

健康

JIANKANG
JIACHANGCAI



家常菜

吃出健康 吃出美
吃出营养 吃出味

王海威 主 编
许 凡 副主编



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

健康家常菜

王海威 主编 许 凡 副主编



辽宁科学技术出版社

沈 阳

《健康家常菜》编委会

主 编：王海威

副主编：许 凡

编 委：郑平平 杜文利 张立权 佳 梁 张 辉
肇延良 秦建宏 吕宏宇 徐大军 刘国宾

图书在版编目 (C I P) 数据

健康家常菜/王海威主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2005. 1

ISBN 7-5381-4231-2

I. 健... II. 王... III. 保健—菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 088165 号

出 版 者：辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印 刷 者：沈阳市新友印刷有限公司

经 销 者：各地新华书店

幅面尺寸：140mm × 203mm

印 张：6

字 数：180 千字

插 页：4

印 数：1 ~ 8000

出版时间：2005 年 1 月第 1 版

印刷时间：2005 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑：刘兴伟

版式设计：于 浪

封面设计：庄庆芳

责任校对：刘 席

定 价：10.00 元

联系电话：024-23284360

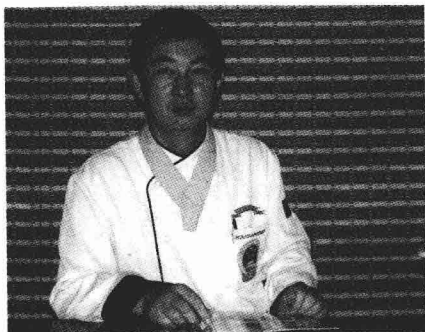
E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

邮购热线：024-23284502 23284357

http: //www.lnkj.com.cn



作者简介



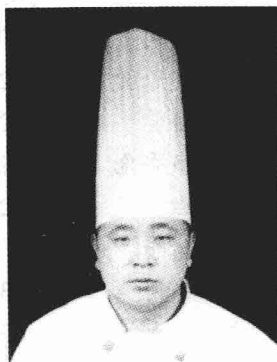
王海威 主编

黑龙江人，大专文化。高级士官、高级烹饪技师、中国烹饪名师、现任北京新八珍酒楼总经理，国家级评委、职业技能竞赛裁判员。

1982年入行，师从中国烹饪大师张汝才先生，曾任班长、司务长、总参甲八号院行政总厨、全国第五届烹饪大赛监理长、“满汉全

席电视擂台赛”评委等职，他所经营的企业在第五届全国烹饪大赛上夺得团体金奖。

他技术全面，技艺精湛，曾多次在国内外及全军烹饪大赛中获奖，他设计的“中餐西吃宴席”、“石烹五补鲟龙筵”、“新八珍华筵”多次受到党和国家领导人的好评。



许 凡 副主编

湖北人。1989年在武汉大中华饭店学习厨艺；

1991年到四川成都学习川菜；

1993年到成都毓秀食府从事炉头工作，并开始学习厨房管理；

1995年在龙泉金龙山庄当行政总厨，并在同年的川菜比赛中获得个人奖和团体奖；

1997年到成都子云亭饭店当厨师长，并加入四川烹饪协会；

1999年至2001年在成都玉麒麟酒店任行政总厨，成绩显著；

2001年3月至2002年7月在成都炎黄酒

家任行政总厨；

2002年7月至今在成都满园春酒楼当行政总厨；

2003年获得了中国烹饪名师称号和川菜职业厨师长证书；

2004年4月兼任成都香颂丽景行政总厨，并兼职多家酒楼的菜品顾问。



作者简介

肉类菜制作技巧

三丝肉卷	001 沙锅白肉酸菜粉	012 稻香扎羊腩	023
椒盐蹄膀	001 沙锅蹄筋	013 鸡汁牛筋	023
青椒炒肥肠	002 沙锅四喜丸子	013 核桃肉卷	024
五香排骨	002 什锦火锅	014 美味啤酒骨	024
板栗红烧牛肉	003 全家福火锅	015 密瓜牛柳粒	025
干烧四季豆	004 酸菜白肉火锅	015 虎皮蛋卤肉	025
咸鱼烧肉	004 辣妹子排骨	016 回味驴肉	026
洋葱炒猪肝	005 乳香炆牛肚	016 鸽蛋烧肉	026
清炖狮子头	005 咸蛋黄肉松	017 孜然牛板筋	027
荷叶粉蒸肉	006 风味腰花	017 豆豉香肉	027
三鲜牛蹄筋	006 风味牛肉	018 泡椒芙蓉骨	028
串炸里脊肉	007 小炒肉夹馍	018 红焖排骨	028
锦绣牛肉丝	007 羊排焖饺子	018 风味串香兔	029
牛肉炖西红柿	008 香辣阿凡提羊排	019 酸菜嫩腰花	029
羊排炖冬瓜	008 小炒肚丝	019 酸菜猪手	030
红枣炖牛肉	009 新年开门红	020 娇子牛肉	030
猪手炖土豆	009 风味烩菜扒糕	020 香辣烤大排	031
牛尾炖萝卜	010 扒肉豆腐	021 鲜椒仔排	031
猪排炖三鲜	010 脆皮羊肉卷	021 乐山手抓骨	032
羊排炖鲫鱼	011 南瓜江米肉	022 茶菇小香肉	033
沙锅酥肉	011 鲍汁扒猪手	022 粽香牛腩	033
沙锅丸子	012 三色肚丁	022 鲜椒牛蛙	033



长寿牛柳	034 泡椒牛蛙	040 油泼香肉	046
竹林蒸蛙腿	035 国宴狮子头	041 海带炖猪蹄	047
白果烩羊肾	035 开胃兔花	041 干煸肉丝	047
铁板牛柳	035 双豆烧仔排	042 油爆肉条	048
松仁酱爆兔	036 余白肉血肠	042 油塌肉片	048
飘香百叶	036 牛肉炖黄花菜	043 焦熘肉段	049
椒香猪手	037 酥肉炖白菜干豆腐	043 酸辣腰卷	049
莲花扣香肘	037 五花肉炖宽粉	044 油爆里脊花	050
鸿福羊腿	038 油爆肚仁	044 葱爆三样	051
口口香美蛙腿	039 沙锅牛肉	045 辣爆肉丁	051
干椒爆风肉	039 牛丸炖胡萝卜	045	
翡翠马蹄肉饼	040 回锅肉	046	



鱼类菜制作技巧

鲫鱼炖豆腐	053 窝头小黄鱼	060 松鼠鱼	068
鱼头宽粉炖豆腐	053 红烧鱼肚档	061 生炒鱼片	069
沙锅鱼头	054 油淋鲢鱼	061 抓炒鱼片	069
清汤鱼面	054 豆香扒鱼头	062 浇汁鱼	069
海参扒鱼肚	055 香柠煎鱼片	062 松仁鱼米	070
御膳小炒	055 豉汁蒸鲈鱼	063 海味全家福	070
芙蓉全蟹	056 家常焖黄花鱼	063 翡翠鱼片	071
辣味鲜鱼片	056 糟香带鱼	064 辣烧元鱼	072
家常烧鱼条	057 烧汁鲈鱼	064 酥炸虾丸	072
茶香银雪鱼	057 家常烧鱼	065 番茄虾仁	073
什锦炸鱼卷	058 干炸鱼块	065 萝卜丝鲫鱼汤	074
果味芝麻鱼	058 清蒸草鱼	066 干烹刀鱼	074
蒜香多春鱼	059 红烧鱼	067 盐水河虾	075
美味盐水鳊鱼	059 清蒸武昌鱼	067 清蒸鲥鱼	075
虾片炒鱼米	060 西湖醋鱼	068 干菜炒鳊脯	076



葱烧海参	076	泡豇豆鱼片	086	吊锅鱼杂	094
葱焖鲫鱼	077	豉香螃蟹	086	虾盏白玉	094
芝麻带鱼	078	泡椒基围虾	087	风味相思鱼	095
爆墨鱼卷	078	青豆烧鳝鱼	087	江南麻辣鱼	096
鸭黄炒龙虾	079	面香鱼	088	脆皮小塘菜	096
炸虾球	079	荷香甲鱼	088	葱椒嫩鱼片	096
荸荠炒鳝片	080	香瓜乌鱼片	088	满堂红扇贝	097
青蒜炒猪肝	080	川椒炒蟹	089	宫保开边虾	097
沙锅鱼头豆腐	081	酸汤梅花参	089	贴饼子炖小鱼	098
清蒸鳊鱼	081	泡苦瓜烧带鱼	090	八爪鱼炖宽粉	098
清蒸大闸蟹	082	鲜椒鳝段	090	家炖小黄花	099
家常脆鳝	083	椒汁多宝鱼	091	一品鲤鱼	099
虾仁锅巴	083	花椒浸肉蟹	092	酱爆活鱼条	100
炒鳝丝	084	虾仁烩蚕豆	092	醋椒鱼	100
油爆青虾	084	红粉鳝丝	093	酸菜鱼	101
豌豆炒虾仁	085	藿香鳊鱼	093		
干烧鲳鱼	085	泰式龙虾仔	094		



禽蛋菜制作技巧

料烧鸭	102	香菠鸭舌	107	魔芋烧鸭	113
油爆双脆	102	毛豆米烧仔鸡	108	鱼香酥鸭方	113
虎皮鸡蛋	103	菠萝麒麟鸭	109	泸州鸡蛋	114
咸蛋黄炒南瓜	104	油淋仔鸡	109	五味鸭	115
香椿头炒鸡蛋	104	银鱼煎蛋	110	辣味醋熘鸡	115
香酥鹌鹑	104	野笋老鸭煲	110	板栗鸡翅煲	116
熘松花蛋	105	黄瓜炒鸡杂	111	银铂纸包鸡	116
鲜菱炒鸡脯	106	鸡茸烩鹌鹑蛋	111	酱爆核桃鸡	117
菊花鸡丝	106	秘制三宝	112	松仁鸡排	117
荷叶粉蒸鸡	107	川椒宫保鸡	112	盘香鸡仁	117



野生菌炖乌鸡	118	蒜香凤软骨	124	白扒酥鸡	130
小炒鹅肠	118	菠萝咕咾鸡	124	麻油鸡块	131
紫金香葱烤火鸡腿	119	药膳花雕鸡	125	脱骨香酥鸡	131
鱼香鸭方	119	牡丹花芙蓉鸡片	125	酒焖松子鸡	132
西芹炒鸡柳	120	豆豉生煎鸡	126	火腿烩鸭掌	133
酒香辣子鸡	120	松仁生菜乳鸽松	126	风味生炒鸭	133
鱼香脆皮鸡	121	口蘑烩鸭腰	127	红汤脆肠	134
啤酒香鸡排	121	翡翠鸡粥	127	椿芽烘蛋	134
韭菜鸡丝卷	122	汽锅香糟鸭	128	红色牙签凤衣	135
八宝鸡蛋	122	沙锅鸡	128	啤酒鹅肠	135
鲜百合花煎蛋	123	香酥鸡腿	129	山椒鸭脯	136
沙姜炆水鸭	123	锅贴鸡	129	玫瑰掌中宝	136
XO 酱白菇炒鸡丁	123	滑溜鸡球	130	海椒脆肝	137



时蔬菜制作技巧

木瓜长寿羹	138	银锡烧汁茄子	144	干锅萝卜	150
杏仁鸡丝蕨菜	138	蟹黄栗子扒菜心	144	蚝油素扣肉	151
双菇黄瓜香	139	花菇扒菜心	145	鱼香素扣肉	151
肉末小白菜	139	碧绿什生菌	145	香酱爆五丁	152
泡椒芥兰	140	西芹百合炒芦荟	146	田园烩南瓜	152
竹荪四宝蔬	140	金卷炒木耳	146	双色酿青椒	152
瑶柱火腿扒冬瓜	140	土豆焖茄子	146	桂花糯米藕	153
豆豉鲮鱼烧鲜藕	141	日式烧汁豆腐	147	蟹粉扒豆腐	154
鲜淮山炒西芹	141	迷你南瓜盅	147	河蚌豆腐	154
酒香冬瓜排	142	手撕银粉	148	芦笋香干炒肉丝	155
罗汉上素	142	野菌一品钵	148	香芋蒸咸肉	155
鸡汁仙人掌	143	干锅熏笋子	149	蒜苗烧肉	156
杞子百合鲜蚕豆	143	干锅干豆角	149	火腿炒蚕豆	156
海皇焗南瓜	143	干锅胡豆	150	清炒五丝	157



酸辣空心菜	157	珍珠豆腐汤	166	蕨根双脆	176
雪里蕻干烧冬笋	158	油炸臭豆腐干	167	香煎土豆饼	176
大煮干丝	158	百叶炒芹菜	167	茄汁土豆烩面皮	177
炒木须肉	159	牡丹瓜条	168	鲜果脆皮豆腐	177
沙锅蟹粉炖菜核	159	鸡茸扒白菜	168	芋头豆腐	178
油焖春笋	160	鸡茸芦笋	169	太极蒸豆腐	178
虾籽茄段	160	辣炒三丝	169	蜜汁苦瓜	179
家常小炒	161	煎酿豆腐	170	小葱煎豆腐	179
炒三泥	161	肉丸豆腐	171	白菜烧肉段	180
烂糊肉丝	162	肉片烧松蘑	172	五滋汤	180
裹烧茭白	162	蜜汁山药大枣	172	奶汤煮干丝	181
豆苗炒肉丝	163	拔丝苹果	173	三鲜烩豆腐	182
炒素什锦	164	八宝豆腐	173	什锦酸辣汤	182
苋菜梗炒辣椒丝	164	红粉猴头菇	174	乡村素烩汤	183
酱爆茄子	165	粉红桃仁	174	冰糖蜜枣	183
虾籽茭白	165	风味白菜	175		
瓜姜肉丝	166	八珍豆腐煲	175		



一、肉类菜制作技巧

三丝肉卷

原料：猪腿肉 250 克，冬笋 50 克，水发冬菇 25 克，鸡蛋 3 个，精盐 2.5 克，味精 1 克，葱 50 克，姜 25 克，熟猪油 250 克（实耗 100 克），鲜鸡汤 50 克，料酒 15 克，干淀粉、水淀粉、麻油各适量。

制作方法：

(1) 将猪肉切成 7 厘米长、4 厘米宽的片，水发冬菇、冬笋、葱、姜均切成细丝。将肉片和蛋清、料酒、盐拌和后，平摊在案板上，将葱丝、冬笋丝、冬菇丝、姜丝放在肉片上，卷成肉卷。另用蛋清和干淀粉拌成蛋糊待用。

(2) 将炒锅置于中火上加热，倒入熟猪油熬至四成热时，将肉卷蘸上蛋糊后，逐一下锅炸后捞起，待油温升至六成热时，再将肉卷复炸至熟透捞起沥油。

(3) 原炒锅倒入鲜鸡汤，加入料酒、精盐、味精，煮沸后用水淀粉勾芡，再将肉卷倒入，拌上芡汁，淋上麻油即可起锅装盘。

特点：色泽美观，鲜嫩爽口。

提示：三丝要切得细而均匀，一定要挂上蛋糊后再炸，否则易松散，影响造型。

椒盐蹄膀

原料：猪蹄膀 1 只（约重 750 克），鸡蛋 2 个，面粉 75 克，精盐 5 克，冰糖 5 克，酱油 75 克，绍兴黄酒 15 克，熟猪油 1000 克（约耗 75 克），甜面酱、葱白段、花椒盐各 1 小碟。

制作方法：



(1) 将蹄膀刮洗干净，投入开水锅中，煮至水再开时，捞起放在另一锅中，加水与肉齐平，另加入酱油、冰糖、精盐 4 克，用旺火烧开。

(2) 改用小火烧至八成烂取出，剔去猪骨，将肉轻轻压平。鸡蛋磕入碗内，加盐 1 克和面粉少许调匀，裹在蹄膀上面。

(3) 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，下蹄膀炸至肉呈金黄色时捞出，切成长 5 厘米、宽 2 厘米的条块装盘，连同甜面酱、葱白段、花椒盐一起上桌。

特点：此菜外皮香脆，肉质酥烂，肥而不腻，蘸椒盐而食之，其味更佳。

提示：制作过程中须注意烧煮的程度，过硬则口感不酥，过烂则难以炸制切片，影响成菜的形色。

青椒炒肥肠

原料：熟猪大肠 400 克，青椒 200 克，洋葱 20 克，酒少许，酱油 10 克，绵白糖 4 克，醋 3 克，味精 5 克，芝麻油 50 克，湿淀粉 2 克，色拉油 80 克。

制作方法：

(1) 将熟猪大肠切成斜段，青椒、洋葱分别切成斜角片。

(2) 炒锅上火，放入色拉油烧热，倒入大肠划油，沥油。

(3) 炒锅上火，加入色拉油，加入洋葱、青椒片煸炒，再加入酒、酱油、糖、味精、水烧沸，勾芡。

(4) 投入大肠翻锅，淋入香醋、芝麻油，翻炒均匀，装盘。

特点：猪肠肥嫩，味浓汁紧。色泽红亮翠绿。

提示：烹调时注意用旺火快炒。

五香排骨

原料：猪排骨 1000 克，绵白糖 10 克，豆瓣酱 30 克，精盐 12 克，酱油 70 克，味精 3 克，绍兴黄酒 12 克，甜面酱 18 克，八角 5 克，葱 5 克，姜 7 克，熟猪油 850 克。

制作方法：

(1) 葱、姜洗净切末，加豆瓣酱，用小擀面杖捣烂，加入盐、味精、酱油、绵白糖、绍兴黄酒拌匀待用。

(2) 八角碾成粉，加精盐置炒锅上炒约 1 分钟，离火加入味精拌匀，装入瓶中，盖好备用。

(3) 将猪排骨剁成块（每块 60 克），在排骨中间剖一刀，再用刀背将排骨逐块平拍一至二下，然后入盆。

(4) 将拌好的豆瓣酱倒在排骨上，用手轻轻上下翻动，使排骨两面均匀蘸上酱，最后将排骨逐块平放在盆里，腌渍 3 小时。

(5) 熟猪油入锅，用中火烧至五成热，将排骨逐块放入油锅，加入甜面酱，用手铲从锅底轻轻铲动，烧约 8~10 分钟，待排骨呈金黄色时，迅速起锅装盘，撒上八角即成。

特点：排骨鲜美可口。热吃冷食均可，下饭佐酒皆宜。

提示：剁排骨时刀要斜下，以便使每块排骨带肉均匀。

板栗红烧牛肉

原料：生牛肉 600 克，板栗 300 克，葱段 20 克，姜块 15 克，桂皮 30 克，八角 10 克，绍兴黄酒 20 克，酱油 30 克，绵白糖 20 克，盐 20 克，淀粉 5 克，色拉油 500 克（实耗 100 克），芝麻油 50 克。

制作方法：

(1) 将生牛肉切成长方块，放入清水中浸泡至发白洗净。

(2) 炒锅上火，加入色拉油，放入牛肉块煸干水分，再放葱、姜、黄酒、桂皮、八角，加清水至淹没肉面，烧至沸腾后，加上锅盖焖至牛肉将熟。

(3) 投放酱油、盐、糖，再用小火把牛肉焖至酥烂，放入板栗，收稠汤汁，勾芡。

(4) 淋入芝麻油，最后拣去香料、葱、姜即可装盘。

特点：牛肉酥烂，咸鲜味香。

提示：调料应在牛肉快要焖熟时加入。



干烧四季豆

原料：四季豆 300 克，肉末 75 克，盐 4 克，味精 3 克，白糖 3 克，香油 0.3 克，鸡汤 100 克，葱、姜各 2 克，料酒 2 克，色拉油适量。

制作方法：

(1) 把四季豆清洗干净，抽去筋及不可食部分，切成长段，葱、姜均切成末。

(2) 炒锅中放底油，加入肉末煸炒一下，放入料酒、葱末、姜末，再加入四季豆煸炒，炒至四季豆表面水分出净，加入鸡汤、盐、味精和白糖，转用大火烹炒，待汤汁基本收干时，淋入麻油即可装盘。

特点：口味咸甜适宜，四季豆色泽清爽。

提示：烹调收汁过程中，要不停地翻炒，以免四季豆口味不均，及发生糊锅现象。如没有鸡汤，也可以用水来代替，但要适当加大味精用量，以便于提高菜肴的鲜度。

咸鱼烧肉

原料：带皮猪五花肉 400 克，腌渍咸鱼 300 克，色拉油 30 克，姜块 10 克，葱丝 8 克，绍兴黄酒 5 克，酱油 10 克，绵白糖 4 克，小茴香少许。

制作方法：

(1) 将五花肉洗净，切成小块，用水焯一下，咸鱼也洗净切成小块待用。

(2) 炒锅上火，加入色拉油，投入姜、葱，五花肉块煸透，加清水烧沸，烧至肉块即将成熟时放入咸鱼块。

(3) 加入小茴香、酱油、绍兴黄酒、白糖，烧透入味，收稠汤汁即成。

特点：肉香糯烂，鱼鲜酥香，汤汁胶浓。

提示：咸鱼制前一定要用清水浸泡去掉咸味，五花肉选料时宜选用略肥一点的。加入鱼块后要用小火炖焖，这样容易入味。



洋葱炒猪肝

原料：猪肝 400 克，洋葱 100 克，葱 10 克，生姜 5 克，精盐 5 克，味精 2 克，白糖 5 克，胡椒粉 1.5 克，辣酱油 20 克，淀粉 30 克，色拉油 50 克，鸡蛋 1 个。

制作方法：

(1) 将猪肝洗净，切成厚 0.3 厘米、长 5 厘米、宽 4 厘米的大片。洋葱切成小片，葱、姜切末。

(2) 猪肝内加入精盐 2 克，鸡蛋 1 个，淀粉 25 克，搅拌均匀。将葱末、姜末、盐、味精、白糖、胡椒粉、辣酱油和淀粉 5 克，调成汁。

(3) 炒锅内放色拉油 50 克，烧热，将猪肝片放入，两面均煎成黄色，随即放入洋葱翻炒，待猪肝成熟后，烹入调好的汁，迅速用旺火翻炒，使汁挂匀即可装盘。

特点：口味咸鲜，外脆里嫩，色泽金红好看。

提示：制作时要将猪肝煎好，不可有血丝。如锅较小可将猪肝煎好一部分取出，再煎另一部分，待全部煎好后，再一同放入锅内同炒。

清炖狮子头

原料：猪肉 500 克（其中肥肉 300 克，瘦肉 200 克），青菜心 800 克，盐 8 克，味精 2 克，料酒 10 克，胡椒粉 1.5 克，鸡汤 500 克，葱、姜各 5 克，淀粉 10 克，色拉油 30 克。

制作方法：

(1) 将猪肉（五花肉）切成小细丁。葱、姜切成末。洗净的青菜心切成 7 厘米长的条。

(2) 把肉丁、葱姜末放入大碗中，加入盐、味精、料酒、胡椒粉、淀粉，搅拌均匀，分成 4 份备用。

(3) 炒锅上火，加色拉油 30 克，待油烧热时，将青菜心略炒，放入沙锅中，注入鸡汤，用旺火烧开，再将分成 4 份的肉馅做成 4 个大



丸子码放在菜心上，在上面用菜叶盖住。

(4) 转用小火焖炖约 60~100 分钟，丸子炖熟后，去掉菜叶，撇去浮沫，加入少许味精和精盐，即可上桌。

特点：口味咸鲜，口感鲜嫩，入口即化。

提示：制作时请注意用小火慢慢炖制，如果用大火很可能将其形状破坏，造型不美观。食用时将沙锅放在餐桌上即可，不必另外装碗。

荷叶粉蒸肉

原料：猪五花肉 500 克，鲜荷叶 5 张，米粉 100 克，盐 4 克，味精 2 克，酱油 20 克，料酒 10 克，白糖 10 克，葱 5 克，姜 5 克，腐乳 20 克，甜面酱 15 克，豆瓣酱 15 克，胡椒粉 1 克。

制作方法：

(1) 将肉皮上的细毛拔净，切成长 7 厘米、厚约 0.2 厘米的片。葱、姜切成末。豆瓣酱剁碎。腐乳压碎。

(2) 将猪肉片放入大碗中，加入盐、味精、酱油、料酒、白糖、葱姜末、腐乳、甜面酱、豆瓣酱、胡椒粉、米粉、搅拌均匀，肉皮朝上码放在碗中。

(3) 将装有肉的碗放入蒸锅中蒸约 2 小时，将荷叶洗净，剪成长、宽各 10 厘米的片。

(4) 把蒸好的肉取出，用筷子夹 2~3 片放在荷叶片上，用荷叶包好，码放在盘中，再放入锅中蒸 10 分钟取出，把荷叶打开食用。

特点：口味浓厚，米粉香糯，色泽翠绿。

提示：烹制完成后，也可在荷叶包上浇上一些油，使其亮度增加，色泽更加艳丽。

三鲜牛蹄筋

原料：发好的牛蹄筋 200 克，熟鸡肉 50 克，火腿 30 克，鲜蘑 50 克，青菜心 5 棵。料酒 10 克，盐 3 克，味精 2 克，淀粉 3 克，色拉油 50 克，葱、姜各 3 克，鸡汤 300 克。

**制作方法：**

(1) 将发好的蹄筋洗净，切成长 5 厘米的段，若较粗可从中间剖开。葱、姜用刀略拍。

(2) 鸡肉切成片，火腿切成薄片。鲜蘑切成 0.1 厘米厚的片，菜心洗净。

(3) 炒锅上火，放入色拉油 50 克，将葱姜煸出香味后去掉，加入料酒、盐、味精和鸡汤 300 克，放入蹄筋烧约 10 分钟。

(4) 再将鸡肉、火腿、鲜蘑、菜心放入同煮，成熟后，用水淀粉将汁收浓，即可装盘。

特点：口味咸鲜，汤汁浓郁，色泽洁白。

提示：烹制过程中器皿一定要干净。

串炸里脊肉

原料：大排骨 400 克，精盐 5 克，料酒 15 克，鸡蛋清 1 个，辣酱油 30 克，色拉油 500 克（实耗 50 克），葱、姜、味精各适量，牙签半盒。

制作方法：

(1) 将排骨除去骨头，切成 5 厘米长、3 厘米厚的薄片，盛放碗内，加入葱花、姜汁浸渍，再加盐、味精、料酒、蛋清拌匀上浆后，用牙签逐一穿起，每 3 片穿 1 根待用。

(2) 炒锅置于中火上加热，倒入色拉油烧至八成热时，将里脊肉串投入锅内炸至呈金黄色，捞起沥油，装入盘内，洒上辣酱油就可上餐桌。

特点：里脊肉外脆里嫩，手持牙签食用，别有情趣。

提示：牙签穿肉片时，肉片间不能贴得太紧，以防因粘连而中间不熟。

锦绣牛肉丝

原料：鲜嫩牛肉 300 克，冬笋 50 克，水发香菇 15 克，青红椒 15 克，蛋皮 15 克，葱丝 10 克，姜丝 12 克，酱油 8 克，精盐 2.5 克，

料酒 15 克，白糖 5 克，鸡蛋 1 只，色拉油 500 克（实耗 75 克），干淀粉、湿淀粉、麻油、味精、胡椒粉各适量。

制作方法：

（1）将牛肉切成细丝，放在碗中，加入少量清水和料酒、鸡蛋、干淀粉拌和上浆。香菇、青红椒、鸡蛋皮切成细丝待用。

（2）炒锅置于中火上加热，倒入色拉油烧至七成热时，将牛肉丝下锅滑油，用筷子轻轻划散至熟后，捞起沥油。

（3）原炒锅内留少量余油，投入葱、姜丝，煸出香味后，倒入牛肉丝、青红椒丝、香菇丝、蛋皮丝，加入黄酒、酱油、白糖、胡椒粉、味精煸炒，颠翻几下，浇上少许麻油即可装盘。

特点：色泽鲜艳，口味鲜咸。

提示：烹制此菜要掌握好油温和时间，如油温偏高、牛肉丝入锅时间较长，则易老。

牛肉炖西红柿

原料：牛腩 500 克，西红柿 400 克，番茄酱 50 克，盐 8 克，味精 6 克，香菜 10 克，泡椒 2 根，葱、姜段各 5 克，胡椒粉 5 克，油 30 克，鲜汤 1000 克。

制作方法：

（1）将牛腩切成 3 厘米见方的块，用沸水焯透洗净，西红柿切橘子瓣块备用。

（2）将牛腩放入盆中，加香菜、葱、姜段、泡椒、盐，腌渍一会儿，再加 500 克鲜汤上屉蒸 90 分钟。

（3）锅置旺火上，加底油烧热，下番茄酱煸炒一下，再加入鲜汤，加盐、味精，将蒸好的牛腩去掉葱、姜、香菜、泡椒，倒入锅中，加西红柿炖 10 分钟，淋香油，加胡椒粉即可。

特点：风味独特，咸香适口。

提示：牛肉用开水焯，先腌入味再蒸。

羊排炖冬瓜

原料：羊排 500 克，冬瓜 500 克，精盐、味精、大料、鸡