

Family nutrition

名菜家做

1688

高
清
版

大号字体方便阅读

例

800道名菜+600个营养知识+288个专家提示

策划·编写 墨犀文圖書

- ☐ 全面系统、科学实用、经济实惠
- ☐ 烹饪技法、美味佳肴、健康营养
- ☐ 大号字体、图片清晰、方便阅读



Family nutrition

名菜家做 1688例

高清版

大号字体方便阅读

例

策划·编写 犀文圖書

图书在版编目 (CIP) 数据

名菜家做1688例 / 犀文图书编写. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5341-4426-4

I. ①名… II. ①犀… III. ①菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第026293号

书 名 名菜家做1688例
编 写 犀文圖書

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85170300-61702
E-mail: wq@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 广州汉鼎印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本 710 × 1000 1/16 印 张 16
字 数 200 000
版 次 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-4426-4 定 价 22.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 可随时向印刷厂调换)

责任编辑 刘 丹 赵新宇 李骁睿 责任印务 徐忠雷
责任校对 宋 东 王 群 王巧玲 责任美编 金 晖

P 前言 preface

中华传统饮食文化源远流长，不仅融色、香、味为一体，而且造型精美。时移世易，中华饮食文化不断加入创新元素，将营养、美味与健康调配得和谐统一。如今中华美食不仅花样繁多，而且操作简便，因此犀文图书隆重推出了这一套高清版家常营养食谱。整套书字体清晰、图文并茂，特别适合中老年人阅读。同时，作为一份感情的传递与责任的担当，科学、合理、健康的饮食不仅是对长辈们关爱的一种表现，也是“煮”角们对长辈、家人的一份心意。希望我们这个系列的菜谱能够帮助每一位“煮”角成为健康饮食的烹饪高手。

这套菜谱以家常菜为主导，包括《孕产期营养食谱1688例》、《婴幼儿营养食谱1688例》、《地方特色菜1688例》、《一学就会家常菜1688例》、《家庭营养甜品1688例》、《家庭健康药膳1688例》、《快手学厨艺1688例》、《妈咪私房菜1688例》、《家庭营养主食1688例》、《家庭营养点心1688例》、《家庭营养素菜1688例》、《家庭营养糖水1688例》、《名菜家做1688例》、《家庭营养粥1688例》、《家庭营养汤1688例》、《家庭营养荤菜1688例》、《四季营养餐1688例》、《女人生理调养食谱1688例》、《蒸炒炖煮烧卤熏1688例》和《五脏营养调理食谱1688例》，共20本，涵盖了东西南北的风味，传统与创新搭配，既家常又不失美味和健康。

《名菜家做1688例》集合了各大菜系的传统名菜，并包含改良菜式和创新菜式。在编选的过程中，我们充分兼顾了各大菜系的特点和特色，并在菜式的材料来源方面进行了分类。全书分为家禽类、畜类、水产类、蔬菜类、面点类共五大类，并对每类的每例菜进行了详细的选材说明、制作方法说明以及营养功效说明等，并配有图片和贴心提示，使每个家庭都能够依葫芦画瓢做出自家的名贵菜肴。全书内容丰富，图文并茂，文字简练，表述流畅，通俗易学，实操性强，是每个家庭主厨真正的好帮手。

编者

2012年3月

C 目 录 Contents



家禽类

JIAQINLEI

客家三杯鸡	2	客家炒鸡	14	东安子鸡	27
葱油鸡	2	山药香菇鸡	15	油焖整鸡腿	27
葱姜烩鸡块	3	酸辣鸡爪	15	嫩姜熘鸡片	28
金华玉树鸡	3	广州文昌鸡	16	火腿穿鸡翅	28
浓香豉油鸡	4	园林香液鸡	16	重庆烧鸡公	29
红楼茄子鸡	4	白切鸡	17	茄汁烹鸡腿	29
脆皮鸡	5	碧绿上汤鸡	18	龙马童子鸡	30
柠檬鸡脯	6	炸熘童子鸡	18	雪冬山鸡	30
椰汁烩鸡	6	生煎鸡	19	莲香脱骨鸡	31
腊味蒸滑鸡	7	坛烧肥鸡	19	茶叶熏鸡	32
南乳鸡翅	7	煨白汁鸡	20	石耳炖鸡	32
芝麻茄汁烩鸡脯	8	爆人参鸡片	20	贵妃鸡	33
香菇蒸滑鸡	8	干炸龙凤腿	21	徽州蒸鸡	33
江南百花鸡	9	炆糟鸡脯	22	缠丝鸡饼	34
干逼鸡	10	金鸡晓唱	22	腐乳鸡	34
乌鸡焖鸭掌	10	花雕鸡	23		
腊鸭蒸清远鸡	11	叫花子鸡	23		
祁红子鸡	11	浓香鸡块	24		
菠萝鸡丁	12	绍兴鸡	24		
太爷鸡	12	炸鸡丝卷	25		
八宝葫芦鸡	13	饴糖鸡	26		
生蒸太极鸡	14	老姜鸡	26		



烤香酥鸡	35	黑枣炖乌鸡	48		
辣子鸡	36	卤水鸭	49		
琵琶鸡	36	烧鸭掌包	50		
熘炸子鸡	37	沙参玉竹老鸭汤	50		
香炸子鸡	37	鸭掌海参煲	51	盐水鸭肝	62
				粉蒸鸭子	62
大盘鸡	38	岭南酥鸭	51	香辣鸭舌头	63
黑木耳拌鸡片	38	烤龙眼鸭肝	52	酸辣鸭血豆腐汤	63
口水鸡	39	鸭骨雪菜汤	52	啤酒蒸鸭	64
白果烧鸡	39	东江锅烧鸭	53		
花椒鸡丁	40	笋花红梅光鸭	54	乡村鸭血	64
				北京烤鸭	65
熘鸡丝	40	五香杭椒鸭肫	54	芥末鸭掌	66
古井醉鸡	41	芷江炒鸭	55	叉烧烤鸭	66
碎米鸡丁	42	荷香蒸鸭	55	糖醋炒鸭块	67
黄精蒸鸡	42	永州血鸭	56		
黄瓜鸡球	43	香辣卤鸭翅	56	姜丝酸菜鸭	67
				鹅血茅根汤	68
红焖鸡块	43	杭州酱鸭	57	梅酱蒸肥鹅	68
小鸡炖土豆	44	香辣鸭脖子	58	豆豉荷香鹅	69
聊城熏鸡	44	天麻老鸭汤	58	香卤鹅翅	70
西瓜鸡	45	鸭肉冬粉	59		
德州扒鸡	46	卤鸭掌翅	59	豆花冒鹅肠	70
				圆笼粉蒸鹅	71
香糟鸡片	46	六安酱鸭	60	红烧鹅肉	71
鲁式芙蓉鸡片	47	菊花鸭肫	60	冬瓜红枣煲烧鹅	72
谷精夜明砂蒸鸡肝	48	炸气鼓鸭子	61	节瓜红枣煲烧鹅	72

畜类

CHULEI

梅子蒸排骨	74	番茄猪肝瘦肉汤	76	白云猪蹄	78
白切猪蹄	74	天麻炖猪脑	76	霸王全肘片	79
枸杞子滑熘肉片	75	回锅肉	77	猪肉炖粉条	79
脆皮猪大肠	75	千层猪耳	78	荔枝肉	80

麻酱腰片	80	臭豆腐烧排骨	97	清炖牛肉	110
菠萝咕嚕肉	81	水晶猪皮冻	98	黄焖牛肉	111
五味人参猪脑汤	82	无锡肉骨头	98	红烧牛鞭	112
东坡肉	82	荷叶粉蒸肉	99	芪参陈皮羊肉汤	112
茶树菇烧肉	83	爆炒猪肝	99	山药生地羊肉汤	113
滑熘里脊	83	香炒麻辣猪耳	100	酸菜牛肉汤	113
荷叶猪肉饼	84	香辣猪尾	100	桂圆牛肉汤	114
剁椒炒猪心	84	九转大肠	101	红糟羊肉	114
珍宝干张肉	85	辣炒脆肚	102	鲜香牛肝	115
尖椒肚片	86	水煮血旺	102	清炖羊肉	116
香爆肥肠	86			冬瓜炖牛肉	116
酱汁肘子	87			葱爆牛肉	117
豉汁蒸排骨	87			土豆焖牛腩	117
红烧狮子头	88			西蓝花牛柳	118
腊味合蒸	88			三鲜牛筋	118
烤乳猪	89	水煮肉片	103	海带炖牛尾	119
叉烧	90	蚂蚁上树	103	果仁炸牛扒	120
毛家红烧肉	90	椒盐里脊	104	爆辣牛肉	120
扒五花肉	91	爆炒腰花	104	茶香牛肉	121
红烧排骨	91	蒜爆猪心	105	酥牛肉	121
薯香陈皮排骨	92	黑木耳炒肚片	105	杭州白切羊肉	122
红烧猪舌	92	白菜炒牛肉	106	清爆羊肚	122
南乳肉	93	蚝油甜豆牛肉	106	蚝油牛肉	123
卷筒粉蒸肉	94	菠萝炒牛肉	107	椒爆牛心顶	124
番茄酿肉	94	家乡牛肉片	108	兰椒炒牛肉	124
红枣白玉猪肚汤	95	香干牛肉丝	108	豆酱焖羊肉	125
糖醋排骨	95	红焖牛腩	109	贵妃牛腩	125
啤酒酱排骨	96	五更牛腩	109	盐水牛肉	126
海带烧肉	96	椰蓉牛肉	110	洋葱牛肉	126

东坡牛肉	127	桃仁牛肉	136	茶树菇蒸牛肉	144
红烧羊排	128	芝香羊肉串	136	香芋牛肉煲	145
湘辣牛筋	128	板栗焖羊肉	137	黑木耳炒牛肉	145
五香酱牛肉	129	陈皮牛肉	137	牛腩莲藕	146
长沙风羊腿	129	腊牛肉	138	黄豆焖牛腩	146
洋葱烧牛排	130	辣蒸牛肉萝卜丝	138	牛肉冻	147
冬笋烧牛肉	130	小笼粉蒸牛肉片	139	芥蓝牛肉	147
锦绣牛肉丝	131	川味粉蒸牛肉	140	牛肉豌豆	148
番茄烧牛肉	132	干煸牛肉丝	140	南瓜炖牛肉	148
油泡小牛腿	132	扒羊条	141	香干炒牛肉	149
红焖羊肉	133	麻辣牛肉条	142	孜然羊肉	149
榨菜羊肉末	133	姬菇牛肉	142	烤新西兰羊排	150
苦瓜炒牛肉	134	生拌牛肉	143	清炖羊排	150
芹菜牛肉	134	滑蛋牛肉	143		
平锅羊肉	135	萝卜焖牛腩	144		

水产类

SHUICHANLEI

彩熘黄鱼	152	包公鱼	156	苦中作乐	163
霉干菜蒸鱼尾	152	焖黄鱼	157	蒸鱼豆花	163
豉汁蒸鱼头	153	雪菜黄鱼	157	鲜炒鱼片	164
清蒸武昌鱼	153	榨菜蒸鲈鱼	158	清蒸黄花鱼	164
炒鳊鱼冬笋	154	鱼羊炖时蔬	158	香滑鲈鱼块	165
鲈鱼炖姜丝	154	油焖武昌鱼	159	新法蒸鳊鱼	165
秋水芙蓉	155	烹带鱼	159	五彩鱼片	166
冬菜蒸鳊鱼	155	香糟烧鲤鱼	160	酥焖鲫鱼	166
火腿鲫鱼	156	潮州蒸鱼	160	清烩鲈鱼片	167
		松仁百合炒鱼片	161	香糟带鱼	167
		平锅福寿鱼	161	香辣麻仁鱼条	168
		椒盐鱼条	162	雪花鱼丝羹	168
		潮州大鱼丸	162	罗锅鱼片	169



木瓜烧带鱼	169	糖醋鳊鱼卷	175	豆豉蒸鱼	180
大蒜焖鲇鱼	170	清蒸鲈鱼	175	粉蒸泥鳅	181
拆烩鲢鱼头	170	炖鳝酥	176	三丝蒸白鳝	181
酸菜煮黄鳝	171	红烧鳝片	176		
花椒鱼片	171	五柳鱼	177	荔枝虾仁	182
				鲜虾香芒盏	182
山药烩鱼头	172	水煮鱼片	177	莲蓬虾糜	183
烩酸辣鱼丝	172	川芎鱼头汤	178	紫苏炒螺	183
小黄鱼炖豆腐	173	剁椒蒸鱼头	178		
清蒸鲫鱼	173	豉汁蒸盘龙鳝	179	葱姜炒花蟹	184
清蒸赤豆鲤鱼	174	咸鱼蒸豆腐	179	蒸蒜香大虾	184
糖醋鲫鱼	174	咸鱼蒸茄子	180		

蔬菜类

SHUCAILEI

红烧茄子	186		虾米炒蕨菜	200	
扒双冬	186		全福豆腐	201	
橙汁豆腐羹	187		丝瓜炒豆腐	201	
六味萝卜	187		番茄煮蘑菇	202	
清淡西瓜皮	188		青红煮土豆	202	
五香兰花干	188	黄瓜拌素鸡	194	油豆腐烧青菜	203
春意盎然	189	银耳炒西芹	195	地三鲜	203
西芹百合炒腰果	189	银芽贡菜	195	葱烧黑木耳	204
丝瓜炒蛋	190	酸辣莴笋	196	决明烧茄子	204
太极芋泥	190	油辣冬笋尖	196	炒土豆丝	205
糖醋金裹银	191	煎焖苦瓜	197	香菇炒西蓝花	205
糖醋白菜卷	191	湘味蒸丝瓜	197	双蛋浸菠菜	206
素炒黑白菜	192	冰糖湘莲	198	萝卜腐竹汤	206
彩色四季豆	192	尖椒茄子煲	198	蛋黄蒸酿冬瓜	207
糖醋豆腐丸子	193	虎皮毛豆腐	199	糖醋嫩藕片	207
珍珠花椰菜	193	山野菜炒蘑菇	199	洋葱炒蛋	208
雪菜冬笋	194	香菇板栗	200	韭菜炒鸡蛋	208

潮州鱼皮饺	210	凤凰排饅	223	三色凉面	234
红烧牛腩面	210	徽州饼	224	黄酱肉面	235
鱼蛋米粉	211	糯米饼	224	油泼面	235
炸春卷	211	南乳芝麻酥	225	延吉凉面	236
葱油花卷	212	蟹黄虾子烧卖	225	蟹肉伊面	236
潮州韭菜饼	212	赤豆煎饼	226	经典牛肉乌冬面	237
爽口千层糕	213	芋丝煎饼	226	全家福汤面	237
蜜汁叉烧包	213	叉烧拉肠	227	清汤牛肉面	238
椰香糯米糍	214	香菇滑鸡包	227	鱼丸清汤面	238
鲜虾担仔面	214	富贵石榴球	228	蟹炒乌冬面	239
牛腱肉面	215			沙茶牛肉炒面	239
风味阳春面	215			鸡蛋肉丝炒面	240
上海虾米葱油面	216			咖喱牛肉面	240
椰汁赤豆糕	216			云吞面	241
鸡汁生煎	217			鲜虾云吞面	241
水晶虾饺	217	虾仁伊府面	228	鱿鱼羹面	242
黄金馒头	218	金黄南瓜饼	229	五彩米粉面	242
红薯酥饼	218	香甜玉米饼	229	水晶萝卜饺	243
火腿酥油饼	219	三河米饺	230	水晶雪菜饺	243
顺德鱼皮饺	219	油面筋	230	网皮香煎包	244
乡村蚬肉饺	220	四川凉面	231	麦丽香粗粮饼	244
武汉热干面	220	牛肉沙茶凉面	231	咖喱鸡柳饼	245
怪味凉面	221	胶东大虾面	232	鸡丝米粉	245
阳江炒米饼	221	马蹄清心糕	232	原汤桂林米粉	246
萝卜丝饼	222	潮州四宝面	233	榨菜肉丝粉	246
酸豆角肉饺	222	烧鹅濠粉	233	咖喱牛肉细粉	247
香辣馄饨	223	炸酱炒面	234	干炒牛河	247



家禽类





客家三杯鸡

制作方法

1. 将光鸡斩块，加料酒、酱油、盐和胡椒粉腌 15 分钟；蒜拍扁去衣。
2. 食用油烧热，炒香姜片、蒜、葱段和香菇块，放鸡块炒至刚熟，倒红辣椒圈。
3. 加酱油、盐、糖拌匀，加盖，大火煮沸，转小火焖 10 分钟，汤汁快干时淋香油即可。

【**营养功效**】香菇含有丰富的对人体有益的成分，能增强人体免疫功能。

主料：光鸡 600 克。

辅料：香菇、红辣椒、葱、姜、蒜、食用油、糖、料酒、香油、酱油、盐、胡椒粉各适量。

小贴士

鸡肉先腌一下，可使煮熟的鸡肉口感更嫩滑，再过油炒一下，可去除鸡肉的血水和异味，增加菜肴的风味。



葱油鸡

制作方法

1. 子鸡去内脏洗净，入开水锅，加桂皮、大料，煮至刚熟捞出。
2. 用香油将鸡身涂抹一遍，待其冷却后斩成小条块，装盘。
3. 炒锅加食用油烧至七成热时，下葱花、姜末，加适量煮鸡的原汤和盐，汤汁沸滚后浇鸡块上，并用焯熟菜薹在边上点缀。

【**营养功效**】子鸡肉蛋白质含量比别的鸡肉都要高，可益气、补精、添髓。

小贴士

将鸡煮至刚熟即捞出，可以保持鸡肉鲜嫩的口感，但从对保持身体健康的角度来说，最好是多煮一会，将鸡肉煮至熟透。

主料：子鸡 500 克。

辅料：葱、姜、食用油、香油、桂皮、大料、盐、菜薹各适量。

制作方法

1. 鸡洗净沥干；葱白同辣姜、沙姜剁碎，倒葱、蒜、酱油拌匀。
2. 把调好的酱汁均匀地抹在鸡身上，把姜、葱末塞进鸡肚，腌 15 分钟。
3. 高压锅底放食用油和刚好平锅底的水，铺葱叶，把鸡放进锅里，盖锅盖，大火煮沸后调小火压 10~15 分钟，斩件上碟，把锅里剩下的酱汁淋上即可。

【**营养功效**】鸡肉有增强体力、强壮身体的作用。

小贴士

姜味清辣，只将食物的异味挥散，而不将食品混成辣味。



主料：光鸡 1 只。

辅料：辣姜 30 克，沙姜、葱、蒜、食用油、酱油各适量。

制作方法

1. 鸡肉切丁，用川盐、酱油、水淀粉、料酒腌制片刻；干红辣椒去籽切断；另取碗，放入川盐、糖、酱油、醋、料酒、味精、肉汤、水淀粉，兑成滋汁。
2. 炒锅置大火上，下食用油烧至六成热，放入干红辣椒，待炸成棕红色时，下花椒、鸡丁炒散。
3. 加入姜、蒜、葱炒出香味，烹入滋汁，加入花生仁，颠翻几下，起锅装盘即可。

【**营养功效**】花生纤维组织中的可溶性纤维被人体消化吸收时，会像海绵一样吸收液体和其他物质，然后膨胀成胶带状随粪便排出体外，从而降低有害物质在体内的积存和所产生的毒性作用。

小贴士

阴虚内热、内火素旺者忌食，以免助热起火。



主料：鸡肉 250 克。

辅料：炸花生仁 50 克，干红辣椒 10 克，食用油 80 毫升，料酒、酱油、花椒、葱、醋、水淀粉、姜、川盐、大蒜、味精、肉汤、糖各适量。



浓香豉油鸡

主料：光鸡（三黄鸡）650 克。

辅料：麦芽糖、豉油汁（酱油）、玫瑰露酒、盐、香油各适量。

制作方法

1. 将鸡宰好洗净。
2. 锅放豉油汁煮沸，下玫瑰露酒、盐，把鸡放入，一边煮一边将豉油汁淋在鸡身上，煮约 15 分钟至鸡熟，取出，沥干豉油汁。
3. 在鸡皮上均匀地抹上一层麦芽糖，淋入香油，斩件装碟便可。

【营养功效】此菜能驱寒除湿。

小贴士

广东人称酱油为豉油，豉油鸡，即以豉油烹制而成的鸡肴。因着色力不同，酱油亦有头抽、生抽、老抽之别，前者着色力弱而后者强。



红楼茄子鸡

主料：茄子 300 克。

辅料：鸡肉丁、鸡汤、鲜蘑菇、香菇、豆腐干、青辣椒、红辣椒、松子仁、花生米、葱、食用油、姜、醋、生抽、料酒、盐、糖、鸡油各适量。

制作方法

1. 茄子去皮切丁；松子仁、花生米烘香；鲜蘑菇、香菇、豆腐干、辣椒切丁。
2. 开锅下食用油，将茄丁煎金黄色，沥油。
3. 爆香葱、姜，放茄丁、料酒、生抽、盐、糖、醋、鸡肉丁及鸡汤，中火煮至鸡丁、茄丁熟后，加鲜蘑菇、香菇、豆腐干、辣椒丁，收汁调味，下松子仁、花生米，加鸡油即可。

【营养功效】茄子具清热止血、消肿止痛的功效。

小贴士

脾胃虚寒者不宜多吃茄子。



脆皮鸡

主料: 鸡 1000 克。

辅料: 糖、醋、食用油、蒜、葱、辣椒末各适量。

【营养功效】 此菜具有保护皮肤、滋阴、强化血管的作用。

小贴士

鸡肉不宜与甲鱼同食。

制作方法

1. 净鸡入煮沸的白卤盆，小火煮至六成熟；鸡翅向外扳离鸡身，入盆煮至刚熟，取出淋沸水。
2. 糖加水熬糖浆，用铁钩勾住鸡双眼，淋糖浆，使鸡皮均匀地沾上糖浆，挂阴凉通风处晾约 3 小时。
3. 待鸡身干洁时，即可将鸡入油锅炸至金黄色，加入辅料即可。

柠檬鸡脯



主料: 鸡脯肉 500 克。

辅料: 盐、辣酱油、淀粉、鸡蛋、柠檬汁、清汤、食用油各适量。

制作方法

1. 鸡脯洗净切件，用盐、柠檬汁、辣酱油调味腌约 15 分钟。
2. 把每件鸡脯肉均匀地粘上鸡蛋和淀粉。
3. 开锅下食用油，用中火将鸡脯肉煎熟至两面呈金黄色。
4. 用适量的清汤、柠檬汁、淀粉调味勾芡，淋在煎熟的鸡脯肉上，上碟便可。

【营养功效】 鸡脯肉蛋白质含量较高，且易被人体吸收；可益五脏、补虚损。

小贴士

烹饪有膻腥味的食品，将柠檬鲜片或柠檬汁在起锅前放入锅中，可去腥除腻。

椰汁烩鸡



主料: 光鸡 700 克，洋葱 180 克。

辅料: 蘑菇、蒜、鸡汤、椰子汁、椰丝、盐、糖、食用油各适量。

制作方法

1. 光鸡宰好，洗净，斩大件备用；蘑菇切粒；洋葱洗净，切大片。
2. 开锅下食用油，将蒜爆香后捞起，下鸡块煎香至鸡肉呈金黄色。
3. 放入洋葱片和蘑菇粒炒香，加入适量鸡汤和椰子汁煮开，焖至鸡块全熟，加盐、糖调味，上碟时撒上烘香的椰丝便可。

【营养功效】 洋葱在营养食疗上被推崇为多功能的降脂、降压营养保健食品。

小贴士

煮蘑菇的时候，放进几粒米饭，如果米饭变黑，是毒蘑菇。

制作方法 ○●

1. 将腊肠、腊肉切片后用沸水略烫，备用。
2. 将鸡肉斩件备用。
3. 将鸡肉放入锅内，加盐，再放上香菇片、姜片、蒜片及腊肠片和腊肉片，上锅蒸约 20 分钟至鸡肉熟透即可。

【**营养功效**】腊肉蛋白质与矿物质含量比鲜肉大，具开胃祛寒、消食的功效。

小贴士

购买腊肉时，若腊肉色泽鲜明，肌肉呈鲜红或暗红色，脂肪透明或呈乳白色，肉身干爽、结实、富有弹性，并且具有腊肉应有的腌腊风味，就是优质腊肉。



主料：腊肠、腊肉各 100 克，土鸡 200 克。

辅料：香菇、姜、蒜、盐各适量。

制作方法 ○●

1. 鸡翅洗净沥干，南乳、南乳汁、酱油、蒜蓉、盐、糖拌匀成调味汁，将鸡翅腌渍备用。
2. 开蒸锅，将鸡翅蒸熟。
3. 把鸡翅沾上面粉，开锅下食用油，炸至金黄便可。

【**营养功效**】南乳中 B 族维生素的含量很丰富，常吃不仅可以补充维生素 B₁₂，还能预防老年性痴呆。

小贴士

南乳又叫红腐乳，是用红曲发酵制成的豆腐乳。它表面呈枣红色，内部为杏黄色，味道带脂香和酒香，而且有点甜味。



主料：鸡翅 500 克。

辅料：南乳(红腐乳)、南乳汁、面粉、酱油、蒜蓉、盐、糖、食用油各适量。