

精选家常菜系列



家常保健菜

健康生活图书编委会 编著

美味来自身边最简单的食物，精选全国特色家常保健菜 **350** 例

超级实用 **5** 种快速查找方式，分布详解菜例操作全过程

海量附录：收录常见病的饮食疗法、养生保健知识等百余条

吉林科学技术出版社



3分钱一道美味 2分钱一种妙招
超低价
15.80元
全彩版

精选家常菜系列

健康生活图书编委会 编著



家常保健菜

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常保健菜 / 健康生活图书编委会编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 8

(精选家常菜系列)

ISBN 978-7-5384-3906-9

I. 家… II. 健… III. 保健—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第116579号

精选家常菜系列

家常保健菜

健康生活图书编委会 编著

选题策划: 李 梁

责任编辑: 李 梁 马艺轩

图片摄影: 王大龙 杨跃祥

封面设计: 孙明晓

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街4646号 邮 编: 130021

发行部电话: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85635175 85630195

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。

700×1000 16开 16印张 312千字

2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3906-9

定价: 15.80元

BENSHUSHIYONGSHUOMING

BENSHUDEWUDAJIANSUOGONGNENG

橙汁片糖	27	煎鹹青葱	31
燒茄子	28	西葫芦炒肉片	32
素燒茄子	28	油泡西葫芦	32
芥味茄條	29	拔絲山藥	33
風味鹹酥茄	29	蜜餞三鮮	33
醬肉皮夾板	29	蜜餞紅芋	34
煎青蝦肉絲	30	芋味魚子球	34
素魚糕	30	蜜餞蓮子炒肉片	34

BENSHUDEWUDAJIANSUOGONGNENG

目录



○
○
Z
-
m
Z
-
S

附录·····	193
菜品口味特点索引·····	240
菜品难易程度索引·····	244
菜品材料估价索引·····	248
菜品功效索引·····	252

第一章 蔬果类

烧酿苦瓜·····	19
油焖苦瓜·····	20
甜椒炒丝瓜·····	20
拌蜇皮·····	21
香菜拌海螺·····	22
拌三丝·····	22
蒸酿黄瓜·····	23
凉瓜炒牛肉·····	23

白菜心拌干丝·····	12
酱汁什锦白菜·····	12
素鸡烧白菜·····	13
绿茶娃娃菜·····	13
扒肥肠白菜·····	14
如意白菜卷·····	14
菜包蒸肉·····	14
素烩·····	15

海鲜火锅·····	15
三鲜火锅·····	16
清汤冬瓜·····	16
蟹味冬瓜银耳汤·····	17
肉末苦瓜条·····	17
苦瓜猪肚汤·····	18
白玉火腿夹·····	18
香菇烩丝瓜·····	18

丝瓜咸蛋肉片汤·····	24
木樨柿子·····	24
芙蓉番茄·····	24
锅煽番茄·····	25
番茄蒸鹿肉·····	25
拔丝番茄·····	26
酱茄子干·····	26
杂菜烩·····	27



橙汁茄排·····	27
烧茄子·····	28
素烧茄子·····	28
苦味茄墩·····	29
风味麒麟茄·····	29
酱虎皮尖椒·····	29
炆青椒肉丝·····	30
烹青椒·····	30

煎瓢青椒·····	31
西葫芦炒肉片·····	32
油焖西葫芦·····	32
拔丝山药·····	33
蜜焖三鲜·····	33
蜜焖红芋·····	34
果味蒸芋珠·····	34
米露煮香芋地瓜·····	34

雪花蒸板栗·····	35
酱南瓜·····	35
咖喱土豆·····	35
炸土豆肉饼·····	36
拔丝土豆·····	36
五香松茸烤·····	37
肉片焖豆角·····	37
鸡丝扒豆苗·····	37



炸葱卷·····	38
蒜泥拌凉粉·····	39
腊肉大蒜·····	39
炆蒜薹猪舌·····	40
海肠炒蒜薹·····	40
扒鲜芦笋·····	41
罗汉笋汤·····	42
当归煨牛白奶·····	42

红烧冬笋·····	43
辣味排骨火锅·····	43
酱萝卜丁·····	44
萝卜煮肉丸·····	44
萝卜烧牛肉·····	44
酱红干·····	45
扒全素·····	46
素三鲜·····	46

油焖菜心·····	47
扒素鱼翅·····	47
香干拌马兰头·····	48
兰花奶黄角·····	48
鸭丝烹掐菜·····	48
蛋丝拌韭菜·····	49
韭黄炒肉丝·····	50
卷心菜汤·····	50

鸡丝蕨菜·····	51
虾酱肉丝茼蒿杆·····	52
沙锅油菜·····	52
炒肉榨菜丝·····	53
毛肚火锅·····	53
菠菜番茄拌肉丝·····	54
菜花烧火腿·····	54
华都沙拉·····	54



水果沙拉·····	55
酱渍苹果·····	55
拔丝苹果·····	56
桂花拌梨丝·····	56
江米梨·····	57
杞子雪梨蒸鱼骨·····	57
美味西瓜皮·····	58
甜酱瓜皮·····	58



西瓜炖鸡块·····	58
金丝枣炖黄耳·····	59
拔丝葡萄·····	59
水晶桃·····	60
蜜汁鲜桃·····	61
拔丝橘子·····	61
拔丝香蕉·····	62

第二章 畜肉类

鸳鸯肠·····	64
丸子汤·····	64
肉片汆黄瓜汤·····	65
鸡肉炖肉丸·····	65
酱爆肉丁·····	66
炸烹肉段·····	66
白菜夹肉蘑·····	66
鸡蛋蒸肉丸·····	67

沙锅丸子·····	67
锅贴鱼·····	68
锅包肉·····	68
蜜汁火腿·····	69
锅煽香肠·····	69
竹筒蒸肉·····	70
腊味合蒸·····	70
鱼香肉丝·····	70

美味酱排骨·····	71
炖排骨·····	72
清炖排骨·····	73
生炒排骨·····	73
荷香蒸排骨·····	74
豆豉蒸排骨·····	74
沙锅什锦·····	75
菌香寸骨·····	75

红糟猪肉汤·····	76
五香酱驴肉·····	76
玉米樱桃肉·····	76
水煮肉片·····	77
酱萝卜拌肉丝·····	78
软炸里脊·····	78
美味肉串·····	79
京爆里脊·····	79



清拌里脊丝·····	80
姜丝肉·····	81
肉丝拌粉皮·····	81
栗子蒸酥肉·····	81
炒肉拉皮·····	82
黄瓜爆肉丁·····	82
紫菜瘦肉花生汤·····	83
滑炆里脊丝·····	84



烧四宝·····	84
东坡卤肉·····	85
李连贵熏肉·····	85
汆白肉·····	86
白煮肉·····	86
风味蒸肉·····	86
干炸丸子·····	87
番茄肉片·····	87

红烧肉·····	88
南煎丸子·····	88
烧蒸扣肉·····	89
咸鱼蒸肉饼·····	89
清汤火锅·····	90
沙锅白肉·····	90
红杞煨猪手·····	90
沙锅猪蹄·····	91

红枣煨肘子·····	92
果味蒸猪手·····	92
莲桂煨圆蹄·····	93
沪香罗汉肚·····	94
水晶肘子·····	94
酱油肉·····	95
三片汤·····	95
扒肘子·····	96

韭黄拌腰丝·····	96
腰片拌生菜·····	96
粉皮拌白肉·····	97
肚丝拉皮·····	97
酱猪肚·····	98
真不同风味小肚·····	98
冬菜蒸爽肚·····	99
烩肚丝·····	99



炒猪大肠·····	100
酱猪心·····	100
芹菜炒猪心·····	100
猪肝拌豆芽·····	101
黄瓜炒猪肝·····	102
血肠·····	102
酱猪头糕·····	103
卤味千层耳·····	104

酱猪耳·····	104
鲜虾鱼肚拱嘴蘑·····	105
牛肉丸子·····	105
炖牛肉·····	106
土豆炖牛肉·····	106
水煮牛肉·····	106
家常煨牛肉·····	107
龙井蒸牛肉·····	108

十景火锅·····	108
家常火锅·····	109
沙锅牛肉·····	109
牛肉火锅·····	110
煎牛排·····	110
烧蒸牛肉·····	111
烩胸口·····	112
牛肉窝蛋·····	113

鸳鸯火锅·····	113
酱牛腱子·····	114
水晶牛肉·····	114
炒牛肚丝·····	115
炖牛蹄筋·····	116
番茄烧牛肉·····	116
拌口条·····	117
涮羊肉·····	118

烩全羊·····	119
炸烹羊肉·····	119
四生火锅·····	120
锅煽肉片·····	120
锅烧羊肉·····	120
手把羊肉·····	121
干炸腰片·····	121
大汉口蘑黄羊腿·····	122



烤羊腿·····	122
炖羊肉条·····	123
清蒸羊肉·····	124
羊肉雪耳藕片汤·····	124



第三章 禽蛋类

咖喱酱鸡块·····	126
沟帮子烧鸡·····	126
元葱红烩鸡·····	127
油淋仔鸡·····	127
蘑菇炖鸡·····	128
果汁煮鸡块·····	128
甜豆鹅蛋仔鸡·····	128
鸡冻·····	129

爆全鸡·····	130
锅烧鸡·····	130
什锦火锅·····	131
麻辣火锅鸡·····	131
沙锅鸡块·····	132
熏童子鸡·····	132
野味火锅·····	132
人参蒸乌鸡·····	133

烩鸡丝豌豆·····	133
辣椒炒鸡丁·····	133
油爆鸡丁·····	134
宫保鸡丁·····	134
酱鸡头·····	135
熏鸡腿·····	136
酱鸡翅尖·····	136
蜜糖柠檬鸡腿·····	137



酱鸡脖·····	137
卤鸡小肚·····	138
酱鸡胗·····	138
熏鸡小肚串·····	138
烩鸡肠·····	139
煎鸭脯·····	139
骨香鸭片·····	140
锅贴鸭·····	141



酱香鸭·····	141
香酥板鸭·····	142
银耳炖双鸽·····	142
五香熏兔·····	142
鸡蛋沙拉·····	143
酱鸡蛋·····	144
熏蛋·····	145
五香熏蛋·····	145

锅贴鸡蛋·····	146
双耳蒸蛋皮·····	146
八宝水波蛋·····	147
拔丝白果·····	147
梅花鹿血糕·····	148
卤水虎皮鹌鹑蛋·····	148
豆苗扒鹌鹑蛋·····	148

第四章 水产类

豆豉鱼冻·····	150
芹菜鱼丝·····	150
老蚌怀珠·····	151
五香鱼块·····	151
鱼沙拉·····	152
珊瑚黄鱼·····	152
煎蒸黄花鱼·····	152
五香熏鱼·····	153



酥卤鲫鱼·····	153
一网情深·····	154
鲫鱼过黄河·····	155
软酥鲫鱼·····	155
葱焖鲫鱼·····	156
蜜汁塘鲤鱼·····	156
锅贴鲤鱼·····	156
家常熬鱼·····	157



余鱼花·····	158
潮式蒸梭鱼·····	158
冬菜蒸鳊鱼·····	159
清炖鲈鱼·····	160
贡菜草菇棒鱼汤·····	160
麒麟金鲳·····	161
清炖鳊鱼·····	161
沙锅鱼头·····	162



家常双圆火锅·····	162
烤鱼串·····	162
煎熬带鱼·····	163
茄汁鱼块·····	163
五谷蟹·····	164
煎蟹盒·····	164
蒜茸青口贝·····	165
姜末拌海螺·····	165

双耳爆海螺·····	166
红烧海螺·····	166
鸡肉蒸花螺·····	166
水晶虾仁·····	167
烩虾仁·····	168
生煎虾饼·····	168
龙果蒸虾胶·····	169



烹虾段·····	169
柠檬蒸麒麟虾·····	169
油爆鱼·····	170
卤鲜鱿鱼·····	170
家常鱿鱼·····	171
酥炸鲜鱿球·····	171
拌墨斗鱼·····	172

三鲜海参·····	173
猕猴桃蒸带子肉·····	173
烩金银带子·····	174
炸蛎黄·····	174
蒸文蛤·····	175
海带拌粉丝·····	175
海带焖木耳·····	176

第五章 菌豆类

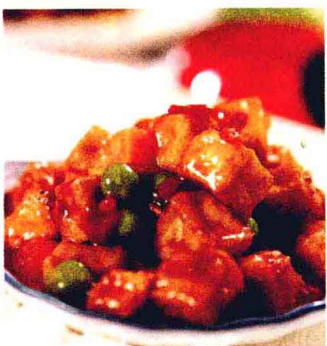
煎酿冬菇·····	178
海参鹅蛋菌汤·····	178
火龙果西米蒸菌丸·····	179
酥椒香口蘑·····	179
金丝松茸菌排·····	180
红酒开洋杏鲍菇·····	180
猪肚青瓜夹·····	180
咸鸭蛋拌南豆腐·····	181



香椿拌豆腐·····	181
小辣椒拌南豆腐·····	182
卤素鸡豆腐·····	182
酸辣汤·····	183
烩冻豆腐·····	183
宫爆豆腐丁·····	184
金银豆腐·····	185
木耳炖豆腐·····	185



泥鳅钻豆腐·····	185
麻辣豆腐·····	186
肉片炒豆腐·····	186
豆腐扒牛肉·····	187
白扒豆腐·····	188
四喜豆腐盒·····	188
绣球豆腐·····	189
蛋黄蒸豆腐·····	189



榄菜虾仁蒸白玉·····	190
沙锅豆腐·····	190
煮干丝·····	190
豆腐干拌芸豆角·····	191
海带炆腐竹·····	191
熏干豆腐卷·····	192
香菇拌粉皮·····	192

第一章

蔬果类

S · H · U · G · U · O · L · E · I



口味特点: 酱香味型
难易程度: ☆

白菜心拌干丝

操作时间: 20分钟
材料估价: 3~4元

- 原料: 圆大白菜心250克, 干豆腐250克。
■调料: 大酱1.5大匙, 甜面酱少许, 大葱20克, 花椒油15克, 香菜适量。

做法:

- 1 大白菜心切成罗圈丝, 装在深盘中。
- 2 干豆腐切成3厘米长的丝, 放入沸水锅中, 略煮开, 捞出用凉水投洗, 控净水分, 码在大白菜心处。
- 3 大葱切成细丝、香菜洗净切成末撒在干豆腐丝上, 然后将大酱、甜面酱、花椒油拌匀浇在上面即可。

提示:

必须选择贮存多天的嫩白菜心。

营养价值分析:

在百克大白菜中, 主要营养成分的蛋白质含1.1克, 脂肪0.2克, 糖2.1克, 粗纤维0.4克, 无机盐0.6克。白菜具有清热解毒、通肠利胃的功效。

酱汁什锦白菜

操作时间: 30分钟
材料估价: 6~8元

- 原料: 大白菜5000克, 白萝卜500克, 苹果250克, 梨250克。
■调料: 精盐120克, 甜面酱1000克, 大葱250克, 大蒜250克, 味精10克。

做法:

- 1 将大白菜择洗干净, 沥干水分, 切成4瓣, 再切成块, 装入盆内, 加精盐75克腌5小时; 将萝卜去皮洗净, 切成小片装入盆内, 加精盐25克腌5小时。
- 2 将苹果、梨去蒂, 去籽, 切成小片; 葱、蒜都切成碎末。
- 3 用1200克凉开水溶化剩余的精盐, 加味精搅匀, 倒入缸内, 加入精盐腌的白菜、萝卜, 再腌渍7天。
- 4 将腌过的白菜、萝卜取出, 沥干水分, 装入坛内, 加上甜面酱、葱、蒜、苹果、梨搅匀, 再腌5天即可食用。



口味特点: 酱香幽长
难易程度: ☆



口味特点: 清鲜素香
难易程度: ☆☆☆

素鸡烧白菜

操作时间: 20分钟
材料估价: 3~4元

■原料: 白菜250克, 素鸡150克, 水发香菇2朵, 青椒1个。

■调料: 酱油半大匙, 白糖2小匙, 精盐2/5小匙, 味精1/5小匙, 香油1小匙, 植物油30克。

做法:

- 1 将香菇洗净, 切成片, 用净水泡好; 素鸡用热水烫一下, 捞出切成斜片; 白菜洗净, 去老叶、根, 切4厘米长方块; 青椒去蒂, 去籽心, 洗净, 切成小块。
- 2 炒锅置旺火上, 倒入植物油烧至八成热时, 将锅端下降温, 至六成热时, 再将锅端回火上, 放入白菜块略煸, 加少许精盐拌匀起锅。
- 3 锅内倒少许植物油, 烧热, 放入青椒块炒片刻, 起锅备用。
- 4 锅中入油烧热, 放入素鸡煸炒几下, 再放入香菇片, 加入酱油、白糖、精盐和泡香菇的清汤, 用旺火烧开, 再改用小火烧至汁水略干, 素鸡入味, 放入白菜块和青椒块, 炒匀后撒上味精, 淋上香油即成。

绿茶娃娃菜

操作时间: 15分钟
材料估价: 3~4元

■原料: 娃娃白菜12棵, 鲜海带丝25克。

■调料: 绿茶5克, 枸杞子5克, 精盐1小匙, 胡椒粉2/5小匙, 高汤100克, 葱段6克, 姜片4克, 植物油40克。

做法:

- 1 将娃娃白菜洗净, 根部剖十字花刀, 略焯水过凉处理; 绿茶用沸水冲洗一遍, 取第二道泡好; 鲜海带丝洗净焯水处理; 枸杞子用冷水提前泡好。
- 2 坐锅点火放油, 烧至四成热时用葱姜炆锅, 下入娃娃白菜煸炒均匀, 再加入高汤、精盐、胡椒粉调味。海带丝煮熟后用漏勺捞入盘底, 上边摆放好娃娃白菜。
- 3 原汤撇净浮沫和葱姜, 倒入泡好的绿茶水, 二次调好咸鲜味, 投入枸杞子, 浇淋在盘中菜上即可。

口味特点: 清鲜幽雅
难易程度: ☆☆☆





口味特点: 清鲜浓香
难易程度: ☆☆☆

扒肥肠白菜

操作时间: 15分钟
材料估价: 3~4元

【原料】猪肥肠100克, 白菜400克。

【调料】水淀粉12克, 精盐4/5小匙, 料酒1大匙, 味精1/5小匙, 葱、姜共8克, 鸡汤150克, 猪化油25克。

【做法】

- 1 将白菜去帮、去菜梢, 切成两半, 放在沸水锅内烫烂, 捞在凉水中投凉, 挤干水分, 顺长切成1厘米宽的条, 菜帮朝下码在盘内; 把肠切成斜厚片, 摆在白菜的一旁; 葱、姜切成块。
- 2 勺内放入猪化油, 用葱、姜炸锅, 添鸡汤, 加精盐、味精和料酒, 烧开后捞出葱、姜块, 将白菜、肥肠推入勺内, 用慢火煨5分钟, 移在旺火上, 用水淀粉勾芡, 淋明油, 大翻勺, 拖入盘内。



口味特点: 味鲜
难易程度: ☆☆☆

如意白菜卷

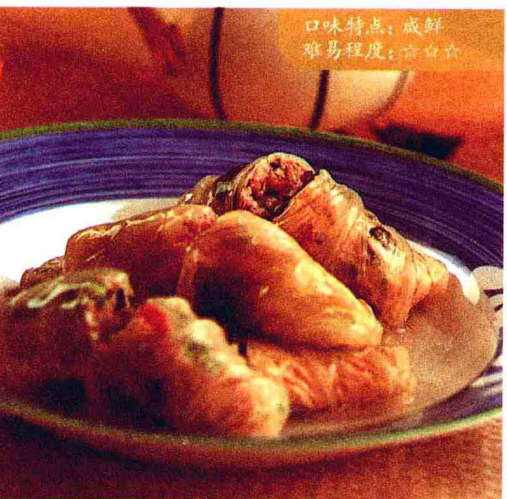
操作时间: 30分钟
材料估价: 5~6元

【原料】白菜叶、猪肉各250克, 鸡蛋1个, 面粉少许。

【调料】葱花5克, 精盐3/5小匙, 花椒面1/5小匙, 香油1大匙, 味精1/5小匙, 姜末、蒜末共8克, 辣豆瓣1大匙, 料酒1大匙, 水淀粉半大匙。

【做法】

- 1 猪肉剁成馅, 加精盐、味精、花椒面、葱、姜末、水淀粉、香油拌匀; 白菜叶洗净烫软, 捞出投凉, 沥干水分; 鸡蛋磕入碗, 加少许面粉调成糊备用。
- 2 将白菜叶铺在案板上, 抹一层鸡蛋糊, 再将肉馅抹在上面, 卷成圆柱形, 上屉蒸熟, 取出改刀装盘即可。



口味特点: 咸鲜
难易程度: ☆☆☆

菜包蒸肉

操作时间: 25分钟
材料估价: 5~7元

【原料】大白菜叶250克, 猪精肉200克, 鸡蛋1枚, 胡萝卜10克, 香菇20克, 玉兰片10克。

【调料】精盐3/5小匙, 味精1/4小匙, 水淀粉10克, 老汤60克, 植物油500克(实耗约45克)。

【做法】

- 1 大白菜叶焯水后切成6个同样大的长方块; 鸡蛋打散, 摊成蛋皮, 与胡萝卜、香菇、玉兰片均切丝备用。
- 2 猪精肉切成丝, 滑油, 与其他原料丝调味均匀, 放在白菜叶上卷成6个同大的白菜卷, 放蒸锅内蒸8分钟, 取出摆在盘内。
- 3 锅中加植物油1大匙, 烧热, 加上老汤、精盐、味精调味, 用水淀粉勾芡, 淋在白菜卷上即成。

素烩

操作时间: 20分钟
材料估价: 4~6元

- 原料: 木耳60克, 干发菜15克, 莲子、香菇各30克, 红枣60克, 冬笋125克, 百合根75克, 小白菜200克。
- 调料: 植物油500克(实耗约60克), 香油1大匙, 酱油2大匙, 精盐1/2大匙, 味精2/5小匙, 水淀粉2大匙。

做法:

- 1 将木耳先用水浸泡两天, 洗净沥干; 红枣用温水泡过; 莲子放入水锅中用文火煮软; 干发菜温水浸洗5分钟, 沥干后, 绑成10捆。
- 2 切掉百合根的两端, 放入锅中热水烫10分钟后取出; 小白菜去掉根及外皮洗净, 将菜叶纵切成瓣, 再切成长段; 冬笋切成段。
- 3 旺火坐勺, 入油, 然后将白菜放入炒几下, 连油取出放入容器; 将冬笋放入油锅中炸1分钟后取出。
- 4 另取一锅, 注入水500克, 旺火加热, 待水温后, 放入木耳、冬笋等所有原料煮5分钟, 再加入植物油50克、酱油、精盐, 1分钟后撒上味精, 加水淀粉, 搅匀, 滴入香油即成。

口味特点: 清鲜
难易程度: ☆☆



海鲜火锅

操作时间: 20分钟
材料估价: 40~50元

- 原料: 鲍鱼200克, 虾、海参各250克, 鱿鱼300克, 海螺、海带(或裙带菜)、发好鱼肚、全贝(或鲜贝)各200克, 白菜500克, 香菜50克, 油菜、豆腐、水发粉丝各250克。
- 调料: 朝天椒10克, 味精4克, 精盐5克, 葱、姜丝各5克, 鲜酱油200克, 植物油50克, 高汤100克。

做法:

- 1 鲍鱼片大片; 鱿鱼剖麦穗花; 海参切大片; 海带切丝; 发好鱼肚切象眼片; 白菜切螺圈; 油菜摘大叶, 菜心备用; 豆腐切一字条; 香菜择净切2厘米长短。
- 2 净勺坐油, 葱、姜丝各2克炆勺; 放入朝天椒, 烹酱油, 放味精、精盐、高汤, 烧开后放入剩余的葱、姜丝、精盐、味精即可涮食, 也可用涮羊肉调料。

口味特点: 鲜味幽长
难易程度: ☆☆





口味特点: 鲜味充足
难易程度: ☆☆☆

三鲜火锅

操作时间: 20分钟
材料估价: 20~25元

■原料: 熟火腿、熟鸡肉各150克, 冬笋100克, 香菇200克, 虾仁100克, 大白菜300克, 水发粉丝100克。

■调料: 鸡汁1000克, 精盐1小匙, 胡椒面、味精各2/5小匙, 猪化油6大匙。

■做法:

- 1 将香菇撕成大片; 熟火腿、熟鸡肉、冬笋均切成片; 菜心切粗丝和粉丝断开成10厘米。
- 2 炒锅置中火上, 下猪化油烧至五成热, 放入香菇、菜心炒一下, 再加鸡肉、火腿、虾仁炒匀, 而后加入精盐、鸡汁、胡椒面、味精烧沸, 再舀入火锅内点火, 等烧沸出味上桌即成。

►提示:

所谓“三鲜”实际是3种呈鲜原料的组合。在这款火锅中, 典型呈鲜原料有火腿、鸡肉和虾仁。在此基础上扩展使用其他原料, 使成品鲜味更充足。



口味特点: 清鲜
难易程度: ☆☆☆

清汤冬瓜

操作时间: 20分钟
材料估价: 3~5元

■原料: 冬瓜500克, 淀粉25克。

■调料: 精盐半大匙, 料酒1大匙, 味精、胡椒粉各1/2小匙, 鸡清汤1000~1500克。

■做法:

- 1 将冬瓜削皮去籽, 洗净, 切成长较薄的长块, 逐块片去绵软的瓜肉, 留下硬脆的瓜肉, 然后将瓜块片成0.5厘米厚的薄片, 再顺切成细丝, 如木梳形状, 放入盘内, 均匀地撒上一层淀粉, 投入沸水锅中余烫2~3分钟, 至八成熟时捞入凉水盆中浸凉后, 沥干, 盛入大汤碗内。
- 2 锅置火上, 放入鸡清汤烧开, 取少量鲜汤倒入冬瓜的碗内, 使汤的鲜味渗入冬瓜内; 其余的汤再加精盐、料酒、味精、胡椒粉拌匀, 调好口味, 再烧开后, 全部倒入盛冬瓜片的碗中, 即可食用。