



大众美食
1000 系列

◀◀ 100 种常见易取的食材 + 300 条好用的厨房小窍门 ●●●

600 道好吃家常菜 →→→

大众家常菜

JIA CHANG CAI

爱心家肴美食文化工作室
组织编写



爱心价
18元
大众普及版

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

大众

[家常菜]

DAZHONG JIACHANG CAI

爱心家肴美食文化工作室 组织编写



青島出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

大众家常菜/爱心家肴美食文化工作室组织编写. —青岛: 青岛出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5436-5785-4

I. 大… II. 爱… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第168284号

书 名 大众家常菜

组织编写 爱心家肴美食文化工作室

编 者 陈绪荣 郇吉和

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号 (266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664

策划编辑 张化新

责任编辑 周鸿媛

责任校对 宋来鹏 徐 巍

摄 影 周学武 侯熙良 刘志刚 余 笑

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司

出版日期 2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

开 本 16开 (640毫米 × 960毫米)

印 张 20

书 号 ISBN 978-7-5436-5785-4

定 价 18.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-80998826)

建议陈列类别: 美食类、生活类

一套专门为老百姓打造的超值平价图书

“大众美食1000”系列是专门为普通老百姓设计的一套家常食谱，由《大众家常菜》《大众家常主食》《大众家常凉菜》《大众家常小炒》《大众家常汤煲》《大众保健菜》6本书组成。这些食谱选用了日常生活中常见的食材，采用比较简单的方法烹制而成，一般读者都能学会和制作成功。

该系列每本书都收集了菜品600余款，并针对自己的专题对常用的烹调方法进行介绍，即便是没有下厨经验的“菜鸟”也能很快上手。在有些菜品旁边，还有相应食材的选购处理、烹调小窍门及营养功效的介绍。值得一提的是，本书在最后一部分附加了很多有关厨房窍门的知识，详细介绍了烹饪小技巧 and 食材的预处理方法，并在菜品中以相关链接的形式加以标注，让您在做这道菜的时候能很方便地查阅相关食材的处理方法，让本书的内容更丰富，使用更方便。

精美的高清晰菜肴成品图

原料、调料及详细
的制作方法说明

菜名

白菜虾仁汤

●原料：白菜、虾仁
●调料：鸡油、料酒、盐、味精

1. 虾仁去壳洗净，白菜洗净，切段
2. 锅中加水，放入虾仁、白菜，加盐调味，大火烧开，小火煮5分钟，加入盐、味精，即可。

●小贴士：白菜洗净后用盐腌制10分钟，挤干水分，再炒或煮，可减少水分。

凉拌菠菜

●原料：菠菜
●调料：香油、盐、蒜末、味精、醋

1. 菠菜洗净，入沸水中焯一下，捞出，沥干水分，加入香油、盐、蒜末、味精拌匀即可。

●小贴士：菠菜焯水时，加入少许盐，可使菠菜颜色更绿。

银芽白菜蜆黄汤

●原料：小白菜、蜆壳、黄芽菜
●调料：姜末、葱末、盐、味精、香油

1. 小白菜洗净切段，蜆壳洗净，黄芽菜洗净
2. 锅中加水，放入蜆壳、黄芽菜、小白菜，大火烧开，小火煮5分钟，加入盐、味精，即可。

●小贴士：蜆壳洗净后用盐腌制10分钟，挤干水分，再炒或煮，可减少水分。

金针菇拌菠菜

●原料：菠菜、金针菇、胡萝卜
●调料：香油、盐、蒜末、味精、醋

1. 金针菇洗净，焯水，胡萝卜洗净，切片
2. 菠菜洗净，焯水，加入香油、盐、蒜末、味精、醋拌匀即可。

●小贴士：金针菇洗净后用盐腌制10分钟，挤干水分，再炒或煮，可减少水分。

介绍菜品的
营养价值和食疗作用

食材选购、处理及
烹调小窍门

链接烹饪小知识和食
材的预处理方法

由于时间仓促，不足之处在所难免，欢迎广大读者批评指正。

爱心家有美食文化工作室

2009年9月

〔家常素菜〕

JIACHANG SUCAI

蔬菜类

白菜

白菜海带丝（凉拌）	16
凉拌白菜帮（凉拌）	16
虾子白菜汤（汤煲）	17
大白菜素汤（汤煲）	17
白菜虾仁汤（汤煲）	18
银芽白菜蛭黄汤（汤煲）	18

菠菜

凉拌菠菜（凉拌）	19
金针菇拌菠菜（凉拌）	19
菠菜香油拌粉丝（凉拌）	20
紫菜菠菜卷（凉拌）	20
菠菜双柳（热炒）	21
皮蛋炒菠菜（热炒）	22
蛋皮菠菜包（煎炸）	22
海蜇菠菜汤（汤煲）	23
银杏蔬菜汤（汤煲）	23

芹菜

花生仁拌芹菜（凉拌）	24
红油芹菠菜（凉拌）	24
伴水芹香（热炒）	25
芹菜炒腐皮（热炒）	26
绿豆芹菜汤（汤煲）	26

芥菜

咸蛋芥菜汤（汤煲）	27
-----------	----

芥菜枸杞汤（汤煲）	27
-----------	----

油菜

虾仁油菜（热炒）	28
扒双菜（热炒）	28
油菜香菇汤（汤煲）	29
绿叶口蘑汤（汤煲）	29

紫甘蓝、甘蓝

清爽大拌菜（凉拌）	30
葱炒卷心菜（热炒）	31
醋熘卷心菜（热炒）	31
卷心菜炒百合（热炒）	32

韭菜、韭黄

韭菜炒豆腐干（热炒）	32
核桃仁炒韭菜（热炒）	33
韭黄炒鸡蛋（热炒）	33

空心菜、苋菜

蒜炒空心菜（热炒）	34
苋菜芙蓉蛋汤（汤煲）	34

香椿

香椿拌豆腐（凉拌）	35
香椿炒鸡蛋（热炒）	35

菜花、西兰花

香菇菜花（热炒）	36
番茄草菇西兰花（热炒）	36

冬瓜

冬瓜炒蒜薹（热炒）	37
水晶冬瓜（蒸煮）	37
虾米蒸冬瓜（蒸煮）	38
冬瓜虾米汤（汤煲）	38
莲子冬瓜汤（汤煲）	39
荷叶冬瓜汤（汤煲）	39

南瓜

南瓜炖玉米（炖菜）	40
红枣山药炖南瓜（炖菜）	40
南瓜蒜蓉汤（汤煲）	41
绿豆南瓜汤（汤煲）	41

苦瓜

蛋黄酿苦瓜（蒸煮）	42
虾米苦瓜汤（汤煲）	42
苦瓜豆腐汤（汤煲）	43

丝瓜

丝瓜炒鸡蛋（热炒）	43
三菇烩丝瓜（热炒）	44
甜椒炒丝瓜（热炒）	45
蒜蓉蒸丝瓜（蒸煮）	45
丝瓜鸡蛋汤（汤煲）	46

黄瓜

黄花菜拌黄瓜（凉拌）	46
花生酱拌黄瓜（凉拌）	47
辣油小菜（凉拌）	47
腰果青瓜圈（热炒）	48
黄瓜滑肉（热炒）	48
银鱼蒸青瓜（蒸煮）	49
黄瓜蛋汤（汤煲）	49

辣椒

豆豉炒青椒（热炒）	50
-----------	----

煎酿虎皮椒（煎炸）	50
-----------	----

白萝卜、胡萝卜

葱油萝卜丝（凉拌）	51
麻辣三丝（凉拌）	52
温拌胡萝卜（凉拌）	52
香菇萝卜汤（汤煲）	53
白萝卜番茄汤（汤煲）	53

茄子

大蒜烧茄子（热炒）	54
蒜香茄子酱（蒸煮）	54
剁椒粉丝蒸茄子（蒸煮）	55
酒香黄豆佛手茄（煎炸）	56
家乡茄盒（煎炸）	57
烧汁茄子酿（煎炸）	57

番茄

番茄烧豆腐（热炒）	58
肉末煨番茄（炖菜）	58
番茄海带汤（汤煲）	59

土豆

蒜香土豆泥（蒸煮）	59
土豆片（煎炸）	60

山药

百合拌山药（凉拌）	61
脆炸山药卷（煎炸）	61
大葱板栗烧山药（煎炸）	62
山药素汤（汤煲）	63
玉米山药杏仁汤（汤煲）	63

芋头

粉蒸芋头（蒸煮）	64
剁椒蒸芋头（蒸煮）	64
红果芋头羹（汤煲）	65

红薯

- 蜜汁炒红薯（热炒）66
山村红薯饼（煎炸）67

藕

- 藕拌黄花菜（凉拌）67
炆藕片（凉拌）68
桂花藕片（凉拌）68
椒油藕片（凉拌）69
干炸藕夹（煎炸）69
红枣糯米藕（蒸煮）70
莲藕炖腔骨（炖菜）70
绿豆藕汤（汤煲）71
核桃仁莲藕汤（汤煲）71

莴笋

- 椒油莴笋丝（凉拌）72
冰爽莴笋（凉拌）73
莴笋炖干鱿鱼（炖菜）73

海带

- 清炒海带（热炒）74
大酱海带汤（汤煲）74
白萝卜海带汤（汤煲）75
海带豆腐汤（汤煲）75



菌豆类

香菇

- 素炒鳝丝（热炒）76
柠檬香菇汤（汤煲）77
什锦鲜菇汤（汤煲）77
莲藕竹荪香菇汤（汤煲）78
双菇木耳汤（汤煲）78

蘑菇

- 什锦菇荷包煮菊菜（蒸煮）79

金针菇

- 金针菇蛋汤（汤煲）80
金针菇鸡丝汤（汤煲）80

猴头菇

- 浓汤猴头菇（汤煲）81

草菇

- 草菇汤（汤煲）81

野山菌

- 滑子菇烩海鲜（热炒）82
杂菌茭白（热炒）82
水煮鲜菌（蒸煮）83
野山菌氽丸子（蒸煮）84
杂菌汤（汤煲）84

黑木耳

- 凉拌双耳（凉拌）85
蚝油黑木耳（微波）85
葱椒黑木耳（热炒）86
豆腐泡烧黑木耳（热炒）86
黑木耳炒黄花菜（热炒）87

银耳

- 凉拌银耳（凉拌）87
芙蓉银耳（汤煲）88
银耳枸杞汤（汤煲）88

冬笋

- 火腿拌鲜笋（凉拌）89
烟笋炒肉丝（热炒）89
笋尖脆豆腐（热炒）90
干煸鲜笋（热炒）90
鲜笋煲螺片（汤煲）91
胡辣冬笋汤（汤煲）91

玉米

- 鱼米之乡（热炒）92

椒盐玉米(热炒)	92
果味玉米羹(汤煲)	93
玉米蔬菜汤(汤煲)	93
玉米番茄汤(汤煲)	94
羊肉玉米汤(汤煲)	94

花生

生炆玉兰豆(凉拌)	95
花生拌芹菜(凉拌)	96
乡村风味茄丁(热炒)	96

绿豆、绿豆芽

凉拌豆芽金针菇(凉拌)	97
银耳拌豆芽(凉拌)	97
油泼豆蔻(凉拌)	98
百合绿豆汤(汤煲)	99
美白祛斑汤(汤煲)	99
银芽山楂汤(汤煲)	100

黄豆、黄豆芽、豆浆

香椿炆黄豆(凉拌)	100
黄豆拌芥菜(凉拌)	101
银芽炒鸡丝(热炒)	101
四宝素汤(汤煲)	102
黄豆芽蘑菇汤(汤煲)	102
咸豆浆(蒸煮)	103

豌豆

豌豆荚烧里脊条(热炒)	103
豌豆炒牛柳(热炒)	104
豌豆荚汤(汤煲)	104

毛豆

开胃毛豆(凉拌)	105
香醋毛豆(凉拌)	105

青豆

木耳青豆汤(汤煲)	106
-----------------	-----

荸荠青豆汤(汤煲)	106
-----------------	-----

蚕豆

蚕豆炒鸡蛋(热炒)	107
芝麻鲜豆羹(汤煲)	107

芸豆

果蔬芸豆(凉拌)	108
芸豆炒肉(热炒)	108

扁豆、豇豆

荔枝扁豆汤(汤煲)	109
剁椒拌豇豆(凉拌)	109

豆腐

肉松拌豆腐(凉拌)	110
卤水豆腐(煎炸)	110
炸豆腐丸子(煎炸)	111
八公山烧豆腐(热炒)	112
香菇酱扒豆腐(热炒)	113
八宝豆腐(热炒)	114
平桥豆腐羹(汤煲)	115
四丝汤(汤煲)	116
雪菜豆腐汤(汤煲)	116
干白菜豆腐酱汁(汤煲)	117
平菇豆腐汤(汤煲)	117

豆腐皮、豆腐干

五色豆腐丝(热炒)	118
玉带豆皮卷(蒸煮)	118
青椒豆腐干(热炒)	119
荷兰豆煮豆腐干(蒸煮)	119

油豆腐泡

豆腐泡炒卷心菜(热炒)	120
冻豆腐炖海鱼(炖菜)	120

腐竹

腐竹茄条(凉拌)	121
----------------	-----

腐竹烧咸鱼（热炒）.....121



水果类、其他类

菠萝、苹果

糖渍菠萝（凉拌）.....122

水果凉盘（凉拌）.....122

苹果百合番茄汤（汤煲）.....123

青苹果芦荟汤（汤煲）.....123

红枣百合雪耳汤（汤煲）.....124

梨、橘子

番茄蜜汁雪梨汤（汤煲）.....124

烩雪梨羹（汤煲）.....125

冰糖银耳橘瓣羹（汤煲）.....125

木瓜

木瓜花生酪（蒸煮）.....126

冰爽银耳木瓜汤（汤煲）.....127

芒果、西瓜

芒果杏仁银耳汤（汤煲）.....127

凉拌西瓜皮（凉拌）.....128

冰凉西瓜丁（凉拌）.....128

枣

红枣冰水果（凉拌）.....129

蜜枣瓜条（凉拌）.....129

枣香老南瓜（蒸煮）.....130

栗子、莲子

栗子烧白菜（炖菜）.....130

八宝莲子（热炒）.....131

莲子桂圆汤（汤煲）.....131

桂圆清凉补汤（汤煲）.....132

红莲雪耳（汤煲）.....132

家常肉菜

JIACHANG ROUCAI



畜肉类

猪肉

秦川凉盘（凉拌）.....134

红油白肉（凉拌）.....135

板栗烧肉（炖菜）.....135

东坡肉（炖菜）.....136

清炖狮子头（炖菜）.....137

青蒜叉烧肉（热炒）.....137

民间小炒肉（热炒）.....138

山药回锅肉（热炒）.....138

秘制京酱肉丝（热炒）.....139

芫爆里脊片（热炒）.....140

泡椒回锅肉（热炒）.....141

湖南小炒肉（热炒）.....142

南瓜卤肉（热炒）.....143

枸杞肉丝（热炒）.....144

苹果炒肉片（热炒）.....144

红烧肉（热炒）.....145

葱爆肉丝（热炒）.....145

肉丝烧金针（热炒）.....146

辣椒黄豆烧肉（蒸煮）.....146

酥豆烩肉花（蒸煮）.....147

水煮肉片（蒸煮）.....148

治味水煮肉（蒸煮）.....149

团团圆圆(煎炸)	150
香辣彩椒肉串(煎炸)	151
山楂肉丁(煎炸)	151
榨菜肉丝汤(汤煲)	152
豆腐生菜肉丝汤(汤煲)	152
莲子芡实猪肉汤(汤煲)	153
板栗猪肉汤(汤煲)	153

猪排骨

西芹炒排骨(热炒)	154
芋头烧排骨(炖菜)	154
凉瓜排骨汤(汤煲)	155
南瓜红枣排骨汤(汤煲)	155
黄瓜薏米排骨汤(汤煲)	156
板栗玉米排骨汤(汤煲)	156
大豆排骨汤(汤煲)	157

猪蹄

水晶蹄膀(凉拌)	157
卤猪脚尖(凉拌)	158
盐水猪蹄(炖菜)	158
苦瓜炖猪蹄(炖菜)	159
茭白猪蹄除皱汤(汤煲)	159

猪耳

花生顺风耳(凉拌)	160
卤味千层耳(凉拌)	160
农家一锅鲜(热炒)	161

猪肝

萝卜片炒猪肝(热炒)	162
猪肝炒菜花(热炒)	162
胡萝卜炒猪肝(热炒)	163
苦瓜炒猪肝(热炒)	163
爆炒肝尖(热炒)	164
猪肝丸子(煎炸)	165

猪肝豆腐汤(汤煲)	165
豆腐猪肝汤(汤煲)	166

猪肠

豆豉肠头(凉拌)	166
香椿肥肠(热炒)	167
民间小炒肠(热炒)	167

猪肚、猪腰

娃娃菜烩肚片(蒸煮)	168
野山椒炒腰花(热炒)	169
木耳腰片汤(汤煲)	169

猪血

猪血炒青蒜(热炒)	170
鹌鹑蛋猪血汤(汤煲)	170

牛肉

南瓜牛腩盅(蒸煮)	171
蔬菜粉蒸牛肉(蒸煮)	171
香辣牛肉丝(热炒)	172
彩椒牛肉丁(热炒)	172
豆豉牛肉(热炒)	173
辣子牛肉丁(热炒)	173
胡萝卜烧牛肉(热炒)	174
板栗牛肉(热炒)	174
洋葱牛肉丝(热炒)	175
韩式烤肉(煎炸)	176
清炖萝卜牛肉(炖菜)	177
番茄黄豆炖牛腩(炖菜)	177
胡萝卜炖牛肉(炖菜)	178
茄汁黄豆牛腩(炖菜)	178
海带牛肉汤(汤煲)	179
南瓜牛肉汤(汤煲)	179
金针菇牛肉汤(汤煲)	180
花生牛腱汤(汤煲)	180

牛尾

土豆炖牛尾(汤煲)	181
山楂牛尾汤(汤煲)	182

牛肚

蒜泥双丝(凉拌)	183
脆香百叶(凉拌)	183

羊肉

油泼羊肉(热炒)	184
葱爆羊肉(热炒)	184
孜然羊肉串(煎炸)	185
萝卜炖羊肉(炖菜)	185
天冬冬瓜羊肉汤(汤煲)	186
羊肉暖身汤(汤煲)	187
山药羊肉汤(汤煲)	187
羊肉番茄汤(汤煲)	188
羊杞豆腐汤(汤煲)	188
薏米羊肉汤(汤煲)	189
蘑菇羊排汤(汤煲)	189
羊排大补汤(汤煲)	190
葱头萝卜羊骨汤(汤煲)	190
栗子炖羊蹄(炖菜)	191

兔肉

葱爆兔肉(热炒)	192
红烧兔肉(热炒)	192
陈皮炒兔肉(热炒)	193
春笋兔肉(热炒)	193



禽肉、禽蛋类

鸡

蒜蓉鸡(凉拌)	194
鸡丝拌菜心(凉拌)	194
棒棒鸡丝(凉拌)	195

天麻手撕鸡(凉拌)	196
七彩鸡丝(凉拌)	197
辣子鸡(热炒)	197
司马怀府鸡(热炒)	198
瓜仁鸡丁(热炒)	199
金针棒棒鸡(热炒)	199
双椒鸡条(热炒)	200
茭白炒鸡丝(热炒)	201
草菇鸡丁(热炒)	201
豉椒凉瓜炒鸡球(热炒)	202
琥珀鸡片(热炒)	203
莲子鸡丁(热炒)	203
蜜汁鸡肉串(煎炸)	204
葱香鸡(煎炸)	205
草菇蒸滑鸡(蒸煮)	205
香菇沙锅鸡(蒸煮)	206
蘑菇炖鸡(炖菜)	206
椰汁杞枣炖母鸡(炖菜)	207
柚子肉炖鸡(炖菜)	207
八宝鸡汤(汤煲)	208
玉米冬瓜土鸡汤(汤煲)	208

鸡翅

贵妃鸡翅(煎炸)	209
金蒜鸡翅(煎炸)	209
香麻凤尖(煎炸)	210
山药胡萝卜鸡翅汤(汤煲)	210

鸡爪

高姐坛子香(凉拌)	211
冬菇凤爪汤(汤煲)	211

鸡杂

冷拌鸡肝(凉拌)	212
番茄鸡肝(热炒)	212

鸡肝炒胡萝卜（热炒）	213
牙签孜然鸡心（煎炸）	213
脆辣鸡胗（热炒）	214

鸭肉

盐水鸭（凉拌）	215
芥末鸭掌（凉拌）	215
秘制鸭头（凉拌）	216
鸭脯炒年糕（热炒）	216
啤酒鸭（热炒）	217
清蒸山药鸭（蒸煮）	217
鸭丝榄菜豆皮卷（煎炸）	218
冬瓜老鸭汤（汤煲）	219
鸭架煨萝卜（汤煲）	219

鸭血

毛血旺（蒸煮）	220
香菜炒鸭血（热炒）	221
鸭血粉丝汤（汤煲）	221

鸽肉

炸乳鸽（煎炸）	222
鲜玉米蒸乳鸽（蒸煮）	222

鹌鹑、鹌鹑蛋

开胃下酒菜（凉拌）	223
秘制鹌鹑（煎炸）	223

鸡蛋

菠菜拌蛋皮（凉拌）	224
鱼片蒸水蛋（蒸煮）	224
银鱼斩蛋（热炒）	225
百合炒鸡蛋（热炒）	225
肉末蛋羹（汤煲）	226
菠菜鸡蛋汤（汤煲）	226
酸辣蛋花汤（汤煲）	227
丝瓜虾米蛋汤（汤煲）	227
平菇蛋汤（汤煲）	228
黄花蛋汤（汤煲）	228

[河鲜 海鲜]

HEXIAN HAIXIAN



鱼类

草鱼

糟熘鱼片（热炒）	230
丰收鱼虹（热炒）	231
咕咾鱼丁（热炒）	231
清汤鱼圆（蒸煮）	232
苹果炖草鱼（炖菜）	233
草鱼冬瓜汤（汤煲）	233

鲤鱼

糖醋鲤鱼（煎炸）	234
瓦块鱼（煎炸）	235

鲤鱼炖豆腐（炖菜）	235
冬瓜鲤鱼汤（汤煲）	236
山药扁豆鲤鱼汤（汤煲）	236

鲫鱼

香酥小鲫鱼（煎炸）	237
鳞香鲫鱼（煎炸）	237
奶汤鲫鱼（汤煲）	238
山药鲫鱼汤（汤煲）	238
香菇鲫鱼汤（汤煲）	239

生姜鲫鱼汤(汤煲).....239

鲢鱼

红烧小鱼头(煎炸).....240

剁椒鱼头(蒸煮).....240

门墩鱼(炖菜).....241

松蘑鲢鱼头(炖菜).....242

丝瓜鲢鱼滋补汤(汤煲).....243

鲑鱼

生燻鲑鱼(热炒).....244

粉蒸鲑鱼(蒸煮).....245

鲑鱼炖茄子(炖菜).....245

鳊鱼

富贵鱼(煎炸).....246

红烧臭鳊鱼(煎炸).....246

煎玉米鱼饼(煎炸).....247

宋嫂鱼羹(汤煲).....247

武昌鱼

风沙武昌鱼(煎炸).....248

皮蛋煨武昌鱼(汤煲).....248

银鱼

银鱼萝卜丝(炖菜).....249

银鱼煎蛋(煎炸).....249

香芋银鱼(煎炸).....250

鳙鱼

蒜子烧白鳙(热炒).....250

七彩鳙鱼丝(热炒).....251

爆炒鳙片(热炒).....251

淮山黄鳙汤(汤煲).....252

鲈鱼

粟米鲈鱼块(煎炸).....253

黑椒鲈鱼条(煎炸).....253

天麻鱼(汤煲).....254

黄鱼

糖醋小黄鱼(煎炸).....255

椒麻黄花鱼(煎炸).....255

酱焖黄花鱼(煎炸).....256

萝卜炖黄鱼(炖菜).....256

雪菜大汤黄鱼(汤煲).....257

带鱼

酥焖带鱼(煎炸).....258

木瓜煎带鱼(煎炸).....259

椒盐带鱼条(煎炸).....259

纸包带鱼(煎炸).....260

农家蒸带鱼(蒸煮).....260

鲅鱼

家常烧鲅鱼(煎炸).....261

蒜子烧鲅鱼(煎炸).....261

豆豉鲅鱼(煎炸).....262

家常煎鲅鱼(煎炸).....262

鲳鱼

锅烧鲳鱼(煎炸).....263

干烧鲳鱼(煎炸).....264

黑木耳鲳鱼汤(汤煲).....264

鳕鱼

吐司鱼排(煎炸).....265

鲜橙银鳕鱼(煎炸).....265

余鳕鱼(汤煲).....266

鳗鱼

辣炒海鳗(热炒).....266

秘制鳗鱼(烧烤).....267

烟熏鳗鱼(烟熏).....267

沙丁鱼

串香沙丁鱼(煎炸).....268

椒盐沙丁鱼(煎炸).....268

墨鱼 (软体动物)

墨鱼仔炒韭菜 (热炒)	269
辣子炒墨鱼仔 (热炒)	270
椒盐墨鱼串 (煎炸)	270

鱿鱼 (软体动物)

白灼鱿鱼花 (凉拌)	271
银芽水芹鱿鱼 (凉拌)	271
风味鲜鱿鱼 (热炒)	272
金丝鱿鱼 (热炒)	272



虾蟹类

虾

菜心脆虾 (凉拌)	273
拌三鲜 (凉拌)	273
河虾小炒 (热炒)	274
水晶虾仁 (热炒)	275
番茄炒虾仁 (热炒)	275
龙井虾仁 (热炒)	276
荸荠烧虾仁 (热炒)	277
虾仁炒芹菜 (热炒)	277
香炸基围虾 (煎炸)	278
荔枝凤尾虾 (蒸煮)	278
墨鱼蛤蜊虾汤 (汤煲)	279
豆浆海鲜汤 (汤煲)	279

小龙虾

香辣小龙虾 (热炒)	280
白灼小龙虾 (蒸煮)	280

琵琶虾

椒盐富贵虾 (煎炸)	281
鱼干琵琶虾 (炖菜)	281

蟹

糟醉蟹钳 (热炒)	282
-----------------	-----

香辣炒蟹 (热炒)	282
椒盐河蟹 (煎炸)	283
酱爆大闸蟹 (煎炸)	283
清蒸大闸蟹 (蒸煮)	284
蟹肉三鲜锅 (炖菜)	284



贝类、其他海产类

蛤蜊

黄瓜拌蛤肉 (凉拌)	285
辣炒蛤蜊 (热炒)	285
蛤肉小白菜 (热炒)	286
蛤蜊大头菜 (热炒)	286
微波蛤蜊 (微波)	287
韭菜煮蛤蜊肉 (蒸煮)	287
苦瓜炖蛤蜊 (炖菜)	288

蛏子

老干妈炒蛏子 (热炒)	288
豉汁蒸蛏子 (蒸煮)	289
蛏子瓠子汤 (汤煲)	289

扇贝

菠菜拌扇贝 (凉拌)	290
蒜蓉蒸扇贝 (蒸煮)	290

北极贝

冰沙北极贝 (凉拌)	291
如意北极贝 (热炒)	291

蛎黄

炸蛎黄 (煎炸)	292
蛎黄炖豆腐 (炖菜)	292

螺肉

风味小田螺 (热炒)	293
韭菜炒螺肉 (热炒)	293
开胃螺头 (炖菜)	294

雪梨百合响螺汤(汤煲).....294

海蜇

锦绣海蜇丝(凉拌).....295

海蜇金针菜(凉拌).....295

韭香海蜇(凉拌).....296

海蜇荸荠汤(汤煲).....296

蜇头炖贝肉(炖菜).....297

海参

水蛋海参(蒸煮).....297

银耳乌龙汤(汤煲).....298

海参猪肝汤(汤煲).....298

「厨房窍门」

CHUFANG QIAOMEN

炒菜时如何减少蔬菜中

维生素的流失.....300

炒菜时要把握放盐的时机.....300

炒蔬菜时不可加冷水.....301

炒菜要用净锅.....301

炒菜用油有讲究.....301

烹炒蔬菜要防止汤汁过多.....302

炒菜时如何保持蔬菜的碧绿鲜嫩.....302

油锅加热要控制好发烟点.....302

炸的5种技法.....303

煎的小窍门.....304

炸过鱼的油带有鱼腥味,

应该如何去除.....304

怎样使炸制品外脆里嫩.....304

炒菜时如何掌握火候.....305

炒菜时怎样辨别油温.....305

“烤”出美味.....306

多吃凉拌菜有益健康.....306

凉拌菜的调制要点.....307

凉拌菜巧切配、调味.....308

煲汤五忌.....308

煲汤应怎样加水.....308

煲汤应煲多长时间.....309

煲汤的火候如何控制.....309

煲汤常识Q&A.....310

如何炖菜.....312

如何焖菜.....312

如何做蒸菜.....313

哪些原料适宜清蒸.....313

巧洗叶类蔬菜.....314

巧洗根茎类蔬菜.....314

怎样洗涤瓜菜类、茄果类蔬菜.....315

巧洗猪、牛、羊肉.....315

鸡、鸭巧剖洗.....316

河鱼巧剖洗.....316

黄鱼巧剖洗.....316

带鱼巧剖洗.....317

巧洗虾.....317

巧洗螃蟹.....318

干货的涨发方法.....318

怎样泡发白木耳、黑木耳.....319

如何泡发笋干.....319

如何泡发香菇.....319

如何涨发鱿鱼干.....320

如何制作卤菜.....320



[家常素菜]

JIACHANG SUCAI



白菜海带丝

- **原料** 白菜心、水发海带
- **调料** 香菜碎、蒜末、盐、酱油、醋、白糖、鸡精、辣椒油、香油

■ 制作方法

1. 白菜心洗净，切丝；水发海带洗净，切丝，入沸水锅中煮10分钟，捞出晾凉，沥干水分。
2. 取小碗，放入蒜末、盐、酱油、醋、白糖、鸡精、辣椒油和香油搅匀，做成调味汁。
3. 取盘，放入白菜丝和海带丝，淋入调味汁拌匀，撒上香菜碎即可。

【相关链接】

叶类蔬菜的清洗方法详见本书P314。



凉拌白菜帮

- **原料** 白菜帮、菠菜梗、红椒丝
- **调料** 盐、蒜粒、味粉、醋、香油

■ 制作方法

1. 白菜帮切丝，菠菜梗入沸水稍烫。
2. 将白菜帮、菠菜梗、红椒丝入盆，加入盐、蒜粒、味粉、醋、香油，拌匀即可。

■ 窍门一点通

在制作凉拌白菜帮时，将白菜帮先用盐腌制5分钟，挤出水分后再加调料拌制，口味会更佳。

【相关链接】

凉拌菜的调制要点详见本书P307。