



精选详解 家常菜

步骤图解 好吃好做

厨房里的
新华字典

休闲生活编委会◎编著



赠 详解光盘

吉林出版集团
Jilin Publishing Group

吉林科学技术出版社
Jilin Science and Technology Publishing House



精选详解 家常菜

休闲生活编委会 编著



吉林出版集团
Jilin Publishing Group



吉林科学技术出版社
Jilin Science & Technology Publishing House

图书在版编目 (C I P) 数据

精选详解家常菜/休闲生活编委会编著. —长春:
吉林科学技术出版社, 2011. 1
(精选详解菜谱)
ISBN 978-7-5384-5085-9

I. ①精… II. ①休… III. ①菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第238697号

精选详解家常菜

编 著 休闲生活编委会
编 委 王雪梅 黄永日 王守君 李艳春 李小明
出 版 人 张瑛琳
选题策划 赵 鹏
责任编辑 高小禹 周 禹
封面设计 长春茗尊平面设计有限公司
制 版 长春茗尊平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 12
印 数 1—15 000
版 次 2012年1月第1版
印 次 2012年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85642539
网 址 <http://www.jltp.net>
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5085-9
定 价 25.00元
如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻版必究 举报电话: 0431-85635185

Contents 目录

PART1 蔬菜类

白菜

- 三鲜扒白菜·····10
- 扒栗子白菜·····10
- 糖醋熘白菜木耳·····10
- 白菜叶汤·····11
- 豆腐泡白菜汤·····11

土豆

- 树椒土豆丝·····11
- 土豆焖蛋·····12
- 土豆萝卜汤·····12

豆角

- 猪肉酱焖豆角·····13
- 酱爆豆角·····13

茄子

- 风林茄子·····14
- 甜酱焖茄子·····14
- 酱焖茄子·····14

- 糖醋熘茄盒·····15
- 烧汁茄夹·····15

黄瓜

- 黄瓜虾仁·····16
- 清炒黄瓜片·····16
- 金针菇拌黄瓜·····16
- 什锦大拌菜·····17
- 梅干拌黄瓜·····17
- 脆嫩黄瓜·····17

冬瓜

- 虾干冬瓜煲·····18
- 三鲜冬瓜汤·····18
- 冬瓜八宝汤·····19

南瓜

- 煎南瓜·····19
- 水晶虾仁南瓜·····19
- 蛋黄焗南瓜·····20

丝瓜

- 金针炒丝瓜·····20
- 丝瓜粉丝汤·····20
- 丝瓜蒸干贝·····21

苦瓜

- 苦瓜炒虾仁·····21
- 素酿苦瓜·····21
- 苦瓜炒腊肉·····22
- 苦瓜炒鸡蛋·····22
- 清炆苦瓜·····23

芦笋

- 芦笋小炒·····23
- 培根芦笋卷·····24
- 芦笋炒里脊·····24
- 冬菇炒芦笋·····24

韭黄

- 韭黄炒猪肚·····25
- 韭黄炒鳝鱼·····25

* 目录 *

莴笋

- 青笋丝肉丸汤·····26
莴笋海鲜汤·····26

番茄

- 番茄炒蛋·····26

芥蓝

- 芥蓝爆双脆·····27
芥蓝烧什菌·····27
葱油芥蓝·····27

榨菜

- 榨菜鸡蛋汤·····28
榨菜丝汤·····28
榨菜笋丝汤·····28

菠菜

- 生爆菠菜·····29
火腿拌菠菜·····29
八宝菠菜·····30

尖椒

- 杭椒炒素菇·····30
酱焖尖椒·····30

空心菜

- 豆豉银鱼浸空心菜·····31
清炒空心菜·····31
蒜茸空心菜·····31

生菜

- 生菜素虾·····32
翠玉双菇·····32

茼蒿

- 黄蚬炒茼蒿·····33
蒜蓉炒茼蒿·····33

荷兰豆

- 荷兰豆炒白果·····34

- 干煸荷兰豆·····34
清炒荷兰豆·····34

豌豆

- 鱼香酥豌豆·····35
炒豌豆夹·····35

西蓝花

- 蒜蓉西蓝花·····35
肉末蔬菜汤·····36

小白菜

- 小白菜粉丝汤·····36
小白菜汤·····36

山药

- 山药炒香菇·····37
山药烩时果·····37
山药润肺汤·····37

韭菜

- 韭菜炒鸡蛋·····38
韭菜炒虾仁·····38

萝卜

- 海带萝卜汤·····39

胡萝卜

- 胡萝卜炒木耳·····39
胡萝卜鲜橙汤·····39
胡萝卜烧里脊·····40
剁椒炆拌三丝·····40

PART2 畜肉类

猪肉

- 传统熘肉段·····42
家常回锅肉·····42
葱爆肉·····42
红烧狮子头·····43

- 家常锅包肉·····43
木耳炒肉·····44
生炒蒜薹肉·····44
椒雪肉丝·····44
肉末炒粉丝·····45
芝麻肉丝·····45
糖醋里脊·····45
板栗红烧肉·····46
里脊肉炒青椒·····46
烧肉地三鲜·····46
酸菜五花肉汤·····47
清炖狮子头·····47
鲜果咕咾肉·····48

里脊

- 荠菜炒里脊丝·····48
软炸里脊·····49
滑炒里脊·····49

排骨

- 炖排骨·····50
红烧排骨·····50
秘制糖醋排骨·····50
香辣小排骨·····51
排骨炖白菜·····51
排骨炖酸菜·····52
泡菜排骨煲·····52
芥菜马蹄炖排骨·····53
金针排骨汤·····53
粟米炖排骨·····53
胡萝卜黄豆煲排骨·····54
蒜味排骨汤·····54
冬瓜炖排骨·····55
哈密瓜红枣煲排骨·····55
排骨萝卜汤·····55
无花果龙骨煲·····56
慈姑排骨汤·····56

排骨酥汤	56
番茄排骨汤	57
胡萝卜桂圆炖排骨	57
土豆排骨煲	58
豉香排骨煲	58
四宝上汤	59
酥肉炖珍菌	59
排骨焖山药	60
生炒小排骨	60

猪手

玉米猪手煲	61
-------	----

牛肚

酸辣肚丝汤	61
-------	----

猪肚

油爆双脆	62
------	----

五花肉

蘑菇五花肉烧萝卜	62
五花肉烧豆角	63

牛肉

干炒牛河	63
滑蛋牛肉	63
杭椒牛柳	64
葱香牛扒	64
番茄烧牛肉	64
干煸牛肉丝	65
扒牛肉条	65
黑椒煎牛排	65
大蒜烧牛腩	66
红烧牛肉	66
咖喱焖牛肉	67
家常烤牛肉	67
蒙古烤肉	67
苦瓜炒牛脊肉	68
孜然烤肉	68

双瓜烧仔盖	69
沙茶牛肉	69
牛仔盖炒酸黄瓜	70
土豆炖牛肉	70

牛蹄筋

葱烧蹄筋	71
大蒜烧蹄筋	71

牛舌

鲍汁牛舌扣什菌	72
椒麻牛舌	72

牛尾

红烧黄牛尾	73
-------	----

牛百叶

油爆百叶	73
------	----

羊肉

焦熘羊肉	74
葱爆羊肉	74
手把羊肉	74
新疆烤羊腿	75
清蒸羊肉	75
牙签羊肉	75
腐竹羊肉煲	76
糊辣羊肉煲	76
枸杞山药炖羊肉	77
辣味羊肉煲	77
萝卜羊肉汤	77
淮山枸杞煲羊肉	78
余羊肉黄瓜汤	78
沙茶羊肉煲	79
仲景羊肉汤	79
当归生姜炖羊肉	79
清炖羊肉	80
羊肉鱼汤	80
羊腩炖胡萝卜	81

羊肉冬瓜汤	81
羊肉山药汤	81

羊排

红焖羊排	82
椒盐羊排	82

PART3 禽蛋类

鸡肉

虫草鸡	84
板栗炖仔鸡	84
桂圆煲仔鸡	84
富贵鸡片	85
酱鸡腿	85
柚子炖公鸡	86
淮山莲子炖鸡	86
干香菇煲鸡	87
八宝老鸡煲精肉	87
桂圆煲仔鸡	87
竹荪煲鸡	88
清炖鸡参汤	88
竹笋香菇鸡汤	89
首乌鸡汤	89
核桃炖鸡	89
湛江白切鸡	90
红葱头沙姜焗鸡	90
铁板蚝油栗子鸡	90
香酥鸡	91
黄酒醉鸡	91
酱爆熏鸡	91
口水鸡	92
盐酥鸡块	92
冬笋三黄鸡	92
炒辣子鸡块	93
芙蓉鸡片	93

* 目录 *

小鸡烧蘑菇·····94

葱油鸡·····94

鸡翅

红烧鸡翅·····95

桂花鸡翅·····95

香酥鸡翅·····96

鸡肝

麻辣鸡肝·····96

鸭肉

秘制啤酒鸭·····97

酱爆鸭块·····97

淮山老鸭汤·····97

鸭掌

泡椒鸭掌·····98

鸭舌

麻辣鸭舌·····98

美极椒盐鸭舌·····96

脆香鸭舌·····96

鹅肉

枸杞桂圆炖鹅肉·····100

大鹅焖土豆·····100

鹅肝

红酒煎鹅肝·····101

鹅肫

老干妈拌鹅肫·····101

乌鸡

红豆莲藕炖乌鸡·····102

党参炖乌鸡·····102

鸡蛋

香椿炒鸡蛋·····103

香葱烘蛋·····103

雪花片汤·····103

皮蛋

皮蛋豆花·····104

PART4 水产类

草鱼

回锅鱼片·····106

水煮活鱼·····106

鲤鱼

家常焖鲤鱼·····107

冬瓜鲤鱼汤·····107

糖醋黄河鲤鱼·····108

葱油鲤鱼·····108

麻婆豆腐鱼·····109

焦熘鱼片·····109

鲫鱼

豆腐鲫鱼·····110

豆瓣鲫鱼·····110

豆豉酱焖鲫鱼·····111

家常焖鲫鱼·····111

鱼肚鲫鱼烩时蔬·····112

带鱼

家常焖带鱼·····112

酥炸带鱼·····113

老妈带鱼·····113

家常带鱼煲·····114

鳊鱼

麻辣鳊鱼·····114

鳊鱼

豆瓣鳊鱼·····115

五彩鱼丝·····115

酱香鳊鱼·····116

黄花鱼

干煎黄花鱼·····116

红烧黄花鱼·····116

鲈鱼

葱油鲜鲈鱼·····117

菊花鲈鱼·····117

炸烹鲈鱼腩·····117

浓汤裙菜煮鲈鱼·····118

清蒸鲈鱼·····118

胖头鱼

剁椒鱼头·····118

鱼头泡饼·····119

参芪鱼头煲·····119

银鱼

炸烹银鱼·····120

锅贴银鱼·····120

鱼肚

麻酱烧鱼肚·····121

红油鱼肚·····121

三文鱼

奇味三文鱼·····122

鲢鱼

清炖豆腐鱼头煲·····122

天麻山药鱼头·····123

鲢鱼丝瓜汤·····123

腐竹鱼头煲·····123

虾

腐衣虾卷·····124

两味醉虾·····124

椒酥河虾·····124

草菇海鲜汤·····125

虾腰紫菜豆腐煲·····125

熘虾段·····126

泡菜爆河虾	126
滑蛋虾仁	126
翡翠虾仁	127
香辣虾	127
酥芝麻炸大虾	128

蟹

葱姜炒飞蟹	128
煎连壳蟹	129
姜葱螃蟹	129
香辣蟹	129
辣炒螃蟹	130
清蒸大闸蟹	130
蟹粉虾球煲	131
香辣蟹煲	131

海螺

温拌海螺	132
炒海螺	132

蛏子

辣炒蛏子	133
蒜香蒸海蛏	133

扇贝

豉椒蒸扇贝	134
香辣扇贝	134

墨鱼

酱爆墨鱼卷	135
双椒墨鱼仔	135
椒盐墨鱼卷	135

鱿鱼

凤球烧鱿鱼	136
官保鱿鱼卷	136
三丝鱿鱼	137

海参

红烧海参	137
------	-----

葱烧海参	138
冬笋烧海参	138
海参烧蹄筋	138
牛筋海参煲	139
鹌蛋海参煲	139
海参牛尾煲	140

海蜇

蜇头爆里脊肉	140
白菜心拌海蜇皮	140
鸡茸海蜇	141
鸡丝海蜇	141
酸辣双脆	142

紫菜

紫菜虾干汤	142
紫菜黄瓜汤	142

PART5 菌豆类

蘑菇

肉片烧口蘑	144
家常烧双冬	144
茶香炖三件	145
香炆蘑菇	145

草菇

菠萝腰果炒草菇	146
草菇小炒	146

香菇

香菇煲芥菜	147
香菇烧冻豆腐	147
芥蓝腰果炒香菇	148
香菇烧豆腐	148

金针菇

金菇爆肥牛	148
-------	-----

五彩金针菇	149
-------	-----

猴头菇

卤味猴头菇	149
香酥猴头菇	150
山珍什菌汤	150

木耳

黑白炒时蔬	151
肉末木耳炒豆腐	151
家常木耳	152

银耳

银耳烩菜心	152
银耳大枣莲子羹	153
银耳雪梨小汤圆	153
银耳炖雪蛤	154
银耳鸡汤	154

豆腐

脆笋烧嫩豆腐	155
鲜花豆腐	155
卤豆腐	156
黄金豆腐	156
番茄炒豆腐	157
四宝豆腐	157
海米烧豆腐	158
海鲜扒豆腐	158
家常豆腐	159
麻婆豆腐	159
香煎豆腐	160
翡翠豆腐	160
三鲜豆腐	161
锅煽豆腐	161
炖豆腐	162
豆腐松茸汤	162
牡蛎豆腐白菜叶	163
发菜豆腐汤	163

* 目录 *

三色豆腐羹·····	164
双色豆腐汤·····	164
虾仁豆腐汤·····	165
山药豆腐汤·····	165
玉米豆腐汤·····	165
珍珠豆腐汤·····	166
豆芽海带豆腐汤·····	166

豆皮

豆皮炒韭菜·····	167
酸辣豆皮汤·····	167
双冬豆皮汤·····	167

豆干

芹菜炒豆干·····	168
葱烧豆干·····	168
腐丁花生·····	168

腐竹

虾球腐竹炒时蔬·····	169
京酱素肉丝·····	169
炆拌三彩腐竹·····	170

豆腐干

扬州干丝·····	170
-----------	-----

PART6 主食类

米饭

叉烧什锦炒饭·····	172
豆豉虾球炒饭·····	172
辣白菜炒饭·····	172
木樨饭·····	173
海南鸡饭·····	173
地瓜饭·····	173

面食

海鲜包子·····	174
豆沙包·····	174
黑面菜团子·····	175
菊花包·····	175
羊肉馄饨·····	176
海鲜馄饨·····	176
驴肉火烧·····	177
虾肉锅贴·····	177
满口鲜蒸饺·····	178
韭菜鲜鱿水饺·····	178
黑米面馒头·····	179
椒香花卷·····	179
黑芝麻汤圆·····	180

耳朵眼炸糕·····	180
翡翠盒子·····	181
鸡丝炒饼·····	181
鸡茸千层饼·····	182
草莓饼·····	182
熏肉大饼·····	183
千层油饼·····	183
薄春饼·····	184
鸡蛋灌饼·····	184
糖筋饼·····	185
葱油饼·····	185

粥

皮蛋瘦肉粥·····	186
香菇鸡片粥·····	186
香甜农家粥·····	186



精选详解家常菜

Part 1 | 蔬菜类





三鲜扒白菜

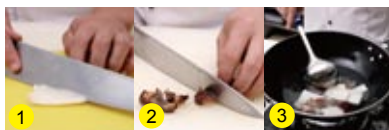
烹饪技法：炒菜



【材料】 大白菜1000克，虾仁、水发鱿鱼、水发海参各50克，精盐、味精、鸡粉各1/2小匙，绍酒、水淀粉各1大匙，高汤1杯，猪骨汤4杯，植物油1大匙。

> 制作方法

- ① 将大白菜洗净，切成两段，留下菜帮，再从中间切开（根部相连），然后放入猪骨汤内煮透，捞出后去除根部，切成宽条，码入盘中；虾仁去沙线，洗净；鱿鱼洗净，刮上十字花刀；海参洗净，切成象眼片备用。
- ② 将虾仁、鱿鱼、海参分别放入开水中焯烫一下，捞出沥干待用。
- ③ 锅中加植物油烧热，先添入高汤煮开，再放入虾仁、鱿鱼、海参，然后烹入绍酒，加入精盐、味精、鸡粉调味，用水淀粉勾芡，浇在白菜条上即可。



扒栗子白菜



烹饪技法：炒菜



【材料】 白菜心400克，生栗子250克，植物油3大匙，葱末、姜末各少许，料酒4小匙，酱油、精盐、白糖、味精、高汤各1小匙，香油1/2小匙。

> 制作方法

- ① 白菜心顺刀切长条。生栗子切口煮熟，去皮，再切两半。
- ② 白菜用蒸锅蒸软，或用开水焯软后，码放盘中。
- ③ 锅放植物油烧温热，放葱、姜末爆香，烹料酒，加酱油、精盐、高汤、白糖、味精，放栗子，转微火稍煮，勾水淀粉，翻匀，淋香油即成。

糖醋熘白菜木耳



烹饪技法：炒菜



【材料】 白菜心1棵，黑木耳10克，醋1/2大匙，精盐3/5小匙，白糖2小匙，水淀粉2小匙，香油1/2小匙，植物油20克。

> 制作方法

- ① 白菜切去菜叶，洗净控去水分，切成粗丝，加精盐略腌。
- ② 黑木耳用冷水浸泡至涨，洗去泥沙，捞出，沥水，待用。
- ③ 取炒锅置旺火上烧热，倒入植物油，待油升温至八九成热时，将白菜下锅爆炒，加精盐、白糖、醋，待炒至半熟时放入黑木耳，翻炒均匀入味，用水淀粉勾芡，淋上香油，装盘即可。

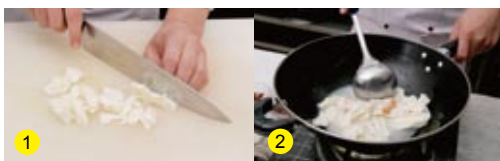
白菜叶汤

烹饪技法：汤菜

【材 料】 净白菜叶2片，虾干10克，葱末10克，植物油1小匙，牛奶3大匙，精盐1/2小匙，味精1小匙，高汤4杯。

> 制作方法

- ① 将白菜叶切成2厘米宽，4厘米长的条；虾干择去杂质，用温水浸泡30分钟后捞出待用。
- ② 汤锅置火上，放入植物油，待植物油烧热，放入虾干炒片刻，即下葱末炝锅，然后放入高汤、白菜叶、精盐、味精，待汤开，过一会儿，放入牛奶，待汤再开，撇去浮沫，起锅盛入汤碗内即成。



豆腐泡白菜汤

烹饪技法：汤菜

【材料】 豆腐泡50克，大白菜200克，精盐2小匙，味精1大匙，鸡精2小匙，清汤4杯，大酱4小匙。

> 制作方法

- ① 白菜用水洗净，切去菜头，再切成3厘米长的段，宽的菜叶从中间切开备用；豆腐泡用热水洗净余油，切成宽条备用；大酱放在器皿内，注入150克清汤调稀备用。
- ② 在锅里注入清汤，放入豆腐泡、白菜段上火煮沸，再放入调稀的大酱，再煮2分钟后加入精盐、鸡精、味精即可。

树椒土豆丝

烹饪技法：炒菜

【材 料】 土豆400克，香菜段、树椒、葱丝、精盐、味精、香醋、花椒油、植物油各适量。

> 制作方法

- ① 土豆切丝，用水焯一下。
- ② 将焯后的土豆丝倒入另一个盆中，再加水浸泡十分钟。
- ③ 锅烧热，倒入植物油，凉油放入树椒，小火慢慢炒出香味。
- ④ 加入土豆丝、葱丝，翻炒一会儿。
- ⑤ 加一小勺香醋，翻炒到土豆丝粘锅后，加入精盐、味精、花椒油、香菜段翻炒均匀即可。



土豆焖蛋

烹饪技法：炒菜



【材 料】 土豆、鸡蛋各3个，洋葱、瓣蒜、精盐、黑胡椒粉各适量。

>制作方法

- ① 土豆去皮切片，不必切得很薄。切好以后，放入冷水锅中，烧开之后，再煮5分钟，关火，控干水备用。
- ② 一块约1/4大小的洋葱，切丝；瓣蒜切片；鸡蛋磕入碗里，打散。
- ③ 平底锅热油，先倒入洋葱和蒜片，炒到洋葱变软的时候，倒入熟土豆片，加点精盐、黑胡椒粉，炒匀，摊平；然后，把蛋液均匀地倒在表面，摊匀；转小火，盖上锅盖，焖大概20分钟或者焖到表面的蛋液都已经凝固。
- ④ 关火，倾斜锅，把整个一张大饼滑入盘中，切开。

土豆萝卜汤

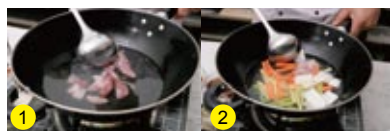
烹饪技法：汤 菜



【材 料】 猪肉500克，土豆500克，胡萝卜100克，白菜500克，香芹1棵，番茄200克，精盐、味精、胡椒粉各1大匙，葱头1个。

>制作方法

- ① 把猪肉放在锅里，加300克水煮；水烧开后撇去沫子，保持微开状态继续煮两小时。
- ② 上桌前15~20分钟往汤里加清理好和切好的胡萝卜、香芹、葱和白菜；一棵白菜切4~6块，然后加入整个去皮的土豆和精盐。
- ③ 上桌前5分钟往锅里加切好的番茄瓣，把汤烧开，并分装到各个盘子里，每个盘子里放一块白菜、两三个土豆、番茄即成。



猪肉酱焖豆角

烹饪技法：炒菜



【材 料】 豆角400克，猪肉100克，黄豆酱2大匙，淀粉4小匙，味精3/5小匙，葱1大匙，蒜片2小匙，姜末1小匙，花椒面1/5小匙，鸡汤2杯，植物油5大匙。

>制作方法

- ① 将豆角择去筋和两角，洗净，切成两段；将猪肉切薄片；坐勺放植物油将豆角煸炒至绿色，捞出待用。
- ② 原勺留底油，用葱、姜、蒜炆锅，放肉片煸炒至变色时放黄豆酱、花椒面，炒出酱香味后，放入煸炒过的豆角加入鸡汤烧开以后加盖，改用小火焖10分钟左右，点味精，勾芡，淋明油，出勺装盘即可。



酱爆豆角

烹饪技法：炒菜



【材 料】 豆角400克，猪肉100克，黄豆酱2大匙，植物油80克，淀粉4小匙，味精3/5小匙，葱、蒜片、姜末各少许，花椒面1/5小匙。

>制作方法

- ① 将豆角择去筋和两角，洗净，切长段；将猪肉切薄片；坐勺将豆角炸至半熟时捞出，控油。
- ② 原勺留底油，用葱、姜、蒜炆锅，放肉片煸炒至变色时放黄豆酱、花椒面，炒出酱香味后，放入豆角煸炒至熟，点味精，勾芡，淋明油即可。



风林茄子

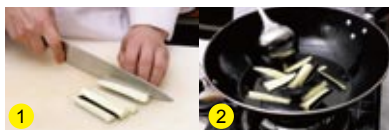
烹饪技法：炒菜



【材料】 肉馅20克，茄子200克，香葱10克，生姜10克，植物油500克（实耗100克），精盐2小匙，味精1小匙，白糖3/5小匙，水淀粉20克，香油1小匙，鸡汤50克，老抽王2小匙。

> 制作方法

- ① 茄子去皮，切大粗条；香葱洗净切段；姜切片。
- ② 烧锅下植物油，油温120℃时下入茄条，炸至金黄捞起。
- ③ 锅内留油，下入姜片、肉馅、茄子、鸡汤、精盐、味精、白糖、老抽王，用小火烧至汁浓时再用水淀粉勾芡，淋香油即成。



甜酱焖茄子



烹饪技法：炒菜



【材料】 茄子500克，甜面酱3小匙，葱花2匙，大蒜（白皮）4瓣，白砂糖2小匙，植物油20克，味精1小匙，高汤100克。

> 制作方法

- ① 茄子去皮，用手撕成条块，放八成热植物油中炸透取出，控净油；葱、蒜均拍剁成末。
- ② 锅中留底油，加葱、蒜末烹出香味，加入甜面酱炒。
- ③ 待酱与油融为一体时，加入茄子、白砂糖、味精再炒，随加高汤烧透收干即成。

酱焖茄子



烹饪技法：炒菜



【材料】 长形茄子450克，植物油100克，精盐、味精各2小匙，金黄酱1小匙，葱、淀粉各1大匙，蒜片2小匙，姜末、白糖各1小匙。

> 制作方法

- ① 将茄子去柄洗净，茄子皮面上刮成转纹花刀。
- ② 坐勺，加适量油烧至150℃时，把茄子放入油内炸一下，捞出，控净植物油。
- ③ 原勺留底油，用葱、姜、蒜炆锅，加金黄酱炒香，放汤，加白糖、精盐、茄子调好口，用慢火焖烂，用水淀粉勾芡，点味精，淋明油，出勺装盘即可。

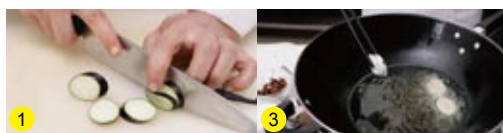
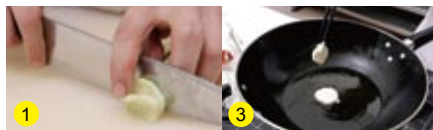
糖醋熘茄盒

烹饪技法：炒 菜

【材 料】 茄子500克，猪肉末200克，鸡蛋2个，玉米粉100克，白糖、醋、水淀粉各2小匙，酱油、料酒、精盐各2小匙，味精1小匙，植物油80克，葱、姜、蒜各少许。

>制作方法

- ① 将茄子削净皮，切圆形片，用刀从中间切开，不切透成夹刀片；用少许精盐将肉末调好后，填进每个茄夹里。
- ② 将鸡蛋打散，与玉米粉和在一起，调成蛋糊；将葱、姜、蒜切末待用；用白糖、醋、酱油、料酒、精盐、味精和水淀粉调汁备用。
- ③ 锅中放植物油烧热，把茄夹均匀地裹上蛋糊，依次下油锅炸金黄色，捞出沥油，放碟中备用。
- ④ 锅中余油倒出，留少许，把葱、姜、蒜下锅稍炒，烹入调好的汁，炒熟，浇在茄夹上即可。



烧汁茄夹

烹饪技法：炒 菜

【材 料】 茄子200克，牛肉馅200克，烧汁、酱油各1大匙，精盐、味精、鸡精、香油各1小匙，淀粉30克，鸡蛋清1个，水淀粉适量，植物油800克（约耗80克）。

>制作方法

- ① 将茄子去蒂洗净，切成夹刀片；牛肉馅加入鸡蛋清及少许精盐、味精、鸡精、淀粉搅拌均匀，调成馅料备用。
- ② 将调好的牛肉馅填入茄夹中，再沾匀淀粉待用。
- ③ 锅中加植物油烧至五成热，下入茄夹炸熟，捞出沥干油分，摆入盘中。
- ④ 另起锅，加入少许底油，放入烧汁、酱油、精盐、味精、鸡精及少许清水烧开，再用水淀粉勾芡，淋入香油，均匀地浇在茄夹上即可。



黄瓜虾仁

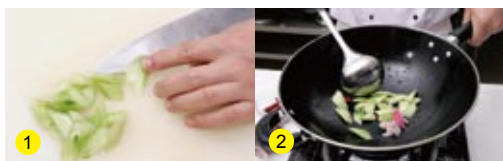
烹饪技法：炒菜



【材 料】 黄瓜350克，虾仁150克，精盐4/5小匙，味精2/5小匙，水淀粉适量，植物油2大匙。

> 制作方法

- ① 虾仁用水洗净，待用；黄瓜去皮切斜刀片备用。
- ② 取干净炒锅，置于旺火上，烧清水适量，待水开后，将备好的虾仁和黄瓜分别投入开水锅中焯水，分别捞出，投凉备用。
- ③ 炒锅中入植物油炆锅，放入虾仁、黄瓜、精盐、味精翻炒均匀入味，用水淀粉勾芡，出锅装盘即成。



清炒黄瓜片



烹饪技法：炒菜



【材料】 黄瓜4根，植物油50克，精盐2小匙，味精1/2小匙。

> 制作方法

- ① 将黄瓜洗净去皮，去根，从中间切成两半，再顶刀切1/4厘米的片。
- ② 将炒锅内植物油烧热，放入黄瓜翻炒，加精盐，待黄瓜炒到熟透时加味精，再翻炒几下，即可出锅。

金针菇拌黄瓜



烹饪技法：凉菜



【材 料】 黄瓜300克，金针菇200克，蒜末10克，精盐、味精、花椒油各1/2小匙，白糖1/3小匙。

> 制作方法

- ① 将黄瓜洗净，切成细丝；金针菇去根，洗净，放入开水中焯烫1分钟，捞出冲凉，沥干备用。
- ② 净金针菇和黄瓜丝放入碗中，加入白糖、精盐、味精、花椒油、蒜末调拌均匀，即可装盘上桌。