

彩色菜谱完全版

JIACHANGCAI1000YANG

820
+
200

系列
小常识

家常菜

1000

苏士明 / 主编

样



吉林科学技术出版社

作者简介



苏士明 沈阳假日大厦有限公司总裁。从事酒店管理工作20多年，具有丰富的专业知识和综合管理水平，是一位谙熟星级酒店管理的职业经理人。1998年苏士明先生受聘于美国假日投资有限公司与洲际酒店管理集团，组建了五星级的沈阳洲际酒店、四星级的沈阳假日酒店及高级写字楼城市广场，拥有了包括国际顶级管理精英和世界名厨在内的管理团队。苏士明先生对烹饪艺术非常热爱，被誉为“当代美食家”。他遍游欧、美、亚各地，将中西饮食文化相结合，经过多年苦心钻研，组织编写了中国第一部最完整、最权威的彩色版《家常菜1000样》。

主 编：苏士明

菜肴监制：张奔腾

编 委：冷 玲 石纪友 万志杰 罗向阳 李 伟 申同斌 董 兵 王秉亮
管大伟 高 玮 杨玉山 徐晓辉 寇德平 王明刚 杨 明 郝清华
韩继成 董仁江 刘志国 陈秋颖 吴清君 刘克东 尹世和 孙长增
佟春泽 李建新 李建合 杨任波 张志学 邹随宾 韩贵宾 王虹海
吕赐洋 周 围 孟 晶

摄 影：杨跃祥（英国巴内比图片社签约摄影师）

E-mail: yang168623@yahoo.com.cn

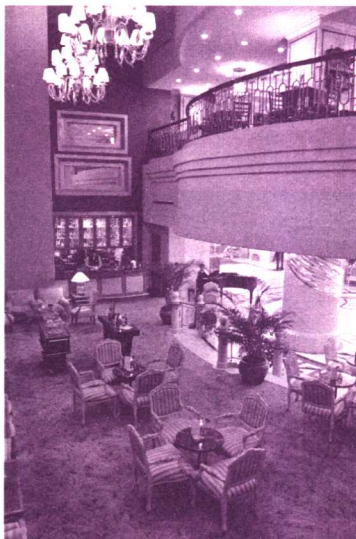
摄影助理：郭凤秀 周 崇 韩继成 赵 峰
孙长鹏 马铭谦 孙 卓 赵国宁



本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司城市酒楼
鼎力协助 (86 024-23341777)



本书瓷器主要由唐山陶瓷股份有限公司
骨质瓷分公司提供 (86 0315-3286894)



城市酒楼 美食天堂

假日大厦城市酒楼，依据“天然、绿色、营养、健康”为美食理念，将全国各地代表菜与民间菜相结合，集粤、川、鲁、辽、沪、湘、清真、朝鲜族及东南亚美食为一体。扬其精华、展示新款，力求菜点色、香、味、形、器、营养俱佳。

“美食无国界，宾客是评委”。愿我们细心烹制的美食，能给您带来愉快与享受。

沈阳假日大厦有限公司城市酒楼
(86 024-23341777)

张奔腾
沈阳假日大厦有限公司副总经理
城市酒楼总经理 中国烹饪大师



家常菜 1000样

JIACHANGCAI1000YANG

苏士明 / 主编



吉林科学技术出版社



彩色菜谱完全版——家常菜 1000 样

主编：苏士明 菜肴监制：张奔腾 图片摄影：杨跃祥

责任编辑：车 强 书籍装帧：名晓设计 / 赵丽丽

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话 / 传真：0431-5635177 5651759 5651628

编辑部电话：0431-5629318

Email: jlkjbqs@163.com

网址：www.jkcbs.com

实名：吉林科技出版社

电子信箱：JLKJCBS@public.cc.jl.cn

社址：长春市人民大街 4646 号 邮编：130021

辽宁印刷集团美术印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄出版社调换

889 × 1194 24 开本 14 印张

2005 年 7 月第一版 2006 年 1 月第四次印刷

ISBN 7-5384-3129-2/TS · 143

定 价：29.80 元

推荐序

苏士明先生是沈阳假日大厦有限公司总裁，虽身居高位，却酷爱烹饪艺术。节假日之余他邀我到家作客，亲自下厨做了一桌美味佳肴。以前听说他是一位美食家，从饮食文化到山珍海味、青菜豆腐无所不晓，今亲眼见其娴熟的厨技，不免惊叹称赞。我想这也许就是他为什么如此热衷于经营大酒店，并使沈阳假日酒店获2003年亚太区最佳综合表现奖的原因吧。

热爱生活的人，事业一定成功。烹调中的人生哲学自古有之：“治大国，若烹小鲜”的伊尹之道；彭祖的智慧厨艺；厨师福星詹王的“饿”之哲理；“民以食为天”的古训，都佐证了人们追求美好生活的真谛。我热心的建议苏先生将他走南闯北见识的人间珍馐介绍给大众，他欣然应允，又使我惊喜不已。今编辑成书，奉献给每一个家庭，愿能口福同享。

此书是目前全国最完整、最权威的工具书类家常菜谱，收入了近千款家庭实用的菜例。其中包括：“凉菜类”；“燕窝、鱼翅、鲍鱼、海参类”；“汤羹炖品类”；“水产品类”；“畜肉类”；“禽、蛋类”；“豆制品、蔬菜、食用菌类”；“主食类”等八大类美饌供您选择习做。

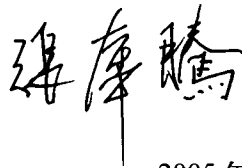
家里学做菜不比酒店流程，很多细节须您亲自动手完成，为此本书还附录了“实用家庭烹饪小常识”200余条，以便您查找使用。

本书图文并茂，力求简便实用、易学易懂，既适合家庭操作，又美味可口、省时省力。书中菜点所用材料、调味料均标明投料用量及比例，做法可举一反三，发挥创意。书中试将传统烹饪工艺与现代科技相结合，选料广泛，老菜新做，古为今用，洋为中用，味型翻新，菜点交融，南料北烹，中西合璧。只要您掌握基本技法，亦可随意变化，其乐无穷。

苏士明先生的这一佳作，带您步入了家庭烹饪的百花园，那芳香诱人的美食，正待您一显身手。

愿天下每一个家庭都幸福快乐！

中国烹饪大师



2005年7月

Contents

目录

Chicken & Eggs



03 推荐序

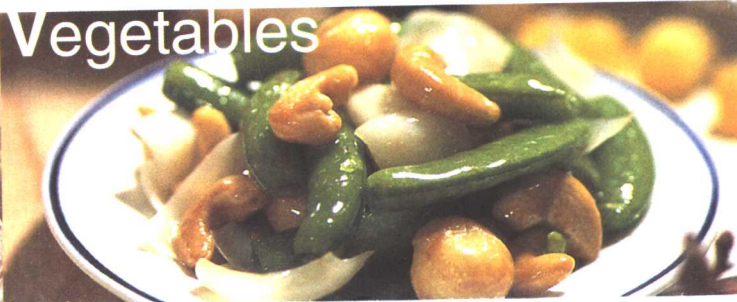
13 凉菜类

- | | | | |
|-----------|------------|------------|-----------|
| 14 凉拌海上鲜 | 19 香卤猪舌 | 25 时蔬拌粉丝 | 31 青椒拌豆干 |
| 14 香卤鸡爪 | 19 鸡松拌茄子 | 25 卤牛腱子 | 31 红烧烤麸 |
| 14 乳酸鱼皮泡菜 | 20 盐水鸡 | 26 凉拌苦瓜 | 32 凉拌秋葵 |
| 15 香卤油豆腐 | 20 腰花拌笋尖 | 26 豆皮寿司 | 32 麻酱豆腐 |
| 15 果味辣白菜 | 20 炆拌肉松花生米 | 26 凉笋色拉 | 32 银芽海带丝 |
| 15 淋卤鸡心 | 21 生拌牛肉 | 27 拌海带芽 | 33 雪里蕻拌豆干 |
| 16 洋葱拌鸡 | 21 五香豆丁 | 27 三色蛋卷 | 33 糖醋白菜卷 |
| 16 鲜果拌虾仁 | 21 香熏黄花鱼 | 27 凉拌四季豆 | 33 凉拌牛蒡 |
| 16 腊八蒜泡脆耳 | 22 腰花拌双笋 | 28 糖醋萝卜 | 34 凉拌魔芋 |
| 17 清酒鲍片 | 22 香卤什锦蔬菜 | 28 花生仁拌卷心菜 | 34 凉拌茄子 |
| 17 萝卜丝拌蜆皮 | 22 茶香鹌鹑蛋 | 28 芦笋色拉 | 34 韩国泡菜 |
| 17 鲜卤菜卷 | 23 凉拌豆干 | 29 黄瓜拌素鸡 | 35 豆酱箭笋 |
| 18 凤眼酿大肠 | 23 陈醋螺头拌菠菜 | 29 腐竹卷 | 35 三色豆芽 |
| 18 肉酱花生米 | 23 凉拌双色花生 | 29 三色蒸蛋 | 35 水晶皮蛋 |
| 18 酱拌猪耳 | 24 原汁卤牛肚 | 30 三色色拉 | 36 烤猪肉片 |
| 19 茶香猪心 | 24 炖卤白萝卜 | 30 海苔寿司卷 | 36 凉拌牛肚 |
| | 24 泡菜拌鲜海参 | 30 水果色拉 | 36 凉拌油豆腐 |
| | 25 清拌猪肚 | 31 凉拌菠菜 | 37 酱卤牛腱 |

Staple food



Vegetables





37 芹菜拌干丝

37 卤鸭翅膀

38 鸡蛋色拉

38 凉拌腰肝

38 红乳小里脊

39 银芽牛肉

39 余烫猪肝连

39 鸡丝拌粉皮

40 双菇拌鸡肉

40 红烧蹄膀

40 炸仔鸡

41 烫猪心粉肠

41 蚝油豆皮

41 鱼香鸡爪

42 海鲜色拉

42 拌什锦鱿鱼

42 油淋牛百页

43 虾仁酥

43 烫中卷

43 拌海蜇皮

44 红油牛肉

44 牛里脊拌蔬菜

44 榨菜拌肚丝

45 什锦花枝

45 蟹肉卷

45 拌凤螺

46 盐水虾

46 麻辣猪耳

46 蒜泥白肉

47 燕窝、鱼翅、
鲍鱼、海参

48 麒麟青边鲍

48 鲜虾茶壶翅

48 木瓜冰糖官燕

49 鲨鱼唇煨猪手

49 芦笋扒鲍片

49 杏汁雪蛤炖燕窝

50 灵菇烩鱼翅

50 橙汁鲍贝

50 鲜奶炒雪蛤膏

51 清酒炖鲍鱼

51 上汤甲鱼翅

51 鸡汁官燕

52 裙边烧鲍脯

52 麻酱鲍脯

52 南瓜茸奶香翅

53 酸辣海参丝

53 瑶柱炒桂花

53 鲜虾瑶柱炖白菜

54 瑶柱虎皮椒

54 整裙炖鹅掌

54 蟹肉炒鱼肚

55 红烧海参

55 沙锅鸡炖大排翅

55 红烧鹿筋鱼唇

56 吉品香窝

56 蟹黄浓汁煨海参

56 凤翅扒海参

57 汤羹、炖品

58 野生真菌余丸子

58 丝瓜鲜虾汤

58 汽锅酸菜炖烤鸭

59 花瓣鱼圆汤

59 紫菜虾干汤

59 火腿鱼头汤

60 虾丸银耳汤

60 奶汤鲫鱼

60 什锦酸辣汤

61 醋椒鱼头尾汤

61 鲤鱼炖冬瓜

61 雪棉鱼羹

62 香菇甲鱼汤

62 莼菜虾片羹

62 滑水汤

63 翡翠芙蓉汤

63 口蘑豆芽汤

63 金箱豆腐汤

64 酿鲫鱼豆腐汤

64 萝卜球牛尾汤

64 萝卜猪肉汤

65 清汤肉丸

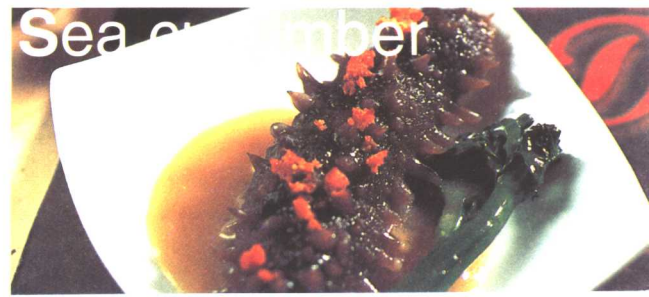
65 三鲜豆苗汤

65 板栗炖排骨

66 菠菜丸子汤

66 花生凤爪汤

Appetizers



66 五丝酸辣汤
67 火腿白菜汤
67 醋椒鸭架汤
67 鸡丝蜇头汤
68 海带鸭舌汤
68 椰盅鸡球汤
68 银耳鸽蛋汤
69 苡米炖仔鸡
69 蜜橘银耳汤
69 碧绿蚕豆羹
70 莴笋豆浆汤
70 竹荪口蘑汤
70 奶香芹菜汤
71 雪菜蚕豆汤
71 酸辣豆皮汤
71 家居蕃茄汤
72 金针番茄汤
72 素三丝豆苗汤
72 绿豆芽甜椒

73 水产品类

74 羔蟹戏双龙
74 贴饼子熬小鱼
74 沙锅炖鱼头
75 蟹籽蒜茸包
75 鲍汁海螺
75 竹筒枸杞焖虾
76 玉米脆皮籽虾
76 香辣双鱼卷
76 海胆爆虾球
77 栗子烧元贝
77 菠萝鳕鱼球

77 板栗蘑菇炒螺花
78 酱香响螺片
78 刀鱼菜心烧豆腐
78 酒香烤鳊鱼
79 鲤鱼跃龙门
79 鲜果福寿龙虾
79 河蟹辣炒乌冬面
80 奶汁蟹块小窝头
80 椒盐银鱼卷煎饼
80 金瓜海中宝
81 火腿焖鳝段
81 蒜炒盐酥虾
81 虾仁炒鲜奶
82 杏仁银鳕鱼
82 孜然烤鲜鱿
82 手撕泥鳅鱼
83 鲶鱼炖酸菜
83 小黄瓜炒花枝
83 白灼鲜鲑鱼
84 红烧鹿筋鱼唇
84 彩椒龙鳕
84 干煎大虾
85 鸳鸯鱼条春饼
85 天麻麒麟鱼
85 清蒸河蟹
86 OK 飞蟹
86 四季豆炒旗鱼
86 鲜虾墨鱼蒸豆腐
87 干烧鱼肚
87 炒鱿鱼丝
87 凤梨鲑鱼球
88 树子豆仔鱼

88 辣汁煎元贝
88 蜜汁扁鱼
89 青蒜鲈鱼
89 沙茶豆仔鱼
89 腐衣黄鱼卷
90 红烧下巴
90 泰式蒸鲈鱼
90 川椒鳗鱼煲
91 栗子烧鳗
91 葱熘鲫鱼
91 真菌炖桂鱼
92 宫保吴郭鱼
92 乾隆海米盖
92 五柳银鲳鱼
93 蒜香蒸海蛭
93 麻婆鱼球
93 泡椒鲤鱼
94 黑白螺片
94 花椒嘉腊鱼
94 烧汁墨鱼
95 炒虾片
95 南洋咖喱鱼
95 芦笋炒海红
96 小葱炒小虾
96 豆酥鲳鱼
96 粉丝干炒飞蟹
97 清炒鱼丁
97 葱香海肠
97 酥炸虾段
98 原汁海螺
98 熘鱼段
98 酱焖鲤鱼

99 锅贴干贝酥
99 红烧头尾
99 酱爆墨鱼
100 炸蒲棒鱼
100 炸芝麻鱼片
100 干煎大虾
101 椒盐墨鱼卷
101 干煎黄花鱼
101 炒鳝鱼丝
102 碎烧鱼
102 糖醋瓦块鱼
102 焦炒鱼片
103 干炸棒鱼
103 河蟹炖南瓜
103 炒乌鱼片
104 辣炒文蛤
104 拌海螺
104 炒肉蜇头
105 木屋虾片
105 清炒虾仁
105 拌蛎蝗
106 卤虾片
106 冬菜蒸鳕鱼
106 炒海螺片
107 红烧鳊鱼头
107 酥鲫鱼
107 泥鳅钻豆腐
108 炸虾肉丸子
108 白菜炖鱼籽
108 刮炖鳊鱼
109 干炸黄花鱼
109 木屋鲜贝

109 酱爆带子粒
110 姜茸毛蚶
110 拌鱼丝
110 红烧大虾
111 烩酸辣鱼丝
111 蒸文蛤
111 熘虾段
112 炸鱼丸
112 油爆虾丁
112 红焖鲤鱼
113 炆虾片
113 蛋黄焗飞蟹
113 蒜茸青口贝
114 红烧带鱼段
114 白汁鲤鱼
114 烧鱼串
115 拌鱿鱼丝
115 滑炒鱼片
115 炸芝麻虾排
116 南烧虾丁
116 奶油螃蟹
116 煎蒸黄花鱼
117 烤红鲱鱼头
117 烧鱼丁
117 海鳗面线
118 香煎红鲱肚
118 豆香鱿鱼丝
118 糖醋鲜鱼
119 香酥蟹掌
119 葱爆蟹腿
119 彩色虾球
120 螃蟹粉丝煲

120 什锦锅巴
120 鲜虾玉米笋
121 快炒鱿鱼片
121 香煎明虾
121 清蒸丁香
122 鲑鱼头味噌汤
122 五柳花枝
122 宫保鱼条
123 蒜香带鱼
123 什锦炒虾仁
123 生炒蛤蜊
124 西芹鲜贝
124 炖三参
124 蛋香鲜鱿

125 畜肉类
126 招财进宝
126 蜜豆腌肉牛柳
126 人参五福扒金肘
127 铁板驴肉烧
127 辣白菜炒肥肠
127 菜根酒香排
128 枸杞菊花牛冲
128 羊肉扒酸菜
128 麻花熘腰花
129 竹夹牛柳
129 牛仔盖炒酸黄瓜
129 稻草扎肉卷饼
130 咖喱牛肉
130 石锅驴肉
130 蜜汁烤羊腰
131 金菇沙锅肥牛卷

131 家常扒五花肉
131 黑椒烤牛柳
132 它似蜜
132 熘三样
132 干炸羊肉片
133 油炸响铃
133 干炸丸子
133 炸千子
134 红烧狮子头
134 锅塌肉片
134 红扒猪舌
135 腐乳肉
135 清炒牛肚片
135 手把羊肉
136 栗子焖羊肉
136 炸八块
136 红烧牛蹄筋
137 芝麻牛排
137 葱烧肉段
137 葱爆肉
138 红烧肚块
138 熘肉段
138 滑熘里脊
139 糖醋肥肠
139 红焖羊肉
139 海带炖牛肉块
140 麻辣羊肉
140 熘腰花
140 辣子肉丁
141 焦熘里脊条
141 熘肝尖
141 干炸肉段

142 炒肚丝
142 煎焖肉饼
142 熘肥肠
143 锅包肉
143 清烹里脊
143 黄焖羊肉
144 回锅肉
144 红烧牛尾
144 扒牛肉条
145 东坡羊肉
145 清炸腰片
145 糖醋里脊
146 锅塌香肠
146 红枣焖肘子
146 熘胸口
147 干煎牛排
147 凉拌赛狗肉
147 干炸腰花
148 煎串肉
148 烤羊腿
148 凉吃狗脖肉
149 烧蒸扣肉
149 扒羊蹄
149 清爆羊肚
150 红烧大排
150 干炸狗肉
150 酱香蒸羊排
151 仙人掌焖蹄筋
151 红烧肉焖豇豆
151 西红柿烧牛肉
152 飘香肉串
152 仙人掌煲猪手



152 胡萝卜烧兔肉

153 九转大肠

153 酱爆里脊丁

153 爆羊肉片

154 西芹炒猪肝

154 啤酒炖牛肉

154 猕猴桃炒肉丝

155 禽蛋类

156 笋干香鸭煲

156 蛋煎牛骨髓

156 蟹籽煎鹅肝

157 香脆炸鸡

157 黑椒吐司鹅肝

157 辣子兔丁

158 石锅丸子鹌蛋

158 炒鸭肝

158 雪菜毛豆鸡丁

159 栗子鸡块

159 炒鸡杂

159 宫保鸡丁

160 辣子鸡丁

160 干炸鸡块

160 淮山乌骨鸡汤

161 苦瓜鸡汤

161 滑熘鸡片

161 栗子芋头鸡汤

162 串烧凤翅

162 竹笙笋鸡

162 蚝油鸡丁煲

163 葱油鸡

163 白菜鸡

163 蹄筋鲍鱼鸡

164 蛋黄鸭卷

164 香糟鸡

164 桃仁鸡翅

165 蚝油仔鸡

165 芥末鸭掌

165 菊花鸭肫

166 五香酱鸭

166 清炖人参鸡

166 雪菜烧鸭

167 银丝鸭脯

167 三圆炖鸭

167 烤鸡翅

168 怪味鸡腿

168 西兰花炒鸡块

168 青椒仔鸡

169 油淋仔鸡

169 柠檬鸡球

169 碎米鸡丁

170 蒸浸鸡腿

170 清蒸柴把鸭

170 甜豆鸡片

171 香熘松花

171 葱爆鸭块

171 蚝油凤爪

172 白斩鸡

172 酱卤鸭

172 盐焗鸡

173 怪味鸡

173 麻辣鸡串

173 香酥鸭子

174 酒香鸡

174 葱扒全鸭

174 炸响铃儿

175 大蒜卤鸡

175 可乐鸡

175 四物鸡排

176 醉鸡

176 熏鸭

176 葱爆鸡块

177 辣子鸡柳

177 椰汁鸡丁

177 豌豆荚炒鸡柳

178 双色炒鸡丁

178 生炒松花

178 青椒鸡茸

179 豆制品、蔬菜、 食用菌类

180 上汤焗灵菇

180 虾姑豆腐

180 山珍全家福

181 三鲜煮干丝

181 鲜贝烧冻豆腐

181 虾球腐竹炒时蔬

182 五色炒玉米

182 竹荪酿虾茸豆腐

182 双果百合甜蜜豆

183 家常焖冻豆腐

183 金蚕吐丝

183 鲜蔬天妇罗

184 酸菜炒银芽

184 雪里蕻烤大白菜

184 奶香花菜

185 咸鱼肉丁炒豆芽

185 香煎榛蘑

185 海皇豆腐

186 咸蛋黄炒玉米

186 怡香茄盒

186 甜辣萝卜干

187 山珍什菌汤

187 木樨黄花

187 山野菜炒蘑菇

188 清汤松茸

188 蚝皇竹荪

188 葱爆驼峰

189 黑蚂蚁炒人参

189 火腿炒榛蘑

189 鹿茸灵芝炖笨鸡

190 炒肉白菜粉

190 炸萝卜丸子

190 烩豆腐丁

191 炸土豆丸子

191 炒猪肝菠菜

191 麻酱豆腐

192 番茄土豆

192 香辣绿豆芽

192 酱爆土豆丁

193 炸熘土豆夹

193 猪肝炒土豆片

193 肉末炒雪里蕻

194 炒鲜芦笋

194 扒三白

194 什锦柿子丁

195 炸熘海带

195 肉丝炒酸菜

195 锅塌西红柿

- | | | | |
|-------------|-------------|-------------|------------|
| 196 开阳芹菜 | 206 红焖豆角 | 217 油焖四季豆 | 228 辣炒马蹄 |
| 196 炒鲜蘑 | 207 素炸千子 | 217 百花油豆腐 | 228 豆腐鸭片 |
| 196 炒肉榨菜丝 | 207 海米烧菜花 | 218 桃仁莴笋 | 228 生菜包 |
| 197 醋熘白菜 | 207 干炸藕盒 | 218 甜不辣炒干丝 | 229 炸豆腐二吃 |
| 197 猪肝炒芹菜 | 208 猪肝炒菜花 | 218 五彩豆包 | 229 油豆腐烩白菜 |
| 197 炒肉香椿 | 208 如意白菜卷 | 219 黑干炒双色 | 229 肉末苦瓜 |
| 198 油焖豆腐 | 208 肉丝炒金针 | 219 素贝烧冬瓜 | 230 三丝蒜苗 |
| 198 栗子烧白菜 | 209 关东酱茄子 | 219 干丝牛肉 | 230 银杏肉片腐竹 |
| 198 糖醋豆腐丸子 | 209 炒豆腐皮 | 220 宫保豆腐丁 | 230 虎皮青椒 |
| 199 海米烧白菜 | 209 素菇烧豆角 | 220 腐乳炒空心菜 | 231 百页蒸鱼 |
| 199 咸蛋黄焗南瓜 | 210 香辣土豆块 | 220 鹿筋煨香菇 | 231 水晶鱼蒸豆腐 |
| 199 香辣甘蓝 | 210 海米烧豆腐 | 221 红糟豆腐 | 231 辣味茄丝 |
| 200 白灼芥蓝 | 210 南煎豆腐 | 221 桃仁番茄 | 232 甜酱烧茭白 |
| 200 炸青椒盒 | 211 冬瓜炖羊肉 | 221 黄豆干炒蒜苗 | 232 关东锅煮 |
| 200 蘑菇炖豆腐 | 211 糖醋辣萝卜丁 | 222 海鲜豆腐羹 | 232 什锦豌豆 |
| 201 杭椒炒虾皮 | 211 素炒辣豆丁 | 222 南瓜炒咸鸭蛋 | 233 枸杞豆腐 |
| 201 奶油烧菜花 | 212 麻辣豆腐 | 222 黑白炒 | 233 豆干炒瓜皮 |
| 201 炒三鲜豆芽 | 212 蜜汁豆腐 | 223 绿茶海带娃娃菜 | 233 糖醋萝卜卷 |
| 202 糖醋藕片 | 212 扒双冬 | 223 鸡片炒百页豆腐 | 234 豆皮包鲷鱼 |
| 202 扒白菜条 | 213 奶香口蘑烧花菜 | 223 蛋黄熘豆腐 | 234 豆腐酱汁鱼 |
| 202 四喜豆腐盒 | 213 双竹炒双菇 | 224 香菇烧豆腐 | 234 咖喱豆腐 |
| 203 炒蘑菇白菜片 | 213 牛奶炖豆腐 | 224 百页烧排骨 | 235 八宝豆皮 |
| 203 炸土豆肉饼 | 214 鸡茸豆腐 | 224 糖醋冬瓜 | 235 油豆腐粉丝 |
| 203 油焖茭白 | 214 柳丁大豆干 | 225 凉拌鱼浆豆干 | 235 腐竹蛤蜊汤 |
| 204 萝卜炖牛肉 | 214 银鱼溜豆腐 | 225 芙蓉豆腐角 | 236 炸豆腐虾丸 |
| 204 炒黄瓜酱 | 215 牛肉丸蒸豆腐 | 225 黑白冻豆腐 | 236 剥皮辣椒 |
| 204 水熘豆腐 | 215 回锅豆腐 | 226 挂霜豆腐 | 236 油豆盒 |
| 205 炒桂花豆腐 | 215 豆泡鸭块 | 226 百页炒蚕豆 | 237 笋焖烤麸 |
| 205 葱烧豆腐 | 216 猪肉白菜卷 | 226 西红柿熘豆腐 | 237 小龙虾豆腐 |
| 205 酱爆茄丁 | 216 雪菜百页 | 227 肉丝炒豆干 | 237 芹菜豆腐干 |
| 206 浓汁鳕鱼烩松茸 | 216 酥香菠菜 | 227 糖醋黄瓜 | 238 腐皮芋卷 |
| 206 烧土豆丸子 | 217 鱼香豆干 | 227 鲢鱼头豆腐汤 | 238 秋葵玉米笋 |



238 蟹丝芥菜
239 海带玉米笋
239 醋熘苹果
239 菜根香
240 脆皮豆腐
240 炒空心菜
240 麻辣毛豆仁
241 黑胡椒四季豆
241 卷心菜卷
241 双脆苦瓜
242 腐皮油饭卷
242 青蒜沙茶豆干
242 柏子仁双菇
243 茄争艳
243 腊味炒百合
243 豆豉小鱼干丝
244 甜椒炒银芽
244 椰香花菜
244 鱼丝山苏
245 芥蓝白果鸡肫
245 越瓜小鱼
245 乌参烩花菜
246 炒三丝
246 黄耆冬瓜汤
246 双笋结
247 葱爆茄香
247 香酥素鳙
247 枸杞丝瓜
248 莲杞烩菠菜
248 豆酱炒冬瓜
248 炒卷心菜
249 四神汤

249 茄汁葱串
249 山药烩香菇
250 蒜香腰果
250 丝瓜干贝
250 人参鹿尾汤
251 毛豆鸡丁
251 排骨燕窝
251 蒜泥苋菜
252 清蒸冬瓜球
252 山楂银芽
252 三色玉米

253 主食类

254 什锦烤麸粥
254 天下第一粥
254 雪梨青瓜粥
255 消暑绿豆粥
255 豌豆素鸡粥
255 大枣银耳粥
256 蟹柳豆腐粥
256 笋尖猪肝粥
256 萝卜火腿粥
257 香葱鸡粒粥
257 冰糖五色粥
257 口蘑香菇粥
257 冰糖五色粥
258 椒酱肉粒粥
258 草菇鱼片粥
258 皮蛋瘦肉粥
259 仿真燕窝粥
259 苋菜小鱼粥
259 人参雪蛤粥
260 烟肉白菜粥

260 奶香麦片粥
260 白果冬瓜粥
261 黑芝麻甜奶粥
261 上汤鱼翅粥
261 桂圆姜汁粥
262 鲛鱼黄豆粥
262 羊腩苦瓜粥
262 竹荪玉笋
263 什锦鸡蛋面
263 肉丝汤面
263 怪味凉拌面
264 翡翠辛辣面
264 五彩米粉面
264 鸡翅香菇
265 全家福汤面
265 传统大肉面
265 虾仁伊府面
266 蚬子菠菜面
266 香菇酱肉面
266 鲜虾云吞面
267 鸡味拉面
267 鱼丸清汤面
267 排骨面
268 文蛤海鲜面
268 清汤牛肉面
268 酸辣三丝面
269 意大利炒面
269 野菜肉酱面
269 菇蕈龙须面
270 板栗鲜贝饭
270 金银饭
270 滑蛋蟹柳烩饭

271 山菜蘑菇炒饭
271 阳姜豆豉炒饭
271 果脯地瓜饭
272 口蘑菜心炒饭
272 提子花生饭
272 咖喱炒饭
273 荷香鸡粒饭
273 辣白菜炒饭
273 虾皮杭椒炒饭
274 麦片焖米饭
274 泡椒鸡丁炒饭
274 粉蒸排骨饭
275 木瓜火腿蒸饭
275 奶香大枣饭
275 香菇蛋炒饭
276 海鲜烩饭
276 竹筒鲜虾蒸饭
276 银鱼蛋炒饭
277 椒盐旋饼
277 风味小黏饼
277 海城馅饼
278 麻酱烧饼
278 千层蒸饼
278 牡蛎煎饼
279 特色糖饼
279 牛柳银芽炒饼
279 中式比萨饼
280 香炸土豆饼
280 果仁豆沙甜饼
280 上海五仁酥饼
281 香煎芝麻饼
281 韭黄肉丝焖饼

281 三鲜回头
282 葱油饼
282 叉烧酥饼
282 四川紫薇饼
283 熏肉大饼
283 关东肉火勺
283 金丝饼
284 京都肉饼
284 冬瓜饼
284 南瓜饼
285 脆麻花
285 麻香开口笑
285 花生蜜钱汤圆
286 芝麻凉团
286 叉烧包
286 韭菜盒子
287 冰花煎饺
287 香葱花卷
287 寿桃
288 开花馒头
288 蛋皮香菇烧麦
288 银丝卷

289 实用家庭烹饪小常识

烹调小常识

290 烹调为什么要强调火候
290 烹调的5种方式
291 3种主要的调味方法
291 热菜的烹调方法有哪些
291 什么叫清炸

292 什么叫软炸
292 什么叫酥炸
292 什么叫生炒
292 什么叫熟炒
292 什么叫软炒
292 什么叫干炒
293 什么叫焦熘
293 什么叫滑熘
293 什么叫软熘
293 什么叫爆
294 什么叫烹
294 什么叫炖
294 什么叫焖
294 什么叫煨
294 什么叫烧
295 什么叫扒
295 什么叫煎
厨房用品的选购与使用
295 怎样对厨房进行合理布局
296 选购厨房洗涤剂的窍门
296 用铁锅的禁忌
296 使用菜刀的窍门
296 正确使用电炒锅的窍门
297 高压锅使用的窍门
297 电饭锅使用8忌
297 使用微波炉的窍门
298 用微波炉解冻食品的窍门
299 多功能食品搅拌机

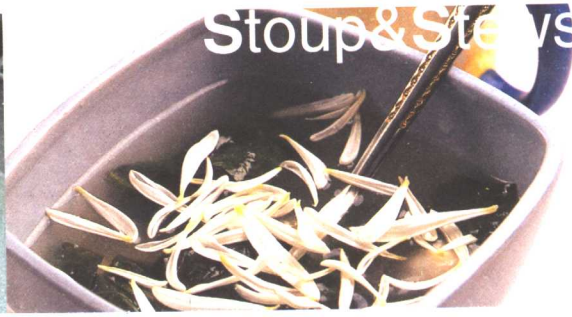
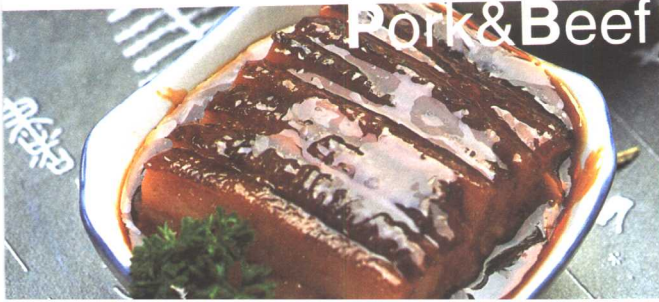
的使用
299 防止陶瓷洗菜池底磕碰的窍门
299 巧除微波炉异味的窍门
299 疏通水池堵塞的窍门
厨房卫生与安全
299 厨房清洗妙法
300 巧除墙壁上的油污
300 巧除炊具油污7法
300 木砧板消毒的窍门
300 巧用淘米水的窍门
301 厨房抹布使用的窍门
301 煤气灶漏气鉴别的窍门
301 家庭厨房灭火的窍门
常见食品的选购
301 选购鲜肉的窍门
301 怎样识别灌水猪肉和死猪肉
302 选购猪肝的窍门
302 根据烹调需要选购牛肉的窍门
302 识别光禽质量的窍门
303 禽老嫩肥巧鉴别
303 鸡蛋鲜度巧鉴别
303 选购咸蛋的窍门
303 选购皮蛋的窍门
304 选购豆腐的窍门
304 选购豆腐干的窍门
304 选购干豆腐的窍门
304 选购豆类粉皮的窍门

304 鲜鱼巧选购
305 怎样选购鲍鱼干
305 怎样选购涨发的鱿鱼
305 怎样选购鱿鱼干
305 怎样选购螃蟹
305 怎样选购海蜇
306 一把识别虾皮法
306 怎样选购海参
306 选购蔬菜的窍门
307 怎样鉴别污染蔬菜
307 识别大米质量的窍门
307 怎样选购面粉
307 选购食用油的窍门
307 如何鉴别香油是否掺假
308 选购海味干品的窍门
308 选购蘑菇的窍门
308 选购香菇的窍门
308 怎样选购黑木耳
309 怎样选购银耳
309 选购笋干的窍门
309 怎样选购胡椒、花椒、大料
309 识别燕窝等级的窍门
309 识别燕窝真假的窍门
309 怎样选购蜂蜜
食品的贮存与保鲜
310 猪肉巧贮存
310 鲜蛋巧贮存
311 保存鲜鱼的窍门
312 存放活鱼的窍门
312 贮存咸鱼、咸肉和

海味的窍门	317 巧发海蜇 3 法	323 去羊肉膻味的技巧	330 煮粥不溢的技巧
312 贮存大白菜的窍门	317 巧发干贝 2 法	324 炸鸡肉的技巧	330 熬豆粥省火的技巧
312 贮存萝卜的窍门	318 发鱼翅的窍门	324 炖鸡省时间的技巧	330 煮面条掌握火候的技巧
313 贮存土豆的窍门	318 巧发鱼肚 2 法	324 炒鸡蛋的技巧	330 炸食物的技巧
313 贮存粮食的窍门	318 发海参的窍门	324 做荷包蛋的窍门	331 使肉馅味美的窍门
313 米面除虫的窍门	318 洗蔬菜的窍门	325 煮鸡蛋不破裂的技巧	331 炸过鱼的油去腥的技巧
313 食品存放 8 忌	319 保护蔬菜中维生素的窍门	325 煮茶蛋的技巧	331 家庭常用作料的使用技巧
314 贮藏食用油的窍门	319 快速发面	325 去鱼腥味的技巧	333 放盐看火候的技巧
314 香菇、木耳等食品的贮存	319 拌馅不出水 3 窍门	325 防鱼肉碎的技巧	333 酱油在烹调中的使用技巧
314 贮存茶叶的窍门	320 使煮出的水饺不粘连 4 窍门	326 炒鱼片的技巧	333 醋在烹调中的使用技巧
食品的加工与处理	320 巧发燕窝 2 法	326 炸鱼的技巧	333 醋在烹调中的使用技巧
314 洗鲜肉的窍门	320 干货涨发的窍门	326 烧鱼不粘锅的技巧	334 味精在烹调中的使用技巧
315 洗肠、肚的窍门	320 发笋干的窍门	326 蒸鱼的技巧	334 酒在烹调中的使用技巧
315 切猪肉的窍门	321 发银耳的窍门	327 炒虾仁的技巧	
315 切羊肉的窍门	321 巧发木耳 3 法	327 蒸蟹不掉脚的技巧	
315 切牛肉的窍门	321 食物解冻的方法	327 做菜保持菜的本色的技巧	
315 去猪毛的窍门	烹饪技巧	328 防止扁豆中毒 2 技巧	
315 鸡、鸭、鹅的宰杀和初加工方法	321 炒肉片的技巧	328 小葱不要拌豆腐	
316 巧切松花蛋	321 炒猪肉的技巧	328 巧煮米饭味道香	
316 洗鱼类的窍门	322 炖猪肉的技巧	328 焖饭好吃的技巧	
317 洗蛤蜊肉的窍门	322 炖牛肉的技巧	328 夹生米饭处理 3 技巧	
317 洗鲜虾的窍门	322 将牛肉炒得鲜嫩的技巧	329 炒米饭的技巧	
317 简易杀鳖的窍门	322 煮牛肉易熟烂的技巧	329 热剩饭好吃的技巧	
317 发鲍鱼的窍门		329 巧去米饭糊味	
		330 煮米粥质量高的技巧	

Pork & Beef

Stoup & Steaks



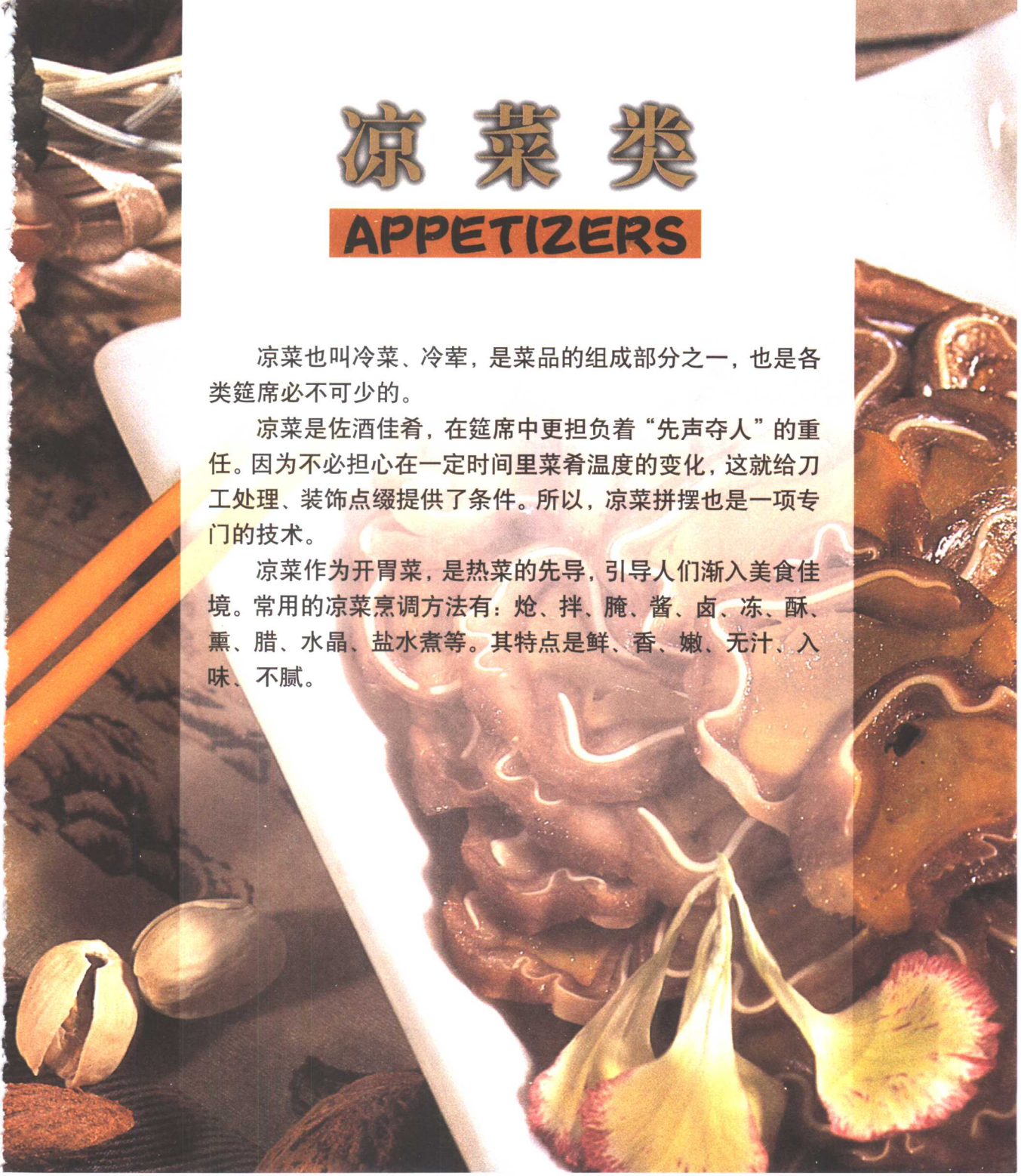
凉菜类

APPETIZERS

凉菜也叫冷菜、冷荤，是菜品的组成部分之一，也是各类筵席必不可少的。

凉菜是佐酒佳肴，在筵席中更担负着“先声夺人”的重任。因为不必担心在一定时间里菜肴温度的变化，这就给刀工处理、装饰点缀提供了条件。所以，凉菜拼摆也是一项专门的技术。

凉菜作为开胃菜，是热菜的先导，引导人们渐入美食佳境。常用的凉菜烹调方法有：炆、拌、腌、酱、卤、冻、酥、熏、腊、水晶、盐水煮等。其特点是鲜、香、嫩、无汁、入味、不腻。





凉拌海上鲜

原料

海鱼皮 100 克，蛰皮 50 克，蟹籽 10 克，虾仁 25 克，螺头 25 克，甘蓝、紫椰菜、萝卜各适量。

调料

沙拉酱 2 大匙，椰汁 1/2 罐，青柠檬汁 1 大匙，青芥末 1 小匙，炼乳 1 大匙，香菜末少许。

做法

1. 海鱼皮、蛰皮、萝卜、紫椰菜、甘

蓝均洗净切丝；螺头用盐开水清洗干净，备用。

2. 虾仁洗好，略余水，备用；螺头切片焯水备用。

3. 先将沙拉酱、椰汁、青芥末、炼乳、青柠檬汁搅拌成青芥沙律汁，再把所有原料放在沙拉盆中翻拌均匀后装盘，最后撒上蟹籽、香菜末即可。

小贴士

操作卫生要确实保证。芥末用量要适中。



香卤鸡爪

原料

鸡脚 10 只。

卤料

酱油膏 4 大匙，酱油 3 大匙，味精、焦糖各少许，卤料包 1 包，桂皮 1 块，八角 3 粒，冰糖 2 大匙，水 4 大碗。

调料

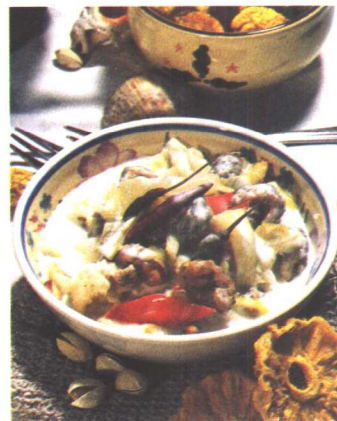
香油少许。

做法

1. 将鸡爪剥去脚尖，洗净备用。

2. 卤料用小火煮出味道，再放入鸡爪慢卤至熟。

3. 将鸡爪取出沥干，置于盘中，再淋上香油即可。



乳酸鱼皮泡菜

原料

三文鱼皮 200 克，酸奶 1 杯，泡甘蓝、泡辣椒、泡菜花、泡胡萝卜各适量。

调料

绍酒 1 大匙，精盐 1 小匙，胡椒粉少许，白糖适量。

做法

1. 鱼皮洗净，沥干水分，用绍酒、精盐、胡椒粉腌渍 30 分钟，切条，下热油中炸至酥脆，捞出备用。

2. 各种泡菜加鱼皮、酸奶、白糖，腌拌入味即可。

小贴士

酸甜脆嫩，酥香适口，助消化，降血脂，将现代流行口味融入传统菜式之中。