

更美味、更新鲜、更营养、更家常！周到科学的贴心提示，丰富多样的饮食知识，内容丰富、版面时尚的百姓灶边伴侣。

{健康饮食100分系列丛书}

大众家常菜

Popular Home Cooking

均衡料理你的一日三餐

好吃不过大众家常菜品

厨房小妙招200例

范姝岑 编著

755道
经典家常菜品！

- ◆ 61种美味蔬菜 ◆ 10种丰富豆制品
- ◆ 19种营养畜肉 ◆ 13种可口果品
- ◆ 18种水产海鲜 ◆ 10种补身禽蛋
- ◆ 11种五谷杂粮

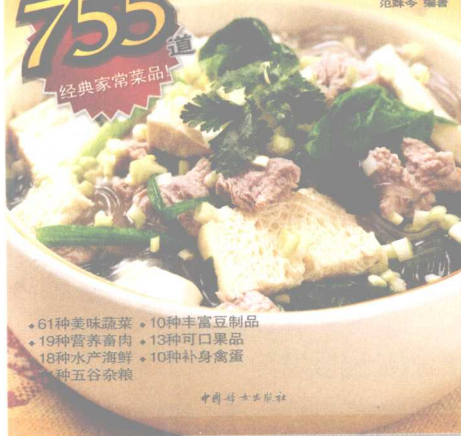
中国妇女出版社

{健康饮食100分系列丛书}

大众家常菜

范姝岑 编著

755 道
经典家常菜!



- 61种美味蔬菜
- 10种丰富豆制品
- 19种营养畜肉
- 13种可口果品
- 18种水产海鲜
- 10种补身禽蛋
- 1种五谷杂粮

中國婦女出版社



 中國婦女出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众家常菜/范姝岑 编著. —北京: 中国妇女出版社,
2009. 6

ISBN 978-7-80203-740-3

I. 大… II. 范… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第083915号

大众家常菜

作 者: 范姝岑 编著

责任编辑: 朱 婷

装帧设计: 大麦文化

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) (010) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京世艺印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 15

字 数: 300千字

版 次: 2009年6月第1版

印 次: 2009年6月第1次

书 号: ISBN 978-7-80203-740-3

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

CONTENS

目录

美味蔬菜篇

白菜

- 朝鲜泡菜.....016
- 麻酱拌白菜.....016
- 炆炒白菜心.....017
- 白菜海带丝.....017
- 脆香白菜条.....017
- 芥末白菜墩.....017
- 白菜炒豆干.....018
- 白菜炖粉条.....018
- 白菜烩鲜蘑.....018
- 白菜炒猪肝.....018
- 白菜粥.....019
- 白菜豆腐汤.....019

酸菜

- 爽口酸菜丝.....019
- 酸菜炒粉丝.....019

- 酸菜肉丝.....020
- 酸菜豆腐汤.....020
- 酸菜芋头汤.....020

圆白菜

- 四川泡菜.....020
- 凉拌圆白菜.....021
- 炆炒圆白菜.....021
- 圆白菜炒虾米.....021
- 圆白菜炒西红柿.....021

紫甘蓝

- 醋熘紫甘蓝.....022
- 紫甘蓝沙拉.....022

生菜

- 生菜沙拉.....022

- 凉拌生菜.....022
- 咸鲜生菜汤.....023
- 生菜拌鸭掌.....023

油菜

- 油菜叶拌蛋丝.....023
- 酱香油菜.....023
- 油菜面筋粥.....024
- 油菜炒肉片.....024
- 口蘑油菜.....024
- 鸡蓉炒油菜.....024

油麦菜

- 麻香油麦菜.....025
- 豆豉鲮鱼油麦菜.....025
- 素炒油麦菜.....025
- 香辣油麦菜.....025

菠菜

- 菠菜拌海米.....026
- 菠菜炒鸡蛋.....026
- 香炒菠菜.....026
- 蒜蓉菠菜.....026
- 菠菜丸子汤.....027
- 菠菜烧猪肝.....027
- 菠菜炒肉片.....027
- 菠菜牛奶粥.....027
- 菠菜猪肝粥.....028

芹菜

- 芹菜肉丝.....028
- 芹菜花生米.....028
- 芝麻芹菜段.....028
- 芹菜炒豆干.....029
- 芹菜牛肉粥.....029
- 芹菜炒百合.....029



CONTENTS

目录

空心菜

- 蒜拌空心菜.....029
- 素炒空心菜.....030
- 豆豉空心菜.....030

木耳菜

- 蒜香木耳菜.....030
- 凉拌木耳菜.....030

娃娃菜

- 生拌娃娃菜.....031
- 上汤娃娃菜.....031

贡菜

- 香辣贡菜.....031
- 芝麻拌贡菜.....031

蕨菜

- 蕨菜炒肉丝.....032
- 爽口蕨菜.....032
- 香辣蕨菜鸡丝.....032
- 清炒蕨菜.....032



芥菜

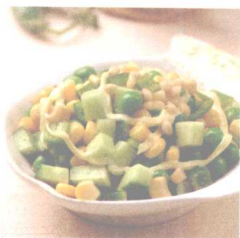
- 蚝油拌芥菜.....033
- 白灼芥菜.....033

韭菜

- 韭菜炒鸡蛋.....033
- 韭菜炒鸭肠.....033
- 韭菜肉丝汤.....034
- 韭菜炒豆芽.....034
- 韭菜炒海肠.....034
- 韭菜豆腐干.....034

韭黄

- 韭黄鸡蛋汤.....035
- 韭黄炒肉丝.....035
- 韭黄炒豆干.....035
- 甜酸拌韭黄.....035
- 韭黄海米粥.....036



菜花

- 菜花鸡蛋沙拉.....036
- 腊味菜花.....036
- 咖喱菜花.....036
- 菜花玉米汤.....037
- 番茄菜花.....037

西兰花

- 香拌西兰花.....037
- 香辣西兰花.....037
- 西兰花炒鸡丁.....038
- 西兰花炒肉末.....038
- 蒜香西兰花.....038

茼蒿

- 凉拌茼蒿.....038
- 茼蒿冰糖粥.....039
- 茼蒿炒松仁.....039
- 茼蒿炒肉丝.....039

蒜苗

- 蒜苗拌黄豆.....039
- 蒜苗鸡丝.....040
- 豆腐干炒蒜苗.....040
- 蒜苗炒百叶.....040

香椿



- 爽口香椿.....040
- 香椿拌黄豆.....041
- 香炸香椿芽.....041
- 香椿豆腐.....041
- 香椿摊鸡蛋.....041
- 清香香椿粥.....042

黑木耳

- 素炒辣木耳.....042
- 木耳拌黄瓜.....042
- 爽口黑木耳.....042
- 木耳炒油菜.....043
- 青蒜烧木耳.....043
- 木耳猪腰汤.....043
- 黑木耳烧白菜.....043
- 木耳猪血汤.....044
- 木耳芹菜粥.....044

银耳

- 凉拌银耳.....044
- 银耳炖肉片.....044
- 美味红拌白.....045
- 香蕉银耳羹.....045
- 银耳红枣粥.....045
- 酸奶银耳羹.....045

长茄子

- 蒜蓉茄子.....046
- 鲜香茄泥.....046
- 肉末茄子.....046
- 酱香辣茄子.....046
- 清香茄子粥.....047
- 茄丝炒肉丝.....047

圆茄子

- 酒香茄子.....047
- 香炸茄盒.....047

黄花菜

- 黄花菜炒青椒.....048
- 黄花炒木耳.....048
- 黄花菜炒鸡蛋.....048
- 咸香双花.....048
- 黄花鸡丝汤.....049
- 咸香黄花粥.....049

黄瓜

- 冰爽黄瓜条.....049
- 黄瓜沙拉.....049
- 黄瓜拌驴肉.....050
- 辣椒黄瓜条.....050
- 黄瓜炒肉丁.....050
- 蒜汁黄瓜.....050
- 黄瓜紫菜汤.....051
- 黄瓜银耳汤.....051
- 黄瓜木耳汤.....051



苦瓜

- 苦瓜排骨汤.....051
- 苦瓜沙拉.....052
- 苦瓜青椒丝.....052
- 苦瓜炒鸡蛋.....052
- 苦瓜炒肉丝.....052
- 苦瓜鲜汤.....053
- 苦瓜鱼头汤.....053
- 去火苦瓜粥.....053

冬瓜

- 香辣冬瓜块..... 053
- 蒜香冬瓜..... 054
- 冬瓜海米..... 054
- 油炸冬瓜条..... 054
- 肉末冬瓜..... 054
- 香炒冬瓜排骨..... 055
- 冬瓜丸子汤..... 055
- 冬瓜银耳羹..... 055



南瓜

- 蒸南瓜..... 055
- 鱼香南瓜条..... 056
- 辣炒南瓜丝..... 056
- 南瓜百合汤..... 056
- 南瓜咸蛋黄..... 056
- 南瓜排骨汤..... 057

丝瓜

- 清炒丝瓜..... 057
- 丝瓜烩黄豆..... 057



- 香辣丝瓜条..... 057
- 丝瓜炒香菇..... 058
- 丝瓜炒枸杞..... 058
- 丝瓜炒鱿鱼..... 058



白萝卜

- 芝麻萝卜丝..... 058
- 白萝卜炖牛肉..... 059
- 家常烧萝卜..... 059
- 葱香萝卜..... 059

胡萝卜

- 香辣拌双丝..... 059
- 胡萝卜拌青笋..... 060
- 开胃香萝卜..... 060
- 胡萝卜炒豆干..... 060
- 香熘胡萝卜丸子..... 060
- 胡萝卜炒鸡蛋..... 061
- 胡萝卜块炒鸡肉..... 061
- 胡萝卜炒猪肝..... 061
- 胡萝卜烧牛腩..... 061
- 胡萝卜羊肉粥..... 062

水萝卜

- 萝卜拌海蜇..... 062
- 麻酱水萝卜..... 062

青萝卜

- 酸甜萝卜丝..... 062



CONTENTS

目录



心里美萝卜

- 糖醋萝卜..... 063
- 蒜香心里美..... 063

黄豆芽

- 黄豆芽炖排骨..... 063
- 香辣黄豆芽..... 063
- 黄豆芽烧豆腐泡..... 064
- 黄豆芽炒猕猴桃..... 064
- 家常炒豆芽..... 064
- 黄豆芽炒菠菜..... 064

绿豆芽

- 绿豆芽拌豆腐..... 065
- 绿豆芽拌菠菜..... 065
- 绿豆芽拌鸡丝..... 065
- 香拌海带绿豆芽..... 065

- 绿豆芽炒肉丝..... 066
- 绿豆芽炒黄瓜丝..... 066
- 素炒绿豆芽..... 066
- 绿豆芽炒青椒..... 066
- 绿豆芽肉丝汤..... 067

西红柿

- 糖拌西红柿..... 067
- 西红柿香菇汤..... 067
- 西红柿炒豆腐..... 067
- 西红柿鸡蛋饼..... 068
- 西红柿银耳羹..... 068
- 西红柿猪肉汤..... 068

茭白

- 蚝油茭白片..... 068
- 茭白肉丝..... 069



芋头

- 香葱烧芋头..... 069
- 芋头烧小白菜..... 069
- 香甜芋头..... 069
- 芋头肉片粥..... 070
- 芋头炒排骨..... 070

莲藕

- 凉拌藕片..... 070
- 香甜糯米藕..... 070
- 香煎藕合..... 071
- 家常烧藕丸..... 071
- 香辣藕片..... 071
- 酸甜藕片..... 071
- 胡萝卜炒藕片..... 072
- 莲藕排骨汤..... 072

西葫芦

- 蒜香西葫芦丝..... 072
- 开胃西葫芦..... 072
- 肉片西葫芦..... 073
- 腊炒西葫芦..... 073

平菇

- 平菇炒鸡肉..... 073

香菇

- 家常烧香菇..... 073



- 香菇焖肉丝..... 074
- 香菇排骨汤..... 074
- 香炒香菇..... 074

金针菇

- 清炒金针菇..... 074
- 金针菇炒二丝..... 075
- 香拌金针菇..... 075

豇豆

- 麻酱豇豆段..... 075
- 芥末豇豆段..... 075
- 香辣拌豇豆..... 076
- 家常烧豇豆..... 076
- 肉末豇豆丁..... 076
- 菊花豇豆..... 076



- 豇豆炒鸡丝..... 077
- 豇豆排骨粥..... 077

扁豆

- 麻酱扁豆丝..... 077
- 扁豆香菇丝..... 077
- 扁豆肉丁汤..... 078
- 素炒扁豆..... 078

四季豆

- 凉拌四季豆..... 078
- 干煸四季豆..... 078
- 干虾仁鲜炒四季豆..... 079
- 肉末四季豆..... 079

豌豆

- 葱香豌豆..... 079



豌豆玉米沙拉 079
豌豆炒鸡胗 080
麻辣豌豆 080

豌豆苗

豆苗紫菜汤 080
凉拌豌豆苗 080
虾米豌豆苗 081
豌豆苗炒香菇 081
鸡丝豌豆苗 081
素炒豌豆苗 081

蚕豆



蚕豆炒韭菜 082
香炖蚕豆牛肉块 082
蚕豆紫菜汤 082
下酒蚕豆 082

毛豆

辣丁炒豆 083
毛豆雪里蕻 083

土豆

蒜香土豆泥 083
土豆沙拉 083

尖椒土豆丝 084
椒盐炸土豆 084
地三鲜 084
美香土豆块 084
土豆炖牛肉 085
土豆香菇炖肉块 085
土豆炖茄子 085

山药

凉拌山药丝 085
糖醋山药片 086
什锦山药 086
番茄山药 086

笋类

红油竹笋段 086
金针菇苦瓜汤 087
麻辣芦笋 087
家常烧冬笋 087
酸辣拌莴笋 087
鲜烧莴笋 088
莴笋肉片 088

青椒

醋熘青椒 088
黄瓜青椒片 088
青椒炒鹅肠 089
青椒里脊 089

洋葱

开胃拌洋葱 089
椒香洋葱 089



CONTENS

目录

营养畜肉篇

猪肉

肉皮冻	090
蒜泥白肉	090
红烧肉	091
软熘肉片	091
麻辣肉片	091
梅菜扣肉	091
菜帮烧肉	092
狮子头	092
糖醋肉饼丸	092
糖醋里脊	092
腐乳肉	093
干炸丸子	093
鱼香肉丝	093
京酱肉丝	093
肉丁花生米	094
酸辣肉丝	094

炸酥肉	094
芝麻肉丝	094
木须肉	095
回锅肉	095
甜烧白	095
肉丁炒茄子	095
酸蒸千张肉	096
虎皮香肉	096
木耳肉丝	096
香炸里脊	096
小白菜腐乳烧肉	097
大口辣肉丝	097
黄花杞子蒸瘦肉	097
青椒炒五花肉	097
丸子茄块汤	098
咸肉烧竹笋	098

腊肠、腊肉

腊肠荷兰豆	098
-------------	-----



腊肠炒蒜苗 098
苦瓜炒腊肉 099

猪排骨

笋尖烧排骨	099
排骨炒年糕	099
玉米排骨	099
蒜蓉小排	100
香炸排骨	100
麻辣猪排骨	100
五香排骨	100
意式炸猪排	101
番茄酱排骨	101
啤酒酱排骨	101
豆豉排骨段	101
酸甜果味排骨	102
腐乳香土肉排	102
京都排骨	102
红薯扣酱骨	102
木瓜猪骨花生煲	103
排骨萝卜汤	103
冬瓜排骨汤	103
海带排骨汤	103
排骨汤	104
玉米排骨汤	104
皮蛋排骨粥	104

猪耳

香卤脆耳	104
葱香耳丝	105



云片耳叶	105
------------	-----

猪肘

五香卤猪肘	105
黄豆炖猪肘	105
酸辣猪肘	106
荔枝猪肘汤	106

猪肝

酱猪肝	106
五香猪肝	106
葱爆猪肝	107
腰果猪肝	107
芥菜猪肝	107
菠菜猪肝汤	107

猪肠

葱炒大肠	108
------------	-----



猪心

金针菇小油心片汤	108
----------------	-----

猪肚

家常炒猪肚	108
青椒炒猪肚	108
肚丝粉皮	109

猪腰

冬笋滑猪腰	109
泡椒猪腰条	109
酸辣猪腰汤	109
猪腰粥	110



猪蹄

- 青豆炖猪蹄 110
- 糟猪蹄 110
- 红烧猪蹄 110
- 猪蹄汤 111
- 猪蹄黄豆汤 111
- 花生猪蹄汤 111



猪蹄筋

- 大蒜猪蹄筋 111
- 双椒爆蹄筋 112

猪尾

- 红烧猪尾 112
- 花生猪尾汤 112

猪血

- 酸菜红白汤 112
- 猪血豆角汤 113

牛肉

- 凉面拌牛肉 113
- 辣香牛肉 113
- 牛肉冻 113
- 卤水牛肉 114
- 香菜炒牛肉 114
- 嫩炒牛肉片 114
- 黑椒牛柳 114
- 鲜炒牛肉 115
- 酸辣牛肉片 115
- 五彩牛肉 115
- 椒香牛肉 115
- 香芹小牛肉 116



- 五香牛肉 116
- 咖喱牛肉 116
- 泡椒烧牛腩 116
- 牛肉饼 117
- 洋葱嫩牛肉 117
- 年糕炒牛肉 117
- 牛肉烩香菇 117
- 红滑牛肉 118
- 红煨牛肉 118
- 牛肉炖山药 118
- 牛奶炖牛肉块 118
- 炖牛尾汤 119
- 莲藕煮牛肉 119



- 鲜菇牛肉汤 119
- 笋尖煲牛腩 119
- 蚕豆炖牛肉 120

牛排

- 南瓜煎牛排 120
- 美式烤牛排 120
- 烤牛小排 120
- 黑胡椒牛排 121
- 香煎牛小排 121

牛杂

- 红油肚片 121





夫妻肺片	121
芦笋肚片	122
姜丝拌百叶	122
牛肚炒韭黄	122
牛肚汤	122
香辣牛杂汤	123
牛肝大枣汤	123
酸辣牛肚	123

牛舌

五香酱牛舌	123
番茄牛舌	124



牛蹄筋

酸辣牛蹄筋	124
葱椒炒牛筋	124
家常烧牛筋	124

羊肉

醋熘羊肉片	125
羊肉冻	125
麻辣羊肉片	125
孜然羊肉	125
栗子焖羊肉	126
红焖羊肉	126
葱爆羊肉	126
洋葱炒羊肉	126
冬瓜羊肉汤	127
羊肉萝卜片	127
牙签羊肉	127
芹菜羊肉末	127
羊肉萝卜汤	128
羊肉丸子汤	128

羊排

照烧羊排	128
黑椒羊排	128
葡汁小羊排	129
新疆炒羊排	129

羊杂

羊杂汤	129
酱羊肚	129
冬笋羊肝汤	130
泡椒羊杂	130
锅仔羊肚	130
炒羊肝	130
酱汤羊杂	131

兔肉

酱兔肉	131
葱烧兔肉	131
香菇蒸兔肉	131
辣炒兔肉丁	132
胡萝卜炒兔肉	132
芹菜兔肉汤	132
软炸兔肉	132

驴肉

五香熏驴肉	133
枸杞驴肉煲	133

鹿子肉

冬笋鹿肉丝	133
香烤鹿子肉串	133



CONTENS

目录



补身禽蛋篇

鸡

鸡丝黄瓜	134
泡椒凤爪	134
红烧鸡爪	135
法式烩鸡	135
辣子鸡	135
鸡米花	135
番茄鸡块	136
菠萝鸡丁	136
蚝油鸡肉条	136
鸡丝茶树菇	136
宫保鸡丁	137
滑溜鸡片	137
嫩姜炒鸡片	137

鸡腿

香辣棒棒鸡	137
红烧鸡腿	138
香嫩芝麻鸡块	138
五彩鸡腿肉	138

鸡翅

可乐鸡翅	138
蒜香鸡翅	139
蒜焖鸡翅	139
红酒鸡翅	139
烧鸡翅	139
香炖鸡翅	140
鸡翅粥	140

鸡杂

酱鸡心	140
铁板鸡心	140

爆炒鸡心	141
炒鸡杂	141
红焖鸡腰	141
烩鸡肠	141
枸杞银耳鸡肝汤	142

鸭

盐水鸭肝	142
芥末鸭掌	142
香卤鸭肠	142
麻辣鸭翅	143
酱爆鸭丁	143
腰果鸭肉丁	143
年糕炒鸭片	143
麻辣鸭块	144
糖醋鸭块	144
鸭肝粥	144
海带鸭肉汤	144

皮蛋

皮蛋瘦肉粥	145
皮蛋豆腐汤	145
皮蛋豆腐	145
油炸皮蛋	145

鹅

香辣鹅掌	146
鹅肠炒苦瓜	146
虫草老鹅汤	146

鸽

辣炒乳鸽	146
鸽肉馄饨	147
胡萝卜鸽子汤	147

鹌鹑蛋

鱼香鹌鹑蛋	147
-------	-----



鹌鹑蛋鲜菌汤..... 147

丰富豆制品篇

北豆腐

辣椒拌豆腐	148
豆腐烧香菇	148
鱼香豆腐	149
酸菜豆花	149
麻婆豆腐	149
清蒸豆腐	149
豆腐鸡蛋汤	150
鲫鱼豆腐汤	150

南豆腐

凉拌豆腐	150
香酥炸豆腐	150



豆腐鸭蛋黄羹	151
虾米油菜烧豆腐	151
豆腐菠菜汤	151

冻豆腐

冻豆腐扒海带	151
红烧冻豆腐	152
冻豆腐炖羊肉	152
冻豆腐榨菜汤	152



日本豆腐

- 日本豆腐烧牛肉..... 152
- 脆皮日本豆腐..... 153

豆腐干

- 豆腐干炒芹菜..... 153
- 豆腐干炒四季豆..... 153
- 红油豆腐干..... 153
- 红烧豆腐干..... 154
- 香脆豆干..... 154

豆腐丝

- 豆腐耳丝汤..... 154
- 豆腐丝拌菠菜..... 155
- 尖椒豆腐丝..... 155
- 豆腐丝炖肥肠..... 155

豆浆

- 豆浆炖羊肉..... 155
- 豆浆芥菜汤..... 156
- 豆浆南瓜汤..... 156
- 豆浆黑芝麻糊..... 156

豆腐渣

- 香炸豆腐渣..... 156
- 豆渣炒香菇..... 157
- 香煎豆渣饼..... 157

腐竹

- 腐竹拌鲜蘑..... 157
- 凉拌腐竹..... 157
- 红烧腐竹..... 158
- 蒜香腐竹..... 158
- 豉汁腐竹..... 158

- 腐竹炖排骨..... 158
- 腐竹文蛤汤..... 159

烤麸

- 五香烤麸..... 159
- 烤麸花生粥..... 159

油豆腐

- 油豆腐炒油菜..... 159
- 油豆腐香蟹汤..... 160

油皮

- 油皮香菇汤..... 160
- 油皮豌豆苗汤..... 160
- 油皮青椒丝..... 160

素鸡

- 素鸡黄瓜片..... 161
- 五香卤素鸡..... 161
- 酸辣素鸡..... 161
- 素鸡白萝卜汤..... 161

水产海鲜篇

鲤鱼

- 糖醋鲤鱼..... 162
- 番茄烧鲤鱼..... 162
- 软熘鲤鱼..... 163
- 鲤鱼冬瓜汤..... 163
- 回锅鲤鱼片..... 163
- 金针菇鲤鱼汤..... 163

草鱼

- 椒油淋鱼..... 164



- 酸菜鱼..... 164
- 西湖醋鱼..... 164
- 草鱼菠菜粥..... 164
- 酸豇豆炒鱼丁..... 165

鲢鱼

- 剁椒鱼头..... 165
- 茄汁鲢鱼..... 165
- 侉炖鲢鱼..... 165



- 魔芋鲢鱼块..... 166
- 鱼头豆腐..... 166
- 鲢鱼丸子汤..... 166

带鱼

- 干烧带鱼..... 166
- 蜜汁带鱼段..... 167
- 芝麻带鱼..... 167
- 干炸带鱼..... 167
- 豆豉蒸带鱼..... 167
- 糖醋带鱼..... 168

平鱼

- 清蒸平鱼..... 168
- 雪菜鲜笋蒸平鱼..... 168

鲫鱼

- 豆瓣鲫鱼..... 168
- 砂仁鲫鱼..... 169
- 赤小豆鲫鱼汤..... 169
- 荷叶糟鱼..... 169

鳊鱼

- 麻辣鳊鱼..... 169
- 香烤鳊鱼..... 170

CONTENS

目录

黄花鱼

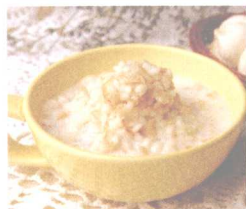
- 香煎黄花鱼..... 170
- 酱香黄花鱼..... 170
- 鲜香黄花鱼..... 170
- 酸辣小黄鱼..... 171
- 野菜黄花汤..... 171

武昌鱼

- 家常红烧武昌鱼.. 171
- 醋烹武昌鱼..... 171

鲈鱼

- 红烧鲈鱼..... 172
- 菊花鲈鱼..... 172
- 油泼鲈鱼..... 172
- 茄汁鲈鱼..... 172
- 酸辣鲈鱼汤..... 173



银鱼

- 豆芽银鱼..... 173
- 酸辣银鱼羹..... 173

鳝鱼

- 家常烧鳝鱼..... 173
- 鳝鱼粉丝..... 174

墨鱼

- 墨鱼炒青椒..... 174
- 豉汁墨鱼仔..... 174
- 酥炸墨鱼圈..... 174

八爪鱼

- 姜汁八爪鱼..... 175
- 红烧八爪鱼..... 175

虾仁

- 虾仁拌芹菜..... 175
- 虾仁炒鸡蛋..... 175
- 杭椒炒虾仁..... 176
- 虾仁炒白果..... 176
- 冬笋虾仁汤..... 176

虾

- 盐水大虾..... 176
- 油炸大虾..... 177
- 茄汁焖大虾..... 177
- 干烧大虾..... 177
- 豆豉蒸河虾..... 177
- 清蒸皮皮虾..... 178
- 微波盐焗虾..... 178

蟹

- 清蒸大闸蟹..... 178
- 香辣蟹..... 178
- 黄金蟹盒..... 179
- 螃蟹豆腐煲..... 179

扇贝

- 蚝油扇贝..... 179
- 家常蒸扇贝..... 179

海参

- 麻辣拌海参..... 180
- 家常海参..... 180
- 海参烧竹笋..... 180
- 肉末海参..... 180

海肠

- 香炒海肠..... 181
- 糖醋海肠..... 181

青鱼

- 豆豉青鱼..... 181
- 爽口青鱼丝..... 181

可口果品篇

木瓜



- 木瓜奶酪..... 182
- 木瓜炖银耳..... 182
- 木瓜西米露..... 182

苹果

- 苹果沙拉..... 183
- 炼乳烤苹果..... 183
- 拔丝苹果..... 183
- 苹果猪肉汤..... 183



草莓

- 酸甜草莓酒..... 184
- 草莓酱..... 184
- 草莓奶露..... 184
- 草莓豆浆..... 184

哈密瓜

- 密瓜百合汤..... 185



密瓜沙冰 185

橘子

蜜橘薏米羹 185
蜜橘醒酒饮 185
橘子银耳羹 186

梨

雪梨薏仁羹 186
蜜汁梨丸 186
雪梨川贝粥 186
雪梨百合莲藕汤 187
雪梨炖木瓜 187

芒果

香甜芒果酱 187
芒果牛奶西米露 187

荔枝

冰糖荔枝 188

杨桃

杨桃桂圆露 188

桃

蜜桃枇杷酱 188
冰糖蒸蜜桃 188
蜜桃冰糖醋 189

山楂

山楂粥 189



山楂冻 189

香蕉

香蕉冻 189
香甜香蕉饼 190
香蕉芹菜汁 190
醉甜香蕉羹 190

荸荠

香炒荸荠 190
荸荠炒银牙 191

菠萝

爽口菠萝 191
菠萝汤 191
菠萝沙拉 191

葡萄

鲜果凉皮 192
自制葡萄果酱 192
葡萄木瓜汤 192
去火葡萄汁 192

火龙果

火龙果沙拉 193
果香西葫芦 193

枇杷

枇杷西瓜羹 193
枇杷银耳羹 193
黄金枇杷蒸 194
枇杷虾 194

枣

红枣番茄汤 194
鲜枣栗子羹 194

CONTENS

目录

猕猴桃

- 猕猴桃沙冰..... 195
- 猕猴桃奶昔..... 195
- 猕猴桃寿司..... 195

西瓜

- 西瓜皮滑里脊..... 195

五谷杂粮篇

小米

- 小米红枣粥..... 196
- 小米烙饼..... 196
- 小米腊肉饭..... 197
- 鲜菇小米粥..... 197

大米

- 肉末葱花粥..... 197
- 浓香苹果饭..... 197
- 香椿芽炒饭..... 198
- 扬州炒饭..... 198
- 香菇炒饭..... 198
- 火腿炒饭..... 198

面粉

- 芝麻核桃小馒头..... 199
- 香米馒头..... 199
- 鸡蛋煎饼..... 199
- 春饼..... 199
- 咖喱鸡肉面..... 200
- 四川凉面..... 200
- 拌素面..... 200



- 农家担担面..... 200
- 肉末炸酱面..... 201
- 葱香椒盐卷..... 201
- 排骨包..... 201



- 韭菜猪肉水饺..... 201
- 芸豆水饺..... 202
- 冬瓜虾仁水饺..... 202
- 黄瓜水饺..... 202
- 牛肉烧麦..... 202
- 糯米烧麦..... 203
- 鲜虾烧麦..... 203

燕麦

- 白果麦片粥..... 203
- 奶香麦片粥..... 203
- 燕麦南瓜粥..... 204
- 燕麦红薯粥..... 204

玉米

- 玉米小馒头..... 204
- 玉米紫菜粥..... 204
- 玉米面山药饺..... 205
- 玉米羹..... 205
- 玉米面发糕..... 205

糯米

- 芝麻糯米糕..... 205
- 糯米球..... 206
- 桂花汤圆..... 206
- 巧克力汤圆..... 206
- 鲜肉汤圆..... 206
- 西式炸汤圆..... 207

澄粉

- 水晶包..... 207
- 椰丝糯米滋..... 207



各类豆粥

- 花生红豆粥..... 207
- 黑米红豆粥..... 208
- 绿豆薏仁粥..... 208
- 西瓜绿豆粥..... 208
- 青豆荞麦粥..... 208

红薯

- 糖醋红薯块..... 209
- 糖溜红薯..... 209
- 红薯泥..... 209
- 煎红薯饼..... 209

荞麦

- 荞麦蒸饺..... 210
- 牛肉荞麦面..... 210
- 荞麦薏仁粥..... 210

荞麦白果乌鸡汤.. 210

芝麻

- 芝麻苹果..... 211
- 芝麻桃仁糊..... 211

黑米

- 黑米核桃粥..... 211
- 黑米八宝饭..... 211



附录一 调料的作用与选购

盐	212	甜面酱	214
白糖	212	番茄酱	214
酱油	212	辣椒酱	214
蚝油	213	豆瓣酱	214
香油	213	芝麻酱	215
橄榄油	213	味精	215
醋	213	淀粉	215
芥末油	214	苏打粉	215
米酒	214		

附录二 厨房小妙招200例

材料的选购与贮存

1、如何选购蒜薹?	216
2、如何选择腊肉?	216
3、排骨如何才能保鲜?	216
4、玉米的保鲜方法是什么?	216
5、选土豆的时候要注意什么?	216
6、怎样挑选芹菜?	216
7、如何挑选苦瓜?	216
8、怎样挑选绿豆凉粉?	216
9、如何挑选鲜鱼?	217
10、怎样挑选新鲜的猪排?	217
11、如何鉴别茄子的老嫩?	217
12、怎样挑选西红柿?	217
13、优质银鱼的挑选办法是什么?	217
14、如何辨别猪内脏是否新鲜?	217
15、怎样鉴别注水鸡?	217
16、如何保存切开的冬瓜?	217
17、菠菜应该怎样挑选?	218
18、如何挑选山药?	218
19、被硫磺熏烤过的姜如何辨别?	218
20、蹄筋如何挑选?	218
21、白菜怎样贮存时间才会更久?	218
22、如何贮存土豆?	218
23、怎样能让芹菜保鲜?	218
24、如何才能让荸荠保存的时间更久?	218
25、新鲜的荔枝怎样保存?	219
26、怎样挑选饱满肉甜的菠萝?	219
27、怎样挑选西瓜?	219
28、怎样挑选猕猴桃?	219
29、草莓应该如何选购?	219
30、如何才能让香肠保存的时间更久?	219
31、怎样保持肉馅的新鲜度?	219
32、怎样挑选优质的大白菜?	219
33、如何辨别柴鸡蛋?	220
34、怎样鉴别蜂蜜质量的好坏?	220
35、如何判断牛奶的新鲜程度?	220
36、白酒的质量如何鉴别?	220
37、怎样鉴别虾酱的质量?	220
38、怎样贮存洋葱,才不会发芽?	220
39、怎样才能识别掺假的黑木耳?	220
40、如何挑选质量好的豆腐?	220

41、干海带如何选购?	221
42、怎样选购火腿?	221
43、小鱼干应该如何选购?	221
44、怎样才能防治面粉不发霉?	221
45、如何让蘑菇保鲜?	221
46、白萝卜冬天如何保存?	221
47、如何鉴别粉丝的质量?	221
48、如何挑选胡萝卜?	221
49、怎样才能鉴别豆芽是否被化肥浸过呢?	222
50、挂面应该怎样选购?	222
51、冬天怎样保存韭菜?	222
52、花生米如何才能不长虫?	222
53、如何让青椒保存的时间更久?	222
54、干辣椒应该如何保存?	222
55、鸡肉应该如何保存呢?	222
56、新鲜的动物肝脏如何保存?	222
57、如何保存干海货?	223
58、如何防止盐受潮、变苦?	223
59、白糖怎样才能保鲜?	223
60、储存食用油的小窍门是什么?	223
61、如何才能让酱油和醋不发霉?	223

二、食材处理小诀窍

1、怎样除去鲤鱼的腥味?	223
2、如何除去菇类的泥沙?	223
3、怎样使海蜇更脆?	223
4、怎样才能让海带柔软可口?	224
5、怎样才能不让莲藕变黑?	224
6、如何快速去除板栗的皮?	224
7、怎么样才能快速剥去莲子皮?	224
8、怎样清洗菜花上残留的农药?	224
9、牛肉怎样切才会便于烹制?	224
10、怎样切鸡肉最正确?	224
11、怎样去蒜皮最省力?	224
12、如何剥出完整的松花蛋?	224
13、切肉片的时候,如何才能避免粘刀?	225
14、怎样除去土豆皮?	225
15、西红柿皮怎样才能轻松去除?	225
16、怎样泡出的腐竹才会软硬一致?	225
17、干银耳应该如何泡发?	225
18、海米应该怎样泡发?	225
19、龙须菜应该如何泡发?	225
20、蛭子干应该怎么泡发?	225
21、如何泡发玉兰片?	225
22、绿豆芽的泡发要注意什么?	226
23、鸭肉的腥味怎样才能去除?	226
24、鸡肉的腥味如何去除?	226
25、猪脑有异味怎么办?	226
26、咸肉如何退盐?	226
27、莲子应该如何泡发?	226
28、猴头菇应该怎样泡发?	226
29、如何泡发口蘑?	226
30、圆蘑的泡发有什么技巧?	227
31、如何泡发干竹荪?	227
32、怎样磨出的豆浆没有豆腥味?	227
33、鸡蛋应该如何摆放?	227
34、怎样才能使鲜鱼多活一会儿?	227
35、对虾剥皮要注意什么?	227