

尚锦文化

陈绪荣大师

教做菜

陈绪荣 著



中国纺织出版社

陈绪荣大师 教做菜

陈绪荣 著
刘志刚 摄影

编委会 贺志华 高志明 邹攀
马先德 徐峰 陈细华
何虹胤 陈细富 高红利

摄影助理 杨世峰 刘计 刘守义
郭翠任 刘旭 韩小娟
刘敏

中国纺织出版社

目录 Contents

肉

猪

- 1 农家小炒肉 4
- 2 香辣肉丝 5
- 3 大豆炖排骨 6
- 4 花生炖猪蹄 7

牛

- 5 红酒炖牛腩 8
- 6 香煎牛排 9

羊

- 7 红焖羊肉 10
- 8 当归羊肉汤 11

鸡

- 9 干烧鸡块 12
- 10 贵妃鸡 13
- 11 怪味鸡丝 14
- 12 滋补乌骨鸡 15

鸭

- 13 麻香酥鸭 15
- 14 酸菜鸭 16

鹅

- 15 农家五味鹅 17
- 16 乡村笨鹅烧蘑菇 18

鹌鹑

- 17 虫草炖鹌鹑 19
- 18 红烧鹌鹑 20

鸽子

- 19 脆皮乳鸽 21
- 20 仔姜爆乳鸽 22

水产

鱼

- 21 干烧鲫鱼 23
- 22 葱烤鲫鱼 24
- 23 熘鱼片 25
- 24 白汁鲤鱼 26
- 25 草鱼冬瓜汤 27
- 26 清蒸草鱼 28
- 27 红烧草鱼 29
- 28 家乡武昌鱼 30
- 29 清蒸武昌鱼 31
- 30 干煸武昌鱼 32

虾

- 31 海鲜炒芦笋 33
- 32 黄瓜炒虾仁 34

贝

- 33 尖椒炒蛤蜊 35
- 34 酱香蛏子 36
- 35 韭菜蛤蜊汤 37

黄鳝

- 36 芹爆鳝丝 38
- 37 炒黄鳝丝 39
- 38 串烧黄鳝 40

螃蟹

- 39 青蟹粉丝煲 41
- 40 香蒜咖喱炒蟹 42

蔬菜

茄子

- 41 鱼香茄子煲 43

茭白

- 42 虾皮炒茭白 44

藕

- 43 干煸藕条 44

玉米

- 44 咸蛋黄焗玉米 45

蒜薹

- 45 蒜薹炒鱿鱼 46

香芋

- 46 香芋排骨煲 47

西兰花

- 47 双色菜花 48

豌豆

- 48 豌豆炒牛肉 49

白菜

- 49 四鲜白菜 50

牛蒡

- 50 牛蒡排骨汤 50

豆角

- 51 红烧肉炖干豇豆 51

芹菜

- 52 芹菜香干炒牛肉丝 52

冬瓜

- 53 冬瓜丸子汤 53

- 54 胡萝卜烧肉片 53
55 蚕豆炒虾仁 54

雪里蕻

- 56 雪里蕻炒肉末 55

香椿

- 57 香椿苗拌竹笋 55

黄花菜

- 58 黄花菜烧肉 56

苋菜

- 59 腊肉炒苋菜 57

芥蓝

- 60 芥蓝炒瘦肉 58

韭黄

- 61 韭黄豆芽菜 59

花生

- 62 花生牛排 60

丝瓜

- 63 鱼香丝瓜 61

菠菜

- 64 菠菜豆腐猪肝汤 62

油菜

- 65 腊肠炒油菜 63

苦瓜

- 66 苦瓜炒腊肉 64

菌菇·笋

茶树菇

- 67 干锅茶树菇 65

- 68 茶树菇炒肉丝 66

竹荪

- 69 金腿竹荪 67

榛蘑

- 70 肉炒榛蘑 68

木耳

- 71 木耳烧山药 69

平菇

- 72 蚝油平菇 70

鸡腿菇

- 73 素炒鸡腿菇 70

蟹味菇

- 74 豌豆尖扒蟹味菇 71

- 75 金针菇拌肚丝 72

- 76 百合拌金针菇 72

滑子菇

- 77 滑子菇炒鸡丁 73

- 78 滑子菇豆腐羹 74

猴头菇

- 79 鸡蓉猴头菇 75

香菇

- 80 鲜炒香菇 76

春笋

- 81 雪菜春笋 77

- 82 油焖春笋 78

冬笋

- 83 冬笋炒肉丝 79

- 84 干烧冬笋 80

芦笋

- 85 芦笋炒虾仁 81

笋干

- 86 笋干烧五花肉 82

豆制品

豆芽

- 87 炆炒黄豆芽 83

豆泡

- 88 肉末豆泡 84

腐竹

- 89 腐竹烧肉 85

- 90 红烧腐竹 86

- 91 鲜蘑腐竹 86

豆皮

- 92 凉拌豆皮 87

- 93 尖椒炒豆皮 88

- 94 豆皮卷 89

豆干

- 95 豆干拌花生米 90

- 96 豆干青蒜炒肉片 91

豆腐

- 97 番茄豆腐 92

- 98 豆腐鲜丸汤 93

冻豆腐

- 99 沙锅冻豆腐 94

- 100 红烧冻豆腐 95





1 农家小炒肉

农家小炒肉本是一道湖南民间的家常菜，近年来随着湘菜的走红而名声大振，作为经典菜式而成为湘菜馆的人气王，南北食客都对它宠爱有加。

★ 原料

带皮五花肉300克，青、红尖椒圈200克

★ 调料

郫县豆瓣酱150克，豆豉5克，盐1克，味精1克，酱油10克，料酒10克，白糖5克，色拉油适量

★ 做法

- 1.将五花肉切片，豆瓣酱剁成末，豆豉压成泥。
- 2.锅置火上，入油烧至五成热，下入肉片翻炒出油，再放入豆瓣酱、豆豉煸炒出味，加盐、味精、料酒、酱油、白糖炒匀，倒入青、红尖椒圈炒熟即可。



炒肉片时应小火慢炒，肉才嫩而不肥。



2 香辣肉丝

★ 原料

里脊肉400克，香菜50克

★ 调料

盐3克，蛋清1个，姜丝5克，味精2克，辣椒段、色拉油各适量

★ 做法

- 1.里脊肉洗净切丝，加盐、蛋清码味，放入四成热油中滑油，捞出沥油。香菜洗净切段。
- 2.炒锅内放姜丝、干辣椒丝爆香，加肉丝、香菜段、盐、味精炒匀即可。

Tips

香味出来就可以，不宜长时间炒。





Tips
黄豆与排骨可
同时下锅炖。

3 大豆炖排骨

★ 原料

黄豆（即大豆）100克，猪排骨300克，香菜少许

★ 调料

色拉油、葱段、姜片、料酒、盐、味精各少许

★ 做法

1. 将黄豆浸泡，洗净待用；排骨剁成块，入沸水锅中焯水后洗净。
2. 锅内放底油，下葱段、姜片炆锅，加料酒和清水，放入排骨炖30分钟，再放入黄豆，炖至黄豆熟软，加盐、味精调味，出锅撒上香菜即成。



猪蹄要反复焯水，以去除腥臊气味。



4 花生炖猪蹄

★ 原料

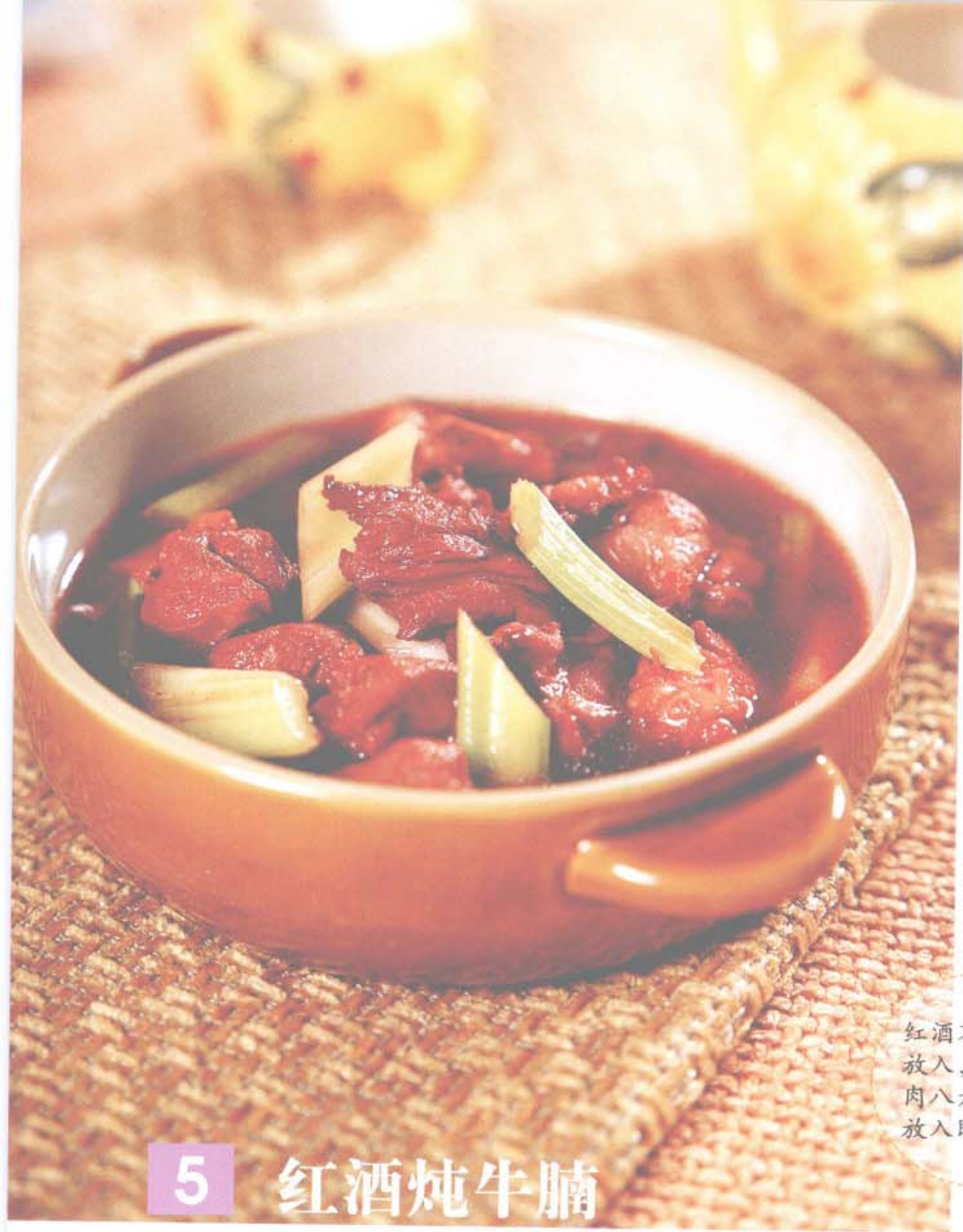
猪蹄500克，花生150克，枸杞子少许

★ 调料

姜片、葱段、料酒、盐、味精各适量

★ 做法

1. 猪蹄镊去毛，刮洗干净，剁成块，入沸水锅中焯水后清洗干净；花生去皮，用清水浸透。
2. 取炖盅一个，将猪蹄、花生、枸杞子、姜片、葱段、料酒一起放入盅内，加入清水，大火烧沸，撇去浮沫，加盖用小火炖约3小时，调入盐、味精即成。



Tips

红酒不宜过早放入，应在牛肉八九成熟时放入即可。

5 红酒炖牛腩

★ 原料

牛腩400克，芹菜100克

★ 调料

姜片5克，红酒100克，盐3克，味精、色拉油各适量

★ 做法

- 1.牛腩洗净切块，入沸水焯水捞出。西芹洗净，切菱形块。
- 2.锅内加油，放姜片、牛肉略炒，加水，用大火烧开，改用小火炖至牛肉熟烂，加红酒、西芹、盐、味精调味稍炖即可。



6 香煎牛排

★ 原料

牛里脊300克

★ 调料

盐、黑胡椒粉、葱末、胡椒粉、番茄沙司、色拉油各适量

★ 做法

- 1.牛里脊切10厘米长、5厘米宽的片，加盐、黑胡椒粉腌制。
- 2.用大火预热煎锅3分钟，放油，牛肉两面加葱末、胡椒粉在煎锅内煎，煎至牛里脊两面金黄色，再撒上胡椒粉。
- 3.牛排装入盘中，淋上番茄沙司即可。

Tips

牛肉不能煎太老，否则影响口感。

7 红焖羊肉

★ 原料

羊肉700克，胡萝卜100克

★ 调料

八角3个，姜片5克，葱段6克，料酒15克，盐5克，酱油5克，味精2克，高汤、色拉油各适量

★ 做法

- 1.羊肉洗净切块，入沸水中焯水。胡萝卜洗净，去皮切块。
- 2.锅内加油，下八角、姜片、葱段炒香，放羊肉、料酒煸炒出香味，加汤烧开，放胡萝卜、盐、酱油，改用小火焖熟，加味精调味即可。

Tips

羊肉先焯水，再煸炒，烹料酒，这样能去掉腥味。





8 当归羊肉汤

★ 原料

羊肉300克，当归5克，枸杞子3克

★ 调料

姜片5克，盐3克，鸡精2克

★ 做法

1. 羊肉洗净切块。
2. 沙锅内放姜片、水、羊肉、当归用大火烧开，改用小火煲至汤出香味，放枸杞子，加盐、鸡精调味即可。

Tips

当归对血管有良好的保护作用，含有维生素A、B族维生素及多种矿物质，和羊肉一起炖滋补效果非常好。



9 干烧鸡块

★ 原料

带骨鸡块500克，胡萝卜100克

★ 调料

姜片5克，干辣椒段5克，高汤100克，料酒10克，盐4克，味精3克，酱油8克，色拉油适量

★ 做法

1. 鸡块洗净，沥干水分，过油。胡萝卜去皮，切滚刀块。
2. 锅内加油，煸香姜片、干辣椒段，加高汤、鸡块烧开，放入胡萝卜，烹入料酒，用盐、味精、酱油调味，等汤汁自然收干即可。

Tips

老鸡不适合
做此菜，不易
熟，应用当年
的仔鸡。

10

贵妃鸡

★ 原料

鸡翅中500克，冬笋片50克，冬菇片50克

★ 调料

盐5克，酱油10克，姜片5克，葱10克，红葡萄酒15克，啤酒10克，糖3克，味精3克，色拉油适量

★ 做法

- 1.鸡翅洗净，加盐、酱油、葱、姜腌渍1小时。
- 2.锅内加油烧热，倒入鸡翅煸炒至断生，加红葡萄酒和啤酒、糖、水烧沸后撇去浮沫。
- 3.倒入沙锅中加冬笋、香菇焖烂，加盐、味精调味，最后用旺火收浓汤汁即可。

Tips

炒时要用小火，
油温过高会使鸡
翅外焦里生。





11 怪味鸡丝

★ 原料

嫩公鸡1只

★ 调料

酱油60克，糖25克，醋20克，盐、花椒面各5克，芝麻酱20克，熟芝麻20克，味精5克，香油20克，红油10克，辣椒50克，姜末10克，蒜泥10克，葱花10克，鸡汤适量

★ 做法

- 1.鸡去内脏洗净，入锅煮至刚熟，捞出晾凉，去骨、皮，撕成粗丝。
- 2.碗中放入所有调料，对成怪味汁。
- 3.调好的味汁浇在鸡丝上，食时拌匀即可。

Tips

鸡肉具有温中益气、活血脉、强筋骨等功效。

12 滋补乌骨鸡

★ 原料

光乌鸡1只(700克), 当归20克, 黄芩20克, 沙参30克, 大枣10粒, 枸杞子20粒

★ 调料

葱段、姜块、料酒、盐、味精各适量

★ 做法

1. 光乌鸡剁成块, 放入清水中浸泡, 清洗捞出, 入沸水锅中焯水后控干。
2. 将当归、黄芩、沙参浸泡洗净, 用纱布包成药料袋。大枣、枸杞子浸泡洗净。
3. 沙锅中放入洗净的鸡块, 加清水淹没鸡, 加药料袋、葱段、姜块、大枣、枸杞子、料酒入蒸锅, 用旺火蒸1.5小时, 取出, 加入盐、味精调味, 拣去药料袋即成。



Tips

此菜强筋壮骨, 补气血。药材量要准确掌握, 量过多药味重, 量过少则没有功效。

Tips

鸭肉有补血、解毒的功效, 对心脏病人有一定保护作用。

13 麻香酥鸭

★ 原料

光鸭1500克

★ 调料

粗盐65克, 桂皮20克, 八角8克, 小茴香4克, 葱花80克, 姜130克, 花椒8克, 黄酒、酱油各少许, 色拉油适量

★ 做法

1. 鸭去掉内脏, 再把鸭脯处的胸骨压平, 盐抹遍鸭全身。
2. 加入桂皮、八角、小茴香、葱、姜、花椒上笼约蒸3小时后取出, 晾干。
3. 锅加油烧热, 放入鸭子炸一下捞出。
4. 在鸭皮上抹些黄酒和酱油, 再放入油锅炸至金黄色捞出即可, 食时可蘸花椒盐。



14

酸菜鸭

★ 原料

烤鸭1只，泡萝卜300克，红椒1个

★ 调料

姜5克，葱段5克，老抽8克，料酒10克，盐4克，鸡粉3克，色拉油、高汤各适量

★ 做法

1. 烤鸭剁块。泡萝卜切块。
2. 锅内加油，炒香姜葱，加入高汤、老抽、鸭块烧沸，烹入料酒，加入泡萝卜、红椒，烧开后改小火炖至熟，加盐、鸡粉调味即可。

Tips

烤鸭与泡萝卜同炖，香而不腻。但不可放栗子，与鸭肉同食易中毒。





15 农家五味鹅

★ 原料

草棚鹅400克，芋头150克

★ 调料

姜片10克，葱段15克，柱候酱20克，盐5克，味精3克，色拉油适量

★ 做法

1. 芋头去皮洗净，切厚片，蒸熟。鹅肉洗净，斩成长方块。
2. 炒锅加油烧热，下葱、姜炒香，加柱候酱、清水烧开后放入鹅块，慢火烧45分钟，加盐、味精调味。
3. 芋头垫底，上面放入斩好的鹅块，淋原汁，摆好造型上桌。

Tips
本菜取鹅腹部肉。鹅与芋头同食有补益肝肾、暖胃开津等功效。



16 乡村笨鹅烧蘑菇

★ 原料

鹅500克，花菇200克，蒜苗50克，小红辣椒5个

★ 调料

姜片5克，料酒10克，酱油10克，盐4克，味精3克，色拉油、高汤各适量

★ 做法

1. 鹅洗净切块，入沸水中焯水。花菇洗净切块。蒜苗切段。红椒切段。
2. 锅内加油，放姜片、红辣椒爆香，放鹅块、料酒翻炒均匀，加入高汤、酱油、盐、花菇用大火烧开，改用小火炖至熟烂，加味精调味，撒蒜苗段即可。

Tips

鹅块不要太大，否则不易入味。

17

虫草炖鹌鹑

★ 原料

鹌鹑400克，冬虫夏草3克，冬菇50克，枸杞子5克

★ 调料

姜片5克，料酒10克，盐3克，鸡粉3克，清汤、色拉油各适量

★ 做法

1. 鹌鹑宰杀治净，冷水下锅焯水捞出。冬菇用温水泡好。
2. 锅内加油烧热，放入姜片、鹌鹑略炒，烹料酒，加清汤、冬虫夏草、枸杞子、冬菇用大火烧开，改用小火炖至入味。
3. 加盐、鸡粉调味即可。

Tips

鹌鹑肉含有大量蛋白质、脂肪，胆固醇含量极低，与冬虫夏草同食，营养丰富。



18 红烧鹌鹑

★ 原料

鹌鹑600克，香菇50克

★ 调料

姜片5克，料酒10克，盐5克，酱油10克，味精3克，高汤、色拉油各适量

★ 做法

1. 鹌鹑洗净切块，焯水捞出。香菇洗净切片。
2. 锅内加油烧热，下姜片爆香，放入鹌鹑、香菇煸炒片刻，烹入料酒。
3. 加盐、酱油后翻炒均匀，加入高汤、味精烧至入味，用大火收汁即可。

Tips

鹌鹑块切得不要太小，煸炒要加料酒，可以去腥味。



19

脆皮乳鸽

★ 原料

乳鸽1只

★ 调料

鸡汤2500克，盐80克，桂皮5克，八角2克，甘草2克，丁香4克，黄酒325克，葱165克，姜80克，白酱油80克，饴糖20克，白醋10克

★ 做法

1. 乳鸽宰杀洗净。葱洗净切粒。姜洗净切片。
2. 锅内加鸡汤、盐、桂皮、八角、甘草、丁香、黄酒、葱粒、姜片、白酱油，用大火烧开，转小火炖约1小时，即成白卤，然后乳鸽放入浸1小时后取出。
3. 用饴糖、白醋调成原糊，涂在乳鸽皮上，挂在通风处吹3小时至乳鸽皮干时为宜。
4. 晾干的乳鸽放入烤盘内进烤箱烤20分钟至皮酥脆、色泽金黄即可。

Tips

饴糖、白醋
的调制比例
为2:1。



20 仔姜爆乳鸽

★ 原料

鸽子500克，仔姜50克，青椒、红椒各30克

★ 调料

料酒10克，盐4克，酱油10克，味精3克，色拉油适量

★ 做法

1. 鸽子洗净切块，入沸水锅中焯水。仔姜、青椒、红椒分别洗净切片。
2. 锅内加油烧热，下姜、青红椒爆香，放入鸽子煸炒干水分，烹入料酒，加入盐、酱油、味精调味炒熟，淋明油装入盘中。

Tips
选用当年乳鸽成菜，对记忆衰退、头晕等有很好的补益治疗作用。



21 干烧鲫鱼

★ 原料

鲫鱼500克，青红椒50克，胡萝卜50克，豌豆50克

★ 调料

姜末5克，豆瓣酱60克，料酒10克，醋10克，盐3克，高汤、色拉油各适量

★ 做法

1. 鲫鱼宰杀，去鳃、鳞、内脏洗净，打十字花刀。
2. 豆瓣酱剁细末。青红椒、胡萝卜分别洗净切丁。
3. 锅内加油烧热，放入鱼煎至两面金黄色出锅。
4. 锅内留底油，放姜末、豆瓣酱炒香，加高汤烧开，下鲫鱼煮至入味，放入青红椒、胡萝卜、豌豆，烹入料酒、醋。
5. 加盐调味，待汤汁快干时，淋明油起锅即可。

Tips

十字花刀不要太深，深约鱼肉的2/3即可。





22 葱烤鲫鱼

★ 原料

鲫鱼500克，大葱100克

★ 调料

盐、味精、料酒、孜然粉、辣椒面、色拉油各适量

★ 做法

1. 鲫鱼去鳞、腮，从背部开口，去掉内脏洗净，加盐、料酒、味精腌制10分钟。撒上盐、味精、料酒、孜然粉、辣椒面抹匀。
2. 大葱劈开，铺在竹篱上，再把腌好的鱼放在大葱上，鱼身再放一层大葱，盖上竹篱，用竹扦别好。
3. 油烧至七成热时，放入鲫鱼炸至酥香捞出即可。

Tips

炸之前一定要用竹扦别住竹篱周围，以免放入热油中涨开。

23

熘鱼片

★ 原料

草鱼500克，水发木耳50克，冬笋50克，香菇50克

★ 调料

盐4克，味精3克，料酒8克，蛋清1个，淀粉、葱姜丝、油各适量

★ 做法

- 1.草鱼去鳃、鳞、内脏，洗净，去骨、皮后片成大片。
- 2.木耳、冬笋、香菇分别洗净切片，入沸水中焯水捞出。
- 3.鱼片加入盐、料酒、味精、蛋清、淀粉码味上浆后，放入三成热油中滑油，捞出沥干。
- 4.锅留底油烧热，放葱姜爆香，放入鱼片、木耳、冬笋、香菇炒匀，加盐、味精调味，淋明油即可。

Tips
浆鱼片不可过厚，否则影响口感，过油时手勺轻推，防止鱼片破碎。



24 白汁鲤鱼

★ 原料

活鲤鱼600克，熟火腿30克，冬笋30克，香菇30克

★ 调料

料酒8克，盐5克，葱3克，姜2克，清汤50克，鸡精3克，水淀粉10克，猪油适量

★ 做法

1. 鲤鱼宰杀，去鳞、鳃、内脏，洗净，两面剖一字刀，用料酒、盐码味。
2. 火腿、冬笋、香菇分别洗净切片，入沸水中焯水。
3. 鲤鱼放入盘中，火腿、冬笋、香菇片分别插入刀口中，上笼蒸熟。
4. 锅加油烧热，放葱、姜爆香，加入清汤稍煮，加盐、鸡粉调味，用水淀粉勾芡，点明油浇在鱼身上即可。

Tips

蒸鱼时间不宜过长，大约10分钟。





25 草鱼冬瓜汤

★ 原料

草鱼肉200克，冬瓜200克，枸杞子少许

★ 调料

水淀粉5克，姜片5克，盐3克，鸡精2克，高汤、香油、色拉油各适量

★ 做法

1. 草鱼肉去皮，洗净片成片。冬瓜洗净，去皮切片。枸杞子用水泡好。
2. 鱼片加淀粉上浆，放入热油中滑油，捞出沥油。
3. 锅内加高汤烧沸，放入冬瓜、姜片、枸杞子、鱼片炖至汤浓白，用盐、鸡精调味，淋入香油即可。

Tips

鱼片、冬瓜不宜长时间煮，大火开锅后2分钟即可。



26 清蒸草鱼

★ 原料

草鱼600克

★ 调料

盐5克，味精3克，料酒10克，姜片5克，生抽10克，香菜、色拉油各适量

★ 做法

- 1.草鱼宰杀洗净，用盐、味精、料酒腌制10分钟，从背往下切到肚皮，不要切断，每隔1厘米切一刀。
- 2.取圆盘1个，鱼卷在盘里成圆形，尾巴靠在头后面，放上姜片，入笼用大火蒸5分钟。
- 3.取出淋入生抽，撒上香菜，浇入九成热油即可。

Tips

切鱼时要小心
不要切断，但
如果切太浅会
打不开。

27

红烧草鱼

★ 原料

草鱼650克，里脊丁50克，香菇丁50克，冬笋丁50克

★ 调料

姜末3克，盐4克，酱油8克，醋5克，料酒10克，鸡粉3克，干淀粉少许，水淀粉10克，高汤、色拉油各适量

★ 做法

- 1.草鱼宰杀洗净，两面打上花刀，拍少许干淀粉。
- 2.锅内加油烧至八成热，放入草鱼炸至金黄色，捞出沥油。
- 3.锅内留底油，炒香姜末、里脊丁、香菇丁、冬笋丁，加入高汤、盐、酱油、醋、料酒、鸡粉烧沸，放入草鱼烧至入味捞出装盘。
- 4.原汁用水淀粉勾芡，点明油浇在鱼身上即可。

Tips

拍粉不要太多、太厚，表面薄薄的一层即可。



28 家乡武昌鱼

★ 原料

武昌鱼600克，青红椒丝各50克

★ 调料

姜片5克，老干妈酱50克，料酒10克，醋8克，盐2克，味精2克，高汤、色拉油各适量

★ 做法

- 1.武昌鱼宰杀，去鳃、鳞、内脏洗净，两面打上花刀。
- 2.锅内加油烧热，放入鱼煎至两面发黄捞出。
- 3.锅内留底油，炒香姜片、老干妈酱，加入高汤，放入武昌鱼烧沸，烹入料酒、醋。
- 4.加盐、味精调味，撒上青红椒丝，待汤汁烧干时即可。

Tips

汤不要加太多，以淹没武昌鱼为准，否则味道不足。





29

清蒸武昌鱼

★ 原料

武昌鱼500克

★ 调味

盐3克，料酒10克，鸡精2克，姜丝5克，生抽15克，猪油适量

★ 做法

- 1.武昌鱼宰杀洗净，在脊背两边从头到尾划开到脊骨，加盐、料酒、鸡精码味。
- 2.武昌鱼肚子掰开，立在盘子里，放上姜丝入笼蒸5分钟，浇上生抽。
- 3.锅放入猪油烧至九成热，淋浇在鱼上即可。

Tips

脊背两边划开
不要太深，划开
深至主脊骨便
可，否则蒸出来
没鱼形。



30 干煸武昌鱼

★ 原料

武昌鱼600克，豆豉酱25克

★ 调料

盐5克，料酒10克，味精3克，葱段5克，姜片5克，干辣椒10克，花椒3克，豆豉酱、色拉油各适量

★ 做法

1. 武昌鱼宰杀治净，两面剞上花刀，加盐、料酒、味精稍腌。
2. 锅内加油烧热，放入武昌鱼炸至发黄，捞起沥油。
3. 锅内留底油，加葱、姜、干辣椒、花椒炒香，放入武昌鱼，加豆豉酱、盐、味精调味即可。

油温保持七成热左右，油温太高会外糊内生。

Tips

31 海鲜炒芦笋

★ 原料

虾仁100克，蛤蜊80克，芦笋尖200克，口蘑4个，红甜椒半个

★ 调料

蒜末8克，盐3克，糖2克，香油5克，色拉油适量

★ 做法

- 1.芦笋洗净取尖。口蘑洗净切片。红甜椒洗净切圈。
- 2.蛤蜊入沸水中焯水，取肉。
- 3.锅内加油烧热，爆香蒜末，加入虾仁、蛤蜊、水烧开。
- 4.加入芦笋尖、口蘑、盐、糖翻炒至熟，放入红椒圈略烧，出锅淋香油即可。

Tips

蛤蜊要熟透。
蛤蜊肉有滋阴
明目、除痰之
功效。





32 黄瓜炒虾仁

★ 原料

虾仁400克，嫩黄瓜100克

★ 调料

淀粉、盐、清汤、料酒、色拉油各适量

★ 做法

- 1.将虾仁用清水淘洗干净，擦干水，放入碗内，加少许盐、淀粉上浆；将黄瓜洗净，切成斜片。
- 2.把清汤、料酒、盐、淀粉放在碗内，调成味汁待用。
- 3.炒锅上火，放入色拉油，用旺火烧至五成热，倒入虾仁、黄瓜片，待虾仁变色后，迅速倒入漏勺沥去油。净锅至火上，倒入虾仁、黄瓜，烹入味汁，颠翻均匀，出锅即可。

Tips

此菜为白炒，
不加酱油。



33 尖椒炒蛤蜊

★ 原料

蛤蜊400克，青红椒各半个

★ 调料

蒜3瓣，姜末3克，料酒10克，盐4克，味精2克，生抽5克，色拉油适量

★ 做法

1. 蛤蜊洗净，入沸水中焯水捞出。
2. 青红椒洗净，去籽切片。蒜去皮切片。
3. 锅内加油烧热，下蒜片、姜末、青红椒片炒香出味，放入蛤蜊炒匀，烹入料酒。
4. 加盐、味精、生抽调味后，炒至入味即可。

Tips
注意蛤蜊焯水
时间，以蛤蜊
开口为宜。

34 酱香蛏子

★ 原料

蛏子500克

★ 调料

蒜蓉10克，XO酱80克，豆豉酱50克，盐3克，糖5克，味精2克，色拉油适量

★ 做法

1. 蛏子洗净，放入沸水锅焯水捞出。
2. 锅中加油烧热，下蒜蓉、XO酱、豆豉酱用小火炒香，放入蛏子炒匀。
3. 加盐、糖、味精调味，用大火炒熟即可。



Tips

蛏子焯水时间不宜过长，大火快炒，肉质才会细嫩。

35

韭菜蛤蜊汤

★ 原料

韭菜80克，蛤蜊200克

★ 调料

姜丝5克，盐3克，鸡粉5克，高汤、香油、色拉油各适量

★ 做法

- 1.韭菜洗净，切2厘米长的段。蛤蜊洗净。
- 2.锅内加油烧热，放姜丝、韭菜炒香，加高汤烧沸，放入蛤蜊煮5分钟。
- 3.用盐、鸡粉调味后，淋入香油即可。

Tips

选购蛤蜊时，可拿起轻敲，若为“砰砰”声，则蛤蜊是死的，相反若为“咯咯”较清脆的声音，则蛤蜊是活的。





36 芹爆鳝丝

★ 原料

黄鳝500克，西芹100克

★ 调料

盐4克，淀粉10克，姜丝5克，料酒10克，生抽10克，味精3克，色拉油适量

★ 做法

1. 黄鳝宰杀、去骨，洗净切丝，加入盐、水淀粉上浆码味。西芹切丝。
2. 锅内加油烧至六成热，放入黄鳝丝、西芹滑油，捞出沥油。
3. 锅内留底油烧热，下姜丝爆炒，放黄鳝丝、西芹丝炒匀，烹入料酒，加生抽、盐、味精调味炒熟即可。



过油时油温
不宜过高，
一般三四成
热即可。

37 炒黄鳝丝

★ 原料

黄鳝500克，莴笋50克，韭黄50克，香菇50克

★ 调料

淀粉10克，盐5克，姜末5克，料酒10克，味精2克，生抽8克，色拉油适量

★ 做法

- 1.黄鳝宰杀，去骨洗净，切丝。莴笋去皮切丝。韭黄洗净切段。香菇去蒂切丝。
- 2.鳝鱼丝加淀粉、盐码味后，放入六成热油中滑油，捞出沥干。
- 3.锅内加油烧热，放姜末爆香，放莴笋、韭黄、香菇、鳝鱼丝炒匀，烹入料酒，加盐、味精、生抽炒匀至入味即可。



原料过油要快，油温不能太高。





38 串烧黄鳝

★ 原料

黄鳝300克，菠萝50克，青椒1个，番茄1个，蒜头20克

★ 调料

盐4克，料酒8克，葱3克，姜片3克，高汤50克，蚝油8克，味精2克，色拉油适量

★ 做法

1. 黄鳝宰杀洗净，剖一字花刀后切段，加盐、料酒、葱段、姜片码味。菠萝、青椒、番茄分别洗净切块。蒜去皮。
2. 原料块各取一块，用竹扦穿成串，颜色搭配好。
3. 锅内加油烧六成热，放入原料串炸至起泡，捞出沥油。
4. 锅内加入高汤、蚝油、味精调成滋汁，放入原料串略烧即可。

Tips

黄鳝病伤和中毒时，全身或局部黏液脱落或减少，手抓无光滑感或光滑感不强。提起黄鳝时黏液明显脱落的也不新鲜。

39

青蟹粉丝煲

★ 原料

青蟹1只，粉丝100克

★ 调料

姜丝、葱段、高汤、料酒、盐、香油各适量

★ 做法

- 1.蟹宰杀，去内脏、腮、肺，洗净剁块。粉丝泡好切段。
- 2.炒锅加油烧，加姜丝、葱段爆香，加高汤、青蟹烧沸，放入料酒，粉丝倒入煲内，用小火煲至蟹肉熟透，加盐调味，淋香油出锅即可。



杀蟹要防止夹手，用带尖的利器从腹部中间扎下去，蟹就不会动了。





40 香蒜咖喱炒蟹

★ 原料

花蟹400克，红椒50克

★ 调料

香葱段10克，蒜片20克，咖喱酱80克，盐5克，鸡粉10克，椰浆、色拉油适量

★ 做法

- 1.花蟹去鳃、肺，洗净斩件，拍少许干粉。红椒洗净，去蒂切段。
- 2.锅内加油烧八成热，放入蟹炸至变色捞出。
- 3.锅留底油烧热，放葱段、蒜片、红椒和咖喱酱炒香，放入蟹、盐、鸡粉、椰浆调味即可。

Tips

蟹肉鲜香细嫩，拍粉后再过油，可以保留住蟹肉的营养成分。



41 鱼香茄子煲

★ 原料

茄子400克，尖椒50克

★ 调料

蒜末、豆瓣酱、盐、味精、酱油、醋、蚝油、高汤、葱花、色拉油各适量

★ 做法

1. 茄子去皮，切成长条，油锅烧热，放入茄子炸透，沥干。预先烧热的沙锅内倒入一部分炸茄子的油。尖椒洗净，去籽切条。
2. 炒锅加油烧热，放蒜蓉、豆瓣酱炒出香味，加盐、味精、酱油、醋、蚝油、高汤、茄子调匀，倒入沙锅内。
3. 沙锅放在中火上烧沸，加入尖椒烧3~4分钟，撒上葱花即可。

**Tips**

茄子能预防
和治疗多种疾
病，有很高的
药用价值。



42 虾皮炒茭白

★ 原料

虾皮30克，茭白250克，青椒50克

★ 调料

葱段、姜片、盐、糖、色拉油各适量

★ 做法

1. 虾皮用温水泡透，去杂质。
2. 茭白削去皮，直剖成两半，再斜切成片。青椒洗净，去籽切片。
3. 锅内加油烧热，放葱段、姜片、虾皮煸炒出香味，加茭白、青椒、盐、糖炒熟即可。



Tips

茭白也可以先焯一下水，这样熟得更快。茭白还有解酒的功用。

Tips

藕是夏季良好的祛暑食物，还是很好的美容食品，素有“男子不可三日无姜，女子不可三日无藕”之说。

43 干煸藕条

★ 原料

藕300克

★ 调料

盐、味精、干辣椒、色拉油各适量

★ 做法

1. 藕去皮洗净切条，用清水把藕条表面的淀粉漂洗干净，沥干水分。
2. 藕条放入油中炸至微黄。
3. 锅中加油，用中火烧至六成热，下干辣椒段稍炸，放入藕条用大火煸炒2分钟，加盐、味精炒匀即可。



44 咸蛋黄焗玉米

★ 原料

玉米300克，熟咸蛋黄2个，玉米淀粉适量

★ 调料

色拉油适量

★ 做法

- 1.玉米粒洗净，待用。
- 2.玉米淀粉放入盆中，再放入玉米粒，搅拌均匀待用。熟咸鸭蛋黄用汤勺压碎至碎末状。

- 3.炒锅加油烧至七成热，放入玉米粒油炸2分钟，将玉米粒捞出，控油。
- 4.炒锅洗净，放入色拉油30克，然后下咸蛋黄、玉米粒，翻炒匀。约1分钟后，感觉玉米颗粒逐渐收干时，再翻炒一下即可。

Tips

炒的时候油温不要过高，因为玉米是已经炸过一次的，以防炒得过干，玉米变老。



45

蒜薹炒鱿鱼

★ 原料

蒜薹250克，鱿鱼100克

★ 调料

蒜、红椒、盐、味精、生抽、料酒、色拉油各适量

★ 做法

1. 撕去鱿鱼表皮切丝，入沸水中焯一下捞出。
2. 蒜薹洗净切段。红椒去籽切丝。蒜去皮切片。
3. 炒锅加油烧热，下蒜片、红椒、蒜薹略炒，倒入鱿鱼，加盐、味精、生抽、料酒翻炒均匀即可。

Tips

鱿鱼寒凉，
脾胃虚寒者
应少吃。



用五花肉上方的子排，质地较嫩易熟，猪排还有滋阴、补虚的功效。



46 香芋排骨煲

★ 原料

小排骨100克，香芋200克

★ 调料

姜片、料酒、清汤、枸杞子、胡椒粉、盐、味精、色拉油各适量

★ 做法

- 1.排骨剁小块，洗净焯水。香芋去皮洗净切块。
- 2.锅内加油烧热，放入姜片、排骨略炒，烹料酒，加清汤、胡椒粉，用大火烧开，改小火煮熟，加枸杞子，用盐、味精调味即可。

47 双色菜花

★ 原料

菜花200克，西兰花200克，火腿30克

★ 调料

蒜片、盐、黑胡椒粉、色拉油各适量

★ 做法

- 1.菜花、西兰花分别切成小块焯水。火腿切小片。
- 2.炒锅加油烧热，下蒜片爆香，加火腿炒一下，倒入焯好的菜花、西兰花大火快炒几下，加盐、黑胡椒粉炒匀，淋明油即可。



西兰花对
高血压、心脏
病有调节和预
防的功效。



48

豌豆炒牛肉

★ 原料

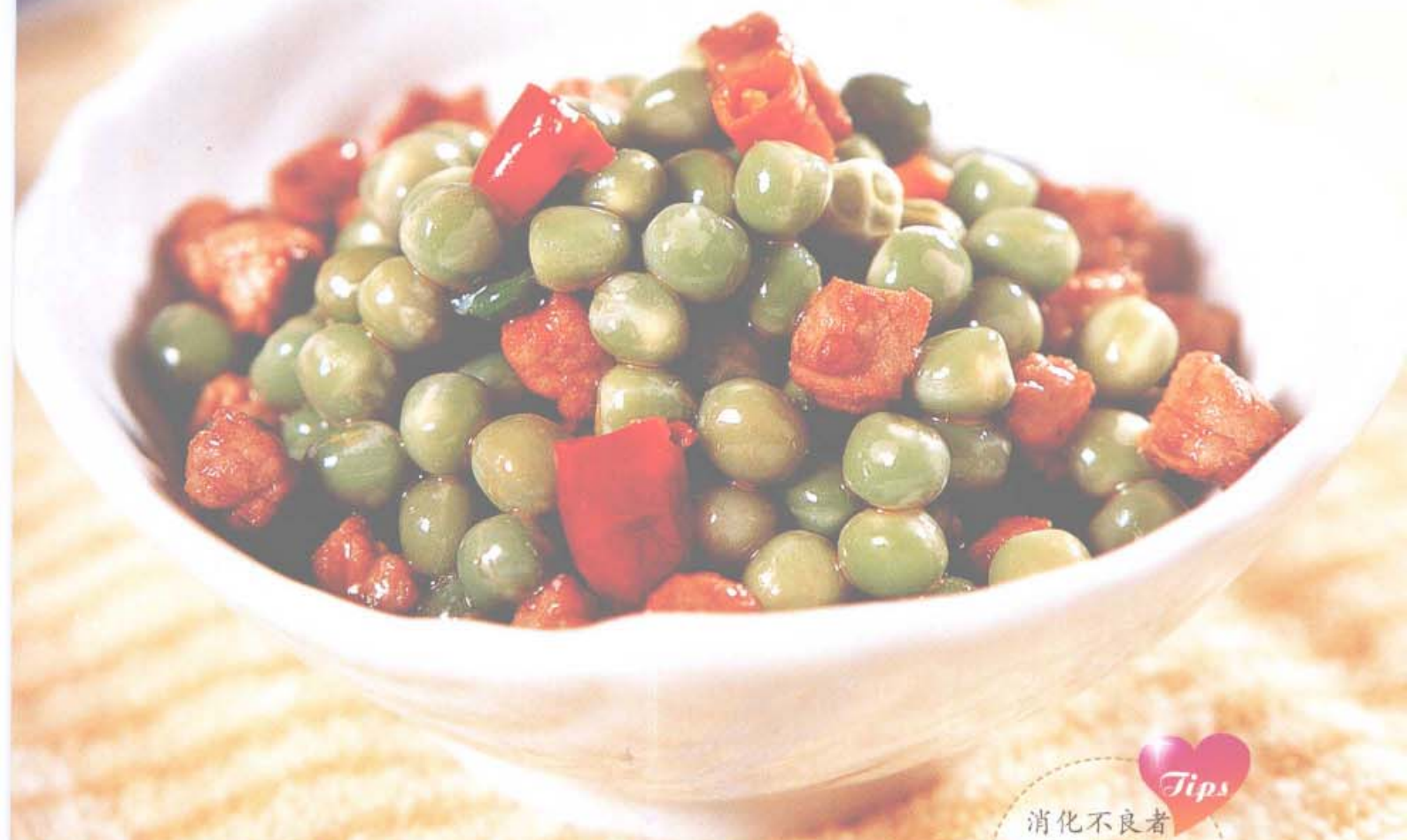
豌豆250克，牛里脊200克

★ 调料

淀粉、酱油、干辣椒段、葱末、姜末、盐、鸡精、色拉油各适量

★ 做法

- 1.牛肉切丁，用淀粉加酱油抓匀。
- 2.锅内加油烧热，放入干辣椒段、葱、姜煸炒出香味，倒入牛肉丁炒至变色，加入豌豆炒熟，加盐、鸡精、酱油炒匀即可。



Tips

消化不良者
不宜食用过
多，慢性胰腺
炎患者忌食。

49

四鲜白菜

★ 原料

熟鸡肉100克, 火腿25克, 鸭肉75克, 熟笋片50克, 虾米20克, 白菜帮200克

★ 调料

鸡油、黄酒、盐、味精、鸡油各适量

★ 做法

- 1.白菜帮切片蒸透, 排放在汤碗里。熟鸡肉、火腿、鸭肉均切片备用。
- 2.各原料放在白菜片上面。
- 3.虾米放中间, 加入鸡汤、黄酒、盐、味精上笼蒸熟取出, 淋鸡油即可。

Tips

鸡肉特别适合老人、病人和体弱者食用; 鸭肉为补益佳品, 味甘性凉, 入肾、肺经, 有滋阴清热的功效。

50

牛蒡排骨汤

★ 原料

牛蒡250克, 排骨200克

★ 调料

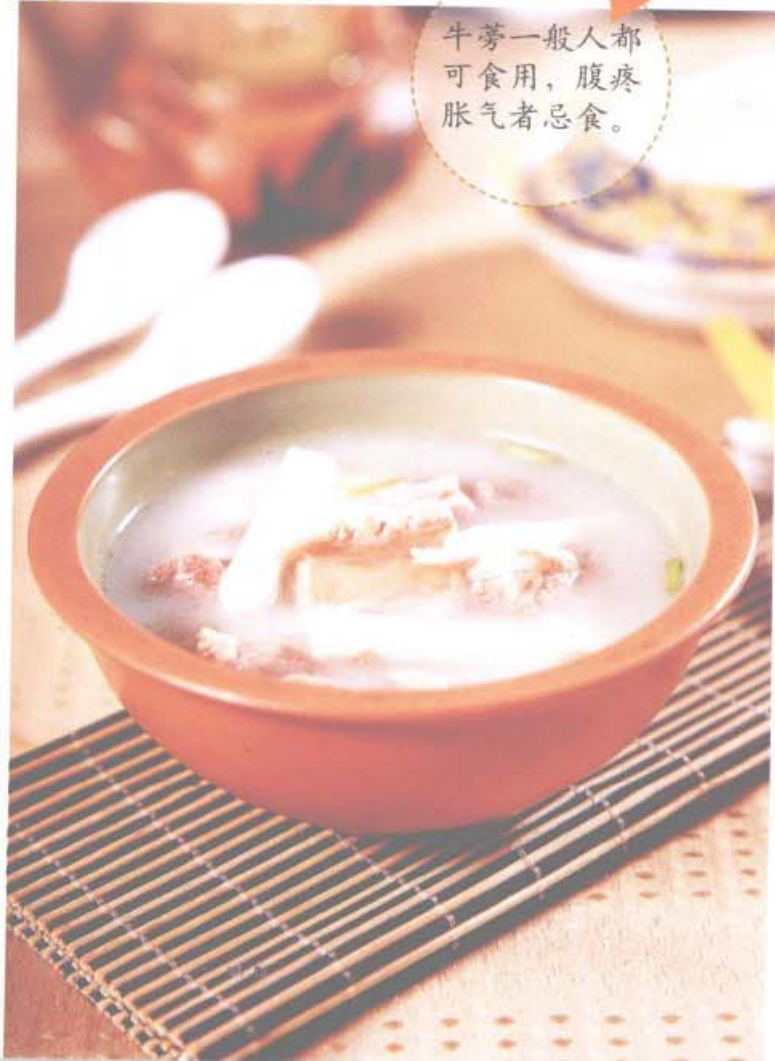
姜片、料酒、高汤、盐、鸡精、色拉油各适量

★ 做法

- 1.牛蒡去皮, 洗净切块。排骨剁块, 焯去血水。
- 2.锅内加油烧热, 用姜片炆锅, 放排骨略炒, 烹料酒, 加高汤、牛蒡烧开, 改小火炖熟, 加盐、鸡精调味即可。

Tips

牛蒡一般人都可食用, 腹胀气者忌食。





红烧肉要先烧透，干豇豆要涨发好，用开水浸泡2小时。



51 红烧肉炖干豇豆

★ 原料

五花肉200克，干豇豆75克

★ 调料

糖、老抽、料酒、葱段、姜片、料包1个（桂皮、香叶、八角、干辣椒），盐、鸡精、色拉油各适量

★ 做法

1. 五花肉切小块，放入开水中焯5分钟，捞起用温水冲净血沫。
2. 干豇豆用热水泡2小时，完全泡开后切段，焯水洗净。
3. 炒锅加油烧至五成热，放糖用小火炒，变成棕色冒泡时放入五花肉炒匀，加老抽、料酒炒至出油时放葱姜同炒。
4. 锅内加开水，放入干豇豆盖上盖，放入料包一起炖15分钟，然后加盐、鸡精再炖40分钟用大火收汁即可。



52

芹菜香干炒牛肉丝

★ 原料

芹菜100克，香干100克，牛肉250克

★ 调味

蛋清、盐、淀粉、姜丝、酱油、味精、辣椒油、色拉油各适量

★ 做法

1. 芹菜去叶，洗净切丝。香干切丝。
2. 牛肉切丝，加蛋清、盐、淀粉码味，放入四成热油中滑油。
3. 炒锅加油烧热，用姜丝炆锅，放芹菜、香干炒匀，加盐、酱油、味精调味，放牛肉翻炒几下，淋辣椒油即可。



芹菜不可与甲鱼、兔肉同食，前者会中毒，后者对头发不好。

53 冬瓜丸子汤

★ 原料

冬瓜200克，肉馅200克，粉丝50克

★ 调料

盐、味精、姜末、鸡蛋、料酒、淀粉、高汤、鸡精、胡椒粉、香油各适量

★ 做法

- 1.肉馅加盐、味精、姜末、鸡蛋、料酒、淀粉搅打均匀。
- 2.冬瓜去皮切厚片，粉丝用水发好，剪长段。
- 3.炒锅内加高汤烧至微沸，挤入丸子煮2分钟，放入粉丝和冬瓜片煮熟，用盐、鸡精、胡椒粉调味，淋香油即可。



54 胡萝卜烧肉片

★ 原料

胡萝卜250克，里脊肉100克

★ 调料

料酒、淀粉、葱花、蒜末、盐、酱油、鸡粉、色拉油各适量

★ 做法

- 1.里脊肉切片，用料酒、淀粉码味，放入四成热油中滑至变色捞出。
- 2.胡萝卜洗净切片。
- 3.锅内留底油烧热，放入葱花、蒜末爆香，放胡萝卜翻炒2分钟，加入肉片、盐、酱油、鸡粉炒匀，撒上葱花，淋上明油即可。



Tips
胡萝卜皮中含的营养非常多，只需洗净即可，无需削皮。

55

蚕豆炒虾仁

★ 原料

嫩蚕豆瓣200克，虾仁400克，鸡蛋1个

★ 调料

葱、姜、盐、鸡精、胡椒粉、料酒、水淀粉、高汤、色拉油各适量

★ 做法

1. 虾仁洗净，用葱、姜、盐、鸡精、胡椒粉、料酒拌匀腌一下，烹调时挑出葱姜，加水淀粉、蛋清上浆。
2. 蚕豆瓣入开水中焯水。鸡精、盐、水淀粉、料酒和高汤对成料汁。
3. 炒锅加油烧热，放虾仁，蚕豆瓣炒匀，倒入料汁炒匀即可。

Tips

蚕豆与田螺同食，容易引发结肠癌。





Tips

猪肉应选用肥瘦相间的，这样菜肴才香。

56 雪里蕻炒肉末

★ 原料

雪里蕻250克，猪肉100克

★ 调料

葱段、姜片、干辣椒、盐、酱油、味精、色拉油各适量

★ 做法

- 1.猪肉剁成碎末。雪里蕻洗净切末。
- 2.炒锅加油烧热，放入雪里蕻煸干水分。
- 3.炒锅加油烧热，放肉末炒香，加葱段、姜片、干辣椒、盐、酱油炒匀，再放入雪里蕻翻炒均匀，加味精调味即可。

57 香椿苗拌竹笋

★ 原料

香椿苗200克，竹笋150克

★ 调料

盐、鸡精、香油各适量

★ 做法

- 1.香椿苗用淡盐水稍泡一下。竹笋洗净切丝，入沸水中焯熟。
- 2.香椿苗、竹笋放入盆内，加盐、鸡精、香油拌匀即可。

Tips

香椿苗以色正，鲜嫩无腐烂的为佳品。





58 黄花菜烧肉

★ 原料

五花肉50克，黄花菜300克，黑木耳50克

★ 调料

高汤、盐、酱油、味精各适量

★ 做法

1. 五花肉洗净切片。黑木耳撕成小片。
2. 黄花菜洗净，入沸水锅内焯水，捞出沥水。
3. 锅内加油烧热，放入五花肉煸炒出油，放黄花菜、木耳、高汤烧开，改小火烧熟，加盐、酱油调味，烧至汤浓时用大火收汁，加味精炒匀即可。

Tips

黄花菜具有较佳的健脑抗衰老功能，有“健脑菜”之美称。

59 腊肉炒苋菜

★原料

腊肉100克，苋菜400克

★调料

姜丝、葱段、生抽、盐、味精、色拉油各适量

★做法

- 1.腊肉洗净切片。苋菜洗净去根、切段，入沸水中焯水沥干水分。
- 2.炒锅加油烧热，放腊肉煸炒出油，加姜丝、葱段、生抽略炒，再倒入苋菜，加盐、味精快炒出锅。



苋菜不可
同甲鱼等
同食。

60

芥蓝炒瘦肉

★ 原料

芥蓝250克，瘦肉100克

★ 调料

蛋清、水淀粉、盐、姜片、蒜末、鸡精、料酒、色拉油各适量

★ 做法

- 1.芥蓝择去老叶，洗净切段，梗切片。
- 2.瘦肉切片，加蛋清、水淀粉、盐上浆入味，入五成热油中滑油，捞出沥油。
- 3.锅内留底油烧热，放姜、蒜爆香，加瘦肉、芥蓝翻炒均匀，加盐、鸡精、料酒炒熟，用水淀粉勾芡即可。

Tips

焯芥蓝时加点油
会使芥蓝显得更
绿，芥蓝不宜长
时间炒制。



61 韭黄豆芽菜

★ 原料

里脊肉200克，韭黄100克，绿豆芽50克，胡萝卜30克

★ 调料

淀粉、蛋清、葱、姜、盐、味精、生抽、色拉油各适量

★ 做法

- 1.胡萝卜切丝。韭黄切段。豆芽择洗干净。
- 2.里脊肉切丝，加淀粉、蛋清上浆，入锅中过油捞出。
- 3.炒锅加油烧热，爆香葱、姜，入肉丝炒至变色，放胡萝卜丝、韭黄、豆芽炒熟，加盐、味精、生抽调味即可。

Tips

上浆里脊肉过油时，如油温过高肉丝会成团，三四成热的油温即可。

62 花生牛排

★ 原料

熟花生米15克，生牛肉300克，鸡蛋1个

★ 调料

盐、味精、料酒、干淀粉、色拉油各适量

★ 做法

- 1.牛肉切大片，拍成饼状，加盐、味精、料酒腌制入味。
- 2.花生米去皮，碾成细末。
- 3.鸡蛋磕入碗中，加淀粉调成蛋糊。
- 4.牛肉片裹匀蛋糊，糊上花生碎，放入油锅炸至金黄色捞出，改刀成条块即可。

Tips

花生不宜与
黄瓜、螃蟹
同食。



63 鱼香丝瓜

★ 原料

丝瓜300克，木耳50克，马蹄50克，粉丝50克

★ 调料

盐、醋、酱油、豆瓣酱、辣椒、糖、红油、水淀粉、姜末、色拉油各适量

★ 做法

1. 丝瓜去皮切条，木耳、马蹄切片，焯熟。粉丝用水泡好。
2. 盐、醋、酱油、豆瓣酱、辣椒、糖、红油、水淀粉调成汁。
3. 锅内加油，放入姜末，倒入调好的汁烧沸，放入丝瓜、木耳、马蹄、粉丝炒拌均匀即可。



Tips
丝瓜含有18种氨基酸、蛋白质和维生素，对女性大有裨益。

★ 原料

菠菜50克，猪肝50克，豆腐50克

★ 调料

淀粉、清汤、姜片、盐、鸡精、香油各适量

★ 做法

1. 猪肝洗净切片，加淀粉、盐码味。豆腐洗净切片。菠菜洗净切段。
2. 炒锅加清汤、姜片、豆腐烧开煮10分钟，加盐、鸡精调味，放猪肝、菠菜煮熟，淋香油即可。



Tips
猪肝不宜烧得过老。食用猪肝不宜过多，以免摄入太多胆固醇。

65 腊肠炒油菜

★ 原料

腊肠50克，油菜250克

★ 调料

猪油、葱末、姜末、料酒、盐、味精、色拉油各适量

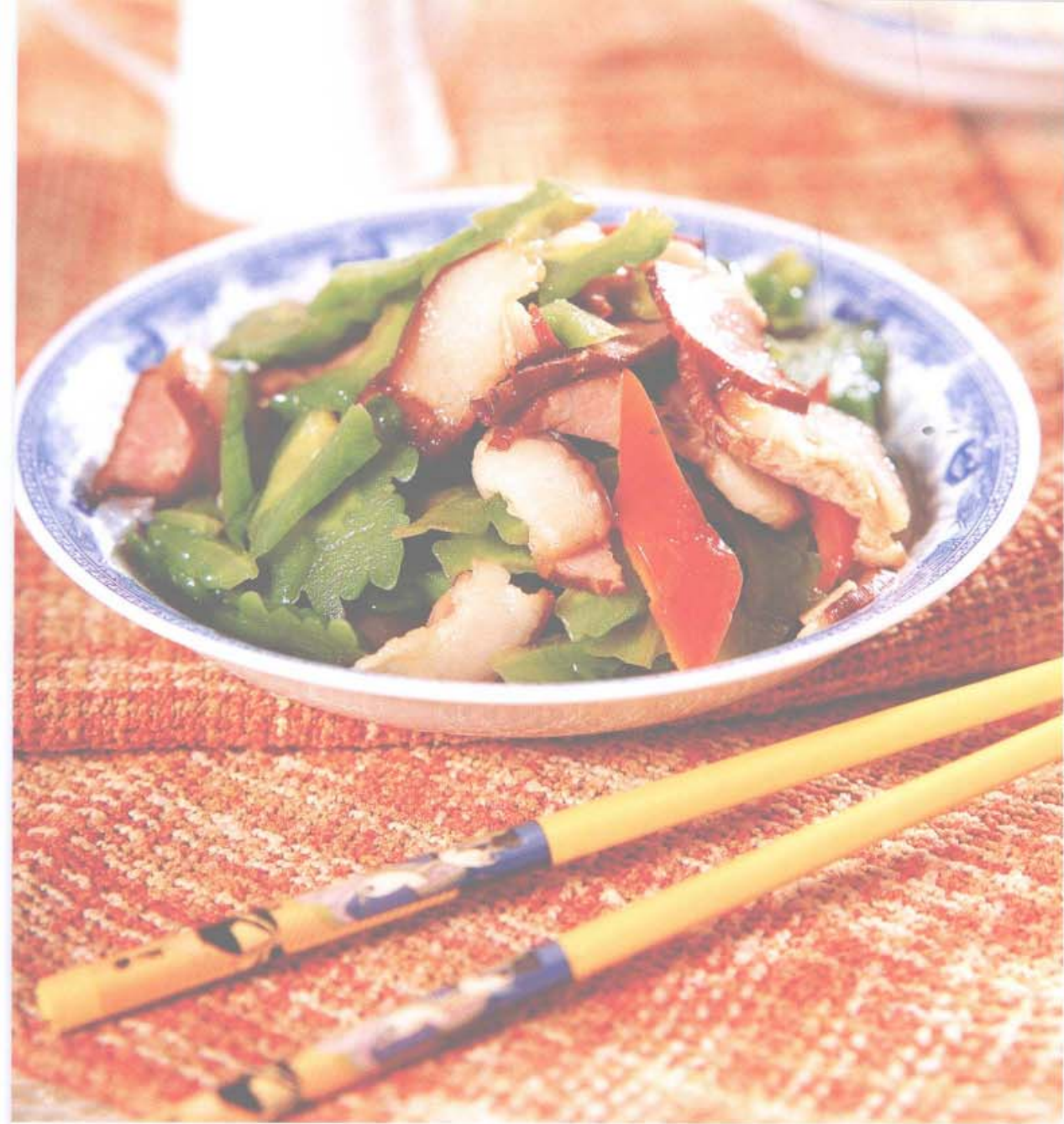
★ 做法

1. 腊肠蒸熟晾凉，用刀切斜片。油菜去根，洗净切段。
2. 锅内加油烧至三四成热时，放入油菜过油30秒，捞出沥油。
3. 锅内加猪油烧热，然后放入腊肠、葱末、姜末煸炒几下，再放油菜，烹料酒，放盐、味精炒熟即可。



油菜能起到明目的作用。





66 苦瓜炒腊肉

★ 原料

苦瓜250克，腊肉100克，红椒半个

★ 调料

姜丝、蒜末、料酒、胡椒粉、高汤、盐、味精、色拉油各适量

★ 做法

1. 苦瓜洗净切片。腊肉切片，用温水浸泡15分钟，焯水。红椒切片。
2. 锅内加油烧热，先把姜丝、蒜末、辣椒片炒出香味，再放腊肉翻炒片刻，烹入料酒，放胡椒粉、苦瓜片、高汤、盐、味精炒熟即可。

Tips

苦瓜焯水会去掉部分苦味。腊肉炒香才好吃，肉较咸，要少放盐或不放。



67 干锅茶树菇

★ 原料

干茶树菇200克，小排骨100克，黑木耳50克

★ 调料

豆瓣酱、干尖椒段、鲜汤、盐、味精、红油、葱段、色拉油各适量

★ 做法

1. 茶树菇用温水泡好，剪去蒂，切段，挤干水分。
2. 排骨剁小块，入沸水中煮至七成熟。黑木耳泡好洗净，用手撕成小块。
3. 锅内加油，放豆瓣酱、干尖椒段、排骨、茶树菇、黑木耳煸炒片刻，加入鲜汤、盐、味精，用小火煨至汤汁快干时，淋红油，撒上葱段即可。

Tips

排骨块要小，
先煮一下，
茶树菇要洗
净泥沙。



68

茶树菇炒肉丝

★ 原料

猪里脊肉100克，鲜茶树菇30克，青红椒各半个

★ 调料

淀粉、葱、姜、高汤、生抽、盐、味精、色拉油各适量

★ 做法

1. 茶树菇用温水泡好，切段，挤干水分。青红椒洗净，切丝。
2. 里脊肉切丝，加淀粉拌匀上浆，下油锅滑散，捞出沥油。
3. 炒锅加油烧热，下姜葱炒香，加入茶树菇、高汤、生抽、盐、味精烧至入味，加肉丝炒匀即可。



Tips

茶树菇要切掉根，粗的用手撕开。

69 金腿竹荪

★ 原料

金华火腿30克，鸡脯肉20克，冬笋20克，干竹荪20克

★ 调料

高汤、盐、味精、料酒、水淀粉、香菜各适量

★ 做法

- 1.火腿、鸡脯肉、冬笋分别切丝。竹荪洗净，切去两头焯水。
- 2.火腿、鸡脯、冬笋丝用竹荪卷好封好口，成竹荪卷。
- 3.锅内加高汤、盐，味精、料酒调好味，放入竹荪卷煨至入味，捞出装盘中，原汤用水淀粉勾芡，淋在竹荪卷上，加香菜点缀即可。



用蛋清淀粉
粘好封口，
否则下油锅
后会散掉。





70 肉炒榛蘑

★ 原料

五花肉100克，榛蘑150克，青蒜2根

★ 调料

姜、酱油、盐、味精、高汤、油各适量

★ 做法

1. 榛蘑泡好，去掉根部，洗净焯水，挤干水分。
2. 五花肉切薄片。
3. 炒锅加油烧热，放入五花肉、姜煸炒出香味，加榛蘑、酱油、盐、味精调味翻炒匀，加入高汤焖炒至熟，加青蒜段炒匀出锅。

Tips
榛蘑有清目、利肺功效，常食用对眼病、皮肤病、肠胃病患者都有一定疗效。

71 木耳烧山药

★ 原料

山药350克，木耳50克，青椒片50克

★ 调料

盐3克，糖2克，味精2克，色拉油适量

★ 做法

- 1.木耳泡发，去根切片。
- 2.山药去皮洗净，切菱形厚片，焯水捞出待用。
- 3.炒锅加油烧热，放山药片、木耳、盐、糖、味精快速翻炒匀即可。

Tips

山药切好用
凉水泡上，
以防变色。



72 蚝油平菇

★ 原料

平菇500克

★ 调料

葱丝8克, 姜丝10克, 蒜片10克, 蚝油50克, 绍酒10克, 盐1克, 鸡粉2克, 水淀粉、色拉油各适量

★ 做法

- 1.平菇撕成条状, 投入沸水中烫透, 取出挤干水分。
- 2.炒锅加油烧热, 放葱丝、姜丝、蒜片、蚝油煸炒出香味, 烹入绍酒, 加入平菇、盐、鸡粉烧至熟透入味, 用水淀粉勾芡即成。

Tips

鸡腿菇含人体需要的多种氨基酸, 还有多种微量元素, 是糖尿病人的理想食品。



Tips

平菇条要粗点, 焯水时加点盐。



73 素炒鸡腿菇

★ 原料

鸡腿菇300克, 胡萝卜50克

★ 调料

盐3克, 鸡精2克, 葱油10克, 淀粉10克, 色拉油适量

★ 做法

- 1.鸡腿菇、胡萝卜洗净, 切片, 用沸水焯一下。
- 2.炒锅加油烧热, 下鸡腿菇、胡萝卜片, 加盐、鸡精翻炒均匀, 勾芡, 淋葱油即可。

74

豌豆尖扒蟹味菇

★ 原料

豌豆尖400克，蟹味菇50克，红椒、黄椒各50克

★ 调料

葱3克，蒜1克，高汤50克，盐3克，鸡粉2克，水淀粉、色拉油各适量

★ 做法

1. 豌豆尖洗净焯水，挤干水装盘。
2. 蟹味菇去根，择洗干净。红黄椒切条。
3. 炒锅加油烧热，下葱、蒜炒香，加蟹味菇、红黄椒、高汤、盐、鸡粉烧至入味，用水淀粉勾芡，浇在豌豆尖上面即可。

Tips

豌豆尖很嫩，
只须稍微焯水
沥干。





75 金针菇拌肚丝

★ 原料

金针菇200克，熟肚丝100克，青椒30克

★ 调料

盐4克，鸡粉2克，香油5克

★ 做法

1. 金针菇去根，焯水，切段。青椒切丝。
2. 肚丝、金针菇、青椒丝装大碗里，加盐、鸡粉拌匀，淋入香油即可。



常食金针菇有明显的减肥效果，不但能防病，还可美容。

76 百合拌金针菇

★ 原料

百合50克，金针菇250克

★ 调料

盐2克，鸡粉1克，香油5克，醋适量

★ 做法

1. 金针菇去根，焯水，切段。
2. 百合去掉黑头，入沸水中焯水。
3. 百合、金针菇加入盐、鸡粉、醋拌匀，淋入香油即可。



百合焯水只能在开水里稍过一下。



77 滑子菇炒鸡丁

★原料

滑子菇250克，鸡脯肉100克

★调料

姜末、盐、味精、糖、酱油、高汤、水淀粉、葱花、料酒、色拉油各适量

★做法

- 1.鸡脯肉切丁，加淀粉、料酒、少许盐上浆。
- 2.滑子菇洗净，入沸水中焯水捞出。
- 3.炒锅加油烧热，放鸡丁炒至变色，放姜末、滑子菇、盐、味精、糖、酱油、少许高汤翻炒均匀，用水淀粉勾芡，淋明油，撒上葱花即可。



Tips

鸡丁也可先滑油，油温三四成热，油温过高或过低会使鸡丁粘成一团。

78

滑子菇豆腐羹

★ 原料

豆腐50克，滑子菇50克，虾仁30克，豌豆20克，胡萝卜25克，火腿20克，海鲜菇30克

★ 调料

黄酒、姜末、盐、鸡精、水淀粉、香油、色拉油各适量

★ 做法

- 1.滑子菇切碎，和豌豆分别在开水中焯一下，捞出晾凉。
- 2.虾仁去沙线，用黄酒腌一下。胡萝卜、火腿均切丁。
- 3.锅内加油烧热，放姜末爆香，加入豆腐之外的原料翻炒，加盐、水烧开，放入豆腐稍炖，加鸡精、水淀粉搅匀，淋香油即可。

Tips

此菜营养丰富，含人体所需的大部分营养物质。



79

鸡蓉猴头菇

★ 原料

猴头菇200克，鸡脯肉100克，鸡蛋1个，青红椒各15克

★ 调料

盐、胡椒粉、葱、姜、味精、鸡油、色拉油各适量

★ 做法

- 1.猴头菇入沸水中焯水，切成夹刀片。鸡肉剁泥，加盐、胡椒粉制鸡肉馅。青红椒切成块。
- 2.鸡蓉夹入猴头菇夹刀片里，上笼蒸熟装盘。
- 3.炒锅加油烧热，下葱姜、青红椒、味精、鸡油调味，勾二流芡淋在猴头菇上即可。



猴头菇含高蛋白、低脂肪和大量维生素，对人体有很好的滋补作用。

80

鲜炒香菇

★ 原料

鲜香菇300克，小青菜100克

★ 调料

葱、盐、味精、生抽、高汤、色拉油各适量

★ 做法

- 1.香菇去蒂，洗净切片。葱洗净切末。
- 2.小青菜洗净，去根切段。
- 3.炒锅加油烧热，加葱煸香，下香菇、盐、味精、生抽、高汤烧至入味，加入小青菜，翻炒均匀，点明油即可。

Tips

香菇含多种维生素和氨基酸，有降压作用，对预防感冒也有一定帮助。





81 雪菜春笋

★ 原料

雪菜75克，春笋250克

★ 调料

盐、鸡精、糖、熟猪油各适量

★ 做法

1. 雪菜洗净，沥干切末。
2. 春笋洗净切丁，放入沸盐水中煮5分钟，捞出沥干。
3. 炒锅加油烧热，放入笋、雪菜翻炒1分钟，加糖、鸡精调味即可。



焯春笋时可加适量盐，这样可以除去笋的涩味。

82

油焖春笋

★ 原料

竹笋250克

★ 调料

酱油、糖、味精、盐、花椒、色拉油各适量

★ 做法

1. 春笋洗净切长条，入七成热油中过油捞出。
2. 油锅烧热，倒入春笋煸炒，加酱油、糖、味精、盐、花椒、适量水，小火焖烧至水干，淋油即可。

Tips

春笋含有多种
维生素及蛋白
质和脂肪，对
高血压等病有
一定疗效。



83

冬笋炒肉丝

★ 原料

冬笋200克，猪肉100克，木耳50克，青红椒丝30克

★ 调料

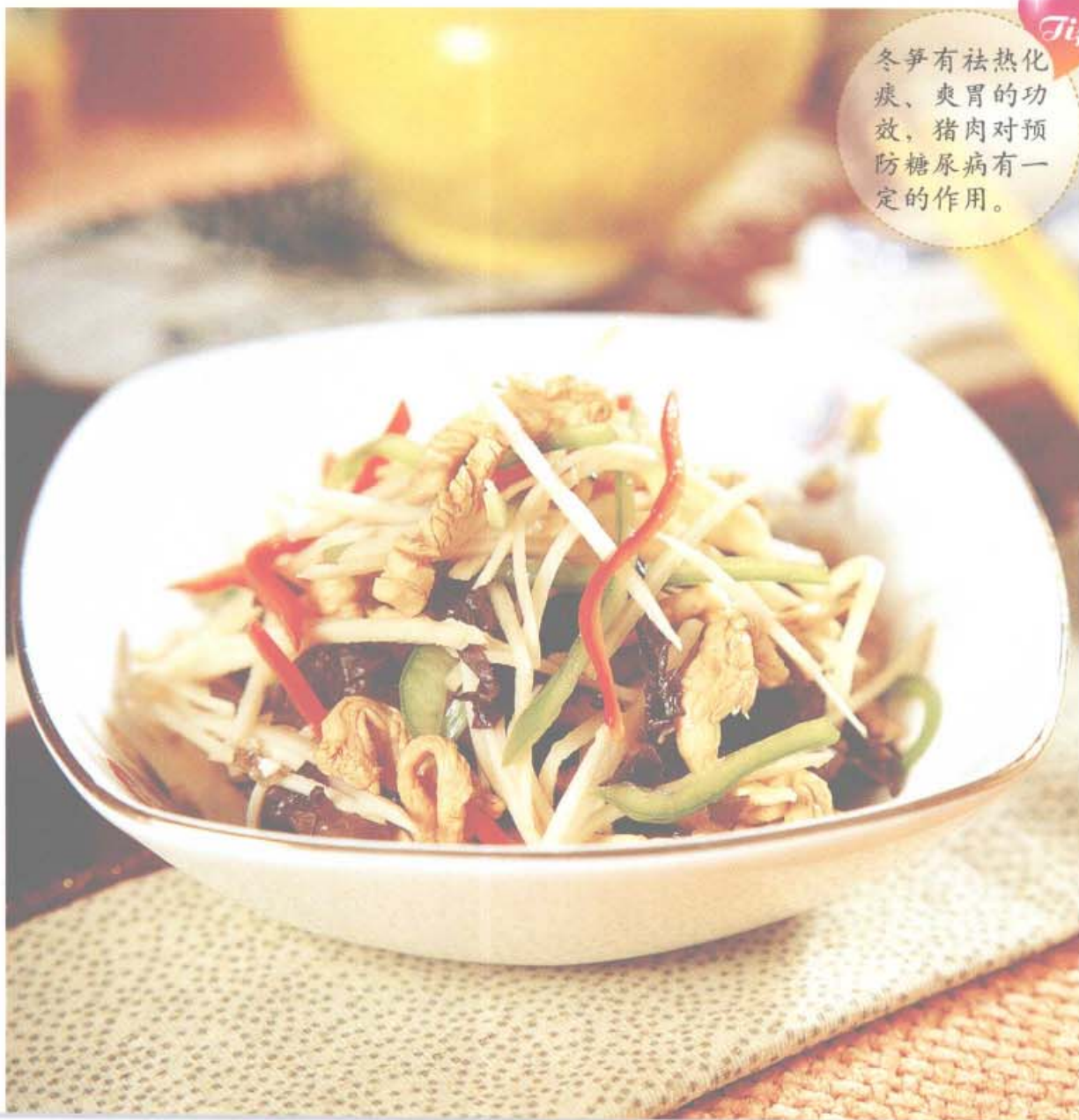
淀粉5克，胡椒粉2克，生抽5克，料酒8克，姜丝5克，盐3克，鸡精1克，色拉油适量

★ 做法

- 1.冬笋洗净切丝。木耳洗净切丝。
- 2.猪肉洗净切丝，加淀粉、胡椒粉、生抽、料酒上浆码味待用。
- 3.炒锅加油烧热，放入肉丝炒至变色，盛出。
- 4.炒锅加油烧热，下姜丝、青红椒丝炒香，放入木耳、冬笋、肉丝翻炒至熟，加盐、鸡精调味即可。

Tips

冬笋有祛热化痰、爽胃的功效，猪肉对预防糖尿病有一定的作用。





84 干烧冬笋

★ 原料

冬笋尖300克，冬菇50克，胡萝卜50克，青豆30克

★ 调料

姜末5克，豆瓣酱25克，盐3克，味精2克，色拉油适量

★ 做法

1. 冬笋切片。青豆洗净。
2. 冬菇、胡萝卜分别切丁，入沸水中焯水捞出。
3. 锅内加油烧热，下姜末、豆瓣酱炒香，加入清水烧开，放入冬菇、冬笋、胡萝卜、青豆炒匀，用盐、味精调味，用中火烧至汁干油清即可。

Tips

冬笋味甘、微寒，有清热消痰的疗效。

85 芦笋炒虾仁

★ 原料

芦笋300克，虾仁150克

★ 调料

姜丝、料酒、盐、鸡粉、淀粉、色拉油各适量

★ 做法

1. 芦笋洗净，去掉根部切成段，放入沸水焯1分钟，捞出沥干。姜去皮切丝。
2. 虾仁洗净，沥干水，加少许盐腌制5分钟。
3. 炒锅内加油烧热，放姜丝、虾仁爆香，烹入料酒，炒至虾仁变红，加入芦笋、盐、鸡粉炒熟，勾芡即可。



Tips

此菜有清凉降火、消暑解渴的功效。



86 笋干烧五花肉

★ 原料

笋干200克，五花肉400克

★ 调料

老抽20克，啤酒50克，五香粉5克，冰糖10克，蒜1瓣，盐5克，色拉油适量

★ 做法

- 1.笋干洗净，放入锅内加适量水（以没过2厘米为宜），大火煮开后关火，放置冷却，然后换凉水浸泡2小时，中间换一次水，切条。
- 2.五花肉洗净切大片。
- 3.炒锅加油烧热，烧至七成热时放入五花肉，煎至肉块两面颜色微焦时盛出。
- 4.煎五花肉的油倒出不用，锅内加入开水、肉、老抽、啤酒、五香粉、冰糖、蒜用大火煮开，撇去浮沫转小火炖约20分钟。
- 5.加入浸泡好的笋干，加盐搅匀继续炖煮20分钟即可。

Tips

笋干在烹调之前反复用水浸泡是为了去除它的酸味，如果是夏天最好放入冰箱冷藏浸泡。



87 炆炒黄豆芽

★ 原料

黄豆芽400克，干辣椒5克，花椒3克

★ 调料

盐、酱油、鸡精、色拉油各适量

★ 做法

1. 黄豆芽去根洗净。干辣椒切段。
2. 炒锅加油烧热，入干辣椒、花椒爆香，放黄豆芽翻炒几下，加盐、酱油、鸡精炒熟即可。

Tips

豆芽的蛋白质含量较黄豆高，在发芽过程中，更多的营养元素释放出来，利于人体的吸收，有清热利尿之功效。





88 肉末豆泡

★ 原料

豆泡250克，肉末60克，香葱50克

★ 调料

姜片3克，高汤60克，酱油8克，盐4克，味精2克，色拉油适量

★ 做法

1. 香葱洗净切末。
2. 锅内加油烧热，放入肉末、姜爆香，加入高汤、豆泡烧沸。
3. 加酱油、盐调味，用小火烧至熟透入味，加味精略烧，撒上葱花即可。

Tips

黄豆含有优质蛋白质，多吃豆制品对人体健康十分有益。

89

腐竹烧肉

★ 原料

腐竹200克，五花肉100克，冬笋片30克

★ 调料

姜片3克，葱段1克，酱油10克，盐3克，料酒15克，味精1克，高汤、色拉油各适量

★ 做法

- 1.腐竹用水泡开切段。五花肉洗净切块。冬笋片洗净备用。
- 2.锅内加油烧热，放入五花肉稍炸，倒出多余的油。
- 3.锅留底油烧热，加入葱段、姜片爆香，放入五花肉、冬笋煸炒，烹料酒，加入高汤烧沸，放腐竹、酱油、盐烧熟，用味精调味即可。

Tips

泡腐竹不可用开水，用凉水泡开，否则腐竹表面层会烂，无法成菜。



90 红烧腐竹

★ 原料

腐竹300克，木耳2朵，胡萝卜1/3根

★ 调料

大葱6克，姜片3克，料酒10克，酱油10克，糖2克，盐2克，味精1克，色拉油适量

★ 做法

- 1.温水泡发腐竹，完全涨发后，切成段。



此菜原料不宜长时间煮，烧开调味即可。



- 2.木耳用清水洗净去杂质，挤干水分，掰成朵。胡萝卜切成斜刀片。葱、姜切末。
- 3.炒锅加油烧热，下葱姜爆香，放腐竹、木耳、胡萝卜炒匀。
- 4.烹入料酒，加酱油、糖、盐、适量水烧至汁浓，放入味精炒匀即可。

91 鲜蘑腐竹

★ 原料

腐竹300克，鲜蘑50克，胡萝卜50克，青红椒50克

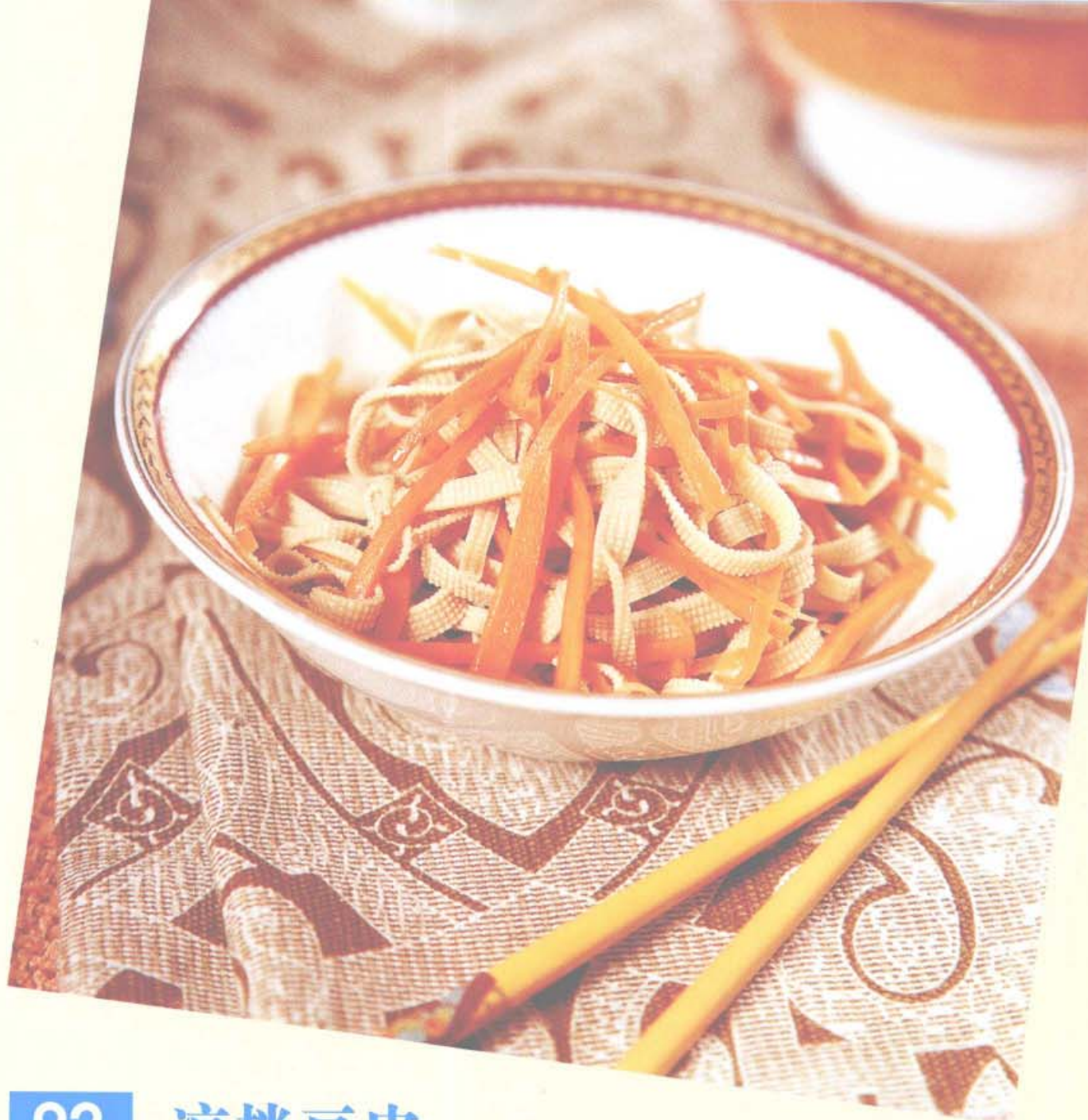
★ 调料

姜片2克，盐3克，糖2克，酱油6克，鸡粉3克，高汤、色拉油各适量

★ 做法

- 1.温水泡发腐竹，完全涨发后，切成段。
- 2.鲜蘑、胡萝卜、青红椒分别洗净切片。
- 3.锅内入油烧热，放姜片炆锅，放腐竹、鲜蘑、胡萝卜、青红椒炒匀，加入高汤、盐、糖、酱油烧至汤汁浓后，加鸡粉调味即可。





92 凉拌豆皮

★ 原料

豆皮400克，胡萝卜30克

★ 调料

姜汁5克，盐2克，鸡粉2克，香醋8克，香油适量

★ 做法

- 1.豆皮切粗丝，胡萝卜洗净切丝，分别入沸水中焯水，捞出冲冷开水。
- 2.碗中加姜汁、盐、鸡粉、醋、香油拌匀成调味汁。
- 3.豆皮、胡萝卜加调味汁拌匀即可。

Tips

原料过水时间要短，出锅立即冲凉。胡萝卜营养成分很多，煮时间长了会流失，口感也不脆。



93 尖椒炒豆皮

★ 原料

豆皮400克，青椒100克

★ 调料

姜末、豆瓣酱、盐、糖、味精、色拉油各适量

★ 做法

1. 豆皮洗净切粗丝。青椒洗净，去籽切丝。
2. 炒锅加油烧热，下姜末、豆瓣酱炒香，放入青椒、豆皮丝炒匀。
3. 加盐、糖、味精翻炒几下即可。

Tips

也可以根据个人口味加入红肠或腊肠。

94 豆皮卷

★ 原料

豆皮4张，胡萝卜半根，生菜50克，火腿50克

★ 调料

辣椒酱或番茄酱适量

★ 做法

- 1.豆皮洗净，切正方形块，焯水后过凉备用。
- 2.胡萝卜、生菜洗净切丝。火腿切细丝。
- 3.用豆皮卷好生菜、胡萝卜、火腿丝，带辣椒酱或番茄酱上桌即可。



此菜有清肝利胆、养胃、增强肌体抗病能力的作用。





95 豆干拌花生米

★ 原料

香干300克，花生米100克，芹菜50克

★ 调料

盐3克，味精1克，酱油4克，醋5克，香油适量

★ 做法

1. 香干放入碗内用开水浸烫一下，捞出控水晾凉，切成小丁。
2. 芹菜洗净切丁。花生米用水泡开，煮熟晾凉。
3. 香干、芹菜、花生米放入盘内，加盐、味精、酱油、醋、香油拌匀即成。

Tips

煮花生米应加盐、葱、八角一起煮，这样味更香。

★ 原料

豆干300克，青蒜50克，猪瘦肉150克

★ 调料

蛋清1个，姜片6克，盐3克，酱油5克，味精1克，胡椒粉、色拉油各适量

★ 做法

- 1.豆干用开水泡一下，捞出片成片。
- 2.青蒜洗净切段。
- 3.猪瘦肉切片，放入碗内加蛋清上浆，放入七成热油中滑油，捞出沥油。
- 4.锅内加油烧热，放姜片、青蒜爆香，加豆干、肉片炒匀，加盐、酱油烧至入味，放味精、胡椒粉炒匀即可。



青蒜也可以用蒜
薹代替，味道
也不错。



★原料

番茄200克，豆腐200克，鸡蛋2个

★调料

葱花5克，姜末5克，盐4克，鸡粉2克，糖3克，高汤、色拉油各适量

★做法

- 1.豆腐洗净切块。番茄洗净切块。
- 2.鸡蛋磕入碗中打散，豆腐挂匀蛋糊，放入七成热油中炸至金黄色，捞出沥油。
- 3.锅内加油烧热，放葱花、姜末炆锅，淋入蛋液炒熟倒出。
- 4.放番茄、豆腐、高汤、盐烧至入味，倒入鸡蛋炒匀，加入鸡粉、糖炒匀，淋明油即可。



Tips

挂蛋糊不要过厚，否则就没豆腐味了。



98

豆腐鲜丸汤

★ 原料

豆腐50克，虾仁50克，鸡蛋1个，猪肉100克

★ 调料

盐、淀粉、姜末、鸡粉、胡椒粉、葱段各适量

★ 做法

1. 豆腐切小块。鸡蛋打成鸡蛋液。
2. 猪肉、虾仁洗净剁成蓉，加鸡蛋液、盐、淀粉、姜末调匀做成肉丸。
3. 沙锅内加水、豆腐烧沸，下丸子煮熟，用盐、鸡粉、胡椒粉调味，撒上葱段即可。

Tips

猪肉、虾仁用刀剁成蓉，比外面卖的肉馅口感好。

★ 原料

冻豆腐150克，五花肉50克，香菇、西红柿、小白菜各50克

★ 调料

姜5克，葱5克，盐3克，酱油4克，鸡粉2克，高汤、色拉油各适量

★ 做法

1. 冻豆腐切片。小白菜洗净切段。
2. 香菇、西红柿、五花肉、葱、姜分别洗净切片。
3. 锅内加油烧热，放五花肉煸炒出油，下姜葱爆香，加入高汤烧沸，放香菇、西红柿、冻豆腐炖至入味，加小白菜，用盐、酱油、鸡粉调味即可。



Tips

小白菜焯水后
应立即冲凉水，这样才能
保持鲜绿。



100

红烧冻豆腐

★ 原料

冻豆腐300克，雪里蕻50克，猪肉50克

★ 调料

淀粉10克，葱末5克，盐3克，酱油3克，味精2克，高汤、香菜、色拉油各适量

★ 做法

1. 冻豆腐切块，拍一层淀粉，放入油中炸至金黄色。
2. 雪里蕻洗净切末。猪肉洗净剁末。
3. 锅内加油烧热，下葱末、肉末、雪里蕻炒香，加冻豆腐、高汤烧开，用盐、酱油烧熟，加味精调味，撒上香菜即可。



炸冻豆腐先
挤干水分，
防止爆油。

