

Food Health

轻松宴客菜

- 全面的菜谱资源信息
- 一流又简便易学的制作指南
- 潮流的美食新主张
- 现代的时尚新生活

贾振明◎主编



汇聚天下好菜肴
倡导美食新生活

彩色家庭版

健康新时代



中华饮食源远流长，先人有“食不厌精，脍不厌细”之说，而今人对吃的讲究，更多的是体现一种健康积极的美食文化上，这实质也是人类历史发展长河中一个永恒又常新的话题。古往今来，对任何一个民族而言，吃什么，怎么吃，是其文化与生活方式的标志，也是不同民族家庭文化的重要反映。

内蒙古人民出版社

Food Health

轻松宴客菜



汇聚天下好菜肴
倡导美食新生活

贾振明◎主编

彩色家庭版

健康新时代



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松宴客菜/贾振明主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,

2009. 4

(健康新时代)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10004 - 0

I. 轻… II. 贾… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 046016 号

健康新时代

主 编 贾振明

责任编辑 哈 森

图书策划 腾飞文化

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 240

字 数 2400 千字

版 次 2009 年 7 月第 1 版

印 次 2009 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10000 套

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10004 - 0/Z · 524

定 价 560.00 元(全 20 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659





前言

我国的烹饪技艺，以其历史悠久、风格独特、口味纯正而闻名于世，这是我国劳动人民创造的宝贵文化遗产中的一部分。随着人们生活水平的不断提高，人们对饮食的要求也逐步提升。在现代人日益富足的生活中，健康的饮食生活习惯承载的内容越来越丰富。大家对一日三餐的要求也由过去简单的果腹温饱，到如今对科学饮食、营养饮食的日渐讲究和追求。

放眼中国的饮食，在川菜、粤菜、湘菜、齐鲁菜、淮扬菜、东北菜乃至上海本邦菜……均有其独具之处，颇有点“军阀割据”之势。在许多人眼中，这更像在划分艺术流派。出自圣人之乡的齐鲁菜，称得上古典主义；缠绵悱恻的淮扬菜，属于浪漫主义；假如说辛辣的湘菜是批判现实主义；麻辣的川菜则算魔幻现实主义了——一粒花椒，有时比炮弹还厉害，充分地调动起我们舌头的想象力。当然，也可以用别的方法换算：上海菜属于杨柳岸晓风残月的婉约派，东北菜则相当于大江东去、浪淘尽千古风流人物的豪放派……

言尽于此，我们在感怀先人对饮食的重大贡献之外，在精心总结前人饮食的基础上，应广大读者对吃出营养、吃出健康的愿望，精心编排了这套《健康新时代》系列丛书。



本丛书所选菜肴品种均为大众熟悉菜系，烹饪工艺简单易学，所需原材料在各个不同的季节也很容易采购。我们还汲取全国各地地方菜系风味之优点，按一年四季不同时期上市的原料，编出适合家庭烹饪的各式菜谱。每组菜采用不同的烹调方法，达到不同的口感，并注意荤素兼顾、营养的合理搭配；有些原料及制作过程，考虑到现代家庭的生活水平和制作工艺的繁复，均按作了适当调整。

希望本丛书的出版能帮助热爱烹饪的朋友提高烹饪技术，在自烹美食中享受无穷的乐趣。本丛书图文并茂，版式设计新颖独特，对每一个菜的做法深入浅出地进行详述讲解，是居家烹饪爱好者和美食家的良师益友！

编者
2009年6月



目 录



第一章 畜肉类 / 1

莲藕香菇焖五花肉 / 1

香油腰花 / 1

香根炒牛肉丝 / 2

益补腰花 / 2

豆干炒肉丝 / 3

家常小炒肉 / 3

山楂肉条 / 4

鲜笋栗子肉 / 4

李连贵熏肉 / 5

家常回锅肉 / 5

凉拌碎肉 / 6

粉蒸肉 / 6

干豆角海带焖肉 / 7

笋干蜜枣焖蹄膀 / 7

桂花肉 / 8

酱猪头糕 / 8

蒜酱焖大肉排 / 9

时菜紫金骨 / 9

墨西哥炖排骨 / 10

双豆茶香排骨 / 10

双竹焖排骨 / 11

蒜烧排骨 / 11

多味排骨 / 12

美味酱排骨 / 12

凉瓜黄豆煲排骨 / 13

彩玉煲排骨 / 13

玉米核桃煲排骨 / 14

茶树菇焖排骨 / 14

梅菜蒸排骨 / 15

薯粉蒸小排骨 / 15

姜葱热肘 / 16

百合炖猪蹄 / 16

丝瓜烧猪蹄 / 17

醉姜猪脚 / 17

鲜山药焖猪肘 / 18

猪柳扁豆卷 / 18

干菜焖腩肉 / 19

扣三丝 / 19

酱猪耳 / 20

什锦蒸炖丸子 / 20

酱猪肚 / 21

大蒜麻辣肚 / 21

沪香罗汉肚 / 22

瓦罐肚条 / 22

麻酱腰花 / 23

卤猪肝 / 23

卤水大肠 / 24

芋头烧排骨 / 24

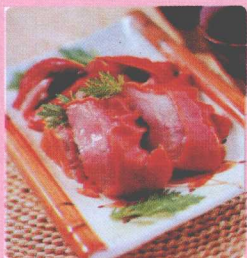
酸菜牛肉丝 / 25

猪肝炒菠菜 / 25





CONTENTS



枸杞滑溜肉片 / 26

茭笋炒猪肝 / 26

醇香京酱肉丝 / 27

牛肉丝炒粉 / 27

香炒里脊 / 28

生炒胡萝卜酱 / 28

鸡肉蚕豆酥 / 29

银杏炒鸡丁 / 29

甜木瓜炒乌鸡丁 / 30

酱爆桃仁鸡丁 / 30

香槟水滑鸡片 / 31

回锅鸭肉 / 31

五彩炉鸭丝 / 32

三宝烧鸭块 / 32

锦绣莲藕炒鸭掌 / 33

豉椒鸭掌 / 33

 **第二章 水产类** / 34

炸芝麻鱼片 / 34

炒乌鱼片 / 34

滑炒鱼片 / 35

五彩滑鱼片 / 35

焦炒鱼片 / 36

带鱼煮南瓜 / 36

香煎带鱼 / 37

干收带鱼 / 37

麻辣带鱼 / 38

红烧带鱼段 / 38

沙锅鲫鱼 / 39

葱烧鲫鱼 / 39

焦熘鲫鱼 / 40

酥卤鲫鱼 / 40

美味牛肝三文鱼 / 41

银丝三文鱼 / 41

熘鱼段 / 42

酱爆墨鱼 / 42

爆鱿鱼卷 / 43

炒鳝鱼丝 / 43

五彩鱼丝 / 44

清炒鱼丁 / 44

干烹鱼段 / 45

木瓜鲈鱼球 / 45

冬瓜甘笋虾丸 / 46

炸鱼丸 / 46

双味芙蓉鱼 / 47

干炸棒鱼 / 47

香扒鲷鱼段 / 48

五香熏鱼 / 48

家常炖黄花鱼 / 49

白汁番茄鳊鱼 / 49

茄汁葡萄鱼 / 50

五香瓦块鱼 / 50



目 录

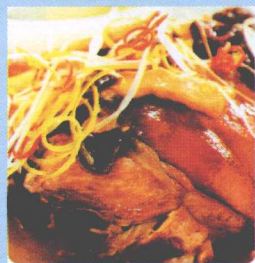
鱼汤氽北极贝 / 51
 贡菜草菇煮棒鱼 / 51
 鱿鱼煮芦笋 / 52
 豆瓣花鲢 / 52
 卤鲜鱿鱼 / 53
 酥炸鲜鱿球 / 53
 雪菜鱿鱼 / 54
 西湖醋鱼 / 54
 烤鱼串 / 55
 官保鱿鱼 / 55
 松仁鱼米 / 56
 三鲜烩海参 / 56
 沙茶酱炒鱿鱼 / 57
 麻辣鳝段 / 57
 胡萝卜芦笋煮鳝鱼 / 58
 双仁鳊鱼粒 / 58
 土豆烧鱼 / 59
 红烧鱼头 / 59
 麻辣鱼皮 / 60
 红烧草鱼块 / 60
 雪菜黄花鱼 / 61
 芙蓉生鱼片 / 61
 荷包糯鲤鱼 / 62
 葱烧红杉鱼 / 62
 梅菜蒸鲈鱼 / 63

板栗烧鳊鱼 / 63
 菊花蒸草鱼 / 64
 雪菜鳊鱼 / 64
 干烧剥皮鱼 / 65
 清蒸鸚鵡鱼 / 65
 青椒秋刀鱼 / 66
 龙井乌鱼片 / 66
 松子草鱼 / 67
 家常沙堆鱼 / 67
 松子三文鱼 / 68
 富贵墨鱼片 / 68
 青蒜甲鱼 / 69
 西红柿烧鱼 / 69
 小黄瓜炒墨鱼 / 70
 姜葱烧鱼头 / 70
 蒜蓉蒸粉丝虾 / 71
 鱼香酥鱼片 / 71



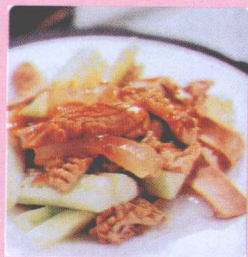
第三章 素菜类 / 72

咸鸭蛋拌南豆腐 / 72
 雪菜毛豆 / 72
 豉香鸳鸯豆腐 / 73
 三仙豆腐 / 73
 咸蛋黄烧豆腐 / 74
 腐乳汁茭白 / 74





CONTENTS



干炸藕盒 / 75

醋炒什锦 / 75

干煸四季豆 / 76

香烧腐竹扁豆 / 76

姜汁豆角 / 77

糖醋柿子椒 / 77

油焖冬瓜 / 78

西红柿焖冬瓜 / 78

芙蓉冬瓜 / 79

豆豉焖苦瓜 / 79

香干炒芹菜 / 80

芹菜炒花生米 / 80

百合南瓜 / 81

西芹炒百合 / 81

玉米笋炒芹菜 / 82

木耳金针菇炒芹菜 / 82

西芹山药木瓜 / 83

粉丝蒸大白菜 / 83

果汁白菜心 / 84

清炒南瓜丝 / 84

酸辣藕丁 / 85

尖椒焖豆腐茄子 / 85

八宝辣酱豆腐干 / 86

蒜香茼蒿 / 86

茄香咖喱鸡菇 / 87

醋浸尖椒鸡菇 / 87

煎酿香菇 / 88

松子仁烧香菇 / 88

白菜蘑菇 / 89

炒香菇白菜片 / 89

白汁春笋 / 90

雪菜春笋 / 90

枸杞春笋 / 91

拔丝土豆丝 / 91

草菇焖土豆 / 92

地三鲜 / 92

小炒茄子 / 93

蒸茄子 / 93

菠菜粉丝 / 94

天香菠菜 / 94

干煸萝卜丝 / 95

干焖冬菇 / 95

五味魔芋 / 96

米粉蒸茼蒿 / 96

香椿炒蛋 / 97

香炒番薯叶 / 97

京酱素卷肉丝 / 98

海带炆腐竹 / 98

炆西兰花 / 99

青蒜炒芋头 / 99

魔芋炒西兰花 / 100

麻辣四季豆 / 100



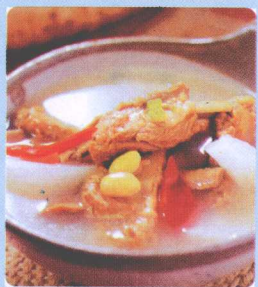
目 录

蛋丝拌韭菜 / 101
杏仁拌三丁 / 101
西芹菠萝炒火腿 / 102
蟹柳烧冬瓜 / 102
松仁菜心 / 103
清香小炒 / 103



第四章 凉菜类 / 104

海米拌干豆腐 / 104
松花蛋拌豆腐 / 104
玛瑙豆腐 / 105
香椿拌豆腐 / 105
小辣椒拌南豆腐 / 106
腐皮拌卤肉 / 106
麻辣口条 / 107
百鼓拌兔 / 107
麻辣鸭掌 / 108
豆瓣黄瓜 / 108
酸辣黄瓜皮 / 109
黄瓜拌干豆腐 / 109
金针蘑拌黄瓜 / 110
梅干拌黄瓜 / 110
脆嫩黄瓜 / 111
酸辣黄瓜丝 / 111
蜜枣柠檬瓜条 / 112
黄瓜拌豆干 / 112
粉丝白菜拌黄瓜 / 113
双花拌萝卜 / 113
芥末扁豆丝 / 114
醋泡白菜胡萝卜 / 114
海米萝卜丝 / 115
红油萝卜丝 / 115
酱萝卜条 / 116
辣拌萝卜干 / 116
泡椒萝卜丝 / 117
酱油泡萝卜皮 / 117
白菜心拌千丝 / 118
泡菜凉瓜 / 118
糖醋芝麻苦瓜 / 119
生炆苦瓜 / 119
葱油苦瓜 / 120
凉拌苦瓜丝 / 120
杏仁瓜条 / 121
香辣豇豆 / 121
醋汁豇豆 / 122
姜汁皮冻 / 122
皮蛋豆花 / 123
葱油腐竹 / 123
泡青豌豆 / 124
香干拌芹菜叶 / 124
芹菜拌腐竹 / 125
丝瓜拌西芹 / 125





CONTENTS



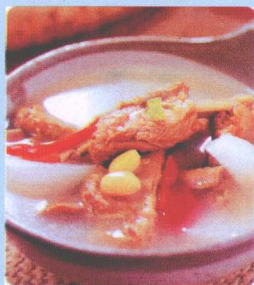
- 香芹拌豆干 / 126
- 虾干拌西芹 / 126
- 泡子姜拌雪魔芋丝 / 127
- 香葱炆木耳 / 127
- 家常木耳 / 128
- 五彩金针菇 / 128
- 八宝菠菜 / 129
- 菠菜拌干豆腐 / 129
- 海带拌粉丝 / 130
- 鸡丝银粉 / 130
- 麻酱拌菠菜 / 131
- 蚝汁拌菠菜 / 131
- 鸡丝粉丝拌韭黄 / 132
- 葱拌鹌蛋 / 132
- 香菜拌牛肚丝 / 133
- 抓拌莴笋 / 133
- 四川泡菜 / 134
- 冰爽凉皮 / 134
- 巧拌丝瓜 / 135
- 芥末银丝菠菜 / 135
- 拌鱼片 / 136
- 鱼沙拉 / 136
- 拌蜆皮 / 137
- 彩色海蜇丝 / 137
- 翡翠拌蚬子 / 138
- 海参拌凤尾 / 138
- 海鲜拌菜 / 139
- 醉基围虾 / 139
- 盐水虾 / 140
- 黑白双会 / 140
- 水果拼盘 / 141
- 木耳拌双丝 / 141
- 生菜沙拉 / 142
- 凉拌韭菜 / 142
-  **第五章 汤羹** / 143
- 木棉豆腐蔬菜汤 / 143
- 皮蛋冻豆腐汤 / 143
- 番茄蜜汁雪梨汤 / 144
- 番茄玉米汤 / 144
- 果蔬浓汤 / 145
- 杂烩蔬菜汤 / 145
- 三色蔬菜奶汤 / 146
- 紫菜瘦肉花生汤 / 146
- 丝瓜平菇瘦肉汤 / 147
- 海虹西葫芦汤 / 147
- 上汤芦笋 / 148
- 芋头荸荠汤 / 148
- 棒骨蘑菇汤 / 149
- 芦笋菠菜汤 / 149
- 山东汤 / 150
- 油菜香菇汤 / 150

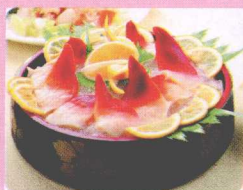


目 录

油菜玉米汤 / 151
 鱼香茄子汤 / 151
 毛豆莲藕汤 / 152
 火腿白菜汤 / 152
 蜜汁肉桂水果汤 / 153
 奶油蜜瓜汤 / 153
 皮蛋蓝花汤 / 154
 苹果洋葱汤 / 154
 五宝甜品汤 / 155
 芒果珍珠雪蛤汤 / 155
 西梅番茄甜汤 / 156
 香橙冬瓜汤 / 156
 草菇海鲜汤 / 157
 排骨玉米汤 / 157
 凉瓜排骨老头菌汤 / 158
 冬瓜红豆排骨汤 / 158
 芥菜排骨汤 / 159
 冬瓜鲜虾豌豆汤 / 159
 青苹果鲜虾汤 / 160
 虾仁韭菜豆腐汤 / 160
 小龙虾汤 / 161
 椰奶鲜虾马铃薯汤 / 161
 小鱼莲藕蓝花汤 / 162
 番茄鱼汤 / 162
 红枣北芪炖鲈鱼 / 163
 红枣甲鱼汤 / 163

虫草人参甲鱼汤 / 163
 糟香猪肉汤 / 164
 五花肉荸荠汤 / 165
 荷兰豆肉片汤 / 165
 田七杜仲猪腰汤 / 166
 鳖羊补肾煲 / 166
 鲜鱼野菜汤 / 167
 鳕鱼酱汤 / 167
 鲑鱼山药汤 / 168
 鳕鱼薯块洋葱汤 / 168
 贴心鲫鱼汤 / 169
 西湖银鱼羹 / 169
 刀鱼煮南瓜 / 170
 花蛤清汤 / 170
 鲑鱼芦笋汤 / 171
 明虾白菜蘑菇汤 / 171
 墨鱼油菜汤 / 172
 牡蛎萝卜汤 / 172
 党参玉竹牡蛎汤 / 173
 螃蟹瘦肉冬瓜汤 / 173
 黄芪瘦肉汤 / 174
 上汤飞蟹 / 174
 蟹丝芥菜汤 / 175
 双宝海参汤 / 175
 酸辣八爪鱼汤 / 176
 藕片八爪鱼汤 / 176





CONTENTS



羊肉山药青豆汤 / 177

芦笋南瓜乌鸡汤 / 179

莴笋海鲜汤 / 177

莴笋海鲜汤 / 179

鹤鹑莲藕汤 / 178

瑶柱冬瓜炖田鸡 / 180

田七木瓜仔鸡汤 / 178

川贝梨炖猪肺 / 180





第一章 畜肉类

莲藕香菇焖五花肉

原料

莲藕 600 克（刮皮，切块），
五花肉 450 克，冬菇 10 朵。

调料

姜 2 片，蒜头 5 克，红椒 1 只，八角 1 粒，豆腐乳（用 1 大匙水稀释），酱油 2 大匙，蚝油 2 大匙，冰糖 1 粒，精盐 1/2 小匙，植物油 50 克。

做法

① 锅中下油 2 大匙爆香蒜头、红椒、八角及姜。放入切好的五花肉及莲藕、香菇，再将调味料（除蚝油）加入搅匀。

② 加水浸过材料面，大火煮滚后改中火继续焖烂。

③ 最后加入蚝油，略焖，拌匀即可。



香油腰花

原料

猪腰 1 副，豆苗 30 克。



调料

料酒适量，姜片适量，香油 4 大匙，精盐少许，美极酱油适量，植物油 50 克。

做法

① 猪腰去筋洗净，切斜刀交叉纹，再切块。加少许姜片汆烫后泡水备用黑豆苗洗净放入碗中。

② 香油烧热后爆香姜片，加入料酒及适量水煮滚，再放入腰片，煮滚，浇在黑豆苗上即可。





香根炒牛肉丝



原料

牛肉丝 250 克，香菜根 100 克。

调料

辣椒 1 个，姜 3 片，精盐、鸡精、胡椒粉、蛋白各少许，酱油、淀粉各 1/2 小匙，料酒少许，香油 1 小匙，水 3 大匙，植物油 2000 克（实耗 60 克）。

做法

① 牛肉丝加入调味料中的精盐、鸡精、胡椒粉、蛋白、酱油、淀粉抓腌 10 分钟，香菜根洗净切长段，辣椒、姜均切细丝。

② 3 杯油烧至温热，放入腌好的肉丝以中火炸至肉色变白，捞出沥干。

③ 锅中留有 1 大匙油，爆香辣椒丝及姜丝，再加入炸过的牛肉及料酒、香油，并加适量的水快速拌炒均匀，最后加入香菜根，翻炒几下即可。

益补腰花

原料

猪腰 50 克。

调料

葱、姜、蒜各 15 克，白芝麻 10 克，精盐 1 匙，白糖 1 匙，醋、高汤精各 1/2 匙，酱油、料酒各 1 匙，香油 1/2 匙。

做法

① 将腰子表面的膜去掉，切花刀，用冷水冲几分钟，去掉血水。

② 坐锅点火倒入水，待水开后将腰子放入，焯一下取出，取一小碗，放入葱、姜、蒜末、醋、酱油、高汤精、料



酒、白糖拌匀浇在腰花上，烧少许香油浇在腰花上，撒芝麻即可。



豆干炒肉丝

原料

猪肉 250 克，豆干 6 块，绿豆芽 200 克。



调料

红辣椒 2 个，葱 2 根，精盐、小苏打各少许，酱油 2 大匙，淀粉、水各 1 大匙，糖 1 小匙，鸡精少许，植物油 30 克。

做法

① 猪肉切丝，加入淀粉和水腌至入味，过油后捞出沥干；红辣椒去籽切丝，葱切丝，豆干切丝，入滚水中加糖、鸡精、精盐、苏打氽烫一下，捞出凉沥干。

② 起油锅炒香红辣椒、葱丝、绿豆芽，拌上肉丝及豆干，加入糖、鸡精、植物油炒匀即可。



家常小炒肉

原料

五花肉 350 克。

调料

青、红椒各 15 克，葱、姜、蒜各 5 克，盐 1 小匙，白糖 1/2 小匙，醋 1 小匙，生抽 1 小匙，高汤精 1/2 匙，花椒 15 克，麻椒 20 克，干辣椒 10 克，植物油 50 克。

做法

① 将五花肉切成薄片，青、红椒切成块备用。



② 锅中加植物油烧热，下花椒、麻椒炸香，加入五花肉煸炒，放入干辣椒继续煸炒，再加入葱、姜、蒜煸炒片刻，加盐、料酒、白糖、酱油、高汤精调味，放入青、红椒翻炒至熟，出锅前加少许醋即可。



山楂肉条

原料

瘦猪肉 500 克，山楂片 50 克
(水泡好) 用鲜品也成。

调料

白糖 1/2 匙，绍酒 1 小匙，姜 5 克，葱 5 克，花椒 5 克，香油 1/2 匙，植物油 2000 克 (实耗 60 克)。

做法

① 将瘦猪肉洗净，入清水锅中，放入一半洗净的山楂片，同煮至 6 成熟捞出，猪肉晾凉切成粗条，用食用油姜、葱、绍酒、花椒、拌匀腌至 1 小时，沥干水分。

② 坐锅点火，入油至 5 成熟时，下



肉条炸干水分，微黄后捞出。用底油略炸余下的一半山楂，略炸后，下肉条反复翻炒，微火焙干，淋入香油、白糖拌匀即成。

鲜笋栗子肉



原料

竹笋适量，栗子 150 克，猪肉 500 克。

调料

青蒜 1 根，料酒 1 大匙，酱油 3 大匙，糖 1 小匙，黑胡椒粉少许，植物油 30 克。

做法

① 笋去壳煮熟，捞出切条；栗子氽烫剥去外衣；猪肉切厚片氽烫洗净；青蒜切段。

② 笋、猪肉、栗子与调味料、适量水煮滚，改小火烧至入味且汤汁稍收干时，下淀粉勾芡，撒下青蒜段即可。