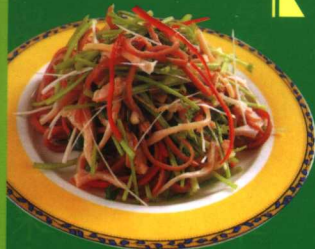


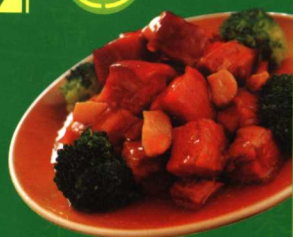
◎提高厨房智商·走近科学饮食

【千变万化家常菜】

2



大众菜

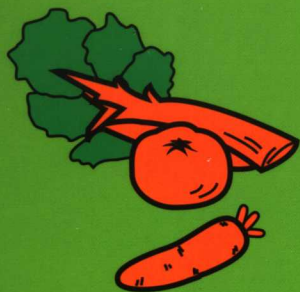


1200例



彩色菜谱
升级版

内蒙古人民出版社



- 七类不同食材
- 百种烹饪常识
- 千款美味菜肴
- 万种健康滋味

让离家的您品尝浓浓家味
为居家的您奉上味觉盛筵

家常菜图文宝典

让您轻松品尝家的滋味





内容简介

清口蔬菜类

49 种蔬菜为您补充足够维生素

营养豆类及乳品类

10 种豆类及乳品口感香滑更营养

浓香肉类

15 种各色肉食让您时时解馋

美味禽蛋类

12 种禽蛋给您全面营养呵护

鲜美水产类

26 种水产品让您过足鲜味瘾

养颜果品类

23 种果品让您容颜常驻

花色米面类

7 种主食让您天天不重样

◎提高厨房智商·走近科学饮食

【千变万化家常菜】

②

大众菜

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 张 倩
封面设计 肖旭晖
版式设计 任新艳
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)



目录



清口蔬菜类

红薯 17

百合绿豆红薯汤 17

红薯南瓜汤 17

红薯煲姜 17

淮山 18

肉片淮山汤 18

淮山枸杞炖鸡 18

淮山绿豆羹 18

淮山红豆汤 18

淮山枸杞排骨汤 19

萝卜 19

萝卜烧牛肉 19

萝卜干炒腊肉 19

萝卜鱼腩煲 19

萝卜腐竹汤 20

萝卜魔芋羹 20

白玉瑶柱汤 20

竹笙萝卜汤 20

胡萝卜 21

胡萝卜荷兰豆炒肉片 21

健胃蔬菜酸奶 21

炒素什锦 21

胡萝卜三鲜汤 21

解毒蔬果汁 22

高纤享瘦蔬菜汁 22

胡萝卜烤麸烧魔芋 22

胡萝卜烧牛肉 22

炒三丝 23

土豆 23

土豆火腿炒蛋面包 23

藕 23

橙蜜藕 23

莲藕安眠汤 23

莲藕红烧肉 24

莲藕香菇汤 24

芋头 24

芋头海带鱼丸汤 24

芋头绿茶沙拉 24

洋葱 25

洋葱咖喱鱼头汤 25

洋葱咖喱肉末 25

百合 25

百合雪梨清润汤 25

大头菜 25

大头菜排骨汤 25

芦荟 26

芦荟抗压水 26

芦荟蜜饮 26

白菜 26

糖醋三丝 26

酸辣白菜 26

高汤白菜 27

清水白菜 27

老汤白菜 27

白菜丸子汤 27

清炖白菜 28

白菜苹果汁 28

白菜豆腐汤 28

白菜蛋花汤 28

油菜 29

油菜咸肉百叶汤 29

菜心酱鱼条 29

蛋饺烧菜胆 29

油菜珍珠翡翠汤 29

沙锅炖菜心 30

鸡蓉菜心 30

鲜蘑菜心 30

菠菜 30

菠菜炒鸡蛋 30

菠菜排骨银鱼羹 31

炸菠菜脯 31

鸡蛋菠菜汤 31

菠菜香油汤 31

火腿菠菜羹 32

菠菜炒牛柳 32

菠菜魔芋排毒汁 32

酸菜 32

酸菜牛肉 32

酸菜炒肉丝 33

酸菜牛肉丝 33

生菜 33



生菜肉卷	33	韭菜	40	西红柿排骨汤	46
生菜垫面筋	33	韭菜肉丝豆芽	40	西红柿鱼肉沙拉	46
海鲜生菜煲	34	咸肉韭菜菠菜汤	40	西红柿胡萝卜汁	46
鲜鱼生菜汤	34	香韭枸杞炒鸡蛋	41	红绿芦笋汁	47
醪糟蒸火腿	34	韭菜萝卜纤维汤	41	减脂果菜汁	47
芹菜	34	豆芽	41	西红柿腐竹汤	47
葡萄柚西芹汁	34	银芽炒三丝	41	金丝白玉西红柿汤	47
补血蔬果汁	35	火腿炒豆芽	41	西红柿炒鸡蛋	48
助眠芹菜汁	35	豇豆	42	西红柿鱼尾汤	48
高纤蔬果汁	35	酸豆角炒肉末	42	黄花菜	48
凉拌蔬菜	35	凉拌豇豆	42	素什锦	48
西芹炒杏仁	36	四季豆	42	黄花菜炒肉丝	48
卷心菜	36	熏肉四季豆	42	黄花菜排骨汤	49
菠萝卷心菜汁	36	香菜	42	鸡粒黄花菜	49
郁金卷心菜	36	香菜三色小炒	42	黄瓜	49
蒜蓉炒卷心菜	36	香菜豆干丝	43	腐乳鸡蛋炒黄瓜	49
莴笋	37	香菜牛腩	43	肉片黄瓜汤	49
腊味烧莴笋	37	茄子	43	翠玉黄瓜汁	50
飘香莴笋煮黄喉	37	凉拌茄子	43	什锦蔬菜沙拉	50
豉香莴笋	37	鱼香茄子	43	黄瓜苦瓜饮	50
豆豉笋丁	37	酿茄斗	44	冬瓜	50
竹笋	38	咸鱼茄子煲	44	蛤蜊冬瓜汤	50
鲜笋炖排骨	38	茄子炖鸡汤	44	冬瓜海鲜汤	51
家常酸辣汤	38	家常茄子	44	虾仁炒冬瓜	51
竹笋烧鲜鱼	38	青椒	45	冬瓜什锦帽	51
竹笋烧刺参	38	尖椒香干肉丝	45	冬瓜红豆排骨汤	51
竹笋鸡汤	39	双椒鸡脯	45	冬瓜海米海带汤	52
排骨竹笋汤	39	青红椒炒腊肉	45	冬瓜蛤蜊姜丝汤	52
彩色香笋鸡丁	39	菜花	45	柚皮冬瓜汤	52
雪里蕻干烧冬笋	39	清炒双花	45	冬瓜虾仁香菇汤	52
两香山笋	40	菜花炒蛋	46	丝瓜	53
香笋肉丝汤	40	西红柿	46	丝瓜蛤蜊香菇汤	53



肉片丝瓜汤	53
丝瓜姜丝蛤蜊	53
丝瓜蘑菇汤	53
火腿肠烩丝瓜	54
丝瓜魔芋美白汤	54
苦瓜	54
苦瓜咸鸭蛋	54
苦瓜炖排骨	54
苦瓜烧鱼	55
咸蛋辣香苦瓜	55
苦瓜肉片	55
苦瓜鸡腿	55
苦瓜多多汁	56
苦瓜酿虾仁	56
素炒苦瓜	56
苦瓜排骨汤	56
苦瓜茶	57
苦瓜黄豆木耳汤	57
豉汁苦瓜	57
肉末炒苦瓜	57
菠萝苦瓜鸡	58
西葫芦	58
金钩粉丝烧瓜	58
香菇	58
松子香蘑	58
香菇西红柿蔬菜汤	58
香菇肉片	59
炸香菇	59
香菇蒸排骨	59
香菇鸡汤	59
香菇五花肉	60
金针菇	60

五菇汤	60
什锦蔬菜	60
金针菇鱼尾汤	60
口蘑	61
口蘑扒鱼脯	61
南瓜口蘑汤	61
木耳	61
木耳炖鸡腿	61
红白萝卜木耳汤	61
木耳炒鸡丝	62
木耳红枣茶	62
三色小炒	62
木耳牛柳煲	62
木耳牛腱汤	63
银耳	63
肉片银耳汤	63
银耳菠萝枸杞汤	63
八宝瘦身汤	63
银耳杏仁冻	64
银耳莲子炖土鸡	64
银耳百合莲子汤	64
银耳鸡汤	64
南瓜	65
南瓜肉丁	65
肉片南瓜汤	65
南瓜西米露	65
南瓜米豆美颜汤	65
西兰花	66
洋菇炒西兰花	66
西红柿菜花排骨汤	66
蔬菜维生素汤	66
蕨菜	66

炒蕨菜	66
荸荠	67
荸荠蘑菇浓奶汤	67
蒜苗	67
蒜苗椒香腊肉	67
蒜苗腊肉	67
雪菜	67
雪菜肉末	67
雪菜炒冬笋	68
芦笋	68
火腿皮蛋烧芦笋	68
茭白	68
咖喱茭白	68
芥菜	68
芥菜肉片汤	68

营养豆类、乳品类

黄豆	69
笋干黄豆	69
胡萝卜黄豆汤	69
荸荠黄豆冬瓜汤	69
白果黄豆白菜汤	70
蚕豆	70
状元五香豆	70
火腿烩蚕豆	70
红豆	70
红豆小元宵	70
双豆减脂汤	71
彩虹刨冰	71
红豆煲鸡调经汤	71
栗子红豆鱼头汤	71





绿豆 72

冬瓜绿豆煲老鸭 72

绿豆丝瓜竹笙汤 72

绿豆水果盅 72

豆腐 72

红烧酿豆腐 72

腌菜豆腐 73

仿豆腐脑 73

洋菇炒豆腐 73

熊掌豆腐 73

虾酱豆腐 74

泡菜豆腐煲 74

虾仁豆腐 74

汤烧豆腐鱼 74

五花肉烧冻豆腐 75

珍珠豆腐羹 75

八珍豆腐煲 75

肉末豆腐 75

南京臭豆腐 76

什锦豆腐 76

火焙豆腐 76

糊豆腐 76

鳊鱼豆腐羹 77

豆腐丸清汤 77

蒸芙蓉豆腐 77

蒜香豆腐 77

麻婆豆腐 78

家常豆腐 78

葱烧豆腐 78

虾仁豆腐 78

豆腐鱼头汤 79

黄豆豆腐汤 79

豆浆 79

葱味咸豆浆 79

豆腐干 79

雪菜香干丝 79

五花肉炒豆腐干 80

鸡汁回卤干 80

三鲜煮干丝 80

豆腐干丝炒牛肉丝 80

豆皮 81

素烧鹅 81

酸奶 81

酸奶沙拉 81

西红柿浓酸奶 81

鲜果酸奶 81

小西红柿酸奶汁 82

牛奶 82

水果鲜奶麦糊 82

花生玉米糊 82

珍珠奶茶 82

鲜果炖奶冻 83

鲜奶冰糖炖雪蛤 83

美味红豆炖奶 83

猕猴桃牛奶汁 83

浓香肉类

猪肉 84

西洋菜排骨汤 84

红椒酿肉 84

柠香里脊肉 84

红烧狮子头 85

梅菜五花肉 85

红烧排骨 85

梅汁排骨 85

猪肉蛋卷 86

榨菜肉丝汤 86

猪肉粉丝汤 86

葱爆肉丝 86

客家小炒 87

香炸肉条 87

炒木樨肉 87

炸芝麻里脊 87

南煎丸子 88

四喜丸子 88

豆豉肉 88

酿尖椒 88

炒肉丝拉皮 89

金牌蒜香骨 89

回锅肉 89

酱爆里脊 89

芝麻肉丝脆 90

鱼香碎滑肉 90

甜椒肉丝 90

湖南红烧肉 90

梅林里脊 91

葱油里脊 91

冬菜扣肉 91

毛豆炒肉丝咸菜 91

腐乳爆肉 92

卷筒粉蒸肉 92

醉排骨 92

西洋菜肉片汤 92

中式罗宋汤 93

家常肉片汤 93



丸子冬菜汤	93
红烧排骨	93
糖醋排骨	94
京酱肉丝	94
蚂蚁上树	94
酥炸肉条	94
糖醋肉丸	95
芝麻排骨酥	95
子姜炒里脊	95
咖哩小排	95
蛤蚧排骨汤	96
韭菜花豆豉炒肉末	96
豉汁蒸小排	96
芦笋炒肉丝	96
红烧大排	97
红烧狮子头	97
红糟五花肉	97
咸鱼蒸肉饼	97
猪舌	98
安徽卤舌	98
猪肚	98
爆炒肚片	98
芫爆肚丝	98
缠丝肚	98
双脆锅巴	99
瓦罐肚条	99
山东汤	99
猪肥肠	99
蒜烩肥肠	99
焦煨肥汤	100
白玉肥肠煲	100
锅仔肥肠	100

猪腰	100
爆炒腰花	100
腰肝葱姜煲	101
猪肝	101
爆炒猪肝	101
南煎肝	101
猪肝菠菜汤	101
猪蹄	102
鱼香蹄花	102
红烧猪手	102
啤酒炖猪蹄	102
红扒猪蹄	102
酸辣臊子蹄筋	103
红烧蹄膀	103
南乳焖猪手	103
猪血	103
酸辣汤	103
酸菜猪血汤	104
豆腐猪红汤	104
酸辣猪血汤	104
牛肉	104
扒牛肉条	104
灌汤牛肉丸	105
葱爆牛肉	105
红烧牛腩	105
泰式牛腩煲	105
洋葱炒牛肉	106
牛肉芥菜汤	106
牛肉汤	106
西湖牛肉羹	106
干煸牛肉丝	107
牛肉牛杂烩	107

水煮牛肉	107
芹菜牛肉丝	107
干烧牛肉片	108
炖牛肉汤	108
牛肉杂菜汤	108
西式牛肉汤	108
牛肉末炒三丁	109
嫩煎牛排	109
萝卜炒牛肉丝	109
鱼香牛腩	109
香煎小牛排	110
黑胡椒牛柳	110
西红柿牛肉汤	110
牛百叶	110
酸辣百叶	110
芹菜丝百叶	111
三色百叶	111
咸肉百叶香汤	111
牛肝	111
鱼香牛肝	111
牛筋	112
牛筋煲	112
羊肉	112
贵妃羊腩	112
腊味羊肉	112
仔姜炒羊肉	112
奇香羊排	113
葱香羊肉煲	113
羊百叶	113
烩银丝	113
狗肉	113
香辣狗肉	113



美味禽蛋类

鸡肉 114

东安子鸡	114
香甜荔枝鸡	114
沙锅土鸡煲	114
木耳黄花鸡	115
卤鸡翅	115
栗子鸡翅	115
回锅鸡	115
土豆烧鸡翅	116
五香烧鸡	116
广式嘟嘟鸡	116
蜜汁鸡腿	116
水果鸡冻	117
红油鸡块	117
香菇鸡	117
姜母鸡	117
炒鸡丝	118
白斩鸡	118
重庆辣子鸡	118
酸辣鸡丁	118
龙凤葡萄珠	119
菊花冬笋鸡丝	119
马蹄鸡丁	119
豌豆鸡丝	119
原盅鱼翅炖土鸡	120
黑糯米鸡	120
红焖鸡块	120
大枣原盅鸡	120
清炒鸡丝	121

咖喱鸡翅	121
南洋风味鸡	121
宫保鸡丁	121
香酥鸡腿	122
黄金鸡排	122
开胃咖喱鸡	122
蒜香红烧鸡	122
五宝炖鸡腿	123
酱汁鸡翅	123
油浸鸡	123
清炒鸡柳	123
可乐焖鸡腿	124
糖醋鸡丁	124
葱蒜香鸡	124
红酒鸡翅	124
蒜头鸡汤	125
醪糟鸡汤	125
乌鸡 125	
鱼翅炖乌鸡	125
红枣乌鸡汤	125
鸡爪 126	
扁尖炖凤爪汤	126
香菇凤爪润肤汤	126
鸡蛋 126	
玉米笋鸡蛋蔬菜汤	126
鱼排蒸蛋	126
酥蛋包肉	127
鸡蛋菜脯	127
蔬菜茶碗蒸	127
虾仁炒鸡蛋	127
椒粒炒嫩蛋	128
焗黄菜	128

鱼香烘蛋	128
什锦蛋	128
鱼片蛋花汤	129
鸭肉 129	
南京盐水鸭	129
姜母鸭	129
鸭肉榨菜汤	129
蚝油鸭肉	130
甜豆鸭片	130
三禽演义	130
双爆串飞	130
银耳川鸭	131
香菇芥菜炖老鸭	131
三杯鸭	131
啤酒鸭	131
魔芋烧鸭	132
鸭血 132	
韭菜炒鸭血	132
鸭血豆腐烩肥肠	132
鸭胗 132	
玫瑰鸭胗	132
鸭胗鸭血煲	133
鸭蛋 133	
咸蛋火腿烩豆腐	133
咸鸭蛋蒸肉	133
皮蛋 133	
鱼片皮蛋汤	133
烧椒皮蛋	134
皮蛋肉丝	134
皮蛋高汤牛肝菌	134
鹅肉 134	
卤水鹅翅	134



鹌鹑蛋	135
红烧鹌鹑蛋	135
鸽肉	135
焗鸽松	135
莲子百合炖乳鸽	135
燕窝炖乳鸽	135

鲜美水产类

鲤鱼	136
红烧豆瓣鱼	136
清蒸豆豉鱼	136
广式清蒸鱼	136
清蒸葱油鱼	137
豆腐辣烧鱼	137
豆瓣鲤鱼	137
古法蒸鲜鱼	137
五柳鱼丝	138
柴把鱼	138
清焖荷包鲤	138
焖划水	138
草鱼	139
鱼片豆苗汤	139
五香熏鱼	139
黄酱蒸鲜鱼	139
红烧鱼腩	139
红烧鱼头	140
红烧划水	140
浇汁煎鱼段	140
豆腐炖鲜鱼	140
油爆鱼片	141
姜葱熏鱼	141

豉椒划水	141
木瓜鱼汤	141
芙蓉鱼片	142
鲫鱼	142
鲜笋镶鲫鱼	142
葱烧鲜鱼	142
红烧怀胎鱼	142
上汤浸鲜鱼	143
鲜鱼汤	143
葱姜熏鲫鱼	143
干烧鲫鱼	143
萝卜虾皮鲫鱼汤	144
芙蓉鲫鱼	144
鲫鱼豆腐汤	144
萝卜丝鲫鱼汤	144
鲫鱼汤	145
鲢鱼	145
绿茶熏鲢鱼	145
酸汤鱼	145
墨鱼	145
菠萝炒墨鱼	145
五花肉焖墨鱼	146
鲑鱼	146
豆腐蒸鲑鱼	146
香煎鲑鱼	146
咖喱烩鱼柳	146
鲈鱼	147
干烧鱼头	147
豆苗炒鱼片	147
大蒜烧鲶鱼	147
泡菜鱼	147
鳕鱼	148

清蒸鳕鱼	148
鲈鱼	148
清蒸鲈鱼	148
带鱼	148
香煎带鱼	148
雪里蕻烧带鱼	148
盐酥白带鱼	149
豉汁带鱼	149
干煎带鱼	149
黄鱼	149
清蒸黄鱼	149
酱焖黄鱼	150
雪菜黄鱼	150
葱油黄鱼	150
熬黄鱼	150
鲳鱼	151
沙茶蒸鲳鱼	151
酸辣鲳鱼	151
豆酥鲳鱼	151
西洋菜鱼片汤	151
豉椒蒸鲳鱼	152
浇汁鲳鱼	152
石斑鱼	152
油浸鱼	152
鳊鱼	152
紫龙脱袍	152
马鞍鳊	153
虾	153
豆瓣炒虾	153
鲜虾香菇炖黄瓜	153
鲜虾汤	153
鸳鸯活虾	154



糖炒虾瓣	154	蛤	162	紫菜鲜蚶汤	168
麻辣小龙虾	154	咖喱炒蛤	162	肉丸紫菜汤	168
盆盆虾	154	清酒蒸蛤	162	紫菜香菇汤	168
酒糟醉河虾	155	蛤蚶牛蛙汤	162	草菇肉片紫菜汤	169
芦笋虾仁	155	螺	162	紫菜蛋花汤	169
滑蛋虾仁	155	巴蜀田螺	162	鲜菇紫菜汤	169
河虾汤	155	田螺酿肉	163	紫菜鱼丸汤	169
干烧虾	156	花旗参螺肉汤	163	海带	170
清炒虾仁	156	鲍鱼	163	海带烧五花肉	170
清蒸大虾	156	全家福	163	海带排骨汤	170
蒜香虾	156	鱿鱼	163	海带肉丝	170
油爆大虾	157	沙茶炒鲜鱿	163	卤海带结	170
脆皮虾卷	157	三杯鲜鱿鱼	164	海带干贝瘦肉汤	171
银鱼虾仁苋菜汤	157	鲜蔬炒鱿鱼	164	海带排骨萝卜汤	171
海皇蒸蛋	157	双色鱿鱼卷	164	海带豆腐汤	171
鸡柳滑虾仁	158	家常鱿鱼丝	164	南瓜海带减脂汤	171
油煎大虾	158	鱿鱼炒肉丝	165	豆腐海带汤	172
爆炒蒜蓉虾	158	三鲜蔬菜	165	海带排骨煲玉米	172
椒盐大虾	158	酥炸黄金圈	165	干贝	172
奶油椒味虾	159	红烧鱿鱼卷	165	芥兰干贝	172
小龙虾粉丝煲	159	白灼鱿鱼	166	红烧干贝	172
什锦海鲜煲	159	鱿鱼丝炒什锦	166	干贝萝卜	173
蟹	159	海参	166	干贝水晶鸡	173
爆香螃蟹	159	土鸡烧海参	166	干贝百页包	173
清蒸大闸蟹	160	家常海参	166	干贝瘦肉煲鱼肚	173
清水煮螃蟹	160	宫廷酸辣汤	167	干贝冬瓜泥	174
芙蓉蒸肉蟹	160	蚝油海参	167	牡蛎	174
话梅蒸蟹	160	海蜇	167	豉汁牡蛎	174
炒蟹腿	161	凉拌海蜇皮	167	蒜苗煎牡蛎蛋饼	174
肉饼蒸花蟹	161	醋拌海蜇蘸辣酱	167	姜丝牡蛎汤	174
清蒸花蟹	161	海蜇荸荠炖排骨	168		
豆瓣酱炒蟹	161	紫菜	168		

养颜果品类

苹果 175

芦笋苹果美颜汁 175

减脂果汁 175

彩虹水果茶 175

苦瓜苹果汁 176

苹果美白汤 176

香蕉 176

香蕉青春汁 176

香蕉芒果舒活汁 176

燃烧脂肪活C果汁 177

香蕉奶昔 177

变身香蕉 177

香蕉牛奶蜂蜜汁 177

香蕉酸奶 178

梨 178

塑身果汁 178

冰糖银耳雪梨 178

草莓 178

草莓活颜纤果汁 178

草莓多C奶昔 179

草莓嫩肤奶昔 179

去痘草莓香瓜汁 179

草莓沙冰 179

草莓橙子瘦身汁 180

草莓西红柿纤体汁 180

草莓葡萄青春汁 180

香蕉橙汁奶 180

草莓维C橙汁 181

抗晒伤果汁 181

晒后修复果汁 181

橘子 181

蜂蜜柑橘汁 181

金橘柠檬梅子汁 182

消脂橘子菠萝汁 182

橘子萝卜汁 182

桃 182

蜜桃香米汁 182

水蜜桃银耳汤 183

桃子面包粥 183

哈密瓜 183

蜜芹纤体活力汁 183

西瓜 183

红粉活氧汁 183

西瓜瘦身汁 184

阳光活力乳 184

西瓜盅 184

桂香西瓜汁 184

香蕉西瓜汁 185

西瓜茅茅汤 185

西瓜薏米汤 185

葡萄 185

葡萄牛奶美白露 185

告别贫血果汁 186

葡萄草莓酸奶汁 186

清肠果汁 186

猕猴桃 186

防晒果汁 186

燕麦果粥 187

芒果 187

青春芒果牛奶露 187

菠萝 187

菠萝蜜梨奶 187

菠萝橙子美白汁 187

菠萝芒果消脂水 188

菠萝西芹清脂水 188

菠萝西红柿鲜活汁 188

活力果汁 188

菠萝蔬果汁 189

菠萝咕鲁肉 189

西红柿鲜果汁 189

热带水果汁 189

山楂 190

山楂胡萝卜汤 190

柠檬 190

柠檬梨香活氧水 190

柠檬香瓜瘦身汁 190

西芹芦笋柠檬汁 190

圆白菜柠檬汁 191

柠檬蜜汁 191

柠檬白菜汁 191

木瓜 191

鱼片木瓜汤 191

木瓜柠檬汁 192

木瓜防雀斑果汁 192

咸鱼木瓜汤 192

杏仁银耳炖木瓜 192

木瓜牛奶汁 193

木瓜百合鸡汤 193

海带木瓜煲绿豆 193

樱桃 193

樱桃阳光活氧水 193

核桃 194

韭菜拌核桃 194

核桃炒腰片 194



牛肉核桃汤	194
花生	194
红绿花生	194
花生木瓜茶	195
莲子	195
水果莲子羹	195
桂杞莲子汤	195
百年好合	195
莲枣排骨汤	196
薏仁莲子汤	196
莲子八宝粥	196
红枣	196
生姜杞枣茶	196
菊花红枣汤	197
莲子红枣甜圆肉	197
红枣水鱼汤	197
桂圆	197
花生桂圆红枣汤	197
杏仁	198
枣杏生鱼美乳汤	198
栗子	198
栗子焖烤麸	198
薏米栗子汤	198
栗子鸡肉饭	198

花色米面类

饺子	199
雪菜黄鱼饺子	199
香味南瓜蒸饺	199
翡翠水饺	199
泡菜饺	200

面	200
鲜虾蘑菇面	200
肉酱通心粉	200
海鲜魔芋面	200
豆腐海带面	201
鸡丝凉拌面	201
海鲜面	201
葱油面	201
意大利肉酱面	202
南瓜荞麦面	202
家常焖面	202
风味炒面	202
饼	203
香菇玉米饼	203
自制比萨饼	203
酥香葱油饼	203
美味韭菜盒子	203
总汇比萨	204
吐司蛋饼	204
香煎萝卜丝饼	204
椒盐葱油饼	204
饭	205
香肉葱头饭	205
香菇鱿鱼竹笋饭	205
咖喱虾仁饭	205
彩椒牛肉炒饭	205
三鲜烩饭	206
虾仁叉烧肉饭	206
猪扒饭	206
肉丁蔬菜焖饭	206
翡翠炒饭	207
腊味煲仔饭	207

扬州炒饭	207
虾仁饭煲	207
沙锅菜饭	208
三丁炒饭	208
咖喱炒饭	208
叉烧炒饭	208
咖喱鸡饭	209
蛋包饭	209
肉臊饭	209
黄金蛋炒饭	209
米粉	210
香汤米粉	210
肉臊河粉	210
海鲜米粉	210
粥	210
大蒜鱼片粥	210
红枣淮山粥	211
核桃芝麻粥	211
糯米桂圆粥	211
红豆核桃糙米粥	211
百合莲子红枣粥	212
西红柿香菇粥	212
猪肝粥	212
葱白胡椒粥	212
葱白豆豉粥	213
白萝卜粥	213
人参粥	213
莲子紫米粥	213
南瓜粥	214
栗子粥	214
红茶粥	214
玫瑰粥	214



海米排骨糙米粥	215
虾皮韭菜粥	215
鸡丝粥	215
三豆粥	215
胡萝卜肉丸粥	216
鱼片菊花粥	216
海鲜粥	216
红枣生姜粥	216
绿茶粥	217
大蒜粥	217
冬瓜枸杞粥	217
燕麦薏仁白果粥	217
虾仁白菜粥	218
海鲜豆腐粥	218
芦笋薏仁粥	218
虾仁皮蛋粥	218
台式咸粥	219
鸡丝养心粥	219
腊八粥	219
红薯粥	219
万京子小米粥	220
芝麻小米粥	220
芹菜虱目鱼粥	220
荷包蛋瘦肉粥	220
鸡丝草果粥	221
豌豆鸡粥	221
五香粥	221
鸡蛋牛奶粥	221
糙仁排骨粥	222
淮山燕麦粥	222
红枣糯米粥	222
花生柴鱼粥	222

银耳木瓜粥	223
生姜枣仁粥	223
利水消肿粥	223
牛蒡燕麦粥	223
赤小豆粥	224
蘑菇什锦粥	224
甜品	224
细沙芝麻团	224
醪糟汤圆	224

厨房小窍门1300例

食材选购与处理	226
什么样的虾不宜购买	226
选购时如何分辨雌雄龙虾	226
如何处理龙虾	226
如何取出龙虾肉	226
如何切虾不会卷缩	226
虾蓉不宜剁得过细	226
怎样切龙虾	226
买火腿的诀窍	226
腊肉的选购	226
蹄筋的选购原则	227
如何鉴定海参的品质	227
梅花参的选购	227
海蜇的选购	227
鱼干的选购	227
鱼肚的选购	227
乌鱼子的选购	227
虾皮的选购	227
干贝的选购重点	227
干鲍鱼的选购	227

黄花菜的选购	228
干莲子的选购	228
干菜/福菜的清洗	228
腌肉腿盐化开法	228
梅干菜的选购	228
章鱼的清理方法	228
干海带芽的选购	228
整条鱼的去骨剖法	228
鱼丝避免切得过细	228
牡蛎如何清洗干净	228
墨鱼家族从内肉肌刻花刀	229
乌贼切花生鱼片的做法	229
如何洗净鲜肉	229
如何洗茄子	229
如何洗瓜果	229
如何洗蘑菇	229
如何洗木耳	229
如何洗咸肉	229
如何洗火腿	229
如何洗鸡肫	229
如何洗鲜鱼	230
如何洗鲜虾	230
新茶与陈茶的区别	230
如何洗豆腐不碎化开	230
如何除菠菜涩味	230
如何除甲鱼腥味	230
如何除河鱼土腥味	230
如何除鸡肉腥味	230
如何浸泡鱼片	230
如何切鱼片	230
如何划鳝丝	231
如何使切的菜保鲜	231



如何剥大蒜 231
如何切咸鱼干 231
如何切豆腐干 231
如何快速剥毛豆 231
蔬菜干货的保存 231
利用香菇蒂来选香菇 ... 231
香椿必须先焯水后烹调 . 231
萝卜烹调前要用沸水烫 . 231
活蟹怎么选 232
青蟹选购3秘诀 232
花蟹选购4秘诀 232
三点蟹的选购秘诀 232
肉蟹两大选购法 232
判断人造蟹肉的方法 ... 232
如何洗螃蟹 232
如何选购扇贝 232
新鲜螺蛳的选购 232
贝螺类选购必读 232
花枝(墨鱼、乌贼)的选购 233
鱿鱼/章鱼/墨鱼选购 . 233
如何选购九孔 233
如何挑选优良肉质的鱼 . 233
牛蛙的选购 233
福菜的选购 233
豆豉的选购 233
蛤类的选购重点 233
海蜇皮的质量鉴别 233
焯水后的蔬菜处理法 ... 233
烹饪小常识 234
适合先焯水后烹调的蔬菜 234
菠菜与豆腐能混合烹调 . 234
土豆丝先漂清再烹调 ... 234

冬笋烹调前要先焯水 ... 234
拔丝应选用细白糖 234
拔丝炒糖时加些食醋 ... 234
拔丝葡萄应剥除葡萄皮 . 234
土豆用醋水浸泡会脆嫩 . 234
巧吃芹菜叶 234
食材与糖液温差不可太大 235
油脂对面点有起酥作用 . 235
奶油、猪油是糕点起酥油 235
米洗净后稍静置再烹煮 . 235
煮干面条不宜用旺火 ... 235
煮饺子不沾黏的技巧 ... 235
玉米食品宜添加少量碱 . 235
烹调米食时勿用碱 235
玉米和大豆粉宜混合烹调 235
蒸馒头宜以冷水入锅 ... 235
适用于熬素汤的食材 ... 236
榨菜肉丝汤的技巧 236
烹调菜肴有两次放盐味道好 236
口味偏甜宜先加糖后加盐 236
绿色蔬菜过油后更为鲜亮 236
余鸡片汤的要点 236
饺子开锅煮皮、盖锅煮馅 236
煮元宵的要领 236
烹调绿色蔬菜宜爆炒化开 236
凉拌蔬菜不应太过早加醋 236
熬汤前应将食材焯冷水 . 237
熬汤时不宜中途加冷水 . 237
熬汤时不宜撇除浮油 ... 237
熬汤的香辛料不宜过多 . 237
白汤需旺火煮沸中火熬煮 237
熬汤食材需冷水入锅 ... 237

熬汤时要及时撇沫 237
熬汤要添加少量食盐 ... 237
汤锅底以猪骨垫底 237
清汤需旺火煮沸小火熬煮 237
鱼、虾馅料酒应适量 . 238
黄豆芽加料酒可除豆腥味 238
酸味菜肴加味精不显鲜味 238
凉拌菜肉味精
要用热水化开 238
腌肉时要加白砂糖 ... 238
虾仁上菜时不宜加料酒 . 238
料酒可以减轻菜肴酸味感 238
味精在加热过程中的变化 238
糖的烹调作用仅次于食盐 238
烹调辣味菜肴时要放糖 . 238
加醋能保持蔬菜的脆嫩 . 239
煮牛肉加醋可加速熟烂 . 239
醋凉拌海蜇皮要现吃现拌 239
料酒的调味作用 239
酒、醋混合使用能增芳香 239
海鲜加醋可除腥、提香 . 239
炒辣椒加食醋可减轻辣味 239
食醋可使豆浆起花 239
烹调中使用料酒的方法 . 239
异味重菜肴先烹酒后烹醋 239
麻辣汁的调制 240
糖醋汁的调制 240
烧烤汁的构成 240
炒洋葱时宜放干面粉 ... 240
用含醋沸水焯西兰花 ... 240
葱油汁的调制 240
三合油汁的调制 240