YOUYUECAISHUKU
优阅彩书库

一学就会家常菜2000例

彩图超值版

精心挑选最适合中国家庭的美味佳肴

- 家庭口味，花样百变
- 简单、易学，美味、营养
- 真材实料·彩图拍摄·海量图片
- 满足全家人的口味与营养









智慧生活编委会◎编著



中国纺织出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

Happy·Health·Vitality·Life·Beauty·Love……

YOUYUECAISHUKU
优阅彩书库

一学就会

家常菜

2000例

智慧生活编委会⊙编著

智慧生活编委会成员

耿潇男 林永青 刘 昆 万森木 李 蕊 胡 静



中国纺织出版社

目录



第1章 畜肉美食——烹调有道滋补力强

畜肉烹调小窍门.....14
如何洗净鲜肉.....14
腌肉时加点白糖效果更好.....14
肉类抹糖色后最好晾干再烹制.....14
切肉片怎样防止粘刀.....14
煮牛肉加醋易熟烂.....14
爆炒菜肴如何切肉.....14
切出漂亮的肉冻.....14
肉丝菜丝不要切得过细.....14
妙切涮羊肉片.....14
怎样切火腿.....15
切猪肝要掌握好时间.....15
冷冻久呈绿色的肉不能吃.....15
如何防止肉存太久变质.....15
如何识别病猪肉.....15
如何防止火腿放太久变色.....15
如何识别注水猪肉.....15
如何识别母猪肉.....15
买火腿的诀窍.....15
牛肉.....16
椒香肥牛.....16
五香牛肉.....16
麻辣牛肉干.....16
辣焖牛腩.....17
鱼香牛肉.....17
清汤牛肉.....17
黑胡椒牛柳.....17
酸菜牛肉.....18
香芹炒牛肉.....18
干烧牛肉片.....18
什锦竹香牛柳.....18
梅香牛尾煲.....19
蜜豆炒肥牛.....19
扒牛肉条.....19
香菜牛腩.....19
干煸牛肉丝.....20
土豆炖牛肉.....20
牛肉苹果萝卜汤.....20
百合莲子炒牛肉.....20
咖喱牛肉干.....21
西红柿土豆炒牛肉.....21
牛腩双瓜汤.....21
鱼香牛肝.....21
牛肝红枣补血汤.....22
酸辣百叶.....22
黄芪桂圆牛肉汤.....22
香酥牛肉饼.....22
年糕玉米炒牛肉.....23
咖喱牛肉.....23
豆花牛柳.....23
牛杂米粉粥.....23
猪肉.....24
鱼香滑脆肉.....24
葱油里脊.....24
椿芽白肉.....24
锅仔肥肠.....25
连皮盐煎肉.....25
金牌蒜香骨.....25
洋葱炒仔排.....25
金银蒜蒸猪手.....26
回锅肉.....26
腰花拌双笋.....26
玫瑰蒜香猪蹄.....26
鲜杞炒肉片.....27
玉米猪排.....27
苦味茄墩.....27
爆炒肚片.....27
豆豉肉.....28
糖醋里脊.....28
白玉肥肠煲.....28
芝麻肉丝脆.....28
腐乳麻酱拌腰片.....29
猪腰枸杞汤.....29
蒜泥白肉.....29
黄花炒猪腰.....29
麻味腰花.....30
猪腰萝卜双花汤.....30
干煸肥肠.....30
豆豉椒香炒肉丝.....30
荷兰豆爆葱花腰条.....31
干红椒煸猪心.....31
墨鱼仔炒腰花.....31
卤汁猪尾.....31
太白肘子.....32
烤肉串.....32
猪骨西红柿粥.....32
豆豉腐芹肉.....32
白玉烤子排.....33
猪肺炒黄花.....33
椒香白灼腰片.....33
猪肺二米粥.....33
泡菜炒五花肉.....34
凤爪排骨汤.....34
蒜粒拌猪舌.....34
猪肝粥.....34
羊肉.....35
仔姜炒羊肉.....35
胡萝卜烧羊肉.....35
奇香羊排.....35
孜然羊肉.....36
泡椒羊杂.....36
葱爆羊肉.....36
羊肝粥.....36
萝卜香菜炒羊肉.....37
桂圆羊肉汤.....37
当归生姜羊肉汤.....37
辣香羊肉丝.....37
枸杞羊胫骨黑豆粥.....38
嫩姜羊肉丝.....38
山药枸杞羊肉汤.....38
油豆腐羊杂蘑菇汤.....38



需要全本请访问 www.ertongbook.com



第2章 禽肉美食——为健康添动力

禽肉烹调小窍门.....40
怎样切好家禽肉.....40
清汤需旺火煮沸，小火熬煮.....40
如何选购活鸡.....40
如何洗鸡肫.....40
如何除鸡肉腥味.....40
杂鸡片汤的要点.....40
怎么炖老鸡最易熟.....40
炖鸡块如何脱骨.....40
炖鸡何时放盐最合适.....40
如何分离鸡腿.....41
如何切鸡片.....41
如何切鸡胸肉.....41
如何选购活鸭.....41
如何炖老鸭易烂.....41
如何剁鹅肉.....41
烧烤鹅、鸭表皮宜涂饴糖.....41
鸡肉.....42
凉拌鸡丝.....42
木瓜鸡片.....42
蜜汁鸡腿.....42
咖喱鸡块.....43
黑木耳炖鸡腿.....43
素炒鸡丁.....43
卤鸡翅.....43
鸡丝炒柚皮.....44
大蒜炖鸡翅.....44
荸荠鸡丁.....44
土豆焖鸡翅.....44
宫保鸡丁.....45
小鸡炖蘑菇.....45
柠檬煎鸡.....45
泰式木瓜拌凤爪.....45
果味鸡汤.....46
香辣鸡片.....46
小炒鸡米.....46
可乐鸡翅.....46
什锦鸡丝宽粉.....47
菠萝鸡腿.....47
双椒鸡丝.....47
棒棒鸡.....47
甜豆萝卜鸡心.....48
沙茶西芹拌鸡块.....48
雪菜炒鸡胗.....48
啤酒鸡球煲.....48
嘟嘟鸡煲.....49
鸡肉芋头汤.....49
面包鸡排.....49
风味口水鸡.....49
鸡肉玉米汤.....50
滋补莲子鸡汤.....50
海南鸡饭.....50
鸡丝炒蜇皮.....50
鹅肉.....51
锅巴鹅片.....51
黑木耳炒鹅片.....51
蒜蓉烧鹅肠.....51
冬笋鹅肉汤.....52
豆酱烧雁鹅.....52
香辣鹅腿肉.....52
烧椒拌鹅肠.....52
鸭肉.....53
芥末拌鸭掌.....53
银耳川鸭.....53
鸭肉榨菜汤.....53
香芹炒腊鸭.....54
魔芋烧鸭.....54
胡萝卜爆鸭丝.....54
茄汁鸭丁.....54
生姜魔芋焖鸭块.....55
鸭架汤.....55
姜椒爆鸭丝.....55
卤水鸭翅.....55
软炸鸭条.....56
酱烧鸭块.....56
啤酒鸭.....56
菠萝青椒拌鸭片.....56
香梨老鸭汤.....57
鸭火三丁.....57
花生鸭胗.....57
薏米老鸭汤.....57
三果拱鸭.....58
葱姜豆豉鸭.....58
玉米鸭脯.....58
卤鸭.....58



第3章 蔬菜美食——人体营养补给站

蔬菜烹调小窍门.....60
绿叶蔬菜不宜焖煮.....60
不宜用铜炊具加工蔬菜.....60
炒菜不宜放碱.....60
炒竹笋不宜加糖.....60
炒菜忌忽视放佐料的时间.....60
吃茄子不宜去掉皮.....60
咖喱粉不宜直接添加在菜肴上.....60
蔬菜不宜带水下锅.....61
炒青菜不宜加醋.....61
如何炒茄子味道更香.....61
炒四季豆如何保持青脆.....61
蒸吃萝卜干巧去味.....61
如何炒出鲜美的土豆丝.....61
如何炒出味美的空心菜.....61
炒速冻蔬菜的方法.....61
如何使切的菜保鲜.....61
白菜.....62
白菜梗拌海带丝.....62
酸辣白菜.....62
果酱拌菜心.....62

北方大锅菜.....63
酸辣白菜.....63
火腿白菜汤.....63
高汤白菜.....63
胡萝卜木耳炒白菜.....64
芥末白菜.....64
鲜蒸白菜心.....64
醋拌白菜.....64
橙汁辣白菜.....65
糖醋白菜.....65
清水白菜.....65
柠檬拌白菜.....65
油菜.....66
香菇扒油菜.....66
珍珠翡翠汤.....66
海米烧油菜.....66
腊肠炒油菜.....67
蒜香油菜.....67
美味油菜心.....67
油菜墨鱼汤.....67
菜花.....68
菜花粳米粥.....68
咖喱菜花.....68
奶油菜花.....68
清炒双花.....69
菜花拌萝卜.....69
辣炒蛋菜花.....69
菜花枸杞肉皮汤.....69
西蓝花.....70
西蓝花炒黑木耳.....70
西红柿果仁西蓝花.....70
草菇洋葱炒西蓝花.....70
西蓝花烧双菇.....71
西蓝花炒魔芋.....71
皮蛋西蓝花汤.....71
西蓝花炒百合.....71
冬瓜.....72
冬瓜鱿鱼甜粥.....72
冬瓜炒鸭肉.....72
枸杞冬瓜汤.....72
冬瓜虾卷.....73
香橙冬瓜汤.....73
银耳拌冬瓜.....73
酸甜冬瓜片.....73
冬瓜胡萝卜片.....74
冬瓜蘑菇汤.....74
西红柿烧冬瓜.....74
素烧冬瓜.....74
黄瓜.....75
翠玉黄瓜汁.....75
瓜片拌白肉.....75
凉拌老虎菜.....75
肉丝黄瓜.....76
黄瓜拌双耳.....76
炝黄瓜片.....76
酸甜瓜皮卷.....76
黄瓜炒猪肉片.....77
百花酿青瓜.....77
黄瓜腰果炒虾仁.....77
香菜黄瓜姜汤.....77
枸杞子双瓜.....78
爽口黄瓜.....78
鲜虾黄瓜烙.....78
紫菜黄瓜汤.....78
菠菜.....79
辣拌菠菜.....79
菠菜火腿蒜片粥.....79
菠菜蛋黄泥.....79
咖喱蔬菜汤.....80
菠菜炒鸡蛋.....80
菠菜肉末粥.....80
羊肝炒菠菜.....80
菠菜虾皮粥.....81
芝麻拌菠菜.....81
奶汤菠菜汁水饺.....81
炝菠菜.....81
花生酱拌菠菜.....82
莲子烩菠菜.....82
羊肝拌菠菜.....82
菠菜猪血汤.....82
茭白.....83
腊肉炒茭白.....83
葱油拌茭白.....83
茭白双椒炒鸡米.....83
酱烧茭白.....84
鱼香茭白.....84
茭白猪蹄汤.....84
茭白炒金针菇.....84
莴笋.....85
冷炝青笋.....85
干贝莴笋丝.....85
香辣莴笋.....85
莴笋炒黑木耳.....86
排骨炖莴笋.....86
豆豉笋丁.....86
枸杞木耳莴笋汤.....86
麻花莴笋炒河虾.....87
莴笋拌猪肝.....87
莴笋炒山药.....87
腊味烧莴笋.....87
土豆.....88
葡萄干土豆泥.....88
香辣土豆块.....88
土豆三丝清汤.....88
干煸土豆丝.....89
土豆泥.....89
青红椒土豆泥.....89
肉末土豆汤.....89
山药.....90
西红柿木耳炒山药.....90
橙汁山药条.....90
三梅拌山药.....90
山药桂花羹.....91
香酥山药丁.....91
山药菠菜汤.....91
山药皮蛋.....91
白萝卜.....92
萝卜瘦肉天冬汤.....92
干煸萝卜丝.....92
蛋香萝卜丝.....92
矿泉水腌萝卜条.....93
银鱼糯米萝卜粥.....93
香炒萝卜干.....93
白萝卜大虾汤.....93
胡萝卜.....94
胡萝卜奶羹.....94
胡萝卜土豆泥.....94
胡萝卜汁.....94
胡萝卜菜汤.....95
胡萝卜黄瓜炒鸡蛋.....95
胡萝卜猪肝大米粥.....95
荸荠甘蔗胡萝卜汤.....95
枸杞芥蓝萝卜粥.....96
川贝百合安神汤.....96
胡萝卜粥.....96
胡萝卜橘子奶昔.....96
胡萝卜煮蘑菇.....97
胡萝卜拌双花.....97
胡萝卜小米粥.....97
陈皮胡萝卜羊肉粥.....97
莲藕.....98
莲藕煮牛肉.....98
里脊熘藕片.....98
飘香藕片.....98
橙蜜藕.....99
莲藕五花煲.....99
桂花糖拌藕片.....99
莲藕荷叶红豆粥.....99
什锦素膳汤.....100
啤酒藕.....100
水果藕粉.....100
糖醋藕片.....100
辣炒什锦藕丁.....101
果汁浸藕片.....101
煎藕合.....101
莲藕黑鱼汤.....101
芹菜.....102
芹菜牛肉末.....102
芹菜牛肉丝.....102
桃仁拌翠芹.....102
芝麻拌芹菜.....103
西芹炒杏仁.....103

芹菜柠檬汁.....103
芹菜红枣汤.....103
椒油炝芹菜.....104
芹菜水饺.....104
鲜虾炝芹菜.....104
芹菜薏米咸味汤.....104
西红柿.....105
西红柿肝末.....105
西红柿炒鸡蛋.....105
西红柿葡萄双米粥.....105
西红柿胡萝卜汁.....106
西红柿翅根汤.....106
西红柿酸奶汁.....106
健康蔬果汤.....106
茄子.....107
咸鱼茄子煲.....107
肉末焖茄子.....107
炒茄丝.....107
茄子炖鸡汤.....108
鱼香鸡茄煲.....108
凉拌茄子.....108
鱼香茄子.....108
烧黄豆茄子.....109
关东酱茄子.....109
橙汁茄条.....109
红烧茄子.....109
蒜香茄盒.....110
甜椒茄子汤.....110
蒜泥茄子.....110
鱼香茄饼.....110
魔芋.....111
鸡丝椒香炒魔芋.....111
凉拌魔芋丝.....111
宫保魔芋.....111
豇豆.....112
泡豇豆.....112
凉拌豇豆.....112
肉末烧豇豆.....112
四季豆.....113
泡椒四季豆.....113
干煸四季豆.....113
熏肉四季豆.....113
豌豆.....114
腊肉烧豌豆.....114
豌豆鸡丝.....114
鱼香青元.....114
苦瓜.....115
糟醉苦瓜.....115
苦瓜炒黑木耳.....115
雪碧橙汁拌苦瓜.....115
咸蛋苦瓜.....116
素炒苦瓜.....116
凉拌苦瓜.....116
清炒苦瓜.....116
苦瓜猪肚降糖汤.....117
苦瓜红豆排骨汤.....117
苦瓜西红柿汤.....117
苦瓜黑木耳炒香肠.....117
苦瓜多多汁.....118
苦瓜炖排骨.....118
清蒸苦瓜墩.....118
青椒炒苦瓜.....118
苦瓜烧鱼.....119
苦瓜炒腊肉.....119
菠萝拌苦瓜.....119
苦瓜藕丝.....119
七喜浸苦瓜.....120
苦瓜葱段焖鸡翅.....120
牛腱肉拌苦瓜.....120
秀菊苦瓜.....120
丝瓜.....121
金针菇炒丝瓜.....121
丝瓜瘦肉汤.....121
肉末炒丝瓜.....121
白果丝瓜.....122
丝瓜豆腐鱼头汤.....122
酱拌丝瓜.....122
丝瓜蒸排骨.....122
洋葱.....123
洋葱咖喱炒肉.....123
洋葱海鲜汤.....123
香酥洋葱条.....123
酸甜洋葱.....124
洋葱白菜土豆汤.....124
洋葱核桃汤.....124
咖喱洋葱牛肉.....124
南瓜.....125
南瓜猪蹄汤.....125
南瓜海带猪肉汤.....125
南瓜粥.....125
南瓜色拉.....126
五色蔬菜汤.....126
肉片南瓜汤.....126
珍珠南瓜.....126
奶油鲑鱼南瓜汤.....127
鱼香南瓜.....127
鲜奶南瓜汤.....127
冰汁南瓜.....127
薏米南瓜绿豆汤.....128
酱香南瓜.....128
海鲜酿南瓜.....128
鲜奶土豆南瓜丁.....128
韭菜.....129
韭香炒海肠.....129
西葫芦韭菜生姜粥.....129
韭菜肉丝豆芽.....129
韭菜生姜汁.....130
蛋丝拌韭菜.....130
韭香炒笔管.....130
韭菜炒羊肝.....130



第4章 菌蛋美食——健康美味益寿延年

菌蛋烹调小窍门.....132
利用香菇蒂选香菇.....132
如何购买草菇.....132
如何挑选平菇.....132
如何选购猴头菇.....132
巧洗香菇.....132
洗黑木耳的方法.....132
泡发银耳小技巧.....132
如何选购黑木耳.....132
如何挑选银耳.....133
怎样切好松花蛋.....133
鸡蛋怎样炒不会老.....133
炸鸽蛋的小绝招.....133
怎样使蛋白坚挺.....133
巧用面粉煎蛋.....133
如何识别柴鸡蛋.....133
茶蛋如何储存.....133
如何保存皮蛋.....133
如何保存咸蛋.....133
巧手炒鸡蛋.....133
金针菇.....134
姜片金针菇红枣汤.....134
红椒拌金针菇.....134
双菇蛤蜊汤.....134
金针菇拌绿豆芽.....135
金针菇鸡丝汤.....135
金针菇炒双耳.....135
金针豆芽羹.....135
金针菜心汤.....136
金针菇炒栗子.....136

金针菇炒鸡丝.....136
金针菇拌肥牛.....136
黑木耳.....137
百叶炒黑木耳.....137
葱炒黑木耳.....137
黑木耳炒荸荠.....137
黑木耳炒海带.....138
黑木耳炒西芹.....138
腊肉西芹黑木耳.....138
太极双耳.....138
香菇.....139
西红柿炒香菇.....139
香菇盒.....139
麻辣香菇.....139
香菇贡丸汤.....140
白兰地炒鲜蘑.....140
麻仁卤香菇.....140
香菇尖椒炒笋丝.....140
香菇鲜虾炖黄瓜.....141
鲜菇龙须面.....141
五菇汤.....141
香菇烧黄瓜.....141
草菇.....142
嫩笋草菇.....142
草菇炒西红柿.....142
芹菇虾仁.....142
银耳.....143
银耳果味芙蓉汤.....143
银耳樱桃粥.....143
莲子银耳山药汤.....143
平菇.....144
平菇炒菜心.....144
核桃仁炒平菇.....144
红烧平菇.....144
鹌鹑蛋.....145
肉末菜心鹌鹑蛋粥.....145
菇盒鹌鹑蛋.....145
红烧鹌鹑蛋.....145
红扒鹌鹑蛋.....146
香卤鹌鹑蛋.....146
荔枝鹌鹑蛋汤.....146
桂圆鹌鹑蛋汤.....146
鸡蛋.....147
卤鸡蛋.....147
酥蛋包肉.....147
猪肉蛋卷.....147
美味蒸蛋.....148
两色蛋.....148
特色炒蛋.....148
土豆火腿炒蛋面包.....148
三色蛋羹.....149
萝卜蛋黄土豆泥.....149
豆腐蛋汤.....149
什锦蛋羹.....149
回锅蛋.....150
肉末蒸香蛋.....150
鸡蛋海苔汤.....150
韭菜炒鸡蛋.....150
皮蛋.....151
青椒拌皮蛋.....151
皮蛋瘦肉粥.....151
皮蛋葱花粥.....151
鸭蛋.....152
苦瓜炒咸鸭蛋.....152
咸蛋黄拌豆腐.....152
豌豆炒鸭蛋黄.....152



第5章 豆制品及乳制品——合理食用强身健体

豆制品及乳制品烹调小窍门..154
如何挑选优质豆腐.....154
盐可去除豆制品异味.....154
如何切豆干.....154
豆腐干快速入味.....154
黄豆芽加料酒可除豆腥味.....154
炒黄豆芽加点醋可使菜色洁白.....154
自己动手做豆腐.....154
豆腐宜先蒸再烹煮.....155
如何洗豆腐不碎化开.....155
如何选择优质豆腐干.....155
豆腐虽好，多吃也有弊.....155
如何煮豆浆.....155
煮米饭加牛奶香味浓.....155
怎样煮牛奶最科学.....155
使牛奶锅易洗的窍门.....155
奶粉变色后溶解度降低.....155
豆腐.....156
虾仁豆腐.....156
什锦豆腐.....156
泡菜豆腐煲.....156
口蘑汆豆腐.....157
香菜拌油豆腐.....157
汤烧豆腐鱼.....157
腌菜豆腐.....157
麻婆豆腐.....158
鱼香豆腐.....158
家常豆腐.....158
冬菇烧豆腐.....158
海米烧豆腐.....159
丝瓜豆腐汤.....159
豆腐笋丝蟹肉汤.....159
豆腐酿青椒.....159
豆腐海鲜汤.....160
海带炖豆腐.....160
鳕鱼豆腐汤.....160
鸭血粉丝豆腐汤.....160
肉片雪菜烧豆腐.....161
豆腐鱼头汤.....161
鲳鱼豆腐粥.....161
皮蛋豆腐.....161
风味炸豆腐.....162
杏仁沙锅豆腐.....162
肉末熘豆腐.....162
菇笋豆腐丝瓜汤.....162
豆芽.....163
银芽海带丝.....163
火腿炒豆芽.....163
芥末蔬菜卷.....163
黄豆芽肉丝汤.....164
多彩豆芽.....164
蟹肉拌豆芽.....164
蜇头烹绿豆芽.....164
双椒蹄筋芽.....165
雪菜肉丝炒豆芽.....165
红花豆芽大米粥.....165
咸鱼炒豆芽.....165
黄豆芽炒豆腐泡.....166
豆芽拌紫甘蓝.....166
葱香蛏子.....166
银芽炒腊肉.....166
腐竹.....167
腐竹白果猪肚汤.....167
腐竹黑木耳枸杞汤.....167
黄瓜豆芽拌腐竹.....167
腐竹萝卜炒小瓜.....168
腐竹煲鹅肉.....168
辣酱炒腐竹.....168
腐竹拌口蘑.....168
腐竹炝三丝.....169
腐竹鸡肝韭菜汤.....169
黑木耳烧腐竹.....169
芹菜拌腐竹.....169
豆腐皮.....170
雪菜炒豆皮.....170

需要全本请访问 www.ertongbook.com

香芋豆皮卷.....170
香辣皮丝炒雪菜.....170
红绿丝豆皮卷.....171
黄瓜炒豆皮.....171
豆皮白菜卷.....171
豆皮炒里脊丝.....171
豆皮鸭片.....172
腐皮银杏粥.....172
豆芽炒腐皮.....172
豆皮炒海带.....172
豆腐干.....173
红油香干.....173
西芹土豆炒豆干.....173
蔬菜豆腐蛋饼.....173
双味豆腐干.....174
蒜苗炒豆腐干.....174
菠菜拌豆干.....174
西芹拌香干.....174
酸菜豆干炒豆仁.....175
豆腐干烧烤麸.....175
嫩芽爆豆干鸡丁.....175
豇豆炒豆腐干.....175
豆干拌海带.....176
鸡汁回卤干.....176
香糟豆干.....176
糖醋辣豆干.....176
腐乳.....177
腐乳炒空心菜.....177
腐乳爆肉.....177
腐乳萝卜煲牛杂.....177
牛奶.....178
奶香燕麦粥.....178
苹果鲜奶麦片粥.....178
青春多E奶.....178
奶油蜜瓜汤.....179
蜜汁花生奶粥.....179
草莓嫩肤奶昔.....179
牛奶玉米汤.....179
花生奶露.....180
美味红豆炖奶.....180
奶香玉米土豆汤.....180
牛奶红枣粥.....180
水果蛋奶羹.....181
鲜奶滑羊肉.....181
毛豆鲜奶浓汤.....181
雪梨鲜奶白果汤.....181
草莓多C奶昔.....182
奶香双仁粥.....182
水果鲜奶麦糊.....182
鲜奶藕粉甜味粥.....182



第6章 水产美食——不给身体添负担

水产烹调小窍门.....184
如何处理龙虾.....184
如何洗鲜虾.....184
虾的泥肠如何去除.....184
虾皮的选购.....184
如何洗鲜鱼.....184
整条鱼的去骨剖法.....184
如何浸泡鱼片.....184
巧去鱼、虾的腥味.....184
不同肉质鱼类的烹调原则.....185
如何去带鱼的白膜.....185
如何辨别鲤鱼和鲫鱼.....185
如何选购带鱼.....185
如何挑选鱿鱼.....185
如何鉴别新鲜鱼.....185
如何鉴别冻鱼的新鲜度.....185
肉蟹两大选购法.....185
如何洗螃蟹.....185
存养活蟹小窍门.....186
海蜇皮的质量鉴别.....186
醋凉拌海蜇皮要现吃现拌.....186
如何洗海带.....186
泡发海带的小窍门.....186
如何划鳝丝.....186
食物保鲜的最佳温度.....186
鱼、虾馅放料酒应适量.....186
花蟹选购4秘诀.....186
如何防止鲜虾冷冻后变色.....186
海带.....187
瘦肉海带黑木耳汤.....187
海带丝炒肉.....187
海带冷菜汤.....187
海带排骨汤.....188
美味海带丝.....188
芋头海带鱼丸汤.....188
洋葱炸海带.....188
椒香海带丝.....189
黄豆酥海带.....189
海带三丝.....189
黄豆烧海带结.....189
虾.....190
腐乳醉虾.....190
香叶大虾.....190
太白醉虾.....190
椒盐鲜虾.....191
锅巴虾仁.....191
水煮芦荟虾.....191
大米虾仁绿茶粥.....191
虾仁黄瓜炒豆腐.....192
香辣茶虾.....192
滑蛋虾仁.....192
炸虾仁面包.....192
虾仁饭煲.....193
宫保对虾.....193
郫县豆酱炒虾.....193
胡椒虾煲.....193
河虾汤.....194
虾仁白菜粥.....194
杭椒基围虾.....194
虾仁炒冬瓜.....194
麻辣小龙虾.....195
梅菜炒河虾.....195
鲜虾韭菜粥.....195
姜汁虾仁.....195
鸡腿蘑炒虾仁.....196
果味鲜虾汤.....196
辣炒河虾.....196
芹菜焖虾.....196
螃蟹.....197
口味香烧蟹.....197
海鲜疙瘩汤.....197
美极姜葱蟹.....197
银芽炒蟹丝.....198
麻辣蟹.....198
螃蟹粉丝煲.....198
瘦肉青豆海鲜汤.....198
麻辣小螃蟹.....199
豆花肉蟹.....199
蟹肉冬瓜泥.....199
醉酒蟹.....199
草鱼.....200
鱼片豆苗汤.....200
红烧划水.....200
豆腐炖鲜鱼.....200
鲜鱼生菜汤.....201
酸菜鱼.....201
回锅鱼片.....201
西湖醋鱼.....201
风情菠萝鱼片.....202
上汤浸鲜鱼.....202

酸辣鱼肉羹.....202
紫菜鱼卷.....202
水煮肥肠鱼.....203
香菜炒鱼片.....203
水煮鱼.....203
豉椒蒸鱼.....203
带鱼.....204
糖醋带鱼.....204
清炖带鱼.....204
雪里蕻烧带鱼.....204
豉汁带鱼.....205
辣炒带鱼.....205
煎带鱼.....205
木瓜烧带鱼.....205
黄鱼.....206
酒香黄花鱼.....206
葱油黄鱼.....206
糖醋脆皮鱼.....206
熬黄花鱼.....207
雪菜黄鱼.....207
酥炸小黄鱼.....207
香菜黄花鱼.....207
雪菜笋片黄鱼.....208
清蒸小黄鱼.....208
大蒜烧黄鱼.....208
冬笋黄鱼汤.....208
鲫鱼.....209
鲫鱼黑豆汤.....209
芙蓉鲫鱼.....209
葱白鲫鱼藕粉粥.....209
干烧鲫鱼.....210
枸杞鲫鱼菠菜汤.....210
家常焖鲫鱼.....210
鲫鱼萝卜煲.....210
豆腐辣烧鱼.....211
莲子鲫鱼汤.....211
鲜虾丝瓜鲫鱼汤.....211
葱煎鲫鱼.....211
黑木耳鲫鱼汤.....212
青红鲫鱼.....212
丝瓜爆鱼汤.....212
百合鲫鱼糯米粥.....212
鲤鱼.....213
什锦鱼丝.....213
油爆鱼片.....213
清焖荷包鲤.....213
五柳鱼丝.....214
番茄酱鱼条.....214
红烧鲤鱼.....214
杏豆鲤鱼.....214
鳝鱼.....215
鳝鱼肉丝冬菜粥.....215
紫龙脱袍.....215
干炒鳝丝.....215
西芹鳝鱼丝.....216
韭黄炒鳝鱼丝.....216
清蒸鳝鱼段.....216
辣爆鳝片.....216
墨鱼.....217
姜丝炒墨鱼.....217
西蓝花拌海鲜.....217
多料墨鱼.....217
乌龙茶墨鱼丸.....218
墨鱼仔炒腰花.....218
脆香墨鱼.....218
泡椒墨鱼仔.....218
韭菜姜丝炒墨鱼.....219
椒盐墨鱼卷.....219
红绿墨鱼.....219
墨鱼炒冬笋.....219
鳕鱼.....220
芦笋片汆鳕鱼.....220
杏仁煎鳕鱼.....220
鳕鱼薯块汤.....220
味噌鳕鱼锅.....221
腐皮煎鳕鱼.....221
鳕鱼白玉羹.....221
香橙芥辣银鳕鱼.....221
麻辣鱼块.....222
豆豉蒸鳕鱼.....222
糖醋鳕鱼.....222
鱼肉羹.....222
鲑鱼.....223
青椒炒鱼片.....223
酸笋蒸鱼头.....223
葱烧鱼丁.....223
鱿鱼.....224
酱汁鲜鱿卷.....224
苦瓜炒鱿鱼.....224
宫保鱿鱼.....224
七彩鱿鱼丝.....225
沙锅鱿鱼.....225
爽口鲜鱿.....225
五味鱿鱼.....225
姜汁拌鱿鱼.....226
老干妈炒鲜鱿.....226
玉兰鲜鱿鱼.....226
山药蒜黄炒鱿鱼爪.....226
青椒鱿鱼丝.....227
鱿鱼炒肉丝.....227
家常鱿鱼丝.....227
鲜蔬炒鱿鱼.....227
干煸鱿鱼丝.....228
酸辣鱿鱼卷.....228
樱桃缀鱿鱼.....228
沙茶芹菜炒鱿鱼.....228
海蜇.....229
拌海蜇皮.....229
海米炒肉丝.....229
老醋蜇头.....229
葱油海蜇头.....230
四色蜇丝.....230
芙蓉海蜇松.....230
银芽炒蜇丝.....230



第7章 五谷杂粮——纯天然的保养品

五谷杂粮烹调窍门.....232
如何购买优质大米.....232
米洗净后稍静置再烹煮.....232
如何识别“毒大米”.....232
烹调米食时勿用碱.....232
如何识别小米的好坏.....232
巧去米饭糊味.....232
茶水煮饭促进消化.....232
玉米食品宜添加少量碱.....233
玉米和大豆粉宜混合烹调.....233
如何选购黑米.....233
如何选购大豆.....233
绿豆保存方法.....233
巧存花生米.....233
油炸花生米保脆法.....233
如何购买优质花生.....233
含多油面团不能用酵母.....234
凉开水调面团增强筋力.....234
盐可添面团强性和韧性.....234
用鲜酵母发面宜加食糖.....234
如何防止汤团粉变色.....234
夏季如何存放面粉.....234
如何选购面粉和面制品.....234
黑米.....235
黑米什锦粥.....235
八珍香粥.....235
双黑粥.....235

黑米仔鸭包.....236
黑米粥.....236
补血花生粥.....236
瘦肉双丁黑米粥.....236
大米.....237
甜奶黑芝麻粥.....237
五色甜粥.....237
香蕉大米粥.....237
四果粥.....238
猪肝瘦肉粥.....238
花生杏仁粥.....238
猪肝黑木耳粥.....238
山楂银耳粥.....239
雪梨黄瓜山楂粥.....239
桃仁松子玉米粥.....239
鸽杞黄芪粥.....239
天下第一粥.....240
冰糖五色粥.....240
南瓜粥.....240
西红柿山药粥.....240
西红柿香菇粥.....241
冬瓜莲子粥.....241
黑木耳红枣粥.....241
百合莲子红枣粥.....241
芦荟土豆粥.....242
核桃银耳粥.....242
绿豆玉米粥.....242
山莲葡萄粥.....242
紫菜银鱼干贝粥.....243
百合绿豆粥.....243
当归羊肉粥.....243
杏仁梨糖粥.....243
榨菜腊肉粥.....244
干姜粥.....244
枸杞桃仁大米粥.....244
黄瓜芦荟粥.....244
糙米.....245
黑白芝麻核桃强身粥.....245
糙米圆白菜卷.....245
红豆核桃糙米粥.....245
虾皮韭菜粥.....246
排骨糙米粥.....246
木瓜糙米粥.....246
八味杂粮粥.....246
薏米.....247
柠檬薏米汤.....247
薏米百莲粥.....247
猪腰薏米粥.....247
祛痘养颜薏米粥.....248
排毒养颜粥.....248
奶香双仁粥.....248
蜂蜜核桃薏米粥.....248
糯米.....249
糯米凤翅.....249
醪糟汤圆.....249
八宝饭.....249
黑木耳枣米粥.....250
莲藕荷叶豆粥.....250
葡萄干核桃粥.....250
白果蜜枣山楂糕粥.....250
小米.....251
桂圆金米板栗粥.....251
小米淮山粥.....251
桂圆小米粥.....251
甜味核桃松子粥.....252
胡萝卜小米粥.....252
小米芝麻桂圆粥.....252
山药红枣小米粥.....252
玉米.....253
西红柿玉米汤.....253
玉米煲老鸭.....253
玉米粥.....253
瘦肉玉米粥.....254
鸡肉玉米汤.....254
玉米粉粥.....254
香煎玉米饼.....254
玉米枸杞羹.....255
橙香玉米虾.....255
甜玉米炒西红柿.....255
玉米浓汤.....255
西红柿玉米羹.....256
四味粥.....256
桃仁松子玉米粥.....256
当归玉米粥.....256
农家玉米羹.....257
甜味红花玉米粥.....257
薯瓜粉粥.....257
牛奶玉米粥.....257
绿豆.....258
银耳绿豆汤.....258
莲子绿豆粥.....258
绿豆南瓜羹.....258
绿豆百合汤.....259
乌鸡绿豆冬瓜粥.....259
枸杞绿豆汤.....259
南瓜绿豆汤.....259
红豆.....260
红豆沙包.....260
三豆粥.....260
白果拌红豆.....260
炼乳红豆沙.....261
冬瓜红豆薏米汤.....261
红豆荸荠粥.....261
红豆煲南瓜.....261
黑豆.....262
黑豆蛋酒.....262
黑豆鸡汤.....262
黑豆凤爪汤.....262
黄豆.....263
黄豆炖母鸡.....263
山药黄豆排骨汤.....263
黄豆烩猪肝.....263
核桃.....264
桃仁炒猪腰.....264
核桃芝麻粥.....264
核桃拌韭菜.....264
三彩核桃仁.....265
核桃芝麻糊.....265
核桃炸鸭.....265
枸杞子核桃粥.....265
核桃鸡片.....266
洋葱核桃汤.....266
核桃黑木耳粥.....266
桃仁西红柿.....266
花生.....267
老醋花生.....267
花生杏仁粥.....267
板栗花生汤.....267
米浆.....268
红绿花生.....268
凉拌三样.....268
鲜奶花生仁养血粥.....268
燕麦.....269
苦瓜羊腩燕麦粥.....269
燕麦薏米白果粥.....269
燕麦雪菜肉末粥.....269
燕麦粥.....270
草莓麦片粥.....270
麦片蛋花甜味粥.....270
麦片苦瓜肉粥.....270
红薯.....271
酸辣红薯粉.....271
红薯粥.....271
胡萝卜红薯球.....271
红薯百合粥.....272
地瓜排.....272



甘薯粥.....272
鳝鱼薯块洋葱汤.....272
香葱番薯片.....273
姜汁红薯条.....273
红薯红枣汁.....273
红薯大米粥.....273
煎红薯饼.....274
蜜糖红薯粥.....274
红薯玉米粥.....274
红薯芥菜汤.....274



第8章 水果美食——提升健康指数的原动力

水果烹调小窍门.....276
如何选购优质水果.....276
如何选购西瓜.....276
如何识别有毒西瓜.....276
如何挑选葡萄.....276
如何区别香蕉与芭蕉.....276
如何鉴别激素水果.....276
如何洗瓜果.....277
桃子如何清洗.....277
如何保存削皮水果.....277
荔枝保鲜小技巧.....277
拔丝葡萄应剥除葡萄皮.....277
怎样避免破坏水果汁的营养.....277
调制健康果汁的原则.....277
苹果.....278
苹果柠檬活氧汁.....278
美丽苹果饮.....278
苹果鲜蔬汤.....278
京糕苹果.....279
苹果糙米粥.....279
苹果沙拉.....279
美味酸辣苹果丝.....279
鲜奶煨柿子苹果.....280
苹果百合炒洋葱.....280
牛肉苹果萝卜汤.....280
苹果杏仁银耳汤.....280
梨.....281
雪梨杏仁汤.....281
糖醋拌三样.....281
雪梨川贝大米粥.....281
贡梨枸杞大米粥.....282
红酒浸雪梨.....282
醉腌雪梨.....282
雪梨鸡球.....282
葡萄.....283
葡萄草莓酸奶汁.....283
葡萄牛奶美白露.....283
葡萄丝瓜柠檬汁.....283
香蕉.....284
香桔青春汁.....284
香蕉土豆蔬卷.....284
香蕉牛奶蜂蜜汁.....284
香蕉奶昔.....285
香蕉芒果舒活汁.....285
牛奶香蕉糊.....285
香蕉雪梨生菜汁.....285
西瓜.....286
姜汁冰粉.....286
阳光活力乳.....286
西瓜翠衣汤.....286
橙子.....287
橙子葡萄青春汁.....287
鲜橙柠檬汁.....287
营养蔬果汁.....287
橘子.....288
蜂蜜柑橘汁.....288
橘子萝卜汁.....288
鲜橘汁.....288
柠檬.....289
柠檬海带西红柿汤.....289
泰式柠檬肉片.....289
柠檬黄瓜.....289
樱桃.....290
樱桃阳光活氧水.....290
樱桃玫瑰粥.....290
苹果荸荠饮.....290
菠萝.....291
菠萝嫩姜炒鸭片.....291
菠萝苦瓜鸡汤.....291
菠萝咕老肉.....291
菠萝蔬果汁.....292
菠萝鸡胗.....292
菠萝橙子美白汁.....292
菠萝黄瓜.....292
木瓜.....293
木瓜酸奶魔力汁.....293
木瓜花生排骨汤.....293
防雀斑黑斑果汁.....293
木瓜羊肉汤.....294
木瓜柠檬汁.....294
木瓜草鱼汤.....294
木瓜墨鱼红枣汤.....294
猕猴桃.....295
猕猴桃美肤果汁.....295
奇异果拌海带丝.....295
猕猴桃杏子汁.....295
胡萝卜水果泥.....296
猕猴桃牛奶汁.....296
防晒果汁.....296
猕猴桃大米粥.....296
山楂.....297
山楂红枣瘦肉汤.....297
二皮山楂汤.....297
竹笋二山粥.....297
红枣.....298
山药红枣瘦肉粥.....298
红枣苹果汁.....298
红枣淮山粥.....298
红枣生姜粥.....299
红枣乌梅汤.....299
红枣银耳大米粥.....299
蜜枣大米粥.....299

计量单位换算表

1小匙＝3克＝3毫升
1小匙＝3克

●**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。

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。

本书中的烹调用油是一般家庭常用的植物油、色拉油等，材料、调料中不再列出。

第1章 畜肉美食——烹调有道滋补力强





畜肉的营养非常全面，可为人体提供优质蛋白质和必需的脂肪酸，其中以猪肉的营养最为突出，猪肉的营养优势在于含有丰富的B族维生素，能调节新陈代谢，维持皮肤和肌肉的健康。

关于畜肉的烹调方法有很多种。其中以爆炒最为营养，红烧或清炖则次之。在炒畜肉的时候尽量搭配一些膳食纤维含量高的蔬菜，这样容易增加胃肠蠕动，减少人体对脂肪的吸收。



畜肉烹调小窍门

如何洗净鲜肉

从市场上买回来的肉，上面粘附着许多脏物，油腻腻的，用自来水冲洗不易洗净。不妨用热淘米水清洗，脏物就容易清除掉。

腌肉时加点白糖效果更好

腌肉时，除加盐和其他调味料之外，应加入适量白糖。白糖能够改善成品滋味，缓冲咸味，赋予肉品特有的鲜美滋味；能够促进胶原蛋白质膨胀，使肉质柔软多汁，增加鲜嫩美味口感。在腌渍过程里，糖液的抗氧化性，能够防止肉品褪色。尤其是用硝酸钾腌渍时，白砂糖可以起到保色和助色作用。

肉类抹糖色后最好晾干再烹制

肉类抹匀糖色后，应吊起晾干后再炸制或烧烤。因为，当食材表面水分风干或减少后，糖色的黏度增加，能牢固地附着在食材表皮上，油炸时较不易脱色。成品红润光亮，色泽均匀，并能保持洁净。反之，则达不到上述效果。

切肉片怎样防止粘刀

切肉片的时候，不是粘刀就是粘手，影响操作，如果切前在刀身或手上蘸点水，就可以避免黏度产生，起到润滑刀口的作用。这样不仅易于切制，还可以提高成菜的质量。

煮牛肉加醋易熟烂

牛肉的咀嚼强度，主要决定于结缔组织的含量。牛肉的结缔组织含量比猪、羊肉多，结缔组织主要由胶原蛋白质组成，使肌肉组织特别坚韧，因此炖煮牛肉，要较长时间加热才可煮烂。但是牛肉的胶原蛋白质在酸性环境中加热，会加速分解成可溶性、柔软的明胶。所以，烧炖牛肉时，添加适量食醋，不仅可加速煮烂牛肉，还具有除膻、提香作用。

爆炒菜肴如何切肉

爆炒菜肴时切肉片千万不要切得太薄，厚度一般要达到8毫米左右才好，这是因为炒菜时加热时间长，温度会达到130～180℃，这样来回翻炒，会导致肉片失水退嫩，影响菜的质量。

切出漂亮的肉冻

切肉冻时应该用抖刀法。在切割原料时刀身要上下或者左右均匀地轻轻抖动，这样切出的肉冻表面呈波浪状，不仅好看，而且容易挂住调味汁，容易进味。

肉丝菜丝不要切得过细

切肉丝不是切得越细越好，这样烹调的时候容易散碎，影响成菜的质量。同理，做凉拌黄瓜的黄瓜丝也不要切得太细，否则难以成型，还容易流失大量维生素。

妙切涮羊肉片

将洗净的羊肉放入冰箱冷冻，冻的程度不要过

实，取出后很容易就可以将肉片切薄。

如果经常涮羊肉，可以买一个小型的刨子，用来刨冷冻后的羊肉，又快又薄。

怎样切火腿

火腿水分少，要切开十分费劲。如果用锯来代替刀，就会容易多了。切时先将火腿固定，然后用锯条或小钢锯切开，切出的断面会很平滑。

切猪肝要掌握好时间

猪肝不宜早切，因为猪肝鲜嫩，切后放置时间长了，肝汁就会流出来损失营养，而且烹制时表面会出现许多凝结颗粒。所以鲜肝最好下锅前再切，切完立即用淀粉及调料拌匀浆好，及早下锅。

冷冻久呈绿色的肉不能吃

肉类如果贮存或冷冻时间过久，因为被细菌污染，某些细菌会产生过氧化氢。过氧化氢是强氧化剂，能把肌红蛋白的血红素氧化成胆绿蛋白，使肌肉呈现出绿色。刚屠宰的新鲜肉，过氧化氢还持活性，即使被细菌污染，也不会变绿。因为细菌生长所产生的过氧化氢能被过氧化氢酶破坏，不会有过氧化氢的积累。

如何防止肉存太久变质

为了避免肉制品在贮存过程中变质，腌渍时需严格控制硝酸盐和抗坏血酸的用量。腌渍的温度不宜过低、时间不能过短、浸渍也要充分拌和均匀，使所添加的硝酸盐和抗坏血酸充分发挥作用，避免积累。

如何识别病猪肉

买猪肉时，拔一根或数根猪毛，仔细观察毛根，如果毛根发红，就是病猪肉；如果毛根白净，则不是病猪肉。病猪肉周身皮肤上有大小不一的鲜红色出血点，肌肉和脂肪上也有小出血点；全身淋巴结都呈紫色；肾脏贫血色淡，有出血点。

个别肉贩常将病猪肉用清水浸泡一夜，这样，肉外表看起来很白，看不见出血点，但将肉切开，断面上的脂肪、肌肉中依然存在明显的出血点。

如何防止火腿放太久变色

火腿存放过程中，表面受光的作用，使亚硝基肌红蛋白分解成肌红蛋白，然后再氧化成高铁肌蛋白，使火腿表面出现黄褐色，内部还是鲜红色，风味不受影响。但放太久的火腿内部会出现黄褐色，影响肉质和风味。这种褐变现象，受氧的浓度、温度和光的强度影响大。因此，火腿最好采用不透氧和遮光性佳的包装。

如何识别注水猪肉

用卫生纸紧贴在猪肉上，用手平压，待纸张全部浸透后取下，用火柴点燃。如果纸能烧尽，证明猪肉没有注水；如果纸烧不尽，点燃时发出轻微的“啪啪”声，说明猪肉注水了。

注水的冻瘦猪肉卷，透过塑料薄膜可看到里面有灰白色半透明的冰或红色血冰；砍开后有碎冰块和冰碴溅出，解冻后还会有许多血水渗出。

如何识别母猪肉

如猪肉未剥皮，母猪肉皮厚而硬，毛孔粗而深，并有黑色斑点，皮肤与脂肪之间没有界限。

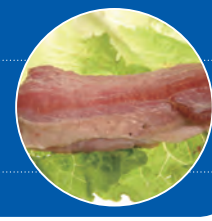
如已剥了皮，母猪肉的瘦肉部分呈深红色，肌肉纤维组织粗糙、纹路粗，用手摸无黏液；用手按肥肉，沾在指上的油脂较少，且无弹性，看上去非常松驰，同时骨头呈浅黄色。

买火腿的诀窍

买整只火腿要看有无蛀洞，若是买零斩的火腿，就要闻闻看有没有香味。精肉的部分呈玫瑰红色，质地坚实，这样的火腿最好。

牛肉

牛肉蛋白质含量高，而脂肪含量低，味道鲜美，受人喜爱，享有“肉中骄子”的美称。



营养功效

牛肉富含肌氨酸、维生素B_{12}、丙胺酸、锌、镁等多种人体需要的营养元素，能提高机体抗病能力，对生长发育及手术后、病后调养的人在补充失血过多、修复组织等方面特别有好处。寒冬食牛肉，有暖胃作用，为寒冬补益佳品。

食用禁忌

牛肉不能和韭菜一起食用。韭菜性味辛温，行气活血、温中开胃，但过量食用会导致腹泻。与牛肉同食会上火。另外猪肉和牛肉也不能一起食用，猪肉与牛肉一温一寒，性味抵触，同食易引起腹泻。在烹调时要尽量避免这两种搭配。



椒香肥牛 煮

材料 肥牛500克，黄豆芽200克，黄瓜1根，青椒1个，红辣椒1个

调料 青花椒2小撮，高汤2大碗，蚝油2大匙，料酒、胡椒粉各1大匙，盐、鸡精、白糖各适量

做法 ❶所有鲜蔬洗净，黄瓜切丝，青、红椒切圈。

❷锅内倒入高汤煮开，放入肥牛，汆烫片刻，捞出，放在黄瓜丝、黄豆芽上。

❸往煮牛肉的汤里加入盐、蚝油、胡椒粉、白糖、鸡精、料酒，调匀，倒入牛肉碗内。

❹锅内放油，烧至八成热，放青、红椒圈、青花椒炒香，浇在牛肉上即可。



五香牛肉 煮

材料 牛肉500克，姜片、葱丁各适量

调料 料酒、酱油、白糖、桂皮、五香粉、盐各适量

做法 ❶牛肉洗净切大片备用，锅内放少量油，油热放入姜片和葱丁爆锅；放入牛肉两面煎一下，然后烹入料酒、酱油，放入白糖、五香粉。

❷倒清水加桂皮焖煮20~30分钟，放入盐，待肉熟透即可。

★小贴士

在焖煮时间上以把牛肉煮烂为宜。做菜也需要有规律地做每一道工序，这样效果才是最好的。



麻辣牛肉干 炒

材料 卤牛肉500克，黄瓜干200克，姜1块，葱1根

调料 A：高汤1小碗，料酒2大匙，醪糟1大匙，盐、白糖各适量，酱油少许 B：辣椒粉3大匙；C：盐、味精各适量，香油2小匙

做法 ❶黄瓜干泡发，沥干；卤牛肉切筷子条，炸至皮酥内软，捞出备用；葱切段、姜切片，均拍破。

❷锅内放油，烧至八成热，放葱段、姜片爆香，再放入牛肉和调料A炒匀，用小火收汁，待汁浓油亮，捡去姜葱，放调料B炒匀，起锅后放入碗中待凉。

❸黄瓜干入牛肉碗中，加入调料C拌匀即成。

需要全本请访问 www.ertongbook.com