

家庭百味营养美食

大众菜谱



888例

DAZHONG CAIPU

膳书堂文化 编著



赠送
超值精美煎锅

中国书店出版社

家庭百味营养美食

大众菜谱

888例



NLIC2970576965

大众菜谱

超值精美煎锅

中国书画出版社



图书在版编目(CIP)数据

大众菜谱888例/膳书堂文化编. —北京: 中国画报出版社,
2010.3

ISBN 978-7-80220-731-8

I. ①大… II. ①膳… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第039072号



大众菜谱888例

Dazhong Caipu 888 Li



出版人: 田 辉

责任编辑: 齐丽华

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: 100048)

策划制作: 膳书堂文化

电 话: 88417359 (总编室兼传真) 68469781 (发行部)

88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpph1985@126.com

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

监 印: 敖 晔

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 18

版 次: 2010年4月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-731-8

定 价: 28.80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!



前言 Qianyan

中国的饮食文化历史悠久，饮食是人们生活中不可或缺的一部分，随着我国人民生活水平的日益提高，人们对于饮食的态度也有着巨大的变化。我们针对这一现象，为广大的读者朋友们编辑此菜谱，它不仅适用于一般家庭的家常菜使用，也适用于中小型的饭店、菜馆中的厨师使用。

也许您是第一次下厨房的新手，只是想尽快掌握几道拿手的好菜；或者您已经是做菜的老手，却总是脱离不了“老三样”，家人都吃腻了，甚至自己做起来都没有了新鲜感。那么怎样才能提升自己的厨艺，让自己从一个新手变成老手，甚至从一个老手变成高手呢？怎样才能使自己做的菜色、香、味俱全并且又营养丰富呢？怎样才能使自己在厨房中收获成功的乐趣呢？不必烦恼，我们着眼于寻常百姓家，讲述了家常菜肴的制作方法，让您做起菜来轻轻松松，吃起菜来满口生香，念念不忘。

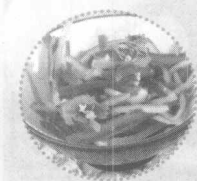
“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以生存也。”也就是说，吃是为了生存，而吃得科学、吃得合理才是生存的基本。但是，究竟该吃什么，怎么吃，仍然是大多数现代人需要深入了解的一个问题。我们不仅详尽介绍了菜的做法，更有小贴士给予指导，并介绍了每一种菜品的营养价值。

美味热菜集中我国南北方的各种名菜，读者朋友们可以根据自己的口味选择。

爽口凉菜部分则是为朋友们介绍了一些营养价值丰富、简单易做、色鲜味美的凉拌菜，从而使每一道菜易学易做，方便省时。

汤是人们饭桌上不可缺少的一道搭配菜，不论在家常便饭中，还是朋友聚会时，一道色鲜味美的汤是饭桌上的一道亮丽风景，更是增加食欲、助于消化食物的好帮手，看完此菜谱，您会觉得，做任何一种汤都不是什么问题。

本书共包括了888道菜，介绍了每一道菜的配方、用料以及营养价值，搜尽天下美味珍馐，让你尽享饕餮之快感。





目录

CONTENTS



传统烹饪工艺与现代科技相结合，老菜新做，古为今用，洋为中用，味型翻新，菜点交融，南料北烹，中西合璧。



美味热菜 9

Mei Wei Re Cai

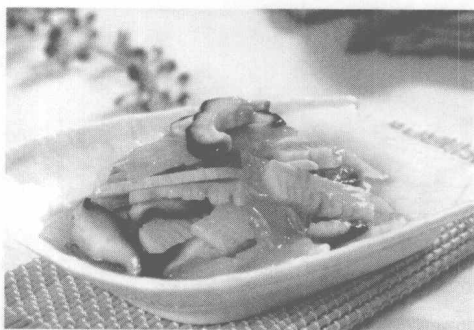
脆浆茄饼.....9	豉椒炒牛蛙.....16
大蒜鳝鱼煲.....9	豉椒鳊鱼.....16
草莓酱炒鸡蛋.....9	果仁炒鸡腿.....16
醉冬菇.....9	红烧豆腐.....17
白蘑扒鸡蛋.....10	黑椒牛柳.....17
板栗烧肉.....10	荷叶乌鸡.....17
参花炖母鸡.....10	花旗参杞子炖乌鸡.....18
草菇鸡心.....11	回锅排骨.....18
炒鳝丝.....11	火腿菜花.....18
芝麻肉丝.....11	姜丝牛肉.....19
荷蒸牛肉丸.....12	鸡蓉豆苞.....19
菠萝鸡丁.....12	花仁鱼排.....19
碧绿鱼肚.....12	豉椒百叶.....20
参蒸鳝段.....13	冬菇扒豆腐.....20
草鱼豆腐.....13	花仁肉丁.....20
炒爽三星.....13	锅烧牛肉.....21
炸酱排骨.....14	麻辣鸭块.....21
珍珠菜花.....14	蚕豆烘蛋.....21
陈皮兔丁.....14	炸素虾球.....22
春笋烧蘑菇.....14	炆西蓝花.....22
菠萝炒扇贝.....15	蘑菇炒鸡蛋.....22
荸荠炒冬菇.....15	麻辣豆腐.....22
冰糖蒸冬瓜.....15	剁椒开边虾.....23
爆炒猪心.....15	辣味鱼头.....23

栗子炒冬菇.....23
银芽鸡丝.....23
麻婆豆腐.....24
木须肉.....24
明虾烧粉丝.....24
芦笋三素.....25
熘鱼片.....25
鸡丁拌青豌豆.....25
虎皮豆腐.....26
滑炒里脊.....26
回锅肉.....26
红松羊肉.....27
黑木耳炖猪大肠.....27
荷叶粉蒸肉.....27
双菇鸡丝.....28
丝瓜酿肉.....28
糖醋牛肉卷.....28
蒜香羊排.....29
桃仁鸡丁.....29
特色小炒王.....29
天下第一鲜.....30
外婆回锅肉.....30
西芹炒鱼滑.....30
五彩芦荟.....31
什锦鸡丁.....31
铁板嫩牛柳.....31
鱼香茄丝.....32
鲜蘑炒青豆.....32
香菇鱼片.....32
腰花双笋.....32
土豆炖排骨.....33
鱼滑煎豆腐.....33
油爆海螺.....33
蟹黄蛋.....33
双爆螺花.....34
莴笋炒牛肉.....34
虾皮烧茄子.....34
鲜果鸡翅.....35
杏枣炖甲鱼.....35
鲜熘羊肾.....35



香菇焖鸡肫.....36
爆肉丁胡萝卜.....36
菠萝炖排骨.....36
陈皮焖鸭.....37
豉椒武昌鱼.....37
咸鱼烧肉.....37
茶叶蒸鲥鱼.....38
葱爆兔肉片.....38
豆角炒鱼滑.....38
多彩鳝鱼丝.....39
二笋烧脍丁.....39
番茄炒牛肉.....39
四宝豆腐.....40
山药炖猪蹄.....40
酱烧冬笋.....40
豆角煎蛋.....40
醋烹土豆丝.....41
豆皮芦笋卷.....41
松子烩香菇.....41
干贝薏米冬瓜煲.....41
荸荠狮子头.....42
菠萝炒虾球.....42
川椒武昌鱼.....42
春丝吐香.....43
春笋鱼.....43
葱烧松酥鱼.....43
花椒肉.....44
口福乌骨鸡.....44
牡丹银耳.....44
清汤水煮鱼.....45





肉末炒西兰花.....	45	川椒炒姜芽.....	54
三丁烩虾仁.....	45	陈皮河虾.....	54
海米烧茄子.....	46	炒素鳝.....	54
千张包肉.....	46	胡萝卜炒肉丝.....	54
蒜蓉丝瓜.....	46	葱爆肉片.....	55
茼蒿烩鱼片.....	46	炒肉渍菜粉.....	55
香炒竹笋肉.....	47	炒鱿鱼丝.....	55
香辣鱼头.....	47	豉汁蒸排骨.....	55
葱姜炒蛭子.....	47	菠菜梗烧蘑菇.....	56
椿芽蚕豆.....	47	川蒜烧鲢鱼.....	56
三色炒百合.....	48	余丸子冬瓜.....	56
冬菜苦瓜.....	48	翠椒酿肉.....	57
丝瓜烧豆腐.....	48	蛋清肉片.....	57
豌豆辣牛肉.....	49	冬菜绍子鱼.....	57
乌鸡炖甲鱼.....	49	剁椒鱼头.....	58
咸鱼茄子煲.....	49	番茄虾仁.....	58
虾仁豆腐.....	50	干煸牛肉丝.....	58
洋葱牛肉丝.....	50	果味鸡丁.....	59
油焖茄子.....	50	红烧冬瓜.....	59
原笼牛肉.....	51	风味红烧肉.....	59
枣香平菇.....	51	锅熠白菜.....	60
芽菜煨豇豆.....	51	凉瓜炒牛柳.....	60
兰花炒鱿鱼.....	52	茭白炒蛋.....	60
韭黄干丝.....	52	金针菇炒肉丝.....	61
苦瓜煎蛋.....	52	家常豆腐.....	61
腊肉炒茄干.....	53	金菇炒肉丝.....	61
荔枝带鱼.....	53	煎白菜肉卷.....	62
九转豆腐.....	53	干烧茭白.....	62
		冬菜蒸肉.....	62
		家乡煎鱼饼.....	63
		干煸苦瓜.....	63
		红烧带鱼.....	63
		滑爆双脆.....	64
		火鸡熏肉.....	64
		芥兰炒腊肉.....	64
		咖喱牛肉.....	64
		萝卜烧牛肉.....	65



毛豆炒雪里蕻.....	65	茄汁鳊鱼.....	80
鸡泥金针菇.....	65	泡菜鱼.....	80
黄瓜木耳炒银杏.....	65	七彩香菇.....	80
冬菇银鱼煲.....	66	肉末酸豆角.....	81
腐竹焖鸡.....	66	芹菜炒猪心.....	81
干煸四季豆.....	66	杞鸡烧萝卜.....	81
芙蓉生鱼.....	67	肉丝拉皮.....	82
葱香煎鱼头.....	67	三鲜豆腐.....	82
干煸花生肉丁.....	67	三色蛋卷片.....	82
葱油滑菇.....	68	三下锅.....	83
地三鲜.....	68	水煮肉片.....	83
东坡肘子.....	68	时蔬炒鸡翅.....	83
冬菇扣肉.....	69	五彩鱼柳.....	84
菠萝鸭片.....	69	香酥鸡.....	84
连锅子.....	69	西芹鸡牛柳.....	84
葱烧土豆条.....	70	鱼椒双丝.....	85
炖明虾豆腐.....	70	玉兰片熘鱼.....	85
冬菜碎肉末.....	70		
腐皮韭黄卷.....	71		
家常海参.....	71		
冬笋爆鸡丝.....	71		
蜜汁猪排.....	72		
南瓜炒虾米.....	72		
糯米蒸大虾.....	72		
啤酒草虾.....	72		
蘑菇炖豆腐.....	73		
柠檬鸡片.....	73		
炆鱼丝.....	73		
木耳炒莴笋.....	73		
韭菜炒花蛤.....	74		
酱炒肉丝.....	74		
家常牛蹄筋.....	74		
辣子鸡丁.....	75		
蚂蚁上树.....	75		
奶油双珍.....	75		
南瓜蒸肉.....	76		
排骨炖豆腐.....	76		
泡椒炒青笋.....	76		
农家小炒肉.....	77		
炆鸡丝冬笋.....	77		
平菇烧海带.....	77		
青椒番茄.....	78		
三宝炒肉片.....	78		
酸菜鱼.....	78		
彩椒炒猪柳.....	78		
清蒸蛋黄肉丸.....	79		
烧拌春笋.....	79		
草菇炒鱼片.....	79		
青红椒炒肚片.....	79		
		云耳炒肉丝.....	85
		豉汁牛柳.....	86
		脆皮豆腐.....	86
		地瓜排骨.....	86
		香菇扣肉.....	86
		粉皮炒肉丝.....	87
		火爆腰花.....	87
		口蘑扒菜心.....	87
		冬笋炒香菇.....	87
		冬菇韭菜.....	88
		腐竹烧肉.....	88
		葱心排骨.....	88
		佛手瓜烧鸡.....	89
		干妈豆豉鸡.....	89
		核桃冬菇丁.....	89
		鱼香肝尖.....	90
		红袍嫩鸡腿.....	90





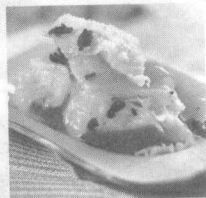
肉末烘蛋	90
琵琶豆腐	91
平菇炒腊肉	91
鱼香肉丝	91
黑豆焖肉	92
椿芽煎鸡片	92
豆角炒肉丁	92
脆皮茄子	93
番茄牛肉煲	93
橄榄莴笋	93
清炖全鸡	94
素焖扁豆	94
雪耳炖木瓜	94
椒香炒肉碎	94
青瓜炒火腿	95
时椒炒鸡杂	95
炒青虾	95
青炒三丝	95
肉片焖豇豆	96
软熘肉片	96
山楂炒肉片	96
凤爪豆腐	97
蜜柚烧牛蛙	97
萝卜干炒肉	97
蘑菇烧兔肉	98
墨鱼炖老鸡	98
平菇鱼条	98
四宝元盅	99
臊子青豆	99



啤酒浸鸡翅	99
鱼香油菜苔	100
茭白炒猪肝	100
蚝油扒三冬	100
锅爆油豆腐	100
核桃平菇	101
红烧桂鱼	101
椒盐焗肉排	101
韭菜炒银鱼	101
粟米肉丁	102
糖醋肉脯	102
五彩炒肉丝	102
香麻带鱼	103
油爆小河虾	103
小青椒编菜豆	103
雪衣金针菜	104
元葱猪排	104
鱼香鸡肉排	104
豆瓣活鲤	105
猪肉烧茄子	105
花肉酿尖椒	105
黄花木耳排骨	106
麻辣土家鸡	106
排骨焖带鱼	106
青瓜炒爽肚片	107
桃肉里脊片	107
虾肉炒香菇	107
老干妈煎肉	108
芦笋百合	108
火腿烧菜花	108
毛豆烧鸡	108
焖煎豆腐	109
南瓜炒肉丁	109
肉末蒸蛋	109
芦荟蒸蛋	109
咸蛋黄煨南瓜	110
香酥冬瓜	110



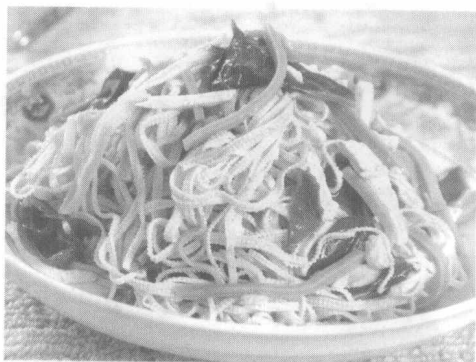
油煲鱼片	110	辣子肉片	122
鱼香滑肉	111	什锦虾仁菜末	122
玉米烩虾仁	111	农家尖椒鸡	123
元宝肉	111	酥烤里脊	123
竹筒香菇豆腐	112	水煮牛柳	123
榨菜烧凤翅	112	铁板牛肉	124
冬菇扒茼蒿	112	兰豆炒猪心	124
五彩球	113	五彩滑虾仁	124
豌豆渣肉	113	熘羊肝尖	125
鲜蘑焖羊肉	113	腊肉大白菜	125
冬笋烧豆苗	114	芥兰炒鸡胗	125
爆炒牛肝菌	114	腊肉炖鸡	126
炖鳝酥	114	豌豆炒猪心	126
剁椒白菜	115	锅贴豆腐干	126
腐乳扣肉	115	糖醋贡菜	126
凤林茄子	115	西芹炒牛柳	127
富贵蒸鱼	116	酱烧肘子	127
果汁煎猪扒	116	西芹杞子炒百合	127
番茄汁菜花	116	虾仁煎蛋	127
法式茄丁	117	芥菜煮鱼腩	128
冬菇烧白菜	117	咖喱牛排	128
凤尾青笋	117	花生木耳炖羊肉	128
肉丝蒸茄子	118	海米烧冬笋	129
三丁玉米	118	麻辣甘蓝	129
烧五丁	118	荤素扣肉	129
四季豆炒腊味	118	冬菇焖鱼头	130
碎肉萝卜缨	119	火腿鱼片	130
桃仁鸡肉	119	家常牛肉丝	130
酸菜炒鸡杂	119	酱爆墨鱼	131
蒜苗炒山药	119		
青瓜炒腊肠	120		
花椒牛骨	120		
合川肉片	120		
煎酿茄盒	121		
红烧猴头菇	121		
金针菜炖鲫鱼	121		
苦瓜炒蛋	122		



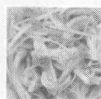


茭白鱼片	131
三色芙蓉蛋	131
鲜蘑冬笋	132
香肠烧菜花	132
鱼肉炒韭菜	132
玉兰片猴头蘑	132
茱萸炒虾仁	133
虾子烧豆腐	133
香菇烧菜花	133
冬瓜煮猪肉	133
翠玉烩	134
鱼香豆腐	134
煎素豆鱼	134
三色玉米	135
芽菜碎米鸡	135
番茄鸡煲	135
脆炸蘑菇	136
客家梅菜卷	136
溜腰花	136

海米炒蕨菜	137
旱蒸脑花鱼	137
雪里蕻烧茭白	137
冬菜蒸鲢鱼	138
莴笋素鸡	138
粉丝桂鱼	138
海带扣鸭条	139
胡萝卜烧鸡	139
豆苗爆腌肉	139
红烧乳鸽	140
虎皮鱼仁	140
红烧鲑鱼卷	140
姜葱炒蟹	140
韭菜炒鲜蛭	141
青豆肉片烧蘑菇	141
平菇烧豆腐	141
萝卜干炒鸡丝	141
苦瓜鸡片	142
青椒墨鱼丝	142
鸡蓉猴头菇	142
咖喱鱼头	143
兰豆炒腊肉	143
金沙玉米	143
椿芽鳝鱼丝	144
烩三色鱼丸	144
茄汤焗香鸡	144
肉末茄子	145
芝麻里脊	145
肉末烧水萝卜	145



怪味鸡片	156	酱鸭翅	167
干拌牛肉	156	酱汁拌茄子	167
怪味豇豆	156	椒盐菠菜	168
怪味素鸡	157	椒盐带鱼	168
海米拌芹菜	157	椒盐鸭块	168
海米海带丝	157	芥末拌肚丝	169
海味冻豆腐	158	芥末拌粉皮	169
海蜇拌豆腐皮	158	芥末拌生菜	169
红油拌茄子	158	红油肚丝	170
糖醋笋条	159	红油藕片	170
红油瓜条	159	红油苦瓜	170
红油鸡丝	159	红枣泥	170
拌红白片	160	鸡丝拌粉皮	171
拌两样	160	芥末凉粉	171
拌五香黄豆	160	橘子果酱黄瓜	171
大蒜羊肉	160	辣椒拌芹菜	171
麻辣薯丝	161	芥末肚片	172
豆腐泥	161	珊瑚藕片	172
水晶三丁	161	口水鸡	172
红油拌鸭条	161	辣味海带丝	173
红油玉松	162	黄瓜拌海米	173
红油杂拌	162	凉拌豆角豆腐泡	173
柠檬藕片	162	凉拌佛手里脊	174
黄瓜拌腰片	163	凉拌萝卜缨	174
红珠鹌鹑蛋玉笋	163	凉拌茄子	174
花椒油拌鲜芦笋	163	凉拌肉皮丝	175
黄瓜拌绿豆芽	164		
苹果金团	164		
鸡丝白菜	164		
鸡丝拌海蜇	165		
夹沙肉	165		
姜拌海带	165		
姜油拌豆角	166		
香辣莴笋	166		
生菜大虾	166		
姜汁蹄花	167		



爽口凉菜 146

八宝菠菜	147	冰镇酸辣白菜	151
八宝香瓜	147	菜脯拌豆腐	152
拌瓜豆	147	鲜蘑拌豆腐	152
冰脆笋丝	147	椿芽拌肚丝	152
白切肉	148	美味杂果	152
白斩鸡	148	多味凉粉	153
拌风螺	148	蜜汁红薯	153
拌兰花腐竹	149	腐竹菠菜	153
拌牛肚岭	149	甘蔗汁牛肉球	153
凉拌平菇	149	宫廷辣白菜	154
棒棒鸡丝	150	怪味蚕豆	154
拌猪耳朵	150	怪味凤爪	154
凉拌鱼丝	150	怪味干丝	155
拌小萝卜鸡蛋	151	开胃苦瓜	155
冰糖芝麻肘子	151	怪味鸡丝	155





凉拌水萝卜..... 175
 凉拌兔丝..... 175
 蚕豆泥拌雪里蕻... 176
 朝鲜辣白菜..... 176
 葱拌羊肉..... 176
 冰镇青椒丝..... 177
 青椒拌茄泥..... 177
 香菜黄瓜拌辣椒... 177
 辣酒虎皮蛋..... 178
 辣油空心菜..... 178
 凉拌海蜇丝..... 178
 凉拌青椒丝..... 178
 凉拌四季豆..... 179
 凉拌莴苣空心菜... 179
 凉拌香菜牛肉..... 179
 凉拌鸭脯肉..... 179
 凉拌西兰花..... 180
 凉拌猪肝..... 180
 凉拌腰片..... 180
 麻酱牛肉..... 181
 麻酱腰片..... 181
 麻辣肚丝..... 181
 麻辣贡菜..... 182
 麻辣牛肚丝..... 182
 花生仁拌肚..... 182
 麻辣猪耳..... 183
 蜜汁江米藕..... 183
 蜜汁藕条..... 183

蜜汁山药墩..... 184
 蜜汁山芋..... 184
 蜜汁香鸭..... 184
 麻酱拌豇豆..... 184
 麻辣卷心菜..... 185
 蜜汁莲藕..... 185
 生菜拌鸡丝..... 185
 炆椒拌豆腐..... 185
 泡椒鹅掌..... 186
 泡椒牛蛙..... 186
 泡椒鸭掌..... 186
 青椒拌干丝..... 187
 青椒羊肉丝..... 187
 清拌里脊丝..... 187
 肉丝拌芹菜..... 188
 三丝拌蛭..... 188
 三丝菜墩..... 188
 三丝拌糟鸡..... 189
 三丝拌柚块..... 189
 三丝生菜..... 189
 沙茶牛肉..... 190
 山椒萝卜缨..... 190
 双丝拌豆干..... 190
 水果沙拉..... 191
 水晶鸡..... 191
 丝瓜卷..... 191
 芹菜拌虾皮..... 192
 芹菜拌鸭丝..... 192
 麻油莴笋..... 192
 清拌银芽..... 192
 水芹拌豆芽..... 193
 素拌三丝..... 193
 酸辣凤爪..... 193
 酸辣粉丝..... 193
 松汁茄子..... 194
 酥鲫鱼..... 194

酥炸甜核桃..... 194
 酸菜拌白肉..... 195
 蒜椒金针菇..... 195
 蒜味鸡片..... 195
 蒜汁时蔬..... 196
 甜酸鸭..... 196
 甜酸辣三丝..... 196
 脱骨扒鸡..... 197
 五彩虾松..... 197
 五香海带丝..... 197
 五香凤爪..... 198
 五香牛肉..... 198
 五香芹菜豆..... 198
 西芹腐竹..... 199
 多味蔬菜丝..... 199
 鲜果拌虾仁..... 199
 香菇拌粉皮..... 200
 香糟菠菜..... 200
 香糟肉片..... 200
 腌拌青椒块..... 201
 烟熏鸽蛋..... 201
 盐肚块..... 201
 蒜酱芹菜叶..... 202
 蒜泥凉食白木耳... 202
 蒜泥拌茄子..... 202
 蒜头煮花生..... 202
 糖醋拌芹菜..... 203
 糖拌花生米..... 203
 甜姜片..... 203
 土豆洋葱丝..... 203
 鲜果菠萝鸡块..... 204
 麻辣腰花..... 204
 香菜拌三丝..... 204
 杏仁拌豌豆..... 205
 盐水仔鸡..... 205
 多味鸭块..... 205
 夫妻肺片..... 206
 银鱼芥菜..... 206
 银鱼掐菜..... 206
 豆干青椒丝..... 207
 百莲酿藕..... 207
 海米拌芹黄..... 207
 拌豆腐皮..... 208
 冰糖相莲..... 208
 珊瑚菜花..... 208
 酸辣甜豆角..... 209
 菠萝莴笋..... 209
 芹菜拌豆腐干..... 209
 西芹海米腐竹..... 210
 虾仁拌芹菜..... 210
 杏仁菠菜..... 210
 盐水黄豆..... 210
 扬花小萝卜..... 211
 油拌芹菜..... 211
 白菜拌水萝卜丝... 211
 拌荸荠..... 211
 香辣蹄花..... 212
 花生米拌黄瓜..... 212
 八宝百合..... 212
 八宝黑米鸡..... 213
 香干拌菠菜泥..... 213
 椒麻四件..... 213
 拌刀豆丝..... 214
 玻璃核桃仁..... 214
 拌肚条..... 214
 拌三色素菜..... 215
 苹果芹菜沙拉..... 215
 冰镇糖醋番茄..... 215



健康靓汤 216

巴国南瓜汤..... 217
 巴国干豇豆老鸡汤... 217
 白果冬瓜汤..... 217
 百合冬瓜鸡蛋汤... 217
 百合南瓜羹..... 218
 参耳鸽蛋汤..... 218
 草菇莴笋汤..... 218
 草果羊肉汤..... 219
 炒肉渍菜烹汤..... 219
 醋椒鸭架汤..... 219
 大白菜粉丝汤..... 220
 冬菜排骨汤..... 220
 冬菜腰片汤..... 220
 草菇虾丸汤..... 221
 炖鸡白菜汤..... 221
 鹅肉益气汤..... 221
 地耳豆腐汤..... 222
 冬菜猪血汤..... 222
 冬瓜绿豆汤..... 222
 冬苕菜豆腐汤..... 222

豆腐海带汤.....	223
鹅肉补益汤.....	223
二莲蛋黄汤.....	223
翡翠白玉汤.....	223
番茄浆汤.....	224
芙蓉鸡丁羹.....	224
干贝玉米羹.....	224
干菜豆腐汤.....	225
肝羔汤.....	225
蛤蚧麦门冬汤.....	225
蛤蚧木耳汤.....	226
归芪红枣百合汤 ..	226
果料醒酒汤.....	226
猴头豆苗汤.....	227
花胶杞子鹧鸪炖汤 ..	227
花旗参滋补汤.....	227
花生鸡块汤.....	228
黄瓜肝片汤.....	228
火鸡羹.....	228
鸡蒙竹笋汤.....	229
鸡片汆汤.....	229
鸡片芦笋汤.....	229
鸽肉银耳汤.....	230
鸽蛋洋参羹.....	230
枸杞萝卜汤.....	230
海带紫菜瓜片汤 ..	230
红白豆腐汤.....	231
红枣莲子羹.....	231
红枣鱼头汤.....	231
胡椒韭菜猪红汤 ..	231
黄瓜皮蛋汤.....	232
鸡汤鲜蘑豌豆汤 ..	232
豇豆排骨汤.....	232
芥菜咸蛋汤.....	233
金针汤.....	233
冬笋鹅掌汤.....	233
韭黄鸭羹.....	234
橘酪羹.....	234

咖喱牛肉粉丝汤 ..	234
口蘑肚片汤.....	235
苦瓜豆腐汤.....	235
芦笋鸡丝汤.....	235
芦笋润肺汤.....	236
明炉酸萝卜鱼片汤 ..	236
奶油番茄汤.....	236
南瓜蹄花汤.....	237
牛肉汤.....	237
排骨冬瓜汤.....	237
排骨汤.....	238
苹果黄鱼汤.....	238
清肝芦荟汤.....	238
三菌肝片汤.....	239
三鲜冬瓜汤.....	239
三鲜乌鱼汤.....	239
三鲜猪肝汤.....	240
黄豆芽排骨汤.....	240
姜糖茶.....	240
姜丝萝卜汤.....	240
姜汁北杏猪肺汤 ..	241
芥菜鸡蛋汤.....	241
金银花苦瓜汤.....	241
卷心菜梨汁.....	241
排骨藕汤.....	242
什锦豆腐羹.....	242
十全乌鸡汤.....	242
时蔬肉丸汤.....	243
丝瓜蘑菇肉片汤 ..	243
丝瓜鲜虾汤.....	243
粟米菜花汤.....	244
笋菇肉丝羹.....	244
瓦罐鸡汤.....	244
豌豆鱼柳羹.....	245
乡村连锅汤.....	245
香菇甲鱼汤.....	245
小肉丸豆腐汤.....	246
鸭脑蟹粉羹.....	246
一品豆腐汤.....	246
金银花萝卜汤.....	247

白炖拆骨肉汤.....	247
北杏炖雪梨.....	247
冰糖益母草.....	248
葱白香菜汤.....	248
大枣养血汤.....	248
荔枝扁豆汤.....	248
绿豆银耳羹.....	249
木耳红枣汤.....	249
木瓜蛋奶汁.....	249
南瓜杏仁汤.....	249
排骨海带汤.....	250
山楂牛蒡汤.....	250
丝瓜杏仁排骨汤 ..	250
天麻蒸蛋羹.....	251
鸭蛋薏米羹.....	251
羊髓羹.....	251
带鱼木瓜汤.....	252
冬菜豆芽肉饼汤 ..	252
百合红枣汤.....	252
豆腐菠菜汤.....	253
苦瓜排骨汤.....	253
莲藕排骨汤.....	253
丝瓜油豆腐汤.....	254
酸梅汤.....	254
枸杞银耳汤.....	254
荔枝红枣汤.....	254
菠菜鸡蛋汤.....	255
大蒜胡萝卜生菜 清汤.....	255
芥菜生鱼汤.....	255
鲢鱼丝瓜汤.....	255
火腿海参羹.....	256
蜜柑银耳汤.....	256
奶汤菠汁汤饺.....	256
奶油龙虾鱼片汤 ..	257
牛肉莲汤.....	257
皮蛋豆腐汤.....	257
皮蛋番茄汤.....	258
青荷鳅鱼汤.....	258
芹菜土豆汤.....	258
青笋汤.....	259
清炖鱼头银耳汤 ..	259
肉丝黄豆汤.....	259
三丝莼菜汤.....	260
三鲜汇.....	260
生鱼豆腐汤.....	260
瘦肉冬瓜汤.....	261
薯仔排骨汤.....	261
丝瓜丸子汤.....	261

绿豆薏苡仁汤.....	262
牛奶白果菊梨汤 ..	262
牛肉牡蛎汤.....	262
山楂荷叶饮.....	262
酸辣冬瓜汤.....	263
酸辣韭黄蛋花汤 ..	263
酸辣鱿鱼汤.....	263
兔肉豆腐汤.....	263
丝瓜腰片汤.....	264
素笋汤.....	264
酸菜豆瓣汤.....	264
酸菜虾肉汤.....	265
酸辣豆花羹.....	265
酸辣海参汤.....	265
豌豆肥肠汤.....	266
小黄鱼汤.....	266
冬瓜荷叶瘦肉汤 ..	266

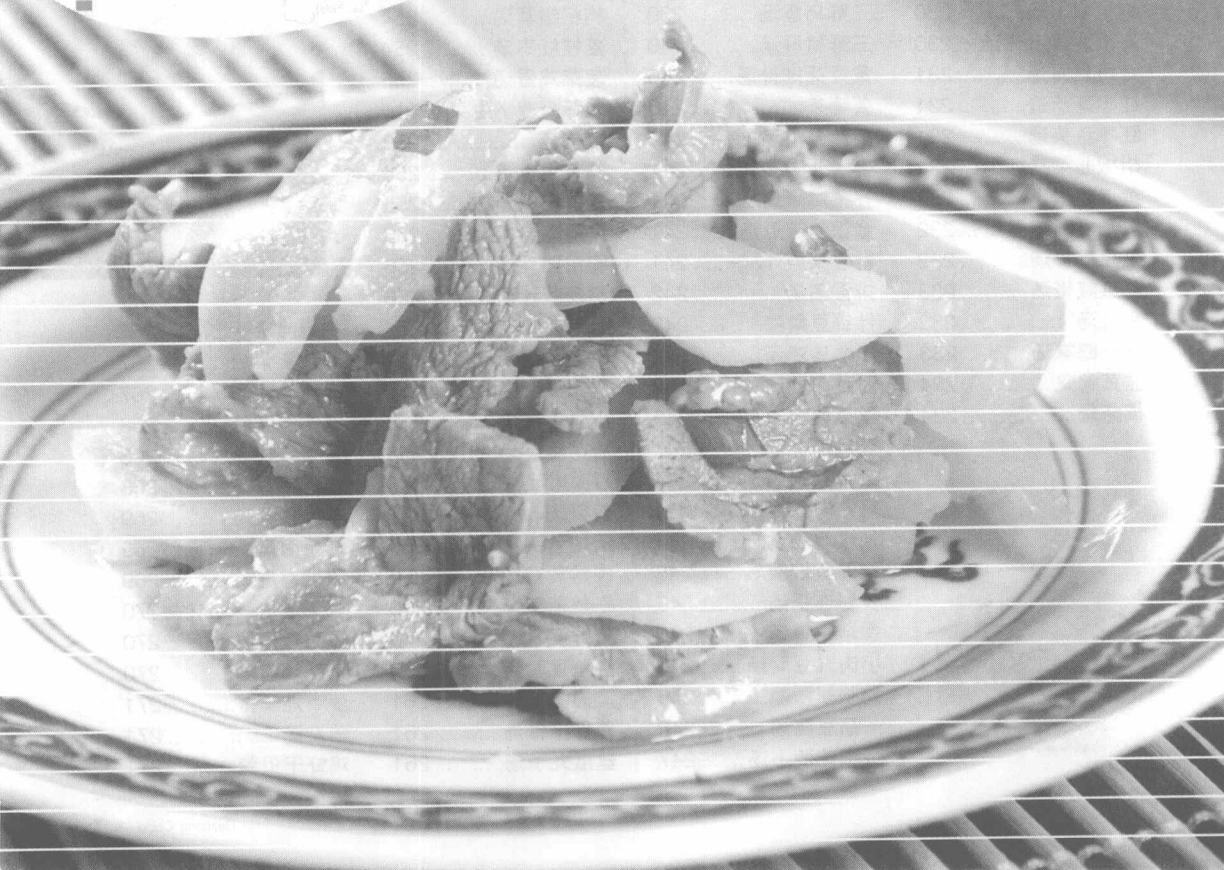


枸杞腰子羹.....	267
五色紫菜汤.....	267
五丝鸽蛋汤.....	267
蟹肉冬蓉羹.....	268
雪菜笋片汤.....	268
雪耳鸭肾汤.....	268
羊肉酸菜汤.....	269
洋葱南瓜汤.....	269
甜椒南瓜汤.....	269
香菜汤.....	270
香菜鱼片汤.....	270
菊花鲫鱼羹.....	270
萝卜炖羊排.....	271
羊杂汤.....	271
鸡虾干贝羹.....	271

家庭百味营养美食

DAZHONG CAIPU

美味热菜



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

脆浆茄饼

原料

茄子500克, 调好的脆浆200克, 五花肉100克, 盐、味精、麻油、淀粉、胡椒粉各适量。

做法

- 1 五花肉剁细, 加入盐、味精、胡椒粉、淀粉水调成茄饼馅。茄子去皮, 切成夹片, 内塞肉馅。
- 2 锅内下油烧至五成热, 逐一将茄饼裹上脆浆下锅炸熟, 至浅黄色时捞出装盘即成。



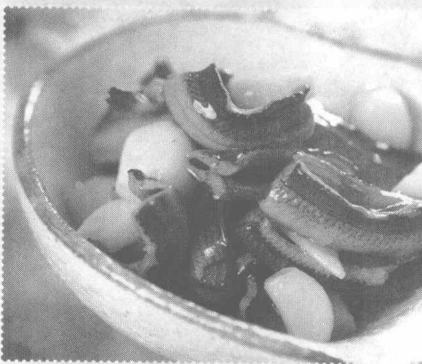
大蒜鳝鱼煲

原料

鳝鱼约500克, 大蒜头、姜、田七、调料各适量。

做法

- 1 将蒜头洗净拍碎; 鳝鱼去肠脏, 洗净切断; 姜洗净切成片。
- 2 起油锅, 放入鳝鱼、蒜头、姜片爆过, 加清水适量, 转用瓦锅, 放入田七, 加盖, 文火焖1小时, 水将干时放调味料即可。



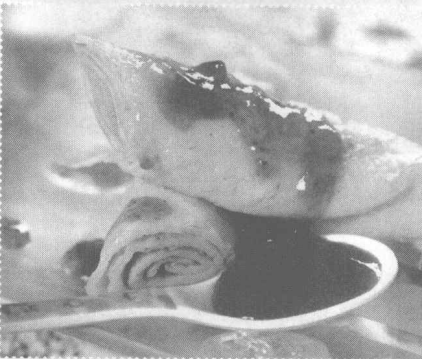
草莓酱炒鸡蛋

原料

鸡蛋750克, 草莓酱125克, 植物油100克, 盐5克, 牛奶200克。

做法

- 1 将鸡蛋磕入盆内, 打散, 加牛奶、盐, 调匀成糊。
- 2 煎盘内放植物油, 烧热, 倒入蛋糊, 在文火上摊成圆饼, 待即将完成凝结时, 在中央放入草莓酱, 再把两端叠起, 将馅裹严呈椭圆形, 然后把鸡蛋饼颠翻过来, 光面向上, 呈金黄色即成。



醉冬菇

原料

水发冬菇250克, 麻油50克, 精盐1.5克, 清汤50毫升, 味精1克, 姜末10克, 绍酒10毫升。

做法

- 1 将水发冬菇洗净, 切去蒂把, 入沸水中略氽捞出, 挤去水, 装入盘内。
- 2 取一个碗, 下姜末、味精、精盐、绍酒、清汤、麻油, 搅匀浇在冬菇上即成。食用时用筷子拌匀。





白蘑扒鹌蛋

原料

白蘑菇250克, 鹌鹑蛋24只, 精盐2克, 酱油50克, 油菜心250克, 鸡汤500克, 熟猪油50克, 姜汁5克, 花生油1000克(实耗75克), 水淀粉20克。

做法

- ① 将白蘑菇洗净, 入沸水锅中略氽捞出, 控去水; 油菜心洗净, 切成3厘米长的段; 鹌鹑蛋放入冷水锅中, 置小火上煮熟, 捞出, 投入冷水中激一激, 剥去壳, 放入酱油碗内浸渍片刻, 捞出。
- ② 炒锅置旺火上, 倒入花生油烧至八成热, 投入鹌鹑蛋炸至外皮金黄时, 出锅倒入漏勺沥去油。
- ③ 原炒锅复置火上, 放熟猪油(30克)烧热, 下油菜心煸炒片刻, 投入白蘑, 烹姜汁, 倒入鸡汤。放精盐烧入味, 下炸好的鹌鹑蛋, 用水淀粉勾芡, 淋入熟猪油(20克)炒匀, 出锅装盆, 将鹌鹑蛋盛在盆中央。白蘑和油菜心围边。



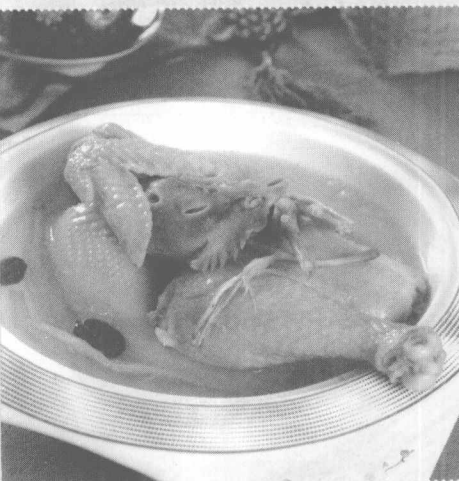
板栗烧肉

原料

猪肉(瘦)500克, 栗子(鲜)150克, 花生油50克, 酱油25克, 小葱25克, 姜15克, 冰糖50克, 料酒15克, 盐2克。

做法

- ① 将猪肉刮去皮上的毛洗净, 放在开水锅里煮至肉色发白捞起除去血腥味, 切成3厘米见方的块; 板栗切去蒂, 在开水锅中煮后去壳; 葱姜洗净拍松。
- ② 锅内放油烧热煸炒葱姜和切好的肉块, 煸出油时加冰糖同煸, 待冰糖溶化。烹入料酒、酱油、精盐、清水, 烧开。移至微火烧90分钟, 加入板栗同烧1分钟。
- ③ 板栗熟透, 肉酥烂, 汤汁收浓去掉葱姜盛于盘中即可。



参花炖母鸡

原料

党参50克, 黄花50克, 净母鸡1只(约重1500克), 红枣10克, 料酒15克, 精盐5克, 味精4克, 姜片10克。

做法

- ① 先将母鸡去尽残毛, 开膛去内脏、脚爪, 洗净, 入开水中氽一下, 捞出, 待用。
- ② 将党参、黄花用清水洗净, 切段; 将红枣洗净, 去核待用。
- ③ 取砂锅1个, 将鸡放入, 并加入水、党参、黄花、红枣、料酒、精盐、味精、姜片等, 用大火烧开后, 撇去浮沫, 用小火炖至熟烂入味, 出锅入汤碗, 上桌食用。



小贴士

党参对神经系统有兴奋作用, 能增强机体抵抗力; 有调节胃肠运动, 抗溃疡, 抑制胃酸分泌等作用。

草菇鸡心

原料

鸡心100克,草菇200克,鸡油15克,酱油10克,蒜泥、香油各5克。调料(A):酱油、料酒各10克。调料(B):葱末、姜末各适量。调料(C):淀粉10克,水20克。

做法

- ①鸡心切成两半,洗净,用调料(A)腌制入味;草菇切两半。
- ②鸡油倒入盘内,微波炉高功率加热2分钟后,放入调料(B)爆香,然后放入鸡心,加盖微波炉高功率加热2分钟,再将草菇及酱油拌入,加盖微波炉高功率烧2分钟。用调料(C)勾芡后,撒入蒜泥,淋上香油即可。



小贴士

草菇具有解毒作用,如铅、砷、苯进入人体时,可与其结合,形成抗坏血元,可随小便排出。



炒鳝丝

原料

鳝鱼250克,芹菜15克,洋葱(白皮)15克,玉兰片15克,酱油2克,料酒4克,白砂糖2克,味精1克,淀粉(豌豆)5克,香菜6克,猪油(炼制)30克,花生油30克,胡椒粉1克,盐2克,高汤适量。

做法

- ①将鳝鱼宰杀去骨,切成细丝;芹菜、洋葱、水发玉兰片切成3.3厘米长的细丝。
- ②将花生油倒入炒勺中,在旺火上烧开,放入鳝鱼丝,煸炒半分钟即放入芹菜、洋葱和玉兰片丝,炒约10分钟,迅速捞出,倒出余油。
- ③把炒勺再放旺火上,加猪油烧热,放入刚捞出的各种原料,炒匀,放入酱油、料酒、白砂糖、味精、盐、胡椒粉、高汤、湿淀粉,再连续炒几下,即可装盘,把香菜末放在盘子边沿。



芝麻肉丝

原料

净猪肉1000克,精盐20克,味精5克,白糖30克,葱段25克,姜片25克,辣椒油100克,熟白芝麻25克,料酒50毫升,色拉油1500克(约耗150克),丁香、草果、山奈、大料、桂皮、甘草、花椒、茴香各少许。

做法

- ①先将猪肉切成长10厘米、粗3毫米见方的丝,盛于容器内,加盐、姜片、葱段、料酒拌均匀,浸渍30分钟。
- ②净锅置于火上,放色拉油烧至六成热时,下肉丝炸熟,捞出。另起锅加入适量清水,加盐、料酒、白糖、姜、葱、丁香、桂皮、大料、花椒、草果、甘果、山奈、茴香,熬出香味后,打去料渣,加入肉丝,待开锅后,撇尽浮沫,将锅移至小火上,见汁水要干,肉丝变软时,将锅转至旺火,下味精、红油,收汁,待汁干吐油时起锅,冷却后撒上白芝麻,拌匀即可。





荷蒸牛肉丸

原料

糯米100克, 牛肉蓉50克, 鲜荷叶1张, 熟猪油20克, 酱油、料酒、味精、食盐、麻油各少许。

做法

- ① 将糯米蒸至五成熟取出晾凉, 分成若干小团。
- ② 将牛肉蓉对入调料搅拌均匀, 制成丸子, 纳入糯米团, 稍作挤压, 使馅不外露。
- ③ 将荷叶铺笼底, 置入糯米牛肉丸蒸至熟即成。



小贴士

荷叶治腹泻: 将荷叶洗净, 置锅内焖炒成炭, 放凉研成细末, 取10~15克用白糖冲服, 日服3次, 数日即愈。



菠萝鸡丁

原料

菠萝300克, 鸡脯肉100克, 盐5克, 料酒5克, 色拉油50克, 鸡蛋1个, 淀粉、味精各适量, 鸡汤25克。

做法

- ① 菠萝去掉外部老皮, 用淡盐水略腌渍一下, 洗净, 切成1.5厘米的小方丁。
- ② 鸡脯肉切成1厘米的菱形丁, 放入1克盐、1.5克料酒、鸡蛋和淀粉。上浆, 抓匀; 将盐、味精、料酒、淀粉和鸡汤放入碗中, 调成汁。
- ③ 炒锅上火, 放入色拉油, 烧热, 放入鸡丁煸炒, 至八成熟时, 放入菠萝, 翻炒均匀, 烹入调好的汁。待汁挂均匀后, 即可装盘。



碧绿鱼肚

原料

菠菜400克, 干鱼肚80克, 胡萝卜花数片。植物油、料酒、白糖、盐、水淀粉、香油、胡椒粉、姜片、香葱各适量。

做法

- ① 鱼肚浸透洗净, 姜葱切碎, 一起放入开水中煮2分钟, 捞出鱼肚切片, 沥干水分。
- ② 另起锅, 倒入适量清水, 加胡椒粉、料酒、白糖、盐、香葱煮开放入鱼肚煨5分钟, 捞出沥干; 菠菜洗净, 切段。
- ③ 烧热锅, 下油1汤匙放入菠菜、胡萝卜花炒熟, 加入鱼肚及水淀粉勾芡拌匀, 调入香油即可。



小贴士

鱼肚营养价值极高, 是水产类极品, 有止血的功效。怀孕期间孕妇容易贫血或牙龈出血, 常吃碧绿鱼肚便可预防。

参蒸鳝段

原料

鳝鱼1000克, 当归5克, 党参10克, 熟火腿150克, 盐3克, 料酒15克, 胡椒粉2克, 葱20克, 姜20克, 味精1克, 鸡汤100克。

做法

- ① 将鳝鱼剖腹, 去内脏和骨后洗净, 入沸水锅氽一下捞出, 刮去黏液, 去头尾, 切成6厘米长的段; 熟火腿切成片; 生姜及葱洗净, 姜切片, 葱切段。
- ② 锅内注入清水, 下入姜葱和料酒, 待水沸后, 把鳝鱼段放沸水中烫一下捞出, 码在盆内, 上面放火腿片、当归、党参、姜片、葱段、料酒、胡椒粉、盐, 注入清鸡汤, 加盖, 用棉纸封口, 上笼蒸1小时左右, 取出启封, 拣去姜、葱, 加味精即成。



草鱼豆腐

原料

草鱼1尾(约500克), 豆腐250克, 青蒜10克, 咸雪里蕻15克, 料酒、酱油、白糖、猪油、鸡汤各适量。

做法

- ① 将草鱼去鳞、鳃、内脏, 洗净, 切成三段; 咸雪里蕻洗净, 切成小段; 豆腐切成小方块; 青蒜择洗干净, 切段。
- ② 炒锅置火上, 放猪油烧热, 放入鱼段、雪里蕻段、料酒、酱油、白糖、鸡汤, 烧至鱼熟, 放入豆腐块, 烧至豆腐入味, 放入青蒜段, 炒匀即成。



小贴士

草鱼含多种氨基酸、蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、烟酸及维生素B₁、维生素B₂等, 具有暖胃、补虚作用。



炒爽三星

原料

猪腰150克, 沙葛、西蓝花各100克, 云耳50克, 姜片3片, 蒜蓉、胡椒粉、绍酒、生粉各少许, 食盐、香醋各2茶匙, 上汤、调和油各1汤匙。

做法

- ① 将猪腰切花絮状片, 反复用生粉、食盐洗净, 用生粉、绍酒略腌; 沙葛切薄片; 云耳用温水浸泡, 去蒂; 西蓝花切小件, 飞水, 过冷。
- ② 起锅爆香姜片、蒜蓉, 放入猪腰花、云耳、西蓝花, 淋入绍酒、香醋猛火快炒, 再加沙葛片翻炒, 淋入上汤, 用食盐、胡椒粉调味, 收汁勾芡上碟。





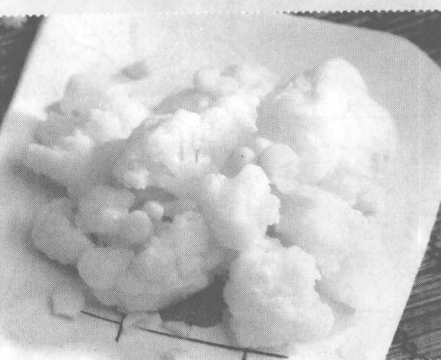
炸酱排骨

原料

小排骨1000克，油两汤匙，甜面酱两汤匙，蒜末1汤匙，番茄两个，糖少许。

做法

- ① 番茄洗净切片，摆放在碟边。
- ② 小排骨用水煮约20分钟，待熟软取出。
- ③ 油两汤匙起油锅，油热后加入甜面酱及蒜末，爆香后倒入煮软的排骨同炒一会，再倒入刚才煮排骨的高汤半碗，放入糖少许调味，调小火，汤汁将干即可上碟。



珍珠菜花

原料

净菜花400克，罐装玉米100克，水淀粉10克，猪油50克，鲜汤100毫升，精盐、味精、葱姜汁、花椒水各适量。

做法

- ① 把菜花洗净掰成小朵，用开水烫至六成熟，用清水投凉，控净水。
- ② 锅内放油30克，加热至五成热时，放入菜花炒几下，再放盐和玉米粒、鲜汤、味精、葱姜汁、花椒水，汤汁沸时，用淀粉勾芡，淋猪油20克，颠翻几下即可装盘。



陈皮兔丁

原料

兔肉500克，陈皮10克，辣椒(红、尖、干)5克，料酒、大葱、姜、白砂糖、酱油、花椒、香油、江米酒各适量。

做法

- ① 将兔肉切成2.5厘米见方的小块。
- ② 将锅烧热放入香油、精盐，煸炒至肉干酥。
- ③ 再放入干辣椒、花椒、料酒、江米酒、陈皮、白糖、酱油、葱、姜等作料。
- ④ 用文火焖15分钟把汤汁收干，即可装盘食用。



春笋烧蘑菇

原料

春笋、松树蘑各50克，荸荠20克，调料适量。

做法

- ① 将松树蘑去根须洗净，下油锅武火炒片刻。
- ② 荸荠去皮切片，春笋切片，同倒入松树蘑炒锅内，加水少许煮片刻，加调料勾薄芡，淋油起锅。