

精选家常菜系列



家常凉菜

健康生活图书编委会 编著

美味来自身边最简单的食物，精选全国特色家常凉菜 **363** 例

超级实用 **5** 种快速查找方式，分步详解菜例操作全过程

附录附录：收录烹饪技巧、厨房窍门、调味汁的制作等近 **300** 条

吉林科学技术出版社



3分钟一道美味 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



家常凉菜

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常凉菜 / 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 978-7-5384-3913-7

I. 家… II. 健… III. 凉菜—菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第116582号

精选家常菜系列
家常凉菜

健康生活图书编委会 编著

选题策划: 李 梁

责任编辑: 李 梁 韩劲松

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 85679177

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 256千字

2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3913-7

定价: 15.80元

PDG

本书使用说明

BENSHUSHIYONGSHUOMING

菜品所属
类型

菜品名称

本菜品所需
原料估价

制作本菜品
需要的时间

本道菜需要
的主要原料
且注明使用
计量单位

菜品的口味
特点

本道菜需要的辅料、
调料, 标明计量单位

操作要点
特别提示

步步详解本道菜
具体做法, 好学
易做

菜品的难易
程度

本书的五大检索功能

BENSHUDEWUDAJIANSUOGONGNENG

● 功能 1: 菜品原料分类索引

快速检索通道

水产类.....	5	肉类.....	7
豆制品.....	6	蛋类.....	10
蔬菜类.....	6	水果类.....	10

目录



第一章 水产类

1. 清蒸海上鲜	17	2. 蒜茸炒时蔬	18
3. 脆皮炸子鸡	19	4. 豉汁蒸排骨	20
5. 椒盐排骨	21	6. 豉汁蒸鱼	22
7. 蒜茸炒时蔬	23	8. 豉汁蒸排骨	24
9. 脆皮炸子鸡	25	10. 豉汁蒸鱼	26
11. 椒盐排骨	27	12. 豉汁蒸排骨	28
13. 蒜茸炒时蔬	29	14. 豉汁蒸鱼	30
15. 脆皮炸子鸡	31	16. 豉汁蒸排骨	32
17. 椒盐排骨	33	18. 豉汁蒸鱼	34
19. 蒜茸炒时蔬	35	20. 豉汁蒸排骨	36
21. 脆皮炸子鸡	37	22. 豉汁蒸鱼	38
23. 椒盐排骨	39	24. 豉汁蒸排骨	40
25. 蒜茸炒时蔬	41	26. 豉汁蒸鱼	42
27. 脆皮炸子鸡	43	28. 豉汁蒸排骨	44
29. 椒盐排骨	45	30. 豉汁蒸鱼	46
31. 蒜茸炒时蔬	47	32. 豉汁蒸排骨	48
33. 脆皮炸子鸡	49	34. 豉汁蒸鱼	50
35. 椒盐排骨	51	36. 豉汁蒸排骨	52
37. 蒜茸炒时蔬	53	38. 豉汁蒸鱼	54
39. 脆皮炸子鸡	55	40. 豉汁蒸排骨	56
41. 椒盐排骨	57	42. 豉汁蒸鱼	58
43. 蒜茸炒时蔬	59	44. 豉汁蒸排骨	60
45. 脆皮炸子鸡	61	46. 豉汁蒸鱼	62
47. 椒盐排骨	63	48. 豉汁蒸排骨	64
49. 蒜茸炒时蔬	65	50. 豉汁蒸鱼	66
51. 脆皮炸子鸡	67	52. 豉汁蒸排骨	68
53. 椒盐排骨	69	54. 豉汁蒸鱼	70
55. 蒜茸炒时蔬	71	56. 豉汁蒸排骨	72
57. 脆皮炸子鸡	73	58. 豉汁蒸鱼	74
59. 椒盐排骨	75	60. 豉汁蒸排骨	76
61. 蒜茸炒时蔬	77	62. 豉汁蒸鱼	78
63. 脆皮炸子鸡	79	64. 豉汁蒸排骨	80
65. 椒盐排骨	81	66. 豉汁蒸鱼	82
67. 蒜茸炒时蔬	83	68. 豉汁蒸排骨	84
69. 脆皮炸子鸡	85	70. 豉汁蒸鱼	86
71. 椒盐排骨	87	72. 豉汁蒸排骨	88
73. 蒜茸炒时蔬	89	74. 豉汁蒸鱼	90
75. 脆皮炸子鸡	91	76. 豉汁蒸排骨	92
77. 椒盐排骨	93	78. 豉汁蒸鱼	94
79. 蒜茸炒时蔬	95	80. 豉汁蒸排骨	96
81. 脆皮炸子鸡	97	82. 豉汁蒸鱼	98
83. 椒盐排骨	99	84. 豉汁蒸排骨	100
85. 蒜茸炒时蔬	101	86. 豉汁蒸鱼	102
87. 脆皮炸子鸡	103	88. 豉汁蒸排骨	104
89. 椒盐排骨	105	90. 豉汁蒸鱼	106
91. 蒜茸炒时蔬	107	92. 豉汁蒸排骨	108
93. 脆皮炸子鸡	109	94. 豉汁蒸鱼	110
95. 椒盐排骨	111	96. 豉汁蒸排骨	112
97. 蒜茸炒时蔬	113	98. 豉汁蒸鱼	114
99. 脆皮炸子鸡	115	100. 豉汁蒸排骨	116

第二章 肉类

1. 清蒸海上鲜	17	2. 蒜茸炒时蔬	18
3. 脆皮炸子鸡	19	4. 豉汁蒸排骨	20
5. 椒盐排骨	21	6. 豉汁蒸鱼	22
7. 蒜茸炒时蔬	23	8. 豉汁蒸排骨	24
9. 脆皮炸子鸡	25	10. 豉汁蒸鱼	26
11. 椒盐排骨	27	12. 豉汁蒸排骨	28
13. 蒜茸炒时蔬	29	14. 豉汁蒸鱼	30
15. 脆皮炸子鸡	31	16. 豉汁蒸排骨	32
17. 椒盐排骨	33	18. 豉汁蒸鱼	34
19. 蒜茸炒时蔬	35	20. 豉汁蒸排骨	36
21. 脆皮炸子鸡	37	22. 豉汁蒸鱼	38
23. 椒盐排骨	39	24. 豉汁蒸排骨	40
25. 蒜茸炒时蔬	41	26. 豉汁蒸鱼	42
27. 脆皮炸子鸡	43	28. 豉汁蒸排骨	44
29. 椒盐排骨	45	30. 豉汁蒸鱼	46
31. 蒜茸炒时蔬	47	32. 豉汁蒸排骨	48
33. 脆皮炸子鸡	49	34. 豉汁蒸鱼	50
35. 椒盐排骨	51	36. 豉汁蒸排骨	52
37. 蒜茸炒时蔬	53	38. 豉汁蒸鱼	54
39. 脆皮炸子鸡	55	40. 豉汁蒸排骨	56
41. 椒盐排骨	57	42. 豉汁蒸鱼	58
43. 蒜茸炒时蔬	59	44. 豉汁蒸排骨	60
45. 脆皮炸子鸡	61	46. 豉汁蒸鱼	62
47. 椒盐排骨	63	48. 豉汁蒸排骨	64
49. 蒜茸炒时蔬	65	50. 豉汁蒸鱼	66
51. 脆皮炸子鸡	67	52. 豉汁蒸排骨	68
53. 椒盐排骨	69	54. 豉汁蒸鱼	70
55. 蒜茸炒时蔬	71	56. 豉汁蒸排骨	72
57. 脆皮炸子鸡	73	58. 豉汁蒸鱼	74
59. 椒盐排骨	75	60. 豉汁蒸排骨	76
61. 蒜茸炒时蔬	77	62. 豉汁蒸鱼	78
63. 脆皮炸子鸡	79	64. 豉汁蒸排骨	80
65. 椒盐排骨	81	66. 豉汁蒸鱼	82
67. 蒜茸炒时蔬	83	68. 豉汁蒸排骨	84
69. 脆皮炸子鸡	85	70. 豉汁蒸鱼	86
71. 椒盐排骨	87	72. 豉汁蒸排骨	88
73. 蒜茸炒时蔬	89	74. 豉汁蒸鱼	90
75. 脆皮炸子鸡	91	76. 豉汁蒸排骨	92
77. 椒盐排骨	93	78. 豉汁蒸鱼	94
79. 蒜茸炒时蔬	95	80. 豉汁蒸排骨	96
81. 脆皮炸子鸡	97	82. 豉汁蒸鱼	98
83. 椒盐排骨	99	84. 豉汁蒸排骨	100
85. 蒜茸炒时蔬	101	86. 豉汁蒸鱼	102
87. 脆皮炸子鸡	103	88. 豉汁蒸排骨	104
89. 椒盐排骨	105	90. 豉汁蒸鱼	106
91. 蒜茸炒时蔬	107	92. 豉汁蒸排骨	108
93. 脆皮炸子鸡	109	94. 豉汁蒸鱼	110
95. 椒盐排骨	111	96. 豉汁蒸排骨	112
97. 蒜茸炒时蔬	113	98. 豉汁蒸鱼	114
99. 脆皮炸子鸡	115	100. 豉汁蒸排骨	116

第三章 蛋类

1. 清蒸海上鲜	17	2. 蒜茸炒时蔬	18
3. 脆皮炸子鸡	19	4. 豉汁蒸排骨	20
5. 椒盐排骨	21	6. 豉汁蒸鱼	22
7. 蒜茸炒时蔬	23	8. 豉汁蒸排骨	24
9. 脆皮炸子鸡	25	10. 豉汁蒸鱼	26
11. 椒盐排骨	27	12. 豉汁蒸排骨	28
13. 蒜茸炒时蔬	29	14. 豉汁蒸鱼	30
15. 脆皮炸子鸡	31	16. 豉汁蒸排骨	32
17. 椒盐排骨	33	18. 豉汁蒸鱼	34
19. 蒜茸炒时蔬	35	20. 豉汁蒸排骨	36
21. 脆皮炸子鸡	37	22. 豉汁蒸鱼	38
23. 椒盐排骨	39	24. 豉汁蒸排骨	40
25. 蒜茸炒时蔬	41	26. 豉汁蒸鱼	42
27. 脆皮炸子鸡	43	28. 豉汁蒸排骨	44
29. 椒盐排骨	45	30. 豉汁蒸鱼	46
31. 蒜茸炒时蔬	47	32. 豉汁蒸排骨	48
33. 脆皮炸子鸡	49	34. 豉汁蒸鱼	50
35. 椒盐排骨	51	36. 豉汁蒸排骨	52
37. 蒜茸炒时蔬	53	38. 豉汁蒸鱼	54
39. 脆皮炸子鸡	55	40. 豉汁蒸排骨	56
41. 椒盐排骨	57	42. 豉汁蒸鱼	58
43. 蒜茸炒时蔬	59	44. 豉汁蒸排骨	60
45. 脆皮炸子鸡	61	46. 豉汁蒸鱼	62
47. 椒盐排骨	63	48. 豉汁蒸排骨	64
49. 蒜茸炒时蔬	65	50. 豉汁蒸鱼	66
51. 脆皮炸子鸡	67	52. 豉汁蒸排骨	68
53. 椒盐排骨	69	54. 豉汁蒸鱼	70
55. 蒜茸炒时蔬	71	56. 豉汁蒸排骨	72
57. 脆皮炸子鸡	73	58. 豉汁蒸鱼	74
59. 椒盐排骨	75	60. 豉汁蒸排骨	76
61. 蒜茸炒时蔬	77	62. 豉汁蒸鱼	78
63. 脆皮炸子鸡	79	64. 豉汁蒸排骨	80
65. 椒盐排骨	81	66. 豉汁蒸鱼	82
67. 蒜茸炒时蔬	83	68. 豉汁蒸排骨	84
69. 脆皮炸子鸡	85	70. 豉汁蒸鱼	86
71. 椒盐排骨	87	72. 豉汁蒸排骨	88
73. 蒜茸炒时蔬	89	74. 豉汁蒸鱼	90
75. 脆皮炸子鸡	91	76. 豉汁蒸排骨	92
77. 椒盐排骨	93	78. 豉汁蒸鱼	94
79. 蒜茸炒时蔬	95	80. 豉汁蒸排骨	96
81. 脆皮炸子鸡	97	82. 豉汁蒸鱼	98
83. 椒盐排骨	99	84. 豉汁蒸排骨	100
85. 蒜茸炒时蔬	101	86. 豉汁蒸鱼	102
87. 脆皮炸子鸡	103	88. 豉汁蒸排骨	104
89. 椒盐排骨	105	90. 豉汁蒸鱼	106
91. 蒜茸炒时蔬	107	92. 豉汁蒸排骨	108
93. 脆皮炸子鸡	109	94. 豉汁蒸鱼	110
95. 椒盐排骨	111	96. 豉汁蒸排骨	112
97. 蒜茸炒时蔬	113	98. 豉汁蒸鱼	114
99. 脆皮炸子鸡	115	100. 豉汁蒸排骨	116

第四章 蔬菜类

1. 清蒸海上鲜	17	2. 蒜茸炒时蔬	18
3. 脆皮炸子鸡	19	4. 豉汁蒸排骨	20
5. 椒盐排骨	21	6. 豉汁蒸鱼	22
7. 蒜茸炒时蔬	23	8. 豉汁蒸排骨	24
9. 脆皮炸子鸡	25	10. 豉汁蒸鱼	26
11. 椒盐排骨	27	12. 豉汁蒸排骨	28
13. 蒜茸炒时蔬	29	14. 豉汁蒸鱼	30
15. 脆皮炸子鸡	31	16. 豉汁蒸排骨	32
17. 椒盐排骨	33	18. 豉汁蒸鱼	34
19. 蒜茸炒时蔬	35	20. 豉汁蒸排骨	36
21. 脆皮炸子鸡	37	22. 豉汁蒸鱼	38
23. 椒盐排骨	39	24. 豉汁蒸排骨	40
25. 蒜茸炒时蔬	41	26. 豉汁蒸鱼	42
27. 脆皮炸子鸡	43	28. 豉汁蒸排骨	44
29. 椒盐排骨	45	30. 豉汁蒸鱼	46
31. 蒜茸炒时蔬	47	32. 豉汁蒸排骨	48
33. 脆皮炸子鸡	49	34. 豉汁蒸鱼	50
35. 椒盐排骨	51	36. 豉汁蒸排骨	52
37. 蒜茸炒时蔬	53	38. 豉汁蒸鱼	54
39. 脆皮炸子鸡	55	40. 豉汁蒸排骨	56
41. 椒盐排骨	57	42. 豉汁蒸鱼	58
43. 蒜茸炒时蔬	59	44. 豉汁蒸排骨	60
45. 脆皮炸子鸡	61	46. 豉汁蒸鱼	62
47. 椒盐排骨	63	48. 豉汁蒸排骨	64
49. 蒜茸炒时蔬	65	50. 豉汁蒸鱼	66
51. 脆皮炸子鸡	67	52. 豉汁蒸排骨	68
53. 椒盐排骨	69	54. 豉汁蒸鱼	70
55. 蒜茸炒时蔬	71	56. 豉汁蒸排骨	72
57. 脆皮炸子鸡	73	58. 豉汁蒸鱼	74
59. 椒盐排骨	75	60. 豉汁蒸排骨	76
61. 蒜茸炒时蔬	77	62. 豉汁蒸鱼	78
63. 脆皮炸子鸡	79	64. 豉汁蒸排骨	80
65. 椒盐排骨	81	66. 豉汁蒸鱼	82
67. 蒜茸炒时蔬	83	68. 豉汁蒸排骨	84
69. 脆皮炸子鸡	85	70. 豉汁蒸鱼	86
71. 椒盐排骨	87	72. 豉汁蒸排骨	88
73. 蒜茸炒时蔬	89	74. 豉汁蒸鱼	90
75. 脆皮炸子鸡	91	76. 豉汁蒸排骨	92
77. 椒盐排骨	93	78. 豉汁蒸鱼	94
79. 蒜茸炒时蔬	95	80. 豉汁蒸排骨	96
81. 脆皮炸子鸡	97	82. 豉汁蒸鱼	98
83. 椒盐排骨	99	84. 豉汁蒸排骨	100
85. 蒜茸炒时蔬	101	86. 豉汁蒸鱼	102
87. 脆皮炸子鸡	103	88. 豉汁蒸排骨	104
89. 椒盐排骨	105	90. 豉汁蒸鱼	106
91. 蒜茸炒时蔬	107	92. 豉汁蒸排骨	108
93. 脆皮炸子鸡	109	94. 豉汁蒸鱼	110
95. 椒盐排骨	111	96. 豉汁蒸排骨	112
97. 蒜茸炒时蔬	113	98. 豉汁蒸鱼	114
99. 脆皮炸子鸡	115	100. 豉汁蒸排骨	116

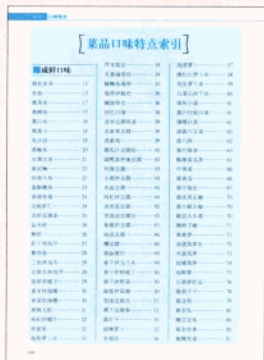
本书的五大检索功能

BENSHUDEWUDAJIANSUOGONGNENG

●功能 2: 菜品口味特点索引

快速检索通道

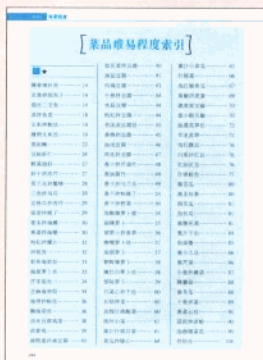
咸鲜口味… 240	甜咸口味… 243
咸香口味… 242	甜鲜口味… 243
香鲜口味… 242	酸辣口味… 243
咸辣口味… 242	清淡口味… 243
甜酸口味… 242	其他口味… 243



●功能3：菜品难易程度索引

快速检索通道

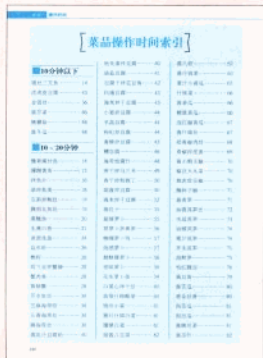
★.....	244	★★★.....	246
★★.....	245	★★★★...	247



●功能 4: 菜品操作时间索引

快速检索通道

10分钟以下…	248	40~50分钟…	250
10~20分钟…	248	1小时以上…	251
25~35分钟…	249		



●功能 5: 菜品材料估价索引

快速检索通道

10元以下…	252	20~30元…	255
10~20元…	253	30元以上…	255





附录1	厨房小窍门	194
附录2	食材的选购与保存	204
附录3	烹调技巧	224
附录4	制作卤制品的要点	229
附录5	调味汁、调味酱的制作	232
索引1	菜品口味特点索引	240
索引2	菜品难易程度索引	244
索引3	菜品操作时间索引	248
索引4	菜品材料估价索引	252

第一章 水产类

五彩拌鲍丝	19	油爆鱼	12	五香瓦块鱼	15
鱼沙拉	19	腐乳鱼条	12	拌鱼片	16
腌明太鱼丝	19	茄汁鱼块	13	熏五香鱼	16
熏鲛鱼	20	鱼松	13	熏草鱼	17
橘香鱼条	20	腌香辣针鱼	14	熏鲤鱼	17
生熏白鱼	21	京葱拌银鱼干	14	熏白鱼	18
酱泥鳅	22	银丝三文鱼	14	熏墨斗	18
拌墨斗鱼	22	珊瑚黄鱼	15	凉拌鱼皮	18
		酱酥鲫鱼	23		
		酱鲑鱼	23		
		黄酒鱼扇	24		
		豆豉鱼冻	24		
		豆板虾仁	24		
		卤虾豆腐条	25		
		水晶虾仁	25		
		盐水虾	26		



醉虾	26	翡翠拌蚬子	29
醉基围虾	27	姜末拌海螺	30
虾干拌西芹	27	香菜拌海螺	30
荷兰豆拌蟹柳	28	葱辣大虾	31
蟹肉卷	28	枸杞拌螺片	32
酱螃蟹	28	拌蜆皮	32
三色拌鸟贝	29	彩色海蜇丝	33
北极贝拌西芹	29	海蜇萝卜丝	33

第二章 豆制品

芥末蜇丝·····	34
芝麻海带结·····	34
五香海带丝·····	34
酥鲫鱼海带·····	35
海带拌粉丝·····	36
腌海带丝·····	36

海拌红白绿·····	38
卤水豆腐鸡蛋·····	38
卤素鸡豆腐·····	39
卤素鸡·····	39
腐乳汁豆腐松·····	40
咸鸭蛋拌南豆腐·····	40
松花蛋拌豆腐·····	40
油盐豆腐·····	41

花生米拌豆腐干·····	42
豆腐干拌芸豆角·····	42
玛瑙豆腐·····	43
海米拌干豆腐·····	43
小葱拌豆腐·····	44
水晶豆腐·····	44
枸杞拌豆腐·····	44
卤虎皮豆腐·····	45

老汤卤豆腐丝·····	45
香椿拌豆腐·····	45
油卤豆腐·····	46
糟豆腐·····	46
肉末拌豆腐·····	47
香十拌芹菜叶·····	48
海带炆腐竹·····	48
葱油腐竹·····	49

香干拌马兰头·····	49
香干拌核桃丁·····	50
香干拌野菜·····	50
甜酱拌豆腐·····	50
老汤豆腐丝·····	51
熏干豆腐卷·····	51
海米拌干豆腐·····	52
熏豆腐卷·····	52



第三章 蔬菜类



泡酸辣萝卜皮·····	54
酱红干·····	55
甜辣萝卜·····	55
胡萝卜拌青笋·····	56
金银丝·····	56
咖喱萝卜块·····	57
泡胡萝卜·····	57
朝鲜辣萝卜·····	58

腌红白萝卜丝·····	58
怪味萝卜·····	59
花生萝卜条·····	59
白菜心拌干丝·····	60
五味拌菜·····	60
高级什锦酸菜·····	60
锦州小菜·····	61
酱汁什锦白菜·····	61

珊瑚白菜·····	61
甜酱八宝菜·····	62
酱八样·····	62
酱汁锦菜·····	63
黄瓜拌猪心·····	64
黄瓜拌梨丝·····	64
酸辣黄瓜条·····	65
蜜汁小黄瓜·····	65

什锦菜	66
酱黄瓜	66
糖酱黄瓜	66
泡红椒黄瓜	67
酱什锦丝	67
炆青椒肉丝	68
椒麻鸡丁	68
青椒拌皮蛋	69

酱虎皮尖椒	70
酱小朝天椒	70
椒豆大头菜	70
腌柿子椒	71
酱青笋	71
油泼莴笋丝	72
腌多味什锦菜	72
水晶莴笋	73

油辣莴笋	74
蜜汁莴笋	74
芥末莴笋	75
泡鲜笋	75
怡红腰豆	76
白果拌红豆	76
红油豇豆	76
什锦粉丝	77



酱茄子干	78
怪味蚕豆	78
酱豆角	79
酱苦瓜	80
腌芸豆角	80
酱金丝香	80
泡苦瓜	81
泡丝瓜	81



酱腌花菜	81
酱苏叶	82
蒜泥茄条	82
酱南瓜	83
蜜汁干尖	84
甘蓝泡菜	84
泡菜墩	85
酱芥菜头	85

酱小土豆	86
酱芹菜	86
雪菜毛豆	87
小葱拌蕨菜	87
腌蘑菇	88
酱冬瓜	88
酱花生米	89
十香拌菜	89

香菜云丝	90
蒜泥拌凉粉	90
泡咖喱菜花	90

第四章 肉类



肉丝拌芹菜	92
滑炆里脊丝	92
炆青椒肉丝	93
清拌里脊丝	93
糟肉	94
乳汁肉干	94
酱排骨	94
鲁味叉烧肉	95

糖醋小排	95
特味酱肉	96
扎肘花	96
卤猪头肉	97
醉肉	97
菠菜番茄拌肉丝	98
白切肉	98
水晶肉	98

酱肉	99
粉皮拌白肉	99
肉丝拌粉皮	99
凉爽肉片	100
五香肉	100
肴肘花	101
酱萝卜拌肉丝	102
酸菜拌猪肉	102

蒜泥白肉	103
甜酸丸子	103
拌肚丝	104
芥末肚丝	104
熏猪肚	104
香拌肚丝	105
拌三丝	105
麻辣佛手肚	106

罗汉肚	106
沪香罗汉肚	107
醇香肚包	107
白斩肚	108
川味卤金钱肚	108
肚丝拉皮	108
捞起猪肚丝	109
酱猪肚	109



鸳鸯肠	110
顺袋	110
卤水猪粉肠	111
卤水猪生肠	112
卤肠头	112
白云猪手	113
佛山汾蹄	113
卤蹄筋	114



扒猪蹄	114
广味白卤猪手	114
回味冻猪手	115
姜醋猪手	116
白云猪仔脚	116
烟熏茶皇猪手	117
酱汁猪手	117
茶皇猪手	118

泰汁爽猪手	118
菜心猪耳	118
杂味猪心	119
川味卤水口条	120
卤浸猪肝	120
卤猪尾	121
韭菜拌腰丝	122
熏猪尾	122

熏猪肝	123
炔拌腰条	123
酱口条	124
酱猪心	124
酱猪耳	124
腰片拌生菜	125
香卤猪耳	126
卤猪肝	126

卤猪腰	127
酱牛肉	127
卤牛肉	127
卤汾酒牛肉	128
酒香卤牛肉	129
五香酱牛肉	129
牛肉汤泡菜	129
盐水牛健	130



水晶牛肉·····	130
卤牛杂·····	131
酱牛筋·····	132
手抓羊肉·····	132
白卤羊肉·····	133
熏羊蹄·····	133
白切东山羊·····	134
酱驴肉·····	135



五香酱驴肉·····	135
辣子狗腿·····	135
酱狗腿·····	136
鸡冻·····	136
凤鸡·····	137
熏菜香鸡·····	137
烟熏茶皇鸡·····	138
卤水鸡·····	138

东江盐焗鸡·····	138
川味卤鸡丝·····	139
鸡丝拌干丝·····	139
椒麻鸡丁·····	139
江南醉鸡·····	140
盐手撕捞鸡·····	140
手撕盐焗鸡·····	141
水晶鸡丝·····	142

沟帮子烧鸡·····	142
五香扒鸡·····	143
港式盐焗鸡·····	143
白切文昌鸡·····	144
水晶鸡·····	145
玫瑰豉油鸡·····	145
香卤鸡·····	145
浸鸡·····	146



百家咸鸡·····	146
醉鸡·····	147
五香脱骨扒鸡·····	147
隔水蒸鸡·····	148
姜葱霸王鸡·····	148
葱油淋阉鸡·····	148
熏鸡·····	149
酱鸡·····	149

糟鸡·····	150
熏凤翅·····	150
酱鸡翅尖·····	151
酱鸡头·····	152
卤鸡腿肉·····	152
酱鸡脖·····	153
广味香卤鸡中翅·····	153
熏鸡肘·····	154

熏鸡腿·····	155
泰汁无骨凤爪·····	155
泰汁凤爪·····	155
青红椒泡凤爪·····	156
白云凤爪·····	156
酱凤爪·····	157
熏凤爪·····	157
客家咸凤爪·····	158

盐焗鸡手·····	159
蒜茸凤爪·····	159
熏鸡胗·····	159
熏鸡小肚串·····	160
豆腐拌鸡胗肝片·····	160
酱鸡肘·····	161
串熏鸡心·····	162
卤鸡小肚·····	162





白切鸡杂·····	163
酱鸡胗·····	163
卤鸡肝·····	164
盐水鸭·····	164
菠萝拌鸭块·····	164
百花水晶鸭·····	165
卤汁熏鸭·····	165
熏板鸭·····	166

卤水鸭卜巴·····	166
桂花鸭·····	167
扒鸭·····	167
宫廷蛋黄鸭卷·····	168
白切鸭·····	168
酱香鸭·····	169
卤鸭·····	169
南京盐水鸭·····	170

橙香卤水鸭翼·····	170
香酥板鸭·····	171
冻鸭掌·····	172
串熏鸭舌·····	172
盐水鸭肺·····	173
酒醉鸭肝·····	173
潮州卤水鹅掌翼·····	174
白切鹅·····	174



卤鹅掌翼·····	175
白切鹅红·····	175
农家鹅焗香芋·····	176
潮州卤水鹅肝·····	176
酱汁卤鹅·····	177
潮州卤水大鹅头·····	178
豉油皇鹅肠·····	178
兔肉松·····	178

五香兔肉块·····	179
熏兔·····	179
五香熏兔·····	180
麻香兔肉·····	180

第五章 蛋类

鸡蛋沙拉·····	182
蛋丝拌韭菜·····	182
潮州卤水豆腐鸡蛋·····	183
三色蛋卷片·····	183
鸡蛋松·····	184
茶蛋·····	184
熏蛋卷·····	184

第六章 水果类

八宝瓢苹果·····	186
酱渍苹果·····	186
柠檬汁拌苹果·····	187
蜜汁苹果·····	187
糖拌梨丝·····	188
桂花拌梨丝·····	188
水晶桃·····	189
冰糖蜜桃·····	189
拌菠萝土豆丁·····	190
菠萝拌二样·····	190
多味瓜皮·····	191
凉拌西瓜皮·····	191
椒油西瓜皮·····	192
冰凉西瓜丁·····	192
甜酱瓜皮·····	192

第一章

水产类



S · H · U · I · C · H · A · N · L · E · I



口味特点：三香口味
难易程度：初级

油爆鱼

操作时间：30分钟
材料估价：20~22元

■原料：乌鱼1尾(约500克)。

■调料：酱油2小匙，五香粉2/5小匙，白糖1小匙，料酒2小匙，大葱10克，鲜姜5克，精盐2/5小匙，味精1/5小匙，植物油1000克(实耗约40克)。

做法：

- 1 将乌鱼收拾完后切成鱼片；大葱切成细末；鲜姜切成细末。
- 2 将锅中倒入植物油，投入葱末和姜末，倒入酱油、料酒、白糖、五香粉和精盐。烧开后加入味精炒匀。
- 3 将锅中倒入植物油，油烧六七成热后，将鱼片逐片放入锅中炸，炸至金黄色时捞出，立即浸入烧好的调味汁中，晾凉。

提示：

炸鱼时要掌握好油温，将鱼炸金黄至熟即可；调味汁要没过鱼片，入味均匀。

腐乳鱼条

操作时间：30分钟
材料估价：10~12元

■原料：草鱼500克，青豌豆50克。

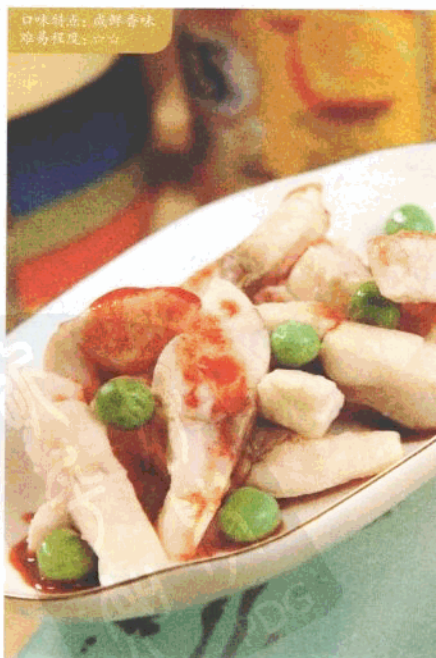
■调料：红腐乳汁2小匙，大葱1根，鲜姜1块，精盐1小匙，料酒1小匙，白糖1/2小匙，香油1/2小匙，植物油1小匙。

做法：

- 1 选用去头尾的草鱼中段肉，剥成鱼条，撒上精盐腌30分钟。
- 2 大葱纵向剖开，切成寸段；鲜姜洗净后切成片。
- 3 将鱼条放盆内，加葱段、姜片和料酒，放锅内蒸熟后取出晾凉。
- 4 将锅中放入植物油，倒入青豌豆，加适量水，青豌豆炒至断生即铲起，撒在鱼条盘内。
- 5 将红腐乳汁放小碗内，加白糖、香油调匀浇在鱼条上即成。

提示：

蒸鱼前要入好味，且蒸到火候，以利鲜嫩成熟。



口味特点：咸鲜香味
难易程度：初级



茄汁鱼块

操作时间: 40分钟
材料估价: 12~14元

■原料: 平鱼500克, 洋葱25克, 蛋清1个, 淀粉30克。

■调料: 香菜、鲜姜、葱段各10克, 番茄酱、料酒、白糖各2小匙, 精盐1小匙, 味精1/5小匙, 植物油100克(实耗约35克)。

■做法:

- 1 平鱼开膛洗净, 剥成块; 鸡蛋两头抠破使蛋清流入碗内, 加入淀粉拌匀; 大葱切末; 鲜姜一半切片, 另一半刮皮切成姜末; 洋葱切成细丝; 香菜切段。
- 2 将姜片、葱段放在鱼块上, 加料酒和精盐拌匀, 腌一会儿。
- 3 将锅内倒入植物油, 将鱼块蘸上蛋清、淀粉糊, 放七成热油中炸至金黄色捞出。
- 4 炒锅中只留适量油, 将洋葱丝、姜末、番茄酱入锅煸炒, 加入精盐、白糖和开水, 炒匀即可停火。加味精拌匀后, 将炸好的鱼块倒入, 炒拌均匀, 晾凉, 撒上香菜段即可。

口味特点: 酸甜咸味
难易程度: ☆☆☆

鱼松

操作时间: 50分钟
材料估价: 10~15元

■原料: 青鱼1尾。

■调料: 葱1根, 鲜姜1块, 精盐1小匙, 黄酒、酱油、香油、白糖、植物油各2小匙。

■做法:

- 1 将青鱼刮去鱼鳞, 开膛洗净, 放入碗中, 加入酱油、精盐。
- 2 将葱一半切末, 一半切段; 鲜姜切成片, 其中一半切成末。
- 3 将葱段、姜片放入鱼碗内, 放锅中用旺火蒸熟后, 挑出葱段、姜片, 将鱼骨剔除, 剥去鱼皮, 将鱼肉放进干净的布袋中挤干。
- 4 炒锅置火上烧热, 倒入香油, 待油热后加入葱末、姜末、酱油、白糖, 煸炒成调味汁。
- 5 锅中倒入油, 油热后将鱼肉放入锅内摊开, 小火翻炒, 待水分将干, 鱼肉呈蓬松状时, 淋上调味汁, 再翻炒干, 即可起锅。

口味特点: 咸鲜口味
难易程度: ☆☆☆



口味特点：香辣咸香
难易程度：☆

腌香辣针鱼

操作时间：12分钟
材料估价：4~5元

【原料】针鱼干200克。

【调料】精盐20克，味精2克，辣椒粉7克，白糖2克，香油适量。

【做法】

- 1 将针鱼干洗净，沥干放入屉内蒸10分钟，取出摊开，晾凉。
- 2 将针鱼装入盆内，加上精盐、味精、辣椒粉、白糖拌均腌渍12小时即可食用，食用时加入香油拌均。

●提示：

凡海产小鱼干都可按此法制做，蒸制时用中火，时间不宜过长；腌渍时间长入味好。

口味特点：咸辣葱香
难易程度：☆

京葱拌银鱼干

操作时间：30分钟
材料估价：6~8元

【原料】银鱼干200克，大葱50克。

【调料】葱花6克，姜末4克，料酒1小匙，味精2/5小匙，酱油3/5小匙，辣椒面3/5小匙，植物油35克。

【做法】

- 1 银鱼干用清水冲洗干净；大葱切丝。
- 2 炒锅烧热，加植物油，放葱花、姜末爆香，加银鱼干、料酒炒一下，再加调料、葱丝，拌匀即成。

●提示：

鱼干要用清水先泡一下再洗净。

口味特点：香辣咸鲜
难易程度：☆

银丝三文鱼

操作时间：5分钟
材料估价：9~12元

【原料】三文鱼肉300克，白萝卜100克。

【调料】辣椒适量，精盐1小匙，味精适量。

【做法】

- 1 将三文鱼肉切小条，白萝卜去皮洗净，切丝。
- 2 将切好的三文鱼肉条、白萝卜丝，加精盐1小匙，味精适量，辣椒适量；拌匀入味，装盘即成。

●提示：

三文鱼肉要新鲜，切条要均匀。调味料也可用糖、醋、盐、味精、料酒、红油，制成酸辣口味。

珊瑚黄鱼

操作时间: 20分钟
材料估价: 15~18元

■原料: 黄花鱼500克。

■调料: 番茄酱3小匙, 大葱白1根, 鲜姜1块, 黄酒、香油各2小匙, 白糖、醋、红油各1小匙, 精盐3/5小匙, 味精适量。

■做法:

- 1 将鱼刮去鱼鳞, 开膛洗净后放盆内。葱白洗净, 一半切成细丝, 一半切成段; 鲜姜洗净, 一半切成片, 一半切成细末。
- 2 将姜片和葱段放在黄花鱼上, 加料酒, 放蒸锅内用旺火蒸熟后取出。剔除鱼皮和鱼骨、刺等, 鱼肉放盘内, 撒入精盐拌匀。
- 3 将番茄酱放小碗内, 加入醋、白糖、香油、精盐、红油、味精和适量凉开水, 将番茄酱调稀后浇在黄花鱼肉上即可。

口味特点: 甜酸鲜醇
难易程度: 简单



五香瓦块鱼

操作时间: 30分钟
材料估价: 15~18元

■原料: 草鱼1条(重1000克)。

■调料: 鲜汤700克, 植物油1000克(实耗50克), 花椒2克, 大料2粒, 桂皮3克, 精盐、味精各1小匙, 葱段、香油各10克, 姜片8克, 料酒、酱油、米醋各1大匙, 白糖3小匙。

■做法:

- 1 将鱼开膛去头, 从脊背片开, 片去脊刺和腹刺, 切成瓦块形。
- 2 将鱼块装入盆内, 加精盐、料酒、葱、姜拌匀, 腌渍1小时。
- 3 把锅中油烧至七八成热, 将鲜块放入炸成金黄色, 捞出。
- 4 锅内放入底油烧热, 放入白糖炒成糖色, 倒入鲜汤, 加上调料(香油除外)调好口味, 放入鱼块, 卤至鱼肉熟透。将鱼块装入盘内; 将卤收浓, 淋上香油炒匀, 浇在鱼块上即可。

口味特点: 五香口味
难易程度: 简单



口味特点：清淡鲜咸
难易程度：☆☆

拌鱼片

操作时间：20分钟
材料估价：5~7元

■原料：草鱼段250克，胡萝卜50克，蛋清1个，水淀粉12克。

■调料：香菜10克，鲜姜10克，精盐3/5小匙，料酒1小匙，花椒油1/2大匙，味精1/5小匙。

■做法：

- 1 淀粉兑入鸡蛋清调成糊，鲜姜切成细丝；香菜切成小段。
- 2 将鱼段剔去骨刺，切成鱼片，放碗中，加入蛋清淀粉糊抓匀。
- 3 将锅中清水烧开，抓好糊的鱼片放在开水锅中划散，捞出。
- 4 胡萝卜切成细丝，放开水中烫一下，即捞出沥水，晾凉。
- 5 鱼片放在干净盘中，上面放上胡萝卜丝，撒上香菜段和姜丝，加入料酒、花椒油、精盐、味精等拌匀，即成。

口味特点：五香鲜醇
难易程度：☆☆☆☆

熏五香鱼

操作时间：90分钟
材料估价：7~9元

■原料：草鱼肉500克。

■调料：绍酒2大匙，白糖、酱油3大匙，味精1匙，精盐、味精、姜片各适量，桂皮25克，茴香15克，植物油、五香粉适量。

■做法：

- 1 将鱼切成片状，用精盐、酱油、绍酒调匀，鱼块放入腌约6分钟。
- 2 将白糖、酱油、精盐、茴香、桂皮、姜片、味精和清水(约10大匙)混合，用小火煮汁，然后把渣滓捞出，制成卤汁。
- 3 锅内放入素油，烧至八成热，把腌好的鱼块放入油锅内炸约8分钟左右，用漏勺捞起，放入卤汁内约1小时左右，捞起再切成小块状，撒上五香粉即可食用。