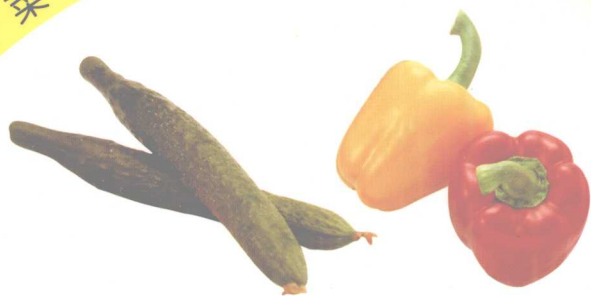


家常菜 1360 道 · 烹饪小提示 562 条



新编家常菜

1988道

相宜食材组合 36 种 · 相克食材解析 30 种

尚锦文化◎编



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编家常菜1988道 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2009.7

ISBN 978-7-5064-5707-1

I. 新… II. 尚… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第088931号

责任编辑: 范琳娜 责任监印: 刘强
装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

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

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年7月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 24

字数: 428千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

尚锦文化

新编家常菜

1988道

尚锦文化◎编



中国纺织出版社

目录

Contents



肉类

红烧肉
回锅肉
小炒肉
红烧狮子头
东坡肉

生爆盐煎肉
菠萝咕咾肉
珍珠丸子
榨菜炒肉丝
鱼香肉丝

肉末雪里蕻
蒜泥白肉
青椒肉丝
烟熏排骨
大豆排骨汤

玉米排骨汤
双蔬排骨汤
榨菜肉丝汤
白菜肉片汤
排骨海带汤

香芋排骨煲
莲藕炖排骨
荷叶粉蒸排骨
萝卜排骨汤
白果小排汤

冬瓜排骨汤
牛蒡排骨汤
淮杞排骨汤
冬瓜腔骨汤
香煎猪排



毛豆烧排骨
西施排骨煲
无锡排骨
糖醋排骨
淡菜炖排骨

蜜汁叉烧
山东蒸丸子
东北乱炖
土豆炒肉丝
韭黄肉丝

木樨肉
梅菜扣肉
豆豉干张肉
白菜卷肉
锅巴肉片

荷叶蒸肉
连锅汤
绿豆冻肘
肉丝干张
西兰花回锅肉



芝麻肉条
苦瓜肉片汤
肉片豆腐汤
金针肉丝汤
酸辣汤

肉丝茭白汤
沙锅白肉汤
花生红枣瘦肉汤
山楂瘦肉汤
麻花炒肉片

香辣肉丝
腐竹烧肉
红烧肉炖干豇豆
黄花菜烧肉
茯苓肉片



白菊肉片
炸如意卷
炸佛手卷
芝麻里脊
炸鹿尾

滑炒肉片
翡翠肉圆汤
菜花肉片汤
丝瓜肉片汤
茼蒿肉圆汤

紫菜肉片汤
山药里脊汤
淡菜煨猪肉
蟹粉狮子头
南肉春笋

黄金肉
猪肉炖豆腐
咸鱼烧肉
田螺嵌肉
梅菜烧肉

糯米斩肉
慈姑烧肉
百叶结烧肉
长鱼烧肉
茄子夹肉

坛儿肉
清蒸炉肉
板栗金塔肉
四喜丸子
紫酥肉

清酱肉
元宝肉
抓炒里脊
京酱肉丝
炒合菜

炒肉丝拉皮
京味扣荤素
肉丝炒如意菜
金丝韭菜
炒黄瓜酱

炒榛子酱
白果肉
应山滑肉
佛手薏米煲
田参猪肉煲

花夏猪肉煲
莲百猪肉煲
茯苓猪肉煲
莲芽猪肉煲
烧双尾

腊肠炒油菜
苦瓜炒腊肉
藜蒿炒腊肉
腊味合蒸
时蔬炒腊肉



四川腊肉
腊肉炒茼蒿
干豆角炒腊肉
青蒜慈姑炒咸肉
西芹炒腊肉

清蒸咸肉
腊肉菜薹汤
腊肉慈姑汤
火腿鲜笋汤
咸蛋黄焗火腿肠

扣三丝汤
火腿白菜汤
蜜枣香肠
咸肉炖鲜笋
咸肉豆腐汤



咸肉河蚌汤
腌笃鲜汤
熏肠芦蒿
花生猪蹄汤
黄豆猪蹄煲

丝瓜猪蹄煲
红烧猪蹄
盐水蹄子
黄精猪蹄
红油肚丝

爆肚
毛肚火锅
肚片汤
清蒸小香肚
芫爆肚丝

鱼腥猪肺煲
陈皮肚肺煲
肚肺汤
冬瓜肺片汤
炒肚片



药芹肚丝
乡野炒洲芹
炒耳丝
美味千层耳
耳丝莴笋

走油蹄膀
带把肘子
炒豆酱
菜花肉皮汤
杂烩汤

山药皮肚
爆炒腰花
腰花双耳汤
荔枝腰花
爆三样

腐皮腰片汤
腰花木耳汤
炒腰片
荷兰豆炒腰花
酸菜汤



44 脆皮炸大肠
九转大肠
爆双脆
炒肥肠
地黄猪肠煲

45 清炸肥肠
菠菜猪肝汤
菠菜炒猪肝
黄芪猪肝
炒猪肝

46 山药猪心
红枣猪心煲
马蹄炒猪心
灵耳猪心煲
龙实猪心煲

47 口蘑猪心煲
参归猪心煲
双莲猪心煲
党琥猪心煲
琥荪猪心煲

48 五香牛肉
水煮牛肉
莲藕牛腩
灯影牛肉
陈皮牛肉



49 夫妻肺片
干煸牛肉丝
红油牛筋
萝卜炖牛腩
麻辣牛肉干

50 毛血旺
清炖牛尾汤
酱爆牛肚
瓦块牛肉
虾须牛肉

51 豌豆炒牛肉
炒牛百叶
芹菜香干炒牛肉
五香牛肉干
黑椒牛柳
蒜薹炒牛肉

52 西兰花炒牛肉
枸杞牛鞭
白椒炒牛肉
煎豆腐烧牛腩



53 野菜牛百叶
香菜牛肉丝
红咖喱牛腩锅仔
铁板黑椒牛仔骨
红酒炖牛腩

54 香煎牛排
花生牛排
西湖牛肉羹
沙茶牛肉
上汤爽口牛丸

55 清汤鞭花
香卤牛筋
淡菜炖蹄筋
葱烧蹄筋
牛肉清汤

56 清汤牛腩
软煎牛肉
蚝油牛肉
酥炸牛肉
牛肉脯

57 葱爆羊肉
孜然羊肉
烤羊肉串
手扒肉
栗子羊肉汤

58 羊肉粉皮汤
枸杞羊肉丝
桂枝羊肉煲
当归羊肉煲
海马羊肉煲

59 黑龙羊肉煲
山菌焖羊肉
蜜枣羊肉
爆羊三样
北京烤肉
黄焖羊肉

60 它似蜜
醋熘木须
菊花羊肉
酸菜羊肉

61 红焖羊肉
当归羊肉汤
羌爆羊肉
栗子焖羊肉
尖椒羊肉

62 薏米兔肉煲
黄芩兔肉煲
楂淮兔肉煲
兴园小野兔
花江狗肉

禽类

63 清炖鸡
重庆辣子鸡
太白鸡
北菇蒸鸡
栗子鸡

64 气锅鸡
盐焗鸡
叫化童鸡
糟鸡
客家小炒

65 三杯鸡
麻油鸡
辣子鸡丁
姜汁热窝鸡
白斩鸡



66 棒棒鸡
醋熘鸡
宫保鸡丁
怪味鸡
贵妃鸡翅

67 鸡豆花
椒盐鸡
麻辣鸡
糖醋鸡圆
芋头烧鸡
珍珠酥皮鸡

68 竹笋拌鸡丝
口水鸡
人参炖鸡
鸡丝莼菜汤

69 香菇鸡汤
平菇鸡汤
番茄鸡块汤
胡萝卜煲鸡汤
锅烧鸡

70 西芹枇杷腿
贵妃鸡
菊花烩鸡丝
象牙鸡条
拨丝鸡盒



71 干茄子焖鸡片
金针鸡丝
酸焖鸡三件
粽子烧鸡
莴笋仔鸡

72 米酒荷叶蒸鸡
椒盐凤腿
养身盖骨童子鸡
栗子炖鸡汤
母子相会煲

73 海参鸡肉煲
猴黄老鸡煲
人参附鸡汤
田七老鸡煲
三才老鸡煲

74 瑶柱老鸡煲
粟米鸡粒汤
巴戟老鸡煲
醉蟹炖鸡
河蚌炖凤鸡

75 鸡里蹦
酱爆鸡丁
五彩鸡片
干烧鸡块
双冬炖鸡



76 怪味鸡丝
龙井鸡片汤
山药炖鸡汤
花生米炖脆花
腐竹风鸡汤

77 参须鸡汤
鸡蓉豆花汤
鸡丝虾仁汤
芋艿炖鸡汤
靓一鸡

78 松子鸡
鸡煲翅
炖双鸡
新淮扬小炒
烤鸡

79 凉拌鸡丝
酥炸柠檬鸡
茉莉捶鸡
银耳鸡肝
脆皮鸡片

80 玉骨鸡脯
炒鸡杂
银芽鸡丝
滑炒鸡片
小煎鸡米

81 鱼香鸡丝
熘鸡丸
茄汁鸡片
怪味鸡丁
麻辣鸡丝

82 香炸鸡片
熘鸡丁
火腿凤翅煲
熟地鸡肝汤
南乳鸡翅



83 红烧鸡翅
辣炒鸡翅
玉竹乌鸡
乌鸡白凤汤
红豆乌鸡汤

84 山药乌鸡
乌鸡排骨
芝麻乌鸡煲
首乌乌鸡煲
小红乌鸡煲

85 参芪乌鸡煲
滋补乌骨鸡
红油凤爪
凤爪冬瓜汤
栗子凤足煲

86 凤爪香菇汤
当归枸杞炖凤爪
冬菇凤爪煲
啤酒鸭
虫草鸭汤



87 姜爆鸭丝
椒盐鸭片
魔芋烧鸭
农家板鸭
水晶鸭方

88 莲子老鸭汤
扁尖老鸭汤
薏米老鸭汤
鸭血豆腐汤
人参炖仔鸭

89 炒鸭丝掐菜
八仙鸭子
鲜笋老鸭汤
泡菜鸭血
橘皮焖鸭

90 莴笋焖板鸭
野山椒炒鸭丝
口蘑玉兰鸭片汤
莲藕老鸭羹
春笋田螺老鸭煲

香酥鸭
八宝葫芦鸭
91 麻香酥鸭
南京盐水鸭
萝卜炖鸭汤



芋艿鸭块汤
京葱炒烤鸭丝
92 熟炒烤鸭片
腰果鸭丁
桃仁鸭丁

干炸鸭片
馄饨鸭
93 口蘑鸭子
龙枣老鸭
酸菜鸭

蚝油鸭掌
香麻掌中宝
94 泡椒鸭爪
苦瓜炒鸭舌
滑炒鸭舌

冬瓜鸭舌汤
95 香辣鸭肠
炒鸭肠
五香鸭头
卤鸭心

炒鸭心片
熠雀脯
96 红白豆腐
烩鸭四宝
糟熘三白



口蘑焖鸭翅
97 西芹炒鸭肝
酱爆鸭肝
爆肚花
大烧肠绕鲜掌

家常风鹅
葱爆鹅颈
98 老镇热炆三脆
鲍汁鹅掌
农家五味鹅

乡村笨鹅烧蘑菇
补骨鹅肉煲
99 莴笋炖风鹅
蒲菜炖风鹅
滑炒鹅片

酱爆鹅丁
100 韭黄炒鹅丝
盐水嫩鹅
冬笋鹅掌汤
盐水鹅爪翅

铁雀富贵枣
虫草炖鹌鹑
101 杜仲鹌鹑煲
尖椒鹌鹑
腰果鹌鹑



莲子鹌鹑汤
102 参芪鹌鹑煲
杞精鹌鹑煲
煨鹌鹑汤
鹌鹑鸽子汤

红烧鹌鹑
咸菜烧鸽子
103 天麻黄杞煲皇鸽
鸿运脆皮鸽
炒鸽脯

五彩鸽丝
104 金针鸽脯
春笋乳鸽
银耳乳鸽汤
砂仁乳鸽煲

山玉乳鸽煲
105 莲乌乳鸽煲
龙眼鸽肉煲
脆皮乳鸽
仔姜爆乳鸽

馋嘴牛蛙
橄榄菜爆牛蛙
106 泡椒牛蛙
啤酒蛙腿
栗子烧牛蛙

水产类

红烧草鱼
107 清蒸草鱼
水煮鱼
糖醋鱼块
红烧划水



面包鱼排
108 白炒鱼片
西湖醋鱼
三色鱼丁
沔阳双蒸

酥炸鱼条
109 草鱼冬瓜汤
熘鱼片
酸菜鱼
红烧肚档

酥小鲫鱼
110 萝卜丝鲫鱼汤
葱烤鲫鱼
红烧鲫鱼
清蒸鲫鱼

鲫鱼豆腐汤
111 鲫鱼炖鸡蛋
泡菜鱼
香烤鲫鱼
干烧鲫鱼

百合鲫鱼汤
112 桃花鲫鱼
木耳鲫鱼
沙锅酥鱼汤
山药鲫鱼汤



三七鲫鱼煲
113 奶汤鲫鱼
生炒鲫鱼
红烧鲤鱼
糖醋鲤鱼

干烧鲤鱼
114 酸菜鲤鱼
酸汤鱼
豆瓣鲤鱼
兄弟全鱼

首乌鲤鱼煲
115 白汁鲤鱼
茯苓菊花鱼
黑鱼煨汤
炒黑鱼片

牛蒡黑鱼汤
116 莲藕黑鱼
冬笋炒黑鱼
湛香鱼片
蜆儿羹

木耳玉兰片
117 春笋黑鱼汤
蒜子黑鱼汤
花生乌鱼
清蒸带鱼



糖醋带鱼
118 豆豉带鱼
泡汁带鱼
红烧带鱼
干烹带鱼

茄汁带鱼
119 干炸小黄鱼
糖醋黄鱼
雪菜大汤黄鱼
干烧黄鱼

清蒸黄鱼片
120 面拖小黄鱼
五香黄花鱼
京东侉炖鱼
锅塌黄鱼



炒赛蟹
121 芙蓉银鱼汤
银鱼烧豆腐
银鱼炒韭菜
糖醋银鱼

酥炸银鱼
122 锅塌银鱼
粉皮鱼头汤
鱼头豆腐汤
泡椒鱼头

蒜子烧胖头
123 清蒸鳊鱼
糖醋鳊鱼
鳊鱼汤
葱香鳊鱼

河蚌烧鳊鱼
124 鱼羊鲜
松鼠鳊鱼
夏枯鳊鱼煲
岁岁平安

蒜香平鱼
125 干烧平鱼
清蒸平鱼
红烧平鱼
糖醋平鱼

干烧武昌鱼
126 红烧武昌鱼
豆豉武昌鱼
清蒸武昌鱼
莼菜鲈鱼汤

干烧鲈鱼
127 姜丝鲈鱼汤
蛋松鲈鱼块
糖醋鲈鱼
黄颡鱼鸡蛋汤

干烧黄颡鱼
128 老干妈黄颡鱼
臭大元昂刺鱼
冻豆腐昂刺汤
昂刺鱼豆腐汤

白汁江鲮鱼
129 鲮鱼白汤
小姑醋椒鳊
香糟鳊鱼
福州鱼丸

炒鳝丝
130 老干妈炒鳝段
响油鳝糊
陈皮鳝段
香葱炒鳝段



蒜子黄鳝煲
131 山药白鳝煲
梁溪脆鳝
奶汤长鱼蒲菜
芹爆鳝丝

串烧黄鳝
132 松仁炒鳝丝
蝴蝶片
鱼丸汤
香菇鱼圆

芙蓉鱼片
133 双色鱼丸
五丁大鱼圆
鱼蓉蛋
油浸白鱼

蒜苗炒墨鱼仔
134 灌汤墨鱼球
嫂孃银丝墨鱼仔
蒜蓉香墨片
干炸墨鱼卷

韭菜炒墨斗
135 白灼花枝片
椒盐墨鱼须
淮杞鲢鱼煲
干烧鲢鱼



剁椒鱼头
清蒸罗非鱼
茄汁罗非鱼
干烧罗非鱼
烧鲑鱼



煎蒸黄鱼
潘鱼
冬瓜青鱼煲
附片青鱼煲
红烧青鱼尾

五香熏鱼
丝瓜爆鱼汤
酸辣鲑鱼汤
香菇鲑鱼煲
炒鲜鱿



葱炒鲑鱼卷
爆鲑鱼须
鲑鱼顺风
蒜薹炒鲑鱼
花耳炒鲑鱼

熟地水鱼煲
苡蓉甲鱼煲
淮杞水鱼煲
清汤老鳖
红烧甲鱼

清蒸鳕鱼
豆酱鳕鱼
香煎鳕鱼
红烧鳕鱼
雪菜蒸鳕鱼

香菇鳕鱼
冬菜蒸鳕鱼
黄豆酥蒸鳕鱼
八宝刀鱼
清蒸鲜刀鱼

鱼肚煲
海陵头道菜
海陵杂烩
白汁鱼肚
酸菜煮泥鳅

木耳泥鳅煲
泥鳅豆腐汤
麻辣泥鳅
醋椒海蜇
三色蜆丝



红烧海参
肉片海参汤
葱烧海参
炸烹虾段
白灼虾

碧绿虾仁
油焖大虾
鸡蛋炒虾仁
黄瓜炒虾仁
干烧明虾

茶香椒盐虾
青蒜炒河虾
蛋黄炒虾仁
豆腐炒虾仁
鲜虾小炒皇

香辣大虾
金沙大虾
梅菜烤虾
酱油大虾
芙蓉炒海虾



面包虾托
双虾豆腐托
牛油芝士虾
咸蛋黄焗虾球
菜胆映红梅

虾皮青椒
油爆虾
番茄炒虾仁
红椒炒河虾
开洋豆腐汤

开洋冬瓜汤
清汤虾丸
龙虾烧田螺
凤尾龙虾
腐乳炆虾

炆醉虾
软炸虾仁
渔村虾球
红烧小龙虾
白灼基围虾

灯笼大虾
清炒湖虾仁
炸板虾
龙井虾仁
清汤虾圆汤



元宝虾
牛肝菌大玉
葱炒虾仁
三高汤
芥菜蛤蜊汤

韭菜蛤蜊汤
芦笋煮蛤蜊
文蛤炖蛋
牡蛎豆腐羹
油爆鲜贝

酱香蛭子
葱姜炒竹蛭
白灼赤贝
蚬子豆腐羹
炒螺蛳

芫爆海螺
辣子田螺
温拌海螺
螺蛳炒韭菜
清蒸大螃蟹

香辣蟹
年糕姜葱炒蟹
面拖蟹
蟹黄扒瓜脯
姜葱炒肉蟹

青蟹粉丝煲
香蒜咖喱炒蟹
蟹黄大鱼圆
蒜爆花蟹
花雕蒜蓉蒸蟹



红烧鲑鱼
烧鱼杂
豆豉鲑鱼
鱼丸汤
干烧鱼翅

香辣金枪鱼
孜然鱼串
面包鱼排
椒盐鱼米
干炸刁子鱼

苦瓜鱼丝
青黄豆焖鱼泡泡
小鱼咸菜
茼蒿鱼头煲
豉皇东星斑

糟香鲑鱼煲
蛋卷海鲜饭
姜葱三文鱼
炒鱼泡
瓜姜鱼丝

滑炒鱼片
青椒鱼米
红烧虎头鲨
清汤鲍鱼
奶汤巴鱼

李鸿章杂烩
茄汁鱼卷
菊花火锅
茄汁沙丁鱼
烧目鱼



蔬菜类

酥炸番茄
番茄炒鸡蛋
番茄炒菜花
番茄鸡蛋汤
虾米炒芹菜

西芹百合
西芹炒香菇
西芹榨菜丝
西芹炒蜆皮
麻花炒西芹

香椿拌豆腐
香椿苗拌竹笋
炸香椿鱼
酥皮香椿
椿芽烘蛋

麻酱冬瓜脯
海米冬瓜
三色冬瓜丝
冬笋烧茄子
米饭茄子



家乡茄子
清酱茄子
酱爆茄子
鱼香茄子
青椒茄条

蒜泥茄子
烧茄子
芥末墩
白菜炖豆腐
栗子烧白菜

醋熘白菜
凉拌白菜心
白菜粉丝汤
苦瓜藕丝
干椒苦瓜

金汁苦瓜
龙眼苦瓜
腌雪里蕻
雪菜豆瓣
雪里蕻炒肉末

雪菜花生仁
莲藕龙眼煲
椒盐藕片
酸辣藕丁
干煸藕条

宫保藕丁
东湖藕饼
藕粉圆子
炒藕片
蜜汁糯米藕



柠檬藕片
水乡藕夹
南瓜炒年糕
水晶南瓜
拌三样

香菜粉皮汤
香菜炒香干
清炒西兰花
蒜蓉西兰花
红烩菜花

奶汤菜花
双色菜花
178 糖熘卷果
拔丝山药
山药胡萝卜



什锦山药粒
炸烹茭白
179 白灼芥蓝
蒜炒茼蒿
苋菜汤

枸杞玉米
咸蛋黄焗玉米
180 三丁玉米
松仁玉米
蜂巢玉米

芙蓉丝瓜
181 丝瓜炒毛豆
鱼香丝瓜
丝瓜蛋汤
开洋丝瓜

韭菜炒豆芽
182 韭黄豆芽菜
韭黄炒猪肝
清炒韭黄
韭黄炒鸡蛋



韭黄炒素鸡
183 菠菜粉丝
脆香菠菜
麻酱菠菜
菠菜豆腐猪肝汤

蒜蓉油麦菜
184 清炒油麦菜
麻酱油麦菜
手撕圆白菜
圆白菜汤

虾皮圆白菜
麻辣茼蒿
185 粉蒸茼蒿
凉拌茼蒿
空心菜梗炒玉米

炆炒空心菜
186 凉拌苦瓜
苦去甘来
烧汁西葫芦
苦瓜炒豆腐

姜汁茼笋
187 茼笋汤
凉拌茼笋
泡椒茼笋
茼笋雪菜



凉拌茼蒿叶
188 茼笋炒麻花
香辣甘蓝
洋葱烧番茄
洋葱炒鸡蛋

蓑衣萝卜
189 海苔拌萝卜
虾米萝卜汤
三鲜烩萝卜
红卜片

紫香萝卜干
190 五香萝卜条
蜜枣卜
辣萝卜干
炆萝卜

辣椒萝卜
191 桂花素鱼翅
慈姑炒大蒜
慈姑咸菜汤
香辣脆慈

慈姑干张结
192 生菜汤
蒜香生菜
拍黄瓜
酱黄瓜



黄瓜炒鸡蛋
193 炆黄瓜
尖椒土豆丝
地三鲜
金笋银芽

194 虾皮青椒鸡蛋
泡尖椒
卤煮花生
五香生仁
家常酥豌豆

195 油浸蚕豆
豉香豆瓣
蚕豆咸菜
香辣蚕豆
农家炒豇豆角

196 凉拌豇豆
酸豇豆
豆角泡菜
酸豆角炒肉末
双椒四季豆

197 清炒四季豆
干煸四季豆
盐水毛豆
毛豆烧茄子
蒜蓉荷兰豆

198 荷兰豆炒香菇
家常卤黄豆
梅豆子
翡翠黄豆
盐水芸豆

199 家乡芋头
青菜芋头
炒芋仔
拌山野蕨菜
凉拌蕨菜



白果山药
200 蜜汁白果
罗汉白果煲
银杏红枣煲
蚂蚁上树

201 桂花炒粉丝
剁椒粉皮
东北拉皮
葱油海带结
怪味海带丝



202 凉拌海带
拔丝莲子
冰糖湘莲
莲桂银耳煲
灵黄银耳煲

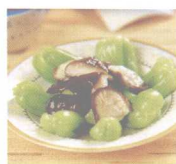
203 百合黄花菜
百合甜豆
五彩素烩
清炒素腰花
豆瓣姜片



204 白糖姜
拌素蚕丝
糖醋红蒜
素炒五丁
素炒三丝

205 炒咸什
五色蔬菜汤
首乌山楂煲
麻辣烫
四川泡菜

206 核桃泥
五香茶叶蛋
蒸蛋羹
莼菜蛋花汤
紫菜鸡蛋汤



207 香菇油菜
香菇萝卜圆
鲜炒香菇
椒盐炸香菇
西兰花烧双菇

208 鲜蘑冬笋
平菇腐竹汤
烩炒金银丝
金针菇拌肚丝
扒金针菜

209 香油金针菇
翡翠金针菜
百合拌金针菇
冬菇双耳煲
香卤茶树菇

210 干锅茶树菇
茶树菇炒肉丝
榛蘑茄子干
榛蘑炒西芹
肉炒榛蘑

211 素炒鸡腿菇
杭椒炒蟹味菇
蟹味菇炒丝瓜
豌豆尖扒蟹味菇
炒滑子菇

212 滑子菇炒鸡丁
滑子菇豆腐羹
鸡蓉猴头菇
金腿竹荪
木耳烧山药

213 木耳盐笋
葱爆木耳
卤真菌菇
鲍汁白灵菇
烩群菇

214 蚝油扒鲜菇
鲜蘑扒菜心
竹笋香菇汤
水煮鲜笋
雪菜春笋

215 油焖春笋
卤水笋尖
春笋炒豌豆
凉拌双笋
红油笋丝

216 炆双笋
芥菜冬笋
冬笋炒肉丝
烧二冬
糟醉冬笋

217 干烧冬笋
麻酱凤尾
笋干烧五花肉
白灼芦笋
清炒芦笋

豆制品类

218 皮蛋拌豆腐
麻婆豆腐
家常豆腐
白菜炖豆腐
口袋豆腐

219 番茄豆腐
豆腐鲜丸汤
沙锅冻豆腐
煎豆腐烧扁豆
兴国豆腐

220 菜秧豆腐汤
冻豆腐汤
雪菜豆腐汤
菠菜豆腐汤
锅塌豆腐

221 吉祥豆腐
文思豆腐汤
肉末豆腐
五彩美龄豆腐
茄子拌豆腐



222 雪花豆腐
豆腐藕盒
丝瓜豆腐煲
杏仁豆腐汤
洋葱炒豆干

223 芹黄拌豆干
香干炒芹菜
豆干拌花生米
辣子臭干
油炸臭干

224 秘制豆干
蜜汁豆干
素炒酱丁
鸡汤豆苗
糖醋豆苗



225 三鲜豆苗
豆芽豆腐汤
炸枣签
醋熘黄豆芽
黄豆芽烧豆泡

226 炆炒黄豆芽
红烧豆泡
豆腐果蔬菜汤
豆泡炖白菜
酸菜煮豆泡

227 油豆腐炒小白菜
肉末豆泡
凉拌豆皮
百叶白菜
卤豆皮

228 尖椒炒豆皮
豆皮卷
红烧腐竹
鲜蘑腐竹
腐竹木耳汤
凉拌腐竹
香卤烤麸
麻辣素鸡
焦熘烙炸
杂酱豆花



主食类

230 韭菜鸡蛋饺
猪肉茴香饺
猪肉韭菜饺
胡萝卜牛肉饺
猪肉大白菜饺

231 三鲜水饺
猪肉大葱饺
猪肉小白菜饺
猪肉荠菜饺
羊肉大葱饺

煎饺
馄饨

232 钟水饺
芹菜饺
虾仁蒸饺

233 水煎包
素菜包
生煎包
小笼包
丰收鱼米包



234 蟹黄汤包
刺猬包
加蟹大包
豆沙包
枣泥包

235 翡翠烧卖
肠旺面
担担面
过桥米线
虾爆鳝面

236 三鲜炒米粉
桂林米粉
山西刀削面
鸡丝凉面
红油抄手

237 鸭肉熬面
炸酱面
虾米麻酱凉面
朝鲜冷面
肉卤面



238 叉烧面
茄子面
麻婆豆腐拉面
番茄肉酱面
八宝辣酱面

239 鸡肉三丝面
四川凉面
香葱牛肉拌面
火腿蛋丝凉面
鸡丝银芽凉面

240 榨菜肉末拌面
火腿虾仁凉面
蚝油牛肉拌面
番茄火腿拌面
香菇肉酱拌面

241 辣味面
饸饹面
素辣酱面
芥末凉面
陈醋拌面



242 伊府面
三丝素凉面
素炸酱面
素干面
蚝油捞面

243 葱油拌面
姜葱鲜菇拌面
酸辣干拌面
蔬菜凉面
炒豆角碎拌面

244 山西雁北冷夜面
虾仁凉拌粉丝
翡翠麻椒凉面
玉米番茄酱拌面
酸辣面疙瘩

245 酱拌面疙瘩
蟹味菇拌荞麦面
木须肉炒面
番茄虾仁炒意面
家常肉丝炒面

246 两面黄
炒意面
韩式泡菜炒面
又烧酱炒面
豉油皇蛋皮炒面

247 沙茶牛肉炒面
韭菜火腿炒面
海鲜炒面
芥蓝鱼片炒面
福建炒虾面



248 虾仁金针菇炒面
素肉丝炒面
羊肉炒面片
兰州牛肉炒面
揪片

249 炒猫耳朵
打卤面
榨菜肉丝面
乌龙面
肉臊面

250 雪菜肉丝面
炆锅面
香炸排骨面
香油鸡丝面
蹄筋面



251 长寿面
猪肝菠菜面
大汤排骨面
刀削面
香菇肉丝面

252 肚丝煨面
猪蹄香葱面
肉丝面
鳝丝汤面
酸菜肉丝面

253 兰州拉面
丝瓜肉丝面
红油爆鱼面
爆鳝鱼面
鱼排面

254 翡翠鲜虾面
什锦海鲜面
三鲜面片
鸡丁烧面
番茄牛柳面

255 黑椒牛柳面
红烧牛肉面
三鲜米线
鱿鱼米线
鲜虾宽粉



256 香菇鸡汤面
鲜菇面
素什锦面
榨菜素肉汤面
龙须面

257 三菇面
素三丝面
柳叶面
阳春面
番茄鸡蛋面

258 木耳香菇面
炒饼
咖喱牛肉炒面
素三丝炒面
黑椒牛柳炒面

259 上海醋炒面
咖喱牛肉粉面
海鲜炒面
广州炒面
香葱油面

260 麻酱面
黄瓜鸡丝凉面
双色鸡丝冷面
酸辣拌面
香菇肉酱面



261 山楂薏米
核桃银耳羹
猪肝绿豆粥
干贝粥
龙眼芝麻粥

262 安胎鸡子粥
麻仁银耳
黄芪粥
大枣血糯粥
太极蔬羹

263 紫米粥
薏米百合粥
黑豆粥
绿豆粥
红豆粥

264 花生红枣粥
莲子粥
葱白粥
大蒜粥
生姜粥



胡萝卜粥
荠菜粥
265 甜藕粥
西瓜皮粥
苦瓜粥

葡萄干粥
小米粥
266 二米粥
棒楂粥
百合粥



荷叶莲子粥
银耳粥
267 菊花粥
核桃粥
薄荷粥

红薯粥
268 牛奶燕麦粥
蜜枣龙眼粥
山药枸杞粥
香菇粥

南瓜粥
269 芋头粥
芹菜粥
菠菜粥
丝瓜粥

萝卜粥
270 松子仁粥
腊八粥
菠萝粥
栗子粥

芦荟杏仁粥
271 枸杞粥
排骨糙米粥
皮蛋瘦肉粥
状元及第粥

272 猪肝粥
猪肾粥
山药猪肚粥
香菜牛肉粥
生姜羊肉粥

干贝鸡丝粥
273 鸡肝粥
蛋包粥
鸭肉粥
生滚鱼片粥

274 五彩虾仁粥
干贝海带粥
鳝鱼粥
鱼肚粥
鲤鱼粥

荷叶糍粑
275 小窝头
豌豆黄
小鸡酥
焦圈

炸馓子
276 姜汁排叉
开口笑
爱窝窝
驴打滚



277 双麻酥饼
紫米年糕
糯米年糕
豆沙饼
黄金饼

278 玉米发糕
扬州炒饭
羊肉泡馍
杂粮南瓜饭
赖汤圆

279 炒年糕
炒牛河
糖三角
韭菜盒子
麻酱花卷



葱花花卷
280 馒头
猪肉馅饼
京式烙饼
糊塌子

281 家常烙饼
麻酱烧饼
葱油饼
牛肉火烧
腊味螺丝卷

让烹饪事半功倍的秘笈

282 凉菜好吃的秘密
小炒如何更可口
烧的不得不知的技法
如何蒸出鲜嫩口感
汤浓菜香的煮法

283 如何炸出干酥口感
烤肉更入味的诀窍
焗的秘诀
美味汤煲的私房秘诀
如何煮出美味面条

相宜食材，营养加倍

284 鸡肉+香菇
番茄+鸡蛋
土豆+牛肉
山药+猪肉
芋头+鸭
丝瓜+蛋
苦瓜+瘦肉
冬瓜+虾
茄子+辣椒
茭白+瘦肉
竹笋+瘦肉
青椒+鸡肉
青椒+牛肉
洋葱+蛋
香菇+瘦肉
木瓜+牛奶
花椰菜+猪肉
猪肉+青椒、红椒

285 猪肉+萝卜
猪蹄+花生
牛肉+洋葱
老母鸭+姜
鸭肉+山药
鳝鱼+豆腐
蛤蜊+姜

豆腐+鱼
圆白菜+猪肉
冬瓜+鸭
猪血+豆腐+深色叶菜
罗非鱼+豆腐
莲子+银耳
菠菜+蛋
木耳+虾
番茄+豆腐
苹果+胡萝卜
猪肝+番茄
牛肉+芥蓝菜
乌骨鸡+竹笋



相克食材的错误搭配

286 猪肉
猪肝
猪血
羊肉
牛肉
鹅肉
鸡肉
鸡蛋
兔肉
狗肉
鸭肉
鲤鱼
鳝鱼
虾

267 螃蟹
甲鱼
田螺
鲫鱼
芹菜
黄瓜
葱
萝卜
韭菜
菠菜
南瓜
西红柿
土豆
黄豆
竹笋
柿子



肉类

红烧肉

原料 带皮猪五花肋条肉2000克
调料 葱段、姜块、桂皮、干辣椒、八角、红糖、味精、酱油、料酒、色拉油各适量

做法

1. 把五花肉入沸水锅中焯水后洗净，切成3厘米见方的块待用。
2. 锅里放油，放入红糖(白糖也可)，炒到糖

熔化至微焦糊时，倒入肉块煸炒，加入葱段、姜块、桂皮、干辣椒、八角，大火爆炒至肉变成深红色，加入酱油、料酒、味精、清水淹没肉，大火煮沸，撇去浮沫，加盖用小火焖烂，再上火收稠汤汁，起锅拣去葱段、姜块等调料，装入碗中即成。



回锅肉

原料 肥瘦相连的带皮五花肉400克，青椒片、红椒片、洋葱片各适量
调料 郫县豆瓣酱15克、潼州豆豉10克、甜面酱5克、盐1克、白糖2克、料酒10克、老抽5克、鸡精3克、色拉油适量

做法

1. 将五花肉入沸水锅内煮至断生捞出，晾凉后切成长5厘米、宽4厘米、厚0.3厘米的片。郫县豆瓣酱剁细待用。

2. 锅置火上，留底油烧热，下五花肉片爆香，待肉片起窝时下入豆瓣酱、豆豉、甜面酱炒香，烹入料酒，加盐、白糖、老抽，下入青椒片、红椒片、洋葱片，略炒之后调入鸡精，起锅装盘即可。

提示

要选用上等郫县豆瓣酱、潼州豆豉，别的效果较差。



小炒肉

原料 带皮五花肉300克，青、红尖椒圈200克
调料 郫县豆瓣酱150克、豆豉5克、盐1克、味精1克、酱油10克、料酒10克、白糖5克、色拉油适量

做法

1. 将五花肉切片，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，再放入豆瓣酱、豆豉煸炒出味，加盐、味精、料酒、酱油、白糖炒匀，倒入青、红尖椒圈炒熟即可。



红烧狮子头

原料 猪肥瘦肉500克，马蹄50克，香菇50克，面包屑50克，鸡蛋2个，葱花10克
调料 淀粉50克、盐10克、味精3克、胡椒粉2克、料酒10克、姜末10克、色拉油、猪油、香油、水淀粉各适量

做法

1. 猪肥瘦肉、马蹄、香菇切细末，与面包屑一同盛入碗中，加入鸡蛋、淀粉、盐、

料酒、胡椒粉、味精、姜末、水少许，顺一个方向搅拌均匀之后，做成4个直径5厘米的丸子。

2. 将丸子放入七成热的油锅中，炸成金黄色捞起，放入抹有少许猪油的盘中，入笼用旺火蒸至熟透松酥。

3. 将丸子摆在盘中，浇上芡汁，撒上葱花，淋上香油上桌即可。



东坡肉

原料 带皮五花肉600克，菜心适量
调料 酱油150克、料酒1000克、白糖100克、葱结50克、姜块(拍松)50克

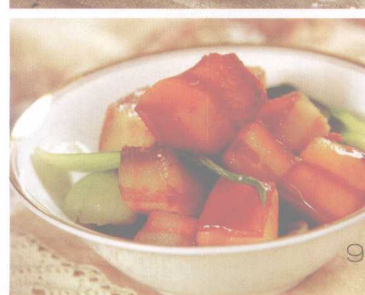
做法

1. 五花肉洗净，入沸水锅煮10分钟，捞出切成3厘米见方的块。菜心焯熟。
2. 取一大沙锅，入清水，用竹算子垫底，铺上葱结、姜块，再将猪肉皮朝下排在上面，加白

糖、酱油、料酒，加盖密封，用旺火烧开，再改小火炖2小时，翻扣入盘中，放上菜心，拣去葱结、姜块，浇入原汁即成。

提示

肉块大小要一致，用大火烧沸，小火煨炖。





生爆盐煎肉

原料 猪后腿肉150克, 青椒片、红椒片各50克

调料 料酒、郫县豆瓣酱、酱油、甜面酱、猪油各适量

做法

鲜猪肉切成薄片, 猪油烧至五成热, 放入肉片, 煸炒至刚熟, 烹入料酒, 下豆瓣酱炒呈红色, 加酱油、甜面酱、青红椒片炒匀即可。

提示

豆瓣酱要炒成红色, 肉味才香辣, 炒时火候不宜大, 肉片炒至出油时方能下调料。用青蒜与肉片炒更香。



菠萝咕咾肉

原料 净瘦肉300克, 菠萝200克, 青椒片、红椒片各适量

调料 白醋5克、盐1克、番茄酱50克、水淀粉、色拉油各适量

做法

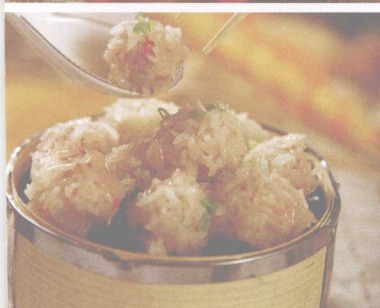
1. 猪肉洗净, 切成1.5厘米厚的片, 用刀背两面捶松, 切1.5厘米见方的块, 加入水淀粉拌匀; 菠萝切块。
2. 锅内油烧至八成热, 将肉逐块下入油中

炸熟捞起, 沥油后, 再复炸至皮脆, 捞出控油。

3. 锅内留底油, 放入少量清水、番茄酱、盐、白醋搅匀, 下炸好的肉块、菠萝块、青椒片、红椒片翻炒, 勾芡炒匀, 出锅即可。

提示

快速颠翻可使番茄酱、盐均匀地裹在肉上。



珍珠丸子

原料 五花肉馅500克, 糯米200克, 马蹄(去皮)30克, 鸡蛋2个, 葱花少许

调料 盐5克、味精2克、胡椒粉2克

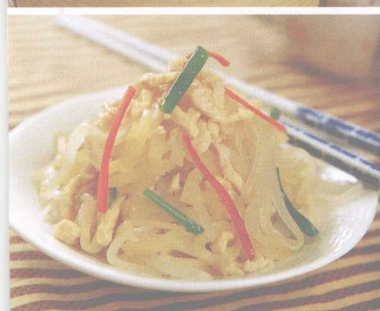
做法

1. 糯米淘净, 浸泡4小时, 控水摊开; 马蹄切细丁。
2. 五花肉馅放入盆内, 加入鸡蛋、盐、味精、胡椒粉, 搅拌上劲, 最后再加入马蹄丁拌匀, 挤成直径为2厘米的肉丸。

3. 肉丸放糯米上, 滚沾满糯米后整齐地排放入笼内, 撒上葱花, 上笼蒸15分钟即可。

提示

肉馅要顺一个方向搅拌上劲。



榨菜炒肉丝

原料 榨菜70克, 猪肉丝150克, 红椒丝、小葱段各少许

调料 姜末、盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉、鸡精、色拉油各适量

做法

1. 将猪肉丝加盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉和少量水拌匀上浆; 榨菜切成丝后泡入清水, 去除咸味。
2. 将盐、淀粉、鸡精加少量水调成味汁。

3. 将锅置火上烧热, 入油, 投入猪肉丝滑油至变色, 倒入漏勺沥去油; 炒锅复置火上, 下小葱段、姜末爆香, 下榨菜丝煸炒, 入猪肉丝、红椒丝炒散, 待快熟时加入勾兑好的味汁, 翻炒几下出锅即可。

提示

在调味时要考虑到榨菜已有咸味, 应适当减少加盐量。



鱼香肉丝

原料 瘦猪肉150克, 水发木耳丝、熟笋丝各50克

调料 盐、料酒、水淀粉、酱油、醋、糖、葱花、姜末、蒜泥、味精、泡红辣椒末、混合油各适量

做法

1. 猪肉切丝, 用盐、料酒、水淀粉拌和上浆。
2. 将酱油、醋、糖、料酒、葱花、姜末、蒜泥、味精、水淀粉调成味汁。

3. 油锅烧热, 倒入肉丝滑油至变色, 沥去油; 炒锅再置火上, 爆香泡红椒末, 投入木耳丝、笋丝稍炒, 将肉丝倒入翻炒, 再倒入味汁, 翻炒几下即可。

提示

一定要有泡椒才能调出鱼香味。

肉末雪里蕻

原料 腌雪里蕻150克, 肉末100克, 辣椒段少许

调料 色拉油、葱花、姜末、酱油、白糖、盐、味精、水淀粉各适量

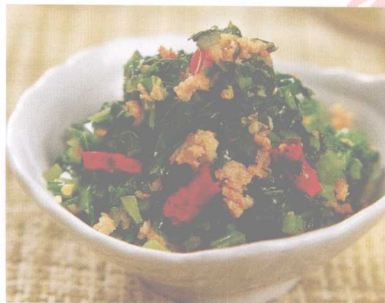
做法

1. 腌雪里蕻泡水去咸味, 洗净切成小碎丁。
2. 炒锅置火上, 入油, 下肉末煸炒变色, 投入葱花、姜末、腌雪里蕻、辣椒段反复

煸炒, 再加入酱油、白糖、盐、味精, 炒匀后用水淀粉勾芡, 起锅盛盘即可。

提示

腌雪里蕻要煸炒透, 也可将腌雪里蕻和猪肉丝分别煸炒后再放在一起炒。



蒜泥白肉

原料 猪臀肉500克

调料 葱段、姜块、料酒、酱油、糖、蒜泥、红油、味精各适量

做法

1. 猪肉刮洗干净, 入汤锅加葱段、姜块、料酒煮熟, 再用原汤浸泡至温热, 捞出沥干, 切成长方形薄片装盘。
2. 酱油加糖, 在小火上熬制成浓稠状, 加味精即成熟酱油。

3. 将蒜泥、熟酱油、红油对成味汁, 淋在肉片上即可。

提示

此菜色泽红艳、质地肥嫩, 味道鲜香, 红油蒜泥味极浓。



青椒肉丝

原料 猪肉200克, 青椒丝70克

调料 料酒、盐、水淀粉、味精、葱花、姜末、色拉油各适量

做法

1. 猪肉切成丝, 用少许料酒、盐、水淀粉拌匀上浆, 再加些色拉油拌匀。
2. 用盐、料酒、味精、葱花、姜末、水淀粉对成味汁。
3. 油锅烧热, 下肉丝, 边下边用锅铲推

动, 待肉丝散开变色时倒入漏勺沥油。

4. 锅留底油, 投入青椒丝煸炒, 加入肉丝, 倒入味汁, 翻锅炒匀即可。

提示

肉丝要切得粗细均匀, 肉丝上浆也可加入蛋清。



烟熏排骨

原料 猪排骨500克

调料 盐、姜片、葱段、五香粉、料酒、花椒、卤水、烟熏料、香油、色拉油各适量

做法

1. 排骨斩成块, 加盐、姜片、葱段、五香粉、料酒、花椒腌渍20分钟, 入笼蒸1小时刚熟取出, 入卤水中浸泡5小时, 捞出沥干, 入八成热的油锅中炸至色泽金黄、肉

质干香时起锅。

2. 炸好的排骨放入熏炉中, 点燃烟熏料, 熏至排骨色暗红、烟香入味时取出, 刷上香油即可。

提示

卤水是将香料如八角、桂皮、豆蔻、山柰、花椒等放锅中煮后加入盐制成。



大豆排骨汤

原料 黄豆(即大豆)100克, 猪排骨300克, 香菜少许

调料 色拉油、葱段、姜片、料酒、盐、味精各少许

做法

1. 将黄豆浸泡, 洗净待用; 排骨剁成块, 入沸水锅中焯水后洗净。
2. 油锅烧热, 下葱段、姜片炆锅, 加料酒和清水, 放入排骨炖30分钟, 再放入黄

豆, 炖至黄豆熟软, 加盐、味精调味, 出锅撒上香菜即成。

提示

黄豆与排骨可同时下锅炖。





玉米排骨汤

原料 鲜玉米棒250克, 猪排骨250克
调料 清汤、葱段、姜片、料酒、盐、味精各适量

做法

1. 鲜玉米棒切成块, 入沸水锅焯水; 排骨浸泡后, 剁成块, 焯水后洗净。
2. 沙锅中加入清汤、玉米、排骨块、葱段、姜片、料酒, 烧沸后撇去浮沫, 加盖炖2小时至排骨熟烂, 加入盐、味精, 拣去

葱段、姜片即可。

提示

排骨要用清水浸泡去血水, 焯水后要用清水洗去血污, 再与玉米一起烹调。



双蔬排骨汤

原料 西兰花100克, 胡萝卜100克, 猪排骨250克
调料 清汤、葱段、姜片、料酒、盐、味精各适量

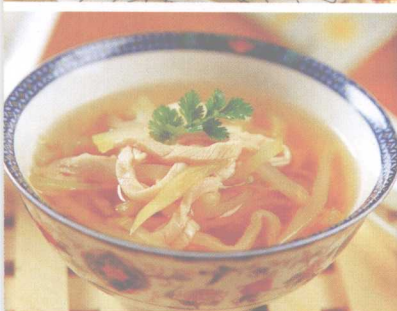
做法

1. 西兰花切块, 胡萝卜去皮、切块, 均入沸水锅焯水; 排骨洗净, 剁成块, 焯水后洗净。
2. 沙锅中加入清汤、排骨块、葱段、姜

片、料酒, 烧沸后撇去浮沫, 加盖炖2小时至排骨熟烂, 放入西兰花和胡萝卜, 加入盐、味精, 再烧5分钟, 拣去葱段、姜片即可。

提示

蔬菜要在排骨炖熟烂后再加入。



榨菜肉丝汤

原料 猪瘦肉200克, 榨菜50克
调料 清汤、盐、酱油、料酒、味精各适量

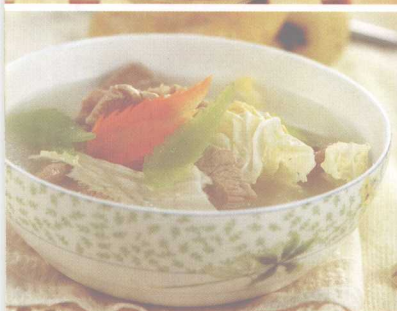
做法

1. 猪肉切丝; 榨菜洗净、切丝。
2. 锅中倒入清汤, 放入盐、酱油、料酒、味精, 烧沸后, 放入肉丝和榨菜丝, 用勺子搅动, 煮到肉丝熟时(不能大沸), 即把肉丝和榨菜捞于碗内, 汤烧沸, 撇去浮沫,

倒入碗中即可。

提示

榨菜切丝后要浸泡去咸味。原料不能久煮, 久煮肉易老。



白菜肉片汤

原料 小白菜250克, 熟肉片50克, 胡萝卜片、莴笋片各少许
调料 盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 将白菜洗净, 切成3厘米长的段。
2. 锅置火上, 倒入色拉油烧热后, 放入白菜、肉片稍煸炒, 倒入清汤, 烧沸后加入盐、味精、胡萝卜片、莴笋片, 起锅倒入汤碗中即成。

提示

1. 白菜应现烹现食, 搁置时间长了易变黄、变味。
2. 用荤汤一起烹制味更鲜美。



排骨海带汤

原料 猪子排250克, 海带250克
调料 料酒、姜块、葱段、盐、味精各适量

做法

1. 排骨剁成小段, 焯水后洗净; 海带洗净, 切成菱形片, 焯水。
2. 沙锅中放入排骨、海带片和水, 加入料酒、姜块、葱段, 煮沸后撇去浮沫, 加盖炖2小时至排骨熟烂, 加盐、味精调味即可。

提示

若加入淡菜风味更佳。



香芋排骨煲

原料 小排骨100克, 香芋200克
调料 姜片、料酒、清汤、枸杞子、胡椒粉、盐、味精、色拉油各适量

做法

1. 排骨剁小块, 洗净焯水。香芋去皮洗净切块。
2. 锅内加油烧热, 放入姜片、排骨略炒, 烹料酒, 加清汤、胡椒粉、香芋, 用大火

烧开, 改小火煮熟, 加枸杞子, 用盐、味精调味即可。

提示

用五花肉上方的子排, 质地较嫩易熟, 猪排还有滋阴、补虚的功效。



莲藕炖排骨

原料 莲藕200克, 排骨300克, 红枣3粒
调料 葱结10克, 姜片10克, 盐8克, 味精5克, 胡椒粉5克, 料酒10克, 色拉油适量

做法

1. 将排骨切4厘米长的段, 莲藕切滚刀块。
2. 锅置火上, 加油烧至九成热, 下入葱结、姜片炒香, 倒入排骨翻炒, 烹入料酒炒出味。

3. 沙锅置火上, 倒入炒好的排骨, 加满开水, 放入莲藕块、红枣, 用旺火烧开, 改用小火炖3小时, 加盐、味精、胡椒粉调味即可。

提示

炖时中间不能加水。



荷叶粉蒸排骨

原料 鲜排骨500克, 蒸肉粉300克, 荷叶适量
调料 葱段、姜片各5克、盐5克、白糖5克、料酒10克、豆腐乳10克、胡椒粉3克

做法

1. 鲜排骨剁5厘米长的段, 用所有调料腌制10分钟, 倒入蒸肉粉拌匀。
2. 将排骨放入荷叶内, 入笼蒸1小时取出,

装盘即可。

提示

拌蒸肉粉时要拌匀。



萝卜排骨汤

原料 猪子排250克, 白萝卜250克
调料 料酒、姜块、葱段、盐、味精各适量

做法

1. 排骨剁成小段, 焯水后洗净; 白萝卜去皮, 切成滚刀块, 焯水。
2. 沙锅中放入排骨、萝卜块和水, 加入料酒、姜块、葱段, 煮沸后撇去浮沫, 加盖炖2小时至排骨熟烂, 加盐、味精调味即可。

提示

排骨和萝卜均需要焯水。萝卜以小的上海品种的萝卜为佳。



白果小排汤

原料 猪子排250克, 白果150克
调料 料酒、姜块、葱段、盐、味精各适量

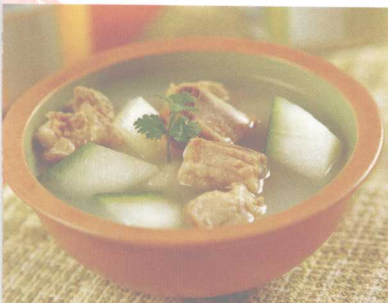
做法

1. 排骨剁成小段, 焯水后洗净; 白果去壳、皮, 焯水。
2. 沙锅中放入排骨和水, 加入料酒、姜块、葱段, 煮沸后撇去浮沫, 加盖炖2小时至排骨熟烂, 再加入白果炖10分钟, 加盐、味精调味即可。

提示

白果一定要选用当年采摘新鲜的, 去壳后的白果可放入油锅中焙油后去皮。

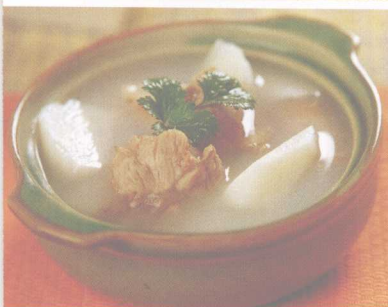




冬瓜排骨汤

原料 猪子排250克, 冬瓜500克
调料 料酒、姜块、葱段、盐、味精各适量
做法

1. 排骨剁成小段, 焯水后洗净; 冬瓜去皮、焯水。
2. 沙锅中放入排骨和水, 加入料酒、姜块、葱段, 煮沸后撇去浮沫, 加盖炖2小时至排骨熟烂, 再加入冬瓜炖10分钟, 加盐、味精调味即可。



牛蒡排骨汤

原料 牛蒡50克, 小排骨350克
调料 料酒、葱段、姜片、清汤、盐、味精各适量
做法

1. 牛蒡去皮、切段; 小排骨斩成3厘米长的段, 放入沸水中烫片刻, 捞出洗净, 放大碗中, 加料酒、葱段、姜片, 上笼蒸烂。
2. 锅置火上, 放入蒸熟的排骨, 加入牛蒡、清汤, 烧沸后撇去浮沫, 加入盐、味

提示

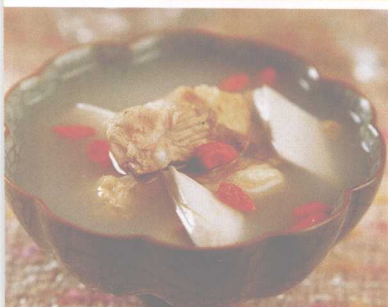
冬瓜煮的时间不能长, 要等排骨炖熟烂后再放入。



精, 拣去葱段、姜片即可。

提示

排骨焯水后要用清水洗去血污, 再与牛蒡一起烹调。



淮杞排骨汤

原料 淮山药150克, 枸杞子10克, 猪排骨250克
调料 清汤、葱段、姜片、料酒、盐、味精各适量
做法

1. 淮山药刨去皮, 切成块, 入沸水锅焯水; 排骨洗净, 剁成块, 焯水后洗净。
2. 沙锅中加入清汤、排骨块、葱段、姜片、料酒, 烧沸后撇去浮沫, 加盖炖2小时

至排骨熟烂, 放入淮山药, 加入盐、味精烧至山药入味, 拣去葱段、姜片, 再加入枸杞子即可。

提示

山药要等到排骨熟烂时再入锅。



冬瓜腔骨汤

原料 冬瓜200克, 猪腔骨300克
调料 色拉油、葱段、姜片、料酒、盐、味精各少许
做法

1. 将冬瓜去皮、去子, 切成块, 入沸水中焯水后, 捞出待用。
2. 腔骨剁成块, 焯水后洗净。
3. 油锅烧热, 下葱段、姜片炆锅, 加料酒和清水, 放入腔骨炖1小时, 加盐、味

精, 再放入冬瓜块, 炖至冬瓜熟软, 出锅即成。



香煎猪排

原料 猪大排200克, 面粉、鸡蛋、法香、干辣椒各适量
调料 葱、姜、料酒、咖喱汁、盐、味精、色拉油各适量
做法

1. 猪大排洗净, 切厚片, 用葱、姜、料酒、盐、味精腌渍。
2. 腌渍过的大排裹上由蛋液和面粉调制成的糊, 煎至金黄色, 装盘, 装饰法香、干

辣椒。

3. 咖喱汁烧过, 盛入碗中, 蘸食即可。

提示

咖喱汁要烧开, 否则可能辣味过重。

毛豆烧排骨

原料 肋排骨300克, 毛豆200克, 清汤适量

调料 盐、味精、白糖、酱油、蚝油、姜、醋、料酒、干灯笼椒、色拉油各适量

做法

1. 排骨改3厘米长小段, 入沸水煮透, 控干待用; 毛豆洗净, 待用。
2. 锅放油烧热, 放姜、排骨炒香, 加盐、

味精、白糖、酱油、蚝油、清汤烧开, 倒入料酒、干灯笼椒, 改小火焖至排骨九成熟, 加入毛豆、醋, 烧至毛豆入味即可。

提示

1. 烧毛豆时不宜加盖, 否则毛豆易变黄。
2. 毛豆补肝养胃, 滋补强壮, 乌发明目; 排骨滋阴。



西施排骨煲

原料 西施排骨(猪前腿近背部的一块骨)300克, 山药100克, 蜜枣(去核)7个

调料 盐、料酒、肉清汤各适量

做法

1. 排骨洗净, 剁成小块, 焯透。山药洗净, 切成骨牌块。
2. 沙锅内放肉清汤、料酒、排骨、山药、蜜枣, 烧开后撇去浮沫, 改用小火炖约3小

时至排骨酥烂, 用盐调味即成。

提示

补阴益髓, 健脾强胃, 滋身固精, 补肺益气。



无锡排骨

原料 肋排骨750克, 豌豆苗少许

调料 南乳酱20克、盐3克、白糖3克、胡椒粉4克、料酒10克、姜葱各5克、酱油10克、色拉油适量

做法

1. 排骨洗净, 剁成长4厘米左右的段, 入水中氽烫一下, 放高压锅内煮熟。
2. 锅置火上, 油烧热, 下姜片、葱段煸炒, 倒入排骨、南乳酱、酱油翻炒出香

味, 烹入料酒, 加盐、白糖、胡椒粉, 改小火烧至肉松、入口烂而不脱骨, 用旺火收汁, 装盘撒上豌豆苗即可。

提示

南乳酱有咸味, 调味时应少放盐。



糖醋排骨

原料 肋排骨400克

调料 盐、花椒、料酒、葱花、姜末、鲜汤、糖、香醋、香油、色拉油各适量

做法

1. 排骨斩成约3厘米长的块, 焯水, 捞出装入蒸盆中, 加盐、花椒、料酒、葱花、姜末、鲜汤入笼蒸1小时, 捞出排骨控干汤汁。
2. 油烧热, 放入排骨炸呈金黄色, 捞出控油。锅留底油, 加糖炒成糖汁, 倒入鲜

汤, 下排骨用微火收汁, 汤汁将干时, 加醋, 待亮油起锅, 淋上香油即可。

提示

排骨也可直接油炸, 再入锅煮熟调味。



淡菜炖排骨

原料 淡菜50克, 小排骨350克

调料 葱段、姜片、料酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 淡菜用沸水泡软, 洗去杂质。小排骨斩成3厘米长的段, 焯水, 捞出用清水洗净, 放大碗中与淡菜一起上笼蒸烂。
2. 锅置火上, 倒入色拉油烧热后, 放入葱段、姜片煸香, 加入清汤、料酒、淡菜、

小排骨烧沸后, 撇去浮沫, 加入盐、味精, 拣去葱段、姜片, 起锅倒入汤碗中即成。

提示

补肾益精, 强壮筋骨, 常食能润五脏、益气力、明目视、抗衰老。

