

彩色升级回馈版

实用 家庭菜谱

24.80

超值

回馈价

本书编委会◎编

菜例实用、操作简单、计量精确、
口味丰富、南北皆宜



吉林科学技术出版社



彩色升级回馈版

实用 家庭菜谱



SHIYONGJIAJINGCAIPU

本书编委会◎编
吉林科学技术出版社



彩色升级回馈版

实用家庭菜谱

本书编委会 编

责任编辑：李 梁

图片摄影：许京鹭 杨跃祥 王大龙

书籍装帧：名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行



社 址：长春市人民大街 4646 号

发行部电话 / 传真：0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话：0431-85635175

邮 编：130021

电子信箱：ll_010307@sina.com

网 址：www.jlstp.com

实 名：吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄出版社调换

710×1000 16 开

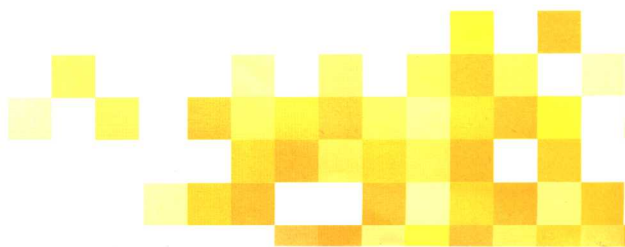
16.5 印张

2007 年 1 月第 1 版

2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-3421-7

定价：24.80 元



怎样鉴别与运用火力

菜肴的烹调要通过加热才能实现。要使菜肴达到鲜嫩、香酥、松脆等符合要求的质感，除了其他因素外，正确运用火力也是很关键的。做菜时往往是靠感官来确定。

★旺火

烹调所用最大的火。其火力强而集中，火焰高而稳定，呈黄白色，光度明亮，热气逼人。

适宜于“炒、炸、爆、蒸”等烹调方法及原料的氽、

汆。能使成菜细嫩、香酥、松脆，对除异味，保鲜味有一定的作用。

★中火

其火力次于旺火，火焰低而摇晃，呈红色，光度较暗，热气袭人。

适宜于烹制时间较长或火力不大的菜肴，如熘、卤、煮、烧、烩等。能使原料熟软，鲜香入味或细嫩。

★小火

烹调所用最小的火。其

火力微弱，火焰细小而时起时落，呈青绿色，光度发暗。热气较小。

适宜于长时间烹制的菜肴，如烧、炖、煨、焖等。能使原料形整不烂，烂糯入味，鲜香不腻。

★微火

其火力有火无焰，有火无力。

主要用于长时间烹制的菜肴，如烧、煨、焖、炖的辅助火力以及保持温度的燻菜等。

怎样鉴别与运用油温

类别 \ 项目 方法	油温成数	鉴 别	运 用
温油锅	三至四成热	指油温在60℃～100℃之间，无青烟，油面上有泡沫，无响声，油面平静	适宜于“熘”的或干料涨发等，如蹄筋，响皮的温油过程。有保鲜嫩或除水分的作用
热油锅	五至六成热	指油温110℃～160℃之间，有少量青烟从四周向锅中间翻动，油面上泡沫基本消失，搅动时微有响声	适宜于“炒、炆、炸”或半成品等加工，如酥肉、丸子、炸鱼等。有酥皮增香，不易碎烂的作用
旺油锅	七至八成热	指油温在170℃～220℃之间，冒青烟，油面似平静，搅动时有炸响声	适宜于“爆、重油炸”或煎鱼等。有脆皮和凝结原料表面，不易碎烂的作用

本书计量单位参考标准

容积换算表

1 升 = 1000 毫升	1 量杯 = 约 240 毫升
1 大匙 = 3 小匙 = 15 毫升 = 15 克	1 小匙 = 5 毫升 = 5 克
1/2 小匙 = 2.5 毫升 = 2.5 克	1/4 小匙 = 1.25 毫升 = 1.25 克

S 蔬菜类
shucailei

- D**豆蛋类
oudanlei

53 肉煎豆腐
53 宫保豆腐
54 家常腐竹丝
54 醋熘绿豆芽
54 熏干炒芹菜
55 香椿炒鸡蛋
55 火腿煎蛋
55 大良煎虾饼
56 双耳蒸蛋皮
56 八宝水波蛋
56 鸡蛋蒸肉丸

畜肉类 huroulei

58 鲁式炒肉
58 里脊丝炒榨菜
58 肉丝炒三丝
59 酸菜粉丝炒肉
59 肉丝炒土豆丝
59 青椒炒肉丝
60 炒猪肝
60 锅爆肉
60 姜丝肉
61 青蒜炒肚片
61 咖喱肚丝
61 鱼香肉丝
62 肉片炒蒜薹
62 生爆盐煎肉
62 酥脆油肉
63 桂花肉
63 合川肉片
63 清炒肉片
64 桃梨焖牛肉
64 青蒜炒腊牛肉
64 豆豉牛肉
65 牛肉丝炒粉
65 孜然羊肉
65 葱爆羊肉
66 花椒肉
66 苦瓜炒肉片

66 鱼香牛肉丝
67 牛肉丁豆腐
67 炒杂烩
67 干煸牛肉丝
68 酱肉丝
68 冬菜肉丁
68 糟熘肉片
69 莲藕炒肉片
69 海带丝炒肉
69 丝瓜肉片
70 蚝油肉片
70 胡萝卜炒肉丝
70 五香柳肉
71 芥菜里脊肉片
71 茭白肉片
71 花仁肉丁
72 酱爆肚仁
72 家常酱汁肘子
72 红烧肉
73 糖醋排骨
73 锅炸里脊花
73 香辣锅巴肉片
74 家常宫爆肉丁
74 红烧猪尾
74 什锦炒肉丁
75 莲桂煨圆蹄
75 红杞煨猪手
75 芥菜炒里脊丝
76 桂花羊肉
76 油爆羊肚
76 糖醋羊舌
77 羊肉炒鱼丝
77 虾仁羊肉丝
77 羊肉茄夹
78 辣炒羊肉丝
78 珍珠羊肉丸子
78 辣子肉丁
79 滑熘里脊
79 盐水排骨
79 葱爆肉

80 熘肉段
80 干炒肉丝
80 红烧肚块
81 炸千子
81 焦熘里脊条
81 糖醋里脊
82 葱烧肉段
82 干炸腰花
82 锅煽肉片
83 煎焖肉饼
83 干炸丸子
83 红烧狮子头
84 腐乳肉
84 红焖肉块
84 熘三样
85 熘肝尖
85 油炸响铃
85 清烹里脊
86 九转大肠
86 熘腰花
86 熘肥肠
87 红扒猪舌
87 干炸肉段
87 炒肚丝
88 红枣煨肘子
88 红烧大排
88 糖醋肥肠
89 元葱猪肝
89 扒肥肠
89 四喜大肉
90 柠檬里脊片
90 炸熘猪脑
90 黄焖羊肉
91 清蒸羊肉
91 家常爆羊肉
91 红焖羊肉
92 番茄牛舌
92 家常烤牛肉
92 酸辣牛百页
93 熟炒牛肚丝

93 烧牛蹄筋
93 番茄烧牛肉
94 东坡羊肉
94 熘胸口
94 清爆羊肚
95 蜜汁烤羊腰
95 麻辣羊肉
95 手把羊肉
96 酱爆里脊丁
96 烤羊腿
96 干炸羊肉片
97 板栗焖羊肉
97 扒羊蹄
97 它似蜜
98 清炸腰片
98 爆羊肉片
98 炖羊肉条
99 煎串肉
99 海带炖牛肉块
99 红烧牛蹄筋
100 回锅肉
100 土豆烧猪尾
100 米椒爆蹄筋
101 油淋金针百叶
101 三色爆肚片
101 莲花肉丝
102 红烧牛尾
102 扒牛肉条
102 芝麻牛排
103 清炒牛肚片
103 干煎牛排
103 麻辣牛肉串
104 乌克兰牛肉
104 油爆双花
104 八宝辣子腰松
105 板栗红枣烧羊肉
105 双椒爆腰花
105 杭椒牛柳
106 牛肉粟米羹
106 干炸狗肉

- | | | | |
|-----------|-------------|------------|------------|
| 106 凉吃狗脖肉 | 120 茼爆鸡片 | 133 鸡丝蕨菜 | 146 元葱烧海参 |
| 107 风味蒸肉 | 120 熘菊花腩 | 133 妙笔鸭舌 | 147 清炸黄油虾球 |
| 107 豆豉蒸排骨 | 120 酸姜炒鸡片 | 134 卤鸡腿肉 | 147 蒸赤豆醉鲤鱼 |
| 107 荷香蒸排骨 | 121 韭黄鸡丝 | 134 卤鸡肝 | 147 和味炒田螺 |
| 108 栗子蒸酥肉 | 121 茄汁鸡球 | 134 酱鸡翅尖 | 148 拌海蜇 |
| 108 五香熏兔 | 121 葱油鸡肝 | 135 卤鸡小肚 | 148 椒盐墨鱼卷 |
| 108 香酥兔腿 | 122 炒鸡冠 | 135 熏童子鸡 | 148 清蒸武昌鱼 |
| 109 五香酱驴肉 | 122 XO 酱爆凤冠 | 135 熏鸡腿 | 149 碎烧鱼 |
| 109 烧蒸扣肉 | 122 熘鸡丁 | 136 东北酱香鸭 | 149 鱼子酱 |
| 109 兰花酥肉 | 123 菊花鸡丝 | 136 咖喱酱鸡块 | 149 蛋黄飞蟹 |
| 110 玉米樱桃肉 | 123 全爆鸭 | 136 大鹅肉烩什蔬 | 150 拌海螺 |
| 110 金瓜排骨 | 123 鸭肚爆 | 137 人参蒸乌鸡 | 150 炒肉蜆头 |
| 110 口口香肉 | 124 酱爆熏鸭丝 | 137 酱鸡脖 | 150 酱爆墨鱼 |
| 111 香葱烧牛腩 | 124 干煸豆豉鸭 | 137 蘑菇炖鸡 | 151 干炸带鱼 |
| 111 青瓜牛柳 | 124 油爆鸭球 | 138 莴笋鸡片 | 151 河蟹炖南瓜 |
| 111 蔬香牛肉羹 | 125 茼爆鸭条 | 138 卤煸鸡翅 | 151 炒乌鱼片 |
| 112 酱爆肉丁 | 125 果酱辣鸭 | 138 姜汁热窝鸡 | 152 木樨虾片 |
| 112 软炸里脊 | 125 茼爆肫花 | 139 黄焖鸡块 | 152 卤虾片 |
| 112 生炒排骨 | 126 鸭蓉白菜 | 139 辣椒炒鸡丁 | 152 炸虾肉丸子 |
| 113 兔肉松 | 126 鸭蓉豆腐 | 139 板栗鸡块 | 153 熏五香草鱼 |
| 113 炒猪大肠 | 126 鸭蓉菜花 | 140 软炸仔鸡块 | 153 白菜炖鱼子 |
| 113 炸烹羊肉 | 127 鸭蓉玉米 | 140 番茄烩鸡腰 | 153 红烧海参 |
| 114 凉瓜炒牛肉 | 127 鸭蓉虾仁 | 140 酱汁苦瓜鸡 | 154 干烧鲤鱼 |
| 114 炸烹肉段 | 127 鸭蓉鱼肚 | 141 番茄鸡淖 | 154 炒海螺片 |
| 114 扒肘子 | 128 银芽炒鸭丝 | 141 蒜苗烧鸡条 | 154 滑炒鱼片 |
| | 128 荠菜炒鸭片 | 141 仔姜烧鸡条 | 155 红烧鲮鱼头 |
| | 128 虎头鸭丁 | 142 仔姜炒鸭丝 | 155 泥鳅钻豆腐 |
| | 129 鸭火二丁 | 142 珊瑚雪花鸡 | 155 木樨鲜贝 |
| | 129 腐皮鸭片 | 142 炸芝麻鸡球 | 156 沙锅鲫鱼 |
| | 129 松仁炒鸭松 | 143 花椒鸡丁 | 156 拌蛎黄 |
| | 130 韭黄鸭丝 | 143 果汁煮鸡块 | 156 冬菜蒸鳕鱼 |
| | 130 奶油明治鸭 | 143 油淋仔鸡 | 157 炸芝麻鱼片 |
| | 130 姜丝鸭条 | 144 锅烧鸡 | 157 酱爆带子粒 |
| | 131 甜豆鹅蛋仔鸡 | 144 白斩鸡腿 | 157 烩酸辣鱼丝 |
| | 131 川味糊辣鹅头 | 144 鸡丝扒豆苗 | 158 姜茸毛蚶 |
| | 131 卤鹅掌 | | 158 红烧大虾 |
| | 132 椒香粒粒脆 | | 158 油爆虾丁 |
| | 132 兰豆米椒鸡脆骨 | | 159 茄汁炖青鱼 |
| | 132 双椒鸭掌 | | 159 干炸黄花鱼 |
| | 133 茉莉鸭片 | | 159 拌鱼丝 |

Q 禽肉类 inroulei

- | | |
|-----------|-------------|
| 116 香酥鸡腿 | 120 茼爆鸡片 |
| 116 椒盐鸡翅 | 120 熘菊花腩 |
| 116 软炸鸡 | 120 酸姜炒鸡片 |
| 117 辣子鸡丁 | 121 韭黄鸡丝 |
| 117 香滑鸡球 | 121 茄汁鸡球 |
| 117 椒麻鸡片 | 121 葱油鸡肝 |
| 118 酱爆鸡丁 | 122 炒鸡冠 |
| 118 银芽炒鸡丝 | 122 XO 酱爆凤冠 |
| 118 小煎鸡 | 122 熘鸡丁 |
| 119 麦香鸡丁 | 123 菊花鸡丝 |
| 119 美味鸡丝 | 123 全爆鸭 |
| 119 糟香鸡腿 | 123 鸭肚爆 |

S 水产类 shuichanlei

- | | |
|----------|------------|
| 146 盐水虾 | 146 元葱烧海参 |
| 146 软炸鱼条 | 147 清炸黄油虾球 |

160 炸鱼丸
160 炆虾片
160 红焖鲤鱼
161 刮炖鳊鱼
161 拌鱿鱼丝
161 浇汁鱼
162 蒸文蛤
162 蒜茸青口贝
162 煎蒸黄花鱼
163 红烧鲑鱼段
163 家常炖黄花鱼
163 酱汁鲫鱼
164 原汁海螺
164 爆鱿鱼卷
164 熘虾段
165 炒鱿鱼丝
165 炸芝麻虾排
165 热炆鲈鱼
166 酸汤鱼
166 焦炒鱼片
166 醋椒鲤鱼
167 清炒鱼丁
167 红烧带鱼段
167 清炒虾仁
168 酥炸虾段
168 红烧头尾
168 炸蒲棒鱼
169 烧鱼丁
169 红烧鲤鱼
169 辣炒文蛤
170 焦熘鲫鱼
170 清蒸河蟹
170 炒虾片
171 熘鱼段
171 白汁鲤鱼
171 烧鱼串
172 酱焖鲤鱼
172 南烧虾丁
172 干烹鱼段
173 软酥鲫鱼

173 干煎大虾
173 炒鲮鱼丝
174 干煎黄花鱼
174 糖醋瓦块鱼
174 干炸棒鱼

凉菜类 Liangcailei

176 海带拌粉丝
176 香菇拌粉皮
176 拌三皮丝
177 糟豆腐
177 香椿拌豆腐
177 油盐豆腐
178 白菜心拌干丝
178 玛瑙豆腐
178 松花蛋拌豆腐
179 肉末拌豆腐
179 豆腐拌鸡肫肝片
179 拌红白绿
180 菠菜拌豆腐皮
180 芹菜拌豆腐干
180 凉拌三丝
181 油菜叶拌豆丝
181 小辣椒拌南豆腐
181 枸杞拌豆腐
182 椒麻扁豆
182 香干拌芹菜叶
182 甜酱拌豆腐
183 青椒拌豆片
183 海米拌豆丝
183 海带炆腐竹
184 香干拌马兰头
184 鲜汤烫干丝
184 香干拌核桃丁
185 绿豆芽拌干丝
185 肉丝拌腐皮
185 鸡丝拌干丝
186 油爆鱼
186 拌墨斗鱼

186 葱辣大虾
187 鱼沙拉
187 豆豉鱼冻
187 珊瑚黄鱼
188 腐乳鱼条
188 拌蜇皮
188 水晶虾仁
189 香菜拌海螺
189 酥卤鲫鱼
189 姜末拌海螺
190 翡翠拌蚬子
190 芹末蜇丝
190 五彩拌鲜鱿
191 银丝三文鱼
191 三色拌鸟贝
191 麻辣口条
192 凉拌海兔
192 京葱拌银鱼干
192 北极贝拌西芹
193 枸杞拌螺片
193 凉拌鱼皮
193 海蜇萝卜丝
194 彩色海蜇丝
194 卤水青虾
194 醉基围虾
195 卤鲜鱿鱼
195 酱油肉
195 五香肉
196 拌肚丝
196 肚丝拉皮
196 白切肉
197 酸菜拌白肉
197 粉皮拌白肉
197 炆青椒肉丝
198 菠菜番茄拌肉丝
198 芥末肚丝
198 菜心猪耳
199 肉丝拌芹菜
199 酱萝卜拌肉丝
199 猪肝拌豆芽

200 陈皮鸡丝
200 南京盐水鸭
200 凉拌牛肉
201 青红椒泡凤爪
201 卤猪肘
201 刺身赤贝
202 卤猪蹄
202 沪香罗汉肚
202 酱猪头糕
203 卤味千层耳
203 卤猪肝
203 卤猪腰
204 酱猪心
204 卤蹄筋
204 美味酱排骨

甜菜类 Tiancailei

206 拔丝苹果
206 拔丝白果
206 拔丝橘子
207 拔丝山药
207 拔丝香蕉
207 拔丝葡萄
208 拔丝番茄
208 拔丝土豆
208 蜜焖红芋
209 蜜糖柠檬鸡腿
209 蜜汁蜜桃
209 蜜汁火腿
210 煮鲜果酱
210 糖水五珠
210 水晶桃
211 冰糖蜜桃
211 香蕉拌桃片
211 桃子沙拉
212 冰凉西瓜丁
212 桂花拌梨丝
212 江米梨
213 奶油苹果

213 八宝瓢苹果
213 蜜汁苹果
214 蜜焖三鲜
214 水果沙拉
214 辣甜西瓜皮
215 京糕苹果
215 果味蒸芋珠
215 蜜汁塘鲤鱼
216 柠檬汁拌苹果
216 菠萝拌二样
216 糖拌梨丝

T汤菜类

angcailei

218 菠菜板栗鸡汤
218 腊肉南瓜汤
218 鲍鱼菇青笋煲双瓜
219 荷兰豆肉片汤
219 草菇海鲜汤
219 冬瓜海带鸭骨汤
220 银耳炖白鸽
220 冬瓜红枣汤
220 鲜冬菇豆腐水瓜汤
221 咸鱼头豆腐汤
221 首乌黑豆煲鸡脚
221 南瓜蒜茸汤
222 芥菜丝瓜瘦肉汤
222 萝卜牛蛙丝瓜汤
222 豆腐黄瓜排骨汤
223 鱼羊鲜汤
223 丝瓜及第汤
223 康乐猪手汤
224 豆角菜花汤
224 肉片油菜汤
224 鲜鱼野菜汤
225 板栗花生汤
225 五色蔬菜汤
225 三丝鱼汤
226 苦瓜猪肚汤

226 乌骨鸡莼菜汤
226 香橙冬瓜汤
227 羊肉山药青豆汤
227 卷心菜花蛤汤
227 鸽肉萝卜汤
228 卤肉年糕汤
228 肉末小土豆汤
228 兔肉香芋汤
229 鲜带子红辣汤
229 小萝卜蘑菇汤
229 陈皮老鸭蘑菇汤
230 西葫芦鸡片汤
230 花生菇耳猪肚汤
230 口蘑炖兔肉
231 红萝卜黄豆猪腰汤
231 猪火腿煲米鸭
231 南瓜牛肉汤
232 枸杞炖鲫鱼
232 冰糖蒜汤
232 营养菠菜汁
233 冬瓜珧柱炖鸭
233 红枣炖蚕蛹
233 糯米炖鸡
234 菠耳汤
234 豆腐蛋黄汤
234 酸辣虾尾汤
235 冬瓜猪肋汤
235 西瓜排骨汤
235 泥鳅虾肉汤
236 老鸭土豆杂烩
236 里脊冬瓜汤
236 菊花猪肉杞子汤
237 白菜地瓜豆皮汤
237 墨鱼油菜汤
237 番茄翅根汤
238 荷兰豆煮豆腐干
238 果蔬浓汤
238 清汤一品鲜
239 巧克力什锦水果球

239 海红西葫芦汤
239 柠檬香菇汤
240 银耳豆腐汤
240 鲤鱼苦瓜汤
240 菜卷青豆汤
241 雪梨胡萝卜汤
241 西兰花瘦肉汤
241 虾干粉丝葫芦汤
242 牛筋腊肉汤
242 银杏芋头鱼肚汤
242 百合扇贝蘑菇汤
243 羊肉大补汤
243 牛筋炖双萝
243 番茄蜜汁雪梨汤
244 鱼汤氽北极贝
244 家鸡香芋豆腐
244 粽叶梭鱼汤
245 南瓜肉丸汤
245 冬瓜海带排骨汤
245 皮蛋冻豆腐汤
246 陈皮猪肉汤
246 榨菜肉片酸菜汤
246 银耳杏仁苹果汤

G锅子类

guozilei

248 牛肉火锅
248 四生火锅
248 家常火锅
249 海鲜火锅
249 什锦火锅
249 麻辣火锅鸡
250 辣味排骨火锅
250 鸳鸯火锅
250 清汤火锅
251 十景火锅
251 三鲜火锅
251 家常双圆火锅
252 野味火锅

252 沙锅白肉
252 沙锅豆腐
253 沙锅什锦
253 沙锅猪蹄
253 沙锅牛肉
254 沙锅鱼头
254 沙锅油菜
254 沙锅鸡块

Y腌渍类

anzilei

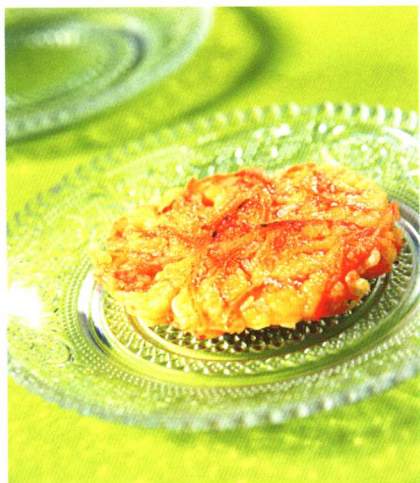
256 泡橙汁冬瓜
256 咖喱萝卜块
256 芹笋泡菜
257 青红椒泡菜
257 泡酸黄瓜
257 枸杞鲜藕
258 辣泡三丝
258 泡小番茄
258 油菜泡菜
259 泡八仙菜
259 泡黄瓜皮
259 苦瓜泡海蜇
260 红椒西芹
260 泡酸辣黄瓜
260 牛肉泡菜
261 泡元葱
261 泡腌甜蒜
261 泡腌萝卜块
262 果梨泡菜
262 香泡蒜瓣
262 泡糖醋蒜薹
263 甘蓝泡菜
263 泡咖喱菜花
263 泡胡萝卜
264 虾油腌小菜
264 腌红白萝卜丝
264 腌辣椒酱

实用家庭菜谱

蔬菜类

Shucailei.....





炸金丝

原 料 胡萝卜 400 克，鸡蛋 2 枚，面粉 10 克，淀粉 40 克。

调 料 精盐 3/5 小匙，味精 1/5 小匙，植物油 100 克（实耗 40 克）。

做 法

1. 胡萝卜去头、去尾、刮去表皮，切成细丝，加精盐拌匀。
2. 鸡蛋、面粉、干淀粉、味精、适量清水调成干而厚的糊。
3. 将备好的胡萝卜丝与调好的糊拌匀，待用。
4. 炒锅烧热，倒入植物油，待锅中油升温至五成热时，将胡萝卜丝分成数等份，逐一团成饼状下锅，浅油煎炸至两面金黄即可。

提 示 糊的用量根据胡萝卜丝的数量而定，以胡萝卜丝全部包住为度，其黏度要能成团。



芙蓉番茄

原 料 番茄 250 克，鸡蛋清 150 克，核桃仁 50 克。

调 料 精盐 3/5 小匙，料酒 1 小匙，白糖 1 小匙，元葱末 10 克，植物油 30 克，鸡精 2/5 小匙。

做 法

1. 将番茄放入盆中用沸水烫去表皮，切成丁；将蛋清加入精盐、料酒搅拌均匀待用。
2. 坐锅点火放油，油温四成热时，倒入元葱末炒出香味，再放入鸡蛋清炒散，加入番茄丁、白糖、鸡精、精盐翻炒均匀，撒入核桃仁即可食用。

提 示 番茄一定要吃全红的，若是半青半红就放两天。若全是青色的就不能吃。因为青番茄中含有毒性物质，食后会感到肠胃不适。



鸡油扁豆

原 料 扁豆 500 克。

调 料 鲜鸡汤 300 克，白糖 1 小匙，料酒 1 小匙，精盐 3/5 小匙，水淀粉 10 克，鸡油 25 克。

做 法

1. 扁豆撕去老筋，洗净。
2. 炒锅烧热，倒入鸡油，将扁豆略煸至色变浅绿，加入鸡汤、白糖、料酒、精盐，烧 4 分钟左右，用水淀粉勾芡，拌匀入味，出锅装盘即可。

提 示 豆角中含有一种叫皂素的生物碱，这种物质对消化道黏膜有较强的刺激性，会引起胃肠道局部充血及出血性炎症，加热可破坏。



糖醋白菜

原料 白菜心 1 棵，黑木耳 10 克。

调料 醋 1/2 大匙，精盐 3/5 小匙，白糖 2 小匙，水淀粉 8 克，香油 1/2 小匙，植物油 20 克。

做法

1. 白菜切去菜叶，洗净控去水分，切成粗丝，加精盐略腌一会儿。
2. 黑木耳用冷水浸泡至涨，洗去泥沙，捞出，沥水，待用。
3. 取干净炒锅置旺火上烧热，倒入植物油，待油升温至八九成热时，将白菜下锅爆炒，加精盐、白糖、醋，待炒至半熟时放入黑木耳，翻炒均匀入味，用水淀粉勾芡，淋上香油，装盘即可。



芙蓉冬瓜

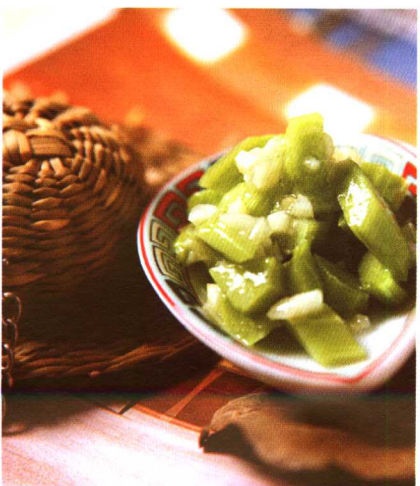
原料 冬瓜 500 克，鸡蛋清 3 个，熟火腿末 5 克。

调料 精盐 4/5 小匙，水淀粉 10 克，葱姜汁 2 小匙，料酒 1 小匙，植物油 30 克。

做法

1. 冬瓜去皮，蒸熟，成泥。
2. 将蛋清用竹筷打至发泡（至可以立住筷子）成发蛋，泡沫状。
3. 把发蛋与冬瓜蓉放在一起，加精盐、料酒、葱姜汁搅拌均匀。
4. 炒锅烧热，倒入植物油，放入搅好的冬瓜蓉炒熟，用水淀粉勾芡，至浓稠时，出锅装盘，最后撒上火腿末。

提示 原料宜用含淀粉较多的老冬瓜。配料中如加入些鸡蓉，味道会更好。



蒜香苋菜

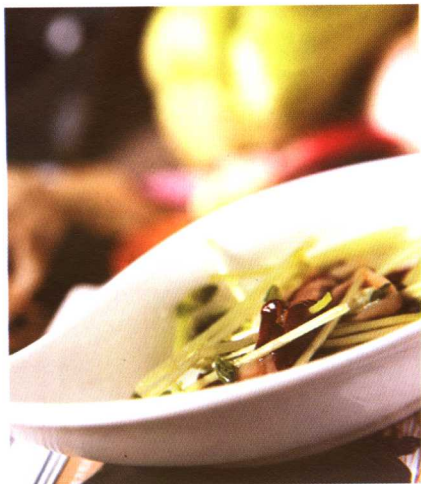
原料 苋菜 500 克。

调料 精盐 3/5 小匙，味精 1/5 小匙，蒜头 20 克，植物油 15 克。

做法

1. 将苋菜去根、黄叶，洗净。
2. 蒜头去皮，放在案板上用刀面拍破，再剁碎，待用。
3. 取干净炒锅置于旺火上烧热，倒入植物油，待锅中植物油升温至八九成热时，放入蒜泥煸香，再放入苋菜快速翻炒，锅中刚出水时，加精盐、味精调味炒熟，出锅装盘即可。

提示 炒苋菜要用旺火、热油、速炒，尽量使其少出水。加热时间过长则水分尽失，滋味淡寡。



生煸豆苗菜

原 料 豌豆苗 350 克，水发香菇 30 克，熟冬笋 30 克。

调 料 精盐 3/5 小匙，味精 1/5 小匙，料酒 1 小匙，姜末 5 克，植物油 25 克。

做 法

1. 取豌豆苗嫩头，洗净，沥干；熟冬笋、香菇洗净，切成丝待用。
2. 炒锅置于旺火上，倒入清水适量烧沸，将豆苗下入沸水锅中焯熟，除去豆腥味，捞出，沥水，待用。
3. 干净炒锅重置火上烧热，倒入植物油，待锅中油升温至七八成热时，放入香菇丝、冬笋丝下锅煸炒几下后，将豆苗投入一起煸炒，加入料酒、姜末、精盐、味精，略翻几下，出锅装盘即可。



酱汁春笋

原 料 春笋 500 克。

调 料 鸡汤 200 克，甜面酱 100 克，酱油 1 大匙，精盐 1/2 小匙，白糖 1/2 小匙，味精 1/3 小匙，香油 1/3 小匙，植物油 50 克。

做 法

1. 春笋从中间一剖两半，剥去外壳，洗净，切成手指粗的条，再用刀轻轻拍松。
2. 甜面酱放入碗中，加入鸡汤调匀，制成酱汁。
3. 春笋条放入沸水锅中煮 5 分钟，去掉涩味，捞在冷水中洗净。
4. 炒锅烧热，倒入植物油，加入酱汁和笋条烧开，加精盐、酱油、味精、白糖，用小火加盖焖烧 10 分钟，再用旺火升温至汁干见油，淋入香油，出锅装盘即可。



黄瓜炒冬笋

原 料 净冬笋 200 克，黄瓜 100 克。

调 料 精盐 1/2 小匙，味精 1/5 小匙，料酒 1 小匙，姜末 5 克，鸡汤 50 克，植物油 20 克。

做 法

1. 冬笋洗净，放入沸水锅中煮 5 分钟。捞出用冷水过一下，切成片。黄瓜洗净，切成与冬笋相仿的片。
2. 炒锅烧热，倒入植物油，煸香姜末，放入冬笋片略炒，再放入黄瓜片，倒入料酒、加精盐、味精和鸡汤，用旺火翻炒几下，出锅装盘即可。

提 示 黄瓜炒至半熟即可，脆嫩爽口。笋焯水时间要稍长一些，以浸去其中的苦涩味。



油焖春笋

原 料 春笋 500 克。

调 料 酱油 2 小匙，白糖 1/2 大匙，味精 2/5 小匙，花椒粒 2 克，香油 1 小匙，植物油 30 克。

做 法

1. 笋从中间对剖开，剥去壳，用刀拍松，切成 5 厘米长的段，洗净。

2. 取干净炒锅置旺火上烧热，倒入植物油，待锅中油升温至四五成热时，放入花椒，炸香后捞出，将春笋下锅煸炒至色呈微黄时，加入酱油、白糖和 100 克水，用小火烧 5 分钟。待汤汁收浓时，放入味精调好口味，淋上香油，出锅装盘即可。

提 示 煸笋条时的油温不宜过高，以免笋中的水分太多。在市场选购时应挑选粗短、肉为白色，形如鞭子的好。



家常冬笋

原 料 冬笋 400 克，香菇 50 克，青椒 1 个。

调 料 酱油 1/2 大匙，白糖 1 小匙，料酒 2 小匙，郫县豆瓣 20 克，味精 2/5 小匙，香油 1 小匙，水淀粉 10 克，植物油 25 克。

做 法

1. 笋从中间剖开，剥去笋壳，切掉笋根，洗净，切成小方丁；香菇用沸水泡开，剪去蒂，切成丁；青椒去籽后也切成丁。

2. 炒锅中放入清水烧沸，放入笋丁煮 3 分钟，捞出冷水中过一下。

3. 炒锅烧热，倒入植物油，放入笋丁、青椒丁略煸，加入郫县豆瓣炒匀，再放入香菇、酱油、白糖、料酒炒拌均匀，加清水烧沸，加味精，加水淀粉勾芡，淋入香油，装盘即可。



青椒土豆丝

原 料 土豆 300 克，青椒 4 个。

调 料 葱末 5 克，精盐 3/5 小匙，味精 1/5 小匙，醋 1 小匙，酱油 1/2 大匙，植物油 25 克。

做 法

1. 土豆洗净，削去皮，切成细丝，用清水浸泡 15 分钟；青椒洗净，去籽，也切成丝。

2. 炒锅烧热，倒入植物油，放入青椒炒至色翠绿，盛入盘中。

3. 锅内留少量油，煸香葱末，再放入泡好的土豆丝，翻炒至熟，放入青椒丝，加精盐、酱油、醋、味精和少量清水，炒拌均匀，装盘即可。

提 示 土豆丝切好后用水浸泡，可免色泽变褐。土豆丝在锅中炒的时间太长会变烂，因此，应旺火快炒。



炸葱卷

原料 净猪肉 100 克, 葱白 1 棵, 鸡蛋清 4 个, 面粉 15 克, 淀粉 30 克。
调料 精盐 2/5 小匙, 味精 1/5 小匙, 料酒 1 小匙, 花椒面 1/5 小匙, 姜末 5 克, 猪化油 1000 克 (实耗约 25 克), 香油 1 小匙, 酱油 1 小匙。

做法

1. 将猪肉剁成细馅加汤搅匀, 放入精盐、酱油、味精、料酒、姜末、香油、鸡蛋清 1 个调匀。选一样粗细的葱白, 切成 4 厘米长的段共 8 段, 再顺着用刀划一道口, 将葱一层一层地剥下来, 每段剥两层, 把肉馅抹入葱白段内, 蘸上面粉。
2. 将 3 个鸡蛋清放在汤盘内, 用筷子打成糊加淀粉搅拌均匀。
3. 勺内放入猪化油, 烧至三四成热时, 把葱段裹严蛋泡糊放入油内炸透捞出, 摆在盘内即成。



麻辣南瓜

原料 嫩南瓜 750 克。
调料 葱、麻油、精盐、味精、白糖、酱油、醋、花椒粉各适量, 红油辣椒少许。

做法

1. 南瓜洗净, 沿外层六面切成 5 厘米厚的片, 再切成 5 厘米见方的粗丝, 码上精盐, 盐渍约 5 分钟左右, 使之初步入味, 并腌出部分水分。
2. 将红油辣椒, 精盐, 味精, 白糖, 酱油, 白醋, 花椒粉放入碗内, 调匀成麻辣味汁。
3. 炒锅洗净置旺火上, 放入清水烧沸, 倒入南瓜丝煮至断生, 立即捞入盆内拨散, 撒少许麻油拌匀晾凉, 放入净盘内, 拌上麻辣味汁, 即可上桌食用。



茄汁素虾仁

原料 山药 300 克, 青椒 1 个, 番茄 100 克, 干淀粉 20 克。
调料 葱花 7 克, 精盐 3/5 小匙, 料酒 1 小匙, 番茄沙司 25 克, 白糖 1/2 大匙, 植物油 800 克 (实耗 35 克)。

做法

1. 山药去皮, 洗净, 切成丁; 青椒去籽, 洗净, 切成丁; 番茄洗净, 切成丁。
2. 炒锅烧热, 倒入植物油, 将山药丁与干淀粉拌匀, 抖去粉, 放入五六成热油中炸熟, 捞出沥油。
3. 锅内留少量油, 煸香葱花, 放入青椒丁、西红柿丁略炒, 倒入料酒, 放入山药丁、精盐、番茄沙司、白糖炒拌均匀, 装盘即可。

提示 调味料中用了番茄沙司, 水淀粉的用量可酌减。



焖蒜苗

原 料 蒜苗 350 克，海米 10 克。

调 料 酱油 1 小匙，精盐 2/5 小匙，白糖 1 小匙，料酒 1 小匙，水淀粉 8 克，香油 1/2 小匙，鲜汤 100 克，植物油 20 克。

做 法

1. 蒜苗择去茎，洗净，切成 3 厘米长的段；海米用温水发透，切碎。
2. 炒锅烧热，倒入植物油，放入蒜苗段快速煸炒，蒜苗色转为翠绿时，放入海米、料酒、酱油、白糖、精盐和适量的鲜汤，烧开后加盖，改用小火焖 8 ~ 10 分钟，焖至蒜苗酥软熟透，再用旺火收汁，用水淀粉勾芡，淋入香油，出锅装盘即可。



玫瑰炒三酥

原 料 元葱 150 克，甘笋 100 克，鸡蛋 2 个，玫瑰花 1 朵。

调 料 精盐 3/5 小匙，味精 1/5 匙，水淀粉 8 克，香油 1/2 匙，鲜汤 80 克，植物油 20 克。

做 法

1. 将元葱、甘笋分别去皮，去两端，洗净切成丝；鸡蛋打入碗内搅匀，制成蛋液。
2. 炒锅烧热，倒入植物油，放入鸡蛋液煎成蛋皮，也切成丝。
3. 炒锅内留少量植物油，放入甘笋、元葱丝，加入少许鲜汤炒匀，放精盐、味精，将熟时放入蛋皮丝，用水淀粉勾芡，淋入香油，出锅装盘，上面撒上玫瑰花瓣，用碗盖好，上桌时揭开即可食用。



焖茭白

原 料 茭白 300 克。

调 料 虾子 10 克，酱油 1/2 小匙，精盐 2/5 小匙，白糖 1 小匙，味精 1/5 小匙，香油 1/2 小匙，鲜汤 100 克，植物油 20 克。

做 法

1. 将茭白剥壳，削去皮，然后除去老根，用水洗净，待用。
2. 将茭白切成长 4.5 厘米、宽 0.5 厘米的长条块。
3. 取干净炒锅置旺火上烧热，锅中倒入植物油，待油升温至六七成热时放入茭白翻炒几下，再放入虾子、鲜汤、酱油、白糖、精盐、味精，先用旺火烧开，再用中小火焖至汤汁稠浓，淋上香油，出锅装盘即可。



甜椒炒丝瓜

原 料 鲜丝瓜 300 克, 甜椒 100 克。

调 料 味精 1/5 小匙, 葱白、姜各 10 克, 精盐 3/5 小匙, 白糖、蒜各 5 克, 水淀粉 10 克, 胡椒面 1/5 小匙, 素汤 80 克, 熟花生油 30 克。

做 法

1. 将丝瓜去皮, 洗净, 切成 4 厘米长的节, 再改刀切成条; 洗净姜、葱、蒜, 姜蒜切成丝、葱切成节; 洗净甜椒, 去籽, 切成丝。
2. 锅内放油, 放入甜椒, 上火炒至五成熟, 起锅待用。
3. 中火坐勺, 放入油, 烧至六成熟, 放丝瓜, 翻炒几下, 加甜椒、姜、葱、蒜、素汤, 推炒几下, 加入精盐、胡椒面、白糖、味精调味后, 用水淀粉勾薄芡, 淋明油, 起锅装盘。



西葫芦炒肉片

原 料 西葫芦 500 克, 猪肉 100 克, 蛋清半个, 水淀粉 25 克。

调 料 精盐 3/5 小匙, 酱油 2 小匙, 葱、姜末共 12 克, 料酒 2 小匙, 清汤 20 克, 香油 1 小匙, 味精 1/5 小匙, 植物油 800 克 (实耗约 30 克)。

做 法

1. 西葫芦去皮、瓤, 切成 0.4 厘米厚的片; 猪肉切薄片, 放碗内, 加精盐 (1 克)、蛋清、水淀粉 (20 克) 拌匀。
2. 炒勺置中火, 加花生油烧至五成熟时, 放入西葫芦稍炸 (约半分钟), 捞出沥油, 然后放入肉片划散, 捞出沥油。
3. 炒勺留底油 20 克, 至七成熟加入葱姜, 放入肉片, 烹料酒、酱油稍炒, 再加清汤及西葫芦片翻炒, 加精盐、味精拌匀, 用水淀粉勾芡, 淋入香油, 出锅装盘即成。



姜米炒青菜

原 料 小青菜 300 克 (选菜叶比较多的)。

调 料 姜末 5 克, 海米 5 克, 精盐 3/5 小匙, 味精 1/5 小匙, 植物油 20 克。

做 法

1. 将青菜洗干净, 切成段, 放在篮子里沥去水分。
2. 取干净炒锅, 锅置旺火上, 倒入清水适量, 烧沸。
3. 海米放入沸水锅中泡 3 分钟, 捞出, 洗净。
4. 干净炒锅置旺火上烧热, 倒入植物油, 待油升温至五六成熟时, 先放入姜末煸香, 再放入青菜和精盐翻炒均匀入味, 放入海米略烧一下, 加入味精调匀, 出锅装盘即可。

提 示 炒青菜要用旺火, 精盐要与青菜一同下锅。