品质生活

PINZHI SHENGHUO

学会更好的生活
才会给你更好的人生
健康、快乐、幸福
从此翻开第一页开始

JIACHANGCAI SIBAI LI

家常菜400例

杨再兴 主编

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

家常菜400例

杨再兴　主编

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

“品质生活”家常菜400例 / 杨再兴主编. -- 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5375-8796-9

Ⅰ. ①品… Ⅱ. ①杨… Ⅲ. ①家常菜肴—菜谱 Ⅳ. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第297856号

家常菜400例

家常菜400例

杨再兴　主编

出版发行	河北出版传媒集团 河北科学技术出版社
地　　址	石家庄市友谊北大街330号（邮编：050061）
印　　刷	北京天恒嘉业印刷有限公司
开　　本	720 × 1000　1/16
印　　张	14
字　　数	224千字
版　　次	2017年1月第1版
印　　次	2017年1月第1次印刷
定　　价	42.80元

前言 PREFACE

家常菜，是居家过日子平时制作食用的菜肴，也是中菜的源头、地方风味菜系的基础。里面蕴含的浓浓的亲情味道，是饭店里制作出来的那种流水线式的充满商业气息的菜肴所不具备的。

据养生专家研究，那些有家庭烹饪习惯的人，往往有更健康的饮食习惯。因为烹饪是一种满足人的最基本的本能欲望的行为，它需要同时具备良好的心理素质和身体素质。有家庭烹饪习惯的人与没有家庭烹饪习惯的人相比，营养保健知识掌握的会更全面，他们倾向于选择有营养的食物和健康的烹饪方法。因此，常吃家常菜不仅不容易导致营养素缺乏，而且还能有益于身体健康。这也可能就是烹饪习惯与长寿相关的原因。

本书精选了400例全国各地的经典时尚家常菜，带你走进厨房，为自己的亲人烹制美味佳肴，会使你的家庭更温馨、更和谐、更健康、更幸福！

contents 目录

Part 1 蔬菜类

002 清炒苦瓜
002 冰镇苦瓜
003 辣炒茼蒿肉丝
003 清炒茼蒿
004 南瓜莲子
004 银耳莲子汤
005 栗子娃娃菜
005 板栗白菜心
006 干煸豆角
006 培根玉米
007 黄豆芽炒韭菜
007 花生薏米汤
008 青椒炒培根
009 洋葱炒鸡蛋
009 洋葱炒番茄
010 蒜香茄子
010 凉拌茄子
011 西红柿炒鸡蛋
012 糖醋笋丝
012 芦笋苦瓜炒肉
013 冬笋煸肉丝
013 鱿鱼炒冬笋
014 肚条煲青笋
014 葱油莴笋
015 土豆大锅炖
015 凉拌土豆丝
016 泡菜豆芽汤
016 豆芽炒西芹
017 风味拌藕片
017 韭菜炒莲藕
018 家常烧山药
018 蜜汁山药
019 茭白拌肉片
019 辣味茭白
020 炝炒胡萝卜条
020 巧拌胡萝卜丝
021 香拌萝卜皮
021 凉拌白萝卜丝
022 小拌香椿
022 香油拌香椿
023 清炒苋菜
023 金蒜苋菜汤
024 爽口黄花菜
024 解腻黄花汤
025 芥蓝炒烟肉卷
025 蒜泥芥蓝
026 雪菜小炒
026 雪菜炒青豆
027 外婆韭黄
027 鱼丝韭黄
028 春色小炒
028 韭菜鳝鱼
029 茼蒿炒肉丝
029 凉拌茼蒿
030 芹菜炒鱿鱼
030 黑木耳拌芹菜
031 菠菜炒猪肝
031 果仁拌菠菜
032 生菜豆皮卷
032 虾酱捞生菜
033 香菇油菜

033 肉片烧油菜
034 蒜香油麦菜
034 小炒油麦菜
035 彩椒火龙果
035 黄瓜火龙果炒虾仁
036 麻辣圆白菜
036 凉拌圆白菜
037 素炒空心菜
037 糟香空心菜梗
038 川式娃娃菜
039 酸辣白菜
039 干煸大白菜
040 西蓝花烩双菇
040 蒜茸西蓝花
041 豆豉菜花
041 清新营养豆芽
042 小葱拌蕨菜
042 柠檬拌白菜
043 香干拌野菜
043 粉丝蒸娃娃菜
044 番茄烧丝瓜
044 虾仁拌西芹
045 杏仁拌三丁
045 素炒南瓜苗
046 拌黄瓜片
046 怪味菠菜
047 腊味荷兰豆
047 剁椒蒸芋头
048 麻辣南瓜
048 海米拌洋白菜
049 糖醋蒜薹
049 青瓜腰果虾仁
050 松仁菜心
050 炝拌双花
051 素炒莴笋丝
052 素炒佛手瓜
052 素炒冬瓜

Part 2 豆、菌、蛋类

054 葱烧豆腐
054 南煎豆腐
055 家常麻婆豆腐
055 四喜豆腐盒
056 绣球豆腐
057 火腿鸡蛋饼
057 卤水鸡蛋
058 火腿煎蛋
058 老汤卤豆腐丝
059 拌三皮丝
059 皮蛋嫩豆腐
060 三色蛋卷片
060 香卤腐竹
061 茄汁黄豆
061 黄豆拌芥菜
062 芥菜毛豆
062 毛豆茄丁
063 干锅炒蚕豆
063 酒鬼蚕豆
064 榄菜四季豆
064 小土豆烩四季豆
065 银耳莲子百合
065 银耳拌菠菜
066 木耳炒鸡蛋
066 木耳炒青笋
067 清炒牛肝菌
067 牛肝菌炒牛肉
068 香炖鸡腿菇

068 鸡腿菇炒西蓝花
069 手撕杏鲍菇
069 葱香杏鲍菇
070 葱香草菇
070 蚝油草菇
071 平菇炒肉片
071 家常鲜菇
072 金针肥牛汤
072 日式金针菇
073 椒盐香菇
073 姜汁松花蛋
074 醋泡鹌鹑蛋

Part 3 肉 类

076 凉拌牛肉
076 香蒸猪手
077 红焖肉块
077 孜然寸骨
078 回锅肉
079 煎串肉
079 烧羊腿
080 桔梗金钱肚汤
080 竹筒蒸肉
081 酱爆肚仁
081 荷香蒸排骨
082 美味酱排骨
082 扒牛肉
083 扒三白
083 葱油猪肚
084 酱牛腱子
084 小白菜排骨汤
085 焖羊肉
086 栗子蒸酥肉
086 咸鱼蒸肉饼
087 酱猪耳
087 水晶牛肉
088 腊味合蒸
089 红烧肚条
089 芋头烧排骨
090 黄豆煨猪手
090 红烧猪尾
091 猪肚汤
091 牛肉丸子汤
092 红烧肉段
092 紫砂鹿筋汤
093 红烧狮子头
093 辣子腰花
094 清爆羊肚
094 猪腰汤
095 红烧牛蹄筋
095 杭椒牛柳
096 滑熘里脊
096 羊肉红枣汤
097 糟香猪肉汤
097 首乌羊排汤
098 玉米樱桃肉
098 沪香罗汉肚
099 原味烤兔

100 焖锅藤椒兔
100 干煸辣兔丁
101 双椒炒兔肉
101 手撕兔肉
102 辣香百叶
102 麻辣牛百叶
103 红油百叶
103 川式百叶
104 牛腩咖喱香
104 香炖牛肉块
105 萝卜牛腩

105 香软牛腱
106 香辣猪耳朵
106 爽脆猪耳
107 茄汁猪尾
107 花生猪尾汤
108 红糟猪蹄
108 可乐猪蹄
109 下饭猪肚
109 Q弹肚丝
110 蒜辣肥肠
110 干锅肥肠
111 香炒肥肠
111 五更肠旺
112 川湘腰花
113 滋味腰花
113 劲霸腰花
114 盐水猪肝
114 简易煎猪肝
115 家常猪肝
115 猪肝番茄汤
116 西红柿炖排骨
116 足味蒜排骨
117 菇香排骨
117 清香排骨汤
118 炒臊子肉
118 嫩笋肉片
119 正宗红烧肉
119 乳香五花肉
120 豇豆肉丝
120 五花肉大锅烩
121 笋香五花肉
121 香甜卤肉
122 鲜笋烧牛肉
122 肉丝拌芹菜
123 红扒猪舌
123 葱爆肉
124 鲁式炒肉
124 清拌里脊丝
125 土豆烧牛鞭
125 菠菜拌肉丝
126 油泼羊腿
126 肉丝拌粉皮
127 合川肉片
127 飘香牛杂烩
128 板栗烧羊肉
128 莲花肉丝
129 鱼香肉丝
129 鱼香牛肉丝
130 麻辣肉片
130 宫保肉丁
131 醋烹肉片
131 清炒肉片
132 肉片炒蒜薹
132 炒肚丝
133 京酱羊肉丝
133 沙司肉饼
134 爆羊肉片
134 海带丝炒肉
135 麻辣里脊
135 莲藕炒肉片
136 豆角炒肉
137 熏鸡腿
137 金钱肚
138 五香熏兔
138 五香酱驴肉
139 西蓝花焖鹿筋
139 香炖五花肉
140 清蒸羊肉
140 烧蒸扣肉
141 炝青椒肉丝
141 熘三样
142 豆豉蒸排骨
142 羊杂蘑菇汤
143 熘腰花
143 风味蒸肉
144 熘肝尖
144 酱爆里脊
145 红焖肉块
145 果味蒸猪手
146 蜜汁乳鸽

146 油淋仔鹅
147 蘸汁鹅肉
147 香拌鹅肉
148 嫩姜鸭舌
149 凉拌鸭掌
149 风干鸭掌
150 简易卤鸭翅
150 酱香翅中
151 土豆炖鸭块
151 鲜蔬鸭丝
152 甜蜜鸡肝
153 劲辣鸡脖
153 足味鸡脖
154 川式凤爪
154 美味蒸鸡爪
155 香味滑鸡胗
155 香炒鸡杂
156 香拌鸡胗
156 美味煮鸡胗
157 香蘸鸡腿卷
157 蒜香鸡腿
158 香烤鸡腿
158 麻香鸡腿块
159 糖色鸡翅
159 家常炸鸡翅
160 卤汁鸡翅
160 浓香鸡翅

Part 4 水产类

162 鲜虾丝瓜鱼汤
162 奇味银鱼排
163 茄汁葡萄鱼
163 醋爆鱼丁
164 芹菜鱼丝
164 豆瓣青鱼
165 煲仔鱼丸
165 鲫鱼氽豆腐
166 菜豆花鲢鱼
166 鲜椒鱼片
167 海鲜酿苦瓜
167 西湖醋鱼
168 红烧鲈鱼
169 番茄鳜鱼
169 象眼鱼卷
170 红烧鱼块
171 香扒鲥鱼
171 五彩拌鲍丝
172 珊瑚黄鱼
172 拌蜇皮
173 海蜇萝卜丝
173 青笋拌蜇丝
174 刺身赤贝
175 下酒蛏子
175 笋香蛏子
176 咖喱肉蟹
176 陆海双黄
177 劲霸海蟹
177 冰川蟹
178 白灼基围虾
178 椒香烤基围
179 鲜香小龙虾
180 外婆虾
180 椒香皮皮虾
181 黄瓜木耳炒螺肉
181 韭香炒螺肉
182 山药炒螺片
182 螺仔扒芦笋
183 鲈鱼开屏
183 香淋鲈鱼

184 卤香八爪鱼
184 原香八爪鱼
185 蒜香双鲜
185 风情鱿鱼
186 酱香墨鱼
186 南乳烧墨鱼仔
187 柠檬三文鱼
187 姜葱三文鱼
188 豆豉扒皮
188 酸甜扒皮
189 酥香草鱼块
189 特色水煮鲇鱼
190 蒜焖鲇鱼
190 烧鲤鱼
191 红烧带鱼
192 家常带鱼
193 香煎鲳鱼
193 美味鲳鱼
194 茄子烧鳝鱼
194 大肠炖鳝鱼
195 醪糟干烧黄鱼
195 雪菜烧黄鱼
196 家常黄鱼
197 香辣黄鱼
197 葱油黄鱼
198 红油银鳕鱼
198 鳕鱼鸡蛋糕
199 红烧鲫鱼
199 五香蒸鲍鱼
200 麒麟金鲳
200 滑炒鱼片
201 香葱烧海参
201 炒墨斗鱼
202 干煎大虾
202 碎烧鱼
203 蒜茸青口贝
203 香煎带鱼
204 冬菜蒸鳕鱼
204 蒸文蛤
205 红烧大虾
205 清炒鱼丁
206 炒乌鱼片
206 软酥鲫鱼
207 鱿鱼菠菜汤
207 爆鱿鱼卷
208 炒鳝鱼丝
208 蟹肉瓜条
209 双耳爆海螺
209 乱炖鳜鱼
210 泥鳅钻豆腐
210 烩酸辣鱼丝
211 卤水青虾
211 清炒虾仁
212 草菇炒虾仁
213 蒜薹炒鱿鱼圈
214 干贝炒虾仁

Part 1 蔬菜类

清炒苦瓜

原料

苦瓜1根，蒜15克。

调料

盐、花生油各适量。

制作方法

1. 苦瓜切片，用盐稍腌出水后用水洗净。
2. 锅内烧开水，放入苦瓜稍焯水，捞起苦瓜，用冷水冲凉。
3. 锅内注油烧热，放入蒜爆香。
4. 滑入苦瓜大火快炒，大约5分钟后装盘。

小提示

清炒苦瓜

- 具有清热消暑、养血益气、补肾健脾、滋肝明目的功效。

冰镇苦瓜

- 具有消暑清热、清心明目的功效。

冰镇苦瓜

原料

苦瓜1根。

调料

红椒、蒜、盐、味精、辣椒油各适量。

制作方法

1. 苦瓜用水果刨从外向内刨成薄片，蒜洗净。
2. 蒜切片，红椒切末，将蒜、盐、味精、红椒与苦瓜拌匀。
3. 用保鲜膜将苦瓜包好，放冰箱冰镇1小时。
4. 从冰箱取出苦瓜，浇上辣椒油拌匀即可。

辣炒茼蒿肉丝

原料

茼蒿300克，猪肉150克，干红辣椒25克。

调料

蒜、盐、味精、酱油、料酒、水淀粉、色拉油各适量。

制作方法

1. 茼蒿择洗干净，切成段，蒜切末，干红辣椒去籽，洗净，切成丝。
2. 猪肉切成丝，加酱油、料酒腌渍15分钟；锅中注色拉油烧热，倒入猪肉丝略炒。
3. 下蒜末爆香，放入茼蒿段、盐、味精，炒至茼蒿段变软。
4. 用水淀粉勾芡，盛出，撒入干红辣椒丝即可。

小提示

辣炒茼蒿肉丝
- 具有美化肌肤、养心、通肠健胃的功效。

清炒茼蒿
- 具有和脾胃、安神的功效。

清炒茼蒿

原料

茼蒿300克。

调料

蚝油、蒜、生抽、糖、食用油、盐、香油、红椒各适量。

制作方法

1. 茼蒿择叶，洗净切段，蒜切成碎末，红椒切丝。
2. 锅中底油烧热，放入蒜煸香，加入茼蒿炒软，再放入生抽、蚝油、糖、盐、红椒丝炒匀。
3. 出锅前淋上香油即可。

南瓜莲子

原料

莲子30克，南瓜300克。

调料

蜂蜜、小番茄各适量。

制作方法

1. 南瓜切开，去瓤，削皮，切块，把切好的南瓜铺到盘子里。
2. 莲子用清水泡一会儿，洗净，控水，去芯后排于南瓜上。
3. 将码好的南瓜和莲子入锅中蒸20分钟。
4. 取出，稍晾凉后淋上蜂蜜，摆上切好的小番茄即可。

小提示

南瓜莲子
- 具有降血压、强心安神的功效。

银耳莲子汤
- 具有提高免疫力、美容养颜的功效。

银耳莲子汤

原料

莲子50克，银耳25克，红枣20克。

调料

冰糖适量。

制作方法

1. 莲子洗净，红枣去核、切片，洗净。
2. 银耳用清水泡发，洗去杂质，然后切成小朵，备用。
3. 银耳、莲子、红枣倒入锅中，加水煮开，改小火炖煮。
4. 银耳朵炖至呈透明胶质时，放入适量冰糖调味即可。

栗子娃娃菜

原料

熟栗子100克，娃娃菜2棵。

调料

盐、油、青椒片、红椒片、蘑菇、香油、胡椒粉各适量。

制作方法

1. 娃娃菜洗净，切瓣。
2. 用一点油、盐把蘑菇炒一下，放入栗子仁，加水，先煮5分钟。
3. 放入娃娃菜，再加青椒片和红椒片煮几分钟，至娃娃菜软，洒上胡椒粉、香油即可出锅。

小提示

栗子娃娃菜

- 具有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒的功效。

板栗白菜心

- 具有开胃消食、预防感冒、减肥的功效。

板栗白菜心

原料

去壳板栗250克，白菜心2个。

调料

猪油、盐、水淀粉、香油、鸡精各适量。

制作方法

1. 将板栗洗净，白菜心洗净、切条。
2. 油锅内放入猪油，烧至五成热，放入板栗炸至呈金黄色时，倒入漏勺，沥油。
3. 将沥油后的板栗盛入碗内，加盐，放蒸锅隔水蒸10分钟。
4. 炒锅置火上，猪油烧至八成热，放白菜心条，加盐煸炒，倒板栗，开中火，和白菜心条一起焖，放鸡精，水淀粉勾芡，煮至汤色发白，淋上香油装盘，摆入装饰花朵点缀即可。

干煸豆角

原料

豆角500克。

调料

盐、油、麻椒、葱、蒜、姜末、花椒、干红辣椒、芝麻、生抽、老抽、料酒、糖各适量。

制作方法

1. 豆角洗净切段，倒入开水锅中焯一下，颜色变深绿后，捞出沥干待用。
2. 炒菜锅里注油，放豆角用小火煎成虎皮后，捞出，沥干油待用。
3. 锅里倒油，放入麻椒、花椒炒香，放入干红辣椒、葱、蒜、姜末翻炒，再放豆角，翻炒一下，加生抽、老抽、料酒、糖翻炒收汁后，加盐出锅，撒上芝麻即可。

小提示

干煸豆角

- 具有健脾和胃、补肾止带的功效。

培根玉米

- 具有健脾、开胃、祛寒、消食的功效。

培根玉米

原料

玉米粒300克，培根100克。

调料

盐、料酒、白糖、油、鸡精各适量。

制作方法

1. 培根切小片，备用。
2. 锅中注油加热，入培根片用小火煎炒；当培根片炒至出油时，入玉米粒转大火翻炒，调入料酒、盐、白糖、鸡精炒匀起锅食用即可。

黄豆芽炒韭菜

原料

黄豆芽500克，韭菜100克。

调料

红椒丝、油、醋、葱、姜、蒜、盐各适量。

制作方法

1. 韭菜洗净切段，葱、姜、蒜切末。
2. 炒锅入油烧热，下入葱、姜、蒜末爆香。
3. 下入黄豆芽煸炒2～3分钟，调入盐、醋，加入红椒丝、韭菜煸炒均匀，盛出装盘。

小提示

黄豆芽炒韭菜
- 具有补肾、壮阳的功效。

花生薏米汤
- 具有健脾、开胃、祛寒、消食的功效。

原料

薏米80克，花生仁50克，枸杞子10克，红枣若干枚。

调料

白糖、果脯各适量。

制作方法

1. 花生仁洗净，用清水浸泡8小时，去掉皮，将枸杞子洗净，用清水略泡5分钟后捞出，备用。
2. 薏米洗净，用清水浸泡8 小时。红枣用清水泡胀，去核后洗净，备用。
3. 锅中加适量清水煮沸，加入花生仁及薏米，以大火煮沸，加入果脯，改中火续煮30分钟。
4. 加入去核红枣及枸杞子，改小火再煮30分钟，最后加入白糖调味，盛入碗中即可。

花生薏米汤

青椒炒培根

原料

培根400克，青椒200克。

调料

食用油、豉油、鸡精、蚝油、盐各适量。

制作方法

1. 青椒洗净，去蒂、去籽，切块备用；培根切片，备用。
2. 锅中注油烧热，入培根片煎至表面略焦黄时盛出备用。
3. 锅中再入适量油加热，放入青椒块略翻炒出香味，加入煎好的培根片炒匀，最后调入豉油、鸡精、蚝油、盐，翻炒均匀即成。

小提示

青椒炒培根

- 具有健脾、开胃、祛寒、消食的功效。

洋葱炒鸡蛋

原料

洋葱250克，鸡蛋2个。

调料

盐、植物油各适量。

制作方法

1. 洋葱去老皮，洗净，切丝；鸡蛋打散，搅成蛋液。
2. 油锅烧热，倒入蛋液，翻炒熟后，盛出备用。
3. 锅内加油烧热，放入洋葱丝，翻炒片刻后，倒入炒好的鸡蛋，调入盐，炒至洋葱变软即可。

小提示

洋葱炒鸡蛋

- 具有健脑益智、防治动脉硬化、延缓衰老、美容护肤、促进消化的功效。

洋葱炒番茄

- 具有补肾壮阳、理气开胃的功效。

洋葱炒番茄

原料

洋葱200克，番茄200克。

调料

油、盐、青辣椒、蔬之鲜各适量。

制作方法

1. 把青辣椒洗净切块，洋葱切片，番茄洗净切块。
2. 热锅凉油加洋葱翻炒出香味，再入青辣椒翻炒出香味，然后加入番茄一起翻炒出水分。
3. 加入盐、蔬之鲜调味，翻炒均匀即可。

蒜香茄子

原料

茄子300克，蒜泥、辣椒丁各少许。

调料

油、鸡精、白糖、花生仁、葱花、盐、香油各适量。

制作方法

1. 茄子洗净切段，分成4等份，入蒸锅中蒸8分钟，取出放凉；蒜泥入小碗中。
2. 锅置火上，倒入适量油加热，将热油倒入装蒜泥的小碗内搅拌均匀，再加入蒜泥、葱花、鸡精、香油、白糖、盐与辣椒丁拌匀成料汁，备用。
3. 将茄子段与料汁混合均匀后拌入花生仁即可。

小提示

蒜香茄子
- 具有补肝、明目的功效。

凉拌茄子
- 具有抗衰老、降低胆固醇、保护心血管的功效。

凉拌茄子

原料

茄子1个。

调料

葱、蒜、白糖、酱油、蚝油、香油、红椒丁各适量。

制作方法

1. 将茄子洗净，去蒂，放入蒸锅中蒸5分钟后切成小块，装盘，备用。
2. 葱洗净，切成末；蒜剥去外皮，洗净，切成末。
3. 将葱末、蒜末、红椒丁与白糖、酱油、蚝油、香油拌匀，然后淋到茄子块上即可。

西红柿炒鸡蛋

原料

西红柿300克，青椒1个，鸡蛋2个（打散），木耳50克。

调料

白糖、盐、油各适量。

制作方法

1. 西红柿洗净切丁；青椒洗净切片，备用。
2. 油锅烧热，入打散的鸡蛋，用筷子快速划散，凝固成块状，盛出备用。
3. 放入木耳、西红柿、青椒翻炒至熟，放入鸡蛋、白糖、盐，翻炒均匀即可出锅。

小提示

西红柿炒鸡蛋

- 具有润肤、保护血管、降压、助消化的功效。

糖醋笋丝

原料

芦笋300克，红辣椒15克。

调料

盐、鸡精、香油、白糖、醋各适量。

制作方法

1. 芦笋洗净，入沸水中氽烫熟，捞出，沥干水分，切长条；红辣椒切成丝。
2. 将白糖、醋、盐、鸡精、香油调匀成味汁备用。
3. 将调好的味汁、红辣椒丝倒在芦笋丝上，拌匀后装盘即可。

小提示

糖醋笋丝
- 具有开通疏利、消积下气的功效。

芦笋苦瓜炒肉
- 具有保护血管、降低血脂的功效。

芦笋苦瓜炒肉

原料

芦笋250克，猪瘦肉150克，苦瓜段40克。

调料

姜丝、葱段、盐、油、料酒、红椒片、胡椒粉、酱油、香菇、水淀粉、干淀粉各适量。

制作方法

1. 芦笋洗净，切段；香菇洗净，切条；猪瘦肉切丝，加酱油、料酒、胡椒粉、干淀粉拌匀，腌渍10～15分钟。
2. 油锅烧热，下姜丝、红椒片炒香，再放猪瘦肉丝炒至八成熟，捞出沥干油分；烧热余油，放入芦笋段、香菇条、苦瓜段、盐同炒，加少量水焖2分钟，加入猪瘦肉丝、葱段同炒至熟透，最后用水淀粉勾薄芡出锅装盘即可。

冬笋煸肉丝

原料

冬笋150克，猪瘦肉250克，蒜薹10克。

调料

油、干辣椒段、花椒、孜然粉、豆干、香料、味精、盐各适量。

制作方法

1. 将猪瘦肉洗净切丝，将冬笋放入沸水锅中氽烫至熟透。
2. 将氽烫好的冬笋切丝，豆干切条，蒜薹洗净、切段，备用。
3. 油锅烧热，放入冬笋丝、蒜薹、肉丝、豆干煸炒至熟，再放入干辣椒段、花椒、孜然粉、香料、盐、味精煸炒至香，起锅装盘即成。

小提示

冬笋煸肉丝

- 具有滋阴凉血、清热化痰、解渴除烦、清热益气、利隔爽胃、利尿的功效。

鱿鱼炒冬笋

- 具有防治贫血、预防糖尿病的功效。

鱿鱼炒冬笋

原料

干鱿鱼丝150克，冬笋丝100克，猪里脊肉丝80克。

调料

姜片、泡椒段、猪油、盐、味精、酱油、葱丝、葱白、料酒、水淀粉、香油各适量。

制作方法

1. 干鱿鱼丝用温水泡发，洗净控水。
2. 冬笋丝、猪里脊肉丝洗净，备用。
3. 将料酒、盐、味精、姜片、酱油、水淀粉调匀成料汁备用。
4. 净锅置火上，倒入猪油烧热，下入泡椒段、猪里脊肉丝、干鱿鱼丝炒至成熟，下入冬笋丝稍炒片刻，倒入调好的料汁翻炒均匀，淋上香油，拌入葱丝、葱白即可。

肚条煲青笋

原料

猪肚、青笋各300克。

调料

红辣椒、盐、料酒、油、白糖、鸡精、胡椒粉各适量。

制作方法

1. 猪肚洗净，用高压锅煮20分钟，煮熟后捞出，切成条状；青笋去皮，切滚刀块；红辣椒切条。
2. 油锅注油烧热，下猪肚条，煸炒出香味后烹入料酒，再下青笋块、红辣椒条，炒匀后加入煮过猪肚的汤，没过材料，调入盐，烧至莴笋软熟，再调入白糖、鸡精、胡椒粉炒匀即成。

小提示

肚条煲青笋

- 具有利五脏、通经脉、清胃热、清热利尿的功效。

葱油莴笋

- 有开通利尿、消沉下气、预防心血管疾病的功效。

葱油莴笋

原料

莴笋 350克。

调料

香葱、食用油、盐、白醋各适量。

制作方法

1. 香葱中加入适量油，入微波炉，高火打两分钟，取出放凉，制成葱油。
2. 莴笋去皮切成块，加入少许盐，用沸水冲入浸泡一会儿。
3. 将莴笋捞出过凉沥水，装入盘中，加入两勺葱油。
4. 加入白醋、盐调匀即可。

原料

土豆300克，猪五花肉块200克。

调料

油、酱油、醪糟、香菜、味酣、白糖各适量。

制作方法

1. 土豆洗净、去皮，切滚刀块，入水中去除多余淀粉后捞起备用。
2. 另取一锅，将酱油、醪糟、味酣、白糖加适量水入锅中，煮至沸腾，备用。
3. 另取油锅烧热，入猪五花肉块拌炒，放入做法2中料汁炖煮，待锅中土豆块稍变软后，撒上香菜即成。

土豆大锅炖

小提示

土豆大锅炖

- 具有补充蛋白质和脂肪酸、补肾滋阴的功效。

凉拌土豆丝

- 具有和中养胃、健脾利湿、宽肠通便的功效。

原料

土豆300克，青椒、红椒各10克。

调料

醋、辣椒油、青瓜、白糖、盐各适量。

制作方法

1. 将土豆与青椒、红椒分别洗净，去皮，切丝，放入热水中氽烫至变色后捞出，冲凉，沥干水分，青瓜洗净，切片，备用。
2. 以青瓜片围盘，将做法1中的土豆丝、青椒丝、红椒丝与其他所有调料拌匀即成。

凉拌土豆丝

泡菜豆芽汤

原料

黄豆芽100克，泡菜100克，金针菇50克。

调料

小鱼干、蒜末、青椒丝、红椒丝、生抽、葱花、盐、香油各适量。

制作方法

1. 汤锅中加入清水放入小鱼干煮5分钟。
2. 泡菜改刀切段，用清水冲洗一下备用。
3. 捞出小鱼干，把泡菜倒入汤锅中，放入黄豆芽和金针菇大火煮10分钟。
4. 放入葱花和蒜末煮出香味后加入适量的盐、生抽、青红椒丝，最后淋入香油即可。

小提示

泡菜豆芽汤

- 具有清热明目、补气养血、防止牙龈出血、降低胆固醇的功效。

豆芽炒西芹

- 具有降低血压、健脑、清肠利便、解毒消肿、促进血液循环的功效。

豆芽炒西芹

原料

西芹1棵，豆芽300克。

调料

油、蒜、米醋、鸡精、葱、姜、盐、味极鲜、红椒圈各适量。

制作方法

1. 豆芽择洗干净，控去水分，西芹洗干净，切片备用。
2. 锅上热油，倒入葱、姜炒香，放入豆芽，炒1分钟。
3. 倒入西芹继续翻炒至变色后加入盐、红椒圈、味极鲜、米醋调味，起锅前加入蒜和鸡精即可。

风味拌藕片

原料

莲藕500克。

调料

盐、红椒、姜末、醋、白糖、番茄汁各适量。

制作方法

1. 将藕洗净、去皮、切片；红椒洗净、切丁。
2. 将藕片、红椒丁过热水，捞出过凉水。
3. 将藕片、红椒丁拌入所有调料，装盘即可。

小提示

风味拌藕片

- 具有生津止渴、清热除烦、补心止泻的功效。

韭菜炒莲藕

- 具有清烦热、凉血消瘀、开胃的功效。

原料

莲藕300克，韭菜50克。

调料

植物油、盐、味精、干红椒各适量。

制作方法

1. 将藕刮去外皮，洗净，切成丝；韭菜洗净，切成3厘米长的段，干红椒切段。
2. 锅中注油，烧到七成热时，放入藕丝，煸炒片刻，加少量水，盖上锅盖焖一会儿，再加入韭菜、盐、干红椒、味精，翻炒几下即可起锅。

韭菜炒莲藕

家常烧山药

原料

山药300克。

调料

油、葱花、姜末、肉末、盐各适量。

制作方法

1. 将山药去皮、洗净，切片。
2. 将山药片放入沸水中焯烫，捞出。
3. 油锅烧热，放入姜末、肉末爆香，放山药片翻炒至熟，加盐调味，最后撒上葱花即可。

小提示

家常烧山药

- 具有预防心血管疾病、安神的功效。

蜜汁山药

- 具有滋阴补肾、固气养血、益智补脑的功效。

蜜汁山药

原料

山药300克。

调料

白糖、桂花蜜各适量。

制作方法

1. 山药去皮、洗净、切成薄片，入蒸锅中蒸熟后取出，备用。
2. 锅中加入少许水，放入白糖熬化，然后加入桂花蜜拌匀，即成糖桂花。
3. 将糖桂花淋入蒸好的山药片上，即可。

茭白拌肉片

原料

茭白300克，猪里脊肉片100克，胡萝卜、姜各50克，青椒20克，鸡蛋1个（取蛋清）。

调料

盐、油、白胡椒粉、干淀粉各适量。

制作方法

1. 茭白与胡萝卜、姜均洗净、去皮后切片；青椒洗净切片；茭白片与胡萝卜片分别放入沸水中略氽烫，捞出后放凉，备用。
2. 猪里脊肉片用干淀粉抓拌，再放入碗中加鸡蛋清拌匀后略腌渍，然后放入热油锅中炒熟，盛出后沥干油分，放凉备用。
3. 将做法1和2的材料和盐、白胡椒粉放入碗中搅拌均匀后装盘即可。

小提示

茭白拌肉片

- 具有降低血脂、补虚健体、退黄疸、美容养颜、利尿止渴的功效。

辣味茭白

- 具有增进食欲、帮助消化、促进肠蠕动、防止便秘的功效。

辣味茭白

原料

茭白300克，红辣椒1个，水发木耳30克，青瓜50克。

调料

盐、白醋、白糖、香油各适量。

制作方法

1. 茭白去皮切片；青瓜洗净切片后氽烫捞出，沥干水分；红辣椒洗净，切细丝。
2. 将辣椒丝、青瓜片、黑木耳、茭白片和所有调料一起搅拌均匀即可。

炝炒胡萝卜条

原料

胡萝卜300克。

调料

青椒、红椒各15克，盐、鸡精、油各适量。

制作方法

1. 胡萝卜去皮、洗净、切条，备用。
2. 锅置火上，放入适量水和少量油，下入胡萝卜条煮至熟，捞出沥干水分，备用。
3. 青椒、红椒均洗净，切丝。
4. 锅中倒油烧热，放入青椒丝、红椒丝炒香，最后加入胡萝卜条炒匀，加盐、鸡精调味即可。

小提示

炝炒胡萝卜条

- 具有增强抵抗力、降糖降脂、明目的功效。

巧拌胡萝卜丝

- 具有安定情绪、消除烦躁、平肝降压的功效。

巧拌胡萝卜丝

原料

葱50克，胡萝卜500克。

调料

盐、黑胡椒粉、麻油各适量。

制作方法

1. 胡萝卜、葱洗净，切丝，浸泡在水中30分钟后，捞出，沥干。
2. 将胡萝卜丝、葱丝倒入锅中，加入盐和黑胡椒粉，淋少许麻油出锅即可。

原料

白萝卜500克，红辣椒15克。

调料

香油、白糖、醋、盐各适量。

制作方法

1. 白萝卜洗净，切下下外皮留用。
2. 白萝卜皮加盐腌渍片刻，拌至出水，再用清水洗去盐分，备用。
3. 红辣椒去籽，洗净，切段，备用。
4. 将做法2的白萝卜皮放入调理盆中加入所有调料及红辣椒段拌匀至入味即成。

香拌萝卜皮

小提示

香拌萝卜皮

- 具有增强免疫力 、促消化、保护肠胃的功效。

凉拌白萝卜丝

- 具有增强机体的免疫力、提高抗病能力的功效。

凉拌白萝卜丝

原料

白萝卜400克，青椒、红椒各50克。

调料

盐、白醋、白糖、香油各适量。

制作方法

1. 白萝卜洗净去皮后切丝，青椒、红椒洗净切丝。
2. 将白萝卜丝撒上盐拌匀腌渍，将腌渍出的水分倒掉，放入青椒丝、红椒丝。
3. 加入适量盐、白醋、白糖、香油，拌匀即可食用。

小拌香椿

原料

香椿苗400克，熟核桃仁200克。

调料

葱花、红辣椒圈、味精、盐、香油各适量。

制作方法

1. 香椿苗洗净，入沸水中氽烫，捞出过凉，备用。
2. 将核桃仁放入碗中，加葱花、红辣椒圈、香椿苗，调入盐、味精、香油拌匀即成。

香油拌香椿

原料

香椿400克。

调料

香油、盐、红辣椒各适量。

制作方法

1. 将香椿洗净、去蒂，入沸水中氽烫一下，捞出，沥干水分；红辣椒洗净切段，备用。
2. 在香椿中加入盐、红辣椒段拌匀，控去水分，调入香油拌匀即可。

小提示

小拌香椿

- 具有清热解毒、健胃理气、润肤明目、涩血止痢、止崩的功效。

香油拌香椿

- 具有抗衰老、补阳滋阴、健脾开胃的功效。

清炒苋菜

原料

苋菜350克。

调料

蒜、干红椒、盐、鸡精、油、香油各适量。

制作方法

1. 苋菜择除老叶、洗净、沥干水分；蒜去皮、切片，干红椒切段。
2. 锅置火上，倒入适量油烧至八成热，下入一部分蒜片、干辣椒爆香后，加入苋菜继续翻炒至软，然后加入盐、鸡精调味，再放入剩余蒜片翻炒，起锅前淋上香油即可。

金蒜苋菜汤

原料

苋菜450克，蒜、腊八蒜、枸杞子少许。

调料

油、鸡精、盐各适量。

制作方法

1. 苋菜洗净，入沸水氽烫后切成小段；蒜去皮、洗净，备用。
2. 锅中倒入少许油烧热，放入蒜，以小火煎黄。
3. 在煎蒜的锅中加入适量清水，煮滚后加入苋菜段，待汤再次煮沸，撒上枸杞子，加入腊八蒜，加盐、鸡精调味即可食用。

小提示

清炒苋菜

- 具有清热解毒、增强体质、促进儿童生长发育的功效。

金蒜苋菜汤

- 具有补血、预防贫血的功效。

小提示

爽口黄花菜

- 具有补充卵磷脂、改善大脑功能的功效。

解腻黄花汤

- 具有促进睡眠、安神的功效。

原料

鲜黄花菜200克，红辣椒50克。

调料

蒜丝、姜丝、香油、白醋、酱油、油、蚝油各适量。

制作方法

1. 黄花菜洗净；红辣椒洗净，切丝。
2. 锅内加水煮沸，滴几滴油，将黄花菜入沸水中煮熟，捞出，入冷水中过凉，沥干备用。
3. 油锅烧热，爆香姜丝、蒜丝，下入蚝油，改小火加入酱油，然后下入黄花菜，加入红辣椒丝，迅速炒匀，最后加香油、白醋炒匀即成。

爽口黄花菜

原料

干黄花菜100克，白萝卜20克，香菜叶适量。

调料

浓汤宝1个，瘦肉丝适量。

制作方法

1. 干黄花菜用温水泡约30分钟，清洗三次，挤干水分，备用。
2. 白萝卜洗净后切丝。
3. 汤锅置火上，加入适量水煮沸，然后加入浓汤宝，略煮后加入处理好的黄花菜和白萝卜丝，煮沸后加入瘦肉丝改小火煮20分钟，放香菜叶即可。

解腻黄花汤

芥蓝炒烟肉卷

原料

烟肉400克，芥蓝350克。

调料

油、盐、百合、红椒片、鸡精各适量。

制作方法

1. 烟肉洗净，切片，入沸水中氽烫至熟，捞出，卷成卷备用；芥蓝去掉老皮，洗净，切片。
2. 锅置火上，倒入适量油烧热，下入制好的烟肉卷，小火煸炒出油；入芥蓝片，改大火翻炒数下，待芥蓝熟后加入盐、鸡精炒匀，加入百合、红椒片点缀即成。

小提示

芥蓝炒烟肉卷

- 具有除烦热、解劳乏、清心明目的功效。

蒜泥芥蓝

- 具有防秋燥、解乏的功效。

蒜泥芥蓝

原料

芥蓝100克，蒜20克。

调料

油、红椒丝、香油、盐、白胡椒粉各适量。

制作方法

1. 芥蓝洗净，切段，备用；蒜洗净、捣成泥备用。
2. 锅置火上，加入1大匙油烧热，再加入蒜泥、红椒丝及芥蓝段，爆出香味，再加入盐、白胡椒粉、香油翻炒均匀盛盘即可。

雪菜小炒

原料

雪菜300克，毛豆200克，肥瘦肉30克。

调料

盐、油、白糖、葱花、白酒、红烧酱油、姜、干辣椒段各适量。

制作方法

1. 毛豆去皮，入沸水中煮熟后捞出，沥干水分，备用；将肥瘦肉洗净后全部切小丁；雪菜、姜分别洗净切碎，备用。
2. 锅置火上，入肥瘦肉丁煸炒出油，依次调入白酒、红烧酱油翻炒均匀，起锅备用。
3. 另起锅热油，入干辣椒段、姜碎煸炒出香味，入雪菜碎稍微炒几下，再入肥瘦肉丁、毛豆，调入盐、葱花、白糖炒至入味即可。

小提示

雪菜小炒

- 具有解毒消肿、开胃消食、解除疲劳的功效。

雪菜炒青豆

- 具有保持血管弹性、延缓身体衰老、温中利气的功效。

雪菜炒青豆

原料

雪菜、青豆、肥肉、干红辣椒各适量。

调料

老抽、糖、蒜末、胡椒粉、鸡精各适量。

制作方法

1. 雪菜洗净后切碎，青豆淘净，肥肉少许切丁，干红辣椒掰碎。
2. 将肥肉下锅炒出油后，下干红辣椒、蒜末炒香，下青豆、雪菜，加少许老抽、糖、水，烧至青豆成熟，再收干水分，加胡椒粉、鸡精起锅即可。

原料

韭黄300克，猪肉丝150克。

调料

泡椒、蒜末、盐、油、干淀粉、生抽、醋各适量。

制作方法

1. 韭黄洗净，切长段；猪肉丝放入碗中加干淀粉、生抽抓匀调味；泡椒斜切成段；油锅烧热，入猪肉丝炒散，直至肉丝变色时，入泡椒段、蒜末炒香，再放韭黄段翻炒几下。
2. 起锅时放盐，烹入醋，翻炒均匀，装盘即可。

外婆韭黄

小提示

外婆韭黄

- 具有补肾益胃、充肺气、散瘀行滞、安五脏、行气血、止汗固涩的功效。

鱼丝韭黄

- 具有养肝补血、泽肤养发的功效。

鱼丝韭黄

原料

韭黄150克，鲩鱼肉丝100克。

调料

蛋清、红椒丝、蒜末、盐、白糖、油、胡椒粉、水淀粉、香油、味精各适量。

制作方法

1. 鲩鱼肉丝放入碗中加鸡蛋清、盐、味精抓匀腌渍至入味；韭黄洗净切段，备用。
2. 油锅烧热，炸鲩鱼肉丝至熟后装盘，备用。
3. 锅内留油，下蒜末、韭黄段、红椒丝、盐，炒至八成熟时加入鲩鱼肉丝，调入味精、白糖、胡椒粉，再以水淀粉勾芡，翻炒均匀，最后淋香油出锅即可。

春色小炒

原料

韭菜200克，鸡蛋1个。

调料

油、盐、白糖、红椒丝、白胡椒粉、香油各适量。

制作方法

1. 韭菜清洗干净，切成段；鸡蛋打入碗内，搅拌成蛋液，备用。
2. 油锅烧热，入做法1中的蛋液，煎成蛋皮后切丝，韭菜段洗净后入沸水中氽烫捞起，过凉之后，捞起，挤干水分，备用。
3. 将做法2的韭菜段和蛋丝一起放入碗中加入所有调料拌匀，盛盘即成。

小提示

春色小炒

- 具有补肾壮阳的功效。

韭菜鳝鱼

- 具有补中益气、养血固脱、温阳益脾、强精止血、滋补肝肾的功效。

韭菜鳝鱼

原料

韭菜200克，鳝鱼250克、红辣椒1个，腊八豆30克。

调料

食用油、盐、大蒜、姜各适量。

制作方法

1. 鳝鱼清理后切片，红辣椒切小圆圈，韭菜清洗后切段，大蒜去皮后切蓉，姜洗净切片。
2. 用热油爆香蒜蓉、姜末、红辣椒，放入鳝鱼翻炒几下，倒入韭菜、腊八豆后略炒，再加入盐调味即可。

茼蒿炒肉丝

原料

茼蒿300克，猪瘦肉100克。

调料

酱油、葱花、姜丝、干红辣椒、花椒粉、料酒、水淀粉、鸡精、油、盐各适量。

制作方法

1. 茼蒿择叶后，洗净切段；猪瘦肉洗净切丝，加料酒、酱油、水淀粉抓均，腌渍15分钟。
2. 锅内倒油烧热，加葱花、姜丝、干红辣椒和花椒粉炒香，放入猪瘦肉丝滑熟，倒入茼蒿段炒熟，用盐和鸡精调味，以水淀粉勾芡即可。

小提示

茼蒿炒肉丝
- 具有美化肌肤、养心、通肠健胃的功效。

凉拌茼蒿
- 具有养肝补血、泽肤养发的功效。

凉拌茼蒿

原料

茼蒿500克。

调料

大蒜、炸酱、油、蚝油、香油、葱丝、红椒丝、生抽各适量。

制作方法

1. 茼蒿洗净切段，用开水把茼蒿烫熟，沥水装盘备用。
2. 大蒜切碎，炒锅油烧热后下蒜末、炸酱、红椒丝、葱丝，加蚝油、香油、生抽制成酱汁，浇在茼蒿上即可。

芹菜炒鱿鱼

原料

芹菜400克，泡发鱿鱼300克。

调料

蒜末、姜末、辣椒丝、盐、白糖、鸡精、油、醪糟、醋、鲜美露各适量。

制作方法

1. 泡发鱿鱼洗净切片，表面刮花；芹菜洗净切段。
2. 将鱿鱼放入沸水中氽烫一下，捞起，过凉，备用。
3. 油锅烧热，放入蒜末、姜末、辣椒丝爆香，再放入做法2的材料以大火拌炒几下，加入芹菜段及其他所有调料炒匀即可。

小提示

芹菜炒鱿鱼

- 具有滋阴养肝、清热、化湿、芹菜利尿、解毒、通便、益心神的功效。

黑木耳拌芹菜

- 具有消炎、抗溃疡的功效。

黑木耳拌芹菜

原料

芹菜50克，东北干黑木耳500克。

调料

蜂蜜、老抽、醋、香油、蒜、辣椒油各适量。

制作方法

1. 蒜去皮，剁成泥；芹菜洗净，切成小段；黑木耳泡发，撕成小朵。
2. 芹菜、黑木耳入沸水中氽烫，捞出沥干，备用。
3. 将氽烫好的芹菜段、黑木耳朵放入盆中，加蒜泥、老抽、醋、香油、辣椒油、蜂蜜拌匀，盛盘即可。

菠菜炒猪肝

原料

菠菜300克，猪肝150克。

调料

蒜片、葱花、料酒、红椒片、酱油、油、水淀粉、盐各适量。

制作方法

1. 猪肝切片，泡出血水，捞出后洗净沥干，加入料酒、酱油、水淀粉搅拌均匀，腌渍15分钟。
2. 菠菜洗净，用沸水氽烫后捞出，切小段，沥干备用。
3. 油锅烧热，爆香蒜片、红椒片、葱花，放猪肝滑炒，猪肝变色后加菠菜、盐翻炒均匀即可。

小提示

菠菜炒猪肝

- 具有补血止血、利五脏、通肠胃、调中气、敛阴润燥、滋阴平肝、助消化的功效。

果仁拌菠菜

- 具有固齿、补益、养身的功效。

果仁拌菠菜

原料

菠菜400克，花生（炒）20克。

调料

蒜末、盐、醋、鸡精、肉丁、香油各适量。

制作方法

1. 菠菜洗净，用开水焯一下，沥干水分备用；花生米、肉丁以小火炒熟，晾凉备用。
2. 将肉丁、花生米、菠菜一同装入盘内再放入蒜末、盐、醋、鸡精、香油。
3. 将盘内所有食材拌匀即可。

生菜豆皮卷

原料

豆皮3张，生菜100克，葱丝适量。

调料

豆瓣酱、花生酱、甜面酱、白糖各适量。

制作方法

1. 将豆皮洗净，入沸水中氽烫，捞出沥干；生菜洗净，沥干。
2. 将豆皮平铺在案板上，上面均匀地铺上生菜、葱丝、卷成豆皮卷。
3. 将豆瓣酱、甜面酱、花生酱、白糖、凉开水调成调味汁，蘸食即可。

小提示

生菜豆皮卷

- 具有滋阴养肝、清热、化湿、解毒、通便、益心神的功效。

虾酱捞生菜

- 具有抗炎症、抗溃疡的功效。

原料

西生菜1个。

调料

虾酱、油、水淀粉各适量。

制作方法

1. 西生菜掰成小块洗净。
2. 锅烧热油，下入西生菜进行煸炒，然后加入虾酱炒至发软，淋上少许水淀粉即可出锅。

虾酱捞生菜

香菇油菜

原料

油菜250克，香菇5朵。

调料

盐、生抽、红辣椒、水淀粉各适量。

制作方法

1. 油菜对半剖开，香菇泡开，划十字刀。
2. 锅中水烧开，加盐、放入香菇和油菜焯熟摆盘。
3. 锅里倒油，热后倒入水淀粉熬稠，浇在香菇和油菜上，调入红辣椒即可。

小提示

香菇油菜

- 具有提高机体免疫功能、延缓衰老的功效。

肉段烧油菜

- 具有降低血脂、解毒消肿、宽肠通便、强身健体的功效。

肉片烧油菜

原料

猪里脊肉片100克，油菜300克，鸡蛋2个（取蛋清）。

调料

姜末、蒜末、油、花椒、辣椒油、白糖、酱油、红辣椒、豆瓣酱、水淀粉、盐各适量。

制作方法

1. 油菜洗净，氽烫断生，捞出沥干，装盘；猪里脊肉片放碗中，加蛋清、水淀粉、盐稍腌渍。
2. 油锅烧热，爆香花椒、姜末、红辣椒、蒜末，然后拣出花椒，下入猪里脊肉片滑散。
3. 待猪里脊肉片变色时，下豆瓣酱炒出香味。
4. 用辣椒油、白糖、酱油调成味汁，倒入锅中，翻炒至猪里脊肉片熟透后，盛在油菜上即可。

蒜香油麦菜

原料

油麦菜400克，蒜末200克。

调料

油、盐、鸡精各适量。

制作方法

1. 将油麦菜洗净，将叶子一片一片撕下来，中间切段。
2. 锅置火上，加油烧热，入蒜末爆香，入油麦菜段翻炒数下，调入适量盐、鸡精翻炒均匀，起锅装盘即成。

小提示

蒜香油麦菜

- 具有消食、健胃、减肥的功效。

小炒油麦菜

- 具有消食、补充维生素、健胃的功效。

原料

油麦菜300克。

调料

油、蚝油、干红辣椒适量。

制作方法

1. 油麦菜洗净、切段，放入沸水中氽烫后过凉水，备用。
2. 锅置火上，加油烧热，放入干红辣椒爆香，入油麦菜段、蚝油翻炒数下出锅即可。

小炒油麦菜

彩椒火龙果

原料

火龙果、红椒、青椒各1个，黄杏仁20克，炸里脊肉50克。

调料

油、鸡精、盐各适量。

制作方法

1. 火龙果从中间切开，用挖球器挖出果肉，备用；红椒、青椒分别洗净，切成小块。
2. 锅置火上，加油烧热，下入青椒块、红椒块、黄杏仁、炸里脊肉翻炒数下，放入盐、鸡精调味，最后放上火龙果球翻炒一下出锅装盘即可。

小提示

彩椒火龙果
- 具有美容养颜、排毒瘦身的功效。

黄瓜火龙果炒虾仁
- 具有保护心血管、通乳汁、抗衰老的功效。

原料

黄瓜300克，虾仁100克，火龙果块少许。

调料

料酒、盐、味精、油、水淀粉各适量。

制作方法

1. 将虾仁从背部片开，挑除虾线，洗净，沥干；黄瓜洗净，切成斜刀片；将两者分别先后放入沸水锅中氽烫、捞出、晾凉。
2. 锅置火上，加油烧热，放入虾仁、黄瓜片翻炒片刻。
3. 再倒入料酒、火龙果块，加入盐、味精调味，翻炒均匀，最后用水淀粉勾芡即可。

黄瓜火龙果炒虾仁

麻辣圆白菜

原料

圆白菜200克，麻辣花生1包。

调料

植物油、生抽、香油、盐、醋、炸红辣椒各适量。

制作方法

1. 将圆白菜择洗干净，撕成小片，备用。
2. 将锅中的水烧沸，调入适量盐及植物油，再放入圆白菜片，大火煮2分钟，捞出控干。
3. 将已经氽烫好的圆白菜片放入盆内，调入盐、醋、生抽、香油拌匀,最后加入麻辣花生、炸红辣椒拌匀即成。

凉拌圆白菜

原料

圆白菜300克，胡萝卜丝20克，蒜末、辣椒末各适量。

调料

柠檬汁、香油、盐、葱丝、白糖各适量。

制作方法

1. 将圆白菜洗净切片，入清水中浸泡20分钟，备用。
2. 胡萝卜丝放入沸水中氽烫至熟，再入圆白菜叶片氽烫一下，捞出，过凉水，沥干水分，放入碗中。
3. 将做法2中的材料放入蒜末、辣椒末及所有调料拌匀即成。

小提示

麻辣圆白菜

- 具有补骨髓、润脏腑、益心力的功效。

凉拌圆白菜

- 具有补骨髓、益心力、清热的功效。

素炒空心菜

原料

空心菜300克。

调料

姜、蒜、葱、植物油、高汤、香油、盐各适量。

制作方法

1. 空心菜洗净，切成段；姜洗净，切成丝；蒜去皮，拍碎；葱洗净，切小段，备用。
2. 锅置火上，加油烧热，放入姜丝、葱段爆香，炒出香味后，再放入空心菜段，炒至半熟。
3. 加入高汤、香油、盐调味，接着再翻炒至熟；最后放入蒜碎，即可出锅装盘。

糟香空心菜梗

原料

菜梗 500克，酒糟 30～50克。

调料

老抽、豆豉、蒜蓉、鸡精、红尖椒、油、盐各适量。

制作方法

1. 菜梗择成段，用手劈开、洗净，备用。
2. 红尖椒切成小段。
3. 炒锅放适量油，烧至七成热，下蒜蓉、豆豉和红尖椒爆炒。
4. 炒出香味后，将菜梗倒入翻炒。
5. 待菜梗变蔫软，放老抽翻炒20秒钟，再放入酒糟翻炒均匀。
6. 放一小勺盐和鸡精炒匀即可出锅。

小提示

素炒空心菜

- 具有降脂减肥、防龋除口臭，健美皮肤的功效。

糟香空心菜梗

- 具有降脂减肥、降暑解热的功效。

原料

娃娃菜200克。

调料

青椒、红椒、豆豉、盐、味精、醋、木耳各适量。

制作方法

1. 将娃娃菜洗净、切段、摆放在盘中。
2. 将青椒、红椒切片，豆豉剁碎，木耳泡发，均匀地铺在娃娃菜上。
3. 锅置火上，加入适量水，将娃娃菜放入锅中，大火蒸8分钟，取出，倒掉盘中的水，调入适量盐、味精、醋，拌匀即成。

川式娃娃菜

小提示

川式娃娃菜

- 具有增强抵抗力、解渴利尿、通利肠胃的功效。

酸辣白菜

原料

白菜400克，小红辣椒10克。

调料

高汤、香油、盐、青椒、红椒、水淀粉、生抽、食用油各适量。

制作方法

1. 白菜洗干净，切小片。
2. 小红辣椒切碎，青椒、红椒切片。
3. 锅内热油，下青椒片、红椒片、小红辣椒翻炒。
4. 加入高汤、香油、盐调味，接着再翻炒至炒出香味后放白菜翻炒几下，放入生抽、水淀粉炒匀装盘即可。

小提示

酸辣白菜

- 具有宽肠通便、通利胃肠的功效。

干煸大白菜

- 具有补充维生素C、利尿通便、宽肠利胃的功效。

干煸大白菜

原料

大白菜400克。

调料

干辣椒段、盐、味精、油、花椒各适量。

制作方法

1. 大白菜去除老根、菜帮，洗净，取其嫩叶，撕成大片，入沸水锅中略氽烫，捞出，沥干水分，备用。
2. 油锅烧热，下入花椒炸出香味，再放入干辣椒段略炸片刻，取出花椒。
3. 锅中下入大白菜叶片煸炒至软，调入盐、味精炒至入味后即可起锅装盘。

西蓝花烩双菇

原料

西蓝花、鲜香菇、鲜草菇各适量。

调料

油、蚝油、白糖、盐、鸡精、水淀粉各适量。

制作方法

1. 西蓝花去茎，切成小朵、洗净。
2. 草菇、香菇洗净，切块。
3. 西蓝花焯水，草菇、香菇焯水。
4. 炒锅内放油，加入全部原料翻炒。
5. 加入适量蚝油，加入一点水，小火煨1分钟。
6. 加盐，鸡精、白糖调味后用水淀粉勾芡，翻拌均匀后即可出锅。

蒜茸西蓝花

原料

西蓝花、大蒜各适量。

调料

盐、鸡精、色拉油各适量。

制作方法

1. 将西蓝花拆成小朵，洗净控干水分，蒜切成蒜末。
2. 锅中倒适量水，烧开后放入一点色拉油，将西蓝花倒入水中焯熟。
3. 锅洗净，倒适量色拉油，将蒜末炒香。
4. 将焯过的西蓝花倒入同炒。
5. 加两匙焯过西蓝花的水同炒，加盐、鸡精调味，关火。
6. 用一只大碗将西蓝花头朝下排好，尽量让它恢复一朵花的排列方式。
7. 碗移开，将炒过西蓝花的汁和蒜末浇在西蓝花上即可。

小提示

西蓝花烩双菇

- 具有化痰止咳、通便的功效。

蒜茸西蓝花

- 具有增强机体免疫力的功效。

豆豉菜花

原料

菜花300克，香菇、胡萝卜各50克，红辣椒片、蒜苗段各10克。

调料

葱花、姜片、蒜片、豆豉酱、生抽、白糖、干辣椒、青椒、油各适量。

制作方法

1. 菜花、香菇分别洗净，切片，氽烫后备用。
2. 胡萝卜洗净，切片，备用。
3. 油锅烧热，爆香葱花、姜片、蒜片后，入白糖、豆豉酱、红辣椒片、干辣椒、青椒、蒜苗段，翻炒豆豉出油，入胡萝卜片、菜花片、香菇片、生抽翻炒2分钟即可。

小提示

豆豉菜花

- 具有软化血管、补充维生素K的功效。

清新营养豆芽

- 具有清热解暑、消除紧张、治疗口腔溃疡的功效。

清新营养豆芽

原料

绿豆芽300克，韭菜200克。

调料

盐、白糖、香油、胡萝卜丝、红椒丝各适量。

制作方法

1. 韭菜洗净、切段，入沸水中氽烫熟后捞出，过冷水，捞出，沥干水分；绿豆芽去头、尾，洗净，入沸水氽烫熟后，过凉，沥干水分，备用。
2. 将所有调料入锅中煮成酱汁，放入容器中，放入已经氽烫好的韭菜段、绿豆芽，拌匀即成。

小葱拌蕨菜

原料

蕨菜2袋，小葱适量，红椒丝少许。

调料

精盐、鸡精、蚝油各适量。

制作方法

1. 将蕨菜切成4厘米长段，冲水洗净，再用开水锅焯一下，捞出冲凉。
2. 将小葱洗净，切成细丝。
3. 将蕨菜装入容器中，加上小葱丝、红椒丝、精盐、鸡精、蚝油拌匀入味，装盘即成。

小提示

小葱拌蕨菜

- 具有清热解毒、杀菌消炎、清热利湿、滑肠通便，降气化痰的功效。

柠檬拌白菜

- 具有保护心血管、通乳汁、抗衰老的功效。

柠檬拌白菜

原料

大白菜帮500克，橘子皮少许。

调料

柠檬汁、精盐、糖、白醋、菜叶各适量。

制作方法

1. 先将白菜帮洗净，切丝，橘子皮切丝，菜叶洗净，备用。
2. 将白菜丝、菜叶、橘皮丝加入柠檬汁、精盐、糖、白醋拌匀入味即成。

原料

野菜500克，香干200克，熟芝麻少许。

调料

精盐、味精、葱油、蒜泥各适量。

制作方法

1. 把野菜洗干净，用开水焯一下冲凉，挤去水分，备用。
2. 将香干切碎。
3. 将野菜、香干加入精盐、味精、葱油、蒜泥、熟芝麻拌匀入味，装盘即成。

香干拌野菜

小提示

香干拌野菜

- 具有补充膳食纤维、预防便秘、补充维生素的功效。

粉丝蒸娃娃菜

- 具有养胃、通利胃肠的功效。

原料

娃娃菜400克，粉丝50克。

调料

红椒、葱、生抽、砂糖、大蒜、鸡精、高汤、沙拉油各适量。

制作方法

1. 将粉丝用冷水浸泡20分钟至软，娃娃菜切成4瓣，大蒜去皮剁成蓉，红椒切碎，葱切碎，将粉丝和娃娃菜蒸熟。
2. 锅内放沙拉油，烧至三成热，放入蒜蓉炒出香味，加入生抽、高汤、砂糖、鸡精煮开，制成蒜蓉酱汁盛出备用。
3. 在盘上先铺垫上娃娃菜，再平铺上泡软的粉丝，倒入蒜蓉酱汁，撒上红椒末、葱末即可。

粉丝蒸娃娃菜

番茄烧丝瓜

原料

西红柿2个，丝瓜 500克。

调料

油、大蒜、白糖、醋、姜、盐各适量。

制作方法

1. 将西红柿切片，丝瓜滚刀切块；姜、蒜切片备用。
2. 锅中注油，烧至七成熟，将姜、蒜片放入锅中。
3. 小火炒香，放入少量水，将西红柿和丝瓜放入锅中翻炒，盖上锅盖。
4. 等西红柿软烂后，放入适量的盐、糖、醋，起锅即可。

小提示

番茄烧丝瓜

- 具有消食积、生津止渴、健胃的功效。

虾仁拌西芹

- 具有补肾壮阳、开胃化痰、清热利尿、平肝的功效。

虾仁拌西芹

原料

虾仁100克，西芹300克。

调料

精盐、味精、葱油各适量。

制作方法

1. 将虾仁用开水烫2分钟捞出冲凉，沥净水分，待用。
2. 将西芹用清水冲洗干净，切块，放在开水锅内焯1分钟，捞出冲凉，备用。
3. 将虾仁、西芹和精盐、味精、葱油拌匀入味，装盘即成。

杏仁拌三丁

原料

杏仁1袋，黄瓜50克，胡萝卜20克。

调料

西芹、精盐、味精、葱油各适量。

制作方法

1. 将黄瓜用清水冲洗干净，切丁备用。
2. 西芹、胡萝卜分别用清水冲洗干净，切丁，同杏仁一起放在沸水锅里烫2分钟，捞出冲凉，盛入碗中备用。
3. 将备好的西芹丁、胡萝卜丁、黄瓜丁和杏仁，加入精盐、味精、葱油拌匀，装盘即可。

小提示

杏仁拌三丁

- 具有止咳平喘、润肠通便、清热利尿、平肝明目的功效。

素炒南瓜苗

- 具有通经络、利小便、补中益气、消炎止痛的功效。

素炒南瓜苗

原料

南瓜苗500克，酸红椒丁25克，蒜蓉25克。

调料

精盐、味精、植物油各适量。

制作方法

1. 将南瓜苗的外筋撕掉、洗净，控净水分，备用。
2. 坐锅点火放植物油，烧至七成热，爆香蒜蓉、酸红椒丁，放入南瓜苗，撒精盐、味精，将南瓜苗炒熟即可。

拌黄瓜片

原料

黄瓜200克。

调料

精盐、味精、红椒圈、白糖、葱油各适量。

制作方法

1. 将黄瓜去皮，剖开除去籽，然后切片。
2. 将黄瓜片中加入精盐、味精、白糖、红椒圈、葱油拌匀入味，装盘即成。

小提示

拌黄瓜片

- 具有提高人体免疫力、润肤、降血糖的功效。

怪味菠菜

- 具有通肠导便、防治痔疮、促进生长发育、增强抗病能力的功效。

原料

菠菜400克。

调料

蒜、干辣椒、辣椒粉、花椒粉、大料、香叶、桂皮、植物油、盐、糖、酱油、陈醋各适量。

制作方法

1. 将菠菜用开水焯一下，然后用凉水冲。
2. 把干辣椒剪成小块，放到一个碗里，再放入花椒粉和辣椒粉，然后起锅倒油，放入大料、桂皮、香叶炒出香味捞出，将油倒入放干辣椒的碗里拌匀。
3. 把蒜切成末，放入干辣椒中，再倒入酱油和陈醋，盐和糖，搅拌一下，制成料汁，倒在菠菜上即可。

怪味菠菜

腊味荷兰豆

原料

腊肠1根，荷兰豆250克，红椒1个。

调料

油、盐、蚝油各适量。

制作方法

1. 将腊肠、荷兰豆洗净，备用。
2. 锅内倒油烧热，放入腊肠小火煎2分钟。
3. 放入荷兰豆、红椒，加盐、蚝油调味，大火翻炒3分钟即可。

小提示

腊味荷兰豆

- 具有和中、利水、下气的功效。

剁椒蒸芋头

- 具有增强免疫力、洁齿防龋、解毒的功效。

剁椒蒸芋头

原料

芋头500克，剁椒适量。

调料

鸡精、花生仁、盐、香油、豆瓣酱、植物油、葱花各适量。

制作方法

1. 将芋头洗净，放入沸水中用中火煮约20分钟，捞出过凉水，静置晾凉，去皮后切块。
2. 将植物油、鸡精、盐、剁椒、花生仁、豆瓣酱调匀，淋于碗内芋头上。
3. 将装芋头的碗放入蒸锅中，隔水蒸30分钟，撒上葱花，淋上香油即可。

麻辣南瓜

原料

咸鸭蛋3只，南瓜500克。

调料

葱、红辣椒末、油、精盐各适量。

制作方法

1. 南瓜洗净去皮、去瓤，切成小长条；咸鸭蛋取出蛋黄备用；葱洗净切碎备用。
2. 把南瓜条、咸蛋黄一起装入碗中，放入蒸锅上蒸至南瓜开始变软后取出摊凉，咸蛋黄取出碾成粉。
3. 锅内放油，倒咸蛋黄粉、盐翻炒，加适量水，起沫后倒南瓜条，翻炒，使咸蛋黄均匀包裹住南瓜条；撒上葱末，红辣椒末即可。

小提示

麻辣南瓜

- 具有保护胃粘膜、降血糖、降血压的功效。

海米拌洋白菜

- 具有补骨髓、壮筋骨、润脏腑、利脏器、益心力的功效。

海米拌洋白菜

原料

洋白菜500克。

调料

葱节、姜片、精盐、味精、红椒丝、香油、水发海米各适量。

制作方法

1. 洋白菜洗净切块，氽烫至断生捞起，用凉开水浸凉，挤去水分，放入容器内备用。
2. 海米放清水中洗净，放入碗内，加开水，再放葱节、姜片置蒸锅内用旺火蒸20分钟，使海米发好发透，取出待冷，拣去葱、姜。
3. 将熟海米及适量蒸海米的汤汁倒入洋白菜的容器内，放精盐、味精、红椒丝、香油拌匀即可。

糖醋蒜薹

原料

蒜薹500克。

调料

红糖、精盐、醋、红辣椒丁各适量。

制作方法

1. 将蒜薹去须尾，切3厘米长的段，用沸水焯烫，捞起沥干。
2. 将红糖用沸水溶化后晾凉，放醋、精盐、红辣椒丁搅拌，下入蒜薹拌匀、压紧后放置一天，装盘即可。

小提示

糖醋蒜薹

- 具有抑制金黄色葡萄球菌的功效。

青瓜腰果虾仁

- 具有补肾壮阳、益气滋阳、开胃化痰的功效。

原料

黄瓜250克，腰果50克，虾仁150克，胡萝卜20克。

调料

葱花、精盐、味精、植物油各适量。

制作方法

1. 黄瓜、胡萝卜去皮，洗净切片，虾仁入沸水焯一下，捞出沥水。
2. 腰果洗净；炒锅置火上烧热，下入植物油，待油升温至六成热时，将腰果下入油锅中炸熟，捞出沥油。
3. 炒锅加植物油，待锅中油升温至八成热时，放葱花炸出香味，倒黄瓜、腰果、虾仁、胡萝卜同炒，加入精盐、味精调味，淋明油即成。

青瓜腰果虾仁

松仁菜心

原料

油菜心500克，松仁少许。

调料

精盐、味精、葱油、红椒丁、植物油各适量。

制作方法

1. 将菜心择洗干净，放入沸水中烫1分钟，捞出冲凉，挤去水，备用。
2. 菜心切细粒，再挤一次水，待用。
3. 将炒锅加油，烧至七八成热，加松仁翻炒，待松仁炒至微黄，有香味溢出时，出锅装盘。
4. 将备好的松仁、菜心加精盐、味精、红椒丁、葱油拌匀入味，装盘即成。

小提示

松仁菜心
- 具有活血化瘀、解毒消肿的功效。

烩拌双花
- 具有补充维生素K的功效。

原料

菜花200克，西蓝花200克，土豆100克。

调料

精盐、味精、蒜泥、枸杞、葱油各适量。

制作方法

1. 将菜花和西蓝花分别洗净，切成小块，土豆去皮洗净，切丝。
2. 锅内加适量清水烧开，将切好的菜花、西蓝花和土豆焯一下，捞起冲凉，备用。
3. 将备好的菜花、西蓝花和土豆丝加精盐、味精、蒜泥、葱油、枸杞，拌匀入味即可。

烩拌双花

素炒莴笋丝

原料

莴笋300克。

调料

姜丝、蒜末、食用油、盐、白糖、味精、淀粉、胡萝卜丝、葱段各适量。

制作方法

1. 将莴笋去皮、洗净、切片，再切成丝。
2. 锅上火，入食用油烧热，倒入蒜末、胡萝卜丝、姜丝爆香。
3. 再倒入莴笋约炒1分钟至熟。
4. 加入盐、味精、白糖调味。
5. 用少许淀粉加水勾芡。
6. 淋入少许熟油。
7. 撒入葱段炒匀。
8. 将炒熟的莴笋丝盛入盘内，即可食用。

小提示

素炒莴笋丝

- 具有利尿通乳、强身健体的功效。

素炒佛手瓜

原料

佛手瓜200克，胡萝卜适量。

调料

味精、食用油、盐、白糖、枸杞、蒜末、辣椒末各适量。

制作方法

1. 佛手瓜、胡萝卜洗净去皮切片。
2. 将蒜末入油锅中翻炒、爆香，加入佛手瓜翻炒。
3. 佛手瓜完全熟透后加入所有调料即可。

小提示

素炒佛手瓜

- 具有增强人体抵抗力、降血压、提高智力的功效。

素炒冬瓜

- 具有护肾、清热化痰的功效。

原料

冬瓜500克。

调料

蒜末、姜片、葱花、盐、鸡精、淀粉、食用油、红椒末各适量。

制作方法

1. 冬瓜去皮洗净，切段，再改切成片。
2. 炒锅注入适量食用油，烧热，倒入姜片、蒜末爆香。
3. 倒入冬瓜炒匀，加入少许清水炒约1分钟至熟软。
4. 加入盐、鸡精炒匀调味；用少许淀粉加水勾芡，快速拌炒均匀。
5. 撒入葱花、红椒末，快速拌炒均匀。
6. 将炒好的冬瓜盛入盘中即可。

素炒冬瓜

Part 2

豆、菌、蛋类

葱烧豆腐

原料

豆腐2块，大葱100克。

调料

猪瘦肉、高汤、植物油、绍酒、酱油、白糖、精盐、味精、姜末、淀粉各适量。

制作方法

1. 豆腐切条，下入七成热油中炸透，呈金黄色时倒入漏勺；猪瘦肉切小薄片；大葱破两半，切成3.3厘米长的段备用。
2. 原锅留底油，下肉片炒至变色，放入葱段、姜末爆香，烹绍酒，加入酱油、白糖、精盐、高汤，下炸好的豆腐条，烧至入味，加味精，以淀粉勾芡，淋明油即可。

小提示

葱烧豆腐
- 具有抗衰老、防酒精中毒的功效。

南煎豆腐
- 具有益气和中、生津润燥、清热、补肾壮阳的功效。

南煎豆腐

原料

豆腐1块。

调料

鲜汤、葱末、姜末、蒜末、红辣椒、精盐、味精、白糖、醋、油各适量。

制作方法

1. 豆腐切长方块，下入五成热的油中，将两面煎成金黄色倒出。
2. 原锅留少许底油，入葱、姜、蒜末爆锅，添入鲜汤，放入豆腐，加精盐、味精、白糖、红辣椒和醋，改成小火煨至汤汁将尽时，起锅装盘即可。

家常麻婆豆腐

原料

豆腐400克，青蒜25克，猪肉末50克。

调料

豆瓣辣酱1大匙，豆豉1小匙，水淀粉1大匙，葱3克，姜3克，花椒面1／2小匙，精盐1／2小匙，味精1／2小匙，植物油7小匙。

制作方法

1. 把豆腐切成小块，放入锅中稍煮一下捞出。
2. 把青蒜切成小段，豆瓣辣酱和豆豉切碎。
3. 坐锅加入植物油，置于火上，待油热后放入猪肉末炒熟捞出。
4. 坐锅热油，放入精盐、豆瓣辣酱、豆豉、花椒面、姜、葱炒匀，加点水，倒入豆腐块，煮3分钟后放入青蒜和炒好的猪肉末，搅匀后用水淀粉勾芡，加入味精出锅即可。

小提示

家常麻婆豆腐
- 具有降低胆固醇、保护心脑血管的功效。

四喜豆腐盒
- 具有益气和中、生津润燥、清热解毒、滋阴补血的功效。

四喜豆腐盒

原料

豆腐1块，猪肉馅150克，水发海米、蘑菇、胡萝卜各50克。

调料

精盐、味精、绍酒、香油、葱末、姜末、植物油、酱油、水淀粉。

制作方法

1. 豆腐切块，炸至金黄色，蘑菇、胡萝卜切片，烫透捞出。
2. 海米洗净剁碎，加精盐、味精、绍酒、香油、葱末、姜末和猪肉馅拌匀，将豆腐切开，放入肉馅，蒸熟取出。
3. 锅内热底油，放蘑菇，胡萝卜煸炒，加酱油、精盐、味精烧开，以水淀粉勾芡，与豆腐一同盛出即可。

绣球豆腐

原料

豆腐1块，猪肉馅、水发木耳、胡萝卜各50克。

调料

植物油、酱油、精盐、味精、花椒面、葱、姜末、水淀粉各适量。

制作方法

1. 猪肉馅剁成泥状；木耳、胡萝卜均切成细丝备用。
2. 将豆腐搅碎，加入肉泥、精盐、酱油、葱、姜末、花椒面、水淀粉、味精，调拌成稠糊状，挤成丸子，均匀地沾上一层木耳、胡萝卜丝，装盘内，上屉蒸至熟透，取出把汁倒入碗中；原汁加入精盐、味精烧开，用水淀粉勾薄芡，淋明油，浇在“绣球豆腐”上即可。

小提示

绣球豆腐

- 具有延缓衰老、滋阴润燥、益气养胃、降压明目的功效。

火腿鸡蛋饼

原料

火腿肠20克，鸡蛋1个，面粉150克。

调料

葱、盐各适量。

制作方法

1. 将火腿肠切粒，葱切末，鸡蛋打散在容器中。
2. 加入面粉、盐以及水调成适量的糊。
3. 放入电饼铛中摊成薄饼，撒上葱末即可。

小提示

火腿鸡蛋饼
- 具有健脾开胃、生津益血、滋肾填精的功效。

卤水鸡蛋
- 具有健脑益智、保护肝脏、预防动脉硬化的功效。

卤水鸡蛋

原料

鸡蛋500克。

调料

李锦记卤水汁。

制作方法

1. 鸡蛋若干，放入锅中煮熟。
2. 拨去蛋皮；用刀在蛋上划道纹。
3. 将卤水汁倒入容器中加热。
4. 把鸡蛋入汁中浸泡一夜即可食用。

火腿煎蛋

原料

鸡蛋5个，火腿50克。

调料

油、精盐、黄瓜片、味精、绍酒、葱姜汁各适量。

制作方法

1. 将鸡蛋打入碗中，火腿切片也加入碗中，放精盐、味精、绍酒、葱姜汁搅拌均匀，调味备用。
2. 锅上火烧热，加适量底油，将蛋液下锅，摊成圆饼状，先用小火将蛋饼一面煎至金黄色，再将另一面也煎至金黄色，出锅，以黄瓜片围盘即可。

小提示

火腿煎蛋
- 具有滋阴润燥、养心安神的功效。

老汤卤豆腐丝
- 具有清肺止咳、益气和中、生津润燥、清热解毒的功效。

原料

干豆腐皮500克。

调料

精盐、味精、酱肉老汤、植物油、葱丝、姜、香油、青椒丝、红椒丝各适量。

制作方法

1. 将干豆腐皮切成细丝，锅内放入植物油烧至五六成热，分批放入干豆腐皮，炸成浅黄色发挺时捞出，沥油。
2. 锅内放老汤，加葱丝、姜、精盐、味精调好口味，烧开后离火，放干豆腐丝浸泡3小时，食用时淋上香油，拌入青椒丝和红椒丝即可。

老汤卤豆腐丝

拌三皮丝

原料

豆腐皮100克，粉皮100克，粉丝100克。

调料

香油、红油、香醋、白糖、酱油、蒜泥、葱丝、姜末、精盐、红椒丝、鸡蛋各适量。

制作方法

1. 豆腐皮切丝，用水连续烧开2次，再换开水浸泡，使用时捞出，沥干，晾凉；粉皮洗净，开水烫一下，切成细丝，待用；粉丝入开水中焯烫，晾凉备用。
2. 把鸡蛋摊成的蛋皮切成丝，拌于粉皮上，将豆皮丝、粉皮丝、粉丝堆放在盘中；把酱油、精盐、香油、红油、醋、糖、蒜泥、葱丝、姜盛在小碗内拌匀，浇淋在三丝上，拌入红椒丝即成。

小提示

拌三皮丝

- 具有柔润嫩滑、口感筋道的特点。

皮蛋嫩豆腐

- 具有健脑益智、保护肝脏、预防动脉硬化的功效。

皮蛋嫩豆腐

原料

豆腐200克，松花蛋1个，葱5克。

调料

生油、盐、红椒末、黄豆、鸡精、香油各适量。

制作方法

1. 豆腐入沸水3分钟，捞出晾凉；葱切末，皮蛋切丁。
2. 豆腐切好装盘，在豆腐上摆上皮蛋丁。
3. 加入生抽、盐、鸡精、香油调匀，浇在豆腐上，表面撒上葱花、黄豆和红椒末即可。

三色蛋卷片

原料

鸡蛋2个，豆腐粉1小匙，猪瘦肉100克，嫩韭菜50克，海米、黄瓜丁各少许。

调料

精盐1／2小匙，酱油2大匙，料酒2大匙，花生油1小匙。

制作方法

1. 将鸡蛋打入碗内，加入豆腐粉和适量冷水，搅拌均匀；韭菜洗净切末；猪瘦肉洗净切丁。
2. 海米洗后放热水中泡发，捞出和细肉丁放一起用刀剁碎，往碗内加入料酒、酱油和精盐拌匀。
3. 炒锅置火上烧热，入花生油，待锅烧热后离火，将调好的蛋汁摊成圆饼，熟后即起锅。
4. 把调好料的肉丁平铺在蛋饼上，再将韭菜末均匀地铺在肉丁上面，加入黄瓜丁，将蛋饼左右两边各往中间折，再卷成圆柱形蛋卷，将蛋卷置屉上，旺火蒸熟后取出晾凉，刷一层熟油，切成1厘米厚的卷，装盘即可。

小提示

三色蛋卷片

- 具有补虚、滋阴、润燥、滋肝阴的功效。

香卤腐竹

- 具有预防心血管疾病、促进生长发育、预防老年痴呆的功效。

香卤腐竹

原料

干腐竹300克。

调料

葱、姜、蒜、生抽、鸡精、糖、盐、干辣椒、木耳各适量。

制作方法

1. 干腐竹泡发，沥干水分；葱、姜、蒜切末，锅内放油，干辣椒炝锅，放葱、姜、蒜末炒出香味。
2. 放腐竹翻炒两下，加生抽、鸡精、糖、盐、木耳、花椒粉和水小火烧煮，待汤汁将尽时装盘即可。

茄汁黄豆

原料

黄豆300克。

调料

油、番茄酱、精盐、料酒、黄瓜丁、白糖、味精各适量。

制作方法

1. 黄豆捡去杂质，洗净，用温水泡软，捞出控水。
2. 油倒入炒锅内烧热，放入黄豆、番茄酱、黄瓜丁、精盐、料酒和白糖，用大火煮滚后加适量水，改用小火烧1小时，加味精即可。

小提示

茄汁黄豆

- 具有减轻女性更年期综合症、防止血管硬化的功效。

黄豆拌芥菜

- 具有增强人体免疫力、解毒消肿、止痛明目的功效。

原料

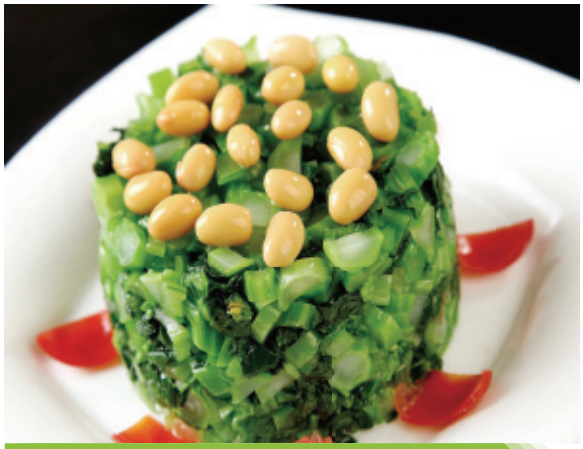
水发黄豆50克，芥菜150克。

调料

红椒片、盐、味粉、白糖、辣椒油、香油各适量。

制作方法

1. 黄豆入锅煮熟，待用。
2. 芥菜洗净，入沸水稍烫，切碎入盆，拌入黄豆，调入盐、味粉、白糖、辣椒油、香油，拌匀，以红椒片围盘即可。



黄豆拌芥菜

芥菜毛豆

原料

芥菜200克，煮熟的毛豆仁50克。

调料

油、盐、糖、花椒面、生抽、醋各适量。

制作方法

1. 芥菜洗净切粒，倒入干锅翻炒，约八分熟时关火，装进瓶子并旋紧盖子。
2. 放置约半天，菜颜色变微黄，闻起来有冲鼻感时，取出下锅和毛豆仁一起翻炒均匀，加盐和花椒面调味，出锅放凉。
3. 将油烧热，浇在炒好的菜上，再用生抽、醋和糖调好的味汁拌匀，装进直身杯压紧，再倒扣盘中成型即可。

小提示

芥菜毛豆

- 具有健脾宽中、润燥消水、清热解毒、益气的功效。

毛豆茄丁

- 具有抗衰老、降低胆固醇、保护心血管的功效。

毛豆茄丁

原料

猪肉150克，毛豆200克，长茄子1根。

调料

杭椒、辣椒面、生抽、盐、油、鸡精各适量。

制作方法

1. 茄子洗净切丁，放盐拌上；猪肉肥瘦分开切丁，杭椒洗净切段。
2. 起锅放油，将肥肉丁放入，炸一下；将毛豆放入，放盐和杭椒略炒一下；放入瘦肉丁，将茄丁用手攥干多余水分，放入。
3. 调入适量食盐、辣椒面、生抽和鸡精，放入少量水，翻炒至茄丁熟后出锅。

干锅炒蚕豆

原料

鲜蚕豆200克。

调料

油、盐、鸡精、红辣椒、辣椒粉、花椒粉各适量。

制作方法

1. 将蚕豆洗净，锅中放油，至将蚕豆入锅小火慢炒至蚕豆两面略有微糊时加水没过蚕豆，中火煮至豆软，捞出，沥去水分，备用。
2. 油锅烧热，入蚕豆翻炒，调入鸡精、花椒粉、红辣椒、辣椒粉、盐翻炒均匀即成。

小提示

干锅炒蚕豆

- 具有健脾宽中、润燥消水、清热解毒、益气的功效。

酒鬼蚕豆

- 具有治疗脾胃不健、水肿等病症的功效。

酒鬼蚕豆

原料

蚕豆400克。

调料

大料、山奈、料酒、盐、韭黄、干辣椒、冰糖、香油各适量。

制作方法

1. 蚕豆用凉水泡80分钟；干辣椒洗净，切丝，韭黄切丝，备用。
2. 高压锅加水，再下入泡好的蚕豆和大料、山奈、料酒、盐、冰糖、韭黄丝、干辣椒丝，调至中火煮30分钟；待高压锅凉后，开盖，捞出蚕豆，淋上香油即可。

橄菜四季豆

原料

四季豆300克，猪肉末200克，橄榄菜适量。

调料

蒜片、盐、蚝油、红椒末、色拉油各适量。

制作方法

1. 四季豆洗净切段；橄榄菜泡软切末。
2. 橄榄菜末入沸水中略煮；四季豆段入开水锅中，调入盐，煮3分钟，捞出冲凉。
3. 锅置火上，加适量色拉油，放猪肉末炒至松散粒状，加所有调料拌炒均匀，放四季豆丁，将橄榄菜倒入，翻炒均匀即可。

小提示

橄菜四季豆
- 具有增进食欲、缓解缺铁性贫血、养胃下气的功效。

小土豆烩四季豆
- 具有防中风、减肥的功效。

小土豆烩四季豆

原料

四季豆 一把，小土豆若干。

调料

大蒜、泡红椒、油、酱油、盐各适量。

制作方法

1. 四季豆两头掐掉，中间掐成段，土豆剥皮切小块，大蒜压扁切末，泡红椒切半。
2. 蒜末放入油锅煸香，把四季豆放入油锅煸炒，加入土豆一起稍微煸炒一下。
3. 倒入酱油，加一小碗水大火煮开。
4. 改小火、加入泡红椒，盖上锅盖焖煮。
5. 煮至锅铲的尖角能够很轻松切下土豆时改大火将汤汁收浓，关火，调入盐，出锅即可。

银耳莲子百合

原料

莲子40克，干百合10克，银耳10克。

调料

冰糖、红枣各适量。

制作方法

1. 莲子、干百合，洗净后用水浸泡60分钟左右，泡后的水留下，备用。
2. 银耳用水提前泡软，然后剪去根部黄色部分，再撕成小片。
3. 锅内倒入银耳、莲子、百合、红枣，连同步骤1中的水一起倒入，再加适量的清水。
4. 煮沸后，转小火煲30分钟左右，加入冰糖调味即可。

小提示

银耳莲子百合

- 具有润肺生津、滋阴养胃、益气安神、强心健脑的功效。

银耳拌菠菜

- 具有提高肝脏解毒能力、增强免疫力的功效。

银耳拌菠菜

原料

银耳500克，菠菜200克。

调料

盐、彩椒、香油、白糖、醋各适量。

制作方法

1. 银耳用水泡发好，用清水洗净，掰小朵。
2. 菠菜择洗干净，用开水焯一下，过凉水，沥干水分。
3. 以上两样原料放在盘中，加盐、香油、糖、醋，上面撒上彩椒，拌匀即可。

木耳炒鸡蛋

原料

鸡蛋200克，水发木耳250克。

调料

葱花、香菜、盐、味精、油、香油、红椒片、青椒片各适量。

制作方法

1. 水发木耳洗净沥水；鸡蛋磕入碗内，搅匀。
2. 炒锅烧热，加适量油，稍烧热，将鸡蛋倒入，摊熟，出锅备用。
3. 锅内加油，倒入葱花爆香，将木耳放入，煸炒几下，再放入鸡蛋，加入所有调料炒匀，滴入香油即可出锅。

小提示

木耳炒鸡蛋

- 具有补充营养、益气补血的功效。

木耳炒青笋

- 具有补气血、防治便秘的功效。

木耳炒青笋

原料

水发黑木耳300克，青笋200克。

调料

盐、蚝油、红椒、蒜片、胡椒粉、油、鸡精各适量。

制作方法

1. 青笋剥去外壳，洗净，切片；水发黑木耳洗净，撕小朵；红椒洗净，切片。
2. 分别将青笋片、黑木耳朵入沸水中氽烫至熟，捞出，沥干水分，备用。
3. 油锅烧热，爆香蒜片，入青笋、黑木耳朵和红椒片翻炒，调入盐、蚝油、胡椒粉、鸡精炒匀即成。

清炒牛肝菌

原料

牛肝菌200克，青椒块、红椒块各适量。

调料

盐、蒜片、料酒、鸡精、油、水淀粉、高汤各适量。

制作方法

1. 牛肝菌反复洗净后入沸水中氽烫至熟，捞出，备用。
2. 油锅烧热，入蒜片、牛肝菌翻炒，烹入料酒、盐，加入高汤，下青、红椒块翻炒，调入鸡精，淋水淀粉勾芡即成。

小提示

清炒牛肝菌

- 具有增强免疫力、抗菌、补血益气的功效。

牛肝菌炒牛肉

- 具有增长肌肉、增加免疫力、促进康复的功效。

牛肝菌炒牛肉

原料

牛肝菌500克，牛肉70克。

调料

红椒、青椒、色拉油、盐、蒜片、蒜薹、淀粉、老抽、高汤、花椒面各适量。

制作方法

1. 牛肉切片，加入淀粉、老抽、花椒面腌制；牛肝菌切片，青、红椒洗净切片。
2. 锅里加少许油爆香蒜片，放入牛肉、牛肝菌大火翻炒，加入适量盐调味。
3. 加入高汤，下蒜薹大火焖煮，煮至汤汁将尽时，加青、红椒，翻炒半分钟即成。

香炖鸡腿菇

原料

鸡腿菇400克。

调料

姜片、蒜片、罗勒叶、香油、冰糖、葱节、老抽、盐、花生油各适量。

制作方法

1. 鸡腿菇放水中浸泡，洗净切块，备用。
2. 锅置火上，放入适量香油、花生油，入姜片、蒜片和葱节煸炒出香味，再入鸡腿菇块翻炒。
3. 下入冰糖不停地翻炒至冰糖熔化，均匀地沾满鸡腿菇块，再调入盐略炒。
4. 将砂锅底部铺罗勒叶，入鸡腿菇块，调入老抽，盖上盖，小火炖25分钟，转大火炖至汤汁黏稠即成。

小提示

香炖鸡腿菇

- 具有提高免疫力、通便、安神除烦的功效。

鸡腿菇炒西蓝花

- 具有增强机体免疫力的功效。

鸡腿菇炒西蓝花

原料

西蓝花200克，鸡腿菇块50克，红辣椒40克。

调料

蒜末、盐、鸡精、黄瓜片、果脯、水淀粉、植物油各适量。

制作方法

1. 红辣椒洗净，切片；西蓝花洗净，切小朵，入加有盐的沸水中进行汆烫，取出后泡冰水，捞出备用。
2. 锅置火上，加植物油烧热，小火炒香蒜末，加入西蓝花朵、鸡腿菇块、红辣椒片进行拌炒，最后加入盐和鸡精调味，起锅前加水淀粉勾薄芡，加入黄瓜片，果脯点缀即可。

原料

杏鲍菇1个，青椒、红椒各1个。

调料

蒜、姜、盐、油、胡椒粉、蚝油各适量。

制作方法

1. 杏鲍菇用手先掰成四瓣，然后撕成丝。
2. 姜切丝，青椒、红椒各切段，蒜拍碎辗一下。
3. 锅中倒油，把姜、蒜、青椒、红椒炒一下；下入杏鲍菇炒软，放盐、胡椒粉和蚝油调味即可。

手撕杏鲍菇

小提示

手撕杏鲍菇

- 具有祛脂降压、提高免疫力、消食的功效。

葱香杏鲍菇

- 具有舒张血管、降胆固醇、缓解疲劳、解毒调味、发汗抑菌的功效。

原料

杏鲍菇400克。

调料

酱油、玉米油、肉片、姜、葱、盐、红椒各适量。

制作方法

1. 杏鲍菇洗净切成薄片，快速焯一遍水。
2. 葱切段、生姜切末，红椒洗净切片。
3. 锅里倒适量玉米油，煸香葱、姜。
4. 放入杏鲍菇、肉片、红椒片，加入酱油、盐炒均匀即可出锅。

葱香杏鲍菇

葱香草菇

原料

葱段100克，草菇500克。

调料

姜片、红椒、青椒、蚝油、油、盐、砂糖各适量。

制作方法

1. 草菇去根后洗净，然后对半切开焯水；红椒、青椒切片。
2. 锅内放少量油，烧热后加入姜片爆香，再加入草菇翻炒后加入适量蚝油、砂糖、盐、清水，然后盖上锅盖焖煮。
3. 待汁将收尽时加入葱段、红椒片和青椒片炒匀即可。

小提示

葱香草菇

- 具有提高人体免疫力、解毒的功效。

蚝油草菇

- 具有调理肠胃、解暑、健脾养脾、减肥、降血脂、降血糖、降胆固醇的功效。

蚝油草菇

原料

草菇250克，菜心150克。

调料

料酒、蚝油、油、酱油、盐、白糖、水淀粉各适量。

制作方法

1. 菜心用清水洗净，入沸水中氽烫片刻，捞出入冷水中过凉，然后入热油锅中翻炒，加盐炒熟，盛盘备用。
2. 草菇洗净，小的留整个，大的对半剖开，入沸水中氽烫片刻，捞出后放入凉水中过凉，沥干水分。
3. 锅置火上，加油烧热，下草菇煸炒；调入料酒、蚝油、酱油、白糖和少许清水，烧至草菇入味，用水淀粉勾芡，倒在菜心上即可。

平菇炒肉片

原料

鲜平菇350克，猪瘦肉200克。

调料

葱丝、蒜片、盐、水淀粉、青椒片、红椒片、料酒、胡椒粉、油、味精、白糖各适量。

制作方法

1. 鲜平菇去根、切条，用水浸泡、洗净，放沸水锅中氽烫，捞出，沥干。
2. 将猪瘦肉洗净后，切片，加料酒、味精、盐、水淀粉拌匀，腌渍10分钟。
3. 油锅烧热，放入蒜片、葱丝爆香，下入猪瘦肉片炒散，再倒料酒、鲜平菇条、青椒片、红椒片翻炒片刻，加盐、白糖、味精、胡椒粉调味即可出锅。

小提示

平菇炒肉片

- 具有增强免疫力、调理疾病、舒筋活血的功效。

家常鲜菇

- 具有降低血压、降低胆固醇的功效。

家常鲜菇

原料

鲜平菇250克。

调料

蒜片、姜丝、葱花、水淀粉、盐、鸡精、酱油、油、白糖、高汤各适量。

制作方法

1. 鲜平菇去蒂、洗净、切厚片，放入沸水锅中氽烫，捞出沥干。
2. 油锅烧热，下入姜丝、葱花、蒜片爆香，再放入鲜平菇片翻炒片刻。
3. 加入盐、鸡精、酱油、白糖，倒入高汤，翻炒至入味，用水淀粉勾芡，最后淋入明油即可。

金针肥牛汤

原料

金针菇300克，肥牛片200克。

调料

蒜末、葱花、郫县豆瓣酱、高汤、红椒末、油、盐各适量。

制作方法

1. 金针菇去根、洗净、备用。
2. 油锅烧热，入蒜末爆香，然后放入郫县豆瓣酱炒出香味，放入高汤。
3. 待高汤烧开后入金针菇煮沸，放入肥牛片快速翻动，煮至肥牛变色、金针菇软熟，撒上葱花、红椒末和盐即可。

小提示

金针肥牛汤
- 具有补脾胃、益气血、降血压的功效。

日式金针菇
- 具有预防高血脂、降低胆固醇、抗疲劳的功效。

日式金针菇

原料

金针菇300克，香葱、红椒、香菜各适量。

调料

绿芥末膏、香油、盐、白糖、白醋各适量。

制作方法

1. 金针菇切去根部，洗净；香葱洗净，切丝；红椒洗净，切丝；香菜洗净切段。
2. 将所有调料调匀，制成绿芥末调味汁。
3. 金针菇入沸水氽烫熟后，捞出过凉，挤干水分。
4. 金针菇扣在盘中，拌入葱丝、红椒丝、香菜即可。

椒盐香菇

原料

香菇300克。

调料

油、低筋面粉、玉米粉、吉士粉、泡打粉、椒盐各适量。

制作方法

1. 香菇洗净，去蒂，沥干水分，大的切成块。
2. 将调料（除椒盐外）放入一碗中混合调成粉浆，备用。
3. 油锅烧热，将香菇块沾上已经调好的粉浆，入锅中，调至中火炸至香菇表皮呈金黄色，捞起，沥油，食用时蘸椒盐即可。

小提示

椒盐香菇

- 具有提高机体免疫功能、延缓衰老的功效。

姜汁松花蛋

- 具有泻热、醒酒、去大肠火、治泻痢的功效。

姜汁松花蛋

原料

松花蛋2个。

调料

姜末、醋、盐、青椒片、红椒片、花生、胡萝卜丁各适量。

制作方法

1. 松花蛋去壳，切成瓣，整齐地码到盘子里，撒上花生、胡萝卜丁、青椒片和红椒片。
2. 将姜末用醋和盐拌匀，撒在松花蛋上即可。

醋泡鹌鹑蛋

原料

鹌鹑蛋100克。

调料

醋、油、盐、淀粉、番茄酱、红椒、青椒、糖各适量。

制作方法

1. 把鹌鹑蛋用开水煮3分钟，然后用冷水浸泡， 剥下蛋壳，青、红椒分别切末和丝备用。
2. 将剥好的蛋裹上一点淀粉，用油微炸。
3. 把番茄酱倒入锅里，加上少许盐和糖。
4. 把炸好的蛋放进锅里滚一下，捞出，加入青、红椒末和青、红椒丝，以醋浸泡即可。

小提示

醋泡鹌鹑蛋

- 具有健脑、预防过敏的功效。

Part 3 肉类

凉拌牛肉

原料

牛肉350克，黄瓜、香菜各适量。

调料

盐、辣椒油、白砂糖、香油、陈醋、姜、蒜、生抽、料酒、蚝油各适量。

制作方法

1. 锅里放清水，下入牛肉、姜和料酒烹煮。
2. 煮沸后撇去血沫，盖上锅盖用中火煮30～40分钟，煮到用筷子能轻易插穿并且没有血水冒出时捞出放凉。
3. 黄瓜切片，香菜切段，姜、蒜切成蓉，加辣椒油、生抽、蚝油、陈醋、香油、盐和糖制成调味汁。
4. 牛肉放凉后切薄片，加黄瓜、香菜和调味汁，再加一大匙煮牛肉的汤，拌均匀即可。

香蒸猪手

原料

净猪蹄800克。

调料

葱段、姜片、绍酒、酱油、白糖、八角、肉桂、味精、芝麻油各适量。

制作方法

1. 将猪蹄刮洗干净，斩成块。
2. 猪蹄块下入沸水锅中焯透捞出。
3. 砂锅用竹箅垫底，放入八角、肉桂、猪蹄。
4. 再放入葱段、姜片、绍酒、酱油、白糖，加入清水蒸至肉烂汤浓时，加味精，淋入芝麻油，装碗即成。

小提示

凉拌牛肉

- 具有增长肌肉、增加免疫力、促进康复的功效。

香蒸猪手

- 具有补血、通乳的功效。

红焖肉块

原料

带皮猪五花肉500克。

调料

植物油、红椒片、酱油、白糖、精盐、味精、葱段、姜片、八角、糖色、水淀粉各适量。

制作方法

1. 猪肉切块，烫透，捞出沥水；原汤撇去浮沫。
2. 炒锅烧热，加底油，下肉块煸炒，加糖色、酱油、白糖、精盐、葱段、姜片、八角、红椒片煸炒至红色，加入原汤烧开，移小火，盖上盖，焖2小时左右，见汤汁稠浓时，拣去葱段、姜片、八角，加入味精，用水淀粉勾芡，即可。

小提示

红焖肉块

- 具有补肾养血、滋阴润燥的功效。

孜然寸骨

- 具有促进身体发育、补气益气的功效。

孜然寸骨

原料

寸骨6根。

调料

生抽、糖、味精、酒、油、红椒末、青椒末、蒜茸、葱花、孜然粉各适量。

制作方法

1. 寸骨先用少许生抽、糖、味精、酒腌渍入味2小时。
2. 隔水蒸熟寸骨，滤去蒸汁待凉，蒸汁留用。
3. 油烧八成热，把寸骨炸至表面金黄捞起沥油。
4. 爆香蒜茸、红椒末、青椒末和寸骨，加入用适量蒸汁、孜然粉、生抽、糖、味精调好的汁，翻炒至汁浓，撒上葱花即可。

小提示

回锅肉

具有增长肌肉、增加免疫力、促进康复的功效。

原料

猪肉250克，青椒45克，青蒜30克。

调料

甜面酱20克，辣豆瓣酱10克，白砂糖10克，味精5克，大豆油30克，高汤适量。

制作方法

1. 猪肉洗净，整块放入冷水中约煮20分钟。
2. 煮至无血水渗出且熟透时捞出，待冷却后切成薄片备用。
3. 青椒洗净，去蒂、去籽，切成3厘米见方的小块。
4. 青蒜去干皮，切段。
5. 炒锅入油，先倒下肉片爆炒。
6. 见肥肉部分收缩，再放入青椒炒数下，盛出。
7. 用锅中余油，将甜面酱、辣豆瓣酱炒香，加高汤、糖、味精炒匀。
8. 再倒入肉片、青椒一起翻炒。
9. 起锅前加青蒜同炒，待香味散出，即可盛盘食用。

回锅肉

煎串肉

原料

牛肉250克，鸡蛋1个，葱白100克。

调料

竹签、面粉、植物油、酱油、绍酒、香油、辣椒面、熟芝麻、精盐、味精、姜末、蒜末各适量。

制作方法

1. 牛肉切片，放碗内，加入绍酒、酱油、精盐、味精、香油、姜末拌匀，腌10分钟；葱白洗净切段：鸡蛋磕入碗中，加面粉搅成糊待用。
2. 将牛肉、葱段用竹签间隔穿成串，挂匀蛋糊，下入四成热油中煎至两面呈金黄色时，撒上辣椒面和熟芝麻即可。

烧羊腿

原料

黄羊腿1只。

调料

精盐、锡纸、红尖椒粒、葱、姜、口蘑、味精、白糖、五香粉、孜然、料酒、嫩肉粉、红油各适量。

制作方法

1. 将羊腿浸泡12小时，期间换水2～3次，然后冲净。
2. 黄羊腿剞花刀，加入所有调料腌制45分钟，然后用锡纸包扎好入烤箱内，先用220℃高温定型，再用150℃高温烤制成熟，锡纸打开，拣出葱、姜，放入红椒粒，切片上桌即可。

小提示

煎串肉

- 具有补脾胃、益气血、滋阴润燥、养血安胎的功效。

烧羊腿

- 具有祛风活络、强筋壮骨，补益脾胃的功效。

桔梗金钱肚汤

原料

金钱肚200克，桔梗100克，萝卜80克，蕨菜、黄豆芽各30克。

调料

葱末、姜末、胡椒粉、酱油、蒜泥、料酒、植物油各适量。

制作方法

1. 金钱肚洗净切条，下入沸水焯烫，捞出冲凉。
2. 将桔梗洗净，放入容器内浸泡至软，撕条。
3. 萝卜去皮切块，蕨菜去老根切段。
4. 锅中加油烧热，加葱末、蒜泥、姜末、料酒、酱油、桔梗、金钱肚炒至上色，倒入清水，放蕨菜、黄豆芽、萝卜煮10分钟，放胡椒粉调味即可。

小提示

桔梗金钱肚汤
- 具有补益脾胃、清热化痰、凉血利尿、益气宽中的功效。

竹筒蒸肉
- 具有化痰止咳、益脾胃的功效。

竹筒蒸肉

原料

生竹筒肉1袋。

调料

青椒、精盐、白糖、水淀粉、葱花、清汤、植物油各适量。

制作方法

1. 将竹筒肉一分为二，摆在盘内，蒸5分钟取出；青椒切粒，备用。
2. 锅内入植物油烧热，加清汤、青椒粒、精盐、白糖、烧开后用水淀粉勾芡，淋在竹筒肉上，撒上葱花即可。

酱爆肚仁

原料

猪肚仁250克，黄瓜10克，鸡蛋1个（取蛋清），猪肉片100克。

调料

姜、白糖、甜面酱、番茄片、红椒、精盐、料酒、味精、水淀粉、花生油各适量。

制作方法

1. 猪肚仁洗净切段，加蛋清、精盐和水淀粉腌好；黄瓜切片，红椒切丝，姜挤压成汁备用。
2. 油烧热，将肚仁划至七八成熟时，倒入漏勺内。
3. 锅留少量底油，加甜面酱推炒，放料酒、番茄片、姜汁、白糖、味精、红椒丝、黄瓜片，待甜面酱出香味，再把肚仁、猪肉片倒入锅中，炒匀装盘即成。

小提示

酱爆肚仁
- 具有滋阴润燥、补血、补脾胃、益气、降血脂的功效。

荷香蒸排骨
- 具有增强食欲、补中益气的功效。

荷香蒸排骨

原料

猪精排400克，荷叶1张，青椒片、黄椒片、红椒片、洋葱片、葱花少许。

调料

白菜叶、精盐、酱油、绍酒、蚝油、植物油各适量。

制作方法

1. 将荷叶用温水泡开，剪成圆形铺在碗中，上面盖上洗净的白菜叶，备用。
2. 猪排骨剁2厘米长的段，用凉水冲泡5分钟，放在白菜叶上，加精盐、蚝油、酱油、绍酒拌好。
3. 将拌好口味的猪排骨入蒸锅蒸20分钟后取出，再撒上青、黄、红椒片，洋葱片和葱花；加植物油烧热，淋在排骨上即成。

美味酱排骨

原料

猪精排1200克。

调料

香料包1个，料酒、精盐、白糖、葱花、鲜姜、酱油各适量。

制作方法

1. 将猪排骨剁块，洗净，放入沸水锅中焯透，捞出沥干；锅内放入清水，加入所有的调料及香料包，烧开后煮20分钟即成酱汤。
2. 将排骨放入酱汤中，旺火烧开后转为小火煮至卤汁浓稠、排骨熟烂时捞出装盘。
3. 把酱好的排骨趁热放入熏锅内，撒入白糖熏2～3分钟，取出即成。

小提示

美味酱排骨
- 具有滋阴润燥、补血的功效。

扒牛肉
- 具有增长肌肉、增加免疫力、促进康复的功效。

扒牛肉

原料

熟牛腩肉500克。

调料

植物油、绍酒、酱油、白糖、精盐、味精、葱花、蒜片、姜末、水淀粉、熟芝麻、花椒油各适量。

制作方法

1. 将熟牛腩切成9厘米长、0.3厘米厚的条，烫透，捞出沥尽水分，整齐地码在盘中待用。
2. 炒锅上火，加底油烧热，用葱花、姜、蒜炝锅，烹绍酒，加酱油、白糖、精盐、水烧开，放牛肉条，移小火炖至酥烂入味，加入味精，转旺火，用水淀粉勾芡，淋花椒油，撒熟芝麻即可。

扒三白

原料

豆腐200克，熟白肉200克，大白菜50克。

调料

植物油、精盐、味精、鸡汤、葱段、姜块、水淀粉各适量。

制作方法

1. 将白肉切成片；豆腐切成一字条；白菜洗净，去根切条，用沸水烫，捞出挤净水分；再一起码在盘内。
2. 油锅烧热，加底油，用葱、姜炝锅，添鸡汤，加入精盐、味精烧开，捞出葱、姜不要，将“三白”倒入锅中，转小火慢煮，以水淀粉勾芡即可。

葱油猪肚

原料

猪肚250克，姜片、葱、蒜、生粉、花生米各适量。

调料

沙姜、酱油、蚝油、盐、糖、香菜各适量。

制作方法

1. 猪肚用生粉抓匀，反复冲洗几次后放开水锅中氽烫，捞出，用冷水洗过再放开水锅中煮一会儿再取出冲水，反复三次。
2. 把处理好的猪肚放锅里加水、盐、姜片、香葱、蒜一起煮到猪肚熟透取出放凉切条。
3. 沙姜切末，放酱油、糖、蚝油，煮成一个调料汁浇于猪肚上，再拌入香菜和花生米即可。

小提示

扒三白

- 具有清热解毒、止咳化痰的功效。

葱油猪肚

- 具有补虚、益脾胃的功效。

酱牛腱子

原料

牛腱子肉1000克。

调料

冰糖20克，生抽100克，精盐2小匙，料酒1小匙，葱段10克，姜片10克，香料包1个。

制作方法

1. 将牛腱子肉切成大块，用清水洗净。
2. 锅内放入适量清水，放入牛腱子肉，逐渐加热烧沸，烫透捞出。
3. 锅内重新加入适量清水，加入所有调料，烧开后煮10分钟，再将烫好的牛腱子肉放入锅内，用小火酱至酥烂即成。

小提示

酱牛腱子
- 具有补脾胃、益气血的功效。

小白菜排骨汤
- 具有清热除火、生津止渴、化痰止咳、利尿消肿、安神除烦的功效。

原料

排骨150克，小白菜200克。

调料

味精、韭黄、高汤、盐、八角、五香粉、葱各适量。

制作方法

1. 葱切花，白菜洗净，切段；热锅放油。
2. 放入八角、五香粉、高汤和排骨炖15分钟，放入白菜。
3. 放盐、味精、韭黄调味，撒入葱花，盛出即可。

小白菜排骨汤

焖羊肉

原料

羊后腿肉200克，湿淀粉10克，香芹50克。

调料

酱油、姜汁、味精、蒜片、花生油、小茴香、芝麻油、花椒水各适量。

制作方法

1. 将羊肉洗净，切成长6厘米、宽4厘米、厚0.17厘米的片，加入酱油、湿淀粉和花椒水，抓匀浆好；香芹用滚刀法切成菱角块。
2. 将炒锅置于旺火上烧热，先用少量花生油涮一下锅，再将其余的花生油倒入锅内，烧至四成热。
3. 下入小茴香炸成金黄色，再放入香芹、蒜片和浆好的肉片，用筷子迅速拨散。
4. 烧至6秒钟后，见肉片成黄白色时，即下酱油、姜汁、味精和清水，盖上锅盖。
5. 移在微火上焖1分钟，待汤汁将尽、再移到旺火上，淋上芝麻油即成。

小提示

焖羊肉

- 具有温补脾胃、温补肝肾、补血温经的功效。

栗子蒸酥肉

原料

猪精肉400克，栗子1罐，鸡蛋1个，姜丝少许。

调料

精盐、鲜汤、味精、酱油、胡椒粉、面粉、水淀粉、植物油各适量。

制作方法

1. 将猪精肉切成块状，放入碗中，加鸡蛋液、面粉、水淀粉、精盐揉搓均匀，挂严蛋粉糊。
2. 炒锅置于旺火中加入植物油，烧至四成热时，将肉下入，炸至金黄色捞出，装入大碗内。
3. 将栗子放在酥肉上，加酱油、鲜汤、味精、胡椒粉、姜丝，入蒸锅蒸50分钟即成。

咸鱼蒸肉饼

原料

猪五花肉300克，咸鱼70克，菠菜末少许。

调料

精盐、味精、水淀粉、清汤、植物油、葱花各适量。

制作方法

1. 猪五花肉剁成馅，加各调料制成肉饼，放盘中。
2. 咸鱼用温水浸泡，去除部分腥味，然后切成片，均匀地撒在肉饼上，入蒸锅蒸8分钟取出。
3. 起锅加清汤烧开，放入菠菜末，加精盐、葱花、味精，用水淀粉勾芡，浇在咸鱼片上即可。

小提示

栗子蒸酥肉

- 具有滋阴润燥、益气、补血、补肾壮腰、补脾益胃的功效。

咸鱼蒸肉饼

- 具有防止动脉硬化、预防心血管疾病的功效。

酱猪耳

原料

猪耳1000克。

调料

精盐1大匙，饴糖2小匙，红油、味精、生抽、料酒各1.5小匙，葱段10克，姜片5克，香油少许，香料包1个。

制作方法

1. 猪耳浸泡30分钟，刮净表皮，投洗干净。
2. 锅内加清水适量，放猪耳，逐渐加热至沸腾，烫透后晾凉。
3. 锅内再放适量清水，加所有调料烧沸后煮10分钟，放猪耳，用小火酱熟，捞出沥干，刷一层香油即成。

小提示

酱猪耳

- 具有滋阴润燥、美容养颜的功效。

水晶牛肉

- 具有补中益气、健脾养胃、强筋健骨的功效。

原料

牛腱子肉500克。

调料

猪肉皮500克，精盐、葱段、姜片、味精、熟硝各少许。

制作方法

1. 将牛腱子肉切条洗净，放入水锅内加热焯透捞出。
2. 锅入适量清水，加葱段、姜片、熟硝，烧沸后转入小火，将牛腱子肉放入煮至半熟，沥干。
3. 将猪肉皮焯水后切条，用精盐搓洗2～3次，洗净，与牛腱子一起装盆，加水，上屉蒸1.5小时，取出后去掉肉皮，加盐、味精调匀，倒入盘内即可。

水晶牛肉

原料

腊肠200克，腊肉200克。

调料

葱花、红椒丝、香菜、香油各适量。

制作方法

1. 将腊肠、腊肉洗净，切成薄厚均匀的片状，码在盘中，放入2大匙香油，入蒸锅蒸5分钟取出，撒上葱花、红椒丝、香菜。
2. 将1大匙香油放入锅中，烧热淋在腊肠、腊肉上即成。

小提示

腊味合蒸

- 具有开胃助食的功效。

腊味合蒸

红烧肚条

原料

熟猪肚500克。

调料

植物油、绍酒、酱油、醋、白糖、精盐、味精、花椒、八角、葱段、姜块、红椒段、水淀粉各适量。

制作方法

1. 将猪肚切成条，下入沸水中烫透，捞出沥尽水分。
2. 炒锅烧热，加底油，下葱段、姜块、花椒、八角、猪肚条煸炒，烹入醋、绍酒、酱油，加白糖、精盐，水烧开，小火烧至肚烂汤浓时，拣去姜、花椒、八角，加味精、红椒段，以水淀粉勾芡即可。

小提示

红烧肚条

- 具有补益脾胃、补虚损、利尿的功效。

芋头烧排骨

- 具有补充蛋白质和脂肪酸、补钙的功效。

芋头烧排骨

原料

猪小排300克，芋头2个，葱末、红椒末各适量。

调料

A. 酱油、醪糟、干淀粉各1大匙，黑胡椒粉1小匙；B. 盐半小匙，高鲜味精1小匙。

制作方法

1. 猪小排洗净，切块，加调料A拌匀，腌渍约10分钟；芋头去皮，切成块状，备用。
2. 油锅烧热，放入猪小排块炸至表皮呈金黄色后捞出，沥干油分；将芋头块放入油锅中用小火炸1分钟，捞出，沥干油分。
3. 锅内留底油烧热，放猪小排块、芋头块及清水，大火煮开后转小火焖煮至将熟，加调料B烧至入味，大火收汁，撒上葱末和红椒末。

黄豆煨猪手

原料

猪手1000克，黄豆100克。

调料

葱、姜、盐、胡椒粉、鸡精、料酒、食用油各适量。

制作方法

1. 将黄豆洗净泡30分钟；坐锅点火，将猪手洗净切成块，放入开水中，加少量料酒煮10分钟捞出。
2. 在煎盘中倒入少量食用油预热，将猪手放入煎5分钟拿出；再将猪手放入深煲中，加入黄豆、葱、姜、水，加盖炖40分钟。
3. 加入盐、鸡精、胡椒粉调味即可。

小提示

黄豆煨猪手

- 具有补血、通乳、补中益气、养血安神、补肝肾、明目的功效。

红烧猪尾

- 具有滋阴润燥、补血、健脾消食、补肝明目的功效。

红烧猪尾

原料

猪尾巴500克。

调料

油、料酒、笋片、姜、八角、干辣椒、青红辣椒、生抽、老抽、葱、花椒、白糖、桂皮各适量。

制作方法

1. 猪尾巴下入锅中，放适量水，放姜、葱、料酒，大火烧开。
2. 放入生抽、老抽、白糖、八角、桂皮、花椒、干辣椒，大火煮开，转小火焖酥，大火收汁。
3. 油锅烧热，放入笋片、干辣椒、葱段、青红辣椒炒熟，再倒入猪尾巴炒匀即可。

猪肚汤

原料

海带50克，猪肚300克。

调料

葱末、蒜片、精盐、黑胡椒、红油、高汤各适量。

制作方法

1. 将猪肚、海带切成条，下入沸水中烫透，捞出沥尽水分。
2. 锅中加红油烧热，下蒜片、肚条略炒，倒入高汤、加入海带、精盐、黑胡椒，中火煮15分钟，撒入葱末即可。

小提示

猪肚汤

- 具有温胃散寒、补虚的功效。

牛肉丸子汤

- 具有增加免疫力、补铁补血、抗衰老的功效。

牛肉丸子汤

原料

牛肉300克，鸡蛋液1碗。

调料

香菜末、精盐、鸡精、植物油各适量。

制作方法

1. 将牛肉洗切成肉泥放入容器内，加入鸡蛋液、精盐、鸡精搅至上劲。
2. 起锅加油烧热，将牛肉泥挤成丸子，小火炸至丸子熟透捞出。
3. 锅入植物油烧热，加入适量清水煮沸后，下入牛肉丸子煮至熟透，加精盐调味，撒入香菜末出锅即可。

红烧肉段

原料

猪瘦肉300克，青、红椒片少许，鸡蛋1个。

调料

植物油、绍酒、鲜汤、酱油、香油、醋、白糖、精盐、味精、葱、姜末、蒜片、淀粉各适度量。

制作方法

1. 猪肉切成菱形段，加精盐、味精、绍酒、鸡蛋、淀粉，挂“全蛋糊”，入七成热油中炸透，呈金黄色时，倒入漏勺；碗内加入少许鲜汤、酱油、白糖、味精、淀粉，调制成芡汁。
2. 炒锅置于火上烧热，加入底油，用葱、姜、蒜炝锅，烹入绍酒、醋，下入青、红椒片煸炒片刻，再下入炸好的肉段，泼入兑好的芡汁，翻炒均匀，淋入香油，出锅装盘即可。

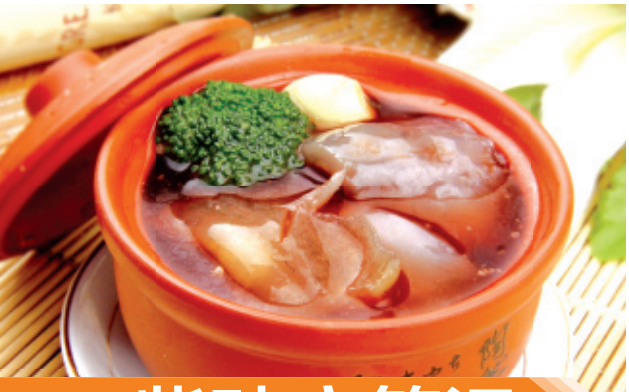
小提示

红烧肉段

- 具有补虚强身、滋阴润燥的功效。

紫砂鹿筋汤

- 具有滋阴润燥、补血、健脾消食、补肝明目的功效。



紫砂鹿筋汤

原料

鹿筋50克。

调料

西蓝花、精盐、海鲜酱油、鸡粉、月桂叶、香油、荸荠各适量。

制作方法

1. 将水发鹿筋洗净切段，荸荠剥皮、洗净。
2. 锅中加所有调料、鹿筋大火煮沸，再调至小火煮至鹿筋熟软即可。

红烧狮子头

原料

猪肉馅400克，鸡蛋1个，水发海米、水发香菇各50克。

调料

植物油、绍酒、酱油、白糖、精盐、味精、葱花、姜块、水淀粉各适量。

制作方法

1. 海米剁碎；香菇切丁焯透，沥干；猪肉馅加海米、香菇、绍酒、精盐、鸡蛋、水淀粉拌匀，团成4个肉丸子，入六成热油中炸至定型，见表面略硬，金黄色时，控油，装砂锅内。
2. 原锅留少许底油，用葱、姜炝锅，烹绍酒，加入酱油、白糖，烧开后倒入砂锅中，移小火慢烧1小时左右至熟透，拣去姜块。
3. 另起锅，倒出原汁，加精盐、味精调味，用水淀粉勾芡，淋明油浇于狮子头上，撒葱花即可。

辣子腰花

原料

猪腰200克，青笋、胡萝卜、鲜玉米粒、花生米各20克，米椒15克，玉兰片10克，绿尖椒、红椒各少许。

调料

葱花、精盐、味精、糖、水淀粉、植物油、花椒枝各适量。

制作方法

1. 将所有原料都切片，红、绿尖椒切圈，分别入开水焯烫备用；花生米用温油炸熟。
2. 锅入底油，放葱花爆香，加原料、调料翻炒，用水淀粉勾芡，加熟花生米翻炒，淋明油出锅，以花椒枝点缀即成。

小提示

红烧狮子头

- 具有补肾养血、滋阴润燥的功效。

辣子腰花

- 具有补肾气、强腰膝、利肠胃、补肝明目、消食的功效。

清爆羊肚

原料

羊肚600克。

调料

植物油、醋、香菜、绍酒、精盐、味精、花椒、葱、蒜片、姜末、红椒丝、水淀粉各适量。

制作方法

1. 羊肚洗净切丝，下入沸水锅中焯烫，捞出沥干，再投入八成热油中，爆约2分钟，倒入漏勺。
2. 用小碗加入醋、精盐、味精、葱、姜、蒜、水淀粉调拌成芡汁备用。
3. 炒锅上火烧热，加底油，放入花椒粒炸出香味，捞出不要，再放入羊肚、红椒丝、香菜，烹入绍酒，倒入兑好的芡汁，翻炒均匀，迅速出锅装盘即可。

小提示

清爆羊肚

- 具有健胃、补脾的功效。

猪腰汤

- 具有补肾气、强腰膝、活血化瘀的功效。

猪腰汤

原料

猪腰1对。

调料

田七粉、杜仲、葱段、姜片、香菜、青椒丝、红椒、精盐、胡椒粉、料酒各适量。

制作方法

1. 猪腰洗净剖，切上深而不透的交叉直刀纹，再切成长方块，放入沸水锅内烫成卷状捞出。
2. 将清水放入锅中煮沸，放入猪腰、田七粉、杜仲、葱段、姜片、料酒旺火煲滚，再置于小火上煲2小时，下入精盐、胡椒粉、香菜、青椒丝、红椒调味即可。

红烧牛蹄筋

原料

熟牛蹄筋300克，水发香菇150克。

调料

植物油、绍酒、酱油、白糖、精盐、味精、冰糖、胡椒粉、香油、葱、红椒片、姜、八角、桂皮、水淀粉各适量。

制作方法

1. 牛蹄筋切成5厘米长的段，再下入沸水锅中烫透，捞出沥尽水分。
2. 香菇切片，加少许油、精盐、味精，用旺火煸炒至熟待用。
3. 炒锅烧热，加底油，葱、姜、八角、桂皮炝锅，烹绍酒、酱油、白糖、冰糖、精盐，添水烧开，再下入牛蹄筋，撇去浮沫，移小火烧至入味，见汤汁稠浓时，拣去八角、桂皮，加味精、红椒片、胡椒粉，转旺火收汁，用水淀粉勾芡，淋香油，出锅装入香菇片即可。

杭椒牛柳

原料

牛肉300克，杭椒200克。

调料

精盐、味精、老抽、植物油、水淀粉各适量。

制作方法

1. 将牛肉切成1厘米粗、5厘米长的条，待用。
2. 将切好的牛肉用少许精盐和老抽腌渍30分钟；杭椒切成5厘米长的段。
3. 锅内加入适量植物油烧至四成热，然后把腌好的牛肉与杭椒滑散捞出备用。
4. 锅内放少许底油烧热，放入牛肉与杭椒，加入味精、精盐，滑炒入味，然后用水淀粉勾芡即成。

小提示

红烧牛蹄筋

- 具有延缓皮肤衰老、强筋壮骨的功效。

杭椒牛柳

- 具有补中益气、滋养脾胃、止渴止涎的功效。

滑熘里脊

原料

猪里脊肉250克，黑木耳100克，鸡蛋清1个。

调料

黄瓜片、胡萝卜、柿子椒、盐、料酒、葱、姜末、水淀粉各适量。

制作方法

1. 猪里脊肉去板筋，切柳叶形薄片，打入蛋清，加少量水淀粉、盐、油、料酒抓均匀，腌制20分左右；锅中注油烧热，下入肉片滑开，沥干油待用。
2. 爆香葱、姜，加入肉片翻炒几下，加入黑木耳，再加入其他调料，继续翻炒；待柿子椒和胡萝卜炒至半熟，倒入水淀粉芡汁，继续翻炒均匀，调入盐即可。

小提示

滑熘里脊
- 具有滋阴润燥、益气、补血、清热止渴、利水消肿的功效。

羊肉红枣汤
- 具有益气助阴、养血润燥的功效。

羊肉红枣汤

原料

羊肉100克，红枣若干粒。

调料

香菜、精盐、淡奶、洋葱、胡萝卜，鸡汁、枸杞、植物油各适量。

制作方法

1. 羊肉洗净切薄片，入沸水锅中氽烫捞出。
2. 洋葱、胡萝卜洗净切片，红枣洗净。
3. 锅中加油烧热，下香菜、羊肉翻炒，倒清水煮至八成熟时，放入红枣、胡萝卜片、洋葱、枸杞续煮20分钟，调入精盐、鸡汁、淡奶入味离火即可。

糟香猪肉汤

原料

猪精肉400克。

调料

红糟酱、精盐、蜜柚、胡萝卜、白菜、洋葱丁、鸡精、白糖、植物油、葱段、香菜各适量。

制作方法

1. 猪精肉洗净切块，蜜柚剥皮切块，放入淡盐水中浸泡。
2. 胡萝卜切段，白菜切片备用。
3. 锅入植物油烧热，下入洋葱丁、红糟酱、猪精肉翻炒上色，倒适量开水，再加入其他调料煮30分钟即可。

小提示

糟香猪肉汤

- 具有滋阴润燥、补血、健脾益气的功效。

首乌羊排汤

- 具有补益脾胃、乌发美容、补肾益阴的功效。

首乌羊排汤

原料

首乌20克，黑豆30克，羊排500克。

调料

海带、香菇、姜片、葱花、精盐各适量。

制作方法

1. 将羊排切除边骨取精排，斩成4厘米的段，下入沸水中氽烫去血水后捞出。
2. 黑豆预先浸泡3小时，香菇去柄洗净切十字花刀，海带切块，首乌洗净待用。
3. 将煲内清水烧沸，下入所有原料及海带、香菇、姜片旺火烧开，小火熬煮3小时，撒入精盐和葱花调味即可。

玉米樱桃肉

原料

猪里脊肉200克，玉米粒100克。

调料

水淀粉、番茄汁、白糖、黄瓜丁、白醋、精盐、青豆、胡萝卜、植物油各适量。

制作方法

1. 将里脊肉切丁，加水淀粉抓均；玉米粒、黄瓜丁、青豆、胡萝卜用沸水烫1分钟，备用。
2. 锅入油，油温五成热时放里脊丁，用筷子滑散至熟，倒漏勺内沥油。
3. 热锅入底油，放入其他调料，熬至汁稠时，加入步骤2和3中所有材料，翻炒均匀，即可出锅。

小提示

玉米樱桃肉

- 具有健胃和中、滋阴润燥、补血的功效。

沪香罗汉肚

- 具有生津止渴、益气养血的功效。

沪香罗汉肚

原料

猪前肘子肉800克，鲜猪肚1个，咸鸭蛋黄4个，豌豆粒150克。

调料

香叶、桂皮、姜末、白糖、醋、胡椒粉、汾酒、丁香、八角、葱段、酱油、精盐、味精各适量。

制作方法

1. 猪肚用盐、醋搓洗净；猪肘子肉切2厘米方丁，加精盐、味精、汾酒、姜末、白糖、胡椒粉、咸鸭蛋黄、豌豆粒拌匀；将拌好的馅料装入猪肚内，用竹扦将口别住。
2. 锅入清水烧沸，加丁香、桂皮、八角、香叶、酱油、葱段和灌好的猪肚，旺火烧开转慢火煮约1.5小时。
3. 将煮好的罗汉肚上压重物，冷却后切片装盘即可。

原味烤兔

原料

兔腿1只。

调料

北京锅巴、丝瓜片、锡纸、料酒、盐各适量。

制作方法

1. 兔腿处理干净，剔除脂肪，涂上料酒、盐，反复揉搓至入味，放保鲜袋中入冰箱冷藏1天。
2. 兔腿放在铺锡纸的烤盘中，入烤箱烤8分钟，至兔肉变干时，用烤兔肉时滴下来的油汁涂抹兔腿的表面，涂抹多次，烤至兔腿表面呈红色取出，切块，点缀上丝瓜片和锅巴片即可。

小提示

原味烤兔

- 具有健脑益智、活血、美容的功效。

原料

兔肉400克，芹菜段、黄瓜段、莴笋块、红椒块各50克，姜末、蒜瓣各适量。

调料

A. 盐、辣豆瓣酱、料酒、白糖、鸡精各适量；B. 盐、鲜藤椒、胡椒粉、老抽、豆腐乳汁、香油、高汤各适量。

制作方法

1. 兔肉切丁，用调料A腌渍15分钟，用调料B烧沸成味汁。
2. 取一焖锅，放入所有材料再倒入味汁，加盖焖煮至兔肉片熟烂即可。

焖锅藤椒兔

小提示

焖锅藤椒兔
- 具有健胃、改善心脏、健脑益智的功效。

干煸辣兔丁
- 具有强身健体、补充维生素的功效。

干煸辣兔丁

原料

A. 兔肉块250克，姜末、蒜末各适量；B. 香芹段100克，姜片、葱段各适量。

调料

A. 黑胡椒粉、味精各少许，料酒1大匙，生抽2大匙；B. 花椒、酱油、油、盐、干辣椒段、香菜各适量，白酒1小匙。

制作方法

1. 将原料A和调料A混合后腌渍1小时。
2. 油锅烧热，下姜片和葱段爆香，倒入腌好的兔肉块大火炒至断生后加白酒快速翻炒几下，转小火炸至表面微干后捞起。
3. 另置油锅烧热，放调料B炒香后放兔肉块，再放入香芹段翻炒，加入香菜调味即可。

双椒炒兔肉

原料

兔肉500克，青椒、红椒各30克，花生仁适量。

调料

白葱丝、香菜、姜片、蒜片、盐、料酒、花椒、酱油、白糖、味精、高汤各适量。

制作方法

1. 除花生仁外所有材料洗净；兔肉斩块；青椒、红椒均切成块；兔肉块加入盐、料酒拌匀，腌渍10分钟，倒入油锅中炸至红后捞出，备用。
2. 锅中入油烧热，下入花椒、姜片、蒜片、白葱丝炒香，放入兔肉块、青椒块、红椒块炒至断生，加入花椒、酱油、白糖、味精、高汤、香菜及椒盐花生仁炒匀即可。

小提示

双椒炒兔肉
- 具有补脾益气、止渴清热的功效。

手撕兔肉
- 具有健脑益智、补脾益气的功效。

原料

兔肉500克。

调料

盐、料酒、葱段、菠菜、鸡蛋碎、红椒、青椒、干辣椒、味精、油、生抽、老抽、白糖各适量。

制作方法

1. 把兔肉顺着纹理撕成大一点的条状，骨头丢掉。
2. 青椒、红椒切成菱形。锅里放油，下葱段，小火煸香，转大火，下入青椒、红椒爆炒，然后盛出。
3. 转小火下油，凉油丢入干辣椒，下兔肉、料酒、盐、生抽、老抽、味精、白糖、鸡蛋碎、菠菜、适量水，倒入之前炒好的青红椒，炒匀出锅即可。

手撕兔肉

辣香百叶

原料

牛百叶400克。

调料

姜丝、蒜末、葱段、香菜叶、豆瓣酱、红椒段、油、白糖、生抽、鸡精各适量。

制作方法

1. 牛百叶洗净，入沸水中氽熟、捞出、沥干水分、切条，备用。
2. 油锅烧热，入姜丝、蒜末、红椒段爆香，入豆瓣酱炒至出红油，再入葱段、牛百叶条翻炒数次。
3. 接着调入生抽、白糖、蒜末，加适量水焖煮8分钟，出锅前调入鸡精，用香菜叶拌匀即成。

小提示

辣香百叶

- 具有补益脾胃、补气养血、补虚益精、消渴的功效。

麻辣牛百叶

- 具有开胃、消毒的功效。

麻辣牛百叶

原料

熟牛百叶300克，红椒30克。

调料

盐、味精、香菜、辣椒油、麻椒油、白糖各适量。

制作方法

1. 熟牛百叶切丝；红椒洗净，切段，备用。
2. 将熟牛百叶丝、红椒段放入盆内，调入盐、味精、辣椒油、麻椒油、香菜、白糖搅拌均匀即可。

红油百叶

原料

牛百叶300克，香菜段、红椒丝、青椒丝各适量。

调料

葱花、蒜末、红油、醋、胡椒粉、料酒、盐、生菜叶、白糖、味精、香油、鸡精、芥末油各适量。

制作方法

1. 牛百叶洗净切条，放入加有料酒的沸水中迅速氽烫捞起，放入冷开水中浸泡10分钟。
2. 将蒜末、葱花、红油、醋、胡椒粉、盐、鸡精、白糖、味精、香油、芥末油搅拌均匀，即成红油味汁；将生菜叶铺于底盘。
3. 将牛百叶沥干后摆于生菜上，撒上香菜段和红椒、青椒丝，淋红油味汁拌匀即可。

小提示

红油百叶

- 具有补气养血、补虚益精、消渴的功效。

川式百叶

- 具有补虚益精、消渴、清热利尿、增进食欲、提高免疫力的功效。

原料

牛百叶400克。

调料

苹果丝、葱花、姜、盐、白糖、水淀粉、胡椒粉、豆瓣酱各适量。

制作方法

1. 牛百叶洗净，氽烫，取出，过凉，切条。
2. 葱、姜分别洗净切丝。
3. 油锅烧热，入苹果丝炒香，再下姜丝、豆瓣酱、葱花炒匀；入牛百叶条炒匀，放盐、白糖、胡椒粉翻炒，出锅前用水淀粉勾芡即成。

川式百叶

牛腩咖喱香

原料

牛腩400克，土豆200克，洋葱80克。

调料

咖喱块、香椿各适量。

制作方法

1. 土豆、洋葱分别洗净，去皮，切块；牛腩洗净，切块，入沸水锅中氽烫1分钟，捞出洗净，并与土豆块、洋葱块一起放入电饭锅的内锅中，再放入咖喱块并且添加适量的水。
2. 按下电饭锅开关，焖煮40分钟左右。
3. 再加1杯水，使用电饭锅再蒸一次，开关跳起后再焖20分钟，晾凉，拌入香椿即成。

小提示

牛腩咖喱香

- 具有补血养血、强筋壮骨、排毒瘦身、增强免疫力、降血压的功效。

香炖牛肉块

- 具有补血养血、强筋壮骨、排毒瘦身、增强免疫力、明目的功效。

香炖牛肉块

原料

牛腩400克，土豆80克。

调料

姜片、葱、红辣椒、尖椒、大料、酱油、白糖、豆油皮、醪糟各适量。

制作方法

1. 牛腩洗净，切块，入沸水中氽烫至熟，捞出，冲凉、洗净，备用。
2. 土豆洗净，去皮切块；葱、红辣椒、尖椒洗净，切段，备用。
3. 另取一锅，放入做法1、做法2中的材料，调入所有调料，调至小火，炖煮100分钟，至牛腩块熟透即成。

萝卜牛腩

原料

牛腩400克，萝卜150克，葱段、姜片各30克。

调料

红椒块、青椒块、香菜、盐、酱油、白糖各适量。

制作方法

1. 将萝卜去皮，洗净，切块；牛腩洗净，切块，入沸水中氽烫至熟，洗净之后，与萝卜块一同放入电饭锅中。
2. 在锅中加入姜片、葱段及所有调料拌匀。
3. 加适量水，盖上锅盖，并按下开关，焖煮40分钟，再加适量水，按电饭锅开关再蒸一次，开关跳起后再闷40分钟即成。

小提示

萝卜牛腩

- 具有补脾胃、益气血、强筋骨、消水肿、增强抵抗力的功效。

香软牛腱

- 具有补虚益精、消渴、清热利尿、增进食欲、提高免疫力的功效。

香软牛腱

原料

牛腱子肉300克，葱、姜各适量。

调料

A. 草果、大料、桂皮、丁香、花椒、小茴香、白蔻各适量；B. 油、酱油、白糖、醪糟各适量。

制作方法

1. 牛腱子肉洗净，氽烫，切片；草果洗净拍碎，与调料A一起入卤袋中包好；葱、姜分别洗净拍松。
2. 油锅烧热，入葱、姜爆香，入调料B及卤袋，煮至沸腾放牛腱肉片。
3. 卤汁滚沸后，盖上锅盖，卤40分钟，打开锅盖，翻动牛腱肉片至卤汁呈浓稠状盛出。

香辣猪耳朵

原料

卤耳朵1个。

调料

红辣椒、酱油、盐、葱花、椒盐粉、油、味精、豆瓣酱各适量。

制作方法

1. 卤好的猪耳朵切片，洒上椒盐粉，锅里放油，烧到七成热时，下猪耳朵翻炒3分钟。
2. 将猪耳朵装盘备用，锅里再放少量油，放入红辣椒，翻炒。
3. 待红辣椒快熟时放入猪耳朵继续翻炒，放入酱油、盐、葱花、味精、豆瓣酱炒匀，装盘即可。

小提示

香辣猪耳朵

- 具有补虚损、健脾胃、预防血栓、保护肝脏的功效。

爽脆猪耳

- 具有补虚损、健脾胃、清热解暑、消除紧张、治疗口腔溃疡、防治便秘的功效。

爽脆猪耳

原料

卤熟猪耳300克。

调料

油、白糖、盐、葱、姜、蒜、鸡精、香菜各适量。

制作方法

1. 熟猪耳切条；蒜切片；葱、姜分别洗净，葱切花，姜切末，备用。
2. 油锅烧热，入葱花、姜末、蒜片炒出香味，然后放入熟猪耳朵条，调入白糖、鸡精、盐快速炒匀，撒香菜点缀即成。

茄汁猪尾

原料

猪尾300克，青椒、红椒各适量。

调料

茄汁黄豆半罐，姜、白胡椒粉、油、盐各适量。

制作方法

1. 猪尾洗净，切段，入沸水中氽烫至熟，捞出，沥干水分；姜洗净、去皮、切末。
2. 油锅烧热，下姜末炒香，加猪尾段翻炒，入水、白胡椒粉调匀，加盖，大火烧沸。
3. 将猪尾段转到砂锅中，入茄汁黄豆、青椒、红椒，加盖烧沸，再转小火，焖40分钟，调入盐翻炒均匀即可盛出。

小提示

茄汁猪尾
- 具有增强体力、消除疲劳、润肤的功效。

花生猪尾汤
- 具有增强体力、消除疲劳、健脾消食、补充营养的功效。

花生猪尾汤

原料

猪尾1根，木瓜150克，花生仁适量 。

调料

芡实、莲子、香油、盐、葱段各适量。

制作方法

1. 猪尾去毛，刮洗干净，斩成段，用开水煮约5分钟后洗净；木瓜削皮去瓤，切块；花生仁、莲子、芡实、葱段分别淘洗干净。
2. 煲内倒入清水烧至水开，放入步骤1中所有材料，先用大火煲30分钟，再用中火煲60分钟，后用小火煲90分钟。
3. 煲好后，放香油、盐调味即可。

红糟猪蹄

原料

猪蹄500克，红糟、西蓝花各适量。

调料

冰糖、姜片、蒜瓣、葱段、盐、绍酒、酱油、油各适量。

制作方法

1. 猪蹄洗净，氽烫5分钟，捞出、切块、备用。
2. 油锅烧热，爆香姜片、蒜瓣、葱段，入猪蹄块，翻炒2分钟。
3. 入红糟及所有调料炒香，炒香后将所有材料移入砂锅，加水，调至中火煮沸后，盖上锅盖，调成小火煮80分钟，关火，再焖20分钟，盛出，摆入盘中。
4. 西蓝花切小朵氽烫，捞出，装饰红糟猪蹄。

小提示

红糟猪蹄
- 具有美容抗衰老、促进生长、改善冠心病的功效。

可乐猪蹄
- 具有美容抗衰老、促进生长、改善冠心病的功效。

可乐猪蹄

原料

猪蹄400克。

调料

可乐1罐，姜、葱、酱油、冰糖、香菜叶各适量。

制作方法

1. 猪蹄洗净，剁块，入沸水中氽烫10分钟，捞出，沥干水分，备用。
2. 葱、姜分别洗净，拍松，放入汤锅中，备用。
3. 将做法1中的猪蹄块入做法2中的汤锅，倒入所有调料，大火煮沸，盖上锅盖， 转小火炖煮2小时至猪蹄块完全熟透，汤汁收干，用香菜叶点缀即成。

下饭猪肚

原料

猪肚300克。

调料

泡豇豆、泡椒圈、青椒圈、姜片、蒜末、油、葱段、料酒、盐各适量。

制作方法

1. 将猪肚洗净，切成小条。
2. 油锅烧热，入姜片、蒜末、葱段、青椒圈 炒出香味，入切好的肚条，淋入料酒调味，改大火翻炒。
3. 最后下入泡椒圈和泡豇豆，调入盐翻炒均匀即可。

小提示

下饭猪肚

- 具有健脾、暖胃、养胃、散寒、止胃痛、排毒的功效。

Q弹肚丝

- 具有健脾、暖胃、排毒、降血脂、抗疲劳的功效。

Q弹肚丝

原料

熟猪肚300克，金针菇80克。

调料

胡萝卜、辣椒丝、姜丝、香菜叶、盐、白糖、白胡椒粉、黄瓜片、香油各少许。

制作方法

1. 熟猪肚切丝；金针菇洗净，切根部，剥成两段；胡萝卜洗净，去皮，切丝，备用。
2. 锅内加水烧沸，入做法1中的金针菇段、胡萝卜丝分别氽烫至熟，捞起，沥干水分。
3. 取一大容器，入猪肚丝、金针菇、胡萝卜丝、姜丝、辣椒丝和其他各调料一起拌匀即成。

蒜辣肥肠

原料

肥肠300克，葱1根，蒜3瓣，青椒、炸红辣椒各适量。

调料

姜片、料酒、酱油、油、豆瓣酱、胡椒粉、盐、味精各适量。

制作方法

1. 肥肠洗净，切段；葱、青椒切段；蒜洗净切片。
2. 肥肠段放入开水中氽透，捞出备用。
3. 炒锅放油烧热，放葱段、姜片、蒜片、豆瓣酱爆香，烹料酒、酱油，加开水、稍煮，捞净豆瓣酱渣子，再放肥肠段、青椒段、炸红辣椒、盐、味精、胡椒粉，烧开即可。

小提示

蒜辣肥肠

- 具有润肠、补虚、止咳止血、增强抵抗力、通利肠胃、促进消化的功效。

干锅肥肠

- 具有润肠、补虚、去下焦风热、止咳止血的功效。

干锅肥肠

原料

熟肥肠400克。

调料

青豆、红椒段、姜丝、蒜、葱段、芝麻、豆豉、酱油、油、料酒、盐、鸡精各适量。

制作方法

1. 熟肥肠切大块，放开水中氽透，捞出备用。
2. 油锅烧热，入肥肠炸至金黄捞出；留底油，入葱段、姜丝、蒜爆香，下红椒段、青豆翻炒均匀，烹酱油炒匀。
3. 另取一锅，倒入适量油，入豆豉爆香后，入肥肠块，调入酱油、料酒上色，将做法2中炒好的材料入锅中一起炒匀，调入盐、鸡精，撒芝麻即可。

香炒肥肠

原料

猪肥肠400克，蒜薹、红椒、青椒各适量。

调料

葱花、姜末、盐、鸡精、油各适量。

制作方法

1. 猪肥肠洗净，切段，入高压锅煮20分钟，取出，沥干。
2. 蒜薹洗净，切成段；青椒、红椒洗净，去籽，切斜段。
3. 油锅烧热，入肥肠段煸炒至表面成焦黄色，起锅。
4. 锅留底油，入葱花、姜末爆香，再入蒜薹段，加少许水翻炒至蒜薹段熟，再入煸炒的肥肠段、红椒段、青椒段，出锅前调入盐、鸡精，翻炒均匀即成。

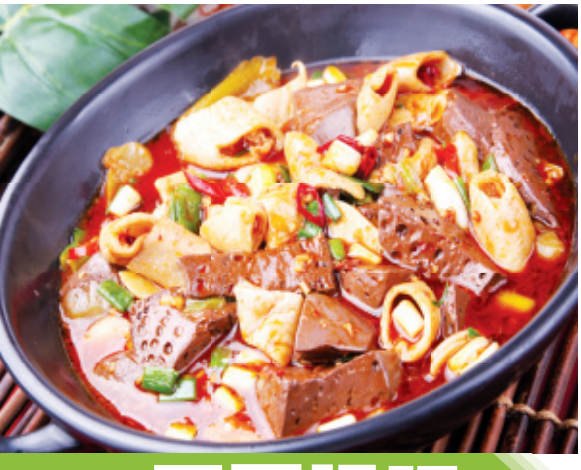
小提示

香炒肥肠

- 具有润肠、补虚、止咳止血的功效。

五更肠旺

- 具有预防缺铁性贫血、止血凝血、润燥、补虚、止渴的功效。



五更肠旺

原料

鸭血1块，熟肥肠1条，酸菜30克。

调料

油、辣椒酱、高汤、姜片、蒜片、酱油、白糖、醋、香油、水淀粉、红辣椒段、葱末、花椒各适量。

制作方法

1. 鸭血洗净后切块；熟肥肠切段；酸菜沥干水分后切片；三者分别入热水中略氽烫后捞出，沥干。
2. 油锅烧热，下姜片、蒜片、辣椒酱和花椒炒香，倒高汤煮开；放鸭血、熟肥肠、红辣椒段、酸菜、白糖、酱油和醋，小火烧至入味，水淀粉勾芡，撒葱末，淋上香油即成。

原料

猪腰300克，青椒块、红椒块、黄椒块、洋葱各50克。

调料

姜丝、蒜末、葱段、醋、花椒、盐、老抽、蚝油、油、干淀粉、老干妈、料酒各适量。

制作方法

1. 将猪腰洗净，去筋膜，剞花刀后切块，放入大碗中，加清水、花椒，浸泡约15分钟；洋葱洗净切片。
2. 将腰花捞出，调入盐、蚝油、料酒、老抽、姜丝、干淀粉拌匀，腌渍15分钟。
3. 油锅烧热，入腰花滑油，捞出，备用。
4. 锅留底油，入青椒块、红椒块、葱段、黄椒块、老干妈、蒜末炒香，入腰花块、洋葱片大火快炒，出锅前调入醋即成。

小提示

川湘腰花

- 具有补肾、强腰、益气、理肾气、通膀胱、消积滞、止消渴的功效。

川湘腰花

滋味腰花

原料

猪腰1个，蒜片、葱花、姜末、黄瓜片各适量，青、红椒片各适量。

调料

A.干淀粉1大匙，料酒、盐、白胡椒粉各适量；B.酱油、盐、白胡椒粉、干淀粉各1小匙，泡黄椒、蚝油、白糖各适量。

制作方法

1. 猪腰洗净，对半切开，剞花刀后切成块，入凉水中浸泡1小时，入调料A抓匀腌渍；调料B调成味汁，备用。
2. 油锅烧热，入葱花、姜末、蒜片、黄瓜片爆出香味，入腰花块炒至表面变色，调至大火，入青、红椒片炒匀，淋入味汁，调成大火翻炒均匀即成。

小提示

滋味腰花

- 具有补肾、强腰、益气、理肾气、消积滞的功效。

劲霸腰花

- 具有补肾、强腰、益气、理肾气、通膀胱、止消渴的功效。

劲霸腰花

原料

猪腰1个。

调料

姜丝、葱丝、酱油、洋葱片、熟白芝麻、白糖、辣椒油、醋、芝麻酱、青椒片、红椒段各适量。

制作方法

1. 猪腰洗净，切半，切掉筋膜，剞花刀后切块，入沸水中氽烫后捞出，冲凉，沥干水分，装盘。
2. 芝麻酱用凉开水先调开，再加其他剩余调料调成酱汁。
3. 将酱汁淋至猪腰花上，拌匀即成。

盐水猪肝

原料

鲜猪肝300克。

调料

葱段、姜片各20克，料酒15克，香油10克，花椒10粒，盐5克，味精少许。

制作方法

1. 猪肝正面切花刀，洗净，烫去血水，捞出沥干备用。
2. 锅里倒入清水，放猪肝、葱段、姜片、盐、花椒、料酒煮熟透，撇去浮沫，晾凉。
3. 捞出猪肝，沥干水分，刷上香油，切片装盘，取少许原汤与味精调匀，淋于肝片上即成。

小提示

盐水猪肝

- 具有明目、补血、去除毒素、增强人体免疫力、预防心血管疾病的功效。

简易煎猪肝

- 具有明目、补血、增强人体免疫力、健脑益智、保护肝脏、防治动脉硬化的功效。

简易煎猪肝

原料

猪肝180克，红椒片、青椒片各20克，洋葱50克。

调料

姜汁5克，盐2克，白砂糖5克，生抽5克，胡椒粉1克，淀粉3克，植物油25克，料酒5克。

制作方法

1. 猪肝洗净切片，加入姜汁、生抽、淀粉、油，拌匀腌15分钟。
2. 猪肝放入温油中走油到熟取出，沥干油分。
3. 洋葱切圆片，放入滚油炸至微黄色，捞起。
4. 热油锅，倒入猪肝、青椒片、红椒片，加盐、白砂糖、胡椒粉、料酒炒匀即可。

家常猪肝

原料

猪肝300克。

调料

油、桂皮、干辣椒段、青椒、蒜、姜、葱、红椒、豆瓣酱、花椒、盐各适量。

制作方法

1. 猪肝洗净，去筋膜，入清水中浸泡1小时，洗净切片。
2. 葱、蒜、姜分别洗净，葱切段，蒜、姜切末。
3. 油锅烧热，入花椒、蒜、桂皮煸炒出香味，入干辣椒段炸香，再入豆瓣酱、姜末、葱段、青椒、红椒炒出香味；调入盐，加适量水，大火烧沸。
4. 放入猪肝，大火烧沸后改小火，焖至猪肝片熟即可。

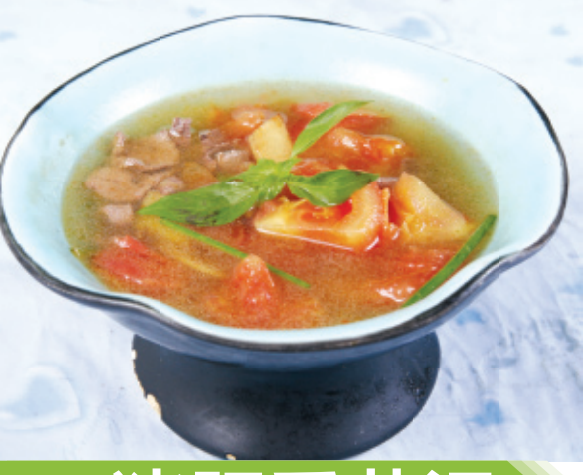
小提示

家常猪肝

- 具有明目、补血、去除毒素、增强人体免疫力的功效。

猪肝番茄汤

- 具有补充蛋白质和脂肪酸、补钙、减缓色斑、健胃消食的功效。



猪肝番茄汤

原料

猪肝300克，西红柿200克，鸡蛋（打散）1个。

调料

胡椒粉、葱叶、姜片、料酒、盐、香椿各适量。

制作方法

1. 猪肝去筋膜，洗净切丁，放入碗中，调入姜片、鸡蛋液、盐、胡椒粉、料酒，搅打成浆。
2. 西红柿洗净去皮，切丁。
3. 取一炖锅，加入猪肝丁及适量清水，用大火煮20分钟，调入料酒沸煮，入西红柿丁再次煮沸，出锅前入盐、葱叶、香椿调味即成。

西红柿炖排骨

原料

排骨500克，西红柿300克。

调料

料酒、生抽、白糖、盐、老抽各适量。

制作方法

1. 排骨洗净切段，入沸水氽烫，去除血沫，捞出。
2. 西红柿去皮，去蒂洗净，切丁。
3. 锅置火上，入西红柿丁翻炒，待炒软出汁后，入排骨段，倒入清水，调入所有调料（除盐之外）。
4. 大火烧沸后转小火慢炖40分钟，炖至排骨段酥烂，调入盐，转大火收汁，待汤汁黏稠，均匀裹在排骨上即可装盘。

小提示

西红柿炖排骨

- 具有补充蛋白质和脂肪酸、补钙、减缓色斑、延缓衰老、健胃消食的功效。

足味蒜排骨

- 具有补充蛋白质和脂肪酸、补钙、排毒清肠、降低血糖、预防感冒的功效。

足味蒜排骨

原料

排骨600克，蒜末200克。

调料

盐、料酒、白糖、生抽、老抽各适量。

制作方法

1. 排骨洗净，剁成块，放入沸水中氽烫后捞出，控去血水，备用。
2. 锅置火上，将排骨块、蒜末和所有调料放入锅中，倒入足量清水，大火烧沸，转小火慢烧。
3. 直至汤汁将尽时，转大火收汁即可。

菇香排骨

原料

软骨排400克，干香菇适量。

调料

青椒、红椒、盐各适量。

制作方法

1. 干香菇用凉水泡发，洗净；软骨排洗净，切段，入沸水中氽烫，捞出，洗去血沫，沥干水分；青椒、红椒洗净切段，备用。
2. 准备炖盅，放入软骨排、香菇、青椒、红椒，加水至八分，炖至排骨熟烂，出锅前放入盐调味即成。

小提示

菇香排骨

- 具有补充蛋白质和脂肪酸、提升身体免疫力、养颜的功效。

清香排骨汤

- 具有补充蛋白质和脂肪酸、补钙、降血压、降血脂、明目的功效。

清香排骨汤

原料

排骨400克，玉米200克，萝卜、葱各100克。

调料

大白菜、枸杞、盐各适量。

制作方法

1. 排骨洗净后，切成块；萝卜洗净，切滚刀块。
2. 玉米去皮及须，洗净，切段；葱洗净，切花，备用。
3. 排骨块放入沸水中氽烫，捞出，洗去血沫，沥水。
4. 取一锅，将所有原料及调料放锅内，加水至没过材料，调入盐，用大火煮沸改小火焖煮，至排骨肉变软，出锅即成。

原料

猪瘦肉300克，葱、蒜、洋葱各适量。

调料

红辣椒丁、玉米粒、酱油、白糖各适量。

制作方法

1. 蒜、洋葱分别去皮，与葱一起洗净，分别切碎；猪瘦肉洗净，剁碎，备用。
2. 烧热油锅，下洋葱碎、葱碎、蒜末爆香，再入猪瘦肉末炒至散开，调入所有的调料，加适量水，用小火煮6分钟，盛出即可。

炒臊子肉

小提示

炒臊子肉

- 具有补充蛋白质和脂肪酸、补肾滋阴、润燥、抗衰老、健脑安神的功效。

嫩笋肉片

- 具有补充蛋白质和脂肪酸、补肾滋阴、润燥、开通疏利、消积下气、利尿通乳的功效。

原料

猪瘦肉片200克，莴笋150克。

调料

蒜末、油、盐、鸡精、青椒、红椒、胡椒粉、葱段、高汤、醪糟、干淀粉各适量。

制作方法

1. 猪瘦肉片加入盐、鸡精、干淀粉、高汤、胡椒粉搅拌均匀，腌渍15分钟，备用。
2. 莴笋洗净，斜切片；青椒、红椒分别洗净，切段，备用。
3. 油锅烧热，入葱段、蒜末爆炒出香味，加猪瘦肉片翻炒，再放莴笋片、青椒段、红椒段略拌炒，最后加醪糟、盐炒匀即成。

嫩笋肉片

正宗红烧肉

原料

五花肉300克，小葱、大葱各20克。

调料

油、料酒、冰糖、香菜、生抽、老抽、生姜、料酒、花椒、八角各适量。

制作方法

1. 五花肉切块，大葱、小葱切段，生姜切片。
2. 烧热油后加入做法1中材料及花椒和八角一起炒，再放料酒，炒至五花肉变色起锅。
3. 再热油锅，放入冰糖不停搅动至熔化变色，加入做法2所有材料及全部调料翻炒入味后，盛出五花肉，撒入香菜即可。

小提示

正宗红烧肉
- 具有补充蛋白质、补肾养血、润燥的功效。

乳香五花肉
- 具有补充蛋白质、补肾养血、润燥的功效。

乳香五花肉

原料

五花肉400克，姜片、葱末、腐乳、腐乳汁各适量。

调料

冰糖、蒜末、红椒末、苦瓜片、醋、料酒各适量。

制作方法

1. 五花肉洗净，切片，入冷水浸泡15分钟。
2. 取一锅，入五花肉片，加水没过肉片，入姜片、醋、料酒，大火烧沸，撇去浮沫，盖上锅盖，转小火慢炖60分钟，入腐乳汁，将腐乳压碎再入锅中；开盖煮6分钟，调成大火，入冰糖，待汤汁变稠时，拌入葱末、蒜末、红椒末，以苦瓜片围盘即成。

豇豆肉丝

原料

五花肉丝200克，豇豆100克，蒜2瓣。

调料

红辣椒、葱段、香椿、盐、鸡精、水淀粉各适量。

制作方法

1. 五花肉丝入大碗中，加入盐、水淀粉、鸡精拌匀，腌渍15分钟，备用。
2. 豇豆洗净，去头、尾，切条；蒜洗净，去皮，切末，备用。
3. 油锅烧热，入蒜末、红辣椒、葱段，用小火爆香，再入五花肉丝与豇豆条，用中火炒匀，加入香椿拌匀，盖上盖子，煮5分钟即成。

小提示

豇豆肉丝

- 具有补充蛋白质、补肾养血、润燥、理中益气、健胃补肾、调颜养身的功效。

五花肉大锅烩

- 具有补充蛋白质、补肾养血、润燥、防止血管硬化、预防心血管疾病的功效。

五花肉大锅烩

原料

熟五花肉200克，豆干100克，圆白菜、小白菜、炸肉丸各80克。

调料

酱油、油、盐、木耳、鸡精、醪糟、蒜末、白糖各适量。

制作方法

1. 熟五花肉切片；豆干、圆白菜洗净切片。
2. 小白菜、木耳、圆白菜片入沸水中略氽烫，捞起，沥干水分，备用。
3. 油锅烧热，入蒜末爆香，加入五花肉片、豆干片和炸肉丸翻炒至熟。
4. 加入圆白菜、小白菜和所有调料炒至出香味即成。

笋香五花肉

原料

五花肉300克，竹笋200克，蒜瓣、葱、红辣椒各适量。

调料

醪糟、鸡精各少许，酱油、姜片、冰糖各适量。

制作方法

1. 五花肉洗净，切块；葱、红辣椒分别洗净切段；竹笋去外壳切段，入沸水煮20分钟。
2. 油锅烧热，爆香蒜瓣，入葱段、红辣椒段炒匀，入五花肉块炒至颜色变白，入所有调料炒香。
3. 取卤锅，入做法2中的材料，加入适量的水没过肉，用大火煮至沸腾，盖上锅盖，转小火煮15分钟，入竹笋段，煮25分钟即成。

小提示

笋香五花肉

- 具有补充蛋白质、补肾养血、润燥、开胃健脾、通肠排便、增强机体免疫力的功效。

香甜卤肉

- 具有消食化滞、增强记忆力的功效。

香甜卤肉

原料

猪五花肉300克，蒜片、葱、姜、红椒丝各适量。

调料

A. 酱油适量，冰糖、绍兴酒各2大匙；B. 水淀粉、香油各1小匙。

制作方法

1. 猪五花肉洗净，入沸水中氽烫，捞出沥干；葱洗净切段；姜洗净拍松。
2. 油锅烧热，入葱段、姜、蒜片、红椒丝、猪五花肉、调料A，加水，调至大火煮沸，转小火煮40分钟，汤汁略收干后，挑除葱段、姜；将做法2的食材倒入碗中，入蒸锅蒸熟，五花肉取出，切片。
3. 将汤汁煮沸后淋于肉片上，用水淀粉勾芡，淋上香油即成。

鲜笋烧牛肉

原料

牛肉400克，鲜笋100克。

调料

葱、蒜瓣、姜、油、香菜、香草果、桂皮、干辣椒、青椒片、花椒、 豆瓣酱、生抽、老抽、冰糖、盐、 味精各适量。

制作方法

1. 鲜笋切断，牛肉切大粒，葱挽成小把。
2. 锅里倒入少许油，油热后倒入牛肉粒翻炒；翻炒牛肉的同时，将鲜笋放入另一个锅中加水煮一煮。
3. 放入准备好的鲜笋和所有调料，继续翻炒1分钟左右，加入开水。
4. 再往锅里加入少许老抽，生抽，一小块冰糖，然后盖上锅盖，小火慢炖30～40分钟即可。

小提示

鲜笋烧牛肉

- 具有强筋骨、养脾胃、降低胆固醇、益气、消水肿的功效。

肉丝拌芹菜

- 具有补充蛋白质、润燥、防止血管硬化、预防心血管疾病、保护心脏的功效。

原料

芹菜250克，猪瘦肉100克。

调料

料酒、精盐、花椒、香油、豆干、红辣椒、味精各适量。

制作方法

1. 锅中加水烧开，加精盐和料酒，煮熟后捞出，切丝放盘内；芹菜洗净，烫熟，捞出冲凉，切细丝，放入肉丝盘内，加入精盐、味精拌匀。
2. 炒锅烧热，加香油，加花椒、豆干、红辣椒炸香后将花椒铲去，倒在芹菜丝上，扣上碗焖10分钟即可。

肉丝拌芹菜

红扒猪舌

原料

熟猪舌300克。

调料

植物油、黄豆角、红辣椒、绍酒、酱油、白糖、精盐、味精、香油、葱、姜丝、淀粉各适量。

制作方法

1. 熟猪舌切长条片，下入五成热的油中滑散滑透，倒入漏勺控油，码摆在盘中备用。
2. 炒锅烧热，用葱、姜丝、红辣椒炝锅，烹绍酒，入酱油、白糖、黄豆角、精盐、味精，下猪舌烧至入味，汤汁稠浓时，转旺火，用淀粉勾芡，淋香油即可。

小提示

红扒猪舌

- 具有强筋健骨、滋阴润燥、补血益血的功效。

葱爆肉

- 具有滋阴润燥、补血益气的功效。

葱爆肉

原料

猪里脊肉250克，大葱白100克。

调料

植物油、高汤、绍酒、红椒片、青椒片、酱油、醋、白糖、精盐、味精、姜、蒜末、水淀粉各适量。

制作方法

1. 将猪里脊肉切薄片，加精盐、味精、绍酒调味，上“全蛋浆”，下入四成热油中滑散滑透，倒入漏勺；大葱切成“马蹄片”。
2. 炒锅烧热，加底油，下葱片、姜、红椒片、青椒片、蒜末炒香，烹绍酒、醋，入酱油、白糖、味精，添高汤烧开，用水淀粉勾芡，再下肉片拌匀即可。

鲁式炒肉

原料

猪精肉200克，细粉丝100克，葱花、蒜片各5克。

调料

酱油、精盐、味精、醋、植物油各适量。

制作方法

1. 将猪精肉洗净切片；细粉丝泡软洗净，略改刀。
2. 炒锅烧热，倒入植物油，放入葱花、蒜片煸香，放入肉片，加酱油、精盐煸炒，再放入粉丝继续翻炒，调入醋、味精，淋明油，装盘即可。

小提示

鲁式炒肉

- 具有补充蛋白质、补肾养血、滋阴润燥、清热解毒、增进食欲的功效。

清拌里脊丝

- 具有补肾养血、滋阴润燥、降血糖、解渴、消肿、养心安神、补血的功效。

清拌里脊丝

原料

猪里脊肉250克，菠菜100克，鸡蛋清1个。

调料

酱油、醋、姜末、水淀粉、精盐、香油、红辣椒各适量。

制作方法

1. 里脊肉洗净、切丝，用蛋清、水淀粉抓匀；菠菜洗净；将酱油、醋、香油、盐兑成味汁。
2. 锅中放水烧开，放入里脊划散，浮起时捞出投凉，控净水；把菠菜、红辣椒放盘内，放上里脊丝，浇上味汁，撒上姜末拌匀即可。

土豆烧牛鞭

原料

牛鞭1000克，小土豆100克。

调料

八角、花椒、白芷、冰糖、料酒、酱油、精盐、蒜、油、味精、青椒片、葱、干辣椒、红椒片、姜各适量。

制作方法

1. 牛鞭洗净切小段，土豆去皮切块，葱、姜、蒜、干辣椒切段。
2. 热锅放油，放入葱、姜、蒜、干辣椒、八角、花椒、白芷、冰糖，倒入牛鞭翻炒。
3. 放入料酒、酱油、青椒片、红椒片翻炒均匀，然后倒入水没过牛肉，盖盖子焖煮。
4. 煮约半小时，放入土豆继续小火炖，炖约10分钟，放入盐、味精，大火收汁即可。

小提示

土豆烧牛鞭

- 具有补肾壮阳、固精培元、温补肾阳、延缓衰老、降血脂、降胆固醇的功效。

菠菜拌肉丝

- 具有防治痔疮、促进人体新陈代谢、清洁皮肤、清热解毒、降低血压的功效。

原料

猪瘦肉100克，菠菜200克。

调料

香菜、酱油、葱白丝、醋、味精、香油、蒜粒、植物油、红辣椒丝各适量。

制作方法

1. 猪肉切丝；菠菜洗净，切段；香菜洗净切段。
2. 菠菜用开水烫一下，捞出投凉，控水，放盘内。
3. 坐勺，加底油烧热，放入肉丝、红辣椒丝、酱油、蒜粒炒熟，盛出晾凉，放在菠菜上面，再加酱油、醋、葱白丝、味精、香油，撒上香菜段，拌匀即可。

菠菜拌肉丝

油泼羊腿

原料

羊腿1500克。

调料

香菜、鸡蛋、葱白、姜、红椒丝、酱油、味精、香油、黄酒、白糖、高汤、植物油各适量。

制作方法

1. 羊腿除去血水，加入所有调料腌制后，煮熟，再用全蛋糊均匀地抹在羊腿上，入油锅炸酥。
2. 锅放火上，加底油，放入葱白丝、姜丝、香菜段爆出香味，加入剩余调料，再放入羊腿烹制入味，改刀装盘即可。

小提示

油泼羊腿

- 具有保护胃壁、修复胃黏膜、增强免疫力、促消化、降血脂的功效。

肉丝拌粉皮

- 具有清热解毒、抗菌抑菌、降血脂、补充蛋白质、补肾养血、滋阴润燥的功效。

肉丝拌粉皮

原料

猪肉（瘦）150克，粉皮2张。

调料

熟植物油、酱油、芥末、香油、醋、盐水、麻酱、味精、红辣椒、葱花各适量。

制作方法

1. 猪肉洗净，切丝；粉皮泡软后切丝，入开水锅里煮一下，放入凉水里，捞出沥水，盛盘。
2. 将炒锅置旺火上，倒入油烧热，随即将肉丝入锅煸炒，加酱油，待肉变色盛在粉皮丝上。
3. 取一干净小碗，放入醋、香油、芥末、盐水、味精，搅拌均匀，对成味汁，最后淋上麻酱，拌入红辣椒和葱花即成。

合川肉片

原料

猪精肉400克，笋50克，水发木耳50克，鸡蛋1枚，面粉适量。

调料

豆瓣、酱油、红椒片、青椒片、醋、精盐、味精、料酒、白糖、油、水淀粉、葱、姜、蒜各适量。

制作方法

1. 猪精肉洗净切片放入碗中，加鸡蛋、精盐、料酒、面粉、味精搅拌均匀；笋洗净切片，木耳撕小片，葱、姜、蒜分别切成葱花、姜片、蒜片；酱油、料酒、醋、白糖、味精、精盐、水淀粉调兑成汁芡；豆瓣剁碎。
2. 炒锅烧热，倒油，肉片入锅中煎至两面金黄色时取出，放入豆瓣、姜片、葱花、蒜片、笋、木耳炒出香味加青椒片、红椒片，倒入汁芡，淋明油即可。

飘香牛杂烩

原料

牛里脊250克，大白菜、竹笋各100克，胡萝卜、洋葱、黄瓜各50克，菠菜、熟鸡蛋白、粉丝各30克。

调料

酱油、红辣椒、黑胡椒粉、白糖、精盐、花椒、味精、香油、植物油各适量。

制作方法

1. 将粉丝放到温水中泡软后捞出，控干，切成段；白菜、胡萝卜、竹笋、洋葱、黄瓜均洗净，切成丝；菠菜切成段，鸡蛋白切丝。
2. 牛肉切丝，加白糖、酱油、香油、黑胡椒粉，搅拌均匀，腌渍15分钟。
3. 炒锅烧热，倒入植物油，升温至五成热时，分别将牛肉丝、大白菜丝、粉丝、胡萝卜丝、竹笋丝、洋葱丝、菠菜段炒熟。
4. 加酱油、精盐、花椒、红辣椒和味精炒匀即可。

小提示

合川肉片

- 具有清热止血、消肿止痛、补血、滋阴润燥、益气、润肺、补脑、养容的功效。

飘香牛杂烩

- 具有增长肌肉、增加免疫力、促进康复的功效。

板栗烧羊肉

原料

羊肉200克，板栗100克，干淀粉适量。

调料

糖、番茄酱、醋、植物油、青椒片、红椒片各适量。

制作方法

1. 羊肉用温水冲洗干净，切块待用。
2. 炒锅中加入植物油置火上，将羊肉块沾干淀粉放六七成热油锅中炸熟捞出。
3. 板栗焯水，捞出待用。
4. 锅入底油，放入羊肉、板栗，调入糖、番茄酱、醋、青椒片、红椒片烧至入味，淋明油，盛盘即可。

小提示

板栗烧羊肉

- 具有温补脾胃、补肝明目、防治心血管病、预防胆结石、益气健脾的功效。

莲花肉丝

- 具有防止血管硬化、预防心血管疾病、保护心脏、补充蛋白质、补肾养血的功效。

莲花肉丝

原料

干豆腐300克，肉丝150克，葱丝、鸡蛋皮丝、红绿椒丝、木耳丝、火腿丝各20克。

调料

精盐、味精、糖、甜面酱、植物油、水淀粉各适量。

制作方法

1. 把葱丝、鸡蛋皮丝、红绿椒丝、木耳丝、火腿丝卷入干豆腐中，切成菱形块，围在盘子四周。
2. 锅中入油，油烧热时把肉丝放入滑熟，取出沥油。
3. 锅中留底油，放入肉丝，加所有调料，出锅前用水淀粉勾芡，放在豆腐卷中间即成。

鱼香肉丝

原料

猪精肉250克，笋100克，水发木耳50克。

调料

葱、蒜泥、料酒、姜末、青椒丝、红椒丝、醋、精盐、味精、酱油、白糖、水淀粉、肉汤、植物油各适量。

制作方法

1. 将猪精肉、笋、水发木耳切丝；葱切花。
2. 肉丝加精盐、料酒、味精、水淀粉上浆；另将精盐、酱油、味精、料酒、白糖、醋、肉汤、水淀粉调成汁芡；锅置火上，倒油烧热，下肉丝炒散、变色，加入青椒丝、红椒丝、姜末、蒜泥炒香，色泽红亮时加笋丝、木耳丝、葱花翻炒，淋汁芡即成。

小提示

鱼香肉丝

- 具有滋阴润燥、益气补血的功效。

鱼香牛肉丝

- 具有补脾胃、强筋骨、清热益气的功效。

鱼香牛肉丝

原料

牛肉250克，笋150克，蛋清1个，水淀粉适量。

调料

泡辣椒、醋、木耳、味精、白糖、酱油、精盐、料酒、葱花、姜末、蒜泥、植物油各适量。

制作方法

1. 牛肉切丝，放入碗中，加蛋清、水淀粉、精盐、少量水搅拌均匀；笋、泡辣椒切丝。
2. 锅置火上，倒油烧热，放牛肉丝，将泡辣椒丝、姜末、木耳、蒜泥、笋丝入锅，用旺火炒10秒钟左右。
3. 将白糖、料酒、醋、水淀粉、葱花、酱油、味精调入锅中，翻炒，撒上葱花，淋明油即可。

麻辣肉片

原料

猪精肉300克，青菜心100克，鸡蛋1枚，淀粉半大匙。

调料

酱油、红油、胡萝卜片、锅巴片、木耳、熟芝麻粉、料酒、姜末、豆瓣、精盐、味精、白糖、花椒、植物油各适量。

制作方法

1. 猪肉切片，加鸡蛋清、精盐、味精、料酒、淀粉拌匀；碗内放入酱油、料酒、白糖、淀粉、熟芝麻粉、姜末、味精调成汁芡。
2. 锅热油至四成热，放肉片划散，沥油。
3. 青菜心、胡萝卜片煸炒至断生，加精盐、锅巴片、木耳一同盛入盘内；锅烧热倒油，加花椒、豆瓣煸炒至红色，烹入汁芡，加肉片、红油出锅，盛在青菜上即可。

小提示

麻辣肉片

- 具有补充蛋白质、补肾养血、滋阴润燥、降低血脂的功效。

宫保肉丁

- 具有补肾养血、滋阴润燥、温中散寒、开胃消食的功效。

宫保肉丁

原料

猪里脊肉300克，红椒100克，去皮炸熟花生米50克，鸡蛋清1个。

调料

郫县豆瓣、精盐、料酒、味精、白糖、水淀粉、葱花、姜末、蒜末、辣椒段、植物油各适量。

制作方法

1. 猪里脊肉切丁，加蛋清、精盐、水淀粉上浆；红椒去蒂、去籽，洗净切段，郫县豆瓣剁碎。
2. 炒锅烧热倒油，升温至四成热时，放入肉丁，用竹筷打散，待肉丁变色后捞出沥油。
3. 锅内留油，放辣椒段炒到微黄，倒郫县豆瓣、葱花、蒜末、姜末煸炒，再放红椒、肉丁、料酒、精盐、白糖、味精、花生米炒匀即可。

醋烹肉片

原料

猪精肉250克，白笋50克，水发木耳50克，大白菜50克，鸡蛋清1个，水淀粉1大匙。

调料

红辣椒、酱油、料酒、味精、精盐、醋、葱花、蒜末、姜末、植物油各适量。

制作方法

1. 猪精肉洗净切片，加蛋清、精盐、味精、水淀粉上浆；白笋洗净切片，木耳撕小片，大白菜择洗切段。将笋、木耳、大白菜均焯水，用酱油、料酒、精盐、味精、水淀粉兑成汁芡备用。
2. 炒锅烧热，倒入植物油，升温至六成热时放入肉片，划散后，捞出沥油。
3. 锅内留少量油放入葱花、姜末、蒜末煸香，倒入醋，加笋、红辣椒、木耳、大白菜煸炒，再放入肉片爆炒，倒入对汁芡，淋油，出锅装盘。

小提示

醋烹肉片

- 具有补充蛋白质、补肾养血、滋阴润燥、开胃健脾、清肠胃、补气血的功效。

清炒肉片

- 具有补充蛋白质、补肾养血、滋阴润燥的功效。

清炒肉片

原料

猪精肉300克，青椒片、胡萝卜片、腰果各适量。

调料

葱、酱油、花椒水、料酒、水淀粉、味精、精盐、植物油各适量。

制作方法

1. 将猪精肉洗净切片；葱洗净切丝。
2. 锅置火上，倒油，放肉片煸炒，半熟时放葱丝、青椒片、胡萝卜片、腰果，加酱油、花椒水、精盐、味精、料酒，肉片炒熟，用水淀粉勾薄芡，淋明油即可。

肉片炒蒜薹

原料

猪精肉300克，蒜薹200克。

调料

葱花、酱油、精盐、料酒、醋、植物油、水淀粉各适量。

制作方法

1. 将猪精肉洗净后切片；蒜薹洗净切段，焯水备用。
2. 锅置火上烧热，倒油，放葱花煸香，加肉片煸炒，待肉变色后放入蒜薹，加酱油、精盐、料酒、醋炒熟，用水淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即成。

小提示

肉片炒蒜薹

- 具有补充蛋白质、补肾养血、滋阴润燥、通便防痔、降脂的功效。

炒肚丝

- 具有健脾胃、补气、补虚、增强抵抗力、降糖降脂、明目、利膈宽肠的功效。

炒肚丝

原料

熟猪肚300克，茶树菇150克。

调料

植物油、绍酒、酱油、红辣椒、醋、白糖、精盐、味精、花椒油、葱、姜、水淀粉各适量。

制作方法

1. 将猪肚切丝，下沸水中烫透，捞出沥水；茶树菇焯烫后切段；红辣椒切段。
2. 炒锅烧热，加底油，用葱、姜、红辣椒炝锅，放入肚丝，茶树菇段煸炒片刻，烹绍酒、醋，加入酱油、花椒油、白糖、精盐、味精，添少许水，翻炒均匀，以水淀粉勾芡即可。

京酱羊肉丝

原料

精羊肉、葱白各250克，百叶300克，红辣椒50克，蛋清1个。

调料

料酒、味精、精盐、香菜、甜面酱、白糖、花椒水、植物油、水淀粉、葱姜水各适量。

制作方法

1. 羊肉洗净切丝，加入料酒、精盐、花椒水、蛋清、水淀粉上浆；葱白洗净切丝，码在盘中，百叶用开水烫过后切块。
2. 锅置火上，倒油烧热，倒肉丝划散至熟。
3. 锅留底油，加甜面酱、葱姜水、红辣椒、香菜、味精、白糖翻炒，待白糖炒化、酱汁变黏时放肉丝翻炒均匀；用百叶块包葱丝及肉丝食用。

小提示

京酱羊肉丝
- 具有温补脾胃肝肾、保护胃黏膜、补肝明目的功效。

沙司肉饼
- 具有增强免疫力、补铁补血、排毒瘦身、降血压、美容护肤的功效。

沙司肉饼

原料

瘦牛肉末250克，土豆150克，葱头适量，鸡蛋1个。

调料

植物油、精盐、姜粉、料酒、水淀粉、西红柿酱、白糖各适量。

制作方法

1. 部分葱头切末放到肉末里，加上姜粉、精盐、水淀粉、料酒，放入一个鸡蛋，搅成馅做成肉丸。
2. 土豆煮熟切方条，剩余葱头切条。
3. 坐锅放油，油热后将肉丸压扁煎熟，将土豆条、葱头条放入锅内，煎出香味，夹于肉饼内。
4. 锅留底油，油热后放入西红柿酱和白糖，加少许水，翻炒几下制成沙司酱，随肉饼上桌即可。

爆羊肉片

原料

羊后腿肉400克，洋葱100克。

调料

植物油、绍酒、酱油、醋、白糖、精盐、味精、香油、葱、蒜片、青辣椒片、红辣椒片、淀粉各适量。

制作方法

1. 羊肉切薄片，下入七成热油中滑散滑透，迅速倒入漏勺；酱油、醋、白糖、盐、味精、淀粉兑成芡汁。
2. 锅上火烧热，加适量底油，放洋葱煸炒片刻，再放葱，蒜片，青、红辣椒片，羊肉片煸炒，烹绍酒，放入芡汁，翻炒均匀，淋香油，即可。

小提示

爆羊肉片

- 具有增加消化酶、帮助消化、抗衰老的功效。

海带丝炒肉

- 具有防治高血压和动脉硬化、促进排便的功效。

海带丝炒肉

原料

猪精肉250克，海带丝150克。

调料

味精、酱油、精盐、白糖、姜末、葱丝、青黄椒丝、红椒段、植物油各适量。

制作方法

1. 猪精肉洗净，切丝备用。
2. 炒锅置于旺火上，烧沸清水，将猪肉丝和海带丝分别投入沸水锅中烫一下，捞出，沥水；炒锅烧热，倒入植物油，放入姜末和葱丝煸香，加肉丝煸炒，肉丝变色后倒入海带丝，加酱油、精盐、白糖、青黄椒丝、红椒段、味精翻炒均匀至成熟，淋明油即成。

麻辣里脊

原料

猪里脊肉300克，蛋清1个。

调料

姜、花生油、鲜汤、辣椒、味精、熟芝麻、花椒粉、酱油、白糖、豆瓣辣酱、红油、淀粉各适量。

制作方法

1. 里脊切片，加酱油、蛋清、淀粉抓匀；姜切末。
2. 将酱油、白糖、花椒粉、姜末、味精、淀粉、鲜汤调成芡汁。
3. 锅内注油烧至四成热，下入肉片滑散至熟，倒出；再下入辣椒、豆瓣酱，烹入芡汁，加肉片，淋红油，撒入芝麻即成。

小提示

麻辣里脊

- 具有开胃消食、补充蛋白质、补肾养血、滋阴润燥的功效。

莲藕炒肉片

- 具有通便止泻、健脾开胃、止血散瘀、补充蛋白质、补肾养血的功效。

莲藕炒肉片

原料

猪精肉250克，莲藕150克，油菜、西红柿各少许。

调料

精盐、味精、酱油、料酒、水淀粉、植物油各适量。

制作方法

1. 猪精肉洗净切片，待用；莲藕洗净刮去表皮，切片；油菜、西红柿处理好，备用。
2. 炒锅注油烧热，放肉片煸炒，再倒入莲藕片，加精盐、料酒、味精、酱油，用水淀粉勾芡，倒入油菜和西红柿炒匀即成。

豆角炒肉

原料

豆角250克，猪肉350克，水淀粉适量。

调料

葱段、酱油、精盐、味精、白糖、植物油、红椒圈、青椒圈各适量。

制作方法

1. 猪肉洗净，切片；放入碗中加精盐、味精、水淀粉上浆；豆角洗净切段。
2. 炒锅置旺火上烧热，倒油，放肉片炒散，肉片变色后倒入豆角稍炒，待豆角煸炒出香味后加精盐、味精、酱油、白糖、葱段、青椒圈、红椒圈翻炒均匀，待炒熟后，淋明油，出锅装盘即可。

小提示

豆角炒肉

- 具有健脾和胃、补肾止带的功效。

熏鸡腿

原料

鸡大腿1000克。

调料

红卤水1500克，香料包1个，精盐2大匙，葱段10克，姜片10克，白糖50克，香油适量。

制作方法

1. 将鸡腿用温水浸泡后，刮洗干净，再放入水锅内，加热烧沸烫透，捞出，沥干。
2. 锅内放入红卤水，加上葱、姜和香料包，烧开后加盐调好口味，放入鸡腿卤熟取出，沥干。
3. 将卤熟的鸡腿摆在熏箅上，放入熏锅内，用白糖熏上色，取出刷一层香油即成。

小提示

熏鸡腿

- 具有强身健体、提高免疫力、补肾精、促进智力发育的功效。

金钱肚

- 具有养脾健脾、健胃消食的功效。

金钱肚

原料

金钱肚500克。

调料

葱、料酒、大料、盐、酱油、青椒丝、红椒丝、香叶、姜、小茴香、糖各适量。

制作方法

1. 金钱肚洗净，切成宽条。
2. 锅中加入葱、大料、香叶、料酒、姜、小茴香、糖、酱油、盐，注水烧开。
3. 把金钱肚放入，盖盖焖15分钟，晾凉后拌入青、红椒丝装盘即可。

五香熏兔

原料

白条兔1500克。

调料

香料包1个，精盐、饴糖、腊八蒜、香菜、白糖、料酒、葱段、姜片、红曲粉、香油各适量。

制作方法

1. 将白条兔用清水浸泡；锅入清水，放白条兔逐渐加热烧沸、焯透捞出，晾凉。
2. 用棉绳将兔前后腿扎成一圆柱形。
3. 锅入清水，加入调料（除腊八蒜与香菜外），烧沸后煮20分钟，将兔用慢火酱熟、取出、沥干，摆熏箅上，放入熏锅内，用白糖熏上色，取出后，刷上香油，拌入腊八蒜和香菜即成。

小提示

五香熏兔
- 具有健脑益智、活血、美容、保健、防止动脉硬化的功效。

五香酱驴肉
- 具有补气养血、滋阴壮阳、安神去烦的功效。

原料

驴肋肉1000克。

调料

香料包1个，酱油、香油、甜面酱、精盐、白糖、葱段、姜片、鲜汤各适量。

制作方法

1. 将驴肉洗净切块，放沸水中焯透，捞出投凉。
2. 锅内放入所有调料，烧开煮20分钟。
3. 将驴肉放入酱锅内，旺火烧开，撇尽浮沫，改小火酱至驴肉酥烂，摆在熏锅上。
4. 将熏锅烧热，撒入白糖，熏2～3分钟取出，刷上香油即成。

五香酱驴肉

西蓝花焖鹿筋

原料

虫草10克，干鹿筋150克，西蓝花1朵，木耳少许。

调料

葱、姜、蚝油、酱油、蘑菇精、高汤、胡椒粉、水淀粉、植物油各适量。

制作方法

1. 将虫草洗净，用温水泡软；木耳泡发、洗净。
2. 干鹿筋煮发切段，西蓝花切小朵备用。
3. 锅入植物油烧热，葱、姜炝锅，下入鹿筋、虫草、高汤、酱油、木耳、蚝油、蘑菇精、西蓝花，小火煨至熟烂时下入胡椒粉，以水淀粉勾芡即可。

小提示

西蓝花焖鹿筋

- 具有提高免疫功能、益肾壮阳、止血化痰、补五脏、调血脉、强筋骨的功效。

香炖五花肉

- 具有补五脏、调血脉、壮阳气、强筋骨、健胃消食、凉血平肝的功效。

香炖五花肉

原料

番茄2个，五花肉200克。

调料

精盐、味精、蒜、绿尖椒、蚝油、清汤各适量。

制作方法

1. 将番茄洗净，待用。
2. 五花肉切块，用精盐、味精、蚝油腌渍5分钟，蒜剥粒、绿尖椒洗净。
3. 五花肉入炖锅中，加清汤炖约1小时，加入蒜、绿尖椒、番茄继续炖30分钟即可。

清蒸羊肉

原料

羊腰窝肉500克。

调料

葱花、姜片、八角、花椒、盐、酱油、香菜、鸡汤、香油各适量。

制作方法

1. 羊肉切块洗净，放沸水锅内，加葱花、姜片、八角、花椒，煮透捞出。
2. 熟羊肉去皮，切成薄片，垫入碗底，放葱花、盐、姜片，加鸡汤上笼屉蒸15分钟。
3. 将羊肉取出，扣于盘内，加入酱油、葱花、香菜拌匀，淋香油即成。

小提示

清蒸羊肉

- 具有补益脾胃、补肾壮阳、益气养血的功效。

烧蒸扣肉

- 具有补充皮肤养分、美容、滋阴润燥、补血的功效。

烧蒸扣肉

原料

带皮猪五花肉500克。

调料

植物油、绍酒、酱油、精盐、味精、白糖、糖色、葱段、姜片、花椒、八角、淀粉各适量。

制作方法

1. 将猪肉皮面刮洗干净，放入开水锅中煮至八分熟，捞出洗净，在皮面抹上糖色，下七成热油中炸至金黄色，倒入漏勺。
2. 将炸好的肉块切片，皮面朝下整齐地码摆在小盘内，加绍酒、酱油、精盐、白糖、葱段、姜片、花椒、八角，添适量水，上屉蒸45分钟取出，取出肉片扣在盘中，蒸肉的原汤入锅、烧开，加味精、淀粉、葱花，淋于肉片上即可。

炝青椒肉丝

原料

青椒200克，猪瘦肉100克，鸡蛋清1个，水淀粉20克。

调料

精盐、味精、葱丝、红椒丝、姜丝、花椒油、植物油各适量。

制作方法

1. 青椒去蒂、去籽，洗净，切丝；猪肉切丝；将肉丝装碗内，加蛋清、水淀粉抓匀浆好。
2. 锅内加适量植物油，烧至五成热时放入肉丝滑散，倒在漏勺中控油。
3. 取盘，青椒丝垫底，放红椒丝、肉丝、葱姜丝、精盐、味精、花椒油拌匀即可。

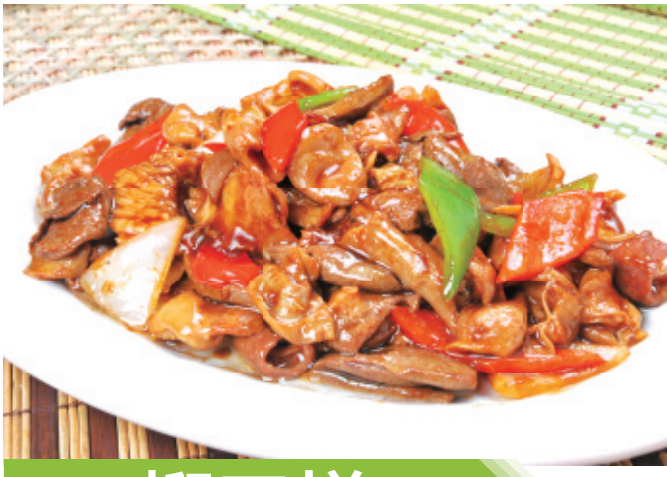
小提示

炝青椒肉丝

具有缓解疲劳、帮助消化、补充蛋白质、滋阴润燥的功效。

熘三样

具有益气补血、养肝明目、强腰健肾、明目、补血、去除毒素、增强人体免疫力的功效。



熘三样

原料

猪腰1个，猪肝、猪里脊各150克，鸡蛋1个，青、红椒片少许。

调料

植物油、酱油、绍酒、白糖、醋、精盐、味精、葱、蒜、姜、水淀粉各适量。

制作方法

1. 猪腰整理干净，剞斜“十字花刀”，再改切成小块；猪肝、猪里脊均切薄片。
2. 原料加精盐、味精、绍酒、鸡蛋、淀粉抓匀，入热油滑散滑透；用酱油、精盐、白糖、味精、水淀粉调匀，兑成芡汁。
3. 炒锅烧热，加底油，用葱、姜、蒜、青椒片、红椒片炝锅，烹醋、绍酒，放猪腰、猪肝、猪里脊，泼入芡汁，翻炒均匀，淋明油即可。

豆豉蒸排骨

原料

猪排骨500克，葱丝、香芹叶各适量。

调料

蚝油、豆豉、香菜、红椒圈、精盐、绍酒、植物油各适量。

制作方法

1. 将排骨洗净，剁成段，放入沸水锅中烫透捞出，沥干；用蚝油、豆豉、精盐、绍酒腌5分钟；香芹叶洗净，焯水，备用。
2. 把腌好的排骨入蒸锅蒸18分钟取出，摆于盘中，拌入香芹叶。
3. 排骨上撒上葱丝，锅中加植物油烧热，淋在猪排骨上，加入香菜、红椒圈即成。

小提示

豆豉蒸排骨

- 具有补充蛋白质和脂肪酸、补钙、滋阴润燥、益气补血的功效。

羊杂蘑菇汤

- 具有开胃健脾、提高机体免疫力、止咳化痰、通便排毒、促进食欲的功效。

羊杂蘑菇汤

原料

羊杂300克，蘑菇200克，油豆腐80克，豆芽、鸭血各适量。

调料

精盐、香料粉、胡椒粉、葱花、陈皮、花椒水、醋、高汤各适量。

制作方法

1. 将羊杂洗净，用花椒水、醋浸泡1小时，捞出再用流水冲净，投入沸水锅中，加香料粉烫透，捞出切条；鸭血切块。
2. 油豆腐切条，蘑菇、豆芽择洗干净备用。
3. 锅中加八杯高汤烧沸，下所有原料、调料旺火煮开，小火煮至羊杂软烂，撒入葱花即可。

熘腰花

原料

猪腰1对，青椒片少许，蛋清1个。

调料

植物油、绍酒、洋葱片、酱油、醋、白糖、精盐、味精、花椒油、葱、蒜、姜、淀粉各适量。

制作方法

1. 猪腰剞斜“十字花刀”，然后改切成块，加蛋清及少许淀粉，搅拌均匀。
2. 取小碗加入酱油、白糖、醋、精盐、味精、淀粉调拌匀，兑成芡汁。
3. 炒锅加油，烧至八成热，下腰花，滑散滑透，倒入漏勺，原锅留油，用葱、姜、蒜、洋葱片炝锅，烹绍酒，下青椒片煸炒，再放腰花，泼入芡汁翻熘均匀，淋花椒油，出锅装盘即可。

小提示

熘腰花

- 具有补肾、强腰、益气的功效。

风味蒸肉

- 具有滋阴润燥、补血、补脾胃、益气、降血脂的功效。

风味蒸肉

原料

鲜牛里脊肉400克，龙井茶叶30克，鸡蛋1个。

调料

蚝油、盐、酱油、味精、葱花、绍酒各适量。

制作方法

1. 将牛里脊肉用水冲洗干净，切片，备用。
2. 将切好的牛肉片装入碗中，加入鸡蛋液、蚝油、酱油、盐、味精、绍酒腌3分钟。
3. 龙井茶用温水泡开，将茶水拌入牛肉中，装入盘内，加入葱花，入蒸锅蒸30分钟即成。

熘肝尖

原料

鲜猪肝300克，红椒段、菠菜适量。

调料

植物油、绍酒、酱油、白糖、醋、精盐、味精、花椒油、葱姜末、蒜片、淀粉各适量。

制作方法

1. 猪肝切片，加精盐、味精、绍酒、淀粉抓匀，下五成热油中滑散、滑透。
2. 取小碗加入绍酒、酱油、白糖、味精、淀粉兑成芡汁。
3. 炒锅烧热，加底油，用葱姜末、蒜片炝锅，烹醋，下入红椒段、菠菜煸炒，再下猪肝片，泼入芡汁，翻熘均匀，淋花椒油即可。

小提示

熘肝尖

- 具有明目、补血、去除毒素、增强人体免疫力、降糖降脂的功效。

酱爆里脊

- 具有保护胃壁、修复胃粘膜、补益脾胃、利水除湿、润肺化痰的功效。

酱爆里脊

原料

羊里脊肉300克，花生仁50克，鸡蛋1个，蒜薹50克。

调料

植物油、黄酱、白糖、绍酒、精盐、味精、香油、葱、姜末、蒜片、水淀粉各适量。

制作方法

1. 羊肉切成大片，切上十字花纹，再改切成小块，加入各调料和鸡蛋抓匀浆好，放入五成熟的油中，滑散滑透，倒入漏勺；花生仁用油炸酥，也倒入漏勺。
2. 炒锅烧热，加少许底油，用葱、姜、蒜炝锅，烹绍油，下黄酱、蒜薹、白糖炒至蒜薹熟，加精盐、味精，添水烧开，放肉丁、花生仁翻拌均匀，加入水淀粉勾芡即可。

红焖肉块

原料

带皮猪五花肉500克，青椒段50克。

调料

植物油、酱油、白糖、精盐、味精、葱段、姜片、八角、糖色、水淀粉各适量。

制作方法

1. 猪肉切块，下沸水锅中烫透，捞出沥尽水分；原汤撇去浮沫，澄清备用。
2. 炒锅烧热，加底油，下肉块煸炒，加糖色、酱油、白糖、精盐、葱段、青椒段、姜片、八角煸炒至红色，加入原汤烧开，移小火，盖上盖，焖2小时左右，见汤汁稠浓时，拣去葱段、姜片、八角，加入味精，用水淀粉勾芡即可。

小提示

红焖肉块

- 具有补充蛋白质、补肾养血、润燥的功效。

果味蒸猪手

- 具有清热解暑、补血、通乳、生津止渴、利小便的功效。

果味蒸猪手

原料

猪手500克，菠萝丁20克，葡萄干20克，山楂糕丁20克。

调料

精盐、白糖、橙汁、葱花各适量。

制作方法

1. 猪手洗净，放沸水锅内烫透捞出，然后用凉水冲泡3分钟，剁大块，摆入碗中。
2. 把菠萝丁、葡萄干、山楂糕丁放入猪手碗中，加入精盐、白糖、橙汁，放入蒸锅蒸45分钟，取出猪手，淋热油，撒葱花即可。

蜜汁乳鸽

原料

乳鸽2只。

调料

老卤水1锅，蜂蜜、锡纸、柠檬汁、老抽各适量。

制作方法

1. 乳鸽处理干净后，氽烫至熟，入烧沸的卤水锅，调至小火卤20分钟，关火闷60分钟，捞出，沥干卤水。
2. 将蜂蜜、柠檬汁、老抽混合调匀，均匀地抹在乳鸽上，待干后再抹一次，将其放在锡纸上，包裹严实。
3. 然后放入已经预热的烤箱中，调至220℃，烤20分钟；取出翻面，刷蜂蜜，再烤10分钟，取出，以各种花色，水果围盘装饰即可。

小提示

蜜汁乳鸽
- 具有补血、保健、增强记忆力的功效。

油淋仔鹅
- 具有益气补虚、止咳化痰的功效。

油淋仔鹅

原料

仔鹅1000克，葱段、姜片各10克。

调料

盐、芝麻、花椒、鸡精、山奈、桂皮、油、小茴香、草果、糖色各适量。

制作方法

仔鹅处理干净，氽烫去血水，放入用山奈、桂皮、小茴香、草果、盐、花椒、葱段、姜片、鸡精、糖色制成的卤水中卤熟后，入热油锅中，待其呈金黄色时捞出斩块，淋入卤水汁和热油，撒芝麻即可。

蘸汁鹅肉

原料

鹅肉300克，姜块、青椒片各少许。

调料

香菜叶、盐、味精、鹅肉扁沾料各适量。

制作方法

1. 将鹅肉洗净入锅中，加水没过鹅肉，调入盐、青椒片、姜块和味精，调至小火慢煮80分钟，关火，闷30分钟。
2. 把煮好的鹅肉取出，晾凉，切片；姜块切丝；将切好的鹅肉片与姜丝、香菜叶摆入盘中，食用时蘸鹅肉扁沾料即可。

小提示

蘸汁鹅肉
- 具有预防慢性病、缓解咳嗽的功效。

香拌鹅肉
- 具有补虚益气、暖胃生津的功效。

香拌鹅肉

原料

熟鹅肉300克，红椒、香菜、土豆丝各少许。

调料

料酒、盐、胡椒粉、高汤、香油各适量。

制作方法

1. 熟鹅肉用清水洗净，切粗条状；红椒洗净，切丝；土豆丝焯熟；香菜洗净，切成小段，备用。
2. 将所有处理好的原料与所有调料搅拌均匀，装盘即可。

嫩姜鸭舌

原料

鸭舌400克。

调料

嫩姜、葱丝、辣椒丝、白糖、干淀粉、油、盐、豇豆、红椒片、味精、酱油、胡椒粉、香油各适量。

制作方法

1. 鸭舌洗净，抹上少许干淀粉、白糖、香油、酱油，腌渍1小时；嫩姜洗净，切成细丝。
2. 将腌渍好的鸭舌入油锅中，炸至八分熟，捞出，沥干油分。
3. 锅底留油，爆香辣椒丝、葱丝、姜丝，再加入鸭舌以及盐、味精、白糖和胡椒粉，调至大火，翻炒数下盛出，以豇豆及红椒片围盘即可。

小提示

嫩姜鸭舌

- 具有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉的功效。

凉拌鸭掌

原料

熟鸭掌150克，泡辣椒、蒜、香菜各适量。

调料

白糖、白醋、盐、葱、辣椒油、香油各适量。

制作方法

1. 蒜去皮，切碎，备用；香菜择洗干净，切成段；葱洗净，切段，备用。
2. 取一盘，放入熟鸭掌、泡辣椒、蒜末、香菜段、葱段以及白糖、白醋、盐、辣椒油、香油，搅拌均匀，即可盛盘食用。

小提示

凉拌鸭掌

- 具有温中益气、填精补髓、活血调经的功效。

风干鸭掌

- 具有益气补虚、滋阴、填精补髓、活血调经的功效。

风干鸭掌

原料

鸭掌300克，干辣椒适量。

调料

香叶、花椒、葱段、姜片、香菜叶、麻椒、盐、油、料酒、生抽、老抽、豆瓣酱、桂皮、大料各适量。

制作方法

1. 锅置火上，倒油烧热，入豆瓣酱炒出红油，再加入除生抽、老抽、盐外的余下调料及干辣椒，最后下入洗净的鸭掌翻炒数下，加水，没过鸭掌即可。
2. 待锅中烧开后调入生抽、老抽、盐，转小火煮30分钟，关火闷一晚，取出，风干3～4小时，最后拌入干辣椒即可。

简易卤鸭翅

原料

鸭翅300克。

调料

卤汁1瓶，料酒、姜、香菜叶、盐、白糖各适量。

制作方法

1. 姜部分切片，部分切末。
2. 鸭翅洗净，入冷水锅中，加姜片，烧沸，煮熟后关火，盖上锅盖，再闷10分钟，然后捞出鸭翅，冲凉，沥干，备用。
3. 将鸭翅放入所有调料共同调好的卤汁中浸泡4小时，取出，点缀上香菜叶即成。

小提示

简易卤鸭翅

- 具有补虚劳、滋阴、清热、养胃生津、止咳、健脾的功效。

酱香翅中

- 具有补虚劳、滋五脏之阴、养胃生津、清热健脾的功效。

酱香翅中

原料

鸭翅中400克。

调料

桂皮、大料、香叶、老抽、料酒、盐、白糖、油各适量。

制作方法

1. 鸭翅中洗净，入油锅煎2分钟，捞出沥油。
2. 锅留底油，炒香大料、桂皮、香叶，放入鸭翅中，调入老抽、料酒、盐、白糖，加水没过鸭翅中，大火烧开，再改中火慢炖，炖至汤汁收尽，将鸭翅码入盘中即可。

土豆炖鸭块

原料

鸭肉600克，土豆300克。

调料

油、盐、花椒、青椒、红椒、葱花、料酒、老抽、生抽、大料、山奈、冰糖、姜片各适量。

制作方法

1. 鸭肉用温水洗净切成块，氽烫之后，捞出，沥干水分；土豆洗净，去皮，切块备用。
2. 油锅烧热，放入鸭肉块，小火煸至鸭肉块出油，入姜片、青椒、红椒、花椒、葱花、大料、山奈和冰糖，翻炒出香味，调入料酒、老抽、生抽，炒上色，转大火烧沸。
3. 最后下入土豆块，煮20分钟至鸭肉块软熟后，调入盐翻炒一下即成。

小提示

土豆炖鸭块

- 具有滋阴养胃、利水消肿、排毒、增强免疫力、降低血压、美容护肤的功效。

鲜蔬鸭丝

- 具有滋阴补血、益气利水消肿、降血糖的功效。

鲜蔬鸭丝

原料

烤鸭肉300克，黄瓜200克，鸡蛋2个。

调料

盐、油、酱油、醋、香菜末、蒜末、辣椒丝、白糖、木耳各少许。

制作方法

1. 黄瓜洗净，去头、尾，拍碎后，切丝；烤鸭肉切粗丝；鸡蛋打入碗中，搅散。
2. 锅中热油，放入鸡蛋炒散，捞起，再入黄瓜丝和所有调料炒匀后，与鸡蛋一同拌入烤鸭肉中即可。

甜蜜鸡肝

原料

鸡肝300克，葱丝、姜丝、红辣椒各适量。

调料

蜂蜜、香菜叶、盐、干淀粉、香油各适量。

制作方法

1. 鸡肝去除筋膜，洗净，调入蜂蜜、红辣椒、盐、干淀粉、葱丝、姜丝拌匀，腌渍20分钟。
2. 将腌好的鸡肝码入盘中，表面淋上香油，放入蒸锅中蒸熟，出锅后，拌入香菜叶即成。

小提示

甜蜜鸡肝

- 具有保护眼睛、增强免疫力、改善面色的功效。

劲辣鸡脖

原料

鸡脖400克，葱段、姜片各适量。

调料

干辣椒段、花椒、大料、油、香叶、桂皮、郫县辣豆瓣酱、白糖、料酒、酱油、蚝油、盐各适量。

制作方法

1. 油锅烧热，入干辣椒段炸至变色，爆香郫县辣豆瓣酱，炒出红油。
2. 鸡脖处理洗净，入热油锅略翻炒，然后调入大料、葱段、姜片、花椒、香叶、桂皮，调入酱油、白糖、蚝油、料酒翻炒。
3. 往锅中加入开水，大火烧沸后，转小火卤50分钟，加盐调味，放凉后装入保鲜盒，放冰箱冷藏3小时即可食用。

小提示

劲辣鸡脖

- 具有明目、养心、壮骨、健脑、提高免疫力的功效。

足味鸡脖

- 具有明目、养心、壮骨、健脑、提高免疫力的功效。

足味鸡脖

原料

鸡脖段400克，姜片适量。

调料

花椒、大料、生菜叶、桂皮、香叶、陈皮、草果、盐、料酒、老抽、油、葱段、葱花、冰糖各适量。

制作方法

1. 鸡脖段洗净，加料酒浸泡1小时，放入加有葱段、姜片、料酒的沸水中，撇去浮沫。
2. 油锅烧热，入花椒、大料、葱花煸炒出香味，入鸡脖段，翻炒均匀，调入老抽、料酒上色。
3. 加清水、桂皮、香叶、陈皮、草果，大火煮开，改小火煮15分钟，加盐、冰糖，煮至收汁，盛出鸡脖，以生菜叶围盘即成。

川式凤爪

原料

鸡爪400克。

调料

老干妈辣酱、葱花、姜片、蚝油、油、料酒、豆瓣酱、干豆豉各适量。

制作方法

1. 鸡爪洗净切两半，放入凉水锅中，加葱花、姜片、料酒加热，沸腾后将鸡爪氽烫至熟；捞出鸡爪，沥干。
2. 油锅烧热，下入鸡爪将其煎至金黄色。
3. 将干豆豉、豆瓣酱、老干妈辣酱、蚝油一起混合拌匀，拌入鸡爪腌渍入味，将腌渍好的鸡爪放入笼屉上，蒸30分钟即成。

小提示

川式凤爪

- 具有养血催乳、活血止血、强筋健骨的功效。

美味蒸鸡爪

- 具有祛脂降压、养颜护肤的功效。

美味蒸鸡爪

原料

鸡爪400克。

调料

A. 泡椒、桂皮各少许，盐、白糖、花椒各适量；B. 叉烧酱、生抽、盐、干淀粉各少许。

制作方法

1. 将鸡爪洗净，切两半，入沸水中煮软，捞出晾凉，再入油锅中，炸至金黄盛出备用。
2. 将调料A调成味汁，放入鸡爪泡3小时，泡好后，连泡汁一起将鸡爪入蒸锅蒸50分钟，取出；将调料B调匀，倒在已经蒸好的鸡爪上，再蒸20分钟，取出即成。

香味滑鸡胗

原料

鸡胗400克，青椒、红椒各50克，胡萝卜、姜各适量。

调料

油、大料、蚝油、水淀粉、葱、盐、味精、料酒各适量。

制作方法

1. 鸡胗洗净，切薄片；胡萝卜、姜、青椒、红椒分别洗净，切成片。
2. 油锅烧热，煸炒大料、姜片，下鸡胗片翻炒，入青椒片、红椒片、胡萝卜片煸炒，然后调入剩余调料翻炒均匀，盛盘即成。

小提示

香味滑鸡胗

- 具有消食导滞、除热解烦、助消化的功效。

香炒鸡杂

- 具有助消化、和脾胃、滋润肌肤的功效。

香炒鸡杂

原料

鸡胗400克，鸡肝、鸡肠各50克，泡萝卜段、青椒、蒜薹各20克。

调料

酱油、姜、蒜、料酒、干辣椒段、油、盐各适量。

制作方法

1. 鸡胗、鸡肝分别洗净切片；鸡肠切成小段；姜洗净切片；蒜拍碎；青椒洗净切片，备用。
2. 油锅烧热，放入鸡杂，调至大火爆炒，调入料酒、姜片、蒜、酱油、盐、干辣椒段炒匀。
3. 加水，放入蒜薹焖5分钟，入青椒片、泡萝卜段一起翻炒，炒至出香味即成。

香拌鸡胗

原料

鸡胗500克，葱、姜、香菜、熟芝麻各适量。

调料

盐、白糖、醋、辣椒油、大料、花椒、生抽、白酒各适量。

制作方法

1. 将处理干净的鸡胗切片，入锅中煮熟，捞出、过凉、沥干，再调入盐不断揉搓；葱、姜切丝；香菜切段。
2. 鸡胗片里调入盐、白糖、醋、辣椒油、生抽、姜丝、白酒、大料、花椒调味，再加入香菜段、葱丝、熟芝麻拌匀即成。

小提示

香拌鸡胗
- 具有消食导滞、帮助消化的功效。

美味煮鸡胗
- 具有消食导滞、帮助消化、缓解疲劳、增加食欲、帮助消化的功效。

美味煮鸡胗

原料

鸡胗400克，青椒片、红椒片、黑木耳、蒜片各适量。

调料

辣椒粉、豆豉酱、料酒、盐、胡椒粉各适量。

制作方法

1. 鸡胗洗净，在表面剞花刀。
2. 鸡胗中调入蒜片、盐、豆豉酱、辣椒粉、胡椒粉、料酒拌匀，腌渍20分钟。
3. 将鸡胗放入清水锅中煮3分钟，收汁后放入青椒片、红椒片，黑木耳即成。

香蘸鸡腿卷

原料

鸡腿400克，莴笋条、胡萝卜各100克，豆皮、姜片、葱段、香菜叶各适量。

调料

料酒少许，蜂蜜、盐、叉烧酱各适量。

制作方法

1. 将鸡腿洗净，调入料酒、叉烧酱、姜片、盐、葱段，腌渍8小时。
2. 腌好的鸡腿入烤箱，调至220℃，烤20分钟后取出，在烤好的鸡腿上刷一层腌鸡腿的料及蜂蜜，重新入烤箱，烤至表皮金黄酥脆取出，放凉，撕成长条。
3. 胡萝卜洗净，去皮，切成条状；取豆皮，摆放上鸡腿肉条、莴笋条、胡萝卜条、香菜叶，卷成鸡腿卷。
4. 剩余的腌料入炒锅，熬至黏稠，盛入碗中，作为鸡腿卷蘸料即可。

小提示

香蘸鸡腿卷

- 具有强身健体、提高免疫力、降糖降脂、明目、利膈宽肠的功效。

蒜香鸡腿

- 具有强身健体、提高免疫力、温中消食、暖脾胃的功效。

蒜香鸡腿

原料

鸡腿500克，蒜80克。

调料

铝箔纸一张，盐、胡椒粉、醪糟各适量。

制作方法

1. 鸡腿洗净，沥干水分，放入一大碗中，调入盐、胡椒粉、醪糟拌匀，腌渍30分钟。
2. 将鸡腿、蒜用铝箔纸包好，入烤箱烤至熟透。

香烤鸡腿

原料

鸡腿500克，红椒丝、葱段、葱丝、姜片、香叶各适量。

调料

醪糟、酱油、味噌、白糖各适量。

制作方法

1. 鸡腿洗净，沥干水分，入葱段、姜片、醪糟，搅拌均匀，腌渍30分钟，备用。
2. 将所有的调料搅拌均匀成酱汁，备用。
3. 将做法1中的鸡腿入已预热的烤箱，烤10分钟，取出鸡腿刷做法2的酱汁，再放回烤箱续烤10分钟。
4. 取出鸡腿，盘底铺红椒丝、香叶、葱丝点缀即可。

麻香鸡腿块

原料

鸡腿400克，圆白菜、豆豉、红椒各适量。

调

醪糟、油、干淀粉、鱼露、酱油、盐、白糖、葱花、蒜末、花椒、香油各适量。

制作方法

1. 鸡腿洗净，剔除骨头，鸡腿肉加酱油、醪糟、盐、白糖拌匀，腌渍1小时。
2. 红椒洗净切块；圆白菜入沸水中氽熟，捞出切丝，垫在盘底。
3. 油锅烧热，入花椒炸香，留底油。
4. 腌好的鸡肉拍上干淀粉，入锅中炸至外皮焦酥，切块放到圆白菜上。
5. 另取一碗，入鱼露、凉开水、香油、酱油、白糖、葱花、蒜末、豆豉、红椒块拌匀，调成味汁，倒在鸡肉块上即成。

小提示

香烤鸡腿

- 具有强身健体、提高免疫力、促进智力发育的功效。

麻香鸡腿块

- 具有强身健体、提高免疫力、促进智力发育、预防感冒的功效。

糖色鸡翅

原料

鸡翅400克。

调料

黄瓜片、冰糖、料酒、油、生抽、葱段、盐各适量。

制作方法

1. 鸡翅洗净，调入盐、葱段、料酒，腌渍15分钟。
2. 烧热平底锅，把鸡翅排入平底锅中，待鸡翅煎至金黄色时，翻过来煎另一面，煎好，取出。
3. 烧热另一油锅，将冰糖块敲碎锅中。待冰糖熔化，把鸡翅放锅中；再入生抽，关火，用余温将鸡翅、糖汁翻拌均匀，摆入黄瓜片点缀即成。

小提示

糖色鸡翅

- 具有强身健体、提高免疫力、补肾精、美容的功效。

家常炸鸡翅

- 具有提高免疫力、补肾填精的功效。

家常炸鸡翅

原料

鸡翅400克。

调料

盐、白糖、黄瓜片、料酒、五香粉、油、炸粉各适量。

制作方法

1. 鸡翅洗净，沥干水分，放入盐、白糖、料酒、五香粉抓匀，腌渍1小时至入味。
2. 将鸡翅均匀蘸裹炸粉，静置1分钟。
3. 油锅烧热，入鸡翅，调中火煎炸至表皮呈金黄酥脆状，捞出沥油，摆于盘中黄瓜片上即成。

卤汁鸡翅

原料

鸡翅400克，香菜叶适量。

调料

蜂蜜、卤汁、蒜、青椒片、红椒片各适量。

制作方法

1. 将鸡翅洗净，入沸水中氽烫3分钟，洗去浮沫，取出，冲冷水，沥干水分，备用。
2. 将处理好的鸡翅入卤汁锅中，调入蜂蜜，改至小火，煮至沸腾，关火，浸泡30分钟，取出，淋上汤汁，拌入青椒片、红椒片和蒜，点缀上香菜叶即成。

小提示

卤汁鸡翅

- 具有强身健体、提高免疫力、补肾精、美容的功效。

浓香鸡翅

- 具有提高免疫力、补肾精、补充营养的功效。

浓香鸡翅

原料

鸡翅400克，葱末、姜末、红椒末各适量。

调料

橄榄油、料酒、蜂蜜、黑胡椒粉、生抽、蚝油、迷迭香各适量。

制作方法

1. 鸡翅洗净沥干，用刀在鸡翅表面轻轻划几刀，置大碗中，调入葱末、姜末、红椒末、料酒抓匀，腌渍15分钟，备用。
2. 往鸡翅中调入橄榄油、黑胡椒粉、蜂蜜、蚝油、生抽、迷迭香，用手反复揉搓，使其充分入味。
3. 烤箱预热，鸡翅排入烤盘内，调至200℃，其间可每隔10分钟取出来刷两次腌渍酱汁，烤至熟透即可。

Part 4 水产类

鲜虾丝瓜鱼汤

原料

比目鱼1条，玉米笋30克，鲜虾50克，黑木耳10克，丝瓜50克。

调料

罗勒叶、葱末、精盐、清汤、虾酱、鱼露各适量。

制作方法

1. 比目鱼处理干净，切段；鲜虾去除头壳，挑去虾线洗净。
2. 丝瓜去籽切块，玉米笋洗净，罗勒叶、葱末、虾酱、鱼露放入容器罐内捣匀备用。
3. 汤锅内加清汤烧沸，放所有原料滚沸，加捣好的酱汁焖煮10分钟，调入精盐即可。

小提示

鲜虾丝瓜鱼汤

- 具有活血通络、增强人体免疫力、缓解神经衰弱、解毒消肿的功效。

奇味银鱼排

- 具有润肺止咳、增强免疫力、滋阴润燥、养血发胎的功效。

奇味银鱼排

原料

银鱼250克，鸡蛋1个，淀粉40克，面粉10克，面包渣适量。

调料

植物油、牙签、卡夫奇妙酱各适量。

制作方法

1. 将银鱼去头尾，洗净，用牙签将银鱼串好。
2. 用鸡蛋、淀粉、面粉调制成蛋糊，银鱼排挂糊，拍上面包渣。
3. 锅置火上烧热倒油，待油升温至六成热时，将银鱼排下锅炸至金黄色，抽去牙签，放入盘中，随卡夫奇妙酱碟上桌即可。

茄汁葡萄鱼

原料

鲤鱼1条，鸡蛋1个。

调料

白糖、葡萄汁、盐、白醋、葱、姜、番茄酱、花椒粉、水淀粉、油、料酒、面包糠各适量。

制作方法

1. 鱼肉剞花，放料酒和盐、花椒粉腌10分钟；将鱼肉蘸打撒的蛋液，裹上面包糠。
2. 锅中倒油烧热，放入鱼肉，炸至金黄色、鱼肉张开呈葡萄粒状捞出沥油。
3. 留少许底油，爆香葱、姜，放番茄酱、白醋、白糖、葡萄汁、盐，加水烧至冒泡，倒水淀粉，烧开后淋入明油，浇到鱼肉上。

小提示

茄汁葡萄鱼

- 具有补脾胃、促消化、抗氧化、滋补气血的功效。

醋爆鱼丁

- 具有强抗衰老、抗癌、预防心血管疾病、排毒、预防牛皮癣的功效。

原料

净鳜鱼肉400克，牛奶50克，蛋清2个。

调料

葱段、姜片、蒜末、醋、青豆、料酒、味精、水淀粉、鸡汤、精盐、植物油各适量。

制作方法

1. 将鳜鱼肉切丁洗净，加精盐搅拌，沾上蛋清浆。
2. 将鱼丁逐个拨入放有醋的开水锅内，煮约1分钟，捞出投凉。
3. 炒锅烧热，放少许植物油，用姜片、葱段炝锅，拣出葱、姜，加料酒、鸡汤略炖，放入鱼丁，加精盐、青豆、味精，用小火烧至入味。
4. 汤汁剩一半时，将汤倒出，放牛奶及料酒，加蒜末、味精，水淀粉勾芡，淋明油，装盘即可。

醋爆鱼丁

芹菜鱼丝

原料

净青鱼肉250克，嫩芹菜心150克，蛋清1个，水淀粉15克。

调料

精盐、料酒、味精、干辣椒、姜、葱丝、高汤、植物油各适量。

制作方法

1. 芹菜心洗净切段；青鱼肉切丝，加精盐、蛋清、水淀粉拌匀上浆；炒锅注油烧热，放入鱼丝，用筷子轻轻划散滑熟，变色后捞出沥油。
2. 放葱丝、姜丝略煸，倒芹菜心略翻炒，加精盐、味精、高汤调味，放鱼丝略炒，加料酒，用水淀粉勾芡，加入干辣椒炒匀即可。

小提示

芹菜鱼丝

- 具有平肝降压、镇静安神的功效。

豆瓣青鱼

- 具有补肾、补胃、利水消食、化痰平喘的功效。

豆瓣青鱼

原料

青鱼中段1片（约500克），笋片50克。

调料

郫县豆瓣、干辣椒末、葱花、姜末、蒜泥、酱油、白糖、醋、清汤、料酒、精盐、味精、水淀粉、植物油各适量。

制作方法

1. 鱼洗净，在鱼皮面剞3～4刀，用料酒、精盐腌渍后用六七成热油炸至金黄色，捞出。
2. 锅烧热倒油，下姜末、蒜泥、郫县豆瓣、干辣椒末煸出红油，加笋片、清汤、酱油、白糖、醋、味精，放鱼中段，烧3分钟，以水淀粉勾芡，撒葱花，将鱼周围的汤汁淋到鱼身上，略烧，装盘即可。

煲仔鱼丸

原料

鲮鱼肉蓉200克，腊肠粒50克，虾粒10克，娃娃菜180克，培根棒30克。

调料

葱花、西蓝花、香菇、红椒片、鸡汤、水淀粉、香油、葱姜汁、料酒、精盐、味精、胡椒粉、酱油各适量。

制作方法

1. 将虾粒、腊肠粒、葱花和鱼蓉加葱姜汁、料酒、精盐、味精入碗内，搅拌上劲，待用；鸡汤入锅中加热，搅拌好的鱼蓉挤成丸下汤中，氽熟捞出，培根棒切片。
2. 将娃娃菜、西蓝花、培根片、香菇、红椒片放入汤锅中，随后放酱油、精盐、味精、香油稍煮，将鱼丸排在上面，用水淀粉勾芡，撒上胡椒粉即可。

小提示

煲仔鱼丸

- 具有益气血、健筋骨、通小便、消脂减肥、驱寒利尿、抑制病毒的功效。

鲫鱼氽豆腐

- 具有增强抗病能力、明目益智、美容抗皱、预防心血管疾病、养生的功效。

鲫鱼氽豆腐

原料

活鲫鱼1尾（约350克），内酯豆腐1盒。

调料

料酒、精盐、味精、胡萝卜片、菜心、姜片、蒜末、胡椒粉、猪化油各适量。

制作方法

1. 鲫鱼处理好后洗净；豆腐切块、焯水，泡凉水中。
2. 炒锅倒猪化油烧热，入鲫鱼略煎，倒料酒，加姜片、开水，烧5分钟，放入豆腐块、菜心、胡萝卜片、蒜末、精盐、味精，烧1分钟至豆腐块浮上汤面。
3. 撒入胡椒粉，盛出即可。

菜豆花鲢鱼

原料

鲢鱼1尾（约1250克）。

调料

菜豆、干辣椒段、花椒、葱花、姜末、蒜泥、酱油、白糖、醋、清汤、料酒、精盐、味精、水淀粉、植物油各适量。

制作方法

1. 鲢鱼洗净、剁块；用精盐、料酒、葱花、姜末腌渍入味，下热油中略炸，捞出。
2. 锅烧热倒油，下姜末、蒜泥、菜豆、干辣椒段煸出红油，加花椒、清汤、酱油、白糖、醋、味精、鱼块，烧3分钟，以水淀粉勾芡即可。

小提示

菜豆花鲢鱼
- 具有温中健脾、壮筋骨的功效。

鲜椒鱼片
- 具有抗氧化、滋补气血的功效。

鲜椒鱼片

原料

草鱼1条，鸡蛋1个。

调料

青红尖椒、葱、姜、盐、糖、鸡精、味精、生抽、香醋、红油、水淀粉各适量。

制作方法

1. 草鱼洗净切片，加蛋清、水淀粉、盐和鸡精上浆；取一碗用生抽、香醋、盐、白糖、味精、红油兑成味汁。
2. 锅内水烧开转小火，将鱼片下入，转白后捞出，沥水装盆，淋上味汁，撒上葱花。
3. 姜、青红尖椒切末，锅内油烧热，将尖椒末下入炸制，炸香后连油浇在鱼片上即可。

海鲜酿苦瓜

原料

苦瓜400克，虾肉50克，猪肥膘肉100克，蟹肉（或鱼肉）25克，蛋清1个。

调料

葱姜汁、红椒丝、精盐、料酒、鸡精各适量。

制作方法

1. 将苦瓜洗净，切成段，掏去中间的瓤，用沸水焯1分钟取出，晾凉待用。
2. 虾肉、猪肥膘肉、蟹肉剁成茸，加入精盐、料酒、鸡精、葱姜汁、蛋清搅拌成馅，放入掏空的苦瓜中，上笼蒸15分钟取出，以虾肉围盘，点缀上红椒丝即可。

小提示

海鲜酿苦瓜

- 具有清热益气、保护机体的功效。

西湖醋鱼

- 具有暖胃和中、平降肝阳、益肠明眼目的功效。

西湖醋鱼

原料

鲜活草鱼2尾（约800克）。

调料

姜末、白糖、料酒、酱油、醋、香油、水淀粉各适量。

制作方法

1. 草鱼处理干净，放入沸水锅中，煮至鱼肉熟透，加酱油、料酒和姜末，烧沸后，将鱼在盘中排好。
2. 锅内余汁加白糖、醋，以水淀粉芶芡，淋香油，出锅浇在鱼身上即成。

红烧鲈鱼

原料

鲈鱼1000克。

调料

黄酒、酱油、老干妈、糖、葱花、姜、花椒、玉兰片、大蒜（白皮）、油、香叶、盐各适量。

制作方法

1. 鲈鱼宰杀洗净、沥干水分。
2. 鱼身两面分别划几道口，用盐里外抹一遍，腌制20分钟左右；姜、蒜切丝待用。
3. 锅烧热，先用生姜擦一下锅底。
4. 倒入油适量，油温热后放入切好的葱花、姜、蒜、花椒、玉兰片。
5. 把鱼放入油锅，煎至两面金黄。
6. 倒入黄酒、酱油、老干妈、香叶、糖，加适量的水，盖上锅盖焖烧。
7. 烧至鱼身可以用锅铲拨松，汤汁微微收干，出锅装盘即可。

小提示

红烧鲈鱼

- 具有益肾安胎、补肝益脾的功效。

番茄鳜鱼

原料

鲜活小鳜鱼1尾（约400克），新鲜番茄2个。

调料

葱、姜片、枸杞、香菜末、白汤、料酒、精盐、味精、胡椒粉、植物油各适量。

制作方法

1. 将新鲜小鳜鱼宰杀后，刮去鱼鳞，剖开除去内脏，在鱼身上划斜直刀，洗净，沥水；番茄洗净，切块。
2. 炒锅烧热，放油，用葱白、姜片炝锅，放鳜鱼略煎，加料酒、枸杞、白汤，用旺火烧。
3. 待汤色乳白时，用精盐、味精调味后，下番茄块略煮，撒入胡椒粉和香菜末，装盘即可。

小提示

番茄鳜鱼

- 具有滋补气血、预防心血管疾病的功效。

象眼鱼卷

- 具有补中益气、益气健脾、利水消肿、清热解毒、通络下乳的功效。

象眼鱼卷

原料

鱼肉300克，瘦火腿条150克，黄瓜1根，蛋清1个，淀粉、面粉各适量。

调料

花椒盐、精盐、西蓝花、料酒、味精、植物油各适量。

制作方法

1. 鱼肉切为大片，用精盐、料酒、味精腌渍；黄瓜、火腿切小条。
2. 用蛋清、淀粉调制成蛋清糊。
3. 每片鱼片上放黄瓜、火腿各1根，卷成鱼卷，挂蛋清糊后，滚上面粉。
4. 将鱼卷放入四成热的植物油中炸至微黄。
5. 斜刀切块，平排在盘内，以西蓝花装饰，配花椒盐食用即可。

原料

草鱼1000克。

调料

料酒、红椒、青椒、芝麻、油、葱、姜、白糖、精盐、老抽、味精各适量。

制作方法

1. 老姜切片，葱挽成小结，鱼洗净，去除肚子里面的黑膜，将表面水分抹干，斩成段；红椒、青椒均切成圈。
2. 锅中放适量油，爆香姜片后，放入鱼块大火煎、红椒圈和青椒圈。
3. 放料酒、适量老抽，糖烧开后，放清水、葱结、红椒圈和青椒圈。
4. 盖上锅盖，大火烧开后调成中火，中途用勺子将汁淋到鱼的表面，再盖上继续煮。
5. 烧10分钟左右，揭开盖子，调入盐、味精，将汁再淋在鱼上面，大火收汁，出锅前撒上葱花和芝麻即可。

小提示

红烧鱼块

- 具有补虚、促进食欲、开胃的功效。

红烧鱼块

原料

钱塘鲥鱼750克，甜酒酿1盒。

调料

腌肉片、味精、盐、绍酒、姜汁各适量。

制作方法

1. 鲥鱼去内脏，不要去鱼鳞，用盐、味精、绍酒、姜汁腌10分钟左右。
2. 把腌好的鲥鱼装盘，酒酿抹在鱼身上，入蒸箱蒸8分钟，盛出装盘，铺上腌肉片即可。

香扒鲥鱼

小提示

香扒鲥鱼

- 具有降低胆固醇、防止血管硬化、高血压和冠心病的功效。

五彩拌鲍丝

- 具有提高免疫力、调经润肠、促进生长发育、抗肿瘤、降血糖、健脑安神。

五彩拌鲍丝

原料

鲍片1袋，青、红椒丝各10克，黄瓜丝10克，胡萝卜丝10克。

调料

味精1/5小匙，精盐3/5小匙，白糖、白醋各1/2小匙，麻油、葱油各1小匙。

制作方法

1. 鲍片切丝，和胡萝卜丝，青、红椒丝下锅里焯一下，捞出冲凉。
2. 上述材料中加黄瓜丝以及所有调料拌匀入味，装盘即成。

珊瑚黄鱼

原料

黄花鱼500克。

调料

番茄酱、葱、鲜姜、黄酒、白糖、精盐、醋、香油、味精各适量。

制作方法

1. 将黄花鱼刮去鱼鳞，剖腹取出内脏，去头尾，洗净后放在盆内。
2. 葱洗净，纵向剖开，一半切花，一半切段；鲜姜洗净，一半切片，一半去皮、切末。
3. 将葱段、姜片放到黄花鱼上，加入黄酒后，将鱼放到蒸锅内置火上，用大火蒸熟后取出放入盘中。
4. 将番茄酱放小碗内，加入香油、白糖、醋、葱花、精盐、味精和少许凉开水拌匀，浇在黄花鱼上即可。

小提示

珊瑚黄鱼

- 具有补虚益精、调中止痢、益气开胃、防止动脉硬化的功效。

拌蜇皮

- 具有消积、祛风、除湿、清热化痰、降血糖、健脑安神的功效。

拌蜇皮

原料

海蜇皮150克。

调料

葱、精盐、芝麻、香菜末、辣椒油、醋、香油、白糖、味精各适量。

制作方法

1. 葱洗净切花；海蜇皮洗净，切丝。
2. 蜇皮丝稍烫一下，放盆内加冷水浸泡2小时。
3. 将蛰皮丝挤去水，放盘内；将葱花加在海蜇皮丝上，再加入白糖、香菜末、辣椒油、精盐、醋、芝麻、香油和味精，拌匀即成。

海蜇萝卜丝

原料

海蜇丝400克，胡萝卜丝150克。

调料

精盐、味精、葱油、葱丝各适量。

制作方法

1. 海蜇丝冲洗干净，用开水锅焯1分钟，捞出冲凉。
2. 将海蜇丝、胡萝卜丝、精盐、味精、葱油拌匀入味，加入葱丝，装盘即成。

小提示

海蜇萝卜丝

- 具有清热解毒、化痰软坚、降压消肿、增强免疫力、促消化、保护肠胃的功效。

青笋拌蜇丝

- 具有提高免疫力、调经润肠、促进生长发育、降血糖、健脑安神的功效。

青笋拌蜇丝

原料

海蜇丝400克，青笋200克。

调料

精盐、味精、红辣椒丝、辣椒油、白醋、葱油、白糖各适量。

制作方法

1. 海蜇丝用水浸泡一会儿，青笋切丝，洗净；辣椒丝洗净，备用。
2. 海蜇丝用水冲洗干净，加青笋丝、辣椒丝和所有调料拌匀即成。

刺身赤贝

原料

赤贝5个，黄瓜适量。

调料

一品鲜酱油3小匙，辣根适量。

制作方法

1. 赤贝切片洗净；黄瓜切片，垫在盘底。
2. 赤贝围在黄瓜上面，放入冰箱里镇凉；一品鲜酱油放在小碗里加辣根调匀，盘中摆水果片和各叶片装饰，上桌即可。

小提示

刺身赤贝

- 具有降低胆固醇、降血脂、降血糖、健脑安神、防酒精中毒的功效。

下酒蛏子

原料

蛏子300克，葱花、姜末、干辣椒段各50克。

调料

油、盐、朝天椒段各适量。

制作方法

1. 蛏子放在加盐的水中使其吐尽泥沙，再放入清水中浸泡1小时，捞出，反复清洗几遍，剔除泥肠。
2. 油锅烧热，爆香葱花、姜末，入干辣椒段翻炒，入朝天椒段爆香。
3. 将蛏子入锅中，大火翻炒片刻，待蛏子壳张开后，调入少许盐翻炒，出锅即成。

小提示

下酒蛏子

- 具有补阴、清热、解酒、解毒、清胃治痢的功效。

笋香蛏子

- 具有补阴、清热、解酒、解毒、清胃治痢的功效。

笋香蛏子

原料

蛏子300克，蒜末、红椒、酸笋条各80克。

调料

豆豉、油、盐、白酒、青椒、醋、酱油、胡椒粉各适量。

制作方法

1. 蛏子洗净，放在盐水中使其吐尽泥沙，去掉沙肠，洗净；红椒洗净，切块，备用。
2. 油锅烧热，入蛏子翻炒出香味，烹入白酒、酱油、醋，调入胡椒粉和豆豉，依次加入蒜末、红椒块、青椒、酸笋条，直至蛏子壳张开。
3. 调入盐翻炒均匀即成。

咖喱肉蟹

原料

梭子蟹2只，芋头200克，葱姜汁适量。

调料

椰浆、咖喱粉、洋葱、青椒、红椒、葱段、姜片、油各适量。

制作方法

1. 将芋头洗净、煮熟，去皮，碾成泥，铺在碗中。
2. 梭子蟹处理干净，剁成两半，将所有蟹件入葱姜汁中浸泡40分钟，取出，沥干，备用。
3. 油锅烧热，入蟹件，煎至蟹件略焦干后，捞出，沥油；锅留底油，放咖喱粉略炒，入椰浆搅匀，下入蟹件、洋葱、青椒、红椒、葱段、姜片翻炒，待蟹件粘满咖喱浆后，取出置于芋头泥上，再将咖喱椰浆倒入即成。

小提示

咖喱肉蟹

- 具有滋补解毒、养筋活血、洁齿防龋、美容乌发、补中益气的功效。

陆海双黄

- 具有滋补解毒、养筋活血、通经络、利肢节、滋肝阴的功效。

陆海双黄

原料

梭子蟹500克，鸡蛋2个。

调料

盐、料酒、白胡椒粉、油、干淀粉各少许，白酒、生抽、蒜末、姜末、葱花各适量。

制作方法

1. 梭子蟹处理好，斩成两半，调入盐、白胡椒粉、料酒腌渍20分钟，在螃蟹的断口处封上干淀粉；鸡蛋打散，调入盐，备用。
2. 油锅烧热，放入蟹肉将其炸透，入蒜末、姜末、葱花翻炒出香味，入白酒提香，加入生抽调味，调至大火，入鸡蛋液迅速翻炒均匀，快速翻面，出锅即可。

劲霸海蟹

原料

海螃蟹600克。

调料

花椒、白糖、葱花、姜片、蒜片、干辣椒段、芝麻、海天拌饭酱、盐、油、干淀粉各适量。

制作方法

1. 将海螃蟹处理干净，掰开蟹壳，反复用水洗净，将蟹肉剁成小块，沾上干淀粉，备用。
2. 油锅烧热，入螃蟹块，炸至表面金黄，下入花椒、干辣椒段煸炒出香味，入葱花、姜片、蒜片翻炒出香味，再入海天拌饭酱、盐、白糖调味炒匀，入少许水小火焖至螃蟹块入味，最后下芝麻拌匀出锅即可。

小提示

劲霸海蟹

- 具有抗结核、滋补解毒、养筋活血、通经络、补骨添髓、滋肝阴。

冰川蟹

- 具有活血化瘀、滋润养颜、护肤美容的功效。

冰川蟹

原料

红花蟹500克，玫瑰花1朵，柠檬4片。

调料

盐水、玫瑰露、料酒、油、味精、醋、冰块、姜末各适量。

制作方法

1. 红花蟹放在滴油的清水中喂养2~3天，吐尽泥沙后洗净蒸熟；玫瑰花用盐水洗净，撒成小瓣。
2. 将盐水、玫瑰露、料酒、味精调成味汁，加玫瑰花瓣、柠檬片，放红花蟹浸泡3~5小时。
3. 在盘内垫冰块，将蟹放在冰块上，摆上其他水果、花朵点缀，蘸姜末与醋调成的味汁食用即可。

白灼基围虾

原料

基围虾500克，葱、姜各适量。

调料

盐少许，醋1小匙，生抽、香油各适量。

制作方法

1. 基围虾去须、虾线，洗净；葱洗净，切小段；姜洗净，切末，备用。
2. 锅置火上，倒入适量清水，将葱段放入水中略煮，烧开后放入做法1中的基围虾，煮至虾壳变红，虾尾卷起时即可捞出，摆盘。
3. 用盐、醋、生抽、香油和姜末调成料汁，同基围虾一同上桌，蘸食即可。

小提示

白灼基围虾

- 具有增强人体免疫力、通乳汁、缓解神经衰弱、预防动脉硬化的功效。

椒香烤基围

- 具有增强人体免疫力、通乳汁、缓解神经衰弱、预防动脉硬化的功效。

椒香烤基围

原料

基围虾300克。

调料

黑胡椒粉、竹签、料酒、酱油、姜粉、盐各适量。

制作方法

1. 竹签浸泡水中，虾洗净，剪去虾须，取出虾线，备用。
2. 将酱油、姜粉、黑胡椒粉、料酒、盐混合均匀，放入虾腌渍30分钟。
3. 用处理好的竹签穿在虾身，入已经预热的烤箱中烤15分钟，取出，刷一次腌料汁，再放入烤箱续烤5分钟取出即成。

原料

小龙虾500克。

调料

花椒、啤酒、醋、盐、红椒、橘子皮、灯笼椒、白糖、酱油、油、鲜虾汤料、葱、姜、蒜各适量。

制作方法

1. 小龙虾处理干净，沥干水分，备用。
2. 橘子皮洗净切丝；葱、姜分别洗净切片；蒜拍散；红椒洗净切段；灯笼椒洗净切条。
3. 油锅烧热，入葱片、姜片、蒜、橘子皮丝爆香，入花椒、红椒段、灯笼椒条翻炒至小龙虾变色。
4. 调入酱油、啤酒调味，入鲜虾汤料，加清水，大火烧开后转小火烧至剩余少量汤汁，调入醋、白糖、盐调味即可。

小提示

鲜香小龙虾

- 具有壮阳补肾、通乳生乳、提高免疫力、预防心血管疾病、抗老化的功效。

鲜香小龙虾

外婆虾

原料

河虾300克。

调料

料酒、白糖、，梅干菜、蒜末、姜末、葱段、香菜叶、盐、鸡精、油各适量。

制作方法

1. 河虾除虾线，洗净；梅干菜洗净，备用。
2. 油锅烧热，入河虾煎至皮发红，捞出。
3. 锅留底油，煸香蒜末、姜末，入梅干菜，稍煸后，入料酒、盐、白糖，改小火翻炒，调入鸡精、葱段、香菜叶，炒匀即成。

小提示

外婆虾

- 具有增强人体免疫力、通乳汁、缓解神经衰弱、预防动脉硬化的功效。

椒香皮皮虾

- 具有增强人体免疫力、通乳汁、缓解神经衰弱、补充维生素、补充营养的功效。

椒香皮皮虾

原料

皮皮虾400克。

调料

花椒、盐、五香粉、姜片、蒜末、葱花、料酒、油、白糖各适量。

制作方法

1. 花椒过油炸一下，捞出压碎，加盐做成椒盐。
2. 皮皮虾处理干净，入一碗中，调入料酒、花椒、姜片腌渍30分钟，捞出，控水，备用。
3. 油锅烧热，入皮皮虾煎至壳肉脱离。
4. 放入蒜末、红椒末、葱花炒香，再下入皮皮虾，调入椒盐、五香粉、白糖，炒匀，盛出即可。

黄瓜木耳炒螺肉

原料

田螺肉200克，黄瓜100克，水发黑木耳50克。

调料

姜末、肉汤、料酒、盐适量，味精、熟鸡油各适量。

制作方法

1. 田螺肉去内脏，切片，氽烫后捞出沥干；黄瓜洗净切片；黑木耳去根，洗净撕小片。
2. 锅置火上，放入黑木耳片、肉汤、料酒、盐、姜末，烧沸后撇去浮沫，加味精，放入田螺肉和黄瓜片炒匀，淋上熟鸡油即可。

小提示

黄瓜木耳炒螺肉

- 具有清热利水、除湿解毒、降血糖、健脑安神、益气强身、滋肾养胃的功效。

韭香炒螺肉

- 具有清热利水、除湿解毒、补肾助阳、通络止血、润肺的功效。

韭香炒螺肉

原料

田螺肉250克，韭黄150克。

调料

姜末、盐、鸡精、胡椒粉、葱花、料酒、红椒圈、蒜、小黄椒、油、小白菜各适量。

制作方法

1. 田螺肉洗净，氽烫捞出沥干；韭黄切段，氽烫后捞出沥干。
2. 锅内倒油，放入葱花、姜末炒香，加入田螺肉、韭薹段稍微炒几下，放入所有调料炒匀即可。

山药炒螺片

原料

活螺肉250克，山药200克。

调料

大葱、姜、植物油、黄瓜片、胡萝卜片、青笋片、花椒油、盐、味精、料酒各适量。

制作方法

1. 活螺肉洗净片成薄片，放开水中氽八成熟。
2. 山药洗净刮去皮，切薄片，用开水焯过。
3. 滑勺内加植物油烧热，加入葱、姜煸香，即加入山药片翻炒，调入盐、味精，烹料酒，再加入螺片、黄瓜片、胡萝卜片、青笋片翻炒至熟，淋花椒油出锅即成。

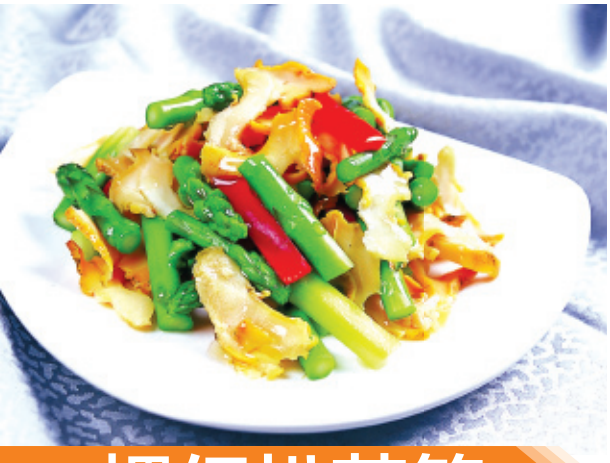
小提示

山药炒螺片

- 具有滋肾益精、益肺止咳的功效。

螺仔扒芦笋

- 具有降低血压、软化血管、减少胆固醇吸收的功效。



螺仔扒芦笋

原料

活海螺250克，芦笋150克。

调料

大葱、姜、菜薹、红椒片、植物油、料酒、盐、味精、高汤、水淀粉各适量。

制作方法

1. 活海螺洗净，片成薄片；芦笋切片，用开水焯一下。
2. 锅内加植物油烧热，放入海螺滑熟、盛出，锅中留底油，加葱、姜、红椒片，加入芦笋、菜薹煸炒，再烹少许高汤、料酒，加盐、味精调味，放入螺片，用水淀粉勾薄芡，淋明油即成。

小提示

鲈鱼开屏

- 具有益肾安胎、健脾补气、补肝肾、益脾胃、化痰止咳的功效。

香淋鲈鱼

- 具有益肾安胎、健脾、补肝肾、益肠胃的功效。

原料

鲈鱼1条。

调料

葱段、姜片、料酒、蒜片、葱花、香菜叶、红椒末、盐、蒸鱼豉油、白糖各适量。

制作方法

1. 鲈鱼处理干净，剁头、尾备用，鱼身切段，将鱼片、鱼头、鱼尾调入盐、料酒、葱段、姜片、蒜片腌渍40分钟。
2. 取一鱼盘，将姜片、葱段、蒜片，鱼段摆放盘中，鱼头放盘边，再撒一层姜片、葱段、蒜片。
3. 将鱼盘放入蒸锅，用大火蒸10分钟，关火焖6分钟，拣去葱段、姜片、蒜片，控出汤水，调入蒸鱼豉油、白糖烧沸，起锅浇在鱼身上，再撒上红椒末、葱花、香菜叶即成。

鲈鱼开屏

原料

鲈鱼1条。

调料

生抽、白糖、葱、姜片、葱白段、料酒、红辣椒、香菜叶、油、菠萝片、盐各适量。

制作方法

1. 葱切花，红辣椒洗净、切细丝，备用。
2. 鲈鱼处理干净后，在鱼身上切两刀；取鱼盘，盘底垫姜片，鱼放在姜片上，鱼身上撒葱白段、菠萝片、淋点油，等水沸后，将鱼入蒸锅蒸5分钟后取出，倒掉多余的水，拣去葱白段。
3. 生抽、白糖、料酒、盐调成酱汁，淋在鱼身上。
4. 将葱花、红椒丝撒在鱼身上，锅置火上，油烧至冒烟，直接淋到葱花、红椒丝上，点缀上香菜叶即成。

香淋鲈鱼

卤香八爪鱼

原料

八爪鱼500克，芦笋200克，香茅适量。

调料

生抽、鱼露、山奈、盐、海鲜酱、蒜瓣各适量。

制作方法

1. 八爪鱼处理干净，氽烫至熟，捞出，过凉水；芦笋去皮洗净，切段，氽烫至熟。
2. 锅中加水烧沸，入香茅、山奈、蒜瓣，调入盐、生抽、海鲜酱煮沸关火，淋入鱼露。
3. 将氽烫好的八爪鱼放到锅里，浸泡150分钟，捞出。
4. 将芦笋垫在盘底，摆上八爪鱼即成。

小提示

卤香八爪鱼

- 具有通乳、补气益气、养阴补虚、清热利尿、促进胎儿大脑发育的功效。

原香八爪鱼

- 具有通乳生乳、补气益气的功效。

原香八爪鱼

原料

八爪鱼300克，蒜、香菜叶适量。

调料

酱油、蚝油、葱花、香油各适量。

制作方法

1. 八爪鱼清洗干净，入沸水中氽煮，捞出、洗净、沥干水分、切段；蒜洗净，切末。
2. 将酱油、蚝油、蒜末、香油调成味汁，淋在八爪鱼段上，撒葱花，点缀上香菜叶食用。

蒜香双鲜

原料

鱿鱼300克，墨鱼仔200克。

调料

油、烤肉酱、料酒、青椒圈、西蓝花、盐、蒜末、干淀粉、洋葱、姜片各适量。

制作方法

1. 鱿鱼剪开头、腹连接处，切段，用水反复清洗干净；墨鱼仔同样处理干净，备用。
2. 将料酒、盐、干淀粉搅拌后调匀成调料汁。
3. 锅置火上，加油烧热，放入洋葱、姜片、鱿鱼段和墨鱼仔翻炒，再放入烤肉酱炒匀。
4. 放入蒜末、青椒圈和调料汁，炒至鱿鱼段和墨鱼仔入味熟透，以焯熟西蓝花装饰盘即可。

小提示

蒜香双鲜

- 具有防治贫血、预防带血综合征、预防糖尿病、补肾理气、养血、明目的功效。

风情鱿鱼

- 具有防治贫血、预防糖尿病、增强抵抗力、降糖降脂的功效。

风情鱿鱼

原料

鱿鱼圈300克，鸡蛋1个，生粉、面包糠各适量。

调料

盐、料酒、胡椒粉、红辣椒圈、绿辣椒圈、色拉油各适量。

制作方法

1. 鱿鱼圈清洗干净，加入盐、胡椒粉、料酒腌制。
2. 鸡蛋打散，生粉、面包糠放容器里备用；先把鱿鱼圈放生粉里滚一下，再放鸡蛋液里蘸一下，然后放面包糠里滚一下。
3. 油温烧至七分热，放入鱿鱼圈炸至金黄色，撒上红、绿辣椒圈即可。

原料

墨鱼花300克。

调料

蚝油、料酒、鱼露、姜片、番茄酱各适量。

制作方法

1. 锅内加水烧沸，入姜片、料酒，再下入墨鱼花，待墨鱼花成卷后，捞出，过凉，摆盘。
2. 取一碗，将上述所有调料入碗中，拌成凉拌酱，淋到处理好的墨鱼上，拌匀即可。

酱香墨鱼

小提示

酱香墨鱼

- 具有壮阳健身、益血补肾、健胃理气、养血、明目、催乳的功效。

南乳烧墨鱼仔

- 具有养血滋阴、祛瘀止痛、壮阳健身、益血补肾、健胃理气、明目、通经的功效。

原料

墨鱼仔500克。

调料

南乳汁、油、汤鲜酱、葱段、姜片、白糖、香菜、盐、鸡精、红曲米、料酒各适量。

制作方法

1. 墨鱼仔洗净后入沸水氽烫。
2. 油锅烧热，爆香姜片、葱段，加入墨鱼仔同炒，然后加入南乳汁、汤鲜酱、白糖、红曲米、料酒烧入味，收浓汁，起锅前加盐、鸡精调味，撒上香菜即可。

南乳烧墨鱼仔

柠檬三文鱼

原料

三文鱼肉400克，柠檬1个，蒜末、葱末、薄荷叶各适量。

调料

盐、油、生抽、白糖、香料、甜辣酱、鱼露、葱丝、红椒丝、白胡椒粉、料酒各适量。

制作方法

1. 三文鱼肉洗净，调白胡椒粉、料酒、鱼露腌渍6分钟；柠檬洗净，切片，白糖、蒜末、葱末、盐、生抽、甜辣酱调成味汁。
2. 将三文鱼肉摆盘，柠檬片装饰在盘边。
3. 将味汁淋一半到三文鱼肉上，入锅蒸6分钟，蒸好后，再淋上剩下一半的酱汁，食用前淋热油，点缀上薄荷叶、香料、葱丝、红椒丝即成。

小提示

柠檬三文鱼

- 具有预防老年痴呆、心血管疾病的功效。

姜葱三文鱼

- 具有预防老年痴呆、缓解水肿、抗老化、促进新陈代谢的功效。

姜葱三文鱼

原料

三文鱼肉300克，葱段、姜片各适量。

调料

鸡精、油、干淀粉、吉士粉、红椒、盐各适量。

制作方法

1. 红椒切丝；三文鱼肉切条，加盐、鸡精、干淀粉上浆，拍适量吉士粉，备用。
2. 油锅烧热，入三文鱼肉炸至金黄，捞出。
3. 另起油锅烧热，放姜片、葱段、红椒丝炒香，加入炸好的三文鱼。
4. 最后加入盐，炒匀即可。

小提示

豆豉扒皮

- 具有益肠胃、通乳、促消化的功效。

酸甜扒皮

- 具有通乳、促消化、补充维生素的功效。

豆豉扒皮

原料

扒皮鱼仔400克。

调料

豆豉、盐、油、蒸鱼豉油、醪糟、蒜、红辣椒、姜、白糖、白胡椒粉、生抽各适量。

制作方法

1. 扒皮鱼仔洗净后用盐、白胡椒粉抓匀，腌渍10分钟；豆豉调入醪糟泡软；姜用刀拍破；蒜切末；红辣椒洗净，切圈。
2. 油锅烧热，下鱼仔煎至酥透，入保鲜盒中。
3. 锅留底油，入姜、蒜末爆香，下豆豉炒香，调入生抽、蒸鱼豉油、白糖焖成酱汁，入红辣椒圈翻炒，将酱汁倒入鱼仔中翻匀即可。

酸甜扒皮

原料

小扒皮鱼400克，葱段、青椒、红椒各适量。

调料

酱油、蒜末、五香粉、姜丝、料酒、盐、白糖、醋、油、干淀粉各适量。

制作方法

1. 小扒皮鱼洗净、切块、沥干水分，调入所有调料，腌渍40分钟，然后将鱼表面均匀地裹一层干淀粉，备用。
2. 油锅烧热，入腌渍好的小扒皮鱼煎至金黄色，盛出。
3. 锅留底油，入葱段、姜丝、青椒、红椒爆香，调入醋、白糖、酱油上色增香，最后入炸好的鱼块，再放入蒜末翻炒出香味，盛出即可。

酥香草鱼块

原料

草鱼400克。

调料

油、大料、桂皮、生抽、葱段、姜片、老抽、料酒、盐、白糖各适量。

制作方法

1. 将草鱼处理干净，剁成块，调入少许葱段、姜片、生抽、老抽、料酒抓匀，腌渍4小时，腌好后捞出，控干腌料汁，备用。
2. 油锅烧热，入鱼块，调至中火煎熟，捞出，控油，炸完后再次入锅炸第二次。
3. 锅留底油，入葱段、姜片、大料、桂皮爆炒出香味，入鱼块、腌鱼料，调入盐、白糖、清水，大火烧沸后，小火炖10分钟即可。

小提示

酥香草鱼块

- 具有暖胃和中、平降肝阳、益肠、明眼目的功效。

特色水煮鲇鱼

- 具有和胃、养颜护肤、养阴补虚的功效。

特色水煮鲇鱼

原料

净鲇鱼350克，红辣椒段15克，姜5片，蒜瓣20克，葱白段10克。

调料

生抽、蚝油、香菜段、醪糟、油、白糖、玉米淀粉各适量。

制作方法

1. 鲇鱼切块，裹一层玉米淀粉。
2. 油锅烧热，入鱼块煎至微黄色，捞出。
3. 锅留底油，入蒜瓣、葱白段、姜片翻炒，放鱼块、生抽、蚝油、醪糟、白糖，倒入适量清水，煮开后放红辣椒段、香菜段拌入即可。

蒜焖鲇鱼

原料

鲇鱼1条，五花肉块50克。

调料

干淀粉、花生油、高汤、盐、蒜、香菇、葱段、香菜末、蚝油、料酒、老抽各适量。

制作方法

1. 鲇鱼去内脏洗净，切条，拍匀干淀粉。
2. 锅内注油烧热，先入五花肉块滑熟，再入鲇鱼炸熟，然后下入蒜炸至金黄色。
3. 锅内油烧热，加入葱段、香菇、蒜炒出香味，烹入料酒，加入高汤、蚝油、老抽、盐及炸好的鲇鱼，烧透后撒上香菜末即可。

小提示

蒜焖鲇鱼

- 具有补脾健胃、通乳、清热解毒、止嗽下气、补充蛋白质、补肾养血的功效。

烧鲤鱼

- 具有补脾健胃、利水消肿、通乳、清热解毒、补肾养血的功效。

烧鲤鱼

原料

鲤鱼1条。

调料

葱末、姜、蒜末、花椒、青辣椒、红辣椒、酱油、油、盐、味精各适量。

制作方法

1. 鲤鱼去鱼鳞、内脏，处理干净；红辣椒切段和末，备用。
2. 炒锅放油，放入葱末、姜翻炒至变色。
3. 放入鱼段，加入清水、花椒、酱油、蒜末、盐、味精、青辣椒、红辣椒段和末，炖制30分钟即可。

红烧带鱼

原料

带鱼300克，姜末、蒜末、姜片、葱花各适量。

调料

盐、料酒、豆瓣酱、白糖、味精、酱油、油、水淀粉、鲜汤各适量。

制作方法

1. 带鱼洗净切段，加盐、料酒、姜片、葱花拌匀，腌渍约10分钟，放入油锅中炸至其表面酥香，捞出。
2. 锅中放入蒜末、豆瓣酱、姜末、葱花炒香，调入鲜汤、带鱼段、白糖、酱油、料酒烧熟，放入味精，以水淀粉勾芡即可。

小提示

红烧带鱼

- 具有预防心血管疾病、养肝补血、润肤养发的功效。

小提示

家常带鱼

具有预防心血管疾病、养肝补血、润肤养发、补脑的功效。

原料

带鱼2条，干辣椒、葱、姜、香菜叶各适量。

调料

盐、料酒、油、生抽、老抽、醋、白糖各适量。

制作方法

1. 将带鱼切段，然后洗净；葱切末；姜切片；干辣椒洗净去籽，备用。
2. 将带鱼段放入碗中，加盐、姜片、料酒拌匀，腌渍15分钟，备用。
3. 生抽、老抽、醋、盐、白糖放入碗中，调匀成汁，备用。
4. 油锅加热，放入腌渍好的带鱼段，半煎半炸至两面金黄后，捞出，沥油。
5. 锅留余油，煸香姜片和干辣椒段，放入带鱼段，再倒入开水，放入调味汁，转中火烧煮至带鱼入味，待汤汁变浓稠后撒入葱末盛出，最后撒上香菜叶即可。

家常带鱼

香煎鲳鱼

原料

鲳鱼300克，葱段、姜片、彩椒片各适量。

调料

酱油、盐、料酒、醋、油、干淀粉各适量。

制作方法

1. 鲳鱼处理干净，两面剞花刀。
2. 将酱油、料酒、盐、葱段、部分姜片、醋混合调成味汁。
3. 将味汁浇在鲳鱼表面，腌渍50分钟，再将鱼表面沾上干淀粉。
4. 烧热平底锅，倒入适量油，入姜片、彩椒片、鲳鱼，调至中小火，煎至表面金黄，捞出即成。

小提示

香煎鲳鱼

- 具有降低胆固醇、预防贫血的功效。

美味鲳鱼

- 具有防治贫血、益气养血、柔劲利骨的功效。

美味鲳鱼

原料

鲳鱼1条，肥肉丝、瘦肉丝、冬菇丝、香芹段各适量。

调料

姜片、姜丝、葱白、西红柿、葱末、红椒末、盐、料酒、香油各适量。

制作方法

1. 将1小匙料酒与盐混合，抹匀鱼身内外，腌渍15分钟。
2. 姜片放在鲳鱼上，葱白垫底，放入蒸锅蒸熟取出，去姜片、葱白。
3. 再将其余原料、调料入锅中炒熟，最后淋在鱼上，摆入装饰花朵即可。

茄子烧鳝鱼

原料

鳝鱼3条，茄子1根，红椒、青椒各1个。

调料

油、生抽、老抽、盐、蒜、白糖各适量。

制作方法

1. 茄子洗净切条；蒜洗净，切末；红椒、青椒洗净切段；鳝鱼洗净切条。
2. 锅置火上，加油烧热，爆香蒜末，下茄子条滑软，捞出，沥尽余油。
3. 锅内继续加油，爆香红椒、青椒段，下鳝鱼条翻炒片刻。
4. 然后倒入滑软的茄子条，加入生抽、老抽、白糖翻炒均匀，加入少许水，盖上锅盖用中火焖烧5分钟，加盐调味即可。

小提示

茄子烧鳝鱼

- 具有补气养血、滋补肝肾、抗衰老的功效。

大肠炖鳝鱼

- 具有生津止渴、安神、润肠的功效。

大肠炖鳝鱼

原料

鳝鱼段600克，猪大肠1副。

调料

咸菜、葱、辣椒油、香菜、姜、胡椒粒、盐各适量。

制作方法

1. 咸菜用冷水泡15分钟后捞出，切片；猪大肠处理干净后，切断，葱切段；胡椒粒碾碎后放香料袋中。
2. 把姜片和葱段铺在瓦锅底，上面放鳝鱼段、猪大肠，旁边放咸菜片和香料袋。
3. 加冷水到完全覆盖鳝鱼段，放少许盐，盖上瓦锅盖，用慢火炖1小时取出香料袋，调入辣椒油、香菜，盛出即可。

醪糟干烧黄鱼

原料

黄鱼1条，红椒末、青椒末、青豆各适量。

调料

醪糟、番茄酱、辣椒酱、白糖、油、盐、白醋、干淀粉、水淀粉各适量。

制作方法

1. 将醪糟、番茄酱、辣椒酱、白糖、盐、醋调成味汁。
2. 黄鱼处理洗净，鱼肉切花刀；将鱼肉、鱼头和鱼尾均裹少许干淀粉，入油锅中炸至金黄后捞出，摆成鱼的造型。
3. 锅内留底油烧热，入青、红椒末和青豆及味汁，炒匀后以水淀粉勾芡，浇于鱼上即可。

小提示

醪糟干烧黄鱼

- 具有和胃止血、益肾补虚、健脾升胃、安神止痢、益气填精的功效。

雪菜烧黄鱼

- 具有健脾升胃、益气填精、利尿止泻、祛风散血、消肿止痛的功效。

雪菜烧黄鱼

原料

黄鱼300克，雪菜100克，肥肉、红辣椒段各适量。

调料

姜片、蒜、盐、料酒各适量。

制作方法

1. 将黄鱼处理干净，两面剞上柳叶花刀，鱼身均匀涂少量盐，备用；雪菜浸泡3小时，切段。
2. 烧热干锅，入肥肉炸至出油，入姜片、红辣椒段爆炒出香味，入黄鱼煎熟，煎至两面均呈金黄色。
3. 倒入料酒、清水，调至大火烧沸，入雪菜段和蒜炖至汤汁发白，加盐调味即可。

家常黄鱼

原料

大黄鱼300克，豆腐干100克。

调料

油、干辣椒段、鸡精、料酒、葱、姜、蒜、豆豉酱、老抽、白糖各适量。

制作方法

1. 黄鱼处理干净，葱部分打结塞进鱼肚，部分切花；姜、蒜分别洗净，切末；豆豉酱剁碎，豆腐干切条，备用。
2. 油锅烧热，下入黄鱼，用中火煸至黄鱼两面金黄，盛出，备用。
3. 锅留底油，入葱花、姜末、蒜末、干辣椒段煸出香味，入豆豉酱煸出红油，调入白糖、鸡精、料酒、老抽，加水烧沸，加入煎好的黄鱼，大火烧开，加入豆腐干，改中火，加盖煮至汤汁快收干时即成。

小提示

家常黄鱼

- 具有和胃止血、益肾补虚、健脾升胃、安神止痢、益气填精的功效。

小提示

香辣黄鱼

- 具有健脾升胃、安神止痢、益气填精的功效。

葱油黄鱼

- 具有和胃止血、益肾补虚、健脾升胃的功效。

原料

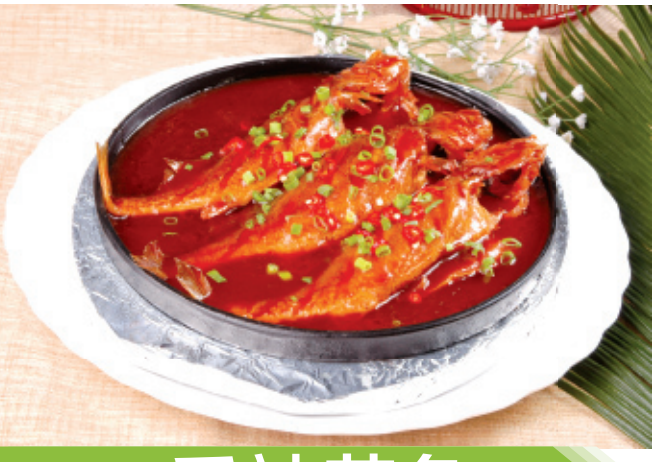
黄鱼1条。

调料

植物油、盐、姜、锡纸、五香粉、洋葱、辣椒粉、胡椒粉、葱花、红椒末、料酒、白糖、烤肉酱各适量。

制作方法

1. 黄鱼处理干净后，洗净，鱼身斜切几刀，加入盐、五香粉、辣椒粉、胡椒粉、料酒、白糖及姜片腌渍1小时。
2. 在烤盘中铺一层锡纸，底部放上洋葱片，将黄鱼摆放在锡纸上。
3. 在黄鱼表面刷一层植物油，放入200℃烤箱中层烘烤10分钟，取出。
4. 在黄鱼表面均匀地刷一层烤肉酱，再烤5分钟，重复刷烤肉酱，烤10分钟。
5. 翻面，重复做法4，烤熟后取出，撒入葱花和红椒末即成。



香辣黄鱼

原料

黄鱼1条，葱丝、香菜、姜片各适量。

调料

葱油、高汤、红椒丝、料酒、生抽、老抽、糖色、胡椒粉、冰糖、水淀粉各适量。

制作方法

1. 黄鱼处理干净，放入料酒和葱丝、姜片中腌渍一会儿。
2. 油锅烧热，入黄鱼炸至两面金黄，盛出。
3. 另起锅烧热，加入葱油，放入剩余的姜片炒香，下入黄鱼和高汤，放入料酒、红椒丝、生抽、老抽、糖色、胡椒粉、冰糖，大火煮15分钟后将黄鱼盛出。
4. 在锅中剩下的汤汁内淋入水淀粉勾芡，大火烧沸后，将汤汁淋在黄鱼上。
5. 另取净锅烧热，加入葱油，烧热后淋在黄鱼上，撒上葱丝和香菜即可。

葱油黄鱼

红油银鳕鱼

原料

银鳕鱼肉250克，鸡蛋1个（取清）。

调料

醋、红油、芝麻酱、白糖、干淀粉、葱段、盐各适量。

制作方法

1. 将银鳕鱼肉洗净、切片，加盐、鸡蛋清、干淀粉拌匀，腌约10分钟。
2. 锅置火上，倒水烧开，放入银鳕鱼片氽烫，至鱼片变为牙白色时，捞出，沥干水分。
3. 将芝麻酱放入碗中，倒入适量红油调匀。
4. 再放入醋、白糖、葱段调拌均匀，浇在银鳕鱼片上，搅拌均匀即可食用。

小提示

红油银鳕鱼

- 具有清热除火、补血益气、止血凉血、活血祛瘀的功效。

鳕鱼鸡蛋糕

- 具有活血祛瘀、补血止血、清热、消炎、防治动脉硬化的功效。

鳕鱼鸡蛋糕

原料

鳕鱼肉1块，鸡蛋1个，葱花少许。

调料

盐、白胡椒粉、红椒末各适量。

制作方法

1. 鳕鱼肉洗净，切小块放小碗里加盐抓匀，放入搅拌机中打碎成泥。
2. 鸡蛋打散，加入凉开水，加入鳕鱼肉泥、盐、白胡椒粉搅匀，入小蒸盅蒸熟，取出，撒上葱花和红椒末即可。

红烧鲫鱼

原料

鲫鱼400克，红椒条、葱段各适量。

调料

胡椒粉、料酒、油、盐、姜、蒜、鸡精各适量。

制作方法

1. 姜、蒜分别清洗干净，切片，备用。
2. 鲫鱼处理干净，在鱼身上切花刀，然后均匀地抹上盐。
3. 油锅烧热，下入腌好的鲫鱼将其两面煎至金黄，入姜片、蒜片、开水，大火烧6分钟。
4. 出锅前调入盐、料酒、红椒条、葱段、胡椒粉，最后用鸡精调味即成。

小提示

红烧鲫鱼

- 具有增强抗病能力、通乳汁、明目益智、美容抗皱、健胃消食的功效。

五香蒸鲍鱼

- 具有提高免疫力、调经润肠、促进生长发育的功效。

五香蒸鲍鱼

原料

鲜鲍600克。

调料

盐、生抽、青椒丁、红椒丁、蚝油、粉丝、姜末、葱花、蒜末、香菜叶各适量。

制作方法

1. 将鲜鲍肉从壳中分离出来，处理干净，在表面切十字花刀，摆盘。
2. 将葱花、姜末、蒜末、香菜叶、青椒丁、红椒丁、盐、生抽、蚝油混合成酱汁。
3. 将粉丝垫于壳内，上面放鲜鲍肉，再将酱汁淋到鲍鱼上，入已经烧沸的蒸锅中，蒸15分钟取出即成。

麒麟金鲳

原料

金鲳鱼1条，火腿100克。

调料

精盐、味精、料酒、酱油、葱、姜、植物油各适量。

制作方法

1. 将金鲳鱼洗净，在鱼身两侧斜切上一字刀纹；火腿切片，夹入鱼肉中。
2. 将金鲳鱼放盘中，放葱、姜、精盐、味精、料酒稍腌，入蒸锅蒸8分钟取出，拿去葱、姜，盘底倒酱油，淋热油即可。

小提示

麒麟金鲳
- 具有益气养血、柔筋利骨的功效。

滑炒鱼片
- 具有强身壮体、补肝明目的功效。

滑炒鱼片

原料

净鱼肉400克，胡萝卜片25克，鸡蛋清2个，莴笋片50克，木耳50克。

调料

油、鲜汤、葱、蒜、绍酒、胡椒粉、味精、姜、盐、水淀粉各适量。

制作方法

1. 将鱼肉片成薄片，装碗内，加入蛋清，少许精盐，胡椒粉腌渍调味，上“蛋清浆”，下入四成热油中滑散滑透，倒入漏勺。
2. 用小碗加入精盐、味精、胡椒粉、鲜汤、水淀粉调制成芡汁备用。
3. 炒锅上火烧热，加少许底油，用葱、姜、蒜炝锅，放入胡萝卜片、莴笋片、木耳煸炒，烹绍酒，下入鱼片，泼入兑好的芡汁，翻炒均匀，淋明油，出锅装盘即可。

香葱烧海参

原料

水发海参300克，葱白50克。

调料

精盐、味精、白糖、料酒、蚝油、植物油、水淀粉、老汤各适量。

制作方法

1. 将海参摘洗干净，顺长切宽条，葱白切段。
2. 锅内放入清水烧沸，将海参放入烫2分钟，捞出沥水。
3. 葱段爆香，放海参，加各调料翻炒入味，用水淀粉勾芡，淋明油即可。

小提示

香葱烧海参

- 具有养血滋阴、补益肝肾的功效。

炒墨斗鱼

- 具有补肾益精、壮阳、养血润燥、通便利尿的功效。

炒墨斗鱼

原料

墨斗鱼3条，青椒、红椒、洋葱各50克。

调料

姜、料酒、精盐、辣椒粉、生抽、葱各适量。

制作方法

1. 墨鱼洗净切段；青椒、红椒均洗净切片。
2. 把墨鱼放在加入葱、姜及料酒的开水锅中，不必等水再开，当墨鱼段一打卷即可盛出，控干水分。
3. 炒锅注油烧热，爆香姜片，放入青椒、红椒片，洋葱煸出香味，加入墨鱼、盐、生抽，翻炒均匀，调入辣椒粉即可。

原料

大虾若干只，鸡蛋1个，面粉适量。

调料

植物油、绍酒、精盐、味精、胡椒粉、肉松、葱花、花椒盐适量。

制作方法

1. 大虾剪去虾枪，虾须，留头、尾、去皮，挑除沙线，洗净，斩断筋拍平，用精盐、味精、胡椒粉、绍酒腌渍入味。
2. 鸡蛋磕入碗内搅匀，将大虾沾匀面粉，挂匀鸡蛋液，下油锅煎至两面呈金黄色，出锅装盘，拌入肉松及葱花，随花椒盐上桌即可。

原料

草鱼1条，香菜、葱丝、红椒丝各适量。

调料

植物油、绍酒、酱油、醋、白糖、精盐、味精、姜、蒜、水淀粉各适量。

制作方法

1. 草鱼处理洗净，顺长片两片，再剁成块，加入绍酒、精盐、味精调味，入七成热油中炸透，呈金黄色，倒入漏勺；黄瓜洗净，切片。
2. 炒锅烧热，加底油，用葱丝、姜、蒜炝锅，放香菜、红椒丝煸炒，烹绍酒、醋，加酱油、白糖、精盐，添水烧开，再下入炸好的鱼块，用中火烧至入味，见汤汁稠浓时，加味精，用水淀粉勾芡，淋明油即可。

小提示

干煎大虾

- 具有补肾壮阳、益气开胃的功效。

碎烧鱼

- 具有补脾益胃、平肝息风、利水消肿的功效。

干煎大虾

碎烧鱼

蒜茸青口贝

原料

青口贝250克。

调料

鸡精、葱花、鲜蒜茸、精盐、味精、胡椒粉、鸡油、淀粉各适量。

制作方法

1. 将青口贝浸泡在淡盐水中，使其吐尽泥沙，再用清水反复投洗干净。
2. 将鸡精、鲜蒜茸、精盐、味精、胡椒粉、鸡油、淀粉装碗，调拌匀，对成“蒜茸汁”备用。
3. 将青口贝沥干水分，拌入“蒜茸汁”，上屉蒸6分钟左右，撒葱花装盘即可。

小提示

蒜茸青口贝

- 具有补肾益精、调肝养血、调经血、降血压的功效。

香煎带鱼

- 具有益脾补虚、养肝补血、催乳的功效。

原料

带鱼300克、豆豉、葱花、红椒末各适量。

调料

精盐、味精、糖、料酒、鸡蛋、面粉、植物油各适量。

制作方法

1. 将带鱼收拾干净，剁成3厘米长的段，切上一字斜刀纹，撒上少许精盐、味精腌渍10分钟。
2. 带鱼放入盘中，加入各调料腌渍3分钟，沾面粉；鸡蛋搅散。
3. 热锅入植物油，带鱼蘸蛋液放入，煎至两面金黄皮酥，拌入豆豉、葱花和红椒末即可。

香煎带鱼

原料

银鳕鱼肉250克，冬菜100克。

调料

精盐、鸡精、香油、淀粉、胡椒粉、香葱末各适量。

制作方法

1. 将银鳕鱼整理干净，片成2厘米厚的大片摆入容器内；冬菜洗净，剁碎后，加入鸡精、淀粉、香油调拌均匀备用。
2. 银鳕鱼片撒少许精盐、胡椒粉腌制3分钟，再放上拌好的冬菜，上屉蒸8分钟左右至熟透，撒上香葱末即可。

冬菜蒸鳕鱼

小提示

冬菜蒸鳕鱼

- 具有益气养血、消肿止痛、润肠的功效。

蒸文蛤

- 具有清热利湿、化痰软坚、补脾胃、益气血的功效。

原料

文蛤400克，牛肉50克，鸡蛋2个，松仁、紫菜丝、海苔片、干红辣椒丝各少许。

调料

香油、酱油、精盐、味精、葱花、姜、蒜末、熟芝麻面各适量。

制作方法

1. 文蛤洗净，取出肉，切块；牛肉剁成细泥，放碗内，加香油，精盐，酱油，熟芝麻面，葱花、姜、蒜末，味精搅成馅。
2. 鸡蛋磕碎搅匀；每个文蛤壳内放入一块文蛤肉，再添入牛肉馅，浇洒少许蛋液，撒上松仁、紫菜丝、干红辣椒丝，把壳对好盖严，上屉蒸20分钟取出，开壳，以海苔片包裹即可。

蒸文蛤

红烧大虾

原料

大虾250克。

调料

植物油、绍酒、胡萝卜、香菜、酱油、醋，花椒水、白糖、精盐、味精、葱、姜丝、淀粉各适量。

制作方法

1. 将大虾处理，洗净；胡萝卜切片；香菜切段。
2. 炒锅烧热，加底油，用葱、姜炝锅，烹绍酒、醋，加酱油、白糖、放大虾，胡萝卜片煸炒，加入精盐，花椒水，添水烧开，盖上盖，小火慢烧3分钟，加入味精，转旺火，用水淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即可。

小提示

红烧大虾

- 具有增强人体免疫力、缓解神经衰弱、预防动脉硬化、增强抵抗力、明目的功效。

清炒鱼丁

- 具有润肤养发、养肝补血、催乳的功效。

清炒鱼丁

原料

净鱼肉350克，青红椒丁50克，鸡蛋清3个。

调料

猪化油、绍酒、香油、醋、白糖、精盐、味精、胡椒粉、葱、姜、蒜、鲜汤各适量。

制作方法

1. 鱼肉切丁，加精盐、味精、绍酒、胡椒粉腌渍调味，上“蛋清浆”，下入五成热的油中，滑散滑透，倒入漏勺；用小碗加精盐、味精、白糖、醋、鲜汤，兑成“清汁”。
2. 炒锅烧热，加底油，用葱、姜、蒜炝锅，烹绍酒，下青、红椒丁略煸炒，再下鱼丁、泼“清汁”，翻炒均匀，淋香油出锅即可。

原料

乌鱼400克，黄瓜片50克。

调料

猪油、绍酒、醋、红辣椒、精盐、菌菇、味精、葱、姜、蒜、水淀粉各适量。

制作方法

1. 乌鱼去外皮，去腹内墨袋洗净，切薄片，下入沸水中烫1分钟，捞出沥水。
2. 锅烧热，加底油，用葱、姜、红辣椒、蒜炝锅，烹绍酒、醋，添水烧开，加入精盐、味精，再下入黄瓜片、菌菇和乌鱼片，用水淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即可。

炒乌鱼片

小提示

炒乌鱼片

- 具有补脾、去瘀、清热、降血糖、健脑安神的功效。

软酥鲫鱼

- 具有增强抗病能力、通乳汁、明目益智、美容抗皱的功效。

原料

鲫鱼若干条，水发海带，胡萝卜各适量。

调料

醋、白糖、酱油、大葱、葱段、大蒜、香油、姜片、精盐、绍酒、桂皮、花椒、八角各适量。

制作方法

1. 鲫鱼处理，洗净；海带、胡萝卜分别切片。
2. 在锅底垫一层大葱，上面放一层海带、胡萝卜片，码入鱼，放一层葱段、姜片、大蒜，码好后加花椒、八角、桂皮、醋、白糖、绍酒、香油、水烧开，焖10分钟，加入精盐、酱油，添水烧开，小火焖3～4小时，离火晾凉后，出锅装盘，浇余汁即可。

软酥鲫鱼

鱿鱼菠菜汤

原料

菠菜200克，鱿鱼200克。

调料

骨汤、番茄酱、姜丝、葱末、胡椒碎、盐各适量。

制作方法

1. 鱿鱼切块，在沸水中烫一下；菠菜洗净，在开水中煮沸，捞出切段备用。
2. 骨汤加入番茄酱，大火煮开；加入鱿鱼、姜丝、菠菜煮开关火。
3. 最后加葱末、胡椒碎、盐即可。

小提示

鱿鱼菠菜汤

- 具有清热利尿、促进胎儿大脑发育、补肾养血，滋阴润燥的功效。

爆鱿鱼卷

- 具有防治贫血、预防带血综合症、预防糖尿病、增强抵抗力、降糖降脂、明目的功效。

爆鱿鱼卷

原料

鱿鱼500克，胡萝卜50克。

调料

植物油、绍酒、醋、白糖、黄瓜片、精盐、味精、葱、姜、蒜、淀粉各适量。

制作方法

1. 将鱿鱼剞上斜“十字花刀”，再切长条；胡萝卜洗净，切成“象眼片”。
2. 用精盐、味精、绍酒、白糖，淀粉兑成“芡汁”。
3. 炒锅烧热，加油烧至七成热，将鱿鱼条放入油内，再放入胡萝卜片，见鱿鱼打卷即倒入漏勺。
4. 原锅留底油，用葱、姜、蒜炝锅，烹醋，放鱿鱼卷、胡萝卜片，泼入“芡汁”炒匀，淋明油，以黄瓜片装饰即可。

炒鳝鱼丝

原料

净鳝鱼肉400克，豆芽少许，鸡蛋清2个。

调料

植物油、花椒油、红椒丝、绍酒、白糖、醋、精盐、味精、胡椒粉、葱、姜、蒜、淀粉各适量。

制作方法

1. 鳝鱼切丝，加精盐，味精，绍酒、胡椒粉、鸡蛋清、淀粉拌匀，下五成热油中滑散滑透，再下红椒丝滑片刻，倒入漏勺。
2. 原锅留少许底油，用葱、姜、蒜炝锅，烹绍酒、醋，倒入鳝鱼丝、豆芽、红椒丝，加精盐、白糖、味精，添少许水，翻炒均匀入味，撒胡椒粉，淋花椒油，出锅即可。

小提示

炒鳝鱼丝

- 具有补中益气、养血固脱、温阳益脾、强精止血、滋补肝肾、祛风通络、明目的功效。

蟹肉瓜条

- 具有清热解毒、补骨添髓、养筋活血、滋肝阴的功效。

蟹肉瓜条

原料

人工蟹足棒250克，嫩黄瓜200克。

调料

精盐、味精、蒜末、调料油各适量。

制作方法

1. 蟹足棒切条，放入容器内备用。
2. 将黄瓜洗净，除去皮、瓤后，切成同蟹棒一致的条，放入蟹肉棒内。
3. 将精盐、味精、蒜末、调料油加入蟹肉瓜条内，拌匀，摆上装饰花朵即可。

双耳爆海螺

原料

净海螺肉250克，榆耳100克，木耳100克，黄瓜条、胡萝卜片、红椒片各适量。

调料

精盐、鸡精、葱、姜、绍酒、植物油、红油各适量。

制作方法

1. 将螺肉洗净，片成薄片，入沸水锅中烫1分钟；榆耳、木耳切成小块。
2. 锅中入植物油，放红椒片、葱、姜，旺火爆香后，放螺肉、榆耳、木耳、胡萝卜片、黄瓜条及各调料爆炒，勾薄芡，淋红油即可。

小提示

双耳爆海螺

- 具有明目、清肺、醒酒、清热利湿、凉血止痢、补气血、清肠胃的功效。

乱炖鳜鱼

- 具有补气血、益脾胃、补充蛋白质和脂肪酸、补肾滋阴、祛脂降压、养肝的功效。

乱炖鳜鱼

原料

鳜鱼1条，猪肥膘肉适量。

调料

油、绍酒、醋、胡椒粉、精盐、冬菇、味精、葱、姜各适量。

制作方法

1. 鳜鱼处理洗净，放开水中烫一下，在鱼身两侧剞上“斜十字交叉”花刀；肥膘肉切片，冬菇切末。
2. 炒锅烧热加底油，入葱、姜炝锅，烹绍酒、醋，添水烧开，放肉片、冬菇末、胡椒粉、精盐、鳜鱼，小火炖10分钟，加味精，旺火收汁即成。

泥鳅钻豆腐

原料

活泥鳅250克，豆腐1块。

调料

猪油、绍酒、酱油、香油、精盐、味精、胡椒粉、花椒粒、葱、姜、蒜各适量。

制作方法

1. 将活泥鳅放在清水中，加少许精盐，喂养30分钟，待泥鳅吐尽腹内泥土、杂物后，捞出洗净。
2. 炒锅烧热加底油，用葱、姜、蒜、花椒粒炝锅，烹绍酒，加酱油、精盐、添水，放豆腐，再放活泥鳅，盖上盖，烧开，炖至熟透，加味精，胡椒粉，淋香油，撒上葱花即可。

小提示

泥鳅钻豆腐

- 具有补中气、暖中益气、补益清热、养生的功效。

烩酸辣鱼丝

- 具有防哮喘、长智力、防中风、抗抑郁、降低患癌率、健脑安神的功效。

烩酸辣鱼丝

原料

净鱼肉200克，金针菇50克，鸡蛋清1个。

调料

猪油、醋、酱油、绍酒、香油、精盐、味精、胡椒粉、葱、姜丝、水淀粉各适量。

制作方法

1. 净鱼肉切丝装碗内，加入蛋清，水淀粉，抓匀浆好，下入四成热油中，滑散滑透，倒入漏勺。
2. 原锅留底油，用葱、姜丝炝锅，烹醋，添水，加绍酒、酱油、精盐烧开，再下鱼丝、金针菇，撇净浮沫，加味精、胡椒粉，用水淀粉勾薄芡，淋香油，撒上葱花，出锅装碗即可。

卤水青虾

原料

青虾400克。

调料

精盐、生菜叶、葱段、姜片、料酒各适量，香料包1个。

制作方法

1. 青虾去沙线、须爪，葱、姜切成丝。
2. 锅内放入适量清水，放入香料包、葱、姜、精盐、料酒，烧开后撇净浮沫，煮20分钟即成卤汁，再放入青虾卤熟。
3. 盘底垫生菜叶，将虾捞出，沥干装盘，撒上葱、姜丝，浇少许卤汁即可。

小提示

卤水青虾

- 具有补肾壮阳、通乳抗毒、养血固精、化瘀解毒、益气滋阳、通络止痛、开胃化痰的功效。

清炒虾仁

- 具有增强人体免疫力、缓解神经衰弱的功效。

清炒虾仁

原料

青虾仁300克，黄瓜、胡萝卜各100克。

调料

蛋清2个，植物油、料酒、葱、姜、味精、醋、香油、精盐、淀粉各适量。

制作方法

1. 虾仁洗净，加蛋清、淀粉、精盐拌匀；黄瓜去籽，切菱形片；胡萝卜洗净，切成小段，入开水烫过，待用。
2. 锅内放油，烧至六成热，下入虾仁滑透捞出，再放入黄瓜、胡萝卜稍炸捞出。
3. 锅内放香油烧热，放葱、姜略炒，投入虾仁、黄瓜、胡萝卜、味精、醋、料酒、精盐，翻炒均匀后装盘即可。

草菇炒虾仁

原料

草菇250克，虾仁120克，青椒片30克，红椒片30克。

调料

姜片、蒜末、葱白、鸡精、味精、老抽、白糖、料酒、盐、淀粉、食用油各适量。

制作方法

1. 将洗净的虾仁加入盐、料酒、淀粉抓匀，腌渍10分钟。
2. 草菇洗净，对半切开。
3. 锅中注水烧热，加入适量盐、料酒、鸡精、老抽，煮沸。
4. 倒入切好的草菇，焯煮约2分钟，盛出备用。
5. 另起锅注水烧热，倒入虾仁，氽熟后捞出备用。
6. 另起油锅烧热，倒入虾仁，中火炸约1分钟至熟，捞出。
7. 锅留底油，倒入蒜末、姜片、葱白、青椒片、红椒片爆香，倒入草菇和虾仁。
8. 加入适量盐、味精、白糖翻炒入味，用少许淀粉加水勾芡。
9. 淋入少许熟油拌炒均匀，盛入盘内即可。

小提示

草菇炒虾仁

- 具有提高人体免疫力、解毒、保护心血管的功效。

小提示

蒜薹炒鱿鱼圈

具有平肝降压、利尿消肿、增进食欲的功效。

原料

净鱿鱼150克，蒜薹100克，青椒丝、红椒丝15克。

调料

味精、白糖、葱段、料酒、蚝油、盐、淀粉、食用油各适量。

制作方法

1. 将洗好的蒜薹切段。
2. 将鱿鱼处理干净，切圈。
3. 鱿鱼圈加适量盐、味精、料酒、淀粉拌匀，腌渍10分钟。
4. 锅置大火上，注食用油烧热，倒入鱿鱼，稍炸后捞出，沥油。
5. 油锅烧热，倒入青椒丝、葱段、红椒丝、蒜薹、料酒炒匀至熟。
6. 倒入鱿鱼圈，翻炒均匀。
7. 加入适量盐、白糖和蚝油炒匀调味。
8. 用少许淀粉加水勾芡，炒匀。
9. 盛入盘内即可。

蒜薹炒鱿鱼圈

干贝炒虾仁

原料

净虾仁350克，松仁50克，水发干贝50克，芹菜杆20克。

调料

味精、料酒、红椒片、洋葱片、水淀粉、盐、食用油各适量。

制作方法

1. 把洗净的干贝压块备用。
2. 锅中注入清水，加适量盐和食用油，拌煮至沸腾，放入虾仁，焯烫后捞出，备用。
3. 热锅注入适量食用油，放入洗净的松仁，炸香后捞出，沥干备用。
4. 放入干贝炸熟，捞出备用。
5. 放入洗净的芹菜杆，炸至熟透，捞出备用。
6. 锅留底油，放入洋葱片、红椒片，再倒入虾仁炒匀，调入味精、料酒、盐，以水淀粉勾芡。
7. 将炒好的虾仁盛入盘中，放入干贝，再放入芹菜杆，最后撒入松仁即可。

小提示

干贝炒虾仁

- 具有降低胆固醇、补益健身、软化血管的功效。

品质生活
QUALITY OF LIFE

品质生活

PINZHI SHENGHUO

家常菜，是居家过日子平时烹制食用的菜肴，里面蕴含的浓浓的亲情味道，是饭店里制作出来的那种流水线式的充满商业气息的菜肴所不具备的。

常吃、常做家常菜不仅能享受到家庭的温馨，而且还有益于身体健康。何乐而不为呢？

图书策划：天津之星 · 段晓猛

责任编辑：徐　霜

美术编辑：阮　成

责任印制：齐　格

媒体联系：tyax@vip.qq.com

封面设计：

特别鸣谢：ALLSHOW APP

上架建议：生活健康