

一看就会的 家常菜 600例



博尔乐工作室/编





一看就会的 

家常菜

600例



图书在版编目(CIP)数据

一看就会的家常菜600例 / 博尔乐工作室编. —北京: 中国画报出版社, 2010.11

ISBN 978-7-80220-943-5

I. ①一… II. ①博… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第213163号

一看就会的家常菜600例



出版人: 田 辉

编 者: 博尔乐工作室

责任编辑: 方允仲

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部) 010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子邮箱: cpph1985@126.com

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

监 印: 敖 晔

开 本: 170mm × 230mm 1 / 16

印 张: 11

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-943-5

定 价: 19.80元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!



目录

CONTENTS

烹调小常识

1

PART 家常肉菜



- 2 扁豆炒肉丝/莲藕炒肉片
- 3 木耳炒肉片/芹菜炒肉丝/青椒肉片
- 4 肉片蒜薹/肉丁花生米/木须肉
- 5 南瓜肉丁/瘦肉爆茭白/笋片炒腊肉
- 6 香芹炒腊肉/腰果肉片/鱼香肉丝
- 7 肉丝炒木耳菜/蕨菜炒肉丝/农家小炒肉
- 8 茭白炒肉丝/肉丝炒菜花/西瓜皮炒肉丝/肉末干笋炒粉条
- 9 肉丝炒豆芽/肉丝炒绿豆芽/肉丝百叶/肉丝炒苦瓜
- 10 肉丝炒粉皮/肉丝海带/茄汁肉片/青豆火腿炒饭
- 11 生炒排骨/糖醋里脊/番茄里脊/冬瓜烧肉
- 12 糖醋排骨/炸芝麻里脊肉/荷包里脊/红烧肉皮
- 13 辣烧猪蹄/粉蒸肉/豉汁南瓜蒸排骨/五香排骨
- 14 排骨炖白菜/瘦肉冬瓜煲猪蹄/乌贼炖瘦肉/夏枯草瘦肉汤
- 15 冬瓜排骨汤/番茄炖猪骨/健脾养血胥骨汤/红苋肉片汤
- 16 芦笋排骨/萝卜炖排骨/橘皮炖猪蹄
- 17 冬瓜肉丸汤/紫菜肉末羹/苦瓜肉末粥
- 18 拌牛肉/炒牛肉松/杭椒牛柳
- 19 黑椒牛柳/苦瓜牛肉丝/泡椒炒牛肉丝
- 20 青椒牛肉丝/沙茶牛柳炒空心菜/辣炒豉牛肉
- 21 山药炒牛肉片/仙人掌炒牛肉/洋葱炒牛肉
- 22 干煸牛肉丝/回锅肥牛片/甜椒牛肉丝/玉米青豆炒牛肉
- 23 仙人掌铁板牛柳/芝麻牛排/菠萝牛肉/茄汁牛排
- 24 红煨酥牛肉/板栗烧牛肉/豆豉牛肉/红烧牛肉
- 25 陈皮牛肉/咖喱牛肉/咖喱土豆牛小排/黄豆焖牛肉
- 26 茄汁牛排/枸橼炖牛肉/南瓜炖牛肉/番茄炖牛腩
- 27 牛肉萝卜煲/家常粉蒸牛肉/清蒸牛肉条/番茄牛肉
- 28 萝卜牛肉汤/生菜牛肉汤/水煮牛肉/银耳牛尾汤
- 29 胡萝卜炒羊肉丝/孜然羊肉片/姜蒜炒羊肉丝/葱爆羊肉
- 30 黑胡椒爆羊肉/荔枝烧羊肉/鱼香羊排
- 31 滑溜羊里脊/番茄羊肉片/烧羊排
- 32 红烧羊肉/蜜汁羊腿/手抓羊肉
- 33 木瓜炖羊肉/萝卜煲羊肉/海鲜羊排
- 34 香芋羊骨汤/淮山羊肉汤/羊肉当归生姜汤
- 35 黑桂羊肉汤/酱爆羊肉丁/羊肉炒粉条
- 36 冬笋百叶/酱爆羊百叶/拌肥肠/盐水肝
- 37 百合炒猪肝/火爆苦肠/芹菜炒肝/胡萝卜炒肝
- 38 韭菜炒苦肠/炒羊肝/菠菜炒羊肝/韭菜炒羊肝
- 39 油爆羊肚/清爆羊肚/小黄瓜炒肝片/萝卜片炒肝片
- 40 何首乌肝片/煎烹猪肝/剁椒肚片/芥菜烧肚尖
- 41 红油猪肝/杜仲腰花/红油肚丝/山药炒猪腰
- 42 辣白菜洋葱炒肥肠/泡椒炒猪心/酸菜炖羊肚/茴香腰片汤
- 43 黄豆煮肝片/萝卜羊肾汤/春韭炒羊肚/炒蚕蛹



CONTENTS

目录

2

PART 水产海鲜



- 44 丝瓜炒鱼片/炒鱼条
- 45 芹菜鱼丝/芹黄烧鱼条/玉米鱼粒
- 46 玉兰鱼丝/枸杞黑鱼米/干煸鳝鱼
- 47 香辣金枪鱼/燕麦银鳕鱼排/炸银鱼
- 48 酥香煎鲳鱼/菊花鱼/回锅茄子黑鱼丁
- 49 碎米鱼丁/番茄鱼片/天府红椒鱼
- 50 豆豉鳗鱼/豆瓣鲫鱼/豆瓣黄鱼/豉汁鱼段
- 51 红烧鲫鱼/红烧平鱼/红烧带鱼/豆腐烧鳝鱼
- 52 红烧鲈鱼/干烧鳊鱼/红烧鳙鱼/麻辣酥鱼
- 53 煎烧家常鱼/糖醋鲤鱼/茄汁鲳鱼/碧辣椒麻桂鱼
- 54 沙锅鱼头/炸鱼球/薏仁百合蒸石斑/红椒旱蒸银鳕鱼
- 55 冬瓜炖鲤鱼/鲫鱼炖蛋/杏仁黄鱼/鲤鱼陈皮煲
- 56 青鱼炖黄豆/木瓜鱼尾花生汤/黑鱼汤/鳝鱼辣味汤
- 57 余鱼丸/口水鱼片/酸菜鱼/洋参生鱼汤
- 58 清炒凤尾虾/荸荠虾仁/菠菜炒虾仁
- 59 豆苗虾仁/青豆虾仁/鲜虾芦笋
- 60 虾仁丝瓜/西兰花炒虾仁/翡翠鸡蛋虾仁
- 61 虾仁黄瓜丁/韭菜炒虾仁/虾干炒油菜
- 62 海米烩冬瓜/虾仁银芽/黄瓜炒虾球
- 63 香菇冬笋炒虾仁/菠萝虾球/虾仁鸡片
- 64 熘大虾/番茄熘虾仁/鲜熘虾仁/滑蛋虾仁
- 65 干烧大虾/香辣虾/香炸芝麻大虾/葱姜虾

- 66 黄油脆皮虾仁/罗汉大虾/腊肉爆虾仁/金沙脆皮虾
- 67 茄汁虾球/生爆虾仁/核桃虾仁/洋葱爆炒虾
- 68 红烧虾球/番茄虾球/锅巴虾仁/怪味凤尾虾
- 69 虾仁香芹燕麦粥/鲜虾莴笋汤/菠萝虾仁/玉米须煲鲜蚌
- 70 香辣蟹/芹香辣肉蟹/炒蟹肉/椒香豆豉蟹
- 71 自家炸蟹/极品神仙蟹/料酒蒸螃蟹/清蒸肉蟹
- 72 话梅蒸蟹/蟹肉烩玉米/葱姜炒螃蟹
- 73 白菜心拌海蜇/三丝鱿鱼/快炒鱿鱼
- 74 酱炒双鱿/豉椒炒鲜鱿/韭菜炒鱿鱼
- 75 酥炸鱿鱼/五色海参/红焖海参
- 76 酸辣海参/麻酱拌海参/扒烧海参
- 77 清炒海蛎子/豆豉炒蛤蜊/红烧干贝
- 78 牡蛎瘦身汤/红白萝卜蛤蜊/清炖蚌肉
- 79 莲藕章鱼汤/章鱼绿豆煲莲藕/白烩鱿鱼条

3

PART 美味禽蛋



- 80 生菜鸡丝/鸡油黄瓜/甜椒鸡丝
- 81 辣味鸡丝/滑炒鸡丝/鱼香鸡丝/辣子鸡柳
- 82 桃仁鸡丁/珊瑚鸡丁/冬笋鸡丁/香菇鸡
- 83 碎米鸡丁/宫保鸡丁/辣子鸡丁/山城辣子鸡
- 84 新式炒鸡球/栗子鸡/鸡片炒西兰花/鸡片菜花
- 85 干煎鸡片/三色鸡片/苦瓜炒鸡片/烩鸡片
- 86 芙蓉鸡片/翡翠鸡米饼/纸包鸡丝/鸡丝芹菜饭
- 87 五香凤爪/贵妃鸡翅/果酒鸡翅/香酥鸡翅
- 88 双椒焗翅中/雪魔芋烧鸡翅/黄花菜炖鸡块



目录

CONTENTS

- 89 咖喱鸡块/辣椒姜汁鸡/清蒸冬瓜鸡块
- 90 沙锅鸡块/薏米汽锅鸡翅/花生煲凤爪
- 91 湘式掌中宝/花椒鸡/参芪汽锅鸡
- 92 地黄鸡/五圆全鸡/龙马童子鸡
- 93 清蒸鸡/归参炖母鸡/红酒人参炖子鸡
- 94 牛奶炖鸡/淮山枸杞炖乌鸡/清炖乌鸡
- 95 何首乌鸡汤/银耳老母鸡汤/乌鸡人参汤
- 96 嫩姜炒鸭片/青椒炒鸭片/酱汁苦瓜鸭/蚝油煎鸭脯
- 97 蒜香鸭脯/青椒鸭掌/芥菜炒鸭丁/翡翠鸭脚
- 98 尖椒炒水鸭/麻辣鸭块/荔枝鸭/香菇枣香蒸鸭
- 99 红烧鸭块/焖鸭块/玉参焖鸭/萝卜炖鸭块
- 100 红枣炖鸭肉/鸭肉牡蛎煲/回锅鸭块/仔姜鸭
- 101 炒乳鸽松/脆皮乳鸽/百合西芹炒乳鸽/生炒乳鸽
- 102 烧乳鸽/鱼香嫩鸽片/芙蓉鸽片/香酥鹌鹑
- 103 红袍鹌鹑/酱烧鹌鹑/五香焖鹌鹑/酱瓜毛豆烧仔鹅
- 104 香菌烧鹅/清蒸鹅掌/酸梅蒸鹅
- 105 枸杞炖雏鸽/冬瓜炖鹌鹑/苋菜火腿鸡汤
- 106 蛋丝拌黄瓜/菠菜炒鸡蛋/黄瓜炒鸡蛋
- 107 青椒炒鸡蛋/香椿芽炒鸡蛋/番茄炒鸡蛋
- 108 萝卜丝炒鸡蛋/虾仁芙蓉蛋/黑椒洋葱焗鸡蛋
- 109 海米煎蛋/牡蛎煎蛋/铁锅蛋
- 110 海参鸽蛋/鸳鸯蛋/蒸蛋/蛋炒饭
- 111 虎皮蛋/叉烧鸡蛋酱油饭/火腿鸡蛋炒饭/腊肉蛋炒饭
- 112 薏米杏仁鸡蛋汤/银耳蛋汤/银耳鸽蛋汤/桂圆鸡蛋汤
- 113 蒜泥鸡蛋/竹荪鸽蛋汤/核桃油炒茭白鸡蛋/臊子蒸蛋

4

PART 清爽豆蔬



- 114 芹菜拌豆腐/麻香豆腐
- 115 草菇海米豆腐/肉蓉豆腐/口水豆腐
- 116 鸡刨豆腐/炒豆腐脑/油菜海米豆腐
- 117 家常豆腐/蒜黄炒豆腐/羊肉片炒豆腐
- 118 肉末豆腐/肉片熘豆腐/苦瓜烧豆腐
- 119 宫保豆腐/番茄豆腐/麻辣豆腐
- 120 糖醋豆腐/黄金豆腐/酱汁豆腐/玉米烩豆腐
- 121 菠萝豆腐夹/黑木耳煎嫩豆腐/蘑菇炖豆腐/木樨豆腐
- 122 鱼香豆腐/豆腐条/葱爆豆腐条/香煎豆腐
- 123 蟹粉豆腐/茄汁豆腐/血块烧豆腐/蟹黄烧豆腐
- 124 老豆腐烧泥鳅/鸡腿菇烧豆腐/烧草鱼豆腐/山楂烧豆腐
- 125 豆腐鱼/海参豆腐/奶汁豆腐/三鲜豆腐
- 126 咖喱豆腐/豆腐蒸蛋/鲜奶豆腐煲/海鲜炖豆腐
- 127 黑木耳豆腐羹/豆腐炖排骨/牛肉炖冻豆腐/牡蛎肉炖豆腐白菜
- 128 猪血炖豆腐/贝汁珍珠豆腐/沙锅豆腐
- 129 虾皮豆腐/芥菜豆腐羹/翠衣豆腐汤
- 130 木耳豆腐汤/白菜豆腐汤/兔肉紫菜豆腐汤
- 131 雪仁豆腐汤/鱿鱼豆腐什锦汤/紫菜白玉羹
- 132 什锦豆芽/豆腐丝拌豌豆苗/芥末干张
- 133 肚丝拌腐竹/洋葱拌黄豆/炒腐皮丝
- 134 豆腐皮炒蚕豆/咖喱干张丝/蒜苗炒干丝/豆腐干炒韭菜
- 135 豆腐干炒榨菜/豆芽炒干丝/清炒绿豆芽/香干炒芹菜



CONTENTS

目录

- 136 香菇丝炒豆腐丝/豆芽辣炒瘦肉丝/沙茶豆腐干炒青蒜/香干芹菜炒肉丝
- 137 豆干爆肉/家常豆腐皮/椒油腐竹/卤味豆皮
- 138 蘑菇豌豆/三鲜豆腐卷/鸭泥腐皮汤/肉片金针煲腐竹
- 139 拌二笋/凉拌芦笋/拌西芹/椒油芹菜
- 140 芹菜拌花生米/银耳拌芹菜/脆皮黄瓜/银耳拌黄瓜
- 141 番茄拌双瓜/腐竹拌青椒/姜汁藕片/双仁拌茼蒿
- 142 薏仁大蒜拌茄子/奶香菠菜/炆拌黄瓜
- 143 炆土豆丝/炆炒西蓝花/醋熘土豆丝
- 144 翡翠土豆丝/辣椒炒土豆/炒黑白菜
- 145 椒油小白菜/素炒小白菜/水芹炒干丝
- 146 素丝芹菜/豆豉苦瓜/苦瓜梅菜/核桃炒韭菜
- 147 果味茄块/干炒茭白/白干炒菠菜/炒黄瓜
- 148 红枣炒木耳/木耳黄花菜/炒香菇荸荠/核桃蚝油生菜
- 149 清炒魔芋丝/清香小炒/辣炒笋片/青椒炒毛豆
- 150 三色蔬菜/三鲜菜心/山药炒番茄/珊瑚白菜
- 151 素炒豌豆苗/酸辣银芽/酸辣藕丁/蒜泥海带丝
- 152 蒜蓉生菜/蒜香茄子/蒜泥茄块/蒜蓉空心菜
- 153 糖醋菜花/糖醋花香藕/甜椒炒丝瓜/番茄炒卷心菜
- 154 西芹炒百合/鲜蘑扁豆/香炒丝瓜/香椿四季豆
- 155 香菇炒板栗/香菇山药/香菇炒三片/香菇油菜
- 156 香辣卷心菜/玉竹炒藕片/四季笋豆/雪菜炒冬笋
- 157 松仁玉米/芦荟玉米粒/香酥玉米粒/清蒸茄子
- 158 白萝卜炖蜜糖/葱油白萝卜丝/百合炖银耳/海带绿豆汤
- 159 绿豆冬瓜汤/淮山药南瓜汤/淮山冬瓜汤/玉米菠菜粥
- 160 姜汁金针菇/鸡腿菇拌猪肚/拌金针菇/芥末金针菇
- 161 烧雪冬/葱油香菇/大蒜烧香菇/冬菇炆竹笋
- 162 拔丝山慈姑/冬笋炒香菇/松子仁烧香菇/香菇烧菜花
- 163 红油香菇油菜/麻辣香菇/猴头菇焖鸡/猴头蘑菜心
- 164 猴头蘑炖柴鸡/菠菜炒双菇/炒双菇/蘑菇炒鸭血
- 165 金针菇炒肉丝/炒双耳/蒜香金针菇/油菜炒金针菇
- 166 草菇肉片/炒平菇海带丝/炒鲜蘑/冬菇扒茼蒿
- 167 冬笋炒花菇/红椒金菇炒豆芽/红烧平菇/滑肉鲜蘑
- 168 口蘑烧冬瓜/里脊烩口蘑/蘑菇板栗炒海螺/蘑菇菜心
- 169 蘑菇炒肉片/蘑菇炒莴笋/奶香口蘑烧花菜/奶油蘑菇炒鲜贝



提示

1. 烹调用油无特别说明一般是家庭常用的植物油。
2. 不同的植物油含有不同的营养成分，为了使营养均衡，还是经常更替使用植物油，对全家人的身体更好。

判断油温



一二成油温时：锅中油面平静，将手置于油锅上方，有微热感。适用油酥花生、油酥腰果等菜肴的烹制。



三四成油温时：油面平静，取一支干筷子置于油中，周围出现微小的气泡，无青烟。适用于干煸，滑炒肉末等。



五六成油温时：筷子周围的气泡变得密集，搅动时有响声，有少量的青烟升起，适用于炒、炆、炸等烹制方法。具有酥皮增香，使原料不易碎烂的作用。



七八成油温时：气泡变得非常密集，锅上方油烟明显。适用于油炸，或煎制肉类、鱼类，能使其外皮酥脆，不碎烂。

计量单位换算

量取液体时：



1茶匙=5毫升



1汤匙=15毫升

量取固体时：



1茶匙≈5克



1汤匙≈15克

调料大概量法



盐或者白糖少许：拇指和食指夹的量。



胡椒粉少许：2~3次抖胡椒粉罐的量。

Part

1

JIA CHANG ROU CAI

家常肉菜



扁豆炒肉丝



原料

扁豆250克，去皮肥瘦肉150克。

调料

精盐、面酱、酱油、料酒、香油、鸡精、水淀粉、葱姜末、高汤、植物油各适量。

做法

- ① 将肥瘦肉洗净，切丝。扁豆择洗干净斜刀切成丝，放入开水锅内烫透，用凉水过凉控干水分。
- ② 将炒锅置火上，放入植物油，热后下入肉丝煸炒变色，加入葱姜末、面酱、酱油、扁豆、料酒、高汤，加鸡精、盐调口味，翻炒均匀，用水淀粉勾芡，淋入香油，出锅装盘即成。

饮食一点通

扁豆一定要焯透，炒熟，否则会引起食物中毒。

莲藕炒肉片



原料

莲藕300克，猪里脊肉150克，香菇5朵，红辣椒1个。

调料

葱、料酒、醋、水淀粉、酱油、植物油各适量。

做法

- ① 猪里脊肉洗净，切片，放入碗中加料酒、水淀粉、酱油抓匀，腌渍片刻。
- ② 莲藕去皮，洗净，切丝，放入清水碗中加少许醋浸泡；香菇洗净泡软去蒂；葱洗净切段；红辣椒洗净，切丝。
- ③ 锅烧至五成热，加油烧热，放猪肉片炒至半熟，盛起。
- ④ 锅中余油加热，爆香葱段，放入香菇及藕丝、红辣椒丝炒匀，加入酱油、料酒及适量水，改小火焖煮至入味，再加入猪肉片炒熟即可。

原料

水发木耳300克, 猪肉100克。

调料

葱蒜末、精盐、鸡精、白糖、酱油、甜面酱、水淀粉、香油、植物油各适量。

做法

- 1 将木耳洗净, 撕成小片; 猪肉洗净, 切成片。
- 2 炒锅至旺火上, 加入植物油, 烧至六成热时放入葱姜末炒出香味, 再放入肉片用旺火炒至色变白时, 加入甜面酱炒散, 加入酱油、白糖和少量水, 烧沸后放入木耳、盐、鸡精煸炒至入味, 用水淀粉勾芡, 淋入香油装盘即可。

烹调小窍门

煸炒肉片时要用旺火速炒, 时间过长则质地易变老。

木耳炒肉片



原料

嫩芹菜400克, 猪瘦肉100克。

调料

葱丝、姜丝、精盐、鸡精、酱油、料酒、植物油各适量。

做法

- 1 将嫩芹菜择洗干净, 切段; 猪瘦肉洗净, 切成细丝。
- 2 炒锅置旺火上, 加入植物油, 烧至五成热时放入肉丝煸炒, 至肉丝变白时, 放入葱丝、姜丝, 略炒一下, 再烹入料酒, 调入酱油, 然后依次加入芹菜段、盐、鸡精, 翻炒均匀后盛盘即可。

烹调小窍门

芹菜采用旺火速炒方法, 断生即可, 不宜炒老。

芹菜炒肉丝



原料

猪瘦肉200克, 青椒150克。

调料

精盐、鸡精、料酒、水淀粉、酱油、植物油各适量。

做法

- 1 将猪肉洗净切成小片, 用酱油、水淀粉拌匀待用; 青椒去蒂、子, 洗净切成块。
- 2 锅置火上, 注油烧至五成热, 下入肉片, 炒至肉色变白时捞出沥油。
- 3 锅留余油, 下入青椒略炒, 加入肉片、盐、料酒、酱油、鸡精炒匀, 加入少许水, 用水淀粉勾芡, 装入盘中即可。

烹调小窍门

肉片码浆要均匀, 干稀适度。

青椒肉片



肉片蒜薹



原料

牛肉300克，蒜薹200克，干辣椒2个。

调料

料酒、酱油、淀粉、鸡精、精盐、植物油各适量。

做法

- 1 将牛肉洗净切薄片，拌入料酒、酱油和淀粉略腌；蒜薹去老梗，洗净切小段；辣椒去子切丝。
- 2 爆炒一下肉片，待肉色变白时盛出备用。
- 3 炒锅点火，倒植物油烧热，爆香辣椒丝，倒入蒜薹，然后倒入肉片炒至汤汁收干，调入适量盐和鸡精即可。

烹调小窍门

肥瘦相间的五花肉最好，太瘦的肉口感干涩。肉炒至变色即可，炒制过程中不用再放酱油。蒜薹炒时不宜加盖，否则色泽容易变黄。

肉丁花生米



原料

瘦肉200克，花生米100克，胡萝卜30克，红柿子椒25克。

调料

料酒、精盐、葱、生姜、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 将花生米放油锅中炸熟，捞出沥油；把肉、胡萝卜、红柿子椒均洗净，切成丁；葱、生姜洗净，切成丝。
- 2 锅中放入植物油少许，烧热，加入葱姜丝煸香后，下入肉丁煸炒，烹入料酒、盐，炒至肉丁刚熟，下入胡萝卜丁、红柿子椒丁共炒，再下入花生米、鸡精炒匀即可。

烹调小窍门

炸花生时油温不宜过高，以免炸糊，可以在油未变热时倒入花生米。

木须肉



原料

猪腿肉150克，水发木耳15克，鸡蛋2个。

调料

葱姜末、酱油、料酒、香油、精盐、鸡精各适量。

做法

- 1 肉洗净，切丝；木耳洗净；鸡蛋磕入碗内，加少许精盐打匀。
- 2 将锅上火，加入油，烧至五成热时，下鸡蛋炒熟后盛在碗内。
- 3 原锅加入油烧热，加葱姜末煸出香味，再下肉丝煸炒至七成熟，加料酒、酱油、鸡精、精盐，随后将鸡蛋、木耳一起下锅翻炒几下，淋上香油即可。

烹调小窍门

将鸡蛋炒熟后立即出锅，否则质地会变老，形态也不美观。

原料

瘦肉、南瓜各150克，山楂糕、蛋清各适量。

调料

精盐、鸡精、香油、葱姜末、湿淀粉、清汤、植物油各适量。

做法

- 1 将瘦肉洗净，切成丁，放入碗内，加入湿淀粉、蛋清及水浆好；山楂糕、南瓜均切成丁。
- 2 锅中倒油，上火烧至六成热时，将肉丁下入锅内炸至变白，再下入南瓜丁、山楂糕丁，滑油半分钟即可出锅，控油。
- 3 锅底留油少许，烧热，倒入肉丁、南瓜丁、山楂糕丁、清汤、盐、鸡精、葱姜末、湿淀粉，翻炒均匀，至汁芡浓稠，淋上香油即可。

烹调小窍门

选购南瓜时以新鲜、外皮红色为主。

南瓜肉丁



原料

茭白250克，猪瘦肉150克。

调料

葱花、生抽、姜末、料酒、干辣椒、白糖、淀粉、精盐、植物油各适量。

做法

- 1 茭白洗净，削去表皮和老根，切长4厘米、宽2厘米的薄片。
- 2 瘦肉切4厘米长的丝，放入碗内，加入姜末、葱花、淀粉、生抽拌匀。
- 3 炒锅内放油，烧到八成热，放干辣椒炆出香味，下肉丝翻炒成形，加入茭白片、生抽、白糖、盐、料酒，继续翻炒，茭白变软后，炒匀装盘即可。

营养面面观

解毒清热，利大小便，养颜瘦身。

瘦肉爆茭白



原料

腊肉200克，笋片150克，洋葱1/4个，四季豆20克。

调料

精盐、酱油、糖、胡椒粉、植物油各适量。

做法

- 1 将腊肉放入电锅蒸15分钟取出，微凉后切成0.2厘米薄片；笋洗净，洋葱切片状、四季豆去蒂斜切后备用。
- 2 笋片与四季豆用沸水焯2~3分钟，捞起立即冲凉备用。
- 3 起油锅放入腊肉略爆香，随即加入洋葱爆炒1分钟，再加入笋片、四季豆段及调料翻炒至均匀入味即可盛起食用。

饮食一点通

湖南腊肉较咸，需加水蒸熟除咸味；广东腊肉较甜，不需加水蒸。但炒任何腊肉都要蒸熟再炒，肉片才不变形。

笋片炒腊肉



香芹炒腊肉



原料

香芹、腊肉、红辣椒丝各适量。

调料

花椒、红油、白糖、精盐、鸡精、生抽、葱姜蒜末、植物油各适量。

做法

- 1 香芹切段，腊肉切片备用。
- 2 锅至为上，倒入油待油热，放入花椒炸出香味捞出，放入葱姜蒜末爆香，放入腊肉翻炒至腊肉微微卷曲。
- 3 放入香芹、红辣椒丝翻炒，加红油，白糖，盐，生抽，鸡精调味盛出即可。

烹调小窍门

盐，糖，鸡精比例为1：2：1；淋入红油是做好正宗湘菜的关键。

腰果肉片



原料

瘦肉200克，腰果50克，鸡蛋1个。

调料

料酒、精盐、酱油、甜面酱、葱姜丝、水淀粉、香油、植物油各适量。

做法

- 1 将肉洗净切成片，加盐、料酒、酱油、鸡蛋清、水淀粉，抓匀上浆。
- 2 锅中加油烧至六成热，下入腰果炸成金黄色，捞出控油，再下入肉片炒散，捞出控油。
- 3 锅中留油少许，烧热，下入葱姜丝、甜面酱炒香，加肉片、少许水、料酒、盐、腰果翻炒均匀，淋香油出锅即成。

烹调小窍门

炸腰果的油温不宜高，以免炸糊。

鱼香肉丝



原料

猪腿肉300克，水发玉兰片、水发木耳、泡椒各适量。

调料

姜、大葱、蒜泥、鸡精、淀粉、香醋、料酒、精盐、白糖、高汤、植物油各适量。

做法

- 1 猪肉切粗丝；玉兰片、木耳切丝，与肉丝入碗，加盐、料酒、淀粉拌匀。
- 2 泡椒剁细与白糖、香醋、鸡精、淀粉、高汤调成糖醋汁备用。
- 3 炒锅加油烧至六成热，放入拌好的肉丝炒散。
- 4 加泡椒末、姜、蒜泥和大葱，爆出香味，烹入芡汁，颠炒几下即可。

原料

木耳菜300克，猪瘦肉100克。

调料

葱丝、姜丝、鸡蛋清、精盐、鸡精、料酒、水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 将木耳菜择去老叶和老茎后洗净；猪瘦肉切丝放入碗中，加入少许盐、鸡精、鸡蛋清和水淀粉抓匀。
- 2 炒锅置旺火上，加入油，烧至五成热时放入肉丝，并用筷子迅速滑散，熟后捞出控油。
- 3 炒锅内留油少许，烧热后放入木耳菜菜叶，急速翻炒后加入料酒、盐、鸡精、葱丝、姜丝一同翻炒，随之放入肉丝，炒匀后装盘即可。

烹调小窍门

炒制木耳菜时用旺火急炒的方法，不可炒制过老，以免影响口味。

肉丝炒木耳菜



原料

干蕨菜100克，瘦猪肉50克。

调料

葱花、湿淀粉、料酒、精盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 干蕨菜用冷水泡发，择洗干净，切段。
- 2 猪肉洗净，切丝，加湿淀粉和料酒抓匀，腌渍20分钟。
- 3 炒锅置火上，倒入适量植物油，烧至七成热，下葱花炒出香味，放入猪肉丝滑熟，加蕨菜段翻炒至熟，用精盐和鸡精调味即可。

营养面面观

常吃蕨菜可以促进胰岛素分泌，增强胰岛素活性，起到调节血糖的作用，特别适合糖尿病患者合并冠心病的患者食用。

蕨菜炒肉丝



原料

带皮五花肉300克，青尖椒圈、红尖椒圈共200克，豆豉5克。

调料

郫县豆瓣酱、精盐、鸡精、酱油、料酒、白糖、植物油各适量。

做法

- 1 将五花肉切片、郫县豆瓣酱剁成末，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，再放入郫县豆瓣酱末、豆豉泥煸炒出味，加盐、鸡精、料酒、酱油、白糖炒匀，倒入青尖椒圈、红尖椒圈炒熟即可。

饮食一点通

这个菜的味道很重，油水也足，吃的时候最好配上一道清淡的青菜。

农家小炒肉



茭白炒肉丝



原料

茭白300克，肉丝100克，辣椒2个。

调料

高汤、葱丝、精盐、鸡精、胡椒粉、淀粉、植物油各适量。

做法

- ① 茭白削去粗皮，切成片；辣椒切成段。
- ② 鸡精、胡椒粉、高汤、淀粉调成芡汁。

③ 炒锅放在中火上，下油烧至五成热，放入茭白片、肉丝炒一下。

④ 再加盐炒熟，而后放入辣椒、葱丝炒匀，再烹入芡汁，颠勺起锅即成。

烹调小窍门

挑选茭白时，以肉质肥大、新鲜柔嫩、肉丝洁白、带甜味者为最好。

原料

菜花200克，瘦肉100克，红椒一根。

调料

料酒、葱花、酱油、姜丝、鸡汤、精盐、植物油各适量。

做法

- ① 肉洗净切成细丝；菜花掰成小块洗净，入沸水锅中焯一下捞出；红椒切片。
- ② 炒锅加入植物油，置火上烧

热，下葱花、姜丝炆锅，烹入料酒、酱油，加入肉丝滑散炒至变色，放入菜花、红椒片，略炒，再放入盐、鸡汤，待菜花烧熟，即可盛入盘中。

饮食一点通

焯菜花的时间不宜过长，以免影响清脆的口感，如果喜欢辣味，可放入适量的干辣椒。

肉丝炒菜花



西瓜皮炒肉丝



原料

肉丝200克，西瓜皮250克，鸡蛋1个。

调料

精盐、料酒、淀粉、香油、鸡精、植物油各适量。

做法

- ① 将西瓜皮切去外边青皮，洗净，然后切成细丝，用少量盐拌匀，放置片刻，挤去盐水；肉丝加盐、酒、鸡蛋清和淀粉拌匀。
- ② 净锅上火，放油烧热，投入肉丝滑散，见肉丝变色时即捞出。
- ③ 锅留余油，放少许水、盐、鸡精、料酒，烧开后投入西瓜皮丝及肉丝，拌炒后，下水淀粉勾芡，淋上香油，出锅即成。

肉末干笋炒粉条



原料

青、红辣椒丝各10克，泡过的笋干50克，肉末80克，山芋粉条（泡好的）100克。

调料

精盐、鸡精、酱油、白糖、葱花、姜末、植物油各适量。

做法

- ① 辣椒丝、笋干、粉条分别洗净。
- ② 炒锅置火上，加入植物油烧热，放入肉末炒散成颗粒状，再放入葱花、姜末、粉条、撕成细条的笋干、青红辣椒丝一同煸炒，加入盐、鸡精、白糖、酱油，再加入30克水烧开，翻炒均匀即可。

肉丝炒豆芽



原料

瘦肉300克，黄豆芽200克，干辣椒2个，韭菜4根。

调料

料酒、酱油、淀粉、蒜末、精盐、糖、胡椒粉、植物油各适量。

做法

① 将瘦肉切丝，拌入料酒、酱油、淀粉盐腌10分钟；将黄豆芽去尾，洗净；干辣椒去子切

丝；韭菜洗净切小段。

② 锅至火上，倒油烧热，放入肉丝不断翻炒，待肉色变白时盛出，以余油炒蒜末，再放入黄豆芽炒熟。

③ 肉丝回锅，加入干辣椒、酱油、糖、淀粉、胡椒粉、盐、水、韭菜段，拌炒均匀即可。

原料

猪瘦肉100克，绿豆芽300克。

调料

姜丝、酱油、精盐、鸡精、水淀粉、植物油各适量。

做法

① 绿豆芽去根洗净。
② 猪瘦肉洗净，切成细丝，放入碗中，加酱油、精盐和水淀粉拌匀。
③ 炒锅加油烧热，放入肉丝翻

炒几下，加绿豆芽爆炒，即将所有的调料下锅，同炒片刻即可。

营养面面观

绿豆芽富含纤维素，是便秘患者的健康蔬菜，还有清除血管壁上胆固醇和脂肪堆积、防止心血管病变的作用。

肉丝炒绿豆芽



肉丝百叶



原料

瘦肉、百叶各50克，雪里红100克。

调料

精盐、酱油、姜丝、葱花、植物油各适量。

做法

① 将瘦肉洗净，切成肉丝；雪里红洗净切碎；百叶切成丝。
② 锅内放油，烧热放入葱花、姜丝煸炒，炒出香味时加入肉丝，炒至将熟时加入雪里红、百叶丝，并加入精盐、酱油，用大火快炒至入味，即成。

肉丝炒苦瓜



原料

苦瓜250克，瘦肉200克。

调料

葱、姜、精盐、植物油各适量。

做法

① 将苦瓜切去蒂和尾，剖开，挖去瓤和子，洗净，切丝；肉洗净，切丝。
② 炒锅放火上，倒入油烧热，加葱、姜翻煸出香味，倒入肉丝翻炒，再加入苦瓜丝翻炒，临熟时加盐调味即可。

肉丝炒粉皮



原料

猪瘦肉150克，鲜粉皮2张。

调料

葱、蒜、姜、酱油、鸡精、精盐、料酒、香油、植物油各适量。

做法

① 先把猪瘦肉洗净片成大片，再切成细丝；鲜粉皮用水洗净泡软后切成粗丝；葱、姜切成细丝；蒜拍碎成泥。

② 炒锅置旺火上，加水烧开，放入粉皮煮沸，待粉皮呈透明状时捞出。

③ 炒锅置火上，加油烧热，放入肉丝推炒，依次放入葱、蒜泥、姜丝、酱油、料酒、鸡精、盐，边炒边拌，待肉丝熟透后加入粉皮和水煮5分钟，淋香油即可。

原料

猪瘦肉50克，水发海带150克。

调料

葱花、姜末、精盐、鸡精、植物油各适量。

做法

① 猪瘦肉洗净，切丝。
② 水发海带洗净，切丝。
③ 炒锅置火上，倒入适量植物油，烧至七成热，下葱花、姜末炒香，放入肉丝煸熟，倒入

海带丝炒匀，加适量水，烧至海带丝口感软烂，用精盐和鸡精调味即可。

营养面观

海带中含有大量的褐藻酸、褐藻氨酸、褐藻酸钠、褐藻多糖，具有降血糖及润肠的功效。

肉丝海带



茄汁肉片



原料

肉150克，笋50克。

调料

白糖、醋、酱油、精盐、鸡精、料酒、淀粉、番茄酱、葱、姜、蒜、植物油各适量。

做法

① 将肉切片，加料酒、盐、淀粉腌拌；将姜、蒜均洗净切片；葱洗净切丝。
② 锅置火上，倒油烧热，倒入番茄酱，调入盐和白糖略炒，盛入碗中待用。
③ 热油锅炒散肉片，加入番茄酱煸炒出香味，下笋和葱、姜、蒜稍炒，加入白糖、醋、酱油和鸡精炒熟即可。

青豆火腿炒饭



原料

三文治火腿丁30克，粟米粒15克，青豆8克，油菜适量，鸡蛋1个，米饭200克。

调料

精盐、鸡精、胡椒粉、植物油各适量。

做法

① 油菜洗净切段，与粟米粒、青豆一起焯水烫透，捞出沥净水分；鸡蛋打入碗中，搅成蛋液备用。
② 炒锅上火烧热，加入植物油，下入蛋液煸炒定浆，再下入火腿丁，米饭。
③ 炒散后，加入粟米粒、青豆、油菜段、盐、鸡精、胡椒粉，翻拌均匀入味，出锅装碗即可。