

天天新口味
系列丛书

天天新口味 365



鸡鸭 鱼肉菜

美食生活工作室 组织编写

新做法
新口味
好口福



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

JI YA YU ROU CAI

鸭

美食生活
MEI SHI SHENG HUO

工作室 组织编写

鸡鱼肉菜



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

鸡鸭鱼肉菜/美食生活工作室编.-青岛:青岛出版社,2010.12
(天天新口味365)

ISBN 978-7-5436-6727-3

I.鸡… II.美… III.荤菜-菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第211558号



鸡鸭 鱼肉菜

JI YA YU ROU CAI

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 鸡鸭鱼肉菜 |
| 编 者 |  工作室 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市徐州路77号(266071) 邮购电话 0532-80998664 |
| 策划编辑 | 张化新 周鸿媛 |
| 责任编辑 | 王 宁 田 磊 |
| 装帧设计 | 赵艳新 |
| 摄 影 | 高玉德 |
| 菜品制作 | 张恕玉 邴吉和 |
| 制 版 | 青岛艺鑫制版有限公司 |
| 印 刷 | 青岛海蓝印刷有限责任公司 |
| 出版日期 | 2010年12月第1版 2010年12月第1次印刷 |
| 开 本 | 16开(700毫米×1000毫米) |
| 印 张 | 10 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5436-6727-3 |
| 定 价 | 19.80元 |



编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如有发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:0532-80998826)

本书建议陈列类别:生活类 美食类



1 烹饪小窍门

如何炒出鲜嫩多汁的鸡丁..	12
怎样煲出清澈爽口、无腥味的鸡汤.....	12
如何用烤箱烤肉.....	12

猪肉怎么煎更鲜嫩.....	13
切出美味肉片有诀窍.....	13
炒肉丝如何避免粘连和粘锅	13
肉类如何煮出鲜嫩原味.....	13

如何炒出鲜嫩的牛肉.....	13
煎鱼如何不溅油.....	14
巧烹鱼片不散.....	14
巧做鱼汤.....	14



2 禽肉类 (鸡肉、鸭肉)

◎凉菜◎

清凉白切鸡.....	16
百家咸鸡皇.....	16
(新) 卤水鸡.....	16
怪味鸡.....	17
(新) 芥末鸡.....	17
(新) 棒棒鸡.....	17



生菜拌鸡丝.....	18
(新) 黄瓜拌鸡丝.....	18
芥末冻粉鸡丝.....	18
(新) 鸡丝拌冻粉.....	18
梅酱拌鸡片.....	19
(新) 辣味鸡肉.....	19
(新) 红油萝卜鸡丁.....	19
翡翠凤爪.....	20
尖椒鸡胗.....	20
(新) 炆双脆.....	20
凉拌橘子鸭.....	21
(新) 凉拌鸭脯.....	21
特色拌鸭肠.....	21
(新) 麻辣鸭肠.....	21
芥末鸭掌.....	22

(新) 辣拌鸭掌.....	22
卤水鸭下巴.....	22
(新) 橙香卤水鸭翼.....	22

◎热菜◎

枸杞香菇炒鸡丝.....	23
(新) 香菇鸡粒煎蛋饺.....	23
(新) 香菇沙锅鸡.....	23
鸡丝炒南瓜.....	24
(新) 木瓜炒鸡丝.....	24
(新) 青蒜炒鸡丝.....	24
油淋荷叶鸡丝.....	25
(新) 油淋丝瓜鸡.....	25
(新) 油淋鸡腿.....	25
宫保鸡丁.....	26
(新) 黄酱爆鸡丁.....	26

鲜果炒鸡丁.....	26
(新) 莲子鸡丁.....	26
菠萝鸡块.....	27
(新) 菠萝炒牛肉.....	27
(新) 菠萝鸡片汤.....	27



杭椒炒鸡球.....	28
(新) 豉椒凉瓜炒鸡球.....	28
尖椒苦瓜炒鸡丁.....	28
(新) 青椒炒鸡丁.....	28
咖喱香叶鸡.....	29
(新) 咖喱鸡块.....	29
(新) 印尼咖喱鸡翅.....	29
毛豆烧仔鸡.....	30
(新) 三杯仔鸡.....	30
(新) 田螺鸡.....	30
栗子烧鸡.....	31
鸡肉生菜包.....	31
(新) 盐爆鸡条.....	31



粽香黄米鸡.....	32
口蘑蒸鸡.....	32
盐焗鸡.....	33
三鲜香菇卷.....	33
轰炸鸡.....	34
(新) 炸鸡托.....	34
虾酱煎仔鸡.....	34
(新) 黑椒煎小嫩鸡.....	34
龙锤凤翅.....	35
(新) 炸八大锤.....	35
蜜汁鸡肉串.....	35
乳香鸡翅中.....	36
(新) 蒜香翅中.....	36
烟熏酱鸡脖.....	36
(新) 炭烤鸡脖.....	36
蚝油凤爪.....	37
煎胗肝.....	37
家乡煎蛋角.....	38
桂花蛋沙卷.....	38
(新) 雪丽豆沙.....	38
京葱鸭块.....	39
(新) 菠萝鸭块.....	39
烟柳鸭丝.....	39
(新) 生炒烤鸭丝.....	39
凉瓜鸭片.....	40
(新) 蟹味菇炒鸭条.....	40
啤酒鸭.....	40
酱爆白果鸭丁.....	41
(新) 彩椒炒鸭丁.....	41
(新) 脆椒鸭丁.....	41
臊子猴头烩鸭脯.....	42
熏板鸭.....	42
果仁全鸭.....	43
芝麻鸭.....	43

◎汤煲◎

香菇土鸡汤.....	44
(新) 玉米冬瓜土鸡汤.....	44
(新) 沙锅野鸡.....	44
椰汁杞枣炖母鸡.....	45
(新) 海南椰煲鸡汤.....	45
(新) 柚子肉炖鸡.....	45
荸荠鸡块.....	46
(新) 海蜇荸荠汤.....	46
五元补鸡.....	46
(新) 龙眼鸡汤.....	46
群菇炖小鸡.....	47
(新) 蘑菇炖鸡.....	47
冬虫夏草炖小鸡.....	47
(新) 虫草桂圆鸡汤.....	47



鲜奶炖鸡汤.....	48
(新) 羊奶炖猪蹄.....	48
荠菜鸡丸.....	48
(新) 珍珠鸡丸.....	48
百合乌鸡参汤.....	49
(新) 人参乌鸡汤.....	49
沙锅枸杞乌鸡.....	49
银耳鸡肝汤.....	50
(新) 香菇鸡肝汤.....	50
(新) 鸡肝粥.....	50
冬菇凤爪汤.....	51

(新)荔枝鸡爪汤.....	51
榨菜蛋花汤.....	51
(新)荠菜鸡蛋汤.....	51
翠玉豆花鸡.....	52
(新)翠玉鸡丝汤.....	52
(新)鸡豆花.....	52

火鸭芥菜汤.....	53
蚕豆鸭汤.....	53
栗子煲老鸭.....	54
(新)冬瓜火腿煲老鸭.....	54
鸭肉海参汤.....	54
(新)薏米鸭肉冬瓜海参汤.....	54

什锦鸭羹.....	55
(新)青鸭羹.....	55
沙参玉竹老鸭汤.....	55
虫草鸭块汤.....	56
龙眼炖鸭.....	56
(新)清炖麻鸭.....	56



3 鱼肉类 (淡水鱼类、海水鱼类)

◎凉菜◎

拆冻鲫鱼.....	58
凉粉鲫鱼.....	58
莴笋拌鲈鱼片.....	59
(新)莴笋拌鲫鱼片.....	59
韭菜丁香鱼.....	59
(新)酸辣丁香鱼.....	59
香葱拌银鱼.....	60
(新)花生银鱼.....	60
老板鱼干.....	60
(新)拌鳊鱼片.....	60

◎热菜◎

酱汁鱼.....	61
(新)酱烧鲳鱼.....	61
(新)酱焖黄花鱼.....	61
糖醋鲤鱼.....	62
葱姜焗鲤鱼.....	62
鳞香鲫鱼.....	63
(新)荷包鲫鱼.....	63

(新)怪味鲫鱼.....	63
葱油鲜鲢鱼.....	64
红焖鲢鱼.....	64
红烧草鱼.....	65
(新)红烧鱼排.....	65
(新)红烧臭鳃鱼.....	65
花椒鱼片.....	66
(新)糟熘鱼片.....	66
(新)泡椒炒鱼球.....	66
锅贴蛋黄鱼.....	67
锅贴平锅鱼.....	67
鱼片春笋.....	68
富贵鱼.....	68
煎玉米鱼饼.....	68
三鲜青鱼片.....	69
腰果黑头鱼.....	69
(新)滑炒黑鱼丝.....	69
香辣鲈鱼.....	70
炆鲈鱼片.....	70



鲜柠鲈鱼.....	71
粟米鲈鱼块.....	71
(新)黑椒鲈鱼条.....	71
清蒸鲈鱼.....	72
(新)清蒸凤尾鱼.....	72
(新)清蒸黄花鱼.....	72
漓江啤酒鱼.....	73
啤酒炸舌头鱼.....	73
香脆银鱼.....	74
(新)桂香炒银鱼.....	74
麻辣泥鳅.....	74
(新)泥鳅炖豆腐.....	74



鳝爆虾.....	75
(新) 蒜子烧白鳝.....	75
(新) 七彩鳝鱼丝.....	75
生爌鲑鱼.....	76
(新) 粉蒸鲑鱼.....	76
(新) 鱼腩烧茄子.....	76
椒麻黄花鱼.....	77
(新) 椒麻鲈鱼条.....	77
干煎黄花鱼.....	77
(新) 干煎带鱼.....	77
鲜花生烧黄鱼.....	78
芝麻海苔酥黄鱼.....	78



家常烧鲛鱼.....	79
(新) 蒜子烧鲛鱼.....	79
软煎鲛鱼.....	79
(新) 家常煎鲛鱼.....	79
煎封冰鲜带鱼.....	80
(新) 椒盐带鱼条.....	80

(新) 油煎带鱼.....	80
酥焖带鱼.....	81
纸包带鱼.....	81
锅烧鲳鱼.....	82
干烧鲳鱼.....	82
炭烤干鱼.....	83
(新) 蒜蓉烤银鳕鱼.....	83
辣炒海鳗.....	83
(新) 秘制鳗鱼.....	83
香煎三文鱼.....	84
(新) 烟熏三文鱼.....	84
金银鱼丁.....	84
(新) 剁椒牙片鱼.....	84

◎汤煲◎

鲤鱼山楂汤.....	85
黑豆鲤鱼汤.....	85
(新) 赤豆鲤鱼.....	85
鲤鱼汤.....	86
(新) 黄酒鲤鱼.....	86
杜仲鲤鱼汤.....	86
(新) 薏苡仁蒸鲤鱼.....	86
冬瓜鲤鱼.....	87
鲤鱼炖豆腐.....	87
香菜皮蛋浸鲤鱼.....	87
鲫鱼豆腐汤.....	88
(新) 鲫鱼豆芽汤.....	88
山药鲫鱼汤.....	88
(新) 香菇鲫鱼汤.....	88
节瓜鲫鱼汤.....	89
(新) 番茄鲫鱼汤.....	89
鲫鱼菠菜羹.....	89
(新) 鲫鱼菜花羹.....	89
松蘑鲑鱼头.....	90
丝瓜鲑鱼滋补汤.....	90

清炖鲑鱼.....	91
(新) 鲑鱼鸡蛋.....	91
鸡丝鳕鱼汤.....	91
青豆鱼头汤.....	92
(新) 八珍大鱼头.....	92
(新) 玫瑰野菌煨鱼头.....	92
黑木耳鲳鱼汤.....	93
木瓜银耳炖黑鱼汤.....	93



宋嫂鱼羹.....	93
醋椒鲈鱼汤.....	94
(新) 百合淮山鲈鱼汤.....	94
清汤鱼条.....	94
(新) 氽鱼丸.....	94
双冬黄鱼汤.....	95
(新) 虫草灵菇炖黄鱼.....	95
黄鱼羹.....	95
茼蒿炖带鱼.....	96
天麻炖鲟鱼.....	96
茶香鲛鱼丸.....	96
奶油鳕鱼汤.....	97
海鳗汤.....	97
芋儿鱼.....	98
(新) 酸梅炖梭鱼.....	98
小白菜熬鲑鱼.....	98
(新) 香椿鲑鱼.....	98



4 畜肉类 (猪肉、牛肉、羊肉、兔肉)

◎凉菜◎

怪味白肉.....	100
芥末菠菜肉.....	100
(新) 芥末油菜肉.....	100



菠菜番茄拌肉丝.....	101
(新) 温拌肉丝菠菜.....	101
(新) 肉丝拌海带.....	101
肉丝拉皮.....	102
秦川凉盘.....	102
热炆双脆.....	103
(新) 土豆丝拌双脆.....	103
千层云耳.....	103
猪耳拌黄瓜.....	104
家常拌猪耳.....	104
酱排骨.....	105
水晶皮冻.....	105
(新) 猪皮芝麻冻.....	105
猪肝拌莴笋.....	106

(新) 苦瓜拌肝尖.....	106
卤猪肝.....	106
香菜拌肚丝.....	107
(新) 香菜拌板筋.....	107
黄瓜拌肚丝.....	107
(新) 咸菜拌肚丝.....	107
白拌猪脸.....	108
(新) 葱拌猪头肉.....	108
麻香口条.....	108
(新) 麻香猪肝.....	108
(新) 麻香猪脸.....	108
银芽牛肉丝.....	109
五香牛肉.....	109
腐竹拌牛蹄筋.....	110
(新) 麻辣蹄筋.....	110
香菜板筋.....	110
(新) 豆苗板筋.....	110
椒油牛百叶.....	111
风味牛百叶.....	111
(新) 凉拌牛百叶.....	111
四色冰羊肉.....	112
(新) 彩椒羊肉.....	112
(新) 粉皮拌羊肉.....	112
京葱拌羊脸.....	113
(新) 京葱拌羊肚.....	113
(新) 京葱拌羊肠.....	113

拌羊杂.....	113
(新) 家常拌羊百叶.....	113

◎热菜◎

酱爆双丁.....	114
(新) 酱爆黄瓜肉丁.....	114
葱爆肉丝.....	114
(新) 芜爆里脊片.....	114
南瓜炒肉丁.....	115
(新) 瓜丁炒肉丁.....	115
(新) 青豆炒肉丁.....	115



腐皮鲜肉角.....	116
锅贴鲜肉莲藕.....	116
菊花木须肉.....	117
(新) 银耳木须肉.....	117
豌豆仁炒肉末.....	117
(新) 雪菜毛豆炒肉末.....	117
香炸五花肉.....	118
软炸肉柳.....	118



商芝肉.....	119
红烧肉.....	119
莴笋炒肉丝.....	120
南瓜卤肉.....	120
清煎里脊.....	121
(新)干炸里脊.....	121
回锅肉.....	121
家常炸丸子.....	122
香炸椿头丸子.....	122
脆炸肉丸.....	123
炸肉排.....	123



乳香炸大排.....	124
蒜香煎仔排.....	124
(新)酱汁烤猪排.....	124
双蔬肉卷.....	125
香炸翠韭肉卷.....	125
锅贴豆腐.....	126
香酥豆腐饼.....	126

煎火腿番茄.....	127
(新)煎猪肉火腿卷.....	127
(新)金腿千千结.....	127
猪肝丸子.....	128
酒香肉骨头.....	128
水煮肉片.....	129
冶味水煮肉.....	129
胡萝卜炒猪肝.....	130
(新)春笋炒猪肝.....	130
芹菜炒肚尖.....	130
(新)肚片炒仙人掌.....	130
青蒜炒虾腰.....	131
(新)炭烤猪腰.....	131
(新)越秀双球.....	131
葱香脆皮肠.....	132
(新)蒜香脆皮肠.....	132
蛤蜊炒肥肠.....	132
香菇烧牛肉.....	133
(新)胡萝卜烧牛肉.....	133
笋条豌豆炒牛肉.....	133
杭椒草菇炒牛柳.....	134
(新)果味牛柳.....	134
柿子椒炒牛肉.....	134
(新)日式烧牛仔粒.....	134
豆豉牛肉.....	135
(新)板栗牛肉.....	135
茭白鸡蛋牛肉丝.....	135
(新)香辣牛肉丝.....	135
煎牛肉饼.....	136
(新)香煎金钱牛扒.....	136
(新)黑椒煎牛排.....	136
菠萝炒牛肉.....	137
清炖萝卜牛肉.....	137
(新)胡萝卜炖牛肉.....	137

锅烧羊肉.....	138
(新)油泼羊肉.....	138
(新)京葱羊肉.....	138
青蒜炒羊肉.....	139
(新)金针菜炒羊肉.....	139
酥炸羊尾肉.....	139
(新)草原飘香羊棒骨.....	139
孜然羊骨.....	140
(新)孜然羊肉串.....	140



乡巴佬羊排.....	140
(新)新疆炒羊排.....	140
炸兔肉.....	141
(新)炸淮药兔.....	141
(新)胡萝卜炒兔丁.....	141
(新)锅巴兔腿.....	141

◎汤煲◎

肉末茄条汤.....	142
(新)莲花汤.....	142
木耳肉片汤.....	142
(新)银耳瘦肉汤.....	142
榨菜肉丝汤.....	143
(新)豆腐生菜肉丝汤.....	143
板栗猪肉汤.....	143
(新)莲子芡实猪肉汤.....	143
丝瓜肉片汤.....	144
(新)丝瓜平菇瘦肉汤.....	144

甘蓝猪肉苹果汤..... 144

(新) 木瓜瘦肉苹果汤.... 144



薏米百合瘦肉汤..... 145

(新) 二参玉竹瘦肉汤.... 145

干贝猪肉汤..... 145

南瓜红枣排骨汤..... 146

(新) 黄瓜薏米排骨汤 ... 146

(新) 板栗玉米排骨汤.... 146

猪骨菠菜汤..... 147

(新) 消暑排骨汤..... 147

冬笋筒骨汤..... 147

(新) 番茄筒骨煲..... 147

(新) 冬瓜筒骨煲..... 147

莲藕排骨汤..... 148



(新) 红枣排骨汤..... 148

(新) 山药排骨汤..... 148

(新) 苹果雪梨排骨汤.... 148

花生蹄花汤..... 149

(新) 百合炖猪蹄..... 149

(新) 茭白猪蹄除皱汤.... 149

大白菜猪肝汤..... 150

(新) 菠菜猪肝汤..... 150

参枣猪肝汤..... 150

(新) 猪肝豆腐汤..... 150

栗子核桃猪腰汤..... 151

(新) 麻酱腰片汤..... 151

杏仁萝卜猪肺汤..... 151

(新) 无花果煲猪肺..... 151

牛肉姜汤..... 152

(新) 牛肉汤..... 152

酸辣菠萝牛肉汤..... 152

(新) 苹果百合牛肉汤.... 152

海带牛肉汤..... 153

(新) 南瓜牛肉汤..... 153

(新) 金针菇牛肉汤..... 153

果香牛腩汤..... 154

双参沙锅牛腩..... 154

酸菜黄豆牛腩汤..... 154

山楂牛尾汤..... 155

(新) 芦荟百合牛尾汤.... 155

(新) 海参鲍鱼牛尾汤.... 155

山药羊肉汤..... 156

(新) 羊肉番茄汤..... 156



羊杞豆腐汤..... 156

(新) 薏米羊肉汤..... 156

祥和羊肉煲..... 157

(新) 羊肉暖身汤..... 157

(新) 天冬冬瓜羊肉汤.... 157

水煮什菌羊肉..... 158

羊肉大补汤..... 158

(新) 羊排冬瓜汤..... 158

淮山兔肉补虚汤..... 159

(新) 兔肉青菜汤..... 159

枸杞炖兔肉..... 159

(新) 罗汉果炖兔肉..... 159

兔肉山珍汤..... 160

(新) 清炖兔肉..... 160

蚝香兔肉煲..... 160

(新) 红枣炖兔肉..... 160



JI YA YU ROU CAI

鸭

美食生活
MEI SHI SHENG HUO

工作室 组织编写

鸡鱼肉菜



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

鸡鸭鱼肉菜/美食生活工作室编.-青岛:青岛出版社,2010.12
(天天新口味365)

ISBN 978-7-5436-6727-3

I.鸡… II.美… III.荤菜-菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第211558号



鸡鸭 鱼肉菜

JI YA YU ROU CAI

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 鸡鸭鱼肉菜 |
| 编 者 |  工作室 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市徐州路77号(266071) 邮购电话 0532-80998664 |
| 策划编辑 | 张化新 周鸿媛 |
| 责任编辑 | 王 宁 田 磊 |
| 装帧设计 | 赵艳新 |
| 摄 影 | 高玉德 |
| 菜品制作 | 张恕玉 邴吉和 |
| 制 版 | 青岛艺鑫制版有限公司 |
| 印 刷 | 青岛海蓝印刷有限责任公司 |
| 出版日期 | 2010年12月第1版 2010年12月第1次印刷 |
| 开 本 | 16开(700毫米×1000毫米) |
| 印 张 | 10 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5436-6727-3 |
| 定 价 | 19.80元 |

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

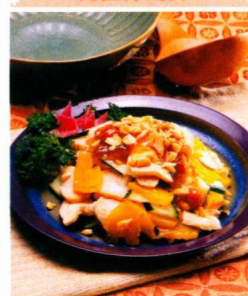
(青岛版图书售出后如有发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:0532-80998826)

本书建议陈列类别:生活类 美食类

“天天新口味365”系列美食图书是由**美食生活**工作室精心打造的又一系列精品图书。本系列图书汇集了上千款美味易做的家常菜肴，能极大地丰富您家的餐桌。

“新口味”是本书的最大看点，就是利用同一种食材，运用不同的烹饪方法；或用同样的烹饪方法，换以不同的食材烹制出新的菜肴。教您举一反三，变化创造出更多、更可口的菜肴。天天新口味，天天新生活。愿这套“天天新口味”系列美食图书能给您的生活增添更多的滋味和色彩。现将本书的阅读及使用方法详解如下：

菜肴名称。	烹调本菜需要的各种原料和调料。	制作菜品的步骤说明，教您一步一步完成菜肴的制作。	本书菜品共分为禽肉类、鱼肉类、畜肉类3大类。每一类里面又包含凉菜、热菜、汤煲等菜式。
生菜拌鸡丝  原料、调料 做法	原料： 熟鸡肉、生菜 调料： 盐、味精、白糖、姜末、香油、芝麻酱、鲜汤、芝麻 做法： 1. 生菜洗净，切成丝，放入盆中。 2. 把熟鸡肉切成丝，放生菜上。 3. 芝麻酱放小碗内，加鲜汤、盐、味精、白糖、姜末、香油搅匀，调好口味，浇入盆内，撒芝麻，吃时拌匀即可。	做法 禽肉类/凉菜 梅酱拌鸡片  原料： 熟鸡腿肉、菠萝肉、嫩黄瓜、油炸花生米 调料： 甜梅酱、白糖、白醋、盐、香油 做法： 1. 将熟鸡腿肉、菠萝肉、嫩黄瓜分别切成片，放入汤碗。油炸花生米剁成末。 2. 取一半黄瓜放入盘内垫底，另一半与鸡肉片、菠萝片一起拌匀，放入盘中黄瓜片上。 3. 将甜梅酱、白糖、白醋、盐、香油调成料汁，临食用时浇在盘中菜上，撒上花生米末即成。	
芥末冻粉鸡丝  原料、调料 做法	原料： 冻粉、熟鸡丝、黄瓜 调料： 芥末油、醋、生抽、味精、香油 做法： 1. 冻粉切成寸段，放凉开水中浸泡。黄瓜洗净切丝。 2. 将芥末油、醋、生抽、味精、香油调匀，制成味汁。 3. 将泡软的冻粉放盆内，撒上熟鸡丝，再放上黄瓜丝，浇上调好的味汁，食用时搅拌均匀即可。	新口味 辣酱鸡肉  做法： ① 将净鸡肉冲洗干净，切成块，放入开水中焯一下，捞出，控净水分，放入锅中，加入适量清水、盐煮熟，捞出沥水，冷却后撕条，放盘中。 ② 取1只碗，加入辣椒油、花椒粉、葱末、酱油、熟芝麻、食醋、白糖、姜末、盐调成汁，浇在鸡肉上，拌匀即成。	新口味 红油萝卜丁  做法： ① 熟鸡肉切丁，大葱洗净切丁。胡萝卜去皮洗净，切同样大小的丁。 ② 芝麻酱盛入碗内，加香醋调开，再加味精、盐、白糖、花椒粉、酱油、辣椒油，调成辣油料汁。 ③ 将鸡肉丁、胡萝卜丁、葱丁放入容器，浇上调料汁，拌匀即可。

新口味

同一种食材，利用不同的烹饪方法；或同样的烹饪方法，换以不同的食材，都可以做出不同的新口味。

小步骤图

制作过程图解。

标记颜色的黑体字部分为所需用的原料或调料，绿色字体为原料，蓝色字体为调料。便于您提前准备，顺利操作。



1 烹饪小窍门

如何炒出鲜嫩多汁的鸡丁..	12
怎样煲出清澈爽口、无腥味的鸡汤.....	12
如何用烤箱烤肉.....	12

猪肉怎么煎更鲜嫩.....	13
切出美味肉片有诀窍.....	13
炒肉丝如何避免粘连和粘锅	13
肉类如何煮出鲜嫩原味.....	13

如何炒出鲜嫩的牛肉.....	13
煎鱼如何不溅油.....	14
巧烹鱼片不散.....	14
巧做鱼汤.....	14



2 禽肉类 (鸡肉、鸭肉)

◎凉菜◎

清凉白切鸡.....	16
百家咸鸡皇.....	16
(新) 卤水鸡.....	16
怪味鸡.....	17
(新) 芥末鸡.....	17
(新) 棒棒鸡.....	17



生菜拌鸡丝.....	18
(新) 黄瓜拌鸡丝.....	18
芥末冻粉鸡丝.....	18
(新) 鸡丝拌冻粉.....	18
梅酱拌鸡片.....	19
(新) 辣味鸡肉.....	19
(新) 红油萝卜鸡丁.....	19
翡翠凤爪.....	20
尖椒鸡胗.....	20
(新) 炆双脆.....	20
凉拌橘子鸭.....	21
(新) 凉拌鸭脯.....	21
特色拌鸭肠.....	21
(新) 麻辣鸭肠.....	21
芥末鸭掌.....	22

(新) 辣拌鸭掌.....	22
卤水鸭下巴.....	22
(新) 橙香卤水鸭翼.....	22

◎热菜◎

枸杞香菇炒鸡丝.....	23
(新) 香菇鸡粒煎蛋饺.....	23
(新) 香菇沙锅鸡.....	23
鸡丝炒南瓜.....	24
(新) 木瓜炒鸡丝.....	24
(新) 青蒜炒鸡丝.....	24
油淋荷叶鸡丝.....	25
(新) 油淋丝瓜鸡.....	25
(新) 油淋鸡腿.....	25
宫保鸡丁.....	26
(新) 黄酱爆鸡丁.....	26

鲜果炒鸡丁.....	26
(新) 莲子鸡丁.....	26
菠萝鸡块.....	27
(新) 菠萝炒牛肉.....	27
(新) 菠萝鸡片汤.....	27



杭椒炒鸡球.....	28
(新) 豉椒凉瓜炒鸡球.....	28
尖椒苦瓜炒鸡丁.....	28
(新) 青椒炒鸡丁.....	28
咖喱香叶鸡.....	29
(新) 咖喱鸡块.....	29
(新) 印尼咖喱鸡翅.....	29
毛豆烧仔鸡.....	30
(新) 三杯仔鸡.....	30
(新) 田螺鸡.....	30
栗子烧鸡.....	31
鸡肉生菜包.....	31
(新) 盐爆鸡条.....	31



粽香黄米鸡.....	32
口蘑蒸鸡.....	32
盐焗鸡.....	33
三鲜香菇卷.....	33
轰炸鸡.....	34
(新) 炸鸡托.....	34
虾酱煎仔鸡.....	34
(新) 黑椒煎小嫩鸡.....	34
龙锤凤翅.....	35
(新) 炸八大锤.....	35
蜜汁鸡肉串.....	35
乳香鸡翅中.....	36
(新) 蒜香翅中.....	36
烟熏酱鸡脖.....	36
(新) 炭烤鸡脖.....	36
蚝油凤爪.....	37
煎胗肝.....	37
家乡煎蛋角.....	38
桂花蛋沙卷.....	38
(新) 雪丽豆沙.....	38
京葱鸭块.....	39
(新) 菠萝鸭块.....	39
烟柳鸭丝.....	39
(新) 生炒烤鸭丝.....	39
凉瓜鸭片.....	40
(新) 蟹味菇炒鸭条.....	40
啤酒鸭.....	40
酱爆白果鸭丁.....	41
(新) 彩椒炒鸭丁.....	41
(新) 脆椒鸭丁.....	41
臊子猴头烩鸭脯.....	42
熏板鸭.....	42
果仁全鸭.....	43
芝麻鸭.....	43

◎汤煲◎

香菇土鸡汤.....	44
(新) 玉米冬瓜土鸡汤.....	44
(新) 沙锅野鸡.....	44
椰汁杞枣炖母鸡.....	45
(新) 海南椰煲鸡汤.....	45
(新) 柚子肉炖鸡.....	45
荸荠鸡块.....	46
(新) 海蜇荸荠汤.....	46
五元补鸡.....	46
(新) 龙眼鸡汤.....	46
群菇炖小鸡.....	47
(新) 蘑菇炖鸡.....	47
冬虫夏草炖小鸡.....	47
(新) 虫草桂圆鸡汤.....	47



鲜奶炖鸡汤.....	48
(新) 羊奶炖猪蹄.....	48
荠菜鸡丸.....	48
(新) 珍珠鸡丸.....	48
百合乌鸡参汤.....	49
(新) 人参乌鸡汤.....	49
沙锅枸杞乌鸡.....	49
银耳鸡肝汤.....	50
(新) 香菇鸡肝汤.....	50
(新) 鸡肝粥.....	50
冬菇凤爪汤.....	51

(新)荔枝鸡爪汤.....	51
榨菜蛋花汤.....	51
(新)荠菜鸡蛋汤.....	51
翠玉豆花鸡.....	52
(新)翠玉鸡丝汤.....	52
(新)鸡豆花.....	52

火鸭芥菜汤.....	53
蚕豆鸭汤.....	53
栗子煲老鸭.....	54
(新)冬瓜火腿煲老鸭.....	54
鸭肉海参汤.....	54
(新)薏米鸭肉冬瓜海参汤.....	54

什锦鸭羹.....	55
(新)青鸭羹.....	55
沙参玉竹老鸭汤.....	55
虫草鸭块汤.....	56
龙眼炖鸭.....	56
(新)清炖麻鸭.....	56



3 鱼肉类 (淡水鱼类、海水鱼类)

◎凉菜◎

拆冻鲫鱼.....	58
凉粉鲫鱼.....	58
莴笋拌鲈鱼片.....	59
(新)莴笋拌鲫鱼片.....	59
韭菜丁香鱼.....	59
(新)酸辣丁香鱼.....	59
香葱拌银鱼.....	60
(新)花生银鱼.....	60
老板鱼干.....	60
(新)拌鳊鱼片.....	60

◎热菜◎

酱汁鱼.....	61
(新)酱烧鲳鱼.....	61
(新)酱焖黄花鱼.....	61
糖醋鲤鱼.....	62
葱姜焗鲤鱼.....	62
鳞香鲫鱼.....	63
(新)荷包鲫鱼.....	63

(新)怪味鲫鱼.....	63
葱油鲜鲢鱼.....	64
红焖鲢鱼.....	64
红烧草鱼.....	65
(新)红烧鱼排.....	65
(新)红烧臭鳃鱼.....	65
花椒鱼片.....	66
(新)糟熘鱼片.....	66
(新)泡椒炒鱼球.....	66
锅贴蛋黄鱼.....	67
锅贴平锅鱼.....	67
鱼片春笋.....	68
富贵鱼.....	68
煎玉米鱼饼.....	68
三鲜青鱼片.....	69
腰果黑头鱼.....	69
(新)滑炒黑鱼丝.....	69
香辣鲈鱼.....	70
炆鲈鱼片.....	70



鲜柠鲈鱼.....	71
粟米鲈鱼块.....	71
(新)黑椒鲈鱼条.....	71
清蒸鲈鱼.....	72
(新)清蒸凤尾鱼.....	72
(新)清蒸黄花鱼.....	72
漓江啤酒鱼.....	73
啤酒炸舌头鱼.....	73
香脆银鱼.....	74
(新)桂香炒银鱼.....	74
麻辣泥鳅.....	74
(新)泥鳅炖豆腐.....	74



鳝爆虾.....	75
(新) 蒜子烧白鳝.....	75
(新) 七彩鳝鱼丝.....	75
生爇鲑鱼.....	76
(新) 粉蒸鲑鱼.....	76
(新) 鱼腩烧茄子.....	76
椒麻黄花鱼.....	77
(新) 椒麻鲈鱼条.....	77
干煎黄花鱼.....	77
(新) 干煎带鱼.....	77
鲜花生烧黄鱼.....	78
芝麻海苔酥黄鱼.....	78



家常烧鲑鱼.....	79
(新) 蒜子烧鲑鱼.....	79
软煎鲑鱼.....	79
(新) 家常煎鲑鱼.....	79
煎封冰鲜带鱼.....	80
(新) 椒盐带鱼条.....	80

(新) 油煎带鱼.....	80
酥焖带鱼.....	81
纸包带鱼.....	81
锅烧鲑鱼.....	82
干烧鲑鱼.....	82
炭烤干鱼.....	83
(新) 蒜蓉烤银鳕鱼.....	83
辣炒海鳗.....	83
(新) 秘制鳗鱼.....	83
香煎三文鱼.....	84
(新) 烟熏三文鱼.....	84
金银鱼丁.....	84
(新) 剁椒牙片鱼.....	84

◎汤煲◎

鲤鱼山楂汤.....	85
黑豆鲤鱼汤.....	85
(新) 赤豆鲤鱼.....	85
鲤鱼汤.....	86
(新) 黄酒鲤鱼.....	86
杜仲鲤鱼汤.....	86
(新) 薏苡仁蒸鲤鱼.....	86
冬瓜鲤鱼.....	87
鲤鱼炖豆腐.....	87
香菜皮蛋浸鲤鱼.....	87
鲫鱼豆腐汤.....	88
(新) 鲫鱼豆芽汤.....	88
山药鲫鱼汤.....	88
(新) 香菇鲫鱼汤.....	88
节瓜鲫鱼汤.....	89
(新) 番茄鲫鱼汤.....	89
鲫鱼菠菜羹.....	89
(新) 鲫鱼菜花羹.....	89
松蘑鲑鱼头.....	90
丝瓜鲑鱼滋补汤.....	90

清炖鲑鱼.....	91
(新) 鲑鱼鸡蛋.....	91
鸡丝鳕鱼汤.....	91
青豆鱼头汤.....	92
(新) 八珍大鱼头.....	92
(新) 玫瑰野菌煨鱼头.....	92
黑木耳鲑鱼汤.....	93
木瓜银耳炖黑鱼汤.....	93



宋嫂鱼羹.....	93
醋椒鲈鱼汤.....	94
(新) 百合淮山鲈鱼汤.....	94
清汤鱼条.....	94
(新) 氽鱼丸.....	94
双冬黄鱼汤.....	95
(新) 虫草灵菇炖黄鱼.....	95
黄鱼羹.....	95
茼蒿炖带鱼.....	96
天麻炖鲟鱼.....	96
茶香鲑鱼丸.....	96
奶油鳕鱼汤.....	97
海鳗汤.....	97
芋儿鱼.....	98
(新) 酸梅炖梭鱼.....	98
小白菜熬鲑鱼.....	98
(新) 香椿鲑鱼.....	98