

和大师一起做



Nashou
Jiachangcai



拿手家常菜

亲自下厨，做一手拿手好菜是一种生活享受，也是种乐趣。



美食专家



COOKBOOK



国际烹饪艺术大师、御厨、中国烹饪大师、国际
美食评定专家、“乡土菜大王”、中国食文化研
究会副会长、电视台美食大赛专家评委、国际
(IFPA)首席顾问、美食专家俱乐部主

人民出版社

● 和大师一起做



拿手

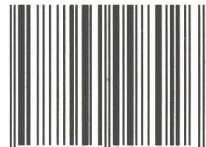
家常菜



亲自下厨，做一手拿手好菜是一种生活享受，也是一种乐趣。



ISBN 978-7-204-09802-6



9 787204 098026 >

定价：476.00 元（全20册）

和大师一起做



拿手家常菜

陈绪荣 编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

拿手家常菜/陈绪荣编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2009.1
(和大师一起做)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09802 - 6

I. 拿… II. 陈… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 205511 号

和大师一起做

作 者: 陈绪荣

责任编辑: 王继雄

封面设计: 二 冬

出版发行: 内蒙古人民出版社

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

开 本: 710 × 1000 1/16

印 张: 300

印 数: 1 - 5000 册

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 204 - 09802 - 6/G · 2860

定 价: 476.00 元(全 20 册)

作者简介

陈绪荣,男,汉族,1968年8月出生,湖北阳新人。国际烹饪大师、中华御厨、中国烹饪大师、国家高级烹饪技师、国际评委、国家高级公共营养师。

现任国际餐饮协会(IFBA)首席顾问、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长、中国民间菜发展研究中心主任、湖北省烹饪协会北方联谊会秘书长、美食专家俱乐部主席、北京名人美食保健协会专家顾问、电视台美食大赛专家评委、北京中国酒店管理专家团客座教授、百年荣记饮食文化发展有限公司总经理等职。



15岁开始从事饮食文化和中国烹饪的研究工作,并多次在全国和世界烹饪大赛中荣获各类奖项,被湖北电视台、中央电视台多次邀请现场表演,为原中央电视台《天天饮食》节目主持人刘仪伟创办的《我爱厨房》杂志担任菜品技术顾问。被全国各大星级宾馆邀请做全国各大菜系主办的美食节。在《中国烹饪》《中国食品》《四川烹饪》《烹调知识》《东方美食》《餐饮世界》《好管家》《美食与美酒》《时尚健康》《健康与生活》等品牌杂志及全国各大美食报刊上发表关于湖北菜、全国各大菜系及饮食文化发展趋势的文章等360余篇,约3000万字。

在二十多年的厨师生涯中磨练出超出寻常的厨艺、崇高的厨德。个人哲理:只有吃苦耐劳、不断创新才能立于不败之地;只有对烹饪事业的执着追求,兢兢业业的学习研究再学习,才能不断研制创新、开发中国菜。

中国厨界泰山北斗,中国烹饪协会名誉会长,世界烹饪联合会名誉会长姜习先生亲笔命名“乡土菜大王”全中国仅此一人,2003年被国际餐饮协会命名为“中华御厨”。其代表电子出版物有:《湖北特色菜》《民间乡土菜》,出版的图书代表作品有《民间创新菜》,《经典湖北菜系列》(5本),《百味家乡菜》,《下馆常点的100道菜》,《家宴高手》,《家常菜系列》(6本),《流行乡土菜系列》(4本),《自制沙拉》,《湘鄂乡土菜》等一百余种书籍。

拿手家常菜

中国幅员辽阔,物产丰富,在不同的地理环境及风土民情孕育下,各地佳肴如同百花齐放,自有其特色,其中又以江浙菜、粤菜、川湘菜、北京菜等最为大众所熟悉。

为了读者能在家中亲手烹调出各种美食,我们此次特别聘请国际烹饪大师陈绪荣先生操刀制作,亲自示范食谱里每一道菜的做法,使读者在简明的图片与文字说明下,习得烹调佳肴的技巧。

吃饭不仅是为了填饱肚子,更是一种生活享受,亲自下厨,正是个中情趣的具体呈现,有了本书的帮忙,相信您一定可以轻松成为家中的大厨师,让家人、朋友即使不出门,也能尝遍中国各地名菜的精华,并对您的手艺赞不绝口!

目录

CONTENTS

鲜人参煲鹌鹑	17	三丝冬瓜卷	27
猴头菇扒西兰花	17	三丝生菜	28
杂菇鸡翅	17	山珍米线	28
西芹炒鲜虾	18	蔬菜沙律	29
火腿烩鲜磨	18	鸡块烧雪梨	29
鲍汁菇粒煮肉碎	18	拔丝香蕉	29
鲜汁肉饼	19	水果沙拉	30
西芹炒凤尾腰	19	西瓜皮炒肉丝	30
西芹香辣兔	20	盐焗白果	30
榨菜滑排骨	20	丝瓜烧豆腐	31
猴头菇扒西兰花	21	四川泡菜	31
鲍汁五菌	21	云耳炒肉丝	32
磨菇烧菜心	21	仙人粥	33
素拌三丝	21	黄鸡粥	33
湘江纹丝羹	22	桂圆莲子粥	33
香菇豆角	22	人参黄芪粥	33
香菇扒木耳菜	22	防衰麻团	33
油豆腐塞肉	23	红白莲花散	33
咸蛋蒸肉饼	23	炒三丁	34
雪菜肉丝	24	磨菇炒菠菜	34
纸包香肉	24	枸杞萝卜烧鸡	34
菠萝烧鸡沙律	25	胡萝卜酱瘦肉	34
鸡蓉金针菇	25	辣子肉丁	35
雪菜毛豆鸡丁	25	红烧大排	35
猪胰青汤	26	人参猪肚	35
菜心烧鲜磨	26	王浆焖肘子	35
拔丝西瓜	26	益气补血羊肉汤	36
西梅蒸乳鸽	27	红枣花生烧兔肉	36
		大补双味肉	36
		参芪炖龟肉	36
		参麦炖水鱼	37
		淮山药泥	37
		桂花红枣羹	37
		红枣麻油面	38

● 和大师一起做

猪肉酸菜包	38	百莲酿藕	46
高汤水饺	38	生姜夹柿饼	46
猪肉春卷	38	雪梨炖贝母	46
八宝锅蒸	39	桂圆山药饼	46
玉竹柿蒂粥	39	菠萝雪蛤	46
山药扁豆粥	39	凉拌三鲜	47
栗子粥	39	莲子百合煨猪肉	47
大枣薯蓣粥	39	清汤苦瓜	47
花生红枣粥	40	雪梨黑豆方	47
豌豆粥	40	胡桃银耳炖海参	48
江米枣粥	40	核桃烧鱿鱼	48
桂花赤豆粥	40	灵芝煎水鱼	48
扁豆花粥	40	银耳煮鸭蛋	48
山药羊肉粥	41	二冬嫩蛋	48
什锦炒饭	41	松子烩香菇	49
八宝饭	41	鸡蓉猴头菇	49
桂圆山药糕	41	拔丝西瓜	49
枣 糕	42	素焖扁豆	50
三仙糕	42	烧豆腐皮	50
阳春白雪糕	42	鲜草莓冰球	50
莲肉糕	42	油爆辣味腐竹	51
人参薯蓣糕	43	炸香蕉夹	51
桂花赤豆糕	43	糖酱煎蛋	51
黄芪烩什锦	43	素衣红影	51
参芪焖青豆	44	酸辣粉丝	52
豆角炒青椒	44	家常千张	52
珊瑚菜花	44	蚝油鲍鱼	52
绿豆大蒜汤	44	清汤白鱼丸	53
金钱银花煲瘦肉	45	双冬炒虾丝	53
二金玉枣瘦肉汤	45	酥炸腰果	53
玉米蚌肉汤	45	蒜泥拌茄子	54
金针汤	45	蒜蓉拌苦菜	54
鸡骨草瘦肉汤	45	蒜汁时蔬	55
白及冰糖燕窝	45	蒜味鸡片	55

豌豆炒鱼丁	56	鸽肉粥	67
五香焖干丝	56	红花归参粥	67
清炒鸡蛋	56	红枣山药粥	68
鳊鱼羊脊	57	桂圆糯米粥	68
八宝荷香滑豆	57	小麦红枣粥	68
五彩拼盘	57	驴肉粥	68
茼蒿炒萝卜	58	藕粉粥	68
豆芽腐皮卷	58	桑葚糯米粥	69
蟹黄百灵烩鱼肚	58	花生红枣黑米粥	69
蟹黄鱼肚	59	鸡汁粥	69
豆芽炒鸡丝	59	莲子桂圆粥	69
土豆洋葱丝	59	桃酥补血糕	70
西兰花炒鸡肉	60	藕米糕	70
里脊腐皮	60	黄花菜肉饼	70
菜头猴头菇	61	羊杂面	70
西芹炒牛柳	61	什锦麻蓉汤圆	71
西芹炒鱼块	62	小麦红枣桂圆汤	71
鱼香豆腐干	62	章鱼木瓜汤	71
糟鸡蛋	62	菠菜猪血汤	71
鸡蓉干贝	63	羊肝菠菜鸡蛋汤	72
豆腐炒鸡蛋	63	羊骨红枣汤	72
西旋玉米羹	63	鸭血豆腐汤	72
椰汁烩鸡	64	带鱼番木瓜汤	72
灵芝鸭	65	二莲蛋黄汤	73
竹笋烧鸭	65	乳腐蛋汤	73
沙参玉竹煲老鸭	65	甘麦红枣汤	73
双参焖老鸭	65	枸杞银耳汤	73
桂花炖鸭	65	藕丝羹	73
冰糖炖麻雀	66	桂圆薏仁莲子羹	74
牡丹花银耳汤	66	桂圆首乌汤	74
虫草麻雀姜汤	66	银耳柿饼羹	74
益母草汁粥	66	白切鸡	74
鱼胶糯米粥	67	枸杞子炖鸡	75
黄芪熟地鸡粥	67	洋葱炒鸡片	75

● 和大师一起做

桂圆童子鸡	76	羊肉片烧茄子	87
陈皮鸡丁	76	香莲鸡丝羹	87
酱油嫩鸡	76	香酥鸡	88
茉莉花鸡片	77	芥菜冬笋山鸡片	88
啤酒鸡	77	鲜莲鸡丁	89
荔枝蒸鸭	77	香味芝麻卷	89
乳鸽炖绿豆	78	杏仁熘鸡丁	90
陈皮鸽松	78	忆苦思甜	90
归芪墨鱼片	78	黄金豆腐	90
黄芪炖鲈鱼	79	紫菜蛋卷	91
烩鳝鱼丝	79	鸡蛋炒笋丝	91
荠菜鱼卷	79	洋葱南瓜汤	91
姜醋炒章鱼	79	腰花双笋	92
麻辣青鱼丁	80	毛豆粒炒仔鸡	92
章鱼炖鹌鹑	80	火鸡熏肉	92
参麦甲鱼	80	豆腐夜来香	93
虾仁拌芹菜	81)	乌杞鱼头煲	93
鸡火鱼唇	81	银湖粟米羹	93
翡翠蛋蓉	81	鱼香肉丝	94
虾肉炒香菇	82	咖啡焖鸭	94
三色蛋卷片	82	香茅浸鸡	94
火腿焖鸡蛋	82	口蘑滑鸡块	95
磨菇烧鹌鹑蛋	83	鸡蛋炒芹菜	95
清补凉煲鸡	83	芋头排骨	95
乡村连锅汤	83	猪蹄葱白炖豆腐	96
香菜鱼片汤	84	糖醋黄鱼	97
海米焖蛋	84	虾子海参	97
双冬炖鸡	84	焖蚝豉	97
菠菜鸡蛋汤	85	红枣花生炖猪蹄	98
白果支竹小肚汤	85	滑熘鹿里脊	98
香菇炖鸡翅	85	黄芪软炸里脊	98
香辣牛肉片	86	黄豆炖猪肝	99
鬼马牛肉松	86	姜丝菠菜	99
皮蛋炒辣椒	86	木耳核桃炖豆腐	99

三鲜酿豆腐	99	枸杞粥	107
松子香菇	100	决明子粥	107
生地枸杞蜜	100	猪肝绿豆粥	107
土豆蜂蜜饮	100	猪肝赤小豆粥	108
圆肉猪心汤	101	猪羊鹿肾粥	108
紫菜猪心汤	101	猪肾粳米粥	108
黄花合欢大枣汤	101	枸杞羊肾粥	108
百合芡实汤	101	鲤鱼脑髓粥	108
人参猪肚汤	102	山药鸡蛋粥	108
玉兰花黑鱼汤	102	肝肾米饭	109
枸杞百合羹	102	菟丝饼	109
银耳参枣羹	102	明目小笼包	109
天麻猪脑羹	102	薄荷叶粥	109
合欢黑豆饮	103	荸荠粥	110
黑豆小麦煎	103	鳖甲薏苡仁粥	110
百合二仁蜜	103	苍术羊肝粥	110
咸鸭蛋蚝豉粥	103	车前子粥	111
栗子桂圆粥	103	车前叶粥	111
桂花莲子	103	葱实粥	111
柏子猪心片	104	淡菜皮蛋粥	111
胡桃猪心	104	淡菜拌芹菜	111
玫瑰花烤羊心	104	猪肝粥	112
胡桃桂圆鸡丁	105	柑橘粥	112
磁朱鸡肝酥	105	枸杞叶猪肝汤	112
桂圆鹌鹑蛋	105	枸杞红枣羊肝汤	112
桂圆大枣煲鸭	105	益骨汤	113
核桃人参汤	105	香椿豆腐	113
菊花粥	106	腐皮松	113
菊花决明子粥	106	咸烧白	114
菊花枸杞猪肝粥	106	荔枝节瓜	114
双花决明小米粥	106	水煮毛豆	114
双决明粥	106	四喜烤麸	115
梅花粥	107	酥鲫鱼	115
桑椹粥	107	天麻鱼头粥	116

● 和大师一起做

炸苹果	116	黄瓜鸡蛋汤	130
夹沙桂花安梨	116	鸡肉首乌当归汤	131
糖醋脆果	117	甲鱼枸杞山药汤	131
田园沙律	117	鹿肾猪肉汤	131
糖醋熘鱼	118	绿豆决明子汤	131
香炒竹笋	118	马齿苋黄花汤	131
八宝酱	119	鳗鱼荸荠汤	132
香炸羊肉串	119	茉莉银杞鸡肝汤	132
元葱猪排	120	南瓜花猪肝汤	132
小瓜炒肉片	120	牛肝枸杞汤	132
羊片扒莴笋	121	女贞芝麻汤	133
天麻蒸蛋羹	121	沙苑巴戟蚌肉汤	133
豆渣口磨	121	沙苑子猪肝汤	133
无花果粥	122	山药枸杞鲍鱼汤	133
酸梅汤	122	桑叶猪肝汤	134
素火腿	123	松子仁汤	134
冬菇烧菜花	123	茼蒿猪肝鸡蛋汤	134
五彩炒蛋丝	123	兔肝鸡蛋汤	134
香菜鱼头汤	124	兔肝枸杞女贞汤	134
西瓜皮焖肉	124	苋菜鱼头豆腐汤	135
千层鲜果班戟	124	鱼头花生汤	135
乌鸡炖甲鱼	125	猪肉枸杞汤	135
鸭汤米线	125	茄汁青鱼片	135
丝瓜鱼肚卷	126	茄汁青鱼	136
特色小炒王	126	枸杞鱼片	136
芙蓉燕菜	127	冬笋炖海鲜	136
咸鸭蛋炒南瓜	127	枸杞鹿茸炖鲍鱼	137
香辣丸子	128	蚝油鲍片	137
枸杞猪肝汤	129	红烧鲍鱼	137
枸杞蒙花猪肝汤	129	胡萝卜烧海参	138
海参枸杞杞肉汤	129	三鲜豆腐	138
海蜇荸荠汤	129	灵芝海参	138
黑豆红枣猪尾汤	130	米酒炖蚌肉	139
黑豆枸杞猪肝汤	130	清炖蚌肉	139

清蒸鲍鱼	139	清蒸鲫鱼	147
玉米须炖龟肉	139	清炖鲫鱼	147
木耳海螺	140	白鸽煮银耳	148
翡翠红螺	140	芹菜拌银芽	148
响螺炖猪肉	141	玉米脆片	148
香干肉丝炒芹菜	141	清炒竹笋	148
香葱蒸猪肤	141	醋黄豆	148
四季豆炒猪肝	141	醋 蛋	149
玄参炖猪肝	142	夏枯草煲猪肉	149
荸荠炒猪肝	142	天麻炖鲤鱼	149
枸杞爆肝尖	142	天麻豆腐汤	149
胡萝卜炒猪肝	142	蘑菇木耳生姜汤	149
韭黄炒猪腰	143	鸡丝冬瓜汤	150
菊花粉丝炒猪肉	143	芙蓉番茄	150
苦瓜炒肝片	143	香椿拌豆腐	150
灵芝猪腰	144	金钩芹菜	150
熘炒黄花猪腰	144	虾仁炒黄瓜	151
牛肝炖胡萝卜	144	山楂首乌汤	151
苦瓜焖鸡翅	145	山楂鲤鱼汤	151
决明海带汤	145	山楂银花汤	151
玉米须龟汤	145	玉米粥	151
海带草决明汤	145	何首乌粥	152
荸荠海蜇皮汤	145	山楂粥	152
天麻菊花饮	145	枸杞猪肉汤	152
芹菜粥	146	豆腐鱼茸羹	152
冰糖决明子粥	146	海蜇羹	153
菠菜皮蛋粥	146	冬瓜薏仁粥	153
芹菜牛肉粥	146	什锦乌龙粥	153
炖南瓜	146	健身粥	153
洋葱炒猪肉	147	鳖甲炖鸽	153
鸡汤炖冬菇	147	红杞海参鸽蛋	154
玉米须炖猪肉	147	冰糖黄精汤	154
猪胰烩山药	147	海带鸭块汤	154
兔肉炖山药	147	补阴蛤蜊汤	154

● 和大师一起做

鱼鳔鹅肉汤	155	枸杞萝卜羊肉汤	163
百合银耳汤	155	大蒜羊肉汤	163
参百猪肺汤	155	蛤蚧羊肺汤	164
润肺银耳汤	155	鹿茸炖羊肾	164
鹅肉补阴汤	156	野鸭粥	164
桑葚鸡蛋里脊肉	156	榛子粥	164
金针炖水鱼	156	猪脾猪肚粥	165
淮山玉竹炖白鳝	156	柿饼粥	165
甘蔗高粱粥	157	松子仁粥	165
沙参粥	157	人参粥	165
猪肉粥	157	参枣饭	165
木耳粥	157	柿饼饭	166
珠玉二宝粥	158	枸杞糯米饭	166
天冬枸杞粥	158	参苓山药汤圆	166
玉竹冰糖粥	158	八仙糕	166
人参炖三鞭	158	益寿饼	167
香菜爆鳝鱼	158	鸡肠饼	167
红烧带鱼	159	姜汁羊肉鸡蛋饼	167
山药枸杞炖鳝鱼	159	淡豆豉鸡蛋饼	167
酒炒虾仁	159	期颐饼	168
玫瑰虾饼	159	山药酥	168
虫草汽锅鸡	160	山楂鸡蛋糕	168
油爆人参鸡脯	160	七仙炒面	169
虾仁童子鸡	161	过桥米线	169
参茸炖鸡肉	161	鹤鹑烩玉米	169
枸杞沙苑炖鸡子	161	芝麻茯苓粉	169
海狗肾炖鸡	161	枣泥桃酥	170
肉桂炖鸡肝	161	什锦山药	170
金樱根炖鸡	162	八宝山药泥	170
冬虫夏草炖鸡	162	五香黄豆	171
韭菜炒鸡蛋	162	煮花生米	171
附片虫草炖黄雀	162	鹤鹑党参山药汤	171
五味子炖麻雀	163	羊肉苡蓉羹	172
芪杞炖乳鸽	163	莲子藕粉羹	172

银耳橘羹	172	焖山芋块	182
姜枣桂圆	172	蜜枣核桃	182
银耳椰子盅	172	黑木耳炒白菜	182
枣杏炖鸡	173	红枣炖香菇	183
宫保鸡丁	173	红烧面筋	183
杏仁鸡	173	花生仁拌芹菜	183
椰子鸡球	174	参芪毛豆角	184
三套鸡	174	松子腐皮卷	184
珍珠银耳	174	素炒洋葱丝	184
竹荪凤燕	175	素焖扁豆	184
板栗炖鸡	175	糖醋嫩藕	185
猴头焖鸡	175	芋艿烧双菇	185
赤豆煲鸡	176	炒双菇	185
炒鸡肠	176	炒胡萝卜酱	185
蚝油鸡球	176	炒甘薯叶	186
核桃仁鸭子	177	芝麻拌菠菜	186
陈皮鸭	177	竹笋枸杞头	186
虫草炖野鸭	177	拌荠菜松	186
麻油乳鸽	177	八宝番茄	187
灵芝炖乳鸽	178	拔丝葡萄	187
山药枸杞炖白鸽	178	百果玫瑰球	187
柠檬乳鸽	178	凉拌番茄	188
田七炖乳鸽	179	凉拌胡萝卜丝	188
黄芪鹌鹑	179	豆腐烧油菜	188
脆皮鹌鹑	179	炒双瓜	188
虫草鹌鹑	180	鸡汤煮豌豆苗	189
黄精炒鱼丁	180	黄花菜炖粉条	189
枸杞鲫鱼	180	干豆腐炒肉丝	189
人参蒸鸡蛋	180	夜来香花煮双皮	189
软炸鹌鹑蛋	181	大蒜蒸鲫鱼	189
益寿长春蛋	181	月季花烧鱼肚	190
茄汁鲜蘑	181	香菇鱿鱼汤	190
醋熘木耳卷心菜	181	小白菜油豆腐汤	190
醋熘茄子	182	拌茄丝	191

● 和大师一起做

绿豆糯米酿猪肠	191	香辣笋丝	198
涮羊肝	191	蜜汁笋片	198
鸡腿蒸甲鱼	191	芝麻笋片	198
清蒸甲鱼	192	蒜酱笋片	199
大蒜鳝鱼煲	192	酱辣笋片	199
归参桂圆炖乌鸡	192	拌竹笋丝	199
鸡汤鱼翅	193	笋拌马兰头	199
核桃枝煮鸡蛋	193	拌辣冬笋	199
洋葱蘑菇炒鹅血	193	椒油拌莴笋丝	199
荸荠汤	193	辣油炆莴笋	200
黄花木耳鸡肉汤	193	油吃西红柿莴笋	200
泥鳅黑豆瘦肉汤	193	莴笋黄瓜片	200
丝瓜鸭血汤	194	拌奶油莴笋	201
丝瓜蛋汤	194	双笋沙拉	201
松子鸭羹汤	194	凉拌鲜笋	201
瓜皮蚕豆汤	195	花椒拌芦笋	201
鸭梨粥	195	葱油莴笋丝	201
茅根赤豆粥	195	姜末拌卷心菜	202
瓜皮革荠粥	195	卷心菜卷	202
黑芝麻桃松糊	195	油吃卷心菜	202
白果橄榄冰糖水	195	酸辣卷心菜	203
雪梨马蹄糕	195	虾米拌卷心菜	203
番薯粥	196	拌卷心菜	203
甘薯粟米粥	196	凉拌青椒丝	204
姜汁莴笋	196	青椒豆腐皮	204
拌莴笋片	196	青椒拌松花	204
椒油炆莴笋条	197	香拌青椒丝	204
炆胡萝卜莴笋	197	芝麻青椒丝	204
醋拌莴笋	197	麻辣青椒块	205
莴笋拌豆腐皮	197	青椒拌甘蓝丝	205
海米拌莴笋	197	天津辣酱	205
凉拌莴笋叶	198	青椒拌茄子	205
炆辣三丝	198	拌甜椒	205
甜辣丝	198	香菜黄瓜拌辣椒	206