

生活
彩书堂

人人爱吃的 家常菜 1588例

生活彩书堂编委会 编著

解馋必备手册

按食材分类，方便查询；依口味定
型，满足众口；更有为不同人群
定制的保健菜、主食、饮品，
让你无法拒绝它的诱惑。



中国纺织出版社

Happy • Health • Vitality • Life • Beauty • Love

Happy • Health • Vitality • Life • Beauty • Love



人人爱吃的

家常菜

1588 例

生活彩书堂编委会◎编著



中国纺织出版社

目录



第一章

美味爽口的凉菜

□ 禽蛋类..... 11

盐水鹌鹑蛋..... 11

盐水凤爪..... 11

泡椒凤爪..... 12

心心相印..... 12

卤鸭肠..... 12

香卤鹅头..... 13

卤鹅血..... 13

怪味鸡..... 13

香酥鸭..... 14

松花蛋..... 14

辣拌鸡肫..... 14

□ 畜肉类..... 15

温拌腰丝..... 15

香拌牛腱肉..... 15

凉拌腰片..... 15

手撕牛肉丝..... 16

双色皮冻..... 16

花椒油拌牛百叶..... 16

猪耳朵拌鸭舌..... 17

腐乳麻酱拌腰片..... 17

蒜泥腰片..... 17

水晶肉冻..... 18

凉拌猪肚..... 18

水晶肴肉..... 18

□ 蔬菜类..... 19

三丝黄瓜卷..... 19

川北凉粉..... 19

辣拌贡菜..... 19

春笋吃角菜..... 20

姜辣芥苣草..... 20

方干车陂草..... 20

贝丝苣菜头..... 21

泡椒蕨菜..... 21

蒜蓉观音菜..... 21

凉拌蕨菜叶..... 22

双丝地耳..... 22

春笋岁米菜..... 22

山椒籽花籽丁..... 23

麻酱油麦菜..... 23

凉拌豆苗..... 23

拌素蜇丝..... 24

凉拌双笋..... 24

凉拌魔芋..... 24

凉拌莴笋丝..... 25

蒜香生菜..... 25

家常拌黄瓜..... 25

糖桂花拌西红柿..... 26

凉拌菜花..... 26

姜末野苣蒿..... 26

□ 海鲜类..... 27

怪味海带丝..... 27

凉拌鱼肚..... 27

糖醋蜇头..... 27

醉蟹..... 28

牡丹三文鱼..... 28

春卷三文鱼..... 28

北极贝刺身..... 29

墨鱼卷刺身..... 29

白灼蟹钳..... 29

□ 菌豆类..... 30

香椿拌豆腐..... 30

盐毛豆..... 30

江南臭干..... 30

手拌云丝..... 31

凉拌豆腐皮丝..... 31

金汁木兰豆腐块..... 31

油菜凉拌金针菇..... 32

芥菜方干..... 32

芥末双色豆腐..... 32





□菌豆类.....33

臭豆腐黄豆煲.....33
炸豆皮肉卷.....33
烧豆泡.....34
回锅肉片炒蘑菇.....34
豆干烧排骨.....34
烤豆腐蟹斗.....35
雪菜烧豆腐.....35
豉蒸豆腐.....35
油煎响铃.....36
白灵菇炒黑木耳.....36
沙锅油炸腐衣.....36
春笋烧香菇.....37
蟹粉双豆.....37
五花肉烧豆皮.....37
鸡毛菜烧腐皮卷.....38
烧油炸豆腐.....38
杨梅豆腐.....38
肉丝炒双菌.....39
青豆笃豆腐.....39
蕨菜炒茶树菇.....39
一品豆腐.....40
炆炒黄豆芽.....40
沙锅鱼子炖豆腐.....40
烩腐皮丝.....41
清蒸肉末酿豆腐.....41
葱油腐竹丝.....41
板栗炒香菇.....42
卤真菌菇.....42
豆腐羹.....42
莼菜炖滑子菇.....43

糖卤双豆.....43
酱烧豆腐.....43
双色太极羹.....44
青豆臭豆腐.....44
蟹粉豆腐.....44
三鲜酿豆腐.....45
腐皮青菜卷.....45
□畜肉类.....45
香辣里脊肉.....45
香卤猪尾.....46
酸豇豆炒腰花.....46
莼菜肉丝羹.....46
香菇肉卷.....47
杭椒回锅肉.....47
广东肠粉.....47
白果咸肉卷.....48
牛柳爆炒牛河.....48
金针咸肉卷.....48
骨棒笋干煲.....49
叉烧酱烤排骨.....49
红卤猪蹄.....49
干锅肥肠.....50
黄焖羊肉.....50
洋葱爆牛柳.....50
双椒炒仔肠.....51
蒜烧五花肉.....51
香炸排骨.....51
红烧狮子头.....52
铁板牛仔骨.....52
糯米蒸排骨.....52
红酒腐乳肉.....53
香辣牛肉薯条.....53
咸肉片烧冬菇笋干.....53
笋干咸肉黑木耳煲.....54
富贵沙锅.....54
宫爆肚条.....54
火腿炒菠菜.....55
红焖蹄花.....55

椒盐猪肝.....55
马蹄肉丸子.....56
回锅肉手撕圆白菜.....56
五花肉烧冬瓜球.....56
酱羊排.....57
汤爆肚仁.....57
炸酿油条.....57
沙茶牛肉煲.....58
香醋焖肘块.....58
粉蒸排骨.....58
锅巴肉片.....59
蒜薹烧牛肉.....59
咖喱芋头烧牛肉.....59
蜜汁烤猪排.....60
香烤美容猪蹄.....60
焗烤五花肉.....60
瑶柱烧排骨.....61
北京烤肉.....61
极品毛血旺.....61
羊鞭玉腐.....62
干锅猪杂.....62
蒜苗牛百叶.....62
黄豆焖猪蹄.....63
梅菜扣肉.....63
羊肉响铃.....63
紫菜牛肉卷.....64
双椒牛筋肉.....64
水煮牛柳.....64
笋干炒腊肉.....65
干锅杂菌.....65
干锅笋干肉丝.....65
土豆烧羊肉.....66
下饭小炒.....66
虎皮肘子.....66
香烤里脊串.....67
烤梅菜炒腊肉.....67
栗子金塔肉.....67

带把肘子.....	68	腐竹烧虾.....	80	蟹粉豇豆.....	92
抓炒里脊.....	68	醪糟蒸草鱼.....	80	徽式鳝糊.....	92
紫酥肉.....	68	牡蛎煎蛋.....	80	红油鳝条.....	93
福寿肘子.....	69	蟹黄芙蓉虾.....	81	酥炸凤尾虾.....	93
酥炸牛肉.....	69	虾仁烩白果.....	81	酱烧黄鱼.....	93
□禽蛋类.....	69	酒香焗蛤蜊.....	81	干锅鱼块.....	94
马齿苋炒鸡蛋.....	69	杭椒鱼柳.....	82	香炒牛蛙.....	94
豉油烧凤爪.....	70	年糕炒蟹.....	82	麻辣香水鱼.....	94
葱油鸡.....	70	清蒸大白鱼.....	82	软兜长鱼.....	95
红烧鸭块.....	70	五花肉炖甲鱼.....	83	剁椒蒸鲢鱼.....	95
虎皮凤爪.....	71	葱烧虾.....	83	香辣串烧虾.....	95
香辣鸡块.....	71	泡白辣椒鱼头.....	83	口味虾.....	96
椰蓉芋泥卷.....	71	泡菜大虾.....	84	干辣椒炒牛蛙.....	96
芥蓝炒鸭杂.....	72	虾干烩白菜.....	84	香煎多春鱼.....	96
卤味叉烧双拼.....	72	荔枝酿虾.....	84	江南醉鱼.....	97
网皮鸡肉团子.....	72	沙锅千岛湖鱼头.....	85	铁板辣烧鱼.....	97
炒芙蓉.....	73	黑木耳笋片鱼.....	85	酥炸鳝鱼.....	97
香炸鸡脆骨.....	73	沙锅焗虾.....	85	豉烧鲈鱼.....	98
干辣椒炒鸡.....	73	烤平鱼.....	86	梅干菜烧小河虾.....	98
咸蛋黄贡丸.....	74	龙井炙鱿鱼.....	86	炸薯丝河虾.....	98
蟹黄蒸蛋.....	74	笋尖酱八爪鱼.....	86	雪菜蒸鳊鱼.....	99
红蘑鸡蛋烧肘子.....	74	炸鱼尾排.....	87	黄焖鱼块.....	99
烧鸭血.....	75	清蒸海蟹.....	87	烧汁八蛸.....	99
栗子烧鸡.....	75	茶香烤鳗鱼.....	87	蚝油鲍片.....	100
酱鸭舌.....	75	玉米叶烤鱼.....	88	芥蓝鱼脯.....	100
罐焖三黄鸡.....	76	西红柿汁烧大明虾.....	88	香炸皮皮虾.....	100
干锅辣鸭块.....	76	鱼香鳊鱼.....	88	葱姜炒蟹.....	101
铁板鸡肫.....	76	私房两吃虾.....	89	狼尾鳊鱼.....	101
麻辣炸鸭头.....	77	蒲烧鳗鱼.....	89	滑炒虾球.....	101
醪糟鸡蛋.....	77	小家醋鱼.....	89	干烧鲫鱼.....	102
荷叶蒸鸡.....	77	油炸大虾.....	90	白汁鲤鱼.....	102
美味水仔鸡.....	78	糖醋汁浇鱼.....	90	糖醋带鱼.....	102
菜蛋小肠煲.....	78	京酱鱼条.....	90	醋溜鳊鱼.....	103
香椿炒鸡蛋.....	78	鱼干炒青豆.....	91	红烧草鱼.....	103
松花蛋蒸水蛋.....	79	粽叶酱鱼脯.....	91	盐水虾.....	103
鸡蛋观音菜.....	79	酸辣鱼鳔.....	91	家乡武昌鱼.....	104
□水产类.....	79	酥炸蝴蝶鱼.....	92	细辛鱼头煲.....	104
回锅鱼.....	79				

干煸武昌鱼.....	104
串烧黄鳝.....	105
白灼赤贝.....	105
豆豉蒸带子.....	105
糟香文蛤.....	106
豉汁文蛤酿肉.....	106
红烧九肚鱼.....	106
沙锅塘鳢鱼.....	107
芝麻鱿鱼脖子.....	107
青蟹年糕煲.....	107
白汁青蟹煲.....	108
豆豉牛蛙煲.....	108
蒜爆花蟹.....	108
葱姜蒸大闸蟹.....	109
泡椒鱼头.....	109
西红柿蟹.....	109
咖喱斑鱼柳.....	110
炸烹虾段.....	110
香辣蟹.....	110
酥小鲫鱼.....	111
泡汁带鱼.....	111
煎蒸黄鱼.....	111
黄豆酥蒸鳕鱼.....	112
金丝海蟹.....	112
□蔬菜类.....	112
鱼香茄子煲.....	112
清炒青笋.....	113
烧春笋.....	113
挂浆红薯芋头.....	113
小炒皇.....	114
炒豌豆苗.....	114
蒜蓉蓝花草菇.....	114
菠菜汁烧老南瓜.....	115
素炒什锦.....	115
油炸香草冰.....	115
荷兰豆胡萝卜炒百合.....	116

椒炒双脆.....	116
竹荪发菜.....	116
油面筋烧小油菜.....	117
红烧油面筋.....	117
口蘑红煨萝卜条.....	117
香菇炒烤麸.....	118
炆拌贡菜.....	118
卤姜芽莴笋.....	118
老百页炒红菜.....	119
老百页炒马兰头.....	119
洋葱烧西红柿.....	119
百合黄花菜.....	120
剁椒蒸芋头.....	120
蒜蒸茄条.....	120
干煸四季豆.....	121
油焖春笋.....	121
白灼娃娃菜.....	121
红烩菜花.....	122
地三鲜.....	122
酥炸蚕豆.....	122
红油藕块.....	123
焗豇豆.....	123
老汤焖笋干.....	123
四季豆炒萝卜干.....	124
梅干菜炒青豆.....	124
黄瓜素炒青豆.....	124
蜂蜜汁糯米藕.....	125
红烧春笋.....	125
油烧西葫芦.....	125
藕丁胡萝卜玉米粒.....	126
枸杞子三叶菜.....	126
紫菜豆腐饼.....	126
春笋野菠菜.....	127
野菠菜炒百页.....	127
卤春笋.....	127
野芹炒百合.....	128
三丁玉米.....	128

蒜炒茼蒿.....	128
-----------	-----



□美容汤羹煲.....	129
银芽里脊汤.....	129
莲子白果羹.....	129
清汤面筋鱼腐.....	130
金汤刺参.....	130
蟹粉豆腐羹.....	130
养颜鸡汤.....	131
翅骨炖鸡汤.....	131
腐乳猪蹄煲.....	131
□滋补汤羹煲.....	132
花生米炖肫花.....	132
香虫竹荪翅汤.....	132
菟丝子鹿鞭煲.....	132
豌豆咸蛋黄豆腐羹.....	133
参须鸡汤.....	133
乌鸡白凤汤.....	133
莲藕炖排骨.....	134
沙锅蹄筋.....	134
醪糟粉子.....	134
□清热汤羹煲.....	135
蛤蜊豆腐羹.....	135
橘络元宵汤.....	135
泥鳅豆腐汤.....	135
龙井鸡片汤.....	136
海带冬瓜汤.....	136
菊花脑木耳汤.....	136
芙蓉海底松.....	137

鲫鱼豆腐汤	137
清汤煨鱼丸	137
□瘦身汤羹煲.....	138
芽笋冬瓜汤.....	138
榨菜肉末羹.....	138
草菇冬瓜汤.....	138



□一碗好面.....	139
福建炒虾面.....	139
鸡丝银芽凉面.....	139
蟹粉双色面.....	140
笋丝肉丝面	140
鳝鱼面.....	140
叉烧面.....	141
茄子面	141
八宝辣酱面.....	141
酸辣面疙瘩.....	142
香菇芥蓝排骨面.....	142
双丝面.....	142
两面黄.....	143
肉酱意面	143
葱油拌面.....	143
浓汤面.....	144
虾米麻酱凉面.....	144
西红柿肉酱面.....	144
XO酱拌面.....	145
火腿虾仁凉面.....	145
蚝油牛肉拌面.....	145
陈醋拌面.....	146

伊府面.....	146
三丝素凉面.....	146
西红柿火腿拌面.....	147
蚝油捞面.....	147
酸辣干拌面.....	147
翡翠麻椒凉面.....	148
西红柿虾仁意大利面	148
家常肉丝炒面.....	148
□馒头包子.....	149
淮扬汤包.....	149
金银馒头.....	149
鲜肉包.....	149
葫芦包.....	150
刀切馒头两样	150
青菜包子.....	150
大馅小笼包.....	151
五彩水晶包.....	151
灯笼包.....	151
奶黄包	152
箱中藏宝	152
鱼子蛋皮包.....	152
银丝馒头.....	153
玉米粗粮包.....	153
开花枣泥馒头.....	153
三鲜包子.....	154
豆腐皮包子.....	154
菜肉虾包.....	154
□饺子馄饨.....	155
咖喱酥饺.....	155
花边水饺.....	155
鸳鸯饺.....	155
虾肉馄饨.....	156
青菜圆虾饺.....	156
煎饺.....	156
菠菜汁牛肉萝卜蒸饺.....	157
一品饺.....	157
荠菜鲜肉蒸饺.....	157

□美味好粥.....	158
生滚鱼片粥.....	158
黑豆粥	158
芥菜粥.....	158
红小豆鲤鱼粥.....	159
猪腰粥.....	159
鱼肚粥.....	159
栗子粥.....	160
松子仁粥	160
枸杞子粥.....	160
干贝鸡丝粥.....	161
猪心粥.....	161
百合粥.....	161
葡萄干粥.....	162
五彩虾仁粥.....	162
紫米粥.....	162
花生大枣粥.....	163
南瓜粥.....	163
白萝卜粥.....	163
□面点小吃.....	164
千层酥	164
老婆饼.....	164
麻酱芝麻烧饼.....	164
菊花酥饼	165
萝卜丝酥饼.....	165
手抛饼.....	165
三鲜土豆饼.....	166
香味烧饼	166
焦圈.....	166
炸馓子.....	167
艾窝窝.....	167
驴打滚.....	167
菱角饼.....	168
胡萝卜饼.....	168
玉鹅饼.....	168
蒜头.....	169
奶黄水晶花.....	169

水晶蛋挞.....	169
小窝头.....	170
香煎肉饼.....	170
榴莲酥.....	170
家庭小面包.....	171
酥皮卷.....	171
肉夹包.....	171
燕窝蛋挞.....	172
蛋黄酥.....	172
黄金糯米糍.....	172
桂花卷.....	173
广式凉糕.....	173
素卷荷叶饼.....	173
生煎粉果.....	174
马蹄糕.....	174
碧绿干蒸卖.....	174
枣泥拉糕.....	175
碧绿黄金卷.....	175
如意凉卷.....	175



□益气开胃.....	176
清煨燕菜.....	176
扇贝豆腐.....	176
文蛤酿豆腐.....	177
清煨虾球.....	177
干炸带鱼.....	177
红白豆腐.....	178
莼菜蘑菇羹.....	178
田螺豆腐.....	178



□利水消肿.....	179
烧冬瓜.....	179
醪糟马蹄.....	179
火腿烧冬瓜小油菜.....	179
牛筋车前草.....	180
素东坡肉.....	180
老鸭炖豆腐.....	180
酿凉瓜.....	181
豆腐春卷.....	181
虾干煨冬瓜.....	181
□消除疲劳.....	182
鸡腿菇烧豆腐.....	182
扣肉.....	182
白卤鸡.....	182
清蒸鳕鱼.....	183
香卤烤麸.....	183
馄饨鸭.....	183
芙蓉西红柿酿.....	184
白煮肉.....	184
猪油渣笃豆腐.....	184
□滋阴润燥.....	185
冰糖银耳鸽蛋.....	185
山野双珍.....	185
鱼翅老鸡煲.....	185
蒸酱鸭.....	186
双椒炒乌鸡.....	186
酥炸鲫鱼.....	186
荷莲八宝鸭.....	187
酱爆蛭子.....	187
竹荪炖乌鸡.....	187

□益肾壮阳.....	188
卤酥腰.....	188
刺参酿豆腐.....	188
卤猪耳.....	188
虾兵蟹将豆腐煲.....	189
三鲜豆腐.....	189
三鲜鱼肚.....	189
□降压家常菜.....	190
金钱菇酿豆腐.....	190
灰菜炒鸡蛋.....	190
野芹拌香干.....	190
野蒜鳕鱼.....	191
葱油萝卜苗.....	191
蒜蓉吃角菜.....	191
素炒鸡腿菇.....	192
西红柿羹.....	192
香菇双笋.....	192
□降糖家常菜.....	193
豆腐鱼翅.....	193
大枣蒸南瓜.....	193
香辣甘蓝.....	193
玉米须粥.....	194
薯叶花粉煲.....	194
麻香枸杞头.....	194
凉拌小鹅菜.....	195
百页萝卜苗.....	195
山椒酸模.....	195



□儿童最爱的家常菜.....	196
花生大枣粥.....	196

香菜粥.....	196
蛋焗蟹.....	197
浓香猫耳朵.....	197
粢饭.....	197
红虾糯米饭.....	198
软炸虾仁.....	198
雀巢白果虾仁.....	198
香煎紫菜鸡蛋饼.....	199
蛋卷什锦.....	199
槟榔粥.....	199
□中年女性最爱的家常菜.....	200
蛋卷海鲜饭.....	200
金钩豆瓣酱猪心.....	200
辣子鸡丁.....	200
水煮鹅肠.....	201
南瓜鱼肚煲.....	201
梅花干贝.....	201
□孕产妇最爱的家常菜.....	202
葱烧鲫鱼.....	202
清炖仔鸡.....	202
香葱烧鲤鱼.....	202
微波大枣栗子鸡.....	203
贵妃鸡.....	203
安胎鲤鱼粥.....	203
□中年男性最爱的家常菜.....	204
白卤五花肉.....	204
雪菜蒸带鱼.....	204
蒜烧黄花鱼.....	204
鲜椒凤爪.....	205
酒醉活虾.....	205
白切鸡.....	205
□老年人最爱的家常菜.....	206
栗子焖鸡块.....	206
跳水鱼头.....	206
白灼虾.....	206
桂花藕粉.....	207
红烧海参.....	207
拔丝莲子.....	207



第七章 | 均衡五脏的四季养生美食

□春季养生美食.....	208
红烧鳊鱼.....	208
吉庆粉丝煲.....	208
虾仁清煮猫耳朵.....	209
粉蒸五花肉.....	209
豆干万年青.....	209
小炒鸡肫.....	210
凉拌芝麻菠菜.....	210
蚝油莴菜.....	210
泡椒鱼块.....	211
炒合菜.....	211
鲜菇红烧鳕鱼.....	211
□夏季养生美食.....	212
干煸藕条.....	212
薏米仔鸡煲.....	212
薄荷粥.....	212
虾米烧冬瓜.....	213
松子青菜塔.....	213
金华火腿烧白菜.....	213
十字花鸡胸.....	214
鱼米蟹黄羹.....	214
豌豆黄.....	214
紫苏鸡块煲.....	215
卤蜂窝肚.....	215
椰奶冻.....	215
□秋季养生美食.....	216
黄芩兔肉煲.....	216
木瓜羊肚菌.....	216
香炸酱鸭舌.....	216
酥炸基围虾.....	217
清蒸牛蛙.....	217

脆皮鸡片.....	217
烤豆腐.....	218
卤金钱肚.....	218
杂粮南瓜饭.....	218
冰橙花蟹.....	219
虾仁鸭脯炒松子青豆.....	219
清炒豌豆.....	219
□冬季养生美食.....	220
干锅辣鱼子.....	220
冬季暖身锅.....	220
特色炒饭.....	220
酒酿丸子.....	221
螺片爆芹菜.....	221
蛋糕烤鳗鱼.....	221
葱烤鲫鱼.....	222
香辣牛肉.....	222
干锅啤酒鸡.....	222
叉烧韭菜炒海红.....	223
番茄酱翅根.....	223
豉蒸青鳗.....	223

计量单位换算表

1小匙=3克=3毫升
1大匙=15克=15毫升
1杯=200毫升
1碗=300毫升

少许=略加即可，如用来点缀菜品的香菜叶、红椒丝等。

适量=依自己口味，自主确定分量，比如放盐的多少。

另外，烹调中所用的高汤，读者可依个人口味，选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。

第一章

美味爽口的凉菜

PART 1

盐水鹌鹑蛋



材料 鹌鹑蛋20克。

调料 盐、香油、香醋各适量。

做法

- 1.将鹌鹑蛋入锅中，加清水、盐，用中火煮熟。
- 2.待鹌鹑蛋熟后，捞出，剥去蛋壳，装入盘中。
- 3.淋上香油、盐和香醋，即可食用。

小贴士 为保证鹌鹑蛋外形完整，可在鹌鹑蛋煮熟后放入凉开水中浸泡、剥去外壳，这种方法易剥皮且不易破损。有“动物中的人参”之称的鹌鹑蛋，常被作为滋补食疗佳品，它含有丰富的蛋白质、脑磷脂、卵磷脂、赖氨酸、维生素A铁、磷、钙等营养物质，可补气益血，强筋壮骨。

盐水凤爪



材料 凤爪5只，姜片适量。

调料 盐、花椒水、大料、白糖、料酒各适量。

做法

- 1.凤爪洗净，一切两半，入沸水中氽烫，捞出洗净，沥干。
- 2.锅内加清水，放入盐、花椒水、大料、白糖、料酒、姜片，一起烧开后放入凤爪煮熟。
- 3.离火，晾凉，将凤爪放入容器，用保鲜膜包好，入冰箱冷藏一夜，取出装盘即可。

小贴士 做此菜时，盐的用量可以多一些，另外，如果将处理后的凤爪在冰箱冷藏、腌渍一夜后，凤爪会更容易入味，口感也更佳。



泡椒凤爪

材料 凤爪500克，泡野山椒（带汁）500克，姜片适量。

调料 白醋、盐、料酒各适量。

做法

- 1.将凤爪洗净，剪去趾甲。
- 2.锅内加水烧开，放入姜片、料酒，放入凤爪余烫，捞出沥干。
- 3.锅内加清水，放入凤爪煮至成熟，捞出入冰水中浸泡，沥干，改刀。
- 4.取一容器，放入凤爪，将泡野山椒及其汁液一同倒入容器中，视酸度及咸度加适量白醋、盐，加盖密封，入冰箱冷藏1天之后即可食用。

小贴士 煮凤爪的时间不宜过长，20分钟左右即可。

心心相印



材料 鸭心20个，竹扦数根。

调料 大料6个，辣椒、味精、冰糖、盐、料酒、蚝油、桂皮、小茴香、甘草、香叶、陈皮、草果各适量。

做法

- 1.将鸭心洗净，先用竹扦穿起来，在油锅中稍炸一下，捞出。
- 2.锅中放入所有调料和水，用小火煮沸，再放入炸过的鸭心慢卤至熟。
- 3.捞出鸭心，冷却装盘即可。

小贴士 鸭心的营养价值很高，并且有很多做法。无论是蒸煮，清炖，还是卤制，油炸，都芳香浓郁，味美可口。

卤鸭肠



材料 鸭肠3根，香菜适量。

调料 大料4个，辣椒、味精、冰糖、盐、料酒、蚝油、桂皮、小茴香、甘草、香叶、五香粉、陈皮、草果各适量。

做法

- 1.鸭肠洗净，入沸水余烫一下，捞出。
- 2.锅中放入所有调料和水，用小火煮沸，再放入鸭肠慢卤至熟。
- 3.捞出鸭肠，冷却装盘，放上香菜即可。

小贴士 清洗鸭肠时要注意，洗之前最好先用盐腌渍一下再洗，洗时应先翻洗内侧，这样才能清洗干净。另外，煮鸭肠的时间不宜过长，断生即可。

香卤鹅头

材料 鹅头2个。

调料 蚝油3匙，大料4个，花椒、味精、冰糖、盐、料酒、酱油、桂皮、小茴香、草果、甘草、香叶、五香粉、陈皮各适量。

做法

1. 鹅头去毛，洗净备用。
2. 锅中放入所有调料和水，用小火煮沸，再放入鹅头慢卤至熟。
3. 捞出鹅头，冷却装盘即可。

小贴士 现代医学认为，鹅头的营养价值很高，具有高蛋白、低脂肪的特点，长期食用鹅头，能起到防癌、抗癌的作用，尤其对心血管类疾病患者非常有益。



卤鹅血



材料 鹅血300克，葱段、姜片各少许。

调料 大料2个，味精、冰糖、盐、料酒、辣椒、小茴香、甘草、香叶、草果各适量。

做法

1. 鹅血洗净，切成小块。
2. 锅中放入葱段、姜片及所有调料和水，用小火煮沸，放入鹅血慢卤至熟。
3. 捞出鹅血冷却，装盘即可。

小贴士 鹅血除了卤制外，还可制作鹅血粥，方法如下：取大米加清水适量煮粥，待沸后下鹅血及姜末、胡椒粉煮至粥熟时，下葱花、盐、味精，再煮两沸后即可。

怪味鸡



材料 净鸡半只，香菜、葱、姜、蒜各少许。

调料 红油、白糖、盐、味精、料酒、醋、熟芝麻、花生仁、花椒粉各适量。

做法

1. 净鸡洗净，入沸水锅中煮至成熟，捞出，迅速冲凉，剁块装盘。
2. 葱、姜、蒜洗净，分别加工成葱花、姜末、蒜泥。
3. 将所有调料调成怪味汁，并放入葱花、姜末、蒜泥，然后浇在鸡块上，放香菜点缀即可。

小贴士 怪味鸡，是重庆地区常见的凉菜，因其味道又麻又辣又甜还带点酸味，吃时百味交陈，故有“怪味”之称。



香酥鸭

材料 鸭1只，芹菜叶少许，葱末、姜片各适量。

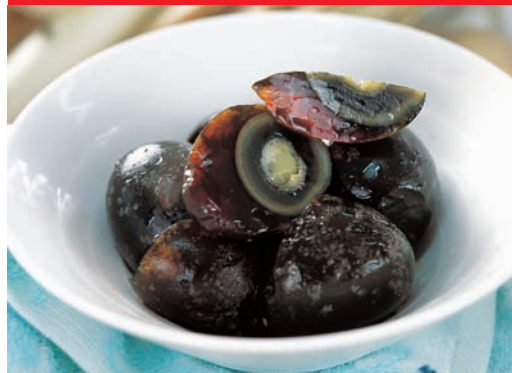
调料 料酒、盐、椒盐、花椒各适量。

做法

- 1.将鸭洗净，用盐、葱末、姜片、料酒、花椒腌渍片刻，然后入笼蒸熟。
- 2.锅放油烧热，将熟鸭用油炸至外皮呈金黄色时捞出晾凉。
- 3.改刀装盘，撒上椒盐，装饰芹菜叶即可。

小贴士 此菜是扬州地方名菜，成品色泽红亮，口感皮脆肉酥，营养丰富。食用时再配以葱白、甜面酱、番茄酱等佐食，味道会更加丰富。制作时，要牢记鸭子要先蒸后炸，炸时控制好油温，以免油乱溅伤到皮肤。

松花蛋



材料 鸭蛋20个。

调料 盐、石灰、草木灰、纯碱、茶叶末、花椒、谷壳各适量。

做法

- 1.花椒碾碎，与茶叶末、盐、水调成调味液。
- 2.石灰加草木灰搅匀，加入纯碱稀释调成泥状，静置2小时，再兑入调味液拌匀。
- 3.将鸭蛋入调料糊中滚动，再滚上谷壳，装入坛内，用泥密封坛口，腌渍7天后取出晒干，再装入坛中，腌渍半月即成。

小贴士 鸭蛋滚上谷壳，腌渍几日后，取出晾晒干，可使蛋壳包泥中的水分挥发，防止发生化学反应。

辣拌鸡肫



材料 鸡肫200克，葱段、蒜泥、姜片、香菜各适量。

调料 红尖椒、黄尖椒、料酒、盐、味精、红油各适量。

做法

- 1.鸡肫剖开洗净，撕去鸡内金，用盐、料酒腌渍片刻，然后加葱段、姜片、料酒、水同煮至熟，捞出晾凉。
- 2.鸡肫切成片，加蒜泥、盐、味精、红油拌匀。
- 3.将拌好的鸡肫片装盘，放上洗净的香菜、红尖椒、黄尖椒即可。

小贴士 鸡肫务必要清洗干净。

温拌腰丝

材料 猪腰2具，粉丝30克，青椒丝、红椒丝、芹菜叶、葱段、蒜泥、姜片各适量。

调料 盐、味精、料酒、生抽、胡椒粉、香油各适量。

做法

- 1.将猪腰撕去外膜，从中间剖开，去腰臊，先切片后切丝，再加料酒泡水。
- 2.粉丝先用温开水泡透，然后切成段，装碗。
- 3.锅中加水烧开，加葱段、姜片、料酒，倒入猪腰丝氽熟，捞出，加盐、味精、生抽、蒜泥、胡椒粉、香油调匀，装于垫有粉丝的碗中，撒上青椒丝、红椒丝、芹菜叶，食用时拌匀即可。

小贴士 在调味此菜时，蒜泥、胡椒粉用量可多一些。



畜肉类

香拌牛腱肉



材料 牛腱600克，剁椒末适量。

调料 香卤水、红油、花椒油、盐、白糖、香醋各适量。

做法

- 1.将牛腱用沸水氽洗去血水，捞出入冷水洗净，沥干。
- 2.锅内加香卤水烧开，放入牛腱浸卤至熟，捞出切片，装盘。
- 3.锅置火上倒油烧热，爆香剁椒末，加入红油、花椒油、盐、白糖、香醋调好味，淋在牛腱肉上即可。

小贴士 牛腱肉不要煮得过于熟烂，否则会失去其筋道的口感。

凉拌腰片



材料 猪腰300克，红椒圈1个，香菜叶、姜片各适量。

调料 盐、鸡精、陈醋、红油、白糖、生抽、白酒各适量。

做法

- 1.将猪腰洗净，横切两半，切去中间的白膜，腰面切斜片，然后入热水中氽烫卷起成腰花，再用清水反复浸泡去血水，入锅中，加姜片、白酒煮熟，装盘。
- 2.将陈醋、红油、白糖、生抽、盐、鸡精拌匀，浇淋在腰花上，撒红椒圈、香菜叶即可。

小贴士 猪腰一定要去净腰臊，以免影响食欲。



手撕牛肉丝

材料 牛肉200克，芹菜20克，白芝麻、蒜蓉、姜片各适量。

调料 白糖、盐、桂皮、鸡精、黑胡椒粉、啤酒、大料、生抽、老抽、料酒各少许。

做法

- 1.将牛肉洗净，加生抽、老抽、白糖、姜片、黑胡椒粉腌渍24小时。
- 2.锅内放入牛肉，倒入啤酒，加姜片、桂皮、大料，将牛肉煮熟。
- 3.把牛肉捞出沥干，用手撕成牛肉丝，装盘；将芹菜切成丝，将白芝麻用油炒香，撒在牛肉丝上，加盐、白糖、鸡精拌匀即可。

小贴士 如果想要牛肉丝更酥一点儿，可以将牛肉丝入油炸一下，油温要高，炸的时间要短。



双色皮冻

材料 猪肉皮500克，菜叶、蒜末各适量。

调料 盐、鸡精、料酒、葱姜水、大料、花椒水、香醋、香油、老抽、生抽各适量。

做法

- 1.将猪肉皮表皮刮净，入沸水中氽烫，捞出洗净，刮去皮内面的油脂，切成条或块。
- 2.锅内加水，放入肉皮，加盐、鸡精、料酒、大料、花椒水、葱姜水调匀，熬出胶质，出锅。
- 3.取一半汤倒入盛器，晾凉后入冰箱；另一半汤加老抽调匀，晾凉后入冰箱；食用时，将两种冻取出，改刀装盘并以菜叶装饰，撒蒜末，淋香油、香醋、生抽拌匀即可食用。



花椒油拌牛百叶

材料 牛百叶300克，红椒适量，蒜末少许。

调料 料酒、花椒油、盐、香油、生抽、辣鲜露各适量。

做法

- 1.将牛百叶洗净，入沸水中，加料酒氽烫至断生，捞出沥干，改刀，装盘。
- 2.将花椒油、盐、香油、生抽、辣鲜露、蒜末拌匀，淋在牛百叶上，撒红椒片即可。

小贴士 牛百叶氽烫至断生即可，煮制时间不要过长，否则会失去其柔嫩的口感。因牛百叶有异味，所以需要加入蒜末、花椒油来解异味。此菜还可以用来做成辣炒牛百叶。