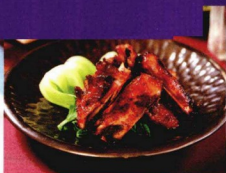




🌸 美味菜肴，众亲朋拍手叫绝 🌸


# 尽显厨艺宴客菜



**王其胜** 主编

中国烹饪大师 中国药膳大师  
中国十佳营养膳食烹饪大师

中国营养膳食推广工程 **推荐**

 吉林出版集团有限责任公司

sina 新浪文化读书  
BOOK.SINA.COM.CN

搜狐读书  
BOOK.SOHU.COM

网易读书  
BOOK-163.COM



腾讯读书  
BOOK.QQ.COM

当当网  
DANGDANG.COM

读书

大力推荐

About the Author



王其胜

- 中国烹饪大师
- 中国药膳大师
- 中国十佳营养膳食烹饪大师

中国烹饪大师（全军系统状元获得者），中国药膳大师，中国十佳营养膳食烹饪大师，国家高级烹饪技师，现任“国家卫生部健康中国万里行”组委会副秘书长，“中国营养膳食推广工程”委员会常务秘书长，国家劳动部营养讲师，国家职业技能竞赛裁判员，国家职业技能鉴定高级考评员。著有“本草养生美食丛书”、“九九养生系列”等 20 余部营养专著。

“中国营养膳食推广工程”是卫生部批准的国家级全民营养健康普及工程，是全国统一的营养膳食健康普及教育项目。由商务部支持，中国医师协会主办，中国疾病预防控制中心、中国食品药品监督管理局、中国工程院医药学部、中国医学基金会、国家食物与营养咨询委员会协办。

Colorful Life



日知图书  
创造阅读享受

特别推荐 BooksChina.com  
中国图书网

上架建议：生活类

ISBN 978-7-5463-4398-3



9 787546 343983 >

定价：19.80元



七彩生活

# 尽显厨艺宴客菜

王其胜 主编



吉林出版集团有限责任公司



## 图书在版编目 (CIP) 数据

尽显厨艺宴客菜 / 王其胜主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.12

(七彩生活)

ISBN 978-7-5463-4398-3

I. ① 尽… II. ① 王… III. ① 菜谱 IV. ① TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第233502号



# 尽显厨艺宴客菜

出版策划: 孙亚飞

责任编辑: 杨冬絮 郝秋月

文图编辑: 冷寒风

封面设计: 孙阳阳

版式设计: 孙阳阳

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 ([www.jlpg.cn/yiwen](http://www.jlpg.cn/yiwen))

(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司

(<http://shop34896900.taobao.com>)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制 作:  ([www.rzbook.com](http://www.rzbook.com))

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本: 889 × 1194mm 1/16

印 张: 12

字 数: 220千字

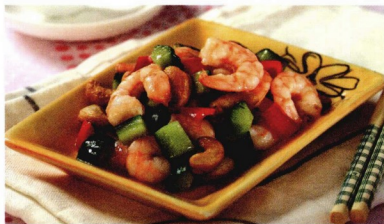
版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

定 价: 19.80元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

新 知 识  
PDG



亲朋好友围坐一团，吃一顿香喷喷的团圆菜，共进佳肴、把酒言欢，说不出的喜悦，说不出的满足；几道拿手菜亮相餐桌，朋友们拍手叫绝、一抢而光，说不出的欣喜，说不出的幸福。然而说来容易做着难，一大桌子菜，凉菜、热菜、主食、汤羹……一样都不可少，没点本事还真拿不下来！

不过，说难也不难，只要掌握宴客技巧，所有难题都能迎刃而解。

首先要确定人数、掌控好食材用量，菜式的设定也要多种多样，煎、炒、烹、炸合理搭配，此外男女老少的口味也都要满足，食材上要兼顾肉类、蛋类、水产、菌蕈等各方面，尽量做到品种多样、营养均衡。让美味快速上桌还有一个小窍门，那就是做好菜品统筹，需要腌渍和泡发的要提前准备，时间长的菜品要先做，好做易熟的放在最后，有些食材可以提前用微波炉处理……总之窍门多多，书中都会一一讲解。

宴客时既要让宾客们吃到美味，也要让他们吃到新意，这样他们才能对你的手艺大加赞赏，所以餐桌上有几道拿手招牌菜是必不可少的。本书在详细讲解了菜品做法的同时，还总结了大厨们多年的经验和私房窍门，让你不用费力，轻轻松松创新！

年节喜庆，欢乐祥和，坐在餐馆里难免少了家中温馨的气氛，不过不要紧，拿到本书，你就可以大胆地邀请亲朋来家做客，一书在手，胜券在握！

## 前言

Foreword

王桂生

中国烹饪大师  
中国药膳大师  
中国十佳营养膳食烹饪大师

PDG

## 〔目录〕

# Contents ...

大厨支招做凉菜 / 10

凉菜围盘有诀窍 / 11

Part 01

## 胃口大开的美味凉菜



### 荤菜 / 12

- 爽口毛肚 / 红油耳片 / 12
- 五彩水晶冻 / 红油肝花 / 13
- 川味口条 / 青豆肉皮冻 / 白切小肘 / 14
- 卤味干层耳 / 什锦拉皮 / 15
- 蒜泥白肉 / 香辣牛肉 / 拌双丝牛肉 / 凉拌牛肉 / 16
- 夫妻肺片 / 凉拌羊肉丝 / 17
- 七彩鸡丝 / 鸡丝凉粉 / 18
- 麻辣鸡丝 / 五彩鸡肉粒 / 清凉什锦丝 / 19
- 四彩鸡丁 / 椒麻鸡 / 酸辣瓜条拌鸡胗 / 20
- 泰式凤爪 / 山椒凤爪 / 豉汁凤爪 / 21
- 蒜苗鸭丝 / 姜汁鸭掌 / 凉拌海蜇头 / 黄瓜海蜇丝 / 22
- 柠檬三文鱼沙拉 / 香椿鲜虾 / 茭白虾冻 / 23
- 虾仁拌芹菜 / 凉拌鱼片 / 24
- 三文鱼片 / 海味什锦菜 / 什锦合菜 / 姜汁海螺 / 25



### 素菜 / 26

- 胡萝卜拌香菇 / 双色菜花 / 枸杞拌山药 / 26
- 川北凉粉 / 老醋花生 / 杏仁拌三丁 / 27

- 什锦番茄 / 蒜香蚕豆 / 花生芹菜 / 28
- 腐竹拌菠菜 / 酸梅冬瓜球 / 蒜泥木耳菜 / 金钩翠芹 / 29
- 百合炒苦瓜 / 瓜条拌藕片 / 拌海带丝 / 30
- 芝麻双丝海带 / 芝麻土豆丝 / 31
- 芝麻菠菜 / 麻酱拌菠菜 / 蒜泥蚕豆 / 32
- 香椿拌黄豆 / 香椿拌豆腐 / 香芹腐竹 / 33
- 红绿豆腐皮 / 香辣豆腐干 / 34
- 椒炆芥蓝 / 酸辣嫩瓜条 / 麻辣萝卜丝 / 35
- 糖醋萝卜丝 / 桂花糖藕 / 酒酿玉米 / 草莓沙拉拌生菜 / 36
- 果蔬沙拉 / 草莓黄瓜 / 37
- 日月沙拉 / 土豆什锦沙拉 / 38
- 玫瑰水果锦 / 甜酒芸豆 / 番茄生菜沙拉 / 39

拿手私房菜烹饪绝招 / 40





## Part 02

# 赞不绝口的镇桌主菜



## 喷香畜肉 / 42

- 东坡私家肉 / 粉蒸肉 / 42
- 锅巴肉片 / 冬菜扣肉 / 虎皮蛋烧肉 / 43
- 红枣煨肘子 / 糖醋排骨 / 无锡酱排骨 / 44
- 茄汁焖排骨 / 清香爆百叶 / 火爆荔枝腰花 / 45
- 冰糖花生猪蹄 / 椒盐牛里脊 / 萝卜牛腩煲 / 红酒炖牛肉 / 46
- 水煮牛肉 / 牛腩胡萝卜烧土豆 / 坚果煲牛腩 / 47
- 咖喱牛腩 / 蚝汁烧牛肚 / 金针菇烧肥牛 / 48
- 滑溜牛里脊 / 干煸牛肉丝 / 49
- 蒜香羊排 / 青椒牛柳丝 / 50
- 清汁炖羊肉 / 羊肉蒸丝瓜 / 芙蓉羊肉 / 51
- 葱爆羊肉 / 山楂萝卜羊肉煲 / 52
- 滑溜莴笋羊肉片 / 孜然羊肉 / 栗子焖羊肉 / 53



## 美味禽蛋

- 嫩笋三黄鸡 / 辣子鸡 / 54
- 宫保鸡丁 / 红焖笋鸡块 / 照烧鸡腿 / 55
- 孜然鸡翅 / 茄香鸡片 / 56
- 红酒醉翅中 / 葡萄干烩鸡丁 / 腰果彩色鸡丁 / 57
- 洋葱芦笋爆鸡心 / 百合鸡球 / 58
- 牙签孜然鸡心 / 泡椒鸡杂 / 59
- 酱烧鸭块 / 板栗黄焖鸭 / 60
- 糟烩鸭肝 / 银鱼鸡蛋角 / 肉膜蒸滑蛋 / 61



## 鲜香水产 / 62

- 剁椒鱼头 / 酸菜煮草鱼 / 62
- 红烧鲫鱼 / 蒜烧鲢鱼 / 白煮葱油鲫鱼 / 糖醋鲤鱼 / 63
- 干煎黄花鱼 / 彩椒啤酒鱼 / 清蒸带鱼 / 64
- 红辣椒爆炒鳝片 / 清蒸鲈鱼 / 65
- 麻辣酥鱼 / 番茄三文鱼 / 滑炒鱼片 / 66
- 辣子鱿鱼 / 火爆鱿鱼卷 / 三色鱼丸 / 清蒸蟹 / 67
- 韭菜炒蛰子 / 韭菜炒墨鱼仔 / 番茄大虾 / 68
- 干烧大虾 / 蒜蓉虾 / 69
- 胡椒虾 / 兰花大虾 / 葱姜虾 / 70
- 腰果虾仁 / 奶油焖虾仁 / 水晶虾仁 / 龙井虾仁 / 71



## 清新时蔬 / 72

- 咸蛋黄南瓜 / 松仁玉米 / 素烩竹荪 / 72
- 鲜香牛肝菌 / 鸡腿菇炒莴笋 / 干煸豆角 / 蚂蚁上树 / 73



# 拍手叫好的拿手招牌菜



## 荤菜 / 76

- 梅菜扣肉 / 飘香肉串 / 76
- 馋嘴肉丁 / 酥肉团圆 / 川味青蒜回锅肉 / 东坡绣球 / 77
- 火爆双脆 / 核桃仁肉丁 / 78
- 芝麻炸里脊 / 生爆盐煎肉 / 酱香腔骨 / 79
- 熘肥肠 / 毛血旺 / 清炖蟹粉狮子头 / 80
- 香麻猪肚丝 / 豉汁蒸排骨 / 白胡椒煨猪肚 / 81
- 生炒豉椒骨 / 烈香寸排骨 / 咖喱酱排骨 / 82
- 照烧猪肋排 / 美味鲜肉串 / 83
- 南瓜牛腩盅 / 牛肉酿鲜鱿 / 黄瓜牛里脊 / 黑椒牛排 / 84
- 滑溜羊肉片 / 椒盐八宝鸡 / 85

- 它似蜜 / 五彩锦翅 / 糯米凤翅 / 86
- 烤香鸡腿 / 葱油淋鸡 / 鸡柳串烧 / 87
- 菠萝鸡胗 / 白果蒸椒鸭 / 88
- 自家招牌鸭 / 五香酱鸭 / 人参炖老鹅 / 89
- 剁椒欢喜鱼 / 西湖醋鱼 / 香酥鲫鱼 / 90
- 清蒸鳊鱼 / 龙戏珠 / 泡萝卜沙锅鱼 / 91
- 鮑汁三文鱼翅 / 香浓起酥鱼卷 / 岭南鳊鱼卷 / 92
- 清蒸鲜贝虾 / 青瓜虾仁 / 油焖大虾 / 93
- 油爆鲜贝 / 酥虾松玉米 / 鲜贝香瓜盅 / 94
- 蒜蓉粉丝蒸扇贝 / 干贝甜椒 / 95
- 烤扇贝 / 文蛤蒸蛋 / 香炒文蛤 / 96
- 风味炒蛤蜊 / 烩海参 / 97





## 素菜 / 98

- 碧玉菜卷 / 双心芦笋玉竹荪 / 98
- 翡翠蒸白玉 / 红酒浸雪梨 / 泡椒四季豆 / 99
- 玉米笋清炒芥蓝 / 甜酸素鳗 / 樱桃香菇 / 酱爆魔芋豆腐 / 100
- 菊花蒸茄子 / 鱼香茄子 / 粉蒸四季豆 / 101
- 拔丝苹果 / 挂霜荸荠 / 102
- 什锦酿苹果 / 鲜菇炒豌豆 / 椰汁四蔬 / 103

## Part 04

## 喝不够放不下的营养汤羹



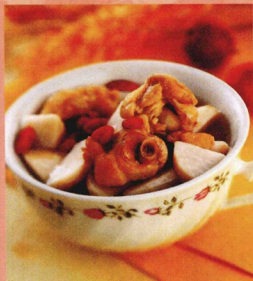
### 畜肉汤 / 104

- 莲藕猪骨汤 / 茶树菇排骨汤 / 104
- 排骨芋头汤 / 藕炖排骨养颜汤 / 意式土豆排骨汤 / 105
- 蹄香花生浓汤 / 石竹猪肚汤 / 肝尖玉兰汤 / 106
- 西湖牛肉羹 / 牛筋乱炖汤 / 海带牛肉汤 / 107
- 牛腩蔬菜汤 / 蟹柳牛肉羹 / 牛腱土豆煲 / 108
- 红酒牛腱汤 / 山药羊肉汤 / 羊肉萝卜煲 / 109



### 蔬菜汤 / 110

- 莲藕山药汤 / 豆苗豆腐丝羹 / 110
- 茄汁茭白汤 / 银耳木瓜猪排汤 / 川贝鸭梨汤 / 111
- 南瓜四喜汤 / 奶油南瓜羹 / 薏米南瓜煲 / 112
- 枸杞子炖银耳 / 红点粟米羹 / 113
- 奶味浓香玉米羹 / 李子



蜂蜜牛奶汤 / 香浓玉米汤 / 114

- 香蕉西米羹 / 百合莲杞汤 / 奶油蘑菇汤 / 115



### 禽蛋汤 / 116

- 香芋鸡汤 / 乌鸡首乌煲 / 116
- 养生乌鸡汤 / 桂圆枸杞鸡汤 / 冬笋土鸡煲 / 117
- 暖栗温鸡汤 / 枣香乌鸡汤 / 118
- 乌鸡白凤汤 / 双色老鸡汤 / 香菇凤爪汤 / 119
- 冬瓜老鸭煲 / 风味酸菜鸭肉汤 / 酸萝卜老鸭汤 / 120
- 茶树菇老鸭煲 / 雏鸽菊花煲 / 121



### 水产汤 / 122

- 鲫鱼莲藕煲 / 奶白鲫鱼汤 / 122
- 木瓜鲤鱼煲 / 冬笋芥蓝黄鱼汤 / 123
- 清蒸黄鱼蛋羹 / 白嫩鳕鱼羹 / 124

- 虾球银耳汤 / 一品鲜虾汤 / 125
- 鲜虾美极羹 / 肉蟹番茄豆腐煲 / 126
- 花生鱿鱼汤 / 鱼丸翡翠汤 / 三色鱼丸汤 / 127
- 文蛤豆腐汤 / 百合玫瑰墨鱼仔汤 / 128
- 百合扇贝蘑菇汤 / 蛤肉豆腐木耳煲 / 129



## 粥 / 142

- 燕麦雪梨糯米粥 / 花样果肉薏米粥 / 红糖干姜粥 / 142
- 香蕉葡萄粥 / 桂花粥 / 八宝粥 / 143
- 绿豆粥 / 豌豆粥 / 黑豆粥 / 糯米黑豆粥 / 144
- 绿豆百合薏米粥 / 大麦玉米碎粥 / 145
- 小米玉米粥 / 红薯粥 / 146
- 南瓜小米粥 / 小米山药粥 / 紫米粥 / 147
- 芹菜大米粥 / 菠菜虾皮粥 / 148
- 乌鸡滋补粥 / 猪蹄花生粥 / 149



## 面食 / 150

- 南瓜奶油香拌面 / 火腿蛋丝凉面 / 150
- 傻瓜干拌面 / 鸡丝凉面 / 韩式冷汤面 / 151
- 阳春面 / 虾仁伊府面 / 意大利炒面 / 152
- 肉丝汤面 / 四川担担面 / 153
- 椒盐花卷 / 干层蒸糕 / 小笼蒸包 / 糜子面窝头 / 154
- 荷叶夹子 / 翡翠烧卖 / 翡翠包 / 155
- 四喜烧卖 / 干丝螺旋饼 / 156
- 奶香火腿烙饼 / 香煎芝麻饼 / 157



## 菌豆汤 / 130

- 沙锅豆腐汤 / 白菜豆腐汤 / 130
- 八宝豆腐羹 / 荠菜豆腐汤 / 131
- 金针菇牛肉丝汤 / 紫菜南瓜汤 / 荸荠香菇汤 / 132
- 海带肉丝汤 / 绿豆海带汤 / 荸荠木耳汤 / 133
- 什锦鲜菇汤 / 大烩什菌汤 / 134
- 莴笋凤尾菇汤 / 竹荪海菜汤 / 香菇蛋花汤 / 135

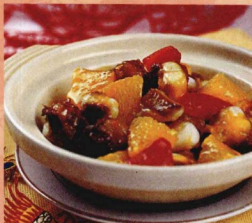
## Part 05

# 好看又好吃的花样主食



## 米饭 / 136

- 梅干菜蒸肉饭 / 火腿青菜炒饭 / 136
- 腊肉蛋炒饭 / 韩式烤肉饭 / 137
- 台式卤肉饭 / 新疆羊肉抓饭 / 红椒牛肉饭 / 138
- 泡椒鸡丁炒饭 / 鸡肝酱香饭 / 荷香鸡米饭 / 139
- 鸡腿菇虾仁烩米饭 / 扬州炒饭 / 香菇蛋炒饭 / 140
- 黄瓜糙米饭 / 香葱豆干炒饭 / 田园菠萝炒米饭 / 奶香红枣饭 / 141



## 点心 / 158

- 法式松饼 / 南瓜饼 / 158
- 芋头糕 / 酸奶鲜果蛋糕 / 159
- 火腿沙拉三明治 / 像生梨 / 红枣糕 / 160
- 糯米宝葫芦 / 糯沙凉卷 / 枣泥麻团 / 161
- 炸油糕 / 麻花 / 162
- 红豆沙 / 苹果煎蛋饼 / 163
- 叶儿粑 / 椰香糯米糍 / 164
- 水滴寿司 / 小枣粽子 / 蛋皮寿司 / 165

## Part 06

# 年节讨彩宴客菜



## 镇桌大菜——红红火火中国年 / 166

- 酸辣白菜 发财好兆头 / 166
- 桂花糯藕 幸福甜蜜 / 166
- 干层脆耳 福猪拱门 / 167
- 脆肠 常伴好运 / 167
- 卤腱肉白萝卜片 福禄双全 / 168
- 香麻手撕鸡 丰衣足食 / 168
- 五味鱿鱼 五福临门 / 169
- 熏鱼 年年有余 / 169
- 南瓜蜜百合 百年好合 / 170
- 麻辣海带结 永结同心 / 170

- 凉拌干贝丝 金丝万缕 / 171
- 竹笋炒香菇 竹报平安 / 171
- 什锦素菜煲 花开富贵 / 172
- 素馅油面筋 团团圆圆 / 172
- 素炒十香菜 十全十美 / 173
- 香橙牛仔骨煲 满载金钱 / 173
- 高升排骨 年年高升 / 174
- 酱烧猪肘 一团和气 / 174
- 腰果胗肝 招财进宝 / 175
- 清蒸麒麟鱼 吉庆有余 / 175
- 栗子鸡 大吉大利 / 176
- 烩什锦 全家福 / 176
- 蜜运芝麻鸡 财运亨通 / 177
- 葱姜红烧鲤 鱼跃龙门 / 177
- 南煎丸子 和和美美 / 178
- 客家红糟排骨 红红火火 / 178
- 虾仁紫菜蛋卷 吉祥如意 / 179
- 干烧明虾 甜甜蜜蜜 / 179
- 芥菜干贝 万年长青 / 180
- 盐菜扣肉 红运当道 / 180



## 汤品主食——团团圆圆全家福 / 181

- 鸳鸯火锅 家和万事兴 / 181
- 四宝如意汤 四季如春 / 181
- 红小豆鲫鱼汤 乐豆花开 / 182
- 沙锅鱼头 新年好彩头 / 182
- 生鱼蜜枣西洋菜煲 如鱼得水 / 183
- 三鲜锅 三阳开泰 / 183
- 心肺炖花生 幸福美满 / 184
- 四喜蒸饺 喜气洋洋 / 184
- 八宝饭 发财进宝 / 185
- 龙江煎堆 大丰收 / 185

## 附录01

不可不知饮食搭配宜忌 / 186

## 附录02

现代人健康饮食原则 / 188

## 附录03

年节饮食四大健康宜忌 / 191

# Cook Suggest

## 大厨支招做凉菜

[小窍门·味蕾大提升] Hot!



凉菜是宴客菜中不可缺少的一部分，从头到尾都能保持口味的清新和浓郁，给这顿大餐一个美好的开始！这些大厨绝对有法宝，在我们看不到的厨房里，他们正在施展美味的魔法。看看下面的一些提示，相信你会有所收获。

### 要严格消毒杀菌

做凉拌菜一定要挑选新鲜蔬菜，要用清洁的水冲洗干净，对抗洼的污垢要抠挖干净。菜洗净后，用沸水焯烫几分钟。切菜的刀和案板，也应用沸水冲烫消毒，不能用切生肉和切其他未经烫洗过蔬菜的刀来切凉拌菜，否则，前面的清洗消毒工作等于白做。拌凉菜时，应用干净的筷子。一般凉拌菜可加葱末、蒜末、姜末和醋，既可以调味，又起杀菌消毒作用。

### 要注意调色

拌凉菜要避免菜色单一、缺乏香气的做法。例如，黄瓜丝拌海蜇中加少许虾米，使绿、黄、红三色相间，甚好看；拌白肉中加蒜末、红辣椒末，使白肉肥美味厚。



### 刀工要精细

凉拌菜在刀工处理上要整齐美观，如切条时长短大体要一致，切片时厚薄要均匀，切丝时粗细要相同。此外，若在原料上刻出不同的刀花会更好些，令人增进食欲。

### 调味要合理

调味是制作凉拌菜的关键，也是形成菜肴鲜美味道的主要程序。一般来说，制作拌菜通常所使用的佐料有：盐、酱油、醋、香油、芝麻酱、芥末、葱、姜、蒜、辣椒、白糖、五香调料水、香菜等。要视材料和食用者对咸、甜、酸、辣、苦、香、鲜等的要求，正确选择调味品，并且按照各种调料的特性，酌量、适时地使用调料。

# 4

PDG





①



②



③



④

①花开富贵  
②阳光三叠  
③绿杨烟外

④莺歌燕舞  
⑤怡红快绿  
⑥有凤来仪



⑤



⑥

[小细节 · 视觉大提升]

Hot!

## 凉菜围盘有诀窍

在宴请宾朋时，给菜肴围一个漂亮又简单的边，让他们顿时眼前一亮，感受你于平凡中创造美的智慧和精心准备菜肴时的那份情意！做法很简单，你一看就会。开动脑筋，在家里操练一番，你会发现自己的聪明才智实在不能低估！

### 围盘基本6法

#### 花开富贵 ①

**材料：**黄瓜、柠檬、草莓  
**摆：**将黄瓜、柠檬、草莓洗净依照各自的形状切片，叠排成锯齿形，逐层摆放，可以排出花开怒放的效果。

#### 阳光三叠 ②

**材料：**番茄、黄瓜、柠檬  
**叠：**把切好的番茄、黄瓜、柠檬一片片整齐地叠起，一般叠成梯形，这样摆放主菜后，会衬出菜品的立体感。

#### 绿杨烟外 ③

**材料：**黄瓜、小红椒  
**覆：**将黄瓜切成薄片，且错叠排放，使盘内有凸起一层的感觉，同时再配以小红椒圈的点缀，更增色不少。

#### 莺歌燕舞 ④

**材料：**黄瓜、胡萝卜、红椒  
**围：**将切好的黄瓜、胡萝卜、红椒排列成环形，层层围绕。通过不同的颜色调节围盘的效果，可以制成温馨的花环。

#### 怡红快绿 ⑤

**材料：**芹菜、心里美萝卜、黄椒  
**摆：**运用特殊的工具，将芹菜、心里美萝卜、黄椒切成不同的形状，摆出生动活泼、形象逼真的花朵及绿叶。

#### 有凤来仪 ⑥

**材料：**黄瓜、胡萝卜、樱桃、红椒、黄椒  
**堆：**有意地用黄瓜片、胡萝卜片等将盘子分隔成需要的小空间，调节菜肴的色彩。

# 胃口大开的美味凉菜



凉菜以其精心的选料、百变的风味，成就了其干香、脆嫩、爽口的滋味。无论你是喜食厚味的无肉不欢者，还是崇尚自然的素食主义者，凉菜千变万化的荤素搭配、组合，都能满足你的需求。



## 荤菜

### cook 爽口毛肚\*

**材料** [ 毛肚 .....300克  
          韭菜 .....少许

**调料** 蒜蓉、熟芝麻、盐、味精、白醋、辣椒油、香油。

#### 做法

- 1 毛肚反复洗净，切片，放沸水中焯熟，用凉开水过凉；韭菜洗净，放沸水中焯一下。
- 2 将毛肚用韭菜扎成把，摆在盘中。
- 3 将蒜蓉、熟芝麻、盐、味精、白醋、辣椒油、香油对成味汁，盛在调味碟中，配毛肚上桌即可。



### cook 红油耳片\*

**材料** [ 猪耳 .....500克  
          葱白、香菜段 .....各适量

**调料** 白糖、香油、红油辣椒、盐、味精。

#### 做法

- 1 猪耳洗净，放入沸水锅中焯熟，取出。
- 2 猪耳用一重物压平后，自然凉凉。
- 3 将凉透的猪耳切成薄片；葱白洗净切丝；碗中加入白糖、香油、红油辣椒、盐、味精，调成味汁。
- 4 将猪耳片与调好的味汁、葱丝拌匀，装盘，撒上香菜段即可。

## cook 五彩水晶冻\*

### 材料

- 猪肉皮 .....300克  
火腿丝、冬笋、青椒、水发黑木耳 .....各60克

**调料** 盐、料酒、味精、花椒、八角、葱段、姜片。

### 做法

- 1 冬笋、青椒、水发黑木耳均洗净切丝，用沸水焯烫；肉皮刮洗净，用沸水焯烫。
- 2 锅内放入肉皮，加水大火烧沸，撇油沫，转小火，加花椒、八角、葱段、姜片，煮至肉皮酥软。
- 3 肉皮剥成泥放锅内，加煮肉皮的原汤，添适量新汤，加盐、料酒、味精，用中火熬成皮汁。
- 4 火腿、冬笋、青椒、黑木耳倒皮汁中稍煮，冷却凝固即可。



## cook 红油肝花\*

### 材料

- 鲜猪肝 .....300克  
黄瓜 .....100克

**调料** 酱油、香油、白糖、辣椒油、花椒粉、味精、盐、香菜段。

### 做法

- 1 黄瓜洗净，切成斜片，用盐腌渍一下后，用清水洗净，沥干水分，码入盘中垫底。
- 2 将猪肝去尽筋，用刀顺肝叶割，间隔1厘米，深达肝叶3/5，用清水洗净，入沸水中煮熟捞出凉凉，切成片。
- 3 把猪肝片依次摆在黄瓜上。
- 4 将酱油、香油、白糖、辣椒油、花椒粉、味精、少许盐倒入碗里对成味汁。
- 5 将味汁淋于肝片上，撒上香菜段即可。



## cook 川味口条\*

**材料** [ 猪口条 .....300克  
黄瓜 .....1根 ]

**调料** 卤水、红油、芝麻。

### 做法

- 1 将猪口条刷洗干净，把猪食道口的一小撮蒜毛刮除，放入沸水锅浸泡20分钟，捞出后再用刀将猪口条上的舌苔刮刮干净，然后用清水洗净，晾干。
- 2 口条放入卤水锅中卤约30分钟，然后熄火浸泡，待汤汁稍凉捞出切片。
- 3 黄瓜洗净切丝铺于盘底，将口条码放在上面，淋上红油和芝麻，食用时拌匀即可。

## cook 青豆肉皮冻\*

**材料** [ 青豆 .....100克  
猪骨头 .....300克  
猪肉皮 .....200克 ]

**调料** 八角、桂皮、酱油、冰糖。

### 做法

- 1 把用凉水泡胀的青豆放入锅里煮沸，然后加入洗净的猪骨头、猪肉皮和适量八角、桂皮，用大火烧沸并撇去浮沫。
- 2 转小火烧炖30分钟，炖至青豆熟烂时，将其中的猪骨头、猪皮、八角等捞出，放入适量的酱油、冰糖烧煮，煮至青豆极烂时，起锅盛入碗里。
- 3 凉凉后放进冰箱凝固成冻即可切片食用。

## cook 白切小时\*

**材料** [ 去骨猪前肘 .....1个  
棉线绳 .....1根 ]

**调料** 蒜泥、八角、桂皮、香油、葱段、姜片、料酒、盐、白糖、香醋、酱油。

### 做法

- 1 猪前肘洗净，卷成卷用棉线绳捆紧。
- 2 沙锅中放入肘子，倒入清水没过材料，加入八角、桂皮、葱段、姜片、料酒；大火烧沸后转小火煮至猪肘熟透，趁热捞出沥干凉凉。
- 3 将猪肘切成半圆片装盘；蒜泥放在小碗里，加入盐、白糖、香醋、酱油、香油拌匀，撒在肘片上即可。



### cook 卤味千层耳\*

**材料** 猪耳……………3个

**调料** 酱油、花雕酒、上等豉油、冰糖、姜块、葱条、香油、八角、桂皮、甘草、草果（草豆蔻）、丁香、沙姜、陈皮、罗汉果、豆腐乳。

#### 做法

- 1 猪耳入沸水焯烫后洗净。
- 2 将所有调料对成卤汁，放入锅内，置火上，猪耳入卤锅卤约40分钟，熄火浸泡，待汤汁稍凉，取出，将猪耳叠加后用重物压2小时，切片即可。



#### 温馨小提示

卤水药材须用汤料袋包裹。初次熬卤水时，慢火细熬约30分钟后再使用，这样卤水药材及豉油的香味才会充分发出。

### cook 什锦拉皮\*

#### 材料

猪瘦肉……………200克  
拉皮……………100克  
火腿丝、黄瓜、青蒜、胡萝卜……………各50克

**调料** 姜丝、蒜末、淀粉、盐、料酒、植物油。

#### 做法

- 1 将猪瘦肉洗净，切丝，用盐、料酒、淀粉上浆；将拉皮切条；胡萝卜洗净，去皮，切丝；黄瓜洗净，切丝；青蒜洗净切段，备用。
- 2 锅置火上，倒入植物油，将肉丝在温油中滑熟，盛出。
- 3 锅置火上，倒植物油烧热，放入姜丝、肉丝炒匀，盛入盘中，盖上拉皮，撒上蒜末、青蒜段、火腿丝、黄瓜丝、胡萝卜丝拌匀即可。





cook

## 蒜泥白肉\*

**材料** [猪肉 .....500克  
蒜泥 .....50克]

**调料** 酱油、冰糖、红油、八角、盐。

## 做法

- 1 将猪肉洗净，煮熟后捞出沥干，切片装盘；蒜泥加入盐和煮猪肉的原汤，调成稀糊状备用。
- 2 锅置火上，放入酱油、冰糖、八角，用小火熬成浓稠状酱料备用。
- 3 将蒜泥、酱料、红油对成味汁，淋在肉片上即可。



cook

## 香辣牛肉\*

**材料** [牛肉 .....400克  
炒花生仁 .....少许]

**调料** 葱段、酱油、辣椒油、白糖、味精、花椒粉、盐。

## 做法

- 1 先将牛肉洗净，切成大块，入沸水锅里加适量酱油煮熟，捞起凉凉后，切薄片；炒花生仁拍碎。
- 2 将牛肉片盛入碗内，用盐拌匀，使之入味。
- 3 放入酱油、辣椒油、白糖、味精、花椒粉搅拌，最后把葱段、花生仁末倒入，拌匀盛盘即可。

cook

## 拌双丝牛肉\*

**材料** [熟牛肉、豆腐干 .....各200克  
白菜心 .....50克]

**调料** 香油、醋、辣椒油、酱油、盐、味精。

## 做法

- 1 将熟牛肉切成4厘米长的丝；豆腐干切丝，放入沸水中焯一下，捞出凉凉；白菜心择洗干净，切成细丝备用。
- 2 先将白菜丝放入盘内，再放入豆腐干丝、牛肉丝，加香油、醋、辣椒油、酱油、盐、味精，搅拌均匀即可。

## 温馨提示

白菜心最好顺着纤维切，这样白菜脆爽，水分多，营养流失少。

cook

## 凉拌牛肉\*

**材料** [牛肉 .....1000克  
葱 .....1根  
姜 .....1块]

**调料** 香油、酱油、甜面酱、香葱碎。

## 做法

- 1 将葱、姜分别洗净，葱打结，姜切片。
- 2 将牛肉洗净，切成四大块，放入沸水锅内煮沸，撇去浮沫，加入葱结、姜片，改用小火焖煮2小时左右，当筷子能戳穿时捞出凉凉，横着肉纹切成薄片装盘。
- 3 将香油、酱油、甜面酱搅拌均匀淋在牛肉上，点缀香葱碎即可。

## cook 夫妻肺片\*

**材料**

牛肉	500克
牛杂	200克
花生仁、卤水	各适量

**调料** 酱油、白酒、辣椒油、白芝麻、花椒粉、八角、花椒、肉桂、盐、味精。

### 做法

- 1 将牛肉、牛杂洗净后放入沸水锅内煮净血水，捞起后放在另一锅内，加入卤水和花椒、肉桂、八角、盐、白酒、清水，用大火煮30分钟，改小火煮90分钟后，捞出凉凉备用。
- 2 卤水煮10分钟后倒入碗中，将酱油、辣椒油、花椒粉、味精放入调成味汁。
- 3 将牛肉、牛杂切片，淋上味汁拌匀，再撒上白芝麻和拍碎的花生仁即可。

◎夫妻肺片

## cook 凉拌羊肉丝\*

**材料**

羊肉	200克
葱白	2根
姜	1/2块

**调料** 酱油、辣椒油、料酒、花椒面、味精、香油。

### 做法

- 1 姜洗净用刀背拍松；葱白洗净后切成长段；羊肉洗净，沥干后备用。
- 2 羊肉放入深碗中，加入葱白、姜、适量的沸水及料酒，放入蒸笼用大火蒸30分钟。
- 3 取出蒸熟的羊肉，去筋凉凉，切成5厘米长的中粗丝装入盘中，葱白也切成与羊肉丝同样长的粗丝，放在羊肉丝旁边。
- 4 将酱油、香油、辣椒油、花椒面和味精调匀，淋在羊肉丝上即可。





## cook 七彩鸡丝\*

### 材料

鸡脯肉 .....	100克
豆芽、胡萝卜、罐头金针菇、莴笋 .....	各50克
鸡蛋 .....	2个
熟黑芝麻 .....	少许

**调料** 盐、鸡精、香油。

### 做法

- 1 鸡脯肉洗净，用沸水煮熟，捞出凉凉，用刀背拍几下，撕成鸡丝，拌入盐，腌15分钟。
- 2 将豆芽择洗干净；胡萝卜、莴笋分别去皮，洗净，切丝；金针菇从罐头中取出，沥干，切去尾部；鸡蛋打入碗中，搅打均匀，摊入平底锅中，制成鸡蛋皮，凉凉切丝。
- 3 将豆芽、胡萝卜丝、金针菇、莴笋丝、鸡蛋丝码在盘子四周，中间放入鸡丝，撒上黑芝麻，食用时加入盐、香油、鸡精，拌匀即可。

## cook 鸡丝凉粉\*

### 材料

绿豆粉 .....	25克
无骨鸡脯肉 .....	50克
黄瓜丝、红椒丝 .....	各少许

**调料** 红油、植物油、芝麻、醋、盐、白胡椒粉、香油。

### 做法

- 1 绿豆粉加半杯水搅匀成粉浆，锅中放约900毫升清水，烧沸，把绿豆粉浆倒下去，用勺快速搅匀成糊状，关火。
- 2 将煮好的糊倒入一个抹了植物油的铁盘内，待冷却后，放入冰箱冷藏2个小时即成凉粉。
- 3 鸡脯肉煮熟，捞出冷却后，撕成细丝待用。
- 4 凉粉用刀切成适合的条或块状，上面放上鸡丝、黄瓜丝、红椒丝，倒入各种调料拌匀即可。



## cook 麻辣鸡丝\*

**材料** 鸡脯肉 .....300克

**调料** 芝麻酱、白芝麻、醋、白糖、红油、香油、鸡精、酱油、胡椒粉、花椒粉、辣椒末、葱末、盐。

### 做法

- 1 鸡脯肉煮熟凉凉，撕成细丝，放入盘中。
- 2 芝麻酱加水、酱油稀释拌匀，放白糖、醋、葱末、香油、胡椒粉、辣椒末、花椒粉、盐、鸡精，拌匀成酱料备用。
- 3 将酱料浇在鸡丝上，再撒上白芝麻，淋上红油即可。

## cook 五彩鸡肉粒\*

### 材料

熟鸡肉 .....300克  
鲜百合、松子仁 .....各50克  
毛豆 .....30克  
枸杞子 .....20粒

**调料** 葱末、植物油、鸡汤、芝麻酱、盐、味精、香油。

### 做法

- 1 鲜百合洗净，放沸水锅里焯熟，捞出沥干水；毛豆放热油锅里炒熟；枸杞子用温水泡好后洗净。
- 2 芝麻酱放小碗里加鸡汤调化，再加盐、味精、葱末、香油对成味汁。
- 3 将熟鸡肉切粒放入大碗里，加百合、松子仁、毛豆、枸杞子，倒入味汁拌匀即可。



## cook 清凉什锦丝\*

### 材料

鸡脯肉 .....300克  
海带丝、绿豆芽 .....各20克  
胡萝卜 .....1根  
西蓝花 .....1/2个  
乌梅 .....10个  
红花 .....10克  
芹菜 .....半棵  
蒜 .....2瓣

**调料** 橄榄油、醋、白糖。

### 做法

- 1 鸡脯肉洗净切丝；西蓝花洗净，切小朵；芹菜择好，洗净，切丝；蒜去皮，切末；海带丝放入沸水中烫熟；胡萝卜洗净，切丝；绿豆芽去头尾，洗净。
- 2 乌梅、红花放入锅内加水煮至汤汁还剩一半时，取其汤汁，加入蒜末、白糖、醋、橄榄油，搅拌均匀调成汁。
- 3 把鸡脯肉丝、西蓝花、芹菜丝、胡萝卜丝、绿豆芽放入沸水锅中烫熟，盛入盘内，加入海带丝拌开，再淋上调好的汁即可。

cook

## 七彩鸡丁\*

材料

鸡肉、豌豆 ……各100克  
胡萝卜 ……30克  
香菇 ……15克

**调料** 料酒、植物油、盐、姜末、味精、胡椒粉。

做法

- 1 将鸡肉洗净，切成小丁，置碗内，放入料酒、盐、姜末，搅拌均匀；胡萝卜去皮，洗净，切小丁；香菇用水泡发后，去蒂，洗净，切成小丁；豌豆洗净备用。
- 2 锅置火上，放油烧热，放入胡萝卜丁炒至变软，放入豌豆同炒，加盐，翻炒均匀后盛出。

- 3 锅置火上放油，烧至八成熟，放入香菇丁炒几下，再放入鸡肉丁翻炒，放入豌豆、胡萝卜丁翻炒均匀，撒上味精、胡椒粉调味即可。



cook

## 椒麻鸡\*

**材料** 鸡脯肉 ……300克

**调料** 葱花、酱油、鸡汤、香油、花椒、盐、味精。

做法

- 1 将鸡脯肉洗净，放入汤锅内煮至刚熟捞起，放入凉开水中过凉后取出，沥干水，切成4厘米长、1.5厘米宽的块，盛入盘中。
- 2 将花椒、葱花、盐盛入碗内，加酱油、味精、香油、鸡汤调成椒麻味汁，淋在鸡块上即可。

cook

## 酸辣瓜条拌鸡胗\*

材料

黄瓜 ……300克  
鸡胗 ……150克  
红椒 ……1个

**调料** 酱油、醋、白糖、蒜末、姜末、辣椒油、香油、盐。

做法

- 1 黄瓜洗净切段；鸡胗洗净，放入沸水中煮熟，捞出切片备用。
- 2 将盐、酱油、醋、白糖、蒜末、姜末、红椒末、辣椒油、香油对成味汁；将调好的味汁淋于黄瓜、鸡胗上，拌匀即可。



## cook 泰式凤爪\*

**材料**

鸡爪	500克
洋葱	100克
柠檬	2个

**调料** 味精、香油、白糖、醋、盐、泰国鱼露、鸡精、干红辣椒、姜片、蒜瓣。

### 做法

- 1 将鸡爪洗净去爪尖，凉水下锅小火煮30分钟左右，捞出入凉水中过凉冷却；洋葱去皮，洗净，切片；干红辣椒切成两段备用。
- 2 将醋、香油、盐、味精、鸡精、白糖、泰国鱼露调成汁。

- 3 将鸡爪和洋葱片、干红辣椒段、柠檬片、姜片、蒜瓣浸入味汁，放入0℃冰箱中腌渍一天即可。



## cook 山椒凤爪\*

**材料**

鸡爪	500克
野山椒	30克

**调料** 蒜蓉、盐、鸡精、白糖、醋、辣椒油、葱油。

### 做法

- 1 鸡爪剁成小块，入凉水中漂洗干净；野山椒洗净去蒂，剁成小段。
- 2 锅置大火上，加入清水烧沸，放入鸡爪煮熟后捞出，投入凉开水中过凉，沥干水分。
- 3 将鸡爪放入盆中，加入盐、野山椒、蒜蓉，腌渍约30分钟，最后加入鸡精、白糖、醋、辣椒油、葱油拌匀，装入盘中即可。

## cook 豉汁凤爪\*

**材料** 鸡爪 300克

**调料** 豆豉、蒜蓉、白糖、白醋、红辣椒、蚝油、生抽、老抽、味精、盐、植物油。

### 做法

- 1 把鸡爪放入加有白醋、白糖的水中煮一会儿，然后捞起。
- 2 将鸡爪放入热油中炸，炸到鸡爪皮完全泡起，鸡爪皮与骨头完全剥离。
- 3 把蒜蓉、红辣椒、豆豉炒香，用生抽、老抽、盐、蚝油、味精、白糖调味，然后与鸡爪混合一起，蒸30分钟左右即可。

cook

## 蒜苗鸭丝\*

## 材料

鸭脯肉	1块
蒜苗	50克
红辣椒	1个

**调料** 姜丝、生抽、水淀粉、鸡精、香油、盐、白糖、植物油。

## 做法

- 1 鸭脯肉洗净，切成丝，加适量水淀粉腌渍1小时，然后洗去淀粉，加上盐、生抽腌渍15分钟；蒜苗洗净，切成小段；红辣椒洗净，切成粒。
- 2 锅内倒植物油烧热，爆香姜丝和辣椒粒，放入鸭丝爆炒，用盐和生抽调味，再放入蒜苗、鸡精、白糖炒香，淋入香油即可。

cook

## 姜汁鸭掌\*

**材料** 鸭掌……………300克

**调料** 姜片、葱段、清汤、盐、酱油、味精、醋、香油、料酒。

## 做法

- 1 选大小一致的鸭掌，用水浸泡洗净，放入锅内加清水煮，烧沸后撇尽浮沫，煮至鸭掌能去骨时捞出。
- 2 将煮过的鸭掌放入温水中洗净装碗，再加清汤，放姜片、葱段、料酒，上笼蒸至熟透取出，去掉姜片、葱段，将鸭掌凉凉装盘；取一小碗，放盐、酱油、味精、醋、香油，调成味汁，浇在鸭掌上即可。

cook

## 凉拌海蜇头\*

**材料** 海蜇头……………150克

**调料** 葱末、酱油、植物油、香油、白糖、味精。

## 做法

- 1 将海蜇头洗去泥沙，放清水里浸泡5~6小时，再冲洗干净，顺着蜇瓣切小片，用清水冲洗，沥干备用。
- 2 葱末放小碗内，锅中倒油烧热，倒入放葱末的碗内，使葱末发出香味，即成葱油。
- 3 将海蜇头倒入沸水中烫一下，立即捞出，趁热加酱油、白糖、味精、葱油拌匀，再淋入香油即可。

cook

## 黄瓜海蜇丝\*

## 材料

嫩黄瓜	1根
海蜇	100克
红椒	1个

**调料** 葱丝、姜丝、香油、盐、味精。

## 做法

- 1 嫩黄瓜、红椒分别洗净切成丝；海蜇泡洗干净切成丝。
- 2 锅内倒水烧沸，放入海蜇丝，用大火快速焯透，捞出沥干水分备用。
- 3 把嫩黄瓜丝、葱丝、姜丝、红椒丝放入小碗中，调入盐、味精、香油拌匀，腌5分钟，再放入海蜇丝拌匀，盛入盘中即可。

cook

## 柠檬三文鱼沙拉\*

## 材料

三文鱼 .....	100克
扇贝、墨鱼仔、鲑鱼、虾仁 .....	各30克
柿子椒、洋葱 .....	各少许
柠檬 .....	1/2个

**调料** 白醋、橄榄油、盐、胡椒粉。

## 做法

- 1 将各种海鲜处理净，切成丁，用加入少许白醋、盐的沸水焯一下，注意不要把海鲜焯老；柠檬去皮榨汁备用。
- 2 柿子椒、洋葱均洗净切丁，与焯好的海鲜丁混合，加入橄榄油、柠檬汁、胡椒粉、盐调味，拌匀即可。

cook

## 香椿鲜虾\*

## 材料

大虾 .....	200克
香椿芽 .....	100克

**调料** 酱油、醋、香油、盐、味精。

## 做法

- 1 将香椿芽洗净，用加入少许盐的沸水焯一下，捞出过凉，沥去水分后切成碎节，取一半先放入盘内。
- 2 将大虾洗净，在盐水中煮熟，捞起剥去皮，平片成两半，抽去沙线，再片成片，摆在盘内的香椿芽上。
- 3 把酱油、醋、香油、味精、少许盐对成汁，浇在摆好的香椿芽上，最后把另一半香椿芽撒在虾片上即可。

cook

## 茭白虾冻\*

## 材料

茭白条 .....	300克
猪肉皮、大虾 .....	各200克
鸡蛋 .....	2个
熟豌豆、熟胡萝卜、洋葱片、芹菜段 .....	各25克

**调料** 植物油、白糖、香叶、盐、胡椒粉。

## 做法

- 1 茭白条用七成热油炸缩，呈淡黄色时捞出，沥油；两个鸡蛋分别取蛋清、蛋黄。
- 2 猪肉皮洗净，放水中加白糖、胡椒粉、盐、香叶煮沸，打入两个蛋清、盐，搅拌均匀，上火熬开，滤去杂质，冷却成冻状。
- 3 将洋葱片、芹菜段、盐与大虾用水煮熟，去皮壳，切成大块；蛋黄用油煎成块；熟胡萝卜切花刀。
- 4 将肉皮冻化开，倒入冰箱模具少许，倒入大虾块、茭白条、胡萝卜块、熟豌豆、蛋黄块，再把余下的肉皮冻倒入，放入冰箱冷冻，切块装盘。



cook

## 虾仁拌芹菜\*

**材料** 芹菜 ..... 250克  
干虾仁 ..... 50克

**调料** 花椒油、盐、味精。

## 做法

- 1 将芹菜去根、去叶，洗净切成段；将干虾仁用热水浸泡10分钟，洗净后沥干水分。
- 2 放锅置火上，倒花椒油烧热，放入虾仁稍炸。
- 3 芹菜放在沸水锅内烫成八成熟，取出用凉水浸凉，再沥干水分，倒入炸好的干虾仁、花椒油，加盐、味精少许，放置片刻，入味后即可食用。

◎ 虾仁拌芹菜

cook

## 凉拌鱼片\*

## 材料

草鱼 ..... 1条  
胡萝卜 ..... 半根  
鸡蛋清 ..... 适量  
香菜 ..... 1根

**调料** 植物油、姜丝、花椒、盐、淀粉、白酒、味精。

## 做法

- 1 将草鱼收拾干净，剔骨，取鱼肉切片，放入碗中，倒入鸡蛋清、淀粉、少许水，抓匀，放入沸水锅中煮浮即捞出，凉凉；胡萝卜洗净，切丝；香菜择洗干净，切段。
- 2 油锅烧至六成熟，放入花椒炒香，捞出花椒不要，制成花椒油。
- 3 将胡萝卜丝、姜丝、香菜段撒在熟鱼片上，加入花椒油、盐、白酒、味精，拌匀即可。





## cook 三文鱼片\*

**材料** 三文鱼 .....300克  
生菜叶 .....适量

**调料** 绿芥末、生抽。

### 做法

- 1 三文鱼洗净，切片；生菜叶洗净。
- 2 绿芥末、生抽调成味汁；生菜叶铺在盘中，放上三文鱼片，食用时蘸味汁即可。

## cook 海味什锦菜\*

**材料** 胡萝卜、菠菜 .....各100克  
鱿鱼 .....50克  
干虾米 .....20克

**调料** 盐、味精、生抽、醋、芥末油。

### 做法

- 1 干虾米用温水发好，洗净；鱿鱼去皮洗净，切丝；胡萝卜洗净，切丝；菠菜洗净，用沸水焯烫后切段。
- 2 鱿鱼焯水后沥水，加入虾米、胡萝卜丝、菠菜段，加入调料拌匀即可。

## cook 什锦合菜\*

**材料** 鱿鱼 .....50克  
粉丝 .....30克  
干虾米 .....20克  
胡萝卜、菠菜 .....各100克

**调料** 盐、味精、生抽、米醋、芥末油。

### 做法

- 1 鱿鱼洗净，去皮，切丝；干虾米、粉丝用温水发好，用沸水焯一下，粉丝切段；胡萝卜洗净，切丝，菠菜洗净切段，分别用沸水焯一下。
- 2 鱿鱼丝焯水沥干，加入其他材料，最后放入调料拌匀即可。

## cook 姜汁海螺\*

**材料** 海螺 .....200克  
黄瓜 .....50克  
水发黑木耳 .....少许

**调料** 姜末、酱油、醋、香油、味精、料酒。

### 做法

- 1 将海螺肉取出洗净，切薄片。
- 2 黄瓜洗净，切片；水发黑木耳洗净，切成小块。
- 3 将海螺肉、黑木耳块倒入沸水锅里焯一下，捞出后用凉开水过凉，沥干水分，装在盘里。
- 4 将黄瓜片装到放海螺肉的盘中，将姜末、酱油、醋、香油、味精、料酒对成味汁，浇在海螺上拌匀即可。



## 素菜

### cook 胡萝卜拌香菇\*

**材料** 香菇 .....100克  
胡萝卜 .....50克

**调料** 葱丝、香油、白糖、盐、植物油。

#### 做法

- 1 将香菇用温开水泡发，去蒂，洗净，切成小块；胡萝卜洗净，切成菱形片备用。
- 2 锅置火上，放入适量清水及少许盐，放入香菇，水煮沸后捞出，沥干，放入盘中，加白糖搅拌均匀。
- 3 锅置火上，放油烧热，放入葱丝煸炒出香味，放入胡萝卜片，加盐煸炒片刻盛出，倒在香菇上，淋上香油，搅拌均匀，凉凉即可。



### cook 双色菜花\*

**材料** 西蓝花 .....250克  
菜花 .....200克

**调料** 蒜末、盐、白醋、生抽、白糖、胡椒粉、香油。

#### 做法

- 1 将菜花、西蓝花分别洗净，放入盐水中浸泡后掰小朵，焯水，捞出过凉备用。
- 2 将蒜末、盐、白醋、生抽、白糖、胡椒粉、香油调成味汁，倒入菜花、西蓝花中拌匀即可。



### cook 枸杞拌山药\*

**材料** 山药 .....200克  
柠檬 .....1/2个  
枸杞子 .....适量

**调料** 盐、味精。

#### 做法

- 1 将枸杞子洗净后，放入热水中浸泡10分钟。
- 2 将柠檬榨汁备用。
- 3 将山药去皮洗净，切条状，放入含柠檬汁的凉水中浸泡两三分钟。
- 4 将山药、枸杞子捞起沥干水分，加入盐、味精调味，盛盘即可。



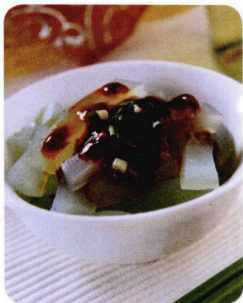
## cook 川北凉粉\*

**材料** 生米凉粉……………500克

**调料** 植物油、醋、花椒粉、酱油、蒜泥汁、葱花、郫县豆瓣、水淀粉、红油辣椒、味精、豆豉、五香粉。

### 做法

- 1 炒锅置火上，将植物油烧至五成热时，将剁细的豆豉炒至酥香，再加入剁细的郫县豆瓣炒香上色后，放入酱油、味精、花椒粉、五香粉略炒，再用水淀粉勾芡成豆豉卤。
- 2 将凉粉切成2厘米宽、6厘米长的条放入漏勺，在沸水里烫热，分别盛入碗内，浇上豆豉卤、红油辣椒、醋、蒜泥汁，撒上葱花。



### 温馨小提示

如果喜欢麻酱口味的也可以调入少许芝麻酱，会使这道菜味道更加香浓。

## cook 老醋花生\*

**材料** 花生仁……………400克  
香菜……………少许

**调料** 醋、盐、白糖、植物油。

### 做法

- 1 香菜洗净，切段；白糖、醋、盐调匀成汁。
- 2 锅置火上，放植物油烧至五成热，放入花生仁炸至变深色时捞出沥油，待凉。
- 3 将放凉的花生仁盛盘，淋入味汁拌匀，撒上香菜段即可。

## cook 杏仁拌三丁\*

**材料** 西芹……………100克  
甜杏仁……………50克  
黄瓜……………1根  
胡萝卜……………20克

**调料** 盐、味精、香油。

### 做法

- 1 甜杏仁洗净；黄瓜、西芹、胡萝卜均洗净，切成丁。
- 2 锅内倒水烧沸，放入杏仁、西芹丁、胡萝卜丁焯一下，捞出冲凉。
- 3 加入黄瓜丁、盐、味精、香油拌匀即可。

## cook 什锦番茄\*

### 材料

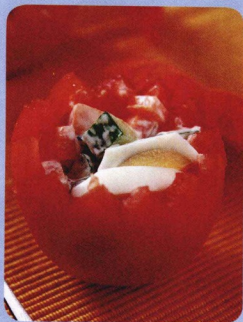
小黄瓜	2根
土豆	2个
胡萝卜	1根
番茄	3个
鸡蛋	1个

调料 沙拉酱。

### 做法

- 1 小黄瓜洗净，切丁；胡萝卜去皮洗净，切丁，放入沸水中烫熟，捞出，沥干水分；番茄洗净，去蒂及子，做成番茄杯备用。
- 2 锅置火上，放入凉水，将洗净的鸡蛋煮熟，去壳，切片备用。
- 3 土豆去皮，洗净切片，放入盘中，移入蒸锅蒸熟，取出压成泥。

- 4 将黄瓜丁、胡萝卜丁及土豆泥放入碗中，加入沙拉酱拌匀，盛入番茄杯中，排上适量的鸡蛋片即可。



## cook 蒜香蚕豆\*

材料 嫩蚕豆 .....300克

调料 蒜泥、辣椒油、盐、醋、味精、酱油。

### 做法

- 1 嫩蚕豆洗净，入沸水锅里煮熟，捞出沥干水分，放入盐拌匀。
- 2 将蒜泥、味精、酱油、醋、辣椒油调成味汁。
- 3 将调好的味汁倒入蚕豆里，搅拌均匀即可。

## cook 花生芹菜\*

材料 芹菜 .....500克  
熟五香花生仁 .....50克

调料 生抽、白糖、盐、香油。

### 做法

- 1 将芹菜除去根、去叶，用清水洗净，切成3厘米长的段。
- 2 锅内放水，用大火烧沸，把芹菜段放入沸水内焯一下，捞出沥干水分，放入盘中。
- 3 盘中放入五香花生仁，加入生抽、盐、白糖、香油，拌匀即可。

## cook 腐竹拌菠菜\*

材料 [ 菠菜 .....300克  
腐竹 .....100克

调料 姜末、花椒油、盐、味精。

## 做法

- 1 将菠菜择洗干净，放入沸水中焯一下，捞出，再放入凉水中浸凉，捞出沥干，切成寸段，放入盘中备用。
- 2 将腐竹用沸水泡发，洗净，切成3厘米长的段，放在菠菜上备用。
- 3 将花椒油、盐、味精撒在腐竹和菠菜上，搅拌均匀，撒上姜末即可。

## cook 酸梅冬瓜球\*

材料 [ 冬瓜 .....500克  
酸梅 .....100克

调料 白糖、白醋。

## 做法

- 1 冬瓜去皮洗净，用小勺或挖球器挖成圆球形，然后放入沸水锅中焯至刚断生，捞出沥水。
- 2 净锅上火，加入适量清水烧沸，放入酸梅和白醋，搅匀后盛出，调入白糖，凉凉，倒入煮断生的冬瓜球中，浸泡至冬瓜入味即可。



## cook 蒜泥木耳菜\*

材料 [ 木耳菜 .....400克  
蒜泥 .....20克

调料 香油、醋、盐、味精。

## 做法

- 1 将木耳菜择洗干净，放入沸水中焯一下，捞出，再放入凉水中浸凉，捞出沥干，放入盘中备用。
- 2 加入蒜泥、香油、醋、盐、味精，搅拌均匀即可。



## cook 金钩翠芹\*

材料 [ 芹菜 .....200克  
干海米 .....10克

调料 盐、植物油、香油、味精。

## 做法

- 1 将芹菜择除叶片细梗，洗净，切段，放入沸水中焯一下捞出凉凉；干海米用水泡30分钟，捞出沥干。
- 2 锅内倒植物油烧热，放入海米煸香，出锅备用；将芹菜、海米装入容器，加盐、香油、味精拌匀即可。

cook

## 百合炒苦瓜\*

材料

苦瓜 .....300克  
百合 .....20克

调料 植物油、蒜末、香油、盐、味精。

做法

- 1 将苦瓜去瓤、去子，洗净，切菱形片，放入沸水中焯熟，捞出沥干，放入盘中；百合洗净备用。
- 2 锅置火上，倒入植物油烧热，放入蒜末，用小火炒香，倒入苦瓜片、百合，加香油、盐、味精，拌炒均匀即可。



cook

## 瓜条拌藕片\*

材料

莲藕 .....1节  
京糕 .....1块  
白兰瓜 .....半个  
核桃仁 .....150克

调料 盐、白糖、白醋。

做法

- 1 将藕洗净切成片；白兰瓜、京糕分别切条备用。
- 2 锅置火上倒入水，待水烧沸后放入藕片，焯至断生后捞出，盛入器皿中凉凉。
- 3 加入京糕条、白兰瓜条、核桃仁，调入盐、白糖、白醋拌匀，腌渍片刻即可。

cook

## 拌海带丝\*

材料

海带 .....300克  
胡萝卜 .....100克

调料 葱丝、香菜段、蒜末、醋、盐、香油。

做法

- 1 海带放锅中蒸30分钟，取出用水浸泡片刻，捞出切丝；胡萝卜洗净切丝。
- 2 将海带丝、胡萝卜丝、葱丝盛盘，放入蒜末、醋、盐、香油，搅拌均匀，撒上香菜段即可。



## cook 芝麻双丝海带\*

### 材料

水发海带丝 ..... 200克  
青、红尖椒 ..... 各50克  
熟芝麻 ..... 30克

**调料** 姜末、盐、醋、酱油、白糖、香油。

### 做法

- 1 将海带丝洗净；青、红尖椒分别洗净，去蒂，切丝。
- 2 将海带丝和尖椒丝分别放入沸水中焯一下，捞出，过凉，沥干。
- 3 将海带丝、尖椒丝盛入盘中，加入姜末、盐、醋、酱油、白糖、香油拌匀，撒上熟芝麻即可。

### 温馨提示

海带中优质蛋白质和不饱和脂肪酸，对心脏病、糖尿病、高血压有防治作用。



## cook 芝麻土豆丝\*

### 材料

土豆 ..... 250克  
芝麻 ..... 10克

**调料** 植物油、葱末、辣椒油、盐、味精。

### 做法

- 1 将土豆去皮，洗净，切成丝，放入沸水中焯熟，捞出，再放入凉水中浸凉，捞出沥干，放入盘中。
- 2 锅置火上，放植物油烧至四成热，放入芝麻炒熟，盛出备用。
- 3 将葱末、辣椒油、盐、味精撒在土豆丝上，搅拌均匀，再撒上芝麻即可。



### 温馨提示

快速去土豆皮的方法是：将土豆放入一个棉质布袋中扎紧口，用手揉搓，就能很简单地将土豆皮去净，最后用刀剔去有芽部分即可。

cook

## 芝麻菠菜\*

材料 菠菜……………300克

调料 白芝麻、姜末、盐、蘑菇精、生抽。

## 做法

- 1 将菠菜择洗干净后，烧沸一锅水，加入2小勺盐，将菠菜焯水，等颜色变绿后立即捞起，用凉水冲凉，再将水分沥干，切成约10厘米的长段，排入盘中备用。
- 2 锅烧热，放入白芝麻，转小火焙香，芝麻变黄时盛出，充分凉凉。
- 3 将姜末、生抽、蘑菇精、盐与凉开水拌匀，淋在菠菜上，再撒上适量白芝麻即可。

## 温馨提示

患有慢性肠炎、便秘腹泻者忌食。



cook

## 麻酱拌菠菜\*

材料

菠菜……………400克  
芝麻酱……………15克

调料 芥末、香油、盐。

## 做法

- 1 将菠菜择去根、去老叶，掰开洗净，切成3厘米长的段，用沸水焯一下，捞出，再放入凉水中浸凉，捞出沥干，放入盘中。
- 2 将芝麻酱用少许凉水拌开；芥末用水调匀。
- 3 将芝麻酱、芥末、盐、香油一起放入碗内，搅拌均匀，淋在菠菜上，拌匀即可。

cook

## 蒜泥蚕豆\*

材料

嫩蚕豆……………200克  
黄瓜……………80克  
蒜……………3瓣

调料 葱花、盐、辣椒油、白糖、醋、香油、味精。

## 做法

- 1 蚕豆洗净；黄瓜洗净，切丁；蒜去皮，捣成泥。
- 2 蚕豆用沸水煮至软熟，捞出，与黄瓜丁一起放入盘中。
- 3 将蒜泥、辣椒油、盐、白糖、醋、香油、味精加入蚕豆、黄瓜丁中拌匀，撒上葱花即可。



## cook 香椿拌黄豆\*

**材料** [ 黄豆 .....150克  
香椿芽 .....50克

**调料** 盐、香油、味精。

### 做法

- 1 黄豆洗净，用水泡一夜；香椿芽去老梗，洗净，放入沸水中焯一下，捞出过凉，切末备用。
- 2 将黄豆放沸水里煮，加入盐，煮软后捞出，沥水。
- 3 将香椿芽末倒入黄豆中，加入盐、香油、味精，拌匀即可。

## cook 香椿拌豆腐\*

**材料** [ 豆腐 .....400克  
鲜香椿芽 .....200克

**调料** 香油、盐、味精。

### 做法

- 1 将豆腐洗净，片成一字条，放入盆中，撒上盐，腌片刻，将渗出的水沥出。
- 2 香椿芽用沸水焯一下，浸凉后切成



细末，撒在豆腐上，加入盐、味精，淋上香油，拌匀即可。



## cook 香芹腐竹\*

**材料** [ 西芹 .....1根  
腐竹 .....2根

**调料** 盐、味精、生抽、香油。

### 做法

- 1 将腐竹切成菱形条，用温水浸泡，待软后备用。
- 2 将西芹洗净，切成均匀的菱形条，在沸水中焯一下，用凉水过凉后备用。
- 3 将西芹条和腐竹条盛入盘中，加入盐、味精、生抽、香油，拌匀即可。



### 温馨小提示

枝条状或片叶状，质脆易折，条状折断有空心，无霉斑、杂质、虫蛀的腐竹是优质腐竹。



## cook 红绿豆腐皮\*

材 料	豆腐皮 .....	4张
	油菜叶 .....	100克
	红甜椒 .....	1个

调 料 香油、盐、白糖、味精

### 做法

- 1 红甜椒去蒂、去子后和油菜叶均洗净，并放入沸水中烫一下捞出沥干，均切成丝备用。
- 2 豆腐皮洗净，放入锅内加水煮沸，捞出切成段备用。
- 3 取一盘子，放入油菜丝和豆腐皮丝，撒上盐拌匀。
- 4 倒入红甜椒丝，加入白糖、味精、香油，拌匀即可。



### 温馨提示

油菜丝、豆腐皮丝先用盐拌过后会比较容易入味，而甜椒丝遇盐后则会缩软，颜色和口感都不如原来的，所以要最后放。

## cook 香辣豆腐干\*

材 料	豆腐干 .....	400克
	红尖椒 .....	100克
	香菜叶 .....	50克

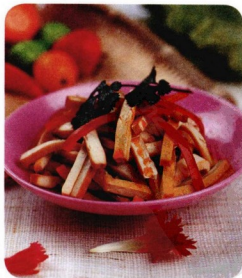
调 料 盐、味精、辣椒油、香油。

### 做法

- 1 豆腐干放入温水中洗净。
- 2 把红尖椒、香菜叶洗干净。
- 3 将清洗干净的红尖椒切丝，豆腐干切条。
- 4 将豆腐干条、红尖椒丝、香菜叶与盐、味精、辣椒油、香油拌匀即可。

### 温馨提示

也可以将豆腐干换成豆腐皮。豆腐皮是用豆浆加热放凉后，取上面的薄膜干燥而制成的，在凉拌时要先泡水，否则较硬，口感不佳。加辣椒油在里面可使整道菜色泽红润，香辣可口。



## cook 椒炆芥蓝\*

**材料** 芥蓝 ..... 300克

**调料** 植物油、花椒、盐、鸡精。

### 做法

- 1 芥蓝洗净，去叶，斜刀切成寸段，沸水焯至断生后用凉水过凉，沥干水分备用。
- 2 锅内加油烧热，放入花椒，用小火炸出香味后制成花椒油。
- 3 在刚炸出的花椒油中放入盐、鸡精，调成味汁。
- 4 把芥蓝装入盘中，淋上味汁即可。

## cook 酸辣嫩瓜条\*

**材料** [ 嫩黄瓜 ..... 500克  
干红辣椒 ..... 3个

**调料** 白醋、白糖、盐。

### 做法

- 1 将黄瓜洗净沥干，切成一寸半段，然后从中劈开成8瓣，加工成每块都带皮的瓜条；红辣椒洗净，去蒂、去子，切成细丝备用。
- 2 将瓜条放入干净的容器里，撒入盐拌匀，放置30分钟后将水分沥干，加入红辣椒丝、白醋、白糖，放入冰箱腌4小时后即可。

## cook 麻辣萝卜丝\*

**材料** [ 白萝卜 ..... 1/2根  
金针菇 ..... 100克  
香菇 ..... 3朵  
红尖椒 ..... 2个  
香菜末 ..... 30克

**调料** 蒜蓉、花椒、香油、辣椒油、醋、盐。

### 做法

- 1 金针菇洗净，去根；白萝卜、香菇、红尖椒均处理好洗净，切丝。
- 2 分别将金针菇和香菇丝放入沸水中焯熟，过凉，沥水。
- 3 把辣椒油和香油倒入锅中烧热，再放入花椒，小火炸出香味后，制成麻辣香油备用。

- 4 将白萝卜丝、金针菇、香菇丝、红尖椒丝、香菜末、蒜蓉、醋、盐和麻辣香油拌匀装盘。





### cook 糖醋萝卜丝\*

**材料** 青萝卜……………400克

**调料** 白糖、醋、香油、盐。

#### 做法

- 1 将青萝卜去皮，洗净，切成丝，放入盘中备用。
- 2 在萝卜丝中加入白糖、醋、盐，搅拌均匀，淋上香油即可。

### cook 桂花糖藕\*

**材料** 莲藕……………500克

**调料** 糖桂花、白糖、白醋。

#### 做法

- 1 莲藕洗净，切片，放沸水中焯烫约3分钟，捞出过凉，盛盘。
- 2 糖桂花放碗里，用适量的白醋调稀。
- 3 将调稀的糖桂花倒在藕片上，加入剩余的白醋、白糖，拌匀即可。

### cook 酒酿玉米\*

**材料** 嫩玉米……………3根

**调料** 酒酿、白糖。

#### 做法

- 1 玉米洗净，切成2厘米宽的月牙块；酒酿中对入少量清水，加入白糖调匀成酒酿汁。
- 2 把切好的玉米装入盆中，倒入酒酿汁，用保鲜膜封严，入锅蒸熟，取出，凉凉后稍冰镇装盘即可。

### cook 草莓沙拉拌生菜\*

**材料** [ 生菜叶……………300克  
草莓……………150克

**调料** 沙拉酱。

#### 做法

- 1 草莓去蒂，洗净备用；生菜叶用手撕成片，洗净备用。
- 2 将生菜片与草莓放入碗中拌匀。
- 3 涂上沙拉酱即可。



## cook 果蔬沙拉\*

材料	苹果 .....	1个
	芹菜 .....	100克
	生菜 .....	50克
	腰果 .....	30克

**调料** 柠檬汁、植物油、鲜奶油、沙拉酱、盐。

### 做法

- 1 将苹果洗净去皮、去核，切小块；芹菜洗净去筋，切成1.5厘米长的小段；生菜洗净备用。
- 2 将腰果过油稍炸，沥油后拍碎。
- 3 将鲜奶油像打鸡蛋一样顺同一方向搅打，依次加入沙拉酱、盐，挤入柠檬汁，打匀。
- 4 生菜铺盘底，苹果块、芹菜用调好的沙拉酱拌匀装盘，撒上腰果即可。

## cook 草莓黄瓜\*

材料	黄瓜 .....	500克
	草莓 .....	200克

**调料** 白糖、白醋、盐、鸡精。

### 做法

- 1 黄瓜用清水洗净，切去两头，再切成“梳子背”块形，放入小盆内，加盐腌10分钟，捞出，放入凉水中稍漂洗，轻轻挤干水分，盛入盘内；草莓去蒂，洗净，沥干放盘内。
- 2 将白糖用凉开水溶化，淋入白醋，加鸡精拌匀，入冰箱冷冻后取出，浇在黄瓜块、草莓上即可。

### 温馨提示

草莓营养价值高，含丰富的维生素C，有帮助消化的功效。

◎果蔬沙拉



## cook 日月沙拉\*

**材料**

鹌鹑蛋、红、黄小番茄	
.....	各10个
生菜	少许

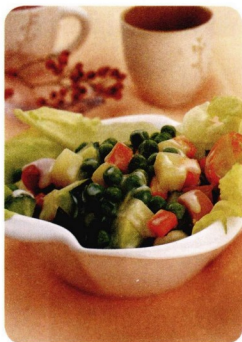
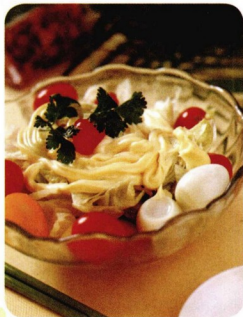
**调料** 蛋黄酱、香菜叶。

### 做法

- 1 将鹌鹑蛋煮熟，去壳冲凉备用；小番茄、香菜叶分别洗净；生菜洗净，切小块。
- 2 将小番茄、鹌鹑蛋、生菜混合后加入蛋黄酱，搅拌均匀。
- 3 将做法2中的材料放入盘中，码好后放上少许香菜叶点缀即可。

### 温馨提示

小番茄可以增加人体的抵抗能力，延缓衰老、减少皱纹的产生，常吃还有美容的作用。



## cook 土豆什锦沙拉\*

**材料**

土豆	.....	200克
黄瓜	.....	150克
火腿	.....	1根
绿豆芽	.....	100克
胡萝卜、豌豆	.....	各50克
煮鸡蛋	.....	1个
生菜叶	.....	2片

**调料** 盐、沙拉酱。

### 做法

- 1 将土豆洗净，入锅蒸熟后凉凉，去皮切成丁；黄瓜洗净切成丁；火腿切成丁；胡萝卜洗净，去皮切成丁，焯水过凉；豌豆煮熟沥干；鸡蛋剥壳，切成丁；绿豆芽、生菜叶洗净备用。
- 2 将生菜洗净铺在盘底，放入其他材料，加盐、沙拉酱拌匀即可。



## cook 玫瑰水果锦\*

**材料** [ 苹果、雪花梨、白兰瓜、杨桃、橙子、青木瓜…各1/4个  
玫瑰花瓣 ……适量

**调料** 玫瑰露酒、白醋、盐、白糖。

### 做法

- 1 将所有水果洗净，处理干净后切相同薄厚的片；玫瑰花瓣洗净后沥干水分。
- 2 将玫瑰露酒、白醋、盐倒入碗中调匀，加入水果片浸泡30分钟，捞出沥干，均匀摆盘后，撒上白糖与玫瑰花瓣即可。



## cook 甜酒芸豆\*

**材料** [ 干芸豆 ……100克  
料酒 ……50克

### 做法

- 1 芸豆洗净，用温水泡涨，去掉硬皮备用。
- 2 把洗好的芸豆放在碗里，倒入料酒，放进蒸锅里蒸熟，取出，凉凉即可。

## cook 番茄生菜沙拉\*

**材料** [ 番茄 ……2个  
生菜叶 ……4片  
黄甜椒 ……1个

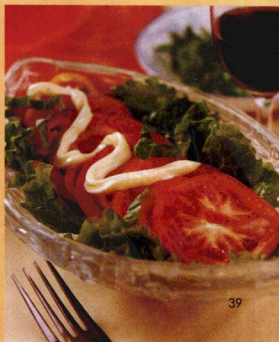
**调料** 沙拉酱。

### 做法

- 1 把生菜叶洗净，平铺于容器中。
- 2 把番茄和黄甜椒洗净，切成圆形薄片。
- 3 将切好的番茄、黄甜椒薄片交错摆放在生菜叶上，加入沙拉酱调味即可。

### 温馨提示

此菜健胃消食，生津止渴，润肠通便。所含苹果酸、柠檬酸等有机酸，能促使胃液分泌，可促进脂肪及蛋白质的消化；可增加胃酸浓度，调整胃肠功能，有助胃肠疾病的康复。所含果酸及纤维素，有助消化、润肠通便作用，可防治便秘。



# 拿手私房菜 烹饪绝招

## 菜肴搭配小技巧

想要做出美味的拿手私房菜，那么菜肴搭配和烹饪技巧是必须要掌握的，将这些绝招烂熟一心，所有的美味菜品就都触类旁通了！

### 01 菜量配置

配置多种原料的菜肴时，要注意主辅料的配置和数量，以盛菜的器皿来预计菜肴的量。如果想突出某种原料的味道，则可作为主料，如春季的韭菜、香椿芽等时令蔬菜，就可以作为主菜，突出其鲜香味。如果没有主辅料之分，则可以将各种原料平均配置，互相衬托。



### 02 荤素搭配

荤素搭配是中国菜肴的传统做法，既保证了口味的丰富，又使菜肴营养均衡。肉类一般富含蛋白质、脂肪、矿物质，但缺少维生素和糖；豆制品中含蛋白质、矿物质较为丰富，但缺少维生素C；一些蔬菜的矿物质、维生素含量丰富，但缺少蛋白质、脂肪、维生素B<sub>2</sub>等营养素。荤素搭配，使各种食材的

营养成分互相补充，使口味互相融合，以提高菜肴的营养及口味。

### 03 口味搭配

可以根据自己和亲朋好友的口味来搭配，也可以按照口味浓淡搭配、淡淡搭配、异香相配、一味独用等原则来配置菜肴。比如鲜美的鸡鸭鱼肉，本身自带香味，可以和冬笋、玉兰片等搭配，以衬托其味。如果是做腥膻味较浓的羊肉，则可搭配蒜头、大葱、姜片、红辣椒等，以去腥膻。



## 04 口感相配

菜肴的主辅料要注意软软相配、脆脆相配、韧韧相配、嫩嫩相配，这样搭配，可以使菜肴生熟一致，口感相配，如蘑菇和豆腐、百合和芹菜、海带和牛肉、蛋清和虾仁等。

## 05 色彩搭配

协调、美观、能刺激食欲是菜肴色彩搭配的基本要求。颜色清淡的材料可以顺色搭配，比如虾仁、鱼肚等，这类材料也多用白醋、生抽等浅色的调料。也可异色搭配，比如松仁鱼米、番茄鸡蛋、青笋肉丝、

豌豆虾仁等，搭配出来都很漂亮。

## 06 形状搭配

主辅料的形态、大小等要保持一致，一般丁配丁、块配块、片配片。这样可使菜肴产生一种整齐的美感，也能保证生熟一致。也可以使主辅原料的形状不同、大小不一，在形态上保持一种参差错落的美感。



嫩无骨的生料，如肚子、鸡肫等。

## 03 煨

煨是用大火急速烹调的方法。将原料油炸或沸水焯熟后，调制卤汁，然后将处理好的原料放入卤汁中搅拌。煨可分为脆煨、滑煨、软煨、醋煨和糟煨。

## 04 炖

炖和烧相似，所不同的是，炖制菜的汤汁比烧菜的汤汁多。炖要先用葱、姜炅锅，再冲入汤，烧沸后下主料，先大火烧沸，再以小火慢炖。炖制菜的主料软烂，有咸鲜味。

## 05 焖

焖是将锅置于小火上，加锅盖把菜焖熟的一种烹饪方法。操作过程与烧很相似，但小火加热的时间更长，火力也更小，一般要在半小时以上。

## 06 烧

烧是将主料进行一次或两次以上的热处理之后，加入汤汁和调料，先用大火烧沸，再转小火慢烧至或酥烂，或软嫩，或鲜嫩的一种烹调方法。

## 家常烹饪技巧

炒、爆、煸、炖、焖、烧是家常烹饪的六大技巧，掌握好这几点，就能轻松烹出美味菜肴。

### 01 炒

炒是家中最常用的一种烹调方法，它主要是以油为主要导热体，将小型原料用中大火在较短时间内加热成熟、调味成菜的一种烹调方法。

## 02 爆

爆是将原料上浆或不上浆，初步熟处理，然后煸炒配料，投入主料，倒入芡汁，翻炒成菜的一种烹饪技法。原料大都是脆



# 赞不绝口的镇桌主菜

要想做出香喷可口、色相诱人的美味菜品，一定要掌握一套烹饪技巧，能让你厨艺快速升级，做出味道醇香、独特，让众宾客赞不绝口的镇桌主菜。



## 喷香畜肉

cook

### 东坡私家肉\*

**材料** [ 五花肉 .....500克  
生菜叶 .....2片 ]

**调料** 植物油、葱段、姜片、酱油、白糖、料酒、盐。

#### 做法

- 1 五花肉洗净，切成大方块，焯水断生捞出；生菜叶洗净沥干铺在盘底备用。
- 2 肉放入锅内，加葱段、姜片、酱油、料酒，大火烧开后转小火焖煮，待肉上色后加入白糖、盐、适量的热水（没过肉块），用大火烧煮半小时，再转小火焖至皮酥肉烂，撇去浮油，捞出，皮朝上放入碗中，浇上肉汁即可。



cook

### 粉蒸肉\*

**材料** [ 五花肉 .....500克  
南瓜 .....300克 ]

**调料** 植物油、米粉、甜面酱、辣酱、酱油、白糖、料酒、鸡精、葱段、姜片、蒜片。

#### 做法

- 1 五花肉洗净，留皮切薄片。
- 2 将五花肉片放入容器中，依次倒入甜面酱、辣酱、酱油、白糖、料酒、鸡精、葱段、姜片和蒜片，搅匀后腌渍半小时。
- 3 用筷子清除掉葱姜蒜，将米粉裹在腌过的五花肉上。
- 4 南瓜切厚片平铺在盘子里，把裹过米粉的五花肉排入盘中，大火蒸半小时即可。

## cook 锅巴肉片\*

### 材料

大米锅巴	250克
猪肉	150克
玉兰片	50克
香菇	3朵

**调料** 鲜汤、植物油、水淀粉、白糖、醋、葱段、姜片、蒜末、泡红辣椒、酱油、盐、味精、料酒。

### 做法

- 1 猪肉洗净，切片，用料酒、盐、水淀粉腌渍；玉兰片、香菇分别洗净，切片；将水淀粉、盐、酱油、白糖、醋、料酒、味精、鲜汤对成味汁。
- 2 油锅烧热后放入锅巴，炸至金黄捞出，倒入盘中铺底；油锅烧热后，将肉片炒散，放入玉兰片、香菇片、葱段、姜片、蒜末、泡红辣椒同炒，倒入对好的味汁，盛于锅巴上即可。



## cook 冬菜扣肉\*

### 材料

净五花肉	250克
冬菜末	100克
泡辣椒	25克

**调料** 植物油、料酒、酱油、豆豉、葱片、姜片、蒜末、盐。

### 做法

- 1 五花肉煮熟，在肉皮上抹些酱油。
- 2 锅内倒油，油热后把肉皮向下放入，炸至焦黄色，凉凉后切长薄片。
- 3 把肉皮向下按鱼鳞状排列在碗底，浇料酒、酱油、盐、豆豉、葱片、姜片、蒜末、泡辣椒、冬菜末，上屉蒸2小时，取出翻扣于盘中即可。

## cook 虎皮蛋烧肉\*

### 材料

五花肉	500克
鸡蛋	8个

**调料** 植物油、葱段、姜片、酱油、白糖、盐、料酒、八角、桂皮、清汤。

### 做法

- 1 五花肉洗净，切成块焯水捞出沥干；鸡蛋煮熟剥壳备用。
- 2 油锅烧热，放入白糖炒黄起泡，倒入肉块翻炒至上色，放葱段、姜片煸一下，加盐、酱油、料酒、八角、桂皮和少量清汤，大火开锅后放入鸡蛋翻匀，转小火焖烧至肉烂时加盐，煮至收汁即可。

## cook 红枣煨肘子\*

**材料** [ 猪肘 .....750克  
红枣 .....50克 ]

**调料** 植物油、高汤、冰糖、姜、葱、盐。

### 做法

- 1 猪肘洗净，入沸水去血腥味，捞出冲洗净；红枣去核洗净。
- 2 冰糖砸碎，一部分炒成糖汁；锅内放猪肘，加入高汤、姜、葱、盐、糖汁，大火烧沸，移小火煨熟；拣去葱、姜，下红枣、剩下的冰糖继续煨至肘子软糯汁浓，起锅装于大圆盘内，原汁淋于肘子上即可。

## cook 糖醋排骨\*

**材料** [ 猪排骨 .....500克  
青椒 .....1个  
胡萝卜 .....1/4根  
蛋黄 .....1个  
洋葱 .....少许 ]

**调料** 植物油、酱油、红薯粉、白胡椒粉、白糖、醋、面粉。

### 做法

- 1 排骨洗净斩段，入油锅炸至金黄；蔬菜洗净切丁；排骨用酱油、白胡椒粉腌约15分钟，再将蛋黄加入拌匀后，撒上红薯粉及面粉拌匀。
- 2 锅放油加热，爆香洋葱丁，依序放入胡萝卜丁、青椒丁、排骨段，拌炒数下后再放入白糖、醋，转中火炒至所有材料入味，汤汁收干即可。

## cook 无锡酱排骨\*

**材料** 猪肋排 .....600克

**调料** 植物油、酱油、盐、味精、白糖、姜片、葱段、料酒、八角、桂皮、丁香、陈皮、香叶。

### 做法

- 1 将猪肋排洗净，斩成块，入沸水锅中焯水捞出；油锅煸香姜片、葱段，倒入排骨煸炒。
- 2 烹入料酒，下八角、桂皮、丁香、陈皮、香叶继续煸炒，加入酱油、料酒和适量清水中火焖烧。
- 3 待排骨八成熟时加入盐、味精、白糖，再焖至九成熟，收汁起锅。

### 温馨小提示

无锡酱排骨菜色泽酱红，肉质酥烂，骨香浓郁，汁浓味鲜，咸中带甜，让人食欲大开。





## cook 茄汁焖排骨\*

**材料** [ 排骨、土豆 ……各300克  
洋葱 ……………1个

**调料** 植物油、番茄酱、酱油、料酒、水淀粉、蒜蓉、盐、白糖。

## 做法

- 1 土豆去皮洗净，切角形，用清水浸泡一会，取出沥干；洋葱洗净切片；排骨洗净抹干水，剁成小块，加酱油拌匀。
- 2 锅放油烧热，放入土豆爆至微黄色，盛起。
- 3 洋葱、蒜蓉、排骨放入锅内爆至排骨微黄色，放半汤匙料酒，慢火焖15分钟；下土豆用筷子搅匀，放入番茄酱、盐和白糖焖15分钟，放水淀粉勾芡即可。

## cook 清香爆百叶\*

**材料** [ 牛百叶 ……………300克  
香菜 ……………100克

**调料** 葱丝、蒜末、姜末、醋、料酒、胡椒粉、植物油、味精、香油、盐。

## 做法

- 1 将牛百叶洗净，切成丝焯水过凉沥干；香菜，洗净，切段备用。
- 2 锅内倒油，烧至六成熟，放入葱丝、蒜末、姜末煸香，放香菜段、料酒、盐、胡椒粉、味精、醋，翻炒片刻倒入牛百叶炒匀入味后，淋上香油即可。



## cook 火爆荔枝腰花\*

**材料** [ 猪腰 ……………400克  
冬笋、猪化油 ……各50克  
水发木耳 ……………30克  
泡辣椒 ……………2个

**调料** 高汤、白糖、料酒、淀粉、水淀粉、酱油、醋、葱、姜、蒜、胡椒粉、盐、味精。

## 做法

- 1 猪腰去膜，洗净，片成两片，先切十字花纹，然后切成块状，入碗加盐、料酒、水淀粉拌匀。
- 2 木耳洗净；冬笋洗净，切薄片；泡辣椒去子切斜块；姜、蒜洗净，切片，葱切马耳朵形备用；盐、酱油、胡椒粉、料酒、醋、白糖、味精、淀粉、高汤入碗对成芡汁。
- 3 锅置大火上，下猪化油烧热，下腰花爆炒推散，将其他材料一齐放入锅中炒匀，烹入芡汁，推匀起锅装盘即可。

## cook 冰糖花生猪蹄\*

**材料** 猪前脚 ..... 1只  
花生仁 ..... 200克

**调料** 冰糖、盐、枸杞子。

### 做法

- 1 猪蹄去毛洗净，剁成块用开水烫过。
- 2 将猪蹄放入沙锅中加水煮沸，再用小火焖煮约1小时，加入花生仁、盐再煮40分钟，加入冰糖、枸杞子。
- 3 待花生仁及猪蹄软烂即可。



## cook 椒盐牛里脊\*

**材料** 牛里脊肉 ..... 500克  
鸭蛋 ..... 1个

**调料** 植物油、葱末、姜末、鸡精、花椒盐、料酒、香油、面粉。

### 做法

- 1 将牛里脊肉洗净切成薄片，将牛里脊片同葱末、姜末、花椒盐、香油、鸡精、料酒混在一起拌匀。
- 2 把鸭蛋磕在碗内，加清水和面粉调成糊，再倒入牛里脊肉片搅拌，使每片牛里脊肉都均匀地挂满蛋面糊。
- 3 锅中放油烧至六成热，把挂匀蛋面糊的牛里脊肉逐片下锅，炸至金黄色捞出，然后撒上花椒盐即成。

## cook 萝卜牛腱煲\*

**材料** 牛腱 ..... 1个  
白萝卜 ..... 1/2个  
胡萝卜 ..... 2个  
蜜枣 ..... 5个  
杏仁 ..... 适量

**调料** 酱油、盐。

### 做法

- 1 牛腱洗净，焯水，切块；白萝卜、胡萝卜分别洗净去皮切块。
- 2 锅中放清水，放入牛腱，大火煮沸后，放入两种萝卜、杏仁、蜜枣，再调入适量酱油、盐，用小火炖3小时即可。

## cook 红酒炖牛肉\*

**材料** 牛肉 ..... 200克  
胡萝卜 ..... 60克  
西蓝花、土豆 ..... 各100克

**调料** 红酒、盐、八角、味精。

### 做法

- 1 牛肉洗净，切小块，用沸水焯一下；胡萝卜和土豆分别洗净，去皮，切块；西蓝花择成小朵，洗净。
- 2 将牛肉和胡萝卜放锅内，加红酒、八角、盐和清水煮沸，再转小火炖烂，加入味精调味。
- 3 土豆块和西蓝花分别用沸水焯熟，捞出用红酒浸30分钟，取出放于盘的一端；再将炖好的牛肉倒在盘的另一端即可。

## cook 水煮牛肉\*

材 料	牛里脊肉 .....	250克
	青蒜、白菜心 .....	各150克
	芹菜心 .....	100克

**调 料** 植物油、郫县豆瓣酱、干辣椒、花椒、蒜片、酱油、味精、姜片、料酒、胡椒粉、盐、水淀粉、高汤。

## 做法

- 1 牛里脊肉洗净，切成薄片，用酱油、料酒、水淀粉拌匀，腌渍备用；青蒜、白菜心、芹菜心洗净，分别切成段待用。
- 2 油锅下干辣椒、花椒，炸至呈棕红色，捞出剁细；锅内原油下青蒜、白菜、芹菜，炒至断生装盘。
- 3 锅留余油下郫县豆瓣酱，炒出红色，加高汤稍煮，捞去豆瓣渣，将青蒜、白菜、芹菜再放入汤锅中，加酱油、味精、料酒、胡椒粉、盐、姜片、蒜片，煮透捞出。
- 4 将牛肉片倒入微开的汤汁锅中，用筷子拨散，刚熟就倒在装配料的盘中，撒上干辣椒末、花椒末，随即淋沸油即可。



## cook 牛腩胡萝卜烧土豆\*

材 料	牛腩 .....	500克
	土豆 .....	3个
	胡萝卜 .....	1根

**调 料** 植物油、酱油、料酒、八角、陈皮、盐、白糖、味精、水淀粉。

## 做法

- 1 牛腩洗净，切小块，焯烫备用；胡萝卜去皮，切小块；土豆去皮，切小块，用热油炸过捞出。
- 2 将牛腩与八角、陈皮放锅内，加水烧开，淋料酒后改小火煮。
- 3 再放入胡萝卜和土豆块同煮，加入酱油、盐、味精、白糖和适量的清水煮熟；拣出八角和陈皮，用少许水淀粉勾芡即可。



## cook 坚果煲牛腩\*

材 料	牛腩 .....	500克
	桂圆 .....	10克
	核桃 .....	50克
	栗子 .....	100克

**调 料** 姜片、盐。

## 做法

- 1 将牛腩洗净，切大块，放入沸水锅中焯，去尽血沫。
- 2 桂圆、核桃、栗子分别去皮，洗净。
- 3 锅内倒水煮沸，放入所有食材煮沸，加入姜片、盐，小火炖烂即可。

## cook 咖喱牛腩\*

**材料** [ 牛腩 .....500克  
土豆 .....2个  
洋葱 .....1/2个

**调料** 植物油、椰汁、咖喱、葱花、盐。

### 做法

- 1 土豆去皮，洗净，切块；洋葱洗净，切碎；牛腩洗净，切成块，放入沸水中焯一下。
- 2 油锅爆香洋葱，倒入牛腩煸炒，加入咖喱炒匀；再倒入适量水，烧开后改成小火炖2小时，加入土豆块、椰汁，调入盐；烧开后再焖半小时，待汤汁收浓，撒上葱花即可。



## cook 金针菇烧肥牛\*

**材料** [ 肥牛肉 .....400克  
金针菇 .....100克  
红椒 .....1个

**调料** 植物油、姜末、葱花、盐、鸡精、酱油、水淀粉、白糖、清汤。

### 做法

- 1 肥牛肉洗净，切片，用盐、鸡精腌10分钟；金针菇切去老根，洗净；红椒洗净，切末。
- 2 锅中放少量油烧热，下姜末、红椒末、肥牛肉略炒，倒入清汤，加适量盐、鸡精、白糖、酱油，用小火烧透入味，再用水淀粉勾芡，撒上葱花即可。

### 温馨小提示

肥牛肉是一种高密度食品，美味而且营养丰富，不但提供丰富的蛋白质、铁、锌、钙，还提供每天需要的B族维生素——包括叶酸、维生素B<sub>1</sub>和维生素B<sub>2</sub>等。

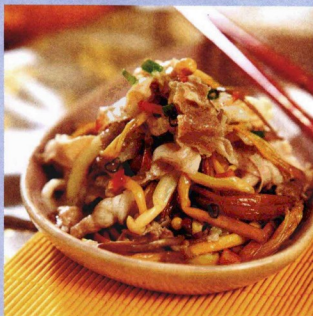
## cook 蚝汁烧牛肚\*

**材料** [ 牛肚 .....250克  
红椒 .....1个

**调料** 姜片、葱段、盐、鸡精、白糖、老抽、清汤、蚝油、水淀粉。

### 做法

- 1 将牛肚洗净切片；红椒洗净切片。
- 2 锅中放入蚝油，烧开后放入姜片、牛肚炒香，加入清汤、盐、鸡精、白糖、老抽、红椒片、葱段，用小火烧至汁浓时，用水淀粉勾芡即可。





### cook 滑溜牛里脊\*

**材料**

牛里脊肉	500克
鸡蛋清、香菇、香菜	各适量

**调料** 植物油、料酒、鸡精、胡椒粉、盐、葱丝、姜丝、水淀粉、鲜汤。

#### 做法

- 1 将牛里脊肉洗净切片，加入盐、蛋清、水淀粉拌匀；香菇用水泡发，切两半；香菜洗净，切段。
- 2 锅放油烧热，下入拌好的牛里脊肉片，见肉变白时迅速捞出。
- 3 锅内留少量油，放入葱丝、姜丝、香菇炒香，加入盐、胡椒粉和少量鲜汤、料酒、鸡精，用水淀粉勾芡，再倒入牛里脊肉片，炒匀，放上香菜，即可出锅。

### cook 干煸牛肉丝\*

**材料**

牛里脊肉	500克
蒜薹	3根
红椒	1个

**调料** 植物油、醋、醪糟汁、酱油、豆瓣、辣椒面、花椒面、盐、姜。

#### 做法

- 1 牛里脊肉、姜、红椒分别洗净，切成丝；蒜薹洗净切段；豆瓣剁碎。
- 2 锅内放油烧至七成热，下牛肉丝反复煸炒至水汽将干时，放入姜丝、红椒丝、盐、豆瓣继续煸炒，边炒边加油；煸至牛肉将酥时，陆续下入辣椒面、醪糟汁、酱油、蒜薹段，至青蒜苗断生时放入少量醋，快速翻炒几下就可出锅，然后撒上花椒面即可。



cook

## 蒜香羊排\*

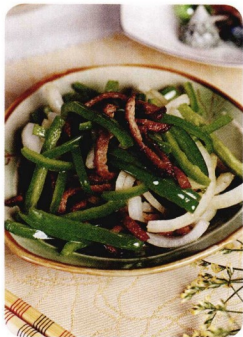
### 材料

羊排	500克
西芹	2根
胡萝卜、鸡蛋	各1个

**调料** 盐、鸡精、料酒、白糖、嫩肉粉、面粉、淀粉、蒜泥、腐乳、植物油。

### 做法

- 1 将羊排洗净，切成6厘米长的节，放入容器中，加西芹、胡萝卜、蒜泥、料酒、盐、白糖、鸡精、腐乳、嫩肉粉拌匀，腌渍30分钟。
- 2 将鸡蛋磕入碗中，放入适量面粉和少许油，搅拌成糊。
- 3 将腌好的排骨放入蛋液面糊中裹均匀，然后再蘸上淀粉，放入五成热的油锅中逐个炸透，至表面酥脆时捞出即成。



cook

## 青椒牛柳丝\*

### 材料

牛柳	200克
青椒	2只
洋葱	1/2个

**调料** 植物油、盐、水淀粉、料酒、白糖、黑胡椒粉。

### 做法

- 1 青椒去子，洗净，切成粗丝；洋葱去皮洗净，切成粗丝。
- 2 牛柳洗净，切粗丝，加入黑胡椒粉、少许水淀粉、盐腌渍15分钟。
- 3 锅内放植物油烧至六成热，下牛柳丝，炒至快熟时放入青椒丝、洋葱丝同炒。
- 4 加入盐、料酒、白糖、黑胡椒粉炒匀即可。



## cook 清汁炖羊肉\*

**材料** [ 羊肉 .....300克  
白萝卜、胡萝卜 ...各1/2根

**调料** 葱段、姜片、蒜瓣、八角、香叶、料酒、盐、醋、红枣。

### 做法

- 1 胡萝卜与白萝卜分别洗净、去皮，切成滚刀块待用。
- 2 将羊肉洗净，切块，放入沸水中焯烫后捞出。
- 3 锅内倒水，放入羊肉块、葱段、姜片、蒜瓣、八角、香叶、红枣，大火烧开后加料酒、醋，改小火炖1小时，再加入胡萝卜块、白萝卜块、盐，继续用小火炖15分钟即可。

## cook 羊肉蒸丝瓜\*

**材料** [ 丝瓜 .....1条  
羊里脊肉 .....250克  
咸蛋黄 .....2个

**调料** 鸡精、盐、香油、白糖。

### 做法

- 1 丝瓜洗净，切片；羊肉洗净，切碎，用鸡精、香油、盐、白糖腌渍5分钟。
- 2 丝瓜片铺在盘底，羊肉碎末摆在丝瓜上，咸蛋黄拍扁后放在羊肉的中心，然后上锅蒸10分钟即可。

### 温馨提示

羊肉尽量切碎点，否则不易入味。



## cook 芙蓉羊肉\*

**材料** [ 羊里脊肉 .....500克  
鸡蛋 .....1个  
玉米笋片 .....适量

**调料** 植物油、盐、鸡精、鸡汤、姜汁、料酒、水淀粉。

### 做法

- 1 羊肉洗净，剁成细泥；鸡蛋取蛋清，磕入碗中，搅拌均匀。
- 2 将鸡蛋清液、盐倒入羊肉泥中，用筷子搅匀。
- 3 锅烧热后倒入油，烧至五成热，放入羊肉泥，滑炒成白色。
- 4 锅中留少许底油，加入玉米笋片、鸡汤、料酒、鸡精、姜汁煮沸后，用水淀粉勾芡，加盐调味即可。

### 温馨提示

在烹调羊肉时，可以加入适量的料酒或者生姜，这样不仅可以去膻气，还能保持羊肉原有的风味。

cook

## 葱爆羊肉\*

## 材料

羊肉	250克
大葱	100克
香菜	15克

**调料** 植物油、蒜片、盐、酱油、白糖、白醋、淀粉、味精。

## 做法

- 1 羊肉洗净后切片，用酱油、味精、淀粉抓拌均匀，腌10分钟，倒出多余汁料备用；大葱去外皮剖开两瓣，切斜段；香菜洗净，切段。
- 2 锅置火上，放油烧热，下入羊肉爆炒1分钟后盛出。
- 3 锅置大火上，放油烧热，下入蒜片、葱段，煸炒2分钟至出香味，再将羊肉一同翻炒，加入白醋、酱油、盐、白糖，煸炒约2分钟后，用淀粉勾芡，撒上香菜即可。

cook

## 山楂萝卜羊肉煲\*

## 材料

羊肉	500克
白萝卜	300克
山楂	20克

**调料** 姜、盐、香菜叶。

## 做法

- 1 羊肉洗净切块，放入沸水中焯烫，捞出，洗净血水。
- 2 白萝卜去皮洗净，切块备用；山楂洗净备用；姜洗净，切片备用。
- 3 取一沙锅，放入羊肉、白萝卜、山楂、姜片，加入刚淹没材料的清水，用大火煮沸后，改小火煮约1小时。
- 4 待羊肉熟透，加入盐、香菜叶调味即可。

◎山楂萝卜羊肉煲



## cook 滑熘莴笋羊肉片\*

### 材料

- 羊里脊肉 ..... 200克  
莴笋 ..... 50克  
胡萝卜、青蒜 ..... 各20克

**调料** 葱段、姜片、酱油、盐、料酒、白糖、醋、水淀粉、香油、植物油。

### 做法

- 1 羊里脊肉洗净后剔去筋膜，切肉片；莴笋去皮，洗净，切片；胡萝卜、青蒜洗净，胡萝卜切小片，青蒜切段。
- 2 将肉片放碗内，加少许酱油、料酒、水淀粉，抓成糊状；将酱油、白糖、醋、盐、香油调成卤汁待用。
- 3 油锅烧热，将肉片散放锅中滑炒后盛出；锅留余油，放入葱段、姜片略炒，放入莴笋片、胡萝卜、青蒜翻炒，将卤汁倒入锅中搅动，见开即放肉片，翻炒均匀淋入香油即可。

## cook 孜然羊肉\*

**材料** 羊里脊肉 ..... 500克

**调料** 植物油、孜然粉、辣椒粉、花椒粉、鸡精、料酒、盐、面包糠。

### 做法

- 1 羊里脊肉洗净，切片，加料酒、盐腌10分钟，裹上面包糠，下油锅炸至发白后捞出。
- 2 油锅烧至五成热，下辣椒粉、花椒粉、孜然粉炒成红色，加适量水，再放入羊肉片不断翻炒，待汤汁收干时放入鸡精，即可起锅装盘。



## cook 栗子焖羊肉\*

### 材料

- 羊肉 ..... 500克  
栗子 ..... 300克  
胡萝卜、白萝卜 ..... 各少许

**调料** 植物油、桂皮、八角、白糖、酱油、米酒、辣椒、葱段、蒜蓉、水淀粉、香油、盐、味精。

### 做法

- 1 胡萝卜、白萝卜洗净，切成大块；辣椒洗净，斜切成片；羊肉洗净切块成厚片，放沸水中焯约1分钟，捞起洗净滤干备用。
- 2 烧热油锅，加葱段、蒜蓉、辣椒爆香，再将羊肉放入小炒，放入胡萝卜、白萝卜、桂皮、八角、白糖、味精、酱油、米酒、盐，加水，用小火焖煮约1小时30分钟，以筷子试插羊肉，如可穿透，表示羊肉已熟。
- 3 去掉胡萝卜、白萝卜、八角、桂皮，放栗子，小火焖煮2分钟，淋水淀粉及香油，翻炒数下即可。



## 美味禽蛋

### cook 嫩笋三黄鸡\*

材 料	三黄鸡 .....	1/2只
	嫩笋 .....	2个
	香菇 .....	3朵

调 料 葱段、蒜瓣、姜片、红枣、枸杞子、香叶、桂皮、盐。

#### 做法

- 1 嫩笋去壳，洗净，切成薄片；香菇洗净后去蒂，切块。
- 2 三黄鸡洗净，放入沸水中焯烫一下，洗去浮沫后待用。
- 3 沙锅内倒水烧热，放入三黄鸡、笋块、香菇块、红枣、葱段、蒜瓣、姜片、香叶、桂皮，大火烧开后转小火慢炖1小时，加枸杞子、盐，继续用小火炖10分钟即可。



### cook 辣子鸡\*

材 料	整鸡 .....	1只
	干辣椒 .....	250克

调 料 植物油、熟芝麻、蒜瓣、葱段、姜片、花椒、盐、味精、白糖、料酒。

#### 做法

- 1 将鸡处理净，斩成小块，加盐、味精、料酒拌匀，腌渍10分钟；干辣椒去蒂，切段。
- 2 锅内放油烧至八成热，将鸡块入油锅中炸至外表变干、呈深黄色，捞出沥油。
- 3 锅里留底油烧至七成热，煸香姜片、蒜瓣，放入干辣椒、花椒，翻炒至出味，倒入炸好的鸡块，翻炒均匀，下入葱段，加味精、白糖、熟芝麻炒匀即可。

cook

## 宫保鸡丁\*

## 材料

鸡腿肉	200克
油炸花生	50克
干辣椒	适量
鸡蛋清	1个

**调料** 植物油、葱段、姜片、料酒、白糖、盐、酱油、醋、淀粉、花椒。

## 做法

- 1 鸡腿肉洗净，切丁，加鸡蛋清、淀粉、料酒、少许盐、酱油拌匀；干辣椒洗净，去子，切段。
- 2 油烧热，放入鸡丁过油，捞出；余油爆香葱段、姜片、花椒、辣椒，倒入过油后的鸡丁、油炸花生、白糖、醋，翻炒至熟即可出锅。

cook

## 红焖笋鸡块\*

## 材料

鸡腿肉、冬笋	各200克
木耳	6朵
小葱	2根

**调料** 白糖、酱油、料酒、水淀粉、盐、植物油、胡椒粉。

## 做法

- 1 鸡腿肉洗净切块，装入容器，放酱油、料酒、水淀粉抓匀，腌渍10分钟；冬笋去根剥壳煮熟，切块；木耳泡发去蒂；小葱洗净切段备用。
- 2 油锅烧热，放入鸡块炸黄捞出沥油。
- 3 锅留底油烧热，放入笋块、木耳翻炒，然后加鸡块、酱油、料酒、盐、白糖、胡椒粉，收汁入味即可。



cook

## 照烧鸡腿\*

## 材料

鸡腿	1个
白芝麻	少许

**调料** 酱油、白醋、白糖、白胡椒粉、料酒。

## 做法

- 1 鸡腿洗净，去骨，剖开后，加酱油、白醋、白糖、白胡椒粉、料酒腌渍30分钟。
- 2 鸡皮朝上，放在垫好锡纸的烤盘上，烤箱设定为180℃烤10分钟，把剩下的腌汁刷在鸡腿上。
- 3 续烤5分钟，烤至金黄，味道也飘散出来时，撒上白芝麻即可。

## 温馨小提示

这道菜色泽金黄，香气扑鼻。食用这道菜时，可以配上一道萝卜清汤。萝卜有许多药用价值，经常吃些萝卜，可以消除人体中郁积的毒热之气，与鸡腿一起食用更是很好的荤素搭配。

cook

## 孜然鸡翅\*

材料 鸡翅尖……………8个

调料 植物油、酱油、盐、白酒、白糖、淀粉、孜然粉、姜丝、香菜末、蒜末。

## 做法

- 1 鸡翅尖洗净，用刀尖在鸡翅上划些小口子，以便入味及快熟。
- 2 用适量酱油、盐、白酒、白糖及少量淀粉拌匀，腌30分钟左右；姜丝、香菜末加入鸡翅拌匀；每10分钟左右将鸡翅翻转，确保两面都能充分入味。
- 3 油倒入锅中烧热，姜丝、蒜末爆香后捞起扔掉；火调小，将鸡翅放入锅中缓缓煎至金黄，翻转煎另一面至金黄。
- 4 锅中洒入几滴酒，随即盖上锅盖捂几秒，加入水和刚才倒入腌过鸡翅的汁液（淹过鸡翅一半即可），撒少量香菜末，加盖。
- 5 烧开后小火焖，大约5分钟后收汁后上碟，在鸡翅上撒少许孜然粉即可。



cook

## 茄香鸡片\*

## 材料

鸡脯肉	200克
洋葱	半个
豌豆	50克
鸡蛋清	1个
面粉	适量

调料 植物油、蒜末、番茄酱、料酒、盐、白糖、水淀粉。

## 做法

- 1 鸡脯肉洗净，切片，加入料酒、少许盐、鸡蛋清、面粉拌匀腌10分钟；洋葱去皮，切片；豌豆洗净，放沸水中煮熟。
- 2 炒锅倒油烧热，放入鸡肉滑散，煎至两面呈金黄色盛出，沥油。
- 3 原锅倒油烧热，炒香蒜末，放入洋葱片翻炒，加入番茄酱、盐、水淀粉、白糖、半杯水煮沸，倒入鸡肉烧至汤汁稍稠，倒入豌豆翻炒均匀即可。



## cook 红酒醉翅中\*

材 料	鸡翅中 .....	400克
	西蓝花 .....	100克
	胡萝卜 .....	50克

**调 料** 红葡萄酒、葱段、姜片、白糖、盐、酱油、料酒、植物油。

### 做法

- 1 将鸡翅中洗净装入容器，加酱油、料酒拌匀，腌渍片刻；西蓝花洗净掰成小朵，胡萝卜去皮洗净切成花片，焯水过凉沥干，围摆在盘边备用。
- 2 锅内倒油，烧至六成热，放入鸡翅中煸黄，放葱段、姜片煸香后加酱油、盐翻匀，加少量清水，小火焖至将熟后烹入红葡萄酒，加白糖焖烧片刻，收汁入味后装盘即可。

## cook 葡萄干烩鸡丁\*

材 料	鸡脯肉 .....	200克
	葡萄干 .....	50克
	番茄 .....	1个
	青豆 .....	少许

**调 料** 植物油、盐、白糖、味精、水淀粉、姜末、蒜末。

### 做法

- 1 鸡脯肉洗净，切丁，加盐、水淀粉拌匀；番茄洗净，切小丁备用。
- 2 炒锅置大火上，倒油烧至五成热，下鸡丁炒至断生，加葡萄干、番茄丁、青豆、姜末、蒜末、白糖、盐翻炒，加入味精起锅即可。

## cook 腰果彩色鸡丁\*

材 料	腰果 .....	50克
	鸡脯肉 .....	200克
	青椒、红椒 .....	各1/2个

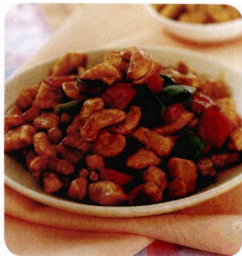
**调 料** 白糖、盐、酱油、料酒、水淀粉、植物油。

### 做法

- 1 将腰果洗净晾干，放入油锅小火炸熟凉凉；鸡肉洗净切丁，装入容器，加酱油、料酒、水淀粉抓匀腌10分钟后过油捞出；青椒、红椒去蒂、去子洗净，切丁备用。
- 2 锅内倒油，烧至六成热，放入青椒、红椒，煸炒片刻，放鸡丁、腰果，加入盐、白糖、酱油、料酒，炒匀即可。

### 温馨提示

本菜蛋白质的含量比例较高，种类多，而且消化率高，很容易被人体吸收利用。鸡肉有增强体力、强壮身体的作用。



## cook 洋葱芦笋爆鸡心\*

### 材料

鸡心	200克
洋葱	80克
芦笋	100克

**调料** 盐、味精、植物油、料酒、香油、水淀粉。

### 做法

- 1 洋葱洗净，切片；芦笋洗净，切菱形，用沸水焯一下备用。
- 2 鸡心洗净，在温油中滑一下，捞起。
- 3 锅内放油，下入全部材料，加盐、味精、料酒煸炒，最后淋少许香油，用水淀粉勾芡即可。

### 温馨小提示

芦笋用沸水焯一下可以保证芦笋颜色鲜绿。

◎百合鸡球

## cook 百合鸡球\*

### 材料

鸡脯肉	200克
百合	2个
南瓜	1个

**调料** 蛋清、葱丝、姜丝、料酒、鸡精、水淀粉、盐、植物油、香油。

### 做法

- 1 将鸡脯肉洗净斩成蓉，加入蛋清、水淀粉、料酒搅拌直至上劲；百合洗净，逐瓣掰开，快速焯水过凉，沥干备用；南瓜洗净，挖成小球。
- 2 锅内倒入植物油，烧至六成熟，将鸡蓉挤入锅中成小球，炸至金黄出锅沥油；南瓜球入油锅炸熟捞出。
- 3 锅中留底油，烧至六成熟，放入姜丝煸香后下入鸡球、南瓜球、百合，加盐，烹入料酒，放鸡精，撒上葱丝翻炒两下，最后水淀粉勾芡，淋入香油出锅即可。





### cook 牙签孜然鸡心\*

**材料** 鸡心 ..... 300克  
牙签 ..... 少许

**调料** 植物油、孜然、椒盐。

#### 做法

- 1 将鸡心切开去血水洗净。
- 2 用牙签把鸡心串平，一根牙签串一个鸡心。
- 3 热锅下油，把串好的鸡心下锅炸至熟透（不需要炸太久）捞起，撒上椒盐、孜然翻匀即可。

#### 温馨提示

这道菜味道醇香。在品尝这道菜的时候可以配上一道凉拌心里美，可以避免吃油炸菜品上火。将心里美萝卜切细丝，用水焯后，放入白糖、醋、盐、味精等调味即可。

### cook 泡椒鸡杂\*

**材料** 鸡胗、鸡心 ..... 各100克  
木耳、蒜苗 ..... 各少许

**调料** 植物油、泡红辣椒、盐、白糖、料酒、酱油、味精、蒜。

#### 做法

- 1 鸡胗、鸡心洗净，切小片，然后用盐和少许料酒腌一下；泡红辣椒切开，去子，然后剁碎；木耳、蒜苗洗净，切小段；蒜洗净，切末。
- 2 锅烧热，加5汤匙油，然后加少许蒜末，再加入鸡杂一起爆至鸡杂断生，捞出滤油。
- 3 将锅烧热，加少许油，加入蒜末、泡椒末炒香，然后加木耳、蒜苗略炒，再加入鸡杂一起翻炒。
- 4 加少许酱油和白糖一起翻炒2分钟左右，加少许味精炒匀即可。



## cook 酱烧鸭块\*

**材料** [ 熟带骨鸭 ..... 300克  
水发玉兰片 ..... 50克

**调料** 植物油、酱油、甜面酱、料酒、味精、白糖、八角、葱段、蒜片、姜片、高汤、水淀粉。

### 做法

- 1 熟带骨鸭剁块；玉兰片洗净切片。
- 2 锅内倒油烧热，煸炒葱段、姜片、蒜片、八角、甜面酱，烹入料酒，加高汤、酱油、白糖、鸭块、玉兰片，用小火煨（中间翻动1~2次）熟后转至大火，加味精收汁，用水淀粉勾芡翻炒即可。

### 温馨小提示

建议选用肥瘦适中、肉嫩味鲜的鸭子为原料，过大过肥者不宜烹制。



## cook 板栗黄焖鸭\*

**材料** [ 白条鸭 ..... 500克  
板栗 ..... 250克

**调料** 料酒、葱段、姜片、酱油、白糖、盐、植物油。

### 做法

- 1 将白条鸭洗净控干，剁成大块；板栗剥皮，放入热水浸泡后除去内膜备用。
- 2 锅内倒油，烧至六成热，放入鸭块煸炒至黄色，放葱段、姜片继续煸炒，出香味后烹入料酒，加酱油，放入板栗，加水至没过材料；大火烧开后转小火，焖炖半小时后放入白糖、盐，鸭肉熟透时开盖收汁，出锅即可。

### 温馨小提示

板栗不宜食用太多，生吃太多不易消化，熟吃太多容易滞气。



## cook 糟熘鸭肝\*

**材料** 鸭肝 ..... 300克

**调料** 香糟酒、盐、白糖、味精、水淀粉、猪油、清汤。

### 做法

- 1 鸭肝洗净，片成薄片，放入开水内稍微焯烫一下，以除去血腥味。
- 2 净锅置火上，将清汤放入，加盐、味精和鸭肝片。
- 3 加香糟酒和白糖，烧开后撇去浮沫，水淀粉勾芡，浇少许猪油即可。

### 温馨小提示

做好这道菜最关键的是掌握火候，时间太短，容易成汤；时间太长，鸭肝就会变老，既影响口感，又损失营养；适中的火候煨出来的鸭肝，味嫩而清香，十分可口。

## cook 银鱼鸡蛋角\*

**材料** [ 鲜银鱼 ..... 50克  
鸡蛋 ..... 4个 ]

**调料** 葱丝、盐、白胡椒粉、水淀粉、植物油。

### 做法

- 1 将银鱼洗净沥干；鸡蛋磕入碗中，加葱丝、盐、白胡椒粉、水淀粉搅拌均匀，再放入银鱼拌匀备用。
- 2 锅内倒油，烧至六成热，倒入鱼蛋液，小火慢煎至定型后将蛋饼翻身后再将另一面煎黄，出锅装入盘中，切成八块即可。



## cook 肉臊蒸滑蛋\*

**材料** [ 鸡蛋 ..... 4个  
猪肉馅 ..... 100克  
嫩冬笋 ..... 50克  
蛋清 ..... 1个 ]

**调料** 葱、盐、酱油、料酒、植物油。

### 做法

- 1 将嫩冬笋、葱分别洗净，切成末；将猪肉馅拌入适量酱油、蛋清腌渍片刻。
- 2 锅烧至六成热，倒适量植物油烧热，放入猪肉馅、冬笋末、葱末拌炒，加入少许料酒，盐继续拌炒至熟盛出。
- 3 鸡蛋磕入碗中搅成蛋汁，加少许盐，搅打均匀，放入蒸锅中，用大火蒸约5分钟取出，将炒好的肉臊盖在蒸蛋上。

### 温馨小提示

此菜营养丰富，有肉、蛋、蔬菜，且味道鲜美，老少皆宜。



## 鲜香水产

### cook 剁椒鱼头\*

**材料** 鱼头 ..... 2个  
剁椒 ..... 适量

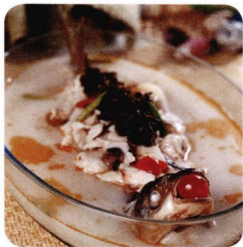
**调料** 盐、料酒、姜末、香葱末、植物油。

#### 做法

- 1 鱼头清理干净，将鱼头一劈为二。
- 2 用料酒擦鱼头，以去除腥味。
- 3 鱼头放入大盘中，在鱼头上放上剁椒、姜末、盐，上锅蒸8分钟。
- 4 取出后撒上香葱末，淋入少许熟油即可。

#### 温馨小提示

这款菜肴鲜嫩可口，鱼头肥而不腻。制作剁椒鱼头，宜选购胖头鱼的鱼头，此鱼肉质细嫩、滑润，是鱼头菜肴中上上之选。



### cook 酸菜煮草鱼\*

#### 材料

草鱼肉 ..... 200克  
酸菜末 ..... 100克  
红椒 ..... 1个  
蒜苗 ..... 10克

**调料** 植物油、红油、盐、味精、姜片、胡椒粉、水淀粉。

#### 做法

- 1 将草鱼肉洗净，切成片，用盐、味精、水淀粉腌一下；红椒洗净，切成片；蒜苗洗净，切成段备用。
- 2 锅内倒油烧热，放入姜片、酸菜末，倒入清汤，加入草鱼片，用中火煮熟；煮到汤汁稍微浓稠时，加入红椒片、蒜苗段，调入盐、味精、胡椒粉煮透，淋入红油即可。

#### 温馨小提示

草鱼要新鲜，煮时火候不能太大，以免把鱼肉煮散。草鱼肉含营养成分多，能全面为人体提供美肤、美容所需的营养成分，是保持美丽面容的好食品。



## cook 红烧鲫鱼\*

**材料** [ 鲫鱼 .....400克  
鸡蛋、面粉 .....各适量

**调料** 植物油、葱段、姜片、八角、盐、料酒、味精、酱油。

## 做法

- 1 鲫鱼处理净，用葱段、姜片、盐、料酒、味精腌渍入味；鸡蛋打散，加面粉调成糊，放入鲫鱼裹糊。
- 2 煎锅倒油烧热，放入鲫鱼煎至两面成金黄色，盛出，沥油。
- 3 油锅烧热，放入八角炸出香味，放入炸过的鲫鱼、酱油焖至入味即可。

## cook 蒜烧鲶鱼\*

**材料** [ 鲶鱼 .....1条  
蒜瓣 .....100克

**调料** 植物油、熟猪油、葱段、姜片、盐、料酒、味精、酱油、醋、白糖、郫县豆瓣酱、高汤、水淀粉。

## 做法

- 1 鲶鱼去鳃、去内脏，洗净，在背上剖几刀，成连着的鱼段；油锅烧热，放入蒜瓣炸至金黄色，捞出。
- 2 锅内倒熟猪油，下入鲶鱼，将鱼两面煎好后，拨在锅一边。
- 3 下郫县豆瓣酱翻炒，放入葱段、姜片、盐、料酒、酱油、醋、白糖、高汤、炸好的蒜瓣，用小火煮沸，加味精，用水淀粉勾芡即可。

## cook 白煮葱油鲫鱼\*

**材料** 小鲫鱼 .....250克

**调料** 植物油、葱丝、姜片、花椒、料酒、盐、味精。

## 做法

- 1 将鲫鱼处理，洗净，焯水备用。
- 2 锅置火上，放入适量清水、少许料酒、盐、姜片烧开，放入鲫鱼，煮至半熟捞出，汤汁留用。
- 3 锅置火上，放油烧热，放入花椒炸出香味，捞出花椒，放入葱丝煸炒出香味，加料酒，放入鲫鱼及适量汤汁，大火收浓汤汁，撒入味精即可。

## cook 糖醋鲤鱼\*

**材料** 鲤鱼 .....1条

**调料** 植物油、葱末、姜末、蒜末、盐、醋、酱油、白糖、料酒、胡椒粉、鸡汤、水淀粉、香油。

## 做法

- 1 鲤鱼去鳞、腮、内脏，洗净，剖花刀，用盐、料酒将鱼肉腌渍入味，再用水淀粉挂糊。
- 2 锅内倒油烧热，将鱼肉炸至金黄色、外皮酥脆，捞出沥油。
- 3 锅内留适量底油，放入葱末、姜末、蒜末煸香，放盐、醋、酱油、白糖、料酒、胡椒粉、鸡汤调味，再用水淀粉勾芡收汁，做成味汁，浇在炸好的鱼上，淋上香油即可。

cook

## 干煎黄花鱼\*

材料

黄花鱼 .....1条  
青红椒丁、洋葱丁···各少许

调料

植物油、蒜末、姜末、葱花、  
酱油、醋、花椒粉、辣椒油、鸡精。

做法

- 1 黄花鱼处理干净，用盐把黄花鱼全身及肚子里抹匀遍，风干。
- 2 炒锅放油，把黄花鱼用小火煎至两面呈金黄色，放入蒜末、姜末，炒香后放入辣椒油、花椒粉，再倒入酱油、醋，加入小半碗水，稍焖一



下，放入少许鸡精、葱花、青红椒丁、洋葱丁略炒，起锅装盘即可。

cook

## 彩椒啤酒鱼\*

材料

鲈鱼 .....1条  
啤酒 .....150毫升  
绿、红柿子椒 .....各50克

调料

植物油、葱丝、姜片、番茄酱、  
料酒、酱油、盐、味精。

做法

- 1 将鲈鱼处理干净；红、绿柿子椒洗净，切小丁；锅置火上，放油烧热，放入鲈鱼炸至金黄色捞出。
- 2 原锅中底油烧热，放入葱丝、姜片煸炒出香味，放入红柿子椒、绿柿子椒丁、啤酒、料酒、酱油、盐、味精，烧开后放入炸好的鲈鱼，大火焖5分钟，放入番茄酱，再焖1分钟即可。

cook

## 清蒸带鱼\*

材料

带鱼 .....250克  
冬笋、香菇 .....各15克  
香菜、红椒 .....各少许

调料

葱丝、姜丝、酱油、植物油、  
料酒、白糖、盐。

做法

- 1 将带鱼去头、去尾，收拾干净，切成长8厘米的段；冬笋洗净，切片；香菇用温水发好，去蒂，洗净；酱油、盐放入碗中搅匀成调味汁；香菜洗净，切段；红椒洗净，去蒂，切丝。
- 2 带鱼码在盘中，放入冬笋片、香菇、红椒丝、葱丝、姜丝、植物油、料酒、白糖，上屉蒸20分钟，取出淋入调味汁、撒入香菜段即可。



### cook 红辣椒爆炒鳝片\*

**材料** [ 鳝鱼 ..... 1条  
红辣椒 ..... 150克 ]

**调料** 植物油、高汤、姜丝、蒜末、花椒、料酒、胡椒粉、白糖、盐。

#### 做法

- 1 鳝鱼去掉内脏，洗净，用刀侧把鳝鱼捋平，再切成3厘米长的段，用盐、料酒腌渍约5分钟。
- 2 坐锅倒油，先把鳝鱼片用温油滑一次，捞出放在一旁。
- 3 再起锅，将姜丝、花椒、蒜末置入锅中，煸出香味后，投入红辣椒并炒至五成熟。
- 4 加入做法2中滑出的鳝鱼片，接着加入胡椒粉、白糖、高汤，爆炒2分钟即可。

### cook 清蒸鲈鱼\*

**材料** [ 净鲈鱼 ..... 1条  
香菇 ..... 2朵 ]

**调料** 盐、胡椒粉、料酒、植物油、酱油、红辣椒、葱、姜。

#### 做法

- 1 香菇洗净后切丝；葱、姜、红辣椒洗净切丝，泡冷水备用。
- 2 在鱼身上斜切几刀，并抹上盐、胡椒粉、料酒，加入少许葱丝、姜丝腌渍10分钟备用。
- 3 香菇丝与盐、姜丝、酱油、料酒拌匀，上屉蒸5分钟后取出。
- 4 放入腌好的鱼、香菇丝及胡椒粉、料酒、酱油，上屉蒸10分钟；取出后铺上姜丝、葱丝、红辣椒丝即可。





## cook 麻辣酥鱼

**材料** 小黄花鱼 .....500克

**调料** 植物油、盐、料酒、葱姜汁、味精、白糖、花椒粉、红油辣椒、芝麻、香油。

### 做法

- 1 将黄花鱼处理干净，剖花刀，用盐、料酒、葱姜汁腌渍入味。
- 2 用盐、味精、白糖、花椒粉、红油辣椒、芝麻、香油调成味汁。
- 3 锅内倒油，烧热，放入鱼炸至酥脆，捞出沥油，浇上味汁即可。

## cook 番茄三文鱼

**材料** 净三文鱼肉 .....800克

**调料** 植物油、盐、番茄酱、淀粉、鸡蛋黄、葱丝、姜丝、料酒。

### 做法

- 1 将鱼肉切片，然后用葱丝、姜丝、料酒、盐腌渍；取出鱼肉用蛋黄浆好，再拍淀粉。
- 2 将整理成形的鱼下入油锅中炸至金黄色，出锅沥油，摆入盘中，淋上番茄酱即可。

### 温馨小提示

三文鱼体内含有较多的脂肪及不饱和脂肪酸DHA。

## cook 滑炒鱼片

### 材料

净鱼肉 .....400克  
黄瓜片 .....50克  
水发木耳 .....40克  
胡萝卜片 .....少许  
鸡蛋清 .....1个

**调料** 植物油、葱丝、姜丝、蒜末、高汤、料酒、白糖、盐、水淀粉、味精。

### 做法

- 1 鱼肉片成片，用鸡蛋清、水淀粉上浆；木耳撕成小朵；将葱丝、姜丝、蒜末、白糖、料酒、味精、水淀粉倒入碗中调成芡汁待用。
- 2 炒锅倒油烧热，放入鱼片过油，捞出；锅留余油，放入胡萝卜片、木耳、盐、高汤，烧开后倒入鱼片、黄瓜片翻炒，倒入芡汁炒匀即可。

## cook 辣子鱿鱼\*

**材料** 鱿鱼 ..... 1条  
辣椒 ..... 1个

**调料** 葱花、蒜末、薄荷叶末、白醋、白糖、柠檬汁、鱼露。

## 做法

- 1 鱿鱼洗净，切成片，用沸水焯熟后捞起；辣椒洗净，切段。
- 2 将辣椒段、蒜末、白醋混合，以小火煮3分钟，凉凉后成味汁。
- 3 将做好的味汁与白糖、柠檬汁、鱼露混合，再跟鱿鱼、葱花及薄荷叶末一起拌匀即可。

## cook 火爆鱿鱼卷\*

**材料** 鲜鱿鱼 ..... 1条  
青、红尖椒 ..... 各1个  
冬笋 ..... 50克  
木耳 ..... 适量

**调料** 植物油、葱花、姜末、泡红椒、盐、味精、水淀粉。

## 做法

- 1 鱿鱼去筋膜，洗净，切菱形片，放入沸水中焯烫，捞出沥干；青、红尖椒去蒂、去子洗净，切片；冬笋洗净，切片；木耳泡发后，撕成小朵。
- 2 炒锅倒油烧热，爆香葱花、姜末、泡红椒，放入鱿鱼卷、青尖椒、红尖椒、笋片、木耳翻炒至熟，加盐、味精调味，用水淀粉勾芡即可。

## cook 三色鱼丸\*

**材料** 海鱼肉 ..... 100克  
胡萝卜、青椒 ..... 各25克  
水发木耳 ..... 5克  
蛋清 ..... 20克

**调料** 料酒、植物油、葱末、姜末、盐、干淀粉、水淀粉、高汤、香油、鲜汤。

## 做法

- 1 海鱼肉洗净，剁成蓉，加入蛋清、盐、葱末、姜末、鲜汤、干淀粉，朝一个方向搅打均匀，用手挤成小丸子，放入八成沸的水锅内，煮熟捞出；胡萝卜、青椒分别洗净，切成小方丁；木耳洗净，撕小片。
- 2 锅放油烧热，放葱末、姜末炝锅，放菜丁，加高汤、盐、料酒炖至熟时，用水淀粉勾芡，下入鱼丸，淋入香油即可。



## cook 清蒸蟹\*

**材料** 大闸蟹（或青蟹、青蟹等也可）

**调料** 酱油、葱段、姜块、姜末、料酒。

## 做法

- 1 大闸蟹洗净。
- 2 锅里加水，将葱段、姜块、料酒同蟹一起煮，沸腾后再煮8分钟，再用酱油和姜末调成蘸汁，即可食用。

## cook 韭菜炒蛭子\*

**材料** [ 鲜蛭肉 .....300克  
韭菜 .....100克 ]

**调料** 清汤、植物油、盐、料酒、味精、香油。

### 做法

- 1 蛭肉放清水中洗一遍，捞出控净水；韭菜择去杂质洗净，切成3厘米长的段，将韭菜白与叶分开放在盘内。
- 2 炒锅内加入植物油，大火烧至八成热时将韭菜白和蛭子肉下锅快速煸炒，随即加入清汤、盐、料酒、味精和韭菜叶略炒，淋上香油，炒匀装盘即可。

## cook 韭菜炒墨鱼仔\*

**材料** [ 鲜墨鱼仔 .....300克  
韭菜 .....100克 ]

**调料** 植物油、葱丝、蒜片、盐、醋、料酒、味精。

### 做法

- 1 将韭菜择洗干净，切3厘米长的段；将墨鱼仔洗净，放入沸水锅中焯一下，捞出沥干。
- 2 将葱丝、蒜片、料酒、盐、醋、味精对成味汁备用。
- 3 锅中放少量油烧至六成热，下入墨鱼仔快速翻炒，捞出沥油；再放入韭菜翻炒几下，倒入味汁炒匀，关火；将控过油的墨鱼仔放入拌匀，盛入盘中即可。

## cook 番茄大虾\*

**材料** 大虾 .....500克

**调料** 番茄酱、姜丝、植物油、白糖、水淀粉、盐。

### 做法

- 1 将大虾从背部剪开，去掉沙线，洗净，用干净的软布拭干水分；将番茄酱、盐、白糖、水淀粉、少量清水搅匀。
- 2 锅内放植物油烧热，炝香姜丝，加入大虾翻炒至两面变红，倒入调好的番茄酱汁，翻炒均匀，用中火焖5分钟即可。

### 温馨提示

虾含有比较丰富的蛋白质和钙等营养物质，但不可与葡萄、石榴、山楂等同食，否则会降低蛋白质的营养价值，而且鞣酸和钙离子结合形成不溶性结合物不但刺激肠胃，还会出现呕吐、头晕和腹痛等症状。





## cook 干烧大虾\*

**材料** 明虾 .....6尾

**调料** 植物油、高汤、辣豆瓣酱、番茄酱、干辣椒、葱段、蒜末、姜末、葱花、米酒、白糖、醋、香油、干淀粉、水淀粉。

### 做法

- 1 明虾去壳，保留虾身及头部，背部划一刀，去除沙线，洗净；抓住虾尾，将其由腹部切开的空隙处插入并拉直，均匀撒上干淀粉。
- 2 锅中倒入2杯油烧热，放入明虾炸至红色，捞出待用。
- 3 锅中留1小匙油烧热，放入干辣椒、葱段、蒜末、姜末爆香，加入辣豆瓣酱、番茄酱炒匀。
- 4 锅中放少许水，加入高汤、米酒、白糖、醋、香油煮沸后放入明虾煮熟，加入葱花拌匀，最后加入水淀粉勾芡即可盛出。



## cook 蒜蓉虾\*

**材料** 基围虾 .....500克

**调料** 植物油、蒜蓉、葱花、酱油、盐。

### 做法

- 1 基围虾洗净去须刺，用剪刀将虾尾从背部剪开，挑出沙线。再将腹部剪四五刀将虾筋剪断（注意这是关键，否则蒸熟的虾会弯曲）。
- 2 将剪开的虾洗净，整齐平铺在盘里，均匀撒上盐、蒜蓉，在开水蒸锅内隔水蒸5分钟。
- 3 最后淋上酱油，撒上葱花，再用热油淋浇在虾上即可。

### 温馨提示

选择基围虾时，一定要选择个体完整、甲壳不脱、外壳清晰鲜明、肌肉致密、尾节伸屈性强、体表洁净干燥的。

## cook 胡椒虾\*

### 材料

- 对虾 ..... 10只  
洋葱 ..... 半个  
红辣椒丝、香菜 ..... 各少量

**调料** 葱丝、香油、黑胡椒、料酒、盐。

### 做法

- 1 对虾洗净去沙线，加少许盐、料酒腌拌；洋葱去皮，洗净，切丝。
- 2 锅中倒入香油烧热，放入洋葱丝炒至变色，改小火加入黑胡椒拌炒至香。
- 3 盛入煲锅中，加入虾煮至虾变成红



色，盖上盖以小火焖煮5分钟，最后转大火至水分收干，撒下葱丝、红辣椒丝及香菜即可。

## cook 兰花大虾\*

**材料** 明虾（中型） ..... 12只

**调料** 鸡汤、水淀粉、料酒、盐、葱末、姜末。

### 做法

- 1 将明虾头摘下，虾壳也剥下，只留最后一节的尾壳；每只明虾由背部切入一刀至尾部（但不可切断），抽出肠筋及抽断腹下的白筋，然后由靠近头部处反插入尾部，以使虾身可以直立。
- 2 葱末、姜末加盐及料酒拌匀，淋在虾肉上腌5分钟；将全部明虾排列在碟中，用大火蒸5分钟左右，至熟为止。
- 3 将鸡汤1杯煮沸，加盐调味，用少许水淀粉勾芡，浇在虾身上即可。

## cook 葱姜虾\*

### 材料

- 虾 ..... 400克  
葱 ..... 20克  
姜 ..... 10克

**调料** 植物油、盐、酱油、料酒、白糖。

### 做法

- 1 将虾剪去须、去脚，冲洗干净，沥干水分备用；葱洗净，切成葱花；姜洗净，切末。
- 2 炒锅烧热，倒入油烧至八成热，放入虾煸炒，至虾变色后，加入盐、酱油、料酒、白糖炒入味。
- 3 将葱花、姜末放入炒锅中，将虾炒熟即可出锅。



## cook 腰果虾仁\*

**材料** [ 虾仁 .....250克  
腰果 .....100克  
黄瓜片、红椒片 .....各适量

**调料** 盐、香油、蛋清、植物油。

## 做法

- 1 将虾仁去沙线洗净，加入香油、蛋清混合拌匀，放冰箱冷藏约1小时。
- 2 锅内放油，放入腰果炒熟，捞出备用。
- 3 锅内加油烧热后关火，将虾仁放入油锅中搅开滑熟，放入黄瓜片、红椒片翻炒。
- 4 放入腰果，加适量盐拌匀即可。



## cook 奶油焖虾仁\*

**材料** [ 鲜虾仁 .....200克  
蛋黄 .....1个

**调料** 盐、料酒、胡椒粉、奶油、植物油。

## 做法

- 1 将油入锅，油热后加入洗好的虾仁，大火快炒，加入料酒、盐、胡椒粉，虾仁变色炒熟后，立即取出。
- 2 再在锅中放入奶油，小火煮约5分钟。
- 3 将蛋黄搅入奶油中，快速搅拌，烧开前加入虾，稍煮即可。

## cook 水晶虾仁\*

**材料** [ 腌虾仁 .....250克  
鸡蛋清 .....150克

**调料** 植物油、淀粉、盐、味精、牛奶。

## 做法

- 1 牛奶、鸡蛋清、淀粉、盐、味精和腌虾仁同放一碗内，充分拌匀。
- 2 锅置火上，放入植物油烧热，倒入拌匀的牛奶虾仁，用小火翻炒，边炒边加油，炒至牛奶刚熟、凝结成块，起锅装盘即可。

## cook 龙井虾仁\*

**材料** [ 虾仁 .....800克  
龙井新茶 .....1.5克  
鸡蛋（取蛋清） .....1个

**调料** 植物油、淀粉、料酒、盐、味精。

## 做法

- 1 虾仁去沙线，洗净，沥水，加盐、味精和蛋清，用筷子搅拌至有黏性时，放淀粉拌匀上浆。
- 2 茶杯内放茶叶，用沸水50毫升泡开，放1分钟，滤出约40克茶汁，剩下的茶叶和汁备用。
- 3 炒锅上火，放油，烧至四五成热，放入虾仁，快速滑炒，约15秒钟后取出，倒入漏勺沥油。
- 4 炒锅内留少许油，倒入虾仁，迅速倒入茶叶和茶汁，烹料酒，加盐和味精，颠炒几下即可。



## 清新时蔬

### cook 咸蛋黄南瓜 \*

**材料** 南瓜 ..... 400克  
咸鸭蛋黄 ..... 4个

**调料** 葱段、盐、料酒、植物油。

#### 做法

- 1 南瓜去皮，切开，挖去内瓤及子，切片。
- 2 咸鸭蛋黄和料酒放入碗中，入蒸锅隔水蒸8分钟取出，用勺碾碎呈糊状。
- 3 锅内倒油烧热，爆香葱段后加入南瓜片煸炒至南瓜边角发软，再倒入咸鸭蛋黄，撒入盐翻炒均匀即可。

### cook 松仁玉米 \*

**材料** 甜玉米粒 ..... 250克  
熟松仁 ..... 50克  
豌豆 ..... 30克  
胡萝卜 ..... 少许

**调料** 植物油、葱花、姜末、盐、水淀粉、香油。

#### 做法

- 1 玉米粒洗净，沥干；豌豆洗净；胡萝卜洗净去皮，切丁。
- 2 炒锅倒油烧热，炒香葱花、姜末，放入豌豆、胡萝卜丁、玉米粒，翻炒至断生后倒入松仁、盐炒匀，出锅前用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

### cook 素烩竹荪 \*

**材料** 竹荪 ..... 50克  
四季豆 ..... 25克  
笋片 ..... 25克  
蘑菇 ..... 2朵  
胡萝卜片 ..... 少许

**调料** 植物油、水淀粉、盐、鸡精。

#### 做法

- 1 将竹荪用水泡开后洗净切成段；蘑菇洗净后切薄片；四季豆洗净后切小段，入油锅过油翻炒片刻后，将竹荪、蘑菇、胡萝卜片和笋片放入锅中一起拌炒。
- 2 拌炒至熟后，加入盐、鸡精拌炒均匀，用水淀粉勾芡后略烧即可。

#### 温馨提示

竹荪含有多种氨基酸、维生素、矿物质等，具有滋补强壮、益气补脑的功效。



## cook 鲜香牛肝菌\*

**材料** 猪里脊肉 .....200克  
罐装牛肝菌 .....1/2罐  
青红椒 .....各1/4个

**调料** 植物油、姜片、蒜片、豆瓣酱、胡椒粉、料酒、味精、盐。

### 做法

- 1 将猪里脊肉洗净，切片；青红椒分别洗净后去蒂、去子，切菱形片。
- 2 罐装牛肝菌打开，取一半牛肝菌在沸水中焯一下后捞出，控干水分；青红椒片也焯一下水。
- 3 锅内倒油烧热，放入姜片、蒜片、肉片翻炒片刻，加豆瓣酱、水、牛肝菌，用中火烧至开锅，加盐、味精、胡椒粉、料酒翻炒均匀后，加青红椒丝略炒后盛出即可。

## cook 鸡腿菇炒莴笋\*

**材料** 鸡腿菇 .....150克  
莴笋 .....100克  
红椒 .....1个

**调料** 植物油、盐、味精、蚝油、水淀粉、姜丝、葱段。

### 做法

- 1 鸡腿菇洗净，切斜刀片；莴笋去皮，洗净切片；红椒去蒂、去子，洗净，切片。
- 2 油锅烧热，放入姜丝爆香，下鸡腿菇、莴笋、红椒、葱段翻炒，加盐、味精、蚝油炒至入味，用水淀粉勾薄芡即可。

## cook 干煸豆角\*

**材料** 豆角 .....250克

**调料** 植物油、葱末、料酒、酱油、香油、白糖、盐、味精。

### 做法

- 1 将豆角择去边筋，洗净，备用。
- 2 锅置火上，放植物油烧热，放入豆角浸炸，待豆角表面变黄白时，盛出沥油。
- 3 原锅中底油烧热，放入豆角、料酒、酱油、白糖、盐、味精煸炒，待汤汁收干，放入葱末翻炒均匀，淋上香油即可。

## cook 蚂蚁上树\*

**材料** 猪肉馅 .....80克  
粉丝 .....100克  
干红辣椒 .....少许

**调料** 植物油、葱花、蒜末、姜末、郫县辣豆瓣酱、酱油、白糖、高汤、香油。

### 做法

- 1 粉丝放入温水中泡软，捞出，沥干；干红辣椒洗净，去蒂、去子，切成丝。
- 2 锅置火上，放油烧热，炝香蒜末、葱花、姜末，放入猪肉馅大火爆炒，淋入高汤，加入郫县辣豆瓣酱、酱油、白糖、香油，最后放入粉丝煮至汤汁收干，撒入干辣椒丝即可。



DIYD

# 大厨亲传

## 烹饪晋级12技法



在宴客时，最好有自己拿手的菜肴，让宾客吃过后念念不忘，那就是做菜者最大的成功了。这可不是轻易就能做到的。不过，如果掌握了一些拿手菜、招牌菜，问题就迎刃而解了。了解一下家庭常用技法吧，剩下的就看自己的演绎和创意了！貌似漫不经心地将自己的拿手菜端上桌子，好像一不小心就露了一手。呵呵，你的美名就要在亲朋好友间传播开了！

### 1 case 扒

扒是将经过初步烹调处理过的原料（有的是生料，有的是经过蒸、煮等初步加工的半熟品）用汤汁和调味品，以小火烹至酥烂，烧透入味，最后再用大火收干汤汁并勾芡的一种烹调技法。

### 3 case 煎

煎是先把锅烧热，用少量油刷一下锅底，然后把加工成形（一般为扁形）的原料放入锅中，用少量的油煎制熟的一种烹饪方法。一般是先煎一面，再煎另一面，煎时要不停地晃动锅，使原料受热均匀，色泽一致。



### 2 case 贴

贴是把几种粘在一起的原料挂糊之后，下锅只贴一面，使其一面黄脆而另一面鲜嫩的烹饪方法。它与煎的区别在于，贴只煎主料的一面，而煎是两面。



### 4 case 炸

炸是将加工好的原料投入热油中炸熟的一种烹饪技法，是一种大火、多油、无汁的烹调方法。炸包括清炸、干炸、软炸、酥炸、香炸、卷包炸、油淋等。

PDG



# 5 case 煨

煨是将质地较老的原料加调味品和汤汁，用小火长时间加热至熟烂的烹调方法。

# 6 case 蒸

蒸是以水蒸气为导热体，将经过调味的原料用大火或中火加热，使成菜熟嫩或酥烂的一种烹调方法。常见的蒸法有干蒸、清蒸、粉蒸等几种。常见菜有：清蒸鲜鱼、蒸蛋羹、清蒸鸡等。

# 7 case 烤

烤是把食物原料放在烤炉中，利用辐射热使之成熟的一种烹调方法。烤制的菜肴，由于原料是在干燥的热气烘烤下成熟的，表面水分蒸发后凝成一层脆皮，原料内部水分不能继续蒸发，因此成菜形状完整，色泽油亮，外层干香、酥脆，里面鲜美、软嫩，是别有风味的美食。

# 8 case 酿

酿是将主料的中间挖空或切开，放入做好的馅料，再蒸熟或炸熟的一种烹调技法。



# 9 case 熏

熏是将已经处理熟（或卤、或烧、或炸）的主料，用烟加以熏制的一种烹调方法。也有将主料先用烟熏后再用其他方法烹制的做法。

# 10 case 酥

酥是把原料经过改刀或者不改刀，用急火热油烹炸或不经油炸，然后加入醋、白糖、香油等调味品，用急火烧沸后用小火焖至骨酥肉烂的一种烹调技法。



# 11 case 拔丝

拔丝是将油炸的小型原料挂上加热后能拔出丝来的糖浆的一种烹调方法。拔丝的常见方法有水拔、油拔、水油混合拔三种。

# 12 case 挂霜

挂霜是将经过油炸的小型原料裹上一层似粉似霜的糖粉。

# 拍手叫好的拿手招牌菜

喜庆佳节，宾朋满座，这就要求主人做几道拿手招牌菜。而要想做几道像样好菜并非难事，只要选好用料、精心搭配、掌握火候，就能让菜看起来色型俱佳，让人垂涎三尺；吃起来鲜香可口，让人赞不绝口。



## 荤菜

### cook 梅菜扣肉\*

**材料** [ 带皮五花肉 .....500克  
梅干菜 .....100克 ]

**调料** 植物油、酱油、盐、鸡精、白糖。

#### 做法

- 1 五花肉肉片洗净，煮至八成熟，捞出，沥水，切片，趁热抹上用酱油、盐、鸡精、白糖调成的味汁。
- 2 蒸锅内倒入清水大火烧热，将腌渍好的五花肉放入碗中，肉皮朝上，再放上一层梅干菜，倒入剩余的味汁，入锅蒸30分钟至肉烂即可。



### cook 飘香肉串\*

**材料** [ 猪里脊肉 .....250克  
洋葱、青椒、红椒...各100克 ]

**调料** 茴香子、葱姜蒜末、盐、白糖、酱油、料酒、辣椒油、植物油。

#### 做法

- 1 青椒、红椒分别去蒂、去子，洋葱去皮，与猪肉分别洗净，切片。
- 2 将猪里脊肉片用全部调料（除辣椒油外）腌渍2个小时。
- 3 取竹签按肉片、洋葱、青椒、红椒顺序依次穿满竹签。
- 4 锅内倒油烧至七成热，放肉串反复炸两遍，抹上辣椒油即可。

## cook 馋嘴肉丁\*

**材料** [ 猪里脊肉 .....300克  
豌豆 .....100克 ]

**调料** 植物油、葱花、香辣酱、老干妈豆豉、干红辣椒、花椒粒、胡椒粉、甜面酱、盐、味精、淀粉、高汤。

### 做法

- 1 猪里脊肉洗净，切丁后加盐、味精、胡椒粉、淀粉拌匀；豌豆洗净。
- 2 锅内倒油烧热，把拌匀后的肉丁放入锅中慢慢炸干炸透，捞出。
- 3 锅内留适量植物油烧热，放入香辣酱、老干妈豆豉、甜面酱、干红辣椒、花椒粒炒出香味，加肉丁、豌豆继续翻炒，放味精、盐、胡椒粉调味后，用高汤勾芡，撒上葱花，拣去红辣椒即可。

## cook 酥肉团圆\*

**材料** [ 猪肉馅 .....200克  
鸡蛋（取蛋黄） .....1个 ]

**调料** 植物油、葱末、姜末、泡打粉、花椒盐、料酒、淀粉、面粉、香油。

### 做法

- 1 猪肉馅中加入葱末、姜末、料酒、蛋黄、香油、淀粉、面粉、泡打粉拌匀，挤成肉丸，入油锅炸熟，捞出。
- 2 用漏勺把肉团的外壳都敲裂，再放入油中炸至焦黄色，捞出装盘，佐以花椒盐蘸食即可。

## cook 川味青蒜回锅肉\*

**材料** [ 猪五花肉 .....300克  
青蒜段 .....100克 ]

**调料** 盐、郫县豆瓣酱、酱油、白糖、甜面酱、植物油。

### 做法

- 1 猪五花肉洗净，放入汤锅中煮至六成熟，捞出切大片。
- 2 锅内倒油，烧至六成熟，放入肉片煸炒熟后，加郫县豆瓣酱、甜面酱炒出香味，放酱油、盐、白糖、青蒜段，略炒片刻至青蒜断生即可。

## cook 东坡绣球\*

**材料** [ 猪肉馅 .....500克  
虾仁 .....200克  
鲜香菇 .....3朵  
荸荠 .....6粒  
鸡蛋 .....1个 ]

**调料** A. 盐、味精、胡椒粉、香油、水淀粉 B. 植物油

### 做法

- 1 虾仁洗净，剥泥状；香菇洗净，切末；荸荠洗净去皮拍碎。将这些材料与猪肉馅混合，加少许调料A拌匀。
- 2 取一空盘，刷上调料B；鸡蛋打散，倒入盘中铺平，高火加热4分钟，成蛋皮后切成细丝；肉馅捏成球状，滚上蛋皮丝，入微波加热10分钟。
- 3 在剩余的调料A内加适量开水调匀，淋在蛋球上即可。

## cook 火爆双脆\*

### 材料

净猪肚头、鸡胗 ……各150克  
水发玉兰片、菜心  
……………各40克  
泡椒 ……………2个

**调料** 植物油、姜蒜片、葱白、盐、味精、胡椒粉、料酒、水淀粉、香油、鲜汤。

### 做法

- 1 猪肚头去油筋，切菱形状；鸡胗破成四块，每块划十字花纹。
- 2 猪肚和鸡胗用盐、料酒、水淀粉拌匀备用；泡椒、葱白切马耳朵形；玉兰片洗净切薄片；菜心洗净。
- 3 油锅烧热，爆散猪肚头、鸡胗，加入泡椒、姜蒜片、葱白段、玉兰片、菜心炒匀，加入盐、味精、胡椒粉、鲜汤调味收汁，出锅淋香油即可。



## cook 核桃仁肉丁\*

### 材料

猪瘦肉 ……………150克  
核桃仁 ……………6个  
鸡蛋清、黄瓜丁 ……各适量

**调料** 植物油、黄酱、淀粉、香油、白糖、葱花、姜末、蒜片、味精。

### 做法

- 1 猪瘦肉洗净，切成小丁，加姜末、味精、香油拌匀；核桃仁用开水烫后剥去内皮。
- 2 将拌入味的肉丁挂上鸡蛋清淀粉糊，放入烧至七成热的油锅中，待肉丁颜色变白盛入盘中。
- 3 用余油将核桃仁炸酥，放入肉丁盘里；锅内余油，放入葱花、黄酱、白糖和少许水用大火烧至酱色油亮。
- 4 倒入肉丁、核桃仁、黄瓜丁、蒜片、味精，翻炒数下后淋入香油即可。

## cook 芝麻炸里脊\*

## 材料

猪里脊肉	100克
芝麻	30克
鸡蛋清	1个
菜花	1/2个

**调料** 植物油、香油、水淀粉、料酒、酱油、味精、盐。

## 做法

- 1 猪里脊肉洗净，切片，加入盐、味精、料酒、酱油腌至入味；菜花洗净，用手掰成小朵备用。
- 2 菜花在开水中焯一下，控干水放入盘中，加入香油、味精、盐；取一小碗放入水淀粉、鸡蛋清搅匀成糊。
- 3 锅内倒油烧热，把肉片裹上蛋糊，再蘸上芝麻，放入锅中炸透捞出，控净油，放入盛菜花的盘子里即可。

## cook 生爆盐煎肉\*

## 材料

猪五花肉	250克
青蒜	2棵

**调料** 豆豉、蒜末、辣椒粉、盐、料酒、酱油、白糖、植物油。

## 做法

- 1 将各材料洗净，猪五花肉切成条状，青蒜切段并将蒜白、蒜青分开备用。
- 2 锅内倒油烧热，放入五花肉爆香，再加入蒜末同炒，随后倒入豆豉拌炒，加入青蒜、辣椒粉和料酒、酱油、盐、白糖快速炒匀即可。

## cook 酱香腔骨\*

**材料** 腔骨 500克

**调料** 姜块、葱结、八角、花椒、桂皮、香叶、十三香、料酒、酱油、白糖、豉汁（或优质黄豆酱）、盐、鸡精。

## 做法

- 1 将腔骨洗净，置大盆中加水浸泡1~2小时，中间多换几次水。
- 2 将腔骨置锅中加温水没过腔骨，加姜块，放入葱结、八角、花椒、桂皮、香叶、十三香、料酒、酱油、白糖、豉汁。
- 3 然后用大火烧至汤开后撇净浮沫，加盐适量，转中小火加盖焖煮约1小时；加适量鸡精，转中火敞盖炖约30分钟即可。

## 温馨提示

炖腔骨要用温水，开水和凉水都会使腔骨的肉发紧。



cook

## 熘肥肠\*

### 材料

熟猪肥肠	300克
油菜	15克
水发玉兰、胡萝卜、水发香菇	各10克

**调料** 植物油、醋、酱油、花椒水、料酒、鸡精、葱段、姜末、蒜蓉、水淀粉。

### 做法

- 1 熟猪肥肠切段，过油；水发玉兰、胡萝卜洗净，切片；油菜洗净，切段；水发香菇去蒂，洗净，切两半。

- 2 将酱油、醋、花椒水、料酒、鸡精、水淀粉调成芡汁。

- 3 锅内留底油，烧热后，爆香葱段、姜末、蒜蓉，放入玉兰片、油菜、胡萝卜、香菇略炒，放入猪肥肠，烹入芡汁，翻炒均匀即可。



cook

## 毛血旺\*

### 材料

鸭血	500克
黄豆芽、火腿肠	各150克
鳝片、莴笋、猪肉	各100克
黄花菜、黑木耳、大葱	各50克

**调料** 火锅底料、植物油、干辣椒、花椒、盐、味精。

### 做法

- 1 黄豆芽、黑木耳洗净；火腿肠切片；猪肉洗净，切片；莴笋去皮，洗净，切条；黄花菜洗净；干辣椒切段；鸭血洗净切条，焯水捞出。
- 2 另起锅加水，放入火锅底料熬出味来，放入所有材料，加入盐和味精。
- 3 另起锅，倒入油烧至六成热，放入干辣椒段、花椒炸香，淋在菜上即可。

cook

## 清炖蟹粉狮子头\*

### 材料

猪肉	500克
青菜心	200克
蟹粉	100克
香菇	2朵

**调料** 淀粉、盐、味精、葱姜汁、料酒、植物油。

### 做法

- 1 猪肉洗净，剁成蓉，加入料酒、盐、味精、葱姜汁、淀粉、蟹粉拌匀，揉成大肉丸子，再滚上一层蟹粉，入蒸笼里蒸50分钟。
- 2 青菜心洗净，切成段，放进油锅里炒成嫩绿色；香菇洗净。
- 3 将炒好的菜心铺在沙锅底部，再放入蒸好的狮子头，淋上蒸出来的汤汁，放入香菇和水，盖上盖子用大火煮沸，再用小火炖20分钟即可。



## cook 香麻猪肚丝\*

**材料** 猪肚 .....250克  
香菜 .....2棵

**调料** 姜丝、葱末、花椒、辣椒油、醋、盐、白糖、味精、白芝麻、植物油。

### 做法

- 1 将猪肚洗净煮熟后切丝；香菜洗净，切段；将肚丝、香菜段与姜丝整齐码在盘中备用。
- 2 锅置火上，放入花椒炒熟，捞出后稍微晾一下，加入盐，制成花椒盐。
- 3 炒锅放油烧热后，放入肚丝，放入花椒盐、辣椒油、白芝麻、葱末、醋、白糖、味精拌炒均匀即可。

## cook 豉汁蒸排骨\*

**材料** 猪排骨 .....500克

**调料** 豆豉、白糖、淀粉、料酒、老抽、陈皮末、葱花、姜末、蒜末、辣椒末、香油、植物油、胡椒粉、味精。

### 做法

- 1 猪排骨用水冲去血污，剁成3厘米见方的小块；豆豉切碎。
- 2 锅中放少许植物油，下入姜末、蒜末炸出香味，加入豆豉、陈皮末同炒，炒香后加入白糖、胡椒粉、老抽、料酒、味精，制成豉汁酱。
- 3 将炒好的豉汁酱同淀粉、香油、排骨拌匀，上屉蒸15分钟，出屉时撒上葱花、辣椒末即可。

## cook 白胡椒煨猪肚\*

**材料** 猪肚 .....1个  
油菜、香菇 .....各少许  
枸杞子 .....适量

**调料** 植物油、姜、葱、盐、白胡椒、味精。

### 做法

- 1 猪肚洗净；姜洗净，切片；葱洗净，切长段；油菜洗净；香菇泡发后洗净切十字花；枸杞子泡发后洗净备用。
- 2 白胡椒打碎，装入猪肚中，加水，用线将猪肚的两头绑紧；将猪肚放入沙锅，加姜片、葱段、水，煮沸后改小火，煨2小时；食用时，将猪肚切条，加原汤、油菜、香菇、枸杞子、盐、味精，煮沸即可。





## cook 生炒豉椒骨\*

**材料** [ 猪小排 .....500克  
青、红椒片 .....各适量

**调料** 植物油、白糖、料酒、胡椒粉、蚝油、豆豉酱、干淀粉、水淀粉、葱、姜、蒜。

### 做法

- 1 将猪小排斩成小块，用少许白糖、料酒、胡椒粉和蚝油抓匀腌渍20分钟左右，加干淀粉抓匀，过油；葱、姜、蒜分别洗净切末。
- 2 油锅烧热，爆香青红椒片、葱姜蒜末，加排骨，加蚝油、豆豉酱、白糖炒匀，用水淀粉勾芡，不停地翻炒，直至汁收浓稠即可。

## cook 烈香寸排骨\*

**材料** [ 猪排骨 .....500克  
青、红椒 .....各1/2个

**调料** 老干妈辣酱、葱段、姜片、蒜瓣、八角、桂皮、料酒、白糖、盐、味精。

### 做法

- 1 将排骨洗净，斩成段；青、红椒洗净后去蒂、去子，切块备用。
- 2 锅内倒入适量清水，放入排骨段、葱段、姜片、蒜瓣、八角、桂皮、料酒、白糖、盐，将排骨慢慢煮入味，盛出后沥干水分。
- 3 锅内倒油烧热，放入老干妈辣酱、排骨炒3分钟后，加入青椒块、红椒块，继续炒匀，加味精调味即可。

## cook 咖喱酱排骨\*

**材料** [ 带骨猪里脊肉 .....500克  
荸荠 .....80克

**调料** 植物油、高汤、咖喱酱、番茄酱、芝麻酱、橘汁、味精。

### 做法

- 1 将猪里脊肉的背脊骨剥去大半，切片，用刀背横直捶打3遍，切成带骨肉条；荸荠去皮，切片备用。
- 2 将番茄酱、咖喱酱、芝麻酱、味精、高汤、橘汁等调料调成酱汁。
- 3 将里脊肉条及荸荠片下油锅炸至金黄色捞出，装盘后淋上酱汁即可。

## cook 照烧猪肋排\*

**材料** 猪肋排 ..... 1大片  
蒜 ..... 4瓣

**调料** 料酒、酱油、烧烤肉酱、嫩肉粉。

### 做法

- 1 猪肋排洗净；蒜洗净拍碎，和所有调料调匀，放入肋排腌渍1小时。
- 2 烤箱用180℃先预热10分钟，放入肋排烤1小时，中途将剩余的酱汁用刷子刷在肋排上，烤熟即可。

### 温馨小提示

肋骨的肉层一般较厚，腌渍的时间和烤的时间都要长一点，才会熟和入味。而在出炉前10分钟不妨将火力调高一点，这样可以让排骨更上色。



## cook 美味鲜肉串\*

**材料** 猪里脊肉 ..... 200克  
洋葱 ..... 1/4个  
红椒、青椒 ..... 各1/2个

**调料** 香菜粉、小茴香粉、沙姜粉、辣椒油、葱末、姜末、蒜末、白糖、生抽、盐、植物油、料酒。

### 做法

- 1 将猪里脊肉洗净后切成小片；洋葱与青椒、红椒分别洗净，切成与肉片大小相仿的片。
- 2 将猪肉片与香菜粉、小茴香粉、沙姜粉、盐、料酒、生抽、白糖、葱末、姜末、蒜末拌匀后，腌渍2小时，将肉片与蔬菜片间隔插在小竹签上。
- 3 锅内倒植物油烧至七成热，放入肉串炸一遍，捞出晾一晾再炸一遍，出锅后淋辣椒油即可。

## cook 南瓜牛腩盅\*

**材料**

牛腩	250克
南瓜	1个
蒜薹末	少许

**调料** 咖喱酱、植物油。

### 做法

- 1 牛腩洗净切成小块，用沸水焯一下。
- 2 锅中放少量油，炒香蒜薹末，放咖喱酱略炒，倒入牛腩翻炒几下，加水将牛腩炖烂。
- 3 南瓜切下顶端当盖子，用勺挖去瓜瓢，将煮好的牛腩填入南瓜中，放入锅中蒸25分钟即可。

## cook 牛肉酿鲜鱿\*

**材料**

鲜鱿鱼	1条
牛肉	240克

**调料** 植物油、姜蓉、盐、淀粉、生抽、料酒。

### 做法

- 1 鱿鱼去头及内脏，洗净，保持圆筒状；牛肉洗净后剁碎。
- 2 将牛肉碎和姜蓉拌匀，加生抽、料酒、盐，搅拌至胶黏状，便成馅料。
- 3 在鱿鱼筒内侧抹上薄薄的一层淀粉，酿入馅料，末端用牙签穿牢，隔水蒸熟。
- 4 锅内倒入植物油，烧至六成熟，放入酿鲜鱿，煎成微焦黄，捞出，沥干油，横切即可。

## cook 黄瓜牛里脊\*

**材料**

牛里脊肉	500克
鸡蛋清、黄瓜、胡萝卜	各适量

**调料** 植物油、料酒、鸡精、胡椒粉、盐、葱丝、姜丝、水淀粉、香菜段、鲜汤。

### 做法

- 1 牛里脊肉洗净，切片，加入盐、蛋清、水淀粉拌匀，过油，捞起，备用；黄瓜、胡萝卜分别洗净，切成片。
- 2 锅内留少量油，放入葱丝、姜丝、黄瓜炒香，加入盐、胡椒粉和少量鲜汤、料酒、鸡精，用水淀粉勾芡，再倒入牛里脊肉片、胡萝卜片，炒匀，放上香菜段，即可出锅。

## cook 黑椒牛排\*

**材料**

菲力牛排	1块
洋葱	1个
西蓝花	少许

**调料** 蒜蓉、植物油、黑胡椒碎、盐。

### 做法

- 1 将洋葱去皮洗净，切成细丝；牛排洗净，将蒜蓉均匀地擦在牛排上，并撒上黑胡椒碎和盐，略腌片刻；西蓝花洗净，掰成朵，焯熟备用。
- 2 烧热锅，放入植物油，然后放入洋葱丝略炒匀，将牛排放中央，用大火煎2分钟，翻转再煎1分半钟，撒少许黑胡椒粉；配西蓝花共食即可。

## cook 滑熘羊肉片\*

### 材料

羊里脊肉 .....200克  
荸荠 .....50克  
水发木耳、青蒜 .....各20克

**调料** 葱段、姜片、酱油、料酒、白糖、醋、水淀粉、香油、植物油。

### 做法

- 1 羊里脊肉洗净后剔去筋膜，切肉片；荸荠去皮洗净，切片；木耳、青蒜洗净，木耳切小片，青蒜切段。
- 2 将肉片放碗内，加入少许酱油、料酒，抓匀使其入味，再加水淀粉，抓成糊状；取小碗，将酱油、白糖、醋、香油调成卤汁待用。
- 3 锅烧热，倒植物油烧至六成热，将肉片散放锅中滑炒后盛出备用。
- 4 锅内留余油，放入葱段、姜片略炒，放入荸荠片、木耳片、青蒜段煸炒，将碗中卤汁调匀倒入锅中搅动，见开即放肉片，翻炒均匀淋入香油即可。



## cook 椒盐八宝鸡\*

### 材料

净母鸡 .....1只  
糯米、豌豆粒、莲子、薏米、芡实 .....各25克  
火腿、香菇、蛋清、海米 .....各适量

**调料** 椒盐、料酒、酱油、香油、盐、植物油、豆粉。

### 做法

- 1 母鸡抹料酒、盐，腌渍备用；豌豆粒、糯米、莲子、薏米、芡实洗净泡涨，入碗加水淹没，上笼蒸烂；海米泡涨，与火腿、香菇切成细粒；然后将以上各料加盐拌匀，放入鸡腹中，封口。
- 2 将鸡入沸汤中煮几分钟捞出，将鸡翅翻到背上盘好，夹住鸡头，上笼蒸约2小时（以用竹筷能将鸡翅戳破为度）。
- 3 取出凉凉，抹上酱油、蛋清、豆粉；炒锅置大火上，放油烧热（180℃），将鸡放入炸，呈金黄色时捞起，淋香油，撒上椒盐即可。

cook

## 它似蜜\*

**材料** [ 羊里脊肉 .....500克  
姜丝 .....适量

**调料** 植物油、白糖、甜面酱、酱油、醋、料酒、水淀粉、姜汁、糖色。

## 做法

- 1 羊里脊肉洗净，切薄片，用甜面酱、水淀粉抓匀；姜汁、糖色、酱油、醋、料酒、白糖、水淀粉调成芡汁。
- 2 锅中放油烧至七成热，放入羊肉片迅速拨散，待肉片变为白色时捞出。
- 3 油锅烧热，倒入肉片和芡汁，翻炒使肉片裹满芡汁，装盘，撒姜丝即可。

cook

## 五彩锦翅\*

**材料** [ 鸡翅 .....6只  
青椒、红椒、青蒜 .....各适量  
锡纸 .....1张

**调料** 香辣酱、八角、桂皮、花椒、盐、鸡精、白糖、生抽、料酒、葱段、蒜瓣、姜片、干辣椒。

## 做法

- 1 鸡翅洗净；青椒、红椒与青蒜洗净后切段备用。
- 2 锅内倒入适量清水，烧沸后放入鸡翅及除香辣酱之外的其他调料，大火煮沸后用小火卤至入味，捞出。
- 3 将青椒、红椒与青蒜拌入鸡翅中，加入香辣酱拌匀，用锡纸包好放入烤箱，加热1分钟，取出即可。

cook

## 糯米凤翅\*

**材料** [ 鸡翅中 .....10个  
荷叶 .....2大张  
糯米 .....800克  
咸蛋黄 .....150克  
火腿、红椒粒、香菇粒  
.....各50克

**调料** 植物油、盐、料酒、鸡精、白糖、胡椒粉、香油、葱末。

## 做法

- 1 糯米淘洗干净，用温水泡1小时；荷叶洗净沥水；鸡翅中用盐、白糖和料酒腌渍；火腿和咸蛋黄切成粒。
- 2 起油锅，入香菇粒、火腿粒、蛋黄粒、红椒粒、盐、鸡精、胡椒粉和香油炒匀，入糯米中搅匀。
- 3 荷叶分10小张，铺上糯米，中间放鸡翅中，裹一层糯米，捏成饭团上屉大火蒸30分钟，取出撒入葱末即可。





## cook 烤香鸡腿\*

**材料** 鸡腿……………2只

**调料** 葱花、红椒丝、胡椒粉、麦芽糖、红糟、酱油、米酒、蚝油、醋、香油、植物油。

## 做法

- 1 鸡腿洗净，用牙签在鸡肉上戳些洞，放入容器中，将一部分调料调入拌匀，腌1小时备用。
- 2 在微波专用烤盘上刷油，放上腌好的鸡腿，加入所有调料，以微波炉高火加热8分钟；再刷一次调料，以微波炉高火加热5分钟。

- 3 将鸡腿翻面后，再一次刷上调料，以微波炉高火加热4分钟后即可。



## cook 葱油淋鸡\*

**材料** 鸡腿肉……………500克

**调料** 葱丝、姜丝、高汤、植物油、盐、酱油、香油。

## 做法

- 1 将鸡腿肉洗净切成块，抹上酱油、盐后腌5分钟。
- 2 在腌好的鸡肉块中加入少许香油，以微波炉高火加热6分钟后，将鸡块取出装盘备用。
- 3 植物油用微波炉高火加热3分钟，加入葱丝、姜丝、高汤，用微波炉高火加热3分钟，淋在盘中的鸡块上即可。

## cook 鸡柳串烧\*

**材料** [ 鸡柳……………350克  
洋葱……………100克

**调料** 植物油、番茄酱、醋、盐、胡椒粉、红糖、葡萄果酱。

## 做法

- 1 鸡柳洗净，切块；洋葱洗净，切丁；将所有调料和洋葱丁装在容器里，入微波炉加热9分钟，做成酱汁。
- 2 将所有鸡柳串在烤肉针上备用。
- 3 取一空盘，在底部刷上油，把串好的鸡柳放入，以微波炉高火加热3分钟。
- 4 将做好的酱汁刷在鸡柳串上，放入微波炉中以中火加热8分钟即可。

cook

## 菠萝鸡胗\*

### 材料

鸡胗 .....	300克
新鲜菠萝 .....	150克
青椒 .....	1个
红椒 .....	1/2个

**调料** 植物油、白糖、盐、水淀粉、醋、番茄汁、料酒、蒜片。

### 做法

- 1 菠萝洗净沥干，切块；青椒、红椒洗净，去蒂、去子，切块。
- 2 鸡胗用盐擦洗干净，斜切成十字花刀，放入沸水中煮3分钟，盛起沥干。
- 3 锅内倒植物油烧热，爆香蒜片、鸡胗、青椒块、红椒块及菠萝块，加料酒焖5分钟。
- 4 加入水淀粉、白糖、醋、番茄汁所调制好的芡汁勾芡，翻炒几下即可。



cook

## 白果蒸椒鸭\*

### 材料

净鸭(约1000克) .....	1个
白果 .....	200克
鸡油 .....	10克

**调料** 植物油、胡椒粉、料酒、姜片、葱花、盐、水淀粉、花椒、味精、高汤、清汤。

### 做法

- 1 白果去壳，沸水煮熟，去皮膜、两头、芯，用油炸后捞出；鸭用盐、胡椒粉、料酒抹匀，加姜片、葱花、花椒，上笼蒸1小时取出；鸭脯去骨，盛入碗内，将剩下的鸭肉切丁，与白果混合放于鸭脯上，加高汤，上笼蒸约30分钟至鸭肉烂，出笼装盘。
- 2 锅内倒清汤，加鸡油、料酒、盐、味精、胡椒粉，用水淀粉勾芡，将汁浇在鸭肉上即可。



## cook 自家招牌鸭\*

**材料** [ 鸭子 .....1只  
青椒、红椒 .....各1/4个

**调料** 八角、桂皮、香叶、白糖、生抽、料酒、盐、花椒油、蒜瓣、葱段。

### 做法

- 1 将鸭子洗净，切大块；青椒和红椒去蒂、去子洗净，切块备用。
- 2 锅内倒适量清水，放入鸭块、八角、桂皮、香叶、白糖、生抽、料酒、盐，大火煮沸后转小火慢慢卤熟，捞出备用。
- 3 将青椒块、红椒块与鸭块拌匀，均匀浇入花椒油、盐后放入烤箱，用150℃的温度烧烤3分钟后取出，加入蒜瓣、葱段再烧烤1分钟即可。

## cook 五香酱鸭\*

**材料** 鸭肉 .....1000克

**调料** 腌料(盐、酱油、料酒)、料包(八角、茴香子、花椒、干红辣椒)、姜粒、葱段、料酒、植物油。

### 做法

- 1 鸭肉处理干净，斩去嘴巴、足爪，用腌料腌渍入味，放入油锅中炸成金黄色捞出沥油。
- 2 锅中留底油烧热，爆香姜粒、葱段，加清水、料包、料酒和鸭肉，中火煮至入味，取出，斩块即可。

## cook 人参炖老鹅\*

**材料** [ 鹅肉 .....1/2只  
人参 .....15克  
枸杞子 .....5克

**调料** 盐、料酒、味精、葱段、姜片、胡椒粉。

### 做法

- 1 鹅肉洗净切块，放入沸水中焯一下，洗净血水备用；枸杞子用温水泡洗干净。
- 2 锅内放水，放入鹅肉煮沸，撇去浮沫，加入人参、枸杞子、葱段、姜片炖煮1小时。
- 3 加入盐、料酒、胡椒粉、味精，再煮15分钟即可。

### 温馨小提示

鹅肉味甘、性平，含有大量蛋白质、维生素和矿物质，有滋阴补肾、益气养胃、生津止渴等功效，与人参炖食，非常适合冬季进补，对体弱畏寒、头晕目眩、神经衰弱、失眠多梦者有辅助疗效。



cook

## 剁椒欢喜鱼\*

## 材料

草鱼	1条
猪肉丁	50克
泡红辣椒	25克
青椒、红椒	各1/4个

**调料** 香菜末、葱段、葱末、姜末、姜片、蒜末、生抽、料酒、盐、植物油、香油。

## 做法

- 1 将草鱼处理干净，去大刺后平铺在盘中；将三种辣椒洗净后切成丁。
- 2 锅内倒植物油烧热，放入葱末、姜末、蒜末、猪肉丁、三种辣椒丁、料酒、生抽、盐，翻炒均匀。
- 3 将葱段、姜片放入鱼盘中，在鱼头和鱼尾处放入炒好的辣椒，汤汁淋在鱼身上，入蒸锅蒸10分钟取出，撒香菜末和香油即可。

cook

## 西湖醋鱼\*

**材料** 活草鱼……………1条

**调料** 葱段、姜粒、料酒、酱油、盐、水淀粉、植物油。

## 做法

- 1 草鱼处理干净，劈开鱼头，用刀在鱼身上划几刀。
- 2 锅内倒入植物油烧热，爆香葱段、姜粒，加料酒、酱油、盐和清水烧沸，放鱼煮熟。
- 3 鱼汤舀出放另一锅内，加酱油、盐拌匀烧沸，加水淀粉勾芡，浇在鱼上即可。

cook

## 香酥鲫鱼\*

**材料** 鲫鱼……………4条

**调料** 植物油、盐、干红辣椒、花椒、甜酒酿、酱油、料酒、白糖、香油、姜片、葱段、味精、醋。

## 做法

- 1 鲫鱼去鳞、去鳃及内脏后洗净，用盐、料酒、甜酒酿、姜片、葱段腌渍入味。
- 2 干红辣椒切成小段；将酱油、白糖、味精、醋、香油对成味汁备用。
- 3 锅内倒植物油烧至七成热，下鲫鱼炸至金黄酥脆时捞出沥油。
- 4 锅内留少许余油，放干红辣椒段、花椒炒香，再放入姜片稍煸后，放入炸酥的鲫鱼、葱段，烹入对好的味汁，翻匀即可。





### cook 清蒸鳗鱼\*

#### 材料

鳗鱼	1条
猪网油	1张
熟火腿片	70克
水发香菇片	8朵

**调料** 盐、味精、料酒、姜汁、胡椒粉、醋、高汤、香油。

#### 做法

- 1 将鳗鱼去头、尾、内脏，洗净，用沸水焯一下，将肉划开1厘米厚的片，但不要斩断，用盐、料酒、姜汁腌渍入味；将姜汁、盐、味精、胡椒粉、醋、香油、高汤调成味汁。
- 2 将火腿片和水发香菇夹在鳗鱼片中，再盖上猪网油，上笼蒸10分钟出笼，拣掉猪网油。
- 3 将调味汁煮沸后浇在鳗鱼肉上即可。

### cook 龙戏珠\*

#### 材料

鲫鱼	1条
虾仁蓉	250克
熟火腿片	50克
猪肥肉蓉	35克

**调料** 植物油、葱段、姜片、盐、料酒、味精、淀粉、蛋清。

#### 做法

- 1 鲫鱼处理净；虾仁蓉、猪肥肉蓉加蛋清、盐、料酒、淀粉搅匀成虾胶。
- 2 锅内倒水烧沸，将虾胶挤成丸子，下沸水中煮熟盛出备用。
- 3 油锅烧热，放入鱼、葱段、姜片略炸，加料酒、沸水，大火煮至汤呈乳白色，加盐、味精、丸子，煮沸后装盘，将火腿片和丸子分别摆在鱼身周围。

### cook 泡萝卜沙锅鱼\*

#### 材料

鲤鱼片	400克
泡萝卜片	60克
鸡蛋（取蛋清）	1个

**调料** 奶汤、姜蒜末、葱花、料酒、香油、淀粉、盐、胡椒粉。

#### 做法

- 1 蛋清、盐、淀粉拌匀制成蛋清糊。
- 2 沙锅中加入奶汤，下入泡萝卜片、姜蒜末、料酒、盐熬制10分钟。
- 3 将鱼肉逐一粘上蛋清糊，放入锅中，烧开后，撇去浮沫，用小火煮2分钟，加胡椒粉、葱花、香油调味即可。

cook

## 鲍汁三文鱼翅\*

**材料** 三文鱼翅 ..... 6支  
西蓝花 ..... 4朵

**调料** 鲍汁、蚝油、高汤、胡椒粉、白糖、鸡精、盐、干淀粉、植物油、水淀粉。

### 做法

- 1 将三文鱼翅洗净，裹匀干淀粉，放入油锅中炸至金黄色捞出，盛盘。
- 2 西蓝花洗净，用沸水焯烫，沥干水分后在锅中用盐、鸡精炒熟后盛出，摆放在三文鱼翅中间。
- 3 锅内倒蚝油烧热，加鲍汁、高汤、盐、鸡精、白糖、胡椒粉炒匀，用水淀粉勾厚芡后浇在盘中即可。

cook

## 香浓起酥鱼卷\*

**材料**

大马哈鱼肉 ..... 250克  
起酥面包片 ..... 6片  
鸡蛋（取蛋黄） ..... 1个  
黑芝麻、白芝麻 ..... 共10克

**调料** 沙拉酱、料酒、盐、味精、白胡椒粉。

### 做法

- 1 大马哈鱼肉洗净，切成片，放入料酒、盐、味精、白胡椒粉腌渍至入味。
- 2 把沙拉酱涂在腌渍好的大马哈鱼片上，放入盘中备用。
- 3 用起酥面包片包卷住鱼片，在表面涂上少许鸡蛋黄，再滚上芝麻；放入烤箱内烤20分钟，盛出摆盘即可。

cook

## 岭南鳮鱼卷\*

**材料**

鳮鱼 ..... 1条  
芦笋 ..... 100克  
芒果 ..... 1个  
竹笋 ..... 20克  
熟火腿末 ..... 15克  
鸡蛋（取蛋清） ..... 1个

**调料** 植物油、姜片、葱段、高汤、盐、味精、胡椒粉、香油、水淀粉、料酒、香菜末。

### 做法

- 1 将鳮鱼去鳞、鳃、内脏，留皮，洗净，鱼肉切成片，用盐、水淀粉挂糊；竹笋、芦笋分别去皮，洗净，切长段，将芦笋逐个放进竹笋里面，做成竹笋卷；芒果去皮切成丝；将鱼片皮朝上，放上芒果丝，卷成鱼卷，入蒸笼蒸6分钟。
- 2 锅内倒油烧热，爆香葱段、姜片，倒高汤、料酒煮沸，放竹笋卷，加盐、味精烧至入味，捞出沥水；将竹笋卷和鱼卷交错摆盘。
- 3 锅内倒油烧热，倒高汤煮沸，放料酒、盐、味精、胡椒粉，用水淀粉勾芡收汁，放香油、鸡蛋清推匀起锅，淋在鱼卷上，撒火腿末和香菜末。





## cook 清蒸鲜贝虾\*

**材料** [ 鲜活基围虾或草虾 ……500克  
鲜贝 ……150克 ]

**调料** 酱油、香油、葱段、姜末、鸡精。

### 做法

- 1 虾剪开背部，去沙线，剪去须钳脚与鲜贝一同洗净，置盘中。
- 2 锅内倒水，烧沸后放入盛虾和鲜贝的盘子隔水蒸30分钟，取出。
- 3 用酱油、香油、姜末、葱段、鸡精调成蘸酱汁，蘸食即可。



## cook 油焖大虾\*

**材料** 对虾 ……6只

**调料** 葱段、料酒、盐、白糖、味精、香油、八角、姜片、植物油。

### 做法

- 1 将对虾洗净，剪去虾须、虾腿，由头部虾枪处剪一小口，取出沙包，再将虾背剪开，抽出沙线。
- 2 锅置火上，放植物油烧热，放入八角、葱段、姜片煸炒，放入对虾煸炒出虾油，烹入料酒，放盐、白糖、水烧沸，盖上盖，用小火焖透，转大火，收汁微浓时放入味精，淋入香油即可。

## cook 青瓜虾仁\*

**材料** [ 虾仁 ……300克  
鸡蛋（取蛋清） ……1个  
黄瓜 ……150克  
胡萝卜 ……50克 ]

**调料** 葱末、姜末、水淀粉、辣椒酱、料酒、盐、植物油

### 做法

- 1 虾仁洗净，放入碗中，加料酒、盐、水淀粉、鸡蛋清搅拌均匀，腌渍3分钟；黄瓜、胡萝卜分别洗净，切成片。
- 2 锅置火上倒油烧热，放入葱末、姜末煸炒出香味，放入虾仁、胡萝卜片翻炒片刻，加入黄瓜片、辣椒酱翻炒均匀即可。



### 温馨小提示

海虾属于寒凉阴性类食品，食用时最好与姜、醋等作料共同食用，既能杀菌，又可防止胃肠不适。

## cook 油爆鲜贝\*

### 材料

鲜贝	250克
冬笋丁	100克
鲜口蘑丁	50克

**调料** 植物油、鸡油、水淀粉、料酒、鸡蛋清、盐、味精、高汤、葱白丁。

### 做法

- 1 鲜贝洗净，切小块；碗内加高汤、盐、味精、水淀粉调匀成汁。
- 2 鲜贝放沸水中烫过捞出，加鸡蛋清、水淀粉、盐搅拌上劲。

3 炒锅内倒入植物油，在大火上烧至七成热时，将鲜贝下入锅中过油捞出。

4 锅内留少量植物油，大火烧热后，放葱白丁、冬笋丁、鲜口蘑丁稍炒，烹入料酒，加鲜贝，迅速倒入调好的汁，淋鸡油，快速炒匀即可。



## cook 酥虾松玉米\*

### 材料

虾片	适量
玉米罐头	1/2罐

**调料** 白糖、淀粉、吉士粉、植物油。

### 做法

- 1 将玉米罐头倒在盘中，加淀粉、白糖、吉士粉拌匀。
- 2 锅内倒植物油烧至七成热，把虾片炸至膨胀香酥后捞出。
- 3 将拌好的玉米放入六成热的植物油中炸至蓬松，捞出后沥干油分，直接倒在虾片上即可。

### 温馨提示

玉米和虾片都是孩子们喜欢吃的食品，适量加些白糖会更香甜。所以宴客时做一些，既可以当菜品，也可以给小朋友当零食。

## cook 鲜贝香瓜盅\*

### 材料

香瓜	4个
鲜贝	200克
青椒片	50克
鸡蛋	1个

**调料** 盐、料酒、鸡精、葱姜汁、水淀粉、鸡汤、植物油。

### 做法

- 1 香瓜洗净，取其中2个挖去瓤，做成瓜盅；另外2个香瓜切成四瓣，去瓤，切片；鲜贝洗净后放入碗中，加入鸡蛋液、水淀粉拌匀。
- 2 油锅烧热，下鲜贝滑散，出锅沥油。
- 3 锅内留底油烧热，下青椒片、香瓜片，加盐、料酒、鸡精、葱姜汁、鸡汤、鲜贝、水淀粉，汤沸后略翻炒，出锅盛放在香瓜盅内即可。

## cook 蒜蓉粉丝蒸扇贝\*

**材料** 扇贝 ..... 10个  
粉丝 ..... 50克

**调料** 白糖、豆豉酱、盐、葱花、姜末、蒜蓉。

### 做法

- 1 将粉丝洗净，放入温水中浸软，剪成段。
- 2 用小刀把扇贝肉从贝壳上剔下，扇贝壳排入大盘中，扇贝肉留用。
- 3 取一小碗，放白糖、豆豉酱、蒜蓉、姜末、盐拌匀调成调味汁。
- 4 把粉丝放在贝壳上，然后依次放入扇贝肉，均匀地洒上拌好的调味汁，上笼大火蒸约5分钟后取出，撒上少许葱花即可。

◎千贝甜椒

## cook 干贝甜椒\*

**材料** 干贝 ..... 200克  
鲜香菇 ..... 3朵  
青椒、红椒、黄椒 ..... 各1/2个

**调料** 蒜片、姜片、盐、胡椒粉、鸡精、植物油。

### 做法

- 1 干贝泡发；青椒、红椒、黄椒、鲜香菇均洗净，分别切成小片备用。
- 2 把切好的干贝用少许沸水浸泡1分钟左右，沥干水分，上蒸锅蒸熟。
- 3 锅内倒植物油烧热，爆香蒜片、姜片，加入香菇片略炒。
- 4 将青椒片、红椒片、黄椒片倒入锅中，放入盐、胡椒粉、鸡精拌炒，最后放入干贝，稍炒几下即可。



## cook 烤扇贝\*

**材料** 扇贝 ..... 6个  
洋葱碎、火腿碎、面粉  
..... 各少许

**调料** 牛奶、黄油、蒜片、盐、胡椒粉、  
比萨用碎奶酪。

### 做法

- 1 黄油溶化后放蒜片，小火煎出香味，放洋葱碎与火腿碎，翻炒至洋葱碎变软呈浅茶色，盛出。
- 2 扇贝切薄片，用微波炉加热到半熟；把洋葱碎、火腿碎放入盘中，上面铺上扇贝。
- 3 另起锅，溶化黄油，放面粉翻炒至完全融合，一点一点添加牛奶，让牛奶和油面粉融合，加盐、胡椒粉，用小火煮到发稠。
- 4 将浓汤浇在备好的料上，上面铺一层比萨用碎奶酪、蒜片，放进烤箱烤熟即可。



## cook 文蛤蒸蛋\*

**材料** 文蛤 ..... 300克  
鸡蛋 ..... 4个

**调料** 葱花、高汤、料酒、盐。

### 做法

- 1 文蛤洗净，泡水，使其吐尽泥沙，捞出备用。
- 2 鸡蛋打入碗中搅成蛋液，加入高汤4杯、料酒1小勺、盐1/2小勺，拌匀。
- 3 将文蛤放进蛋液碗中，再将碗放入蒸锅中，蒸至文蛤熟，撒上葱花即可。

## cook 香炒文蛤\*

**材料** 鲜文蛤 ..... 750克

**调料** 植物油、料酒、葱片、姜片、蒜末、  
胡椒粉、盐。

### 做法

- 1 文蛤洗净。
- 2 锅内倒植物油烧热，放入蒜末炸香，再把葱片、姜片、文蛤、盐、胡椒粉、料酒依次放入锅中，炒熟即可。



### cook 风味炒蛤蜊\*

**材料** 蛤蜊 .....500克  
红辣椒 .....1个

**调料** 姜末、酱油、料酒、盐、白糖、植物油。

#### 做法

- 1 蛤蜊放入碗中泡水，使其吐尽沙；红辣椒洗净，切末。
- 2 锅烧至六成热，倒入2大勺植物油，烧热，放入姜末和红辣椒末爆香，再放入蛤蜊，转大火拌炒至蛤蜊开口，加入料酒、酱油、白糖、盐继续拌炒，至汤汁稍微收干即可。



#### 温馨小提示

在炒蛤蜊的时候，应大火快炒，以避免肉质变老、缩小甚至不易入味，影响口感。快炒也可保留蛤蜊的鲜味，避免汤汁流失。

### cook 烩海参\*

**材料** 海参 .....600克  
鲜香菇、玉米笋、荷兰豆  
..... 各20克

**调料** 葱段、姜片、植物油、料酒、高汤、盐、醋、香油、胡椒粉、水淀粉。

#### 做法

- 1 将香菇洗净；荷兰豆去老筋，洗净，分别对半切开；玉米笋洗净，切成斜段。
- 2 海参去除内脏，洗净，斜切片，放入沸水中，加葱段、姜片及料酒、高汤煮3分钟，捞出。
- 3 锅中倒入3大勺植物油烧热，放入香菇、玉米笋及荷兰豆拌炒，加入海参及盐、醋、香油、胡椒粉炒匀，再加入高汤煮沸，最后用水淀粉勾芡即可。





## 素菜

### cook 碧玉菜卷\*

#### 材料

圆白菜	1个
豆腐皮	2张
豆芽	250克
香菇	3朵
胡萝卜	半根
芹菜	200克

**调料** 植物油、酱油、盐、白糖、醋、胡椒粉。

#### 做法

- 1 将圆白菜洗净，焯烫，捞出，沥干水分备用。
- 2 将白糖、醋、酱油倒入碗中，加少许沸水拌匀，再将圆白菜叶放入碗中浸泡20分钟。
- 3 将豆腐皮洗净，切成丝；豆芽择洗净；香菇泡软，洗净，切成丝；胡萝卜去皮洗净，切成丝；芹菜去除叶后洗净，切成段。
- 4 将所有材料放入热油中炒，并加入少许胡椒粉和盐，炒拌均匀后盛在碟中备用。
- 5 将两片圆白菜叶相连叠放，将炒好的材料放在菜叶上，形成一字形，卷成圆筒状，然后将菜卷从中间切成两段，开口向上排列，将之前泡菜的酱汁煮热后淋在菜卷上即可。



### cook 双心芦笋玉竹荪\*

#### 材料

芦笋	300克
竹荪	150克
小番茄	10个
山楂	4个
枸杞子	10克
红枣	5颗
乌梅	3颗

**调料** 淀粉。

#### 做法

- 1 竹荪泡软，洗净，放入沸水中烫3分钟取出；芦笋削皮，洗净，切成和竹荪一样长度的段；小番茄洗净。
- 2 把一段芦笋放入一段竹荪内卷好，再放入蒸笼内蒸一会儿取出。
- 3 山楂、红枣、乌梅加适量水熬煮至还剩一半水，滤去渣取汁，加入淀粉拌匀，淋在蒸好的芦笋和竹荪上，撒上枸杞子，旁边摆上小番茄即可。



## cook 翡翠蒸白玉\*

### 材料

豆腐 .....	300克
火腿 .....	150克
青豆、西蓝花、油菜 .....	各50克

调料 盐、鸡精。

### 做法

- 1 火腿切片；青豆洗净；西蓝花和油菜分别洗净，西蓝花掰成朵，和油菜入沸水中焯烫，捞出摆盘。
- 2 将豆腐横切开来，夹入火腿片，在表面抹一层盐后上锅蒸3分钟，摆在盘子中间。
- 3 将青豆加盐和鸡精，打磨成浆状。
- 4 将磨成的浆液淋在蒸熟的豆腐上即可。

### 温馨小提示

青豆也就是豌豆仁，其主要成分是蛋白质、糖类、维生素和钙质。挑选青豆应选择颗粒完整、颜色鲜绿的新鲜青豆比较好。



## cook 红酒浸雪梨\*

### 材料

雪梨 .....	4个
红酒 .....	1瓶

调料 白糖、丁香、陈皮、柠檬汁。

### 做法

- 1 雪梨去皮，洗净，对剖成两半，去子后放入大碗中，加入柠檬汁和清水中浸泡片刻备用。
- 2 锅内放红酒、柠檬汁、白糖、丁香、陈皮，煮沸后改小火慢煮5分钟，然后加入雪梨，用小火慢煮15分钟后熄火。
- 3 将雪梨浸泡在汁水中，放入冰箱冷藏，食用时取出即可。

## cook 泡椒四季豆\*

### 材料

四季豆 .....	350克
野山椒 .....	50克

调料 植物油、葱末、姜末、蒜末、泡椒末、盐、鲜汤。

### 做法

- 1 四季豆洗净，拍去两端豆尖，撕去边筋，切长段；野山椒洗净，去蒂、去子，切丝。
- 2 锅内倒植物油烧热，加葱末、姜末、蒜末、泡椒末、野山椒炒香，加鲜汤，放四季豆，小火焖8分钟，大火收汁，加盐调味即可。

## cook 玉米笋清炒芥蓝\*

**材料** [ 芥蓝 .....200克  
玉米笋 .....100克

**调料** 蒜末、盐、料酒、味精、香油、植物油。

### 做法

- 1 芥蓝洗净，切段；玉米笋洗净。
- 2 芥蓝段、玉米笋段分别用沸水加盐焯一下，捞出，过凉，沥水。
- 3 锅倒油烧热，爆香蒜末，放入芥蓝段和玉米笋段翻炒，加入盐、料酒和少许味精翻炒片刻，待菜炒熟，淋少许香油即可。

## cook 甜酸素鳗\*

**材料** [ 胡萝卜片 .....100克  
豌豆 .....30克  
海苔 .....4张  
芋头 .....1个  
菠萝片 .....3片  
鲍鱼菇 .....4朵

**调料** 植物油、白糖、番茄酱、醋、干淀粉、味精、盐、胡椒粉、水淀粉。

### 做法

- 1 豌豆洗净，切两半；芋头去皮，切片，蒸熟后加盐、味精、胡椒粉拌匀；海苔平铺，放入芋头，卷成圆筒状，切段裹上干淀粉，放入油锅炸，做成素鳗。
- 2 油锅放材料（除海苔）、调料，煮沸后用水淀粉勾芡，淋在素鳗上即可。

## cook 樱桃香菇\*

**材料** [ 樱桃 .....50克  
干香菇、豌豆苗 ……各200克

**调料** 姜汁、植物油、酱油、香油、白糖、盐、料酒、味精、水淀粉。

### 做法

- 1 干香菇放入水中泡发，去蒂；豌豆苗洗净；樱桃洗净备用。
- 2 锅内倒植物油烧熟，放入香菇煸炒，加入姜汁、料酒拌匀，放入酱油、白糖、盐和适量的水煮沸后，转小火煨烧10分钟。
- 3 豌豆苗放锅中，加味精，用水淀粉勾芡，放入樱桃，淋香油即可。

## cook 酱爆魔芋豆腐\*

**材料** 魔芋豆腐 .....100克

**调料** 葱段、蒜片、甜面酱、盐、白糖、水淀粉、肉汤、植物油。

### 做法

- 1 魔芋豆腐洗净，切成小方块，在小锅里用沸水焯一下，起锅放入肉汤中浸泡，将汤滤净。
- 2 炒锅加植物油烧热，将魔芋豆腐下锅滑油，约3分钟取出，再下蒜片炒香，放一点甜面酱，倒入魔芋豆腐，加入葱段，烹入盐、白糖、水淀粉对成的味汁，翻炒均匀即可。



## cook 菊花蒸茄子\*

**材料** [ 菊花 ..... 10克  
紫茄子 ..... 2个 ]

**调料** 盐、醋、香油。

### 做法

- 1 将菊花洗净后放入锅，加适量水，煎煮至沸备用。
- 2 紫茄子洗净，切片，与菊花汤同放碗中，隔水蒸熟，放入适量香油、盐、醋，拌匀即可。



## cook 鱼香茄子\*

**材料** 茄子 ..... 300克

**调料** 葱末、姜末、蒜末、植物油、干红辣椒丝、酱油、白糖、水淀粉、盐。

### 做法

- 1 将茄子去皮，洗净，切成5厘米长的条，放入沸水中焯一下，捞出沥干备用。
- 2 锅置火上，放植物油，烧至七成热，放入茄条翻炒，加干红辣椒丝、酱油、盐、姜末及少许清水，翻炒均匀，焖2分钟，加葱末、蒜末、白糖炒匀，用水淀粉勾芡即可。

### 温馨小提示

这道菜与鱼香肉丝有异曲同工之妙，关键在于调料的搭配；茄子比较吸油，所以要想好吃，油不能放太少。

## cook 粉蒸四季豆\*

**材料** [ 四季豆 ..... 250克  
腰果、杏仁、红椒末·各20克  
全麦面粉 ..... 130克 ]

**调料** 盐、鸡精、淀粉。

### 做法

- 1 将四季豆择洗净，切段。
- 2 将腰果、杏仁放进榨汁机中，加水打成腰果奶，加盐和鸡精搅匀。
- 3 将全麦面粉和淀粉倒入腰果奶中搅成糊状。
- 4 将四季豆放进腰果糊里搅匀，撒上红椒末，上屉蒸熟即可。





## cook 挂霜荸荠\*

**材料** [ 荸荠 .....300克  
白糖 .....200克 ]

**调料** 植物油。

### 做法

- 1 将荸荠去皮洗净，切成丁，投入沸水中浸泡10分钟后取出备用。
- 2 锅内倒油烧至五成热，投入荸荠炸成淡黄色、浮出油面时，倒入漏勺内沥油。
- 3 另取一炒锅，锅内倒入适量的水，放入白糖用慢火烧沸，用勺子不停地搅动。
- 4 待炒锅内糖汁发稠，勺头有黏丝状，锅即离火，加入荸荠用铲子拌匀，倒入盘内即可。

## cook 拔丝苹果\*

**材料** [ 苹果 .....2个  
鸡蛋（取蛋清） .....1个 ]

**调料** 白糖、香油、淀粉、面粉、植物油。

### 做法

- 1 苹果削去皮、去核，切大滚刀块；将面粉、鸡蛋清、淀粉及适量清水调成浆，苹果块放入拌匀上浆。
- 2 锅烧热，倒植物油烧至六成热，将挂好浆的苹果块逐块下锅，炸至淡金黄色时捞出；原锅转小火。
- 3 另起净锅，加少许植物油滑一下，加入白糖炒至溶化，至淡金黄色时，端锅离火，手不停地转动锅。
- 4 苹果块入原锅油中，开大火复炸至表皮鼓起，捞出倒入糖汁内，颠锅翻动，待糖汁包住苹果块，盛入事先抹过香油的盘里即可。



cook

## 什锦酿苹果\*

材料

- 红苹果 ..... 2个  
青豆、荸荠 ..... 各20克  
枸杞子 ..... 10克

调料 白糖、盐、水淀粉。

做法

- 1 红苹果花刀切去上端1/4，用小刀挖空，然后用盐水泡上；青豆、枸杞子洗净泡透；荸荠去皮，切成粒；碗中放入青豆、枸杞子、荸荠粒，加盐、白糖、水淀粉拌匀，放入苹果内。
- 2 蒸锅内加水烧沸，摆入酿好的苹果，用大火蒸8分钟，取出即可。



cook

## 鲜菇炒豌豆\*

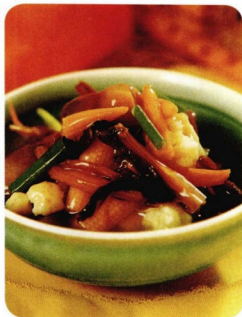
材料

- 鲜蘑菇、鲜嫩豌豆粒  
..... 各75克

调料 盐、酱油、植物油。

做法

- 1 豌豆洗净；鲜蘑菇洗净，切小丁。
- 2 烧热油锅，把鲜蘑菇丁、豌豆、酱油、盐一同放入，用大火快炒至熟即可。



cook

## 椰汁四蔬\*

材料

- 菜花、绍菜 ..... 各200克  
玉米笋 ..... 2个  
鲜草菇 ..... 100克  
椰汁 ..... 1罐

调料 植物油、马蹄粉、盐、白糖、葱段。

做法

- 1 菜花洗净，切成小朵；绍菜洗净，切长段；玉米笋用水冲净；草菇去净底部泥，洗净，焯水。
- 2 油锅烧热，爆香葱段，分别先将菜花及绍菜炒熟下盐调味，与草菇、玉米笋一起排在锅碟内。
- 3 另取一锅烧热，将椰汁倒入，加入适量盐及白糖调味，用清水调好马蹄粉，加入椰汁内，使汁液变得较稠，汁沸后淋于四蔬上即可。

# 喝不够放不下的营养汤羹

一碗好汤是宴席上的点睛之笔，然而真正想煲出鲜香美味的汤羹需要下足工夫。常见的肉类、蔬菜、水产、菌藻都是宴请宾客百变汤羹的好食材，只要用心掌握步骤和火候，美味汤羹就能轻松上桌。



## 畜肉汤

### cook 莲藕猪骨汤 \*

材 料	莲藕 .....	30克
	猪骨 .....	100克
	红枣 .....	6颗

调 料 葱段、姜片、花椒、盐。

#### 做法

- 1 猪骨洗净剁块，放入葱段、姜片、花椒、盐炖汤；莲藕洗净，切片。
- 2 将莲藕片和红枣放入汤内炖熟即可。



### cook 茶树菇排骨汤 \*

材 料	茶树菇 .....	50克
	猪小排 .....	300克
	红枣 .....	10颗

调 料 高汤、姜片、盐、香油。

#### 做法

- 1 将茶树菇洗净切段；猪小排洗净斩成小块，焯水捞出沥干；红枣洗净，去核备用。
- 2 锅内倒入高汤，放入茶树菇、排骨块、红枣、姜片，大火烧煮10分钟后，转小火焖煮30分钟，加适量的盐，淋入香油即可。



#### 温馨提示

茶树菇含有多种氨基酸及营养成分，被视为菇中之王，有滋阴、补肾、润肺、活血、健脑、养颜之功效。用来烧汤，风味独特，香馥可口。





### cook 排骨芋头汤\*

材 料	猪肋排 .....	300克
	芋头 .....	200克
	青菜心 .....	2个
	红枣 .....	5颗

调 料 葱段、姜片、料酒、盐、清汤、植物油。

#### 做法

- 1 将猪肋排洗净，斩成寸段，焯水捞出，洗去血沫沥干；芋头洗净去皮，用挖球器挖成球状；青菜心洗净沥干；红枣洗净备用。
- 2 锅内下入油烧至六成热后放入芋头，翻炒至发黄后出锅；青菜心放入油锅煸香。
- 3 另起锅，放入清汤大火烧沸，放入排骨、葱段、姜片、料酒，锅沸后小火焖煮2小时，放入芋头、红枣，小火再焖煮1小时，放入青菜心、盐，10分钟后即可。

### cook 藕炖排骨养颜汤\*

材 料	莲藕 .....	100克
	猪排骨 .....	200克

调 料 盐、料酒、葱段、姜片、陈皮。

#### 做法

- 1 猪排骨洗净剁块，焯水备用；莲藕洗净，去皮，切成滚刀块备用。
- 2 汤锅加清水，放入排骨、料酒、葱段、姜片、陈皮，大火煮沸。
- 3 放入莲藕块，再次煮沸后换小火慢炖至熟烂，调入适量的盐即可。

### cook 意式土豆排骨汤\*

材 料	猪排骨 .....	1000克
	土豆 .....	500克

调 料 大葱、小葱、姜片、料酒、盐、味精。

#### 做法

- 1 猪排骨洗净，斩成小块，沥干水分。
- 2 土豆去皮，切块；大葱洗净，切段；小葱洗净，打结。
- 3 将排骨放在沸水锅中烫5分钟，捞出用清水洗净。
- 4 将排骨、大葱、小葱、姜片、料酒和适量清水，上大火烧沸，再改用小火炖至半熟时，放入土豆炖至熟烂，再加盐、味精起锅即可。

cook

## 蹄香花生浓汤\*

材料

猪蹄	300克
红皮花生仁	50个
枸杞子	20克

调料 盐、料酒、葱段、姜片。

做法

- 1 猪蹄洗净，用刀轻刮表皮，剥成小块，焯水备用；花生仁泡水30分钟后煮沸，倒掉沸水备用。
- 2 汤锅加清水，放入猪蹄以及料酒、葱段、姜片、盐，大火煮沸，改小火炖1小时。
- 3 加入花生仁、枸杞子同煮10分钟，调入适量的盐即可。

cook

## 石竹猪肚汤\*

材料

猪肚	1个
腐竹	100克
石斛、玉竹	各15克
红枣	5颗

调料 葱段、姜片、料酒、淀粉、盐、味精、清汤。

做法

- 1 将猪肚翻开，反复用盐和淀粉搓擦，直至清除浮油，焯水过凉。
- 2 腐竹洗净用温水泡软，挤出水份，切段；石斛、玉竹、红枣洗净备用。
- 3 沙锅内倒适量清汤，放猪肚、石斛、玉竹、红枣、葱段、姜片、料酒，大火烧沸后改小火煲2小时，放腐竹，再用小火煲1小时，加盐、味精即可。

cook

## 肝尖玉兰汤\*

材料

鲜猪肝	300克
玉兰片、青笋	各50克
火腿	30克

调料 料酒、盐、味精、高汤。

做法

- 1 将猪肝洗净，去除杂筋，切成长条片，用盐水洗去血沫，焯水捞出沥干。
- 2 玉兰片、青笋、火腿分别洗净后切片备用。
- 3 沙锅内放入高汤，大火烧沸后放入猪肝片、玉兰片、青笋片、火腿片、料酒，再次沸锅后撇去浮沫，放入盐、味精即可。

温馨提示

猪肝有滋阴补血、润泽肌肤之功效，贫血者可多食用。猪肝组织切片后容易散出，用盐水洗一下可除去血腥味，保持猪肝的鲜嫩。



## cook 西湖牛肉羹\*

**材料**

牛肉	150克
水发香菇	100克
鸡蛋（取蛋清）	1个

**调料** 清汤、盐、味精、料酒、香油、胡椒粉、水淀粉、姜末。

### 做法

- 1 将牛肉洗净，切成末，用盐、料酒、味精、水淀粉腌渍8分钟；香菇洗净，切碎。
- 2 锅中倒清汤烧至沸腾，倒入牛肉丁，焯熟捞出；将香菇丁倒入沸腾的清汤中，焯熟捞出。

3 将盐、味精、料酒、胡椒粉、姜末倒入锅中，再将牛肉及香菇丁也倒入锅中烧沸，然后用适量水淀粉勾薄芡。

4 将打散的鸡蛋清徐徐倒入锅中，淋入香油即可。



## cook 牛筋乱炖汤\*

**材料**

熟牛筋	200克
白萝卜、土豆、番茄	各50克

**调料** 高汤、盐、鸡精。

### 做法

- 1 将熟牛筋用沸水烫过，洗净，切成块；白萝卜洗净去皮，切成菱形块，焯水备用。
- 2 番茄洗净后用沸水烫去表皮，切块；土豆去皮后洗净，切块。
- 3 高汤中加入牛筋块、萝卜块、番茄块、土豆块，大火煮沸后转小火炖5分钟，加盐、鸡精调味即可。

## cook 海带牛肉汤\*

**材料**

牛肉	300克
海带	15克

**调料** 葱段、姜片、盐、胡椒粉。

### 做法

- 1 将牛肉洗净，沥水，切块状，放入沸水中焯一下，捞起洗净，沥水备用。
- 2 将海带放入清水中泡约1小时，洗去杂质，沥水切成片状，用沸水烫一下，沥水备用。
- 3 沙锅加适量水，放到中火上，放入牛肉块、葱段、姜片烧沸，撇去浮沫，转小火，炖至五成熟时，放入海带片，在牛肉酥烂时，放入盐、胡椒粉，起锅即可。

## cook 牛腩蔬菜汤\*

**材料** [ 牛腩 .....500克  
胡萝卜 .....2个  
土豆、洋葱 .....各1个 ]

**调料** 姜丝、香菜叶、番茄酱、料酒、盐、植物油。

### 做法

- 1 牛腩洗净，切成块，用沸水焯烫一下；所有蔬菜也洗净，切成大小相仿的块。
- 2 锅内放植物油烧热，炒香姜丝，放入牛腩块、料酒略炒，再加入番茄酱炒匀，然后加适量水，烧沸后改用小火煮1小时，再放入蔬菜块，继续用小火煮30分钟，加盐调味，撒上香菜叶即可。

## cook 蟹柳牛肉羹\*

**材料** [ 牛肉馅 .....100克  
蟹柳、青豆 .....各50克 ]

**调料** 盐、料酒、十三香、水淀粉、鸡精、香菜叶。

### 做法

- 1 牛肉馅加盐、料酒和十三香拌匀后煨10分钟；蟹柳与青豆分别洗净，焯水。
- 2 汤锅加清水烧沸，放入煨好的牛肉馅和蟹柳搅匀，用大火烧沸。
- 3 倒入青豆稍煮，用水淀粉勾芡，调入适量的盐和鸡精，撒上香菜叶即可。

## cook 牛腱土豆煲\*

**材料** [ 牛腱子 .....300克  
土豆 .....1个  
红枣 .....4颗 ]

**调料** 葱段、姜片、料酒、桂皮、八角、盐、清汤、植物油。

### 做法

- 1 将牛腱子洗净，除去肥油，切成半寸小块，焯水捞出沥干；土豆削皮，切成同牛肉大小的块；红枣洗净备用。
- 2 锅内倒植物油烧至六成热，放入土豆块，煸成金黄色出锅。
- 3 沙锅放入适量的清汤，大火烧沸后放入牛肉块、红枣、姜片、葱段、料酒、桂皮、八角，大火烧沸后用小火焖煮2小时，放入土豆块，沸锅后小火再焖煮30分钟，加盐调味，10分钟后即可出锅。

### 温馨提示

牛腱子最好选用前腿，前腿肉瘦嫩，不要选用太老的牛肉。可以通过肉丝的粗细辨别牛肉的老嫩，肉丝粗的比较老，反之则嫩。



## cook 红酒牛腩汤\*

**材料** [ 牛肉 .....100克  
白萝卜、洋葱、西蓝花、番茄块 .....各50克 ]

**调料** 盐、红葡萄酒、葱段、姜片、香菜叶、胡椒粉。

### 做法

- 1 牛肉洗净，切成方块，焯水；白萝卜、洋葱分别洗净，去皮，切成块；西蓝花洗净，掰成小朵备用。
- 2 汤锅加清水，放入牛肉块、盐、红葡萄酒、葱段、姜片同煮，大火煮沸后换小火炖约1小时。
- 3 加入白萝卜块、洋葱块、番茄块、西蓝花同煮，汤沸后转小火，炖至蔬菜变色，调入适量的盐和胡椒粉，撒上香菜叶，出锅即可。

## cook 山药羊肉汤\*

**材料** [ 羊肉 .....200克  
山药 .....50克  
枸杞子 .....10克  
红枣 .....20克 ]

**调料** 姜片、葱段、盐、料酒。

### 做法

- 1 羊肉洗净，切块，放入沸水中，加葱段、姜片、料酒焯烫去膻味；山药洗净，去皮，切块；枸杞子洗净；红枣洗净，泡涨。
- 2 锅中倒水，放入羊肉块、红枣大火烧沸，转小火煮40分钟，加入山药块、枸杞子、盐煮至熟即可。



## cook 羊肉萝卜煲\*

**材料** [ 羊腿肉、白萝卜、胡萝卜 .....各300克  
红枣 .....4颗 ]

**调料** 葱段、姜片、料酒、盐、味精、清汤、植物油。

### 做法

- 1 羊腿肉洗净，沥干血水，切块，放入料酒、姜片抓匀，腌渍30分钟；白萝卜、胡萝卜分别洗净，切成滚刀块，焯水过凉；红枣洗净备用。
- 2 锅内倒植物油烧至六成热，放入葱段煸香，放入腌渍好的羊肉块，大火翻炒沥油。
- 3 沙锅内倒适量清汤，大火烧沸后放入羊肉块、红枣，沸锅后用小火焖煮2小时，放入萝卜块继续焖煮1小时，加盐、味精即可。



## 蔬菜汤

### cook 莲藕山药汤\*

材 料	莲藕 .....	100克
	山药 .....	50克
	枸杞子 .....	少量

调 料 清汤、植物油、姜丝、盐、味精、白糖。

#### 做法

- 1 莲藕去皮，洗净，切成厚片；山药去皮，洗净，切成厚片；枸杞子略泡备用。
- 2 锅内放油烧热，放入姜丝略爆，注入清汤煮沸。
- 3 放入莲藕片、山药片、枸杞子，用中火煮至熟透。
- 4 加入盐、味精、白糖调味，盛入碗中即可。



### cook 豆苗豆腐丝羹\*

材 料	豌豆苗 .....	30克
	猪肉丝 .....	100克
	豆腐皮 .....	50克

调 料 盐、鸡精、料酒、十三香、植物油、葱末、姜末、高汤、水淀粉。

#### 做法

- 1 猪肉丝用盐、鸡精、料酒和十三香拌匀，煨10分钟备用。
- 2 豆苗洗净，放入沸水中焯烫，捞出后浸在凉水中；豆腐皮洗净后切丝，焯水待备。
- 3 锅置火上，倒入适量植物油烧热，爆香葱末、姜末，略微翻炒肉丝，加高汤用大火烧沸。
- 4 倒入豆腐皮丝和豆苗，再次滚沸后用水淀粉勾芡，调入适量的盐和鸡精即可。



## cook 茄汁茭白汤\*

**材料** [ 茭白 .....300克  
番茄 .....1个 ]

**调料** 番茄酱、料酒、盐、味精、白糖、鲜汤、植物油。

### 做法

- 1 茭白去壳、去皮，洗净，在砧板上拍松，切成长条；番茄洗净，切瓣。
- 2 将植物油倒入锅中，大火烧至七成热，下茭白炸至淡黄色，捞出沥干备用。
- 3 锅中留少许油，将油烧热，放入番茄酱煸炒，加入鲜汤、料酒、盐、白糖，煮沸后放入番茄瓣和炸过的茭白条，加盖用小火焖烧至汤汁浓稠，用味精调味即可。

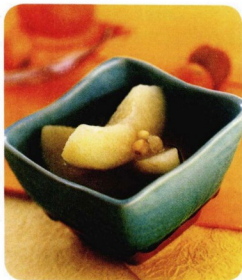
## cook 银耳木瓜猪排汤\*

**材料** [ 银耳 .....50克  
木瓜 .....100克  
猪排骨 .....200克 ]

**调料** 盐、葱段、姜片。

### 做法

- 1 银耳泡发，择洗净；木瓜去皮、去子，洗净，切成滚刀块；猪排骨洗净，焯水备用。
- 2 汤锅加清水，放入排骨、葱段、姜片同煮，大火烧沸后放入银耳，用小火慢炖约1小时，把木瓜放入汤中，再炖15分钟，调入适量的盐即可。



## cook 川贝鸭梨汤\*

**材料** [ 鸭梨 .....2个  
川贝 .....10克 ]

**调料** 冰糖。

### 做法

- 1 将鸭梨洗净，切成4瓣，去蒂挖核；川贝洗净，用温水泡软备用。
- 2 将鸭梨、川贝放入容器，上笼用大火蒸，上汽后蒸20分钟，加入冰糖即可。



### 温馨小提示

这道汤汤清味香，有润肺理气、调整胃肠功能的作用，能保护气管，止咳化痰。

cook

## 南瓜四喜汤\*

## 材料

南瓜 .....100克  
牛肉丸、胡萝卜、莴笋  
.....各50克

**调料** 清汤、盐、鸡精、香油。

## 做法

- 1 南瓜、胡萝卜和莴笋分别洗净，去皮，切成小方块。
- 2 清汤入锅，加入牛肉丸，大火烧沸后撇去浮沫。
- 3 把南瓜块、胡萝卜块与莴笋块放入汤中，继续用大火烧沸，加盐、鸡精调味，最后淋上香油即可。

## 温馨提示

此汤所含成分能促进胆汁分泌，加强胃肠蠕动，帮助食物消化。



cook

## 奶油南瓜羹\*

## 材料

南瓜、土豆 .....各100克  
洋葱 .....50克

**调料** 高汤、盐、鸡精、鲜奶油、胡椒粉、干面包屑。

## 做法

- 1 南瓜和土豆洗净，去皮，切块，蒸熟，用搅拌机打成细泥状备用。
- 2 鲜奶油放入锅中，中火溶化，爆香洋葱丁，加入高汤煮沸。
- 3 缓慢加入南瓜土豆泥，搅拌均匀并煮沸，调入适量的盐和鸡精，撒上胡椒粉，倒入鲜奶油搅匀，出锅后撒上适量干面包屑即可。

cook

## 薏米南瓜煲\*

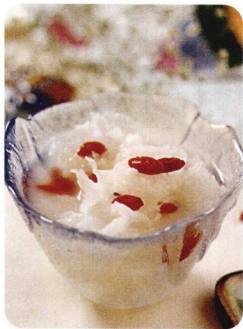
## 材料

南瓜 .....500克  
薏米 .....100克  
金华火腿 .....少许

**调料** 盐、葱末。

## 做法

- 1 薏米淘洗干净，加适量水煮沸，制成薏米汤。
- 2 将火腿洗净，切成长方形薄片后放入煲底垫匀；南瓜去皮、去瓤，洗净，切成块，放在火腿片上，然后将事先煮好的薏米汤灌入煲中，撒上盐和葱末。
- 3 坐蒸锅点火，将煲放入蒸锅中用大火蒸25~30分钟即可。



## cook 红点粟米羹\*

材 料	粟米罐头 .....	200克
	枸杞子 .....	10克
	鸡蛋 .....	1个

调 料 水淀粉、白糖、盐、味精、清汤。

### 做法

- 1 将粟米罐头启开，倒出粟米；枸杞子洗净，用温水泡软；鸡蛋磕在碗中，搅拌均匀备用。
- 2 锅内倒入适量清汤，放入枸杞子，大火烧沸，改小火煮5分钟。
- 3 放入粟米，锅沸后撇去浮沫，略煮3分钟，放入白糖、盐调味。
- 4 用水淀粉勾薄芡，倒入蛋液，顺势搅拌一下，调入味精即可。

## cook 枸杞子炖银耳\*

材 料	枸杞子 .....	25克
	银耳 .....	50克

调 料 白糖、冰糖。

### 做法

- 1 将银耳洗净，入温水中涨发1小时，洗净，撕成小朵；枸杞子洗净，放入清水中浸泡。
- 2 将汤锅置于大火上，加入清水，待水烧沸后，将银耳和枸杞子放入锅中，炖至银耳有胶质。
- 3 放入冰糖、白糖，再次烧沸后撇去浮沫，倒入大汤碗内即可。

### 温馨小提示

羹汁浓稠，甘甜绵滑，滋补健身，有助于消化吸收。



## cook 奶味浓香玉米羹\*

材料	玉米罐头	1罐
	熟鸡脯肉	100克
	洋葱	50克

**调料** 植物油、水淀粉、盐、鸡精、香菜叶、鲜牛奶。

### 做法

- 1 将鸡脯肉撕碎，剁成末；洋葱洗净后切碎。
- 2 锅内倒植物油烧热，爆香洋葱丁，然后加入清水、鸡肉末和玉米同煮至汤滚沸。
- 3 用水淀粉勾芡，倒入鲜奶油搅匀，调入适量的盐和鸡精，撒上香菜叶即可。

## cook 李子蜂蜜牛奶汤\*

材料	李子	5~10颗
	蜂蜜	25毫升
	牛奶	100毫升

### 做法

- 1 李子洗净去核，切小块备用。
- 2 将李子、蜂蜜、牛奶一起加水煮5分钟左右即可。

### 温馨提示

李子味微酸，十分有助于肠胃的消化，可增食欲、助消化。李子可清肝去热，保养肝脏。李子还能促进血红蛋白的生成，缓解和预防贫血。

## cook 香浓玉米汤\*

材料	玉米	1罐
	鲜奶	1袋
	鸡蛋	2个
	芹菜	少许

**调料** 水淀粉、白糖、盐、鸡精。

### 做法

- 1 将芹菜择洗干净，切末；鸡蛋打入碗中，打散。
- 2 锅中加水及适量鸡精，放入玉米，煮沸后加入鲜奶，将水淀粉淋入锅中勾芡，搅动汤汁，使汤汁煮至呈黏稠状。
- 3 把打散的蛋液倒入锅中，最后放入白糖、盐、鸡精调味，撒上些芹菜末即可。

### 温馨提示

玉米是粗粮，有助于肠胃蠕动，帮助消化大鱼大肉等油腻食物。



cook

## 香蕉西米羹\*

材料

西米 ..... 75克  
香蕉 ..... 2根

调料 白糖、水淀粉、糖桂花、枸杞子。

## 做法

- 1 香蕉剥去外皮，切成丁；西米淘洗干净，用清水浸泡，泡透为止；枸杞子洗净泡发备用。
- 2 锅置火上，加入适量清水烧沸，加入泡好的西米，用小火煮至无白心时，加入白糖、枸杞子，再烧沸撇去浮沫，用水淀粉勾芡，再加入香蕉丁、糖桂花搅匀即可。

cook

## 百合莲杞汤\*

材料

百合、去心莲子 ..... 各50克  
干黄花菜 ..... 20克  
枸杞子 ..... 10克

调料 冰糖。

## 做法

- 1 莲子洗净，用高压锅焖熟；百合与黄花菜用温水泡发后洗净；枸杞子洗净备用。
- 2 清汤放入锅中，加入莲子、枸杞子、百合、黄花菜，用大火烧沸，转中火煮10分钟，加入适量冰糖调味即可。

## 温馨小提示

枸杞子不宜多泡，否则煮的时候会烂掉。尽量选用当季原料，如新鲜百合或莲子，但黄花菜除外。



cook

## 奶油蘑菇汤\*

材料

口蘑、面粉、猪瘦肉 ..... 各100克  
牛奶 ..... 130克  
炸面包丁 ..... 50克

调料 盐、味精、白胡椒粉、料酒、黄油、清汤。

## 做法

- 1 口蘑洗净，切成片；猪瘦肉洗净，切成小块，加适量清水煮沸，撇去浮沫，加入料酒，再改小火炖至八成熟。
- 2 将黄油放入锅内加热，放入面粉炒至黄色，将煮过的猪肉块、肉汤及牛奶分三次倒入锅中，不断搅拌至糊状，再把清汤加入，搅拌成黏稠的汤汁。
- 3 把口蘑片放入奶油汤中，煮沸，加入盐、味精、白胡椒粉调味，最后加入炸面包丁进行装饰即可。



## 禽蛋汤

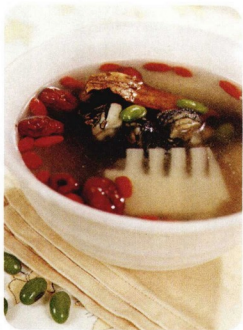
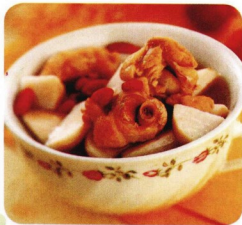
### cook 香芋鸡汤\*

材 料	土鸡 .....	1/2只
	芋头 .....	100克
	枸杞子 .....	10粒

**调 料** 植物油、姜片、葱段、料酒、清汤、盐。

#### 做法

- 1 将鸡去内脏，洗净，斩成大块，焯水捞出，洗去血沫沥干；芋头剥皮洗净，切块，焯水，过凉；枸杞子洗净，用温水泡软备用。
- 2 锅内倒油烧至六成熟，煸香姜片、葱段，放鸡块，煸炒片刻。
- 3 沙锅内倒适量清汤，大火烧沸后放入鸡块、葱段、姜片、料酒，沸锅后小火焖煮1小时，放入芋头块、枸杞子，大火烧沸后转小火继续焖煮1小时，放适量盐即可。



### cook 乌鸡首乌煲\*

材 料	乌鸡 .....	1只
	玉兰片 .....	50克
	何首乌、枸杞子 .....	各15克
	青豆、桂圆肉 .....	各10克
	红枣 .....	6颗

**调 料** 姜片、料酒、盐、味精、清汤。

#### 做法

- 1 乌鸡去杂毛、去内脏，剥去爪尖洗净，斩成大块，焯水过凉；玉兰片洗净，切梳状大片；青豆洗净，用温水泡软；何首乌、枸杞子、红枣洗净备用。
- 2 锅内倒适量清汤，放乌鸡、桂圆肉、玉兰片、何首乌、枸杞子、红枣、青豆、姜片、料酒，大火烧沸后改小火焖煲3小时，捞出何首乌，加盐、味精即可。



## cook 养生乌鸡汤 \*

材 料	乌鸡 .....	1只
	黄芪、沙参 .....	各20克
	当归 .....	15克
	麦冬 .....	10克
	红枣 .....	9颗

调 料 盐、料酒、姜片。

### 做法

- 1 将乌鸡处理干净，腹内刷上料酒，放入黄芪、当归、沙参、麦冬、红枣、姜片腌一会儿。
- 2 将水烧沸，放入乌鸡煮至水沸，沥去浮沫。
- 3 加入适量盐，转小火慢炖2小时至鸡肉熟烂即可。

## cook 桂圆枸杞鸡汤 \*

材 料	鸡肉 .....	400克
	桂圆 .....	100克
	枸杞子 .....	25克

调 料 盐。

### 做法

- 1 鸡肉洗净，切块；桂圆去壳；枸杞子洗净后浸泡片刻。
- 2 鸡肉块放入沸水中焯烫后捞出，冲净后放入锅中备用；将桂圆、枸杞子一起放入锅中，加适量水，用大火煮沸，然后再转小火慢炖30分钟，加盐调味即可。

## cook 冬笋土鸡煲 \*

材 料	土鸡 .....	1/2只
	冬笋 .....	1个
	面筋 .....	6个
	枸杞子 .....	20粒

调 料 葱段、姜片、料酒、盐、植物油、清汤。

### 做法

- 1 土鸡拔去杂毛，去内脏洗净，斩成大块，焯水捞出，洗去血沫沥干；冬笋剥皮去根，洗净，切成滚刀块，焯水过凉；枸杞子洗净备用。
- 2 锅内倒植物油烧至六成热，放入姜片、葱段煸香，放入鸡块，翻炒片刻。
- 3 沙锅内倒入适量清汤，大火烧沸后下鸡块、枸杞子、冬笋块、面筋、葱段、姜片、料酒，锅沸后小火焖煮3小时，加盐调味即可。





## cook 暖栗温鸡汤 \*

**材料** [ 母鸡 .....1只  
栗子 .....300克 ]

**调料** 姜块、葱段、料酒、盐、鸡精、白胡椒粉、清汤。

### 做法

- 1 母鸡去内脏，洗净，剥去爪，焯水捞出，洗去血沫沥干；栗子剥壳泡软，除去内衣。
- 2 沙锅内倒入清汤，放入鸡块、栗子、姜块、葱段、料酒，大火烧沸后改小火慢煲2小时，再加入适量的盐、鸡精和白胡椒粉调味即可。



### 温馨小提示

巧剥栗子皮：生栗子洗净后放入器皿中，加少许盐，用滚沸的开水浸没，盖锅盖。5分钟后，取出栗子切开，栗皮即随栗子壳一起脱落。

## cook 枣香乌鸡汤 \*

**材料** [ 净乌鸡 .....200克  
红枣 .....50克  
枸杞子 .....10克 ]

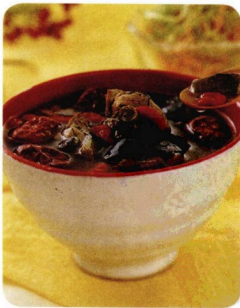
**调料** 盐、料酒、葱段、姜片。

### 做法

- 1 乌鸡洗净，去头、尾、爪，剁成块，焯水备用；红枣、枸杞子洗净，温水略泡备用。
- 2 汤锅加清水，放入乌鸡块，加盐、料酒、葱段、姜片、红枣同煮约45分钟。
- 3 把枸杞子放入汤中，继续用小火炖10分钟，调入适量的盐即可。

### 温馨小提示

乌鸡连骨熬汤营养效果最佳。炖煮时不要高压锅，使用沙锅小火慢炖最好。



## cook 乌鸡白凤汤\*

**材料** [ 乌鸡 .....1只  
白凤尾菇片 .....50克

**调料** 料酒、葱段、姜片、盐、味精。

### 做法

- 1 乌鸡去内脏，洗净；锅中倒入清水煮至冒水泡时，加入1勺盐离火，浸入乌鸡，脱净嘴尖、爪上硬皮，剪去鸡屁股，洗净。
- 2 锅中换清水，加姜片煮沸，放乌鸡、料酒、葱段，用小火焖煮至酥，放白凤尾菇片、味精及盐，调味后沸煮3分钟起锅即可。

## cook 双色老鸡汤\*

**材料** [ 老母鸡 .....200克  
黑木耳、银耳、红枣  
.....各50克

**调料** 盐、葱段、姜片、八角、茴香。

### 做法

- 1 老鸡洗净剁块，焯水；黑木耳、银耳温水泡发，择净；红枣洗净，用温水浸泡备用。
- 2 汤锅加清水，放入鸡块、红枣、葱段、姜片、八角、茴香，大火烧沸后转小火炖1小时，捞出葱段、姜片、八角、茴香。
- 3 把黑木耳与银耳放入汤中，煮沸后换小火慢炖约30分钟，调入适量的盐即可。



## cook 香菇凤爪汤\*

**材料** [ 鸡爪 .....6只  
香菇 .....30克  
花生仁、红枣 .....各50克

**调料** 盐。

### 做法

- 1 将鸡爪洗净，放入沸水中焯一下，捞出；香菇去蒂，洗净，用温水发好，切片；红枣洗净，去核；花生仁洗净，用水泡软备用。
- 2 锅置火上，放入适量清水，大火烧沸，放入鸡爪，煮10分钟，放入花生仁、红枣、香菇片，烧沸后转小火焖1小时30分钟，最后加盐搅匀即可。

### 温馨小提示

鸡爪皮下饱含芡汁，食时，皮骨易离，皮软滑，骨酥烂，老少咸宜。

cook

## 冬瓜老鸭煲\*

材料

老鸭 ..... 1/2只  
冬瓜 ..... 100克

调料 陈皮、盐。

## 做法

- 1 将老鸭收拾干净，切成大块，放入沸水中焯一下，捞出；冬瓜去皮、去瓤，切成块备用。
- 2 煲锅置火上，放入适量清水，烧沸，放入老鸭块、冬瓜块、陈皮，大火烧沸后，转中火煲3小时，加盐搅匀即可。

cook

## 风味酸菜鸭肉汤\*

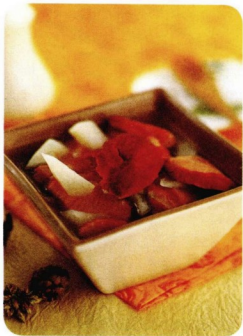
材料

鸭脯肉 ..... 200克  
酸菜 ..... 100克  
粉丝 ..... 30克

调料 盐、料酒、姜丝、葱花。

## 做法

- 1 鸭脯肉洗净，切成三分厚的片，焯水备用；酸菜洗净切丝；粉丝洗净，清水略泡备用。
- 2 汤锅加清水，放入鸭肉、料酒、姜丝煮沸，再放入酸菜，汤沸后换小火炖约30分钟。
- 3 倒入泡软的粉丝，5分钟后加适量的盐，撒上葱花即可。



cook

## 酸萝卜老鸭汤\*

材料

老鸭 ..... 1/2只  
酸萝卜 ..... 500克

调料 姜块、料酒、盐、鸡精、清汤。

## 做法

- 1 老鸭洗净，斩成大块，焯水捞出，洗去血沫沥干；酸萝卜洗净，切成滚刀块；姜块洗净，用刀拍松备用。
- 2 沙锅内放入适量清汤，放入鸭块、姜块、料酒，大火烧沸后改小火焖煮1小时，放入酸萝卜块煮30分钟，调入适量的盐、鸡精即可。

## 温馨提示

酸萝卜老鸭汤以其汤鲜味美、老鸭皮糯肉肥、萝卜酸香爽口而具有独特的风味，令人常食不腻。

## cook 茶树菇老鸭煲\*

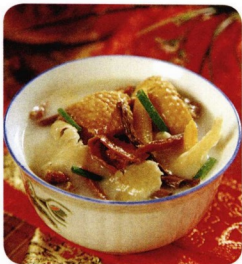
### 材料

茶树菇	10朵
金华火腿	10片
干蘑菇	8朵
春笋	2根
老鸭	1只

**调料** 葱段、姜块、盐。

### 做法

- 1 茶树菇和干蘑菇洗净，用温水泡发，过滤泡发的水备用；春笋剥去外层硬壳，去老根，洗净，用刀背拍松后切段；老鸭处理洗净，斩成大块；将火腿切小片。
- 2 锅中倒清水，大火煮沸后，放鸭块煮5分钟，表面变色后捞出。
- 3 将蘑菇水倒沙锅中，再一次补入足量的清水，大火煮沸后放鸭块、火腿片、葱段、姜块、茶树菇和蘑菇，盖上盖转小火煲3小时，放笋块继续炖20分钟，食用前加盐调味即可。



## cook 雏鸽菊花煲\*

### 材料

雏鸽	1只
菊花	1朵

**调料** 葱段、姜片、料酒、盐、白胡椒粉、清汤。

### 做法

- 1 将雏鸽去杂毛，开膛洗净，从中间劈开，剁成4块，焯水捞出，洗去血沫。
- 2 菊花洗净备用。
- 3 沙锅内倒清汤，下鸽肉、姜片、葱段、料酒，大火煮沸后改小火焖煮2小时，放入菊花略煮片刻，加盐、白胡椒粉即可。



### 温馨小提示

雏鸽营养丰富，汤鲜肉嫩。菊花宜选用上好的杭白菊，有健胃、通气、解毒、利尿、明目之功效。



## 水产汤

### cook 鲫鱼莲藕煲 \*

#### 材料

鲫鱼	400克
莲藕	200克
胡萝卜	1/2根

**调料** 姜片、料酒、盐、味精、植物油、清汤。

#### 做法

- 1 将鲫鱼刮鳞、去鳃、去内脏，洗净沥干；莲藕、胡萝卜洗净，均切成滚刀块备用。
- 2 锅内倒植物油烧至六成熟，放入鲫鱼，两面煎黄后出锅。
- 3 沙锅内倒适量清汤，放鲫鱼、莲藕块、姜片、料酒，大火烧沸后改小火煲2小时，放入胡萝卜块，小火煲30分钟，加盐、味精即可。



### cook 奶白鲫鱼汤 \*

**材料** 鲫鱼 ..... 1条

**调料** 姜片、蒜瓣、葱、植物油、盐、鸡精、枸杞子。

#### 做法

- 1 鲫鱼宰杀洗净；蒜瓣洗净，拍碎；葱洗净，切末。
- 2 锅里倒植物油烧热，放鲫鱼略煎一下，煎到鱼肉变色后倒入1碗半水，再加入姜片、蒜末、枸杞子。
- 3 盖上锅盖，大火煮沸后改中火炖20分钟，至汤呈白色。
- 4 调入适量盐和鸡精，再炖2分钟，撒上葱末即可。

#### 温馨提示

将鱼去鳞剖腹洗净后，放入盆中倒入一些料酒，就能有效除去鱼的腥味，并能使鱼滋味更鲜美。







### cook 木瓜鲤鱼煲\*

材 料	鲤鱼 .....	1条
	木瓜 .....	1/4个
	红枣 .....	6颗

调 料 姜片、料酒、盐、味精、植物油、清汤。

#### 做法

- 1 将鲤鱼刮鳞、去鳃，开膛去内脏洗净，沥干水分；木瓜洗净，去皮、去子，切成滚刀块；红枣洗净，去核备用。
- 2 锅内倒植物油烧至六成热，放入姜片煸香，放入鲤鱼煎至两面微黄，断火。
- 3 沙锅内倒适量清汤，大火烧沸，放入鲤鱼、木瓜、红枣、料酒，沸锅后改转小火煲2小时，加盐、味精即可。

### cook 冬笋芥蓝黄鱼汤\*

材 料	黄鱼 .....	500克
	冬笋、芥蓝、猪肥肉 .....	各30克
	葱段、姜片、料酒、盐、味精、胡椒粉、清汤、植物油。	

调 料 葱段、姜片、料酒、盐、味精、胡椒粉、清汤、植物油。

#### 做法

- 1 将黄鱼刮鳞，开膛去内脏、去鳃，洗净沥干；冬笋洗净，用温水泡软切片；芥蓝洗净，切段；肥肉洗净，切片备用。
- 2 锅内倒植物油烧至六成热，放入黄鱼，两面各煎片刻，再放葱段、姜片煸香，烹入料酒。
- 3 将适量清汤倒入鱼锅内，放冬笋片、芥蓝段、肉片，大火烧沸，小火煮20分钟，加盐、味精、胡椒粉即可。



cook

## 清蒸黄鱼蛋羹\*

材料

黄花鱼 ..... 1条  
鸡蛋 ..... 3个

调料

盐、味精、料酒、姜丝、葱丝、红椒丝。

做法

- 1 将鱼去鳞、去鳃，开膛洗净，用姜丝、葱丝、红椒丝、料酒、盐、味精腌渍20分钟。
- 2 鸡蛋放在大汤碗里打散，加少许盐，再加沸水200~250毫升调匀；将腌渍好的鱼块放入鸡蛋内，上锅蒸15~20分钟即可。

温馨提示

黄花鱼是海鱼，除含优质蛋白外，还可以为孩子补充碘等微量元素。



cook

## 白嫩鳕鱼羹\*

材料

鳕鱼 ..... 250克  
嫩豆腐 ..... 1块  
油豆皮 ..... 2张  
鸡蛋 ..... 1个  
青蒜末 ..... 半根

调料

香葱段、姜片、水淀粉、料酒、盐、胡椒粉、植物油。

做法

- 1 鳕鱼去骨、去皮，鱼肉切片，用盐和胡椒粉腌渍15分钟；嫩豆腐洗净，切小片；鸡蛋打散。
- 2 锅中烧热油，煎香葱段、姜片和鱼骨、鱼皮，淋料酒和水，煮沸后改小火煮20分钟，过滤鱼骨鱼皮，做成鱼高汤，加5~6杯水，放豆腐煮沸，加盐、撕散的油豆皮、鳕鱼煮沸，勾芡，淋蛋花，关火，撒青蒜末和胡椒粉搅匀。

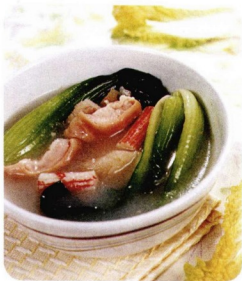
## cook 虾球银耳汤\*

**材料** 虾肉……………200克  
银耳……………3朵

**调料** 料酒、淀粉、盐、味精、清汤。

### 做法

- 1 将银耳洗净，用温水泡发，捞出后沥干水分备用。
- 2 将虾肉洗净，用刀背捶成蓉，放在碗中，加料酒、淀粉、盐、味精、清汤少许，顺着一个方向用力搅匀使虾肉上劲。
- 3 将虾肉制成丸子，放入凉水锅中，煮至八成熟捞出备用。
- 4 沙锅内放入适量清汤，放入银耳，大火烧沸后改小火煮20分钟。
- 5 放入虾丸，锅沸后放入盐、味精调味即可。



## cook 一品鲜虾汤\*

**材料** 大虾……………200克  
熟猪肚、鱿鱼……………各100克  
蟹棒……………50克  
小油菜……………2棵

**调料** 盐、白糖、葱油、清汤。

### 做法

- 1 将大虾去沙线后洗净，焯水；油菜洗净，焯水过凉备用。
- 2 熟猪肚洗净，切条；鱿鱼洗净，剞花刀切成长条；蟹棒切成段，焯水过凉。
- 3 锅内倒适量清汤，放大虾、猪肚条、鱿鱼条、蟹棒段，大火煮5分钟，撇去浮沫，放入小油菜煮熟，加盐、白糖调味，淋入葱油即可。

### 温馨提示

大虾一定要除去沙线，否则会影响汤品的味道。

cook

## 鲜虾美极羹\*

## 材料

鲜虾仁	200克
鲜豌豆仁	50克
香菇	20克

**调料** 植物油、葱花、姜丝、水淀粉、盐、香油。

## 做法

- 1 虾仁去沙线洗净；香菇泡软，去蒂，切成细丝；鲜豌豆仁洗净，焯水。
- 2 植物油倒入锅中加热，入葱花和姜丝爆炒盛出；锅内放入香菇丝，中火翻炒片刻，加清水烧沸。
- 3 倒入虾仁和鲜豌豆仁，煮沸后用水淀粉勾芡，调入适量的盐和香油即可。



cook

## 肉蟹番茄豆腐煲\*

## 材料

肉蟹	2只
番茄	2个
豆腐	1块
冬笋干	50克

**调料** 姜片、盐、香菜段、清汤、植物油。

## 做法

- 1 番茄洗净，去蒂切块；肉蟹去肺、去鳃，刷洗干净备用。
- 2 豆腐洗净切块，焯水过凉；冬笋干用温水泡软洗净，切片备用。
- 3 锅内倒植物油烧至六成热，放入姜片、蟹，煸至姜香蟹红，放入番茄块、冬笋干片，倒入适量清汤，大火翻煮10分钟，放入豆腐，小火炖20分钟后放入盐、香菜段即可。

## cook 花生鱿鱼汤\*

### 材料

鱿鱼	1条
猪排骨	300克
花生仁	200克
红枣	10颗

**调料** 姜片、葱花、盐。

### 做法

- 1 将猪排骨洗净剁成块；红枣洗净去核；花生仁用清水浸40分钟取出。
- 2 将鱿鱼去掉外衣及内脏，洗净，放在沸水中煮5分钟，取出后再洗一次。
- 3 排骨块放在沸水中煮5分钟，取出。
- 4 锅内倒适量水，烧沸后放入鱿鱼、花生仁、排骨块、姜片、红枣烧沸，小火煲2小时，放入盐、葱花即可。

## cook 鱼丸翡翠汤\*

### 材料

鱼丸	100克
小油菜、粉丝	各50克
枸杞子	10克

**调料** 清汤、盐、鸡精、葱末、姜末。

### 做法

- 1 粉丝剪成长度适中的段，用清水洗净；小油菜洗净，用手撕成大块；枸杞子洗净后备用。
- 2 清汤下锅，大火烧沸后加入鱼丸，轻轻搅动，煮至鱼丸全部浮上水面。
- 3 加入小油菜、粉丝、枸杞子，大火煮沸后加入盐、鸡精、葱末、姜末调味即可。

## cook 三色鱼丸汤\*

### 材料

鱼肉	500克
菠菜叶	200克
番茄酱	100克
鸡蛋	3个

**调料** 葱末、姜末、植物油、盐、料酒、味精、胡椒粉、清汤。

### 做法

- 1 鱼肉洗净去皮、去骨，捣成细泥，加少量葱末、姜末打散，再加水调成稀粥状，加盐、料酒，用劲搅动至发亮，再加味精、胡椒粉、植物油、蛋清，搅匀，分成三份，一份加已捣碎后挤出的菠菜汁；一份加番茄酱；一份原色，再分别将三色鱼肉泥挤成丸子。
- 2 丸子入炒锅内凉水中，上火烧沸，用勺背面轻按，使鱼丸慢慢熟透，捞出放入清汤中，将清汤烧沸即可。



cook

## 文蛤豆腐汤\*

### 材料

文蛤	250克
豆腐	1块
油菜心	少许

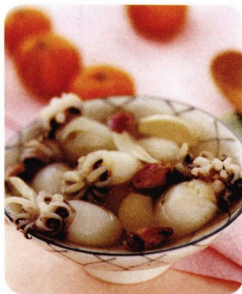
**调料** 姜丝、盐、白胡椒粉。

### 做法

- 1 文蛤泡洗干净；豆腐洗净，切厚片；油菜心洗净。
- 2 锅中放入适量清水烧沸，放入豆腐、文蛤、姜丝煮沸。
- 3 放入油菜心，用盐调味，关火。
- 4 撒入白胡椒粉调味即可。

### 温馨提示

喜欢酸辣口味的可以加少许醋和辣椒油。



cook

## 百合玫瑰墨鱼仔汤\*

### 材料

冰鲜墨鱼仔	200克
干百合	50克
干玫瑰花	5克

**调料** 清汤、盐、鸡精、香油。

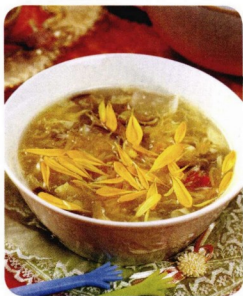
### 做法

- 1 墨鱼仔洗净焯水；干百合、干玫瑰花分别洗净，用温水泡开。
- 2 清汤放入锅中，加入墨鱼仔和百合，用大火煮至汤沸。
- 3 加入玫瑰花瓣，用小火略煮1分钟，加盐、鸡精调味，淋香油即可。

### 温馨提示

如果没有买到冰鲜墨鱼仔，也可以买干墨鱼仔泡发，味道也同样鲜美。





## cook 蛤肉豆腐木耳煲\*

材 料	蛤肉 .....	100克
	豆腐 .....	200克
	水发黑木耳 .....	50克

调 料 姜片、香油、盐。

### 做法

- 1 将蛤肉清洗干净；豆腐洗净，切成大块；水发黑木耳洗净，用手撕成小片备用。
- 2 煲锅置火上，放入适量清水烧沸，放入豆腐块、黑木耳片、姜片，大火烧沸后转小火，煲1小时，放入蛤肉，继续煲30分钟，加香油、盐，搅匀即可。

### 温馨小提示

此汤清淡、鲜香，脂肪含量也很低，可谓是宴客的一道既简单又美味的汤品。

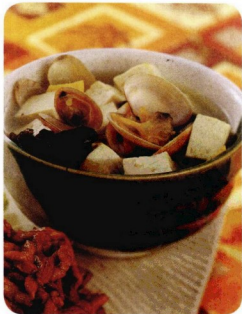
## cook 百合扇贝蘑菇汤\*

材 料	干扇贝柱 .....	10克
	枸杞子 .....	10粒
	干香菇 .....	2个
	鸡蛋 .....	1个
	干百合、菊花 .....	各少许

调 料 高汤、盐、生抽。

### 做法

- 1 干扇贝柱洗净，温水浸泡四五个小时，变软后取出，沥水。
- 2 香菇洗净，用水浸泡，变软后取出，切成丝，沥水；干百合和枸杞子用水洗净后，浸泡在温水中，使其变软，膨胀。
- 3 锅置火上，加水和高汤，煮沸后加扇贝、香菇丝、百合、枸杞子，将蛋液慢慢倒锅中打成蛋花。
- 4 稍煮片刻后放入生抽和盐调味，出锅时撒上少许菊花即可。





## 菌豆汤

### cook 沙锅豆腐汤\*

#### 材料

豆腐	300克
水发香菇	40克
油菜心	2棵
海米	10克

**调料** 盐、味精、香油、料酒。

#### 做法

- 1 将豆腐洗净，切成方块；油菜心洗净，切成条；海米洗净，放温水中泡好。
- 2 在沙锅内加入足量清水，倒入豆腐、海米、香菇和料酒，置大火上煮沸后，改小火继续煮20分钟。
- 3 加入盐和油菜心，再煮几分钟后关火，加入香油及味精即可。



### cook 白菜豆腐汤\*

#### 材料

豆腐	1块
白菜叶	200克

**调料** 植物油、味精、料酒、盐、清汤。

#### 做法

- 1 将豆腐洗净，切成片，放入沸水中焯一下，用漏勺捞出；将白菜叶洗净，切成条状。
- 2 汤锅置大火上，放入少许植物油，添足量清汤，投入白菜叶和豆腐。
- 3 炖至白菜烂后，放入盐、味精、料酒调味，盛入碗内即可。

#### 温馨提示

喜好海味的朋友还可以放一些虾皮进去，会更加鲜美。

cook

## 八宝豆腐羹\*

材料

豆腐	100克
小虾仁、鸡肉	各50克
冬笋、火腿、青豆、香菇、杏仁、松子仁	各20克

调料 高汤、盐、鸡精、水淀粉。

做法

- 1 所有材料洗净后切丁，焯水待用。
- 2 汤锅加高汤煮沸，把所有材料丁都放入汤中，大火烧开后转小火慢炖10分钟，撇去浮沫。
- 3 加水淀粉勾芡，调入适量的盐和鸡精即可。

◎八宝豆腐羹

cook

## 荠菜豆腐汤\*

材料

荠菜	100克
豆腐	200克

调料 植物油、葱花、高汤、盐、鸡精、水淀粉、香油。

做法

- 1 将荠菜择去老根，洗净沥干切成小段；豆腐切小丁，炒水过凉备用。
- 2 锅内倒油烧至六成热，放入葱花，煸炒片刻，倒入高汤，大火烧开后，放入豆腐、荠菜，大火烧开后片刻，加入适量的盐和鸡精，用水淀粉勾薄芡，淋上香油即可。



cook

## 金针菇牛肉丝汤\*

材料

金针菇	100克
牛肉	80克

调料

淀粉、葱末、盐、胡椒粉、香油。

## 做法

- 1 将金针菇择洗干净，切成两段；牛肉洗净，用沸水焯一下，切丝备用。
- 2 锅置火上，放入适量清水烧开，放入金针菇，接着取牛肉丝裹淀粉投入，再放入盐搅匀，1~2分钟后放入葱末、胡椒粉，淋上香油即可。



cook

## 紫菜南瓜汤\*

材料

南瓜	100克
紫菜	10克
虾皮	20克
鸡蛋	1个

调料

酱油、植物油、料酒、醋、味精、香油、盐。

## 做法

- 1 将紫菜泡水，洗净；鸡蛋打入碗内搅匀；虾皮用料酒浸泡；南瓜去皮、去瓤，洗净，切块。
- 2 锅放火上，倒入植物油，烧热后，放入酱油炆锅，加适量清水，投入虾皮、南瓜块，煮30分钟，再投入紫菜煮10分钟。
- 3 将搅好的蛋液倒入锅中，加入料酒、醋、味精、香油、盐，调匀即成。

cook

## 荸荠香菇汤\*

材料

荸荠、水发香菇……各100克

调料

植物油、姜片、盐、味精、香油、香葱段、香菜段。

## 做法

- 1 荸荠洗净，去皮，切碎；香菇洗净，切成半圆片。
- 2 锅中放油烧热，下葱段煸出香味，加入清水，同时放香菇、荸荠，烧开后放入姜片；待荸荠熟烂时，加入盐、味精，淋上香油，撒香菜段即可。

## 温馨提示

如果没有香菇，鸡腿菇或杏鲍菇也可以，味道同样不错。

## cook 海带肉丝汤\*

材料	海带丝	100克
	猪瘦肉	60克
	胡萝卜	50克

调料 植物油、葱花、姜丝、盐、味精。

### 做法

- 1 海带丝洗净；猪瘦肉洗净，切丝；胡萝卜洗净。
- 2 炒锅倒油烧热，炒香葱花、姜丝，放入猪肉丝炒至变色，加入海带丝、胡萝卜丝翻炒，倒入适量清水烧开后煮至熟，加盐、味精调味即可。

## cook 绿豆海带汤\*

材料	绿豆	150克
	海带	200克

调料 姜片、葱段、盐。

### 做法

- 1 海带用水浸片刻，洗干净，切段；绿豆淘洗干净，浸泡备用。
- 2 沙锅置火上，放入适量清水，放入葱段、姜片、绿豆，大火煮沸，转中火煮至绿豆软，放入切好的海带，煮至海带软烂，撒入盐，搅匀即可。

### 温馨提示

挑选海带要注意：质厚实、形状宽长、身干燥、色浓黑褐或深绿、边缘无碎裂或黄化现象的，才是优质海带。

## cook 荸荠木耳汤\*

材料	鲜荸荠	120克
	水发木耳	15克

调料 植物油、葱花、白糖、高汤。

### 做法

- 1 荸荠去外皮，清水洗净，切片；木耳用温水泡发洗净，择去硬蒂，撕成小朵。
- 2 锅中放油烧热，放木耳煸炒片刻，加入高汤、荸荠片，烧开后，加入葱花、白糖即可。

### 温馨提示

此汤清淡、爽口、解油腻，还有助于消化吸收。



cook

## 什锦鲜菇汤\*

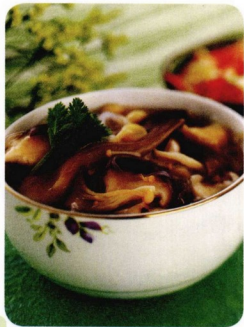
## 材料

香菇、芦笋、金针菇……各100克  
 粉丝……………50克  
 熟瑶柱丝……………20克

**调料** 植物油、姜末、蒜蓉、香菜段、盐、鸡精、清汤。

## 做法

- 1 将香菇、芦笋洗净，择去老根，从中十字切成四瓣焯水过凉；金针菇去根洗净焯水过凉；粉丝剪短，用温水泡软备用。
- 2 锅内倒油烧至六成热，放入姜末、蒜蓉煸香，倒入适量清汤大火烧开后，放入粉丝；大火烧开后放芦笋、香菇、金针菇，开锅后放入瑶柱丝略煮片刻，加入适量的盐和鸡精，撒上香菜段即可。



cook

## 大烩什菌汤\*

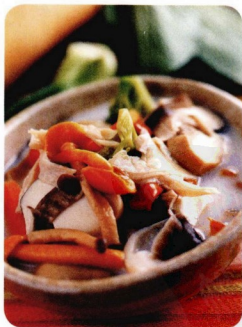
## 材料

白菜……………30克  
 鸡腿菇、平菇、滑子菇、胡萝卜、西蓝花………各20克

**调料** 植物油、姜片、高汤、盐、味精、白糖、炼乳。

## 做法

- 1 将鸡腿菇洗净，切成片；平菇洗净，切成块；胡萝卜、白菜分别洗净，切片；西蓝花掰成小朵；滑子菇洗净。
- 2 锅内倒油加热，放入姜片煸香，倒入高汤烧沸，放入鸡腿菇、平菇、滑子菇、胡萝卜、白菜，用中火炖20分钟。
- 3 快熟时，放入西蓝花，加盐、味精、白糖、炼乳炖至入味即可。







### cook 莴笋凤尾菇汤\*

**材料** [ 莴笋 .....200克  
凤尾菇 .....100克

**调料** 盐、胡椒粉、葱花、香菜、香油。

#### 做法

- 1 将莴笋去皮，洗净，切成丝；凤尾菇洗净，用手撕成小块；香菜择洗干净，切末。
- 2 锅中放适量水煮沸，加入莴笋丝，煮沸后加入凤尾菇再煮15分钟。
- 3 加入盐、胡椒粉、香油调味，将葱花、香菜末均匀地撒在汤上即可。



#### 温馨提示

此汤可增强消化腺的分泌，从而增强各消化器官的功能。

### cook 竹荪海菜汤\*

**材料** [ 竹荪 .....25克  
土豆 .....200克  
海白菜 .....30克  
韭黄 .....20克

**调料** 葱花、水淀粉、盐、味精、香油、植物油、清汤。

#### 做法

- 1 竹荪用温水泡发，洗净；土豆洗净去皮，切条，入油锅炸制金黄色；韭黄洗净切段备用。
- 2 锅内留油烧热，煸香葱花，倒入清汤，下入竹荪、土豆条、海白菜，煮3分钟，水淀粉勾薄芡，加盐、味精，淋入香油，撒上韭黄即可。

### cook 香菇蛋花汤\*

**材料** [ 鸡蛋 .....1个  
鲜香菇 .....2朵  
芹菜 .....少许

**调料** 水淀粉、料酒、淡色酱油、盐、鸡精。

#### 做法

- 1 将鲜香菇洗净，切去蒂头，切成薄片；芹菜洗净切成小段。
- 2 锅中加水煮沸，加入料酒、淡色酱油、盐，放入香菇，煮至变软。
- 3 将水淀粉从锅的中央以画圆的动作倒入锅中，勾芡。
- 4 将鸡蛋打散成蛋液倒入锅中，待蛋液成形后加入鸡精即可。

# 好看又好吃的花样主食

一份精致美味的喷香主食是宴客餐桌上不可或缺的美味。平凡的米面，只要经过一番细心制作，就能做成令人垂涎三尺的美味主食。下面我们将家常的面点、主食及小吃一网打尽。相信一定会满足你和亲朋的口腹之欲。



## 米饭

### cook 梅干菜蒸肉饭\*

材 料	猪肉末	300克
	大米	200克
	梅干菜	150克

调 料 生抽、白糖、盐、葱末。

#### 做法

- 1 梅干菜洗净，切碎备用。
- 2 大米洗净沥干，放入水里浸泡30分钟，捞出沥干备用。
- 3 猪肉末倒入盆内，加入生抽、白糖、盐、葱末、适量水，用筷子搅拌至肉末黏稠，再放入梅干菜拌匀。
- 4 把泡好的米放入电饭锅里，上面铺上肉末，用电饭锅煮15~20分钟至熟即可。



### cook 火腿青菜炒饭\*

材 料	米饭	100克
	火腿丁	50克
	玉米粒、豌豆	各20克
	青菜	4棵
	鸡蛋	1个

调 料 植物油、盐、味精、胡椒粉。

#### 做法

- 1 青菜洗净切成段后，与玉米粒、豌豆一起焯水烫透，捞出沥水备用。
- 2 鸡蛋打入碗中，搅成蛋液备用。
- 3 炒锅烧热放入植物油，倒入蛋液煸炒至定型，再放入火腿丁、米饭炒散。
- 4 再放入玉米粒、豌豆、青菜，加盐、味精、胡椒粉拌炒入味即可。

## cook 腊肉蛋炒饭\*

### 材料

- 米饭 ..... 1碗  
 腊肉、圆白菜 ..... 各30克  
 鸡蛋 ..... 1个

**调料** 植物油、葱花、盐、胡椒粉。

### 做法

- 1 腊肉洗净切丁；圆白菜洗净切丁；鸡蛋打散备用。
- 2 锅内加植物油，烧热后倒入蛋液炒熟，用铲子剥成小块。
- 3 锅内加植物油，油热后爆香葱花，放入腊肉丁拌炒几下。
- 4 再倒入米饭、圆白菜丁及盐炒至米饭松散，出锅前撒点胡椒粉即可。

### 温馨小提示

腊肉中磷、钾、钠的含量丰富，还含有脂肪、蛋白质等元素，再加上蔬菜和鸡蛋，味道鲜美，营养丰富。



## cook 韩式烤肉饭\*

### 材料

- 米饭 ..... 2碗  
 薄牛肉片 ..... 200克  
 白芝麻 ..... 20克  
 洋葱 ..... 1/2个

**调料** 植物油、盐、白糖、老抽、玉米淀粉、蒜末。

### 做法

- 1 洋葱去皮，洗净，切成细丝。
- 2 牛肉片放入深碗内，加入适量植物油腌渍30分钟。
- 3 在再植物油腌渍过的牛肉片里加入盐、白糖、老抽、玉米淀粉，拌匀腌渍10分钟。
- 4 锅烧热后加入植物油，待油热后放入蒜末炒香，再放入洋葱丝、牛肉片快炒至牛肉变色，撒上白芝麻拌匀，盛出后铺在米饭上即可。

### 温馨小提示

韩国烤肉是大众非常喜欢的异国料理。在传统上，韩国烤肉都采用牛肉，肉质鲜嫩，口味香浓。

cook

## 台式卤肉饭\*

## 材料

猪五花肉丁	300克
洋葱	75克
热米饭	200克

## 调料

酱油、冰糖、味精、植物油。

## 做法

- 1 洋葱去皮，洗净，切小丁。
- 2 油锅烧热，放入五花肉丁，煸炒至出油且肉丁干酥，放入洋葱丁爆香。
- 3 加入酱油、冰糖、味精、水，炒匀，大火烧沸后，改小火焖煮至汤汁浓，取汤汁浇在热米饭上即可。

cook

## 新疆羊肉抓饭\*

## 材料

大米	500克
羊肉	400克
胡萝卜	200克
葡萄干	40克

## 调料

植物油、盐、青葱丝、味精。

## 做法

- 1 羊肉洗净，切丁；胡萝卜洗净，切丝；葡萄干、大米分别洗净备用。
- 2 锅内放入植物油烧热，放羊肉丁，加盐快炒至七成熟，盛出；锅留余油放入胡萝卜丝、青葱丝，加盐、味精，炒匀后盛出。
- 3 另取一锅加入水烧沸，放入大米、羊肉丁、胡萝卜丝，用大火烧沸后，改用小火烧至汤快干时，用筷子在饭上插几个眼，撒上葡萄干，盖上锅盖，焖20分钟即可。

cook

## 红椒牛肉饭\*

## 材料

米饭	1碗
牛肉	60克
红辣椒	6个

## 调料

植物油、生抽、白糖、淀粉、葱丝、盐。

## 做法

- 1 红辣椒洗净切成丝，放入盘中备用。
- 2 牛肉洗净，切成丝放入碗中，加生抽、白糖、淀粉抓匀，腌渍15分钟，再加入植物油拌匀。
- 3 锅烧热后倒入植物油，待油热后放入牛肉丝快炒至八成熟时盛出。
- 4 用锅内余油爆香葱丝、红辣椒丝，再放入米饭、盐及牛肉丝拌炒均匀即可。

## 温馨提示

这道炒饭用了超辣的红辣椒，辣味绝对十足，喜好辣味的朋友不妨试一试。



cook

## 泡椒鸡丁炒饭

### 材料

米饭 ..... 2碗  
鸡腿肉 ..... 100克  
红泡椒、青椒 ..... 各20克  
鸡蛋（取蛋清） ..... 1个

**调料** 植物油、酱油、料酒、盐、味精、白糖、水淀粉、葱花。

### 做法

- 1 红泡椒、青椒分别洗净，切菱形片；鸡腿肉洗净，切丁，加盐、味精、料酒、蛋清、水淀粉拌匀，放入温油中滑散滑透，捞出，沥去油备用。

2

炒锅烧热，加少量植物油，爆香葱花，下泡椒片、鸡丁、酱油和白糖煸炒片刻，放入米饭、青椒片炒匀即可。



cook

## 鸡肝酱香饭

### 材料

大米 ..... 200克  
洋葱 ..... 1/2个  
鸡肝 ..... 30克  
葡萄干、枸杞子 ..... 各10克

**调料** 奶油、白兰地酒、盐、黑胡椒粉。

### 做法

- 1 大米淘洗后蒸熟；用温水将葡萄干泡开，沥干水分；洋葱洗净，切碎备用。
- 2 锅中放入奶油加热，再放入鸡肝用大火煎至上色、半熟，加白兰地酒炒几下，加入切碎的洋葱炒至软，加盐和黑胡椒粉调味，取出鸡肝留用。
- 3 将鸡肝切碎，与葡萄干和枸杞子、蒸熟的米饭拌匀，一起放回电饭锅蒸10分钟，盛盘即可。

cook

## 荷香鸡米饭

### 材料

大米 ..... 150克  
鸡腿肉 ..... 100克  
荷叶 ..... 1张  
口蘑、海米 ..... 各10克

**调料** 酱油、料酒、白糖、盐、鸡精。

### 做法

- 1 口蘑洗净切片；海米用温水泡发回软；大米洗净备用。
- 2 鸡腿肉洗净切丁；荷叶放入沸水锅中烫软，取出洗净。
- 3 锅烧干，放入大米，用小火慢炒至米粒膨胀熟透后，盛出与鸡丁、口蘑、海米、酱油、料酒、白糖、盐、鸡精一起拌匀，腌渍约30分钟，将腌渍好的鸡丁饭放在荷叶上，入蒸锅用大火蒸45分钟即可。

## cook 鸡腿菇虾仁烩米饭\*

### 材料

鸡腿菇	25克
虾仁	50克
胡萝卜、青笋	各100克
米饭、青豆	各少许

**调料** 清汤、植物油、鸡油、盐、白糖、水淀粉。

### 做法

- 1 鸡腿菇用温水泡1小时30分钟左右，洗去杂质，切丁，置碗内，加入清汤，上笼蒸1小时左右。
- 2 虾仁洗净，剔去虾壳和背部的沙线；胡萝卜、青笋均去皮，洗净，切丁，用沸水煮透，过凉。
- 3 锅中放植物油，放入虾仁煸炒一下，然后加入鸡腿菇、胡萝卜丁、青豆和青笋丁，炒一下后加入少许清汤、盐、白糖，用少许水淀粉勾芡，淋鸡油。
- 4 盘中盛米饭，把做好的菜盖在米饭上即可。



## cook 扬州炒饭\*

### 材料

米饭	200克
净豌豆、胡萝卜丁、火腿丁、鸡蛋	各少许

**调料** 蒜末、葱末、植物油、盐、味精。

### 做法

- 1 鸡蛋加葱末打散；油锅烧热，煸香蒜末，放入豌豆、胡萝卜丁和火腿丁炒香，再放入蛋液，用大火炒熟。
- 2 油锅烧热，放入米饭，加入盐和味精，待米饭炒散，放入做法1中炒好的辅料一起翻炒，直至米饭松软不黏为止。

## cook 香菇蛋炒饭\*

### 材料

米饭	200克
鲜香菇	3朵
生菜	2片
胡萝卜	1根
鸡蛋	1个

**调料** 植物油、葱花、盐、味精。

### 做法

- 1 鲜香菇去根蒂，洗净切成小丁；胡萝卜洗净，切成丁；生菜洗净，切丝。
- 2 鸡蛋打入碗中，搅成蛋液备用；香菇丁和胡萝卜丁用热水烫透，捞出沥净水分备用。
- 3 油锅炒香葱花，倒入蛋液迅速炒散至熟，放入香菇丁、胡萝卜丁、米饭拌炒均匀，再加盐、味精、生菜丝，炒拌入味即可。



## cook 黄瓜糙米饭\*

**材料** [ 糙米 .....200克  
黄瓜 .....80克 ]

**调料** 植物油、盐、鸡汤。

### 做法

- 1 糙米洗净，浸泡2小时；黄瓜洗净，切小丁。
- 2 将糙米放入锅中，加适量水煮成饭。
- 3 将糙米饭用筷子搅松，放入油锅中翻炒，加入盐、鸡汤、黄瓜丁炒匀即可。

## cook 香葱豆干炒饭\*

**材料** [ 米饭 .....200克  
猪肉馅、豆腐干 .....各50克 ]

**调料** 植物油、白糖、料酒、盐、葱花、味精。

### 做法

- 1 豆腐干洗净，切成小丁，焯水烫透，捞出，沥干水分备用。
- 2 炒锅烧热倒入植物油，放入猪肉馅煸炒至变色，洒入少许料酒。
- 3 放入豆腐干丁、米饭，加入盐、白糖、味精翻炒均匀，撒上葱花即可。

### 温馨提示

豆腐干营养丰富，含丰富的蛋白质，还有钙、磷、铁等多种人体所需的矿物质，可以降低胆固醇，防止血管硬化，患肥胖病和心血管病的人可以多吃。

## cook 田园菠萝炒米饭\*

**材料** [ 米饭 .....200克  
菠萝 .....100克  
素火腿 .....50克 ]

**调料** 植物油、盐、胡椒粉、白糖、姜末、田园沙拉酱。

### 做法

- 1 菠萝去皮洗净，切成小丁；素火腿切成小丁。
- 2 锅内倒植物油烧热，放姜末炒香后，放入米饭、盐、胡椒粉、白糖稍炒几下，再放入切好的素火腿丁、菠萝丁翻炒均匀。
- 3 最后加入田园沙拉酱，稍微拌炒一下即可。

## cook 奶香红枣饭\*

**材料** [ 糯米 .....200克  
红枣、枸杞子 .....各6粒 ]

**调料** 猪油、鲜牛奶、白糖、炼乳。

### 做法

- 1 糯米清洗干净，在清水中泡6小时备用。
- 2 红枣用温水泡软去核；枸杞子用温水泡发回软备用。
- 3 取一不锈钢盆，盆内抹上猪油，放入红枣、枸杞子和泡好的糯米。
- 4 倒入鲜牛奶、白糖和炼乳，上屉蒸约1小时，取出扣入盘中即可。



## 粥

### cook 燕麦雪梨糯米粥\*

#### 材料

雪花梨	1个
红枣	5颗
枸杞子	少许
燕麦片	50克
圆糯米	30克

调料 蜂蜜。

#### 做法

- 1 雪花梨洗净，去皮、去心，切片；红枣、枸杞子分别洗净；圆糯米、燕麦片分别洗净，用水浸泡1小时。
- 2 锅置火上，放入清水、燕麦片、圆糯米，大火煮沸后转小火，慢慢熬煮至黏稠；在粥中放入红枣、枸杞子、梨片，再用小火熬煮15分钟。
- 3 待煮温热时，浇上适量蜂蜜即可。



### cook 花样果肉薏米粥\*

#### 材料

西瓜、菠萝、梨	……各适量
葡萄	……少许
薏米	2/3杯
圆糯米	1/3杯

调料 冰糖、蜂蜜。

#### 做法

- 1 薏米与圆糯米分别洗净，用水浸泡2小时；将各种水果果肉取出，切丁；葡萄洗净后去皮、去子。
- 2 锅置火上，放入清水与薏米、圆糯米，大火煮沸后转小火，熬至黏稠，加入西瓜丁、菠萝丁、梨丁、冰糖，慢火煮约10分钟。
- 3 最后把葡萄放在粥面上，浇适量蜂蜜即可。

### cook 红糖干姜粥\*

#### 材料

干姜	100克
红枣	6颗
大米	1杯

调料 红糖。

#### 做法

- 1 干姜洗净，切片；红枣洗净；大米洗净后用水浸泡30分钟。
- 2 锅置火上，放入清水、干姜片，大火煮沸后转小火，熬煮20分钟。
- 3 将大米、红枣放入姜汤中，大火煮沸后改小火煮30分钟。
- 4 食用时加入红糖调味即可。

## cook 香蕉葡萄粥\*

### 材料

香蕉 .....	1根
葡萄干 .....	20克
熟花生仁、圆糯米 .....	各50克

调料 冰糖。

### 做法

- 1 将香蕉剥皮，切成小丁；葡萄干洗净；花生仁去皮后用刀压碎；圆糯米洗净后用水浸泡1小时。
- 2 将锅置火上，放入清水和圆糯米，大火煮沸后，转小火熬煮1小时左右。



- 3 将葡萄干、冰糖放入粥中，熬煮20分钟后加入香蕉丁、花生碎稍煮即可。

## cook 桂花粥\*

### 材料

大米 .....	60克
桂花 .....	5克

调料 白糖。

### 做法

- 1 将桂花中杂质拣去，用清水漂洗干净备用。
- 2 大米淘洗净，与适量清水一同放入锅中，以大火煮沸，再转小火熬煮约30分钟至米烂粥稠，加入桂花搅匀，待粥沸后加白糖调味即可。

### 温馨小提示

桂花本身就有甜味，所以白糖不要放太多，否则会有甜腻感。

## cook 八宝粥\*

### 材料

糯米 .....	150克
红小豆、绿豆 .....	各75克
红枣、莲子、桃桃仁、花生仁、栗子 .....	各50克

### 做法

- 1 红小豆、绿豆洗净，分别加清水，没过豆面4厘米，上火煮1小时至豆皮绽开，豆汤快熬干时即可；莲子洗净，去外皮及莲心；栗子去内外两层皮，洗净；剥去桃桃仁外皮，将桃仁掰成两半；花生仁放入沸水盆中浸泡10分钟，去衣；红枣洗净去核；糯米洗净。
- 2 锅内倒入清水，大火烧沸，放糯米、红小豆、绿豆、莲子、栗子、桃桃仁、花生仁、红枣煮沸，小火熬30分钟，熬至米烂粥稠即可。

cook

## 绿豆粥\*

材料 [ 大米 ..... 50克  
绿豆 ..... 60克 ]

调料 白糖。

## 做法

- 1 绿豆、大米分别洗净备用。
- 2 将绿豆与适量清水同放锅内，置大火上煮沸，转小火，煮至将熟时，放入大米，继续以小火煮至绿豆开花，米烂粥稠时加白糖调味即可。

cook

## 豌豆粥\*

材料 [ 小米 ..... 100克  
豌豆 ..... 50克 ]

调料 高汤、盐、味精。

## 做法

- 1 豌豆、小米分别淘洗净。
- 2 锅置火上，倒入高汤，放入豌豆，用大火煮沸后再转小火略煮片刻，将豌豆捞起备用。
- 3 将小米与适量清水同放锅内，加入豌豆，用大火煮沸后转用小火煮约15分钟至熟，再加入盐、味精调味即可。



cook

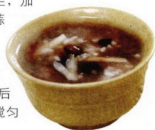
## 黑豆粥\*

材料 [ 大米 ..... 60克  
黑豆 ..... 50克 ]

调料 红糖、蒜片。

## 做法

- 1 大米洗净，用清水浸泡约30分钟；黑豆洗净，用清水浸泡约3小时。
- 2 将黑豆与适量清水同放锅内，先用大火煮沸，再转小火煮约50分钟，待黑豆煮烂，加入大米、蒜片，小火煮约30分钟至米烂粥稠，最后加入红糖搅匀即可。



cook

## 糯米黑豆粥\*

材料 [ 糯米 ..... 60克  
黑豆 ..... 50克  
黑芝麻 ..... 10克 ]

调料 红糖。

## 做法

- 1 糯米、黑豆淘洗净，分别用水浸泡约3小时。
- 2 锅置火上，放入清水、糯米、黑豆，大火烧沸后转小火煮约40分钟至米烂粥稠，加红糖调味，撒上黑芝麻拌匀即可。

cook

## 绿豆百合薏米粥\*

## 材料

薏米	50克
绿豆	60克
干百合	10克

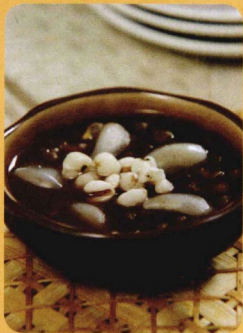
调料 冰糖。

## 做法

- 1 干百合洗净，泡发备用；绿豆、薏米分别洗净后用水浸泡约3小时。
- 2 锅置火上，放入清水、绿豆及薏米，大火煮沸后转小火熬煮约40分钟，煮至熟烂时再放入百合、冰糖，煮熟即可。

## 温馨小提示

百合富含黏液质及维生素，对皮肤细胞新陈代谢有益，常食百合，有一定美容作用。



cook

## 大麦玉米碎粥\*

## 材料

大麦	100克
玉米碎	50克
花生仁	少许
话梅	适量

调料 冰糖。

## 做法

- 1 大麦洗净，用水浸泡2小时；玉米碎洗净，用水浸泡30分钟；花生仁洗净；话梅去果核，切末。
- 2 锅置火上，放清水与大麦，大火煮沸，改小火煮40分钟，放入玉米碎、花生仁，再煮沸后改小火，煮到大麦开花黏稠时放冰糖，再煮10分钟。
- 3 最后撒上话梅末，煮5分钟即可。

## 温馨小提示

本品加上话梅清新爽口又开胃，特别适合夏天食用。

cook

## 小米玉米粥\*

材料

小米、玉米碎、圆糯米  
.....各50克

## 做法

- 1 将小米、玉米碎、圆糯米分别淘洗干净，圆糯米浸泡4小时。
- 2 锅置火上，倒入800毫升水煮沸，放入圆糯米大火煮沸后转小火煮15分钟，将玉米碎、小米放入，煮至黏稠即可。

## 温馨提示

圆糯米要提前进锅熬煮，因为它不易熟烂。

◎红薯粥

cook

## 红薯粥\*

材料

红薯 .....100克  
大米 ..... 50克  
枸杞子 ..... 10克

调料 白糖。

## 做法

- 1 红薯去皮洗净，切成片；大米淘洗干净；枸杞子洗净备用。
- 2 锅置火上，倒入适量水烧沸，加入大米、红薯片煮约20分钟，放入枸杞子再煮约10分钟，加入白糖调味即可（可用黄瓜片做点缀）。



## 温馨提示

此粥特别适合于因脾胃虚弱、肝肾不足所致的腰膝酸软、气短乏力的人食用。







## cook 南瓜小米粥\*

材料	南瓜	100克
	红枣	3颗
	小米	50克

### 做法

- 1 南瓜洗净，去皮、去瓤，切小块；红枣洗净；小米淘洗干净。
- 2 锅置火上，倒入600毫升水煮沸，放入小米、南瓜块、红枣，大火煮沸后转小火煮至黏稠即可。

## cook 小米山药粥\*

材料	小米	100克
	山药	80克
调料	红糖	

### 做法

- 1 山药去皮洗净，切小丁，入沸水焯烫熟，捞出备用；小米淘洗净。
- 2 将小米与适量清水同放锅内，加入山药丁，用大火煮沸后转用小火熬煮约15分钟至米烂粥稠，加红糖调味即可。

## cook 紫米粥\*

材料	紫米	100克
调料	白糖	

### 做法

- 1 紫米淘洗净，用清水泡约3小时。
- 2 紫米放入锅中，加水适量，用大火煮沸后，再转小火熬煮约2小时至米烂粥稠，盛出用白糖调味即可。

### 温馨提示

如果是夏天，可以再放些绿豆，去热、去火；怕甜腻的朋友可以把白糖换成冰糖，去火效果更好。





## cook 芹菜大米粥\*

**材料** [ 芹菜（茎、叶）……200克  
大米……50克 ]

**调料** 高汤、盐、味精。

### 做法

- 1 芹菜洗净后切碎；将大米洗净后放入沙锅内，加适量高汤加热。
- 2 中火煮至大米半熟时，加入芹菜末，转小火慢煮成粥，加盐、味精调味即可。

### 温馨提示

芹菜叶营养比芹菜茎还要丰富，最好不要丢掉，一同煮粥营养更好。



## cook 菠菜虾皮粥\*

**材料** [ 大米……100克  
菠菜……60克  
虾皮……20克 ]

**调料** 植物油、盐、味精。

### 做法

- 1 菠菜择洗净，入沸水略焯，捞出切碎；虾皮洗净。
- 2 大米淘洗净，放入锅中，加入清水，以大火煮沸后，放入虾皮、植物油，转小火熬煮约30分钟，待粥快煮熟时，加入菠菜碎微煮，加入盐和味精调味，搅拌均匀即可。

### 温馨提示

菠菜要放入沸水中焯烫一下，否则影响虾皮中钙质的吸收。

## cook 乌鸡滋补粥\*

**材料**

带骨乌鸡肉	100克
红枣	6颗
圆糯米	100克

**调料** 盐、葱花、味精、白糖、鸡汤。

### 做法

- 1 乌鸡肉洗净，切小块；红枣洗净；圆糯米洗净后用水浸泡1小时。
- 2 锅置火上，放入鸡汤与圆糯米，大火煮沸。
- 3 放入乌鸡、红枣，再次开锅后改小火熬煮至黏稠。
- 4 放入盐、白糖、味精调味后，撒上葱花即可。

### 温馨小提示

乌鸡和红枣是很好的搭档，能够让营养升级。



## cook 猪蹄花生粥\*

**材料**

猪蹄	1个
大米	100克
花生仁	30克

**调料** 葱花、盐、味精。

### 做法

- 1 猪蹄洗净，剁成小块，放入开水锅中焯烫，去血水，然后再放入开水中煮至汤汁浓稠。
- 2 大米淘净，加水煮沸，放入猪蹄、花生仁，煮至烂稠，加入盐、味精、葱花即可。



### 温馨小提示

猪蹄一定要焯烫去血水，否则粥会很腥，不好喝。



## 面食

### cook 南瓜奶油香拌面\*

#### 材料

细油面	200克
南瓜	100克
火腿	60克

**调料** 植物油、奶油、盐、胡椒粉。

#### 做法

- 1 南瓜洗净，去瓢、去子，切成小丁；火腿洗净切成方丁，放入碗中备用。
- 2 锅中放入奶油煮浓；细油面放入沸水锅中煮熟，捞出凉凉，盛入盘中备用。
- 3 平底锅倒植物油烧热，放入南瓜丁、火腿丁炒拌熟，放入盐、胡椒粉调味，把煮浓的奶油倒入锅中拌匀。
- 4 将拌好的南瓜丁及火腿丁放入面中，充分拌匀即可。



### cook 火腿蛋丝凉面\*

#### 材料

细油面	100克
熟火腿	2片
鸡蛋	1个
小黄瓜	2根
香菜	4根

**调料** 生抽、白醋、辣椒末、蒜末、姜末、白糖、植物油。

#### 做法

- 1 香菜洗净，切末；小黄瓜洗净，切丝，加少许白糖，放入凉开水中浸3分钟，取出沥干备用。
- 2 火腿切丝；鸡蛋打散，用少许植物油煎成蛋皮，放凉后切丝备用。
- 3 细油面放入加有少许白醋的沸水中煮熟，捞出后加少许植物油拌匀，并用筷子抖散凉凉。
- 4 将面条放入盘中，放上火腿丝、蛋皮丝、黄瓜丝、香菜末，再把剩余调料混合拌匀，凉凉即可。

## cook 傻瓜干拌面\*

**材料** 面条（宽窄皆可）……150克

**调料** 香油、葱末、酱油、辣椒油、醋、胡椒粉。

## 做法

- 1 碗内放入香油、酱油、辣椒油、醋、胡椒粉拌匀。
- 2 锅内倒水烧沸，放入面条煮熟，捞出盛入碗中，将拌好的调料倒入面碗中，撒上葱末，拌匀即可。

## cook 鸡丝凉面\*

**材料**

鸡蛋面	……600克
鸡脯肉、绿豆芽	…各100克
胡萝卜	……1/2根
小黄瓜	……2根
鸡蛋	……1个

**调料** 植物油、盐、生抽、白糖、芝麻酱。

## 做法

- 1 胡萝卜、小黄瓜分别洗净，切丝，与绿豆芽焯水后备用；鸡蛋打散，入油锅摊成蛋皮，切丝，放入盘中。
- 2 鸡蛋面放入沸水中煮熟捞出，用凉开水冲凉，沥干水分，拌入少许植物油，挑松备用。
- 3 鸡脯肉放入沸水内，小火煮约15分钟，待汤汁冷却后取出，撕成细丝。
- 4 将冷面条盛盘后放上全部材料，撒上盐、生抽、白糖、芝麻酱，加少量凉开水拌匀即可。

## cook 韩式冷汤面\*

**材料**

韩国冷面	……140克
牛腿肉	……200克
圆白菜	……100克
小黄瓜	……1/2根
泡菜	……30克
水煮鸡蛋	……1个
熟白芝麻	……10克

**调料** 牛肉汤、葱末、姜末、辣椒酱、白糖、醋、盐、香油。

## 做法

- 1 小黄瓜洗净切圆片，用少许盐拌匀腌软，再用凉开水冲过沥干，拌入少许香油备用；冷面用沸水煮6~7分钟，捞出浸入凉开水，用手轻轻搓洗，取出沥干；水煮鸡蛋一切为二。
- 2 把牛腿肉、圆白菜、小黄瓜和盐、葱末、姜末、白糖、醋、香油全部下锅，用小火炖煮50~60分钟。捞出蔬菜，并用纱布过滤；牛肉取出切片备用。
- 3 冷面盛碗，放上牛肉片、小黄瓜片、水煮鸡蛋及泡菜，加辣椒酱、冷藏的牛肉汤汁，最后撒上白芝麻即可。



## cook 阳春面 \*

**材料** [ 手工面条 .....150克  
油菜心 .....20克

**调料** 葱末、鲜汤、盐。

### 做法

- 1 将油菜心洗净，切段放在碗中。
- 2 面条放入沸水中煮熟；油菜心放入煮面水中烫熟。

3 锅内倒入鲜汤，加热煮沸，盛入一个深碗中。

4 放盐调味，盛入面条，油菜心，撒上葱末即可。



## cook 虾仁伊府面 \*

**材料** [ 鸡蛋面 .....150克  
虾仁 .....100克  
香菇、豌豆 .....各20克  
胡萝卜 .....1根

**调料** 植物油、鲜汤、葱末、姜末、酱油、料酒、盐、味精、白糖、胡椒粉、香油。

### 做法

- 1 虾仁挑去沙线洗净；香菇、胡萝卜洗净，切片；豌豆洗净；将以上材料用水焯一下备用。
- 2 锅内加清水，烧沸后下入鸡蛋面，煮3分钟，捞出备用。
- 3 油锅烧热，用葱末、姜末炝锅，倒入酱油、料酒和鲜汤，再放入虾仁、香菇片、豌豆、胡萝卜片和鸡蛋面，用小火煮至汤汁浓稠。
- 4 最后撒入盐、味精、白糖、胡椒粉，淋少许香油，出锅装碗即可。

## cook 意大利炒面 \*

**材料** [ 意大利面 .....150克  
洋葱 .....50克  
小番茄 .....40克  
芹菜 .....2根  
青椒、红椒 .....各1个

**调料** 植物油、牛肉汤、番茄酱、酱油、白酒、盐、白糖、胡椒粉、香油。

### 做法

- 1 小番茄洗净，切成两半；芹菜、青椒、红椒分别洗净，切条；洋葱去皮，洗净，切丝备用。
- 2 锅内放水烧沸，放入意大利面煮熟，捞出沥干，用香油拌匀备用。
- 3 锅内倒植物油烧热，加洋葱丝炒出香味，再放入番茄酱、酱油、白酒、盐、白糖、胡椒粉、牛肉汤和意大利面，略炒入味。
- 4 再加入小番茄、芹菜条、青椒条、红椒条炒拌均匀，出锅装盘即可。



cook

## 肉丝汤面

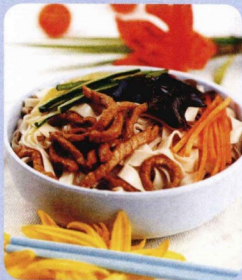
## 材料

家常切面	200克
猪瘦肉	150克
水发黑木耳	50克
胡萝卜、黄瓜	各1根

**调料** 植物油、鲜汤、葱丝、姜丝、酱油、料酒、盐、味精、水淀粉、香油。

## 做法

- 1 胡萝卜、黄瓜分别洗净，切丝；黑木耳洗净，撕成片；猪瘦肉洗净，切丝放入碗中，加入酱油、料酒、水淀粉，腌渍10分钟。
- 2 切面用沸水煮熟几分钟至熟，捞出放入碗内。
- 3 炒锅内倒植物油烧热，放肉丝、胡萝卜丝炒至变色，加葱丝、姜丝爆锅，洒料酒，添上鲜汤，加入酱油、盐、味精调味；等汤煮沸时，加黑木耳、黄瓜丝，淋上香油，出锅倒入面碗中即可。



cook

## 四川担担面

## 材料

黄油面	250克
猪肉馅	100克
水发黑木耳	50克
鲜香菇	20克

**调料** 植物油、葱末、鸭架汤、料酒、酱油、白糖、芝麻酱、香油、盐、醋、味精、芝麻、辣椒油。

## 做法

- 1 黑木耳、香菇洗净切碎后与葱末一起放入小碗内，加入酱油、白糖、芝麻酱、盐、醋、味精、辣椒油拌匀备用。
- 2 锅加入水烧沸后放入黄油面，煮熟捞出放入碗内。
- 3 炒锅烧热放入植物油，加入猪肉馅炒至变色，滴入料酒，再放入调好的所有材料，略炒几下，倒入鸭架汤，煮沸，倒入面碗内，撒上葱末、芝麻，淋上香油即可。

cook

## \* 椒盐花卷

材料 自发面粉……………500克

调料 植物油、葱花、花椒盐。

## 做法

- 1 将自发面粉放入容器中拌匀后，加入适量的水搓至表面光滑，用擀面杖将其擀成厚薄均匀的面皮。
- 2 将植物油均匀地涂在面皮表面，撒上花椒盐、葱花，卷成条，下成小剂。
- 3 取两个小剂叠在一起，用筷子横着按压一下即成花卷生坯。
- 4 将做好的花卷生坯放置蒸锅中，饧至面膨松，用大火蒸熟即可。

cook

## \* 千层蒸糕

材料 自发面粉……………500克

调料 植物油、白糖、果脯粒。

## 做法

- 1 取一容器，放入自发面粉，加水揉匀成面团，擀成长方形面皮。
- 2 面皮上涂上植物油，撒上白糖，叠成两层，再擀开。
- 3 面皮再刷一层油，再叠，如此几次，叠成长方形的生坯，撒上果脯粒。
- 4 上笼用大火蒸约15分钟，凉透后改刀，上笼复蒸即可。

cook

## \* 小笼蒸包

材料

自发面粉……………	500克
肉馅……………	300克
圆白菜……………	200克

调料 盐、鸡精、胡椒粉、香油、胡萝卜丁。

## 做法

- 1 将自发面粉放入盆中，加入水和匀揉成面团；圆白菜洗净，切粒。
- 2 肉馅、圆白菜粒放入容器，加入盐、鸡精、胡椒粉、香油拌匀制成馅心。
- 3 将发好的面团搓条、下剂子，包入馅心制成包子生坯，在包子顶端用胡萝卜丁装饰，放入蒸锅用大火蒸熟即可。



cook

## \* 糜子面窝头

材料

糜子面……………	250克
小苏打粉……………	少许

## 做法

- 1 将少许小苏打粉加入糜子面中，混合均匀，用温开水和成软面。
- 2 取小块面团，捏成上尖底圆的圆锥体，用大拇指在底部捅出一个空洞，将面团逐个捏成窝头。
- 3 将窝头摆入蒸锅，蒸约30分钟至熟即可。

## cook 荷叶夹子\*

**材料** 自发面粉……………500克

**调料** 植物油、白糖、炼乳、椰浆。

## 做法

- 1 取一容器放入自发面粉、炼乳、椰浆、白糖，慢慢加水搅拌均匀，揉成面团。
- 2 面团擀成大片，用模具弄出圆形面皮（也可做剂子，擀成皮）。
- 3 取一张面皮，将其中一半刷植物油后对叠。
- 4 用梳子压成蝴蝶形状放入蒸锅中饬20分钟，用大火蒸熟即可。

## cook 翡翠烧卖\*

**材料**

[	烧卖皮……………500克
	糯米、腊肉……………各100克
	胡萝卜……………50克

**调料** 盐、味精、香油、葱花。

## 做法

- 1 糯米用清水泡2小时后用电饭锅做成糯米饭，打散放凉备用。
- 2 胡萝卜去皮，洗净，切丁备用；腊肉煮熟后，切丁备用。
- 3 将糯米饭、胡萝卜丁、腊肉丁、葱花、盐、味精、香油拌匀制成馅心。
- 4 取烧卖皮，包入馅心，捏成瓶口形，放入蒸锅，大火蒸15分钟即可。

## cook 翡翠包\*

**材料**

[	自发面粉……………500克
	猪肉馅……………300克
	菠菜汁、香菇……………各25克

**调料** 植物油、鸡精、胡椒粉、蚝油、酱油、甜面酱。

## 做法

- 1 香菇去根，洗净，切成丁；锅内放植物油烧热，加入甜面酱爆香后，放入猪肉馅、鸡精、胡椒粉、蚝油、酱油翻炒，加入香菇炒熟制成馅心。
- 2 取一盆放入自发面粉，加菠菜汁揉成面团，搓条，下剂子，用擀面杖擀成薄厚均匀的面皮。
- 3 取一张放入馅心，用另一张面皮盖住压在一起，成馒头状，上蒸锅蒸熟即可。



## cook 四喜烧卖\*

### 材料

烧卖皮、猪肉馅 …各300克  
香菇、胡萝卜 ……各40克  
红椒 ……………2个  
青蒜段 ……………少许

**调料** 盐、味精、料酒、香油、白胡椒粉、白糖。

### 做法

- 1 肉馅内加入调料，搅拌入味；胡萝卜、香菇、红椒分别洗净切丁，用沸水焯熟。
- 2 将馅料放入烧卖皮内，四边向中心捏牢，使烧卖顶部形成四个洞，将胡萝卜丁、红椒丁、香菇丁和青蒜段分别嵌入孔内做成烧卖生坯。
- 3 将烧卖生坯放入蒸笼内用大火蒸6分钟即可。

◎千丝螺旋饼

## cook 千丝螺旋饼\*

**材料** 中筋面粉 ……………500克

**调料** 植物油、盐、碱。

### 做法

- 1 将中筋面粉中加少许盐、碱，用温水和成面团，揉匀后，用湿布盖严，饧30分钟。
- 2 将饧好的面团搓成长条，用抻面的方法反复将面抻成细丝状，刷上植物油，分切成10份，再将每份旋转盘圆，稍按成饼状。
- 3 平底锅烧热，刷植物油，用中火烙饼，两面呈金黄色时取出。



### 温馨小提示

如果喜欢的话可以放一些萝卜丝，味道非常好。





## cook 奶香火腿烙饼\*

材 料	面粉 .....	100克
	火腿 .....	50克
	洋葱 .....	30克
	鸡蛋 .....	1个

调 料 盐、植物油、牛奶。

### 做 法

- 1 火腿切末；洋葱去皮，洗净，切末；鸡蛋磕入碗中，打成蛋液备用。
- 2 面粉放入容器中，加入蛋液、盐、牛奶，调成稀糊，再加入火腿末、洋葱末调匀。
- 3 平底锅抹植物油烧热，倒入面糊平摊开，小火煎至饼两面呈金黄色时盛出。
- 4 食用时切成小块装盘即可。

### 温馨小提示

火腿也可以换成培根，再放些奶酪，就会有西式糕点的味道。

## cook 香煎芝麻饼\*

材 料	自发面粉 .....	500克
	猪肉馅 .....	50克
	鲜香菇 .....	25克

调 料 植物油、猪油、葱末、姜末、盐、五香粉、芝麻。

### 做 法

- 1 将香菇洗净，切末，放入碗中，加入肉馅、猪油、葱末、姜末、盐、五香粉，搅拌成馅心。
- 2 将自发面粉用温水调和匀，饧30分钟，待面发好，搓条下剂，包入馅心，裹上芝麻压扁成生坯。
- 3 用平底锅盛入适量植物油，烧至六成热，芝麻饼生坯放入，煎至两面呈金黄色，装盘即可。

### 温馨小提示

要想芝麻能均匀地粘在饼上，不易脱落，可以在生坯上撒少许水，再裹芝麻，芝麻就会均匀地裹在饼上。





## 点心

### cook 法式松饼\*

材 料	鸡蛋 .....	1个
	牛奶 .....	5大勺
	面粉 .....	100克
	发酵粉 .....	1小勺
	奶油 .....	1大勺

调 料 植物油、白糖、盐。

#### 做法

- 1 将鸡蛋磕破，加白糖用打蛋器搅拌均匀，加入牛奶拌匀。
- 2 将面粉、发酵粉和盐一起混合筛入鸡蛋液中拌匀。
- 3 在鸡蛋液中加入溶化的奶油，搅拌成面糊。
- 4 平底锅中涂上少许植物油，以中火烧热，用汤勺将面糊舀到平底锅内摊平，煎至两面都呈金黄色即可。



### cook 南瓜饼\*

材 料	小南瓜 .....	1/2个
	面粉、鸡蛋、面包粉 .....	
	.....	各适量

调 料 植物油、乳酪碎、白糖。

#### 做法

- 1 将南瓜洗净，去皮、去瓤，切成小块，上锅蒸20分钟后取出，趁热压成泥状。
- 2 南瓜泥中放入乳酪碎、白糖，搅拌均匀，用模具做成一个个小齿轮形的饼坯。
- 3 将饼坯按照面粉、鸡蛋液、面包粉的顺序裹上面衣。
- 4 锅内倒入植物油，将油加热至中温，放入南瓜饼坯，用筷子多次翻动，炸到颜色变成金黄色，沥干油分，盛盘即可。



## cook 芋头糕\*

## 材料

芋头 .....	1000克
腊肠粒、香菇 .....	各100克
虾米 .....	50克
面粉 .....	80克
芝麻 .....	1茶匙

**调料** 植物油、胡椒粉、淀粉、盐、白糖、香菜末、鸡精、葱末。

## 做法

- 1 虾米、香菇洗净，切粒；芋头去皮，切粒备用；用水将淀粉和面粉拌匀成粉浆备用。
- 2 锅内植物油烧热，放入香菇粒、虾米粒、腊肠粒爆香，盛出。
- 3 锅内放入芋头粒略炒，放入水，煮沸后放入粉浆拌匀，倒入爆香的腊肠粒及虾米，拌匀后加入植物油、胡椒粉、葱末、盐、白糖、鸡精，不停地搅拌，使其成稠厚的糕糊。
- 4 上屉用大火蒸45分钟，以竹签插入芋头糕中央部分，抽出时如无粉浆黏着即熟，否则再蒸3~4分钟；取出撒上芝麻、香菜末，凉凉切块即可。



## cook 酸奶鲜果蛋糕\*

## 材料

原味酸奶、蓝莓酱 .....	各1罐
猕猴桃 .....	3片
红樱桃 .....	4个
鸡蛋 .....	2个

**调料** A. 白糖 B. 面粉、玉米粉 C. 鲜奶油、牛奶 D. 柠檬汁。

## 做法

- 1 红樱桃洗净；将调料A放入容器中，打进鸡蛋搅拌至白糖完全溶化、鸡蛋完全打散。
- 2 打散的鸡蛋中加入已经过筛的调料B，用筷子搅拌成面糊状。
- 3 取一小部分做法2的面糊，加入1/2的调料C拌匀，再加入剩下的面糊，充分搅拌均匀后加入调料D拌匀，倒入模具中覆盖保鲜膜，膜上扎孔，以隔水加热，用微波炉高火加热15分钟即成蛋糕。
- 4 将蛋糕周围和底部涂上奶油放入器皿中，蛋糕上再涂一层奶油，将剩余的调料C、蓝莓酱、原味酸奶、猕猴桃片、红樱桃装饰在蛋糕上即可。



## cook 火腿沙拉三明治\*

### 材料

面包片	4片
鸡蛋	2个
火腿片、生菜叶	各适量
番茄	1个

调料 沙拉酱、盐。

### 做法

- 1 取1片面包片，用杯子做模具将面包片压出圆孔，圆片留用。
- 2 用盐水洗净生菜叶；番茄洗净，切片备用。
- 3 打开微波炉用高火预热3分钟，放1片面包，再放上1片有圆孔的面包片，将鸡蛋打入圆孔处，盖上1片火腿，再以1片面包片覆盖，用高火加热40秒，反面再加热40秒后取出。
- 4 掀开最上面的面包片，加上生菜叶、番茄片、火腿片、沙拉酱，对角切成三角形即可。

## cook 像生梨\*

### 材料

土豆	200克
糯米粉	100克
淮山粉	20克
豆沙馅	适量
熟鸡蛋黄	3个

调料 白糖、植物油。

### 做法

- 1 土豆去皮，洗净，切片，取少量切丝备用，其余入笼蒸至软糯，取出用勺背压成泥状，加糯米粉、淮山粉、白糖、熟鸡蛋黄，拌匀成团。
- 2 将粉团制成小剂，压扁，分别包入豆沙馅，用手捏成上小下大的鸭梨形，顶部插入土豆丝1根，即成生坯。
- 3 锅内放大量植物油烧至七成热，将生坯入锅炸至皮酥呈金黄色，捞出沥干油装盘，表面撒白糖即可。

## cook 红枣糕\*

### 材料

红枣	400克
枸杞子、核桃仁、葡萄干、黑芝麻、松子仁	各30克
糙米、薏米	各50克
面粉	适量

调料 红糖。

### 做法

- 1 将红枣、枸杞子、葡萄干、松子仁、黑芝麻、糙米、薏米泡洗干净后放

盆中，加核桃仁、面粉、红糖、少许水，拌匀。

- 2 将以上材料放入沸水锅中蒸20分钟，再焖10分钟。
- 3 将蒸好的食物倒入圆形或心形的模具中。
- 4 用松子仁在上面排列出图案，待冷却后倒出，切片即可。

cook

## 糯米宝葫芦\*

## 材料

土豆	500克
面粉	50克
鸡蛋	2个
韭菜	适量

**调料** 白糖、莲蓉、面包糠、植物油。

## 做法

- 1 将土豆去皮，洗净，切片，蒸软，压蓉；韭菜洗净，用沸水焯一下备用；鸡蛋磕入碗中，打匀成蛋液，

再加入面粉、土豆蓉、白糖和匀，包入莲蓉馅制成葫芦形，在葫芦中间扎上韭菜。

- 2 锅内放植物油加热，取葫芦生坯，刷上蛋液，裹上面包糠放入，炸至金黄色盛出装盘即可。

## 温馨提示

糯米虽然营养丰富，但是较难消化，老人、小孩、肠胃不好者不宜多吃。韭菜要用热水稍焯一下才能扎糯米葫芦，否则容易折损。

cook

## 糯沙凉卷\*

## 材料

糯米粉	500克
豆沙馅	300克
熟芝麻	100克

**调料** 白糖、猪油。

## 做法

- 1 将糯米粉加入白糖，用水搅匀，放入蒸笼内蒸25分钟，取出后加入猪油和成面团。
- 2 待面团凉凉后，用擀面杖将面团擀成0.5厘米厚的长方片，涂上一层豆沙馅，撒上熟芝麻。
- 3 将面饼卷成卷，用刀切成平均大小的段即可。

## 温馨提示

糯米粉很容易粘手，和面时可以在手上蘸些油，糯米粉就不会挂在手上了。

cook

## 枣泥麻团\*

## 材料

汤圆粉	500克
猪油、澄粉	各100克

**调料** 植物油、白糖、莲蓉、白芝麻。

## 做法

- 1 将莲蓉搓条，下剂子，做成馅心。
- 2 汤圆粉、猪油、白糖、澄粉放入容器中，加水搅拌均匀，搓至表面光滑，下成小剂子，包入馅心，裹上白芝麻做成麻团生坯。
- 3 锅内放植物油烧至六成热，把麻团生坯放入锅中，让油浸至浮起，再用中火炸至金黄色即可。

## 温馨提示

裹芝麻后的麻球要用力搓匀，以免脱落。刚开始进油锅时油温不宜太高，见麻团浮起后再逐渐加温，以免表面发黑而里面不熟。

## cook 炸油糕\*

### 材料

糯米粉、猪肉馅 ……	各500克
鲜竹笋 ……………	100克
榨菜 ……………	20克
葱末 ……………	50克

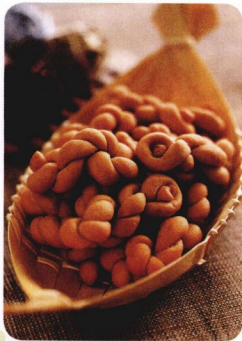
**调料** 植物油、猪油、盐、酱油、味精、香油、蚝油。

### 做法

- 1 竹笋去皮，洗净，焯水，捞出沥净水分，与榨菜分别切成末。
- 2 油锅炒散猪肉馅，加入榨菜、竹笋、盐、酱油炒匀，起锅，加入味精、香油、蚝油、葱末拌匀成肉馅。
- 3 糯米粉用沸水烫熟，稍凉，加猪油揉匀，搓成条，下好剂子，按扁包



入肉馅，制成长方形的生坯，入油锅炸熟即可。



## cook 麻花\*

### 材料

面粉 ……………	500克
芝麻 ……………	少许

**调料** 白糖、盐、小苏打粉、植物油。

### 做法

- 1 面粉、白糖、芝麻、盐、小苏打粉、植物油一起和成面团，饧一会儿。
- 2 将饧好的面团搓成长条，揪成小剂子，将小剂子搓成条，刷上油，三个三个地叠在一起，对折拧螺旋状，将首尾捏牢，做成麻花生坯。
- 3 油锅烧热，将麻花生坯下入油锅，炸至表面坚硬酥脆，捞出凉凉即可。

## cook 红豆沙\*

**材料** [ 红小豆 .....200克  
糯米 .....20克

**调料** 冰糖。

### 做法

- 1 红小豆洗净，用清水浸泡2小时；糯米洗净，用清水浸泡1小时。
- 2 锅置火上，倒入适量清水，大火煮沸后放入红小豆、糯米煮沸，改成小火熬煮，煮至红小豆烂熟，用细筛滤去豆皮，放入冰糖，继续煮到冰糖溶化即可。

### 温馨提示

红小豆有清热解毒、健脾益胃、利尿消肿、通气除烦等功效，可治疗小便不利、脾虚水肿、脚气等症。红小豆煮熟，放适量牛奶、淀粉、蜂蜜，可以做成小豆冰棍。



## cook 苹果煎蛋饼\*

**材料** [ 苹果 .....250克  
鸡蛋 .....1个  
奶油、面粉、奶粉 .....各30克

**调料** 植物油、白糖。

### 做法

- 1 苹果洗净，去皮、去核，切成小方丁，放入炒锅中，加入奶油、白糖和少量水翻炒片刻，制成苹果酱备用。
- 2 鸡蛋加水、面粉、奶粉搅拌均匀，摊入热油锅中制成蛋皮。
- 3 将制好的苹果酱包入做好的蛋皮中，对折两次成扇形，即可食用。

### 温馨提示

对折时封口蘸上一点淀粉浆，入油锅不容易松散。

## 材料

糯米粉	250克
芽菜（切碎）	100克
猪肉末	30克
鲜荷叶	数张
菠菜汁	适量

调料 盐、味精、生抽、料酒、植物油。

## 做法

- 1 锅内放植物油烧至五成热，将猪肉末放入煸炒至断生，加芽菜翻炒均匀，加盐、味精、生抽、料酒调好味，盛出凉凉。
- 2 荷叶用沸水烫一遍，放入凉水中浸透，取出拭干水分，切成长条状。
- 3 将糯米粉用适量温水、菠菜汁和好，揉成光滑的面团，均匀分成15份，将每一份揉成小面团，擀成厚皮，取适量肉末芽菜馅包好，搓成长条形状。
- 4 取一片荷叶，包入糯米条，做成长条形，上笼用中大火蒸6分钟即可。



## 材料

糯米粉	500克
澄粉	100克
椰蓉	200克
豆沙	300克
红樱桃粒	适量

调料 白糖、猪油。

## 做法

- 1 将糯米粉、白糖加水揉制成面团，稍饧。
- 2 澄粉用沸水烫透，揉匀，加入和好的糯米团中，再加入猪油揉至表面均匀有光泽，搓条，下剂子。
- 3 将剂子压扁，包入豆沙，搓成椭圆形，放入圆盘中，上蒸锅蒸熟。
- 4 取出裹上椰蓉，用红樱桃粒装点即可。



## cook 水滴寿司\*

## 材料

热米饭	4碗
菠菜	250克
肉松	50克
鸡蛋	3个
胡萝卜	1根
紫菜	4张

调料 白糖、白醋、盐、植物油。

## 做法

- 1 将胡萝卜洗净，切成小丁，焯熟；菠菜洗净，放入加盐的热水中烫熟，凉凉后挤干水分。
- 2 米饭趁热加白糖、白醋拌匀，放凉；鸡蛋打散搅匀成液，加入少许盐调味，放入平底锅中煎成薄蛋皮，切成长方形，再切成长条。
- 3 取竹帘垫底，铺上紫菜，放上米饭，中间放胡萝卜丁、菠菜、肉松卷起来，接口用米饭粘住，做成长卷；利刀蘸水，把长卷切成片，码在盘中即可。



## cook 小枣粽子\*

## 材料

糯米、小枣、鲜苇叶、干马莲草	各适量
----------------	-----

调料 白糖。

## 做法

- 1 将糯米洗净，用凉水浸泡2小时；小枣洗净备用；鲜苇叶用沸水煮至变黄时，捞入凉水中洗净；干马莲草用水泡软。
- 2 取苇叶叠成中心为圆锥形的斗，放入泡好的糯米（约斗的一半），放上小枣三四颗，再放糯米，将斗口包严，用马莲草捆紧，将其放入凉水锅中，盖上锅盖，用大火煮至熟即可；吃时蘸白糖食用。

## cook 蛋皮寿司\*

## 材料

鸡蛋、番茄	各2个
凉米饭	1碗
胡萝卜、洋葱	各1个

调料 植物油、盐。

## 做法

- 1 鸡蛋打散，煎锅倒入植物油烧热，再倒入蛋液，摊成蛋皮备用；所有蔬菜洗净，切成碎末。
- 2 在炒锅中加油，烧热，放入胡萝卜末和洋葱末，然后加入米饭和切碎的番茄，加盐调味。
- 3 将蛋皮平摊，放入炒好的米饭摊在上面，仔细卷好，切成小段即可。

# 年节讨彩宴客菜



年节宴客讲究的是红红火火、喜气洋洋，所以我们在选择菜品时，除了讲究菜品色香味，还要充满喜庆情调。那么用心给菜品起个讨彩的名头，既烘托了幸福的气氛，还会让团员菜吃得更尽兴。还等什么呢？马上为亲朋好友呈现一桌美味的年节菜吧！



## 镇桌大菜——红红火火中国年

发财  
好兆头

### 酸辣白菜\*

材 料	大白菜 .....	1棵
	干辣椒丝 .....	60克
	姜丝 .....	50克

调 料 醋、白糖、盐、香油。

#### 做法

- 1 将大白菜去掉外帮洗净，直剖成两半。
- 2 取一大容器，往容器中放入一层白菜，撒一层盐，然后搅拌均匀，用一重物盖压。
- 3 腌渍3小时后，将白菜中的水分挤出倒入容器中，加入白糖、醋拌匀。
- 4 食用时，从容器中取出适量腌渍好的白菜，加入干辣椒丝、姜丝、香油一同拌匀即可。

幸福  
甜蜜

### 桂花糯藕\*

材 料	莲藕 .....	2节
	糯米 .....	200克

调 料 红糖、桂花蜂蜜、红枣、白糖。

#### 做法

- 1 糯米洗净用水浸泡60分钟；红枣洗净；莲藕洗净，一头切去2.5厘米，做盖子用；将糯米填入莲藕内，用筷子填压结实，加盖，用几根牙签固定封口，入糖水锅煮熟。
- 2 将糯米藕切成片，摆在碟中，用红枣围盘，浇上桂花蜂蜜，根据自己的口味撒些白糖即可。





福猪拱门

## 千层脆耳\*

**材料** 鲜猪耳朵……………1000克**调料** 生抽、盐、鸡精、葱姜丝、酱油、卤汤。**做法**

- 1 将猪耳朵刮净，放入沸水锅中焯水取出，放入卤汤中，加葱姜丝、盐、鸡精、生抽、酱油调味，用小火煮熟捞出。
- 2 用长盘将卤制好的猪耳朵摆放整齐，用重物压制成形，切片即可。

**温馨小提示**

猪耳朵上的碎毛一定要用小刀刮洗干净，否则会影响口感。

常作  
好运

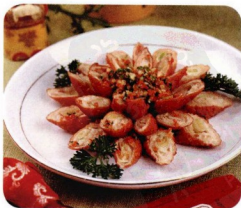
## 脆肠\*

**材料** [ 猪肠……………500克  
红椒末……………10克

**调料** 料酒、酱油、白糖、味精、盐、红曲粉、葱花、蒜泥、姜末、香料（茴香、桂皮、香叶）、香油、植物油。

**做法**

- 1 将猪肠去掉油污、杂质，冲洗干净，放入锅中烧沸煮熟捞出，用清水洗净。
- 2 炒锅倒少许植物油，下部分葱花、姜末煸香，再烹入料酒，加入盐、酱油、白糖、香料、猪肠及适量清水，待烧沸后放入红曲粉调匀，撇去浮沫，加入味精，转用小火烧至酥糯时捞出，冷却后切成1.5厘米长的小段。
- 3 起油锅，烧至七成热时投入肠段炸至酥脆，并呈金黄色时捞出。
- 4 原锅留少许油加热，下入姜末、蒜泥、红椒末、葱花煸香，然后倒入炸好的肠段翻匀，淋上香油，出锅装盘即可。



## 卤腱肉白萝卜片\*

**材料** 牛腱肉 .....500克  
白萝卜 .....100克

**调料** 酱油、卤料包、植物油、沙茶酱、  
辣椒、蒜片、姜片、冰糖。

### 做法

- 1 将牛腱肉洗净；白萝卜洗净，切成厚约0.3厘米的薄片。
- 2 锅烧至五成热，放入适量植物油，加入蒜片和姜片爆香，再加入牛腱肉翻炒约2分钟，加入酱油、冰糖、辣椒、卤料包和水，以大火煮约5分钟后加入沙茶酱，以小火焖煮约1小时。
- 3 将牛腱肉捞出，置于凉水或冰水中约30分钟，取出切成约0.5厘米的薄片；留下酱汁可当蘸酱。
- 4 将切好的白萝卜片与腱肉片叠加排在圆盘中，将酱汁盛入小碟中，放在盘的一角即可。



## 香麻手撕鸡\*

**材料** 鸡腿 .....3只  
黄瓜 .....1根  
洋葱 .....1个  
细米粉条 .....20克  
红椒 .....1/2个  
白芝麻 .....10克

**调料** 植物油、白糖、白醋、盐、芝麻酱、辣椒油、香油、生抽、蒜蓉、料酒、姜汁。

### 做法

- 1 洋葱洗净，切开四角，用沸水烫过，加适量白糖、白醋、盐拌匀，腌渍1小时后，取出切丝；黄瓜洗净切开，去瓤切丝；红椒去蒂、去子，切丝备用。
- 2 鸡腿洗净，加入盐、姜汁和少许料酒拌匀，腌渍20分钟，然后上火蒸约25分钟，取出冷却后，用手将鸡腿肉撕成细丝。
- 3 白芝麻用锅炒香；将芝麻酱、辣椒油、白糖、香油、生抽、白醋、盐、蒜蓉、凉开水调匀备用。
- 4 将切好的蔬菜丝和鸡丝一同放大碗中，加入事先混合好的汁料拌匀。
- 5 将细米粉条炸脆盛入碟中，上面盛入拌好的鸡丝，撒上白芝麻即可。

### 温馨小提示

在将鸡腿肉撕成丝时，一定要撕得细一点，否则鸡肉不容易入味，影响菜品口感；如果不喜欢吃辣的话可以不放辣椒油改放红油。



五味  
临门

## 五味鱿鱼\*

材料

鱿鱼 .....500克  
红辣椒 .....1个

调料

葱末、蒜末、姜末、白糖、醋、  
酱油、香油。

做法

- 1 鱿鱼洗净，去除外膜，翻开内面，斜剞十字花刀，再切成小块备用。
- 2 红辣椒洗净，去蒂、去子，切丝，摆盘。
- 3 将葱末、红辣椒末、姜末、蒜末放入碗中，加入白糖、醋、酱油、香油拌匀，制成五味酱汁备用。
- 4 鱿鱼入沸水焯烫，捞起沥干水分，放凉后淋上五味酱汁调匀即可。

温馨提示

剞花刀时，刀身要倾斜45度角轻轻切，以免不小心切断，在内面切花，鱿鱼烫熟后会自然地卷曲起来。焯烫时，鱿鱼一卷曲即可捞起，以免过老。

年年  
有余

## 熏鱼\*

材料

草鱼中段 .....1200克  
葱段、姜片 .....各适量

调料

植物油、酱油、料酒、五香粉、  
番茄酱、醋、姜末、盐。

做法

- 1 草鱼中段对半片开，再斜切成瓦块片，用酱油、料酒、五香粉和葱段、姜片腌渍20分钟。
- 2 起锅，倒入植物油烧至四成热，放入鱼片炸至金黄色时捞出，将炸油倒掉。
- 3 另起一锅烧至五成热，放入2大勺油，加入番茄酱、酱油、料酒、醋、姜末、五香粉、盐翻炒，加少许清水搅匀。
- 4 将炸好的鱼放入锅中，改小火烧至入味，待汤汁收干，盛盘凉凉或放入冰箱冷藏20分钟后即可食用。

温馨提示

草鱼中段的肉面较完整，适合做这道菜，也可用鲈鱼以相同的方式制作。熏鱼冷食风味较好，一次可多做一些放在冰箱里，吃时直接盘上来即可。



百年  
好合

## 南瓜蜜百合\*

### 材料

老南瓜 .....600克  
鲜百合 .....100克  
豌豆、枸杞子 .....各适量

**调料** 白糖。

### 做法

- 1 将老南瓜挖瓢，去皮，洗净。
- 2 将鲜百合择好，洗净，沥干水分，放入南瓜中，上铺一层白糖。
- 3 将洗净的豌豆用沸水焯一下，过凉水冷却，捞起沥干水分，与洗净的枸杞子一起放入南瓜中，再铺薄薄一层白糖。
- 4 起蒸锅，放入足量的水，煮沸，将盛有百合等材料的南瓜放入锅中，开大火蒸约10分钟即可取出凉凉，再放入冰箱中冰镇即可。



永结  
同心

## 麻辣海带结\*

### 材料

海带结 .....300克  
红椒、青椒、白萝卜  
.....各30克

**调料** 酱油、盐、白糖、味精、香油、辣椒油、花椒粉、香菜段、蒜蓉、芝麻。

### 做法

- 1 将芝麻洗净，用干锅炒香，盛出放凉备用。
- 2 起热锅，放入适量的水煮沸，将海带结放入水中煮片刻，捞起沥干，放入盘中。
- 3 红椒、青椒分别洗净，去蒂、去子，切丝；白萝卜洗净切细丝；将红椒丝、青椒丝、白萝卜丝和香菜段整齐摆放在海带结上。
- 4 将酱油、盐、白糖、味精、香油、芝麻、辣椒油、花椒粉、蒜蓉放入碗中，加入少许凉开水调匀，均匀地浇在盛有海带结的盘中即可。





金线万缕

## 凉拌干贝丝\*

## 材料

干贝	8粒
蒜苗	1根
白萝卜	30克
红辣椒	1个
香菜段	少许

**调料** 酱油、白糖、香油、植物油、辣椒油、味精、葱末、姜末、料酒。

## 做法

- 1 蒜苗洗净，切成丝；红辣椒去蒂、去子，洗净，切成丝；白萝卜洗净，切成丝。
- 2 干贝洗净，用水浸泡30分钟，再加入适量葱末、姜末、料酒，拌匀后蒸30分钟取出，用纸巾吸干水分，并撕成细丝备用。
- 3 将锅烧至五成热，加入适量植物油，待油热后，将干贝丝炸酥，捞出沥干油分，与蒜苗丝、红椒丝、香菜段、白萝卜丝一起排放在盘中。
- 4 将适量酱油、白糖、香油、辣椒油、味精放入碗中调匀，浇在盘中，吃时拌匀即可。

竹报平安

## 竹笋炒香菇\*

**材料** 箭竹笋 .....300克  
香菇、红椒丝 .....各适量

**调料** 素高汤、酱油、白糖、水淀粉、植物油。

## 做法

- 1 箭竹笋切除老硬部分，洗净，整支焯烫捞出。
- 2 香菇泡软、去蒂、切条，用3大勺植物油炒香，再放入箭竹笋、红椒丝同炒后，加素高汤烧沸，并加入酱油和白糖调味。
- 3 烧入味，待汤汁稍收干时，加水淀粉勾芡即可。

## 温馨提示

如果是用干香菇的话可以洗净泡发，但是泡香菇的水不要扔掉，用它做汤味道非常鲜美。



## 什锦素菜煲\*

### 材料

菜花	1小棵
胡萝卜	1/2根
土豆	1个
芦笋	4根

**调料** 咖喱粉、白糖、盐、水淀粉、植物油。

### 做法

- 1 菜花瓣成朵，先用盐水浸泡10分钟，再用沸水焯烫过捞出。
- 2 胡萝卜去皮，先煮熟，再切滚刀块；土豆去皮，切滚刀块，用盐水先漂过，再捞出沥干；芦笋削除硬皮，用沸水烫软，捞出，冲凉再切小段。
- 3 用2大勺植物油先将土豆炒过，添适量水，放入其他材料炒匀，然后盛出；另用1大勺植物油炒咖喱粉和白糖并加1杯清水，再将各色蔬菜回锅烧入味，加水淀粉勾芡，待汤汁收干即可。



团团  
圆圆

## 素馅油面筋\*

### 材料

大面筋球	9个
土豆	1个
香菇	6朵
冬笋	1根
豌豆苗	250克
金针菇	70克

**调料** 盐、胡椒粉、香油、蚝油、白糖、水淀粉。

### 做法

- 1 土豆去皮，切片，用盐水漂过，煮熟，取出趁热碾成泥；香菇泡软切碎；冬笋去皮，洗净，切丁；金针菇用盐水烫过，冲凉后切丁；将香菇末、笋丁、金针菇丁与土豆泥拌匀，加盐、胡椒粉、香油调味，做成馅料。
- 2 每个面筋球用筷子戳一小洞，填入拌匀的馅料，将封口捏紧。
- 3 豌豆苗择除老梗，取嫩叶，用油炒熟，加盐调味后沥干汤汁，放入盘内。
- 4 将蚝油、白糖、水淀粉放入适量清水烧沸，放入面筋球烧入味，待汤汁收至黏稠时盛出，铺在豆苗上即可。

十  
余  
十  
美

## 素炒十香菜\*

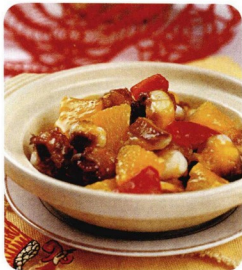
## 材 料

黄豆芽、金针菇、豆泡、豆干、水发黑木耳、香菇、胡萝卜、榨菜丝、芹菜  
.....各适量

调 料 盐、酱油、味精、香油、植物油。

## 做 法

- 1 豆干、黑木耳、香菇、胡萝卜分别洗净，切丝；芹菜洗净，切段，放入沸水中略焯备用。
- 2 锅烧至六成热，加入适量植物油，先炒香菇丝、豆干丝、黑木耳丝、胡萝卜丝、榨菜丝，炒时加入半杯水将材料拌炒至透。
- 3 再加入剩余的材料（芹菜段除外）炒熟，最后加入芹菜段，拌炒片刻后加入盐、酱油、味精拌炒均匀。
- 4 盛出后淋少许香油即可。

满  
盘  
金  
钱

## 香橙牛仔骨煲\*

## 材 料

牛仔骨 .....450克  
橙子 .....2个  
洋葱粒 .....2汤匙  
红椒块 .....适量

调 料 盐、白糖、生抽、蒜蓉、淀粉、植物油、黑胡椒粉、番茄汁、香菜。

## 做 法

- 1 橙子1个去皮，切成片，另一个榨汁做茨汁腌料用。
- 2 小碗中放入生抽、盐、番茄汁、白糖、淀粉、清水，调成茨汁备用。
- 3 牛仔骨洗净，吸去水分，加盐、生抽、淀粉、黑胡椒粉拌腌2小时以上，沥干，用油煎熟，捞出，沥干油备用。
- 4 植物油烧热，爆香蒜蓉、洋葱粒、红椒块，下牛仔骨略炒5分钟，倒入事先调好的茨汁煮沸，再放入橙片拌匀，盛盘撒上香菜即可。

## 高升排骨\*

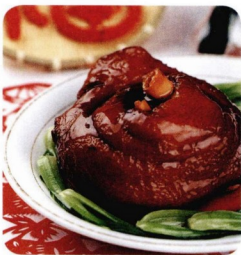
### 材料

猪小排骨	600克
菠菜	300克
蒜瓣	2瓣

**调料** 料酒、醋、白糖、酱油、盐、植物油。

### 做法

- 1 菠菜洗净，切小段；蒜瓣切末备用。
- 2 小排骨先焯烫过，去除血水后冲净泡沫、沥干，放锅内，加入适量料酒、醋、白糖、酱油，再倒入适量清水烧沸，改小火慢慢烧至汤汁收干，排骨熟软。
- 3 锅烧至五成热，放入2大勺植物油，将蒜末爆香，再放入菠菜段炒熟，加盐调味后盛出，铺在盘底。
- 4 将收干汤汁的排骨排铺在菠菜段上即可。



一团  
和气

## 酱烧猪肘\*

### 材料

猪肘	1个
菜花	1棵
葱末、姜末、蒜末、辣椒末	各1大勺

**调料** 酱油、冰糖、八角、料酒、辣豆瓣酱、白糖、盐、水淀粉、植物油。

### 做法

- 1 猪肘洗净后擦干水分，入油锅炸至微黄。
- 2 将适量酱油、冰糖、八角放入烧沸的水中略煮片刻，加入炸过的猪肘，开小火卤1小时后取出。
- 3 菜花掰成小朵用盐水烫过围边，将卤过的猪肘置于盘中。
- 4 另起热锅烧至五成热，加入2大勺植物油，炒香葱末、姜末、蒜末、辣椒末，再加入适量料酒、辣豆瓣酱、白糖和适量水，放入少许盐烧沸，以水淀粉勾芡，淋于卤好的猪肘上即可。



招财进宝

## 腰果鸡肝\*

### 材料

腰果 .....150克  
鸡肝（鸡胗、鸡肝）...5个  
蒜蓉 .....1勺  
青椒、红椒 .....各1根

**调料** 盐、白糖、料酒、水淀粉、姜汁、葱末、香油、蚝油、植物油、胡椒粉。

### 做法

- 1 青椒、红椒均去蒂、去子切块。
- 2 腰果放入沸水中煮3分钟，取出。
- 3 鸡肝洗净，抹干，切块，加入盐、胡椒粉拌匀，腌渍30分钟，过油。
- 4 烧热锅，放入2杯植物油，随即放入葱末、腰果，慢火炸至微黄色即取出，放在吸油纸上。
- 5 锅内底油烧热，爆香蒜蓉和青、红椒块，将过油的鸡肝放入，洒少许料酒、姜汁，迅速拌炒，拌匀后用少许白糖、蚝油、香油、胡椒粉、水淀粉勾芡，放入腰果炒匀，盛盘即可。

吉庆有余

## 清蒸麒麟鱼\*

### 材料

鲈鱼 .....1条  
香菇 .....3朵  
火腿 .....50克

**调料** 料酒、盐、白胡椒粉、葱丝、姜丝、姜片。

### 做法

- 1 鲈鱼处理好洗净后，将腹部剖开，鱼身两面各斜划三刀，用料酒、盐、白胡椒粉、姜丝、葱丝涂抹鱼身。
- 2 香菇用水泡软去蒂，切成块；火腿切成0.3厘米厚的片状后，再对切成三角状丝。
- 3 将准备好的香菇块、火腿片、姜片分别塞入切开的鱼肉缝后，使之站立在盘中，尾部以铝箔纸包起；在鱼的周围淋上料酒，入微波炉用大火蒸8分钟，去铝箔纸即可。





大吉  
大利

## 栗子鸡\*

### 材 料

子鸡 .....	1/2只
板栗 .....	225克
葱 .....	75克
胡萝卜 .....	少许
香菇 .....	6朵
姜片 .....	适量

**调 料** 姜汁、白糖、胡椒粉、盐、老抽、生油、冰糖、植物油、干淀粉、水淀粉。

### 做 法

- 1 子鸡洗净切块，用适量姜汁、白糖、胡椒粉、盐腌渍1小时，滑油后捞出沥干备用。
- 2 板栗去皮；香菇浸软去蒂切条，用少许植物油、干淀粉拌匀；葱洗净，切段；胡萝卜洗净，切块。



- 3 锅烧至五成热，放入适量植物油，爆香姜片，放入部分葱段，再放入香菇条略炒，盛碟上，再将栗子放入，加入适量胡椒粉、生抽、老抽搅匀，用小火煮20分钟，再放入香菇条、鸡块、冰糖，用小火煮10分钟，放入胡萝卜块，加水淀粉勾芡，撒上葱段即可。

全家福

## 烩什锦\*

### 材 料

海参、鱿鱼、鸡肉片、香菇、虾仁、胡萝卜、竹笋片、葱片、姜片、豌豆荚 .....	各适量
---	-----

**调 料** 植物油、料酒、蚝油、盐、胡椒粉、高汤、干淀粉、水淀粉、香油。

### 做 法

- 1 将海参内脏处理干净后切大块，放入沸水中，加葱片、姜片、料酒焯烫去腥味；虾仁去沙线备用。
- 2 鸡肉片加适量干淀粉拌匀；香菇、胡萝卜、竹笋片洗净，切片；鱿鱼洗净，从内部划交叉花纹，切块。

- 3 锅烧至五成热，加适量植物油先炒鸡肉片，至肉片变白后盛出沥干油分，再将香菇片、胡萝卜片、竹笋片、海参块、鱿鱼块入锅拌炒片刻，加入蚝油、盐、胡椒粉、高汤烧沸，煮三四分钟后加入鸡肉片、虾仁及豌豆荚再煮片刻；最后以水淀粉勾芡，滴点香油盛盘即可。





蜜运亨通

## 蜜运芝麻鸡\*

### 材料

鸡脯肉	200克
红枣(去核)	适量
面包片	3片

**调料** 盐、淀粉、花椒粉、植物油。

### 做法

- 1 鸡脯肉洗净，加入红枣剁成蓉，加入盐、花椒粉、淀粉拌匀备用。
- 2 白芝麻洗净，沥干水分，晾干。
- 3 面包片去边，将鸡肉蓉抹在面包片上，放入油锅中用中火炸至浅黄色，沥去油，每片切成6块，上碟即可。

### 温馨小提示

本菜还可以根据喜好加一些蔬菜末进去，这样可以避免油腻，清香爽口。



鱼跃龙门

## 葱善红烧鲤\*

### 材料

鲤鱼	1条
大白菜	150克
姜、葱	各120克
蒜	5瓣
陈皮	1/4个

**调料** 植物油、盐、胡椒粉、生抽、老抽、蚝油、红糖、干淀粉、水淀粉。

### 做法

- 1 姜去皮，洗净，切厚片；葱去头尾，洗净切段；陈皮浸软；大白菜洗净，切块。
- 2 鲤鱼去内脏，洗净抹干水分，用盐、胡椒粉、干淀粉涂匀鱼身内外，用滚油炸过，捞起，放入蒜炸至微金黄色。
- 3 烧热植物油，爆香姜片，下部分葱段，再下鲤鱼、葱段、蒜、生抽、老抽、蚝油、红糖、陈皮、盐、清水，盖上锅盖，用小火煮15分钟，下大白菜垫底，再煮8分钟，水淀粉勾芡即可。

## 南煎丸子\*

## 材料

山药	160克
鲜藕	120克
熟面筋末	100克
面粉	50克
鸡蛋	1个
糕点碎	20克

**调料** 高汤、植物油、花椒盐、水淀粉、酱油、白糖、味精、姜末、香油。

## 做法

- 1 山药洗净，去皮，切菱形块；鲜藕洗净，剁成泥。
- 2 锅置大火上，倒入植物油烧至六成热，下入面筋末煸炒至变色，盛出。
- 3 面筋末稍凉加入鸡蛋液、糕点碎、花椒盐、面粉、藕泥、味精、姜末搅匀，捏成丸子。
- 4 锅置大火上，倒入植物油烧至八成热，放丸子煎成焦黄色，取出摆在大碗里。
- 5 锅留余油，烧至八成热，放山药块炸成金黄色，捞出沥油。
- 6 锅重置火上，放高汤、白糖、酱油和炸好的山药块煮3分钟，捞出码在丸子上。
- 7 笼屉置火上，放入丸子大火蒸20分钟，取出连汤一起扣入盘中。
- 8 锅洗净上火，放植物油烧至八成热，爆香姜末，加高汤、白糖、酱油、味精，待沸后用水淀粉勾芡，滴入香油，浇在丸子上即可。

红红  
火火

## 客家红糟排骨\*

## 材料

猪排骨	450克
黄瓜	2根
姜丝、葱丝、蒜蓉	各适量

**调料** 料酒、香油、淀粉、植物油、盐、白糖、鸡蛋清、红糟糟。

## 做法

- 1 猪排骨洗净抹干，切成6厘米的长条，加适量盐、白糖、红酒糟拌匀，腌渍1小时。
- 2 蛋清打匀，加入淀粉搅成蛋糊，放入1勺油拌匀备用。
- 3 将裹匀蛋糊的排骨放入滚油中炸一下，改为中火，待排骨将熟时，再改用大火炸片刻，取出沥油，装盘。
- 4 取一净锅，将植物油烧至八成热，爆香姜丝、蒜蓉，滴入香油，入料酒、葱丝，熬制浓稠，取汤汁浇在排骨上即可。

吉祥如意

## 虾仁紫菜蛋卷\*

## 材料

虾仁泥	450克
猪肥肉馅	75克
鸡蛋	4个
紫菜	1根

**调料** 植物油、料酒、盐、鸡精、白胡椒粉。

## 做法

- 1 虾仁泥、猪肥肉馅加上蛋清、鸡精、白胡椒粉、盐、料酒，搅成蓉状；鸡蛋打散。
- 2 取一平底锅，放适量植物油，待油烧至四成热时，倒入一半蛋液，晃动平底锅，将蛋液摊成蛋皮，待一面金黄时翻面，两面均呈金黄色时取出。同法将剩余蛋液再摊一张蛋皮。
- 3 将蛋皮平铺摊开，将拌好的肉馅分1/4均匀抹在蛋皮上，再铺上一张紫菜，再将1/4肉馅均匀涂在紫菜上，由两端向中心卷成如意形的长条，做好放在盘中。
- 4 以同一方法再做一个如意形长条。将做好的如意长条上锅用大火蒸约5分钟，取出后，切片即可。



甜甜蜜蜜

## 干烧明虾\*

## 材料

明虾	200克
猪肉末	50克
西蓝花	1棵

**调料** 辣椒酱、酒酿、葱白、姜末、蒜蓉、白糖、盐、生抽、味精、米醋、红油、植物油、水淀粉。

## 做法

- 1 将明虾挑去沙线，洗净备用。
- 2 西蓝花洗净后掰小朵，放入沸水中焯烫。
- 3 锅内放少量植物油烧热，下明虾两面煎至壳红，取出备用。
- 4 锅内留余油，放入葱白、姜末、蒜蓉、肉末煸香，放辣椒酱煸红，加入白糖、盐、生抽、味精烧沸，放入明虾，用小火焖，大火收汁，用水淀粉勾芡，淋米醋、红油装盘，用西蓝花点缀在明虾旁即可。

万年  
长青

## 芥菜干贝\*

**材料** [ 芥菜心 .....1棵  
干贝 .....150克

**调料** 小苏打粉、料酒、盐、胡椒粉、香油、高汤、水淀粉。

### 做法

- 1 芥菜心洗净后切片；干贝加料酒入蒸锅蒸约30分钟至软（料酒须盖过干贝）。
- 2 锅中水烧沸加入小苏打粉，将芥菜心烫软后，捞起过凉。
- 3 另起热锅，加入适量高汤，放入适量盐、胡椒粉、香油烧沸，将烫过的芥菜心放入，略煮后捞起沥干装盘；锅中再倒入干贝，略煮片刻，水淀粉勾芡后起锅淋于芥菜心上即可。

红运  
当道

## 盐菜扣肉\*

**材料** [ 五花肉 .....300克  
盐菜 .....150克

**调料** 盐、姜片、甜面酱、植物油。

### 做法

- 1 五花肉洗净，除毛，上火烧至微黄，刮洗干净，用盐、姜片腌渍5分钟；盐菜洗净，去盐水，切成粒备用。
- 2 在腌渍好的五花肉上抹一层甜面酱，放入烧至七成热的油锅中，待皮炸至焦黄时捞出沥油。
- 3 将炸过的五花肉再次刮洗干净，切成6厘米长、0.8厘米厚的片，整齐码入蒸碗中，盖上备好的盐菜粒，上笼蒸约45分钟后取出，翻扣于盘中即可。

◎芥菜干贝





## 汤品主食——团团圆圆全家福



家和  
万事兴

### 鸳鸯火锅\*

#### 材料

大白菜、金针菇、明虾、牛肉片、芋头、豆腐、茼蒿、墨鱼、鱼丸、虾饺、甜玉米  
.....各适量

**调料** 辣豆瓣酱、红油、花椒、盐、沙茶酱、蒜末、葱花、植物油、猪大骨汤。

#### 做法

- 1 将沙茶酱、蒜末、葱花放入大碗中，调匀；猪大骨汤烧沸，倒入鸳鸯锅的一边。
- 2 花椒用2大勺植物油炒香后捞出，锅内再倒入辣豆瓣酱、红油、盐，加水烧沸后盛入鸳鸯锅的另一边，放于火上。
- 3 将各种材料盛在盘中，放入汤内烫熟即可食用，吃时可蘸事先调好的蘸料。

四季  
如春

### 四宝如意汤\*

#### 材料

番茄 ..... 2个  
香菇 ..... 5朵  
黄豆芽 ..... 150克  
茭白 ..... 5根

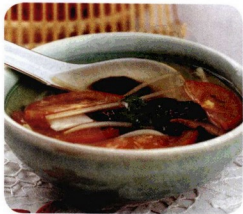
**调料** 盐、香菜段。

#### 做法

- 1 香菇泡软，去蒂，对切两半；茭白削去根部粗皮，切小段；黄豆芽洗净，择去根须；番茄洗净，切片。
- 2 将香菇、茭白段、黄豆芽、番茄片放入锅中，加清水烧沸，改小火煮20分钟。
- 3 加盐调味，点缀香菜段，煮好盛出即可。

#### 温馨小提示

如果喜欢海鲜味的话可以再放入点大虾或者蛤蜊，味道非常鲜美。



## 红小豆鲫鱼汤\*

## 材 料

红小豆	75克
鲫鱼	600克
陈皮	1/4个

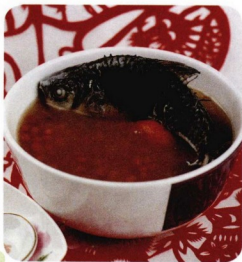
调 料 盐、植物油、姜片。

## 做 法

- 1 红小豆洗净，用清水浸约30分钟；鲫鱼去鳞、去内脏洗净，抹干水分，用少许盐腌渍15分钟；陈皮浸软。
- 2 锅烧热，放入适量植物油，爆香姜片，将鲫鱼煎至两面微黄色盛起。
- 3 烧沸3碗水，放入红小豆、鲫鱼、陈皮、姜片，大火煲30分钟，改用小火煲1小时30分钟左右。
- 4 加适量盐调味即可。

## 温 馨 小 提 示

为了避免红小豆不易熟，可以先用水浸泡30分钟，然后再下锅煮15分钟，待红小豆基本熟烂后再与鲫鱼一同炖。



## 沙锅鱼头汤\*

## 材 料

鲢鱼头	1个
大白菜	300克
竹笋、猪里脊肉	各100克
红辣椒	2个
油豆腐	50克
香菇、金针菇	各20克

调 料 淀粉、料酒、酱油、盐、味精、葱段、姜片、植物油。

## 做 法

- 1 鲢鱼头洗净后，对半切开；大白菜、红辣椒均洗净，切段；金针菇、香菇洗净，去蒂；竹笋去皮，洗净，切片；油豆腐一切两半。
- 2 猪里脊肉洗净，切成片，盛入碗中，加入少许淀粉、盐拌匀，腌渍备用。
- 3 锅中倒入植物油烧至五成热，放入鱼头炸至金黄色，捞出沥油。
- 4 锅中留适量油烧热，爆香葱段、姜片，入大白菜炒软，盛入沙锅中。
- 5 将鲢鱼头、里脊肉片放入沙锅中，再放入金针菇、香菇、油豆腐、红椒丝、竹笋片，加料酒、酱油及开水煮沸，小火炖煮30分钟后加味精调味即可。



如鱼  
得水

## 生鱼蜜枣西洋菜煲\*

## 材 料

生鱼	1条
猪瘦肉	300克
西洋菜	600克
陈皮	1/4个
蜜枣	6颗

调 料 盐、植物油、姜片。

## 做 法

- 1 生鱼去鳞除内脏，洗净抹干；猪瘦肉洗净，切成块，在沸水中焯5分钟，再用水冲净；陈皮浸软；蜜枣洗净；西洋菜洗净择好。
- 2 锅烧热，下少许植物油，加姜片、生鱼，煎至微黄后，拣去姜片。
- 3 煲内放入陈皮与清水，煲沸后将生鱼、猪肉块、西洋菜、蜜枣放入，煲约3小时，下盐调味即可。

## 温 馨 小 提 示

此菜品要想好吃一定要选择新鲜的鱼，并且小火慢炖，这样，才能让鱼的鲜味全部释放出来。

三阳  
开泰

## 三鲜锅\*

## 材 料

鲜猪肚	1/2个
水发鱿鱼	1/2条
鸡腿	1只
猪腱肉	2块
鲍鱼	3只
香菇	6朵
竹荪	6条
冬笋	1根
油菜	1棵

调 料 料酒、蚝油、盐、白糖、胡椒粉、高汤。

## 做 法

- 1 猪肚洗净，煮熟后切片；鱿鱼切花，焯烫后捞出备用；猪腱肉洗净，切块，烫除血水备用。
- 2 香菇、竹荪泡软，去蒂，切小块；冬笋煮熟后切条；油菜洗净，切段。
- 3 将猪肚片、鱿鱼、鸡腿、猪腱肉、鲍鱼放入锅内，加入料酒、蚝油、盐、白糖、胡椒粉、高汤先煮10分钟，再加香菇块、竹荪块和冬笋条同煮，以小火煨30分钟，使其完全熟软入味，放入油菜段，煮熟即可。



幸福  
美满

## 心肺花生汤\*

### 材料

鲜猪心、猪肺、花生仁	各200克
莲藕	100克
干黄花菜	50克
陈皮	1片
薏米	适量

调料 盐。

### 做法

- 1 干黄花菜，泡发，择洗干净；花生仁、蜜枣分别洗净备用；莲藕去皮，洗净，切0.5厘米厚的圆轮块备用。
- 2 薏米洗净，泡软至中间只有白心，用沸水烫一下备用。
- 3 猪心、猪肺洗净，切块；热锅放入清水，将猪心块、猪肺块放入略煮去血水，捞起洗净备用。
- 4 沙锅炖清水，将猪心块、猪肺块、花生仁、陈皮、莲藕块、薏米、黄花菜一起放入锅中，用大火煮沸，转小火慢熬40分钟，待熟烂后，加入适量盐调味即可。



喜气  
洋洋

## 四喜蒸饺\*

### 材料

烫面团	1份
猪肉馅	350克
菠菜	2棵
鸡蛋（取蛋黄）	2个
火腿末	2大汤匙
香菇	3朵

调料 料酒、酱油、盐、胡椒粉、葱姜水、植物油、香油。

### 做法

- 1 将烫面团分成小块，擀成饺子皮。
- 2 菠菜洗净，烫软，冲凉切细；鸡蛋黄打散，加入适量植物油炒熟，切碎；香菇洗净，泡软，切碎末。
- 3 猪肉馅再剁细，拌入料酒、酱油、盐、胡椒粉、葱姜水、香油，加入菠菜、鸡蛋碎、香菇末和火腿末，调匀做成馅料。
- 4 将饺子皮包入少许肉馅后，折出四等分方格，每格填入一种颜色的材料，排列在蒸笼内，入锅蒸7分钟，取出即可食用。

发财  
进宝

## 八宝饭\*

## 材料

糯米	1000克
莲子、红枣、蜜冬瓜条	各200克
桂圆肉、葡萄干	各100克
豆沙	300克
青红丝	适量

调料 白糖、红糖、猪油、水淀粉。

## 做法

- 1 将莲子用温水浸泡2小时，去皮，用细竹签捅去莲心，入笼在大火上蒸30分钟至熟透取出；红枣洗净去核，与蜜冬瓜条、桂圆肉、葡萄干、青红丝分别切成小粒备用。
- 2 糯米淘净，浸泡2小时，冲洗，捞出沥干，散放在有屉布的笼屉中，用大火急蒸，见米色转为玉白色，淋水，使表面湿润，稍蒸五六分钟，取出加白糖、猪油及少量沸水拌匀。
- 3 取几只碗，内壁涂抹上一层猪油，将莲子、红枣、蜜冬瓜条、桂圆肉、葡萄干、青红丝等在碗底铺摆成花纹图案，之后在上面铺一层蒸好的糯米，接着再铺一层豆沙，再铺一层蒸好的糯米饭，使之与碗口基本持平。
- 4 将装好糯米的饭碗里屉用大火蒸约1小时，取出后倒扣在盘子里。
- 5 取一净锅，熬少许红糖水，用水淀粉勾芡，浇在蒸好的八宝饭上，以蜜樱桃点缀即可。



## 大丰收 龙江煎堆\*

## 材料

去壳爆米花	225克
花生仁、芝麻	各150克
糯米粉	270克

调料 红糖、白糖、麦芽糖、植物油。

## 做法

- 1 爆谷花与花生仁拌匀；芝麻用沸水浸1小时，沥去水分；清水下锅烧沸，下红糖及麦芽糖先煮至溶化，继续煮至水分挥发，待糖溶成较浓稠的胶状，以筷子蘸上糖胶能拉出丝状为度，离火，将爆米花、花生仁、芝麻倒入快速搅匀，趁热压成团球形馅。
- 2 取少量糯米粉加清水搓成粉团；白糖用水煮溶，将粉团放入煮熟，再倒入放有糯米粉的盆中迅速搅匀；将粉团搓长切粒，每粒再搓揉成圆薄片，扫上水，包入球形馅，用力压实，搓成圆形，再扫上水，裹满芝麻，制成麻团；待锅内油烧至五成热，倒入麻团，小火炸成金黄色即可。

# 饮食搭配宜忌

## Case

### 不宜与豆制品同吃的食物

**豆腐+菠菜** 豆腐中所含的钙与菠菜中所含的草酸产生草酸钙凝结物，阻碍人体对菠菜中的铁质和豆腐中蛋白质的吸收。

**豆浆+红糖** 红糖内含草酸和苹果酸，豆浆在酸的作用下发生“变性沉淀物”，会降低营养价值。所以喝豆浆时只能加白糖。

### 最宜与豆腐同吃的食物

**豆腐+萝卜** 豆腐中含有丰富的植物蛋白，多食会引起消化不良。萝卜，特别是白萝卜的消化功能强，若与豆腐伴食，有助于豆腐营养被吸收。

### 不宜与猪肉同吃的食物

**猪肉+甘草** 猪肉是目前人们餐桌上主要的动物性食品之一，猪肉含有人体生长的发育所需的丰富的优质蛋白、脂肪、维生素等，而且肉质较嫩，易消化。但是猪肉不能与甘草同吃，食则中毒。

**猪肉+菱角** 猪肉与菱角同食会肝疼。



### 与猪肉及猪内脏最为相宜的食物

**猪肉+大蒜** 猪瘦肉中富含 B 族维生素，但是它在人体内停留的时间却很短，如果与大蒜同时食用，不仅可使 B 族维生素的析出量提高几倍，还能使它原来溶于水的性质变为脂的性质，从而延长 B 族维生素在人体内的停留时间，对促进血液循环、尽快消除身体疲劳、增强体质等都有重要作用。

**猪肝+菠菜** 猪肝富含叶酸、维生素 B<sub>12</sub> 以及铁等造血原料，菠菜也含有较多的叶酸和铁，同食两种食物，一荤一素，相辅相成，是防治老年贫血的有效食疗方法。

### 不宜与牛肉同吃的食物

**牛肉+香附子** 牛肉与香附子同食则生九子疮。

**牛肉+韭菜** 韭菜与牛肉相克，同食容易中毒。

**牛肉+板栗** 牛肉与板栗同食会引起腹胀甚至会呕吐。

## 🏠 最宜与牛肉同吃的食物

**牛肉+土豆** 牛肉中富含铁和锌，土豆中含有维生素C，维生素C可促进牛肉中铁和锌的吸收，提高其生物利用率。因此，在吃富含铁、锌的瘦牛肉时，一定要搭配些富含维生素C的食物。另外，牛肉营养价值高，并有健脾胃的作用。但牛肉粗糙，有时会破坏胃黏膜，土豆含有丰富的维生素，能起到保护胃黏膜的作用。

**牛肉+番茄** 番茄中含有大量叶酸，牛肉中含有大量维生素B<sub>12</sub>，两者搭配食用，可以促进人体对维生素B<sub>12</sub>的吸收和利用。

**牛肉+西蓝花** 西蓝花含有大量叶酸，有利于人体更好地吸收牛肉中所含的维生素B<sub>12</sub>，对身体更有好处。



## 🏠 不宜与鱼肉同吃的食物

**鲫鱼+芥菜** 引起水肿。

**鲤鱼+甘草** 同吃会中毒。

**鲈鱼+奶酪** 引发痼疾。

**鱼类+美酒** 鱼、鱼肝等含有较高的维生素D，吃这些食物饮酒，会影响人们对维生素D的吸收。

## 🏠 最宜与鱼肉同吃的食物

**鲤鱼+米醋** 鲤鱼本身有涤水之功，人体水肿除肾炎外大都是湿肿，米醋有利湿的功能，若与鲤鱼共食，利湿的功能倍增。

**豆腐+鱼类** 豆腐煮鱼，不仅味道鲜美，而且可以预防骨质疏松、小儿佝偻病等缺钙引起的疾病。因为豆腐中含有大量的钙元素，如果只吃豆腐，机体对钙的吸收率会很低，但与富含维生素D的鱼类一起吃，就可以大大增加机体对钙的吸收和利用。

## 🏠 最宜与鸡鸭肉同吃的食物

**鸡肉+栗子** 鸡肉可以补脾造血，栗子也能健脾。两者搭配，有利于人体吸收鸡肉的营养成分，增强人体的造血机能。

**乌鸡+红枣** 乌鸡味甘性平，补血功效特别突出；红枣也是补血佳品。两者相辅相成，是良好的补血佳品。

**鸭肉+山药** 鸭肉可以补阴、清热止咳；山药的补阴功能也很强。两者同食，可以消除油腻，又可以滋阴补肺。

**老鸭+沙参** 老鸭性温无毒，有滋阴补血的功能；沙参性微寒，能够滋阴清肺，养胃生津。两者功能相似，同吃可以治疗肺燥、干咳，极具滋补性。

## 🏠 不宜与鸡蛋、鸭蛋同吃的食物

**豆浆+鸡蛋** 鸡蛋中的黏液性蛋白能与豆浆中的胰蛋白酶结合，从而失去应有的营养价值。

**茶叶+鸡蛋** 因为茶叶中除生物碱外，还有酸性物质，这些化合物与鸡蛋中的铁元素结合，对胃有刺激作用，且不利于消化吸收。

**味精+鸡蛋** 味精会破坏和掩盖鸡蛋的天然鲜味。

**李子+鸭蛋** 食则中毒。



# 现代人健康饮食原则

现代人的饮食不仅要讲究美味，更要讲究营养均衡。这就是说，不光要吃得饱，更要吃得好，要真正懂得吃的科学和方法，因此在饮食上要遵循一定的原则。以下几条饮食原则是我们在日常生活中应该注意遵守的，如果违背，你的健康也许就会亮起红灯。

## 平衡膳食

平衡膳食是指膳食中所含的营养素种类齐全、数量充足、比例适当；膳食中所供给的营养素与机体的需要保持平衡。平衡膳食应做到以下几点：

### 多样化

粮食、豆类、鱼、肉、蛋、蔬菜、果、油兼有，不宜偏食。

### 比例合适

在构成成分上，糖类（粮食）占55%～60%的热量，蛋白质占12%～15%，脂肪占25%～30%。在提供的能量上，中国营养学会的建议是：每天膳食中的糖类占全天总能量的60%～70%，脂肪占20%～25%，蛋白质占12%～15%，还要有500克新鲜蔬菜和适量的水果。

### 合理搭配

动植物搭配，即荤素搭配，粗细粮搭配，干稀搭配，咸甜搭配，饭后可吃少量甜食。例如豆腐、红烧鱼、枣丝糕、洋白菜、紫菜虾皮汤就包括上述几种搭配。同时，

人的身体所需要的各种营养素在人体内发

挥作用是互相依赖、互相影响、互相制约的。例如：人体需要的钙必须有维生素D参与才能被吸收，脂溶性的维生素D需要在肠道里脂肪的协助下才能被吸收，脂肪的消化吸收必须借助于肝脏所分泌的胆汁的作用，而只有蛋白质的供给才能促使肝脏分泌胆汁。



### 多吃粗粮

粗粮中的膳食纤维不但能增加大肠蠕动，预防便秘，还能起到减肥、调节食物中酸碱度、中和肉类和谷物的酸性等作用。在俄罗斯、东欧，主妇们热衷于黑面包；在德国，全麦面包销路最畅；在新西兰，“主食吃杂一些，配以豌豆、蚕豆等”已成为政府的号召；美国则把粗粮和蔬菜列为“食物指南金字塔”的基座，这与中国“粗茶淡饭保平安”的说法有异曲同工之妙。





## 多吃蔬菜、水果

蔬菜和水果有许多共性，但两者终究是两类食物，各有优势，不能完全相互替代。

蔬菜在中国饮食文化历史上占有重要的位置，中国民间素有“食不可无绿”的教诲。一般说来，红、绿、黄色较深的蔬菜和深黄水果含营养素比较丰富，其中含有的 $\beta$ -胡萝卜素为抗氧化维生素，能预防心脑血管疾病，预防白内障形成，还能防癌，尤其是对预防肺癌效果最佳。

## 养护肠胃

中医认为脾胃为后天之本，人体的正常生理功能全依赖于脾胃从外界吸收营养。在饮食中，应首先加强对脾胃的保护，多吃一些对脾胃功能有益的食物。红枣：气味甘平，安中养脾气，平胃气，通九窍，助十二经，补少气、少津液、身中不足，和百药，久服轻身延年。山药：味甘性平，具有健脾养肝、滋肺益气、补肾固精等功效。可用枣、山药与大米、小米、红豆煮粥食用，以健脾养肝益胃，滋阴润燥。

## 春季饮食

春天阳气开发，冰雪消融，万物复苏，自然界呈现出一派生机勃勃的景象。因此，春季养生宜顺应阳气自然升发舒畅的特点，以养肝为要务，具体包括以下几点：

春季养生应多甘温少酸涩，温补阳气。中医认为，春季为肝脏所主的季节，如果吃酸性食物过多，易使肝气偏旺，而对脾脏不利，影响脾的运化转输功能。唐代医家孙思邈也认为，在春季应少吃酸性食物，多吃一些甘甜的食物，以固护脾胃之气，并且特别推崇红枣和山药。另外还可多吃诸如春笋、豌豆苗、韭菜、香椿叶、扁豆、



菠菜、菜花、茼蒿、红枣、蜂蜜、豆制品、奶制品、禽蛋、瘦肉及水果等。依据中医理论，阳春三月应忌吃羊肉、狗肉、鹌鹑、荞麦、炒花生、炒瓜子、海鱼、虾及辛辣物等。

春季的营养构成应以高热量为主。这是因为由冬季转为春季，冷热刺激的巨大变化和差异使体内的蛋白质分解加速，导致机体抵抗力降低，为了提高人体免疫能力，须先补充优质蛋白质食品，如鸡蛋、鱼类、鸡肉和豆制品等。

多吃富含维生素和矿物质丰富的食物。这是因为在春天，细菌、病毒等微生物开始繁殖，活力增强，容易侵犯人体而致病。小白菜、油菜、柿子椒、番茄等新鲜蔬菜和柑橘、柠檬等水果富含维生素C，具有抗病毒作用。

## 夏季饮食

夏天由于出汗较多，应多喝白开水，切忌饮料代替开水。因为饮料中含有的糖精和电解质会对胃部产生不良刺激，过多的饮用会影响胃部的消化和食欲，所以说，饮料不如开水“养人”。

在夏天，人体维生素需要量比普通标准要高一倍或一倍以上，应多吃些新鲜蔬菜和水果，如番茄、西瓜、甜瓜、水蜜桃、李子、杨梅等，这些都富含维生素C。另外，还需多吃些含B族维生素的粮谷类、豆类、动物肝脏、瘦肉、蛋类食品。

适当多吃一些苦、涩味的食物。夏季酷暑炎热、高温湿重，吃苦味食物，能清泄暑热，增进食欲；夏季汗多易伤阴，味酸的食物能收能涩，兼止泄泻。如番茄具有生津止渴、健胃消食、凉血平肝、清热解毒、降低血压之功效。

夏季要少食生冷，特别是冰。由于夏季脾胃功能本来就弱，如果过度饮用这些生冷制品，只会更进一步损害脾胃的消化吸收功能，影响食欲，甚至导致泄泻、腹痛等症的发生。同时也不能把啤酒当饮料喝，这是因为过量的饮用啤酒只会使人觉得更加烦渴，不仅达不到解暑的目的，反而会降低人的思维能力和工作效率。

讲究饮食卫生。膳食最好现做现吃，生吃瓜果要洗净消毒。在做凉拌菜时，应加蒜泥、醋、生姜、芥末等酸、辛、香等作料，既可调味、增强食欲，又能起到杀菌解毒的作用。同时应注意以下几点：不吃腐烂变质的食物；不吃洗涤不净的食物；不吃包装已被污染的食物；不吃含有色素添加剂的食物等。



## 秋季饮食

秋季气候干燥，易产生“秋燥”症状，如咽干、嘴唇裂、口渴、便秘等，饮食要点是养阴润肺，故芝麻、蜂蜜、梨、莲子、银耳、葡萄、萝卜之类为度秋佳品。

此外，还要注意用饮食调养秋燥。立秋之后，气候干燥，人们在夏季过多的发散之后，人体各组织均感水分不足，易出现受风凉而引起头痛、流泪等一系列症状，甚至使旧病复发或诱发新病，医学上称之为“秋燥综合征”。

老年人对秋天气候的变化，适应和耐受力较差，重视饮食调养有一定的预防作用。老年人秋季饮食调养以“清润”为宜。秋季易伤津液，平时要适当多饮些开水、淡茶、豆浆以及牛奶等，还应多吃些萝卜、番茄、豆腐、柿子、香蕉等食物。要禁烟、酒以及辣椒等燥热之品。暮秋时节，人们的精气开始封藏，进食滋补食品较易消化、吸收和藏纳，有利于改善脏器的功能，增强人体素质。对体弱多病的老年人，更有康复、祛病和延年之功效，这时可适当多吃些鸡、鸭、牛肉、猪肝、鱼虾等以及莲子、红枣之类的食品。在饮食上还应注意暖腹，禁食生冷。

## 冬季饮食

冬季天气寒冷，是闭藏之令。进食的要点是“保阴潜阳”，即多吃点补阳护阴的食物，如胡麻仁、龟、鳖、藕、木耳等。同时，天气寒冷，宜增加热能，加强抗寒能力，故狗肉、羊肉等高能食物不可冷落。另外，冬天应多吃些新鲜蔬菜，以免维生素缺乏，故胡萝卜、油菜、菠菜、豆芽菜等便显得更为宝贵。

# 年节饮食四大健康宜忌

春节是中国最盛大的节日，年夜饭是中国人最看重的聚餐。在全家团聚的日子里做出亲朋好友爱吃的宴客菜，做出年节的味道和气氛，快乐与幸福会蔓延在整整一年里。

## 少用油有窍门

要想限制摄油量，就少用油炸、油煎、红烧、炖、卤等烹调方法，多用焯烫、水煮、凉拌、烤或清蒸的方法，不但可以降低热量的摄取，更可减少油腻感和重口味。去掉动物的皮和肥油，也可减少对油脂的摄取，还可以利用蔬菜，如酸菜、梅干菜、芥菜和冬笋等来吸油。



## 用高汤，少调味

通常用来做高汤的材料有猪骨、鸡骨和鱼骨。猪骨熬汤汁较浊，适合做浓汤或烩稀饭。鱼骨熬汤汁带腥，只宜料理海鲜。只有鸡骨头熬汤可浓可淡，色清味鲜，最适合做菜。用猪骨或鸡骨做高汤，还可以加入鱼翅、干贝或火腿，再滴少许醋后，

用小火慢炖上三五个小时，就是一道鲜味十足的汤头。高汤无论是用来做火锅底汤或当炒菜用的调味料都很方便，而且健康又天然，甚至不必再用人工调味料。但是切记：熬汤时不要盖锅盖，否则熬出来的汤会不够清爽。

## 控制食量保健康

团圆吃年夜饭，因为人多，气氛热闹，无形中容易大吃大喝，忘了要节制，这对年长者是大忌。因此建议可以事先控制烹调的分量。年菜的准备分量应提前按照人数预估，餐后既不会留下剩菜，且可以表达出年节的丰盛感。切勿以某些食物的热量低为借口，吃得过量。

## 多蔬果，消油腻

许多人过年不喜欢吃蔬菜，因为觉得不够丰盛，于是，过年很容易吃过多的大鱼大肉，摄取过高的热量，因此更应该提倡多吃富含高膳食纤维的蔬菜和水果。用蔬菜、水果入味，不但清爽可口，调剂肠胃，更可以变化出各式各样的吃法。

