

Cook

健康生活图书编委会 编著

大厨精选

最新版

家常菜汤粥

一本全

家常菜、家常汤、家常粥大集合
一本书满足全家人的不同口味



震撼定价
19.90元

吉林科学技术出版社

家常菜汤粥

一本全

健康生活图书编委会 编著



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

家常菜汤粥一本全 / 健康生活图书编委会编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 8
ISBN 978-7-5384-4196-3

I. 家… II. 健… III. ①菜谱②汤菜—菜谱③粥—食谱 IV. TS972.12 TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第071113号

家常菜汤粥一本全

编 著 健康生活图书编委会

选题策划 李 梁

责任编辑 李 梁 韩劲松 赵 鹏

封面设计 涂图工作室 张 虎

出版发行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85630195

网 址 www.jlstp.com

制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 延边新华印刷有限公司

开 本 32

纸张规格 880mm × 1230mm

印 张 12

字 数 300千字

版 次 2009年7月第1版 2010年5月第3次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-4196-3

定 价 19.90元

如有印装质量问题, 请寄出版社调换

版权所有 翻印必究





家常菜

● 畜肉类

猪肉

酱香大肠	12	京味酱爆肉	24	秘制糖醋排骨	38	绍兴卤肉	53
锅烧大肠		什锦炒里脊	25	芸豆冬笋焖仔排	39	家常小炒肉	
顺袋	13	里脊肉炒青椒		豆腐蒸小排		红烧肉	54
炒猪大肠		芥菜里脊肉片	26	芋头烧排骨		泡甜椒拌酥肉	
爆两样		里脊丝炒榨菜		排骨茼蒿梗	40	粉蒸肉	55
三色爆肚片	14	青椒炒肉丝		香辣小排骨		姜丝肉	
大蒜烧肚条		青椒酱爆肉	27	水晶排骨	41	静思肉圆	
青蒜炒肚片		酥桃肉卷		美味酱排骨		金牌扣肉	56
咖喱肚丝	15	肉丁烩豆腐		冬瓜炖排骨	42	扒三鲜	
油爆双脆		香辣肉丝	28	红烧排骨		沙锅三鲜	57
炒肚丝		家常锅包肉		蒜香肉排骨	43	川香回锅肉	
冬菜蒸爽肚	16	宫保肉丁	29	辣味芝麻骨		板栗红烧肉	58
红烧肚块		滑溜里脊		生炒排骨		蓝花香锅肉	
茭笋炒猪肝		清烹里脊		宫烧嫩排骨	44	脆皮粉炸肉	
洋葱炒猪肝		火腿奶酪猪排	30	酥炸排骨		马蹄笋烧肉	59
熘肝尖	17	芥菜炒里脊丝		果味排骨		芹菜炒猪心	
麻辣猪肝	18	干炸里脊		山椒肉排	45	茶香猪心	
剁椒肝片		水汆肉	31	叉烧排骨		八宝辣子腰松	60
猪肝菠菜	19	椒雪肉片		金银蛋烧排骨		双椒爆腰花	
川味猪肝		糖醋肉段		红烧猪蹄	46	鱼香腰花	
炒猪肝	20	滑炒里脊	32	白云猪脚		蒜泥腰片	61
茭白蜜豆炒猪肝		番茄里脊		扒猪蹄	47	火爆腰块	
椒麻猪肝		清炒肉片	33	鼠尾烧猪蹄		火爆双脆	
黄瓜炒猪肝	21	糖醋里脊		米椒爆蹄筋			
猪肝炒芹菜		胡萝卜烧里脊	34	鱼香红酥手	48		
青蒜猪肝		炸佛手通脊		丝瓜烧猪蹄			
软炸里脊	22	糖醋小排	35	沙锅猪蹄			
锅炸里脊花		薯粉蒸小排骨		梅菜扣香肉	49		
韭黄炒肉丝	23	茶树菇焖排骨		豆豉千层肉			
猪柳扁豆卷		多味排骨	36	苦瓜烧肉	50		
香炒里脊		生熘小排豆豉煲		五花肉烧豆角	51		
焦溜里脊	24	蒜酱焖大肉排		冬菜扣肉			
		梅菜蒸排骨	37	白肉血肠			
		香草排骨		干豆角海带焖肉	52		
		意式炸排骨		鲜菇榨菜蒸五花肉			
		酱烧小排骨	38	韭菜花豆豉炒肉片			
		豆豉蒸排骨		腐乳扣肉	53		

牛肉

熟炒牛肚丝	62
油爆百叶	
豆腐干炒牛肉丝	63
干邑辣汁牛扒	
豆酥牛肉粉丝	
咖喱焖牛腩	64
番茄炖牛腩	
大蒜烧牛腩	65
扒牛肉条	
红酒烧牛排	66
煎牛排	
酸辣香牛排	

contents



辣子牛肉丁	67	辣炒羊肉丝	82	鱼香鸡	96	烧糊辣鸡条	111
笋干煲牛肉		孜然羊肉		油淋仔鸡		鸡脯松花卷	
牛肉丁豆腐	68	羊肉茄夹	83	冬菇蒸滑鸡		结瓜焖凤爪	112
慈菇焖牛肉		虾仁羊肉丝		炸子鸡	97	豉油皇浸鸡脚	
芥蓝牛肉		桂花羊肉		海椒鸡丁		熬豆焖凤爪	
牛肉丝炒粉	69			香焗红油鸡		普洱茶焖凤爪	113
鱼香牛肉丝				醋熘仔鸡	98	蒸淋凤爪	
家常煸牛肉				花雕肥鸡		琥珀凤爪	
桃梨焖牛肉	70			冬笋三黄鸡			
萝卜烧牛肉				炒辣子鸡块	99		
芝麻牛肉				咖喱鸡块			
韭菜银芽炒牛肉	71			干炸鸡块			
金瓜焖小牛肉				冬笋辣鸡球	100		
麻香牛肉干				香辣麦芽鸡			
葱烧蹄筋	72			生菜扒鸡腿	101		
牛蹄筋炖萝卜				辣子鸡丁			
蹄筋菜心	73			可乐焖鸡腿	102		
大蒜烧蹄筋				鱼香鸡粒茄子煲			
				麻辣鸡腿	103		
				梅菜卤鸡			
				炸笋鸡腿			
				鸡肉香菇烩什锦	104		
				米花鸡丁			
				海参焖笋鸡	105		
				银杏炒鸡丁			
				糖醋鸡丁			
				香槟水滑鸡片	106		
				清炒鸡柳			
				双花焖鸡肉			
				葱香豆豉鸡	107		
				炒鸡丝蕨菜			
				椒麻鸡丁	108		
				宫爆鸡丁			
				XO酱炒鸡丁			
				菊花鸡丝	109		
				油爆鸡丁			
				滑炒鸡片			
				醋熘鸡	110		
				莴笋鸡片			
				珊瑚雪花鸡			
				炸芝麻鸡球	111		



麒麟鸭子	124
酱烧全鸭	
姜爆鸭丝	125
板栗烧肥鸭	
仔姜炒鸭丝	
八宝酿鸭	126
锅烧鸭	
烟笋烧鸭子	
锦绣莲藕炒鸭掌	127
双椒鸭掌	
豉椒鸭掌	

蔬菜类

白菜

炒白菜三丝	128
三鲜扒白菜	
扒肥肠白菜	129
糖醋白菜	
炒蘑菇白菜片	

扁豆

盐煎扁豆	130
干煸香菇扁豆	
香烧腐竹扁豆	

菠菜

菠菜炒粉丝	131
糖醋菠菜	
双耳炒菠菜根	

菜花

海米烧菜花	132
猪肝炒菜花	
番茄菜花	133
菜花炒肉	

菜心

金蒜银鱼蒸菜心	134
---------	-----

双菇鹌蛋	134
松仁菜心	

冬瓜

回锅冬瓜	135
芽菜扣冬瓜	
豆酱腩肉烧冬瓜	

豆角

干豆角炖排骨	136
酱爆豆角	
肉片焖豆角	137
鱼香豆角	
姜汁豆角	

豆苗

双菇银扒扒豆苗	138
豆苗炒虾仁	
清炒豆苗	

菜芽

黄豆芽炒粉条	139
怪味银芽	
开洋绿豆芽	

番茄

双色炒土豆粒	140
卷心素番茄	
熘番茄	141
糖醋熘番茄	
芙蓉番茄	

黄瓜

黄瓜虾仁	142
青炒黄瓜片	
川辣黄瓜	143
青瓜烙	
青瓜腰果虾仁	144
黄瓜爆肉丁	
鱼香黄瓜丁	
鸡汁酿黄瓜	145

豆腐酿黄瓜	145
青瓜玉米笋	

黄花菜

黄花菜炒肉	146
小炒黄花菜	
肉丝炒黄花菜	

茭白

茭白炒肉丝	147
山椒茭白丝	
鱼香茭白	148
椒盐茭白盒	
茭白辣椒炒毛豆	

芥蓝

芥蓝烧什菌	149
芥蓝爆双脆	

韭菜

豆皮炒韭菜	150
韭菜炒毛豆	
韭菜炒鸡蛋	

苦瓜

虾干大蒜炒双瓜	151
油焖苦瓜	
苦瓜炒肉片	
干煸苦瓜	152
苦瓜炒腊肉	
苦瓜炒虾仁	153
苦瓜炒鸡蛋	

红辣椒

辣味茄丝	154
豆豉双椒	
酱虎皮尖椒	

莲藕

粉蒸莲藕	155
干炸藕盒	

莲藕炒肉片	155
一品香酥藕	156
什锦藕丁炒虾肉炒藕片	

萝卜

什锦菜	157
干煸萝卜丝	
酸辣萝卜	
酿萝卜	158
虾皮萝卜炒水晶粉	
奶汁炖萝卜	
熘胡萝卜丸子	159
炸金丝	
素炒胡萝卜	

南瓜

年糕炒南瓜	160
煎南瓜	
蛋黄焗南瓜	161
南瓜炒百合	
麻辣南瓜	162
清瓜小炒	
干烧雪菜南瓜	

茄子

烧茄子	163
酱茄子	
鲜香味美茄	
酱肉茄子	164
鱼香茄条	
橙汁茄排	
香煎茄片	165
三丁茄子	
青椒炒茄丝	
风林茄子	166
香卤豆干茄脯	
咸鱼茄子煲	167
川香茄子	



芹菜

- 芹菜炒豆干 168
海味芹菜

青椒

- 烧拌青椒 169
酱爆青椒
盐煎青椒
煎瓢青椒 170
烹青椒
干煸青椒

山药

- 山药烧雪梨 171
彩椒山药
淮山炒鲜贝

丝瓜

- 甜椒炒丝瓜 172
丝瓜肉片
奶油烧丝瓜

四季豆

- 干煸四季豆 173
清炒四角豆
姜汁四季豆 174
虾酱炒四季豆
榄菜四季豆 175
榄菜剁椒四季豆
麻辣四季豆

蒜苗

- 海米炒蒜苗 176
蒜苗炒肉

蒜薹

- 肉片炒蒜薹 177
生炒蒜薹肉
海肠炒蒜薹

笋

- 家常春笋 178
春笋豌豆
家常冬笋
红烧冬笋 179
鸡汁焖冬笋
黄瓜炒冬笋

土豆

- 咖喱土豆 180
酱小土豆
降脂六草素
炸土豆丸子 181
红焖小土豆
青椒土豆丝

豌豆

- 鱼香酥青豆 182
馏子鲜豌豆
什锦豌豆粒

西蓝花

- 蟹肉扒西蓝花 183
蒜蓉西蓝花
蓝花炒口蘑
麻辣兰花脆 184
兰花奶黄角
珊瑚西蓝花

西芹

- 西芹杏仁花枝片 185
西芹百合炒腰果
香芹螺片

雪里蕻

- 肉末炒雪里蕻 186
黄豆芽炒雪菜

油菜

- 沙锅油菜 187

- 明珠油菜心 187
香菇扒菜胆

水产类



贝

- 香辣扇贝 188
鱼香鲜贝
五彩鲜贝 189
香芒芦笋炒鲜贝

草鱼

- 宫保鱼丁 190
糖醋鱼花
西湖醋鱼 191
葱酥草鱼脯
葱烧草鱼

带鱼

- 红烧带鱼段 192
雪椒带鱼
腊八蒜烧带鱼

鳊鱼

- 五彩鱼丝 193
油钻鳊鱼片
鳊鱼丝油菜 194
酱香鳊鱼
白汁番茄鳊鱼

海螺

- 炒海螺 195
香辣花海螺
双耳爆海螺
草菇炒海螺肉 196
海螺肉炒西芹

黄鱼

- 雪菜炒黄鱼 197

- 粉皮香蒜烧黄鱼 197
干煎黄花鱼

鲫鱼

- 葱油鲫鱼 198
葱烧鲫鱼
泡菜烧鲫鱼
豆腐鲫鱼 199
干烧鲫鱼
酥鲫鱼

鲤鱼

- 叉烧鱼 200
冬菜臊子鱼
醋焖全鲤 201
锅贴鲤鱼
白斩鲤鱼

鲢鱼

- 天麻山药鱼头 202
沙茶鱼头锅
清炖豆腐鱼头煲 203
冬菇冬笋炖鱼头

鲈鱼

- 醋浇鲈鱼 204
香滑鲈鱼球
干烧鲈鱼镶面
葱椒鲈鱼片 205
苦瓜蒸鲈鱼
菊花鲈鱼

墨鱼

- 酱爆墨鱼卷 206
油爆墨鱼丁

墨鱼仔

- 双椒墨鱼仔 207
泰味墨鱼仔



鲑 鱼

- 大蒜烧鲑鱼 208
软烧鲑鱼

青 鱼

- 豆瓣青鱼 209
油泼青鱼
青鱼炒鲜芹段

鳊 鱼

- 红辣椒爆炒鳊片 210
韭黄炒鳊鱼
大蒜烧鳊段 211
豆豉鳊鱼
脆皮爆鳊鱼

虾

- 番茄大虾 212
南烧虾丁
油焖大虾
椒盐大虾 213
红烧大虾
干煎大虾
熘虾段 214
葱姜大虾
糖醋辣味虾

虾 仁

- 滑蛋虾仁 215
彩椒鲜虾仁
五福虾仁 216
豆瓣虾仁
水晶五彩虾球

蟹

- 五谷蟹 217
香辣蟹
红焖花蟹 218
锅烧蟹
辣汁炒花蟹

- 酱油蟹 219
蚕豆蟹肉豆腐
啤酒蒸花蟹

鳕 鱼

- 麻辣鳕鱼 220
芦笋鳕鱼柳
糖醋鳕鱼 221
香麻鳕鱼条
冬菜蒸鳕鱼

银 鱼

- 锅贴银鱼 222
炸烹银鱼
奇味银鱼排 223
银鱼焖蛋
银鱼双菇蒸蛋

鱿 鱼

- 红烧鱿鱼 224
爆炒鱿鱼
双豆炒鲜鱿
腐皮鱿鱼 225
宫保鱿鱼卷
酥炸鲜鱿球
玻璃鱿鱼 226
炒鱿鱼丝
素鱿鱼丝 227
油爆鱿鱼丁

豆制品类

豆 腐

- 蛋黄豆腐 228
四色豆腐
三丁蒸豆腐
煎封豆腐汉堡 229
碎米豆腐
肉末番茄熘豆腐

- 炒翡翠豆腐 230
葱香豆腐
香菇烧豆腐
卤豆腐
口袋豆腐 232
拔丝豆腐
虾仁豆腐 233
咕咾豆腐
肉末鱼豆腐
田乐豆腐 234
西施豆腐羹
番茄炒豆腐
铁板豆腐 235
果味豆腐

豆腐干

- 豆干蕨菜 236
香辣素什锦
雪菜炒干张
小鱼炒豆干 237
毛豆炒豆干
炒素丝
糖醋豆腐干 238
香卤豆干茄脯
腐丁花生
扬州干丝 239
韭黄干丝

豆腐皮

- 炒豆腐皮 240
豆皮炖鸡块
雪菜豆皮 241
豆腐皮松
家常豆腐皮

腐 竹

- 肉末烧腐竹 242
三彩腐竹
爆素肉丝 243
桂花腐竹
京酱素肉丝

- 虾球腐竹炒时蔬 244
腐皮鸭片
虾米烧腐竹

干豆腐

- 莲花肉丝 245
肉烧百叶结
老汤卤豆腐丝

菌菇类

白灵菇

- 佛手白灵菇 246

鲍鱼菇

- 浇汁蘑菇鱼 246

北风菌

- 荷兰百合北风菌 246

草 菇

- 素三鲜 247
油焖双菇冬瓜脯

茶树菇

- 双色茶树菇 247

冬 菇

- 蒜蓉冬菇 248
芋头泥酿冬菇
煎酿冬菇 249
锅爆凤尾菇

红牛肝菌

- 椒香红牛肝 249

猴头菇

- 香酥猴头菇 250
卤味猴头菇



青瓜肉碎烩猴菇 251	炒金针蚝油三素 254	木耳炒鸡 257	平菇炒肉 260
干烧猴头蘑	口 蘑	木耳葱葱爆河虾	三大菌
猴头蘑午餐肉	肉片烧口蘑 255	冬木耳煨仔鸡	熘三大菌 261
鸡腿菇	罗汉上素斋	肉末木耳炒豆腐 258	松蓉菌
醋浸尖椒鸡菇 252	块 菌	木耳炒肉	金丝松蓉菌排 261
脆肠炒鸡腿菇	块菌笋笋素三鲜 256	木耳炒腐竹 259	香 菇
咖喱茄香鸡腿菇	喇叭菌	木耳炒扇贝	栗子双菇 261
金针菇	豉汁凉瓜炒喇叭菌 256	木耳烧鸡块	家常烧双冬
金针培根卷 253	木 耳	牛肝菌	蒸香菇盒
金菇爆肥牛	淮山药木耳片 256	双笋牛肝菌 260	
木须金针炒河粉 254		平 菇	
鲍汁金针菇		肉焖平菇 260	

家常汤

煲 汤

强身黄芪鸡汤 264	山药莲子煲乌鸡 271	润肠肺生津补血汤 280
栗子参鸡汤	蜜枣菜干乌鸡汤 272	萝卜茅根瘦肉汤
滋补鸡汤	党参乌鸡煲	萝卜青蒜牛腩汤
鲜奶燕窝鸡煲 265	淮山板栗乌鸡汤	山药赤豆汤 281
阿胶黄芪子鸡煲	银耳银杏乌鸡汤 273	芥菜山药汤
黄芪灵芝鸡肉汤	十全大补乌鸡煲	荠菜丝瓜瘦肉汤
百果鸡煲 266	淮杞煲乌鸡	丝瓜猪瘦肉汤 282
党参红枣陈皮鸡	淮山老鸭汤 274	肉丸鲜贝蔬菜汤
枸杞三七鸡汤	冬瓜绿豆老鸭煲	百合扇贝蘑菇汤
五珍养生鸡	银杏黄瓜煲水鸭 275	双宝海参汤 283
枣杞鸡汤 268	咸酸菜鸭汤	海参枸杞鸽蛋煲
桂圆红枣鸡煲	鲜笋炉鸭汤 276	酸菜海参汤
香油鸡汤	鲜山药煲水鸭	鱼肉胡萝卜汤 284
归圆鸡肉汤 269	当归补虚煲	咸鱼头豆腐汤
三莲鸡肉汤	田螺火腿煲水鸭 277	螃蟹瘦肉汤
田七木瓜仔鸡汤	灵芝蜜枣煲老鸭	鲜蟹煲 285
大枣乌鸡煲 270	鲜柠檬煲鸭汤	飞蟹粉丝煲
无花果炖乌鸡	瑶柱冬瓜玉米汤 278	蟹羹汤 286
血蛤乌鸡煲 271	香橙冬瓜汤	海鲜什锦煲
玉竹杞子乌鸡汤	冬瓜煲汤	鱿鱼山药汤 287
	红豆莲藕牛肉煲 279	清笋鱿鱼
	莲藕红枣鲫鱼煲	鱿鱼芦笋汤 288
	莲藕竹荪冬菇汤	鱼肚鸡汤



香菇青笋鱼肚汤	288	蜜枣芽瘦肉汤	303	西湖银鱼羹	317
天门冬玉竹鱼肚汤	289	花旗参瘦肉汤	304	凤爪排骨栗子汤	
黄芪鲫鱼汤		糟香猪肉汤		番茄薯仔凤爪汤	318
枣杞双雪煲鲫鱼		西蓝花瘦肉汤		清补凉鸡脚排骨汤	
人参枸杞甲鱼汤	290	淮山扁豆猪肉汤	305	豆腐鸭架汤	
养生甲鱼汤		红枣花生蹄煲		冬瓜海带鸭骨汤	319
红枣甲鱼汤	291	红枣莲藕猪蹄汤		草菇蔬菜汤包	
清炖甲鱼汤		玉米猪蹄煲	306	冬菇葫芦汤	
人参莲子汤		黄豆猪蹄汤		奶汁姬松茸卷	320
龙眼清凉补汤	292	杏仁肺肝汤	307	姬菇豆苗蛋花	
苹果沙梨瘦肉汤		花生莲藕炖猪肺		木耳鹿胶汤	
苹果雪梨生鱼汤		虾干笋尖猪心汤	308	牛肝白果鲈鱼羹	321
山楂决明红枣汤	293	猪心当归汤		海鲜鮑鮑莼菜汤	
银花山楂汤		双莲红豆猪心汤		干白菜豆腐酱汤	
芝麻茴香煲牛腩		田七杜仲猪腰汤	309	百菇腊肉白菜锅	322
沙参牛肉萝卜百合汤	294	芥菜凤尾菇煲猪腰		白菜地瓜豆皮汤	
苹果百合牛肉汤		参归猪肝煲		荸荠芹菜降压汤	
花生牛肉汤				菠菜火腿猪肝汤	323
香茶鸽蛋牛肉汤	295			果蔬浓汤	
雪菜牛肉汤				红薯南瓜汤	
牛肉核桃汤				地瓜荷兰豆汤	324
羊腩炖胡萝卜	296			冬瓜鲜虾豌豆汤	
羊肉冬瓜汤				冬茸鱼片汤	
双冬煲羊腩	297			冬瓜薏米墨鱼汤	325
羊肉雪耳藕片汤				冬瓜猪肋汤	
参须红枣羊腩煲				冬瓜鱼尾汤	
三酱羊排煲	298			冬瓜粒杂锦汤	326
羊排粉丝汤				荷叶冬瓜鱼尾煲	
腐竹羊肉煲	299			冬瓜荷叶瘦肉汤	
枸杞山药炖羊肉				冬瓜芦笋鸽蛋汤	327
凉瓜黄豆煲排骨	300			健康蔬果汤	
蜜枣莲藕炖排骨				番茄鱼丸汤	
苦瓜陈皮煲排骨				干贝芥菜汤	328
玉米核桃煲排骨	301			莲藕栗子汤	
花生大蒜排骨汤				蔬菜浓汤	
山楂荷叶煲排骨				白萝卜海鲜汤	329
紫菜瘦肉花生汤	302			萝卜豆酱汤	
青木瓜白果猪肉煲				冰糖萝卜汤	
瘦肉番茄粉丝汤				黄花菜萝卜薏米汤	330
黄芪瘦肉汤	303			鲍鱼萝卜汤	
红绿豆桃柱瘦肉汤				红枣桂圆山药汤	



山药润肺汤	331	海胆蛋黄汤	335	辣味牛肉土豆汤	339
抗过敏蔬菜汤		党参玉竹牡蛎汤		牛肉苦瓜汤	
山药百烩		螃蟹瘦肉冬瓜汤		牛肉莲藕黄豆汤	
芦笋菠菜汤	332	豆腐笋丝蟹肉汤	336	豆腐黄瓜排骨汤	340
三色蔬菜奶汤		节瓜鲫鱼汤		番茄排骨冬瓜汤	
冬笋莴苣汤		贴心鲫鱼汤		海带排骨汤	
土豆三丝清汤	333	百合大枣甲鱼汤	337	墨鱼仔烧肉汤	341
土豆泥酸奶猪肚汤		童子甲鱼汤		冬菇冬笋肉丝汤	
马铃薯玉米浓汤		葱枣汤		党参麦冬瘦肉汤	
海参汤	334	乌梅红枣汤	338	咖喱猪肉汤丸	342
海带清热汤		木瓜杏奶炖雪耳		甘蓝猪肉苹果汤	
海带芽什蔬汤		牛奶木瓜养颜汤		二参玉竹瘦肉汤	

家常粥

回阳固脱粥	344	山药萝卜粥	352	枸杞鸡肾粥	360	党参红枣粥	368
金樱子粥		菊花核桃粥		鸡骨草粥		桂枝人参粥	
白术鸡内金粥		藕节煮粥		焦米粥		奶香麦片粥	
槟榔粥	345	萝卜青果粥	353	牵牛粥	361	荷叶玉米须粥	369
丹参山药葛根粥		黑豆粥		银耳樱桃粥		百合玉竹粥	
二草粥		荸荠粥		薏米粥		火麻仁菠菜粥	
桂圆姜汁粥	346	薏苡仁党参粥	354	鲜藕粥	362	桃仁红枣粥	370
红花山药百合粥		鸡汁粥		菊花粥		胡桃粥	
鲫鱼灯心粥		鸽蛋菜心粥		豌豆粥		郁李仁菠菜粥	
苦苣菜大蒜粥	347	五色豆子粥	355	银耳羊肾粥	363	黑木耳粥	371
猕猴桃根粥		椒酱肉粒粥		大枣桂芪粥		郁李仁蜂蜜粥	
大蒜海参粥		人参五味粥		地黄枣仁粥		蔗浆粥	
茯苓黄芪粥	348	生芦根粥	356	桂圆枸杞粥	364	冰糖燕窝粥	372
枸杞猪肾粥		花生杏仁粥		狗肉粥		葱白粥	
人參大枣瘦肉粥		生姜红花草芽粥		枸杞桑葚粥		二瓜粥	
生姜羊肉粥	349	生滚牛肉粥	357	海参粥	365	猪腰薏米粥	373
柿蒂瘦肉粥		三宝粥		薄荷粥		麻雀粥	
鹿茸粥		豌豆素鸡粥		鸡肝粥		山药薏米姜汁粥	
生姜莲子粥	350	天下第一粥	358	菱粉粥	366		
芦荟海参粥		茅根粥		红花山药粥			
莲子大枣银耳粥		家常鸡粥		红薯粥			
鲜汤豆腐粥	351	四皮粳米粥	359	蜜饯胡萝卜粥	367		
百合粥		赤小豆粥		丹参红花粥			
黑木耳芹菜粥		磁石粥		枣仁枣皮粥			



家常菜

JIA CHANG CAI



烹饪技法★熏 酱
所属菜系★淮扬菜



酱香大肠

原料：猪大肠500克。

调料：老汤1500克，酱油、味精各100克，精盐、白糖各150克，酸黄瓜100克，酱料包1个（八角2粒，陈皮、草果、香叶各3克，茴香10克，肉蔻8克，葱段、姜片各20克）。

做法：

- 1 将猪大肠去净肠壁的油脂和污物，冲洗干净，再放入沸水中烫一下，捞出备用。
- 2 坐锅点火，放入白糖，加少许清水，用小火慢慢熬煮至暗红色，再加入清水煮沸，待凉，制成糖色。
- 3 坐锅点火，将酱料包放入老汤中烧开，再加入糖色、酱油、精盐、味精调匀，制成酱汁待用。
- 4 将猪大肠放入酱汁中，以小火煮约50分钟，然后关火焖20分钟；将猪大肠捞出后平铺盘内，晾凉后改刀成马蹄形，转圈摆在盘边，中间堆上酸黄瓜即可。

烹饪技法★红 烧
所属菜系★淮扬菜



锅烧大肠

原料：猪大肠200克。

调料：鸡蛋2个，小麦面粉15克，湿淀粉20克，植物油、黄酒各2大匙，酱油3小匙，精盐、椒盐各2小匙，小葱10克，姜5片。

做法：

- 1 将大肠洗净煮熟，再用醋碱水洗净，放入开水里焯一下，用净布擦干放盆内。
- 2 再加入酱油、黄酒、精盐、葱、姜，浸渍5分钟取出大肠，擦干。
- 3 擦干后的大肠再放入鸡蛋、湿淀粉、面粉和少量植物油搅成的糊状物中蘸匀。
- 4 坐锅点火，倒入植物油，油开后，将锅离火，待油温下降后，再将锅放在火上，炸成柿黄色出锅，然后剁成1厘米厚斜刀块加椒盐即可。

顺袋

原料：猪大肠500克，大米、黄米各200克，猪板油100克，鲜猪血1000克，白菜150克。

调料：香油2小匙，辣椒油1大匙，精盐1/2大匙，酱油3大匙，葱、姜、蒜末共20克，花椒面、味精各2/5小匙。

做法：

- 1 猪板油切成丁。把白菜剁碎，烫一下，挤干。
- 2 用碗加蒜末、辣椒油、味精、酱油兑成调味汁待用。
- 3 将猪血放盆内，加入洗净的大米、黄米，放入碎白菜、板油丁、花椒面、香油、精盐、酱油、葱、姜、蒜末、味精拌匀成馅。将馅装入水焯过的大肠内，放水锅内用小火煮熟，取出晾凉，斜切成薄片，上桌时带调味汁即可。

烹饪技法☆凉拌菜
所属菜系☆鲁菜



炒猪大肠

原料：猪大肠500克，湿木耳50克，青、红椒共150克。

调料：植物油25克，姜片、葱段、蒜茸各5克，料酒、生抽酱油各2小匙，水淀粉10克，精盐4/5小匙，鸡精1/5小匙，香油1小匙。

做法：

- 1 将猪大肠洗净煮至八成熟，捞起切三角片，用料酒、姜片腌渍片刻；木耳、青、红椒也切成三角片。
- 2 烧锅下油，爆香姜、蒜，加青、红椒、木耳、精盐、鸡精，炒熟入碟。
- 3 再烧锅下油，放入猪大肠爆炒，加入精盐、生抽酱油、料酒拌匀后加盖稍煮，再加入炒好的配料翻炒，用水淀粉勾芡，淋香油拌匀即可。

烹饪技法☆炒菜
所属菜系☆鲁菜



爆两样

原料：熟猪肠100克，猪肝100克，黄瓜片、胡萝卜片各30克，水发木耳10克。

调料：酱油1大匙，植物油100克，水淀粉20克，鸡蛋2个，醋、料酒各10克，精盐、味精各1小匙，葱、姜、蒜少许，香油1小匙。

做法：

- 1 肠斜切段。猪肝切片，用水淀粉，鸡蛋液挂糊。
- 2 用酱油、醋、料酒、盐、味精、葱、姜、蒜、水淀粉对成汁。
- 3 锅放油烧六成热，将猪肝滑散，盛出；锅留底油，倒入猪肠、熟肠、黄瓜片、胡萝卜片、木耳炒匀；烹入味汁，颠炒，淋香油即可。

烹饪技法☆炒菜
所属菜系☆川菜



烹饪技法☆炒 菜
所属菜系☆粤 菜



三色爆肚片

原料: 猪肚250克, 南瓜100克, 红、绿椒各50克。

调料: 精盐3/5小匙, 葱花6克, 姜末5克, 蒜片4克, 味精1/3小匙, 白糖1小匙, 水淀粉1/2大匙, 植物油1.5大匙。

做法:

- 1 将猪肚、南瓜、红、绿椒均切成菱形片, 葱、姜、蒜均切成末。
- 2 锅中加入适量清水, 锅置旺火上将水烧沸。
- 3 将猪肚和红、绿椒、南瓜片分别放入沸水锅中焯熟。
- 4 另起锅中加入植物油后放葱、姜、蒜爆香, 放入猪肚、红、绿椒和南瓜片、精盐、白糖、味精、水淀粉翻炒, 装盘即可。

烹饪技法☆红 烧
所属菜系☆鲁 菜



大蒜烧肚条

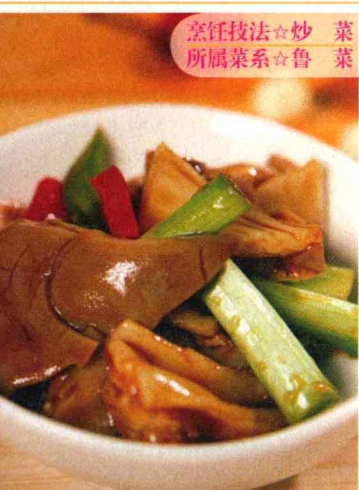
原料: 猪肚750克, 大蒜700克。

调料: 姜、葱各15克, 精盐1小匙, 胡椒粉、味精各少许, 绍酒2小匙, 水淀粉2大匙, 鲜汤750克, 猪化油75克。

做法:

- 1 将猪肚用刀破开, 洗净, 放入沸水锅内煮约10分钟, 捞入清水盆内, 将两面刮洗干净, 再放入汤锅内煮约2小时, 捞出晾凉, 切成长5厘米、宽1.5厘米的粗条备用。
- 2 姜拍破, 葱切长节; 大蒜去皮, 切去两头, 入锅内略炒, 盛入碗内待用。
- 3 锅内放入猪化油烧热, 下入姜、葱炒一下, 再加入鲜汤, 放入肚条、精盐、胡椒粉、绍酒和炒过的大蒜, 转小火烧20分钟, 然后放入味精, 用水淀粉勾芡, 装盘即可。

烹饪技法☆炒 菜
所属菜系☆鲁 菜



青蒜炒肚片

原料: 猪肚250克, 青蒜200克。

调料: 姜片5克, 料酒、白糖各1小匙, 精盐1/2小匙, 酱油1小匙, 胡椒粉、味精各1/4小匙, 植物油25克。

做法:

- 1 取干净锅倒入适量清水, 置于旺火上, 将水烧沸, 加入适量料酒, 将猪肚下入沸水锅中余熟, 捞出待用。
- 2 将熟猪肚斜刀切成片, 青蒜洗净切成3厘米长的段, 姜切片, 备用。
- 3 炒锅烧热, 倒入植物油, 放入姜片略煸, 倒入猪肚片、青蒜煸炒, 加入精盐、味精、白糖、酱油翻炒片刻, 撒入胡椒粉, 装盘即成。



咖喱肚丝

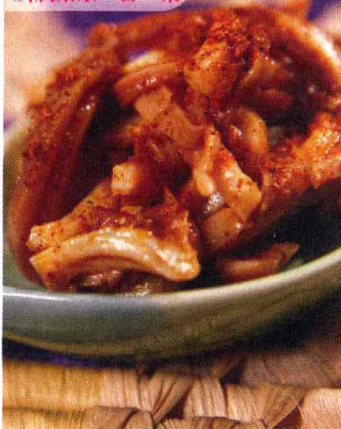
原料: 熟猪肚400克。

调料: 咖喱粉15克, 洋葱末20克, 葱花、姜末各5克, 料酒1小匙, 精盐2/3小匙, 味精1/4小匙, 白糖5克, 清汤100克, 植物油30克。

做法:

- 1 熟猪肚切成5厘米长、0.2厘米宽的丝。
- 2 咖喱粉放入碗中, 加少量温水调匀备用。
- 3 炒锅烧热, 倒入植物油, 放入洋葱末、咖喱粉煸炒, 加入清汤、猪肚、葱花、姜末、料酒、精盐、白糖、味精炒至收干汤汁, 淋明油, 出锅装盘。

烹饪技法☆炒 菜
所属菜系☆鲁 菜



油爆双脆

原料: 猪肚头200克, 鸡胗150克。

调料: 绍酒3大匙, 精盐3小匙, 姜末1克, 葱、蒜末各2克, 味精3小匙, 湿淀粉25克, 清汤50克, 植物油500克。

做法:

- 1 将猪肚头剥去脂皮、硬筋, 洗净, 用刀划上网状花刀, 放入碗内, 加盐、湿淀粉拌和; 鸡胗洗净, 除去内外筋皮, 用刀划上间隔0.2厘米的十字花刀, 放入另一只碗内, 加精盐、湿淀粉拌和。
- 2 炒锅上旺火, 放入植物油, 烧至八成热, 放入猪肚头、鸡胗, 用筷子迅速划散, 倒入漏勺沥油; 炒锅内留油少许, 下葱、姜、蒜末煸出香味, 随即倒入鸡胗和猪肚头, 并下绍酒、味精、清汤, 颠翻两下, 即可出锅装盘。

烹饪技法☆火 爆
所属菜系☆川 菜



炒肚丝

原料: 熟猪肚300克, 胡萝卜150克, 香菜段少许。

调料: 植物油2大匙, 绍酒、酱油各1大匙, 醋、白糖各1/2小匙, 精盐、味精各1/3小匙, 花椒油1小匙, 葱、姜、蒜丝各少许, 淀粉适量。

做法:

- 1 将猪肚切成丝, 下入沸水中烫透, 捞出沥净水分; 胡萝卜洗净切丝。
- 2 炒锅上火烧热, 加植物油, 用葱、姜、蒜炆锅, 放入肚丝, 胡萝卜丝煸炒片刻, 加入绍酒、醋、酱油、白糖、精盐、味精, 翻炒均匀, 用水淀粉勾芡, 淋花椒油, 撒香菜段, 出锅装盘即可。

烹饪技法☆炒 菜
所属菜系☆鲁 菜





烹饪技法★清蒸
所属菜系★鲁菜



冬菜蒸爽肚

原料：八成熟猪肚400克，冬菜50克，油菜6棵。

调料：红椒丝、姜丝各少许，海鲜酱油3大匙，白糖1小匙，味精1/2小匙，植物油2大匙。

做法：

- 1 猪肚切成片，冬菜用温水冲洗干净，备用。
- 2 猪肚与冬菜、海鲜酱油、白糖、味精拌在一起，摆在盘内，油菜放在盘子两边，放入蒸锅蒸5分钟取出，撒上姜丝、红椒丝。
- 3 锅中加2大匙植物油，待油热时，淋在猪肚上即成。



烹饪技法★红烧
所属菜系★鲁菜



红烧肚块

原料：熟猪肚500克，洋葱瓣25克。

调料：植物油2大匙，绍酒、酱油各1/2大匙，白糖1大匙，醋1/2大匙，精盐、味精各1/3小匙，花椒、八角、葱段、姜块各少许，淀粉适量。

做法：

- 1 将猪肚切成4厘米长，2.5厘米宽的块，下入沸水中烫透，捞出沥净水分。
- 2 炒锅上火烧热，加植物油，下入洋葱瓣、葱段、姜块、花椒、八角、猪肚块一起煸炒爆香，烹醋、绍酒，加入酱油、白糖、精盐，添汤烧开，盖上盖，换小火烧至肚烂汤浓时，拣去葱、姜、花椒、八角，撇净浮沫，加味精，转旺火收汁，用水淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即可。



烹饪技法★炒
所属菜系★鲁菜



茭笋炒猪肝

原料：猪肝300克，茭白150克，木耳30克。

调料：蜜豆50克，葱、姜各5克，盐、酱油、料酒各1小匙，白糖、醋、香油、胡椒粉各1/2小匙，淀粉50克，植物油30克。

做法：

- 1 将猪肝洗净后切片，加入酱油、盐、胡椒粉、姜末、淀粉搅拌均匀，锅中加水烧开，放入猪肝焯一下捞出，沥干备用。
- 2 取一碗，加入盐、酱油、糖、醋、葱姜末、料酒、胡椒粉、香油调汁，锅中加植物油，烧热，加入茭白、蜜豆、木耳翻炒，倒入调好的汁和猪肝，大火翻炒至熟即可。