

# 518

# 好吃易做 百姓菜

道可口诱人的美味营养佳肴

中国烹饪大师 精心挑选518道美味佳肴

邴吉和「新书推荐」

全彩  
超值版

美食专家推荐最营养的家常配餐  
美食、美刻、够营养、够美味



精挑细选 分步详解

● 用料精准、操作简便、居家烹饪从现在开始

● 根据自己和家人的需求一次学会你最爱吃的美味佳肴

邴吉和◎编著



上海科学普及出版社

# 好吃易做 百姓菜



邴吉和  
编著



上海科学普及出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

好吃易做百姓菜 / 邴吉和编著. -- 上海 : 上海科学普及出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5427-5728-9

I. ①好… II. ①邴… III. ①家常菜肴—菜谱  
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第070494号

责任编辑 徐丽萍

好吃易做百姓菜

邴吉和 编著

上海科学普及出版社出版发行

(中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 淄博汇文商务印刷有限公司印制

开本710×1000 1/16 印张 14 字数180 000

2014 年 2 月第 1 次印刷 2014 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-5728-9

定价: 28.00元

# 好吃易做 百姓菜



邴吉和  
编著



上海科学普及出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

好吃易做百姓菜 / 邴吉和编著. -- 上海 : 上海科学普及出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5427-5728-9

I. ①好… II. ①邴… III. ①家常菜肴—菜谱  
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第070494号

责任编辑 徐丽萍

好吃易做百姓菜

邴吉和 编著

上海科学普及出版社出版发行

( 中山北路 832 号 邮政编码 200070 )

<http://www.pspsh.com>

---

各地新华书店经销 淄博汇文商务印刷有限公司印制

开本710×1000 1/16 印张 14 字数180 000

2014 年 2 月第 1 次印刷 2014 年 2 月第 1 次印刷

---

ISBN 978-7-5427-5728-9

定价: 28.00元

# 前言

中国人对吃很讲究，饮食文化是中国传统文化的重要方面。饮食文化超越“吃”本身，将饮食提升到沟通情感、交流心得、增进健康、享受生活的境界。随着生活水平不断提高，吃的学问也不再是满足于填饱肚子那么简单，吃遍大小餐馆各色美食的人们又回归到想吃家常菜。如今很多人追求吃出健康、吃出营养、吃出花样，关注合理营养、平衡膳食。无论吃过多少美味，您是否还是想念自家餐桌上熟悉的饭菜？那是家的味道。美食的最高境界往往不在于造型的精美，也不在于味道的独特，而在于美食传递的情感。家永远是最能给我们美好和温暖感觉的地方，当家人围坐在一桌，吃着家常菜聊着家常事，总让人感到无限温馨。

家常菜是普通人家的日常烹调制作，对色、形等外观的要求无须太苛求，但是其营养、口味等却绝对不能忽略，所以家常菜应在口味和烹调方法上求新求变。日常生活中，人们可能因为不了解家常菜的烹饪要点，而使家常菜失去应有的营养、美味。事实上，只要掌握基本烹饪技巧，时常变换烹调方法，家常菜口味也就自然有新意了。本书中推荐的每一款菜品的制作方法都是通俗易懂的，力求简便实用，细致的文字说明只是为了让您看得更明白，知道如何做菜。即使您厨艺不精，也可在本书指导下做出色香味俱佳的菜肴。

这套丛书包括《百变花样家常菜》、《百变营养家常小炒》、《好吃易做百姓菜》、《吃出健康凉拌



## Preface



菜》、《好吃易做大众菜》、《民间巧做私房菜》、《爽口秘制下酒菜》、《滋补养生汤煲》、《四季养生菜》、《好吃营养孕妇宝宝菜》，内容涵盖家常菜、小炒、百姓菜、凉拌菜、大众菜、私房菜、下酒菜、汤煲、养生菜、孕妇菜、宝宝菜等。书中每道菜肴都配有精美的成品彩图，让您更直观地理解和掌握菜品的制作。我们力求为大家提供一整套能满足南北东西不同口味要求的菜谱，帮您烹调出口味极佳的家常菜，与家人共享味觉盛宴。

这套丛书在编写制作过程中，得到了青岛圣地亚哥大酒店味道菜馆创意总监王清强、青岛宇德文化传播有限公司、上海科学普及出版社编辑老师们的支持鼓励、审稿指导，谨表衷心感谢！

书中难免有欠妥、疏漏之处，敬请读者批评指正。

编者

2014年1月

# 目录

## 蔬菜篇

### 白菜、卷心菜

|       |    |
|-------|----|
| 功夫白菜  | 12 |
| 醋溜辣白菜 | 12 |
| 白菜炒木耳 | 13 |
| 炆莲花白  | 13 |
| 翡翠玉卷  | 14 |
| 麻辣白菜卷 | 14 |
| 什锦卷心菜 | 15 |
| 酸辣卤菜卷 | 15 |

### 芹菜、菠菜

|        |    |
|--------|----|
| 咸芹菜两样  | 16 |
| 咸桂花芹菜叶 | 16 |
| 粉蒸芹菜叶  | 17 |
| 双酱芹菜   | 17 |
| 蛋皮拌菠菜  | 18 |
| 春日合菜   | 18 |

### 菜花、西兰花

|         |    |
|---------|----|
| 清蒸菜花    | 19 |
| 油盐水煮西兰花 | 19 |
| 干贝拌西兰花  | 20 |
| 腌西兰花    | 20 |

### 萝卜

|        |    |
|--------|----|
| 咸萝卜条   | 21 |
| 海米拌萝卜丝 | 21 |

|        |    |
|--------|----|
| 芋头煮萝卜菜 | 22 |
| 什锦汤    | 22 |
| 油泼双丝   | 23 |
| 油吃胡萝卜  | 23 |

### 黄瓜

|       |    |
|-------|----|
| 多味黄瓜  | 24 |
| 脆炒黄瓜皮 | 24 |
| 豆腐穿黄瓜 | 25 |
| 豆瓣黄瓜片 | 25 |

### 芋头、土豆

|       |    |
|-------|----|
| 粉蒸红芋  | 26 |
| 剁椒蒸香芋 | 26 |
| 麻辣土豆条 | 27 |
| 豉香小土豆 | 27 |

### 山药、南瓜

|       |    |
|-------|----|
| 拌山药丝  | 28 |
| 京糕山药丝 | 28 |
| 拔丝南瓜  | 29 |
| 糖醋南瓜丸 | 29 |

### 茄子

|       |    |
|-------|----|
| 咸茄子   | 30 |
| 豆豉茄丝  | 30 |
| 蒜泥浇茄子 | 31 |
| 蒜酱拌茄子 | 31 |

### 藕

|       |    |
|-------|----|
| 香炒藕片  | 32 |
| 铁锅风干藕 | 32 |

### 苦瓜

|       |    |
|-------|----|
| 芝麻拌苦瓜 | 33 |
| 怪味苦瓜  | 33 |

### 蒜薹、香菜

|      |    |
|------|----|
| 酱渍蒜薹 | 34 |
| 凉拌香菜 | 34 |

### 笋

|        |    |
|--------|----|
| 红腐汁莴笋  | 35 |
| 芝麻酱拌凤尾 | 35 |
| 麻辣莴笋尖  | 36 |
| 辣春笋    | 36 |
| 鲜蘑冬笋   | 37 |
| 雪菜冬笋   | 37 |

### 芥菜、茴香、木瓜、韭菜

|        |    |
|--------|----|
| 鲜辣芥菜   | 38 |
| 咸茴香菜   | 38 |
| 咸甜木瓜两味 | 39 |
| 腌韭菜花   | 39 |

### 玉米

|       |    |
|-------|----|
| 蜂窝玉米粒 | 40 |
| 蜂窝玉米烙 | 40 |

# 畜肉篇

## 猪肉

|               |    |
|---------------|----|
| 九味白肉 .....    | 42 |
| 蒜泥五花肉 .....   | 42 |
| 蒜泥烂白肉 .....   | 43 |
| 扣碗酥肉 .....    | 43 |
| 茯苓肉片 .....    | 44 |
| 湘西酸肉 .....    | 44 |
| 豇豆角炒肉 .....   | 45 |
| 什锦肉丝拉皮 .....  | 45 |
| 杏鲍菇炒肉 .....   | 46 |
| 生爆盐煎肉 .....   | 46 |
| 鱼香小滑肉 .....   | 47 |
| 肉末烧粉条 .....   | 47 |
| 芝麻肉丝 .....    | 48 |
| 肉段烧茄子 .....   | 48 |
| 肉末烧粉丝 .....   | 49 |
| 尖椒小炒肉 .....   | 49 |
| 剁椒五花肉 .....   | 50 |
| 船家烧肉钵子 .....  | 50 |
| 毛氏红烧肉 .....   | 51 |
| 红烧肉 .....     | 51 |
| 油豆腐烧肉 .....   | 52 |
| 三色蒸五花肉 .....  | 52 |
| 紫酥肉 .....     | 53 |
| 喜报三元 .....    | 53 |
| 红烧肉炖干豇豆 ..... | 54 |
| 东北乱炖 .....    | 54 |

|              |    |
|--------------|----|
| 卤汁狮子头 .....  | 55 |
| 粉皮炖肉 .....   | 55 |
| 川军回锅肉 .....  | 56 |
| 白煮肉 .....    | 56 |
| 双花肉丁 .....   | 57 |
| 红椒银芽里脊 ..... | 57 |
| 花生仁肉丁 .....  | 58 |
| 青蒜肉丝 .....   | 58 |
| 苦瓜酿肉 .....   | 59 |
| 农家小炒肉 .....  | 59 |
| 竹香粉蒸肉 .....  | 60 |
| 五香卤肉 .....   | 60 |

## 猪肘子

|             |    |
|-------------|----|
| 卤猪肘 .....   | 61 |
| 东坡肘子 .....  | 61 |
| 红焖肘子 .....  | 62 |
| 山椒香肘子 ..... | 62 |

## 排骨

|              |    |
|--------------|----|
| 毛芋头炖排骨 ..... | 63 |
| 麻蓉椒盐排骨 ..... | 63 |
| 干烧排骨 .....   | 64 |
| 红烧排骨 .....   | 64 |
| 酥炸排骨 .....   | 65 |
| 香煎猪排 .....   | 65 |
| 荷叶排骨 .....   | 66 |
| 玉米棒炖排骨 ..... | 66 |
| 黄豆排骨汤 .....  | 67 |

|             |    |
|-------------|----|
| 排骨炖豆腐 ..... | 67 |
|-------------|----|

## 猪蹄

|                |    |
|----------------|----|
| 绿豆冻蹄 .....     | 68 |
| 水晶肴蹄 .....     | 68 |
| 香辣椒盐手抓猪蹄 ..... | 69 |
| 黄豆酸菜煨猪蹄 .....  | 69 |

## 猪肝

|             |    |
|-------------|----|
| 麻辣猪肝 .....  | 70 |
| 椒麻猪肝 .....  | 70 |
| 炆猪肝 .....   | 71 |
| 卤猪肝 .....   | 71 |
| 洋葱炒猪肝 ..... | 72 |
| 辣椒炒肝腰 ..... | 72 |
| 油菜炒猪肝 ..... | 73 |
| 菠菜煮猪肝 ..... | 73 |

## 猪腰

|             |    |
|-------------|----|
| 腐乳拌腰丝 ..... | 74 |
| 椒麻腰花 .....  | 74 |
| 酸辣腰花 .....  | 75 |

## 猪心、肥肠

|              |    |
|--------------|----|
| 菜心沙姜猪心 ..... | 75 |
| 口蘑猪心煲 .....  | 76 |
| 龙实猪心煲 .....  | 76 |
| 五香卤肥肠 .....  | 77 |
| 黄豆芽炒肥肠 ..... | 77 |
| 粉蒸肥肠 .....   | 78 |
| 五更肠旺 .....   | 78 |

## 猪尾、猪耳、猪肚

|             |    |
|-------------|----|
| 民间老坛子.....  | 79 |
| 萝卜干拌肚丝..... | 79 |

## 牛肉

|              |    |
|--------------|----|
| 咖喱土豆牛肉.....  | 80 |
| 肥牛豆腐.....    | 80 |
| 川酱卤牛腱.....   | 81 |
| 芝麻牛排.....    | 81 |
| 五香牛肉.....    | 82 |
| 卤牛肉.....     | 82 |
| 芹香牛肉丝.....   | 83 |
| 西式川味牛肉.....  | 83 |
| 小笼粉蒸牛肉.....  | 84 |
| 铁锅黑笋小牛肉..... | 84 |
| 农家大片牛肉.....  | 85 |
| 菠萝牛肉.....    | 85 |
| 手撕腊牛肉.....   | 86 |
| 辣蒸萝卜牛肉丝..... | 86 |
| 红酒炖牛腩.....   | 87 |

|            |    |
|------------|----|
| 理气牛肉汤..... | 87 |
| 土豆炖牛肉..... | 88 |
| 啤酒炖牛肉..... | 88 |

## 牛百叶、蹄筋

|             |    |
|-------------|----|
| 过桥牛百叶.....  | 89 |
| 椒油牛百叶.....  | 89 |
| 牛蹄筋拌豆芽..... | 90 |
| 卤蹄筋.....    | 90 |
| 酱香牛蹄筋.....  | 91 |
| 炖牛蹄筋.....   | 91 |

## 羊肉

|              |    |
|--------------|----|
| 剁椒羊腿肉.....   | 92 |
| 孜然羊肉片.....   | 92 |
| 生炒羊肉片.....   | 93 |
| 小炒黑山羊.....   | 93 |
| 美味羊柳.....    | 94 |
| 辣子羊里脊.....   | 94 |
| 铁锅羊肉.....    | 95 |
| 腊八豆炒羔羊肉..... | 95 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 家常炒羊肉丝..... | 96  |
| 沂蒙羊肉片.....  | 96  |
| 羊肉炖萝卜.....  | 97  |
| 羊肉粉皮汤.....  | 97  |
| 羊肉大补汤.....  | 98  |
| 萝卜羊肉汤.....  | 98  |
| 白辣椒炖羊排..... | 99  |
| 海马羊肉煲.....  | 99  |
| 连锅羊肉.....   | 100 |
| 麻辣羊蹄花.....  | 100 |
| 炖羊蹄.....    | 101 |

## 兔肉

|             |     |
|-------------|-----|
| 红枣炖兔肉.....  | 101 |
| 开心跳水兔.....  | 102 |
| 香拌兔丁.....   | 102 |
| 荷叶麻辣兔卷..... | 103 |
| 宫廷兔肉.....   | 103 |
| 青萝卜炖野兔..... | 104 |
| 枸杞炖兔肉.....  | 104 |

# 禽蛋篇

## 鸡肉

|            |     |
|------------|-----|
| 风暴子鸡.....  | 106 |
| 糊涂鸡.....   | 106 |
| 口水鸡.....   | 107 |
| 木姜子香鸡..... | 107 |
| 白斩鸡.....   | 108 |
| 盐水鸡.....   | 108 |

|            |     |
|------------|-----|
| 柠香鸡.....   | 109 |
| 干煎凤片.....  | 109 |
| 红蒸酥鸡.....  | 110 |
| 魔芋鸡.....   | 110 |
| 美味西瓜鸡..... | 111 |
| 青花椒蒸鸡..... | 111 |
| 鸡茸菠菜.....  | 112 |

|            |     |
|------------|-----|
| 香飘怪味鸡..... | 112 |
| 玉骨鸡脯.....  | 113 |
| 萝卜炒鸡丁..... | 113 |
| 凤脯炒年糕..... | 114 |
| 干锅手撕鸡..... | 114 |
| 拔丝鸡盒.....  | 115 |
| 辣味鸡丝.....  | 115 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 糖醋鸡圆 .....   | 116 |
| 酱爆鸡丁 .....   | 116 |
| 西蓝花炒鸡丁 ..... | 117 |
| 干茄子焖鸡片 ..... | 117 |
| 菠萝鸡片 .....   | 118 |
| 煎鸡饼 .....    | 118 |
| 脆皮鸡片 .....   | 119 |
| 软炸鸡 .....    | 119 |
| 核桃炸鸡片 .....  | 120 |
| 黑椒鸡脯 .....   | 120 |
| 芝麻鸡脯 .....   | 121 |
| 香椿炸鸡柳 .....  | 121 |
| 花雕鸡 .....    | 122 |
| 农家炒鸡 .....   | 122 |
| 杭椒焖子鸡 .....  | 123 |
| 东安炒鸡 .....   | 123 |
| 红油鸡丝 .....   | 124 |
| 左将军鸡 .....   | 124 |

## 鸡腿

|             |     |
|-------------|-----|
| 酸辣鸡腿丁 ..... | 125 |
| 啤酒鸡腿 .....  | 125 |
| 金针蒸鸡腿 ..... | 126 |
| 软炸崂山鸡 ..... | 126 |

## 鸡翅、鸡爪

|               |     |
|---------------|-----|
| 酸甜棒棒鸡 .....   | 127 |
| 魔芋鸡翅 .....    | 127 |
| 剁椒黑木耳蒸鸡 ..... | 128 |
| 豉椒蒸凤爪 .....   | 128 |
| 泡凤爪 .....     | 129 |
| 翡翠凤爪 .....    | 129 |
| 熏凤爪 .....     | 130 |
| 卤汁凤爪 .....    | 130 |
| 山椒拌鸡胗 .....   | 131 |
| 香油鸡 .....     | 131 |

## 鸡杂

|             |     |
|-------------|-----|
| 香辣鸡杂 .....  | 132 |
| 麻辣煮鸡肝 ..... | 132 |
| 猪血焖鸡杂 ..... | 133 |
| 香菜炒鸡杂 ..... | 133 |

## 鸭肉

|               |     |
|---------------|-----|
| 萝卜马蹄炖老鸭 ..... | 134 |
| 板栗老鸭煲 .....   | 134 |
| 南京盐水鸭 .....   | 135 |
| 川味鸭块 .....    | 135 |
| 熟炒烤鸭片 .....   | 136 |
| 酸姜爆鸭丝 .....   | 136 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 火腿鸭丁 .....    | 137 |
| 脆椒鸭丁 .....    | 137 |
| 干锅板鸭煮土豆 ..... | 138 |
| 水晶鸭方 .....    | 138 |
| 葱爆鸭片 .....    | 139 |

## 鸭血、鸭肠、鸭肝

|             |     |
|-------------|-----|
| 泡菜鸭血 .....  | 139 |
| 非常辣鸭肠 ..... | 140 |
| 椒丝炒鸭肠 ..... | 140 |
| 火爆鸭肠 .....  | 141 |
| 白烧鸭肝 .....  | 141 |

## 鸡蛋

|              |     |
|--------------|-----|
| 剁椒虾仁炒蛋 ..... | 142 |
| 鱼香炒蛋 .....   | 142 |
| 蛤蜊肉炒鸡蛋 ..... | 143 |
| 红椒炒双蛋 .....  | 143 |
| 滑蛋虾仁 .....   | 144 |
| 椒麻薯蛋丝 .....  | 144 |
| 锦绣蒸蛋 .....   | 145 |
| 鸽蛋红珠玉笋 ..... | 145 |
| 皮蛋煮苋菜 .....  | 146 |
| 五彩腐皮汤 .....  | 146 |
| 双耳爆敲虾 .....  | 148 |

# 菌豆篇

## 菌类

|               |     |
|---------------|-----|
| 木耳炒黄瓜 .....   | 148 |
| 杞子白果炒木耳 ..... | 149 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 酱爆花菇 .....    | 149 |
| 香菇瘦肉锅 .....   | 150 |
| 小土豆焖小香菇 ..... | 150 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 双菇烧鸽蛋 ..... | 151 |
| 香菇泡菜 .....  | 151 |
| 黄花烩双菇 ..... | 152 |

|                     |     |               |     |               |     |
|---------------------|-----|---------------|-----|---------------|-----|
| 香菇烩芥菜.....          | 152 | 香焖腐竹 .....    | 160 | 辣椒炒豆皮.....    | 168 |
| 粉蒸香菇 .....          | 153 | 腐竹炒白果.....    | 160 | 井冈山油豆皮 .....  | 169 |
| 肉片烧口蘑.....          | 153 | <b>豆腐</b>     |     | 小炒豆腐皮.....    | 169 |
| <b>黑豆、绿豆芽、豇豆</b>    |     | 辣椒炒香干.....    | 161 | 甜辣豆腐 .....    | 170 |
| 日式黑豆沙拉 .....        | 154 | 韭菜辣炒五香干 ..... | 161 | 豉椒炒豆腐.....    | 170 |
| 银耳拌豆芽.....          | 154 | 腐皮三丝 .....    | 162 | 剁椒蒸猪血豆腐 ..... | 171 |
| 王婆豇豆 .....          | 155 | 素炸响铃 .....    | 162 | 香辣烩三丁.....    | 171 |
| 泡椒豇豆 .....          | 155 | 油豆腐炒酸白菜 ..... | 163 | 泡菜炒豆腐.....    | 172 |
| 肉丁炒豇豆.....          | 156 | 青菜蒸豆腐.....    | 163 | 腰果玉米 .....    | 172 |
| 泡豇豆炒凉粉 .....        | 156 | 冻豆腐炒密豆 .....  | 164 | 素豆腐煲 .....    | 173 |
| <b>豆角、扁豆、四季豆、蚕豆</b> |     | 清蒸臭豆腐.....    | 164 | 茯苓松子豆腐 .....  | 173 |
| 豆角泡菜 .....          | 157 | 老干妈韭白炒香干..... | 165 | 丝瓜炖豆腐.....    | 174 |
| 腐竹烧扁豆.....          | 157 | 糖醋豆腐干.....    | 165 | 豆腐蔬菜浓汤 .....  | 174 |
| 榄菜四季豆.....          | 158 | 番茄豆腐干.....    | 166 | 酸菜煮豆泡.....    | 175 |
| 酸辣鲜蚕豆.....          | 158 | 红油香干煲.....    | 166 | 蛋黄炖豆腐.....    | 175 |
| <b>腐竹</b>           |     | 秘制豆干 .....    | 167 | 菜心豆腐 .....    | 176 |
| 剁椒腐竹 .....          | 159 | 蜜汁豆干 .....    | 167 | 海带炖冻豆腐 .....  | 176 |
| 什菌烧腐竹.....          | 159 | 毛豆蒸香干.....    | 168 |               |     |

## 水产篇

|              |     |              |     |                  |     |
|--------------|-----|--------------|-----|------------------|-----|
| <b>鲫鱼</b>    |     | 豆瓣烧草鱼.....   | 181 | <b>鲳鱼、鳊鱼</b>     |     |
| 豆豉烧鲫鱼.....   | 178 | 肉松飘香鱼.....   | 181 | 姜蓉蒸鲳鱼.....       | 184 |
| 干烧海虾鲫鱼 ..... | 178 | 茄汁鱼条 .....   | 182 | 泡椒鳊鱼段.....       | 185 |
| 椒盐鲫鱼串.....   | 179 | 南瓜鱼肉汤.....   | 182 | 毛豆烧鱼乔.....       | 185 |
| 山椒鲫鱼 .....   | 179 | 黄豆芽炖草鱼 ..... | 183 | 锅巴鳊鱼 .....       | 186 |
| 北风酸菜鱼.....   | 180 | <b>黄花鱼</b>   |     | 辣椒炒黄鳝.....       | 186 |
| <b>草鱼</b>    |     | 冰花煎黄花鱼 ..... | 183 | <b>鲑鱼、黑鱼、比目鱼</b> |     |
| 宫保鱼丁 .....   | 180 | 家常黄花鱼.....   | 184 | 鲑鱼烧茄子.....       | 187 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 山药烧鲑鱼.....      | 187 |
| 牛蒡黑鱼汤.....      | 188 |
| 炖比目鱼.....       | 188 |
| <b>带鱼、鳗鱼、鳝鱼</b> |     |
| 腊味蒸带鱼.....      | 189 |
| 甜椒带鱼.....       | 189 |
| 葱烧鳗鱼.....       | 190 |
| 福州鱼丸.....       | 190 |
| <b>虾</b>        |     |
| 黄焖带皮虾.....      | 191 |
| 麻辣虾.....        | 191 |
| 铁板黑椒虾蟹.....     | 192 |
| 酸萝卜炒虾仁.....     | 192 |
| 油焖小龙虾.....      | 193 |
| 生焖大虾.....       | 193 |
| 香葱软炸虾.....      | 194 |
| 酥炸虾段.....       | 194 |
| 松仁虾球.....       | 195 |
| 盐酥虾.....        | 195 |
| 崂山茶香虾.....      | 196 |
| 金沙基围虾.....      | 196 |
| 蒜葱爆麻虾.....      | 197 |
| 萝卜干烧河虾.....     | 197 |
| 香辣大虾.....       | 198 |
| 巴蜀香辣虾.....      | 198 |
| 天妇罗炸虾.....      | 199 |
| 沙律虾球.....       | 199 |
| 盆盆香辣虾.....      | 200 |
| 泡菜炒河虾.....      | 200 |
| 鲜虾丝瓜鱼汤.....     | 201 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 墨鱼蛤蜊鲜虾汤.....    | 201 |
| <b>蛤蜊</b>       |     |
| 辣炒蛤蜊.....       | 202 |
| 蛤蜊烧鸡块.....      | 202 |
| 蛤蜊炖丝瓜.....      | 203 |
| 文蛤蜊炖肥肠.....     | 203 |
| <b>带子、牡蛎</b>    |     |
| 剁椒蒸带子.....      | 204 |
| 豉椒带子蒸豆腐.....    | 204 |
| 黑椒牡蛎.....       | 205 |
| 清炸蛎黄.....       | 205 |
| <b>扇贝、鸟贝、蛭子</b> |     |
| 九味金钱鲜贝.....     | 206 |
| 辣甘蓝小贝.....      | 206 |
| 爆炒蛭子.....       | 207 |
| 萝卜蛭子皇.....      | 207 |
| <b>海肠、海蜇皮</b>   |     |
| 金针炒海肠.....      | 208 |
| 嫩韭炒海肠.....      | 208 |
| 凉拌海蜇皮.....      | 209 |
| 芹菜拌蜇皮.....      | 209 |
| 卷心菜拌蜇丝.....     | 210 |
| 蒜泥海蜇白萝卜丝.....   | 210 |
| <b>鱿鱼</b>       |     |
| 铁板炒鲜鱿.....      | 211 |
| 干煸龙须.....       | 211 |
| 腐皮干鱿.....       | 212 |
| 干煸干鱿鱼.....      | 212 |
| <b>墨鱼</b>       |     |
| 宫保墨鱼仔.....      | 213 |

|              |     |
|--------------|-----|
| XO酱爆墨鱼仔..... | 213 |
| <b>蟹</b>     |     |
| 啤酒香辣蟹.....   | 214 |
| 靓蟹腊八粥.....   | 214 |
| 农家酱蟹.....    | 215 |
| 炸海蟹.....     | 215 |
| 香辣蟹.....     | 216 |
| 咖喱肉蟹.....    | 216 |
| 妙炒花蟹.....    | 217 |
| 红油黑椒蟹.....   | 217 |
| 铁板非香鲜鲍.....  | 218 |
| 葱油活鲍鱼.....   | 218 |
| <b>鲍鱼</b>    |     |
| 鲍鱼焖土豆.....   | 219 |
| 剁椒蒸小鲍鱼.....  | 219 |
| 响铃海参.....    | 220 |
| 双耳焖海参.....   | 220 |
| 红焖海参.....    | 221 |
| 淮山羊肉海参汤..... | 221 |
| <b>牛蛙</b>    |     |
| 鸡腿菇烧牛蛙.....  | 222 |
| 家常牛蛙.....    | 222 |
| 锅巴牛蛙.....    | 223 |
| 麻花香茅牛蛙.....  | 223 |
| 水煮牛蛙.....    | 224 |
| 小炒牛蛙.....    | 224 |

# 蔬菜篇



## 功夫白菜



### 原料

白菜帮 250 克，青椒、红椒各 10 克

### 调料

葱花、泡菜水、香油、盐各适量

### 制作方法

- ① 白菜帮洗净，沥干水分，斜刀切成方块。青椒、红椒分别洗净，去蒂、子，切丝，同白菜块一起放入泡菜水中浸泡入味。
- ② 将白菜帮捞出，装入盘中摆放整齐，青椒、红椒丝撒在表面。另用小碗加入适量原汁泡菜水、盐、香油调匀，淋在白菜帮上，撒上葱花即可。

## 醋溜辣白菜

### 原料

大白菜 300 克，红尖椒 50 克

### 调料

姜末、干辣椒段、淀粉、食用油、酱油、醋、白糖、盐各适量

### 制作方法

- ① 大白菜洗净，切片。红尖椒洗净，切片。

- ② 锅内加水，烧开放入白菜片焯一下，捞出冲凉，沥干。
- ③ 锅内油烧热，放入干辣椒段、姜末、红尖椒片煸香，倒入大白菜片翻炒，再加入少许盐、白糖、酱油、醋调味，炒至菜熟，勾芡装盘即可。



## 白菜炒木耳



## 原料

大白菜、黑木耳各 200 克，青尖椒、红尖椒各 50 克

## 调料

姜末、剁椒、植物油、豆瓣酱、盐各适量

## 制作方法

- ① 白菜洗净，切片。黑木耳用水泡开，洗净撕成小块。青尖椒、红尖椒洗净，切段。

- ② 锅内加水，烧沸，将白菜片入锅焯一下，迅速捞出，冲凉沥干，装盘。

- ③ 锅内油烧热，放入姜末爆香，加入豆瓣酱、剁椒、青尖椒段、红尖椒段稍炒，再加入白菜片和木耳块，旺火炒熟，加盐调味，勾芡装盘即可。

## 炆莲花白



## 原料

莲花白菜（卷心菜）500 克

## 调料

干红辣椒、酱油、熟菜油、醋、白糖、盐各适量

## 制作方法

- ① 莲花菜去帮，洗净，沥干水分。
- ② 锅内入油烧热，下莲花白菜快速翻炒，加盐、酱油、白糖炒至断生，加入醋炒匀，盛出。
- ③ 将干红辣椒洗净，切丝，放油锅内炸一下，莲花白菜依次铺开，在每张莲花白里放几根辣椒丝，卷成 1.3 厘米粗的卷装入盘中即可。

## 翡翠玉卷



### 原料

卷心菜叶 200 克，金针菇、胡萝卜各 150 克，竹笋 50 克

### 调料

胡椒粉、色拉油、生抽、白糖、盐各适量

### 制作方法

① 卷心菜叶洗净，放沸水中烫软捞出，冲凉沥

干。金针菇洗净。胡萝卜、竹笋分别洗净，切细丝。

② 锅入油烧热，放入笋丝炒至水干，再加入金针菇、胡萝卜丝炒熟，倒出。将生抽、白糖、盐、胡椒粉调成味汁，装入碟中。

③ 卷心菜叶包入炒熟的馅料，装盘即可。

## 麻辣白菜卷



### 原料

卷心菜 500 克，干红辣椒 10 克

### 调料

花椒、花生油、盐各适量

### 制作方法

① 把卷心菜一片片从根部整个掰下来，洗净控干水分。干红辣椒洗净，切成小节。

② 锅入花生油烧热，放入干红辣椒节、花椒炒香，再放入卷心菜下锅煸炒，放入盐稍炒，待菜叶稍软，倒入碟中，晾凉，用手将菜叶卷成笔杆形，切成小节，码放在碟中即可。