

JIACHANGCAIPU



爱家美食  
AIJAMEISHI

# 家常菜谱

家常的才是最美味的

- 降压降脂菜、控制血糖菜、“三高”人群也能安心享受美味；
  - 养肺润肺菜、保肝养肝菜、清热消暑菜，
  - 各种季节问题都能轻松应对；
  - 丰胸美容菜、瘦身减肥菜、美味主食、时尚饮品……
- 众口不再难调，餐桌每天都有新花样！

# 999

例

马岩 编著



广东人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

家常菜谱 999 例 / 马岩编著. —广州: 广东经济出版社,  
2009.8

(爱家美食丛书)

ISBN 978-7-5454-0293-3

I. 家… II. 马… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第129144号

|          |                          |
|----------|--------------------------|
| 出版<br>发行 | 广东经济出版社(广州市水荫路11号11~12楼) |
| 经 销      | 广东新华发行集团                 |
| 印 刷      | 广州汉鼎印务有限公司               |
| 开 本      | 787毫米×1092毫米 1/16        |
| 印 张      | 11                       |
| 版 次      | 2009年8月第1版               |
| 印 次      | 2009年8月第1次               |
| 书 号      | ISBN 978-7-5454-0293-3   |
| 定 价      | 全套(1~4册)100.00元          |

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市水荫路11号11楼

电话: (020)38306055 37604312 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市水荫路11号11楼

电话: (020)37601950 37601509 邮政编码: 510075

图书网址: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •

# 家常菜谱



爱家美食  
AIJIAMEISHI

# 999

例

马岩 编著

廣東省出版集團  
廣東人民出版社

# 前言

## PREFACE

### 家常菜谱 999例



### 细心“煮”妇，全面呵护全家人的健康

“养生当论食补”。中医重视“营养”，并认为每一种食物中都含有“精微”物质——“后天之精”，即“水谷之精”。从这一角度出发，运用食物来调养脾胃之气，是中医营养学的重要内容。我国古代就有“以食代药”的主张，前人在这方面积累了丰富的经验。“食养”一直是中医遵循的原则，根据食物的性味进行搭配，使其成为具有“食养”和“食疗”效果的膳食。我们常说的“三分治病七分养”就是这个意思。

我们正处在一个急切需要“食补”的时期！生活节奏越来越快，工作压力越来越大，享受美味的时间越来越少，营养越来越不均衡。为了追求速度，我们吃外卖；出现了身体不适，我们吃补品、药物，结果却是身体越来越糟糕。现在，是我们重拾祖训的时候了，健康的营养需要从食物中获得，安全的食物出自自家的厨房，让我们学会用自己精心烹制食物去保证全家人的健康。

本套丛书正是基于这样的目的，从食疗保健的角度为大家提供了一套内容丰富、包罗万象的美味食谱。本丛书《爱家美食》共分四册：《儿童美食 999 例》、《营养滋补 999 例》、《家常菜谱 999 例》和《家常靓汤 999 例》，是献给广大家庭的大容量、内容齐全的烹饪指导读物。每本书都按功效细分章节，每个章节都有针对性很强、很实用的文字介绍，每道菜除具有详尽的制作步骤之外，还在必要时细心地配上“小贴士”栏目，给你提供一些技巧性的指导或食物的营养价值介绍。

本册《家常菜谱 999 例》精选 999 道美味菜式：做法齐全，炒、烩、炸、煮、蒸、拌等均囊括其中，让你能根据自己的心情和时间灵活变换菜式；家常菜式，简单易做；补益全面，确保全身健康、全家健康。让家人在开心的氛围中轻松享受美味！

降压降脂菜、控制血糖菜为家里的病号提供安全的爱心餐点，既是预防疾病的健康美食，更是老年人的合理食谱。

润肠舒胃菜、养肺润肺菜、保肝养肝菜、清热消暑菜针对家人常见的身体不适进行调理，让家人不怕天气的变化、不怕季节的变化，轻松健康每一天！

丰胸美容菜、瘦身减肥菜是女性的贴心宝贝，让女人吃出美丽、吃出自信、吃出健康！

美味主食收集了具有特色的经典主食，让主食不再单调。

家庭时尚饮品将为你提供时尚的花草茶、鸡尾酒，给你的生活增添一份情调、一份时尚，让时尚和健康同行！



# 目录

## 爱家美食

### CONTENTS



#### 008 降压降脂菜

- 009 西芹木耳拌肉丝 / 酸辣凉粉 / 茄子煮花甲  
风林茄子 / 口味鳝片 / 虾米蒜蓉蒸大白菜
- 010 鲍汁杏鲍菇 / 降脂鱼条 / 酱烧茄条  
豆瓣酱炒白菜 / 素扒茄子 / 箱子豆腐
- 011 多宝酿金鱿 / 三色土豆丝 / 酱香莴笋片  
脆云鸡脚 / 炆拌海白菜 / 凉拌什锦丝
- 012 酸辣卷心菜 / 香辣莴笋 / 大豆芽拌香肠  
白玉炒兔肉 / 葡式焗响螺 / 姜汁萝卜卷
- 013 茶树菇兰花扎 / 木耳炒西芹 / 凉拌老虎菜  
芹丝拌发条 / 红烧猪肚 / 虾扣鸳鸯萝卜
- 014 煎酿双色椒 / 雷打嫩黄瓜 / 香煎蚝  
咖喱虾仁浸茼蒿 / 水煮毛豆 / 甘笋碧绿鱼卷
- 015 米糟炒海虾仁 / 豉汁蒸花甲 / 香菇三丝沙律  
香菇麒麟瓜 / 香煎牙带 / 蚝油草菇
- 016 洋鸭火锅 / 香煎红杉鱼 / 蒜蓉油麦菜  
鸡杂炒菜心 / 芥蓝鱼腐 / 口味龙虾仔
- 017 泉水浸草鱼 / 干贝冬瓜脯 / 凉拌莴笋丝  
香菇焖鸡块 / 红烧莲藕丸 / 海蜇拌菠菜
- 018 蜜椒煎酿鸡腿菇 / 京扒四宝菜 / 金瓜四宝盅  
怪味青豆 / 滑菇烩鱼肉 / 芋丝墨鱼卷
- 019 口味手撕鸡 / 酸甜嫩藕片 / 芹菜胡萝卜木耳  
卤水香菇 / 蒜香蒸茄 / 芙蓉菠菜饺
- 020 银鱼虾仁干芋丝糕 / 海米莴笋丝 / 菜干扣紫茄  
田园一品葵 / 芥蓝青鱼球 / 木耳炒墨鱼花
- 021 姜汁拌嫩藕尖 / 枸杞橙香玉 / 淮山酿露笋

- 生炒菜薹 / 腐乳汁浸通菜 / 韭菜拌姬菇
- 022 玫瑰蜜汁鳝球 / 珍宝东瀛豆腐 / 银丝扣土豆饼  
白玉烩鱼尾 / 玉枕白菜 / 鸡味火锅
- 023 蒜蓉蒸娃娃菜 / 蚝油皇池鱼 / 黄豆拌螺肉  
豆酱煮狗棍鱼 / 煎封苍鱼 / 南乳炒藕片
- 024 三色炒百合 / 火腿炒茄瓜 / 清炒魔芋丝  
南瓜煮黄沙蚬 / 红油卤猪耳 / 瑶柱冬瓜



#### 025 控制血糖菜

- 026 红油牛百叶 / 海米拌青辣椒 / 芙蓉鳝鱼丝  
凉拌海带丝 / 清香日本豆腐 / 布袋罗汉斋
- 027 锡纸海皇豆腐 / 咸蛋拌粉丝 / 咸鱼蒸米豆腐  
清蒸尖鱼 / 骨汁扣香菇 / 虾仁扣鲍鱼菇
- 028 田螺烩丝瓜 / 云腿虾丸扒津胆 / 冰镇黄鳝  
三色烩黄鳝 / 金针菇玉米饺 / 海味香芹蒸粉果
- 029 水煮豆腐豆芽 / 泰式绿豆芽 / 莴笋拌千张  
香菜拌萝卜 / 南乳花腩炒冬笋 / 菠菜煮鱼片
- 030 蒜蓉豉豆蒸丝瓜 / 鸡汁萝卜 / 银线鱼头火锅  
清汤火锅底 / 干煸四季豆 / 红烧鱼肉卷
- 031 三丁虾仁 / 缤纷烤时蔬 / 麻婆豆腐  
宫保鸡丁 / 泡卷心菜 / 煎酿神仙豆腐
- 032 腊味冬笋 / 软炸鸭条 / 香酿罗氏虾  
海带瘦肉煮黄豆 / 马来西贝 / 锅烧石斑鱼
- 033 芥辣鱿鱼筒 / 螺肉拌米豆腐 / 鸡脚扣鱼腩  
日式青鱼双饼 / 开洋拌青豆 / 姜汁拌虾仁
- 034 XO 酱碧绿鸭舌 / 碎米蒸茄瓜 / 紫酥蒸鱼嘴  
口味火焙鱼 / 韭菜拌鹅肠 / 鸳鸯火锅

- 035 金沙烩粉丝 / 虾仁烩玉子 / 一品竹笙素卷  
苦瓜拌火腿肠 / 金针菜拌三丝 / 青辣椒土豆丝
- 036 酸辣烩土鱿卷 / 洋葱咸肉 / 蒜香黄瓜  
千张卷三丝 / 白灼菜心 / 卤水莲藕
- 037 鸡腿菇咸肉 / 皮蛋煮黄鳝 / 节瓜煮土鸡  
卤水豆干 / 酱焗小南瓜 / 三色酿大芥菜
- 038 蛋丝玉米羹 / 豉油皇鹅肠菜心 / 莴笋鱼丝  
卤水萝卜 / 虾米西兰花 / 北极贝蟹肉饺



### 039 润肠舒胃菜

- 040 拔丝鲜淮山 / 盐焗猪肚 / 姜汁荷兰豆  
香茅银鳕鱼 / 鲛鱼汁香芋芥菜 / 清炒四季豆
- 041 菠萝鸡柳 / 蜜桃西米布甸 / 蜜汁土豆  
香葱炒大肠 / 蜜汁扣南瓜 / 四宝豆腐
- 042 四川怪味酱 / 萝卜丝煮鲫鱼 / 广州泡菜  
泡花生米 / 椒酒煮元宝 / 红烧大肠
- 043 糖醋大蒜 / 酱黄瓜 / 初恋味道  
重庆辣子鸡 / 姜汁土鱿丝 / 冰镇橙汁糕
- 044 干邑西柚焗鸭舌 / 红扣鲑鱼球 / 皮蛋瘦肉粥  
湖南腊肉鸳鸯花 / 佛手津白 / 蒜蓉炒小白菜
- 045 涮鸡肉火锅 / 椰汁芒果黑糯米 / 美味姜葱汁  
榄菜肉碎四季豆 / 家乡蒸芋丝 / 玛瑙蛋
- 046 千叶豆腐 / 金沙南瓜条 / 蒜粒上海青  
鱼丸煮茼蒿 / 意大利凉粉 / 上汤白菜
- 047 西湖醋鱼 / 陈皮炒肉丝 / 非洲之星  
椰汁布甸 / 萝卜焖牛腩 / 鲜果玉米汁雪蛤
- 048 酸菜泡椒酱 / 家庭小炒皇 / 菠萝炒鸡片  
榨菜肉末酱 / 特调沙拉酱 / 四川泡菜
- 049 香葱藕 / 脆皮皮蛋 / 辣泡豆角  
泡椒煮鱼腩 / 香干卤牛肚 / 花菇鲍鱼饺
- 050 彩椒盅上汤饺 / 鲜橙西米果 / 花红柳绿健脾菜  
芦笋鸡肉卷 / 贡菜拌番茄 / 蒜薹炒火锅
- 051 香辣开胃火锅 / 多宝青口 / 香辣椒酱  
炸酿大肠 / 豆豉剁椒鱼头酱 / 风味飘香汁
- 052 南乳香辣汁 / 萝卜丝煮鲫鱼 / 煎酿圆辣椒  
浓汤火锅底 / 鸳鸯火锅底 / 自制鱼面筋



### 053 养肺润肺菜

- 054 银耳鸡蓉托 / 煎萝卜烙 / 西芹百合炒虾仁  
蜜汁白果仁 / 鸡肾西兰花 / 蒜香醋鲤鱼
- 055 芦笋百合 / 兰花酿百合 / 红油拌子姜  
酸辣萝卜片 / 泡椒苹果 / 冬菜扣猪肺
- 056 鸡蓉扣竹笋 / 白果烩番茄 / XO酱萝卜糕  
鲜淮玉米糕 / 萝卜焖牛杂 / 淮山叉烧扎
- 057 马蹄糕 / 雀巢蔬果丁 / 百合马蹄炒芦笋  
银鱼蒸藕片 / 豆豉鲛鱼炒油麦菜 / 西芹百合
- 058 鲜虾萝卜饼 / 泰式椰菜花 / 金瓜扣百合  
金沙西洋菜 / 鲜果丁炒百合 / 七彩玉米粒
- 059 牛肉炒百合 / 白菜鸡肉袋 / 火腩扣白玉  
白玉扣莲仁 / 特色马蹄爽 / 枇杷拌鸡片
- 060 腊味煮香芋 / 红烧叉烧枝竹 / 橙汁白玉条  
木耳拌莲藕 / 红辣椒泡木耳 / 百合炒西芹
- 061 小瓜炒田鸡 / 苜蓝淮山炒鱼榄 / 东北木须肉  
香菇烧菱角 / 烧汁焗鸡腿菇 / 乳蒸闹竹林
- 062 天香炒百合 / 开洋烩银丝 / 白果烩双萝  
鲜淮山煮鱼球 / 肉丸烧玉环 / 雪梨慕斯



### 063 保肝养肝菜

- 064 鱼馅酿腐皮 / 金秋小炒皇 / 葡汁龙凤卷  
珍珠酿胡萝卜 / 香麻白切鸡 / 金银蒜扣土鱿
- 065 鱼胶扣青口 / 鱼香豆腐 / 蒜薹炒猪肝  
花腩烩白菜 / 真味大杂烩 / 白汁芝士焗生蚝
- 066 五香芋丝饼 / 粉丝蒸元贝 / 滑菇烩双丁  
牛三星 / 香煎腐皮卷 / 鱼米之乡
- 067 玉米腊肠卷 / 芝麻鲈鱼片 / 岭南煎鹅肝  
咖喱洋葱焖鸡 / 香酿香菇 / 金沙茶树菇
- 068 什锦蒸蛋羹 / 金华玉树鸡 / 脆皮香芒鱼卷  
鸭肝酿禾花雀 / 凤眼白玉 / 雪花酿鸡腿
- 069 鲍贝海螺黄金袋 / 羊肝炒芥菜 / 黄金豆腐渣  
香橙焗鸽脯 / 烧汁酿鲍菇 / 鲍汁酿鸡腿菇
- 070 金瑶干煸四季豆 / 蟹柳烩冬瓜 / 咸蛋牛油烩蟹  
白玉西兰花 / 猪肝甘笋汁枸杞叶 / 紫包滑蛋
- 071 黄精嫩豆腐 / 月影明珠 / 豉汁蒸鱼片  
蒸兰花蛋 / 八仙过海 / 猪三鲜火锅
- 072 萝卜面筋焖草鱼 / 清蒸鲈鱼 / 四季豆牛柳  
金钩烩黄瓜 / 银丝烩红蟹 / 宫保鸡丁
- 073 荷兰豆炒猪肝 / 秋花吐艳 / 柠香可乐鸡翅

姜汁莴笋炒羊肝 / 麻辣洋葱丝 / 苦瓜炒肝尖

- 074 胡萝卜炒猪肝 / 黑椒猪肝 / 猪肝炒洋葱  
双仁肉麻圆 / 南瓜霸王花猪肝 / 麒麟杏鲍菇
- 075 首乌枸杞肝片 / 葱油鸡蛋薄饼 / 鲑鱼酿豆腐  
鸡蛋炒河虾 / 干蒸烧卖 / 香汁酿大螺
- 076 盐焗鸡肝 / 琵琶银鱼盏 / 芙蓉烩南瓜  
香麻猪肝 / 香麻炸鱼条 / 黄瓜煮猪肝



## 077 清热消暑菜

- 078 萝卜煮肉丸 / 苦瓜煮黄豆 / 椰奶雪蛤西米凉粉  
绿野仙踪 / 海米烧冬瓜 / 萝卜丝煮黄沙蚬
- 079 日式拍黄瓜 / 双菇炒苦瓜 / 豆豉苦瓜  
清凉白菜 / 苦瓜盏 / 苦香肉
- 080 凉拌黄瓜 / 蒜蓉蒸丝瓜 / 鸡汤西洋菜  
冬瓜焖田鸡 / 金钩拌苦瓜 / 四宝扣莲藕
- 081 火腩烩苦瓜 / 黄豆芽炒鱼松 / 酸甜沙葛  
猪肉节瓜环 / 腐乳汁浸生菜 / 酥炒豆泥
- 082 皮蛋拌豆腐 / 五花腩焖茄 / 酸菜炒河蚌肉  
一品玉鸳鸯 / 牛奶巧克力杯 / 椰汁丝瓜条
- 083 荷叶蒸鸡 / 白焯藕片 / 茭白炒牛肉鱼松  
蛋黄蒸丝瓜 / 苦瓜煎蛋 / 凉拌苦瓜
- 084 海带绿豆椰奶果 / 香芒杨枝雪蛤 / 日式仙草凉粉  
金钩酿苦瓜 / 豆豉鲑鱼苦麦菜 / 蜜柚奶昔凉粉
- 085 杨枝甘露布甸 / 清爽西瓜冻 / 苦瓜黄豆排骨  
牛肉苦瓜环 / 番茄拌黄瓜 / 胡萝卜芥蓝
- 086 翠玉凤凰盏 / 鸡油豌豆苗 / 日式莴笋  
香草冰激凌 / 鱼丸烩苦菜 / 金银蒜蒸丝瓜
- 087 瑶柱蒸节瓜脯 / 西瓜冻 / 蒸酿茄子  
明珠酿白玉 / 玻璃冬瓜片 / 窝蛋苋菜
- 088 腊肉炒木耳菜 / 肉丝炒黄瓜 / 苦瓜炒鸡蛋  
豆豉蒜蓉蒸蛭子 / 椰香龟苓膏 / 皮蛋浸苦瓜
- 089 苦瓜汁蒸蛋 / 苦瓜木耳鱼丸煲 / 丝瓜海米煮粉丝  
紫苏田螺 / 百花酿苦瓜 / 木耳炒丝瓜
- 090 迷你节瓜盅 / 奇异果红豆爽 / 一品萝卜丝  
红日东升 / 豉汁炒苦瓜 / 凉拌三丝



## 091 美容丰胸菜

- 092 蓝莓优格慕斯 / 玉珠金南 / 可乐鸡翅

竹笋扒冬瓜 / 宫爆豆腐丁 / 金沙小白菜

- 093 凤凰萝卜 / 圣亚哥地门凉粉 / 香蕉煎香蕉饼  
南瓜冰激凌 / 香蕉西米雪蛤 / 迷你鱼头火锅
- 094 巧克力奶茶冻 / 红白豆腐 / 高汤什菇  
哈密瓜慕斯 / 可尔必思柚香冻 / 猪皮红枣烩猪肺
- 095 串煎三宝 / 明珠南瓜 / 奇异果优格冰沙  
煎新奇士 / 松仁玉米皇 / 鲜奶红腰豆冰糕
- 096 丝瓜炒蛋 / 酸菜煮草鱼 / 杂果椰奶珍珠捞  
三鲜豆腐 / 蜜柚珍珠捞 / 脆炸火龙果
- 097 酱炒鸡翅球 / 双菇炒豆腐 / 椰汁红豆布甸  
可乐鸡翅 / 西米火龙果 / 凉拌芦荟
- 098 铁板生蚝 / 吉利香蕉 / 鸡子面块  
松仁土豆 / 番茄煮黄豆 / 奇异果布甸
- 099 干贝浸多彩 / 抓炒掌中宝 / 松仁粉丝  
红豆冰激凌 / 杂果豆豆爽 / 西兰花炒肉片
- 100 卤水鸡翅 / 海菜花枝芦荟饺 / 上海青煮双丸  
绿茶木瓜卷 / 泰式海皇翅 / 七彩官燕
- 101 蚝皇鸡脚 / 脆皮木瓜凉粉 / 木瓜汁西米凉粉  
红扣牛筋 / 湘水黄金肉 / 咖喱牛蹄筋
- 102 红烧猪蹄 / 晶莹鹿筋球 / 木瓜西汁红豆爽  
芝麻核桃煎豆腐 / 豆蔻煨金肘 / 五香蹄膀
- 103 丰收硕果 / 玉肠扣木瓜 / 谭氏极品鲍  
柚皮扣鹅掌 / 浮皮烩木瓜 / 陈皮焖猪蹄
- 104 姜醋猪蹄蛋 / 香蒸猪蹄 / 木瓜班戟  
卤水鸡脚 / 茶香猪蹄 / 香芒木瓜雪糕
- 105 金榜题名 / 香蕉蜂巢玉带 / 泰汁木瓜酥肉  
可乐鸡翅 / 鹿茸烧猪蹄 / 清蒸鸡中翅
- 106 猪蹄火锅 / 牡丹鸡鸡翅 / 花生焖猪蹄  
XO 酱烧蹄筋煲 / 红酒烩圆蹄 / 热沙律鲜果虾球
- 107 红葱烧猪尾 / 木瓜烧猪蹄 / 梅酱烩鸡中翅  
木瓜冰皮卷 / 药膳盐水鸡脚 / 卤水猪蹄
- 108 苦瓜炒香肠 / 红焖苦瓜 / 奶香什锦小火锅  
脆皮冬瓜 / 什锦酿苹果 / 泡椒炆羊肝
- 109 时果樱花 / 五彩生锅 / 果蔬沙拉  
人参蒸鲫鱼 / 黄芽白拌海蜇皮 / 糯米人参肚



## 110 瘦身减肥菜

- 111 清炒三丁 / 双仁浮皮 / 玉扣罗汉斋  
玉子酿黄瓜 / 蜜豆鱼片 / 三彩豆鸡卷

- 112 冬瓜煮排骨 / 红线鱼火锅 / 鲑鱼火锅  
香汁烧鱼皮 / 煎酿黄瓜环 / 茄汁香菠茭白
- 113 凤丝仙人掌 / 鱼胶火龙果 / 霸王别姬火锅  
清炒魔芋丝 / 豆芽炒香干 / 黄豆酿节瓜
- 114 海米炆魔芋丝 / 青辣椒炒鸭肾 / 番茄炖盅  
虾子烧墨鱼 / 枸杞烧鲫鱼 / 仙人掌炒鸡肉  
爆炒蒜笋 / 火腿蒸白菜
- 115 沙拉豆腐 / 香干西芹 / 双青  
虾胶酿白菜 / 椒油扁豆 / 冬菜扣酥鱼  
凉粉烩鱼肉 / 水煮萝卜糕
- 116 蚬肉四季豆 / 十金菜 / 胡萝卜煮香菇  
瘦肉豆腐煮白菜 / 多宝扣土豆 / 红青配  
百花酿青口 / 红河之恋
- 117 苹果酸奶果捞 / 明汁酿鱼夹 / 茼蒿煮肉片  
枸杞萝卜炒鸡丝 / 香芋炒鸽柳 / 三色炒芦笋  
红烧冬瓜脯 / 芡实烩香芋
- 118 奶香酿芒果 / XO 酱萝卜糕 / 剁椒蒸大鱼头  
清蒸南瓜 / 红葱拌螺肉 / 醋溜土豆丝  
鲜莲鸡丁 / 水中鱼
- 119 番茄木耳鸡蛋汤 / 红烧日本豆腐 / 蝴蝶鱼片蒸玉子  
淮山莴笋炒鸡肾 / 双味鲈鱼 / 香蕉奇异水晶卷  
菠萝炒鸡片 / 鲛鱼烩芥菜
- 120 腐蓉酿花甲 / 冬菇煮冬苋菜 / 玉米汁雪蛤凉粉  
五豆瘦身凉粉 / 三色百合 / 卤水豆腐泡  
柱甫黑珍珠饺 / 火腿烧冬瓜
- 121 黄瓜拌绿豆芽 / 韭菜蒸魔芋 / 白菜辣椒面  
海味火锅 / 红椒土豆 / 丝瓜炒螺肉  
五彩金玉皇 / 什菌双丸火锅
- 122 干烧鱼尾 / 胡萝卜煮蘑菇 / 雪菜烧豆腐  
冬笋炒墨鱼 / 皮蛋浸苋菜 / 酸辣拌黄瓜  
姜汁红薯条 / 三色土豆丝



## 123 美味主食

- 127 风味杂粮面包 / 碧玉菠菜饼  
香炸葱花卷 / 丹麦菠萝面包
- 128 七彩水晶包 / 欧风水果面包  
南乳咸煎饼 / 香瓜面包
- 129 戚风面包 / 热狗面包  
薯香调理面包 / 巧克力面包
- 130 糯米饭酿鸡翅 / 米汤咸水角 / 扬州炒饭  
粉蒸肉饭 / 金粟叉烧肠 / 火腩沙河粉
- 131 荷叶焗饭 / 煲仔猪肠粉 / 荷叶蒸黑枣  
腊味糯米包 / 腊味鱼蓉角 / 芡实薏米饭
- 132 酸豆角肉末饭 / 黄瓜叉烧饭 / 西芹鲛鱼饭  
蕉叶糯米棵 / 榨菜牛肉饭 / 栗子鸡饭
- 133 虾仁鸡丁烩饭 / 腊八豆翡翠饭 / 韭黄鲜虾汤  
鲜虾荷叶饭 / 蔬果蟹柳寿司 / 腊香饭团
- 134 腊味煲仔饭 / XO 咸肉粽 / 迷你水晶粽  
五彩什锦饭 / 素三蒸 / 珍珠丸子
- 135 甘香糯米卷 / 脆皮糯米鸡 / XO 酱煎肠粉  
烧鹅靚濠粉 / 榨菜肉松粉 / 番茄猪肝饭
- 136 芝士糯米饭 / 腊味鸳鸯糯米卷 / 毛豆玉米饭  
绿豆糯米粽 / 百合牛杂粉 / 香韭韭黄鲜虾肠粉
- 137 韭菜猪肉饺 / 香芹腊味濠粉 / 杂粮饭  
香煎虾米肠 / 时菜牛腩粉 / 豉汁鸡饭
- 138 鸡油马拉糕 / 玫瑰金元宝 / 水晶蛋挞  
红豆糕 / 眉豆饼 / 清香百合糕
- 139 凤凰西多士 / 甘露酥 / 可可汤圆  
玫瑰豆沙角 / 吉列香芋球 / 芝麻酥
- 140 千层蟹柳酥 / 荷花酥 / 瑞士蛋卷  
海南椰香饼 / 麦香金沙煎软饼 / 花生饼
- 141 香麻榴莲球 / 百花龙须球 / 老公饼  
甘栗松子球 / 菊花马蹄糕 / 香芋西米盏
- 142 冰皮象生企鹅 / 苹果派 / 雪梨杏仁派  
椰汁香芒夹心糕 / 小巧豆豆酥 / 香滑南瓜糕
- 143 绿豆饼 / 香脆腰果酥 / 核桃巧克力饼干  
烧汁鳗鱼酥 / 杏仁酥皮包 / 香芋烧卖
- 144 鱼香小麦饼 / 黄金馒头 / 美味包子  
香脆炸油条 / 津白灌汤饺 / 上汤百花饺
- 145 广东云吞面 / 香麻净云吞 / 爽口牛肉面  
香煎白菜饺 / 海皇萝卜饺 / 韭菜蚬肉包
- 146 流汁金沙包 / 莲蓉包 / 蚝汁叉烧包  
牛柳意大利面 / 火腿冬蓉灌汤包 / 海菜鲜肉包

- 147 香葱油饼 / 美味菜脯角 / 鲜虾煎粉果  
水晶香菜饺 / 晶莹韭菜饼 / 香葱千层饼
- 148 脆皮炸粉饺 / 沙律明虾饺 / 岭南生肉包  
鲜虾菠菜饺 / 芝士鲜虾筒 / 芝士红薯饼
- 149 香辣意大利面 / 蝴蝶粉沙拉 / 健康素菜包  
水晶章鱼饺 / 中华凉面 / 黄金腊肠卷
- 150 白玉豆角饺 / 葱花牛肉面 / 水晶韭黄云吞  
八味馄饨 / 迷你蛋糕 / 雪山飞狐
- 151 冰花蛋散 / 软滑猪肠面 / 长寿面  
猪肉虾饺 / 生煎菜肉包 / 上汤煮饺皇  
清香枣泥包 / 香煎菜肉包
- 152 风味腊肠卷 / 鲜虾白菜饺 / 碧绿白菜饺  
玉米清香饺 / 刀绞萝卜饺 / 瑶柱灌汤饺  
广州韭菜饺 / 红乳火腩卷
- 153 芝麻笑口枣 / 红糖蒸年糕 / 南瓜软饼  
桑粉肉包 / 脆皮香芋饼 / 牛油香葱卷  
甘笋流沙包 / 蒜茸炸虾饺
- 154 萝卜靚馒头 / 稻香小笼包 / 苦瓜金沙枣  
绿茶薄餐 / 脆皮红豆卷 / 松软牛利酥  
蜂巢果奶油卷 / 市桥白卖



## 155 家庭时尚饮品

- 156 贵族咖啡 / 香草奶油咖啡 / 冷空气咖啡  
原味可可 / 热巧克力 / 巧克力咖啡  
可可亚咖啡 / 甘香酒巧克力
- 157 卡露亚可可 / 牛奶巧克力杯 / 杏仁卡布其诺  
果糖苏打冰咖啡 / 巧克力奶 / 巧克力摩卡  
咖啡圣代 / 冰激凌牛奶咖啡
- 158 牙买加热可可 / 拿破仑巧克力 / 牙买加之光  
爱尔兰咖啡 / 酒香可可摩卡 / 巧克力摩卡咖啡  
维也纳咖啡 / 波尔卡娜圣代
- 159 香草奶油巧克力 / 热可可 / 茶汁牛奶  
葡萄酸奶 / 罗斯曼咖啡 / 意大利可可  
酒香可可亚 / 法式牛奶咖啡
- 160 茴香可可 / 卡布奇诺咖啡 / 爱尔兰热可可 / 杏仁香茶  
罗马教皇 / 罗马香草咖啡 / 鲜果咖啡 / 贝利斯巧克力奶
- 161 甜心玫瑰 / 果蔬汁啤酒 / 记忆的芬芳  
莲子芝麻茶 / 椰香可可 / 意大利果仁咖啡  
坚果咖啡 / 可可摩卡
- 162 渐入佳境 / 情意绵绵 / 青春乌发茶  
秘方抗痘茶 / 西洋参滋润茶 / 活血养颜茶  
养颜长寿茶 / 猕猴桃酒
- 163 百慕达玫瑰 / 香瓜 / 法式茉莉奶茶  
玫香薄荷茶 / 花香养颜茶 / 勿忘我奶茶  
芦荟排毒茶 / 樱桃得其利
- 164 黄金岁月 / 苏格兰麦香红茶 / 马赛玫瑰香茶  
维C健康红茶 / 甜言蜜语 / 沙莉教堂  
柳橙酒 / 樱桃酒
- 165 甜草莓酒 / 柠檬草莓酒 / 秋天的童话  
雪中情 / 伯爵奶茶 / 云喱拿香草奶茶  
紫罗兰奶茶 / 柠檬薰衣草冰茶
- 166 加酒红茶 / 杨梅酒 / 缤纷鲜果红茶  
菠萝蜜果茶 / 补血养颜茶 / 牛奶啤酒  
贝利斯咖啡 / 哥梦剧院
- 167 玫瑰奶茶 / 奇异之旅 / 冬之雪 / 金橘酒  
酸枣仁酒 / 养颜酒 / 贵妇人咖啡 / 舒缓恢复茶
- 168 丁香红茶 / 森林玫瑰冰饮 / 香蕉蛋奶昔  
草莓奶茶 / 椰香奶茶 / 绿茶末咖啡  
橙汁豆浆 / 红颜知己
- 169 榛果香茶 / 坚果香茶 / 巧克力奶茶  
梦幻影院 / 红颜酒 / 卡露尔咖啡  
帝国薄荷茶 / 阿尔卑斯特色红茶
- 170 黑豆乌发饮 / 安神菩提茶 / 菊花祛痘茶  
少女的祈祷 / 椰林魅影 / 蓝色夏威夷  
墨西哥日出 / 夏威夷香茶
- 171 皇家奶茶 / 苹果豆浆汁 / 珍珠奶茶  
蜜桃情人 / 红花活血茶 / 桂圆银耳糖水  
莲子百合红豆沙 / 核桃露
- 172 玫瑰康体茶 / 橘皮香奶茶 / 香蕉奶茶  
青苹果炖芦荟 / 勿忘我养颜茶 / 枸杞苹果醋茶  
奇异果西米露 / 姜汁奶茶
- 173 哈密瓜红茶 / 午后阳光柠檬茶 / 桂花乌龙茶  
西瓜萝卜茶 / 桂香桑葚茶 / 黄精美颜茶  
薏米祛痘茶 / 枸杞党参茶
- 174 芒果得其利 / 藕粉炖燕窝 / 肉桂奶茶  
黄瓜红酒 / 西瓜红酒 / 清爽美发茶  
薰衣草乌龙茶 / 奥斯丁玫瑰奶茶
- 175 龙卷风 / 粉色玫瑰花 / 杏桃得其利  
草莓得其利 / 咖啡亚历山大



# 降压降脂菜

JIANG YA JIANG ZHI CAI

## 血压血脂高，防治要用心

### 年轻人也要警惕高血压

高血压这种所谓的“老年病”，随着人们生活水平的提高和生活方式的改变正在逐步年轻化，白领一族更成为了高发人群。

升学、工作、生存压力大，竞争激烈，长期处于紧张的状态下，导致肾上腺素过多分泌，引起血管收缩，最终导致高血压；许多年轻白领没有规律的生活方式，三餐不定，坐多动少，加班熬夜、抽烟喝酒，加上夜生活频繁，饭局多，长期过多地摄入高脂肪、高胆固醇食物等，都是导致高血压患者低龄化的重要因素。所以，我们应该从年轻时候做起，养成健康的生活习惯，做好高血压的预防工作。

### 防治高血压，生活习惯要合理

**1.合理饮食。**限制钠盐；低胆固醇饮食；控制热量；保证充足的维生素供给。而腌制品、蛤贝类、虾米、皮蛋及辛辣刺激性食品均不利于高血压的防治。

**2.预防肥胖。**肥胖可以导致许多疾病，肥胖若合并高血压，那么患心血管病的危险性更高，所以要通过饮食、运动等方法来控制体重。

**3.禁烟。**烟草中已知有200多种毒素，其中尼古丁是主要有害物质之一，它可导致体内释放使血压升高的物质。

**4.戒酒。**饮酒所造成的高血压占高血压患者总数的5%~7%，饮酒既导致高血压，又会使升高的血压难以降下来，所以高血压患者应该戒酒。

**5.注意运动。**运动有利于减肥、控制血压。运动应以有氧运动为主，如：球类运动、爬山、慢跑、散步、太极拳等，一般每次坚持半小时，每周进行5次运动就能达到锻炼的效果。

### 高血脂和高血压密不可分

高血脂同样是严重威胁人类健康的疾病，并且和高血压有着很密切的联系：

★影响血压升高的因素很多，其中血管的外周阻力、动脉壁弹性、血液黏度是形成高血压的重要因素，而这三种因素与高血脂症有直接关系。

★正常人血管内膜是光滑流畅的，血脂增高会在血管内膜逐渐沉积并呈黄色粥样斑块，久之破溃、出血、管腔变狭、血流阻力增加，从而使血压升高。

★血脂增高，血脂在动脉内膜沉积可造成血管硬化，使血管壁弹性减弱，血压升高。

★高血脂症还能降低抗高血压药的敏感性，增加降压治疗的难度，因此治疗高血压的同时应降血脂。

另外，冠心病、脑血管病、糖尿病以及肿瘤等疾病都与高血脂有关。

**材料:**西芹100克, 木耳50克, 瘦肉50克, 盐1/2匙, 味精1/2匙, 酱油1/2匙, 醋少许。

**制作过程:**

1. 瘦肉切丝, 西芹切条, 木耳切块备用。
2. 将木耳、西芹、肉丝在开水中煮1分钟后捞出入碗备用。
3. 待晾凉后和调料拌匀即可。



西芹木耳拌肉丝

**材料:**凉粉150克, 盐1/2匙, 味精1/2匙, 酱油1/2匙, 糖少许, 醋适量, 辣椒油少许, 姜蒜末少许。

**制作过程:**

1. 将凉粉切片装盘备用。
2. 调料入碗调匀, 然后淋在凉粉上即可。



酸辣凉粉

**材料:**花甲150克, 茄子100克, 姜10克, 红辣椒1只, 花生油20克, 盐10克, 味精12克, 白糖3克, 绍酒、麻油各5克。

**制作过程:**

1. 茄子去皮切圆块, 姜切丝, 红辣椒切条。
2. 烧锅下油, 放入姜片, 花甲, 攒入绍酒炒片刻。
3. 加入清汤, 鲜茄煮8分钟后, 再调入盐、味精、白糖、红辣椒片煮3分钟, 淋入麻油, 倒入汤窝内即成。

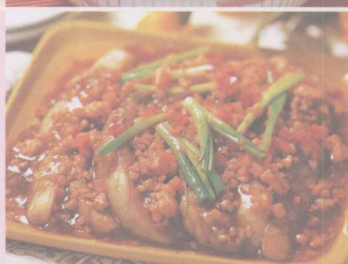


茄子煮花甲

**材料:**肉泥20克, 茄子200克, 香葱、姜各10克, 花生油100克, 盐、味精、白糖、生粉、麻油、鸡汤、老抽王各适量。

**制作过程:**

1. 茄子去皮, 切大粗条, 香葱洗净切段, 姜切米。
2. 烧锅下油, 油温120℃时下入茄条, 炸至金黄后捞起。
3. 锅内留油, 下入姜米、肉泥、茄子、鸡汤、盐、味精、白糖、老抽王, 用小火烧至汁浓时再用湿生粉勾芡, 淋麻油即成。



风林茄子

**材料:**大黄鳢150克, 红辣椒1只, 姜、花生油、盐、味精、白糖、湿生粉、麻油、清汤、胡椒粉、老抽王、绍酒各适量。

**制作过程:**

1. 黄鳢洗净切片, 姜、葱、红辣椒切片。
2. 烧锅下油, 放入姜片、鳢片攒油, 加入清汤、盐、味精、白糖、老抽王用小火烧。
3. 待烧至入味, 撒入胡椒粉, 熟透时用湿生粉勾芡, 淋入麻油即可。



口味鳢片

**材料:**大白菜250克, 虾米1汤匙, 蒜蓉1汤匙, 盐1/2茶匙, 干贝素1茶匙, 糖2茶匙, 花生油适量。

**制作过程:**

1. 将大白菜切条形; 虾米用热水泡软。
2. 将大白菜与所有配料、调料拌匀。
3. 上碟, 以大火蒸10分钟即可。



虾米蒜蓉蒸大白菜

## 鲍汁杏鲍菇



**材料:**杏鲍菇2只, 鲍汁2汤匙, 盐1/3茶匙, 干贝素1茶匙, 糖1茶匙。

**制作过程:**

- 1.将杏鲍菇切片, 焯水。
- 2.鲍汁、调料与适量水煮开, 加入杏鲍菇烩煮5分钟即可。

## 降脂鱼条



**材料:**桂鱼1条, 山楂20克, 鸡蛋1个, 姜、葱、花生油、番茄酱、盐、味粉、黄酒、白糖、生粉各适量。

**制作过程:**

- 1.将桂鱼杀洗净起肉, 去皮切条, 姜去皮切米, 葱切成段, 鱼肉条加入鸡蛋清、绍酒、姜米、盐、味粉、生粉, 拌匀待用。
- 2.锅内烧油, 待油温为80℃时, 逐条下入鱼条, 炸至金黄色时捞起。
- 3.另烧锅, 下油少许, 加入番茄酱、山楂及适量清水, 烧开后, 合入炸好的鱼条、葱段, 翻炒几次即可起锅入碟。

**小贴士:**炸鱼的油温要掌握到位, 过高或偏低都不佳。

## 酱烧茄条



**材料:**嫩茄子400克, 甜面酱50克, 蒜瓣5个, 盐、鸡粉、水淀粉各适量。

**制作过程:**

- 1.茄子去皮切条, 蒜瓣去皮后切片。
- 2.旺火热油, 将茄条放入油锅中微炸至软, 取出沥干油待用。
- 3.锅中放油3汤勺, 油热后, 放入甜面酱炒至酥香, 下蒜片稍炒, 加入少量水; 放入茄条, 加鸡粉、盐调好味, 煮至茄子入味后, 用水淀粉勾芡即成。

## 豆瓣酱炒白菜



**材料:**白菜1棵, 葱、姜、豆瓣酱、白糖, 生抽、盐、醋、高汤(用鸡精调水也可代替)各适量。

**制作过程:**

- 1.葱、姜切丝, 白菜帮剥下, 把菜心稍切。
- 2.豆瓣酱下热油锅爆香, 再加白菜帮翻炒, 然后将菜心加入一起炒。最后将调味汁倒入, 待菜帮变软即可盛出。

## 素扒茄子



**材料:**茄子、洋葱粒、胡萝卜粒、草菇粒、甜玉米粒、豌豆、蒜蓉各适量。

**制作过程:**

- 1.将茄子片切成5块蒂部相连的薄片。
- 2.将胡萝卜粒、甜玉米粒和豌豆先用沸水略煮一下, 捞起沥干。
- 3.将茄子泡油至熟, 捞起沥油, 摆盘。
- 4.爆香蒜蓉和洋葱粒, 先放草菇粒炒软, 放入胡萝卜粒、甜玉米粒和豌豆拌匀。
- 5.用蚝油芡汁勾芡, 浇在茄子上即可。【蚝油芡汁: 蚝油、老抽、糖和生粉水】

## 箱子豆腐



**材料:**豆腐、肉碎、虾仁粒、香菇粒、胡萝卜粒、韭菜粒、葱段和姜片各适量。

**制作过程:**

- 1.香菇粒、胡萝卜粒和韭菜粒炒香盛起。
- 2.将虾仁和肉碎分别炒熟, 把馅料混合放调味。将豆腐切成骨牌状, 拭干水分。
- 3.用热油炸至表面金黄, 捞起沥油放凉。
- 4.豆腐较宽边切薄片(不断), 成翻书状。挖去内部的豆腐, 填入馅料盖上“盖”。
- 5.爆香姜葱, 加入蚝油、老抽、糖和水调成的汁烧开, 摆入豆腐, 以慢火烧5分钟入味, 用适量生粉水勾芡即可。

**材料:**鲜鱿鱼250克,鸡肉、火腿、马蹄、胡萝卜、糯米饭、姜、葱、花生油、盐、味精、白糖、鸡粉、绍酒、胡椒粉、湿生粉各适量。

**制作过程:**

- 1.鲜鱿鱼洗净内脏去皮,鸡肉、火腿切粒,马蹄、胡萝卜、姜去皮切米,葱留条。
- 2.糯米饭加入鸡肉粒、火腿粒、马蹄粒、胡萝卜粒、姜米,调入盐、味精、鸡粉、绍酒、胡椒粉,拌成馅。
- 3.然后酿入鲜鱿内,入蒸柜蒸20分钟。
- 4.烧锅下油,注入上汤,调入盐、味精、白糖烧开,勾芡,淋到鲜鱿上即可。



多宝酿金鱿

**材料:**土豆150克,红辣椒1只,韭菜花15克,蒜子10克,熟花生油3克,盐3克,味精1克,白糖1克,白米醋2克。

**制作过程:**

- 1.土豆去皮切丝(用清水洗净淀粉),红辣椒切丝,韭菜花切段,蒜子切米。
- 2.锅内烧水,待水开时下入土豆丝、红辣椒丝、韭菜花段,烫至刚熟,捞起,用清水漂凉。
- 3.在碗内加入土豆丝、红辣椒丝、韭菜花段、蒜米,调入熟花生油、盐、味精、白糖、白米醋一起拌匀,摆入碟内即可。

**小贴士:**土豆丝上面的淀粉要洗净,否则拌出的土豆丝不脆。



三色土豆丝

**材料:**嫩莴笋200克,鸡腿菇50克,蒜子10克,色拉油10克,盐4克,味精2克,白糖1克,甜面酱3克,湿生粉适量。

**制作过程:**

- 1.嫩莴笋去皮切片,鸡腿菇洗净切片,蒜子切成片。
- 2.锅内加水,待水开时,投入莴笋片、鸡腿菇片,用中火煮至八成熟捞起。
- 3.另烧锅下油,放入蒜片、甜面酱爆香锅,随即投入莴笋片、鸡腿菇片,调入盐、味精、白糖炒至入味,用湿生粉勾芡,翻炒几次即可入碟。

**小贴士:**选购莴笋时,要以肉质呈青色的为佳,莴笋在锅内炒的时间不宜太长,否则口感不脆。



酱香莴笋片

**材料:**鸡脚120克,姜、葱各10克,红辣椒1只,香菜5克,熟花生油、盐各3克,味精1克,白糖、绍酒各3克,白米醋1克。

**制作过程:**

- 1.鸡脚砍去爪尖,切两边,姜去皮拍烂,葱捆成捆,红辣椒切条,香菜洗净摘叶。
- 2.锅内水烧开后,投入姜、葱、鸡脚、绍酒,用中火煮至刚熟,捞起用冷水冲透。
- 3.在碗内加入鸡脚、红辣椒条,调入熟花生油、盐、味精、白糖、白米醋拌匀,用保鲜膜封好,入冰箱冻30分钟,摆入碟内,放入香菜叶即可。



脆云鸡脚

**材料:**海白菜150克,红辣椒1只,蒜子、玉米粒各10克,熟花生油、盐各2克,味精、白糖、麻油各1克,白酱油3克。

**制作过程:**

- 1.海白菜、红辣椒切丝,蒜子切米,玉米粒用开水烫透。
- 2.锅内烧水,待水开时,投入海白菜丝、红辣椒丝,用中火烫透,捞起,滴干水分。
- 3.在碗内加入海白菜丝、红辣椒丝、蒜米、玉米粒,调入盐、味精、白糖、白酱油、熟花生油、麻油拌匀,摆入碟内即可。

**小贴士:**海白菜有海腥味,烫时要透,也可拌成辣味。



炆拌海白菜

**材料:**水发白粉丝100克,红辣椒1只,大葱、黄瓜、熟火腿、蒜子各10克,熟花生油、盐、味精、白糖、白米醋各适量。

**制作过程:**

- 1.水发白粉丝切段,大葱、红辣椒、黄瓜、熟火腿切丝,蒜子切米。
- 2.锅内水烧开后,投入白粉丝、红辣椒丝快速烫一下,捞起滴干水。
- 3.在碗内加入白粉丝、红辣椒丝、黄瓜丝、大葱丝、熟火腿丝、蒜米,调入盐、味精、白糖、白米醋、熟花生油拌匀,入碟即可。

**小贴士:**粉丝不能烫得太久,否则不爽,口感要清脆,色泽要鲜艳。



凉拌什锦丝

## 酸辣卷心菜



**材料:**卷心菜 200 克, 盐 1/2 匙, 味精 1/2 匙, 醋 2 匙, 糖少许, 辣椒酱适量。

### 制作过程:

1. 将卷心菜切开备用。
2. 卷心菜放开水里中烫 1 分钟捞起入碗备用。
3. 待卷心菜晾凉后, 加入调料拌匀即可。

## 香辣莴笋



**材料:**莴笋 50 克, 红辣椒 10 克, 糖 1/2 匙, 白醋 50 克, 水 100 克, 盐 1 匙。

### 制作过程:

1. 莴笋切条, 红辣椒切段备用。
2. 先用盐腌莴笋约 30 分钟, 倒去苦水后, 再用冷开水冲洗, 沥干水分。
3. 将调料充分拌匀后, 将原料倒入, 浸泡 2 小时左右即可。

## 大豆芽拌香肠



**材料:**黄豆芽 80 克, 香肠 70 克, 青辣椒 1 只, 蒜子 10 克, 熟花生油、盐各 3 克, 味精、白糖各 1 克, 白酱油 2 克, 麻油 1 克。

### 制作过程:

1. 黄豆芽洗净, 香肠煮熟切片, 青辣椒切条, 蒜子切粒。
2. 锅内烧水, 待水开时, 投入黄豆芽、青辣椒条, 用中火烫至刚熟, 捞起待用。
3. 在碗内加入黄豆芽、青辣椒条、香肠片、蒜粒, 调入熟花生油、盐、味精、白糖、白酱油、麻油拌匀, 摆入碟内即可。

**小贴士:**香肠要以广东香肠为佳, 口味要清爽。

## 白玉炒兔肉



**材料:**嫩冬瓜 100 克, 鲜兔腿肉 100 克, 胡萝卜 10 克, 姜、葱、色拉油、盐、味精、白糖、湿生粉、绍酒、熟鸡油各适量。

### 制作过程:

1. 嫩冬瓜去皮去子切片, 鲜兔腿肉切片, 胡萝卜、姜去皮切片, 葱切段。
2. 兔肉加少许盐、味精、绍酒、湿生粉腌好, 烧锅下油, 待油温 80℃ 时, 下入兔肉, 泡于八成熟倒出。
3. 锅内留油, 下姜片、胡萝卜片、冬瓜片, 用中火炒至快熟, 放兔肉片、葱段、盐、味精、白糖炒透, 勾芡、淋入熟鸡油即可。

## 葡式焗响螺



**材料:**响螺 8 只, 金华火腿 50 克, 红萝卜、洋葱、西芹、生姜共 200 克, 葡汁、面捞适量。

### 制作过程:

1. 将螺肉从壳内取出, 洗净, 切粒, 飞水。火腿、西芹、红萝卜、洋葱、姜切粒。
2. 用牛油起锅, 加洋葱爆香, 加入各种原材料翻炒。加上汤、葡汁、面捞, 调味, 做成馅料。
3. 将馅料酿入响螺壳内, 撒上芝士粉, 放入焗炉中, 以 200℃ 的温度焗约 15 分钟即可。

## 姜汁萝卜卷



**材料:**白萝卜 200 克, 胡萝卜、西芹各 50 克, 姜 5 克, 蒜子 10 克, 熟花生油、盐、味精、白糖、白米醋、麻油各适量。

### 制作过程:

1. 白萝卜去皮切片, 胡萝卜去皮切丝, 西芹洗净切丝, 姜去皮切米, 蒜子切米。
2. 白萝卜先煮片刻, 与胡萝卜、西芹腌片刻洗净, 在碗内摆好白萝卜、胡萝卜丝、西芹丝, 卷起, 用保鲜膜封上, 入冰箱冻 20 分钟, 拿出切斜刀块, 摆入碟内。
3. 在碗内加入姜米、蒜米, 调入盐、味精、白糖、白米醋、熟花生油、麻油, 兑入少许冷开水调匀, 浇在白萝卜卷上即可。

**材料:**澄面 250 克, 生粉、茶树菇、西兰花、冬瓜、胡萝卜各 150 克, 猪肉馅 200 克, 鲍鱼汁、盐、味精、白糖、生粉各适量。

**制作过程:**

1. 澄面皮压薄, 切成约 4 厘米宽的长条形。
2. 把茶树菇、西兰花、冬瓜、胡萝卜、猪肉馅、鲍鱼汁、盐、味精、白糖、生粉拌匀成馅料, 放在澄面皮中间, 夹上肉馅, 卷起, 入碟蒸 8 分钟。
3. 鲍鱼汁放盐、味精、白糖、生粉勾芡。淋上鲍鱼汁芡即可。

**小贴士:**皮不宜过薄, 否则容易穿。



茶树菇西兰花扎

**材料:**鲜木耳 100 克, 嫩西芹 100 克, 红辣椒 1 只, 蒜子 10 克, 色拉油 8 克, 盐 5 克, 味精 2 克, 白糖 1 克, 湿生粉适量。

**制作过程:**

1. 鲜木耳洗净切条, 嫩西芹去皮切条, 红辣椒切条, 蒜子拍烂。
2. 烧锅加水, 待水开时, 投入木耳、西芹, 用大火稍煮, 倒出待用。
3. 另烧锅下油, 放入蒜子、红辣椒条煸锅, 加入鲜木耳条、西芹条, 调入盐、味精、白糖, 用中火炒透入味, 下湿生粉勾芡, 翻炒几次即可入碟。



木耳炒西芹

**材料:**嫩黄瓜、大葱、洋葱、香菜、红辣椒、蒜子、味精、白糖、白米醋、麻油各适量。

**制作过程:**

1. 黄瓜、大葱、洋葱、红辣椒分别切丝, 蒜切米, 放入碗中, 调入盐腌 5 分钟。
2. 加入香菜段, 调入味精、白糖、白米醋、麻油拌匀, 入碟即可。

**小贴士:**比较容易入味的原料要后放, 否则拌出来的菜味不清爽。



凉拌老虎菜

**材料:**香芹 30 克, 水发发菜 120 克, 胡萝卜、蒜子各 10 克, 熟色拉油 8 克, 盐 4 克, 味精 2 克, 白糖 1 克, 麻油 2 克。

**制作过程:**

1. 香芹切丝, 发菜洗净, 胡萝卜去皮切丝, 蒜子拍碎。
2. 烧锅加水, 待水开时, 先下香芹丝、胡萝卜丝, 稍烫捞出, 再投入发菜, 用中火煮透倒出滴干水。
3. 用碗把蒜子、发菜、胡萝卜丝、香芹丝盛上, 调入盐、味精、白糖、熟色拉油、麻油拌匀, 即可入碟使用。



芹丝拌发条

**材料:**鲜猪肚 1 个, 冬瓜 80 克, 红辣椒 1 只, 姜、葱、色拉油、盐、味精、白糖、蚝油、生抽王、湿生粉、麻油各适量。

**制作过程:**

1. 鲜猪肚洗净煮透切片, 冬瓜去皮去子切片, 红辣椒切片, 姜去皮切片, 葱切段。
2. 烧锅下油, 放入姜片、冬瓜片炒出香味, 放猪肚片、盐, 注入清汤, 用中火烧。
3. 待烧至冬瓜快熟时, 加入红辣椒片、葱段, 调入盐、味精、白糖、蚝油、生抽王烧至入味, 用湿生粉勾芡, 淋入麻油即成。

**小贴士:**烧猪肚、冬瓜的过程中, 应先用小火, 收汁时用火。



红烧猪肚

**材料:**虾 15 克, 胡萝卜、白萝卜各 200 克, 姜、葱、蒜子、熟猪油各 10 克, 盐 5 克, 味精 2 克, 鸡粉 1 克, 蚝油 2 克。

**制作过程:**

1. 虾泡透洗净, 胡萝卜、白萝卜去皮切长条片, 姜去皮切粒, 葱切段。
2. 锅内加水, 待水开时投入胡萝卜、白萝卜片, 用大火煮片刻, 捞起待用。
3. 将胡萝卜、白萝卜逐片摆入深碗内, 加入虾、蒜子、姜、葱段, 调入盐、味精、鸡粉、蚝油、猪油, 入蒸柜蒸 30 分钟, 去掉姜、葱, 反扣入深碗内即成。



虾扣鸳鸯萝卜

# 煎酿双色椒



**材料:**瘦肉 50 克, 肥肉 10 克, 红圆辣椒、青圆辣椒各 2 个, 马蹄、姜、花生油、盐、味精、白糖、蚝油、生粉、麻油各适量。

## 制作过程:

1. 瘦、肥肉剁成泥, 将每只青圆辣椒、红圆辣椒切去 1/3, 去尽子, 马蹄去皮切米, 姜切米。
2. 锅内水开时, 投入圆辣椒, 烫至刚熟, 捞起抹干水分, 内部拍上少许干生粉。
3. 瘦肉、肥肉加入马蹄米、姜米, 调入蚝油、盐、味精、白糖、生粉、麻油, 拌成馅, 酿入青圆辣椒、红圆辣椒内。
4. 用锅烧油, 放入酿好的青圆辣椒、红圆辣椒, 用小火慢煎至熟透, 铲起入碟即成。

# 雷打嫩黄瓜



**材料:**日本嫩黄瓜 150 克, 蒜子 10 克, 红辣椒 1 只, 大葱 10 克, 熟花生油、盐各 2 克, 味精、白糖、麻油各 1 克, 美极酱油 3 克。

## 制作过程:

1. 日本嫩黄瓜洗净, 用刀背拍打成小块, 蒜子切米, 红辣椒切圈, 大葱洗净切斜片。
2. 将日本黄瓜调入盐, 用保鲜膜包好, 入冰箱冻 20 分钟, 拿出待用。
3. 加入蒜子、红辣椒、大葱, 调入味精、白糖、美极酱油、熟花生油、麻油拌至入味, 夹入碟内即可。

**小贴士:**如果没有日本黄瓜, 本地嫩黄瓜也可, 此菜适宜在夏季食用。

# 香煎蚝



**材料:**加拿大生蚝 2 只, 西兰花少许, 蒜蓉少许。

## 制作过程:

1. 将蚝肉从壳内取出, 洗净, 飞水, 用毛巾吸干水分。
2. 锅烧热下油, 将生蚝放进锅中, 用文火煎至两面金黄, 撒上适量蒜蓉, 稍煎片刻铲出上碟。
3. 锅内下上汤和调料, 做成烧汁, 淋在生蚝上。

# 咖喱虾仁浸茼蒿



**材料:**茼蒿 250 克, 虾仁 100 克, 洋葱粒、咖喱粉各 1 汤匙, 椰汁 2 汤匙, 盐半茶匙, 干贝素 1 茶匙, 糖 2 茶匙, 橄榄油适量。

## 制作过程:

1. 热锅下油, 下洋葱炒香, 加适量水, 煮沸。
2. 加入盐、干贝素、糖、茼蒿、虾仁。
3. 煮至虾仁熟后加入椰汁, 勾芡即可。

# 水煮毛豆



**材料:**毛豆 200 克, 八角 1 枚, 花椒、小茴香各少许, 盐 2 茶匙。

## 制作过程:

1. 毛豆洗净; 锅里烧开水, 放入八角、花椒、小茴香、盐、毛豆, 中火煮 5 分钟, 慢火煮约 20 分钟。
2. 食用时去掉豆荚即可。

# 甘笋碧绿鱼卷



**材料:**草鱼柳 150 克, 芹菜 50 克, 蛋白 1 个, 香菇、胡萝卜、韭菜、生粉水、花生油、盐、味精、糖、生粉各适量。

## 制作过程:

1. 将芹菜、香菇、胡萝卜切成条状, 并汆熟, 待用; 韭菜烫熟待用。
2. 将鱼肉斜切成双飞片, 用花生油、盐、味精、糖、生粉拌匀腌制待用。
3. 把双飞鱼片摊开, 放上芹菜、香菇、胡萝卜, 卷起鱼片, 扎上煮熟的韭菜, 入碟。
4. 用大火蒸 2 分钟即可拿出, 用蛋白、生粉水勾玻璃芡, 淋在鱼卷上即可。

**材料:**糯米糟25克,海虾仁200克,红辣椒1只,姜、葱各5克,花生油15克,盐5克,味精2克,胡椒粉少许,麻油1克。

**制作过程:**

- 1.海虾仁洗净,红辣椒去子切粒,姜去皮切粒,葱切段。
- 2.烧锅加水,待水开时,投入海虾仁,煮至外壳变红时,倒出待用。
- 3.另烧锅下油,放入姜粒、红辣椒粒、酒糟爆香锅,加入海虾仁、盐、味精、胡椒粉、葱花,用中火煮至入味,淋入麻油即可。

**小贴士:**此菜收汁要干点,米糟的比例因人而异,可多可少。



米糟炒海虾仁

**材料:**花甲200克,豆豉10克,红辣椒1只,姜10克,葱10克,花生油15克,盐10克,味精8克,白糖3克,生粉10克。

**制作过程:**

- 1.花甲用开水烫开,摆入碟,红辣椒、姜切粒,葱切花。
- 2.豆豉加入盐、味精、生粉、花生油、白糖拌匀,撒入花甲上面。
- 3.蒸锅烧开水,放入原料,用旺火蒸6分钟拿出,撒上葱花即成。



豉汁蒸花甲

**材料:**鲜香菇、胡萝卜、黄瓜各50克,盐1/2茶匙,糖1茶匙,干贝素1茶匙,沙律酱2汤匙,鲜奶半汤匙,橄榄油1汤匙。

**制作过程:**

- 1.香菇、胡萝卜、黄瓜分别切丝。
- 2.香菇氽水至熟。
- 3.把所有材料及调味料放入盘中拌匀即可。



香菇三丝沙律

**材料:**香菇4只,冬瓜150克,熟咸蛋黄1个,鲍汁适量。

**制作过程:**

- 1.将香菇、冬瓜切片,香菇、冬瓜相间,在碟子内排列成麒麟状。
- 2.蒸8分钟。
- 3.把鲍汁加热,淋在蒸好的香菇麒麟瓜上,在上面放上捣烂的咸蛋黄即可。



香菇麒麟瓜

**材料:**带鱼1条,七味盐、花生油各适量,柠檬几片。

**制作过程:**

- 1.将带鱼洗净,切段。
- 2.在不粘锅下油,下带鱼,用慢火煎至两面金黄,熟即可上碟。
- 3.撒上七味盐,挤一些柠檬汁后即可食用。



香煎牙带

**材料:**草菇150克,玉米粒50克,姜米半汤匙,蚝油1汤匙,花生油适量,盐1/3茶匙,干贝素1茶匙,糖1茶匙。

**制作过程:**

- 1.先将草菇底部切去,底端切十字花,然后对半切开,氽水,待用。玉米同样氽水待用。
- 2.热锅下油,下姜米爆香,下草菇快炒,调味,加入玉米炒匀,勾芡即可。



蚝油草菇