

家常美味 01

800 道佳肴
200 条贴士

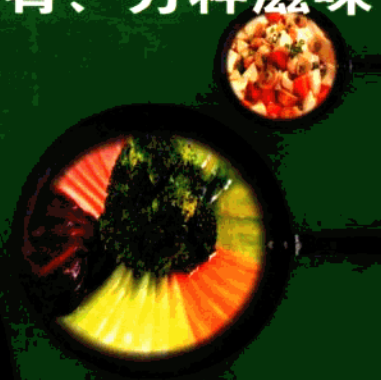
家常菜

H o m e l y D a i n t y

1000 例

本书包含凉菜、肉食、水产、药膳、甜食、腌腊、豆制品、禽蛋、燕鲍翅参、蔬菜共 10 大类家常食谱

十类菜谱、百变技法、千道佳肴、万种滋味



深圳市金版文化发展有限公司 / 主编

南海出版公司

家常美味 01



家常菜

1000 例

金版文化/主编

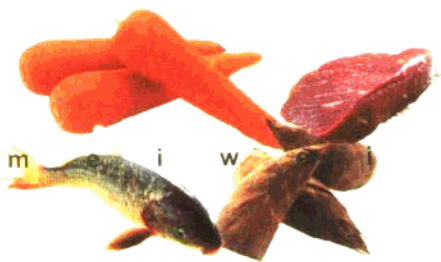


南海出版公司

家常美味 家常菜 1000 例

J i a c h a n g

m i w



我们每天吃得最多的不是花大价钱买来的滋补品，而是人体必需的一日三餐，所以，只有重视日常饮食，才能既“吃出健康”，又防止“病从口入”。

家常菜不仅经济实惠，而且还有其他好处：自己或家人采购、烹饪，保证了用料、制作过程的卫生；用油比餐馆少，所含热量少，有利于控制体重，还可以增加家人之间的交流机会，活跃家庭气氛，促进家庭和睦。

本书介绍了800余道不同风味常吃易做的家常菜肴，同时每道菜谱中都包括原料、调味料、做法、特别提示等内容，并配有精美的参考图片。每道菜的做法都作了精细通俗的讲解，原料、调味料标注了准确分量，便于掌握味道，有些操作要点或烹饪秘法在特别提示中着重说明，真正达到易懂易学。

本书装帧精美，图文并茂，可操作性强，非常适合广大家庭阅读使用，也可供饭店、酒楼参考，是一部不可多得的菜谱图典。



目录



水产品

SHUICHANPIN

13



- 14 · 白灼毛蚶
- 14 · 姜葱炒花甲
- 14 · 清蒸金骨鱼
- 15 · 辣子锥笋螺
- 15 · 蒜蓉粉丝蒸扇贝
- 15 · 蒜蓉带子
- 16 · 松鼠黄鱼
- 16 · 特色蒸桂花鱼
- 16 · 黄芪烧鲈鱼
- 17 · 鱼肚冬菇汤
- 17 · 青瓜海蜇丝
- 17 · 阳澄湖大闸蟹
- 18 · 峨眉鳝丝
- 18 · 藿香鲫鱼
- 18 · 酱香大肉蟹
- 19 · 辣酒鸡子煮东风螺

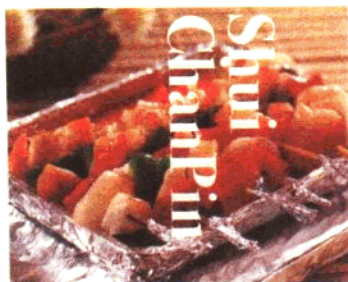
- 19 · 节瓜煮咸鱼
- 19 · 基围虾煮胜瓜
- 20 · 杂菌煮沙虫
- 20 · 咸蛋黄中虾炆局云南小瓜
- 20 · 鲍汁扣海龙筋
- 21 · 金菇炒鳝丝
- 21 · 东坡鱼脯
- 21 · 五谷鲈鱼羹
- 22 · 夏日清烩
- 22 · 韩式海鲜烧
- 22 · 沙锅啫鱼头
- 23 · 北极贝拼三文鱼
- 23 · 芹香炆剥皮鱼
- 23 · 骨香桂花鱼
- 24 · 鸡汤木耳浸鱼头
- 24 · 蚬肉浸苦瓜
- 24 · 手撕鱿鱼干
- 25 · 小卷镶饭
- 25 · 翅汤堂灼鱼
- 25 · 胡椒金菇浸蚌仔
- 26 · 日式焗鲈鱼
- 26 · 五香凤尾鱼
- 26 · 鱼汤浸花甲
- 27 · 蒜蓉鲍鱼
- 27 · 鱼皮菜心

- 27 · 喻家蟹粉
- 28 · 八宝焗酿鲑鱼
- 28 · 香蒜烟肉焗青口
- 28 · 烧汁鱼嘴
- 29 · 红烧红杉鱼
- 29 · 冻鲍拼三文鱼
- 29 · 澳门家乡菜
- 30 · 紫菜双丸汤
- 30 · 干煎海白鲳
- 30 · 胡椒咸柠檬浸九肚鱼
- 31 · 怪味鳝丝
- 31 · 豉椒炒鲜鱿
- 31 · 红烧鳊鱼头
- 32 · 红腰豆焖鲍鱼仔
- 32 · 日式味汁陈鲍鱼
- 32 · 红烧鲩鱼
- 33 · 八宝金瓜盅
- 33 · 蚕豆冬菜炒鱼干
- 33 · 牛油花雕煎鲈鱼
- 34 · 蒜香鲑鱼
- 34 · 煎焗海白鲳
- 34 · 鲜奶炖鲤鱼
- 35 · 腰果虾仁
- 35 · 冰镇东风螺
- 35 · 鸡汤泡鲜螺片

- 36 · 鸡酱海鳗
- 36 · 黄山毛峰泥鳅
- 36 · 虾胶酿青椒
- 37 · 西兰花炒鲜鱿
- 37 · 荷兰豆炒鲮鱼片
- 37 · 姜葱烧鱼头
- 38 · 小鱼花生
- 38 · 木耳炒鲜鱿
- 38 · 龙须炒虾仁
- 39 · 蟹炒饭
- 39 · 雀巢小炒皇
- 39 · 海蜇头
- 40 · 星州椰汁鲳鱼
- 40 · 越式酸辣焗青蚝
- 40 · 潮式堂灼响螺
- 41 · 日式炭烧青鱼



- 41 · 凉瓜炆三文鱼腩
- 41 · 冬菇田鸡煲
- 42 · 干锅黄骨鱼
- 42 · XO酱爆鲜鱿
- 42 · 酱油菜脯煮杂鱼
- 43 · 酱油水菜脯煮带鱼
- 43 · 豆花黄辣丁
- 43 · 日和烧龙虾
- 44 · 越北油淋河马柳



- 44 · 佳果五彩炒虾球
- 44 · 酸辣目鱼仔
- 45 · 香糟田螺
- 45 · 印度咖喱海冰鱼
- 45 · 冰镇东风螺拼三文鱼
- 46 · 皇室花胶烩露笋
- 46 · 荷花鱼肚
- 46 · 开心鱼皮
- 47 · 平锅鸳鸯鱼头王
- 47 · 腊肉鲮鱼块
- 47 · 妥甸烧水鱼
- 48 · 椒丝河鱼干
- 48 · 韭菜菘烩泥鳅
- 48 · 豉汁烤大吊筒
- 49 · 翅汤浸桂花鱼
- 49 · 椒盐富贵虾
- 49 · 避风塘炒红蟹
- 50 · 芝士焗龙虾
- 50 · 豉椒炒蛏子
- 50 · 铁板脆瓜鸳鸯鱿
- 51 · 海参麒麟
- 51 · 三文鱼刺身
- 51 · 蚝皇扣大鲜鲍
- 52 · 雪映绿林
- 52 · 越式银雪鱼
- 52 · 雪菜蒸黄鱼

- 53 · 酸辣刀鱼
- 53 · 糟香带鱼
- 53 · 越南葱油原条鲈鱼
- 54 · 蛋白鱼丁
- 54 · 胡萝卜焖牛尾鱼
- 54 · 荷叶粉蒸乌鱼
- 55 · 糖醋全鱼
- 55 · 泰式什果蕉叶鱼



- 57 · 胖大海烧猪肝
- 57 · 沙参玉竹蒸田鸡
- 57 · 葛根炖猪尾
- 58 · 菊花蒸鲩鱼
- 58 · 无花果烧五花腩
- 58 · 白果蒸蛋
- 59 · 干贝三色球
- 59 · 杏汁煮鱼线
- 59 · 紫米菜饭
- 60 · 生蚝意大利面
- 60 · 麻酱青葱
- 60 · 牛蒡肉丝
- 61 · 橙香鲈鱼
- 61 · 菊香肝片
- 61 · 姜汁糖块

- 62·彩蔬肉片
- 62·豆乳碗蒸
- 62·麻酱牛蒡
- 63·陈丝双烩
- 63·百合蔬菜
- 63·玉米笋炒山药
- 64·双色蛤蜊
- 64·梅汁鸡
- 64·蒜香蒸虾
- 65·枸杞竹荪蟹
- 65·药膳鸡腿
- 65·山药鲑鱼
- 66·山楂牛肉盅
- 66·麦门冬牡蛎烩饭
- 66·梅子鸡翅
- 67·百合鲜芹肉片



- 67·杏鲍菇蒸鲑鱼
- 67·丝瓜清蒸鲈鱼
- 68·素鱼翅凉拌萝卜丝
- 68·鹿茸枸杞蒸虾
- 68·大蒜生蚝
- 69·酥炸蚬郑
- 69·麻油炒羊肉片
- 69·牛蒡炒肉丝
- 70·无花果煎鸡肝

- 70·干贝葡萄柚沙拉
- 70·鸡丝炒百合金针
- 71·干贝蒸萝卜
- 71·蚝干蒸蛋
- 71·哈什蚬油蜜瓜盅
- 72·巴戟天海参煲
- 72·山药韭菜蚬仔煎
- 72·蹄筋煮花生

燕鲍翅参

73

YANBAOCHISHEN



- 74·浓味金汤小干捞翅
- 74·日式冻鲜鲍
- 74·蟹黄太极翅
- 75·红烧金勾翅
- 75·鲍汁扣干鲍
- 75·铁板蒜香珍珠鲍
- 76·虾仔海参焖布仔豆腐
- 76·喜年澳洲青边鲍
- 76·红烧莲蓉翅
- 77·沙锅煲仔翅
- 77·木瓜翅
- 77·碧绿青边鲍
- 78·杏汁木瓜炖官燕
- 78·潮式木瓜炖金勾翅
- 78·鲜百合福果烩鲍鱼
- 79·红烧极品官燕

- 79·葱蒜炆太子参
- 79·红烧大鲍翅
- 80·刺身拼盘
- 80·潮式芋泥官燕
- 80·原只木瓜炖牙拣翅
- 81·红烧大钩翅
- 81·鲍汁扣花胶辽参
- 81·木瓜炖翅
- 82·椰皇鸡炖翅
- 82·夏威夷木瓜炖鱼翅
- 82·夏威夷木瓜炖燕窝
- 83·泰国椰皇炖燕窝
- 83·火踵翅
- 83·鲍汁扣日本关东辽参

甜食

84

TIANSHI



- 85·松子炸雪梨
- 85·蜜汁大枣
- 85·拔丝莲子
- 86·米豆薏仁冰

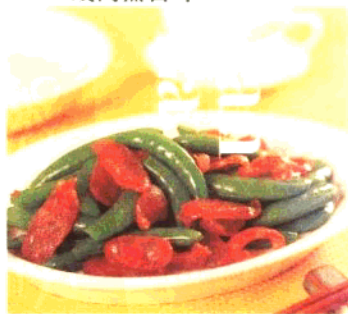


- 86 · 心系枣香
- 86 · 橙香地瓜
- 87 · 八宝粥
- 87 · 南瓜饼
- 87 · 酥脆马蹄
- 88 · 炸香蕉
- 88 · 果味锅巴
- 88 · 酒酿马蹄
- 89 · 糖水栗子
- 89 · 唐酥肉
- 89 · 芝麻香橙骨
- 90 · 蜜制莲藕
- 90 · 粟米羹
- 90 · 糖醋里脊
- 91 · 菊花鱼
- 91 · 袈裟鱼
- 91 · 糖醋心里美
- 92 · 金丝蜜枣
- 92 · 拔丝土豆
- 92 · 松仁脆皮茄子



- 94 · 荷兰豆炒腊味
- 94 · 腊肠炒甜豆
- 94 · 干黄瓜皮炒腊肉
- 95 · 香肠蒸鸡

- 95 · 干锅腊牛舌
- 95 · 腊味芋头煮青瓜
- 96 · 腊味煲仔饭
- 96 · 香煎咸鱼
- 96 · 腊味合蒸
- 97 · 大蒜辣椒炒猪血丸子
- 97 · 藜蒿炒腊肉
- 97 · 湘西风吹肝
- 98 · 孜然酱板鸭
- 98 · 干锅烟笋焖腊肉
- 98 · 四川板鸭
- 99 · 蒜苗炒腊肠
- 99 · 芽心炒腊肉
- 99 · 小炒腊牛肉
- 100 · 薏米莲子火腿汤
- 100 · 干豆角焖腊肉
- 100 · 宣威火腿
- 101 · 干豆角扣腊肉
- 101 · 干锅莴笋腊肉
- 101 · 风吹肝片
- 102 · 冬笋腊肉
- 102 · 白椒鸡杂
- 102 · 回族牛干巴
- 103 · 椒丝河鱼干
- 103 · 腊肉鲮鱼钵
- 103 · 咸肉蒸百叶



- 105 · 高安腐竹煲
- 105 · 井冈山豆皮
- 105 · 家乡豆腐
- 106 · 南昌炒三丝
- 106 · 口水豆腐
- 106 · 黄豆芥蓝
- 107 · 脆豆腐蒜味骨
- 107 · 豆花牛肉
- 107 · 豆腐鲢鱼
- 108 · 天府豆花
- 108 · 麻婆泉水豆腐
- 108 · 四方豆腐
- 109 · 黄豆冻
- 109 · 蟹粉豆腐
- 109 · 黄金豆花
- 110 · 尖椒焖豆腐茄子
- 110 · 金汤煮干丝
- 110 · 牛肉末烧豆腐
- 111 · 杂菌蚌仔煮滑豆腐
- 111 · 千张夹肉煲
- 111 · 油菜豆腐
- 112 · 澳门乡村豆腐
- 112 · 一品皇上黄

112·星洲焗日本豆腐

113·宫廷豆腐

113·磨坊豆腐



113·客家豆腐煲

114·玉米烩豆腐

114·草菇烩豆腐

114·酿豆腐

115·鲜奶豆腐煲

115·一品豆腐

115·烧虎皮豆腐

116·黄鳝豆腐汤

116·麻辣豆腐

116·卤水豆腐

117·沙锅白菜豆腐

117·豆腐狮子头

117·翠湖豆腐

118·香蕉豆腐

118·家常豆腐

118·丝瓜豆腐汤

119·卤水素鸡

119·素烩腐竹

119·臭豆腐蒸毛豆

120·鸡汁小白干

120·百叶结烧肉

120·腐乳鸡

121·豆腐丝拌黄瓜

121·水煮豆腐

121·芥菜豆腐羹

122·凉拌豆腐

122·金银豆腐羹

122·蟹粉豆腐

123·肥牛豆腐

123·金菇玉子豆腐

123·脆皮豆腐



124

125·沙煲乳鸽

125·蚝油乳鸽

125·尖椒皮蛋

126·煎肉条蛋

126·三色蛋羹

126·煎紫菜卷

127·鲍汁扒法国鹅肝

127·新疆大盘鸡

127·法国鹅肝酱烧茄子

128·窝蛋牛肉煲仔饭

128·龙穿凤翅

128·潮汕卤鹅片

129·吊锅卤蛋烧石鸡

129·西红柿蛋面

129·脱骨飞跳

130·鲫鱼炖蛋

130·玉米炒蛋

130·蛋皮鱼饺

131·煨辣椒荷包蛋

131·辣椒金钱蛋

131·辣味香蛋

132·臊子蛋

132·牛奶炒蛋清

132·鸡蛋清补凉糖水

133·鸡蛋蒸玉子豆腐

133·一品蛋酥

133·果蕊蛋卷

134·肉蓉蒸蛋

134·星星蛋

134·黄金明月照翡翠



135·咸黄瓜条卷

135·冬瓜鸡茸百花展

135·鲜茄竹荪煮蛋清

136·红烧鸡翅

136·香芋儿烧鸡

136·珍珠蒸鸡

137·木耳烧鸡

137·花雕焖鸡三件

137·清蒸盐水鹅

138·白切鸡

- 138 · 锅仔鹅头
- 138 · 丽江野鸭
- 139 · 佘山乳鸽
- 139 · 农家光棍鸡
- 139 · 黄山焖石鸡
- 140 · 合肥焖野鸭
- 140 · 家乡童子鸡
- 140 · 仔姜烧鸭舌
- 141 · 五香凤翅
- 141 · 盐水鸭
- 141 · 红汤鸡
- 142 · 鱼香八块鸡
- 142 · 柳叶黄瓜鸡
- 142 · 非洲第一鸡



- 144 · 夫妻肺片
- 144 · 川北凉粉
- 144 · 老坛子
- 145 · 成都口水鸡
- 145 · 整羊头捣蒜
- 145 · 美味牛杂
- 146 · 香菜醉花生
- 146 · 松花叉烧
- 146 · 泡椒凤爪

- 147 · 卤水鹅片拼盘
- 147 · 酱腌萝卜条
- 147 · 陈浸童子蒜
- 148 · 老虎菜
- 148 · 芥蓝腊肉
- 148 · 五香花生仁
- 149 · 凉拌鱼腥草
- 149 · 红油猪耳朵
- 149 · 上笋冻
- 150 · 麻辣牛肉
- 150 · 熏蒿头
- 150 · 糖醋黄瓜
- 151 · 醉虾
- 151 · 红油猪肚丝
- 151 · 炆拌海带结
- 152 · 炆拌黄花菜
- 152 · 炆拌萝卜丝
- 152 · 红油酸菜
- 153 · 什锦泡菜
- 153 · 日式冷豆腐
- 153 · 水晶皮冻
- 154 · 潮式腌虾
- 154 · 大刀耳片
- 154 · 菊花萝卜丝
- 155 · 凉拌贡菜
- 155 · 凉拌爽肚
- 155 · 五香牛肉
- 156 · 姜汁豇豆
- 156 · 凉拌折耳根
- 156 · 迎宾皮蛋
- 157 · 炆拌三丝
- 157 · 芥菜叶拌豆丝
- 157 · 花生拌芹菜



- 158 · 拌金针菇
- 158 · 葱白拌双耳
- 158 · 炆拌茼蒿
- 159 · 凉拌韭菜
- 159 · 辣味茼蒿
- 159 · 小葱拌豆腐
- 160 · 双椒拌蕨菜
- 160 · 油浸花菇
- 160 · 凉拌红菜薹
- 161 · 凉拌黄瓜
- 161 · 特色千叶豆腐
- 161 · 五香豆干
- 162 · 凉拌鲜榨菜
- 162 · 辣味西兰花
- 162 · 香油玉米
- 163 · 香辣沙丁鱼
- 163 · 红油带鱼
- 163 · 卤鸡腿
- 164 · 麻辣鱼皮
- 164 · 凉拌牛百叶
- 164 · 酸辣鱿鱼卷
- 165 · 凉吃狗肉
- 165 · 卤猪肝
- 165 · 红油鱼块
- 166 · 拌耳丝
- 166 · 韭菜拌虾仁

- 166 · 手撕腊鱼
- 167 · 辣拌烤鸭片
- 167 · 猪肝拌黄瓜
- 167 · 盐水鸭
- 168 · 拌里脊肉片
- 168 · 卤味凤爪
- 168 · 蒜泥白肉
- 169 · 灯影牛肉
- 169 · 拌田螺肉
- 169 · 香辣鸡翅
- 170 · 辣子泥鳅
- 170 · 盐焗鸡
- 170 · 芝麻拌墨鱼
- 171 · 猪肝拌豆芽
- 171 · 拌口条
- 171 · 拌虾米
- 172 · 糖醋小排
- 172 · 豉油皇乳鸽
- 172 · 鸡蓉拌豆腐
- 173 · 无锡熏鱼
- 173 · 潮式腌黄沙蚬
- 173 · 木姜金钱肚
- 174 · 海蜇鸭下巴
- 174 · 折耳根拌腊肉
- 174 · 香辣桔梗
- 175 · 鱼香瓜条
- 175 · 萝卜泡菜



175 · 蒜泥蜜豆



- 177 · 节瓜炒肉丝
- 177 · 豉汁蒸排骨
- 177 · 陈皮牛肉
- 178 · 木耳圆椒炒猪肝
- 178 · 猪肝蒸排骨
- 178 · 熘腰花
- 179 · 铁板牛柳
- 179 · 白灼牛肉球
- 179 · 黑椒猪大肠
- 180 · 川式水煮牛柳丝
- 180 · 老干妈炒腰花
- 180 · 瓦片牛肉
- 181 · 豆角酱炒猪柳
- 181 · 泰式甜酸鸡球菠萝船
- 181 · 京式爆美国肉眼
- 182 · 当归猪心
- 182 · 新西兰羊膝配意大利饭
- 182 · 香干回锅肉
- 183 · 扒羊肉
- 183 · 蒜香五花肉
- 183 · 牛肋骨
- 184 · 毛家红烧肉

- 184 · 红烧龟裙
- 184 · 鲍汁扣凤爪
- 185 · 白灼牛肉丸
- 185 · 豉油皇掌中宝
- 185 · 宫廷扒大鸭
- 186 · 海派咸虾鸡
- 186 · 秘制叉烧
- 186 · 脆皮牛骨髓
- 187 · 红烧狮子头
- 187 · 粉蒸肉
- 187 · 京酱肉丝
- 188 · 胡萝卜片炒猪肝
- 188 · 腐竹烧肉
- 188 · 栗子烧排骨
- 189 · 板栗鸡翅
- 189 · 白果炒鸡丁
- 189 · 桂皮烧乳鸽
- 190 · 冒鸭血
- 190 · 翡翠虫蛹
- 190 · 花仁煨猪手
- 191 · 三鲜子鸡
- 191 · 丝瓜烧田鸡
- 191 · 花椒兔
- 192 · 金沙排骨
- 192 · 美极鸭唇
- 192 · 观音茶香鸡
- 193 · 酱香牛板肚
- 193 · 干锅猪肚
- 193 · 辣味小炒猪脆骨
- 194 · 白肉酸菜
- 194 · 马哈鱼焖红烧肉
- 194 · 风味麻辣羊蹄
- 195 · 大葱爆羊肉

195 · 米兰烩鸡柳
195 · 三鲜烩蹄筋
196 · 深井烧鹅
196 · 杭椒牛柳
196 · 乌糟鸡
197 · 嗜大肠
197 · 菠萝牛仔骨
197 · 豉油皇大肠
198 · 金牌纸包骨
198 · 日式冻猪手
198 · 一桶牛肉
199 · 风味肠卷
199 · 金城糟肉
199 · 风味羊排
200 · 沙姜捞爽肚
200 · 咖喱牛肉
200 · 虾米凉瓜排骨煲
201 · 金钻陈皮骨
201 · 手扒羊肚



201 · 铁板猪扒
202 · 椒盐鸡软骨
202 · 洋瓜焗骨髓
202 · 饅包肉
203 · 山竹牛肉球
203 · 牛肉八爪鱼火锅

203 · 香草焗酿春鸡卷
204 · 牙签肉
204 · 孜然寸骨
204 · 鹅卵石爆腰花
205 · 手撕盐焗鸡
205 · 咸鱼扣排骨
205 · 铁板牛肉
206 · 香辣霸王肘子
206 · 糯米蒸排骨
206 · 梅菜扣肉
207 · 凤尾腰花
207 · 干锅牛杂
207 · 口味猪脚
208 · 小炒牛肚
208 · 榛子肉
208 · 珍珠丸子
209 · 宫廷酱排骨
209 · 京味驴肉
209 · 羊肉串
210 · 小碗炖牛肉
210 · 炒烤羊肉
210 · 酱牛肉
211 · 酱猪蹄
211 · 老干妈肥肠
211 · 牙签羊肉
212 · 东坡肉
212 · 腊笋千层肉
212 · 三鲜烩蹄筋
213 · 咖喱扣蹄筋
213 · 鲍汁四季豆炆黄牛柳
213 · 泡椒肥肠
214 · 牛油豉味爆牛仔骨
214 · 手抓骨

214 · 鱼香辣驼肉
215 · 农家柴把肉
215 · 红烧脚圈
215 · 杭州小排骨
216 · 吊烧金沙骨
216 · 酱骨架
216 · 锅包肉
217 · 明炉大骨
217 · 川汁羊排骨
217 · 三椒腰片
218 · 手撕羊头
218 · 油豆角炖排骨
218 · 西域秘制羊排
219 · 烤全羊
219 · 手抓羊羔肉
219 · 香羊排
220 · 豉椒香干爆驼肉
220 · 极品牛头肉
220 · 伊犁熏马肠
221 · 葱爆羊肉
221 · 云片扒驼掌
221 · 伊犁美酒醉羊肉
222 · 巴里坤羊排
222 · 官府香糟肉
222 · 炭烧猪精肉
223 · 黄金蒜香骨
223 · 杏汁焗牛柳
223 · 咸菜炒猪肚
224 · 客家红烧肉
224 · 咸烧白
224 · 红油肚丝
225 · 水煮肉片
225 · 火焰排骨

- 225 · 糯米蒸排骨
- 226 · 八戒戏珠
- 226 · 红烧肉百叶结
- 226 · 无锡骨



- 228 · 蚝油霸王花
- 228 · 芝麻拌马铃薯
- 228 · 茭白肉片
- 229 · 雪花菠菜
- 229 · 上汤枸杞叶
- 229 · 酸菜肉片
- 230 · 辣味拌茭白
- 230 · 黄花菜炒瘦肉
- 230 · 蒜蓉秋葵
- 231 · 炸萝卜丸子
- 231 · 肉片炒秋葵
- 231 · 酒醉冬笋
- 232 · 炆拌藜蒿
- 232 · 上汤霸王花
- 232 · 蒜薹炒瘦肉
- 233 · 干煸四季豆
- 233 · 酸辣卷心菜
- 233 · 蒜蓉红菜薹
- 234 · 蒜蓉炒芥蓝
- 234 · 苕菜炒鸡丝

- 234 · 长寿马兰头
- 235 · 清炒地瓜叶
- 235 · 清炒芥菜
- 235 · 水芹拌胡萝卜
- 236 · 蒜蓉土人参
- 236 · 菊花脑猪肝汤
- 236 · 水芹炒花菇
- 237 · 凉拌白瓜
- 237 · 清炒紫生菜
- 237 · 蒜蓉四棱豆
- 238 · 蒜蓉天绿香
- 238 · 豉汁佛手瓜
- 238 · 栗子鲜菇
- 239 · 上汤鲜黄花菜
- 239 · 香菜干丝
- 239 · 花沟苕菜
- 240 · 萝卜牛肉丝
- 240 · 松仁玉米
- 240 · 四季椒盒
- 241 · 豉汁尖椒
- 241 · 糖醋熘土豆
- 241 · 上汤软姜椰
- 242 · 芥菜青豆
- 242 · 金沙玉米
- 242 · 口水茄子
- 243 · 用心良苦
- 243 · 虎皮尖椒炒鲜鱿
- 243 · 炒素什锦
- 244 · 冲菜盐水菜心
- 244 · 珧柱冬菜烧茄子
- 244 · 木耳烧腐竹
- 245 · 素杂烩
- 245 · 鲜芦笋炒鲑鱼片

- 245 · 浓鱼汤煲大芥菜
- 246 · 芥蓝片炒大地鱼
- 246 · 潮式小炒皇
- 246 · 韭菜花炒咸肉
- 247 · 金沙粟米粒
- 247 · 金玉满堂
- 247 · 榄菜肉末炒四季豆
- 248 · 上汤芦笋
- 248 · 盐水菜心
- 248 · 甜粟蜜豆炒虾腰
- 249 · 淡菜虾米煲淋节瓜脯
- 249 · 草原大拌
- 249 · 山椒藕片
- 250 · 煎酿香菇
- 250 · 脆皮夹沙土豆饼
- 250 · 酸辣土豆丝
- 251 · 上汤菠菜
- 251 · 家乡空心菜梗
- 251 · 清炒茼蒿丝
- 252 · 鲍汁扣百灵菇
- 252 · 椒丝通菜
- 252 · 泰式炒什菜
- 253 · 咸鱼炒芥兰
- 253 · 高山椰菜苗
- 253 · 菜心炒面筋
- 254 · 杭椒兰豆炒扁尖
- 254 · 海派扒瓜脯
- 254 · 蒜泥茄子
- 255 · 菠菜忌廉汤
- 255 · 干炸茄尖
- 255 · 长青钵
- 256 · 冰镇芥蓝
- 256 · 海味凉瓜柳

256·鱼籽肉碎烧茄子
257·安虾什菜煲
257·黑木耳胜瓜煮鱼腐
257·仙果脆珊瑚
258·鱼露汁炒什菇
258·三味蒸茄子
258·鱼汤虾干煮时蔬
259·鹅肝酱啫茄子
259·雪里蕻炒肉末
259·芥菜青豆
260·上汤豆苗
260·鸡腿菇烧豆腐
260·泰式炒什菌
261·香菇拌豆角
261·香菇丝炒豆腐丝
261·板栗香菇
262·香菇烧牛肉
262·油面筋牛肚炒香菇
262·香菇炖杏仁
263·芙蓉平菇
263·翡翠竹荪
263·蘑菇海米豆腐
264·鲜蘑烧腐竹
264·开洋白菜
264·果汁白菜心
265·枸杞大白菜
265·奶油炖白菜
265·开水白菜
266·扒奶汁白菜
266·珊瑚白菜
266·卷心鸡丁
267·小炒茄子
267·蒜蓉木耳菜

267·上汤茼蒿
268·蒜蓉马齿苋
268·银鱼上汤马齿苋
268·上汤茼蒿
269·肉末茄子
269·蒜蓉龙须菜
269·洋葱炒土豆片
270·多味土豆丝
270·素什锦
270·咖喱洋葱炒土豆
271·椒香土豆丝
271·芥蓝烩土豆
271·蘑菇烩土豆
272·椒盐土豆片
272·金钱土豆夹
272·土豆丸子
273·腰果西芹
273·西芹炒百合
273·金针菇海蜇炒西芹
274·西芹炒豆干
274·苦瓜炒芹菜
274·当归煮芹菜
275·西芹炖南瓜
275·益母草煮西芹
275·腐竹拌芹菜
276·芹菜根甘草汤
276·玉米笋炒芹菜
276·酸辣芹菜
277·芹菜素烩
277·蘑菇菜心炒番茄
277·葡萄圣女果
278·圣女芦笋
278·番茄炒茭白

278·麻酱番茄
279·番茄豆腐
279·奶油番茄
279·芙蓉番茄
280·番茄焖牛肉
280·银耳番茄
280·莴笋拌西红柿
281·蔬菜沙拉
281·凉拌芦荟西红柿
281·水果沙拉
282·蛋包西红柿
282·枸杞春笋
282·白汁春笋
283·干煸冬笋
283·脆嫩双笋
283·辣椒笋衣
284·金针笋干
284·四季笋豆
284·炒腐皮笋
285·鲍汁扣笋尖
285·鱼香笋丝
285·成都素烩
286·蜜钱萝卜
286·胡萝卜炒蛋
286·胡萝卜甘蔗
287·萝卜干毛豆
287·炸萝卜丸子
287·酸辣藕丁
288·虎皮尖椒
288·红冠茄子
288·虾酱啫芥蓝
289·实用家庭烹饪小常识

水产品主要是指鱼、虾、蟹、贝及藻类等鲜活的水产品原料。其种类繁多，味道鲜美，营养丰富，是人们非常喜爱的食品。

水产品含丰富的不饱和脂肪酸及优质蛋白质，是维生素、无机盐的重要来源。水产品类是有益的健康食品，能促进机体生长发育，对保护人体健康有重要意义。如鱼头中含有丰富的卵磷脂，是人脑中神经递乙酰胆碱的重要来源，它可以增强人的记忆、思维和分析能力，并能控制脑细胞

家常菜

J

C

C



Shuichanpin

水产品

的退化，延缓衰老。

常用烹调方法有：腌醉、白灼、清蒸、干炸、爆炒、椒盐、糖醋、熘、红烧、清炖、香煎、烤、焖。



白灼毛蚶

【原材料】毛蚶300克、葱5克、姜10克

【调味料】生抽10毫升、味精3克、香油5克

【做法】

1. 将毛蚶在水中喂养1小时，待其吐尽泥沙，姜、葱洗净切丝。
2. 净锅上火，加水烧沸，下入毛

蚶煮至开裂，装入盘中，撒葱丝、姜丝，调入调味料。

3. 锅上火，下入油烧至八成热，均匀淋在盘上即可。

【特别提示】

煮毛蚶不可煮太久，以免肉质太老。



姜葱炒花甲

【原材料】花甲400克、姜10克、葱10克

【调味料】盐7克、味精6克、花雕酒6克、香油8毫升、蚝油5克

【做法】

1. 花甲用清水养1小时，待其吐沙，洗净，再将其沸水；姜切片，葱切段。

2. 锅中烧油，爆香姜，下花甲爆炒；

3. 下葱花、调味料调味，勾芡即可。

【特别提示】

喜欢味浓的口味，可加适量豆豉和辣椒。



清蒸金骨鱼

【原材料】金骨鱼1条、葱5克、姜10克

【调味料】生抽8毫升、味精3克、香油4毫升、盐3克

【做法】

1. 将金骨鱼刮去鳞、鳃，去内脏后洗净，用盐腌渍3分钟，葱、姜洗净切丝。
2. 锅上火，加入水烧沸，将金骨

鱼放入蒸笼，蒸8分钟后，取葱、姜丝铺于鱼身上；

3. 锅中加油烧至八成热，淋在金骨鱼上，倒入拌好味精的生抽即可。

【特别提示】

鱼腌渍的时间不宜太长，以免营养流失。



辣子锥笋螺

【原材料】锥笋螺200克、姜10克、蒜、葱、青椒、红椒各50克

【调味料】盐6克、味精3克、鸡精2克、辣椒油5克、香油5毫升、生抽6毫升

【做法】

1. 钳掉锥笋螺的尾部后洗净，青红椒切成小丁，姜切丝；

2. 锥笋螺沸水；

3. 锅中烧油，下姜爆锅，下青红椒丁、锥笋螺爆炒，炒好后，调味即可。

【特别提示】

锥笋螺的尾部一定要钳掉，才能吮出螺肉。



蒜蓉粉丝蒸扇贝

【原材料】扇贝5个、粉丝10克、蒜10克、葱5克

【调味料】盐5克、味精3克、生抽8毫升、鸡精3克

【做法】

1. 将大蒜去皮剁成碎末，粉丝用沸水泡发；

2. 扇贝用清水养1小时去沙洗净，

再剖成两半，摆入盘中；

3. 锅中烧油下蒜蓉炒香，加盐、味精调味，将蒜蓉、粉丝放在扇贝上，入蒸笼蒸7~8分钟，撒上葱花即可。

【特别提示】

粉丝一定要泡好，否则蒸制时会收缩。



蒜蓉带子

【原材料】带子200克、大蒜25克、葱5克

【调味料】盐6克、味精3克、生抽5毫升、蚝油5克、香油6毫升

【做法】

1. 将大蒜去皮剁成蓉，下入油锅中爆香，再加入所有调味料炒香；

2. 将带子洗净，破成两半，用剪刀剪去多余的部分；

3. 将带子装入盘中，淋上蒜蓉汁，上锅蒸8分钟至熟即可。

【特别提示】

炒蒜蓉时，要用小火慢炒，品尝时才会香。



松鼠黄鱼

【原材料】黄鱼350克、生粉30克、鸡蛋1个

【调味料】盐6克、番茄酱30克、糖10克、醋5毫升

【做法】

1. 黄鱼去鳞，切成两半，在鱼身上打上十字花刀；

2. 鸡蛋打入生粉内，拌匀；

3. 黄鱼加入蛋液中，挂上浆后取出，再扑上一层干生粉，下入油锅炸至焦黄取出装盘，番茄酱、糖、醋炒匀后浇在黄鱼上即可。

【特别提示】

拌鸡蛋糊时，应成二流芡状。



特色蒸桂花鱼

【原材料】桂花鱼250克、火腿100克、冬菇25克

【调味料】盐6克、味精3克、生抽2毫升、葱花10克

【做法】

1. 鱼去鳞，去肠，切连刀块，香菇、火腿切片；

2. 将香菇片、火腿片间隔地夹入鱼身内；

3. 在鱼身上抹上盐、味精，上锅蒸熟后，撒上葱花，淋上生抽即可。

【特别提示】

蒸桂花鱼时，7~8分钟即可，以保嫩度。



黄芪烧鲈鱼

【原材料】鲈鱼350克、黄芪10克、冬菇20克、辣椒10克、葱5克

【调味料】盐6克、味精3克、老抽5毫升、生抽6毫升、白糖6克

【做法】

1. 鲈鱼去鳞洗净，在背上打上花刀；

2. 锅中加油，烧至八成油温，下入鲈鱼过油后捞出；

3. 锅中下入高汤、鲈鱼，加入黄芪片等所有调味料，烧至入味即可。

【特别提示】

黄芪片要烧久一点才会出味。