

酸 甜 苦 辣 咸

鲜 香 麻 脆 爽

每天一种新口味

十味家常菜

1000样

董国玉 主编

高真 执行主编

赖咏 总策划



全彩终结版

19.80元

超低实惠价

辽宁科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

每天一种新口味·十味家常菜1000样 /董国玉主编.
—沈阳:辽宁科学技术出版社, 2008.4
ISBN 978-7-5381-5423-8

I. 每… II. 董… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第028649号

每天一种新口味

十味家常菜 1000样

董国玉 主编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 167mm×230mm

印 张: 16

字 数: 300千字

出版时间: 2008年4月第1版

印刷时间: 2008年4月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

总 策 划: 赖 咏

责任编辑: 众 合

文字编辑: 夏 琦

封面设计: 刘 誉

版式设计: 曾远慈

责任校对: 王春茹

书 号: ISBN 978-7-5381-5423-8

定 价: 19.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

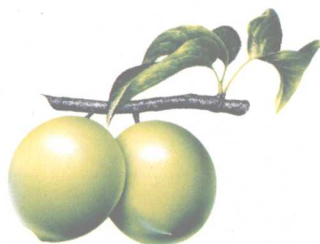
如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律 师 声 明: 本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS
<http://www.mshbook.com>





主 编 介 绍

董国玉，粤港烹饪名师，中国烹饪协会会员，资深食雕工艺师。作者从事厨艺工作十余年，精通粤菜，尤其擅长燕鲍翅的烹制，先后在广东各地多家酒店担任过行政总厨、餐饮总监等职务。作者在食雕技艺方面也有造诣，多次参加国内国际烹饪大赛并多次获奖，现担任广东好莱湾酒店（四星級）餐饮总监。

酸甜苦辣咸 鲜香麻脆爽

每天一种新口味

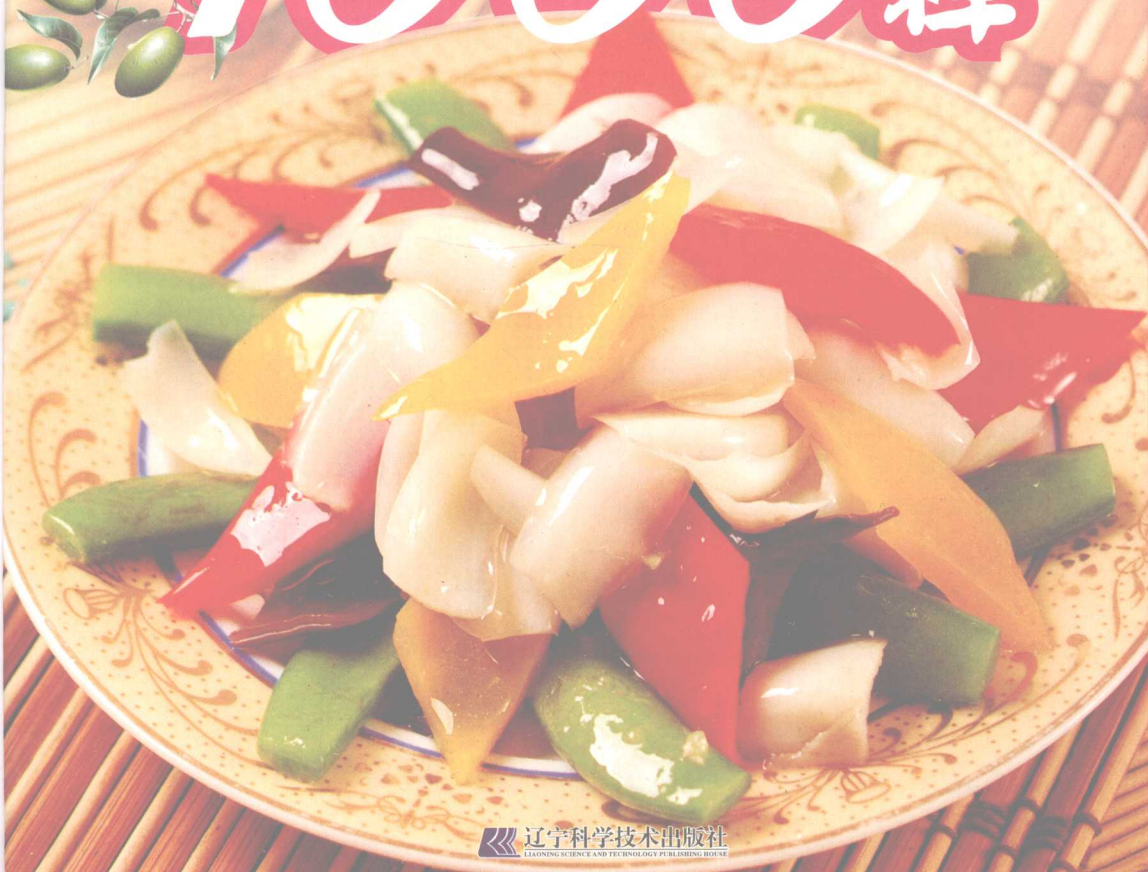
（十味家常菜）

1000样

董国玉 主编

高真 执行主编

赖咏 总策划





Foreword

前言

十味家常菜，每天吃出新口味

民以食为天，可见吃在我们生活中占有多么重要的地位，但如果每天都重复相同的菜式，没有新的花样，没有新的口味，那么吃起来也是非常乏味的。一日三餐除了解决温饱问题之外，还必须提升吃的品质。然而家有男女老少，众口难调，有的人喜爱甜食，有的人无辣不欢。如何让每一个家庭成员都对口味，吃得愉快，吃得尽兴，吃出营养，吃出健康，《每天一种新口味·十味家常菜1000样》一书是您的最佳选择，更是您幸福“口味生活”的好帮手。

本书分为十个部分，介绍了当前非常流行的家常菜十种不同的口味，共计1000道菜肴的制作，并在其中加入了许多健康营养方面的小贴士。所选菜式都是根据现代人的饮食结构和营养需要精心调配而成，为读者精心设计的菜品不仅口味独特，而且营养丰富、诱人食欲，非常方便快捷、简单易学。本书聘请专业厨师专门制作，并由专业摄影师拍摄。全书图片精美，设计精致，内容包含了家常菜四性、七色、十味的科学配餐方法及当今流行的10种最佳口味的家常菜食方，是极具实用性、可操作性、知识性的厨房宝典，让您在满足一家老少胃口的同时，还能掌握许多的营养知识，同时还能让读者在紧张忙碌生活的同时，可以省时省力做出美味佳肴来，充分享受美食为生活所带来的无穷乐趣。让您吃得好，吃得健康！

酸甜苦辣咸，鲜香麻脆爽，十味家常菜，男女老少，众口不再难调。大家不妨亲自动手做一做，用心感受每天一种新口味的不同快感。

名师文化出版(香港)有限公司
董事总编辑 资深出版策划人

赖咏

2008年4月于广州



目 录

Contents



第一章 酸之味

- 12 / 酸汤鲤鱼
酸菜粉丝煮白肉
山楂肉干
黄瓜拌裙带菜
- 13 / 酸菜鱼肚
红椒莲藕片
血酱仔鹅
醋泡萝卜
- 14 / 冬菇淋椰菜
醋拌海蜇
莲藕拌腰花
酸菜鲤鱼
- 15 / 粉皮肉丝
多味白鳝
泡椒酸菜鱼
醋味金瓜丝
- 16 / 酸窝菜石糕片
鲜香桂鱼羹
酸辣白菜
螺肉拌黄瓜
- 17 / 凉拌酸黄瓜
海米菜心
焗西红柿
酸豆角炒肉
- 18 / 酸甜排骨
黄瓜拌蜆丝
柠檬煮鸡翅
茄酱牛肉汤
- 19 / 冬笋炒羊肉
泡菜三宝
酸甜芹菜
西红柿蛋花汤
酸甜笋片
- 20 / 醋熘油皮

- 多味黄瓜
酱醋茄子
酸菜肉丝
- 21 / 红白相配
山楂黄鱼汤
油淋螺片
茄酱肉丁
酸辣蒜花
- 22 / 双味鳊鱼卷
卤味三鲜
西芹菠萝炒火腿
海蛎子炖酸菜
酸豆角炒鸡肾
- 23 / 香菇炒白菜
白醋泡凤爪
杂锦营养汤
猪杂炖酸菜
24 / 黄瓜莲藕汤
酸辣榨菜肉汤
黄瓜拌蜆头
凉拌酸莴笋
醋熘大白菜
- 25 / 酥炸青椒
鸡血豆腐汤
酸味芥菜蛋花汤
椒香金针菇
煎西红柿
- 26 / 泡菜炒腰花
酸甜五花肉
凉拌白菜心
酸辣西瓜皮
苹果青椒丝
- 27 / 酸果汁肉脯
柠汁虾球
油炒响螺片
双肉酿龙眼
甜酸肉丸
- 28 / 酸辣杂碎汤
酱炒肉丁
凉拌鱿鱼

- 梅子排骨
橘酪蒸鸡
29 / 柠檬鸡条
熏烤鳊鱼
香橙鱼片
醋熘双色豆腐
酸甜牛肉
- 30 / 酸菜蒸大肠
糖醋肥肠
串烧海鲜
糖醋肉皮丝
- 31 / 糖醋羊肉
醋熘鹅肉
柠檬煮鸭
金牛牛柳
多味泡菜狗肉
- 32 / 柠檬鸭肝
山药炒西红柿
冬菜蒸牛肉
松仁桂鱼
糖醋明珠
- 33 / 蒜香猪大肠
酸菜荷包蛋
大蒜焖仔鸭
开胃面
冬菜炒大肠



第二章 甜之味

- 35 / 八宝果饭
糖汁糯米莲藕
姜汁撞奶
凤城炒牛奶
- 36 / 草莓酸奶蛋糕
百合莲子红豆沙
拌腐丁红皮
挂霜丸子

- 37 / 香菜炖鲫鱼
冬瓜蓉雪蛤甜羹
百合蒸南瓜
鲜甜大虾
- 38 / 酒香猪手
香甜山药
奶油核桃冻
拔丝苹果
- 39 / 拔丝银杏片
一品寿桃
啤酒鸡翅
蜜汁金泥
- 40 / 蜜汁肥桃
拔丝空心小枣
蜜汁牛肉
珠联璧合
- 41 / 酸甜萝卜丝
空心玲珑丸
香甜山药料
银耳椰奶盅
- 42 / 白糖拌山药
蜜汁元宝白果
雪蛤映林蛙
蜜汁梨丸
- 43 / 串串蒜香
五果冰淇淋
糖醋汁猪蹄
燕窝围虾
- 44 / 双味地瓜
百合汤圆
冰糖莲子
薏米竹参甜汤
- 45 / 桂花红薯粥
虾胶葛粉球
糯米芝麻团
酒酿小元宵
- 46 / 美味烧鹅
菊蜜芝麻排骨
龙眼肉丸
果味蒸猪肘
- 47 / 荔枝鸡爪汤
蜜汁红芋
苹果煮牛肉
陈皮红豆沙
- 48 / 鲜虾肉丸
面包夹火腿

- 蛋清鲜奶干贝
八卦太极山药
- 49 / 枣米核桃糊
拔丝山药
蜜饯藕羹
双糖五花肉
- 50 / 海南椰子盅
红梨煎鹅肝
煮五果丁
陈皮八宝汤
- 51 / 豆皮寿司
猕猴桃柳橙汁
糖醋茄饼
豆沙包
- 52 / 萝卜烧鸡肉
酱香鱼头汤
肉末镶冬瓜
莲子红豆酿银瓜
- 53 / 糖炒鸡蛋
枸杞枣归山药汤
竹笙银耳汤
酸甜黄瓜
- 54 / 美味肉冻
枸杞阿胶粳米粥
鸡腿茄子煲
西红柿鸡蛋甜汤
- 55 / 酒酿甜藕片
甜果西瓜丁
玉米胡萝卜烧青豆
三红糯米粥
- 56 / 拔丝藕块
桃梨焖牛肉
素炒什锦
胡萝卜焖牛腩
- 57 / 叉烧里脊
香炸土豆饼
粉丝牛筋煲
柠檬汁豆腐
- 58 / 凉拌鸭梨丝
土豆胡萝卜炖牛腩
芹菜松子菜花汁
牛肉空心菜
- 59 / 萝卜炖蜜糖
花生芝麻挂土豆
糖椒四季豆
糖拌腰果



第三章 苦之味

- 61 / 蟹丝炒芥菜
苦瓜镶肉
杏仁拌芥兰
胡萝卜拌苦菜
玉米笋炒芥菜
- 62 / 鱼腥草拌莴笋
蒜泥芥兰
煎苦瓜瓜粒饼
菇笋苦瓜汤
虾仁扒芥兰
- 63 / 多宝酿苦瓜
鱿鱼扒芥兰叶
双鲜扒芥兰
干贝扒芥菜头
- 64 / 双椒炒苦瓜
干贝胡萝卜煮芥菜
苦瓜烧鸭掌
芥兰白果鸡盹
- 65 / 芪杏炖鹌鹑
苦味茄墩
冰镇蜜苦瓜
芥兰腰片
苦笋炒排骨鸭块
- 66 / 苦笋烧江团
苦笋烧花甲
干炒苦瓜青椒
苦笋煮黄腊丁
- 67 / 苦瓜炒腊肉
苦笋猪脚海鲜煲
苦笋酸菜焖五花肉
苦菜扣肉
- 68 / 咸蛋苦瓜汤
苦瓜煮鸡腿
素炒苦笋
凉拌苦笋
苦笋炒腊肉
- 69 / 咸蛋炒苦瓜
苦菜炒猪肝
椒丝拌苦瓜

- 苦瓜丝拌熏干
菠萝烧双瓜
70 / 苦笋牛肉片
苦参鸡蛋
山楂煮鱼腥草
苦瓜烧肥肠
马兰头炒猪肝
71 / 芥菜头烧猪肝
苦瓜拌牛肉
香椿炒鸡蛋
煎香椿饼
香椿竹笋
72 / 苦瓜焖鸡翅
长寿马兰头
蒜蓉油麦菜
香芹炒黄豆
蒜蓉拌苦菜
73 / 马兰头拌螺肉
排骨香麦菜
松仁拌茭白
芥菜酸辣汤
清炒油麦菜
74 / 五素烧芥菜
苦瓜拌豆腐
芥菜头粥
菜头炒肉丝
75 / 豆豉鲢鱼油麦菜
香炸牛肉炒芥兰
芦荟汁煮西芹
苦麦菜粥
茯苓蒸鸡
76 / 豉汁凉瓜炆蟹
酱香瘦肉芥兰菜
凉拌苦菜
干煸青椒苦瓜
苦瓜焙鱼排骨汤
77 / 苦瓜排骨黄花煲
双枣苦瓜干煮鸡腿
腐竹蛤蚧芥菜汤
苦瓜煮带鱼
艾叶羊肉汤
78 / 高汤艾叶
艾叶蛋花汤
芥兰鸭片
芥兰鸡柳
艾草炖鸡

- 79 / 艾叶糯米糍
艾叶煎蛋
艾叶炸肉饼
艾叶饺子
红枣艾叶炖羊肉
80 / 艾叶香菇煲鸡心
冬菜苦瓜
冬菇炒苦瓜
苦瓜炒荸荠
苦瓜煎鸡蛋
81 / 羊肝炒芥菜
鱼丸苦菜汤
芥兰炒青鱼肉
芥菜煮鱼脯
莲藕芥菜汤



第四章 辣之味

- 83 / 香辣鸡丁
双椒黄瓜片
双椒炒鳝片
双椒炒羊血
84 / 炆辣肉片
泡椒炒肝片
豆芽魔芋炒辣椒
烤黑胡椒牛肉
小辣椒拌干丝
85 / 麻辣臭豆腐
虾仁彩椒
蒜薹火焙鱼
辣烧豆腐饼
86 / 扒香辣虾仁
烤香辣鱿鱼条
蒜薹炒羊排
香干炒芹菜
菇笋辣萝卜
87 / 剁椒蒸鱼头
水煮辣味肥肠
醋拌辣味白菜
辣酱蒸鱼嘴
剁椒白鸡
88 / 腌辣椒韭菜
芥末辣墨鱼
辣椒萝卜
芥末鸡丝
烧拌辣椒丝
89 / 麻辣酥鲫鱼
油炸麻辣豆
椒香双脆
椒爆牙签牛肉
煎酿双色椒
90 / 豆辣基围虾
双椒蒸鱼头
芝麻青椒丝
生炒冬笋尖
剁椒蒸豆干
91 / 焦炸鳝丝
豉椒蒸腊肉
辣酒煮肥牛
干锅鹅肠
泡椒煮鱼脯
92 / 红油杂烩汤
小炒甲鱼
豆辣肉卷
蕨菜炒腊鸡肠
93 / 尖椒豆干炒腊肉
珍珠炸椒鱼卷
火锅涮兔肉
小炒凤爪筋
94 / 芥兰炒鸡脆骨
尖椒炒猪小肠
油炸豆腐煮鲤鱼
尖椒炒山羊肉
95 / 辣椒焖猪手
辣子羊腿
双椒炖鱼头
干锅萝卜片
96 / 野山椒煮鸡爪
芝麻虾酱拌生菜
麻辣卷心菜
朝天椒炒鸭肠
辣子鸽块
97 / 泡椒烧腰花
芥末四季豆
红油耳片
香辣田螺
青椒炒猪心

- 98 / 卤香鸭肠
酸辣粉皮汤
泡菜炒肉末
辣酱鸡腿肉
香辣五宝
- 99 / 鳝鱼鸡丝汤
沙嗲酱牛肉
辣椒炒蚬肉
姜丝炒螃蟹
- 100 / 辣拌猪头肉
甜辣藕夹
辣味猪皮丝
泡椒鳗鱼肉
- 101 / 豆干炒猪腿肉
咖喱辣肚丝
水煮肉片
辣炒通菜梗
胡萝卜木耳炒花菜
- 102 / 甘蔗香辣兔腿
辣椒炒毛豆
尖椒炒肝片
剁椒狗肉
- 103 / 辣椒炒蛋
什锦肉丁
豆腐干炒豆角
葱香辣土豆
辣炒菜头
- 104 / 菜花辣椒木耳
辣椒炒素鸡
香拌豇豆
菠萝炒鸡片



第五章 咸之味

- 106 / 板栗焖鸡
猪肺菜干汤
雪菜蒸黄鱼
腊肉蒸鸡块
- 107 / 榨菜肉丝蒸鱼
椒盐脆豆腐
杂菌煲
三腊合蒸
- 108 / 一品大白菜
咸鲜木犀肉
西芹咸香白果
咸蛋蒸肉末
- 109 / 咸香茄子煲
盐水毛豆
盐水煮花生仁
咸鱼鸡粒烧豆腐
- 110 / 玉兰咸百叶
盐水煮鸡肫
蕉叶烧咸鱼
可乐煮鸡翅
- 111 / 南瓜蒸咸肉
荷兰豆煎藕饼
豆腐冬笋泥鳅汤
卤水咸鸭
- 112 / 酱萝卜炒腊牛肉
水煮烟笋
盐水菜花
盐水对虾
- 113 / 荷香腊肉
毛豆炒咸菜肉丁
咸鱼鸡粒蛋炒饭
咸肉炒饭
- 114 / 手撕鸡丝
咸鲜荷叶饭
咸蛋松花球
咸鱼蒸肉饼
- 115 / 香爆羊里脊
椒盐大肠
鸡腿菇烩青瓜
咸瓜米椒爆肚丁
- 116 / 凤梨泡菜
蚝油蒸甲鱼
猪肚烩牛肝菌
韩式泡菜
- 117 / 蒜香苋菜
豆腐烧肉末
盐焗烤虾
盐焗鸡
- 118 / 尖椒炒腰花
炸洋葱
油煎咸带鱼
扒牛肉条
- 119 / 梅菜扣肉
姜丝蒸豆干
- 莼荠烩冬菇
咸猪肉
- 120 / 香煎秋刀鱼
豆角炒肉丝
菠菜炒鸡蛋
酸菜鲫鱼汤
- 121 / 豆腐干拌黄瓜
熟炒茄泥
酱烧豆腐
金针菇炒菜心
- 122 / 鸭蛋冬瓜羹
韭黄干丝
玉米笋火腿烧鸡
烤秋刀鱼
- 123 / 西兰花炒牛肉
荷叶蒸鸡
菜叶松肉条
红烧茄子
- 124 / 姜丝牛柳
豆瓣烩胡萝卜
芥菜咸蛋汤
菠菜煎蛋
- 125 / 三鲜烩蘑菇
金针菇黄瓜炒木耳
口蘑烧豌豆
芝麻烧扁豆
- 126 / 青椒炒肉丁
泡制咸韭菜花
爆炒腰花
丝瓜煨蹄筋
- 127 / 鲑鱼炖五花茄子
西红柿酿草菇
菜心炖狮子头
嫩姜炒羊肉
- 128 / 笋末猪肉蒸饺
鸡肉水饺
竹笋烧木耳
咖喱双菇
- 129 / 茶树菇番薯粉煲
五香鲤鱼
多宝白菜
上素乳鸽
- 130 / 酿鸡皮
芋头糕
雪菜黄鱼
鲜鱼生菜汤



第六章 鲜之味

- 132 / 雪梨豆荚炒百合
荷叶蒸鸡丝鳊鱼
青椒回锅肉
百花酿豆腐
- 133 / 玉参焖鸭
五鲜黄金糕
双冬烧肉
香菇烧豆腐
- 134 / 草菇烧丝瓜
红烧官燕
海鲜拌白菜
胡萝卜烩油菜
- 135 / 牛奶煮鱼片
海参鸡肉汤
清香金针菇
鲍鱼扒鱼翅
- 136 / 海带豆仁汤
甜椒丝瓜
鲜香牡蛎
南瓜海带肉汤
- 137 / 冬笋牛肉丝
山药炖猪血
豆腐苦瓜清汤
牛肉丸蒸豆腐
- 138 / 豆苗笋鸭
西洋菜煲生鱼汤
豆芽猪骨汤
双冬炖鱼头
- 139 / 海带丝蒸蛋
芦笋蒸肉片
豆苗烧冬笋
粉蒸鳝片
- 140 / 鲫鱼炖花菜
香菇胡萝卜蒸包菜
鲜炒菇笋
榄菜虾仁蒸豆腐
- 141 / 啤酒鲤鱼
山药蒸黄爪
蒜蓉蒸丝瓜

- 西红柿酿肉
- 142 / 盐水套虾
西芹百合炒墨鱼
香菇烧白菜
豆腐蛋羹
- 143 / 魔芋豆腐煲
鲫鱼鲜汤
杂锅猪肚豆腐
肉炒三丝
- 144 / 冬笋烧豆苗
木耳海米烧冬瓜
豆腐丝瓜鲜虾仁
茄子烧鱼片
- 145 / 豆腐鸡肉丸子
青豆烧鸡翅
粉蒸竹筒鱼
火腿胡萝卜烧菜花
- 146 / 茄汁焖虾
雪菜烧豆腐
荸荠莲藕汤
丝瓜煮咸蛋黄
- 147 / 丝瓜姜丝烧海苔
鱿鱼芋头汤
脊骨菠菜汤
草菇烧芦笋
- 148 / 肉丸酿鸡蛋
兔肉炖萝卜
蘑菇冬笋尖
豆腐烩蘑菇
- 149 / 金针鲤鱼汤
海米紫菜蛋汤
三冬鲜汤
毛豆煎蛋
- 150 / 南瓜煨米汤鸡
菠菜煮豆腐丸子
鸡肉馅腐卷
双冬烧菜心
- 151 / 梅菜扣肉
豆豉焖鲈鱼
芋头排骨汤
胡萝卜芦笋炒墨鱼
- 152 / 蛤蜊鲫鱼汤
金针菇煮鸡丝
什锦米线
鸡蓉鲜贝煮冬瓜球
- 153 / 豆腐香菇肉末

- 肉酿冬菇
红蟹粉丝煲
芦笋炒鲜贝
- 154 / 笋片芋头海参汤
木耳蘑菇杏仁羹
雪菜炒冬笋
排骨冬瓜汤
- 155 / 韭菜炒干丝
烧烩四宝
家常虎皮蛋
冷盘鸡肾
- 156 / 皮蛋苋菜汤
玉兰肉片
椒盐八宝鸡
咸蛋蒸肉饼



第七章 香之味

- 158 / 芦笋口蘑烧鸡
香甜芋头
葱油香饼
荷叶蒸鸭
- 159 / 锅香牛排
莲香荷叶蒸鸡腿
香辣土豆
葱香土豆
香煎平鱼
- 160 / 蛋香蛤蜊
荷香羊肉
醋焖鸡三宝
木耳辣鲑鱼
- 161 / 肉香土豆饼
葱姜蒸牛肉
荷香蒸排骨
香蒸花菜肉丸
- 162 / 腐乳拌肉
芦笋三素
龙井蒸牛肉
糯香甜枣
- 163 / 油爆肝尖
香甜面糕
栗子观音排骨汤

- 薯香炒蛋
香煎春饼
164 / 蒸小笼包
香蒸茄条
香酥排骨
豆瓣牛肉
蛋香鱿鱼
165 / 酱烧茄瓜
煎串牛肉
红烧带鱼
芹黄鱼丝
166 / 冬菜炒肉末
香烤猪腰
黑白芝麻烧豆干
田螺啤酒鸭
167 / 荷香粉蒸肉
草菇蒸鸡
酱香冬瓜泥
香辣狗肉
168 / 香糯排骨
菇香鱼饺
香煎芋饼
枸杞茶汤炖鸡
香汁肉末酿田螺
169 / 酱酥桃仁
葱爆兔肉
串串香肉
香炸牡蛎
170 / 锅巴肉片
香烤海螺
香烤五花
西兰花烧牛鞭
香烤鳗鲡
171 / 香包拉蛋卷
芒果鸡丁炒饭
香辣香肠
香汁烧鱼皮
五香松蓉烤
172 / 鸡油烧冬菇
洋葱炖排骨
草莓烤鸭
鱼香肉片
铁观音烧牡蛎
173 / 番茄酱炒鸡蛋
香烤苹果
荷香鲈鱼肉

- 香酱烤墨鱼
174 / 炒香三色菜
酒香扒扇贝
蛋包鸽肉菜丁
辣酱烤兔肉
175 / 姜烧魔芋
葱油肉饼
白菜烧肥肠
咖喱香鸡
176 / 茉莉花炒鸡片
煲瓦块鸡
肉丁焖豌豆
鸡肉煎饼
177 / 黄瓜炒肉片
橘皮鸡丝
香炸羊肝
山椒啤酒兔
178 / 红薯炒牛肉
冬笋炆羊肉
香烤牛肉
奶汁扒鸡
香甜糯米藕片
179 / 鲤鱼包羊肉
香爆散蛋
生菜猪尾
咸鲜炖肉
180 / 雪菜笋肠
蛋炒鱼肉
香味茄片
菠菜拌兔肉



第八章 脆之味

- 182 / 爽脆嫩虾
脆炸海带
脆炸鳝条
爆炸鱿鱼圈
183 / 菠萝烧鸡丁
冬瓜夹火腿
脆炸田鸡
葱香脆鳝
香浓脆饼

- 184 / 琥珀桃仁
煎南瓜烙
糯米南瓜饼
葱香脆鸡肝
锅巴肉片
185 / 香菇春卷
香麻翡翠饼
黄豆海带饼
香炸鸡肝
186 / 青瓜炒双魷片
干炸肉段
脆炸蛎黄
干炸腰花
香脆里脊花
187 / 面包田鸡
干炸肉丸
炸芝麻鱼片
香脆芋头
焦炸肥肠
188 / 蛋白炸鲍鱼
酥炸山药
脆丝炒里脊
香辣野苘蒿
189 / 腐皮鲫鱼
香芋鸡排
炸金丝
椒盐墨鱼丸
190 / 酥骨鲫鱼
金针菇春卷
香煎兰花冬笋
炸藿香
191 / 烧镶貽贝
如意金条
茄子乳酪夹
牙签芹香肉片
美味鸡蛋卷
192 / 紫菜鳕鱼酥
银鱼拌花生
荸荠淮山虾肉丸
虾皮牛柳
193 / 烧煮狮子头
干炸鸡块
灌汤鱼肚
酥炸荔枝球
194 / 芝麻拌芹菜
虾片鲜贝

第九章
麻之味

- 黄金三文鱼卷
软炸鸽肉
195 / 软炸银鱼
芝麻沙丁鱼
风味烤泥鳅
夹心莲藕
怪味鲢鱼丸
196 / 海参虾肉蛋饼
辣香脆豆腐
香柠脆鸭
椒盐凉瓜
197 / 大白菜炒木耳
西红柿肉蓉脆锅巴
豆沙蛋黄酥
萝卜丝酥饼
198 / 椒盐鸡肝
香脆麻花
酥炸鸡翅
酸甜脆鸭
199 / 香酥带子
南荠黄瓜炒肉片
焦脆鸡蛋
咸鲜虾仁
200 / 香酥鸭
骨香脆皮刺参
苹果鹌鹑
腰果鸡丁
香脆花生米
201 / 煨酥鲫鱼
炸香脆皮鸡
香酥鸡腿
松脆饭锅巴
202 / 甜脆花生
香酥冬瓜
脆炸仙人掌
软酥肘子
203 / 酱香鳗鱼
酥香蹄筋
香煎南瓜
酥炸羊肉
204 / 炸萝卜丸子
脆炸菜花
酒香脆肉
拔丝杨桃
干炸大蚝
- 206 / 麻辣牛柳肉
椒盐五花肉
兰花肚丝
凉粉鲢鱼
207 / 豆腐烧蟹块
粉皮拌鸡丝
麻辣草鱼
热炆鲈鱼
208 / 辣子花螺片
魔芋鸭肠
多味牛肉豆腐
小笼粉蒸牛肉
209 / 椒麻紫菜
香麻鸡块
白肉彩丝卷
麻辣蛋羹鱼
210 / 椒麻四季豆
川味鹅头
麻辣萝卜丝
麻辣南瓜丝
黄瓜拌猪心
211 / 凉拌鱼皮
宫保双味
肉末烧豆腐
豆花鲜鱼
212 / 香辣牛肚
陈皮鸡
牛肉麻婆豆腐
双菇老豆腐
213 / 豆芽油皮卷
花生萝卜丁
椒麻莼菜汤
豆渣烧猪蹄
214 / 麻辣茭白
拌茼蒿腐竹
豉椒河蚌
椒麻牛舌
215 / 椒油拌油菜
椒泥排骨
- 韭菜豆腐
墨鱼炒豆芽
216 / 椒麻鸭掌
椒盐鸡翅
蒜苗拌黄豆
椒丝猪肚
鸡蓉海蜇
217 / 麻辣鸭块
鸭丝皮蛋面
松仁鳗鱼花
卤味虾
辣子鸡脖
218 / 麻辣鹅肉
木耳风味鸡
麻婆猴头菇
红薯蒸肥肠
219 / 香麻猪肝
白菜煎猪肝
豆瓣辣猪舌
香麻田鸡腿
220 / 五香肉
葱烧豆干
麻辣猪尾
红烧肘子
221 / 油菜炒腰花
泡椒驴肉片
扒牛舌
豆腐煮大肠
222 / 香卤牛肉
麻辣薯条
大肠炒红白豆腐
炸土豆肉卷
223 / 卤水鸭胗
鸡肉卷
干煸滑子蘑
水煮牛肉
毛血旺
224 / 麻辣羊蹄花
担担面
川味糯米饭
麻辣肉片
225 / 花椒姜枣汤
炒八宝时蔬
猪血肠
椒雪肉片

- 226 / 红烧猪尾
椒盐猪尾
麻辣狗肉
麻辣羊肉
- 227 / 椒香鸡肉片
黑椒鸡块
杞鸡烧萝卜
干炸狗肉
- 228 / 五香猪舌
香烧干丝
栗子肉猪腰汤
酱爆茄丁
- 229 / 韭黄拌肚丝
豌豆拌土豆
椒盐兔肉
牛肉拌花生米



第十章 爽之味

- 231 / 双枣蒸香菇
醋熘莴笋
爽口拌菜
百丝白菜卷
- 232 / 油爆肚花
西红柿煮鱼片
果味瘦肉汤
三鲜蒸丝瓜
- 233 / 香橙汁炒排骨
萝卜鱼肉汤
火腿烘蛋
美味牛肉汤
- 234 / 菠菜黄豆汤
小白菜土豆西红柿汤
软滑香蛋
红枣花生炖猪蹄
- 235 / 腐乳五花肉
胡萝卜豌豆鸡肝丸

- 珍珠糯米丸
豌豆草菇炒鱼丁
- 236 / 煎牛里脊
凉拌肚丝粉皮
洋葱炒芦笋
瓜皮芹菜炒鳝片
冬笋炒西兰花
- 237 / 苹果牛肉丝
西芹菠萝炒火腿
糖酥鲫鱼
海带玉米笋炒鸡肉
- 238 / 葱油煎鱼嘴
煎卷筒笋丝
红枣炒木耳
果汁煎软鸭
- 239 / 木耳拌黄瓜
银鱼煎蛋卷
香菇油面筋
豆酱烧冬瓜
虾米烧豆腐
- 240 / 爽口酥鱼
南瓜烧肉
清烧菱角肉
木耳烧鸭肝
- 241 / 板栗红枣烧羊肉
冬瓜烧猪肚
番茄酱炒芦笋
红烧鱼尾
- 242 / 橘皮烧带鱼
刀豆烧土豆
焦炸泥鳅
豆沙西瓜皮
- 243 / 冬笋炒猪肝
冬菇烧猪脑髓
口蘑烧萝卜
青蒜烧豆腐
- 244 / 菠萝拌鸭块
香干粉丝拌菠菜
酥海带
笋片拌海螺
木桶板栗烧鸡肉

- 245 / 香油黄瓜
桂花甜芋
芋头鱼肚汤
莴笋拌粉皮
鸡杂炒黄瓜
- 246 / 卷心菜炒虾干
三丝生菜
脆皮牛肉片
- 247 / 萝卜煮花甲
鸭蓉鱼肚
茼蒿鸭盹
兰豆炒卤鹅掌
- 248 / 薏仁青瓜拌海蜇
牛筋煮腊肉
银耳豆腐汤
泡腌菜心猪耳
- 249 / 洋葱烧海参
辣烧鸡脆骨
黄瓜拌海螺
四季豆炒竹笋
- 250 / 葱油海参片
奶汤口蘑鱼肚
蒜苗鸭片
海米拌黄瓜
- 251 / 腰片拌生菜
黄瓜炒肉片
绿豆芽炒红椒
海米扒木耳菜
- 252 / 白菜鱿鱼煲
黄瓜拌耳丝
姜汁胡萝卜豆角
腐竹拌芹菜木耳
- 253 / 冬瓜粒煮鸡肠
青瓜西芹牛柳
青椒胡萝卜熘花腩
- 254 / 青瓜炒牛肚片
素腰花蒸板栗
瓠瓜炒肉
胡萝卜红绿肚片
- 255 / 双椒口蘑炒草菇
笋尖西红柿汤

diyizhang

suanzhiwei

第一章：酸之味





酸汤鲤鱼

【材料配制】

鲤鱼1条，酸汤、辣椒粉、花椒粉、精盐、姜末、葱花、蒜泥、水淀粉各适量。

【操作步骤】

- 1.将适量酸汤放入锅中煮沸。
- 2.鲤鱼去杂洗净，放入酸汤锅内煮至泛白，将鱼捞出待用。
- 3.碗内放入精盐、姜末、蒜泥、花椒粉、辣椒粉、水淀粉，加入适量酸鱼汤调匀成汁，淋在鱼身上，撒上葱花即可。

【口味贴士】

味厚爽滑，酸辣适口。



酸菜粉丝煮白肉

【材料配制】

带皮五花肉600克，酸菜400克，粉丝300克，鸡汤1000克，京冬菜35克，绍酒20克，花椒水12克，精盐8克，味精3克。

【操作步骤】

- 1.酸菜去杂洗净，沥干后切成丝；粉丝泡发切成段；五花肉洗净。
- 2.将五花肉皮面朝下，用明火烤至焦黄，用温水浸泡约30分钟后捞出，刮净皮面后放冷水锅内煮至八成熟时捞出，用重物将肉压平后切成较薄的大片。
- 3.鸡汤倒入锅内，放入酸菜丝、粉丝、绍酒、花椒水、味精、精盐等，用旺火烧开，撇净浮沫，盛入火锅内，上面摆上白肉片煮沸即可。

【口味贴士】

酸菜脆嫩咸酸，猪肉肥而不腻，汤味咸酸适口。

山楂肉干

【材料配制】

猪瘦肉750克，山楂100克，菜油200克，香油、姜片、葱段、白糖各20克，料酒15克，酱油6克，花椒2克，味精1克。

【操作步骤】

- 1.猪瘦肉去筋洗净；山楂去杂质洗净、拍破。
- 2.用50克山楂加水烧沸，下瘦肉煮至六成熟，捞出晾凉后切成粗条，用酱油、姜片、葱段、料酒、花椒拌匀腌约1小时。
- 3.油入锅烧热，投入肉条炸熟呈黄色时捞起。留底油，将余下的50克山楂略炸后，倒肉干入锅反复翻炒，微火焙干，放香油、味精、白糖和匀起锅即成。

【口味贴士】

肉干黄亮、甘香酥脆、略带酸味。

黄瓜拌裙带菜

【材料配制】

黄瓜300克，裙带菜150克，红辣椒、青辣椒各1个，葱花、蒜泥、精盐、香醋各适量。

【操作步骤】

- 1.黄瓜洗净后先切成段，再改切成丝；裙带菜用水泡软，切成段；红辣椒和青辣椒切成片。
- 2.黄瓜和裙带菜装盘，放葱花、蒜泥、精盐搅拌均匀，再淋入香醋。
- 3.最后放入辣椒片即成。

酸菜鱼肚

【材料配制】

鱼肚400克，酸菜100克，水淀粉75克，猪油50克，姜末、葱段、绍酒各15克，精盐2克，胡椒粉、味精各1克，清汤400克。

【操作步骤】

1. 酸菜洗净，将帮片成薄片，叶子切细；鱼肚洗净，切薄片，用开水稍氽烫，去尽油腻。
2. 锅置旺火上，放猪油烧热，下姜、葱炒香，倒入清汤，加酸菜叶、精盐、胡椒粉煮3分钟。
3. 去掉姜、葱、菜叶，放入鱼肚、酸菜帮、绍酒，烧至鱼肚入味，用水淀粉勾芡，加味精调匀即可。

【口味贴士】

酸咸柔嫩，清心爽口。

红椒莲藕片



【材料配制】

莲藕300克，红椒2个，白糖、白醋各50克，精盐适量。

【操作步骤】

1. 莲藕去皮切成薄片，用开水稍焯后捞出冷却；红椒洗净去子，少许切粒，其余切丝。
2. 将白糖、白醋、精盐、红椒粒同装入碗里，搅拌均匀制成糖醋汁。
3. 把莲藕片下入糖醋汁里浸泡30分钟，入味即可装碟，撒上红椒丝。

血酱仔鹅

【材料配制】

仔鹅500克，红辣椒50克，水淀粉15克，姜片、料酒、葱段各10克，甜酱8克，米醋6克，精盐5克，味精3克，高汤30克，色拉油适量。

【操作步骤】

1. 宰杀仔鹅时，将鹅血接入盛有少量米醋的碗中，使成为不凝固的血酱，鹅肉切成小丁；辣椒洗净，切滚刀片。
2. 炒锅放油烧热，下入鹅肉用中火煸炒半分钟，烹入料酒，放精盐，倒入高汤用小火焖5分钟。
3. 辣椒和姜片放入锅内，大火煸炒6分钟，放入甜酱炒匀，倒入血酱翻炒均匀，放味精、葱段略翻炒，用水淀粉勾薄芡即可。

【口味贴士】

香甜酸辣，鲜美可口。

醋泡萝卜

【材料配制】

心里美萝卜100克，白醋500克，黄瓜50克，西芹、红椒、精盐、白糖各25克，大蒜20克，味精5克。

【操作步骤】

1. 西芹去筋切片；黄瓜、红椒洗净，均切成菱形片；心里美萝卜洗净，去皮切片，用白醋泡1小时后捞出萝卜，留醋待用。
2. 把西芹、黄瓜、红椒片放入醋中，加入适量凉开水，再放入精盐、味精、白糖、大蒜腌2小时。
3. 将泡好的西芹、黄瓜、红椒与萝卜拌在一起，装盘即可。

【口味贴士】

颜色鲜艳，味美鲜酸可口。

冬菇淋椰菜



【材料配制】

花椰菜300克，冬菇250克，姜片、辣椒粒、酱油、白醋、精盐、水淀粉各适量。

【操作步骤】

1. 花椰菜洗净切朵；冬菇去蒂切块。
2. 锅内加清水烧开，倒入花椰菜余水烫熟，捞起放入冷水中过凉，装盘。
3. 锅内放油烧热，将冬菇块、姜片、辣椒粒、酱油、白醋及水淀粉烧沸成浓汁，加适量精盐调味，淋在花椰菜上即可。

醋拌海蜇

【材料配制】

海蜇皮400克，醋3大匙，白糖、蒜汁、精盐、香油、辣酱、鸡精各适量。

【操作步骤】

1. 海蜇皮洗净切丝，用水泡发，放入热水中氽烫一下，捞出海蜇，沥干水分。
2. 将海蜇放入盆中，加入蒜汁、白糖、醋、精盐拌匀。
3. 淋入香油，另将辣酱加少许醋和蒜汁、鸡精调入小碟，蘸食即可。

【口味贴士】

海蜇皮一定要挑选颜色洁白的才脆嫩，而且片一定要大且厚。

莲藕拌腰花

【材料配制】

猪腰300克，莲藕100克，辣椒油15克，红椒片、白糖各10克，醋、胡椒粉各8克，姜片、酱油各5克，香油3克，蚝油、精盐、味精、香菜各2克。

【操作步骤】

1. 莲藕去皮洗净，切成菱形片；猪腰去杂，切成腰花。
2. 放莲藕和腰花入沸水中，以大火氽烫1分钟后取出过凉，同时放入盘内拌匀。
3. 锅内放入白糖、醋、酱油、蚝油、胡椒粉、辣椒油、精盐、味精，用小火调成汁，烧至九成热时浇在盘中，撒上姜片、红椒片，淋入香油，用香菜点缀即可。

【口味贴士】

此菜酸甜鲜辣脆兼具。

酸菜鲤鱼

【材料配制】

鲤鱼800克，酸菜350克，酸菜鱼作料半袋，植物油、精盐、清汤、味精各适量。

【操作步骤】

1. 鲤鱼去鳞及内脏，洗净，用刀片成鱼片；酸菜切段。
2. 锅内倒入植物油烧热，将酸菜鱼的作料放入稍煸炒，加清汤、精盐，待开锅后放入鱼片，盖好锅盖用小火炖10分钟，鱼熟后放入味精调味即可。

【口味贴士】

此菜可养血滋阴，清热解暑，瘦身养颜。

粉皮肉丝

【材料配制】

猪瘦肉500克，粉皮2张，蛋皮1张，芝麻酱25克，黄瓜、芝麻油各20克，蒜泥、葱丝、醋、木耳、香菜段、酱油、精盐各适量。

【操作步骤】

- 1.猪瘦肉、黄瓜、蛋皮、木耳分别洗净，切成丝。
- 2.锅内入油烧热，下入肉丝炒至半熟，加酱油、葱丝翻炒，加精盐、香菜段炒熟，淋上芝麻油翻匀起锅。
- 3.粉皮用清水浸泡后捞出切成长条，将黄瓜丝、木耳丝、蛋皮丝放在粉皮上。
- 4.芝麻酱加精盐及凉开水调成糊状，用酱油、醋、蒜泥、芝麻油兑成汁，浇在粉皮上同炒肉丝一起上桌即可。

多味白鳝

【材料配制】

白鳝800克，猪肥肉200克，猪油50克，葱段、姜片、蒜片各15克，香油10克，精盐3克，味精、胡椒粉各1克，酱油、醋、冰糖、料酒各适量。

【操作步骤】

- 1.白鳝去杂洗净，切成段，入沸水中稍氽后捞出；猪肥肉洗净，切成条。
- 2.锅内放油烧热，放入肉条、蒜片、葱段、姜片、白鳝、酱油、料酒、醋、精盐、冰糖、熟猪油和适量水，以旺火烧沸后改小火煨30分钟。
- 3.捞出白鳝装盘，锅内留少许汁烧沸，加味精、胡椒粉及香油，浇在白鳝上即成。

泡椒酸菜鱼

【材料配制】

鲢鱼1条，酸菜250克，泡椒20克，大蒜10克，淀粉5克，姜片3克，胡椒粉2克，精盐、味精各1克。

【操作步骤】

- 1.将酸菜洗净切片，用水泡15分钟；鲢鱼宰杀去杂洗净，剥开鱼头，鱼肉切片；泡椒切粒；精盐、味精、淀粉加适量清水勾芡，淋在鱼片上拌匀稍腌。
- 2.油锅烧热，下入泡椒、大蒜爆香，加酸菜用小火炒1分钟后倒入清水烧开，放入鱼头、姜片，盖上锅盖用大火烧5分钟。
- 3.加入鱼片、味精、胡椒粉、精盐，煮至鱼片全部发白后即可出锅。

【口味贴士】

酸甜可口，香气扑鼻。



醋味金瓜丝

【材料配制】

金瓜800克，干贝丝50克，火腿丝20克，香菜、上汤、老陈醋、胡椒粉、精盐、味精各适量。

【操作步骤】

- 1.金瓜洗净，上笼蒸10分钟后取出晾凉，切成丝。
- 2.上汤注入锅内烧开，放入老陈醋、胡椒粉、味精、精盐，将金瓜丝放进去稍煮后捞出装入碗中。
- 3.将煮金瓜丝的原汤浇在金瓜丝上，用干贝丝、火腿丝、香菜叶做点缀即成。