

网罗天下美味，尽享健康美食

美食大特集

1000

例

GOOD FOOD 玺 豐 主编

家常菜

家常好菜，营养味美
1000种做法，搜罗美食菜式
千变花样，营养健康
易学易做，让您尽享美味佳肴



网罗天下美味，尽享健康美食

美食大特集 1000例

GOOD FOOD

家常菜

玺 墨 主编



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常菜1000例/玺璽主编. —长沙: 湖南美术出版社,
2008.12

(美食大特集丛书)

ISBN 978-7-5356-3073-5

I.家... II.玺... III.菜谱IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第165924号

美食大特集丛书

家常菜1000例

策 划: 犀文图书

主 编: 玺璽

责任编辑: 刘海珍 范琳 李松

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(长沙市开福区伍家岭新码头95号)

开 本: 889×1194 1/16

印 张: 14

版 次: 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3073-5

定 价: 52.00元(共二册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-4787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0731-4363767



目录

CONTENTS

家常炒菜

001 炒洋葱头	11
002 酸菜藕片	11
003 炒土豆丝	11
004 菜花炒咸肉	11
005 香辣土豆块	11
006 桃仁莴笋	11
007 什锦豌豆	11
008 三丝炒绿豆芽	11
009 香辣绿豆芽	11
010 爆炒土豆丁	11
011 滑蛋牛肉	12
012 蒜苗炒花肉	12
013 桂圆鸡翅	12
014 蒜苗炒肉	12
015 西芹百合炒腊肉	12
016 甜椒肉丝	12
017 尖椒土豆丝	12
018 猕猴桃炒肉丝	12
019 银鱼韭菜	12
020 爆炒猪肝	12
021 辣椒炒肉	13
022 西芹炒鸡杂	13
023 五色炒玉米	13
024 蘑菇炒猪瘦肉片	13
025 黄花菜溜炒猪腰	13
026 苍耳炒鸡蛋	13
027 山野菜炒蘑菇	13



028 糟炒鸡丝	13
029 野菊花炒肉片	13
030 夏枯草炒猪肉丝	13
031 炒丝瓜	14
032 酱炒螺蛳	14
033 清炒苦瓜	14
034 黑木耳炒芹菜	14
035 青豆炒兔肉丁	14
036 菊花香菇炒墨鱼	14
037 炒黄瓜酱	14
038 丝瓜炒香菇	14
039 绿豆芽炒兔肉丝	14
040 淮山芹菜炒肉丝	14
041 芹菜炒肉片	15
042 炒鲜芦笋	15
043 炒素菜	15
044 什锦炒木耳	15
045 快炒黄瓜片	15
046 洋葱炒肉片	15
047 清炒荷兰豆	15
048 番茄青椒炒蛋	15
049 素炒三鲜	15
050 肉炒鹌鹑	15
051 蒜苗香菇炒鸡丁	16
052 肉片炒莴笋	16
053 豆苗炒鸡丝	16
054 刀豆炒肉片	16
055 皮蛋炒肉松	16
056 炒豆腐	16

057 炒芙蓉大虾	16
058 黄花菜炒木耳	16
059 雪菜炒肉丝柏叶	16
060 炒甘蓝块	16
061 虾米炒白菜	17
062 胡萝卜炒猪肝	17
063 素炒圆白菜	17
064 黄金菇炒豆苗	17
065 韭菜炒鳝丝	17
066 丝瓜炒面筋	17
067 清炒三瓜片	17
068 刀豆炒腰片	17
069 干贝炒猪腰	17
070 韭菜炒鲜虾	17



071 小茴香炒蛋	18
072 葱姜炒螃蟹	18
073 菠菜炒鱼肚	18
074 胡萝卜炒猪肾	18
075 藕丝炒韭菜	18
076 猪肉炒山楂	18
077 黄花菜炒黄瓜	18
078 马齿苋炒黄豆芽	18
079 冬菜炒兰豆	18
080 豆角炒肉松	18
081 芹菜炒鸡蛋	19
082 火腿三仙片	19
083 芦荟炒肉丝	19
084 炒脆藕	19

085 清炒竹笋	19
086 香糟炒鸡片	19
087 雪菜炒鲜鱿鱼丝	19
088 山楂玉米粒	19
089 虾皮炒黄瓜片	19
090 芹菜炒香菇	19
091 素炒空心菜	20
092 茄子拌丝瓜肉丝	20
093 炒芹菜	20
094 炒素鳝	20
095 腊肉番茄拌洋葱	20
096 肉丝炒蒜黄	20
097 核桃仁炒韭菜	20
098 豆腐干炒蒜心	20
099 素炒黄豆芽	20
100 炒茭白绿蚕豆	20
101 炒芹菜豆腐干	20
102 黄瓜炒蛋奶	21
103 炒猪肝	21
104 银耳炒芹菜	21
105 野葱炒牛肉	21
106 白果炒肚片	21
107 鸡肉炒藕丝	21
108 鲜炒益母草	21
109 尖椒香干炒蜜豆	21
110 姜醋炒章鱼	21
111 姜汁炒章鱼	22
112 虾酱牛肉炒通菜	22
113 黑木耳炒白菜	22
114 茄子炒牛肉	22
115 胡萝卜炒雉鸡肉	22
116 竹笋炒牛肉	22
117 海米炒洋葱	22
118 黄瓜炒子虾	22
119 白干炒菠菜	22
120 炒鸡杂	22



121 芹菜炒猪肝	23
122 腐乳炒蛋	23
123 辣椒炒干丝	23
124 洋葱豆豉炒鸡蛋	23
125 豆芽炒肉丁	23
126 马齿苋炒鸡蛋	23
127 南瓜炒田鸡	23
128 茄子炒青蒜	23
129 雪耳洋葱炒牛肉	23
130 枸杞叶炒鸡蛋	23
131 墨鱼炒韭菜	24
132 韭黄炒猪腰	24
133 豆芽肉丝	24
134 芹菜炒虾仁	24
135 鱼腥草炒鸡蛋	24
136 西芹炒百合	24
137 蘑菇炒螺肉	24
138 芥蓝炒白玉	24
139 山药炒鱼片	24
140 姜丝炒墨鱼	24



141 大蒜炒鳝鱼片	25
142 芹菜炒香菇	25
143 冬笋黄瓜炒鹌鹑肉片	25
144 仙人掌炒牛肉	25
145 扁豆炒山药	25
146 胡椒炒鸡蛋	25
147 洋葱炒黄鳝	25
148 花生仁炒冬瓜	25
149 油炒荠菜	25
150 包菜炒牛肉	25
151 茵陈炒田螺	26
152 蒜蓉炒西兰花	26
153 枸杞头炒竹笋	26
154 黑木耳炒猪腰	26
155 菠菜炒生鱼片	26

156 莴笋枸杞炒肉丝	26
157 芹菜炒淡菜	26
158 韭菜炒鲜虾	26
159 熘炒黄花猪腰	26
160 枸杞麦冬炒蛋丁	26
161 枸杞炒鸡蛋	27
162 韭菜炒鸡蛋	27
163 黑木耳炒猪肝	27
164 韭菜炒淡菜	27
165 芹菜炒蛤蜊肉	27
166 枸杞子炒猪肝	27
167 杜仲枸杞炒腰花	27
168 甜椒炒丝瓜	27
169 枸杞叶炒猪心	27
170 泡椒炒猪心	27
171 香菇炒肉	28
172 炒黑白菜	28
173 香菇炒板栗	28
174 时菜炒牛肉	28
175 丝瓜炒蛋	28
176 胡萝卜炒鸡蛋	28
177 青蒜炒肚片	28
178 莴笋炒香菇	28
179 青椒炒墨鱼	28
180 金针菇炒蛋	28
181 辣白菜炒五花肉	29
182 洋葱炒斑鸠	29
183 西葫芦炒虾皮	29
184 虾仁炒粉丝	29
185 萝卜干炒毛豆	29
186 芹菜炒腐竹	29
187 腊肉炒荷兰豆	29
188 蒜苗炒豆腐	29
189 腊肉炒芹菜	29
190 爆炒鸡丝	29



191 爆炒牛蛙	30
192 洋葱炒虾	30
193 韭菜花炒鱿鱼	30
194 洋葱炒羊肉	30
195 干豆角炒腊肉	30
196 炒素肉松	30
197 麻辣炒蟹	30
198 鼓汁炒鸡翼球	30
199 金针菇炒肚丝	30
200 炒海螺片	30
201 松子炒螺丁	31
202 川椒生炒鸭	31
203 白菜炒牛肉	31
204 孜然羊肉	31
205 香肠炒蚕豆	31
206 韭菜炒鸭肠	31
207 肉丝炒荷兰豆	31
208 青椒炒皮蛋	31
209 青木瓜炒鸡丁	31
210 雪里蕻肉末炒蚕豆	31
211 金银炒蛋	32
212 辣炒海参	32
213 青椒炒猪肚	32
214 辣椒炒鸡丁	32
215 豉椒炒海蟹	32
216 豆干炒粉丝	32
217 炒鸡丝蜇头	32
218 虾仁炒蒜毫	32
219 菠菜炒虾仁	32
220 羊肉炒双耳	32
221 粉皮炒鱼	33
222 笋干炒蕨菜	33
223 皮蛋虾皮炒青椒	33
224 葱姜炒花蟹	33
225 清炒干贝	33
226 木耳炒鱼片	33



227 丝瓜炒豆腐	33
228 快炒鱿片	33
229 鸭蛋黄炒芋头	33
230 香炒苋菜	33
231 韭黄鸡丝	34
232 香椿芽炒蛋	34
233 韭黄炒鸡柳	34
234 韭黄炒墨鱼仔	34
235 韭菜炒鸭肝	34
236 银芽炒鲜奶	34
237 滑炒鸭片	34
238 辣炒瓠瓜丝	34
239 软炒鸡蓉菜花	34
240 豌豆炒鸡蛋	34

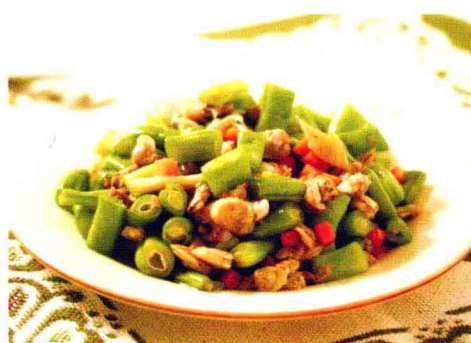


241 豌豆炒鱼丁	35
242 豆豉炒茄子	35
243 百合丝瓜炒鸡片	35
244 豆角炒鸡什	35
245 豆苗炒荸荠	35
246 豆腐皮炒蚕豆	35
247 豆腐炒鸡蛋	35
248 西芹炒杏仁	35
249 香肠油菜	35
250 西红柿炒山药	35
251 茭白炒豌豆	36
252 炒大明虾	36
253 腐乳炒空心菜	36
254 肉片炒双鲜	36
255 肉炒黄花菜	36
256 羊肝炒菠菜	36
257 素炒豌豆	36
258 淡菜炒笋尖	36
259 爆炒玲珑	36
260 炆炒芦笋尖	36
261 炒麻辣猪肚	37
262 炒锅子肉	37

263 炒辣子鸡块	37
264 鸡蛋炒苦瓜	37
265 炒辣味丝瓜	37
266 炒蚕豆	37
267 炒茄泥	37
268 炒河蚌肉片	37
269 炒木犀黑菜	37
270 菜心炒猪肝	37
271 火腿炒茄条	38
272 清炒魔芋丝	38
273 西芹鸡肫	38
274 清炒西瓜皮	38
275 清炒芦蒿	39
276 海带丝炒肉丝	39
277 干炒牛肉丝	38
278 沙茶豆腐炒青蒜	38
279 水面筋炒辣椒	38
280 椒芹炒鱿鱼	38
281 梅干菜炒牛肉	39
282 枸杞炒豌豆粒	39
283 西红柿炒鸡蛋	39
284 咖喱笋肉炒干丝	39
285 咸蛋黄炒丝瓜	39
286 合炒木须肉	39
287 冬笋炒毛豆	39
288 肉末炒豌豆	39
289 三色炒百合	39
290 三丁炒玉米	39



291 黄豆炒雪里蕻	40
292 蚝油菜花	40
293 青蒜炒香肠	40
294 银鱼炒鸡蛋	40
295 西葫芦炒鸡蛋	40
296 西兰花炒鸡块	40
297 芦笋炒虾仁	40
298 炒卷心菜	40



299	农家小炒肉	40
300	五彩丝炒素丝	40
301	蛤肉炒茼蒿	41
302	蚬肉四季豆	41
303	蛤肉炒凉皮	41
304	白瓜炒猪耳酸	41
305	生炒乳鸽片	41
306	炒甲鱼片	41
307	炒三丁	41
308	姜丝牛肉	41
309	清炒红菜苔	41
310	冬笋炒牛百叶	41
311	黄精炒鳝丝	43
312	鱼松炒蛋	42
313	爆炒蛭子	42
314	香蕉炒虾仁	42
315	青椒炒田鸡	42
316	辣炒海瓜子	42
317	辣椒炒螺蛳	42
318	辣椒炒姜芽	42
319	辣子炒心花	42
320	豆豉炒苋菜	42
321	豉椒炒鹅肠	43
322	酸辣香炒河蚬	43
323	炒猪血块	43
324	虾片炒猪肝	43
325	菜远炒土鱿	43
326	芹菜炒鱼松	43
327	爆炒青椒	43
328	素炒黄花菜	43
329	素炒榨菜	43
330	素炒小白菜	43
331	红椒炒香干	44
332	糖炒虾段	44
333	核桃仁炒鸡丁	44
334	咸蛋炒苦瓜	44

335	咸菜炒百合	44
336	黄鱼炒蛋	44
337	蒜苗炒淮山	44
338	韭菜炒银鱼	44
339	青辣椒炒玉米	44
340	银芽炒鳝丝	44
341	酸菜炒牛三星	45
342	蛭子炒鸡蛋	45
343	山竹炒虾仁	45
344	虾仁炒蛋	45
345	萝卜干炒蛋	45
346	菠菜炒粉丝	45
347	荔枝炒丝瓜	45
348	红薯炒粟米	45
349	莲藕炒绿豆芽	45
350	素炒青笋	45
351	素炒瓜片	46
352	炒木须蛤肉	46
353	益母草炒肝片	46
354	百叶炒韭菜	46
355	牛奶蛋清炒章鱼	46
356	爆炒鸡杂	46
357	爆炒羊肝	46
358	鲜笋炒生鱼片	46
359	炒青椒	46
360	炒嫩南瓜丝	46

家常蒸菜



361	清蒸平菇	47
362	荷叶粉蒸鸡	47
363	锦绣蒸蛋	47
364	肉蟹蒸蛋	47
365	清蒸武昌鱼	47
366	蒸酿豆腐	47

367	蒸瓢茄子	47
368	清蒸鲈鱼	47
369	榨菜蒸鲈鱼	47
370	金针冬菇蒸田鸡	47
371	桂圆红枣蒸鸭	48
372	当归蒸鹌鹑	48
373	魔芋肚片	48
374	冬菇杞子蒸水鱼	48
375	三色蒸花肉	48
376	蛋黄蒸酿冬瓜	48
377	剁椒蒸鱼头	48
378	蒸滑鸡	48
379	粉丝蒸青蛤	48
380	银干花腩蒸藕	48



381	清蒸黄花鱼	49
382	荷香蒸鸭	49
383	赤小豆蒸鲤鱼	49
384	咸蛋蒸肉	49
385	清蒸鲳鱼	49
386	干蒸湘莲	49
387	清蒸青蟹	49
388	蒸蒜香大虾	49
389	枸杞蒸蛋	49
390	肝杞蒸蛋	49
391	山椒蒸鲢鱼	50
392	蒜蓉蒸丝瓜	51
393	鱼片蒸蛋	50
394	橄榄菜扣肉	50
395	剁椒蒸芋头	50
396	福寿鱼蒸蛋	50
397	豉椒蒸腊肉	50
398	萝卜猪肉丸	50
399	蒸水蛋	50
400	粉蒸肉	50
401	老瓜酿肉	51
402	清蒸莲花鸡	51

- 403 芙蓉干贝.....51
 404 虾酱蒸肉.....51
 405 牛肉窝蛋.....51
 406 八宝水波蛋.....51
 407 双耳蒸蛋皮.....51
 408 烧蒸扣肉.....51
 409 风味麒麟茄.....51
 410 腊味合蒸.....51
 411 糯米蒸闸蟹.....52
 412 苦味茄墩.....52
 413 鲜蘑蒸土鸡.....52
 414 榄菜虾仁蒸白玉.....52
 415 咸鱼蒸肉饼.....52
 416 猕猴桃蒸带子肉.....52
 417 杞子雪梨蒸鱼骨.....52
 418 冬菜蒸鳕鱼.....52
 419 龙果蒸虾胶.....52
 420 栗子蒸酥肉.....52
 421 使君子蒸猪瘦肉.....53
 422 豆豉蒸鱼.....53
 423 荔荷蒸鸭.....53
 424 三文鱼蒸蛋羹.....53
 425 灵芝粉蒸肉饼.....53
 426 香菇蒸兔肉.....53
 427 土鱿蒸肉饼.....53
 428 咸鱼蒸茄子.....53
 429 清蒸绿茶鲫鱼.....53
 430 蒸兔肉丸子.....53



- 431 小米蒸排骨.....54
 432 鱼片蒸豆腐.....54
 433 鳊鱼蓉蒸豆腐.....54
 434 清蒸豆腐.....54
 435 酱醋蒸茄子.....54
 436 荸荠蒸肉饼.....54
 437 粉蒸牛肉.....54
 438 三丝蒸大鳊.....54

- 439 清蒸鲫鱼.....54
 440 榨菜蒸牛肉片.....54
 441 四君蒸鸡.....55
 442 乳酪蒸虾仁.....55
 443 豉汁蒸排骨.....55
 444 桂圆肉蒸蛋.....55
 445 红枣蒸板栗.....55
 446 黄花菜蒸肉饼.....55
 447 荷香蒸腊肉.....55
 448 山药蒸鲫鱼.....55
 449 木耳蒸鸭蛋.....55
 450 姜葱茼蒿蒸带鱼.....55



- 451 蒸三色蛋.....56
 452 清蒸南瓜.....56
 453 南瓜蒸肉.....56
 454 蒸素火腿.....56
 455 鲜奶蒸蟹肉.....56
 456 清蒸冬菇凤爪.....56
 457 伍元蒸南瓜.....56
 458 蒸豆腐丸子.....56
 459 咸鸭蛋蒸肉.....56
 460 蒸肝鸡蛋羹.....56

家常烧菜

- 461 香芋烧花肉.....57
 462 酱烧冬瓜条.....57
 463 青蒜烧肉.....57
 464 栗子烧肉.....57
 465 蜜烧黄薯.....57
 466 鸡汁红烧萝卜.....57
 467 红烧冬瓜.....57
 468 红烧双菇.....57
 469 红烧狮子头.....57
 470 美味腐竹.....57

- 471 蚝油鲜菇.....58
 472 素贝烧冬瓜.....58
 473 苦瓜肥肠.....58
 474 豆苗鸡片.....58
 475 红烧栗子鸡.....58
 476 香菇烧豆腐.....58
 477 红烧肉.....58
 478 肉丝烧金针.....58
 479 豆瓣鲤鱼.....58
 480 红烧猪脚.....58
 481 桃仁鸡翅.....59
 482 怪味鸡腿.....59
 483 红烧鳊片.....59
 484 糖醋鲜鱼.....59
 485 柠檬鸡翅.....59
 486 红烧素什锦.....59
 487 红烧鱼皮.....59
 488 红烧肘子.....59
 489 排骨烧马蹄.....59
 490 杞子羊肉丁.....59
 491 豇豆烧玉米.....59
 492 海参烧瓜条.....60
 493 干烧鲳鱼.....60
 494 双仙烧黄鳝.....60
 495 雪菜烧红鱼.....60
 496 红烧鱼.....60
 497 红烧猪舌.....60
 498 干烧草虾.....60
 499 红烧牛腩.....60
 500 烧泥鳅.....60
 501 虾仁烧海参.....61
 502 干烧冬笋.....61
 503 番茄豆腐.....61
 504 茄汁猪排.....61
 505 红烧虾球.....61
 506 肉末烧麦粒.....61



507 红烧大排	61
508 干烧黄鱼	61
509 葱烧肉段	61
510 红烧肚块	61
511 栗子烧白菜	62
512 海米烧菜花	62
513 南烧虾丁	62
514 烧土豆丸子	62
515 奶油烧菜花	62
516 金银蛋烧排骨	62
517 香葱烧海参	62
518 肉末烧茄子	62
519 蹄筋烧豆腐	62
520 碎烧鱼	62



521 烧豆腐	63
522 蟹柳烧玉瓜	63
523 冬瓜烧鸡枞菌	63
524 素鸡翅烧元蘑	63
525 蓝宝豆烧猴头	63
526 烧甜白	63
527 红烧鱼尾	63
528 木瓜烧猪蹄	63
529 木瓜烧猪瘦肉	63
530 茼蒿烧黄鱼	63
531 冬菇烧面筋	64
532 蟹肉烧茄子	64
533 葱烧肉段	64
534 干烧杞麦冬笋	64
535 决明烧茄子	64
536 红烧素三冬	64
537 罗汉果烧兔肉	64
538 葱烧木耳	64
539 红烧带鱼段	64
540 红烧里脊	64
541 烧豆腐皮	65
542 龙鱼烧豆腐	65

543 土豆烧苦瓜	65
544 红烧鳗鱼	65
545 蒜烧鲢鱼	65
546 腐竹烧肉	65
547 红烧节瓜	65
548 洋烧排骨	65
549 烧酿苦瓜	65
550 丝瓜烧油条	65
551 鲜百合烧肉	66
552 蕨菜烧牛肉	66
553 萝卜烧牛肉	66
554 红烧虾米豆腐	66
555 烧鸡	66
556 红烧黄花菜	66
557 蛤肉烧蛋	66
558 烧青椒	66
559 红烧鸡爪	66
560 甜酒烧香肠	66

家常焖菜



561 黄豆焖鸡翅	67
562 红焖草鱼	67
563 牛腩焖萝卜	67
564 土豆焖蛋	67
565 葡萄干焖鸡块	67
566 菠萝焖鸡翅	67
567 雪里蕻焖黄鱼	67
568 豆酱焖沙丁鱼	67
569 支竹焖鸭	67
570 啤酒鱼	67
571 啤酒鸭	68
572 番茄黄焖牛肉	68
573 香菇焖鸡	68
574 番茄黄焖鸡块	68



575 番茄焖竹节虾	68
576 土豆焖鸡	68
577 杂鱼焖饼子	68
578 栗子焖羊肉	68
579 可乐鸡翅	68
580 大蒜焖鲑鱼	68
581 酱焖鲤鱼	69
582 黄焖鸡块	69
583 枣杏焖鸡	69
584 焖兔肉	69
585 红白萝卜焖蛤蜊	69
586 猴头菇焖鸡	69
587 红焖豆角	69
588 雪菜焖冬笋	69
589 红焖萝卜海带	69
590 油焖茄子	69
591 苦瓜焖豆豉	70
592 油焖豆腐	70
593 银鱼焖豆腐	70
594 红焖肉	70
595 油焖腐竹	70
596 海带焖鲫鱼	70
597 油焖茭白	70
598 花生焖牛筋	70
599 陈皮椒姜焖乌肉鸡	70
600 蚕豆瓣焖鹌鹑蛋	70
601 刀豆子焖猪腰	71
602 蒜子焖猪尾	71
603 玉参焖鸭	71
604 香菇木耳焖豆腐	71
605 蜜焖三鲜	71
606 焖地瓜块	71
607 鸡蛋焖饼	71
608 马铃薯焖牛腩	71
609 鲜虾焖萝卜	71
610 油焖芸豆	71

家常煎菜

- 611 煎封黄鱼.....72
- 612 水果煎蛋.....72
- 613 三色煎蛋.....72
- 614 生蚝鸡蛋煎饼.....72
- 615 家常煎鲑鱼.....72
- 616 家常煎黄花鱼.....72
- 617 大良煎虾饼.....72
- 618 煎白带鱼.....72
- 619 葱煎豆腐.....72
- 620 煎牛小排.....72

家常烩菜

- 621 虾仁烩豌豆.....73
- 622 全家福.....73
- 623 枸杞松仁烩鸭片.....73
- 624 拆烩鲢鱼头.....73
- 625 鸡肝烩莲子.....73
- 626 蘑菇烩腐竹.....73
- 627 麻婆豆腐.....73
- 628 散烩八宝.....73
- 629 金菇烩豆腐.....73
- 630 烩大白菜.....73
- 631 干贝丝瓜.....74
- 632 松子荠菜豆腐.....74
- 633 木耳烩鱼片.....74
- 634 银耳三鲜.....74
- 635 菠萝什锦蛋.....74
- 636 全福素锦.....74
- 637 啤酒烩牛肉.....74
- 638 烩双菇.....74
- 639 烂蒜烩肥肠.....74
- 640 烩洋葱鸡肉.....74

- 641 鸡米烩腰丁.....75
- 642 烩蘑菇.....75
- 643 素烩饼.....75
- 644 白萝卜烩鸡.....75
- 645 烩鳝羹.....75
- 646 银鱼烩苡仁.....75
- 647 三丁烩虾仁.....75
- 648 四宝烩豆腐.....75
- 649 虾蟹烩大鸭.....75
- 650 尖椒烩猪耳.....75
- 651 绞肉烩小水萝卜.....76
- 652 洋葱烩土豆.....76
- 653 鸡蓉烩鱼肚.....76
- 654 木耳烩豌豆.....76
- 655 菜花烩鸽蛋.....76
- 656 酸菜烩牛肉.....76
- 657 白烩鱿鱼丝.....76
- 658 菜烩牛肉.....76
- 659 草菇紫菜烩羊肉.....76
- 660 黄白烩鸡丁.....76
- 661 清烩海参.....77
- 662 烩酸辣鱼丝.....77
- 663 皮蛋烩排骨.....77
- 664 烩豆腐丁.....77
- 665 蟹柳烩豆腐.....77
- 666 鲜虾烩时蔬.....77
- 667 清烩鲈鱼片.....77
- 668 山药烩鱼头.....77
- 669 冬瓜鲜菇烩滑虾.....77
- 670 虎皮烩鸡丁.....77

- 674 糖醋里脊.....78
- 675 醋溜鹅肉.....78
- 676 茄汁鱼片.....78
- 677 茄汁鱼卷.....78
- 678 醋溜鱼条.....78
- 679 茄汁熘虾仁.....78
- 680 番茄蕨菜炒鸡丝.....78



- 681 番茄腰柳.....79
- 682 茄汁鸡片.....79
- 683 肉末茄片.....79
- 684 熘虾段.....79
- 685 熘腰花.....79
- 686 熘三样.....79
- 687 糖醋熘豆腐丸子.....79
- 688 醋熘白菜.....79
- 689 双色茶树菇.....79
- 690 蛋肉大虾.....79
- 691 岁岁平安.....80
- 692 什锦柿子丁.....80
- 693 腐皮黄鱼卷.....80
- 694 炸熘土豆夹.....80
- 695 熘玉兰片.....80
- 696 熘鳝鱼筒.....80
- 697 熘肥肠.....80
- 698 醋熘草鱼丁.....80
- 699 糖熘荸荠.....80
- 700 熘皮蛋.....80
- 701 滑熘羊肉片.....82
- 702 鲜熘鳊鱼.....81
- 703 水熘豆腐.....81
- 704 醋熘茭白.....81
- 705 醋熘卷心菜.....81
- 706 熘鲜蘑豌豆.....81
- 707 炸熘海带.....81
- 708 熘豆芽.....81
- 709 熘鹌鹑蛋.....81



家常熘菜

- 671 熘肝尖.....78
- 672 糖醋排骨.....78
- 673 枸杞滑熘里脊片.....78



710 番茄蕨菜绣球.....81

>>> 家常炸菜

- 711 橙香排骨.....82
712 干炸棒鱼.....82
713 山药蛋炸猪肺.....82
714 花生炸鸡片.....82
715 串炸鸡脯.....82
716 槐花酥炸大虾.....82
717 南乳炸鸡块.....82
718 香炸核桃鸡片.....82
719 什锦炸菜.....82
720 干炸猪脑.....82
721 炸甜荸荠丸子.....83
722 花椒酱油炸豆腐.....83
723 椒盐鸭下巴.....83
8 724 炸葱管豆腐.....83
725 松炸番茄.....83
726 生炸乳鸽.....83
727 炸黄花鱼.....83
728 炸胡萝卜豆腐丸.....83
729 松子鱼排.....83
730 炸烹海带.....83



- 731 炸蛋鱼片.....84
732 炸猪排.....84
733 炸芦笋.....84
734 炸白肉萝卜丸子.....84
735 炸烹银鱼.....84
736 炸中虾.....84
737 干炸里脊.....84
738 八珍乳鸽.....84
739 干炸仔鸡.....84
740 炸鸭肝卷.....84



- 741 炸烹蟹.....85
742 银鱼花生.....85
743 焦炸螺蛳.....85
744 炸羊肉串.....85
745 炸小牛排.....85
746 香炸五花肠.....85
747 酱炸熟鸡丝.....85
748 软炸番茄.....85
749 酥炸菜花.....85
750 软炸排骨.....85
751 芋头炸排骨.....86
752 炸蔬菜.....86
753 炸葱头.....86
754 炸腐竹.....86
755 炸素鱼.....86
756 炸素丸子.....86
757 炸牛舌.....86
758 炸洋葱丝.....86
759 炸鱼丸.....86
760 炸换心蛋.....86
761 油炸菜花.....87
762 软炸腰花.....87
763 油炸香酥鸡.....87
764 软炸扁豆.....87
765 菠萝炸鸡腿.....87
766 焦炸茄子.....87
767 干炸腰花.....87
768 焦炸冬瓜块.....87
769 炸椒盐鸡排.....87
770 炸柠檬鸡翅.....87
771 炸虾肉丸子.....88
772 油炸芹菜.....88
773 炸花生米.....88
774 炸鱿鱼圈.....89
775 炸蟹腿.....88
776 干炸豆角.....88

- 777 炸八块.....88
778 干炸青椒.....88
779 炸三样.....88
780 炸板鱼.....88
781 炸鲜黄花菜.....89
782 炸羊腰.....89
783 炸蟹肉鲜奶.....89
784 脆炸大肠.....89
785 焦炸鳊鱼.....89
786 炸乌鱼子.....89
787 海胆爆虾球.....89
788 炸松仁肉.....89
789 酥炸牛蛙腿.....89
790 软炸烧白.....89
791 炸川椒鱼.....90
792 炸松花蛋.....90
793 炸菠菜脯.....90
794 香炸芋片虾.....90
795 炸鹌鹑.....90
796 酸甜枸杞肉.....90
797 炸灌汤丸子.....90
798 酥炸蹄筋.....90
799 炸蛭排.....90
800 炸鲜贝串.....90



- 801 炸鸡排.....91
802 胡萝卜豆腐丸子.....91
803 法式炸田鸡.....91
804 酥炸芝麻鱼.....91
805 炸龙肠.....91
806 炸素鸡排.....91
807 辣炸芋头片.....91
808 虾仁豆腐小丸子.....91
809 炸花生仁腰块.....91
810 干炸赤鳞鱼.....91

家常卤菜

- 811 糟卤鸭块.....92
- 812 五味卤鸡.....92
- 813 美味猪手.....92
- 814 墨鱼大烤.....92
- 815 西洋参酱猪肘.....92
- 816 五子酱鸡胗.....92
- 817 五香瓦块鱼.....92
- 818 咖喱酱鸡块.....92
- 819 新加坡卤鸭.....92
- 820 酱牛腱子.....92
- 821 卤毛豆.....93
- 822 卤鸡肝.....93
- 823 金樱子酱鸡.....93
- 824 酱鸡翅尖.....93
- 825 卤水青虾.....93
- 826 卤蹄筋.....93
- 827 酱猪耳.....93
- 828 卤虎皮豆腐.....93
- 829 酥卤鲫鱼.....93
- 830 卤鲜鱿鱼.....93



- 831 酱猪肚.....94
- 832 五香牛肉.....94
- 833 贵妃鸡翅.....94
- 834 酱香螃蟹.....94
- 835 红酒螺片.....94
- 836 香茶乳鸽.....94
- 837 酥排骨.....94
- 838 酱香鸡蛋.....94
- 839 白云凤爪.....94
- 840 黄酱肉皮.....94
- 841 酱香猪心.....95
- 842 汾香牛肉.....95
- 843 卤鸭翅膀.....95



- 844 丁香鸭.....95
- 845 酱牡蛎.....95
- 846 盐卤虾爬子.....95
- 847 茄子酱菜.....95
- 848 酱鸡脖.....95
- 849 卤水大肠.....95
- 850 酱煨鸭下巴.....95
- 851 五香兔肉.....96
- 852 酱香腰花.....96
- 853 鸡卤海参.....96
- 854 卤五香豆干.....96
- 855 琥珀凤爪.....96
- 856 酱猪尾.....96
- 857 酱萝卜.....96
- 858 卤鹅掌.....96
- 859 川味辣鹅头.....96
- 860 沪香罗汉肚.....96

家常凉拌

- 861 凉拌山药枸杞.....97
- 862 卤豆腐干.....97
- 863 凉拌黄瓜.....97
- 864 金针菇拌仙人掌.....97
- 865 凉拌芦笋丝.....97
- 866 凉拌鱿鱼.....97
- 867 凉拌芹菜.....97
- 868 干拌牛肉.....97
- 869 芹菜拌腐竹.....97
- 870 拌酸白菜丝.....97
- 871 农家打拌菜.....98
- 872 西红柿拌豆腐.....98
- 873 凉拌绿豆芽.....98
- 874 凉拌三鲜.....98

- 875 凉拌耳丝.....98
- 876 茄汁香芋卷.....98
- 877 蒜茄子.....98
- 878 凉拌五花肉.....98
- 879 青椒海带丝.....98
- 880 凉拌马铃薯片.....98
- 881 香菜皮蛋.....99
- 882 凉拌洋葱.....99
- 883 凉拌五彩丝.....99
- 884 凉拌胡萝卜.....99
- 885 拌香菜.....99
- 886 凉拌西红柿.....99
- 887 木耳海蜇.....99
- 888 凉拌黑木耳.....99
- 889 清拌苦瓜条.....99
- 890 五香素鸡片.....99
- 891 韭黄拌干丝.....100
- 892 凉拌面筋.....100
- 893 猪肝拌黄瓜.....100
- 894 三色小菜.....100
- 895 棒棒香丝.....100
- 896 椒麻蚕豆.....100
- 897 彩色里脊肉.....100
- 898 泡椒鸡爪.....100
- 899 凉拌怪味菜花.....100
- 900 拌油菜.....100
- 901 芦笋色拉.....101
- 902 芥末肚丝.....101
- 903 香菇拌豆角.....101
- 904 麻酱白肉.....101
- 905 蓬莱拌粉丝.....101
- 906 拌豆苗.....101
- 907 特色水豆腐.....101
- 908 蒜苗拌黄豆.....101
- 909 煮五香豌豆.....101
- 910 青柚凉粉.....101



- 911 菠菜拌粉丝.....102
 912 拌青白丝.....102
 913 酸菜细丝.....102
 914 拌莴笋.....102
 915 核桃仁拌鸡块.....102
 916 麻辣黄瓜魔芋片.....102
 917 凉拌萝卜丝.....102
 918 凉拌鱼丝.....102
 919 青椒拌干丝.....102
 920 麻酱甜椒.....102



10

- 921 凉拌四宝.....103
 922 金针菇拌鸡丝.....103
 923 水晶肉.....103
 924 凉拌羊肉丝.....103
 925 凉拌鹅肉.....103
 926 麻酱拌豆腐.....103
 927 凉拌馄饨皮.....103
 928 凉拌冬瓜.....103
 929 椿芽拌虾.....103
 930 海蜇皮拌鸭条.....103
 931 凉拌豇豆.....104
 932 凉拌藕片.....104
 933 拌干丝.....104
 934 拌雪菜.....104
 935 凉拌茭白.....104
 936 红油拌粉皮肚丝.....104
 937 啤酒煮花生毛豆.....104
 938 凉拌青木瓜.....104
 939 凉拌鱼腥草.....104
 940 凉拌芦笋茄泥.....104
 941 凉拌西瓜皮.....105
 942 凉拌空心菜梗.....105
 943 粉丝拌菜梗.....105
 944 爽口南瓜丝.....105
 945 辣拌牛板筋.....105
 946 双笋拌茼蒿.....105

- 947 老虎菜.....105
 948 五香花生米.....105
 949 肉皮冻.....105
 950 凉拌大头菜.....105
 951 五香鲤鱼.....106
 952 三丝拌蛭.....106
 953 凉拌竹笋.....106
 954 凉拌腰片.....106
 955 凉拌海带丝.....106
 956 凉拌海蜇.....106
 957 什锦凉菜.....106
 958 拌韭菜.....106
 959 拌卷心菜.....106
 960 夫妻肺片凉菜.....106

家常微波

- 961 微波炉鸡翅.....107
 962 素三鲜.....107
 963 炒素菜.....107
 964 什锦炒木耳.....107
 965 香菇盒子.....107
 966 粉丝蛋.....107
 967 卤鸡翅.....107
 968 雪菜虾仁豆腐羹.....107
 969 菠菜松.....107
 970 番茄焖青豆.....107
 971 清蒸豆腐.....108
 972 镶青椒.....108
 973 虾仁酿香菇.....108
 974 蚝油茄子.....108
 975 豆沙芋泥.....108
 976 翡翠三丝.....108
 977 香菇豆苗.....108
 978 酸甜白菜.....108



- 979 洋葱煎蛋饼.....108
 980 炒什菜.....108
 981 奶油胡萝卜.....109
 982 花菜肉片.....109
 983 大蒜焖鸡腿.....109
 984 芙蓉虾.....109
 985 姜丝牛肉.....109
 986 凤尾豆腐.....109
 987 凤梨墨鱼.....109
 988 冬笋香菇.....109
 989 腐乳炒蛋.....109
 990 茄汁熘墨鱼.....109



- 991 韭黄豆芽菜.....110
 992 银鱼芥菜.....110
 993 酱醋蒸茄子.....110
 994 芥蓝牛肉.....110
 995 火腿冬瓜.....110
 996 火腿蒸蛋.....110
 997 粉丝蛋花.....110
 998 红烧黄豆排骨.....110
 999 蒜蓉烤茄子.....110
 1000 微波烤蛤蜊.....110



001 炒洋葱头

原料：洋葱头120克，青、红椒各1个。

调料：食用油、食盐、酱油各适量，香醋、白糖各少许。

做法：1. 取洋葱头去掉外皮，洗净，切丝；青红椒洗净，切丝。

2. 旺火热锅加食油，放入洋葱丝、椒丝翻炒，加入食盐、酱油、香醋、白糖调味，拌炒均匀。

3. 至洋葱熟透，出锅装盘即成。



002 酸菜藕片

原料：嫩藕400克，酸菜100克。

调料：豆油、盐、鸡粉适量，葱末、姜末各少许。

做法：1. 将藕去节，削皮洗净，切成小片；将酸菜浸泡干净，切成酸菜末待用。

2. 炒锅倒入适量豆油烧热，爆香葱、姜末，倒入酸菜末，炒3分钟。

3. 下藕片同炒，加入鸡粉、盐和少许水翻炒均匀，藕片熟后调味出锅即可。

003 炒土豆丝

原料：土豆2个(约250克)。

调料：花生油、酱油、盐、米醋、葱和花椒各少许。

做法：1. 土豆去皮，洗净，切成细丝，放于清水中浸10分钟，洗去淀粉。

2. 将炒锅置火上，放油和花椒烧热，再下葱花略炸。

3. 放入土豆丝，炒拌均匀约5分钟，土豆丝快熟时放入酱油、米醋、盐，略炒一下即成。

004 菜花炒咸肉

原料：嫩菜花250克，咸肉80克，蒜蓉少许。

调料：黄酒、鲜汤、白糖、味精、精制植物油各适量。

做法：1. 将嫩菜花洗净，摘成小朵，咸肉切成片。

2. 将菜花和咸肉分别放入沸水锅中焯熟，捞起控干水分。

3. 炒锅上火，放油烧热，下蒜蓉、咸肉炒香，然后加入菜花、白糖、鲜汤，烧沸片刻即成。

005 香辣土豆块

原料：土豆500克，干红辣椒50克，食用油1000克(约耗75克)。

调料：白醋1/2大匙，精盐1/2小匙，味精1/3小匙，葱花、姜末各少许。

做法：1. 土豆洗净去皮，切成“滚刀块”；干红辣椒去蒂及籽，切小段，洗净泡软备用。

2. 油锅上火烧至七成热，下入土豆块炸至熟透，呈金黄色时倒入漏勺。

3. 炒锅上火烧热，加少许底油，用姜末炝锅，下入红辣椒煸炒，出红油后再放入土豆块，烹白醋、添汤，加精盐、味精翻炒均匀，撒葱花出锅即可。

006 桃仁莴笋

原料：莴笋300克，净核桃仁50克，胡萝卜50克，蒜蓉少许。

调料：精盐、鸡精、香油各适量。

做法：1. 将莴笋去皮洗净，切成片；胡萝卜去皮切成片。

2. 锅内放油烧滚，投入核桃仁炸一下，捞出。

3. 烧锅下油，以蒜蓉爆香，投入莴笋片、胡萝卜片翻炒，加入精盐、香油、鸡精，最后加入核桃仁炒匀即可。

007 什锦豌豆

原料：鲜豌豆200克，胡萝卜、荸荠、黄瓜、土豆、水发木耳、豆腐干各50克。

调料：葱末、姜末、精盐、绍酒、味精、白糖、水淀粉、食用油、清汤各适量。

做法：1. 鲜豌豆洗净切成丁；胡萝卜、荸荠、黄瓜、土豆、豆腐干均洗净，切丁；木耳撕片，用开水焯后过凉水备用。

2. 炒锅上火烧热，加适量底油，下葱末、姜末煸炒出香味，再放入鲜豌豆及各种原料同炒。

3. 然后加绍酒、精盐、味精、白糖及清汤，锅开后用水淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即可。

008 三丝炒绿豆芽

原料：绿豆芽150克，胡萝卜50克，韭菜50克，木耳30克。

调料：盐8克，味精5克，生油10克，蒜蓉少许。

做法：1. 将绿豆芽洗净，韭菜切段，胡萝卜切丝，木耳浸透后也切成丝。

2. 锅内放油烧热，放入以上材料煸炒。

3. 至熟时，再加盐、味精炒匀，出锅即可。



11

009 香辣绿豆芽

原料：绿豆芽300克，干红辣椒丝、葱花各少许。

调料：食用油1大匙，酱油、白醋各1小匙，精盐、味精各1/2小匙，花椒10粒，香油少许。

做法：1. 绿豆芽择洗干净，下沸水中焯烫片刻，立即捞出，沥净水分备用。

2. 炒锅上火烧热，加少许底油，下入花椒粒炸出香味，捞出，放葱丝炝锅，烹白醋，下入绿豆芽、干红辣椒丝煸炒。

3. 片刻后，再加精盐、酱油、味精翻炒均匀，淋香油，撒上葱花，出锅装盘即可。

010 爆炒土豆丁

原料：猪肉馅100克，土豆250克，食用油1000克(实耗75克)。

调料：黄酱、绍酒各1大匙，花椒粉1/2小匙，葱丁、姜末、蒜末各少许，水淀粉适量。

做法：1. 土豆去皮洗净，切成1厘米见方的小丁。

2. 将土豆丁下入七成热油中，炸成金黄色捞出，沥净油分备用。

3. 炒锅上火烧热，加少许底油，用葱、姜、蒜、花椒粉炝锅，再放入猪肉馅煸炒至变色，烹绍酒，加入黄酱炒出香味。

4. 再放入炸好的土豆丁，翻拌均匀，用水淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即可。

011 滑蛋牛肉

原料：牛肉200克，鸡蛋2个。

调料：葱、黄酒、酱油、盐、味精、生粉各适量。

做法：1. 牛肉切片放大碗内，加入黄酒、盐、味精、酱油和蛋白反复搅拌，再加入生粉拌匀，鸡蛋打在大碗内，加入精盐和味精搅拌均匀备用。

2. 锅内倒入油放火上烧热后，倒入牛肉片，用菜勺迅速搅开，一熟立即捞出。

3. 锅内留少许油，倒入鸡蛋浆，炒至半熟时，加入牛肉片，再炒至蛋熟透后装盘即成。

012 蒜苗炒花肉

原料：猪五花肉250克，蒜苗100克。

调料：精盐、味精、鲜汤、生抽、黄酒、葱花、生姜末、精制植物油各适量。

做法：1. 蒜苗择洗干净，每根一剖为二，切成3厘米长的段；猪五花肉连皮切成薄片。

2. 炒锅上火，放油烧至五成热，放入葱花、生姜，煸出香味，加五花肉同炒。

3. 加蒜苗翻炒，烹入黄酒、鲜汤，加入精盐、味精，翻炒至熟即成。



013 桂圆鸡翅

原料：鸡翅膀1对，菜心50克，桂圆肉20克。

调料：花生油、红葡萄酒、白糖、酱油、盐、味精、湿淀粉、姜、葱、高汤各适量。

做法：1. 鸡翅洗净，用酱油、盐腌片刻；葱洗净切段；姜切片；菜心切整齐。

2. 锅中放油烧热，放入鸡翅炸至呈金黄色捞出，汤汁留下待用。锅内留少许油烧热，放入葱段、姜片，煸炒出香，加高汤、红葡萄酒及鸡翅，放盐、白糖，将鸡翅烧至熟透，脱骨，码入盘中。

3. 菜心、桂圆入锅烫熟，摆放在鸡翅的周围。将余下的葱油煸出香味，把烧鸡翅的汤汁滤入，用湿淀粉勾芡，浇在鸡翅上即可。

014 蒜苗炒肉

原料：蒜苗100克，猪瘦肉200克，肥五花肉100克。

调料：红椒、植物油、盐、酱油、麻油各适量。

做法：1. 猪瘦、肥肉切薄片；蒜苗切段；红椒切丝。

2. 先把肥五花肉片下锅煸出油，瘦肉片抓盐、酱油，再下锅炒熟，放蒜苗段和红椒丝、加盐、酱油一起炒熟后，起锅淋上少许麻油即可。

015 西芹百合炒腊肉

原料：腊肉150克，西芹、百合各100克。

调料：蒜蓉、姜片、胡萝卜、盐、味精、糖、水淀粉各适量。

做法：1. 腊肉切成片，西芹去筋切成片，百合掰开洗净，并分别焯一下沸水；胡萝卜切成片。

2. 炒锅中留底油，放入蒜蓉、姜片起锅，投入腊肉炒约1分钟。

3. 把西芹、百合等同放锅中一起翻炒，加盐、味精、糖、水淀粉勾芡即可。

016 甜椒肉丝

原料：猪瘦肉350克，甜椒100克，青蒜苗50克。

调料：嫩姜20克，水豆粉50克，素油50毫升，甜酱20克，料酒、鲜汤、盐、酱油、味精各适量。

做法：1. 猪肉切成粗丝，放到碗里，加水豆粉、盐、料酒拌匀；甜椒去蒂、籽，切成丝；嫩姜切细丝，蒜苗切段。

2. 炒锅置火上，下油少许烧热，放入甜椒炒断生起锅；酱油、料酒、水豆粉、味精、鲜汤装碗内调匀成芡汁。

3. 炒锅洗净置旺火上，下油烧热，放肉丝炒散，加甜酱炒香，下甜椒、姜丝、青蒜苗合炒，烹入芡汁，炒匀起锅装盘即成。

017 尖椒土豆丝

原料：土豆400克，青椒、红尖椒各4克，蒜末少许。

调料：花生油、盐、味精、米醋、花椒油各适量。

做法：1. 将土豆洗净，去皮后切成细丝，放入清水中反复漂洗，再入沸水锅内焯一下，捞出放冷水中过凉，挤干水分；青椒、红尖椒去蒂和籽，洗净后切成长5厘米的细丝。

2. 净锅置旺火上，放花生油烧热，放入蒜末和青、红椒丝煸炒一下出香辣味。

3. 加入土豆丝、盐和味精，快速翻炒均匀，淋上米醋和花椒油，即可出锅装盘上桌。

018 猕猴桃炒肉丝

原料：猪瘦肉300克，猕猴桃100克。

调料：精盐、绍酒、白糖、胡椒粉、蛋清、淀粉、高汤适量。

做法：1. 猪瘦肉切丝，用盐、绍酒、蛋清、淀粉上浆；猕猴桃洗净去皮，切丝。

2. 在碗中加入精盐、绍酒、白糖、胡椒粉、高汤、水淀粉，调成芡汁待用。

3. 油温热，放猪肉丝炒散，放猕猴桃丝略炒，烹芡汁，收汁起锅装盘即可。



019 银鱼韭菜

原料：干银鱼仔100克，韭菜250克，红辣椒、姜末少许

调料：花生油、盐、味精、胡椒粉、花椒各适量。

做法：1. 将韭菜、红椒切成4厘米长的条；银鱼仔洗干净。

2. 锅内放油烧滚，投入银鱼仔炸一下，捞出。

3. 另起锅，投入姜末、韭菜翻炒片刻，再加入炸好的银鱼仔，调味即可。

020 爆炒猪肝

原料：猪肝200克，胡萝卜100克，黄瓜100克。

调料：料酒、酱油、葱姜蒜各适量。

做法：1. 清洗。用清水加几滴白醋把猪肝泡两个小时。

2. 切片，用料酒、酱油腌15分钟左右。

3. 胡萝卜、葱姜蒜切片，黄瓜切条。

4. 炒葱姜蒜和胡萝卜，至胡萝卜变软变金黄，放入猪肝大火不停的翻炒三分钟左右，放入黄瓜条出锅加鸡精即可。

021 辣椒炒肉

原料：去皮五花肉400克，新鲜辣椒两个。

调料：盐、味精、酱油、香油各适量。

做法：1. 将去皮五花肉洗净切成小薄片，用酱油腌好；新鲜的辣椒洗净切成小片。

2. 先往锅里放少许食油，烧熟，放入酱油腌好的五花肉，炒熟后均匀置于盘内。

3. 重新起锅，将辣椒干炒，至表面起焦皮时，再放入食油，用猛火炒，然后再倒入刚刚炒熟的五花肉。

022 西芹炒鸡杂

原料：鸡杂150克，西芹、百合各100克。

调料：蒜蓉、姜片、胡萝卜、盐、味精、糖、水淀粉各适量。

做法：1. 鸡杂切丁，西芹去筋切成片，百合掰开洗净，并分别焯一下沸水。

2. 炒锅中留底油，放入蒜蓉、姜片起锅，投入鸡杂炒约1分钟。

3. 把西芹、百合等同放锅中一起翻炒，加盐、味精、糖、水淀粉勾芡即可。

023 五色炒玉米

原料：玉米1个，豌豆、香菇、红辣椒、竹笋各适量。

调料：葱、蒜、绍酒、精盐、味精、鲜奶油各适量。

做法：1. 香菇用温水泡发软；红辣椒、竹笋洗净，切小丁。

2. 将玉米粒、豌豆、香菇、红辣椒一起焯水烫透，捞出沥干水分备用。

3. 炒锅加少许底油烧热，用葱、姜末炝锅，烹绍酒，添汤，加调料，下五色原料，翻炒入味，勾芡，淋明油，出锅装盘即可。



024 蘑菇炒猪瘦肉片

原料：蘑菇(鲜蘑)250克，猪肉(瘦)120克。

调料：花生油25克，料酒10克，盐3克，大葱5克，姜3克，胡椒粉1克。

做法：1. 将猪瘦肉洗净，切成长3厘米、厚0.5厘米的薄片。

2. 姜、葱洗净，姜切片，葱切段；将鲜蘑菇切片。

3. 鲜蘑菇放入热油锅中煸炒。

4. 加入料酒、盐、胡椒粉、味精，调好口味炒熟食用。

025 黄花菜溜炒猪腰

原料：猪腰子500克，黄花菜(干)50克。

调料：茴香籽(小茴香籽)5克，盐5克，大葱10克，姜5克，大蒜(白皮)5克，味精2克，白砂糖2克，植物油25克，淀粉(玉米)10克。

做法：1. 将猪腰一剖两片，除筋膜腺腺，洗净，切成腰花块；黄花菜摘洗干净，切成段。

2. 锅倒油烧至九成热，放入葱、姜、蒜，炒出香味；再入腰花、小茴香、盐炒片刻，至猪腰变色熟透；加入黄花菜、白糖煸炒几下，加湿淀粉勾芡；搅匀至汤液透明，加味精调好味即可。

026 苍耳炒鸡蛋

原料：鸡蛋150克，苍耳子10克。

调料：花生油15克，盐1克。

做法：1. 先将苍耳子仁研成细末，与鸡蛋拌匀。

2. 热锅，倒入花生油，烧至八成热时，倒入已拌好的苍耳子仁末与鸡蛋，煎至鸡蛋熟，加细盐和少量清水，煮沸即可。

027 山野菜炒蘑菇

原料：山野菜200克，小冬菇25克，青、红椒各15克。

调料：上汤、浓缩鸡汁、葱、蒜蓉、绍酒、牛肉清汤粉、蚝油、罂粟粉各适量。

做法：1. 山野菜洗净切段；青红椒切条；小冬菇泡发洗净，加入上汤、浓缩鸡汁，蒸透入味备用。

2. 炒锅烧热，加少许底油，爆香葱、蒜蓉，烹绍酒，再倒入所有原料，添少许汤后调进牛肉清汤粉、蚝油，翻炒均匀。

3. 用罂粟粉勾薄芡，淋明油，出锅装盘即可。



028 糟炒鸡丝

原料：鸡胸脯肉300克，青椒100克。

调料：盐3克，淀粉(豌豆)10克，红糟30克，鸡蛋清30克，黄酒8克，白砂糖1克，猪油(炼制)50克。

做法：1. 将净鸡脯肉剔去皮、筋，先片成长形薄片，后切成4.5厘米长的细丝，放在碗中，加精盐1.5克，绍酒5克，鸡蛋清，干淀粉拌和上劲。青椒去蒂，籽，切成4厘米长的细丝。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油烧至100度时放入鸡丝，用筷子拨散，再放入青椒丝滑油至断生，倒入漏勺沥油，原炒锅留少量的热油，放入红糟略炒，加入绍酒，精盐，白糖，鸡汤烧沸，再将鸡丝，青椒丝倒入锅内炒匀，起锅装盘即成。

029 野菊花炒肉片

原料：野菊花300克，猪肉(肥瘦)450克。

调料：黄酒5克，盐5克，味精2克，酱油5克，大葱5克，姜3克。

做法：1. 野菊花洗净，焯沸水，捞出，直接放入清水中洗一洗，让其去苦味，挤干水，用刀切成丝，放入盘内，待用。

2. 将猪肉放入清水中泡洗干净后，用刀将其切成片放入碗内，加入料酒、精盐、味精、酱油、葱花及姜丝腌渍片刻。

3. 取锅，清水刷洗净，置于火上，烧热，放入花生油，烧热后，倒入猪肉煸炒，炒至入味，投入野菊花炒至入味，加入味精，翻炒，出锅，即可食用。

030 夏枯草炒猪肉丝

原料：夏枯草300克，猪肉(肥瘦)150克。

调料：料酒5克，盐2克，味精1克，酱油3克，姜3克。

做法：1. 先将夏枯草择去杂物，用清水洗净，放入刚刚煮开的水锅内焯一下，捞出，在凉水盆内洗净，挤干水分，待用。

2. 把猪肉用清水洗净，用刀将其切成肉丝。

3. 炒锅烧热，放入油，下肉丝煸炒，加入酱油、葱、姜煸炒，加入料酒、精盐和少许清水，炒至肉熟透而入味，投入夏枯草炒至熟，加入味精调味，出锅，装盘即成。

031 炒丝瓜

原料：丝瓜250克。

调料：大葱10克，姜5克，味精2克，盐2克，植物油15克。

做法：1. 丝瓜去皮洗净，切成薄片。

2. 油烧至九成热时，入葱煸香，放入丝瓜、姜、精盐翻炒。

3. 至丝瓜熟时，加入味精稍炒即成。

032 酱炒螺蛳

原料：田螺500克。

调料：豆瓣酱50克，姜5克，黄酒10克，白砂糖3克，味精1克，大葱5克。

做法：1. 田螺要放清水中半天，使其吐净泥沙。

2. 取锅烧热，入油适量，待油热后放入螺蛳炒片刻，再加入豆瓣酱、姜片、料酒、白糖、味精及少量水。

3. 焖烧至螺蛳肉熟，撒上葱花，即可起锅装盘。

033 清炒苦瓜

原料：新鲜苦瓜250克。

调料：生抽、花生油、盐、味精、料酒、干淀粉各适量。

做法：1. 将新鲜苦瓜洗净，去籽瓤，切成细丝。

2. 将适量的花生油烧热，加入适量姜丝、葱末，略爆一下。

3. 随即投入苦瓜丝爆炒片刻，加精盐、味精略炒即成。



034 黑木耳炒芹菜

原料：芹菜200克，木耳(水发)30克，杜仲10克。

调料：姜5克，大葱10克，大蒜(白皮)15克，盐5克，植物油50克。

做法：1. 将杜仲烘干研成细粉；黑木耳用清水发透去根蒂；芹菜洗净后切成段；姜切成片，葱切段；蒜去皮，切成片。

2. 将炒锅置武火上烧热，加入素油，待油烧热至六成时，放入姜片、葱段、蒜片爆香。

3. 随即放入芹菜、木耳、盐、杜仲粉炒至芹菜断生即成。

035 青豆炒兔肉丁

原料：兔肉250克，青豆120克，香菇(鲜)30克。

调料：姜5克，白酒2克，盐3克，酱油5克。

做法：1. 将青豆去壳，留用豆粒，洗净；冬菇去蒂，浸软，洗净，切粒；兔肉洗净，切成小粒；生姜刮皮，洗净，切碎。

2. 起油锅，下兔肉炒至刚熟取出，另起油锅下青豆粒，精盐炒至熟，下兔肉丁、冬菇粒、生姜粒，溅白酒，下酱油炒片刻，加入芡粉即可。

036 菊花香菇炒墨鱼

原料：墨鱼100克，菊花50克，香菇(干)30克。

调料：盐5克，大葱10克，姜5克，植物油50克。

做法：1. 将鲜菊花去杂质洗净；香菇发透，去根蒂，一切两半；墨鱼洗净，切成3厘米见方的块；姜切成丝，葱切成段。

2. 将炒锅置武火上烧热后放入素油，待油烧至六成热时加入姜丝、葱段爆香。

3. 然后再下入墨鱼块、香菇、菊花、盐、鸡汤，用文火煲10分钟即成。

037 炒黄瓜酱

原料：黄瓜250克，猪瘦肉150克。

调料：食用油2大匙，酱油1大匙，甜面酱1/2大匙，味精1/3小匙，香油1小匙，葱末、姜末各少许，淀粉适量。

做法：1. 黄瓜洗净，切丁，用少许精盐腌渍10分钟，挤去水；猪瘦肉切丁。

2. 炒锅加油烧热，放肉丁煸炒至变色，加入葱末、姜末、甜面酱、酱油煸炒出酱香味。

3. 再放入黄瓜丁翻炒，加味精，用水淀粉勾芡，淋香油，出锅装盘即可。



038 丝瓜炒香菇

原料：丝瓜250克，香菇(鲜)50克。

调料：盐2克，淀粉(豌豆)10克，酱油3克，味精1克，植物油30克。

做法：1. 丝瓜切块。

2. 香菇切片；醋、味精、淀粉混合后装在碗里，加水约50毫升兑成芡汁待用。

3. 炒锅烧热后，倒入菜油30克，油炼至无泡沫、冒青烟时，入丝瓜煸炒2-3分钟，投入香菇片迅速炒匀，再加入酱油稍炒，淋入芡汁，速炒起锅即成。

039 绿豆芽炒兔肉丝

原料：兔肉100克，绿豆芽250克。

调料：姜5克，香油5克，盐4克，白砂糖3克，芡粉3克。

做法：1. 将兔肉洗净，切丝，并用精盐、白糖、酒、芡粉等腌制。

2. 生姜洗净，刮皮，切丝。

3. 绿豆芽剪去头尾，洗净。

4. 起油锅，放入兔肉丝炒至刚熟取出，再起油锅，下姜丝、绿豆芽、盐炒至七成熟，加入兔肉丝同炒片刻，调味，下麻油即可。

040 淮山芹菜炒肉丝

原料：芹菜300克，猪肉(瘦)100克，山药(干)12克，鸡蛋30克，淀粉(玉米)20克。

调料：姜5克，大葱10克，盐5克，植物油50克。

做法：1. 将怀山洗净，蒸熟后切成细丝；芹菜洗净后切成4厘米长的段；猪瘦肉洗净后切4厘米长细丝；姜切成丝，葱切成段。

2. 将鸡蛋、生粉、盐同瘦肉加水拌匀挂浆。

3. 将锅置武火上烧热后加入素油，待油烧至六成热时，加入姜丝、葱段爆香。

4. 随即放入猪瘦肉丝炒匀，加入芹菜、怀山丝翻炒，断生即成。