

2910 道美味佳肴 + 2910 种做法 + 71 种食材处理方法 + 109 条大厨献招

国际烹饪艺术大师
中华名厨 陈志田/主编

大众菜 6000 例

中华名厨亲自指导

220个菜品二维码

71种食材洗切高清视频

最接地气的大众菜谱

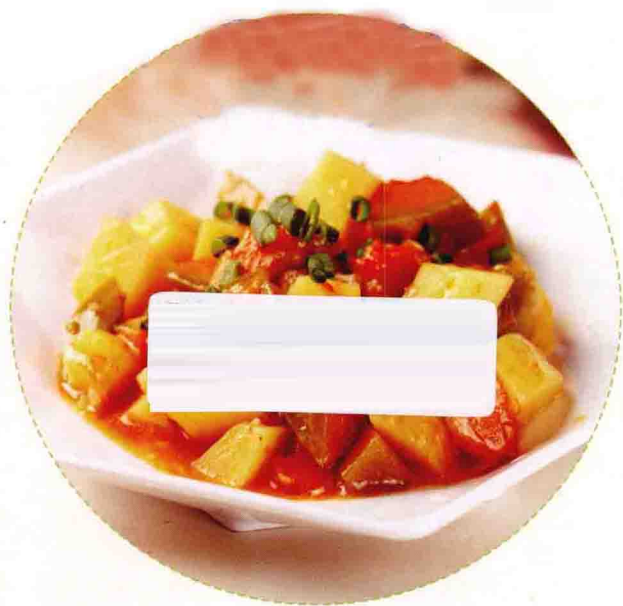
●拌、炒、烧、蒸、炖、煮、煎、炸、腌、卤应有尽有 ●汤、饭、面、粥一应俱全



扫一扫二维码
“掌厨”美食视频同步学

国际烹饪艺术大师 陈志田/主编
中 华 名 厨

大众菜 6000例



图书在版编目(CIP)数据

大众菜6000例/陈志田主编. —重庆:重庆出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-229-08318-2

I. ①大… II. ①陈… III. ①菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第149516号

大众菜6000例

DAZHONGCAI 6000 LI

陈志田 主编

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 肖化化

特约编辑: 吴文琴

责任校对: 廖应碧

装帧设计: 金版文化·伍丽



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452



重庆出版社天猫旗舰店 直销
cqcbbs.tmall.com

全国新华书店经销

开本: 720mm×1016mm 1/16 印张: 16 字数: 288千

2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

ISBN 978-7-229-08318-2

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

丛序 PREFACE

中国有句老话：“民以食为天。”试想一下，餐桌上有汤有菜，有肉有饭，再来一杯调剂味觉、调剂情调的多彩饮品，是不是觉得生活也变得如此的令人期待呢？

为满足广大家庭烹饪爱好者的需要，满足您对健康和美食的追求，我们精心编写了这套“超实惠烹饪6000例”系列丛书。“超实惠烹饪6000例”系列丛书分为《诱惑湘菜6000例》、《过瘾川菜6000例》、《大众菜6000例》、《百姓菜6000例》、《家常小炒6000例》、《简易菜分步详解6000例》、《百姓汤6000例》、《主食小吃6000例》以及《蔬果汁6000例》这九大版块，囊括各式经典菜式、汤品、主食、小吃、饮品，全方位、立体展示了美食的诱人味道，寓美食于日常生活里，让我们于美食中享受生活。

“超实惠烹饪6000例”系列丛书由中华名厨陈志田师傅主编。他师承“唐朝药王”孙思邈第48代传人孙耀祖先生，凭借多年的烹饪经验，在烹饪时将中医、官府菜、家常菜三者有机结合，制作出独具一格的集形美、味香、健康于一体的精致菜肴。在此，特邀您共享舌尖上的盛宴，为您打造最超值、最全面的烹饪好帮手。

本套丛书所提及的“烹饪6000例”由美味菜品、烹饪方法、家常食材介绍以及常识介绍等构成。书中菜品精致、做法简单、食材全面、内容实用、查找方便，是一套高品质的烹饪指南丛书。本套书在菜品选取上均依据原料易购、操作简便、健康美味的三大原则，每菜一图，以简洁的文字对每款菜的用料配比、制作方法、营养功效、特定人群等常识作了介绍，还对一些菜肴配以制作步骤图，用以分步详解，使读者能够更好地抓住重点，达到一学就会的实用目的。

当然，本套丛书最大的特色在于充分利用了时下最流行的“二维码互动”元素。您只需扫描书中出现的二维码，即可链接高清烹饪视频，随时随地与大厨互动，零基础学做美味佳肴。

按书习做，相信您的厨艺一定会有明显提高，可把最为平淡的日常饭菜也做得有滋有味，让那些常见食材也能变化出繁复的花样，为生活增添新的乐趣与期待。

我们衷心希望本丛书的面世能给您和您的家人带来美味和营养，送去快乐和幸福，让美味呈现在我们平凡但不平淡的一日三餐中。

国人的智慧于集体中得到加倍的放大，特别是在饮食上，体现得淋漓尽致。在今天的华夏土地上，在众多的食物中，有一类美食星光熠熠，独领风骚，它便是大众菜。

所谓大众菜，一般通指老百姓日常生活中做得最多、吃得最多的一类菜肴，在许多专家学者看来它们也可被称之为家常菜。在神州大地上，许多家常菜的忠实拥护者也总结出了两条“至理名言”，到目前为止也颇为流行，一句为“好菜来自民间，好吃不过家常”，另一句则为“山珍海味千般好，不及家常日日鲜”。这两句话虽通俗易懂，看似平凡无奇，实则不然，它严格地体现了老百姓对于大众菜在新鲜、美味、营养等方面的诉求，是百姓烹饪的智慧结晶以及饮食生活的真实写照。言及此处，不难看出大众菜在老百姓心中的地位是多么的重要。

大众菜的食材简单易得，好吃不贵，但做法千变万化，最常见的烹饪手法有拌、炒、烧、蒸、炖、煮、煎、炸等等，掌握了这几种烹饪技艺，基本上可以应付大多数的日常菜肴。或许有些人的思想还停留在上个世纪，认为大众菜是低档菜，没有技术含量，更谈不上艺术观赏性，而事实绝非如此。随着人们生活水平的不断提升，烹饪技艺和饮食文化不断地在刷新、变革，许多大众菜单单在用料上就达到了神乎其技的境界，而其做法也在顺应时代潮流中变得越来越讲究，如今可以毫不夸张地说，那一道道成熟的大众菜汇聚的是千万种食材、千万种烹饪技艺、千万种对自然的感恩以及浓浓的家乡情。大众菜的口味多种多样，除了原汁原味的口味，还催生出了众多独特的口味，比如鱼香味、麻辣味、椒麻味、酸辣味、糖醋味等，这些口味风格迥异，咸淡适口，老少皆宜。

大众菜追求自然、健康、适口的理念，并尽最大努力保全食材的养生价值，以满足我们身体对于能量和营养的双重需求。天地万物存在即有道理，而每一种食材的存在，其价值就是更好地满足人类生产、生活的需求。人们创造了大众菜，以大众菜为饮食基础，不断地丰富膳食结构，提高饮食质量，为日常生活增色添彩。

本书系统地收录了数千道最好吃的大众菜，并附有近千个二维码，扫描之后即可同步观看做菜视频。本书内容进行过多次修订，语言简练易懂，图片精美完善，即便是烹饪新手也可以完全放心去参照学习。

值得一提的是，本书每章的前面一部分，精心介绍了常见食材的处理技巧、每种烹饪方法的注意事项及制作技法，并配上了相应的二维码，这使得烹饪变得更加简单有趣，让你轻松成为烹饪达人，美食高手。

第一篇

第一章 凉拌



做好凉拌菜的注意事项·····002

常见食材预处理图解·····004

馅酷大拌菜·····006

什锦拌菜·····006

上元大拌菜·····006

新鲜什菜沙拉·····006

百合拌圣女果·····007

金针菇拌海藻·····007

五彩脆木耳·····007

洋葱拌木耳·····007

盐菜拌青豆·····008

凉拌豆芽·····008

豆皮拌黄瓜·····008

布衣茴香豆·····008

萝卜干拌花生米·····009

花生仁炆西芹·····009

五彩凉皮·····009

黄瓜生菜·····009

拌猪耳·····010

酸辣猪皮·····010

泡椒翡翠猪尾·····010

富贵猪腰片·····010

金针菇肚丝·····011

红油牛肚·····011

凉拌牛肚·····011

家乡辣牛肚·····011

水晶羊头肉·····012

干拌羊杂·····012

皮蛋拌鸡丝·····012

贡菜拌鸡胗·····012

巧手拌鸭胗·····013

鸭胗拌烤笋·····013

鸭肠凉粉·····013

白菜丝拌鱼干·····013

鲮鱼空心菜·····014

鲮鱼小白菜·····014

芋丝丁香鱼·····014

拌墨斗鱼·····014

拌什锦章鱼·····015

虾皮拌杭椒·····015

老醋木耳拌虾球·····015

海鲜腌粉丝沙拉·····015

凉拌海杂拌·····016

蒜香拌蛤蜊·····016

拌三脆·····016

老醋四样·····016

第二章 小炒



炒的分类·····018

家常炒菜小技巧·····019

常见食材预处理图解·····020

农家手撕包菜·····022

腊八豆油菜·····022

木须小白菜·····022

豆腐皮炒菜心·····022

生炒广东菜心·····023

白果扒油菜·····023

芥蓝炒核桃仁·····023

南瓜炒百合·····023

老油条炒丝瓜·····024

大蒜茄丝·····024

烧椒麦茄·····024

腐竹花生炆西芹·····024

- | | | | | | |
|----------------|-----|---------------|-----|---------------|-----|
| 芹菜炒粉 | 025 | 肉末炒粉条 | 032 | 熘两样 | 040 |
| 乳香香芹脆藕 | 025 | 肉末韭菜炒腐竹 | 032 | 酱辣椒炒猪杂 | 040 |
| 板栗炒西芹 | 025 | 肉片滑子菇 | 033 | 野山椒炒脆耳 | 040 |
| 河塘小炒 | 025 | 三丝炒西芹 | 033 | 豆香炒肉皮 | 040 |
| 甜豆炒莲藕 | 026 | 三鲜滑子菇 | 033 | 小炒肉皮 | 041 |
| 养颜小炒 | 026 | 坛子菜炒肉末 | 033 | 峨家猪拱 | 041 |
| 素炒三丁 | 026 | 青椒回锅肉 | 034 | 野山椒脆猪蹄 | 041 |
| 阿凡提小炒 | 026 | 五花肉炒香芹 | 034 | 干辣椒炒香肠 | 041 |
| 地三鲜 | 027 | 湘味小炒肉 | 034 | 普洱茶香肠 | 042 |
| 胡萝卜炒茭白 | 027 | 腌猪肉炒土豆丝 | 034 | 尖椒红肠炒豆皮 | 042 |
| 湘间小炒 | 027 | 福建炒笋片 | 035 | 双椒腊肠 | 042 |
| 碧绿牛肝菌 | 027 | 豆芽炒肉丝 | 035 | 冬笋片炒香肠 | 042 |
| 白果烩三珍 | 028 | 醋熘木须肉 | 035 | 脆笋炒腊肉 | 043 |
| 茶树菇炒豆角 | 028 | 豆豉苦瓜肉丝 | 035 | 白菜梗炒培根 | 043 |
| 葱炒木耳 | 028 | 老干妈跳跳骨 | 036 | 腊肉炒芦笋 | 043 |
| 奶白菜炒山木耳 | 028 | 过桥排骨 | 036 | 培根炒西芹 | 043 |
| 十八鲜 | 029 | 生炒小排 | 036 | 西芹腊肉 | 044 |
| 香芹炒木耳 | 029 | 糖醋排骨 | 036 | 西葫芦炒腊肉 | 044 |
| 彩椒木耳山药 | 029 | 橙汁菠萝肉排 | 037 | 杭椒炒牛柳 | 044 |
| 韭菜炒豆腐 | 029 | 干香炒大肠 | 037 | 翡翠牛肉粒 | 044 |
| 橄榄菜滑菇熘豆腐 | 030 | 莴笋炒脆肠 | 037 | 韭菜黄豆炒牛肉 | 045 |
| 农家茶香干 | 030 | 湘味生爆脆肠 | 037 | 开胃双椒牛腩 | 045 |
| 脆笋炒肉丝 | 030 | 沙姜炒双心 | 038 | 麻辣牛头肉 | 045 |
| 荤钵芦笋 | 030 | 笋皇炒肚尖 | 038 | 哈密瓜炒牛肉 | 045 |
| 鸡蛋韭黄肉丝 | 031 | 西芹白果脆肚 | 038 | 茄干炒牛肉 | 046 |
| 家常肉末金针菇 | 031 | 双笋炒猪肚 | 038 | 芦笋炒牛肉 | 046 |
| 尖椒肉碎炒鸡蛋 | 031 | 爆炒猪肚 | 039 | 百灵菇炒牛肉 | 046 |
| 韭黄炒咸肉 | 031 | 酸豆角腰花 | 039 | 口味牛肚 | 046 |
| 猫耳朵炒肉松 | 032 | 香葱木耳爆腰片 | 039 | 川椒牛肚 | 047 |
| 肉末炒豆嘴 | 032 | 韭菜洋葱爆猪肝 | 039 | 酸辣黄喉 | 047 |

孜然羊肉薄饼..... 047	葱味孜然鸭脯..... 055	鲜椒鱼柳..... 062
葱爆羊肉..... 047	杜甫草堂鸭..... 055	回锅小黄鱼..... 062
迷你粽香羊肉粒..... 048	锅巴美味鸭..... 055	滑蛋鲑鱼炒尖椒..... 063
炒烤羊肉..... 048	姜葱爆生鸭..... 055	葱油刀鱼..... 063
霸王羊肉..... 048	泡菜鸭片..... 056	方鱼炒芥蓝..... 063
小炒黑山羊..... 048	时蔬炒鸭脯..... 056	爆炒黑鱼片..... 063
仔姜羊肉..... 049	香菇鸭肉..... 056	小鱼干炒茄丝..... 064
叫花羊排..... 049	湘西雷打鸭..... 056	香芹炒鳗鱼干..... 064
手抓羊排..... 049	豆筋炒鸭丝..... 057	荷包蛋马哈鱼烧豆腐..... 064
山药条炒羊肚..... 049	宫爆鸭舌..... 057	蒜苗咸肉炒鳝鱼..... 064
老干妈孜然羊腰..... 050	花生鸭舌..... 057	韭菜鸡蛋炒银鱼..... 065
鲜椒羊杂..... 050	酱爆鸭舌..... 057	银鱼肉松虎皮杭椒..... 065
香辣孜然鸡..... 050	泡椒鸭舌..... 058	过桥鳝丝..... 065
干椒爆仔鸡..... 050	水豆豉鸭舌..... 058	椒香鲜鳝..... 065
宫爆鸡丁..... 051	葱爆鸭心..... 058	双椒盘龙鳝..... 066
姬菇炒鸡柳..... 051	霸王鸭肠..... 058	蒜仔鳝鱼煲..... 066
农家炒土鸡..... 051	香菜爆鸭肠..... 059	五彩鳝丝..... 066
农家尖椒鸡..... 051	火爆鸭杂..... 059	香辣鳝丝..... 066
神仙馋嘴鸡..... 052	糟熘鸭三白..... 059	葱香炒鳝蛭..... 067
双菇滑鸡柳..... 052	大蒜爆鹅肠..... 059	火爆墨鱼花..... 067
川东风味鸡..... 052	小炒鹅肠..... 060	酱爆墨鱼仔..... 067
鲜芒炒鸡柳..... 052	生炒野兔..... 060	炒墨鱼..... 067
小炒鸡腿肉..... 053	擂椒鸡蛋..... 060	雪里蕻炒墨鱼丝..... 068
竹筒椒香鸡..... 053	外婆家炒蛋..... 060	福一处小炒..... 068
炒鸡翅..... 053	鸡蛋炒鱼子..... 061	干煸豆角炒鱿鱼..... 068
口味鸡杂..... 053	荷兰豆炒鱼肉..... 061	干煸鱿鱼须..... 068
鸡胗三圆..... 054	滑子菇鱼丝..... 061	海味炒木耳..... 069
泡椒鸡胗..... 054	四方炒鱼丁..... 061	火爆豉香鱿鱼圈..... 069
小炒鸡杂..... 054	川香乌冬婆辣鱼..... 062	三鲜口袋豆腐..... 069
小炒鸡胗..... 054	百合西芹炒鱼滑..... 062	台湾小炒..... 069

新龙小炒	070	蚝皇小炒皇	074	荷兰豆炒北极贝	079
周记小炒皇	070	黄豆芥蓝炒虾仁	074	西蓝花北极贝	079
一品小炒皇	070	黄金白菜炒鲜虾	075	芦笋百合北极贝	079
海味小炒皇	070	回锅港虾	075	香芹鲜虾北极贝	079
海鲜炒满天星	071	火腿虾仁炒笋	075	八卦鲜贝	080
韭菜炒章鱼	071	韭菜炒鲜虾	075	琥珀蜜豆炒海参	080
桂花炒鱼肚	071	韭菜银芽炒河虾	076	韭芹炒贝尖	080
椒盐银鱼	071	橄榄菜炒虾丁	076	杂菇炒鲜贝	080
白辣椒炒鱼子	072	水果虾仁	076	辣炒花甲	081
碧绿炒虾球	072	松仁爆虾球	076	彩椒爆螺肉	081
菠萝炒虾球	072	椒烧双仁	077	西葫芦炒螺片	081
避风塘沙虾	072	虾干炒双脆	077	双椒富贵螺	081
潮式小炒皇	073	虾干甜蜜豆	077	小炒福寿螺	082
百味小炒皇	073	青椒腰果炒虾	077	牡蛎香干炒韭菜	082
翡翠虾仁	073	潇湘小河虾	078	五彩鲍鱼丝	082
凤尾桃花虾	073	腰果虾仁	078	姜香泡椒牛蛙	082
福寿四宝虾球	074	私家虾仁蟹柳鸡蛋	078		
果仁虾腰	074	八珍扒油菜	078		

第三章 烧



烧菜的制作关键	084	豆香排骨	089	蜜豆烧牛肉	092
常见食材预处理图解	086	峨笋仔排	090	板栗鸡块	092
虾米烧茄子	088	年糕板栗烧排骨	090	魔芋烧鸡	092
草菇烧西蓝花	088	农家烧肥肠	090	烧安康鱼	092
日式青芥烧豆腐	088	仔芋烧小排	090	青豆烧鸡	093
板栗烧肉	088	鸡腿菇烧肥肠	091	萝卜烧鸭	093
红烧狮子头	089	蒜烧肚条	091	莴笋烧柴鸭	093
毛式红烧肉	089	肥牛蒜烧土豆	091	仔姜烧鸭	093
魔芋烧排骨	089	干笋烧牛肉	091	滑子菇烧鸭血	094

馋嘴鸭掌	094	豆腐烧黄颡鱼	096	鳝鱼烧面筋	098
红烧鱼块	094	红烧黄花鱼	096	野菌烩鳝段	099
家乡鱼	094	煎扒小黄鱼	097	干烧带鱼	099
豆腐烧鲫鱼	095	黄鱼烧萝卜	097	红烧带鱼	099
鱼羊一盘鲜	095	臭豆腐烧桂鱼	097	鱿鱼烧茄子	099
豆瓣烧草鱼	095	干烧鲈鱼	097	干捞粉丝虾煲	100
酥焖鲫鱼	095	葱烧武昌鱼	098	葱烧海参	100
红烧鲃鱼	096	青豆烧丝瓜	098	牡蛎烧豆腐	100
辣子蒜香烧鳊鱼	096	蚕豆焖鳝鱼	098	钵子甲鱼	100

第四章 蒸



蒸菜的好处及分类	102	咸肉冬笋蒸百叶	110	清蒸刀鱼	114
做好蒸菜的诀窍	103	招牌羊肉丸	110	酱烧蒸桂鱼	115
常见食材预处理图解 ..	104	馋嘴鸡	110	清蒸多宝鱼	115
佛手芽白	106	剁椒蒸乳鸭	110	清蒸鲥鱼	115
鲜贝素冬瓜	106	干贝蒸水蛋	111	银鱼蒸丝瓜	115
蜂蜜蒸老南瓜	106	虾米蒸鸡蛋	111	一品鳝丝	116
奶汤蒸芋头	106	咸蛋松花丸子	111	墨鱼蒸丝瓜	116
浇汁豆腐	107	楚风凤鱼	111	蒜蓉墨鱼仔	116
梅菜扣肉	107	雪峻号子鱼	112	宫廷虾饼	116
剁椒排骨	107	青柠檬蒸富贵鱼	112	蒜蓉开边虾	117
芳香排骨	107	豆花剁椒蒸鱼头	112	剁椒虾	117
精排小土豆	108	金牌鱼头王	112	虾仁蒸水蛋	117
糯米蒸排骨	108	圣女鱼丸	113	鲜虾芙蓉蛋	117
豉汁排骨蒸菜心	108	剁椒武昌鱼	113	一品大白菜	118
酸菜蒸大肠	108	清蒸草鱼	113	蒜蓉粉丝月牙贝	118
开胃猪蹄	109	鲈鱼蒸菜干	113	蒜蓉粉丝蒸扇贝	118
东坡肘子	109	煎蒸鲜黄鱼	114	豉汁扇贝	118
豆花腊肉	109	美极小黄鱼	114		
金针菇烟肉卷	109	油淋白果鲈鱼	114		

第五章 炖、煮



炖菜的种类及技巧..... 120	话梅芸豆..... 130	红焖羊肉..... 136
煮菜的种类及技巧..... 121	农家坛子肉..... 130	辣油煮羊肉..... 137
常见食材预处理图解.. 122	香干炖回锅肉..... 130	水盆羊肉..... 137
银耳莲子羹..... 124	丰收排骨..... 130	糯米羊排..... 137
东北乱炖..... 124	红焖排骨..... 131	香辣羊蹄..... 137
杂蘑炖排骨..... 124	排骨豆角沾麻花..... 131	如意一品羊杂..... 138
野山笋干炖排骨..... 124	黄豆猪蹄煲..... 131	当归香口鸡..... 138
牛肉米豆腐..... 125	腊八豆猪蹄..... 131	茶树菇土鸡煲..... 138
干锅牛蹄筋..... 125	花生猪尾煲..... 132	醋椒农家鸡..... 138
炖牛肚..... 125	豌豆节节香..... 132	红焖土鸡..... 139
农家大炖菜..... 125	豆花肥肠..... 132	农夫甜水鸡..... 139
小笨鸡炖野山菌..... 126	洋葱肥肠煲..... 132	川椒红油鸡..... 139
白菜粉条炖鸭架..... 126	招牌煮猪肚..... 133	川味香浓鸡..... 139
家炖带鱼..... 126	钵钵羊肉肥牛..... 133	香辣竹笋鸡..... 140
炖墨鱼仔..... 126	鲍汁牛柳..... 133	野山椒煨鸡..... 140
小虾炖豆腐..... 127	脆椒肥牛..... 133	嘉州红焖乌鸡..... 140
土豆炖南瓜..... 127	黑笋牛腩..... 134	香水鸡胗..... 140
糟醉南瓜羹..... 127	年糕金针菇煮牛肉..... 134	辣味煮鸡爪..... 141
脆绿茄合..... 127	牛肉酱焖小土豆..... 134	椒香盐水鸭..... 141
咸鱼鸡粒茄子煲..... 128	黄瓜牛肉..... 134	酸菜水饺鸭..... 141
沙锅豆腐..... 128	爽口牛肉..... 135	菠菜水饺鸭..... 141
酸汤什锦..... 128	酸菜莴笋煮牛肉..... 135	芥末鸭掌..... 142
扬州煮干丝..... 128	香菜牛肉丸..... 135	山菌烩鸭掌..... 142
青菜豆花..... 129	百味一锅香..... 135	香辣鸭掌..... 142
三菇豆花..... 129	焖牛肚..... 136	麻辣鸭嘴..... 142
东北浓汤大豆皮..... 129	牛肋骨火锅..... 136	盐水鸭肝..... 143
话梅花生..... 129	牛筋炖土豆..... 136	酸汤嫩兔肉..... 143

双蛋浸芥菜.....143	苦瓜鱼丸.....146	芙蓉玉米烩银鱼.....148
大碗酸汤鱼.....143	蜀香酸菜鱼.....146	白灼章鱼.....148
肺片鱼.....144	大理砂锅鱼头.....146	啤酒鳝丝.....149
农家煎烩鱼.....144	金牌鱼头豆腐.....146	酸辣水饺泥鳅.....149
泼辣鱼.....144	山菌鱼头.....147	白灼凤尾虾.....149
水煮鱼.....144	虾仁鱼丸.....147	出水芙蓉虾.....149
特色水煮鱼.....145	老姜秘制鱼丸.....147	红焖小龙虾.....150
碧波酸菜鱼.....145	砂锅三鲜豆腐.....147	干贝三丝羹.....150
豆瓣鱼.....145	豆腐皮小河鱼.....148	翡翠干贝盅.....150
白菜水煮鱼.....145	小鱼黄瓜丝.....148	浓汤虾仁豆干丝.....150

第六章 煎、炸



煎的种类.....152	干煎翘鱼.....159	葱酥鲫鱼.....163
炸的种类.....153	香煎银鳕鱼.....159	串烧鲫鱼.....163
常见食材预处理图解..154	鱼香酥豌豆.....159	干炸小黄鱼.....163
阿婆煎豆腐.....156	金珠粒粒香.....160	海苔拖黄鱼.....164
鱼香豆腐酿肉馅.....156	绣球芋头.....160	香炸柠檬豆腐干.....164
环球牛扒.....156	洋葱里脊球.....160	小黄鱼金黄饼.....164
香煎牛蹄筋.....156	九寨香酥牛肉.....160	怪味带鱼.....164
黑椒汁煎鸭脯.....157	老干妈串牛排.....161	鸿运带鱼.....165
鲜煎糯米鸭.....157	京烧羊肉.....161	脆椒花生小银鱼.....165
风味豉香鱼.....157	风味羊排.....161	飘香银鱼.....165
辣辣鱼.....157	葱香鸭丝卷.....161	椒盐九肚鱼.....165
家常鲫鱼.....158	飘香樟鸭.....162	干炸泥鳅.....166
农家香煎鲛鱼.....158	吐司鸭卷.....162	炸烹基围虾.....166
微湖武昌鱼.....158	脆皮鱼片.....162	炸小虾.....166
蛋煎黄鱼仔.....158	东坡脆皮鱼.....162	香橙扇贝.....166
风味鲈鱼.....159	干炸鱼片.....163	

第七章 腌、卤



腌菜的制作..... 168	潮式卤水猪舌..... 174	墨鱼卤鸡..... 177
卤菜的制作..... 169	酱猪尾..... 174	馋嘴鸭脖..... 178
常见食材预处理图解.. 170	卤水五花肉..... 175	九九鸭脖..... 178
橙汁藕片..... 172	香糟麻花肚尖..... 175	辣卤鸭脖..... 178
蜜汁山药..... 172	五香猪肝..... 175	卤水鸭脖..... 178
爽口瓜条..... 172	夫妻肺片..... 175	辣卤鸭肠..... 179
脆丁香..... 172	合味牛肉..... 176	酱香鸭翅..... 179
红酒醉雪梨..... 173	酱牛肉..... 176	酱鸭翅..... 179
泰式鸡爪..... 173	老妈肺片..... 176	卤水鸭肝..... 179
酸辣鸡爪..... 173	辣卤牛百叶..... 176	糟卤鸭舌..... 180
小妹甜皮鸭..... 173	卤水金钱肚..... 177	酱香鸭头..... 180
跳水鸭掌..... 174	卤牛蹄筋..... 177	卤水鸭胗..... 180
绍兴醉鱼..... 174	卤水牛舌..... 177	杭州酥鱼..... 180

第二篇

第八章 汤



如何烹制美味营养汤..... 182	上汤冻豆腐..... 187	上汤美味绣球..... 189
常见食材预处理图解.. 184	酸辣豆腐汤..... 187	酥肉营养汤..... 189
灌汤娃娃菜..... 186	泡菜黄豆芽汤..... 188	肉丸粉皮汤..... 190
上汤黄瓜..... 186	酸菜粉丝汤..... 188	咸肉冬瓜汤..... 190
黄瓜竹荪汤..... 186	莴笋丸子汤..... 188	锅仔肚子蹄花..... 190
浓汤竹笋..... 186	红汤丸子..... 188	砂锅海带炖棒骨..... 190
家乡豆腐钵..... 187	清汤狮子头..... 189	土豆排骨汤..... 191
蒜子豆腐汤..... 187	清汤手扒肉..... 189	小白菜炖排骨..... 191

芋头排骨汤.....191	客家炖鸡.....195	香菜鱼片汤.....199
西红柿炖棒骨.....191	白果炖乌鸡.....195	白萝卜丝煮鲫鱼.....199
干白菜脊骨汤.....192	冬瓜山药炖鸭.....196	蘑菇鲈鱼.....200
百合龙骨煲冬瓜.....192	杭帮老鸭煲.....196	美容西红柿鲈鱼.....200
米肠汤.....192	老鸭汤.....196	东海银鱼羹.....200
健胃肚条煲.....192	谭府老鸭煲.....196	红汤鳝段.....200
幸福圆满一品锅.....193	鸭架豆腐汤.....197	海鲜酸辣汤.....201
白萝卜炖牛肉.....193	疙瘩汤.....197	羊肉丸海鲜粉丝汤.....201
白萝卜牛肉汤.....193	丝瓜煮蛋饺.....197	龙皇太子羹.....201
西湖牛肉羹.....193	鸡蛋辣椒汤.....197	蛤蜊芥菜汤.....201
红酒烩牛尾.....194	酸辣蛋汤.....198	海皇干贝羹.....202
牛尾汤.....194	豆花鱼.....198	蛤蜊氽水蛋.....202
海鲜三味汤.....194	川江鱼三吃.....198	豆皮蛤蜊汤.....202
冬瓜氽羊肉丸子.....194	鱼吃芽.....198	鸡肉甲鱼汤.....202
白萝卜丝氽肥羊.....195	灌汤鱼片.....199	
豆花老鸡汤.....195	宋嫂鱼羹.....199	

第九章 饭



怎样做米饭才能使之更

可口.....204

吃对米饭三字诀.....205

常见食材预处理图解..206

海鲜炒饭.....208

咖喱炒饭.....208

腊肉双丁炒饭.....208

辣白菜炒饭.....208

白萝卜丝炒小米饭.....209

三文鱼炒饭.....209

烧味双拼饭.....209

酸菜炒饭.....209

小妹炒饭.....210

扬州炒饭.....210

八珍炒饭.....210

泡菜炒饭.....210

玉米腊肠炒饭.....211

湘味蛋炒饭.....211

海鲜汤饭.....211

红烧肉汤饭.....211

牛肉汤饭.....212

鳗鱼拌饭.....212

金瓜八宝饭.....212

水果糯米饭.....212

清蒸排骨饭.....213

牛肉蔬菜盖饭.....213

回锅肉盖饭.....213

豆豉排骨煲仔饭.....213

腊味煲仔饭.....214

蛋包饭.....214

鸡蛋饭团.....214

紫菜包饭.....214

第十章 面



- | | | |
|-------------------|------------------|------------------|
| 面条的制作过程.....216 | 榨菜肉丝大刀面.....222 | 鸡丝凉面.....224 |
| 面条的常见烹饪方法.....217 | 中原烩面.....222 | 韭菜辣五花肉拌面.....225 |
| 常见食材预处理图解..218 | 周记羊肉烩面.....222 | 四季豆炸酱面.....225 |
| 肉丝面.....220 | 牛肉烩面.....222 | 岐山臊子面.....225 |
| 鳝丝面.....220 | 干煸拉面.....223 | 茄子丝拌面.....225 |
| 四川担担面.....220 | 韩式炒面.....223 | 热干面.....226 |
| 酸菜肉丝面.....220 | 黄豆芽炒面.....223 | 蒜薹肉拌面.....226 |
| 酸汤面.....221 | 午餐肉炒面.....223 | 土豆丝拌面.....226 |
| 温面.....221 | 西北炒面.....224 | 温州拌面.....226 |
| 鲜虾云吞面.....221 | 白菜粉条牛肉拌面.....224 | |
| 玉米面条.....221 | 成都凉面.....224 | |

第十一章 粥



- | | | |
|-----------------|----------------|-----------------|
| 喝粥好处多.....228 | 桂圆糯米粥.....235 | 枸杞羊肉粥.....239 |
| 熬粥有讲究.....229 | 红豆粥.....235 | 菊花鱼片粥.....239 |
| 常见食材预处理图解..230 | 银耳绿豆冰粥.....235 | 极品鱼子粥.....239 |
| 芥菜粥.....232 | 紫米粥.....236 | 海鲜粥.....240 |
| 蔬菜粥.....232 | 一品甜粥.....236 | 韭菜虾仁粥.....240 |
| 桂圆百合粥.....232 | 八宝粥.....236 | 生滚鲜虾菠菜粥.....240 |
| 百合粥.....232 | 黑芝麻糯米粥.....236 | 一锅鲜粥.....240 |
| 南瓜莲子荷叶粥.....233 | 玉米小米粥.....237 | 润肤鲜藕粥.....241 |
| 南瓜粥.....233 | 桂花莲子粥.....237 | 红豆南瓜粥.....241 |
| 红薯樱桃粥.....233 | 青菜瘦肉粥.....237 | 红茶粥.....241 |
| 红薯粥.....233 | 生滚里脊粥.....237 | 红枣薏米粥.....241 |
| 大麦红枣山药粥.....234 | 咸蛋鸡肉丝粥.....238 | 莴笋肉丝粥.....242 |
| 鲜菇西红柿粥.....234 | 咸菜猪肚粥.....238 | 三宝滋补粥.....242 |
| 板栗粥.....234 | 青菜排骨粥.....238 | 生滚脆肠粥.....242 |
| 水果冰粥.....234 | 菠菜猪肝粥.....238 | 锅仔什锦粥.....242 |
| 西瓜粥.....235 | 叉烧粥.....239 | |



第一篇



第一章 凉拌

没有油烟，不用大汗淋漓，三两下就可以搞定，用最简单的方法、最快的速度、最简单的原料，突出最纯粹的本味——这就是凉拌菜。凉拌菜简单易做，可以开胃消食、减肥养颜又美容。现今，除了各大菜系、各家小菜，凉拌也荣登大雅之堂。山珍海味不费烹调之工，只要烫烫切切拌拌，淋上特制调味料，就是一桌好菜。





做好凉拌菜的注意事项

◎凉拌菜可谓是最受欢迎的菜品之一。凉拌菜往往能刺激食欲，令人胃口大开，又能有效地补充微量元素，使人精力充沛。那么，凉拌菜要如何做、如何吃才更营养美味呢？



1

适宜生吃的蔬菜

胡萝卜、白萝卜、水萝卜、西红柿、黄瓜、柿子椒、大白菜心、紫甘蓝等均是可生吃的蔬菜。生吃时最好选择无公害的绿色蔬菜或有机蔬菜。生吃的方法包括制成蔬菜汁，或将新鲜蔬菜适当加点醋、盐、橄榄油等凉拌，或直接切块蘸酱食用等。

2

需要焯烫的蔬菜

十字花科蔬菜，如西蓝花、菜花等焯过后口感更好，它们含有的丰富纤维素也更容易被人体消化吸收；菠菜、竹笋、茭白等含草酸较多的蔬菜也最好焯一下，因为草酸在肠道内会与钙结合成难吸收的草酸钙，干扰人体对钙的吸收；大头菜等芥菜类的蔬菜含有硫代葡萄糖苷，水焯一下，水解后生成挥发性芥子油，味道更好，且能促进消化吸收；马齿苋等野菜焯一下能彻底去除尘土和小虫，还能防止过敏；而莴笋、马蹄等生吃之前最好先削皮、洗净，用开水烫一下再吃。

3

煮熟才能吃的蔬菜

富含淀粉的蔬菜，如土豆、芋头、山药等必须熟吃，否则其中的淀粉粒不破裂，人体无法消化；含有大量的皂苷和血球凝集素的扁豆和四季豆，食用时一定要让其熟透变色；豆芽也一定要煮熟吃。

4

生熟搭配最有益

蔬菜生吃和熟吃互相搭配，对身体更有益处。如萝卜种类繁多，生吃以汁多辣味少者为好，但其属于凉性食物，阴虚体质者还是熟吃为宜。有些食物生吃或熟吃摄取的营养成分是不同的。比如，西红柿中含有能降低患前列腺癌和肝癌风险的番茄红素，而番茄红素只有在西红柿烹饪熟烂之后才能释放出来，因此要想摄取番茄红素就应该熟吃；但如果你想摄取维生素C，生吃西红柿的效果会更好，因为维生素C在烹调过程中易流失。