

忘不了
的私房菜丛书

滋味萃菜



舌尖上的妈妈味道

名师文化生活编委会◎编著

长江出版传媒 湖北科学技术出版社

忘不了私房菜丛书

名师文化生活会编委会◎编著

滋味荤菜



图书在版编目 (CIP) 数据

滋味荤菜 / 名师文化主编. ——武汉: 湖北科学技术出版社, 2013.12

(舌尖上的妈妈味道)

ISBN 978-7-5352-6437-4

I . ① 滋 … II . ① 名 … III . ① 荤菜 — 菜谱
IV . ① TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 313494 号

策 划: 刘 虹

责任编辑: 刘 虹 王小芳

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 黄冈市新华印刷有限责任公司

邮编: 438000

787 × 1092 1/16

10 印张

200 千字

2014 年 3 月第 1 版

2014 年 3 月第 1 次印刷

定价: 23.50 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换



目录

CONTENTS

第一章 荤菜的选购识别方法

畜产品的选购识别方法	10
禽类食品的选购识别方法	13
蛋类食品的选购识别方法	15
蛋制品的选购识别方法	16
肉制品的选购识别方法	17

第二章 禽蛋类

鸡肉	22
柠檬童子鸡	22
参香乌鸡汤	23
枣香蒸鸡	24
啤酒洋葱鸡	25
口蘑烧鸡	25
黄花鸡肉煲	26
咖喱土豆焖鸡	26
魔芋鸡翅	27
香焖鸡中翼	28
冬菇鸡翅	29
京葱扒鸡翅	29
可乐鸡翅	30
酥炸前翅	30
鸡腿扒豆腐	31
茄汁烹鸡腿	32
莲子蒸鸡腿	33
香炸鸡腿	33
特色麦芽鸡	34

麻辣鸡	34
手撕鸡丝	35
金针菇炒鸡丝	35
豌豆烩鸡粒	36
洋葱鸡脯肉	36
香炸纸包鸡	36
鸡爪	37
清炖鸡脚翼	37
抓炒掌中宝	37
鸡杂	38
三鲜鸡肝	38
椒盐鸡肝	39
鸡肝扒油菜	39
香炸鸡肝	40
鸡肝胡萝卜丸	40
鸡肫丸扒奶白菜	41
冬笋焖鸡肫	42
酸辣鸡杂	43
凉拌鸡杂	43
香菇艾叶煲鸡心	44
西兰花炒鸡心	45



鸭肉	46
紫苏焖鸭	46
冬瓜莲子煲老鸭	47
香酥鸭条	48
香炸脆鸭	48
陈皮芋头鸭	49
油豆腐扒鸭块	49
豉姜鸭	50
酱香鸭	50
鸭血	51
菠菜鸭血豆腐汤	51
毛血旺	52
鸭肠	53
卤香鸭肠	53
川椒鸭杂	54
干烧鸭肠	54
木桶鸭肠	55
码头血旺	55
鸭舌	56
芙蓉鸭舌	56
香糟鸭信	56
鹅肉	57
红烧鹅肉	57
五味鹅	58
潮汕卤鹅	58
美味烧鹅	58
鸽肉	59
香辣鸽丁	59
参芪蒸鸽肉	60
栗子冬菇焖鸽	61
西洋参乳鸽汤	61



松仁鸽肉	62
银芽熘鸽脯丝	62
鹌鹑肉	63
香煨三鸟	63
红烧鹌鹑	64
鹌鹑烩玉米	64
鲜汤鹌鹑片	65
山参鹌鹑汤	65
鸡蛋	66
艾叶煎蛋	66
酸菜煮荷包蛋	67
豆腐蛋羹	67
蛋皮包苹果酱	68
西红柿蛋花汤	68
鹌鹑蛋	69
鹌鹑蛋扒菠菜	69
鹌鹑蛋卤肉饭	70
银耳鹌鹑蛋	70
咸蛋	71
咸蛋南瓜片	71
鸭蛋冬瓜蓉	72



芥菜咸蛋汤	72
苦瓜咸蛋汤	73
丝瓜煮咸蛋黄	73
皮蛋	74
皮蛋炒双椒	74

第三章 畜肉类

猪瘦肉	76
田七猪肉	76
莴笋白肉	77
玉竹瘦肉汤	78
三珍瘦肉汤	79
青椒肉丝	79
胡萝卜甘蔗茅根瘦肉汤	80
酸菜煮肉丸	80
双椒煮肉末	81
野胡葱炒肉丁	81
肉末炒毛豆	82
猪五花肉	83
菱角烧肉	83
蒜苗五花肉	84
香芋扣肉	85
墨鱼炖肉	85
香煎五花肉	86
青椒炒肉丁	86
猪排骨	87
双色烧排骨	87
排骨鲍鱼强身汤	88

南瓜煲排骨	89
板栗烧排骨	89
香橙汁炒排骨	90
椒盐排骨	90
苦瓜黄豆排骨汤	91
原盅冬瓜丸	91
猪骨	92
花生猪骨莲藕汤	92
猪骨炖莲藕	93
尖椒削骨肉	94
玉米棒炖筒子骨	94
猪里脊肉	95
桂花猪肉	95
香菜爆里脊	96
藕片扒里脊肉	97
花生里脊丁	97
香爆肉丁	98
双椒炒里脊丝	98
猪蹄	99
红枣煨肘	99
花生大枣猪蹄汤	100
黄豆猪蹄汤	101



河蚌炖猪脚	101
香扒猪蹄	102
辣汁酱香肘	102
猪心	103
青椒炒猪心	103
枸杞香菜猪心汤	104
芝麻百合煲猪心	105
莲子百合炖猪心	105
猪尾	106
土豆烧猪尾	106
苦瓜烧卤猪尾	107
泡椒烧猪尾	108
红烧猪尾	108
砂锅猪尾	109
香辣猪尾	109
猪肝	110
韭菜炒猪肝	110
芥菜炒猪肝	111
芥菜头炒猪肝	112
冬笋炒猪肝	112
脆皮猪肝	113
青椒炒肝片	113
猪腰	114
杜仲腰花	114
芥蓝炒腰花	115
尖椒炒腰花	116
泡菜炒腰花	116
油菜炒腰花	117
泡椒炒腰花	117
猪肚	118
芡实莲枣猪肚煲	118



麻辣拌猪肚	119
泡爽肚	119
麻辣肚丝	120
辣酱咖喱肚丝	120
猪肠	121
酱爆脆肠	121
五香火腿片	121
香芋焖肥肠	122
菜干炒卤脆肠	122
苦瓜炒大肠	123
海鲜炒猪肠	123
猪舌	124
豆瓣泡椒猪舌	124
扒猪舌	124
猪血	125
猪血白菜汤	125
翠绿猪血	126
鲫鱼炖双色豆腐	127
韭菜焖双色豆腐	127
腊肉	128
豉椒蒸腊肉	128
藜蒿炒腊肉	129
荷香腊肉	130



苦瓜炒腊肉	130	红油肚丝	145
豆角炒腊肉	131	牛蹄筋	146
土豆炖腊肉	132	冬笋牛蹄花	146
干豇豆焖腊肉	132	花生牛筋汤	147
腊肠	133	红扒牛蹄筋	147
大蒜香肠	133	三鲜牛蹄筋	148
青蒜炒腊肠	133	红焖牛蹄筋	149
锅香腊肠	134	干烧蹄筋	149
咸肉	135	羊肉	150
咸肉蒸白菜	135	紫苏百合炒羊肉	150
火腿	136	当归桂圆炖羊肉	151
蒜香火腿蒸丝瓜	136	五鲜炒羊肉	152
火腿烧菜花	136	萝卜焖羊肉	152
牛肉	137	兔肉	153
沙嗲牛肉	137	豉椒烧兔肉	153
洋葱牛肉	138	罗汉果烧兔肉	154
清炖牛肉汤	139	三椒炒兔肉丝	155
芹菜炒牛肉	139	热锅兔肉	156
西葫芦炒牛肉	140	山药百合炖兔肉	157
芥蓝牛肉	140	蜜汁子姜兔	157
柠檬嫩牛肉	141	狗肉	158
西红柿土豆炖牛肉	141	香烧狗肉	158
牛里脊肉	142	狗肉补肾汤	159
葱香黑胡椒牛柳	142	香辣狗肉	160
酸甜牛肉	142	家常狗肉	160
牛肚	143	红薯狗肉汤	160
生姜炖牛肚	143		
豆瓣牛肚	144		
葱爆麻辣牛肚	144		
三椒毛肚	145		



忘不了私房菜丛书

名师文化生活会编委会◎编著

滋味荤菜



图书在版编目 (CIP) 数据

滋味荤菜 / 名师文化主编. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2013.12

(舌尖上的妈妈味道)

ISBN 978-7-5352-6437-4

I . ① 滋 … II . ① 名 … III . ① 荤菜 — 菜谱
IV . ① TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 313494 号

策 划: 刘 虹

责任编辑: 刘 虹 王小芳

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 黄冈市新华印刷有限责任公司

邮编: 438000

787 × 1092 1/16

10 印张

200 千字

2014 年 3 月第 1 版

2014 年 3 月第 1 次印刷

定价: 23.50 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前言

滋味荤菜，

品味妈妈的味道

“衣裳再添几件，饭菜多吃几口，出门在外没有妈熬的小米粥！”歌曲《儿行千里》简单朴素的几句话，唱的是母亲的牵肠挂肚，道的是家的无尽温馨。难怪很多人都常说：家的味道就是妈妈做的饭菜！是的，不管长大的我们现在身在何处，舌尖上妈妈的味道总是每个人的一种带着淡淡乡愁的别样的思念。妈妈煮的汤，妈妈做的菜，那一丝丝熟悉的味道，也是对回家的一种期盼。

为了让更多的人在异乡能品味到家和妈妈的味道，我们特意搜集整理了南北各地最具有代表性的各类家常美食，编辑制作了这套《舌尖上的妈妈味道：忘不掉的私房家常菜》丛书，包括《一碗好汤》、《美味主食》、《清雅素食》、《滋味荤菜》、《鲜味水产》、《合家欢乐餐》、《爱心宴客菜》、《滋补养生餐》8个分册。本册《滋味荤菜》作为全系列的一个重点，精选南北最有代表性的经典、家常和创意的荤菜，并配有彩色图案、步步详解，图文对应，视觉与味觉并重，美味与健康兼具，教你做出最不同凡响的绝美滋味，在家即可享受美味佳肴。

浓郁的肉香、诱人的肉汁总惹人口水直流。《滋味荤菜》秉着营养与美味相结合、烹饪手法与技巧相结合的原则，按主材料分类，全书分为禽蛋类、畜肉类两大类，从拌、炒、烧、卤、煮、蒸、烤等多样技法详尽介绍了300道家庭营养荤菜，让你快速找到自己想吃的菜肴，尽情体验肉类的多样化烹饪方式，让餐桌从此花样百出。



目录

CONTENTS

第一章 荤菜的选购识别方法

畜产品的选购识别方法	10
禽类食品的选购识别方法	13
蛋类食品的选购识别方法	15
蛋制品的选购识别方法	16
肉制品的选购识别方法	17

第二章 禽蛋类

鸡肉	22
柠檬童子鸡	22
参香乌鸡汤	23
枣香蒸鸡	24
啤酒洋葱鸡	25
口蘑烧鸡	25
黄花鸡肉煲	26
咖喱土豆焖鸡	26
魔芋鸡翅	27
香焖鸡中翼	28
冬菇鸡翅	29
京葱扒鸡翅	29
可乐鸡翅	30
酥炸前翅	30
鸡腿扒豆腐	31
茄汁烹鸡腿	32
莲子蒸鸡腿	33
香炸鸡腿	33
特色麦芽鸡	34

麻辣鸡	34
手撕鸡丝	35
金针菇炒鸡丝	35
豌豆烩鸡粒	36
洋葱鸡脯肉	36
香炸纸包鸡	36
鸡爪	37
清炖鸡脚翼	37
抓炒掌中宝	37
鸡杂	38
三鲜鸡肝	38
椒盐鸡肝	39
鸡肝扒油菜	39
香炸鸡肝	40
鸡肝胡萝卜丸	40
鸡肫丸扒奶白菜	41
冬笋焖鸡肫	42
酸辣鸡杂	43
凉拌鸡杂	43
香菇艾叶煲鸡心	44
西兰花炒鸡心	45



鸭肉	46
紫苏焖鸭	46
冬瓜莲子煲老鸭	47
香酥鸭条	48
香炸脆鸭	48
陈皮芋头鸭	49
油豆腐扒鸭块	49
豉姜鸭	50
酱香鸭	50
鸭血	51
菠菜鸭血豆腐汤	51
毛血旺	52
鸭肠	53
卤香鸭肠	53
川椒鸭杂	54
干烧鸭肠	54
木桶鸭肠	55
码头血旺	55
鸭舌	56
芙蓉鸭舌	56
香糟鸭信	56
鹅肉	57
红烧鹅肉	57
五味鹅	58
潮汕卤鹅	58
美味烧鹅	58
鸽肉	59
香辣鸽丁	59
参芪蒸鸽肉	60
栗子冬菇焖鸽	61
西洋参乳鸽汤	61



松仁鸽肉	62
银芽熘鸽脯丝	62
鹌鹑肉	63
香煸三鸟	63
红烧鹌鹑	64
鹌鹑烩玉米	64
鲜汤鹌鹑片	65
山参鹌鹑汤	65
鸡蛋	66
艾叶煎蛋	66
酸菜煮荷包蛋	67
豆腐蛋羹	67
蛋皮包苹果酱	68
西红柿蛋花汤	68
鹌鹑蛋	69
鹌鹑蛋扒菠菜	69
鹌鹑蛋卤肉饭	70
银耳鹌鹑蛋	70
咸蛋	71
咸蛋南瓜片	71
鸭蛋冬瓜蓉	72



芥菜咸蛋汤	72
苦瓜咸蛋汤	73
丝瓜煮咸蛋黄	73
皮蛋	74
皮蛋炒双椒	74

第三章 畜肉类

猪瘦肉	76
田七猪肉	76
莴笋白肉	77
玉竹瘦肉汤	78
三珍瘦肉汤	79
青椒肉丝	79
胡萝卜甘蔗茅根瘦肉汤	80
酸菜煮肉丸	80
双椒煮肉末	81
野胡葱炒肉丁	81
肉末炒毛豆	82
猪五花肉	83
菱角烧肉	83
蒜苗五花肉	84
香芋扣肉	85
墨鱼炖肉	85
香煎五花肉	86
青椒炒肉丁	86
猪排骨	87
双色烧排骨	87
排骨鲍鱼强身汤	88

南瓜煲排骨	89
板栗烧排骨	89
香橙汁炒排骨	90
椒盐排骨	90
苦瓜黄豆排骨汤	91
原盅冬瓜丸	91
猪骨	92
花生猪骨莲藕汤	92
猪骨炖莲藕	93
尖椒削骨肉	94
玉米棒炖筒子骨	94
猪里脊肉	95
桂花猪肉	95
香菜爆里脊	96
藕片扒里脊肉	97
花生里脊丁	97
香爆肉丁	98
双椒炒里脊丝	98
猪蹄	99
红枣煨肘	99
花生大枣猪蹄汤	100
黄豆猪蹄汤	101



河蚌炖猪脚	101
香扒猪蹄	102
辣汁酱香肘	102
猪心	103
青椒炒猪心	103
枸杞香菜猪心汤	104
芝麻百合煲猪心	105
莲子百合炖猪心	105
猪尾	106
土豆烧猪尾	106
苦瓜烧卤猪尾	107
泡椒烧猪尾	108
红烧猪尾	108
砂锅猪尾	109
香辣猪尾	109
猪肝	110
韭菜炒猪肝	110
芥菜炒猪肝	111
芥菜头炒猪肝	112
冬笋炒猪肝	112
脆皮猪肝	113
青椒炒肝片	113
猪腰	114
杜仲腰花	114
芥蓝炒腰花	115
尖椒炒腰花	116
泡菜炒腰花	116
油菜炒腰花	117
泡椒炒腰花	117
猪肚	118
芡实莲枣猪肚煲	118



麻辣拌猪肚	119
泡爽肚	119
麻辣肚丝	120
辣酱咖喱肚丝	120
猪肠	121
酱爆脆肠	121
五香火腿片	121
香芋焖肥肠	122
菜干炒卤脆肠	122
苦瓜炒大肠	123
海鲜炒猪肠	123
猪舌	124
豆瓣泡椒猪舌	124
扒猪舌	124
猪血	125
猪血白菜汤	125
翠绿猪血	126
鲫鱼炖双色豆腐	127
韭菜焖双色豆腐	127
腊肉	128
豉椒蒸腊肉	128
藜蒿炒腊肉	129
荷香腊肉	130



苦瓜炒腊肉	130	红油肚丝	145
豆角炒腊肉	131	牛蹄筋	146
土豆炖腊肉	132	冬笋牛蹄花	146
干豇豆焖腊肉	132	花生牛筋汤	147
腊肠	133	红扒牛蹄筋	147
大蒜香肠	133	三鲜牛蹄筋	148
青蒜炒腊肠	133	红焖牛蹄筋	149
锅香腊肠	134	干烧蹄筋	149
咸肉	135	羊肉	150
咸肉蒸白菜	135	紫苏百合炒羊肉	150
火腿	136	当归桂圆炖羊肉	151
蒜香火腿蒸丝瓜	136	五鲜炒羊肉	152
火腿烧菜花	136	萝卜焖羊肉	152
牛肉	137	兔肉	153
沙嗲牛肉	137	豉椒烧兔肉	153
洋葱牛肉	138	罗汉果烧兔肉	154
清炖牛肉汤	139	三椒炒兔肉丝	155
芹菜炒牛肉	139	热锅兔肉	156
西葫芦炒牛肉	140	山药百合炖兔肉	157
芥蓝牛肉	140	蜜汁子姜兔	157
柠檬嫩牛肉	141	狗肉	158
西红柿土豆炖牛肉	141	香烧狗肉	158
牛里脊肉	142	狗肉补肾汤	159
葱香黑胡椒牛柳	142	香辣狗肉	160
酸甜牛肉	142	家常狗肉	160
牛肚	143	红薯狗肉汤	160
生姜炖牛肚	143		
豆瓣牛肚	144		
葱爆麻辣牛肚	144		
三椒毛肚	145		



第一章

荤菜的选购识别方法

