

足量100道全彩百分百

陈绪荣 编著

秘制排骨

100^样

最好吃的

100道

营养家常菜 ①

营养第一

每道菜都是最有营养的家常菜

易学易做

用料都不贵，家家都能做

味道不一般

做法时有创新，味道丰富多变

全彩色
铜版纸印刷

北京出版社 出版集团
北京出版社

秘制排骨

100^样

最好吃的

100道

营养家常菜①

陈绪荣 编著

秘制排骨100样 / 陈绪荣编著. —北京: 北京出版社, 2007

(最好吃的100道营养家常菜①)

ISBN 978-7-200-06787-3

I. 秘… II. 陈… III. 肉类—菜谱 IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP数据核字 (2007) 第001557号

全案策划



唐码书业 (北京) 有限公司

TANGMARK PUBLISHING & DISTRIBUTION CO., LTD. (BEIJING)

WWW.TANGMARK.COM

责任编辑 倪晓辉

装帧设计 刘 畅

图片摄影 王笑飞

最好吃的100道营养家常菜①

秘制排骨100样

MIZHI PAIGU 100 YANG

陈绪荣 编著

出版 北京出版社出版集团

北 京 出 版 社

地址 北京·北三环中路6号

邮编 100011

网址 www.bph.com.cn

发行 北京出版社出版集团

经销 新华书店

印制 北京威远印刷厂

版次 2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

开本 787×1092 1/28

印张 1.5

字数 30千字

印数 1—20 000册

书号 ISBN 978-7-200-06787-3 / TS·180

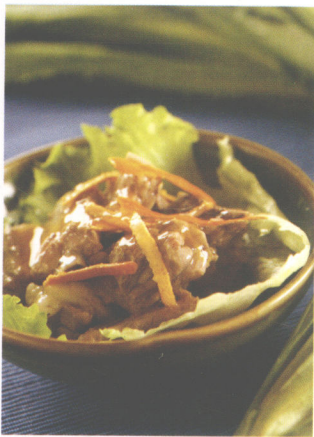
定价 50.00元 (全十册)



目录 Contents



- 04 / 橙汁排骨
 - 04 / 枸杞菊花排骨汤
 - 04 / 黄豆大头菜排骨汤
- 05 / 黄豆莲藕排骨汤
 - 06 / 荸荠荔枝排骨汤
 - 06 / 玉米香菇排骨汤
- 07 / 皮蛋排骨粥
 - 07 / 沙锅排骨粥
 - 07 / 潮式碎肉排骨汁粥
- 08 / 海带排骨汤
 - 08 / 苦瓜排骨汤
 - 08 / 猪排骨豆腐汤
- 09 / 玉须泥鳅排骨汤
 - 09 / 淡菜海带排骨汤
 - 09 / 柠檬牡蛎排骨汤
- 10 / 山药黄豆排骨汤
 - 11 / 山药芡实排骨汤
 - 11 / 冬瓜海带排骨汤
- 11 / 玉米参芪排骨汤
 - 12 / 板栗排骨汤
 - 12 / 丝瓜排骨汤
- 12 / 南乳排骨煲
 - 13 / 西瓜排骨汤
 - 13 / 蘑菇西红柿排骨汤
- 14 / 草菇豆腐排骨汤
 - 14 / 腐竹白果排骨汤
 - 14 / 排骨木瓜汤
- 15 / 红豆排骨顺气汤
 - 15 / 党参牛排汤
 - 15 / 橙汁秋葵排骨汤
- 16 / 排骨炖鲑鱼
 - 16 / 清蒸母鸡排骨
 - 17 / 家常咖喱小牛排
 - 17 / 土豆西红柿煲排骨
- 17 / 丝瓜小排毛豆汤
 - 18 / 南瓜排骨盅
 - 18 / 莲藕排骨汤
- 18 / 莲藕薏米排骨汤
 - 19 / 银耳排骨汤
 - 20 / 糖醋排骨
- 20 / 蒜香排骨
 - 20 / 豆芽炖猪排
 - 21 / 土豆炖排骨
- 21 / 笋干烧排骨
 - 21 / 芋头排骨
 - 22 / 花生柴鱼排骨粥
- 22 / 酒香烧羊排
 - 22 / 蒜香羊排
 - 23 / 风味炒羊排
- 23 / 清炖羊排
 - 24 / 木瓜花生小排汤
 - 24 / 豉汁小排饭
- 24 / 五香兔排冻
 - 25 / 药炖排骨面
 - 25 / 粉葛排骨煲
- 25 / 泡菜芦荟排骨汤
 - 26 / 杏仁排骨
 - 26 / 蜜汁排骨
- 27 / 挂霜排骨
 - 27 / 羊排煨藕汤
 - 27 / 梅子蒸排骨
- 28 / 排骨酥
 - 28 / 红烧排骨
 - 28 / 清蒸冬瓜排骨
- 29 / 腐乳汁排骨
 - 29 / 沙茶蒸排骨
 - 29 / 酱蒸排骨
 - 30 / 纸包排骨
- 30 / 炖排骨
 - 31 / 酸辣排骨
 - 31 / 冬瓜炖羊排
- 31 / 排骨炖红薯
 - 32 / 排骨炖白菜
 - 32 / 黄豆炖排骨
- 32 / 糙米排骨粥
 - 33 / 南瓜豉汁蒸排骨
 - 33 / 排骨干白白菜
- 34 / 苦瓜排骨煲
 - 35 / 炖什锦羊排
 - 35 / 清蒸排骨
- 35 / 荷香蒸排骨
 - 36 / 粉蒸排骨
 - 36 / 豆豉蒸排骨
- 36 / 椰香芋头蒸排骨
 - 37 / 糯米蒸排骨
 - 37 / 排骨火锅
- 38 / 猪排萝卜沙锅
 - 38 / 猪排莲藕红豆汤
 - 38 / 猪排螺肉沙锅
- 39 / 排骨苦瓜沙锅
 - 39 / 沙锅酱香排骨
 - 39 / 白玉煲排骨
- 40 / 红豆煲排骨
 - 40 / 海米排骨粥
 - 41 / 山药煲排骨
- 41 / 酸辣佛手排骨
 - 41 / 栗子排骨煲
 - 42 / 排骨柠檬老鸭煲
- 42 / 旱莲红枣排骨汤
 - 42 / 羊腰猪排火锅



橙汁排骨

【食材】猪小排400克，生菜2片，鲜橙皮丝少许。

【调料】植物油、糖、盐、水淀粉、腌料（鲜橙汁、酱油、料酒、淀粉）。

【做法】①猪小排骨切成长条，洗净沥干水分，拌入腌料腌30分钟。

②植物油烧热，放入猪小排炸至熟软时捞出。

③锅留底油，下糖、盐、水淀粉炒至黏稠，放入猪小排快速拌匀后装盘，撒上橙皮丝即可。

枸杞菊花排骨汤

【食材】猪排骨100克，枸杞、菊花各20克。

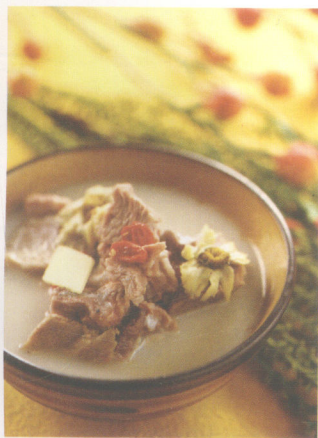
【调料】姜片、盐。

【做法】①将猪排骨洗净，沥干水分，切成约2厘米大小的条块备用。

②将枸杞、菊花用冷水洗净。

③煲内放入适量水，烧开后加入排骨、姜及枸杞，先用大火煮开，撇去浮沫，改用中火煲约30分钟。

④在汤煲好前放入菊花，略滚后，加盐调味即可食用。



黄豆大头菜排骨汤

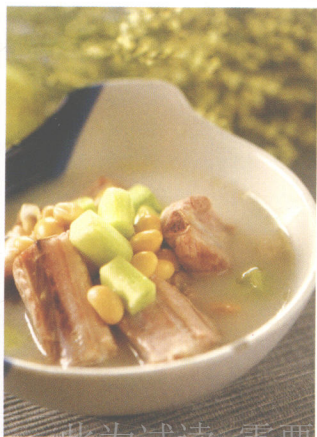
【食材】黄豆150克，猪排骨600克，大头菜500克。

【调料】姜片、盐。

【做法】①黄豆略炒，再用水洗净，沥水；大头菜切片，用水浸透，减去咸味，洗干净。

②将猪排骨用水洗净，斩件，放入开水中滚约5分钟，捞起。

③瓦煲内加入适量水，先用小火煲至水开，放姜及全部食材，待水再滚起，改用中火继续煲至黄豆烂熟，以少许盐调味即可。



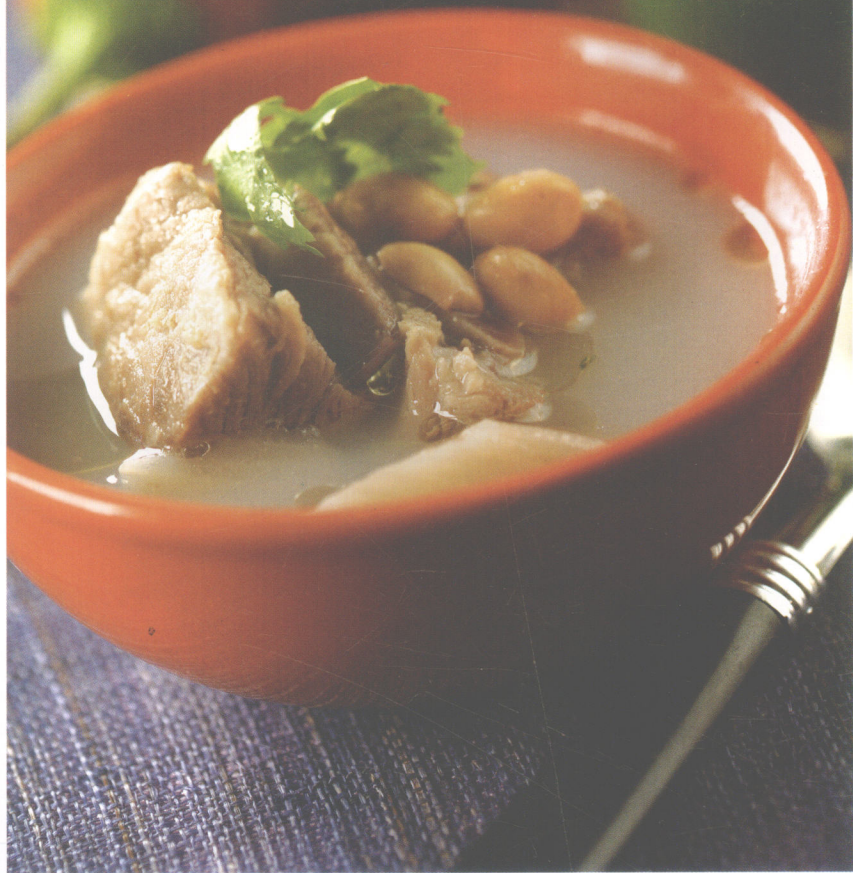
黄豆莲藕排骨汤

【食材】猪排骨200克，莲藕、黄豆各50克。

【调料】香菜末、高汤、葱段、姜片、盐、味精、花椒粉、料酒、酱油、醋、植物油。

【做法】①猪排骨洗净切段；莲藕去皮洗净切块。

②炒锅置大火上，倒入植物油，烧至五成热时倒入排骨段翻炒，放入料酒、酱油、高汤、花椒粉、葱段、姜片、黄豆、盐、醋、藕块，开锅后倒入沙锅中，炖至肉离骨，出锅时放入香菜末、味精即可。



荸荠荔枝排骨汤

【食材】荸荠100克，荔枝肉50克，红枣10颗，猪排骨250克。

【调料】老姜、盐。

【做法】①将猪排骨洗干净，待锅中开水煮沸后，将排骨投入，并将老姜切片，投入5~6片，转小火炖煮约1小时。

②荸荠削皮，对切成半；荔枝肉剥成瓣状备用。

③排骨汤煮1小时后，加进荸荠、荔枝肉和红枣，调小火继续熬煮30分钟，食用前添加少许盐调味即可。



锦厨
囊房

排骨汤加鸡精走味

炖煮牛肉、排骨等本身具有鲜味的食物时，加入鸡精会使食物走味，影响菜的味道。这时可以选用普通味精、牛肉精、蘑菇精等调味品代替。另外，鸡精含有核苷酸，其代谢产物是尿酸，故痛风患者少食。



玉米香菇排骨汤

【食材】猪排骨500克，玉米棒2个，水发香菇5朵。

【调料】盐。

【做法】①猪排骨切段，洗净，沥干水分，放入沸水锅中烫去血水。

②玉米洗净，切段；香菇洗净，沥水，切片。

③将排骨、玉米、香菇一同放入煲锅中，加入适量水煮，先用大火烧开，撇去浮沫，然后转成小火，慢慢煨炖约1小时，排骨熟烂后，加少许盐调味即可。

皮蛋排骨粥

【食材】猪排骨150克，大米100克，皮蛋1个，花生仁30克，大头菜1块。

【调料】葱末、盐。

【做法】①猪排骨洗净后，切成小块，先用盐腌数小时，放入沸水锅内煮至水开，撇去浮沫。

②将大米淘洗干净；花生仁洗净；二者一起放入锅内，用小火熬30分钟。

③皮蛋去壳，洗净切碎；大头菜洗净，切成末；二者与葱末一起撒入锅内，再下少许盐调味即可食用。



沙锅排骨粥

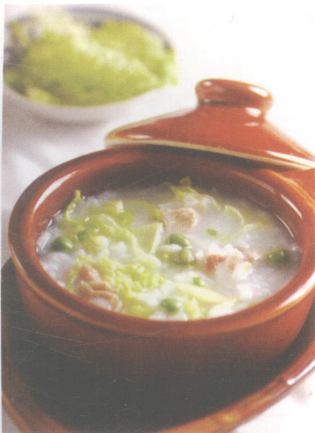
【食材】粳米200克，猪排骨2根，青豆、生菜各30克。

【调料】葱末、姜末、胡椒粉、盐、味精、植物油。

【做法】①猪排骨洗净，剁段，过油炸透。

②粳米洗净泡透后放入沙锅内，加水，大火烧沸，转小火慢煮30分钟；生菜洗净，切丝。

③排骨段入锅，撒上青豆和生菜丝，续煮20分钟，再加入盐、味精、胡椒粉，稍焖片刻，撒上葱末、姜末，即可盛起食用。



潮式碎肉排骨汁粥

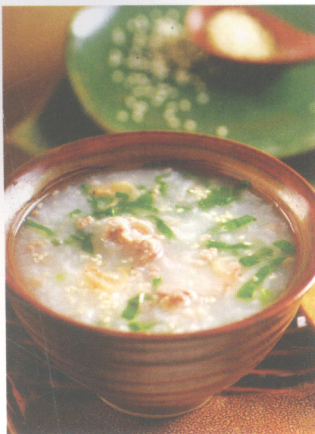
【食材】粳米150克，猪肉100克，海米20克，猪小排200克，净菜脯50克。

【调料】葱末、白芝麻（炒香）、盐、淀粉、生抽、糖、大油、胡椒粉。

【做法】①猪小排汆水；猪肉剁碎，用盐、淀粉、生抽拌匀；粳米泡透；菜脯切细；海米油炒。

②锅内加适量水，先放猪小排煮30分钟，再下粳米，大火煮20分钟，捞出猪小排，焖15分钟。

③粥内下猪肉末、炒海米和菜脯，小火熬至熟，下盐、糖、胡椒粉和大油，撒芝麻和葱末即可。





海带排骨汤

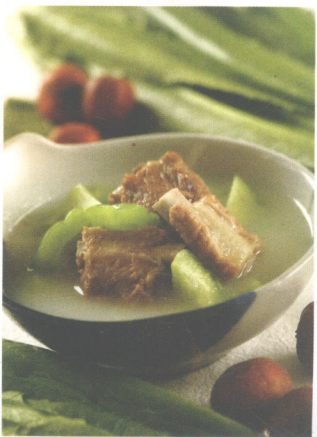
【食材】猪排骨400克，海带150克。

【调料】葱段、姜片、盐、料酒、香油。

【做法】①海带上屉蒸30分钟，再用水浸泡4小时，彻底泡发后，洗净控水，切成长方块。

②猪排骨洗净，用刀顺骨切开，横剞成约4厘米的段，入沸水锅中煮一下，捞出用温水泡洗净。

③净锅内加入水，放入排骨、葱段、姜片、料酒，用大火烧沸，撇去浮沫，用中火焖烧约20分钟，倒入海带块，再用大火烧沸10分钟，拣去姜片、葱段，加盐调味，淋入香油即成。



苦瓜排骨汤

【食材】苦瓜250克，猪排骨300克。

【调料】盐。

【做法】①将苦瓜洗净，沥干水分，去瓤、核，然后切成块。

②将猪排骨洗净，剁成小块。

③煲锅内加适量水，将排骨块与苦瓜块一起放入煲锅内，大火烧开后，撇去浮沫，再以小火煲汤。

④煲至排骨肉熟烂后，再加入适量盐调味即可盛出食用。



猪排骨豆腐汤

【食材】猪排骨250克，老豆腐50克，天门冬15克。

【调料】葱花、盐、胡椒粉。

【做法】①将天门冬切成薄片。

②猪排骨洗净，去掉凝结的油脂；豆腐切块。

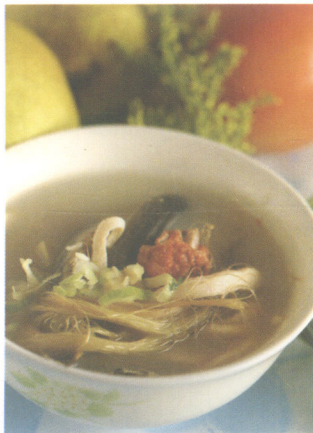
③以汤锅烧煮开水，沸腾后加入天门冬、排骨。水再度滚沸后，调小火煲煮约1小时。可先将天门冬的残渣捞除，查看猪肋外肉是否已熟软，待熟软再加入豆腐块、盐，继续炖煮30分钟，添加葱花和胡椒粉即可。

玉须泥鳅排骨汤

【食材】泥鳅80克，玉米须50克，猪小排100克，鸡脯肉丝50克。

【调料】姜片、葱段、盐、香油。

- 【做法】①泥鳅剖腹，洗净，用沸水氽后沥干。
②猪小排切块，装入沙锅，上置泥鳅。
③放入姜、葱，加入适量沸水；玉米须用纱布扎紧，也置入沙锅内。
④用小火煲至五六成熟时，放入鸡脯肉丝，继续煲至熟烂即可。食用时除去姜、葱，加入盐、香油调味。

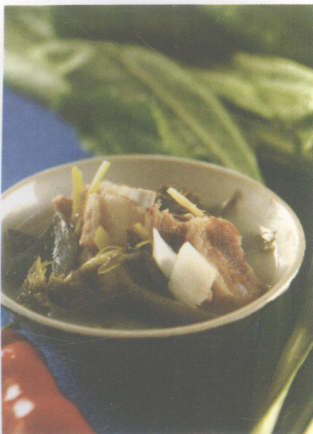


淡菜海带排骨汤

【食材】猪排骨500克，淡菜80克，海带200克。

【调料】葱、姜、料酒、盐、味精。

- 【做法】①淡菜洗去泥沙，再用热水泡软备用。
②猪排骨洗净，剁成小块，用沸水氽后沥干。
③海带泡透洗净，切成条；葱切段，姜切片。
④锅内加适量水，大火烧开后，下排骨煮沸，撇净浮沫，放葱段、姜片煮2小时，放入海带条和淡菜再煮15分钟，加料酒、盐、味精调味即成。



柠檬牡蛎排骨汤

【食材】柠檬叶10克，牡蛎100克，猪排骨100克。

【调料】猪骨高汤、姜丝、盐。

- 【做法】①新鲜柠檬叶或干品均可，冲洗后备用。
②将预先准备好的猪骨高汤加热至沸腾，再添加猪排骨和柠檬叶，待汤再次滚沸时，调小火炖煮30分钟。
③最后放进姜丝、牡蛎，快速氽烫，牡蛎烫熟后，加进适量盐调味即可。



山药黄豆排骨汤

100

【食材】山药150克，黄豆150克，猪排骨250克。

【调料】料酒、葱段、姜片、盐。

【做法】①将猪排骨洗净，切小块；山药洗净去皮，切成碎粒。

②将排骨放入水锅中加葱段、姜片、料酒烧开，撇去浮沫，放入泡发好的黄豆。

③小火煮至豆酥烂，捞出猪骨，加入山药粒烧酥，加盐即可。



山药芡实排骨汤

【食材】猪排骨500克，山药50克，芡实50克，西洋参10克。

【调料】陈皮、盐。

【做法】①猪排骨洗净，剁成小块，入沸水锅中氽烫一下，捞起备用。

②将西洋参、山药、芡实、陈皮分别洗净；西洋参、山药切片。

③锅内加入适量水，先用大火烧开，然后放入以上食材及陈皮，煮开后撇净浮沫，再改用中火继续煮2小时，至排骨酥烂时加入盐调味即成。



冬瓜海带排骨汤

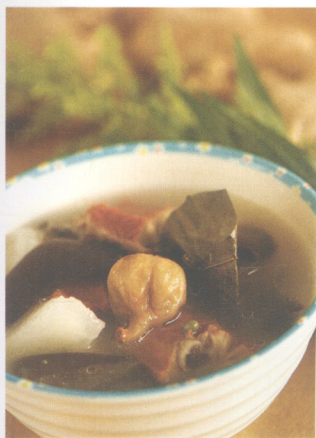
【食材】猪排骨750克，冬瓜750克，海带25克，绿豆50克，嫩荷叶1张，无花果6颗。

【调料】香油、盐。

【做法】①猪排骨洗净后斩大块，氽烫后捞起；冬瓜洗净，连皮切成块；海带泡透，切成块。

②新鲜嫩荷叶洗净，切块；绿豆、无花果分别用温水稍浸后淘洗干净。

③煲中放进适量水，水开后，把所有材料放入煲内，水再开后，用小火煲3小时，加香油、盐调味即可。



玉米参芪排骨汤

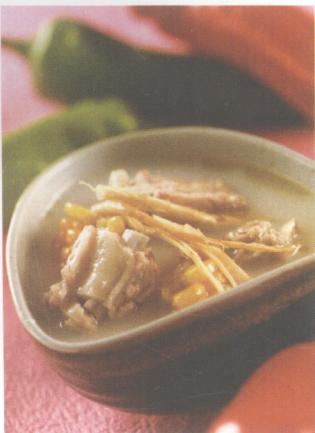
【食材】玉米棒2个，猪排骨250克，党参15克，黄芪15克。

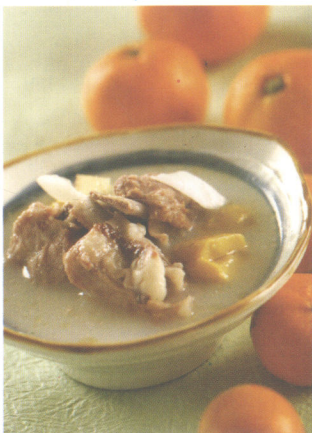
【调料】盐。

【做法】①将新鲜玉米棒洗净，剁成小块。

②将猪排骨洗净，剁成块，再放入热水中氽烫几分钟，捞起备用。

③将玉米、排骨、党参、黄芪一起放入锅内，加适量水。先用大火煮开，撇净浮沫，再以小火炖煮40分钟，起锅前加入盐调味即可。





板栗排骨汤

【食材】猪排骨300克，板栗100克。

【调料】盐、味精、料酒、葱、姜。

【做法】①猪排骨洗净，入沸水中氽烫后，捞出切成小块。

②板栗去壳，用开水烫一下，撕去栗衣；葱切段，姜切片。

③锅内注入适量水，大火烧开后，下排骨、葱段、姜片煮1小时，捞出葱、姜，放入板栗煮至熟透，加入盐、味精、料酒调味即成。



丝瓜排骨汤

【食材】丝瓜250克，猪排骨300克。

【调料】盐。

【做法】①将丝瓜洗净，沥干水分，去蒂、顶，然后切成块。

②将猪排骨洗净，剁成小块。

③煲锅内加适量水，将排骨块与丝瓜块一起放入煲锅内，大火烧开后，撇去浮沫，再以小火煲汤。

④煲至排骨肉熟烂后，再加入适量盐调味即可盛出食用。



南乳排骨煲

【食材】排骨400克，椰菜120克，土豆160克，甘笋80克。

【调料】南乳、腐乳、干葱末、洋葱末、香菜末、老抽、盐、糖、胡椒粉、姜汁、干淀粉、料酒、植物油。

【做法】①椰菜洗净切块；土豆去皮，切大块，用滚油炸至表面微黄色；甘笋去皮切块。

②排骨洗净，切条，加老抽、盐、姜汁、料酒拌腌1小时以上，扑上干淀粉，炸至微黄色。

③煲上火烧热油，下干葱末、洋葱末、南乳、腐乳炒香，再下土豆和剩余调料，小火煲煮8分钟，下椰菜、甘笋，再煮5分钟，最后下排骨煮4分钟，干淀粉加水勾芡，撒上香菜即可。



西瓜排骨汤

【食材】大西瓜的皮1/5个，
猪排骨120克。

【调料】盐。

【做法】①将西瓜皮刮去残留红瓤，洗净，削去翠衣，切成丁。

②将猪排骨洗净，剁成小块，放入锅中，加适量水，用大火煮沸，撇去浮沫。

③排骨锅中加入切成丁的西瓜皮，先用大火煮沸，再改用小火炖煮。

④排骨肉熟烂，再加入少许盐调味，即可盛出食用。



巧手做大酱

入冬时，把黄豆煮稀烂，晾凉拍成长方块，用纸包起来，阴干成酱块。来年4月份，去掉纸，用水略浸酱块，掰成小块放到坛子里，浇上适量凉盐水。坛子封严口，放到阳光下，每隔一天搅一次，把酱疙瘩碾碎，发酵一个半月即可。



蘑菇西红柿排骨汤

【食材】猪排骨500克，蘑菇、西红柿各100克。

【调料】料酒、盐、味精。

【做法】①蘑菇浸软，去蒂洗净，放入沸水锅中熬煮，待汤成后离火。

②猪排骨洗净，切块，用料酒、盐腌渍15分钟；西红柿洗净后切片备用。

③煲锅水开后放入排骨，沸后撇净浮沫，烹料酒，小火煮至排骨酥烂。加入蘑菇汤煮开，下盐、味精调味，放入西红柿片，再沸即成。





草菇豆腐排骨汤

【食材】草菇200克，猪排骨250克，豆腐1块。

【调料】姜片、盐、酱油、料酒。

【做法】①草菇洗净切去蒂部，于沸水中煮两分钟，捞起沥干水分；豆腐以水冲洗。

②将猪排骨洗净，切大块；用酱油、料酒、盐拌匀。

③煲内放适量水，以大火煲开，放入全部用料以中火煲30分钟，下少许盐调味即成。



腐竹白果排骨汤

【食材】猪排骨500克，白果10粒，蜜枣4颗，腐竹适量。

【调料】盐。

【做法】①腐竹用水漂洗干净，撕成小块备用；白果去壳取肉，去外层薄膜，去心，洗干净备用；蜜枣洗净备用。

②猪排骨切块洗净，放入沸水中煮数分钟，捞起沥干水分。

③煲中加入适量水，把全部用料放入煲中，大火煲开，再用小火煲2小时，加盐调味即可。



排骨木瓜汤

【食材】木瓜300克，猪排骨500克，花旗参25克。

【调料】陈皮、盐、味精。

【做法】①将猪排骨、花旗参、陈皮分别洗净；花旗参切片；排骨切小块；陈皮去瓢，备用。

②木瓜去皮、核，洗净，切片。

③将排骨、木瓜、花旗参、陈皮一起放入开水锅内，先用大火煮沸，然后改用小火继续煮2小时，至排骨肉熟烂时用盐、味精调好口味，即可食用。

红豆排骨顺气汤

【食材】红豆150克，猪排骨400克。

【调料】陈皮、盐。

【做法】①红豆淘洗干净，用水泡透；陈皮浸透，择洗干净。

②将猪排骨洗净后切小块，放入沸水锅中余烫一下，捞出后洗净。

③锅内注入水，上火，将猪排骨、红豆、陈皮一起放入，大火烧开后，撇去浮沫，改用中火继续烧至红豆熟烂、排骨酥烂，加适量盐调味即可。



党参牛排汤

【食材】牛小排100克，党参、桂圆肉各20克。

【调料】姜片、盐。

【做法】①将牛小排洗净，切块。

②将牛小排块放入沸水锅中余烫几分钟，捞出沥干。

③将党参、桂圆肉分别洗净。

④将牛小排块、党参、桂圆肉、姜一起放入锅内，先用大火煮沸，撇净浮沫，再用小火煲3小时，调味即可。



橙汁秋葵排骨汤

【食材】猪排骨250克，柳橙3个，秋葵5支。

【调料】猪骨高汤、盐。

【做法】①将排骨洗干净，切成适当大小的块状，备用；秋葵洗净后，斜切成长片状备用。

②将预先准备好的骨头高汤煮至沸腾，加进排骨块一起煮30分钟。

③挤出2个柳橙的果汁、挖出1个柳橙的瓢肉，并将切好的秋葵片一起加进排骨汤里，煮5~10分钟至滚沸，加盐调味即可。



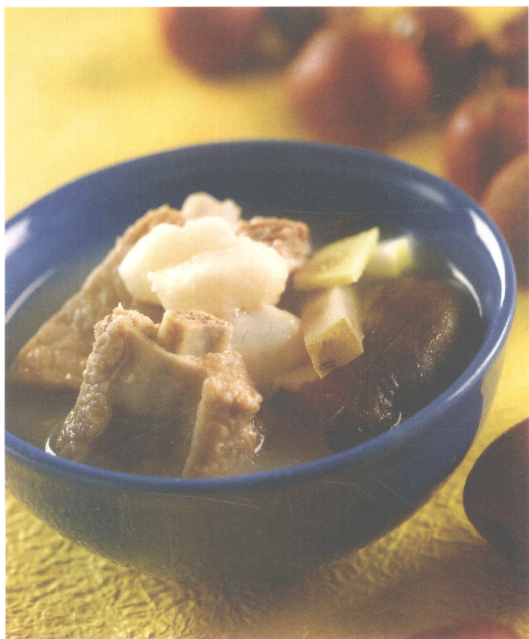
排骨炖鳝鱼

【食材】活鳝鱼500克，猪排骨500克，猪肥肉50克，水发香菇30克，咸芥菜30克。

【调料】葱段、姜片、料酒、盐、味精、香油。

【做法】①活鳝鱼去头和内脏，放60℃热水中烫去黏液，洗净，背部割几刀；猪排骨剁块，猪肥肉切片，用沸水略烫；咸芥菜切条；香菇切片。

②沙锅先放排骨、芥菜条，再放鳝鱼、猪肉片、香菇片，加盐、味精、料酒、葱、姜和水，大火烧沸，撇去浮沫，加盖用小火炖2小时，取出葱段、姜片、猪肥肉片不用，淋香油即可。



锦厨
囊房

3

巧使鳝鱼脱骨

锅内放入葱段、姜片、盐、料酒、醋和清水煮开，倒入活鳝鱼，立刻加盖，煮5分钟即可。将鳝鱼放平，左手按住鳝鱼头，右手的拇指和食指拿着牙签，中指顶住鳝鱼背，从头到尾划三下，剥下鳝鱼肉，再除去骨头就很容易了。



清蒸母鸡排骨

【食材】嫩母鸡半只，熟火腿、冬菇、冬笋各50克，猪小排、水发海参、鸡骨各200克。

【调料】葱段、姜片、味精、料酒、盐。

【做法】①海参洗净，用沸水略烫捞出；鸡骨、猪小排分别剁块，与嫩母鸡同放沸水中略烫；冬菇水发，切片；熟火腿、冬笋分别切片。

②将海参和嫩母鸡先摆放在大汤碗内，再放入冬笋、熟火腿、冬菇、料酒、盐、味精、葱段、姜片、鸡骨、猪小排和水，入笼蒸至烂熟，取出鸡骨、小排骨、葱、姜不用，上桌即可。