

知名美食家/邢振龄 中国烹饪大师/邴吉和 **联合推荐**
★ ★ ★ ★

巧手烹美味

最爱家常菜

做得给力 吃得健康

168 ● 可口菜肴
● 营养贴士
● 厨房窍门

范海/编著



超值价

中国人口出版社

第1辑

04

巧手烹美味 第1辑



煎炒蒸炖煮 就要我的菜

策划编辑：李鸿涛 王赫男
责任编辑：姜淑芳 封楠林
装帧设计：翔子 Design

023-10436327/188



赞助出品

安徽兴厨调味品有限公司

本册定价：12.00

ISBN 978-7-5101-069



9 787510 106989 >

定价：120.00元（共10册）

图书在版编目 (CIP) 数据

最爱家常菜 / 范海编著. — 北京: 中国人口出版社, 2011.4

(巧手烹美味. 第1辑)

ISBN 978-7-5101-0698-9

I. ①最… II. ①范… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第031926号

最爱家常菜

范海 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京卡乐富印刷有限公司
开 本 889 × 1194 1/40
印 张 1.75
字 数 50千
版 次 2011年5月第1版
印 次 2011年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0698-9
定 价 120.00元 (共10册)

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcb.com
电子信箱 rkcb@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



邴吉和 (菜肴制作)

山东省青岛市人, 中国烹饪大师, 中国鲁菜特级烹饪大师, 中式烹调高级技师, 国家级评委, 高级营养师, 饮食营养专家, 山东省烹饪协会名厨专业委员会青岛区主任, 青岛市饮食文化研究会副会长, 青岛邴大厨酒店服务有限公司董事长, 味道菜馆连锁机构总经理, 大邴美食文化工作室主任。



巧手烹美味

最爱家常菜



中国人口出版社



目录

MULU

最爱爽口凉

- 06 凉拌菜常用调味酱汁制作方法
- 08 荸荠拌香菇/甜甜美美
- 09 川味泡菜/凉拌山药丝
- 10 双仁拌茼蒿/菠菜拌海蜇头
- 11 金针菇拌黄瓜
- 12 凉拌芦笋
- 13 黄花菜拌山木耳/柠檬藕片
- 14 蛤蜊小白菜
- 15 香拌虾仁/拌豆腐
- 16 蒜泥白肉
- 17 生拌甘蓝/葱拌牛肉
- 18 糯米藕片/香菜羊肉
- 19 怪味苦瓜

- 20 黄瓜拌腱子肉
- 21 芹菜拌花生米/什锦豆芽
- 22 辣椒肚丝/板筋西芹
- 23 心心相印
- 24 口水鸡
- 25 香拌牛肚/香辣鸭脯
- 26 翡翠鸡丝/鸡肝拌青椒
- 27 夫妻肺片
- 28 老醋蜇头/葱椒虾皮



PDG



最爱鲜香热

30 菜肴可口靠调味

30 炆锅巧用葱姜蒜

31 芥蓝腰果炒香菇

32 青椒土豆丝/清炒圆白菜

33 芦笋扒冬瓜/清炒芥蓝

34 栗子白菜

35 酱爆茄子/黄花菜炒木耳

36 农夫里脊肉

37 清炒苦瓜/番茄双花

38 清蒸鲈鱼/豆豉炒蛤蜊

39 椒香茼蒿

40 春笋肉片/肉末炒茄子

41 酱爆羊肉丁

42 香炸大肠

43 炖三珍/油炸茶树菇

44 蚕豆炒虾仁/莲藕排骨煲

45 干煸羊排

46 酱爆鸡丁

47 蛋黄南瓜/土豆焖牛腩

48 白菜软炒虾/肉片金针煲腐竹

49 茄汁鲢鱼

50 辣炒猪蹄/海米煎蛋

51 鹌鹑豆腐

52 油豆腐烧油菜/子姜鸭

53 干烧鲤鱼

54 鲑鱼炖茄子/墨鱼黄瓜

55 金玉满堂

56 水滑香肝/干炸鸡翅

目录

MULU

最爱美味汤

- 58 吊制鲜汤很简单
- 59 炖鸡窍门小集锦
- 60 白萝卜丝汤/小白菜鸡丸汤
- 61 鲜鱼汤/菠菜蛋汤
- 62 清汤竹荪
- 63 菌菇汤/百合炖雪梨
- 64 香菇蓝花汤/双色豆腐
- 65 半月沉江
- 66 海带煲草鱼
- 67 美味羊杂汤/比管炖豆腐
- 68 鸡汤豆腐小白菜/虾米冬瓜汤
- 69 韭香鸭血汤



最爱

爽口凉



新
华
出
版
社
PDG



• 凉拌菜常用调味酱汁制作方法 •

酱油汁 用酱油、鸡精、香油加适量高汤调和而成。用于拌各种肉类，给食物着色或蘸肉类食用。

盐味汁 用精盐、鸡精、香油、高汤调和成。适于拌鸡肉、虾肉、蔬菜、豆类等无须着色的菜肴。

葱油汁 将葱白洗净，剁成末，倒入小碗中。植物油加热至八成熟倒入碗内，调匀葱白，再加入少量凉开水，放入精盐、鸡精，搅拌均匀即可。用于烹制葱油鸡、葱油鸭等。

红油汁 就是常用的辣椒油。先将干辣椒粉放入小碗中，植物油加热至八成熟后浇入碗中，注意浇油时要边浇边用筷子搅匀，使油与辣椒粉融为一体。为了增香，可以加入少量大料粉和桂皮粉，还可以根据所做的菜肴加入酱油、鸡精和葱花。红油汁既适用于凉拌菜，也可以蘸食馄饨、饺子或用来拌面。

姜味汁 先洗净生姜，去皮剁成姜末，然后将姜末、香油、精盐、鸡精和米醋盛入小碗



中拌匀即可。用于凉拌菜如姜汁松花蛋、姜汁扁豆等。

叉烧汁 将红曲米洗净，入锅加水煮出红汤，将米滤去，留下米汤，继续加热，放入精盐、酱油、白糖、葱姜末、大料、肉桂、黄酱和料酒，大火煮沸后撇去浮沫，再用中火熬煮片刻即可。叉烧汁可以用来烹制叉烧肉、叉烧排骨等。

五香汁 将植物油和猪油按1:1的比例倒入锅中，中火加热后放入葱姜末、花椒、大料、桂皮，榨出香味后关火，自然冷却后滤出油。锅内倒入高汤加热，倒入熬好的油，再加入料酒和精盐，煮沸即可。五香汁可用来烹制五香羊肝、五香鸡胗等动物内脏。

怪味汁 芝麻酱加酱油调成糊状，加入白糖、米醋、辣椒油、花椒粉、熟芝麻、葱蒜末等调料，拌匀即可。怪味汁兼具酸、甜、辣、咸、麻、香、鲜等味道，可用来烹制凉拌菜或肉禽菜肴。





荸荠拌香菇

【原料】荸荠150克，香菇100克。

【调料】精盐、葱花、蚝油、香油各适量。

做法

- ① 荸荠去皮洗净，香菇洗净，分别切片，同入沸水锅焯熟，投凉沥水。
- ② 荸荠片、香菇片倒入碗内，调入蚝油、精盐、葱花、香油，拌匀即可。



甜甜美美

【原料】芋头300克。

【调料】白糖、蜂蜜、枸杞子、橙汁各适量。

做法

- ① 芋头去皮洗净，蒸熟，捣成泥，凉透。
- ② 芋头泥放入碗中，加入白糖、蜂蜜、枸杞子调匀，扣在盘中，浇入橙汁，入冰箱冰镇15分钟即可。

川味泡菜

【原料】芹菜100克，萝卜、胡萝卜、红尖椒、卷心菜各50克。

【调料】姜片、蒜末、精盐、鸡精、冰糖、川红椒、川泡椒、花椒、八角、香叶各适量。

做法

- ① 所有原料分别洗净，萝卜、胡萝卜、红尖椒、芹菜切段，卷心菜切块。
- ② 所有原料和调料一同放入大碗，拌匀，倒入密封瓶中，加适量凉开水，密封腌渍24小时即可。



凉拌山药丝

【原料】山药300克，水发木耳20克。

【调料】葱姜丝、白糖、米醋、香油、精盐各适量。

做法

- ① 山药去皮洗净，切丝，入沸水锅焯熟捞出，投凉沥水；木耳洗净，切丝，入沸水锅焯透，捞出沥干。
- ② 山药丝、木耳丝、葱姜丝同倒入大碗中，加精盐、香油、米醋、白糖调匀，装盘即可。





双仁拌茼蒿

【原料】茼蒿250克，熟黑芝麻、花生仁各25克。

【调料】植物油、精盐、鸡精、香油各适量。

做法

- ① 茼蒿洗净，切段，入沸水锅焯30秒，捞出沥水。
- ② 炒锅倒油烧热，放入花生仁炒熟，盛出，凉凉碾碎。
- ③ 茼蒿倒入大碗中，加精盐、鸡精和香油锅调味，撒上熟黑芝麻、花生仁碎末，拌匀即可。



菠菜拌海蜇头

【原料】菠菜200克，海蜇头150克。

【调料】蒜末、米醋、精盐、鸡精、香油各适量。

做法

- ① 菠菜洗净，切段，入沸水锅焯片刻，捞出，投凉沥水。
- ② 海蜇头浸泡2日(每日换水)，洗净切丝，焯水。
- ③ 菠菜、海蜇丝同放盘中，加蒜末、米醋、精盐、鸡精、香油，拌匀即可。

金针菇拌黄瓜

【原料】 黄瓜、金针菇各150克。

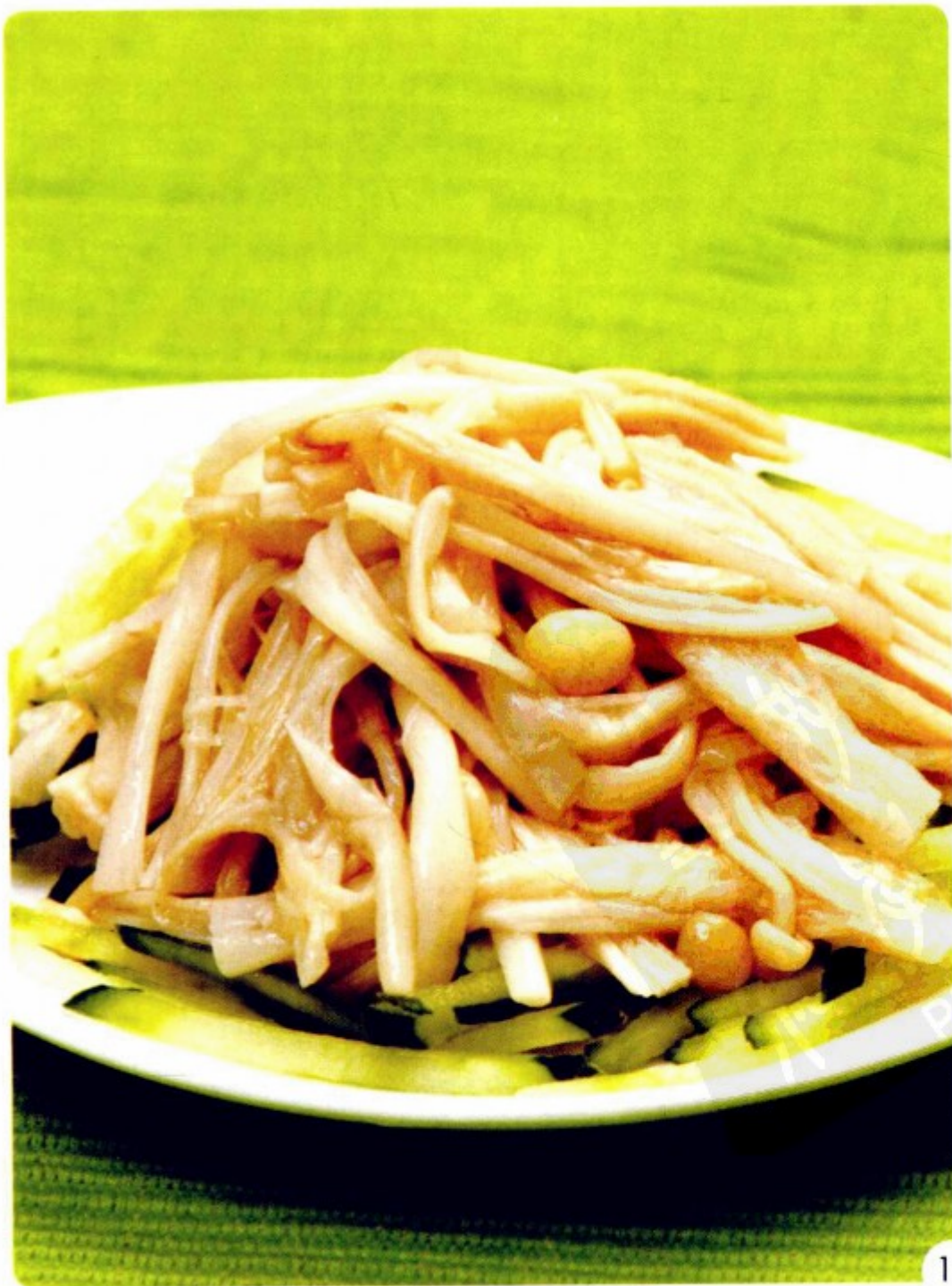
【调料】 葱段、蒜末、白糖、米醋、精盐、鸡精、香油各适量。

做法

- ① 黄瓜洗净，去蒂切丝；金针菇去根洗净，入沸水中焯透，捞出，投凉沥水。
- ② 金针菇、黄瓜丝放入大碗中，加葱段、蒜末、白糖、米醋、精盐、鸡精、香油，拌匀即可。

小贴士

调味料里可加入芥末，少放盐，这样拌好的凉菜别有风味。





凉拌芦笋

【原料】 芦笋300克，青椒、洋葱各20克。

【调料】 植物油、白糖、米醋、胡椒粉、精盐各适量。

做法

- ① 青椒、洋葱分别洗净，切末。
- ② 芦笋洗净切段，入沸水锅烫熟，捞出凉凉。
- ③ 将白糖、米醋、植物油、精盐、胡椒粉各取适量混合调匀，倒入芦笋中，加入青椒末和洋葱末拌匀即可。

小贴士

芦笋含多种维生素和微量元素，配以具有燃脂功效的青椒和具有护肤功效的洋葱，既营养又美容。



黄花菜拌山木耳

【原料】干黄花菜100克，水发山木耳50克。

【调料】精盐、白糖、米醋、鸡精、香油各适量。

做法

- ① 黄花菜洗净，泡软；木耳洗净。
- ② 黄花菜与木耳同入沸水锅焯烫至熟，投凉沥水，装入碗中。
- ③ 精盐、白糖、米醋、鸡精调匀，倒入碗中，滴少许香油，拌匀即可。



柠檬藕片

【原料】鲜藕300克。

【调料】浓缩柠檬汁、白糖、精盐各适量。

做法

- ① 鲜藕刮净外皮，洗净切片。
- ② 藕片放进用浓缩柠檬汁、白糖、精盐、冷开水调成的柠檬汁中浸泡10分钟，取出装盘即可。

小贴士

在炎热的夏天，可以将做好的藕片放入冰箱中冰镇半小时，会更加冰爽可口。



蛤蜊小白菜

【原料】花蛤300克，小白菜100克。

【调料】精盐、生抽、香油各适量。

做法

- ① 吐净泥沙的花蛤洗净，煮熟，取肉；小白菜洗净切段。
- ② 花蛤肉倒入碗内，调入生抽、香油、精盐腌渍一会儿，加入小白菜，拌匀即可。

小贴士

蛤蜊肉以及贝类软体动物中，含一种具有降低血清胆固醇的代尔太7-胆固醇和24-亚甲基胆固醇，它们兼有抑制胆固醇在肝脏合成和加速排泄胆固醇的作用，从而使体内胆固醇下降。



香拌虾仁

【原料】虾仁150克，香菜120克。

【调料】精盐、鸡精、香油各适量。

做法

- ① 虾仁挑去虾线，清洗干净，滑油至熟；香菜洗净，取梗切段，入沸水中焯片刻，投凉沥水。
- ② 香菜段、虾仁倒入碗内，调入精盐、鸡精、香油，拌匀即可。



拌豆腐

【原料】豆腐200克，香葱50克。

【调料】精盐、香油各适量。

做法

- ① 豆腐入沸水中焯透，捞出凉凉，切丁；香葱洗净，切丁。
- ② 豆腐丁、香葱丁倒入大碗内，调入精盐，淋入香油，拌匀，装盘即可。





蒜泥白肉

【原料】带皮五花肉300克，黄瓜20克。

【调料】精盐、鸡精、蚝油、葱姜末、辣椒油、蒜泥各适量。

做法

- ① 五花肉洗净焯水，放入锅内，加入水烧沸，调入精盐，小火煮至肉熟，捞起放凉，切片，码入盘内；黄瓜洗净，去皮切丁。
- ② 鸡精、蚝油、葱姜末、辣椒油、黄瓜丁、蒜泥调汁，均匀地浇在五花肉片上即可。

小贴士

补中益气，丰肌美体，生津养颜。



生拌甘蓝

【原料】 圆白菜、紫甘蓝各100克，炸花生米40克，黄瓜、彩椒各25克。

【调料】 精盐、鸡精、酱油各适量。

做法

- ① 圆白菜、紫甘蓝洗净，切成小块；炸花生米去皮压碎；黄瓜、彩椒洗净，切小片。
- ② 圆白菜、紫甘蓝、黄瓜、彩椒、碎花生倒入大碗内，调入精盐、鸡精、酱油，拌匀，装盘即可。



葱拌牛肉

【原料】 酱牛肉250克，大葱50克。

【调料】 生抽、鸡精、白糖、香油各适量。

做法

- ① 酱牛肉切成片；大葱洗净，切成丝。
- ② 酱牛肉片、大葱丝倒入大碗内，调入生抽、鸡精、白糖、香油，拌匀，装盘即可。

小贴士

牛肉中含有丰富的矿物质和维生素，尤其是含有充足的锌和铁，能提高人体免疫力，促进细胞能量的产生，进而产生体力，并建立及维持健康的免疫系统。



糯米藕片

【原料】莲藕500克，糯米200克。

【调料】白糖、饴糖各适量。

做法

- ① 莲藕去皮洗净，在顶端切下一小段做盖。
- ② 糯米淘洗干净，浸泡1小时，塞入莲藕孔中，盖上盖，用牙签刺穿固牢，放入锅中，加500毫升清水，放入白糖、饴糖，旺火烧开，改文火慢煮至藕熟，捞出凉凉，切片装盘，淋上煮藕的糖汁即可。



香菜羊肉

【原料】熟羊肉200克，香菜100克。

【调料】精盐、米醋、白胡椒粉、香油、辣椒油各适量。

做法

- ① 熟羊肉切成片；香菜洗净，取梗切段。
- ② 羊肉片、香菜段倒入大碗内，调入精盐、米醋、白胡椒粉、香油、辣椒油，拌匀，装盘即可。

怪味苦瓜

【原料】 苦瓜250克。

【调料】 精盐、酱油、白糖、米醋、芝麻酱、辣椒油、花椒粉、香油、熟芝麻各适量。

做法

① 苦瓜洗净，切去两端，对剖成两半，去除瓜瓤，切成条，倒入沸水中焯至断生捞出，加精盐、香油拌匀，摊开凉凉。

② 将芝麻酱放碗内，加入酱油、精盐、白糖、米醋调匀，再加入辣椒油、花椒粉、香油，调制怪味汁。

③ 将苦瓜条放入盆中，加入调好的怪味汁拌匀，码入盘中，撒上熟芝麻即成。

小贴士

花椒气味芳香，可以除去各种肉类腥膻气味，能促进唾液分泌，增加食欲。





黄瓜拌腱子肉

【原料】猪腱子肉300克，黄瓜100克。

【调料】精盐、鸡精、蚝油、米醋、香油各适量。

做法

- ① 黄瓜洗净去皮，拍松，切斜刀块，加少许精盐略腌，滗去水；猪腱子肉洗净。
- ② 净锅上火，倒适量入水，放入腱子肉烧沸，调入精盐，小火煮熟，捞出放凉，切片。
- ③ 猪腱子肉、黄瓜倒入大碗内，调入鸡精、蚝油、米醋、香油拌匀即可。

小贴士

补中益气，清热生津，强身健体。





芹菜拌花生米

【原料】芹菜250克，花生米50克。

【调料】蒜末、精盐、鸡精、香油各适量。

做法

- ① 芹菜洗净，切段，入沸水中焯透，捞出，投凉沥水；花生米洗净，泡透，煮熟。
- ② 芹菜段和花生米放入大碗中，加入蒜末、精盐、鸡精和香油，拌匀装盘即可。

小贴士

降血糖，降血压，降血脂，预防糖尿病并发症。

什锦豆芽

【原料】绿豆芽200克，干香菇2朵，胡萝卜、青椒各25克。

【调料】花椒油、精盐、鸡精各适量。

做法

- ① 绿豆芽去根洗净，入沸水中略焯，捞出过凉。
- ② 胡萝卜、青椒洗净，香菇泡发好，去蒂洗净，均切成丝，入沸水中焯透，捞出过凉。
- ③ 绿豆芽、胡萝卜丝、香菇丝和青椒丝一起放入盆内，加入精盐、鸡精和花椒油，拌匀装盘即成。



辣椒肚丝

【原料】熟猪肚150克，尖椒100克。

【调料】精盐、鸡精、花椒油、辣椒油各适量。

做法

- ① 熟猪肚切成丝；尖椒洗净去子，切成丝。
- ② 熟猪肚丝、尖椒丝倒入大碗内，调入精盐、鸡精、花椒油、辣椒油，拌匀，装盘即可。



板筋西芹

【原料】熟牛板筋150克，西芹100克。

【调料】精盐、鸡精、香油、花椒油各适量。

做法

- ① 熟牛板筋撕成丝；西芹洗净，切丝，入沸水中氽片刻，捞出，投凉沥水。
- ② 熟牛板筋丝、西芹丝倒入大碗内，调入精盐、鸡精、花椒油、香油，拌匀即可。

心心相印

【原料】 鸡心200克，猪心100克，茼蒿、胡萝卜各20克。

【调料】 精盐、鸡精、白糖、辣椒油、花椒油、胡椒粉、葱末各适量。

做法

- ① 鸡心切花刀；猪心治净改刀，均入沸水中氽至熟，捞出凉凉。
- ② 茼蒿、胡萝卜洗净改刀成心形，入沸水中氽烫，捞出投凉。
- ③ 鸡心、猪心、茼蒿、胡萝卜倒入碗内，调入精盐、鸡精、白糖、辣椒油、花椒油、胡椒粉、葱末，拌匀，装盘即可。

小贴士

茼蒿、胡萝卜不好改刀，可买来专门的模具压出花形。





口水鸡

【原料】三黄鸡300克，香芹30克。

【调料】精盐、鸡精、花椒油、辣椒油、白芝麻、油炸花生米碎、葱姜末各适量。

做法

- ① 三黄鸡治净，倒入沸水锅内，调入精盐煮熟，捞出凉透，切成小块，装入盘内。香芹洗净，切末。
- ② 鸡精、花椒油、辣椒油、葱姜末、油炸花生米碎、香芹末调匀，浇在三黄鸡上，撒入白芝麻即可。

小贴士

花鸡肉性温热，感冒的人如有头痛、乏力、发热现象，食鸡肉、饮鸡汤会使病情加重。



香拌牛肚

【原料】熟牛肚250克，大葱55克。

【调料】精盐、鸡精、辣椒油、香油各适量。

做法

- ① 熟牛肚切成丝；大葱洗净，切成丝。
- ② 牛肚丝、大葱丝倒入大碗内，调入精盐、鸡精、辣椒油、香油，拌匀即可。

小贴士

牛肚性温，味甘，具有补虚、益脾胃等功效。可治病后虚羸、气血不足、消渴、风眩。



香辣鸭脯

【原料】四川腊鸭脯400克。

【调料】鸡精、白糖、辣椒油、花椒油、姜末、葱花、熟白芝麻各适量。

做法

- ① 腊鸭脯用温水洗净，入锅内蒸熟，取出凉透，改刀成片，码入盘中。
- ② 鸡精、白糖、辣椒油、花椒油、姜末调匀，浇在鸭脯上，撒入葱花、熟白芝麻即可。



翡翠鸡丝

【原料】鸡胸肉150克，豌豆苗100克。

【调料】胡椒粉、精盐、鸡精、芝麻油各适量。

做法

- ① 鸡胸肉洗净切丝，入沸水中焯熟，投凉沥水；豌豆苗去根洗净，入沸水中焯烫，投凉沥水。
- ② 鸡胸肉丝、豌豆苗倒入大碗内，调入精盐、胡椒粉、鸡精、芝麻油，拌匀即可。



鸡肝拌青椒

【原料】熟鸡肝150克，彩椒100克。

【调料】鸡精、香葱末、酱油、香油各适量。

做法

- ① 熟鸡肝切片；彩椒洗净，去子切片。
- ② 熟鸡肝片、彩椒片盛入大碗内，调入鸡精、香葱末、酱油、香油，拌匀，装盘即可。

夫妻肺片

【原料】 白卤熟牛杂（肉、肚、口条、心、毛肚各75克），菜心30克。

【调料】 花椒油、辣椒油、白糖、鸡精、料酒、葱花、姜末、熟黑白芝麻、油炸黄豆碎各适量。

做法

① 白卤熟牛杂均切成片；菜心洗净，入沸水中焯一下，捞出过凉，沥净水分，围在盘边。

② 大碗内调入料酒、鸡精、白糖、姜末、葱花、花椒油、辣椒油，调匀，倒入牛杂拌匀，码入围有菜心的盘内，撒入熟黑白芝麻及油炸黄豆碎即可。

小贴士

补中益气，健脾开胃。





老醋蜇头

【原料】海蜇头200克，黄瓜100克。

【调料】精盐、鸡精、蒜泥、老醋、香油各适量。

做法

- ① 海蜇头泡去盐分，洗净切片，入沸水中氽烫，捞出，投凉沥水；黄瓜洗净，切成片。
- ② 海蜇头片、黄瓜片倒入碗内，调入精盐、鸡精、蒜泥、老醋、香油，拌匀即可。



葱椒虾皮

【原料】虾皮100克，大葱、尖椒各50克。

【调料】生抽、鸡精、米醋、香油各适量。

做法

- ① 虾皮用温开水泡洗干净；大葱洗净，切成小段；尖椒洗净，去子切丁。
- ② 虾皮、大葱、尖椒倒入大碗内，调入生抽、鸡精、米醋、香油，拌匀，装盘即可。



最爱

鲜香热



PDG

• 菜肴可口靠调味 •

煸炒食物时，调味要迅速，调味料可直接洒在食材上，为了调味均匀，可用少量液体如高汤、水混合调味料。炖煮食物时，应在食物变软，八成熟之后，加入调味料。酱油、料酒一般应从锅边淋入，勿直接浇在食物上。猪肉、牛肉、羊肉适宜用酱油、料酒、姜汁等调味；禽类、鱼虾等宜用盐、料酒、葱姜水调味。

调味时要尽量保持食材本来的美味，本身滋味鲜美的食材，应搭配清淡调料，调料也不宜多；本身滋味清淡的食材，可以多配提鲜提香的调料。调味的顺序也很重要，应按照糖、盐、醋、酱油、鸡精、香油的顺序依次放入。盐能促使蛋白质凝固，先添加会影响糖的渗透，而香味调料若受热时间较长，香味就会消失。

• 炆锅巧用葱姜蒜 •

葱、姜、蒜的主要作用是去异味、增菜香。葱、姜、蒜要切末或细丝，这样才易于受热，炆出香味。炆锅时，应在油温二三成热时放入，油温过低，炆不出香味；油温过高，容易炆糊变黑。有人习惯不管做什么菜都用葱姜蒜炆锅，实际上，味道独特、清香新鲜的素菜最好不要炆锅，否则会盖住其本身的香味。



芥蓝腰果炒香菇

【原料】 芥蓝400克，腰果50克，香菇10朵，红辣椒圈10克。

【调料】 植物油、蒜片、精盐、鸡精、白糖、香油，水淀粉各适量。

做法

① 芥蓝洗净，切段；香菇浸泡至涨发，洗净；腰果洗净，控干水；香菇和芥蓝分别入沸水锅焯水，捞出沥干。

② 净锅点火，倒油烧至六七成热，放入腰果炸熟，捞出沥油。

③ 净锅倒油烧热，放入蒜片炝锅，倒入芥蓝、红辣椒圈、腰果、香菇倒翻炒均匀，加入精盐、白糖、鸡精调味，用水淀粉勾芡，淋香油即成。





青椒土豆丝

【原料】土豆300克，青椒50克。

【调料】精盐、米醋、姜丝、鸡精、植物油各适量。

做法

- ① 土豆去皮洗净，切丝，在淡盐水中泡5分钟；青椒洗净，切丝。
- ② 炒锅点火，倒油烧热，放入姜丝炒香，放入土豆丝，淋上米醋，用大火炒3~4分钟，放入青椒丝翻炒几下，加入精盐、鸡精，翻炒均匀即可。



清炒圆白菜

【原料】圆白菜300克。

【调料】植物油、精盐、葱姜丝各适量。

做法

- ① 圆白菜洗净去蒂，切块。
- ② 炒锅置火上，倒油烧热，放入葱姜丝炒香，投入圆白菜，调入精盐，急火炒熟即成。

芦笋扒冬瓜

【原料】芦笋、冬瓜各150克。

【调料】姜丝、葱末、精盐、鸡精、水淀粉各适量。

做法

- ① 芦笋去皮洗净，切丁；冬瓜去皮、去瓢，洗净切丁；二者同入沸水锅焯片刻，捞出凉凉。
- ② 芦笋、冬瓜、精盐、葱末、姜丝一起放入锅中，加水适量，煨炖20分钟，再入鸡精、水淀粉勾芡即可。



清炒芥蓝

【原料】芥兰300克。

【调料】植物油、葱姜末、精盐、鸡精各适量。

做法

- ① 芥兰去叶、外皮，洗净，切块。
- ② 炒锅置火上，倒油烧热，放入葱花末炒出香味，放入芥蓝，翻炒至熟，加入精盐、鸡精调味，出锅装盘即可。





栗子白菜

【原料】白菜300克，栗子100克。

【调料】酱油、精盐、料酒、鸡精、白糖、水淀粉、葱花、植物油、高汤各适量。

做法

- ① 大白菜去根，一破两半，切成1厘米宽的条(菜根处竖着切几刀，使整个菜心相连)，放入热油锅中稍炸，捞出控油。
- ② 栗子放入锅内煮熟，捞出，剥去壳，栗子仁一切两半。
- ③ 净锅倒油烧热，用葱花炆锅，加入高汤、酱油、料酒、鸡精、白糖、精盐、白菜、栗子烧沸，转小火炖至汤汁剩一半、栗子已熟烂时，用水淀粉勾芡即成。



酱爆茄子

【原料】茄子250克，黄瓜、番茄各50克。

【调料】植物油、葱花、酱油、鸡精、甜面酱、高汤各适量。

做法

- ① 茄子洗净去蒂，切成条。
- ② 黄瓜洗净，切成半圆片，摆放在圆盘内形成一个圆；番茄洗净，切成半圆片，摆放在黄瓜片的外围。
- ③ 炒锅置火上，倒油烧热，放入葱花、甜面酱爆香，加入高汤、茄子条、酱油，烧至入味无汤汁时，放鸡精拌炒均匀，起锅，装盘即成。



黄花菜炒木耳

【原料】干黄花菜100克，木耳25克。

【调料】精盐、鸡精、葱花、水淀粉、植物油、清汤各适量。

做法

- ① 黄花菜用温水泡洗干净；木耳入水泡发，去根蒂洗净，撕成小朵。
- ② 净锅置火上，倒油烧热，倒入葱花煸香，放入木耳、黄花菜煸炒，加清汤、精盐、鸡精煸炒至木耳、黄花菜熟，用水淀粉勾芡，出锅装盘即成。



农夫里脊肉

【原料】 猪里脊肉300克，黄瓜、山药、胡萝卜各50克。

【调料】 植物油、葱姜末、精盐、鸡精、蚝油、料酒、淀粉、鸡蛋清、白糖各适量。

做法

- ① 猪里脊肉洗净，切丁，加入鸡蛋清、淀粉抓匀上浆；黄瓜、山药、胡萝卜去皮洗净，均切小丁。
- ② 炒锅点火，倒油烧热，放入猪肉丁滑散，捞出沥油。
- ③ 锅留底油，倒入葱姜末炝香，放入胡萝卜煸炒，烹入料酒，加入猪肉、黄瓜、山药，调入精盐、白糖、鸡精、蚝油，翻炒均匀即可。



清炒苦瓜

【原料】苦瓜200克。

【调料】植物油、葱姜末、精盐、鸡精各适量。

做法

- ① 苦瓜洗净，去蒂除子，切片。
- ② 锅置火上，倒油烧至七成热，放入葱姜末炒香，放入苦瓜片炒熟，用精盐、鸡精调味即可。

小贴士

苦瓜中的苦瓜皂苷被称为“植物胰岛素”，有明显的降血糖作用，还可延缓糖尿病继发白内障的发生。



番茄双花

【原料】菜花、西蓝花、番茄各100克。

【调料】植物油、番茄酱、白糖、精盐、葱花各适量。

做法

- ① 菜花、西蓝花洗净，去除根部，切成小朵，入沸水中焯片刻，捞出，投凉沥水；番茄洗净，切成小丁。
- ② 炒锅上火，倒油烧热，放入葱花爆香，放入番茄酱翻炒片刻，加入少许清水，大火烧沸，放入菜花、西蓝花和番茄，调入精盐、白糖炒匀，汤汁收稠后装盘即可。



清蒸鲈鱼

【原料】 鲈鱼1条，砂仁10克。

【调料】 葱花、姜末、料酒、精盐各适量。

做法

- ① 鲈鱼去鳞、去腮和内脏，洗净，两侧剖花刀，用精盐水腌10分钟；砂仁研碎。
- ② 鱼腹中塞入砂仁粉、葱花、姜末，鱼身抹上料酒，置入蒸盘中，加少许水和精盐，蒸熟即可。



豆豉炒蛤蜊

【原料】 蛤蜊500克。

【调料】 豆豉100克，植物油、葱段、姜片、精盐各适量。

做法

- ① 蛤蜊放入淡盐水中吐净泥沙，洗净捞出。
- ② 净锅上火，倒油烧至七成热，放入葱段、姜片、豆豉炒香，放入蛤蜊翻炒均匀，倒入少许水，调入精盐，加盖焖至蛤蜊全部张口，装盘即可。

椒香莴苣

【原料】 莴苣400克。

【调料】 植物油、花椒、精盐、葱花、酱油、鸡精各适量。

做法

- ① 莴苣去皮，洗净，斜切成薄片，放入盆中，用开水焯烫后捞出。
- ② 炒锅内放油烧热，放入花椒炸出香味，取出花椒。
- ③ 锅留底油，放入葱花炆出香味，再放入莴苣翻炒均匀，放入精盐、酱油和鸡精炒熟即可。

小贴士

莴苣中含有微量元素锌、铁，特别是铁元素很容易被人体吸收，经常食用，可以防治缺铁性贫血。营养学家把莴苣笋视为贫血患者的最佳食材。





春笋肉片

【原料】春笋200克，瘦猪肉100克。

【调料】植物油、葱白、料酒、酱油、胡椒粉、精盐、鸡精、水淀粉各适量。

做法

- ① 用刀面将瘦猪肉拍松，切片；春笋洗净，切片；葱白洗净，切段。
- ② 净锅置旺火上，倒油烧热，投入葱白炆锅，再加肉片、笋片，煸炒片刻后加入酱油、料酒、精盐、胡椒粉，继续炒至肉熟，调入鸡精，用水淀粉勾芡，炒匀后即可出锅。



肉末炒茄子

【原料】茄子300克，猪肉末100克。

【调料】葱蒜末、白糖、酱油、番茄酱、水淀粉、植物油各适量。

做法

- ① 茄子洗净，去蒂切段，汆烫，捞出沥干；猪肉末加白糖、酱油、番茄酱拌匀；
- ② 炒锅点火，倒油烧热，爆香葱蒜末，加猪肉末炒匀，再加适量水煮至出香味，最后用水淀粉勾芡，淋茄子上即可。

酱爆羊肉丁

【原料】 羊肉400克，黄瓜、胡萝卜各50克。

【调料】 植物油、精盐、鸡精、甜面酱、葱花、香油、鸡蛋清、淀粉各适量。

做法

- ① 羊肉洗净切丁，调入精盐，打入鸡蛋清，加入淀粉，抓匀上浆；黄瓜、胡萝卜去皮洗净，切成丁。
- ② 净锅上火，倒油烧热，放入羊肉滑熟，捞起控油。
- ③ 锅留底油，放入葱花炝香，放入胡萝卜略炒，加入黄瓜煸炒，调入甜面酱、鸡精，再放入羊肉迅速炒匀，淋入香油，起锅装盘即可。





香炸大肠

【原料】猪大肠250克，红尖椒、朝天椒各50克。

【调料】植物油、精盐、鸡精、白糖、酱油、葱姜蒜末、淀粉各适量。

做法

- ① 猪大肠洗净，斜刀切段，焯水，加入淀粉拍匀；尖椒洗净，斜刀切段；朝天椒洗净。
- ② 净锅上火，倒油烧至七成热，放入猪大肠炸至酥脆，捞起控油。
- ③ 锅留底油，放入葱姜蒜末、尖椒段、朝天椒，炒香，调入精盐、鸡精、白糖、酱油，加入猪大肠，翻炒均匀即可。

小贴士

猪大肠味甘，性微寒，可治便血、血痢、痔疮、脱肛。



炖三珍

【原料】 鲜口蘑、鲜平菇、鲜草菇各100克。

【调料】 香菜末、料酒、精盐、香油、白糖、高汤各适量。

做法

① 口蘑去根，洗净，对半切开，放入沸水中焯片刻捞起，再放冷水中冲凉；草菇、平菇去杂洗净，撕小块。

③ 平菇、口蘑、草菇放入蒸碗内，加入高汤、精盐、白糖、料酒、香油，上笼蒸半小时取出，撒入香菜末即可。



油炸茶树菇

【原料】 茶树菇150克，鸡蛋2个，面粉适量。

【调料】 植物油、精盐、香油各适量。

做法

① 茶树菇洗净，切成两半。

② 鸡蛋磕碗内，加面粉、水和精盐调成糊，将茶树菇裹匀鸡蛋糊。

③ 净锅置火上，倒油烧至六成热，放入茶树菇，炸至金黄色，淋入香油，装盘即成。



蚕豆炒虾仁

【原料】虾仁150克，蚕豆100克。

【调料】鸡精、精盐、水淀粉、植物油各适量。

做法

- ① 蚕豆用精盐水煮至半熟后，放入冷水中浸半分钟，捞起沥干水分；虾仁中加少许精盐拌匀。
- ② 炒锅点火，倒油烧热，放入虾仁炒片刻盛出。
- ③ 净锅上火，倒油烧热，放入蚕豆翻炒，放入鸡精、精盐、少量水，最后放入虾仁炒至熟，加水淀粉勾芡后起锅即成。



莲藕排骨煲

【原料】排骨250克，莲藕200克。

【调料】植物油、精盐、鸡精、葱段、姜片、酱油、八角、香油各适量。

做法

- ① 排骨洗净，剁成块，入沸水中焯片刻，捞出控水。莲藕去皮洗净，切块。
- ② 净锅上火，倒油烧热，投入葱段、姜片、八角炆香，放入排骨煸炒至表面变白，倒入水，调入酱油，煲至八成熟，加入莲藕，继续煲至排骨熟透，加入精盐、鸡精调味，淋入香油即可。

干煸羊排

【原料】羊肋排500克，干红椒100克。

【调料】植物油、精盐、鸡精、淀粉、香菜段、花椒各适量。

做法

- ① 羊肋排洗净，剁段，焯水洗净；净锅上火，倒入水，放入羊排煮至熟，捞起，加入淀粉拍匀；干红椒用精盐水稍泡，捞水沥水。
- ② 炒锅上火，倒油烧热，放入羊排炸至外表酥脆，捞起控油。
- ③ 锅内留少许底油，放入干红椒、花椒煸香，放入羊排，调入精盐、鸡精，迅速翻炒均匀，撒入香菜段，起锅码盘即可。

小贴士

温中补虚，益肾壮阳，提高免疫力。





酱爆鸡丁

【原料】 鸡脯肉200克，黄瓜、洋葱各50克，鸡蛋清1个。

【调料】 植物油、水淀粉、鸡精、白糖、甜面酱各适量。

做法

- ① 鸡脯肉洗净，切成1厘米大小的方丁，放入大碗内，打入鸡蛋清，加入水淀粉，抓匀上浆；黄瓜、洋葱洗净，切丁。
- ② 炒锅上火，倒油烧热，放入鸡丁滑至发白，盛出控油。
- ③ 炒锅留底油，放入甜面酱、白糖，炒至起泡、出香味时，加入鸡丁、黄瓜丁、洋葱丁、鸡精，急速翻炒，待酱汁完全裹住鸡丁，黄色油亮时，即可出锅。



蛋黄南瓜

【原料】 小南瓜200克，咸鸭蛋黄2个。

【调料】 葱段、料酒、精盐、植物油各适量。

做法

① 将咸鸭蛋黄和料酒放入小碗中，入蒸锅隔水大火蒸5分钟，取出趁热用勺研碎至细糊状；小南瓜去皮，切薄片。

② 炒锅置火上，倒油烧热，放入葱段爆香，加入南瓜煸炒至熟（边角发软即为熟），倒入研碎的咸鸭蛋黄，加入少许精盐，再翻炒匀即可。



土豆焖牛腩

【原料】 牛腩500克，土豆、胡萝卜各100克。

【调料】 植物油、葱段、姜蒜末、精盐、白糖、酱油、料酒、花椒、鸡精各适量。

做法

① 胡萝卜洗净，切块；牛肉洗净，切块，入沸水锅汆片刻，捞出沥水；土豆去皮，洗净切块。

② 锅内加入适量清水，放入牛肉煮开，去浮沫，加入葱段、姜蒜末、酱油、花椒、料酒、精盐、鸡精、白糖，改小火炖至九成熟，加入土豆、胡萝卜，炖至土豆熟烂即可。



白菜软炒虾

【原料】大虾200克，白菜150克。

【调料】精盐、料酒、鸡精、米醋、香油、葱花、姜丝、植物油各适量。

做法

- ① 大虾洗净，剔除虾线；白菜洗净，切条。
- ② 锅内倒油烧热，放入葱花、姜丝爆香，倒入大虾，慢火煸炒，炒至虾色泽红润时加入白菜条，慢火炒熟，加精盐、料酒、米醋、鸡精调味，出锅时淋入香油，炒匀即成。



肉片金针煲腐竹

【原料】金针菇250克，猪肉100克，腐竹75克。

【调料】植物油、精盐、鸡精、酱油、葱花、姜丝各适量。

做法

- ① 猪肉洗净，切片；金针菇去根，洗净；腐竹用温水泡开，洗净切段。
- ② 净锅上火，倒油烧热，投入葱花、姜丝炆香，放入肉片煸炒，烹入酱油，放入金针菇、腐竹稍炒，倒入水，煲至熟，调入精盐、鸡精即可。

茄汁鲢鱼

【原料】 鲢鱼中段400克，面粉适量。

【调料】 植物油、番茄酱、米醋、白糖、水淀粉、精盐各适量。

做法

- ① 鲢鱼洗净，两面剖“井”字花刀，用精盐腌20分钟，拍上面粉。
- ② 净锅倒油，烧至八成热，将鱼放锅内炸至金黄色，捞出入盘。
- ③ 番茄酱、米醋、白糖放锅内炒匀，加入水淀粉勾芡，浇在炸好的鱼上即可。

小贴士

鲢鱼味甘性温，无毒，具有温中益气、暖胃泽肤的功效。鲢鱼含有的蛋白质、多种维生素、矿物质及氨基酸是人体必需的营养物质，对皮肤粗糙无光泽者有食疗作用。





辣炒猪蹄

【原料】猪蹄500克，干红椒150克。

【调料】植物油、精盐、鸡精、花椒、香葱段、白糖各适量。

做法

- ① 猪蹄洗净，从中间剁开，焯水煮熟，捞出，斩块。
- ② 净锅上火，倒油烧热，投入干红椒、香葱段、花椒爆香，加入猪蹄，调入精盐、鸡精、白糖，迅速炒匀，起锅装盘即可。



海米煎蛋

【原料】鸡蛋4个，海米50克。

【调料】植物油、料酒、精盐、鸡精各适量。

做法

- ① 鸡蛋磕入碗内，加精盐、鸡精搅匀；海米加入开水、料酒泡软后取出。
- ② 炒锅置大火上，倒油烧热，倒入蛋液，轻转炒锅使蛋液呈现圆饼状，再将海米撒在蛋液上，两面煎黄，烹少许料酒即可出锅。

鹌鹑豆腐

【原料】 豆腐200克，鹌鹑肉、番茄、青椒各50克，鸡蛋1个，木耳10克。

【调料】 植物油、酱油、精盐、料酒、鸡精、葱姜末、水淀粉、高汤各适量。

做法

① 豆腐压碎，鹌鹑肉剁成末，一起放碗中，加入鸡蛋、精盐、鸡精、葱姜末、水淀粉，搅匀成泥；木耳泡发，洗净，撕小朵；番茄洗净，切块；青椒洗净，切块。

② 炒锅点火，倒油烧热，用小勺一勺一勺地将豆腐泥放入锅内，炸成金黄色捞出。

③ 锅内留油烧热，放入葱姜末炝锅，投入青椒块、木耳块、番茄块煸炒片刻，加入酱油、精盐、鸡精、高汤，开锅后投入炸好的豆腐鹌鹑丸，用水淀粉勾芡，淋入料酒，出锅即成。





油豆腐烧油菜

【原料】油菜200克，油豆腐50克。

【调料】植物油、精盐、白糖、水淀粉、料酒、酱油各适量。

做法

- ① 油菜洗净，切段；油豆腐切块。
- ② 锅内加油烧热，放入菜梗煸炒片刻，加精盐，再放入菜叶稍炒，放入油豆腐，翻炒几下，加入酱油、料酒和少许水，烧开，加入白糖稍煮一会儿，用水淀粉勾芡，出锅即可。



子姜鸭

【原料】熟鸭肉350克，子姜（嫩姜）100克，青椒、红椒各75克。

【调料】清汤、精盐、鸡精、白糖、米醋、辣椒油各适量。

做法

- ① 熟鸭肉切成块；子姜、青椒、红椒洗净，切块。
- ② 净锅上火，倒入清汤，调入精盐、鸡精、白糖、米醋烧沸，放入鸭肉、仔姜收汁入味，加入青椒、红椒炒匀，淋少量辣椒油即可。

干烧鲤鱼

【原料】 鲤鱼1条，水发木耳、蘑菇、青豆各25克。

【调料】 植物油、鸡汤、精盐、酱油、葱姜蒜末、白糖、料酒、鸡精、香油、彩椒各适量。

做法

① 鲤鱼去鳞、去鳃，剖腹去内脏，洗净，取中段沥干水，鱼身两侧斜剖数刀，抹上酱油；蘑菇、彩椒、木耳洗净，均切丁。

② 炒锅上火，倒油烧至八成热，放入鲤鱼炸3分钟，捞出控油。

③ 锅留底油，放入白糖炒化，倒进葱姜蒜末煸炒，再投入蘑菇、木耳、彩椒、青豆、鸡汤、精盐、酱油、料酒，烧开，放入鱼，小火煨5分钟，把鲤鱼翻个儿，让另一面吸收料汁，待汁浓时，加鸡精，淋上香油，装盘即可。





鲑鱼炖茄子

【原料】鲑鱼1条，茄子400克，猪五花肉100克。

【调料】植物油、精盐、鸡精、姜蒜片、酱油、香葱末各适量。

做法

- ① 鲑鱼治净，直刀切片，入沸水中焯片刻，捞出控水；茄子洗净，撕成长块；猪五花肉洗净，切片。
- ② 净锅上火，倒油烧热，放入姜蒜片炝香，放入猪五花肉煸炒至八成熟，烹入酱油，加入茄子稍炒，倒入水，放入鲑鱼，煲至熟，调入精盐、鸡精，撒入香葱末即可。



墨鱼黄瓜

【原料】墨鱼300克，黄瓜200克。

【调料】植物油、精盐、料酒、酱油、白糖各适量。

做法

- ① 墨鱼治净，切片后剖十字花刀；黄瓜洗净，斜刀切片。
- ② 炒锅上火，倒油烧热，放入墨鱼片翻炒，待墨鱼片自然卷起、变色后，倒入黄瓜，调入料酒、酱油、精盐和白糖，推匀稍焖，盛出装盘即可。



金玉满堂

【原料】 银鳕鱼肉100克，南瓜50克，黄瓜、胡萝卜各25克。

【调料】 精盐、鸡精、干红椒、水淀粉、植物油各适量。

做法

- ① 银鳕鱼肉切方丁，加精盐、鸡精、水淀粉上浆。南瓜、黄瓜、胡萝卜分别洗净，切丁。
- ② 锅中倒油，烧至四成热后，将鱼丁入油锅滑熟。
- ③ 另起锅，放入南瓜丁、黄瓜丁、胡萝卜丁和干红椒炒熟，加入鱼丁，调入精盐、鸡精及适量的水，以水淀粉勾芡拌匀即可。

小贴士

银鳕鱼低脂肪、高蛋白，营养丰富，刺少，是老少皆宜的营养食品。





水滑香肝

【原料】猪肝400克。

【调料】精盐、鸡精、葱段、姜片、淀粉、香油各适量。

做法

- ① 猪肝洗净，切成片，用清水浸泡至没有血色，捞出，加入淀粉抓匀。
- ② 炒锅上火，加少许水，调入精盐、鸡精，放入葱段、姜片，淋入香油烧沸，加入猪肝炒至熟，急火收汁，起锅装盘即可。



干炸鸡翅

【原料】鸡翅10个

【调料】植物油、精盐、鸡精、料酒各适量。

做法

- ① 鸡翅去掉翅尖，背面剖上十字花刀，放入碗中，加精盐、料酒、鸡精腌渍入味。
- ② 锅中加油烧热，把鸡翅放入油中，小火炸成金黄色，捞出控净油，装盘即可。

最爱

美味汤



新菜谱

PDG



• 吊制鲜汤很简单 •

很多菜肴在制作时，都需要添加鲜汤。鲜汤是把含较多蛋白质、脂肪和可溶性呈鲜物质的原料，如母鸡、猪肉、火腿、干贝等加水熬煮后提取的。有些食物本身并无鲜味，必须用鲜汤进行烹调，如海参、燕窝、鱼翅等。想让吊制的鲜汤味美，需要注意以下三点：(1)吊汤的原料一定要冷水入锅，中途不宜加水，否则会导致原料中的蛋白质溢出。(2)吊汤要先用大火烧沸，然后小火慢熬，用低温炖锅也可以。(3)吊汤一定要后放盐，否则会凝结汤中的蛋白质，降低汤的鲜味。经过多次提炼熬制，可以得到汤色更清、鲜味更浓的上汤，适合于烹制高级原料。而对于习惯食素的人来说，用黄豆芽、胡萝卜、芹菜、菌柄等也可以熬制出同样鲜美可口的素高汤。



· 炖鸡窍门小集锦 ·

快速炖鸡法 炖鸡不一定需要很长时间，可以将净鸡剁成3厘米左右的块，倒入热油锅翻炒至水干，烹入米醋，快速翻炒至鸡块发出噼里啪啦的爆响时，往锅中倒入沸水没过鸡块，旺火烧10分钟，放入调味料，小火炖20分钟，鸡肉即可软烂鲜香。

炖整鸡不破皮 要想让炖全鸡的形状保持完整美观，可以在炖鸡前，用牙签在鸡身上均匀地扎一些孔，这样入锅炖煮时，导热和蒸汽的压力均匀，自然会鸡皮光滑不破，保持完整。

清蒸鸡更嫩法 想让清蒸鸡肉嫩滑不柴，可以用含20%啤酒的啤酒水将净鸡浸泡15~20分钟，然后再入蒸锅蒸制，这样蒸出的鸡色味俱佳。





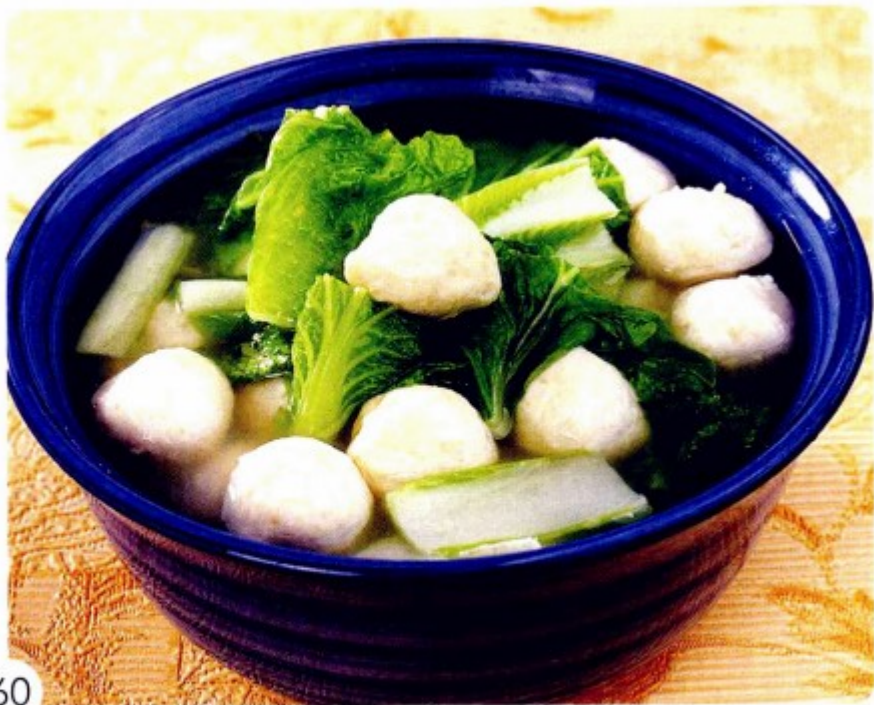
白萝卜丝汤

【原料】白萝卜200克，鸡蛋3个。

【调料】植物油、蒜末、葱末、精盐、鸡精、香油各适量。

做法

- ① 将白萝卜洗净切丝，鸡蛋打散。
- ② 炒锅置旺火上，倒油烧至五成热，放入蒜末爆香，再倒入白萝卜丝略炒，加水煮沸5分钟后，再淋入鸡蛋液，用鸡精和精盐调味，撒上葱末，拌上香油即成。



小白菜鸡丸汤

【原料】鸡肉300克，小白菜150克。

【调料】高汤、精盐、鸡精、香油各适量。

做法

- ① 鸡肉洗净，剁成泥，制成丸子，入水氽熟；小白菜洗净，切成块。
- ② 净锅上火，倒入高汤，放入鸡肉丸、小白菜烧沸，调入精盐、鸡精，淋入香油即可。

鲜鱼汤

【原料】鲜鲈鱼1条。

【调料】植物油、葱段、姜片、精盐、清汤各适量。

做法

- ① 鲜鲈鱼治净，切大块。
- ② 净锅上火，倒油烧热，放入葱段、姜片爆香，再投入鱼块烹一下，倒入清汤，小火烧至汤色乳白，加入精盐调味即可。



菠菜蛋汤

【原料】菠菜150克，鸡蛋1个，胡萝卜15克。

【调料】植物油、精盐、鸡精、葱姜末、香油各适量。

做法

- ① 菠菜洗净，切段，焯水；胡萝卜洗净，去皮切丝；鸡蛋打入碗中搅匀。
- ② 净锅上火，倒油烧热，放入葱姜末炝香，放入胡萝卜、菠菜煸炒片刻，倒入水烧沸，调入精盐、鸡精，淋入鸡蛋液、香油即可。





清汤竹荪

【原料】干竹荪25克，干紫菜、豌豆苗各15克。

【调料】清汤1500毫升，精盐、料酒各适量。

做法

- ① 干竹荪放入热水碗里，加盖，待其发开，再换清水洗净，捞出切成段，入沸水中焯片刻，捞出投凉。
- ② 干紫菜撕成小块，放在凉水中，涮净杂质，捞出，挤去水分；豌豆苗洗净，去根。
- ③ 汤锅置旺火上，倒入清汤，放入精盐、料酒烧沸，撇去浮沫，加入竹荪、紫菜、豌豆苗烧沸，盛入大汤碗即可。

小贴士

清热利尿，补肾养心，降脂减肥。

菌菇汤

【原料】菌菇（3种以上）200克，韭菜50克。

【调料】植物油、精盐、鸡精、葱花、姜片、香油、高汤各适量。

做法

- ① 菌菇用温水浸泡，洗净，大的撕成小朵；韭菜洗净，切段。
- ② 净锅上火，倒油烧热，投入葱花、姜片煸香，放入菌菇稍炒，倒入高汤，烧沸至熟，调入精盐、鸡精，撒入韭菜，淋入香油即可。



百合炖雪梨

【原料】百合15克，雪梨1个。

【调料】冰糖适量。

做法

- ① 百合洗净，掰瓣，雪梨去皮、去核，洗净切块。
- ② 将百合与雪梨放入炖锅，加适量水，小火炖1小时，加冰糖调味即可。





香菇蓝花汤

【原料】西蓝花150克，香菇30克。

【调料】高汤、精盐、鸡精、葱段、姜片、香油各适量。

做法

- ① 西蓝花洗净，掰成小朵；香菇洗净，改刀。
- ② 净锅上火，倒入高汤，放入西蓝花、香菇、葱段、姜片烧沸，调入精盐、鸡精，淋入香油即可。



双色豆腐

【原料】豆腐1块，血豆腐1盒。

【调料】鸡汤、酱油、鸡精、葱花各适量。

做法

- ① 将两种豆腐切块，入沸水锅焯烫后捞出。
- ② 锅内倒入鸡汤，煮开，倒入两种豆腐小火煮5分钟，加酱油、鸡精调味，撒上葱花，出锅即可。

半月沉江

【原料】面筋200克，香菇、冬笋、番茄各100克，芹菜段25克。

【调料】植物油、精盐各适量。

做法

- ① 香菇洗净，去蒂切片；当归洗净切片；番茄洗净，切丁；冬笋洗净，切滚刀块。
- ② 炒锅点火，倒油烧热，放入面筋略炸，捞出控油。
- ③ 汤锅内加入适量清水，放入香菇、当归、冬笋、面筋，烧沸至熟，调入精盐，加入芹菜段、番茄丁，稍煮入味即可。

小贴士

面筋营养丰富，有保护血液系统、心脏以及神经系统正常工作的功能。





海带煲草鱼

【原料】草鱼500克，海带100克。

【调料】植物油、精盐、鸡精、葱段、姜片、香油各适量。

做法

- ① 草鱼斩杀洗干净，剁成块；海带洗净改刀。
- ② 净锅上火，倒油烧热，放入葱段、姜片爆香，投入草鱼块烹炒，倒入水，加入海带，煲至熟，调入精盐、鸡精，淋入香油即可。

小贴士

此道菜肴宜用鲜活鱼烹制；重用葱、姜以矫味；不宜长时间煲炖，否则影响口感与风味。

美味羊杂汤

【原料】熟羊杂250克。

【调料】大葱30克，高汤、精盐、鸡精、胡椒粉、香菜、香油、米醋各适量。

做法

- ① 熟羊杂、大葱均切成丝；香菜洗净，切段。
- ② 净锅上火，倒入高汤，放入羊杂烧沸，加入胡椒粉、米醋，调入精盐、鸡精，撒入葱丝、香菜，淋入香油即可。



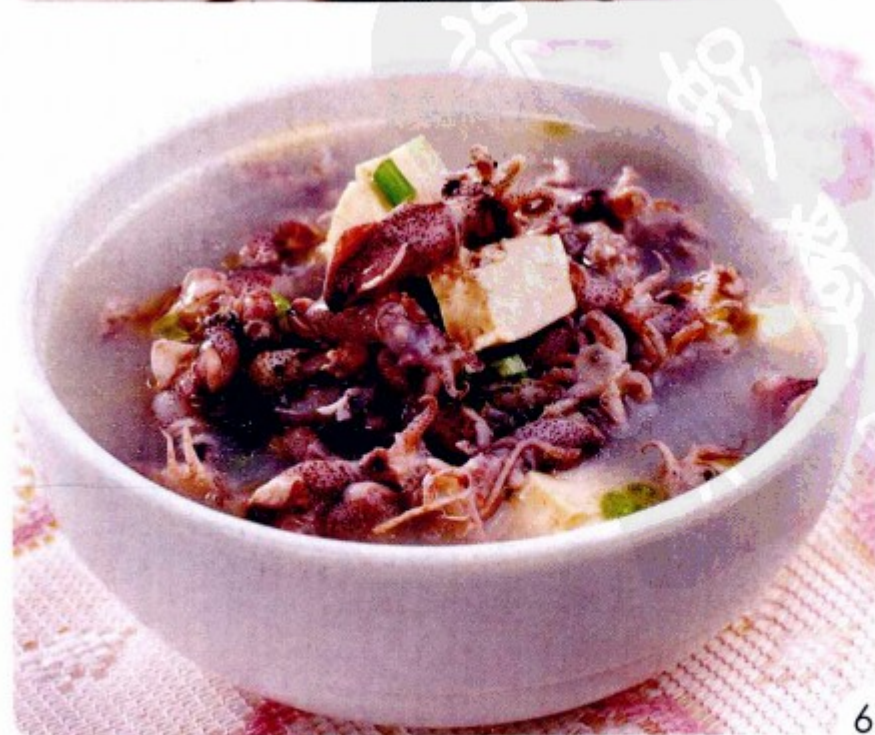
比管炖豆腐

【原料】比管鱼、豆腐各200克。

【调料】植物油、精盐、葱段、姜片、香菜末、香油各适量。

做法

- ① 比管鱼治净，改刀；豆腐切成方块。
- ② 净锅上火，倒油烧热，放葱段、姜片爆香，放入豆腐烹炒，倒入水，加入比管鱼，煲至熟，调入精盐，淋入香油，撒入香菜末即可。





鸡汤豆腐小白菜

【原料】豆腐、鸡肉各100克，小白菜50克。

【调料】鸡汤、姜丝、精盐、鸡精各适量。

做法

- ① 豆腐洗净，用开水烫片刻，切块；鸡肉洗净，切成小块，入沸水锅中氽烫，捞出来沥干水；小白菜洗净，切段。
- ② 锅内加入鸡汤，放入鸡肉，加适量精盐、清水，大火煮开，小火煮至鸡肉熟，加入豆腐、小白菜、姜丝，煮开后加入鸡精调味即可。



虾米冬瓜汤

【原料】冬瓜200克，虾米15克。

【调料】植物油、精盐、鸡精、胡椒粉、香菜、葱姜末、香油各适量。

做法

- ① 冬瓜去皮，去子，洗净切片；虾米用温水泡20分钟，洗净。
- ② 净锅上火，倒油烧热，放入葱姜末、虾米炒香，加入冬瓜煸炒至八成熟时，倒入水烧沸，调入精盐、鸡精、胡椒粉，撒入香菜，淋入香油即可。

韭香鸭血汤

【原料】鸭血200克、韭菜40克。

【调料】植物油、精盐、鸡精、胡椒粉、姜片、香油各适量。

做法

- ① 鸭血洗净，切条；韭菜洗净，切段。
- ② 净锅上火，倒油烧热，放入姜片炝香，加入鸭血烹炒，倒入水烧沸，调入精盐、鸡精、胡椒粉，淋入香油，撒入韭菜即可。

小贴士

鸭血在加热中若不加水，其质地会偏老，加水可使质地柔嫩。其嫩度可以通过加水量来调节，亦可嫩如南豆腐。



[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名=最爱家常菜

作者=范海编著

页数= 6 9

出版社=中国人口出版社

出版日期= 2 0 1 1 . 0 5

S S 号= 1 2 8 2 2 9 1 0

D X 号= 0 0 0 0 0 7 6 7 2 7 9 4

U R L = h t t p : / / b o o k 2 . d u x i u . c o m / b o o k D e t a i l . j s p ? d

x N u m b e r = 0 0 0 0 0 7 6 7 2 7 9 4 & d = 9 8 C F F 9 2 6 4 B 1 2 F D F 0 F 2 E F
1 F B 3 9 5 1 5 E A 5 1