



天天饮食一网打尽，家常菜大宝典精选奉送

家常菜宝典

健康生活图书编委会 编著



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常菜大宝典 / 健康生活图书编委会编著. — 长春:
吉林科学技术出版社, 2009. 5
ISBN 978-7-5384-4160-4

I. 家… II. 健… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第046212号



家常菜大宝典

家常菜宝典

健康生活图书编委会 编著

责任编辑 李 梁 赵 鹏 隋云平 李永百

图片摄影 王大龙 E-mail: photo-insect@126.com

封面设计 茗尊设计 史 爽 秦焕英 杨 帆 潘太根

出版 吉林科学技术出版社出版、发行

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759 85651628 85600611 85670016

编辑部电话 0431-85619083

网址 www.jlstp.com

印刷 长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

开本 710×1000 16开 54印张

2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5384-4160-4

定价 79.00元



Jia Yu

BONE CHINA

本书主要陶瓷由唐山佳玉陶瓷有限责任公司提供

销售地址 唐山市路北区缸窑路112号-18座

销售电话 0315-7875720 7875000 传真 0315-7875377

邮编 063020

网址: <http://www.jy-tc.com>

E-mail: jiajutangshan@163.com 贸易通 jytc

本书部分瓷器由长春市九州宾馆酒店瓷器用品有限公司提供

电话 0431-88759613

本书菜品由吉林省劳动保障厅培训鉴定基地创新菜研究办公室提供

电话 0431-88698880



秉承“永恒如玉品质”的理念, 传播
“以瓷成礼, 以礼会道; 瓷为礼之体, 礼
为瓷之用; 体用相符, 名实相契”的陶瓷
文化, 致力于中高端骨质瓷的开发生产。
佳玉愿与广大朋友一起品味生活。



天天饮食一网打尽，家常菜大宝典精选奉送

家常菜宝典

健康生活图书编委会 编著



吉林科学技术出版社

作者简介

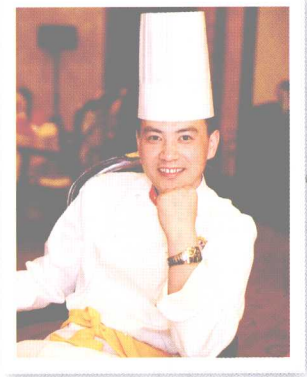
ZUOZHEJIANJIE



李铁钢

中国烹饪大师、国际烹饪大师、高级烹饪技师、北京烹饪大师。

现任香格里拉北京嘉里中心饭店，宴会总厨，曾获得八方食圣六连冠擂主，挪威海产三文鱼大赛金奖及多次国内外厨艺比赛金奖，法国厨皇协会授予蓝带勋章，作品被多家媒体刊登，并受聘挪威王国三文鱼形象大使，加拿大厨艺顾问，天朝饮食投资顾问公司首席顾问，擅长粤菜、宫廷菜、川鲁菜，对中西合璧菜式更具独到见解。



夏金龙

中国烹饪大师、中国餐饮文化名师、中华名厨、国家高级烹饪技师、国家高级营养师、国家高级职业经理人、中国饭店业金牌总厨，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国饭店业国家级评委，国际东方药膳食疗保健学会常务理事，法国国际美食会远东区域中国分会名誉会长，2007年被法国国际美食会授予法国蓝带三星勋章，法国国际美食博士勋章，国际酒店管理专家勋章。曾编著出版书籍50余本。现任吉林省劳动和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

菜例使用说明



附录使用说明





「本书的五大检索功能」

功能 1 菜品类型检索



快速检索通道

KUAIJIANSUOTONGDAO

- 凉菜/6
- 热菜/6
- 汤菜/10
- 主食/12

目录

凉菜

醋泡白菜胡萝卜	14
凉拌辣白菜	14
白菜辣泡菜	14
韩国泡菜	15
羊肝桃仁拌菠菜	15
冰糖冬瓜羹	16
凉拌黄瓜木耳	16
广东泡菜	16
豆瓣黄瓜	17
酸辣黄瓜皮	17
冲菜豆腐酥	18
韭菜花泡皮蛋	18
鸡丝粉丝拌韭黄	18
莲藕拌藕菜	19
姜汁拌空心菜	19
醋浸尖椒鸡菇	20
醋醋水晶萝卜	20
萝卜拌海蜇丝	20
黑胡椒毛豆	21
桃仁蚕豆拌木耳	21
瓜条拌藕片	22
蒜泥洋葱苏茄	22
青苹果鸡肉沙拉	22
橄榄油拌洋葱沙拉	23
腐皮裹什锦卷	23
麻香碧丝生菜胆	24
巧拌丝瓜	24
丝瓜拌西芹	24
拌酸白菜丝	25

虾米腌菜心	25
亚参拌芦笋	26
抓拌茼蒿	26
香辣茼蒿	26
琥珀南瓜	27
双花拌萝卜	27
香菜花生拌莴干	28
芝香雪梨	28
雪梨香干丝	28
芥末酱拌牛肉	29
蒜椒拌三丝	29
凉拌碎肉	30
贝尖拌双瓜	30
鲜豉黄瓜萝卜泥	30
五味萝卜浸墨鱼	31
泰式凉拌海鲜	31
芥香杂拌	32
泡菜肉酱拌豆腐	32
冰糖甜糖水	32
芒果鲜奶冻	33
木瓜香奶豆腐	33
青木瓜粉丝沙拉	34
凉拌青木瓜	34
杂拌木瓜丝	34

热菜

干煸香菇扁豆	37
香烧腐竹扁豆	37
虾干脆炒丝瓜	38
小黄瓜炒墨鱼	38
酱烧双笋	38
酸辣双笋	39
豆腐酿肉烧冬瓜	39
香炒三宝	40
干豆豉炒蕹菜	40
虾干大蒜炒双瓜	40
桐油虎皮椒	41
桐椒炒肉粒胡萝卜	41
豆豉双椒	42
笋炒三蔬	42
银香百合炒芦笋	42
辣炒萝卜干	43
川冬菜炒毛豆	43
辣椒烧萝卜	44
蒜烧双冬南瓜	44
南瓜炒虾米	44
干烧雪菜南瓜	45
群雕南瓜块	45
西芹芒果炒鲜贝	46
淮山炒鲜贝	46
家常蒜椒茄子	46
酱肉茄子	47
鲜香味美茄	47
水须金针炒河粉	48
菜心炒双耳	48
淮山药木耳片	48
双冬炒芥菜	49

索引 | 本书原料索引

本书原料索引

蔬果类

白菜

白菜辣泡菜	14
醋泡白菜胡萝卜	14
凉拌辣白菜	14
韩国泡菜	15
拌酸白菜丝	25
虾米腌菜心	25
酸辣白菜	36
焖煮火腿白菜	86
金蒜煎鱼蒸菜心	86
白蒜腊肉白菜锅	199

菠菜

羊肝桃仁拌菠菜	15
多宝菠菜	36
双耳炒菠菜根	36

扁豆、荸荠

香烧腐竹扁豆	37
干煸香菇扁豆	37
荸荠冬瓜汤	190

冬瓜

冰糖冬瓜羹	16
豆腐酿肉烧冬瓜	39
水晶冬瓜卷	87
牛肉核桃汤	190
金针豆腐炖肉锅	200
荸荠冬瓜汤	202

红薯、胡萝卜

红薯南瓜汤	200
红薯煲菜	201
蔬菜浓汤	201

黄瓜

广东泡菜	16
豆瓣黄瓜	17
酸辣黄瓜皮	17
虾干脆炒丝瓜	38
小黄瓜炒墨鱼	38

黄花菜、芥菜、韭菜、韭黄、菊花菜、蕹菜、空心菜

冲菜豆腐酥	18
鸡丝粉丝拌韭黄	18
韭菜花泡皮蛋	18
姜汁拌空心菜	19
莲藕拌藕菜	19
土豆豉汁蕹菜	40
苜蓿韭菜	88
菊花瓜蔬四宝	88
葱油胡萝卜汤	191

苦瓜

香炒三宝	40
虾干大蒜炒双瓜	40
苦瓜煎鲈鱼	88
茄瓜酸姜煲排骨	191
苦瓜小瓜汤	202

笋

亚参拌芦笋	26
抓拌茼蒿	26

香辣莴笋	26
酱烧双笋	38
酸辣笋丝	39
笋炒三蔬	42
银香百合炒芦笋	42
百合芦笋	90
笋干熏半锅蹄膀	95
鸡丝芦笋汤	203

辣椒

醋浸尖椒鸡菇	20
桐椒炒肉粒胡萝卜	41
桐椒虎皮椒	41
豆豉双椒	42
虎皮机煎嫩豉牛	87

莲藕

瓜条拌藕片	22
一品香藕藕	89
粉蒸莲藕	89
莲藕竹笋冬菇汤	192
蜜枣莲藕炖排骨	202
莲藕鲜鱼羹	203

茄子

蒜泥洋葱苏茄	22
家常蒜椒茄子	46
酱肉茄子	47
鲜香味美茄	47
茄香咖喱鸡菇	90
美味鲜茄蟹鱼	91
烤牛肉拌茄子	92
香辣茄鸡煲	92
肉碎豆腐烤茄子	92
一品茄柳	93

功能 2 原料分类检索



快速检索通道

KUAIJIANSUOTONGDAO

- 蔬果类/270
- 菌蛋类/271
- 水产类/271
- 谷物类/273

- 豆制品类/273
- 禽肉类/274
- 畜肉类/275

功能3 菜品口味检索



快速检索通道

KUAIJIJIANXUSUOTONGDAO

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 咸鲜口味/277 | 鲜辣口味/280 | 浓香口味/281 |
| 咸香口味/279 | 甜酸口味/280 | 奶香口味/281 |
| 香辣口味/279 | 甜香口味/280 | 麻香口味/281 |
| 香鲜口味/279 | 糖醋口味/280 | 麻辣口味/281 |
| 咸酸口味/279 | 蒜香口味/280 | 酒香口味/281 |
| 糟香口味/279 | 酸甜口味/280 | 葱香口味/281 |
| 咸甜口味/280 | 清鲜口味/280 | 鼓香口味/281 |
| 鲜香口味/280 | 清香气味/281 | 其他口味/281 |

菜品口味索引		
海鲜口味	牛肉末炒... 21	鸡丝炒... 76
葱香口味	葱爆羊肉... 22	葱爆牛肉... 77
麻辣口味	麻辣牛肉... 23	麻辣牛肉... 78
甜酸口味	甜酸排骨... 24	甜酸排骨... 79
蒜香口味	蒜香排骨... 25	蒜香排骨... 80
清鲜口味	清鲜排骨... 26	清鲜排骨... 81
清香气味	清香气味... 27	清香气味... 82
其他口味	其他口味... 28	其他口味... 83

菜品地方风味索引	
东北风味	东北风味... 282
广东风味	广东风味... 284
湖南风味	湖南风味... 286
山东风味	山东风味... 286
四川风味	四川风味... 286
西式风味	西式风味... 286
上海风味	上海风味... 286
泰菜风味	泰菜风味... 286
韩菜风味	韩菜风味... 286
清真风味	清真风味... 286
日菜风味	日菜风味... 286

功能4 菜品地方风味检索



快速检索通道

KUAIJIJIANXUSUOTONGDAO

- | | |
|----------|----------|
| 东北风味/282 | 上海风味/286 |
| 广东风味/284 | 泰菜风味/286 |
| 湖南风味/286 | 韩菜风味/286 |
| 山东风味/286 | 清真风味/286 |
| 四川风味/286 | 日菜风味/286 |
| 西式风味/286 | |

功能5 厨房百科检索



快速检索通道

KUAIJIJIANXUSUOTONGDAO

- 调味、家庭常用烹调技法、畜肉烹饪窍门 / 287
- 禽蛋烹饪窍门、水产烹饪窍门 / 287
- 豆腐、蔬菜烹饪窍门 / 287
- 干货、调料烹饪窍门 / 287
- 汤的烹饪窍门、主食的烹饪窍门、食物营养价值 / 287

厨房百科索引	
调味	调味... 287
家庭常用烹调技法	家庭常用烹调技法... 287
畜肉烹饪窍门	畜肉烹饪窍门... 287
禽蛋烹饪窍门	禽蛋烹饪窍门... 287
水产烹饪窍门	水产烹饪窍门... 287
豆腐、蔬菜烹饪窍门	豆腐、蔬菜烹饪窍门... 287
干货、调料烹饪窍门	干货、调料烹饪窍门... 287
汤的烹饪窍门	汤的烹饪窍门... 287
主食的烹饪窍门	主食的烹饪窍门... 287
食物营养价值	食物营养价值... 287

目 录

凉 菜

醋泡白菜胡萝卜	14
凉拌辣白菜	14
白菜辣泡菜	14
韩国泡菜	15
羊肝桃仁拌菠菜	15
冰糖冬瓜爽	16
凉拌黄瓜木耳	16
广东泡菜	16
豆瓣黄瓜	17
酸辣黄瓜皮	17
冲菜豆瓣酥	18
韭菜花炆皮蛋	18
鸡丝粉丝拌韭黄	18
莲藕拌蕨菜	19
姜汁拌空心菜	19
醋浸尖椒鸡菇	20
糖醋水晶萝卜	20
萝卜拌海蜇丝	20
黑胡椒毛豆	21
桃仁蚕豆拌木耳	21
瓜条拌藕片	22
蒜泥拌紫苏茄	22
青苹果鸡肉沙拉	22
橄榄油拌生菜沙拉	23
腐皮素什锦卷	23
麻酱葱段生菜胆	24
巧拌丝瓜	24
丝瓜拌西芹	24
拌酸白菜丝	25

虾米酸菜心	25
亚参拌芦笋	26
抓拌莴笋	26
香辣莴笋	26
琥珀番茄	27
双花拌萝卜	27
香菜花生拌卤干	28
芝香雪菜	28
雪菜香干丝	28
芥末酱拌牛肉	29
蒜椒拌三丝	29
凉拌碎肉	30
贝尖拌双瓜	30
鲜蛭黄瓜萝卜泥	30
五味萝卜浸墨鱼	31
泰式凉拌海鲜	31
芥香杂拌	32
泡菜肉酱拌豆腐	32
冰镇甜橙水	32
芒果鲜奶布丁	33
木瓜杏奶豆腐	33
青木瓜粉丝沙拉	34
凉拌青木瓜	34
杂拌木瓜丝	34

热 菜

炒 菜

酸辣白菜	36
多宝菠菜	36
双耳炒菠菜根	36

干煸香菇扁豆	37
香烧腐竹扁豆	37
虾干炆炒胡瓜	38
小黄瓜炒墨鱼	38
酱烧双笋	38
酸辣笋丝	39
豆酱腩肉烧冬瓜	39
香炒三宝	40
干豆豉炒蕨菜	40
虾干大蒜炒双瓜	40
焖烧虎皮椒	41
柿椒炒肉粒胡萝卜	41
豆豉双椒	42
笋炒三菇	42
银杏百合炒芦笋	42
辣炒萝卜干	43
川冬菜炒毛豆	43
烤麸烧魔芋	44
蒜烧双蛋南瓜	44
南瓜炒虾米	44
干烧雪菜南瓜	45
群菌南瓜块	45
西芹芒果炒鲜贝	46
淮山炒鲜贝	46
家常蒜椒茄子	46
酱肉茄子	47
鲜香味美茄	47
木须金针炒河粉	48
菜心炒双耳	48
淮山药木耳片	48
双冬炒芥菜	49

脆肠炒鸡腿菇····· 49	芋头烧排骨····· 62	沙茶酱炒双鱿····· 74
香味腊肉····· 50	果味排骨····· 62	泡菜炒鲜鱿····· 74
腊肉炒青蒿····· 50	蒜烧排骨····· 62	栗子鸡翅····· 75
回锅腊肉····· 50	多味排骨····· 63	盐酥鸡块····· 75
豆酥牛肉粉丝····· 51	宫烧嫩排骨····· 63	鸡丝炒蕨菜····· 76
豆腐干炒牛肉丝····· 51	豆干炒肉丝····· 64	姜丝炒蛋····· 76
黄豆酱烧牛肉····· 52	肉末炒什锦····· 64	豉香鸡翅····· 76
红酒烧牛排····· 52	家常小炒肉····· 64	韭菜花炒扁蛋····· 77
五彩牛柳丝条····· 52	家常回锅肉····· 65	
百合牛柳····· 53	马蹄笋烧肉····· 65	
芹菜扒牛柳····· 53	滑炒蛤蜊马蹄····· 66	
萝卜酒酿烧牛腩····· 54	青蒜炒鳝段····· 66	
咖喱牛小排····· 54	雪菜炒黄鱼片····· 66	
酸菜牛肉丝····· 54	蒿杆炒鳝鱼····· 67	
茄汁排叉牛柳····· 55	鲜豆瓣百合炒虾仁····· 67	
豆干牛肉丝····· 55	豆荚炒墨鱼····· 68	
芥蓝牛肉····· 56	辣汁炒花蟹····· 68	
家常牛肉丝····· 56	韭菜花炒扇贝····· 68	
牛肉末炒三丁····· 56	木耳炒扇贝····· 69	
韭菜银芽炒牛肉····· 57	蒜香鲜贝····· 69	
沙茶牛肉····· 57	宫爆大虾····· 70	
番茄牛尾····· 58	泡菜爆河虾····· 70	
香根炒牛肉丝····· 58	油爆虾····· 70	
耗油牛爽肉····· 58	鲜虾炒嫩芽····· 71	
葱爆胡瓜羊肉····· 59	芦笋段炒虾仁····· 71	
锅烧羊里脊····· 59	酱瓜虾仁炒米粉····· 72	
香炒里脊····· 60	泡炒鱿鱼····· 72	
京味酱爆肉····· 60	雪菜鱿鱼····· 72	
滑溜里脊····· 60	红烧鱿鱼····· 73	
醋烧肉排····· 61	家乡小炒····· 73	
酱烧小排骨····· 61	双豆炒鲜鱿····· 74	
		蛋黄瓜仁炒菠菜····· 77
		雪菜毛豆鸡丁····· 78
		黑豆芹菜炒鸡条····· 78
		椒酱鸡肉····· 78
		家味鸡里蹦····· 79
		嫩芽爆鸡丁····· 79
		XO酱炒鸡丁····· 80
		甜木瓜炒乌鸡丁····· 80
		木耳炒鸡····· 80
		香槟水滑鸡片····· 81
		清炒鸡柳····· 81
		糖醋鸡丁····· 82
		酱爆桃仁鸡丁····· 82
		银杏炒鸡丁····· 82
		肉碎茶干炒苋菜····· 83
		鸡粒雪菜炒豆干····· 83
		回锅鸭肉····· 84



目 录

豉椒鸭掌·····	84
梅子鸭·····	84
牛肉碎炒豆干·····	85
双菜炒素鸡·····	85

余、熘、焖、烧、蒸

焖煮火腿白菜·····	86
虾米烧腐竹·····	86
金蒜银鱼蒸菜心·····	86
水晶冬瓜卷·····	87
虎皮杭椒浸肥牛·····	87
酱韭菜·····	88
菊花瓜蒸四宝·····	88
苦瓜蒸鲈鱼·····	88
粉蒸莲藕·····	89
一品香酥藕·····	89
芝士焗田园蔬·····	90
百合芦笋·····	90
茄香咖喱鸡菇·····	90
椒油笋丝掐菜·····	91
美味鲜茄赛鲑鱼·····	91
烤牛肉拌茄子·····	92
香辣茄鸡煲·····	92
肉碎豆酥烤茄子·····	92
一品茄柳·····	93
素烩茄子块·····	93
红焖小土豆·····	94
油焖双菇冬瓜脯·····	94
麻辣四季豆·····	94
笋干蜜枣焖蹄膀·····	95
双菇银杏扒豆苗·····	95

慈菇焖牛肉·····	96
青瓜肉碎烩猴菇·····	96
口蘑烩咖喱鸡·····	96
葱油草菇·····	97
咖喱牛肉干·····	97
麻辣牛筋·····	98
馓子煨牛肉·····	98
干邑辣汁牛扒·····	98
菠萝卤牛腩·····	99
咖喱牛腩·····	99
油泼羊肉·····	100
酸辣香牛排·····	100
水煮牛肉片·····	100
松仁汉堡牛扒·····	101
金瓜焖小牛肉·····	101
桑拿牛肉·····	102
芝麻牛肉·····	102
芥菜牛肉滑豆腐·····	102
散烩蹄筋·····	103
丝瓜嫩肉丸·····	103
果酱煎猪扒·····	104
瓦罐肚条·····	104
醇香京酱肉丝·····	104
火腿奶酪猪排·····	105
酥炸排骨·····	105
椒麻猪肝·····	106
烂蒜麻辣肚·····	106
秘制糖醋排骨·····	106
蒜香肉排骨·····	107
香草排骨·····	107
豆腐蒸小排·····	108

辣汁卤排骨·····	108
芸豆冬笋焖仔排·····	108
双豆茶香排骨·····	109
生爨小排豆豉煲·····	109
茶树菇焖排骨·····	110
锦绣排骨·····	110
意式炸排骨·····	110
薯粉蒸小排骨·····	111
辣味芝麻骨·····	111
梅菜蒸排骨·····	112
红薯蒸排骨·····	112
蒜酱焖大肉排·····	112
锅焖酥手·····	113
鱼香红酥手·····	113
醉姜猪脚·····	114
沙锅酥松肉·····	114
猪柳扁豆卷·····	114
金丝裹脆丸·····	115
酸甜舌尖·····	115
兰花香锅肉·····	116
干菜焖腩肉·····	116
橙汁猪柳卷·····	116
静思肉圆·····	117
粉蒸肉·····	117
家爆酱瓜·····	118
绍兴卤肉·····	118



无水蘑菇红烧肉····· 118
 鲜菇榨菜蒸五花肉·· 119
 酥肉煨海带····· 119
 腐乳扣肉····· 120
 红糟五花肉····· 120
 干豆角海带焖肉···· 120
 芋头粉蒸肉····· 121
 菜心狮子头····· 121
 荞麦爽猪腰····· 122
 香油腰花····· 122
 白灼猪腰····· 122
 益补腰花····· 123
 茶香猪心····· 123
 酒卤东坡肉····· 124
 鲜山药焖猪肘····· 124
 姜葱热肘····· 124
 豆酥炊鲳鱼····· 125
 酸辣烹鲳鱼····· 125
 咸冬瓜蒸鱼····· 126
 酸汁冬瓜鱼····· 126
 煎封鲳鱼····· 126
 葱酥草鱼脯····· 127
 蒸凤尾鱼····· 127
 极汁桂鱼····· 128
 香煎带鱼····· 128
 纸包柠檬烤鱼····· 128
 醋椒带鱼····· 129
 雪里蕻烧带鱼····· 129
 三鲜烩海参····· 130
 散会三鲜····· 130
 清蒸茶鲫鱼····· 130


香葱煨参筋····· 131
 香辣酥鲫鱼····· 131
 酥鲫鱼····· 132
 鱼藏鲜····· 132
 香茅煎鱼····· 132



红烧鲤鱼····· 133
 醋焖全鲤····· 133
 醋浇鲈鱼····· 134
 蜜汁河鳗····· 134
 泰式柠檬鱼····· 134
 香水鱼····· 135
 木瓜鲈鱼球····· 135
 红糟炸鳗段····· 136
 蚕豆烩蟹肉豆腐···· 136
 啤酒蒸花蟹····· 136
 蟹肉豆腐汁····· 137
 红焖花蟹····· 137
 翡翠仙桃扇贝····· 138
 蒜泥梅蒸扇贝····· 138
 五彩鳝丝····· 138
 蒜茸粉丝蒸扇贝····· 139
 香辣蟹····· 139
 豆豉鳝鱼····· 140
 脆皮爆鳝鱼····· 140
 陈皮蒸白鳝····· 140
 胡萝卜露笋煮鳝鱼·· 141

黄鳝茄子煲····· 141
 班脂虾仁····· 142
 麻辣鳝段····· 142
 豆瓣虾仁····· 142
 千岛焗明虾····· 143
 夏日三杯虾····· 143
 红菇绿虾····· 144
 咖喱粉丝虾····· 144
 酸甜虾····· 144
 蒜蓉蒸粉丝虾····· 145
 盐酥溪虾····· 145
 武昌酱汁虾····· 146
 奶丝菠萝虾····· 146
 鲜虾粉丝煲····· 146
 枇杷虾····· 147
 糖醋辣味虾····· 147
 水晶五彩虾球····· 148
 虾仁烘韭菜鸡蛋···· 148
 彩椒鲜虾仁····· 148
 双虾丝瓜水晶粉···· 149
 香椿滑蛋海鲜粒···· 149
 辣汁银鳕鱼····· 150
 五味鱿鱼····· 150
 豆酥鳕鱼····· 150
 塔塔酥香鱼排····· 151
 糖醋鳕鱼····· 151
 宫保鱿鱼····· 152
 生炆海鲜面····· 152
 酥炸金环····· 152
 香干肉····· 153
 香炸鱿鱼圈····· 153

目 录

- 吉士布丁…………… 154
- 松酥烤饼…………… 154
- 菜脯苦瓜蛋…………… 154
- 什锦烤鲜蛋…………… 155
- 肉丸蒸蛋…………… 155
- 糖醋韭菜煎蛋…………… 156
- 腊八豆煎鸡蛋…………… 156
- 东安子鸡…………… 156
- 湘庵子鸡…………… 157
- 糟卤油鸡…………… 157
- 干贝香瓜鸡肉锅…………… 158
- 香葱蒸鸡…………… 158
- 椒丝腐乳蒸滑鸡…………… 158
- 麻辣土豆鸡…………… 159
- 豌豆苦瓜焖鸡翅…………… 159
- 三宝蒸鸡…………… 160
- 腐乳茄子鸡…………… 160
- 花雕春笋鸡…………… 160
- 香麻鸡丝万年青…………… 161
- 苦瓜焖鸡煲…………… 161
- 荷叶糯米鸡…………… 162
- 苦瓜蒸仔鸡…………… 162
- 家味嘟嘟鸡…………… 162
- 冰糖油鸡…………… 163
- 家常鸡腿豆腐…………… 163
- 口蘑鸡腿焖薯仔…………… 164
- 可乐焖鸡腿…………… 164
- 文昌鸡…………… 164
- 啤酒鸡腿煲…………… 165
- 油淋庄鸡…………… 165
- 啤酒生炊鸡…………… 166
- 香草烤鸡…………… 166
- 梅菜卤鸡…………… 166
- 菠菜辣汁鸡…………… 167
- 香蒜焖鸡肉…………… 167
- 鸡肉蚕豆酥…………… 168
- 家常盐焗鸡…………… 168
- 燕麦煎鸡排…………… 168
- 印式烤鸡…………… 169
- 淋卤鸡心花…………… 169
- 麻酱棒棒鸡…………… 170
- 左公鸡…………… 170
- 鸡蓉凤尾玉米羹…………… 170
- 海参焖笋鸡…………… 171
- 茯苓牡丹鸡…………… 171
- 卤胗肝…………… 172
- 豉油皇浸鸡脚…………… 172
- 虾卤凤脚…………… 172
- 熬豆焖凤爪…………… 173
- 普洱茶焖凤爪…………… 173
- 结瓜焖凤爪…………… 174
- 白汁凤爪…………… 174
- 香卤鸡爪…………… 174
- 酸汁凤爪…………… 175
- 花生红豆煲鸡爪…………… 175
- 琥珀凤爪…………… 176
- 白切葡汁鸡…………… 176
- 葱油白切鸡…………… 176
- 盐焗鸡…………… 177
- 酒香大盘鸡…………… 177
- 红参白切鸡…………… 178
- 土鸡焖冬瓜…………… 178
- 梅汁脆皮鸡…………… 178
- 猪肝香鸭煲…………… 179
- 八宝酿鸭…………… 179
- 葵花鸭子…………… 180
- 鲜柠啤酒鸭…………… 180
- 五香酱鸭…………… 180
- 魔芋烧鸭…………… 181
- 蟹掌豆腐…………… 181
- 豉香鸳鸯豆腐…………… 182
- 豆腐正鲑鱼…………… 182
- 甜辣豆腐…………… 182
- 南煎豆腐丸子…………… 183
- 巧蒸香辣豆腐…………… 183
- 煎封豆腐汉堡…………… 184
- 美味牛肉豆腐…………… 184
- 耗油豆腐…………… 184
- 三仙豆腐…………… 185
- 四宝豆腐…………… 185
- 麻婆鸳鸯豆腐…………… 186
- 卤豆腐…………… 186
- 
- 富养豆腐…………… 186
- 东坡豆腐肘…………… 187
- 香卤豆干茄脯…………… 187
- 京酱素卷肉丝…………… 188
- 翠花油豆腐…………… 188
- 雪菜豆皮…………… 188

汤 菜

广式煲汤

- | | | | | | |
|--------------|-----|--------------|-----|--------------|-----|
| 荸荠冬瓜汤····· | 190 | 金针酸笋瘦肉锅····· | 200 | 鲜菌鱼羊锅····· | 212 |
| 牛肉核桃汤····· | 190 | 油菜玉菇酱汁汤····· | 200 | 青苹果鲜虾汤····· | 212 |
| 金针菇鱼尾汤····· | 190 | 红薯南瓜汤····· | 200 | 栗子羊肉汤····· | 213 |
| 忘忧润燥汤····· | 191 | 红薯煲姜····· | 201 | 棒骨蘑菇汤····· | 213 |
| 凉瓜酸菜煲软骨····· | 191 | 蔬菜浓汤····· | 201 | 干贝百叶汤····· | 214 |
| 莲藕竹荪冬菇汤····· | 192 | 芽笋冬瓜汤····· | 202 | 海带干贝瘦肉汤····· | 214 |
| 木耳牛腱汤····· | 192 | 苦瓜小鱼汤····· | 202 | 蛤蚧丝瓜汤····· | 214 |
| 荸荠芹菜降压汤····· | 192 | 蜜枣莲藕炖排骨····· | 202 | 酸菜海参汤····· | 215 |
| 花生鹿筋汤····· | 193 | 莲藕栗子汤····· | 203 | 双宝海参汤····· | 215 |
| 冬瓜红豆排骨汤····· | 193 | 鸡丝芦笋汤····· | 203 | 奶油蘑菇鲜蛤汤····· | 216 |
| 冬菇腐竹马蹄煲乌鸡 | 194 | 熬豆汤····· | 204 | 番茄柠檬炖鲫鱼····· | 216 |
| 苹果沙梨瘦肉汤····· | 194 | 山药薏米牛奶锅····· | 204 | 贴心鲫鱼汤····· | 216 |
| 苹果百合牛肉汤····· | 194 | 抗过敏蔬菜汤····· | 204 | 鲫鱼煮豆腐····· | 217 |
| 西瓜荸荠汤····· | 195 | 丝瓜蘑菇汤····· | 205 | 浓汤裙带煮鲈鱼····· | 217 |
| 杜仲栗子鸡汤····· | 195 | 健康蔬果汤····· | 205 | 雪菜黄豆炖鲈鱼····· | 218 |
| 玉竹杞子汤····· | 196 | 海带排骨笋汤····· | 206 | 烩汤····· | 218 |
| 滋补鸡汤····· | 196 | 杞菊排骨汤····· | 206 | 秋日蟹锅····· | 218 |
| 灵芝蜜枣煲老鸭····· | 196 | 清汤小牛肉····· | 206 | 牡丹氽鱼片····· | 219 |
| 芡实炖老鸭····· | 197 | 氽丸子····· | 207 | 白术健脾鲈鱼汤····· | 219 |
| 沙参玉竹老鸭汤····· | 197 | 彩玉煲排骨····· | 207 | 萝卜露荀煮鳝鱼····· | 220 |
| 淮山瘦肉煲乳鸽····· | 198 | 羊肉木耳汤····· | 208 | 虾仁韭菜豆腐汤····· | 220 |
| 半汤兔肉块····· | 198 | 排骨玉米汤····· | 208 | 益肾壮阳汤····· | 220 |
| 淮杞兔肉汤····· | 198 | 陈皮萝卜煮肉圆····· | 208 | 茄汁炖蘑菇····· | 221 |
| 银耳银杏乌鸡汤····· | 199 | 西洋菜排骨汤····· | 209 | 当归补血蔬菜汤····· | 221 |
| | | 山东汤····· | 209 | 皮蛋高汤杂菌····· | 222 |
| | | 茶香肉片榨菜汤····· | 210 | 椒油脆腐煮凤尾····· | 222 |
| | | 墨西哥炖排骨····· | 210 | 花香银耳汤····· | 222 |
| | | 什锦蒸炖丸子····· | 210 | 牛奶木瓜养颜汤····· | 223 |
| | | 红枣莲藕猪蹄汤····· | 211 | 青木瓜老姜煲鲢鱼尾 | 223 |
| | | 百合炖猪蹄····· | 211 | 首乌木耳鸡片汤····· | 224 |
| | | 冬瓜鱼尾汤····· | 212 | 醪糟乌鸡汤····· | 224 |

风味汤

百菇腊肉白菜锅····· 199

目 录

- | | | | | | |
|--------------|-----|--------------|-----|--------------|-----|
| 桂圆炖鸡肉····· | 224 | 什锦炒疙瘩····· | 237 | 韩国泡菜饼····· | 250 |
| 芥菜鸡汤····· | 225 | 猪腰绿豆粥····· | 238 | 亲子蛋糕····· | 250 |
| 柠檬煲鸡汤····· | 225 | 人参百合粥····· | 238 | 艾窝窝····· | 251 |
| 香芋炖腊鸭····· | 226 | 葡萄醪糟粥····· | 238 | 韭菜薄饼····· | 251 |
| 神农百草山药鸡锅·· | 226 | 家常寿司····· | 239 | 香甜甘露酥····· | 252 |
| 酸萝卜老鸭汤····· | 226 | 飘香八珍饭····· | 239 | 咖喱鸡丝炒面····· | 252 |
| 强身黄芪鸡汤····· | 227 | 绿豆银耳京糕粥····· | 240 | 虾粒粟米煎饺····· | 252 |
| 鲜笋炉鸭汤····· | 227 | 海米苦瓜粥····· | 240 | 芝麻抓饼····· | 253 |
| 薏米冬瓜炖土鸡····· | 228 | 菠菜鸡粒粥····· | 240 | 燃面····· | 253 |
| 核桃山药炖乳鸽····· | 228 | 枸杞虾仁粥····· | 241 | 家味小麻花····· | 254 |
| 鲜山药土鸡汤····· | 228 | 山药羊肉粥····· | 241 | 冰花韭菜煎饺····· | 254 |
| 鲜山药煲水鸭····· | 229 | 养颜益寿粥····· | 242 | 臊子面····· | 254 |
| 蒜子田鸡汤····· | 229 | 黄金地瓜烙····· | 242 | 松散手抓饼····· | 255 |
| 鲜笋卤鸭汤····· | 230 | 糊涂面····· | 242 | 客家煎蛋饼····· | 255 |
| 百合土鸡汤····· | 230 | 八宝辣酱面····· | 243 | 鲜酥开口笑····· | 256 |
| 菠萝苦瓜鸡汤····· | 230 | 肉臊面····· | 243 | 奶油泡芙····· | 256 |
| 高丽参炖乌鸡····· | 231 | 鳄梨芋头粥····· | 244 | 笑口常开····· | 256 |
| 山药莲子煲乌鸡····· | 231 | 家常油饭····· | 244 | 芝麻凉卷····· | 257 |
| 鲜虾煮干丝····· | 232 | 夏威夷炒饭····· | 244 | 鲜奶玉米酪····· | 257 |
| 宫廷酸辣汤····· | 232 | 萝卜干黄金蛋炒饭·· | 245 | 芋头汤圆····· | 258 |
| 腌竹炖鲜····· | 232 | 茄香羊肉蛋炒饭····· | 245 | 黑芝麻瓜子仁汤圆·· | 258 |
| 豆腐汤····· | 233 | 鸡蛋翡翠饼····· | 246 | 西式汤圆····· | 258 |
| 苦瓜豆腐煲····· | 233 | 虾肉馄饨····· | 246 | 榴莲杏香枣····· | 259 |
| 木棉豆腐蔬菜汤····· | 234 | 三色猫耳朵····· | 246 | 枣泥软饼····· | 259 |
| 银耳鹌鹑蛋汤····· | 234 | 油泼面····· | 247 | 香脆锅巴卷····· | 260 |
| 腐竹木耳汤····· | 234 | 扯面····· | 247 | 荞麦面扒糕····· | 260 |
| | | 白菜饼····· | 248 | 无糖荞麦面饼····· | 260 |
| | | 水果煎饼卷····· | 248 | 京味糊塌子····· | 261 |
| | | 香煎雪梨馒头····· | 248 | 山药薏米姜汁粥····· | 261 |
| | | 花式小馒头····· | 249 | 甘薯玉米粥····· | 262 |
| | | 家常肉饼····· | 249 | 消肿茯苓冬瓜汤····· | 262 |
| | | 俄罗斯水饺····· | 250 | 玉米饼····· | 262 |

主 食

- | | |
|------------|-----|
| 两样面条····· | 236 |
| 趣味花卷····· | 236 |
| 白玉珍果粥····· | 236 |
| 肉炒面片····· | 237 |

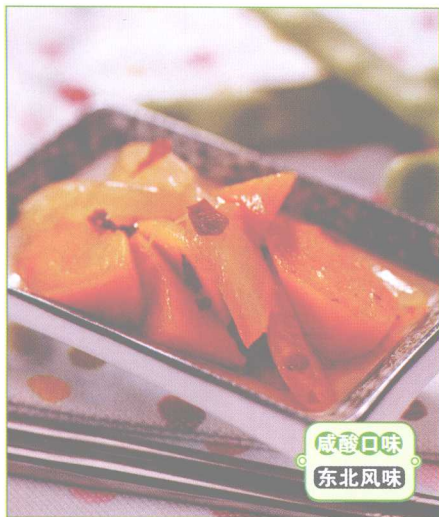
- 14 / 醋泡白菜胡萝卜 / 凉拌辣白菜 / 白菜辣泡菜
 15 / 韩国泡菜 / 羊肝桃仁拌菠菜
 16 / 冰糖冬瓜爽 / 凉拌黄瓜木耳 / 广东泡菜
 17 / 豆瓣黄瓜 / 酸辣黄瓜皮
 18 / 冲菜豆瓣酥 / 韭菜花炆皮蛋 / 鸡丝粉丝拌韭黄
 19 / 莲藕拌蕨菜 / 姜汁拌空心菜
 20 / 醋浸尖椒鸡菇 / 糖醋水晶萝卜 / 萝卜拌海蜇丝
 21 / 黑胡椒毛豆 / 桃仁蚕豆拌木耳
 22 / 瓜条拌藕片 / 蒜泥拌紫苏茄 / 青苹果鸡肉沙拉
 23 / 橄榄油拌生菜沙拉 / 腐皮素什锦卷
 24 / 麻酱葱段生菜胆 / 巧拌丝瓜 / 丝瓜拌西芹
 25 / 拌酸白菜丝 / 虾米酸菜心
 26 / 亚参拌芦笋 / 抓拌莴笋 / 香辣莴笋
 27 / 琥珀番茄 / 双花拌萝卜
 28 / 香菜花生拌卤干 / 芝香雪菜 / 雪菜香干丝



凉菜

PART 1

- 29 / 芥末酱拌牛肉 / 蒜椒拌三丝
 30 / 凉拌碎肉 / 贝尖拌双瓜 / 鲜蛭黄瓜萝卜泥
 31 / 五味萝卜浸墨鱼 / 泰式凉拌海鲜
 32 / 芥香杂拌 / 泡菜肉酱拌豆腐 / 冰镇甜橙水
 33 / 芒果鲜奶布丁 / 木瓜杏奶豆腐
 34 / 青木瓜粉丝沙拉 / 凉拌青木瓜 / 杂拌木瓜丝



咸酸口味
东北风味

醋泡白菜胡萝卜

泡菜
制作时间 12分钟

原料 ◆白菜200克◆胡萝卜200克

调料 ◆精盐1小匙◆白糖1/2小匙◆醋精1/4小匙◆花椒1/2小匙◆干辣椒100克◆姜5克

做法

将白菜、胡萝卜洗净切成块，锅内加水烧开，放入白菜、胡萝卜过水焯熟，取出后过凉放入盆中，加入姜丝、干辣椒、花椒、精盐、白糖、醋精搅拌均匀泡两小时左右即可食用。



提示

白菜含有丰富的粗纤维，不但能起到润肠、促进排毒的作用又刺激肠胃蠕动，促进大便排泄，帮助消化的功能。对预防肠癌有良好作用。



香辣口味
韩菜风味

凉拌辣白菜

拌菜
制作时间 15分钟

原料 ◆大白菜6片

调料 ◆辣椒丝1大匙◆葱丝2大匙◆豆腐干4块◆香菜3棵◆去皮花生1小匙◆蒜末1/4小匙◆精盐1/4小匙◆红油1大匙◆香油1小匙◆精盐、鸡精、醋、细砂糖各少许

做法

- ①香菜切小段；花生略碾碎；豆腐干切丝，入开水中氽烫一下，捞出待冷；大白菜切除叶片，留梗切丝，以精盐略抓腌2分钟，待白菜梗稍微变软，冲洗去精盐，沥干。
- ②将白菜梗丝、辣椒丝、葱丝、蒜末、豆干丝、香菜段及红油、香油、精盐、鸡精、醋、细砂糖一起拌匀，略腌2~3分钟，待其入味，再加入碾好的碎花生，略拌一下即可。

白菜辣泡菜

拌菜
制作时间 2天

原料 ◆大白菜1棵◆苹果1个◆梨1个

调料 ◆精盐1小匙◆胡椒粉1/2小匙◆辣椒酱1/2小匙◆葱5克◆蒜5克◆白糖1/2小匙◆生抽1/2小匙◆牛肉汤15克

做法

- ①将大白菜洗净，去根，用刀切成抹刀片，用精盐腌过，再用干净纱布挤干水分入盆待用。
- ②葱蒜去皮洗净切成碎末；辣椒酱炒熟放凉；苹果、梨洗净去皮、核切片；上述原料放入白菜中拌匀。
- ③牛肉汤中放入生抽、白糖和匀后倒入白菜上用保鲜膜封上盖，将盆放在凉爽处保鲜，2天后即可。



提示

大白菜腌后要挤干水份，去净白菜水味。



甜辣口味
东北风味



调味的要求

掌握调味方法：烹饪加工中一般采取3种方法：一是烹制前的调味。这就是腌、喂阶段。它的作用能使味道进入肌里；二是烹制过程中的调味，也叫正式调味或决定性调味，主要是确定菜肴的正式滋味；三是出菜前的调味，也称为加热后的调味，作为找口或提高菜的鲜美程度。但不论采取何种调味方法，都必须符合要求。

韩国泡菜

拌菜
制作时间2天

原料 ◆大白菜2棵约3000克◆白萝卜300克

调料 ◆大葱、胡萝卜、蒜各150克◆姜50克◆精盐2大匙◆辣椒粉（粗细混合）120克◆虾油3大匙◆精盐、糖各适量

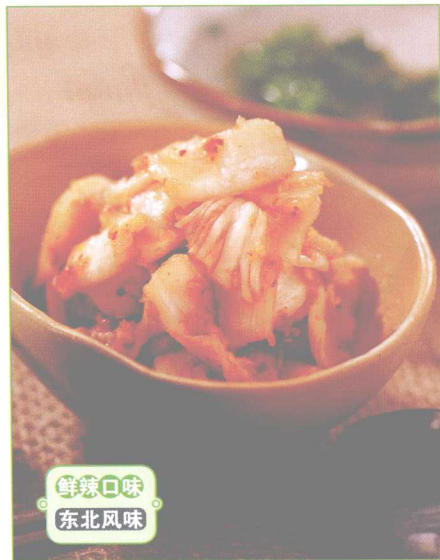
做法

- ①大葱切斜片；白萝卜和胡萝卜刨成粗丝。
- ②辣椒粉加入虾油、蒜、姜，拌成膏状，再拌入两种萝卜丝，抓匀后加精盐、糖调味，最后加入大葱片和小葱段。
- ③将白菜一片片的抹上酱料，放入盒中，再将剩余的萝卜丝倒在上面，盖好盒盖放在室温中，48小时后即成。



提示

调料比例要掌握好，否则影响菜的质量。



鲜辣口味
东北风味

羊肝桃仁拌菠菜

拌菜
制作时间10分钟

原料 ◆菠菜200克◆桃仁50克◆羊肝100克

调料 ◆精盐1匙◆醋1/2匙◆香油1/2匙◆蒜、姜各10克

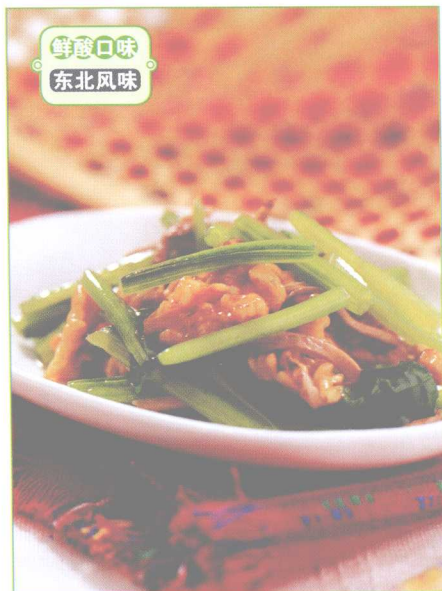
做法

- ①将菠菜洗净，用水烫后，冲凉切断备用。
- ②羊肝用精盐水煮熟，切丝备用；桃仁去皮炸好备用。
- ③将备好的原料加以醋、香油、蒜、姜拌匀即可。



提示

菠菜不要烫老，防止变黄。



鲜香口味
东北风味

1小匙=5克 1大匙=15克 | 15