

Dazhong Jiachangcai



大众家常菜

800



福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

Dazhong Jiachangcai

大众家常菜

800

赵国梁 聂阳 张厚 / 编写

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

大众家常菜800/赵国梁, 聂阳, 张厚编写. —福州:
福建科学技术出版社, 2006.11
ISBN 7-5335-2832-8

I. 大… II. ①赵…②聂…③张… III. 菜谱
IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第052249号

书 名 大众家常菜800
编 写 赵国梁 聂 阳 张 厚
出版发行 福建科学技术出版社 (福州市东水路76号, 邮编350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 各地新华书店
排 版 福州怡兰广告有限公司
印 刷 福州华悦印务有限公司
开 本 889毫米×1194毫米 1/24
印 张 9
图 文 216码
版 次 2006年11月第1版
印 次 2006年11月第1次印刷
印 数 1-6000
书 号 ISBN 7-5335-2832-8
定 价 19.80元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

CATALOGUE 目录

C A T A L O G U E



1 畜 肉

- 2 猪肉与猪杂
- 2 棕香排骨
- 2 东坡肉
- 2 啤酒焖肉
- 2 蟹黄狮子头
- 3 双味珍珠肉丸
- 3 家乡扎肝
- 3 京葱煸猪手
- 3 红焖蹄尖
- 4 菠萝肉
- 4 蜜汁樱桃肉
- 4 软熘里脊丝
- 4 洋葱烤仔排
- 5 酱醉排骨
- 5 酒香扎肉
- 5 香炸肉卷
- 5 虫草煲仔排
- 6 果味肉排
- 6 茶菇烧排骨
- 6 双脆里脊丝
- 6 肚片烧粉丝

- 7 肺片烧金瓜
- 7 四鲜托猪手
- 7 肉松金蒜仔
- 7 酒香脆肠
- 8 南乳稻香肉
- 8 XO酱爆肥肠
- 8 生爆滑肉
- 8 椒麻腰花
- 9 蒜泥猪肚
- 9 血糯仔排
- 9 炸熘里脊
- 9 香酥猪腰
- 10 香烤卤肉
- 10 椒盐发财手
- 10 墨鱼猪肚沙锅
- 10 清炸猪排
- 11 豆芽炒肉丝
- 11 三鲜炒猪心
- 11 响铃肉卷
- 11 香辣小炒肉
- 12 软油古老肉
- 12 冬笋滑肉片
- 12 筒骨南瓜

- 12 葱烧猪蹄
- 13 砂仁肚条
- 13 莲百煨瘦肉
- 13 青椒里脊片
- 13 山楂炒肉片
- 14 青椒炒猪肝
- 14 菠菜炒猪肝
- 14 木耳烧腰穗
- 14 白烧蹄筋
- 15 牛肉与牛杂
- 15 杭椒牛肠
- 15 蒜蓉肥牛卷
- 15 干煸牛肉丝
- 15 香草牛扒
- 16 香酥牛肉卷
- 16 过桥金牌肥牛
- 16 一品赛熊掌
- 16 清炖牛筋
- 17 色拉牛排煎
- 17 干煸牛四样
- 17 油嫩牛百叶
- 17 竹香牛肉粒
- 18 黑芝麻牛柳
- 18 火辣牛四宝
- 18 金针牛肉煲
- 18 黑椒牛扒
- 19 核桃牛肉卷
- 19 金瓜粉蒸牛肉
- 19 红汁板栗牛筋
- 19 水煮肥牛
- 20 碧绿牛鞭花
- 20 牛柳爆牛肝菌
- 20 京葱牛筋煲
- 20 银耳牛腩煲
- 21 茄汁牛舌
- 21 香煎牛里脊
- 21 青红椒炒牛肉

21 韭心炒百叶
22 金钱牛排
22 香辣牛髓
22 青红椒炒牛肉
22 土豆烧牛筋
23 土豆烧牛肉
23 葱麻牛腱肉
23 羊肉与羊杂
23 小炒羊肉丝
23 豆花肥羊
24 干煸腊羊肉
24 塞北羊腿
24 香辣羊杂
24 鲍汁羊脯
25 蒙古烤羊串
25 葱香羊肉饼
25 酱香烤寸骨
25 菜包羊肉粒
26 千张嫩肉卷
26 蛋香锅巴羊肉
26 羊肚蛭干沙锅
26 首乌羊肉煲
27 果味羊排
27 烤仔羊
27 烤羊肉串
27 雪莲羊肉盅
28 杜仲羊腰盅
28 羊膀金龟盅
28 葱爆羊肉丝
28 狗肉与其他
28 香辣狗肉沙锅
29 参杞狗肉沙锅
29 狗肉枸杞汽锅
29 剁椒芋仔鹿肉
29 牡丹炖鹿肉
30 当归炖鹿胎
30 脆皮辣子野兔

30 酥烤兔肉
30 草菇焖兔肉

31 禽蛋

32 鸡与鸡蛋
32 双味鸡柳
32 长生鸡
32 银芽鸡丝
32 豆酥鸡
33 锦绣鸡丝
33 一品蛋饺
33 OK凤足
33 叫化仔鸡
34 莲蓬芙蓉
34 脆熘鸡排
34 脆皮鸡条
34 双果鸡丸
35 柠檬软煎鸡
35 豉油鸡
35 象牙鸡卷
35 香油鸡
36 玉米炖乌鸡
36 菜香鸡明骨
36 麻花山鸡片
36 豆苗山鸡片
37 参杞龟凤
37 鸡茸酥条
37 蜜汁炸鸡
37 双色鸡排
38 风沙仔鸡
38 云吞辣豆鸡块
38 炸鸡肉丸
38 银鱼煎蛋
39 烤八块鸡
39 蛋煎芋丝虾饼

39 酒醉鸡翅中
39 韭菜炒蛋
40 白云凤爪
40 鸡肝杂烩
40 芙蓉鸡丝
40 板栗焖鸡块
41 五彩烩蛋饺
41 肉末蒸蛋
41 虾仁蒸水蛋
41 鸭与鸭蛋
41 桂花盐水鸭
42 富贵石榴鸭
42 鲜带鸭黄酥
42 夹饼京葱酱鸭
42 五香扒鸭
43 酸椒鸭脯
43 椰盅鸭
43 八宝葫芦鸭
43 椰蓉鸭黄
44 宫保鸭丁
44 富贵吉利鸭
44 三鲜鸭卷
44 三套鸭
45 沙拉脆皮鸭
45 麻辣鸭掌
45 南瓜蒸腊鸭
45 岭南姜母鸭
46 川味南乳鸭
46 雀巢鸭松
46 凤梨鸭脯
46 醋熘松花蛋
47 栗子煨鸭
47 酒醉鸭肝
47 银耳烧鸭肝
47 芡实老鸭煲
48 软炒蛋白
48 鸭黄烩豌豆

48 蛋黄紫菜卷
48 鹅与其他
48 香酥鹅排
49 飘香麻辣仔鹅
49 盐水鹅
49 秘制烧鹅
49 鲍汁鹅掌
50 水煮鹅肠
50 蛋白熘鹌脯
50 黄豆焖鹅掌
50 土家烧老鹅
51 鲜果滑鹅肠
51 风鹅蛤蜊煲
51 锅仔香辣鹅
51 咸鹅冬瓜球
52 香辣红头鹅
52 铁板鸵鸟肉
52 孔雀开屏
52 啤酒乳皇鸽
53 南乳烤鸽腿
53 麻酱鹅肠
53 红焖乳鸽
53 红酒焗乳鸽
54 冬笋余鹌鹑
54 虎皮鹌鹑蛋
54 银杏炒鹌鹑
54 香酥鸽子
55 香酥鹌鹑
55 茄汁鹌鹑
55 鸽蛋龙眼
55 黄芪煲乳鸽

56 水产
57 河鱼
57 爽口鳗卷

57 麦穗鱼
57 臭大元烧鱼头
57 水煮鱼片
58 泉水鱼
58 鲷鱼两吃
58 美味鳝段
58 菌香鳊鱼
59 松鼠鳊鱼
59 脆香鳝片
59 葡萄鳊鱼
59 烟花醉江鲢
60 蟹黄鱼肚
60 沙河鱼头
60 酱豆鱼冻
60 滑熘鱼片
61 熟炒甲鱼
61 松子鱼脯
61 生嗜野生鳝筒
61 油焗昂公
62 湘味剁椒鱼头
62 铁板武昌鱼
62 清蒸鳊鱼
62 辣汁黑鱼片
63 粉蒸鲇鱼
63 清蒸鲥鱼
63 酒烤鳝鱼
63 荷包鳊鱼
64 海鱼
64 泡椒鲜鱿
64 菊花墨鱼
64 美极多宝鱼
64 酥熘鲳鱼
65 玫瑰鱼鲜
65 葱香鱼裙
65 木瓜裙边
65 茄汁鱿鱼
66 多彩鳝鱼粒

66 脆熘石斑鱼
66 姜爆花枝片
66 港式鳊鱼
67 蟹汁鱼皮
67 鲜果鱿鱼
67 宫廷鲈鱼
67 雪菜黄鱼
68 秘制鲜鱿
68 火夹鲈鱼
68 蒜蓉煎黄鱼
68 油浸黄鱼
69 铁板八爪鱼
69 川香墨鱼仔
69 鲜辣海参片
69 芥汁生鱼片
70 红椒烫粉鳝鱼
70 花醉鳝鱼
70 葱烧海参
70 一品鲳鱼
71 酸辣鲨鱼片
71 木瓜鱼翅盅
71 红烧墨鱼蛋
71 蛋黄鱿鱼
72 虾蟹
72 葱烧大虾
72 翡翠虾斗
72 美味炆虾
72 蒜香龙虾
73 芒果澳龙
73 菜汁脆皮虾
73 鲜果凤尾虾
73 臭豆腐蒸草虾
74 泰式基围虾
74 葱香麻辣大虾串
74 油爆元宝虾
74 玉脂澳龙
75 色拉黄鱼虾

75 串烤大虾
75 葱爆水晶虾
75 新派香叶虾
76 炸糟大虾
76 生蒸龙虾
76 椒盐虾蛄
76 香辣蟹
77 干椒蟹
77 黄油芝士焗青蟹
77 天顶湖蟹饼
77 花蟹回锅肉
78 蓉城红汤蟹
78 贝类
78 刺身生蚝
78 芹香文蛤
78 北极贝刺身
79 上汤鲍贝
79 上汤象拔蚌
79 清蒸扇贝
79 芥末海胆
80 银杏花螺
80 脆豆炒带子
80 百花鲍鱼盅
80 凤岭蛤烩
81 奶酪烤扇贝
81 红汤竹蛭
81 香辣焗蜗牛
81 极品财神鲍

蔬 菜

82 叶菜与瓜果
83 椒油双鲜
83 盐水春笋
83 苦瓜枣泥酿

83 香炸红薯丸
84 高汤萝卜菊
84 瓜藤烙
84 豆瓣菊花脑
84 葱油豆瓣
85 蛋黄焗南瓜
85 蒜蓉白菜
85 芝麻冬瓜条
85 葱香芽笋
86 菜胆芋艿
86 银杏豆瓣
86 河塘双鲜
86 枣香莲藕
87 清炒双片
87 蛇瓜银杏
87 碧玉粒粒香
87 八宝酿丝瓜
88 响脆金瓜
88 爽口萝卜卷
88 脆口莴笋
88 瓜香粉条
89 沸油蚕豆
89 淋汁辣味三丝
89 蛋黄菜羹
89 剁椒荔浦芋头
90 辣汁香芋
90 香辣茄花
90 苦瓜烧蚌肉
90 佛手烧扁尖
91 芝士鱼香茄子
91 嫩笋炒丝瓜
91 柠香甜瓜盅
91 肉馅薯夹
92 鲜花水果色拉
92 玛瑙映雪梨
92 椒盐香蕉
92 缤纷色拉

93 枸杞煨南瓜
93 香烧三素
93 糖醋金边白菜
93 烧茄夹
94 蜜汁红薯
94 黄瓜蜜条
94 糖醋藕丝
94 炒土豆泥
95 奶香花椰菜
95 苹果色拉
95 酸奶奇异果
95 山药大枣泥
96 番茄海鲜果冻
96 栗芋金丝枣
96 豆制品
96 鲍汁豆腐
96 龙井素芙蓉
97 大煮干丝
97 香干雪里蕻
97 麻油素鸡
97 菜汁豆腐丸子
98 纹丝豆腐
98 小炒豆腐
98 浓汤百叶
98 橙汁豆干
99 大烫干丝
99 彩虹豆腐
99 酱豆蒸百叶
99 清汤豆腐丸
100 菜胆素鲍
100 浓汤素翅
100 美味千张
100 素扒熊掌
101 铁板香橙豆腐
101 蹄筋腐竹煲
101 一品豆腐
101 肉馅罗汉包

102 海鲜豆腐
102 脆皮臭豆腐
102 鸡丝扣干丝
102 灌汤蟹粉豆腐球
103 铁板辣豆腐
103 风味红汤豆腐片
103 泉水臭干
103 鱼香脆皮豆腐
104 肉末篮花扣
104 素珍什锦拼
104 百叶炒菠菜
104 什锦腐竹
105 食用菌
105 上汤金针菇
105 鸡腿菇煲
105 百花酿口蘑
105 红扒鲜蘑
106 木耳炒银杏
106 泡椒牛肝菌
106 鲜蛤炒地衣
106 豆油烩双脆
107 鲜蕨杂菌汤
107 花油山菌汤
107 鸡汁猴头菇
107 韭黄牛肝菌
108 猴头煲乳鸽
108 扁尖鸡腿菇
108 虎掌托鸡丝
108 杏鲍菇炒鱼片
109 翡翠白灵菇
109 金菇拌芽心
109 黄焖鲜蘑菇
109 清炒茶树菇
110 西芹凤尾菇
110 椒盐鲜蘑菇
110 干贝茶树菇
110 香脆竹荪排

111 金菇炒鳝丝
111 百合扒香菇
111 蒜苗牛肝菇
111 草菇炒虾仁
112 冬笋白灵菇
112 松仁珊瑚菇
112 素脆鳝
112 八珍素斋煲

113 冷盘

114 凉拌菜
114 蕨菜拌咸肉
114 四脆拌鸡丝
114 香椿拌豆腐
114 太极双瓜
115 韭薹田螺肉
115 虾子茭白
115 咖喱拌鱼冻
115 拌三脆
116 五彩凉皮
116 蒜香茄子
116 麻辣香腰花
116 胡椒拌虎尾
117 香葱小素鸡
117 鸡汁干丝
117 糖醋黄瓜
117 松花拌豆腐
118 芹菜拌肚丝
118 佛手拌里脊
118 香干拌海带
118 腐竹拌菜心
119 韭黄拌豆芽
119 青椒拌干丝
119 葱油拌双耳
119 芝麻拌藕片

120 冬笋黄瓜拌腰花
120 芦荟拌苦瓜
120 凉拌四丝
120 香拌西芹百合
121 凉拌黄瓜海蜇
121 凉拌五彩鸡丝
121 酱卤菜
121 卤水胗片
121 陈皮牛腱子
122 虎皮凤爪
122 锦记卤蛇段
122 柱侯羊肝
122 卤水鸭头
123 财神佛手菇
123 卤水豆腐
123 卤水鹅脯
123 卤水乳鸽
124 家乡卤鹅
124 卤可乐猪脚
124 卤豆包
124 卤凤爪
125 卤水五花肉
125 综合卤味
125 辣味卤豆腐
125 卤水什锦
126 卤笋丝
126 卤鸭腿
126 卤味蹄膀
126 微辣卤猪肝
127 卤味猪皮
127 五香卤肉
127 卤水鸭胗
127 香辣卤大肠
128 香卤竹笋
128 卤味玉米
128 辣味卤什锦菜
128 卤味茭白

129 卤水鱿鱼
129 蜜汁酱鸭
129 酱香鹅头
129 樟茶酱烧鸭
130 黄豆酱笋丁
130 梅子小排
130 南乳墨鱼仔
130 酱爆田鸡
131 鸡汁酱鳕鱼
131 农家辣酱
131 泡菜
131 朝鲜泡白菜
131 柠香青桃
132 海派糟八件
132 酒酿山药
132 红酒香雪梨
132 山椒毛豆节
133 汾香冰镇猪手
133 鱼露鸽
133 酒香嫩仔鸭
133 沙姜白切鸡
134 椰奶芦荟
134 蜜汁红腰豆
134 葱油蚕豆
134 话梅花生
135 菠萝蜜山药
135 小坛糟八件
135 酱香萝卜皮
135 麻香醉腰片

汤羹

136 靛羹
137 瑶柱粟米羹
137 鸭丝海参羹

137 太极鸡末羹
137 龙王太子羹
138 西施鱼肚羹
138 鲍参翅肚羹
138 竹荪海皇羹
138 瑶柱三丝羹
139 雪蛤海鲜羹
139 韭黄瑶柱羹
139 四宝冬瓜羹
139 鸭血豆腐羹
140 蟹粉小鱼丸羹
140 海鲜芙蓉羹
140 瓜果银耳羹
140 香菜草菇羹
141 竹荪鳕鱼羹
141 酸辣海蜇羹
141 玉米墨鱼羹
141 西湖牛肉羹
142 竹荪猪脑羹
142 汤煲
142 七星猪肘煲仔
142 墨鱼煲猪蹄
142 蜜枣乌鱼煲
143 赤豆乳鸽煲
143 茯苓煲甲鱼
143 罗汉猪肺煲
143 萝卜煲猪骨
144 莲藕筒骨煲
144 淡菜煲猪舌
144 黄豆排骨煲
144 眉豆鸡脚煲
145 杏仁菜鸭煲
145 生熟地煲龙骨
145 冬瓜薏米煲鹅
145 汤团野鸭煲
146 荷包白菜煲

146 香菇板栗煲
146 玉子海鲜煲
146 海鲜苦瓜煲
147 参杞乳鸽煲
147 五彩鲜鱿煲
147 梅菜扣肉煲
147 芦笋乌鸡煲
148 菜胆蘑菇煲
148 板栗黄鳝煲
148 鲜栗排骨煲
148 银丝花蟹煲
149 蟹黄鱼唇煲
149 香芋猪手煲
149 猪肚黄豆煲
149 乌鸡天麻煲
150 苦瓜煲排骨
150 海鲜煲仔
150 鲜汤
150 葱香咖喱羊肚汤
150 咸菜猪肚汤
151 什锦牛肉汤
151 柠檬鱼丸汤
151 花雕田鸡汤
151 蛤蜊咸肉汤
152 番茄牛肉汤
152 冬笋仔鸡汤
152 蒜香鳝筒汤
152 丝瓜海蚌汤
153 双丝文蛤汤
153 昂公翡翠汤
153 榨菜猪肺汤
153 洋参田鸡汤
154 鲜奶草鱼汤
154 花蟹白菜汤
154 泡菜肚片汤
154 酸菜黄鱼汤
155 春笋肉片汤

155 猪蹄冬瓜汤
155 南瓜田鸡汤
155 鸡片芦笋汤
156 芥菜鱼肚汤
156 豆腐鱼头汤
156 蛤蜊鱼唇汤
156 魔芋鸭舌汤
157 藕节莲子汤
157 栗子双冬汤
157 泥鳅豆腐汤
157 蹄筋红枣汤
158 红菇豆腐汤
158 筒骨秀珍菇
158 枸杞鸡腿菇
158 凤菇余肚尖

炖品

159 滋阴养颜炖品
160 竹荪鸽蛋盅
160 莲藕炖仔鹅
160 乌鸡当归罐
160 茶菇炖排骨
161 香露鸡脚翅
161 无花果炖猪肺
161 黄耳炖鳄龟
161 八珍炖信鸽
162 红莲雪哈盅
162 花旗炖孔雀
162 清汤八宝盅
162 杏菇炖乌鸡
163 嫩凤吞鲜菇
163 红菇河田鸡
163 茶菇炖水鸭
163 银耳莲子盅
164 银耳木瓜盅

164 咸鱼龙骨罐
164 翡翠鱼肚罐
164 补肾壮阳炖品
164 川贝炖鳄鱼
165 雪梨炖腰花
165 咸鱼炖牛蛙
165 虫草炖童子鳖
165 鹿茸炖乳鸽
166 龙马炖牛鞭
166 龙凤茶汤
166 龟裙海鲜罐
166 仔鹅干鲍汤鼎
167 新派一品香
167 清炖甲鱼
167 枸杞河鳗盅
167 杜仲牛鞭锅
168 龙马童子鸡
168 虫草水鸭
168 补脑益智炖品
168 瑶柱炖土鸡
168 天麻炖猪脑
169 参汤炖花胶
169 天麻龙眼炖野鸭
169 节瓜炖牛腩
169 三菌炖乳鸽
170 玉米炖鸡胗
170 菜团炖野鸭
170 黑枣炖河鳗
170 红参炖乌鱼
171 猴头戏老鸡
171 竹荪炖螺片
171 银耳鸽蛋盅
171 奶香干贝芙蓉
172 清炖带鱼
172 延年益寿炖品
172 鱼翅木瓜盅

172 鲍翅炖乌鸡
172 榆耳炖铁雀
173 蛤蚧炖鹌鹑
173 秘制老鸭盅
173 罗汉果炖牛尾
173 灵芝鹿茸炖山龟
174 春笋炖蚌肉
174 荷香鲍鱼鸡
174 鸡骨草炖鲫鱼
174 北杏炖猪肺
175 雪兔明目盅
175 人参炖鳖裙
175 首乌炖羊肉
175 鲫鱼炖豆腐

火锅

176 风味火锅
177 毛肚火锅
177 麻辣火锅
177 涮羊肉火锅
177 什锦火锅
178 野味火锅
178 龙凤火锅
178 川南汤火锅
178 河田鸡火锅
179 三荤火锅
179 鸡公烧火锅
179 肥牛火锅
179 小肥羊火锅
180 羊杂火锅
180 金银鸭火锅
180 全味火锅
180 狗肉火锅
181 四生火锅
181 风味火锅

181	海味火锅
181	和汤火锅
181	活鲫鱼火锅
182	太平鱼头火锅
182	陆海空火锅
182	毛蟹火锅
182	墨鱼海味火锅
183	鲜鲍鱼火锅
183	素食火锅
183	泡菜火锅
183	素什锦火锅
183	人参金菇火锅
184	三鲜豆腐火锅
184	太平银芽火锅
184	奶汤火锅
184	麻辣素鸡火锅
185	清汤山药火锅
185	菊花香菜火锅
185	滋补火锅
185	甲鱼人参火锅
185	乌鸡当归火锅
186	海马双龙火锅
186	百合鹌鹑火锅
186	肥羊鹿鞭火锅
186	滋补鸳鸯火锅
187	十全大补火锅
187	香辣烤大虾火锅
187	益寿延年火锅
187	鸳鸯养生火锅
188	附：火锅汤与味碟的制法

主食

189	饭与粥
190	韭香蟹黄饭

190	虾仁鹅粒泡饭
190	扬州炒饭
190	珍珠蛤蜊饭
191	黑米盏
191	水果蛋炒饭
191	烤鸭菜饭
191	北极贝泡饭
192	清香粽叶饭
192	叉烧炒饭
192	上汤蛋包饭
192	芋头腊味饭
193	芦笋黄豆粥
193	豆瓣咸鱼粥
193	核桃南瓜粥
193	虾糕皮蛋粥
194	牛杂粥
194	椰糖木瓜粥
194	肉丝菜粥
194	玉米稀粥
195	状元及第粥
195	面疙瘩与面条
195	蛭炒面疙瘩
195	锦酱意大利面条
195	酒香牛肉酱面
196	鱼香腊鸡汤面
196	风味冷拌面
196	老北京炸酱面
196	青蟹伊面
197	朝鲜冷面
197	无锡排骨面
197	家常拌粗面
197	糊塌面
198	卤味肥肠面
198	奥灶面
198	牛柳珍菇盖浇面
198	饼与包子

198	蜜汁莲蓉包
199	鱼香三丝煎饼
199	三丁大包
199	糯香豆沙锅饼
199	葱油蛋煎饼
200	空心麻球
200	宫廷窝头
200	酒香脆皮卷
200	奶香葱油饼
201	肉松吐司卷
201	牛肉夹馍
201	果馅糯米烙
201	曲香豆苗饼
202	萝卜干煎包
202	豆蓉三珍咸饼
202	新奇绿茶爽
202	芋丝腊味煎饼
203	酸甜话梅糕
203	馄饨与饺子
203	双色馄饨
203	虾肉云吞
203	虾馅鱼皮馄饨
204	月芽肉馅蒸饺
204	牛肉迷你饺
204	香素锅贴
204	肉馅秋叶饺
205	蟹黄虾饺
205	水晶鲜虾饺
205	佛手包
205	鲜肉四喜饺



畜肉





粽香排骨

原料 猪小排500克，糯米250克，粽叶150克，葱、姜各5克，酱油25克，绵白糖20克，绍酒20克。

制法

1. 猪小排剁成6厘米长块，加姜、葱、酱油、绵白糖、绍酒腌入味；糯米泡透；粽叶焯水后浸入凉水中。

2. 粽叶裹上猪小排及糯米扎紧，上笼蒸1.5小时后取出装盘。



东坡肉

原料 猪五花肉1000克，葱15克，姜块15克，绍酒200克，酱油50克，绵白糖40克。

制法

1. 猪五花肉煮约5分钟后捞出，洗净血水，切大方块。
2. 沙锅中用竹算垫底，铺上葱、姜块，猪五花肉皮朝下排入，

加绵白糖、酱油、绍酒，加盖旺火烧沸，改小火焖2小时，取出装入特制容器（皮朝上），撇去浮油倒入肉汁，加盖旺火蒸约30分钟即成。



啤酒焖肉

原料 猪五花肉750克，菜心200克，葱结15克，姜块15克，啤酒400克，焦糖50克，酱油15克，精盐4克，味精1克，绵白糖30克，植物油30克。

制法

1. 猪五花肉氽至断生，捞起改刀成块；菜心焯油成熟。

2. 锅置火上，倒入啤酒、葱结、姜块、焦糖、酱油、精盐、绵白糖，烧沸后下入猪五花肉，转小火焖至酥烂，放入菜心、味精，再转大火收汁即成。



蟹黄狮子头

原料 猪五花肉1000克，蟹黄50克，菜心100克，葱、姜末各5克，绍酒15克，精盐4克，鸡蛋清40克，干淀粉15克。

制法

1. 猪五花肉切成丁，加葱、姜末、绍酒、精盐、鸡蛋清、蟹黄、干淀粉搅拌上劲。

2. 沙锅上火，清水烧沸，下入肉茸丸子氽熟，转小火焖制3小时，放入菜心、精盐调好味即可起锅装入小汤盅。



双味珍珠肉丸

原料 猪肉茸500克, 玉米笋75克, 西兰花70克, 胡萝卜片50克, 糯米300克, 绍酒15克, 葱、姜末各10克, 胡椒粉2克, 鸡蛋液30克, 干淀粉15克, 酱油20克, 绵白糖15克, 湿淀粉10克, 植物油500克(实耗80克)。

制法

1. 猪肉茸加绍酒、葱末、姜末、胡椒粉、鸡蛋液、干淀粉搅匀; 糯米泡透; 胡萝卜片、西兰花、玉米笋分别焯熟。

2. 猪肉茸搓成丸子, 一半拍上糯米, 上笼蒸熟取出, 贴上胡萝卜片装盘; 另一半炸熟, 加入绍酒、酱油、绵白糖烧沸, 湿淀粉勾芡, 颠翻均匀后装盘; 西兰花、玉米笋分别围边。



家乡扎肝

原料 猪小肠50克, 猪肝片400克, 五花肉片350克, 笋片30克, 油豆腐30克, 葱、姜各15克, 八角2克, 香叶2克, 老抽30克, 绍酒15克, 冰糖20克, 味精1克, 菜心80克, 植物油25克。

制法

1. 猪肝片、五花肉片、笋

片、油豆腐各取一块, 用猪小肠扎紧, 余水; 菜心焯熟铺盘底。

2. 锅上火, 倒入葱、姜炸香, 加水、老抽、绍酒、香叶、八角、冰糖及猪小肠扎好的原料, 大火烧沸后转小火焖至酥烂, 加味精, 收汁即可装盘。



京葱焗猪手

原料 猪手1只(约500克), 京葱段100克, 绍酒20克, 老抽30克, 精盐3克, 冰糖40克, 芝麻油30克, 味精1克, 植物油40克。

制法

1. 猪手一剖为二, 余熟; 京葱段焯水铺盘底。

2. 锅置火上, 倒入猪手略炸, 加入水、绍酒、老抽、精盐、冰糖烧沸, 转小火焖至酥烂, 放入味精、芝麻油, 转大火收汁即可装盘。



红焖蹄尖

原料 猪蹄尖1000克, 绍酒50克, 老抽70克, 冰糖75克, 葱段15克, 姜片10克, 蒜头10克, 虾茸60克, 豆腐片30克, 冬菇片30克, 菜心100克, 精盐3克, 干淀粉10克, 植物油20克。

制法

1. 猪蹄尖余水洗净, 入锅加

葱段、姜片、绍酒、水, 煨至七成熟捞出; 菜心焯熟装小方盘; 虾茸加精盐、干淀粉搅上劲, 搓成圆球, 贴上六边形豆腐片和冬菇片制成足球状, 上笼蒸熟后放在菜心上。

2. 锅置火上, 下油烧热, 倒入葱段、姜片、蒜头煸香, 放入猪蹄尖, 加绍酒、老抽、冰糖烧沸, 小火焖烂后大火收汁, 分装于小盘即成。



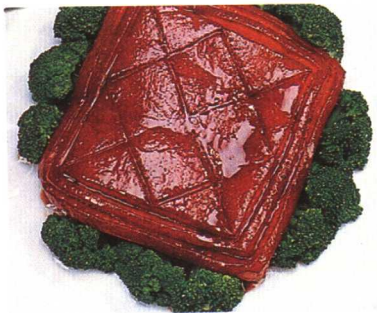
菠萝肉

原料 五花肉500克, 莲子150克, 梅干菜100克, 菜心200克, 绍酒20克, 酱油50克, 葱段15克, 姜片5克, 植物油15克。

制法

1. 梅干菜加油、绍酒、酱油炒入味, 放入葱段、姜片蒸透; 菜心焯熟, 围摆盘底。

2. 五花肉氽水后油炸上色, 切成片, 每片肉包卷一颗莲子, 整齐排入菠萝形模具中, 放上梅干菜, 上笼蒸至酥熟, 扣入盘中即成。



蜜汁樱桃肉

原料 猪肋条肉650克, 西兰花200克, 绍酒35克, 精盐8克, 冰糖65克, 葱结10克, 姜片5克, 红柚水150克, 猪肉汤800克。

制法

1. 猪肋条肉氽水, 旺火煮约10分钟, 肉皮朝上刮刀纹; 西兰花焯熟。

2. 沙锅内竹算垫底, 放入肉块(皮朝上), 舀入猪肉汤, 加葱结、姜片、绍酒、精盐、红柚水, 加盖, 中火烧约30分钟, 放入冰糖(32.5克)加盖, 移小火上焖至酥烂(约1小时), 再加冰糖(32.5克), 移回中火上烧至卤汁收稠, 去掉肋骨装盘, 西兰花围边。



软熘里脊丝

原料 猪里脊肉丝200克, 青椒丝50克, 胡萝卜丝50克, 水发香菇丝50克, 葱丝25克, 绍酒10克, 精盐2克, 味精1克, 干淀粉10克, 蛋清40克, 湿淀粉10克, 芝麻油5克, 植物油80克。

制法

1. 猪里脊肉丝加精盐、蛋清、

干淀粉拌匀上浆。

2. 锅上大火, 倒入植物油烧至四成热, 放入猪里脊肉丝滑熟捞出; 锅留余油复上火, 投入青椒丝、葱丝、胡萝卜丝、水发香菇丝煸炒, 加绍酒、精盐、味精, 湿淀粉勾芡, 再倒入里脊丝颠翻均匀, 淋上芝麻油, 起锅装盘即成。



洋葱烤仔排

原料 精选仔排10根, 香叶5克, 南乳汁15克, 洋葱125克, 精盐10克, 白糖10克, 蒜泥20克, 植物油20克, 嫩肉粉少许, 芝麻油5克。

制法

1. 取洋葱25克切粒, 倒入仔排, 加南乳汁、精盐、白糖、

蒜泥、香叶、嫩肉粉腌渍1.5小时, 上笼蒸1小时取出, 余下洋葱切丝。

2. 烤盘内倒入洋葱丝、植物油, 摆上仔排, 入240℃烤箱烤15分钟取出, 刷上芝麻油装盘即可。



酱醉排骨

原料 猪肋排骨1000克, 绍酒100克, 精盐50克, 酱油50克, 白糖50克, 葱结15克, 姜片5克, 八角、桂皮少许。

制法

1. 排骨斩成块, 加精盐拌匀, 腌约12小时, 入锅加水, 旺火烧沸, 捞出洗净。

2. 另锅放入竹算垫底, 排骨整齐摆入, 加绍酒、葱结、姜片、八角、桂皮, 舀入清水加盖, 旺火烧沸, 再加酱油、白糖, 盖好, 中火烧至汁稠, 装盘, 浇上原汁即成。



酒香扎肉

原料 猪五花肉1000克, 红枣150克, 百花酒200克, 精盐2克, 酱油、白糖各50克, 稻草10根, 葱段15克, 姜片5克, 菜心60克。

制法

1. 猪五花肉改刀成正方块, 余水洗净, 稻草扎十字格; 菜心焯熟装盘底。

2. 沙锅上火, 投入葱段、姜片, 肉块皮朝上排入锅中, 倒入红枣、百花酒、白糖、精盐旺火烧沸, 加酱油微火焖约2小时至酥烂, 再旺火收汁即可装盘。



香炸肉卷

原料 豆腐皮2张, 里脊肉250克, 香菇丝50克, 冬笋丝50克, 京葱丝25克, 绍酒10克, 精盐2克, 味精1克, 干淀粉10克, 蛋清60克, 酱油10克, 糖10克, 辣椒酱1碗, 植物油80克。

制法

1. 里脊肉切细丝, 加精盐、蛋

清、干淀粉上浆, 入锅滑熟, 倒入香菇丝、冬笋丝、京葱丝炒匀, 加绍酒、酱油、糖、味精制成馅料。

2. 豆腐皮裁方块, 包入馅料卷成条, 收口处用蛋清粘牢, 投入油锅炸至金黄色捞起, 改刀装盘, 随上辣椒酱蘸食。



虫草煲仔排

原料 猪仔排1000克, 虫草10克, 菜心10颗, 绍酒100克, 酱油50克, 白糖50克, 芝麻油5克。

制法

1. 猪仔排余水, 改刀成块; 虫草洗净; 菜心焯熟。
2. 猪仔排放入沙锅, 加虫草、绍酒、酱油、白糖、水, 大

火烧沸, 转小火煲至酥烂装盘, 淋上卤汁、芝麻油, 菜心围边即成。

小贴士 本品滋阴润肺, 特别适宜体弱和病后恢复。



果味肉排

原料 猪仔排650克, 番茄丁50克, 红椒丁50克, 绍酒20克, 南乳汁50克, 生抽25克, 白糖25克, 味精5克, 芝麻油10克, 植物油100克。

制法

1. 猪仔排修齐, 肉面上直划1.6厘米见方小块(深至肋骨), 加

绍酒腌渍入味。

2. 锅上火, 倒入植物油烧至七成热, 放入猪仔排略炸捞入煲锅, 加番茄丁、红椒丁、南乳汁、生抽、白糖、味精大火烧沸, 转中小火焖至酥烂, 淋入芝麻油装盘即成。



茶菇烧排骨

原料 猪小排400克, 茶树菇50克, 红椒圈10克, 青椒圈10克, 老抽15克, 精盐2克, 绍酒20克, 绵白糖20克, 味精1克, 葱、姜各10克, 植物油20克。

制法

1. 猪小排剁成块; 茶树菇泡发。

2. 锅置火上, 倒入植物油、葱、姜煸炒, 放入猪小排炒匀, 加入清水、绍酒、老抽、茶树菇、精盐、绵白糖大火烧沸, 转小火烧至猪小排完全酥烂, 投入青椒圈、红椒圈、味精, 大火收汁即可装盘。



双脆里脊丝

原料 猪里脊丝200克, 金针菇100克, 榨菜丝50克, 红椒丝30克, 生菜叶20克, 精盐3克, 味精1克, 鸡蛋清50克, 干淀粉10克, 湿淀粉15克, 绍酒10克, 植物油30克。

制法

1. 猪里脊丝加精盐、鸡蛋

清、绍酒、干淀粉上浆; 生菜焯水铺盘底。

2. 锅置火上, 倒入植物油烧至四成热, 下入猪里脊丝滑熟, 捞起沥油。

3. 锅留余油复上火, 倒入金针菇、榨菜丝、红椒丝炒香, 加精盐、味精烧沸, 湿淀粉勾芡, 下入猪里脊丝颠翻均匀, 出锅装盘即成。



肚片烧粉丝

原料 猪肚300克, 水发粉丝150克, 干红椒30克, 香菜5克, 精盐10克, 味精3克, 葱、姜各10克, 绍酒10克, 植物油20克, 高汤500克。

制法

1. 猪肚洗净, 加葱、姜、绍酒小火煮熟, 改刀成菱形片; 水

发粉丝打成结; 干红椒煸出红油。

2. 高汤烧开, 倒入猪肚、粉丝烧沸, 加精盐、味精调味, 淋入红油; 撒入干红椒、香菜即成。