

尚锦文化

健康美味家常菜

828例

生活品味编辑部 编

全彩版



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康美味家常菜828例/生活品味编辑部编.—北京:中国纺织出版社, 2006.4

ISBN 7-5064-3801-1

I.健… II.生… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第028774号

本书中文简体版经台湾生活品味文化传播股份有限公司授权,由中国纺织出版社独家发行。本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号:图字01-2006-2025

策 划: 尚锦文化	责任编辑: 陈思燕
装帧设计: 姚 春 阳	责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年4月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

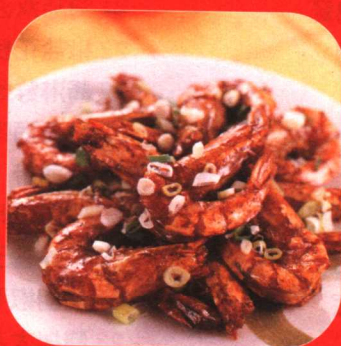
字数: 389千字 定价: 26.80元

ISBN 7-5064-3801-1/TS·2150

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

健康美味家常菜 828 例

生活品味编辑部 编



中国纺织出版社

目录



【凉菜】

禽 12 西芹豆芽拌鸡丝

肉 12 麻酱棒棒鸡

类 12 盐水卤鸡

12 冰糖油鸡

13 淋卤鸡心花

13 香卤鸡爪

13 芹菜拌卤鸭肠

13 蔗香卤鸭翅

14 东山鸭头

14 茶熏腌鸭

14 拌卤鸭肫

14 香拌乌肫

15 香辣卤鸭舌

15 烧卤鹅掌宝

15 椒麻鸭掌

15 鹅肉韭菜切盘

畜 16 香葱拌耳片

肉 16 麻辣小肚

类 16 烫粉肠

16 蒜泥瓜肉片

17 茶熏黄金猪蹄

17 笋干蹄膀

17 酥炸卤大肠

17 酱拌猪耳朵

18 茶香猪心

18 慢卤嫩猪肚

18 香卤猪舌

18 炸卤里脊

19 原汁卤牛肚

19 嫩卤牛腱肉

19 凉拌卤牛筋

19 辣卤牛腱

20 麻辣牛筋

20 羊膏冻蘸酱

海 20 腌蛤蜊

鲜 20 泰式凉拌海鲜

类 21 椒麻鲜鱿鱼

21 银芽海带丝

21 淋汁卤鱼肚

21 海陆双卤

22 椒盐花枝烟

22 酱淋鲜鲍

22 葱花海带卷

22 卤海带

蔬 23 辣拌萝卜

菜 23 辣拌碧玉笋

、 23 黑胡椒毛豆

蛋 23 醋拌大头菜

类 24 凉拌青木瓜

24 三色拌干丝

24 五味花生

24 红油芸豆

25 辣味榨菜丝

25 凉拌苦瓜

25 凉拌牛蒡

25 凉拌魔芋丝

26 韩国泡菜

26 炒雪里蕻

26 味噌酱萝卜

26 麻香拌牛蒡

27 卤素肚

27 炖卤菜头

27 蔬菜卤什锦

27 鲜卤圆白菜卷

28 鲜蔬烫拌粉丝

28 大溪豆干

28 五香豆丁

28 香卤米血糕

29 翠花油豆腐

29 古早味卤蛋

29 凉拌卤豆干

29 凉拌双色花生

30 茶香鹌鹑蛋

30 酱淋大贡丸

30 卤大白菜

30 茶叶蛋

【热菜】

猪肉

小 32 青椒糖醋里脊

炒 32 翠玉肉片

32 炒肉丝

32 炒木须肉

33 小黄瓜炒猪肝

33 狮子头炒甜豆

33 韭黄炒猪肝

33 姜丝大肠

34 八宝辣酱

34 雪里蕻炒肉丝

34 红烩肋排

34 家常肉丝炒饼

牛羊肉

35 牛肉炒干丝

35 芥蓝牛肉片

35 毛豆咖喱牛肉

35 空心菜炒牛肉

36 葱爆牛肉

36 青椒牛肉丝



36 干煸牛肉丝
36 客家小炒
37 萝卜羊肉汤
37 葱姜牛肉丝
37 沙茶羊肉
鸡鸭肉
37 雪菜毛豆鸡丁
38 甜豆鸡片
38 辣子鸡柳
38 荷兰豆炒鸡柳
38 葱爆鸡块
39 宫保鸡丁
39 三杯鸡
39 三宝烧鸭块
海鲜
39 蒜炒盐酥虾
40 碧绿色鱼片
40 小黄瓜炒墨鱼
40 什锦炒虾仁
40 炒鳝鱼
41 宫保鱿鱼卷
41 糖醋鱼片
41 荷兰豆炒鱼片
41 淮山炒鲜贝
42 蒜蓉爆虾
42 豉椒鱼干炒豆丁
42 荫豉蚶
42 豆瓣虾仁
43 辣炒小鱿鱼
43 蛤蜊烩丝瓜
蔬菜、蛋、豆腐
43 蛭丝芥菜
43 黑胡椒四季豆

44 海带玉米笋
44 芹菜炒豆干
44 百合芦笋
44 魔芋炒西兰花
45 干煸四季豆
45 番茄炒圆白菜
45 开洋白菜
45 豆豆蔬菜松
46 道地香辣酸菜丝
46 蒜苗沙茶豆腐
46 虾仁炒蛋
46 蟹粉豆腐
47 菜脯炒蛋
烧 47 酒卤东坡肉
卤 47 炖卤肉臊
47 茄酱鸡翅
48 烧卤牛腩煲
48 家常羊肉炉
48 红烧卤牛腩
48 菠萝卤牛腩
49 味噌遮目鱼头
49 日式烧卤鲑鱼头
49 干牡蛎烧排骨
49 白菜烩扁鱼
50 红烧豆腐
海鲜
清 50 清蒸鲳鱼
蒸 50 豉汁鲍鱼
50 白玉藏珍宝
51 葱油石斑鱼
51 咸冬瓜豆仔鱼
51 清蒸鲈鱼
51 豆酥鳕鱼

52 豆豉蒸鱼头
52 清蒸芙蓉三鲜
52 荷叶清蒸海鳗
52 盐蒸虾
53 百花海参
53 树子旭蟹
53 蒜泥扇贝
53 菊花鱿鱼
54 鱿鱼蛋黄卷
鸡、鸭、猪、牛肉
54 脆皮鸭
54 葱油鸡
54 三宝蒸鸡
55 木耳蒸鸡
55 辣味凤爪
55 粉蒸排骨
55 香蒸卤子排
56 粉蒸莲藕
56 油豆腐镶肉
56 红乳百叶炖肉
56 豆腐蒸小排
57 清蒸黄豆猪蹄
57 蛋黄蒸肉
57 瓜仔肉丸
57 萝卜炖牛腱
58 番茄牛腩
蛋、豆腐、素菜
58 清扣素火腿
58 兰花虾蒸蛋
58 茶碗蒸
59 蛤蜊满蛋
59 五香茶叶蛋
59 粉丝蛋



- 59 荷香豆腐
- 60 百花豆腐球
- 60 豉汁臭豆腐

蔬菜类

- 炸 60 蔬菜天妇罗
- 烤 60 培根芦笋卷
- 61 炸香菇
- 61 炸豆包芦笋卷
- 61 酥炸豆腐
- 61 炸茄饼
- 62 脆炸黄瓜
- 62 浚炸茭白
- 62 酥炸蘑菇
- 62 炸薯条
- 63 炸可乐饼
- 63 炸银丝卷
- 63 炸山药酥
- 63 炸汤圆
- 64 炸春卷
- 64 炸花生腰果
- 64 拔丝甘薯
- 64 炸年糕
- 65 炸芋泥球

肉类

- 65 脆皮鸡排
- 65 香辣鸡排
- 65 蜜汁鸡排
- 66 美式炸鸡
- 66 盐酥鸡
- 66 芝麻鸡腿
- 66 炸子鸡
- 67 炸龙凤腿
- 67 炸鸡块

- 67 辣炸鸡翅
- 67 香酥烤鸡
- 68 酥炸卤鸡屁股
- 68 脆炸香鸡皮
- 68 脆皮肥肠
- 68 炸猪肘

- 69 炸肉包蛋
- 69 酥炸排骨
- 69 炸排骨酥
- 69 红糟炸肉
- 70 酥炸牛肉卷
- 70 酥炸牛柳
- 70 炸羊肉串
- 70 烤羊小排
- 71 乳香小肉排

海鲜类

- 71 蜜汁银鱼
- 71 枇杷虾
- 71 糖醋脆皮鱼
- 72 盐酥虾
- 72 香炸鱿鱼
- 72 西炸明虾
- 72 凤梨虾球
- 73 炸虾卷
- 73 炸天妇罗
- 73 炸牡蛎酥
- 73 酥炸鱼排
- 74 炸红糟鳗
- 74 炸墨鱼丸
- 74 炸牡蛎饼
- 74 炸虾饼
- 75 椒盐蟹腿墨鱼片
- 75 辣咖喱螃蟹

- 75 味噌烤香鱼
- 75 盐酥溪虾
- 76 香麻鱼丁
- 76 糖醋鳕鱼
- 76 蜜汁小鱼干
- 76 葱酥草鱼脯

【汤羹】

- 禽 78 鲍鱼花胶炖鸡
- 肉 78 冬菇腐竹马蹄煲乌鸡
- 汤 78 莲藕眉豆煲鸡爪
- 78 神农百草山药鸡锅
- 79 花菇凤爪汤
- 79 强身黄芪鸡汤
- 79 人参鸡
- 79 烧酒鸡
- 80 杜仲栗子鸡汤
- 80 冬虫夏草鸡汤
- 80 黑豆鸡汤
- 80 十全大补汤
- 81 麻油鸡汤
- 81 淮山鲍鱼鸡汤
- 81 红枣枸杞鸡汤
- 81 当归红枣鸡汤
- 82 豆苗鸡片汤
- 82 白菜胆鸡汤
- 82 银耳炖乌鸡
- 82 干贝香瓜鸡肉锅
- 83 芥菜鸡汤
- 83 酱瓜鸡汤
- 83 冬瓜薏米煲鸭肉
- 83 橄榄炖鸭汤
- 84 冬虫夏草煲鸭汤



84 当归鸭
84 冬笋鸭丝羹
84 核桃乳鸽
85 蒜头干贝牛蛙汤
猪肉汤
畜肉汤 85 花旗参煲瘦肉
85 玉竹莲子煲猪杂
85 凉瓜酸菜煲软骨
86 白果腐竹煲猪肚
86 百菇腊肉白菜锅
86 金针酸笋瘦肉锅
86 蜜枣莲藕炖排骨
87 牛蒡排骨汤
87 腌笃煨鲜
87 当归九孔炖排骨
87 川贝罗汉果煲腱子肉
88 猪蹄花生汤
88 鱼翅佛跳墙
88 猪肚四神汤
88 十全排骨汤
89 双蔬排骨汤
89 莲子排骨汤
89 香菜皮蛋肉片汤
89 番茄猪肝汤
90 银丝肉丸羹
90 淮杞炖排骨
90 四神排骨汤
90 山药红枣排骨汤
91 玉米排骨汤
91 银耳猪肝汤
91 猪肘一品锅
91 酸菜白肉锅
92 冬菜肉丸汤

92 菜干腱肉汤
92 韩国泡菜粉丝锅
92 洋菇肉片蛋花汤
93 番茄酸辣汤
93 川味酸辣汤
93 圆白菜干肚片汤
牛、羊肉汤
93 萝卜南北杏煲腩排
94 川芎红枣牛小排锅
94 黄豆牛肉汤
94 麻辣二件锅
94 牛肉萝卜羹
95 牛肉汤火锅
95 一人份涮涮锅
95 综合小火锅
95 番茄牛肉汤
96 当归羊腩锅
96 羊肉炉
96 生姜羊肉锅
海 96 青木瓜老姜煲鲑鱼尾
鲜 97 西洋菜煲生鱼
汤 97 风味遮目鱼补气锅
97 归杞鲈鱼泡菜锅
97 天麻鲈鱼汤
98 奶油鲑鱼汤
98 姜丝鱼片汤
98 高汤泡鱼肚
98 蒜子鱼头汤
99 沙茶鱼头汤
99 醋椒鱼汤
99 蛋豆腐鳕鱼锅
99 菠菜鲜鱼羹
100 莲藕鱼片汤

100 苦瓜小鱼汤
100 双宝海参汤
100 银萝干贝枸杞汤
101 八宝羹烩翅
101 参枣百合蛤蜊锅
101 丝瓜咸蛋汤
101 上汤炖鱼翅
102 胡椒烧酒虾
102 鲜虾粉丝煲
102 竹笋虾球汤
102 豆腐龙虾汤
103 豆腐海皇羹
103 香菇炖鲍鱼
103 百合丝瓜蛤蜊锅
103 牡蛎味噌锅
104 啤酒枸杞虾
104 山药鲜虾汤
104 蟹肉豆腐羹
104 泰式酸辣汤
105 鱿鱼泡菜汤
105 蛋饺蔬菜汤
105 奶油蔬菜汤
105 干贝百叶汤
106 鱿鱼面线羹
106 墨鱼羹淋葱饼
106 冬瓜蛤蜊汤
106 冬瓜海米汤
保健养生汤
蔬 107 苹果鲜蔬汤
菜 107 养生汤
汤 107 健康五行蔬菜汤
107 红枣胡萝卜汤
108 牛蒡强骨汤



- 108 天麻补脑汤
- 108 黑豆益肾汤
- 108 味噌海带汤
- 109 豆浆土豆泥汤
- 109 当归补血蔬菜汤
- 109 黄瓜虾丸汤
- 109 椰奶酒酿甜汤

清热滋润汤

- 110 河州黄瓜汤
- 110 麦冬天门冬汤
- 110 菠萝苦瓜汤
- 110 番茄皮蛋汤
- 111 冬瓜球汤
- 111 竹荪绿竹汤
- 111 冬瓜燕蓉汤
- 111 竹荪丝瓜汤

调理肠胃汤

- 112 决明子海带西洋菜汤
- 112 泰式鲜味锅
- 112 胡萝卜土豆汤
- 112 绿海藻珍珠汤
- 113 杏桂银耳冬菇汤
- 113 决明子蔬菜汤
- 113 四神莲子汤
- 113 金蒜苋菜汤
- 114 海米萝卜汤
- 114 紫菜马蹄豆腐汤

免疫力升级汤

- 114 柴鱼花生节瓜汤
- 114 抗过敏蔬菜汤
- 115 抗衰老蔬菜汤
- 115 芦笋蔬菜汤
- 115 补气黄芪蔬菜汤

- 115 南杏水梨炖燕窝
- 116 山药薏米牛奶锅
- 116 无花果山药甜汤
- 116 韩式泡菜汤泡饼
- 116 素三鲜汤
- 117 胡萝卜浓汤
- 117 番茄蛋花汤

养颜美容汤

- 117 洛神酸梅汤
- 117 百合芦笋汤
- 118 莲子菠菜银耳汤
- 118 润肤玉竹蔬菜汤
- 118 银杞明目汤
- 118 忘忧润燥汤
- 119 柠檬薏米汤
- 119 消肿茯苓冬瓜汤
- 119 山楂纤体蔬菜汤
- 119 红莲炖雪蛤
- 120 蜜枣木瓜炖银耳
- 120 冬瓜薏米莲子汤
- 120 苹果炖雪梨
- 120 魔芋香菇汤

【粥 饭】

家常营养粥

- 粥 122 百合三鲜粥
- 122 状元及第粥
- 122 皮蛋瘦肉粥
- 122 参芪羊肉粥
- 123 壮筋健骨粥
- 123 萝卜火腿粥
- 123 鱼片肉丸粥
- 123 栗子牛腩粥

- 124 干贝海带粥
- 124 芦荟猪肝粥
- 124 虾球草菇粥
- 124 蛋包粥
- 125 莲子鸡丝粥
- 125 益气鸡粥
- 125 排骨糙米粥
- 125 鳕鱼香丝蔬菜粥
- 126 鸡球紫米粥
- 126 蛤蜊杂炊粥

美容保健粥

- 126 百合莲子粥
- 126 淮山猪肚粥
- 127 补血鸡粥
- 127 山药枸杞粥
- 127 莲藕燕麦粥
- 127 芡实瘦肉粥
- 128 鳄梨芋头粥
- 128 蜜枣桂圆粥
- 128 豌豆鲈鱼粥
- 128 五彩虾仁粥
- 129 水梨润肺粥
- 129 红豆粥
- 129 薏米杏仁粥

炒饭

- 饭 129 咸鱼鸡粒炒饭
- 130 鲑鱼炒饭
- 130 XO 酱炒饭
- 130 蟹掌炒饭
- 130 夏威夷炒饭
- 131 银鱼炒饭
- 131 雪菜肉丝炒饭
- 131 腌鲑鱼炒饭



131 芙蓉三宝焗烤饭
132 槟城时果炒饭
132 菠萝炒饭
132 咖喱番茄炒饭
蛋炒饭、蛋包饭
132 扬州蛋炒饭
133 翡翠蛋炒饭
133 茄香羊肉蛋炒饭
133 广东海鲜蛋炒饭
133 萝卜干黄金蛋炒饭
134 香根蛋炒饭
134 天津蛋包饭
134 苔香蛋包饭
烩饭
134 日式猪排烩饭
135 广东烩饭
135 凤香咕咾肉烩饭
135 黑椒牛柳烩饭
135 三宝素烩饭
136 甘薯烤鸭菜饭
136 三色豆油麦菜饭
136 腊味煲仔饭
136 卤肉饭
137 炆肉饭
137 泰式酸辣海鲜烩饭
137 越式海南鸡饭
137 辣虾酱蟹肉烩饭
138 嫩卤排骨饭
138 台式油饭
138 香菇杂炊饭
138 醋溜丸子饭
139 咕咾肉饭
139 京酱肉丝饭

139 炸酱饭
139 豇豆肉末饭
140 豉汁小排饭
140 辣子鸡丁饭
140 水果鸡柳饭
140 金菇鸡丝饭
141 牛腩饭
141 葱爆牛肉饭
141 姜丝牛肉饭
141 哈密瓜牛柳饭
142 酸菜牛肉饭
142 沙茶牛肉饭
142 生炒鳝鱼饭
142 五柳鱿鱼饭
143 豆豉牡蛎饭
143 豌豆虾仁饭
143 鱼香茄子饭
143 百合鲜贝饭
144 番茄鱼片饭
144 香菇肉臊饭
144 蚝油鲜菇饭
144 炒三丝饭
145 栗子鸡肉饭
145 海鲜煲饭
145 原盅滑鸡饭
145 芋头蒸肉饭
146 萝卜腊肠饭
146 油菜火腿饭
泡饭
146 鲑鱼茶泡饭
146 墨鱼茶泡饭
147 草虾茶泡饭
米糕

147 筒仔米糕
147 台南米糕
147 甜八宝米糕
148 桂圆甜米饭
148 麻香糯米饼
五谷杂粮饭
148 黑豆饭
148 生菜甘薯饭
149 芋香饭
149 黄豆饭
149 藕香饭
149 杯形小饭团
150 红豆糙米饭
150 三色小米球
150 罗汉锅巴饭
150 竹香烧鳗饭

【面食】

白面条

面 152 红烧牛肉面
条 152 清炖牛肉面
152 雪菜鸡丝面
152 榨菜肉丝面
153 打卤面
153 木须肉炒面
153 咖喱牛肉炒面
153 家常蛋酱面
154 辣味面
154 川味担担面
154 素干面
154 臊子面
155 陕西臊子面
155 鱼排面



155 番茄面
155 八宝辣酱面
156 味噌拉面
156 糊涂面
156 麻婆豆腐拉面
156 过桥面
157 肉臊面
157 台湾肉臊面
157 炸酱面
157 五彩面条
158 南瓜面
158 什锦海鲜面
158 泡菜牛肉面
158 麻婆豆腐拉面
159 肚丝煨面
变化面条
159 翡翠鸡丝面
159 炒猫耳朵
159 猪肝面片汤
160 什锦面片儿汤
160 酸辣面疙瘩
160 养生面疙瘩
160 三鲜刀削面
161 红烧排骨刀削面
161 家常肉丝炒面
161 酥炸排骨面
161 广东炒面
162 两面黄
162 担仔面
162 鱿鱼羹面
162 鱼翅羹面
163 猪蹄面线
163 麻油鸡面线

163 蛤蜊面线
163 海鲜炒乌龙面
164 番茄汁乌龙面
164 辣味乌龙面
164 锅烧乌龙面
164 蟹脚味噌乌龙面
165 蛋黄面
165 鸡肉三丝面
165 炸猪排面
165 虾仁荞麦面
166 蛤蜊面
煎饼、烙饼
166 开洋蛋饼
166 京式烙饼
166 XO 酱烙饼
167 枣泥锅饼
167 天津抓饼
167 芝麻抓饼
167 古早味葱饼
168 基隆厚片葱油饼
168 罗汉蛋饼
168 时蔬煎蛋饼
168 养生山药葱油饼
169 港式腊味葱油饼
169 硬枪饼
169 葱味大锅饼
169 甜味葡萄锅饼
170 咸味芝麻锅饼
170 荷叶饼
170 豆沙饼
170 银鱼煎饼
171 海鲜煎饼
171 韭菜薄饼

171 韩国泡菜饼
171 瓠瓜丝饼
172 培根土豆饼
172 火腿香菇咸薄饼
172 青蒜银鱼饼
172 麻酱核桃薄饼
173 客家板条煎蛋饼
173 烧饼夹蛋饼
173 膨饼
173 月亮虾饼
174 印度拉饼
174 南国风味饼
174 日式煎饼
174 日式松烤饼
175 大阪煎饼
馅饼
175 中式汉堡
175 韭菜盒子
175 圆白菜碟子
176 京式牛肉大饼
176 猪肉馅饼
176 咖喱馅饼
176 虾蓉薄饼
177 萝卜丝薄饼
177 咖喱牛肉蛋饼卷
177 火腿蛋煎饼
177 雪菜鸡肉薄馅饼
178 韭菜虾米盒子
178 洋葱培根蛋饼
178 京酱肉丝夹饼
178 合菜戴帽夹饼
179 牛肉大饼
179 韭黄牛肉夹饼



179 卤香润饼

179 桂花腿饼

180 上汤煎饼

180 香葱煎虾饼

180 新月山药鲜饼

180 沙拉海鲜饼

181 蝉衣鲜味饼

181 枣泥软饼

181 海皇芋头酥饼

181 虾椒饼

182 鲜肉丝瓜煎饼

182 沙拉蛋皮煎饼

182 蛋皮响饼

182 老少炸腐饼

183 玉米虾仁煎饼

183 济州豆腐饼

183 韩式海鲜饼

183 日式馅饼

猪肉馅

饺子 184 鲜肉馅饺子

184 扁尖笋肉馅饺子

184 酸菜馅饺子

184 瓠瓜猪肉馅饺子

185 洋菇木耳馅饺子

185 乳瓜馅饺子

185 韭菜猪肉馅饺子

185 丝瓜馅饺子

186 皮蛋马蹄馅饺子

186 萝卜猪肉馅饺子

186 茭白肉馅饺子

186 玉米笋肉馅饺子

187 茄子肉馅饺子

187 西施馅饺子

187 山药馅饺子

187 贡菜馅饺子

188 子姜馅饺子

188 咖喱馅饺子

188 茴香猪肉馅饺子

188 三鲜煎饺馅饺子

189 鸳鸯煎饺馅饺子

189 榨菜煎饺馅饺子

189 梅菜蒸饺馅饺子

189 豆芽蒸饺

190 南瓜蒸饺

190 韭菜酥饺

190 咸糯米炸饺子

190 水煎饺

191 五彩粉果

191 人参补气枫叶饺

191 脆皮咖喱饺

鸡肉馅

191 鸡肉馅水饺

192 笋菇鸡肉馅饺子

192 三丁馅饺子

海鲜馅

192 黄鱼雪菜馅饺子

192 鲜虾馅饺子

193 虾仁玉米馅饺子

193 银鱼馅饺子

193 海参馅蒸饺

193 鲑鱼馅饺子

194 蟹肉馅饺子

194 海鲜馅饺子

194 鳗鱼馅饺子

194 过桥饺子

195 白玉煎饺

195 鲜味煎饺

牛羊肉馅

195 牛肉馅蒸饺

195 猪牛肉馅饺子

196 羊肉荸荠馅饺子

196 羊肉白菜馅饺子

蔬菜馅

196 青蔬馅饺子

196 三菇素馅饺子

197 素什锦馅饺子

197 鲍菇腐竹馅饺子

197 花素馅蒸饺

197 八宝素馅饺子

198 珍菇馅饺子

198 山药魔芋馅饺子

198 炸水果饺

198 黑豆蛋饺

锅贴

199 薄皮锅贴

199 传统锅贴

199 锅贴

199 咖喱饺

200 烤水饺

200 一口贴

200 山药锅贴饺

200 双色面饺

汤饺

201 鱿鱼羹汤饺

201 牛肉汤饺

201 香油鸡汤饺

201 水晶汤饺

202 枸杞蒸蛋水饺

202 当归药膳汤饺



- 202 紫米豆香甜饺羹
202 大卤汤饺
包子 203 鲜肉香笋包
203 番茄牛肉包
203 香菇素肉包
203 鲜虾黄豆包
204 港式奶黄包
204 补血枣泥包
204 胡萝卜豆沙包
204 南瓜枣泥包
205 上海生煎包
馒头 205 湘式银丝卷
205 胡萝卜馒头
花卷 205 绿茶馒头
206 山药馒头
206 京式花卷
点心 206 一口酥
206 孔雀酥
207 彩头酥
207 芋泥酥
207 鲜肉饼
207 海鲜塔
208 塔链火烧
208 五仁炸盒子
208 古早味巧果
208 冬虫炸响铃

【家常西餐】

- 开胃菜 210 香甜木瓜沙拉船
210 杨桃三丝
210 鸡丝凉拌青木瓜
210 芒果鲑鱼沙拉
211 凉拌鸡丝

- 211 苹果鸡丝沙拉
211 水果虾仁沙拉
经典汤品 211 芦笋浓汤
212 罗宋汤
212 美式西兰花浓汤
212 米兰式浓汤
212 奶油菠菜浓汤
213 洋葱浓汤
213 海鲜巧连浓汤
213 番茄冷汤
精致主菜 213 香烤酸乳鲑鱼
214 香脆炸鸡柳
214 鲜菇意大利面
214 意大利烩海鲜
214 洋葱猪排
215 黑胡椒牛排
215 沙理亚宾牛排
215 蜜枣里脊佐火龙果酱汁
215 奶酪汁焗虾仁
216 奶油烤白菜
216 酸乳柠香烤虾
216 番茄炖羊膝
216 猕猴桃牛肉意大利面
217 鳄梨鲑鱼
217 番茄芙蓉焗饭
217 西班牙海鲜炒饭
217 法式腌肉炒飯
218 炸木瓜鸡肉卷
218 白酒蛤蜊面
218 橙汁酸乳蟹肉面
218 洋菇意大利面
219 奶酪鸡肉意大利面

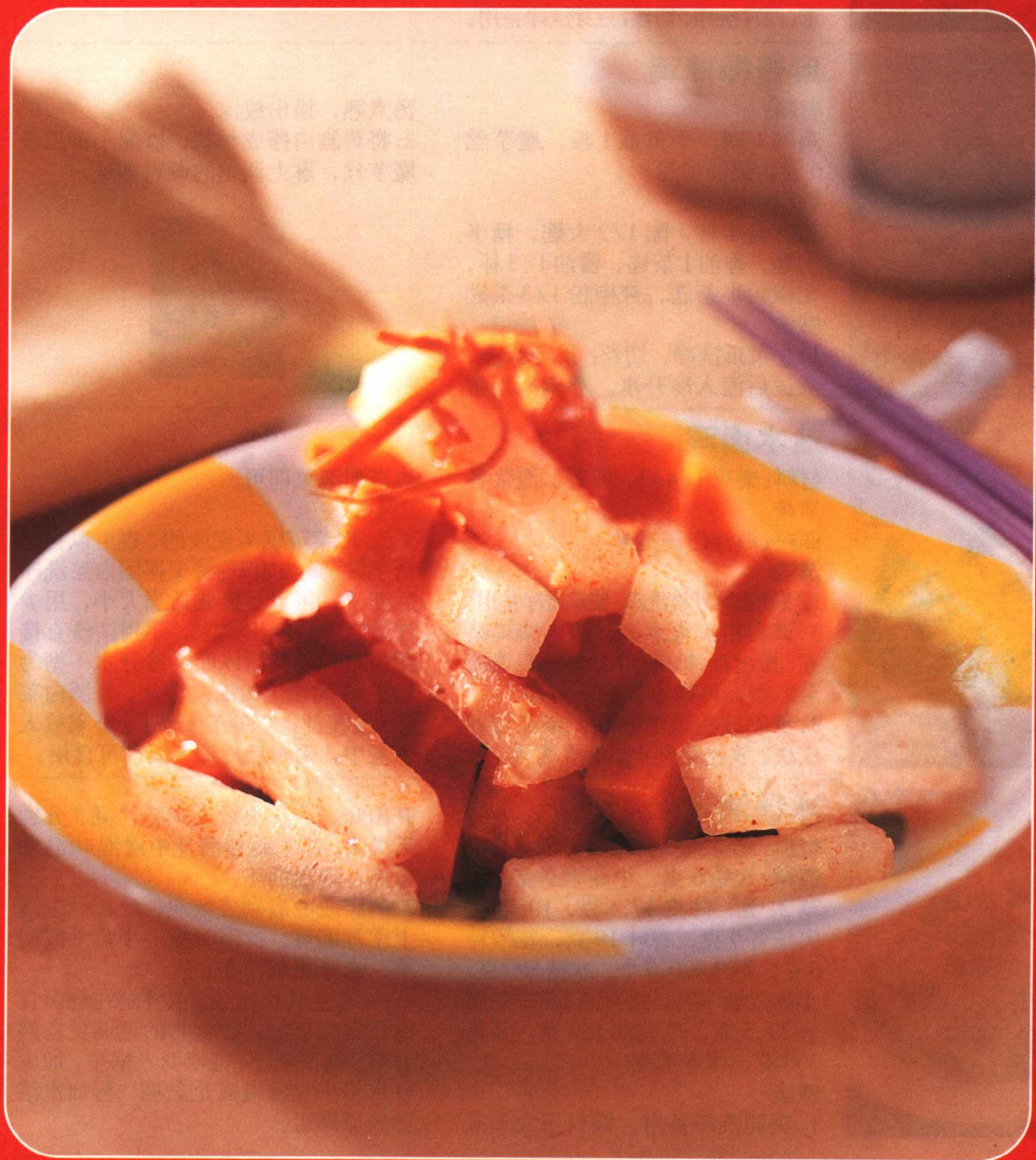
- 219 酸乳炸鲜菇
饮品甜点 219 肉桂酸乳烤苹果
219 猕猴桃水果卷
220 草莓布丁派
220 木瓜牛奶
220 蜂蜜杏仁冻
220 鸡蛋布丁
221 玫瑰蓝梅茶
221 薄荷薰衣草茶
221 玫瑰果茶
221 紫玫瑰丝路
方便轻食 222 炸猪排汉堡
222 鱼排汉堡
222 黄瓜火腿卷
222 芥末鸡肉沙拉潜艇堡
223 奶酪牛肉饼
223 墨西哥卷饼
223 意大利匹萨
223 西式罗勒饼

单位换算

- 1 杯 = 240 毫升 = 16 大匙
1 碗 = 150 毫升
1 大匙 = 15 毫升 = 3 茶匙
1 茶匙 = 5 毫升
半茶匙 = 2.5 毫升
1/4 茶匙 = 1.25 毫升
面粉 1 杯 = 120 克
细砂糖 1 杯 = 200 克
色拉油 1 杯 = 227 克
烹调中所用油为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再介绍。

[凉 菜]

禽肉类 · 畜肉类 · 海鲜类 · 蔬菜、蛋类





西芹豆芽拌鸡丝

材料:鸡胸肉 150 克, 西芹、豆芽各 75 克, 嫩姜半块, 红辣椒半个, 葱 1 根

调料:(1)蛋清 1 个, 淀粉、盐各少许(2)香油 1 大匙(3)盐 1 茶匙, 山柰粉、糖各半茶匙, 白胡椒粉、料酒各半茶匙

做法

1.嫩姜、红辣椒、葱均洗净,切成细末;西芹洗净,切丝;豆芽洗净备用。

2.鸡胸肉放入滚水中烫熟,捞出,沥干水分,用手撕成丝,加入调料(1)拌匀,腌 5 分钟备用。

3.锅中倒入适量油烧热,放入西芹、豆芽快炒至熟,捞起备用。

4.锅中倒入调料(2)烧热,爆香嫩姜末,熄火,再依序放入鸡肉丝、炒好的西芹、豆芽及调料(3),拌匀,撒上红辣椒末和葱末即可。



麻酱棒棒鸡

材料:

鸡胸 1 副, 小黄瓜 1 根, 魔芋丝 6 卷, 鲜汤适量

调料:

芝麻酱半杯, 醋 1/3 大匙, 糖半大匙, 香油 1 茶匙, 酱油 1/3 杯, 花椒粉半茶匙, 辣椒粉 1/3 茶匙

做法

1.小黄瓜洗净、切丝;魔芋洗净,余烫后泡入冷开水。鸡胸肉用鲜

汤煮熟,捞出放凉。

2.将鸡胸肉撕成丝状,搭配小黄瓜及魔芋丝,淋上调匀的调料即成。



盐水卤鸡

材料:柴鸡 1/4 只, 罗勒、泡菜各适量

调料:白卤汤适量

做法

1.罗勒去掉硬枝洗净,柴鸡洗净备用。
2.调料用大火煮滚,放入柴鸡略煮,捞出浮沫,改小火将柴鸡卤至熟嫩,再捞出,沥干放凉。
3.罗勒放在盘中铺底,柴鸡切剁成块,放在罗勒上,淋上卤汁,旁

边搭配泡菜即可。

Tips:泡菜可以买现成的,也可以自己动手做。做法如下:将半棵圆白菜洗净后沥干,再用手撕成适当大小,用少许盐将叶片抓出水来,不用清洗直接滤掉咸水,然后以醋:冷开水:糖为 5:5:1 的比例做成浸渍汁,将圆白菜叶、浸渍汁、少许红辣椒丁、姜末放入容器中,密封后冷藏 1 天即可食用。



冰糖油鸡

材料:鸡腿 2 根, 小黄瓜、泡菜各适量

调料:八角 6 克, 小茴香 9 克, 甘草 21 克, 陈皮 37.5 克, 山柰粉、肉桂各 9 克, 香叶 19 克, 花椒粒 6 克, 罗汉果 0.7 个, 冰糖 500 克, 小高粱酒半杯, 绍兴酒 1 杯, 豆腐乳 37.5 克, 色拉油 150 克, 酱色 300 克, 水 5 千克

做法

1.鸡腿洗净备用。调料用大火煮

开出味,改小火放入鸡腿,煮 5 分钟后关火,让鸡腿在卤汁中浸泡 40 分钟至熟,捞出沥干。

2.鸡腿放凉后剁成数块,放在盘上淋上卤汁即可。食用时配上小黄瓜或泡菜,滋味更加鲜美。

Tips:酱色又称糖色,主要是在烧卤食物或做布丁时,让食物的色调更自然好看。做法如下:将糖倒入锅中,加少许水用小火慢慢煮至黏稠,再加水滚沸放凉即可。

淋卤鸡心花

材料:鸡心 300 克, 蒜苗 1 根, 红辣椒 2 个

调料:(1)酱油膏 3 大匙, 酱油 2 大匙, 综合卤包 1 包, 冰糖 1 大匙, 八角 3 个, 桂皮 1 块, 焦糖 1 茶匙, 水 2 大碗(2)胡椒粉、味精、盐各少许

做法

1. 蒜苗洗净切细末;红辣椒切片备用;鸡心洗净后用刀略割出十字形,放入滚水中汆烫备用。

2. 调料(1)煮开出味,放入鸡心转小火卤至熟透。

3. 鸡心取出沥干后置于盘中,蒜苗、红辣椒、调料(2)及 2 大匙卤汁混合均匀后淋在鸡心上,即可盛盘。

Tips:鸡的内脏以味道鲜美著称,而卤鸡心不仅营养丰富,且肉质细嫩,口感十分特别。



香卤鸡爪

材料:鸡爪 10 只

调料:(1)酱油膏 4 大匙, 酱油 3 大匙, 味精、焦糖各少许, 综合卤包 1 包, 桂皮 1 块, 八角 3 个, 冰糖 2 大匙, 水 4 大碗(2)香油少许

做法

1. 鸡爪剥去爪尖,洗净备用。
2. 调料(1)用小火卤出味道,放入鸡爪慢卤至熟。

3. 鸡爪取出沥干,置于盘上再淋上调料(2)即可盛盘。

Tips:鸡爪富含胶原蛋白,多吃可以改善退化性关节炎。选购鸡爪时,须注意爪有无受伤溃烂,若是脚掌中有结痂或烂掉的现象,有可能已受到细菌感染,最好不要食用。



芹菜拌卤鸭肠

材料:鸭肠 300 克, 姜 1 块, 红辣椒 1 个, 蒜 2 瓣, 芹菜 75 克

调料:(1)白汁卤汤适量(2)盐、味精、糖、香油、胡椒粉各适量

做法

1. 材料全部洗净,姜、蒜切碎末;芹菜切小段;鸭肠切成等段备用。
2. 调料(1)用小火煮开,鸭肠放在漏勺中,放进卤汁中烫熟,取出后沥干,与调料(2)、姜末、蒜末、红

辣椒片及芹菜一起拌匀,即可盛盘。

Tips:鸭肠有补肾壮阳之效用,尤以公鸭肠为佳,可洗净后炖熟食用。芹菜是富含纤维素的蔬菜,具有降血压和胆固醇的功用。芹菜因味道微甘且口感爽脆,故常作为配菜,用于提味或去腥,另外还具有清热平肝、利尿通便的功效。



蔗香卤鸭翅

材料:鸭翅 6 个, 铝箔纸 1 张, 烤肉网 1 个

调料:(1)白汁卤汤适量 (2)红糖半碗, 甘蔗皮数片, 胡椒盐、香油少许

做法

1. 鸭翅去毛,洗净备用。
2. 调料(1)用小火煮滚,放入鸭翅慢卤至熟,取出沥干后,放凉备用。

3. 另取一锅,内铺上铝箔纸并放上调料(2),鸭翅置于烤肉网上,同样放进锅中,盖上锅盖用小火烟熏,直至呈金黄色即可。

Tips:食用时撒上少许胡椒盐与香油,或淋入少许柠檬汁,可提升鸭翅的美味。鸭肉常被视为补劳圣品,因性寒,适用于上火、虚弱、大便秘结及水肿的人食用,若与火腿、海参一同炖食则更加滋补。食用鸭肉后忌再食木耳、鳖肉,以免造成身体不适。





东山鸭头

材料:鸭头2个, 纱布袋1个

调料:(1)桂皮1块, 八角2个, 花椒粒少许, 综合卤包1包(2)蚝油3大匙, 麦芽糖5大匙, 焦糖、酱油各1大匙, 水3大碗(3)胡椒盐少许

做法

1. 鸭头与脖子剁开, 去毛洗净备用。
2. 调料(1)用纱布袋装起, 与调料(2)一同用小火熬煮出味, 将鸭头、脖子放入锅中, 续用小火慢卤至

半烂, 取出沥干后, 放凉备用。

3. 鸭头与脖子放入热锅中略炸, 取出后沥干油分, 置于盘中, 再撒上调料(3)即可。

Tips:好吃的东山鸭头不宜卤得太烂, 完全入味且保留皮肉的那份咬劲才是这道菜特殊的风味。选购鸭头时宜挑选头大颈粗、嘴部有光泽、眼球充满眼眶、眼角膜有光泽、皮白或稍有黄色者。



茶熏腌鸭

材料:鸭腿1根, 铝箔纸1张, 烤肉网1个

调料:(1)牙硝1茶匙, 八角2个, 甘草2片, 桂皮1块, 砂糖110克, 盐少许, 酱油1/4罐, 料酒1碗, 色素适量(2)红糖半碗, 茶叶2大匙

做法

1. 鸭腿洗净, 擦干水分备用。
2. 调料(1)用小火煮开出味, 放凉后放入生鸭腿浸泡5天, 然后取出

将生鸭腿蒸熟备用。

3. 另取一锅, 内铺上铝箔纸并放上调料(2), 鸭腿置于烤肉网上, 同样放进锅中, 盖上锅盖, 用小火烟熏至金黄色即可。

Tips:肥美香酥的茶熏腌鸭, 也可蘸用葱白细末150克, 加上甜面酱2大匙混合而成的蘸酱来食用, 鸭肉的味道会更令您赞叹不已。



拌卤鸭肫

材料:鸭肫600克

调料:(1)酱油膏4大匙, 蚝油3大匙, 味精、焦糖各少许, 综合卤包1包, 桂皮1块, 冰糖2大匙, 八角3个, 水4大碗(2)胡椒盐1大匙, 红辣椒2个(切片), 蒜苗或葱1根(切末)

做法

1. 小鸭肫洗净, 用滚水氽烫备用。
2. 调料(1)烧开出味后转成小火,

放入鸭肫慢慢浸卤至熟即可。

3. 鸭肫取出沥干后切片, 趁热拌入调料(2)即可盛盘。

Tips:自制的胡椒盐闻起来比市售的更香、更有味, 您不妨动手做一些胡椒盐备用, 让菜肴更添风味。其做法如下: 先将干的炒锅用小火慢慢炒香花椒粒及盐, 到香味透出、盐色转黄时盛入白中, 捣碎花椒粒, 再用细网筛过, 便制成香气浓郁的胡椒盐。



香拌鸟肫

材料:

鸟肫600克, 蒜苗1根, 红辣椒2个, 卤汁3大碗

调料:

香油少许, 酱油膏1匙, 基本卤汁1大匙

做法

1. 蒜苗洗净切细末; 红辣椒切成片备用; 鸟肫洗净后用滚水氽烫备用。

2. 卤汁用小火烧滚, 放入鸟肫卤至入味熟嫩即可取出。

3. 调料与鸟肫混合拌匀, 撒上蒜苗末、红辣椒片即可盛盘。

Tips:蒜苗有去腥解毒、发汗利尿、化痰止咳、防止感染等功效, 不但适合与食物烹煮, 搭配香肠、腊肉来生吃也格外清爽。

香辣卤鸭舌

材料:

大鸭舌 300 克, 红辣椒 2 个

调料:

(1)酱油膏、蚝油、冰糖各 3 大匙, 红辣椒 5 个, 麦芽糖 2 大匙, 八角 3 个, 桂皮 1 块, 水 2 碗(2)胡椒盐 1 大匙, 红辣椒粉少许

做法

1.红辣椒洗净切片;鸭舌洗净,用滚水氽烫备用。

2.调料(1)煮开后改成小火,放入鸭舌煮卤入味,但不要煮得太烂。

3.鸭舌捞起,沥干后盛盘,撒上红辣椒片与调料(2)即可。

Tips:鸭舌在氽烫后,因喉管内侧易藏脏污,所以一定要一条条洗净才行。



烧卤鹅掌宝

材料:鹅掌 7 只,香菇 2 朵,胡萝卜 75 克,西兰花 1 朵

调料:蚝油 3 大匙,味精、糖、香油、豆瓣酱各少许,焦糖 1 茶匙,水 3 碗

做法

1.香菇、胡萝卜洗净切片;西兰花洗净切小朵;鹅掌剥去脚尖,洗净备用。

2.鹅掌擦干水分后,放入热锅中

略炸。

3.调料用小火煮开,放入鹅掌、香菇、胡萝卜与西兰花,盖上锅盖焖煮至收汁,即可盛盘。

Tips:若是只将鹅掌或鸭掌炒煮,味道就不见得十分可口,惟有用卤的方式烹煮,才能啃出好滋味!烹调时的过油步骤是省不得的,只有如此,才不会在炖卤时,发生脱皮甩骨的现象。



椒麻鸭掌

材料:鸭掌 450 克,小黄瓜 2 根,胡萝卜 50 克,蒜 3 瓣

调料:(1)醋 1 大匙(2)盐、糖各 1 茶匙,辣椒酱 2 大匙(3)香油少许

做法

1.鸭掌洗净,放在碗中,加入调料(1)浸泡至皮软,冲净,并去骨、切小段,放入滚水中烫熟,捞起,浸入冷开水中,待凉捞出。

2.胡萝卜去皮切丝;小黄瓜洗净、

切片;蒜去皮、切末,一起放在碗中,加入烫好的鸭掌及调料(2)搅拌均匀,食用时淋上调料(3)即可。

Tips:生菜与熟食最好使用不同的两组刀具、案板及容器,千万不可重复或交叉使用,以避免细菌污染。



鹅肉韭菜切盘

材料:鹅 1/4 只,姜 1 块,韭菜 185 克

调料:(1)姜 1 块,八角 1 个,甘草 2 片,料酒 2 大匙,花椒粒少许,水 6 碗(2)味精、盐、料酒各适量,红葱酥少许

做法

1.鹅肉洗净;姜块切丝泡水备用。
2.调料(1)煮滚入味,放入鹅肉用小火略煮,盖上锅盖焖熟,取出沥干水分,趁热均匀抹上调料(2),放

冷后切剁成块,置于盘中。

3.韭菜放入卤汁中烫熟,捞起沥干后,与姜丝放在鹅肉旁即可。食用时蘸甜面酱更有风味。

Tips:韭菜味辛性温,富含维生素、矿物质及纤维素,能增强肠胃蠕动,对预防肠癌有极好的效果。除了可以降低血脂、温补肝肾之外,韭菜在古代素有“起阳草”之美名,故多加食用,也有助阳固精的功效。

