



快乐煮妇

我家的健康食谱
仙健主编



Kuai Le Zhu Fu

Wa Jia De Jian Kang Shi Pu

幸福，就是这么简单！

家不是最华丽的，却是温暖的；不是最奢侈，却是舒适的。家常菜不一定是名菜的味道，却是你喜爱的口味；不一定是山珍海味，却是为你准备的。

一缕等候你的灯光，一份为你准备的家常菜，这就是简单的幸福。

湖北长江出版集团
崇文书局



我家的健康食谱

仙健主编

快乐煮妇

Kuai Le Zhu Fu

Wo Jia De Jian Kang Shi Pu

品质生活系列
之快乐煮妇

美丽宝典

孕产妇宝典

快乐煮妇

育儿圣经

家庭医生

养生金典

常见病膳食宝典

素质女人的私密细节

准妈妈最关心的孕产知识

我家的健康食谱

父母最关心的育儿细节

最好的私人保健顾问

决定长寿的365个细节

我的健康我做主

湖北长江出版集团
崇文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐煮妇 / 仙健编著. — 武汉: 崇文书局, 2009.1

ISBN 978-7-5403-1429-3

I. 快… II. 仙… III. 菜谱 — 中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第206842号

主 编: 仙 健

撰 稿 人: 仙 健 杜敏鹃 龙行风 郝 仁
曹磊磊 邱 霜 吴 岚 陈 可

责任编辑: 陈中琼

出版发行: 湖北长江出版集团 崇文书局
(武汉市雄楚大街268号B座 430070)

印 刷: 湖北恒泰印务有限公司

开 本: 1/16

印 张: 17.5

版 次: 2009年1月第1版

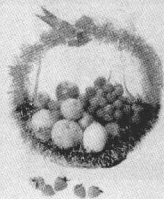
印 次: 2009年1月第1次印刷

字 数: 400千字

定 价: 27.80元

书 号: ISBN 978-7-5403-1429-3

· 版权所有, 翻印必究。若有质量印装问题, 请联系工厂调换。



1

爆炒烩类

肉类

芹菜炒牛肉 /2
陈皮牛肉 /2
葱爆牛肉 /3
滑蛋牛肉 /3
爆炒猪肺 /4
雪花蹄筋 /4
茄汁排骨 /5
芫爆里脊 /5
京酱肉丝 /6
鱼香肉丝 /6
红烧肉 /7
青蒜猪头肉 /7
蚂蚁上树 /8
回锅肉 /8
糖醋小排骨 /9
宫爆鸡丁 /9
肉炒蒜苗 /10
猪肝炒黄瓜 /10
海带炒肉丝 /10
金针菇炒肉丝 /10
火爆腰花 /11
葱爆羊肉 /11

蛋禽类

酱爆栗子鸡 /12
酱爆鸡丁 /12
西红柿鸡丁 /13

冬笋鸡片 /13
翡翠鸡片 /14
鱼香湖鸭 /14
番茄炒蛋 /15
鸡蛋炒佛手瓜 /15
蛋蟹肉 /16
鸭蛋黄炒南瓜 /16

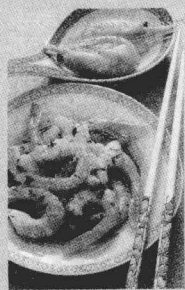
鱼虾类

焦熘鱼段 /16
什锦炒墨鱼 /17
爆炒鳝鱼片 /18
炒鱼片 /18
韭黄炒墨鱼仔 /19
鱿鱼爆三鲜 /19
豌豆炒虾仁 /20
清炒虾仁 /20
椒盐河虾 /20
油爆海螺 /21
五香螺蛳 /21
尖椒爆螺片 /22
熘蟹黄 /22
清炒蟹 /23
芙蓉炒蟹 /23
蛋皮炒菠菜 /23

素菜类

清炒豆苗 /24
清炒芥蓝 /24
毛豆炒豆干 /25

香菇菜心 /25
冬菇炒茼蒿 /26
清炒木耳菜 /26
炒鲜茼蒿 /26
炒空心菜 /27
鱼香茄子 /27
醋熘白菜 /27
葱油芋头 /28
西芹百合 /28
咖喱土豆 /29
熏干炒芹菜 /29
油豆腐菠菜 /30
香菇爆青椒 /30
尖椒炒玉米 /31
松仁玉米 /31
苦瓜炒辣椒 /32
口蘑烧腐竹 /32
虎皮尖椒 /32
甜椒炒丝瓜 /33
尖椒土豆丝 /33
香菇豆角 /34
鸡汁菜花 /34
海米油菜 /35
香辣土豆丝 /35
香辣绿豆芽 /35
辣烧金针菇 /36



- 爆炒烩类
- 焖烧煨类
- 炖煮烩类
- 蒸烤类
- 煎炸类
- 炆拌类
- 卤熏类
- 汆涮类
- 汤羹类
- 面点类
- 粥类
- 蜜汁拔丝类

目录 CONTENTS

2 焖烧煨类 肉类

- 烧牛蹄筋 /38
- 蔬菜焖牛尾 /38
- 桃仁烧牛肉 /39
- 焖牛肉片 /39
- 红烧排骨 /40
- 五香腊肉 /40
- 红烧肉 /41
- 黄焖肉丸 /41
- 火腿烧菜花 /42
- 火腿口蘑 /42
- 烧香肠 /42
- 酱烧兔肉 /42

蛋禽类

- 焖香菇鸡 /43
- 烧鸭肝 /43
- 红烧鸡翅 /44
- 黄酒煨鸭块 /44
- 青笋烧田鸡 /44

鱼虾类

- 金橘烧带鱼 /45
- 烧酸辣鱼片 /45
- 鱼条豆豉 /46
- 红焖酥鱼头 /46
- 红烧鳊鱼 /47
- 红烧鱼翅 /47
- 烧三色鱼丁 /48

- 蒜烧鲤鱼 /48
- 煨粟米海蚌 /49
- 葱烧海参 /49
- 烧海参虾片 /50
- 油焖中虾 /50
- 大蒜烧黄鳝 /51

素菜类

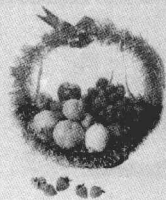
- 烧二冬 /51
- 口蘑烧菱角 /51
- 冬菇烧菜心 /52
- 香菇甜烧栗子 /52
- 油焖香菇 /52
- 红烧藕丸 /53
- 琥珀冬瓜 /53
- 油焖豇豆 /54
- 酥海带 /54
- 红烧日本豆腐 /54
- 素烧南瓜 /55
- 烧茄子 /55
- 烧萝卜 /56
- 冬菇烧菜花 /56
- 烧黄瓜 /57
- 烧芦笋 /57
- 红焖洋葱 /57
- 油焖茭白 /58

3

炖煮炆类 肉类

- 炖牛肉 /60
- 萝卜炖牛腩 /60
- 花生炖牛肉 /60
- 炖东坡肉 /61
- 藕炖排骨 /61
- 排骨炖冻豆腐 /62
- 沙锅炖菜心狮子头 /62
- 清炖全肘 /63
- 肉末粉丝 /63
- 肉末炖豆腐 /64
- 红枣炖肘子 /64
- 原汁蹄膀 /65
- 花生炖猪蹄 /65
- 猪肉炖粉条 /65
- 土豆炖牛肉 /66
- 沙锅炖羊肉 /67
- 酸菜炖羊肚 /67
- 鱼虾类
- 清炖鱼头银耳汤 /68
- 西湖醋鱼 /68
- 水煮鱼 /69
- 醋椒炖鲜草鱼 /69
- 萝卜炖鱼 /70
- 酸菜鱼 /70
- 鱼头炖豆腐 /71
- 白灼基围虾 /71
- 奶油芦笋拌蟹肉 /72
- 雏鸡炖甲鱼 /72

KUAI LE ZHU FU



蛋禽类

冬菇烩鸡腰 /73

白煮鸡 /73

荷叶鸡 /74

沙锅人参鸡 /74

家常童子鸡 /75

枸杞炖乌鸡 /75

清炖鸡盅 /76

神仙整鸡 /76

辣味酱凤爪 /76

水煮鸡肉丸 /77

银耳双鸽 /77

沙锅炖仔鸽 /78

小鸡炖蘑菇 /78

素菜类

蘑菇炖豆腐 /79

酒酿丸子 /79

沙锅蟹粉炖白菜 /80

盐水煮花生仁 /80

4

蒸烤类

肉类

粉蒸肉 /82

白菜叶包肉 /82

香蒸家乡腌肉 /82

五香扣肉 /83

梅菜扣肉 /83

粉蒸排骨藕 /84

香芋蒸排骨 /84

黑木耳蒸瘦肉 /85

白云猪手 /85

象眼猪肝 /86

清蒸盘丝羊肉 /86

烤羊腿 /86

清蒸牛肉条 /87

蛋禽类

什锦蛋卷 /87

百花蛋卷 /88

叉烧蒸蛋 /88

杏仁蒸水蛋 /89

蒸嫩鸡香菇 /89

笼蒸鸡卷 /90

粉椒蒸鸡翅 /90

烤全鸭 /90

鱼虾类

清蒸鱼头 /91

清蒸草鱼 /91

姜汁桂花鱼 /92

扒鱼翅 /92

蒜蓉蒸虾 /93

清蒸肉蟹 /93

柠檬螃蟹 /93

醉蟹 /94

素菜类

粉蒸红芋 /95

红薯蒸板栗 /95

芙蓉嫩豆腐 /95

南瓜蒸菜 /96

粉蒸白菜 /96

糯米蒸桃脯 /96

清蒸平菇 /97

清蒸豆腐羹 /97

粉蒸圆子 /98

清蒸山药糕 /98

5

煎炸类

肉类

五彩金钱蛋 /100

脆炸肉丸 /100

干炸里脊 /101

炸猪排 /101

香蒜煎牛排 /102

炸牛排 /102

咖喱牛肉 /103

酥炸牛肉卷 /103

蛋禽类

炸鸡翅 /104

炸素鸡腿 /104

香酥鸡 /104

香酥鸭 /105

五香乳鸽 /105

香酥鹌鹑 /106

鱼虾类

鱼脯煎香肠 /107



- 爆炒熘类
- 焖烧煨类
- 炖煮烩类
- 蒸烤类
- 煎炸类
- 炆拌类
- 卤熏类
- 余涮类
- 汤羹类
- 面点类
- 粥类
- 蜜汁拔丝类

目录

CONTENTS

浇汁鲈鱼 /107

干煎鲳鱼 /107

干煎黄鱼 /108

炸带鱼 /108

酥炸鱿鱼 /109

干煸鳝鱼 /109

面包虾球 /109

凤尾炸虾 /110

炸珍珠虾 /110

炸海蟹 /111

鱼香泥鳅 /111

素菜类

脆皮豆腐 /112

酥炸茄盒 /112

虎皮豆腐 /113

炸豆腐丸 /113

炸土豆丝 /114

脆皮香蕉 /114

6

炆拌类

肉类

酱牛肉 /116

麻辣牛肉 /116

夫妻肺片 /117

酸菜白肉 /117

蒜泥白肉 /117

麻辣肚丝 /118

笋椒肚丝 /118

红油肚丝 /119

花生拌肚丁 /119

芝麻肉干 /119

炆拌里脊 /120

拌肉末豆腐 /120

麻辣肉皮 /120

黄瓜拌耳丝 /121

拌肉丝海带 /121

拌肉丝蒜苗 /122

双素拌肘花 /122

芝麻牛肉干 /122

糖醋牛筋 /123

葱拌羊肉 /123

韭菜拌腰丝 /123

凉拌羊肉丝 /124

麻辣羊肚丝 /124

红油拌兔肉 /124

蛋禽类

鱼香松花蛋 /125

葱拌鸡丁 /125

多味鸡片 /126

金针菇拌鸡丝 /126

椒麻鸡翅 /127

水晶凤爪 /127

盐水鸡肝 /128

醉鸡 /128

棒棒鸡丝 /128

拌鸭掌 /129

陈皮鸭 /129

平步青云 /130

鱼虾类

拌香鱼片 /130

凉拌熏鱼 /130

炆鱼丝 /131

香辣银鱼 /131

姜汁鱿鱼丝 /132

芥末鱼片 /132

拌鲜鱼片 /132

腐乳鱼条 /133

腐乳虾 /134

面包虾仁 /134

拌虾仁豆腐 /134

异香醉蟹 /135

素菜类

海带三丝 /135

香辣白菜 /136

腐竹拌芹菜 /136

麻辣蒜薹 /137

芥末西芹 /137

麻酱粉皮 /137

豆角拌香菇 /138

粉丝拌海带 /138

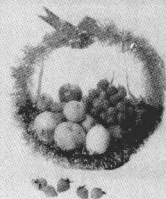
凉拌苦瓜 /139

咸蛋拌豆腐 /139

芹菜五香豆 /140

炆木耳 /140

KUAI LE ZHU FU



蒜泥木耳菜 /140
红油黄瓜 /141
拌黄瓜腐竹 /141
生菜拌麻酱 /141
煮黄豆 /142
油酥黄豆 /142
三丝藕片 /142
辣茄丝 /143
炆绿豆芽 /143
金丝银芽 /144
酒醉冬笋 /144
小葱拌豆腐 /144
凉拌豆腐丝 /145
麻酱拌莴笋尖 /145
姜汁胡萝卜丝 /146
蒜泥茄子 /146
椒油笋丝 /147
老虎菜 /147
拍黄瓜 /147
拌豆芽菜 /148
雪菜蚕豆 /148
炆腐竹鲜蘑 /149
白菜豆腐丁 /149
炆冬菇 /149
炆白菜 /149
凉拌空心菜 /150
腐竹拌菠菜 /150
白菜海带丝 /150

7

卤熏类 肉类

卤猪蹄 /152
酱猪肉 /152
五香熏肉 /153
卤猪肚 /153
卤猪肝 /154
酱猪心 /154
卤肥肠 /154
卤口条 /155
酱肘花 /156
熏排骨 /156
卤牛肉 /157
卤牛腱 /157

蛋禽类

卤鸡 /158
卤鸭 /158
茶叶蛋 /159
腌咸鸭蛋 /159

鱼虾类

五香熏鱼 /160
烟熏鱼片 /160

素菜类

卤花生 /161
泡菜 /161
糖醋蒜 /161
酱萝卜 /162
酱瓜 /162

8

杂涮类 肉类

余菜叶丸子 /164
菠菜木耳余丸子 /164
腰片火锅 /164
余三鲜片 /165
辣味排骨火锅 /165
涮羊肉 /165
三鲜火锅 /166
冻豆腐火锅 /166
酸菜火锅 /167
牛肚酸菜火锅 /167
麻辣鸡火锅 /168
涮鸡片火锅 /169
狗肉火锅 /169

鱼虾类

余鱼脯 /170
余酸辣白鲢 /170
鱼头火锅 /170
黑鱼火锅 /171
鲤鱼火锅 /171
湘味银鱼火锅 /172
大虾火锅 /172
螃蟹火锅 /172

素菜类

白菜火锅 /173
蔬菜火锅 /173
余双白芙蓉 /174



- 爆炒烩类
- 焖烧煨类
- 炖煮烩类
- 蒸烤类
- 煎炸类
- 炆拌类
- 卤熏类
- 余涮类
- 汤羹类
- 面点类
- 粥类
- 蜜汁拔丝类

目录

CONTENTS

9

汤羹类

肉类

- 草菇丝瓜瘦肉汤 /176
- 冬瓜火腿汤 /176
- 排骨鲜藕汤 /177
- 肉丸子菠菜汤 /177
- 紫菜肉片汤 /177
- 爽口汤 /178
- 冬笋肉丝汤 /178
- 海带花生排骨汤 /179
- 肉片粉丝汤 /179
- 榨菜肉丝汤 /180
- 沙锅白肉汤 /180
- 萝卜牛肉汤 /181
- 酸辣牛肉汤 /181
- 羊肉萝卜汤 /182
- 羊杂汤 /182
- 羊肉丸子汤 /183
- 羊肉冬瓜汤 /183
- 笋片羊肉汤 /183
- 海参肉片汤 /184

蛋禽类

- 清炖鸡参汤 /184
- 八珍母鸡汤 /185
- 珍珠豆腐汤 /185
- 鸡血豆腐汤 /185
- 陈皮乌鸡汤 /186
- 皮蛋鸡腿汤 /186

紫菜蛋花汤 /186

鸭架汤 /187

鸡蛋番茄汤 /187

桂圆莲子鸡蛋汤 /188

海米紫菜蛋汤 /188

瓦罐鸡汤 /188

鱼虾类

- 鱼头豆腐汤 /189
- 鱼肉火腿汤 /189
- 龙井鲍鱼汤 /190
- 姜丝牡蛎汤 /190
- 鲢鱼丝瓜汤 /191
- 芙蓉海底松 /191
- 鱼丝蛋蓉羹 /191
- 萝卜丝鲫鱼汤 /192
- 酸辣海参汤 /192
- 菠菜虾皮粉丝汤 /193

海鲜豆腐煲 /193

素菜类

- 芡实枣汤 /194
- 桂花栗子羹 /194
- 酸辣汤 /194
- 玉米浓汤 /195
- 玉米青豆羹 /195
- 翡翠汤 /196
- 水果羹 /196

10

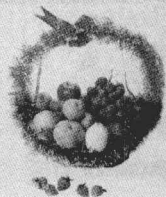
面点类

煮食类

- 鲜蘑菇汤面 /198
- 牛肉臊子番茄面 /198
- 阳春面 /199
- 肉片酸菜面 /199
- 七彩鱼面 /200
- 港台凉面 /200
- 伊府面 /201
- 珍珠面 /201
- 葱虾煨面 /202
- 鸡丝冷面 /202
- 雪菜肉丝面 /203
- 麻酱面 /203
- 三鲜猫耳面 /204
- 担担面 /204
- 肉丝炒面 /205
- 韭黄鸡丝炸面 /205
- 虾仁冬菇水饺 /206
- 人参菠菜饺 /207
- 海鲜馄饨 /207

煮食类

- 海螺蒸饺 /208
- 水晶虾饺 /208
- 一品蒸饺 /209
- 肉丁馒头 /209
- 奶香菠萝馒头 /210
- 稀面吉祥糕 /210



猪油饽饽 /211
云层馒头 /211
小笼汤包 /211
鲜肉汤包 /212
虾仁汤包 /213
双冬汤包 /214
鸡蓉汤包 /215
蟹黄汤包 /215
水晶包 /216
五仁大包 /217
宝通寺素包 /217
马蹄卷 /218
牛肉包 /218
灌汤饺子 /219
佛手豆沙包 /219
三鲜小包 /220
汽水包 /221
松果麻蓉包 /222
鸡球大包 /222
一品香大包 /223
瓜蓉葡萄包 /224
山楂山药包 /225
刺猬包 /225
梅花枣泥包 /225
鸳鸯饺 /226
面发糕 /226
金鱼饺 /227
四喜饺 /228

白菜饺 /228
鸳鸯盒 /229
重油烧梅 /230
莲子糕 /231
小枣切糕 /231
猪油赤豆糕 /232
碗碗糕 /232
玫瑰糕 /233
棉桃夹 /233
糖藕圆 /233
葱花卷 /234
千层卷 /234
五叶梅 /235
开花馒头 /235
佛手卷 /236
夹糖方糕 /236
千层糕 /237
金丝卷 /237
莲蓉寿桃 /238
蒸苹果布丁 /238
龙眼淮药糕 /239
翡翠烧梅 /239
羊肉烧梅 /240
其他类
百合酥 /240
五香芋球 /241
猪油蛋黄酥 /241
细沙藕球 /241

美点映辉 /242
红枣米棕 /242
团团圆圆 /243
冰雪红宝 /243
萨其马 /243
绿豆冻糕 /244
塔香蛋饼 /244
人参饼 /245
糯米塞藕 /245
凤尾酥 /245
开口笑 /246
荠菜春卷 /246
春饼 /247
芝麻烧饼 /247
鸡肉月饼 /248
茯苓夹饼 /248

11

粥类

鲜鱼粥 /250
黄花鱼粥 /250
花生黑鱼粥 /250
红枣黑米粥 /250
大枣冰糖粥 /251
绿豆粥 /251
糯米鲫鱼粥 /252
腊八粥 /252
糯米荷叶粥 /253
红豆西米 /253



- 爆炒熘类
- 焖烧煨类
- 炖煮烩类
- 蒸烤类
- 煎炸类
- 炆拌类
- 卤熏类
- 汆涮类
- 汤羹类
- 面点类
- 粥类
- 蜜汁拔丝类

目录

CONTENTS

12

蜜汁拔丝类

蜜汁类

蜜汁天鹅蛋 /256

蜜汁凉桃 /256

蜜汁糖藕 /256

蜜汁三泥 /257

蜜炙板栗 /257

蜜炙方肋 /258

蜜炙羊腿 /258

蜜饯山楂 /258

冰糖全果 /259

冰糖枇杷 /259

糖拌西红柿 /259

琥珀桃仁 /260

糖醋樱桃萝卜 /260

糖拌银耳 /260

糖醋蚕豆 /261

糖醋红柿子椒 /261

蜜汁葫芦 /261

蜜炙红薯 /262

蜜汁鲜桃 /262

蜜汁山药 /263

蜜汁脆枣 /263

糖醋萝卜丝 /263

糖醋黄瓜 /264

雪藕红莲 /264

四喜苹果 /264

琥珀冬瓜 /265

红粉佳仁 /265

雪花梨片 /265

八宝银耳 /266

红果梨丝 /266

冰糖鱼骨 /267

糖拌萝卜丝 /267

琥珀花生 /267

冰糖肘子 /267

冰糖莲子 /268

琥珀莲子 /268

挂霜丸子 /268

拔丝类

拔丝土豆丸子 /269

拔丝丸子 /269

拔丝豆沙肉排 /270

拔丝山药 /270

拔丝苹果 /271

拔丝金枣 /271

拔丝西瓜 /271

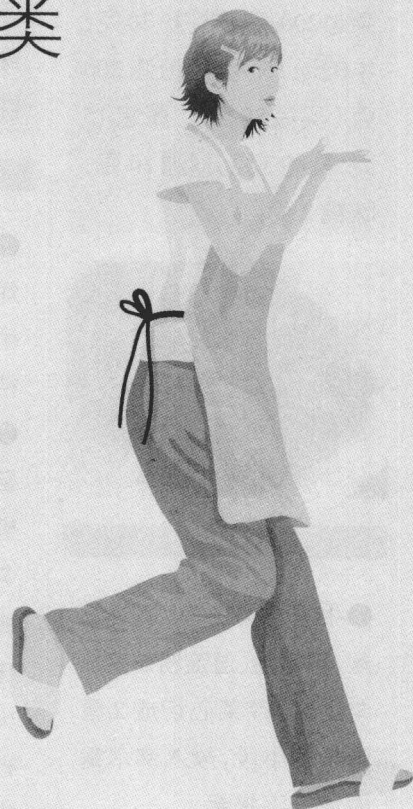
拔丝香蕉 /272



B

AO CHAO
LIU LEI

爆炒熘类



快乐煮妇——我家的健康食谱



肉类

芹菜炒牛肉

用料:牛里脊肉 250 克,芹菜心 200 克,湿淀粉 20 克,牛肉汤 15 克,色拉油 200 克(实耗 80 克),酱油 15 克,精盐 3 克,料酒 10 克,味精 2 克。



做法

- ①牛里脊肉洗净,切成细丝,用精盐、湿淀粉 5 克拌匀上浆;芹菜心切成 2 厘米长的小段,放入沸水锅内焯一下捞起。
- ②炒锅放到旺火上,放入色拉油,烧热,放入肉丝滑油至熟,倒入漏勺沥油。
- ③锅放到火上,倒入色拉油 35 克烧热,放入芹菜炒几下,加入味精、牛肉汤迅速炒匀,用水淀粉勾芡,盛入盘内即成。

陈皮牛肉

用料:牛腿肉 500 克,花生油 500 克(实耗 75 克),辣椒油 30 克,芝麻油 30 克,酱油 20 克,精盐 3 克,白糖 35 克,味精 2 克,甜酒酿 75 克,陈皮 3 克,干辣椒 2 克,葱段、姜片 10 克,蒜片 2 克,花椒 3 粒,辣椒粉 5 克。

做法

- ①将牛腿肉切成 1 厘米见方的丁,下八成热油锅炸干水分捞出,放入另一干净锅,加清水(以淹没牛肉为准),用旺火烧沸后改用小火把牛肉烧烂,待用。
- ②另取炒锅烧热,加花生油 50 克,下干辣椒煸炒至深咖啡色时,加陈皮、花椒、葱段、姜片、蒜片、辣椒粉、甜酒酿炒匀,即放牛肉,加酱油、精盐、白糖、味精,炒匀后用旺火收干汤汁,加辣椒油、芝麻油,待冷却后即可装盘。



★★★特点:鲜,香,麻,辣,带甜。

小窍门

煮牛、羊肉的小窍门:煮牛、羊肉时,用纱布袋装少量茶叶同煮,肉熟得快,味道清香。炖羊肉时,放点橘皮或少许绿豆(每 500 克放 5 克绿豆),不仅除膻,而且味美可口。



葱爆牛肉

用料: 里脊肉 150 克, 葱 4 根, 酱油 1 茶匙, 淀粉 1 大匙, 料酒 1 茶匙, 色拉油 1 茶匙, 盐半茶匙, 糖、胡椒粉各少许。

做法

- ① 牛里脊肉逆纹切成 4 厘米长的细丝。
- ② 拌入酱油、淀粉、料酒、色拉油腌 5 分钟。
- ③ 将牛肉丝放入 150℃ 低温油中, 过油同时用筷子搅散, 待肉丝变色, 即可捞起沥干油分。
- ④ 葱斜切成 4 厘米长的段状。以半大匙油热锅, 放入葱段大火爆炒后, 再放进牛肉丝及盐、糖、胡椒粉拌炒匀, 即可。

★★★特点: 香, 肉嫩。

提示: ① 逆纹切丝, 能让牛肉吃起来较无硬筋, 且又能保持嫩滑口感。② 牛肉若选用里脊较嫩的部位来炒, 则可不需嫩肉粉或小苏打粉。小苏打粉若使用不当, 用量过多时, 会有涩涩的口感和怪味。

滑蛋牛肉

用料: 肉 150 克, 鸡蛋 2 个, 色拉油 300 克(实耗 30 克), 料酒、淀粉各 5 克, 酱油、精盐、味精各 2 克。

做法

- ① 牛肉切成片放入碗中, 用料酒、精盐、味精、酱油、淀粉拌匀上浆; 鸡蛋打入碗中, 加入 1 克精盐、味精搅匀备用。
- ② 色拉油倒入炒锅内烧热, 放入牛肉片滑散, 立即捞出。锅内留油少许, 加入鸡蛋, 炒到半熟, 放入牛肉片, 炒熟即可。

小窍门

老牛肉怎样煮烂: 在煮牛肉的前一天晚上, 在老牛肉上涂一层干芥末, 第二天临煮以前, 把那层干芥末用冷水洗干净, 再进行烹制, 如果煮时再加点醋, 放些料酒, 则牛肉更容易煮烂。



爆炒猪肺

用料:鲜猪肺400克,熟茭白70克,葱段10克,葱末5克,姜末5克,精盐1克,酱油20克,绍酒15克,味精1克,清汤70克,湿淀粉10克,芝麻油10克,熟菜油30克。



做法

- ①将猪肺用清水反复冲洗洗净血水污物,直至猪肺呈白色后,放入冷水锅中,用中火煮熟后取出。待凉后切成长3.5厘米、宽1.5厘米、厚0.2厘米的片,熟茭白切成同样大小的薄片。
- ②将炒锅放在旺火上,烧热后用油滑锅,加入熟菜油,烧至五成热时,放入葱末、姜末稍煸,随即投入猪肺和茭白片煸炒均匀,加入绍酒、精盐、酱油和清汤,烧沸后放入味精,

用湿淀粉勾芡,淋入芝麻油,撒上葱段,翻拌均匀,起锅装入盘中即成。

★★★特点:色淡红,味清香,质软糯。

小窍门

如何洗肺:将水龙头套在肺管上,边冲边拍使肺叶扩张,流出血沫及白沫,直至肺色转白洗净为止。

雪花蹄筋

用料:水浸油发蹄筋250克,鸡蛋清3只,熟火腿、精肉末少许,清汤200克,葱油25克,猪油50克,黄酒、葱姜汁、精盐、味精、生粉各适量。

做法

- ①将水浸油发蹄筋用温热碱水洗净油腻,再用清水反复漂洗,使碱味消失,色泽白净。将蛋清用竹筷不停抽打,成白雪状蓬松蛋泡。打蛋清全过程中忌油、盐、水;与蹄筋搅拌时动作宜轻,防止气泡太碎,雪花状态消失。
- ②净锅下油烧热,烹黄酒、下葱姜汁起香,放清汤、蹄筋,加盐、味精,烧沸后下水生粉勾芡,再将打发的蛋泡倒入,轻轻和匀,即盛在盘中,撒上火腿末。

★★★特点:红白相映,糯软鲜滑,美味可口。



茄汁排骨

用料: 排骨 500 克, 植物油 500 克, 番茄酱 75 克, 精盐、白糖、白醋、料酒、葱、姜各适量。

做法

- ① 先将排骨顺骨缝切成条, 再剁成约 4 厘米长的段; 葱切成段; 姜切成片待用。
- ② 将剁好的排骨放入容器中, 加葱段、姜片、料酒、精盐拌匀, 腌渍片刻, 再将排骨用清水略冲洗, 沥干水分待用。
- ③ 将锅上旺火烧热, 倒入植物油烧至八成熟, 分次适量放入排骨炸至金黄色捞出沥油; 炒锅复上火, 放入少许植物油, 投入葱段、姜片煸炒倒入番茄酱继续炒至红亮, 投入排骨, 加清水(以淹没排骨为度)、精盐、料酒、白糖烧沸, 撇去浮沫, 转用小火, 烧至肉块烂时再转大中火收稠汤汁, 淋入适量的白醋、麻油, 使茄汁均匀地包裹排骨即成。

★★★特点: 酸甜可口, 香酥味美。



芫爆里脊

用料: 猪里脊肉 250 克, 香菜 75 克, 鸡蛋清适量, 葱花 5 克, 蒜末 3 克, 姜末少许, 盐 3 克, 料酒 10 克, 醋 5 克, 胡椒粉少许, 香油 5 克, 味精少许, 干淀粉 10 克, 水淀粉 10 克。



做法

- ① 里脊肉洗净, 切丝, 放入碗中, 加入 2 克盐、鸡蛋清、淀粉拌和上劲; 香菜择洗干净, 切小段。
- ② 将香菜段放入碗中, 倒入料酒、1 克盐、味精、胡椒粉、醋、水淀粉调匀成味汁。
- ③ 锅置火上, 放油烧至四成热, 下入肉丝迅速划开至变色时捞出, 控油; 锅中留少许底油, 放入葱花、蒜末、姜末稍炒, 倒入味汁, 再倒入肉丝翻炒, 出锅前淋入香油即可。

提示: 香菜又称芫荽, 故得此名。

小窍门

油锅如何防溅: 油炸食品时, 在油锅中加少许食盐, 油就不易溅出。



京酱肉丝

用料: 猪里脊肉 250 克, 大葱 4 根, 鸡蛋清适量, 酱油 5 克, 甜面酱 10 克, 西红柿酱 5 克, 白糖 5 克, 米酒 3 克, 香油少许。



做法

- ① 里脊肉洗净, 切丝, 放入碗中, 拌入蛋清、酱油、米酒, 腌制 15 分钟左右; 大葱去外皮, 取葱白, 切成丝, 均匀码放在盘中。
- ② 锅置火上, 放油烧热, 下入腌过的肉丝迅速划开, 待肉变白捞出。
- ③ 锅中留少许底油, 大火烧热, 放入甜面酱、西红柿酱、白糖, 改小火炒至冒泡, 倒入炒过的肉丝, 改大火快炒入味, 出锅前淋入香油。
- ④ 将炒好的肉丝码在葱丝上即可。

提示: ①炒酱时要小火温油慢慢炒, 并要不断翻炒, 否则易糊。②京酱肉丝原是山东菜, 由山东人带到北京, 按北京人的口味改良而成的, 现在吃京酱肉丝

常在盘里配上豆腐皮, 用豆腐皮裹着葱丝和肉丝吃才够香。

鱼香肉丝

用料: 瘦猪肉 250 克, 青笋 150 克, 水发木耳 45 克, 水发玉兰片 20 克, 泡辣椒末 35 克, 菜油 130 克, 酱油、白糖、姜末、蒜末各 15 克, 料酒 20 克, 葱花 20 克, 精盐、味精各少许, 醋 10 克, 水豆粉 50 克, 清汤适量。

做法

- ① 将猪肉洗净, 切成 6~7 厘米长的粗丝, 装碗内, 用盐、料酒码味, 水豆粉拌匀。
- ② 木耳洗净切丝, 玉兰片切丝, 用开水余一遍。
- ③ 取一个碗, 将白糖、味精、酱油、清汤、水豆粉、醋对成鱼香汁。
- ④ 锅内入油烧至五成热, 下肉丝炒散, 放泡辣椒炒出红色, 下姜、鱼香汁, 迅速翻炒几下, 起锅装盘即成。

★★★特点: 鲜咸味美, 鱼香味浓。

小窍门

炒肉丝的小诀窍: 肉丝上浆后, 用温油滑一下再炒, 这样能使肉丝中的蛋白质凝固, 略为紧缩, 再入锅煸炒时, 就不会炒碎, 形状整齐, 清爽利落。