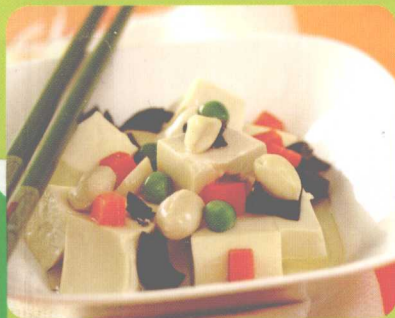


精选 美味家常菜

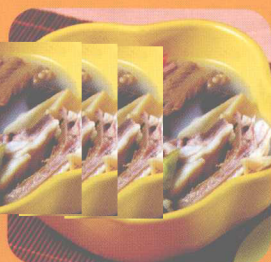
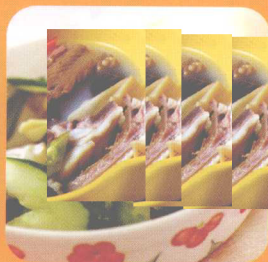
周范林◎编著



中国纺织出版社

精选美味家常菜

周范林 编著



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

精选美味家常菜 / 周范林编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.2
ISBN 978-7-5064-6124-5

I. ①精… II. ①周… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第217403号

策 划: 尚 益 卢志林 责任编辑: 安茂华
责任印制: 刘 强 版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

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

北京市雅彩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2010年2月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15

字数: 200千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目 录

Contents



Part1 家畜肉品篇

炸香猪排肉 / 12
黄瓜烧里脊 / 12
清炸香脆肉 / 12
腐竹烧五花 / 13
肉丝扒豆腐 / 13
煎嫩猪排肉 / 13
炸香排骨串 / 14
太师豆腐 / 14
酥炸肉番茄 / 14
青豆烧三丁 / 15
荠菜肉丸子 / 15
面筋肉丸子 / 15
莲藕焖五花 / 16
瘦肉烧筋腐 / 16
煎菜包里脊 / 16
笋尖煨五花 / 17
烧家常豆腐 / 17
徽式肉丸子 / 17
肉臊烧百叶 / 18
鸡腿排骨肉 / 18
烧豆腐肉丸 / 18
肉片炖茄子 / 19
菇扒肉三鲜 / 19
干炸里脊肉 / 19
干层肉馅茄 / 20

土豆烧五花 / 20
徽州栗肉球 / 20
糖醋里脊肉 / 21
肉馅塌豆腐 / 21
炸香酥五花 / 21
烧五香肉干 / 22
炸萝卜里脊 / 22
冬菇炖五花 / 22
玻璃酥脊肉 / 23
洪武豆腐 / 23
红烧香酥肉 / 23
炸麻香里脊 / 24
四川肉豆腐 / 24
红烧肉豆腐 / 24
里脊包枣泥 / 25
香炸蟹肉盒 / 25
酥炸肉丸子 / 25
香糟烧五花 / 26
五花焖冬瓜 / 26
腐乳烧五花 / 26
蒸八宝肉丸 / 27
芽粉烧猪肉 / 27
肉末烧豌豆 / 27
炸葱香里脊 / 28
酸菜烧白肉 / 28

脆炸里脊卷 / 28
猪肉土豆泥 / 29
红枣烧五花 / 29
炸酥糊里脊 / 29
肉末扒冬瓜 / 30
肉蓉煲豆腐 / 30
宽粉炖五花 / 30
蒸软嫩菇肉 / 31
蒸金钩里脊 / 31
煨酥樱桃肉 / 31
肉菇拌腐竹 / 32
香炸响铃 / 32
茄汁里脊肉 / 32
蒸扣红方肉 / 33
三虾肉豆腐 / 33
凤阳酿豆腐 / 33
炖五花鳝筒 / 34
清炸里脊肉 / 34
五花炖百叶 / 34
鱼鳞肉茄子 / 35
莴笋拌肉片 / 35
花菇烧五花 / 35
四喜腿肉菇 / 36
烧百叶肉汤 / 36
菊花里脊 / 36

南肉春笋 / 37
麻辣肉豆腐 / 37
金钱香菇肉 / 37
烩炒酥香肉 / 38
红烧狮子头 / 38
炖五花三鲜 / 38
竹笋煨五花 / 39
蒸山东丸子 / 39
焖坛子肉 / 39
四喜临门 / 40

魔芋焖猪蹄 / 45
椒盐肘条 / 45
玻璃肘子 / 45
海螺炖肘花 / 46
红枣煨猪肘 / 46
沙锅炖猪肘 / 46
糖醋排骨 / 47
五香排骨 / 47
酱烧排骨 / 47
咖喱排骨 / 48
蒜香排骨 / 48
花生煮排骨 / 48
椒泥排骨 / 49
蒸豉汁排骨 / 49
炖豆芽肋排 / 49
果酱排骨 / 50
蒸炸蒜排骨 / 50
樱桃排骨 / 50
红煨排骨 / 51
酱烧无锡排骨 / 51
香酥排骨 / 51
椒盐排骨 / 52
鱼香排骨 / 52
蒸板栗排骨 / 52

陈皮烧排骨 / 53
火腿烧冬瓜 / 53
白菜焖火腿 / 53
火腿煮百叶 / 54
麒麟火腿菇腐 / 54
白扒火腿腐竹 / 54
百叶烧腰片 / 55
蒜泥拌白腰 / 55
蒸腰夹鸡脯 / 55
软炸腰花 / 56
油泡腰花 / 56
腰丁烩腐皮 / 56
蒸凤眼猪腰 / 57
炸桃仁酥腰 / 57
锅贴猪腰子 / 57
炸麻花腰 / 58
炸枇杷猪肝 / 58
海南嫩炸猪肝 / 58
裹炸猪肝 / 59
酒风猪肝 / 59
盐水猪肝 / 59
猪肝拌菠菜 / 60
八宝香肚 / 60
九转大肠 / 60
焦炸肥肠 / 61
大蒜烧肥肠 / 61
红煨肥大肠 / 61
油炸肥大肠 / 62
玉兰片烧肥肠 / 62
虾子烧蹄筋 / 62
香菇煨蹄筋 / 63
麻辣猪尾 / 63
五香猪尾 / 63



炖一品肉 / 40
炖把子肉 / 40
五花炖冬瓜 / 41
五花炖海带 / 41
炖东坡肉 / 41
南瓜炒肉末 / 42
凉拌里脊肉 / 42
白菜烧肉丝 / 42
丝瓜烧腊肉 / 43
腊肉煮春笋 / 43
山椒烧猪蹄 / 43
腐皮炖猪蹄 / 44
豆芽炖猪蹄 / 44
炸酥香猪蹄 / 44



红油猪舌 / 64

红烧猪舌 / 64



水煮猪脑花 / 64

鱼香脑花 / 65

腐乳烧猪脑花 / 65

烧家常脑花 / 65

蚝油牛肉串 / 66

蚂蚁上树 / 66

咖喱牛肉 / 66

生烤牛肉脯 / 67

糖醋牛肉片 / 67

黄焖牛肉 / 67

酥炸牛排 / 68

蚝油牛肉 / 68

炸牛里脊肉 / 68

豉香牛肉 / 69

冬瓜烧牛肉 / 69

炖香牛五花 / 69

萝卜炖牛肉 / 70

番茄酱牛柳 / 70

煎洋葱牛排 / 70

炸芝麻牛排 / 71

贵妃牛肉 / 71

清炖牛肉块 / 71

扣烧牛肉 / 72

炸牛肉丸子 / 72

蒸花生牛肉 / 72

炖蚝油牛肉丸 / 73

陈皮煨牛肉 / 73

炖香酥牛肉 / 73

香菜拌牛肉 / 74

红煨牛肉 / 74

红焖牛蹄筋 / 74

红扒牛蹄筋 / 75

家常牛蹄筋 / 75

煨百花牛尾 / 75

家常羊肉 / 76

辣子羊腿肉 / 76

土豆炖羊肉 / 76

川椒炖羊排 / 77

软炸羊里脊 / 77

辣酱拌羊肉 / 77



焖羊肉豆腐 / 78

白菜炖羊肉 / 78

涮羊肉片 / 78

羊肉烧番茄 / 79

徽式羊肉 / 79

胡萝卜烧羊肉 / 79

羊肉炖胡萝卜 / 80

羊腿肉煨瓜球 / 80

鲫鱼炖羊肉 / 80



大葱拌羊肉 / 81

酸辣羊肉 / 81

炖辣味羊肉 / 81

苁蓉炖羊肉 / 82

麻辣羊蹄花 / 82

鱼香兔肉 / 82

豉椒兔肉 / 83

冬笋焖兔块 / 83

酥炸狗肉 / 83

家常狗肉 / 84

煨蚝油狗肉 / 84



Part2 家禽蛋品篇

凉拌五丝 / 86
白斩鸡块 / 86
冷切盐水鸡 / 86
清远切鸡 / 87
铁板仔鸡 / 87
叫化子鸡 / 87
传统盐鸡 / 88
怪味仔鸡 / 88
山椒乌鸡 / 88
茄汁烧鸡块 / 89
焖姜汁味鸡 / 89
徽州蒸鸡 / 89
煨香辣雏鸡 / 90
椒香嫩公鸡 / 90
脆炸鸡腿 / 90



炸脆椒香鸡 / 91
糟香鸡肉片 / 91
蒸蒜香嫩鸡 / 91
鸡腿扒生菜 / 92
油淋脆仔鸡 / 92
焦炸鸡腿 / 92
玛瑙鸡片 / 93
煨陈皮香鸡 / 93
炸香酥嫩鸡 / 93
川味辣鸡锅 / 94

黄花扣鸡块 / 94
拌椒麻鸡块 / 94
捶嫩鸡块 / 95



冬菇鸡肉条 / 95
三丝腐竹 / 95
姜葱嫩鸡 / 96
酥炸鸡块 / 96
酱汤乌鸡锅 / 96
黄焖嫩鸡块 / 97
红煨嫩鸡 / 97
油炸嫩鸡脯 / 97
滋补全鸡 / 98
蒸三鲜冬瓜 / 98
香烤小雏鸡 / 98
煨金丝鸡笋 / 99
油淋仔鸡 / 99
焙香仔鸡 / 99
葡萄酒鸡锅 / 100
麻香辣鸡条 / 100
蒸腐乳嫩鸡 / 100
芝麻香鸡 / 101
炸八块嫩鸡 / 101
炖珊瑚烧鸡 / 101
香菇煨母鸡 / 102

酸辣鸡肉块 / 102
清炸仔鸡块 / 102
油冲鸡脯肉 / 103
炸酥嫩鸡脯 / 103
炖浓香鸡块 / 103
酥炸嫩鸡球 / 104
蒸清汤越鸡 / 104
锅炖八宝鸡 / 104
奶油鸡片浇锅巴 / 105
松仁百叶鸡 / 105
椒形鸡肉卷 / 105
荷香凤脯 / 106
炸酥鸡腿 / 106
特味熏鸡 / 106
泡菜仔鸡锅 / 107
辣烧鸡公 / 107
口蘑炖嫩鸡 / 107
葱白煎鸡 / 108
油泼嫩鸡 / 108
焖三杯嫩鸡 / 108
炖贵妃酒鸡 / 109
沙锅炖泡菜鸡 / 109



茄汁嫩鸡 / 109
煎蚝油嫩鸡 / 101

万花鸡球汤 / 110

莲花鸡签 / 110

板栗煨鸡肉 / 111

烩白玉鸡片 / 111

青蒜炖鸡条 / 111

烧菜花鸡羹 / 112

鱼香鸡块 / 112

鸡脯炖干贝 / 112

纸包鸡肉丝 / 113

鸡蓉芥菜心 / 113

油炸鸡肉腿 / 113

炸纸包鸡 / 114

贵妃凤翅 / 114

熏香鸡翅腿 / 114

葡萄酒炖鸡翅 / 115

炖补精凤翅 / 115

鸡翅烧冬笋 / 115

扣蒸鸡三件 / 116

冬笋煨凤掌 / 116

凤爪炖冬瓜 / 116

瓜蒜拌凤爪 / 117

炖绣球鸡肫 / 117

鸡杂炖粉皮 / 117

鱼香鸭块 / 118

炸芙蓉鸭子 / 118

一品鸭卷 / 118

藕腐炖鸭肉 / 119

青豆焖鸭条 / 119

椒盐香鸭块 / 119

鸭蓉烧腐皮 / 120

冬菜扒鸭子 / 120

家常烧鸭块 / 120

五香鸭子 / 121

酥炸鸭子 / 121

海带蒸鸭条 / 121

芹菜拌烤鸭 / 122

仔鸭魔芋锅 / 122

樟茶熏仔鸭 / 122

笋菇烧鸭条 / 123

蒸穿心鸭翅 / 123

盐水鸭肫肝 / 123



炸麻香鸭肝 / 124

大葱烧鸭肝 / 124

炸雪花鸭肝 / 124

清炸鸭肫 / 125

香菇煨鸭肫 / 125

蒸三鲜菊肫 / 125

豆腐煲鸭血 / 126

炸浓香鹅块 / 126



炸脆皮仔鹅 / 126

红烧肥鹅 / 127

煨三鲜鹅掌 / 127

炸脆皮乳鸽 / 127

雀巢乳鸽肉 / 128

炸五香鹌鹑 / 128

麻辣鹌鹑 / 128

炸鹌鹑肉排 / 129

油炸禾花雀 / 129

蒸鸡蛋鱼片 / 129

香椿芽烘蛋 / 130

焖神仙肉蛋 / 130

软炸冬瓜 / 130

蒸八宝鸡蛋 / 131

鲫鱼炖鸡蛋 / 131

炸葱油蛋白 / 131

鸡蛋炸腐竹 / 132

拔丝冬瓜 / 132

炸双色冬瓜 / 133

豆苗烧酥蛋 / 133

高丽松花蛋 / 134

炸虾仁鹌鹑 / 134



Part3 水产食品篇

烧荷包鲫鱼 / 136

烧葱香鲫鱼 / 136

烧豆瓣鲫鱼 / 136

焖香辣鲫鱼 / 137

煨软酥鲫鱼 / 137

烧怪味酥鱼 / 137

蒸三丝鲫鱼 / 138

酥香小鲫鱼 / 138

豆腐炖鱼子 / 138

赤豆酿鲤鱼 / 144

熬蜜汁鲤鱼 / 144

冬笋炖鲤鱼 / 145

菊花鲤鱼 / 145

五香青鱼片 / 145

烧青鱼头 / 146

徽式烧青鱼 / 146

三丝青鱼皮 / 146

裹炸冬菇鱼 / 147

炸菊花青鱼块 / 147

红烧青鱼尾 / 147

红烧鱼头尾 / 148

鲜鱼肉笋盒 / 148

红烧青鱼段 / 148

炸青鱼排 / 149

锅塌青鱼片 / 149

烧青鱼汤卷 / 149

蒸银丝全鱼 / 150

草鱼烧豆腐 / 150

烧三色鱼丸 / 150

炸腰果鱼排 / 151

木耳烧鱼头 / 151

蒸三丝草鱼 / 151

干炸香草鱼 / 152

猪肉扒鱼条 / 152

香葱烤草鱼 / 152

炖煎草鱼片 / 153

草鱼烧豆腐 / 153

蒸五柳草鱼 / 153

炸菊花草鱼 / 154

豆腐鱼头盅 / 154

脆皮草鱼 / 154

腐乳鱼肉排 / 155

葱油草鱼块 / 155

粉皮炖鱼头 / 155

焖烧鲢鱼头 / 156

蒜香鱼头汤 / 156

黄花鳊鱼锅 / 156

三丝鳊鱼卷 / 157

豉味烧鳊鱼 / 157

生涮鳊片锅 / 157

蒜瓣煨白鳊 / 158

川味鲢鱼锅 / 158

酸菜炖鲢鱼 / 158

炖香辣鲢鱼 / 159

大蒜烧鲢鱼 / 159

泥鳅钻豆腐 / 159

木耳炖黄鱼 / 160

焖烧鲜黄鱼 / 160

红烧鲜鱼 / 160

肉椒炖黄鱼 / 161

家常黄鱼 / 161

珊瑚带鱼条 / 161

油焖带鱼段 / 162

蒜姜烧带鱼 / 162

五香带鱼 / 162



烧柿椒鲑鱼 / 163

三鲜火锅 / 163

红烧鳕鱼 / 163

煨怀胎鲫鱼 / 139

干贝炒豌豆荚 / 139

油炸酥鲫鱼 / 139

香葱烤鲫鱼 / 140

豆豉烧鲫鱼 / 140

煨糖酥鲫鱼 / 140

焖菇笋鲫鱼 / 141

东江鲤鱼丸 / 141

炸果汁鱼球 / 141

茄汁酥鲤鱼 / 142

豆瓣烧鲤鱼 / 142

煨醋椒鲤鱼 / 142

白炖鲤鱼 / 143

烧茄汁鱼花 / 143

焖姜葱鲤鱼 / 143

啤酒煮鲤鱼 / 144

花菇烧鲍鱼 / 164
枸杞烩海参 / 164
章鱼炖猪蹄 / 164
腐乳烧墨鱼 / 165
炖加吉鱼 / 165
卤烧凤尾鱼 / 165
肥膘烧鳗鱼 / 166
酸菜煮梅鱼 / 166
三色鲈鱼丸 / 166
芙蓉鲈鱼 / 167



菊花鲜鱼肉 / 167
海棠鱼片 / 167
虎皮鱼块包 / 168
双吃大虾 / 168
干烧对虾 / 168
炸大板虾 / 169

油炸虾排 / 169
椒盐河虾 / 169
河虾烧黄瓜 / 170
蒸蒜蓉鲜虾 / 170
炸鲜虾仁 / 170
雪山潭虾 / 171
龙须虾仁丸 / 171
琵琶虾仁 / 171
珍珠虾仁 / 172
酥炸虾肉球 / 172
沙锅焖鲜虾 / 172
蒸菜包虾仁 / 173
三片敲虾 / 173
酥炸番茄 / 173
炖蚝油虾球 / 174
兰花茄子 / 174
虾仁酿笋尖 / 174
炸虎皮虾球 / 175
相映芹段 / 175
高丽虾仁 / 175
凉拌虾仁 / 176
枇杷虾肉 / 176
虾米豆腐盒 / 176
罐焖八仙 / 177
雪丽大蟹 / 177
蒸绣球干贝 / 177



腿贝冬瓜球 / 178
糟卤泡鲜蛭 / 178
木耳拌红螺 / 178
绣丽鱼翅 / 179
彩云鱼肚 / 179
海参炖肉丸 / 179
冬菇煨刺参 / 180
什锦海鲜 / 180
莴笋拌蜆皮 / 180
鸡丝拌蜆皮 / 181
玉带拌肉丝 / 181
海带煲豆腐 / 181
炖酥香海带 / 182
烧酸辣三丝 / 182
海带拌腐竹 / 182
肉丝烧海带 / 183
紫菜豆腐 / 183
双菜烧肉 / 184
干辣牛蛙腿 / 184



Part4

蔬菜水果篇

炸三鲜锅巴 / 186
香菇烧豆腐 / 186
凉拌彩丝 / 186
菇笋蒸豆干 / 187

三菇豆腐煲 / 187
炖山药冬菇 / 187
虾仁烧香菇 / 188
瓜丝拌金菇 / 188

莴笋拌平菇 / 188
葱油淋银耳 / 189
凉拌双耳 / 189
珍珠豆腐 / 189



- 三美豆腐 / 190
- 安徽寿腐 / 190
- 炸糖醋豆腐丸 / 190
- 炸脆皮豆腐 / 191
- 蒸酿豆腐 / 191
- 烧五丝豆腐 / 191
- 锅塌豆腐 / 192
- 酸辣豆腐羹 / 192
- 葱段烧豆腐 / 192
- 蒸蜂窝豆腐 / 193
- 炸干香豆腐 / 193
- 烧八宝豆腐 / 193
- 莴笋烧豆腐 / 194
- 油淋豆腐 / 194
- 香椿煎豆腐 / 194



- 烧双味豆腐 / 195
- 花生拌豆腐 / 195
- 酸辣豆腐血旺 / 195
- 红烧腐竹 / 196
- 八丝豆腐皮 / 196

- 鸡虾烧百叶 / 196
- 凉拌豆芽菜 / 197
- 蜜汁山药 / 197
- 凉拌山药 / 197
- 炸玉带虾仁 / 198
- 炸萝卜丸子 / 198
- 凉拌红萝卜 / 198
- 凉拌什锦菜 / 199
- 荸荠拌甜椒 / 199
- 青椒拌薯丝 / 199
- 甘薯米粥 / 200
- 绿豆藕肉汤 / 200
- 香甜藕粥 / 200
- 蜜甜糯米藕 / 201
- 凉拌双白丝 / 201
- 凉拌冬笋 / 201
- 虾仁玉兰片 / 202
- 菜心拌芦笋 / 202
- 凉拌茭白笋 / 202
- 双笋拌胡萝卜 / 203
- 青椒拌冬瓜 / 203
- 炖奶汁冬瓜 / 203
- 冬瓜米粥 / 204
- 苦瓜拌青豆 / 204
- 锅塌丝瓜 / 204
- 南瓜米粥 / 205
- 双瓜拌番茄 / 205
- 锅塌番茄 / 205
- 凉拌三色 / 206
- 拌辣香茄子 / 206
- 肉丝烧紫茄 / 206
- 凉拌双椒丝 / 207
- 菠菜米粥 / 207
- 翡翠鸡菜羹 / 207
- 豆仁拌芹菜 / 208
- 凉拌辣油菜 / 208
- 韭菜拌金针菇 / 208
- 韭菜米粥 / 209

- 凉拌四菜条 / 209
- 拌五彩四丝 / 209
- 凉拌菜粉丝 / 210
- 炸金丝苹果 / 210
- 高丽香蕉 / 210
- 蒸八宝梨罐 / 211



- 凉拌瓜梨丝 / 211
- 甜酿香蕉盒 / 211
- 香果酿苹果 / 212
- 炸脆皮果环 / 212
- 水果甜蛋羹 / 212
- 八宝甜果羹 / 213
- 甜品火锅 / 213
- 双色豆羹 / 213
- 花生拌芹菜 / 214
- 百合煲花生 / 214
- 清心芥豆粒 / 214
- 玉米鲜栗羹 / 215
- 桂花栗子羹 / 215
- 粟米红枣粥 / 215
- 桃仁豆蓉羹 / 216
- 糯香八宝 / 216
- 双枣豆米粥 / 216

附录

- 食品加工的禁忌 / 217
- 哪些食物不宜多吃 / 224
- 饮食习惯有何讲究 / 229

1
Part

家畜肉品篇

炸香猪排肉



原料

猪里脊肉500克，荸荠50克，葱白2根，蒜头3瓣，色拉油500克（实耗约75克），酱油、白糖、香醋、番茄酱、橘汁、咖喱粉、芝麻酱、干淀粉、香油、味精和鲜汤各适量，姜末少许

做法

1. 猪里脊肉洗净后横切成1.5厘米厚的片，然后切成4厘米长、1厘米宽的长条；荸荠去皮去蒂，每粒切四开；葱白切成段；蒜头切成蓉。将酱油、白糖、香醋、番茄酱、橘汁、咖喱粉、芝麻酱、干淀粉、香油、味精、葱段、蒜蓉、姜末和鲜汤同放一碗内调成味汁。
2. 锅放色拉油烧热，投入里脊肉和荸荠炸熟，呈金黄色，捞起沥干油。重新倒入锅中，淋入味汁，翻颠几下装盘即成。

【特点】外酥里嫩，味香可口。

黄瓜烧里脊



原料

猪里脊肉200克，清汤500毫升，黄瓜120克，酱油和料酒各5毫升，味精1克，盐2克

做法

1. 将猪里脊肉洗净后切成4厘米长、2厘米宽、0.2厘米厚的片；黄瓜洗净后切成柳叶片。
2. 锅内放入清汤烧沸，加入酱油、盐和料酒，烧沸后撇净浮沫，倒入肉片、黄瓜片和味精，烧至熟透入味后盛入汤盘内即成。

【特点】质地鲜嫩，味道清香。

清炸香脆肉



原料

猪瘦肉200克，鸡蛋1个，猪网油50克，色拉油500毫升，葱末、盐、味精、花椒盐、水淀粉、酱油、甜面酱、葱白段和面粉各适量

做法

1. 将猪瘦肉剥蓉，加入适量的水、盐、味精和酱油腌渍片刻，再用葱末和水淀粉拌匀，将肉馅分成3份；猪网油用清水浸一下，放砧板上摊平，切成长方片3张，撒上面粉，分别摊放肉馅，包成肉卷3条。
2. 将鸡蛋磕入碗内，加入盐、味精和面粉，再分次加入清水，调匀成糊。
3. 炒锅内放油烧热，投入裹匀蛋糊的肉卷炸至起壳浮起，用筷子夹起翻面，将锅端离火口炸1分钟，用漏勺捞起。将肉卷再下入油锅中，复炸至呈枇杷黄色时捞起，切成1厘米宽的小段，装入盘内，连同甜面酱、葱白段、花椒盐一起上桌即成。

【特点】外脆里嫩，油润浓香。

原料

猪五花肉600克，水发腐竹300克，色拉油50毫升，姜20克，葱段30克，盐5克，香料1克，鲜汤1000毫升，酱油适量

做法

1. 将猪五花肉洗净，切成方块；水发腐竹对半切成段，姜拍松。
2. 炒锅内放油烧热，投入肉块炒干水分，加入盐、酱油、香料、姜、葱和鲜汤烧沸，中火烧至肉块熟烂时，下入腐竹同烧至熟烂，起锅装盘即成。

【特点】色泽美观，香味鲜浓，肉烂而不腻。

腐竹烧五花



原料

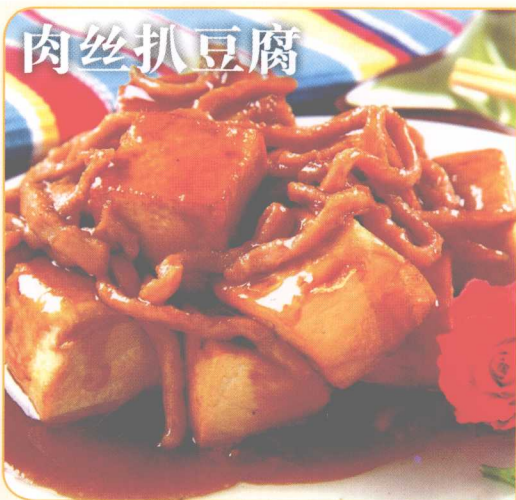
猪瘦肉丝100克，豆腐500克，色拉油750克，盐、味精、白糖、料酒、蚝油、清汤和水淀粉各适量

做法

1. 将豆腐切成方块，沸水烫一下，控去水分；猪瘦肉丝用水淀粉拌匀。
2. 锅放油烧热，投入豆腐炸至外表黄色，倒入漏勺沥油。锅内放入蚝油爆香，加入豆腐、料酒、清汤、盐、白糖和味精烧至入味，用水淀粉勾芡后装入盘中。
3. 锅放油烧至四成热，投入肉丝煸炒后，加入清汤、盐和味精烧沸，用水淀粉勾芡，盖在豆腐上面即成。

【特点】色泽金黄，鲜嫩适口，汁浓味醇。

肉丝扒豆腐



原料

猪瘦肉400克，番茄100克，料酒、盐和生抽各5克，蚝油15克，五香粉1克，色拉油25克，干淀粉70克，鸡蛋1个，胡椒粉适量

做法

1. 猪瘦肉切成约0.5厘米厚的大片，用刀背排松，放入碗内，用盐和胡椒粉腌渍片刻。另将鸡蛋、干淀粉和五香粉同放入碗内调成厚糊，将肉片挂糊。
2. 锅放油烧热，下入肉片煎至两面发黄，加入料酒和蚝油炒匀，出锅改刀装盘。番茄洗净切片，围在盘边即成。

【特点】色泽美观，香嫩可口。

煎嫩猪排肉



炸香排骨串



原料

去骨猪里脊肉和面包粉各500克，葱2根，蒜头25克，洋葱、红辣椒、味精和料酒各20克，沙司酱和炸熟的花生各30克，鸡蛋2个，面粉100克，香油2克，胡椒粉和五香粉各1克，咖喱粉1克，色拉油1000克（实耗约50克），长竹签10根

做法

1. 将鸡蛋打散；猪里脊肉切成宽0.8厘米、长3厘米的条状，加入味精10克和料酒腌渍20分钟，用竹签将肉穿起串，再将肉串拍面粉，拖蛋液，滚面包粉；葱、蒜头、洋葱和红辣椒均切成末，花生碾碎，放入碗内，加入沙司酱、香油、胡椒粉、五香粉、咖喱粉，搅拌均匀制成调味汁。
2. 锅放色拉油烧热，下入肉串炸至金黄色时捞出，蘸食调味汁即成。

【特点】软嫩柔润，鲜香浓郁。

太师豆腐



原料

带骨猪五花肉1000克，豆腐500克，水发口蘑50克，海米25克，芥蓝250克，鸡汤800毫升，盐、料酒、糖色、味精、胡椒粉、色拉油、葱和姜各适量

做法

1. 将猪五花肉洗净，口蘑片成片，海米用少量开水浸泡，葱和姜均拍散，豆腐切成厚片，芥蓝洗净切段。
2. 将猪五花肉下入烧热的油锅内炸成金黄色，再移入沙锅内，加入口蘑（连同泡水）、海米（连同泡水）、鸡汤、葱、姜、盐、料酒、糖色（调成浅红色）和胡椒粉烧沸，撇去浮沫，加盖煮烂取出肉，摆入盘中。
3. 豆腐下入油锅炸至黄色，捞在烧肉的汤内，用小火烧至汁浓入味时，捞出豆腐和口蘑，整齐地码在肉上，淋入汤汁，上笼蒸透。锅内放油烧热，下入芥蓝、盐、料酒和味精炒熟，放在盘的周围即成。

【特点】色泽红亮，汁浓味鲜，质地软烂。

酥炸肉番茄



原料

猪瘦肉150克，虾仁和发面各100克，番茄500克，鸡蛋50克，色拉油500毫升（实耗约100毫升），葱姜汁、料酒和酱油各5毫升，花椒盐5克，白糖和盐各3克，水淀粉10克，味精1克，香油25毫升，干淀粉、干面粉和碱各少许

做法

1. 将番茄洗净烫一下，撕去皮后，切成8片，撒入干淀粉；虾仁、猪肉分别剁成泥，加葱姜汁、料酒、鸡蛋、酱油、白糖、盐、水淀粉和味精搅拌上劲，再加香油拌成馅，分别放在番茄片上，用手抹成椭圆形形成生坯；用发面加冷水调开，加干面粉调成厚糊状，再加适量碱水中和，搅拌上劲。
2. 锅内放油烧热，将番茄生坯逐个挂糊下锅炸透，至金黄色时捞出装盘，淋上香油，撒上花椒盐即成。

【特点】色黄香酥，外脆里嫩。

原料

熟猪肉150克, 番茄200克, 豆腐250克, 青豆50克, 葱姜末和盐各5克, 鲜汤750毫升, 味精2克, 香油10毫升, 水淀粉25克, 色拉油25毫升

做法

1. 将豆腐切成1厘米见方的丁, 投入沸水锅中略焯片刻, 捞出沥干; 熟猪肉切成0.8厘米见方的丁; 番茄烫去皮后切成小丁。
2. 炒锅内放油烧热, 将葱姜末煸出香味, 加入鲜汤、豆腐丁、肉丁、番茄丁、青豆和盐烧沸, 撒入味精, 用水淀粉勾芡, 淋入香油, 出锅装盘即成。

【特点】三色相衬, 汤汁鲜醇, 质地软嫩, 味道鲜美。

青豆烧三丁



原料

肉馅400克, 荠菜300克, 炸糯米花和净荸荠各250克, 虾米25克, 火腿、水发玉兰片和淀粉各20克, 酱油20毫升, 水发香菇10克, 鸡蛋3个, 姜5片, 味精1克, 香油1毫升, 色拉油50毫升, 盐和葱末各适量

做法

1. 将肉馅放入烧热的油内煸炒片刻, 加入盐、味精和酱油炒至熟, 用水淀粉勾芡, 盛在碗内晾凉。
2. 荠菜焯一下切碎; 香菇、玉兰片、火腿和虾米均切碎, 同熟肉末、荠菜、香油、盐、味精拌匀, 攥成40个馅心。将蛋清与蛋黄分别放在两个碗里; 荸荠去皮剥成末, 与葱、姜末同放碗里, 加入炸糯米花、鸡蛋黄、盐、味精搅拌至起黏性, 分成40份, 压平作为外皮。鸡蛋清加水在碗中拌匀, 手心蘸鸡蛋清, 取外皮一份包一个馅心, 团成丸子为“生坯”。炒锅内放油烧热, 将丸子蘸一点鸡蛋清, 入锅炸至成金黄色即可。

【特点】酥脆清香, 鲜美可口。

荠菜肉丸子



原料

猪肉和生面筋各250克, 水发玉兰片100克, 芸豆75克, 葱末、姜末、盐和味精各3克, 酱油25毫升, 料酒8毫升, 水淀粉5克, 高汤600毫升, 香油和油各20毫升

做法

1. 将猪肉、芸豆和水发玉兰片切成细末, 与葱末、姜末、酱油、料酒、盐和水淀粉搅成馅, 分成25份。将生面筋洗净, 切成25份, 取其1份放在平板上将成长薄片, 再取馅1份, 抹在面筋薄片上, 将馅包在面筋里, 成直径为3厘米的丸子。其他面筋如此法制成。
2. 将面筋丸子放入烧沸的水中, 用微火煮约2分钟, 捞出, 盛在大碗内。
3. 锅内放油烧热, 炸香葱末和姜末, 加入酱油和高汤烧沸, 倒入面筋丸子炖至入味, 放入味精和香油即成。

【特点】软嫩柔韧, 味美适口, 补中益气。

面筋肉丸子



莲藕焖五花



原料

猪五花肉500克，净莲藕1000克，鲜汤、白糖、味精、红腐乳、豆酱、老抽、蒜泥、料酒、胡椒粉、八角和油各适量

做法

1. 将猪五花肉刮洗干净，切成条；莲藕洗净，刮去表皮，拍裂切成块。
2. 锅内放油烧热，将蒜泥、红腐乳和豆酱爆香，加入料酒、鲜汤、莲藕、猪肉、白糖和八角炒香，盖好锅盖用小火焖至软烂，淋入老抽，撒入味精和胡椒粉，淋入熟油炒匀即成。

【特点】软烂可口，香酥味浓，养胃消食。

瘦肉烧筋腐



原料

猪瘦肉100克，水发腐竹和油面筋各200克，葱、姜、蒜末共10克，料酒10毫升，酱油5毫升，白糖2克，盐2.5克，味精2克，鲜汤350毫升，水淀粉15克，香油5毫升，色拉油400毫升（实耗约60毫升）

做法

1. 将水发腐竹洗净，切成3.5厘米长的段，挤干水分；猪瘦肉切成4厘米长的柳叶片，放入碗内，加入盐0.5克和水淀粉搅拌上劲。
2. 炒锅内放油烧热，投入肉片和腐竹拨散滑透，倒入漏勺内沥油。原炒锅留少许油烧热，将葱、姜、蒜末炒出香味，加入腐竹、面筋、肉片、鲜汤、酱油、白糖、盐、味精和料酒烧沸，改用小火烧15分钟左右，至汤汁近干起稠，转旺火收稠汁，淋入香油，出锅装盘即成。

【特点】腐竹柔韧，面筋软嫩，色泽黄亮，别具风味。

煎菜包里脊



原料

猪里脊肉300克，青菜叶20片，鸡蛋清1个，葱丝25克，香油25毫升，盐和味精各2克，料酒15毫升，醋5毫升，姜汁水10毫升，色拉油500毫升（实耗约50毫升）

做法

1. 将猪里脊肉洗净后切成薄片，加入料酒10毫升、鸡蛋清、味精和盐搅至有黏性时，加姜汁水、香油和葱丝搅匀；将洗净的青菜叶放入沸水锅中稍烫一下，捞入冷水中过凉，挤去水分，修成10厘米长的正方形，铺在砧板上。将猪里脊片分成20份，分别放在菜叶中间包成长方形。
2. 炒锅内放油烧热，将菜包逐个放入锅内两面煎熟，沥去油，烹入料酒和醋，起锅装盘，摆放整齐即成。

【特点】味美鲜嫩，色绿清香。