芹菜洗净，切末；
2. 鸡脯肉洗净，剁成茸，放入碗中，加入精盐和淀粉拌匀备用；
3. 往锅里倒适量水，加入山药泥及鸡茸，用中火煮10～15分钟，再加入芹菜末与精盐、胡椒粉煮匀，最后加入水淀粉勾芡即可。

特点：
汤汁鲜美，营养丰富。

★厨师一点通
往锅里加鸡茸时要调成小火，以免鸡茸结成一团。

火腿冬瓜汤

材料		调料	
火腿	50克	高汤	15大匙
冬瓜	250克	胡椒粉	1小匙
西红柿	50克	精盐	2小匙
		味精	1小匙

做法

1. 西红柿用开水微烫，去皮后切成月牙块；
2. 冬瓜去皮、去籽，洗净切成长片，火腿切成长片；
3. 把高汤、冬瓜片、火腿片放入锅内，烧开，至冬瓜熟透时，用精盐、胡椒粉、味精调味，起锅装入汤碗中；
4. 把西红柿块放入汤内即可。

特点：
汤鲜味美，颜色鲜明。

★厨师一点通
冬瓜要切成厚片，这样熟透后口感更好。





银鱼翡翠羹

材料		调料	
干银鱼	25克	香油	3小匙
菠菜	300克	高汤	15大匙
鸡蛋	1个	胡椒粉	1小匙
淀粉	适量	精盐	2小匙
		味精	1小匙

做法

1. 干银鱼泡软洗净；菠菜洗净，用沸水汆烫后再用冷水泡凉，挤干水分后切成细末；
2. 高汤煮开后，加入银鱼、菠菜末，再次煮开时放入精盐，再用水淀粉勾稠芡，淋上鸡蛋清及香油、胡椒粉、味精即可。

特点：
色泽清新，鲜美爽口。

★厨师一点通
一定要将银鱼泡透、泡软，否则口感不好。



西湖牛肉羹

材料		调料	
瘦牛肉	100 克	胡椒粉	1 小匙
豆腐	100 克	精盐	2 小匙
鸡蛋	1 个	味精	1 小匙
香菜	1 棵		

做法

1. 把瘦牛肉洗净剁成茸，放入沸水中汆熟，捞出；豆腐切成丁，香菜洗净切末；
2. 往锅中倒清水，放入牛肉茸、豆腐丁烧开，调入精盐、味精，倒入鸡蛋清、香菜末、胡椒粉即可。

特点：
口味清淡，爽口开胃。

★厨师一点通
先把牛肉汆熟，可使得汤汁更清澈。

宋嫂鱼羹

材料		调料	
鳜鱼	1 条（约 600 克）	猪油	50 克
熟竹笋	15 克	酱油	1 大匙
水发香菇	15 克	高汤	10 大匙
鸡蛋	2 个	料酒	1 大匙
香葱	2 棵	香醋	1 大匙
生姜	1 块	精盐	2 小匙
淀粉	适量	味精	1 小匙

做法

1. 香葱、生姜、熟竹笋、水发香菇切丝，鸡蛋黄打散；鳜鱼切成两片，加香葱丝、生姜丝、料酒、精盐，放入蒸锅用大火蒸6分钟左右，取出；锅内放猪油，下香葱丝煸至有香味，加入高汤煮开，放入料酒、熟竹笋丝、香菇丝，煮开后，把鳜鱼倒入锅内，加酱油、精盐、味精煮开，用水淀粉勾薄芡；
2. 然后将蛋黄液倒入锅内搅匀，待汤再开时加香醋，浇上六成热猪油即可。

特点：
鲜嫩润滑，味似蟹羹。

★厨师一点通
鳜鱼肉蒸制的时间要稍长一些，才可以使鱼肉更入味。

芥菜豆腐羹

材料		调料	
芥菜	150 克	香油	2 小匙
豆腐	200 克	高汤	15 大匙
淀粉	适量	胡椒粉	1 小匙
		精盐	2 小匙

做法

1. 芥菜菜切除老叶及粗梗，洗净，放入开水中汆烫后捞出，再用冷水冲凉，然后切碎；
2. 把高汤烧开，加入精盐及水淀粉勾芡成羹状，然后放入切成丁的豆腐煮开；
3. 放入切碎的芥菜，再度煮开即关火盛出，淋香油、撒胡椒粉后即可。

特点：
色泽清新，淡雅鲜美。

★厨师一点通
此菜只能勾薄芡，否则汤汁容易凝固，影响口感。

青豆玉米羹

材料		调料	
新鲜嫩玉米	400 克	冰糖	250 克
罐装菠萝	25 克		
青豆	25 克		
淀粉	适量		

做法

1. 将玉米粒洗净，放入适量开水，上笼蒸1小时取出；菠萝切成小颗粒；
2. 锅内放入适量水和冰糖，烧开，待糖溶化后，放入玉米粒、菠萝粒、青豆烧开，用水淀粉勾芡，装入汤碗内即可。

特点：
汁浓香甜，营养丰富。

★厨师一点通
如果用罐装玉米羹做这道菜，味道同样鲜美，而且省时省力。



THE COMPLETE
家庭实用菜谱大全
PRACTICAL RECIPE

第九章
甜品及点心类

主菜上完后，细心的主人通常都会准备几道精致可口的甜品或点心。这些介于主食与主菜之间的甜点，是让客人换换口胃的最佳选择。

本篇精选了15种甜品及点心，有新奇美味的脆炸火龙果，有清凉解腻的杏仁桂圆炖银耳，还有酥香甜软的麻仁香蕉……在这里，烹饪大师会告诉您一些相关小诀窍，让您简简单单、轻轻松松地就能做出令人叫绝的美味小甜点。

香甜南瓜饼

材料		调料	
南瓜	600 克	食用油	50 克
香葱	2 棵	精盐	1 小匙
面粉	适量		

做法

1. 南瓜去皮，洗净后刨成丝，放大碗内，再加入切好的香葱花、油、面粉、精盐和适量清水调成面糊；
2. 平底锅烧热，加油，舀少许面糊，用小火煎成饼，两面微黄时即可盛出。

特点：
香甜可口，色泽金黄。

★厨师一点通
可先把南瓜丝放入开水中焯一下，这样南瓜饼更容易熟。

黄金粟米饼

材料		调料	
罐装粟米粒	200 克	食用油	20 克
南瓜	50 克	精盐	10 克
淀粉	适量	白糖	5 克

做法

1. 南瓜去皮去籽上蒸笼蒸熟，用刀压烂，沥干水分；
2. 粟米粒倒出，加入蒸烂的南瓜、精盐、白糖、干淀粉拌匀，做成小饼；
3 平底锅内放油，摆入粟米饼，用小火煎至两面金黄即可。

特点：
色泽金黄，香甜味美。

★厨师一点通
也可用家用榨汁机将南瓜打碎。



酸甜红薯片

材料		调料	
红薯	200 克	食用油	50 克
鸡蛋	1 个	浓缩橙汁	50 克
淀粉	适量	精盐	3 小匙
		白糖	$\frac{1}{2}$ 匙
		味精	1 小匙

做法

1. 红薯去皮洗净切厚片，用开水煮至刚熟捞起；
2. 鸡蛋打散后加入精盐、白糖、干淀粉调成糊，把红薯片放入挂糊；
3. 平底锅内倒油，放入红薯，用小火煎至两面金黄熟透后铲起摆入盘内；
4. 锅内留底油，加水、橙汁烧开，用水淀粉勾芡，淋在煎好的红薯上面即可。

特点：
酸甜适口，橙香味浓。

★厨师一点通
挂糊前先往薯片上拍一点干面粉，这样更容易挂糊。



腰果雪梨

材料		调料	
雪梨	120 克	食用油	500 克（实耗油 80 克）
腰果	100 克	精盐	1 小匙
鸡蛋	1 个	白糖	3 小匙
淀粉	适量		

做法

1. 雪梨去皮去核、切厚片后立即用清水浸泡，腰果切成粒；
2. 雪梨逐片拍上少许干淀粉，将鸡蛋打散，加入干淀粉、精盐、白糖和适量清水调成蛋糊，下入雪梨片拌匀，再在每片雪梨上撒上腰果粒；
3. 锅内倒入油，烧热后下入雪梨，炸成金黄色时捞起沥油，摆入盘内即可。

特点：
外酥内润，风味独特。

★厨师一点通
为防止雪梨变黑，可在浸泡雪梨的清水中加少许盐。



脆炸火龙果

材料		调料	
火龙果	1 个	食用油	500 克（实耗 50 克）
面粉	50 克		
淀粉	80 克	精盐	2 小匙
泡打粉	3 克		

做法

1. 火龙果去壳取肉，切厚片；
2. 用清水将面粉、淀粉、精盐、泡打粉调匀成浆，把火龙果放入挂糊；
3. 锅内倒入油，烧热，放入火龙果片，炸至表皮变脆时捞起摆入盘内即可。

特点：
风味独特，外脆里嫩。

★厨师一点通
一定要用大火炸。

厨房小窍门

水果消毒小诀窍

1. 开水烫泡：把准备生吃的水果洗净后，放入沸水中烫半分钟左右，可杀死大肠杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌和姜片虫卵。
2. 盐水消毒：葡萄、草莓、樱桃、杨梅等水果，用清水洗净后，置盐水中浸 10 分钟左右取出再用凉开水冲洗，也可杀死部分细菌。

拔丝香蕉

材料		调料	
香蕉	300 克	食用油	500 克（实耗 100 克）
鸡蛋	1 个	白糖	3 大匙
面粉	10 克		
淀粉	50 克		

做法

1. 香蕉去皮切块，拍上少许干淀粉，将鸡蛋打入碗内，加上面粉、淀粉、水、少许油搅成糊；
2. 锅内倒入油，烧热，将香蕉逐个挂上糊后放入炸成金黄色，待香蕉浮起后，捞起沥油；
3. 将锅洗净加少许清水和白糖，炒至汁变黄起小泡时，放入炸好的香蕉翻几次，盛在抹上油的盘子上，配上一碗凉水即可。

特点：
外脆里嫩，甜糯可口。

★厨师一点通
为使得香蕉外皮更脆，也可复炸一遍。



麻仁香蕉

材料		调料	
香蕉	120 克	食用油	500 克（实耗 80 克）
白芝麻	50 克	精盐	1 小匙
鸡蛋	1 个	白糖	2 小匙
淀粉	适量		

做法

1. 香蕉去皮切片，拍上干淀粉少许；
2. 把干淀粉、鸡蛋液、精盐、白糖、水调成糊，然后下入香蕉片拌匀，再逐片粘上白芝麻；
3. 锅内倒入油，烧热，放入香蕉，炸至表皮变脆时捞起沥油，摆入盘内即可。

特点：
外酥内滑，香甜可口。

★厨师一点通
一定要用大火，以防止香蕉拖糊。



拔丝山药

材料		调料	
山药	200克	食用油	500克（实耗80克）
鸡蛋	1个		
面粉	10克	白糖	5大匙
淀粉	50克		

做法

1. 山药去皮切块，用水泡洗，沥干水分，拍上少许干淀粉；把鸡蛋打入碗内，加入面粉、干淀粉、少许清水、少许油调成糊，把山药一一放入挂糊；
2. 锅内倒入油，烧热，放入山药，炸至金黄脆硬时捞起沥油；
3. 将锅洗净，加入清水、白糖，用小火炒至两面金黄起小泡时，放入炸好的山药炒匀，盛入抹好油的盘内，配上一碗凉水即可。

特点：
外甜内滑，营养丰富。

★厨师一点通
炒糖浆时用小火慢慢炒，才能拔出丝。



金黄豆泥饼

材料		调料	
土豆	200克	食用油	50克
火腿	20克	精盐	3小匙
鸡蛋	1个	白糖	3小匙
面包糠	适量	味精	1小匙
淀粉	适量		

做法

1. 土豆去皮、蒸熟，用刀压成土豆泥，火腿切粒；
2. 把土豆泥与火腿粒、鸡蛋黄、精盐、白糖、味精、淀粉拌匀，做成饼状；
3. 平底锅内倒入油，烧热，放入豆泥饼，撒上面包糠，用小火煎至两面金黄即可。

特点：
色泽金黄，鲜香可口。

★厨师一点通
可用家用榨汁机把土豆搅碎。







松仁土豆

材料		调料	
土豆	200克	食用油	500克（实耗油50克）
松仁	50克		
鸡蛋	2个	精盐	3小匙
淀粉	适量	白糖	2小匙
		味精	1小匙

做法

1. 土豆去皮切厚片，用清水冲洗干净；
2. 鸡蛋打散，加入精盐、味精、白糖、淀粉调成糊，下入土豆片拌匀，再粘上松仁；
3. 锅内倒入油，烧热，放入土豆片，炸至香脆时捞起入盘即可。

特点：
色泽美观，香酥可口。

★厨师一点通
土豆片挂糊前应先拍上一点干面粉，以防止松仁脱落。

糯米煎红枣

材料		调料	
糯米	100克	食用油	50克
红枣	50克	精盐	3小匙
青豆	20克	白糖	7小匙
淀粉	30克		

做法

1. 糯米洗净后蒸熟，调入精盐、白糖；把红枣洗净煮透；青豆洗净；
2. 平底锅内倒入油，放入糯米饭，用小火煎至表皮香脆；
3. 然后把红枣、青豆摆到糯米上，再用小火煎一下，铲起切成小块即可。

特点：
黏香脆甜，口感软糯。

★厨师一点通
此菜制成后应速食，以免凉后变硬。

蛋香馒头片

材料		调料	
馒头	1个(冰过)	食用油	300克(实耗30克)
鸡蛋	1个	精盐	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 先将鸡蛋打入碗内,加精盐搅拌均匀;冷馒头切厚片;
2. 锅内倒入油，烧热，再将馒头片一一沾裹蛋液后立刻放入热油中，炸至两面金黄即可。

特点：
外酥里嫩，焦香可口。

★厨师一点通
蘸了蛋液的馒头片不会大量吸油。

春卷

材料		调料	
春卷皮	12张	食用油	500克(实耗50克)
五香豆干	200克	酱油	$\frac{1}{2}$大匙
猪肉	150克	精盐	2小匙
卷心菜	100克		
胡萝卜	80克		
淀粉	适量		

做法

1. 五香豆干洗净；卷心菜剥开叶片、洗净；胡萝卜洗净，去皮；均切丝备用；
2. 猪肉洗净，切丝，放入碗中，加入酱油、淀粉拌匀并腌制10分钟；
3. 锅中倒入适量油烧热，放入猪肉丝炒熟，盛出；
4. 用余油把其余馅料炒熟，再加入猪肉丝及精盐炒匀，最后加入水淀粉勾薄芡即为春卷馅；
5. 把春卷皮摊平，分别包入适量的馅卷好。放入热油锅中炸至金黄色，捞出沥油即可。

特点：
外酥里鲜，口感极佳。

★厨师一点通
可用蛋清把包好的春卷封好口。





杏仁桂圆炖银耳

材料		调料	
水发银耳	200克	冰糖	100克
甜杏仁	25克		
桂圆肉	25克		

做法

1. 甜杏仁放入热水中浸泡，剥去种膜；
2. 桂圆肉放入凉开水中略泡；银耳去杂洗净；
3. 把水、冰糖同上述各种材料一同放入砂锅内，用大火烧开后改小火，炖至银耳软糯即可。

特点：
甜蜜软烂，清香可口。

★厨师一点通
银耳汤应当天炖好当天吃完，因为时间长了容易滋生毒素。



银耳莲子汤

材料		调料	
水发银耳	200克	冰糖	100克
干莲子	30克		

做法

1. 银耳去杂洗净，莲子洗净；
2. 把水、冰糖等各种材料一同放入砂锅内，用大火烧开后改小火，炖至银耳、莲子软糯即可。

特点：
清凉润肺，甜糯可口。

★厨师一点通
如果放入冰箱冰镇后再吃，风味更佳。



THE COMPLETE PRACTICAL RECIPE
家庭实用菜谱大全

第十章 主食类

在前面九章，我们给大家介绍的主要是菜肴的做法，其实，米饭、粥、面食等主食也可以变幻出无穷的花样，也可以做出千变万化的口味。比如米饭，几乎可以和所有的肉类、蔬果搭配成美味的炒饭、拌饭，既有营养又方便操作。

在这一篇章，我们精选了60种不同做法的主食，有风味独特的咖喱海鲜饭，有味道鲜美的天下第一粥，还有风味独特的翡翠面片汤……如果您想在短时间内为家人准备好可口的晚餐，如果您想把单调的主食做得美味诱人，那就赶快来学一手吧！



咖喱海鲜饭

材料		调料	
白米饭	300克	食用油	20克
虾仁	50克	咖喱粉	1小匙
鲜贝	50克	精盐	$\frac{1}{4}$小匙
鸡蛋	1个	白糖	$\frac{1}{4}$小匙
胡萝卜	12克		
洋葱	12克		
红辣椒	1个		
青辣椒	1个		

做法

1. 把虾仁、鲜贝、胡萝卜、洋葱、辣椒切丁；
2. 把上述材料放入沸水中，汆烫后随即捞起沥干备用；
3. 烧热油锅，把洋葱丁炒香，再把鸡蛋打散炒熟后盛起；
4. 烧热油锅，把白米饭炒至米粒呈松散状时，放入准备好的配料及所有调味料拌炒均匀入味即可。

特点：
鲜香味美，异域风味。

★厨师一点通
此饭突出的主要是咖喱味和海鲜味。



虾仁豆豉炒饭

材料		调料	
白米饭	300克	食用油	20克
虾仁	100克	豆豉	2小匙
火腿	50克	胡椒粉	1小匙
鸡蛋	1个	精盐	$\frac{1}{4}$小匙
红辣椒	1个	味精	$\frac{1}{4}$小匙
青辣椒	1个		
青豆	少许		
生姜	少许		

做法

1. 虾仁去泥肠、洗净；火腿切丁；鸡蛋打入碗中，搅成蛋液；青、红辣椒和生姜切末；
2. 锅内倒入油，烧热，放入鸡蛋液，炒至成形，再下虾仁、豆豉、生姜末、火腿丁，煸炒片刻，加入白米饭、辣椒末、青豆及调料，拌炒均匀即可。

特点：
虾鲜豉香，诱人食欲。

★厨师一点通
豆豉本身有咸味，炒饭时注意不要放多了盐。

滑蛋虾仁烩饭



材料		调料	
白米饭	300克	食用油	20克
虾仁	200克	精盐	$\frac{1}{4}$小匙
鸡蛋	1个	味精	$\frac{1}{4}$小匙
香葱	2棵		
淀粉	适量		

做法

1. 虾仁洗净去泥肠；鸡蛋打散成蛋液；香葱洗净切花；
2. 烧热油锅，将虾仁、精盐、味精一起下锅煮至水开后，将水淀粉慢慢倒入锅中勾芡，再将蛋液下锅，稍加搅拌即可起锅淋在白米饭上，撒上少许香葱花即可。

特点：
鲜嫩清淡，滑爽可口。

★厨师一点通
勾芡时要勾薄芡，往锅内淋入蛋液时要调小火，轻轻搅动形成蛋花后再淋在饭上。



蛋丝虾酱饭

材料		调料	
白米饭	300克	食用油	20克
虾仁	80克	虾酱	20克
鸡蛋	2个	自制虾酱粉	$\frac{1}{3}$大匙
洋葱	10克	柠檬汁	$\frac{1}{3}$大匙
红辣椒	2个	鱼露	$\frac{1}{2}$大匙
四季豆	20克	精盐	$\frac{1}{4}$小匙
大蒜	3瓣		

做法

1. 虾仁洗净，挑去泥肠；大蒜、洋葱、红辣椒分别切碎；四季豆切丝备用；
2. 烧热油锅，爆香大蒜、洋葱，加入1个鸡蛋打散，用中火炒熟，倒入白米饭，再加入虾酱和精盐拌匀，起锅前撒入自制虾酱粉，盛盘；
3. 虾仁放入热油锅中用大火快炒，加入红辣椒和柠檬汁、鱼露炒熟；
4. 烧热油锅，将另一个鸡蛋打散，煎成蛋皮，切丝；四季豆入沸水汆烫，捞起沥干水分后，加精盐调味；
5. 将蛋皮丝、四季豆放在饭上，最后铺上虾仁即可。

特点：
鲜香可口，异国风味。

★厨师一点通
把买来的虾酱放入烤箱，用120℃高温烤至干酥，即为自制虾酱粉。

金黄蛋炒饭

材料		调料	
白米饭	300克	食用油	20克
鸡蛋	2个	精盐	$\frac{1}{4}$大匙
香葱	1棵		

做法

1. 鸡蛋打散，滤去蛋清，把蛋黄打散成蛋液；香葱洗净切花；
2. 将白米饭放在大碗中，加入蛋液一起搅拌至米粒皆呈金黄色止；
3. 烧热油锅，将搅拌好的饭炒至米粒呈松散状时，加入精盐调味，撒上葱花即可。

特点：
色泽金黄，香软可口。

★厨师一点通
把锅烧热后再倒入油，以免炒饭时粘锅。

厨房小窍门

巧煮米饭

1. 加开水：人们一般习惯用冷水煮饭，尤其是用自来水烧饭，这类水中所含的氯气会使大米中的维生素B_1损失近30%。如果改用开水烧饭，则可避免这种损失。
2. 加茶叶：煮饭时往大米中加入少量茶叶，煮出的米饭不仅色香味俱佳，而且可促进消化。

扬州炒饭

材料		调料	
白米饭	300克	食用油	20克
叉烧肉	50克	味露	适量
虾仁	50克	精盐	$\frac{1}{4}$小匙
鸡蛋	1个	味精	$\frac{1}{4}$小匙
青豆	适量		
生菜	适量		
香葱	1棵		

做法

1. 虾仁洗净擦干；叉烧肉切丁；青豆以沸水汆烫后捞起沥干备用；香葱、生菜洗净切丝；
2. 锅内倒入少许油烧热，将叉烧肉丁、虾仁以中火快炒过油后随即捞起备用；
3. 鸡蛋打散成蛋液，趁热下锅翻炒至颜色略变金黄时，放入白米饭翻炒至米粒呈松散状，再加入叉烧肉丁、虾仁及青豆、香葱花、生菜丝及味露、精盐、味精继续拌炒均匀入味即可。

特点：
软香可口，诱人食欲。

★厨师一点通
如用甜豆粒代替青豆，味道会更好。





肉松小米饭

材料		调料	
白米饭	300克	食用油	20克
鸡肉松	1袋	高汤	2小匙
		精盐	1小匙
		味精	$\frac{1}{4}$小匙

做法

1. 锅内放油烧热，加入米饭翻炒，再加入鸡肉松、精盐、高汤、味精炒匀即可。

特点：
风味独特，松香可口。

★厨师一点通
也可以用鱼肉松或牛肉松。



萝卜牛肉饭

材料		调料	
大米	180 克	食用油	20 克
牛肉	25 克	胡椒粉	1 小匙
白萝卜	25 克	精盐	1 小匙
胡萝卜	25 克	味精	$\frac{1}{4}$ 小匙
蘑菇	25 克		
洋葱	25 克		

做法

1. 牛肉洗净切块，放入油锅中用慢火炒至变色；大米淘洗干净；
2. 白萝卜、胡萝卜去皮切块，蘑菇对切，一起放沸水中汆水；
3. 将牛肉、白萝卜、胡萝卜、蘑菇放入米中，加水、精盐、味精、胡椒粉、洋葱拌匀上蒸锅蒸熟即可。

特点：
色泽淡雅，咸香可口。

★厨师一点通
蒸制此饭时一定要用保鲜膜封好碗口，以免进水漏气影响此饭口感。

椒香牛柳炒饭

材料		调料	
白米饭	300 克	食用油	20 克
牛柳	100 克	酱油	1 小匙
鸡蛋	1 个	黑胡椒粉	适量
红辣椒	1 个	白糖	$\frac{1}{4}$ 小匙
青辣椒	1 个	味精	$\frac{1}{4}$ 小匙
香葱	1 棵		
淀粉	适量		

做法

1. 将牛柳与酱油、淀粉搅拌均匀腌入味后，在锅中放入少许油烧热，放入牛柳略微拌炒，过油即可盛起备用；青、红辣椒洗净切丝；香葱洗净切花；
2. 鸡蛋打散成蛋液备用；锅内倒入少许油烧热，将蛋液下锅轻轻拌炒成蛋花；
3. 把白米饭倒入与蛋花一起炒匀，再加入牛柳及青椒丝、红椒丝、香葱花及其余调味料继续拌炒均匀即可。

特点：
鲜嫩可口，香味诱人。

★厨师一点通
如用蒜茸辣酱佐饭，味道更佳。

素炒饭

材料		调料	
白米饭	300 克	食用油	20 克
香菇	50 克	精盐	1 小匙
草菇	50 克	白糖	$\frac{1}{4}$ 小匙
胡萝卜	25 克		
芦笋	25 克		

做法

1. 香菇、草菇、胡萝卜、芦笋洗净切丁，放入沸水汆烫后，捞起沥干；
2. 烧热油锅，先将白米饭下锅翻炒至米粒呈松散状，再将汆好的材料及精盐、白糖下锅拌炒均匀即可。

特点：
清淡爽口，软香诱人。

★厨师一点通
汆烫好的材料要沥干水分后再炒，否则会影响米饭的口感。

雪笋饭

材料		调料	
白米饭	300 克	食用油	20 克
虾仁	10 克	香油	适量
鲩鱼肉	40 克	高汤	2 大匙
雪里蕻	50 克	白胡椒粉	1 大匙
干笋	20 克	精盐	$\frac{1}{2}$ 小匙
香葱	1 棵	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙
生姜	少许		

做法

1. 干笋泡软后切丝；虾仁洗净，挑去泥肠；雪里蕻洗净，切碎备用；鲩鱼肉切片；香葱洗净切花，生姜切末；
2. 烧热油锅，放入虾仁、鲩鱼片一起用大火炒熟盛起备用；
3. 烧热油锅，爆香香葱花、生姜末，再放入雪里蕻、笋丝以大火炒香，加入其余所有调味料后转小火，煮至即将收汁时，将虾仁、鲩鱼片、白米饭下锅拌炒均匀即可。

特点：
风味独特，清淡鲜美。

★厨师一点通
拌炒时动作要轻，以免把鲩鱼片炒碎。







翡翠菜饭

材料		调料	
白米饭	300克	食用油	20克
鸡脯肉	20克	绿咖喱酱	3小匙
菠菜	50克	高汤	1大匙
鸡蛋	1个	白胡椒粉	1小匙
		味精	1小匙

做法

1. 鸡脯肉切丝，菠菜切末备用；
2. 锅内倒入油，把鸡丝倒入，用大火炒熟；鸡蛋打匀，用中火炒热；
3. 烧热油锅，将绿咖喱酱用小火炒香，加入高汤略炒一下，再放入其余调味料炒至收汁，最后加入鸡蛋、菠菜、米饭、鸡丝略炒均匀即可。

特点：
味鲜可口，风味独特。

★厨师一点通
可在大型超市买到绿咖喱酱。



土豆香煎饭

材料		调料	
白米饭	80克	橄榄油	40克
土豆	60克	胡椒粉	2小匙
卷心菜	40克	辣椒粉	2小匙
四季豆	100克	精盐	3小匙
香葱	2棵		

做法

1. 土豆去皮切丝；卷心菜洗净切丝；香葱洗净切花；
2. 先把土豆丝与白米饭拌匀，再拌入卷心菜丝和香葱花，以精盐、胡椒粉调味后，搓圆再压扁成厚圆片；
2. 锅中放入橄榄油加热，以大火将压好的米饭圆饼煎至凝固再翻面，煎至两面呈金黄色；
3. 四季豆切段，用沸水烫熟，与精盐、辣椒粉、橄榄油拌匀，再与菜饭煎饼一起盛盘即可。

特点：
创新独特，菜饭同食。

★厨师一点通
先把土豆丝放入沸水中焯水后再烧制，可去除生土豆味。



爽口鲜果饭

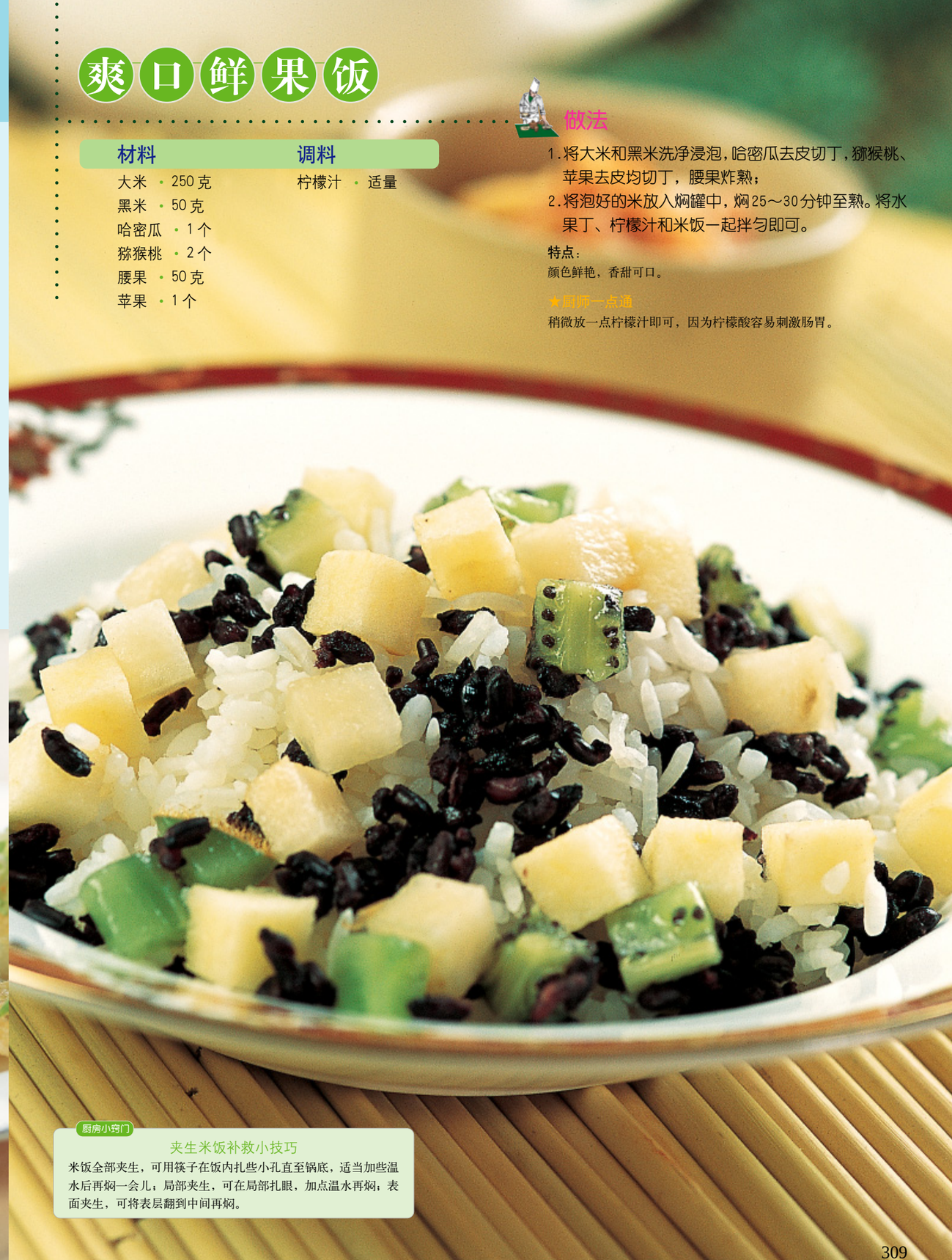
材料		调料	
大米	250克	柠檬汁	适量
黑米	50克		
哈密瓜	1个		
猕猴桃	2个		
腰果	50克		
苹果	1个		

做法

1. 将大米和黑米洗净浸泡，哈密瓜去皮切丁，猕猴桃、苹果去皮均切丁，腰果炸熟；
2. 将泡好的米放入焖罐中，焖25～30分钟至熟。将水果丁、柠檬汁和米饭一起拌匀即可。

特点：
颜色鲜艳，香甜可口。

★厨师一点通
稍微放一点柠檬汁即可，因为柠檬酸容易刺激肠胃。



厨房小窍门

夹生米饭补救小技巧

米饭全部夹生，可用筷子在饭内扎些小孔直至锅底，适当加些温水后再焖一会儿；局部夹生，可在局部扎眼，加点温水再焖；表面夹生，可将表层翻到中间再焖。

香糯八宝饭

材料		调料	
糯米	200 克	猪油	2 大匙
大枣	适量	蜂蜜	1 小匙
葡萄干	适量	白糖	2 小匙
山楂条	适量		
什锦果脯	适量		

做法

1. 糯米洗净后浸泡10小时；大枣洗净，泡软去核；葡萄干洗净泡软；
2. 将泡好的糯米放入大碗中，加1.2倍清水，放蒸锅内蒸45分钟，取出；
3. 不锈钢小盆抹上猪油，再摆上果脯，将糯米饭与剩余猪油、果脯及大枣、葡萄干、山楂条等拌在一起，装入八宝饭中再蒸5分钟即可。

特点：
软糯可口，甜香味美。

★厨师一点通
一定要将糯米泡透。



杂粮炒饭

材料		调料	
杂粮米	800 克	食用油	20 克
虾仁	50 克	精盐	$\frac{1}{3}$ 小匙
鲜贝	50 克	味精	$\frac{1}{4}$ 小匙
花枝	50 克		
胡萝卜	12 克		
芦笋	12 克		
玉米笋	12 克		
鸡蛋	1 个		
海苔	适量		

做法

1. 胡萝卜、芦笋切丁；玉米笋切块；虾仁、鲜贝、花枝切丁，再以沸水汆烫后捞起沥干；把鸡蛋煎成蛋皮，切丝；海苔切丝；
2. 用冷水将杂粮米浸泡约1小时，将浸泡的水倒掉，重注入适量水量，放入蒸锅中蒸约50分钟；
3. 烧热油锅，将虾仁丁、花枝丁、鲜贝丁下锅以大火快炒，再加入少许精盐调味即可起锅备用；
4. 烧热油锅，将杂粮米饭下锅炒至米粒呈松散状时加入胡萝卜丁、芦笋丁、玉米笋、味精拌匀即可装盘，再放上炒好的海鲜与蛋皮丝、海苔丝即可。

特点：
鲜香可口，营养健胃。

★厨师一点通
摊蛋皮时注意厚薄要均匀。



生菜鱼球粥

材料		调料	
大米	150 克	食用油	5 克
鲮鱼肉	300 克	胡椒粉	适量
荸荠	10 克	精盐	$\frac{1}{4}$ 小匙
海米	10 克	白糖	$\frac{1}{4}$ 小匙
生菜	100 克		
生姜	少许		
陈皮	1 小片		
淀粉	适量		

做法

1. 大米洗净，用少量油拌匀，放入粥锅，加水开火煮，转中火煮约30分钟；
2. 生姜洗净切丝；陈皮、荸荠与海米洗净切末；
3. 鲮鱼绞碎，加入陈皮、荸荠与海米，并放入精盐、白糖、胡椒粉、水淀粉拌匀，摔打成有弹性的鱼球；生菜切丝，洗净后沥干；
4. 用汤匙将鱼球拨入快煮好的粥锅内煮熟，加入生菜丝，拌匀即可关火；
5. 最后撒上生姜丝和精盐、胡椒粉调味即可盛出食用。

特点：
味道鲜美，营养丰富。

★厨师一点通
鱼球最好用沸水汆烫后再放入粥锅，以去除鱼腥味。



肉片咸鱼粥

材料		调料	
大米	150 克	食用油	5 克
咸鱼	75 克	精盐	1 小匙
猪瘦肉	300 克	胡椒粉	少许
香葱	1 棵		

做法

1. 大米洗净，用少量油拌匀；
2. 咸鱼去骨后切小块，猪瘦肉切片，香葱切葱花；
3. 将米放入粥锅，加水煮开，加入咸鱼、猪肉片，再煮开后转中火煮约30分钟；
4. 加入精盐与胡椒粉调味，撒上香葱花即可。

特点：
味道醇厚，鲜美可口。

★厨师一点通
如果把咸鱼放入油锅内炸一下再放入粥锅，味道更佳。



皮蛋鱼片粥

材料		调料	
大米	150克	食用油	5克
鲩鱼肉	300克	胡椒粉	适量
皮蛋	2个	精盐	1小匙
生姜	少许	白糖	$\frac{1}{2}$小匙
香菜	1棵		

做法

1. 大米洗净，用少量油拌匀；把1个皮蛋剥皮搓碎，加少许油与米粒拌匀，另一个皮蛋剥皮后切小块；生姜洗净切丝；香菜洗净切段；
2. 鲩鱼去骨后切薄片，加入生姜丝与精盐、白糖、胡椒粉拌匀；
3. 将米放入粥锅，加水煮开，再转中火煮约30分钟；
4. 待粥熬好后放入鲩鱼片、皮蛋块略煮；
5. 最后加入精盐、胡椒粉调味，撒上生姜丝与香菜即可。

特点：
风味独特，咸鲜味美。

★厨师一点通
鲩鱼肉煮制的时间不要过长，以防将鱼片煮碎。



鲜香鱼头粥

材料		调料	
大米	150克	食用油	5克
鲢鱼头	$\frac{1}{2}$个(约600克)	胡椒粉	适量
卷心菜	20克	精盐	$\frac{1}{2}$小匙
香葱	1棵	白糖	小匙
生姜	少许		

做法

1. 大米洗净后用少量油拌匀；生姜洗净切丝；香葱洗净切成葱花；
2. 卷心菜洗净后切丝，鲢鱼头洗净后切小块，加生姜丝和精盐、白糖、胡椒粉拌匀；
3. 将米放入粥锅，加水煮开，再转中火煮约30分钟；
4. 将鲢鱼头、卷心菜丝加入熬好的粥内煮熟；
5. 最后加入精盐、胡椒粉调味，撒上生姜丝与香葱花即可食用。

特点：
味道鲜美，营养丰富。

★厨师一点通
先把鲢鱼头放入沸水中汆烫一下，去净杂质后再与米粥同煮。





牡蛎粥

材料		调料	
大米	150克	食用油	5克
牡蛎	225克	香油	少许
猪瘦肉	75克	胡椒粉	少许
芹菜	少许	精盐	1小匙
香葱	1棵	味精	$\frac{1}{2}$小匙
香菜	1棵		
淀粉	适量		

做法

1. 牡蛎洗净沥干水分，一个一个用淀粉沾裹均匀后，放入沸水中汆烫后再捞起，以冷水冲凉备用；大米洗净拌入少许油；芹菜、香菜洗净切末；香葱洗净切花；
2. 猪瘦肉洗净切末，拌入少许淀粉，用沸水汆烫一下即捞起备用；
3. 将米放入粥锅，加水煮开，改小火边搅边煮，10分钟后，放入猪肉末煮开，加入其余调味料拌匀，再放入牡蛎及芹菜末，再度煮开时，盛入碗中，放上香葱花、香菜末即可。

特点：
软嫩可口，风味独特。

★厨师一点通
猪肉末内不要放过多淀粉，否则影响口感。

鲜虾粥

材料		调料	
大米	150克	食用油	5克
鲜虾	300克	胡椒粉	适量
香葱	1棵	精盐	1小匙
生姜	少许	白糖	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 大米洗净，用少量油拌匀；生姜洗净切丝，香葱洗净切成葱花；
2. 鲜虾挑去泥肠，洗净，加生姜丝和白糖、精盐、胡椒粉略腌；
3. 将米放入粥锅，加水煮开，转中火煮约30分钟；
4. 将鲜虾放入粥内煮熟；
5. 加精盐、胡椒粉调味，撒上香葱花即可。

特点：
味道鲜美，营养丰富。

★厨师一点通
也可根据自己的喜好加入适量虾油。



鲜贝粥

材料		调料	
大米	150克	食用油	5克
鲜贝	300克	精盐	1小匙
香葱	1棵	胡椒粉	少许
生姜	少许		

做法

1. 大米洗净后用少量油拌匀；生姜洗净切丝，香葱洗净切成葱花；
2. 鲜贝洗净，加入生姜丝、精盐和胡椒粉略腌；
3. 将米放入粥锅，加水煮开，转中火煮约30分钟；
4. 将鲜贝加入粥内煮熟；
5. 加精盐与胡椒粉调味，撒上香葱花与生姜丝即可盛出食用。

特点：
味道鲜美，营养丰富。

★厨师一点通
市场上袋装冷冻鲜贝较多，最好能用新鲜的活贝。





蛋花牛肉粥

材料		调料	
大米	150克	食用油	5克
牛肉	225克	胡椒粉	少许
鸡蛋	2个	精盐	1小匙
淀粉	适量	味精	$\frac{1}{2}$小匙

做法

1. 大米洗净加少许油拌匀；牛肉洗净，切片，再与少许精盐、胡椒粉、淀粉拌匀，腌10分钟；鸡蛋打散成蛋液备用；
2. 将米放入粥锅，加水煮开，放入牛肉片，煮开后再煮2分钟，最后将蛋液淋在粥上，顺同一个方向搅开即可。

特点：
咸鲜味美，清爽可口。

★厨师一点通
为防止产生蛋腥味，一定要在米粥烧开时淋入蛋液。



天下第一粥

材料		调料	
大米	150克	食用油	20克
牡蛎	50克	酱油	1小匙
猪瘦肉	25克	料酒	1小匙
鲜虾皮	适量	胡椒粉	适量
橄榄菜	适量	精盐	1小匙
香葱	1棵	味精	1小匙

做法

1. 大米洗净，用少量油拌匀，放入粥锅中，加入清水，上旺火煮沸，立即转小火，煮约45分钟至熟；香葱洗净切成葱花；猪瘦肉洗净剁成肉馅；
2. 牡蛎洗净，沥干水分；猪肉馅加料酒、酱油、精盐、味精、胡椒粉拌匀，放入油锅，煸炒至变色，和牡蛎一起倒入粥锅中，再下入鲜虾皮、橄榄菜搅拌均匀，煮10分钟，转中火，撒入香葱花即可。



特点：
咸香浓稠，营养丰富。

★厨师一点通
这道粥在清朝时非常流行，因为味道特别鲜美，被誉为“天下第一粥”。

厨房小窍门

煮粥不溢的小技巧

1. 滴入香油法：煮粥时，米汤很容易溢出，如果在锅里滴几滴香油，水烧开后用中火或小火煮，那么米汤再沸腾也不会溢出来了。
2. 温水下锅法：煮粥时，先淘好米，待水半开时(水温50～60℃)再下米，即可防止米汤溢出。

苦瓜羊腩粥

材料		调料	
大米	150 克	食用油	5 克
羊腩	150 克	料酒	1 小匙
苦瓜	100 克	胡椒粉	适量
燕麦	60 克	精盐	1 小匙
生姜	少许	味精	1 小匙

做法

1. 羊腩洗净切块，放沸水中汆烫，除去血污；苦瓜洗净、去瓤、切片，焯水后捞出；
2. 大米洗净，用少量油拌匀；燕麦洗净浸泡 8 小时；生姜洗净切片；
3. 锅中加入清水、大米、燕麦，大火烧沸，下入羊腩、姜片及其余所有调料，搅拌均匀，转小火煮 1 小时，再下入苦瓜片，煮 10 分钟即可。

特点：
荤素搭配，清香可口。

★厨师一点通
如果稍微放一点绿豆，味道会更好。



芥菜咸蛋鸭肉粥

材料		调料	
大米	150 克	食用油	5 克
鸭脯肉	300 克	精盐	1 小匙
咸鸭蛋	1 个	胡椒粉	少许
芥菜	150 克		
生姜	少许		

做法

1. 大米洗净，用少量油拌匀；生姜洗净切丝；
2. 芥菜洗净后切段，鸭脯肉洗净切片；
3. 将咸鸭蛋内的蛋黄取出，切小块；
4. 将米放入粥锅，加入水、芥菜段与鸭肉片煮开，转中火煮约 30 分钟，最后放咸蛋黄块再煮片刻；
5. 加精盐与胡椒粉调味，撒上生姜丝即可盛出食用。

特点：
清香诱人，咸鲜可口。

★厨师一点通
可放入少量绿豆同煮，味道很不错。



冬菇鸡粥

材料		调料	
大米	150 克	食用油	5 克
冬菇	20 克	胡椒粉	少许
鸡腿	100 克	精盐	1 小匙
香葱	1 棵		
生姜	少许		

做法

1. 大米洗净，用少量油拌匀；冬菇泡软后切开；香葱切成葱花，生姜洗净切丝；
2. 鸡腿洗净去骨切小块，放入沸水中汆烫，捞出备用；
3. 将米、鸡腿块、冬菇放入粥锅，加水煮开，转中火煮约 30 分钟；
4. 最后加入精盐与胡椒粉调味，撒上香葱花及生姜丝即可食用。

特点：
鲜香可口，营养丰富。

★厨师一点通
冬菇泡软后最好用高汤先煨一下再做粥，味道会更加鲜美。



香芋排骨粥

材料		调料	
大米	150 克	食用油	500 克（实耗 40 克）
排骨	300 克	精盐	1 小匙
芋头	200 克	味精	1 小匙

做法

1. 排骨洗净，切块，用沸水汆烫一下即捞起备用；大米洗净后拌少许油；
2. 芋头削去外皮，切块后洗净，并放入热油锅中以小火炸至外皮呈黄色时，捞起沥油；
3. 将米放入粥锅，加水煮开，转小火一边搅一边煮约 20 分钟，再放入排骨继续煮 30 分钟；
4. 最后放入芋头一起煮10分钟，加入其余所有调味料拌匀即可。

特点：
香鲜味美，风味独特。

★厨师一点通
如不爱吃油炸的芋头，也可以用蒸熟的芋头。



皮蛋瘦肉粥

材料		调料	
大米	150克	食用油	200克（实耗10克）
皮蛋	2个	香油	少许
猪瘦肉	225克	胡椒粉	少许
油条	1根	精盐	4小匙
香葱	1棵	味精	1小匙
生姜	少许		
香菜	1棵		

做法

1. 皮蛋剥壳，每个切成等量的8瓣备用；大米洗净拌入少量油；生姜洗净切丝，香葱洗净切成葱花，香菜切末；
2. 猪瘦肉洗净沥干水，用3小匙精盐腌3小时至入味，再放入蒸锅蒸20分钟取出切片；
3. 将油条切小段，放入热油锅中，以小火炸约30秒至酥脆后，捞起沥油；
4. 将米放入粥锅，加水煮开，转中火煮约30分钟；放入皮蛋和瘦肉片、生姜丝及其余调味料一起煮开后，再继续煮几分钟即熄火，食用前加入油条及香菜、葱花即可。

特点：
肉质软烂，鲜香味美。

★厨师一点通
一定要先用盐把瘦肉腌制一会。



百合肉片豆花粥

材料		调料	
大米	150克	食用油	5克
猪瘦肉	300克	料酒	3小匙
绿豆	40克	胡椒粉	少许
红豆	40克	精盐	1小匙
干百合	40克		
生姜	少许		

做法

1. 大米洗净，用少量油拌匀；生姜洗净切丝；
2. 绿豆、红豆、干百合分别洗净，用水泡软；猪瘦肉切片，加生姜丝及料酒煮40分钟，捞出；
3. 将米放入粥锅，放入水、红豆、绿豆、百合、瘦肉片煮开后转中火，再煮约30分钟；
4. 加精盐与胡椒粉调味即可食用。

特点：
咸鲜微甜，味美适口。

★厨师一点通
百合不能煲太长时间，否则口感不好。





状元及第粥

材料		调料	
大米	150克	食用油	5克
猪腰	75克	料酒	$\frac{1}{2}$大匙
猪肝	75克	胡椒粉	少许
猪粉肠	75克	精盐	3小匙
猪瘦肉	75克	白糖	$\frac{1}{2}$小匙
猪心	60克		
猪肚	75克		
生姜	少许		
香菜	1棵		

做法

1. 大米洗净，用少量油拌匀；生姜洗净切丝，香菜洗净切末；
2. 猪粉肠、猪肚用开水汆烫后放入锅内煮1小时后切开，备用；
3. 猪腰去除臊筋，用开水汆烫后切小块；猪肝、猪心与猪瘦肉切小块，洗净，加入生姜丝和精盐、白糖、料酒略腌；
4. 将米放入粥锅，加水煮开，转中火煮约30分钟；
5. 将所有材料放入熬好的白粥内，煮熟后用精盐、胡椒粉调味，并撒上生姜丝与香菜末即可。



特点：
香浓可口，味道醇厚。

★厨师一点通
猪肚的处理方法可参照本书上卷。
注：相传清朝年间，有位新科状元返乡途中经过广州，在一粥店点了此粥，这时一位御史恰巧经过，状元便招呼他也来一碗粥。御史好奇地问是什么粥，新科状元为炫耀自己的身份，便说是“状元及第粥”，更巧的是御史的儿子正准备要参加科举，刚好得了个好兆头，“状元及第粥”因此而声名大噪。

厨房小窍门

煮粥不粘锅的小诀窍

1. 加植物油法：在煮粥的水中加1汤匙植物油，不仅米粒不会粘在一起，而且也不粘锅底。
2. 温水下米法：煮粥时，先不要放米，待锅里的水温升至50～60℃时再放米，就能防止粘锅了。

白果肚片粥

材料		调料	
大米	150克	食用油	5克
白果	120克	精盐	2大匙
猪肚	200克	胡椒粉	少许
豆腐皮	80克		
荸荠	20克		
生姜	少许		
香菜	1棵		

做法

1. 大米洗净，用少量油拌匀；生姜洗净切丝，香菜洗净切段；
2. 猪肚用盐水反复搓洗，再用开水汆烫5分钟，放入锅内煮烂，取出切片；豆腐皮切丝；
3. 将米放入粥锅，加入所有材料煮开，转中火煮约30分钟；
4. 最后加精盐与胡椒粉调味，撒上生姜丝与香菜即可盛出食用。

特点：
软烂鲜香，爽稠可口。

★厨师一点通
一定要洗掉猪肚的腥臊味。



川贝雪梨粥

材料		调料	
圆糯米	100克	冰糖	75克
川贝	40克		
雪梨	3个(约500克)		

做法

1. 川贝用冷水浸泡1小时后取出；圆糯米用冷水浸泡1小时后沥干水备用；
2. 雪梨洗净，削去外皮剖开去心，切片备用；
3. 粥锅内加清水，用大火煮开，加入川贝及圆糯米转小火煮开后继续煮40分钟，再加入雪梨片煮20分钟，最后用冰糖调味即可。

特点：
甜爽可口，清凉润肺。

★厨师一点通
煲制此粥时可用不锈钢锅，因为此粥易粘砂锅、铁锅。



美容鲜藕粥

材料		调料	
大米	150克	食用油	5克
莲藕	250克	精盐	1小匙
猪瘦肉	150克	味精	1小匙
枸杞	10粒		
淀粉	适量		

做法

1. 莲藕洗净，削去外皮后切片，再用冷水浸泡；大米洗净用少量油拌匀；
2. 猪瘦肉洗净切片，用淀粉拌匀备用；
3. 将米放入粥锅，加水煮开，再放入莲藕片煮30分钟，最后加入猪肉片、枸杞及其余所有调味料煮10分钟即可。

特点：
美容养颜，香稠可口。

★厨师一点通
藕片切好后要立刻浸入冷水中，以防止氧化变黑。



山药蛋黄粥

材料		调料	
大米	150克	食用油	5克
山药	50克	精盐	1小匙
鸡蛋	2个	味精	1小匙
香葱	1棵		

做法

1. 山药刮皮洗净切片；香葱洗净切花；大米洗净加少量油拌匀；
2. 将大米与山药片一同下锅，先用大火烧开，再改用小火熬煮至熟；
3. 鸡蛋滤去蛋清，留蛋黄，倒入粥中搅拌均匀，加入其余调味料煮开，撒上葱花即可。

特点：
滑爽味美，营养丰富。

★厨师一点通
要将山药的黏液洗净后再煲粥。



营养八宝粥

材料		调料	
糯米	150 克	桂花酱	适量
桃脯	15 克	白糖	适量
蜜枣	15 克		
糖莲子	25 克		
杏脯	25 克		
冬瓜条	25 克		
核桃仁	25 克		
山楂糕	25 克		

做法

1.将山楂糕、冬瓜条分别切丁；将糯米淘洗干净；
2.将糯米及其他各料放入锅中，加水烧沸后改用小火熬成稠粥，加入桂花酱和白糖拌匀即可。

特点：
香甜可口，营养丰富。

★厨师一点通
蜜饯本身有甜味，所以加糖前应先尝一下米粥。



紫米补血粥

材料		调料	
紫米	150 克	冰糖	适量
龙眼干	75 克		

做法

1.紫米洗净后用冷水泡 1 小时后沥干备用；
2.将紫米放入粥锅，加水煮开后改中火煮 40 分钟，加入龙眼干续煮 20 分钟，最后加冰糖调味即可。

特点：
甜香软烂，味美可口。

★厨师一点通
紫米补血，常食用有益于身体健康。

碧荷莲子粥

材料		调料	
大米	150 克	精盐	1 小匙
莲子	40 克	胡椒粉	少许
芡实	20 克		
薏仁	20 克		
鲜荷叶	1 小张		

做法

1.大米洗净，用少量油拌匀；其他材料洗净；
2.芡实洗净后先放水中浸泡半小时，然后放入蒸锅内蒸熟取出；
3.将米放入粥锅，加水煮开后放入所有的材料再煮开，续煮约 30 分钟；
4.将粥盛入放有荷叶的碗中，加精盐与胡椒粉调味即可。

特点：
荷香四溢，口味清淡。

★厨师一点通
此粥有清热解暑的功效，夏季可经常食用。



厨房小窍门

使米粥更香的小技巧
米粥煮至七八成熟时，加入几片橘皮，米粥将会清香可口，可与莲子粥媲美。





薏仁美颜粥

材料		调料	
大米	75 克	精盐	1 小匙
薏仁米	115 克	味精	1 小匙
山药	225 克		
猪瘦肉	75 克		

做法

1. 薏仁米洗净放冷水中浸泡2小时后沥干；山药洗净，削去外皮，切成丁状；猪瘦肉洗净切丁；
2. 粥锅内注水，用大火煮开后转小火，加入大米和薏仁米煮 50 分钟，再加入山药丁、瘦肉丁续煮 10 分钟，最后加入精盐、味精拌匀即可。

特点：
美容养颜，软烂鲜香。

★厨师一点通
往米粥里加入瘦肉后，要将浮沫撇净。

小麦糯米粥

材料		调料	
糯米	100 克	冰糖	少许
小麦仁	100 克		
陈皮	1 小片		

做法

1. 糯米、小麦仁洗净；
2. 粥锅内注水，用大火煮开后转小火，加入糯米、小麦仁、陈皮后用大火煮开，转中火煮约 30 分钟；
3. 待糯米粥煮好后，加入冰糖调味即可。

特点：
麦香诱人，粥稠可口。

★厨师一点通
加入陈皮有助于祛火。





山楂消食粥

材料		调料	
圆糯米	150 克	冰糖	75 克
山楂	150 克		

做法

1. 圆糯米洗净放冷水中浸泡 2 小时后沥干水分；山楂洗净备用；
2. 粥锅内注水，用大火煮开后转小火，放入山楂边搅边煮，15 分钟后捞起山楂，再加入圆糯米继续煮 1 小时，最后加入冰糖调味即可。

特点：
甜香微酸，开胃消食。

★厨师一点通
山楂有助于消食，常食油腻者可经常吃此粥。

香菇玉米粥

材料		调料	
大米	100 克	食用油	8 克
猪瘦肉	75 克	精盐	$\frac{1}{2}$ 小匙
胡萝卜	75 克	味精	1 小匙
玉米粒	75 克		
香菇	25 克		
淀粉	适量		

做法

1. 猪瘦肉洗净切粒，拌入少许淀粉；胡萝卜洗净切粒，玉米粒洗净；大米洗净拌入少许油；
2. 香菇用冷水泡软，去蒂，用淀粉抓洗后，洗净，挤干水切片，再拌入少许油备用；
3. 粥锅内注水，用大火煮开后转小火，将所有材料放入一起煮 20 分钟，最后加入调味料拌匀即可。

特点：
软烂鲜香，营养丰富。

★厨师一点通
香菇用高汤煨入味后再煲，米粥的味道会更好。





菊香清凉粥

材料		调料	
圆糯米	150克	冰糖	75克
干燥黄菊花	40克		

做法

1. 粥锅内注水，用大火煮开后转小火，放入黄菊花煮15分钟后，捞掉黄菊花；
2. 将洗净的圆糯米倒入煮黄菊花的水中，继续煮50分钟后，加冰糖调味即可。

特点：
清香四溢，甜爽可口。

★厨师一点通
煮黄菊花时最好盖上锅盖，以防菊花的香味散发掉。



厨房小窍门

使剩饭可口的小诀窍

1. 高压锅热饭法：将剩饭倒入高压锅里，用铲子打散，并沿着锅边加少许水，盖上锅盖，扣上安全阀，待有蒸汽冒出时，将锅端下3～5分钟后开盖即可食用。这样热饭不仅节省时间，而且热出的剩饭比用锅炒热的剩饭更好吃。
3. 蒸锅热饭法：往剩饭里加少许盐拌匀，放入锅里蒸，这样热出的剩饭，味道和新煮的米饭差不多。



香辣牛肉面

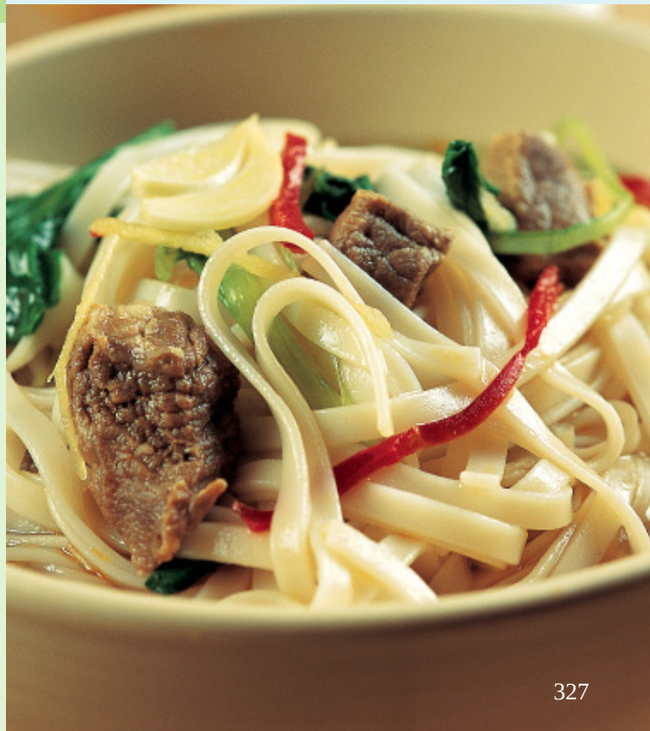
材料		调料	
面条	200克	卤包	1个(大料、桂皮)
牛腩	200克	酱油	1大匙
油菜	50克	辣豆瓣酱	2大匙
酸菜	10克	白糖	2小匙
红辣椒	1个	味精	1小匙
洋葱	35克		
生姜	1小块		
大蒜	6瓣		

做法

1. 牛腩洗净切块，放入沸水中汆烫约10分钟，捞出洗净；酸菜洗净切丝放入油锅中炒，加入少许白糖；生姜洗净切丝；大蒜洗净切末；红辣椒、洋葱洗净切丝；
2. 烧热油锅，爆香大蒜、生姜以及红辣椒后，加入辣豆瓣酱、酱油略炒，放入牛腩炒至豆瓣酱有香味溢出，加一大碗清水，放入卤包及其他调味料，烧开后改小火煮1小时；
3. 把面条煮熟，油菜洗净放沸水中烫熟，一起放入碗中，加入牛腩肉汤，放入酸菜丝即可。

特点：
香辣可口，爽滑鲜嫩。

★厨师一点通
煮牛腩时为了让牛腩烂得更快，可放一个山楂进去同煮。



腊八粥

材料		调料	
圆糯米	150克	冰糖	75克
绿豆	25克		
红豆	25克		
腰果	25克		
花生	25克		
桂圆	25克		
红枣	25克		
陈皮	1小片		

做法

1. 先将所有材料用水泡软，洗净；
2. 粥锅内注水，加入所有材料煮开，转中火煮约30分钟；
3. 放入冰糖调味即可食用。

特点：
甜爽可口，营养丰富。

★厨师一点通
此粥凉食、热食均可。

清炖牛肉面

材料		调料	
面条	200 克	香油	1 小匙
牛肉	200 克	胡椒粉	1 小匙
牛骨	200 克	精盐	1 小匙
油菜	30 克		
香葱	2 棵		
生姜	1 小块		
大料	适量		
干辣椒	1 个		

做法

1. 油菜洗净焯水；牛肉和牛骨洗净后煮 40 分钟，再捞出牛肉，稍凉后将牛肉切块；香葱、生姜洗净切末；
2. 牛骨在汤中熬煮 1 小时后，再和牛肉及干辣椒、香葱、生姜、大料一起煮至牛肉软烂；
3. 把面条煮熟，盛入碗中，加入精盐、香油、胡椒粉、油菜，冲入牛肉汤即可。

特点：
清淡爽滑，味道鲜美。

★厨师一点通
用牛骨熬汤时可先将牛骨焯水洗净后再熬，否则汤汁不清澈。



文蛤海鲜面

材料		调料	
面条	200 克	食用油	20 克
草虾	30 克	高汤	15 大匙
文蛤	100 克	料酒	3 小匙
夏威夷贝	50 克	胡椒粉	1 小匙
带子	50 克	精盐	1 小匙
海带	20 克	味精	1 小匙
芦笋	适量		
香葱	2 棵		
生姜	少许		

做法

1. 草虾去除泥肠，洗净；文蛤放入清水中吐净泥沙；芦笋切段，其他材料洗净备用；
2. 把面条煮熟，捞出装碗；香葱、生姜洗净切末；
3. 锅内倒入油，放入香葱、生姜爆香，烹入料酒，加入高汤，烧沸后放入文蛤煮至微开口，加入草虾、夏威夷贝、带子、海带、芦笋及调料；
4. 再煮 3 分钟后关火，将所有材料倒入面碗中即可。

特点：
汤鲜味醇，清淡可口。

★厨师一点通
为突出海鲜的鲜味，最好不要加酱油。





雪菜肉丝面

材料		调料	
面条	200 克	食用油	20 克
猪瘦肉	100 克	香油	1 小匙
雪里蕻	50 克	酱油	1 小匙
红辣椒	1 个	白糖	1 小匙
		味精	1 小匙

做法

1. 猪瘦肉洗净切成丝，雪里蕻洗净切成长段；红辣椒洗净切丝；
2. 锅内倒入油，烧热，下猪肉丝翻炒，把肉丝炒至变色时，放入雪里蕻、红辣椒、酱油、白糖、味精、香油炒匀盛出，即为面料；
3. 把面条煮熟，捞入碗内，将炒好的面料倒在上面，加上清汤即可。

特点：
清淡爽口，味道鲜美。

★厨师一点通
把雪里蕻煮烂后再食用，味道会更好。



三鲜炒面

材料		调料	
面条	200 克	食用油	30 克
熟鸡肉	50 克	酱油	1 小匙
虾仁	25 克	高汤	5 小匙
海参	10 克	精盐	1 小匙
油菜	50 克	味精	1 小匙
香葱	1 棵		
生姜	1 小块		

做法

1. 把面条煮至八成熟时捞出，用凉开水浸凉，控干水分待用；
2. 海参、虾仁、熟鸡肉均切片，油菜洗净切段；香葱、生姜洗净切末；
3. 锅内加油，烧热，放入鸡肉片、虾仁片，炒至五成熟时放入海参片、油菜、葱姜末、酱油、精盐、味精及适量的高汤，再把面条倒入锅内拌炒，炒干水分即可。

特点：
鲜香诱人，润滑爽口。

★厨师一点通
面条煮至八成熟即可，拌炒时既可吸收汤汁，又不至于太烂。

翡翠面片汤

材料		调料	
面粉	300克	高汤	15大匙
菠菜	150克	精盐	2小匙
鸡蛋	1个		
香葱	1棵		

做法

1. 面粉放盆内，另将菠菜洗净，切碎，加适量水后打成泥，再将菜汁沥出，拌入面粉内，并将鸡蛋打散加入，加精盐调味后和成面团，然后盖上湿布醒10分钟；香葱洗净切花；
2. 锅内倒入半锅水，烧开，将揉好的面团用手撕成小片，放入开水中煮熟；
3. 汤碗内盛上烧开了的高汤，并加精盐调味后，把煮好的面片放进去，撒上香葱花即可。

特点：
色泽淡雅，菜香浓郁。

★厨师一点通
为使面片吃起来更有弹性，可以多揉一会儿面团，使各种调味品分布得更均匀。

厨房小窍门

煮面条防粘的小技巧

1. 放食油法：往煮面条的水里放点食油，这样煮出的面条不会粘连在一起，而且汤汁也不易溢出锅外。
2. 盐水下锅法：水烧开后，先加少许盐后再下面条，这样煮出的面条不会粘连在一起，而且面汤也不会溢出锅外。

海鲜酸汤揪片

材料		调料	
面粉	300克	食用油	20克
胡萝卜汁	150克	高汤	15大匙
洋葱	20克	精盐	$\frac{1}{2}$小匙
芹菜	10克		
虾仁	20克		
新鲜墨斗鱼	20克		
蟹腿肉	20克		
西红柿	250克		

做法

1. 把面粉、胡萝卜汁、精盐混合均匀，揉成光滑的面团，醒30分钟后擀成薄面皮，先切成宽条，再切成小片，倒入开水中煮熟，捞出；
2. 芹菜洗净切斜片，虾仁洗净，蟹腿肉洗净，墨斗鱼洗净切片；西红柿洗净切块；
3. 洋葱洗净切块，放热油锅中爆香，再放入西红柿块，把汤色炒红后加入高汤煮开；
4. 加入芹菜片、海鲜及煮熟的面片，把海鲜煮熟后放入精盐即可。

特点：
汤味鲜美，面片爽口。

★厨师一点通
出锅后即食，因为面片在汤汁中泡久了会失去韧性。





炸酱面

材料		调料	
宽面条	200克	食用油	30克
猪肉馅	150克	香油	1小匙
豆腐干	20克	酱油	1大匙
虾米	20克	豆瓣酱	2大匙
黄瓜	20克	甜面酱	2大匙
香菇	10克	白糖	1小匙
大蒜	2瓣		

做法

1. 虾米泡软；香菇泡软，去蒂切丝；豆腐干、大蒜洗净切末；黄瓜洗净，切丝；
2. 锅中倒入油，烧至五成热，爆香大蒜末，放入猪肉馅、香菇丝、虾米、豆腐干及豆瓣酱、甜面酱拌炒，加入酱油、水、白糖和香油焖炸至出味，做成炸酱；
3. 把面条煮熟，捞出盛入碗中，加入炸酱及黄瓜丝，拌匀即成。

特点：
酱香味浓，滑润爽口。

★厨师一点通
如果用东北大酱做炸酱，会别有一番风味。



碧丝拌面

材料		调料	
面条	200 克	食用油	20 克
猪瘦肉	200 克	酱油	3 小匙
豆角	100 克	精盐	1 小匙
香葱	1 棵	味精	1 小匙
生姜	1 小块		

做法

1. 豆角择洗干净，切成丝，香葱、生姜洗净切丝；猪瘦肉洗净切丝；
2. 锅内倒入油，烧热后放入肉丝炒至变色，再加香葱丝、生姜丝、酱油、豆角丝煸炒，稍加一点水，放味精、精盐炒匀盛出；
3. 把面条煮熟，捞出，用凉开水冲凉，沥干后装入碗内，放上炒熟的凉拌料拌匀即可。

特点：
色泽清新，味道鲜美。

★厨师一点通
一定要将豆角炒熟，去除掉生豆角内的毒素。

麻酱凉拌面

材料		调料	
面条	200 克	香油	1 小匙
黄瓜	30 克	芝麻酱	2 大匙
胡萝卜	30 克	精盐	1 小匙

做法

1. 黄瓜洗净，胡萝卜去皮洗净，均切丝，放入沸水中烫熟；
2. 芝麻酱放入碗中，加精盐、香油、凉开水拌成酱汁；
3. 把面条煮熟，捞出用凉开水冲凉，沥干；
4. 把面条装入装有酱料的碗中，加胡萝卜丝、黄瓜丝拌匀即成。

特点：
香气扑鼻，清凉爽口。

★厨师一点通
食用凉面时，加入 1 小匙醋，面条会更加爽口。

鸡蛋凉面

材料		调料	
面条	200 克	食用油	20 克
鸡蛋	1 个	香油	1 小匙
鸡脯肉	100 克	酱油	$\frac{1}{2}$ 大匙
绿豆芽	20 克	芝麻酱	2 大匙
黄瓜	20 克	香醋	$\frac{1}{2}$ 大匙
大蒜	3 瓣	精盐	1 小匙
		味精	1 小匙

做法

1. 把面条煮熟，捞起用凉开水冲凉，沥干；
2. 绿豆芽洗净放沸水中略烫后捞起，浸泡在凉开水中，漂凉后沥干；
3. 把鸡蛋打散，放入油锅内煎成蛋皮后切细丝；黄瓜洗净切细丝；鸡脯肉煮熟后撕成丝；大蒜洗净捣成泥；
4. 往芝麻酱内加少许精盐及凉开水搅拌成糊，再加入酱油、香醋、蒜泥及香油拌匀；
5. 将绿豆芽、蛋皮丝、黄瓜丝及鸡丝整齐地放在面条上，再淋上芝麻酱糊即可。

特点：
清爽宜人，诱人食欲。

★厨师一点通
绿豆芽焯至断生即可。



泡菜凉拌面

材料		调料	
宽面条	200 克	香油	2 小匙
泡菜	100 克	香醋	适量
		精盐	1 小匙
		味精	1 小匙

做法

1. 把面条煮熟，捞起用凉开水冲凉，沥干，装入碗中，上面撒上泡菜；
2. 把香醋、精盐、味精、香油放入小碗内调匀，倒入面碗中拌匀即可。

特点：
爽口清淡，风味独特。

★厨师一点通
做泡菜凉拌面可以用泡椒，也可以用其他种类的泡菜，比如花菜、卷心菜、胡萝卜等，如果把多种不同的泡菜放在一起，味道更好。



牛肉通心粉

材料		调料	
通心粉	125 克	食用油	20 克
牛肉	150 克	高汤	20 大匙
洋葱	50 克	番茄酱	1 大匙
胡萝卜	75 克	黑胡椒	1 小匙
芹菜	40 克		
大蒜	1 瓣		
月桂叶	1 片		
百里香	1 枝		

做法

1. 牛肉洗净，切块，洋葱洗净切片；大蒜拍碎；胡萝卜洗净，切片；芹菜洗净，切末；
2. 锅内倒入油，烧热，下牛肉块、洋葱片、大蒜翻炒，牛肉炒熟后盛出；
3. 锅内放入一半高汤，将月桂叶、百里香扎成一束放入锅内，盖上盖炖 30 分钟；
4. 把余下的高汤和番茄酱、胡萝卜片一起放入锅里，加黑胡椒拌匀；
5. 盖上盖，继续炖 30 分钟，煮开后加入通心粉，盖上盖煮 10 分钟；
6. 通心粉煮软后，取出香草束，在牛肉和通心粉上撒上芹菜末即成。

特点：
鲜香诱人，粉滑爽口。

★厨师一点通
通心粉煮制的时间不要过长，否则太软了口感不好。



厨房小窍门

煮面条掌握火候的小诀窍

1. 煮干切面、挂面时不宜用旺火，因为火太大，煮的时间短了会出现硬心，时间长了又容易粘在一起。如果用慢火煮，或煮时点些凉水，就容易将面条煮透煮好。
2. 煮湿切面、拉面或家里擀的面条时应用旺火煮，煮时点 2 次水就可以出锅了。

炒猫耳朵

材料		调料	
面粉	200 克	食用油	30 克
猪瘦肉	150 克	香油	1 小匙
香菇	10 克	酱油	1 小匙
海米	20 克	胡椒粉	$\frac{1}{4}$ 小匙
鸡蛋	1 个	精盐	$\frac{1}{4}$ 小匙
油菜	20 克	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙
淀粉	适量		

做法

1. 将面粉、水、精盐混合均匀，和成光滑的面团，醒 30 分钟，擀成面皮，再切成小方块，用大姆指按住用力往前推，即成中空卷起的小耳朵状，放入沸水中煮熟，捞出；
2. 香菇泡软，海米泡软；油菜洗净切段；猪瘦肉洗净切丝，加淀粉拌匀，腌 20 分钟，放油锅中滑熟备用；
3. 把香菇和虾米放入油锅爆香，加入油菜段翻炒，再加入香油、酱油、蛋清、胡椒粉、淀粉、水、精盐、味精及煮好的猫耳朵、肉丝炒匀即可。

特点：
鲜香诱人，软嫩可口。

★厨师一点通
炒面食时，先烧热锅后放油，以免面食粘锅。



重庆酸辣粉

材料		调料	
红薯粉	100 克	食用油	30 克
五香花生米	30 克	香油	1 小匙
涪陵榨菜	20 克	高汤	18 大匙
白芝麻	10 克	香醋	1 小匙
香葱	1 棵	花椒粉	$\frac{1}{3}$ 小匙
香菜	2 棵	辣椒粉	$\frac{1}{2}$ 小匙
花椒	适量	精盐	$\frac{1}{2}$ 小匙
干辣椒	2 个	味精	$\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 红薯粉洗净，用清水泡发；香菜洗净切段；香葱洗净切花；榨菜切末；
2. 锅内倒入油，烧热，爆香花椒、干辣椒、花椒粉、辣椒粉、白芝麻，加入高汤烧沸，盛入碗内；
3. 锅中烧开半锅水，下红薯粉烫热，放入汤碗中；
4. 加味精、香醋、精盐、五香花生米、榨菜、香油，撒上香菜段、葱花即成。

特点：
润滑爽口，酸辣开胃。

★厨师一点通
可根据自己的口味调制麻辣味。





后记

THE COMPLETE PRACTICAL RECIPE 家庭实用菜谱大全

作者简介

菜品监制：张奔腾

中国烹饪大师、.饭店与餐饮业国家一级评委、中国烹饪协会理事、中国菜创新研究院研究员、中国烹饪协会理事、中国食文化研究会理事、辽宁省餐饮烹饪行业协会副会长、联合利华食品（中国）有限公司高级厨务顾问、《饮食科学》杂志顾问。2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号。主持编写了《家常主食系列》丛书，以及《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》等二十余部著作，参与编写了《满汉全席》、《鹿鸣春名菜点集锦》、《中国名菜大观》、《四季家常菜》、《酒店中餐菜品设计》等书。在《中国烹饪》、《中国食品》、《烹调知识》、《东方美食》、《饮食科学》等杂志上发表论文及创新菜品数十篇。

图片摄影：杨跃祥

1960年生于沈阳。1980年曾就学于鲁迅美术学院，深受法国19世纪印象主义绘画的影响。1984年进藏工作。1997年加盟英国BAPLA图片社，成为该社为数不多的中国籍摄影记者之一。

E-mail:Guofengxiu@163.com

菜品制作：高玮、陈艳军、杨竹刚、韩杰、李晓龙、高乐强、周琳琳