

中国著名营养学家 **李瑞芬** 审定推荐

HEALTH COOKING
健康家常菜系列

新编家常菜 1588例

健康家常菜编委会◎编

- 营养专家精选 1200 道家常美食
- 大厨分类解读 300 个烹饪妙招
- 分步图解演示 80 幅蔬果刀切法
- 由浅入深详解 8 个烹饪专题

最新
超值版

Cooking



HEALTH COOKING
健康家常菜系列

新编家常菜 1588例

XINBIAN JIACHANGCAI 最新超值版

- 图文编辑：解鲜花
- 美术编辑：吴金周
- 排版制作：闫海玲
- 摄影：文冰 肖亮 刘志刚 李朝阳 王旭 王笑飞 刘水 秦京（排名不分先后）
- 菜肴制作：陈绪荣 陈国军 秦斌 熊望斌 兰明路 雷建国 张兴隆
广 邹王 勇 童建华 谢钦 秦斌 罗俊 张磊（排名不分先后）
- 协助拍摄：北京龙凤源酒楼
北京香丰阁
北京红太阳美食生态园
百年荣记饮食文化发展有限公司
四川南充雅特居餐饮集团
四川绵阳金海泉温泉酒楼（排名不分先后）



• HEALTH COOKING •

新编家常菜

1588例

最新超值版



健康家常菜编委会◎编

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编家常菜 1588 例(最新超值版) / 健康家常菜编委会编. —北京:
中国轻工业出版社, 2009.7

健康家常菜系列

ISBN 978-7-5019-7017-9

I. 新… II. 健… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 090790 号

责任编辑:高惠京

责任终审:劳国强

封面设计:鲍丽丽

策划编辑:龙志丹

版式设计:韩少杰

责任监印:胡兵

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京京都六环印刷厂

经销:各地新华书店

版次:2009年7月第1版第1次印刷

开本:889×1194 1/12 印张:24

字数:260千字

书号:ISBN 978-7-5019-7017-9 定价:29.90元

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729 传真:85111730

发行电话:010-85119845 65128898 传真:85113293

网址:<http://www.chlip.com.cn>

Email:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

90369S1X101ZBW



Cooking

烹出美味 吃出健康



推荐序

FOREWORD

几千年前我们的祖先就已经认识到科学饮食对于身体健康的重要性，并提出“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以存生也。”也就是说，吃是为了生存，而吃得科学、吃得合理才是身体健康的基本。

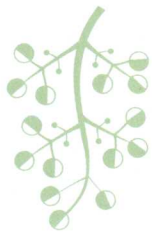
时至今日，人们的饮食消费观念、对待饮食的态度，以及实现饮食行为的方式也正发生着巨大的变化。人们开始更加关注饮食的营养、保健作用，更是将“吃”提升到了享受美食的高度。但是究竟该吃什么、怎么吃，仍然是大多数现代人需要深入了解的一个问题。

本书根据平衡膳食、合理营养的饮食要求，遵循食物营养合理搭配的原则，选择了千余种原料易得、深受大众喜爱的家常美食，并将简单易行的烹调技巧和经济营养的食材结合起来，是百姓居家烹调的首选。

书中还详细介绍了实用刀工技法，畜肉、海鲜、豆制品的健康烹调妙招，家常调味品的健康用法，以及如何避免食物中的污染等烹调过程中经常遇到的问题，让读者能够举一反三地掌握烹调技巧，餐餐享受美味，日日增进健康。

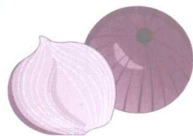
李瑞芬





Contents

目录



Part

01

Jiankang
Chirou

健康吃肉

● 猪肉

- 10 锅包肉/农家小炒肉
- 11 抓炒里脊/粉蒸肉/毛氏红烧肉
- 12 京酱肉丝/梅菜扣肉/红烧狮子头
- 13 辣子肉丁/回锅肉/生爆盐煎肉

● 猪排骨

- 14 咖喱酱排骨/香酥大排/木瓜炖排骨
- 15 糖醋排骨/豉汁蒸排骨/粉蒸排骨

● 猪肘子

- 16 黄精蒸猪肘/东坡肘子/香卤猪肘
- 17 鱼香全肘/福寿肘子/红枣扣猪肘

● 猪蹄

- 18 红烧猪蹄/五香猪蹄/酱猪蹄

● 猪肝

- 19 爆炒猪肝/鱼香肝尖/盐水猪肝
- 20 萝卜片炒猪肝/菠菜炒猪肝/黄瓜片炒猪肝

- 21 洋葱炒猪肝/冬笋炖猪肝/芹香猪肝

● 猪腰

- 22 核桃腰片/芹菜炒猪腰/木耳腰花
- 23 火爆腰花/韭黄拌腰丝/韭菜炒猪腰

● 猪肚

- 24 爽口毛肚/三色肚片/麻辣肚丝

● 猪肠

- 25 辣香肥肠/扒大肠油菜/粉蒸肥肠

● 猪头肉

- 26 白菜拌猪头肉

● 猪耳朵

- 26 炒猪耳脆/麻辣耳丝
- 27 凉拌耳丝/红油耳丝/拌猪耳丝

● 猪口条

- 28 川味口条/生菜口条/香卤口条

● 牛肉

- 29 干煸牛肉丝/辣子牛肉丁/咖喱牛肉
- 30 酱牛肉/茭白牛肉丝/土豆烧牛肉
- 31 麻辣牛肉丝/番茄炖牛腩/黑椒牛柳

- 32 红烧牛肉/夫妻肺片/姜丝炒牛肉

- 33 双花炒牛肉/葱爆牛肉/枸杞牛肉

● 牛百叶

- 34 黑木耳炒百叶/酸辣牛百叶/芫爆百叶
- 35 爆炒牛百叶丝/黄芪炖牛百叶/荷香牛百叶

● 牛蹄筋

- 36 葱烧蹄筋/卤牛蹄筋/黄豆炖蹄筋

● 羊肉

- 37 红烧羊肉/葱爆羊肉/冬笋炖羊肉
- 38 板栗红枣烧羊肉/洋葱黑椒羊肉/孜然羊肉
- 39 辣炒羊肉丝/芙蓉羊肉/清炒羊肉片
- 40 炖羊肉条/枸杞羊肉丝/酸菜炒羊肉
- 41 牙签羊肉/黑豆炖羊肉/胡萝卜烧羊肉

● 羊杂

- 42 羊肝炒韭菜/葱爆羊杂/酸辣羊肚

● 兔肉

- 43 五香兔肉/辣子兔丁/红烧兔肉

- 44  肉类烹调小妙招

Part

02

Yingyang
Shucaijunxun**营养蔬菜菌蕈**

● 白萝卜

- 48 白萝卜炒肉片/甜酸萝卜条
49 萝卜烧排骨/牛肉烧白萝卜/红烧萝卜
50 椒油萝卜丝/萝卜泡菜/辣味萝卜丝

● 胡萝卜

- 51 回锅胡萝卜/胡萝卜炒雪菜/胡萝卜炖牛肉
52 胡萝卜炒鸡蛋/糖醋胡萝卜丁/胡萝卜拌粉丝/

● 山药

- 53 山药枸杞/彩椒炒山药/山药炖牛腩
54 凉拌山药丝/山药虾仁/拔丝山药

● 土豆

- 55 酸辣土豆片/鸡蓉土豆泥/醋熘土豆丝
56 尖椒土豆丝/乳香土豆粒/地三鲜
57 咖喱土豆鸡块/炆拌土豆丝/鱿鱼土豆丝

● 芋头

- 58 红烧香芋/粉蒸芋/香芋炒牛肉

● 莴笋

- 59 清炒莴笋/椒油笋丝/莴笋炒牛肉丝

● 莲藕

- 60 鱼香藕丁/清炒藕片/醋糖藕片
61 藕片炒肉/糯米藕/苦瓜藕丝

● 芹菜

- 62 芹菜炒牛肉/芹菜鱼丝/熏干炒芹菜
63 芹菜烧豆腐/虾仁香芹/香芹炒瘦肉

● 蒜薹

- 64 蒜薹炒腊肉/蒜薹鹌鹑蛋/熏干炒蒜薹
65 蒜薹鱼片/蒜薹炒肉丝/蒜薹炒羊肉

● 冬瓜

- 66 干贝冬瓜/草菇冬瓜/蟹棒烧冬瓜
67 海米冬瓜/冬瓜烧蟹肉/肉末烧冬瓜

● 南瓜

- 68 脆炒南瓜丝/咸鸭蛋焗南瓜/南瓜炒牛肉
69 素烧南瓜/鸡丁炒南瓜/百合南瓜盅

● 西葫芦

- 70 西葫芦炒鸡蛋/酸辣西葫芦/清炒西葫芦

● 番茄

- 71 番茄炒鸡蛋/番茄虾仁/番茄炒牛肉片
72 番茄炒玉米粒/凉拌番茄/番茄冻
73 洋葱炒番茄/番茄拌三丝/番茄蘑菇

● 苦瓜

- 74 苦瓜炒牛肉/苦瓜炒猪肝/苦瓜摊鸡蛋
75 香菇苦瓜/爽口苦瓜/干炒苦瓜

● 黄瓜

- 76 黄瓜拌鸡丝/黄瓜炒冬笋/虾皮炒黄瓜片
77 黄瓜虾仁炒鸡蛋/双耳炆黄瓜/酸辣瓜条

● 茄子

- 78 茄子炒牛肉/多味茄泥/酱爆茄子
79 蒜泥茄子/干煸茄子/香煎茄片

● 青椒

- 80 鸡丝青椒/青红椒牛肉丝/青椒拌虾仁

● 尖椒

- 81 虎皮尖椒/尖椒炒肉丝/尖椒炒玉米

● 四季豆

- 82 榄菜肉末四季豆/姜汁四季豆丝/粉蒸四季豆
83 干煸四季豆/香菇四季豆/双香四季豆

● 豇豆

- 84 泡豇豆煨排骨/泡豇豆炒肉末/泡豇豆鱼丁
85 芝麻酱拌豇豆/泡脆豇豆/凉拌豇豆

● 大白菜

- 86 醋熘白菜/酸辣白菜/素鸡烧白菜
87 冬菇烧白菜/鱼香白菜/油焖白菜心
88 白菜木耳/栗子炖白菜/糖醋白菜丝

● 小白菜

- 89 口蘑椒油小白菜/炆炒小白菜/肉末粉丝小白菜

● 油麦菜

- 90 麻酱油麦菜/豆豉鲮鱼油麦菜/蒜蓉油麦菜

● 圆白菜

- 91 醋熘圆白菜/辣炒圆白菜/鲜蘑圆白菜
92 酸酪圆白菜/圆白菜炒小虾/芝麻圆白菜

93 圆白菜煎鸡蛋/官保圆白菜/水捞圆白菜

● 紫甘蓝

94 素炒紫甘蓝/醋熘紫甘蓝/爽口紫甘蓝

● 黄花菜

95 黄花菜炒肉丝/黑木耳炒黄花菜/猪血黄花菜

● 韭菜

96 韭菜炒鸡蛋/韭菜炒猪肝/核桃仁炒韭菜

97 韭菜墨鱼丝/韭菜炒河虾/韭黄炒鳝丝

● 菜花

98 菜花青豌豆/红烧菜花/腊肉炒菜花

99 清炒鲜菇菜花/炆拌菜花/珊瑚菜花

● 油菜

100 蒜蓉油菜/油菜叶拌豆丝/油菜银鱼丝

101 海米油菜/蘑菇油菜/猴头菜心

● 绿豆芽

102 绿豆芽炒肉丝/黄瓜拌绿豆芽/清炒绿豆芽

103 鸡丝炒银芽/绿豆芽炒菠菜/青椒绿豆芽

● 菠菜

104 鸡蛋炒菠菜/香油拌菠菜/菠菜炒虾仁

105 芝麻菠菜/菠菜烩香菇/虾皮拌菠菜

● 香菇

106 香菇油菜/芦笋扒香菇/香菇栗子

107 香菇烧菜花/山笋烩香菇/香菇鱿鱼

● 平菇

108 红烧平菇/鲜蘑炒黄瓜/鲜蘑炒豌豆

109 平菇炒板栗/平菇炒豌豆/平菇肉片

● 金针菇

110 凉拌金针菇/金针菇拌萝卜丝/金针拌韭菜

111 金针菇炒肥牛/金针菇炒双耳/金针菇炒鸡丝

● 黑木耳

112 鸡蛋皮拌木耳丝/木耳炒西芹/青椒木耳

113 鸡蛋炒木耳

● 银耳

113 银耳炒肉丝/胡萝卜拌银耳

114 家常蔬果花样炒

Part

03

Zibu
Qindan

滋补禽蛋

● 鸡肉

118 小鸡炖蘑菇/官保鸡丁

119 香鸡排/土豆炖鸡/芙蓉鸡片

120 陈皮鸡丝/白果烧鸡块/滑炒鸡片

121 三椒鸡片/麻辣鸡丝/辣子鸡丁

122 红油手撕鸡/白斩鸡/棒棒鸡丝

● 鸡翅

123 粉蒸鸡翅/湘味鸡翅/酱鸡翅

124 可乐鸡翅/蜜汁鸡翅/土豆烧鸡翅

● 鸡杂

125 炒鸡杂/盐水鸡肝/香辣鸡胗

● 鸡爪

126 鱼香凤爪/泡椒凤爪/红卤鸡爪

● 鸡蛋

127 鸡蛋炒黄花菜/水炒鸡蛋/鸡蛋什锦沙拉

128 酱油煎蛋包/丝瓜炒鸡蛋/鸡蛋三丁

● 鸭肉

129 笋菇炖鸭/姜爆鸭丝/板栗黄焖鸭

● 鸭杂

130 糟熘鸭肝/鸭血豆腐/辣爆鸭肠

● 鹅肉

131 山药炖鹅肉/腐乳炖鹅/家常烧鹅

● 乳鸽

132 荷叶乳鸽/枸杞山药煲鸽/杏仁雪梨炖乳鸽

● 鹌鹑

133 双味鹌鹑/冬笋炒鹌鹑片/杞精炖鹌鹑

134 家常调味品的健康用法

Part

04

XianXiang
shuichan

鲜香水产

● 鲤鱼

136 山楂鸡蛋鲤鱼/糖醋鲤鱼

137 酱焖鲤鱼/糯米蒸鲤鱼/葱姜鲤鱼

138 番茄烧鱼/五彩鲤鱼/红烧鲤鱼块

139 浇汁鲤鱼

● 草鱼

139 水煮鱼/酸菜鱼

● 鲢鱼

140 鱼头泡饼/江南芙蓉鱼片/蒜烧鲢鱼

● 鲫鱼

141 豆腐鲫鱼/枸杞烧鲫鱼/红烧鲫鱼

● 鳊鱼

142 炸熘鳊鱼/木耳蒸鳊鱼/蛋煎鳊鱼

● 鳝鱼

143 冬笋炒鳝丝/干煸鳝鱼丝/家常鳝片

● 带鱼

144 红烧带鱼/糖醋带鱼/清蒸带鱼

● 黄鱼

145 小黄鱼炖豆腐/松仁黄鱼块/干炸小黄鱼

146 家常小黄鱼/泡椒蒸黄鱼/焦熘黄鱼

● 鳕鱼

147 鳕鱼炖豆腐/海带炖鳕鱼/芹菜鳕鱼

● 墨鱼

148 泡椒墨鱼仔/蒜香茄子炒墨鱼柳/韭菜墨鱼丝

● 鱿鱼

149 洋葱炒鱿鱼/葱爆鱿鱼/香辣鱿鱼

● 海参

150 家常海参/葱烧海参/虾子海参

● 鲜贝

151 蟹黄鲜贝/鲜贝冬瓜球/清蒸鲜贝虾

● 虾

152 油焖大虾/荸荠虾仁/芦笋炒虾仁

153 腰果虾仁/水晶虾仁/什锦炒虾仁

● 螃蟹

154 清蒸螃蟹/姜葱螃蟹/银丝大闸蟹

155 三丝清炒蟹/酱爆蟹/油焗蟹

156 芦笋炒蟹腿/清煮蟹/蟹黄豆腐

● 海螺

157 姜汁海螺/清蒸海螺/生炒螺片

● 蛤蜊

158 西蓝花炒蛤蜊/风味炒蛤蜊/蛤蜊蒸蛋

● 海带

159 蒜蓉海带丝/海带炒肉丝/海带焖木耳

160 海带炖冻豆腐/脆熘海带/炆海带丝

● 海蜇

161 老醋蜇头/酸辣海蜇丝/蜇头拌白菜丝

162 高手支招做水产

Part

05

Baojian
Douzhipin

● 保健豆制品

● 豆腐

164 家常豆腐/麻婆豆腐

165 酱烧豆腐/红烧日本豆腐/宫保豆腐丁

166 虎皮豆腐/虾仁豆腐/香椿拌豆腐

● 豆腐干

167 芹菜炒豆腐干/麻辣豆腐干/韭菜炒豆腐干

168 豆腐干炒腊肉/五花肉炒豆腐干/鱼香干丝

169 青蒜炒干丝/五色豆干丝/肉末炒豆干

● 豆腐皮

170 豆腐皮炒韭菜/海蜇拌豆腐皮/菠菜拌豆腐皮

● 腐竹

171 茭菱腐竹/腐竹鲜蘑/红烧腐竹

172 怎样吃豆制品营养又美味

Part

06

Huayang
Zhushi

● 花样主食

● 米饭

174 豆豉排骨蒸饭/腊肉多味蒸饭

175 木瓜火腿蒸饭/奶香红枣饭/南瓜百合蒸饭

176 红薯蒸饭/南瓜山药蒸饭/扬州炒饭

177 番茄虾仁炒饭/培根玉米炒饭/火腿青菜炒饭

178 板栗鲜贝饭/香菇蛋炒饭/田园菠萝炒饭

179 香葱豆干炒饭/茄汁豌豆炒饭/红椒牛肉饭

180 果仁米饭/鸡蛋肉末焖饭/南瓜拌饭

181 意大利鱿鱼饭/荷叶香菇滑鸡饭/奶酪西兰花饭

182 奶香咖喱饭/宫保鸡丁饭/牛肉洋葱饭

183 卤肉菜花饭/茄汁鱼片饭/蜜汁八宝饭

● 面条

184 什锦鸡蛋面/蛋花番茄面/牛肉热汤面

185 雪菜鸡丝面/鳝丝荞面/臊子面

186 咖喱牛肉炒面/木樨肉炒面/鸡肉虾仁炒面

187 素料炒筱面/香炒疙瘩面/农家烩荞面

188 炒荞面猫耳朵/炆锅面/南瓜奶油香拌面

189 干拌麻酱面/傻瓜干拌面/番茄肉酱面

190 四川担担面/韩式冷汤面/酸辣三丝面

191 鸡丝凉面/怪味凉拌面/蚝油拌面

● 粥

192 牛奶燕麦粥/小米红豆粥/玉米粒粥

193 高粱米红豆粥/紫米粥/栗子粥

194 胡萝卜芥蓝粥/银耳樱桃粥/水果甜粥

195 桂圆红枣粥/桂圆莲子粥/糯米山药粥

196 核桃燕麦粥/山药薏米红枣粥/黄豆南瓜粥

197 薏米香菇粥/猕猴桃西米粥/莲子山药紫米粥

198 红枣菊花粥/芡实莲子糙米粥/川贝雪梨粥

199 杂豆粥/皮蛋瘦肉粥/胡萝卜牛肉粥

200 丝瓜杏仁排骨粥/猪腰小米粥/丝瓜猪肝瘦肉粥

201 香菇鸡腿粥/羊骨红枣粥/羊肉冬笋粥

● 馒头

202 肉丁馒头/芝麻馒头/全麦馒头

203 牛奶馒头/金银馒头/糯米馒头

204 玉米面馒头/双色馒头/山药小馒头

205 刀切馒头/桂花窝头/红薯面馒头

● 花卷

206 四喜卷子/椒盐花卷/银丝卷

207 蝴蝶卷/金银花卷/双色花卷

208 广式腊肠卷/吉祥如意卷/五彩小花卷

● 包子

209 小笼蒸包/香葱煎包/黑米子鸭包

210 豆沙包/三鲜包子/南瓜奶包

211 蟹黄汤包

● 馅饼

211 馅饼/葱油煎饼

212 蔬菜饼/南瓜饼/果丝春卷

213 雪菜合子/香菇牛肉饼/鸡蛋灌饼

214 苹果比萨饼/香炸土豆饼/牡蛎香煎饼

215 香煎芝麻饼/南瓜糯米饼/玉米糊饼

● 烧卖

216 翡翠烧卖/羊肉烧卖/三鲜烧卖

● 饺子

217 羊肉水饺/白菜鲜肉汤饺/鸡肉汤饺

218 菠菜水饺/胡萝卜肉饺/翡翠饺子

219 虾仁蒸饺/四色蒸饺/小笼蒸饺

220 招牌煎饺

● 馄饨

220 鸡蓉虾仁馄饨/三鲜大馅馄饨

221 清汤馄饨/鲜肉大馄饨/虾仁馄饨

222 蛤蜊馄饨/红油馄饨/鸡汤紫菜馄饨

223 素馅馄饨

● 汤圆

223 鲜肉汤圆/腰果汤圆

224 花生蜜饯汤圆/黄米花生汤圆/荠菜汤圆

● 米粉

225 酸菜肉片米粉/酸菜肉片米粉/虾仁炒米粉

226 三鲜炒米粉/鳝鱼炒米粉/南瓜炒米粉

● 粉丝

227 酸辣粉/油豆腐粉丝

● 河粉

227 猪肝瘦肉河粉

228 排骨冬瓜河粉/牛肉炒河粉/韭黄鸡丝炒河粉

● 凉粉

229 川北凉粉

● 米线

229 酸辣米线/红枣鸡米线

● 点心

230 千层蒸糕/港式蛋塔/野菜珍珠丸子

231 莲蓉麻团/糯米宝葫芦/红枣粽子

232 芝麻年糕/红枣糕

● 面包

232 奶酪三明治

233 肉松三明治/奶酪面包/乡村牛奶面包

234 自制面包圈/土耳其面包

● 蛋糕

234 天使核桃蛋糕

235 草莓蛋糕/红枣蛋糕/胡萝卜蛋糕

236 ㊄ 面点制作小窍门

Part

07

Yiwan
Liangtang
 一碗靓汤

● 素汤羹

- 238 竹荪黄瓜汤/番茄鸡蛋汤
239 山药玉米浓汤/芦笋清汤/白萝卜海带汤
240 黄花菜豆腐汤/青菜豆腐茄片汤/栗子白菜汤
241 白菜豆腐汤/海带木耳菜汤/西蓝花浓汤
242 莲藕黑豆汤/四季豆西蓝花汤/南瓜绿豆汤
243 芋头丝瓜羹/百合芦笋汤/丝瓜蛋花汤
244 马齿苋绿豆汤/香芋芡实薏米汤/四宝素汤
245 酸辣汤/黄豆芽紫菜汤/莲藕山药汤
246 香菇冬瓜汤/双耳萝卜汤/冬瓜香菇海带汤
247 香菇红枣汤/鲜蘑菇丝瓜汤/奶油蘑菇浓汤

● 肉汤羹

- 248 莲藕排骨汤/黄豆排骨蔬菜汤/木瓜猪骨花生汤
249 双菇肉丝羹/沙锅白菜肉丸汤/黄豆芽肉丝汤
250 番茄猪肝瘦肉汤/干贝海带排骨汤/菠菜猪血汤
251 玉米须猪肚汤/牛肉鸡蛋羹/辣味牛肉土豆汤
252 清炖牛筋汤/萝卜羊肉汤/羊肝菠菜羹

- 253 西蓝花鸡汤/菠萝苦瓜鸡汤/栗子煲老鸭汤
254 香菇鲫鱼汤/鲢鱼头汤/鱼块豆腐汤
255 泡菜鱼片汤/鲈鱼浓汤/菊花鱼片汤
256 木瓜鲜鱼汤/翡翠米汤鱼片/黄豆墨鱼汤
257 文蛤豆腐汤/三丝虾仁汤/章鱼瘦肉汤
258 竹笋海蜇汤/冬瓜虾仁汤/鲜虾豆苗羹
259 蒜香牡蛎汤/海带干贝汤/咖喱海鲜汤

● 甜汤羹

- 260 荔枝桂圆汤/花生桂圆红枣汤/银耳蜜枣雪梨汤
261 金橘甜汤/菠萝莲子羹/西米苹果羹
262 桂圆菠萝汤/银耳木瓜奶露/冰糖炖香蕉
263 杨梅甜汤/柠檬豆花羹/鲜奶玉米羹

264  大厨亲传煮汤绝招

Part

08

Qingxin
Yinpin
 清新饮品

● 蔬果汁

- 266 黄瓜姜鲜汁/猕猴桃汁
267 蜂蜜鲜藕汁/原味胡萝卜汁/木瓜汁
268 西瓜桃子汁/苹果香蕉汁/鲜苹果雪梨汁
269 香蕉橘子汁/橙子胡萝卜汁/纯芒果汁

- 270 雪梨百合汁/葡萄菠萝杏汁/苹果香瓜汁
271 苹果菠萝汁/芒果橙汁/西瓜汁
272 西柚汁/菠萝胡萝卜木瓜汁/西瓜黄瓜汁

● 咖啡

- 273 纯品咖啡/印第安咖啡/土耳其咖啡
274 俄式热咖啡/冰冻奶油块咖啡/彩虹冰咖啡
275 果冻咖啡/绿茶咖啡/蜂蜜冰冻咖啡
276 椰香咖啡/巧克力咖啡/杏仁咖啡

● 茶饮

- 277 苹果绿茶/蜜梨绿茶/干日红茶
278 冰红茶/椰香奶茶/牛奶红茶
279 红枣花茶/桂花茶/罗汉果花茶
280 菠萝香蜜茶/玫瑰花茶/勿忘我茶
281 玫瑰薄荷茶/茉莉花茶/康乃馨花茶

● 奶昔

- 282 菠萝奶昔/香草奶昔/香蕉奶昔
283 冰凉水果奶昔/椰子奶昔/木瓜奶昔
284 木瓜柠檬汁奶昔/芒果奶昔/巧克力奶昔
285 麦片奶昔/南瓜胡萝卜奶昔/香蕉柑橘奶昔
286 附录：安全饮食 远离污染





畜肉类食物是蛋白质、脂类、维生素A、B族维生素及铁、锌等矿物质的重要来源。选择科学的烹调方法，将畜肉与其他食物合理搭配食用，就能达到强身健体的目的。

猪肉



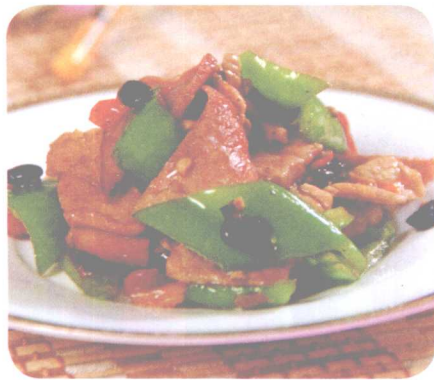
锅包肉*

材料 猪瘦肉片200克。

调料 香油、味精、白糖、水淀粉、盐、酱油、醋、料酒、蒜片、姜末、植物油。

■ 做法

- 1 猪瘦肉片放碗中加盐、料酒、水淀粉上浆；将料酒、味精、白糖、酱油、醋、水淀粉放入碗中搅拌均匀对成料汁。
- 2 锅内放适量植物油烧热，将肉片下锅，炸至酥脆，盛出沥油；余油下姜末、蒜片爆香，下肉片炒熟，烹入料汁翻炒入味，淋香油即可。



农家小炒肉*

材料 猪五花肉、青椒各250克，杭椒片适量。

调料 蒜片、姜丝、盐、鸡精、酱油、料酒、醋、豆豉、植物油。

■ 做法

- 1 猪五花肉洗净，切薄片；青椒洗净，去蒂、子，切片。
- 2 锅内倒油烧热，放入姜丝、蒜片爆香，下肉片煸炒，盛出；锅中再放油烧热，下入青椒片、杭椒片、肉片、醋、酱油、料酒、豆豉继续翻炒至入味，加盐、鸡精调味即可。



抓炒里脊*

材料 猪里脊肉条500克。

调料 味精、料酒、白糖、酱油、醋、淀粉、植物油、香油、葱末、姜末、盐。

■ 做法

- 1 将猪里脊肉条加入料酒、酱油、盐抓匀，用淀粉裹匀；将淀粉、白糖、醋、酱油、盐、味精、料酒、葱末、姜末对成料汁。
- 2 锅内倒适量植物油烧热，下入肉条炸熟，盛出；锅内留余油烧热，倒入对好的料汁烧沸，下肉条翻炒，淋上香油炒匀即可。



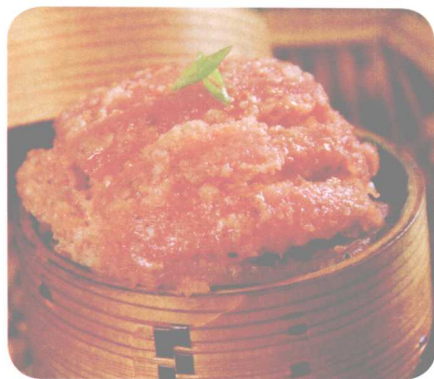
粉蒸肉*

材料 猪肉500克，鲜豌豆50克，大米75克。

调料 花椒、盐、酱油、红糖、醪糟汁、辣豆瓣、姜末、腐乳汁、肉汤、葱花。

■ 做法

- 1 大米和花椒放入锅中，小火干炒至熟，磨成米粉。
- 2 猪肉洗净切片，放盆内加盐、酱油、红糖、醪糟汁、辣豆瓣、姜末、腐乳汁拌匀，再加米粉拌匀腌渍，将肉片摆入蒸碗内。
- 3 豌豆洗净入碗，加盐、米粉、肉汤拌匀，浇于肉上，上笼蒸约2小时，蒸熟取出撒葱花即可。



毛氏红烧肉*

材料 猪五花肉500克。

调料 植物油、白糖、料酒、姜粉、盐、酱油、辣椒、花椒、大料、桂皮。

■ 做法

- 1 猪五花肉洗净切块，放入沸水中焯水后，捞出沥干。
- 2 锅置火上，烧热，放油、白糖，小火炒至糖焦茶色时，倒入肉块迅速翻炒至所有肉块都均匀变成红褐色，加料酒、姜粉、盐、酱油、辣椒、花椒、大料、桂皮及适量清水，大火煮沸后改小火烧至肉烂，待汤汁收浓即可。





京酱肉丝*

材料 猪里脊肉丝250克，鸡蛋1个（只取蛋清）。

调料 料酒、盐、味精、淀粉、葱丝、姜丝、甜面酱、白糖、酱油、植物油、豆腐皮。

■ 做法

- 1 猪里脊肉丝加料酒、盐、味精、蛋清、淀粉上浆，放入三成热的油锅中滑散，捞出沥油。
- 2 热锅温油，放入姜丝、一半葱丝爆香，加甜面酱炒香，加肉丝、白糖、酱油、水淀粉炒匀，吃时用豆腐皮卷肉丝、葱丝即可。



梅菜扣肉*

材料 猪五花肉400克，梅菜60克。

调料 植物油、鸡汤、水淀粉、白糖、酱油、蒜末。

■ 做法

- 1 猪五花肉洗净，整块煮至七成熟取出，用酱油上色，下油锅炸至红色捞出切片，皮向下逐片摆在碗里；梅菜洗净切碎。
- 2 油锅内加蒜末、梅菜、白糖炒匀，出锅放肉上；肉中加鸡汤、酱油上笼蒸40分钟，汤汁用水淀粉勾芡，淋在肉上，出锅倒扣盘中即可。



红烧狮子头*

材料 猪五花肉泥150克，荸荠、冬菇各10克，油菜30克。

调料 姜片、植物油、盐、味精、白糖、淀粉、鸡汤、酱油。

■ 做法

- 1 油菜洗净，用沸水烫熟；荸荠去皮，冬菇洗净，均切末；肉泥、荸荠末、冬菇末加盐、味精、淀粉搅匀，做成大丸子，用油炸一下。
- 2 锅内留底油，下姜片、鸡汤、肉丸子、盐、白糖、酱油，煮至肉丸子熟，调入味精，入盘，摆入油菜装饰即可。

辣子肉丁*

材料 猪瘦肉200克，青椒块、黄瓜丁、冬笋丁各50克。

调料 植物油、蒜末、葱花、姜末、泡辣椒、盐、料酒、白糖、酱油、水淀粉、淀粉、味精。

■ 做法

- 1 猪瘦肉洗净切丁，用盐、料酒、淀粉、酱油拌匀上浆。
- 2 泡辣椒剁碎，加料酒、水淀粉、酱油、白糖、盐、味精调成味汁。
- 3 炒锅倒入油烧热，倒入肉丁炒至肉色发白，依次放入青椒块、黄瓜丁、冬笋丁、蒜末、葱花、姜末翻炒几下，倒入味汁炒匀，淋入水淀粉勾芡，大火收汁即可。



回锅肉*

材料 猪五花肉300克，青椒片、红椒片、青蒜段各30克。

调料 植物油、面酱、酱油、料酒、白糖、盐、豆瓣酱、葱末、味精。

■ 做法

- 1 猪五花肉洗净，整块煮至八成熟，捞出，凉凉，切片。
- 2 热锅热油，下肉片煸炒至肉出油，加入豆瓣酱、面酱炒香，下青椒片、红椒片翻炒几下，加青蒜段、酱油、料酒、白糖、葱末，再翻炒几下，加味精、盐调味即可。



生爆盐煎肉*

材料 猪腿肉250克，蒜苗50克。

调料 盐、郫县豆瓣酱、永川豆豉、酱油、植物油。

■ 做法

- 1 将蒜苗洗净，切成段；猪腿肉洗净，切成片；郫县豆瓣酱剁细。
- 2 锅置大火上，倒油烧至六成热，放入肉片略炒后，加入盐反复炒至出油，放入郫县豆瓣酱炒出香味。
- 3 当油呈红色时，放入永川豆豉、酱油、蒜苗段炒拌均匀，蒜苗段炒至断生即可。





猪排骨



咖喱酱排骨*

材料 带骨猪里脊肉500克，净荸荠80克。

调料 高汤、咖喱酱、番茄酱、芝麻酱、橘汁、味精、植物油。

■ 做法

- 1 将猪里脊的背脊骨剃去大半，切片，用刀背横直捶打3遍，切成带骨肉条；荸荠切片备用。
- 2 将番茄酱、咖喱酱、芝麻酱、味精、高汤、橘汁调成酱汁。
- 3 将猪里脊肉条及荸荠片下油锅，炸至金黄色捞出，装盘后淋上酱汁即可。



香酥大排*

材料 猪肋排800克。

调料 植物油、葱段、姜片、酱油、五香粉、熟黑芝麻、香油、盐。

■ 做法

- 1 猪肋排洗净，斩成段，放入沸水锅中煮透后捞出，加入五香粉、酱油、盐、葱段、姜片拌匀，腌渍约30分钟，沥水。
- 2 热锅温油，下排骨段中火炸至表面微黄色后捞出；油继续加热至八成热时，将炸好的猪排段再次放入油锅中炸至金黄色、熟后捞出，均匀撒上熟黑芝麻，淋上香油即可装盘。



木瓜炖排骨*

材料 猪排骨段、木瓜块各400克，高汤1500毫升。

调料 盐、味精、胡椒粉、植物油、香油、花椒、大料、葱段、姜片。

■ 做法

- 1 热锅温油，下入葱段、姜片、花椒、大料炆锅，放入排骨段，加入高汤，加入盐、胡椒粉，小火焖40分钟左右至排骨段熟烂。
- 2 放入木瓜块再炖10分钟，加入味精调味，淋香油即可。

糖醋排骨*

材料 猪排骨段500克。

调料 白糖、醋、酱油、白芝麻、盐、植物油、料酒、葱末、姜末、味精。

■ 做法

- 1 猪排骨段入沸水中焯5分钟，沥水，放入热油锅中炸至两面微黄时捞出。
- 2 锅内留油，倒入排骨段，加入盐、酱油、白糖、料酒、适量水，中火焖至肉熟汤汁将干，加醋、葱末、姜末、味精调味，撒白芝麻即可。



豉汁蒸排骨*

材料 猪排骨300克。

调料 蒜泥、豆豉、盐、味精、白糖、酱油、淀粉、植物油。

■ 做法

- 1 将排骨洗净，剁成2.5厘米见方的块。
- 2 将排骨块与蒜泥、豆豉、白糖、盐、酱油拌匀，腌渍入味。
- 3 排骨块裹淀粉，放深盘中，淋上植物油入笼，中火蒸约50分钟，撒上味精拌匀即可。



粉蒸排骨*

材料 猪排骨400克，生菜适量。

调料 米粉、郫县豆瓣酱、盐、姜末、葱末、蒜末、豆腐乳汁、花椒、味精、胡椒粉、植物油。

■ 做法

- 1 猪排骨洗净剁段，焯去血水后沥干。
- 2 热锅温油，放入排骨段炸至两面发黄，捞出沥油；锅内留底油，下郫县豆瓣酱煸炒出香味盛出。
- 3 排骨段加米粉、郫县豆瓣酱、盐、姜末、葱末、蒜末、豆腐乳汁、花椒、味精、胡椒粉拌匀，上笼蒸约40分钟至熟取出，用生菜装饰即可。

