

中国烹饪大师 高炳义

营养专家 顾奎琴

◎联合推荐◎

爱心家肴  
Aixin Jiayao

美食类全国第一畅销书《新编家常菜谱》姊妹篇

# 新编家常菜谱 <sup>2</sup>

真情回报读者

超低价

19.90元

● 爱心家肴美食文化工作室 编

青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



- 500种百姓最爱的家常美食
- 30余套节庆家宴配餐
- 宴客礼仪
- 易学好用的100条烹调技法
- 多种烹调方法和口味类型

## 图书在版编目(CIP)数据

新编家常菜谱 2/ 爱心家肴美食文化工作室 编. —青岛: 青岛出版社, 2009.3

ISBN 978-7-5436-5321-4

I. 新... II. 爱... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 038246 号



- 书 名 新编家常菜谱 2
- 组织编写 爱心家肴美食文化工作室
- 专家顾问 高炳义 顾奎琴
- 编 者 董国成(菜肴部分)  
蝶儿 圆猪猪 色尘 夏天感觉 yaya(主食部分)  
王作生(饮品部分)
- 出版发行 青岛出版社
- 社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
- 本社网址 <http://www.qdpub.com>
- 邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664
- 策划编辑 张化新
- 责任编辑 周鸿媛
- 特邀编辑 杨子涵
- 制 版 青岛艺鑫制版有限公司
- 印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司
- 出版日期 2009 年 4 月第 1 版 2011 年 3 月第 9 次印刷
- 开 本 16 开(720 × 1020 毫米)
- 印 张 14
- 书 号 ISBN 978-7-5436-5321-4
- 定 价 19.90 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如有发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-80998826)

建议陈列类别: 美食类、生活类



中国烹饪大师 高炳义

营养专家 顾奎琴

◎联合推荐◎

爱心家肴  
Aixinjiayao

美食类全国第一畅销书《新编家常菜谱》姊妹篇

# 新编家常菜谱

*Xin Bian Jia Chang Cai Pu*

2

真情回报读者

超低价

19.90元

● 爱心家肴美食文化工作室 编

青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



- 500种百姓最爱的家常美食
- 30余套节庆家宴配餐
- 宴客礼仪
- 易学好用的100条烹调技法
- 多种烹调方法和口味类型



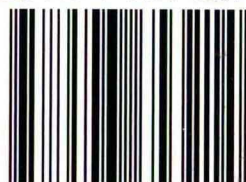
爱心家肴  
Aixinjiayao

用爱做好菜 用心烹佳肴

## 本书使用指导

| 菜名                  | 本页菜肴所属类别     | 精美的菜品图片 | 2~4人配餐                  | 5~7人配餐 | 8人以上配餐 | 菜肴及所在页码 |
|---------------------|--------------|---------|-------------------------|--------|--------|---------|
| 田园冬景                | 清爽凉拌         |         |                         |        |        |         |
| 肉片煨卷心菜              | 家常主餐         |         |                         |        |        |         |
| 农夫里脊肉               | 家常主餐         |         |                         |        |        |         |
| 菜肴所用的原料、<br>调料及详细做法 | 烹制菜肴<br>难度指导 | 菜肴的口味类型 | 配餐说明, 教您配出<br>营养美味的家宴套餐 |        |        |         |

ISBN 978-7-5436-5321-4



9 787543 653214 >

ISBN 978-7-5436-5321-4 定价: 19.90元

更多精彩 超值回馈  
超低价  
19.90元



爱心家肴  
Aixinjiayao

# 新编家常菜谱2



爱心家肴美食文化工作室 编

青 岛 出 版 社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

试读结束，需要全本PDF请购买 [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

# 专家介绍

悉心指导，全力把关！



**高炳义** 国际中餐大师，世界烹联国际评委，世界烹联国际饮食文化研究会委员，中国烹饪大师，高级技师，国家一级评委，国家职业技能鉴定专家，国家职业技能竞赛裁判员，中国鲁菜特级烹饪大师，国家劳动和社会保障部全国优秀裁判员，全军军需烹饪专家组专家，2004中国餐饮业年度十大人物，中央电视台“满汉全席”烹饪技术总顾问、裁判长，中国烹饪协会副会长，中国烹饪协会名厨专业委员会主任，美国中餐协会高级顾问，中国澳门中厨协会荣誉顾问，多次担任世界和全国烹饪大赛评委或裁判长。

高大师烹饪技艺精湛，创制菜品百余款，获国家专利17项，刻苦钻研烹饪理论，造诣颇高，自著专业书籍6部，共计160余万字，多次参加国际研讨会和国家级专业理论研讨会，并发表演讲和论文数篇。



**顾奎琴** 国内知名营养专家、科普作家。1980~2000年任解放军总医院主管营养师，2000~2003年任中国食疗网CEO(创办人)、北京润泽堂食疗医学研究院院长。

顾女士现任中华自然疗法基金会主席、顾氏(北京)私人食疗会所首席专家。同时兼任：国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药膳研究会理事、中国营养学会会员、中国药文化研究会专家、“健康中国大讲台”专家委员会委员、新浪网“伊人风采·阳光天下女人”特邀专家、辽宁电视台《健康一身轻》主讲人等。从事临床营养与食疗研究工作30多年，曾为多位国家领导人和党、政、军领导进行过营养保健和饮食治疗。

顾女士主编出版了《现代营养全书》(1~4卷)《中华家庭药膳全书》《食疗美容手册》《吃出美丽与健康》等100多部营养食疗方面的专著。其中多部书籍获奖，并有十余部作品在我国香港、台湾地区出版发行。编导、主持电视片多部。多次应邀在中央电视台《健康之路·健康星》等栏目做营养健康方面的系列访谈节目。曾接受过《中国食品报》等杂志的人物专访，并在《健康之友》等杂志设有专栏。

# 编者的话

用心创造美好生活!

《新编家常菜谱》能成为全国美食类第一畅销书,给了我们莫大的鼓励,这是亲爱的读者对我们努力工作的最好肯定。但是“头头”天天“教育”我们说,“千万不要被暂时的‘成功’冲昏头脑,一旦工作上稍有懈怠,就会被读者的‘慧眼’看穿,就会被读者所抛弃。”吓得我们只好天天埋头苦干,绞尽脑汁,“玩”尽花样,希望能通过市场的检验,继续博得万千读者的喜爱。

现在,我们向您隆重推出《新编家常菜谱》的姊妹篇《新编家常菜谱2》,她与目前美食类全国第一的“姐姐”相比也毫不逊色,有自己的4大特色:

一、全新推出500道家美味,款款新面孔,新做法,新吃法——但是,这些美味选材依旧简单,做法依旧家常,讲解依旧详尽。

二、菜肴按照最常用的烹调方法分类,有凉拌、热炒、汤煲、主食、饮品五大类,每个大类中又按素菜、肉菜、水产进行了归类,其中,主食类又包括米饭、面食、中点和西点四小类,方便您查找。

三、对每道菜肴做法的难易程度和口味进行了归纳,其中,难、中、易等级的菜肴比例为1:3:6,简单而又家常做法的菜肴占到一大半,使厨房新手和普通大众都能轻松烹制一桌好吃的饭菜!

四、精心准备了30余套家宴菜单,适合不同的节日和场合使用,请客时您再也不必大伤脑筋,参照我们给出的配餐,您可以轻轻松松做出一桌既营养又美味的菜肴!其中讲解的很多在家宴客的小知识也一定能让您获益匪浅。

最后,“便宜”算不算特色呢?我们认为,只要物超所值就算特色。《新编家常菜谱2》里有这么多的精彩,定价还是19.90元!这是我们对读者厚爱的最好报答!!

在此,我们还要衷心感谢中国烹饪大师高炳义先生和知名营养专家顾奎琴女士对我们一如既往的支持,感谢他们给我们提出的宝贵意见和建议,以及对图书所做的认真审核,使这本书更具实用性、可操作性和权威性。



美食文化工作室

2009年3月



# 目录 CONTENTS



## 清爽凉拌

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 哪些蔬菜适合制作凉拌菜？ .....    | 14 |
| 凉拌菜的分类 .....          | 14 |
| 调制凉拌菜6要点 .....        | 15 |
| 精彩链接：调制凉菜小窍门 .....    | 15 |
| 凉拌菜的常用刀法有哪些？ .....    | 16 |
| 调好味是调制凉菜的关键 .....     | 16 |
| 凉拌菜调味小技巧 .....        | 17 |
| 精彩链接：制作凉拌菜常用的调料 ..... | 17 |
| 凉拌好菜的秘诀——味汁的调制 .....  | 18 |

### 【素菜类】

|             |    |               |    |              |    |
|-------------|----|---------------|----|--------------|----|
| 炆菠菜 .....   | 20 | 开胃三丝 .....    | 25 | 香菜拌豆腐干 ..... | 30 |
| 菠菜虾皮 .....  | 20 | 清拌莲藕 .....    | 25 | 辣爽豆干 .....   | 31 |
| 辣拌油菜 .....  | 20 | 炆双花 .....     | 25 | 红油腐竹 .....   | 31 |
| 火腿白菜 .....  | 21 | 椒香土豆丝 .....   | 26 | 家常银芽 .....   | 31 |
| 老醋茼蒿 .....  | 21 | 甜甜美美 .....    | 26 | 皮蛋黄瓜 .....   | 32 |
| 椒油芹菜 .....  | 21 | 老干妈拌萝卜 .....  | 26 | 姜汁松花 .....   | 32 |
| 西芹米笋 .....  | 22 | 糖醋萝卜丝 .....   | 27 | 西芹拌百合 .....  | 32 |
| 生拌菜篮子 ..... | 22 | 根根香 .....     | 27 | 凉拌黑木耳 .....  | 33 |
| 老醋苦菊 .....  | 22 | 火腿拌豆苗 .....   | 27 | 银耳山楂 .....   | 33 |
| 炆拌莴笋 .....  | 23 | 黄花菜拌山木耳 ..... | 28 | 青瓜杏仁 .....   | 33 |
| 清口黄瓜 .....  | 23 | 冰镇玉米笋 .....   | 28 | 蜜汁小枣 .....   | 34 |
| 糖醋彩椒 .....  | 23 | 红油冬笋 .....    | 28 | 生拌仙人掌 .....  | 34 |
| 尖椒虾皮 .....  | 24 | 胡萝卜拌茭白 .....  | 29 | 番茄仙人掌 .....  | 34 |
| 沂蒙小拌 .....  | 24 | 马蹄香菇 .....    | 29 | 卤花生米 .....   | 35 |
| 拌洋葱圈 .....  | 24 | 乡村小菜 .....    | 29 | 芥末金针 .....   | 35 |
|             |    | 辣子豆皮 .....    | 30 | 橙汁苹果丝 .....  | 35 |
|             |    | 一清二白 .....    | 30 | 果味双色 .....   | 36 |



# 目 录

## CONTENTS

### 【肉 菜 类】

|              |    |             |    |             |    |
|--------------|----|-------------|----|-------------|----|
| 黄瓜拌腱子肉 ..... | 36 | 大葱拌羊肉 ..... | 41 | 香菜毛蛤蜊 ..... | 45 |
| 新式蒜泥白肉 ..... | 36 | 羊肉拌香菜 ..... | 41 | 彩椒拌比管 ..... | 46 |
| 风味水晶 .....   | 37 | 翡翠鸡丝 .....  | 41 | 川式墨斗鱼 ..... | 46 |
| 红油猪耳丝 .....  | 37 | 口水鸡 .....   | 42 | 海米黄瓜 .....  | 46 |
| 辣椒肚丝 .....   | 37 | 什锦拉皮 .....  | 42 | 辣拌银鱼 .....  | 47 |
| 西芹炆猪腰 .....  | 38 | 心心相印 .....  | 42 | 葱拌八带 .....  | 47 |
| 红油腰片 .....   | 38 | 湘式掌中宝 ..... | 43 | 海味拌黑耳 ..... | 47 |
| 腊肉茼蒿梗 .....  | 38 | 鸡肝拌彩椒 ..... | 43 | 大葱虾皮 .....  | 48 |
| 葱拌牛肉 .....   | 39 | 飘香鸭脯 .....  | 43 | 瓜香扇贝 .....  | 48 |
| 黄瓜牛肉丝 .....  | 39 | 彩椒鸭胗 .....  | 44 | 西兰鱿鱼 .....  | 48 |
| 怪味牛肉 .....   | 39 | 卤水鸭胗 .....  | 44 | 香拌虾仁 .....  | 49 |
| 香拌牛肚 .....   | 40 | 武汉卤鸭肠 ..... | 44 | 虾仁芹菜 .....  | 49 |
| 夫妻肺片 .....   | 40 |             |    | 小拌北极贝 ..... | 49 |
| 板筋西芹 .....   | 40 |             |    | 家常拌鲍鱼 ..... | 50 |
|              |    |             |    | 枸杞鲍鱼片 ..... | 50 |
|              |    |             |    | 菠菜鲑鱼 .....  | 50 |

### 【水 产 类】



### 美味热炒

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 烹调配菜有讲究 .....            | 52 |
| 精彩链接：如何挑选健康、绿色的原料？ ..... | 53 |
| 炒菜时各种调味品的运用技巧 .....      | 54 |
| 精彩链接：烹调时如何掌握加盐的时机？ ..... | 57 |
| 如何勾芡？ .....              | 59 |
| 怎样辨别油温？ .....            | 59 |
| 精彩链接：芡汁的用法有哪些？ .....     | 60 |
| 调味要遵循5原则 .....           | 60 |
| 盛菜装盘的技巧 .....            | 61 |

## 【素菜类】

|              |    |
|--------------|----|
| 糖色苹果 .....   | 62 |
| 海米冬瓜 .....   | 62 |
| 枸杞青笋 .....   | 62 |
| 脆瓜桃仁 .....   | 63 |
| 蒜蓉凉瓜 .....   | 63 |
| 炒四季豆 .....   | 63 |
| 清炒春笋 .....   | 64 |
| 香菜炒豆干 .....  | 64 |
| 兰花香菇 .....   | 64 |
| 农家茄子 .....   | 65 |
| 西芹百合 .....   | 65 |
| 瓜香炒火腿 .....  | 65 |
| 辣炒南瓜条 .....  | 66 |
| 麻辣娃娃菜 .....  | 66 |
| 杭椒毛豆 .....   | 66 |
| 酱爆平菇 .....   | 67 |
| 金针千张 .....   | 67 |
| 蒜蓉西葫芦 .....  | 67 |
| 包菜粉 .....    | 68 |
| 山药炒西红柿 ..... | 68 |
| 土豆炒青椒 .....  | 68 |
| 豆豉辣椒 .....   | 69 |
| 广味滑仔菇 .....  | 69 |
| 素炒竹笋 .....   | 69 |
| 什锦炒米皮 .....  | 70 |

## 【肉菜类】

|             |    |
|-------------|----|
| 糖蒜肉片 .....  | 70 |
| 掐菜里脊 .....  | 70 |
| 葱爆里脊肉 ..... | 71 |
| 咕噜肉 .....   | 71 |
| 豆角炒肉丝 ..... | 71 |
| 土豆肉片 .....  | 72 |

|               |    |
|---------------|----|
| 酱爆里脊丝 .....   | 72 |
| 肉末四季豆 .....   | 72 |
| 肉片山木耳 .....   | 73 |
| 兰花肉片 .....    | 73 |
| 豆角白菜炒肉片 ..... | 73 |
| 韭香肉片扒鲜蘑 ..... | 74 |
| 风味五花肉 .....   | 74 |
| 新式煸五花 .....   | 74 |
| 田园冬景 .....    | 75 |
| 肉片煸卷心菜 .....  | 75 |
| 农夫里脊肉 .....   | 75 |
| 新式回锅肉 .....   | 76 |
| 凉瓜肉片 .....    | 76 |
| 葱爆肉片 .....    | 76 |
| 蒜米肉片 .....    | 77 |
| 广式酥肉 .....    | 77 |
| 锅巴炒肉片 .....   | 77 |
| 农家炸肉段 .....   | 78 |
| 蒜黄炒肉 .....    | 78 |
| 韭菜炒肉丝 .....   | 78 |
| 酸菜猪肉 .....    | 79 |
| 青瓜肉片 .....    | 79 |
| 肉片炒山药 .....   | 79 |
| 香芹炒肉丝 .....   | 80 |
| 五花蜇头 .....    | 80 |
| 糖醋排骨 .....    | 80 |
| 广式叉烧骨 .....   | 81 |
| 红烧猪蹄 .....    | 81 |
| 麻辣猪手 .....    | 81 |
| 辣炒猪蹄 .....    | 82 |
| 大葱爆猪肝 .....   | 82 |
| 辣炒肝尖 .....    | 82 |
| 蒜香肝尖 .....    | 83 |
| 水滑香肝 .....    | 83 |
| 香菜猪肚 .....    | 83 |

|             |    |
|-------------|----|
| 海蜇爆肚丝 ..... | 84 |
| 青椒肚片 .....  | 84 |
| 白菜炒猪肺 ..... | 84 |
| 冬笋猪肺 .....  | 85 |
| 小炒猪肺 .....  | 85 |
| 润肺菜 .....   | 85 |
| 豆腐烩大肠 ..... | 86 |
| 香辣大肠 .....  | 86 |
| 炸炒大肠 .....  | 86 |
| 大肠炒双山 ..... | 87 |
| 尖椒大肠 .....  | 87 |
| 西芹炒大肠 ..... | 87 |
| 青瓜炒腰条 ..... | 88 |
| 葱香腰片 .....  | 88 |
| 香煸猪腰 .....  | 88 |
| 山芹炒腰条 ..... | 89 |
| 子孙平安 .....  | 89 |
| 青笋炒猪心 ..... | 89 |
| 艳丽养心菜 ..... | 90 |
| 笋香猪心 .....  | 90 |
| 瓜片爆猪耳 ..... | 90 |
| 青笋顺风耳 ..... | 91 |
| 黑耳腊肉 .....  | 91 |
| 孜然腊肉 .....  | 91 |
| 西芹腊肉 .....  | 92 |
| 腊味小白菜 ..... | 92 |
| 腊肉冬笋 .....  | 92 |
| 青椒牛柳 .....  | 93 |
| 蚝油牛柳 .....  | 93 |
| 椒香牛肉 .....  | 93 |
| 尖椒牛肉丝 ..... | 94 |
| 菜心炒牛肉 ..... | 94 |
| 香菜牛肉丝 ..... | 94 |
| 冬笋炒牛肉 ..... | 95 |
| 炒三丁 .....   | 95 |



|               |     |              |     |              |     |
|---------------|-----|--------------|-----|--------------|-----|
| 乡村小炒 .....    | 95  | 青瓜炒鸡片 .....  | 102 | 炸炒刀鱼 .....   | 108 |
| 干煸牛肉丝 .....   | 96  | 卷心菜炒鸡丝 ..... | 102 | 两吃多宝鱼 .....  | 108 |
| 菜胆蹄筋 .....    | 96  | 鱼香鸡丝 .....   | 103 | 五花肉炒花蛤 ..... | 109 |
| 卷心板筋 .....    | 96  | 香香凤片 .....   | 103 | 大千干烧鱼 .....  | 109 |
| 辣妹子炒牛肚 .....  | 97  | 歌乐山辣子鸡 ..... | 103 | 甜酱鲜鱼 .....   | 109 |
| 香辣牛百叶 .....   | 97  | 浓香翅根 .....   | 104 | 蒜粒爆八爪鱼 ..... | 110 |
| 香菜炒羊肉 .....   | 97  | 苦瓜焖鸡翅 .....  | 104 | 爆炒螺片 .....   | 110 |
| 葱爆羊肉 .....    | 98  | 香辣翅尖 .....   | 104 | 水煮鱼 .....    | 110 |
| 黑木耳炒羊肉片 ..... | 98  | 麻辣鸡心 .....   | 105 | 剁椒鱼头 .....   | 111 |
| 开胃强身菜 .....   | 98  | 杭椒爆鸡胗 .....  | 105 | 芥末鱼尾 .....   | 111 |
| 手扒羊肉 .....    | 99  | 松香鸭丁 .....   | 105 | 油烹鲜虾 .....   | 111 |
| 菜心羊肉丸 .....   | 99  | 酱爆鸭丁 .....   | 106 | 香辣基围虾 .....  | 112 |
| 家常炒羊肉 .....   | 99  | 爆炒鸭肠 .....   | 106 | 焖炒鳗鲡 .....   | 112 |
| 酱爆羊肉丁 .....   | 100 | 鸭血炒韭菜头 ..... | 106 | 清蒸石夹红蟹 ..... | 112 |
| 风味羊肉 .....    | 100 |              |     | 闸蟹炒年糕 .....  | 113 |
| 脆椒羊排 .....    | 100 |              |     | 错焖鲈鱼 .....   | 113 |
| 香爆羊杂 .....    | 101 |              |     | 彩椒珍珠 .....   | 113 |
| 萝卜兔肉 .....    | 101 |              |     | 蛭子卷心菜 .....  | 114 |
| 艳丽凤片 .....    | 101 |              |     | 橙汁鱼片 .....   | 114 |
| 糖醋鸡肉片 .....   | 102 |              |     | 肉丝煸银鱼 .....  | 114 |

### 【水产类】

|             |     |
|-------------|-----|
| 豆苗鱼片 .....  | 107 |
| 清蒸石斑鱼 ..... | 107 |
| 福寿黄鱼 .....  | 107 |
| 虾仁炒豆腐 ..... | 108 |



## 营养汤煲

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 煲汤的常用原料 .....            | 116 |
| 如何煲出一锅好汤? .....          | 118 |
| 精彩链接: 煲制美味靓汤的4个小妙招 ..... | 119 |
| 煲汤实战 .....               | 120 |

### 【素菜类】

|            |     |              |     |             |     |
|------------|-----|--------------|-----|-------------|-----|
| 番茄蛋汤 ..... | 122 | 虾米冬瓜汤 .....  | 122 | 腐竹肉片汤 ..... | 124 |
| 菠菜汤 .....  | 122 | 胡萝卜虾皮汤 ..... | 123 | 茄子鸡片汤 ..... | 124 |
|            |     | 清汤豆腐 .....   | 123 | 白菜茄子煲 ..... | 124 |
|            |     | 千张汤 .....    | 123 | 青瓜汤 .....   | 125 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 平菇汤 .....     | 125 |
| 瓜丝金针汤 .....   | 125 |
| 菌菇韭菜汤 .....   | 126 |
| 韭香土豆汤 .....   | 126 |
| 茭瓜虾皮汤 .....   | 126 |
| 莴笋海米汤 .....   | 127 |
| 火腿鲜藕汤 .....   | 127 |
| 莲藕排骨煲 .....   | 127 |
| 白菜汤 .....     | 128 |
| 酸辣丸子汤 .....   | 128 |
| 蟹柳油麦汤 .....   | 128 |
| 凤丝榨菜汤 .....   | 129 |
| 虾皮芸豆汤 .....   | 129 |
| 红肠莼菜汤 .....   | 129 |
| 雪花玉米羹 .....   | 130 |
| 蔬菜园地煲 .....   | 130 |
| 香菇西兰汤 .....   | 130 |
| 群菇兰花煲 .....   | 131 |
| 雪梨香蕉汤 .....   | 131 |
| 珍珠南瓜汤 .....   | 131 |
| 故乡煲菜 .....    | 132 |
| 肉片金针腐竹煲 ..... | 132 |
| 山药煲 .....     | 132 |

### 【肉菜类】

|             |     |
|-------------|-----|
| 菠菜瘦肉汤 ..... | 133 |
| 补肾汤 .....   | 133 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 滋补明目汤 .....   | 133 |
| 豆芽大肠煲 .....   | 134 |
| 百合猪脚汤 .....   | 134 |
| 芹菜猪血汤 .....   | 134 |
| 什锦汤 .....     | 135 |
| 香肝丝瓜汤 .....   | 135 |
| 蛹虫乌鸡汤 .....   | 135 |
| 香菇鸡片汤 .....   | 136 |
| 白菜鸡丸汤 .....   | 136 |
| 香菇鸡块煲 .....   | 136 |
| 养颜润肤煲 .....   | 137 |
| 滋补羊肉汤 .....   | 137 |
| 美味羊杂汤 .....   | 137 |
| 海鲜羊肉炖豆腐 ..... | 138 |
| 鸭脯土豆汤 .....   | 138 |
| 鸭子煲山药 .....   | 138 |
| 小白菜煲鸭肠 .....  | 139 |
| 牛肉土豆汤 .....   | 139 |
| 西红柿牛腩煲 .....  | 139 |
| 毛肚煲黄豆芽 .....  | 140 |
| 兔肉煲 .....     | 140 |

### 【水产类】

|              |     |
|--------------|-----|
| 雪花海苔汤 .....  | 140 |
| 补身鱼头汤 .....  | 141 |
| 鲢鱼头炖豆腐 ..... | 141 |
| 卷心菜煲鲤鱼 ..... | 141 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 天下第一锅煲 .....  | 142 |
| 清炖鲫鱼汤 .....   | 142 |
| 鲫鱼煲山木耳 .....  | 142 |
| 鲜鱿兰花汤 .....   | 143 |
| 莴笋鱿鱼汤 .....   | 143 |
| 海鲜煲 .....     | 143 |
| 海带煲草鱼 .....   | 144 |
| 鲑鱼茄子煲 .....   | 144 |
| 海水黑鱼煲 .....   | 144 |
| 竹笋虾仁汤 .....   | 145 |
| 鲜虾汤 .....     | 145 |
| 菜胆虾汤 .....    | 145 |
| 白菜大虾煲 .....   | 146 |
| 豆腐蛤蜊汤 .....   | 146 |
| 包心蛤蜊汤 .....   | 146 |
| 蛤蜊煲土豆 .....   | 147 |
| 杏仁螺片汤 .....   | 147 |
| 米汤鲍鱼 .....    | 147 |
| 鸽蛋兰花扇贝汤 ..... | 148 |
| 健美汤 .....     | 148 |
| 蛋黄银鱼汤 .....   | 148 |
| 原汁海蛰汤 .....   | 149 |
| 鲜鱼汤 .....     | 149 |
| 蟹柳木耳汤 .....   | 149 |
| 香芹北极贝汤 .....  | 150 |
| 泥鳅煲 .....     | 150 |
| 比管炖豆腐 .....   | 150 |



## 家常主食

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 轻轻松松蒸馒头 .....       | 152 |
| 馒头制作常见问题及解决方法 ..... | 154 |
| 自制主食 14 问 .....     | 155 |

## 【粥饭类】

|                |     |
|----------------|-----|
| 红糖枣粥 .....     | 158 |
| 牛奶菊花粥 .....    | 158 |
| 韩式南瓜粥 .....    | 158 |
| 香菇竹笋粥 .....    | 159 |
| 绿菜花粥 .....     | 159 |
| 玉米牛奶羹 .....    | 159 |
| 蛋包饭 .....      | 160 |
| 板栗滑鸡电饭锅饭 ..... | 160 |
| 鲜虾咖喱鸡盖饭 .....  | 161 |

## 【面食类】

|              |     |
|--------------|-----|
| 雪菜肉丝面 .....  | 161 |
| 番茄肉酱意面 ..... | 162 |
| 杨凌蘸水面 .....  | 162 |
| 意酱贝壳面 .....  | 163 |
| 炒疙瘩 .....    | 163 |
| 荞麦饅饹 .....   | 164 |
| 韭菜鸡蛋素饺 ..... | 164 |
| 香菇肉馄饨 .....  | 164 |
| 甘笋流沙包 .....  | 165 |
| 猪油渣包子 .....  | 165 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 香芹豆干肉水饺 ..... | 166 |
| 猪肉茴香水煎饺 ..... | 166 |
| 糯米烧卖 .....    | 167 |
| 水晶虾饺 .....    | 167 |
| 葱香花卷 .....    | 168 |
| 香米腊肠卷 .....   | 168 |
| 小米面红枣窝头 ..... | 169 |
| 蒸面饼 .....     | 169 |
| 南瓜丝煎饼 .....   | 169 |
| 菜卷煎饼 .....    | 170 |
| 葱油饼 .....     | 170 |
| 芝麻薯泥豆沙饼 ..... | 171 |
| 虾皮饼 .....     | 171 |
| 红薯饼 .....     | 172 |
| 奶酪千层饼 .....   | 172 |
| 豆渣鸡蛋饼 .....   | 172 |
| 鲜虾彩椒蛋卷 .....  | 173 |

## 【中点类】

|              |     |
|--------------|-----|
| 豌豆黄 .....    | 173 |
| 黄金果子 .....   | 174 |
| 腐乳咸蛋排叉 ..... | 174 |
| 薯泥豆沙月饼 ..... | 175 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 枣泥山药月饼 .....  | 175 |
| 鲜肉月饼 .....    | 176 |
| 香菇鸡腿蛋黄粽 ..... | 176 |
| 红枣红豆糯米粽 ..... | 177 |
| 蛋黄肉粽 .....    | 177 |
| 葡萄干红枣松糕 ..... | 178 |

## 【西点类】

|               |     |
|---------------|-----|
| 葡式蛋挞 .....    | 178 |
| 蜂蜜小餐包 .....   | 179 |
| 葡萄干面包 .....   | 179 |
| 红豆面包 .....    | 180 |
| 胡萝卜辫子面包 ..... | 180 |
| 黑椒鸡翅汉堡 .....  | 181 |
| 南瓜比萨 .....    | 181 |
| 培根鲜虾比萨 .....  | 182 |
| 香辣海鲜比萨 .....  | 183 |
| 素食寿司 .....    | 184 |
| 微波炉蛋糕 .....   | 184 |
| 清新柠檬蒸蛋糕 ..... | 185 |
| 酸奶蛋糕 .....    | 185 |
| 香蕉蛋糕 .....    | 186 |
| 夹心蛋糕 .....    | 186 |



## 时尚饮品

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 果蔬原料的选购 .....        | 188 |
| 榨好的果汁表层泡沫如何处理? ..... | 190 |
| 鲜榨果汁怎样喝最有营养? .....   | 191 |

## 【果蔬汁】

|               |     |
|---------------|-----|
| 菠萝哈密瓜鲜汁 ..... | 192 |
|---------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 橘子柳橙鲜汁 .....  | 192 |
| 香蕉葡萄柚鲜汁 ..... | 192 |
| 水蜜桃苹果鲜汁 ..... | 193 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 荔枝苹果鲜汁 ..... | 193 |
| 石榴苹果鲜汁 ..... | 193 |
| 菠萝柳橙鲜汁 ..... | 194 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 苹果鲜桃鲜汁 .....  | 194 |
| 葡萄苹果鲜汁 .....  | 194 |
| 苹果甜梨鲜汁 .....  | 195 |
| 葡萄香梨鲜汁 .....  | 195 |
| 哈密瓜苹果鲜汁 ..... | 195 |
| 芹菜洋葱鲜汁 .....  | 196 |
| 莲藕姜汁 .....    | 196 |
| 菠萝汁 .....     | 196 |
| 南瓜杏仁鲜汁 .....  | 197 |
| 苦瓜蜂蜜汁 .....   | 197 |
| 金橘白菜鲜汁 .....  | 197 |
| 菠萝油菜鲜汁 .....  | 198 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 甜梨莲藕鲜汁 ..... | 198 |
| 草莓番茄鲜汁 ..... | 198 |

### 【时尚热饮】

|              |     |
|--------------|-----|
| 原味热可可 .....  | 199 |
| 鲜奶巧克力 .....  | 199 |
| 软糖巧克力 .....  | 199 |
| 薰衣草奶茶 .....  | 200 |
| 蜜瓜奶茶 .....   | 200 |
| 玫瑰奶茶 .....   | 200 |
| 木瓜奶茶 .....   | 201 |
| 鲜金橘蜜红茶 ..... | 201 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 龙眼蜜茶 .....  | 201 |
| 迷迭香草茶 ..... | 202 |

### 【养生茶饮】

|             |     |
|-------------|-----|
| 三叶茶 .....   | 202 |
| 山药莲子茶 ..... | 202 |
| 山楂陈皮茶 ..... | 203 |
| 乌龙荷叶茶 ..... | 203 |
| 菊花地丁茶 ..... | 203 |
| 健身八宝茶 ..... | 204 |
| 玫瑰红茶 .....  | 204 |
| 槐米决明茶 ..... | 204 |



## 家宴配餐



### 【家宴配餐有讲究】

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 在家宴客全攻略 .....                | 206 |
| 家宴配餐有什么讲头? .....             | 207 |
| 在家宴客需要注意什么问题? .....          | 208 |
| 精彩链接: 家宴菜肴的数量<br>如何把握? ..... | 210 |
| 在家宴客时, 上菜的顺序<br>有什么讲究? ..... | 210 |
| 精彩链接: 餐桌上的<br>营养配比 .....     | 211 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 家宴时要注意什么宴客礼仪?<br>..... | 211 |
|------------------------|-----|

### 【经典家宴巧配餐】

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 精彩链接: 我国各地春节宴席<br>有什么特色? ..... | 212 |
| 春节家宴配餐<br>(传统系列: 3套) .....     | 213 |
| 春节家宴配餐<br>(时尚系列: 3套) .....     | 214 |
| 端午家宴配餐(3套) .....               | 215 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 中秋家宴配餐(3套) .....             | 216 |
| 寿宴配餐(3套) .....               | 217 |
| 升学/高升家宴配餐(3套) .....          | 218 |
| 满月/百天家宴配餐(3套) .....          | 219 |
| 亲朋小聚家宴配餐<br>(传统系列: 3套) ..... | 220 |
| 亲朋小聚家宴配餐<br>(酒肉系列: 3套) ..... | 221 |
| 情人套餐(2套) .....               | 222 |



01  
02  
03

# 清爽凉拌

## MAIN MENU



素菜类

020页



肉菜类

036页



水产类

045页



## 哪些蔬菜适合制作凉拌菜？

适合凉拌的蔬菜均气味独特清新，口感清脆有嚼劲，可生食，或仅以热水焯烫就能散发香气。适合用于凉拌的蔬菜分以下三类：

**1. 适合生食的蔬菜。**这类蔬菜多半有甘甜的滋味及脆嫩的口感，若加热则会破坏其养分及口感，通常只需洗净即可直接调味食用。此类蔬菜有胡萝卜、黄瓜、西红柿、茼蒿、白菜、卷心菜、辣椒等。

**2. 生熟食皆宜的蔬菜。**这类蔬菜气味独特，口感爽脆，常含有大量纤维质。洗净后直接调拌生食，口味十分清鲜；若以热水焯烫后拌食，则口感会变得稍软，但还不致减损原味。此类蔬菜有芹菜、甜椒、芦笋、秋葵、苦瓜、白萝卜、海带、茄子、菜花等。

**3. 须焯烫后食用的蔬菜。**这类蔬菜通常淀粉含量较高或具生涩气味，但只要以热水焯烫后即可有脆嫩的口感及清鲜的滋味，再加调味料调拌即可食用。此类蔬菜有四季豆、莲藕、山药、土豆等。



## 凉拌菜的分类

**1. 生拌：**将原料初步加工后，不经过加热，直接以生鲜的形态加以调味拌食，就是所谓的生拌。生拌大多选用生鲜蔬果，由于只要洗净即可拌食，十分方便，且营养成分保留得较完整。如蒜泥黄瓜条、糖醋洋白菜等。

**2. 温拌：**是指将原料初步加工后，先用开水焯烫并过凉水，以使其保持脆嫩口感，再佐以各种调料食用。如拌茄丝、拌鱿鱼丝、素什锦等。

**3. 熟拌：**熟拌多用于肉类原料，是指全部或部分原料以汆烫或卤、炒等方式加热至熟，待晾凉后蘸调味酱（或浇淋酱料）食用，一样清爽开胃。如蒜泥白肉等。





## 调制凉拌菜 6 要点

### 要点1：要注意卫生

凉拌菜的原料大都是生鲜蔬菜，或加工熟后晾凉再食用的。如果不注意卫生，很容易危害健康。蔬菜类原料要浸泡并充分洗净（有的要焯烫后使用），制作凉拌菜前先把手洗净，用碱水把菜刀、菜板、盛菜器具刷洗干净并用沸水消毒，菜板要生熟分开。调味时加些醋、蒜，也可以起到较好的杀菌作用。

### 要点2：选料要新鲜、精细，容易处理

例如，拌黄瓜要用鲜嫩黄瓜，蒜泥白肉要选猪后腿肉。

### 要点3：刀工要美观

切出的条，长短要相等；改刀成片的，厚薄要均匀；切成块的，大小要一致。还可以在原料上剞出不同的花刀，如糖醋小萝卜、糖醋黄瓜适合剞出蓑衣花刀，既易入味，又显得好看。有些新鲜蔬菜可用手撕成小片，其口感比用刀切的好。

### 要点4：菜色要和谐

菜色要搭配合理，避免单一，如在黄瓜丝拌海蜇中加入海米，使绿、黄、红三色相间，令人赏心悦目。

### 要点5：火候要适当

对所用原料进行加工时要注意火候，如蔬菜焯到五六成熟即好；卤酱和煮白肉时要用微火慢慢煮烂，才能做到鲜香、软烂、入味。

### 要点6：调味要合理

调味要注意一致性，如糖拌西红柿，口味酸甜，但若加入过多的盐，就会影响口感；如小葱拌豆腐，看上去清淡素雅，再淋入少许香油，则色香味俱佳。

此外，拌制凉拌菜时，如果材料渗出过多水分，则会令味道变淡，因此要沥干或抹去水分后才可用于凉拌。

### 精彩链接

#### 调制凉菜小窍门

**提前用盐略腌：**例如小黄瓜、胡萝卜等要先用盐腌一下，再挤出适量水分，或用清水冲去盐分，沥干后再加入其他材料一起拌匀，才不容易出汁，不仅口感好，调味也会较均匀。

**酱汁要先调和：**各种不同的调味料要先用小碗调匀，最好能放入冰箱冷藏，待要上桌时再取出淋入菜肴中一起拌匀。

**冷藏盛菜器皿：**盛装凉拌菜的盘子如能预先冰过，冰凉的盘子装上冰凉的菜肴，绝对可以增加凉拌菜的美味，食用时更觉爽口。

**适时淋上酱汁：**不要太早加入调味酱汁，因多数蔬菜遇盐都会释放水分，冲淡菜肴味道，因此最好准备上桌时才淋上酱汁调拌。