



天天美食系列

尚锦文化

天天家常菜

365道

尚锦文化©编



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

天天家常菜365道 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社, 2012.3
(天天美食系列)

ISBN 978-7-5064-8248-6

I. ①天… II. ①尚… III. ①家常菜肴-菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第001809号

责任编辑: 卢志林 责任印制: 刘 强
装帧设计: 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](http://www.c-textilep.com)
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2012年3月第1版第1次印刷
开本: 787×1092 1/16 印张: 8
字数: 118千字 定价: 26.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

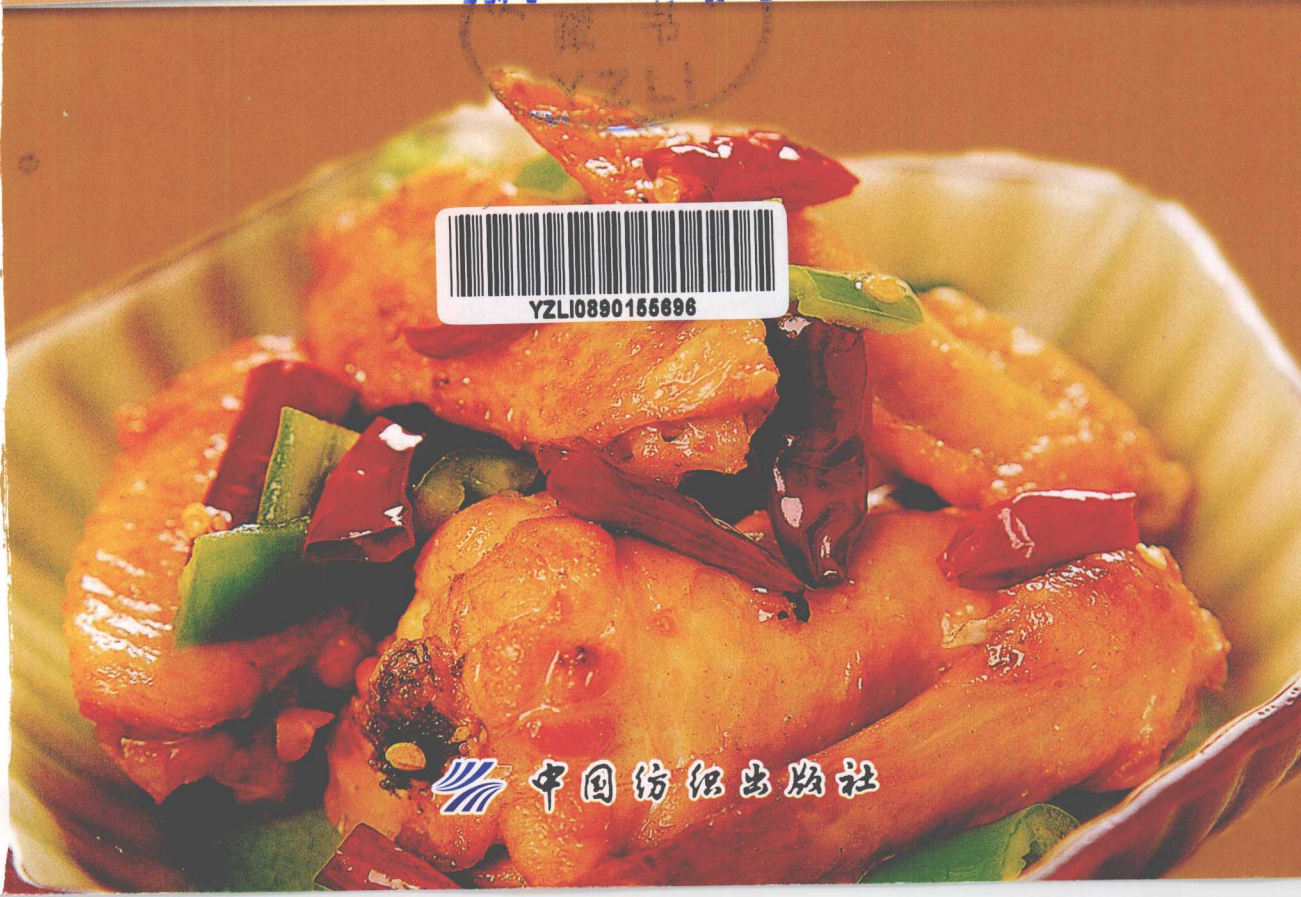
尚锦文化

天天美食系列

天天家常菜

365道

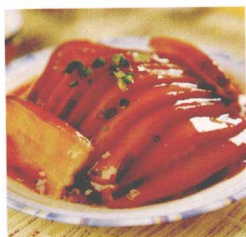
尚锦文化 编



中国纺织出版社



- | | | | |
|-----------|-----------|------------|------------|
| 6 红烧肉 | 15 五花肉烧菜花 | 22 糖醋排骨 | 30 麻辣牛肉干 |
| 6 小炒肉 | 15 金丝小炒皇 | 23 金瓜蒸排骨 | 30 毛血旺 |
| 7 生爆盐煎肉 | 15 榨菜肉丝汤 | 23 豆豉辣味烧排骨 | 30 黑椒牛柳 |
| 7 菠萝咕咾肉 | 15 扁豆烧肉 | 23 糖醋小排 | 31 蒜薹炒牛肉 |
| 8 珍珠丸子 | 16 冬瓜红烧肉 | 24 红茶香酥排骨 | 31 西兰花炒牛肉 |
| 8 榨菜炒肉丝 | 16 黑酸菜扣肉 | 24 香味排骨 | 31 铁板黑椒牛柳 |
| 8 鱼香肉丝 | 16 小炒木耳 | 24 四季豆烧排骨 | 32 红葱头焖牛肉 |
| 9 肉末雪里蕻 | 17 滑子菇炒里脊 | 24 清蒸排骨 | 32 石锅菜花焖牛腩 |
| 9 青椒肉丝 | 17 杏仁炖肉 | 25 土豆粉炖排骨 | 32 双椒黄牛肉 |
| 9 土豆炒肉丝 | 17 榨菜炒肉丝 | 25 黄豆猪蹄煲 | 33 油菜扒牛柳 |
| 10 韭黄肉丝 | 18 糖醋里脊 | 25 红烧猪蹄 | 33 豆腐干牛柳 |
| 10 木樨肉 | 18 烟熏排骨 | 25 香辣猪蹄 | 33 干煸牛肉丝 |
| 10 梅菜扣肉 | 18 猴头菇排骨汤 | 26 东北乱炖 | 34 豌豆牛肉 |
| 11 锅巴肉片 | 19 大豆排骨汤 | 26 苦瓜炒腊肉 | 34 烧汁牛肉粒 |
| 11 荷叶蒸肉 | 19 玉米排骨汤 | 26 藜蒿炒腊肉 | 34 玉米粒炒辣牛肉 |
| 11 苦瓜肉片汤 | 19 双蔬排骨汤 | 27 香辣腊肉 | 35 过桥牛肉 |
| 12 香辣肉丝 | 20 排骨海带汤 | 27 沙茶酱爆腰花 | 35 洋葱牛柳丝 |
| 12 腐竹烧肉 | 20 莲藕炖排骨 | 27 香烹猪肝 | 35 飘香牛腩 |
| 13 抓炒里脊 | 20 荷叶粉蒸排骨 | 28 荔枝腰花 | 36 牛肉炒菠菜 |
| 13 京酱肉丝 | 21 萝卜排骨汤 | 28 菠菜猪肝汤 | 36 孜然羊肉 |
| 14 红枣烧肉 | 21 白果小排汤 | 28 黄瓜炒猪肝 | 36 栗子羊肉汤 |
| 14 百叶结烧肉 | 21 冬瓜排骨汤 | 29 陈皮牛肉 | 37 香辣羊排 |
| 14 走油豆豉扣肉 | 22 牛蒡排骨汤 | 29 干煸牛肉丝 | 37 风味羊排 |
| 14 白菜肉片汤 | 22 淮杞排骨汤 | 29 萝卜炖牛腩 | 37 香酥羊肉 |

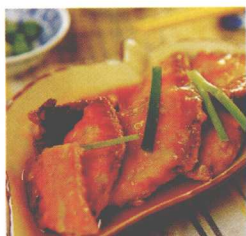


- | | | | |
|-----------|------------|------------|----------|
| 38 清炖鸡 | 46 西芹拌鸡丝 | 53 山药青笋炒鸡肝 | 58 香辣鸭舌 |
| 38 重庆辣子鸡 | 46 板栗烧鸡 | 53 蒜蓉鸡肫 | 58 鸭肠炒韭菜 |
| 39 栗子鸡 | 46 虾仁童子鸡 | 54 啤酒鸭 | 58 剁椒蒸鸭血 |
| 39 辣子鸡丁 | 47 黄豆炖鸡翅 | 54 姜爆鸭丝 | 59 虫草炖鸭 |
| 40 棒棒鸡 | 47 黄金鸡软骨 | 55 魔芋烧鸭 | 59 银杏焖鸭 |
| 40 宫保鸡丁 | 47 玉米炒鸡蓉 | 55 萝卜炖鸭 | 59 香辣鸭肠 |
| 40 香菇鸡汤 | 48 老干妈炒滑鸡 | 56 干锅鸭脖 | 60 干锅鸭肠 |
| 41 干烧鸡块 | 48 核桃熘鸡片 | 56 馋嘴鸭头 | 60 香辣啤酒鸭 |
| 41 辣炒鸡翅 | 48 酸辣萝卜炒鸡丁 | 56 海带芹菜拌鸭丝 | 60 腊鸭焖藕 |
| 41 滋补乌骨鸡 | 49 川椒鸡柳 | 57 苗岭绝味鸭 | 61 香辣鸭脖 |
| 42 彩椒鸡串 | 49 小米椒炒仔鸡 | 57 春江鸭肉煲 | 61 干锅辣鹅 |
| 42 金沙道罐鸡 | 49 瓦罐鸡汤 | 57 香锅鸭头 | 61 莲子鹌鹑汤 |
| 42 孜然鸡肝 | 50 美椒烩鸡翅 | | |
| 42 毛尖茶酥鸡 | 50 鸡翅烩鱼丸 | | |
| 43 干锅仔鸡 | 50 芙蓉蒸仔鸡 | | |
| 43 麻辣鸡串 | 50 花雕鸡 | | |
| 43 香辣仔鸡 | 51 酱爆鸡丁 | | |
| 43 酸菜炒鸡片 | 51 豆豉烧鸡 | | |
| 44 回锅鸡翅 | 51 五彩泡椒鸡丁 | | |
| 44 土豆焖鸡 | 51 凤爪冬瓜汤 | | |
| 44 啤酒鸡翅 | 52 辣味鸡爪 | | |
| 45 芋头烧鸡 | 52 松花蛋拌鸡肝 | | |
| 45 枸杞桃仁鸡丁 | 52 脆椒炒鸡肫 | | |
| 45 玉笋鸡翅 | 53 鲜椒煮鸡肫 | | |





- | | | | |
|------------|-----------|------------|-----------|
| 62 银耳乳鸽汤 | 71 干烧黄花鱼 | 79 香煎鳕鱼 | 87 麻花辣子虾 |
| 62 红烧乳鸽 | 71 糖醋黄鱼 | 79 红烧鲶鱼 | 88 百合炒虾仁 |
| 62 枸杞桂圆炖乳鸽 | 71 雪菜大汤黄鱼 | 80 鲶鱼烧豆腐 | 88 蒜蓉皮皮虾 |
| 63 红烧草鱼 | 72 干烧黄鱼 | 80 鲶鱼烧茄子 | 88 茶香虾 |
| 63 清蒸草鱼 | 72 银鱼烧豆腐 | 80 酱汁鱼 | 89 碧绿双果虾仁 |
| 63 水煮鱼 | 73 银鱼炒韭菜 | 80 椒盐沙丁鱼 | 89 春色满园 |
| 64 糖醋鱼块 | 73 粉皮鱼头汤 | 81 清蒸鲈鱼 | 89 辣炒四鲜 |
| 64 三色鱼丁 | 74 鱼头豆腐汤 | 81 铁板鱿鱼 | 90 澳带炒虾仁 |
| 65 酸菜鱼 | 74 清蒸鳊鱼 | 81 金玉炒鱼米 | 90 椒盐皮皮虾 |
| 65 萝卜丝鲫鱼汤 | 74 干烧平鱼 | 81 香辣鱼条 | 90 香辣小龙虾 |
| 66 红烧鲫鱼 | 74 清蒸平鱼 | 82 莴笋焖鳕鱼 | 91 酸菜煮虾干 |
| 66 清蒸鲫鱼 | 75 红烧平鱼 | 82 豆苗丁香鱼 | 91 香辣蟹 |
| 66 鲫鱼豆腐汤 | 75 干烧武昌鱼 | 82 丁香鱼炒海菜丝 | 91 清蒸大螃蟹 |
| 67 鲫鱼炖鸡蛋 | 75 清蒸武昌鱼 | 83 黄瓜黑鱼片 | 92 芥菜蛤蜊汤 |
| 67 干烧鲫鱼 | 75 姜丝鲈鱼汤 | 83 黄瓜拌蛰丝 | 92 葱姜炒竹蛭 |
| 67 百合鲫鱼汤 | 76 炒鳝丝 | 83 芹菜鲫鱼汤 | 92 红烩蛭子王 |
| 68 干烧鲤鱼 | 76 老干妈炒鳝段 | 84 清炖鱼头豆腐 | 93 辣炒海瓜子 |
| 68 酸汤鱼 | 76 响油鳝糊 | 84 白灼虾 | 93 小椒煮花螺 |
| 68 豆瓣鲤鱼 | 77 陈皮鳝段 | 85 碧绿虾仁 | 93 小炒海螺肉 |
| 69 黑鱼煨汤 | 77 香葱炒鳝段 | 85 油焖大虾 | 94 五丁鲜贝 |
| 69 炒黑鱼片 | 77 蒜子黄鳝煲 | 86 鸡蛋炒虾仁 | 94 麻辣馋嘴蛙 |
| 69 清蒸带鱼 | 78 芹爆鳝丝 | 86 黄瓜炒虾仁 | 94 蒜烧牛蛙 |
| 70 糖醋带鱼 | 78 韭菜炒墨斗 | 86 干烧明虾 | 95 泡椒煮牛蛙 |
| 70 豆豉带鱼 | 78 炒鲜鱿 | 87 龙井虾仁 | 95 鲜花椒牛蛙 |
| 70 干炸小黄鱼 | 79 清蒸鳕鱼 | 87 滑子菇炒虾仁 | 95 飘香牛蛙 |



- | | | | |
|------------|------------|------------|-------------|
| 96 番茄炒菜花 | 104 炒藕片 | 114 炆黄瓜 | 121 金针菇拌芹菜 |
| 96 虾米炒芹菜 | 105 蜜汁糯米藕 | 114 尖椒土豆丝 | 121 干锅土豆条 |
| 97 西芹百合 | 105 蒜蓉西兰花 | 114 地三鲜 | 121 香辣辣椒炒毛豆 |
| 97 香椿苗拌竹笋 | 106 奶汤菜花 | 115 卤煮花生 | 122 凉拌时蔬 |
| 98 海米冬瓜 | 106 双色菜花 | 115 农家炒豇豆角 | 122 草菇辣味豆腐 |
| 98 米饭茄子 | 106 什锦山药粒 | 115 凉拌豇豆 | 123 香菇芋头 |
| 98 酱爆茄子 | 107 白灼芥蓝 | 116 清炒四季豆 | 123 板栗扒白菜 |
| 99 鱼香茄子 | 107 蒜炒茼蒿 | 116 干煸四季豆 | 124 蚝油扒三冬 |
| 99 青椒茄条 | 107 咸蛋黄焗玉米 | 116 盐水毛豆 | 124 辣烧日本豆腐 |
| 99 蒜泥茄子 | 108 三丁玉米 | 117 蒜蓉荷兰豆 | 124 荷塘小炒 |
| 100 烧茄子 | 108 芙蓉丝瓜 | 117 蚂蚁上树 | 124 浓汤娃娃菜 |
| 100 芥末墩 | 109 丝瓜炒毛豆 | 117 凉拌海带 | 125 雪里蕻烧豆腐 |
| 100 白菜炖豆腐 | 109 开洋丝瓜 | 118 五彩素烩 | 125 剁椒蒸芋头 |
| 100 栗子烧白菜 | 110 韭菜炒豆芽 | 118 香菇油菜 | 125 白果炒百合 |
| 101 醋熘白菜 | 110 菠菜粉丝 | 118 鲜蘑冬笋 | 125 红椒炒豆苗 |
| 101 凉拌白菜心 | 111 清炒油麦菜 | 118 皮蛋拌豆腐 | 126 珊瑚藕片 |
| 101 白菜粉丝汤 | 111 手撕圆白菜 | 119 麻婆豆腐 | 126 口蘑西兰花 |
| 101 苦瓜藕丝 | 112 炆炒空心菜 | 119 家常豆腐 | 126 芥菜拌豆干 |
| 102 干椒苦瓜 | 112 凉拌苦瓜 | 119 菠菜豆腐汤 | 126 芹菜拌金针菇 |
| 102 雪菜豆瓣 | 112 凉拌莴笋 | 119 香干炒芹菜 | 127 金炸薯条 |
| 102 雪里蕻炒肉末 | 112 香辣甘蓝 | 120 炆炒黄豆芽 | 127 核桃仁炒山药 |
| 103 雪菜花生仁 | 113 洋葱鸡蛋 | 120 红烧豆泡 | 127 香拌菠菜豆干 |
| 103 酸辣藕丁 | 113 炆萝卜 | 120 豆泡炖白菜 | |
| 103 干煸藕条 | 113 拍黄瓜 | 120 尖椒炒豆皮 | |
| 104 宫保藕丁 | 113 黄瓜炒鸡蛋 | 121 凉拌腐竹 | |





红烧肉

原料 带皮猪五花肋条肉
2000克

调料 葱段、姜块、桂皮、干辣椒、八角、红糖、味精、酱油、料酒、色拉油各适量

做法 cooking

1. 把五花肉入沸水锅中焯水后洗净，切成3厘米见方的块待用。
2. 锅里放油，放入红糖(白糖也可)，炒到糖熔化至微焦糊时，倒入肉块煸炒，加入葱段、姜块、桂皮、干辣椒、八角，大火爆炒至肉变成深红色，加入酱油、料酒、味精、清水淹没肉，大火煮沸，撇去浮沫，加盖用小火焖烂，再上火收稠汤汁，起锅拣去葱段、姜块等调料，装入碗中即成。

原料 带皮五花肉300克，
青、红尖椒圈200克

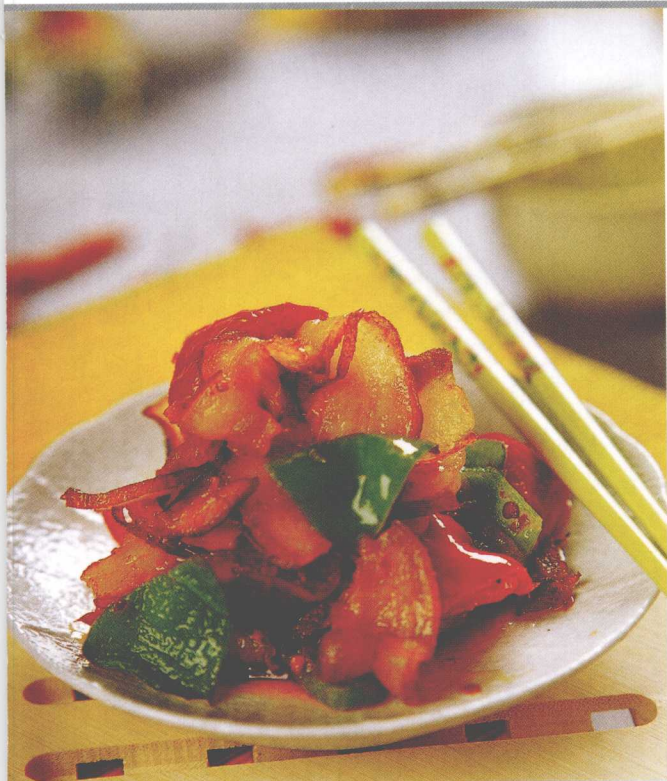
调料 郫县豆瓣酱150克，
豆豉5克，盐1克，
味精1克，酱油10
克，料酒10克，白
糖5克，色拉油适量

小炒肉



做法 cooking

1. 将五花肉切片，豆瓣酱剁成末，豆豉压成泥。
2. 锅置火上，入油烧至五成热，下入肉片翻炒出油，再放入豆瓣酱、豆豉煸炒出味，加盐、味精、料酒、酱油、白糖炒匀，倒入青、红尖椒圈炒熟即可。



生爆盐煎肉

原料

猪后腿肉150克，
青椒片、红椒片各
50克

调料

料酒、郫县豆瓣
酱、酱油、甜面
酱、猪油各适量

做法

cooking

鲜猪肉切成薄片，猪油烧至五成热，放入肉片，煸炒至刚熟，烹入料酒，下豆瓣酱炒呈红色，加酱油、甜面酱、青红椒片炒匀即可。

TIPS

豆瓣酱要炒成红色，肉味才香辣，炒时火候不宜大，肉片炒至出油时方能下调料。用青蒜与肉片炒更香。

原料

净瘦肉300克，
菠萝200克，
青椒片、红椒片各
适量

调料

白醋5克，盐1克，
番茄酱50克，水淀
粉、色拉油各适量

菠萝咕咾肉



TIPS

快速颠翻可使番茄酱、盐均匀地裹在肉上。

做法

cooking

1. 猪肉洗净，切成1.5厘米厚的片，用刀背将两面捶松，切成1.5厘米见方的块，加入水淀粉拌匀；菠萝切块。
2. 锅内油烧至八成热，将肉逐块下入油中炸熟捞起，沥油后，再复炸至皮脆，捞出控油。
3. 锅内留底油，放入少量清水、番茄酱、盐、白醋搅匀，下炸好的肉块、菠萝块、青椒片、红椒片翻炒，勾芡炒匀，出锅即可。

珍珠丸子



原料

五花肉馅500克
糯米200克
马蹄(去皮)30克
鸡蛋2个
葱花少许

调料

盐5克, 味精2克,
胡椒粉2克

做法

1. 糯米淘净, 浸泡4小时, 控水摊开; 马蹄切细丁。
2. 五花肉馅放入盆内, 加入鸡蛋、盐、味精、胡椒粉, 搅拌上劲, 最后再加入马蹄丁拌匀, 挤成直径为2厘米的肉丸。
3. 肉丸放糯米上, 滚沾满糯米后整齐地排放入笼内, 撒上葱花, 上笼蒸15分钟即可。

TIPS 肉馅要顺一个方向搅拌上劲。

榨菜炒肉丝



原料

榨菜70克
猪肉丝150克
红椒丝、小葱段各少许

调料

姜末、盐、淀粉、
胡椒粉、鸡粉、鸡
精、色拉油各适量

做法

1. 将猪肉丝加盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉和少量水拌匀上浆; 榨菜切成丝后泡入清水, 去除咸味。
2. 将盐、淀粉、鸡精加少量水调成味汁。
3. 将锅置火上烧热, 入油, 投入猪肉丝滑油至变色, 倒入漏勺沥去油; 炒锅复置火上, 下小葱段、姜末爆香, 下榨菜丝煸炒, 入猪肉丝、红椒丝炒散, 待快熟时加入勾兑好的味汁, 翻炒几下出锅即可。

TIPS 在调味时要考虑到榨菜已有咸味, 应适当减少加盐量。

鱼香肉丝



原料

瘦猪肉150克
水发木耳丝、熟笋丝各
50克

调料

盐、料酒、水淀粉、
酱油、醋、糖、
葱花、姜末、蒜泥、
味精、泡红辣椒末、
混合油各适量

做法

1. 猪肉切丝, 用盐、料酒、水淀粉拌和上浆。
2. 将酱油、醋、糖、料酒、葱花、姜末、蒜泥、味精、水淀粉调成味汁。
3. 油锅烧热, 倒入肉丝滑油至变色, 沥去油; 炒锅再置火上, 爆香泡红辣椒末, 投入木耳丝、笋丝稍炒, 将肉丝倒入翻炒, 再倒入味汁, 翻炒几下即可。

TIPS 一定要有泡椒才能调出鱼香味。

原料 腌雪里蕻150克
肉末100克
辣椒段少许

调料 色拉油、葱花、姜末、酱油、白糖、盐、味精、水淀粉各适量

肉末雪里蕻



做法 cooking

1. 腌雪里蕻泡水去咸味，洗净切成小碎丁。
2. 炒锅置火上，入油，下肉末煸炒变色，投入葱花、姜末、腌雪里蕻、辣椒段反复煸炒，再加入酱油、白糖、盐、味精，炒匀后用水淀粉勾芡，起锅盛盘即可。

TIPS 腌雪里蕻要煸炒透，也可将腌雪里蕻和猪肉丝分别煸炒后再放在一起炒。

原料 猪肉200克
青椒丝70克

调料 料酒、盐、水淀粉、味精、葱花、姜末、色拉油各适量

青椒肉丝



做法 cooking

1. 猪肉切成丝，用少许料酒、盐、水淀粉拌匀上浆，再加些色拉油拌匀。
2. 用盐、料酒、味精、葱花、姜末、水淀粉对成味汁。
3. 油锅烧热，下肉丝，边下边用锅铲推动，待肉丝散开变色时倒入漏勺沥油。
4. 锅留底油，投入青椒丝煸炒，加入肉丝，倒入味汁，翻炒炒匀即可。

TIPS 肉丝要切得粗细均匀，肉丝上浆也可加入蛋清。

原料 土豆100克
猪肉丝150克
红椒丝、小葱段各少许

调料 姜末、盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉、鸡精、色拉油各适量

土豆炒肉丝



做法 cooking

1. 将猪肉丝加盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉和少量水拌匀上浆；土豆切成丝，泡入清水中洗净。
2. 将盐、淀粉、鸡精加少量水调成味汁。
3. 将锅置火上烧热，入油，投入猪肉丝滑油至变色，倒入漏勺沥去油；炒锅复置火上，下小葱段、姜末爆香，入土豆丝煸炒，加猪肉丝、红椒丝炒散，待快熟时加入勾兑好的味汁，翻炒几下即可出锅。

TIPS 土豆切成丝后用清水过洗几次，这样炒出的土豆丝更清爽。

韭黄肉丝



原料

韭黄100克
猪肉丝150克

调料

料酒、酱油、白糖、盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉、鸡精、色拉油各适量

做法

1. 将猪肉丝加盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉和少量水拌匀上浆；韭黄洗净，切成3厘米长的段。
2. 将酱油、白糖、淀粉、鸡精加少量水调成味汁。
3. 将锅置火上烧热，入油，投入猪肉丝滑油至变色，倒入漏勺沥去油；炒锅复置火上，下韭黄煸炒，入猪肉丝炒散，烹入料酒，加入勾兑好的味汁，翻炒几下出锅即可。

TIPS

此菜要旺火速成，否则韭黄炒后容易脱水发蔫。

原料

猪瘦肉150克
鸡蛋3个
水发金针菜50克
水发木耳50克
黄瓜片50克

调料

色拉油、葱丝、姜丝、盐、酱油、白糖、料酒、香油各适量

做法

1. 将猪瘦肉切成片；鸡蛋磕入碗中，用筷子打匀。
2. 炒锅上火，加油，烧热后加入鸡蛋液，炒散成小鸡蛋块，盛在盘中待用。
3. 炒锅上火，加油烧热，放入猪肉片煸炒，待肉色变白后，加葱丝、姜丝同炒，入料酒、酱油、白糖、盐调味，炒匀后加入金针菜、木耳、黄瓜片和鸡蛋块同炒，炒熟后淋入香油即可。

TIPS

猪肉片可上浆滑油后再与其他原料同炒，肉片会更嫩滑。

木樨肉



梅菜扣肉



原料

猪五花肉1000克
梅菜150克
葱花少许

调料

色拉油、豆豉、红腐乳、蒜头、白糖、川椒、料酒、盐、生抽、老抽、葱段、姜片、水淀粉各适量

做法

1. 将五花肉刮洗干净，入锅中煮至刚熟，取出清洗干淨；烧热炒锅，下足量油，烧至八成热时，以老抽涂匀肉皮，将猪肉放入油中炸至无响声时捞起，晾凉后改切成长8厘米、宽4厘米、厚0.5厘米的厚片，排放在扣碗内。
2. 将豆豉、蒜头、红腐乳压烂成蓉，放入碗内，加入川椒、料酒、盐、白糖、生抽、葱段、姜片，调成味汁，倒入扣好的肉碗内，然后整碗放锅中蒸约80分钟取出。
3. 将梅菜洗净，切碎，用白糖、生抽拌匀，放在肉上，再蒸60分钟取出，滤出原汁，然后将肉复扣在盘中，将原汁烧滚，加水淀粉勾稀芡，淋在扣肉上，撒上葱花即可。

原料 猪里脊肉150克
大米锅巴100克
玉兰片、黄瓜片、红椒片各50克

调料 盐3克, 胡椒粉、料酒、味精、蛋清、淀粉、酱油、糖、醋、高汤、泡椒、葱段、姜片、蒜片、素油、熟猪油各适量

锅巴肉片



做法 cooking

1. 猪肉切薄片, 用盐、胡椒粉、料酒、味精拌匀, 加蛋清和淀粉上浆; 泡椒切斜刀片。
2. 酱油、胡椒粉、料酒、味精、糖、醋、盐、淀粉、高汤对成芡汁; 炒锅入熟猪油烧至180℃, 将肉片入锅滑熟。
3. 锅留底油, 下黄瓜片、红椒片、玉兰片、泡椒、葱段、姜片、蒜片稍炒, 下肉片炒匀, 烹入芡汁, 起锅装碗; 锅巴入烧沸的素油锅中炸至黄色, 浮起即捞出, 装盘, 并浇上少量沸油, 将锅巴和烧好的肉片同时上桌, 趁油烫即将肉片和汤汁淋于锅巴上即可。

荷叶蒸肉



原料 猪五花肉500克
鲜荷叶4张

调料 酱油、甜面酱、糟汁、红糖、腐乳汁、姜粒、葱粒、五香粉、炒熟大米粉各适量

做法 cooking

1. 将猪五花肉刮洗干净, 切成厚片, 放入盆内, 加入酱油、甜面酱、糟汁、红糖、腐乳汁、姜粒、葱粒、五香粉拌匀, 浸渍约20分钟, 入味后再放入大米粉拌匀, 使米粉均匀沾在肉片上。
2. 将鲜荷叶用清水洗净, 放入沸水中烫一下, 包入肉片入笼屉蒸约2.5小时取出, 翻扣在盘中即可。

TIPS

米粉是将大米、花椒放入炒锅, 在小火上炒成黄色, 用石磨磨成细粉末而成。

原料 苦瓜200克
猪瘦肉片100克

调料 清汤、葱段、姜片、料酒、盐、味精各适量

苦瓜肉片汤



做法 cooking

1. 苦瓜洗净, 去瓢, 切厚片, 加入半茶匙盐腌半小时, 放入滚水中煮3分钟以去除苦味, 捞出冲水, 滤净。
2. 猪肉片加料酒、盐、味精腌10分钟, 放入滚水中氽至半熟, 捞出沥干。
3. 汤锅置火上, 加入清汤、葱段、姜片, 烧沸后放入猪肉片, 撇去浮沫, 倒入苦瓜, 加入盐、味精, 拣去葱段、姜片即可。

TIPS

苦瓜又名凉瓜, 有清热解毒、去暑、明目的功效, 腌制后可减轻苦味。



香辣肉丝

原料 里脊肉400克
香菜50克

调料 盐3克，蛋清1个，
姜丝5克，味精2克，红辣椒丝、色拉油各适量

做法 cooking

1. 里脊肉洗净切丝，加盐、蛋清码味，放入四成热油中滑油，捞出沥油。香菜洗净切段。
2. 炒锅内放姜丝、红辣椒丝爆香，加肉丝、香菜段、盐、味精炒匀即可。

TIPS 香味出来就可以，不宜长时间炒。

原料 腐竹200克
五花肉100克
冬笋片30克

调料 姜片3克，葱段1克，酱油10克，盐3克，料酒15克，味精1克，高汤、色拉油各适量

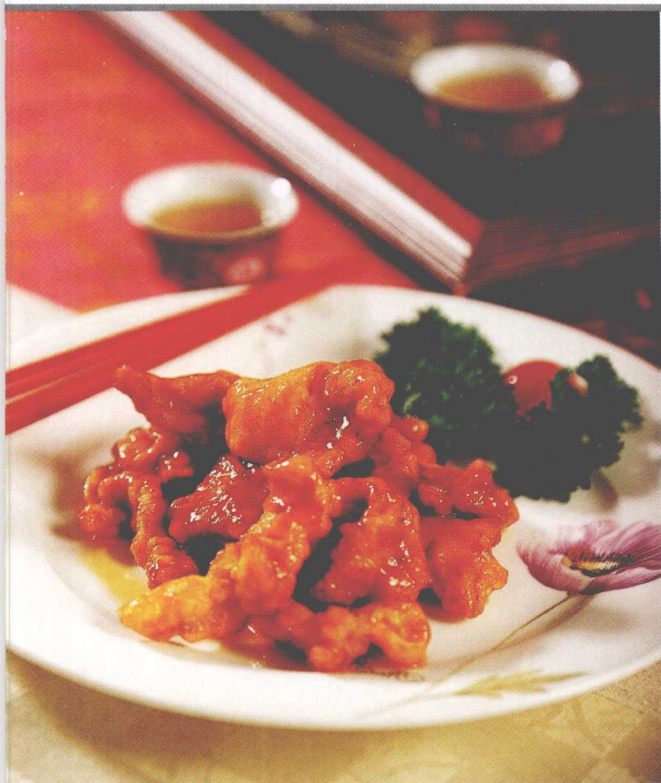
腐竹烧肉



TIPS 泡腐竹不可用开水，用凉水泡开，否则腐竹表层会烂，无法成菜。

做法 cooking

1. 腐竹用水泡开切段。五花肉洗净切块。冬笋片洗净备用。
2. 锅内加油烧热，放入五花肉稍炸，倒出多余的油。
3. 锅留底油烧热，加入葱段、姜片爆香，放入五花肉、冬笋煸炒，烹料酒，加入高汤烧沸，放腐竹、酱油、盐烧熟，用味精调味即可。



抓炒里脊

原料 猪里脊肉200克

调料 酱油5克, 料酒10克, 盐1克, 白糖25克, 醋10克, 葱姜末3克, 淀粉100克, 鸡蛋1个, 高汤50克, 色拉油75克, 姜汁、番茄酱各适量

做法 cooking

1. 将猪里脊肉洗净, 去掉筋膜, 切成长4厘米、宽、厚各1.2厘米的条, 洗净后擦干; 鸡蛋加入盐、料酒、淀粉, 调成全蛋糊。
2. 碗里放入高汤、盐、白糖、醋、姜汁、酱油、淀粉, 调匀成为芡汁。
3. 锅里放油, 烧至五六成热时, 将里脊条沾上鸡蛋糊, 逐条放入油锅炸至肉熟、呈金黄色时, 倒入漏勺中, 控去油; 锅内再放底油, 加入葱姜末、番茄酱煸炒, 然后倒入对好的芡汁, 炒到发黏时放入炸好的里脊条, 颠翻几下, 淋入明油, 出锅放在盘中即成。

原料 猪瘦肉200克
大葱白适量

调料 料酒8克, 姜汁6克, 味精2克, 白糖6克, 蛋清1个, 酱油、黄酱、淀粉、色拉油各适量

京酱肉丝



TIPS 食用时最好配豆皮。

做法 cooking

1. 将猪肉洗净, 切成长6厘米、粗0.3厘米的丝, 加入酱油、蛋清、淀粉调匀上浆; 大葱白切成细丝, 摆放在盘中。
2. 锅里放入油, 烧至二三成热时放入肉丝, 过油滑透, 捞出控净油。
3. 锅里放入底油烧热, 放入黄酱、白糖, 炒至发黏并已出香味后, 放入肉丝, 加入料酒、姜汁、味精急速翻炒, 见酱汁均匀地裹在肉丝上, 淋明油即可出锅装盘。

红枣烧肉

TIPS

五花肉要切得大小一致，烹调时可加入少许葡萄酒。



原料
ingredients

五花肉300克
红枣150克

调料
seasoning

葱片10克，姜片10克，酱油15克，色拉油适量

做法
cooking

1. 将五花肉洗净，切小方块备用。
2. 锅内加水烧开，放入五花肉焯水备用。
3. 炒锅烧热，放少许色拉油，下葱片、姜片煸炒，放入五花肉炒至变色，放入酱油和适量水烧开，小火煨至五成熟后，放入洗净的红枣，烧10分钟，待熟透后出锅即可。

走油豆豉扣肉

TIPS

煮五花肉要煮至熟透。



原料
ingredients

五花肉500克
豆豉30克

调料
seasoning

酱油25克，盐3克，料酒15克，色拉油适量

做法
cooking

1. 五花肉放入沸水锅，煮至八成熟捞出，擦去皮上的水，趁热抹上酱油。
2. 锅中放油烧至八成热，将煮好的五花肉皮朝下放入，待肉皮呈红色时捞出，再放入凉水中煮至皮皱时捞出备用。
3. 将五花肉皮朝下放在砧板上，切成10厘米长、1厘米厚的大片，整齐地排列在钵中，均匀地放入盐、酱油、豆豉，上笼蒸至软烂，取出翻扣在盘中即成。

百叶结烧肉

TIPS

1. 煸炒五花肉时要不停地翻动，避免粘锅。
2. 烧肉时水要一次放足，不要中途加水，以免影响肉的口感。



原料
ingredients

五花肉400克
百叶结150克

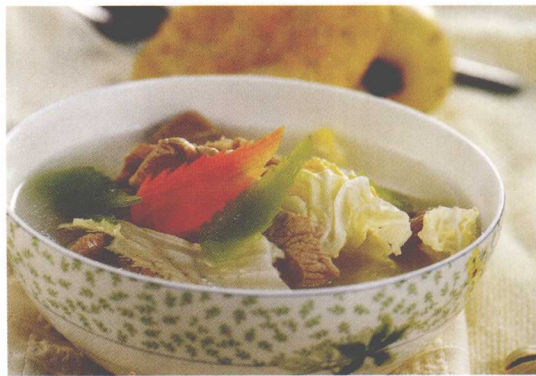
调料
seasoning

冰糖10克，老抽10，盐2克，八角3个，桂皮2根，葱段5克，姜块10克，葱花5克，鸡精2克，色拉油适量

做法
cooking

1. 五花肉洗净擦干，切成3厘米见方的块。
2. 百叶结用水洗净，姜块拍松。
3. 锅中加油烧热，放入五花肉煸炒至变色，加入碎冰糖、老抽翻炒至冰糖化开，肉块呈酱红色。
4. 加水没过肉，放入八角、桂皮、葱段、姜块，用大火烧开，改用小火焖煮约30分钟。放入百叶结煮15分钟，加盐和鸡精调味，用大火将剩余汤汁收浓，装盘撒上葱花即可。

白菜肉片汤



原料
ingredients

小白菜250克，熟肉片50克，胡萝卜片、莴笋片各少许

调料
seasoning

盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法
cooking

1. 将白菜洗净，切成3厘米长的段。
2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入白菜、肉片稍煸炒，倒入清汤，烧沸后加入盐、味精、胡萝卜片、莴笋片，起锅倒入汤碗中即成。

TIPS

1. 白菜应现烹现食，搁置时间长了易变黄、变味。
2. 用荤汤一起烹制味更鲜美。

五花肉烧菜花



ingredients

原料

带皮五花肉150克
菜花200克
红椒块10克
青蒜段10克

seasoning

调料

盐5克, 鸡精3克,
酱油10克, 豆瓣酱
20克, 色拉油适量

做法 cooking

1. 带皮五花肉切成大片; 菜花掰成小朵, 放入开水锅内焯烫, 捞出。
2. 炒锅内加少许油烧至六成热, 下五花肉煸炒出油(成蜂蜜状), 加入盐、豆瓣酱、酱油翻炒, 待五花肉稍上色即可盛出。
3. 锅留底油, 放入菜花、红椒煸炒, 加盐、鸡精、酱油, 最后放入烧好的五花肉, 加适量水稍焖, 用大火收汁, 撒上青蒜, 拌匀盛出即可。

金丝小炒皇



TIPS

在炸土豆丝之前, 可将土豆丝用水泡20分钟, 这样炸出来比较脆, 配上肉的口感会更好。

ingredients

原料

里脊肉400克
土豆150克

seasoning

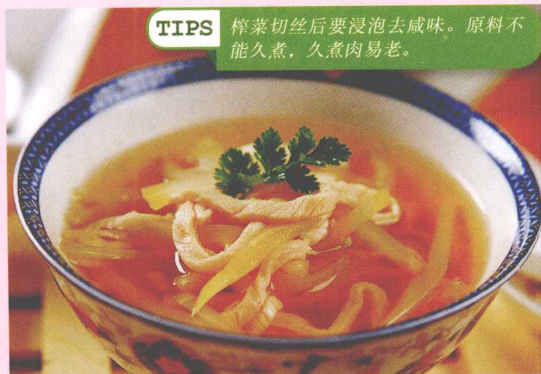
调料

葱花5克, 姜片5克, 海鲜酱10克, 盐2克, 白糖2克, 鸡蛋1个, 水淀粉15克, 色拉油适量

做法 cooking

1. 里脊肉洗净, 切丝; 土豆去皮, 切细丝, 泡在凉水中。
2. 锅内加油烧至八成热, 下土豆丝炸至金黄色, 放在盘底备用。
3. 锅内另放油烧热, 下里脊丝滑熟。
4. 锅底留油烧热, 下葱花、姜片炒香, 放入海鲜酱、盐、白糖调味, 用水淀粉勾芡, 放入肉丝炒匀即可。

榨菜肉丝汤



TIPS

榨菜切丝后要浸泡去咸味。原料不能久煮, 久煮肉易老。

ingredients

原料

猪瘦肉200克
榨菜50克

seasoning

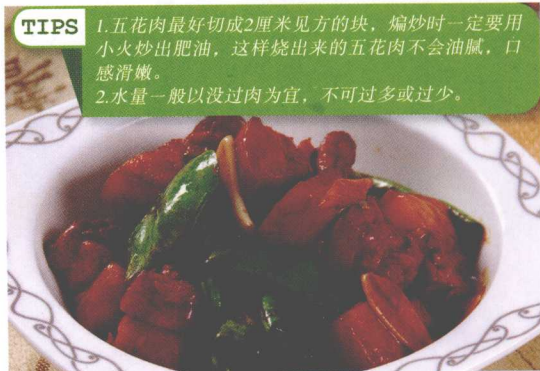
调料

清汤、盐、酱油、料酒、味精各适量

做法 cooking

1. 猪肉切丝; 榨菜洗净、切丝。
2. 锅中倒入清汤, 放入盐、酱油、料酒、味精, 烧沸后, 放入肉丝和榨菜丝, 用勺子搅动, 煮到肉丝熟时(不能大沸), 即把肉丝和榨菜捞入碗内, 汤烧沸, 撇去浮沫, 倒入碗中即可。

扁豆烧肉



TIPS

1. 五花肉最好切成2厘米见方的块, 煸炒时一定要用小火炒出肥油, 这样烧出来的五花肉不会油腻, 口感滑嫩。
2. 水量一般以没过肉为宜, 不可过多或过少。

ingredients

原料

扁豆300克
五花肉400克

seasoning

调料

料酒20克, 糖色20克, 老抽10克, 八角3个, 桂皮8克, 香叶2片, 葱片10克, 姜片5克, 盐5克, 鸡粉3克, 色拉油适量

做法 cooking

1. 五花肉切成2厘米见方的块; 扁豆去筋掰成寸段。
2. 锅加油烧至六成热, 下入五花肉煸炒出油至变色, 烹入料酒, 放糖色、老抽翻炒至上色, 加水、八角、桂皮、香叶、葱、姜用大火烧开, 改小火炖15分钟, 放入扁豆小火炖熟。
3. 加入盐、鸡粉调味, 烧至汤汁收干时即可。