

..... 你也是厨师

家庭厨艺

1000 例

赵石刚 孙艳婷 孙世全 编著



黄河出版社

你也是厨师

——家庭厨艺1000例

赵石刚 孙艳婷 孙世全 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

黄河出版社

责任编辑 葛春亮 李景荣 封面设计 张宪峰

图书在版编目 (CIP) 数据

你也是厨师：家庭厨艺 1000 例 / 赵石刚等编著. — 济南：
黄河出版社，2009. 9

ISBN 978 - 7 - 5460 - 0088 - 6

I. 你… II. 赵… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 171764 号

书名 你也是厨师
编著 赵石刚 孙艳婷 孙世全
出版 黄河出版社
发行 黄河出版社发行部
(济南市英雄山路 21 号 250002)
印刷 济南申汇印务有限责任公司
规格 787 毫米 × 1092 毫米 16 开本
15.5 印张 298 千字
版次 2009 年 9 月第 1 版
印次 2009 年 9 月第 1 次印刷
印数 1—1000 册
书号 ISBN 978 - 7 - 5460 - 0088 - 6
定价 32.00 元

卷首语

常言道：民以食为天。“吃”是人生中一件大事。吃得如何，既是人们物质生活质量高低的一种表现，也关系到人的身体健康，关系到人的整体素质的提高。尤其是随着我国社会经济的不断发展，人民生活水平的不断提高，人们不仅讲究吃得饱，而且更讲究吃得好、吃得节省、吃得科学。因此，对“吃”的研究和制作，日益受到人们的普遍重视和关注。可以说，食文化博大精深，粗茶淡饭，美味佳肴，皆有精品之作。笔者从事厨师工作多年，对烹饪技术的研究有着极为浓厚的兴趣。如何让人们吃出健康、吃出营养、吃出乐趣，我们一直在孜孜不倦地研究、探索和实践，在工作之余，我们又编写出这本专门介绍烹饪技术的小集子。从荤素到素菜，从荤菜搭配到一菜多做，从烹饪的味型到烹调方式，从食品营养到佐料使用，共介绍了蔬菜类、肉类、水产品类、禽蛋类、豆制品类5个方面1000余种菜肴的制作技术和方法。这些技术和方法，归纳起来，有以下四个特点。

一是新，就是具有新意。本书不拘泥于“传统名菜”、“传统烹饪”和“传统口味”，而是在继承传统的基础上，博采近些年来各地许多厨师的新鲜经验，对每种菜肴都详细介绍其用料和制法，内容具体，力求反映出当前家庭菜肴烹调的新水平。

二是简，就是简便快捷。本书介绍的1000余种菜肴制作，普通家庭即可如法掌勺，且需时较短，不涉及繁杂的加工技术。

三是实，就是实用。本书介绍的1000余种菜肴的烹调方法，充分考虑了南北方各地的不同口味和需要，易看易学，便于操作；既讲究菜肴的营养，享受美食，又能增进食欲、调养身心、健康延年。这是一本为大众提供服务的烹饪参考书。

四是省，就是省料省事。本书着眼于寻常百姓家日常饮食所需，充分考虑到普通家庭的生活水平、工作节奏加快，以及市场供应等实际情况，从选料到烹饪，都体现“易备料、易制作”和“好吃不贵”的要求，不盲目推崇“宾馆大宴”上的山珍海味、豪华气派和高级口味。

由于我国烹饪技术源远流长，菜肴的花样品种繁多，色香味形俱佳，加之近年来各地厨师又竞相创新，烹饪技术在蓬勃发展，而编者水平有限，书中不足之处在所难免，敬请有关专家、学者和广大读者批评指正。

本书在编写过程中，得到了苏俊杰、孙晓、王洋、丁玉昌、杜利春、陆凯、管爱宝等同志的支持与帮助。同时，引用了国内外有关书籍和研究文献中的一些资料，限于篇幅，恕不一一注明。在此，谨向有关专家、学者致以崇高的敬意和深切的谢忱。

编者

二〇〇九年二月于济南

目 录

一、蔬菜类的制作

3 茄子

糖醋茄条 珊瑚茄子 油吃茄子 多味茄泥 酱醋茄子 青椒茄泥 花生溜茄丁 炒茄片 蒜泥茄子 海米烧茄子 鱼香茄子 糖酱茄子 蒜香茄子 肉片烧茄子 炸茄盒 油焖茄子 一品茄子 果味茄块 东北地三鲜 口蘑茄子 杂菜烩 素炒茄丝 家常茄子

7 豆芽

炒黄豆芽 黄豆芽炒肉丝 绿豆芽炒菠菜 糖醋酥豌豆 黄芽菜焗 韭菜炒绿豆芽 拌豆苗 香椿炆豆 炒豆苗 盐水黄豆 怪味银芽 凉拌绿豆芽 肉末煨青豆 青椒银芽 五香黄豆 豌豆炒鸡蛋 生煨豆苗 绿豆芽炒肉丝 酥辣黄豆 金条如意 黄豆香卤海带 雪里蕻炒豆芽 炆黄豆芽 绿豆芽拌干丝 干煨黄豆芽 绿豆芽炒粉丝 生煨豌豆苗 黄豆芽炒菠菜

12 菜花

金钩菜花 红果拌菜花 香菇烧菜花 西兰花带子 风味椰菜 炆炒西兰花 冬菇烧菜花 菜花肉饼 芥末菜花 叉烧菜花 白烧菜花 鱼香菜花 肉丝炒菜花

14 黄瓜

糖醋黄瓜条 三鲜黄瓜酱 泡椒黄瓜 黄瓜爆肉丁 木犀黄瓜 香辣黄瓜 火爆腰花 黄瓜炒肉片 木耳黄瓜

16 莴笋

炆辣莴笋 竹荪三鲜 炆冬笋 油焖鲜笋 干煨冬笋 炒三丁 冬笋肉丝 干炸冬笋 生炒笋尖 红烧冬笋 芦笋三素 雪菜干烧冬笋 辣莴笋 炆麻辣莴笋 香辣莴笋 麻酱凤尾 莴笋炒肉丝 豆瓣烧冬笋 花椒油莴笋丝 鱼辣芦笋 红腐乳拌莴笋 玉笋鲜贝 雪菜红烧冬笋 鱼香莴笋丝 干烧冬笋 麻酱莴笋尖 素烩三鲜 金钩烧莴笋 烧三色葫芦 油吃西红柿莴笋 风光田园 鲜豆浆烧莴笋 麻辣莴苣

22 西红柿

煎西红柿 奶油西红柿 焗西红柿 西红柿烧大豆 炸西红柿 炒木犀柿子 羊肉片汆西红柿 西红柿肉片 西红柿丝瓜 西红柿笋片 洋葱拌西红柿

24 菠菜

蛋皮拌菠菜 牛奶菠菜泥子汤 菠菜炒蛋 生煨菠菜 金针菇菠菜 干酪菠菜 姜

汁菠菜 海米炒菠菜 锅塌菠菜 菠菜油豆腐 冬菇炒菠菜 菠菜拌粉丝

27 冬瓜

白木耳拌冬瓜 麻蓉冬瓜 海米冬瓜 番茄冬瓜 余冬瓜丸子 琥珀冬瓜 酱烧冬瓜条

28 土豆

素烧土豆 红烧土豆 生焗土豆条 土豆泥 土豆沙拉子 金钱土豆夹 油炆土豆丝 清炒土豆丝 鱼香土豆条 炒素虾仁 香菜拌土豆丝 生炒厚片土豆 宫爆土豆 洋葱炒土豆 糖溜土豆 珊瑚土豆 蘑菇焖土豆 苏州黄焖土豆 白烩土豆 肉丁炒土豆条 香辣土豆丝 炸土豆球 青豌豆拌土豆泥

32 香菇

金针菇炒双耳 桃仁香菇 炒素腰花 口蘑烧蚕豆瓣 玉笋鲜蘑 红焖油蘑菇 炒鲜蘑菇土司 红焖竹荪 烧二冬 鲜蘑菜心 奶油腐竹香菇 三鲜猴头 松子香蘑 红烧猴头蘑 鲜蘑冬笋 烧南北 炒金针菇 油炸蘑菇 冬菇豆腐扒菜心 腐竹蘑菇 七彩香菇 油焖香菇 炸香菇 香菇炒菜花 香菇油菜 冬笋炒香菇 火腿冬菇烧油菜 双菇烧豆腐

38 芹菜

海米拌芹菜 芹菜炒肉丝 西芹肝腰 木耳炒西芹 拌芹菜 素拌三丝 炒芹菜 蛋皮芹菜 海米炒芹菜 芹菜炒鸡蛋 芹菜拌干丝 芹菜拌腐竹 开洋芹菜 芹菜拌豆腐 西芹炒百合

40 山药

糖醋山药 拔丝山药 素炒山药片 炒三泥 蜜枣扒山药

41 西葫芦

油焖西葫芦 炒西葫芦片 西葫芦炒肉片

42 藕

糖醋藕片 绿豆藕盒 雪藕红莲 芙蓉嫩藕 糖醋辣味藕片 酸梅藕片 菠萝莲藕 软炸藕片 炸藕夹 炒藕片 酸辣莲藕 凉拌藕片 多味藕 桂花糖醋果藕 珊瑚雪莲

44 辣椒

炆柿子椒 红油杂拌 肉片青椒 炒木犀尖椒 青椒炒鸡杂 酿青椒 糖醋青椒 日本炒青蒜米饭 炒柿子椒 青椒拌干丝 青椒炒豆豉 青椒香干炒毛豆 青椒炒毛豆

47 白菜

爽口娃娃菜 烩白菜三丁 沙锅白菜 千层白菜 酸辣白菜 珊瑚白菜 芝麻白菜 丁 糖醋白菜 酸辣白菜卷 炆白菜卷 辣子白菜 醋熘白菜 甜拌菜心 素炒白菜 宫爆白菜 拌盐白菜 菜卷 油吃洋白菜 口蘑菜心 栗子烧白菜 水煮白菜 辣白菜 五香白菜 扒白菜 奶油津白 绿茶娃娃菜 卷心菜包肝片 菜心炒肉片 炒黑白菜 海米烩菜心 胡萝卜炒白菜 油焖白菜 鲜蘑菇烧白菜 麻辣白菜 清汤白菜 清炒卷心菜 干烧白菜 京酱小白菜 白菜卷

瓜炒牛肉 丝瓜炒肉片

55 葱头

炒里脊葱头 肉片葱头 葱头炒鸡蛋
辣味沙司 红少司 炸葱头丝

56 韭菜

韭菜豆腐丝 绿豆芽炒韭菜 韭黄干丝
鸡蛋炒韭菜

57 生菜

拌辣生菜 海米炒生菜 腐乳炒生菜
蚝油生菜 腊肠炒生菜 鲜蘑生菜 凉拌生
菜 麻酱生菜 三丝生菜

58 油菜

肉片烧油菜 香肠炒油菜 海米小油菜
豆豉鲮鱼油麦菜 脯酥油菜心 油菜叶炒豆
腐 罗汉菜心

60 豆角

盐水豌豆 香辣豆 红焖豆角 肉末炒
泡豇豆 香菇豆角 肉片焖豆角 海米豇豆
盐水毛豆 毛豆炒干丝 素焖扁豆 酸辣豆
角 酱爆扁豆 葱油蚕豆 四季豆炒肉丝
油焖扁豆 鱼香扁豆 姜汁扁豆 烩扁豆
干烧四季豆

63 丝瓜

青椒丝瓜 丝瓜烧豆腐 素烧丝瓜 丝

64 苦瓜

鱼香苦瓜丝 麻辣苦瓜 鸡蛋炒苦瓜
豆豉苦瓜 葱油苦瓜 肉末炒苦瓜 肉末苦
瓜条 家常苦瓜

66 萝卜

葱香萝卜丝 辣香萝卜干 美式分层菜
饭 姜味胡萝卜冻豆 法式蔬菜面糊 油焗
胡萝卜 绞肉烩小水萝卜 鲜蘑烧萝卜块
香菜烧白萝卜 拌三丁 胡萝卜炒肉丝 牛
肉丝炒胡萝卜 蛋花萝卜丝 烧三素 干煸
萝卜丝 糖醋青萝卜丝 葱烧萝卜条 白菜
拌胡萝卜丝

69 其他

炒茭白 扒黄花 葱油芋头 冰糖银耳
玉米笋炒芥蓝 麻辣茭白丝 双酱拌苦菜
杏仁桂圆炖银耳 香麻芥菜 青蒜粉条 火
腿烧盖蓝菜 茼蒿炒肉丝 雪菜花生 蒜蓉
茼蒿 黄豆拌蒜薹 油炸麻辣豆 油酥黄豆
黄豆杂拌 油炸开花豆 香油拌蚕豆 三丁
茭白 蜜汁红苕 奶油花生米 酥炸桃仁
五香花生米 怪味腰果 糖烧栗子 炒莲子
泥 干蒸湘莲 挂霜莲子

二、肉类的制作

77 猪肉 (一)

糖醋排骨 蒜香排骨 蜜汁排骨 生炒排骨 红烧排骨 板栗炖排骨 红烧肥肠 红烧丸子 红烧肋条肉 红烧肉皮 红烧肚块 红烧肉 沙锅东坡肉 番茄肉 扒肉 元宝肉 叉烧肉 水煮肉片 五香肉 回锅肉 清炖肉 樱桃肉 豆豉肉 锅包肉 清汤扣肉 回锅肉 扣肉 山东酥肉 夹沙肉 滑肉 家常扣肉 熟煨白肉 合川肉片 菜头炖腊肉 葱爆肉片 糖醋肉片 蚕豆烧樱桃肉 荷叶粉蒸肉 宫保肉丁 酥塌肉片 蒜泥白肉

86 猪肉 (二)

葱炖猪蹄 软炸肥肠 香肠黑木耳 火爆肚头 水晶猪蹄 炆腰花 白云猪蹄 卤猪肥肠 宫爆腰片 煎烹猪肝 醋熘腰花 九转大肠 汤爆肚片 黄豆炖猪蹄 当归山药腰子 焦熘肥肠 香干肉丝 藜蒿肉丝 炒三丁 辣子肉丁 肉片炒粉皮 豆瓣肉丝 辣子肉丁 家常酱肉丝 鱼香肉丝 芹菜炒猪心 蘑菇炒肉片 炆心片

92 猪肉 (三)

京酱肉丝 菊花炒肉片 荷包里脊 木犀肉 榨菜炒肉丝 茄夹 炸芝麻里脊肉 乳汁排骨 炆里脊丝 菜薹炒肉丝 炒姜丝肉 花生仁肉皮冻 鱼香双脆 肉末粉条 木耳炒肉 酥香生菜包 海带肉丝 美味三鲜 银耳炒肉片 滑炒里脊丝 肉丝拌豆芽 青蒜腊肉 肉片炖豆腐 烩三样 木耳炒肉片 蚂蚁上树 炸肉蛋卷 两吃里脊 三下

锅 京爆里脊 茄汁藕夹 抓炒里脊 油爆里脊 辣椒炒猪心

99 猪肉 (四)

萝卜烧肉 猪肉炖粉条 洋葱炒肉丝 层层香脆 荷香辣排 黄瓜炒里脊 火腿黄瓜条 白菜肉丝 珍珠丸子 沙锅肘子 南煎丸子 炸鹿尾 甜酸丸子 四喜丸子 红枣炖肘子 山东蒸丸 清炖狮子头 苕菜狮子头 家常火锅 清汤火锅 青椒肉丁

104 兔肉

花生兔块 胡萝卜兔肉丁 炸兔肉 炖兔肉 酥炸兔肉 爆炒兔肉片 青椒兔肉丁

105 狗肉

橘香狗肉 酸辣狗肉 红烧狗肉 汉宫狗肉 茴香狗肉 沙锅狗肉

107 羊肉

葱爆羊肉 鱼羊双鲜 白切羊肉 清炸羊肉串 沙锅黄焖羊肉 酱羊肉 番茄羊肉片 滑熘里脊片 焖羊肉 扒羊肉条 西式炒羊肉 辣子羊肉丁 烧羊排 凉拌羊肉丝 醋烹羊肉 姜蒜炒羊肉丝 鱼香羊排 红烧羊肉 韭菜炒羊肝 清炖羊肉

111 牛肉 (一)

黄瓜蹄筋 芹菜牛肉 炖牛肉 萝卜烧牛肉 火爆葱牛片 陈皮牛肉 鱼香牛肉丝 炒牛肚丝 土豆炖牛肉 炖牛腩 清炖牛肉

红烧牛尾 红烧牛肉 仙人掌铁板牛柳
番茄炖牛肉 菊花散单 沙锅肥牛肉 凉拌
牛肉 坛子肉

115 牛肉 (二)

土豆烧牛肉 苦瓜烧牛肉 香炸牛排

银粉牛肉丝 干煸牛肉丝 扒牛肉条 炒牛
柳 青红椒牛肉丝 芫爆百叶 茭白牛肉丝
丝瓜炒牛肉 豆豉牛肉 煸炒百叶 家常牛
肉丝 啤酒炖牛肉 麻辣牛筋 炖牛蹄筋
芝麻牛肉 果汁牛肉 洋葱烧牛肉 东江牛
肉片 茄汁牛排 水煮牛肉 黄豆焖牛肉
五香牛肉 凉瓜炒牛肉 苦瓜烧牛肉

三、水产品类的制作

123 鲳鱼

烟熏鲳鱼 葱辣鱼条 清蒸鲳鱼 盘花
鲳鱼 芥末鱼片

124 鱿鱼

三鲜爆鱿鱼卷 鲜鱿鱼炒木耳 鸡丝拌
鱿鱼 锅巴鱿鱼 快炒鱿鱼 冬笋炒鱿鱼丝
蒜泥烘鱿鱼 蒜酱鱿鱼卷 葱爆鱿鱼卷
鱼香鱿鱼 红油鱿鱼条

126 虾

金鱼虾片 虾鲑 锅巴三鲜 炆虾仁
烹虾段 清炒虾仁 抓炒虾片 盐水虾 辣
炒鲜虾 炆活河虾 什锦虾仁 茉莉虾仁
番茄虾球 炸虾排 番茄虾仁 核桃小虾盒
油走煮虾 扒大虾 三鲜火锅 姜汁虾仁
酥炸虾仁 芦笋拌虾仁 番茄虾仁锅巴 龙
井虾仁 百年好合 桃花泛 时菜泡虾球
干煸对虾 翡翠虾仁 油爆青虾 萝卜丝炖
虾 炒虾仁 炸烹大虾

134 黄花鱼

脆麻鱼片 辣味黄鱼 鱼松 鲜菇生鱼
片 软酥小黄鱼 大汤黄鱼 番茄松鼠鱼

煎转黄鱼 脯酥全鱼 红烧黄鱼 焦汁黄花
鱼 浇汁醋鱼

137 带鱼

炸带鱼 干烧带鱼 煎熬带鱼 酸辣带
鱼 龙袍带鱼 香辣带鱼 烧糖醋带鱼

139 黑鱼

姜丝滑炒鱼丝 西红柿鱼片 水晶财鱼
片 (黑鱼) 清蒸水夹鱼

140 青鱼

炒鱼条 菊花火锅 三鲜炒鱼片 炸鱼
条 油爆青鱼丁 脯酥鱼片 番茄鱼片 芹
菜鱼丝 滑炒青鱼片 拌鱼丝 芝麻酥炸鱼
抓炒鱼片

143 鲢鱼

焖全鱼 红烧鲢鱼 春笋鱼丸 大蒜烧
鲢鱼 蒜香沙锅鱼头

144 贝

鲜贝卷烩冬笋 红烧干贝 青芹拌干贝

145 海蜇

葱油海蜇皮 糖醋蜇皮丝 凉拌鸳鸯丝
肉丝炆蜇皮 木耳拌蜇头 萝卜海蜇皮

146 鲫鱼

麻辣鲫鱼 豆腐鲫鱼 酥鱼 干烧鲫鱼
豆瓣鲫鱼 醋焖酥鱼 酱鲫鱼 家常酸辣鱼
奶油鲫鱼 氽鲫鱼 萝卜丝氽鲫鱼 回锅鲫
鱼 豆豉烧鲫鱼 软酥鲫鱼 炆锅鱼 熏鱼
酸菜鱼

150 银鱼和沙丁鱼

椒盐银鱼 煎银鱼 清蒸瓢馅银鱼 酥
炒沙丁鱼

151 蛤蜊

葱油蛤蜊 栗子扣蛤蜊 苦瓜炖蛤蜊
豌豆蛤蜊

152 鳝鱼

芝麻鳝鱼 干煸鳝丝 干炒鳝片 红烧
鳝段 银芽炒鳝丝 清炖鳝鱼 泡椒鳝鱼
双丝鳝鱼 五香泥鳅 麻辣鳝段 炒鳝丝
胡萝卜炒鳝丝 炒鳝鱼片 干煸鳝片 红辣
椒爆炒鳝片 清蒸鳝鱼

155 草鱼

葱辣鱼条 醋椒鲜草鱼 酸菜鱼 氽熘
草鱼 油浸草鱼 家常鱼片 豆腐鱼 五香
鱼 家常水煮鱼 碧螺粉蒸鱼 醋椒鱼条
蜜汁熏鱼

158 海参

红烧海茄子 豆瓣海参 葱烧海参 虾
子海参 红烧海参 葱油拌海参片 酸辣海
参 蒜茸辣酱拌海参 糖醋鲜海参 葱油鲜
海参

160 鳊鱼

红枣鳊鱼卷 茄汁鱼片 清蒸鳊鱼 番
茄荔枝鱼 香酥鳊鱼

162 鲈鱼

雪菜烧鲈鱼 五香熏鱼 酱焖鲈鱼

162 海带

蒜泥海带 葱油海带 红焖萝卜海带
腌海带 萝卜海带丝 香酥海带 生拌彩丝
酥肉海带 酥海带

164 乌贼鱼

葱熘乌贼鱼 冬菇烤乌贼鱼 洋葱烧墨
鱼丝 姜汁墨鱼卷 炒墨鱼

165 甲鱼

辣子炒甲鱼 红烧甲鱼 桂圆甲鱼 红
烧甲鱼五花肉 清蒸甲鱼 沙锅甲鱼 土豆
烧甲鱼

167 鲤鱼

豆瓣鱼 鲤鱼炖冬瓜 醋椒活鱼 天津
熬鱼 五香鱼块 糖醋脆皮鱼 红烧鲤鱼
糖醋鲤鱼 葱油鱼 芫爆鱼条 清蒸鱼 酸

菜鱼 酱焖鲤鱼 蒜瓣烧鲤鱼 萝卜拌汤鱼
山楂鸡蛋鲤鱼 五香熏鱼 白醋鲤鱼 奶汤
鲤鱼 家常鲤鱼 干烧鱼 锅烧活鱼

173 海螺

油爆海螺 炆海螺 五香酱海螺 姜末
拌海螺 炒香螺片 麻酱海螺 炒田螺 红
烧海螺 水煮海螺

175 鳗鱼

清炖河鳗

175 蟹

韭菜蟹腐皮 炒毛蟹 米酒蒸螃蟹 炒
蟹肉 清蒸河蟹 姜葱炒蟹 啤酒蟹 蟹黄
干丝

177 其他

冬菜绍子鱼 干炸银鱼 清蒸武昌鱼
醋烹武昌鱼 鲶鱼炖茄子 干烹五香鱼 炆
乌鱼花 五更豆酥龙鱼 清蒸鳊鱼

四、禽蛋类的制作

183 鸡 (一)

辣子鸡块 黄焖鸡块 芝麻鸡 柴扒鸡
枸杞松子爆鸡丁 油淋斑鸠 爆山鸡丁 鸡
肉玉米 五香烤鸡 熘山鸡片冬笋 炒山鸡
片雪里蕻 栗子炒鸡块 重庆辣子鸡 荷叶
鸡 油泼鸡 清炖土鸡 椒麻鸡 西芹鸡胗
五味鸡 酸辣鸡丝粉皮 鱼香鸡腿 清炖母
鸡 黄瓜爆鸡丁 红煨鸡块 桔红鸡丝 菠
萝鸡丁 辣味热锅鸡 贵妃鸡 辣子鸡丁
沙锅鸡块 鲜菇鸡腰 余鸡茸虾球 小鸡炖
黄蘑 怪味鸡丝 葱花焖鸡 啤酒鸡腿 清
炖绿豆鸡 香酥肥鸡 淮杞炖乌鸡 粉蒸鸡
盐水鸡 干椒子鸡 焖醉鸡 麻辣火锅鸡
官保鸡丁 芹菜炒凤肝 炸鸡排 熘炸子鸡
酱爆鸡丁 白雪鸡脯 三菌炖鸡 油爆鸡丁

193 鸡 (二)

家常童子鸡 清汤鸡块 蛋白鸡丝 三
色鸡片 红烧鸡块 滑炒鸡丁 鸡里爆 油
泼笋鸡 甜椒鸡丝 辣味鸡丝 麻辣鸡块

西红柿鸡片 鲜豆鸡丝 酱爆核桃鸡丁 芙
蓉鸡片 盐水鸡肝 牛奶炖鸡 毛豆仔鸡肉
片 炆木耳鸡片 鸡肉炖肉丸 鸡腿扒黄蘑
清炖人参鸡 沟帮熏鸡 补益鸡 豆芽鸡丝
干煸鸡丝 酱鸡 卤鸡 陈皮鸡 棒棒鸡
烩鸡片 爆炒蘑鸡 白煮鸡 茄汁焗鸡 毛
豆鸡片 珊瑚鸡丁 腐竹鸡丝 桃仁鸡丁
鸡肉小白菜 家常鸡块 青椒鸡丝 炆鸡丁
豌豆 平菇炖鸡肉

202 鸭

子姜鸭块 清炖鸭 酱烧鸭块 苦瓜烧
土鸭 红煨鸭块 香酥鸭腿 陈皮大鸭 辣
卤鸭 叉烧鸭块 香酥鸭 北京鸭卷 风味
鸭块 红曲鸭子 柑桔鸭 糖醋鸭块 酱爆
烤鸭片 五香烧鸭 鲍汁鸭块 葱爆鸭块
红烧鸭块 炒鸭肝 糟熘鸭肝 葱爆鸭心
瑞士菠萝鸭 红扒鸭 芝麻鸭

208 鸽

猪肉烧鸽块 香酥肉鸽 红烧乳鸽 五

香鸽子 荷香蒸鸽 泡椒飞鸽

209 蛋

番茄炒蛋 桃仁番茄炒蛋 香椿炒鸡蛋
蘑菇炒鸡蛋 鸡蛋饺 煎蛋饼 水煎鸡蛋
扒蛋白 鸡蛋里脊 云片银耳 肉末蛋卷
酱鸡蛋 鸡蛋菠菜泥 茶蛋 松花蛋伴豆腐
烧青椒拌松花蛋 醋熘松花蛋 银耳鹌鹑蛋

香椿烘蛋 芹菜炒鸡蛋 小米红糖煲鸡蛋
虎皮蛋 金针菇蛋花 炒木犀黑菜 肉丝炒
蛋 炒木犀黄瓜 雪里蕻蒸蛋 粉丝蒸蛋
清蒸蛋 香葱煎蛋 腐乳蒸蛋 卤鹌鹑蛋
虎皮鸽蛋 虾皮拼松花蛋 鸡蛋松 三色蛋
卷片 蒸蛋羹花 红脸甜心蛋 肉饼蒸蛋
蟹黄蛋 青椒炒蛋 鸡蛋炒木耳 德式牛肉
扒蛋 咸蛋蒸肉饼 虾仁跑蛋 老烧蛋 芙
蓉蛋 苦瓜炒鸡蛋 蒜苗炒鸡蛋 煎荷包蛋

五、豆制品类的制作

221 豆制品 (一)

三美豆腐 香椿豆腐 红油拌豆腐 三
鲜豆腐 松花豆腐 海米豆腐 清拌豆腐
豆腐熬海带 烧冻豆腐 什锦豆腐 锅摊豆
腐 葱烧豆腐 鱼香豆腐 红烧豆腐 白扒
豆腐 丝瓜烧豆腐 小葱豆腐 麻辣烫 烧
火腿豆腐 豆腐丸子 松子豆腐 大蒜豆腐
素煮干丝 豆腐干拌芹菜 怪味豆腐 蛋黄
豆腐 虾油拌豆腐 番茄豆腐 炒金银豆腐
豆腐氽鱼片 煎豆腐 鸡刨豆腐 锅贴豆腐
软熘豆腐片 冬菇烧豆腐 素烩腐竹 豆腐
熬白菜 荠菜豆腐羹 蟹粉豆腐 肥牛豆腐
豆腐鲢鱼

228 豆制品 (二)

牛肉末烧豆腐 三鲜菜豆腐 木犀豆腐
珍珠翠豆腐 雪菜烧豆腐 鸡腿菇烧豆腐
山楂烧豆腐 肉片炒豆腐 土豆炖豆腐 樱
桃豆腐 海参蛋清豆腐 麻辣豆腐 香菇炒
豆皮 熊掌豆腐 麻婆豆腐 家常豆腐 韭
黄干丝 鱼头豆腐 泥鳅钻豆腐 沙锅冻豆
腐 焖腐竹 酸辣干丝 什锦丝塔 蒜苗炒
干豆腐 鲜蘑拌豆腐 黑木耳煎嫩豆腐 五
香黄豆 蘑菇豆腐 茄汁豆腐 鲜蟹黄烧豆
腐 口蘑焖豆腐 沙锅豆腐 葱油豆腐 虾
仁豆腐 海米烧豆腐 豆芽炒干丝 辣豆腐
肉末烧豆腐 豆腐火锅 水煮豆腐 酸菜烧
豆腐 金汤煮干丝

一、蔬菜类的制作

茄 子

糖醋茄条

原料：茄子 500 克，鸡蛋 2 个，面粉 50 克，湿淀粉 20 克，花生油 400 克，糖 40 克，番茄酱 25 克，香油、精盐、味精、醋、葱丁、蒜片、姜末各适量。

做法：①茄子洗净去皮，切成长条，拌入盐少许。②用鸡蛋液加面粉搅成糊，放入茄条拌匀挂糊。③勺内放油，加热至八成热，把抓糊的茄条逐条放入油中炸呈金黄色捞出，控净油。④另用勺放 25 克油加热后，用葱、姜、蒜炆锅，再放入番茄酱炒熟，倒入 150 克鲜汤，随之加入白糖、盐、醋，调好口味，汤沸时用湿淀粉勾芡，芡熟后倒入炸好的茄条颠翻至挂满芡时，淋明油，点香油出勺装盘。

珊瑚茄子

原料：茄子 50 克，胡萝卜 50 克，青椒 50 克，黑木耳 10 克，葱、姜丝、蒜片、干辣椒少许，精盐 20 克，白糖 50 克。陈醋少许，香油 50 克，花生油 50 克。

做法：①将茄子削皮洗净，切成片，两面剞成蓑衣花刀，撒入精盐 10 克，放入凉水泡去锈色，捞出控干水分。②将干辣椒、黑木耳用水发好摘洗干净，切成细丝。青椒、胡萝卜洗净切丝备用。③炒锅上火，放入花生油，油热下入茄片炒熟，捞出放入大碗内。④炒锅上火放入香油烧热再放入辣椒丝、葱、姜丝、蒜片、胡萝卜丝、青椒丝、木耳丝，煸炒至发出香味。烹入水，再放入白糖 100 克、精盐 10 克，待汁熬浓后倒入

陈醋，离火浇到炸好的茄子上面，晾凉后即可食用。

油吃茄子

原料：茄子 500 克，鲜姜 1 块，红柿子椒 1 个，大蒜 5 瓣，精盐半汤匙，酱油 1 汤匙，白糖 2 汤匙，醋 1 汤匙，花生油 50 克，香油半汤匙，味精少许。

做法：①将茄子去蒂、托，洗净切成滚刀块，泡于淡盐水中。10 分钟后将茄子捞出，清洗几次，沥干水。②大蒜剥去外皮，洗净，切成片。鲜姜洗净，一半切片，另一半刮去皮切成细丝。③取炒锅置火上烧热，锅热后倒入花生油，油热后倒入沥干水的茄块炸，同时加入蒜片和姜片，待茄子变色时即捞出，沥油放盘内。撒上精盐拌匀。④红柿子椒去蒂和籽洗净，切成细丝，放热油中稍炸即铲出放在茄块上，将蒜、姜丝撒上精盐拌匀。⑤将炒锅中余油倒在碗内，炒锅置火上，倒入酱油、醋、白糖调成稠汁，加入味精炒匀后浇在茄块上，上桌时淋上香油即可。

多味茄泥

原料：茄子 500 克，大蒜 1 头，香菜少许，花椒适量，小葱 1 根，白糖 2 汤匙，酱油 3 汤匙，米醋 1 汤匙，味精少许。

做法：①将茄子洗净、削皮，切成长条，撒上精盐，放清水中泡去茄褐色，捞出，控干水分。茄条装盘放蒸锅内旺火蒸熟，取出晾凉。②将香菜、小葱洗净，分别切成碎末。花椒炒热、碾成末，大蒜剥皮、

捣成蒜泥。③将酱油、米醋、白糖、花椒面、葱末、香菜末、辣油、蒜泥、精盐和味精合在一起兑成浓汁。将浓汁均匀地浇在晾凉的茄条上面，拌匀即可食用。

酱醋茄子

原料：茄子 500 克，酱油、辣椒油、香油、味精、醋、花椒粉、盐各适量。

做法：①茄子洗净，去蒂切成块。②容器内放入茄子块，覆盖保鲜膜扎孔，用微波炉高火加热 10 分钟。③取出后摆在一盘中，放入所有调料，覆盖保鲜膜扎孔，再用微波炉中火加热 2 分钟。

青椒茄泥

原料：茄子 3 根，青椒 1 个，榨菜末 1 小匙，盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，葱花少许，花生油 3 大匙。

做法：①茄子洗净，去蒂、尾及皮，斜切成小片；青椒去蒂、籽，洗净，切成小碎丁。②茄片置于大碗内，入笼蒸焖，取出待凉后滤去水分。③炒锅入油烧热，先炒香榨菜末，茄子下锅加盐、味精同炒，待滚起加葱花、青椒丁翻炒数下，即可盛盘。

花生溜茄丁

原料：花生米 100 克，青甜椒 50 克，嫩茄子 250 克，甜面酱、盐、味精、水淀粉少许。

做法：①把花生米用沸水加少许盐泡软，剥去红皮，下油锅炸脆。青甜椒去籽，切丁。②把茄子去皮切丁，然后用锅烧至六成热的油炸至金黄色，投入青椒丁，略炸，倒出。③原锅留少许油炸甜面酱，使之产生香味，下鲜汤、盐、味精，烧开，用水淀粉勾芡，使汤汁稠粘，投入青椒丁、茄丁、花

生米，翻拌均匀，起锅即可。

炒茄片

原料：茄子 500 克，青、红椒各 50 克，冬笋 50 克，葱、姜、蒜、糖、盐、酱油、味精、淀粉各适量。

做法：①茄子去蒂、削皮，切成长片，青椒、红椒、冬笋均切片。②锅里放油烧热，茄子入油炸到金黄色捞出。③锅留底油加葱、姜、蒜，炒出香味时加茄片翻炒，尔后加冬笋、青椒、红椒、盐、糖煸炒，最后放味精并勾芡即成。

蒜泥茄子

原料：茄子 500 克，大蒜 60 克，盐、醋、味精、香油各适量。

做法：①将茄子洗净，切成四或六块，蒸熟取出晾凉。②大蒜去皮拍成泥，放碗内，加盐、醋、味精、香油调汁。③将凉透的茄子码入盘内，将调好的蒜泥浇在茄子上即成。

海米烧茄子

原料：茄子 500 克，海米 30 克，淀粉、精盐、料酒、味精、花生油各适量，葱、姜、花椒少许。

做法：①去茄蒂、削皮，切成片。海米洗净蒸透。②锅内倒入花生油烧至八成热，放入切好的茄子，炸至漂浮见黄色捞出。③锅留底油，把葱、姜拍松连花椒一齐下锅，炸出香味，倒入适量水，翻滚后捞弃葱、姜、花椒粒，随即把茄子、海米同时下锅。开锅后用湿淀粉勾芡，即可起锅。

鱼香茄子

原料：茄子 250 克，泡辣椒 40 克，姜、葱、蒜、精盐、白糖、醋、米酒、酱油、味精、鲜汤、湿淀粉各适量，花生油 200 克。

做法：①茄子洗净，对剖两边，每边交叉切成十字花形，泡辣椒去籽、去蒂，剁成末；姜蒜切成末；葱切成葱花。②锅放在旺火上，倒入花生油烧至七成热，放入茄子炸，待炸至刚熟变软时捞出。③锅内留油少许，放泡辣椒末炒香至油呈红色，加入鲜汤、茄子、精盐、料酒、酱油、白糖，调好味，以中小火加热烧至茄子软熟入味。汤汁不多时，加入味精、醋、葱花，用湿淀粉勾芡，收汁后装盘成菜。

糖酱茄子

原料：鲜茄子 500 克，核桃 50 克，精盐 2 克，味精 1 克，料酒 10 克，白糖 30 克，甜面酱 20 克，葱 15 克，花生油 300 克。

做法：①核桃仁用温水烫泡，撕去皮膜。茄子洗净，去蒂去皮，切成块。②锅中入花生油烧热，投入茄子，加热呈浅黄色捞出，沥油。将核桃仁投入油锅中加热至酥捞出。③锅中入花生油 40 克、白糖 30 克，加热至糖液呈棕褐色，将甜面酱放入，炒出香味。下精盐、料酒烧沸后将茄子倒入中火加热至味浓，下味精、葱花起锅装盘，撒上核桃仁即成。

蒜香茄子

原料：鲜茄子 500 克，猪肥瘦肉 50 克，精盐 5 克，味精 1 克，料酒 10 克，蒜末 20 克，干花椒 3 克，干辣椒 15 克，汤 200 克，水淀粉 20 克，花生油 400 克。

做法：①干辣椒去蒂、皮，切成 2 厘米长的节。瘦肉切成丝。鲜茄子洗净，去蒂、皮，切成块。②锅中放油烧热，投茄子放油锅中，加热至浅黄色捞出沥油。③锅中放油 40 克，烧热，下干辣椒加热至呈浅棕红色，再下干花椒，加热至呈棕红色下蒜末炒出香味，再投入肥瘦肉煸炒几下，加入料酒、蚝油、精盐烧沸。茄子投入锅中用中火加热至茄子熟软，下味精、水淀粉，起锅装盘成菜。

肉片烧茄子

原料：猪肉 500 克，茄子 200 克，花生油、酱油、精盐、味精、淀粉、葱、姜、蒜各适量。

做法：①茄子去蒂洗净切滚刀块，猪肉洗净切薄片，葱、姜、蒜均切末。②炒锅放花生油烧热，放入葱花、蒜末、肉片煸炒出香味后，再倒入茄子，再加酱油、精盐、料酒翻炒至熟，再放味精，勾芡，撒上蒜末即成。

炸茄盒

原料：茄子 300 克，肉馅 150 克，酱油 2 克，料酒 1 克，盐 2.5 克，味精 2 克，淀粉 150 克，葱 1 克，姜 1 克，香油 2 克，鸡蛋 300 克、花生油 300 克（实耗约 150 克）。

做法：①将茄子去皮、蒂，切成片。葱、姜均切成末。②将肉馅放大碗中加入葱、姜末、盐 1.5 克，味精、酱油、料酒、香油淀粉，搅拌均匀，即为馅心。③将 100 克淀粉放入碗中，并将鸡蛋磕入，加入 1 克盐制成蛋粉糊。④将淀粉放入盘中，取一个茄片，在其上面放一层肉馅，再用另一个茄片压在上面，即成为中间夹馅的茄盒。将茄盒放在淀粉中，使其各面均黏上淀粉。⑤炒锅上火，放入油，烧到较高温度，将粘有淀