

大·厨·家·常·菜
POPULAR HOME COOKING



DVD 畅销影视版
精选川、湘、粤、东北、江浙、西北
六大菜系最有名菜肴
手把手教你做
名厨烹制秘方独家公开

大众喜爱的 家常菜 10000例

超实用烹饪秘诀+超丰富菜例收录
烹饪名厨厨艺“绝活”，在家也能做出“五星”好味

良品 编著

成都时代出版社

S
大众喜爱的
家常菜
1000例

超实用烹饪秘诀+超丰富菜例收录
烹饪名厨厨艺“绝活”，在家也能做出“五星”好味

大众喜爱的 家常菜 1000例

良品 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众喜爱的家常菜1000例 / 良品编著. —成都: 成都时代出版社, 2009.12

ISBN 978-7-5464-0076-1

I. 大… II. 良… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 179724 号

大众喜爱的家常菜1000例

DAZHONG XIAIDE JIACHANGCAI 1000LI

良品 编著

出品人	秦明
责任编辑	周慧
责任校对	傅代彬
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印刷	深圳市华信图文印务有限公司
规格	889mm×1194mm 1/32
印 张	7
字 数	260千
版 次	2009年12月第1版
印 次	2009年12月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0076-1
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

前言

PREFACE



家常菜是普通家庭日常制作食用的菜肴，是家人日常用餐或家庭宴请亲朋好友的首选。其制作方法力求简单，配料、作料的种类并不繁杂，所采用的材料也以经济实惠的常见食材为主。

家常菜属家庭日常烹调，故不必苛求色、香、外观，尤其是餐盘的点缀、装饰皆可省略，但其他条件，如口味、营养价值等，则必须讲求，不宜疏忽。为了增进家人的食欲和保护家人的健康，家常菜也应在口味上和烹调的方法上力求变化。但日常生活中，有很多家庭往往会因为没有注意家常菜的烹饪要点，使家常菜失去了其应有的营养与美味，从而影响到日常生活品质。事实上，只要掌握一些烹饪小技巧，时常变换烹调方法，家常菜的口味也就自然不相同了。

本书精选了千余款营养美味的家常菜，兼有南北风味，能满足不同人群的需要。书中包括畜肉、禽肉、禽蛋、水产、蔬菜、豆制品六大品种，主食、凉菜和汤羹三大门类，原料、辅料、调味料分量具体精确，制作方法明确有序，一些做起来有些难度的菜配有烹饪特别提示。本书图文并茂，力求简便实用、易学易懂，即使您的厨艺不精，也可在本书的指导下烹饪制作出色香味俱佳的菜肴。希望本书能给予您一份自己动手的情趣，一个将家厨的烦恼转化为快乐的方法，一种健康家常菜的生活方式。

目录

CONTENTS

第一章 畜肉类

猪

京酱肉丝/糖醋里脊	2
鱼香肉丝/农家小炒肉/客家焖猪肉	
红烧肉/锅包肉	3
水煮肉片/板栗香酥肉/酸菜汆白肉	
玉米炒肉松/香葱小炒肉	4
熘肉段/小葱烧咸肉/粉蒸肉	
青椒炒剔骨肉/梅菜扣肉	5
家乡回锅肉/荷叶饼扣肉/叉烧肉	
腊肉炒藜蒿/蒜苗腊肉	6
蒜头炒腊肉/腌猪肉土豆粒/小炒腊肉	
咸肉奶白菜/咕嚕肉	7
神仙腊肉/嫩肉土豆泥/慈姑烧肉	
牙签肉/全福坛子肉	8
大杂烩/芽菜烧白/扬州狮子头	
酱猪手/蒜香骨	9
红烧猪手/五花肉炖油豆角/酱肘子	
白椒风吹肉/橙味炒腩肉	10
肉丝炒白菜/玉米香排骨/芋头蒸排骨	
三椒肉末/酸菜炒肉末	11
小炒腊肠/野山菌烧肉/荷香糯米骨	
泡椒脆肚/沙锅大棒骨	12
五香脆骨/豆豉辣排骨/粽烧仔排	
酱骨架/孜然寸骨	13
排骨炖油豆角/凉瓜排骨煲/糖醋排骨	
咸菜猪肚/白果猪肚煲	14
红油猪耳/客家酿猪肚/南京香肚	
家乡肥肠/熘肥肠	15
酸菜拌猪耳/酸菜炒辣肠/三杯大肠	
干锅肥肠/苦瓜炒肥肠	16
杀猪菜/小炒猪心/小炒猪三件	
卤猪尾/熘腰花	17
洋葱爆腰花/火爆腰花/炆锅腰片	
象眼猪肝/小炒猪肝	18
湘西土匪猪肝/卤猪舌/黄豆猪尾煲	
红椒拌猪耳/糖酱肚/金华火腿煮时蔬	19

牛

手撕牛肉/农家大片牛肉	19
过桥牛肉/牛肉烩百合	20
南瓜炒牛肉/芦笋炒牛肉/小炒黄牛肉	

霸王牛肉/豉椒炒牛肉	21
铁板姜葱牛肉/回锅牛肉/水煮牛肉	
西兰花炒牛肉/五香牛肉	22
牛肉大杂烩/金沙牛肉/黑椒牛肉	
番茄土豆煮牛肉/红扒牛肉	23
双包牛肉/陈皮牛肉/农家蒸腊黄牛肉	
野山椒炒牛肉/包公牛肉	24
麻辣牛肉/木桶牛肉/泡椒牛骨髓	
尖椒牛肉丝/酱牛花腱	25
酥椒牛柳王/花椒牛柳/煎饼烤牛柳	
明炉牛腩/锅仔牛腩花菜	26
烤牛颈肉/芙蓉牛排/铁板牛仔骨	
小炒鲜牛肚/蒜烧牛肚	27
麻辣脆牛肚/泡椒牛肚/薯条炒爽肚	
蒸牛筋/红扒牛蹄	28
金牌牛蹄/鲍汁牛蹄上海青/酱牛蹄筋	
明炉牛尾煲/五谷杂粮烧牛尾	29
蒸牛百叶/小碗牛杂/干烧牛鞭	
鸡汤煮蹄筋/萝卜牛腩煲/脆炒牛蹄筋	30

羊

烤全羊/红焖羊肉	30
菜包羊羔肉/水煮羊肉	31
手抓肉/羊肉酿茄子/奇石羊肉	
白切羊肉/红烧东山羊	32
锅仔焖羊肉/雪菜冬笋炒羊肉片/白切羊肉	
古法扣羊腩/手扒羊棒骨	33
烤羊棒骨/美味香菇羊蹄煲/五味烧羊蹄	
铁板羊肉串/香酥羊腿	34
乡村炒羊颈肉/双色扣羊排/孜然羊排	
椒盐羊排/羊羯子	35
水晶羊肉冻/凉拌羊皮/炆拌羊肚	
羊蹄钵/吊锅羊蹄	36
尖椒羊肠/辣子羊宝/雀巢一品羊宝	
凉拌羊杂/烤羊腰	37
爆炒腰花/铁板羊腰/蘑菇余羊肉丸	

其他

辣椒驴肚/五香驴肉/红焖驴肉	38
红扒鹿肉/泡椒仔兔/辣子兔丁	
麻花仔兔/焖兔肉/串串兔	39
秘制野兔/狗肉火锅/炭烧狗肉	



第二章 禽肉类

鸡

水晶鸡/文昌鸡	42
筒黄鸡/盐焗鸡/官保鸡丁	
常德土鸡钵/芋儿烧鸡	43
干锅仔鸡/玉带金鸡/五圆整鸡	
大漠风沙鸡/板栗烧鸡	44
小米椒瓦锅鸡/客家清炖鸡/醉鸡	
尖椒炒仔鸡/葱油鸡	45
笨鸡炖榛蘑/口水鸡/茄香鸡	
蚝油蒸家鸡/咖喱鸡	46
东北烧鸡/飘香香酥鸡/鸡丝炒西葫芦	
葱椒鸡/黄焖土鸡	47
干锅手撕鸡/湘西土匪鸡/当红炸子鸡	
五香脆皮鸡/铁观音香鸡	48
香竹童子鸡/东北熏鸡/香菇板栗烧鸡	
柠檬鸡扒/乞丐鸡	49
酒香鸡翅/美式烤鸡腿/腌辣椒炒野鸡	
烤鸡翅/烤鸡皮	50
蒜香鸡翅/盐焗凤爪/烤凤爪	
三椒鸡胗/红酒浸鸡腰	51
五仁鸡脆骨/辣子鸡脆骨/椒盐鸡软骨	
虎王清香鸡/锅仔木耳鸡	52
新疆大盘鸡/红油鸡胗/苹果鸡	
香炸鸡块/大碗农家鸡	53
剁椒鸡块/蓝带鸡胸/小米椒爆双脆	
辣子掌中宝/椒盐掌中宝	54
美极鸡软骨/猪红焖鸡杂/铁板鸡杂	
泡椒鸡卵	55

鸭

干锅土匪鸭/竹香鸭/手撕鸭/乡村焖鸭	55
洞庭酱板鸭/干锅啤酒鸭	56
小土豆焖腊鸭/青菜焖鸭/香酥糯米鸭	
飘香九味鸭/川味板鸭	57
姜葱鸭/魔芋烧鸭/飘香酒味鸭	
白市驿板鸭/辣子板鸭	58
金牌香鸭/干锅手撕鸭/香葱稻草鸭	
脆皮仔鸭/银杏煮鸭	59
樟茶鸭子/泡菜鸭血/炒鸭血	
美极鸭下巴/椒盐鸭下巴	60
木桶鸭肠/温州酱鸭舌/辣子鸭舌	
坛子鸭掌/卤水鸭掌	61
卤水鸭胗/吴山酱鸭/锅烧麻鸭	
米豆腐烧鸭/卤水鸭脖子	62
盐水鸭舌/醉酒加积鸭/平锅鸭双杰	

鹅及其他

美味烧鹅/神仙品天鹅	63
------------	----

钵仔鹅/秘制鹅/鲍汁扣鹅掌

香卤鹅肝/煎鹅肝	64
干椒鹅肠/半汤鹅肠/口水鹅肠	
雪蛤炖乳鸽/麻花野鸽	65
金牌炒龄鸽/脆皮乳鸽皇/香辣荷花雀	

第三章 禽蛋类

滑蛋什锦/石灰水蒸土鸡蛋/雪花玉米羹	68
番茄炒蛋/韭黄炒鸡蛋/皮蛋豆腐	
尖椒芽菜炒蛋/蛋黄土豆丝/美味蛋饺	69
蛋黄玉米/铁板牛肉煎蛋/蚕豆瓣炒蛋	
炸椒鸡蛋/韭菜豆芽炒蛋/鱼子炒鸡蛋	70
辣椒炒荷包蛋/太阳蛋煮菠菜/臊子芙蓉蛋	
鸡蛋清炒苦瓜/咸蛋黄煮南瓜/火腿太阳蛋	71
鲫鱼蒸水蛋/尖椒荷包蛋/蛋黄奶白菜	
茄汁鸡蛋/金针菇煮蛋饺/姜汁松花蛋	72
尖椒皮蛋/烧辣椒皮蛋/鸡汤荷包蛋	
咸蛋卷/咸蛋黄玉米粒/鸽蛋金元宝	73
五彩鹌鹑蛋/鹌鹑蛋烧小排/菠菜煎鸡蛋	

第四章 水产类

淡水

鸳鸯鱼头王/什锦蒸草鱼	76
红烧鲮鱼头/川江鲈鱼/鲢鱼沙锅	
醉鲜长江鲢鱼/青椒紫苏焖鲢鱼	77
洞庭鲢鱼/开胃鲢头鱼/红烧鲢头鱼	
大盆荷包蛋煮黄骨鱼/干烧鲢鱼	78
豆瓣鲫鱼/松鼠鳜鱼/干烧鳜鱼	
风干武昌鱼/功夫炖鱼	79
浏阳蒸火焙鱼/干锅手撕鱼/水煮鱼	
松鼠鱼/葡萄鱼	80
五椒酸菜鱼/胡辣鱼/白果青鱼丸	
五香熏鱼/沙锅生嗜大鱼头	81
洞庭口味鱼片/香酥鱼片/竹香爆腌鱼	
韭菜炒银鱼/南京熏鱼	82
芥末鱼皮/鱼皮拌花生/美味鱼鳍	
干锅鱼子/干锅鱼子鱼鳞	83
鱼肚全家福/浓汤蟹柳浸鱼肚/铁板鱼肚	
鳝鱼粉丝/盘龙鳝	84
爆炒鱼鳃/炒鳃糊/淮安软兜	
泥鳅贴膜/大蒜烧甲鱼	85
白花甲鱼/雀巢小炒皇/古法煨龟肉	
糖醋福寿鱼/烤鲫鱼	86
豆花鱼片/锡纸包鱼/干锅鳊鱼	
秘制武昌鱼/松子鱼	87
菠萝鱼/大鱼头泡饼/洞庭古法煨野生水鱼	

海鲜

水乡鲈鱼/相思鲈鱼	88
百合开胃鲈鱼/花雕黄鱼/清蒸鳗鱼	
煎焖大黄鱼/回味沙丁鱼	89
香煎秋刀鱼/辣子带鱼/三文鱼海蜇刺身	
醋香带鱼/豉汁石斑鱼	90
红油马面鱼/泡椒带鱼/雪菜蒸带鱼	
黄金脆鲜鱿/西兰花炒鲜鱿	91
墨鱼炒西兰花/泡椒墨鱼仔/香煎杂鱼	
柠檬蒸乌头鱼/八宝酱八爪鱼	92
香煎马鲛鱼/杂鱼煲/铁板鱿鱼须	
宫爆银雪鱼/鲍汁鹅掌扣关东参	93
锅巴海参/烤鳗鱼/冰盏海蜇	
龙眼卧蜆丝/老醋蜆头/鲍汁干捞翅	94

虾蟹贝及其他类

芙蓉虾/干虾仔	94
龙井虾仁/鲜虾豆香圆	95
虾仁脆白玉/百合炒虾仁/湘式脆皮虾	
辣子虾/洞庭串烧虾	96
干烧大虾/金酥子母虾/生吃基围虾	
香辣虾/白灼基围虾	97
象拔蚌刺身/西施绝味/西兰花炒带子	
香辣蟹/萝卜丝煮膏蟹	98
蛋黄玉米蟹/姜葱肉蟹/膏蟹焖仔鸡	
避风塘炒蟹/冻红蟹	99
膏蟹蒸蛋/阳澄湖大闸蟹/椒盐牛蛙	
蒜蓉粉丝蒸圆贝/紫苏田螺肉	100
腊八豆炒田螺/蒜蓉烤生蚝/铁板生蚝	
铁板牛蛙/干锅牛蛙	101
剁椒蒸牛蛙/腰豆滑牛蛙/红焖牛蛙	

第五章 蔬菜类

根、茎、叶

辣白菜/炒有机白菜	104
上汤大白菜/蒜蓉蒸大白菜/清炒白菜薹	
蒜蓉生菜/蒜蓉菠菜	105
蒜蓉西洋菜/酸辣包菜/手撕包菜	
清炒上海青/清炒菜心	106
清炒油麦菜/百灵菇扒菜心/白灼菜心	
香菜莴笋丝/清炒莴笋	107
姜蒜莴笋丝/木耳莴笋片/清炒豌豆苗	
上汤苋菜/上汤芦笋	108
上汤芥菜/白灼大芥菜/清爽西兰花	
彩椒拌生菜/板栗上海青	109
清炒雪里红/清炒西兰花/清炒茭白	
沙煲空心菜梗/铁板韭菜	110
清炒藕片/柠檬藕片/蜜汁莲藕	
荷兰豆煎藕饼/椒盐莲藕饼	111

大盆藕条/炒芋梗/西湖莼菜羹

蒜蓉红菜薹/咸鱼炒菜心	112
清炒有机花菜/洞庭煨湖藕/烧辣椒炒茭头	
番茄烩包菜/上汤豆苗	113
青椒炒酸菜/苗家红海椒/爽口西芹	
手剥笋/面豉汤浸鲜芦笋	114
茶树菇炒芹菜/豆豉水芹菜	

瓜果类

蒜蓉茄子	114
长豆角茄子/豆角茶树菇炒茄子	115
炸茄盒/百花齐放杏仁茄/避风塘茄子	
虎皮尖椒/鲍汁酿茄子	116
农家蒸茄子/果仁菠菜/酸菜花生仁	
素桂鱼/返沙芋头	117
蒸芋头/油菜芋儿/剁椒蒸芋头	
果味三丝/蒜泥黄瓜	118
江湖黄瓜/酱黄瓜/紫苏煎黄瓜	
蜜汁南瓜/柠檬苦瓜	119
小炒丝瓜/拔丝地瓜/三丝冬瓜卷	
地三鲜/新疆小炒	120
红枣莲子蜜/红枣莲心/菠菜拌粉条	
蒜蓉丝瓜/观音玉白果	121
炒双冬/糯米葡萄枣/蜜汁红枣	
松仁玉米/西芹百合炒腰果	122
西兰花炒腰豆/甜豆炒百合/原味萝卜丝	
鲍汁萝卜丝/银针萝卜丝	123
红萝卜煮百合/酸萝卜炒海带/清炒土豆丝	
黄焖小土豆/粒粒飘香	124
花生米拌香菜/外婆私房菜/素三蒸	
炒玉米/香油竹笋	125
沙拉竹笋/奶汤名笋/炒鲜笋	
苗王冬瓜/蛋黄焗南瓜	126
酸菜粉条/炆萝卜丝/金沙脆玉米	
红薯粉皮/老干妈酸冬瓜	127
戈烧双拼/椒盐小土豆/西兰花笋尖	
韭菜桃仁/蒜蓉荷兰豆/干煸四季豆	128
姜汁豆角/红焖干豆角/清炒油豆角	
桂花山药/杏香烩什锦/家常扁豆丝	129
农家四宝/糖拌西红柿/南瓜百合煮白果	

菌藻类

香菇上海青/香菇扒菜胆/芹菜香菇丝	130
平菇米豆腐/鲍汁扒百灵菇/扣鲍鱼菇	
百灵菇扣杂菌/豆角炒占地菇/炒滑子菇	131
干煸滑子菇/干锅茶树菇/铁板草菇	
松茸黄茸/脆银耳/鲜味黑木耳	132
烤香菇/木耳奶白菜/菠菜木耳	
山椒木耳/白菜炒木耳/葱烧秋木耳	133
香脆素鳝/葱油金针菇/鲍汁百灵菇	

第六章 豆制品类

豆腐

小葱拌豆腐/酿豆腐	136
麻婆豆腐/南岳焖豆腐/平锅煎豆腐	
铁板攸县豆腐/三鲜豆腐钵	137
海王石钵豆腐/一品豆腐/三鲜嫩豆腐	
冷豆腐/海鲜豆腐煲	138
潮州炸豆腐/蟹黄豆腐/澳门卤豆腐	
家常豆腐/东北大豆腐	139
干锅脆豆腐/长沙臭豆腐/白菜煮豆腐	
胡萝卜炒豆腐/炸豆腐	140

豆制品

三鲜素腰片/芦笋煲素鸡片/板栗素鸡煲	140
素羊肉串/香椿素鸡腿	141
西兰花炒素火腿/素火腿烩黄豆/营养豆皮卷	
攸县香干/凉拌素黄螺	142
青椒蒸香干/水煮千张/酸甜油豆腐塞肉	
腐竹烧肉/腐皮卷	143
吊锅油豆腐烧排骨/剁椒肉末煎豆腐/高汤煮腐皮	
腊味熏香干/烤豆腐干	144
煮干丝/青豆煮腐皮结/排骨千张汤	
四川豆花/五香豆干	145
尖椒豆腐皮/鸡汁芙蓉包/酱鸡汁豆腐皮	
蟹黄豆花/鸡腿菇炒腐竹	146
泡椒素肥肠/干锅茄味素鸡/水煮鸡肉肠	
笋干豆皮卷/干锅腊肉豆腐干	147
腰果素鸡丁/土豆素牛肉/香干炒螺片	
青笋炒面筋/木耳烤麸	148
粉条黄豆芽/盐水毛豆/阿妈黄豆	
香干韭黄/炒肉拌干豆腐	149
鸡米豆腐/虾仁鲜豆腐/肉蓉豆腐	

第七章 主食类

面条

阳春面/杂酱面	152
羊肉拌面/青菠担担面/打卤面	
炒莜面	153

饭、粉

手抓饭	153
扬州炒饭/富贵炒饭/海鲜炒饭	
香椿炒饭/红烧肉粉	154
炒牛河/虾米肠粉/排骨粉	

粥

白粥/大楂粥	155
胡萝卜腐竹粥/绿豆粥/八宝粥	
皮蛋瘦肉粥/山鸡红枣粥	156

滋补银耳粥/黄鳝粥/三文鱼粥	
虾粥/水鸭粥	157

包子

金陵小汤包/黏豆包/热狗包	157
香芋包/流沙包	158
翡翠素菜包/芝麻葱包/开心豆沙包	
生煎包/餐包	159
小笼包/菠菜汁粟米包/奶黄包	
荞麦包/雪山包	160
猪肉包/东北菜团子/金银馒头	

饺子

羊肉水饺/韭菜鸡蛋饺	161
鸡肉咸水饺/冬瓜煮饺子/菠菜饺子	
鱼丝饺/虾饺	162
鸡汁灌饺/红萝卜饺子/荠菜锅贴饺	
蛋黄饺/韭菜煎饺	163

饼糕

葱油饼/风味肉饼/牛肉馅饼	163
手抓饼/鸡蛋卷饼	164
羊肉馅饼/海鲜葱油饼/黄金饼	
青豆饼/葱油蛋饼	165
南瓜饼/香蕉煎饼/土豆饼	
香麻翡翠饼/糯米糕	166
桂花红豆糕/红豆糕/马蹄糕	
红枣糕/香草糕	167
韭菜饼/饅饼/芋丝糕	
千层糕/黑糯米糕	168

卷烙

花卷/春卷/百花吐司卷	168
日式紫菜卷/菠菜卷	169
芋泥卷/鲜果蛋卷/芋丝烙	
马蹄烙/玉米烙/南瓜烙	170

其他

蛋挞/珍珠金沙果	170
糯米鸡/香煎糍粑/香脆锅巴/韭菜盒子	171
糯米糍/椰香果	172
飘香榴莲酥/农家杆酱/银杏麻枣	
糯米烧卖/凉瓜汤圆/渝州汤圆/香米薯条	173

第八章 凉菜类

素凉菜

老虎菜/家常凉菜	176
橙汁瓜条/凉拌折耳根(鱼腥草)/拍黄瓜	
凉拌海带丝/白菜泡菜	177
什锦泡菜/风味泡菜/老坛子泡菜	

凉拌洋葱/跳水花生	178
脆萝卜皮/爽口萝卜皮/拌鲜核桃仁	
跳水仔姜/凉拌木耳	179
酸辣黑木耳/卤水黑木耳/香油苦瓜	
雪梨泡菜/洋葱拌大蒜	180
冰镇小黄瓜/凉拌苦瓜/拌藕丝	
卤香干/香菜拌干丝/马兰头拌香干	181

荤凉菜

灯影牛肉/蒜泥白肉	181
西湖醉鱼/鸡丝拉皮	182
酸辣脱骨凤爪/香菜拌牛肚/千层顺风耳	
夫妻肺片/卤鹅掌/凉拌海蜇头/卤水拼盘	183
皮冻/卤水带皮羊肉	184
白切鸡/醉泥螺/鱼冻	
棒棒鸡丝/咸鲢鱼/盐水鸭/卤猪肠	185

第九章 汤羹类

清热解毒汤

皮蛋大白菜汤/开水白菜	188
菜干猪肺汤/干贝海鲜羹/苦瓜排骨汤	
芥菜肉丸汤/洋参双雪瘦肉汤	189
葛花苦瓜排骨汤/竹蔗马蹄茅根炖蝎子	
罗汉果川贝炖鸭	
高汤煮节瓜/菊花北芪炖鸭	
金霍斛虫花炖鸽子/川贝雪梨炖鹧鸪	190

健脾和胃汤

豆腐煮黄颡鱼	190
川贝鲫鱼炖鹧鸪/香鱼片皮蛋汤	191
菌王肉丸汤/药材猪肚汤/冰糖炖香蕉	
鱼蛋海鲜汤/鱼丸汤	192
石斛肉丸汤/川贝桔梗炖鸭/苦瓜干贝炖龙骨	
松茸猴头菇炖乌鸡/生姜大枣汤/西红柿蛋汤	193

安神宁心汤

浓汤鱼丸/玉米煲排骨	193
桂参大枣猪心汤/虫花灵芝炖鸡	194
橄榄木耳炖猪肉/灵芝煲老龟/菜胆肉丸杏仁汤	
浓汤干捞翅/灵芝土茯苓炖龙龟	195
野生灵芝炖响螺/沙锅鱼头炖鱼丸/天麻炖羊头	
香菜羊肉蛋汤/生姜鸽子汤	196

滋阴助阳汤

鱼翅螺头虫草汤/野生金霍斛炖龟	196
巴戟苁蓉炖鹿鞭	
花胶水鸭汤/巴戟花胶炖鲜鹿尾巴	197
人参甲鱼炖老鸽/酸菜全羊汤/富贵五珍锅	
锅仔黄酒浸双宝/炖羊胎盘	198
乌鸡炖鹿鞭/炖羊鞭/羊腰滋补汤	

北芪枸杞乳鸽汤/莲子淮山鸽子汤	199
干贝花胶炖乌鸡/红参海马炖鸡/海龙海马炖海狗	
红枣鸡肉巴戟天炖鹿尾	200

补气养血汤

羊肾红枣汤/红参肉丸汤	200
野生金霍斛蝎子炖老鸡/党参北芪红枣炖鸭	
乌鸡汤/排骨藕汤	201
老母鸡炖羊胎盘/羊肉汤/原味羊肚汤	
海底椰炖雪蛤/参芪枸杞猪肝汤	202
参苓大枣鸡汤/丹参灵芝炖鸡/丹参田七花旗参炖鸡	
人参炖乌鸡/牛肉莲子红枣汤	203

美容养颜汤

生姜猪肉汤/木瓜鱼头汤/灵芝炖鸡	203
黄芪茯苓炖龙骨/田七红参炖鸡	204
冬菇枸杞鸡脚汤/池底参炖羊胎/黄豆炖猪蹄	

强筋壮骨汤

羊排沙锅/鲜淮山筒骨煲	205
海马牛大力鹿筋炖老鸡/生地煲排骨/红枣枸杞土鸡汤	
排骨菜胆汤/三黄鸡汤	206
牛大力炖鹿蹄/枸杞煲鹿蹄/玉米牛尾汤	
青豆排骨汤/荠菜豆腐汤	207

养心降压汤

芋头煮娃娃菜/素菜什锦汤/菌菇瘦肉汤	207
大芥菜贡丸煲/天麻炖鹧鸪	208
海底椰炖响螺/木瓜雪蛤炖老鸡/生蚝牛蒡汤	

保肝降糖汤

瘦肉木瓜汤/水瓜竹荪汤	209
发菜鱼翅羹/萝卜丝煮鲫鱼/冬瓜羊肉汤	
番茄红薯牛肉汤/鲜茯苓茅根炖乳鸽	210
沙参玉竹炖乳鸽/虫草鸡肉炖老龟	
洋参金霍斛麦冬炖老鸡	
川芎白芷天麻炖鹧鸪/金针生地鲜藕汤	211
野山菌汤/酸萝卜老鸭汤/家鸡灵芝煲老龟	

烹饪细节

怎样使菜肴鲜香	212
烹调猪肉有讲究	213
调味出错补救法	213
炖牛肉的小窍门	213
羊肉去膻小窍门	214
压力锅做饭的窍门	215
怎样使面条不粘连	215
炒虾仁如何不碎不糊	215
去除菠菜涩味的窍门	215

第一章

畜肉类



畜肉是指源于健康的牲畜（猪、马、牛、羊、兔等），经屠宰、加工后可供人类食用的肉类。

畜肉类食品是现代人的食物中一个极为重要的类别，具有很高的营养价值和食用价值；畜肉类食品是人体必需的氨基酸、维生素和矿物质的一个很好的来源；畜肉类食品也是人们获得蛋白质最多的食物源。畜肉、肝的血红素铁的含量占食品中铁的含量的1/3，其吸收率较高，同时肉质蛋白质中半胱氨酸含量较多，它能促进铁的吸收；畜肉也是B族维生素，特别是维生素B12的极好来源。畜肉虽对人体健康有益，但并不是吃得越多越好。研究表明，过量吃畜肉会降低机体免疫力，降低人体对疾病的抵抗力。

常见烹调方法有煎、炒、烹、炸、爆、扒、熘、焖、煨、蒸等，畜肉类原料烹制讲究“肥而不腻、瘦而不柴”，尤重刀工切配技巧。



京酱肉丝

原材料：里脊肉200克，大葱50克，香菜20克，豆皮50克，黄瓜50克

调味料：盐5克，甜面酱10克，糖2克，味精3克，生粉5克，姜末3克，蒜末5克

做法

- ①里脊肉切成丝，大葱切丝，香菜洗净，豆皮用温水洗净，黄瓜切成条。
- ②肉丝加少许水与生粉、盐拌匀，在三成油温的油锅中滑开。
- ③锅中爆香甜面酱、姜末、蒜末，下入肉丝、糖、味精炒匀，摆盘即可。



糖醋里脊

原材料：里脊肉300克

调味料：白糖25克，绍酒15毫升，酱油25毫升，醋25毫升，精盐3克，上白面粉10克，湿淀粉40克，芝麻油10毫升，熟菜油750毫升，葱段少许

做法

- ①将猪里脊肉切成0.5厘米厚的片，并用刀轻轻排剁几下，然后，改刀成“骨排”块，放在碗中，加绍酒和精盐抓渍入味，用湿淀粉和面粉拌匀。

②把酱油、白糖、绍酒、醋、湿淀粉和清水25毫升调成糖醋汁，待用。

③取炒锅置中火上，下入熟菜油，烧至六成热，将拌好的猪里脊肉逐块投入锅内，炸约1分钟捞出，待油温回升至七成热时，将全部里脊肉倒入炒锅复炸一下，用漏勺捞出，沥去油。

④原炒锅留底油（10毫升），投入葱段，煸出香味后捞出，将炸过的里脊肉下锅，烹入糖醋汁，颠翻炒锅，淋上芝麻油，即可。



鱼香肉丝

原材料：猪肉350克，水发玉兰片100克，水发木耳25克，泡红椒15克

调味料：盐3克，姜5克，蒜10克，葱10克，素油50毫升，酱油10毫升，醋5毫升，糖15克，味精1克，生粉25克

做法

- ①猪肉切成长约7厘米、0.3厘米粗的

丝，加盐、生粉拌匀腌渍片刻。

②玉兰片、木耳洗净，切成丝，泡红椒剁细；姜、蒜切细末，葱切成花。

③用酱油、醋、白糖、味精、生粉、鲜汤及盐兑成芡汁。

④炒锅置旺火上，放油烧热，下肉丝炒散，加入泡红椒、姜、蒜末炒出香味，再放木耳、玉兰片丝、葱花炒匀，烹入芡汁，迅速翻炒起锅装盘即成。



农家小炒肉

原料：鲜猪肉300克，青椒（尖椒为上）50克

调味料：湖南剁辣椒、大蒜、姜、食盐、鸡精、酱油、料酒、醋、豆豉各适量

做法

- ①辣椒切片（尖椒切成筒状），鲜肉切片或丝，姜切丝，大蒜切片。

- ②将油烧热，放入姜丝、蒜片，待爆

出香味后，将肉丝倒入锅中，加适量盐，煸炒至九成熟，盛起。

③煸炒青椒少时（根据火的大小调整时间），加少许盐，加一勺剁辣椒，炒匀；将肉丝倒入锅中，翻炒。

④加入醋、酱油、料酒、豆豉各适量，继续翻炒，加适量鸡精后炒匀，即可装盘。



客家焖猪肉

原材料：带皮五花肉400克，咸菜100克，洋葱半个

调味料：湿淀粉25克，糖、料酒、酱油、鸡汤、精盐、味精、八角、桂皮、葱、姜各适量

做法

- ①猪肉切块，用糖色腌匀，放入油锅

中稍炸后捞出。

②葱姜入锅稍炒，倒入料酒、酱油、鸡汤，随后将猪肉、精盐、味精、八角、桂皮依次下锅烧开。

③移至小火烧，洋葱用温油稍炸，等肉将烂时与咸菜下锅同煮。

④等肉烂时加入湿淀粉即可。

红烧肉

原材料：带皮五花肉400克，上海青300克

调味料：湿淀粉25克，糖、料酒、酱油、鸡汤、精盐、味精、八角、桂皮、葱、姜、淀粉各适量

做法

①猪肉切块，用糖色腌匀，放入油

锅中稍炸后捞出。

②葱姜入锅稍炒，倒入料酒、酱油、鸡汤，随后将猪肉、精盐、味精、八角、桂皮依次下锅烧开。

③移至小火烧，上海青用开水焯透，等肉将烂时下锅同煮，勾芡即可。



锅包肉

原材料：里脊肉400克，葱丝5克，姜丝4克，香菜段5克

调味料：白糖150克，醋100毫升，番茄酱50克，水淀粉10克

做法

①将猪里脊肉切成长约6厘米、厚约2厘米的片，用水淀粉挂糊上浆备用。

②锅内放油，烧至七成热，投入里脊肉炸至外焦里嫩、色泽金黄时捞出。

③锅留底油，下入葱丝、姜丝炒香，放入糖、醋、番茄酱烧开，再放入里脊肉，快速翻炒几下，加入香菜即可。



水煮肉片

原材料：猪瘦肉500克，青菜100克，干辣椒50克

调味料：姜5克，味精3克，蒜8克，葱花10克，花椒、豆瓣、料酒、酱油各适量

做法

①将猪肉洗净，切片，用少许酱油、淀粉和料酒腌渍；青菜洗净，

焯水备用；干辣椒洗净。

②将油下入锅中，烧至七成热，放入姜、蒜、豆瓣爆香，下三碗水，烧开，将肉片下入锅里，大火煮5分钟，再盛入垫有青菜的汤碗内。

③另锅下油烧熟，炒香花椒、干辣椒，浇在肉片上，另将热油、胡椒粉下入汤碗内，拌匀即可。



板栗香酥肉

原材料：猪五花肉300克，板栗100克

调味料：酱油20毫升，绍酒15毫升，糖10克，盐5克，葱段、姜片、红椒丝各少许

做法

①用刀在板栗的顶端轻轻地砍一刀，放入沸水中稍煮片刻后，捞起

趁热剥去外壳，待用。

②将猪五花肉切成2厘米见方的小块，炒锅烧熟，倒入肉块，加入酱油、绍酒、葱段、姜片、红椒丝，烧至肉块上色后，随即加入汤水（淹过肉面）烧开。

③改用小火烧至猪肉皮微酥，倒入板栗拌匀，再用小火烧煮至肉块、板栗熟酥，加入精盐和糖，用旺火收紧酱汁起锅装盘即成。



酸菜汆白肉

原材料：酸菜600克，熟猪五花肉100克，水泡粉丝50克

调味料：精盐、味精、花椒水、肉汤、葱花各适量

做法

①把五花肉切成长5厘米的薄片；

酸菜切成细丝洗净。

②炒锅内放入肉汤，烧开后把肉片、酸菜、粉丝放入汤内，开锅后移在小火上，撇净浮沫，炖10分钟。

③加上精盐、味精、花椒水调味，撒上葱花即可。





玉米炒肉松

原材料：玉米粒300克，肉松200克，青豆100克

调味料：盐5克，鸡精3克，生抽5毫升，色抽油适量

做法

- ①将玉米粒、青豆分别洗净备用。
- ②锅中下油烧热，将玉米粒、青豆、肉松下入锅中，翻炒两分钟，再加少许水焖煮5分钟。
- ③至水分收干，下盐、鸡精、生抽，翻炒均匀即可。



香葱小炒肉

原材料：猪肉200克，洋葱50克，青椒50克

调味料：大蒜、姜、食盐、鸡精、酱油、料酒、醋、豆豉各适量

做法

- ①洋葱切丝，青椒切片，猪肉切片或丝，姜切丝，大蒜切片。

②将油烧热，放入姜丝、蒜片，待爆出香味后，将肉丝和洋葱丝倒入锅中加适量盐，煸炒至九成熟，盛起。

③煸炒青椒（根据火的大小调整时间），加少许盐炒匀，再将肉丝及洋葱丝倒入锅中翻炒。

④加入醋、酱油、料酒、豆豉各适量，继续翻炒少时，加适量鸡精后炒匀，即可装盘。



熘肉段

原材料：猪瘦肉200克，青椒1个

调味料：香油5毫升，淀粉100克，味素5克，酱油5毫升，醋8毫升，白糖5克，绍酒5毫升，精盐、葱、姜、蒜各少许

做法

- ①先把肉切成1厘米片，再改切0.5厘米宽、1厘米长的斜段，用绍酒、精盐腌一会儿，再用淀粉加香油调糊浆

好。青椒切成块。

②用一小碗加绍酒、香油、白糖、醋、味素、酱油、淀粉兑好汁备用。

③勺内汁卤加宽油，烧至七成热时，把肉段下锅炸成金黄酥脆时捞出。

④大锅少留底油，下葱、姜、蒜、青椒块炒几下，放炸好的肉段，再把兑好的汁卤倒入锅内，颠翻几下，滴香油出勺装盘。



小葱烧咸肉

原材料：咸肉300克，葱80克，青椒30克，白馍5个

调味料：盐5克，鸡精3克，酱油5毫升

做法

- ①将咸肉洗净，切片；葱洗净，切段；青椒洗净，切块。

②锅中下油烧热，将咸肉下入锅中，爆炒两分钟，再将葱、青椒下入锅中，炒出香味，烹入少许水，加盖焖一会。

③将盐、鸡精、酱油下入锅中，翻炒匀，出锅盛盘，再配上蒸热的白馍即可。



粉蒸肉

原材料：猪五花肉400克，大米100克

调味料：酱油10毫升，花椒3克，胡椒粉3克，葱1根，姜1块，料酒10毫升，香菜少许，油60毫升

做法

- ①中火烧热干炒锅，将大米放入，用锅铲不停地炒拌，随后放入花椒一起炒，炒至米色发黄出香味，盛出摊开

晾凉，将炒好的大米放入研磨机中磨成粗粉。

②大葱切成葱花，姜捣烂后用少许清水浸泡，做成姜水。

③五花肉切成薄片，用油、酱油、姜水、胡椒粉、大米粉拌匀，放入碗中。

④蒸锅内加水，大火烧开，将装好生米粉肉的碗放入蒸笼，上屉调大火蒸60分钟至熟透，取出后翻扣在盘中即可。

青椒炒剔骨肉

原材料：猪仔排骨200克，青椒100克，姜、蒜各少许

调味料：盐少许，味精2克，鸡精2克，蒸鱼豉油5毫升，五香粉少许

做法

①将猪排煮熟，剔去骨头取肉，加

五香粉拌匀，入油锅中过油。

②青椒洗净，切碎；姜、蒜切末。

③热油锅，放入青椒、姜、蒜炒香，下入剔骨肉、蒸鱼豉油及其他调味料炒至入味即可。



梅菜扣肉

原材料：猪五花肉1000克，梅菜150克，豆豉15克，红腐乳10克

调味料：姜5片，蒜头5粒，白糖8克，川椒酒6毫升，酱油10毫升，生粉适量

做法

①将五花肉刮洗净，煮熟，取出，用酱油涂匀肉皮。锅中下油烧至七成热，将肉放入油中炸至无响声，捞起，晾凉后改切成块，排放在扣

碗内。

②将豆豉、蒜头、红腐乳压烂成蓉，放入碗内，加入川椒酒、盐、白糖1汤匙、深色酱油、姜片，调成味汁，倒入肉内，然后整碗放锅中蒸约40分钟取出。

③将梅菜心洗净，切成长3厘米、宽1厘米的片，用白糖、浅色酱油拌匀，放在肉上，再蒸5分钟取出，滤出原汁，然后将肉复扣在深碟中，将原汁烧滚，加生粉水勾稀芡淋入深碟中即可。



家乡回锅肉

原材料：煮过的猪肉150克，青蒜100克，辣椒10克

调味料：盐5克，味精3克，胡椒粉2克，姜末、蒜蓉各适量

做法

①将青蒜洗净，切段；辣椒洗净，切成粒；煮过的猪肉切片。

②锅中下油烧热，爆香姜、蒜，下入青蒜、肉爆炒两分钟。

③将盐、味精、胡椒粉下入锅中，炒匀即可。



荷叶饼扣肉

原材料：五花肉300克，蒸肉粉100克，荷叶饼10个

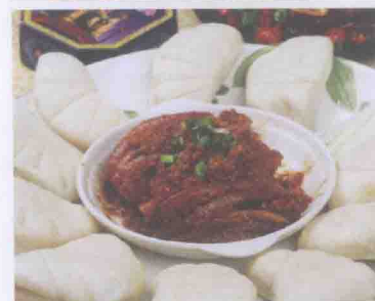
调味料：柱候酱12克，糖8克，盐5克

做法

①五花肉洗净，切片，加调味料、蒸肉粉拌匀。

②将拌匀的肉入蒸锅中蒸1小时，取出，扣入盘中。

③将荷叶饼蒸热，摆在蒸肉旁即可。



叉烧肉

原材料：猪里脊肉400克，李锦记叉烧酱50克

调味料：生粉、白糖各适量

做法

①把猪里脊肉切成大约2厘米厚的大片，然后用刀背在猪肉的两面细

划一遍，把猪肉划软，以便入味。

②用生粉和糖在每片猪肉的两面涂均匀，腌片刻；然后将叉烧酱厚厚地涂抹在肉片的两面，包上保鲜纸，放进冰箱里腌制12小时。

③大火烧热油锅，放入腌好的肉片煎炸，待煎至两面都变色后，转小火慢慢煎熟即可。





腊肉炒藜蒿

原材料：藜蒿300克，腊肉200克，红椒50克

调味料：盐5克，鸡精6克，葱花8克，麻油10毫升

做法

① 藜蒿洗净，除去根，留嫩茎，再切成

段；腊肉洗净，切成丝；红椒洗净，切丝。

② 锅中下油烧热，下入腊肉爆炒两分钟，再加入藜蒿、红椒和葱花煸炒。

③ 至藜蒿碧青时，起锅盛盘，再淋上麻油即成。



蒜苗腊肉

原材料：腊肉300克，青蒜50克

调味料：盐5克，鸡精3克，胡椒粉3克，姜

做法

① 腊肉洗净，放入沸水中氽烫，捞出

晾凉，切薄片；青蒜洗净，切段；姜去皮，切丝备用。

② 锅中下油烧热，爆香姜丝，放入腊肉以大火快炒，再下青蒜和调味料炒匀入味即可。



藁头炒腊肉

原材料：藁头300克，腊肉200克，尖椒30克

调味料：盐5克，鸡精3克，味精3克，酱油、醋各少许

做法

① 将腊肉洗净，切片；尖椒洗净，切圈。

② 锅中下油，烧热，将腊肉下入锅中煸出油渍。

③ 将藁头、尖椒下入锅中，翻炒一会，再下调味料炒匀即可。



腌猪肉土豆粘

原材料：腌猪肉50克，土豆300克

调味料：盐5克，鸡精3克，葱花适量

做法

① 将腌猪肉洗净，切粒；土豆洗净，去皮。

② 将土豆放入蒸笼内蒸熟，再捣成泥状。

③ 将土豆泥盛入碗内，拌入盐、鸡精、葱花、腌猪肉粒，上笼蒸至猪肉粒熟，再反扣于盘中即可。



小炒腊肉

原材料：腊肉300克，青椒50克

调味料：剁辣椒、大蒜、姜、食盐、鸡精、酱油、料酒、醋、豆豉各适量

做法

① 青椒洗净，切片；腊肉洗净，切片；姜切丝；大蒜切片。

② 将油烧热，放入姜丝、蒜片，待爆

香味后，将肉片倒入锅中，煸炒一会。

③ 将青椒下入锅中，加一勺剁辣椒，炒匀，再加入醋、酱油、料酒、豆豉各适量，继续翻炒少时，加适量盐、鸡精后炒匀，即可装盘。

咸肉奶白菜

原材料：奶白菜300克，咸肉200克，皮蛋3个

调味料：高汤400毫升，盐5克，味精3克、鸡精5克

做法

①咸肉切成片，奶白菜洗净，皮蛋

切块。

②锅中放水烧开，下入咸肉余烫后捞出。

③锅中放入高汤中，下入所有材料和调味料，烹煮10分钟，即可食用。



咕嚕肉

原材料：去皮五花肉500克，竹笋肉300克，鸡蛋3只

调味料：糖醋100克，葱2条，蒜蓉5克，辣椒3个，姜4片，料酒、味精、生粉各适量

做法

①将五花肉与竹笋肉均切成块；猪肉用盐、味精、姜片、葱、料酒拌

匀，腌约30分钟。

②将猪肉先用生粉拌匀，然后加入鸡蛋拌匀，再粘上一层干生粉把姜葱去掉不用。

③烧热锅，下油烧至五成热，放入猪肉炸约3分钟至熟，把竹笋肉也投入油锅里略炸，捞起滤干油。

④炒锅放回炉上，下蒜蓉、辣椒、葱段、糖醋煮滚，用生粉水勾芡，再下炸肉块、竹笋肉拌匀即可。



神仙腊肉

原材料：老腊肉300克，蒜苗200克，油炸花生米50克

调味料：盐5克，味精5克，红油10毫升，干辣椒20克

做法

①老腊肉洗净，蒸1小时后切片。

②蒜苗切成马耳朵块状，干辣椒切节。

③腊肉入油锅中过油，备用。

④锅中下少许油，爆香干椒、老腊肉，下入蒜苗、花生米、调味料炒匀即可。



嫩肉土豆泥

原材料：肉末150克，土豆200克，葱少许，高汤适量

调味料：盐8克，鸡精3克，老抽5毫升，蚝油5毫升，生粉少许

做法

①将土豆去皮，洗净，切成小丁；

葱洗净，切成葱花。

②锅中加水烧开，将土豆、盐下入锅中，煮至土豆熟，捞出放入盘子中，捣成泥。

③锅中下油烧热，下肉末炒香，再下盐、鸡精、老抽、蚝油及适量高汤，大火烧开，再勾芡，淋在土豆泥上，再撒上葱花即可。



慈姑烧肉

原材料：慈姑200克，五花肉300克

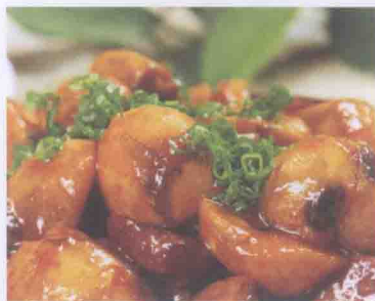
调味料：葱花、姜末、料酒、酱油、白糖、醋、熟猪油、桂皮各适量

做法

①将慈姑去皮，洗净，切成块；五花肉洗净，切成小方块。

②坐锅开火，放入清水、五花肉，煮20分钟后取出沥干水分。

③锅中下油烧热，爆香姜末，下五花肉煸炒，再下慈姑、料酒、酱油、白糖、桂皮、清水，用大火烧开后，改用小火烧煮30分钟，去桂皮，淋入醋，再撒上葱花即可。





牙签肉

原材料：猪肉300克，干辣椒30克，芝麻10克
调味料：盐5克，味精3克，料酒5毫升

做法

①将猪肉洗净，切成粒，用盐、料酒腌

渍，再用竹签穿成串。

②锅中下油，烧至六成热，将猪肉下入锅中炸至金黄色，捞起沥油。

③锅中留少许底油，炒香干辣椒，将猪肉串下入锅中，翻炒，再放入味精、盐、生抽调味，出锅盛盘，撒上焙香的芝麻即可。



全福坛子肉

原材料：猪肉200克，鸡腿100克，蟹柳50克，胡萝卜50克，大蒜3个
调味料：盐、鸡精、酱油、香油、冰糖、肉桂、葱、姜各少许

做法

①将猪肉、蟹柳剁成蓉，再做成肉丸；鸡腿洗净备用；胡萝卜洗净，切

块；大蒜去皮，洗净。

②锅中下油，烧热，将肉丸、鸡腿下入油中炸至金黄，捞起沥油。

③把肉丸、鸡腿、胡萝卜、大蒜放入磁坛内，加酱油、冰糖、肉桂、葱、姜、水（以浸没肉块为度），用盘子将坛口盖好，在中火上烧开后移至微火上煨约3小时，至汤浓肉烂，再下盐、鸡精调味即可。



大杂烩

原材料：肉丸80克，上海青50克，肉皮200克，火腿20克

调味料：葱、姜、鲜菇、黄酒、胡椒粉、鸡汤、冬笋、盐、味精、鸡精各适量

做法

①肉皮入油锅中炸至起泡，捞出泡水；上海青洗净。

②煲中放入鸡汤，下入肉丸子、火腿、肉皮煲20分钟。

③将上海青下入锅中，再下调味料煮至入味即可。



芽菜烧白

原材料：猪五花肉250克，四川芽菜100克

调味料：豆豉8克，红酱油10毫升，泡辣椒15克，花生油、料酒各10毫升，葱、姜各适量，盐5克，味精3克

做法

①将猪肉刮洗干净，切片，下入汤锅内煮熟，捞出用布擦去皮面油和汤，趁热在皮面抹上酱油，使酱油色浸在

皮上。

②芽菜洗净泥沙，切碎；泡辣椒切成短节；葱洗净，切葱花；姜洗净，切成片。

③锅烧热，放入少许花生油，待油热时，将肉（皮朝下）放入锅内，炸呈焦黄色后捞出，待肉凉时切成片。

④取一个搪瓷碗，把肉码在碗内，撒上盐，浇上酱油、料酒，放入葱、姜、豆豉、泡辣椒、芽菜，上笼蒸烂，食用时翻扣在盘中即可。



扬州狮子头

原材料：五花肉200克，河蟹肉100克，黄豆芽100克

调味料：盐8克，味精5克，料酒、葱段、姜片各适量，胡椒粉少许

做法

①将五花肉切成石榴珠大的颗粒状，再剁成馅，用葱、姜、料酒、水制成葱姜

酒水，倒入馅中，再加入河蟹肉、盐、胡椒粉，顺方向搅拌均匀待用。

②黄豆芽择洗干净后，入沸水氽烫后捞出。

③取沙锅注水烧开，放葱段、姜片、料酒，再将肉馅团成100~150克重的肉丸，入沙锅小火炖约两小时，撇去浮油，加入味精、盐调味，再放入烫好的黄豆芽略炖即可。