



健康餐桌

14

中国烹饪协会  
美食营养专业委员会

推荐

COOK BOOK



# 大众菜谱

精选

重塑厨房生活信心，  
体味健康美味家常菜。  
精选创新烹饪方法，  
自由设计营养每一餐。



328例

《健康餐桌》编委会 编

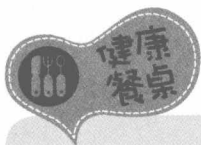
重庆出版集团 重庆出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

大众菜谱精选328例 / 《健康餐桌》编委会 编. —重庆: 重庆出版社, 2008.11  
(健康餐桌, 第2辑)  
ISBN 978-7-229-00323-4

I. 大… II. 健… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第182593号



# 大众菜谱精选328例

出版人: 罗小卫

策划: 华章同人

责任编辑: 陈建军 陈丽

特约编辑: 蔡霞 李严

文字撰稿: 王佳 许政芳 寻国兵 于洋 吕巧玲

菜肴制作: 陈绪荣 高红利

协助拍摄: 百年荣记饮食文化发展有限公司

装帧设计: 夏鹏 李自茹

美术编辑: 王道琴

排版制作: 辉煌时代

摄影: 于笑



重庆出版集团

重庆出版社

出版

(重庆长江二路205号)

廊坊市兰新雅彩印有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alphabooks.com

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 6 字数: 70千字

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

定价: 13.80元

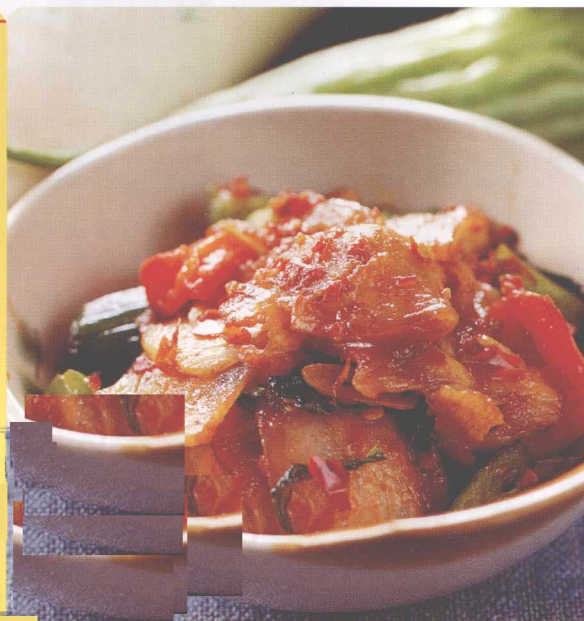
如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

中国烹饪协会  
美食营养专业委员会

推荐

大众菜谱  
精选  
328  
例



14



健康餐桌 COOKBOOK

《健康餐桌》编委会 编

重庆出版集团 重庆出版社



## Foreword

### 大众菜谱精选328例



## 健康生活 从关注餐桌开始

随着社会的进步和物质生活水平的提高，人们开始从“吃饱”向“吃好”转变。想要吃得可口，又要兼顾营养，则需要对烹饪技术有所掌握。面对中国历史悠久、博大精深的饮食文化，以及全国各大菜系浩如烟海的食谱，我们究竟从何处学起呢？

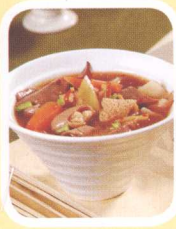
如果您经常为每天做什么菜而烦恼，为不知如何搭配营养而困惑，不妨看看这套由美食营养专家精心指导及推荐的《健康餐桌》系列丛书。

《健康餐桌》系列丛书，精选的菜谱很有特色，一是所选多为全国普及率最高、深受大众喜爱的菜肴；二是将最简单易行的烹饪技巧与最经济营养的食材组合起来，适合普通老百姓居家使用；三是美味与营养结合紧密，既满足味蕾又有益健康。特别注重介绍实用的基本饮食保健常识，面向大众的同时，也关照到了孕产妇、婴幼儿、高血压、高血脂、高血糖等特定人群。

书中精挑细选数百例家常菜肴，且特色鲜明。老菜新做，新菜巧做，南北皆宜，图文并茂，简单易学，经典实用。

我们将《健康餐桌》系列丛书推荐给广大读者，希望将美味、营养、健康和快乐送到千家万户！

《健康餐桌》编委会



# 目录 Contents



Part. 01

## 健康肉菜



### 猪肉

- 6 凉拌耳丝/蒜苗五花肉/生爆盐煎肉
- 7 烧蒸扣肉/软炸里脊条/蒜味猪排/芝麻小排
- 8 红焖肘子/酱汁猪蹄/红焖猪蹄
- 9 红烧蹄筋/苦瓜烧猪尾
- 10 软酥猪腰/洋葱炒猪肝/辣香肥肠
- 11 百合炖猪肚/芹菜炒猪心/水煮猪杂



### 牛肉

- 12 坚果煲牛腩/萝卜炖牛肉/啤酒烩牛肉
- 13 洋葱黑椒牛柳/咖喱牛小排/香煎牛肉扒
- 14 酥炸牛肉卷/葱烧牛蹄筋/番茄牛尾
- 15 酸辣牛百叶/浓香牛杂/凉瓜牛肚



### 羊肉

- 16 胡萝卜炖羊肉/板栗烧羊肉/扒羊肉条
- 17 红油羊肚丝/羊肝炒菠菜/泡椒羊杂



### 兔肉

- 18 宫保兔肉/虎皮兔肉/山药炖兔肉/青豆炒兔肉丁



### 鸡·鸭·鹅

- 19 香辣鸡腿/香蒜焖鸡肉
- 20 草菇鸡心/麻辣鸭脖子/咖喱鸭掌
- 21 糟蒸鸭翅/烩鸭杂/腐乳炖鹅



### 禽蛋

- 22 鸡蛋炒菠菜/鱼片蒸蛋/虎皮鸭蛋
- 23 豆苗扒鹌鹑蛋/糖醋鸽蛋/咸蛋黄焗虾仁
- 24 畜肉各部位图示及烹饪原则



Part. 02

## 美味时蔬



### 花叶类

- 26 生菜沙拉/剁椒大白菜/干贝圆白菜
- 27 清炒油麦菜/鸡蓉菜心/蒜香空心菜/麻辣圆白菜
- 28 白灼芥蓝/豆筋皮炒韭菜/魔芋烩豌豆苗
- 29 松仁茼蒿/素扒菜花/奶汁口蘑烧菜花



### 根茎类

- 30 兰花冬笋/西芹炒熏干/乳香土豆粒
- 31 炆拌土豆丝/山药烩香菇/水煎山药
- 32 萝卜干毛豆/胡萝卜炒果仁/炸洋葱
- 33 酸辣莲藕/百合煮香芋/百合炖雪梨



### 瓜茄类

- 34 番茄草菇/番茄鸡丁/番茄酿丝瓜
- 35 冬瓜炖排骨/南瓜炖土豆/黄瓜泡菜
- 36 苦瓜炒猪肝
- 37 脆皮茄子/糖醋西葫芦丁



### 鲜豆类

- 38 毛豆炒蛋/毛豆煎臭豆腐/椒盐毛豆
- 39 干烧四季豆/雪菜肉末四季豆/扁豆炒山药



Part. 03

## 鲜美水产



### 家常鱼类

- 40 草鱼豆腐/醋熘草鱼丁/清炖鲤鱼
- 41 山楂鲤鱼块/酱焖鲫鱼/海带炖鲫鱼/软蒸鲟鱼片
- 42 松鼠鲈鱼/醋烹武昌鱼/炸熘鳊鱼

43 | 蛋煎鳊鱼/干煎黄花鱼/椒盐黄花鱼

虾蟹类

44 | 辣汁炒花蟹/清蒸蟹/红烧大虾/玉米脆皮虾

45 | 虾米鲜蘑/虾仁扒海参

贝类

46 | 蛤蜊鲫鱼/芹菜炒蛤蜊肉/牡蛎丝瓜

47 | 鲜奶扇贝/原汁海螺/葱爆蛏子

其他海产品类

48 | 芝麻双丝海带/炆海带

丝/海带扒  
冻豆腐/海  
带炖肉

49 | 海白菜烧猪耳/紫菜  
炒鸡蛋/海蜇拌豆腐皮/椒麻海蜇

50 | 家常鱼类的图示以及最佳烹饪技巧



Part. 04  
百变主食

喷香米饭

52 | 什锦炒饭/腊肉玉米炒饭/野菜拌饭

53 | 黄瓜糙米饭/牛肉洋葱盖浇饭/花生排骨  
汤饭/鸡腿菇虾仁烩米饭

美味粥

54 | 核桃燕麦粥/皮蛋糙米粥/胡萝卜猪肝粥/  
奶香鸡肉粥

55 | 银鱼苋菜粥/芹菜豆腐粥/黑芝麻甜奶粥/  
银耳莲子粥

好吃面

56 | 酸辣汤面/排骨汤面/香菇鸡丝汤面

57 | 香椿凉面/葱爆羊肉炒面/牛肉丝拌面

58 | 葱油拌面

59 | 豆角焖面/酸辣面疙瘩

Part. 05  
滋补汤羹

畜肉禽蛋

60 | 黄豆芽肉丝汤/荷兰豆肉片汤/冬瓜海带  
排骨汤

61 | 榨菜肉丝汤/酸菜鸡丝汤/枸杞子牛肝  
汤/金针菇蛋汤

菌豆蔬果

62 | 百菌鲜菇汤/白菜豆腐汤/番茄豆腐羹/海  
带黄豆汤

63 | 胡萝卜芹菜汤/海味浓汤娃娃菜/淡菜茼  
蒿汤/杂果冰汤

水产海鲜

64 | 草菇鱼头汤/鳝鱼汤/胡椒海参汤/奶油大  
虾汤

Part. 07  
健康肉菜

猪肉

65 | 家常回锅肉/香醇锅包肉/风味小炒肉

66 | 酸甜猪蹄/水晶猪蹄/糖醋猪腰/泡椒烧猪尾

67 | 茭白炒猪肝/芸豆炖猪肚/凉拌猪心/腊肉  
炒韭菜

牛肉

68 | 鱼香牛肉丝/香辣牛板筋/鸡血藤牛腩煲/  
木瓜炖牛排

羊肉

69 | 栗子焖羊腩/脆皮羊肉卷/蜜枣羊肉/五香  
酱羊蹄

兔肉

70 | 干煸兔肉/红油兔肉丁/辣味兔肉干/绿豆  
芽炒兔肉丝

鸡·鸭·鹅

71 | 鸳鸯鸡排/腊鲜鸭肝/酸辣鸭杂/红烧鹅肉

## ● 鹌鹑·鸽肉

- 72 | 五味脆皮鹌鹑/口蘑炖鹌鹑/椒盐乳鸽/炸糟香乳鸽

## ● 禽蛋

- 73 | 蛋白丸子/蛋黄里脊卷/葱味鹅蛋/咸鸭蛋蒸肉

### Part. 02

## 美味时蔬

## ● 花叶类

- 74 | 奶油圆白菜/香辣白菜条/芝麻油菜  
75 | 生菜炒豆腐/椒丝空心菜/椒乳茼蒿/软炸菜花/滑子菇炒小白菜

## ● 根茎类

- 76 | 芹菜肉松/芹菜鱼丝/软炸土豆条/山药焗蛋黄  
77 | 洋葱焖鱼/萝卜丝拌蜆皮/脆爽鲜藕片/莲藕豆腐

## ● 瓜茄类

- 78 | 番茄炒鸡蛋/番茄炒鱼片/南瓜炒虾米/冬瓜夹火腿

## ● 鲜豆类

- 79 | 毛豆烧鲜贝/二冬烧扁豆/姜末拌四季豆/麻辣扁豆丝

### Part. 03

## 鲜美水产

## ● 家常鱼类

- 80 | 红烧草鱼/粉蒸草鱼块/冬瓜炖鲤鱼  
81 | 剁椒蒸鳊鱼头/糖醋鲫鱼/菊花鲈鱼/木耳烧黄花鱼  
82 | 干炸带鱼/汁香鳊鱼/椒盐三文鱼/腰果鳕鱼丁  
83 | 红油泥鳅/麻辣鳊鱼卷/蒜蓉鲑鱼/葱爆鲑鱼

## ● 虾蟹贝类

- 84 | 红酒焗基围虾/虾仁拌莼菜/虾仁炒芹菜/笼蒸河蟹/蟹黄豆腐

## ● 其他海产品类

- 85 | 醋拌海带丝/山楂海带丝/紫菜素火腿卷/鸡丝拌海蜇

### Part. 04

## 百变主食

## ● 馒头·花卷·包子·烧卖

- 86 | 葱香咸花卷/双色馒头/荞麦面馒头  
87 | 狗不理包子/糯米烧卖/猪肉烧卖/青椒锅贴

## ● 水饺·馄饨

- 88 | 三鲜水饺/鸡肉水饺/炸馄饨/红油龙抄手

## ● 汤圆

- 89 | 芝麻汤圆/巧克力汤圆/醪糟玉米汤圆/炸红豆沙汤圆

## ● 酥饼·火烧

- 90 | 香酥饼/莲蓉酥饼/芝麻火烧/驴肉火烧

## ● 点心·面包·蛋糕

- 91 | 什锦点心/草莓小点心/咖喱面包/椰蓉面包

### Part. 05

## 滋补汤羹

## ● 畜肉禽蛋

- 92 | 双菇肉丝羹/火腿豆丝汤/笋片羊肉汤

## ● 菌豆蔬果

- 93 | 蚕豆雪菜汤/生菜豆皮汤/樱桃甜汤/西米苹果羹/莴笋叶豆腐羹

## ● 水产海鲜

- 94 | 豆腐海鲜汤/黑鱼冬瓜汤/三鲜苦瓜汤/虾仁莼菜汤/海蜇冬瓜汤

### 附录

- 95 | 做菜怎样保持营养成分



有没有一道肉菜会让你百吃不厌？有没有一道肉菜是你的“拿手好菜”？如何用家常的食材，做出一道色、香、味俱全且营养丰富的肉菜？别急，请随我来，相信你也可以烹制出一道既令人回味无穷又滋补身体的鲜香肉菜。



## 凉拌耳丝

【材料】猪耳朵 300 克，香菜、蒜薹各 10 克。

【调料】葱丝、姜丝、料酒、沙茶酱、酱油、醋、白糖各适量。

### 做法

- 1 猪耳朵处理干净，放入沸水锅中焯烫后去血水，加入葱丝、姜丝、料酒煮烂（约 40 分钟）后冷却。
- 2 香菜洗净，切段；蒜薹洗净，切段。
- 3 将冷却后的猪耳朵切成丝，拌入香菜段、蒜薹段及沙茶酱、酱油、醋、白糖拌匀即可。



## 蒜苗五花肉

【材料】带皮猪五花肉 500 克，青蒜苗 250 克。

【调料】植物油、葱花、酱油、盐、料酒、味精各适量。

### 做法

- 1 将带皮猪五花肉洗净，下入沸水锅中煮至八成熟，捞出晾凉切成厚片；青蒜苗洗净切小段备用。
- 2 锅内倒油烧热，下葱花爆香，再加入肉片翻炒至卷缩，然后加入青蒜苗、酱油、盐、料酒、味精翻炒至肉熟，出锅装盘即可。



## 生爆盐煎肉

【材料】猪后腿肉 250 克，青蒜苗 150 克。

【调料】植物油、郫县豆瓣酱、甜面酱、豆豉、料酒、酱油、盐、味精各适量。

### 做法

- 1 猪后腿肉洗净，切片；青蒜苗择洗净，切段。
- 2 炒锅加油烧至五成热，放入肉片煸炒至变色，烹入料酒，下豆瓣酱、豆豉，小火炒出红油，加酱油、甜面酱、青蒜苗段炒匀，青蒜段变色时撒入盐、味精调味，快速翻炒均匀，装盘即可。

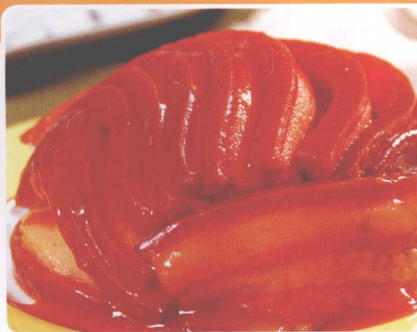
## 烧蒸扣肉

【材料】带皮猪五花肉 500 克。

【调料】植物油、糖色、料酒、酱油、盐、味精、白糖、冰糖、葱段、姜片、花椒、大料、水淀粉、高汤各适量。

### 做法

- 1 猪肉刮洗净，焯熟捞出，上糖色，入油锅炸至金黄色，捞出。
- 2 肉块切片，皮面朝下装盘，加全部调料（除味精、水淀粉外），上屉蒸熟，拣出葱段、姜片、花椒、大料，倒出余汤，扣在盘中；原汤入锅烧沸，加味精，水淀粉勾芡，浇在肉上即可。



## 软炸里脊条

【材料】猪里脊肉 250 克、鸡蛋 1 个、面粉 50 克。

【调料】盐、味精、料酒、花椒盐、香菜叶、植物油各适量。

### 做法

- 1 猪里脊肉洗净，切成片，用刀拍松，剞十字刀，再切长条。
- 2 鸡蛋打散成蛋液，加入面粉调成软炸糊。
- 3 将猪里脊肉条用盐、味精、料酒稍腌渍；油锅置火上，倒油烧至六七成热，再将猪里脊肉条挂上软炸糊，炸至金黄色并浮起时捞出，撒花椒盐，点缀香菜叶即可。



## 蒜味猪排

【材料】猪排 300 克。

【调料】盐、面粉、辣椒圈、植物油、蒜末、料酒、醋、鸡汤各适量。

### 做法

- 1 猪排洗净，撒盐后裹薄面粉，放入油锅炸至金黄色，倒出多余的油，蒜末入油锅中同煎至金黄，加入料酒、醋同煮 10 分钟。
- 2 加入鸡汤，用小火焖煮 5 分钟，其间须翻面 2 ~ 3 次，若汤汁变干，可酌情加鸡汤，至猪排煮熟。
- 3 将猪排装盘，将锅中汤大火收汁，淋在猪排上，点缀辣椒圈。



## 芝麻小排

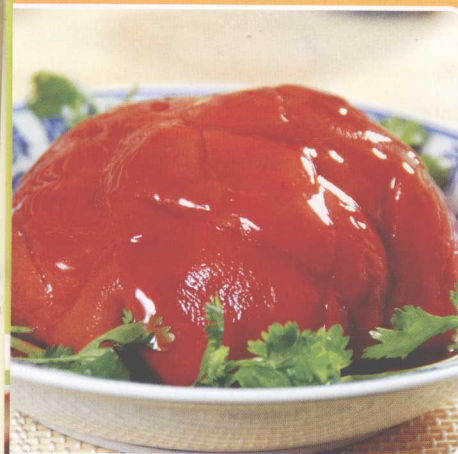
【材料】猪小排 1000 克。

【调料】葱段、姜片、大料、盐、水淀粉、植物油、白糖、醋、熟白芝麻各适量。

### 做法

- 1 猪小排洗净，剁段，焯水后去浮沫，放葱段、姜片、大料，用小火煮至小排段软烂，捞出，过油，煎至两面金黄。
- 2 锅中留底油，加清水、白糖，待白糖溶化，放盐、醋熬成深红色，将小排放入炒匀，用水淀粉勾芡，撒熟白芝麻炒匀即可。





## 红焖肘子

【材料】猪肘 1500 克、香菜 10 克。

【调料】蜂蜜、葱段、姜片、大料、花椒、水淀粉、酱油、味精、鲜汤、植物油、香油各适量。

### 做法

- 1 猪肘刮洗净，放入沸水锅中煮至八成熟，捞出，剔骨。
- 2 将蜂蜜抹在皮面上，皮面朝下放入油锅中炸至红色捞出。
- 3 在肘子的肉面剞上深十字花刀，保持肘皮相连，皮面朝下摆于碗内，放上葱段、姜片、花椒、大料、酱油、鲜汤上屉蒸烂；取出后，拣去葱段、姜片、花椒、大料，将汤滗入炒锅内，肘子扣在盘中间。
- 4 炒锅置火上，将汤汁烧沸，加味精，用水淀粉勾芡，淋香油，浇在肘子上，撒上香菜段即可。



## 酱汁猪蹄

【材料】猪蹄 500 克。

【调料】姜片、蒜片、葱段、葱花、辣豆瓣酱、大料、茴香、山柰、桂皮、丁香、草果、香叶、干辣椒、花椒、酱油、白糖、盐、味精、啤酒、水淀粉、植物油各适量。

### 做法

- 1 每只猪蹄切为 4 份，入沸水锅中煮至断生，捞起备用。
- 2 锅内倒植物油，烧至六成热，放入辣豆瓣酱炒干水分；加姜片、蒜片、葱段、大料、茴香、山柰、桂皮、丁香、草果、香叶、干辣椒、花椒，小火炒香，加清水烧沸，然后依次加入盐、白糖、酱油、啤酒、猪蹄，小火慢炖至熟。
- 3 捞出猪蹄放入盘中，用大火烧沸汤汁，捞出里面的调料，加味精，倒入水淀粉勾芡，将汁淋猪蹄上，撒葱花即可。



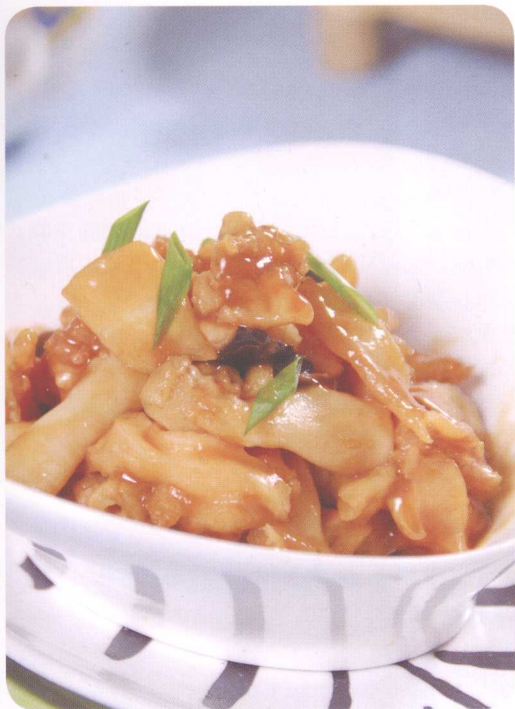
## 红焖猪蹄

【材料】猪前蹄 500 克、栗子肉 150 克、水发香菇片 50 克、水焯芥蓝 200 克。

【调料】葱段、姜片、料酒、料包（大料、陈皮、小茴香、花椒、白糖、味精）、酱油、高汤、水淀粉、植物油各适量。

### 做法

- 1 猪蹄刮洗净，剁成骨断皮连，放入葱段、姜片、料酒的沸水锅中煮 10 分钟，捞出沥水，用酱油抹皮面。
- 2 炒锅加油烧热，下入猪蹄、栗子肉炸 15 分钟，捞出沥油。
- 3 沙锅中倒入高汤烧沸，放入猪蹄、料包、香菇片、酱油、料酒加盖焖 3 小时，放栗子肉再焖 30 分钟起锅，拣去料包。
- 4 将猪蹄装入盛在芥蓝的盘中，再捞出香菇、栗子肉摆放碟边；锅置火上倒入焖汁煮沸，水淀粉勾芡，淋于盘内即可。



## 红烧蹄筋

### 材料

水发猪蹄筋500克,水发香菇、冬笋各50克。

### 调料

盐、味精、料酒、胡椒粉、酱油、水淀粉、葱段、清汤、姜片、植物油各适量。

### 做法

- 1 将猪蹄筋清洗干净,切条,放入沸水中焯透,捞出沥水备用;香菇去蒂洗净,切成片;冬笋剥壳,洗净切片备用。
- 2 锅置火上,倒入植物油烧至五成热,下入葱段、姜片炆锅,下入蹄筋、料酒,加入少许清汤、盐、胡椒粉、酱油、香菇、冬笋,烧至入味,加味精调味,用水淀粉勾芡收汁,出锅即可。



## 苦瓜烧猪尾

### 材料

卤猪尾巴300克、苦瓜200克。

### 调料

植物油、香油、盐、味精、胡椒粉、豆瓣酱碎、料酒、姜片、水淀粉、鲜汤各适量。

### 做法

- 1 苦瓜洗净,去蒂、瓢,切成条。
- 2 将卤猪尾剁成长段,根部较粗处劈开。
- 3 锅置大火上,加入清水烧沸,放盐,将苦瓜焯水后,捞出沥水。
- 4 锅置火上,倒植物油,烧至五成热,下姜片、豆瓣酱碎、料酒、猪尾,煸香后放入苦瓜条、盐、味精、胡椒粉,倒入鲜汤,以中火烧透入味,用水淀粉勾芡,淋入香油,出锅装盘即可。





## 软酥猪腰

【材料】鲜猪腰 350 克、猪肥膘肉 100 克。

【调料】冰糖、醋、葱段、姜片、清汤、酱油、料酒、味精、盐、香油各适量。

### 做法

- 1 将猪肥膘肉切成片；猪腰去腥臊，切片，焯水，去除杂味。
- 2 将竹算垫在瓦钵底，猪肥膘肉片铺在算子上，再放猪腰片、葱段、姜片，加入全部调料和肉、清汤盖上盖。
- 3 瓦钵置火上烧沸，改中火煨烂，收浓汁后离火，拣去葱段、姜片，将竹算提起放在瓷盘上，再将猪腰整齐排放于小瓦钵内，去掉肥膘肉，原汤倒入小瓦钵内，入笼蒸熟，吃时翻扣在盘中即可。



## 洋葱炒猪肝

【材料】鲜猪肝 300 克、洋葱 200 克。

【调料】姜丝、植物油、淀粉、酱油、胡椒粉、盐、白糖、料酒、味精、香油各适量。

### 做法

- 1 洋葱去外皮洗净，切成丝；猪肝洗净切片，用淀粉、酱油、胡椒粉、白糖、料酒腌渍 10 分钟。
- 2 猪肝片放入沸水锅中快速焯烫捞起，过凉沥水。
- 3 锅置火上，倒植物油烧热，炒香洋葱丝、姜丝，再放入猪肝片、盐，改大火翻炒至熟。
- 4 出锅前加味精调味，淋香油翻炒均匀即可。



## 辣香肥肠

【材料】猪大肠 350 克。

【调料】葱段、姜片、大料、桂皮、盐、酱油、白糖、辣椒粉、干红辣椒段、辣椒油、植物油各适量。

### 做法

- 1 猪大肠洗净，放入沸水锅中焯 5 分钟，捞出沥水。
- 2 锅内倒入水，大火煮沸，放入大肠、葱段、姜片、盐、酱油、白糖、干红辣椒段、大料、桂皮煮沸，撇去浮沫，用小火焖透，取出猪大肠，晾凉切斜刀块。
- 3 炒锅倒植物油烧热，放入干红辣椒段炒出辣味，加入切好的大肠、辣椒粉、辣椒油炒至入味即可。

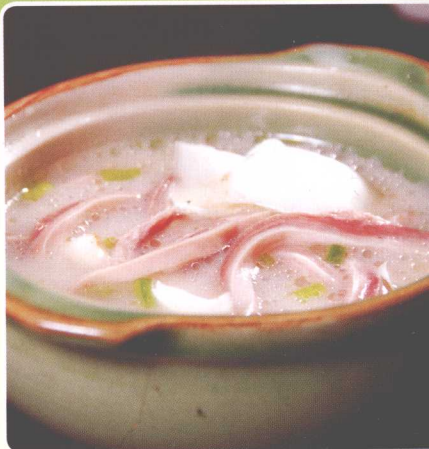
## 百合炖猪肚

【材料】猪肚 300 克、鲜百合 50 克。

【调料】胡椒粉、盐、料酒、味精、葱、姜各适量。

### 做法

- 1 将猪肚处理后清洗干净，放入沸水中大火焯烫一下，倒入少许料酒去除腥味，然后用清水把猪肚洗净切成小条；葱姜洗净，葱切段、姜切片；百合洗净，逐瓣掰开。
- 2 沙锅内加适量水，烧沸，放入猪肚条和葱段、姜片，盖上锅盖用大火煮沸，改小火炖 30 分钟，再将百合放入锅中继续煮 30 分钟，然后放入胡椒粉、盐、味精，搅拌均匀后即可出锅食用。



## 芹菜炒猪心

【材料】芹菜 350 克、猪心 250 克。

【调料】酱油、香醋、姜丝、植物油、香油各适量。

### 做法

- 1 将猪心洗净，放入沸水锅中焯熟，切成薄片。
- 2 将芹菜择洗干净，并将叶柄切成长段。
- 3 锅置火上，倒入植物油，油热后加入酱油、姜丝爆锅，然后放入芹菜段煸炒，至芹菜段将熟时放入猪心片，翻炒入味。
- 4 将炒好的芹菜猪心盛入盘中，加入少许香油、香醋即可。

### 营养快线

芹菜性质清凉，气味浓香，可凉血止血、平肝清热、祛风利湿等。尤其对于因阴虚内热或肝火引起的头晕、失眠等有辅助治疗作用。



## 水煮猪杂

【材料】猪杂（猪肝、猪肠、猪血、猪心、猪肺等）400 克。

【调料】植物油、辣椒酱、野山椒、辣椒油、姜片、葱段、盐、味精、高汤各适量。

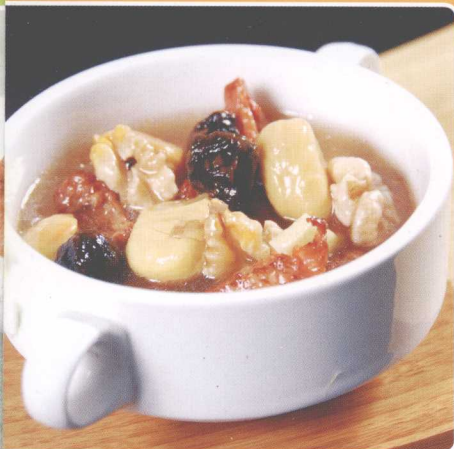
### 做法

- 1 将各种猪杂均洗净，切滚刀块；并将猪杂用姜片、葱段、盐、味精腌渍 8 ~ 10 分钟。
- 2 锅内倒植物油，烧热，将猪杂过油捞出，再放入辣椒酱、辣椒油、野山椒及适量高汤，最后加入猪杂煮入味即可。

### 贴心小提示

◆制作前需先将猪肝的筋膜除去，否则不易嚼烂；烹饪时不宜炒得太嫩，以免有毒物质残留其中。





## 坚果煲牛腩



【材料】栗子、核桃仁、桂圆肉各 50 克，牛腩 500 克。

【调料】姜片、盐各适量。

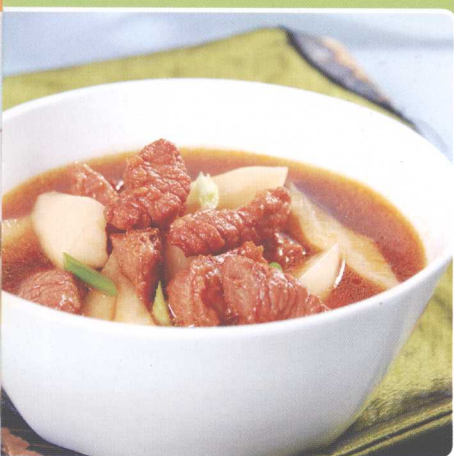
### 做法

- 1 栗子洗净用沸水泡软去皮、衣膜，备用；核桃仁洗净，去衣膜。
- 2 牛腩洗净去筋膜，切大块，在沸水中焯烫去血水。
- 3 锅中注入适量清水，煮沸后，放入所有材料再煮沸，加入姜片再转小火煲 3 小时左右，起锅前用适量盐调味即可。



### 贴心小提示

◆此汤汤品的味道非常甘甜，蛋白质相当丰富，很适合成长中的儿童与劳累者食用。



## 萝卜炖牛肉



【材料】白萝卜 450 克、牛瘦肉 100 克、鲜汤 200 克。

【调料】葱段、姜片、料酒、酱油、盐、味精、大料、植物油各适量。

### 做法

- 1 将白萝卜去皮、牛瘦肉去筋膜分别洗净，均切成方块，分别入沸水中焯烫，捞出。
- 2 锅内加植物油烧热，放葱段、姜片、大料炸香，加入鲜汤、料酒、牛肉块，炖至熟烂。
- 3 再放入萝卜块，烧沸，撇去浮沫。
- 4 待萝卜块熟烂，加入盐、酱油、味精，拣去葱段、姜片、大料。
- 5 小火继续炖 30 分钟，再撇去浮沫，出锅盛入汤碗内即可。



## 啤酒烩牛肉



【材料】牛腿肉 500 克、啤酒 300 毫升、洋葱 100 克、面包 50 克。

【调料】植物油、盐、胡椒粉各适量。

### 做法

- 1 牛腿肉洗净，去筋膜，切片，放入盐、胡椒粉中腌渍片刻；洋葱去皮洗净切丝；将面包用水浸透后搓碎。
- 2 锅置火上，烧热后倒植物油，待油烧至五成热时，放入牛肉片煎至上色，取出放入焖锅中。
- 3 锅留底油烧热，将洋葱丝炒至黄色，也盛入焖锅内，倒入部分啤酒，然后用小火焖熟，加盐调味，然后倒入其余啤酒和面包碎，煮至微沸即可。



## 洋葱黑椒牛柳

【材料】牛肉 800 克、洋葱 400 克。

【调料】料酒、酱油、淀粉、姜末、蚝油、烤肉汁、盐、黑胡椒、植物油各适量。

### 做法

- 1 洋葱去皮，洗净，切丝；牛肉洗净，去筋膜，切薄片，然后再切成细丝。
- 2 将牛肉丝用料酒、酱油、淀粉、姜末腌渍 20 分钟。
- 3 将蚝油、烤肉汁和黑胡椒调成味汁。
- 4 锅里倒油烧热，将腌渍好的牛肉丝煸炒一下，变色即捞出。
- 5 锅里另加植物油，烧热，放入洋葱丝，小火煸炒至柔软出汁。
- 6 转大火，加入牛肉丝快速翻炒，加入调好的味汁翻炒，加盐调味，拌匀出锅。



## 咖喱牛小排

【材料】牛小排 800 克、洋葱 300 克、土豆 200 克、胡萝卜 100 克。

【调料】植物油、调料 A（料酒、酱油、小苏打、清水）、调料 B（料酒、咖喱粉、盐、白糖、清水）各适量。

### 做法

- 1 牛小排洗净，从骨头中间切成小块，放入沸水中焯烫后去浮沫，用调料 A 调匀，腌渍 20 分钟；锅中放少量植物油，加热，将牛小排两面略煎后盛出。
- 2 洋葱去老皮洗净，切丁；土豆、胡萝卜分别去皮，洗净，切块。
- 3 锅置火上，倒植物油烧热放洋葱丁炒香，再加入咖喱粉同炒，然后放入胡萝卜和土豆，以及调料 B 烧沸。
- 4 改小火煮 10 分钟，再放入牛小排同炒入味，收干汤汁即可。



## 香煎牛肉扒

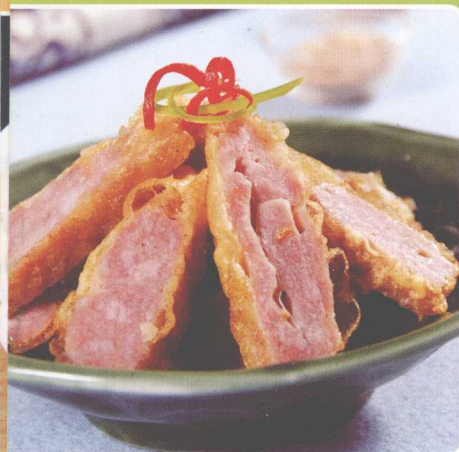
【材料】嫩牛里脊肉 800 克，胡萝卜、西芹、野山椒各 100 克。

【调料】盐、红葡萄酒、沙茶酱、花生酱、水淀粉、白胡椒粉、咖喱油、植物油、高汤、蒜末、葱末、料酒、香油各适量。

### 做法

- 1 牛肉洗净，去筋膜，剞十字花刀，用盐、料酒、白胡椒粉腌渍，胡萝卜去皮，西芹择叶，野山椒去蒂、子分别洗净切丁。
- 2 锅置火上加油烧热，下蒜末、葱末炒香，倒入胡萝卜丁、西芹丁、野山椒丁炒香，后加入沙茶酱、花生酱、咖喱油炒匀，倒入高汤，加盐炒至锅中材料均熟，淋入香油倒入碗中。
- 3 煎锅加油烧至五成热时，放入牛肉扒煎至两面上色，烹入红葡萄酒烧至入味，水淀粉勾芡，淋入炒好的食材即可。





## 酥炸牛肉卷

【材料】牛肉 350 克、网油 300 克、荸荠 100 克。

【调料】葱末、姜末、味精、胡椒粉、五香粉、白糖、酱油、料酒、盐、醋、淀粉、植物油、红椒丝、陈皮各适量。

### 做法

- ① 将牛肉剁成泥，加适量淀粉、白糖、盐、味精、酱油搅匀制成牛肉馅；陈皮洗净碾碎。
- ② 荸荠去皮，洗净，切小丁，和陈皮碎、胡椒粉、葱末、姜末、五香粉、料酒一起加入牛肉馅中搅匀。
- ③ 将网油摊开，撒上淀粉，放上牛肉馅，卷成卷。
- ④ 锅内倒植物油大火加热，放入牛肉卷，先用大火炸，后改中火炸熟，捞出厚片装盘，配盐、醋，加红椒丝点缀上桌。



## 葱烧牛蹄筋

【材料】牛蹄筋 200 克、冬菇 15 克、红椒 1 个。

【调料】姜丝、葱段、植物油、盐、味精、白糖、蚝油、酱油、料酒、水淀粉、香油、牛骨汤各适量。

### 做法

- ① 牛蹄筋洗净，放入清水中泡发好，切成粗条；冬菇洗净，去蒂，切条；红椒洗净，去蒂、子，切条。
- ② 锅置火上，倒植物油烧热，放入姜丝、牛蹄筋、冬菇条，烹入料酒，稍炒，加入牛骨汤、蚝油，改中火慢烧。
- ③ 烧到牛蹄筋熟烂时，倒入红椒条、葱段，烧透入味，调入盐、味精、白糖、酱油炒匀，再用水淀粉勾芡，淋入香油即可。



## 番茄牛尾

【材料】番茄、牛尾各 300 克。

【调料】料包（姜片、大料、花椒、陈皮、干山楂、草果、葱段、盐、料酒）、植物油、葱花、白糖、水淀粉、香油、番茄沙拉、香菜碎各适量。

### 做法

- ① 牛尾洗净，放水中浸泡，去除血水，放入加料酒的沸水锅中，去除杂质，捞出沥水；番茄洗净，沸水焯烫后去皮、蒂，切块。
- ② 牛尾放入高压锅，倒入适量水，放入料包，锅上气后，转小火压 45 分钟，放压后，连肉带汤取出。
- ③ 锅置火上加油烧热，放葱花爆香，下番茄块翻炒成酱，加番茄沙拉、牛尾及牛尾汤煮沸，加入白糖，转小火烧至汤汁红亮，牛尾入味，用水淀粉勾芡，淋香油，撒香菜碎即可。

## 酸辣牛百叶

【材料】牛百叶 100 克。

【调料】香菜、植物油、香油、料酒、盐、味精、胡椒粉、干红辣椒、葱段、姜片、蒜片、大料、水淀粉各适量。

### 做法

- 1 牛百叶泡洗干净，去黑膜，放入沸水锅内，加入葱段、姜片、大料煮熟捞出，过凉后切成细丝；香菜择洗干净，切段；干红辣椒洗净，去蒂、子，切细丝。
- 2 锅置火上，倒入植物油烧热，放入蒜片、干红辣椒丝、葱段、姜片、牛百叶丝翻炒片刻，烹入料酒，再放入盐、胡椒粉、味精调味，加入香菜段，用水淀粉勾芡，淋入香油即可。



## 浓香牛杂

【材料】牛杂 500 克，土豆、胡萝卜各 300 克。

【调料】陈皮、姜片、葱段、豆瓣酱、盐、味精各适量。

### 做法

- 1 土豆去皮，洗净切块；胡萝卜去皮，洗净切块。
- 2 将牛杂处理洗净，切块，放入瓦罐煲中。
- 3 向瓦罐煲中加入适量水并放入胡萝卜、陈皮、姜片、葱段、豆瓣酱煲 30 分钟。
- 4 再加入土豆块继续煲 15 分钟，加味精、盐调味即可。

### 营养快线

牛杂鲜美无油腻，而且含有丰富的蛋白质，属典型的绿色食品，备受人们的青睐。



## 凉瓜牛肚

【材料】凉瓜（苦瓜）300 克、牛肚 400 克。

【调料】植物油、姜丝、葱花、盐、白糖、鸡精各适量。

### 做法

- 1 凉瓜洗净，去蒂、瓢，切片；牛肚处理干净，放入沸水锅中焯烫后切片。
- 2 锅置火上，倒植物油烧热，放姜丝、葱花爆香。
- 3 下入牛肚片快速翻炒，随即放入凉瓜片翻炒片刻，加入适量的盐、白糖、鸡精，翻炒均匀即可。

### 营养快线

牛肚含有丰富的蛋白质、脂肪等，有补气养血，补益脾胃，补虚益精之功效，对于气血不足、营养不良、脾胃薄弱之人尤为适宜。

