

时尚美食馆



大众家常菜

DAZHONG JIACHANGCAI 1688LI

本书编写组◎编著

1688例

精选大家最爱吃的家常菜
细分25大类 1000余种
特别赠送厨房小窍门
营养黄金组合688例

超值赠送
厨艺绝招
VCD



化学工业出版社

时尚美食馆

大众家常菜



1688例



本书编写组◎编著



化学工业出版社

· 北京 ·



本书把最受大众欢迎的家常菜细分为凉菜类、猪肉类、牛肉类、鸡肉类、羊肉类、鱼肉类、家常煲汤、家常火锅、寿司DIY、家常西餐等二十五个大类近千例，对每种菜品均详细介绍原料、做法、特点等内容，并为读者精心选编厨房小窍门、营养黄金组合688例，特别赠送“厨艺绝招”超值VCD光盘，是非常全面、实用的家常烹饪宝典。

图书在版编目(CIP)数据

大众家常菜1688例/《大众家常菜1688例》编写组编著.-北京:
化学工业出版社, 2008.4
(时尚美食馆)
ISBN 978-7-122-02341-4

I.大… II.大… III.菜谱 IV.TS972.12
中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第034808号

责任编辑:李娜

责任校对:王素芹

装帧设计:部落艺族设计工作室 水长流

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印装:北京市画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24

印张16

字数500千字

2008年9月北京第1版第2次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定价:29.80元

版权所有 违者必究



本书编写人员

董书山 刘振宏 朱太治 阴法宏

张克胜 沙鸿美 张兆亮 张庭雨

王志光 周学武 双 福 张传成

侯熙良 常方喜 贾全勇 孙 燕

许莉伶 徐雯雯 黄艳芳 张嘉铭

陈 青 孙 捷 徐 俊 吴唯唯

张淑莲 曲 颂 杨 蓓 张 隽

目录 CONTENTS

PART 1 凉 菜 类



五彩菠菜	1
香辣鸡片	1
三鲜蛋卷	1
橙味冬瓜条	2
糖醋莴笋	2
甜酸山药条	2
菠萝鸭片	3
怪味鸡丝	3
白斩鸡	3
爽口花生仁	4
香糟鸡条	4
爽口黄瓜	4
黄瓜里脊片	5
麻辣鸭块	5
麻辣鸭血	5
椿芽拌鸭肠	6
糊辣耳片	6
花生拌鸭胗	6
粉皮松花蛋	7
香卤鹌鹑蛋	7
松花蛋拌豆腐	7
麻酱鸡丝海蜇	8
麻辣凉粉	8
三油西芹鸡片	8
西芹拌鸭丝	9
葱姜鸭条	9
甘蓝色拉	9

蒜泥三丝	10
肉酱菠菜	10
鸡丝粉皮	10
香辣肉丝白菜	11
姜汁肚片	11
黄瓜拌猪耳	11
椒油拌腰花	12
芹菜拌肚丝	12
水晶皮冻	12
水果色拉	13
蒜泥白肉	13
水晶肘片	13
芥末鸭掌	14
盐水鸡胗	14
鸭丝拌韭菜	14
凉拌牛肉	15
芥末牛百叶	15
夫妻肺片	15
麻辣油豆	16
蒜泥豆角	16
金针菇火腿丝	16
芥末酸菜丝	17
糖醋拌三丝	17
西芹花生米	17
酸辣黄瓜	18



珊瑚藕片	18
甜酸脆瓜皮	18
香辣春笋	19
葱姜炆菜心	19
黄豆拌雪菜	19
香椿拌豆腐	20
三丝炆腐竹	20
红油豆腐	20
糖醋辣白菜	21
香拌红椒瓜丝	21
豉茸凉瓜	21
炆拌莴笋	22
芝麻拌嫩茄	22
炆拌苦瓜	22
葱丝拌熏干	23
清拌金针菇	23
酸辣瓜皮卷	23
三丝生菜	24
油菜拌海米	24
葱椒鱼片	24
香菜萝卜丝	25
酸辣土豆丝	25
鱼香苦瓜丝	25
银芽海参	26
凉瓜拌蜇丝	26
青椒鱿鱼丝	26
葱油海带丝	27
虾皮拌菠菜	27
海米拌三脆	27

姜醋螺片	28
麻辣鳝丝	28
五香酥鲫鱼	28
椒油鱿鱼卷	29
韭菜墨鱼子	29
西芹虾球	29
银耳拌山楂	30
鸡蛋色拉	30
南瓜色拉	30
金钩西芹	31
盐水虾	31
果酱白菜心	31

PART 2 猪 肉 类



茄汁锅爆肉	32
菠菜肝片	32
糯米排骨	32
桃仁里脊肉	33
胡萝卜炒肉片	33
生菜肉松	33
杜仲腰花	34
粉蒸黄金小排	34
枸杞滑熘里脊片	34
松花猪肉	35
香菜炒肉丝	35
四季豆炖猪排	35
金黄菜肉卷	36
茶香骨	36
五味白肉	36
平菇肉片	37



萝卜炖排骨	37
海带肉丝	37
梅子猪排	38
花炒猪肚	38
清蒸猪肝	38
木樨肉	39
水晶肘子	39
红烧肉	39
肉末烧茄子	40
干煸苦瓜	40
夹沙肉	40
糖醋排骨	41
蒜香大排	41
家常炒肉丸	41
糖醋里脊	42
干炸里脊	42
糖醋咕噜肉	42
锅爆肉	43
青椒肉片	43
沙锅狮子头	43
酸菜粉丝肉	44
仔姜熘肉丝	44
梅菜扣肉	44
叉烧肉	45
四喜丸子	45

炸猪排	45
炸茄盒	46
肉末豆腐	46
什锦拉皮	46
冬瓜排骨汤	47
萝卜干炒腊肉	47
凉瓜猪肝	47
红油三丝	48
花生焖猪手	48
酸菜五花肉	48
酱焖蒜香肉片	49
肉末海带烧白菜	49
酱肉蒸豆腐	49
香肠腊味荷兰豆	50
京酱肉丝	50
腐乳爆肉片	50
肉末雪菜	51
蚝油里脊	51
南肉春笋	51
肉片烧菜花	52
腊味三鲜	52
可乐排骨	52
肉末烧冬瓜	53
肉末烧蘑菇	53
蒸茄拌肉酱	53
青椒肚片	54
凉瓜炒猪肝	54
肉丸油菜	54
酱炒白菜回锅肉	55
肉末豆角	55
鸡蛋木耳炒肉	55
肉丝榨菜	56
排骨炖白菜	56
蒜薹土豆肉小炒	56
肉片雪菜烧豆腐	57
炒合菜	57
香蒜爆肚片	57

PART 3 牛肉类



西湖牛肉羹	58
咖喱葱头牛肉	58
红烧牛肉	58
香葱爆牛肉	59
滑蛋牛肉	59
家常牛肉	59
爽口牛肉丸	60
葱头蚝油牛肉	60
番茄牛尾煲	60
金针牛肉卷	61
橙汁小牛排	61
平菇烧牛肉	61
葱头牛肉卷	62
牛肉烩三丝	62
土豆烧牛肉	62
红烧蹄筋	63
番茄牛腩	63
酱牛肉	63

PART 4 羊肉类



香辣羊肉丝	64
羊肉烧豆角	64
葱头炒羊肉	64

山药炖羊肉	65
红烧羊肉	65
葱爆羊肉	65

PART 5 鸡肉(鸽肉)类



脆皮乳鸽	66
板栗烧鸡	66
竹筒鸡	66
清蒸枸杞鸡	67
灵芝炖鸡	67
莲子炒鸡丁	67
口蘑嫩鸡	68
金针菇炖鸡	68
莲子鸡丁	68
清蒸虾仁仔鸡	69
首乌炖鸡	69
乌鸡煲	69
香菇炖鸡	70
宫保鸡丁	70
咖喱鸡块	70
辣子鸡丁	71
腰果鸡丁	71
可乐鸡翅	71
柠檬炸鸡柳	72
孜然鸡心	72
生炒仔鸡	72
豆芽鸡丝	73
啤酒鸡块	73
豆豉香辣鸡	73
鸡烧地三鲜	74

辣味凤爪	74
芙蓉鸡片	74
香菇烩鸡片	75
柠檬鸡块	75
棒棒鸡	75

PART 6

鸭 肉 类



菠萝炒鸭片	76
椒丝炒鸭肠	76
红烧鸭舌	76
香酥鸭	77
虫草炖鸭	77
糯米香鸭	77
八宝鸭	78
姜爆鸭丝	78
鸭片炒芥蓝	78

PART 7

鱼 肉 类



清蒸鲈鱼	79
鲫鱼炖豆腐	79
鱿鱼西兰花	79
豆豉鱼片	80
玛瑙鳝丝	80

蛤蜊炖鲫鱼	80
麻辣鱼头	81
荸荠鱼卷	81
真姬菇滑鱼片	81
瘦肉炖甲鱼	82
枸杞蒸甲鱼	82
白玉鱼煲	82
菊花鲫鱼块	83
清蒸鲈鱼	83
韭菜炒鳝丝	83
松仁鱼米	84
芙蓉鲫鱼	84
鱿鱼韭菜花	84
如意鱼卷	85
雪菜黄花鱼	85
茄汁鱼片	85



文蛤蒸蛋	86
海苔鱼条	86
沙锅鱼头	86
葱油鲤鱼	87
红烧鱼	87
煎带鱼	87
清蒸带鱼	88
青椒墨鱼丝	88
滑炒鱼片	88
糖醋脆皮鱼	89
酸辣鱿鱼卷	89

清炒鳝糊	89
清蒸小黄鱼	90
豆腐丝瓜鱼头汤	90
鱼米香豆腐	90
清蒸鳝鱼段	91
川崎鱼片	91
葱酥鲫鱼	91

PART 8

虾、蟹、海鲜类



糟香螺	92
豉汁扇贝	92
醉虾	92
油爆河虾	93
蛤蜊肉炒韭菜	93
金黄虾仁盅	93
蛋煎海参	94
蹄筋烩虾	94
清蒸大虾	94
莲子鲜贝	95
翡翠虾仁	95
蟹扣豆腐	95
清汤海参	96
白灼虾	96
凉拌海蜇头	96
金沙玉米虾	97
香辣蟹	97
家常海参	97
干烧虾	98
清炒虾仁	98
辣炒蛤蜊	98

PART 9

蔬 菜 类



葱香莴笋	99
拔丝红薯	99
尖椒土豆丝	99
姜汁菠菜	100
油条丝瓜	100
脆熘海带	100
胡萝卜炒苦瓜	101
粉丝裙带菜	101
蜜烧地瓜	101
栗子炖白菜	102
百合蒸南瓜	102
瓜皮炒青豆	102
碧绿豇豆	103
凉拌萝卜白菜丝	103
黄瓜豆腐丝	103
酱香冬瓜块	104
清鲜豆腐羹	104



松仁蔬菜豆腐	104
雪梨蔬菜汤	105
芹汁饮	105
番茄豆腐汤	105
香菇拌春笋	106
蜜汁红枣牛奶	106
苹果酸奶乳	106
山药豆苗沙拉	107
水果沙拉	107
芒果果酱沙拉	107
荸荠炒豆苗	108
雪菜冬笋	108
西芹百合	108



奶香黄瓜	109
青翠藕丝	109
清炒芹菜	109
香辣海带	110
虾皮拌菠菜	110
青红椒拌海带	110
六彩素什锦	111
素炒三鲜	111
糖醋萝卜丝	111
桃仁炒韭菜	112
百合黄瓜	112
虾片爆黄瓜	112
虾仁烘蛋	113
美味色拉	113
韭菜炒鸡蛋	113

凉拌西瓜皮	114
香酥山药	114
尖椒豆腐皮	114
松仁玉米	115
地三鲜	115
干烧臭豆腐	115
香菇烩丝瓜	116
椒丝脆藕片	116
尖椒炒鸡蛋	116
蒜茸海米黄瓜	117
醋熘皮蛋	117
炆炒卷心菜	117
酸辣白菜	118
蒜茸荷兰豆	118
蒜茸茼蒿	118
西芹花生米	119
开水白菜	119
家常皮蛋	119
素三鲜	120
醋熘土豆丝	120
果汁白菜心	120
酸辣白菜	121
番茄炒鸡蛋	121
青椒烧腐竹	121
香菇西兰花	122
三丝绿豆芽	122
金沙玉米	122
蚝油生菜	123
腐乳南瓜	123
火腿炒韭薹	123
胡萝卜煮蘑菇	124
枸杞山药	124
醋熘海米白菜	124
酱爆黄瓜丁	125
青椒炒银芽	125
雪菜辣干丝	125
香菇火腿煎蛋	126

番茄土豆炒蛋	126
炸薯条	126
清炒豌豆苗	127
油皮炒韭菜	127
香辣绿豆芽	127
蛋香菠菜	128
素鸡炒蒜薹	128
香菇油菜	128
蒜薹炒鸡蛋	129
豆干炒蒜苗	129
蜜汁南瓜	129

PART 10 家常菌类菜



烩木耳	130
木耳炒猪肝	130
双菇烩兔丝	130
鲜脆花菇	131
老人头菌炒鸡肉	131
鸡枞菌烧笋	131
干巴菌烧肉	132
黄金菇炒黄瓜	132
羊肚菌炒松仁	132
黄金菇烧蹄筋	133
榛蘑烧花菜	133
柳松茸烧冬笋	133
草菇冬瓜	134
醋煮木耳	134
平菇锅巴	134
白灵菇炖排骨	135
平菇三高汤	135

平菇蒸蛋	135
脆拌金针菇	136
香菇白菜炒火腿	136
五菌煲	136
鸡腿菇炖笋	137
香菜拌秀珍菇	137
滑菇玉米	137
野山菌火锅	138
鲜蘑炒马蹄	138
鲍鱼菇烩里脊肉	138
巴西蘑菇烩松仁	139
七彩双菇	139
鲜菇炒笋片	139
香菇炒马蹄	140
红烧猴头菇	140
鲜蘑丝瓜煲	140

PART 11 家常药膳



灵芝银耳茶	141
枸杞韭菜炒蛋	141
枸杞冬瓜	141
白果肚片	142
白果炖豆腐	142
白果腐竹饭	142
芹菜白果	143
白果炒虾仁	143
首乌炒羊肉	143
枸杞粥	144
黄花菜拌芦荟	144
银耳炖鸽蛋	144

银耳果羹	145
当归排骨	145
当归鳝丝	145
当归羊肉面	146
猪心当归汤	146
当归桂圆茶	146
灵芝莲子瘦肉汤	147
当归益母蛋	147
当归乌骨鸡汤	147
当归猪血羹	148
枸杞翡翠豆腐	148
枸杞炒肉丝	148
枸杞鸡丝	149
白果鸡丁	149
拔丝白果	149
白果肉丝炒面	150
白果乌骨鸡	150
椒盐白果	150
白果蜂蜜茶	151
灵芝山药汤	151
灵芝荸荠	151



砂锅栗子鸡	152
百合梨汁羹	152
红薯芝麻浓汤	152
什锦豆腐汤	153
双红南瓜汤	153
素罗宋汤	153
西式羊肉汤	154



海鲜萝卜汤	154
苋菜鲜笋汤	154
百合绿豆汤	155
冬瓜炖仔鸡	155
排骨黄豆汤	155
墨鱼丝瓜汤	156
海鲜蔬菜卷卷汤	156
带鱼海带汤	156
芦笋蛋汤	157
枸杞肉片汤	157
风味椰鸡汤	157
核桃煲鸡汤	158
番茄肉片汤	158
豆腐葱花汤	158
淡菜豆腐汤	159
银耳鸽蛋汤	159
冬瓜蛤蜊汤	159
意式牛肉汤	160
番茄肉丝汤	160
什锦鸡蛋羹	160
紫菜豆腐羹	161
香菇鸡蛋羹	161
虾皮萝卜汤	161
八宝益智汤	162
苦瓜消暑汤	162
清汤柴把鸭	162
豆豉姜葱豆腐汤	163
营养素汤	163

奶香番茄汤	163
上汤鱼生	164
鸭掌泡肚	164
菠菜鸡煲	164
扣三丝汤	165
意大利牛肉汤	165
文思豆腐	165
鱼头炖豆腐	166
罗宋汤	166
口蘑泡肚汤	166
南瓜莲子汤	167
白萝卜鸭胗汤	167
冰糖湘莲	167
蟹粉狮子头	168
栗子冬瓜煲老鸭	168
润肺豆腐汤	168



鹌鹑蛋水果煲	169
天下第一鲜	169
葱头萝卜排骨汤	169
消暑蔬菜汤	170
金银花黄瓜肉片汤	170
花香冬瓜盅	170
鲜菇虾丸汤	171
牛奶葡萄羹	171

菊花明目汤	171
枸杞菊花煲排骨	172
党参牛腩汤	172
田七红枣生鱼汤	172



胡麻全鸭汤	173
人参鸡汤	173
枸杞蛋花汤	173
滋补养颜蟹	174
裙带菜榨菜汤	174
瑶柱瘦肉汤	174
苹果生鱼汤	175
鲜贝水果煲	175
金针鸡丝汤	175
甲鱼鸡汤	176
杏鲍菇猪肉汤	176
银耳莲子汤	176
枸杞鲫鱼汤	177
养心三丝汤	177
苹果甲鱼汤	177
绿豆茯苓膏	178
番茄银耳炖乳鸽	178
蘑菇玉兰片汤	178
黑糖芦荟汤	179
瑶柱冬瓜汤	179
木瓜雪蛤汤	179
赤豆凉瓜煲田鸡	180
雪梨银耳煲鸭肾	180
淡菜高钙汤	180

党参桃仁乳鸽汤	181
赤豆鲫鱼汤	181
西洋参冬瓜老鸭	181
花旗参木瓜排骨煲	182
无花果生鱼汤	182
参鸡汤	182
莲藕陈皮乳鸽汤	183
枸杞山药煲瘦肉	183
冬瓜糯米煲鸭	183
麻油腰子汤	184
沙参玉竹老鸭汤	184
滋补排骨汤	184

PART 14

豆制品类



麻婆豆腐	185
芹菜炒香干	185
鸡豆花	185
糖醋面筋	186
虎皮桃仁豆腐	186
蹄筋拌腐竹	186
酱炖豆腐	187
笋丝豆腐渣	187
雪菜豆腐	187
家常小豆腐	188
和风豆腐	188
豆腐火锅	188
蚝油豆腐	189
香菇莲子豆腐	189
蘑菇炖豆腐	189
花菇豆腐	190

番茄肉末炒豆腐	190
豆腐鸭蛋黄	190

PART 15

家常川菜



糖醋鱼	191
鱼香茄子	191
东坡肉	191
荞凉粉	192
邮亭鲫鱼	192
肥肠鱼	192
回锅肉	193
毛血旺	193
酸菜鱼	193
干煸四季豆	194
鱼香肉丝	194
七星芝麻鸡	194
剁椒鱼头	195
麻辣小龙虾	195
水煮鱼	195
辣子田螺	196
爆鸭舌	196
锅巴肉片	196
蚂蚁上树	197
干煸土豆丝	197
自贡耙耙肉	197
干煸肥肠	198
口水鸡	198
泡椒脆螺	198
红焖辣鸡腿	199
爆腰花	199

魔芋鸭肠	199
太安鱼	200
肝腰合炒	200
辣子田螺	200
麻辣鱼块	201
盐煎肉	201
青椒肉丝	201
香烤排骨	202
干煸牛肉丝	202
鱼香苦瓜丝	202
咸烧白	203
雪花鸡淖	203
香水鱼	203
东坡肘子	204
香辣鸭掌	204
珊瑚白菜	204
辣酱腐竹	205
霸王辣子鸡	205
乌江鱼	205
藿香鱼头	206
水煮肉片	206
辣子脆肠	206



泡椒脆肠	207
铁板牛肉	207
啤酒鸭	207
锅巴虾仁	208
沸腾鱼片	208

豆花鱼	208
青椒鸡	209
纸包豆腐	209
麻辣全鱼	209
飘香嫩牛柳	210
水煮牛肉	210
芋儿鸡	210
辣炒土豆丝	211
蒸鳊鱼	211
红油牛百叶	211
干煸鱿鱼丝	212
重庆辣子鸡	212
鱼香排骨	212

PART 16

家常火锅



川味毛血旺火锅	213
重庆烧鸡公火锅	213
重庆麻辣火锅	214
重庆毛肚火锅	214
川味泡菜仔鸡火锅	215
川味水煮鱼火锅	215
川味麻辣黑鱼火锅	216
川味泡菜鱼火锅	216
川味鲢鱼火锅	217
京味鱼羊鲜火锅	217
川味沙司牛筋火锅	218
四川药膳火锅	218
韩国辣泡菜火锅	219
印度咖喱火锅	219
上海番茄养生火锅	220

上海青鱼咸肉火锅·····	220
上海鱼头火锅·····	221
云南杂菜火锅·····	221

PART 17 家常煲粥



芹菜牛肉粥·····	222
山楂桃仁粥·····	222
木耳粥·····	222
银耳核桃糊·····	223
山药粳米糊·····	223
玉米赤豆粥·····	223
栗子白果羹·····	224
南洋椰子羹·····	224
玉米燕麦粥·····	224
红枣粥·····	225
新鲜荷蒂粥·····	225
马齿苋粥·····	225



木耳红枣粥·····	226
白灵菇瘦肉粥·····	226
红枣枸杞粥·····	226
美味八宝粥·····	227
无花果粥·····	227
飘香咸骨粥·····	227
白果香菱粥·····	228
蛋香玉米羹·····	228
香菱粳米粥·····	228
柑橘粳米粥·····	229
大米葱白粥·····	229
粳米鲜梨粥·····	229
青翠猪肝粳米粥·····	230
山药莲子粥·····	230
鸡蛋小米粥·····	230
状元及第粥·····	231
南瓜小米粥·····	231
叉烧皮蛋粥·····	231
山药糊·····	232
蜂蜜牛奶芝麻粥·····	232
百合沙参糙米粥·····	232
冬瓜粥·····	233
红枣粥·····	233
香菇牛肉粥·····	233
花生衣粥·····	234
薏仁百合粥·····	234
梨藕肉粥·····	234
麦片粥·····	235
鸡丝粥·····	235
香蕉菠萝粥·····	235
高粱赤豆粥·····	236
皮蛋瘦肉粥·····	236
猪肝瘦肉粥·····	236
紫米粥·····	237
虾球粥·····	237
五宝粥·····	237
龙眼红枣粥·····	238

黑米八宝粥·····	238
小米红薯粥·····	238

PART 18 家常米饭



姜香牛肉饭·····	239
开胃红豆饭·····	239
七彩香饭·····	239
蘑菇胡萝卜拌饭·····	240
凤尾菇鸡肉炒饭·····	240
莲子八宝饭·····	240
鳗鱼山药饭·····	241
青菜鲜鱼煲仔饭·····	241
柿饼大米饭·····	241
海鲜饭·····	242
桂圆莲子饭·····	242
肉松烤饭·····	242
虾仁雪菜饭·····	243
腊肠鱼丸煲饭·····	243
咸蛋黄炒饭·····	243
藕米饭·····	244
菠萝炒饭·····	244
参枣米饭·····	244
辣白菜炒饭·····	245
培根木耳蛋炒饭·····	245
扬州炒饭·····	245
叉烧蛋炒饭·····	246
香椿蛋炒饭·····	246
咖喱牛肉饭·····	246
海鲜炒饭·····	247
鱼香肉丝盖饭·····	247

番茄火腿盖浇饭·····	247
大虾炒饭·····	248
红烧牛肉盖饭·····	248
黑椒牛柳盖饭·····	248
牡蛎蒸米饭·····	249
茄汁浇饭·····	249
什锦炒饭·····	249
排骨盖饭·····	250
海鲜烩饭·····	250
腊肉煲仔饭·····	250
猪肉芋头焖饭·····	251
鸡肉煲米饭·····	251
肉粒鸡蛋煲饭·····	251

PART 19 家常甜品



蜜枣核桃·····	252
江米条·····	252
山楂蜜果·····	252
甜脆银耳冻·····	253
莲茸布丁·····	253
扁豆黄·····	253
桂花莲子羹·····	254
荔枝莲子羹·····	254
莲子银耳茶·····	254
冰糖莲子羹·····	255
百合蜜桃甜羹·····	255
甜甜荸荠汤·····	255
桑椹蜜膏·····	256
冰糖雪梨·····	256
蜜百合·····	256

银耳枸杞羹	257
枸杞百合羹	257
拔丝蛋块	257

PART 20

家常面食



花煎饼	258
红薯酥	258
三鲜烧麦	258
韩式水梨冷面	259
凉拌绿豆粉	259
韩式炒年糕	259
水晶饼	260
全素烧卖	260
三丝春卷	260
腊肉糯米烧麦	261
猪肉烧麦	261
葱油卷	261
牛肉烧麦	262



叉烧包	262
拔丝汤圆	262
猪肉锅贴	263
素馅锅贴	263
腊肠卷	263
鲛鱼水饺	264
广式煎饺	264
状元饺	264
椰汁西米汤圆	265
花素蒸饺	265
芹菜猪肉水饺	265
三鲜蒸饺	266
红油水饺	266
水晶饺	266
四喜蒸饺	267
虾饺	267
冰花韭菜煎饺	267
荠菜馄饨	268
白菜鲜肉馄饨	268
鲜肉蛋黄馄饨	268
肉丁虾仁蒸饺	269
金盏饺	269
鸡肉冬笋饺	269
韭香碧绿小烙饼	270
南瓜饼	270
橄榄饼	270
核桃米饼	271
淡菜饼	271
嫩香鱼蛋饼	271
南瓜黄金饼	272
萝卜丝煎饼	272
豆沙饼	272
芹菜叶饼	273
洋葱牛肉饼	273
茭瓜虾仁饼	273
芝麻薯球	274
红薯糯米饼	274

牛肉锅贴	274
椒盐饼	275
家常饼	275
牛肉罩饼	275
枣泥酥圆	276
黄金南瓜饼	276
枸杞羊肉炒面	276
香菇大麦面	277
香菇打卤面	277
肉酱打卤面	277
蘑菇意面	278
木耳炒面	278
羊肉面	278
肉丝荞麦面	279
番茄揪面片	279
番茄牛腩面	279

PART 21

家常微波食谱



沙茶肉串	280
香辣鸡腿	280
电锅香甜鸡翅	280
风味白灼虾	281
柠檬鲳鱼	281
牛肉炖萝卜	281
香辣鸡丁	282
咖喱香肠茄子	282
微波里脊	282
火腿奶酪三明治	283
鱼香肉丝	283
红烧狮子头	283

火腿魔蛋	284
蒜茸白菜	284
泡菜红肠	284
咸蛋蒸肉饼	285
玉芙蓉鸡蛋	285
土豆咖喱鸡	285
酱汁煎牛柳	286
虾仁水蛋	286
清蒸鲜蛤	286
啤酒醉蟹	287
银芽韭菜	287
糖醋排骨	287
虾仁熘豆腐	288
红烧肉	288
香辣烤鱼	288
薯仔色拉球	289
烤小黄花鱼	289
盐焗手撕鸡	289

PART 22

寿司DIY



三文鱼翻卷	290
水果翻卷寿司	290
四海卷	290
鲍鱼寿司	291
三文鱼寿司	291
鸭胸寿司	291
朗姆酒果脯饭团	292
热狗卷	292
新香细卷	292
创新山药寿司	293

蟹棒寿司	293
汉堡寿司	293
厚蛋烧握寿司	294
鱼肉蜜瓜寿司	294



鳗鱼寿司	294
花枝握寿司	295
双色魔芋饭团	295
魔芋结饭团	295
炸虾饭团	296
青饭团	296
火腿虾仁饭团	296
烤鱼青菜饭团	297
鸡肉串饭团	297
坚果饭团	297

PART 23 家常西餐



煎西冷牛排伴黑胡椒 酱汁	298
煎菲力牛排伴红酒 酱汁	298
煎眼肉牛排伴	

蘑菇汁	298
煎丁骨牛排伴洋葱 酱汁	299
香煎小牛排	299
煎羊排伴大蒜 奶油汁	299
焗芥末羊排伴迷迭香 酱汁	300
煎香橙鸭胸伴浓味香橙 酱汁	300
香煎鸡胸肉伴蜜桃胡椒 奶油酱汁	300
煎鸡胸塞奶酪火腿	301
奶油蘑菇烩鸡	301
煎鸡腿伴芥末蘑菇 奶油汁	301
香煎猪排伴酸豆奶油 酱汁	302
煎猪里脊黑块菌伴大葱 奶油酱汁	302
匈牙利烩牛肉	302
煎海鲈鱼伴黑醋 酱汁	303
香煎三文鱼伴虾仁 奶油酱汁	303
煎真鲷鱼伴香橙奶油 酱汁	303
煎鳕鱼伴香橙奶油 酱汁	304
煎土豆饼配菠菜 番茄	304
洋葱酿蘑菇馅	304
奶油奶酪花菜	305
煎金枪鱼伴黑胡椒 奶油酱汁	305
蒜香蜗牛	305
西兰花培根匹萨	306

吞拿鱼鸡蛋匹萨	306
肉酱面	306
番茄酱汁通心粉	307
培根蛋黄面	307
奶油蘑菇宽面	307
海鲜直身面	308
橄榄番茄蝴蝶面	308
大蒜蛤蜊贝壳面	308
彩椒鱿鱼螺丝面	309
虾仁芦笋面	309
吞拿鱼宽面卷	309
蛤蜊黑橄榄匹萨	310
什锦总汇匹萨	310
至尊牛肉匹萨	310
四季风味匹萨	311
火腿菠萝匹萨	311
什锦海鲜匹萨	311
咖喱鸡肉匹萨	312
火腿蘑菇匹萨	312
什锦水果匹萨	312
银鱼柳橄榄匹萨	313
虾仁芦笋匹萨	313
新鲜蔬菜匹萨	313
萨拉米香肠匹萨	314
四色奶酪匹萨	314
煎吐司	314
煎蛋	315
搅炒蛋	315
水煮蛋	315
水波蛋	316
蛋卷	316
巧克力慕丝	316
吞拿鱼三文治	317
煎火腿奶酪三文治	317
总汇三文治	317
风味三文治	318
培根菠萝三文治	318

煎牛排三文治	318
扒蔬菜三文治	319
番茄奶酪三文治	319
牛肉汉堡	319
猪排汉堡	320
鱼排汉堡	320
鸡香汉堡	320
巧克力蛋糕	321
奶酪蛋糕	321
鸡蛋焦糖布丁	321

附录1 厨房小窍门 388例



322

附录2 营养黄金组 合300例



353

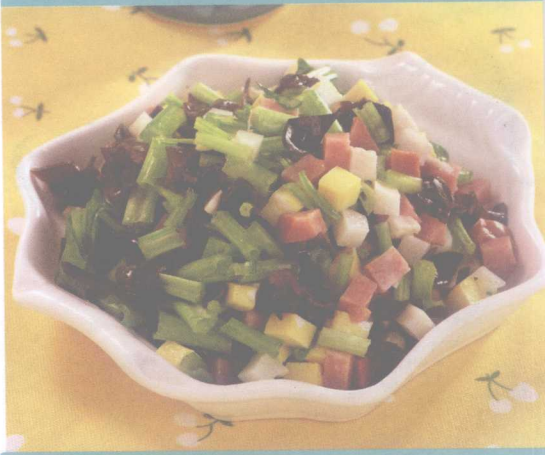
五彩菠菜

原料 菠菜350克，鸡蛋1个，小香肠1根，冬笋、水发木耳各50克，麻油、盐、味精、姜末各适量。

做法

1. 将菠菜择洗净，放入沸水锅内烫一下，捞出过凉，挤去水分，切成黄豆大小的丁备用；冬笋、木耳洗净，放入沸水锅内余熟。
2. 将鸡蛋磕入碗内，加少许盐搅匀，用小火蒸成蛋羹，与香肠、冬笋、木耳一起均切成黄豆大小的丁。
3. 将菠菜、蛋羹、香肠、冬笋、木耳加入盐、味精、姜末、麻油拌匀，盛入盘内即可。

美食点评 红黄白绿黑五色相映，十分美观。



香辣鸡片

原料 熟鸡肉500克，麻油、辣椒油、芝麻酱、酱油、白糖、醋、味精、芝麻、花椒粉、葱末各适量。

做法

1. 将鸡肉斜刀片成坡刀片，摆入盘内。
2. 麻油、辣椒油、芝麻酱、酱油、白糖、醋、味精、花椒粉、葱末拌匀制成味汁。
3. 将味汁浇在鸡片上，撒上芝麻，拌匀即成。

美食点评 香、鲜、麻、甜、咸、酸各味俱全。



三鲜蛋卷

原料 韭黄150克，熟肉丝、胡萝卜各50克，鸡蛋3个，盐、味精、香油、淀粉各适量。

做法

1. 韭黄洗净切段；胡萝卜去皮切丝，放入开水锅中烫熟，捞出沥干水分；熟肉丝加盐、味精、香油拌匀。
2. 碗中打入鸡蛋，加入盐、淀粉搅拌均匀，倒入热油锅，煎成蛋皮。
3. 蛋皮摊开，放上熟肉丝、韭黄和胡萝卜丝，包起来，切成段，排放盘中即可。

美食点评 软嫩鲜香，营养丰富。





橙味冬瓜条

原料 冬瓜500克，盐、白糖、果酸、果珍各适量。

做法

1. 将冬瓜去皮、瓤洗净，切成5厘米长、2厘米宽、1厘米厚的瓜条，放入沸水锅内氽至断生，捞出过凉。
2. 锅内添入适量清水烧沸，加入白糖熬溶化，晾凉，再加入盐、果酸、果珍调匀。
3. 将晾凉的瓜条放入甜酸味汁中浸渍4小时，装盘，淋上少许原汁即成。

美食点评 色泽橙黄，甜酸爽口。

糖醋莴笋

原料 嫩莴笋 100 克，白醋、盐、白糖、味精、葱末、姜末各适量。

做法

1. 将莴笋去根、皮洗净，切成滚刀块备用。
2. 锅内添水烧开，放入莴笋烫一下捞出，沥净水分，放入盘内加盐拌匀，晾凉备用。
3. 将白糖、白醋、葱末、姜末同放入碗内，调成糖醋汁；莴笋挤去水分，放入糖醋汁内拌匀，腌入味，装盘即可。

美食点评 清爽脆嫩，酸甜适口。

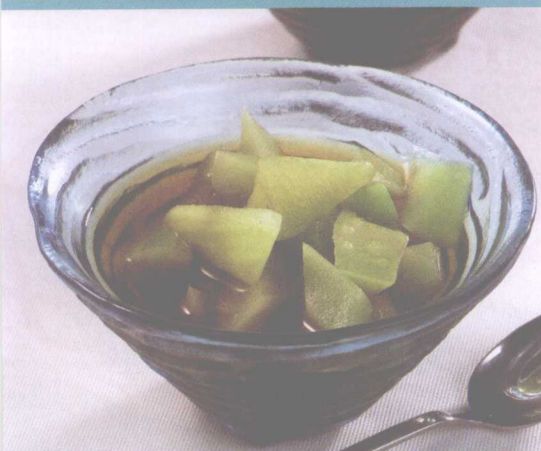
甜酸山药条

原料 山药400克，白糖、浓缩橙汁各适量。

做法

1. 锅内添250毫升清水，加白糖熬至完全溶化，晾凉，再加入浓缩橙汁调匀制成甜酸果汁备用。
2. 山药去皮洗净，切成4厘米长、0.5厘米宽的条，下入沸水锅中氽至断生，捞出放入凉水中浸泡保色。
3. 将山药条捞出沥干水分，放入甜酸果汁中拌匀，浸泡6小时左右，食用时装盘，淋入少许原汁即可。

美食点评 色泽橙黄，嫩滑爽口。



菠萝鸭片

原料 烤鸭肉300克，罐头菠萝1/2罐，青椒50克，芝麻酱、糖、醋、盐、味精、香油各适量。

做法

1. 将烤鸭肉、菠萝切成5厘米长、2厘米宽的厚片；青椒去籽、蒂洗净，切成同样大小的片，放入沸水锅内烫一下，捞出备用。
2. 将糖、醋、芝麻酱、盐、味精、香油、少许凉开水调匀，制成味汁。
3. 将烤鸭片、菠萝片、青椒片放入盘内，浇上味汁拌匀即可。

美食点评 清香酸甜，味美可口。



怪味鸡丝

原料 熟鸡肉350克，绿豆芽150克，红椒、姜末、蒜末、花椒粉、白糖、醋、酱油、辣椒油、芝麻酱、味精各适量。

做法

1. 将熟鸡肉切成丝。
2. 将绿豆芽掐去两头洗净，下入开水锅中焯过，垫在盘底，放上鸡肉丝；红椒切成花瓣形码在盘边。
3. 将花椒粉、白糖、醋、酱油、辣椒油、芝麻酱、味精、姜末、蒜末调成味汁，浇在鸡丝上拌匀即可。

美食点评 味道独特，菜质鲜嫩。



白斩鸡

原料 净鸡1只，米酒、葱段、姜片、葱花、姜末、料酒、高汤、盐、味精、色拉油各适量。

做法

1. 将鸡洗净，抹上盐，与葱段、姜片一起放入蒸锅，大火蒸15分钟，熄火再闷10分钟。
2. 取出鸡肉，趁热淋上米酒，晾凉后切块；将葱花、姜末、料酒、高汤、盐、味精调成味汁，淋入热油，浇在鸡块上即可。

美食点评 鸡肉细嫩，葱香味浓。





爽口花生仁

原料 花生仁150克, 红椒50克, 盐、味精、香油各适量。

做法

1. 花生仁洗净, 放入沸水锅中煮软, 捞出过凉, 撕去表皮。
2. 红椒去蒂、籽, 洗净后切成1厘米见方的小块, 放入沸水中焯至八成熟, 捞出待用。
3. 将花生仁、红椒加入盐、味精、香油拌匀, 装盘即可。

美食点评 红白相间, 嫩脆爽口, 咸鲜清香。



香糟鸡条

原料 熟鸡脯肉350克, 盐、味精、料酒、白酒、醪糟汁、姜块、煮鸡原汁、葱段各适量。

做法

1. 将煮鸡原汁烧沸, 加盐、味精、白酒、醪糟汁、料酒、姜块、葱段调匀制成香糟汁。
2. 熟鸡脯肉放入香糟汁内拌匀腌渍约4小时, 至鸡肉入味, 捞出斩成2厘米宽的条, 装盘, 浇上原汁即成。

美食点评 质地细嫩, 色泽洁白。



爽口黄瓜

原料 青皮黄瓜500克, 猪肉末50克, 盐、味精、料酒、酱油、香油、干辣椒节、色拉油各适量。

做法

1. 青皮黄瓜洗净, 剖成4瓣, 去瓤, 加盐拌匀腌渍, 待吐水后洗净, 切成1厘米见方的丁待用。
2. 锅内注油烧至五成热, 下入干辣椒节、猪肉末煸炒片刻, 加入料酒、酱油炒香, 放入黄瓜丁、盐、味精、香油炒匀, 起锅晾凉装盘即可。

美食点评 色泽碧绿, 嫩脆清香, 咸鲜爽口。