

美味

营养

大家都爱吃的家常菜

19.90元

经典家常菜谱

555例

用身边最常见的食物，打造家人的健康
精选全国特色家常菜，好学易做，实用简单
健康生活图书编委会 编著



吉林科学技术出版社

经典家常菜 555例

健康生活图书编委会 编著



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

经典家常菜555例 / 健康生活图书编委会编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 11
ISBN 978-7-5384-3990-8

I. 经… II. 健… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第155645号

经典家常菜555例

编 著 健康生活图书编委会

责任编辑 李 梁 马艺轩

封面设计 孙明晓

出版发行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85619083

网 址 www.jlstp.com

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 长春新华印刷有限公司

开 本 16

规 格 710mm × 1000mm

印 张 10

字 数 167千字

版 次 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-3990-8

定 价 19.90元

本书使用说明

[How to use this book]

555

本道菜品
所属类别

菜品名称

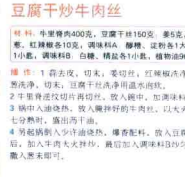
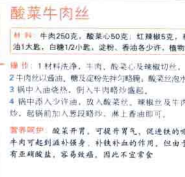
精美图片展示
菜肴成品

步步详解
本道菜的具体做法,
好学易做

本道菜品
需要原料、
调料且注明
使用计量
单位

本书所应用的
计量单位换算

本道菜品营养
功效分析

家常小炒、素菜类	豆腐干炒牛肉丝	芋头烧排骨	茄汁类、荤菜小炒
 豆腐干炒牛肉丝 材料: 牛里脊肉400克, 豆腐干150克, 葱5克, 蒜5克, 红辣椒5克, 酱油1大匙, 料酒1大匙, 白糖1小匙, 胡椒粉1小匙, 植物油30克。 做法: 1. 葱去皮, 切末; 红辣椒洗净, 切片; 蒜洗净, 切末; 豆腐干洗净用温水泡软。 2. 牛里脊逆纹切片再切丝, 放入碗中, 加酱油和胡椒粉。 3. 锅中入油烧热, 放入腌拌好的牛肉丝, 以大火烧至牛肉七分熟时, 盛出沥干油。 4. 另起锅倒入少许油烧热, 爆香配料, 放入豆腐干丝炒熟后, 加入牛肉大火翻炒, 最后加入调味料拌匀, 起锅前加入葱末即可。	 芋头烧排骨 材料: 排骨400克, 芋头100克, 葱5克, 蒜5克, 1小匙, 料酒1小匙, 酱油1小匙, 糖1/2小匙, 白醋1/2小匙, 盐和胡椒粉各2克。 做法: 1. 将排骨放入锅中焯至六成熟后取出备用, 芋头去皮切入锅, 放入白醋炒至变软后, 加入排骨, 加酱油、料酒、葱段、大蒜翻炒片刻。 2. 锅中加入适量水, 放入盐、鸡精, 芋头炖5~10分钟, 起锅前淋香油即可。	 茄汁类、荤菜小炒 材料: 排骨400克, 大蒜100克, 酱油1大匙, 白醋1大匙, 盐30克, 植物油30克。 做法: 1. 芋头洗净, 去皮, 将芋头洗净放入锅中, 大火烧开去掉血沫, 锅中加入放入大蒜、酱油、料酒、白醋, 加盖炖至芋头软即可。 营养师: 大蒜是天然的抗生素, 具有降血脂、血糖的作用, 与排骨同食, 可达到强身壮体、增强体质是良伴作用。	 茄汁类、荤菜小炒 材料: 五花肉500克, 葱15克, 红辣椒2大匙, 冰糖1小匙, 糖1/2小匙, 植物油20克。 做法: 1. 五花肉洗净, 切片; 葱洗净, 切末; 红辣椒洗净, 切片。 2. 锅中入油烧热, 放入红辣椒炒香, 加入肉片炒匀, 加入调味料翻炒至五花肉熟透, 最后加入葱末翻炒均匀即可。 营养师: 红辣椒具有降血脂、血糖的作用, 和五花肉同食, 能刺激食欲, 促进营养吸收。
 酸辣牛肉丝 材料: 牛肉250克, 酸菜心50克, 红辣椒5克, 葱5克, 酱油1大匙, 白醋1/2小匙, 淀粉、香油各少许, 植物油40克。 做法: 1. 材料洗净, 牛肉、葱洗净并切成丝, 葱切末。 2. 牛肉丝用酱油、糖及淀粉拌匀腌制, 腌至入味, 备用。 3. 锅中入油烧热, 倒入牛肉丝炒熟。 4. 锅中加入少许油, 放入酸菜心, 翻炒出水分并加入少许盐炒熟, 最后加入葱末炒匀, 淋上香油即可。 营养师: 酸菜开胃, 可促进胃气, 促进排便, 但酸菜中含有亚硝酸盐, 容易导致致癌, 因此不宜多吃。	 咖喱牛小排 材料: 牛小排200克, 洋葱100克, 土豆80克, 胡萝卜30克, 油、酱油各1大匙, 小苏打少许, 白糖1小匙, 咖喱粉2大匙, 糖1/2小匙, 植物油30克。 做法: 1. 牛小排切小块, 洋葱、土豆、胡萝卜洗净并切成块, 洋葱切丁, 土豆、胡萝卜去皮、切块。 2. 将牛小排洗净, 放入沸水中焯水, 捞出沥干。 3. 锅中加入少许油, 放入洋葱丁炒香, 加入土豆、胡萝卜块炒熟, 最后加入牛小排翻炒均匀即可。 营养师: 牛小排、洋葱、土豆、胡萝卜搭配食用, 可达到营养互补的作用, 全面地为人体的提供所需营养。	 腊肉炒茼蒿 材料: 腊肉、茼蒿各150克, 红辣椒5克, 糖1小匙, 盐1/2小匙, 植物油30克。 做法: 1. 腊肉入沸水中焯至六成熟后取出, 切薄片; 茼蒿洗净切段, 葱洗净切末, 红辣椒洗净切片。 2. 锅中加入少许油, 放入腊肉炒熟, 加入葱末炒匀, 加入茼蒿翻炒均匀即可。 营养师: 茼蒿可宽中理气, 消食开胃, 健脾益肺, 丰富的维生素能使人体的免疫力, 达到均衡饮食的作用。	 红糟五花肉 材料: 五花肉500克, 葱15克, 红辣椒2大匙, 冰糖1小匙, 糖1/2小匙, 植物油20克。 做法: 1. 五花肉洗净, 切片; 葱洗净, 切末; 红辣椒洗净, 切片。 2. 锅中入油烧热, 放入红辣椒炒香, 加入肉片炒匀, 加入调味料翻炒至五花肉熟透, 最后加入葱末翻炒均匀即可。 营养师: 红辣椒具有降血脂、血糖的作用, 和五花肉同食, 能刺激食欲, 促进营养吸收。

感谢您能够从众多菜谱书中选择本书, 作为吉科版菜谱的忠实读者, 您会发现本书与其他同类书的不同之处。以上图示便是本书的使用说明, 希望对您能够有所帮助。





目录

[CONTENTS]

555

家常小炒

畜肉类

韭菜银芽炒牛肉	10
芥菜牛肉滑豆腐	10
番茄牛尾	10
家常炒牛肉	11
牛肉末炒三丁	11
洋葱烩牛里脊	11
香根炒牛肉丝	11
豆腐干炒牛肉丝	12
酸菜牛肉丝	12
咖喱牛小排	12
芋头烧排骨	13
蒜烧排骨	13
红糟五花肉	13
腊肉炒茼蒿	13
桂花肉	14
茭白密豆炒猪肝	14
猪柳扁豆卷	14
醇香京酱肉丝	15
香炒里脊	15
肉丝炒黄花菜	15
豆干炒肉丝	15
家常小炒肉	16
枸杞滑溜肉片	16
生炒胡萝卜肉酱	16
家常回锅肉	17
多味排骨	17
猪肝炒菠菜	17
茭白炒猪肝	17
兰花香锅肉	18
肉末炒什锦	18

鼠尾烧猪蹄	18
油泼羊肉	19
紫苏百合炒羊肉	19
板栗红枣烧羊肉	19
葱爆胡瓜羊肉	19
酸萝卜烧羊肉	20
锅烧羊里脊	20
炸烹羊肉	20

禽肉类

啤酒生炊鸡	21
照烧鸡肉	21
红烧狼山鸡	21
酸奶烧鸡翅	21
香槟水滑鸡片	22
麻辣鸡胗	22
熘菊花肫	22
甜木瓜炒乌鸡丁	23
椒酱鸡肉	23
香辣茄鸡煲	23
鸡丝炒蕨菜	23
燕麦煎鸡排	24
糖醋鸡丁	24
生煎鸡翼	24
锦绣莲藕炒鸭掌	25
豉椒鸭掌	25
回锅鸭肉	25



五彩炉鸭丝	25
面包炒鸭片	26
酱爆核桃鸭脯丁	26
三宝烧鸭块	26

蔬菜类

通式炒和菜	27
桂花虾米炒粉丝	27
香炒三宝	27
茄香咖喱鸡菇	27
香烧腐竹扁豆	28
柿椒炒肉粒胡萝卜	28
酱肉茄子	28
虾干炆炒角瓜	29
五花肉烧樱桃萝卜	29
虾干大蒜炒双瓜	29
蒜炒紫茄	29
笋炒三菇	30
冲菜豆瓣酥	30
鲜香味美茄	30
榄菜剁椒四季豆	31
奶油烧丝瓜	31
干豆豉炒蕨菜	31
蒜味花生炒菜丝	31
银杏百合炒芦笋	32
咖喱茄香鸡腿	32
魔芋炒西兰花	32

雪菜香干丝	33
辣炒萝卜干	33
蒜烧双蛋南瓜	33
百合芦笋	33
肉片鸽蛋烧甘蓝	34
白灼芥蓝	34
酱烧双笋	34

豆蛋类

肉末番茄熘豆腐	35
泡豇豆煨猪肉豆干	35
豆豉双椒	35
蟹菇青蒜烧豆腐	35
豉香鸳鸯豆腐	36
双菜炒素鸡	36
素烧鹅	36
腊八豆煎鸡蛋	37

辣椒小豆干	37
油豆腐烧茄子	37
南煎豆腐丸子	37
鸡粒雪菜炒豆干	38
番茄炒豆腐	38
京酱素肉丝	38
咸蛋黄烧豆腐	39
鸡爪豆腐	39
肉末鱼豆腐	39
海鲜玉子豆腐	39

菌类

菜心炒双耳	40
口蘑烩咖喱鸡	40
木耳炒腐竹	40
蒜蓉炒木耳菜	41
木须金针炒河粉	41



蟹味菇炒鲜鱿	41
黄瓜肉碎烩猴菇	41
双冬炒芥菜	42
双菇银杏扒豆苗	42
脆肠炒鸡腿菇	42
煎酿冬菇	43
酥椒香口蘑	43
红酒开洋杏鲍菇	43
猪肚菇黄瓜夹	43

家常凉菜



畜禽类

肉丝拌芹菜	44
扎肘花	44
醉肉	44
炆拌腰条	45
泰汁凤爪	45
青红椒泡凤爪	45
盐焗鸡爪	45
南京盐水鸭	46
酱汁卤鹅	46
五香熏兔	46
滑炆里脊丝	47
清拌里脊丝	47
川味卤金钱肚	47

肉丝拌粉皮	47
麻辣佛手肚	48
醇香肚包	48
回味冻猪蹄	48
茶皇猪蹄	49
酸辣蹄筋	49
酱口条	49
酒香卤牛肉	49
香卤猪耳	50
水晶牛肉	50
手撕盐焗鸡	50
五香肉	51
肚丝拉皮	51
广味白卤猪蹄	51
酱牛筋	51
五香扒鸡	52
港式盐焗鸡	52
酱鸡头	52
卤浸猪肝	53
熏羊蹄	53

鸡冻	53
川味卤鸡丝	53
广味香卤鸡中翅	54
冻鸭掌	54
玫瑰豉油鸡	54
酒醉鸭肝	55
菠萝拌鸭块	55
酱鸡胗	55
串熏鸡心	55
腰片拌生菜	56
酱鸡翅尖	56
五香酱驴肉	56
酱鸡肘	57
卤鸡小肚	57
酱鸡脖	57
酱香鸭	57

蔬菜类

珊瑚白菜	58
甜酱八宝菜	58
酱八样	58

五味拌菜	59
锦州小菜	59
黄瓜拌梨丝	59
泡酸辣萝卜皮	59
朝鲜辣萝卜	60
酸辣黄瓜条	60
腌蘑菇	60
酱芹菜	61
雪菜毛豆	61
小葱拌蕨菜	61
香菜云丝	61
黄瓜拌猪心	62
油泼莴笋丝	62
甘蓝泡菜	62
红油豇豆	63
芥末莴笋	63



水晶莴笋	63
酱虎皮尖椒	63
白菜心拌干丝	64
什锦菜	64
椒麻鸡丁	64
蒜泥茄条	65
泡菜墩	65
酱红干	65
拌三丝	65

豆类

卤素鸡豆腐	66
豆腐干拌芸豆角	66
海带炆腐竹	66
老汤豆腐丝	67
水晶豆腐	67
玛瑙豆腐	67
肉末拌豆腐	67

水果类

八宝瓢苹果	68
多味瓜皮	68
水晶桃	68
柠檬汁拌苹果	69
菠萝拌两样	69
华都沙拉	69
水果沙拉	69

家常汤菜

畜肉类

西兰花瘦肉汤	70
鱼羊鲜汤	70
沙参牛肉萝卜百合汤	70
冬瓜海带排骨汤	71
首乌羊排汤	71
羊肉洋葱汤	71
荠菜丝瓜瘦肉汤	71
甘蓝猪肉苹果汤	72
猪蹄花生汤	72
冬瓜排骨汤	72
孜然牛肉蔬菜汤	73
牛肉番茄汤	73
牛筋花生汤	73



羊杂蘑菇汤	73
羊肉大补汤	74
牛肉什蔬汤	74
豆腐黄瓜排骨汤	74
金针木耳瘦肉汤	75
草决明杞子牛肉汤	75
首乌羊排汤	75
羊肉山药青豆汤	75
苦瓜猪肚汤	76
牛肉萝卜汤	76
猪腰菜花汤	76
枸杞叶猪肝汤	77
参芪肉丸萝卜汤	77
花旗参瘦肉汤	77
莲子珧柱瘦肉汤	77
猪心当归汤	78
花生牛肉汤	78
陈皮猪肉汤	78
豆芽肉片汤	79
黄芪瘦肉汤	79

紫菜瘦肉花生汤	79
无花果羊杂山药汤	79

禽肉类

金针鸡丝汤	80
人参阿胶乌骨鸡汤	80
归圆鸡肉汤	80
黄芪灵芝鸡肉汤	81
西葫芦鸡片汤	81
山药胡萝卜鸡汤	81
鸡肉片油菜汤	81
鸡肉炖冬瓜汤	82
冬瓜海带鸭骨汤	82
菠菜板栗鸡汤	82
栗子参鸡汤	83
当归红花鸡汤	83
滋补灵芝壮阳汤	83
首乌鸡汤	83
参归乌鸡汤	84
淮山杞子田鸡汤	84
淮山乳鸽汤	84

栗子炖鸡汤	85
淮山杞子水鸭汤	85
陈皮老鸭蘑菇汤	85
蔬菜类	
白菜地瓜豆皮汤	85
冬笋莴苣汤	86
鲤鱼苦瓜汤	86
地瓜荷兰豆汤	86
杂烩蔬菜汤	87
五色蔬菜汤	87
什锦蔬菜汤	87
冬瓜猪肋汤	87
油菜香菇汤	88
辣味莴笋鸡汤	88
雪梨胡萝卜汤	88
猪肉末茄条汤	89
山药百合汤	89
油菜玉米汤	89
腐竹瓜片汤	89
牛肉苦瓜汤	90
菠菜猪肝汤	90
板栗花生汤	90
奶汤鲜虾马铃薯汤	91

干贝油菜汤	91
苦瓜番茄汤	91
番茄鱼丸汤	91
百合冰糖蛋花汤	92
白菜豆腐汤	92
菜卷青豆汤	92
榨菜肉片酸菜汤	93
卷心菜花蛤汤	93

水产类

鲢鱼冬瓜汤	93
番茄鱼汤	93
芦笋鱿鱼汤	94
鱿鱼山药汤	94
蔬菜球鱿鱼汤	94
莴笋海鲜汤	95
鲈鱼汤	95
草菇海鲜汤	95



杂锦鱿鱼汤	95
黄芪鲫鱼汤	96
三丝鱼汤	96
娃娃菜鲜鱼汤	96
富贵海鲜汤	97
海参汤	97
酸辣虾尾汤	97
五彩海参汤	97
番茄豆腐鱼丸汤	98
银鱼茼蒿汤	98
清炖鲫鱼汤	98
参归鲳鱼汤	99
花生鱼头汤	99
玉米菠菜蛤蜊汤	99

菌豆类

番茄草菇汤	99
银耳豆腐汤	100
海鲜烩菌汤	100
皮蛋冻豆腐汤	100
豆腐生菜肉丝汤	101
猪蹄筋黄豆汤	101
木耳汤	101
白蘑田园汤	101

家常海鲜

鱼类

熏草鱼	102
豆豉鱼冻	102
葱酥草鱼脯	102
橘香鱼条	103
五丝烧鲳鱼	103
煎封鲳鱼	103
粉皮香蒜烧黄鱼	103
干烧黄鱼	104
酱酥鲫鱼	104
煎烤番茄鱼	104
泡菜烧鲫鱼	105
糟卤烧鲫鱼	105

葱烧鲫鱼	105
豆腐辣烧鱼	105
熏鲤鱼	106
烧双色鱼圆	106
番茄烧鱼	106
红烧鲤鱼	107
红烧鱼尾	107
小黄瓜炒墨鱼	107
豆荚炒墨鱼	107
拌墨鱼	108
青蒜炒鳝段	108
蒿杆炒鳝鱼	108
麻辣鳝段	109

腌明太鱼丝	109
糖醋鳕鱼	109
双豆炒鲜鱿	109
家乡小炒	110
泡炒鱿鱼	110
酥炸金环	110
雪菜鱿鱼	111
沙茶酱炒双鱿	111



宫保鱿鱼	111
红烧鱿鱼	111
香炸鱿鱼圈	112
干烧鲈鱼镶面	112
红糟炸鳗段	112
醋椒带鱼	113
大蒜泡菜烧鲶鱼	113
双冬武昌鱼	113
凉拌鱼皮	113

虾类

水晶虾仁	114
醉虾	114
醉基围虾	114
豆板虾仁	115
虾干拌西芹	115
虾仁烘韭菜鸡蛋	115
香椿滑蛋海鲜粒	115
葱辣大虾	116

咖喱粉丝虾	116
糖醋辣味虾	116
酱瓜虾仁炒米粉	117
夏日三杯虾	117
宫爆大虾	117
芦笋段炒虾仁	117
泡菜爆河虾	118
滑奶杏香虾	118
鲜豆瓣百合炒虾仁	118
奶丝菠萝虾	119
班脂虾仁	119
南瓜炒虾米	119
麻辣小龙虾	119

蟹、贝类

荷兰豆拌蟹柳	120
蟹肉卷	120
酱螃蟹	120
辣汁炒花蟹	121



蚕豆蟹肉豆腐	121
香辣蟹	121
翡翠拌蚬子	121
木耳炒扇贝	122
蒜香鲜贝	122
香菜拌海螺	122
枸杞拌螺片	123

其他

三鲜烩海参	123
彩色海蜇丝	123
三色拌乌贝	123

家常辣味菜



畜肉类

鱼香脆滑肉	124
火爆腰花	124
青椒酱爆肉	124
夫妻肺片	125
干煸牛肉丝	125
豉辣猪耳	125
椒麻猪肝	125
宫烧嫩排骨	126
辣味芝麻骨	126
沙茶牛肉	126
三鲜拌牛腱	127

家常回锅肉	127
青椒炒肉丝	127
双椒爆腰花	127
蒜仔烧蹄筋	128
香拌肚丝	128
酸辣蹄筋	128
辣味牛肉土豆汤	129
川味卤水口条	129
美味肉串	129
生炒排骨	129

禽肉类

四川老泡坛	130
卤煊鸡翅	130
椒辣太白鸡	130
花椒鸡丁	131
海椒鸡丁	131
辣子鸡丁	131
仔姜炒鸭丝	131

水煮凤片	132
宫保鸡丁	132
姜爆鸭丝	132
川味糊辣鹅头	133
提篮辣味鸭脯	133
烧糊辣鸡条	133
双椒鸭掌	133

蔬菜类

麻辣兰花脆	134
金银咸烧白	134
酿红甜椒	134
茭白炒肉丝	135
家常蒜椒茄子	135
茄子沙拉	135
虎皮杭椒浸肥牛	135
湘味上汤娃娃菜	136
麻辣四季豆	136
麻辣南瓜	136

炆油菜·····	137
麻辣萝卜丝·····	137
椒麻茄子汤·····	137
椒麻扁豆·····	137
水产类	
肥肠水煮鱼·····	138
火爆泡椒鲑鱼·····	138
辣子鱼·····	138
干烧带鱼·····	139

香辣花海螺·····	139
双耳爆海螺·····	139
香辣海瓜子·····	139
葱辣大虾·····	140
香辣蟹·····	140
泡菜炒鲜鱿·····	140
麻辣鳝段·····	141
麻辣带鱼·····	141
辣炒文蛤·····	141

五彩拌鲜鱿·····	141
菌豆类	
巧蒸香辣豆腐·····	142
麻婆豆腐·····	142
干烧猴头蘑·····	142
巧蒸香辣豆腐·····	143
香辣素什锦·····	143
鱼香豆腐·····	143
宫爆豆腐丁·····	143

家常甜味菜

果味排骨·····	144
无水蘑菇红烧肉·····	144
秘制糖醋排骨·····	144
橙汁猪柳卷·····	145
栗子焖猪肉·····	145
果酱煎猪扒·····	145
可乐焖鸡腿·····	145

甜辣豆腐·····	146
咖啡裹杏仁·····	146
番茄蜜汁雪梨汤·····	146
银耳杏仁苹果汤·····	147
乌梅红枣汤·····	147
龙眼清凉补汤·····	147
米露煮香芋地瓜·····	147



家常主食

面类	
四川担担面·····	148
广东炒面·····	148
家常肉丝炒面·····	148
三菇炒伊面·····	149
什锦炒伊面·····	149
家常炸酱面·····	149
豉油生炒面·····	149
麻辣牛肉面·····	150
卤味凉拌面·····	150
黄瓜鸡丝凉面·····	150
三鲜汤面·····	151
红烧牛肉面·····	151
阳春面·····	151
麻辣牛肉面·····	151
粥类	
鸡汁粥·····	152

猪肝菠菜粥·····	152
南瓜百合粥·····	152
八宝粥·····	153
芹菜海米粥·····	153
四皮粳米粥·····	153
红枣糯米粥·····	153
生姜当归羊肉粥·····	154
桂枝人参粥·····	154
桃仁红枣粥·····	154
芹菜山楂粥·····	155
黄芪红枣粥·····	155
黑米党参山楂粥·····	155
虾米粥·····	155
芹菜粥·····	156
玫瑰花粥·····	156
加味绿豆粥·····	156
山楂银耳粥·····	157

二瓜粥·····	157
龙眼莲子粥·····	157
枣仁枣皮粥·····	157
饭类	
三椒牛肉饭·····	158
菠萝炒饭·····	158
扬州炒饭·····	158
辣白菜炒饭·····	159
咖喱炒饭·····	159
海鲜烩饭·····	159
口蘑菜心炒饭·····	159
家常石锅拌饭·····	160
木樨饭·····	160
羊肉抓饭·····	160



韭菜银芽炒牛肉

材料：牛肉300克，韭菜100克，银芽100克，春笋50克，香菇30克，胡萝卜20克，洋葱20克，鸡蛋1个；葱、姜末各1小匙，精盐1小匙，鸡精1/2小匙，蚝油1小匙，酱油1小匙，干淀粉3大匙，植物油50克。

操作：1 牛肉中加入淀粉、蛋清、精盐、植物油搅拌均匀；春笋、香菇、胡萝卜、洋葱分别切成丝。

2 坐锅点火倒油，将牛肉放入炒散，放入葱、姜末煸炒，加入香菇、春笋、胡萝卜、洋葱翻炒，放入精盐、酱油、蚝油、鸡精调味，改大火加入韭菜、银芽煸炒出锅即可。

营养呵护：牛肉几乎不含食物纤维及大豆蛋白质，同时还缺乏维生素C、维生素E等营养素，烹调时搭配韭菜、银芽等其他食材，可提高膳食营养。



芥菜牛肉滑豆腐

材料：牛肉末300克，芥菜100克，草菇25克，豌豆50克，青、红椒各10克，北豆腐1块；葱、姜、蒜末各1小匙，精盐1小匙，高汤精1/2小匙，白糖1小匙，酱油1小匙，豆豉10克，干辣椒段10克，水淀粉3大匙，植物油30克。

操作：1 将芥菜切碎，豆腐切小块，焯水，取出备用。

2 坐锅点火倒入油，下肉末煸炒，烹入酱油，放入葱姜蒜末、干辣椒煸炒，加入豌豆、青红椒、豆豉、草菇翻炒片刻，加入精盐、白糖、高汤精调味，再放入豆腐、芥菜焖烧片刻，水淀粉勾芡出锅即可。

营养呵护：芥菜富含维生素A、维生素C、维生素D及B族维生素，具有提神醒脑、解除疲劳的作用，搭配牛肉、豆腐，可起到滋阴壮体、解毒消肿等作用。



番茄牛尾

材料：牛尾400克，番茄50克，洋葱30克，香菇30克；葱、姜、蒜各5克，香叶10克，枸杞子10克，花椒10克，精盐1小匙，料酒1小匙，酱油1小匙，醋1/2小匙，白糖1/2小匙，植物油30克。

操作：1 将牛尾洗净过水焯一下，捞出放入沙锅中，加入大蒜、葱、姜、花椒、香叶、枸杞子、香菇，倒入适量水，加入酱油、醋、料酒，炖4个小时左右，开盖后将牛尾取出。

2 坐锅点火倒油，下洋葱煸炒，加入番茄、牛尾翻炒，加精盐、白糖调味即可。

营养呵护：番茄含有丰富的胡萝卜素、维生素C和B族维生素，搭配牛尾肉，可起到益气壮阳、抗衰老、美容等作用。

家常炒牛肉

材料：牛肉250克，香菜50克；葱、姜、蒜末各1小匙，白糖3小匙，酱油3小匙，精盐1小匙，料酒4小匙，香油1/4小匙，植物油25克。

操作：1 牛肉去筋，切成薄片，加姜、蒜末、白糖、酱油、料酒、香油拌匀腌30分钟；大葱去皮、根，切成滚刀斜片；香菜摘洗干净后，切成3.3厘米长的段。

2 大铁板上火加油烧热，放入腌好的肉片，煸炒至肉、葱稍干，加香菜段，炒几下，淋入香油即成。



牛肉末炒三丁

材料：牛肉末120克，毛豆100克，玉米30克，胡萝卜丁30克；调味料A：葱末1大匙，姜末1小匙，调味料B：甜面酱1大匙，辣豆瓣酱1小匙，酒1/2小匙，水1大匙，植物油30克。

操作：1 将毛豆、玉米、胡萝卜以滚水煮熟取出备用。

2 锅中入油烧热，炒香调味料A，入牛肉末炒至变色，再下入调味料B炒香，并加毛豆、玉米、胡萝卜炒匀即可。

营养呵护：牛肉、胡萝卜相搭配食用，可使脾益胃，强身健体。



洋葱烩牛里脊

材料：牛里脊300克，洋葱50克，番茄50克，香菇10克；大蒜30克，精盐1小匙，白糖1/2小匙，酱油1小匙，胡椒粉1/2小匙，生粉1小匙，红酒1小匙，香叶1小匙，面粉1小匙，植物油50克。

操作：1 牛肉切片，加入精盐、洋葱、胡椒粉腌10分钟，拍上面粉；洋葱切条，番茄切丁，大蒜切片，香菇切条。

2 锅中放油加入大蒜炒香，放入牛肉煎透变色后取出。

3 待蔬菜炒出汁后加入牛肉调味，小火焖5分钟即可。



香根炒牛肉丝

材料：牛肉丝250克；香菜100克，辣椒丝5克，姜丝5克，调味料A：精盐、鸡精、胡椒粉、蛋白各少许，酱油、淀粉各1/2小匙，调味料B：料酒少许，香油1小匙，植物油800克(实耗60克)。

操作：1 牛肉丝加调味料A抓腌10分钟；香菜洗净切段。

2 锅中注入油烧热后，放入腌好的肉丝以中火炸至肉色变白，捞出；锅中留底油，爆香辣椒丝及姜丝，加入炸过的牛肉及调味料B拌炒，撒入香菜，翻炒即可。





豆腐干炒牛肉丝

材料：牛里脊肉400克，豆腐干丝150克；姜5克，蒜5克，葱、红辣椒各10克，调味料A：醪糟、淀粉各1大匙，酱油1小匙，调味料B：白糖、精盐各1小匙，植物油90克。

- 操作：**
- 1 蒜去皮，切末；姜切丝；红辣椒洗净，切片；葱洗净，切末；豆腐干丝洗净用温水泡软。
 - 2 牛里脊逆纹切片再切丝，放入碗中，加调味料A腌拌。
 - 3 锅中入油烧热，放入腌拌好的牛肉丝，以大火烧至牛肉七分熟时，盛出沥干油。
 - 4 另起锅倒入少许油烧热，爆香配料，放入豆腐干丝炒熟后，加入牛肉大火拌炒，最后加入调味料B炒匀，起锅前撒入葱末即可。



酸菜牛肉丝

材料：牛肉250克，酸菜心50克；红辣椒5克，葱5克，酱油1大匙，白糖1/2小匙，淀粉、香油各少许，植物油40克。

- 操作：**
- 1 材料洗净，牛肉、酸菜心及辣椒切丝，葱切段。
 - 2 牛肉丝以酱油、糖及淀粉先拌匀略腌；酸菜丝泡水，备用。
 - 3 锅中入油烧热，倒入牛肉略炒盛起。
 - 4 锅中添入少许油，放入酸菜丝、辣椒丝及牛肉丝一起快炒，起锅前加入葱段略炒，淋上香油即可。

营养呵护：酸菜开胃，可提升胃气，促进铁的吸收，搭配牛肉可起到滋补强身、补铁补血的作用，但由于酸菜中含有亚硝酸盐，容易致癌，因此不宜常食。



咖喱牛小排

材料：牛小排200克，洋葱100克，土豆80克，胡萝卜30克；酒、酱油各1大匙，小苏打少许，白糖1小匙，咖喱粉3大匙，精盐1/2小匙，植物油30克。

- 操作：**
- 1 牛小排切小块，加酒、酱油、小苏打及4大匙水腌拌20分钟，入油锅煎至两面略黄；洋葱切丁；土豆、胡萝卜均去皮、切块。
 - 2 爆香洋葱，放咖喱粉同炒，再放胡萝卜、土豆以及余下的调味料和600克水同煮。
 - 3 煮滚后改小火煮10分钟，放牛小排炒至入味，待汤汁浓稠后即可盛出。

营养呵护：牛排、洋葱、土豆、胡萝卜搭配食用，可起到营养互补的作用，全面地为人体提供所需营养素。

芋头烧排骨

材料：排骨400克，芋头100克；葱5克，姜5克，精盐1小匙，鸡精1/2小匙，酱油1小匙，料酒1/2小匙，白糖1/2小匙，大料2粒，植物油30克。

操作：1 将排骨放入锅中焯至六成熟后取出备用，坐锅点火倒入油，放入白糖炒至变色后，放入排骨，加酱油、料酒、葱段、大料煸炒片刻。

2 排骨中加适量水，放入盐、鸡精、芋头炖5~10分钟，出锅前淋香油即可。



蒜烧排骨

材料：排骨400克；大蒜100克，酱油1大匙，白酒1大匙，冰糖70克，植物油30克。

操作：1 坐锅放入水，将排骨洗净放入锅中，大火烧开后去掉血沫，锅中入油放入大蒜、酱油、冰糖、白酒，加盖转中火焖20分钟。

2 开盖后再调味，大火收汁即可。

营养呵护：大蒜是天然的抗生素，具有降血脂、血糖的作用，与排骨同食，可起到强身壮体、增强人体免疫力等作用。



红糟五花肉

材料：五花肉500克；葱15克，红糟酱2大匙，冰糖1小块，精盐1/2小匙，植物油20克。

操作：1 葱洗净，切段；五花肉洗净，余烫，切薄片。

2 锅中入油烧热，放入红糟酱炒香，加入肉片炒匀，再加入调味料焖煮至五花肉熟烂，最后加入葱段炒匀即可。

营养呵护：红糟具有降血脂效果，和五花肉同食，能抑制低密度胆固醇，促进营养吸收。



腊肉炒茼蒿

材料：腊肉、茼蒿各150克；红辣椒5克，醪糟1小匙，精盐1/3小匙，植物油30克。

操作：1 腊肉入滚水中余烫后捞出待凉，切薄片；茼蒿洗净切段；姜去皮切丝；红辣椒洗净切末备用。

2 热油爆香姜及红辣椒，放入腊肉以大火快炒，加入青蒿及调味料炒匀即可。

营养呵护：茼蒿可宽中理气、消食开胃、增强食欲，丰富的粗纤维能促进人体对肉类的消化，达到通腑倒肠的作用。





桂花肉

材料：猪夹心肉400克，鸡蛋2个；干淀粉4大匙，葱花、料酒各1小匙，精盐4/5小匙，鸡精1/2小匙，花椒盐1小匙，植物油1200克(实耗60克)。

操作：1 将猪夹心肉切成0.6厘米厚的大片，用刀背将肉质拍松后改刀为6厘米长、3厘米宽的片，放入碗中加料酒、葱花、鸡精、精盐、鸡蛋、淀粉拌匀。

2 炒锅烧热，倒入植物油，升温至六成时，放入肉片炸至金黄色捞出，待油温升高七八成时，倒入肉片复炸成桂花肉，捞出沥油。

3 锅内留少量油，放入葱花煸香，再放入桂花肉，加入料酒，淋油，出锅装盘，随一碟花椒盐上桌。



茭白密豆炒猪肝

材料：猪肝200克，茭白100克，密豆、香菇各20克；精盐1小匙，白糖2小匙，酱油2小匙，醋1小匙，生粉1小匙，香油1/2小匙，葱、蒜各5克，植物油1000克(实耗60克)。

操作：1 茭白去皮切成菱形片；密豆摘净备用；香菇泡好切块；葱切段，姜切片。

2 猪肝切片后加入葱、蒜、酱油腌一下。

3 取一碗加入精盐、酱油、糖、醋、生粉、葱、蒜等调成汁。

4 锅上火入油，将猪肝等在油中滑一下，捞出备用。

5 锅中放底油，下入汁中用葱蒜爆香，烹入汁，将滑好的猪肝倒入炒匀即可。

营养呵护：茭白搭配猪肝食用，有降压、清除血液毒素的作用。



猪柳扁豆卷

材料：猪通脊400克，扁豆100克，青、红椒各10克；大蒜10克，精盐1小匙，高汤精1/2小匙，白糖1/2小匙，香油1/2小匙，豆豉1大匙，酱油2小匙，水淀粉1大匙，植物油50克。

操作：1 将扁豆过水煮熟取出备用；猪通脊切成厚片，用刀背敲打几下，加入酱油、水淀粉、精盐腌制片刻。

2 将腌好的猪肉片摊平，放入两根扁豆，卷起包成卷，切掉两边多余的角，逐个做好放入平底锅中两面煎熟。

3 坐锅入油，加少许香油，下蒜末、豆豉煸香，加入青红椒粒、精盐、白糖、酱油、水淀粉炒匀浇在扁豆卷上即成。

营养呵护：猪通脊搭配扁豆食用，可起到宽中益气、强骨壮筋的作用。

醇香京酱肉丝

材料：里脊450克，豆皮50克，鸡蛋1个；葱、姜各10克，精盐1小匙，甜面酱1大匙，啤酒100克，干淀粉3大匙，植物油30克。

操作：1 将里脊切成丝，加啤酒、淀粉、蛋清拌匀腌制5分钟备用，泡少许葱姜水；甜面酱用啤酒调开。

2 坐锅点火倒油，下肉丝煸炒至变色取出，留少许油，倒入甜面酱加葱姜水炒熟，将肉丝放入，快速翻炒出锅装盘即可，盘中铺一层葱丝，豆皮切好围边。



香炒里脊

材料：猪里脊200克，木耳30克，青椒20克，胡萝卜1/4根，毛豆、虾米各1大匙；甜面酱2大匙，酱油、白糖各2小匙，植物油60克。

操作：1 里脊肉切片；青椒、木耳切块；胡萝卜切片；虾米泡软。

2 热油炒熟肉片，盛起备用；用余油炒青椒，略炒后盛出。

3 热油中放入胡萝卜、毛豆、虾米，加2大匙水炒熟，拌入所有调味料，再将肉片、木耳及青椒回锅一同炒匀。



肉丝炒黄花菜

材料：猪肉250克，黄花菜50克；葱5克，红辣椒10克，姜片5克，调味料A：醃糟、淀粉各1小匙，调味料B：精盐、香油各1小匙，植物油30克。

操作：1 猪肉洗净切丝，姜去皮切末，一起放入碗中加调味料A抓拌均匀，并腌10分钟；葱、红辣椒分别洗净切丝；黄花菜洗净、去根。

2 热油中放入猪肉、黄花菜及1大匙水炒熟，加精盐调味，盛起，撒上葱及红辣椒，再淋上香油即可。



豆干炒肉丝

材料：猪肉250克，绿豆芽200克，豆干80克；红辣椒丝20克，葱丝20克；调味料A：精盐、小苏打各少许，酱油2大匙，调味料B：淀粉、水各1大匙，调味料C：白糖1小匙，鸡精少许，植物油30克。

操作：1 猪肉切丝，加入调味料B腌至入味，过油后捞出沥干；豆干切丝，放滚水中加调味料A余烫一下，捞出冲凉沥干。

2 起油锅炒香红辣椒、葱丝、绿豆芽，拌上肉丝及豆干，加入调味料C炒匀即可。





家常小炒肉

材料：五花肉350克，青、红椒各15克；葱、姜、蒜各5克，精盐1小匙，白糖1/2小匙，醋1小匙，生抽1小匙，高汤精1/2匙，花椒15克，麻椒20克，干辣椒10克，植物油50克。

操作：1 将五花肉切成薄片；青、红椒切成块备用。
2 坐锅点火倒入油，下花椒、麻椒炸香，加入五花肉煸炒，放入干辣椒继续煸炒，再加入葱、姜、蒜煸炒片刻，加精盐、料酒、白糖、酱油、高汤精调味，放入青、红椒翻炒至熟，出锅前加少许醋即可。

营养呵护：猪肉中富含维生素B₁、维生素B₂，能有效促进细胞修复与生长，消除疲劳。

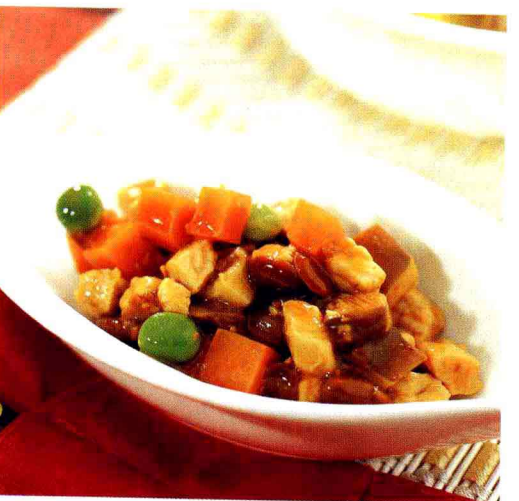


枸杞滑溜肉片

材料：猪肉片600克，黄瓜50克，木耳50克，冬笋50克，鸡蛋清1个，枸杞子10克；葱、姜各5克，精盐1小匙，高汤精1/2小匙，白糖1/2小匙，料酒1小匙，香油1/2小匙，水淀粉2大匙，植物油2000克(实耗60克)。

操作：1 将枸杞泡发，黄瓜、冬笋切片；肉片中加入精盐、料酒、水淀粉、蛋清拌匀备用。
2 坐锅点火倒入适量油，油热后下肉片滑散至熟捞出，锅中留底油，下葱、姜煸香，放入枸杞、肉片、黄瓜、冬笋、木耳大火翻炒，加精盐、料酒、高汤精调味，加少许水，待菜烧入味后用水淀粉勾芡、淋香油即可。

营养呵护：枸杞子富含胡萝卜素、维生素C等营养素，搭配猪肉、木耳等同食可清肝明目，消除眼睛疲劳。



生炒胡萝卜肉酱

材料：猪肉300克，胡萝卜100克，豌豆50克，香菇30克，鸡蛋2个；姜5克，精盐1小匙，白糖1小匙，黄酱1小匙，料酒1小匙，酱油1小匙，香油1/2小匙，水淀粉3大匙，植物油2000克(实耗60克)。

操作：1 将猪肉、胡萝卜、香菇分别切成丁；猪肉中加入精盐、料酒、酱油、鸡蛋、姜末、水淀粉拌匀腌制片刻备用。
2 坐锅点火倒入油，油热后下猪肉丁煸炒至变色，再放入姜末、香菇、料酒、黄酱煸炒一会儿，加入盐、白糖、豌豆、胡萝卜，倒入适量清水翻炒，起锅前用水淀粉勾芡，淋香油即可。

营养呵护：胡萝卜有滋肝明目、降糖降脂、增强免疫等功效。