

北京奥运食品安全专家蔡同一教授推荐

一看就会的



# 家常宴客菜

Yikan Jiuwei De  
Jiachang Yankecai  
300 li

# 300例

家庭  
实用版

最详尽的步骤展示，最周全的细节解读

安全营养放心美味

郭丹/主编

中国文联出版社

一看就会的



# 家常宴客菜

Yikan Jiuhui De  
Jiachang Yankecai  
300 l

# 300例

郭丹/主编

 中国轻工业出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

一看就会的家常宴客菜300例 / 郭丹主编. —北京: 中国画报出版社, 2009.4

ISBN 978-7-80220-476-8

I. 一… II. 郭… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第055463号



# 一看就会的家常宴客菜300例

出版人: 田 辉

主 编: 郭 丹

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100044)

责任编辑: 方允仲

电 话: 88417359 (总编室兼传真) 88417482 (发行部) 88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

印 刷: 中国人民解放军第4210工厂

开 本: 170mm × 230mm 1 / 16

印 张: 6.75

版 次: 2009年5月第1版

印 次: 2009年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-476-8

定 价: 15.80元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!



一看就会的家常宴客菜300例

# Contents 目录

## Part 1 开胃汤羹

- 2 瘦肉西兰花汤/黑木耳肉丝汤/菠菜丸子汤
- 3 里脊薏米汤/猪肝艾草汤/黄豆栗子煲猪蹄
- 4 玉米龙骨汤/花生猪尾汤/菜鱼汤
- 5 牡蛎汤/青红萝卜牛腩汤/豆芽牛肉汤
- 6 何首乌鸡汤/淮山枸杞炖乌鸡/咸柠檬煲鸭汤
- 7 香菇鸡汤/薏米汽锅鸡翅/杞子黑豆鲤鱼汤
- 8 萝卜丝鲫鱼汤/紫菜豆腐鲫鱼汤/酸菜鱼汤
- 9 香菇鲜汤/什锦蛋花汤/苦瓜玉米汤
- 10 煲汤小技巧

## Part 2 清爽凉菜

- 11 松花蛋拌豆腐/蛋皮菠菜/拌金针菇
- 12 爽口银耳/风味椰菜/麻辣茭白丝
- 13 奶汁海带/红椒拌藕/三丝生菜
- 14 炆三丝/肉丝拌腐竹/蒜泥白肉
- 15 白肉拉皮/黄瓜拌肉片/肉丝拌豆芽
- 16 肉丝拌菠菜/炆猪肝/肝片拌菠菜
- 17 夫妻肺片/腰片拌生菜/红油肚丝
- 18 红油猪耳/蛋皮冻/肘丝拌黄瓜
- 19 肘子冻/百叶姜丝/双丝拌牛肉
- 20 拌牛肉/牛里脊拌蔬菜/美味牛杂
- 21 椒油耳丝/拌牛腱肉/葱拌羊肉
- 22 糖醋蜆皮/韭菜拌烤鸭丝/菠萝鸡片
- 23 鸡丝拌鱿鱼/拌什锦鱿鱼/盐水虾
- 24 凉拌鱼片/乳酸鱼皮泡菜/三色鱼卷
- 25 凉拌菜的注意事项



## Part 3 时令鲜蔬

### 豆蔬

- 26 木耳炒西芹/西芹百合/豆豉鲮鱼油麦菜
- 27 沙锅菜心/醋熘卷心菜/三彩菠菜
- 28 椒盐菠菜心/干酪菠菜/蒜茸生菜
- 29 生菜鸡丝/酸熘白菜/白菜千层卷
- 30 肉末雪里蕻/烧雪冬/韭菜炒百页
- 31 海米拌芹菜/糖醋藕片/酿青椒
- 32 鱼香茄子/炸茄盒/炆炒西兰花
- 33 菜花肉饼/玉米笋炒芥蓝/芥蓝鲜鱿
- 34 三鲜豆腐/鱼香豆腐/珍珠翠豆腐
- 35 菠萝豆腐夹/黄金豆腐/腐乳炒空心菜
- 36 甜椒炒丝瓜/香煸四季豆/琥珀花生
- 37 珠落玉盘/咸蛋黄玉米粒/鲜味冬瓜
- 38 六味苦瓜/鱼香花菜/辣椒炒土豆
- 39 金瓜银丝/怪味苦瓜/三丝藕片

### 菇菌

- 40 松子香蘑/松蓉香菇/拔丝山慈菇
- 41 炒黑白菜/三鲜素海参/黑木耳煎嫩豆腐
- 42 蔬菜养生搭配法



## Part 4 百样荤菜

### 香浓肉菜

- 43 回锅肉/荷兰豆胡萝卜炒肉片/蒜薹炒肉
- 44 蘑菇丝瓜枸杞炆肉片/合川肉片/苦瓜炒肉
- 45 木须肉/红烧肉/麻辣肉片
- 46 炒三鲜肉/蚝油肉片/红枣酥肉
- 47 糖醋咕嚕肉/杏干肉/宫保肉花
- 48 冬瓜烧肉/软炸淮药兔/米粉蒸肉
- 49 香炸蒸肉/扣肉/青椒腰花
- 50 香菜爆腰花/宫保腰片/枸杞鲜蘑炒心片
- 51 五香排骨/拔丝豆沙肉排/生炒排骨



- 52 京爆里脊/糖醋里脊/粉蒸排骨
- 53 陈皮牛肉/红烧牛肉/干煸牛肉丝
- 54 菠萝牛肉/清蒸牛肉条/土豆炖牛肉
- 55 黄豆焖牛肉/番茄炖牛肉/水煮牛肉
- 56 炒牛肚丝/酸辣牛肚丝/炒牛柳
- 57 干煎牛排/烧羊排/羊肉片炒豆腐
- 58 手抓羊肉/蜜汁羊腿/醋椒兔花

#### 鲜美水产

- 59 火腿鲢鱼/河谷烤鱼子/鲜菇生鱼片
- 60 酥鱼片/青椒炒鱼片/三鲜炒鱼片
- 61 木耳清蒸鲫鱼/豆豉烧鲫鱼/炸黄花鱼
- 62 菊花草鱼/清蒸鲈鱼/鲈鱼炖姜丝
- 63 焖全鱼/豆腐鱼/美极烤黄鱼
- 64 清蒸鳊鱼/清蒸带鱼/三色鱼丸
- 65 冬瓜烩鱼丸/椒油乌鱼丝/肉丝炒鱿鱼
- 66 酥炒沙丁鱼/脆鳝鱼/竹筒青鳝
- 67 泥鳅豆腐煲/海参烧鸡片/海鲜炖豆腐
- 68 香菇煨海参/白灼基围虾/清炖甲鱼

#### 禽蛋类

- 69 平菇炖鸡肉/腰果鸡丁/三色鸡片
- 70 虾仁鸡片/重庆辣子鸡/辣糊姜汁鸡
- 71 辣子鸡丁/宫保鸡丁/桃仁鸡丁
- 72 珊瑚鸡丁/栗子鸡/咖喱鸡块
- 73 纸包鸡丝/薏米炖鸡/黄花菜炖鸡块
- 74 烤鸡翅/雪魔芋烧鸡翅/翡翠鸡米饼
- 75 鸡胗芹菜/鸡油黄瓜/沙锅鸭
- 76 盐水鸭片/无锡鸭块/酸菜鸭
- 77 酱爆鸭舌/红袍鹌鹑/鱼香嫩鸽片
- 78 枸杞炖雏鸽/黑椒洋葱焗鸡蛋/虾仁芙蓉蛋
- 79 香椿芽炒鸡蛋/西红柿炒鸡蛋/鸳鸯蛋

#### 招牌菜

- 80 咕嚕肉/梅菜扣肉/东坡肉
- 81 荔枝肉/四喜丸子/珍珠丸子
- 82 四季豆炒肉丝/糖醋排骨/沙茶牛肉

- 83 仙人掌铁板牛柳/紫菜牛肉卷/麻辣羊肉
- 84 青椒酱香兔/陈皮兔/三杯鸡
- 85 铁锅蛋/辣味过江鸡/软煎鲢鱼
- 86 炆墨鱼花/松鼠桂鱼/松仁鱼米
- 87 清蒸石斑鱼/玉带财鱼卷/竹荪鱼丸
- 88 米酒蒸螃蟹/椒盐虾饼/开心小鲍
- 89 肉类最佳搭配方式



## Part 5 主食甜点

### 炒饭

- 90 奶香枣杞糯米饭/青豆火腿炒饭/番茄牛肉烩饭
- 91 荷香排骨饭/蜜汁八宝饭/辣白菜五花肉炒饭

### 面

- 92 麻辣牛肉面/豆角焖面/意大利炒面
- 93 老北京炸酱面/海鲜蔬菜面/鲜虾蛤蜊面
- 94 鱼丸鲜汤面/珍珠鸡汤面/清爽酸辣凉面

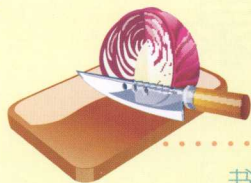
### 面点

- 95 金银馒头/葱花火腿卷/麻花卷
- 96 豆沙花卷/枣泥花卷/榄仁吉士粉糕
- 97 红枣糯米糕/糖桂花糯米糕/绿茶椰汁糕

### 饮料甜品

- 98 金玉满堂/冰糖莲子/拔丝香蕉
- 99 拔丝西瓜/蜜汁薯球/蜜汁糖藕
- 100 蜜汁板栗/红粉佳仁/水果沙拉
- 101 冰浸甜杏/蜜汁鲜果/水晶杨梅盅
- 102 夹水苹果/葡萄奶昔/木瓜奶昔
- 103 玫瑰香颂/美丽佳人茶/栗子奶露
- 104 芒西椰汁红豆冰/红豆冰/雪花点红





# 烹调小常识



书中烹调用油无特别说明一般是家庭常用的食用油。

**提示**

不同的食用油含有不同的营养成分，为了使营养均衡，还是经常更替使用食用油，对全家人的身体更好。

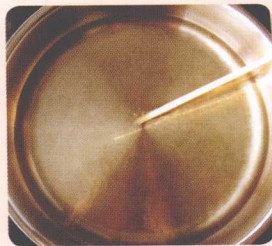
## ● 判断油温 ●



**一二成油温时：**锅中油面平静，将手置于油锅上方，有微热感。适用油酥花生、油酥腰果等菜肴的烹制。



**三四成油温时：**油面平静，取一支干筷子置于油中，周围出现微小的气泡，无青烟。适用于干煸，滑炒肉末等。



**五六成油温时：**筷子周围的气泡变得密集，搅动时有响声，有少量的青烟升起，适用于炒、炆、炸等烹制方法。具有酥皮增香，使原料不易碎烂的作用。



**七八成油温时：**气泡变得非常密集，锅上方油烟明显。适用于油炸、或煎制肉类、鱼类，能使其外皮酥脆，不碎烂。

## 计量单位换算

量取液体时：



1茶匙=5毫升



1汤匙=15毫升

量取固体时：



1茶匙≈5克



1汤匙≈15克

## 调料大概量法



盐或者白糖  
少许：拇指和食指夹的量。



胡椒粉少  
许：2~3次抖胡椒罐的量。

# Part 1

## 开胃汤羹

# 300

一看就会的家常宴客菜300例



### 瘦肉西兰花汤

【原料】西兰花150克，洋葱50克，猪瘦肉100克。

【调料】盐、胡椒粉、鸡汤各适量。

【做法】① 西兰花洗净掰成小朵；洋葱洗净切末；猪瘦肉洗净焯水，切块。

② 洋葱末入热油锅中煸香，加西兰花、猪瘦肉块、鸡汤，大火煮沸后改小火煮10分钟，加入盐、胡椒粉调味即可。

提示：挑选西兰花时，手感越重质量越好。不过，也要避免花球过硬，这样的西兰花比较老。



### 黑木耳肉丝汤

【原料】猪里脊肉100克，胡萝卜50克，黑木耳3朵，红甜椒1个。

【调料】高汤、盐、米酒、葱末、淀粉、胡椒粉各适量。

【做法】① 猪里脊肉洗净切丝，放入碗中加盐、米酒、淀粉，腌渍10分钟。

② 黑木耳、红甜椒洗净，切丝，胡萝卜去皮切丝，备用。

③ 锅中倒入高汤烧开，放入黑木耳丝、胡萝卜丝及肉丝煮熟，加入盐、胡椒粉调味，撒上葱末即可。

提示：煮汤时，肉丝要最后放，放过肉丝，调过味后，马上起锅。肉丝煮时间久了，就会变硬，这会影响到整道汤的口感。



### 菠菜丸子汤

【原料】猪里脊肉200克，菠菜叶50克，黄瓜50克，鸡蛋清1个。

【调料】精盐、味精、香油、鸡汤、淀粉、绍酒各适量。

【做法】① 猪肉洗净，剁成细泥；菠菜叶洗净，切段；黄瓜洗净，切成象眼片。② 将肉泥装在碗内，放入鸡蛋清、绍酒、精盐、味精、淀粉，搅成肉馅。③ 坐锅点火，放入鸡汤烧开，将肉馅挤成小丸子下入汤内，再放入黄瓜片、菠菜叶，烧开后撇去浮沫，加精盐、味精调好口味，淋入香油，出锅装碗即成。

提示：吃菠菜时，最好在烹调前先用开水焯一下，以去除过多的草酸。



## 里脊薏米汤

【原料】里脊肉250克，薏米50克。

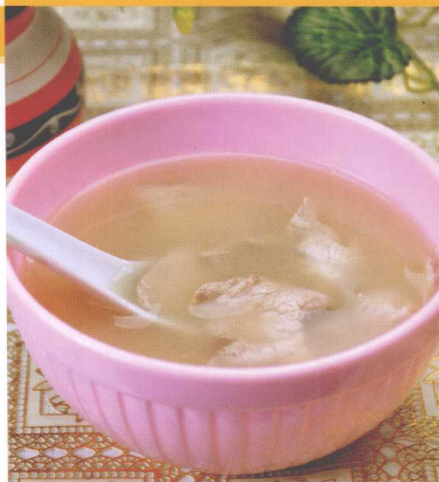
【调料】香附子7克，味精、精盐各1茶匙，绍酒、生抽各2茶匙。

【做法】① 将薏米洗净，去皮，在热水中浸一夜。

② 将里脊肉洗净，切成片，用绍酒、生抽拌匀，放置20分钟。

③ 香附子放纱袋内扎紧，与薏米一起放入锅中用清水煮，1小时左右，取出香附子纱袋，倒入拌好的里脊肉，大火烧沸，小火慢炖15分钟，调味后即可食用。

提示：汤浓味鲜，肉酥嫩。可治风湿、腹泻。



## 猪肝艾草汤

【原料】艾草6克，猪肝200克，水1200毫升。

【调料】米酒4茶匙，糖、盐、淀粉各适量，姜丝20克。

【做法】① 将猪肝去除血水后除筋膜，再以流动的清水洗净，切片，加入酒、淀粉腌抓一下，放入滚水中氽烫一下即捞起备用。

② 取一汤锅，加入水煮至滚沸，放入姜丝再以中火煮约3分钟，再放入艾草、盐、糖调味。

③ 最后再加入做法1的猪肝稍煮一下即可。

提示：猪肝的前期制作要做好，就是血水洗净、去除筋膜等。可以用面粉来搓洗，效果不错；还可泡水甚至泡牛奶以去除腥味。猪肝千万不可煮过久，以免肉质老化。



## 黄豆栗子煲猪蹄

【原料】黄豆30克，猪蹄500克，淮山药3克，枸杞10克，陈皮3克，栗子70克。

【调料】姜10克，米酒50克，盐少许。

【做法】① 黄豆泡水2小时备用；猪蹄剁大块过水氽烫备用；姜切片备用。② 取一汤锅，在锅中加入水、米酒、姜片、淮山药、枸杞、陈皮与猪蹄，以大火煮开后加锅盖转小火煮1小时。③ 再加入黄豆及栗子继续以小火煮1小时，起锅前加入盐调味即可。

提示：能祛除毒素及不洁体液，对肾脏排毒有相当功效。并汤补而不腻，咸香爽口。







## 玉米龙骨汤

【原料】龙骨200克，玉米1根，姜1片。

【调料】盐、味精各适量。

【做法】① 将龙骨洗干净焯水，玉米切段。

② 将所有原料放入盅内加水，放入蒸锅中用中火蒸2个小时。

③ 最后放入调味料即可。

提示：玉米宜选用嫩玉米，易熟。



## 花生猪尾汤

【原料】花生250克，猪尾4条约（400克）。

【调料】葱1根，盐4茶匙，酒4茶匙。

【做法】① 花生洗净，先用清水泡2小时。

② 猪尾从关节处切小段，先氽烫后再冲洗干净，捞出。

③ 花生先加水煮开，倒掉第一道水，再重新加水6杯煮至熟烂，再放入猪尾同煮。

④ 淋酒2茶匙，待猪尾熟烂时加盐调味。

⑤ 葱洗净后切成葱花，撒入煮熟的汤中即可。

提示：味美鲜香。



## 菜鱼汤

【原料】鲜草鱼400克，火腿30克，冬笋30克，水发香菇30克，鲜菜580克。

【调料】郫县豆瓣酱40克，精盐1茶匙，酱油1茶匙，料酒2茶匙，葱段20克，鲜汤750克，水淀粉2茶匙。

【做法】① 草鱼宰杀整理干净，取鱼肉，切成条，加精盐、料酒、少许水淀粉拌匀；熟火腿、冬笋，水发香菇均切成片、鲜菜心洗净。② 锅置旺火上，下油烧至七成热，将鱼条分散放油锅内，微炸至表面定形即可捞出。③ 锅内留少许油，放入郫县豆瓣酱炒香上色，掺入鲜汤烧沸，打去豆瓣酱渣不用，放入鱼条、火腿片、冬笋片、香菇片、葱段、加料酒、精盐、酱油调味，用中火烧至鱼肉入味，下味精、鲜菜心，用水淀粉勾二流芡，收汁后起锅即成。

## 牡蛎汤

【原料】牡蛎150克，老姜10克，酸菜100克。

【调料】味精1茶匙，盐2茶匙，香油适量，青葱1/2根。

【做法】① 牡蛎洗净沥干；酸菜、老姜切丝；青葱切末备用。

② 取一汤锅烧水至滚沸，先放入酸菜丝氽烫以减少酸咸味，接着放入牡蛎约3秒钟即捞起冲冷水备用。

③ 另取一汤锅，倒入1500毫升冷水，放入做法②的酸菜、姜丝及味精、盐，调味煮至滚沸后，放入做法②的牡蛎继续煮至再度滚沸即熄火，食用前加入香油及葱花即可。

**提示：**牡蛎味美肉细，营养价值很高。富含蛋白质、维生素，并含碘。牡蛎汤被称为“海中牛奶”。



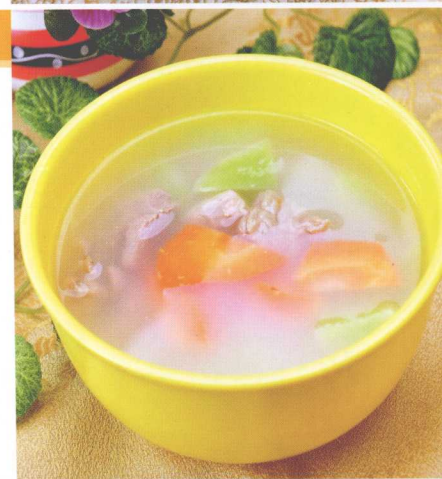
## 青红萝卜牛腩汤

【原料】牛腩300克，青萝卜50克，胡萝卜50克，蜜枣1颗，南北杏少许，陈皮3克。

【调料】盐少许，米酒4茶匙。

【做法】① 牛腩切块过水氽烫备用；青萝卜、胡萝卜切滚刀块备用。② 取一汤锅，在锅中加入水、牛腩、蜜枣、南北杏、陈皮，以大火煮沸后加锅盖再转小火煮1小时。③ 加入盐和米酒，再加入青、胡萝卜块一起继续再煮1小时即可。

**提示：**有人认为牛肉会有腥味，而萝卜就有去腥的作用，萝卜与牛腩同煮最好。



## 豆芽牛肉汤

【原料】牛肉600克，黄豆芽200克，胡萝卜1尾，黄芪15克。

【调料】盐2茶匙。

【做法】① 牛肉洗净切块，氽烫后捞起。

② 胡萝卜削皮切块；黄豆芽掐去根须，冲净。

③ 将牛肉、胡萝卜、黄豆芽和黄芪同与8碗水炖煮，大火煮沸后，转小火约炖50分钟，加盐调味即成。







## 何首乌鸡汤

【原料】乌鸡1只，人参须5克，何首乌3克，红枣10颗。

【调料】盐2茶匙，米酒2汤匙，老姜2片，蒜头10克，香油少许。

【做法】① 将乌鸡洗净后放入大汤碗中，再放入其余的主料并在汤碗中注8分满的水。

② 撕下一片保鲜膜封住汤碗口，再将汤碗放入蒸笼中，以中火蒸煮2小时后取出。

③ 拆开汤碗口的保鲜膜后，加入所有的调味料于汤碗中即可。

**提示：**何首乌具有乌发、抗早衰的功效，但是因为含有鞣质，遇到铁容易变色效果会减弱，所以切忌使用铁质的器具来烹煮。



## 淮山枸杞炖乌鸡

【原料】乌鸡1/4只约300克，淮山5克，枸杞20克，红枣6粒。

【调料】姜片1片，米酒4茶匙，盐少许。

【做法】① 乌鸡切大块过水烫烫备用。

② 取一炖盅，加入水、乌鸡块、淮山、枸杞、红枣、姜片、米酒等材料后，在炖盅口上封住一层保鲜膜。

③ 放入蒸笼里，以大火蒸一个半小时后取出，加盐调味即可。

**提示：**用蒸煮乌鸡的方式来制作鸡汤，更能保留住鸡汤的原味，更滋补养身。



## 咸柠檬煲鸭汤

【原料】老鸭1只，排骨200克。

【调料】咸柠檬（酱料店有售）50克，葱2根，姜2片，盐、味精少许。

【做法】① 鸭洗净后用刀在鸭背剖开，去清肺、喉等物，用刀背将颈、脚、翼骨敲碎。② 用热水焯两三分钟，去除血污，用清水洗净。排骨亦用此法处理。③ 然后放入炖盅内，排骨则置于鸭旁，放入姜片，葱。咸柠檬切开取皮去肉（以免太咸），将汤煮滚后下盅，炖一个半小时，下味精、盐即成。

**提示：**清热去火。

## 香菇鸡汤

【原料】土鸡1只，干香菇10朵。

【调料】盐1汤匙，米酒100毫升，香油少许，葱2根，老姜2片，蒜头10克。

【做法】① 将土鸡洗净后氽烫切块备用。② 把干香菇泡水后，用刀子在表面上划十字备用；再把葱切段备用。③ 将土鸡块放入沙锅中，加入干香菇、老姜、蒜头并注满八分满的水，以大火煮滚后，转小火加上锅盖继续煮30分钟，最后再放入葱段煮5分钟熄火，食用的时候再加入所有的调味料即可。

提示：土鸡的肉质比较结实，很适合拿来炖汤。

## 薏米汽锅鸡翅

【原料】薏米50克，鸡翅300克，红枣10克，姜5克。

【调料】盐、味精、胡椒粉各1茶匙，生油适量。

【做法】① 鸡翅洗净剁块，红枣泡发，薏米洗净，姜去皮切片。

② 汽锅中注入少许水，放入鸡翅、红枣、薏米和姜片，入蒸锅蒸30分钟。

③ 至鸡翅热烂，调入调味料即可。

提示：鸡翅要蒸久一些，味道才好。

## 杞子黑豆鲤鱼汤

【原料】杞子40克，黑豆80克，鲤鱼1条。

【调料】生姜1片，红枣8枚。

【做法】① 黑豆放入锅内，不必加油，炒至豆衣裂开，取出，用水洗净，沥干水。② 活鲤鱼1尾，清洗干净，去内脏，保留鱼鳞，放入锅中，加生油，将鱼身煎至金黄色。③ 杞子用温水浸透，再用水洗净。④ 生姜和红枣用水洗净。刮去姜皮，切1片；红枣去核。⑤ 瓦锅内加入清水，先用猛火煮至水开，然后放入以上材料，等水再开时，改用中火煮3小时即成。

提示：“杞子黑豆鲤鱼汤”有补肾壮阳、补血养肝、强壮身体的作用。皮肤溃疡、痔疮发作疼痛肿胀下血者不宜。







## 萝卜丝鲫鱼汤

【原料】鲫鱼1条，白萝卜200克。

【调料】姜片、盐、鸡精、料酒各适量。

【做法】① 鲫鱼处理干净后沥水；白萝卜洗净切粗丝。

② 锅置火上，倒入适量植物油烧至五成热，下入鲫鱼煎至两面呈金黄色，盛入沙锅中，倒入适量清水，加入姜片、料酒，大火煮沸后下入白萝卜丝，改小火煲至汤呈奶白色。

③ 加盐，鸡精调味即可。

提示：用猪渍煎鲫鱼可以除腥增香，萝卜也有去腥作用，所以此汤只留鲜味而无腥味。



## 紫菜豆腐鲫鱼汤

【原料】豆腐1块，紫菜15克，鲫鱼1条。

【调料】姜片、盐、香油各适量，清汤500毫升。

【做法】① 紫菜洗净；鲫鱼处理好，洗净后沥干；豆腐洗净切片。

② 鲫鱼入净油锅中煎至微黄时加入清汤、姜片大火煮沸，改小火煮20分钟，加入豆腐片、紫菜大火继续煮10分钟，加入少许盐调味，淋入香油即可。

提示：烧制时用勺动作要轻，保持鱼形完整，豆腐不碎。



## 酸菜鱼肉汤

【原料】草鱼1条，酸菜100克，鸡蛋1个(取蛋清)。

【调料】葱末、姜末、盐、味精、香菜末、料酒各适量。

【做法】① 草鱼宰杀去内脏，洗净，去鱼头，将鱼肉切成片；酸菜泡洗净后切成小段。

② 鱼肉片用盐、料酒、蛋清拌匀稍腌渍。

③ 锅中加入适量植物油烧热，下入葱末，姜末爆香，倒入适量清水煮沸，下入酸菜煮20分钟，滑入鱼肉片，煮10分钟。

④ 加盐、味精调味，撒上香菜末即可。

提示：鱼肉质嫩，不宜久煮。

## 香菇鲜汤

〔原料〕 鱿鱼、墨鱼须、香菇、冬瓜各适量。

〔调料〕 盐、淀粉、香菜段、料酒各适量。

〔做法〕 ① 鱿鱼处理干净后切丝；墨鱼须洗净，加淀粉、料酒拌匀，香菇去蒂，洗净切丝；冬瓜去皮洗净切条。

② 沙锅中加入清水煮沸，放鱿鱼丝、墨鱼须、香菇丝大火煮沸，转小火煮10分钟，加冬瓜条煮软，加盐调味，撒上香菜

**提示：**选购鱿鱼时，注意挑选以身干、体厚、肉质坚实、略亮干滑，体形完整的鱿鱼为好。



## 什锦蛋花汤

〔原料〕 胡萝卜50克，水发木耳50克，黄瓜50克，鸡蛋1个。

〔调料〕 盐、味精、水淀粉、香油各适量。

〔做法〕 ① 将胡萝卜、黄瓜洗净后切薄片备用；木耳洗净，去根蒂，用手撕成小块备用；鸡蛋磕入碗中，用筷子打匀备用。

② 锅内放水烧热，放入胡萝卜片、黄瓜片、木耳片、盐、味精，煮至熟透。

③ 用水淀粉勾薄芡，然后将蛋液淋入锅中。

④ 再次煮沸后，淋入香油即可。

**提示：**淋入蛋液的时候，一定要慢，且不停搅拌。水淀粉勾薄芡可以增加汤的黏稠度。



## 苦瓜玉米汤

〔原料〕 苦瓜300克，玉米棒1根。

〔调料〕 清汤、盐、味精、水淀粉各适量。

〔做法〕 ① 苦瓜剖开，去籽，洗净，切薄片；玉米棒洗净剥粒备用。

② 汤锅中倒入清汤煮沸，加入苦瓜片、玉米粒，大火煮沸后改小火煮至玉米粒、苦瓜均熟，加盐，味精调味，淋入水淀粉勾芡即可。

**提示：**若是冷冻玉米料，要用沸水焯一下。







# 煲汤的小技巧

## 1 煲汤用什么锅？

煲汤宜选择质地细腻的砂锅，劣质砂锅的瓷釉中含有少量铅，煮酸性食物时容易溶解出来，有害健康。内壁洁白的陶锅很好用。

## 2 何时调味？

大多数北方人认为煲汤要加香料，诸如葱、姜、花椒、大料、味精、料酒之类，事实上，从广东人煲汤的经验来看，喝汤讲究原汁原味，这些香料大可不必。如果需要，一片姜足矣。盐应当最后加，因为盐能使蛋白质凝固，有碍鲜味成分的扩散。

## 3 煲汤时间的限制

汤中的营养物质主要是氨基酸类，加热时间过长，会产生新的物质，营养反而被破坏，一般来说，鱼汤1小时左右，鸡汤、排骨汤3小时左右就够了。

## 4 汤渣里的肉为何很“柴”？

瘦肉煲汤后，肉质较粗糙。可以选半肥半瘦的肉，但猪前脚的瘦肉，煲、炖多个小时后肉质仍嫩滑可食。

油与水充分混合才能出奶汁的效果。做肉汤时先用大火煮开，然后用小火煮透，再改大火。做鱼汤时先用油煎透，然后加入沸水，用大火。还要注意水要一次加足，中间再补水，汤就“泄”了。

## 5 汤过肥腻怎么办？

可把汤煲好后熄火，待冷却后，油浮在汤面或凝固在汤面，用勺羹除去，再把汤煲至滚。

## 6 宰活鸡吃冻鸡

我们都习惯去市场买活鸡，现场宰杀回家就炖汤，恨不能中间不耽搁分秒。实际上这是不对的。鲜鸡买回来后，应先放冰箱冷冻室冰冻3至4个小时再取出解冻炖汤。这跟排酸肉的原理是相同的，动物骤然被杀，体内会自然释放多种毒素，而且刚宰杀的热肉细菌繁殖迅速。冷冻既杀菌，也让肉从“僵直期”过渡“腐败期”到“成熟期”，这时的肉质最好，再来炖汤做菜明显香嫩。



## 松花蛋拌豆腐

〔原料〕松花蛋1个，嫩豆腐50克。

〔调料〕酱油、香油各2茶匙，精盐、味精、葱丁各少许。

〔做法〕**1** 把豆腐放入开水锅中烫一下，捞出，再放到凉水中浸凉。

**2** 将松花蛋洗净、剥壳，和豆腐一起放入小盘里，用筷子将松花蛋和豆腐夹碎。再加入香油、葱丁、酱油、精盐、味精等调料，拌匀即可。

提示：松花蛋先切成小丁再拌入豆腐及调料。



## 蛋皮菠菜

〔原料〕鸡蛋6个，海米50克，菠菜400克。

〔调料〕芥末面、精盐、淀粉各4茶匙，芝麻酱1茶匙，味精1/2茶匙，蒜末15克，姜汁5克。

〔做法〕**1** 将鸡蛋磕入碗内，加入淀粉和精盐，搅匀。**2** 炒锅内放油，烧热，把鸡蛋液倒入锅内，将锅转动，让蛋液在锅内摊开摊成煎饼一样的薄片，摊好后揭下，翻个个儿，再略煎一下取出，放在菜板上，切成丝。**3** 将菠菜择去黄叶，去根洗净，放入开水锅内稍烫捞出，用凉水过凉，挤净水分，切成段，码入盘内，再把鸡蛋丝围绕在四周，把海米用开水泡发好，放在菠菜上。**4** 把芥末面、芝麻酱用少许水解开，加入精盐、味精、米醋、蒜末、姜汁，搅拌均匀，浇在菠菜上即可。



## 拌金针菇

〔原料〕金针菇300克，红椒20克。

〔调料〕盐、醋各1茶匙，香油2茶匙，葱花10克，味精少许。

〔做法〕**1** 金针菇洗净；红椒洗净，切成丝状。

**2** 将金针菇放入沸水中烫至断生，捞出，过凉开水，再捞出沥干，盛盘。

**3** 盘中加入红椒丝、葱花、盐、香油、醋、味精，拌匀即可。

提示：葱花可过油炸一下，再将葱油倒入材料中拌匀。







## 爽口银耳

【原料】银耳6个，罐头橘子20瓣，红樱桃8粒。

【调料】冰糖100克。

【做法】① 将银耳泡发后，择洗干净，掰成小朵，放入锅内，加冰糖和适量清水煮熟，放凉装盘。

② 将橘子瓣、红樱桃点缀在银耳上，放入冰箱内，凉透即可。

提示：此菜也可以用山楂罐头来做。



## 风味椰菜

【原料】花椰菜400克。

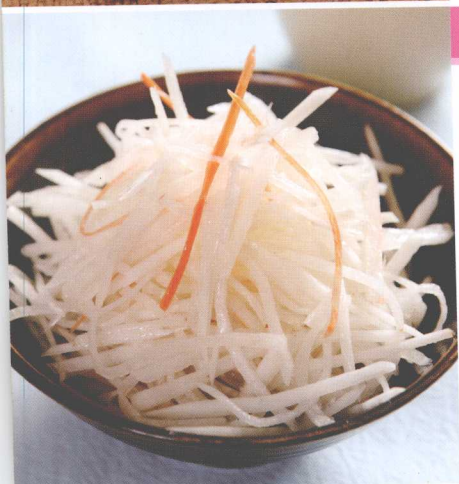
【调料】生姜50克，香醋2汤匙，糖3汤匙，精盐、味精各适量，辣椒油40克，胡椒粉少许。

【做法】① 将花椰菜去老梗洗净，切成小朵，用沸水焯一下捞出，放入凉水中冷却后，沥干水分；生姜去皮洗净，切成细丝，备用。

② 将锅烧热后倒入辣油，待油温至六成热时，放入姜丝炒一下，再放入食糖、香醋、精盐、味精、胡椒粉调好口味成调味汁，备用。

③ 将花椰菜装盆，浇上调味汁拌匀腌渍入味，即可食用。

提示：调味汁稍凉时再放入。



## 麻辣茭白丝

【原料】鲜嫩茭白350克，红辣椒40克。

【调料】花椒末1/5茶匙，精盐、味精各适量，辣油少许。

【做法】① 将茭白去壳洗净，切成细丝，用沸水氽一下捞起，放入凉开水内冷却后，沥干水分；辣椒去蒂籽，洗净，切成细丝，撒上少许精盐腌至入味，备用。

② 将茭白丝、辣椒丝装盘，加入精盐、味精、花椒末调好口味，淋上辣油即可。

提示：茭白切丝要均匀，这样调料才均匀。