

天天
饮食

CCTV

夏金龙 李铁钢 主编

中央电视台饮食类金牌栏目

倾情奉献

精选家常菜

★JINGXUANJIACHANGCAI★

学做天南地北不同风味,适合不同人群,大家都爱吃的家常菜



天天饮食丛书编委会 编
吉林科学技术出版社

「作者简介」

ZUOZHEJIANJIE



李铁钢

中国烹饪大师、国际烹饪大师、高级烹饪技师、北京烹饪大师。

现任香格里拉北京嘉里中心饭店，宴会总厨，曾获得八方食圣六连冠擂主，挪威海产三文鱼大赛金奖及多次国内外厨艺比赛金奖，法国厨皇协会授予蓝带勋章，作品被多家媒体刊登，并受聘挪威王国三文鱼形象大使，加拿大厨艺顾问，天朝饮食投资顾问公司首席顾问，擅长粤菜、宫廷菜、及川鲁菜，对中西合璧菜式更具独到见解。



夏金龙

中国烹饪大师、中国餐饮文化名师、中华名厨、国家高级烹饪技师、国家高级营养师、国家高级职业经理人、中国饭店业金牌总厨，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国饭店业国家级评委，国际东方药膳食疗保健学会常务理事，法国国际美食会远东区域中国分会名誉会长，2007年被法国国际美食会授予法国蓝带三星勋章，法国国际美食博士勋章，国际酒店管理专家勋章。曾编著出版书籍50余本。现任吉林省劳动和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

精选家常菜

天天
饮食

CCTV

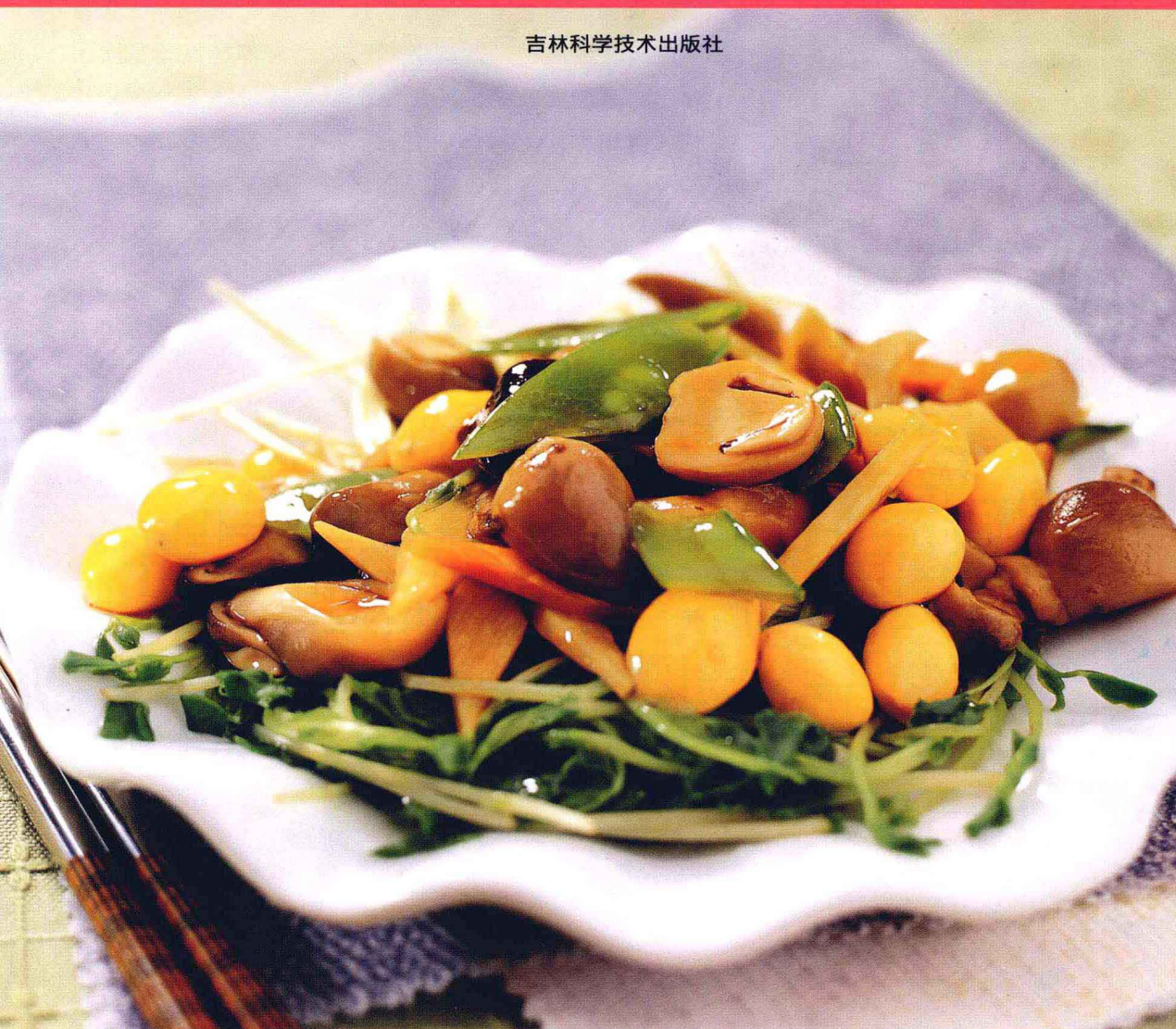
夏金龙 李铁钢 主编

中央电视台饮食类金牌栏目



倾情奉献

吉林科学技术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

精选家常菜 / 夏金龙、李铁钢主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008.4

ISBN 978-7-5384-3778-2

I. 精… II. ①夏…②李… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第017951号



天天饮食系列丛书

精选家常菜

主 编: 夏金龙 李铁钢

责任编辑: 李 梁 赵 鹏

图片摄影: 王大龙 E-mail: photo-insect@126.com

书籍装帧: 名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街 4646 号

发行部电话: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85635175 85610611 邮编 130021

电子信箱: ll_010307@sina.com

传 真: 0431-85635185 85677817

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换。

710×1000 16 开 18 印张

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-3778-2

定价: 29.90 元

「菜例使用说明」



附录使用说明





「本书的五大检索功能」

功能 1 菜品类型检索



快速检索通道

KUAIJIANJIANSUOTONGDAO

凉菜/6

热菜/6

汤菜/10

主食/12

索引 | 本书原料索引

本书原料索引

蔬果类

白菜

白菜辣泡菜	14
醋泡白菜胡萝卜	14
凉拌辣白菜	14
韩国泡菜	15
拌白菜丝	25
虾米酸菜心	25
酸辣白菜	36
肉片火腿白菜	86
金蒜银鱼白菜心	86
白菜腊肉白菜粥	199

菠菜

羊肝桃仁拌菠菜	15
多宝菠菜	36
双耳炒菠菜根	36

扁豆、荸荠

香酥扁扁豆	37
干扁扁豆	37
荸荠冬瓜汤	190

冬瓜

冰糖冬瓜煲	16
豆腐肉烧冬瓜	39
水晶冬瓜卷	87
牛肉核桃汤	190
金针豆腐炖汤	190
金针酸笋瘦肉汤	200
芽菜冬瓜汤	202

红薯、胡萝卜

红薯南瓜汤	200
红薯煲	201
蔬菜浓汤	201

黄瓜

广东泡菜	16
豆瓣黄瓜	17
酸辣黄瓜皮	17
虾仁炒黄瓜	38
小黄瓜炒墨鱼	38

黄花草、芥菜、韭菜、韭菜

菊花菜、韭菜、韭菜	18
冲菜豆腐汤	18
肉丝粉拌韭菜	18
韭菜花炒皮蛋	18
姜汁拌空心菜	19
莲藕拌菠菜	19
干豆豉炒菠菜	40
黄韭菜	88
菊花豆腐煲	88
冬瓜肉片汤	191
冬瓜肉片汤	202

笋

笋炒三丝	40
鲜干大菇炒双瓜	40
苦瓜炒鲜鱼	88
凉瓜酸笋煲排骨	191
凉瓜小炒	202

香辣莴笋

香辣莴笋	36
黄烧双笋	38
酸辣笋丝	39
笋炒三菇	42
银杏百合炒笋	42
百合笋炒	90
笋干煮老鸭蹄膀	95
鸡丝笋汤	203

辣椒

醋浸尖椒鸡	20
辣椒炒肉粒萝卜	41
肉丝炒皮椒	41
豆豉炒皮椒	42
虎皮松椒浸肥牛	87

莲藕

瓜条拌藕片	22
一品香藕	89
粉蒸莲藕	89
莲藕炒冬瓜汤	192
蜜枣莲藕炖排骨	202
莲藕菜汤	203

茄子

蒜泥拌茄子	22
家常茄饼	46
酱肉茄子	47
鲜香味茄子	47
茄香肉片	90
美味鲜茄煮鱿鱼	91
烤牛肉拌茄子	92
香辣豆腐煲	92
肉片豆腐炖茄子	92
一品茄子	93

目录

凉菜

醋泡白菜胡萝卜	14	虾米酸菜心	25	干扁青豆	37
凉拌辣白菜	14	豆瓣黄瓜	17	香烧腐竹扁豆	37
白菜辣泡菜	14	酸辣笋丝	39	虾干炆炒胡瓜	38
韩国泡菜	15	笋炒三菇	42	小黄瓜炒墨鱼	38
羊肝桃仁拌菠菜	15	银杏百合炒笋	42	酱烧双笋	38
冰糖冬瓜煲	16	百合笋炒	90	酸辣笋丝	39
凉拌黄瓜木耳	16	笋干煮老鸭蹄膀	95	豆腐猪肉烧冬瓜	39
广东泡菜	16	鸡丝笋汤	203	香炒三宝	40
豆瓣黄瓜	17			干豆豉炒菠菜	40
酸辣黄瓜皮	17			香炒三宝	40
冲菜豆腐汤	18			干豆豉炒菠菜	40
韭菜花炒皮蛋	18			干豆豉炒菠菜	40
鸡丝粉拌韭菜	18			干豆豉炒菠菜	40
莲藕拌菠菜	19			干豆豉炒菠菜	40
姜汁拌空心菜	19			干豆豉炒菠菜	40
醋浸尖椒鸡	20			干豆豉炒菠菜	40
糖醋水晶萝卜	20			干豆豉炒菠菜	40
萝卜拌海蜇丝	20			干豆豉炒菠菜	40
木须肉炒豆腐	21			干豆豉炒菠菜	40
杏仁蚕豆拌木耳	21			干豆豉炒菠菜	40
瓜条拌藕片	22			干豆豉炒菠菜	40
蒜泥拌茄子	22			干豆豉炒菠菜	40
杂拌黄瓜丝	22			干豆豉炒菠菜	40
青苹果鸡肉沙拉	22			干豆豉炒菠菜	40
橄榄油拌生菜沙拉	23			干豆豉炒菠菜	40
鱼片煮老鸭蹄膀	23			干豆豉炒菠菜	40
麻婆豆腐	24			干豆豉炒菠菜	40
巧拌丝瓜	24			干豆豉炒菠菜	40
丝瓜拌西芹	24			干豆豉炒菠菜	40
拌酸白菜丝	25			干豆豉炒菠菜	40
虾米酸菜心	25			干豆豉炒菠菜	40
豆瓣黄瓜	17			干豆豉炒菠菜	40
酸辣笋丝	39			干豆豉炒菠菜	40
笋炒三菇	42			干豆豉炒菠菜	40
银杏百合炒笋	42			干豆豉炒菠菜	40
百合笋炒	90			干豆豉炒菠菜	40
笋干煮老鸭蹄膀	95			干豆豉炒菠菜	40
鸡丝笋汤	203			干豆豉炒菠菜	40

热菜

炒菜

酸辣白菜	36	干扁青豆	37
多宝菠菜	36	香烧腐竹扁豆	37
双耳炒菠菜根	36	虾干炆炒胡瓜	38

6

功能 2 原料分类检索



快速检索通道

KUAIJIANJIANSUOTONGDAO

蔬果类/270

菌蛋类/271

水产类/271

谷物类/273

豆制品类/273

禽肉类/274

畜肉类/275

凉 菜

醋泡白菜胡萝卜·····	14
凉拌辣白菜·····	14
白菜辣泡菜·····	14
韩国泡菜·····	15
羊肝桃仁拌菠菜·····	15
冰糖冬瓜爽·····	16
凉拌黄瓜木耳·····	16
广东泡菜·····	16
豆瓣黄瓜·····	17
酸辣黄瓜皮·····	17
冲菜豆瓣酥·····	18
韭菜花炆皮蛋·····	18
鸡丝粉丝拌韭黄·····	18
莲藕拌蕨菜·····	19
姜汁拌空心菜·····	19
醋浸尖椒鸡菇·····	20
糖醋水晶萝卜·····	20
萝卜拌海蜇丝·····	20
黑胡椒毛豆·····	21
桃仁蚕豆拌木耳·····	21
瓜条拌藕片·····	22
蒜泥拌紫苏茄·····	22
青苹果鸡肉沙拉·····	22
橄榄油拌生菜沙拉·····	23
腐皮素什锦卷·····	23
麻酱葱段生菜胆·····	24
巧拌丝瓜·····	24
丝瓜拌西芹·····	24
拌酸白菜丝·····	25

虾米酸菜心·····	25
亚参拌芦笋·····	26
抓拌莴笋·····	26
香辣莴笋·····	26
琥珀番茄·····	27
双花拌萝卜·····	27
香菜花生拌卤干·····	28
芝香雪菜·····	28
雪菜香干丝·····	28
芥末酱拌牛肉·····	29
蒜椒拌三丝·····	29
凉拌碎肉·····	30
贝尖拌双瓜·····	30
鲜蛭黄瓜萝卜泥·····	30
五味萝卜浸墨鱼·····	31
泰式凉拌海鲜·····	31
芥香杂拌·····	32
泡菜肉酱拌豆腐·····	32
冰镇甜橙水·····	32
芒果鲜奶布丁·····	33
木瓜杏奶豆腐·····	33
青木瓜粉丝沙拉·····	34
凉拌青木瓜·····	34
杂拌木瓜丝·····	34

热 菜

炒 菜

酸辣白菜·····	36
多宝菠菜·····	36
双耳炒菠菜根·····	36

干煸香菇扁豆·····	37
香烧腐竹扁豆·····	37
虾干炆炒胡瓜·····	38
小黄瓜炒墨鱼·····	38
酱烧双笋·····	38
酸辣笋丝·····	39
豆酱腩肉烧冬瓜·····	39
香炒三宝·····	40
干豆豉炒蕨菜·····	40
虾干大蒜炒双瓜·····	40
焖烧虎皮椒·····	41
柿椒炒肉粒胡萝卜·····	41
豆豉双椒·····	42
笋炒三菇·····	42
银杏百合炒芦笋·····	42
辣炒萝卜干·····	43
川冬菜炒毛豆·····	43
烤麸烧魔芋·····	44
蒜烧双蛋南瓜·····	44
南瓜炒虾米·····	44
干烧雪菜南瓜·····	45
群菌南瓜块·····	45
西芹芒果炒鲜贝·····	46
淮山炒鲜贝·····	46
家常蒜椒茄子·····	46
酱肉茄子·····	47
鲜香味美茄·····	47
木须金针炒河粉·····	48
菜心炒双耳·····	48
淮山药木耳片·····	48
双冬炒芥菜·····	49

脆肠炒鸡腿菇·····	49	芋头烧排骨·····	62	沙茶酱炒双鱿·····	74
香味腊肉·····	50	果味排骨·····	62	泡菜炒鲜鱿·····	74
腊肉炒青蒿·····	50	蒜烧排骨·····	62	栗子鸡翅·····	75
回锅腊肉·····	50	多味排骨·····	63	盐酥鸡块·····	75
豆酥牛肉粉丝·····	51	宫烧嫩排骨·····	63	鸡丝炒蕨菜·····	76
豆腐干炒牛肉丝·····	51	豆干炒肉丝·····	64	姜丝炒蛋·····	76
黄豆酱烧牛肉·····	52	肉末炒什锦·····	64	豉香鸡翅·····	76
红酒烧牛排·····	52	家常小炒肉·····	64	韭菜花炒扁蛋·····	77
五彩牛柳丝条·····	52	家常回锅肉·····	65		
百合牛柳·····	53	马蹄笋烧肉·····	65		
芹菜扒牛柳·····	53	滑炒蛤蜊马蹄·····	66		
萝卜酒酿烧牛腩·····	54	青蒜炒鳝段·····	66		
咖喱牛小排·····	54	雪菜炒黄鱼片·····	66		
酸菜牛肉丝·····	54	蒿杆炒鳝鱼·····	67		
茄汁排叉牛柳·····	55	鲜豆瓣百合炒虾仁·····	67		
豆干牛肉丝·····	55	豆荚炒墨鱼·····	68		
芥蓝牛肉·····	56	辣汁炒花蟹·····	68		
家常牛肉丝·····	56	韭菜花炒扇贝·····	68		
牛肉末炒三丁·····	56	木耳炒扇贝·····	69		
韭菜银芽炒牛肉·····	57	蒜香鲜贝·····	69		
沙茶牛肉·····	57	宫爆大虾·····	70		
番茄牛尾·····	58	泡菜爆河虾·····	70		
香根炒牛肉丝·····	58	油爆虾·····	70		
耗油牛爽肉·····	58	鲜虾炒嫩芽·····	71		
葱爆胡瓜羊肉·····	59	芦笋段炒虾仁·····	71		
锅烧羊里脊·····	59	酱瓜虾仁炒米粉·····	72		
香炒里脊·····	60	泡炒鱿鱼·····	72		
京味酱爆肉·····	60	雪菜鱿鱼·····	72		
滑溜里脊·····	60	红烧鱿鱼·····	73		
醋烧肉排·····	61	家乡小炒·····	73		
酱烧小排骨·····	61	双豆炒鲜鱿·····	74		



蛋黄瓜仁炒菠菜·····	77
雪菜毛豆鸡丁·····	78
黑豆芹菜炒鸡条·····	78
椒酱鸡肉·····	78
家味鸡里蹦·····	79
嫩芽爆鸡丁·····	79
XO酱炒鸡丁·····	80
甜木瓜炒乌鸡丁·····	80
木耳炒鸡·····	80
香槟水滑鸡片·····	81
清炒鸡柳·····	81
糖醋鸡丁·····	82
酱爆桃仁鸡丁·····	82
银杏炒鸡丁·····	82
肉碎茶干炒苋菜·····	83
鸡粒雪菜炒豆干·····	83
回锅鸭肉·····	84

目 录

豉椒鸭掌·····	84
梅子鸭·····	84
牛肉碎炒豆干·····	85
双菜炒素鸡·····	85

余、熠、焖、烧、蒸

焖煮火腿白菜·····	86
虾米烧腐竹·····	86
金蒜银鱼蒸菜心·····	86
水晶冬瓜卷·····	87
虎皮杭椒浸肥牛·····	87
酱韭菜·····	88
菊花瓜蒸四宝·····	88
苦瓜蒸鲈鱼·····	88
粉蒸莲藕·····	89
一品香酥藕·····	89
芝士焗田园蔬·····	90
百合芦笋·····	90
茄香咖喱鸡菇·····	90
椒油笋丝掐菜·····	91
美味鲜茄赛鲑鱼·····	91
烤牛肉拌茄子·····	92
香辣茄鸡煲·····	92
肉碎豆酥烤茄子·····	92
一品茄柳·····	93
素烩茄子块·····	93
红焖小土豆·····	94
油焖双菇冬瓜脯·····	94
麻辣四季豆·····	94
笋干蜜枣焖蹄膀·····	95
双菇银杏扒豆苗·····	95

慈菇焖牛肉·····	96
青瓜肉碎烩猴菇·····	96
口蘑烩咖喱鸡·····	96
葱油草菇·····	97
咖喱牛肉干·····	97
麻辣牛筋·····	98
馓子煨牛肉·····	98
干邑辣汁牛扒·····	98
菠萝卤牛腩·····	99
咖喱牛腩·····	99
油泼羊肉·····	100
酸辣香牛排·····	100
水煮牛肉片·····	100
松仁汉堡牛扒·····	101
金瓜焖小牛肉·····	101
桑拿牛肉·····	102
芝麻牛肉·····	102
芥菜牛肉滑豆腐·····	102
散烩蹄筋·····	103
丝瓜嫩肉丸·····	103
果酱煎猪扒·····	104
瓦罐肚条·····	104
醇香京酱肉丝·····	104
火腿奶酪猪排·····	105
酥炸排骨·····	105
椒麻猪肝·····	106
烂蒜麻辣肚·····	106
秘制糖醋排骨·····	106
蒜香肉排骨·····	107
香草排骨·····	107
豆腐蒸小排·····	108

辣汁卤排骨·····	108
芸豆冬笋焖仔排·····	108
双豆茶香排骨·····	109
生爌小排豆豉煲·····	109
茶树菇焖排骨·····	110
锦绣排骨·····	110
意式炸排骨·····	110
薯粉蒸小排骨·····	111
辣味芝麻骨·····	111
梅菜蒸排骨·····	112
红薯蒸排骨·····	112
蒜酱焖大肉排·····	112
锅焖酥手·····	113
鱼香红酥手·····	113
醉姜猪脚·····	114
沙锅酥松肉·····	114
猪柳扁豆卷·····	114
金丝裹脆丸·····	115
酸甜舌尖·····	115
兰花香锅肉·····	116
干菜焖腩肉·····	116
橙汁猪柳卷·····	116
静思肉圆·····	117
粉蒸肉·····	117
家爆酱瓜·····	118
绍兴卤肉·····	118



无水蘑菇红烧肉····· 118
鲜菇榨菜蒸五花肉·· 119
酥肉煨海带····· 119
腐乳扣肉····· 120
红糟五花肉····· 120
干豆角海带焖肉···· 120
芋头粉蒸肉····· 121
菜心狮子头····· 121
荞麦爽猪腰····· 122
香油腰花····· 122
白灼猪腰····· 122
益补腰花····· 123
茶香猪心····· 123
酒卤东坡肉····· 124
鲜山药焖猪肘····· 124
姜葱热肘····· 124
豆酥炊鲳鱼····· 125
酸辣烹鲳鱼····· 125
咸冬瓜蒸鱼····· 126
酸汁冬瓜鱼····· 126
煎封鲳鱼····· 126
葱酥草鱼脯····· 127
蒸凤尾鱼····· 127
极汁桂鱼····· 128
香煎带鱼····· 128
纸包柠檬烤鱼····· 128
醋椒带鱼····· 129
雪里蕻烧带鱼····· 129
三鲜烩海参····· 130
散会三鲜····· 130
清蒸茶鲫鱼····· 130

香葱煨参筋····· 131
香辣酥鲫鱼····· 131
酥鲫鱼····· 132
鱼藏鲜····· 132
香茅煎鱼····· 132



红烧鲤鱼····· 133
醋焖全鲤····· 133
醋浇鲈鱼····· 134
蜜汁河鳗····· 134
泰式柠檬鱼····· 134
香水鱼····· 135
木瓜鲈鱼球····· 135
红糟炸鳗段····· 136
蚕豆烩蟹肉豆腐···· 136
啤酒蒸花蟹····· 136
蟹肉豆腐汁····· 137
红焖花蟹····· 137
翡翠仙桃扇贝····· 138
蒜泥梅蒸扇贝····· 138
五彩鳝丝····· 138
蒜茸粉丝蒸扇贝···· 139
香辣蟹····· 139
豆豉鳝鱼····· 140
脆皮爆鳝鱼····· 140
陈皮蒸白鳝····· 140
胡萝卜露笋煮鳝鱼·· 141

黄鳝茄子煲····· 141
班脂虾仁····· 142
麻辣鳝段····· 142
豆瓣虾仁····· 142
千岛焗明虾····· 143
夏日三杯虾····· 143
红菇绿虾····· 144
咖喱粉丝虾····· 144
酸甜虾····· 144
蒜蓉蒸粉丝虾····· 145
盐酥溪虾····· 145
武昌酱汁虾····· 146
奶丝菠萝虾····· 146
鲜虾粉丝煲····· 146
枇杷虾····· 147
糖醋辣味虾····· 147
水晶五彩虾球····· 148
虾仁烘韭菜鸡蛋···· 148
彩椒鲜虾仁····· 148
双虾丝瓜水晶粉···· 149
香椿滑蛋海鲜粒···· 149
辣汁银鳕鱼····· 150
五味鱿鱼····· 150
豆酥鳕鱼····· 150
塔塔酥香鱼排····· 151
糖醋鳕鱼····· 151
宫保鱿鱼····· 152
生炆海鲜面····· 152
酥炸金环····· 152
香干肉····· 153
香炸鱿鱼圈····· 153

目 录

香草烤鸡·····	166
梅菜卤鸡·····	166
菠菜辣汁鸡·····	167
香蒜焖鸡肉·····	167
鸡肉蚕豆酥·····	168
家常盐焗鸡·····	168
燕麦煎鸡排·····	168
印式烤鸡·····	169
淋卤鸡心花·····	169
麻酱棒棒鸡·····	170
左公鸡·····	170
鸡蓉凤尾玉米羹·····	170
海参焖笋鸡·····	171
茯苓牡丹鸡·····	171
卤胗肝·····	172
豉油皇浸鸡脚·····	172
虾卤凤脚·····	172
熬豆焖凤爪·····	173
普洱茶焖凤爪·····	173
结瓜焖凤爪·····	174
白汁凤爪·····	174
香卤鸡爪·····	174
酸汁凤爪·····	175
花生红豆煲鸡爪·····	175
琥珀凤爪·····	176
白切葡汁鸡·····	176
葱油白切鸡·····	176
盐焗鸡·····	177
酒香大盘鸡·····	177
红参白切鸡·····	178
土鸡焖冬瓜·····	178

10

汤 菜

广式煲汤

荸荠冬瓜汤·····	190
牛肉核桃汤·····	190
金针菇鱼尾汤·····	190
忘忧润燥汤·····	191
凉瓜酸菜煲软骨·····	191
莲藕竹荪冬菇汤·····	192
木耳牛腩汤·····	192
荸荠芹菜降压汤·····	192
花生鹿筋汤·····	193
冬瓜红豆排骨汤·····	193
冬菇腐竹马蹄煲乌鸡·····	194
苹果沙梨瘦肉汤·····	194
苹果百合牛肉汤·····	194
西瓜荸荠汤·····	195
杜仲栗子鸡汤·····	195
玉竹杞子汤·····	196
滋补鸡汤·····	196
灵芝蜜枣煲老鸭·····	196
芡实炖老鸭·····	197
沙参玉竹老鸭汤·····	197
淮山瘦肉煲乳鸽·····	198
半汤兔肉块·····	198
淮杞兔肉汤·····	198
银耳银杏乌鸡汤·····	199

风味汤

百菇腊肉白菜锅·····	199
--------------	-----

金针酸笋瘦肉锅·····	200
油菜玉菇酱汁汤·····	200
红薯南瓜汤·····	200
红薯煲姜·····	201
蔬菜浓汤·····	201
芽笋冬瓜汤·····	202
苦瓜小鱼汤·····	202
蜜枣莲藕炖排骨·····	202
莲藕栗子汤·····	203
鸡丝芦笋汤·····	203
熬豆汤·····	204
山药薏米牛奶锅·····	204
抗过敏蔬菜汤·····	204
丝瓜蘑菇汤·····	205
健康蔬果汤·····	205
海带排骨笋汤·····	206
杞菊排骨汤·····	206
清汤小牛肉·····	206
氽丸子·····	207
彩玉煲排骨·····	207
羊肉木耳汤·····	208
排骨玉米汤·····	208
陈皮萝卜煮肉圆·····	208
西洋菜排骨汤·····	209
山东汤·····	209
茶香肉片榨菜汤·····	210
墨西哥炖排骨·····	210
什锦蒸炖丸子·····	210
红枣莲藕猪蹄汤·····	211
百合炖猪蹄·····	211
冬瓜鱼尾汤·····	212

鲜菌鱼羊锅·····	212
青苹果鲜虾汤·····	212
栗子羊肉汤·····	213
棒骨蘑菇汤·····	213
干贝百叶汤·····	214
海带干贝瘦肉汤·····	214
蛤蜊丝瓜汤·····	214
酸菜海参汤·····	215
双宝海参汤·····	215
奶油蘑菇鲜蛤汤·····	216
番茄柠檬炖鲫鱼·····	216
贴心鲫鱼汤·····	216
鲫鱼煮豆腐·····	217
浓汤裙带煮鲈鱼·····	217
雪菜黄豆炖鲈鱼·····	218
烩汤·····	218
秋日蟹锅·····	218
牡丹氽鱼片·····	219
白术健脾鲈鱼汤·····	219
萝卜露荀煮鳝鱼·····	220
虾仁韭菜豆腐汤·····	220
益肾壮阳汤·····	220
茄汁炖蘑菇·····	221
当归补血蔬菜汤·····	221
皮蛋高汤杂菌·····	222
椒油脆腐煮凤尾·····	222
花香银耳汤·····	222
牛奶木瓜养颜汤·····	223
青木瓜老姜煲鲢鱼尾·····	223
首乌木耳鸡片汤·····	224
醪糟乌鸡汤·····	224

目 录

桂圆炖鸡肉·····	224
芥菜鸡汤·····	225
柠檬煲鸡汤·····	225
香芋炖腊鸭·····	226
神农百草山药鸡锅··	226
酸萝卜老鸭汤·····	226
强身黄芪鸡汤·····	227
鲜笋炉鸭汤·····	227
薏米冬瓜炖土鸡····	228
核桃山药炖乳鸽····	228
鲜山药土鸡汤·····	228
鲜山药煲水鸭·····	229
蒜子田鸡汤·····	229
鲜笋卤鸭汤·····	230
百合土鸡汤·····	230
菠萝苦瓜鸡汤·····	230
高丽参炖乌鸡·····	231
山药莲子煲乌鸡····	231
鲜虾煮干丝·····	232
宫廷酸辣汤·····	232
腌竹炖鲜·····	232
豆腐汤·····	233
苦瓜豆腐煲·····	233
木棉豆腐蔬菜汤····	234
银耳鹌鹑蛋汤·····	234
腐竹木耳汤·····	234

主 食

两样面条·····	236
趣味花卷·····	236
白玉珍果粥·····	236
肉炒面片·····	237

什锦炒疙瘩·····	237
猪腰绿豆粥·····	238
人参百合粥·····	238
葡萄醪糟粥·····	238
家常寿司·····	239
飘香八珍饭·····	239
绿豆银耳京糕粥····	240
海米苦瓜粥·····	240
菠菜鸡粒粥·····	240
枸杞虾仁粥·····	241
山药羊肉粥·····	241
养颜益寿粥·····	242
黄金地瓜烙·····	242
糊涂面·····	242
八宝辣酱面·····	243
肉臊面·····	243
鳄梨芋头粥·····	244
家常油饭·····	244
夏威夷炒饭·····	244
萝卜干黄金蛋炒饭··	245
茄香羊肉蛋炒饭····	245
鸡蛋翡翠饼·····	246
虾肉馄饨·····	246
三色猫耳朵·····	246
油泼面·····	247
扯面·····	247
白菜饼·····	248
水果煎饼卷·····	248
香煎雪菜馒头·····	248
花式小馒头·····	249
家常肉饼·····	249
俄罗斯水饺·····	250

韩国泡菜饼·····	250
亲子蛋糕·····	250
艾窝窝·····	251
韭菜薄饼·····	251
香甜甘露酥·····	252
咖喱鸡丝炒面·····	252
虾粒粟米煎饺·····	252
芝麻抓饼·····	253
燃面·····	253
家味小麻花·····	254
冰花韭菜煎饺·····	254
臊子面·····	254
松散手抓饼·····	255
客家煎蛋饼·····	255
鲜酥开口笑·····	256
奶油泡芙·····	256
笑口常开·····	256
芝麻凉卷·····	257
鲜奶玉米酪·····	257
芋头汤圆·····	258
黑芝麻瓜子仁汤圆··	258
西式汤圆·····	258
榴莲杏香枣·····	259
枣泥软饼·····	259
香脆锅巴卷·····	260
荞麦面扒糕·····	260
无糖荞麦面饼·····	260
京味糊塌子·····	261
山药薏米姜汁粥····	261
甘薯玉米粥·····	262
消肿茯苓冬瓜汤····	262
玉米饼·····	262

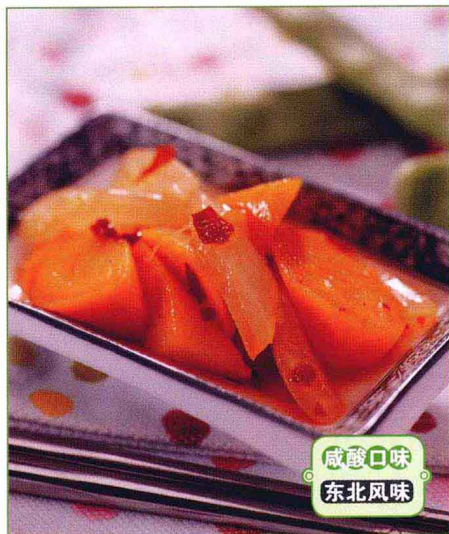
- 14/醋泡白菜胡萝卜/凉拌辣白菜/白菜辣泡菜
 15/韩国泡菜/羊肝桃仁拌菠菜
 16/冰糖冬瓜爽/凉拌黄瓜木耳/广东泡菜
 17/豆瓣黄瓜/酸辣黄瓜皮
 18/冲菜豆瓣酥/韭菜花炆皮蛋/鸡丝粉丝拌韭黄
 19/莲藕拌蕨菜/姜汁拌空心菜
 20/醋浸尖椒鸡菇/糖醋水晶萝卜/萝卜拌海蜇丝
 21/黑胡椒毛豆/桃仁蚕豆拌木耳
 22/瓜条拌藕片/蒜泥拌紫苏茄/青苹果鸡肉沙拉
 23/橄榄油拌生菜沙拉/腐皮素什锦卷
 24/麻酱葱段生菜胆/巧拌丝瓜/丝瓜拌西芹
 25/拌酸白菜丝/虾米酸菜心
 26/亚参拌芦笋/抓拌莴笋/香辣莴笋
 27/琥珀番茄/双花拌萝卜
 28/香菜花生拌卤干/芝香雪菜/雪菜香干丝

凉菜



- 29/芥末酱拌牛肉/蒜椒拌三丝
 30/凉拌碎肉/贝尖拌双瓜/鲜蛭黄瓜萝卜泥
 31/五味萝卜浸墨鱼/泰式凉拌海鲜
 32/芥香杂拌/泡菜肉酱拌豆腐/冰镇甜橙水
 33/芒果鲜奶布丁/木瓜杏奶豆腐
 34/青木瓜粉丝沙拉/凉拌青木瓜/杂拌木瓜丝

PART 1



咸酸口味
东北风味

醋泡白菜胡萝卜

泡菜
制作时间 12分钟

原料 ◆白菜200克◆胡萝卜200克

调料 ◆精盐1小匙◆白糖1/2小匙◆醋精1/4小匙◆花椒1/2小匙◆干辣椒100克◆姜5克

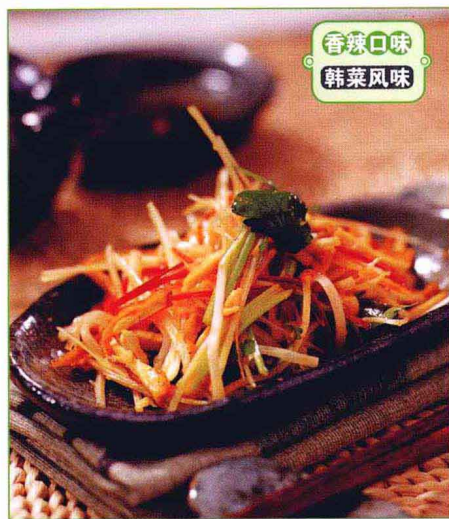
做法

将白菜、胡萝卜洗净切成块，锅内加水烧开，放入白菜、胡萝卜过水焯熟，取出后过凉放入盆中，加入姜丝、干辣椒、花椒、精盐、白糖、醋精搅拌均匀泡两小时左右即可食用。



提示

白菜含有丰富的粗纤维，不但能起到润肠、促进排毒的作用又刺激肠胃蠕动，促进大便排泄，帮助消化的功能。对预防肠癌有良好作用。



香辣口味
韩菜风味

凉拌辣白菜

拌菜
制作时间 15分钟

原料 ◆大白菜6片

调料 ◆辣椒丝1大匙◆葱丝2大匙◆豆腐干4块◆香菜3棵◆去皮花生1小匙◆蒜末1/4小匙◆精盐1/4小匙◆红油1大匙◆香油1小匙◆精盐、鸡精、醋、细砂糖各少许

做法

- ①香菜切小段；花生略碾碎；豆腐干切丝，入开水中氽烫一下，捞出待冷；大白菜切除叶片，留梗切丝，以精盐略抓腌2分钟，待白菜梗稍微变软，冲洗去精盐，沥干。
- ②将白菜梗丝、辣椒丝、葱丝、蒜末、豆干丝、香菜段及红油、香油、精盐、鸡精、醋、细砂糖一起拌匀，略腌2~3分钟，待其入味，再加入碾好的碎花生，略拌一下即可。

白菜辣泡菜

拌菜
制作时间 2天



甜辣口味
东北风味

原料 ◆大白菜1棵◆苹果1个◆梨1个

调料 ◆精盐1小匙◆胡椒面1/2小匙◆辣椒酱1/2小匙◆葱5克◆蒜5克◆白糖1/2小匙◆生抽1/2小匙◆牛肉汤15克

做法

- ①将大白菜洗净，去根，用刀切成抹刀片，用精盐腌过，再用干净纱布挤干水分入盆待用。
- ②葱蒜去皮洗净切成碎末；辣椒酱炒熟放凉；苹果、梨洗净去皮、核切片；上述原料放入白菜中拌匀。
- ③牛肉汤中放入生抽、白糖和匀后倒入白菜上用保鲜膜封上盖，将盆放在凉爽处保鲜，2天后即可。



提示

大白菜腌后要挤干水份，去净白菜水味。



调味的要求

掌握调味方法：烹饪加工中一般采取3种方法：一是烹制前的调味。这就是腌、喂阶段。它的作用能使味道进入肌里；二是烹制过程中的调味，也叫正式调味或决定性调味，主要是确定菜肴的正式滋味；三是出菜前的调味，也称为加热后的调味，作为找口或提高菜的鲜美程度。但不论采取何种调味方法，都必须符合要求。

韩国泡菜

拌菜
制作时间 2天

原料 ◆大白菜2棵约3000克◆白萝卜300克

调料 ◆大葱、胡萝卜、蒜各150克◆姜50克◆精盐2大匙◆辣椒粉（粗细混合）120克◆虾油3大匙◆精盐、糖各适量

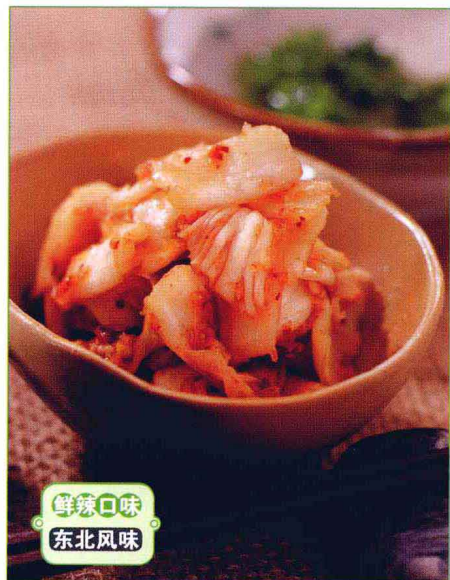
做法

- ①大葱切斜片；白萝卜和胡萝卜刨成粗丝。
- ②辣椒粉加入虾油、蒜、姜，拌成膏状，再拌入两种萝卜丝，抓匀后加精盐、糖调味，最后加入大葱片和小葱段。
- ③将白菜一片片的抹上酱料，放入盒中，再将剩余的萝卜丝倒在上面，盖好盒盖放在室温中，48小时后即成。



提示

调料比例要掌握好，否则影响菜的质量。



鲜辣口味
东北风味

羊肝桃仁拌菠菜

拌菜
制作时间 10分钟

原料 ◆菠菜200克◆桃仁50克◆羊肝100克

调料 ◆精盐1匙◆醋1/2匙◆香油1/2匙◆蒜、姜各10克

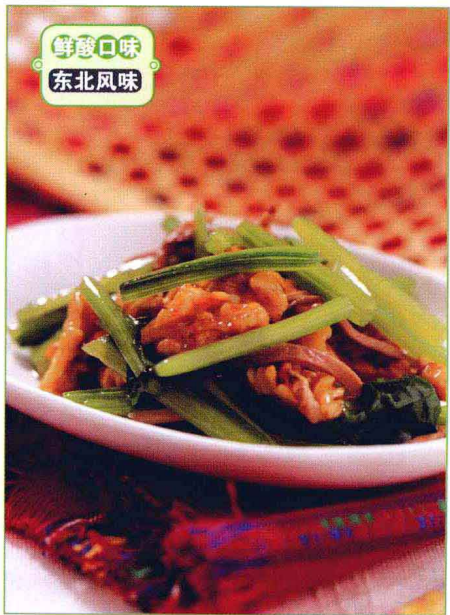
做法

- ①将菠菜洗净，用水烫后，冲凉切断备用。
- ②羊肝用精盐水煮熟，切丝备用；桃仁去皮炸好备用。
- ③将备好的原料加以醋、香油、蒜、姜拌匀即可。



提示

菠菜不要烫老，防止变黄。



鲜酸口味
东北风味