

CHUANLUYUEJIACHANGCAI1000YANG

彩色菜谱完全版

800
+200
系列小炒

川鲁粤

作者/赵怀信

家常菜

1000样



吉林科学技术出版社

川鲁粤 家常菜

赵怀信 主编

1000 样

CHUANLUYUEJIA
CHANGCAI1000YANG



吉林科学技术出版社



彩色菜谱完全版——川鲁粤家常菜 1000 样

主 编：赵怀信 责任编辑：李红梅 版式设计：张 立

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址：长春市人民大街 4646 号

发行部电话/传真：0431-5635177 5651759 5651628 5677817

编辑部电话：0431- 5635786 邮编：130021

邮购部电话：0431-4612872

电子信箱：meimei2006@126.com

网 址：<http://www.jkcs.com>

实 名：吉林科技出版社

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄本社退换。

889×1194 24 开本 12 印张

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-5384-3338-4/TS • 202

定 价：26.80 元

编者语

随着人们生活水平的不断提高，越来越多的传统美食佳肴走进寻常百姓家庭，新原料、新菜品和新风味也一直层出不穷。充饥果腹这一最基本的要求已经不能满足人们对饮食的需求，更多的人开始关心一日三餐的营养需要和菜式变化，希望吃得更好、吃得更健康、吃得更科学、吃得更营养、吃得更省钱，同时还常希望在年节假日，或“有朋自远方来”时，能够亲手烹制几道美味的家常菜，增添生活的情趣。

中华烹饪源远流长，逐渐发展演变形成的鲁、扬、川、粤、浙、徽、湘、闽八大菜系各具特色，具有浓郁的地方特色。我们考虑每个家庭的需要，因此特精选了川、鲁、粤3大著名菜系，编辑了彩色升级版《川鲁粤家常菜1000样》，奉献给每个家庭。

优质膳食不仅局限于色、香、味俱全，而是要更加强调营养均衡的重要。不同的食物富含不同的营养物质，为了方便您选择适合自己，或者自己钟爱的食物，本书特别附录了“家庭食材小百科”，提供百余种家常食材的营养知识和选购、储存方法，让您吃得明明白白。我们在书中汇集了川、鲁、粤这3大最受欢迎的菜系的特色与精华，收入近千款家庭实用的菜例，力求做到简单实用、易懂，让它成为您必不可少的家庭烹饪工具书。

中国名厨作家 赵怀信

2006年8月

目 录 > > >

拌、炆、卤、 冻、其他

- 12. 椒麻白肉
- 12. 麻辣猪肝
- 12. 麻辣拌肚丝
- 13. 炒肉拉皮
- 13. 蒜泥白肉
- 13. 夫妻肺片
- 14. 红油拌口条
- 14. 凉拌肉皮丝
- 14. 怪味鸡块
- 15. 拌兔丁
- 15. 辣味狗肉
- 15. 凉拌鸡翅
- 16. 椒麻鸡块
- 16. 芥末扇贝
- 16. 怪味鲫鱼
- 17. 姜汁墨斗鱼丝
- 17. 红油杂拌
- 17. 拌三丝
- 18. 麻辣青笋尖
- 18. 麻酱凤尾
- 18. 蒜泥茄子
- 19. 拌素三丝
- 19. 麻辣拌粉皮
- 19. 芥末拌粉皮
- 20. 糖醋萝卜丝
- 20. 怪味苦瓜
- 20. 糖醋嫩藕
- 21. 海带金菇拌粉皮
- 21. 花椒油拌鲜芦笋
- 21. 蒜拌空心菜
- 22. 姜汁扁豆
- 22. 姜汁拌菠菜
- 22. 怪味胡豆
- 23. 蕉条茄子
- 23. 多味茄泥
- 23. 麻辣萝卜丝
- 24. 松花拌豆腐
- 24. 凉拌豆角豆腐泡
- 24. 雪梨双脆
- 25. 大良肉卷
- 25. 五香卤肉
- 25. 斋猪肚
- 26. 炆豆芽菜
- 26. 炆莲花白菜卷
- 26. 炆黄瓜
- 27. 泡椒鳝鱼
- 27. 辣子鱼块
- 27. 白云猪手
- 28. 灯影牛肉
- 28. 冷片牛肉
- 28. 白切鸡
- 29. 泡鱼辣椒
- 29. 泡雪里蕻
- 29. 泡菜
- 30. 卤牛肉
- 30. 陈皮牛肉

- 30. 火鞭牛肉
- 31. 菠萝鸡
- 31. 嗜哩鱼
- 31. 奶油菠萝冻
- 32. 骨香鹅掌
- 32. 蒜茸鱿鱼
- 32. 葱酥鱼
- 33. 生菜大明虾
- 33. 酱渍鲷目鱼
- 33. 番茄醉料沙司
- 34. 豆豉肉
- 34. 西瓜冻
- 34. 藕丝糕
- 35. 素卷肘
- 35. 麻辣白菜卷
- 35. 糖醋辣白菜
- 36. 绿豆肘
- 36. 菠萝冻
- 36. 京糕苹果
- 37. 麻辣牛肉丝
- 37. 醉鲜虾
- 37. 素牛肉
- 38. 烧豆腐干
- 38. 素火腿
- 38. 素香肠
- 40. 连锅子

- 40. 清余丸子
- 40. 酸菜肉片汤
- 41. 肉片笋尖汤
- 41. 三下锅
- 41. 山东酥肉
- 42. 榨菜肉丝汤
- 42. 豆芽肉饼汤
- 42. 番茄丝瓜肉片汤
- 43. 清汤鸡蒙冬菇
- 43. 奶汤核桃肉
- 43. 云腿护国菜
- 44. 花仁蹄花汤
- 44. 鸡片汤
- 44. 母鸡汤
- 45. 清鸭掌丸
- 45. 蝴蝶海参
- 45. 清汤虾丸
- 46. 鸡酒汤
- 46. 芦笋鸡丝汤
- 46. 芙蓉干贝
- 47. 清汤蟹丸
- 47. 潮州大鱼丸
- 47. 清汤田鸡豆
- 48. 清余蛎子
- 48. 余西施舌
- 48. 余虾蘑海
- 49. 芙蓉豆腐汤
- 49. 什锦蜂窝豆腐

余、烩、炖、 煨、煮

c o n t e n t s



49.清汤莲花豆腐
50.酸辣鱿鱼汤
50.口蘑虾球粥
50.酸辣海参
51.原盅冬瓜丸
51.原盅萝卜丸
51.奶汤鲜核桃仁
52.吉祥如意
52.余发菜三丝
52.熬黄花鱼
53.酸辣汤
53.四宝元盅
53.酸辣五丝汤
54.水煮牛肉
54.酸辣蛋花汤
54.龙潭钩玉牌
55.锅巴肉片
55.鸡茸海参
55.菊花烩蛇羹
56.响铃肉片
56.家常热味肘子
56.西湖牛肉羹
57.口蘑竹荪汤
57.烩鸭四宝
57."寿"字鸭羹
58.玛瑙豆腐汤
58.酸菜豆瓣汤
58.奶汤蒲菜

59.清汤蟹丸
59.什锦海参羹
59.锅巴三鲜
60.干贝玉米羹
60.锅巴鱿鱼片
60.锅巴虾仁
61.珍珠豆腐羹
61.成都素烩
61.银耳素烩
62.鲜豌豆烩鱼米
62.芙蓉银耳
62.竹笙金菇羹
63.奶汤素烩
63.蛟龙吐珠
63.猴头蘑煨鸡
64.口蘑椒油小白菜
64.炖酥肉
64.豌豆肥肠汤
65.清炖白鳝
65.侉炖加吉鱼
65.三鲜鹌鹑蛋
66.清炖甲鱼
66.三丝白菜炖
66.香糟肉
67.涨蛋
67.厚菇芥菜
67.坛子牛肉
68.樱桃肉

68.红枣煨肘
68.冰糖芝麻肘子
69.龙眼牛头
69.罐煨牛筋
69.鸡茸鱼骨
70.水煮肉片
70.辣牛肉
70.五更肠旺

蒸、扣、灼、 扒、焖、烧

72.荷叶肉
72.荷叶排骨
72.冬菜蒸肉
73.荷叶蒸肉
73.山东蒸丸
73.四喜丸子
74.元宝肘子
74.粉蒸排骨
74.豉汁蒸排骨
75.珍珠肉丸
75.东坡金脚
75.原笼牛肉
76.粉蒸肥肠
76.粉蒸凤衣
76.荷叶米粉鸡
77.珍珠海参

77.绣球海参
77.绣球干贝
78.板栗山鸡
78.金鱼鸭掌
78.清蒸甲鱼
79.八宝原壳鲜贝
79.蒸扒三丝干贝
79.彩云鱼肚
80.清蒸鳊鱼
80.清蒸荷叶鱼
80.清蒸石斑鱼
81.清蒸荷包肚
81.清蒸八宝甲鱼
81.百花大虾
82.双味芙蓉鱼
82.五更豆酥鱼
82.罗汉豆腐
83.荷花金鱼虾
83.清蒸龙骨大虾
83.七星螃蟹
84.乌龙片鳊鱼
84.煎蒸黄鱼
84.柳王鱼
85.芙蓉青蟹
85.鳊鱼托
85.清蒸加吉鱼
86.凉粉鲫鱼
86.糊辣姜汁鱼

目 录 > > >

- 
- | | | | |
|-------------|-----------|------------|-------------|
| 86.生炊麒麟鱼 | 96.栗子炆猪肉 | 106.酱烧肘子 | 115.红烧开片鱼 |
| 87.绣球全鱼 | 96.西汁炆牛肉卷 | 106.锅烧肘子 | 116.红烧鱼皮 |
| 87.蟹黄豆腐饺 | 97.香酥肉 | 106.蜜汁叉烧 | 116.葱辣大虾 |
| 87.四喜鱼卷 | 97.萝卜炆肉丸 | 107.红烧丸子 | 116.蛋炒蟹 |
| 88.鸳鸯豆腐 | 97.咖喱牛肉 | 107.冬菇烧蹄筋 | 117.白汁鱼肚 |
| 88.鸳鸯马蹄 | 98.生炆狗肉 | 107.窝烧豆腐饼 | 117.干烧大虾 |
| 88.醉花菇 | 98.黄焖全鸡 | 108.叉烧乳猪肉 | 117.红烧鱿鱼 |
| 89.烟筒白菜 | 98.黄焖鸭肝 | 108.蟹黄蹄筋 | 118.韭黄烧蛭子 |
| 89.云片鹿角菜 | 99.冬笋炆羊肉 | 108.蒜烧肚条 | 118.红烧甲鱼 |
| 89.素鱼 | 99.红炆海参 | 109.龙眼烧白 | 118.干烧鲤鱼 |
| 90.什锦冬瓜盅 | 99.水焖鸡蛋 | 109.豆腐烧肉泥 | 119.大蒜家常豆腐鱼 |
| 90.绉纱肉 | 100.香蒜炆虾 | 109.苕菜狮子头 | 119.泡菜鱼 |
| 90.甜绉纱扣肉 | 100.黄焖带皮虾 | 110.蚂蚁上树 | 119.酸菜鱼 |
| 91.梅菜扣肉 | 100.珊瑚鱼条 | 110.锅烧鸡 | 120.豆腐鱼 |
| 91.白灼双魷 | 101.红炆白鳢 | 110.福山烧小鸡 | 120.豆瓣鱼 |
| 91.海参肘子 | 101.炆金钱黄鳢 | 111.烧鸡酥 | 120.红烧鲢鱼 |
| 92.白灼螺片 | 101.炆豆腐盒 | 111.茼蓝烧牛肉 | 121.冬菜绍子鱼 |
| 92.麻辣羊蹄花 | 102.油焖凤尾鱼 | 111.家常臊子牛筋 | 121.豆豉烧鲫鱼 |
| 92.酱汁鸭方 | 102.鱼肚炆大鳢 | 112.红烧牛尾 | 121.烧麦穗乌鱼花 |
| 93.德州五香脱骨扒鸡 | 102.东坡肉 | 112.红烧刺参 | 122.家常臊子鱼 |
| 93.扒鱼卷 | 103.棋子豆腐 | 112.葱烧海参 | 122.干烧鲫鱼 |
| 93.扒素肠 | 103.炆素珠蟹 | 113.锅烧鸭 | 122.辣味烧头尾 |
| 94.芦笋三素 | 103.炆金钱冬瓜 | 113.四喜鸭子 | 123.红烧松鱼头 |
| 94.扒肥肠白菜 | 104.辣味烧肉 | 113.响铃海参 | 123.家常鳢鱼 |
| 94.扒牛肉条 | 104.红烧酥肉 | 114.蟹黄海参 | 123.龙眼珊瑚鹿肉 |
| 95.白汁裙边 | 104.板栗烧肉 | 114.家乡绍子海参 | 124.香菇鱼块 |
| 95.扒原壳湖蟹 | 105.烧方肉 | 114.红烧鱼唇 | 124.金串鱼 |
| 95.口蘑扒鱼脯 | 105.小烧什锦 | 115.三丝鱿鱼 | 124.大蒜烧鳢鱼 |
| 96.肉焖豌豆 | 105.红烧猪蹄筋 | 115.红烧海螺 | 125.东坡豆腐 |

contents



- | | | | |
|-------------|------------|-----------|-----------|
| 125.八宝豆腐 | 134.烤加吉鱼 | 143.瓢茄汁 | 152.脆皮炸大肠 |
| 125.三美豆腐 | 134.锅塌蒲菜 | 144.糖酱鸡块 | 153.佛手香酥骨 |
| 126.熊掌豆腐 | 135.锅塌里脊卷 | 144.盐煎肉 | 153.清炸大肠 |
| 126.麻婆豆腐 | 135.锅塌腰盒 | 144.煎皱肉 | 153.酥炸蹄筋 |
| 126.软烧豆腐 | 135.锅塌黄鱼 | 145.八宝西红柿 | 154.软炸板脂 |
| 127.麻辣冻豆腐 | 136.锅塌肉片 | 145.鱼腹藏羊肉 | 154.软炸腰花 |
| 127.三鲜豆腐盒 | 136.锅塌三鲜菜盒 | 145.干焗蟹塔 | 154.炸脂盖 |
| 127.金钩腐竹 | 136.扒瓢海参 | 146.煎鸡饼 | 155.海南牛肉卷 |
| 128.红烧平菇 | 137.窝贴鲈鱼 | 146.素锅烤鸭 | 155.纸包鸡 |
| 128.烧二冬 | 137.一品赤参 | 146.泸州烘蛋 | 155.炸鸡椒 |
| 128.板栗白菜 | 137.瓢如意蟹 | 147.干焗虾筒 | 156.香酥鸡 |
| 129.烧罗汉面筋 | 138.东江瓢豆腐 | 147.焗袈裟鱼 | 156.软炸鸭腰 |
| 129.烧五丝 | 138.瓢冬瓜 | 147.焗四宝菜 | 156.炸凤尾虾 |
| 129.猴头蘑烧菜心 | 138.煎瓢青红椒 | 148.肉末烘蛋 | 157.炸蚕蛹鸡 |
| 130.栗子烧白菜 | 139.焗酿鸳鸯蟹盖 | 148.酥烤大方 | 157.炸龙凤丝托 |
| 130.酱烧茄子 | 139.瓢鸳鸯蟹 | 148.烤网油签 | 157.龙凤双腿 |
| 130.雪里蕻烧茭白 | 139.煎焗瓢明虾 | | 158.软炸鲜贝 |
| 131.烧素鱼翅 | 140.烤整兔 | | 158.炸蛎黄 |
| 131.罗汉踏金莲 | 140.三鲜瓢面筋 | | 158.香蒜炸生蚝 |
| 131.红珠鹌鹑蛋玉笋 | 140.明炉竹筒鱼 | | 159.八宝江米鸭 |
| 132.烧三色葫芦 | 141.瓢金鲤虾 | | 159.雪里藏珍 |
| 132.烧拌辣椒 | 141.白汁瓢鱼 | | 159.炸龙肠 |
| 132.明珠油菜心 | 141.瓢荷包鲫鱼 | | 160.纸包虾 |
| | 142.开阳万年 | | 160.雪丽大蟹 |
| | 142.九转大肠 | | 160.炸蟹肉鲜奶 |
| | 142.煊大虾 | | 161.炸虾铃 |
| | 143.瓢荷包鸡蛋 | | 161.炸虾串 |
| 134.锅塌鸡片 | 143.博山豆腐箱 | | 161.十炸虾枣 |

炸、溜、爆、
烹、炒、熘

塌、瓢、煊、
熘、煎、烤

目 录 > > >

- | | | | |
|------------|------------|-------------|-----------|
| 162.炸凤尾虾排 | 172.荔枝肉片 | 182.翡翠虾仁 | 192.鱼香茄花 |
| 162.脆皮炸蟹钳 | 172.咕噜蜜肉 | 182.赛螃蟹 | 192.鱼香油菜 |
| 162.菊花全蝎 | 172.鱼香酥肉 | 182.干煸鳝鱼丝 | 192.干煸牛肉丝 |
| 163.三彩大虾 | 173.白酥里脊 | 183.群蝶戏"牡丹" | 193.虾仔茭白 |
| 163.香炸蟹盒 | 173.京包里脊 | 183.玉簪田鸡腿 | 193.豆瓣素鱼 |
| 163.炸蜘蛛蟹 | 173.糖醋咕噜肉 | 183.松子鳊鱼 | 193.寒梅傲雪 |
| 164.萝卜鱼 | 174.鱼香丸子 | 184.熘鱼片 | 194.鱼香豆腐 |
| 164.芝麻鱼球 | 174.鱼香排骨 | 184.耳环鲈鱼 | 194.火爆燎肉 |
| 164.炸川椒鱼 | 174.鱼香芷排 | 184.醋熘黄鱼 | 194.油爆双脆 |
| 165.金银裹蛎仔 | 175.生财大利 | 185.熘双色鱼丝 | 195.盐爆里脊 |
| 165.蔬菜瑶柱松 | 175.酸甜佛手排骨 | 185.脯酥全鱼 | 195.生爆盐煎肉 |
| 165.鱼包三丝 | 175.荷花鸡丁 | 185.整鱼两吃 | 195.火爆双脆 |
| 166.干炸赤鳞鱼 | 176.糖醋排骨 | 186.松子鱼 | 196.酱爆肉 |
| 166.清炸黄河刀鱼 | 176.鱼香肝片 | 186.糖醋鱼卷 | 196.汤爆双脆 |
| 166.脆豆腐 | 176.荔枝腰花 | 186.糖醋脆皮鱼 | 196.火爆腰花 |
| 167.芥菜黄鱼卷 | 177.鸡茸虾仁 | 187.潮州生淋鱼 | 197.全爆 |
| 167.纸包三鲜 | 177.三色鸡鱼丸 | 187.凤尾金鱼 | 197.油爆鲜贝 |
| 167.象眼鸽蛋 | 177.鸡茸海蜇 | 187.五柳青鱼 | 197.油爆鱼芹 |
| 168.酥炸芝麻鱼 | 178.油泼鸡 | 188.糖熘鲤鱼 | 198.芫爆肚仁 |
| 168.椒盐豆腐 | 178.鲜贝冬瓜球 | 188.糖醋黄河鲤鱼 | 198.葱爆羊肉丁 |
| 168.炸藿香 | 178.鱼香螃蟹 | 188.糖醋鱼条 | 198.油爆鸡丁 |
| 169.炸豆腐丸子 | 179.百花鸡排 | 189.番茄松鼠鱼 | 199.爆鱿鱼卷 |
| 169.五色怪味豆腐 | 179.芙蓉鸭舌 | 189.普酥黄花鱼 | 199.生爆虾仁 |
| 169.炸菠菜脯 | 179.芙蓉鲜贝 | 189.鱼香茄饼 | 199.芫爆乌鱼条 |
| 170.纸包三样 | 180.熘蟹黄 | 190.鱼香瓦块鱼 | 200.爆鱼丁 |
| 170.炸鸳鸯嘎渣 | 180.糖醋丸子 | 190.炸熘松花 | 200.油爆海螺 |
| 170.江津肉片 | 180.落叶琵琶虾 | 190.鱼香茄子 | 200.炸烹子蟹 |
| 171.寸金白菜 | 181.鲑鱼松子 | 191.鱼香番茄过江 | 201.油爆大蛤 |
| 171.炸素鸡排 | 181.白汁大虾 | 191.糖醋茄饼 | 201.辣爆蛰子 |
| 171.合川肉片 | 181.香柠芝麻虾 | 191.玻璃白菜 | 201.煎烹虾饼 |



contents



- | | | | |
|-------------|-----------|------------|------------|
| 202.干拌虾仁 | 211.乾隆生菜包 | 220.菊花肉丝 | 229.菊花锅 |
| 202.回锅肉 | 211.柳绒鸡 | 221.碧绿斑球 | 230.麻辣烫 |
| 202.花椒肉 | 212.鱼香炒蛋 | 221.糟炒厚鱼片 | 230.什锦一品锅 |
| 203.鱼香肉丝 | 212.芙蓉红鲟 | 221.四喜豆腐 | 230.什锦西瓜盅 |
| 203.滑炒里脊丝 | 212.芙蓉青蟹 | 222.芥菜炒冬笋 | 231.拔丝香蕉 |
| 203.鱼香滑肉 | 213.炒鸡米 | 222.珊瑚豆腐 | 231.玛瑙银杏 |
| 204.京酱肉丝 | 213.腰果鸡丁 | 222.海米珍珠笋 | 231.炒三泥 |
| 204.酱炒肉丝 | 213.浮油鸡片 | 223.五彩豆腐 | 232.拔丝空心小枣 |
| 204.桂花肉丝 | 214.盐酥虾 | 223.韭黄干丝 | 232.拔丝山药 |
| 205.麻辣肉片 | 214.宫保虾仁 | 223.香菇炒板栗 | 232.拔丝珍珠苹果 |
| 205.烩辣银芽肉丝 | 214.泡菜肉末 | 224.炒金针 | 233.挂霜丸子 |
| 205.大荤野鸡红 | 215.炒鸡丝蜆头 | 224.口蘑炒蒲菜 | 233.脆皮豆沙 |
| 206.榨菜肉丝 | 215.油泡田鸡腿 | 224.春丝吐香 | 233.雪花核桃泥 |
| 206.青蒜肉丝 | 215.木樨蜆子 | 225.仔姜雪魔芋 | 234.琥珀莲子 |
| 206.花仁肉丁 | 216.清炒虾仁 | 225.冬菜苦瓜 | 234.空心琉璃丸子 |
| 207.西芹鸡牛柳 | 216.菊花虾仁 | 225.干煸野鸡红 | 234.红苕泥 |
| 207.蚝油芥兰牛肉 | 216.牡丹鲜虾仁 | 226.素油菜心 | 235.瓢蜜浸枇杷 |
| 207.雀巢黑椒牛柳 | 217.炒虾丝 | 226.青椒玉米 | 235.甜糕烧白果 |
| 208.冬菜碎肉末 | 217.生炒水鱼丝 | 232.干煸青椒苦瓜 | 235.一品寿桃 |
| 208.兰花肚丝 | 217.双拼水鱼片 | | 236.熘红果 |
| 208.宫保腰块 | 218.炒原汁虾仁 | | 236.蜜汁金枣 |
| 209.野鸡红炒牛肉丝 | 218.白雪鲜虾仁 | | 236.蜜三果 |
| 209.麻辣羊肚丝 | 218.油泡鲜虾仁 | | 237.杂果雪蛤膏 |
| 209.银芽鹿肉丝 | 219.油泡马鞍鳢 | | 237.万紫千红 |
| 210.蚝油牛肉 | 219.干煸四季豆 | | 237.银耳沙律 |
| 210.鱼香牛肉丝 | 219.麻辣螺蛳片 | | 238.蜜汁肥桃 |
| 210.陈皮鸡丁 | 220.抓炒鱼仁 | | 238.冰糖鲜莲 |
| 211.白油猪肚 | 220.青椒鱼丝 | | 238.蜜焖三鲜 |

甜锅、羹、粥、
拔丝、干锅、蜜

目 录 > > >

239.八宝梨罐
239.杏仁豆腐
239.冰糖银耳
240.莲子窝蛋茶
240.冰糖雪耳椰子盅
240.百年好合

家庭食材 小百科

242.青萝卜
242.胡萝卜
243.毛豆
243.豆角
244.茄子
244.西红柿
245.冬瓜
245.黄瓜
246.苦瓜
246.西葫芦
247.南瓜
247.大蒜
248.大葱
249.韭菜
249.洋葱
250.油菜
250.大白菜
251.小白菜
251.生菜
252.菜花

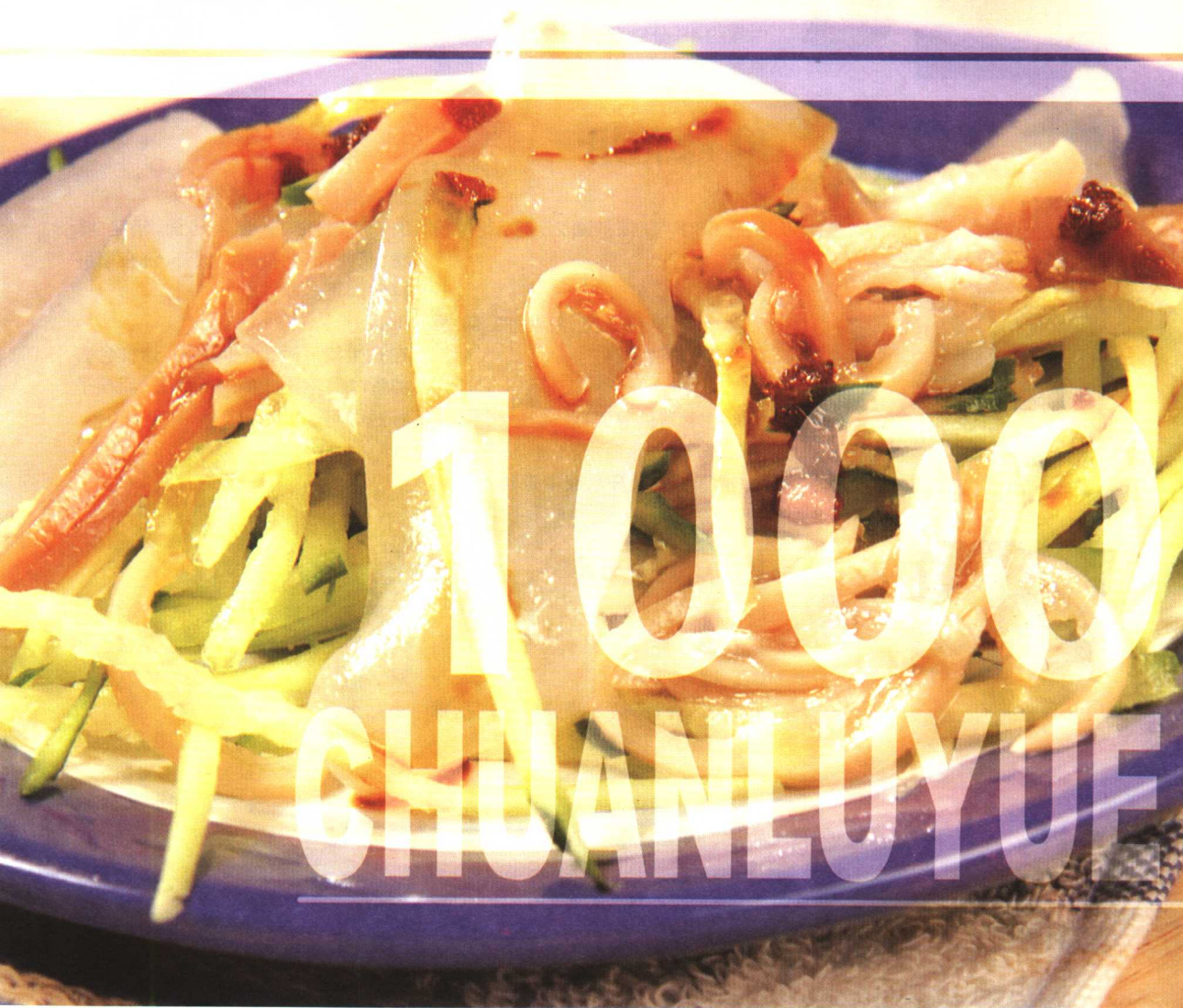
252.马铃薯
253.芹菜
253.菠菜
254.香菜
254.竹笋
255.芋头
255.山药
256.蕨菜
256.莲藕
257.西芹
257.红辣椒
258.绿豆芽
258.豌豆
259.绿豆
259.赤小豆
260.豆腐
260.荷兰豆
261.蒜苗
261.金针菇
262.蘑菇
262.木耳
263.香菇
263.猴头菇
264.紫菜
264.银耳
265.海带
265.口蘑
266.猪肉
267.猪肾
267.猪肝

268.猪蹄
268.猪肚
269.猪血
269.火腿
270.牛肉
270.羊肉
271.驴肉
271.马肉
272.狗肉
273.鹿肉
273.兔肉
274.鸡肉
274.鸡蛋
275.鸭肉
275.鸭蛋
276.鲫鱼
276.带鱼
277.黄鱼
277.鲤鱼
278.鳊鱼
278.海蟹
279.虾仁
279.对虾
280.鲍鱼
280.牡蛎
281.海参
281.海蜇皮
282.鱿鱼
283.苹果
283.梨

284.桃
284.葡萄
285.木瓜
286.草莓
286.猕猴桃
287.柑橘
287.香蕉
288.西瓜



拌、炆、卤、冻、其他



10000
CHUANLUYUE



椒麻白肉

原 料

带皮肥瘦肉 500 克。

调 料

精盐 10 克, 味精 5 克, 麻油 10 克, 花椒 10 克, 葱 3 条, 肉汤 15 克。

做 法

1. 把带皮肥瘦肉刮净多余的毛, 用清水冲洗干净, 去掉血水, 放入开水锅中煮约 40 分钟至熟, 放在盘子里, 稍凉后, 再片成薄片, 把肉片均匀地摆

放在盘里待用。

2. 将花椒用刀剁成细末, 在把葱、精盐、味精、麻油、肉汤等调料调匀, 均匀的浇在肉片上, 加少许香菜、胡萝卜丝点缀, 拌匀即可。

小贴士

在用切熟白肉时, 刀要挫着切, 不会使肉片切段。



麻辣猪肝

原 料

猪肝 500 克, 辣椒油 25 克, 花椒粉 8 克。

调 料

精盐 5 克, 味精 3 克, 麻油 15 克, 葱花 5 克, 酱油少许。

做 法

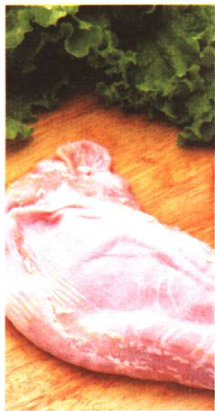
1. 将生猪肝的表面用刀轻轻划数刀, 清洗干净, 去除血水。
2. 把猪肝放入开水锅中煮熟, 捞出,

晾凉, 切成薄片上碟待用。

3. 将辣椒油、酱油、花椒面、精盐、味精、葱花、麻油等调匀成汁, 浇在猪肝拌匀即可。

小贴士

在煮生猪肝时, 点少许酒, 这样会去掉腥味。不要煮的时间太长, 用筷子扎透即可。



麻辣拌肚丝

原 料

猪肚 750 克。

调 料

麻油 15 克, 精盐 5 克, 味精 3 克, 辣椒油 15 克, 花椒面 5 克。

做 法

1. 将猪肚翻转撕去肚内, 放入盆内, 浮油, 用醋泡几分钟, 去味, 冲洗干净, 放进开水锅中煮熟, 捞出晾凉, 切 10 厘米长的丝, 放在盘中。

2. 将麻油、酱油、精盐、味精调和匀, 均匀的浇在肚丝上, 放点香菜摆盘即可。

小贴士

用清水把牛肚多洗几遍, 在用精盐、醋、明矾、玉米面反复揉搓, 将黏液搓净, 在用清水冲洗干净, 加水浸泡, 这样可以去除异味。



炒肉拉皮

原料

猪瘦肉 100 克,粉皮 300 克,葱头 75 克,香菜梗 25 克,水发海米 25 克,黄瓜、水发木耳、鸡蛋皮各 15 克。

调料

酱油 25 克,精盐 10 克,味精 4 克,蒜泥 15 克,芝麻酱 20 克,醋 10 克,芝麻油 4 克,花生油 25 克。

做法

1. 将猪瘦肉洗净,切丝,葱头切丝;香

菜梗洗净,切段;黄瓜、鸡蛋皮、木耳均切丝。炒锅内放花生油,中火烧至五成热,放入肉丝炒至半熟,加少许酱油、葱头翻炒,加精盐、香菜段,淋上芝麻油翻匀,分盛两小盘内。

2. 粉皮切条,放入鱼池盘中摆平,黄瓜丝、蛋皮丝、木耳丝顺序放在粉皮上摆成花色图案。芝麻酱加精盐调成稀糊状,用酱油、醋、蒜泥、芝麻油对成汁,浇在粉皮上一并上桌即成。



蒜泥白肉

原料

猪肉 500 克,干辣椒 50 克。

调料

口蘑酱油 15 克,花椒 10 粒,大蒜 1 头,姜丝 10 克,葱花 15 克。

做法

1. 把猪肉,洗净,切成 3 ~ 4 块,将大蒜去皮用刀背捶成蒜泥。干辣椒切成短节,放少许油在锅内,将辣椒炒一下。

2. 炒过的干辣椒节,切碎呈末状,将菜油烧热,浇入辣椒末内烫成油辣椒。

3. 用铝锅盛开水煮猪肉,撇去浮沫,放葱、姜、花椒。将肉煮熟,捞起晾干水汽。趁猪肉未凉,将其切成薄片,盛入碟内,在肉面上依次放口蘑酱油、油辣椒、蒜泥上桌。



夫妻肺片

原料

牛肉 2000 克,牛肚、牛心、牛舌、千层肚、牛头蹄各 500 克,油酥花生米 200 克。

调料

芝麻、红辣椒油、酱油各 30 克,卤水 2500 克,花椒粉 8 克,八角 8 粒,花椒 30 粒,桂皮 2 块,白酒 23 克。

做法

1. 牛肉、牛杂洗净,切大块,放开水锅

中煮,肉呈红色时,撇去浮沫。

2. 花椒、桂皮、八角装袋放锅内,加白酒、盐、清水适中,放牛肉、牛杂用旺火烧开,煮 30 分钟,改用小火,煮至牛肉、牛杂熟软而不烂时捞出晾凉。开锅后取出卤水一汤碗,加味精、红辣椒油、酱油、花椒粉调成味汁。晾凉的牛肉、牛杂切薄片,混合后加入调好的味汁拌匀,上碟,撒上花生米、熟芝麻即成。



红油拌口条

原料

猪口条 2 个。

调料

辣椒油 10 克, 白糖 8 克, 酱油 10 克, 麻油 10 克, 精盐 5 克, 味精 5 克, 葱 1 棵。

做法

1. 把猪口条用削尖竹筷串直, 用热水氽烫, 取出用刀刮除舌苔 (即一层白膜), 清洗干净。

2. 再将猪口条放入开水锅中煮熟, 不要煮得时间太长, 然后捞出, 切成薄片, 放入盘内备用。

3. 把辣椒和白糖、酱油、麻油、精盐、味精等调料连同葱 (把葱剁成细末) 一起放在碗中, 调匀, 浇在口条上, 拌匀即可。



凉拌肉皮丝

原料

猪肉皮 250 克。

调料

辣椒油 15 克, 酱油 8 克, 白糖 10 克, 大蒜末 15 克, 精盐 5 克, 味精 3 克, 麻油 8 克。

做法

1. 将猪肉皮用刀刮净残黑膜后, 用清水洗净, 摘掉多余的毛, 洗净。

2. 将肉皮放进开水锅中煮熟, 捞出晾

凉, 把肉皮切成 3 厘米长的细丝, 上碟。

3. 将辣椒油、酱油、白糖、精盐、味精、麻油、大蒜末调匀, 浇在肉皮上拌匀即可。

小贴士

猪肉皮含很高的胶原蛋白和弹性蛋白, 常吃可使贮水功能低下的组织细胞得以改善, 减少皱纹, 减缓衰老。



怪味鸡块

原料

鸡 1 只。

调料

辣椒油 15 克, 醋 8 克, 白糖 15 克, 酱油 15 克, 麻酱 8 克, 花椒粉 8 克, 麻油 8 克, 精盐 5 克, 味精 3 克, 葱花 10 克, 蒜末 10 克, 香菜少许。

做法

1. 把鸡开膛, 除去五脏, 清洗干净, 放入锅中煮熟, 捞出, 在用水洗去浮沫,

晾凉。

2. 把煮好的鸡剁成 3 厘米长、2 厘米宽的长形块, 上碟待用。

3. 将辣椒油、麻酱、花椒粉调匀, 再放入醋、白糖、酱油、麻油、精盐、味精, 调匀, 浇在鸡块上, 再撒上葱花、蒜末香菜段即成。



拌兔丁

原 料

鲜兔肉 500 克,酥花生米 15 克。

调 料

白糖、醋、红辣椒油、油酥郫县豆瓣、油酥豆豉、麻酱、熟芝麻、蒜泥、味精、麻油各 8 克,精盐 25 克,花椒粉 10 克,胡椒粉 5 克,姜 1 块,葱 1 棵。

做 法

1. 葱洗净切段,姜洗净切丝。将兔肉加工后,用清水洗泡,将洗泡净的兔

肉放入锅内,加清水烧开,打尽浮沫,加姜、葱,移小火上煮熟后捞出晾凉。

2. 将兔肉去骨,切成 1.2 厘米见方丁,装入盆内,加盐拌匀,再加酱油、白糖、醋、胡椒粉、红辣椒油、油酥豆瓣、油酥豆豉、麻酱、蒜泥、花椒粉、味精、麻油、葱节拌匀,撒熟芝麻、酥花生米即成。



辣味狗肉

原 料

狗肉 1500 克,母鸡肉 1000 克,带皮猪肉 500 克,青笋 750 克,干辣椒 15 个。

调 料

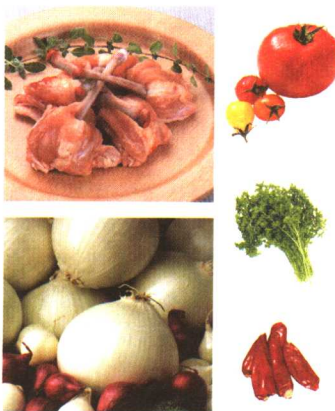
豆瓣 38 克,酱油 8 克,胡椒粉 10 克,料酒 60 克,白酒、姜丝各 15 克,葱 3 棵,花椒 25 粒,陈皮 5 克。

做 法

1. 狗肉切块,用料酒、胡椒粉腌渍。

鸡肉、猪肉切块。青笋削算盘珠形,焯熟。狗肉炸干水分,包好。将狗肉包放在鸡肉、猪肉上。把姜丝、葱、花椒、陈皮包好放锅内。放豆瓣、干辣椒,炒出红色,加汤稍煮,倒狗肉锅内,加酱油、盐、白酒、胡椒粉,去沫至烂熟,开包将狗肉倒碟内。

2. 一半原汤用旺火收浓,淋在狗肉上。另一半原汤放青笋、鸡肉、猪肉,烧入味,摆在狗肉周围即成。



凉拌鸡翅

原 料

鸡翅 400 克,洋葱半个切丝,番茄 1 个去籽切丝,香菜 2 棵切碎,薄荷叶 100 克。

调 料

柠檬汁 30 克,生抽 30 克,红辣椒 1 个切碎,搅拌匀浸至糖溶解。

做 法

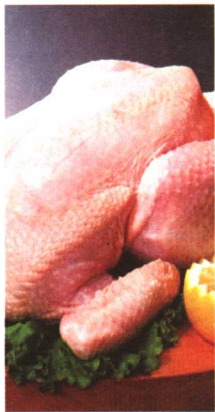
1. 将鸡翅冲洗干净,放入锅内沸水中滚 15 分钟,不要时间太长,捞出凉冷

后,切块。

2. 将鸡翅用洋葱、番茄、香菜、薄荷叶、柠檬汁、生抽、红辣椒、拌匀上碟即可。

小贴士

将鸡翅拌好后,最好是待 2 ~ 5 分钟后,这样如味的效果会更好。



椒麻鸡块

原 料

净鸡 1 只。

调 料

葱 2 棵, 花椒 10 克, 精盐 10 克, 麻油 8 克, 味精 5 克, 姜 1 块。

做 法

1. 将鸡的五脏去掉, 用水洗干净, 控去血水。
2. 将整鸡放入锅内, 锅内加姜、葱白, 煮至刚熟时, 捞起晾凉, 用刀再将鸡

剁成长约 4 厘米、宽 1 厘米的条块, 盛于碗内。

3. 将花椒、葱叶、盐在菜板上剁细, 注意剁时要加几滴香油, 增加味道, 盛于碗内, 加酱油、味精、香油, 调成椒麻汁, 如咸, 可加少许冷汤。

4. 把将椒麻汁淋在鸡块上, 拌匀上碟即成。



芥末扇贝

原 料

扇贝 200 克。

调 料

芥末 100 克, 酱油 8 克, 精盐 5 克, 醋 15 克, 麻油 10 克, 白糖 8 克, 姜片 5 片, 葱段 10 克, 味精 5 克。

做 法

1. 将扇贝的沙子洗净, 片成片。
2. 将锅内的水烧开, 放姜片、葱段煮出香味, 捞出姜葱, 将扇贝片放入烫

熟, 捞出, 加少许盐、麻油拌匀。

2. 芥末加温水、醋、油、白糖拌匀, 加盖闷 30 分钟。

3. 扇贝片放碗内, 倒入调好的芥末汁, 再加酱油、味精、麻油, 拌匀上碟即成。

小贴士

扇贝主要的营养成分是蛋白质, 含量为 66 克, 是一种低脂肪、有利于消化, 防止动脉硬化的保健食品。



怪味鲫鱼

原 料

鲫鱼 500 克。

调 料

姜(拍碎) 1 块, 葱段 8 克, 料酒 8 克, 精盐 15 克, 辣椒油 15 克, 酱油 8 克, 醋 25 克, 白糖 8 克, 花椒粉 5 克, 熟芝麻 10 克, 麻油 8 克, 味精 5 克, 麻酱 8 克。

做 法

1. 选新鲜鲫鱼刮鳞、挖鳃、剖腹、去内

脏洗净, 擦干水分, 再与姜、葱、料酒、精盐、醋拌匀, 腌 1 小时。而后放入六成热的油锅内炸一下, 再改用中火将鱼炸至酥脆, 呈金黄色时捞出, 拣去姜、葱不要。

2. 用酱油将芝麻酱慢慢调散, 放入白糖、醋、味精、花椒粉、辣椒油、熟芝麻、麻油调成味汁, 再与酥鲫鱼拌匀, 盛盘即成。

