

家庭系列菜谱
JIATING XILIE CAIPU

好吃易做

HAOCI YIZUO DAZHONGCAI



大众菜

特级大厨手把手教您学
做美味大众菜，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。

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



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

好吃易做

HAOCHI YIZUO DAZHONGCAI



大众菜



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

好吃易做大众菜/李会华编著. —北京: 电子工业出版社, 2015.5
(家庭系列菜谱)

ISBN 978-7-121-22307-5

I. ①好… 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001908号

好吃易做大众菜



责任编辑: 周 林

特约编辑: 陈宝双

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: 11.75 字数: 207千字

版 次: 2015年5月第1版

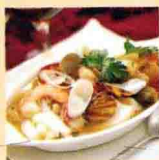
印 次: 2015年5月第1次印刷

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，还不如增进厨技来取悦家人。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，这里鱿鱼刨花刀起了重要作用。



- 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



好吃易做大众菜

Contents

Chapter

01

蔬菜类

一、白菜

- 醋熘白菜 2
- 酸辣白菜卷
- 咸香白菜



- 五彩白菜卷 3
- 香辣白菜
- 肉丝白菜 4
- 素炒白菜
- 木耳白菜 5
- 鸡肉小白菜
- 小白菜炒猪肝 6
- 洋葱拌白菜
- 清炒白菜丝 7

二、菠菜

- 凤肝菠菜 7
- 酥香菠菜
- 菠菜炒鸡蛋 8

三彩菠菜

- 姜汁菠菜 9
- 生煸菠菜
- 菠菜炒粉丝
- 双菜炒素鸡 10

三、芹菜

- 虾皮炆芹菜 10
- 芹菜炒肉丝
- 炆芹菜 11
- 爽口西芹
- 芹菜炒香菇 12
- 蛋白芹菜
- 肉末炒芹菜

四、油菜

- 海米拌油菜 12
- 火腿炒油菜 13
- 海米扒油菜
- 板栗油菜 14
- 奶油菜心
- 鲜蘑菜心 15
- 明珠菜心



五、蒜薹

- 蒜薹炒鸡蛋 16
- 蒜薹炒腊肉
- 肉片炒蒜薹

六、茄子

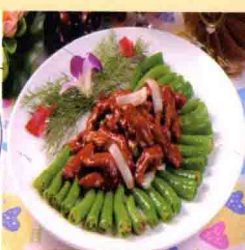
- 炸茄盒 17
- 麻酱拌茄子
- 红烧茄子



- 拌茄泥 18
- 鱼香茄子
- 油酥茄饼 19
- 多味茄泥
- 辣味茄丝 20

七、土豆

- 醋熘土豆丝 20
- 酸辣土豆丝 21
- 炆土豆丝
- 肉丁炒土豆丝
- 青椒土豆丝 22
- 红焖小土豆



蜜汁土豆

○咖喱土豆.....23

八、萝卜

○胡萝卜松.....23

鸡蛋炆胡萝卜

○胡萝卜饼.....24



拌萝卜丝

干煸萝卜皮

○五味萝卜条.....25

炒萝卜丝

酿萝卜

九、冬瓜

○香烙冬瓜饼.....26

如意金条

○海米冬瓜汤.....27

烧冬瓜

酱烧冬瓜条

○家常冬瓜.....28

水晶冬瓜

○虾仁冬瓜.....29

十、蘑菇

○煨余里脊鲜蘑.....29

酥炸鲜蘑

○凉拌鲜蘑.....30

炒鲜蘑

○茄汁鲜蘑.....31

平菇肉片

软炸蘑菇

○炒金针菇.....32

十一、木耳

○炆木耳.....32

○冰糖银耳.....33

木耳炒鱼片

○木耳炒猪腰.....34

木耳烧大肠

十二、豆类

○姜汁豇豆.....35

金钩豇豆

○麻酱扁豆.....36

芸豆炒肉丝



○蒜蓉荷兰豆.....37

干烧四季豆

○炆黄豆芽.....38

Chapter 02 水产类

○沙锅鲜鱼.....40



酸辣鱼块

○糖醋鲤鱼.....41

韭黄炒鱼片

羊肉鲤鱼汤

○煎熘鱼片.....42

馄饨鱼

○赛螃蟹.....43

芫爆鱼条

○重庆辣子鱼.....44

茄汁鱼条

○脆皮鱼条.....45

酸辣瓦块鱼

○五香鱼.....46

鲫鱼百合汤

○萝卜丝鲫鱼汤.....47

○豆腐鲫鱼.....48



- 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



好吃易做大众菜

Contents

奶汤鲫鱼
葱酥鲫鱼



- 家常熬黄花鱼 49
- 木耳鲜鱿鱼
- 蜇头爆鱿鱼 50
- 芹黄鱿鱼丝
- 家常鱿鱼 51
- 清炒虾仁
- 腰果虾仁 52
- 鸡蓉虾仁
- 鱼香虾仁 53
- 水晶虾仁
- 干烧大虾 54
- 黄焖大虾
- 番茄虾球 55
- 茄汁鱼片
- 五彩鱼丝 56
- 人参鳊鱼
- 双色鱼丸 57
- 网油鱼柳
- 麻辣带鱼 58

清蒸带鱼

苦瓜带鱼汤

- 香辣炒蟹 59
- 葱烧海参 60
- 三鲜扒海参
- 家常海参
- 红烧元鱼 61
- 五色海参
- 酥焖带鱼 62
- 农家蒸带鱼
- 椒盐带鱼条 63
- 木瓜煎带鱼
- 香煎带鱼
- 红烧带鱼段
- 黄瓜拌蛤肉
- 炒海螺片



- 辣炒文蛤 65
- 炒乌鱼片
- 瓜片夏贝黄 66
- 香葱烧海参
- 蒸文蛤 67
- 蛤肉小白菜 68

Chapter

03

家禽类

- 香炸鸡翅 70
- 东安鸡块
- 辣炒翅尖
- 贵妃鸡翅 71
- 金蒜鸡翅
- 香麻凤尖
- 山药胡萝卜鸡翅汤 72
- 高姐坛子香
- 土豆鸡块



- 辣子鸡块 73
- 川椒辣子鸡
- 麻香辣子鸡
- 酸辣仔鸡 74
- 火腿夹鸡片
- 蒜蓉鸡
- 宫保鸡丁 75
- 麻椒鸡片
- 麻辣鸡丝 76
- 天麻手撕鸡



- 瓜仁鸡丁
- 豆腐炖鸡块..... 77
- 香糟鸡块
- 荷包鸡
- 湘式口味鸡..... 78
- 水晶鸡



- 秘制湘味鸡
- 珊瑚雪花鸡..... 79
- 盐水鸭
- 鸭丝榄菜豆皮卷..... 80
- 冬瓜老鸭汤
- 鸭架煨萝卜
- 豆瓣烩鸭
- 烤鸭酸菜..... 81
- 豆豉鸭肠
- 香酥肉鸽
- 红烧鹅块..... 82
- 绿苗鸡丝
- 鸡片莴笋..... 83
- 香辣鸡心
- 干煸鸡心..... 84

Chapter
04

家畜类

- 红烧肉..... 86
- 东坡肉
- 蒜薹叉烧肉
- 山药回锅肉
- 家常酱肉丝..... 87
- 肉丁花生米
- 藕镶肉
- 榨菜炒肉丝..... 88
- 清炖狮子头
- 民间小炒肉
- 秘制京酱肉丝..... 89
- 芫爆里脊片
- 泡椒回锅肉
- 湖南小炒肉..... 90
- 南瓜卤肉
- 葱爆肉丝
- 西芹炒排骨..... 91
- 芋头烧排骨
- 凉瓜排骨汤



- 南瓜红枣排骨汤..... 92
- 板栗玉米排骨汤
- 大豆排骨汤
- 叉烧排骨



- 糖醋排骨..... 93
- 板栗猪肉汤
- 榨菜肉丝汤
- 肉丝烧金针
- 农家一锅鲜..... 94
- 水晶蹄膀
- 卤猪脚尖..... 95
- 盐水猪蹄
- 香椿肥肠
- 民间小炒肠
- 红烧牛肉..... 96
- 烧烤牛柳
- 香油牛肉
- 酥牛肉..... 97
- 干炒牛肉
- 红煨牛肉..... 98
- 焖牛肉片



- 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



好吃易做大众菜

Contents

铁板牛肉

○ 青椒牛肉丝 99



○ 芹菜牛肉丝 100

油泼羊肉

○ 萝卜炖羊肉 101

冬瓜羊肉汤

羊肉暖身汤

山药羊肉汤

○ 羊肉番茄汤 102

羊肉丝面

清汤羊肉

○ 红烧羊肉 103

海鲜羊排

烧羊排

○ 洋葱扒羊肉 104

羊肉归姜汤

木瓜炖羊肉

羊肉炖豆腐

○ 菠菜拌兔肉 105

葱爆兔肉

○ 红烧兔肉 106

陈皮炒兔肉

春笋兔肉

Chapter
05

家常火锅

○ 川南火锅 108

毛肚火锅

○ 清汤火锅 109

○ 带丝鸭火锅 110

○ 麻辣鱼火锅 111

○ 酸菜鱼火锅 112

鸳鸯火锅

○ 牛尾火锅 113

○ 家常血旺火锅 114

川式羊肉火锅

○ 全羊杂火锅 115

○ 家常狗肉火锅 116

○ 肥肠鱼火锅 117

○ 家常泥鳅火锅 118

川式田鸡火锅

○ 大杂烩火锅 119

○ 羊腿肉火锅 121

三鲜鸡火锅



○ 鱼杂豆腐火锅 122

酸汤鸡火锅

○ 白菜萝卜火锅 123

东北清汤火锅

○ 东北菊花火锅 124

○ 家常排骨火锅 125

川式肥肠火锅

○ 肥牛火锅 126

○ 啤酒兔火锅 127



○ 泡菜鸡火锅 128

○ 辣子鸡火锅 129

○ 烧鸡公火锅 130

Chapter

大众凉菜

06

—— 素食类

○ 糖醋辣白菜 132

海米菜花

凉拌肉丝空心菜

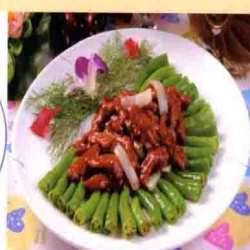
虾子菜花

○ 凉拌三丁 133

凉拌松子苦瓜

凉拌西芹百合

○ 姜丝扁豆 134



油焖春笋

凉拌杏仁菠菜

糖醋白云豆 135

大丰收



养生富贵菜

凉拌三鲜 136

凉拌茄泥

蒜香芝麻海带

麻酱江豆

辣味白萝卜条 137

西芹拌槐花

香椿拌豆腐

卤水豆腐 138

什锦拌腐竹

拌麻辣三丁

Chapter

大众凉菜

07

——荤食类

香卤烤鸡 140

卤鸡

油焖鸡腿

麻辣鸡条

鸡丝拉皮 141

春笋拌鸡丝

凉拌鸡丝蜇头

鸡丝拌苋菜 142

盐水鸭肝

卤水鸭胗

凉拌鸭什锦 143

凉拌鸭三丁

肴肉

风肉 144

熏肉

凉拌肚丝 145

黄瓜拌鸡丝

麻辣鸡肝

炸鸡杂串 146

苏州卤鸭

杭州酱鸭

炸香辣牛肉 147

五香酱牛肉



香葱凉拌羊头肉

酱驴肉 148

Chapter 08 家常滋养汤粥

奶油白菜 150

红颜汤

虾仁娃娃菜汤

菠菜蛋汤 151

虾皮菠菜汤

白萝卜海带汤

萝卜豆腐汤 152

香菇萝卜汤

肉末茄条汤

菠菜猪肝汤

胡萝卜炖牛肉 153

羊肉大补汤

羊肉山药汤

砂锅野鸡

清炖鸡 154

酸汤鲤鱼

羊排炖鲫鱼

草鱼冬瓜汤 155

醋椒鲈鱼汤

白菜虾仁汤

紫菜蛋花虾皮汤

三鲜汤 156

牡蛎汤

芹菜粥



- 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



好吃易做大众菜

Contents

○ 皮蛋胡萝卜粥 157

番茄玉米粥

红薯粥

甜芋粥

○ 党参红枣粥 158

核桃枣泥粥

黑米八宝粥



○ 花生糯米粥 159

松子粥

花生杏仁粥

○ 三白粥 160

润肺粥

Chapter 09 四季调养菜

春季宜用食谱

○ 韭菜炒鸡蛋 162

香椿炒蛋

香菇莴笋

○ 醋熘白菜 163

芝麻香酥鸡

○ 胡萝卜炒肉丝 164

拌小葱

清炖木耳香菇

○ 海带平菇 165

炒木耳肉片

冬笋烩三菇

○ 凉拌茼蒿 166

小米蒸排骨

夏季宜用食谱

○ 凉拌苦瓜 167

干煸苦瓜

糖醋芹菜

○ 香酥冬瓜 168

鲜蘑炖冬瓜

红椒空心菜

○ 奶油番茄 169

酱爆茄子

○ 拌茼蒿 170

麻辣茼蒿

拌黄瓜

○ 凉拌藕片 171

秋季宜用食谱

○ 百合猪腰 171



○ 香酥小排 172

肉皮冻

板栗焖鸡

○ 木耳烧荸荠 173

银耳鸡蓉

烧菜花

○ 山药糯米羹 174

五香花生米

冬季宜用食谱

○ 木耳烧羊肉 175

葱爆羊肉丁

○ 大枣炖羊肉 176

枣菇蒸鸡

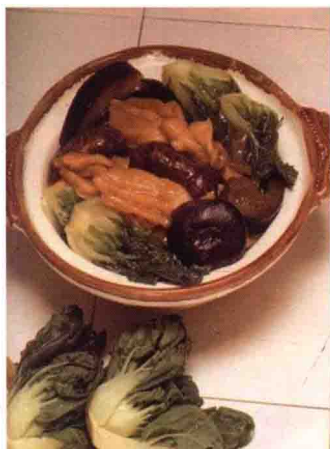
辣椒鸡丝

○ 胡椒鸡 177

海带猪肉

○ 莲藕炖排骨 178

虫草全鸭



Chapter 01

蔬菜类



一、白菜

醋熘白菜

〈原料〉白菜嫩帮300克。

〈调料〉酱油3克，醋10克，盐1.5克，鸡精、葱、姜各5克，淀粉2克，植物油20克。

做法

【做法详解】1. 将白菜嫩帮洗净，切成边长约2.5厘米的菱形片；葱、姜均切成片。

2. 将葱片、姜片放入小碗中，加入酱油、醋、盐、鸡精、淀粉及20克水，搅拌均匀。

3. 炒锅上火，放入植物油，烧热后将白菜放入煸炒，炒熟后把调好的汁倒入，不停地翻炒，使汁均匀地挂在白菜表面即可。

【成菜标准】口味酸咸鲜，色泽艳丽。

酸辣白菜卷

〈原料〉嫩白菜叶350克。

〈调料〉酱油10克，盐3克，鸡精1克，醋、植物油各20克，姜丝、干红辣椒丝、辣椒油、葱花各5克，白糖15克。

做法

【做法详解】1. 将嫩白菜叶洗



净后放入沸水中略烫，捞出后放凉水中过凉，控干水分后放在案板上摊开。

2. 将姜丝理顺，整齐地放在每片菜叶的一边，卷成直径约1.5厘米粗的卷，摆入汤盘。

3. 炒锅置旺火上，放入植物油，烧至五成热时放入干红辣椒丝，炸成红褐色，随即烹入醋，待出现醋香味时，加入酱油、盐、白糖、鸡精，烧沸，撇去浮沫，倒入碗中，凉凉后倒在盛白菜卷的汤盘中，将白菜卷腌2小时左右。

4. 把腌制入味的白菜卷取出切成段，整齐地摆放在盘内，上桌时淋上辣椒油，撒上葱花即可。

【成菜标准】此菜造型美观，色彩艳丽，清凉爽脆。

咸香白菜

〈原料〉白菜嫩帮300克。

〈调料〉植物油30克，酱油、料酒、葱各5克，醋8克，白糖6克，淀粉、姜、蒜各3克，豆瓣辣酱4克。

做法

【做法详解】1. 将白菜帮洗净后切成边长约1.5厘米的菱形片；



葱、姜、蒜均切成末；豆瓣辣酱剁碎。

2. 将酱油、醋、白糖、淀粉、料酒、葱末、姜末、蒜末放在碗中，适当加一点水，调成味汁。

3. 炒锅上火，放入植物油，加入剁好的豆瓣辣酱略煸炒后，将白菜放入，不停地翻炒，令其均匀受热，待其炒熟后，将味汁分几次倒入锅中，翻炒均匀后，即可出锅装盘。

【成菜标准】口味咸、甜、辣、微酸，色泽艳丽。



五彩白菜卷

【原料】白菜叶350克，猪肉馅150克，红、绿尖椒、火腿、香菇、竹笋、水发海带丝各10克。

【调料】猪油25克，水发海米10克，蛋清1个，盐、料酒、鸡精各5克，胡椒粉、葱、姜各3克，水淀粉6克，香菜9克。

做法

【做法详解】1. 将白菜叶洗净，用开水焯一下，过凉沥水；尖椒、火腿、竹笋、香菇均切细丝；葱、姜一半切丝，一半切末；水发海米切末。

2. 将猪肉馅加葱末、姜末、海米末、盐、鸡精及蛋清搅拌均匀；将白菜叶切成宽6厘米的片，将调好的肉馅放在白菜叶上，将白菜叶卷成直径1厘米

粗的卷，用海带丝系牢，共20个，装盘，上屉蒸10分钟取出，沥汤，将白菜卷摆放在另一个盘子内。

3. 在锅内放猪油，烧热，投入葱丝、姜丝、尖椒丝、火腿丝、竹笋丝和香菇丝翻炒，加水烧开后，加盐、鸡精、料酒、胡椒粉，用水淀粉勾芡，浇淋在菜卷上，最后撒香菜即可。

【成菜标准】色彩艳丽，口感清淡，质地鲜嫩。

香辣白菜

【原料】白菜心450克。

【调料】香油10克，白糖40克，醋20克，盐4克，干辣椒、姜各5克，葱8克，辣椒汁6克。

做法

【做法详解】1. 将白菜心的菜叶部分切下，只留中间菜帮部分，洗净后切成两半，顺菜

帮切成1.5厘米宽的条；干辣椒、葱和姜切成细丝；将白菜条放入盆内，均匀地撒入盐，腌1~2个小时后用手挤去白菜条的水分，摆入盘内。

2. 锅置火上，放入香油烧热后投入干辣椒丝炸出香辣味，加入葱丝、姜丝煸炒出香味；下入醋、清水及白糖，烧开后离火凉凉，把汁浇在盆内白菜条上腌5小时，放入冰箱存放。

3. 食用时一切两段，再把葱丝和姜丝摆在白菜条上，浇上辣椒汁拌匀即成。

【成菜标准】香辣甜脆，清凉爽口，酒后凉菜。

【高手支招】白菜腌后必须将水控干；用香油炸干辣椒。



肉丝白菜

〈原料〉白菜心250克，猪瘦肉150克。

〈调料〉大葱丝15克，干红椒丝5克，甜面酱15克，香油3克，化猪油30克。

做法

【做法详解】1. 将猪瘦肉切成0.3厘米粗的丝；白菜心洗净，顺切成0.3厘米粗的丝。

2. 将化猪油放入锅内烧至六七成热，放入肉丝煸炒，加入大葱丝、干红椒丝、甜面酱炒匀，然后放入白菜丝翻炒，加盖焖烧至熟，淋入香油即可。

【成菜标准】肉嫩菜软，酱香味美。

【高手支招】此菜肴操作较为简便，宜现烧现吃，制作时若添加100克鲜汤则味道更佳。

【营养提示】猪肉含蛋白质、脂肪、磷、钙、铜、铁、钾等成分。白菜含蛋白质、脂肪、粗纤维、多种矿物质和维生素等成分。本菜具有益气补脾的功效。



素炒白菜

〈原料〉白菜500克。

〈调料〉葱丝10克，姜丝5克，盐3克，鸡精1克，酱油20克，植物油30克。

做法

【做法详解】1. 将白菜洗净后顺长切成1厘米宽的条，再改刀切成4厘米长的段。

2. 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱丝、姜丝炆锅，随即放入白菜条，加入酱油、盐，用旺火略炒后，改用中火炒至白菜条入味熟透，加入鸡精，盛盘即可。

【成菜标准】色泽浅红，软烂香浓。

【高手支招】掌握好火候，至原料入味即可，不可过于软烂。

【营养提示】白菜里面含有多微量元素，具有很好的保健功效，比如其中的锌可以促进儿童的生长发育，亦可加快外部伤口的愈合。

TIPS

厨房小知识<<<

掌握火候的技巧

掌握火候就是在烹调中正确控制火力的大小，并根据菜肴的变化，灵活运用火力，这实际上是一种看火技术。看火时一般根据火焰的高低、明暗及热辐射的强弱等，将火力分为大火、中火、小火和微火4种。

大火，又称“急火”、“武火”、“旺火”，其火力强而集中，火焰高而稳定，呈黄白色，光度明亮，热气逼人。一般用于



快速烹调，如爆、炒、烹等，其特点是最大限度地保持菜肴的鲜嫩、营养成分和色泽。

中火，火焰低而摇晃，呈红色，光度较暗，辐射热较强，一般用于炸、熘或煎等。

小火，又称“文火”。火焰细小，呈青绿色，辐射热较弱。主要用于焖、煨等。

微火，又称“慢火”，火焰呈暗红色，供热微弱，主要用于促使菜肴酥烂，也可用于保温。

烹调菜肴多种多样，原料、质地、技法也各有差异，不能拘泥于某一种火候，必须灵活运用才能得心应手。

木耳白菜

〈原料〉白菜450克，木耳50克，胡萝卜35克。

〈调料〉白糖50克，植物油20克，醋、盐、葱花、姜丝、香油各6克。

做法

【做法详解】1. 将胡萝卜洗净切片、木耳泡发洗净撕片，在开水中焯透，冷水过凉。

2. 锅置火上，加植物油烧热，放入葱花、姜丝、胡萝卜、木耳，煸炒，下入糖、醋、盐，炒熟后盛出备用。

3. 白菜去老叶，一劈四半，洗净，切为菱形片，用开



水焯透，过凉，控干水分，放入盐、醋、白糖搅匀，浇上香油，将炒好的材料放到白菜上，拌匀即可。

【成菜标准】清脆，酸甜，香辣爽口。

【高手支招】以白菜为主料进行烹饪时，最好不要用煮、焯、浸汤后挤压汁液等方法，因为这样会造成菜肴营养成分的流失，从而降低食疗效果。

【营养提示】此菜含有大量蛋白质、钙、铁、胡萝卜素、维生素和纤维素等营养成分，有开胃、助消化的作用。

TIPS

厨房小知识<<<

去蔬菜苦涩味的技巧

萝卜、苦瓜等带有苦涩味的蔬菜，切好后用少许盐渍一下，滤汁后再炒，炒时加少许白糖和醋，这样炒出来的菜就没有苦涩味了。

鸡肉小白菜

〈原料〉嫩小白菜450克，熟鸡脯肉150克，红枣20克。

〈调料〉牛奶50克，葱、姜、花生油、料酒、水淀粉、盐、鸡精、鸡汤各6克。



做 法

【做法详解】1. 把小白菜去根洗净，切成10厘米长的段；熟鸡脯肉切成片；葱、姜洗净后切成末。

2. 小白菜下入开水锅中略焯后捞出，码放在盘中，控干水分。

3. 炒锅置火上，加花生油烧热，爆香葱末、姜末，加入料酒、鸡汤和盐，下入鸡脯肉片、红枣和小白菜段，用旺火炒熟，加入鸡精和牛奶，用水淀粉勾芡后装盘。

【成菜标准】鲜嫩爽滑，清淡可口。

【高手支招】小白菜段焯至断生即可；水淀粉勾芡时不宜太浓。

【营养提示】小白菜和大白菜的营养成分相似，但它的含钙量约为大白菜的3倍，是防治佝偻病的理想蔬菜。小孩容易缺钙，用小白菜煮汤饮服，能起到补钙的作用。

小白菜炒猪肝

〈原料〉小白菜250克，鲜猪肝150克。

〈调料〉红柿椒10克，葱末、姜末、蒜末各5克，盐、鸡精各3克，绍酒5克，胡椒粉、淀粉各3克，水淀粉15克，色拉油400克（实耗30克），香油5克。

【做法详解】1. 将猪肝洗涤整理干净，切成薄片，先用淀粉上浆，再放入温油中滑至八分熟，捞出沥干油分；小白菜洗净，一切两段，沥干备用；红柿椒洗净，切丝。

2. 锅再上火，留少许底油烧热，先下入葱末、姜末、蒜末、红柿椒红炒香，再放入小白菜，烹入绍酒，煸炒至八分熟，然后加入盐、鸡精，放入猪肝，用旺火快速翻炒均匀，再撒入胡椒粉，用水淀粉勾薄芡，淋入香油，出锅装盘即可。



【高手支招】猪肝在切制时要薄厚均匀，入锅后要用旺火快速翻炒，烹制时间不宜过长，以免猪肝老硬，口感不嫩。

【营养提示】猪肝营养丰富，含有蛋白质、糖类、矿物质和各种维生素，具有止血、补血、利肠通便之功效。小白菜具有加速人体新陈代谢、增强机体造血功能的作用。

洋葱拌白菜

〈原料〉白菜350克，红椒55克，洋葱50克，香菜10克。

〈调料〉盐4克，鸡精1克，辣椒油、香油各5克。

做 法

【做法详解】1. 将白菜洗净后切成细丝；红椒去蒂、子后洗净，切成细丝；洋葱剥去外皮后切成丝；香菜择洗干净切段。

2. 炒锅置旺火上，加水烧沸，加入白菜、红椒丝、洋葱丝，烫至原料断生，捞出后放凉开水中过凉，控去水分后放入碗中，