

集寻常食材、大众菜谱、简易做法于一体
轻轻松松就能满足挑剔口味，是你不错的厨房小助手

一学就会家常菜

1288

例

美食自助1288

900道经典菜式
200个烹饪技巧
188个厨房小窍门

陈绪荣 编著

超级经典
菜式千变万化
做法精雕细琢



江西出版集团
江西科学技术出版社



陈绪荣



- 国家高级公共营养师
- 国家高级烹饪技师
- 中华名厨委员会副会长兼秘书长
- 国际餐饮协会（IFBA）首席顾问
- 中国民间菜发展研究中心主任
- 美食专家俱乐部主席
- 中国食文化研究会副秘书长
- 《我爱厨房》杂志菜品技术顾问
- 《好管家》《美食与美酒》《时尚健康》《中国烹饪》等品牌杂志特邀专栏作者

自15岁开始从事饮食文化和中国烹饪的研究工作，并多次在全国和世界烹饪大赛中荣获各类奖项，多次受中央电视台、湖北电视台邀请进行电视现场表演菜肴烹饪；受全国各大星级宾馆邀请出任全国各大菜系美食节评委或嘉宾。中国厨界泰山北斗、中国烹饪协会名誉会长姜习先生为之亲笔提名为“乡土菜大王”，全中国仅此一人。2003年被国际餐饮协会命为“中华御厨”。在《中国烹饪》《中国食品》《四川烹饪》《烹调知识》《东方美食》《餐饮世界》《好管家》《美食与美酒》《时尚健康》《健康与生活》等品牌杂志及全国各大美食报刊上发表关于家常菜营养、地方菜以及全国各大菜系及饮食文化发展趋势的文章等180余篇约2000万字。

在20多年的厨师和营养师生涯中磨炼出超出寻常的厨德、厨艺。个人哲理：只有吃苦耐劳、不断创新，才能立于不败之地，只有对烹饪事业的执着追求，兢兢业业学习研究再学习，才能不断研制创新、开发中国菜。

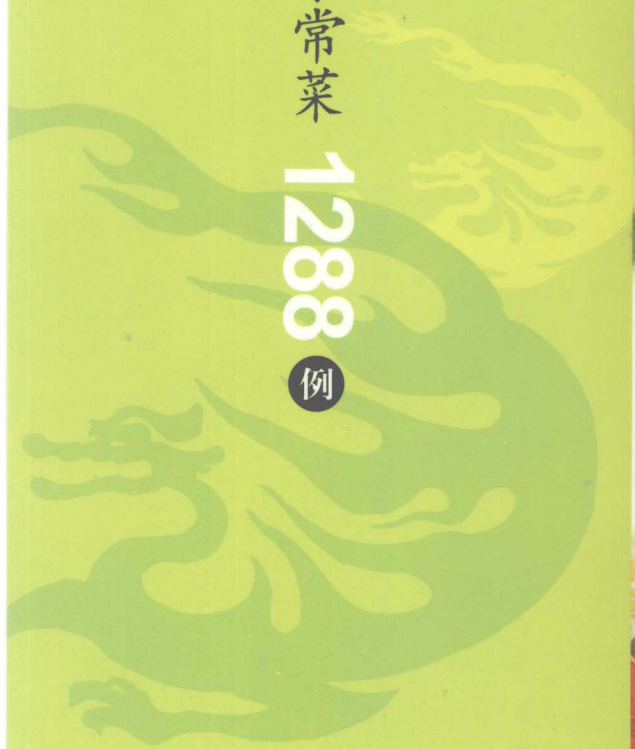
音像作品代表作：《湖北特色菜》《民间乡土菜》……

图书代表作：《湘鄂乡土菜》《流行乡土菜》《下馆常点的100道菜》《家宴高手》……

一学就会家常菜

1288

例

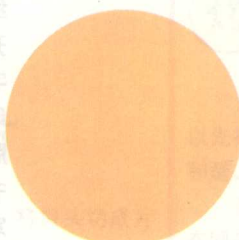


一学就会家常菜

1288

例

陈绪荣 编著



江西出版集团
江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一学就会家常菜 1288 例 / 陈绪荣编著. —南昌:江西科学技术出版社, 2008.1
ISBN 978-7-5390-2912-2

I. 一… II. 陈… III. 菜谱

IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 177669 号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

责任编辑: 温 青 徐晓锋 装帧设计: 刘金华 旭 晖
文字编辑: 张秀丽 美术编辑: 冯 静 穆 丽

一学就会家常菜 1288 例

陈绪荣编著

出版	江西出版集团·江西科学技术出版社
发行	南昌市蓼洲街 2 号附 1 号
社址	邮编: 330009 电话: (0791) 6623491 6639342(传真)
印刷	北京佳信达艺术印刷有限公司
经销	各地新华书店
开本	787mm × 1092mm 1/16
字数	200 千字
印张	15
版次	2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5390-2912-2
定价	24.80 元

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



目录

CONTENTS

炆拌类

芹菜拌蟹腿	13
凉拌芦笋	13
香油黄瓜拌凉粉	13
青白菜花拌萝卜	14
麻酱葱段	14
香油芹菜	14
香菜花生拌香干	14
红莲藕片	15
臭豆腐拌香干	15
香蒜拍黄瓜	15
芝香雪菜	15
糖醋水晶萝卜	16
白水西兰花	16
酥香花生	16
姜泥藕片	16
雪菜煮毛豆	17
拌香干	17
香辣五丝	17
香辣莴笋	17
橄榄油拌生菜沙拉	18
芥末沙拉	18
水果泡菜沙拉	18
中式沙拉	18
雪菜拌豆腐	19
麻辣干丝	19

凉拌辣白菜	19
黑椒毛豆荚	19
酸辣黄瓜衣	20
凉拌大头菜	20
凉拌洋葱	20
甜椒拌莴笋	20
蕨粉拌鹅肠	21
酸辣菜丝	21
麻辣四季豆	21
凉拌洋葱丝	21
水晶皮蛋	22
虾酱拌白菜	22
凉拌鸭掌	22
凉拌莴笋	22
红油鲜笋	23
酸酪卷心菜	23
树子拌苦瓜	23
麻辣豆干丁	23
红椒拌金菇	24
蒜泥拌紫茄	24
豆瓣黄瓜	24
芥末鱿鱼	24
芥末手撕鸡	25
凉拌银鱼丝	25
生菜拌烧肉	25
鸡丝粉丝拌韭黄	25
葱油白切鸡	26
凉拌碎肉	26
鸡丝拉皮	26

蒜蓉黄瓜拌鸡丝	26
红油鸭掌	27
青红丝拌海蜇丝	27
红油墨鱼丝	27
萝卜拌海蜇丝	27
麻酱腰花	28
凉拌墨鱼	28
红油墨鱼	28
麻辣肚丁	28
凉拌蜆皮	29
鸭片拌西芹	29
五味鱿鱼	29
虾米酸菜心	29
红油拌鸭掌	30
白切葡汁鸡	30
白灼猪腰	30
麻辣猪耳	30

炆炒类

蒜香豆腐	31
雪菜豆腐	31
甜辣豆腐	31
什锦豆腐	32
蚝油豆腐	32
鱼肉豆腐	32
菠菜油豆腐	32
蚝油双菇	33

香烧豆腐	33	猪血炒青蒜	40	雪菜肉末	48
蟹掌豆腐	33	虾仁鸡片	41	黑胡椒牛柳	48
青蒜豆腐	33	雪菜香干丝	41	红糟五花肉	48
蒜蓉炒卷心菜	34	红油大头菜	41	鱼香肉丝	49
干煸四季豆	34	豌豆鸡胗	41	肉末炒苦瓜	49
鱼香茄子	34	东安子鸡	42	牛肉末炒三丁	49
豆瓣酱卷心菜	34	清炒鸡柳	42	肉片蒜薹	49
酸辣笋丝	35	糖醋鸡丁	42	火爆腰花	50
韭黄肝片	35	木耳炒鸡丝	42	抓炒里脊	50
酸辣白菜	35	宫保鸡丁	43	卷心菜炒肉片	50
金钩白菜	35	清炒鸡丝	43	腊肉炒青蒜	50
洋菇炒西兰花	36	左公鸡	43	红椒豆干肉丝	51
炒三丝	36	XO酱炒鸡丁	43	咸菜鸭肠	51
家常茄子	36	回锅肉	44	红烧猪肝	51
西红柿炒鸡蛋	36	湖南子鸡	44	辣爆盐煎肉	51
蚂蚁上树	37	辣子鸡柳	44	五彩虾仁	52
虾仁炒鸡蛋	37	清炒腰花	44	宫爆嫩排骨	52
酸菜粉丝	37	百合牛柳	45	香辣海瓜子	52
蒜炒紫茄	37	苦瓜牛排	45	沙茶鱿鱼	52
笋炒三菇	38	香根牛肉丝	45	香草排骨	53
家乡小炒	38	家常牛肉丝	45	三丝牛蒡	53
椒油扁豆	38	青蒜炒腊肉	46	香炒里脊	53
蒜味花生炒菜丝	38	沙茶牛肉	46	辣椒小鱼干	53
西芹炒双丝	39	牛肉炒粉丝	46	香辣蟹	54
香根炒三丝	39	豆腐干炒牛肉丝	46	三鲜烩海参	54
素炒菠菜	39	酸菜牛肉丝	47	麻辣毛肚	54
雪菜炒年糕	39	韭菜花豆豉炒肉末	47	辣汁炒花蟹	54
猪血炒酸菜	40	萝卜炒牛肉丝	47	雪菜鱿鱼	55
雪菜豆皮	40	葱爆牛肉	47	豆豉炒蟹	55
辣炒皮蛋	40	芦笋炒肉丝	48	豆豉螃蟹	55
				宫爆鱼丁	55
				肉煸双干	56
				泡菜炒鲜鱿	56
				芥蓝牛肉	56
				烩三鲜	56
				豆瓣虾仁	57
				糖醋辣味虾	57
				香辣蟹腿	57



宫爆大虾	57
爆炒蒜蓉虾	58
爆炒鱿鱼	58
鱿鱼炒什锦丝	58
咸鱼炒豆芽	58
豆荚炒墨鱼	59
木须肉	59
火爆鱿鱼丝	59
油爆大虾	59
笋段虾仁	60
快炒鱿鱼	60
酱炒双鱿	60
香根肚丝	60
蚕豆酥	61
肉丝炒豆芽	61
猪肝炒菠菜	61
鸡丝炒黄花菜	61
酱爆鸡杂	62
豆干炒肉丝	62
家常鸡丝	62
姜炒鸭片	62
豆荚炒腊肉	63
香根炒肉丝	63
豉椒香肠	63
青椒牛肉丝	63
滑蛋虾仁	64
蚝油牛肉	64
竹笋肉丝	64
西芹炒鲜贝	64
豉椒炒排骨	65
滑熘里脊	65
湘味腊肉	65
滑蛋牛柳	65
清炒虾仁	66
家常猪肝	66
芹菜鱿鱼	66
油爆虾	66
蒜香鲜贝	67

麻辣牛肉	67
辣炒萝卜干	67
麻辣肚丝	67
豉椒鸭掌	68
麻辣鸡胗	68
肉酱蛭子	68
辣炒鱿鱼	68
辣炒牛腩	69
回锅腊肉	69
肉末酸豆角	69
青蒜肉片	69
宫保鱿鱼	70
豆豉双椒	70
韭菜炒鸭血	70
杏仁炒鸡丁	70
回锅鸭肉	71
豆瓣牛肉粉丝	71
香炒鸡块	71
酱肉茄子	71
炒鳝丝	72
肉末炒什锦	72
南瓜炒虾米	72
青蒜炒鳝段	72
雪菜炒黄鱼片	73
姜丝炒蛋	73
麻辣鳝段	73
葱爆羊肉	73
麻婆豆腐	74
豆干牛肉丝	74
蒜炒香肠	74
五彩牛柳	74

焖烧类

醉猪蹄	75
香油腰花	75
酱烧排骨	75



莲藕牛腩	76
木耳鸡	76
香干肉	76
咖喱牛小排	76
烂肉白菜	77
烩蹄筋	77
口蘑鸡腿	77
茄鸡烧粉丝	77
叉烧鸡块	78
花雕鸡	78
家常烧肉	78
鲜笋栗子肉	78
栗子双菇	79
酱烧箭笋	79
丝瓜蛤蜊	79
茄皮烧鳝鱼	79
红烧狮子头	80
黄焖豆腐	80
萝卜烧牛肉	80
红烧大排	80
啤酒鸭	81
可乐焖鸡腿	81
可乐烧猪蹄	81
红酒鸡翅	81
萝卜酒酿烧牛腩	82
魔芋烧鸭	82
黄酱烧牛肉	82
鲜烧田鸡	82

栗子焖猪肉	83
豆腐乳烧百页	83
红烧排骨	83
青蒜烧豆腐	83
烤麸烧魔芋	84
糖醋排骨	84
莲藕香菇焖五花肉	84
酱焖大肉排	84
红焖鸡块	85
苦瓜肥肠	85
肉烧百页结	85
红烧牛肉丸	85
红烧肉	86
红焖苦瓜	86
洋葱烧猪排	86
红烧苦瓜	86
西红柿烧鱼	87
笋烧肉	87
菜心狮子头	87
雪里蕻烧带鱼	87
红烧鱼头	88
红烧鱼腩	88
红烧牛仔鱼	88
干烧鱼头	88
红烧怀胎鱼	89
葱烧鲜鱼	89
烧面泥鳅	89
豆腐辣烧鱼	89
糟卤烧鲫鱼	90
干烧鲳鱼	90
红焖花蟹	90
肉烧咸鱼	90
红烧鱿鱼	91
蚝油海参	91
干烧黄鱼	91
豆豉鳊鱼	91
雪菜鱼头	92
粉皮烧鱼头	92

鲜烧鲑鱼头	92
蒜瓣鱼头	92
红烧黄鱼	93
怀胎鲤鱼	93
豆豉鱼头	93
红烧鱼肚	93
茄汁鱼片	94
蒜丝鱼肚	94
红烧鱼尾	94
干烧鱿鱼	94
黄酱焖鱼	95
蒜烧黄鱼	95
干烧鱼	95
酱烧海鱼	95
五花肉焖墨鱼	96
莲藕红烧肉	96
蒜烧南瓜	96
红烧鸡杂	96
八宝镶鸭	97
鱼香猪蹄	97
啤酒鸡腿	97
香辣鲫鱼	97
白菜炖肉	98
黄花木耳鸡	98
栗子鸡翅	98
茄汁鸡腿	98
咖喱牛腩	99
桂皮排骨	99
笋干蹄膀	99
萝卜羊肉	99
辣豆瓣鱼	100
可乐猪蹄	100
蘑菇炖里脊	100
菠萝排骨	100
红烧鱼肚	101
麻辣土豆鸡	101
粉皮香蒜烧黄鱼	101
八宝镶鲜鱿	101

糖醋鳊鱼	102
红酒烧牛排	102
豆瓣鲜鱼	102
冰糖蹄膀	102



蒸烤类

咸蛋蒸肉	103
梅菜扣肉	103
文昌鸡	103
粉蒸肥肠	104
香葱蒸鸡	104
红薯蒸排骨	104
百页蒸肉	104
清蒸葱油鸡	105
牛肉丸子	105
粉蒸肉	105
清汤牛肉	105
清蒸苦瓜墩	106
椒丝腐乳蒸滑鸡	106
金银蒸蛋	106
蒸臭豆腐	106
菇盒鸭蛋	107
银鱼豆腐	107
肉丸蒸蛋	107
金玉蒸蛋	107
海鲜蒸蛋	108
虾仁蒸豆花	108
清蒸鲈鱼	108

银鱼蒸蛋	108
苦瓜蒸鲈鱼	109
蒜蓉蒸虾	109
玉米肉丸	109
香葱烤鲑鱼	109
清蒸时鲜	110
香菇蒸鲈鱼	110
鲜蒸鱼	110
豆酱蒸鱼	110
洋葱鳕鱼	111
咸蒸双鱼	111
陈皮蒸白鳝	111
芙蓉花蟹	111
蒜泥扇贝	112
百花蟹脚	112
葱油石斑	112
红糟蒸鱼卷	112
啤酒蒸花蟹	113
咸冬瓜蒸鱼	113
豆腐蒸鱼肚	113
清蒸海鱼	113
粤式蒸鲈鱼	114
清蒸蟹	114
豉汁鲳鱼	114
广式清蒸鱼	114
豆酥鲳鱼	115
清蒸葱油鱼	115
酸辣鲳鱼	115
清蒸鱼	115
豆豉蒸小鱼	116
泰式柠檬鱼	116
清蒸黄鱼	116
豆腐蒸鲑鱼	116
梅子蒸鱼	117
豉椒蒸鲳鱼	117
蚝油蒸鲈鱼	117
蒜蓉蒸鱼片	117
油淋鸡	118

黄豆酱蒸鲜鱼	118
梅菜蒸排骨	118
蒸菜卷	118
粉蒸小排骨	119
蛋蒸肉丸	119
香菇蒸肉	119
酒香扣肉	119
佛跳墙	120
腐乳扣肉	120
烤鳗鱼	120
什锦鲜蛋	120

煲炖煮类

苦瓜排骨煲	121
肥肠煲	121
红烧猪尾煲	121
小排豆豉煲	122
白肉粉丝煲	122
橙香排骨煲	122
蒜香五花肉	122
猪肝鸡腿煲	123
苦瓜焖鸡煲	123
青蒜鸭肉煲	123
柠檬火腿煲猪蹄	123
酒香牛柳煲	124
咸鱼鸡丁煲	124
辣味羊肉煲	124
萝卜煲牛腩	124
石斑鱼球煲	125
鲜虾粉丝煲	125
鳗鱼栗子煲	125
乌参葱煲	125
煲双花	126
鲜鱼煲	126
螃蟹粉丝煲	126
鲑鱼煲	126
鲜贝鳕鱼煲	127
什锦海鲜煲	127
豆腐什锦煲	127
苦瓜豆腐煲	127
菜心面筋煲	128
田鸡黄瓜煲	128
鱼香茄子煲	128
鲜香茄煲	128
鸡肉煲	129
鲜菇鸡煲	129
银萝蹄筋煲	129
鸡块茄子煲	129
胡椒虾煲	130
三葱酒鸡煲	130
豆腐茄子煲	130
茄子大肠煲	130
肥肠鸭血煲	131
花生黄豆煲猪蹄	131
西洋菜肉片汤	131
腐竹羊肉煲	131
中式罗宋汤	132
黄花菜排骨汤	132
苦瓜排骨汤	132
白菜丸子汤	132
牛肉杂菜汤	133
西洋菜排骨汤	133
海带干贝瘦肉汤	133
咸肉韭菜淡菜汤	133





瓦罐肚条	134
海带排骨萝卜汤	134
连锅羊肉汤	134
家常肉片汤	134
香菇鸡汤	135
芥菜鸡汤	135
咸鱼木瓜汤	135
火腿香菇煲田鸡	135
海鲜百页包	136
咖喱鱼头汤	136
萝卜腐竹汤	136
酸辣腐竹汤	136
豆腐丸清汤	137
鸡蛋菠菜汤	137
豆沙肺叶汤	137
丝瓜蘑菇汤	137
蔬菜维生素汤	138
紫菜香菇汤	138
家常酸辣汤	138
红白萝卜木耳汤	138
素三鲜汤	139
宫廷酸辣汤	139
酸辣魔芋汤	139
丝瓜竹笙汤	139
蘑菇肉片紫菜汤	140
山东汤	140
丸子冬菜汤	140
紫菜蛋花汤	140

金丝白玉西红柿汤	141	黄花豆腐汤	150
海带豆腐汤	141	开胃汤	150
西式牛肉汤	141	蘑菇浓奶汤	151
冬瓜红豆排骨汤	141	荸荠冬瓜汤	151
鲫鱼豆腐汤	142	薏米栗子汤	151
豆腐苋菜汤	142	西瓜荸荠汤	151
萝卜丝鲫鱼汤	142	南瓜蘑菇汤	152
蒜头鸡汤	142	茅根玉米汤	152
玉竹杞子汤	143	竹笙萝卜汤	152
白玉瑶柱汤	143	西瓜薏米汤	152
红枣乌鸡汤	143	红枣水鱼汤	153
虾皮紫菜鸽蛋汤	143	柚皮冬瓜汤	153
菠萝苦瓜鸡汤	144	莲藕冬菇汤	153
百合鸡汤	144	木耳牛腱汤	153
银耳鸡汤	144	紫菜鱼丸汤	154
红薯南瓜汤	144	白果黄豆白菜汤	154
西红柿蔬菜汤	145	虾仁香菇汤	154
鲜菇紫菜汤	145	三鲜汤	154
胡萝卜黄豆汤	145	猪尾汤	155
薏仁莲子汤	145	海带排骨汤	155
西红柿鱼尾汤	146	牛肉核桃汤	155
红薯煲姜	146	西红柿牛肉汤	155
冬瓜虾米海带汤	146	牛腩汤	156
金针菇鱼尾汤	146	水蜜桃银耳汤	156
豆腐鱼头汤	147	丝瓜鸡片汤	156
鲫鱼汤	147	海参鸡汤	156
豆腐海带汤	147	花雕鸡汤	157
鱼片蛋花汤	147	鸡丝芦笋汤	157
豆腐猪血汤	148	雪豆肚肘汤	157
姜丝牡蛎汤	148	百合鸡汤	157
冬瓜蛤蜊汤	148	鳊鱼汤	158
榨菜肉丝汤	148	冬瓜排骨汤	158
酸菜猪肚汤	149	肚片冬瓜汤	158
菠菜猪肝汤	149	牛肉蛋花汤	158
酸辣猪血汤	149	黄花菜田鸡汤	159
香笋肉丝汤	149	腰片清汤	159
蛤蜊田鸡汤	150	蒜子田鸡汤	159
酸辣蛋花汤	150	苋菜鱼汤	159

香螺鱿鱼汤	160
酸菜肚片汤	160
豆腐鱼头汤	160
萝卜鲫鱼汤	160
木瓜鲜鱼汤	161
醋椒鱼头汤	161
酸菜海参汤	161
豆腐鲜鱼汤	161
鱼子丸子汤	162
酸辣汤	162
豆芽肉筋汤	162
虾丸蔬菜汤	162
四宝素汤	163
芥菜肉片汤	163
红糟排骨汤	163
海鲜豆腐汤	163
海参豆腐汤	164
苋菜豆腐汤	164
木瓜百合汤	164
白萝卜牛肉汤	164
酸菜土豆汤	165
海带排骨鲜藕汤	165
煎蛋白菜虾仁汤	165
京酱素菜汤	165
麻辣豆浆锅	166
银丝煮黄鱼	166
海鲜煮泡菜	166
煮鱼丸	166
蚝菇鲜鱼	167
梅榨煮乌头	167
川草鱼	167
葱油腐竹	167



煎炸类

葱菇鸡块	168
炸鸡翅	168
炸金角	168
香酥鸡扒	169
梅汁脆皮鸡	169
椒盐排骨	169
椒盐田鸡	169
香炸鸡块	170
蒜香鸡排	170
芝麻鸡片	170
咸肉蛋	170
芝麻虾球	171
炸排骨酥	171
辣味芝麻骨	171
椒盐鲳鱼	171
酥皮菇盒	172
煎肉鱼	172
香煎豆腐	172
鱼香茄饼	172
甜酸棒棒鸡	173
菜脯蛋	173
鱼香烘蛋	173
黄金丝瓜	173
盐酥鸡块	174
香辣鸡翅	174
银杏鸡柳	174
浸炸里脊肉	174
酥炸大排骨	175
香酥肉卷	175
蒜辣香牛排	175
果酱煎猪扒	175
浇汁鲜鲳鱼	176
椒盐鲳鱼	176
浇汁煎鱼段	176

糖醋全鱼	176
糖醋松鼠鱼	177
苏式熏鱼	177
豉汁带鱼	177
辣酱银鱼	177
果香炸梭鱼	178
茄汁黄鱼	178
香煎带鱼	178
酥炸金环	178
干煎大虾	179
奶油虾	179
炸虾卷	179
松子黄鱼	179
柠檬鲳鱼	180
红糟炸鳗段	180
炸糖醋墨鱼	180
香茅煎鱼	180
多味鲈鱼	181
玉米虾饼	181
糖醋鱼	181
松鼠黄鱼	181
酱爆肥蟹	182
武昌酱汁虾	182
油爆虾	182
五香熏鱼	182
香酥鱼排	183
干煎鲑鱼	183
椒盐炸鱼腩	183
蒜酥鲳鱼	183

汆涮类

大白菜牛肉锅	184
西红柿肉酱锅	184
砂锅丸子	184
牛肉涮锅	185
泡菜臭臭锅	185

牛肚鸳鸯火锅	185
全羊涮肉锅	185
鱼肚火锅	186
酸菜白肉锅	186
泡菜鲜鱼锅	186
麻辣烫	186
什锦海鲜锅	187
鲑鱼嫩豆腐火锅	187
味噌鱿鱼火锅	187
日式石斑火锅	187

腌卤酱类

蒜酱腌小蛤	188
冲菜	188
什锦泡菜	188
浸腌鸭舌	189
黄瓜泡菜	189
五香酱鸭	189
酱油嫩鸡	189
酱排骨	190
酱肘子	190
五味香卤鸡	190
酱香猪蹄圈	190
卤猪肚	191
卤牛肚	191
卤蛋红烧肉	191
卤大枣白果	191
卤胗肝	192



卤海带	192
卤豆腐	192
怪味鸡	192
卤肥肠	193
梅菜卤鸡	193
卤凤爪	193
卤萝卜	193
盐水里脊	194
琥珀凤爪	194
盐水虾	194
卤花生	194
卤猪皮花生	195
卤猪肘子	195
芝麻牛肉	195
椒麻猪肝	195
白汁凤爪	196
喷香猪蹄	196
琥珀鸡冻	196
猪蹄冻	196
五彩水晶冻	197
五花肉冻	197
红茶卤鲜鱿	197
卤鸡腿	197
白切鸡	198
五香鸭舌	198
香卤油鸡	198
红卤排骨	198
绍兴卤肉	199
白云仙掌	199
麻辣鸭翅	199
酱韭菜	199
卤黄瓜镶肉	200
客家冬瓜封	200
卤猪蹄尖	200
酸甜舌尖	200
四川泡菜	201
广东泡菜	201
泡玫瑰子姜	201

香卤三味	201
香糟鸡杂	202
香卤鲭鱼	202
卤五花肉	202
五香茶叶蛋	202
辣味风螺	203
四川白菜	203
橘汁火腿	203
醉猪蹄	203

主食类

香肉饭	204
油饭	204
三鲜烩饭	204
香菇鱿鱼饭	205
栗子鸡肉饭	205
芋头饭	205
鳗鱼饭	205
咖喱海鲜炒饭	206
糙米醋饭	206
咖喱牛肉炒饭	206
三椒牛肉炒饭	206
紫菜包饭	207
腊八粥	207
蘑菇什锦粥	207
咸鱼肉丸粥	207
柴鱼花生粥	208
淮山萝卜粥	208
赤小豆粥	208
糙仁排骨粥	208
川味牛肉面	209
红烧牛肉面	209
馄饨面	209
面疙瘩	209
海鲜酸汤揪片	210
红烧猪蹄面	210

清炖牛肉面	210
担担面	210
三鲜烩面	211
肉骨茶面	211
玉米素馅饼	211
自制比萨	211
葱油饼	212
韭菜盒子	212
肉末油饼	212
黄鱼雪菜水饺	212
翡翠韭菜水饺	213
南瓜蒸饺	213
泡菜饺子	213
水煎包	213
鱼肉水饺	214
三鲜锅贴	214
牛肉蒸饺	214
台式炒米粉	214
炒猫耳	215
风味炒面	215
家常焖面	215
木须炒猫耳	215
意大利肉酱面	216
家常炒饼	216
砂锅菜饭	216
香汤米粉	216
葱油面	217
肉末河粉	217
三丁炒饭	217
八宝奶香粥	217
紫米莲藕片	218
叉烧炒饭	218
海鲜米粉	218
蟹黄汤包	218
老婆饼	219
蟹壳黄	219
芝麻球	219
铜锣烧	219

马拉糕	220
蛋黄酥	220
红油抄手	220
生煎包	220
鲜肉锅贴	221
豆沙蛋黄包	221
萝卜丝饼	221
鸡蛋香葱饼	221
炸春卷	222
花卷	222
枣泥锅贴	222
芝麻抓饼	222
糯米烧麦	223
芝麻烧饼	223
冰糖汤圆	223
双味糯米糕	223
炸酸菜包	224
腊味萝卜糕	224
香蕉煎饼	224
柿饼薏米粥	224



厨房小窍门

选购识别	225
如何选购新鲜羊肉	225
如何选购新鲜牛肉	225
如何识别处理过的牛百叶	225
如何选购活鸭	225

如何选购烧鸡	225
如何选购灌肠制品	225
如何选购皮蛋	225
如何选购小鱼干	226
如何挑选新鲜牡蛎	226
如何选购新鲜贝肉	226
如何选购菠菜	226
如何选购新鲜蘑菇	226
如何选购优质豆腐	226
如何选购腐竹	226
如何挑选木瓜	226
如何购买红枣	226
如何挑选松仁	227
如何选购核桃	227
如何挑选面包	227
如何选购白砂糖	227
如何选购黑米	227
如何识别小米的好坏	227
辨识用姜黄粉染色的小米	227
如何识别增白面粉	228
如何识别掺假蜂蜜	228
如何选购酸奶	228
如何鉴别优劣豆浆	228
如何识别优质茶叶	228
如何选购葡萄酒	228
如何选购猪油	228
如何识别生抽和老抽	228
如何识别掺假香油	229
如何区别烹调油与色拉油	229
如何识别优质味精	229
如何选购花椒	229
储存保鲜	229
蔬菜不宜在冰箱中久存	229
叶菜类蔬菜的保鲜方法	229
怎样长时间保存香菜	229
洋葱巧藏	229
青椒储存小窍门	230

如何保鲜玉米 230
如何防止萝卜糠心 230
冬笋如何保存 230
如何保存皮蛋 230
鱼如何保鲜 230
大米储存方法 230
米饭如何防馊 231
绿豆保存方法 231
牛奶如何保鲜 231
大蒜保存法 231
怎样保存鲜姜 231
怎样保存柠檬 231
小磨香油保鲜法 231
米酒保鲜法 231
保存奶酪的几个妙招 231
酱油防霉小窍门 231
白糖保鲜法 232
如何保存碘盐 232
巧手储存面包 232
清洗处理 232
黄鱼如何清洗 232
巧洗活鸡、活鸭 232
虾的泥肠如何去 232
鲜蘑菇的清洗方法 232
如何泡发干货 232
黄花菜如何泡发 233
百合如何泡发 233
泡发蛤蜊干的窍门 233
如何涨发肉皮 233
泡发鱼翅的方法 233
巧去牛肝异味 233
如何去鸡肉腥味 233
去鱼胆苦味小窍门 233
如何去除甲鱼腥味 233
如何去带鱼的白膜 233
如何让柿子除涩 233

如何让竹笋脱涩 234
巧去蛋壳 234
正确的握刀方式 234
常用刀功技法 234
炆拌炆炒 235
炒、煮蔬菜如何保色 235
烹炒速冻蔬菜的方法 235
如何炒出鲜美的土豆丝 235
自制美味酸菜丝 235
素炒青椒小窍门 235
如何炒茄子味更香 235
如何炒油菜 235
如何炒白菜能保持鲜香 235
豆腐如何炒 235
怎样烹制酱油黄豆 236
炒鸡蛋巧放糖 236
炒蛋不宜用锅铲 236
炒腰花小窍门 236
如何炒不油腻的回锅肉 236
酱爆鸭片如何做 236
如何炒田螺 236
炒虾球怎样选虾 236
焖烧 236
砂锅焖米饭如何做 236
如何烧牛排 236
橘皮烧肉味道好 236
巧烧美味鱼片 237
巧用高压锅烧鱼 237
如何烧出美味鱼虾 237
蒸烤煎炸 237
怎样蒸西瓜鸡 237
蒸锅水知多少 237
怎样烤鹅肉 237
巧烤馒头片 237
如何防止烤肉又硬又焦 237
烤肉怎样节约时间 237

凉烤鸭如何回热 237
烤鱼如何防粘网架 237
煎鸭脯的窍门 238
咕肉制作诀窍 238
炸蹄膀小窍门 238
如何炸鱼味道香 238
炸肉皮小窍门 238
家常炸鸡肉的招数 238
如何炸使香酥鸭外皮酥脆 238
如何炸出好吃的鸡柳 238
如何使炸出的乳鸽皮脆肉嫩 238
炸豆腐的窍门 238
巧用酱油炸酱 238
余涮腌卤酱 239
巧腌酸辣疙瘩 239
腌渍酸白菜的方法 239
如何腌糖醋蒜 239
卤猪肝的窍门 239
怎样腌制五香蛋 239
巧做风味腌黄瓜 239
煲炖熬煮 239
如何煮元宵 239
如何炖老鸭易烂 239
煮骨头放萝卜 240
如何煮破皮蛋 240
怎样使老鸡老鸭肉变嫩 240
制汤怎样掌握水温 240
煮骨头汤的秘籍 240
怎样除去汤面的浮油 240
巧用旺火做奶汤 240
煮豆粥的好吃节能方法 240
如何让咸汤变淡 240
怎样用冷饭煮粥 240
清粥加少许盐,可增加甜味 240

QIANG BAN LEI



香油黄瓜拌凉粉

小贴士 黄瓜主要含有多种糖类、咖啡酸、绿原酸、维生素B₁、维生素B₂、以及葫芦素、纤维素、钙、磷、铁等元素。在做的时候，一定要注意味汁最好在食用时再倒入黄瓜和凉粉中，防止溢出汤汁。

青 白菜花拌萝卜

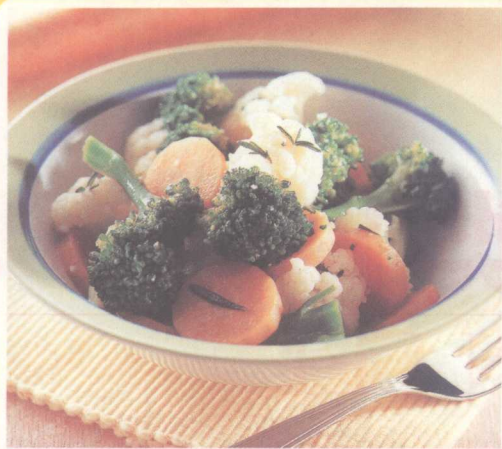
材料 西兰花、菜花各1/2个，胡萝卜1/2根

调料 盐1/2小匙，橄榄油3大匙，鸡精少许，辣椒油（或芥末）少许

做法

1. 菜花和西兰花各切小朵，洗净；胡萝卜洗净切圆片。
2. 锅中加水烧开，放入菜花、西兰花、胡萝卜片煮熟，捞出沥干，调味料拌匀。

小贴士 选购西兰花以菜株亮丽、花蕾紧密结实的为佳；花球表面无凹凸。菜花不但常残留农药，还易生菜虫。吃之前，可将菜花放在盐水里浸泡几分钟，菜虫就会跑出来，而且还可以去除残留农药。



麻 酱葱段

材料

葱250克

调料

砂糖2小匙，酱油1/2大匙，芝麻酱1大匙

做法

1. 葱切除根须和叶尖老枯部分，洗净沥干。
2. 将10碗水煮滚，放入葱，煮熟后捞起，待稍凉时，轻轻挤去水分，切长段。
3. 把芝麻酱加糖、酱油及1大匙开水稀释搅拌均匀，放入盘内。
4. 再将葱段摆入盘内即成。

小贴士 大葱的味道辛辣芳香，是一种调味蔬菜。营养比较丰富，还能帮助消化以及杀灭多种抑制病菌。大葱以棵大均匀，无烂无虫、葱白长大的为佳。



香 油芹菜

材料

芹菜1棵，枸杞1大匙

调料

A: 盐1/4小匙 B: 香油3大匙，酱油1大匙

做法

1. 芹菜剥开洗净，去掉茎瓢；枸杞用冷开水泡洗。
2. 芹菜先用盐腌10分钟，再加入调料B和做法1，腌至入味即盛盘，然后放上枸杞装饰即可。

小贴士 若想使凋萎的蔬菜返鲜，不妨将蔬菜浸泡于稀释后的醋里，这样可以使蔬菜重新吸水而使形态饱满挺实，质地脆嫩。由于芹菜叶中所含的胡萝卜素和维生素C比茎多，因此在做这道菜时，最好不要将摘下的芹菜嫩叶丢弃，可留用做其他菜。



香 菜花生拌香干

材料 香菜150克，熟花生70克，五香豆干5块

调料 A: 盐2小匙，橄榄油1/2大匙 B: 糖、盐、酱油、香油各2小匙

做法

1. 香菜洗净，去根，放入滚水中加调味料A烫熟，捞出放入冷开水中泡凉，捞出，沥干水分，切成半寸长段备用。
2. 熟花生去皮；五香豆干洗净，切丁备用。
3. 所有材料放入碗中，加入调味料B拌匀，盛入盘中即可。

小贴士 选购豆干时手摸上去感觉潮湿、黏滑，颜色有色差圆点，闻有腐酸味，表面有裂纹，弹性不足，这样的肯定是变质豆腐干；豆腐干颜色发黑发暗，说明是用滑油、劣质油制作的；豆腐干色泽金黄、外观油润发亮，说明在制作时使用了硼砂。