

Nutrition Kromesky type 1288

家庭厨艺

1288
GOURMANDISM
美食大排档

美食搜集·一册搜尽

1288

例

精心挑选1288道美味佳肴，
带你领略多彩缤纷的厨艺，
给你单调的厨房生活带来无限乐趣。

柯华林 编著

炒



烧

煮



蒸

炖



煲

煎

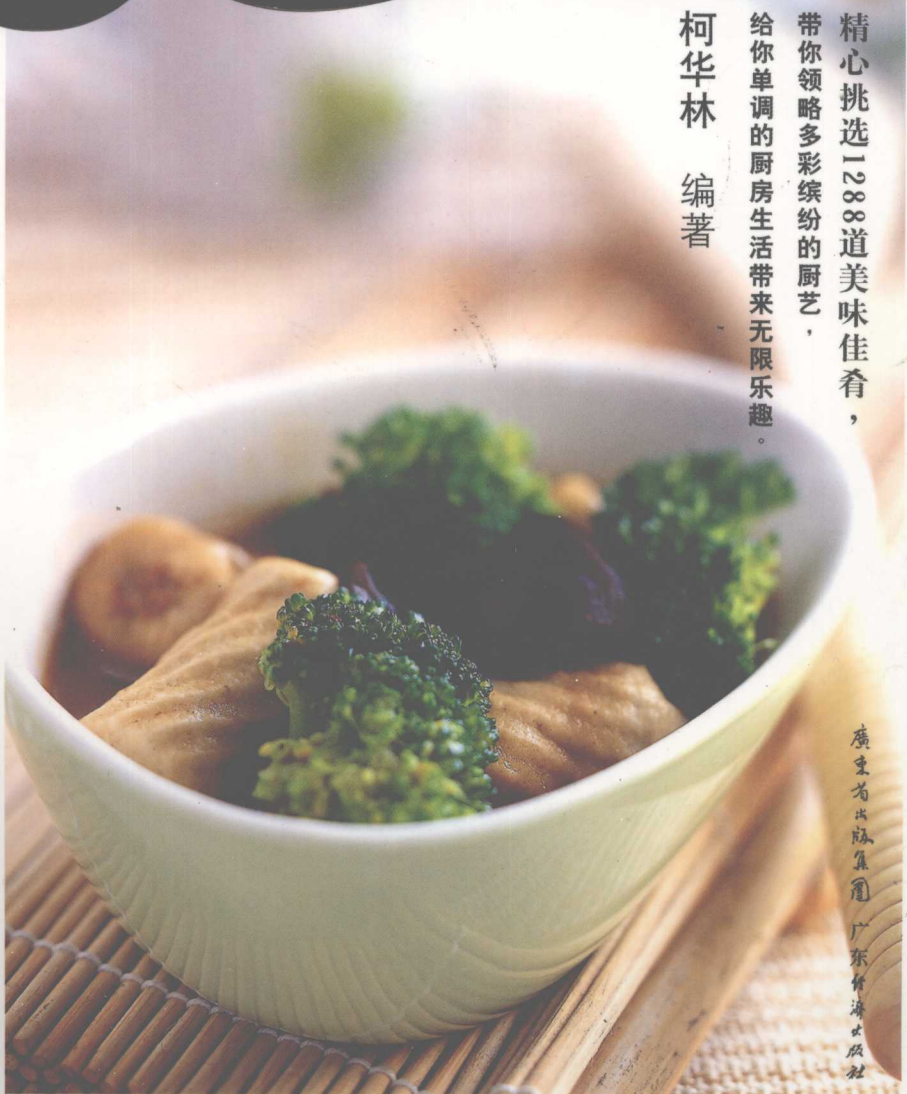


炸

烘



烘



广东省出版集团 广东新华书店

图书在版编目(CIP)数据

家庭厨艺 1288 例 / 柯华林编著. — 广州: 广东经济出版社, 2007.5
(美食大排档)
ISBN 978-7-80728-586-1

I. 家… II. 柯… III. 烹饪—基本知识
IV. TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 070421 号

出版 发行	广东经济出版社(广州市水荫路 11 号~12 楼)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开 本	787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张	16.5
版 次	2007 年 7 月第 1 版
印 次	2007 年 10 月第 3 次
印 数	1~10 000 册
书 号	ISBN 978-7-80728-586-1
定 价	全套(1~3 册)定价: 89.40 元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市水荫路 11 号 11 楼

电话: (020)38306055 37604312 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市水荫路 11 号 11 楼

电话: (020)37601950 37601509 邮政编码: 510075

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·



家庭厨艺

1288例

柯华林 编著

Nutrition

Kromesky type 1288

广东省出版集团
广东经济出版社

P R E F A C E

前言

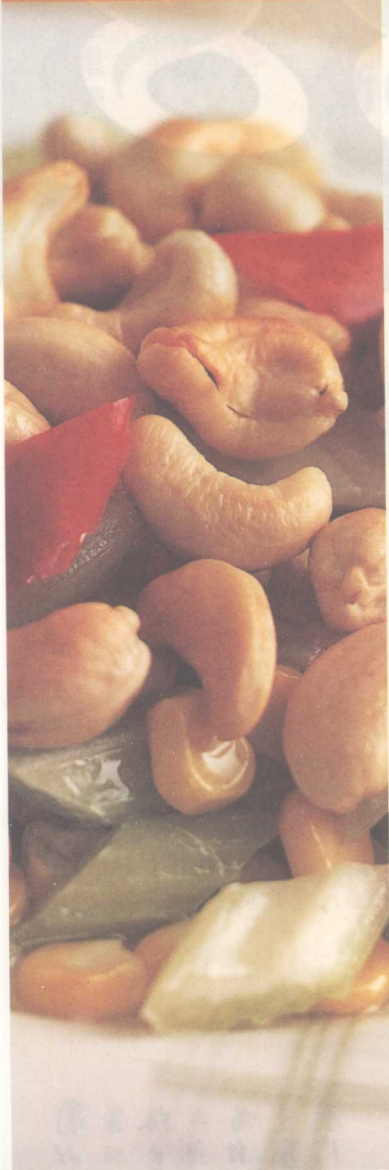
饮食，在我们日常生活中占有极其重要的位置，《汉书·邴食其传》云：“王者以民为天，而民以食为天。”大圣人孟子也说：“食、色，性也。”这说明食物是人类生存发展的第一需求。在我国传统文化节日中，美食一直处于主导地位，如：春节我们要吃“年夜饭”，象征辞旧迎新，驱邪避瘟，图吉祥；正月十五吃元宵，有团团圆圆，如意美满之意；端午节吃粽子，纪念伟人屈原；中秋节吃月饼，思乡恋情；九九重阳吃年糕，又称重阳糕、菊糕，祝愿子女百事俱高。可见，饮食文化已成为中华优秀传统文化不可缺少的一部分。

谚语云：人是铁，饭是钢，一日不吃饿得慌。现代社会，吃仍然是我们生活的重要内容。乔迁新居，我们招待亲友；生日祝寿，我们举杯庆贺；婚嫁喜庆，我们更要大宴宾客，等等。然而，今天，饮食不再仅仅是简简单单的吃，如何吃出味道、如何吃出健康、如何吃出花样已经成为人们新的饮食需求。

本套“美食大排档”丛书，收集整理了各种各样美味佳肴的烹饪及家常常用烹饪方法，共介绍了近4000道菜，数量之多，烹饪技法之全，位居同类丛书之首。丛书共分三册，分别是《营养靓汤1288例》、《食疗保健1288例》和《家庭厨艺1288例》。

书中不仅给读者提供了大量的菜式，而且还分门别类地介绍了各种菜独特的食疗保健功效，操作要点及烹饪方法。本书将会教你如何才能吃出味道、如何才能吃出健康、如何才能吃出花样。

本册《家庭厨艺1288例》，介绍了炒、烧、煮、蒸、炖、煲等十九种常用家庭厨艺，多彩缤纷的厨艺，将给你的单调的厨房生活带来无限乐趣。



目录 | C O N T E N T S

炒、烧类

- | | | | |
|----|-----------------------------------|----|--------------------------------|
| 11 | 鸡腿菇咸肉/鱼香豆腐/蓝花炒鱿鱼/酱炒鸡翼球/干煸四季豆 | 26 | 小瓜炒肉片/节瓜炒鸡丝/银针炒鸡丝/玉蓝炒鸭肾/韭菜炒鸭肠 |
| 12 | 韭黄炒鱼丝/麻婆豆腐/紫包滑蛋/西芹炒肚条/番茄炒蛋 | 27 | 五彩炒鸭粒/黄瓜炒鹅片/滑菇炒鸡柳/草菇炒田鸡/蘑菇炒肾球 |
| 13 | 黄瓜炒红腰豆/姜汁荷兰豆/家庭小炒皇/牙签牛肉/水瓜炒螺肉 | 28 | 多彩炒滑蛋/鸡蛋炒河虾/鸡蛋炒肉片/金菇炒蛋丝/鸡蛋炒三丁 |
| 14 | 火腿炒茄瓜/五彩金粟皇/酸辣藕丁/清炒三丁/缤纷烤时蔬 | 29 | 红烧猪手/火腩烧甲鱼/木耳烧腐竹/葱烧土鸡块/酸汁烧茄夹 |
| 15 | 蚝皇干鱿捆/碧波田鸡/姜葱鸡/双仁浮皮/蚬肉四季豆 | 30 | 风林茄子/嫩茄烧鱼片/红烧冬瓜腩/火腿烧玉笋/葱烧田鸡 |
| 16 | 蒜粒小棠菜/凤凰萝卜/抓炒掌中宝/三色百合/菠萝炒鸡片 | 31 | 白玉烧鸡块/栗子烧津白/红烧肉排/浓香烧排骨/红烧水鱼 |
| 17 | 苦瓜炒肝尖/香酱炒卤肉/松仁粉丝/清炒魔芋丝/俞林双肠 | 32 | 红烧狮子头/雪菜烧豆腐/双色烧猪肚/清汁烧菱角/红烧猪肚 |
| 18 | 四喜黄豆粒/芥蓝鱼腐/豆豉鲮鱼炒肾球/酱炒牛心顶/蜜豆鱼片 | 33 | 火腿烧玉块/竹笋烧鸡片/鹿茸烧猪手/锅烧鸡翅/白汁猪扒 |
| 19 | 三彩豆鸡卷/珍珠南瓜/香葱炒大肠/芥蓝炒香肠/韭黄肉丝 | 34 | 虾麻烧墨鱼/干汁烧蚝豉/口味鳝片/三友烧海马/红烧猪腰 |
| 20 | 蛋包茄汁饭/肉酱意大利面/番茄蝴蝶面/荷兰豆炒猪肝/云南小瓜炒牛肉 | 35 | 橘香烧塘虱/红烧大肠/黄豆烧豆腐/红烧牛腩/干烧鱼尾 |
| 21 | 培根炒豆角/腰果玉米/菠萝鸡柳/牛柳意大利面/番茄虾仁炒饭 | 36 | 酸辣烧豆腐/锅烧明珠鸭/香菇烧火腿/红烧香芋块/豆腐烧仔鹅 |
| 22 | 火腿青菜炒饭/香菇蛋炒饭/彩椒牛肉饭/菜包饭/辣子鸡丁炒饭 | 37 | 甜酒烧香肠/鱼香牛肉茄/红烧东山羊/红烧咕嚕肉/红烧莲藕丸 |
| 23 | 番茄豌豆饭/什锦炒饭/腐竹炒小瓜/花生炒三丁/芥蓝炒白玉 | 38 | 飘香福寿鱼/香烧牛鞭/香烧海迟鱼/金菇烧肥牛/滋味烧木瓜 |
| 24 | 芹菜炒三丝/玉树罗汉/西芹炒凤尾腰/蒜苗回锅肉/兰椒炒牛肉 | 39 | 菱角红烧肉/红烧大鱼头/红烧玉子豆腐/红烧三角豆腐/红烧浮皮 |
| 25 | 香辣牛肉/生炒羊肉片/黄瓜炒鸡片/苦瓜炒牛肉/丝瓜炒虾球 | 40 | 碎米烧白菜/三丝烧鲫鱼/香汁烧鱼皮/浓味烧猪手/红葱烧腊肉 |

- 41 姜烧土鸡块 / 明汁烧田鸡 / 凉瓜烧叉烧 / 冬菇烧猪肚 / 冬菇烧火腿
- 42 珍珠烧玉环 / 红葱烧猪尾 / 福朵烧鳝片 / 鱼腩烧豆腐 / 浓汁烧牛肚
- 43 炆烧猪腰 / 蒜香烧大肠 / 红烧叉烧腐竹 / 真味烧牛腩 / 红烧火腿
- 44 生炒鸭丁 / 香烤火腿肠 / 孜然烤肉 / 红烧槟榔芋 / 酒香烧香肠
- 45 冬瓜烧鸡块 / 玉角烧红烧肉 / 香菜烧鱼皮 / 冬菇烧菱角 / 腐竹烧花腩
- 46 红烧鱼肉卷 / 香菇焖鸡块 / 红烧日本豆腐 / 红烧羊肉 / 豆酱烧雁鹅

蒸、煮类

- 48 蒜子煮水鱼 / 西关艇仔粥 / 皮蛋瘦肉粥 / 鱼头煮豆腐 / 腊味煮香芋
- 49 状元及第粥 / 萝卜丝煮鲫鱼 / 丝瓜粉肠粥 / 煲仔牛肉粥 / 冬瓜煮排骨
- 50 皮蛋煮黄鳝 / 柴鱼花生粥 / 水瓜煮泥鳅 / 水瓜鱼云粥 / 牛油煮鲜虾
- 51 节瓜煮土鸡 / 煲仔菜干猪骨粥 / 黄瓜煮猪肝 / 泡椒煮鱼腩 / 香芋田螺粥
- 52 白果猪肚粥 / 番茄煮黄豆 / 潮州鱼蛋粉 / 萝卜煮肉丸 / 烧鹅靛濠粉
- 53 金菇煮肥牛 / 广东云吞面 / 双菇鹌鹑蛋 / 榨菜肉松粉 / 鱼丸煮咸鸡
- 54 水瓜煮咸蛋 / 香干卤牛肚 / 柱侯猪耳面 / 煲仔猪肠粉 / 高汤什菇
- 55 萝卜焖牛杂 / 酸菜卤肉 / 香麻净云吞 / 椒酒煮元宝 / 百合牛杂粉
- 56 家常大杂烩 / 小棠菜煮双丸 / 软滑猪肠面 / 时菜牛腩粉 / 火腩沙河粉
- 57 青红煮土豆 / 葱花牛肉面 / 苦瓜煮黄豆 / 爽口牛丸面 / 马蹄煮猪肚
- 58 鲜淮山煮鱼球 / 鲜菇煮土鸡 / 冬菜鱼片粉 / 胡萝卜煮鸡脆骨 / 水煮牛肉丸
- 59 口味龙虾仔 / 咖喱土豆鱼丸 / 花蚬煮银丝 / 水煮萝卜糕 / 玉珠金南
- 60 泰汁芋头糕 / 茄子煮花甲 / XO 酱萝卜糕 / 香菇滑蛋饭 / 水煮百花丸

- 61 稻香小笼包 / 粉蒸肉饭 / 上汤水饺 / 豉汁鸡饭 / 津白灌汤饺
- 62 香芹虾米饺 / 杂粮饭 / 鲜虾马蹄饺 / 上汤百花饺 / 毛豆玉米饭
- 63 刀绞萝卜饺 / 素三蒸 / 米汤咸水角 / 西湖醋鱼 / 腐乳牛百叶
- 64 白灼菜心 / 味菜煮猪肚 / 咸骨大芥菜 / 川辣黄瓜 / 花生焖凤爪
- 65 醋溜土豆丝 / 沙拉豆腐 / 韭菜猪红汤 / 黄瓜木耳 / 牛三星
- 66 羊杂汤 / 香干西芹 / 鲜笋焖火腩 / 柠檬藕片 / 水煮腐皮卷
- 67 柱侯金钱肚 / 木耳莴笋鸡丝 / 上汤白菜 / 陈皮焖猪手 / 杂锦海鲜煲
- 68 和味猪杂汤 / 顺德鲮鱼球 / 番茄猪肝饭 / 金钩汤圆王 / 酸豆角肉末饭
- 69 泰汁焖凤爪 / 黄瓜叉烧饭 / 苦瓜黄豆煮排骨 / 西芹鲮鱼饭 / 姜醋猪脚蛋
- 70 香甜菠萝饭 / 五圆冰莲 / 海带花生瘦肉汤 / 枯露小汤圆 / 清新南瓜羹
- 71 椰奶鲜桂圆 / 洋葱牛肉汤 / 蜜汁仙桃 / 青菜香菇鸡蛋汤 / 糖水雪梨
- 72 酸菜鱼头豆腐汤 / 西米火龙果 / 苦瓜排骨汤 / 板栗瘦肉汤 / 金瓜四宝盅
- 73 南瓜煮绿豆 / 櫻圆鹌鹑蛋汤 / 中华凉面 / 莴笋鱼丝 / 海带胡萝卜大骨汤
- 74 迷你鱼头火锅 / 法式土豆汤 / 浓汤淮山鲈鱼 / 奶汤玉米 / 奶油口蘑浓汤
- 75 麦片饭 / 花生糯米饭 / 红豆饭 / 黑豆饭 / 番薯饭
- 76 淮山马蹄饭 / 芋头饭 / 鲜菇饭 / 南瓜饭 / 栗香饭
- 77 花香饭 / 茶香饭 / 黄豆芽牛肉饭 / 金银饭 / 腊肉煲仔饭
- 78 果脯芋头饭 / 芡实薏米饭 / 红牛菌煮鱼丸 / 番茄煮瓜球 / 芥菜煮鱼腩
- 79 剁椒蒸田鸡 / 腊味萝卜糕 / 腐竹牛肉球 / 豉汁蒸排骨 / 五香芋头糕
- 80 碎米蒸茄瓜 / 红糖蒸年糕 / 清蒸白玉 / 金菇蒸鱼块 / 姜葱牛柏叶
- 81 四宝豆腐 / 黄金枸杞糕 / 百合吊筒子 / 菊花马蹄糕 / 瑶柱灌汤饺

- 82 枸杞蒸猪肝/心形橙汁糕/金银蒜蒸丝瓜/豆沙糯米鼠/弯梳鲜虾饺
- 83 核桃马拉糕/豉油蒸牛肉/鲜虾菠菜饺/菠萝雪梅娘/冬菇蒸滑鸡
- 84 三丝蒸大鳝/海皇萝卜饺/碧绿白菜饺/金瓜蒸花腩/七彩贡菜饺
- 85 瑶柱蒸节瓜脯/翠绿带子饺/玉米清香饺/鲜虾烧卖皇/荷香蒸腊肉
- 86 青豆牛肉烧卖/烧鸭菠萝饺/紫苏蒸鱼嘴/广州蟹籽烧卖/市桥白卖
- 87 五香芋头饼/豉汁蒸花甲/香芋烧卖/甘香糯米卷/咸鱼蒸米豆腐
- 88 特色麻蓉包/红乳火腩卷/清蒸狮子头/清蒸鸡中翅/馒头
- 89 火腿蒸土豆/广东生肉包/莲蓉包/流汁金沙包/冬菜蒸花腩
- 90 蚝皇叉烧包/奶皇包/蒸鲈鱼/蟹籽小笼包/三宝芙蓉蛋
- 91 箭猪包/七彩水晶包/五圆蒸南瓜/蒸酿金钱瓜/潮州粉果
- 92 酥皮忌廉包/鸡油马拉糕/香滑南瓜糕/多宝青口/甘笋靚馒头
- 93 钵仔萝卜糕/玉树蒸鱿鱼卷/咖喱鲜鱿/清蒸鲈柳/莲蓬扣肉
- 94 粉丝蒸大虾/健康素菜包/发财就手/月影明珠/金粟叉烧肠
- 95 豉汁蒸鱼片/韭黄鲜虾肠/蒸蓝花蛋/榨菜蒸鱼头/莲花肉饼
- 96 烧汁蒸猪肚/清蒸尖鱼/金菇腐皮卷/蒜蓉豆豉蒸丝瓜/和味靚竹肠
- 97 珍珠丸子/鲜虾荷叶饭/豉汁蒸掌翼/佛手白菜/香辣牛心顶
- 98 泰汁蒸鸭舌/鸡汁萝卜/咖喱牛蹄筋/牛肉苦瓜环/百花酿苦瓜
- 99 沙爹金钱肚/鱼蓉莲藕柱/荷香陈皮骨/千张卷三丝/胡椒肥牛卷
- 100 菇香鸡中宝/沙滩鲫鱼/原味玉米糕/凤凰百花球/剁椒鱼腩
- 101 猪肉节瓜环/香芋糯米卷/清蒸南瓜/黑椒牛仔骨/水晶蛋挞
- 102 开胃茄子/香芋西米盏/淮山叉烧扎/荷叶蒸子排/凤凰烧鸭扎

- 103 青豆牛肉球/蚝皇鸡爪/锦绣糯米鸡/港式紫菜卷/四宝滑鸡扎
- 104 蕉叶糯米糍/擂沙汤圆/三色蒸蛋/清蒸鲈鱼/蛋黄蒸丝瓜
- 105 奶香大枣饭/南瓜莲子蒸饭/粉蒸排骨饭/蜜汁八宝饭/糯香百合蒸乌鸡

炖、煲类

- 107 白玉炖田鸡/淮杞炖乌鸡/参杞炖神鞭/豆果炖鹌鹑/土豆炖牛肉
- 108 冬瓜炖水鸭/粉葛炖大骨/香芋炖肉丸/鱼丸炖肾球/豆泡炖田鸡
- 109 大骨炖萝卜/珍珠炖猪尾/酸菜炖大肠/天麻炖骨髓/墨鱼炖小肚
- 110 苦瓜炖花蚧/田七枸杞炖猪手/红枣肉丸炖猪肺/杏仁炖鸭块/萝芪炖牛肉
- 111 茶菇炖脊骨/党参炖生肠/黄芪炖鱼头/玉米炖大骨/章鱼炖大骨
- 112 黄松炖双肉/天麻炖猪脑/天冬炖牛筋/白果炖猪肚/萝卜炖牛腩
- 113 淮杞炖鱼腩/党参炖三鲜/清炖猪三宝/人参炖乌鸡/当归炖鸡腿
- 114 雪梨炖瘦肉/五圆炖鹌鹑蛋/清炖鲑鱼/人参炖鸡爪/木瓜炖银耳
- 115 眉豆炖鸡翅/苦瓜炖猪手/田七炖肚肺/田七枸杞炖羊肉/香菇炖乳鸽
- 116 莲藕炖排骨/水蛇炖脊骨/鹌鹑炖蛇碌/南瓜炖红枣/奶白萝卜炖鲫鱼汤
- 117 红枣煲老鸡/白玉煲排骨/大骨玉米汤/黄豆煲猪手/番茄木耳鸡蛋汤
- 118 腐竹鱼头煲/玉米棒煲大骨/虾仁萝卜丝汤/酸菜猪肚煲/五圆煲土鸡
- 119 冬瓜猪骨汤/党参红枣鸡爪煲/虾仁豆腐青菜羹/苦瓜黄豆梅肉煲/党参煲田鸡
- 120 电饭锅白粥/土豆牛腩煲/萝卜猪肚煲/青菜鱼片粥/莲子百合煲瘦肉
- 121 红豆煲排骨/火腿冬瓜粥/海带花生猪手煲/芥菜鱼丸煲/茶菇煲猪舌
- 122 果味香米粥/莲子红枣粥/老姜煲鸭/淮杞煲乌鸡/鸡腿菇煲生鱼

123 淮山肚肺煲 / 香芋腊肉煲 / 粉葛排骨煲 / 苦瓜乳鸽煲 / 雪梨鸡翅煲

124 老南瓜煲鱼腩 / 佛手瓜煲鸡爪 / 红豆鸡肾煲 / 水瓜煲花腩 / 金钱草百叶汤

125 凉薯瘦肉煲 / 元宝煲 / 木瓜大骨煲 / 节瓜煲猪腰 / 鲫鱼萝卜煲

烩、烘、酿类

127 响铃烩三鲜 / 白玉烩鱼尾 / 榨菜牛肉饭 / 田螺烩水瓜 / 金沙烩粉丝

128 虾仁鸡丁烩饭 / 大烩三丝 / 虾仁烩玉子 / 酸菜烩米豆腐 / 栗子鸡饭

129 红枣烩生肠 / 白果烩番茄 / 腊八豆翡翠饭 / 什果大烩 / 皮蛋烩鱼腩

130 木瓜烩肉丸 / 凉粉烩鱼肉 / 开洋烩银丝 / 玉豆烩凤虾 / 枸杞烩羊肉

131 金菇烩百叶 / 蚬柳烩冬瓜 / 三色烩锅巴 / 咸蛋牛肉烩蚬 / 花腩烩白菜

132 真味大杂烩 / 奶汁烩紫茄 / 芡实烩香芋 / 火腩烩苦瓜 / 黄金烩玉肚

133 芙蓉烩南瓜 / 金钩烩青瓜 / 鱼籽烩豆腐 / 银丝烩红虾 / 三元烩田鸡

134 黄豆烩牛心顶 / 滑菇烩双丁 / 猪脑烩豆腐 / 鱼丸烩珍珠 / 白果烩双笋

135 三色烩黄鳝 / 火腿烩节瓜 / 韭菜烩猪红 / 腐竹烩鱼头 / 滑菇烩鱼肉

136 芙蓉烩花蚬 / 浮皮烩木瓜 / 火腩烩海参 / 芙蓉烩花甲 / 腊肉烩香芋

137 鲛鱼烩芥菜 / 酸辣烩土鱿卷 / 烩水果 / 番茄牛肉烩饭 / 素四宝烩饭

138 海鲜烩饭 / 千层蛋黄酥 / 叉烧酥角 / 栗子酥 / 飘香榴莲酥

139 冬瓜蓉烧饼 / 香脆腰果酥 / 芝麻酥 / 香脆蝴蝶酥 / 岭南鳗鱼酥

140 芝士鲜虾筒 / 奶皇酥 / 香脆莲蓉酥 / 合桃酥 / 松子香芋挞

141 酥化鸡蛋挞 / 西米挞 / 鲍汁菇菌挞 / 海鲜奇妙挞 / 芝士番薯挞

142 松化菠萝挞 / 沙湾姜奶挞 / 可可蛋挞 / 岭南酥角 / 七彩皮蛋酥

143 莲蓉红菱酥 / 象形蜜枣酥 / 花生酥 / 白菱酥 / 银丝肉松包

144 雪山绿茶包 / 酥皮菠萝包 / 酥皮萝卜糕 / 酥脆腐皮卷 / 杏仁酥皮包

145 椰浆卜乎包 / 法式肠仔包 / 叉烧烘烙饼 / 瑞士蛋卷 / 绿茶蛋卷

146 什锦蛋糕 / 迷你棋子饼 / 碎花蛋糕 / 雪山飞狐 / 可可蛋卷

147 芝士焗番薯 / 芝士糯米饭 / 蜜汁焗餐包 / 乳香鸡仔饼 / 松化甘露酥

148 南瓜软饼 / 百花酿青口 / 金钩酿苦瓜 / 明珠酿白玉 / 玉子酿黄瓜

149 百花酿冬菇 / 风味酿扇贝 / 虾胶酿白菜 / 香酿米豆腐 / 村姑酿豆腐

150 烧汁酿鲍菇 / 蓝花酿百合 / 香酿罗氏虾 / 百花酿蚬 / 鲍汁酿鸡腿菇

151 枸杞酿木耳 / 酿荷叶肉 / 明汁酿鱼夹 / 淮山酿露笋 / 咸蛋酿淮山

152 香酥酿鹌鹑 / 杏仁酿鱼头 / 碎花酿猪脑 / 牛肉酿白籽 / 鸡米酿双蛋

153 香汁酿大螺 / 鱼胶酿火龙果 / 鹿茸酿花甲 / 奶香酿芒果 / 三仙酿上海青

154 奶汁酿土魷 / 柠汁煎酿火腿 / 脆皮炸酿茄盒 / 黄豆酿节瓜 / 炸酿莲藕夹

155 鱼馅酿腐皮 / 凤眼白玉 / 三色酿大芥菜 / 煎酿双色椒 / 多宝酿金鲷

156 蒸酿老南瓜 / 丰收硕果 / 香炸酿面包 / 白云新奇士 / 蒸酿柴把鱼

157 咸蛋酿浮皮 / 雪花酿鸡腿 / 珍珠酿胡萝卜 / 吉列酿腐卷 / 百花酿香菇

煎、炸、扣类

159 香煎萝卜糕 / 茄汁猪扒 / 椰汁煎年糕 / 菜脯蛋饼 / 芋头糕

160 黄金糕 / 香煎香蕉饼 / 红豆糕 / 串煎三宝 / 香煎马蹄糕

161 清香玉米糕 / 黑椒猪肝 / 三色蟹柳饼 / 泰汁茄夹 / 大葱香肠

162 腐皮玉米饼 / 德泉虾烙 / 顺德豆角饼 / 明治火腿 / 煎酿黄瓜环

- 163 香麻韭菜饼 / 水晶虾饼 / 香煎玉米饼 / 煎酿豆腐 / 香煎芋丝糕
- 164 煎蛋饺 / 豆沙窝饼 / 金黄土豆泥 / 凤凰煎窝饼 / 香煎南瓜饼
- 165 多宝银丝 / 家乡煎虾饼 / 小煎香芋丝 / 客家番薯饼 / 面包煎鱼球
- 166 海南椰香饼 / 烧鸭芋丝饼 / 香葱藕饼 / 香煎鸭方 / 火腿韭菜饼
- 167 双蛋鱼籽 / 绿茶薄餐 / 冬瓜牛肉饼 / 月煎火腿肠 / 什菜饼
- 168 煎酿冬菇 / 心思鱼饼 / 火腿明珠 / 鱼香小麦饼 / 黑椒豆腐卷
- 169 香煎腐皮卷 / 橙汁煎番薯 / 三色拉皮卷 / 土豆煎咸肉 / 黄金碧绿卷
- 170 芝士煎大虾 / 美味菜脯角 / XO 酱煎肠粉 / 中式煎牛扒 / 明珠南瓜
- 171 香煎虾米肠 / 煎萝卜烙 / 鲜虾煎粉果 / 玉枕白菜 / 腊味糯米包
- 172 煎紫菜卷 / 煎玉米饼 / 鱼米之香 / 煎酿三宝 / 胡椒鲛鱼饼
- 173 煎新奇士 / 腊味鱼蓉角 / 糯米煎红枣 / 莲蓉煎软饼 / 生煎菜肉包
- 174 蛋煎墨鱼角 / 眉豆饼 / 绿茶莲蓉饼 / 凤凰糯米鸡 / 紫菜牛肉卷
- 175 清香百合糕 / 生煎网饺 / 牛肉玉米饼 / 鲜虾甘笋饼 / 晶莹韭菜饼
- 176 香葱千层饼 / 芋丝墨鱼卷 / 玉米腊肠卷 / 红沙脆锅饼 / 苦瓜煎蛋
- 177 四季豆牛柳 / 脆皮咖喱角 / 脆炸火龙果 / 百花生竹角 / 炸金丝骨
- 178 玫瑰豆沙角 / 吉列香芋球 / 香炸卤肉 / 金钩咸水角 / 脆皮生蚝
- 179 脆皮鱼蓉角 / 可可汤圆 / 香蒜无黄蛋 / 金沙汤圆 / 彩炸里脊
- 180 香麻猪肝 / 脆皮炸粉角 / 香炸响铃 / 沙律明虾角 / 味极鸡翅
- 181 炸酿大肠 / 荔浦炸芋角 / 苦瓜汤圆 / 蒜茸炸虾饺 / 炸小龙虾
- 182 百花酒罐酥 / 香葱藕 / 千层蟹柳酥 / 香脆锅巴 / 牡丹酥
- 183 鲍鱼酥 / 手撕牛肉 / 松软牛利酥 / 鸡蛋炸荔枝 / 玉兰酥
- 184 芝士肉丸 / 翠绿苹果酥 / 荷花酥 / 吉列香蕉 / 金丝鹌鹑蛋
- 185 甘香西芹酥 / 面包炸火腿 / 果王木瓜酥 / 西芹炸春卷 / 吉列花枝
- 186 黄金腊肠卷 / 脆皮冬瓜 / 香炸腐皮卷 / 脆炸鳝鱼片 / 鲜虾腐皮卷
- 187 菊花春卷 / 银丝糯米卷 / 香炸火腿肠 / 菊花网纹卷 / 吉列大虾
- 188 吉列海鲜卷 / 炸鸡腿 / 吉列杂菜卷 / 脆皮银芽卷 / 松仁土豆
- 189 面包田鸡 / 脆皮红豆卷 / 美极鱿鱼筒 / 香葱炸花卷 / 香脆金钱蛋
- 190 香甜雪花球 / 松仁鱼片 / 脆皮四宝豆腐 / 香麻榴莲球 / 百花龙须球
- 191 象形雪梨果 / 脆皮皮蛋 / 南乳咸煎饼 / 炸莲藕丸 / 芝士番薯饼
- 192 腰果番薯枣 / 香麻炸鱼条 / 苦瓜金沙枣 / 象形刺猬包 / 鱼香豆腐
- 193 脆皮萝卜糕 / 百花脆皮筒 / 千丝葫芦仔 / 岭南万寿果 / 鹊巢鹌鹑蛋
- 194 网纹凉粉条 / 玫瑰金元宝 / 冰花蛋散 / 脆皮香芹饼 / 象形莲蓉糕
- 195 火腿葱花卷 / 凤凰西多士 / 象形南瓜糕 / 象形苹果球 / 冰花甜麦圈
- 196 香脆炸油条 / 椰丝南瓜球 / 脆皮凉粉卷 / 广东咸水角 / 红莲小蜜蜂
- 197 脆皮糯米鸡 / 脆皮麻蓉枣 / 冰花炸蛋球 / 芋丝炸春卷 / 芝麻笑口枣
- 198 松脆葱油饼 / 虾米萝卜酥 / 特色西芹酥 / 菠萝排骨 / 可乐鸡翅
- 199 奶香馒头片 / 香菜皮蛋羹 / 口味扣土鸡 / 蜜汁扣南瓜 / 萝卜扣羊腩
- 200 五味扣牛肉 / 金钩扣鸳鸯萝卜 / 火腩扣白玉 / 鸡爪扣鱼腩 / 梅菜扣酥肉
- 201 骨汁扣冬菇 / 牛油扣脆腐 / 菜干扣紫茄 / 蓬莱仙境 / 白玉扣莲仁
- 202 鸡油扣黄花 / 火腩扣猪心 / 冬菜扣猪肺 / 多宝扣土豆 / 蛇仁扣鲍菇
- 203 红扣鲑鱼球 / 玉粒扣鸡脯 / 腊肉扣血丸 / 玉肠扣木瓜 / 鸡蓉扣竹笋
- 204 红扣牛筋 / 香汁扣牛扒 / 香干虎皮肉 / 冬菜扣白切鸡 / 鲍汁扣猴头菇

205 玉扣罗汉斋 / 腊肉扣香干 / 香扣酿浮皮 / 四宝扣莲藕 / 香扣三丝

206 红扣水鱼 / 米粉扣花腩 / 贡菜扣双蛋 / 香肠扣荔芋 / 冬菜扣酥鱼

207 蚝豉扣豆腐 / 金钩扣双白 / 银丝扣土豆饼 / 蜜枣扣叉烧 / 玉树扣蛋卷

208 金银蒜扣土鱿 / 炸扣面粉肉 / 鱼胶扣青口 / 湘水黄金肉 / 蚝皇扣鸡翅

卤、拌、腌类

210 卤水猪肝 / 卤水鸡爪 / 卤水鸭翅 / 卤水蛋 / 卤水牛肉

211 卤水鸡胗 / 卤水猪脚 / 卤水鸭红 / 卤水香菇 / 卤水豆腐泡

212 卤水豆干 / 卤水莲藕 / 卤水萝卜 / 泡卷心菜 / 泡青红椒

213 四川泡菜 / 广东泡菜 / 红椒泡木耳 / 酸辣萝卜片 / 泡花生米

214 香辣莴笋 / 胡萝卜芥蓝 / 辣泡豆角 / 芹菜胡萝卜木耳 / 糖醋大蒜

215 泡椒苹果 / 酱黄瓜 / 香麻伴海蜇 / 奇异汁红豆蜜瓜爽 / 蒜泥拌白肉

216 海带绿豆椰奶果 / 大拌老虎菜 / 红油牛百叶 / 木瓜西汁红豆爽 / 开洋拌青豆

217 口味手撕鸡 / 香芒冰豆露 / 鸡丝神仙豆腐 / 海米炆魔芋丝 / 杂果豆豆爽

218 红葱拌螺肉 / 蜜柚珍珠捞 / 酸甜嫩藕片 / 脆豆珍珠果捞 / 香麻白切鸡

219 三彩芽白丝 / 杂果椰奶珍珠捞 / 蒜泥猪舌条 / 香麻沙丁鱼 / 椰奶珍珠雪糕捞

220 玻璃冬瓜片 / 脆云凤爪 / 香芒木瓜雪糕 / 炆拌海白菜 / 怪味青豆

221 凉拌什锦丝 / 姜汁拌虾仁 / 西芹木耳拌肉丝 / 苦瓜拌火腿肠 / 海米莴笋丝

222 香麻手撕鸭 / 三色土豆丝 / 香菜拌卤牛肉 / 红油牛心顶 / 青椒土豆丝

223 开胃凉粉 / 莴笋拌千张 / 大豆芽拌香肠 / 黄豆拌螺肉 / 皮蛋拌豆腐

224 红油卤猪耳 / 姜汁萝卜卷 / 凉拌海带丝 / 酸辣凉菜 / 香菜拌萝卜

225 木耳拌莲藕 / 姜汁拌嫩藕尖 / 大葱拌肚丝 / 蒜香黄瓜 / 口味拌皮蛋

226 番茄拌黄瓜 / 枸杞橙香玉 / 香拌黄瓜 / 开胃拌皮蛋 / 拌红白豆腐

227 雷打嫩黄瓜 / 姜汁土鱿丝 / 清香日本豆腐 / 口味火焙鱼 / 金钩拌苦瓜

228 韭菜拌鹅肠 / 凉拌芦荟 / 韭菜拌姬菇 / 咸蛋拌粉丝 / 贡菜拌番茄

229 红油拌子姜 / 螺肉拌米豆腐 / 腊香饭团 / 田园沙拉 / 西芹百合

230 香芒杨汁雪蛤 / 木瓜奇异雪蛤 / 鲜果汁玉米雪蛤 / 蜜桃奇异果雪蛤 / 香蕉西米雪蛤

231 木瓜冰皮卷 / 木瓜西米露 / 香芒西米露 / 奇异果西米露 / 香蕉西米露

232 椰汁黑米西米爽 / 马来渣渣果 / 么么渣渣 / 泰式栗子凉粉 / 玉米汁雪蛤凉粉

233 脆皮木瓜凉粉 / 香芒雪糕凉粉 / 意大利凉粉 / 木瓜汁西米凉粉 / 五豆瘦身凉粉

冲、泡、调、榨类

235 卡布奇诺咖啡 / 可可卡布奇诺 / 杏仁卡布奇诺 / 意大利果仁咖啡 / 巧克力咖啡

236 摩卡巧克力咖啡 / 巧克力摩卡咖啡 / 法式牛奶咖啡 / 玛其雅朵 / 罗曼斯咖啡

237 贝利斯咖啡 / 坚果咖啡 / 卡露尔咖啡 / 绿茶末咖啡 / 贵族咖啡

238 贵妇人咖啡 / 爱尔兰咖啡 / 维也纳咖啡 / 波尔卡娜圣代 / 罗马香草咖啡

239 咖啡圣代 / 冰激凌牛奶咖啡 / 香草奶油咖啡 / 曼特宁冰咖啡 / 黑眉

240 冷空气咖啡 / 果糖苏打冰咖啡 / 法兰西斯咖啡 / 墨西哥粉红咖啡 / 香橙冰咖啡

241 椰香冰咖啡 / 亚历山大咖啡 / 鲜果咖啡 / 夏威夷水果冰咖啡 / 伯爵奶茶

242 皇家奶茶 / 杏仁奶茶 / 草莓奶茶 / 蓝莓奶茶 / 椰香奶茶

243 肉桂奶茶 / 紫罗兰奶茶 / 法式茉莉奶茶 / 奥斯丁玫瑰奶茶 / 帝国薄荷茶

244 荷叶茶 / 群花养胃茶 / 出水瘦腿茶 / 罗汉果苦丁茶 / 椰汁红茶

245 舒缓恢复茶 / 清香理气茶 / 山楂化积茶 / 蒲公英酸甜茶 / 安神菩提茶

246 乌龙养心茶 / 锁阳通畅茶 / 西洋参百合茶 / 柠檬马鞭茶 / 菊花祛毒茶

247 丁香红茶 / 清肝除热茶 / 山楂瘦身茶 / 枸杞亮眼茶 / 肉桂暖身茶 / 芳香轻身茶

248 生姜活血茶 / 清热解毒茶 / 调味金银花茶 / 芦荟排毒茶 / 迷迭香清减茶 / 消暑乌梅茶

249 葡萄美酒茶 / 乌梅姜茶 / 粉红莲花茶 / 健康麦芽茶 / 荷叶酸甜茶 / 红花活血茶

250 胖大海菊花茶 / 桑菊止咳茶 / 玫瑰康体茶 / 醒神减压茶 / 窈窕双花茶 / 苹果玫瑰茶

251 粉色玫瑰茶 / 洋甘菊花 / 山楂陈皮茶 / 素馨花茶 / 迷迭香茶 / 槟榔纤体茶

252 西洋参竹叶茶 / 西瓜红茶 / 玫瑰茄茶 / 经典菊普茶 / 苹果红茶 / 桂花蜜茶

253 青春乌发茶 / 怡情西瓜茶 / 秘方抗痘茶 / 茉莉丁香茶 / 西洋参滋润茶 / 活血美颜茶

254 黄芪调养茶 / 养颜长寿茶 / 清爽美发茶 / 消暑代谢茶 / 明目下火茶 / 护眼神茶

255 白菊清喉茶 / 萝卜姜汁茶 / 薰衣草乌龙茶 / 玫香薄荷茶 / 花香美颜茶 / 勿忘我奶茶

256 加酒红茶 / 桂花乌龙茶 / 桂香桑椹茶 / 绿蔷薇 / 忧郁的月亮 / 紫水晶

257 樱桃得其利 / 渐入佳境 / 蓝色夏威夷 / 墨西哥日出 / 纱莉教堂 / 莱茵河恋曲

258 歌梦剧院 / 翡翠岛 / 梦幻影院 / 少女的祈祷 / 椰林魅影 / 百慕达芳香

259 杏桃得其利 / 情深玛格丽特 / 香蕉得其利 / 椰林飘香 / 草莓得其利 / 咖啡亚历山大

260 弗林明戈 / 芒果得其利 / 紫罗兰之恋 / 百慕达玫瑰 / 蓝色天际 / 自由古巴

261 蓝魔怪 / 柠檬香瓜汁 / 菠萝岛风光 / 情迷夏湾娜 / 俄罗斯雪屋 / 巴比伦海岸

262 天堂鸟 / 龙舌兰夏湾娜 / 热情夏日 / 春风得意 / 秋之韵 / 秋叶

263 红色情深 / 秋意绵绵 / 黄金海岸 / 椰风奇奇 / 加州风情 / 热带风情

264 奇异之旅 / 南国飘香 / 龙旋风 / 情意绵绵 / 醇真浓情 / 菠萝岛

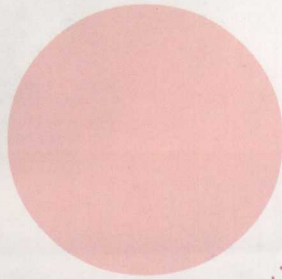
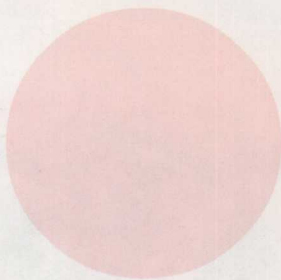
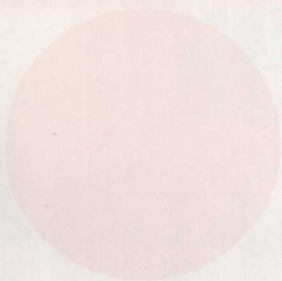
265 果香可乐 / 甜言蜜语 / 两情相悦 / 金色旋律 / 香蜜蜂 / 香雪

266 红粉佳人 / 春之圆梦 / 白雪公主 / 蜜桃情人 / 夏之夜梦 / 冬之雪

267 月华倒影 / 秋天的童话 / 雪中情 / 紫色诱惑 / 浓情甜蜜蜜 / 浓情蜜意

268 香橙苏打冰激凌 / 南国风情 / 绿色夏日 / 金色岁月 / 神秘之旅 / 奇异汁

269 西西汁 / 南瓜汁 / 梨藕汁 / 胡萝卜汁 / 苹果泥 / 白萝卜拌牛奶



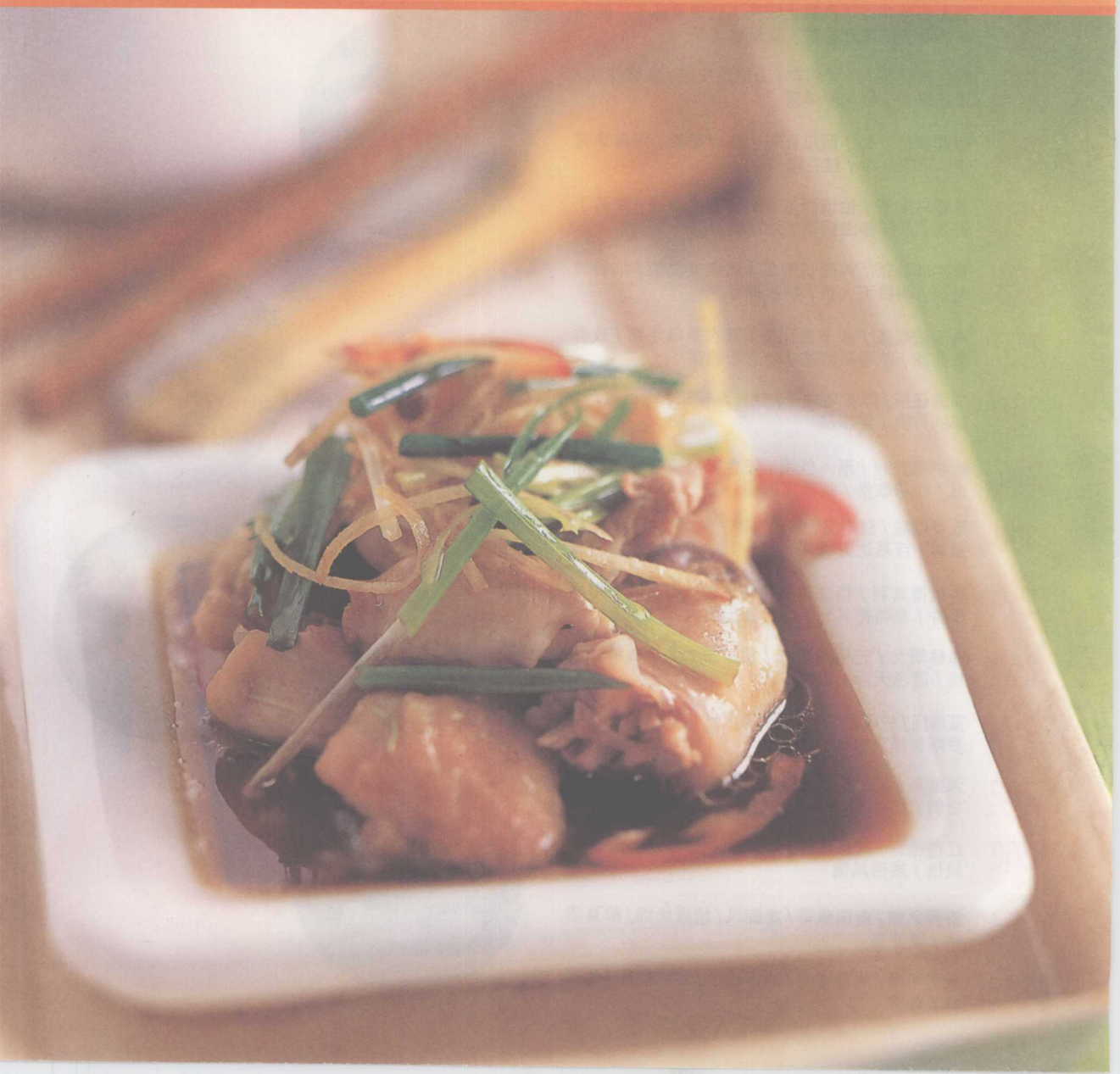
2012

C H A O

S H A O

L E I

炒、烧类



材料：鸡腿菇100克，咸猪肉100克，姜10克，葱10克，花生油30克，盐5克，味精1克，白糖5克，蚝油10克，生抽王10克，湿生粉适量，麻油5克。

制作过程

1. 鸡腿菇切片，咸猪肉用水洗一遍，切厚片。姜切片、葱切长段。
2. 烧锅下油，放入鸡腿菇，加盐炒熟至香浓，倒出待用。
3. 锅内加油少许，下姜片、咸猪肉煸炒至干香时，调入味精、白糖、放入鸡腿菇、葱段、翻炒数次，用湿生粉勾芡，淋入麻油即成。

操作要点：腌咸猪肉的方法是：先把五花肉洗干净、煮熟、捞起、趁热抹上盐、腌3小时后可用。



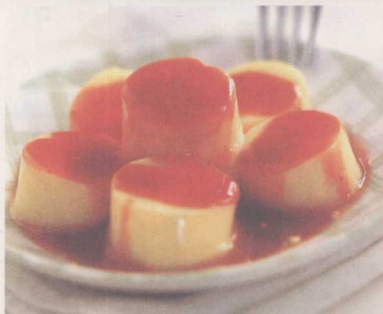
鸡腿菇咸肉

材料：玉子豆腐1包，砂糖1匙，白醋少许，番茄沙司适量。

制作过程

1. 玉子豆腐切块，摆入碟中，放入微波炉用中火叮3分钟。
2. 把砂糖、白醋、番茄沙司调匀，淋在豆腐上即可。

操作要点：一定要放少量醋，清香开胃。



鱼香豆腐

材料：西蓝花150克，鲜鱿鱼100克，姜，胡萝卜少许，花生油20克，盐10克，味精8克，白糖2克，湿生粉少许，麻油少量。

制作过程

1. 西蓝花切小粒，姜切片，胡萝卜切片，鱿鱼切薄片，用少许生粉拌匀待用。
2. 先用锅烧开水，下入鱿鱼片飞水倒出，再放入西蓝花炒至断生待用。
3. 烧热锅下入花生油，放姜片、胡萝卜片、西蓝花、鱿鱼片、盐、味精、白糖同炒，用湿生粉打芡，淋入麻油翻炒几下出锅即成。

操作要点：西蓝花切成大小均等的小朵。



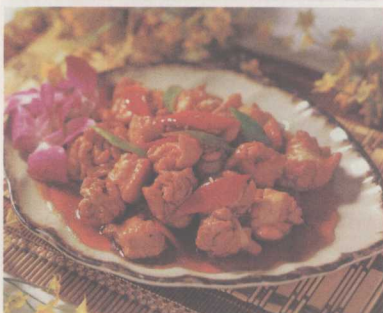
蓝花炒鱿鱼

材料：鸡翅中节200克，青，红辣椒各1只，姜1块，花生油20克，盐8克，味精8克，白糖3克，豆瓣酱20克，胡椒粉少许，湿生粉适量。

制作过程

1. 鸡翅中节去净骨，青、红辣椒切片，姜切粒，去骨的鸡翅用少许盐、味精腌约30分钟待用。
2. 烧锅下油，放入生姜、辣椒、鸡翅中节、豆瓣酱煸炒至八成熟。
3. 调入剩下的盐、味精、白糖炒至入味，用湿生粉勾芡，淋入麻油出锅入碟即成。

操作要点：如果没有豆瓣酱，可以放腌好的剁辣椒，也别有一番风味。



酱炒鸡翼球

材料：四季豆150克，干辣椒、花椒、姜丝各适量，花生油适量，盐1/2匙，鸡精1/2匙。

制作过程

1. 四季豆洗净，切段；干辣椒切丝。
2. 在微波炉适用碗中加入少许水，放入四季豆、少许油，高火叮4分钟，取出捞起四季豆。
3. 在烤盘中加入干辣椒、花椒、姜丝、花生油，高火叮1分钟，取出烤盘，放入四季豆、盐、鸡精拌匀，高火叮1分钟即可。

操作要点：四季豆辣些的较好，又脆又甜。



干煸四季豆

韭黄炒鱼丝



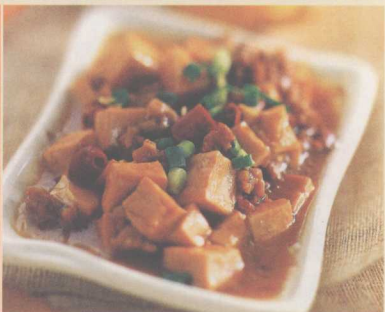
材料：鲢鱼肉100克，韭黄150克，红辣椒1只，蒜少许，姜1块，花生油200克（实耗油20克），盐8克，味精5克，白糖2克，湿生粉少许，胡椒粉少许，鸡蛋清1个，麻油适量。

制作过程

1. 鲜鲢鱼肉去皮切丝（用蛋白、生粉、盐、味精各少许腌好），韭黄切段。
2. 烧锅下油200克，烧至90度时入腌好的鱼肉，油泡至熟倒出。
3. 锅内留油，下蒜茸、韭黄、红辣椒丝、盐，炒至八成熟时加入鱼丝，调入味精、白糖、胡椒粉，用湿生粉打芡、炒匀，淋麻油出锅入碟。

操作要点：鱼肉切丝时要顺纹路，否则易碎。

麻婆豆腐



材料：豆腐2块，肉末50克，干辣椒，花椒少许，盐1/2匙，生抽1匙，色拉油适量，水半杯。

制作过程

1. 豆腐切小块。
2. 烤盘中加入色拉油、干辣椒、花椒，入微波炉高火叮1分钟。
3. 再加入肉末、盐、生抽、水，把肉末搅散，高火叮1分钟。
4. 最后放入豆腐，用中火叮3分钟即可。

操作要点：收汁要浓，不要放太多水。

紫包滑蛋



材料：生鸡蛋3个，紫包菜50克，花生油20克，盐8克。

制作过程

1. 紫包菜切成丝，冲洗干净，鸡蛋打散。
2. 烧锅下花生油，先炒紫包菜，放少许盐炒熟，出锅装碟。
3. 烧锅下油，放鸡蛋、盐同炒至滑嫩，放入紫包菜中间即可。

操作要点：包菜注意不能炒老了。

西芹炒肚条



材料：西芹150克，猪肚100克，胡萝卜、姜各少许，花生油20克，盐10克，味精8克，白糖2克，湿生粉、麻油各少许。

制作过程

1. 西芹去表皮切条，猪肚煮熟切条，胡萝卜切条，姜切片。
2. 烧锅放花生油，下入姜片、西芹、胡萝卜片、盐炒至入味。
3. 加入肚条、味精、白糖，用大火爆炒，再用湿生粉打芡，淋入麻油即成。

操作要点：西芹要去掉老茎，否则吃起来口感不佳。

番茄炒蛋



材料：番茄1个，鸡蛋2只，盐1/2匙，鸡精少许，色拉油适量。

制作过程

1. 番茄切丁，鸡蛋打散。
2. 往烤盘中加入适量色拉油，放入微波炉高火叮2分钟。
3. 取出烤盘，倒入鸡蛋，划散，烤盘的热量可以把鸡蛋烫熟。此时加入番茄、盐、鸡精，拌匀后以中火叮1分钟即可。

操作要点：盐和鸡精用少量清水兑开后再加入，这样入味更均匀。

材料：黄瓜150克，胡萝卜20克，美国装红腰豆1瓶，花生油20克，盐10克，味精8克，白糖2克，生粉少许。

制作过程

1. 黄瓜切丁，红腰豆倒出，胡萝卜切丁。
2. 烧锅下油，放黄瓜丁、胡萝卜丁、盐炒至断生。
3. 然后加入红豆、味精、白糖炒匀，用湿生粉勾芡翻炒数次，淋尾油出锅入碟。

操作要点：黄瓜和胡萝卜都要新鲜，这样红绿搭配才好看。



黄瓜炒红腰豆

材料：荷兰豆100克，姜丝适量，盐1/2匙，鸡精1/2匙，花生油适量。

制作过程

1. 把荷兰豆洗净，摘去头尾；在微波炉适用碗中加入少许水，放入荷兰豆，入微波炉高火叮4分钟，取出捞起荷兰豆。
2. 在烤盘中加入适量油、姜丝，高火叮1分钟；取出烤盘，放入荷兰豆、盐、鸡精拌匀，再此高火叮1分钟即可。

操作要点：放姜丝是必不可少的一道工序。



姜汁荷兰豆

材料：鲜鱿鱼50克，鳊鱼肉50克，香干30克，红辣椒1只，韭菜花10克，姜1块，花生油20克，盐10克，味精8克，蚝油5克，麻油5克，湿生粉适量，胡椒粉少许。

制作过程

1. 鲜鱿鱼、鳊鱼肉、香干、红辣椒、生姜全部切丝，韭菜花切段。
2. 烧锅下油，放入生姜丝、鲜鱿鱼、鳊鱼肉、香干、红辣椒丝、盐炒至入味。
3. 然后调入味精、蚝油，用大火爆炒，再用湿生粉勾芡，淋入麻油，翻炒几下出锅即成。

操作要点：所有原料切成大小一样的丝，成菜非常美观。



家庭小炒皇

材料：牛肉150克，盐1/2匙，孜然粉适量，生抽1匙，色拉油适量，牙签。

制作过程

1. 牛肉切片，加入盐、孜然粉、生抽、色拉油拌匀，腌10分钟。
2. 用牙签把肉片一片片串起来；烤盘中加入色拉油，把串好的牛肉放入烤盘中，放入微波炉中，用烧烤档烤4分钟即可。

操作要点：腌牛肉很关键，可根据自己的口味来变化。



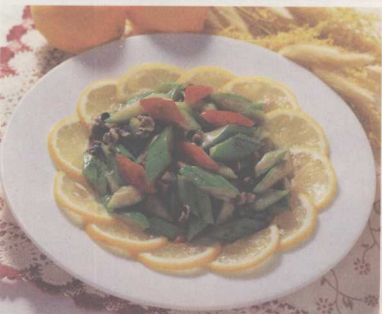
牙签牛肉

材料：水瓜150克，鲜田螺肉100克，红圆辣椒1只，生姜1块，花生油30克，盐10克，味精8克，胡椒粉少许，麻油5克，生粉适量。

制作过程

1. 水瓜去皮切小片，圆辣椒切小片，姜切片，田螺肉洗净抓干水分待用。
2. 烧锅下油，放姜片、水瓜、圆辣椒、盐炒至入味。
3. 再下田螺肉，调入味精、胡椒粉、用中火炒匀，然后用湿生粉打芡，淋入麻油出锅入碟。

操作要点：田螺肉反复洗净去沙。



水瓜炒螺肉

火腿炒茄瓜



材料：三文治火腿50克，茄子150克，青、红辣椒各1只，生姜1块，猪油30克，盐10克，味精8克，白糖2克，蚝油5克，生抽王5克，湿生粉适量。

制作过程

1. 火腿切片，茄子去皮切条，青、红辣椒切片，生姜切片。
2. 烧锅下猪油，放入生姜、青、红辣椒、盐、火腿片炒至入味断生时。
3. 再加入茄子、味精、蚝油、生抽王，用大火爆炒，然后用湿生粉打芡，淋入麻油，翻炒几下出锅入碟即成。

操作要点：多放油炒出来的茄子才好吃。

五彩金粟皇



材料：玉米粒150克，胡萝卜50克，青豆50克，冬菇50克，马蹄50克，花生油15克，盐8克，白糖3克，湿生粉适量。

制作过程

1. 胡萝卜切粒，马蹄切粒，冬菇切粒，青豆粒，玉米粒洗净。
2. 烧锅下花生油，放入胡萝卜粒、玉米粒、青豆粒、马蹄粒、冬菇粒、盐先炒至入味时。
3. 再调入味精、白糖，用中火炒香，加入湿生粉打芡，翻炒几下出锅入碟即成。

操作要点：用大火爆炒，味更香。

酸辣藕丁



材料：莲藕1小节，干辣椒少许，盐1/2匙，鸡精1/2匙，白醋1匙，色拉油适量。

制作过程

1. 莲藕、干辣椒切丁；在微波炉适用碗中加入适量开水，放入干辣椒和色拉油，高火叮3分钟。
2. 加入盐、鸡精、白醋，再以高火叮1分钟即可。

操作要点：干辣椒先叮一下，让它出油，辣味更香。

清炒三丁



材料：马蹄80克，西芹80克，鸡肉80克，花生20克，生姜1块，花生油500克(实耗油30克)，盐10克，味精8克，白糖3克，湿生粉少许。

制作过程

1. 马蹄、西芹、鸡肉都切丁，生姜切片，鸡肉丁用少许盐、味精、生粉先腌好。
2. 烧锅下花生油，放入花生米，炸至香脆，倒出待用，鸡肉用剩下的油泡至刚熟倒出。锅内留油，放入姜片、马蹄、西芹、盐炒至断生时。
3. 再加入泡好的鸡丁、味精、白糖，用中火炒匀，用湿生粉打芡，下花生米翻炒几下即成。

缤纷烤时蔬



材料：洋葱、土豆、黄瓜、胡萝卜、青辣椒、红辣椒、蒜头等蔬菜，按个人的喜好选取分量，盐1匙，花生油适量，烧烤汁适量。

制作过程

1. 把蔬菜切小块，用盐和花生油拌匀，待盐融化、被蔬菜吸收后，把蔬菜块串在烤架上，烤3分钟。
2. 取出刷上烧烤汁，再烤5分钟。

操作要点：如果喜欢吃焦一些的，可以适当延长时间。

材料：干鱿(豆腐皮)200克，胡萝卜100克，葱10克，花生油20克，盐10克，味精10克，白糖3克，蚝油10克，湿生粉适量。

制作过程

1. 干鱿切长条，胡萝卜去皮切粗条，葱切花，干鱿和胡萝卜条捆成捆待用。
2. 烧锅下油，放入干鱿捆、盐炒至香时。
3. 加入味精、白糖、蚝油炒匀，湿生粉打芡后用中火炒透即可。

操作要点：味精先用少许开水化开再放入。



蚝皇干鱿捆

材料：丝瓜150克，田鸡100克，生姜，葱各10克，胡萝卜20克，花生油30克，盐10克，味精10克，白糖5克，胡椒粉少许，湿生粉适量，麻油5克，绍酒5克。

制作过程

1. 丝瓜切大条，田鸡砍成块，生姜切片，葱切段，胡萝卜切花。
2. 烧锅下油，放入丝瓜、加入部分盐、味精、白糖炒熟，再用一部分湿生粉勾芡炒透，出锅摆入碟内。
3. 锅内放油，下入生姜片、葱段，田鸡块、胡萝卜花攪绍酒，调入剩下的盐、味精、白糖、胡椒粉炒至熟透，用剩下的湿生粉勾芡、淋麻油出锅倒到丝瓜上面即成。



碧波田鸡

材料：鸡腿1只，姜，葱适量，盐1/2匙，鸡精1/2匙，生抽1匙，色拉油适量。

制作过程

1. 鸡腿切块，姜、葱切丝；往微波炉专用碗中加入少许水、鸡块、姜丝、葱丝以及盐和鸡精，放入微波炉以高火叮10分钟。
2. 把鸡块捞起，淋上生抽和色拉油即可。

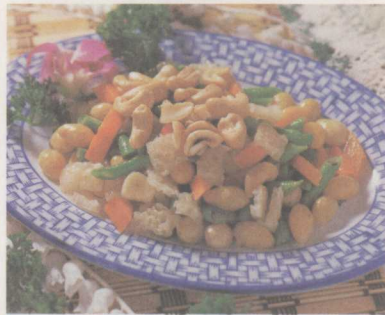


姜葱鸡

材料：浮皮200克，腰果10克，白果10克，胡萝卜10克，青豆角10克，生姜10克，花生油30克，盐10克，味精13克，白糖3克，湿生粉适量。

制作过程

1. 浮皮切丁，胡萝卜切丁，青豆角切小段，生姜切片。
2. 烧锅下油，放入姜片煸锅，再放浮皮丁、胡萝卜丁、青豆角小段、盐、白果同炒至熟。
3. 然后调入味精、白糖，翻炒数次，用湿生粉勾芡便可。



双仁浮皮

材料：鲜蚬肉150克，四季豆150克，胡萝卜10克，生姜10克，花生油30克，盐10克，味精12克，白糖3克，湿生粉适量，麻油5克，绍酒10克。

制作过程

1. 蚬肉洗净、抹干水分，四季豆切小段、胡萝卜切丁、生姜切片。
2. 烧锅下油，放入生姜片、四季豆、盐，煸炒入味至八成熟。
3. 四季豆炒至八成熟时，再下蚬肉、味精、白糖炒至入味，用湿生粉勾芡，翻炒几次，淋入麻油即可。

操作要点：四季豆切成小段时要大小均等。



蚬肉四季豆