

家庭系列菜谱
JIATING XILIE CAIPU

经典美味

JINGDIAN MEIWEI JIACHANGCAI



家常菜

李会华 编著

特级大厨手把手教您学
做经典家常菜，步步详解，
一学就会。让您轻轻松松成为
烹饪高手，让您的饭菜色香味俱佳。

特级大厨参与编写

简单的烹饪方法让新手轻松学厨
家庭必备菜谱让您的生活更幸福更美满



中国工信出版集团



电子工业出版社

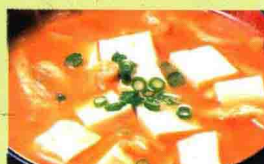
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

家庭系列菜谱
JIATING XILIE CAIPU

经典美味

JINGDIAN MEIWEI JIACHANGCAI

家常菜



李会华 编著

特级大厨参与编写

简单的烹饪方法让新手轻松学厨

家庭必备菜谱让您的生活更幸福更美满

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

经典美味家常菜/李会华编著. —北京: 电子工业出版社, 2015.5
(家庭系列菜谱)

ISBN 978-7-121-22306-8

I. ①经… II. ①李… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第001907号

经典美味家常菜



责任编辑: 周 林

特约编辑: 张燕杰

印 刷: 北京世纪雨田印刷有限公司

装 订: 北京世纪雨田印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 11.5 字数: 202千字

版 次: 2015年5月第1版

印 次: 2015年5月第1次印刷

定 价: 29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



炒菜是一门学问

●烹饪是一门技术，同样的原料在不同人的手里做出的菜肴味道会不一样。如果您肩负着烹制全家饮食的重任，那您怎能忍心看到家人因为您的厨艺不精而茶饭不思？

与其让家人苦不堪言地适应您的厨艺，还不如增进厨艺来取悦家人。厨艺不精不可怕，只要您有心学习，这本书一定会帮您尽快完成心愿。



烹饪对菜肴的作用

●烹饪对菜肴的色、香、味、型及营养具有决定性作用。经过烹调，可以对各种菜肴原料进行杀菌消毒，有利于人体健康；可以使原料中的养料分解，便于人体消化吸收；烹饪恰到好处可以使菜肴色泽鲜艳，形态美观，给人以美的享受。



调料让菜肴味道鲜美

●若要菜肴味道鲜美，关键在调味。我们使用的调料种类不同，用量多少不一，菜的味道也不一样。有些调料还带有一定的色泽，加入适量调料，可以使菜肴色泽更加美观。如红腐乳汁和番茄酱，可以使菜肴呈玫瑰色；红糟也可以使菜肴变红。使用适量调料不仅可使烹制出来的菜肴味道鲜美，而且外观更加好看。



刀工在烹饪中的作用

●原料在炒勺内，属于爆炒类型的菜品烹饪时间不过一分钟，属于勾汁类型的烩焖菜也不过三四分钟。在这样短暂的时间内，要想把生的原料变熟，除了纯熟的勺工技术，还离不开精湛的刀工。最典型的菜为“油爆鱿鱼”，不但滋味鲜美，而且卷筒状花样很好看，诱人品尝。这里鱿鱼剖花刀起了重要作用。



- 麻辣过瘾
- 色香诱人
- 好吃易做
- 经典时尚
- 美味鲜香
- 垂涎欲滴

目录



经典美味家常菜

Contents

Chapter

01

色香诱人

—— 畜肉类

○ 民间小炒肉 2

清炖狮子头

秘制京酱肉丝



○ 芫爆里脊片 3

红油猪耳

海带炒肉末

○ 三色肉丸 4

○ 红烧狮子头 5

东坡肉

○ 山药回锅肉 6

干炸里脊

糖醋肉段

韭黄炒肉丝

○ 红烧肉 7

木须肉

○ 软熘肉片 8

冬笋肉丝

鱼香肉丝

○ 西芹炒排骨 9

芋头烧排骨

苦瓜排骨汤

南瓜红枣排骨汤

○ 糖醋排骨 10

叉烧排骨

榨菜肉丝汤

○ 香酥炸肉 11

金蒜五花肉

李连贵熏肉

○ 酱猪肚 12

酱猪耳

○ 卤味千层耳 13

沪香罗汉肚

○ 卤水大肠 14

卤蹄筋

○ 家常酱肉丝 15

藕镶肉

肉丁花生米

○ 榨菜炒肉丝 16

蟹黄狮子头

姜丝肉



○ 美味酱排骨 17

炸千子

○ 熘肥肠 18

回锅肘片

○ 水晶肘花 19



姜葱热肘

红烧肘子

泡椒回锅肉

○ 湖南小炒肉 20

南瓜卤肉

枸杞子肉丝

○ 锅焖黑椒猪蹄 21

锅焖酥手

扒猪蹄

○ 猪肉虾干丸 22

珍珠丸子

○ 千层肉 23

四喜肉

大蒜烧肚条

○ 酥豆烩肉花 24

水煮肉片

○ 团团圆圆 25



山楂肉丁
洋葱炒猪肝

○ 熘肝尖 26

炒猪肝
苹果炒肉片
葱爆肉丝

○ 肉丝烧金针 27

三鲜拌牛腱

○ 五香酱驴肉 28

酱牛腱子
水晶牛肉

○ 海带炖牛肉 29

○ 蔬菜粉蒸肉 30

彩椒牛肉丁
辣子牛肉丁

○ 金针菇牛肉汤 31

花生牛腱汤
土豆炖牛尾
山楂牛尾汤

○ 脆香百叶 32

紫菜瘦肉花生汤
南瓜肉丸汤

○ 胡萝卜熘肉片 33

○ 红烧牛蹄筋 34

扒牛肉条
松茸扒牛排

○ 煎串肉 35

家常烤牛肉

○ 烤羊腿 36

清蒸羊肉

○ 油泼羊肉 37

葱爆羊肉

孜然羊肉串

○ 萝卜炖羊肉 38

栗子炖羊蹄

○ 清爆羊肚 39

盐爆里脊

板栗红枣烧羊肉

○ 栗子焖羊肉 40

扒羊蹄

○ 羊肉暖身汤 41

山药羊肉汤

葱头萝卜羊骨汤

○ 葱爆兔肉 42



红烧兔肉

陈皮兔肉

○ 春笋兔肉 43

鹿筋木瓜汤

五香熏兔

○ 乳汁牛蛙 44

杭椒牛柳

○ 菌香寸骨 45



烧蒸扣肉

○ 腊味合蒸 46

扒三白

辣子八宝腰丁

○ 菠菜拌兔肉 47

红枣兔肉

○ 芝麻兔 48

鱼香兔肉丝

咖喱兔腿

○ 山药炸兔肉 49

锅塌香肠

○ 竹筒蒸肉 50

冬菜蒸爽肚



- 麻辣过瘾
- 色香诱人
- 好吃易做
- 经典时尚
- 美味鲜香
- 垂涎欲滴

目录



经典美味家常菜

Contents

○ 当归煨牛肉 51

○ 木耳炒肉 52

Chapter 02 清香淡雅

—— 蔬菜类

○ 糖醋包菜 54

卷心素番茄

柠檬拌白菜

糖醋蒜薹

○ 五味拌菜 55

火腿白菜汤

○ 醋熘白菜 56

炒蘑菇白菜片

○ 栗子烧白菜 57



烂肉白菜

奶油白菜

○ 蛋黄瓜仁炒菠菜 58

生爆菠菜

菠菜炒粉丝

香菇油菜

○ 炆拌油菜 59

松仁菜心

○ 炆拌菜花 60

油焖茄子

南烧茄条

○ 奶油烧菜花 61

○ 酱爆茄丁 62

麻辣茄子汤

○ 橙汁茄排 63

东北酱茄条

豆瓣茄子

○ 风林茄子 64

蒜炒紫茄

素烩茄子块

青椒炒茄丝



○ 肉末鱼香茄 65

葱油青笋

三鲜炒春笋

○ 虾子烧茼蒿 66

辣油茼蒿

○ 火腿罗汉笋汤 67

黄瓜腰果虾仁

黄瓜爆肉丁

○ 黄瓜炒冬笋 68

蟹味冬瓜银耳汤

○ 糖醋熘番茄 69

芹菜炒豆腐皮

芹菜炒藕片



○ 香椿拌豆腐 70

香椿炒鸡蛋

韭菜炒豆腐干

○ 核桃仁炒韭菜 71

韭黄炒鸡蛋

韭菜绿豆芽

○ 南瓜炖玉米 72

红枣山药炖南瓜

绿豆南瓜汤

南瓜鱼子烧块菌

○ 炸熘茄子 73

干煸南瓜条

○ 麻辣南瓜 74

南瓜炒海米

○ 金瓜百合 75

清香小炒

干烧雪菜南瓜

蛋黄焗南瓜

○ 蛋黄酿苦瓜 76

丝瓜炒鸡蛋

三菇烩丝瓜



甜椒炒丝瓜



◎蒜蓉蒸丝瓜..... 77

丝瓜鸡蛋汤

炒丝瓜

◎葱油萝卜丝..... 78

温拌萝卜

◎香菇萝卜汤..... 79

白萝卜番茄汤

麻辣胡萝卜丝

◎胡萝卜杂豆汤..... 80

炸萝卜丸子

◎胡萝卜饼..... 81

鸡蛋炆胡萝卜

炸胡萝卜丝

◎红烧白萝卜..... 82

红焖萝卜海带

虾皮萝卜丝汤

◎大葱板栗烧山药..... 83

山药素汤

炒山药

◎拔丝山药..... 84

香炸山药团

◎素炒山药..... 85

凉拌山药丝

炒芥菜

◎炒苋菜..... 86

芥菜炒鸡蛋

凉拌马齿苋

炆藕片

◎桂花藕片..... 87

椒油藕片

绿豆藕汤

干炸藕盒

◎核桃仁莲藕汤..... 88

雪菜毛豆

椒麻扁豆

◎红油豇豆..... 89

海米拌洋白菜

酱爆芸豆

◎红焖豆角..... 90

炒黄豆芽雪菜

◎鸡丁黄豆芽..... 91

酒香豆苗

◎凉拌豆芽金针菇..... 92

银耳拌豆芽

香椿炆黄豆

黄豆拌芥菜



◎银芽炒鸡丝..... 93

豌豆炒牛柳

开胃毛豆

◎葱椒木耳..... 94

木耳炒黄花菜



滑子菇烩海鲜

凉拌银耳

◎芸豆炒肉..... 95

青椒炒豆腐丝

家常豆腐

◎五味豆腐..... 96

香辣豆腐丝

◎卤汁豆腐..... 97

八公山豆腐

香菇酱扒豆腐

◎鲜蘑烧扁豆..... 98

松仁炒金针菇

◎金针菇炒双耳..... 99

油焖冬菇

◎银珠猴头..... 100

枣香老南瓜



目录

- 麻辣过瘾
- 色香诱人
- 好吃易做
- 经典时尚
- 美味鲜香
- 垂涎欲滴



经典美味家常菜

Contents

Chapter

03

鲜汁鲜味

——水产类

- 丰收鱼虹 102
- 清汤鱼圆
- 苹果炖草鱼
- 草鱼冬瓜汤 103
- 草鱼怀珠



- 糖醋鲤鱼
- 瓦块鱼 104
- 鲤鱼炖豆腐
- 干烧鲤鱼
- 酱焖鲤鱼 105
- 香酥小鲫鱼 106
- 鳞香鲫鱼
- 山药鲫鱼汤
- 焦熘鲫鱼
- 葱烧鲫鱼 107
- 软酥鲫鱼
- 香菇鲫鱼汤 108
- 剁椒鱼头
- 松蘑鲢鱼头

- 碎烧鱼
- 雪菜炒黄鱼 109
- 花果黄鱼
- 葱油黄鱼 110
- 干烧鱼
- 干煎大虾
- 五香熏鱼 111
- 煎蒸黄花鱼
- 红烧头尾 112
- 七彩鳝鱼丝
- 淮山黄鳝汤
- 炒鳝鱼丝 113
- 木瓜煎带鱼
- 农家蒸带鱼
- 香煎带鱼 114
- 红烧带鱼段
- 家常红烧带鱼 115
- 家常炸带鱼
- 西湖醋鱼
- 鱼头豆腐汤 116
- 韭菜炒青虾
- 虾仁黄瓜丁



- 红烧虾球 117
- 虾仁炒蛋
- 蒜香蒸虾 118
- 熘虾段
- 黄芪虾仁汤



- 对虾通草丝瓜汤 119
- 冬瓜海米汤
- 虾子墨斗鱼
- 西葫芦炒海米 120
- 卤水青虾
- 青蒸大虾
- 香菇虾肉 121
- 紫菜鱼片汤
- 虾皮紫菜蛋汤
- 香辣小龙虾 122
- 白灼小龙虾
- 富贵虾
- 枸杞子拌螺片 123
- 双耳爆海螺
- 炒海螺片
- 辣炒文蛤 124
- 瓜片夏贝黄



◎ 香葱烧海参 125



黄瓜拌蛤肉

韭菜煮蛤蜊肉

◎ 苦瓜炖蛤蜊 126

菠菜拌扇贝

蒜蓉蒸扇贝

油爆海螺

◎ 木耳拌蜇头 127

豆瓣海参

◎ 甲鱼洋参汤 128

风味小田螺

◎ 韭菜炒螺肉 129

水蛋海参

鸡丝海参汤

◎ 红烧干贝 130

什锦烩海参

海参豆腐羹

葱烧海参

◎ 鸡丝扒海参 131

卤鲜鱿鱼

◎ 鱿鱼山药汤 132

鱿鱼芦笋汤

爆鱿鱼卷

◎ 肉丝炒鱿鱼 133

白灼鱿鱼花

◎ 糟醉蟹钳 134

香辣炒蟹

酱爆大闸蟹

◎ 清蒸大闸蟹 135

河蟹炖南瓜

辣炒蛤蜊

◎ 蛤蜊大头菜 136

微波蛤蜊

锦绣海蜇丝

韭香海蜇

◎ 炸鱼丸 137

熘鱼段

◎ 炸芝麻鱼片 138

泥鳅钻豆腐

◎ 凉拌鱼皮 139

五彩拌鲜鱿

Chapter 04 香嫩鲜美 —— 禽蛋类

◎ 宫保鸡丁 142



蒜蓉凤爪

卤鸡肝

◎ 熏童子鸡 143

酱鸡脖

◎ 棒棒鸡丝 144

天麻手撕鸡

辣子鸡

双椒鸡条

◎ 酱鸡翅尖 145

熏鸡腿

◎ 蘑菇炖鸡 146

鸡肉蘑菇毛豆汤

◎ 术苓鸡翅汤 147

炸八块

◎ 豆椒鸡脆骨 148

红扒鸡

鸡汤芸豆丝

◎ 干炸鸡块 149

炒鸡丝蕨菜

◎ 黄焖鸡块 150

甜豆仔鸡鹅蛋菌

香酥板鸭

◎ 冬瓜海带鸭骨汤 151

东北酱香鸭

◎ 砂锅鸭 152

烤鸭白菜羹

烩鸭四宝

◎ 茭白炒鸡丝 153

草菇鸡丁



目录

- 麻辣过瘾
- 色香诱人
- 好吃易做
- 经典时尚
- 美味鲜香
- 垂涎欲滴



经典美味家常菜

Contents

豉椒苦瓜炒鸡球

琥珀鸡片

○ 莲子鸡丁 154

蜜汁鸡肉串

葱香鸡

○ 草菇蒸滑鸡 155



香菇沙锅鸡

柚子肉炖鸡

八宝鸡汤

○ 玉米冬瓜土鸡汤 156

海马乳鸽金针汤

桂圆炖鸽蛋

○ 黄焖鸽块 157

翡翠凤爪

乌鸡汤

○ 鸡蓉银耳 158

西红柿鸡片

栗子鸡

○ 黄瓜汆鸡片 159

贵妃鸡翅

金蒜鸡翅

○ 香麻凤尖 160

冷拌鸡肝



脆辣鸡胗

辣味鸡丝

○ 猕猴桃鸡柳 161

碧桃鸡丁

○ 花椒鸡 162

红烧鸡块

酱爆鸡丁

○ 白斩鸡 163

清蒸鸡

山药炖鸡

○ 卤汁凤爪 164

炸鸡排

板栗烧鸡

○ 青椒炒鸭片 165

怪味鸭块

五香卤鸭

○ 胡萝卜炒鸭肝 166

银耳鹌鹑蛋

香酥鹌鹑

○ 清蒸鹌鹑 167

炸鹌鹑

蒸蛋

蛋黄泥

○ 西红柿炒鸡蛋 168

金针菇蛋花汤

茶叶蛋

干虾涨蛋

○ 翡翠蛋饼 169

香椿芽炒鸡蛋

芹菜炒鸡蛋

○ 鸳鸯蛋 170

蟹黄炒鸡蛋

Chapter 清脆甜美

05

—— 水果类

○ 金糕拌梨丝 172

水果沙拉

炸脆皮香蕉

水果凉盘

○ 凉拌西瓜皮 173

冰凉西瓜丁

○ 莲子桂圆汤 174



色香诱人

——畜肉类



民间小炒肉

〈原料〉五花肉450克，芹菜100克，小米椒100克。

〈调料〉盐8克，蒜片、姜片各4克，酱油、料酒各6克，胡椒粉、鸡精各5克，色拉油15克。



做法

【做法详解】1. 小米椒洗净，斜切成段；芹菜切3厘米长的段；五花肉切薄片，备用。

2. 锅中倒入适量色拉油烧热，将五花肉煸炒至吐油，放入姜片、蒜片、小米椒炒出香味，加芹菜、盐、料酒、酱油、胡椒粉、鸡精，炒匀出锅即可。

【大厨提示】五花肉片不宜切得太厚，煸炒时间不可太长。

清炖狮子头

〈原料〉猪五花肉400克，荸荠120克，大白菜叶100克，小



油菜心50克。

〈调料〉葱末、姜末各8克，盐、料酒各5克，鸡精、淀粉、胡椒粉各6克。

做法

【做法详解】1. 荸荠洗净去皮，煮熟切末；大白菜叶和小油菜心洗净；猪五花肉洗净剁成蓉，加清水、荸荠末、葱末、姜末、盐、料酒、鸡精、淀粉和胡椒粉搅匀成馅料。

2. 锅置火上，倒入适量冷水，将馅料团成大小均匀的肉丸，放入锅中，用盐、鸡精和料酒调味，水开后将大白菜叶盖在肉丸上，转小火温炖1.5个小时，取出大白菜叶。放入油菜心煮熟即可。

秘制京酱肉丝

〈原料〉猪里脊肉500克。

〈调料〉葱白8克，盐、鸡精、料酒各5克，水淀粉、甜面酱各6克，海鲜酱、蚝油、白糖各8克，植物油200克。

做法

【做法详解】1. 猪里脊肉洗净，切丝，加入盐、鸡精和料酒，用手抓至手感发黏，加适量水淀粉搅匀，淋入少量植物油；葱白洗净，切丝，平铺在



盘中。

2. 甜面酱中加入海鲜酱、蚝油、白糖、鸡精、盐搅拌均匀，制成酱料。

3. 锅置火上烧热，倒入适量植物油。放入肉丝滑炒至变色，盛出。原锅留底油，放入调好的酱料小火炒香。倒入滑熟的肉丝翻炒均匀，盛在盘中的葱丝上即可。

【大厨提示】甜面酱是由面粉、盐、糖、水等为原料制成的，因其咸中带甜，又称甜酱。优质甜面酱呈酱红色，有光泽，有甜香味，呈糊状。

芫爆里脊片

【原料】猪里脊肉500克，香菜100克。

【调料】植物油25克，葱丝、姜片、蒜片各6克，料酒、胡椒粉、醋、鸡精各5克，盐、水淀粉、香油、红椒丝各4克。

做法

【做法详解】1. 猪里脊肉洗净，切片，挤去水分，加料酒和鸡精抓匀，放入盐、水淀粉和植物油搅拌均匀，放入冰箱冷藏30分钟后取出。

2. 香菜去叶留梗，洗净，切寸段。

3. 取小碗，放入盐、鸡精、料酒、胡椒粉和醋搅匀，

调成味汁。

4. 炒锅置火上烧热，倒入适量植物油，放入腌好的肉片滑至肉色变白，放入香菜段、葱丝、姜片、蒜片，淋入味汁翻炒均匀，淋入香油，撒上红椒丝即可。

红油猪耳

【原料】熟猪耳450克，葱白30克，香菜10克。

【调料】辣椒油（红油）8克，酱油、醋各4克，鸡精、花椒粉各5克，花生油10克。



做法

【做法详解】1. 将熟猪耳切成丝。

2. 葱白洗净，切成丝盛入碗内，加入辣椒油（红油）、酱油、醋、鸡精、花椒粉调成味汁。

3. 将锅置旺火上，放入花生油烧热，下入猪耳丝翻炒，倒入味汁炒匀，加香菜即可。

【成菜标准】白中泛红，脆中带韧，咸鲜辣香，川味浓郁。

【营养功效】猪耳含有胶原蛋白、钙、多种维生素及矿物质，具有滋补肾阴、益气开

胃、增进食欲的作用。

海带炒肉末

【原料】猪肉末60克，水发海带60克。

【调料】料酒3克，盐、鸡精各4克，酱油、葱末、蒜末各5克，水淀粉8克，植物油15克，鲜汤20克。

做法

【做法详解】1. 将海带洗净，下沸水锅中焯一下，捞出沥干水，切成丝。

2. 炒锅置旺火上，放入植物油烧热，下猪肉末煸炒至变色，加入海带丝、酱油、料酒、葱末、蒜末、鸡精，加鲜汤少许，煸炒至入味，用水淀粉勾芡，加盐，即可出锅食用。

【成菜标准】菜质柔嫩，味道鲜香。

【营养功效】海带含有丰富的碘、钙、铁及多种氨基酸、维生素等，配以猪肉末，对促进儿童的智力发育有很大作用。



TIPS 厨房小知识<<<

炒猪肉的技巧

1. 晚加盐炒法：炒肉时要晚些加盐，这样可以缩短盐对肉的作用时间，减少肉的脱水量（脱水是肉质变老的主要原因），同时火适当加大，就可使肉炒得鲜嫩。

2. 加淀粉炒法：将切好的肉片或肉丝用淀粉调和后，再下锅炒，炒出来的肉颜色发白，鲜嫩可口。

3. 开水烫炒法：将切好的肉片或肉丝放在漏勺里，浸入开水中烫1~2分钟，等肉稍一变色立刻捞出来，然后再下锅炒3~4分钟，炒熟即可。由于炒的时间短，吃起来鲜嫩可口。

4. 热锅油涮法：先把空锅烧热，再倒入油，涮一下锅后，立即下入肉丝或肉片煸炒，这样炒制的肉菜就不会粘锅了。

5. 滴冷水炒法：将肉片或肉丝快速倒入高温的油锅里翻炒几下，等肉变色时，往锅里滴几滴冷水，让油爆一下，然后再放入调料烹炒，这样炒出的肉就会鲜嫩可口。

6. 勾芡炒法：炒肉片或肉丝时，将肉片或肉丝拌好酱油、盐、葱、姜、淀粉等调料，若适量加点凉水拌匀，效果会更为理想。油热后，将肉倒入锅内，先迅速翻炒，然后再加少量水翻

炒，并加入其他菜炒熟即可。这样就弥补了大火爆炒时肉内水分的损失，炒出的肉比不加水的要鲜嫩得多。

7. 滴醋炒法：炒肉时，若放盐过早，则肉熟得慢，最好在肉快熟时放盐，在出锅前加几滴醋，将会鲜嫩可口。

8. 加啤酒炒法：炒肉片或肉丝前，先用啤酒将淀粉调稀，拌在肉片或肉丝上，当啤酒中的酶发挥作用时，肉的蛋白质就会分解，这样可增加肉的鲜嫩程度。

三色肉丸

〈原料〉瘦猪肉500克，鸡蛋2个。

〈调料〉菠菜汁、红腐乳汁各8克，盐、鸡精、料酒各6克，水淀粉、葱姜水、鲜汤各10克。

做法

【做法详解】1. 将瘦猪肉洗净，切碎，剁成泥，分成3份，分别放入碗内。

2. 取一份肉泥内加入红腐乳汁、盐、葱姜水、鸡蛋半个、鲜汤及水淀粉少许，搅打上劲，调成红色肉馅。

3. 第二份不放红腐乳汁，加入与第一份相同的调料搅匀成白馅。

4. 将第三份肉泥加入菠菜汁、盐、鸡蛋半个、鲜汤及水淀粉



少许，搅打上劲，调成绿色肉馅。

5. 将三种肉馅分别做成丸子。炒锅置火上，放入适量水和余下的鲜汤，下入三色肉丸，加入盐、鸡精、料酒，烧开后煮约3分钟，再用水淀粉勾芡即可。

【成菜标准】三色成菜，色泽艳丽，滑嫩，味鲜。

【营养功效】菠菜汁中维生素、铁的含量较多。瘦猪肉富含蛋白质、脂肪等，此菜适于儿童食用，可补铁养血。

红烧狮子头

【原料】猪肉馅500克，鸡蛋1个，水发海米、水发香菇各50克。

【调料】花生油1500克，绍酒、酱油、白糖各5克，盐、鸡精各3克，香油、葱段、姜块各4克，水淀粉10克，鲜汤1000克。



做法

【做法详解】1. 水发海米剁碎；水发香菇切小丁，入沸水锅中焯透，沥净水分。猪肉馅加入海米碎、香菇丁、绍酒、盐、鸡蛋、水淀粉，调拌均匀，团成5个肉丸子，放入六成热的油中，炸至定型，见表面略硬且呈金黄色时，捞出控净油，装入砂锅内。

2. 原锅留少许底油，用葱段、姜块炆锅，烹绍酒，添汤，加入酱油、白糖，烧开后倒入砂锅中，转小火1小时左右至熟透，盛出，拣去葱段、姜块。

3. 另起锅，倒出原汁，加盐、鸡精适量，用水淀粉勾芡，淋香油出锅，浇在狮子头上即可。

【成菜标准】狮子头酥软醇香，口味丰富，色泽美观，芡汁红

亮。

【营养功效】此菜具有滋阴润燥、补血、补脾胃、益气、解毒、降血脂等功用。

【大厨提示】肉馅中的淀粉量不能超过1/3，并且要摔打上劲。将狮子头做成一个大丸子，称为红烧独圆；肉馅中加蟹黄，称红烧蟹黄狮子头。

东坡肉

【原料】带皮五花肉750克。

【调料】葱段、姜片各4克，黄酒、酱油、白糖各5克。

做法

【做法详解】1. 带皮五花肉洗净，放入开水锅中氽一下，切成每块150克重的方块。

2. 砂锅内放入葱段和姜片，将肉块的肉皮朝下，码入锅中，调入黄酒、酱油和白糖，置于大火上烧开，转小火炖2个小时。

3. 肉倒入耐热的陶瓷罐中，撇去浮油，盖上盖，送入烧开的蒸锅中，蒸20分钟即可。



【大厨提示】制作此菜宜选购肥瘦适中、肉质香醇的带皮五花肉。选购猪肉时，应选择没有注水的猪肉，其特征主要是外表呈风干状，瘦肉组织紧密，并且肉质颜色略微发乌。

山药回锅肉

〈原料〉五花肉500克，山药100克。

〈调料〉花生油10克，鸡精、盐、白糖各5克，豆瓣酱、葱、姜、蒜各6克。

做法

【做法详解】1. 山药去皮切片，用清水浸泡去黏液，焯水备用。五花肉去表皮杂毛后洗净，余水备用。葱、姜部分切块，剩余部分和蒜均切末。

2. 铝锅中加水烧沸，放入五花肉、葱块、姜块，煮10分钟后将五花肉捞出切薄片。

3. 油锅烧热，下入葱末、姜末、蒜末、豆瓣酱炒香。再放入肉片煸炒出油，放鸡精、盐、白糖调味，再倒入山药片



翻炒均匀即可。

干炸里脊

〈原料〉猪里脊500克。

〈调料〉水淀粉100克，香油2克，盐5克，料酒20克，鸡精3克，花椒面3克，面粉5克，植物油400克（实耗50克）。



做法

【做法详解】1. 猪里脊洗净，切成长条，放在盘内，用水淀粉、盐、料酒、鸡精、花椒面、香油抓匀，腌渍15分钟。

2. 锅内加植物油烧至六成热，逐个放入挂上面糊的猪里脊条炸熟，捞出装盘即可。

【大厨提示】腌渍肉时，宜用手将腌料与肉抓匀，这样可以使肉条更好地入味。

糖醋肉段

〈原料〉猪里脊600克，黄瓜丁、胡萝卜丁各35克。

〈调料〉姜末6克，葱节、蒜片各12克，醋、白糖、酱油、料

酒各20克，盐10克，淀粉100克，植物油1000克（约耗50克），番茄酱、香油各5克。



做法

【做法详解】1. 猪里脊肉切成长3厘米、厚0.5厘米的长条；淀粉用水泡制成水淀粉备用。

2. 锅置旺火上，加入植物油烧热，将里脊肉沾上水淀粉，炸至金黄色捞出。

3. 另取锅入底油，放葱节、姜末、蒜片炆锅，迅速下入肉段、白糖、醋、酱油、料酒、番茄酱，收汁，加入胡萝卜丁、黄瓜丁、盐，淋入香油即可。

韭黄炒肉丝

〈原料〉猪里脊肉、韭黄各300克，笋丝30克。

〈调料〉盐6克，香油、酱油、白糖各10克，鸡精3克，料酒、水淀粉各20克，干淀粉适量，猪油500克（实耗50克）。

做法

【做法详解】1. 将猪里脊肉切成丝，盛放于碗内，加盐、