

北京奥运食品安全专家蔡同一教授推荐

一看就会的



家常菜

Yikan Jiuhui De

Jiachangcai

300 li

300例

家庭
实用版

JIA TING SHI YONG BAN

最详尽的步骤展示，最周全的细节解读

安全营养放心美味

郭丹/主编

中国画报出版社

一看就会的



家常菜

Yikan Jiuhui De
Jiachangcai
300 li

300

例

郭丹/主编

中国画报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一看就会的家常菜300例 / 郭丹主编. —北京: 中国画报出版社, 2009.1

ISBN 978-7-80220-393-8

I. 一… II. 郭… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第202733号



一看就会的家常菜300例

出版人: 田 辉

主 编: 郭 丹

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100044)

责任编辑: 张光红

电 话: 88417359 (总编室兼传真) 88417482 (发行部) 88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbbs.com>

印 刷: 北京市京津彩印有限公司

开 本: 170mm × 230mm 1 / 16

印 张: 6.75

版 次: 2009年2月第1版

印 次: 2009年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-393-8

定 价: 15.80元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!



烹调小常识



书中烹调用油无特别说明一般是家庭常用的食用油。

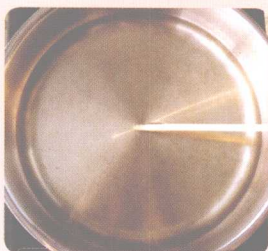
提示

不同的食用油含有不同的营养成分，为了使营养均衡，还是经常更替使用食用油，对全家人的身体更好。

判断油温



一二成油温时：锅中油面平静，将手置于油锅上方，有微热感。适用油酥花生、油酥腰果等菜肴的烹制。



三四成油温时：油面平静，取一支干筷子置于油中，周围出现微小的气泡，无青烟。适用于干煸、滑炒肉末等。



五六成油温时：筷子周围的气泡变得密集，搅动时有响声，有少量的青烟升起，适用于炒、炆、炸等烹制方法。具有酥皮增香，使原料不易碎烂的作用。



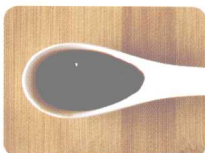
七八成油温时：气泡变得非常密集，锅上方油烟明显。适用于油炸、或煎制肉类、鱼类，能使其外皮酥脆，不碎烂。

计量单位换算

量取液体时：



1茶匙=5毫升



1汤匙=15毫升

量取固体时：



1茶匙≈5克



1汤匙≈15克

调料大概量法



盐或者白糖
少许：拇指和食指夹的量；



胡椒粉少
许：2~3次抖胡椒罐的量。



鸭肉

- 58 五香卤鸭/荔枝鸭/怪味鸭块
59 烩鸭四宝/红枣炖鸭肉/翡翠鸭脚

其他禽类

- 60 酱瓜毛豆烧仔鹅/香菌烧鹅/酸梅蒸鹅
61 清蒸鹅掌/生炒乳鸽/炒乳鸽松
62 枸杞炖雏鸽/脆皮乳鸽/烤乳鸽
63 香酥鹌鹑/五香焖鹌鹑/酱烧鹌鹑

蛋类

- 64 香椿芽炒鸡蛋/鸳鸯蛋/金针菇蛋花
65 咸蛋辣香苦瓜/蒸蛋/虎皮蛋
66 乳蛋类保存窍门



Part 4 清爽豆蔬

北豆腐

- 67 家常豆腐/鱼香豆腐条/番茄豆腐
68 麻辣豆腐/葱爆豆腐条/芫爆豆腐条
69 香煎豆腐/酱汁豆腐/糖醋豆腐
70 玉米烩豆腐/豆腐蒸蛋/木樨豆腐
71 鱼香豆腐/鲜奶豆腐煲/草菇海米豆腐
72 沙锅豆腐/山楂烧豆腐/麻香豆腐

嫩豆腐

- 73 炒豆腐脑/蟹粉豆腐/口水豆腐
74 茄汁豆腐/荠菜豆腐羹/咖喱豆腐

豆腐干、豆腐丝

- 75 家常豆腐皮/三鲜豆腐卷/芥末千张
76 咖喱千张丝/卤味豆皮/腐竹拌青椒
77 椒油腐竹/肚丝拌腐竹/烩干丝
78 五香辣酱干/豆腐干炒榨菜/芹菜干丝

蔬菜类

- 79 醋烹绿豆芽/火腿豆芽什锦丝/酸辣银芽
80 银芽笋丝/干煸黄豆芽/酸熘白菜
81 椒油小白菜/辣油白菜/三味白菜
82 香辣白菜/酸菜粉丝/炆卷心菜
83 蒜蓉茼蒿/栗子卷心菜/西红柿炒卷心菜

- 84 香辣卷心菜/生菜鸡丝/蒜蓉生菜
85 蚝油生菜/火腿炒油菜/香干炒油菜
86 蒜茸油菜/板栗油菜/酥松菠菜丝
87 虾皮菠菜/白干炒菠菜/芹菜炒肉丝
88 炆芹菜/椒油芹菜/拌西芹
89 鱼香茄子/家常茄子/红烧茄子
90 炸茄盒/果味茄块/醋熘土豆丝
91 酸辣土豆丝/炆土豆丝/翡翠土豆丝
92 土豆泥/黄瓜炒鸡蛋/炒黄瓜
93 炆拌黄瓜/油浸黄瓜条/香酥冬瓜
94 麻辣冬瓜/虾皮烧冬瓜/番茄冬瓜
95 双冬酿冬瓜/番茄丝瓜/香炒丝瓜
96 酸辣豆角/酱爆扁豆/蘑菇豌豆
97 六味苦瓜/青椒炒鸡蛋/红烧萝卜
98 花椒油莴笋丝/辣炸芋头片/风光田园
99 新鲜蔬菜保存法

Part 5 可口菇菌

菇类

- 100 姜汁金针菇/芥末金针菇/蒜香金针菇
101 滑肉鲜蘑/炒鲜蘑/里脊炆口蘑
102 红油香菇油菜/冬笋炒香菇/大蒜烧香菇
103 香菇炒鸡片/酥炸鲜蘑/双菇炒鸭血

菌类

- 104 银耳素烩/木耳炒肉片/百合炖银耳



Part 1

肉类

一看就会的家常菜300例



木须肉

原料：猪腿肉150克，水发木耳15克，鸡蛋2个。

调料：葱姜末、酱油、料酒、香油、精盐、味精各适量。

做法：① 肉切丝；木耳洗净；鸡蛋磕入碗内，加少许精盐打匀。

② 将锅上火，加大油，烧至五成热时，下鸡蛋炒熟后盛在碗内。

③ 原锅加大油烧热，加葱姜末煸出香味，再下肉丝煸炒至七成熟，加料酒、酱油、味精、精盐，随后将鸡蛋、木耳一起下锅翻炒几下，淋上香油即可。

提示：将鸡蛋炒熟后立即出锅，否则质地会变老，形态也不美观。



青椒肉片

原料：猪瘦肉200克，青椒150克。

调料：精盐、鸡精、料酒、水淀粉、酱油各适量。

做法：① 将猪肉洗净切成小片，用酱油、水淀粉拌匀待用；青椒去蒂、籽，洗净切成块。

② 锅置火上，注油烧至五成热，下入肉片，炒至肉色变白时捞出沥油。

③ 锅留余油，下入青椒略炒，加入肉片、精盐、料酒、酱油、鸡精炒匀，加入少许水，用水淀粉勾芡，装入盘中即可。

提示：肉片码浆要均匀，干稀适度。



碧玉肉片

原料：瘦肉150克，荷兰豆100克，蛋清1个。

调料：料酒、水淀粉、精盐、葱花、姜末各适量。

做法：① 将肉切成片，加入精盐、料酒、蛋清拌匀，加水淀粉上浆，放入油锅里划散炒热，捞出沥油备用。

② 锅内留少许油，放入荷兰豆、精盐、姜末，炒熟后放入肉片，加葱花，淋少许香油翻炒出锅。

提示：切猪肉片时，先顺着猪肉纹络切成厚片，再用刀背把肉拍成大片，这样可以使肌纤维碎开，质地会变得比较松散粗糙，方便上浆挂糊。

蘑菇炒肉片

原料：鲜蘑菇150克，瘦肉50克，黄瓜适量。

调料：湿淀粉、葱姜末、酱油、精盐、料酒、味精、香油、蛋清各适量。

做法：① 将蘑菇、瘦肉、黄瓜洗净切片；将肉片用湿淀粉、鸡蛋清、精盐抓匀上浆。

② 炒锅置火上，加植物油烧至五成热时，下入肉片，划散至刚熟，捞出控油。

③ 锅内留少许油烧热，下葱姜末煸炒出香味，下入肉片、蘑菇片、黄瓜片稍炒，放酱油、料酒、精盐、味精，用湿淀粉勾芡，淋上香油，出锅即可。

提示：

蘑菇表面有黏液，粘上泥土不易清洗，洗蘑菇时放点食盐拌和，泡一会儿再洗，这样容易把泥沙洗净。

春笋炒肉丝

原料：猪里脊肉150克，净春笋50克，鸡蛋清1个。

调料：精盐、鸡精、料酒、香油、干淀粉、水淀粉、高汤各适量。

做法：① 猪里脊肉洗净切丝，放入碗中，加精盐、料酒、鸡精、鸡蛋清、干淀粉拌匀，待用春笋入开水中煮熟，切丝。

② 锅置旺火上，注油烧五成热，放入肉丝煸炒。待肉丝变色，倒入漏勺沥油。

③ 锅留底油，倒入春笋丝煸炒，放入料酒、精盐及少量高汤，用水淀粉勾芡，倒入肉丝颠匀，淋入香油即可出锅。

提示：

在炒肉时，不宜放精盐过早，因为鲜肉中都含有大量的蛋白质，过早放精盐会使蛋白质发生凝固，使肉块变硬，失去酥嫩感。

茭白炒肉丝

原料：茭白300克，肉丝100克，辣椒2个。

调料：高汤适量，盐1茶匙，味精、胡椒粉各少许，淀粉1汤匙。

做法：① 茭白削去粗皮，切成片；辣椒切成段。

② 味精、胡椒粉、高汤、淀粉调成芡汁。

③ 炒锅放在中火上，下油烧至五成热，放入茭白片、肉丝炒一下。

④ 再加盐炒熟，而后放入辣椒、葱丝炒匀，再烹入芡汁，收汁亮油，颠勺起锅即成。

提示：

挑选茭白时，以肉质肥大、新鲜柔嫩、肉丝洁白、带甜味者为最好。





糖醋里脊

原料：猪里脊肉300克，鸡蛋1个。

调料：葱末、姜末、蒜末共25克，精盐1/5茶匙，酱油1汤匙，白糖75克，醋2汤匙，水淀粉100克。

做法：① 将肉洗净后切成条，放入少许精盐略腌，加入鸡蛋、水淀粉挂糊备用。

② 炒锅置中火上，倒入植物油，烧至七成热时放入里脊肉，炸至金黄色捞出，待油温升至八成热时再次将肉放入，略炸捞出。

③ 炒锅内留少许油，放入葱末、姜末、蒜末炝锅，加入醋、白糖、酱油和100克水，烧沸后用水淀粉勾芡，倒入炸好的里脊条，快速颠翻均匀出锅即成。

提示：

糊要有一定稠度，并且要挂匀；调味汁勾芡后再放炸好的里脊，以防里脊回软。



番茄里脊

原料：里脊肉80克，黄瓜、玉兰片各适量。

调料：番茄酱、湿淀粉、白糖、精盐、蛋清、高汤各适量。

做法：① 先将里脊肉洗净切成薄片，用精盐、蛋清、湿淀粉抓一抓，腌渍入味，用五成热的油划熟。黄瓜、玉兰片都切成片。

② 炒锅上火加油，烧热，下入黄瓜、玉兰片稍炒，即下番茄酱、白糖、精盐、高汤，烧开后，用湿淀粉勾成浓芡，把已划好的肉片倒入翻匀，淋上少许明油即可。

提示：

油温一定要控制好。



炸芝麻里脊肉

原料：里脊肉200克，鸡蛋1个。

调料：芝麻仁、精盐、味精、绍酒、酱油、湿淀粉各适量。

做法：① 将里脊肉切成片，两面均匀地剞上十字花刀，再切成条放入盘中，加精盐、味精、绍酒、酱油腌渍入味。

② 另一碗内放入蛋清、湿淀粉搅匀成糊备用。

③ 炒锅内放入植物油，用中火烧至六成热时，将肉逐条裹上蛋糊、再蘸满一层芝麻仁，放入油内炸透捞出，待油温升至八成热时，再将肉投入油内复炸，炸至呈黄色时捞出沥油，装盘即成。

提示：

剞十字花刀时注意刀不可切得太深，以免把肉片切断。

荷包里脊

原料：鸡蛋4个，里脊肉50克。

调料：味精、精盐、料酒、香油、葱、姜末、糖各适量。

做法：① 鸡蛋打入一碗内调匀；里脊肉用刀剁碎，加味精、精盐、料酒、蛋清、糖、香油、葱、姜末拌匀成馅，并分成12份。

② 把调匀的鸡蛋入油锅中煎成12个小鸡蛋皮，每个蛋皮中间放里脊馅，用筷子把鸡蛋皮合起来，从两边向中间一夹，即成荷包。

③ 将锅置火上加油烧热，把荷包下锅炸成浅黄色熟透即可。

提示：

摊蛋皮时，火要小，油宜少。



粉蒸肉

原料：带皮猪五花肉400克，大米100克。

调料：葱丝10克，姜丝5克，精盐、味精各1/5茶匙，料酒2茶匙，甜面酱8茶匙，酱油2汤匙，八角、桂皮、花椒共10克。

做法：① 将猪肉切成片，然后放入葱丝、姜丝、酱油、甜面酱、料酒、精盐、味精拌匀，腌约1小时。

② 将大米放入锅中，加入八角、桂皮、花椒，用小火炒至微黄时取出，将米碾碎，然后把米放入盆中，倒入沸水，以刚没过大米为宜，泡至水全部浸入米中。

③ 把焖好的大米和腌过的肉一起拌匀，腌约半小时，然后肉皮向下放入大碗内，把剩余的米和汤汁浇在肉上，上笼蒸约2小时，取出扣入盘中即成。

提示：

肉必须先腌制入味后方可蒸；大米用小火炒。



炸酥肉

原料：五花肉300克。

调料：精盐、大蒜、淀粉、胡椒粉、葱、姜各适量。

做法：① 将五花肉洗净切成片，加精盐腌片后裹匀淀粉；葱、姜洗净，切成末；蒜洗净剁成蒜丁。

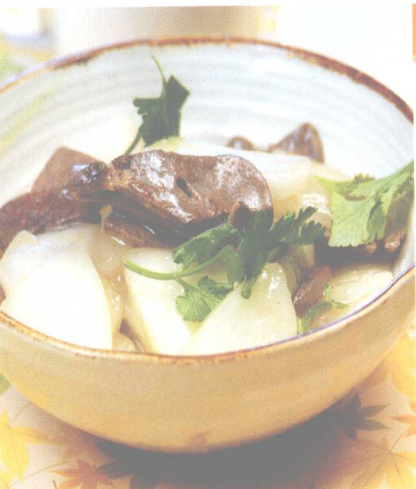
② 锅中加入植物油，烧至七成热时，放入肉片炸至金黄色时捞出，再下蒜丁余油至微黄色捞出控油。

③ 锅中留油少许烧热，下入葱末、姜末，加入胡椒粉和肉片炒匀装盘，撒上炸蒜丁即可。

提示：

切肉片时尽量大小一致，薄厚均匀。





萝卜片炒肝片

原料：猪肝200克，白萝卜250克。

调料：精盐、味精、香葱各适量。

做法：① 白萝卜洗净去皮，切薄片。

② 猪肝洗净，切薄片。

③ 先用植物油炒萝卜片至八成熟，加少许精盐盛起，再起油锅，放植物油，旺火烧热，加入肝片，快速翻炒3分钟，倒入萝卜片与猪肝同炒几分钟，加香葱、味精调味即成。

提示：

炒猪肝的火要大，油要热，这样炒出来的猪肝脆嫩好吃无腥味。



黄豆煮肝片

原料：猪肝250克，黄豆250克。

调料：料酒、精盐、味精、姜片、葱段各适量。

做法：① 将猪肝洗净，切片；将黄豆去杂洗净，下入净锅中用小火慢炒至熟。

② 锅中加油烧热，放葱姜煸香，加入肝煸炒，烹入料酒，加入精盐煸炒至肝八成熟，出锅装盘备用。

③ 锅中加入清水，将黄豆投入，烧煮至熟，倒入猪肝继续煮，煮至肝、黄豆熟烂入味，用精盐、味精调味即可出锅。

提示：

炒猪肝前，可用一点点硼砂和白糖腌渍一会，再用清水冲洗干净，这样能使猪肝脆爽不渗血水并能去除腥味。



小黄瓜炒肝片

原料：鲜猪肝300克，胡萝卜100克，小黄瓜2根。

调料：葱段、姜片各适量，醋、酱油、料酒、淀粉、盐、糖各适量。

做法：① 肝加醋及适量水浸泡，洗净后切片，加酱油、料酒、淀粉拌腌；胡萝卜洗净去皮切片；小黄瓜洗净切片。

② 热油炒黄瓜至半熟，盛出。

③ 热油1大匙，炒肝至半熟，加入胡萝卜片、黄瓜片、葱、姜、盐、糖炒熟即可。

提示：

烹炒时注意用旺火快炒，且必须在油烧热后再放猪肝，否则成菜之后口味和菜形均受影响。

红油猪肝

原料：猪肝300克，黄瓜50克。

调料：辣椒油100克，葱10克，蒜10克，淀粉4茶匙，酱油、料酒、盐、味精、姜、香油、醋各适量。

做法：① 将猪肝洗净切成片，放入淀粉，搅拌均匀；葱剖开切段；姜切片；蒜切薄片；黄瓜洗净斜刀切段，再切成菱形片。

② 将葱段、姜片、蒜片、酱油、料酒、盐、味精、淀粉、醋、香油调成味汁。

③ 炒锅上火，加入辣椒油烧至八成热，将猪肝片放入炒熟，将黄瓜片放入翻炒几下，将味汁倒入，迅速翻炒均匀即可装盘。

提示：

烹制时可以将辣椒面放入油中，把猪肝放入同炒，或用豆瓣酱炒制也可以。



煎烹猪肝

原料：猪肝300克，鸡蛋1个。

调料：葱头50克，葱10克，姜、盐、味精、白糖、胡椒粉各适量，辣酱油、淀粉各4茶匙。

做法：① 将猪肝洗净，切片；葱头去老皮洗净，切末；葱、姜均切末。

② 猪肝内加入盐、鸡蛋、淀粉，搅拌均匀。

③ 将葱末、姜末、盐、味精、白糖、胡椒粉、辣酱油和淀粉，调成味汁。

④ 炒锅内放油烧热，将猪肝片放入煎至呈两面均为黄色，随即放入葱头末翻炒，待猪肝成熟后，烹入味汁，迅速翻炒，使汁挂匀，即可装盘。

提示：

制作时要先将猪肝煎好，再与葱头同炒，要求外焦里嫩，但不可有血丝。



红油肚丝

原料：猪肚400克。

调料：辣椒油3汤匙，香油1汤匙，酱油2茶匙，味精1茶匙，葱花15克。

做法：① 将猪肚择净浮油，洗干净，放入开水锅内煮熟，捞出晾凉，切成细丝。

② 将酱油、味精、辣椒油、香油、葱花放入碗内，兑成汁，浇在肚丝上，拌匀即可。

提示：

在清洗猪肚时用一些盐和醋，效果会很好，盐醋可以去除猪肚的腥味，还可以去掉猪肚表皮的黏液。





拌肥肠

原料：熟猪肥肠300克。

调料：香菜70克，酱油、醋各2茶匙，味精1茶匙，糖、盐各1汤匙，花椒粉、蒜泥各少许。

做法：① 将肥肠切成长条，放在大盘中；香菜用开水烫透，切成细末。

② 把香菜和肥肠拌在一起，放入精盐、味精、酱油、醋、花椒粉拌匀，然后蘸蒜泥食用即可。

提示：

清洗猪肠时，要将猪肠翻过来，用清水冲洗，再用盐和醋浸泡片刻，然后浸在淘米水中。



生炒排骨

原料：排骨300克，鸡蛋1个，青椒1个，红辣椒2个。

调料：白醋2茶匙，冰糖2块，番茄汁1汤匙，葱2根。

做法：① 将排骨洗净，斩块，加入盐、糖、生抽酱油、烧酒及打碎的鸡蛋拌匀，腌20分钟后，用淀粉捞干肉身。

② 旺火坐锅，入油，待油微滚时，将排骨下入，炸至金黄色时捞出，沥油。

③ 原锅留底油，加入白醋、冰糖、盐、番茄汁等调煮适味，下切碎辣椒，拌入淀粉，即加入炸好的排骨，搅匀便可上碟。

提示：

制作时也可以先将排骨用清水加料酒煮至软烂，再进行口味的调制。



椒盐排骨

原料：排骨300克，蛋1个。

调料：盐1/2汤匙，五香粉1茶匙，米酒3汤匙，酱油、糖、黑胡椒粉、香油各1汤匙，地瓜粉2汤匙，葱30克，姜30克，蒜头30克。

做法：① 排骨剁成块，再与调料一起拌匀，腌约30分钟，取出沾上地瓜粉，再放入油锅中油炸至熟。

② 葱、姜、蒜头剁成细末，先用1大匙油爆香，再将炸好的排骨放入拌炒，炒的时候撒入盐及黑胡椒粉，拌匀入味淋上香油即可。

提示：

炸猪排时，先将猪排包好炸衣，再投入油锅中炸1~2分钟，翻边后再炸30秒，迅速盛盘，然后将猪排立于网架上大约1分钟。这样就利用余热把猪排炸至金黄熟透了。

老干妈香酥骨

原料：猪肋排300克，鸡蛋1个。

调料：瓶装老干妈酱2汤匙，泡辣椒末20克，姜片15克，蒜片10克，干辣椒节10克，花椒10粒，精盐1/2茶匙，料酒、嫩肉粉各2茶匙，水淀粉5茶匙，五香粉少许，鸡精适量。

做法：① 将肉厚的猪肋排去两头，劈开，砍成节，入开水中余一下，捞出沥水；取盆加入鸡蛋液、精盐、料酒、嫩肉粉、五香粉、水淀粉拌匀成糊，将排骨放入一一均匀蘸满蛋糊。

② 锅放火上，下精炼油烧六成热，将排骨下入炸至色黄捞起沥油，备用。

③ 锅留底油少许，烧热，下入姜片、蒜片、干辣椒节、花椒和泡辣椒末炒香，再加入老干妈酱炒匀，即下入排骨炒几下，调入鸡精即可入盘。

提示：

排骨蘸糊要厚薄均匀；炒时火不要太大，以免粘锅。



排骨炖白菜

原料：排骨500克，白菜50克。

调料：香菜梗5克，豆油40克，葱末、姜末、精盐、味精、花椒水各适量。

做法：① 将排骨洗净剁成段；白菜切成比排骨大点的长方块；香菜梗切段。

② 锅内入水，烧开后，将排骨放入，烧开后去掉浮沫，煮熟。

③ 另起锅，注入油，烧至七八成热时下葱、姜炆锅，接着放白菜煸炒至断生倒入排骨锅内，加精盐、味精、花椒水，放慢火上炖至白菜烂时，放香菜梗盛入碗内即成。

提示：

煮排骨要用旺火，一直煮熟，中间不能软火。



香芋排骨汤

原料：排骨240克，芋头50克。

调料：味精、鸡精、盐各适量。

做法：① 将排骨斩块，洗净焯水；芋头斩小块。

② 将所有的原材料放入砂锅内蒸2小时。

③ 最后放入调味料调味即可。

提示：

选杆子排骨或子排骨，长短砍均匀。





板栗炖排骨

原料：排骨250克，熟板栗100克。

调料：精盐、绍酒、酱油、葱段、姜片各适量。

做法：① 将排骨剁成段，用开水焯一下捞出洗净；板栗剥皮待用。

② 炒锅上火烧热，加适量底油，用葱、姜炆锅，烹绍酒，加酱油，下入排骨、板栗翻炒片刻，加入开水，转小火炖至酥烂，再加入精盐调好口味，起锅盛入碗中即成。

提示：

板栗煮熟后不易剥壳，只要待其冷却后放入冰箱冷冻两小时，就能很快剥去壳衣，并保持栗子肉的完整。



豆腐炖排骨

原料：豆腐250克，排骨400克。

调料：料酒、精盐、味精、葱、姜各适量，鲜汤750克。

做法：① 将豆腐切成块；葱、姜洗净，切成丝；排骨洗净，剁成块，投入开水锅中焯去血沫，控去水分。

② 净锅置火上，放入植物油烧至七八成热时，投入葱丝、姜丝爆出香味，放入排骨块，煸炒片刻，加入料酒、鲜汤，烧开后撇去浮沫，盖上锅盖，改用小火炖约1小时，待排骨接近酥烂时，放入豆腐块，再炖几分钟，加精盐、味精调味，再烧沸即可。

提示：

排骨要达到熟而不烂为佳。



豉汁南瓜蒸排骨

原料：小南瓜1个约400克，排骨6块约300克。

调料：葱段、姜片、豆豉、生抽、盐、香菜末各适量。

做法：① 将南瓜洗净，在1/3处剖开，用小勺掏出内瓤。

② 排骨斩成小块，洗净后加豆豉、生抽、盐、葱段、姜片拌匀后腌渍30分钟。

③ 将腌渍好的排骨取出，放入南瓜里，上锅蒸至排骨嫩熟，撒上香菜末即可。

提示：

常吃南瓜有助于防治糖尿病，糖尿病患者可把南瓜制成南瓜粉，以长期食用。

辣烧猪蹄

原料：净猪蹄300克。

调料：豆瓣20克，葱50克，姜50克，酱油1汤匙，料酒3汤匙，精盐、味精各适量，干辣椒数个。

做法：① 把猪蹄收拾干净，由关节缝处剁块，放入开水锅中稍煮，捞出，漂洗干净。

② 锅烧热，放油适量，把豆瓣酱下锅煸炒，待出香味，添汤，烧开，稍煮，把豆瓣酱渣捞净，随即把猪蹄、酱油、料酒、干辣椒，适量精盐、味精、葱、姜一齐放入锅中，烧开，移至小火，慢烧，保持微开，待猪蹄烧烂时，约1.5~2小时，然后把汁收稠即可。

提示：猪蹄剁得小一些容易入味，易炖烂。猪蹄下锅前一定要过开水煮，去腥味。



当归蹄块

原料：猪蹄1只，当归50克。

调料：葱、姜、料酒、花椒、精盐各适量。

做法：① 将猪蹄洗净，用刀剁成8块，在开水锅中煮2分钟，去其腥味。

② 煮锅内加水烧开，放入蹄块及当归、葱、姜、料酒、花椒、精盐，用旺火烧开，再用中火煮2小时即可食用。

提示：猪蹄一定要弄干净，不要留有余毛。



橘皮炖猪蹄

原料：橘皮80克，猪蹄1只。

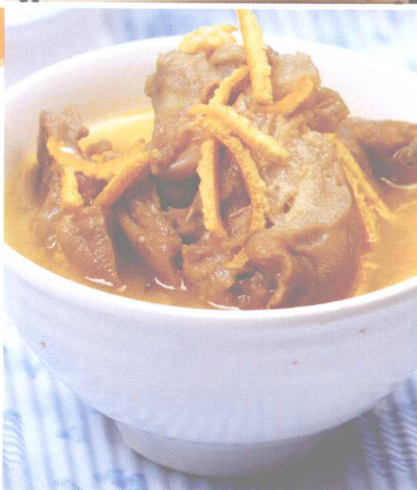
调料：精盐、味精各适量。

做法：① 猪蹄去残毛，用刀刮至白净，洗净。

② 将洗净的猪蹄放入沙锅中，加水适量，再投入橘皮。

③ 沙锅置武火上烧沸，改文火炖至猪蹄熟透即成。调入精盐、味精，饮汤吃肉。

提示：选用前蹄制作此菜的效果更佳。





青椒牛肉丝

原料：净瘦牛肉200克，青椒100克。

调料：精盐、酱油、味精各适量，料酒2茶匙，水淀粉2汤匙，鲜汤5茶匙。

做法：① 牛肉横筋切成粗丝；青椒去蒂去籽切成粗丝。

② 将精盐、味精、料酒、酱油、水淀粉、鲜汤兑成芡汁。

③ 牛肉与食用碱、精盐、料酒、水淀粉拌匀。

④ 炒锅置旺火上，放油烧至七成热，放入牛肉迅速炒散；

⑤ 放入青椒炒至断生，倒入芡汁，待收汁亮油时装盘成菜。

提示：

牛肉码味后要吸水，故上浆应稀一点儿。



莴笋炒牛肉丝

原料：莴笋2个，牛肉丝200克。

调料：酱油、料酒各适量。

做法：① 将莴笋去皮切成丝；将牛肉丝放在酱油与料酒中泡约半小时。

② 锅内倒油烧热后放入牛肉丝，用大火快炒约1分钟，将牛肉丝从油锅中捞起备用。

③ 再将莴笋丝倒入锅内，用大火快炒约2分钟。

④ 将炒好的莴笋盛入盘中铺底，将牛肉丝放在莴笋上面即可。

提示：

炒肉丝时，放入葱丝、姜丝的同时，再放入些胡椒粉，就可以轻易地去除牛肉的腥味了。



仙人掌炒牛肉

原料：牛肉200克，鲜仙人掌30克。

调料：葱花、姜末、精盐、味精各适量。

做法：① 仙人掌去皮切丝。

② 牛肉洗净切片。

③ 炒锅置旺火上，加花生油烧热，用葱花、姜末爆锅，加牛肉煸炒，将熟时，加仙人掌，炒熟，加入精盐、味精调味，装盘即成。

提示：

炒肉之前，用姜片均匀地在锅底涂抹，使姜汁吸附在锅底，肉就不会沾锅了。

炒牛肉松

原料：牛肉150克，青豆角150克，马蹄5只。

调料：蒜茸、干葱茸各1茶匙，葱2根。

做法：① 将牛肉洗净，剁碎，加调味料腌10分钟；青豆角洗净切碎；马蹄洗净剁碎；葱切碎。

② 旺火坐锅，入油，热时入青豆角、马蹄炒熟铲起。

③ 原过入底油，烧热后下牛肉、干葱茸、蒜茸炒香，下青豆角、马蹄炒匀，稍焖，下葱再炒匀上碟即成。

提示：油烧热后滑一下锅，以免牛肉末糊锅。



牛肉豆干丝

原料：牛里脊肉250克，豆干50克，鸡蛋半个，红辣椒2个。

调料：淀粉、料酒各1茶匙，酱油2茶匙，鸡精1/2茶匙，水淀粉1汤匙，香油少许。

做法：① 牛里脊肉洗净去除筋膜、切丝，加鸡蛋、酱油1小匙、淀粉搅拌均匀。

② 豆干洗净先切丝，红椒切丝。

③ 热锅先用油滑过，再倒入适量油把牛里脊肉和豆干入锅拌炒均匀，盛出沥干油分。

④ 原锅留底油放入红椒丝、葱爆香，倒入牛里脊肉和豆干。

⑤ 加入酱油1小匙、料酒、鸡精翻炒均匀，再淋上水淀粉勾芡，滴上香油即可。

提示：不宜食用反复剩热或冷藏加温的牛肉食品。



咖喱牛肉

原料：牛肉300克，土豆50克，洋葱20克。

调料：咖喱粉1汤匙，料酒2汤匙，姜末、蒜末、胡椒粉、味精、干辣椒各适量，整姜葱30克，葱花10克，鲜汤400克。

做法：① 牛肉入水氽断血水后，切成块；加入整姜葱、料酒入笼蒸制八成软。土豆去皮切成块，洋葱切成块，干辣椒切成节。

② 锅置火上，放油烧至四成热，加入咖喱粉炒香，加入姜末、蒜末、葱花炒香，掺鲜汤放牛肉、料酒、胡椒、干辣椒节、精盐，用中火烧至牛肉软时，加入土豆、洋葱继续烧至洋葱、土豆软熟，汁稠味浓时，加入味精推匀即成。

提示：牛肉最好选用肋条肉，牛肉烧之前必须先在水锅中煮尽血水，保证原料清爽。控制好炒咖喱粉的火候，以炒香不糊为佳，否则影响口感。

