

◎提高厨房智商·走近科学饮食

【千变万化家常菜】

1



家常菜

1200例



内蒙古人民出版社

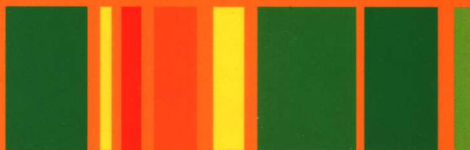


- 让你的“方寸之地”有条不紊
- 让你的温馨厨房色香味更浓
- 让你家的菜式丰富而营养
- 让你的拿手菜3年不重样

《家常菜1200例》

更营养、更美味的私家菜谱





做菜

天天做菜，烹调方法你会多少？除了熟为人知的煎、炒、烹、炸，你还知道哪些？做菜其实不简单！

做菜是学问

做菜大有学问，家常菜也一样。怎样做才能既丰富又营养，还要兼顾简单呢？再多教你几种烹调方法，问题就迎刃而解了！

做菜也是艺术

做菜谁都会，怎样才能使你做的菜与众不同？18种烹调技艺，会使你大显身手，尽显做菜的艺术。这，你也可以做得到！

◎提高厨房智商·走近科学饮食

【千变万化家常菜】

1

家常菜

1200例



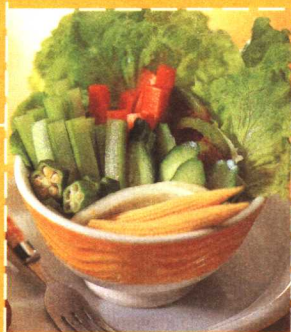
内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

千变万化家常菜 / 《千变万化家常菜》编委会编著.
呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2006.4
ISBN 7-204-08396-2
I .千… II .千… III .菜谱 IV .TS972.12
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 030827 号

书 名 千变万化家常菜
《千变万化家常菜》编委会 编著

责任编辑 李 杰
文字统筹 王丽君
封面设计 肖旭晖
版式设计 冯 静
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦
印 刷 北京国彩印刷有限公司
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 48
字 数 700 千字
版 次 2006 年 5 月第一版 2006 年 5 月第一次印刷
印 数 1-5000 套
书 号 ISBN 7-204-08396-2/G·2110
定 价 89.40 元 (全三册)



Contents

目录

炆拌类

芹菜拌蟹腿	13
凉拌芦笋	13
香油黄瓜拌凉粉	13
青白菜花拌萝卜	14
麻酱葱段	14
香油芹菜	14
香菜花生拌香干	14
红莲藕片	15
臭豆腐拌香干	15
香蒜拍黄瓜	15
芝香雪菜	15
糖醋水晶萝卜	16
白水西兰花	16
酥香花生	16
姜泥藕片	16
拌香干	17
雪菜煮毛豆	17
香辣五丝	17
香辣莴笋	17
芥末沙拉	18
橄榄油拌生菜沙拉	18
柠檬蔬菜沙拉	18
中式沙拉	18
麻辣干丝	19

雪菜豆腐	19
凉拌辣白菜	19
黑椒毛豆荚	19
凉拌大头菜	20
凉拌洋葱	20
甜椒拌青笋	20
酸辣黄瓜衣	20
酸辣菜丝	21
麻辣四季豆	21
凉拌洋葱丝	21
凉拌木瓜丝	21
虾酱拌白菜	22
水晶皮蛋	22
凉拌鸭掌	22
凉拌莴笋	22
酸酪卷心菜	23
树子拌苦瓜	23
麻辣豆干丁	23
红油鲜笋	23
蒜泥拌紫茄	24
豆瓣黄瓜	24
红椒拌金菇	24
芥末鱿鱼	24
凉拌银鱼丝	25
生菜拌烧肉	25
芥末手撕鸡	25
鸡丝粉丝拌韭黄	25

凉拌碎肉	26
葱油白切鸡	26
鸡丝拉皮	26
蒜蓉黄瓜拌鸡丝	26
青红丝拌海蜇丝	27
红油鸭掌	27
红油墨鱼丝	27
萝卜拌海蜇丝	27
凉拌墨鱼	28
红油墨鱼	28
麻酱腰花	28
麻辣肚丁	28
鸭片拌西芹	29
五味鱿鱼	29
凉拌蛰皮	29
虾米酸菜心	29
白切葡汁鸡	30
红油拌鸭掌	30
白灼猪腰	30
麻辣猪耳	30

炆炒类

蒜香豆腐	31
雪菜豆腐	31
甜辣豆腐	31
蚝油豆腐	32

什锦豆腐	32	清炒鸡丝	43	香草排骨	53
鱼肉豆腐	32	宫保鸡丁	43	三鲜烩海参	54
菠菜油豆腐	32	左公鸡	43	香辣蟹	54
香烧豆腐	33	XO酱炒鸡丁	43	麻辣毛肚	54
蟹掌豆腐	33	湖南子鸡	44	辣汁炒花蟹	54
青蒜豆腐	33	辣子鸡柳	44	豆豉炒蟹	55
蚝油双菇	33	回锅肉	44	豆豉螃蟹	55
干煸四季豆	34	清炒腰花	44	雪菜鱿鱼	55
鱼香茄子	34	百合牛柳	45	宫爆鱼丁	55
豆瓣酱卷心菜	34	苦瓜牛排	45	泡菜炒鲜鱿	56
蒜蓉炒卷心菜	34	香根牛肉丝	45	肉煨双干	56
韭黄肝片	35	家常牛肉丝	45	芥蓝牛肉	56
酸辣白菜	35	沙茶牛肉	46	烩三鲜	56
金钩白菜	35	牛肉炒粉丝	46	糖醋辣味虾	57
酸辣笋丝	35	豆腐干炒牛肉丝	46	豆瓣虾仁	57
炒三丝	36	青蒜炒腊肉	46	香辣蟹腿	57
家常茄子	36	韭菜花豆豉炒肉末	47	宫爆大虾	57
洋菇炒西兰花	36	萝卜炒牛肉丝	47	爆炒鱿鱼	58
西红柿炒鸡蛋	36	酸菜牛肉丝	47	爆炒蒜蓉虾	58
虾仁炒鸡蛋	37	葱爆牛肉	47	鱿鱼炒什锦丝	58
蚂蚁上树	37	芦笋炒肉丝	48	咸鱼炒豆芽	58
酸菜粉丝	37	雪菜肉末	48	木须肉	59
蒜炒紫茄	37	黑胡椒牛柳	48	火爆鱿鱼丝	59
家乡小炒	38	红糟五花肉	48	油爆大虾	59
椒油扁豆	38	肉末炒苦瓜	49	豆荚炒墨鱼	59
笋炒三菇	38	牛肉末炒三丁	49	快炒鱿鱼	60
蒜味花生炒菜丝	38	鱼香肉丝	49	笋段虾仁	60
香根炒三丝	39	肉片蒜苔	49	酱炒双鱿	60
西芹炒双丝	39	抓炒里脊	50	香根肚丝	60
素炒菠菜	39	卷心菜炒肉片	50	肉丝炒豆芽	61
雪菜炒年糕	39	火爆腰花	50	蚕豆酥	61
雪菜豆皮	40	腊肉炒青蒜	50	猪肝炒菠菜	61
猪血炒酸菜	40	咸菜鸭肠	51	鸡丝炒黄花菜	61
辣炒皮蛋	40	红烧猪肝	51	豆干炒肉丝	62
猪血炒青蒜	40	红椒豆干肉丝	51	家常鸡丝	62
雪菜香干丝	41	辣爆盐煎肉	51	酱爆鸡杂	62
红油大头菜	41	宫爆嫩排骨	52	姜炒鸭片	62
豌豆鸡胗	41	五彩虾仁	52	香根炒肉丝	63
虾仁鸡片	41	香辣海瓜子	52	豆荚炒腊肉	63
清炒鸡柳	42	沙茶鱿鱼	52	豉椒香肠	63
糖醋鸡丁	42	三丝牛蒡	53	青椒牛肉丝	63
东安子鸡	42	香炒里脊	53	蚝油牛肉	64
木耳炒鸡丝	42	辣椒小鱼干	53	竹笋肉丝	64

西芹炒鲜贝	64
滑蛋虾仁	64
滑熘里脊	65
湘味腊肉	65
豉椒炒排骨	65
滑蛋牛柳	65
家常猪肝	66
芹菜鱿鱼	66
清炒虾仁	66
油爆虾	66
蒜香鲜贝	67
麻辣牛肉	67
辣炒萝卜干	67
麻辣肚丝	67
麻辣鸡胗	68
豉椒鸭掌	68
肉酱蛭子	68
辣炒鱿鱼	68
回锅腊肉	69
辣炒牛腩	69
肉末酸豆角	69
青蒜肉片	69
豆豉双椒	70
宫保鱿鱼	70
韭菜炒鸭血	70
杏仁炒鸡丁	70
回锅鸭肉	71
豆瓣牛肉粉丝	71
香炒鸡块	71
酱肉茄子	71
肉末炒什锦	72
南瓜炒虾米	72
炒鳝丝	72
青蒜炒鳝段	72
雪菜炒黄鱼片	73
姜丝炒蛋	73
麻辣鳝段	73
葱爆羊肉	73
豆干牛肉丝	74
蒜炒香肠	74
五彩牛柳	74
麻婆豆腐	74

焖烧类

醉猪脚	75
香油腰花	75
酱烧排骨	75
木耳鸡	76
莲藕牛腩	76
香干肉	76
咖喱牛小排	76
烩蹄筋	77
口蘑鸡腿	77
茄鸡烧粉丝	77
烂肉白菜	77
叉烧鸡块	78
花雕鸡	78
家常烧肉	78
鲜笋栗子肉	78
栗子双菇	79
酱烧箭笋	79
丝瓜蛤蜊	79
红烧豆腐	79
红烧蹄膀	80
萝卜烧牛肉	80
红烧大排	80
红烧狮子头	80
可乐焖鸡腿	81
啤酒鸭	81
可乐烧猪蹄	81
红酒鸡翅	81
魔芋烧鸭	82
黄豆酱烧牛肉	82
萝卜酒酿烧牛腩	82
鲜烧田鸡	82
豆腐乳烧百页	83
栗子焖猪肉	83
红烧排骨	83
青蒜烧豆腐	83
烤麸烧魔芋	84
糖醋排骨	84
莲藕香菇焖五花肉	84
酱焖大肉排	84
红焖鸡块	85
苦瓜肥肠	85

肉烧百页结	85
红烧牛肉丸	85
红焖苦瓜	86
洋葱烧猪排	86
红烧肉	86
红烧苦瓜	86
笋烧肉	87
菜心狮子头	87
西红柿烧鱼	87
雪里蕻烧带鱼	87
红烧鱼腩	88
红烧鱼头	88
红烧牛仔鱼	88
干烧鱼头	88
葱烧鲜鱼	89
五丝烧鲜鱼	89
豆腐辣烧鱼	89
红烧怀胎鱼	89
糟卤烧鲫鱼	90
干烧鲳鱼	90
红焖花蟹	90
肉烧咸鱼	90
红烧鱿鱼	91
蚝油海参	91
干烧黄鱼	91
豆豉鳝鱼	91
粉皮烧鱼头	92
鲜烧鲑鱼头	92
雪菜鱼头	92
蒜瓣鱼头	92
怀胎鲤鱼	93
豆豉鱼头	93
红烧鱼肚	93
红烧黄鱼	93
蒜丝鱼肚	94
红烧鱼尾	94
茄汁鱼片	94
干烧鱿鱼	94
黄酱焖鱼	95
蒜烧黄鱼	95
干烧鱼	95
酱烧海鱼	95
五花肉焖墨鱼	96

莲藕红烧肉	96
蒜烧南瓜	96
红烧鸡杂	96
鱼香猪蹄	97
啤酒鸡腿	97
香辣鲫鱼	97
八宝镶鸭	97
黄花木耳鸡	98
栗子鸡翅	98
白菜炖肉	98
茄汁鸡腿	98
桂皮排骨	99
咖喱牛腩	99
笋干蹄膀	99
萝卜羊肉	99
可乐猪脚	100
辣豆瓣鱼	100
蘑菇炖里脊	100
菠萝排骨	100
麻辣土豆鸡	101
粉皮香蒜烧黄鱼	101
八宝镶鲜鱿	101
红烧鱼肚	101
红酒烧牛排	102
糖醋鳕鱼	102
豆瓣鲜鱼	102
冰糖蹄膀	102

蒸烤类

咸蛋蒸肉	103
梅菜扣肉	103
文昌鸡	103
粉蒸肥肠	104
香葱蒸鸡	104
红薯蒸排骨	104
百页蒸肉	104
牛肉丸子	105
粉蒸肉	105
清蒸葱油鸡	105
清汤牛肉	105
清蒸苦瓜墩	106
椒丝腐乳蒸滑鸡	106

金银蒸蛋	106
蒸臭豆腐	106
银鱼豆腐	107
肉丸蒸蛋	107
菇盒鹌蛋	107
金玉蒸蛋	107
虾仁蒸豆花	108
清蒸鲈鱼	108
银鱼蒸蛋	108
海鲜蒸蛋	108
苦瓜蒸鲈鱼	109
蒜蓉蒸虾	109
玉米肉丸	109
香葱烤鲑鱼	109
清蒸时鲜	110
香菇蒸鲈鱼	110
鲜蒸鱼	110
豆酱蒸鱼	110
洋葱鳕鱼	111
咸蒸双鱼	111
陈皮蒸白鳝	111
芙蓉花蟹	111
百花蟹脚	112
葱油石斑	112
蒜泥扇贝	112
红糟蒸鱼卷	112
咸冬瓜蒸鱼	113
豆腐蒸鱼肚	113
啤酒蒸花蟹	113
清蒸海鱼	113
清蒸蟹	114
豉汁鲳鱼	114
粤式蒸鲈鱼	114
广式清蒸鱼	114
清蒸葱油鱼	115
豆酥鲳鱼	115
酸辣鲳鱼	115
清蒸鱼	115
泰式柠檬鱼	116
豆豉蒸小鱼	116
清蒸黄鱼	116
豆腐蒸鲑鱼	116
豉椒蒸鲳鱼	117

蚝油蒸鲈鱼	117
梅子蒸鱼	117
蒜蓉蒸鱼片	117
黄豆酱蒸鲜鱼	118
梅菜蒸排骨	118
油淋鸡	118
蒸菜卷	118
蛋蒸肉丸	119
香菇蒸肉	119
酒香扣肉	119
粉蒸小排骨	119
佛跳墙	120
腐乳扣肉	120
烤鳗鱼	120
什锦鲜蛋	120

煲炖煮类

苦瓜排骨煲	121
肥肠煲	121
红烧猪尾煲	121
白肉粉丝煲	122
小排豆豉煲	122
橙香排骨煲	122
蒜香五花肉	122
苦瓜焖鸡煲	123
猪肝鸡腿煲	123
青蒜鸭肉煲	123
啤酒鸡腿煲	123
咸鱼鸡丁煲	124
辣味羊肉煲	124
酒香牛柳煲	124
萝卜煲牛腩	124
鲜虾粉丝煲	125
鳗鱼栗子煲	125
石斑鱼球煲	125
乌参葱煲	125
煲双花	126
鲜鱼煲	126
螃蟹粉丝煲	126
鲑鱼煲	126
什锦海鲜煲	127
鲜贝鳕鱼煲	127

豆腐什锦煲	127	紫菜香菇汤	138	菠菜猪肝汤	149
苦瓜豆腐煲	127	家常酸辣汤	138	酸辣猪血汤	149
田鸡黄瓜煲	128	红白萝卜木耳汤	138	酸菜猪肚汤	149
鱼香茄子煲	128	素三鲜汤	139	香笋肉丝汤	149
菜心面筋煲	128	宫廷酸辣汤	139	酸辣蛋花汤	150
鲜香菇煲	128	酸辣魔芋汤	139	黄豆豆腐汤	150
鲜菇鸡煲	129	丝瓜竹笙汤	139	开胃汤	150
银萝蹄筋煲	129	蘑菇肉片紫菜汤	140	蛤蜊田鸡汤	150
鸡肉煲	129	山东汤	140	蘑菇浓奶汤	151
鸡块茄子煲	129	丸子冬菜汤	140	荸荠冬瓜汤	151
三葱酒鸡煲	130	紫菜蛋花汤	140	薏米栗子汤	151
胡椒虾煲	130	海带豆腐汤	141	西瓜荸荠汤	151
豆腐茄子煲	130	金丝白玉西红柿汤	141	茅根玉米汤	152
茄子大肠煲	130	西式牛肉汤	141	南瓜蘑菇汤	152
肥肠鸭血煲	131	冬瓜红豆排骨汤	141	竹笙萝卜汤	152
花生黄豆煲猪脚	131	鲫鱼豆腐汤	142	西瓜薏米汤	152
西洋菜肉片汤	131	豆腐苋菜汤	142	柚皮冬瓜汤	153
腐竹羊肉煲	131	萝卜丝鲫鱼汤	142	莲藕冬菇汤	153
中式罗宋汤	132	蒜头鸡汤	142	木耳牛腩汤	153
黄花菜排骨汤	132	白玉瑶柱汤	143	红枣水鱼汤	153
苦瓜排骨汤	132	红枣乌鸡汤	143	紫菜鱼丸汤	154
白菜丸子汤	132	醪糟乌鸡汤	143	白果黄豆白菜汤	154
西洋菜排骨汤	133	玉竹杞子汤	143	虾仁香菇汤	154
牛肉杂菜汤	133	百合鸡汤	144	三鲜汤	154
海带干贝瘦肉汤	133	银耳鸡汤	144	海带排骨汤	155
咸肉韭菜淡菜汤	133	菠萝苦瓜鸡汤	144	猪尾汤	155
瓦罐肚条	134	红薯南瓜汤	144	牛肉核桃汤	155
海带排骨萝卜汤	134	鲜菇紫菜汤	145	西红柿牛肉汤	155
连锅羊肉汤	134	胡萝卜黄豆汤	145	牛腩汤	156
家常肉片汤	134	薏仁莲子汤	145	水蜜桃银耳汤	156
芥菜鸡汤	135	西红柿蔬菜汤	145	丝瓜鸡片汤	156
香菇鸡汤	135	红薯煲姜	146	海参鸡汤	156
咸鱼木瓜汤	135	冬瓜虾米海带汤	146	鸡丝芦笋汤	157
火腿香菇煲田鸡	135	西红柿鱼尾汤	146	苦瓜鸡汤	157
咖喱鱼头汤	136	金针菇鱼尾汤	146	百合鸡汤	157
海鲜百页包	136	豆腐鱼头汤	147	花雕鸡汤	157
萝卜腐竹汤	136	鲫鱼汤	147	冬瓜排骨汤	158
酸辣腐竹汤	136	豆腐海带汤	147	鲢鱼汤	158
豆腐丸清汤	137	鱼片蛋花汤	147	肚片冬瓜汤	158
鸡蛋菠菜汤	137	姜丝牡蛎汤	148	牛肉蛋花汤	158
百页油豆腐镶肉汤	137	冬瓜蛤蜊汤	148	腰片清肠	159
丝瓜蘑菇汤	137	豆腐猪血汤	148	蒜子田鸡汤	159
蔬菜维生素汤	138	榨菜肉丝汤	148	苋菜鱼汤	159

黄花菜田鸡汤	159
香螺鱿鱼汤	160
酸菜肚片汤	160
豆腐鱼头汤	160
萝卜鲫鱼汤	160
醋椒鱼头汤	161
酸菜海参汤	161
豆腐鲜鱼汤	161
大肠酸菜汤	161
鱼子丸子汤	162
酸辣汤	162
豆芽肉筋汤	162
虾丸蔬菜汤	162
芥菜肉片汤	163
四宝素汤	163
红糟排骨汤	163
海鲜豆腐汤	163
海参豆腐汤	164
苋菜豆腐汤	164
木瓜百合汤	164
白萝卜牛肉汤	164
水煮羊肉片	165
麻辣臭豆腐	165
西湖醋鱼	165
酒香鱼片	165
银丝煮黄鱼	166
海鲜煮泡菜	166
麻辣豆浆锅	166
煮鱼丸	166
梅檬煮乌头	167
蚝菇鲜鱼	167
川草鱼	167
葱油腐竹	167

煎炸类

葱菇鸡块	168
炸鸡翅	168
炸金角	168
香酥鸡扒	169
梅汁脆皮鸡	169
椒盐排骨	169
椒盐田鸡	169

蒜香鸡排	170
芝麻鸡片	170
咸肉蛋	170
香炸鸡块	170
炸排骨酥	171
辣味芝麻骨	171
芝麻虾球	171
椒盐鲳鱼	171
煎肉鱼	172
酥皮菇盒	172
香煎豆腐	172
鱼香茄饼	172
菜脯蛋	173
鱼香烘蛋	173
黄金丝瓜	173
甜酸棒棒鸡	173
盐酥鸡块	174
香辣鸡翅	174
银杏鸡柳	174
浸炸里脊肉	174
香酥肉卷	175
酥炸大排骨	175
蒜辣香牛排	175
果酱煎猪扒	175
椒盐鲳鱼	176
浇汁鲜鲳鱼	176
浇汁煎鱼段	176
糖醋全鱼	176
糖醋松鼠鱼	177
苏式熏鱼	177
豉汁带鱼	177
辣酱银鱼	177
果香炸梭鱼	178
茄汁黄鱼	178
香煎带鱼	178
酥炸金环	178
奶油虾	179
炸虾卷	179
干煎大虾	179
松子黄鱼	179
红糟炸鳗段	180
炸糖醋墨鱼	180
香茅煎鱼	180

柠檬鲳鱼	180
玉米虾饼	181
糖醋鱼	181
多味鲈鱼	181
松鼠黄鱼	181
酱爆肥蟹	182
武昌酱汁虾	182
油爆虾	182
五香熏鱼	182
干煎鲑鱼	183
椒盐炸鱼腩	183
蒜酥鲳鱼	183
香酥鱼排	183

汆涮类

大白菜牛肉锅	184
西红柿肉酱锅	184
沙锅丸子	184
泡菜臭臭锅	185
牛肉涮锅	185
牛肚鸳鸯火锅	185
全羊涮肉锅	185
酸菜白肉锅	186
鱼肚火锅	186
泡菜鲜鱼锅	186
味噌鳕鱼锅	186
鲑鱼嫩豆腐火锅	187
味噌鲑鱼火锅	187
日式石斑火锅	187
什锦海鲜锅	187

腌卤酱类

蒜酱腌小蛤	188
冲菜	188
什锦泡菜	188
黄瓜泡菜	189
浸腌鸭舌	189
五香酱鸭	189
酱油嫩鸡	189
酱肘子	190
酱排骨	190

五味香卤鸡	190
酱香猪蹄圈	190
卤牛肚	191
卤蛋红烧肉	191
卤猪肚	191
卤大枣白果	191
卤海带	192
卤豆腐	192
卤胗肝	192
怪味鸡	192
梅菜卤鸡	193
卤肥肠	193
卤凤爪	193
卤萝卜	193
琥珀凤爪	194
盐水里脊	194
盐水虾	194
卤花生	194
卤猪皮花生	195
卤猪肘子	195
芝麻牛肉	195
椒麻猪肝	195
喷香猪蹄	196
白汁凤爪	196
琥珀鸡冻	196
猪脚冻	196
五花肉冻	197
五彩水晶冻	197
红茶卤鲜鱿	197
卤鸡腿	197
白切鸡	198
五香鸭舌	198
香卤油鸡	198
红卤排骨	198
绍兴卤肉	199
白云仙掌	199
麻辣鸭翅	199
酱韭菜	199
卤黄瓜镶肉	200
客家冬瓜封	200
卤猪脚尖	200
酸甜舌尖	200
广东泡菜	201

四川泡菜	201
韩国泡菜	201
香卤三味	201
香卤鲭鱼	202
香糟鸡杂	202
卤五花肉	202
五香茶叶蛋	202
四川白菜	203
橘汁火腿	203
辣味风螺	203
醉猪手	203

主食类

香肉饭	204
油饭	204
三鲜烩饭	204
栗子鸡肉饭	205
芋头饭	205
香菇鱿鱼饭	205
鳗鱼饭	205
糙米醋饭	206
咖喱海鲜炒饭	206
咖喱牛肉炒饭	206
三椒牛肉炒饭	206
紫菜包饭	207
腊八粥	207
蘑菇什锦粥	207
咸鱼肉丸粥	207
淮山萝卜粥	208
赤小豆粥	208
柴鱼花生粥	208
糙仁排骨粥	208
川味牛肉面	209
红烧牛肉面	209
馄饨面	209
面疙瘩	209
红烧猪脚面	210
清炖牛肉面	210
海鲜酸汤揪片	210
担担面	210
肉骨茶面	211
三鲜烩面	211

玉米素馅饼	211
自制比萨	211
葱油饼	212
韭菜盒子	212
肉末油饼	212
黄鱼雪菜水饺	212
南瓜蒸饺	213
翡翠韭菜水饺	213
泡菜饺子	213
水煎包	213
三鲜锅贴	214
牛肉蒸饺	214
鱼肉水饺	214
台式炒米粉	214
风味炒面	215
炒猫耳	215
家常焖面	215
木须炒猫耳	215
家常炒饼	216
意大利肉酱面	216
沙锅菜饭	216
香汤米粉	216
肉末河粉	217
三丁炒饭	217
八宝奶香粥	217
葱油面	217
叉烧炒饭	218
海鲜米粉	218
蟹黄汤包	218
紫米莲藕片	218
老婆饼	219
蟹壳黄	219
芝麻球	219
铜锣烧	219
马拉糕	220
蛋黄酥	220
红油抄手	220
生煎包	220
豆沙蛋黄包	221
鲜肉锅贴	221
萝卜丝饼	221
鸡蛋香葱饼	221
花卷	222

枣泥锅贴	222
炸春卷	222
芝麻抓饼	222
芝麻烧饼	223
冰糖汤圆	223
糯米烧麦	223
双味糯米糕	223
腊味萝卜糕	224
炸酸菜包	224
香蕉煎饼	224
柿饼薏米粥	224

新鲜厨房

烹调小窍门

如何炒出清脆爽口的芥蓝	226
巧吃西兰花	226
脆嫩可口的炒菜花	226
如何保持茄子的色泽	226
菠菜炒豆腐的小窍门	226
怎样炒油菜色味俱佳	226
怎样不让菠菜变黑	226
如何除茄锈	226
巧做清香的虎皮青椒	227
提升山芋颜色和味道的妙招	227
炒土豆如何快速熟软	227
煮土豆颜色洁白完整不碎	227
如何巧吃鲜藕	227
烧茄子少用油的方法	227
让豆芽好吃没有豆腥味	227
教你炸美味土豆片	227
教你做金丝缕缕的拔丝菜肴	227
不变黑的炒藕丝	227
做鲜笋怎样防苦	228
巧吃竹笋	228
怎样使淮山脆爽不黏稠	228
炸茄盒有妙法	228
炒透蒜苔的方法	228
怎么样去除卷心菜的异味	228
烹调白菜保持鲜香的方法	228
让老白菜帮变鲜嫩	228
青椒刺孔避免油爆	228
胡萝卜叶也好吃	228

如何清洗火腿	229
菜肴勾芡要适时	229
菜肴熟后淋沸油增色增香	229
用什么水炖肉味鲜	229
巧炖猪肉	229
让香椿清香四溢	229
萝卜怎样做才没有异味	229
怎样使冻粉皮复原	229
如何让浆过的肉片不粘锅	229
炒出好看又好吃的肉丝肉片	229
怎样去掉肉中胆固醇	230
怎样巧炒腊肉	230
烧猪蹄如何增营养	230
炖肉汤小窍门	230
没有腥味的炒猪腰	230
好吃的腊肉炒萝卜	230
做冻肉时汤汁不够怎么办	230
炖肉香料是关键	230
怎样煎出好吃的排骨	230
炒腰花如何增香	230
怎样巧炒腰花	231
猪肝要怎么炒好吃	231
炒猪肚怎样才能肉质爽口	231
消除黄花鱼腥味的办法	231
鱼片、鱼丝、鱼块如何上浆	231
怎样烹调“下水”能提高营养	231
煮出易咬又好吃的猪肝	231
蟹类如何切	231
青花鱼除腥法	231
鱼片氽烫法	231
虾仁上浆时不宜加料酒	232
虾类过油法	232
如何腌鲜干贝	232
蟹类为何要沾粉	232
牛肉的肉质老嫩程度	232
虾仁氽烫法	232
烹煮章鱼的小窍门	232
干贝的过油法	232
精肉适合炒、爆	232
涮羊肉的好处	232
适合炒鱼丝、鱼片的鱼	233
做汤时添加鸡肉蓉、猪肉蓉	233
肉片以刀背拍打易入味	233

煲鸭汤的原理	233
牛茶制作要点	233
适合炖汤的鱼	233
待汤凉后才加肉蓉	233
香菇宜用冷水浸泡	233
烧煮牛肉要切大块	233
冻类菜肴宜用抖刀法	233
切熟蛋的技巧	234
大鱼分段烹调宜切坡形段	234
鱼肉和鸡、鸭肉的切法	234
氽烫蔬菜要用煮沸的盐水	234
冬笋拍块较易着色入味	234
切熟肉的技巧	234
虾蓉不宜剁得过于细腻	234
鱼丝避免切得过细	234
蔬菜宜先洗后切、切后即烹	234
茎叶类蔬菜不宜切得过细	234
鳝鱼爆炒不熟不能食	235
不宜食用太鲜嫩的炒猪肝	235
不宜使用回锅油	235
调糊时切忌太用力	235
食材先沾面粉、蛋液	235
猪肝烹调前要反复浸泡	235
扁豆必须煮至熟透	235
鱼骨先油拌再蒸煮	235
打蛋白时宜顺向	235
炸糊的面包渣宜用咸面包	235
食材刻花后的挂糊方法	236
水分多的食材用干淀粉上浆	236
依食材质地选用上浆法	236
用冻肉烹调的上浆要领	236
勾芡淋油后要及时出锅	236
冷冻食材先解冻后挂糊	236
含水、油脂多的食材挂糊法	236
鱼片上浆要浓些	236
勾芡的妙用	236
勾芡后不宜再调味	236
用淀粉勾芡不宜多滚多搅	237
滑油要以八分熟为标准	237
煸白肉宜先滑油再煸	237
码味时间要适当	237
蔬菜宜旺火快炒	237
滑油食材宜分散入锅	237

滑油食材沾锅和烧焦原因	237	烹调白切肉的要领	241	如何挑选冬瓜	246
煸炒肉丝宜滑油后再炒	237	生鸡腰宜用沸水烫熟	242	买火腿的诀窍	246
姜汁腌渍肉而后炒	237	制作肉皮冻蒸法优于煮法	242	蔬菜干货的保存	246
炒蔬菜前应沥干	237	制作肉皮冻的技巧	242	怎样选购大葱	246
快炒蔬菜时不宜过早加盐	238	制作鱼丸需加淀粉	242	怎样挑选苦瓜	246
胡萝卜用油烹调营养高	238	搅拌肉馅或鱼蓉要同方向	242	怎样选购海带	246
煎荷包蛋要浇点凉开水	238	加醋能保持蔬菜的脆嫩	242	虾米/虾皮的保存	246
煎鱼时拍干粉鱼易酥烂	238	制作鸡冻、鱼冻宜加猪皮	242	黄花菜干货的保存	246
清炸猪肝前应先氽烫	238	制鱼丸不能先加盐后掺水	242	海带、海带芽的保存	247
炒蔬菜需加水时应加热水	238	余鱼丸要温水下锅	242	布丁的保存	247
炒蒜苔时宜先焯水	238	肉馅比例是三肥七瘦	242	果冻的保存	247
蛋皮液中要加少许湿淀粉	238	炸丸子馅料可加泡面包	243	蜂蜜的保存	247
炸黄菜蛋片要用温油浸炸	238	炝菜小窍门	243	油的保存	247
油炸肉皮应扎孔、皮朝下	238	黄豆芽加料酒可除豆腥味	243	辛香料的保存	247
蹄膀煮至七分熟再油炸	239	调制全蛋糊或蛋白糊技巧	243	泡芙的保存	247
炸好的蛋松用温水回软	239	巧吃芹菜叶	243	魔芋的保存	247
油炸腰果的技巧	239	如何防止饺子馅泛水	243	巧克力的保存	247
预防油炸花生米回潮方法	239	拌菜调味的小窍门	243	鱼干的保存	247
肉皮冻或水晶菜不宜冷冻	239	酒、醋混合使用能增芳香	243		
炸鱼丸的适当油温	239	萝卜烹调前要用沸水烫	243	厨房卫生和安全	
油炸菜松的要点	239	拔丝应选用细白糖	243	厨房清洗妙法	248
炸花生米要用温油	239	蒸馒头宜以冷水入锅	244	巧除炊具油污	248
油炸春卷的技巧	239	熬汤时不宜撇除浮油	244	家庭厨房灭火的窍门	248
淮山要用沸水焯后再油炸	239	做榨菜肉丝汤的技巧	244	用铁锅的禁忌	248
炸开口笑的技巧	240	凉拌菜内味精要用水化开	244	巧除墙壁上的油污	248
清蒸鱼宜先焯水	240	玉米和大豆粉宜混合烹调	244	煤气灶的漏气鉴别窍门	248
蒸鱼时宜在鱼体下垫葱段	240	煮饺子不粘黏的技巧	244	厨房抹布的清洁	248
蒸肉时应将皮面朝下	240	汤锅底以猪骨垫底	244	使用菜刀的窍门	248
带皮土豆宜蒸不宜煮	240	鱼、虾馅的料酒应适量	244	使用微波炉的窍门	249
螃蟹宜蒸不宜煮	240	米洗净后静稍置再烹煮	244	塑料餐具清洗的窍门	249
蒸鱼时要采用旺火速蒸	240	汤对烹调的作用	244	巧去玻璃杯污垢	249
鸡油宜用蒸法提取	240			如何去除瓶内油污	249
豆腐宜先蒸再烹调	240	常见食品的选购与保存		如何去除厨房下水道怪味	249
巧去皮蛋壳	240	福菜的选购	245	疏通水池堵塞的窍门	249
煮鱼时宜沸水下锅	241	干海带芽的选购	245	巧洗餐具	249
煮荷包蛋宜加少许食盐和醋	241	利用冬菇蒂来选冬菇	245	用植物巧去厨房污垢	249
煮牛奶时应远离异味物质	241	猴头菇的选购	245	餐具促干窍门	249
煮白斩鸡宜在水中加食盐	241	豆豉的选购	245	怎样清除残留的蛋迹	249
白肚要先煮后蒸	241	香菇/花菇的选购	245	厨房用具巧消毒	250
如何控制蛋黄软硬度	241	竹笋的选购	245	勤擦炉具	250
煮牛奶时不宜加糖	241	银耳的选购	245	清洁厨房墙壁污垢	250
烹调白斩鸡的技巧	241	如何选购大蒜	246	清除厨房异味	250
白斩鸡熟后用冷鸡汤浸泡	241	怎样挑选黄瓜	246	滤水器加透明膜	250

清洗煤气灶灶头	250	如何科学使用餐具洗洁精	252	水面筋、油面筋和烤麸 ...	254
清洁排气扇	250	巧用白酒擦餐桌	252	冷水锅可清除肉的腥味 ...	255
清洗地板上的油渍	250	除火锅铜锈的小窍门	252	全鸡的刀工处理	255
巧除餐具上的鱼腥味	250			手工剁肉比机器绞肉味美 ..	255
巧除咖啡壶内的沉淀物 ...	250	生活小窍门		菇类除沙法	255
不可用化纤布做厨房抹布 ..	251	焦糊食物对人体有害	253	巧剥栗壳	255
擦水龙头的窍门	251	圈养与散养禽类肉质差异 ..	253	清除黄花鱼腥味的方法 ...	255
清理排水管的妙法	251	哪些是美发蔬菜	253	鸡腿和猪肘的表皮宜留长 ..	255
鸡毛除瓷砖污垢	251	如何保持冷冻食品品质 ...	253	肉类水煮后应立即烹调 ...	255
塑料厨具清洗法	251	刚屠宰的肉质不够鲜美 ...	253	凋萎的蔬菜返鲜法	255
清除铝锅黑渍的窍门	251	各种瘦肉的脂肪含量	253	切大型面包和蛋糕技巧 ...	255
带眼的塑料用具怎么清洗 ..	251	哪些是减肥蔬菜	253	雕好瓜果忌接触盐和碱 ...	256
以废油除油污的窍门	251	正确的解冻方法	253	河豚不可轻易烹调食用 ...	256
厨房节水小窍门	251	速冻食品的解冻方法	254	死鳝鱼、死蟹不能食用 ...	256
怎样磨刀快	251	肉类冷冻过久会降低鲜味 ..	254	蟹的肠、胃、鳃不能食用 ...	256
不锈钢餐具去污窍门	252	火腿处理法	254	不能吃鸡、鸭的臀尖	256
煤气炉如何清洗	252	如何清除猪肚的臊味	254	雕刻食品应以明矾水保存 ..	256
锅具正反面都要洗	252	最适合制鱼丸的鱼	254	淡水鱼不宜生吃	256
让银质餐具恢复光亮	252	解冻食品不宜再次冷冻 ...	254	鱼腹内的黑膜不能食用 ...	256
擦洗玻璃器皿的窍门	252	腌肉退盐法	254	海参的清洗	256
电水壶除垢法	252	以筷子巧除黄花鱼的内脏 ..	254	海带用水浸泡可除污染物 ...	256
细颈瓶也能洗干净	252	内脏必须先泡水处理	254		



炆拌类



芹菜拌蟹腿

「材料」

芹菜200克, 盐1/2小匙, 蟹腿90克

「调味料」

蒜泥2小匙, 味精1/8小匙, 香油1大匙, 色拉油1大匙

「做法」

1. 芹菜切5厘米长段, 以滚水烫1分钟取出, 加盐拌腌20分钟, 蟹腿剥成丝状。

2. 将所有材料拌上调味料。

「小贴士」

芹菜又称香芹。芹菜中的营养素包含了芹菜素、挥发油、绿原酸、咖啡酸、维生素C、菸酸、多种氨基酸、醣类、蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素B群、钙、磷等元素。



凉拌芦笋

「材料」

芦笋(去老皮)400克

「调味料」

A: 盐1/2小匙, 水6杯

B: 色拉油1大匙, 糖1大匙, 醋2大匙, 盐1/2小匙, 胡椒1/8小匙

C: 青椒末2大匙, 洋葱末2大匙

「做法」

1. 芦笋切段, 放入煮开的调味料A

中大火煮熟(约2分钟)取出。

2. 调味料B调匀, 放入芦笋及调味料C拌匀置盘即可。

「小贴士」

芦笋有防止癌细胞扩散的功能。对乳腺癌、肺癌、膀胱癌、皮肤癌以及淋巴瘤均有一定的疗效。芦笋所以能治癌, 因为它富含组织蛋白, 同时又含丰富的叶酸。



香油黄瓜拌凉粉

「材料」

凉粉100克, 黄瓜4根, 蒜2粒, 柠檬1/2个

「调味料」

酱油、香油各少许, 盐、糖各适量

「做法」

1. 黄瓜洗净切小段, 并用刀面稍加拍碎。

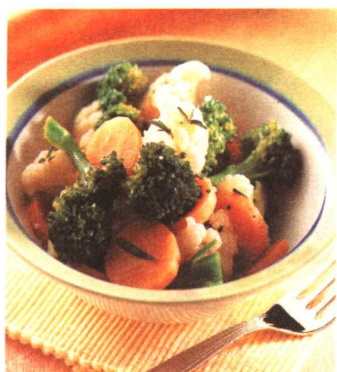
2. 蒜去皮拍碎切丁, 凉粉洗净切段

备用。

3. 最后将所有材料放入碗中, 加入柠檬汁及调味料拌匀即可。

「小贴士」

黄瓜的营养素主要有含多种醣类、咖啡酸、绿原酸、以及维生素B₁、B₂、以及葫芦素、纤维素、钙、磷、铁等元素。



青白菜花拌萝卜

「材料」

西兰花、菜花各1/2个，胡萝卜1/2个

「调味料」

盐1/2小匙，橄榄油3大匙，鸡精少许，辣椒油（或芥末）少许

「做法」

1. 菜花和西兰花各切小朵，洗净；胡萝卜切圆片。

2. 锅中加水烧开，放入菜花、西兰花、胡萝卜片煮熟，捞出沥干，调味料拌匀。

「小贴士」

选购西兰花以菜株亮丽、花蕾紧密结实的为佳；花球表面无凹凸。



麻酱葱段

「材料」

葱250克，芝麻酱1大匙

「调味料」

砂糖2小匙，酱油1/2大匙

「做法」

1. 葱切除根须和叶尖老朽部分，洗净沥干。
2. 将10碗水煮滚，放入葱，煮熟后捞起，待稍凉时，轻轻挤去水分，

切长段。

3. 把芝麻酱加糖、酱油及1大匙开水稀释搅拌均匀，放入盘内。

4. 再将葱段摆入盘内即成。



香油芹菜

「材料」

芹菜1棵，枸杞1小撮

「调味料」

A: 盐1/4小匙

B: 香油3大匙，酱油1大匙

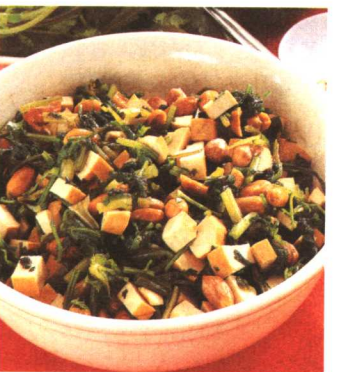
「做法」

1. 芹菜剥开洗净，去掉茎瓢；枸杞用冷开水泡洗。
2. 芹菜先用盐腌10分钟，再加入调

味料B和做法1料，腌至入味即盛盘，然后放上枸杞装饰即可。

「小贴士」

使调萎的蔬菜返鲜，不妨将蔬菜浸泡于稀释后的食用醋里，这样可以使蔬菜重新吸水而使形态饱满挺实，质地脆嫩。



香菜花生拌香干

「材料」

香菜150克，熟花生70克，五香豆干5块

「调味料」

A: 盐2小匙，橄榄油1/2大匙

B: 糖、盐、酱油、香油各2小匙

「做法」

1. 香菜洗净，去根，放入滚水中加调味料A烫熟，捞出放入冷开水中

泡凉，捞出，沥干水分，切成半寸长段备用。

2. 熟花生去皮，五香豆干洗净，切丁备用。

3. 所有材料放入碗中，加入调味料B拌匀，盛入盘中即可。