



彩图生活悦读/系/列/丛/书/
CAI TU SHENG HUO YUE DU XI LIE CONG SHU

新编

DELICIOUS 家常菜谱

最/家/常/的/烹/饪/菜/谱/健/康/营/养/美/味/秘/籍

《新编家常菜谱》编委会 编著 金彪 主编



NEWBOOK
超低价回馈
仅售 19.80 元



吉林科学技术出版社

新编家常菜谱

最家常的烹饪菜谱 / 健康 / 营养 / 美味 / 秘籍
《新编家常菜谱》编委会 编著
金彪 主编

吉林科学技术出版社



新

编家常菜谱

xinbianjiachangcaipu



图书在版编目 (CIP) 数据

新编家常菜谱 / 《新编家常菜谱》编委会编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5384-4275-5

I. 新… II. 新… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第081530号

编 著 《新编家常菜谱》编委会

主 编 金 彪

选题策划 李 梁

责任编辑 李 梁 马艺轩

封面设计 茗尊设计 史 爽

出版发行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85619083

网 址 www.jlstp.com

制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 长春新华印刷有限公司

开 本 16

纸张规格 710mm × 1000mm

印 张 15

字 数 240千字

版 次 2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-4275-5

定 价 19.80元

如有印装质量问题, 请寄出版社调换

版权所有 翻印必究

Contents

目录

/新/手/快/速/入/门/
全面了解烹饪基础知识



- 附录1 原料的初加工 / 226
附录2 烹饪技巧示范 / 231
附录3 食材保存方法 / 232

Part 1

畜肉类

猪肉

- 12..... 锅包肉
回锅肉
家常火锅
13..... 家常肉片汤
口蘑炒肉
腊肠炒双笋
芦笋鱿鱼汤
14..... 红烧狮子头
15..... 麻辣肉片
木须肉
鱼香脆滑肉
16..... 魔芋烧肉片
干炸丸子
17..... 西蓝花瘦肉汤
鲜笋栗子肉
蒜泥白肉
银耳杏仁百合汤
18..... 鱼香肉丝
风味鱼香肉丝
合川肉片
海带炖肉
19..... 胡萝卜炒肉丝
家常鱼香肉丝
姜味三丝肉
茭白肉片
- #### 猪里脊肉
- 20..... 蚝油肉片
芥菜炒里脊丝
21..... 醇香京酱肉丝
滑溜里脊
肉丁烩豆腐

- 22..... 韭黄炒肉丝
青椒炒肉丝
糖醋里脊
23..... 京味酱爆肉
里脊丝炒榨菜
软炸里脊
糖醋肉段
24..... 家常锅包肉
- #### 猪五花肉
- 25..... 传统熘肉段
红焖肉块
苦瓜烧肉
26..... 红烧肉
家爆酱瓜
27..... 板栗红烧肉
川香回锅肉
红椒炒花腩
莲藕香菇焖五花肉
28..... 家常烧腩肉
家常小炒肉
莲藕红烧肉
家常回锅肉
- #### 猪排骨
- 29..... 胡萝卜桂圆炖排骨
番茄排骨冬瓜汤
冬瓜排骨汤
杞菊排骨汤
排骨玉米汤
30..... 宫烧嫩排骨
冬瓜海带排骨汤
31..... 多味排骨
地瓜蒸排骨



- | | | |
|---------------|--------------|----------------|
| 31.....糖醋排骨 | 牛 肉 | 48.....番茄炖牛腩 |
| 猪大肠 | 39.....干煸牛肉丝 | 牛 柳 |
| 32.....炒猪大肠 | 蚝油牛肉丝 | 48.....百合牛柳 |
| 熘肥肠 | 家常煸牛肉丝 | 牛头肉 |
| 锅烧大肠 | 家常烤牛肉 | 48.....夫妻肺片 |
| 猪 腰 | 牛肉萝卜汤 | 牛百叶 |
| 33.....火爆腰花 | 40.....土豆炖牛肉 | 49.....生拌牛百叶 |
| 韭黄拌腰丝 | 鱼香牛肉丝 | 牛 筋 |
| 猪 肘 | 41.....家常牛肉粒 | 49.....麻辣牛筋 |
| 33.....家常酱汁肘子 | 沙茶牛肉 | 牛筋花生汤 |
| 猪 肚 | 家常牛肉丝 | 家常臊子牛筋 |
| 33.....拌肚丝 | 42.....芥蓝烧牛肉 | 羊 肉 |
| 34.....蒜烧肚条 | 酒香卤牛肉 | 50.....板栗大枣焖羊肉 |
| 35.....韭黄炒猪肚 | 牛肉番茄汤 | 家常爆羊肉 |
| 香拌肚丝 | 43.....牛肉什蔬汤 | 51.....氽羊肉黄瓜汤 |
| 肚丝拉皮 | 氽丸子 | 萝卜羊肉汤 |
| 猪 肝 | 番茄烧牛肉 | 羊肉丸炖冬瓜 |
| 36.....猪肝拌豆芽 | 家常煸牛肉 | 羊 腩 |
| 熘肝尖 | 44.....水煮牛肉 | 52.....家常羊肉炉 |
| 37.....炒猪肝 | 牛里脊肉 | 胡萝卜炖羊腩 |
| 剁椒肝片 | 45.....豆干牛肉丝 | 羊肉冬瓜汤 |
| 猪肝炒菠菜 | 铁板沙茶牛柳 | 羊里脊 |
| 椒麻猪肝 | 豇豆炒牛肉 | 53.....油泼羊肉 |
| 猪 心 | 牛 腩 | 滑炒羊肉 |
| 38.....芹菜炒猪心 | 46.....牛腩炖海带 | 羊腿肉 |
| 猪 耳 | 番茄牛肉烩饭 | 53.....葱爆羊肉 |
| 38.....豉辣猪耳 | 47.....菠萝卤牛腩 | 家香羊肉 |
| 猪肉皮 | 咖喱焖牛腩 | 羊 排 |
| 38.....辣炒肉皮 | 莲藕煨牛腩 | 54.....红焖羊排 |
| 猪 尾 | 萝卜炖牛肉 | |
| 38.....红烧猪尾 | 48.....扒牛肉条 | |



Part 2 禽蛋类

- | | | |
|--------------|-------------|--------------|
| 鸡 肉 | 57.....干炸鸡块 | 58.....家味鸡里蹦 |
| 56.....炒辣子鸡块 | 蘑菇炖鸡 | 烩鸡丝豌豆 |
| 咖喱鸡块 | 果汁鸡块 | |



| | | |
|----------------|----------------|----------------|
| 58..... 土鸡焖冬瓜 | 63..... 酱爆桃仁鸡丁 | 鸡蛋 |
| 59..... 家鸡香芋豆腐 | 64..... 炒鸡丝蕨菜 | 68..... 鱼香荷包蛋 |
| 开洋香菇汤 | 海参焖笋鸡 | 火腿煎蛋 |
| 板栗炖仔鸡 | 菊花鸡丝 | 酱鸡蛋 |
| 芥菜鸡汤 | 莴笋鸡片 | 69..... 韭黄炒鸡蛋 |
| 鸡腿肉 | 65..... 椒麻鸡丁 | 番茄蛋花汤 |
| 60..... 家味宫保鸡球 | 熠鸡丁 | 百合冰糖蛋花汤 |
| 61..... 家常鸡腿豆腐 | 糖醋鸡丁 | 蛋黄杏仁炒菠菜 |
| 鸡肉西兰花汤 | 66..... 蚝油鸡脯 | 70..... 番茄炒蛋 |
| 家味嘟嘟鸡 | 宫保鸡丁 | 皮蛋 |
| 62..... 辣子鸡丁 | 鸡胗 | 71..... 韭菜花炆皮蛋 |
| 可乐焖鸡腿 | 67..... 麻辣鸡胗 | 皮蛋冻豆腐汤 |
| 鸡胸肉 | 鸡翅 | 风味皮蛋 |
| 63..... 酱爆鸡丁 | 67..... 柠檬煲鸡汤 | 鸽蛋 |
| 椒麻鸡片 | 鸡脆骨 | 72..... 枸杞鸽蛋汤 |
| 西葫芦鸡片汤 | 67..... 椒香粒粒脆 | 香熏鸽蛋 |

Part 3 蔬果类

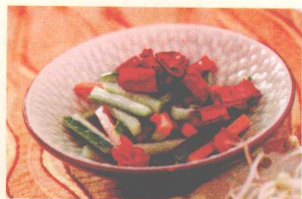


| | | |
|-----------------|----------------|---------------|
| 白菜 | 77..... 烂肉白菜 | 82..... 菠菜汤 |
| 74..... 扒肥肠白菜 | 白菜豆腐汤 | 冬瓜 |
| 炒蘑菇白菜片 | 草菇小炒 | 83..... 鸡肉炖冬瓜 |
| 75..... 糖醋白菜 | 78..... 牛肉扒白菜心 | 里脊冬瓜汤 |
| 辣白菜炒肥肠 | 79..... 剁椒蒸大白菜 | 豆酱腩肉烧冬瓜 |
| 泡菜墩 | 鱼香白菜卷 | 鲩鱼冬瓜汤 |
| 76..... 三鲜扒白菜 | 绿茶娃娃菜 | 冬瓜芦笋鸽蛋汤 |
| 栗子烧白菜 | 80..... 朝鲜族辣菜 | 84..... 清汤冬瓜 |
| 柠檬拌白菜 | 酸菜 | 冬瓜炖羊肉 |
| 77..... 圆白菜烩豆腐丝 | 80..... 东北汆白肉 | 85..... 冬瓜鲤鱼汤 |
| | 菠菜 | 干贝冬瓜汤 |
| | 81..... 拌肉丝菠菜 | 冬菜 |
| | 凉拌菠菜 | 85..... 冬菜炒肉末 |
| | 菠菜猪肝汤 | 油菜 |
| | 多宝菠菜 | 86..... 菜心炒双耳 |
| | 82..... 火腿拌菠菜 | 炆油菜 |
| | 炆菠菜 | 油菜香菇汤 |
| | 海米菠菜汤 | |





- 蒿 菜**
- 87·····凉拌茼蒿
蒜蓉炒茼蒿
炅海米茼蒿
腊肉炒青蒿
- 豆 芽**
- 88·····葱油拌黄豆芽
89·····醋熘绿豆芽
开洋绿豆芽
绿豆芽拌干丝
- 豆 角**
- 90·····红焖豆角
肉片焖豆角
91·····酱豆角
干豆角炖排骨
- 番 茄**
- 91·····番茄炒双豆粒
番茄草菇汤
- 黄 瓜**
- 92·····川辣黄瓜
凉拌黄瓜木耳
鱼香黄瓜丁
扒全素
- 黄花菜**
- 93·····肉丝炒黄花菜
- 韭 菜**
- 93·····蛋卷韭菜盒子
韭菜面汤
韭黄鸡丝
韭菜拌蛋皮
- 西蓝花**
- 94·····干贝拌西蓝花
海米拌西蓝花
95·····蓝花炒口蘑
- 95·····皮蛋蓝花汤
- 甘 蓝**
- 95·····甘蓝海鲜饼
- 雪里蕻**
- 96·····肉末炒雪里蕻
- 芹 菜**
- 96·····肉丝拌芹菜
- 油麦菜**
- 96·····豆豉鲮鱼油麦菜
- 百 合**
- 97·····百合拌番茄
炅西芹百合
- 蕨 菜**
- 97·····红油蕨菜
炅拌蕨菜狗肉丝
- 苦 瓜**
- 98·····苦瓜炒腊肉
99·····鸡蛋炒苦瓜
凉拌苦瓜
香炒三宝
100·····清炅苦瓜
- 空心菜**
- 100·····姜汁拌空心菜
- 南 瓜**
- 101·····蛋黄焗南瓜
清香小炒
干煸南瓜条
腊肉南瓜汤
102·····杞子南瓜汤
- 丝 瓜**
- 102·····丝瓜蘑菇汤
丝瓜肉片汤
- 茄 子**
- 102·····素烩茄子块
- 103·····东北酱茄子
豆瓣茄子
烤牛肉拌茄子
橙汁茄排
家常蒜椒茄子
- 青 椒**
- 104·····海米拌双椒
干煸青椒
105·····虎皮青椒
- 杭 椒**
- 105·····杭椒牛柳
虎皮杭椒浸肥牛
- 豌豆苗**
- 106·····鸡丝扒豆苗
- 蒜 薹**
- 106·····肉片炒蒜薹
蒜薹炒肉丝
- 四季豆**
- 107·····干煸四季豆
榄菜四季豆
- 荷兰豆**
- 107·····干煸荷兰豆
荷兰豆炒白果
- 扁 豆**
- 108·····红油扁豆
- 豇 豆**
- 109·····红油豇豆
豇豆炒豆干
- 菜 花**
- 109·····菜花炒肉
110·····奶油烧菜花
拌芥末菜花
111·····海米烧菜花
炅拌双花





| | | | | |
|---------------------|------------|-------------|--------------|-------------|
| 笋 (竹笋、茭笋、芦笋) | 芥菜 | 122 |土豆萝卜汤 | |
| 111 |双冬炒芥菜 | | 豆酱拌茄子 | |
| | 117 |芥菜牛肉汤 | 青椒土豆丝 | |
| | |干贝芥菜汤 | 123 |红焖小土豆 |
| 112 | 芥蓝 | |土豆鲜蘑玉米汤 | |
| | 117 |葱油芥蓝 |红油拌土豆丝 | |
| | |炝拌芥蓝 | 地瓜 | |
| 113 | 118 |红油炝芥蓝 | 123 |地瓜荷兰豆汤 |
| | 莲藕 | | 芋头 | |
| | 119 |莲藕拌蕨菜 | 123 |芋头荸荠汤 |
| | |干炸藕盒 | 莲子 | |
| | |家常醋溜藕 | 124 |干拔莲子 |
| 114 | 山药 | |莲子黄瓜猪肉汤 | |
| | 120 |山药百烩 | 苹果 | |
| | |什锦蔬菜汤 | 125 |华都沙拉 |
| 115 | 萝卜 | |水果沙拉 | |
| | 121 |白萝卜海鲜汤 |银耳杏仁苹果汤 | |
| | |萝卜豆酱汤 | 菠萝 | |
| | |蔬菜浓汤 | 126 |菠萝银耳羹 |
| | |胡萝卜炒木耳 |菠萝拌二样 | |
| | 土豆 | |菠萝腰果炒草菇 | |
| | 122 |咖喱土豆 | | |

Part 4 菌豆类



| | | | | |
|------------|------------|-------------|------------|--------------|
| 木耳 | 131 |家常烧双冬 | 豆腐 | |
| 128 | |栗子双菇 | 134 |鱼香豆腐 |
| | | 冬菇 |椒盐豆腐 | |
| 129 | 131 |煎酿冬菇 | 135 |锅焖什锦 |
| | 132 |胡萝卜炝冬菇 |蛋黄豆腐 | |
| | 凤尾菇 | |豆腐蔬菜汤 | |
| | 133 |锅爆凤尾菇 |烩冻豆腐 | |
| 金针菇 | | 花菇 | 136 |家常豆腐 |
| 130 | 133 |鸡肉烧花菇 |肉末炒豆腐 | |
| | | 口蘑 |蘑菇炖豆腐 | |
| | 133 |口蘑烩咖喱鸡 |焦熘豆腐 | |
| 香菇 | | | 137 |荸荠豆腐紫菜汤 |
| 131 | | | | |



- | | | | | | |
|-----|--------|-----|------------|-----|------------|
| 137 | 宫保豆腐 | 141 | 蚝油豆腐 | 145 | 凉拌三丝 |
| | 麻婆豆腐 | | 发菜豆腐汤 | | 干豆腐 |
| | 木耳炖豆腐 | | 白果嫩豆腐 | 146 | 老汤豆腐丝 |
| | 肉碎麻辣豆腐 | 142 | 双椒豆腐煲 | | 老汤卤豆腐 |
| 138 | 虾仁豆腐 | 143 | 香菇烧豆腐 | | 尖椒干豆腐 |
| | 铁板豆腐 | | 海鲜酸辣汤 | | 莲花肉丝 |
| 139 | 果味豆腐 | | 干贝豆腐汤 | | 豆腐皮 |
| | 番茄炒豆腐 | | | 147 | 拌三皮丝 |
| | 平桥豆腐 | | | | 家常豆皮丝 |
| 140 | 家常椒盐豆腐 | | | | 菜青腐皮鸡蛋汤 |
| | 豉汁豆腐 | | 豆腐干 | | 腐竹 |
| | 桂花豆腐 | 144 | 韭黄干丝 | 148 | 腐竹木耳汤 |
| 141 | 富贵豆腐 | | 糖醋豆腐干 | | 芹菜拌腐竹 |
| | | 145 | 炒素丝 | | |
| | | | 芹菜拌豆腐干 | | |
| | | | 豆干蕨菜 | | |

Part 5 水产类



- | | | | | | |
|-----|-----------|-----|------------|-----|-----------|
| | 草鱼 | 157 | 干烧带鱼 | 162 | 醋酥鲫鱼 |
| 150 | 肥肠水煮鱼 | | 麻辣带鱼 | | 豆瓣鲫鱼 |
| | 腐乳鱼条 | | 老妈带鱼 | 163 | 枸杞炖鲫鱼 |
| 151 | 冬瓜烧鱼尾 | | 带鱼煮南瓜 | | 鲫鱼豆腐汤 |
| | 葱烧草鱼 | | | | 葱焖鲫鱼 |
| | 葱椒鲜鱼条 | | 黄花鱼 | | 番茄柠檬炖鲫鱼 |
| 152 | 家常泡菜鱼 | 158 | 干烧黄花鱼 | 164 | 家常焖鲫鱼 |
| | 西湖醋鱼 | | 家常炖黄花鱼 | 165 | 葱烧鲫鱼 |
| | 软炸鱼条 | | 糖醋黄花鱼 | | 豆腐辣烧鱼 |
| 153 | 苹果炖鱼 | | 干煎黄花鱼 | | 萝卜丝汆鲫鱼 |
| | 鱼头豆腐汤 | 159 | 家常焖黄花鱼 | 166 | 干烧鲫鱼 |
| | 辣子鱼块 | | | | 鲫鱼汆豆腐 |
| | 家常双圆火锅 | | 鲈鱼 | | 鲤鱼 |
| | | 159 | 鲈鱼汤 | 167 | 鲤鱼苦瓜汤 |
| | | | 老姜鲈鱼汤 | | 红焖鲤鱼 |
| | 带鱼 | 160 | 榄菜豆瓣鱼 | | 红烧鲤鱼 |
| 154 | 家常带鱼煲 | | 宫保鱼丁 | | 干烧鲤鱼 |
| 155 | 家常焖带鱼 | | | 168 | 葱辣鱼条 |
| | 酥炸带鱼 | | 鲫鱼 | | 醋焖全鲤 |
| | 泡菜烧带鱼 | 161 | 韭黄烧鲫鱼 | | 番茄烧鱼 |
| 156 | 红烧带鱼段 | | 豆腐鲫鱼 | | |
| | 雪里蕻烧带鱼 | | 家常豆瓣鱼 | | |
| | | 162 | 家常鲫鱼 | | |



| | | | | | |
|-----|------------|--|--|--|--|
| 168 | 家常焖鲤鱼 | | | | |
| 169 | 糖醋黄河鲤鱼 | | | | |
| | 五香鱼块 | | | | |
| | 三文鱼 | | | | |
| 170 | 酒酿三文鱼 | | | | |
| | 蜜汁煎三文鱼 | | | | |
| | 鳊鱼 | | | | |
| 171 | 豆瓣鳊鱼 | | | | |
| | 鳊鱼丝油菜 | | | | |
| | 茄汁葡萄鱼 | | | | |
| | 鳊鱼 | | | | |
| 172 | 鳊鱼酱汤 | | | | |
| | 冬菜煲银鳊鱼 | | | | |
| | 冬菜蒸鳊鱼 | | | | |
| | 鲈鱼 | | | | |
| 173 | 鲈鱼炖豆腐 | | | | |
| | 清炖鲈鱼 | | | | |
| | 蒜烧鲈鱼 | | | | |
| | 泥鳅 | | | | |
| 173 | 家常焖泥鳅 | | | | |
| | 鱿鱼 | | | | |
| 174 | 宫保鱿鱼卷 | | | | |
| 175 | 红烧鱿鱼 | | | | |
| | 家乡小炒 | | | | |
| | 家常鱿鱼 | | | | |
| 176 | 火爆泡椒鱿鱼 | | | | |
| | 腐皮鱿鱼 | | | | |
| 177 | 泡菜炒鲜鱿 | | | | |
| | 爆炒鱿鱼 | | | | |
| | 宫保鱿鱼 | | | | |
| | 鳊鱼 | | | | |
| 177 | 干煸鳊鱼 | | | | |
| 178 | 韭黄溜鳊丝 | | | | |
| | 蒿杆炒鳊鱼 | | | | |
| | 泡椒鳊鱼 | | | | |
| | 豆豉鳊鱼 | | | | |
| 179 | 麻辣鳊段 | | | | |
| | 红辣椒爆炒鳊段 | | | | |
| | 爆炒鳊片 | | | | |
| 180 | 芹菜鳊丝 | | | | |
| | 橄榄菜拌鳊丝 | | | | |
| | 虾 | | | | |
| 181 | 葱辣大虾 | | | | |
| | 红烧大虾 | | | | |
| | 大虾炖白菜 | | | | |
| 182 | 黄焖大虾 | | | | |
| | 宫保大虾 | | | | |
| | 虾仁蛋韭黄 | | | | |
| 183 | 家常燻大虾 | | | | |
| | 红菇绿虾 | | | | |
| | 河虾时蔬汤 | | | | |
| | 千岛焗明虾 | | | | |
| 184 | 熠虾段 | | | | |
| 185 | 干煎大虾 | | | | |
| | 泡菜爆河虾 | | | | |
| | 大虾仁炒鸡蛋 | | | | |
| 186 | 豆苗炒虾片 | | | | |
| | 美极鲜虾仁 | | | | |
| | 蟹 | | | | |
| 187 | 螃蟹瘦肉冬瓜汤 | | | | |
| | 番茄炒蟹 | | | | |
| 187 | 香辣蟹 | | | | |
| | 清蒸蟹 | | | | |
| | 夏贝黄 | | | | |
| 188 | 贝黄粉丝白菜汤 | | | | |
| | 扇贝 | | | | |
| 188 | 豉椒蒸扇贝 | | | | |
| | 蚬子 | | | | |
| 188 | 翡翠拌蚬子 | | | | |
| | 海螺 | | | | |
| 188 | 红烧海螺 | | | | |
| | 海参 | | | | |
| 189 | 海参汤 | | | | |
| | 海参烧蹄筋 | | | | |
| | 散烩三鲜 | | | | |
| | 肝油海参 | | | | |
| 190 | 家常海参 | | | | |
| | 海参拌韭菜 | | | | |
| | 海蜇 | | | | |
| 191 | 白菜心拌蜇皮 | | | | |
| | 海蜇萝卜丝 | | | | |
| | 芹菜拌海蜇皮 | | | | |
| | 海带 | | | | |
| 192 | 海带拌粉丝 | | | | |
| | 海带焖木耳 | | | | |
| | 泡红椒海带 | | | | |
| 193 | 炆拌海带丝 | | | | |
| | 海带清热汤 | | | | |
| | 海带芽什蔬汤 | | | | |
| | 豆芽海带豆腐汤 | | | | |
| 194 | 凉拌海带根 | | | | |





Part 6 谷物类



粥

- 196阿胶羊腰粥
雪菜肉末粥
- 197香菇粥
香葱鸡粒粥
羊腩苦瓜粥
- 198猪肝菠菜粥
南瓜百合粥
芹菜山楂粥
- 199番茄山药粥
黑木耳芹菜粥
松花苦苣粥
绿豆粥
- 200皮蛋瘦肉粥
- 201鸡肝粥
冬瓜红枣粥
核桃木耳粥
- 202蜜饯胡萝卜粥
玉米瘦肉粥
- 203猪骨番茄粥
桂圆莲实粥
牛蹄筋粥
莲子粥
- 204奶油南瓜粥
西米桂粥
小米粥
养生粥
- 205黑糯米粥
糯米阿胶粥
农家粥
三米粥
小米黄豆粥

米饭

- 206火腿青菜炒饭

- 206干菜猪手饭
- 207叉烧肉炒饭
茶叶鸡肉粒饭
高粱米水饭
- 208家常拌饭
家常油饭
排骨包饭
- 209果脯地瓜饭
黄豆浆饭
金银饭
辣白菜炒饭
- 210叉烧什锦炒饭
- 211时蔬鸡蛋炒饭
奶香糯米饭
提子花生饭
- 212五彩玉米饭
虾仁蔬果焗饭
- 213猪肉蟹柳炒饭
香辣菜炒饭
香菇菜心炒饭
香葱豆干炒饭

面条

- 214酱拌面
家常肘花面
鸡翅香菇面
狗肉汤面
- 215拨鱼面
咖喱鸡丝炒面
韩式冷面
海鲜时蔬面
蛋花番茄面
- 216家常炸酱面
家常肉丝炒面
- 217河北炸酱面

- 217番茄蘑菇凉面
蚝油生炒面
- 218河蟹炒乌冬面
火腿肠炒面
番茄沙拉拌蔬菜面

饼

- 219煎饼合子
家常煎饼
合面煎饼
家常筋饼
- 220羊肉韭菜馅饼
- 221家常风味饼
家常肉饼
家常饼
- 222金丝饼
奶香玉米饼

饺子

- 223发面蒸饺
黄金煎饺
荞麦面蒸饺

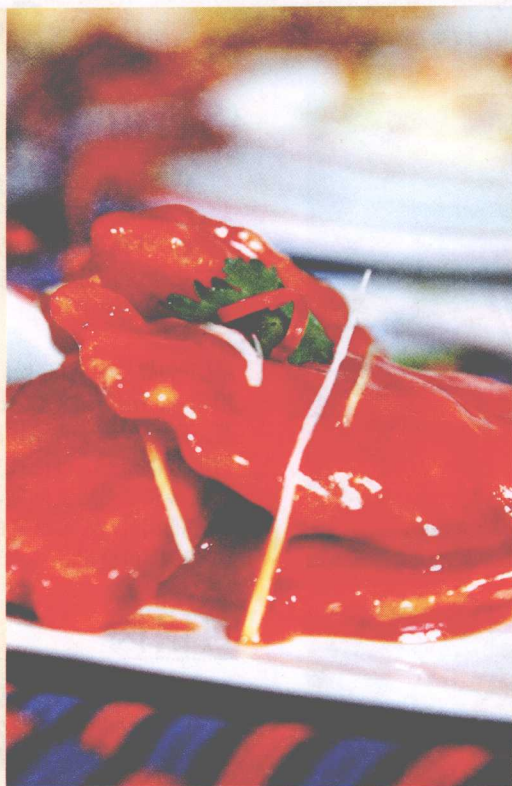
馄饨

- 223馄饨

馒头

- 224家常玉米饽饽
蜂蜜小馒头
红枣发糕
香煎雪菜馒头





part 1

畜肉类

畜肉中富含蛋白质，其氨基酸组成与人体蛋白质的氨基酸组成基本相同，故易被人体消化吸收利用。畜肉中还含有多种维生素和矿物质，具有强健滋补等功效。（畜肉每日应摄取50~100克）





锅包肉

原料:猪底板肉250克,鸡蛋1个。

调料:酱油1/2大匙, 精盐2/5小匙, 白糖3大匙, 醋1大匙, 鸡精1/5大匙, 葱、姜、蒜各5克, 香菜5克, 香油1小匙, 淀粉60克, 鲜汤1/2杯, 植物油1200克(实耗约40克)。

做法:

- 1 猪肉改成大片,用淀粉、鸡蛋和少量水抓匀。
- 2 用酱油、精盐、醋、白糖、鸡精和少许汤对成清汁;葱、姜、蒜切丝;香菜切段。
- 3 勺里放油烧热,再把挂好蛋粉糊的肉片逐片下勺,炸成金黄色捞出;回勺,带底油,放入葱、姜、蒜和炸好的肉片,烹入对好的清汁,淋香油,出勺,撒上香菜段即可食用。



回锅肉

原料:带皮猪臀尖肉500克,青蒜200克。

调料:豆瓣2大匙,料酒2小匙,酱油1小匙,甜面酱1大匙,精盐1/2小匙,葱节25克,姜块15克,植物油50克。

做法:

- 1 将猪肉刮洗去毛洗净后,放入冷水锅中,加葱节、姜块、料酒同煮,煮至断生捞出。
- 2 将晾凉的肉切成约6厘米长、4厘米宽、0.2厘米厚的薄片;青蒜洗净,切成5厘米长的段;豆瓣剁碎。
- 3 炒锅烧热,倒入植物油,烧热后放入肉片炒至微微卷起吐油,将豆瓣下入锅中,炒出香味再加入料酒、酱油、味精、精盐、甜面酱、青蒜煸炒片刻,装盘即可。



家常火锅

原料:瘦肉片、猪肉丸子、熟肚片、粉丝、白菜、笋片各70克。

调料:酱油、精盐、味精、蒜、胡椒粉各适量,植物油30克。

做法:

- 1 粉丝烫后切几刀;白菜洗净,切9厘米长的条;蒜切片。
- 2 火锅内入适量水烧开,先下丸子与粉丝、白菜进锅内。
- 3 炒锅内放油烧热,上冬笋片、瘦肉片同炒,然后放熟肚片、酱油、精盐略炒,再添少许水焖几分钟后起锅一同倒入火锅内,再在火锅内加清水至八成满。
- 4 煮开后放味精、蒜、胡椒粉,即可食用。



家常肉片汤



原料：猪瘦肉250克，小白菜50克，木耳20克。

调料：精盐、淀粉各1小匙，料酒、酱油各1/2大匙，高汤5杯。

做法：

- 1 将瘦肉洗净，切成片，加入调料腌10分钟备用。
- 2 将小白菜洗净，切成小段；木耳用清水泡开，洗净，撕成小朵待用。
- 3 锅中加入高汤，放入木耳烧沸，再转小火，然后放入肉片，加入精盐煮至肉片熟烂，再放入小白菜稍煮即可。

口蘑炒肉



原料：口蘑150克，猪精肉100克，青、红椒各20克。

调料：葱花、姜片、蒜片各2大匙，精盐、味精、白糖各1小匙，淀粉2大匙，香油1/2小匙，料酒1小匙，鲜汤1/2杯，葱油3大匙。

做法：

- 1 将猪精肉洗净，切薄片；口蘑洗净、泡发，入沸水焯烫，捞出沥干，切小片；青椒、红椒洗净，切片。
- 2 坐锅点火，加入葱油烧热，先下入葱花、姜片、蒜片炒香，再放入肉片煸炒至变色，然后烹入料酒，添入鲜汤，加入口蘑、精盐、味精、白糖烧至入味，用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

腊肠炒双笋



原料：腊肠、竹笋各200克，玉米笋100克，尖椒50克。

调料：葱、姜末各1小匙，精盐1/2小匙，味精1/5小匙，白糖1小匙，酱油1/2大匙，植物油25克。

做法：

- 1 玉米笋、竹笋洗净切片，分别投入沸水锅中焯水，断生捞出，沥水。
- 2 尖椒洗净后切条，备用。
- 3 炒锅烧热入油，待油温升至五六成热时放葱、姜炆锅，放入原料同炒，加入调料调好口味，炒匀出锅即可。

芦笋鱿鱼汤



原料：芦笋200克，鱿鱼板200克，猪肉200克。

调料：姜丝10克，精盐1小匙，味精1/2小匙，清汤8杯，胡椒粉1/2小匙，料酒1大匙，植物油30克。

做法：

- 1 把芦笋用清水冲洗干净切段，备用。
- 2 将猪肉洗净切块，待用。
- 3 鱿鱼板切花刀，另起锅，锅内加水烧开，放入鱿鱼氽烫一下，捞出，沥水。
- 4 起锅，加入植物油烧热，下入姜丝、猪肉块翻炒，烹入料酒，倒入清汤8杯煮沸，再下入其他原料、调料煮至入味即可。



红烧狮子头

原料:猪肉馅400克,鸡蛋1个,海米、香菇各50克。

调料:葱段、姜块各10克,料酒、酱油、白糖各1小匙,精盐、味精各1/3小匙,淀粉100克,植物油1500克(实耗100克)。

做法:

- 1 将海米洗净,剁成碎末;香菇去蒂,洗净,切成小丁,再放入沸水中焯透,捞出沥干备用。
- 2 将猪肉馅放入碗中,加入海米、香菇、料酒、精盐、鸡蛋液、水淀粉调匀,团成肉丸子,再放入六成热油中炸至定型,见表面略硬、呈金黄色时,捞出沥干,装入沙锅中。
- 3 锅中留适量底油烧热,先用葱、姜炆锅,再烹入料酒,添入清汤,加入酱油、白糖烧开,再倒入沙锅中,移小火慢烧至熟透,拣去葱、姜。
- 4 另起锅烧热,滗入原汁,加入精盐、味精调好口味,再用水淀粉勾芡,淋入明油,出锅浇在狮子头上即可。



温馨小提示

制作红烧狮子头时的注意事项:调味时,丸子里加入的酱油应尽量少,以免油炸时肉丸子易变焦黑。

丸子的定型方法:可利用手掌虎口处挤出,这种丸子是比较小颗粒的;也可以取适量肉馅置于掌心,左、右手来回抛甩排出空气,就可以制作出大颗的肉丸子。

炸丸子时的注意事项:见色变金黄即可捞出,不可炸太熟,因为下一步还要经过红烧阶段,炸太熟了,成品丸子就会显得过熟,影响口感,而且色泽也会过深。



麻辣肉片

原料：猪肉300克，青菜心100克，鸡蛋1个。

调料：酱油、红油、料酒各2小匙，熟芝麻、白糖各1小匙，姜末1小匙，豆瓣1大匙，精盐1/3小匙，味精、花椒各1/4小匙，植物油700克(实耗30克)。

做法：

- 1 猪肉切片，入碗加鸡蛋清、精盐、鸡精、料酒、淀粉拌匀；青菜心切段；豆瓣、花椒均捣碎；取碗放酱油、料酒、白糖、淀粉、熟芝麻粉、姜末、鸡精调汁芡。
- 2 锅烧热，倒入植物油升温至四成热时，放入肉片滑散，倒出沥油。
- 3 锅内留少量油，放入青菜心煸炒至断生，加少许精盐后盛出；锅烧热入油，加花椒、豆瓣煸炒到呈红色，烹入汁芡，加肉片、红油翻炒，出锅装盘。



木须肉

原料：猪瘦肉200克，黄瓜50克，鸡蛋2个，黑木耳30克，黄花菜20克。

调料：姜10克，料酒2大匙，酱油1小匙，花椒10克，蒜蓉1/2大匙，植物油200克(实耗50克)。

做法：

- 1 把黑木耳、黄花菜泡开，备用。
- 2 肉片放适量酱油、鸡蛋清、淀粉，拌匀；锅里放适量油，把调好的肉片入油溜一下，盛起，放一边；余下的鸡蛋黄和剩余鸡蛋放精盐调匀；锅内入油，把鸡蛋下锅煎好，用锅铲分成几块，盛起，放一边。
- 3 锅内入油，下姜片、料酒、酱油、花椒、蒜先炒一下，下黄花菜炒至五成熟；再下黑木耳，炒一下，下黄瓜，炒一下，下入炒好的肉片、鸡蛋，用文火炒至熟。



鱼香脆滑肉

原料：猪肥瘦肉200克，炒花生米30克，泡红辣椒50克。

调料：葱花1大匙，姜、蒜末各1/2大匙，精盐3/5小匙，味精1/2小匙，白糖、酱油、醋各2小匙，料酒1大匙，水淀粉3大匙，鲜汤2大匙，生猪板油150克。

做法：

- 1 将板油洗净，切丁；花生切粗粒；泡辣椒剁细备用。
- 2 将猪肥瘦肉洗净，切成指甲片，加入料酒、精盐、水淀粉码味上浆；碗内放入酱油、白糖、醋、精盐、水淀粉、鲜汤调成味汁待用。
- 3 锅上火烧热，下入板油丁炼出油，待油渣干而酥时，用漏勺捞出装碗；锅内放入肉片炒散，再加入姜、蒜末、泡辣椒炒香，然后烹入味汁炒至紧汁亮油后，放入花生粒和油渣炒匀，出锅装盘即可。





魔芋烧肉片

原料: 魔芋500克, 猪肥瘦肉150克。

调料: 葱、蒜各10克, 泡姜20克, 泡红辣椒20克, 精盐1小匙, 味精、胡椒粉各1/2小匙, 酱油1大匙, 淀粉4大匙, 鲜汤1/2杯, 猪化油75克。

做法:

- 1 将猪肥瘦肉洗净, 切成片, 加入2大匙水淀粉、少许精盐码味上浆; 泡姜、蒜分别切成指甲片; 泡红辣椒、葱分别切成马耳朵形状, 备用。
- 2 将魔芋切厚片, 入沸水锅煮约2分钟, 捞出放入沸水盆内, 浸泡20分钟, 捞出沥水待用。
- 3 锅中放油烧热, 下入肉片炒散, 再放入泡椒、姜蒜片翻炒, 然后添入鲜汤, 加入酱油、胡椒粉、精盐, 放入魔芋烧沸至入味, 用水淀粉勾芡, 待芡汁浓稠时放入葱段, 起锅装盘即可。



干炸丸子

原料: 猪肥瘦肉末250克, 鸡蛋2个, 馒头1/2个。

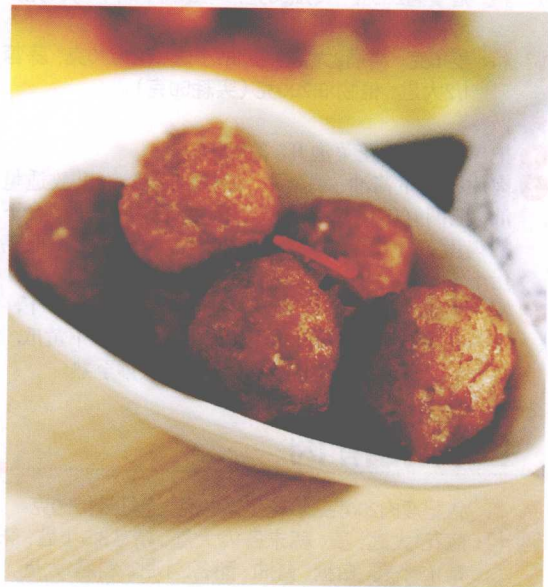
调料: 酱油、料酒各1大匙, 精盐1/2小匙, 鸡精1/5小匙, 葱、姜末各1/2大匙, 五香粉2/5小匙, 淀粉3大匙, 植物油1000克(实耗约50克)。

做法:

- 1 馒头掰碎, 加入凉水浸泡30分钟, 擦去水; 把泡过的馒头倒在屉布内, 挤净水, 揉搓至无硬粒。
- 2 将猪肉末加入水淀粉、鸡蛋液、酱油、精盐、料酒、葱末、姜末、五香粉、鸡精搅拌, 使肉馅发黏并上劲, 再加入馒头渣, 搅拌均匀, 即成丸子馅。
- 3 将锅置于火上烧热, 下入植物油, 烧至六七成热时, 把拌好的肉馅挤成丸子, 炸成金黄色, 当丸子外脆内熟时, 捞出, 控去油, 装盘即可。

功效:

鸡蛋中含有丰富的蛋白质, 经常食用, 可以增强人体免疫力, 防止口腔溃疡产生。



小技巧

如何选购适宜干炸丸子的猪肉:

肥三瘦七的猪肉最适宜炸丸子用, 炸后的丸子要比全瘦肉的丸子口感软嫩, 香味也更浓郁。

下丸子入锅的方法:

为避免丸子入锅时溅油, 烫伤皮肤, 可将丸子沿锅壁由上至下慢慢推入锅中, 而不要从中央下入, 这样可减少油外溅的几率。