

天天家常菜



尚锦文化 编



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

天天家常菜365 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社
2007.6

(天天美食系列)

ISBN 978-7-5064-4435-4

I. 天… II. 尚… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第073078号

策 划: 尚锦文化

责任编辑: 范琳娜

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

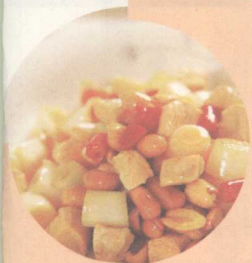
北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 124千字 定价: 15.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



天天美食系列1

天天家常菜 365

尚锦文化 编

 中国纺织出版社

目录

CONTENTS



6 畜肉

香芋焖肉
银芽里脊
红烧肉
干豆条肉煲

11

翡翠肉圆汤
菜花肉片
麻花炒肉片
荷兰豆炒肉片

16

冬瓜排骨
白果小排汤
萝卜大排汤
上汤老百页

21

走油蹄髈
百合炖猪蹄
黄豆焖猪蹄
猪蹄茭白汤

7

蟹粉狮子头
田参猪肉煲
回锅肉
农家小炒肉

12

白菜肉片汤
菜花肉片汤
丝瓜肉片汤
紫菜肉片汤

17

佛手薏米煲
丝瓜豆腐煲
吴宅腌笃鲜
双腰白菜炖豆腐

22

白玉猪肚煲
陈皮肚肺煲
咸菜胡椒肚片
烧双尾

8

菠萝咕咾肉
珍珠丸子
卤五花肉
炒木樨肉

13

豆腐肉片汤
苦瓜肉片汤
牛蒡排骨汤
无锡排骨

18

镜箱豆腐
炸酱豆花
麻婆豆腐
红烧狮子头

23

菊花猪肝
白菜氽肝
丝瓜猪肝
五香卤猪肝

9

京酱肉丝
土豆炒肉丝
青椒里脊丝
梅菜烧肉

14

莲藕炖排骨
酱汁排骨
糖醋排骨
萝卜排骨汤

19

东坡肉
蜜汁叉烧
爆三样
东北乱炖

24

竹筒肚肺汤
夫妻肺片
猪肝菠菜汤
五香肥肠

10

百页结烧肉
茄子夹肉
白煮肉
榨菜肉丝汤

15

香煎猪排
玉米煲排骨
炒猪肝
椒盐排骨

20

丝瓜猪蹄煲
双豆猪蹄
莲藕猪蹄
卤猪蹄

25

卤猪头肉
五香猪心
香卤猪尾
卤猪肝

26

五香猪肚
五香猪舌
拌卤猪耳
肚肺汤

32

水煮牛肉
土豆牛肉汤
沙茶牛肉
上汤爽口牛丸

38

番茄鸡肉煲
人参炖鸡
蘑菇炖仔鸡
乌鸡白凤煲

44

卤翅中
泡椒鸭爪
红油凤爪
煎辣鸡翅

27

药芹肚丝
辣味姜葱炒大肠
冬瓜肺片汤
红油肚丝

33

西湖牛肉羹
香卤牛筋
五香牛肉
土豆烧牛肉

39

瓦罐炖鸡汤
口水鸡
宫保鸡丁
棒棒鸡

45

莲藕老鸭煲
卤鸭
口蘑鸭子
牛蒡老鸭煲

28

咸肉扣蒲菜
春笋咸肉冻豆腐
玉米咸肉煲
笋瓜咸肉煲

034

蒜薹炒牛肉
清汤牛腩
红油牛筋
栗子羊肉

40

气锅鸡
麻油鸡
三杯鸡
鱼香鸡丝

46

南京盐水鸭
香卤鸭脖
芹菜拌鸭肠
银耳乳鸽

29

时蔬炒腊肉
腊味合蒸
西芹炒腊肉
莴笋炒咸肉

35

羊肉清汤
葱爆羊肉
孜然羊肉
红烧羊肉
萝卜羊肉汤

41

怪味鸡丁
花生鸡丁
白斩鸡
怪味鸡

47

山玉乳鸽煲
盐水嫩鹅
毛血旺
客家小炒

30

干豆角炒腊肉
咸肉冬瓜
咸肉豆腐汤
南肉春笋

36

禽肉

猴黄老鸡煲
人参附鸡煲
瑶柱老鸡煲
爽味剁椒鸡

42

烤鸡
棒棒鸡丝
平菇鸡汤
香菇鸡汤

48

水产

淮杞鲢鱼煲
附片青鱼煲
芎芷鱼头煲
淮杞水鱼煲

31

火腿娃娃菜
蜜汁火腿
首乌牛肉
黑椒煎牛排

37

枸杞鸡丁
淮山子鸡
莲藕鸡
靓一鸡

43

鸡汁萝卜煲
当归枸杞炖凤爪
五香凤爪
麻香鸡肫

49

醋椒大汤黄鱼
送桥韭菜长鱼汤
秘制带鱼
葱油鱼

50

菠菜鲫鱼
莲藕黑鱼
花生乌鱼
八宝刀鱼

56

红烧划水
芦笋煮蛤蜊
炒鳝丝
雪菜大汤黄鱼

62

莼菜鲈鱼汤
香辣蟹
年糕姜葱炒蟹
泡汁带鱼

68

红烧小龙虾
蛋黄炒虾仁
鲜虾小炒皇
香辣大虾

51

清蒸鲜刀鱼
红烧鲟鱼
白汁江鲟鱼
红烧甲鱼

57

姜葱炒肉蟹
清蒸带鱼
五香熏鱼
福州鱼丸

63

干烹带鱼
冬菜蒸鳝鱼
豆豉蒸鲳鱼
姜葱炒竹蛭

69

酱油大虾
芙蓉炒海虾
牛油芝士虾
蒜蓉开片虾

52

葱烧辽参
一品烧汁黄鱼
风味酱带鱼
自剥大螃蟹

58

葱烧海参
剁椒小鱼头
清蒸武昌鱼
熏鱼

64

椒盐墨鱼须
菱塘盐水虾
芥蓝玉子虾球
虾皮青椒

70

李鸿章杂烩
锅塌豆腐
咸鱼烧肉
小鱼咸菜

53

昂刺鱼煲
带鱼煲
沙锅酥鱼煲
沙锅塘鳢鱼

59

香辣田螺
三色蜆丝
爆鱿鱼卷
青椒鳝丝

65

茶香椒盐虾
元宝虾
龙虾煲
开洋豆腐汤

71

其他

香椿涨蛋
酥皮香椿
家乡芋头
姜汁莴笋

54

老鳖煲
豆豉牛蛙煲
莴笋河虾汤
蚬子豆腐羹

60

螺蛳炒韭菜
臭大元昂刺鱼
糖醋带鱼
萝卜丝鲫鱼汤

66

开洋干丝汤
龙井虾仁
油爆虾
青蒜炒河虾

72

油渣白菜
酱黄瓜
草菇冬瓜
全冬瓜

55

麻辣泥鳅
酸菜鱼
水煮鱼
鱼羊鲜

61

豆豉黄鱼
面拖蟹
蒜子黑鱼汤
泥鳅豆腐汤

67

腐乳炆虾
炆醉虾
凤尾龙虾
虾子茭白

73

薏米冬瓜
南瓜绿豆
芽笋冬瓜
腌鲜手撕笋

74

油浸南瓜
油浸蚕豆
酸辣藕丁
小葱拌豆腐

80

素三鲜
蚕豆百合
香干药芹
香辣四季豆

86

盐水花生
家常卤黄豆
农家酱萝卜头
松花蛋

92

白菜粉丝汤
冻豆腐汤
番茄豆腐汤
丝瓜蛋汤

75

芥末凉拌豆腐
香椿拌豆腐
皮蛋拌豆腐
家常拌豆腐

81

青蒜百页
泡椒莴笋
方干炒青椒
剁椒粉皮

87

五香茶叶蛋
酸豇豆
糖醋红蒜
炆萝卜

93

番茄紫菜蛋汤
冬瓜海带汤
雪里蕻豆腐汤
莲藕龙眼煲

76

榨菜拌豆腐
莴笋春笋煲
荠菜春笋煲
苋菜汤

82

蒜香荷兰豆
炒鲜菇
青椒藕丝
干椒苦瓜

88

蒜泥茄子
蚕豆咸菜
怪味海带丝
素炒五丁

94

怪味豆腐
咸菜豆腐汤
剁椒臭豆腐
宫保豆腐丁

77

五色蔬菜汤
素什锦汤
麻辣烫
四川泡菜

83

香菇菜心
酸辣包菜
茭白南瓜
毛豆咸菜
一枝独秀

89

韭黄炒鸡蛋
番茄炒鸡蛋
西芹炒百合
泡椒韭黄
蒜香生菜

95

苦瓜炒豆腐
丝瓜炒豆腐
鱼香豆腐
鱼香茄子

78

过桥米线
拔丝苹果
地三鲜
刀削面

84

盐水毛豆
煮干丝
白果腐竹
脆香菠菜

90

三丝黄瓜卷
芥菜双色豆腐
金针芦蒿
米饭茄子

79

凉拌双笋
凉拌苦瓜
凉拌花菜
柠檬藕片

85

香菇藕夹
家常豆腐
五香茶干
白卤豆腐干
香辣豆皮

91

水芹炒百页
豆芽炒韭菜
豆芽豆腐汤
农家香芋



香芋焖肉

材料 猪五花肋条肉200克，去皮芋头块100克

调料 葱段、姜块、料酒、酱油、糖、盐、味精、色拉油各适量

做法

1. 猪肉焯水后洗净，切成大块。
2. 油锅烧热，加入葱、姜略炸，加入猪肉、料酒、酱油、糖，大火烧沸，改中小火烧透，放入芋头块烧熟后，大火收稠汤汁，加入盐、味精调味即可。



红烧肉

材料 带皮猪五花肉500克，菜心10棵

调料 盐、料酒、酱油、糖、葱段、姜块、味精各适量

做法

1. 猪肉刮洗干净，下水锅焯透，改刀成方块；菜心焯水，加盐调味。
2. 猪肉块加入料酒、酱油、糖、葱段、姜块和少许水，用大火烧沸，改小火焖烂，加盐、味精调味，再用大火收汁成酱红色，肉皮朝上装盘，菜心围在盘边即可。



银芽里脊

材料 猪里脊肉100克，绿豆芽250克

调料 盐、葱花、黄酒、水淀粉、清汤、混合油(熟猪油50%，色拉油50%)各适量

做法

1. 猪里脊肉洗净，切成细丝，沥去浮水后用盐、黄酒、水淀粉抓匀上浆。
2. 绿豆芽掐去两头，洗净沥干。
3. 混合油烧至四成热，倒入里脊丝推散，浮起即捞出控油。
4. 锅内留少许底油，将豆芽煸炒至断生，倒入里脊丝，加入清汤，烧开后用盐调味，撒上葱花即成。



干豆条肉煲

材料 水发干豆条200克，熟猪肋条肉块250克

调料 葱段、姜片、黄酒、酱油、白糖、八角、味精、清汤各适量

做法 沙锅放入葱段、姜片、黄酒、水发干豆条、熟猪肋条肉块、酱油、白糖、八角、清汤上火炖烂，加入味精，拣去葱段、姜片，起锅即成。



蟹粉狮子头

材料 猪五花肉700克,蟹粉100克,菜心50克
调料 鸡蛋、葱花、姜末、料酒、盐、淀粉各适量

做法

- 1.猪肉细切粗剁成石榴米状,加蟹粉、鸡蛋、葱、姜、料酒、盐、淀粉调味并搅打上劲。
- 2.猪肉挤成肉圆,入开水锅中用小火炖2小时,加盐调味,放入菜心略烧即可。



回锅肉

材料 肥瘦相连的带皮五花肉400克,青椒片、红椒片、洋葱片各适量

调料 郫县豆瓣酱15克,潼州豆豉10克,甜面酱5克,盐1克,白糖2克,料酒10克,老抽5克,鸡精3克,色拉油适量

做法

- 1.将五花肉入沸水锅内煮至断生捞出,晾凉后切成长5厘米、宽4厘米、厚0.3厘米的片。郫县豆瓣酱剁细待用。
- 2.锅置火上,加色拉油烧热,下五花肉片爆香,待肉片起窝时下入豆瓣酱、豆豉、甜面酱炒香,烹入料酒,加盐、白糖、老抽,下入青椒片、红椒片、洋葱片,略炒之后调入鸡精,起锅装盘即可。



田参猪肉煲

材料 猪瘦肉200克,高丽参18克,田三七18克,枸杞子10克

调料 盐、黄酒各适量

做法

- 1.猪肉洗净,控水后切成1.2厘米见方的丁,用黄酒、盐抓匀,放置15分钟。
- 2.高丽参、田三七洗净,斜切成0.2厘米厚的片。枸杞子洗净、控水。
- 3.沙锅内放清水、猪肉、高丽参、田三七、枸杞子,用旺火烧开,改小火炖至猪肉酥烂,用盐调味即成。



农家小炒肉

材料 带皮五花肉300克,青、红尖椒圈各200克
调料 郫县豆瓣酱150克,豆豉5克,盐1克,味精1克,酱油10克,料酒10克,白糖5克,色拉油适量

做法

- 1.将五花肉切片,豆瓣酱剁成末,豆豉压成泥。
- 2.锅置火上,入油烧至五成热,下入肉片翻炒出油,再放入豆瓣酱、豆豉煸炒出味,加盐、味精、料酒、酱油、白糖炒匀,倒入青、红尖椒圈炒熟即可。



菠萝咕佬肉

材料 瘦肉300克，菠萝200克，青椒片、红椒片各适量

调料 白醋5克，盐1克，番茄酱50克，水淀粉、色拉油各适量

做法

- 1.猪肉洗净，切成1.5厘米厚的片，用刀背两面捶松，切1.5厘米见方的块，加入水淀粉拌匀；菠萝切块。
- 2.锅内油烧至八成热，将肉逐块下入油中炸熟捞起，沥油后，再复炸至皮脆，捞出控油。
- 3.锅内留底油，放入少量清水、番茄酱、盐、白醋搅匀，下炸好的肉块、菠萝块、青椒片、红椒片翻炒，勾芡炒匀，出锅即可。



卤五花肉

材料 五花肉500克

调料 冰糖20克，米酒300毫升，酱油250毫升，蒜末、青葱段、八角、小茴香、甘草、草果、五香粉、糖、盐、味精各适量

做法

- 1.五花肉切块。
- 2.冰糖放入锅内干炒至呈焦状，放入五花肉炒至金黄色，倒入其他调料和水煮沸。
- 3.用中火卤30~50分钟即可。



珍珠丸子

材料 五花肉馅500克，糯米200克，马蹄（去皮）30克，鸡蛋2个，葱花少许

调料 盐5克，味精2克，胡椒粉2克

做法

- 1.糯米淘净，浸泡4小时，控水摊开；马蹄切细丁。
- 2.五花肉馅放入盆内，加入鸡蛋、盐、味精、胡椒粉，搅拌上劲，最后再加入马蹄丁拌匀，挤成直径为2厘米的肉丸。
- 3.肉丸放糯米上，滚沾满糯米后整齐地排放入笼内，撒上葱花，上笼蒸15分钟即可。



炒木樨肉

材料 猪里脊肉丝150克，鸡蛋2个，笋丝10克，水发木耳丝5克，红椒丝少许

调料 盐、味精、黄酒、葱花、色拉油各适量

做法

- 1.将鸡蛋、笋丝、水发木耳丝放碗中，加盐、味精、黄酒、葱花拌匀。
- 2.锅置火上，放入油烧热，将肉丝倒入锅中，炒至全部变色时，倒入鸡蛋液，炒至凝固，起锅装盘，装饰红椒丝即可。



京酱肉丝

材料 里脊肉250克, 京葱适量

调料 甜面酱、色拉油、酱油、盐、味精、黄酒、水淀粉各适量

- 做法**
1. 里脊肉切成丝, 加盐、水淀粉上浆; 京葱切成丝。
 2. 锅置火上, 放入油烧至四成热, 下肉丝滑油, 待用。
 3. 锅内留底油, 下甜面酱煸香, 加黄酒, 用酱油、盐、味精调味, 勾芡, 倒入肉丝翻炒; 盘底放京葱丝, 浇盖上肉丝即可。



青椒里脊丝

材料 里脊肉300克, 青椒1个

调料 盐、味精、黄酒、水淀粉、蛋清、色拉油各适量

- 做法**
1. 里脊肉切成丝, 加盐、水淀粉、蛋清上浆; 青椒切成丝。
 2. 锅置火上, 放入油烧至四成热, 下里脊丝滑油, 盛出; 青椒丝用油焯熟。
 3. 锅内留底油, 加黄酒, 用盐、味精调味, 烧开后, 勾芡, 倒入里脊丝及青椒丝, 翻炒装盘即可。



土豆炒肉丝

材料 里脊肉250克, 土豆100克

调料 盐、味精、黄酒、水淀粉、蛋清、葱丝、色拉油各适量

- 做法**
1. 里脊肉切成丝, 加盐、水淀粉、蛋清上浆; 土豆切成丝。
 2. 锅置火上, 放入油烧至四成热, 将肉丝滑熟; 土豆丝用油焯熟, 待用。
 3. 锅内留底油, 加黄酒, 用盐、味精调味, 倒入肉丝及土豆丝, 翻炒装盘, 放上葱丝即可。



梅菜烧肉

材料 带皮五花肉750克, 梅干菜200克, 葱花、葱段、姜片各适量

调料 盐、白糖、酱油、黄酒、色拉油各适量

- 做法**
1. 五花肉刮洗干净, 切成小方块; 梅干菜略泡, 洗净。
 2. 锅中倒入油少许, 放入姜片、葱段煸香, 加入肉块、黄酒煸炒, 再加入盐、白糖、酱油、梅干菜炒匀, 加清水烧沸, 撇去浮沫, 焖烧至肉香入味, 撒葱花即可。



百页结烧肉

材料 带皮猪五花肉块750克，百页结250克，葱花5克，姜片、葱段各适量

调料 盐、黄酒、酱油、白糖、色拉油各适量

- 做法**
1. 百页结焯水处理。
 2. 锅中倒入油少许，放入姜片、葱段、五花肉块煸至变色，加入盐、黄酒、酱油、白糖煸上色，再放入百页结、清水烧沸，撇去浮沫，用中小火焖至入味，撒葱花即可。



白煮肉

材料 猪坐臀肉300克，芹菜叶少许

调料 葱段、姜片、料酒、蒜泥、酱油、香菜、胡椒粉、红油各适量

- 做法**
1. 猪肉洗净；锅中加水、葱段、姜片、料酒及猪肉，用大火烧开后，小火煮8~10分钟，取出晾凉，切片装盘，淋上红油。
 2. 蒜泥、酱油、香菜、胡椒粉调制入味汁，淋在猪肉上(也可蘸食)，装饰芹菜叶即可。



茄子夹肉

材料 茄子250克，猪肉馅200克，全蛋糊150克

调料 椒盐、色拉油各适量

- 做法**
1. 茄子切成夹刀片(两片连而不断)，在两片之间嵌入猪肉馅。
 2. 锅中倒入油适量，放入裹匀全蛋糊的茄夹炸至金黄色，捞出沥油，复炸一次即可，食时佐椒盐。



榨菜肉丝汤

材料 猪里脊肉100克，榨菜40克，绿叶菜少许

调料 盐、味精、料酒、色拉油各适量

- 做法**
1. 里脊肉、榨菜分别洗净、切丝、略泡水。
 2. 锅中加水烧开后，将肉丝、榨菜丝入锅烫熟，捞出装于碗中。
 3. 原锅中倒入泡肉丝的水，烧开后撇去浮沫，加盐、味精、料酒调味，放绿叶菜，倒入碗中，淋油即可。



翡翠肉圆汤

材料 小肉圆150克, 嫩蚕豆仁100克, 莴笋块适量

调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 将蚕豆仁放入沸水中烫片刻, 捞出, 立即放入清水中浸凉。
2. 锅置火上, 倒入色拉油烧热后, 放入葱段、姜片、蚕豆仁、莴笋块稍煸炒; 加入小肉圆、清汤、黄酒烧沸后, 撇去浮沫, 略煮; 加入盐、味精, 拣去葱段、姜片, 起锅倒入汤碗中即成。



麻花炒肉片

材料 猪里脊肉200克, 麻花50克, 青椒少许

调料 盐、味精、水淀粉、料酒、葱段、色拉油各适量

做法

1. 猪里脊肉洗净, 切成片, 加盐、水淀粉、料酒拌匀上浆。
2. 青椒洗净, 切成片; 麻花一分为二。
3. 锅放油, 烧至110℃时将肉片滑油至成熟, 捞出沥油。
4. 锅留底油, 煸香葱段和青椒片, 加水、盐、味精, 用水淀粉勾芡, 倒入肉片和麻花翻炒均匀, 即可装盘。



菜花肉片

材料 净菜花块250克, 猪瘦肉250克, 红椒片50克, 葱段50克

调料 盐、味精、黄酒、水淀粉、色拉油各适量

做法

1. 菜花块焯水、沥干; 猪瘦肉切成片, 用盐、水淀粉拌匀。
2. 锅中倒入油少许, 放入葱段、肉片、红椒片炒至变色, 加入菜花块、盐、味精、黄酒, 用水淀粉勾芡, 淋油即可。



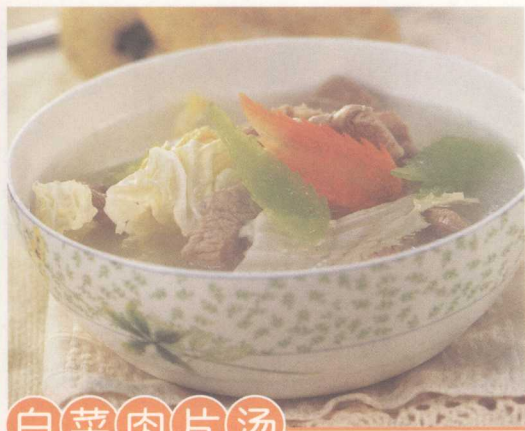
荷兰豆炒肉片

材料 猪里脊肉200克, 荷兰豆50克

调料 盐、味精、料酒、水淀粉、色拉油各适量

做法

1. 猪里脊肉洗净, 切成片, 用料酒、盐、味精、水淀粉上浆; 荷兰豆洗净, 切成片。
2. 锅放油加热至110℃, 将肉片入锅滑油, 待成熟时捞出沥油。
3. 锅留底油煸荷兰豆片, 略炒后加盐调味, 勾芡, 倒入肉片, 拌匀装盘即可。



白菜肉片汤

材料 小白菜250克，熟肉片50克，胡萝卜片、莴笋片各少许

调料 盐、味精、清汤、色拉油各适量

- 做法**
1. 将白菜洗净，切成3厘米长的段。
 2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入白菜、肉片稍煸炒，倒入清汤，烧沸后加入盐、味精、胡萝卜片、莴笋片，起锅倒入汤碗中即成。



丝瓜肉片汤

材料 猪肉片100克，丝瓜300克

调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

- 做法**
1. 将丝瓜刨去外皮，切成3厘米长的段，再切成条，放入沸水中烫片刻，倒入漏勺中沥水。
 2. 锅置火上，加入清汤、葱段、姜片，烧沸后放入猪肉片、黄酒，再沸时撇去浮沫，倒入丝瓜，加入盐、味精，拣去葱段、姜片，起锅淋色拉油，倒入汤碗中即成。



菜花肉片汤

材料 菜花150克，熟肉片50克

调料 葱段、姜片、盐、味精、清汤、色拉油各适量

- 做法**
1. 将菜花洗净，切成小块，放入沸水中稍烫，捞出待用。
 2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入菜花稍煸，加入清汤、熟肉片、葱段、姜片，烧沸后，加入盐、味精，起锅倒入汤碗中即成。



紫菜肉片汤

材料 紫菜10克，猪瘦肉片100克

调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

- 做法**
1. 将紫菜用温水泡开，洗去杂质。
 2. 锅置火上，加入清汤，烧沸后放入葱段、姜片、猪肉片、黄酒，烧开后，撇去浮沫；加入紫菜、盐、味精，拣去葱段、姜片，起锅淋色拉油，倒入汤碗中即成。



豆腐肉片汤

材料 紫菜15克, 猪瘦肉100克, 豆腐50克
调料 水淀粉、黄酒、盐、葱花、清汤、香油各适量

- 做法**
1. 紫菜洗净, 用开水烫透, 挤干水后放入锅中。瘦肉洗净, 斜批成薄片, 用盐、黄酒、水淀粉抓匀上浆。豆腐切成0.8厘米厚、2厘米见方的片, 用开水烫透、控干。
 2. 锅内放清汤、豆腐片, 用旺火烧开约3分钟, 氽入肉片, 撒葱花, 用盐调味, 淋上香油, 倒入锅中即成。



牛蒡排骨汤

材料 牛蒡片50克, 猪排骨段250克
调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

- 做法**
1. 猪排骨段入沸水锅焯水后捞出, 用清水洗净。
 2. 锅置火上, 倒入色拉油烧热后, 放入葱段、姜片煸香, 加入黄酒、牛蒡片、猪排骨段、清汤烧1小时后, 加入盐、味精调味, 起锅倒入汤碗中即成。



苦瓜肉片汤

材料 苦瓜200克, 熟猪瘦肉片100克
调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

- 做法**
1. 将苦瓜切开, 去瓤切成片, 放入沸水锅中烫片刻, 捞出放入清水中。
 2. 锅置火上, 倒入色拉油烧热后, 放入葱段、姜片、黄酒、苦瓜稍煸炒, 加入清汤、熟猪瘦肉片, 烧沸后加入盐、味精调味, 拣去葱段、姜片, 淋入少许色拉油, 起锅倒入汤碗中即成。



无锡排骨

材料 精排骨750克, 豌豆苗少许
调料 南乳酱20克, 盐3克, 白糖3克, 胡椒粉4克, 料酒10克, 姜片、葱段5克, 酱油10克, 色拉油适量

- 做法**
1. 将排骨洗净, 剁成长4厘米左右的段, 入沸水中氽烫一下, 放高压锅内煮熟。
 2. 锅置火上, 留底油烧热, 下姜片、葱段煸炒, 倒入排骨、南乳酱、酱油翻炒出香味, 烹入料酒, 加盐、白糖、胡椒粉, 改小火烧至肉松、入口烂而不脱骨, 用旺火收汁, 装盘撒上豌豆苗即可。



莲藕炖排骨

材料 莲藕200克，排骨300克，红枣3粒
调料 葱结10克，姜片10克，盐8克，味精5克，胡椒粉5克，料酒10克，色拉油适量

- 做法**
1. 将排骨切4厘米长的段，莲藕切滚刀块。
 2. 锅置火上，加油烧至九成热，下入葱结、姜片炒香，倒入排骨翻炒，烹入料酒炒出味。
 3. 沙锅置火上，倒入炒好的排骨，加满开水，放入莲藕块、红枣，用旺火烧开，改用小火炖3小时，加盐、味精、胡椒粉调味即可。



糖醋排骨

材料 净排骨段750克，葱段10克，姜片10克，葱丝、枸杞子各少许

调料 盐、黄酒、白糖、酱油、醋、八角、桂皮、色拉油各适量

- 做法**
1. 排骨段加盐、黄酒、葱段、姜片拌匀，静置1小时。
 2. 锅中倒入油适量，放入排骨炸至色泽金黄，捞出沥油。
 3. 锅中加清水、盐、白糖、酱油、醋、八角、桂皮、排骨段、黄酒烧沸，小火焖至汤汁浓稠、入味，装盘，装饰葱丝、枸杞子即可。



酱汁排骨

材料 猪排骨1000克

调料 盐、料酒、白糖、八角、桂皮、酱油、红曲粉、葱、姜、色拉油各适量

- 做法**
1. 将排骨剁成块，用酱油、料酒、葱、姜略腌，投入热油锅中炸至金黄色捞出。
 2. 原锅底油，下葱、姜煸香，再下料酒、盐、排骨、八角、桂皮、清水，烧开后下红曲粉，小火烧至入味，大火收汁，加白糖炒匀即可装盘。



萝卜排骨汤

材料 净排骨段500克，白萝卜块500克，姜片、葱段各适量

调料 盐、黄酒各适量

- 做法**
1. 排骨、萝卜分别进行焯水处理。
 2. 沙锅中放入姜片、葱段、黄酒、排骨段、清水，烧沸后撇去浮沫，烧至排骨断生、汤汁浓白，加入萝卜块烧至入味，加盐调味即可。

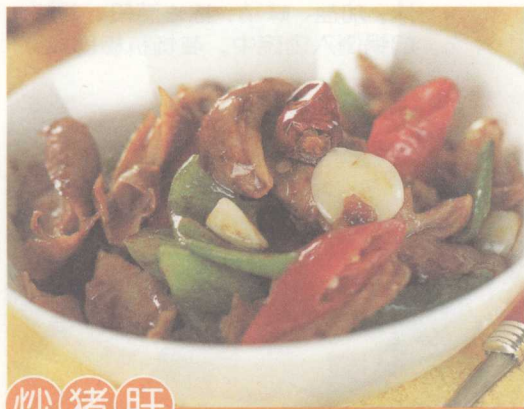


香煎猪排

材料 猪大排200克，面粉、鸡蛋、法香、干辣椒各适量

调料 葱、姜、料酒、咖喱汁、盐、味精、色拉油各适量

- 做法**
1. 猪大排洗净，切厚片，用葱、姜、料酒、盐、味精腌渍。
 2. 腌渍过的大排裹上由蛋液和面粉调制成的糊，煎至金黄色，装盘，装饰法香、干辣椒。
 3. 咖喱汁烧过，盛入碗中，蘸食即可。



炒猪肝

材料 猪肝200克，表椒片适量

调料 泡椒段、葱段、酱油、盐、味精、黄酒、水淀粉、色拉油各适量

- 做法**
1. 猪肝切成片，加盐、水淀粉上浆。
 2. 锅置火上，放入油烧至四成热，下猪肝滑熟，盛出；青椒片用油煸熟，待用。
 3. 炒锅留底油，下葱段、泡椒，加黄酒、酱油、盐、味精调味，勾芡，倒入猪肝及青椒片，翻炒匀即可装盘。



玉米煲排骨

材料 猪小排300克，玉米1根

调料 葱、姜、料酒、盐、味精各适量

- 做法**
1. 猪小排洗净，剁成段，入沸水焯水；玉米洗净，切成段。
 2. 锅中加水，放葱、姜、料酒、排骨，大火烧开后改小火，待排骨五成熟时再放玉米，炖至排骨酥烂，加盐、味精调味，装盘即可。



椒盐排骨

材料 猪小排400克，红辣椒、芹菜各少许

调料 椒盐、葱、姜、料酒、色拉油、南乳汁、海鲜酱各适量

- 做法**
1. 猪小排用温开水洗净，剁成段，用葱、姜、料酒、南乳汁、海鲜酱腌渍。
 2. 锅中加油，烧至约160℃左右时将腌渍过的排骨入油锅炸制，待色泽金黄时捞出装盘，撒椒盐，装饰红辣椒、芹菜即可。