

南北美食 1388

- ✓ 专业厨师精心为您挑选 **1000** 道南北风味家常菜
- ✓ **300** 多种南北美食的营养特色及配餐提示
- ✓ **88** 个实用烹饪小窍门

 名师文化生活编委会 编著



 辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

南北美食1388/名师文化生活编委会编著. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2010. 2

(家常菜天天做)

ISBN 978-7-5381-6217-2

I. 南… II. 名… III. 食谱—中国 IV. TS972. 142

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第229598号

南北美食1388

名师文化生活编委会 编著



出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 167mm × 230mm

印 张: 16

字 数: 200千字

出版时间: 2010年2月第1版

印刷时间: 2010年2月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

责任编辑: 名 实

文字编辑: 夏 琦

封面设计: 刘 誉

版式设计: 曾远慈

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-6217-2

定 价: 19.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6217

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!



本书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

<http://www.mswbbook.com>



南北美食 1388

 名师文化生活编委会 编著

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

前言 Foreword

吃出滋味和健康的家常美食

对待吃，向来有两种态度，一是“吃好”，另一是“好吃”。“吃好”，不仅仅是吃饱，要吃出营养，能够满足人的生理需要。“好吃”是讲究食物的味道，是一种享受，属于精神层面上的需求。随着时代的进步、发展，生活水平的提高，我们说“吃”已不仅是简单的填饱肚子，还更多地承载了对口味、形色、营养俱佳的各种健康美食的追求。而在日常饮食生活中，如何让家常菜吃出味道、吃出健康、吃出花样，已成为饮食需求的主要方向，越来越多的人希望在家就能轻松地做出既美味可口又营养丰富的家常菜。为此，我们经过认真挑选，精心策划编写了这本《南北美食1388》，从美食的营养健康角度出发为您提供实际的指导。

《南北美食1388》紧抓时下家庭饮食的动脉，为满足广大家庭实际需要而精心编写，精选各地多种特色家常美食逾1000道，为您呈现了一桌各种风味的美味佳肴。全书根据家常食物的类型进行分类，菜品分为畜肉、禽肉、水产、豆蛋类、蔬果、主食小吃类六个部分，读者可根据需要任意挑选。书中详细讲解每道菜的做法，并从实用入手加入了与之相关的营养知识和烹饪窍门，令您在享受美食的同时，还能掌握烹调技艺，并收获健康。

本书作为一本实用性很强的家庭生活美食读本，菜品图片专门聘请厨师、摄影师制作和拍摄，在编辑制作中力求做到内容丰富且通俗易懂，设计精美，图文并茂，更加突出即用即查即学和操作简单的特点。民以食为天，只要善于学习，勤于实践，即便日常在家中，同样可以品尝到各类美味佳肴。读这本书，让美食、营养、健康常伴您的生活。

编者
2009.12

目录 Contents



第一章 可口猪肉篇

- | | | |
|--|--|--|
| 12 / 蒜泥白肉
梅香蒸肉
湘味红烧肉
京酱肉丝
尖椒削骨肉 | 19 / 桂花猪肉
鱼香肉片
香麻蛋肉卷
鲜酱肉丝 | 鲜茄生炒骨
板栗烧排骨
糯香排骨 |
| 13 / 香菜爆里脊
蚂蚁上树
糖醋肉段
荷包里脊 | 20 / 菜花炒肉片
泡菜炒肉末
苦瓜烧肉
甜椒肉丝 | 28 / 葱烧猪蹄
木瓜煲猪脚
花生大枣炖猪蹄
酱猪蹄
红腰豆焖猪手
糖醋排骨 |
| 14 / 莴笋白肉
黄花枸杞肉饼
子姜炒肉丝
豆香肉卷 | 21 / 咸蛋蒸肉饼
云南小瓜炒肉
茭香肉丝
水煮肉片 | 29 / 红枣煨肘
豆豉辣椒炒油渣
雪梨肘棒
火腿炖肘子 |
| 15 / 双色香炒肉
香辣小炒肉
炸肉串
蚝油白菜肉丝
铁板回锅肉 | 22 / 青椒炒肉丝
黄瓜熘丸子
黄瓜酿肉
金钱肉 | 30 / 三色爆肚片
浇汁四喜丸
芝麻肉丸
红烧狮子头 |
| 16 / 木耳炒肉
肉烩火腿冬瓜卷
回锅肉
红椒酿肉 | 23 / 菱角烧肉
芥蓝香肠
洋葱叉烧
豆角炖肉
红烧猪尾 | 31 / 油爆肚尖
莲子拌猪肚
桂花猪肚
香辣肚丝 |
| 17 / 黄瓜爆肉丁
葱爆肉片
茼蒿肉丝
蚝油肉片焖茄子 | 24 / 茼蒿炒腊肉
干豆角炒腊肉
苦瓜炒腊肉
藜蒿炒腊肉
蒜薹腊肉 | 32 / 韭香猪血
熘肝尖
香辣捞猪血
小白菜浸猪红 |
| 18 / 青蒜炒五花肉
什锦肉丁
香炸里脊串
京味酱爆肉
鲍汁猪肉酿银萝 | 25 / 烟笋腊肉
莴笋腊肉
湘味小排
椒盐猪排
豉椒蒸腊肉
竹筒粉蒸排骨 | 33 / 鱼香肝片
苦瓜炒猪肝
韭香猪肝
绿波猪肝 |
| | 26 / 芳香排骨
双色烧排骨
莲藕木耳焖排骨
闽醉排骨 | 34 / 三色炒肝片
油菜拌猪肝
油爆肝尖
酸甜猪肝 |
| | 27 / 洋葱猪排 | 35 / 椒麻猪肝
双椒爆腰花
西红柿炒猪肝
猪肝丸子 |



- 36 / 生菜拌腰片
芥末腰片
火爆腰花
八宝辣子腰松
- 37 / 油爆双脆
干炸腰花
笋片木耳腰花
醋熘腰花
- 38 / 百合莲子猪心盅
苏泊牛肉
牙签牛肉
菠萝牛肉
- 39 / 干煸牛肉丝
苦瓜蒜子炒牛肉
多味柠香牛肉
土豆烧牛肉
- 40 / 西红柿烧牛肉
红烧牛肉
香炒黄牛肉
西红柿腐竹炒牛柳
- 41 / 丝瓜沙茶牛肉
青椒牛肉丝
芹菜炒牛肉
香辣牛肉
- 42 / 洋葱牛肉
双花炒牛肉
蚝油牛肉
- 43 / 蜀乡辣牛柳
苹果牛肉
菇香牛肉
葱香黑胡椒牛柳
野山椒炒牛柳
- 44 / 沙嗲牛肉
甜椒牛肉
滑蛋牛肉片
平菇炒牛肉
- 45 / 丝瓜炒牛肉
粉丝牛腿肉
西葫芦炒牛肉
粉蒸牛肉
- 46 / 西红柿土豆炖牛肉
啤酒焖牛肉
麻辣牛肉
五香牛肉卷

- 47 / 芝麻牛排
咖喱牛肉
红油百叶
芥蓝炒牛肉
灯影牛肉
- 48 / 红酒焖牛尾
小葱拌牛肚
冬笋牛蹄花
葱烧牛蹄筋
- 49 / 葱爆兔肉
软炸山药兔
豉菇双椒炒兔肉
兔肉炖萝卜
- 50 / 红枣花生焖兔肉
香酥兔腿
宫保兔肉
酱爆兔肉丁
- 51 / 麻辣兔肉
干煸兔肉
豆豉香菇烧兔肉
春笋兔肉
- 52 / 五鲜炒羊肉
黑椒汤炖肥羊
孜然羊肉
特色羊羔肉
- 53 / 葱爆羊肉
古浪羊排
萝卜羊肉煲
焖糟羊肉
- 54 / 香烧狗肉
扒狗肉
麻辣狗肉
沙锅狗肉



第二章 飘香禽肉篇

- 56 / 苹果鸡柳
酸辣鸡丁
麻辣鸡
咖喱焖鸡
- 57 / 八块鸡
粉皮鸡丝

- 竹节鸡盅
板栗烧鸡块
川香鸡丝
- 58 / 特色麦芽鸡
枸杞气锅鸡
茄汁煎鸡扒
家常鸡丁
- 59 / 荷香鸡
清炖乌骨鸡
蕨菜炒鸡丝
双色炒鸡片
- 60 / 芹香腰果鸡丁
玉兰鸡丁
咖喱子鸡丁
山药香菇鸡
- 61 / 酱爆鸡丁
双色炒鸡米
豌豆鸡丁
宫保鸡丁
- 62 / 香橙鸡肉
柠檬童子鸡
三鲜烧鸡丁
三色炒鸡柳
- 63 / 鸡丝仙人掌
金针云耳五味鸡
小鸡炖蘑菇
芦笋炒鸡片
- 64 / 枣香蒸鸡
米酒蒸鸡
香蒸童子鸡
草菇蒸鸡
- 65 / 啤酒洋葱鸡
成都子鸡
大盘鸡
东安鸡
- 66 / 口蘑烧鸡
红椒嫩鸡
酥脆炸鸡
红油鸡丝
- 67 / 青椒炒鸡
蒜香鸡
油泼鸡块
黄花香菇炒鸡丝
- 68 / 土鸡炖蘑菇



- 69 / 太白鸡
 花椒鸡
 栗香童子鸡
 鲜菊花炒鸡
 韭黄鸡丝
 茄汁烹鸡腿
 桂圆鸡
 芋香豆腐烧鸡
 扣蒸酥鸡
 口水鸡
 茄子鸡片
 71 / 九味油汁鸡
 甜豆鸡片
 竹笋鸡片
 鸳鸯鸡片
 72 / 蒜香鸡中翼
 可乐鸡翅
 苦瓜焖鸡翅
 魔芋鸡翅
 73 / 酸辣鸡翅
 微波鸡翅
 冬菇鸡翅
 酸辣鸡杂
 74 / 三鲜鸡肝
 红油拌鸭掌
 香焖鸭肝
 水晶鸭舌
 75 / 豆腐鸭片
 姜香鸭
 柠香鸭片
 酱爆鸭块
 76 / 紫苏焖鸭
 香焖鸭
 荷叶鸭
 干锅酱香鸭
 77 / 腐竹栗子焖鸭
 青椒炒鸭片
 椒香笋鸭
 炒血鸭
 78 / 烧鹅肉
 黄焖鹅
 葱姜蒸乳鸽
 栗子冬菇焖鸽
 79 / 松仁鸽肉

- 生菜包鸽蓉
 冰糖麻雀
 酱汁鸽子
 80 / 松蘑鹌鹑
 鲜汤鹌鹑片
 玉米炒鹌鹑
 红烧鹌鹑
 煸炒三鸟



第三章 鲜味水产篇

- 82 / 包心鲫鱼
 麻辣酥鲫鱼
 芙蓉鲫鱼
 葱烧鲫鱼
 83 / 油泼鲫鱼
 枸杞蒸鲫鱼
 酱焖鲫鱼
 西红柿炒鱼片
 葱辣鱼条
 84 / 奶香豆芽鲤鱼
 豆瓣鲤鱼
 葱油鲤鱼
 糖醋软熘鲤鱼
 85 / 雪菜鲈鱼
 菊花鲈鱼
 清香蒸鲈鱼
 腿丝蒸鲈鱼
 86 / 烧汁鲈鱼
 银鱼煎蛋
 香炸银鱼
 山药鲑鱼
 柠檬鲑鱼
 87 / 怪味带鱼
 香辣焖带鱼
 木瓜烧带鱼
 红烧带鱼
 油煎咸带鱼
 88 / 家常烧带鱼
 干椒焖腊鱼
 糖醋带鱼
 干锅黄颡鱼

- 89 / 白烧鳊鱼
 口味鳊片
 华彩鱼肉
 干锅三腊
 红辣椒爆炒鳊片
 90 / 炒鳊片
 干煸鳊背
 芙蓉鳊鱼丝
 芹菜翠衣炒鳊片
 91 / 干煸鳊片
 红烧鳊鱼
 青椒鳊丝
 洋葱炒黄鳝
 92 / 芹香黄鳝
 银芽炒鳊丝
 皮条鳊鱼
 韭黄炒鳊丝
 93 / 小炒螺蛳肉
 豆豉虱目鱼
 梅菜蒸鱼尾
 菊花鳊鱼
 芹菜烧鱼条
 94 / 菠萝鱼片
 鳊鱼生菜饼
 海鲜鱼肉羹
 清蒸鳊鱼
 95 / 芋香烧泥鳅
 百合炒鱼片
 翡翠鳊鱼
 飘香银鳊鱼
 96 / 双鲜烧鳊鱼
 茄汁鳊鱼
 荷叶蒸鱼
 木耳双菇蒸鳊鱼
 97 / 吉利鱼片
 五柳鳊鱼
 家常鳊鱼
 鸡汁桂花鱼
 98 / 蒜香黄鱼
 荠菜黄鱼卷
 糖醋黄鱼
 夏果葡萄烧黄鱼
 99 / 酱烧小黄鱼
 干蒸黄鱼



- | | | |
|---------------|----------------|--------------|
| 豆瓣黄鱼 | 110 / 鲜香豆腐鱼头 | 三色大虾 |
| 清蒸黄花鱼 | 剁椒鱼头 | 121 / 圣女果炒鲜贝 |
| 椒盐鱼条 | 椒香鱼头 | 油爆鲜贝 |
| 100 / 葱油黄鱼 | 炖酒香鱼头 | 芒果炒鲜贝 |
| 松子黄鱼 | 111 / 洋葱咖喱虾 | 生炒海蚌 |
| 家常黄鱼 | 蚕豆炒虾仁 | 122 / 红椒蒜蓉文蛤 |
| 西柚三文鱼 | 果香虾仁 | 芙蓉鲜贝 |
| 101 / 宫保鲑鱼 | 冬瓜烩虾仁 | 金针鲜蛤煲 |
| 咖喱鲜鲑鱼 | 112 / 三色炒虾仁 | 蒜香青口贝 |
| 特色烧鲑鱼 | 炒凤尾虾 | 123 / 九味鲜贝 |
| 水煮鲑鱼 | 吉利虾 | 蒜炒牡蛎 |
| 102 / 香拌黄瓜鲑鱼丝 | 煎虾饼 | 三鲜烩蛤蜊 |
| 辣炒鲑鱼丝 | 113 / 椒盐基围虾 | 蛤蜊蒸蛋 |
| 四鲜炒鲑鱼 | 红椒爆鲜虾 | 124 / 美味鱼翅羹 |
| 花卷鲑鱼 | 焖大虾 | 蒜蓉粉丝蒸扇贝 |
| 103 / 双色鲑鱼 | 清蒸枸杞虾 | 蛋香蒸文蛤 |
| 丝瓜炒鲑鱼 | 香辣串烧虾 | 香炒鱼翅 |
| 木耳炒鲑鱼 | 114 / 胡萝卜腰果炒虾仁 | 125 / 葱烧海参 |
| 芋头鲑鱼 | 醉香虾 | 六味海参 |
| 104 / 韭黄墨鱼卷 | 青蒜基围虾 | 香烧海参 |
| 泡椒墨鱼 | 茄汁熘虾仁 | 海鲜西兰花 |
| 五彩墨鱼 | 115 / 茉莉虾仁 | 126 / 黑胡椒螃蟹 |
| 翠绿墨鱼 | 莲藕虾仁 | 辣椒蟹 |
| 西芹百合炒墨鱼粒 | 豌豆炒虾仁 | 笋烧海参 |
| 105 / 香煎平鱼 | 盐水虾 | 菠菜炒蟹 |
| 香辣蒸鲳鱼 | 116 / 双色炒虾仁 | 香煎蟹 |
| 豆豉蒸平鱼 | 西兰花炒虾仁 | 127 / 干锅田鸡 |
| 椒盐鲳鱼 | 鲜菇炒虾仁 | 麻辣田鸡腿 |
| 106 / 清炖鲑鱼 | 宫保虾仁 | 碧波田鸡 |
| 白汁鲳鱼 | 117 / 三丁烩虾仁 | 走油田鸡 |
| 家常鳊鱼 | 茄汁明虾 | 128 / 干贝白菜心 |
| 啤酒炖鲑鱼 | 韭菜虾仁 | 椒油紫菜 |
| 107 / 西湖醋鱼 | 荷兰豆枸杞百合炒虾仁 | 鲜味丝瓜干贝 |
| 芙蓉鱼片 | 118 / 鲜味虾仁 | 剁椒蒸牛蛙 |
| 特色茄香鱼卷 | 香芹杏仁鲜虾球 | 129 / 紫菜鱼卷 |
| 红烧滑水 | 黔味虾 | 卤海带 |
| 108 / 姜汁炒章鱼 | 口味虾 | 鸡丝拌海蜇 |
| 豆豉鱼 | 119 / 南烧虾丁 | 香菜海蜇 |
| 香煎红珊瑚 | 核桃虾仁 | 香酥海带 |
| 椒香鱼丝 | 哈密瓜炒虾仁 | 130 / 小黄瓜拌海蜇 |
| 109 / 豌豆炒鱼丁 | 葱姜虾 | 枸杞百合蒸鳗鱼 |
| 香菜鱼松酿银萝 | 120 / 虾仁白菜 | 西红柿炒海蜇 |
| 柠香鱼球 | 满地黄金 | 海蜇胡萝卜丝 |
| 凉拌青鱼丝 | 小龙虾炖豆腐 | 黄瓜拌海蜇 |



第四章 营养豆蛋篇

- 132 / 三鲜烩豆腐
翡翠豆腐
豆腐鸡肉丸子
莲花豆腐
- 133 / 一品豆腐
沙锅豆腐
茄汁牛肉豆腐
鸡汤焖豆腐
- 134 / 五鲜豆腐
西红柿烧豆腐
豌豆香菇拌豆腐
川香蒸豆腐
- 135 / 冬菇豆腐
双菇烧豆腐
六珍豆腐
四宝豆腐
- 136 / 果味豆腐羹
鸡蓉豆腐
雪梨蒸奶豆腐
口蘑焖豆腐
- 137 / 豉汁烧豆腐
肉末烧豆腐
炒豆腐干五丁
八宝豆腐羹
咖喱豆腐
- 138 / 香椿拌豆腐
香菇豆腐饼
鲜味豆腐泥
什锦豆腐饼
- 139 / 家常烧豆腐
小辣椒拌豆腐
豆腐炒青红椒
三鲜豆腐盒
- 140 / 鲜味豆腐苦瓜煲
豆腐烧扁豆
浇汁豆腐丸
鲁式炒豆腐脑
- 141 / 蔬菜豆皮卷
豆皮肉卷

- 豆皮虾卷
炒豆皮
- 142 / 丝瓜烩豆腐
蟹黄豆腐丸
红烧日本豆腐
金银豆腐
胡萝卜炒豆干
- 143 / 黑白芝麻烧豆干
素丝嫩豆腐
麻婆豆腐
香菇酿豆腐
- 144 / 四样烧黄豆
芹菜香干
剁椒蒸豆干
小鱼炒豆干
虾皮豆腐炒蛋
- 145 / 蚕豆烧肉
黄豆炒香芹
五豆糖水
鸭蛋黄炒蚕豆
黄豆烧海带结
- 146 / 菠香鸡蛋豆腐
鸡蛋炒豆腐
香煮干丝
豆香虾仁鸡蛋
韭菜干丝
- 147 / 金玉满堂
甜椒酿豆腐
豆奶南瓜球
豆腐干紫菜卷
生菜豆衣卷
- 148 / 珍珠豆腐丸
黄豆猪蹄煲
六珍豆花
扬州干丝
- 149 / 藟头红椒煎蛋
青椒银鱼炒皮蛋
香菜皮蛋
松花拌豆腐
皮蛋炒双椒
- 150 / 牛奶蒸双蛋
苏格兰特色蛋
银鱼蒸蛋
鱼片蒸蛋

- 琉璃蛋球
- 151 / 双菇虾仁蛋羹
丝瓜炒蛋
鲫鱼蒸蛋
平菇蛋羹
- 152 / 韭菜姜汁鸡蛋羹
茭白炒蛋
洋葱炒蛋
宫保皮蛋
炒双色蛋
腐乳炒蛋
- 153 / 肉末蒸蛋
阳春白雪
菠菜炒鸡蛋
鱼香荷包蛋
- 154 / 黄花木耳炒鸡蛋
芙蓉煎蛋
海米焖蛋
蛋白炒鲜奶
- 155 / 双鲜炒鸡蛋
豆芽炒鸡蛋
毛豆炒蛋
炸熘松花蛋
- 156 / 苦瓜滑蛋
韭香蛋虾豆腐
茄子蛋糊
豆花煎蛋
- 157 / 双鲜拌鸡蛋
煎蛋包
鱼丁蒸蛋
西红柿炒蛋
肉香蛋羹
- 158 / 胡萝卜炒蛋
芙蓉嫩豆腐
虎皮鹌鹑蛋
鲜味炒白雪
- 159 / 海参烩鹌鹑蛋
火腿烧鸽蛋
竹荪烩鸽蛋
虎皮鸽蛋
银耳烩鸽蛋
- 160 / 银耳鹌鹑蛋
冬菇鹌鹑蛋
清蒸豆腐蛋羹



翡翠蒸酿鹌鹑蛋

炸蛋开花

161 / 苦瓜肉碎烘蛋

鱼香烘蛋

田螺炖蛋

芙蓉蒸蛋

162 / 特色炒三色蛋

萝卜干烘蛋

腐皮鹌鹑蛋

象眼鸽蛋



第五章 七色蔬果篇

164 / 海米冬瓜

如意冬瓜条

香菇冬瓜球

冬瓜海鲜卷

165 / 玻璃冬瓜片

虾皮苦瓜

双冬板栗

干煸苦瓜

166 / 红椒白菜

一品大白菜

鱼香白菜

肉香酸白菜

167 / 扒如意白菜卷

豆香白菜卷

白菜炒口蘑

麻辣白菜

168 / 肉香白菜

千层白菜

干锅手撕包菜

冬菇炒白菜

辣拌白菜丁

169 / 双色圆白菜

麻酱白菜丝

醋熘白菜

海鲜拌白菜

170 / 奶香圆白菜

瑶香芥菜

蚝油生菜

醋熘圆白菜

171 / 八宝菠菜

虾皮菠菜

麻香菠菜

上汤菠菜

172 / 核桃拌菠菜

冬菇韭菜

什锦鲜蔬

清汤鲜菌

173 / 芥蓝腰果炒鸡腿菇

春笋炒香菇

芹菜炒香菇

香菇炒栗子

174 / 烩二冬

黄花香菇炖杏仁

双菇苦瓜丝

香菇烧白菜

175 / 干锅茶树菇

香菇油面筋

香菇油菜

香菇烧菜花

176 / 茄包草菇

清香炒三鲜

蘑菇芦笋

鲜蘑素虾仁

177 / 罗汉上素

红烧猴头菇

金针菇炒木耳

大蒜烧平菇

178 / 红烧素味

双椒口蘑炒草菇

兰花烧双菇

荤炒平菇

179 / 干烧冬笋

蒜蓉马齿苋

卤鲜口蘑

青炒芦笋

180 / 鸭丝豆芽

葱香黄豆芽

清炒绿豆芽

韭香豆芽

181 / 炆拌三宝

四色炒豆芽

五彩豆芽

腐竹木耳烧银芽

182 / 凉拌八鲜

虾味扒豆苗

素八珍

糖醋豌豆荚

183 / 凉拌茄子

家常糖醋茄子

鱼香茄子

海味茄片

184 / 美味酿茄片

西红柿茄片

怪味茄子

豆瓣茄子

特色焖茄子

185 / 地三鲜

醋熘土豆丝

鲜味拌茄子

田园薯泥

186 / 草菇烧芦笋

炆三丝

油焖春笋

土豆饼

187 / 酱辣萝卜

清汤萝卜

美味胡萝卜

蛋香萝卜

188 / 香拌芹菜核桃仁

香味西芹

茄汁茭白

麻辣茭白

189 / 虾米蒜香蒸南瓜

脆炒南瓜丝

百合蒸南瓜

清炒南瓜丝

190 / 小炒四鲜

生煸荷兰豆

蒜香荷兰豆

鲜味竹笋

191 / 三鲜核桃仁

核桃青蒜炒虾仁

韭菜炒核桃仁

香麻菜花



- | | | |
|--|---|--|
| 192 / 素烧六鲜
酸甜菜花
软炸菜花
珍珠菜花 | 203 / 糖拌西红柿
鱼香西红柿
风味西红柿沙拉
西红柿鸡蛋淋油菜 | 葡萄干炖香蕉
214 / 果蔬沙拉
雪梨豌豆荚炒百合
冰凉西瓜丁
卷心菜梨汁
凤梨泡菜 |
| 193 / 白雪映菜花
鸡油西兰花
西兰花炒鸡心
蒜香炒西兰花 | 204 / 蒜香油菜
芝麻油菜
海米拌油菜
麻酱拌油菜
蟹黄蒸丝瓜 | 215 / 鲜果沙拉
虾香荔枝
木瓜蒸奶
木瓜椰汁鲜奶露
蜜汁梨球 |
| 194 / 鲜香板栗小白菜
拔丝山药
椒油小白菜
芝麻小白菜 | 205 / 松子丝瓜
油条炒丝瓜
蒜香丝瓜
鱼香丝瓜 | 216 / 哈密冰泥
京糕苹果
香瓜菠萝汁
木瓜炖银耳 |
| 195 / 凉拌山药火龙
山药西瓜炒百合
五彩素丝
奶香苹果山药泥 | 206 / 炒蔬果三鲜
奶香莴笋
鱼腥草拌莴笋
腐竹莴笋 | 217 / 草莓布丁
快乐苹果蔬菜汁
草莓奶酪
拔丝苹果 |
| 196 / 鲜味酿苦瓜
干煸苦瓜青椒
苦瓜炒荸荠
青椒炒黄瓜 | 207 / 春笋豌豆苗
百合银耳香蕉盅
橙子藕片
清炒木耳菜 | 218 / 苹果蜂蜜柠檬汁
胡萝卜香瓜汁
苹果柿子汁
西红柿西瓜汁
香酥梨 |
| 197 / 麦冬黄瓜丝
姜丝黄瓜卷
虾香黄瓜
特色炒黄瓜 | 208 / 蒸四素
木耳蕨菜
蕨菜炒鸡丝
蚝油菇香生菜 | 219 / 香蕉豆沙酸奶
水果生菜沙拉
香蕉莲子汤
香蕉鱼片
香蕉拌桃片 |
| 198 / 翡翠百合
糖醋红柿椒
包心甜椒
六鲜酿青椒 | 209 / 佛手三丝
素炒什锦
洋葱炒芦笋
鲜味三宝 | 220 / 葡萄甜汁
冰糖蜜桃
葡萄干果酱
拔丝葡萄
蜜汁鲜桃 |
| 199 / 蜜汁糯米藕
五鲜拌藕片
双色素丝
姜丝炒鲜藕 | 210 / 松仁玉米
梅子沙拉菜
醋熘甜椒
柿椒炒嫩玉米 | 221 / 三果菠萝汁
什锦西瓜
椰汁芒果紫米
五味蔬果沙拉
五果西瓜盅 |
| 200 / 双丝肉香四季豆
三色四季豆
油焖四季豆 | 211 / 紫椰菜炒肉片
菜薹炒豆皮
蒜薹炒肉丝 | 222 / 什锦果味沙拉
糯米梨
三鲜水梨
生菜苹果汁
奶油苹果 |
| 201 / 干煸四季豆
鸡汁虾米豇豆
干烧四季豆
虾胶酿豆角
菇香四季豆 | 212 / 粉蒸芋头
拔丝香蕉
芋头土豆沙拉
上汤娃娃菜 | |
| 202 / 香菇拌豆角
鱼香豇豆
四色素炒
麻香豆角 | 213 / 香蕉雪球
香脆火龙果
馄饨香蕉卷
醋熘苹果 | |



第六章 喷香主食篇

- | | | |
|--|---|---|
| 224 / 五彩虾仁饭
胡萝卜牛肉饭
七彩丰收饭
印尼炒饭 | 233 / 丝瓜猪肉饺
四鲜素饺
青菜猪肝面
八鲜蒸饺 | 243 / 四味营养粥
猪肝胡萝卜粥
珍菌饺
苹果牛奶粥
猕猴桃滋补粥
北方馄饨 |
| 225 / 三色排骨饭
鸡丝蛋炒饭
什锦咖喱虾仁饭
蛋香五彩果醋饭 | 234 / 荠菜肉香饺
冬菇鱼香饺
肉香黄瓜饺
虾香南瓜饺 | 244 / 双豆麦米粥
京味馄饨
八味馄饨
杏仁鸡蛋饼 |
| 226 / 三文鱼千层饭
肉松窝蛋饭
三鲜炒饭
茄汁肉丁饭
四味香炒饭 | 235 / 蘑菇木耳饺
荸荠鸡肉饺
三丝米粉
菜花肉饺 | 245 / 松仁鱼丸粥
香瓜西米粥
美味芹菜粥
蟹柳豆腐粥 |
| 227 / 章鱼干贝饭
盐猪肚饭
香椿蛋炒饭
鸡肉火腿冬菇面
香菇糯米饭 | 236 / 绿豆芽炒薯粉
榨菜粉丝包
一品素包
枣梅发糕 | 246 / 大麦红豆粥
牛肉滑蛋粥
南瓜粥
清热菜米粥 |
| 228 / 西红柿意大利面
羊肉汤面
红烧牛肉面
咖喱牛肉面 | 237 / 玉米羹
虾仁馄饨
玉米鲜奶燕麦片
韭菜盒子 | 247 / 韭菜鸡蛋春饼
鲜香牛肉饼
香麻翡翠饼
糯米鱼粥
山药煎饼 |
| 229 / 鸡丝炒面
香炒乌龙面
蛋香乌龙面
香油蛋包面线
虾仁菠菜凉面 | 238 / 干贝蛋花粥
牛肉热汤面
双鲜干贝饭
焖南瓜饭 | 248 / 草莓绿豆粥
豆芽牛肉粥
生滚花蟹粥
绿豆薏米粥
皮蛋瘦肉粥 |
| 230 / 鲜虾鸡肉面
川味凉面
干拌肉丝面
三丝拌面 | 239 / 黄花瘦肉粥
肉末菜粥
玉米粉养生粥
荸荠鸭梨粥
香蕉粥 | 249 / 菠菜虾皮粥
羊肉粥
芋头香菇瘦肉粥
小麦大枣粥
口蘑香菇粥 |
| 231 / 芝麻红薯饼
核桃仁饼
四味大馅饼
玉米奶香饼
煎芹菜叶饼 | 240 / 营养八宝粥
牛排洋葱饭
猪肝绿豆粥
鱼香玉米饭
五色蔬菜饭 | 250 / 西红柿猪骨粥
山药鸡蓉粥
胡萝卜鸡肝粥
风味麻辣饺
香芹虾皮燕麦粥 |
| 232 / 香蕉薄饼
红薯鸡蛋饼
芝麻煎饼 | 241 / 风味蛋炒饭
鲜虾鸡肉饺
黄鳝排骨粥
家常三丝面 | 251 / 鲜味鱼片粥
百叶笋丝粥
花生牛奶粥
紫米健康粥
土豆肉末粥 |
| | 242 / 鸡蛋莲藕粥
两面粥
银耳猪肝粥
燕麦蛋奶粥 | 252 / 88个实用烹饪小窍门 |

DIYIZHANG

第一章

kekouchuroupian

可口畜肉篇





蒜泥白肉

材料配制

猪肉（后臀尖）500克，紫皮大蒜50克，酱油50克，味精3克，辣椒油25克，鲜汤适量。

操作步骤

1. 将大蒜去皮，剁成蒜泥。
2. 将猪肉洗净，放入清水锅中烧开，煮熟后捞出，晾凉，切成厚薄均匀的片，装盘。
3. 将鲜汤倒入锅中烧开，然后放入酱油、蒜泥、味精、辣椒油，调匀，冷却后浇在肉片上即可。

营养特色

此菜咸鲜肥美，蒜香浓郁，浓而不腻，具有补肾养血、滋阴润燥的功效。

配餐提示

营养不良、身体羸弱的人宜食此菜，但食用后忌大量饮茶。



梅香蒸肉

材料配制

里脊肉200克，腌渍话梅100克，白糖1小匙，梅汁、食盐、白胡椒粉、花生油各少许。

操作步骤

1. 里脊肉切成大小均匀的薄片，用调味料拌匀；话梅去核后把梅肉切碎。
2. 将肉片排在盘中，撒上梅肉和梅汁，再淋上小半碗水，上锅蒸15分钟即可。

湘味红烧肉

材料配制

净猪五花肉300克，干辣椒、蒜苗各15克，姜片、蒜瓣适量，老抽、食盐、味精、花生油各少许。

操作步骤

1. 猪肉切块；蒜苗切段。
2. 锅内放油烧热，下入猪肉块炒至出油，加入老抽、辣椒、姜片、蒜和适量清水煮开。
3. 再倒入沙锅中小火炖2小时收汁，放入蒜苗，调入食盐、味精即成。

京酱肉丝

材料配制

猪里脊肉 250克，大葱200克，鸡蛋75克，酱油、姜各少许，甜面酱50克，料酒、白糖各5克，淀粉、食盐、味精各适量，花生油500克（约耗30克）。

操作步骤

1. 葱、姜洗净均切成丝，将一半葱丝放入盘中央；将猪里脊肉切成丝，放入碗中，加入料酒、食盐、味精调匀，放入鸡蛋清、淀粉上浆抓匀。
2. 锅内加油烧至三成热，将肉丝入勺滑散，捞出沥油。
3. 锅内加少许油，投入葱姜丝爆锅，加入甜面酱炒香，倒入滑好油的肉丝，快速翻炒，加入白糖、酱油、湿淀粉翻炒均匀，装盘即成。

尖椒削骨肉

材料配制

带肉猪骨1000克，青椒50克，红椒30克，大葱10克，姜末15克，食盐、味精、鸡精、酱油、植物油各适量。

操作步骤

1. 将猪骨煮熟，剔骨取肉切成小块后，放入热植物油锅里滑油片刻备用。
2. 青椒、红椒去子，切成丁；大葱择洗净后切段。
3. 锅上火放油烧热，放入青椒丁、红椒丁、姜末炒香，加入剔骨肉，调入酱油、食盐、味精、鸡精，放入葱段，翻炒入味后即可出锅。



香菜爆里脊

材料配制

猪里脊肉250克，鸡蛋清1个，香菜100克，葱丝10克，姜汁10克，蒜片10克，绍酒10克，香油25克，湿淀粉25克，食盐、味精、胡椒粉、花生油、醋各适量。

操作步骤

- 1.里脊肉切成薄片，漂去血水，抹干水分，加绍酒、味精、鸡蛋清、湿淀粉上浆；香菜切段，与葱丝、蒜片、姜汁、食盐、绍酒、味精、醋、胡椒粉合在一起，调成料汁。
- 2.锅置旺火上烧热，加花生油烧至四成热，倒入肉片滑熟，捞出沥油。
- 3.原锅留油，倒入料汁炒几下，随即下肉片翻炒均匀，淋上香油出锅即可。

配餐提示

此菜老少皆可食用，食欲不振者、营养缺乏及营养不良的人尤其适合。但患口臭、狐臭、严重龋齿、胃溃疡的人及慢性皮肤病、眼病患者不宜食用香菜。



蚂蚁上树

材料配制

粉丝300克，猪肉末100克，芹菜末15克，大葱末10克，姜末10克，豆瓣辣酱15克，酱油15克，食盐10克，味精5克，植物油40克，香油2克，葱花、高汤各少许。

操作步骤

- 1.粉丝用温水泡软，用开水余一下。
- 2.炒锅入油烧热，爆香葱末、姜末，下入肉末、辣豆瓣酱炒匀，再注入高汤，加酱油、食盐、味精同煮。
- 3.待汤汁滚起，即入粉丝拌炒至入味，下芹菜末、葱花炒匀，淋入香油，即可盛盘。

糖醋肉段

材料配制

猪里脊肉200克，玉兰片5克，胡萝卜5克，白糖25克，醋15克，酱油15克，淀粉20克，大葱丁5克，蒜末5克，姜末3克，植物油500克（实耗50克），花椒3克，食盐、高汤各少许。

操作步骤

- 1.猪肉洗净切成3厘米长、1厘米厚的段；玉兰片、胡萝卜切丁；花椒煮花椒水，去花椒，花椒水留用。
- 2.用酱油、花椒水、醋、白糖、湿淀粉和高汤调成味汁。
- 3.炒锅放油烧至六七成热，将肉段逐一下入，炸至呈金黄色时倒出控油。
- 4.锅内留底油，下葱、姜、蒜炒香，放入玉兰片、胡萝卜和肉段翻炒片刻，倒入味汁炒匀，调入食盐即可。

荷包里脊

材料配制

猪里脊肉200克，鸡蛋4个，西红柿酱、葱花、湿淀粉、食盐、味精、黄酒、香油、生抽、植物油各适量。

操作步骤

- 1.里脊肉剁成末，加入食盐、味精、黄酒、香油、生抽拌匀；鸡蛋打匀摊成蛋皮，将调好的肉末包入蛋皮内。
- 2.将包好的里脊肉放入油锅内炸至金黄色，捞起装盘。
- 3.锅底留少许油，下入葱花、西红柿酱炒香，调味后勾芡，出锅浇在里脊肉上，即可食用。



莴笋白肉

材料配制

猪臀肉250克, 莴笋100克, 蒜10克, 姜、葱白、绍酒、酱油、食盐、醋、味精各适量, 香油少许。

操作步骤

1. 莴笋去皮洗净, 切成薄片; 猪臀肉切成片; 蒜去皮剁成泥; 葱白切小段; 姜切片。
2. 莴笋用少许盐拌匀, 腌渍15分钟, 放入沸水里稍煮后捞出挤干水分, 平铺在盘底待用。
3. 将肉片入锅内, 加水、绍酒、葱段、姜片烧开, 改用小火煮至熟烂, 捞出放在莴笋片上; 将蒜泥与酱油、醋、食盐、味精和香油调成调味汁, 淋到莴笋肉片上即可。

营养特色

成菜后味道鲜美, 猪肉香而不腻, 能调养气血、滋阴补虚。

配餐提示

身体虚弱、营养不良、大便干结的人适宜食用此菜, 高血压和心脏病患者也适合吃, 但应有所节制。



黄花枸杞肉饼

材料配制

猪瘦肉200克, 黄花菜15克, 枸杞子10克, 料酒、酱油、香油、淀粉、食盐各适量。

操作步骤

1. 将猪瘦肉洗净, 切片; 黄花菜泡发, 择洗干净, 与瘦肉、枸杞子一起剁成蓉。
2. 将剁好的肉蓉放入盆内, 加入料酒、酱油、香油、淀粉、食盐搅拌至黏, 摊平, 入锅隔水煮熟即可。

子姜炒肉丝

材料配制

猪肉200克, 子姜150克, 葱白、红尖椒、食盐、黄酒、醋、味精、植物油各适量。

操作步骤

1. 猪肉、子姜、红尖椒、葱白均洗净分别切成丝。
2. 猪肉用黄酒、食盐腌入味。
3. 炒锅放油烧至八成热, 下入子姜丝煸香, 再放入肉丝、红尖椒丝、葱丝煸炒, 再放少许黄酒、食盐、味精, 起锅时滴点醋。

豆香肉卷

材料配制

豆皮2张, 瘦猪肉200克, 生菜150克, 鸡蛋2个, 食盐、味精、胡椒粉各少许, 椒盐10克, 熟猪油、小麦面粉、小葱、姜各适量, 淀粉40克, 料酒5克。

操作步骤

1. 猪肉洗净, 剁成蓉; 葱、姜洗净, 切碎, 用纱布滤出葱姜水, 入锅烧开, 捞出葱姜渣, 即成葱姜汁。
2. 鸡蛋1个、食盐、干淀粉20克、料酒、味精、胡椒粉、葱姜汁与肉蓉拌成馅; 鸡蛋1个磕入碗内, 加入面粉、10克淀粉和清水调成蛋糊。
3. 豆皮用湿布盖好回软, 摊放开, 撒上干淀粉10克, 将肉馅分放在两张豆皮上抹平, 卷成卷; 生菜用少许油速炒一下铺盘底。
4. 炒锅加油, 用中火烧热, 肉卷抹上蛋糊, 入锅炸至呈金黄色, 切斜刀块, 放在生菜叶上, 撒上椒盐即可。



双色香炒肉

材料配制

猪瘦肉200克, 香干100克, 红辣椒50克, 指天椒、姜丝、味精、食盐、葱段、花生油各适量。

操作步骤

1. 香干洗净切成长条; 猪瘦肉洗净切片; 辣椒洗净切丝。
2. 锅中加油烧热, 爆香姜丝, 放肉片炒至变色出锅。
3. 锅内再放少许油, 加入香干、辣椒、指天椒、葱段炒出香味, 倒入肉片同炒, 将熟时调入食盐、味精即可。

香辣小炒肉

材料配制

五花猪肉(瘦六肥四)200克, 青椒50克, 红椒50克, 香菜段20克, 姜末5克, 小红辣椒段10克, 食盐6克, 味精4克, 花生油适量。

操作步骤

1. 猪肉洗净后切小薄片; 青椒、红椒洗净切成块。
2. 炒锅上火, 放油烧热, 下姜末、小红辣椒爆出香味, 再放入肉片快速翻炒至熟, 出锅。
3. 锅内再放适量油, 下入青椒、红椒爆炒片刻, 合入肉片同炒, 再加入香菜, 调入食盐、味精炒匀即可。

炸肉串

材料配制

猪里脊肉450克, 淀粉100克, 酱油、食盐、香油、味精、色拉油各适量。

操作步骤

1. 猪里脊肉切小块, 加食盐、香油、味精、酱油拌匀, 腌渍20分钟, 用竹签串上, 沾匀淀粉。
2. 锅放油烧至六七成热, 放入肉串炸一下捞出, 待油温升高后再复炸至成熟即可。

蚝油白菜肉丝

材料配制

净大白菜400克, 猪瘦肉丝100克, 蚝油15克, 酱油15克, 白糖10克, 料酒20克, 鸡精、食盐、料酒、肉汤、姜末、葱段、蒜蓉、湿淀粉、植物油各适量。

操作步骤

1. 白菜顺切成均匀的条, 放入开水锅中烫一下捞出, 用冷水冲凉, 沥去表面水分待用。
2. 锅放油烧至七成热时, 放入猪肉丝滑油至出香味。
3. 倒入姜末、葱段、蒜蓉炒香, 再倒入大白菜, 加入料酒、酱油、蚝油、白糖、食盐、鸡精、肉汤烧沸, 用中火烧至汤浓汁少时用湿淀粉勾芡, 淋入少量热油即可。

营养特色

成菜含蛋白质、多种维生素和钙、磷、铁、锌等矿物质及粗纤维, 有抗癌、抗糖尿病、抗衰老的作用。



铁板回锅肉

材料配制

带皮五花猪肉500克, 泡椒20克, 朝天椒30克, 蒜、辣豆瓣酱、葱段、姜片、食盐、味精、植物油各适量。

操作步骤

1. 猪肉放入沙锅加葱段、姜片、食盐和适量清水煮熟。
2. 把煮熟的五花肉切成薄片; 泡椒、朝天椒均切成段。
3. 锅中加油烧热, 下入泡椒、朝天椒、姜、蒜、辣豆瓣酱爆香, 再加入回锅肉, 调入食盐、味精炒至入味, 出锅装入烧热的铁板盘中即可。