

“凤凰生活·家常大众菜营养配餐”丛书

孙明杰 袁祥斌 主编
丛书总策划 赖咏



订购热线 0755-25934560 25934556

凤凰生活杂志

家常菜

南北风味

1000样



全彩终结版
19.80元
超低实惠价

辽宁科学技术出版社
LEARNING SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING CO., LTD.

“凤凰生活·家常大众菜营养配餐”丛书

孙明杰 袁许斌 主编
丛书总策划 赖咏



订购热线 0755-25934560 25934556

凤凰生活杂志丛书

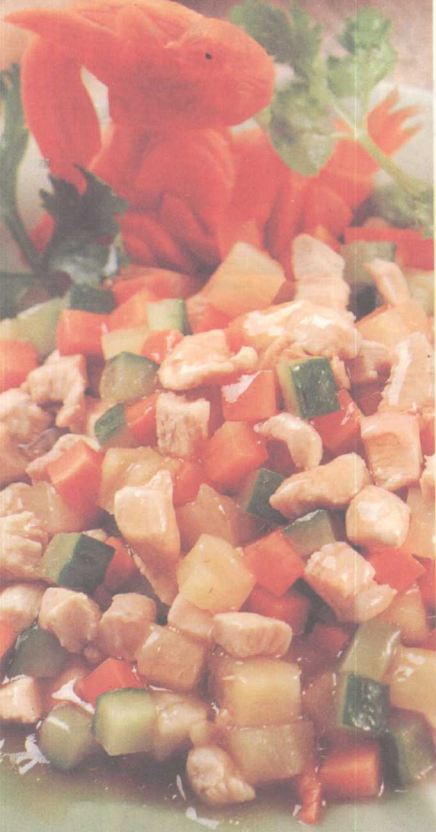
家常菜

南北风味

1000样



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

家常菜南北风味1000样/孙明杰,袁许斌主编.沈阳:
—辽宁科学技术出版社,2007.10
(凤凰生活·家常大众菜营养配餐)
ISBN 978-7-5381-5222-7

I.家… II.①孙…②袁… III.菜谱-中国 IV.
TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第139240号

凤凰生活·家常大众菜营养配餐

家常菜南北风味1000样

孙明杰 袁许斌 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: 290千字

出版时间: 2007年10月第1版

印刷时间: 2007年10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: 刘晓娟 苏 颖

文字编辑: 夏 琦

封面设计: 刘 誉

版式设计: 曾远慈

责任校对: 刘 庶

书 号: ISBN 978-7-5381-5222-7

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!

本丛书独立授权:



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

主编介绍



本书主编孙明杰先生与凤凰卫视著名主持人李辉合影

孙明杰：中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副局长、中国伟哥之父、亚太医学药学会会长、药物化学专门委员会主任、全国优秀大学生研究生基金会主任；世界华人协会常务理事；香港《凤凰生活》杂志出品人、总编辑。



本书主编袁许斌先生在日本品味饮食之道

袁许斌：资深传媒人、策划大师、香港《凤凰生活》杂志出品人。

丛书总策划

赖咏：名师文化出版（香港）有限公司
董事总编辑

内文菜品领衔制作

喻成清：广州白金五星级花园酒店厨艺师

内文菜品图片摄影

黎鹏飞：广州十佳摄影师

封面菜品荣誉制作

董国玉：广州东江海鲜酒家厨艺师

封面菜品图片摄影

夏卿：名师文化出版（香港）有限公司
专职摄影师

全案图文统筹

名师文化出版（香港）有限公司
<http://www.mswbook.com>



Foreword

前言

知食分子 饕餮美食 健康营养 一册尽览 ——写在“凤凰生活”大型系列图书隆重出版之际

众所周知,《凤凰周刊》是由香港凤凰卫视主办,获中国国务院新闻办公室和新闻出版总署特许,通过中国图书贸易进出口总公司,在中国大陆发售的时政、财经、文化期刊。凤凰卫视董事局主席刘长乐先生亲自担任《凤凰周刊》有限公司董事长和出品人。

2006年1月1日,《凤凰周刊》精心打造,强势推出了《凤凰周刊·生活》及其副刊《凤凰健康》。这是凤凰人又一个梦想开始的地方,她旨在构建东方价值的美好生活愿景,倡导多元文化交融下,独具东方气质的个性生存、质量生活、提纯生命,用凤凰的全球视野,传播优质生活观;以智慧生活家的角色,与读者分享生活与健康的体验。《凤凰周刊·生活》的核心价值是“凤凰视野,生活学养”。《凤凰健康》的核心价值是“与您分享最新的健康资讯,为您搭建最便捷的互动平台”。《凤凰周刊·生活》智慧、时尚、优雅,让您拥有“科技脑、人文心、中国情、世界观”。《凤凰健康》大量可读性健康资讯,包括美容健身、膳补养生、健康指导等,是您随身的健康手册。

如今,《凤凰周刊·生活》杂志与名师文化出版(香港)有限公司、辽宁科学技术出版社强强联手,整合最新的生活资讯和丰富的出版资源,共同策划、编撰并强势推出近百部“凤凰生活”大型系列图书,以智慧生活家的角色,积极传播当下知食分子的营养之道和饮食之道。这套大型系列生活精品图书包括“知食分子的全日营养”、“知食分子的食养全书”、“知食分子的好色美食”、“家常大众菜营养配餐”、“中华饮食营养健康丛书”以及“全家总动员8元美食计划”等一系列最新颖、最时尚、最实惠的搅动“知食分子动感味觉”的精品生活读本,努力为每一个中国家庭提供科学实用、优质低价、时尚健康的精品生活图书。

“凤凰生活”大型系列图书,由《凤凰周刊·生活》杂志出品人、总编辑孙明杰先生和《凤凰周刊·生活》杂志出品人、资深传媒人、策划大师袁许斌先生共同担任主编。孙明杰先生作为中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、亚太医学药学会会长、世界华人协会常务理事,并享有“中国伟哥之父”美誉。他的专业眼光为“凤凰生活”大型系列图书奠定了科学性和权威性的良好基础。袁许斌先生又以其策划大师的手笔,为“凤凰生活”大型系列图书开启了更为广泛的传媒视野,使这套惠及每个中国家庭的生活读本更加具有实用性和可读性。

“凤凰生活”大型系列图书,追求品质、品位和品牌的理念,与每一个中国家庭共同分享最新的生活资讯,并为之搭建最便捷的生活互动平台,从而使“凤凰生活”图书成为当今和谐社会的幸福生活读本。

赖咏

2007年10月于广州

本文作者系名师文化出版(香港)有限公司出品人、董事总编辑,凤凰生活大型系列图书总策划。



目 录

Contents



第一章 七色蔬果篇

- | | | |
|---------------------------------------|---|--|
| 14 / 海米冬瓜
如意冬瓜条
香菇冬瓜球
冬瓜海鲜卷 | 22 / 核桃拌菠菜
冬菇韭菜
什锦鲜蔬
清汤鲜菌 | 五彩豆芽
腐竹木耳烧银芽 |
| 15 / 玻璃冬瓜片
虾皮苦瓜
双冬板栗
干煸苦瓜 | 23 / 芥蓝腰果炒香菇
春笋炒香菇
芹菜炒香菇
香菇炒栗子 | 32 / 凉拌八鲜
虾味扒豆腐
素八珍
糖醋豌豆荚 |
| 16 / 红椒白菜
一品大白菜
鱼香白菜
肉香酸白菜 | 24 / 烩二冬
黄花香菇炖杏仁
双菇苦瓜丝
香菇烧白菜 | 33 / 凉拌茄子
家常糖醋茄子
鱼香茄子
海味茄片 |
| 17 / 扒如意白菜卷
豆香白菜卷
白菜炒口蘑
麻辣白菜 | 25 / 干锅茶树菇
香菇油面筋
香菇油菜
香菇烧菜花 | 34 / 美味酿茄片
西红柿茄片
怪味茄子
豆瓣茄子
特色焖茄子 |
| 18 / 肉香白菜
冬菇炒白菜
麻酱白菜丝
千层白菜 | 26 / 茄包草菇
清香炒三鲜
蘑菇芦笋
鲜蘑素虾仁 | 35 / 地三鲜
醋熘土豆丝
鲜味拌茄子
田园薯泥 |
| 19 / 双色圆白菜
干锅手撕包菜
醋熘白菜
海鲜拌白菜 | 27 / 罗汉上素
红烧猴头蘑
金针菇炒木耳
大蒜烧平菇 | 36 / 草菇烧芦笋
炆三丝
油焖春笋
土豆饼 |
| 20 / 奶香圆白菜
瑶香芥菜
蚝油生菜
醋熘卷心菜 | 28 / 红烧素味
双椒口蘑炒草菇
兰花烧双菇
荤炒平菇 | 37 / 酱辣萝卜
清汤萝卜
美味胡萝卜
蛋香萝卜 |
| 21 / 八宝菠菜
虾皮菠菜
麻香菠菜
上汤菠菜 | 29 / 干烧冬笋
蒜蓉马齿苋
卤鲜口蘑
青炒芦笋 | 38 / 香拌芹菜核桃仁
香味西芹
茄汁茭白
麻辣茭白 |
| | 30 / 鸭丝豆芽
葱香黄豆芽
清炒绿豆芽
韭香豆芽 | 39 / 虾米蒜香蒸南瓜
脆炒南瓜丝
百合蒸南瓜
清炒南瓜丝 |
| | 31 / 炆拌三宝
四色炒豆芽 | 40 / 小炒四鲜
生煸荷兰豆
蒜香荷兰豆 |

- | | | |
|--------------|-------------|--------------|
| 41 / 鲜味竹笋 | 菇香四季豆 | 上汤娃娃菜 |
| 41 / 三鲜核桃仁 | 52 / 海米豇豆 | 63 / 香蕉雪球 |
| 核桃青蒜炒虾仁 | 鱼香豇豆 | 香脆火龙果 |
| 韭菜炒核桃仁 | 四色素炒 | 馄饨香蕉卷 |
| 香麻菜花 | 麻香豆角 | 醋熘苹果 |
| 42 / 素烧六鲜 | 53 / 糖拌西红柿 | 葡萄干炖香蕉 |
| 酸甜菜花 | 鱼香西红柿 | 64 / 果蔬沙拉 |
| 软炸菜花 | 风味西红柿沙拉 | 雪梨豌豆荚炒百合 |
| 珍珠花菜 | 西红柿鸡蛋淋油菜 | 冰凉西瓜丁 |
| 43 / 白雪映花菜 | 54 / 蒜香油菜 | 卷心菜梨汁 |
| 鸡油西兰花 | 芝麻油菜 | 凤梨泡菜 |
| 西兰花炒鸡心 | 海米拌油菜 | 65 / 鲜果沙拉 |
| 蒜香炒西兰花 | 麻酱拌油菜 | 虾香荔枝 |
| 44 / 鲜香板栗小白菜 | 蟹黄蒸丝瓜 | 木瓜蒸奶 |
| 拔丝山药 | 55 / 松子丝瓜 | 木瓜椰汁鲜奶露 |
| 椒油小白菜 | 油条炒丝瓜 | 蜜汁梨球 |
| 芝麻小白菜 | 蒜香丝瓜 | 66 / 哈密冰泥 |
| 45 / 凉拌山药火龙 | 鱼香丝瓜 | 京糕苹果 |
| 山药西瓜炒百合 | 56 / 炒蔬果三鲜 | 香瓜菠萝汁 |
| 五彩素丝 | 奶香莴笋 | 木瓜炖银耳 |
| 奶香苹果山药泥 | 鱼腥草拌莴笋 | 67 / 草莓布丁 |
| 46 / 鲜味酿苦瓜 | 腐竹莴笋 | 快乐苹果蔬菜汁 |
| 干煸苦瓜青椒 | 57 / 春笋豌豆苗 | 草莓奶酪 |
| 苦瓜荸荠 | 百合银耳蕉香盅 | 拔丝苹果 |
| 青椒炒黄瓜 | 橙子藕片 | 68 / 苹果蜂蜜柠檬汁 |
| 47 / 麦冬黄瓜丝 | 清炒木耳菜 | 胡萝卜香瓜汁 |
| 姜丝黄瓜卷 | 58 / 蒸四素 | 苹果柿子汁 |
| 虾香黄瓜 | 木耳蕨菜 | 西红柿西瓜汁 |
| 特色炒黄瓜 | 蕨菜炒鸡丝 | 69 / 香蕉豆沙酸奶 |
| 48 / 翡翠百合 | 蚝油菇香生菜 | 水果生菜沙拉 |
| 糖醋红柿椒 | 59 / 佛手三丝 | 香蕉莲子汤 |
| 包心甜椒 | 素炒什锦 | 香蕉鱼片 |
| 六鲜酿青椒 | 洋葱炒芦笋 | 香蕉拌桃片 |
| 49 / 蜜汁糯米藕 | 鲜味三宝 | 70 / 葡萄甜汁 |
| 五鲜拌藕片 | 60 / 松仁玉米 | 冰糖蜜桃 |
| 双色素丝 | 梅子沙拉菜 | 葡萄干果酱 |
| 姜丝炒鲜藕 | 醋熘甜椒 | 拔丝葡萄 |
| 50 / 双丝肉香四季豆 | 柿椒炒嫩玉米 | 蜜汁鲜桃 |
| 三色四季豆 | 61 / 紫椰菜炒肉片 | 71 / 三果菠萝汁 |
| 油焖四季豆 | 菜薹炒豆皮 | 什锦西瓜 |
| 51 / 干煸四季豆 | 蒜薹炒肉丝 | 椰汁芒果紫米 |
| 鸡汁虾米豇豆 | 62 / 粉蒸芋头 | 五味蔬果沙拉 |
| 干烧四季豆 | 拔丝香蕉 | 五果西瓜盅 |
| 虾胶酿豆角 | 芋头土豆沙拉 | 72 / 什锦果味沙拉 |

三鲜水梨
生菜苹果汁
奶油苹果
糯米梨



第二章 营养豆蛋篇

- 74 / 三鲜烩豆腐
翡翠豆腐
豆腐鸡肉丸子
莲花豆腐
- 75 / 一品豆腐
沙锅豆腐
茄汁牛肉豆腐
鸡汤焖豆腐
- 76 / 五鲜豆腐
西红柿烧豆腐
豌豆香菇拌豆腐
川香蒸豆腐
- 77 / 冬菇豆腐
双菇烧豆腐
六珍豆腐
四宝豆腐
- 78 / 果味豆腐羹
鸡蓉豆腐
雪梨蒸奶豆腐
口蘑焖豆腐
- 79 / 豉汁烧豆腐
肉末烧豆腐
炒豆腐干五丁
八宝豆腐羹
咖喱豆腐
- 80 / 香椿拌豆腐
香菇豆腐饼
鲜味豆腐泥
什锦豆腐饼
- 81 / 家常烧豆腐
小辣椒拌豆腐
豆腐炒青红椒
三鲜豆腐盒
- 82 / 鲜味豆腐苦瓜煲
- 豆腐烧扁豆
浇汁豆腐丸
鲁式炒豆腐脑
- 83 / 蔬菜豆皮卷
豆皮肉卷
豆皮虾卷
炒豆皮
- 84 / 丝瓜烩豆腐
蟹黄豆腐丸
红烧日本豆腐
金银豆腐
胡萝卜炒豆干
- 85 / 黑白芝麻烧豆干
素丝嫩豆腐
麻婆豆腐
香菇酿豆腐
- 86 / 四样烧黄豆
芹菜香干
剁椒蒸豆干
小鱼炒豆干
虾皮豆腐炒蛋
- 87 / 蚕豆烧肉
黄豆炒香芹
五豆糖水
鸭蛋黄炒蚕豆
黄豆烧海带结
- 88 / 菠香鸡蛋豆腐
鸡蛋炒豆腐
香煮干丝
豆香虾仁鸡蛋
韭菜干丝
- 89 / 金玉满堂
甜椒酿豆腐
豆奶南瓜球
豆腐紫菜卷
生菜豆衣卷
- 90 / 珍珠豆腐丸
黄豆煲猪蹄
六珍豆花
扬州干丝
- 91 / 藁头红椒煎蛋
皮蛋炒青椒
香菜皮蛋
松花拌豆腐
- 皮蛋炒双椒
- 92 / 牛奶蒸双蛋
苏格兰特色蛋
银鱼蒸蛋
平菇蛋羹
琉璃蛋球
- 93 / 双菇虾仁蛋羹
丝瓜炒蛋
鲫鱼蒸蛋
鱼片蒸蛋
- 94 / 韭菜姜汁鸡蛋羹
茭白炒蛋
洋葱炒蛋
宫保皮蛋
炒双色蛋
腐乳炒蛋
- 95 / 肉末蒸蛋
阳春白雪
菠菜炒鸡蛋
鱼香荷包
- 96 / 黄花木耳炒鸡蛋
芙蓉煎蛋
海米焖蛋
蛋白炒鲜奶
- 97 / 双鲜炒鸡蛋
豆芽炒鸡蛋
毛豆炒蛋
炸熘松花蛋
- 98 / 苦瓜滑蛋
韭香蛋虾豆腐
茄子蛋糊
豆花煎蛋
- 99 / 拌鸡蛋豌豆
煎蛋包
鱼丁蒸蛋
西红柿炒蛋
肉香蛋羹
- 100 / 胡萝卜炒蛋
芙蓉嫩豆腐
虎皮鹌鹑蛋
鲜味炒白雪
- 101 / 海参烩鸽蛋
火腿烧鸽蛋
蒜烩鸽蛋

虎皮鸽蛋
银耳烩鸽蛋
102 / 银耳鹌鹑蛋
冬菇鹌鹑蛋
清蒸豆腐蛋羹
翡翠蒸酿鹌鹑蛋
炸蛋开花

103 / 苦瓜肉碎烘蛋
鱼香烘蛋
田螺炖蛋
芙蓉蒸蛋

104 / 特色炒三色蛋
萝卜干烘蛋
腐皮鹌鹑蛋
象眼鸽蛋



第三章 可口畜肉篇

106 / 蒜泥白肉
湘味红烧肉
梅香蒸肉
京酱肉丝
尖椒削骨肉

107 / 香菜爆里脊
蚂蚁上树
糖醋肉段
荷包里脊

108 / 莴笋白肉
黄花枸杞肉饼
仔姜炒肉丝
豆香肉卷

109 / 双色豆香炒肉
香辣小炒肉
蚝油白菜肉丝
铁板回锅肉

110 / 木耳炒肉
肉烩火腿冬瓜卷
回锅肉
红椒酿肉

111 / 黄瓜爆肉丁
葱爆肉片

茼蒿肉丝
蚝油肉片焖茄子
112 / 青蒜苗五花肉
什锦肉丁
香炸里脊串
京味酱爆肉
鲍汁猪肉酿银萝

113 / 桂花猪肉
鱼香肉片
香麻蛋肉卷
鲜酱肉丝

114 / 菜花炒肉片
泡菜炒肉末
苦瓜烧肉
甜椒肉丝

115 / 咸蛋蒸肉饼
云南小瓜炒肉
茭香肉丝
水煮肉片

116 / 青椒炒肉丝
黄瓜熘丸子
黄瓜酿肉
金钱肉

117 / 菱角烧肉
芥蓝香肠
洋葱叉烧
豆角炖肉
红烧猪尾

118 / 茼蒿炒腊肉
干豆角炒腊肉
苦瓜炒腊肉
藜蒿炒腊肉
蒜薹腊肉

119 / 烟笋腊肉
莴笋腊肉
椒盐猪排
豉椒蒸腊肉
竹筒粉蒸排骨

120 / 双色烧排骨
湘味小排
莲藕木耳焖排骨
闽醉排骨

121 / 洋葱猪排
鲜茄生炒骨

板栗烧排骨
糯香排骨
122 / 葱烧猪蹄
木瓜煲猪蹄
花生大枣炖猪蹄
酱猪蹄
红腰豆焖猪手
糖醋排骨

123 / 红枣煨肘
豆豉辣椒炒油渣
雪梨肘棒

124 / 三色爆肚片
浇汁四喜丸
芝麻肉丸
红烧狮子头

125 / 油爆肚尖
莲子拌猪肚
桂花猪肚
香辣肚丝

126 / 韭香猪血
熘肝尖
香辣捞猪血
小白菜浸猪红

127 / 鱼香肝片
苦瓜炒猪肝
韭香猪肝
绿菠猪肝

128 / 三色炒肝片
油菜拌猪肝
油爆肝尖
酸甜猪肝

129 / 椒麻猪肝
双椒爆腰花
西红柿炒猪肝
猪肝丸子

130 / 生菜拌腰片
芥末腰片
火爆腰花
八宝辣子腰松

131 / 油爆双脆
干炸腰花
笋片木耳腰花
醋熘腰花

- 132 / 百合莲子猪心盅
苏泊牛肉
牙签牛肉
菠萝牛肉
- 133 / 干煸牛肉丝
苦瓜蒜子炒牛肉
多味柠香牛肉
土豆烧牛肉
- 134 / 西红柿烧牛肉
红烧牛肉
香炒黄牛肉
西红柿腐竹炒牛柳
- 135 / 丝瓜沙茶牛肉
青椒牛肉丝
芹菜炒牛肉
香辣牛肉
- 136 / 洋葱牛肉
双花炒牛肉
蚝油牛肉
- 137 / 蜀乡辣牛柳
苹果牛肉
菇香牛肉
葱香黑胡椒牛柳
野山椒炒牛柳
- 138 / 沙嗲牛肉
甜椒牛肉
滑蛋牛肉片
平菇炒牛肉
- 139 / 丝瓜炒牛肉
粉丝牛腿肉
西葫芦炒牛肉
粉蒸牛肉
- 140 / 西红柿土豆炖牛肉
啤酒焖牛肉
麻辣牛肉
五香牛肉卷
- 141 / 芝麻牛排
咖喱牛肉
红油百叶
芥蓝炒牛肉
灯影牛肉
- 142 / 红酒焖牛尾
小葱拌牛肚
冬笋牛蹄花

- 葱烧牛蹄筋
- 143 / 葱爆兔肉
软炸山药兔
豉椒双椒炒兔肉
兔肉炖萝卜
- 144 / 红枣花生焖兔肉
香酥兔腿
宫保兔肉
酱爆兔肉丁
- 145 / 麻辣兔肉
干煸兔肉
豆豉香菇烧兔肉
春笋兔肉
- 146 / 五鲜炒羊肉
黑椒汤炖肥羊
孜然羊肉
特色羊羔肉
- 147 / 葱爆羊肉
古浪羊排
萝卜羊肉煲
焖糟羊肉
- 148 / 香烧狗肉
扒狗肉
麻辣狗肉
沙锅狗肉



第四章 飘香禽肉篇

- 150 / 苹果鸡柳
酸辣鸡丁
麻辣鸡
咖喱焖鸡
- 151 / 八块鸡
粉皮鸡丝
竹节鸡盅
板栗烧鸡块
川香鸡丝
- 152 / 特色麦芽鸡
枸杞气锅鸡
茄汁煎鸡扒
家常鸡丁
- 153 / 荷香鸡
清炖乌骨鸡
蕨菜炒鸡丝
双色炒鸡片
- 154 / 芹香腰果鸡丁
玉兰鸡丁
咖喱子鸡丁
山药香菇鸡
- 155 / 酱爆鸡丁
双色炒鸡米
豌豆鸡丁
宫保鸡丁
- 156 / 香橙鸡肉
柠檬童子鸡
三鲜烧鸡丁
三色炒鸡柳
- 157 / 鸡丝仙人掌
金针云耳五味鸡
小鸡炖蘑菇
芦笋炒鸡片
- 158 / 枣香蒸鸡
米酒蒸鸡
香蒸童子鸡
草菇蒸鸡
- 159 / 啤酒洋葱鸡
成都子鸡
大盘鸡
东安鸡
- 160 / 口蘑烧鸡
红椒嫩鸡
酥脆炸鸡
红油鸡丝
- 161 / 青椒炒鸡
蒜香鸡
油泼鸡块
黄花香菇炒鸡丝
- 162 / 土鸡炖蘑菇
太白鸡
花椒鸡
栗香鸡
- 163 / 鲜菊花炒鸡
韭黄鸡丝
茄汁烹鸡腿
桂圆鸡

- 164 / 芋香豆腐烧鸡
扣蒸酥鸡
口水鸡
茄子鸡片
- 165 / 九味油汁鸡
甜豆鸡片
竹笋鸡片
鸳鸯鸡片
- 166 / 蒜香鸡中翼
可乐鸡翅
苦瓜焖鸡翅
魔芋鸡翅
- 167 / 酸辣鸡翅
微波鸡翅
冬菇鸡翅
酸辣鸡杂
- 168 / 三鲜鸡肝
红油拌鸭掌
香焖鸭肝
水晶鸭舌
- 169 / 豆腐鸭片
姜仔鸭
柠香鸭片
酱爆鸭块
- 170 / 紫苏焖鸭
香焖鸭
荷叶鸭
干锅酱香鸭
- 171 / 腐竹栗子焖鸭
青椒炒鸭片
椒香笋鸭
炒血鸭
- 172 / 红烧鹅肉
黄焖鹅
葱姜蒸乳鸽
栗子冬菇焖鸽
- 173 / 松仁鸽肉
生菜包鸽松
冰糖麻雀
酱汁鸽子
- 174 / 松蘑鹌鹑
鲜汤鹌鹑片
玉米炒鹌鹑
红烧鹌鹑

煸炒三鸟



第五章
鲜味水产篇

- 176 / 包心鲫鱼
麻辣酥鲫鱼
芙蓉鲫鱼
葱烧鲫鱼
- 177 / 油泼鲫鱼
枸杞蒸鲫鱼
酱焖鲫鱼
西红柿炒鱼片
葱辣鱼条
- 178 / 奶香豆芽鲤鱼
豆瓣鲤鱼
葱油鲤鱼
糖醋软溜鲤鱼
- 179 / 雪菜鲈鱼
菊花鲈鱼
清香蒸鲈鱼
腿丝蒸鲈鱼
- 180 / 烧汁鲈鱼
银鱼煎蛋
香炸银鱼
山药鲑鱼
柠檬鲑鱼
- 181 / 怪味带鱼
香辣焖带鱼
木瓜烧带鱼
红烧带鱼
油煎咸带鱼
- 182 / 家常烧带鱼
干椒焖腊鱼
糖醋带鱼
干锅黄颡鱼
- 183 / 白烧鳝鱼
口味鳝片
华彩鱼肉
干锅三腊
红辣椒爆炒鳝片
- 184 / 炒鳝片
干煸鳝背
- 芙蓉鳝鱼丝
芹菜翠衣炒鳝片
- 185 / 干煸鳝片
红烧鳝鱼
青椒鳝丝
洋葱炒黄鳝
- 186 / 芹香黄鳝
银芽炒鳝丝
皮条鳝鱼
韭黄炒鳝丝
- 187 / 小炒螺蛳肉
豆豉虱目鱼
梅花蒸鱼尾
菊花鳝鱼
芹菜烧鱼条
- 188 / 菠萝鱼片
鳕鱼生菜饼
海鲜鱼肉羹
清蒸鳕鱼
- 189 / 芋香烧泥鳅
百合炒鱼片
翡翠鳕鱼
飘香银鳕鱼
- 190 / 双鲜烧鳊鱼
茄汁鳊鱼
荷叶蒸鱼
木耳金针蒸鳊鱼
- 191 / 吉利鱼片
五柳鳊鱼
家常桂鱼
鸡汁桂花鱼
- 192 / 蒜香黄鱼
芥菜黄鱼卷
糖醋黄鱼
夏果葡萄烧黄鱼
- 193 / 酱烧小黄鱼
干蒸黄鱼
豆瓣黄鱼
清蒸黄花鱼
椒盐鱼条
- 194 / 葱油黄鱼
松子黄鱼
家常黄鱼
西柚三文鱼

- 195 / 宫保鱿鱼
 咖喱鲜鱿鱼
 特色烧鱿鱼
 水煮鱿鱼
- 196 / 香拌黄瓜鱿鱼丝
 辣炒鱿鱼丝
 四鲜炒鱿鱼
 花卷鱿鱼
- 197 / 双色鱿鱼
 丝瓜炒鱿鱼
 木耳炒鱿鱼
 芋头鱿鱼
- 198 / 韭黄墨鱼卷
 泡椒墨鱼仔
 五彩墨鱼
 翠绿墨鱼
 西芹百合炒墨鱼粒
- 199 / 香煎平鱼
 香辣蒸鲳鱼
 豆豉蒸平鱼
 椒盐鲳鱼
- 200 / 清炖鲑鱼
 白汁鲳鱼
 家常鳊鱼
 啤酒炖鲑鱼
- 201 / 西湖醋鱼
 芙蓉鱼片
 特色茄鱼鱼卷
 红烧滑水
- 202 / 姜汁炒章鱼
 豆豉鱼
 香煎红珊瑚
 椒香鱼丝
- 203 / 豌豆炒鱼丁
 香菜鱼松酿银萝
 柠香鱼球
 凉拌青鱼丝
- 204 / 鲜香鱼头豆腐
 剁椒鱼头
 椒香鱼头
 炖酒香鱼头
- 205 / 洋葱咖喱虾
 蚕豆炒虾仁
 果香虾仁
- 冬瓜烩虾仁
- 206 / 三色炒虾仁
 炒凤尾虾
 吉利虾
 煎虾饼
- 207 / 椒盐基围虾
 红椒爆鲜虾
 焖大虾
 清蒸枸杞虾
 香辣串烧虾
- 208 / 胡萝卜腰果炒虾仁
 醉香虾
 青蒜基围虾
 茄汁熘虾仁
- 209 / 茉莉虾仁
 莲藕虾仁
 豌豆炒虾仁
 盐水虾
- 210 / 双色炒虾仁
 西兰花炒虾仁
 鲜菇炒虾仁
 宫保虾仁
- 211 / 三丁烩虾仁
 茄汁明虾
 韭菜虾仁
 荷兰豆枸杞百合炒虾仁
- 212 / 鲜味虾仁
 香芹杏仁鲜虾球
 黔味虾
 口味虾
- 213 / 南烧虾丁
 虾仁核桃
 哈密瓜炒虾仁
 葱姜虾
- 214 / 虾仁白菜
 满地黄金
 小龙虾炖豆腐
 三色大虾
- 215 / 圣女果炒鲜贝
 油爆鲜贝
 芒果炒鲜贝
 生炒海蚌
- 216 / 蒜香青口贝
 芙蓉鲜贝
- 金针鲜蛤煲
 辣炒文蛤
- 217 / 九味鲜贝
 蒜炒牡蛎
 三鲜烩蛤蜊
 蛤蜊蒸蛋
- 218 / 美味鱼翅羹
 蒜蓉粉丝蒸扇贝
 蛋香蒸文蛤
 香炒鱼翅
- 219 / 葱烧海参
 六味海参
 香烧海参
 海鲜西兰花
- 220 / 黑胡椒螃蟹
 辣椒蟹
 笋烧海参
 菠菜炒蟹
 香煎蟹
- 221 / 干锅田鸡
 麻辣田鸡腿
 碧波田鸡
 走油田鸡
- 222 / 干贝白菜心
 椒油鲜紫菜
 丝瓜鲜干贝
 剁椒蒸牛蛙
- 223 / 紫菜鱼卷
 卤海带
 鸡丝拌海蜇
 香菜海蜇
 香酥海带
- 224 / 瓜香拌海蜇
 枸杞百合蒸鳗鱼
 西红柿炒海蜇
 海蜇萝卜丝
 黄瓜拌海螺



第六章 喷香主食篇

226 / 五彩虾仁饭

- | | | |
|---------------|--------------|--------------|
| 胡萝卜牛肉饭 | 冬菇鱼香饺 | 八味馄饨 |
| 七彩丰收饭 | 肉香黄瓜饺 | 杏仁鸡蛋饼 |
| 印尼炒饭 | 虾香南瓜饺 | 247 / 松仁鱼丸粥 |
| 227 / 三色排骨饭 | 237 / 蘑菇木耳饺 | 香瓜西米粥 |
| 鸡丝蛋炒饭 | 荸荠鸡肉饺 | 美味芹菜粥 |
| 什锦咖喱虾仁饭 | 三丝米粉 | 蟹柳豆腐粥 |
| 蛋香五彩果醋饭 | 菜花肉饺 | 248 / 大麦豇豆粥 |
| 228 / 三文鱼千层饭 | 238 / 绿豆芽炒薯粉 | 牛肉滑蛋粥 |
| 肉松窝蛋饭 | 榨菜粉丝包 | 南瓜粥 |
| 三鲜炒饭 | 一品素包 | 清热菜米粥 |
| 茄汁肉丁饭 | 牛肉热汤面 | 249 / 韭菜鸡蛋春饼 |
| 四味香炒饭 | 239 / 玉米羹 | 鲜香牛肉饼 |
| 229 / 章鱼干贝饭 | 虾仁馄饨 | 香麻翡翠饼 |
| 盐猪肚饭 | 玉米鲜奶燕麦片 | 糯米鱼粥 |
| 香椿蛋炒饭 | 韭菜盒子 | 山药煎饼 |
| 鸡肉火腿冬菇饭 | 240 / 瑶柱蛋花粥 | 250 / 草莓绿豆粥 |
| 香菇糯米饭 | 牛肉热汤面 | 豆芽牛肉粥 |
| 230 / 西红柿意大利面 | 双鲜干贝饭 | 生滚花蟹粥 |
| 羊肉汤面 | 焖南瓜饭 | 绿豆薏米粥 |
| 红烧牛肉面 | 241 / 黄花瘦肉粥 | 皮蛋瘦肉粥 |
| 咖喱牛肉面 | 肉末菜粥 | 251 / 菠菜虾皮粥 |
| 231 / 鸡丝炒面 | 玉米粉养生粥 | 羊肉粥 |
| 香炒乌龙面 | 荸荠鸭梨粥 | 芋头香菇瘦肉粥 |
| 蛋香乌龙面 | 香蕉粥 | 小麦大枣粥 |
| 麻油蛋包面线 | 242 / 营养三宝粥 | 口蘑香菇粥 |
| 虾仁菠菜凉面 | 牛排洋葱饭 | 252 / 西红柿猪骨粥 |
| 232 / 鲜虾鸡肉面 | 猪肝绿豆粥 | 胡萝卜鸡肝粥 |
| 川味凉面 | 鱼香玉米饭 | 山药鸡蓉粥 |
| 干拌肉丝面 | 五色蔬菜饭 | 253 / 鲜味鱼片粥 |
| 三丝拌面 | 243 / 风味蛋炒饭 | 百叶笋丝粥 |
| 233 / 芝麻红薯饼 | 鲜虾鸡肉饺 | 花生牛奶粥 |
| 核桃仁饼 | 黄鳝排骨粥 | 紫米健康粥 |
| 四味大馅饼 | 家常三丝面 | 土豆肉末粥 |
| 玉米奶香饼 | 244 / 鸡蛋莲藕粥 | 254 / 猪肝豆米粥 |
| 煎芹菜叶饼 | 两面粥 | 四味营养粥 |
| 234 / 红薯鸡蛋饼 | 银耳猪肝粥 | 香芹虾皮燕麦粥 |
| 香蕉薄饼 | 燕麦蛋奶粥 | 清热开胃粥 |
| 芝麻煎饼 | 苹果牛奶粥 | 255 / 鸡香蟹肉饭 |
| 海米萝卜饼 | 245 / 猪肝胡萝卜粥 | 菠萝西米粥 |
| 235 / 丝瓜猪肉饺 | 珍菌饺 | 兔肉荸荠粥 |
| 四鲜素饺 | 猕猴桃滋补粥 | 风味麻辣饺 |
| 青菜猪肝面 | 北方馄饨 | |
| 八鲜蒸饺 | 246 / 双豆麦米粥 | |
| 236 / 荠菜肉香饺 | 京味馄饨 | |

名人夫妇的N个幸福方程式
源远流长「黄金周」
文章——我的记忆碎片
追忆六天名校似水年华
上流 & 下流 中产·命途博弈
政要们的高尔夫逸事
风月深处
一起成长的故事——叶兆言与女儿



定价：人民币15元，港币20元

凤凰周刊

第一章 七色蔬果篇



海米冬瓜

【原料搭配】

冬瓜500克，海米20克，植物油40克，清汤30克，葱花、姜末、水淀粉、料酒、盐、味精各适量。

【操作步骤】

- 1.将冬瓜去皮、瓤，洗净后切片，用少许盐腌渍5分钟，沥去渗出的水备用。
- 2.锅中倒入油烧热，以葱花、姜末爆锅，加入清汤、料酒、盐和海米，烧开后放入冬瓜片，旺火烧开后改中火焖烧，待冬瓜入味，加味精，淋入水淀粉勾芡即可。

【营养特色】

成菜冬瓜吸入了海米的鲜味，回味无穷。冬瓜有清热解毒、利水消痰、除烦止渴、祛湿解暑等功效；海米含钙量高，是补钙的理想食物。多食此菜，可清热解暑，营养保健。

【配餐提示】

营养缺乏者以及需要低钠食物的高血压、肾脏病、水肿病等患者很适用此菜，但平素脾肾阳虚、久病滑泻的人则不宜吃。



如意冬瓜条

【原料搭配】

冬瓜350克，面粉100克，淀粉50克，鸡蛋1个，红辣椒圈、醋、酱油、盐、鸡精各适量，色拉油500克。

【操作步骤】

- 1.将冬瓜切条，放入碗中，加盐、鸡精蒸至六成熟，晾凉备用；红辣椒圈加入醋、酱油、鸡精稍腌一下。
- 2.将面粉、鸡蛋、淀粉加水调成三合糊，把冬瓜条沾匀三合糊下入油锅中，炸至呈金黄色时捞出，沥净油，摆入盘中，撒上红椒圈即可。

香菇冬瓜球

【原料搭配】

干香菇8朵，冬瓜300克，高汤500克，香菜15克，姜丝10克，花生油、盐、水淀粉各适量，味精、香油各少许。

【操作步骤】

- 1.香菇泡发后洗净切丝；冬瓜去皮后用小勺挖成圆球状待用；香菜切碎。
- 2.锅内放花生油烧热，放入姜丝煸香，下入香菇丝煸炒片刻，倒入高汤煮开，将冬瓜球下锅煮熟，放入盐、味精调味，用水淀粉勾芡，淋上香油，撒上香菜即成。

冬瓜海鲜卷

【原料搭配】

冬瓜500克，鲜虾仁100克，熟火腿、香菇、芹菜、胡萝卜各25克，海带丝、水淀粉、盐、味精、白糖、香油、花生油、高汤各适量。

【操作步骤】

- 1.将冬瓜洗净，切成大薄片；虾仁洗净剥成蓉；香菇、芹菜、胡萝卜和火腿分别切成细条。
- 2.将冬瓜片用滚水烫软，将胡萝卜条、芹菜条、香菇条分别入沸水中余熟。
- 3.将虾蓉、胡萝卜、芹菜、香菇加入盐、味精、白糖、香油拌匀，包入冬瓜片内卷成卷，用海带丝捆扎，刷上花生油装盘，上笼蒸熟；高汤烧开水淀粉勾薄芡，淋在冬瓜卷上即可。

玻璃冬瓜片

【原料搭配】

嫩冬瓜300克，胡萝卜20克，蒜末10克，熟花生油5克，盐、白糖各适量。

【操作步骤】

- 1.将嫩冬瓜、胡萝卜去皮切薄片。
- 2.锅内烧水，待水开时投入冬瓜片、胡萝卜片氽烫至熟，捞起用凉开水冲透，摆入盘内。
- 3.碗内加冷开水、蒜末、盐、熟花生油、白糖调匀，淋在冬瓜上即成。

【营养特色】

此菜有利尿排湿的功效，常吃有明显的减肥轻身作用，对肾炎水肿者则有消肿作用。

【配餐提示】

一般人都可以食用冬瓜，患有糖尿病、水肿、高血压、冠心病、癌症的人和肥胖或缺乏维生素C的人及孕期妇女特别适宜。



虾皮苦瓜

【原料搭配】

苦瓜500克，虾皮20克，玉米油50克，香油2汤匙，葱末30克，花椒10粒，盐、味精各少许。

【操作步骤】

- 1.将苦瓜去瓜蒂，剖开成两半，去瓤洗净，斜切成片，然后下沸水中焯水断生，放入盘内，趁热撒入适量盐拌匀，控干水分。
- 2.烧锅放玉米油，烧至四成热，下花椒炸出香味，捞出不，然后将苦瓜下锅炒香，再下入虾皮同煸炒片刻，放入盐、味精、葱末，翻炒均匀，淋上香油即成。

双冬板栗

【原料搭配】

板栗200克，水发冬菇50克，冬笋50克，香油、酱油各5克，鸡清汤150克，白糖、葱末、姜末各3克，色拉油40克，盐、水淀粉各4克，味精少许。

【操作步骤】

- 1.板栗用刀直切一刀（深至栗肉处约1/2，皮壳要相连），放入清水锅中烧沸约2分钟，趁热去外壳和内皮，把栗肉用刀切成厚片。
- 2.水发冬菇、冬笋洗净分别切成薄片待用。
- 3.炒锅置火上，放入油烧至六成热，投入葱末、姜末、冬菇片、冬笋片、板栗片煸炒，随即加入盐、酱油、味精、白糖、鸡清汤烧沸，用水淀粉勾芡，淋上香油，收汁即可。

干煸苦瓜

【原料搭配】

苦瓜500克，海米50克，熟猪肉100克，精盐、蒜末、辣椒末、花椒、红油、白糖、盐、花生油各适量。

【操作步骤】

- 1.苦瓜去瓤切成4厘米长的条，猪肉切末，海米切碎。
- 2.将苦瓜用开水焯一下，再下入烧至六成热的猪油锅中炸一下，盛出备用。
- 3.炒锅注入花生油烧热，放入蒜末、花椒、辣椒末、海米炒至出味，再加入苦瓜，边翻炒边加入盐和少许白糖，最后淋入红油，出锅即成。

红椒白菜



【原料搭配】

大白菜400克，红椒100克，姜丝、蒜末各5克，植物油、盐各适量。

【操作步骤】

1. 先将大白菜洗净，切成块备用；红椒洗净，切丝。
2. 大白菜余水捞起沥干。
3. 起油锅，将蒜末、姜丝爆香，加入红椒丝翻炒片刻，然后加入大白菜合炒至熟，调味即可。

【营养特色】

此菜色泽鲜艳，味道可口，能开胃消食、防治便秘。大白菜、红椒均维生素和矿物质含量丰富，能提供充足营养，强身健体；另外，吃白菜还可保持血管弹性、促进排毒，延缓衰老，防癌抗癌。

【配餐提示】

沿大白菜纹理切成丝、条或片，这样白菜易熟，营养、味道也更佳，尤其适合秋冬季节食用。

此菜特别适宜营养缺乏、气虚、大小便不利之人食用。

一品大白菜

【原料搭配】

大白菜500克，海米50克，咸肉50克，高汤50克，味精、鸡油各少许，盐5克。

【操作步骤】

1. 大白菜洗净，改刀切条；咸肉切片。
2. 将大白菜中拌入盐、味精、鸡油后整齐码于盘中，铺上海米、咸肉，浇上高汤，上笼用旺火蒸熟即成。

鱼香白菜

【原料搭配】

嫩白菜帮250克，酱油10克，醋8克，白糖6克，料酒、葱末、姜末、蒜末各5克，豆瓣酱4克，植物油、盐、水淀粉各适量。

【操作步骤】

1. 白菜帮洗净，切菱形块；酱油、醋、白糖、料酒、葱末、姜末、蒜末、盐、水淀粉同放入碗中，拌成味汁。
2. 炒锅上火，放油烧至七成热，加入豆瓣酱煸炒出香味，放入白菜块不停翻炒，将熟时倒入调好的味汁，翻炒均匀即成。

肉香酸白菜

【原料搭配】

酸白菜半棵，猪里脊肉50克，粉丝50克，辣椒1个，葱段15克，盐5克，高汤200克，香油5克，蛋清1个，生粉少许，花生油适量。

【操作步骤】

1. 里脊肉、酸白菜、辣椒均切丝；粉丝用清水泡软，肉丝加蛋清和生粉拌匀。
2. 锅中放油烧至七成熟，下入肉丝滑油至变色，立即捞起。
3. 锅中再注油烧热，放入葱段爆香，加入酸白菜丝、盐和高汤拌炒均匀。
4. 再放入肉丝、辣椒丝、粉丝拌炒至汤汁收稠，淋入香油出锅。