

家常菜系列2

锦源文化

精选家常菜138道

尚锦文化/编

红烧肉

糖醋鲤鱼·尖椒土豆丝

中国纺织出版社

家常菜系列 2



尚锦文化

精选家常菜 138道

尚锦文化 编



中国纺织出版社



目录

Contents

肉类

- 1 红烧肉 4
- 2 回锅肉 5
- 3 蒜泥白肉 6
- 4 黄豆炖排骨 7
- 5 白斩鸡 8
- 6 辣子鸡丁 9
- 7 啤酒鸭 10
- 8 萝卜羊肉汤 11
- 9 黑椒牛柳 12
- 10 萝卜牛腩煲 13
- 11 木樨肉 14
- 12 梅菜扣肉 15

水产类

- 13 清蒸草鱼 16
- 14 鱼头豆腐汤 17
- 15 糖醋鱼块 18
- 16 干炸带鱼 19
- 17 油焖大虾 20
- 18 炒鲜鱿 21
- 19 韭菜炒墨斗鱼 22
- 20 葱姜炒竹蛭 23

蔬菜类

- 21 拍黄瓜 24
- 22 蜜汁糯米藕 25
- 23 尖椒土豆丝 26

- 24 烧茄子 27
- 25 手撕圆白菜 28
- 26 炸藕盒 29
- 27 五色蔬菜汤 30
- 28 炒藕片 31
- 29 干煸四季豆 32
- 30 丝瓜炒毛豆 33

豆制品类

- 31 麻婆豆腐 34
- 32 皮蛋拌豆腐 35
- 33 家常豆腐 36
- 34 白菜炖豆腐 37
- 35 番茄豆腐汤 38
- 36 豆泡炖白菜 39

菌菇·笋类

- 37 烧二冬 40
- 38 鲜蘑冬笋 41
- 39 卤春笋 42
- 40 香卤茶树菇 43

蛋类

- 41 番茄炒鸡蛋 44
- 42 虾皮青椒鸡蛋 45
- 43 韭黄炒鸡蛋 46
- 44 芙蓉丝瓜 47
- 45 蒸蛋羹 48

好吃肉类

- 46 黄瓜炒鸡蛋 48

- 47 榨菜炒肉丝 49
- 48 尖椒肉丝 49
- 49 土豆炒肉丝 50
- 50 韭黄肉丝 50
- 51 鱼香肉丝 51
- 52 肉末雪里蕻 51
- 53 蚂蚁上树 52
- 54 冬瓜腔骨汤 52
- 55 花生炖猪蹄 53
- 56 黄豆猪蹄煲 53
- 57 菠菜炒猪肝 54
- 58 红烧鸡翅 54
- 59 辣炒鸡翅 55
- 60 人参炖鸡 55
- 61 北菇蒸鸡 56
- 62 滋补乌骨鸡 56
- 63 栗子鸡 57
- 64 蒜薹炒牛肉 57
- 65 西兰花炒牛肉 58
- 66 毛肚火锅 58
- 67 虫草炖鹌鹑 59
- 68 仔姜爆乳鸽 59

鲜美水产类

- 69 西湖醋鱼 60
- 70 红烧鲤鱼 60
- 71 糖醋鲤鱼 61
- 72 红烧带鱼 61
- 73 糖醋黄鱼 62
- 74 干炸小黄鱼 62
- 75 干烧鲢鱼 63
- 76 剁椒鱼头 63
- 77 百合鲫鱼汤 64
- 78 香烤鲫鱼 64
- 79 沙锅鲫鱼煲 65
- 80 红烧平鱼 65
- 81 清蒸罗非鱼 66
- 82 银鱼炒韭菜 66
- 83 香葱炒鳝段 67
- 84 鸡蛋炒虾仁 67
- 85 黄瓜炒虾仁 68
- 86 芝麻鲑鱼须 68
- 87 熏鱼 69
- 88 白卤虾丸 69

青翠蔬菜类

- 89 凉拌豇豆 70
- 90 盐水毛豆 70
- 91 卤花生 71
- 92 凉拌苦瓜 71
- 93 凉拌海带 72
- 94 凉拌白菜心 72
- 95 香干炒芹菜 73

- 96 香菇油菜 73
- 97 西芹百合 74
- 98 蒜香荷兰豆 74
- 99 番茄炒菜花 75
- 100 清炒油麦菜 75
- 101 醋熘白菜 76
- 102 菠菜粉丝 76
- 103 海米冬瓜 77
- 104 虾皮圆白菜 77
- 105 韭菜炒豆芽 78
- 106 香椿涨蛋 78
- 107 油渣白菜 79
- 108 地三鲜 79
- 109 腊肉炒苋菜 80
- 110 咸蛋黄焗玉米 80

营养豆制品类

- 111 凉拌腐竹 81
- 112 秘制豆干 81
- 113 油炸臭干 82
- 114 炆炒黄豆芽 82
- 115 肉末豆泡 83
- 116 腐竹烧肉 83
- 117 凉拌豆皮 84
- 118 豆干青蒜炒肉片 84
- 119 沙锅冻豆腐 85
- 120 蛋黄豆腐 85
- 121 脆皮豆腐 86
- 122 香煎豆腐 86

美味菌菇·笋类

- 123 茶树菇炒肉丝 87
- 124 木耳烧山药 87
- 125 蚝油平菇 88
- 126 金针菇拌肚丝 88
- 127 滑子菇豆腐羹 89
- 128 芦荟猴头菇 89
- 129 肉炒榛蘑 90
- 130 清炒芦笋 90
- 131 笋干烧五花肉 91
- 132 春笋烧腊肉 91

滋补蛋类

- 133 洋葱炒鸡蛋 92
- 134 椿芽烘蛋 92
- 135 鲫鱼炖鸡蛋 93
- 136 文蛤炖蛋 93
- 137 莼菜蛋花汤 94
- 138 丝瓜蛋汤 94

不可不知的烹饪诀窍 95





Tips

红烧肉有多种做法，这种是杭菜做法，也叫“东坡肉”，宋代苏东坡有“少著水，慢著火，火候足时它自美”的烹调经验。另外，在加完各种调味料后，要加盖用小火烹调至烂。

1 红烧肉

4 肉类

◎原料

带皮猪五花肋条肉2000克

◎调料

葱段、姜块、桂皮、干辣椒、八角、红糖、味精、酱油、料酒、色拉油各适量

◎做法

- 1 把五花肉入沸水锅中焯水后洗净，切成3厘米见方的块待用。
- 2 锅里放油，放入红糖（白糖也可），炒到糖融化至微焦糊时，倒入肉块煸炒，加入葱段、姜块、桂皮、干辣椒、八角，大火爆炒至肉变成深红色，加入酱油、料酒、味精、清水淹没肉，大火煮沸，撇去浮沫，加盖用小火焖烂，再用大火收稠汤汁，起锅拣去葱段、姜块等调料，装入碗中即成。

◎原料

带皮猪后腿的二刀肉400克，
青、红椒（或蒜薹）70克

◎调料

葱段、姜片、料酒、郫县豆瓣酱、酱油、糖、色拉油各适量

◎做法

1 将肉切成4厘米宽的条，入沸水锅中加葱段、姜片、料酒煮熟，捞出，晾凉后改切成片；青、红椒切片。

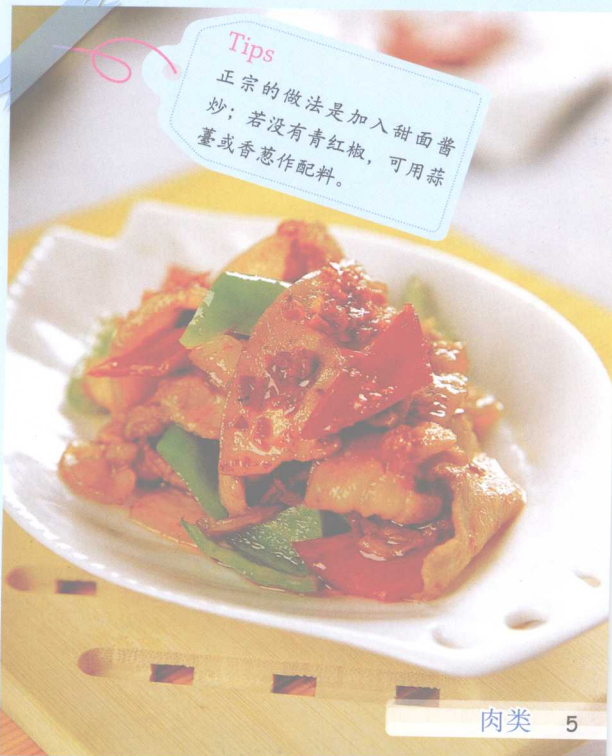
2 将肉条入油锅中煸炒至肉出油卷起，加入豆瓣酱炒出香味，下青、红椒、料酒、酱油、糖，再翻炒几下即可。



2 回锅肉

Tips

正宗的做法是加入甜面酱炒；若没有青红椒，可用蒜薹或香葱作配料。





Tips
此菜色泽红艳、质地肥嫩，味道鲜香，红油蒜泥味极浓。

3 蒜泥白肉

◎原料

猪臀肉500克

◎调料

葱段、姜块、料酒、酱油、糖、蒜泥、红油、味精各适量

◎做法

- 1 猪肉刮洗干净，入汤锅加葱段、姜块、料酒煮熟，再用原汤浸泡至温热，捞出沥干，切成长方形薄片装盘。
- 2 酱油加糖，在小火上熬制成浓稠状，加味精即成熟酱油。
- 3 将蒜泥、熟酱油、红油对成味汁，淋在肉片上即可。

◎原料

黄豆（即大豆）100克，猪排骨300克，香菜少许

◎调料

色拉油、葱段、姜片、料酒、盐、味精各少许

◎做法

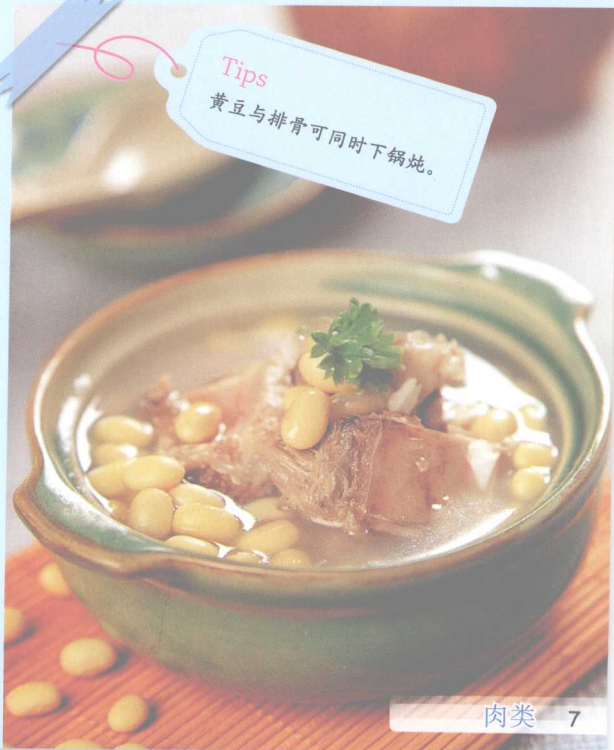
1 将黄豆浸泡，洗净待用；排骨剁成块，入沸水锅中焯水后洗净。

2 锅内放底油，下葱段、姜片炆锅，加料酒和清水，放入排骨炖30分钟，再放入黄豆，炖至黄豆熟软，加盐、味精调味，出锅撒上香菜即成。

4 黄豆炖排骨

Tips

黄豆与排骨可同时下锅炖。





Tips

味碟有多种，可带芥末酱，食之别有风味。

5 白斩鸡

◎原料

光鸡1只(约1000克)，青
椒丝、红椒丝各少许

◎调料

姜、葱、蒜、酱油、味精、
花生油、料酒各适量

◎做法

1 部分葱切段，姜切片；其余葱、姜和蒜均切末，分别与酱油、味精盛装两小碟拌匀。少许油烧至微沸，分别淋在两小碟上，作味碟。

2 鸡放清水中，加料酒、葱段、姜片煮，中间取出两次，倒出腹腔中的水，以保持内外温度一致。约煮15分钟至熟，用铁钩勾起，再放在冷开水中浸凉，并洗去绒毛、黄衣，捞起后晾干表皮，抹上熟花生油，切块，盛入碟中，摆成鸡形，撒上青椒丝、红椒丝即可。吃时佐以味碟。

◎原料

光土鸡1只（约1000克），
干辣椒50克，青椒片100克

◎调料

盐、芝麻、香油、花椒油、
色拉油各适量

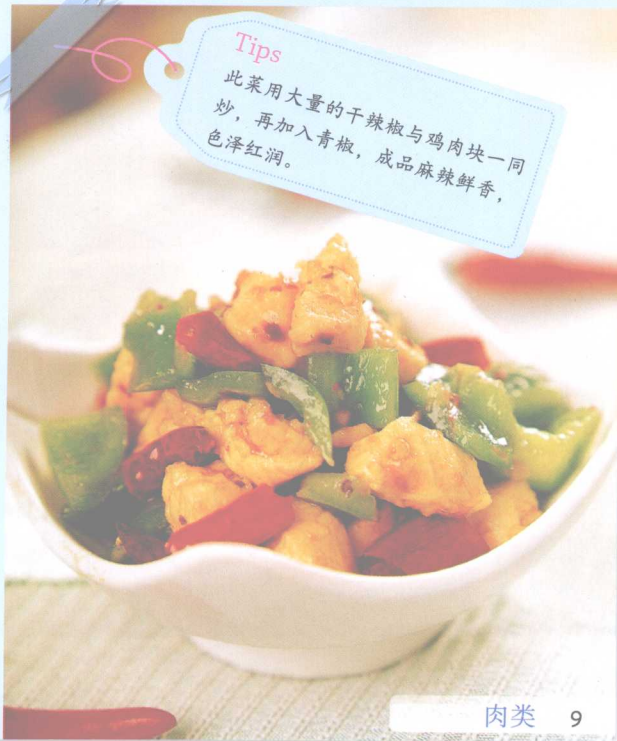
◎做法

- 1 将光土鸡洗净、切块后用盐腌制；将干辣椒切成段后，入油锅干煸，装盘待用。
- 2 将油入锅上火，烧至八成热，将鸡块入锅内炸酥，盛盘备用。
- 3 锅再置火上，放入油，将干辣椒段、青椒片翻炒，再把鸡块放入同煸1分钟，当鸡块变红时，加少许芝麻、香油、花椒油，即可装盘食用。

6 辣子鸡丁

Tips

此菜用大量的干辣椒与鸡肉块一同炒，再加入青椒，成品麻辣鲜香，色泽红润。





Tips

丁香味浓，只能用1粒，多了很不好吃。

7 啤酒鸭

◎原料

鲜鸭肉块500克，啤酒1瓶

◎调料

葱段、姜块、蒜头、八角、桂皮、丁香、酱油、盐、白糖、高汤、色拉油、水淀粉各适量

◎做法

- 1 鸭肉块洗净，入沸水锅中焯水，捞出洗净、控干；姜切片，蒜拍碎。
- 2 将锅置火上放入油，先将鸭块炒出油来，然后加入葱段、姜块、八角、桂皮、丁香、蒜头，炒出香味，这时加入啤酒和高汤，待烧开后，再加入盐、白糖、酱油调味，改成小火，焖30分钟，稍微勾芡即可。

◎原料

白萝卜150克，胡萝卜150克，羊肉350克

◎调料

葱段、姜片、料酒、盐、味精、胡椒粉各适量

◎做法

1 羊肉洗净，去筋膜，切块，入沸水焯一下，捞出沥水；萝卜洗净切片，入沸水锅中焯水待用。

2 先将羊肉放入沙锅中，加入葱段、姜片、料酒炖煮半小时，再放入萝卜，同煮至羊肉烂熟，加入盐、味精、胡椒粉即成。

8 萝卜羊肉汤

Tips

也可加入几个干辣椒同炖，既能去腥解腻，又增香不少。





Tips

牛肉要选用牛里脊肉才嫩，否则肉老咬不动。

9 黑椒牛柳

◎原料

牛肉200克，洋葱丝50克

◎调料

色拉油、黑胡椒、嫩肉粉、淀粉、鸡精、盐、色拉油各适量

◎做法

- 1 牛肉切成长方形薄片，用嫩肉粉、盐、鸡精、淀粉上浆，入油锅中滑油至熟，倒入漏勺沥去油待用。
- 2 炒锅置火上，放入油，加入洋葱炒香，入黑胡椒、盐、鸡精调味，投入牛肉片，翻锅炒匀，起锅装入盘中即成。

◎原料

牛腩400克，白萝卜150克，
胡萝卜150克，葱花少许

◎调料

姜末、米酒、高汤、老抽、
盐、味精、色拉油各适量

◎做法

- 1 牛腩切小块，入沸水锅中焯水后控干；白萝卜和胡萝卜分别切块，入沸水锅中稍煮，控净水分。
- 2 起油锅，放入姜末煸炒，倒入牛腩块，加米酒、高汤、老抽、盐、味精焖煮，待牛腩块上色入味，倒入沙锅，加入白萝卜块和胡萝卜块，同炖30分钟，撒上葱花即可。

10 萝卜牛腩煲

Tips

米酒就是酒酿汁，又叫醪糟汁。





Tips

猪肉片可上浆滑油后再与其他原料同炒，肉片会更嫩滑。

11 木樨肉

◎原料

猪瘦肉150克，鸡蛋3个，水发金针菜50克，水发木耳50克，黄瓜片50克

◎调料

色拉油、葱丝、姜丝、盐、酱油、白糖、料酒、香油各适量

◎做法

- 1 将猪瘦肉切成片；鸡蛋磕入碗中，用筷子打匀。
- 2 炒锅上火，加油，烧热后加入鸡蛋液，炒散成小鸡蛋块，盛在盘中待用。
- 3 炒锅上火，加油烧热，放入猪肉片煸炒，待肉色变白后，加葱丝、姜丝同炒，入料酒、酱油、白糖、盐调味，炒匀后加入金针菜、木耳、黄瓜片和鸡蛋块同炒，炒熟后淋入香油即可。

◎原料

猪五花肉1000克，梅菜150克，葱花少许

◎调料

色拉油、豆豉、红腐乳、蒜头、白糖、川椒、料酒、盐、酱油、葱段、姜片、水淀粉各适量

◎做法

1

五花肉入水锅中煮至刚熟，洗净；油锅烧至八成热时，以深色酱油涂匀肉皮，放入油中炸至无响声时捞起，晾凉后改切成长8厘米、宽4厘米、厚0.5厘米的厚片，排放在扣碗内。

2

将豆豉、蒜头、红腐乳压烂成蓉，放入碗内，加入川椒、料酒、盐、白糖、酱油、葱段、姜片，调成味汁，倒入肉碗内，蒸约80分钟取出。

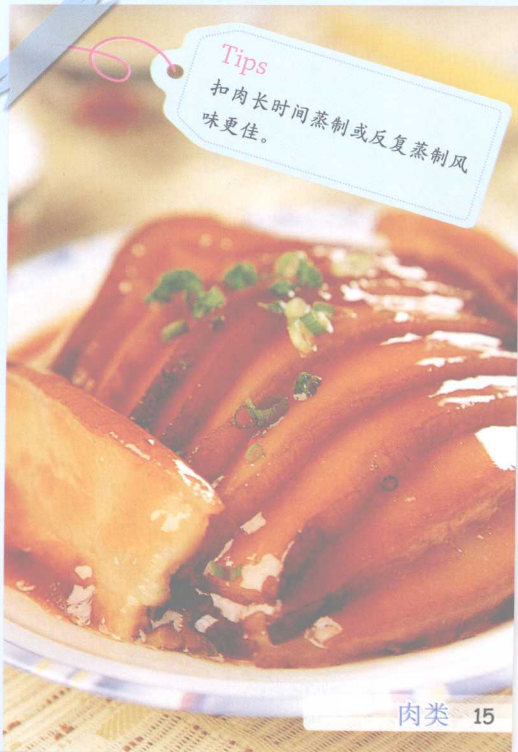
3

将梅菜洗净，切碎，用白糖、酱油拌匀，放在肉上，再蒸6分钟取出，滤出原汁，然后将肉复扣在盘中，将原汁烧滚，加水淀粉勾稀芡，淋在扣肉上，撒上葱花即可。

12 梅菜扣肉

Tips

扣肉长时间蒸制或反复蒸制风味更佳。





Tips

草鱼有草鲩与青鲩之别，以青鲩为佳。烹调前要将鱼用清水静养几天，除去泥土味。

13 清蒸草鱼

◎原料

活草鱼1条（约500克），火腿25克，冬笋25克，水发冬菇50克，葱白丝、姜丝、红椒丝各少许

◎调料

盐、料酒、胡椒粉、葱段、姜片、色拉油、豉油皇酱油各适量

◎做法

- 1 草鱼治净，沿脊骨斜切数刀，使其肚档相连；冬笋、火腿、冬菇均切成丝待用。
- 2 将草鱼摆在长盘中，上面放火腿丝、冬笋丝、冬菇丝，撒上胡椒粉、盐、葱段、姜片，加料酒，浇上色拉油，上笼蒸12分钟，取出，除去葱段、姜片，浇上豉油皇酱油，撒上葱白丝、姜丝和红椒丝即可。

◎原料

胖头鱼头1个（约250克），
豆腐300克，姜丝少许

◎调料

黄酒、盐、葱段、姜片、胡
椒粉、色拉油各适量

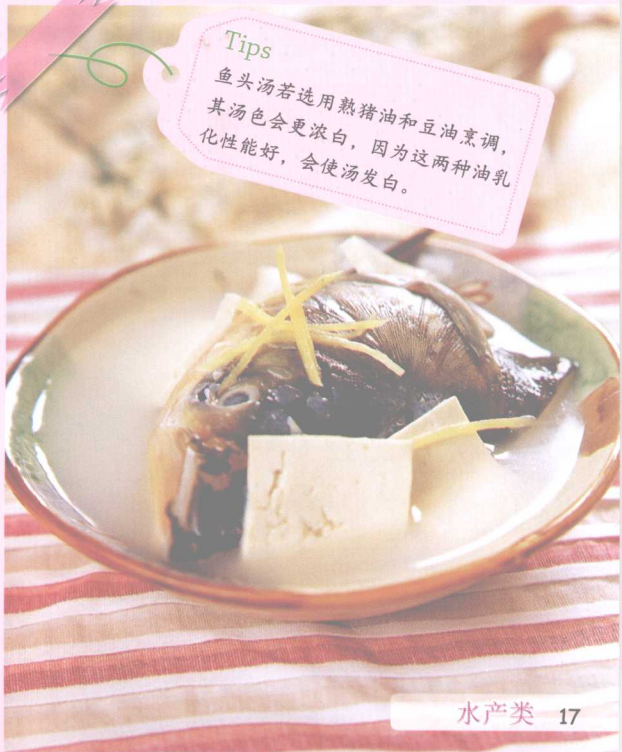
◎做法

- 1 豆腐切厚片，入沸水烫5分钟后沥干。
- 2 胖头鱼头去鳞、鳃，洗净，抹上黄酒、盐，腌渍10分钟。
- 3 锅放火上，入油烧热，爆香葱段、姜片，将鱼头两面煎黄，入适量水，加盖煮5分钟，放入豆腐片，加盐调味后装入碗中，撒上胡椒粉和姜丝即可。

14 鱼头豆腐汤

Tips

鱼头汤若选用熟猪油和豆油烹调，其汤色会更浓白，因为这两种油乳化性能好，会使汤发白。





Tips

若选用鳊鱼、青鱼、鲈鱼制作，口感更佳。

15 糖醋鱼块

◎原料

草鱼1条（约500克）

◎调料

色拉油、葱花、姜末、蒜末、淀粉、盐、料酒、番茄酱、白糖、水淀粉、白醋各适量

◎做法

- 1 草鱼治净后去头、尾，切成大块，用盐、料酒腌渍约半小时。
- 2 将草鱼块拍上淀粉，下锅油炸至呈金黄色时，捞出控油。
- 3 锅内留少许底油，放入葱花、姜末、蒜末爆出香味后，添加料酒、番茄酱、白糖及适量清水，煮至开锅后，用水淀粉勾芡，再将炸好的草鱼块放进锅里，烹入白醋，起锅装盘即可。

◎原料

带鱼300克

◎调料

色拉油、盐、料酒、葱姜汁、
花椒、面粉、椒盐各适量

◎做法

1 将带鱼去头及内脏，清洗
干净，切成块，放入
盐、料酒、葱姜汁、花
椒腌制2小时左右，拣
去花椒，放入干面粉
盆中裹匀待用。

2 锅置火上烧热，放油，
烧到六七成热，逐个
下入裹上面粉的带鱼，
炸至金黄色取出，当
油温升至八成热时再
复炸一遍，使之焦
脆。炸好的带鱼带椒
盐上桌供蘸食。

16 干炸带鱼





17 油焖大虾

◎原料

大虾400克

◎调料

色拉油、葱花、姜末、蒜末、料酒、酱油、盐、白糖各适量

◎做法

- 1 将大虾剪掉虾须，抽掉沙袋，洗净，控干，入热油锅中炸至外壳酥脆。
- 2 炒锅置旺火上，下少许色拉油，用葱花、姜末、蒜末炝锅后下入大虾，加入料酒、酱油、盐、白糖，加盖焖几分钟至汤汁稠浓，起锅装盘即成。



◎原料

鲜鱿鱼300克，青椒片、红椒片各50克，辣椒段少许

◎调料

色拉油、酱油、盐、白糖、香醋、淀粉、料酒、葱段、姜末、蒜末各适量

◎做法

- 1 将鲜鱿鱼剖上花刀，入油锅滑油至卷曲，倒入漏勺沥去油。
- 2 将酱油、盐、白糖、香醋、淀粉、料酒同放碗内，调成味汁待用。
- 3 炒锅内放适量油，投入葱段、姜末、蒜末爆香，入鱿鱼卷、青椒片、红椒片、辣椒段煸炒，烹入味汁，快速翻炒炒匀，起锅装入盘中。

18 炒鲜鱿

Tips

鱿鱼滑油的油温要达到200°C。





Tips
小墨斗鱼可先入油锅滑油
后再炒。

19 韭菜炒墨斗

◎原料

鲜小墨斗鱼300克，韭菜
150克

◎调料

盐、香醋、水淀粉、料酒、
色拉油各适量

◎做法

- 1 鲜小墨斗鱼清洗干净，入沸水锅中焯水后控干水分；韭菜洗净切段。
- 2 炒锅内放适量油，投入韭菜段爆香，入小墨斗鱼，加入料酒、盐，快速翻锅炒匀，用水淀粉勾芡，淋入香醋，起锅装入盘中。



◎原料

鲜竹蛭肉300克，葱段50克，姜片50克，红椒条30克

◎调料

盐、香醋、水淀粉、料酒、色拉油各适量

◎做法

1 竹蛭肉清洗干净，入沸水锅中焯水后控干水分。

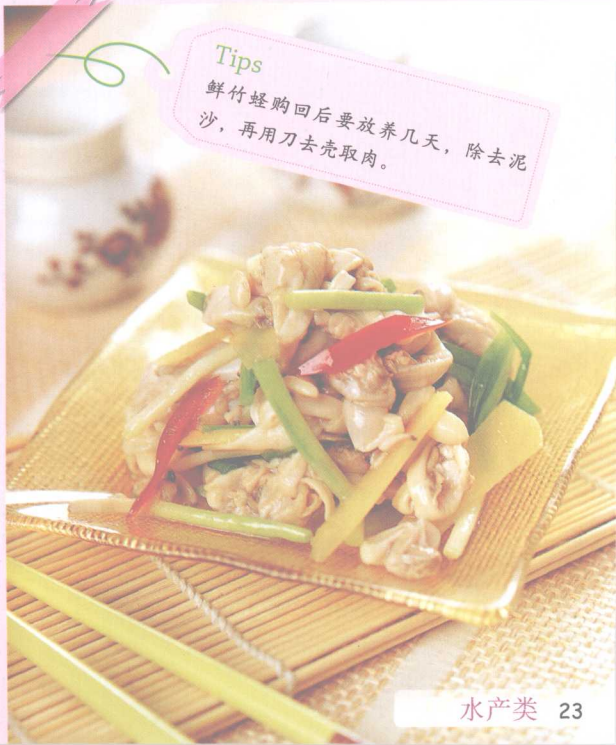
2 炒锅内放适量油，投入葱段、姜片、红椒条煸炒，入鲜竹蛭，加入料酒、盐，快速翻锅炒匀，用水淀粉勾芡，淋入香醋，起锅装入盘中。



20 葱姜炒竹蛭

Tips

鲜竹蛭购回后要放养几天，除去泥沙，再用刀去壳取肉。





Tips

要使黄瓜脆爽，可在黄瓜腌制前滴入白醋。

21 拍黄瓜

◎原料

黄瓜150克

◎调料

蒜末、香油、白醋、酱油、盐、味精各适量

◎做法

- 1 黄瓜洗净，切去瓜头、瓜尾，顺长一切两片。剖面朝刀板，用刀背轻拍使其脆裂，斜切成块。
- 2 黄瓜块放入碗中，滴入白醋，加入盐拌匀后捞出控水，放在盘中。
- 3 将蒜末、香油、酱油、味精调成味汁，浇在黄瓜上，吃时拌匀即可。



◎原料

老莲藕1000克，糯米500克

◎调料

蜂蜜、糖桂花、冰糖、白糖、番茄酱、食碱各适量

◎做法

- 1 糯米淘净后，用温水浸泡半小时，沥干。
- 2 去除莲藕外皮，把较大一头的蒂切掉2.5厘米，留做盖子。
- 3 将糯米填入莲藕孔内，把蒂盖上，用牙签固定封口。
- 4 放入锅内，注入没过莲藕的清水，加冰糖、白糖、番茄酱、食碱，大火煮沸后改小火续煮4个小时，开锅尝尝，比较黏稠了，捞出晾凉。
- 5 把糯米藕切成片，摆在碟中，浇上糖桂花，淋上蜂蜜即可。

22 蜜汁糯米藕

Tips

有的地方煮老藕时加入红枣同煮，成品带有枣香味。





Tips

炒的过程中若有水分，可用水淀粉勾芡。

23 尖椒土豆丝

◎原料

土豆200克，青椒100克

◎调料

色拉油、葱花、料酒、盐、味精各适量

◎做法

- 1 将青椒去蒂、筋，洗净，切成丝。
- 2 土豆去皮，切成丝，泡入清水中。
- 3 炒锅置火上，加入适量清水烧沸，将青椒丝、土豆丝放入焯水，倒入漏勺沥去水分。
- 4 锅烧热，倒入少许色拉油，油热后倒入葱花煸香，将青椒丝、土豆放入炒匀，烹上料酒，加适量盐、味精，翻炒几下，出锅装盘。

◎原料

茄子400克，青椒片100克，
番茄100克

◎调料

葱丝、蒜末、姜丝、蛋清、
水淀粉、盐、味精、花生
油、料酒、酱油、胡椒粉、
白糖各适量

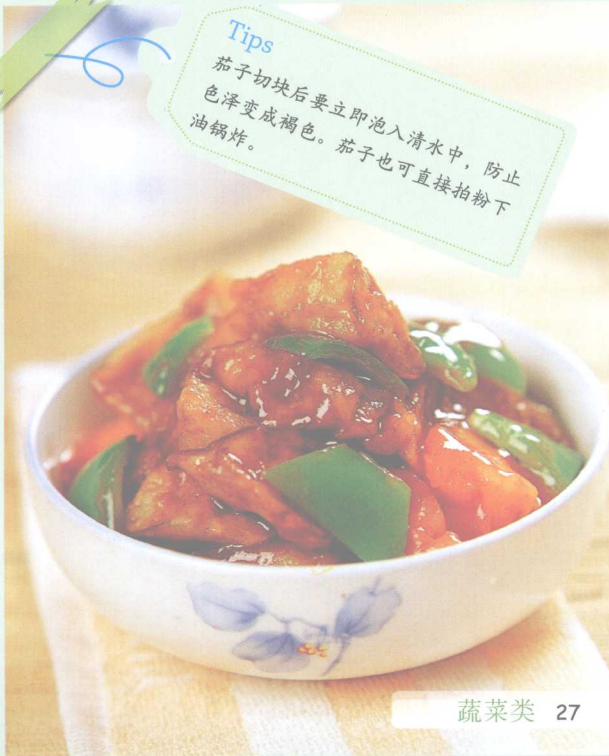
◎做法

- 1 茄子切滚刀块，泡清水中；番茄切块；蛋清与水淀粉调成面糊。
- 2 锅置火上，加油烧热，将茄块捞出，控干水分，挂上面糊，入油锅炸成金黄色，倒入漏勺沥去油。
- 3 油锅烧热，放入葱、姜丝、蒜末爆出香味，下入茄子块、青椒片、番茄块，依次加入盐、味精、料酒、酱油、胡椒粉和白糖，烧至卤汁稠浓即成。

24 烧茄子

Tips

茄子切块后要立即泡入清水中，防止色泽变成褐色。茄子也可直接拍粉下油锅炸。





25 手撕圆白菜

◎原料

圆白菜200克

◎调料

色拉油、蒜末、红尖椒段、料酒、高汤、水淀粉、盐、味精各适量

◎做法

- 1 圆白菜撕成大片，洗净，控干水分。
- 2 锅置火上，加入适量清水烧沸，放入圆白菜焯水，倒入漏勺沥去水分。
- 3 油锅烧热，爆香蒜末和红尖椒段，加入圆白菜片、料酒、高汤、盐、味精，略烧后用水淀粉勾芡，即可起锅装盘。

◎原料

鲜藕400克，肉馅150克，
面粉50克

◎调料

色拉油、葱花、姜末、酱油、盐、五香粉、苏打粉各适量

◎做法

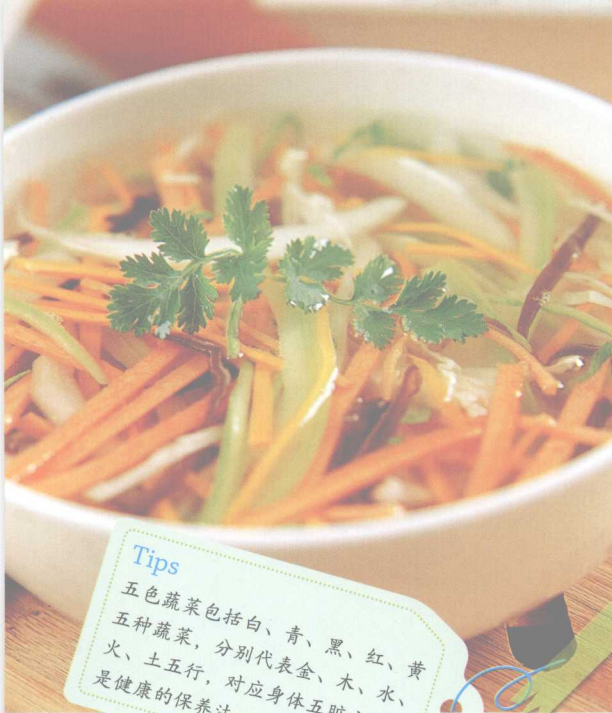
- 1 将藕洗净，去皮烫一下，顶刀切成0.2厘米厚的片，每两片相连成合页状。
- 2 将肉馅放入碗内，加入葱花、姜末、酱油、盐搅匀成肉馅；将面粉、苏打粉、五香粉加水调成面糊。
- 3 将藕片夹入肉馅、蘸上面糊，下油锅炸熟即可。

26 炸藕盒

Tips

炸藕盒与炸茄盒原理一样。面糊中可加入蛋清。





Tips

五色蔬菜包括白、青、黑、红、黄五种蔬菜，分别代表金、木、水、火、土五行，对应身体五脏六腑，是健康的保养法。

27 五色蔬菜汤

◎原料

胡萝卜丝、白萝卜丝、水发香菇丝、南瓜丝、芹菜丝各20克

◎调料

清汤、黄酒、盐、味精、香油、香菜各适量

◎做法

汤锅置火上，放入清汤、所有原料，待汤烧沸后加入黄酒、盐、味精调味，倒入汤碗中，淋入香油，撒上香菜即可。



◎原料

藕200克，青椒片20克，红
椒片20克，辣椒段少许

◎调料

色拉油、葱花、姜末、蒜
末、盐、味精、香醋各适量

◎做法

1
2

将藕去皮，切薄片。

锅置火上，烧热入
油，投入葱花、姜
末、蒜末爆香，再放
藕片、青椒片、红椒
片、辣椒段煸炒，一
边加入香醋、盐和味
精，一边不停地翻
炒，直至炒熟起锅
装盘。



28 炒藕片

Tips

藕片在炒的过程中，其淀粉会不断
糊化，所以此菜不需勾芡，以防止
焦糊。



Tips

火力要大，动作要快。成菜应为翠绿色，口感脆嫩。



29 干煸四季豆

◎原料

四季豆500克，猪肉100克，榨菜粒30克，虾米10克，辣椒段30克

◎调料

色拉油、姜末、料酒、白糖、酱油各适量

◎做法

- 1 猪肉洗净，剁碎；虾米用开水泡软，切碎。
- 2 四季豆撕去筋，洗净，控干水分，放入油锅中炸片刻，倒入漏勺沥去油。
- 3 油锅烧热，爆香姜末，放入猪肉末、虾米及榨菜炒片刻，加入四季豆和料酒，再加入酱油、白糖，改中火烧至汁收干，撒上辣椒段炒匀，即可起锅装盘。

◎原料

丝瓜150克，毛豆200克，
红椒片30克

◎调料

色拉油、盐、味精、白糖、
水淀粉各适量

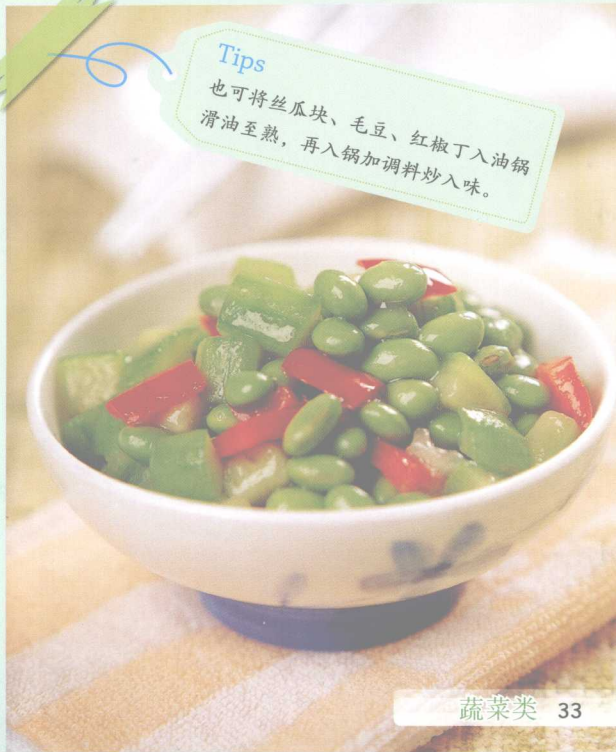
◎做法

- 1 丝瓜去皮后洗净，切成块。
- 2 锅置火上，加入适量清水烧沸，放入丝瓜块、毛豆、红椒片焯水，倒入漏勺沥去水分。
- 3 锅烧热放油，放入丝瓜、毛豆、红椒片煸炒，加入盐、味精、白糖炒熟，用水淀粉勾芡，即可起锅装盘。

30 丝瓜炒毛豆

Tips

也可将丝瓜块、毛豆、红椒丁入油锅滑油至熟，再入锅加调料炒入味。





31 麻婆豆腐

◎原料

豆腐400克，牛肉75克，青蒜段15克

◎调料

盐、郫县豆瓣（剁细）、姜粒、蒜粒、豆豉、辣椒粉、肉汤、味精、水淀粉、花椒粉、熟菜油各适量

◎做法

- 1 将豆腐切成2厘米见方的块，放入沸水中加2克盐浸泡片刻，沥干；牛肉剁末。
- 2 油锅烧至六成熟，放入牛肉末煸炒至酥香，下郫县豆瓣炒出香味，放入姜粒、蒜粒炒香，再放入豆豉炒匀，下辣椒粉炒至色红时，倒入肉汤烧沸，再下豆腐用小火烧至冒大泡时，加入味精推转，勾芡收汁，下青蒜炒断生后装盘，撒上花椒粉即可。

◎原料

皮蛋1个，豆腐400克，葱花10克

◎调料

生抽、香油、香醋、白糖各适量

◎做法

1 将豆腐切成丁，放入热水中泡片刻，取出，沥干水分，装入盘中。皮蛋剥壳，切成小块。

2 将生抽、香油、香醋、白糖混匀成味汁，备用。

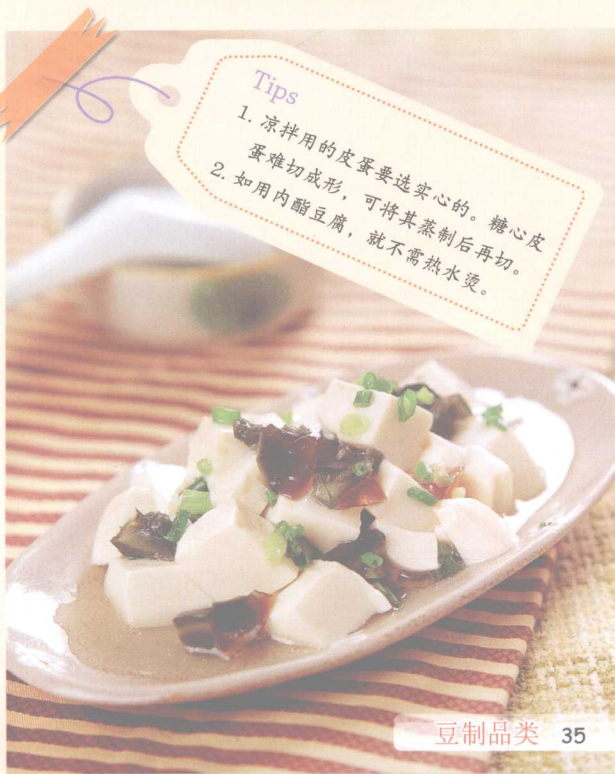
3 将皮蛋块、葱花放在豆腐上，浇上调味汁，拌匀即成。



32 皮蛋拌豆腐

Tips

1. 凉拌用的皮蛋要选实心的。糖心皮蛋难切成形，可将其蒸制后再切。
2. 如用内酯豆腐，就不需热水烫。





Tips

豆腐选用老豆腐，入油炸时的油温要高。

33 家常豆腐

◎原料

豆腐300克，熟肉片100克，葱段50克，水发木耳50克

◎调料

酱油、味精、豆瓣酱、辣椒酱、白糖、料酒、水淀粉、香油、色拉油各适量

◎做法

- 1 豆腐切厚片，入七成热的油中炸成金黄色，捞起沥油备用。
- 2 葱段先下油锅略煸，再加入肉片、木耳一起煸炒，加入豆腐片、酱油、味精、豆瓣酱、辣椒酱、白糖、料酒煮约2分钟，用水淀粉勾芡，并滴入香油增香即可。

◎原料

白菜300克，豆腐200克

◎调料

色拉油、葱花、姜末、鲜汤、料酒、盐、味精各适量

◎做法

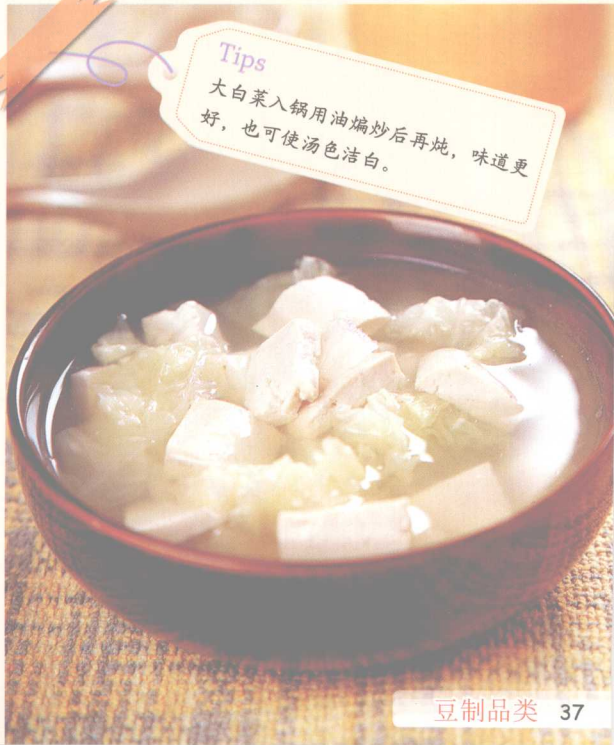
1 将豆腐切成块；白菜洗净切成片，入油锅稍煸炒一下，盛出备用。

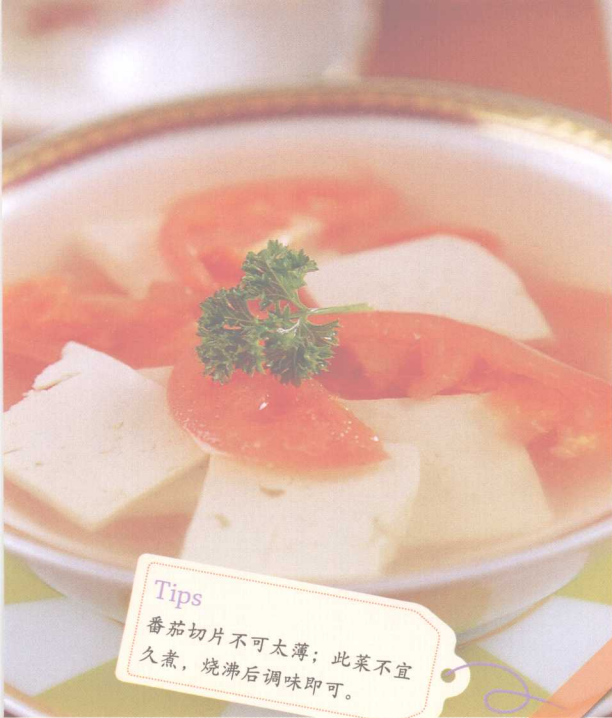
2 锅内放底油，下葱花、姜末炝锅，倒入鲜汤，放入豆腐块，加料酒、盐、味精，再放入白菜片，炖至白菜熟软，出锅时淋明油即成。

34 白菜炖豆腐

Tips

大白菜入锅用油煸炒后再炖，味道更好，也可使汤色洁白。





Tips

番茄切片不可太薄；此菜不宜久煮，烧沸后调味即可。

35 番茄豆腐汤

◎原料

番茄75克，豆腐200克

◎调料

清汤、盐、味精、香油各适量

◎做法

- 1 番茄洗净，切片；豆腐对切两半，切片。
- 2 清汤烧开，放入番茄、豆腐，烧沸后加盐、味精调味，装入碗中，淋上香油即可。



◎原料

豆腐500克，大白菜200克，
小葱段适量

◎调料

色拉油、酱油、白糖、盐、
味精、鸡汤各适量

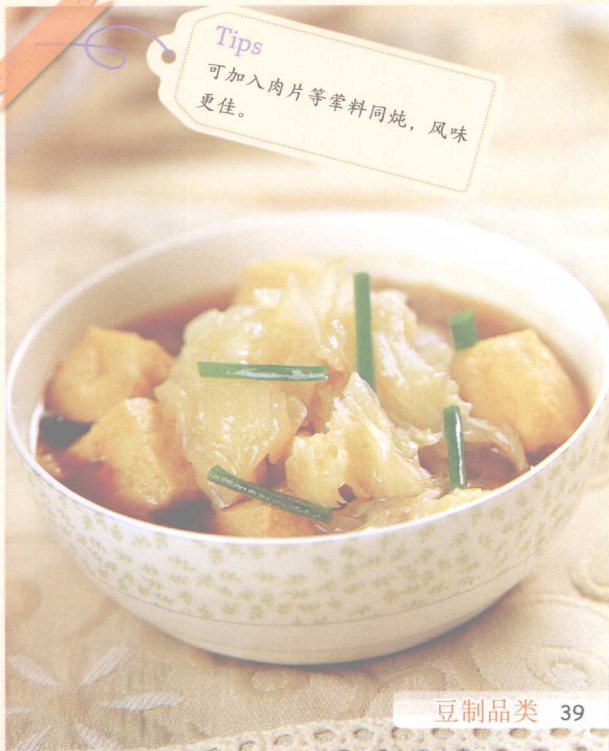
◎做法

- 1 将豆腐切成方块，入八成热的油锅中炸成豆泡待用。
- 2 锅置火上，加入适量清水烧沸，放入大白菜焯水，倒入漏勺沥去水分。
- 3 将鸡汤、酱油、白糖、盐、味精加入碗中，调成均匀的味汁。
- 4 油锅烧热，投入小葱段爆香，放入豆泡、大白菜略煸炒后，再加味汁烧开，盛入沙锅，小火炖20分钟即成。

36 豆泡炖白菜

Tips

可加入肉片等荤料同炖，风味更佳。





Tips

买回的鲜冬笋去壳修削后，要入水中煮1个小时，以除去涩味。

37 烧二冬

◎原料

水发冬菇200克，熟冬笋片100克

◎调料

色拉油、葱花、姜末、酱油、味精、料酒、白糖、水淀粉、香油、鲜汤各适量

◎做法

- 1 将冬菇摘去硬根，除去杂质，洗干净，挤去水分备用。
- 2 锅置旺火上，倒入色拉油，烧至六成热时放入冬笋片炸一下捞出。冬菇用开水氽烫一下捞出。
- 3 炒锅上旺火，加底油，用葱花、姜末炝锅，倒入冬菇、冬笋片煸炒，加酱油、料酒、味精、白糖调味，再加入鲜汤，烧开后用水淀粉勾芡，淋香油即可。

◎原料

鲜蘑150克，冬笋片100克，
小葱段少许

◎调料

色拉油、鸡汤、盐、味精、
淀粉各适量

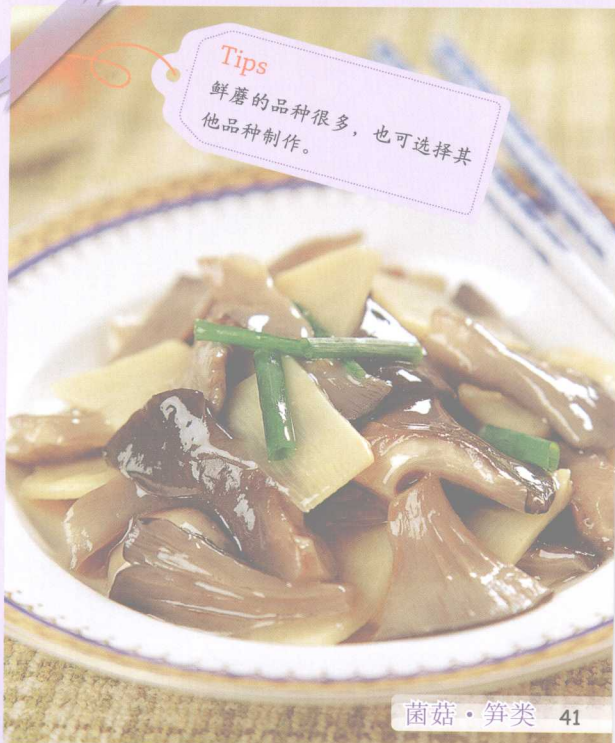
◎做法

- 1 鲜蘑洗净，切成厚片。
锅置火上，加入适量
清水烧沸，放入鲜蘑
片、冬笋片焯水，倒
入漏勺沥去水分。
- 2 将鸡汤、盐、味精、
淀粉放入碗中，调成
均匀的味汁。
- 3 锅内放油烧热后，放
入冬笋片略煸炒，再
放入鲜蘑煸炒，最后
倒入味汁，翻炒后撒
上小葱段即成。

38 鲜蘑冬笋

Tips

鲜蘑的品种很多，也可选择其
他品种制作。





39 卤春笋

◎原料

春笋250克，色拉油适量

◎调料

蒜、辣椒、花椒、酱油、素沙茶酱、辣豆瓣酱、香油各适量

◎做法

- 1 春笋洗净，辣椒切片，蒜拍碎备用。
- 2 油锅烧热，将蒜、辣椒、花椒爆香，加入清水、酱油、素沙茶酱于锅内煮沸，再把辣豆瓣酱、春笋放入锅内卤20分钟即可。
- 3 捞出春笋，淋上香油即可。



◎原料

茶树菇150克，香油适量

◎调料

辣椒4个，葱4根，酱油、冰糖、胡椒粉、盐、味精、八角、五香粉、甘草、桂皮各适量

◎做法

- 1 茶树菇泡软、洗净；葱切段，辣椒切丝。
- 2 将辣椒、葱、酱油、冰糖、胡椒粉、盐、味精、八角、五香粉、甘草、桂皮加水放入锅中，用小火煮沸，放入茶树菇一起卤煮至熟。
- 3 捞出茶树菇，沥汁装盘，滴入香油拌匀即可。

40 香卤茶树菇

Tips

茶树菇要充分泡发。





41 番茄炒鸡蛋

◎原料

鸡蛋4个，番茄150克，小葱段少许

◎调料

色拉油、水淀粉、盐各适量

◎做法

- 1 将番茄洗净后用沸水烫一下，去皮、去蒂，切块待用。
- 2 将鸡蛋磕入碗中，加盐、水淀粉，用筷子充分搅打均匀待用。
- 3 炒锅置于中火上，放色拉油烧热，倒入搅好的鸡蛋液，待蛋膨胀后用锅铲炒散，铲出待用。
- 4 锅中留余油烧热，下小葱段、番茄块煸炒，再倒入鸡蛋同炒，加适量盐调味，炒匀后出锅即成。

◎原料

鸡蛋4个，青椒片150克，虾皮30克，红椒片、番茄块各50克

◎调料

盐、鸡汤、酱油、淀粉、色拉油各适量

◎做法

- 1 鸡蛋磕入碗中，加入虾皮、盐搅拌均匀成调味蛋液。
- 2 将鸡汤、酱油、淀粉放入碗中，调匀成味汁。
- 3 锅内放油烧热后，将调味蛋液放入炒熟，倒入盘中备用；炒锅再置火上，放油，投入青椒片、红椒片、番茄块炒熟，再倒入盘中的鸡蛋，烹入味汁，翻炒均匀即成。

42 虾皮青椒鸡蛋

Tips

鸡蛋较易吸附咸味，口味清淡的人在蛋液中可不加盐。





Tips

此菜要旺火速成，时间长了韭黄会脱水发蔫。

43 韭黄炒鸡蛋

◎原料

韭黄150克，鸡蛋3个

◎调料

盐、色拉油各适量

◎做法

- 1 将韭黄洗净切段；鸡蛋磕入碗里，加少许盐搅匀。
- 2 炒锅置火上，入油，放入鸡蛋液，炒至鸡蛋液凝固，出锅装盘。
- 3 将韭黄放入油锅内爆炒，加入刚炒好的鸡蛋、盐，一起拌炒均匀，出锅装盘。



◎原料

丝瓜150克，蛋清200克，
红椒片30克

◎调料

色拉油、盐、水淀粉各适量

◎做法

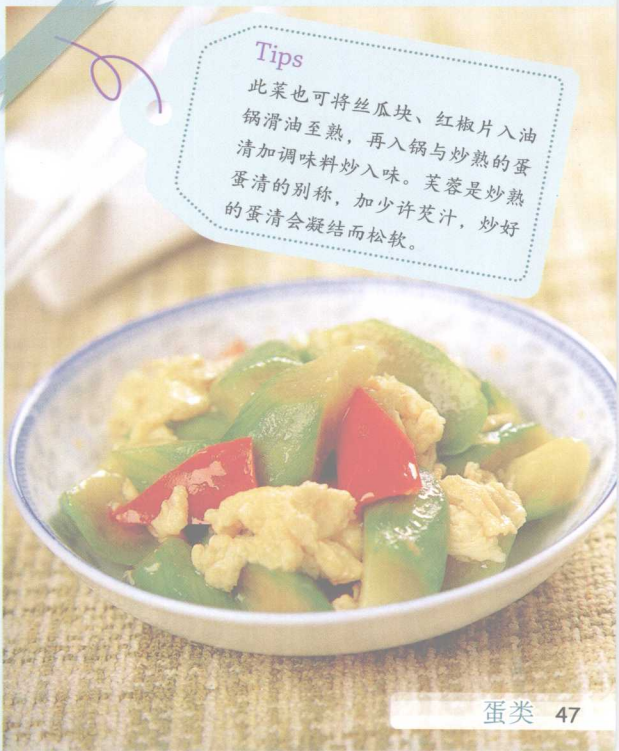
- 1 丝瓜去皮洗净，切成滚刀块；蛋清加入盐、水淀粉调匀待用。
- 2 锅置火上烧热，加油，入蛋清炒至凝固，倒入漏勺沥去油。
- 3 锅再置火上烧热，放油，同时放入丝瓜块、红椒片煸炒，加入炒熟的蛋清，再加盐炒匀，用水淀粉勾芡，即可起锅装盘。



44 芙蓉丝瓜

Tips

此菜也可将丝瓜块、红椒片入油锅滑油至熟，再入锅与炒熟的蛋清加调味料炒入味。芙蓉是炒熟蛋清的别称，加少许蛋汁，炒好的蛋清会凝结而松软。





45 蒸蛋羹

◎原料

鸡蛋3个，葱花少许

◎调料

盐适量

◎做法

将鸡蛋磕入大碗中打散，加入盐、葱花后搅拌均匀，徐徐加入300克温水，边加边搅动，入蒸锅（锅盖要留条缝），小火蒸约10分钟即可。

46 黄瓜炒鸡蛋

◎原料

黄瓜150克，鸡蛋3个

◎调料

盐、色拉油各适量

◎做法

- 1 黄瓜切成菱形片；鸡蛋加少许盐搅匀。
- 2 炒锅置火上，入油，放入鸡蛋液，炒至凝固，装盘。
- 3 将黄瓜片放入油锅内爆炒，加入刚炒好的鸡蛋，放盐调味，一起拌炒均匀即可。

47 榨菜炒肉丝

◎原料

榨菜70克，猪肉丝150克，红椒丝、小葱段各少许

◎调料

姜末、盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉、鸡精、色拉油各适量

◎做法

1. 将猪肉丝加盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉和少量水拌匀上浆；榨菜切成丝后泡

入清水，去除咸味。

2. 将盐、淀粉、鸡精加少量水调成味汁。
3. 油锅烧热，投入猪肉丝滑油至变色，捞出沥油；炒锅复置火上，下小葱段、姜末爆香，下榨菜丝煸炒，入猪肉丝、红椒丝炒散，待快熟时加入勾兑好的味汁，炒匀即可。

Tips

榨菜已有咸味，控制加盐量。

48 尖椒肉丝

◎原料

青尖椒100克，猪肉丝150克，红椒丝50克

◎调料

葱花、姜末、盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉、鸡精、色拉油各适量

◎做法

1. 将猪肉丝加盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉和少量水拌匀上浆；青尖椒洗净，切成丝，过水备用。

2. 将盐、淀粉、鸡精加少量水调成味汁。
3. 油锅烧热，投入猪肉丝滑油至变色，倒入漏勺沥去油；炒锅复置火上，下葱花、姜末爆香，下青尖椒丝煸炒，入肉丝炒散，再放红椒丝翻炒几下，待快熟时加入勾兑好的味汁炒匀即可。

Tips

尖椒切成丝后过一下清水，这样炒出的青椒丝更爽脆。

49 土豆炒肉丝

◎原料

土豆100克，猪肉丝150克，红椒丝、小葱段各少许

◎调料

姜末、盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉、鸡精、色拉油各适量

◎做法

1. 将猪肉丝加盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉和少量水拌匀上浆；土豆切成丝，泡

入清水中洗净。

2. 将盐、淀粉、鸡精加少量水调成味汁。
3. 将锅置火上烧热，入油，投入猪肉丝丝滑油至变色，倒入漏勺沥去油；炒锅复置火上，下小葱段、姜末爆香，入土豆丝煸炒，加猪肉丝、红椒丝炒散，待快熟时加入勾兑好的味汁，翻炒几下即可出锅。

50 韭黄肉丝

◎原料

韭黄100克，猪肉丝150克

◎调料

料酒、酱油、白糖、盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉、鸡精、色拉油各适量

◎做法

1. 将猪肉丝加盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉和少量水拌匀上浆；韭黄洗净，切成3厘米长的段。

2. 将酱油、白糖、淀粉、鸡精加少量水调成味汁。
3. 将锅置火上烧热，入油，投入猪肉丝丝滑油至变色，倒入漏勺沥去油；炒锅复置火上，下韭黄煸炒，入猪肉丝炒散，烹入料酒，加入勾兑好的味汁，翻炒几下出锅即可。

51 鱼香肉丝

◎原料

瘦猪肉150克，水发木耳丝、熟笋丝各50克

◎调料

盐、料酒、水淀粉、酱油、醋、糖、葱花、姜末、蒜泥、味精、泡红辣椒末、混合油各适量

◎做法

1. 猪肉切丝，用盐、料酒、水淀粉上浆。

2. 将酱油、醋、糖、料酒、葱花、姜末、蒜泥、味精、水淀粉调成味汁。
3. 油锅烧热，倒入肉丝滑油至变色，沥去油；炒锅再置火上，爆香泡红椒末，投入木耳丝、笋丝稍炒，将肉丝倒入翻炒，再倒入味汁，翻炒几下即可。

Tips

一定要有泡椒才能调出鱼香味。

52 肉末雪里蕻

◎原料

腌雪里蕻150克，肉末100克，辣椒段少许

◎调料

色拉油、葱花、姜末、酱油、白糖、盐、味精、水淀粉各适量

◎做法

1. 腌雪里蕻泡水去咸味，切成小碎丁。
2. 炒锅置火上，入油，下肉末煸炒变色，投入葱花、姜末、腌雪里蕻、辣

椒段反复煸炒，再加入酱油、白糖、盐、味精，炒匀后用水淀粉勾芡，起锅盛盘即可。

Tips

也可将腌雪里蕻和猪肉丝分别煸炒后再放在一起炒。

53 蚂蚁上树

◎原料

水发粉丝200克，猪肉泥50克

◎调料

葱花、姜末、蒜蓉、高汤、豆瓣酱、酱油、香油、白糖、色拉油各适量

◎做法

1. 锅中倒入半锅水烧热，放入粉丝略烫2分钟，至颜色变白并膨胀，捞出沥干。

2. 油锅烧热，放入葱花、姜末、蒜蓉煸炒片刻，香味出来后放入猪肉泥炒散，加入高汤、豆瓣酱、酱油、香油、白糖，最后加入粉丝，煮至汤汁收干即可。

Tips

此菜因肉末粘附在粉丝上，形似蚂蚁上树而得名。

54 冬瓜腔骨汤

◎原料

冬瓜200克，猪腔骨300克

◎调料

色拉油、葱段、姜片、料酒、盐、味精各少许

◎做法

1. 将冬瓜去皮、籽，切成块，入沸水中焯水后，捞出待用。
2. 腔骨剁成块，入沸水锅中焯水后洗净。

3. 锅内放底油，下葱段、姜片炆锅，加料酒和清水，放入腔骨炖1小时，加盐、味精，再放入冬瓜块，炖至冬瓜熟软，出锅即成。

Tips

腔骨即脊椎骨，肉层和骨头各占一半，肉质嫩而不油腻，有脊髓，煲汤最好。

55 花生炖猪蹄

◎原料

猪蹄500克，花生150克，枸杞子少许

◎调料

姜片、葱段、料酒、盐、味精各适量

◎做法

1. 猪蹄镊去毛，刮洗干净，剁成块，入沸水锅中焯水后清洗干净；花生去皮，用清水浸透。

2. 取炖盅一个，将猪蹄、花生、枸杞子、姜片、葱段、料酒一起放入盅内，加入清水，大火烧沸，撇去浮沫，加盖用小火炖约3小时，调入盐、味精即成。

Tips

猪蹄要反复焯水，以去除腥臊气味。

56 黄豆猪蹄煲

◎原料

猪蹄500克，黄豆100克，枸杞子少许

◎调料

料酒、姜片、葱段、香叶、盐、味精各适量

◎做法

1. 将猪蹄表面的毛镊净，刮洗干净，剁成块，入清水锅中焯水，清洗干净；黄豆入清水泡10小时。

2. 煲中加水烧开，将猪蹄块、黄豆、枸杞子放入煲中，加料酒、葱段、姜片、香叶，大火烧开，撇去浮沫，加盖小火炖2小时后，加入盐、味精调味即可。

Tips

猪蹄的毛要镊去，不能用火烧，或用刮胡刀刮，否则毛根残留，会有猪毛味。

57 菠菜炒猪肝

◎原料

猪肝250克，菠菜150克

◎调料

色拉油、葱末、姜末、酱油、味精、料酒、白糖、淀粉、水淀粉各适量

◎做法

1. 猪肝洗净，切片，放入碗中，加入淀粉拌匀；菠菜择洗干净，切段备用。

2. 炒锅倒入油烧热，放入猪肝片滑油至变色，倒入漏勺沥去油。
3. 原锅留少许油加热，投入葱末、姜末炸香，放入菠菜稍炒，再放入猪肝片、酱油、味精、料酒、白糖炒匀，用水淀粉勾芡后即可出锅装盘。

Tips

猪肝片不能切得太薄，要有硬币厚度，入油锅滑油的温度在150℃。

58 红烧鸡翅

◎原料

鸡翅600克

◎调料

色拉油、姜片、葱段、干辣椒、花椒、八角、白糖、料酒、酱油各适量

◎做法

1. 鸡翅入沸水锅焯水后控水。炒锅置火上，放少许油，投入姜片、葱段、干辣椒、花椒、八角，爆香成味料。

2. 油锅内放入50克白糖，炒到融化起泡且泡沫消退、白糖变成金黄色时，放入洗干净的鸡翅，中火翻炒，直到每块鸡翅变成漂亮的金黄色。
3. 将鸡翅放入热水锅中，水量要淹过鸡翅，加入料酒、味料和酱油，用中火把鸡翅炖烂，汤汁变少时改大火收浓汤汁，起锅装入盘中。

59 辣炒鸡翅

◎原料

鸡翅400克，青椒片、辣椒段各50克

◎调料

料酒、盐、胡椒粉、白糖、鸡粉、酱油、香醋、水淀粉、色拉油、蒜片、豆瓣酱、葱段、姜片、香油各适量

◎做法

1. 鸡翅用料酒、盐和胡椒粉腌渍10分钟。
2. 用料酒、白糖、鸡粉、酱油、香醋和

水淀粉勾成调味汁，备用。

3. 炒锅置火上烧热，下适量油，入鸡翅炸熟，倒入漏勺沥干油待用。
4. 炒锅再上火，下油，炒香蒜片后放入豆瓣酱，爆香葱段、姜片，投入鸡翅、青椒片、辣椒段，倒入勾好的调味汁，炒匀后淋上少许香油，出锅即可。

Tips

选用鸡翅尖更容易成熟；鸡翅腌渍后要先入油锅炸制成熟。

60 人参炖鸡

◎原料

光母鸡1只（约1000克），人参1根（约10克）

◎调料

葱段、姜片、盐各适量

◎做法

1. 光母鸡剁成块，放入清水中浸泡，清洗后捞出，控干。
2. 将人参放进碗里，加清水100毫升，

加盖，放入蒸锅中，大火隔水蒸半小时，使参汁溶于汤中，待用。

3. 沙锅中放入鸡块，加清水淹没鸡，加参汁、葱段、姜片，放入蒸锅，用旺火蒸1.5小时，取出，加入盐调味，把人参放在蒸好的鸡块上即成。

Tips

食用时，人参可根据就餐人数切片。

61 北菇蒸鸡

◎原料

光母鸡1只(约1000克), 北菇200克

◎调料

葱段、姜片、料酒、盐、味精各适量

◎做法

1. 母鸡剁成块, 放入清水中浸泡, 清洗捞出, 入沸水锅中焯水后控干; 北菇洗净切块。
2. 将鸡块放入碗中, 加入北菇块、葱

段、姜片、料酒、盐、味精拌匀, 入蒸锅中蒸1小时至熟, 即可取出食用。

Tips

- (1) 北菇是香菇的一种, 菇蒂较厚, 耐煮, 而且香气浓, 肥厚有弹性, 比薄片的香菇好吃。
- (2) 要用大火足汽蒸。原料可加入腊肠, 更能蒸出鸡的鲜味。

62 滋补乌骨鸡

◎原料

光乌鸡1只(700克), 当归20克, 黄芩20克, 沙参30克, 大枣10粒, 枸杞子20粒

◎调料

葱段、姜块、料酒、盐、味精各适量

◎做法

1. 光乌鸡剁成块, 放入清水中浸泡, 清洗捞出, 入沸水锅中焯水后控干。
2. 将当归、黄芩、沙参浸泡洗净, 用纱布

- 包成药料袋。大枣、枸杞子浸泡洗净。
3. 沙锅中放入洗净的鸡块, 加清水淹没鸡, 加药料袋、葱段、姜块、大枣、枸杞子、料酒入蒸锅, 用旺火蒸1.5小时, 取出, 加入盐、味精调味, 拣去药料袋即成。

Tips

此菜强筋壮骨, 补气血。药材量要准确掌握, 量过多药味重, 量过少则没有功效。

63 栗子鸡

◎原料

鸡块400克，栗子300克

◎调料

葱段、姜片、蒜片、酱油、料酒、味精、白糖、色拉油各适量

◎做法

1. 将鸡块清洗后，入开水锅中煮20分钟左右，捞出控干水分。
2. 栗子去皮，煮软后捞出，用凉水浸泡。

3. 锅内加油、白糖，用小火炒至白糖变色（注意不要炒焦了），然后加姜片、葱段、蒜片炒香；加入鸡块炒一会儿后，加水、料酒、酱油，盖上锅盖，烧50分钟，再加味精，把煮好的栗子倒入锅内，再煮20分钟即可。

Tips

栗子烧鸡为家常菜。喜欢吃辣的人也可加郫县豆瓣、干海椒、花椒烧，使其味道更辛辣浓厚。

64 蒜薹炒牛肉

◎原料

牛肉200克，嫩蒜薹100克

◎调料

色拉油、酱油、料酒、淀粉、白糖、盐各适量

◎做法

1. 把牛肉放在清水中浸泡一会儿，揉洗干净后切成丝，用酱油、料酒、淀粉拌匀上浆；将蒜薹洗净，切成长3厘

米左右的段。

2. 油锅烧热，投入蒜薹段和少许盐，煸炒至蒜薹断生，倒入盘中待用。
3. 炒锅再置火上放油，烧热后入牛肉丝煸炒，加入少许盐、白糖，待牛肉丝的血红色刚刚消失时，下炒过的蒜薹段同炒，再加酱油，翻炒均匀后立即出锅。

65 西兰花炒牛肉

◎原料

牛腱肉200克，西兰花100克

◎调料

色拉油、蒜末、姜末、盐、味精、白糖、胡椒粉、料酒、生抽、老抽、淀粉、小苏打各适量

◎做法

1. 将牛肉洗净，切成小片，加入除蒜、姜之外的调料，搅拌均匀后盖好保鲜

膜，放入冰箱冷藏30分钟以上。

2. 将盐、味精、白糖、胡椒粉、淀粉加入少许清水，搅匀制成味汁备用。
3. 西兰花洗净切块，入沸水锅中，焯水后控净水待用。
4. 起油锅，将蒜末、姜末爆香，入牛肉片、西兰花迅速翻炒，加味汁炒匀，起锅装盘即可。

66 毛肚火锅

◎原料

黄牛毛肚、青蒜各250克，牛肝、牛腰、牛脊髓各100克，黄牛背柳肉150克，青菜500克，鸭蛋清6克

◎调料

牛油、郫县豆瓣酱、姜片、干辣椒、花椒、牛肉汤、绍酒、豆豉、醪糟汁、盐、香油、味精、葱白各适量

◎做法

1. 毛肚治净，切成约3厘米宽的片，用凉开水浸泡。牛肝、牛腰、牛肉均片成又薄又大的片。葱白和青蒜均切成段，青菜洗净，撕成长片。
2. 炒锅置旺火上，下牛油75克烧至六成热，放入剁细的豆瓣酱炒酥，加姜片、辣椒段、花椒炒香，再加入牛肉汤烧沸，放入绍酒、豆豉（剁蓉）、葱白、醪糟汁、盐，烧沸出味，撇净浮沫，成火锅卤汁。
3. 吃时将大锅卤汁烧开，原料入卤汁烫熟即可，搭配鸭蛋清、香油加味精调成的味碟，供蘸食用。

67 虫草炖鹌鹑

◎原料

鹌鹑400克，冬虫夏草3克，冬菇50克，枸杞子5克

◎调料

姜片5克，料酒10克，盐3克，鸡粉3克，清汤适量

◎做法

1. 鹌鹑宰杀治净，冷水下锅焯水捞出。冬菇用温水泡好。

2. 锅内加油烧热，放入姜片、鹌鹑略炒，烹料酒，加清汤、冬虫夏草、枸杞子、冬菇，用大火烧开，改用小火炖至入味。
3. 加盐、鸡粉调味即可。

Tips

鹌鹑肉含有大量蛋白质、脂肪，胆固醇含量极低，与冬虫夏草同食，营养丰富。

68 仔姜爆乳鸽

◎原料

鸽子500克，仔姜50克，青椒、红椒各30克

◎调料

料酒10克，盐4克，酱油10克，味精3克，色拉油适量

◎做法

1. 鸽子洗净切块，入沸水锅中焯水。仔姜、青椒、红椒分别洗净切片。

2. 锅内加油烧热，下姜、青红椒爆香，放入鸽子煸炒干水分，烹入料酒，加入盐、酱油、味精调味炒熟，淋明油装入盘中。

Tips

选用当年乳鸽成菜，对记忆衰退、头晕等有很好的补益治疗作用。

69 西湖醋鱼

◎原料

活草鱼1条（约600克）

◎调料

姜段、葱块、料酒、白糖、盐、陈醋、酱油、胡椒粉、水淀粉、香油、色拉油各适量

◎做法

1. 将草鱼剖净，由鱼肚剖为两片（注意不可切断），放进锅中，注满清水，加葱段、姜块和料酒煮滚后，用小火

焖10分钟，捞起，盛入碟中。

2. 烧热油锅，放葱段、姜块爆香后去掉，将葱姜油倒入碗中待用。
3. 锅中注入清水，加白糖、盐、陈醋、酱油、料酒、胡椒粉煮滚，用水淀粉勾芡，再注入葱姜油，盛起淋在鱼上，淋上香油即可。

Tips

调制醋鱼的卤汁不能加油，这是西湖醋鱼的特色。

70 红烧鲤鱼

◎原料

鲤鱼1条（约500克），红椒片、青椒片、香菇片各少许

◎调料

色拉油、料酒、葱段、姜块、蒜瓣、酱油、黄酒、白糖各适量

◎做法

1. 将鲤鱼去鳞、鳃和内脏，在鱼身两侧斜切数刀，用料酒、酱油腌渍15分钟。

2. 炒锅上火，入油烧热，用手拎着鱼尾巴滑入滚油中煎，小心地用铲子浇油上去，这样不会破皮，煎至两面焦黄，起锅滤油。
3. 锅里留一点油，加葱段、姜块、蒜瓣、红椒片、青椒片和香菇片，煸炒出香味，加入煎好的鲤鱼，放入黄酒、酱油、白糖、清水，没过鱼身，加盖，煮5分钟，再用大火烧，看到汁稠入味，起锅装入碗中即可。

71 糖醋鲤鱼

◎原料

鲤鱼1条（约500克），葱丝、姜丝各少许

◎调料

葱花、姜末、蒜末、淀粉、白糖、白醋、盐、料酒、番茄酱、水淀粉、色拉油各适量

◎做法

1. 鲤鱼洗净后，在鱼腹上剞上刀纹，用盐、料酒腌渍约半小时。

2. 将鲤鱼拍上淀粉，下锅油炸至两面呈金黄色时，捞出控油。
3. 锅内留少许底油，放入葱花、姜末、蒜末爆香，添加料酒、番茄酱、白糖及适量清水煮开，用水淀粉勾芡，将鲤鱼放进锅里，烹入白醋，起锅装盘，撒上葱丝、姜丝即可。

Tips

炸鲤鱼的油温要达200℃，并反复炸两到三次，才能使其外脆内嫩。

72 红烧带鱼

◎原料

大带鱼500克，姜丝、红椒丝各少许

◎调料

色拉油、葱末、姜末、蒜末、料酒、酱油、黄酒、白糖各适量

◎做法

1. 将带鱼去鳞、鳃和内脏，切段，控干，用料酒、酱油腌渍15分钟。
2. 炒锅上火，入油烧热，将带鱼入滚油

中煎，小心地用铲子浇油上去，这样不会破皮，煎至两面焦黄，起锅滤油。

3. 锅里留一点油，加葱末、姜末、蒜末煸炒出香味，加入煎好的鱼，放入黄酒、酱油、白糖、清水，没过鱼身，加盖，煮5分钟，再用大火烧，看到汁稠入味，起锅装入碗中，撒上姜丝、红椒丝即可。

73 糖醋黄鱼

◎原料

黄鱼1条（500克），胡萝卜丁、豌豆仁各少许

◎调料

色拉油、盐、料酒、淀粉、葱花、姜末、蒜末、番茄酱、白糖、水淀粉、白醋各适量

◎做法

1. 黄鱼去鳞、鳃、内脏，在鱼腹上剖上

花刀，用盐、料酒腌渍约半小时。

2. 将黄鱼拍上淀粉，下锅油炸至两面呈金黄色时，捞出控油。
3. 锅内留少许底油，放入葱花、姜末、蒜末爆出香味后，加入胡萝卜丁、豌豆仁，添加料酒、番茄酱、白糖及适量清水，煮开后勾芡成糖醋汁。
4. 将炸好的黄鱼放进锅里，烹入白醋，起锅装盘，浇上胡萝卜丁、豌豆仁和糖醋汁即可。

74 干炸小黄鱼

◎原料

小黄鱼300克

◎调料

盐、料酒、葱姜汁、花椒、面粉、色拉油、花椒盐各适量

◎做法

1. 小黄鱼去内脏，清洗干净，放入盐、料酒、葱姜汁、花椒腌2小时左右，捞出花椒，放入干面粉盆中，裹匀待用。

2. 锅放油烧至六七成热，逐个下入小黄鱼炸至金黄色，捞出，当油温升至八成热时再复炸一遍，使之焦脆。
3. 炸好的小黄鱼用花椒盐蘸食。

Tips

小黄鱼必须新鲜，要清洗干净方可腌拌；裹面粉时一定要沾牢，以防炸制时面粉脱落。

75 干烧鲢鱼

◎原料

鲢鱼1条(600克), 肉末50克, 葱丝、姜丝各少许

◎调料

色拉油、辣豆瓣酱、蒜末、姜末、料酒、盐、酱油、白糖、胡椒粉、香油、香醋各适量

◎做法

1. 将鱼去鳞、鳃和内脏, 在鱼身两侧斜

切数刀, 用料酒、酱油腌渍15分钟。

2. 炒锅烧热, 入油, 油热后将鱼投入锅中炸成金黄色, 倒入漏勺控油。
3. 炒锅入油, 将姜末、蒜末、辣豆瓣酱、肉末一起投入锅中, 煸炒均匀, 加入料酒、盐、酱油、白糖、胡椒粉和清水, 投入鲫鱼, 盖上盖, 用小火焖20分钟后, 改大火收稠汁, 放入香油和香醋, 起锅装入盘中, 撒上葱丝、姜丝即可。

76 剁椒鱼头

◎原料

胖头鱼头1个(约1000克), 湖南特制剁椒、葱花各适量

◎调料

盐、红油、姜片各适量

◎做法

1. 将鱼头洗净, 去鳃, 去鳞, 从鱼唇正中一剖为二。
2. 将盐均匀涂抹在鱼头上, 腌制5分钟

后, 将剁椒涂抹在鱼头上。

3. 在盘底放上姜片, 将鱼头放在上面, 入蒸锅蒸15分钟, 出锅后, 将葱花撒在鱼头上, 浇烧热的红油即可食用。

Tips

也有制作者将剁椒待鱼头蒸好后再放在鱼头上, 不需将剁椒抹在鱼头上入笼蒸, 因为剁椒蒸后会失去鲜红的颜色。

77 百合鲫鱼汤

◎原料

鲫鱼1条（250克），百合100克，红枣5颗

◎调料

黄酒、葱段、姜片、盐、胡椒粉、色拉油各适量

◎做法

1. 百合剥开，入沸水烫5分钟后沥干；红枣泡开待用。

2. 鲫鱼去鳞、鳃、肠杂，治净，抹上黄酒、盐，腌渍10分钟。
3. 锅置火上，放入色拉油，爆香葱段、姜片，将鱼两面煎黄，加适量水，加盖煮5分钟，放入百合、红枣，加盐调味后装入碗中，撒上胡椒粉即可。

78 香烤鲫鱼

◎原料

鲫鱼2条（约400克）

◎调料

盐、料酒、姜汁、胡椒粉、香醋、十三香、香油、孜然粉、花椒粉、葱花各适量

◎做法

1. 鲫鱼治净，控干水分，放入盆中，加盐、料酒、胡椒粉、十三香、香醋、姜汁腌1小时。

2. 将入味后的鲫鱼用竹扦串好，刷上香油，放入烤盘中，入烤箱用中火烤至皮酥，取出，再刷一次香油，沾上花椒粉、孜然粉、葱花，然后入烤箱微火烤2分钟，取出即可。

Tips

鲫鱼要腌入味，可入烤箱烤，也可用明火直接烤。

79 沙锅鲫鱼煲

◎原料

鲫鱼2条（约600克），豆腐300克

◎调料

色拉油、盐、香醋、酱油、白糖、料酒、胡椒粉、辣豆瓣酱、葱花、蒜末、姜末、香油各适量

◎做法

1. 豆腐切成块；鲫鱼去鳞、鳃和内脏，洗净后在鱼身两侧斜切数刀，用料

酒、酱油腌渍15分钟。

2. 锅放油烧热，将鱼炸成金黄色，用漏勺捞出控油，再将豆腐块炸成金黄色，控油。
3. 炒锅放入色拉油，将姜末、蒜末、辣豆瓣酱煸炒均匀，加入料酒、盐、酱油、白糖、胡椒粉、清水、鲫鱼，盖上盖，用小火焖20分钟后，盛放入沙锅中，加入油炸豆腐，焖5分钟，放入葱花、香油和香醋即可。

80 红烧平鱼

◎原料

平鱼1条（约400克）

◎调料

干红辣椒、姜片、葱段、葱花、蒜瓣、酱油、盐、白糖、醋、料酒、色拉油各适量

◎做法

1. 平鱼治净，控水，在鱼身剞上花刀；干红辣椒切小片。

2. 锅置火上，放油烧至五六成热，将平鱼放入略炸，捞出控油待用。
3. 锅留底油，放入姜片、蒜、葱段、干红辣椒炆锅，出香味后加入盐、酱油、料酒、白糖、醋和适量水，大火烧开后，放入炸过的平鱼，小火焖熟，再用大火收汁，出锅前撒上葱花即可。

81 清蒸罗非鱼

◎原料

罗非鱼1条（约400克）

◎调料

红椒丝、葱段、姜块、葱丝、姜丝、盐、料酒、色拉油各适量

◎做法

1. 罗非鱼洗净，鱼背剖上花刀。
2. 将罗非鱼放蒸盘中，码上葱段、姜

块，倒少许料酒，撒上少量盐，入笼屉中大火蒸12分钟。

3. 将鱼盘从笼屉中取出，放上葱丝、姜丝，将热油浇在葱姜丝上，撒上红椒丝即成。

Tips

罗非鱼蒸好后可加入豉油皇酱油。

82 银鱼炒韭菜

◎原料

银鱼100克，韭菜200克

◎调料

色拉油、料酒、盐各适量

◎做法

1. 银鱼洗净，轻轻拔掉头部（内脏也跟着拔出来），放入料酒和盐腌几分钟；韭菜洗净，切段。
2. 锅烧热，放少许油，放入银鱼炒至变

色，盛出待用。

3. 锅中加油，放入韭菜大火快速翻炒，倒入银鱼，加入盐炒匀，起锅装盘即可。

Tips

此菜要旺火快炒，韭菜加热时间一长就有水分渗出，既不美观，也不好吃。

83 香葱炒鳝段

◎原料

鳝鱼500克，香葱段50克，红椒丝15克

◎调料

水淀粉、盐、料酒、蒜片、酱油、白糖、胡椒粉、色拉油各适量

◎做法

1. 鳝鱼治净，去骨取净鱼肉，切成段，放入碗中，加盐、料酒、水淀粉拌匀上浆。

2. 炒锅烧热，放入色拉油，投入鳝鱼段滑油至熟，倒入漏勺沥去油。
3. 炒锅留底油，将葱段、蒜片炒香，放入红椒丝，随之放鱼段和盐、酱油、白糖、料酒、胡椒粉，炒匀后用水淀粉勾芡，淋明油即成。

84 鸡蛋炒虾仁

◎原料

鸡蛋3个，虾仁150克

◎调料

淀粉、色拉油、盐、葱花各适量

◎做法

1. 将鸡蛋磕入碗中，加入葱花，用竹筷打散；虾仁清洗干净后控干水分，用淀粉上浆。
2. 炒锅内放适量油，待油温至五成热

时，放入虾仁滑油至熟，倒入漏勺沥去油。

3. 炒锅内放适量油，待油温八成热时，倒入鸡蛋液，翻炒成块后倒入虾仁，加入盐，炒匀后起锅装入盘中。

Tips

虾仁也可放入蛋液中搅拌均匀一起炒熟。

85 黄瓜炒虾仁

◎原料

虾仁400克，嫩黄瓜100克

◎调料

淀粉、盐、清汤、料酒、色拉油各适量

◎做法

1. 将虾仁用清水淘洗干净，擦干水，放入碗内，加少许盐、淀粉上浆；将黄瓜洗净，切成斜片。
2. 把清汤、料酒、盐、淀粉放在碗内，

调成味汁待用。

3. 炒锅上火，放入色拉油，用旺火烧至五成热，倒入虾仁、黄瓜片，待虾仁变色后，迅速倒入漏勺沥去油。净锅置火上，倒入虾仁、黄瓜，烹入味汁，颠翻均匀，出锅即可。

Tips

此菜为白炒，不加酱油。

86 芝麻鱿鱼须

◎原料

鱿鱼须400克，红椒片、芝麻、孜然粉、辣椒粉、香油各适量

◎调料

酱油200毫升，料酒10克，生姜1块，葱段100克，糖、盐、味精、水、草果、八角、花椒各适量

◎做法

1. 鱿鱼须洗净，焯水备用。

2. 调料用小火煮沸，放入鱿鱼须卤至八成熟后关火，焖至全熟。
3. 用漏勺将鱿鱼须捞出放凉，与其他原料拌匀即可。

Tips

鱿鱼须在煮时火不要太大，以免太烂。

87 熏鱼

◎原料

草鱼1条（约2000克），色拉油适量

◎调料

料酒8毫升，糖10克，五香粉、姜末各5克，香醋8克，酱油10毫升，胡椒粉3克，姜2片，葱2段

◎做法

1. 草鱼洗净，用刀从鱼的脊背部划开，剔出两片净鱼柳后，切成块备用。

2. 将调料放入锅中，加水熬煮5分钟成卤汁，放凉备用。
3. 油锅烧至八成热，把鱼片放入油中，用筷子轻轻滑开，炸至表皮略黄、鱼肉发紧，捞出沥油。
4. 锅中油再烧热，将鱼片入锅复炸，捞出，趁热放入卤汁中入味15分钟以上即可。

88 白卤虾丸

◎原料

虾丸10个，竹扦数根

◎调料

冰糖200克，料酒、盐、水、甘草、草果、八角、小茴香各适量

◎做法

1. 虾丸用清水洗一下，用竹扦穿起来。
2. 调料用小火煮沸，放入虾丸用小火卤煮至熟，捞出沥干即可。

Tips

食用时在表面涂上甜面酱味道更佳。

89 凉拌豇豆

◎原料

豇豆250克

◎调料

红干辣椒粒、蒜末、香油、盐、味精各适量

◎做法

1. 将豇豆洗净，切成3厘米左右的段，入沸水锅中焯水后捞出，盛入碗内，加蒜末、香油、盐、味精拌匀。

2. 香油入锅烧热，投入红干辣椒粒略炸，浇在豇豆上即可。

Tips

- (1) 豇豆焯水时可在水锅中放入少许食碱，这样豇豆才能色泽碧绿。
- (2) 如果喜欢吃辣的，可适当加入辣椒油，味道更好。

90 盐水毛豆

◎原料

毛豆250克

◎调料

红尖椒段、八角、花椒、盐各适量

◎做法

1. 用剪刀剪去毛豆两端的尖角，将毛豆洗净，沥去水分。
2. 将剪好的毛豆放入锅中，放红尖椒段、八角、花椒和盐，加清水淹没毛

豆，用中火加盖煮20分钟后捞出，装盘。

Tips

可在煮毛豆时加入少许食碱，既能保持绿色，又能使成熟时间缩短。

91 卤花生

◎原料

带壳鲜花生500克

◎调料

八角、干红辣椒、盐各适量

◎做法

1. 将带壳鲜花生洗净，控干水，捏开一个小口。
2. 将花生倒入锅内，加入八角、干红辣椒、盐和清水，用旺火烧开，改用

文火煮30分钟，捞出控净水，即可食用。

Tips

有些地区用适量腌雪里蕻卤水来煮花生，别具风味。

92 凉拌苦瓜

◎原料

苦瓜250克

◎调料

干红辣椒段、蒜末、香油、盐、味精各适量

◎做法

1. 将苦瓜洗净，切成片，入沸水锅中焯水后捞出，盛入碗中，加蒜末、香油、盐、味精拌匀。

2. 香油入锅烧热，投入干红辣椒段略炸，浇在苦瓜上即可。

Tips

- (1) 苦瓜焯水时可在水锅中放入少许食碱，这样苦瓜才会色泽碧绿。
- (2) 如果喜欢吃辣，可适当加入辣椒油或辣椒酱，味道更好。

93 凉拌海带

◎原料

海带250克，红辣椒丝、香菜各少许

◎调料

蒜末、香油、盐、味精各适量

◎做法

1. 将海带洗净，切成3厘米左右的丝，入沸水锅中焯水后捞出，盛入碗内，加蒜末、香油、盐、味精拌匀。
2. 香油入锅烧热，投入红辣椒丝略炸，

浇在海带上，撒上香菜即可。

Tips

- (1) 市场有鲜海带丝零售，较方便，清洗干净切短，入沸水中焯水即可凉拌。
- (2) 也可用香油、酱油、白糖、味精、蒜末拌匀，如果喜欢吃辣的，可适当加入辣椒油，味道更好。

94 凉拌白菜心

◎原料

白菜心200克，香菜、红辣椒丝各少许

◎调料

白醋、蒜末、香油、盐、白糖、味精各适量

◎做法

1. 将白菜心洗净，切成3厘米长的丝，加入白醋、盐腌2分钟，稍控去水分后盛入碗内，加蒜末、白糖、味精拌匀。

2. 香油入锅烧热，投入红辣椒丝略炸，浇在白菜心上，撒上香菜即可。

Tips

- (1) 白菜心切成丝，并用白醋和盐拌匀后，要稍控去水分，但不能控得太干。
- (2) 如果喜欢吃辣的，可适当加入辣椒油，味道更好。

95 香干炒芹菜

◎原料

香干100克，芹菜200克，红椒50克

◎调料

色拉油、葱花、料酒、盐、味精各适量

◎做法

1. 将芹菜去根、叶、筋，洗净，切成3厘米长的段，再斜切成片。
2. 香干、红椒分别洗净，均切成片。
3. 炒锅置火上，加入适量清水烧沸，将各

原料放入焯水，倒入漏勺沥去水分。

4. 锅烧热，倒入少许色拉油，油热后倒入葱花煸香，将原料放入炒匀，烹上料酒，加适量盐、味精，翻炒几下，出锅装盘。

Tips

也可加入酱油红炒。炒的过程中若有水分，可用水淀粉勾芡。

96 香菇油菜

◎原料

油菜500克，水发香菇100克

◎调料

色拉油、高汤、水淀粉、盐、味精各适量

◎做法

1. 油菜洗净切段，香菇洗净，大香菇一切为二。
2. 锅置火上，加入适量清水烧沸，将油菜、香菇放入焯水，倒入漏勺沥去

水分。

3. 炒锅入油烧热，先放入油菜、香菇煸炒，再放入盐、味精，加入高汤烧2分钟，淋水淀粉勾芡，装盘。

Tips

在水中放入盐和色拉油烧沸，再放入油菜、香菇焯水，这样油菜既色泽鲜艳，又有滋味。

97 西芹百合

◎原料

西芹150克，鲜百合100克

◎调料

色拉油、水淀粉、盐、味精各适量

◎做法

1. 鲜百合一瓣一瓣剥下，洗净；西芹洗净，切成片。
2. 锅置火上，加入适量清水烧沸，将百合片、西芹片放入焯水，倒入漏勺沥

去水分。

3. 炒锅放油烧至七成热，投入原料略炒，加入盐、味精，用水淀粉勾芡，起锅装盘即成。

Tips

- (1) 为增加视觉效果，也可加一些色泽鲜艳的胡萝卜片同炒。
- (2) 此菜不宜加酱油炒，否则色泽会显得灰暗。

98 蒜香荷兰豆

◎原料

荷兰豆500克，蒜蓉50克

◎调料

色拉油、料酒、高汤、水淀粉、盐、味精各适量

◎做法

1. 荷兰豆撕去筋，洗净，控干水分。
2. 锅置火上，加入适量清水烧沸，放入荷兰豆焯水，倒入漏勺沥去水分。

3. 油锅烧热，下蒜蓉爆香，加入荷兰豆、料酒、高汤、盐、味精，略烧后用水淀粉勾芡，即可起锅装盘。

Tips

荷兰豆也可放入油锅中滑油至熟。

99 番茄炒菜花

◎原料

菜花200克，番茄150克

◎调料

色拉油、面粉、鸡清汤、鲜牛奶、盐、味精各适量

◎做法

1. 将菜花掰成小朵，洗净，入水锅中煮至八成熟捞出；番茄用开水烫后去皮，切成块。

2. 锅内放色拉油烧热，倒入面粉炒出香味，冲入滚沸的鸡清汤，搅匀后放入鲜牛奶、盐、味精、番茄块、菜花，翻炒几下装盘即可。

Tips

此菜也可以不用牛奶、面粉作调料，而直接将菜花、番茄炒后，加盐和味精调味即成。

100 清炒油麦菜

◎原料

油麦菜250克

◎调料

色拉油、蒜末、盐、味精、鸡汤、白糖各适量

◎做法

1. 油麦菜洗干净，切成段。
2. 锅里放油，旺火烧热，入蒜末，炒出香味后，下油麦菜快速翻炒，加鸡

汤、盐、味精和少许白糖，翻炒几下即可出锅。

Tips

在炒菜的过程中如果蔬菜渗水，也可用少量水淀粉勾芡。

101 醋熘白菜

◎原料

大白菜300克，香菜少许

◎调料

色拉油、香醋、盐、鸡精、水淀粉各适量

◎做法

1. 大白菜洗净，去叶留梗，切成厚片。
2. 锅置火上，加入适量清水烧沸，放入大白菜焯水，倒入漏勺沥去水分。
3. 将香醋、鸡精、盐、水淀粉加入碗

中，调成均匀的味汁。

4. 锅内入油烧热，放入大白菜略煸炒后，倒入味汁，翻炒装盘，撒上香菜即成。

Tips

大白菜的梗较厚，烹调时不易熟和入味，应用刀斜切成薄片。

102 菠菜粉丝

◎原料

菠菜300克，龙口粉丝100克

◎调料

蒜末、盐、辣椒油、鸡精、香油各适量

◎做法

1. 菠菜洗净切段；粉丝用温水浸泡、切短。
2. 锅置火上，加入适量清水烧沸，放入菠菜和粉丝焯水，倒入漏勺沥去水

分，放入盘中。

3. 将蒜末、盐、辣椒油、鸡精、香油调成味汁，与菠菜、粉丝拌匀即可。

Tips

此菜也可将菠菜和粉丝焯水后入炒锅炒制。

103 海米冬瓜

◎原料

冬瓜500克，海米25克

◎调料

花生油、葱末、姜末、鲜汤、鸡精、料酒、盐、水淀粉各适量

◎做法

1. 将冬瓜削去外皮，去瓢洗净，切成条，用少许盐腌10分钟左右，沥干水分待用；海米用温水泡软。

2. 炒锅置火上，放油烧至四成热，倒入冬瓜条焐油，待冬瓜软烂时捞出，沥干油待用。
3. 炒锅留少许底油，烧热，爆香葱末、姜末，加入鲜汤、鸡精、料酒、盐和海米，烧开后放入冬瓜条，旺火烧开后转小火焖烧，至冬瓜入味后，用水淀粉勾芡，炒匀即可出锅。

104 虾皮圆白菜

◎原料

圆白菜300克，虾皮30克

◎调料

蒜末、盐、辣椒油、鸡精、香油各适量

◎做法

1. 圆白菜洗净切块；虾皮用温水浸泡。
2. 锅置火上，加入适量清水烧沸，放入圆白菜焯水，倒入漏勺沥去水分，放入盘中，放上虾皮。

3. 将蒜末、盐、辣椒油、鸡精、香油调成味汁，与虾皮圆白菜拌匀即可。

Tips

也可将圆白菜焯水后，入炒锅与虾皮一同炒制。

105 韭菜炒豆芽

◎原料

绿豆芽100克，韭菜300克

◎调料

色拉油、盐、味精各适量

◎做法

1. 将豆芽洗净；韭菜择好洗净，切成小段。
2. 油锅旺火烧至八成热，倒入韭菜和豆芽，炒出香味后，加盐、味精，大火

快速翻炒均匀即可。

Tips

此菜要旺火快炒，十几秒钟就烹调盛出，时间长了蔬菜会炒蔫。

106 香椿涨蛋

◎原料

嫩香椿芽100克，鸡蛋5个

◎调料

盐、味精、色拉油各适量

◎做法

1. 鸡蛋打入碗中，香椿芽洗净、切末，放入鸡蛋碗中，加盐、味精拌匀。
2. 油锅烧热，蛋液慢慢倒入锅中，用小火加盖涨制熟即可。



107 油渣白菜

◎原料

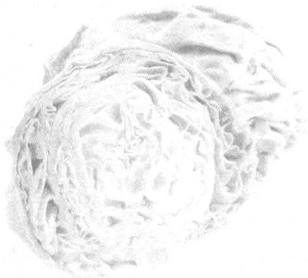
猪板油渣50克，大白菜300克，红椒段适量

◎调料

清汤、盐、味精、色拉油各适量

◎做法

油锅烧热，放入白菜煸炒，加入油渣、清汤烧沸，加盐、味精调味，起锅装碗，装饰红椒段即可。



108 地三鲜

◎原料

茄子200克，土豆100克，青椒100克

◎调料

盐5克，味精3克，酱油10克，料酒10克，白糖5克，葱姜末3克，水淀粉、色拉油各适量

◎做法

1. 土豆去皮，与茄子分别切成滚刀块；青椒去蒂，洗净，切片；原料入油锅

- 炸至金黄色，捞出控油。
2. 炒锅置旺火上，入油烧至四成热，放入葱、姜末炝锅，放入炸过的原料，翻炒3分钟，烹入料酒，用盐、味精、酱油、白糖调味，勾芡，淋上明油即可。

109 腊肉炒苋菜

◎原料

腊肉100克，苋菜400克

◎调料

姜丝、葱段、生抽、盐、味精、色拉油各适量

◎做法

1. 腊肉洗净切片。苋菜洗净去根、切段，入沸水中焯水沥干水分。
2. 炒锅加油烧热，放腊肉煸炒出油，加

姜丝、葱段、生抽略炒，再倒入苋菜，加盐、味精快炒出锅。

Tips

苋菜不可与甲鱼等同食。

110 咸蛋黄焗玉米

◎原料

玉米300克，熟咸蛋黄2个，玉米淀粉适量

◎调料

色拉油适量

◎做法

1. 玉米粒洗净，待用。
2. 玉米淀粉放入盆中，再放入玉米粒，搅拌和匀待用。熟咸鸭蛋黄用汤勺压

碎至碎末状。

3. 炒锅加油烧至七成热，放入玉米粒炸2分钟，将玉米粒捞出，控油。
4. 炒锅洗净，放入色拉油30克，然后下咸蛋黄、玉米粒，翻炒匀约1分钟后，感觉玉米颗粒逐渐收干时即可。

111 凉拌腐竹

◎原料

腐竹150克，芹菜50克，红辣椒段适量

◎调料

盐、味精、香油各适量

◎做法

1. 腐竹整根用温水浸发，剪成约6厘米长的段，芹菜洗净，切段，分别入沸水锅中烫熟后，捞出沥干，加入盐、味精拌匀。

2. 香油入锅烧至八成热，投入红辣椒段略炸，浇于腐竹上拌匀即成。

Tips

炸香的辣椒很开胃，佐酒佐饭都不错。也可用香油、酱油、蒜末调成的味汁拌制，或用香辣酱拌制，随各人喜好而定。

112 秘制豆干

◎原料

嫩豆腐干500克，泡椒50克

◎调料

泡椒汁、酱油、黄酒、盐、冰糖、蜂蜜、八角、五香粉、葱姜汁、色拉油各适量

◎做法

1. 嫩豆腐干切成约1.5厘米见方的块，

用沸水（加盐少许）浸烫数分钟，入油锅炸成金黄色、内部起孔即可。

2. 将各种调味料、豆干、泡椒放入锅中，加水适量，用中火烧至汤汁收干即可。

Tips

浸烫豆腐干时加少许盐，能更快、更好地去除豆制品的黄豆味。

113 油炸臭干

◎原料

臭豆腐干10块，黄豆芽10克，香菜段10克，水发海带丝10克

◎调料

辣椒糊、盐、胡椒粉、黄酒、酱油、白糖、味精、芝麻油、色拉油各适量

◎做法

1. 炒锅中放油少许，放入黄豆芽、海带丝、辣椒糊煸炒，加入盐、胡椒粉、

黄酒、酱油、白糖、味精、芝麻油、香菜烧沸成卤汁。

2. 将臭豆腐干炸至金黄香脆，剪成块，浇上卤汁即可。

Tips

炸臭豆腐干时油温不宜过高，要炸透炸脆。

114 炆炒黄豆芽

◎原料

黄豆芽400克，干辣椒5克，花椒3克

◎调料

盐、酱油、鸡精、色拉油各适量

◎做法

1. 黄豆芽去根洗净。干辣椒切段。
2. 炒锅加油烧热，干辣椒、花椒爆香，放黄豆芽翻炒几下，加盐、酱油、鸡精炒熟即可。

Tips

豆芽的蛋白质含量较黄豆高，在发芽过程中，更多的营养元素释放出来，利于人体的吸收，有清热利尿之功效。

115 肉末豆泡

◎原料

豆泡250克，肉末60克，香葱50克

◎调料

姜片3克，高汤60克，酱油8克，盐4克，味精2克，色拉油适量

◎做法

1. 香葱洗净切末。
2. 锅内加油烧热，放入肉末、姜爆香，加入高汤、豆泡烧沸。

3. 加酱油、盐调味，用小火烧至熟透入味，加味精略烧，撒上葱花即可。

Tips

黄豆含有优质蛋白质，多吃豆制品对人体健康十分有益。

116 腐竹烧肉

◎原料

腐竹200克，五花肉100克，冬笋片30克

◎调料

姜片3克，葱段1克，酱油10克，盐3克，料酒15克，味精1克，高汤、色拉油各适量

◎做法

1. 腐竹用水泡开切段。五花肉洗净切块。冬笋片洗净备用。

2. 锅内加油烧热，放入五花肉稍炸，倒出多余的油。
3. 锅留底油烧热，加入葱段、姜片爆香，放入五花肉、冬笋煸炒，烹料酒，加入高汤烧沸，放腐竹、酱油、盐烧熟，用味精调味即可。

Tips

泡腐竹不可用开水，用凉水泡开，否则腐竹表面会烂，无法成菜。

117 凉拌豆皮

◎原料

豆皮400克，胡萝卜30克

◎调料

姜汁5克，盐2克，鸡粉2克，香醋8克，香油适量

◎做法

1. 豆皮切粗丝，胡萝卜洗净切丝，分别入沸水中焯水，捞出冲冷开水。
2. 碗中加姜汁、盐、鸡粉、醋、香油拌

匀成调味汁。

3. 豆皮、胡萝卜加调味汁拌匀即可。

Tips

原料过水时间要短，出锅立即冲凉。
胡萝卜营养成分很多，煮时间长了会流失，口感也不脆。

118 豆干青蒜炒肉片

◎原料

豆干300克，青蒜50克，猪瘦肉150克

◎调料

蛋清1个，姜片6克，盐3克，酱油5克，味精1克，胡椒粉、色拉油各适量

◎做法

1. 豆干用开水泡一下，捞出片成片。
2. 青蒜洗净切段。
3. 猪瘦肉切片，放入碗内加蛋清上浆，

放入七成热油中滑油，捞出沥油。

4. 锅内加油烧热，放姜片、青蒜爆香，加豆干、肉片炒匀，加盐、酱油烧至入味，放味精、胡椒粉炒匀即可。

Tips

青蒜也以用蒜薹代替，味道也不错。

119 沙锅冻豆腐

◎原料

冻豆腐150克，五花肉50克，香菇、西红柿、小白菜各50克

◎调料

姜5克，葱5克，盐3克，酱油4克，鸡粉2克，高汤、色拉油各适量

◎做法

1. 冻豆腐切片。小白菜洗净切段。
2. 香菇、西红柿、五花肉、葱、姜分别

洗净切片。

3. 锅内加油烧热，放五花肉煸炒出油，下姜、葱爆香，加入高汤烧沸，放香菇、西红柿、冻豆腐炖至入味，加小白菜，用盐、酱油、鸡粉调味即可。

Tips

小白菜焯水后应立即冲凉水，这样才能保持鲜绿。

120 蛋黄豆腐

◎原料

北豆腐、蒜苗、海米、红咸鸭蛋黄各适量

◎调料

盐、糖、料酒、鸡精、香油、葱、姜、鸡汤、色拉油各适量

◎做法

1. 豆腐切成块，用开水焯一下，控干水分放入盐、鸡精入味。
2. 海米用清水泡发，洗净切成末，蒜

苗、葱、姜洗净切成末，咸鸭蛋黄碾碎。

3. 锅中加入油烧热，放入葱、姜末煸炒，倒入豆腐、蒜苗、海米翻炒，加入鸡汤、料酒、糖、盐、鸡精、香油炒匀，收汁出锅时撒入蛋黄末即可。

121 脆皮豆腐

◎原料

日本豆腐适量

◎调料

干淀粉、鸡精、炼乳、色拉油各适量

◎做法

1. 日本豆腐切成厚片，干淀粉、鸡精用水调成糊。
2. 锅中加入油烧至六成热，把豆腐块先在干淀粉中滚一下，再挂上淀粉糊，

放入油中炸至金黄色时捞出，食用时蘸炼乳。

Tips

日本豆腐质地特别细嫩，切的时候要小心，以免破碎。

122 香煎豆腐

◎原料

农家豆腐干20块

◎调料

白芝麻、白糖、料酒、虾米辣酱、小葱花、色拉油各适量

◎做法

1. 将豆腐干用清水漂洗一下，晾干水分。
2. 豆腐干入油锅两面煎黄，取出。

3. 加虾米辣酱、白糖、料酒煸香，放入煎好的豆腐干，晃动炒锅翻个面，待酱汁裹住豆腐，撒些小葱花，装盘，撒上一些白芝麻即可。

123 茶树菇炒肉丝

◎原料

猪里脊肉100克，鲜茶树菇30克，青红椒各半个

◎调料

淀粉、葱、姜、高汤、生抽、盐、味精、色拉油各适量

◎做法

1. 茶树菇用温水泡好，切段，挤干水分。青红椒洗净，切丝。

2. 里脊肉切丝，加淀粉拌匀上浆，下油锅滑散，捞出沥油。
3. 炒锅加油烧热，下姜、葱炒香，加入茶树菇、高汤、生抽、盐、味精烧至入味，加肉丝、青红椒丝炒匀即可。

Tips

茶树菇要切掉根，粗的用手撕开。

124 木耳烧山药

◎原料

山药350克，木耳50克，青椒片50克

◎调料

盐3克，糖2克，味精2克，色拉油适量

◎做法

1. 木耳泡发，去根切片。
2. 山药去皮洗净，切菱形厚片，焯水捞出待用。
3. 炒锅加油烧热，放山药片、黑木耳、

青椒片、盐、糖、味精快速翻炒匀即可。

Tips

山药切好用凉水泡上，以防变色。

125 蚝油平菇

◎原料

平菇500克

◎调料

葱丝8克，姜丝10克，蒜片10克，蚝油50克，绍酒10克，盐1克，鸡精2克，水淀粉、色拉油各适量

◎做法

1. 平菇撕成条状，投入沸水中烫透，取出挤干水分。

2. 炒锅加油烧热，放葱丝、姜丝、蒜片、蚝油煸炒出香味，烹入绍酒，加入平菇、盐、鸡粉烧至熟透入味，用水淀粉勾芡即成。



126 金针菇拌肚丝

◎原料

金针菇200克，熟肚丝100克，青椒30克

◎调料

盐4克，鸡粉2克，香油5克

◎做法

1. 金针菇去根洗净，切段。青椒切丝。
2. 肚丝、金针菇、青椒丝装大碗里，加盐、鸡粉拌匀，淋入香油即可。

Tips

常食金针菇有明显的减肥效果，不但能防病，还可美容。

127 滑子菇豆腐羹

◎原料

豆腐50克，滑子菇50克，虾仁30克，豌豆20克，胡萝卜25克，火腿20克，海鲜菇30克

◎调料

黄酒、姜末、盐、鸡精、水淀粉、香油各适量

◎做法

1. 滑子菇切碎，和豌豆分别在开水中焯

一下，捞出晾凉。

2. 虾仁去沙线，用黄酒腌一下。胡萝卜、火腿均切丁。
3. 锅内加油烧热，放姜末爆香，加入豆腐之外的原料翻炒，加盐、水烧开，放入豆腐稍炖，加鸡精、水淀粉搅匀，淋香油即可。

128 芦荟猴头菇

◎原料

干猴头菇2克，芦荟50克

◎调料

盐、鸡粉、水淀粉各适量

◎做法

1. 发好的猴头菇撕成小块，上笼蒸透装盘。
2. 芦荟切成小片，放入装猴头菇的盘中。

3. 锅内加清汤，用盐、鸡粉调味，用水淀粉勾薄芡，淋在猴头菇上即可。

Tips

猴头菇对头发生长有很好的滋补作用，是出色的美发食品。

129 肉炒榛蘑

◎原料

五花肉100克，榛蘑150克，青蒜2根

◎调料

姜、酱油、盐、味精、高汤、油各适量

◎做法

1. 榛蘑泡好，去掉根部，洗净焯水，挤干水分。
2. 五花肉切薄片。
3. 炒锅加油烧热，放入五花肉、姜煸炒

出香味，加榛蘑、酱油、盐、味精调味翻炒匀，加入高汤焖炒至熟，加青蒜段炒匀出锅。

Tips

榛蘑有清目、利肺功效，常食对眼病、皮肤病、肠胃病患者有一定疗效。

130 清炒芦笋

◎原料

芦笋500克

◎调料

盐3克，味精2克，葱粒10克，料酒5克，醋8克，色拉油适量

◎做法

1. 芦笋洗净，去掉老皮，切段，入沸水中焯水捞出。
2. 炒锅加油烧热，加入葱粒炆锅，放芦

笋段、盐、料酒、醋、味精不停翻炒，待熟后淋明油即可。

Tips

芦笋焯水后立即冲凉，常食对高血压、水肿等都有一定疗效。

131 笋干烧五花肉

◎原料

笋干200克，五花肉400克

◎调料

老抽20克，啤酒50克，五香粉5克，冰糖10克，蒜1瓣，盐5克，色拉油适量

◎做法

1. 笋干洗净，放入锅内加适量水（以没过2厘米为宜），大火煮开后关火，放置冷却，然后换凉水浸泡2小时，

中间换一次水，切条。

2. 五花肉洗净切大片。
3. 炒锅加油烧热，烧至七成热时放入五花肉，煎至肉块两面颜色微焦时盛出。
4. 另起锅加入开水、肉、老抽、啤酒、五香粉、冰糖、蒜用大火煮开，撇去浮沫转小火炖约20分钟。
5. 加入浸泡好的笋干，加盐搅匀继续炖煮20分钟即可。

132 春笋烧腊肉

◎原料

春笋300克，腊肉200克，青蒜3根，红辣椒1个

◎调料

盐2克，料酒10克，老抽10克，鸡粉3克，色拉油适量

◎做法

1. 腊肉切条，入沸水中焯至肥肉呈半透明状。

2. 春笋切片，红椒切丝，青蒜切斜段。
3. 锅内加油烧热，放春笋片煸至焦黄，放腊肉、红椒丝、青蒜炒匀，加盐、料酒、老抽调味炒熟，加鸡粉炒匀装盘。

Tips

春笋好吃，但不宜多食，以免诱发皮炎等病症。

133 洋葱炒鸡蛋

◎原料

洋葱1头（约150克），鸡蛋4个

◎调料

盐、色拉油各适量

◎做法

1. 洋葱去皮切成片；鸡蛋磕入碗里，加少许盐搅匀。
2. 炒锅置火上，入油，油热下洋葱片煸炒至软，盛出待用。

3. 炒锅再置火上倒油，油热后将鸡蛋直接倒在锅里炒熟成块，下洋葱片翻炒，加入盐调味，翻炒均匀即可出锅装盘。

Tips

洋葱煸炒至软，香味才能透出。也可先炒鸡蛋后炒洋葱。

134 椿芽烘蛋

◎原料

鸡蛋5个，椿芽嫩尖15克

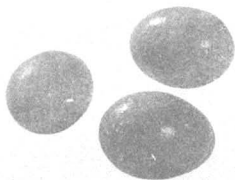
◎调料

水淀粉、熟猪油、盐、味精各适量

◎做法

1. 鸡蛋加入水淀粉打匀，加入盐和味精，并将剁碎的椿芽一同放入调匀。
2. 锅中放入熟猪油烧热，转微火，倒入鸡蛋液，取一碗扣于锅中盖住鸡蛋

液，再分两次从锅四周淋入猪油，烘烤约10分钟，揭去碗，用竹扦插入烘蛋内查看，如鸡蛋不粘竹扦即是烘熟。将烘蛋用刀划成若干块即可。



135 鲫鱼炖鸡蛋

◎原料

鲫鱼1条（约250克），鸡蛋2个

◎调料

姜丝、葱花、酱油、熟猪油、香油、料酒、盐各适量

◎做法

1. 鲫鱼治净，打上花刀、抹上盐和料酒略腌。
2. 鸡蛋打入汤碗，搅散后加适量水、熟

猪油、盐调匀。

3. 将鲫鱼放入蛋液内，撒上姜丝，上蒸锅蒸15分钟，出锅后撒上葱花，淋上香油和酱油即可。

Tips

鲫鱼炖蛋选用草鸡蛋；蒸蛋时火力不能猛，用中小火即可。

136 文蛤炖蛋

◎原料

鲜文蛤300克，鸡蛋4个，葱花10克

◎调料

盐、色拉油各适量

◎做法

1. 文蛤治净，入沸水锅煮至壳张开，捞出，一半取肉，一半带壳，洗净。
2. 将鸡蛋打入碗中，加盐搅打均匀，再加入煮文蛤的汤（滤清）搅匀，放入

文蛤肉、带壳的文蛤、油搅匀，蒸至断生，撒葱花即可。

Tips

文蛤要治净，不可含泥沙等杂质。蛋液搅匀后要立即蒸制。

137 莼菜蛋花汤

◎原料

莼菜50克，鸡蛋2个

◎调料

水淀粉、高汤、盐、味精、香油各适量

◎做法

1. 鸡蛋打入碗中搅匀，加入少许水淀粉调匀。
2. 高汤煮开，改小火，加盐、味精调味，淋入蛋液，转大火待蛋花浮起时

改小火，放入莼菜，立刻熄火，滴入香油即可。

Tips

蛋液中加入少许水淀粉，煮好的蛋花会形成片状，比较美观。

138 丝瓜蛋汤

◎原料

丝瓜200克，鸡蛋2个

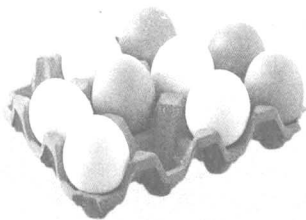
◎调料

盐、味精、清汤、色拉油各适量

◎做法

1. 将丝瓜去皮洗净，切成3厘米长的段。鸡蛋打入碗中，搅拌均匀。
2. 锅置火上，倒入色拉油、清汤，烧沸后，加入丝瓜，将蛋液匀速倒入锅

中，待蛋液浮于汤面，加入盐、味精，起锅倒入汤碗中即成。



不可不知的烹饪诀窍

◎汤

做汤时，食材一般都要先烫过，再用小火慢慢炖至入味，能保持食材的原汁原味，做汤以煲和炖最为普遍，煲是将锅直接放在火上加热，而炖则是隔水蒸煮；煲会使汤汁愈煮愈少，食材松软，炖则是汤汁不会减少太多，而且比较清澈。

◎炒

炒的诀窍在于先将材料切得大小一致，常常切成丁、丝、条、片等，才能在短时间内均匀吸收调料的味道，使所有的材料受热均匀，同步煮熟。

◎烧

烧分为红烧、白烧、酱烧、干烧四种，红烧常用酱油、糖，做出来的汤汁浓稠有味；白烧和红烧区别在于白烧不加糖及有颜色的调料；酱烧是把甜面酱、豆瓣酱、番茄酱煸炒，再加上其他调料及适量高汤，接着放入炸过的食材烧煮入味；干烧适用于质老筋多、鲜味不足或质地鲜嫩的材料。

◎蒸

蒸一般分旺火速蒸、旺火长时间蒸、中小火慢蒸三种。旺火速蒸，适用于质地较嫩的食材，即只需蒸熟，不需蒸酥烂的菜肴，如清蒸鱼。旺火长时间蒸适用于质地老硬、形状大而又需要蒸得酥烂的原料，如珍珠丸子等。中小火慢蒸不破坏食材的造型，适用于质地较嫩，经过细致加工的原料，如蒸蛋、菜卷等。

[General Information]

书名=精选家常菜138道

作者=尚锦文化编

页数=95

SS号=12120719

出版日期=2009.1

肉类

- 1红烧肉
- 2回锅肉
- 3蒜泥白肉
- 4黄豆炖排骨
- 5白斩鸡
- 6辣子鸡丁
- 7啤酒鸭
- 8萝卜羊肉汤
- 9黑椒牛柳
- 10萝卜牛腩煲
- 11木樨肉
- 12梅菜扣肉

水产类

- 13清蒸草鱼
- 14鱼头豆腐汤
- 15糖醋鱼块
- 16干炸带鱼

17油焖大虾

18炒鲜鱿

19韭菜炒墨斗鱼

20葱姜炒竹蛭

蔬菜类

21拍黄瓜

22蜜汁糯米藕

23尖椒土豆丝

24烧茄子

25手撕圆白菜

26炸藕盒

27五色蔬菜汤

28炒藕片

29干煸四季豆

30丝瓜炒毛豆

豆制品类

31麻婆豆腐

32皮蛋拌豆腐

33家常豆腐

34白菜炖豆腐

35番茄豆腐汤

36豆泡炖白菜

菌菇·笋类

37烧二冬

38鲜蘑冬笋

39卤春笋

40香卤茶树菇

蛋类

41番茄炒鸡蛋

42虾皮青椒鸡蛋

43韭黄炒鸡蛋

44芙蓉丝瓜

45蒸蛋羹

46黄瓜炒鸡蛋

好吃肉类

47榨菜炒肉丝

- 48尖椒肉丝
- 49土豆炒肉丝
- 50韭黄肉丝
- 51鱼香肉丝
- 52肉末雪里蕻
- 53蚂蚁上树
- 54冬瓜腔骨汤
- 55花生炖猪蹄
- 56黄豆猪蹄煲
- 57菠菜炒猪肝
- 58红烧鸡翅
- 59辣炒鸡翅
- 60人参炖鸡
- 61北菇蒸鸡
- 62滋补乌骨鸡
- 63栗子鸡
- 64蒜薹炒牛肉
- 65西兰花炒牛肉

66毛肚火锅

67虫草炖鹌鹑

68仔姜爆乳鸽

鲜美水产类

69西湖醋鱼

70红烧鲤鱼

71糖醋鲤鱼

72红烧带鱼

73糖醋黄鱼

74干炸小黄鱼

75干烧鲢鱼

76剁椒鱼头

77百合鲫鱼汤

78香烤鲫鱼

79沙锅鲫鱼煲

80红烧平鱼

81清蒸罗非鱼

82银鱼炒韭菜

83香葱炒鳝段

84鸡蛋炒虾仁

85黄瓜炒虾仁

86芝麻鱿鱼须

87熏鱼

88白卤虾丸

青翠蔬菜类

89凉拌豇豆

90盐水毛豆

91卤花生

92凉拌苦瓜

93凉拌海带

94凉拌白菜心

95香干炒芹菜

96香菇油菜

97西芹百合

98蒜香荷兰豆

99番茄炒菜花

- 100清炒油麦菜
- 101醋熘白菜
- 102菠菜粉丝
- 103海米冬瓜
- 104虾皮圆白菜
- 105韭菜炒豆芽
- 106香椿涨蛋
- 107油渣白菜
- 108地三鲜
- 109腊肉炒苋菜
- 110咸蛋黄焗玉米

营养豆制品类

- 111凉拌腐竹
- 112秘制豆干
- 113油炸臭干
- 114炆炒黄豆芽
- 115肉末豆泡
- 116腐竹烧肉

117凉拌豆皮

118豆干青蒜炒肉片

119沙锅冻豆腐

120蛋黄豆腐

121脆皮豆腐

122香煎豆腐

美味菌菇·笋类

123茶树菇炒肉丝

124木耳烧山药

125蚝油平菇

126金针菇拌肚丝

127滑子菇豆腐羹

128芦荟猴头菇

129肉炒榛蘑

130清炒芦笋

131笋干烧五花肉

132春笋烧腊肉

滋补蛋类

133洋葱炒鸡蛋

134椿芽烘蛋

135鲫鱼炖鸡蛋

136文蛤炖蛋

137莼菜蛋花汤

138丝瓜蛋汤

不可不知的烹饪诀窍