

图说生活

Meishi Tianxia Xilie
美食天下系列

用心讲述吃的科学 悉心解密吃的秘密



百吃不厌的

经典家常菜

超人气馋嘴菜式+超实用烹调秘诀

《图说生活·美食天下系列》编委会 编



上海科学普及出版社

让生活有和有味



图说生活·美食天下

用心讲述吃的科学 悉心解答吃的疑惑

Meishi Tianxia Xitue



百吃不厌的经典家常菜



让生活有味

用心讲述吃的科学 悉心解答吃的疑惑

图说生活

 美食天下系列

百吃不厌的经典家常菜

超人气馋嘴菜式+超实用烹调秘诀

图书在版编目 (CIP) 数据

百吃不厌的经典家常菜 / 《图说生活·美食天下系列》

编委会编. —上海: 上海科学普及出版社, 2009.6

(图说生活·美食天下系列)


ISBN 978-7-5427-2424-3

I. 百… II. 图… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 085401 号

出版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京爱丽精特彩印有限公司

发行: 上海科学普及出版社

开本: 16 开 (787×1092)

印张: 14 印张

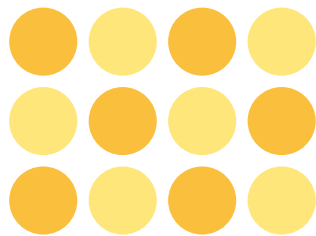
字数: 300 千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-2424-3

版次: 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

定价: 19.80 元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。





前言

foreword

最大众的菜肴，更贴心的关怀

简单的凉菜、热菜、汤粥、主食，不同的搭配，满足您不同的营养需求。素菜、荤菜及荤素搭配，任您挑选，随意搭配。即使是在家宴请亲朋，也不用再为上菜发愁了。

简单的方法，丰富的收获

烹饪高手总是在最大众的菜肴中，显示出自己最独特的功夫。怎样选好原材料，怎样初加工，都是决定菜肴色香味的关键步骤。本书除了教大家制作美食外，还设有小栏目——厨房小秘诀，其内容涵盖选购小窍门、储存小窍门、清洗小窍门等更贴近实际生活的内容，为您提升厨艺提供许多巧妙方法。

吃出营养和健康

常言道药补不如食补，一个好的烹饪习惯和饮食卫生，可以让您和您家人的身体在不知不觉中变得健康，而一个错误的选择，很可能把美食变成慢性毒药。为什么晒干的香菇，维生素D的含量更高；为什么蔬菜不宜在冰箱中久存；你知道装蜂蜜的技巧吗；为什么白萝卜生吃可以消炎；为什么小米营养赛大米。还有更多您不知道的饮食问题，在本书中都能找到答案。

Contents

目录



Chapter

01

Qingxinshuangkou Liangcai

【清新爽口凉菜】 11

素菜

- *11 ● 白菜豆腐丁
- *12 ● 清火白菜心
- *12 ● 糖醋白菜心
- *13 ● 酸甜圆白菜
- *13 ● 红油瓜条
- *13 ● 辣味瓜条
- *13 ● 酸辣白菜
- *13 ● 椒油拌黄豆芽
- *13 ● 菠菜拌绿豆芽
- *14 ● 酸辣嫩瓜条
- *14 ● 小黄瓜拌银耳
- *14 ● 姜丝辣瓜皮
- *14 ● 凉拌三彩丝
- *15 ● 芝麻土豆丝
- *15 ● 拌绿豆芽
- *15 ● 黄瓜拌绿豆芽
- *16 ● 珊瑚菜花
- *16 ● 香辣黄瓜花生沙拉
- *16 ● 冷汤西红柿



- *16 ● 糖拌西红柿
- *17 ● 土豆沙拉
- *17 ● 千岛百合盏
- *17 ● 泰式拌西红柿
- *17 ● 鸡蛋青椒沙拉
- *18 ● 荷花西红柿
- *18 ● 鸡蛋西红柿沙拉
- *19 ● 凉拌莴笋丝
- *19 ● 麻酱拌笋尖
- *19 ● 凉拌茭白
- *19 ● 香椿拌豆干
- *19 ● 咸蛋黄拌豆腐
- *19 ● 三丝莴笋
- *20 ● 菠菜拌蛋皮
- *20 ● 糖拌三样
- *20 ● 香拌胡萝卜
- *20 ● 拍小萝卜
- *21 ● 糖醋心里美萝卜
- *21 ● 拌萝卜皮
- *21 ● 腐竹拌菠菜
- *21 ● 凉拌蕨菜
- *22 ● 挂霜蛋块
- *22 ● 果蔬鲜泥
- *22 ● 凉拌山药枸杞
- *22 ● 蔬菜丝沙拉
- *23 ● 糖蒜
- *23 ● 枸杞山药
- *23 ● 橘子菠萝沙拉
- *24 ● 皮蛋豆腐
- *24 ● 多味茄泥
- *25 ● 炆拌油菜

- *25 ● 蒜泥菠菜
- *25 ● 柳松菇拌菠菜
- *25 ● 水晶金针菇
- *25 ● 海米拌油菜
- *26 ● 麻酱凤尾
- *26 ● 酸辣莲藕
- *26 ● 珊瑚莲藕
- *26 ● 冰果鲜藕
- *27 ● 桂花糖藕
- *27 ● 脆椒鲜藕丝
- *27 ● 浇汁鲜藕
- *27 ● 海带芥末沙司
- *28 ● 爽口木耳
- *28 ● 拌海带丝
- *29 ● 苹果豌豆沙拉
- *29 ● 菊花豇豆
- *29 ● 水果冬瓜沙拉
- *29 ● 多味煮毛豆
- *29 ● 日式冰丝瓜
- *29 ● 橙汁甜蜜瓜条
- *30 ● 桂花梨丝
- *30 ● 酸辣苦瓜片
- *30 ● 柠檬汁水果沙拉
- *30 ● 挂霜花生仁
- *31 ● 拌西瓜皮
- *31 ● 红酒浸雪梨
- *31 ● 苦尽甘来

荤菜

- *32 ● 麻辣肚丝
- *32 ● 排骨冻



多味茄泥



麻辣肚丝



三丝芹菜



清蒸豆腐丸子

- *32 ● 爽口毛肚
- *32 ● 拌双丝牛肉
- *33 ● 五香肘子
- *33 ● 红油肝花
- *33 ● 盐水河虾
- *33 ● 美味鲜鱿
- *34 ● 姜汁鸭掌
- *34 ● 醉蟹
- *34 ● 五香兔肉
- *34 ● 红油手撕鸡
- *34 ● 怪味兔肉
- *35 ● 鸡腿腊肠片
- *35 ● 凉拌海蜇头
- *35 ● 山椒凤爪

荤素搭配

- *36 ● 酱肉菜卷
- *36 ● 火腿沙拉
- *36 ● 白肉黄瓜片
- *36 ● 虾干拌白菜
- *36 ● 花生拌肚仁
- *37 ● 农家肚片
- *37 ● 金钩翠芹
- *38 ● 什锦玉米
- *38 ● 咸肉土豆泥
- *39 ● 五彩鸡肉菜
- *39 ● 木耳莴笋拌鸡丝
- *39 ● 三色清爽鸡丝
- *39 ● 黄瓜拌耳丝
- *40 ● 三文鱼沙拉
- *40 ● 海味什锦菜

Chapter

02

Chunxiangmeiwei Recai

【醇香美味热菜】41

素菜

- *41 ● 咸鸭蛋土豆泥
- *42 ● 尖椒土豆丝
- *42 ● 炒土豆丝
- *43 ● 胡萝卜土豆饼
- *43 ● 土豆丸子
- *43 ● 蜂蜜土豆
- *43 ● 土豆沙拉
- *44 ● 奶汁白菜
- *44 ● 醋熘白菜
- *45 ● 三菇白菜
- *45 ● 鱼香白菜
- *45 ● 爆炒圆白菜
- *45 ● 白菜佛手卷
- *45 ● 辣白菜
- *45 ● 金边白菜
- *46 ● 青芥菠菜
- *46 ● 豆腐白菜
- *46 ● 白菜布丁
- *46 ● 水煮白菜
- *47 ● 鱼香菠菜
- *47 ● 栗子烩白菜
- *47 ● 姜汁菠菜
- *47 ● 拔丝山药
- *48 ● 香菇山药

- *48 ● 山药竹叶
- *48 ● 三丝芹菜
- *48 ● 香芹炒木耳
- *48 ● 蛋丝西芹
- *49 ● 蜜汁枸杞山药泥
- *49 ● 翠丝同心圆
- *50 ● 香干炒西芹
- *50 ● 百合炒芹菜
- *51 ● 西芹炒杏仁
- *51 ● 什锦素火锅
- *51 ● 腰果瘦身西芹
- *51 ● 椒油炆西芹
- *52 ● 南瓜什锦
- *52 ● 南瓜球
- *52 ● 素烧南瓜
- *52 ● 豆腐干丝炒韭菜
- *53 ● 鸭蛋黄炒南瓜
- *53 ● 金玉满堂
- *54 ● 木樨豆腐
- *54 ● 双冬嫩豆腐
- *54 ● 三丁软煎豆腐
- *54 ● 香豉豆腐
- *55 ● 咸萝卜蒸豆腐
- *55 ● 红烧日本豆腐
- *55 ● 回锅家常豆腐
- *56 ● 野菜豆腐丸子
- *56 ● 焦熘豆腐
- *57 ● 泰式炸豆腐
- *57 ● 蛋香煎豆腐
- *57 ● 干炒豆腐
- *57 ● 松仁豆腐

- *57 ● 韭黄炒豆腐
- *58 ● 苦瓜酿豆腐
- *58 ● 豆腐丸子
- *58 ● 香椿煎豆腐
- *58 ● 香菇酿豆腐
- *59 ● 丝瓜炖豆腐
- *59 ● 上海蒸豆腐圆
- *59 ● 茼蒿炒豆腐
- *60 ● 红椒翠丝炒熏干
- *60 ● 蒸素肉
- *61 ● 香菇小油菜
- *61 ● 春笋炒香菇

- *64 ● 咸蛋黄炒苦瓜
- *64 ● 清香苦瓜
- *64 ● 干炒苦瓜
- *65 ● 豆豉苦瓜
- *65 ● 烧二冬
- *65 ● 苦瓜脆玉煲
- *65 ● 苦瓜凉双菇
- *66 ● 冬笋烩鲜菇
- *66 ● 素烩竹荪
- *67 ● 胡萝卜炖蘑菇
- *67 ● 油焖春笋
- *67 ● 白汁鲜蘑
- *67 ● 茄汁鲜蘑
- *68 ● 皮蛋炒黄瓜
- *68 ● 鱼香茄子
- *69 ● 豉油皇茄子
- *69 ● 辣黄瓜皮
- *69 ● 浓味烧冬笋
- *69 ● 冬瓜扒双笋
- *69 ● 雪菜炒冬笋
- *69 ● 豉香莴笋
- *70 ● 菜花三色蛋
- *70 ● 珊瑚卷心菜
- *70 ● 芦笋炒三菇
- *70 ● 西兰花烩鲜菇
- *71 ● 蚝油凤尾菇
- *71 ● 炆炒卷心菜
- *71 ● 炆炒西兰花
- *72 ● 胡萝卜炒鸡蛋
- *72 ● 胡萝卜拌银耳
- *73 ● 时令多味水萝卜
- *73 ● 红枣木耳煲
- *73 ● 荠菜炒水鸡蛋
- *73 ● 蒜泥木耳菜
- *73 ● 银耳芦笋
- *73 ● 葱白烧木耳
- *74 ● 香辣茭白
- *74 ● 甜面酱烧茭白
- *74 ● 荷叶莲藕炒豆芽

- *74 ● 蜜汁糖藕
- *74 ● 西红柿炒鸡蛋
- *74 ● 西红柿煮黄豆
- *75 ● 卤汁绵绵兰花干
- *75 ● 红烧荷包蛋
- *76 ● 粉蒸菜
- *76 ● 香煨四季豆
- *76 ● 雪菜炒蚕豆
- *76 ● 炒豌豆苗
- *77 ● 雕兰玉扇
- *77 ● 百合炖梨
- *77 ● 干煸扁豆
- *77 ● 蚝油生菜

荤菜

- *78 ● 东坡私家肉
- *78 ● 白切小肘
- *79 ● 冰糖酥香肘子
- *79 ● 秘制粉蒸排骨
- *79 ● 虎皮蛋烧肉
- *79 ● 糟熘猪肝
- *79 ● 糖醋芝麻小排
- *79 ● 红衣猪蹄煲
- *80 ● 炖牛肉
- *80 ● 滑蛋牛柳
- *80 ● 烤辣酱猪肉
- *80 ● 西域炒羊肉
- *80 ● 蒜香牛排
- *81 ● 粉蒸牛肉
- *81 ● 翡翠腊肉
- *81 ● 红油香辣百叶
- *82 ● 芝麻炸里脊
- *82 ● 啤酒焖鸭块
- *82 ● 酱烧鸭
- *82 ● 嫩香白斩鸡
- *83 ● 灯笼鸡腿
- *83 ● 人参炖老鹅
- *83 ● 柠檬酥炸鸡排
- *83 ● 怀杞炖乌鸡
- *84 ● 茄汁煨鲜虾



红烧日本豆腐



芥蓝鸡腿菇

- *61 ● 鸡腿菇炒笋片
- *61 ● 糖醋莴笋丝
- *61 ● 豆皮素菜卷
- *62 ● 香菇烧菜花
- *62 ● 菇香娃娃菜
- *62 ● 油焖茄子
- *62 ● 素烩茄子
- *63 ● 辣蛋菜花
- *63 ● 芙蓉菜花
- *63 ● 辣味茄子
- *63 ● 青辣椒茄子煲

- *84 ● 麻辣添香小龙虾
- *85 ● 滑鲜虾包
- *85 ● 白灼基围虾
- *85 ● 盐水虾
- *85 ● 蒜味虾
- *86 ● 两吃活虾
- *86 ● 油焖大虾
- *87 ● 葱姜小虾
- *87 ● 糖醋肥蟹
- *87 ● 自家香辣蟹
- *87 ● 荷叶蒸虾
- *87 ● 秋香蒸河蟹
- *87 ● 清蒸大虾
- *88 ● 百味熏鱼
- *88 ● 剁椒去骨鱼
- *88 ● 清蒸武昌鱼
- *88 ● 蜜味带鱼段
- *88 ● 清蒸河鳗
- *89 ● 多味炒墨鱼
- *89 ● 葱椒油淋鱼
- *90 ● 银鱼鸡蛋角
- *90 ● 芫爆鱼条
- *90 ● 破步子蒸鱼
- *90 ● 小炒鱼
- *91 ● 糖醋鱼片
- *91 ● 清蒸白鲳
- *91 ● 清蒸鳕鱼
- *91 ● 酱小鱿鱼
- *92 ● 豆豉蒸鱼
- *92 ● 葱香鱿鱼圈
- *92 ● 抓炒鱼片
- *92 ● 香菇鳊鱼丸
- *93 ● 鱼片蒸蛋
- *93 ● 柠檬蜂蜜鲑鱼排
- *93 ● 家常焖鲑鱼
- *93 ● 鲫香炖蛋
- *94 ● 芙蓉鲫鱼
- *94 ● 清蒸鲈鱼
- *95 ● 椒盐鲈鱼

- *95 ● 椒盐小黄鱼
- *95 ● 烤鲑鱼
- *95 ● 西湖醋鱼
- *95 ● 香撕泥鳅
- *95 ● 软兜鳝鱼

荤素搭配

- *96 ● 土豆炖牛肉
- *96 ● 茄汁牛尾
- *96 ● 土豆烧牛肉
- *96 ● 黄焖牛肉丸
- *96 ● 黄瓜牛肉片
- *97 ● 牛腩胡萝卜烧土豆
- *97 ● 香芹小牛肉
- *98 ● 咖喱牛肉菜花
- *98 ● 拌双丝牛肉
- *99 ● 菠萝滑牛肉
- *99 ● 时菜牛肉球
- *99 ● 百合双色牛柳
- *99 ● 土豆酱牛肉
- *99 ● 红炒牛肉丝
- *100 ● 牛肉末炒酸豇豆
- *100 ● 鱼汤金针肥牛卷
- *100 ● 西红柿炖牛腩
- *101 ● 芹菜炒牛肉丝
- *101 ● 异域沙茶牛肉
- *101 ● 牛肉丸蒸豆腐
- *101 ● 萝卜牛腩煲
- *102 ● 腊肉土豆泥
- *102 ● 清香爆百叶
- *103 ● 肉末鱼香茄子
- *103 ● 老家梅菜扣肉
- *103 ● 金针菇肉丝
- *103 ● 韭黄肚丝
- *103 ● 鱼香爆腰花
- *103 ● 青辣椒熘肝片
- *104 ● 芝香葱爆羊肉
- *104 ● 酸菜白肉开胃
- *104 ● 夹沙五花肉
- *104 ● 辣五花小炒肉



清蒸鲈鱼

- *105 ● 川味青蒜回锅肉
- *105 ● 京酱肉丝
- *105 ● 海带丝炒肉丝
- *105 ● 酸豆角炒肉末
- *106 ● 黄瓜炒肉丁
- *106 ● 平菇肉片
- *107 ● 清炖白菜狮子头
- *107 ● 酱爆肉丁
- *107 ● 里脊丝炒蒜苗
- *107 ● 清汤苦瓜
- *107 ● 香辣彩蔬肉串
- *107 ● 酸菜猪肚煲
- *108 ● 什锦肉丁
- *108 ● 胡萝卜炒肉
- *108 ● 榨菜肉丝
- *109 ● 薯香肉排
- *109 ● 核桃仁肉丁
- *109 ● 冬瓜麒麟蒸
- *109 ● 冬笋里脊丝
- *110 ● 芹菜炒腰花
- *110 ● 玉米猪排
- *111 ● 核桃炒猪腰
- *111 ● 韭黄腰花
- *111 ● 麻辣猪肝
- *111 ● 五彩肝尖
- *111 ● 白胡椒煨猪肚
- *112 ● 鱼香猪肝
- *112 ● 苦瓜炒肝片
- *113 ● 鲜杞炒肉片
- *113 ● 豆芽炒猪肝
- *113 ● 蒜苗腊肉

- *113 ● 猪肝西芹
- *113 ● 川味豆腐
- *114 ● 葱爆羊肉
- *114 ● 冬笋焖羊肉
- *114 ● 羊肉萝卜煲
- *114 ● 萝卜炖羊肉
- *115 ● 酱烧羊腿肉
- *115 ● 羊肝炒菠菜
- *115 ● 冬补羊肉炖萝卜
- *116 ● 韭菜炒羊肝
- *116 ● 红焖笋块鸡
- *116 ● 苦瓜熘鸡片
- *117 ● 黑椒五彩鸡排
- *117 ● 咖喱鸡块
- *117 ● 青红椒烧子鸡
- *117 ● 清蒸鸡
- *118 ● 百合鸡球
- *118 ● 鸡丝西兰花
- *119 ● 青椒鸡柳
- *119 ● 秋栗炖鸡腿
- *119 ● 甜美玉米鸡丁
- *119 ● 碎米鸡丁
- *119 ● 腰果彩色鸡丁
- *120 ● 红酒醉翅中
- *120 ● 冬笋鸡丝
- *120 ● 番茄鸡丁
- *121 ● 豆腐干爆鸡丝
- *121 ● 云吞炖乳鸽
- *121 ● 绿豆炖老鸡
- *122 ● 海带丝炖老鸭
- *122 ● 炒鸭杂
- *123 ● 清蒸八宝鸭
- *123 ● 板栗黄焖鸭
- *123 ● 酸菜炒鸭块
- *123 ● 樱桃烧鸭脯
- *124 ● 百合炒虾仁
- *124 ● 海米炒蕨菜
- *124 ● 豉椒风味鱼干
- *124 ● 海米西芹



香辣回锅肉

- *125 ● 西芹时蔬炒虾
- *125 ● 菜花炒虾球
- *125 ● 荸荠虾仁
- *126 ● 豆腐黄鱼
- *126 ● 鱼尾划水
- *127 ● 干蒸黄鱼
- *127 ● 清蒸桂鱼
- *127 ● 清蒸蟹裙
- *127 ● 高汤鱼肚
- *127 ● 笋江鲈鱼
- *127 ● 银鱼蒸菜心
- *128 ● 西芹炒鳝鱼丝
- *128 ● 响油鳝糊
- *128 ● 鱼松炒豆芽
- *128 ● 葱白烧海参
- *128 ● 百合如意鲜贝
- *129 ● 鳝鱼粉丝
- *129 ● 榨菜蒸大鳝
- *129 ● 炒鳝鱼丝
- *130 ● 香菇蒸螃蟹
- *130 ● 银丝大闸蟹

Chapter

03

Zirunyangshen Tangzhou

【滋润养身汤粥】131

- *131 ● 藕炖排骨养颜汤
- *132 ● 银耳木瓜汤
- *132 ● 海带煲瘦肉
- *132 ● 雪耳香菇猪肘汤
- *132 ● 山楂萝卜羊肉煲

- *133 ● 清烩什锦汤
- *133 ● 菊花骨香汤
- *133 ● 苹果瘦肉汤
- *134 ● 枣香乌鸡汤
- *134 ● 双色老鸡汤
- *135 ● 草菇鸡片汤
- *135 ● 莲生凤爪汤
- *135 ● 滑鸡片丝瓜汤
- *135 ● 椰汁芋头鸡
- *135 ● 冬菇凤爪汤
- *135 ● 酱香鸡汤
- *136 ● 玉兰嫩肝汤
- *136 ● 魔芋烧鸭
- *136 ● 风味酸菜鸭肉汤
- *136 ● 江南老鸭汤
- *137 ● 嫩姜煲仔鸭
- *137 ● 鲫鱼豆腐金橘汤
- *137 ● 山药枸杞银鱼汤
- *138 ● 雪菜火腿蛋汤
- *138 ● 花莲肉丁汤
- *138 ● 生菜牛丸汤
- *139 ● 雪梨蹄花汤
- *139 ● 百味牛腩汤
- *139 ● 清炖牛肉三样
- *139 ● 茶香牛肉
- *140 ● 蹄香花生浓汤
- *140 ● 针菇牛肉丝汤
- *140 ● 青丝百叶汤
- *140 ● 翠苦瓜牛肉汤
- *141 ● 酸菜鱼片汤
- *141 ● 红酒牛腱汤
- *141 ● 牛筋乱炖汤
- *142 ● 南瓜四喜汤



- *142 ● 红白猪肝汤
- *143 ● 虾游瀑布汤
- *143 ● 鲜虾白玉汤
- *143 ● 花生鱿鱼汤
- *143 ● 大枣牛肝汤
- *144 ● 粉丝萝卜汤
- *144 ● 菠菜虾皮粉丝汤



- *145 ● 冬笋木耳汤
- *145 ● 木瓜素汤
- *145 ● 西红柿豆腐汤
- *145 ● 鲜荷莲藕汤
- *145 ● 翡翠汤
- *145 ● 冻豆腐金针汤
- *146 ● 韭黄带丝汤
- *146 ● 榨菜排骨汤
- *146 ● 肉片黄瓜木耳汤
- *146 ● 蛤肉豆腐木耳煲
- *147 ● 银萝排骨酥汤
- *147 ● 蛋蓉菜花汤
- *147 ● 草菇丝瓜汤
- *148 ● 牛肉丸子汤
- *148 ● 桂花山药汤
- *148 ● 龙凤汤
- *149 ● 罗宋汤
- *149 ● 紫菜鱼丸汤
- *149 ● 奶油鳕鱼汤
- *149 ● 虾仁冬瓜汤
- *150 ● 三鲜冬瓜汤
- *150 ● 法式洋葱汤
- *150 ● 意大利蔬菜汤
- *150 ● 清汤竹荪
- *151 ● 酸辣汤
- *151 ● 圆白菜汤

- *151 ● 莲藕汤
- *152 ● 紫菜豆腐汤
- *152 ● 百合玫瑰墨鱼仔汤
- *153 ● 三丝紫菜汤
- *153 ● 冬瓜香菇海带汤
- *153 ● 空心菜蛋花汤
- *153 ● 如意四宝汤
- *153 ● 芥菜鸡蛋汤
- *153 ● 葱枣汤
- *154 ● 绿波鲜味汤
- *154 ● 鱼丸翡翠汤
- *155 ● 青片竹笋汤
- *155 ● 酥肉汤
- *155 ● 香菇西芹鸡丝汤
- *155 ● 家常肚丝汤
- *155 ● 百合莲杞汤
- *155 ● 酸菜五花肉汤
- *156 ● 消暑神仙汤
- *156 ● 姜葱豆腐汤
- *156 ● 玉须泥鳅汤
- *156 ● 姜丝鲈鱼汤
- *157 ● 双色蛋花菠菜汤
- *157 ● 彩蔬皮蛋汤
- *157 ● 银耳莲子汤
- *157 ● 五彩烩鱼丝
- *158 ● 乡野风味羹
- *158 ● 奶味浓香玉米羹
- *158 ● 海味酸辣羹
- *158 ● 蟹柳牛肉羹
- *158 ● 鸡丝莼菜羹
- *158 ● 时蔬五彩羹
- *159 ● 山药羹
- *159 ● 鲜虾美极羹
- *159 ● 双菇肉丝羹
- *160 ● 奶油南瓜羹
- *160 ● 豆苗豆腐丝羹
- *161 ● 五彩鱼羹
- *161 ● 羊肝羹
- *161 ● 蚕豆三鲜汤

- *161 ● 八宝豆腐羹
- *161 ● 海鲜酸辣羹
- *162 ● 香菜米粥
- *162 ● 肉末粥
- *162 ● 芹菜香菇粥
- *163 ● 皮蛋瘦肉粥
- *163 ● 香菇竹笋粥



- *163 ● 菠菜太极粥
- *163 ● 花生猪骨粥
- *163 ● 胡萝卜芥蓝粥
- *163 ● 麦片牛肉丸粥
- *164 ● 西红柿鸡蛋粥
- *164 ● 火腿冬瓜粥
- *164 ● 牛肉粥
- *164 ● 羊肉胡萝卜粥
- *165 ● 腊肉蔬菜粥
- *165 ● 花生牛奶红枣粥
- *165 ● 什锦鸡翅粥
- *165 ● 鸡肝粥
- *166 ● 核桃芝麻粥
- *166 ● 荷叶粥
- *166 ● 杂米粥
- *166 ● 龙眼红枣粥
- *166 ● 枸杞粥
- *166 ● 胡萝卜粥
- *167 ● 杂米八宝粥
- *167 ● 牛奶麦片粥
- *167 ● 南瓜小米粥
- *168 ● 小米棒粥
- *168 ● 茶粥

Dakuaiduoyi Zhushi

【大快朵颐主食】169

- *169 ● 小龙蒸包
- *170 ● 三鲜大馅馄饨
- *170 ● 虾仁蒸饺
- *170 ● 茴香鸡蛋饺子
- *170 ● 韭菜蒸饺
- *170 ● 韭菜猪肉饺子



四喜饺子



阳春面

- *171 ● 招牌煎饺
- *171 ● 萝卜猪肉饺子
- *171 ● 韭菜盒子
- *172 ● 翡翠烧麦
- *172 ● 灌汤蒸饺
- *172 ● 鲜肉蒸馄饨
- *172 ● 油炸馄饨
- *173 ● 龙抄手
- *173 ● 菜肉馄饨
- *173 ● 酥炸咖喱馄饨
- *173 ● 清汤抄手
- *174 ● 蔬菜饼
- *174 ● 梅花饼
- *175 ● 家常饼
- *175 ● 芝麻南瓜饼
- *175 ● 牛肉酥饼
- *175 ● 猪肉馅饼
- *175 ● 豆沙小酥饼
- *175 ● 南瓜饼
- *176 ● 金银馒头
- *176 ● 虾酱窝头
- *176 ● 核桃肉卷
- *176 ● 香芋土司卷
- *176 ● 金丝卷
- *177 ● 椒盐花卷
- *177 ● 桂花窝头
- *177 ● 银丝卷
- *178 ● 京味炸酱面
- *178 ● 香炒疙瘩
- *179 ● 鸡丝凉面
- *179 ● 酸辣凉拌面
- *179 ● 臊子面
- *179 ● 牛肉汤面
- *179 ● 长寿面
- *179 ● 阳春面
- *180 ● 虾仁蛋炒饭
- *180 ● 香肠焖饭
- *180 ● 鸡肉烂饭
- *180 ● 莴笋叶饭
- *181 ● 腊肉蛋炒饭
- *181 ● 金银饭
- *181 ● 鸡丁豌豆盖浇饭
- *181 ● 牛肉烩饭
- *182 ● 台式卤肉饭
- *182 ● 西式鲜鱼焖饭
- *183 ● 南瓜糙米饭
- *183 ● 生菜饭卷
- *183 ● 山菜拌饭
- *183 ● 培根碎肉薄荷拌饭
- *183 ● 绿豆芽汤饭
- *183 ● 腊味饭
- *184 ● 香菇鲜虾饭
- *184 ● 栗子焖饭

Shuiguoyinpin DIY

【水果饮品DIY】185

- *185 ● 苏打橙汁
- *186 ● 橙味酸奶
- *186 ● 蜜桃苹果汁
- *186 ● 香瓜苹果汁
- *187 ● 猕猴桃苹果汁
- *187 ● 草莓蜂蜜羹
- *187 ● 雪梨酱
- *188 ● 樱桃甜水
- *188 ● 柚子汁
- *188 ● 菠萝蜜汁
- *189 ● 冰糖西瓜
- *189 ● 哈密瓜汁
- *189 ● 山竹哈密瓜汁
- *190 ● 葡萄甘蔗汁
- *190 ● 杨桃汁
- *190 ● 葡萄柚苹果汁
- *191 ● 李子蜂蜜汁
- *191 ● 干柠檬茶
- *191 ● 冰糖杨梅汁
- *192 ● 火龙果胡萝卜汁
- *192 ● 芒果芦荟汁
- *192 ● 橘皮姜皮汤

附录

- 常用烹饪技法/193
- 如何制作美味凉菜/195
- 烹饪小窍门/197
- 各种饮料的成分及作用/198
- 饮食原则/200
- 饮食宜忌/203
- 常见病饮食治疗/206
- 烹调卫生与健康/210
- 调味品的使用/212
- 各类食材烹调后维生素保存率/222

清新爽口凉菜

白菜豆腐丁

〔材料〕白菜 300克、豆腐 100克。

〔调料〕葱末、盐、味精。

做法

- 1.白菜择洗干净，切成小丁；豆腐洗干净，切成小丁，备用。
- 2.白菜丁、豆腐丁分别放入沸水中焯一下，捞出沥干，放入盘中。
- 3.在盘中再放入葱末、盐、味精，搅拌均匀即可。

清火白菜心

〔材料〕白菜心 400 克。

〔调料〕盐、白糖、米醋、花椒、干辣椒、味精、植物油。

做法

1. 白菜心掰开洗净，沥干，先横切成长段，再竖切成细丝，撒适量盐腌 10 分钟，控去水分，加白糖、米醋、味精拌匀。
2. 锅内倒油，烧至五成热，放入花椒、干辣椒炸香，捞出花椒、辣椒。
3. 将花椒油倒在白菜心上，加盐搅拌均匀即可。



TIPS

贴心小提示<<<

白菜是北方冬季的当家菜，冬天饮食油水大，白菜虽然普通，宴席上用鲜嫩的菜心做酸辣口味的凉菜，爽口清胃，还能排解油腻。



糖醋白菜心

〔材料〕白菜心 300 克、红辣椒 2 个。

〔调料〕姜丝、白糖、醋、香油、盐、味精。

做法

1. 白菜心洗净，沥干，切条，撒上盐腌 30 分钟；红辣椒去蒂及子，洗净，切丝。
2. 腌过的白菜心滗去渗水，挤干，撒上姜丝、辣椒丝。
3. 锅内倒入香油烧热后，浇在白菜心上，用碗扣住，20 分钟后打开，加入白糖、醋及味精拌匀即可。



厨房小秘诀

巧除手上辣味

◀ 切辣椒的时候，往往会把辣味粘在手上，而且很长时间都去不掉，导致手辣如火烧。这时只要用食醋洗手，就可以去除辣味了。

酸甜圆白菜

〔材料〕圆白菜300克、黄瓜100克、鸭梨1个。

〔调料〕白糖、白醋、盐。

做法

- 1.圆白菜洗净,切丝,放沸水中焯一下,捞出,过凉,沥干,切小片;黄瓜洗净,切片;梨去皮,去核,切小片。
- 2.圆白菜片、黄瓜片、梨片盛盘,加入所有调料拌匀即可。



红油瓜条

〔材料〕黄瓜400克。

〔调料〕辣椒油、香油、酱油、盐、味精。

做法

- 1.黄瓜洗净,把刀放平,将黄瓜拍松,再切成6厘米长的条,整齐地码入盘中,备用。
- 2.辣椒油、香油、酱油、盐、味精放入碗中搅匀,均匀地淋在黄瓜条上即可。

TIPS 贴心小提示<<<

黄瓜含有多种维生素和蛋白质,有补血开胃、增进食欲的作用。

辣味瓜条

〔材料〕黄瓜2根。

〔调料〕郫县辣酱、盐、白糖、香油、味精。

做法

- 1.黄瓜洗净,切长条,放碗中,撒上盐,腌半小时。
- 2.滗去腌黄瓜时渗出的水,加入郫县辣酱、白糖、香油、味精,拌匀即可。

TIPS 贴心小提示<<<

做辣味瓜条时,要选用新鲜、肉质较厚的黄瓜。

酸辣白菜

〔材料〕嫩白菜300克、红辣椒3个。

〔调料〕姜末、盐、白糖、白醋、香油、味精。

做法

- 1.白菜洗净切片,放入沸水中烫3分钟,捞出凉凉,盛盘;红辣椒去蒂和子,洗净,切细丝备用。
- 2.白菜上撒盐腌20分钟,滗出水,加姜末、白糖、白醋、味精拌匀。
- 3.锅置火上,倒入香油烧至六成热,放入辣椒丝稍炸,出香味后,起锅倒在白菜上,用盘扣住,闷20分钟后拌匀即可。



椒油拌黄豆芽

〔材料〕黄豆芽400克。

〔调料〕花椒、香油、盐、醋、味精。

做法

- 1.黄豆芽洗净,放入沸水中焯一下,捞出凉凉,放入盘中,备用。
- 2.锅内倒入香油烧热,放入花椒,炸出香味,将花椒捞出不用,放入盐、醋、味精搅匀,浇在黄豆芽上,搅拌均匀即可。

菠菜拌绿豆芽

〔材料〕菠菜200克、绿豆芽100克、粉丝50克。

〔调料〕盐、芥末酱、醋、香油、味精。

做法

- 1.菠菜择洗干净,放沸水中焯透,捞出切段;绿豆芽摘去头、根,烫熟;粉丝剪适当长短,放沸水中煮至透明,捞出,放入凉沸水中冷却,捞出备用。
- 2.芥末酱兑入温水调匀,加盖闷几分钟至入味。
- 3.菠菜、绿豆芽、粉丝盛入碗中,加入盐、芥末酱、醋、香油、味精,拌匀即可。

厨房小秘诀

如何让白菜帮变嫩

◀ 把白菜帮里的淡黄色或白色的硬筋从菜帮内侧皮薄处抽出,剁成馅,挤出水分,加猪肉馅或羊肉馅,包饺子或包子,吃起来比较嫩。这样,白菜帮做馅,白菜心凉拌或爆炒着吃,整棵白菜一点儿也不浪费。

酸辣嫩瓜条

【材料】嫩黄瓜 500 克、干红辣椒 3 个。

【调料】白醋、白糖、盐。

做法

1. 将黄瓜洗净沥干，切成 5 厘米长段，然后从中劈开成 8 瓣，加工成每块都带皮的瓜条；红辣椒去蒂剖开去除辣椒子，切成细丝备用。
2. 瓜条放入干净的容器里，撒入盐拌匀，放置半小时后将水分沥干，加入辣椒丝、白醋、白糖，放入冰箱腌渍 4 小时后即可。



小黄瓜拌银耳

【材料】水发银耳 150 克、黄瓜 1 根。

【调料】盐、蒜片、红辣椒末、白糖、醋、香油。

做法

1. 银耳用凉水冲洗干净，去根，用手撕成小块备用。
2. 黄瓜洗净，切细条，放盐拌好，腌 5 分钟，用凉水将盐冲洗干净。
3. 银耳、黄瓜条放入碗中，加入盐、蒜片、红辣椒末、白糖、醋、香油，拌匀即可。

TIPS

贴心小提示<<<

此菜脆嫩爽口，夏季食用最宜。银耳味甘、性平，可提高肌体的免疫能力，有抗癌作用。此外银耳还具有益气和血、滋阴降火等功效。

姜丝辣瓜皮

【材料】黄瓜 3 根、姜 30 克。

【调料】鲜红辣椒丝、干红辣椒丝、花椒粒、盐、白糖、香油。

做法

1. 姜洗净，去皮，切细丝；黄瓜洗净，切成 5 厘米长段，每段直切为两片，削去瓜瓢和部分黄瓜肉，留约 0.5 厘米厚的黄瓜皮，放入碗中，撒上盐，拌匀，腌渍 15 分钟，备用。
2. 腌好的黄瓜皮码入盘中，撒上姜丝、鲜红辣椒丝。
3. 锅置火上，倒入适量香油烧热，放入花椒炸出香味后，放入干红辣椒丝，翻炒一下，浇在黄瓜皮上，再撒上白糖即可。

凉拌三彩丝

【材料】黄瓜 200 克、干粉丝 50 克、鸡蛋 2 个。

【调料】盐、花椒油、植物油、味精。

做法

1. 黄瓜洗净切成丝；粉丝煮熟沥干水分备用；鸡蛋打入碗里将蛋浆搅匀备用。
2. 铁锅烧五成热，放入少量植物油，转动铁锅使油均匀沾满锅底，倒入少量蛋液，转动铁锅把蛋液摊成蛋饼，出锅后凉凉切成丝。
3. 三种丝放在一起再调入盐、花椒油、味精拌匀即可。

TIPS

贴心小提示<<<

此菜色彩丰富，黄绿相间，口味鲜香清淡，老少皆宜。营养全面，富含纤维素、蛋白质、碳水化合物。



拌绿豆芽

〔材料〕绿豆芽 250 克。

〔调料〕蒜末、辣椒油、香油、醋、盐、味精。

做法

1. 绿豆芽洗净，放入沸水中焯一下，捞出凉凉，放入盘中备用。
2. 香油、辣椒油、蒜末、醋、盐、味精放在绿豆芽上，搅拌均匀即可。

厨房小秘诀

如何选购黄瓜

◀ 黄瓜含水量高，刚摘下来，瓜条总是硬的，失水后会变软。所以质地软的黄瓜必定失鲜，但硬邦邦的不一定都新鲜。因为，把变软的黄瓜浸在水里就会复水变硬，只是瓜脐部还有些软，瓜面无光泽，残留的花冠多已不复存在。

芝麻土豆丝

〔材料〕土豆 250 克、芝麻 10 克。

〔调料〕蒜末、辣椒油、盐、味精。

做法

1. 土豆去皮，洗净，切成丝，放入沸水中焯熟，捞出，再放入凉水中浸凉，捞出沥干，放入盘中。
2. 锅内倒油，烧至四成热，放入芝麻，炒熟，捞出沥油备用。

3. 蒜末、辣椒油、盐、味精撒在土豆丝上，搅拌均匀，再撒上芝麻即可。



黄瓜拌绿豆芽

〔材料〕黄瓜 200 克、绿豆芽 250 克、鸡蛋皮丝 20 克。

〔调料〕芥末、盐、味精、酱油、白糖、醋、香油、香菜。

做法

1. 黄瓜洗净，切丝备用；绿豆芽择洗干净，放入沸水中焯一下，冲凉后备用。
2. 取一盘，先放入黄瓜丝铺底，再放入绿豆芽，最后放上鸡蛋皮丝。
3. 芥末、盐、味精、酱油、白糖、醋、香油放入小碗中拌匀，调成味汁。
4. 调好的味汁淋入摆好的食材上，再放入香菜点缀即可。



珊瑚菜花

【材料】菜花 400 克。

【调料】番茄酱、白糖、盐、味精、植物油。

做法

1. 菜花去根除叶，洗净掰成小块，焯水过凉沥干，撒上盐腌 20 分钟，控去水分装盘备用。
2. 锅内倒油，烧至五成热，放入番茄酱炒熟，凉凉后倒入菜花盘中，加白糖、味精拌匀即可。

TIPS 贴心小提示<<<

1. 菜花中含有多种维生素和矿物质，特别是维生素 C 的含量较高，焯水时要快，以免维生素 C 被破坏。
2. 炒番茄酱时要注意火候，小火勤翻，如果太干可适量加水。



香辣黄瓜花生沙拉

【材料】黄瓜 2 根、香菜 20 克、花生仁 80 克。

【调料】白醋、白糖、甜辣酱。

做法

1. 黄瓜洗净，去皮，对半剖开，切成薄片，码入盘中；香菜择洗干净，切段；花生仁捣碎备用。
2. 白糖和白醋倒入碗内，搅拌至白糖溶化，倒在码好的黄瓜片上，再加入甜辣酱、香菜段即可。



冷汤西红柿

【材料】西红柿 2 个、青椒 1/2 个、洋葱 1/2 个、小黄瓜 1/2 根、西芹 1/2 根、胡萝卜 1/4 根、吐司 2 片。

【调料】蒜末、香菜末、橄榄油、柠檬汁、番茄汁、盐、黑胡椒末。

做法

1. 西红柿、青椒、洋葱、小黄瓜洗净切丁；西芹去茎后，洗净切丁；胡萝卜洗净切丁；吐司切丁备用。
2. 切好的材料和所有调料拌匀后，盛入汤碗，再置入冰箱内冷藏约 1 小时，即可食用。

糖拌西红柿

【材料】西红柿 2 个。

【调料】白糖。

做法

1. 西红柿洗净，去蒂，切成橘瓣形备用。
2. 白糖撒在西红柿瓣上，拌匀即可。

厨房小秘诀

如何选购西红柿

◀ 购买西红柿前，首先要确定是打算生吃还是熟吃。如果要生吃，应当买粉红色的，因为这种西红柿酸味淡，生吃较好；要熟吃，就应尽可能地买大红色西红柿，这种西红柿味浓郁，烧汤和炒食风味都好。