

尚锦文化

大众菜谱

828例

尚锦文化 编

全彩版



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众菜谱828例/尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2006.9

ISBN 7-5064-4021-0

I. 大… II. 尚… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第098530号

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 陈思燕
装帧设计: 姚 春 阳 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

2006年9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 280千字 定价: 26.80元

ISBN 7-5064-4021-0/TS · 2254

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

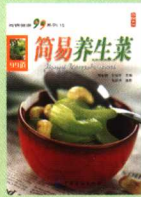
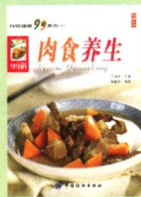
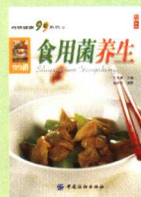
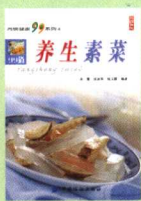
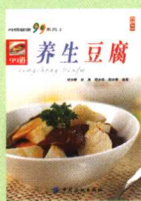
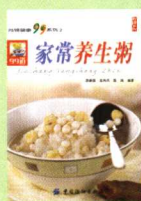
尚锦图书



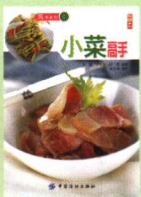
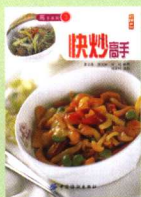
尚锦文化

尚锦健康  系列

伴你健康每一天



尚锦高手系列



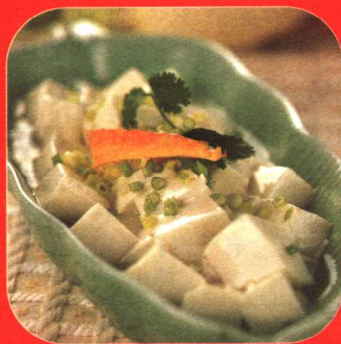
尚锦梁琼白系列



16 开全彩 定价 25.00 元 联系电话: 81811588 64160816

大众菜谱 828 例

尚锦文化 编 杨跃祥 摄影



目录



【畜肉类】

- 12 糖醋咕咾肉
- 12 西兰花回锅肉
- 12 芝麻肉条
- 12 橙汁肉丝
- 13 鸳鸯灯盏
- 13 糯米斩肉
- 13 珍珠肉圆
- 13 麻花炒肉片
- 14 荷兰豆炒肉片
- 14 软熘里脊
- 14 白煮肉
- 14 咸鱼烧肉
- 15 榨菜肉丝汤
- 15 干豆角炒腊肉
- 15 圆余汤
- 15 香煎猪排
- 16 西芹炒腊肉
- 16 兰花干烧肉
- 16 水晶肴肉
- 16 百合炖猪蹄
- 17 芙蓉里脊
- 17 黄豆焖猪蹄
- 17 脆猪蹄
- 17 红烧猪蹄筋
- 18 玉米煲排骨
- 18 荷藕炖排骨
- 18 椒盐排骨
- 18 冬瓜排骨
- 19 瑶柱烧排骨
- 19 咸肉河蚌烧青菜

- 19 青蒜慈姑炒咸肉
- 19 咸肉冬瓜
- 20 荷兰豆炒腰花
- 20 鱼鳃腰片汤
- 20 温拌腰丝
- 20 蒜泥腰片
- 21 萝卜炖酥腰
- 21 马蹄炒猪心
- 21 猪心拌鸭舌
- 21 辣子腰花
- 22 姬菇炒猪肚
- 22 炒皮肚
- 22 山药皮肚
- 22 药芹肚丝
- 23 心心相印
- 23 香葱耳片
- 23 香菜耳丝
- 23 莴笋烧肥肠
- 24 辣味姜葱炒大肠
- 24 南瓜火腿夹
- 24 风鸡狮子头
- 24 沙锅白肉
- 25 干豆条肉煲
- 25 肉酿面筋煲
- 25 玉米咸肉煲
- 25 笋瓜咸肉煲
- 26 腊肉莴笋煲
- 26 猪蹄煲
- 26 三色猪蹄煲
- 26 腐乳猪蹄煲
- 27 淡菜炖猪蹄

- 27 肥肠煲
- 27 沙锅炖酥腰
- 27 沙锅蹄筋
- 28 杂炖煲
- 28 苦瓜肉片汤
- 28 肉片豆腐汤
- 28 腰花汤
- 29 腰片汤
- 29 竹筒肚肺汤
- 29 牛蒡排骨汤
- 29 猪肝菠菜汤
- 30 茼蒿肉圆汤
- 30 佛手薏米煲
- 30 田参猪肉煲
- 30 花夏猪肉煲
- 31 莲百猪肉煲
- 31 竹莲猪肉煲
- 31 红灵猪肉煲
- 31 茯苓猪肉煲
- 32 莲芽猪肉煲
- 32 丝瓜猪蹄煲
- 32 西施排骨煲
- 32 紫菜肉片汤
- 33 灵耳猪心煲
- 33 龙实猪心煲
- 33 圆蘑猪心煲
- 33 参归猪心煲
- 34 双莲猪心煲
- 34 党琥猪心煲
- 34 枣仁猪心煲
- 34 琥赭猪心煲



35 白玉猪肚煲

35 鱼腥猪肺煲

35 陈皮肚肺煲

35 参归猪肾煲

36 地黄猪肠煲

36 银芽里脊

36 桑萸里脊

36 茯苓肉片

37 白菊肉片

37 百合肉片

37 番茄肉片

37 参芪酥肉

38 乌发精片

38 大豆排骨

38 枸杞酥腰

38 核桃猪腰

39 麻酱腰片

39 黑麻腰片

39 黄冬猪肝

39 菊花猪肝

40 桑叶猪肝

40 白菜氽肝

40 丝瓜猪肝

40 大枣猪心

41 双豆猪蹄

41 莲藕猪蹄

41 黄精猪蹄

41 芝麻皮条

42 菜豆猪肤

42 红黑猪肤

42 莲玉猪肉煲

42 淡菜炖排骨

43 榨菜肉丝汤

43 杜仲牛膝煲

43 莲子猪心煲

43 豆豉猪肝汤

44 高瓜炒心片

44 黄芪猪肝

44 腐竹猪肚

44 沙锅肚肺

45 氽肉圆汤

45 炖酥腰

45 女贞牛肉

45 夫妻肺片

46 椒菇烩牛肉

46 春笋炒牛肉

46 土豆烧牛肉

46 炒牛河

47 蒜薹炒牛肉

47 软煎牛肉

47 清汤牛腩

47 红油牛肚

48 沙茶牛肉

48 蒜苗牛百叶

48 酱爆牛肚

48 麻辣牛筋

49 沙锅牛筋煲

49 枸杞炖牛冲

49 土豆牛肉清汤

49 枸杞牛尾汤

50 首乌牛肉

50 红烧羊肉

50 羊肉汤

50 尖椒羊肉

51 鲫鱼烧羊肉

51 孜然羊肉

51 栗子焖羊肉

51 羌爆羊肉

52 羊排煲

52 羊肉清汤

52 桂枝羊肉煲

52 当归羊肉煲

53 海马羊肉煲

53 黑龙羊肉煲

53 萝卜羊肉汤

53 当归羊肝

54 栗子羊肉

54 润发羊肉

54 薏米兔肉煲

54 黄芩兔肉煲

55 首戟兔肉煲

55 楂淮兔肉煲

55 杞龙兔肉煲

55 桂花兔肉

56 红油兔肉

56 大枣兔肉

56 玉竹兔肉

56 红烧狗肉

【禽肉类】

58 怪味鸡

58 香煎鸡柳

58 辣子鸡丁



58 酒焖鸡翅

59 果仁鸡排

59 煎辣鸡翅

59 酥炸柠檬鸡

59 烤鸡

60 棒棒鸡丝

60 双椒鸡丝

60 新维扬小炒

60 辣拌鸡肫

61 滑炒鸡脆骨

61 腰果肫花

61 虎皮凤爪

61 酸椒鸡爪

62 香菇凤爪

62 沿淮烧鸡煲

62 番茄鸡肉煲

62 平菇炖鸡

63 人参炖鸡

63 腐竹凤鸡煲

63 沙锅鸡爪翅

63 芦荟鸡爪煲

64 蘑菇炖仔鸡

64 天麻炖仔鸡

64 花生米炖肫花

64 白灵菇鸡肝煲

65 鸡杂煲

65 乌鸡白凤煲

65 瓦罐炖鸡汤

65 新茶鸡汤

66 番茄鸡块汤

66 凤爪冬瓜汤

66 母子相会煲

66 海参鸡肉煲

67 猴黄老鸡煲

67 人参附鸡汤

67 田七老鸡煲

67 三才老鸡煲

68 瑶柱老鸡煲

68 粟米鸡粒汤

68 巴戟老鸡煲

68 火腿凤翅煲

69 栗子凤足煲

69 生地鸡蛋汤

69 熟地鸡肝汤

69 芝麻乌鸡煲

70 首乌乌鸡煲

70 小红乌鸡煲

70 参芪乌鸡煲

70 参归子母鸡

71 地黄乌鸡

71 枸杞鸡丁

71 荷叶鸡腿

71 淮山仔鸡

72 黄芪鸡圆

72 黄鳝鸡丝

72 鸡火苋菜

72 金针鸡丝

73 莲藕鸡

73 茉莉捶鸡

73 首乌鸡片

73 茉莉鸡肝

74 银耳鸡肝

74 薯蕷乌鸡

74 竹紫鸡丝汤

74 龙井鸡片汤

75 冬菇凤爪煲

75 小煎鸡米

75 炒鲜奶

75 香炸鸡片

76 溜鸡丁

76 脆皮鸡片

76 玉骨鸡脯

76 熟炒烤鸭片

77 酱爆鸭肝

77 老鸭煲

77 杜仲鹌鹑煲

77 莲藕乳鸽

78 炒鸽脯

78 尖椒鹌鹑

78 腰果鹌鹑

78 爆肫花

79 蚝油鸭掌

79 桃仁鸭丁

79 滑炒鸭舌

79 酱爆鸡丁

80 干炸鸭片

80 韭黄炒鹅丝

80 芋艿鸡块煲

80 牛蒡老鸭煲

81 京葱烤鸭丝

81 香酥鸭

81 山椒鸭舌

81 美味鸭翅



82 馄饨鸭
82 烧鸭脖子
82 爆炒菊红
82 清汤肫花
83 口蘑鸭片汤
83 莲藕老鸭煲
83 荷莲八宝鸭
83 黄精鸭饼
84 口蘑鸭子
84 龙枣老鸭
84 芝麻鸭肝
84 双笋炖风鹅
85 青蒜炒鹅肠
85 杭椒炒鹅肝
85 春笋鹅掌
85 沙锅风鹅豆腐
86 鸽肉土豆汤
86 火腿笋片鹌鹑汤
86 补骨鹅肉煲
86 砂仁乳鸽煲
87 山玉乳鸽煲
87 莲乌乳鸽煲
87 龙眼鸽肉煲
87 黄灵鸽蛋汤
88 益寿鸽蛋汤
88 参芪鹌鹑煲
88 杞精鹌鹑煲
88 灵芝鹌蛋汤
89 红莲鹌鹑
89 鲜奶鹌鹑
89 金针鸽脯

89 茭莉鸽脯
90 银耳乳鸽
90 玉竹乳鸽
90 灵芝鹌蛋
90 西兰花鸽蛋

【水产类】

92 鸡火鱼皮煲
92 蒜子鲑鱼煲
92 昂刺鱼煲
92 蒜子黄鳝煲
93 咸肉咸鱼煲
93 带鱼煲
93 蟹黄茶馓煲
93 龙虾煲
94 沙锅酥鱼煲
94 沙锅塘鳢鱼
94 田螺酿肉煲
94 老鳖煲
95 青蟹年糕煲
95 沙锅鱼肚
95 豆豉牛蛙煲
95 冬瓜蛙腿
96 咸菜墨鱼煲
96 酸辣鱿鱼煲
96 白汁青蟹煲
96 黄颡鱼汤
97 汆黑鱼片汤
97 莼笋河虾汤
97 莼菜鲈鱼片汤
97 海带冬瓜汤

98 三七鲫鱼煲
98 淮杞鲑鱼煲
98 附片青鱼煲
98 冬瓜青鱼煲
99 茭芷鱼头煲
99 豆腐鱼头煲
99 口蘑鱼头煲
99 川白鱼头煲
100 黑豆鱼头煲
100 白术鲈鱼煲
100 首乌鲤鱼煲
100 木耳泥鳅煲
101 夏枯鳊鱼煲
101 青箱鱼片汤
101 山药白鳝煲
101 熟地水鱼煲
102 苡蓉甲鱼煲
102 香菇鱿鱼煲
102 芪莲牛蛙煲
102 淮杞水鱼煲
103 菠菜鲫鱼
103 参乌黄鳝
103 番茄鳊鱼
103 红花鲢鱼
104 鲫鱼精片
104 决明鱼片
104 莲藕黑鱼
104 木耳鲫鱼
105 首乌鲤鱼
105 花生乌鱼
105 桃花虾饼



105 豌豆虾球
106 芙蓉鱼片
106 葱炒虾仁
106 爆鱿鱼卷
106 爆鱿鱼须
107 爆鳝筒
107 香滑鱼球
107 响油鳝糊
107 炒黑鱼片
108 蝴蝶片
108 炒鳝鱼丝
108 爆鲢鱼头
108 蒜苗炒墨鱼仔
109 炒鱼泡
109 滑炒鱼线
109 瓜姜鱼丝
109 松仁炒鳝丝
110 滑炒鱼片
110 生炒鲫鱼
110 滑炒鱼皮
110 青椒鱼米
111 三色鱼丁
111 螺蛳炒韭菜
111 蒜爆花蟹
111 青蒜炒河虾
112 牛蒡黑鱼汤
112 盐水虾
112 面拖小黄鱼
112 糖醋带鱼
113 萝卜丝鲫鱼汤
113 醋熘鳜鱼

113 清汤老鳖
113 蒜子塘鳢鱼
114 咸鱼茄子煲
114 细辛鱼头煲
114 番茄鱼圆汤
114 灵芝河蚌煲
115 川芎蛤蜊煲
115 黄芪虾皮汤
115 黑豆鱼尾
115 生爆水鱼
116 芙蓉蜆皮
116 爆双脆
116 开洋丝瓜
116 西芹炒蜆皮
117 清炒虾仁
117 凉拌海带
117 决明海带煲
117 薏米海带煲

【蔬果蛋类】

119 韭黄炒鸡蛋
119 西红柿炒鸡蛋
119 百页炒芹菜
119 香菜炒香干
120 炒藕片
120 慈姑炒大蒜
120 莴笋炒麻花
120 草菇菜心
121 炒芋仔
121 鲍汁白灵菇
121 西芹炒香菇

121 鲜蘑菜心
122 鲜蘑蚕豆
122 鲜蘑毛豆
122 鲜蘑圆白菜
122 鲜蘑扁豆
123 卤鲜蘑
123 鲜蘑冬笋
123 鲜蘑丝瓜
123 鲜蘑萝卜条
124 栗子白菜
124 栗子炒冬菇
124 素烧双冬
124 核桃冬菇
125 卤香菇
125 香菇烩山药
125 香菇双笋
125 香菇烧板栗
126 猴头扒菜心
126 双色菜心
126 花菇莴笋
126 莴笋烧素鸡
127 干煸苦瓜
127 健身苦瓜
127 荔枝爆丝瓜
127 面筋丝瓜
128 扣素肉
128 西芹百合
128 百合烧菜心
128 银杏百合
129 白扒竹荪
129 蒜蓉荷兰豆



- | | | |
|------------|------------|-----------|
| 129 炒素海螺 | 137 芦蒿香干 | 145 黄花紫菜汤 |
| 129 荷兰豆素腰花 | 137 木耳烧豆腐 | 145 苋菜羹 |
| 130 草菇菜花 | 137 上汤茼蒿 | 145 冬瓜木耳汤 |
| 130 奶汁西兰花 | 138 什锦掐菜 | 145 蘑菇腐竹煲 |
| 130 松仁玉米芦荟 | 138 凉拌金针菇 | 146 菊花脑汤 |
| 130 牛蒡炒芦荟 | 138 香芹拌腐竹 | 146 开洋干丝汤 |
| 131 银雪西兰花 | 138 春蚕拌百合 | 146 芙蓉银耳汤 |
| 131 豆豉南瓜 | 139 芦荟拌金针菇 | 146 苋菜汤 |
| 131 爆炒南瓜条 | 139 素四味 | 147 五色蔬菜汤 |
| 131 蕨菜土豆条 | 139 白玉翠衣 | 147 素什锦汤 |
| 132 炒西瓜皮 | 139 凉拌三样 | 147 瓠瓜汤 |
| 132 粉蒸芋球 | 140 雪梨仙人掌 | 147 金针菇汤 |
| 132 清蒸红苋枣 | 140 兰花莴笋 | 148 咸菜慈姑汤 |
| 132 素三鲜 | 140 凉拌圆白菜 | 148 芙蓉海底松 |
| 133 百合紫甘蓝 | 140 蜜汁糯米藕 | 148 西瓜密爪羹 |
| 133 紫甘蓝玉米笋 | 141 三色上素 | 148 红薯羹 |
| 133 鸡蛋黄瓜片 | 141 凉拌豆苗 | 149 橘络元宵 |
| 133 豆苗鸡蛋 | 141 芝麻苔菜 | 149 荔枝火龙果 |
| 134 洋葱炒鸡蛋 | 141 炆咖喱菜花 | 149 冬菇双耳煲 |
| 134 花生炒三样 | 142 相思莴笋 | 149 莲藕龙眼煲 |
| 134 金银丝 | 142 芦笋沙拉 | 150 龙眼松仁汤 |
| 134 炒冬瓜皮 | 142 生仁拌香菜 | 150 首乌山楂煲 |
| 135 海带焖黄豆 | 142 盐水毛豆 | 150 浙贝雪梨煲 |
| 135 油焖茭白 | 143 麻酱菠菜 | 150 罗汉白果煲 |
| 135 干烧扁豆 | 143 竹荪丝瓜汤 | 151 薯叶花粉煲 |
| 135 植物四宝 | 143 莲子银耳汤 | 151 山楂雪梨羹 |
| 136 蒜蓉空心菜 | 143 香菇莼菜汤 | 151 银杏红枣煲 |
| 136 红薯苹果 | 144 牛蒡汤 | 151 莲桂银耳煲 |
| 136 榨菜四季豆 | 144 菊叶蛋汤 | 152 灵黄银耳煲 |
| 136 香干炒芹菜 | 144 三菇汤 | 152 薏米蛋片 |
| 137 海米烧瓠子 | 144 山药清汤 | 152 草菇冬瓜 |



152 全冬瓜
153 薏米冬瓜
153 桂花山药
153 黑麻山药丸
153 黑白分明
154 酒酿蛋羹
154 蜜柑银耳
154 茉莉银耳
154 核桃银耳
155 杏仁银耳
155 玉兰银耳
155 竹荪银耳
155 南瓜绿豆
156 山楂梨丝
156 首乌三菌
156 大枣薏米
156 桃仁薏米
157 天门冬萝卜
157 鲜奶雪梨
157 芽笋冬瓜
157 椰汁西米
158 银芽山楂
158 竹荪莲子
158 紫菜猴头
158 百合鸡蛋汤
159 冰糖银耳鸽蛋
159 薏米鸡蛋汤
159 草菇西红柿
159 芦笋百合
160 草菇冬瓜汤
160 紫菜冬瓜汤

160 凉拌莴笋叶
160 蚕豆羹
161 腰果西芹
161 蘸酱生菜
161 糖醋紫包菜
161 豆瓣咸菜汤
162 丝瓜蘑菇汤
162 椒盐藕片
162 香菜粉皮汤
162 玉米西瓜汤
163 山楂薏米
163 菊花蛋汤
163 桂花核桃
163 杭菊蛋奶
164 麻仁银耳
164 葱油苔条
164 冰糖哈士蟆
164 西芹炒年糕
165 藕粉圆子
165 莴笋春笋煲
165 荠菜春笋煲
165 火腿炖白菜

【豆腐类】

167 红油拌豆腐
167 蜜汁豆腐
167 蟹黄豆腐羹
167 双色菊花豆腐
168 豆腐鱼翅
168 文思豆腐汤
168 肉末豆腐

168 鸭血豆腐
169 小葱拌豆腐
169 芥末凉拌豆腐
169 咸鸭蛋拌豆腐
169 香椿拌豆腐
170 皮蛋拌豆腐
170 家常拌豆腐
170 肉松拌豆腐
170 榨菜拌豆腐
171 麻虾酱拌豆腐
171 茄子拌豆腐
171 炆腰片豆腐
171 炆芹菜豆腐
172 炆豆腐丁
172 怪味豆腐
172 蜜汁火腿豆腐夹
172 鱼子酱拌豆腐
173 臭豆腐黄豆煲
173 泥鳅豆腐汤
173 开洋豆腐汤
173 萝卜豆腐汤
174 地皮菜豆腐汤
174 蚬子豆腐羹
174 甲鱼炖豆腐
174 羊敲玉腐
175 文蛤炖豆腐
175 竹蛭豆腐
175 刺参酿豆腐
175 鲍片玉腐
176 猴头菇炖豆腐
176 二海炖豆腐



176 金钱菇酿豆腐
176 白煮豆腐
177 绿茶金汤豆腐
177 豆腐炖蛋
177 文蛤酿豆腐
177 鱼翅豆腐翡翠筒
178 莲蓬豆腐
178 群菇炖豆腐
178 彩丝豆腐
178 虾兵蟹将豆腐煲
179 黄瓜酿豆腐
179 扇贝豆腐
179 龙眼豆腐
179 咸菜豆腐汤
180 杨花萝卜炖豆腐
180 豆腐嵌蟹黄
180 田螺豆腐
180 剁椒臭豆腐
181 螺蛳炖豆腐
181 昂刺鱼炖豆腐
181 泡椒泥鳅钻豆腐
181 苦瓜豆腐汤
182 老鸭炖豆腐
182 鸡腰子炖豆腐
182 三鲜豆腐
182 鸡腿菇烧豆腐
183 海味鲜菇炖豆腐
183 双腰白菜炖豆腐
183 豆腐饺
183 全家福
184 丝瓜豆腐煲

184 杏仁豆腐汤
184 椿芽豆腐
184 玫瑰豆腐
185 砂仁豆腐
185 白菜豆腐
185 双笋烩豆腐
185 鲍鱼扒豆腐
186 雪莲豆腐
186 花枝豆腐
186 银杏烩豆腐
186 蟹粉豆腐羹
187 豆腐扒鱼翅
187 家常豆腐
187 蟹黄扒豆腐
187 甲鱼豆腐煲
188 八宝豆腐
188 宫保豆腐丁
188 一品豆腐
188 龙头豆腐
189 镜箱豆腐
189 泡椒熘豆腐
189 苦瓜炒豆腐
189 鲜果素咕咾肉
190 素东坡肉
190 猪肚菌炒豆腐
190 澳龙豆腐
190 碧玉炒豆腐
191 风味咖喱豆腐
191 丝瓜炒豆腐
191 红白豆腐
191 鲫鱼豆腐汤

192 鱼香豆腐
192 油渣笃豆腐
192 毛豆米笃豆腐
192 麻婆豆腐
193 青菜豆腐汤
193 四喜豆腐
193 冬冬青豆腐
193 梅香豆腐
194 豆腐茄夹
194 烤豆腐蟹斗
194 紫菜豆腐饼
194 杨梅豆腐
195 脆皮豆腐
195 豆腐春卷
195 笋尖焗豆腐
195 煎炸臭豆腐

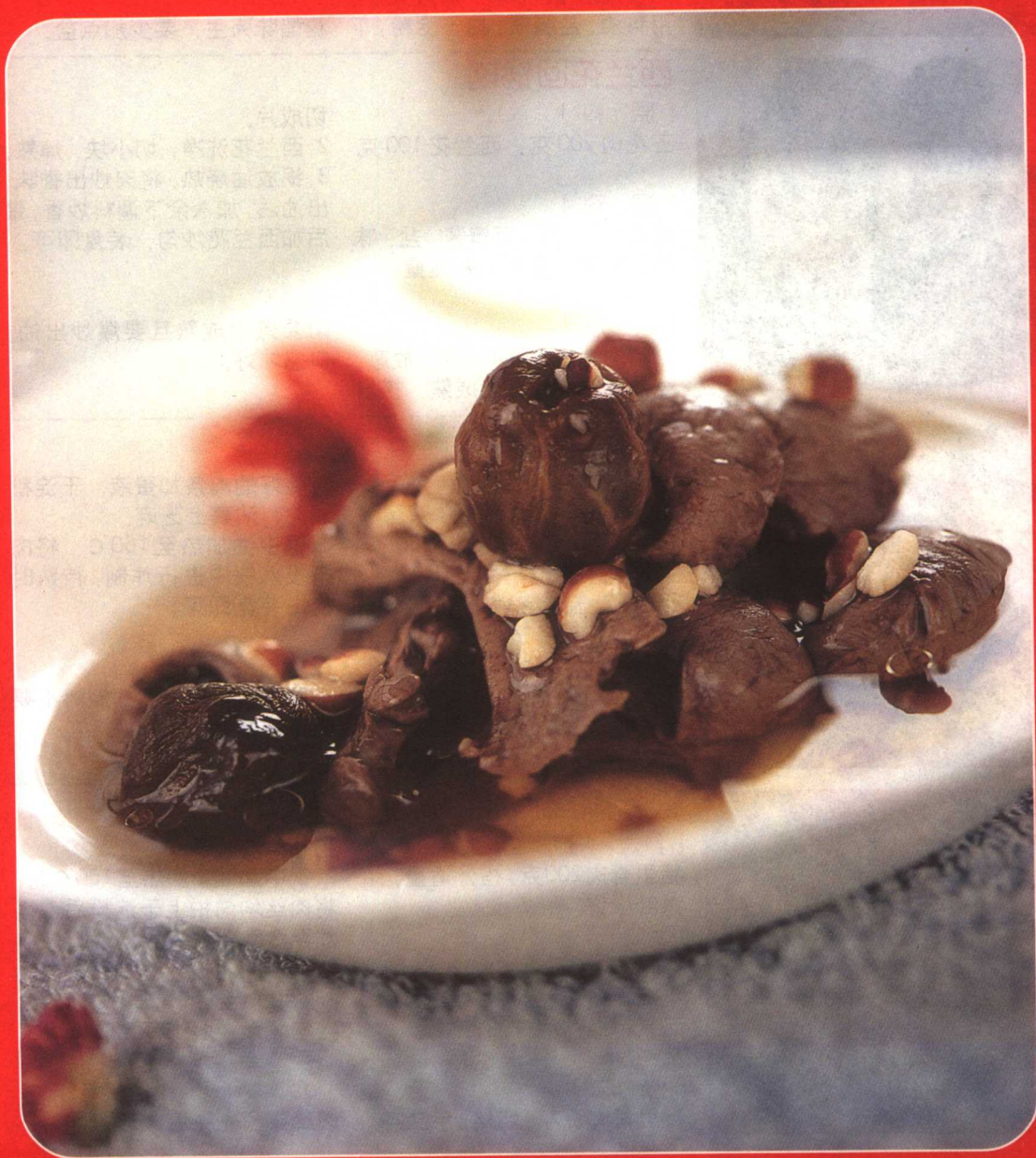
【粥类】

197 紫米粥
197 麸皮粥
197 薏米粥
197 黑豆粥
198 绿豆粥
198 赤小豆粥
198 花生仁粥
198 花生山药粥
199 莲子芡实粥
199 龙眼莲子粥
199 空心菜粥
199 香椿芽粥
200 葱白粥



- 200 胡萝卜粥
- 200 莴笋粥
- 200 荠菜粥
- 201 马齿苋粥
- 201 甜藕粥
- 201 西瓜皮粥
- 201 苦瓜粥
- 202 葡萄干粥
- 202 粟米粥
- 202 珠玉二宝粥
- 202 黑木耳粥
- 203 西米枇杷粥
- 203 西米猕猴桃粥
- 203 百合粥
- 203 马蹄粥
- 204 皮蛋瘦肉粥
- 204 美味火腿粥
- 204 猪肝鸡子粥
- 204 猪肾粥
- 205 猪心粥
- 205 肉苁蓉羊肉粥
- 205 羊石子粥
- 205 哈士蟆油粥
- 206 人参鸡粥
- 206 冬瓜鸭粥
- 206 燕窝粥
- 206 赤小豆鲤鱼粥
- 207 鱼肚粥
- 207 干贝鸡丝粥
- 207 蛭干粥
- 207 桔梗粥
- 208 玉米须粥
- 208 罗汉果粥
- 208 金樱子粥
- 208 藿香粥
- 209 蕺菜粥
- 209 人参茯苓粥
- 209 黄芪薏米粥
- 209 西洋参粥
- 210 干姜粥
- 210 贝母粥
- 210 玉竹粥
- 210 沙参粥
- 211 麦门冬粥
- 211 生地黄粥
- 211 菊花粥
- 211 金银花粥
- 212 槐花粥
- 212 豆浆粥
- 212 大枣薏米粥
- 212 黑芝麻粥
- 213 芹菜粥
- 213 莱菔粥
- 213 菊苗粥
- 213 海带粥
- 214 栗子粥
- 214 松子仁粥
- 214 胡桃仁粥
- 214 荔枝粥
- 215 玉米粥
- 215 西米银耳粥
- 215 枸杞叶粥
- 215 枸杞子粥
- 216 海参粥
- 216 桑葚粥
- 216 紫苋菜粥
- 216 豆腐皮粥
- 217 龙眼大枣粥
- 217 甘薯粥
- 217 当归生姜羊肉粥
- 217 安胎鲤鱼粥
- 218 小米鸡蛋粥
- 218 黄芪川芎粥
- 218 玫瑰花粥
- 218 黄花菜粥
- 219 山药粉粥
- 219 薯蕷鸡子黄粥
- 219 锅巴粥
- 219 黄芪大枣粥
- 220 芋头粥
- 220 花生大枣粥
- 220 香菜粥
- 220 春笋粥
- 221 栗子柿饼粥
- 221 槟榔粥
- 221 猪小肚白果粥
- 221 猪肚粥
- 222 猪肝绿豆粥
- 222 干贝粥
- 222 黄芪粥
- 222 大枣血糯粥
- 223 龙眼芝麻粥
- 223 木耳大枣粥
- 223 安胎鸡子粥
- 223 西米羹

[畜 肉 类]





糖醋咕佬肉

【原料】

猪上脑肉150克，青椒片10克，菠萝块30克

【调料】

干淀粉、水淀粉、番茄酱、白醋、葱段、姜片、蒜、料酒、盐、味精、糖、色拉油各适量

【做法】

1. 猪上脑肉洗净，切成大丁，用料酒、盐腌渍，拍干淀粉，下

约160℃的油锅中炸至金黄色，捞出沥油。

2. 锅留底油，煸香葱段、姜片、蒜，加入番茄酱和糖炒透，加水、盐、白醋、味精，用水淀粉勾芡，加肉丁、青椒片、菠萝块翻炒均匀，装盘即可。

Tips

糖醋味为主，要少加点盐。



西兰花回锅肉

【原料】

五花肉200克，西兰花100克

【调料】

姜片、蒜、葱、豆瓣酱、盐、味精、料酒、色拉油各适量

【做法】

1. 猪肉洗净，加入水中，放葱、姜片、料酒煮至七成熟，捞出

切成片。

2. 西兰花洗净，切小块，焯熟。
3. 锅放油烧热，将肉炒出香味，出油后，加入余下调料炒香，最后加西兰花炒匀，装盘即可。

Tips

肉要煮七成熟且要爆炒出油，口感才好。



芝麻肉条

【原料】

猪里脊肉150克，芝麻、鸡蛋各适量

【调料】

干淀粉、盐、味精、葱、姜、料酒、色拉油各适量

【做法】

1. 猪里脊肉洗净，切成条，用葱、姜、料酒、盐、味精腌渍约15分钟。

2. 腌好的肉条加蛋液、干淀粉调匀，沾裹上芝麻。

3. 锅中油加热至160℃，将肉条投入锅中进行炸制，待熟时捞出装盘即可。

Tips

不可选择熟芝麻；炸制时不要使芝麻产生焦味。



橙汁肉丝

【原料】

猪里脊肉200克，橙汁适量，芹菜叶少许

【调料】

干淀粉、水淀粉、盐、味精、糖、醋、料酒、色拉油各适量

【做法】

1. 里脊肉洗净，切丝，用盐、味

精和料酒腌渍。

2. 锅中加油，加热至160℃时，将肉丝均匀拍上干淀粉后入锅炸至金黄色，捞出沥油。

3. 锅中倒入橙汁，加糖、醋调和，用水淀粉勾芡后倒入肉丝，拌匀装盘，装饰芹菜叶即可。

Tips

肉丝要预先腌渍。

鸳鸯灯盏

〔原料〕

五花肉 200 克, 洋葱 50 克

〔调料〕

姜片、蒜、葱段、豆瓣酱、甜面酱、盐、味精、糖、料酒、色拉油各适量

〔做法〕

1. 猪肉洗净, 放入水中, 加葱段、姜片、料酒煮至七成熟, 捞出晾凉, 切成薄片。

2. 洋葱去皮洗净, 切小块。

3. 锅放油烧热, 将肉片炒出香味、出油后, 加入余下调料炒香, 最后加洋葱炒熟, 装盘即可。

Tips

肉要煮至七成熟、切薄片爆炒出油, 口感才会好。



糯米斩肉

〔原料〕

猪前夹肉泥 200 克, 糯米饭 75 克, 鸡蛋 1 个

〔调料〕

淀粉、葱花、姜末、盐、酱油、味精、料酒、水淀粉、色拉油各适量

〔做法〕

1. 将糯米饭、猪肉泥、蛋液、淀粉、葱花、姜末、料酒、盐调

和均匀, 搓成大小相同的球状。

2. 锅中油烧至 160°C , 将生坯入锅炸熟。

3. 原锅中加水、酱油、味精、葱花、姜末烧匀, 投入炸好的肉圆烧约 15 分钟, 勾芡装盘即可。

Tips

1. 糯米饭要稍硬一点, 否则烧制时会吸水太多, 口感发腻。

2. 猪前夹肉是猪肩部位的肉, 煮熟后不会太硬, 口感较好。



珍珠肉圆

〔原料〕

猪前夹肉泥 200 克, 糯米 150 克, 鸡蛋适量

〔调料〕

水淀粉、干淀粉、葱花、姜末、盐、味精、料酒、色拉油各适量

〔做法〕

1. 将糯米用温开水浸泡 10 分钟, 沥去水分, 铺在盘中。

2. 猪肉泥加蛋液、调料(水淀粉

除外)调和上劲, 挤成大小相等的球, 沾裹上糯米, 放入笼屉中。

3. 锅中加水烧开, 将笼屉上火蒸约 30 分钟, 取出装盘, 浇薄芡即可。

Tips

糯米一定要浸泡, 且蒸的时间要长; 若事先做好, 食用前再重蒸, 口感更好。



麻花炒肉片

〔原料〕

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°C 时将肉片滑油至熟, 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, 倒入肉片和麻花翻拌均匀即可。

Tips

麻花一定要酥, 因此不能太早入锅。





荷兰豆炒肉片

〔原料〕

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°C ，将肉片入锅滑油，待熟时捞出沥油。

3. 锅留底油，煸荷兰豆，略炒后加盐调味，勾芡，倒入肉片，拌匀装盘即可。

Tips

肉片滑油控制温度；荷兰豆不要炒过久，以免发黄。



软熘里脊

〔原料〕

猪里脊肉 200 克

〔调料〕

盐、味精、糖、醋、料酒、葱、姜、干淀粉、水淀粉、色拉油各适量

〔做法〕

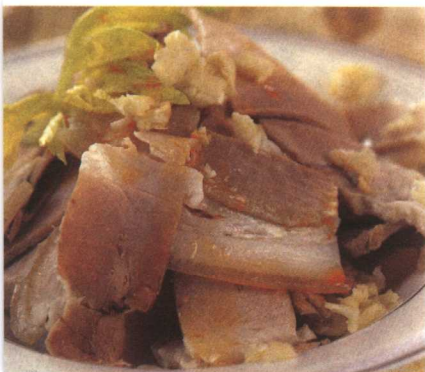
1. 猪里脊肉洗净，切成长条，用料酒、盐、味精腌渍，沾裹干淀粉待用。

2. 锅中油加热至 150°C ，将肉条入锅炸至金黄色，捞出沥油。

3. 锅留底油，煸香葱、姜，加水淀粉、糖、醋调味勾芡，倒入肉条拌匀，装盘即可。

Tips

肉条炸制时间不宜过长，否则口感过老。



白煮肉

〔原料〕

猪臀肉 300 克

〔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，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，淋在猪肉上即可（也可蘸食）。

Tips

要掌握好肉的煮制时间。



咸鱼烧肉

〔原料〕

猪五花肉 500 克，咸鱼 200 克

〔调料〕

葱段、姜片、料酒、酱油、糖、辣椒、色拉油各适量

〔做法〕

1. 五花肉洗净，切成大块，入沸水锅焯水后洗净。

2. 咸鱼剁成块，用温开水浸泡，洗净。

3. 锅放油烧热，煸香葱段、姜片，放肉块、咸鱼、酱油、料酒、糖煸炒，加水、辣椒烧开，改小火烧至肉块酥烂，收汁即可。

Tips

烧肉一定要用小火；辣椒不宜多；咸鱼要浸泡，以免太咸。