

家庭烹饪教室

GENWOXUE
ZUOCAI

相同做法，不同原料、调料变化吃

主编◎何荣显 张奔腾 夏金龙

学会一道菜，就花2分钱
学会400道，掌握1200样
举一反三，花样翻新
简单实用，好学易做

跟我学

400道
精彩变身1×3
1200样

做菜

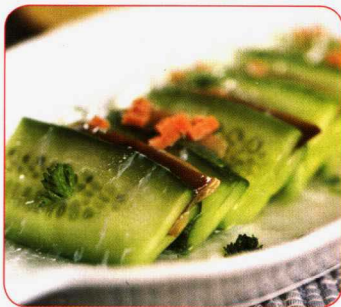


吉林科学技术出版社

家庭烹饪全书

主编◎ 何荣显
张奔腾
夏金龙

跟我学 做菜



吉林科学技术出版社



跟我学做菜

家庭烹饪教室

主编：何荣显 张奔腾 夏金龙 责任编辑：李 梁

图片摄影：王大龙 / 杨跃祥 书籍装帧：名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址：长春市人民大街 4646 号

发行部电话/传真：0431 - 5677817 5635177 5651759 5651628

编辑部电话：0431 - 5635175 邮编 130021

电子信箱：LL_010307@sina.com

网 址：www.jkpbs.com

实 名：吉林科技出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄出版社调换。

889 × 1194 16 开 10 印张

2006 年 2 月第 1 版 2006 年 6 月第 3 次印刷

ISBN 7 - 5384 - 3254 - X/TS · 172

定价：25.00 元

近年来，随着我国经济建设的飞速发展，人们物质文化生活水平的极大提高，烹饪与饮食科普工作出现了前所未有的喜人局面，全国各电台、电视台都相继开辟了美食专栏，数以万计的美食专著、各式精美菜谱摆满了书城的专业展台，面对这些琳琅满目的美食肴饌和图册，使人眼花缭乱，样样感到新奇，有许多的烹饪美食爱好者，都在孜孜以求地学习。其实，要想大量了解与掌握中国菜肴的制作方法，提高速度加快学习进程，确有一条捷径可循，那就是要掌握中国烹调技术的基本规律。

什么是中国烹调技术的基本规律呢？大家知道，规律就是事物之间相互区别的本质属性。就烹调技术而言，烹调方法（制作方法）集中体现了烹调技术的本质属性，即基本规律。比如熘肉段这个菜属于焦熘法，方法和过程是原料挂糊、用油炸、调制芡汁，其质量标准是外焦里嫩，明油亮芡，白里透红。而糖醋肉段、辣子肉段、青椒肉段、熘鱼段、熘虾段、糖醋瓦块鱼、焦熘鸡块等菜肴的制法与熘肉段相同，只是原料和口味发生了变化，你如果掌握了熘肉段的制法，其他几种菜肴的制作将会迎刃而解。又如熘肉片这个菜属于滑熘法，制法和过程是原料上浆、滑油、调制芡汁，质量要求是原料滑嫩，明油亮芡，口味咸鲜。而滑熘里脊、熘鱼片、熘虾片、鱼香肉片等菜肴的制法都与熘肉片相同，也只是原料和口味发生了变化。如果你已经掌握了熘肉片的制法，其他几种滑熘菜也就会举一反三，触类旁通了。

其次，要紧紧抓住“火候”和“调味”这一烹调技术核心。“烹”就是加热，指的是“火候”。无论是旺火、中火、小火，还是蒸气传热、水传热、油传热、物体传热，讲的都是火候，都属于“烹”的范畴。“调”就是调味，无论是加热前调味、加热中调味、加热后调味，还是利用单一的味，如苦、辣、酸、甜、咸、香、鲜，还是利用复合味，如咸鲜、咸辣、甜酸、麻辣、鱼香、怪味、椒麻等，都属于“调”的范畴。制作任何一种菜肴都离不开“火候”和“调味”，它贯穿于菜肴制作的全过程，所以说“火候”和“调味”也是中国烹调技术的基本规律。掌握了这一规律就能加快学习进程。如熘鸡片、熘鱼片、熘虾片、滑熘里脊（猪里脊、羊里脊、牛里脊皆可）等菜肴，都是用相同的火候，相同的调味方法，它们则属于同一类型（相同的属性）。如果掌握了熘鸡片的制作方法，其他几种则不难解决。不仅如此，要将上述菜肴变换一个味型，如变为鱼香型（甜、辣、咸、酸、鲜）或红油味型（甜、辣、咸、鲜），就会使你掌握菜肴烹制的品种成倍增加。

我们本着上述学习中国烹调技术的原则和方法，编著出版了《跟我学做菜》一书，做为广大烹饪工作者、烹饪爱好者学习借鉴和指导的工具书，为中国烹饪艺术的普及做出点贡献，敬请读者批评指正。

作者简介 ZUOZHEJIANJIE



何荣显

现任长春市名厨协会主席、中国餐饮文化大师、中国餐饮文化师一级评委、高级烹饪讲师、东方美食学院客座教授。1959年初与长春饭店老厨师一起开创了吉林烹饪教育之先河。40多年来刻苦学习，勤奋实践，已成为一名具有较深的理论建树、丰富的教学经验、较高的操作技能，在全国颇具影响的高级知识分子，应邀参加了“全国第一次烹饪学术论文研讨会”和“首届中国饮食文化国际研讨会”，曾多次发表具有一定影响的烹饪学术论文，并多次出国传播中国烹调技艺。编著出版了《中国烹调技术》、《菜肴造型艺术》、《中国名菜大观》、《关东家庭实用菜谱》、《现代吉林菜谱》、《家庭实用炖菜》、《家庭实用汤菜》、《家庭饮食500问》等书籍。



张奔腾

中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国菜创新研究院研究员，中国烹饪协会理事，中国食文化研究会理事，辽宁省餐饮烹饪行业协会副会长，联合利华食品（中国）有限公司高级厨务顾问，《饮食科学》杂志专家顾问。2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理，城市酒楼总经理。曾编写《新派辽菜》、《家常主食》系列丛书、《满汉全席》、《中国名菜大观》等著作十余部，在《中国烹饪》、《中国食品》等杂志上发表论文及创新菜品数十篇。



夏金龙

中国烹饪大师，国家高级烹饪技师，吉林省烹饪协会名厨专业委员会副秘书长，国际东方药膳食疗学会常务理事，吉林省养生保健协会药膳专业委员会副秘书长。2003年被“中国餐饮研究院”、“中国餐饮管理学院”、“华夏美食”杂志社评为中国十大最有发展潜力青年厨师。2004～2005年中国长春净月潭冰雪旅游节暨瓦萨国际越野滑雪节“关东美食年会”聘为评委会秘书长。曾编写《快手食谱》、《57道绝好广式煲汤》等系列丛书，有数十种作品在《东方美食》、《中华美食》等杂志及报刊上发表。



王大龙（台湾达志影像图片社签约摄影师）

E-mail: photo-insect@126.com Tel: 86 010-51260208

杨跃祥（英国巴内比图片社签约摄影师）

E-mail: yang168623@yahoo.com .cn

摄影助理：董辉 王铁民 韩淑荣
董斌 赵秀香 仝长明
曹宇 张丽 王师东
杨明 孙然 赵双



唐山隆达骨质瓷
TANGSHAN LONGDA BONE CHINA CO., LTD.

本书瓷器主要由唐山隆达骨质瓷有限公司提供
销售电话：0315-3176718

本书酒店布艺及用品由绣家居装饰布艺有限公司提供
销售电话：0315-2019331

如何使用本书

RUHESHIYONGBENSHU

详细列明各种原料名称，以及使用数量，标明计量单位。

详细列出各种调味料的品种、名称以及使用剂量，并且标明计量单位。

列举一种以上可以替换主菜原料的材料，并且列出新菜名，供您参考使用。

主菜菜名

双耳爆海螺

原料

净海螺肉 250 克，榆耳 100 克，木耳 100 克，红辣椒片、葱段、姜少许。

调料

精盐 1 小匙，鸡粉 1/2 小匙，绍酒 1 大匙，色拉油、红油各适量。

做法

1. 海螺肉改十字花刀，入沸水中轻焯，榆耳、木耳切成小块。
2. 炒锅中注入色拉油，放入葱段、红辣椒片、姜，旺火爆香后，放入螺肉、

榆耳、木耳及调料快速爆炒，淋红油，出锅即可。

材料替换

用猪肚、鸡胗替换海螺，称为双耳爆双脆。

口味变化

调味料改为豉香汁（用豆豉、蒜末、姜末、老抽、白糖、胡椒粉、洋葱油、香菜末调和而成），称为豉香双耳爆海螺。



主菜图片

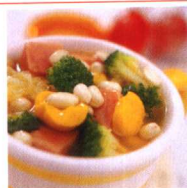
用通俗易懂的语言，清晰明了的介绍了菜品的制作方法，让您按此法分步骤的学习掌握，简单实用，好学易做。

详细列出可以替换主菜调料的各各种调味料、汁的名称、数量，以及制作方法，并说明味型及变化后的菜名。



目录

Contents



02 前言

03 如何使用本书

12 拌、炆、卤技法

- | | | | |
|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 14 香拌肚丝
香拌里脊丝
糟香肚丝 | 17 五彩拌鲜鱿
五彩明太鱼丝
糊辣拌鲜鱿 | 21 杏仁拌三丁
杏仁拌五丁
糟香拌三丁 | 24 麻辣南瓜
麻辣丝瓜
麻香南瓜 |
| 14 十香拌菜
拌五丝
麻辣拌菜 | 17 炆拌腰条
炆拌肚条
红油腰条 | 21 凉拌海兔
凉拌墨鱼仔
怪味海兔 | 25 凉拌鱼皮
凉拌元鱼
蒜味鱼皮 |
| 14 三鲜拌春笋
三鲜拌茼蒿
鱼香春笋 | 18 翡翠拌蚬子
翡翠拌针鱼
辣味蚬子 | 21 枸杞拌螺片
枸杞菠萝香螺片
糖醋螺片 | 25 芦笋拌金钱肚
茼蒿拌金钱肚
辣味金钱肚 |
| 15 葱油青笋
葱油胡萝卜丝
蜜汁青笋 | 18 白果拌红豆
白果拌黄腰豆
麻酱白果红豆 | 22 炆拌金针菇
银丝金针菇
怪味金针菇 | 25 泡酸辣黄瓜
酸辣冬瓜
咸辣黄瓜 |
| 15 小葱拌蕨菜
小葱拌薇菜
酱香蕨菜 | 18 蒜茸凤爪
蒜茸鸡腿
香糟凤爪 | 22 五味拌菜
五味拌三鲜
麻酱拌菜 | 26 酒醉银芽
酒醉银丝
玫瑰香醉银芽 |
| 15 银丝三文鱼
银丝榻板鱼
酸辣三文鱼 | 19 柠檬拌白菜
柠檬拌萝卜
橙汁白菜 | 22 雪菜毛豆
雪菜黄豆
五香雪菜毛豆 | 26 红油豇豆
红油四季豆
麻香豇豆 |
| 16 海鲜拌菜
鲜鱿大拌菜
红油拌海鲜 | 19 虾干拌西芹
芙蓉西芹
红油西芹 | 23 炆拌双花
鸡片双花
红油双花 | 26 炆油菜
炆奶白菜
葱油炆油菜 |
| 16 芥末双脆
黄喉拌肚仁
蒜味双脆 | 19 沙拉牛舌
沙拉牛脸
豆瓣牛舌 | 23 凉拌苦瓜
粉皮拌苦瓜
茄汁拌苦瓜 | 27 水晶茼蒿
水晶冬瓜
柠檬茼蒿 |
| 16 翠玉虾仁
翡翠虾仁
爽口虾仁 | 20 三色拌鸟贝
三色北极贝
辣根鸟贝 | 23 荷兰豆拌蟹柳
西芹蟹柳
鱼香蟹柳 | 27 麻辣萝卜丝
麻辣青椒丝
芥末萝卜丝 |
| 17 百合拌番茄
桃仁百合番茄
蜜焖百合番茄 | 20 三鲜拌牛腱
三鲜拌蹄筋
鱼香牛腱 | 24 松仁菜心
松仁金豆菜花
红油松仁菜心 | 27 椒麻扁豆
椒麻荷兰豆
麻辣扁豆 |
| | 20 黄瓜拌猪心
酱肉拌黄瓜
红油拌猪心 | 24 青瓜玉米笋
苦瓜玉米笋
蜜汁玉米笋 | 28 糖醋蒜薹
糖醋豆角
香辣蒜薹 |

44 余、烩、熬、炖、煮技法

- 28 海米拌洋白菜
三鲜拌洋白菜
酸辣洋白菜
- 28 卤猪蹄
卤猪舌
白卤猪手
- 29 卤味千层耳
猪头闷子
辣味猪耳
- 29 川味卤水口条
川味卤水猪腰
辣味口条
- 29 沪香罗汉肚
卤灌肚
五香罗汉肚
- 30 香酥板鸭
香酥鹌鹑
白卤鸭
- 30 卤鲜鱿鱼
卤味乌鱼
麻辣鲜鱿
- 30 川味糊辣鹅头
川味糊辣鹅掌
白卤鹅头
- 31 卤鹅掌
卤鹅胗
香辣鹅掌
- 31 卤水大肠
卤水虎皮大肠
白卤大肠
- 31 卤猪肝
卤猪心
辣味猪肝
- 32 老汤卤豆腐丝
卤香干
葱香卤干丝
- 32 酥卤鲫鱼
酥卤小黄花
玫瑰香鱼
- 32 卤虎皮豆腐
虎皮鸽蛋
辣味卤豆腐

- 33 卤味猴头蘑
卤黄蘑
糊辣猴头
- 33 卤蹄筋
卤梅花筋
五香蹄筋
- 33 卤鸡腿肉
卤凤翅
白卤鸡腿
- 34 卤水青虾
卤水仔蟹
玫瑰香虾
- 34 酱鸡翅尖
酱翅根
香糟鸡翅
- 34 卤鸡肝
卤鹅肝
盐水鸡肝
- 35 卤毛豆
卤腰豆
辣香毛豆
- 35 卤鸡小肚
卤鸡头
酱鸡小肚
- 35 麻仁卤香菇
麻仁草菇
桃仁卤香菇

36 酱、熏、冻技法

- 38 酱鸡脖
酱鸡胗
白卤鸡脖
- 38 五香熏蛋
五香熏鸽蛋
五香茶蛋
- 38 五香熏兔
五香熏鸡
五香酱兔肉
- 39 熏童子鸡
熏樱桃骨鸭
南味熏子鸡

- 39 熏鸡腿
熏鸡翅
白卤鸡腿
- 39 五香熏鱼
五香白鱼
五香辣味熏鱼
- 40 美味酱排骨
酱胸口
玫瑰香酱排骨
- 40 李连贵熏肉
熏驴肉
辣味熏肉
- 40 酱猪肚
酱肥肠
熏大肚
- 41 酱牛腱子
酱兔肉
辣香牛腱子
- 41 五香酱驴肉
酱牛肉
八珍酱驴肉
- 41 酱猪头糕
驴肉糕
红油猪头糕
- 42 东北酱香鸭
酱香土鸡
五得卤鸭
- 42 咖喱酱鸡块
咖喱酱鱼块
糟香鸡块
- 42 酱猪耳
酱口条
辣香猪耳
- 43 水晶牛肉
水晶鸡
翡翠水晶牛肉
- 43 熏干豆腐卷
熏腐皮卷
海味干豆腐卷
- 43 五香瓦块鱼
五香马哈鱼
茄汁瓦块鱼

- 46 烩豆腐丁
烩油豆腐
酸辣豆腐丁
- 46 玉米樱桃肉
松仁玉米樱桃肉
果味肉丁
- 46 果脯鹅蛋菌
果脯丁香菌
橙味鹅蛋菌
- 47 烩酸辣鱼丝
烩乌鱼蛋
烩鱼丝
- 47 河蟹炖南瓜
河蟹炖土豆
红油河蟹炖南瓜
- 47 鸡腿菇明虾烩米饭
三鲜烩米饭
鸡汁香米饭
- 48 蘑菇炖鸡
蘑菇炖山鸡
蘑菇啤酒鸡
- 48 沙锅鲫鱼
沙锅鲤鱼
香辣沙锅鱼
- 48 刮炖鳊鱼
刮炖武昌鱼
酸辣鳊鱼
- 49 家常炖黄花鱼
家常炖鳊鱼
麻香黄鱼
- 49 泥鳅钻豆腐
芙蓉泥鳅
带帽泥鳅豆腐
- 49 海带炖牛肉块
海带炖牛肉萝卜
茄汁海带牛肉
- 50 炖羊肉条
炖羊肉萝卜条
沙茶羊肉条



50 冬瓜炖羊肉

冬瓜菇香羊肉
桂候炖羊肉

50 蘑菇炖豆腐

草菇炖豆腐
酸辣香菇豆腐

51 田七杜仲猪腰汤

祥康猪腰汤
莓汁杜仲猪腰汤

51 羊杂蘑菇汤

猪杂蘑菇汤
香辣羊蘑菇汤

51 雪菜牛肉汤

酸菜牛肉汤
麻辣雪菜牛肉汤

52 鸡肉蘑菇毛豆汤

鸡肉蘑菇黄豆汤
鸡肉红油毛豆汤

52 乌骨鸡莼菜汤

乌鸡百合汤
豉香乌鸡莼菜汤

52 大鹅肉烩什蔬

农家鸡烩什蔬
鸡汁鹅肉鲜蔬

53 墨鱼仔烧肉汤

墨鱼仔烧黄鱼
麻辣墨鱼仔肉汤

53 冬瓜海带鸭骨汤

冬瓜粉丝鸭骨汤
虾油海带鸭骨汤

53 培根白菜汤

培根奶白菜
培根乳味白菜汤

54 桔梗牛杂汤

桔梗羊杂汤
酸辣牛杂汤

54 荷兰豆肉片汤

荷兰豆鸡片汤
荷兰豆肉片鲜香汤

54 羊肉雪耳藕片汤

雪蛤雪耳补虚汤
冰糖羊肉雪耳汤

55 芥兰排骨汤

芥兰猪蹄汤
油芥兰排骨汤

55 紫菜瘦肉花生汤

淡菜瘦肉花生汤
奶香瘦肉花生汤

55 鸽肉萝卜汤

鸽肉雪菜汤
红油鸽肉萝卜汤

56 五花肉荸荠汤

五花肉鲜藕汤
红油五花肉荸荠汤

56 鹿筋木瓜汤

牛鞭丝瓜汤
奶汤鹿筋木瓜汤

56 南瓜肉丸汤

南瓜虾丸汤
葱油南瓜肉丸汤

57 板栗花生汤

板栗榛仁汤
豉香花生汤

57 辣味牛肉土豆汤

辣味肘花土豆汤
奶汤牛肉土豆

57 红糟猪肉汤

红糟牛肉汤
白糟猪肉汤

58 茶树菇猪心汤

茶树菇鳞片汤
红油猪心汤

58 米露煮香芋地瓜

米露土豆南瓜
花雕香芋地瓜

58 羊肉洋葱汤

牛肉洋葱汤
浓香羊肉汤

59 鱿鱼山药汤

鱿鱼山药补虚汤
浓香鱿鱼山药汤

59 榨菜肉片酸菜汤

蛎黄肉片酸菜汤
榨菜肉片酸辣汤

59 蟹味冬瓜银耳汤

蟹味冬瓜百合汤
海三鲜冬瓜银耳汤

60 干白菜豆腐酱油汤

双干酱油汤
干白菜豆腐辣酱油汤

60 鸡汤煮芸丝

鸡汤煮干丝
鸡汤椒香煮芸丝

60 虾尾梅干菜鱼汤

虾尾酸菜鱼汤
沙茶虾尾鱼汤

61 罗汉笋汤

火腿鞭笋汤
鸡汁罗汉笋汤

61 咖喱猪肉丸汤

咖喱牛肉丸汤
红油猪肉丸汤

61 草菇海鲜汤

白菇海鲜汤
麻香海鲜汤

62 胡萝卜杂豆汤

双味萝卜杂豆汤
果味杂豆汤

62 椒麻茄子汤

椒麻金银豆腐汤
红油茄子汤

62 鱼肉芒果咖喱汤

鹌肉芒果咖喱汤
鱼肉芒果花生汤

63 鱼汤余北极贝

鱼羊鲜汤
红油鱼汤北极贝

63 贡菜草菇棒鱼汤

贡菜皇菇鱼汤
豉油棒鱼汤

63 鱿鱼芦笋汤

银鱼芦笋汤
鲍汁鱿鱼芦笋汤

64 松茸青笋烩鱼肚

松茸青笋烩鲍鱼
蚝油松茸烩鱼肚

64 酸辣球盖胗花汤

酸辣白芨肚仁汤
浓香球盖胗花汤

64 海马乳鸽金针汤

鹿鞭乳鸽金针汤
葱油乳鸽金针汤

65 海参鹅蛋菌汤

海参鹅蛋汤
红油鹅蛋菌汤

65 白蘑田园汤

黄蘑田园汤
多味田园汤

65 芥菜凤尾菇煲猪腰

凤尾菇煲猪心
浓汤凤尾菇煲猪腰

66 白术茯苓鸡汤

参苓白术健脾汤
蜜汁茯苓鸡汤

66 北芪党参煲鸡肾

北芪党参煲狗肾
川椒党参煲鸡肾

66 首乌羊排汤

首乌鹿排汤
党参羊排补虚汤

67 苦瓜猪肚汤

苦瓜猪脑汤
苦瓜猪肚乳汤

67 鸡腿菇煲鹿肉

花菇煲牛肉
参花鸡腿菇煲鹿肉

67 鱼肚鲜虾苦瓜汤

鱼翅鲜虾苦瓜汤
蜜汁鲜虾苦瓜汤

68 炸、熘、爆、炒、烹技法

70 橙汁茄排

橙汁牛排
柠檬橙汁茄排

70 干炸鸡块

干炸里脊
糖醋鸡块

- | | | | |
|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| 70 炸千子
炸鸡千
麻辣千子 | 75 炸虾肉丸子
炸鱼肉丸子
五彩炸虾丸 | 80 焦熘里脊条
焦熘鸡条
辣子里脊条 | 84 爆羊肉片
爆牛里脊
爆豉香羊肉片 |
| 71 干炸丸子
炸豆腐丸子
干炸番茄丸子 | 75 干炸棒鱼
干炸鲫鱼
干炸孜然棒鱼 | 80 熘肉段
焦熘牛肉
糖醋肉段 | 85 酱爆里脊丁
酱爆鸡丁
爆里脊丁 |
| 71 油炸响铃
炸荷包里脊
枣泥响铃 | 76 炸芝麻鱼片
炸芝麻虾
番茄鱼片 | 80 熘腰花
熘两样
火爆腰花 | 85 葱爆肉
葱爆羊肉
酱香葱爆肉 |
| 71 干炸肉段
炸鸡块
干炸乳香肉段 | 76 炸鱼丸
炸虾丸
熘鱼丸 | 81 熘肝尖
熘心嘴
麻辣猪肝 | 85 清爆羊肚
清爆牛百页
清爆芥味羊肚 |
| 72 干炸羊肉片
干炸牛肉片
麻辣羊肉片 | 76 金丝松茸菌排
银丝松茸排
胡辣金丝松茸排 | 81 熘肥肠
熘白肚
熘红油肥肠 | 86 酱爆墨鱼
酱爆海兔
葱爆墨鱼 |
| 72 清炸腰片
清炸猪肝
清炸豉香腰片 | 77 金沙球盖菌
金沙松茸
胡辣球盖菌 | 81 熘胸口
熘千里凤
熘蒜味胸口 | 86 盐爆里脊
盐爆鸡丁
酱爆羊里脊 |
| 72 炸八块
炸鸡锤
炸麻辣八块 | 77 椒香红牛肝
椒香丁香菌
玫瑰香牛肝菌 | 82 熘虾段
青椒虾段
糟熘虾段 | 86 酱爆带子粒
酱爆螺粒
红油爆带子粒 |
| 73 干炸狗肉
干炸香肘
干炸麻辣狗肉 | 77 双味香菇
双味花菇
双色双味香菇 | 82 焦熘鲫鱼
焦熘肉段
糖醋鲫鱼 | 87 油爆虾丁
油爆鱼丁
葱油爆虾丁 |
| 73 干炸腰花
干炸猪心
干炸果味腰花 | 78 双色茶树菇
双色白蘑
乳香双色茶树菇 | 82 熘鱼段
焦熘鸡块
糖醋鱼段 | 87 咸瓜米椒爆肚丁
雪菜红椒爆牛肚
红油豉香爆肚丁 |
| 73 炸土豆肉饼
炸豆腐饼
麻辣土豆饼 | 78 醋熘白菜
醋熘豆腐
熘麻辣白菜 | 83 草菇爆虾球
草菇爆腰球
葱姜草菇爆虾球 | 87 爆鱿鱼卷
爆腰花
爆辣子鱿鱼卷 |
| 74 炸萝卜丸子
炸山药丸子
炸酱香萝卜丸子 | 78 糖醋熘豆腐丸子
糖醋肉丸
熘甜辣豆腐丸 | 83 双耳爆海螺
双耳爆双脆
鼓香双耳爆海螺 | 88 猪肝炒芹菜
炒猪肝洋葱
酱炒猪肝芹菜 |
| 74 炸土豆丸子
炸豆腐丸子
炸黄金土豆丸子 | 79 熘三样
熘肠肚
糟熘三样 | 83 酱爆茄丁
酱爆豆腐丁
酱爆红茄丁 | 88 炒肉榨菜丝
炒鸡丝榨菜
双椒炒肉丝榨菜 |
| 74 干炸藕盒
干炸香蕉盒
炸莲茸藕盒 | 79 滑熘里脊
滑熘鸡片
糟熘里脊 | 84 酱爆芸豆
酱爆荷兰豆
葱爆芸豆 | 88 炒蘑菇白菜片
木耳白菜片
海米炒蘑菇白菜 |
| 75 炸熘海带
炸熘土豆片
炸熘辣子海带 | 79 水熘豆腐
水熘黑鱼片
香辣熘豆腐 | 84 酱爆肚仁
酱爆鸡丁
芫爆肚仁 | 89 炒鲜蘑菇
炒肉鲜蘑
鸡汁炒鲜蘑 |



89 炒黄豆芽雪菜
炒山鸡黄豆芽
炒红油豆芽雪菜

89 炒桂花豆腐
炒木樨干贝
炒三鲜豆腐

90 炒鸡杂
炒鸭杂
红油炒鸡杂

90 炒肉海带
炒肉兰片
香辣炒肉海带

90 炒鸭肝
炒鸭血
炒辣子鸭肝

91 腊味炒百合
火腿西芹炒百合
鸡汁腊味炒百合

91 炒肚丝
炒香干炒肉丝
香辣炒肚丝

91 炒鳝鱼丝
滑炒鸡丝
豉香炒鳝丝

92 炒海螺片
炒墨鱼仔
辣炒海螺片

92 炒乌鱼片
炒鱿鱼片
炒香辣乌鱼片

92 滑炒鱼片
滑炒里脊
糟炒鱼片

93 焦炒鱼片
炸烹虾片
糟熘鱼片

93 清炒鱼丁
清炒里脊丁
清炒辣子鱼丁

93 辣炒文蛤
辣炒北极贝
葱油炒文蛤

94 豆板虾仁
豆板鲜贝
沙茶豆板虾仁

94 青瓜腰果虾仁
青瓜腰果炒蟹柳
麻香腰果炒虾仁

94 芥蓝腰果炒香菇
芥蓝腰果炒花菇
沙茶芥蓝炒香菇

95 鸡丝蕨菜
炒鸡丝薇菜
三丝炒蕨菜

95 西芹菠萝炒火腿
西芹炒腊肉
果味西芹炒火腿

95 三鲜炒春笋
三鲜炒茼蒿
三鲜辣味春笋

96 锅包凤尾菇
素锅包肉
焦熘橙味凤尾菇

96 八宝辣子腰松
八宝辣子炒鲜鱿
红油辣子腰松

96 香菇栗子
香菇炒虾仁
蜜汁香菇炒板栗

97 杭椒牛柳
杭椒鸡柳
蚝豉杭椒牛柳

97 瓜片夏贝黄
瓜片炒海兔
红油虾子炒夏贝黄

97 韭香豆干腊肉
炒肉韭黄香干
糟香腊肉炒豆干

98 碧绿银香
炒腰果荷兰豆
炒蚝黄银杏

98 虾酱肉丝茼蒿杆
虾酱肉丝炒芥蓝
红油肉丝茼蒿

98 兰豆米椒鸡脆骨
米椒鸭舌
川酱鸡脆荷兰豆

99 乳汁牛蛙
乳汁仔鸡
豉香牛蛙

99 酒香豆苗
酒香金针菇
炒孜然豆苗

99 香菇油菜
香菇奶白菜
红油香菇油菜

100 鸡丁黄豆芽
炒鸡丝掐菜
酱炒鸡丁黄豆芽

100 香椿炒鸡蛋
香椿炒鸡丝
炒麻香木樨椿芽

100 海肠炒蒜薹
海肠炒韭黄
虾子海肠炒蒜薹

101 清烹里脊
清烹鸡脯肉
清烹糖醋里脊

101 干烹鱼段
干烹虾段
炸烹辣子鱼段

101 鸭丝烹掐菜
里脊丝烹掐菜
腐乳鸭丝掐菜

102 烧、焖、扒、煎、焗技法

104 南瓜鱼子烧块菌
蟹黄南瓜烧块菌
鱼香南瓜烧块菌

104 鸡脯肉烧花菇
鹿肉烧花菇
浓汤鸡脯烧花菇

104 竹荪芦笋烧鲍片
芦笋烧鱼肚
蚝油竹荪烧鲍片

105 小鱼鸡油红烧肉
马哈鱼红烧肉
酱焖小鱼五花肉

105 辣味猪肚蘑
辣味松茸
浓香腊味猪肚蘑

105 浇汁蘑菇鱼
浇汁白苓菇
红油姜汁鲍鱼菇

106 美味牛肝三文鱼
煸炒牛肝菌龙虾片
蒜味牛肝菌三文鱼

106 白蘑特色茄脯
黄蘑青瓜脯
蚝油白蘑茄脯

106 开心夏贝玉皇菌
烧夏贝丁香菌
红烧夏贝玉皇蘑

107 珊瑚戏乌龙
乌龙戏珠
豉鲍珊瑚素虾仁

107 红油小蟹炒牛肝菌
红油蟹味虎掌菌
红油虾蟹牛肝菌

107 沙嗲榆耳烧鲜鱿
沙嗲木耳烧鲜鱿
沙茶榆耳鲜鱿

108 海鲜鲍鱼烧
烧海鲜鸡腿菇
三鲜烧鲍鱼菌

108 蓝宝豆烧猴头
红腰豆烧白苓菇
豉蚝烧猴头豆

108 素鸡翅烧元蘑
元蘑烧素火腿
鸡油烧元蘑素火腿

109 玉米虎掌烧鲍片
松仁玉米烧鲍片
红油玉米虎鲍片

109 鲍鱼菇烧素海参
鸡腿菇烧素火腿
蚝油双鲍素海参

109 冬瓜烧鸡枞菌
白玉萝卜鸡枞菌
红油冬瓜烧鸡枞

110 土豆烧猪尾
土豆烧管艇脊髓
鸡油烧土豆猪尾

110 咖喱马蹄烧滑菇
咖喱五花肉烧滑菇
糟香马蹄烧滑菇

110 板栗红枣烧羊肉
板栗红枣烧狗肉
香辣板栗烧羊肉

111 蟹柳烧玉瓜
虾仁烧冬瓜
海米烧冬瓜

111 海参豆腐烧全茄
大虾豆腐烧全茄
三鲜豆腐烧全茄

111 姬松茸烧素圆
松茸烧鱼圆
豉油烧松茸素圆

112 葱烧鲫鱼
葱烧鳊鱼
豉烧葱香鲫鱼

112 碎烧鱼
红烧甩水
辣烧鱼

112 蹄筋烧豆腐
鱼肚烧豆腐
虾子蹄筋烧豆腐

113 金银蛋烧排骨
虎皮鹌鹑蛋烧寸骨
茄汁金银蛋烧排骨

113 香葱烧海参
葱烧海杂
香葱菌油烧海参

113 南烧茄条
南烧土豆条
豉酱烧茄条

114 干烧鲤鱼
干烧鲫鱼
红烧鲤鱼

114 红烧鳊鱼头
红烧鳊鱼头
红焖鳊鱼头

114 红烧大虾
红烧海兔
番茄大虾

115 红烧带鱼段
红烧鱼中段
番茄带鱼段

115 红烧头尾
红烧肚裆
酱烧头尾

115 家常烤牛肉
家常烤羊肉
韩式烤牛肉

116 葱烧豆腐
葱烧茄子
南烧豆腐

116 奶油烧菜花
奶油西兰花
香糟烧菜花

116 南烧虾丁
南烧鱼丁
川烧虾丁

117 烧土豆丸子
烧香芋丸子
烧麻辣土豆丸子

117 栗子烧白菜
栗子烧奶白菜
朝式栗子烧白菜

117 素菇烧豆角
素菇烧土豆
素菇酱烧豆角

118 红烧肚块
红烧大肠
蒜味烧肚块

118 虾子烧茼蒿
蟹黄烧茼蒿
南烧虾子茼蒿

118 红烧肉
红烧牛肉
玫瑰红烧肉

119 葱烧肉段
青椒肉段
糖醋肉段

119 红烧狮子头
红烧独圆
红烧蟹黄狮子头

119 红烧牛蹄筋
红烧牛板肠
烧红油蹄筋

120 红烧大排
红烧肉
酱烧大排

120 红烧猪尾
红烧牛尾
豉油烧猪尾

120 平菇焖茭白
香菇焖茭白
红油豉香焖茭白

121 酱焖鲤鱼
酱焖鲫鱼
豆豉鲤鱼

121 虫草双花焖鹿筋
虫草双花焖鹿肉
八珍双花焖鹿筋

121 红焖鲤鱼
红焖元鱼
剁椒鲤鱼

122 红焖豆角
红焖茼蒿
酱焖豆角

122 黄焖鸡块
黄焖牛肉
鸡汁焖鸡块

122 油焖茄子
油焖尖椒
豉蚝焖茄子

123 红焖肉块
红焖兔肉块
葱焖肉块

123 栗子焖羊肉
栗焖鸡块
茄汁栗子焖羊肉

123 红扒猪舌
红扒猪腿
红油扒猪舌

124 扒羊蹄
扒猪蹄
红油扒羊蹄

124 扒牛肉条
扒胸口
茄汁扒牛肉条

124 红扒鸡
红扒鸡坐
红油扒鸡

125 扒白菜条
栗子扒白菜
奶油扒白菜

125 扒肥肠
扒肚条
豉油扒肥肠

125 扒三白
扒白肚
鸡油扒三白

126 香菇扒菜胆
香菇扒空心菜
豉油香菇扒菜胆

126 鸡枞丸扒白菜
鸡枞扒菜胆
OK 汁鸡枞扒白菜

126 滑菇虾子扒奶白菜
滑菇虾子扒芥蓝
鸡油虾子扒奶白菜

127 姬松茸扒牛排
松茸扒肉条
鲍汁松茸扒牛排

127 奶油银耳扒西兰
奶油扒双耳
蟹黄银耳扒兰花

127 拱嘴扒冬瓜方
口蘑扒冬瓜
鸡汁拱嘴扒冬瓜

128 干煎黄花鱼
干煎晶鱼
麻香黄花鱼





- 128 干煎大虾
干煎鲈黄
橙汁烹大虾
- 128 香煎带鱼
香煎鸡柳
香煎隐汁带鱼
- 129 南煎豆腐
南煎豆腐盒
剁椒煎豆腐
- 129 煎牛排
煎鸡排
番茄牛排
- 129 煎串肉
煎白肉
煎辣香肉串
- 130 火腿煎蛋
腊肉煎蛋
胡辣火腿煎蛋
- 130 大良煎虾饼
大良煎生蚝
隐汁煎虾饼
- 130 香煎老豆腐
香煎牛里脊
豉油煎老豆腐
- 131 锅爆肉片
锅爆鱼片
番茄肉片
- 131 锅爆香肠
锅爆牛里脊
锅爆胡辣香肠
- 131 锅爆西红柿
锅爆香蕉
茄汁爆西红柿

132 烤、酥、煨、蒸技法

- 134 大汉口蘑黄羊腿
大汉口磨烤鸡腿
辣味口磨烤黄羊腿
- 134 烤羊腿
烤羊胸口
麻香烤羊腿
- 134 五香松茸烤
五香烤花菇
孜然松茸烤
- 135 烤鱼串
烤肉串
烤孜然鱼串
- 135 蜜汁烤羊腰
蜜烤羊排
椒香烤羊腰
- 135 甜豆鹅蛋煨仔鸡
甜豆鹅蛋煨仔鸡
柠檬煨香鸡
- 136 酥椒香口蘑
酥椒香猴头
蒜香烹口蘑
- 136 酥炸鲜鱿鱼
酥炸肾球
椒香鲜鱿鱼
- 136 软酥鲫鱼
软酥品鱼
番茄酥鲫鱼
- 137 红枣煨肘子
红枣煨猪蹄
冰糖红枣煨肘子

- 137 莲桂煨圆蹄
莲桂煨母鸡
莲桂蜜蹄
- 137 红杞煨猪手
枣杞煨鸡
红杞酒煨蹄
- 138 当归煨牛白奶
当归煨牛胸口
当归糟煨牛白奶
- 138 菌香寸骨
菌香羊蝎子
鱼香寸骨
- 138 鲜虾鱼肚拱嘴蘑
鲜虾鱼肚玉皇蘑
豉香鱼肚拱嘴蘑
- 139 清蒸羊肉
清蒸胸口
清蒸参鹿羊肉
- 139 红酒开洋杏鲍菇
红酒开洋白苓菇
鱼露开洋杏鲍菇
- 139 猪肚青瓜夹
红肠青瓜夹
咖喱猪肚青瓜夹
- 140 蒜茸青口贝
蒜茸扇贝
豉蚝青口贝
- 140 火龙果西米蒸菌丸
香橙蒸菌丸
蒸八宝菌丸
- 140 老蚌怀珠
清蒸鸽蛋桂鱼
麻辣珍珠草鱼

- 141 冬菜蒸鳕鱼
冬菜蒸鳊鱼
剁椒蒸鳕鱼
- 141 蒸文蛤
蒸北极贝
红油蒸文蛤
- 141 白菜夹肉蘑
荷花白菜
蚝油白菜夹肉蘑
- 142 四喜豆腐盒
四喜青椒盒
三鲜四喜豆腐盒
- 142 煎蒸黄花鱼
煎蒸白鱼
葱香煎蒸黄花鱼
- 142 烧蒸扣肉
烧蒸虎皮肘
蒸红油扣肉
- 143 绣球豆腐
绣球干贝
蒜香红油绣球豆腐
- 143 如意白菜卷
如意鱼卷
三丝白菜卷
- 143 麒麟金鲳
麒麟鳊鱼
五柳金鲳鱼
- 144 蒸酿黄瓜
蒸酿丝瓜
蒸酿鲜贝黄瓜
- 144 梅花鹿血糕
梅花鸭血糕
八珍梅花鹿血糕

144 柠檬蒸麒麟虾
柠檬蒸棒鱼
葱油蒸麒麟虾

145 龙井蒸牛肉
龙井蒸虾仁
香菜蒸牛肉

145 蛋黄蒸豆腐
蛋黄蒸南瓜
蟹黄蒸豆腐

145 雪花蒸板栗
雪花蒸莲栗
雪花莓酱冰糖板栗

146 竹筒蒸肉
竹筒蒸鸡
蜜蒸竹筒肉

146 豆豉蒸排骨
豆豉蒸鸡
避风塘蒸排骨

146 荷香蒸排骨
荷香蒸兔肉
荷香鱼露蒸排骨

147 潮式蒸梭鱼
潮式蟠龙鱼
西柠汁蒸梭鱼

147 冬菜蒸爽肚
冬菜蒸核桃腰花
剁椒冬菜蒸猪肚

147 白玉火腿夹
白玉腊肉夹
白玉豉香火腿夹

148 鸡肉蒸花螺
鲜虾蒸北极贝
辣味酱香蒸花螺

148 龙果蒸虾胶
龙果鱼胶
橙香龙果蒸虾胶

148 风味蒸肉
风味蒸腊肉
虾酱蒸肉

149 杞子雪梨蒸鱼骨
杞子雪梨蒸鱼唇
五彩雪梨蒸鱼骨

149 猕猴桃蒸带子肉
菠萝蒸鱼肚
双桃蒸带子

149 一网情深
煎蒸回网鱼
浓香竹帘鱼

150 咸鱼蒸肉饼
咸鱼蒸玉米饼
咸鱼蒸三鲜肉饼

150 栗子蒸酥肉
酥肉冻豆腐
蒸香辣栗子酥肉

150 榄菜虾仁蒸白玉
虾仁蒸南瓜
海珍蒸白玉

151 苦味茄墩
苦瓜窝笋墩
苦瓜三鲜茄墩

151 鲫鱼过黄河
油浸鲤鱼
麻香油浸鲫鱼

151 糯米蒸闸蟹
梅菜帝王蟹
糯米鱼露蒸闸蟹

152 菜包蒸肉
纸包鸡
酱香菜包蒸肉

152 果味蒸芋珠
果味蒸胡萝卜球
蒸麻辣芋珠

152 腊味合蒸
卤味合蒸
麻辣腊味合蒸

153 风味麒麟茄
麒麟冬瓜夹
蚝油麒麟茄

153 双耳蒸蛋皮
蛋皮酿双菇
三鲜双耳蒸皮蛋

153 八宝水波蛋
八宝蒸鲜奶
八宝麻香蒸水蛋

154 人参蒸乌鸡
人参蒸元鱼
鸡汁奶香蒸乌鸡

154 兰花奶黄角
珍珠蛋奶角
三花橙香蛋奶角

154 果味蒸猪手
果味蒸土鸡
麻香蒸猪手

155 番茄蒸鹿肉
番茄蒸鹿筋
香辣酱蒸鹿肉

155 牛肉窝蛋
羊肉窝蛋
蚝油牛肉蛋窝

155 鸡蛋蒸肉丸
鸡蛋蒸三鲜
果味鸡蛋蒸肉丸

156 本书主菜 索引目录

156 畜肉类

157 家禽类

157 水产类

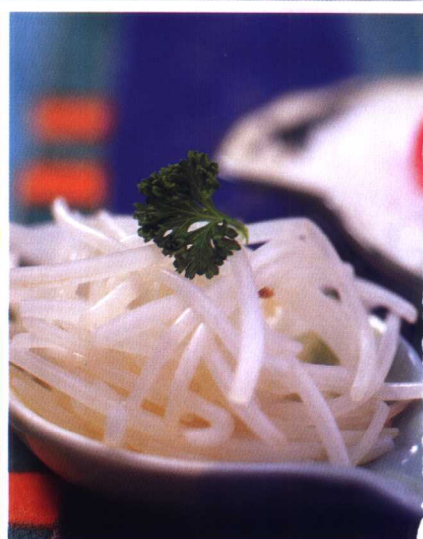
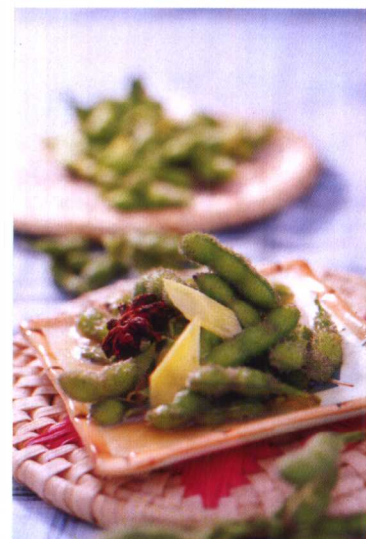
157 蛋、豆腐类

158 蔬菜、水果、豆类

158 食用菌、藻类



拌、炆、卤技法

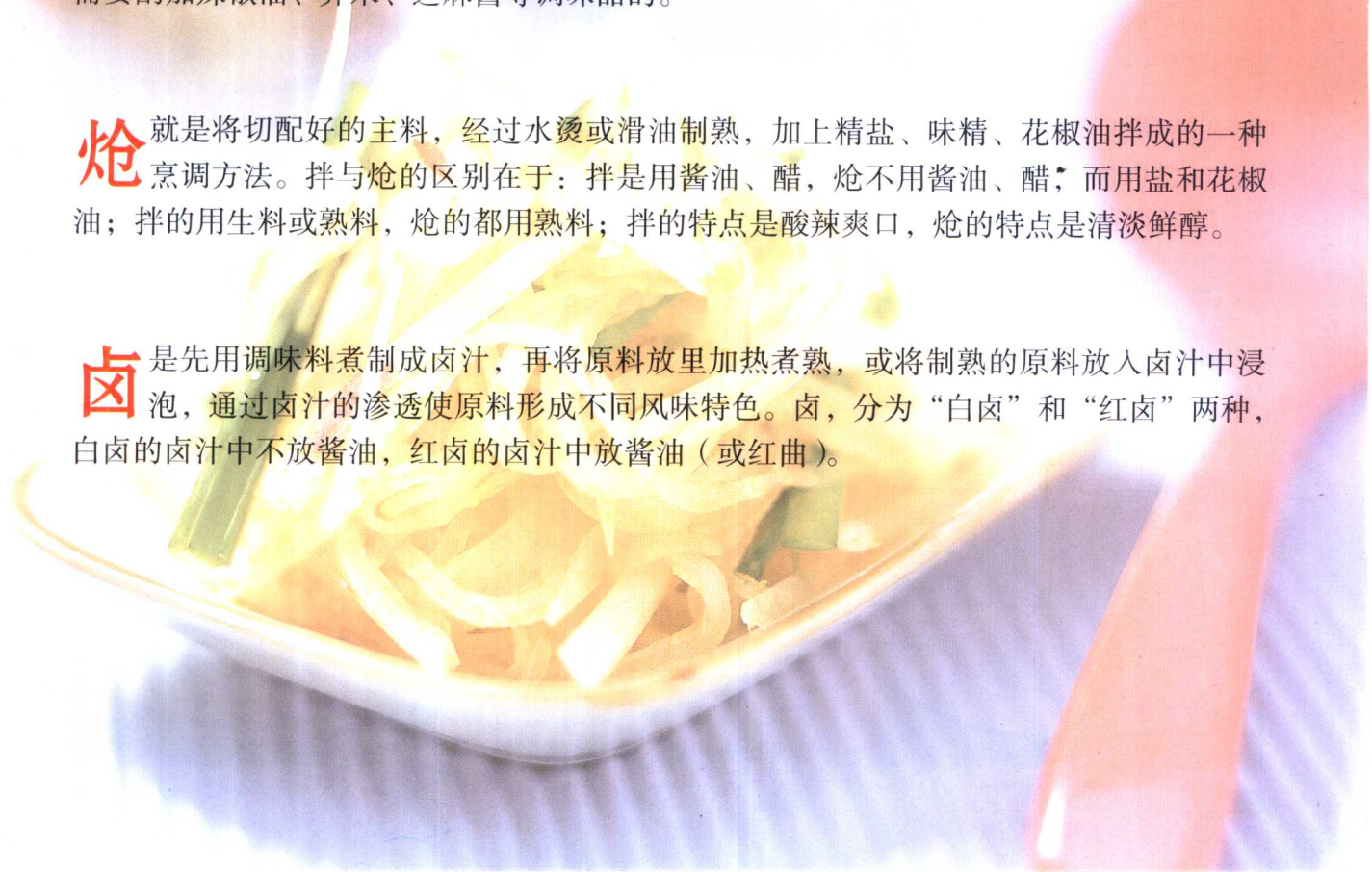




拌是将生料或熟料加工成丝、条、片、块等，再加上调味料拌和的一种烹调方法。拌菜的调味品主要有酱油、醋、香油、大蒜，具有清凉爽口的特点。也有根据口味的需要酌加辣椒油、芥末、芝麻酱等调味品的。

炆就是将切配好的主料，经过水烫或滑油制熟，加上精盐、味精、花椒油拌成的一种烹调方法。拌与炆的区别在于：拌是用酱油、醋，炆不用酱油、醋；而用盐和花椒油；拌的用生料或熟料，炆的都用熟料；拌的特点是酸辣爽口，炆的特点是清淡鲜醇。

卤是先用调味料煮制成卤汁，再将原料放里加热煮熟，或将制熟的原料放入卤汁中浸泡，通过卤汁的渗透使原料形成不同风味特色。卤，分为“白卤”和“红卤”两种，白卤的卤汁中不放酱油，红卤的卤汁中放酱油（或红曲）。





香拌肚丝

原料

熟猪肚 1 个, 香菜少许。

调料

蒜泥少许, 辣油 1/2 小匙, 一品鲜酱油 1 小匙, 香醋 1/2 小匙, 葱油 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 精盐少许。

做法

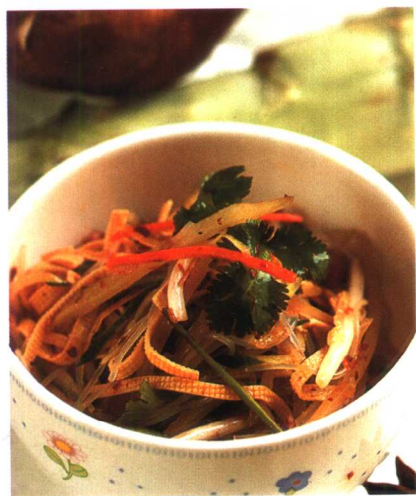
1. 将猪肚用温水洗净后切丝。
2. 将切好的猪肚丝和香菜, 以及蒜泥, 辣油, 一品鲜酱油, 香醋, 葱油, 味精, 盐拌匀入味即成。

材料替换

肚丝用鸡丝代替即成香拌鸡丝, 如用里脊丝代替即成香拌里脊丝。

口味变化

调味料中去掉酱油, 加上香糟汁, 即成糟香肚丝。



十香拌菜

原料

干豆腐丝 100 克, 青、红椒丝各 50 克, 青笋丝 100 克, 红、白萝卜丝各 50 克, 粉丝 50 克, 香菜少许, 油炸花生米少许。

调料

精盐少许, 味精 1/2 匙, 一品鲜酱油 2 小匙, 香醋 2 小匙, 蒜泥少许, 辣油 1 小匙, 葱油 1 小匙。

做法

1. 将青、红椒丝, 青笋丝, 红白萝卜丝和香菜用清水洗净, 沥干水分。

2. 将上述原料和所有调料拌在一起入味即成。

材料替换

此菜也可称为什锦拌菜, 如果只用干豆腐丝、青红萝卜丝、青红辣椒丝就称为拌五丝。

口味变化

调味料中再加麻油, 即成麻辣拌菜。



三鲜拌春笋

原料

春笋片 1 袋, 香菇少许, 青椒、红椒各适量。

调料

精盐 1/2 匙, 味精 1/2 匙, 葱油 1 小匙。

做法

1. 春笋片切菱形片, 香菇洗净, 切片, 青、红椒切片。
2. 炒锅加水烧开, 加少许盐, 放入春笋、香菇、青、红椒焯 2 分钟, 捞出投凉, 加味精 1/2 匙, 葱油 1

小匙拌均匀即成。

材料替换

原料可以用莴笋替代, 即成为三鲜拌莴笋, 去掉香菇, 则成为青红椒拌莴笋。

口味变化

此为葱油味型, 如再加红油、白醋、白糖, 则成为鱼香春笋。