



太太厨房系列

- 105种食材超市化分类选料
- 每种食材成分、功效、饮食宜忌、烹调方法的详细介绍
- 精选1008道家常菜品，食疗菜品功效详细说明
- 集选料、营养、搭配、食疗、烹饪一体的家庭健康美食手册

超低价
19.8元

我的健康我做主

健康家常菜1008例

主编 蒋青海



图书在版编目 (CIP) 数据

健康家常菜1008例 / 蒋青海编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5345-6855-8

I. 健… II. 蒋… III. 保健—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第131972号

健康家常菜1008例

编 著 蒋青海
责任编辑 刘玉锋
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社 (南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团 (南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京新华丰制版有限公司
印 刷 南京孚嘉印刷有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 17
字 数 160 000
版 次 2009年9月第1版
印 次 2009年9月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6855-8
定 价 19.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

我的健康我做主
健康家常菜1008例



摄影师：盼 盼

美术编辑：袁崇乐 方磊

拍摄场地：

山西人家

南京市北京东路店


上海人家
RESTAURANT

南京市中央路许府巷店

凤凰出版传媒集团

江苏科学技术出版社

健康家常菜1008例

目录 CONTENTS

蔬菜类

青菜

- 金秋炖菜核 / 宁波烤菜 / 什锦菜核.....8
- 翡翠火茸羹 / 青菜烧豆腐 / 青菜烧萝卜 / 青菜烧肉.....9
- 腌菜花炒毛豆 / 油渣青菜 / 香菇菜心 / 炒青菜梗.....10

大白菜

- 清蒸白菜心 / 酱卤白菜 / 蛟龙扣白菜.....11
- 辣白菜 / 剁椒白菜 / 腊味白菜 / 火腿菹菜.....12
- 油渣烧白菜 / 白菜丸子 / 四珍大白菜 / 火腿炖白菜心.....13

卷心菜

- 三丝包菜卷 / 果味卷心菜 / 糖醋烟卷心菜.....14
- 酸辣卷心菜 / 香辣卷心菜 / 咸肉烧卷心菜 / 手撕包菜.....15
- 干煸卷心菜 / 翡翠虾卷 / 卤包菜卷 / 麻辣卷心菜.....16

花菜

- 玉米花菜 / 糖醋花菜 / 花菜肉片.....17
- 牛奶花菜 / 茄汁花菜 / 猪肝炒花菜 / 花菜烧虾仁.....18
- 香菇炒花菜 / 花菜拌牛腩 / 素烧花菜 / 咖喱双花.....19

芹菜

- 芹菜炒肉丝 / 花生拌芹菜 / 开洋炆芹菜.....20
- 西芹百合 / 炒水芹菜 / 炒芹根 / 芹菜拌烤鸭丝.....21
- 蘑菇炒西芹 / 金钩西芹 / 芹菜炒香干 / 腐竹拌芹菜.....22

菠菜

- 菠菜炒猪肝 / 菠菜烩猪血 / 芙蓉菠菜.....23
- 菠菜炖鱼脯 / 开洋拌菠菜 / 菠菜拌豆皮 / 爽口菠菜松.....24
- 肉丸菠菜汤 / 菠菜猪肝汤 / 鸡蛋炒菠菜 / 上汤菠菜.....25

黄花菜

- 黄花菜炒腰花 / 豉油皇金针 / 黄花拌鸡丝.....26
- 肉丝炒黄花 / 黄花焖鸡蛋 / 金针木耳蛋汤 / 软炸黄花菜.....27

莲藕

- 蜜汁莲藕 / 木耳藕片 / 干炸藕盒.....28
- 莲藕粥 / 柠檬酥藕 / 橙汁藕片 / 泡藕.....29
- 糖醋藕片 / 时令泡藕 / 莲藕排骨汤 / 醋溜藕片.....30

萝卜

- 珍珠萝卜丸子 / 凉拌双脆 / 小鱼烧萝卜.....31
- 拌萝卜丝 / 挂霜萝卜 / 糖醋杨花萝卜 / 蓑衣萝卜.....32
- 萝卜煨蹄膀 / 淡菜炖萝卜 / 上汤萝卜丝 / 秘制萝卜条.....33

胡萝卜

- 拌什锦菜 / 降压三丝 / 胡萝卜炒肉片.....34
- 三色素松 / 拌菜 / 冬瓜炒胡萝卜 / 凉拌三丝.....35
- 柠汁金丝 / 胡萝卜炒青蒜 / 明月赛螃蟹 / 胡萝卜烧羊肉.....36
- 凉拌胡萝卜丝 / 蜜饯胡萝卜 / 胡萝卜炒鸡蛋 / 胡萝卜炖甘蔗.....37

百合

- 百合炒鲜贝 / 百合炒猪肝 / 莲子百

- 合煲瘦肉.....38
- 脆皮百合 / 菜松百合球 / 锦绣百合 / 百合炒白果.....39
- 奶油糖百合 / 百合炖鳗鱼 / 酒酿百合羹 / 百合炖丝瓜.....40

土豆

- 素炒蟹粉 / 青椒土豆丝 / 土豆烧牛肉.....41
- 锅摊土豆丝 / 薯香萝卜件 / 雪菜土豆条 / 薯片生香.....42
- 奶油土豆 / 咖喱土豆 / 桃仁土豆球 / 酸辣土豆丝.....43

芋头

- 开洋芋茸羹 / 吉利芋球 / 翡翠芋茸.....44
- 芋茸烧青菜 / 果味香芋泥 / 蘸食芋头 / 芋头烧鸡.....45
- 金丝芋茸球 / 桂花橄榄香芋 / 奶油芋仔 / 芋头排骨汤.....46

山药

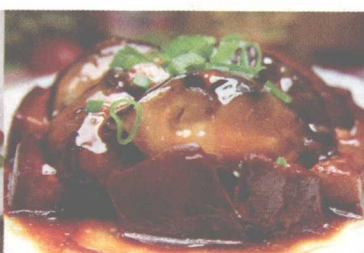
- 荠菜山药 / 山药烩时蔬 / 山药炒猪腰.....47
- 山药鸡内金粥 / 山药莲子葡萄粥 / 山药汤圆 / 山药面.....48
- 山药蒸烤鸭 / 山药炒南瓜 / 山药炒鸡肫 / 山药排骨汤.....49
- 山药木耳 / 山药炒荷兰豆 / 蛤蜊炖山药 / 山药炖鸡.....50

番茄

- 番茄炒鸡蛋 / 番茄炒牛肉 / 番茄炒西兰花.....51
- 凉拌西红柿 / 番茄皮蛋汤 / 番茄炖牛腩 / 奶油三色丁.....52
- 锅贴番茄 / 西红柿拌海带 / 吐草番茄 / 鱼香番茄.....53

茄子

- 椒盐茄夹 / 川香茄夹 / 蒸茄子.....54
- 豇豆烧茄子 / 玉竹茄子煲 / 地三鲜 /



奶油酥茄.....	55
珍珠茄子 / 凉拌茄子 / 鱼香茄子 / 奶香茄排.....	56
茄子塞肉 / 豆酱焖茄条 / 淡菜烧茄子 / 家常烧茄子.....	57

尖椒

虾茸酿尖椒 / 尖椒炒山药 / 尖椒炒茭白.....	58
豉汁尖椒 / 脆皮杭椒 / 尖椒牛柳 / 尖椒炒鸡蛋.....	59

青椒

青椒鱼丝 / 青椒炒菱米 / 酿青椒.....	60
家常小炒 / 糖醋青椒 / 青椒炒肉丝 / 青椒油鸡丝.....	61
双色青椒 / 青椒炒鸡蛋 / 凉拌青椒 / 干丝拌青椒.....	62

绿豆芽

绿豆芽炒肉丝 / 脆皮银芽菊 / 炒农家合菜.....	63
酒醉银芽 / 青椒拌银芽 / 一青二白 / 银芽鸡丝汤.....	64
翡翠银芽 / 海带炒银芽 / 莲藕炒银芽 / 香芹拌银芽.....	65

黄豆芽

素炒黄豆芽 / 金芽牛肉丝 / 脆皮金丝卷.....	66
黄豆芽豆泡汤 / 金钩豆芽汤 / 木耳炒豆芽 / 豆芽番茄牛肉汤.....	67

黄瓜

黄瓜枸杞鸡蛋汤 / 爆酱鲜黄瓜 / 黄瓜海蜇丝.....	68
脆皮黄瓜 / 老黄瓜仔虾 / 凉拌黄瓜 / 黄瓜烧豆瓣.....	69
蒜泥黄瓜 / 姜汁黄瓜皮 / 百叶黄瓜卷 / 黄瓜汆肉片.....	70

冬瓜

冬瓜鲤鱼汤 / 五味溜冬瓜 / 绿豆冬瓜汤.....	71
冬瓜烧香菇 / 金玉冬瓜排 / 炒冬瓜皮 / 豆米冬瓜皮.....	72
冬瓜骨头汤 / 冬瓜鸭血汤 / 玉环素盅 / 肉汁冬瓜煲.....	73
螃蟹炖冬瓜 / 冬瓜炖麻鸭 / 三鲜冬瓜 / 清炖冬瓜鸡.....	74

苦瓜

翠环洋葱圈 / 苦瓜烧鳝鱼 / 洋葱肉丝炒苦瓜.....	75
猪油炒苦瓜 / 淡豉苦瓜 / 蒜瓣焖苦瓜 / 枸杞炒苦瓜.....	76
苦瓜排骨汤 / 苦瓜涨蛋 / 肉末苦瓜 / 蒜末苦瓜.....	77

南瓜

红烧南瓜 / 南瓜炒肉片 / 南瓜绿豆煲百合.....	78
南瓜炒西芹 / 葱油南瓜丝 / 爆炒南瓜丝 / 咸蛋炒南瓜.....	79
银杏炖南瓜 / 南瓜炒山药 / 金沙南瓜方 / 南瓜丸子羹.....	80

韭菜

韭菜炒虾仁 / 韭菜炒核桃仁 / 韭菜炒年糕.....	81
韭菜炒螺肉 / 韭菜炒莴笋 / 韭菜炒笋瓜 / 锅香韭菜卷.....	82
韭菜炒肉丝 / 韭菜煮蛤蜊肉 / 蚕豆炒韭菜 / 韭菜炒河虾.....	83

洋葱

洋葱番茄沙拉 / 洋葱炒牛肉丝 / 洋葱炒鸡片.....	84
香炸洋葱圈 / 洋葱炒鸡蛋 / 洋葱炒鱿鱼 / 酸辣洋葱.....	85

丝瓜

丝瓜烧菱米 / 开洋烧丝瓜 / 干贝丝瓜.....	86
羊尾笋炒丝瓜 / 丝瓜炖长鱼 / 肉末	

丝瓜 / 香菇烧丝瓜.....	87
油条丝瓜汤 / 鸡蛋丝瓜汤 / 蚌肉炒丝瓜 / 丝瓜蘑菇肉片汤.....	88

毛豆

肉丝香干毛豆米 / 青咸菜炒毛豆 / 香米火腿青豆.....	89
盐水毛豆 / 糟毛豆 / 麻辣毛豆 / 红椒豆米海带丝.....	90
豆米冬瓜皮 / 毛豆米烧小公鸡 / 毛豆炒丝瓜 / 毛豆米炒藕丝.....	91

食用菌类

平菇

鲜菇炒豌豆 / 平菇鸡蛋 / 肉丝炒平菇.....	92
鲜菇豆腐 / 鲜菇烧白菜 / 红烧平菇 / 平菇豆芽汤.....	93

香菇

香菇烧面筋 / 香菇烧白菜 / 香菇豆腐丸子汤.....	94
香菇菜心 / 香菇炒青笋 / 香菇烧肉 / 酿冬菇.....	95

金针菇

油浸金针菇 / 金针菇培根卷 / 金针菇炒鸡蛋.....	96
炆拌金针菇 / 葱油金针菇 / 金针菇鸡丝羹 / 金针菇肉丝汤.....	97

黑木耳

红枣木耳瘦肉汤 / 木耳豆腐汤 / 木耳烧白菜.....	98
香醋拌木耳 / 木耳炒豆腐干 / 木耳草鸡汤 / 木耳烩面筋.....	99

银耳

鸡粒烩银耳 / 红枣银耳 / 清汤雪耳.....	100
--------------------------	-----

家，就是这个味道

健康家常菜1008例

目录 CONTENTS



豆制品类

老豆腐

- 酱爆豆腐 / 鱼香蒸豆腐 / 八宝豆腐盒.....101
香煎豆腐 / 叉烧豆腐扎肠 / 白菜豆腐 / 傣味香草豆腐.....102
白玉豆腐丸 / 鲮鱼烧豆腐 / 家常豆腐 / 双菇老豆腐.....103
糯米菜汁豆腐圆 / 咸肉豆腐 / 茄汁豆腐 / 海鲜豆腐煲.....104

腐竹

- 凉拌腐竹 / 腐竹烧仔鹅 / 西兰花腐竹.....105

豆腐干

- 白炒干丝 / 汤浴干丝 / 鲮鱼干丝.....106
烫干丝 / 五味干丝 / 凉拌豆干 / 豆干炒肉丝.....107

嫩豆腐

- 酸辣豆腐羹 / 熘皮蛋豆腐球 / 小黄鱼扒豆腐.....108
皮蛋豆腐 / 清汤豆腐 / 纸锅豆腐 / 荠菜豆腐羹.....109
鸭血豆腐 / 特色蒸豆腐 / 特色豆腐 / 莲蓬豆腐.....110
什锦豆腐 / 拔丝豆腐 / 麻辣豆腐 / 银丝豆腐.....111

冻豆腐

- 烧冻豆腐 / 腌菜花冻豆腐 / 三鲜冻豆腐.....112
糟卤冻豆腐 / 咸鹅冻豆腐 / 金陵三白 / 冻豆腐炖毛蟹.....113

豆腐皮

- 富贵馄饨 / 素烧鸭 / 软包里脊.....114
香酥腐皮卷 / 水晶腐皮卷 / 一品福包 / 凉拌豆腐皮.....115

畜肉类

猪肉

●猪五花肉

- 梅干菜烧肉 / 千层肉 / 秘制缸肉.....116
虎皮扣肉 / 家常红烧肉 / 茶树菇烧肉 / 咸鱼烧肉.....117

●猪里脊肉

- 糖醋里脊 / 茄汁里脊片 / 西米炒里脊.....118
芝麻里脊肉 / 芋茎里脊丝 / 炆里脊丝 / 麻辣里脊条.....119

●猪排骨

- 糖醋排骨① / 糖醋排骨② / 海带排骨汤.....120
葱炒小仔排 / 笋子烧仔排 / 排骨粥 / 腐乳排骨.....121

●猪肚

- 罗汉肚 / 炖肚肺汤 / 麻辣肚条.....122
酸白菜煲猪肚 / 三色肚丁 / 韭菜炒肚丝 / 莲子猪肚.....123

●猪肘

- 卤水蹄膀 / 萝卜煨蹄膀 / 红扒猪蹄膀.....124
青菜炖蹄膀 / 红润肘子 / 鸡蛋肘子 / 水晶蹄膀.....125

●猪蹄

- 红白猪手 / 猪蹄粥 / 花生炖猪手.....126
大葱炖猪手 / 咸菜猪手煲 / 黄豆炖咸猪手 / 螺蛳烧猪手.....127

●猪绞肉

- 肉丸烧白菜 / 金花菜狮子头 / 肉圆酱鸡蛋.....128

- 红焖狮子头 / 肉末蒸毛豆 / 团团圆圆 / 上汤肉丸.....129

●猪肝

- 韭菜炒猪肝 / 米酒煮猪肝 / 芹菜炒猪肝.....130
鲜油灼猪肝 / 菠菜炒猪肝 / 猪肝炒花菜 / 枸杞猪肝汤.....131

●猪蹄筋

- 红烧猪蹄筋 / 三鲜烩蹄筋 / 归参煲蹄筋.....132
鸡汁蹄筋 / 蟹黄蹄筋 / 蛋爽蹄筋 / 山药焖蹄筋.....133

●猪大肠

- 红烧猪大肠 / 香菜熘肥肠 / 梅干菜烧猪大肠.....134
脆皮肥肠 / 乌龙肥肠 / 熘肥肠 / 香酥猪肠.....135

●猪腰

- 炆腰花 / 韭菜炒猪腰 / 茴香炖猪腰.....136
蒜泥拌酥腰 / 熘腰花 / 鱼香腰花 / 枸杞叶煲猪腰.....137
杜仲腰花 / 西芹炒猪腰 / 爽口开胃腰片 / 玉参炖猪腰.....138

羊肉

●羊排

- 香辣羊排 / 红烧羊排 / 南瓜炖羊排.....139

●羊里脊肉

- 银丝羊里脊 / 酱爆羊肉 / 冬笋炒羊肉丝.....140
香烤羊肉串 / 孜然羊肉串 / 白果炒羊肉 / 芙蓉羊肉.....141

●羊腩肉

- 胡萝卜烧羊肉 / 豆腐羊肉 / 鱼汁羊肉.....142



黄焖羊肉 / 虎皮羊肉 / 白切羊肉 / 酸菜烩羊肉.....143

牛肉

●牛腩肉

土豆烧牛肉 / 清炖牛肉 / 蚕豆瓣炖牛肉.....144
牛腩素菜 / 野山菌煲牛腩 / 南瓜清炖牛肉 / 牛腩百叶.....145

●牛里脊肉

炆牛里脊丝 / 菜松牛肉丝 / 生煎牛排.....146
干煸牛肉丝 / 麻香牛排 / 茄汁里脊片 / 果酱牛排.....147

●牛肚

生炒牛肚 / 炒金钱肚片 / 油爆牛百叶.....148
川味毛肚 / 红油肚丝 / 红烧牛肚 / 苦瓜牛肚.....149

●牛蹄筋

咖喱牛筋 / 上汤牛筋 / 香菇烩蹄筋.....150
水粉烩牛筋 / 干烧牛蹄筋 / 茄汁牛蹄筋 / 黑豆炖蹄筋.....151

家畜类

鸡肉

●全鸡

清炖童子鸡 / 归芪炖母鸡 / 飘香油鸡.....152
香菇焖鸡 / 美国马里兰式炸鸡 / 宫廷风味烤鸡 / 飘香嫩鸡.....153
回味烧公鸡 / 酱鸡 / 竹荪炖老母鸡 / 毛豆米烧仔鸡.....154
江南辣子烧鸡 / 白斩鸡 / 荷香鸡 / 封鸡.....155

●鸡脯肉

鸡虾双珠汤 / 冬笋鸡肉丝 / 豌豆鸡

肉丝.....156
麻辣鸡丝 / 明炉鸡丸 / 鸡芙球 / 果汁鸡脯.....157
芙蓉鸡片 / 宫爆鸡丁 / 怪味鸡丁 / 棒棒鸡丝.....158

●鸡腿

香肠鸡卷 / 炸鸡腿 / 卤鸡腿.....159

●鸡翅

苦瓜炖鸡翅 / 香辣鸡翅 / 果酒鸡翼.....160
豇豆烧鸡翅 / 煊鸡翅 / 锅仔凤翅 / 西式炸鸡翅.....161
板栗烧鸡翅 / 酒醉鸡翼 / 麻香凤翅 / 蜜汁烤鸡翅.....162

●鸡肝

软炸鸡肝 / 卤鸡肝 / 瓦楞子蒸鸡肝.....163

●鸡爪

竹笋鸡爪汤 / 剁椒凤爪 / 五香凤爪.....164
卤味凤爪 / 冬瓜炖凤爪 / 香菇凤爪汤 / 回味泡椒凤爪.....165

●鸡肫

盐水肫 / 卤肫肝 / 醋溜鸡肫.....166
香辣鸡肫 / 脆辣鸡肫 / 芹菜炒肫花 / 香辣酱蒸鸡肫肝.....167

●鸡蛋

五香茶叶蛋 / 菇味蛋松 / 烧蛋饺.....168
蟹黄蛋 / 焖蛋 / 玛瑙蛋 / 炒米蒸蛋.....169
鸡蛋炒菠菜 / 韭菜炒鸡蛋 / 辣酱鸡蛋 / 酒醉鸡蛋.....170
麻虾炖蛋 / 白果蒸蛋 / 熏鸡蛋 / 风味香蛋.....171

清炖乌骨鸡 / 进补乌鸡煲 / 新霸王别姬.....172
茶香乌骨鸡 / 虫草乌骨鸡 / 山药炖乌鸡 / 草果豆蔻煲乌鸡.....173

鸭肉

盐水鸭 / 南京板鸭 / 卤鸭.....174
老鸭煲 / 瓠子炖麻鸭 / 金笋炖老鸭 / 麻香仔鸭.....175
玉米老鸭煲 / 鲮鱼炖老鸭 / 油炸糟香鸭 / 田螺啤酒鸭.....176
红白鸭 / 酸菜炖鸭 / 沙茶鸭柳 / 烤鸭卷.....177
生炒鸭片 / 菠萝鸭片 / 嫩姜炒鸭片 / 美味鸭腿.....178
板栗烧鸭翅 / 酒糟鸭舌 / 蚝油鸭肫 / 芥末鸭掌.....179
翡翠菇味鸭掌 / 草菇炖鸭掌 / 剁椒蒸鸭掌 / 红烧鸭掌.....180

鹅肉

南京盐水鹅 / 田螺煲老鹅 / 聚香鹅.....181
咸鹅茼蒿煲 / 瓦钵鹅 / 南京老鹅 / 清炖仔鹅.....182
扁尖风鹅 / 嫩香鹅 / 酱鹅头 / 仔鹅鸭血.....183
卤鹅掌 / 鸭血烧老鹅 / 黄豆烧仔鹅 / 红烧老鹅.....184
土豆烧老鹅 / 冬笋鹅掌汤 / 冬瓜炖鹅掌 / 菜核煲仔鹅.....185

野味类

乳鸽

芪枸炖乳鸽 / 乳鸽南瓜盅 / 母子相会.....186
荷香乳鸽 / 天地之合 / 菊花炖乳鸽 / 手撕鸽.....187

鹌鹑

黄芪炖鹌鹑 / 两味鹌鹑 / 宫廷鹌鹑.....188

乌鸡

健康家常菜1008例

目录 CONTENTS



淮枸鹌鹑 / 乳汁鹌鹑 / 油炸鹌鹑 / 秘制鹌鹑.....189

兔肉

桑白皮煲兔肉 / 灯盏兔柳 / 芝麻兔肉.....190
红枣炖兔肉 / 红烧兔肉 / 萝卜炖兔肉 / 炸溜兔肉.....191

狗肉

红薯炖狗肉 / 沛县狗肉 / 黄焖狗肉.....192
腌制狗肉 / 酸菜炖狗肉 / 五香狗肉 / 剁椒狗肉.....193

水产品类

鲫鱼

红杞鲫鱼 / 鲫鱼吐珍珠 / 酱香鲫鱼.....194
清蒸茶鲫鱼 / 药用鲫鱼汤 / 咸肉鲫鱼汤 / 砂锅鲫鱼肉圆.....195
腌菜鲫鱼冻 / 咸菜鱼冻 / 凉粉烧鲫鱼 / 椒盐鲫鱼.....196
红烧鲫鱼 / 香酥鲫鱼 / 香葱烧鲫鱼 / 酒酿烧鲫鱼.....197

草鱼

菇香鱼块 / 什锦鱼头 / 血旺草鱼头.....198
酸菜鱼 / 麻辣鱼块 / 冬菜蹄花鱼头 / 冬瓜煨草鱼.....199
竹荪烩鱼圆 / 橙汁爆鱼 / 葱香鱼 / 番茄煨鱼头.....200

鲤鱼

糖醋鲤鱼 / 葱白冬瓜炆鲤鱼 / 软烧鲤鱼.....201
塘鲤鱼蒸蛋 / 长寿鱼头 / 软奔鱼 / 蚝油鱼片.....202
茄汁鲤鱼 / 咖喱鱼块 / 红烧鲤鱼 / 赤豆炖鲤鱼.....203

青鱼

五香熏鱼 / 苏式熏鱼 / 咖喱鱼球.....204
茄汁鱼片 / 清汤鱼圆 / 烧鱼划水 / 糟香鱼.....205

鲢鱼

天麻鲢鱼头 / 川芎白芷炖鱼头 / 红烧鲢鱼头.....206
白果烧鱼头 / 咸肉蛤蜊鲢鱼头 / 鱼肚煲鱼头 / 仔蟹鱼头.....207
肥肠胖鱼头 / 红运当头 / 铁锅大鱼头 / 鲜味鱼头.....208

黑鱼

姜葱黑鱼片 / 萝卜黑鱼汤 / 玫瑰黑鱼片.....209
丰收黑鱼片 / 浮油鱼片 / 鱼片豆腐碧波鱼饺.....210
雪菜烧黑鱼 / 黑鱼汤 / 玫瑰黑鱼丝 / 五彩鱼米.....211

鲈鱼

黄芪炖鲈鱼 / 江鲈双鲜 / 豆豉鲈鱼.....212
鲈鱼卷 / 美味酥鱼 / 小煎鲈鱼米 / 清蒸鲈鱼.....213
鲜味鲈鱼 / 鲜辣鲈鱼 / 三味鲈鱼 / 油浸鲈鱼.....214

鳊鱼

蟹黄松鼠鳊鱼 / 鳊鱼两吃 / 鸡汁鳊鱼.....215
金蒜活鳊鱼 / 桔香鱼丁 / 红枣鳊鱼头 / 松子鱼米.....216
酱香鳊鱼 / 青椒鱼丝 / 清烧鳊鱼 / 红油鱼丝.....217

甲鱼

清炖甲鱼 / 荷香藏鳖 / 首乌黑豆炖甲鱼.....218
小笼蒸甲鱼 / 葱炒甲鱼 / 仔鳖相聚 /

丽参霸王鞭.....219
野甲炖牛鞭 / 母子相聚 / 生炒甲鱼 / 乳鸽煲甲鱼.....220

鳝鱼

乌龙吐珠 / 翠皮鳝鱼丝 / 乌龙被藏.....221
脆鳝 / 内金鳝鱼 / 生仁焗鳝背 / 生爆鳝片.....222
茄子烧膳段 / 农家小炒 / 滋补营养汤 / 罗汉鳝片.....223

龙虾

雨花虾仁 / 酱骨龙虾 / 大排档龙虾.....224
十三香龙虾 / 多味龙虾 / 双味龙虾 / 烧龙虾.....225

河虾

盐味油爆虾 / 炆活虾 / 茄汁虾球.....226
葱爆大河虾 / 苔菜焗河虾 / 灌汤虾球 / 清炒虾仁.....227
炆凤尾虾 / 芙蓉虾羹 / 安徽小炒虾 / 红焖河虾.....228
盐水虾 / 辣子河虾 / 酒醉河虾 / 香酥虾头.....229

螃蟹

油酱焗青蟹 / 笼仔江米蟹 / 白醉蟹.....230
香辣青蟹 / 豆瓣焗花蟹 / 百叶河蟹 / 香辣酱焗青蟹.....231
味噌花蟹 / 仔蟹鳊鱼 / 香辣蟹 / 清蒸河蟹.....232

牛蛙

腌菜花牛蛙 / 菠萝牛蛙 / 烤鸭蒸牛蛙.....233

鱿鱼

珍珠花枝丸 / 吊炉鱿鱼 / 时果橙鱿鱼圈.....234



白汁鱿鱼丝 / 拌三丝 / 爆鱿鱼卷 / 酸菜鱿鱼汤.....235

带鱼

木瓜烧带鱼 / 香糟带鱼 / 千里香带鱼.....236
糖醋带鱼 / 椒盐带鱼 / 蒜香带鱼 / 清蒸带鱼.....237

墨鱼

蒜瓣烧墨鱼 / 芹菜炒墨鱼 / 红油墨鱼片.....238
泰味墨鱼仔 / 红椒墨鱼片 / 韭黄墨鱼仔 / 拌双脆.....239
水煮墨鱼片 / 雪菜蒸墨鱼 / 桃仁墨鱼 / 紫菜墨鱼汤.....240

扇贝

蒜茸银丝蒸扇贝 / 凤尾扇贝 / 豆腐鲜贝.....241

海参

笋烧海参 / 黄精烧海参 / 明珠扒海参.....242
蟹肉烧海参 / 腰豆烩海参 / 菜胆扒海参 / 青春永驻.....243

蛤蜊

蛤蜊蒸鳊鱼 / 美味双鲜 / 浸油文蛤.....244
糟香蛤蜊 / 锅仔蛤蜊煨羊汤 / 文蛤余鲫鱼 / 蛤蜊煮咸鹅.....245

海带

酥熘海带卷 / 红椒豆米炒海带丝 / 冬瓜海带排骨汤.....246
海带冬瓜汤 / 海带丝瓜汤 / 拌海带丝 / 豆干海带丝.....247

河蚌

河蚌炖酥腰 / 河蚌豆腐 / 河蚌菜心.....248
咸肉菜苔烧河蚌 / 咸肉鲜笋烧河蚌

/ 香酥河蚌 / 河蚌开门红.....249

海蜇

脆瓜海蜇 / 海蜇皮拌虾仁 / 珊花烂漫.....250
麻酱油蜇头 / 葱油海蜇皮 / 拌三脆 / 银丝蜇皮.....251

黄鱼

雪菜溜黄鱼 / 双蛋鱼柳 / 黄鱼涨蛋.....252
橙味小鲜 / 红烧小黄鱼 / 雪菜烧小黄鱼 / 酒香黄鱼.....253

蛏子

酸菜蛏子 / 春色满园 / 八宝鲜蛏.....254

五谷杂粮类

粳米

梗米粥 / 猪肝绿豆粥 / 豆浆粥 / 木耳粥 / 生姜粥 / 葱白粥.....255
大蒜粥 / 萝卜粥 / 芋粥 / 韭菜粥 / 红薯粥 / 胡萝卜粥 / 牛肉粥 / 脊肉粥.....256
羊肉粥 / 狗肉粥 / 虾米粥 / 鸭汁粥 / 牛百叶粥 / 猪肚粥 / 皮蛋排骨粥.....257
猪腰粥 / 鸡肝粥 / 鹅肉粥 / 牛奶大米饭 / 鸡蛋炒饭 / 参枣米饭 / 肝肾米饭.....258
眉豆米饭 / 姜汁牛肉饭 / 姜汁黄鳝肉饭 / 乳鸽红枣饭 / 田鸡焗饭.....259

糯米

糯米粥 / 鸡蛋粥 / 糯米荷包蛋 / 糯米麦粥 / 阿胶粥 / 鱼胶糯米粥 / 鲫鱼糯米粥 / 松仁粥.....260
桑椹粥 / 莲肉粥 / 百合粥 / 藕粉粥 / 杞子粥 / 山芋糯米粥 / 糯米饭.....261
八宝饭 / 藕粉糕 / 蒲香八宝饭 / 南瓜糯米饭 / 风味菜团 / 特色油炸菜 /

糯米肉圆 / 笼仔蒸香咸.....262

黑米

三黑蛋粥 / 黑米鸡肉粥 / 黑米党参粥 / 腊八粥 / 山药黑米炖猪肚 / 松香血糯 /.....263
血糯腊肉卷.....264

玉米

玉米蛋粥 / 玉米饭 / 玉米皮蛋粥 / 椒盐玉米粒 / 宫廷窝窝头 / 翡翠玉米羹.....264
松仁玉米 / 海鲜玉米汤 / 玉米炖排骨 / 玉米鸡丁 / 玉液薤菜炒牛肉.....265

高粱米

高粱米粥.....265
高粱米饭 / 赤豆高粱粥 / 小枣高粱米粥 / 三米粥 / 高粱鱼片粥 / 冰糖大枣粥.....266

白面粉

南瓜面疙瘩 / 鳝鱼拉面.....266
爆鱼面 / 炸酱面 / 鸭丝汤面 / 黄花菜肉饼 / 炒米面粉 / 萝卜丝酥饼 / 蟹黄小笼包.....267
锅贴包子 / 麻糖锅炸 / 椰味松子酥条 / 豆沙锅饼 / 雨花石汤团 / 螺蛳玉米派 / 淮扬汤包 / 鲜肉水饺 / 开花馒头 / 羊肉烧麦 /.....268
油饼.....269

糯米面

藕粉糕 / 橘络小元宵 / 酒酿小元宵 / 菜肉团子 /.....269
水晶糖三角 / 大团结 / 苏式方糕 / 米粉麻团 / 芝麻凉团 / 鲜肉汤圆 / 擂沙汤丸 / 菜松椰味汤圆 / 宫廷蜜枣.....270
宫廷玉枣 / 莲香南瓜.....271

澄面

水晶蒸饺 / 富贵南瓜 / 咸水角.....271

青菜



成分 含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、胡萝卜素、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸等。

功效 性平、味甘，有清热止嗽、消渴除烦、通肠利胃等功效。

宜食 一般人群均可食用。尤其适宜肺热咳嗽、感冒发热、口干咽燥、便秘腹胀者食用。

忌食 青菜虽然性味平和，诸无所忌，但气虚胃寒者不宜多食。

烹法 适于炒、煨、做汤等熟食，还可以制成腌制品或加工成脱水菜。

● 金秋炖菜核

【原料】 青菜心400克，火腿、笋片、鲜香菇各50克。

【调料】 精盐、味精、高汤、熟猪油各适量。

制法

1. 将青菜心用水冲洗干净后，放入开水中焯烫一下，沥水待用。火腿、香菇冲洗干净后，分别切成片待用。
2. 将部分火腿、笋片、香菇放入砂锅底层，然后整齐地放入菜心，上面再用少量火腿片、笋片及香菇点缀，最后添加适量高汤、精盐、熟猪油，用大火烧开后，转小火炖熟，再加入味精调味即成。



● 宁波烤菜

【原料】 青菜心300克。

【调料】 干红辣椒、八角、精盐、白糖、鸡精、味精、酱油、高汤、色拉油各适量。

制法

1. 将菜心用水冲洗干净，根部切十字刀，然后放入6成热的油锅中过油至断生，倒入漏勺沥油。
2. 锅中留少许底油，投入干红辣椒、八角炸香，添加适量高汤烧开后，倒入砂锅中加入酱油、精盐、鸡精，再放入菜心，以文火煲透，用味精调味即成。



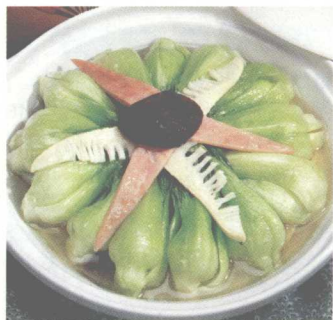
● 什锦菜核

【原料】 青菜心400克，火腿、冬笋、胡萝卜、蘑菇、鲜香菇等各适量。

【调料】 姜米、精盐、味精、料酒、鸡汤、色拉油各适量。

制法

1. 青菜心用水冲洗干净，根部改十字刀，沥水待用。火腿、冬笋、胡萝卜、蘑菇、香菇冲洗干净后，分别切成片待用。
2. 锅上火倒入油至5成热时，投入菜心，焐油至断生，倒入漏勺沥油。
3. 锅中留少许底油，投入姜米炸香，下冬笋、蘑菇、香菇等略煸炒，烹入少许料酒，添加适量鸡汤，加入火腿片、精盐等烧至入味，倒入砂锅中，再将青菜心整齐地摆放砂锅内，上面用火腿、笋片和香菇点缀，继续上火烧沸约4分钟，加入味精调味即可。



翡翠火茸羹



【原料】青菜150克,鸡蛋1只,熟火腿茸50克。
【调料】精盐、味精、水淀粉、高汤、色拉油各适量。

制法

1. 将青菜摘洗干净,切成末。鸡蛋磕开,取蛋清搅匀待用。
2. 锅上火添加适量高汤煮沸,放入青菜末,用水淀粉勾芡,将蛋清液缓慢地淋入锅中搅匀,再加入精盐、味精调味,出锅装入碗中,撒上火腿茸即成。

青菜烧豆腐



【原料】小青菜60克,老豆腐200克。
【调料】姜米、精盐、味精、鸡汤、香油各适量。

制法

1. 将青菜摘洗干净。豆腐切成小块,放入开水锅中,加入少许精盐煮沸。
2. 将豆腐捞入砂锅内中,添加适量鸡汤大火烧开,加入姜米,转小火将豆腐炖透,再放入小青菜大火烧沸,加入精盐、味精调味后,淋上香油即成。

【说明】此菜肴作为家常菜的同时,非常适合高血脂患者食疗。

青菜烧萝卜



【原料】青菜250克,白萝卜250克。
【调料】姜米、精盐、味精、高汤、熟猪油各适量。

制法

1. 青菜摘洗干净,切成段。萝卜洗净,切成滚刀块。
2. 锅上火倒入油烧热,投入姜米炸香,下青菜煸炒至软,盛出待用。锅继续上火倒入油烧热,下萝卜炒制,溜入少许水,烧至6成熟时,放入青菜,待萝卜、青菜烧熟后,加入精盐、味精调味,出锅装盘即成。

青菜烧肉



【原料】青菜400克,猪五花肉250克。
【调料】姜片、八角、料酒、精盐、酱油、白糖、味精、色拉油各适量。

制法

1. 青菜摘洗干净,切成段。猪五花肉洗净,切成片待用。
2. 锅上火倒入油烧热,投入青菜煸炒至6成熟时,出锅待用。
3. 净锅继续上火倒入油烧热,投入姜米、八角炸香,下肉片煸炒至变色,烹入料酒、酱油,添加少量水大火烧开,用小火烧至肉断生时,加入精盐、白糖,待肉熟时放入青菜,烧至青菜入味,加入味精调味,出锅装碗即成。

腌菜花炒毛豆



【原料】青菜400克,毛豆米150克。

【调料】精盐、味精、色拉油各适量。

制法

1. 青菜摘洗干净,切成约1厘米长的段,装入碗中加盐拌腌约30分钟,搓揉一下,挤去部分水分。毛豆米洗净,沥水待用。
2. 锅上火倒入油烧热,投入毛豆米炒至断生,加入精盐调味,出锅待用。
3. 净锅继续上火倒入油烧热,下腌菜花大火速炒片刻,放入毛豆米炒匀,加入味精调味即成。

油渣青菜



【原料】小颗青菜400克,猪油渣150克。

【调料】姜丝、精盐、白糖、味精、色拉油各适量。

制法

1. 青菜摘洗干净,切成段。
2. 锅上火倒入油烧热,投入姜丝煸香,放入青菜煸炒片刻,再放入猪油渣,加入精盐、白糖和少量开水,烧至菜熟时,用味精调味,出锅装盘即成。

香菇菜心



【原料】菜心200克,鲜香菇150克。

【调料】姜末、精盐、白糖、鸡精、酱油、水淀粉、鲜汤、熟猪油各适量。

制法

1. 青菜洗净,沥水待用。香菇去蒂,洗净,批成片。
2. 锅上火放入油烧热,投入姜末炸香,下菜心煸炒,加入调味料后,炒熟呈放射状装盘中。
3. 锅继续上火倒入油烧热,下香菇煸炒片刻,添加少量鲜汤、酱油、精盐、白糖、鸡精烧透入味,勾芡,淋入香油后浇在菜心中间即可。

【说明】香菇中含有30多种酶和18种氨基酸。所含的香菇素和核糖核酸,可抑制血清和肝脏中胆固醇的增加。

炒青菜梗



【原料】长梗青菜500克,红辣椒1个。

【调料】精盐、白糖、味精、色拉油各适量。

制法

1. 将长梗青菜取梗部洗净,斜切成条,加入少许精盐拌匀,腌渍约30分钟。然后用手搓揉几下,挤去部分水分待用。红辣椒洗净,去籽,切成丝。
2. 锅上火倒入油至9成热时,投入红椒丝略煸,放入青菜梗大火速炒片刻,加入少许精盐、白糖、味精调味,即可起锅装盘。

大白菜



成分 含蛋白质、脂肪、多种维生素、钙、磷、铁、锌、锰、铜、钼以及大量的粗纤维等。

功效 性平、味甘，有通利肠胃、宽胸除烦、消食下气等功效。

宜食 一般人群均可食用。尤其适宜体虚、咳嗽、大小便不利者食用。可预防痔疮、结肠癌等症。

忌食 大白菜性味平和，诸无所忌。但白菜变质后忌食，否则会出现头晕、头痛、恶心、呕吐、心跳加快、昏迷等。

烹法 适于炒、熘、煨、做汤等熟食，也可以做泡菜、凉拌生食；还可以加工成腌制品、风味菜或脱水蔬菜。

● 清蒸白菜心

【原料】 大白菜心1颗(约350克)。

【调料】 青蒜丝、红椒丝、豉油皇汁、精盐、白糖、鸡精、鸡汤、色拉油各适量。

制法

1. 将大白菜心冲洗干净，顺长剖成4半，再横切几刀，切成大块。然后放入沸水中焯烫一下，沥水待用。
2. 将白菜心整齐地摆放在汤碗中，撒入精盐、白糖、鸡精，淋入色拉油，上蒸锅蒸约6分钟，撒上青蒜丝、红椒丝，淋上豉油皇汁即成。

【说明】 据《千金要方》中记载，白菜能“通肠利胃，除胸中烦，解消渴”；白菜还有消食下气、止咳解酒、利尿通便等功效。



● 酱卤白菜

【原料】 大白菜梗400克。

【调料】 豆瓣酱、精盐、白糖、味精、鲜汤、色拉油各适量。

制法

大白菜梗冲洗干净，入沸水锅中焯烫一下，沥干水分后，放入锅中，添加少量鲜汤，加入豆瓣酱、精盐、白糖、鸡精、色拉油进行卤制，冷却后改刀装盘即可。

【说明】 据现代营养学研究证明，白菜含有丰富的维生素C、胡萝卜素、植物纤维和果胶等多种对人体有益的成分，有助消食、助解毒和减肥的作用。



● 蛟龙扣白菜

【原料】 大白菜梗400克，鳝鱼250克，红辣椒1个。

【调料】 葱段、姜片、蒜瓣、精盐、白糖、料酒、酱油、鸡精、水淀粉、鲜汤、色拉油各适量。

制法

1. 将大白菜梗洗净，切成条，入沸水中焯烫一下，放入碗中，加入精盐、鸡精和少许鲜汤，入笼蒸熟。鳝鱼宰杀，整理清洗干净，鳝背刮上花刀，改刀成段，拍上干淀粉，入油锅中略炸，倒入漏勺沥油。红椒洗净，去籽，切成小菱形片。
2. 锅上火倒入油烧热，放入鳝段，添加少量鲜汤，加入葱、姜、蒜瓣、酱油、料酒、白糖，大火烧沸，转小火焖烧约20分钟，大火收汁，加入味精调味，用水淀粉勾芡即可。
3. 将大白菜扣入盘中，顶上用红辣椒菱形片点缀，四周用煮好的鳝段围边即成。



辣白菜



【原料】白菜梗(茎部)500克。

【调料】干辣椒丝、姜丝、花椒、精盐、白糖、白醋、香油各适量。

制法

1. 将白菜梗洗净,顺丝切成条或段,撒入少量精盐腌渍约40分钟。
2. 锅上火倒入油烧热,投入辣椒丝、姜丝略煸炒,添加适量开水、白糖,小火熬去部分水分。冷却后倒入白醋待用。
3. 将腌好的白菜梗挤干水分,放入上述卤汁中浸泡约3小时,取出装盘,淋上香油即成。

剁椒白菜



【原料】白菜500克,红辣椒100克。

【调料】葱、姜末、蒜泥、精盐、味精、香油各适量。

制法

1. 红辣椒去蒂洗净,切成碎粒,加入葱、姜末、蒜泥、精盐、香油腌制一段时间。
2. 白菜去叶留梗,洗净后,切成约2厘米宽的长方条排在盘中,上面放腌制好的红椒,入笼蒸约10分钟,取出淋上香油即成。

腊味白菜



【原料】大白菜心1/2棵,金针菇、腊肠、水发干贝各适量。

【调料】葱末、姜丝、精盐、味精、水淀粉、鲜汤、色拉油各适量。

制法

1. 将白菜心冲洗干净。金针菇洗净,切成小段。腊肠斜切成片。干贝放小碗中,加入料酒和少许水蒸透,撕成丝。
2. 将白菜放入容器中,上面放金针菇、姜丝、腊肠、干贝丝,撒上精盐,淋上色拉油,入蒸锅蒸约10分钟。
3. 将蒸好的大白菜装入盘中,其卤汁放入锅中,勾薄芡,淋油后浇在白菜上即成。

火腿松菜



【原料】大白菜心400克,蟹黄、火腿各少量。

【调料】姜米、精盐、味精、料酒、胡椒粉、高汤、色拉油各适量。

制法

1. 将大白菜心冲洗干净,头部切十字刀,入4成热的油锅中煸油至软,出锅沥油后,放入砂锅中待用。
2. 锅上火倒入油烧热,投入姜米炸香,下蟹黄略煸炒,烹入料酒,添加适量鲜汤烧开,倒入上述砂锅中,火腿片放在白菜上,继续大火烧开,转小火炖约30分钟,加入精盐、味精调味即可。

油渣烧白菜



【原料】大白菜400克,猪油渣150克。
【调料】葱花、精盐、白糖、味精、色拉油各适量。

制法

1. 将大白菜摘洗干净,切成约3厘米长的小段待用。
2. 锅上火倒入油烧热,放入大白菜煸炒片刻,再放入猪油渣,加入精盐、白糖和少量开水,烧至菜熟时,用味精调味,出锅装盘,撒入葱花即成。

白菜丸子



【原料】白菜250克,猪绞肉250克,鸡蛋1个。
【调料】葱、姜汁,精盐、白糖、料酒、酱油、味精、水淀粉、香油、色拉油各适量。

制法

1. 猪绞肉放入大碗中,加入鸡蛋液、葱、姜汁,料酒、精盐、水淀粉拌匀并上劲。白菜洗净,切成小段待用。
2. 锅上火添加适量开水烧沸,将肉馅做成丸子入锅煮熟。
3. 锅上火倒入油烧热,放入白菜煸炒片刻,倒入肉丸子和汤汁,加入精盐、白糖,烧沸几分钟后,用味精调味,出锅装汤碗,淋入少许香油即可。

四珍大白菜



【原料】大白菜心1棵,鲜蘑菇100克,鲜香菇100克,金针菇100克,鲜鸡腿菇100克,火腿片50克。
【调料】姜片、精盐、味精、鸡汤、色拉油各适量。

制法

1. 将大白菜心冲洗干净,头部切十字刀待用。鲜蘑菇、鲜香菇、金针菇、鲜鸡腿菇洗净,焯水后,分别改刀成片和小段。
2. 将大白菜放入砂锅中,添加适量鸡汤,放入蘑菇、香菇、金针菇、鸡腿菇上火大火烧开,转小火煲约20分钟,加入精盐、味精调味,撒入胡椒粉,淋入香油即成。

火腿炖白菜心



【原料】大白菜心1颗,熟火腿片、水发干贝各少量。
【调料】葱结、姜片、精盐、白糖、味精、料酒、鸡汤、色拉油各适量。

制法

1. 将大白菜心冲洗干净,顺长剖成4半,在根部剖上几刀。然后入4成热的油锅中焐油至透,出锅沥油待用。干贝洗净,放入小碗中,加入料酒和少许水蒸透,撕成丝待用。
2. 将白菜心朝上排入大汤碗中,上面放火腿片、干贝丝,再加入葱结、姜片、精盐、白糖,添加适量鸡汤,盖上盖,上蒸锅蒸30分钟取出,去掉葱、姜,用味精调味即成。

卷心菜



成分 含有丰富的植物蛋白质和矿物质，此外还含有多种维生素，诸如维生素A原、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素E、维生素K、维生素U等。

功效 性平、味甘，有壮筋骨、润脏腑、益心力等功效。其中含量最多的维生素U，有止痛消炎、加速胃溃疡和十二指肠溃疡愈合的作用。还有抗癌作用。

宜食 一般人群均可食用。尤其适宜老年人、糖尿病、动脉硬化、胆结石、肥胖、消化道溃疡者食用。

忌食 卷心菜性味平和，诸无所忌。

烹法 适于炒、炆、熘、蒸、做汤等方式烹饪熟食，也可以凉拌生食、做馅心等；还可以加工成腌制品或脱水菜。

三丝包菜卷

原料 卷心菜1颗，香菇丝、胡萝卜丝、芹菜茎各适量。

调料 姜丝、精盐、白糖、味精、白醋、橙汁、花生油、香油各适量。

制法

1. 将卷心菜去除老叶，剥开叶片，洗净，与香菇丝、胡萝卜丝、芹菜分别入沸水锅中焯透捞出，晾凉待用。
2. 取小碗一只，放入橙汁、精盐、白糖、味精、白醋、花生油，兑制成卤水待用。
3. 用卷心菜叶卷入香菇丝、胡萝卜丝、芹菜茎、姜丝成菜卷（注意要紧些，便于改刀装盘）放入大碗中，倒入调好的卤水浸泡。食用时，取出改刀装盘，淋上香油即成。



果味卷心菜

原料 卷心菜300克，黄瓜2条，胡萝卜1根，鲜橙子3个。

调料 精盐、白糖、香油各适量。

制法

1. 将卷心菜叶去掉硬梗，洗净，切成细丝；黄瓜洗净，切成片，再切成细丝；胡萝卜去皮，切成细丝。将三种原料丝一起放入小盆中，加入精盐拌腌至软。鲜橙子榨汁待用。
2. 将腌渍好的三丝挤去部分水分，加入鲜橙汁、白糖拌匀，装盘，淋上香油即成。

说明 菜肴中的鲜橙子，可根据个人喜好更换，诸如橘子汁、菠萝汁、柠檬汁，等等。还可以将卷心菜换成大白菜、莲藕等，变成果味白菜、果味莲藕。



糖醋熘卷心菜

原料 卷心菜400克。

调料 姜末、精盐、白糖、酱油、香醋、水淀粉、香油、花生油各适量。

制法

1. 将卷心菜去除老叶，剥开叶片，洗净，切成丝，加入少许精盐拌匀稍腌渍片刻，挤去水分待用。
2. 锅上火倒入油至7成热时，放入卷心菜丝稍炸一下，随即倒入漏勺沥油。锅中留少许底油，投入姜末炸香，加入酱油、精盐、鲜汤或少许水，再加入白糖、香醋烧沸，淋入水淀粉，再将过油的卷心菜倒入锅中翻炒均匀，出锅装盘，淋上香油即成。



酸辣卷心菜



【原料】卷心菜500克，干辣椒2只。

【调料】姜丝、精盐、白糖、味精、白醋、酱油、花生油各适量。

制法

1. 将卷心菜去除老叶，剥开叶片，洗净，去梗后切成丝；然后加入精盐拌匀，腌渍约2小时，挤去水分，放入盘中。干辣椒去籽，切成细丝。
2. 将姜丝、红辣椒丝分别放在卷心菜上。取锅上火倒入油至9成热时，浇在姜丝、红椒丝上，加入白糖、香醋、味精拌匀即成。

香辣卷心菜



【原料】卷心菜500克，干红辣椒2只。

【调料】葱、姜、蒜末，精盐、白糖、味精、酱油、香油、色拉油各适量。

制法

1. 将卷心菜去除老叶，剥开叶片，洗净，去梗后切成丝或小块。干辣椒去籽，切成细丝。
2. 锅上火倒入油烧热，投入葱、姜、蒜煸香，再下辣椒丝略煸，将油温升高，倒入卷心菜，加入精盐、白糖、酱油，大火速炒至断生，用味精调味，淋入香油，出锅装盘即成。

咸肉烧卷心菜



【原料】卷心菜400克，咸猪肉100克。

【调料】姜丝、精盐、白糖、味精、酱油、色拉油各适量。

制法

1. 将卷心菜去老叶，剥开叶片，洗净，切成小块待用。咸肉洗净，煮熟切成片。
2. 锅上火倒入油烧热，投入姜丝煸香，下肉片煸炒片刻，再放入卷心菜煸炒，加入精盐、白糖、酱油和少许水，待卷心菜熟时，用味精调味，起锅装盘即成。

手撕包菜



【原料】卷心菜400克，猪肉100克。

【调料】姜末、蒜片、精盐、味精、酱油、甜面酱、鲜汤、水淀粉、色拉油各适量。

制法

1. 卷心菜去老叶，剥开叶片，洗净，用手撕成小块，入沸水锅中焯透，捞入冷水中过凉，沥水待用。猪肉洗净，切成较薄的片。
2. 锅上火倒入油烧热，投入姜末、蒜片煸香，下肉片煸炒片刻，烹入料酒、酱油，加入精盐、白糖和少量鲜汤，待肉片烧熟时，再下卷心菜炒匀，用味精调味，勾芡后，起锅装盘即成。