

烹调中的人生哲学
「小鲜」的伊尹之道
福星眷正的
「治大国」

彩色菜谱升级版

DAZHONGCAI1000YANG

800
+
200
系列
小菜谱

大众菜

1000样

张奔腾 / 烹饪顾问



吉林科学技术出版社



彩色菜谱升级版——大众菜1000样

吉林省版权局著作权合同登记号

图字：07-2005-1425

本书经台湾生活品味文化有限公司授权，
中文简体字版由吉林科学技术出版社独家出版发行。

版权所有 翻印必究

编著：台湾生活品味文化有限公司 烹饪顾问：张奔腾

责任编辑：车 强 书籍装帧：名晓设计

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

编辑部电话：0431-5629318

Email: jlkjbqs@163.com

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

2006年1月第一版 2006年1月第一次印刷

ISBN 7-5384-3170-5/TS·151

定 价：29.80元

大众菜

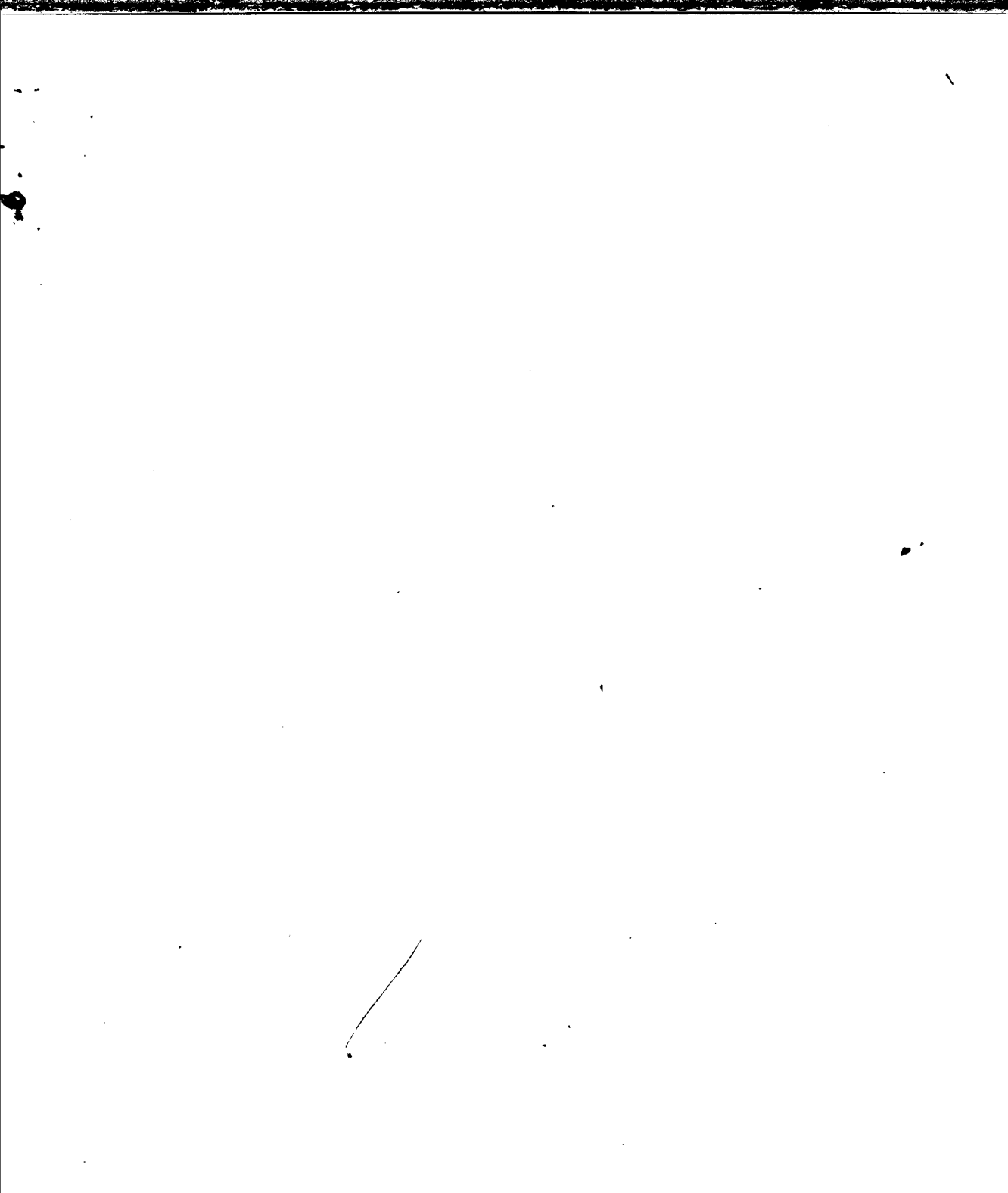
张奔腾 / 烹饪顾问

1000样

DAZHONGCAI1000YANG



吉林科学技术出版社



推荐序

自从盘古开天地，三皇五帝到如今，吃始终是老百姓生活中的头等大事。一日三餐怎样才能吃出营养，吃出健康，吃出美味，实在是一件人人都关心的事情。

《大众菜谱1000样》收入了近千款家庭实用的菜例，图文并茂，好吃易学。其中包括：“凉菜类”；“豆制品、蔬菜、食用菌类”；“畜肉类”；“禽蛋类”；“水产品类”；“燕窝、鱼翅、鲍鱼、海参类”；“汤羹炖品类”；“主食类”等八大类美饌佳肴供您选择习做。

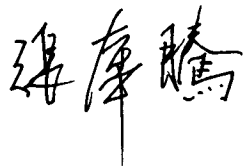
“烹饪之学在于变化，变化之道在于创新”。要做出好菜，其实也不难，关键是要了解其中的奥妙，掌握规律和技巧。有些人认为：炒菜嘛，有什么秘诀？不过是把食物做熟而已！岂不知从食材的选配、初加工，到刀工、火候、调料、汁芡等一系列过程的变化，都会影响菜肴制作的成功与否，稍有疏忽就可能破坏食材的营养与美味，这就是有些人感叹学做菜不易的重要原因。

本书深入浅出，依据家庭常用的原材料，如猪肉、牛肉、鸡肉、海鲜、蔬菜等，详尽阐述其加工方法和技术关键，为您打开了通向烹饪王国的捷径之门。

大众菜谱顾名思义，一定要面向大众，为老百姓着想。因此，本书还针对烹饪中常用的100余种原料，附加了食物营养小百科200条，将科学饮食，健康生活融入其中，如营养功效、饮食宜忌、食疗方案等一一道来，让您倍感亲切和实用。

幸福生活的源头，当然是美食与健康。愿大家能在自烹自食的乐趣中体味到人生的真谛。

中国烹饪大师



2005年10月25日

- 12 炒菜的基本技巧
14 炒菜的美味秘诀
15 掌握好炒菜火候
16 猪肉怎么炒最好吃
18 牛肉怎么炒最好吃
20 鸡肉怎么炒最好吃
22 海鲜怎么炒最好吃
24 蔬菜怎么炒最好吃
26 如何选购蔬菜和肉类

27 凉菜类

- 28 蒜泥茼蒿
28 葱油鸡
28 韩式泡菜
29 小黄瓜拌豆干
29 凉拌鱼浆豆干
29 枸杞豆腐
30 芥末风味四季豆
30 酱油蛋
30 凤梨泡菜
31 白菜培根色拉
31 蚝汁拌豆苗

- 31 凉拌菜花
32 凉拌卷心菜丝
32 鲨鱼烟
32 咖喱肉酱豆腐
33 凉拌豆腐
33 凉拌小黄瓜
33 蒜香油菜
34 洋葱醋拌四季豆
34 蒜拌黄瓜
34 蒜泥鸡片
35 苹果银芽色拉
35 芥末章鱼
35 生菜珍珠色拉
36 凉拌四季豆
36 凉拌莲藕
36 皮蛋豆腐
37 番茄芦笋色拉
37 五味鱿鱼
37 和风色拉
38 芦笋色拉
38 醋熘苹果
38 椒盐五花
39 韭黄拌肚丝



03 推荐序

- 39 凉拌苦瓜
39 芹菜拌干丝
40 南瓜色拉
40 五味花生
40 鲑鱼色拉蛋
41 凉拌银鱼秋葵
41 山楂银芽
41 土豆色拉
42 鸡肉冻
42 茄汁葱串
42 辣味肉皮冻
43 双脆苦瓜
43 芥末嫩肚丝
43 金菇拌鸡丝
44 色拉虾
44 蒜苗鸭片
44 叉烧肉
45 陈皮鸡爪
- 45 白斩鸡
45 小辣椒拌干丝
46 凉拌鹅肠
46 怪味鸡
46 河粉凉卷
47 凉拌柴鱼菠菜
47 干贝色拉
47 菠菜拌豆腐泥
48 什锦色拉
48 鱼香蹄花
48 芥末辣花枝
49 冰醉鸡
49 熏鱼冷盘
49 豆干拌菠菜
50 五香牛筋
50 凉拌山药
50 凉拌花枝
51 凉拌鸡杂





- | | | | |
|------------|------------|-----------|------------|
| 51 烫芥蓝菜 | 61 丝瓜冬粉 | 70 双冬焖肉 | 77 豌豆荚炒素腰花 |
| 51 麻辣双牛 | 61 甜不辣炒干丝 | 70 莲雾花生 | 77 彭家豆腐 |
| 52 晶肉莲子 | 61 百页炒蚕豆 | 71 黑胡椒四季豆 | 78 咖喱豆腐 |
| 52 烫空心菜 | 62 菜根香 | 71 黑白冻豆腐 | 78 芹菜炒牛肉 |
| 52 盐水鸭肫 | 62 腐皮芋卷 | 71 豆苗虾仁 | 78 香菇鸡片 |
| 53 盐水毛豆 | 62 海带玉米笋 | 72 芥菜干贝 | 79 青蒜沙茶豆干 |
| 53 芝麻拌章鱼 | 63 豆豉小鱼干丝 | 72 鸡片炒豆腐 | 79 干贝烩油菜 |
| 53 牛蒡色拉 | 63 椰香花菜 | 72 茄争艳 | 79 柳丁大豆干 |
| 54 辣拌萝卜 | 63 炒卷心菜 | 73 黑白炒 | 80 红糟豆腐 |
| 54 醋拌辣味白菜 | 64 西兰花珍珠贝 | 73 炒空心菜 | 80 玉米笋炒牛肉 |
| 54 玉米小黄瓜色拉 | 64 枸杞丝瓜 | 73 贡丸炒大黄瓜 | 80 茭白烧肉 |
| 55 蒜香地瓜叶 | 64 甜椒炒银芽 | 74 烩大黄瓜 | 81 奶油茭白笋 |
| 55 凉拌蚬仔 | 65 蟹丝芥菜 | 74 火腿烩油菜 | |
| 55 百香木瓜 | 65 肉丝豆腐包 | 74 火腿炒菜花 | |
| 56 猪肉冻 | 65 豆酱炒冬瓜 | 75 香菇烩豆腐 | |
| 56 凉拌冬粉 | 66 芹菜炒豆腐包 | 75 鱼香豆干 | |
| 56 卤牛腱 | 66 炒瓠瓜 | 75 蒜末蒸丝瓜 | |
| 57 红油三丝 | 66 干贝卷心菜 | 76 炒双油 | |
| 57 蒜苗香肠 | 67 油豆腐粉丝 | 76 蜜汁豆干 | |
| 57 辣拌海蜇皮 | 67 蒜香腰果 | 76 地瓜叶炒肉丝 | |
| 58 凉拌菜豆 | 67 黄豆干炒蒜苗 | 77 小龙虾炖豆腐 | |
| 58 脆嫩萝卜丝 | 68 百花油豆腐 | | |
| 58 凉拌三丝 | 68 甜椒干贝 | | |
| | 68 玉米笋炒芥蓝菜 | | |
| | 69 油豆腐炒青菜 | | |
| | 69 菜豆炒牛肉丝 | | |
| | 69 蟹肉豆腐 | | |
| | 70 银杏肉片腐竹 | | |



59 豆制品、蔬菜、食用菌类

- 60 家常豆干
60 树子卷心菜
60 卷心菜虾干

81 牛肉丸蒸豆腐
81 西洋菜炒肉丝
82 炒三丝
82 五彩豆腐包
82 酱烧茄子
83 黑干炒双色
83 翠玉肉片
83 酸菜炒素鸡
84 炸豆腐二吃
84 双枣元菜
84 甜玉鸡片
85 笋焖烤麸
85 珍珠带子
85 香酥素鳝
86 双鲜镶丝瓜
86 双竹炒双菇
86 翡翠油豆腐
87 八宝豆皮
87 九层塔炒牛肉
87 甜辣萝卜干
88 碧绿茶枝
88 越瓜小鱼
88 麻油红凤菜
89 酸菜炒肉丝
89 长长久久
89 四季豆炒牛肉片
90 牛肉炒干丝
90 白玉金针
90 炸豆腐虾丸
91 鸳鸯冬瓜
91 脆皮豆腐
91 茄子鸡片

92 雪菜百页
92 开阳白菜
92 柏子仁双菇
93 豆干炒肉丝
93 莲杞烩菠菜
93 南瓜扣肉
94 油豆腐烩白菜
94 雪里蕻炒豆干
94 豆皮菜心
95 芥蓝白果鸡肫
95 奶油花菜
95 鱼香茄子
96 丝瓜虾仁
96 炒三菇
96 家常白菜
97 山药烩香菇
97 麻辣白菜
97 双菇西兰花
98 油焖双冬
98 鱼丝山苏
98 粉蒸芋球
99 素炒木须
99 炸黄金片
99 菠菜梗烩豆腐
100 虾仁豆腐
100 丝瓜干贝
100 红烧莲藕
101 芦笋干贝
101 黄瓜肉片
101 油焖竹笋
102 毛豆鸡丁
102 芦笋炒素鸡

102 鸡油炖冬菇
103 秋葵玉米笋
103 洋葱牛肉片
103 韭菜花炒甜不辣
104 空心菜炒牛肉丝
104 麻辣臭豆腐
104 卷心菜炒番茄
105 蛋酥大白菜
105 酥炸山药
105 笋笋炒肉丝
106 金针笋菇
106 土豆鸡丝
106 双鲜花菜
107 双色鲜笋
107 麻婆豆腐
107 苦瓜镶肉
108 葱爆茄香
108 青蒜烧豆腐
108 烧拌小辣椒
109 香辣白菜卷
109 苦瓜豆豉炒肉片
109 芦笋香菇肉片
110 酸菜炒木耳
110 麻辣毛豆仁
110 烩千张
111 家常蘑菇烩蚕豆
111 豆豉银鱼空心菜
111 脆皮豆干
112 千层茄子
112 炒素鳝
112 五香豆筋
113 韭菜炒干丝

113 雪菜笋笋
113 红油芹菜
114 凉拌茄子
114 怪味腰果
114 干煸苦瓜青椒

115 畜肉类

116 红烧圈子
116 蒜苗腊肉
116 京酱肉丝
117 腰果牛肉
117 酱炒牛肉
117 蒜香五花
118 葱姜排骨
118 牛肉空心菜
118 青椒糖醋里脊
119 狮子头炒甜豆
119 百页烧排骨
119 当归生地烧羊肉
120 洋芋肉丝
120 小黄瓜炒猪肝
120 木耳牛肉丝
121 猪肝菠菜
121 洋芋里脊丝
121 粉蒸排骨
122 中式牛肉派
122 洋葱猪排
122 酸菜肚丝
123 芥蓝牛肉片
123 葱爆肉片
123 东坡肉
124 台式卤肉

- | | | | |
|-------------|-------------|------------|-------------|
| 124 豌豆炒猪腰 | 135 葱爆牛肉 | 145 蚝油芥蓝牛肉 | 156 香菇蒸鸡腿 |
| 124 酱肉四季豆 | 135 菜心滑肉 | 146 芹菜炒肉丝 | 157 白果鸡丁 |
| 125 酱香蒸羊排 | 135 陈皮牛肉 | 146 川味小炒 | 157 椰汁鸡块 |
| 125 香酥排骨 | 136 茭白笋炒肉丝 | 146 串烧牛肉 | 157 五彩鸡丝 |
| 125 酸菜炒牛肉 | 136 回锅肉 | 147 起司猪排 | 158 银芽鸡柳 |
| 126 芋丁肉末 | 136 香烤五花 | 147 五更牛腩 | 158 三色鸡条 |
| 126 滑溜里脊 | 137 番茄烩牛肉 | 147 白菜牛肉卷 | 158 蜜豆鸡心 |
| 126 什锦肉片 | 137 滑蛋牛肉 | 148 芋头肉卷 | 159 银鱼煎蛋 |
| 127 蒜爆羊肉 | 137 爆炒双脆 | 148 腓力牛排 | 159 腐乳焗鸡 |
| 127 干煸牛肉丝 | 138 萝卜炖牛肉 | 148 双椒煎牛小排 | 159 生炒松花 |
| 127 翠玉肉片 | 138 红烧牛肉 | 149 藏式咖喱牛肉 | 160 辣子鸡柳 |
| 128 梅菜扣肉 | 138 翠枝炒牛肉丝 | 149 京都排骨 | 160 白菜鸡 |
| 128 毛豆咖喱牛肉 | 139 锅塌牛排 | 149 烤牛小排 | 160 黄瓜粉皮炒鸡块 |
| 128 翡翠子排 | 139 韭菜花炒猪肝 | 150 余烫猪舌 | 161 鲜蒸滑蛋 |
| 129 葱油肉饼 | 139 鱼香肉丝 | 150 蚂蚁上树 | 161 香芋鸡排 |
| 129 酱炒回锅肉 | 140 鱼香腰花 | 150 香菇烧肉 | 161 葱爆鸡块 |
| 129 油豆腐镶肉 | 140 番茄蘑菇炒肉片 | | 162 芥蓝炒鸭片 |
| 130 韭黄炒肚丝 | 140 铁板牛排 | | 162 豌豆荚炒鸡柳 |
| 130 什锦烩咖喱牛肉 | 141 花菜肉丸子 | | 162 简易烤鸡 |
| 130 沙茶牛肉 | 141 黑胡椒牛柳 | | 163 蒸蛋 |
| 131 咸蛋蒸肉 | 141 酱爆羊肉 | | 163 咖喱鸡 |
| 131 烤香橙犊羊排 | 142 辣肉片 | | 163 莲子蒸鸡 |
| 131 红烧狮子头 | 142 卷心菜炒牛肉 | | 164 雪菜毛豆鸡丁 |
| 132 蜜汁烤羊腰 | 142 什锦绞肉 | | 164 三杯鸡 |
| 132 雪芹牛肉 | 143 酱肉香豆 | | 164 芥蓝鸡柳 |
| 132 咖喱牛肉 | 143 烤黑胡椒牛肉 | | 165 白果蒸蛋 |
| 133 烩小丸子 | 143 酸辣蹄筋 | | 165 龙凤鸡翅 |
| 133 炒木须肉 | 144 酱爆肉片 | | 165 鱼香鸡爪 |
| 133 蜜汁排骨 | 144 蚝油牛肉片 | | 166 豆腐鸭片 |
| 134 雪里蕻炒肉丝 | 144 甜椒拌牛肉 | | 166 红油鸡块 |
| 134 宫保腰花 | 145 红焖牛肉 | | 166 炸仔鸡 |
| 134 芦笋炒肉丝 | 145 菠萝牛柳 | | 167 九层塔煎蛋 |

151 禽蛋类

- | | |
|------------|------------|
| 152 鸡丝粉皮 | 162 鸡柳 |
| 152 菠萝鸡丁 | 163 蒸蛋 |
| 152 油豆腐鸭块 | 163 咖喱鸡 |
| 153 酥炸前翅 | 163 莲子蒸鸡 |
| 153 双色炒鸡丁 | 164 雪菜毛豆鸡丁 |
| 153 卤鸭翅膀 | 164 三杯鸡 |
| 154 鸡肝胡萝卜丸 | 164 芥蓝鸡柳 |
| 154 奶油炖鸡肉 | 165 白果蒸蛋 |
| 154 红烧鸡翅 | 165 龙凤鸡翅 |
| 155 鸡丝绿芥凉粉 | 165 鱼香鸡爪 |
| 155 翠绿黄蛋 | 166 豆腐鸭片 |
| 155 芹菜熘鸡片 | 166 红油鸡块 |
| 156 金菇鸡丝 | 166 炸仔鸡 |
| 156 蛋包 | 167 九层塔煎蛋 |





167 甜豆鸡片
167 蚝油鸡块
168 葱油鸡
168 鹅黄肉
168 酥烤鸡腿
169 辣子鸡丁
169 串烧凤翅
169 焖烧鸡块
170 五彩蒸蛋
170 酸菜炒鸭肉
170 糖醋鸽蛋
171 青椒鸡蓉
171 鱼香烘蛋
171 炒鸡杂
172 醋熘鸡
172 香糟鸡条
172 栗子鸡块
173 香辣鸡丁
173 生扣葵花鸡
173 芷姜鸭块
174 小黄瓜炒鸭肫
174 麻辣鸡串
174 香酥鸭子

175 水产品类

176 葱爆蟹腿
176 树子豆仔鱼
176 香酥蟹掌
177 小黄瓜炒花枝
177 快炒鲷片
177 姜丝焖虱目鱼
178 五柳花枝

178 花椒嘉腊鱼
178 香煎明虾
179 西芹炒鱼片
179 南洋咖喱鱼
179 清蒸鲜鱼
180 螃蟹粉丝煲
180 银鱼绣球
180 沙茶豆仔鱼
181 腐衣黄鱼卷
181 鲜虾玉米笋
181 蒜炒盐酥虾
182 香煎红鲷鱼肚
182 蛋香鲜鱿
182 豆香鱿丝
183 奶油螃蟹
183 水晶鱼蒸豆腐
183 清蒸丁香
184 彩色虾球
184 菠萝鲑鱼排
184 宫保鱼条
185 清蒸枸杞虾
185 四季豆炒旗鱼
185 麻婆鱼球
186 蟹肉西兰花
186 什锦炒虾仁
186 蒜香带鱼
187 烤红鲷鱼头
187 彩椒龙脷
187 鲑鱼香菇丝
188 腰果虾仁
188 生炒蛤蜊
188 百页蒸鱼

189 豆皮包鲷鱼
189 醋熘鱼条
189 泡椒鲤鱼
190 炒三鲜
190 鲜菇蒸鳕鱼
190 五味鳊鱼块
191 青蒜鲈鱼
191 菠萝鲑鱼球
191 红烧黄鱼
192 葱爆红尼罗
192 栗子烧鳗
192 蜜汁扁鱼
193 五柳银鲳鱼
193 碧绿鱼片
193 干烧鱼头
194 银鱼煎蛋卷
194 破朴子蒸鳕鱼
194 银芽蛭肉
195 文蛤蒸蛋
195 酥炸水晶鱼
195 烤鳗鱼
196 韭黄炒鱈鱼
196 腐皮鱼卷
196 豆豉蒸鱼
197 龙虾色拉
197 蒜炒鲈鱼
197 纸包鱼
198 翡翠虾仁
198 烤明虾
198 沙锅鱼头
199 麻辣带鱼
199 蒜煎秋刀鱼

199 香蒜鲜贝
200 凤梨虾球
200 干烧鱼肚
200 西兰花炒墨鱼
201 油淋马头鱼
201 玉米炒虾仁
201 葱烧鳗鱼
202 酱烧嘉腊鱼
202 糖醋鲜鱼
202 香炸鱼条
203 柠檬鱼片
203 韭菜花炒鱿鱼
203 豆酥鲳鱼
204 煎烧红目鲢
204 盐焗虾
204 葱焗鲫鱼
205 鲭鱼炸鱼块
205 青蒜旗鱼片
205 酥炸青蚶
206 香酥水晶鱼
206 蒜蓉蒸虾
206 烤秋刀鱼
207 西芹鲜贝
207 汤泡鱼生
207 川椒鳗鱼煲
208 清炒虾仁
208 花身蒸鱼
208 双色鱿卷
209 芙蓉虾
209 蜜豆珍珠贝
209 红烧下巴
210 三椒花枝

210 炒干贝蛋糕
210 豆豉白鲳
211 荷叶蒸虾
211 明虾蒸豆腐
211 炒雪螺
212 烧酒虾
212 甜豆炒墨鱼
212 蟹粉沙锅
213 锅贴干贝酥
213 五味九孔
213 虾仁生菜包
214 香炸牡蛎
214 豆豉乌鱼
214 炒海瓜子
215 蛋炒蟹
215 蒜苗蒸虾
215 酱烧赤鯮
216 西芹双鱿
216 天麻麒麟鱼
216 红烧滑水
217 泰式蒸鲑鱼
217 炸小卷圈
217 油淋旭蟹
218 生菜虾松
218 蟹肉卷
218 清蒸石斑鱼
219 茄烧红目鲢
219 五味鳕鱼
219 豆豉鲜蚶
220 盐水虾
220 家常熬红头鱼
220 香麻蜜汁鳗鱼

221 虾仁色拉
221 拌海蜇皮
221 翡翠鱼片
222 蟹肉炒蛋
222 煎红鲑鱼
222 宫保吴郭鱼
223 烫中卷
223 豆瓣鲤鱼
223 蒜蓉炒虾
224 什锦花枝
224 虾仁炒鲜奶
224 彩椒对月
225 椒盐酥虾
225 鱼糕筒
225 银鱼辣椒
226 葱烧黄鱼
226 糖醋鱼柳
226 虾仁酥
227 糖醋草鱼
227 蒜酥虾球
227 蒜香蒸海蛭
228 柠檬香鱼
228 椒麻中卷
228 紫苏梅蒸鱼
229 鱿鱼炒肉丝
229 柳松菇蒸石斑
229 豆苗虾仁
230 三色海鲜
230 海胆爆虾球
230 宫保鱿鱼
231 陈皮鳞片
231 葱油石斑

231 拌风螺
232 宫保虾仁
232 酸辣鱼
232 咖喱鱼片
233 糖醋金线鱼
233 海鲜色拉
233 红烧鱼头
234 咖喱明虾
234 雪菜马头鱼
234 鱼香双鱿
235 熏蒸鲨鱼
235 醋熘草鱼
235 酱爆蟹
236 拌什锦鱿鱼
236 辣椒刀鱼
236 鱼香鲜贝

237 燕窝、鱼翅、 鲍鱼、海参

238 芦笋鲍鱼色拉卷
238 红烧海参
238 家常辣味海参
239 海参什锦肉片
239 酸辣海参丝
239 乌参烩花菜
240 蹄筋烩海参
240 鲍鱼色拉
240 沙锅鸡炖大排翅
241 糖醋参鱿片
241 鸡汁官燕
241 凤翅扒海参
242 清酒炖鲍鱼
242 什锦海参

242 蹄筋鲍鱼鸡

243 汤羹、炖品

244 栗子芋头鸡汤
244 蹄筋猴头菇汤
244 滑水汤
245 葱烧猪蹄汤
245 归耆炖鸡
245 艾叶羊肉汤
246 冬瓜排骨汤
246 奇异果橙凤汤
246 酱汁鲜鱼汤
247 茄葱牛肉汤
247 山药排骨汤
247 养生汤
248 苦瓜鸡汤
248 银鱼蛋白羹
248 鲑鱼头味噌汤
249 苦瓜带鱼汤
249 紫菜嘉腊鱼汤
249 竹筴干贝乌骨鸡
250 银耳竹笙汤
250 麻油鸡汤
250 鱼肉羹
251 炖三参
251 竹筴笋鸡
251 蚝油鸡丁煲
252 苦瓜排骨汤
252 鱼片汤
252 莲藕排骨汤
253 黄耆冬瓜汤
253 精力汤

- 253 银耳汤
254 肉丸粉丝汤
254 四神汤
254 百页结三鲜汤
255 海鲜豆腐羹
255 大蒜鱼头煲
255 酸菜肚片汤
256 虱目鱼肚汤
256 麻油腰花煲
256 清炖牛肉汤
257 小鱼干油豆腐汤
257 翡翠松子羹
257 咸瓜鸭汤
258 山药益气汤
258 麻辣鱼头煲
258 四色豆腐汤
259 石狗公豆腐汤
259 银丝鲫鱼汤
259 鱼香鸡茄煲
260 腐竹蛤蚧汤
260 咖喱牛筋煲
260 四君子汤
261 排骨燕窝汤
261 火腿干丝汤
261 芋头排骨汤
262 半天笋排骨汤
262 苦瓜小鱼排骨汤
262 杜仲尾骨汤
263 八珍牛肉煲
263 豆腐鲜贝
263 花生红枣炖猪蹄
264 天麻黄耆鱼汤
- 264 羊肉滋补汤
264 余丸汤
265 金针鱿鱼丸
265 四神排骨汤
265 淮山乌骨鸡汤
266 牛蒡海带汤
266 四物排骨汤
266 鲑鱼头豆腐汤
267 当归虱目鱼汤
267 海带豆腐汤
267 胡萝卜炖牛腩
268 油条鱈鱼羹
268 黑木耳肉羹汤
268 猪肝汤
269 山药鸡蓉羹
269 鱈鱼姜片汤
269 石斛鸡汤
270 冬瓜八宝汤
270 萝卜枣姜汤
270 红枣炖猪肉
271 翡翠鲜鱼羹
271 发菜海鲜羹
271 西洋菜排骨汤
272 银鱼莼菜羹
272 竹笙香菇鸡汤
272 发菜鱼片汤
273 五彩虾仁
273 苦瓜鲈鱼汤
273 首乌猪肝汤
274 枸杞红枣鸡汤
274 麻油炖猪肚
274 瓠瓜鲜菇汤

275 主食类

- 276 茄汁牛肉麦片
276 腐皮油饭卷
276 阿胶枸杞粥
277 酸辣米线
277 肉汤面条
277 豆皮寿司
278 雪菜肉丝面
278 豆腐蛋黄粥
278 冰花煎饺
279 什锦锅巴
279 凉拌面
279 鲑鱼寿司
280 香炸土豆饼
280 肉丝炒面
280 香菇肉粥
281 关东煮
281 鲑鱼炒饭
281 春卷
282 益母草粥
282 蟹黄米糕
282 海鳗面线
283 炒米粉
283 萝卜葱白粥
283 八宝饭
284 香葱花卷
284 油饭
284 红豆米枣粥
285 菠菜牛奶粥
285 椒盐旋饼
285 家常担担面

- 286 骨汁粥
286 辣豆瓣鱼羹面
286 乌鱼面线
287 三色玉米
287 胡萝卜小鱼粥
287 红油抄手
288 山药粥
288 什锦炒饭
288 海苔寿司卷

289 家庭食物营养小百科

五谷类

- 290 大米
290 糯米
290 玉米
291 小麦
291 荞麦
292 大豆
292 绿豆
292 红小豆
293 花生
293 芝麻

蔬菜类

- 294 胡萝卜
294 菠菜
295 黄瓜
295 冬瓜
295 苦瓜
296 木瓜
296 南瓜
296 菜花
297 甜菜

- | | | | |
|---------|------------|------------|------------|
| 297 竹笋 | 308 山药 | 317 核桃 | 327 鲮鱼 |
| 298 金针菜 | 308 芋艿 | 317 椰子 | 327 鲫鱼 |
| 298 番茄 | 308 黑木耳 | 318 橄榄 | 327 花鳊 |
| 299 芥菜 | 309 银耳 | 318 大枣 | 327 鲤鱼 |
| 299 大白菜 | <u>肉蛋类</u> | 318 葡萄 | 328 螃蟹 |
| 299 洋葱 | 309 猪肉 | 319 山楂 | 328 田螺 |
| 300 韭菜 | 310 猪胆 | 319 西瓜 | 329 海蜇 |
| 300 茄子 | 310 猪小肚 | 320 芒果 | 329 紫菜 |
| 301 辣椒 | 310 猪胰 | 320 荔枝 | 329 海带 |
| 301 大葱 | 310 猪血 | 321 菠萝 | <u>豆制品</u> |
| 302 大蒜 | 311 猪蹄 | 321 猕猴桃 | 330 豆腐 |
| 302 洋白菜 | 311 猪肝 | 321 柚子 | 330 豆浆 |
| 302 芥菜 | 312 羊肉 | 322 草莓 | 330 豆腐干 |
| 303 生姜 | 312 羊肾 | 322 橙子 | 331 腐乳 |
| 303 豆芽 | 312 牛肉 | 322 梨 | <u>其他</u> |
| 303 萝卜 | 313 狗肉 | 323 桃 | 331 牛奶奶 |
| 304 油菜 | 313 兔肉 | 323 杏 | 332 蜂蜜 |
| 304 莲藕 | 313 鸡肉 | 324 苹果 | 332 田鸡 |
| 305 扁豆 | 314 鹌鹑 | 324 腰果 | <u>调味品</u> |
| 305 丝瓜 | 314 鸭肉 | 324 柠檬 | 332 植物油 |
| 305 香菇 | 315 鸡蛋 | 325 葵花子 | 333 食盐 |
| 306 蒜薹 | 315 松花蛋 | 325 松子 | 333 糖 |
| 306 芹菜 | <u>果品类</u> | <u>水产类</u> | 333 味精 |
| 306 莴笋 | 316 栗子 | 325 海参 | 334 醋 |
| 307 红薯 | 316 莲子 | 326 虾 | 334 酱油 |
| 307 马铃薯 | 316 石榴 | 326 甲鱼 | |





炒菜的

基本技巧

「炒」 可说是一般家庭中最常使用的烹调方式，因为费时不多，制作方式又简便快速，烹调出来的菜肴不但脆嫩，且色、香、味俱全。

“炒”的技巧依食物材质、火候大小，及油温高低的不同，又可分为生炒、滑炒、熟炒及干炒等方式，且制作出来的菜色与口味亦不相同，以下我们特将这4种炒法的特色与技巧，分别加以说明。

生炒

生炒亦可称为生煸或煸炒，烹调的食物皆不沾表面糊、蛋汁和各种粉料；口感新鲜、爽脆。

●●技巧

1. 用于生炒的材料应选择质地脆嫩易熟，且烹调前须先处理成细丝、薄片、小条或块丁状较佳。
2. 锅中的油温加热至220°C以上时，要先放入不易熟的材料，炒至5~6分熟时，再放入易熟材料，全部炒熟，即可盛出。



滑炒

滑炒亦可称为软炒，使用的油量较多，烹调肉类前须均匀沾表面糊或蛋汁，以保持肉质的软嫩，口感滑溜、多汁。

●●技巧

1. 用于滑炒的肉类在烹调之前，必须先去除外皮、硬骨及外壳，再切成薄片、细丝、粒或未状，以便于快熟。
2. 锅中的油温加热至150°C左右时，放入肉类快炒一下，捞出，倒入漏勺中，将油沥干；锅中留适量的油再以强火烧热至190°C左右，加入调料、配菜材料及炒过的主料，全部炒匀即可盛出。



熟炒

熟炒的材料大多不沾表面糊、蛋汁或粉料，但对于容易因烹调而使质地变韧的材料，如猪肉里脊肉等，则须先沾裹适量的面糊再烹调；口感软嫩、多汁。

●●技巧

1. 熟炒的材料须先切成大块状，以煮、烧、蒸或炸的方式烹调至全熟或半熟，再切成片块。
2. 锅中的油温加热至 150°C 时，放材料拌炒，再加入配菜材料、调料及适量的汤汁，并可加入少许水淀粉勾芡，即可盛出。



干炒

干炒亦可称为干熏，烹调之前须用调料腌拌一下，但不须沾表面糊或蛋汁；口感酥脆、味重。

●●技巧

1. 用于干炒的材料应以外型较小，或是先将材料处理成细条状，以便于炒干水分。
2. 锅中的油温加热至 220°C 时，放入腌好的材料不断翻炒至表面焦黄，再加入配菜材料及调料拌炒，待汤汁炒至收干时，即可盛出。



认识炒菜锅

常见的炒菜锅有中华锅以及平底锅，它们的功能和特性不尽相同。

●●中华锅

目前中华锅有不锈钢炒锅以及铁制炒锅。不锈钢锅锅身厚实，保温性特佳，食物在锅中受热均匀。但是由于锅身太厚，导热速度比较慢，因此热锅的时间必须延长，以免温度不够；而铁制炒锅特点是锅身薄而漆黑，锅了的表面较粗糙，但传热快、极耐高温，唯一的缺点在于锅子容易生锈。

●●平底锅

不锈钢的平底锅保温效果极佳，煎煮食物时可提早关火，利用锅子的余温继续加热至全熟，既省煤气，又能保持食物的营养和原味。选购时，应选择底层厚的锅身，传热较均匀，保温效果好。



炒菜的

美味秘诀

学 炒菜首先要知道的是，如何拿捏烹调的火候，而这火候的判断，很难用三言两语说得清楚，必须靠长期的经验累积，就以炒青菜来说，单是一样青菜，从食材的挑选、清洗处理，到下锅前的准备工作，即使是重复千百遍的动作，有时也会因为菜叶的大小、纤维粗细与鲜嫩与否，造成不同的烹调口感。

●热锅滑油动作不能省

炒菜的火候尤其重要，很多人在家炒青菜，最怕碰到的是锅中有一部分菜叶熟了，而另一部分却还是生生的，等到炒好盛起时，总有一些菜叶不是变黄就是变黑了，既不美观又不可口，这就是因为炒锅受热分布不匀，因此炒菜前必须先热锅、滑油，这个动作绝不能省。

“滑油”就是为干锅暖身，避免锅底热、锅身却不够热的缺点，而且让热油在锅底滑一圈，不仅能提高锅子的温度，炒起菜来也较不易粘锅，很快达到大火快炒、食物受热均匀的效果，炒出来的青菜极易快熟且颜色翠绿、营养不流失，肉类也不会粘锅底，十分好用。

此外，并不是所有的蔬菜都要用大火快炒，像卷心菜比较脆不怕久炒，所以可加水甚至盖上锅盖焖煮；而本身质地较硬的菜花、芥菜则最好先氽烫再炒，口感才会恰到好处。

如果担心家中炉具的火力不够大，无法达到“大火快炒”的效果，炒菜时不妨准备一碗

热油放在旁边，待青菜下锅炒时，淋入少许热油，也有保持锅中温度，间接补强火力的效果。

●肉类腌过口感较滑嫩

肉类为避免老硬、流失原味，下锅炒之前通常要放入热油锅中滚烫一下，这叫做“过油”。但在过油之前，肉类最好先腌拌一下，如牛肉、猪肉加酱油腌拌，肉类蛋白质会分解出氨基酸，让肉质变滑嫩。鸡肉则要加盐抓拌，才能保持肉色白皙，也能达到滑嫩的效果。至于虾仁可用盐抓拌一下，促进虾肉脱水，除了调味之外，也可让虾仁口感变得较结实、有弹性。

【烹饪辞典】

氽烫

氽烫是指将食材放入滚水中略煮一下、立即捞出的烹调做法。氽烫时间长短，应视食材所需熟度而定，目的是缩短后续的烹调时间，或是为了去除食材的腥臭味。

过油

过油是将腌过的肉类放入锅中以热油滚烫一下，以封住肉汁的原味，增进滑嫩的口感。

滑油

干锅倒油烧热，让热油在锅底滑一圈的动作叫做“滑油”，可使食材较不易粘锅，并具预热功能，让食材下锅后受热均匀且熟度一致。



掌握好

炒 菜 火 候

火候即旺火、中火、小火及微火。如何掌握火候，以便快速烹调出色、香、味、形俱佳的美食，相信是主妇们最了解的烹调诀窍。

火力的分类

- ① **旺火**：旺火又称为大火、急火或武火，火柱会伸出锅边，火焰高而安定，火色呈蓝白色、热度逼人；烹煮速度快，可保留材料的新鲜及口感的软嫩，适合生炒、滑炒、爆等烹调方法。



- ② **中火**：中火又称为文武火或慢火，火力介于旺火及小火之间，火柱稍伸出锅边，火焰较低且不安定，火光呈蓝红色，光度明亮；一般适用于烹煮酱汁较多的菜使食物入味，如熟炒、炸等均适合。

- ③ **小火**：又称为文火或温火，火柱不会伸出锅边，火焰小且时高时低，火色呈蓝橘色，光度较暗且热度较低；一般适用于不易煮烂或慢熟的菜，适合干炒、烧、煮等烹调。



- ④ **微火**：微火又称烟火，火焰微弱，火色呈蓝色，光度暗沉且热度低；一般适用于需长时间炖煮的菜，使食物有入口即化的口感，并能保留材料原有的香味，适合的烹调方法有炖、焖、煨等。