

特惠价
22.80元

1288 道家常菜

200 条烹饪小窍门

精选 百姓家常菜 1688道

尚锦文化◎编

100 种食材营养大揭秘

100 种食物黄金组合



尚锦文化

精 选

百姓家常菜

1688道

尚锦文化编

刘志刚

杨跃祥

摄影



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选百姓家常菜1688道 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2008.7

ISBN 978-7-5064-5002-7

I.精… II.尚… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第101618号

责任编辑: 傅颖 责任监印: 刘强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京画中画印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2008年7月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 20

字数: 408千字 定价: 22.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



目录 Contents

小炒300道

11 尖椒肉丝
土豆炒肉丝
榨菜炒肉丝
韭黄肉丝

12 鱼香肉丝
蚂蚁上树
肉末雪里蕻
木樨肉

13 回锅肉
锅巴肉片
肉丝干张
生爆盐煎肉

14 醋熘木须
炒黄瓜酱
炒榛子酱
炒豆酱

15 抓炒里脊
京酱肉丝
炒合菜
玉兔五彩丝

16 炒肉丝拉皮
肉丝炒如意菜
金丝韭菜
黄豆疙瘩丝

17 菠萝咕咾肉
农家小炒肉
菜花肉片
滑炒肉片



18 橙汁肉丝
鸳鸯灯盏
麻花炒肉片
荷兰豆炒肉片

19 芙蓉里脊
韭黄红椒肉丝
酸豆角炒肉末
生炒奶香骨

20 干煸回锅夹馍
藜蒿炒腊肉
时蔬炒腊肉
青蒜炒腊肉

21 萝卜干炒腊肉
红菜薹炒腊肉
莴笋炒咸肉
西芹炒腊肉

22 干豆角炒腊肉
青蒜慈姑炒咸肉
熏肠芦蒿
咸蛋黄焗火腿肠

23 菠菜炒猪肝
火爆腰花
爆炒腰花
茼蒿爆肚丝



24 爆双脆
爆三样
爆肚
辣味葱姜炒大肠

25 炒皮肚
荸荠炒猪心
姬菇炒猪肚
炒肥肠

26 炒耳丝
炒腰片
炒肚片
炒猪肝

27 韭黄炒猪肝
黑椒牛柳
蒜薹炒牛肉
西兰花炒牛肉

28 陈皮牛肉
干煸牛肉丝
麻辣牛肉干
瓦块牛肉

29 虾须牛肉
豉椒牛爽肉
金橘牛尾
白椒炒牛肉



30 香菜牛肉丝
辣豌豆牛肉
蚝油牛肉
春笋炒牛肉

31 铁板黑椒牛仔骨
酱爆牛肚
爆炒牛百叶
爆羊三样

32 它似蜜
菊花羊肉
酸菜羊肉
沙茶牛肉

33 葱爆羊肉
孜然羊肉
尖椒羊肉
茼蒿爆羊肉

34 辣子鸡丁
辣炒鸡翅
醋熘鸡
宫保鸡丁

35 椒盐鸡
重庆辣子鸡
麻辣鸡
糖醋鸡圆



36 象牙鸡条
银钩鸡丝
豆苗山鸡片
金针鸡丝
滑炒鸡片

37 小煎鸡米
熘鸡丸
茄汁鸡片
怪味鸡丁
熘鸡丁

38 脆皮鸡片
煎鸡翅
香煎鸡柳
双椒鸡丝
炒鸡杂

39 香麻掌中宝
腰果脆花
滑炒鸡脆骨
虎皮凤爪
玉骨鸡脯

40 糟熘三白
炆三脆
姜爆鸭丝
椒盐鸭片
炒鸭丝掐菜



41 野山椒炒鸭丝
京葱炒烤鸭丝
熟炒烤鸭片
腰果鸭丁
桃仁鸭丁

42 干炸鸭片
滑炒鸭舌
苦瓜炒鸭舌
西芹炒鸭肝
炒鸭肠

43 炒鸭心片
酱爆鸭肝
爆脆花
蚝油鸭掌
爆炒菊红

44 葱爆鸭颈
韭黄炒鹅丝
滑炒鹅片
酱爆鹅丁
青蒜炒鹅肠

45 杭椒炒鹅肝
新淮扬小炒
炒鸽脯
鸿运脆皮鸽
五彩鸽丝

46 尖椒鹌鹑
腰果鹌鹑
五彩鱼皮丝
金丝鱼片
星星鱼球

47 炒鱼泡
滑炒鱼线
瓜姜鱼丝
滑炒鱼片
生炒鲫鱼

48 滑炒鱼皮
青椒鱼米
三色鱼丁
椒盐鱼米
民间全家福

49 咸鱼萝卜干
苦瓜鱼丝
木耳玉兰片
葱姜三文鱼
咖喱斑鱼柳

50 金玉满堂
银鱼涨蛋
银鱼炒韭菜
炒黑鱼片
白炒鱼片

51 陈皮鳝段
香葱炒鳝段
炒鳝丝
老干妈炒鳝片
葱香鳝鱼

52 响油鳝糊
蒜蓉软兜
蝴蝶片
松仁烧鳝丝
炒鲜魷

53 韭菜炒墨斗
爆鱿鱼卷
爆鱿鱼须
蒜苗炒墨鱼仔
麻花腰花鱿鱼

54 老干妈炒鱿鱼
葱姜炒竹蛭
客家小炒
鸡蛋炒虾仁
黄瓜炒虾仁

55 碧绿虾仁
清炒湖虾仁
鲜虾小炒皇
豆腐炒虾仁
青蒜炒河虾

56 凤尾虾仁
葱炒河虾
红椒炒河虾
番茄炒虾仁
大虾炒年糕

57 夏果凤尾虾
牛肝菌大玉
香辣蟹
姜葱炒肉蟹
蟹香芙蓉

58 韭菜炒蚬子
小炒裙边
飘香田螺鸡
银杏牛蛙
啤酒蛙腿

59 橄榄菜爆牛蛙
炒螺蛳
螺蛳炒韭菜
香芒北极贝
荷香炒海红

60 家常豆腐
韭黄炒鸡蛋
番茄炒鸡蛋
黄瓜炒鸡蛋
洋葱炒鸡蛋

61 虾皮青椒鸡蛋
芙蓉丝瓜
炒麻豆腐
香干炒芹菜
炒鲜奶

62 苦瓜炒豆腐
泡椒熘豆腐
鲜果素咕咾肉
猪肚菌炒豆腐
澳龙豆腐

63 碧玉炒豆腐
风味咖喱豆腐
丝瓜炒豆腐
鱼香豆腐
冬冬青豆腐

64 素炒蟹粉
辣子臭干
糖醋面筋
彩椒素腰花
香菇油菜

65 西芹百合
干煸四季豆
蒜香荷兰豆
番茄炒菜花
清炒油麦菜

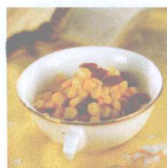
66 炒藕片
丝瓜炒毛豆
韭菜炒豆芽
虾米菜羹
炒年糕

67 地三鲜
海米炒芹菜
素炒五丁
炒芋仔
炒滑子菇

68 植物四宝
蚕豆百合
翡翠金针菇
黄椒丝瓜
金针芦蒿

69 蒜香扁豆
金笋银芽
双色豆芽
糖醋豆苗
泡椒莴笋

70 方干炒丝瓜
剁椒粉皮
炒鲜菇
翡翠豆腐
枸杞玉米
什锦素蟹粉



71 干椒苦瓜
糖醋尖椒
酸辣圆白菜
黄椒土豆丝
蒜薹玉米笋
芦荟苦瓜

72 三椒芦荟
翡翠仙人掌
茭白南瓜
双椒炒笋瓜
五彩素丝
西芹地瓜

73 毛豆咸菜
干椒地瓜
菜薹鸡腿菇
金蒜鸡腿菇
山药胡萝卜
一枝独秀

74 尖椒彩玉
西芹腰果
豉香豆瓣
东北拉皮
木耳盐笋
葱油海带结

蒸煮烧198道

75 糖醋排骨
瑶柱烧排骨
乌鸡排骨
毛豆烧排骨
东坡排骨
荷叶粉蒸排骨

76 无锡排骨
红烧肉
梅菜扣肉
蒜泥白肉
白菜卷肉
东坡肉

77 荷叶蒸肉
长鱼烧肉
百叶结烧肉
梅菜烧肉
咸鱼烧肉
荸荠黄瓜肉

78 碗扣肉糕
菱角烧圆子
白果肉
干豆角烧肉
香芋焖肉
扣肉卷

79 樱桃肉
旺蛋烧肉
慈姑烧肉
带把肘子
福寿肘子
蟠龙菜



80 元宝肉
四喜丸子
珍珠丸子
豆豉千张肉
东北乱炖
山东蒸丸子

81 红烧狮子头
红烧猪蹄筋
黄豆焖猪蹄
水晶肴蹄
南瓜火腿夹
咸肉冬瓜

82 芦笋焖腊肉
干闷咸猪脸
南肉春笋
莴笋烧肥肠
山药皮肚
红白豆腐

83 酸辣大肠
韭菜猪血羹
碧绿蹄筋
九转大肠
蜜汁云腿
红油肚丝

84 毛血旺
红油牛筋
水煮牛肉
夫妻肺片
黄焖羊肉
焖牛肉丸

85 红咖喱牛腩锅仔
煎豆腐烧牛肉
香辣白果牛肉
山菌焖羊肉
椒菇烩牛肉
土豆烧牛肉

86 麻辣牛筋
蜜枣羊肉
烧小野兔
红烧羊肉
鲫鱼烧羊肉
栗子焖羊肉

87 红烧鹿筋
红油兔肉
白斩鸡
红烧鸡翅
北菇蒸鸡
栗子鸡

88 姜汁热窝鸡
棒棒鸡
怪味鸡
贵妃鸡翅
鸡豆花
芋头烧鸡



89 口水鸡
太白鸡
南京盐水鸭
盐焗鸡
麻油鸡
三杯鸡

90 菊花烩鸡丝
醉蟹清炖鸡
干茄子焖鸡片
酸焖鸡三件
粽子烧鸡
莴笋仔鸡

91 米酒荷叶蒸鸡
酒焖鸡翅
魔芋烧鸭
烩鸭四宝
口蘑焖鸭翅
芋头烧鸭子

92 鲍脯鸭掌
葵花白鸭
芥末鸭掌
香浓啤酒鸭子
橘皮焖鸭
莴笋焖板鸭

93 美味鸭翅
鲍汁鹅掌
红烧老鹅
大肠绕鲜掌
咸菜烧鸭
芽笋鸭

94 土豆烧鸭
天麻黄杞煲皇鸽
咸菜烧鸽子
鱼羊鲜
酸菜鱼
水煮鱼

95 烧鲈鱼
烧目鱼
熘鱼片
烧饼大鱼头
京东炖鱼
南瓜白鱼

96 臭豆腐黄颡鱼
青黄豆焖鱼泡
盘丝鱼
绣球鱼皮
秋白烩鱼皮
荆沙鱼糕

97 拆烩鲢鱼头
鲜笋烩鳊鱼
蒜头烧鲶鱼
清蒸白鱼
李鸿章杂烩
腊味合蒸

98 碗扣蛋饺
鱼肚煲
鱼杂烩豆腐
红烧甲鱼
翡翠鳖裙
甲鱼烧冬瓜

99 酿海参
葱烧海参
椒麻鳝卷
炆虎尾
烧双尾
腐竹烧黄鳝

100 富贵金钱鳗
茄子烧湖鳗
年糕煮蟹子
蟹粉狮子头
清蒸红膏蟹
水乡一桶鲜

101 锅仔河蚌粉丝
河蚌菜心
烧杂菜
纹锦明珠
银丝墨鱼仔
麻虾炖蛋

102 双龙戏珠
盐味龙虾
红烧小龙虾
小碗装田螺
辣子田螺
泡椒牛蛙

103 馋嘴牛蛙
栗子烧牛蛙
文蛤炖蛋
鱼肚杂烩
芦笋煮蛤蜊
干烧鱼翅

五香茶叶蛋
蒸蛋羹
炒米炖蛋
口袋豆腐
麻婆豆腐
兴国豆腐

锅塌豆腐
京味扣荤素
剁椒素鸡
朱砂豆腐
大煮干丝
豆腐烧板栗

酸菜煮豆泡
白果腐竹
沙锅豆腐果
龙眼苦瓜
水晶南瓜
鱼香茄子

瑶柱炖白菜
梅岭菜心
芥蓝藏宝
油渣白菜
虾米煮娃娃菜
芋头烧扁豆

水产尝鲜—— 192道水产菜

清蒸草鱼
西湖醋鱼
糖醋鱼块
水煮草鱼
红烧划水
面包鱼排

丝瓜爆鱼汤
红烧肚裆
红烧鲤鱼
糖醋鲤鱼
豆瓣鲤鱼
干烧鲤鱼

酸菜鲤鱼
酸汤鱼
兄弟全鱼
首乌鲤鱼
红烧带鱼
干炸带鱼



糖醋带鱼
豆豉带鱼
干烹带鱼
清蒸带鱼
秘制带鱼
风味酱带鱼

糖醋黄鱼
干炸小黄鱼
雪菜大汤黄鱼
干烧黄鱼
面拖小黄鱼
煎蒸黄鱼

清蒸黄鱼
一品烧汁黄鱼
爆鲢鱼头
干烧鲢鱼
剁椒鱼头
蒜子烧鲢鱼

粉皮鱼头汤
泡椒鱼头
鱼头豆腐汤
川白鱼头煲
淮杞鲢鱼煲
粉皮烩鱼头

红烧平鱼
干烧平鱼
清蒸平鱼
糖醋平鱼
清蒸罗非鱼
茄汁罗非鱼



干烧罗非鱼
糖醋银鱼
芙蓉银鱼汤
银鱼烧豆腐
船夫煎饼银鱼松
芙蓉翡翠银鱼

酥炸银鱼
百合鲫鱼汤
香烤鲫鱼
沙锅鲫鱼煲
萝卜丝鲫鱼汤
清蒸鲫鱼

红烧鲫鱼
鲫鱼炖鸡
鲫鱼豆腐汤
泡菜鱼
干烧鲫鱼
葱酥鲫鱼

桃花鲫鱼
酥小鲫鱼
葱油鱼
菠菜鲫鱼
鲫鱼精片
木耳鲫鱼

干烧武昌鱼
红烧武昌鱼
豆豉武昌鱼
清蒸武昌鱼
清蒸鳊鱼
糖醋鳊鱼

鳊鱼汤
醋熘鳊鱼
松鼠鳊鱼
海陵鳊鱼饼
丰收鱼米包
番茄鳊鱼

干烧鲈鱼
姜丝鲈鱼汤
蛋松鲈鱼块
糖醋鲈鱼
鲈鱼莼菜汤
泰式锅巴鲈鱼

酸汤鱼片
黑鱼煨汤
牛蒡黑鱼汤
水煮黑鱼
蚕儿羹
春回大地

莲藕黑鱼
花生黑鱼
黄颡鱼鸡蛋汤
干烧黄颡鱼
老干妈黄颡鱼
黄颡鱼豆腐汤

炒黄颡鱼片
清蒸鳙鱼
豆瓣鳙鱼
香煎鳙鱼
红烧鳙鱼
雪菜鳙鱼

香菇鳙鱼
荠菜鳙鱼
葱烤鳙鱼
吐司肉松鳙鱼
沙滩鳙鱼皮
泥鳅豆腐汤

麻辣泥鳅
干炸泥鳅
五香熏鱼
潘鱼
凉拌海带
海米冬瓜

虾皮圆白菜
香糟鳊鱼
福州鱼丸
清蒸河鳊
金蒜焖鳊鱼
三高汤

虾皮紫菜汤
油焖大虾
干烧明虾
清汤虾丸
龙井虾仁
白灼虾

富贵虾球
沸腾虾香
盐焗虾
腐乳炆虾
茶香椒盐虾
元宝虾

芥蓝玉子虾球
盐水湖虾
菜胆映红梅
鲜花虾饼
豌豆虾球
蒜子黄鳝煲

红焖鳝酥
煎酥鳝
参乌黄鳝
酸辣鲢鱼汤
鱿鱼顺风耳
秘制爆双鲜

雪菜塘鳢鱼
干炸塘鳢鱼
红烧鲟鱼
鲟鱼吻肚
白汁江鲟鱼
油浸白鱼

豆瓣江白丝
鲜笋烩三白
红花鲢鱼
煎锅鲢鱼
蒜香鲢鱼
豆豉鲢鱼

红烧鲢鱼
烧鱼杂
鱼丸汤
茄汁鱼卷
白汁鱼肚
咸鱼茄子煲

芙蓉鱼片
火腿蒸白鱼
双色鱼丸
辣豆瓣鱼方
决明鱼片
麻辣烫

豉椒蒸扇贝
干炸一枝春
清蒸鲜刀鱼
糟香鲟鱼煲
五香甲鱼
五丁大鱼圆

蟹黄大鱼圆
橄榄鱼米
鱼蓉蛋
金汇浪花鱼
豉皇东星斑
温拌海螺

自剥大螃蟹
蒜香墨片
三财及第
竹荪鱼蓉蛋
醋椒海蜇
兰花炒文蛤

荠菜肉圆
榨菜肉丝汤
苦瓜肉片汤
肉片豆腐汤
丝瓜肉片汤
金针肉丝汤

酸辣汤
山药肉片汤
肉丝茭白汤
沙锅白肉汤
花生红枣瘦肉汤
山楂瘦肉汤

罗宋汤
扣三丝汤
白菊肉片
肉片海参汤
菜花肉皮汤
白菜肉片汤

茼蒿肉圆汤
紫菜肉片汤
连锅汤
杂烩汤
圆伞汤
淡菜煨猪肉

什锦汤
翡翠肉圆汤
萝卜排骨汤
白果小排汤
冬瓜排骨汤
排骨海带汤

牛蒡排骨汤
莲藕煲排骨
大豆排骨汤
玉米排骨汤
双蔬排骨汤
淮杞排骨汤

冬瓜腔骨汤
淡菜小排汤
腌笃鲜
百合炖猪蹄
花生猪蹄汤
猪蹄肚汤

沙锅蹄筋
猪蹄茭白汤
黄豆猪蹄煲
淡菜炖蹄筋
咸肉豆腐汤
火腿白菜汤

火腿冬瓜汤
火腿鲜笋汤
腊肉菜羹汤
冻豆腐风干肉
酸菜汤
腰花双耳汤



汤195道

149

肚片汤
菠菜猪肝汤
红枣猪心煲
猪血粉丝汤
萝卜炖酥腰
冬瓜肺片汤

150

肚肺汤
萝卜牛腩煲
莲藕牛腩
清炖牛尾汤
清汤牛腩
上汤爽口牛丸
牛肉土豆清汤
西湖牛肉羹
羊肉汤

151

栗子羊肉汤
羊肉粉皮汤
萝卜羊肉汤
桂花兔肉
鸡丝莼菜汤
红豆乌鸡汤
粟米鸡粒汤
香菇鸡汤
平菇鸡汤



番茄鸡块汤
凤爪冬瓜汤
清炖鸡
玉竹乌鸡
山药炖鸡汤
胡萝卜煲鸡汤
滋补乌骨鸡
气锅鸡
当归枸杞炖凤爪

153

鱼圆鸡汤
养生盖骨童子鸡
河蚌炖风鸡
人参炖鸡
香菇凤爪
乌鸡白凤汤
花生米炖脆花
腐竹风鸡汤
龙井鸡片汤

154

虾仁鸡丝汤
芋艿炖鸡汤
银耳鸡肝
莲子老鸭煲
扁尖老鸭汤
薏米老鸭汤
鸭血豆腐汤
虫草鸭汤
翡翠鸭羹

155

萝卜炖鸭汤
冬瓜鸭舌汤
芋艿鸭块汤
啤酒鸭
清汤脆花
馄饨鸭

156

泡菜鸭血
沙锅天地鸭
鲜笋老鸭汤
莴笋炖风鹅
冬笋鹅掌汤
煨鹌鹑汤

157

莲子鹌鹑汤
银耳乳鸽汤
鹌鹑鸽子汤
金针鸽脯
山药鲫鱼汤
黄颡鱼豆腐汤

158

沙锅酥鱼汤
黑鱼煨汤
开洋豆腐汤
开洋冬瓜汤
芥菜蛤蜊汤
牡蛎豆腐羹
蒜子黄鳝煲
鳝段肚肺汤
奶汤长鱼蒲菜

159

送桥韭菜长鱼汤
奶汤小巴鱼
灌汤鱼圆
霞龄滋补汤
上汤炖八珍
醋椒大汤黄鱼
浓汤鱼唇
酸菜煮泥鳅
冬瓜蛙腿

160

番茄鸡蛋汤
纯菜蛋花汤
紫菜鸡蛋汤
冬瓜蛋汤
丝瓜蛋汤
姥姥鸽蛋汤
西兰花鸽蛋
灵芝鸽蛋
玉竹乳鸽

161

菜秧鸡蛋汤
莲蓬豆腐
小咸鱼豆腐煲
蚬子豆腐羹
荠菜肉丝豆腐羹
蟹黄腐羹
雪花豆腐
文思豆腐
酒酿蛋羹



162

玫瑰豆腐
椿芽豆腐
萝卜豆腐汤
腐竹木耳汤
菜秧豆腐汤
白菜豆腐
冻豆腐汤
白菜粉丝汤

163

番茄豆腐汤
雪菜豆腐汤
菠菜豆腐汤
平菇腐竹汤
上汤老百叶
慈姑咸菜豆腐汤
豆芽豆腐汤
鸡汤豆苗
清汤纯菜

164

火腿娃娃菜
太极蔬羹
咸菜慈姑汤
五色蔬菜汤
海带冬瓜汤
榨菜笋片汤
竹笋香菇汤
芋头萝卜汤
干丝汤

165

油皮番茄汤
油皮纯菜汤
上汤茼蒿
神仙素汤
虾米萝卜汤
豆腐果蔬菜汤
圆白菜汤
苋菜汤
蒲菜汤

清爽素味—— 198道素菜

166

拍黄瓜
炆黄瓜
凉拌豇豆
盐水毛豆
卤花生
凉拌苦瓜
凉拌腐竹
凉拌白菜心
栗子炒冬菇

167

花菇莴笋
手撕圆白菜
鲜蘑冬笋
烧二冬
豆泡炖白菜
醋溜白菜

168

菠菜粉丝
炸藕盒
皮蛋拌豆腐
四川泡菜
黑白分明
糟醉冬笋

169

麻酱凤尾
拔丝苹果
干烧冬笋
五彩葫芦
辣油雪贝
拔丝莲子

170

焦熘咯喳
酥炸番茄
炸香椿鱼
麻酱冬瓜脯
毛豆烧茄子
清酱茄子
芥末墩
炒咸什
五香奶芽蚕豆

171

蒜泥茄子
烧素鸡
荠菜春卷
蒜苗蚕豆
富贵养生泥
荠菜冬笋
椒盐炸香菇
蜜汁橄榄芋
瓜菊贡枣

172

金银双丸烩丝瓜
三花萝卜
鸡汁萝卜煲
果仁玉米烙
香椿涨蛋
搭酒菜豆
酥皮香椿
豆腐斩肉
家乡芋头

173

庵堂上素
五彩美龄豆腐
山椒鸡汁黑素鸡
姜汁莴笋
酱黄瓜
油浸南瓜
生焗南瓜
油浸泡蚕豆
酸辣藕丁

174

肉汁萝卜素鸡
一口香
五彩时蔬烙
蜂巢玉米
苦瓜藕丝
冰糖湘莲
巧炒南瓜丝
烩炒金银丝
雪菜花生仁

175

麻花炒西芹
蛋白玉米粒
蒜苗面筋
素炒酱丁
桂花炒粉丝
木耳芙蓉
宫保藕丁
香菇萝卜圆
家乡茄子

176

三鲜粉皮
南瓜炒年糕
粉蒸芋头
烂芽豆
酱油豆
兰花干子
五香花生米
青蒜烫百叶
炆萝卜

177

香菜粉皮
米饭茄子
水芹炒百叶
四喜烤麸
芦蒿炒臭干
虾子茭白
藕粉圆子
农家香芋

178

水煮鲜笋
油炸臭干
熨青菜
蚝油扒鲜菇
清炒韭黄
香菜炒香干
慈姑炒大蒜
莴笋炒麻花
草菇菜心
开洋丝瓜

179

鲍汁白灵菇
扒金针菇
西芹炒香菇
西芹炒蜆皮
凉拌双笋
凉拌茼蒿
蒜香生菜
泡椒韭黄
凉拌菜花

180

柠檬藕片
素三鲜
双椒豇豆
三丝黄瓜卷
芥末双色豆腐
雪梨芦荟
百叶白菜
开水白菜
豆腐烧芋头

181

烩双笋
烩群菇
慈姑千张结
素鲍鱼
菜花豇豆
回卤千张
青菜芋头
白果山药
三鲜烩萝卜

182

秘制豆干
脆香菠菜
挂霜腰果
菊花冬瓜
香辣脆慈
豆腐藕盒
吉祥豆腐
盐水鹌鹑蛋
葱油裙菜

183

梅豆子
麻辣素鸡
蜜汁豆干
酸豇豆
泡尖椒
糖醋红蒜
辣椒萝卜
鱼酸菜

选购及储存

怎样鉴别畜肉的新鲜度？
怎样挑选和保管香肠？
什么样的火腿质量好？
牛腩有什么保鲜妙招？
怎样鉴别鱼的新鲜度？
墨斗鱼发红是怎么回事？
带鱼发黄是怎么回事？
为什么不能买发红的咸鱼？
怎样挑选、清洗和处理蛤蜊？
怎样挑选鸡胸肉？
怎样挑选及清理鸡爪？



存放鸡蛋能不能用水洗？
怎样挑选皮蛋？
怎样挑选及保存圆白菜？
怎样挑选及保存洋葱？
怎样挑选及保存菜花？
怎样常温保存韭菜？
怎样保存南瓜？
怎样保存西兰花？
怎样保存芽菜类？
怎样长期保存玉米？
怎样保存叶菜类？
怎样保存莴笋？
怎样挑选及保存胡萝卜？
白菜、萝卜受冻后怎么办？
怎样防止萝卜“糠心”？
茄子腐烂和“生锈”是怎么回事？

为什么要保护冬瓜上的白霜？
怎样防止土豆发芽？
怎样防止土豆皮变绿？
怎样保存姜？
怎样保存葱？
怎样保存蒜？

加工与整理

轻松切肉片的窍门是什么？
怎样制作蓉泥？
肉丝怎样切，炒后才不断不碎且不易老？
牛肉解冻时间不够怎么办？
怎样洗带鱼？
怎样去鱼的腥味？
加工鱼时怎样防滑？
鱼胆弄破了怎么办？
去鱼鳞有什么小窍门？

如何去鱿鱼的黏液？
怎样清洗海蜇皮？
怎样洗净蔬菜上的农药？
怎样彻底洗净菜花及西兰花？
怎样去掉蘑菇上的沙子？
如何去除口蘑的霉湿味？
处理芋头时怎样才能不刺痒？
怎样剥莲子皮？
怎样快速去板栗皮？
番茄如何快速去皮？
土豆去皮有什么窍门？
毛豆怎样去皮？
山药怎样去皮？

切葱辣眼怎么办？
焯水的方法有几种？
余烫蔬菜有什么诀窍？
切鲜藕、土豆时怎样使其不变色？
茄子切好后怎样防止变黑？
怎样泡干香菇？
怎样发腐竹？
怎样发干黑木耳及银耳？

怎样发鱿鱼？
怎样发海参？
怎样快速发海带？

炒煎炸

炒的技法要点是什么？
怎样确定适合的过油温度？
炒蛋有什么技巧？
快炒鱼片的诀窍是什么？



炒虾仁有什么诀窍？
煎鱼有什么诀窍？
煎鱼时如何避免鱼皮粘锅？
油温如何测试？
粘粉油炸的诀窍是什么？
油炸面糊如何调得浓稠适宜？
怎样避免炸鱼虾面糊结块？
炸鱼排的要点是什么？
怎样给炸过鱼的油除腥？
油炸食物的基本原则是什么？
炸排骨外酥里嫩的诀窍是什么？

熬煮炖烧

蒸鱼有什么诀窍？
炖的特点是什么？
煲汤与炖汤有什么差别？
不同食材一起炖煮时，要如何掌握食材软烂的程度？
煮汤的要点是什么？

如何煮出汤汁清澈的鱼汤？
煮出浓淡适中汤羹的秘诀是什么？
汤如何才煮得鲜香美味？
汤里的食材应冷水还是热水下锅？
汤为何不可先加盐？
炖肉有什么诀窍？
烧的技法有什么特点？

调味

调料按怎样的顺序加最好？
葱姜汁有什么用处？
哪些食材烹调时要加葱姜蒜？
米酒在烹调中有什么作用？
醋在烹调中何时加才合适？
白醋与陈醋的区别是什么？
香菇水有什么妙用？
勾芡的要点是什么？
虾仁入味的技巧是什么？

炒菜什么时候放盐最合适？
凉拌菜调味要按照什么顺序？
做香辣菜有什么诀窍？
怎样做好麻辣味？
如何掌握卤汁的咸淡？
不同材料可放在同一锅内卤吗？

做肉酱有什么窍门？

猪牛羊肉

不同部位猪肉适合怎样的烹调方式？
猪肉调味有何小技巧？
五花肉最适合的烹调方式是什么？
为什么卤煮肉时要把肉切成大块？
做京酱肉丝的要点是什么？
猪里脊肉常用的烹调方式是什么？
炒里脊肉之前应该做什么准备工作？
热炒里脊肉有什么诀窍？

白切肉如何煮得熟嫩适中？
粉蒸肉如何蒸才会滑嫩多汁且熟烂入味？
猪肉馅有什么变化菜肴？
狮子头筋道有弹性的诀窍是什么？
猪蹄如何煮得滑嫩不腻？

梅菜扣肉如何蒸出滑嫩不油腻的口感？
腰花要怎么做才不会老？
猪肝如何处理才能鲜嫩无腥味？
用咸肉做菜怎样减轻咸味？
怎样将腊肉炒得松软？
炖牛肉有什么诀窍？
如何使牛肉不黏成一团、不炒老？
牛肉炒得滑嫩有什么诀窍？
牛肉如何卤得软硬适中？
如何用牛肉片快速做出其他菜肴？

羊肉如何去膻味？

禽肉

鸡肉有什么去腥的方法？
如何快速制作鸡丝？
煮鸡胸肉有什么诀窍？
怎样煮好鸡爪？

麻油榨菜
辣萝卜干
白糖蒜
白糖姜丝
西芹榨菜丝
莴笋雪菜
阿胶红枣
什锦菜
雪菜豆瓣
美味大头菜

红油笋丝
蜜汁红枣
五香萝卜条
拌山野蕨菜
红油黄瓜条
茄汁荸荠
炆双笋
五香生仁
金丝银芽

水煮山栗
凉拌豆苗
翡翠黄豆
怪味海带丝
腐乳牛蒡
盐水芸豆
三色云丝
豆瓣姜片
笋条宝塔菜



清炒素腰花
素三鲜
炒西瓜皮
蕨菜土豆条
牛蒡炒芦荟
松仁玉米芦荟
荔枝爆丝瓜
核桃冬菇
银杏百合

花生炒三样
方干炒青椒
奶汤菜花
莴笋汤
生菜汤
土豆核桃泥
南瓜绿豆
山楂梨丝

竹荪银耳

主食翻新—— 205道粥饭面点

打卤面
榨菜肉丝面
乌龙面
肉臊面
雪菜肉丝面
炆锅面

香炸排骨面
香油鸡丝面
蹄筋面
长寿面
猪肝菠菜面
大汤排骨面



刀削面
香菇肉丝面
馄饨面
肚丝煨面
猪蹄香葱面
肉丝面

鳝丝汤面
担担面
酸菜肉丝面
兰州拉面
丝瓜肉丝面
红油爆鱼面
爆鳝鱼面
鱼排面
翡翠鲜虾面

什锦海鲜面
三鲜面片
鸡丁烧面
番茄牛柳面
黑椒牛柳面
红烧牛肉面
香菇鸡汤面
鲜菇面

素什锦面
榨菜素肉汤面
龙须面
三菇面
素三丝面
柳叶面
阳春面
番茄鸡蛋面
木耳香菇面
咖喱牛肉炒面

素三丝炒面
黑椒牛柳炒面
上海粗炒面
海鲜炒面
广州炒面
香葱油面
干拌面
麻酱面
黄瓜鸡丝凉面

双色鸡丝冷面
酸辣拌面
肉酱面
肠旺面
炸酱面
虾米麻酱凉面
叉烧面
茄子面
八宝辣酱面



火腿蛋丝凉面
蚝油牛肉拌面
番茄火腿拌面
香菇肉酱拌面
素炸酱面
芥末凉面
蔬菜凉面
炒豆角碎拌面
玉米番茄酱拌面

蟹味菇拌荞麦面
兰州牛肉炒面
羊肉炒面片
素肉丝炒面
虾仁金针菇炒面
福建炒虾面

番茄虾仁意大利面
炒意面
朝鲜冷面
四川凉面
韭菜鸡蛋饺
猪肉茴香饺



猪肉韭菜饺
萝卜牛肉饺
猪肉白菜饺
三鲜水饺
猪肉大葱饺
猪肉小白菜饺

猪肉荠菜饺
羊肉大葱饺
煎饺
糖三角
豆沙包
枣泥包
素菜包
生煎包
水煎包

韭菜盒子
馄饨
红油炒手
小笼包
麻酱花卷
葱花花卷
馒头
猪肉馅饼
京式烙饼

鸡蛋饼
糊塌子
家常烙饼
麻酱烧饼
葱油饼
牛肉火烧

豆沙饼
黄金饼
玉米发糕
窝头
炒饼
酸辣面疙瘩



酱拌面疙瘩
炒猫耳朵
揪片
羊肉泡馍
焦圈
炸馓子

姜汁排叉
开口笑
紫米年糕
糯米年糕
过桥米线
三鲜米线
鱿鱼海米米粉
鲜虾宽粉
咖喱牛肉粉

炒牛河
赖汤圆
青菜粽子饭
糯米粉方糕
荷叶糍粑
扬州炒饭
三鲜炒米粉
桂林米粉
艾窝窝

驴打滚
紫米粥
薏米百合粥
黑豆粥
绿豆粥
红豆粥
花生红枣粥
莲子粥
葱白粥



大蒜粥
生姜粥
胡萝卜粥
荠菜粥
甜藕粥
西瓜皮粥
苦瓜粥
葡萄干粥

小米粥
二米粥
棒渣粥
百合粥
荷叶莲子粥
银耳粥
菊花粥
核桃粥
薄荷粥
红薯粥

牛奶燕麦粥
蜜枣龙眼粥
山药枸杞粥
香菇粥
南瓜粥
芋头粥
芹菜粥
菠菜粥
丝瓜粥

萝卜粥
松子仁粥
腊八粥
菠萝粥
栗子粥
芦荟杏仁粥
枸杞粥
排骨糙米粥
皮蛋瘦肉粥

状元及第粥
猪肝粥
猪肾粥
山药猪肚粥
香菜牛肉粥
生姜羊肉粥
干贝鸡丝粥
鸡肝粥
蛋包粥

鸭肉粥
鳝鱼粥
五彩虾仁粥
干贝海带粥
生滚鱼片粥
鲤鱼粥
鱼肚粥

怎样烹调好鸡翅？
烹调鸭子怎样去腥？
怎样炖鸭子省时间又美味？



水产

哪种鱼最适合红烧？
哪种鱼最适合清蒸？
什么鱼适合做糖醋鱼？
烹调鲤鱼有什么诀窍？
鲈鱼的烹调要领是什么？
带鱼如何去腥？
熬鲫鱼汤有什么诀窍？

烹调鳊鱼有什么要点？
蒸鳊鱼有什么诀窍？
罗非鱼适合什么烹调方法？
塘鲤鱼有什么特点？
快炒鱿鱼的诀窍是什么？
烹调鳝鱼有什么技巧？
怎样做好鱼丸？
虾的烹调要领是什么？
烹调螃蟹有什么注意事项？

蛋、豆制品

用老豆腐及嫩豆腐做菜有什么差别？
豆腐如何烧才不会太过稀烂破碎？
怎样做冻豆腐？

蒸蛋如何蒸得又滑又嫩？
蒸蛋时最常犯的错误是什么？
炒蛋有什么诀窍？

蔬菜

蔬菜要用冷水还是热水煮？
如何保持烫蔬菜的营养？
烹煮菜花类菜的诀窍是什么？
蔬菜凉拌时如何保持清脆的口感？
菠菜的烹调重点是什么？
炒青菜时如何保持菜色鲜绿？
大白菜不同部分的烹调方式是什么？
大白菜烹煮时如何避免出水及不易入味？
圆白菜如何炒才能保持甘甜？
烧茄子的诀窍是什么？
藕适合什么烹调方式？

苦瓜如何去苦味？
煮笋入味有什么诀窍？
怎样烹调冬笋？
怎样烹调茭白？
黄瓜美味的诀窍是什么？

莲子如何煮得又软又透？

汤羹

汤汁如何做得浓稠？
海带煮汤有什么诀窍？
炖出香浓鸡汤的要点是什么？
排骨汤如何煮得清澈？
煮豆腐汤有什么技巧？
做蛋花汤如何避免蛋花黏成一块？

粥

粥怎样才能煮得黏稠？

煮粥放多少水最合适？
怎样煮豆浆省时？

面食

怎样煮出汤清而面软的面条？
怎样煮面不黏结成团？
面条如何煮才能不黏锅？
怎样做好凉面？
怎样做好炒面？
炒年糕要注意什么？
面团怎样揉才光滑？
怎样使酵母的发酵效果更好？
怎样避免蒸好的包子塌陷？
怎样让生煎包的口感更筋道？
饺子煮熟总共要加几次水？
怎样煮饺子不粘连？
煮馄饨有什么技巧？

食材营养大揭秘100条

羊肉有什么保健功效？
食用牛肉有什么宜忌？
鸡肉有什么保健功效？
什么人群不宜多喝鸡汤？
鸡爪、鸭爪也有营养吗？
食用鸭肉有什么宜忌？
豆腐有什么保健作用？
什么人不宜多吃豆腐？
鸡蛋有什么保健功效？
空心菜有什么保健功效？
怎样烹调莴笋更科学？
西葫芦有什么保健作用？
蕨菜有什么保健作用？
怎样吃绿豆芽更科学？
食用圆白菜有什么宜忌？

鸡腿菇有什么营养特点？
木耳有什么营养美容功效？
香菇有什么保健功效？
多吃番茄有什么益处？
番茄营养价值最高的食用方法是什么？
胡萝卜有什么营养价值？
什么烹调方式适合保留胡萝卜的营养？
芹菜怎样吃才有营养？
土豆是营养丰富的食物吗？
西兰花有什么保健作用？
丝瓜有什么营养？什么人不适合吃丝瓜？

冬瓜对健康有什么益处？

南瓜有什么营养价值？
为什么多吃苦瓜有益健康？
茄子有什么食疗作用？
怎样吃萝卜更营养？
茭白有什么食疗作用？
为什么韭菜可以清洁消化道？
为什么食用未煮熟的四季豆会中毒？
食用腐竹有什么宜忌？
什么人不宜食海带？
食用玉米有什么宜忌？
食用山药有什么注意事项？
为什么蚕豆要煮熟透后食用？

食用芸豆有什么宜忌？
牛蒡有什么作用？
吃葱要注意什么？
姜有什么饮食宜忌？
什么人不宜吃蒜？
牛蛙有什么营养特性？
大米有什么营养价值？
食用紫米要注意什么？
食用薏米要注意什么？
红豆有什么营养价值？
绿豆有什么营养价值？
食用黄豆有什么宜忌？

为什么要吃粗粮？
金针菇有什么营养价值？
金针菇的颜色和质量有关系吗？
紫菜怎样与其他食物搭配？
怎样吃鲤鱼最营养？
食用鲫鱼有什么宜忌？
武昌鱼有什么营养特点？
平鱼有什么营养特点？
食用黄鱼有什么宜忌？
鲈鱼有什么保健功效？
黑鱼有什么保健特点？
为什么说“冬吃一支参，夏吃一条鳙”？
泥鳅的脂肪含量高吗？

银有什么营养、烹调特点？
鲟鱼有什么营养及烹调特点？
为什么“虾的胆固醇含量高，不是健



康食品”的说法不科学？
小龙虾为什么一定要熟透才能吃？
蛤蜊有什么营养？

板栗有什么营养价值?
红枣适合什么人食用?
怎样食用花生最有益于健康?
烹调和食用枸杞子有什么注意事项?
醋有什么食疗作用?
怎样烹调面条更科学?

食用燕麦要注意什么?
怎样食用芝麻更科学?
食用莲子要注意什么?
怎样烹调糙米?

怎样食用小米更科学?
食用糯米要注意什么?
松子有什么食疗作用?
怎样科学食用荞麦?
烹调、食用大白菜有什么宜忌?
怎样烹调油菜更营养?
食用空心菜有什么宜忌?
食用菠菜有什么宜忌?
为什么不宜生吃甘薯?
怎样避免食用芋头出现不适?

烹调黄瓜要注意什么?
怎样食用笋更科学?
芦笋有什么食疗作用?
烹调荷兰豆要注意什么?

怎样保存、处理洋葱?
食用桃有什么宜忌?
食用芒果有什么宜忌?
食用哈密瓜有什么宜忌?
食用葡萄有什么宜忌?
怎样吃苹果更科学?
什么人不宜多食猪肉?

100种食物黄金组合

鸡肉+香菇
番茄+鸡蛋
冬瓜+猪肉
金针菜+猪肉
土豆+牛肉
面条+芝麻
面条+番茄
薏米+红豆
莲子+花生
莲子+银耳
糙米+南瓜
小米+黄豆
小米+胡萝卜
大米+山药
大米+青菜
大米+莲子
大米+百合
花生+瘦猪肉
圆白菜+猪肉

大白菜+番茄
大白菜+瘦肉

芹菜+章鱼
菠菜+蒜
菠菜+蛋
韭菜+瘦肉
胡萝卜+干香菇
白萝卜+圆白菜



山药+猪肉
芋头+鸭
土豆+猪肉
丝瓜+蛋
丝瓜+香菜+色拉油

苦瓜+瘦肉
冬瓜+虾
冬瓜+鸭
茄子+辣椒
茭白+瘦肉
竹笋+瘦肉
芦笋+虾+海苔
四季豆+干香菇

青椒+鸡肉
青椒+牛肉
甜椒+花椰菜
洋葱+猪肉
洋葱+蛋
木耳+蛋
木耳+虾
香菇+瘦肉
金针菇+葱
番茄+豆腐

番茄+土豆
桃+苹果
桃+葡萄柚
哈密瓜+芹菜
木瓜+牛奶
木瓜+猪肉
苹果+猪肉
苹果+胡萝卜
花椰菜+猪肉
猪肉+蒜
猪肉+青椒、红椒
香蕉+花生

猪肉+萝卜
猪肝+深色叶菜
猪肝+番茄
猪血+豆腐+深色叶菜
猪蹄+花生
牛蛙+蒜=提高免疫力
羊肉+豆腐
牛肉+洋葱
牛肉+芥蓝菜
乌骨鸡+竹荪
老母鸭+姜
鸭肉+山药
带鱼+芝麻

罗非鱼+葱
罗非鱼+豆腐
罗非鱼+番茄
鳝鱼+豆腐
虾+番茄
蛤蜊+姜
海参+木耳
海带+毛豆
鸡蛋+大豆
咸蛋+苦瓜
皮蛋+青椒
豆腐+鱼

豆腐+鸡蛋
豆浆+大米
红豆+百合
红豆+紫米
绿豆+薏米
绿豆+南瓜
葱+猪肉
葱+红枣
葱+毛豆
姜+醋
姜+皮蛋
红糖+红豆
红糖+桂圆



尖椒肉丝

原料 青尖椒100克，猪肉丝150克，红椒丝50克

调料 葱花、姜末、盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉、鸡精、色拉油各适量

做法

1. 将猪肉丝加盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉和少量水拌匀上浆；青尖椒洗净，切成丝，过水备用。
2. 将盐、淀粉、鸡精加少量水调成味汁。
3. 将锅置火上烧热，入油，投入猪肉丝滑

油至变色，倒入漏勺沥去油；炒锅复至火上，下葱花、姜末爆香，下青尖椒丝煸炒，入肉丝炒散，再放红椒丝翻炒几下，待快熟时加入勾兑好的味汁拌匀，出锅即可。

提示

尖椒切成丝后过一下清水，这样炒出的青椒丝更爽脆。



土豆炒肉丝

原料 土豆100克，猪肉丝150克，红椒丝、小葱段各少许

调料 姜末、盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉、鸡精、色拉油各适量

做法

1. 将猪肉丝加盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉和少量水拌匀上浆；土豆切成丝，泡入清水中洗净。
2. 将盐、淀粉、鸡精加少量水调成味汁。
3. 将锅置火上烧热，入油，投入猪肉丝滑

油至变色，倒入漏勺沥去油；炒锅复置火上，下小葱段、姜末爆香，入土豆丝煸炒，加猪肉丝、红椒丝炒散，待快熟时加入勾兑好的味汁，翻炒几下即可出锅。

提示

土豆切成丝后用清水过洗几次，这样炒出的土豆肉丝更清爽。



榨菜炒肉丝

原料 榨菜70克，猪肉丝150克，红椒丝、小葱段各少许

调料 姜末、盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉、鸡精、色拉油各适量

做法

1. 将猪肉丝加盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉和少量水拌匀上浆；榨菜切成丝后泡入清水，去除咸味。
2. 将盐、淀粉、鸡精加少量水调成味汁。
3. 将锅置火上烧热，入油，投入猪肉丝滑

油至变色，倒入漏勺沥去油；炒锅复置火上，下小葱段、姜末爆香，下榨菜丝煸炒，入猪肉丝、红椒丝炒散，待快熟时加入勾兑好的味汁，翻炒几下出锅即可。

提示

在调味时要考虑到榨菜已有咸味，应适当控制加盐量。



韭黄肉丝

原料 韭黄100克，猪肉丝150克

调料 料酒、酱油、白糖、盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉、鸡精、色拉油各适量

做法

1. 将猪肉丝加盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉和少量水拌匀上浆；韭黄洗净，切成3厘米长的段。
2. 将酱油、白糖、淀粉、鸡精加少量水调成味汁。
3. 将锅置火上烧热，入油，投入猪肉丝滑

油至变色，倒入漏勺沥去油；炒锅复置火上，下韭黄煸炒，入猪肉丝炒散，烹入料酒，加入勾兑好的味汁，翻炒几下出锅即可。

提示

此菜要旺火速成，否则韭黄炒后容易脱水发蔫。





鱼香肉丝

原料 瘦猪肉150克, 水发木耳丝、熟笋丝50克

调料 盐、料酒、水淀粉、酱油、醋、糖、葱花、姜末、蒜泥、味精、泡红辣椒末、混合油各适量

做法

1. 猪肉切丝, 用盐、料酒、水淀粉拌和上浆。
2. 将酱油、醋、糖、料酒、葱花、姜末、蒜泥、味精、水淀粉调成味汁。
3. 油锅烧热, 倒入肉丝滑油至变色, 沥去

油; 炒锅再置火上, 爆香泡红椒末, 投入木耳丝、笋丝稍炒, 将肉丝倒入翻炒, 再倒入味汁, 翻炒几下即可。

提示

一定要有泡椒才能调出鱼香味。



蚂蚁上树

原料 水发粉丝200克, 猪肉泥50克

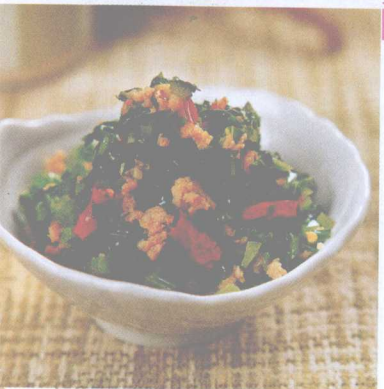
调料 葱花、姜末、蒜蓉、高汤、豆瓣酱、酱油、香油、白糖、色拉油各适量

做法

1. 锅中倒入半锅水烧热, 放入粉丝略烫2分钟, 至颜色变白并膨胀, 捞出沥干。
2. 油锅烧热, 放入葱花、姜末、蒜蓉煸炒片刻, 香味出来后放入猪肉泥炒散, 加入高汤、豆瓣酱、酱油、香油、白糖, 最后加入粉丝, 煮至汤汁收干即可。

提示

此菜因肉末粘附在粉丝上, 形似蚂蚁上树而得名。



肉末雪里蕻

原料 腌雪里蕻150克, 肉末100克, 辣椒段少许

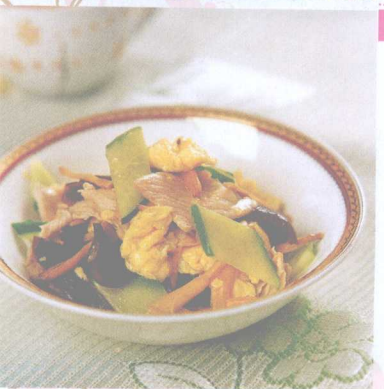
调料 色拉油、葱花、姜末、酱油、白糖、盐、味精、水淀粉各适量

做法

1. 腌雪里蕻泡水去咸味, 洗净切成小碎丁。
2. 炒锅置火上, 入油, 下肉末煸炒变色, 投入葱花、姜末、腌雪里蕻、辣椒段反复煸炒, 再加入酱油、白糖、盐、味精, 炒匀后用水淀粉勾芡, 起锅盛盘即可。

提示

腌雪里蕻要煸炒透, 也可将腌雪里蕻和猪肉丝分别煸炒后再放在一起炒。



木耳肉

原料 猪瘦肉150克, 鸡蛋3个, 水发金针菜50克, 水发木耳50克, 黄瓜片50克

调料 色拉油、葱丝、姜丝、盐、酱油、白糖、料酒、香油各适量

做法

1. 将猪瘦肉切成片; 鸡蛋磕入碗中, 用筷子打匀。
2. 炒锅上火, 加油, 烧热后加入鸡蛋液, 炒散成小鸡蛋块, 盛在盘中待用。
3. 炒锅上火, 加油烧热, 放入猪肉片煸

炒, 待肉色变白后, 加葱丝、姜丝同炒, 入料酒、酱油、白糖、盐调味, 炒匀后加入金针菜、木耳、黄瓜片和鸡蛋块同炒, 炒熟后淋入香油即可。

提示

猪肉片可上浆滑油后再与其他原料同炒, 肉片会更嫩滑。

回锅肉

原料 带皮猪后腿的二刀肉400克，蒜薹(或青红椒)70克

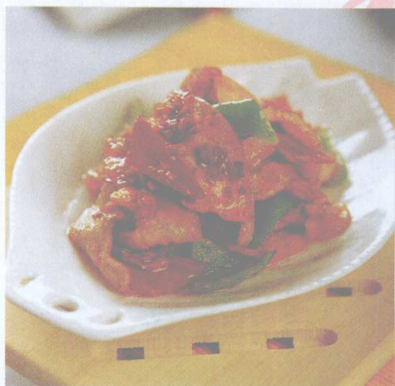
调料 葱段、姜片、料酒、郫县豆瓣酱、酱油、糖、色拉油各适量

做法

1. 将肉切成4厘米宽的条，入沸水锅中加葱段、姜片、料酒煮熟，捞出，晾凉后改切成片；蒜薹切成寸段。
2. 将肉条入热锅中煸炒至肉出油卷起，加入豆瓣酱炒出香味，下蒜薹、料酒、酱油、糖，再翻炒几下即可。

提示

正宗的做法是加入甜面酱炒；若没有蒜薹，可用青红椒或香葱作配料。



锅巴肉片

原料 猪里脊肉150克，大米锅巴100克，玉兰片、黄瓜片、红椒片各50克

调料 盐3克，胡椒粉、料酒、味精、蛋清、豆粉、酱油、糖、醋、高汤、泡椒、葱段、姜片、蒜片、素油、熟猪油各适量

做法

1. 猪肉切成薄片，用盐、胡椒粉、料酒、味精拌匀，加蛋清和豆粉上浆；泡椒去籽切成斜刀片。
2. 锅巴掰成块；酱油、胡椒粉、料酒、味

精、糖、醋、盐、豆粉、高汤对成芡汁；炒锅置火上，入熟猪油烧至180℃，将肉片入锅炒散滑熟，捞出沥油。

3. 锅留底油，下黄瓜片、红椒片、玉兰片、泡椒、葱段、姜片、蒜片稍炒，下肉片炒匀，烹入芡汁，起锅装碗；锅巴入烧沸的素油锅中炸至黄色，浮起即捞出，装盘，并浇上少量沸油，将锅巴和烧好的肉片同时上桌，趁油烫即将肉片和汤汁淋于锅巴上即可。



肉丝千张

原料 千张100克，里脊肉150克，红椒丝、青椒丝各10克

调料 酱油、料酒、水淀粉、姜末、蒜泥、盐、糖、鸡精、色拉油各适量

做法

1. 里脊肉切成丝，装碗内，用酱油、料酒、水淀粉拌匀入味；千张洗净、切丝。
2. 油锅烧热，下姜末、蒜泥炒出香味，下肉丝炒散，再放千张丝炒匀，翻炒片刻，加盐、糖、鸡精，用水淀粉勾芡，淋明油起锅装盘即可。

提示

千张有的地方叫百叶，加入青蒜炒味更香。



生爆盐煎肉

原料 猪后腿肉、青椒片、红椒片各50克

调料 料酒、郫县豆瓣酱、酱油、甜面酱、猪油各适量

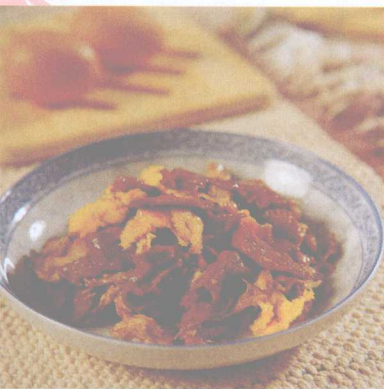
做法

猪肉切成薄片；猪油烧至五成热，放入肉片，煸炒至刚熟，烹入料酒，下豆瓣酱炒呈红色，加酱油、甜面酱、青椒片、红椒片炒匀即可。

提示

猪肉片可上浆滑油后再与其他原料同炒，肉片会更嫩滑。





醋熘木须

原料 鲜里脊肉250克，鸡蛋3个

调料 料酒15克，酱油8克，味精2克，葱姜蒜末5克，盐、蛋清、醋、香油、高汤、淀粉、色拉油、水淀粉各适量

做法

1. 里脊肉洗净，去净筋膜，顶刀切成薄片，放盆里，加盐、蛋清、淀粉调匀浆好；鸡蛋打入碗内备用。
2. 炒锅里放入油，烧至二三成热时，放入浆好的肉片滑透捞出，控净油；炒锅里放入底油烧热，放入鸡蛋炒熟。

3. 炒锅里放入底油烧热，加入葱姜蒜末煸炒出香味后，放入滑好的肉片翻炒几下，加入高汤、料酒、酱油、味精、醋和炒好的鸡蛋烧开，淋入水淀粉勾芡，搅拌均匀，再淋上香油，出勺装盘即成。

提示

1. 滑肉油温不宜过高，时间不可过长，以免肉质发老。
2. 鸡蛋不宜炒得过碎。
3. 芡汁不宜过浓。



炒黄瓜酱

原料 嫩黄瓜150克，猪瘦肉150克

调料 酱油5克，料酒5克，黄酱8克，味精2克，豆瓣葱4克，姜末2克，香油15克，熟猪油30克，盐适量

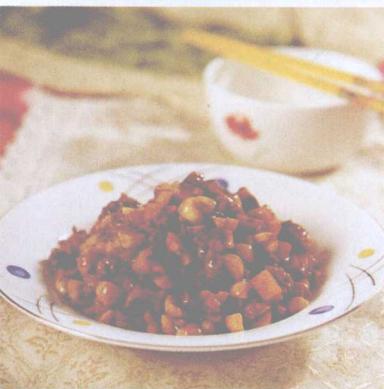
做法

1. 黄瓜洗净，去籽，切成0.6厘米见方的小丁，用盐稍腌，挤去部分水分；猪肉切成同样大的小丁。
2. 锅上火，加底油烧热，下入肉丁煸炒至水分将干时，下入豆瓣葱、姜末、黄酱煸炒至透亮，再烹入料酒，加入盐、酱油、

味精、黄瓜丁，翻炒均匀后，淋入香油，出锅装盘。

提示

1. 黄瓜切好后，放入适量的盐搅拌均匀，这样可以保持黄瓜色绿、质脆。
2. 炒肉丁时，一定要把水分炒尽，这样才能更多吸收酱的香味。



炒榛子酱

原料 猪瘦肉300克，生榛仁150克，荸荠2个，水发香菇5克

调料 黄酱10克，酱油3克，熟猪油25克，味精3克，香油10克，料酒5克，葱末8克，姜末5克

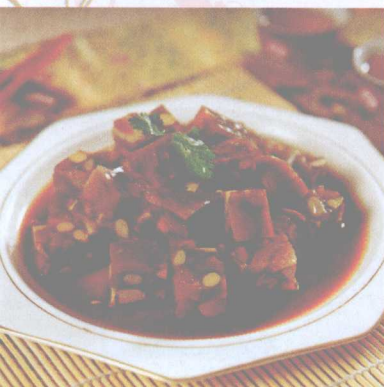
做法

1. 猪肉、荸荠、香菇分别切成0.6厘米见方的小丁；生榛仁去皮，炸成金黄色。
2. 锅上火，加底油，下肉丁煸炒到水分将干时，再加入葱末、姜末、黄酱，待炒出酱香味时，烹入料酒，加入味精、酱油、

荸荠丁、香菇丁、榛仁翻炒均匀，淋入香油即可装盘。

提示

1. 榛仁的皮一定要去干净。
2. 炒酱时要用中火，炒出酱香味后再放荸荠丁、香菇丁。
3. 此菜不用勾芡。



炒豆酱

原料 猪肉皮500克，胡萝卜50克，豆腐干25克，熟黄豆50克

调料 酱油15克，料酒5克，醋15克，蒜泥、香油、葱段、姜片、花椒、八角、色拉油各适量

做法

1. 猪肉皮洗净，去净猪毛及皮内油脂，放入开水锅中焯一下；胡萝卜、豆腐干切成小丁。
2. 锅内放入水，加入八角、花椒、葱段、姜片和焯好的肉皮，先大火后小火，煮至肉皮熟软时取出，切成小丁。
3. 炒锅里放入底油烧热，放入葱段、姜片

煸炒出香味，放入胡萝卜丁、豆腐干丁、黄豆及肉皮丁一同翻炒，随炒随放入酱油、料酒及煮肉皮的汤，直至把汤收净，倒入盆中晾凉成冻即成。食用时切块，浇上香油、醋、蒜泥。

提示

1. 肉皮的油脂要去净。
2. 煮制时不可长时间用旺火，以免成品不亮。
3. 胡萝卜、黄豆不可过烂，以熟脆为好。

抓炒里脊

原料 猪里脊肉200克
调料 酱油5克, 料酒10克, 盐1克, 白糖25克, 醋10克, 葱姜末3克, 淀粉100克, 鸡蛋1个, 高汤50克, 色拉油75克, 姜汁、番茄酱各适量

做法

1. 将猪里脊肉洗净, 去掉筋膜, 切成长4厘米, 宽、厚各1.2厘米的条, 洗净后攥干; 鸡蛋加入盐、料酒、淀粉, 调成全蛋糊。
2. 碗里放入高汤、盐、白糖、醋、姜汁、酱油、淀粉, 调匀成为芡汁。
3. 炒锅里放油, 烧至五六成热时, 将里脊条沾上鸡蛋糊, 逐条放入油锅炸至肉熟、呈金黄色

时, 倒入漏勺中, 控去油; 炒锅内再放底油, 加入葱姜末、番茄酱煸炒, 然后倒入对好的芡汁, 炒到发黏时放入炸好的里脊条, 颠翻几下, 淋入明油, 出勺放在盘中即成。

提示

1. 里脊肉不宜切得过薄, 以免发生肉质老的现象。
2. 在口味上应以小糖醋口为宜, 不宜过多, 最好食后盘内无汁。



京酱肉丝

原料 猪瘦肉200克, 大葱白适量
调料 料酒8克, 姜汁6克, 味精2克, 白糖6克, 蛋清1个, 酱油、黄酱、淀粉、色拉油各适量

做法

1. 将猪肉洗净, 切成长6厘米、粗0.3厘米的丝, 加入酱油、蛋清、淀粉调匀上浆; 大葱白切成细丝, 摆放在盘中。
2. 炒锅里放入油, 烧至二三成热时放入肉丝, 过油滑透, 捞出控净油。
3. 炒锅里放入底油烧热, 放入黄酱、白

糖, 炒至发黏并已出香味后, 放入肉丝, 加入料酒、姜汁、味精急速翻炒, 见酱汁均匀地裹在肉丝上, 淋明油即可出勺装盘。

提示

1. 肉丝要切得均匀, 不可有连刀。
2. 炒酱时要严格掌握火候。
3. 食用时最好带豆皮。



炒合菜

原料 猪肉丝100克, 豆芽菜75克, 菠菜150克, 韭菜50克, 发好的粉丝150克, 鸡蛋皮丝适量
调料 酱油5克, 盐2克, 味精3克, 姜汁6克, 葱丝5克, 料酒6克, 香油、色拉油各适量

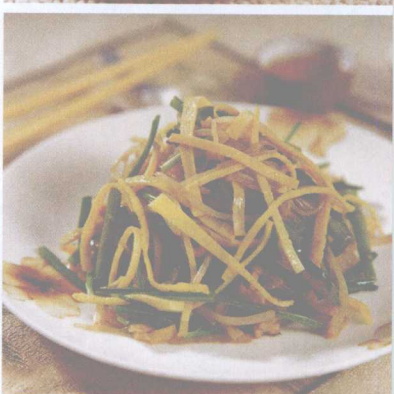
做法

1. 豆芽菜洗净; 菠菜、韭菜分别洗净, 切成小段。
2. 炒锅里放入油烧热, 放入肉丝煸炒, 下入葱丝炒至肉丝断生, 加入豆芽菜炒至断

生, 再放入菠菜段、韭菜段、发好的粉丝、蛋皮丝同炒, 随炒随放入酱油、料酒、姜汁、盐、味精及香油, 出勺装盘即成。

提示

1. 粉丝可以事先用汤煨好。
2. 要掌握好原料放入的顺序。
3. 此菜要旺火速成。



玉兔五彩丝

原料 猪通脊肉丝250克, 鹌鹑蛋8个, 红椒丝、青椒丝、黄椒丝各25克, 香菇丝25克, 胡萝卜丝25克, 油菜叶8片
调料 料酒4克, 姜汁5克, 盐3克, 味精3克, 蛋清1个, 淀粉15克, 清汤20克, 色拉油75克, 水淀粉适量

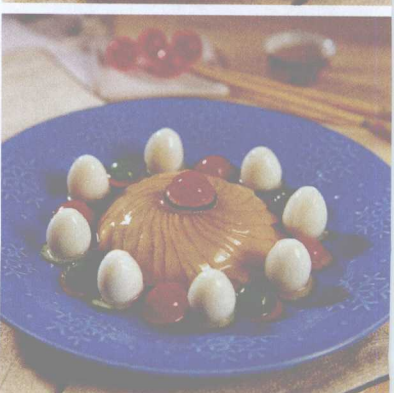
做法

1. 鹌鹑蛋煮熟, 去皮, 刻成小兔形, 蒸热备用。
2. 猪通脊肉丝加入蛋清、盐、淀粉上浆; 五种蔬菜丝用开水略烫; 油菜叶切成菱形, 用开水略烫, 均匀地摆在盘子周围。

3. 碗里加入清汤、料酒、姜汁、盐、味精、淀粉, 调成芡汁备用。

4. 炒锅内放入油, 烧至四五成热时, 放入浆好的肉丝, 滑至七八成热时, 倒入漏勺里控净油, 再连同五种蔬菜丝一同倒入炒锅中, 翻炒两下, 再倒入调好的芡汁, 颠翻几下, 淋入明油, 出勺盛于盘中。再把蒸好的小兔摆放在每片油菜叶上。

5. 炒锅内放入少量清汤、盐、料酒、姜汁、味精, 烧开后淋入水淀粉成芡汁, 淋上明油, 浇在小兔上即成。





炒肉丝拉皮

原料 猪里脊肉100克，绿豆粉皮150克，葱丝75克，水发木耳15克，鸡蛋皮15克，红椒丝、青椒丝、黄瓜丝各20克

调料 生油25克，盐1克，味精4克，蒜泥15克，芝麻酱20克，醋10克，香油4克，花生油25克，料酒、姜汁各适量

做法

1. 猪里脊肉切成丝；鸡蛋皮切成丝；木耳择好，用开水焯好，切丝。把粉皮用开水焯一下，控净水放在盘中；红椒丝、青椒丝焯水，与黄瓜丝、蛋皮丝一起放入盘中。

2. 炒锅里放入底油烧热，放入猪肉丝煸炒，再加入生抽、葱丝、料酒、姜汁、盐、木耳丝，用大火翻炒几下，加味精，淋明油，盛放在粉皮上。

3. 芝麻酱加入盐、凉开水调成稀糊状，再加入醋、香油、蒜泥调成芡汁，浇在粉皮上即成。

提示

调好口味的粉皮与炒好的肉丝可以分开盛盘上菜，也可以与其他配料拌好上菜。



肉丝炒如意菜

原料 猪里脊肉200克，蕨菜250克

调料 豆瓣葱10克，姜汁8克，料酒12克，盐3克，蛋清1个，白糖1克，醋、淀粉、色拉油各适量

做法

1. 蕨菜去掉老根，洗净，切成段；猪肉切成丝，放在碗里，加入盐、蛋清、淀粉调匀上浆。

2. 炒锅里放入油，烧至二三成热，放入浆好的肉丝滑透捞出，控净油。

3. 炒锅里留底油烧热，放入豆瓣葱、姜汁

煸香，放入蕨菜煸炒，再放入滑好的肉丝，加入盐、料酒、白糖、醋再炒几下，淋上少量明油，出勺装盘即成。

提示

1. 肉丝要切得均匀，上浆要均匀。
2. 炒制时火要旺一些。



金丝韭菜

原料 猪肉150克，韭菜(也可用韭黄代替)200克，鸡蛋3个

调料 色拉油40克，盐3克，淀粉少许

做法

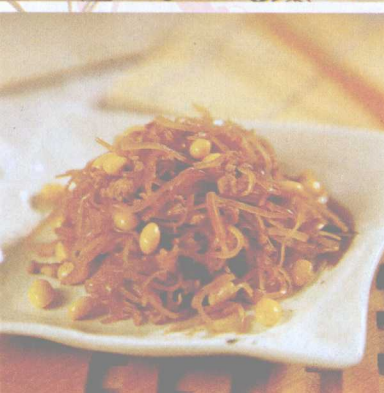
1. 猪肉先切片，再顺丝切成长8厘米的细丝；韭菜切成3厘米长的段；鸡蛋加入盐、淀粉搅匀，放在炒锅里吊制成蛋皮，切成丝。

2. 炒锅里加油，烧热后放入肉丝，炒至七成熟、肉丝变色时，放入韭菜一同翻炒，随炒随加盐，见韭菜已熟，放上切好的蛋

皮丝，即可出勺放在盘中。

提示

1. 韭菜一定要嫩。
2. 吊制的蛋皮不可过厚，丝不可过粗。
3. 炒韭菜时，火要旺，动作要快，时间要短，否则容易炒老。



黄豆疙瘩丝

原料 水疙瘩150克，猪肉末100克，熟黄豆75克

调料 酱油2克，味精2克，料酒6克，白糖3克，香油、色拉油各适量

做法

1. 水疙瘩洗净，切成细丝，用水洗去咸味。

2. 炒锅里放入底油烧热，放入猪肉末煸炒至断生，随后放入疙瘩丝煸炒，然后放入黄豆，加入料酒、酱油、味精、白糖及适量的水，急速翻炒，见汤汁少时淋上香

油，出勺装盘。

提示

1. 水疙瘩丝要切得长短一致，粗细均匀。
2. 酱油不可放得过多。