

北京奥运食品安全专家蔡同一教授推荐

一看就会的



家常川菜

Yikan Jiuhui De
Jiachang Chuancai
300 li

300例

家庭
实用版

JIATING SHIYONGBAN

最详尽的步骤展示，最周全的细节解读

安全营养放心美味

郭丹/主编

中国画报出版社

一看就会的.....



定价：15.80元



定价：15.80元



定价：15.80元



定价：15.80元



定价：15.80元



定价：15.80元

北京奥运食品安全专家蔡同一教授推荐

ISBN 978-7-80220-394-5



9 787802 203945 >

定价：15.80元

一看就会的



家常川菜

Yikan Jiuhui De
Jiachang Chuangcai
300 li

300例

郭丹/主编

中国画报出版社

资源分享网
PDG

图书在版编目 (CIP) 数据

一看就会的家常川菜300例 / 郭丹主编. —北京: 中国画报出版社, 2009.1

ISBN 978-7-80220-394-5

I. 一… II. 郭… III. 菜谱—四川省 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第202727号



一看就会的家常川菜300例

出版人: 田 辉

主 编: 郭 丹

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100044)

责任编辑: 方允仲

电 话: 88417359 (总编室兼传真) 88417482 (发行部) 88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

印 刷: 北京市京津彩印有限公司

开 本: 170mm × 230mm 1 / 16

印 张: 6.75

版 次: 2009年2月第1版

印 次: 2009年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-394-5

定 价: 15.80元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!



烹调小常识



书中烹调用油无特别说明一般是家庭常用的食用油。

提示

不同的食用油含有不同的营养成分，为了使营养均衡，还是经常更替使用食用油，对全家人的身体更好。

判断油温



一二成油温时：锅中油面平静，将手置于油锅上方，有微热感。适用油酥花生、油酥腰果等菜肴的烹制。



三四成油温时：油面平静，取一支干筷子置于油中，周围出现微小的气泡，无青烟。适用于干煸，滑炒肉末等。



五六成油温时：筷子周围的气泡变得密集，搅动时有响声，有少量的青烟升起，适用于炒、炆、炸等烹制方法。具有酥皮增香，使原料不易碎烂的作用。



七八成油温时：气泡变得非常密集，锅上方油烟明显。适用于油炸、或煎制肉类、鱼类，能使其外皮酥脆，不碎烂。

计量单位换算

量取液体时：



1茶匙 = 5毫升



1汤匙 = 15毫升

量取固体时：



1茶匙 ≈ 5克



1汤匙 ≈ 15克

调料大概量法



盐或者白糖
少许：拇指和食指夹的量。



胡椒粉少
许：2~3次抖胡椒罐的量。



其他

- 56 香酥鹌鹑/油焖鹌鹑/酱烧鹌鹑
- 57 子姜爆乳鸽/银耳烧乳鸽/羊肚菌炖乳鸽
- 58 莲子炖乳鸽/炖肉鸽/葱油鸡蛋
- 59 清蒸鸡蛋/姜丝炒蛋/番茄蛋汤
- 60 藿麻煎蛋/紫菜蛋花汤/青椒皮蛋
- 61 臊子蒸蛋/鸡蛋里脊/鱼片蒸蛋
- 62 芙蓉鹌蛋/韭菜炒鸡蛋/青椒蛋饼
- 63 平菇炒鸡蛋/苦瓜炒鸡蛋/三椒炒鸡蛋
- 64 川菜的百菜百味

豆制品

- 86 香辣脆皮豆花/五香豆腐干/松花蛋拌豆腐
- 87 三鲜素汤/虾仁拌豆腐/腐竹拌西芹
- 88 熊掌豆腐/青果豆腐/老豆腐烧脆膳
- 89 雪衣豆腐/大蒜烧豆腐/红烧豆腐
- 90 麻婆豆腐/脆皮豆腐/蟹黄豆腐饼
- 91 宫保豆腐/家常豆腐皮/宝石豆腐
- 92 三鲜豆腐煲/咖喱豆腐/肉丁豆腐
- 93 冬苕菜豆腐汤/豆腐圆子汤/凤尾白玉汤
- 94 香菇豆腐汤/干白菜豆腐辣酱汤/麻辣豆腐卷

菇菌

- 95 大蒜烧香菇/慈菇炒鸡丁/香菇烧鸡翅
- 96 红油香菇油菜/香炸神仙菇/三色蘑菇
- 97 银耳炖雪梨/银耳南瓜羹/锦绣光头菌
- 98 清洗蔬果的方法

Part 4 川味蔬菜

青菜

- 65 家常大白菜/糖醋圆白菜/香辣白菜
- 66 板栗烧白菜/红油白菜心/芋头烧白菜
- 67 红烧茄子/鱼香茄子/清烧茄泥
- 68 油酥茄饼/蛋黄茄条/辣味茄丝
- 69 旱蒸茄子/多味茄泥/拌萝卜丝
- 70 干煸胡萝卜/油辣白萝卜/干拌鲜笋
- 71 葱油双笋/奶油芦笋/翡翠笋条
- 72 金钩苦笋/素炒莴笋/凉拌莴笋
- 73 干煸冬笋/椒麻芦笋/糖醋玉笋
- 74 家常冬瓜/黄瓜炒鸡蛋/凉拌苦瓜
- 75 粉蒸南瓜/芦荟南瓜/芥末橙皮黄瓜片
- 76 丝瓜汤/皮蛋黄瓜汤/雪菜冬瓜汤
- 77 麻辣南瓜/青椒丝瓜/椿芽蚕豆
- 78 泡菜烩蚕豆/姜汁豇豆/干煸四季豆
- 79 干煸豇豆/怪味芸豆角/椒麻桃仁
- 80 山椒烧魔芋/镶甜椒/尖椒炒番茄
- 81 山椒木耳/醋煎青椒/酸辣芹菜
- 82 花生仁拌芹菜/虾皮拌西芹/南乳藕片
- 83 粉蒸藕/芝麻藕丝/麻辣三丝
- 84 蒜泥苕菜/绣球芋头/香辣凤尾
- 85 孜然芋头/腊味蒜薹/川味沙拉

Part 5 川式风味小吃

- 99 老姜炒辣蟹/铁耙排骨/清蒸鸭条
- 100 冰糖肘子/担担面/豆花面
- 101 炸酱面/红汤抄手/蒸饺
- 102 红油水饺/葱油饼/鲜花饼
- 103 黑糯米豆沙糕/糙米圆白菜卷/松花土豆卷
- 104 怪味花生/海鲜火锅/糯米丸子



Part 1

川味肉菜

一看就会的家常川菜300例



泡萝卜炒肉丝

原料：猪肉150克，泡萝卜50克，青笋50克。

调料：味精少许，盐1茶匙，料酒1茶匙，水淀粉2茶匙，鲜汤1汤匙。

做法：1 猪肉切成粗丝；泡萝卜、青笋均切成粗丝。

2 将盐、料酒、味精、水淀粉、鲜汤兑成芡汁。

3 肉丝与盐、料酒、水淀粉拌匀。

4 炒锅置旺火上，放油烧至六成热，放入肉丝炒散，再放入泡萝卜丝、青笋丝炒至断生，烹入芡汁，待收汁亮油时，起锅装盘成菜。

提示：青笋丝下锅前可加入少许盐拌匀，以保嫩脆；芡汁的量不宜多，防糊芡。



鱼香肉丝

原料：猪肉200克，水发木耳25克，水发兰片25克，泡辣椒末30克。

调料：姜末2茶匙，葱花25克，蒜末15克，酱油1汤匙，盐1茶匙，糖2茶匙，醋1汤匙，鲜汤2汤匙，味精少许，水淀粉2汤匙。

做法：1 木耳、兰片淘洗干净，切粗丝，猪肉均匀切丝，放入碗，加盐、水淀粉拌匀。

2 酱油、醋、糖、味精、水淀粉、鲜汤、盐调成滋汁。

3 炒锅置旺火上，放油烧至六成热，放肉丝炒散，加泡辣椒末、姜、蒜炒出香味，再放木耳、兰片丝、葱花炒匀，淋入滋汁，待收汁亮油起锅装盘即成。

提示：选用肥瘦比例为3:7的去皮后腿肉或里脊肉；蒜的用量比姜多，滋汁调成荔枝味型。



罐烧肘子

原料：净肘子1个，棒子骨1根。

调料：花椒3克，葱、姜各5克，醪糟汁、酱油各2茶匙，糖、盐、胡椒粉各1茶匙，五香粉、高汤适量。

做法：1 将肘子刮洗干净，入开水锅中氽去血水，捞起待用；棒子骨漂去血水，垫在沙罐中，加入高汤、放入肘子，煮开后撇去浮沫；放入姜片、葱段和花椒、盐、五香粉、酱油。

2 待肘子烧五成熟软时，将糖和少许清水在炒锅中熬成金黄色糖汁，放于沙罐中，随即加入胡椒粉、醪糟汁烧熟即可。

提示：下糖上色后，用小火烧，以免粘锅。

红烧肉

原料：带皮五花肉500克。

调料：盐1茶匙，冰糖30克，八角1个，花椒2克，姜、葱各5克，料酒2茶匙，高汤适量。

做法：1 肉刮洗干净，放入沸水锅内焯熟，捞出切成约3厘米见方的块。

2 炒锅置中火上，放油烧至六成热，放肉块煸炒一下，加盐、料酒、鲜汤烧沸，撇去浮沫，加姜、葱、花椒、八角、冰糖，用小火烧至肉烂时拣去姜、葱、花椒、八角弃掉，再用中火将汁收浓，起锅装盘即成。

提示： 选用带皮五花肉，肉块大小要均匀；烧肉时用小火慢烧，水量最好一次掺足。



青椒肉丝

原料：肉200克，青椒100克。

调料：盐1茶匙，味精少许，酱油1茶匙，水淀粉2汤匙，鲜汤1汤匙。

做法：1 青椒择洗干净，去蒂及籽，切丝；肉切成粗丝，放入碗内，加盐、水淀粉拌匀。

2 盐、酱油、味精、水淀粉、鲜汤调成滋汁。

3 炒锅置旺火上，放油烧至六成热，下肉丝炒散，放青椒炒匀，淋入滋汁，翻炒几下起锅装盘即成。

提示： 选用瘦肉及新鲜质嫩的青椒，滋汁干稀适度，青椒以炒至刚熟为好。



苦瓜炒肉

原料：肉100克，苦瓜250克。

调料：香油2茶匙，盐1茶匙，酱油2茶匙，味精少许。

做法：1 将肉切丝备用；苦瓜切成片，放少许盐，下锅干煸一会儿起锅待用。

2 炒锅置旺火上，下植物油烧至五成熟，放入肉丝、盐，炒散，再加酱油炒匀，下苦瓜片、味精炒匀，淋入香油，起锅装盘即成。

提示： 肉用精瘦的为最佳。





肉焖青豆

原料：鲜青豆500克，肉100克。

调料：水淀粉2茶匙，鲜汤750克，盐1茶匙，味精少许。

做法：① 青豆用清水洗去皮，沥干水分。肥瘦肉切成青豆大小的细粒。

② 炒锅置火上，锅内放油烧至五成热时，先下肉粒在锅内炒干水汽，再下青豆同炒，炒几下即掺入鲜汤，放盐调味，在中火上焖约20分钟，再下水淀粉、味精，勾成二流芡起锅即成。

提示： 焖制此菜时，要控制好火候，以青豆焖熟为标准，即可起锅添料。



肉末炆泡菜

原料：肉末30克，泡菜200克。

调料：料酒、酱油、味精各少许。

做法：① 泡菜切丝或片待用。

② 将锅烧热，倒入花生油，把肉末下锅煸炒，然后放入料酒、酱油，稍炒，待水分快干时，将泡菜和味精下锅炒几下即可。

提示： 炆炒此菜，要把握好火候，不宜炆炒过久。



南瓜浇汁肉末

原料：南瓜200克，猪肉肉馅100克，红辣椒半根。

调料：姜末5克，干淀粉、豆酱、酒、酱油各1茶匙，盐、糖各1/2汤匙。

做法：① 油锅烧热，炒香姜末，加入肉末、红辣椒。肉炒成一粒粒散开后，加入酒、酱油、盐、糖、豆酱和水。

② 锅内汤汁沸腾后，撇去泡沫，再煮3-4分钟。根据口味轻重，可适量挑出辣椒。加水淀粉勾芡。

③ 南瓜洗净，对半切开，去籽，放入蒸锅中加热20分钟后取出，摆放在盘子上，浇上肉末，即可。

提示： 在烹煮南瓜时，不要将南瓜的外皮削去，如此南瓜才不会烂烂的。

地瓜肉丁

原料：瘦肉200克，地瓜100克，鱼辣椒15克。

调料：盐1茶匙，料酒2茶匙，味精少许，姜片5克，蒜片5克，葱白丁15克，鲜汤、水淀粉各2汤匙。

做法：1 瘦肉切成丁，码上盐、料酒、水淀粉。地瓜切成菱形块，码上少许盐。鱼辣椒切成丁。

2 盐、味精、鲜汤、水淀粉兑成滋汁。

3 炒锅内放入植物油，烧至七成热时放入肉丁，炒散后下姜、蒜片，鱼辣椒炒香，接着下地瓜块炒至断生时放入葱花，烹入滋汁起锅即成。

提示：

地瓜要去皮，鱼辣椒要炒出香味。

水煮肉片

原料：瘦肉250克，莴笋尖125克，芹菜75克，蒜苗75克，干辣椒10克。

调料：郫县豆瓣酱2汤匙，花椒、盐各1茶匙，味精少许，酱油、水淀粉、鲜汤各适量。

做法：1 莴笋尖切片。芹菜、蒜苗切节。干辣椒切成节。肉切片，装入碗内加盐及水淀粉拌匀。

2 炒锅置旺火上，放油烧至三成热，下干辣椒、花椒炸成棕红色捞出，剁成麻辣椒末；锅内再放莴笋尖、芹菜、蒜苗、盐炒至断生起锅装入碗内。另取锅放油烧至三成热，下豆瓣酱炒香至油呈红色，加鲜汤、酱油、味精烧沸，将肉片拌散放入锅内。待沸时拨散肉片，煮熟后起锅装入碗内，盖在辅料上，再撒上麻辣椒末。最后倒油烧至七成热，淋在碗内菜肴上即成。

提示：

选用里脊肉、弹子肉或盖板肉为最好，肉片上浆应稍多些，水淀粉干稀要适度。

大头菜炖肘子

原料：肘子1个，大头菜1个。

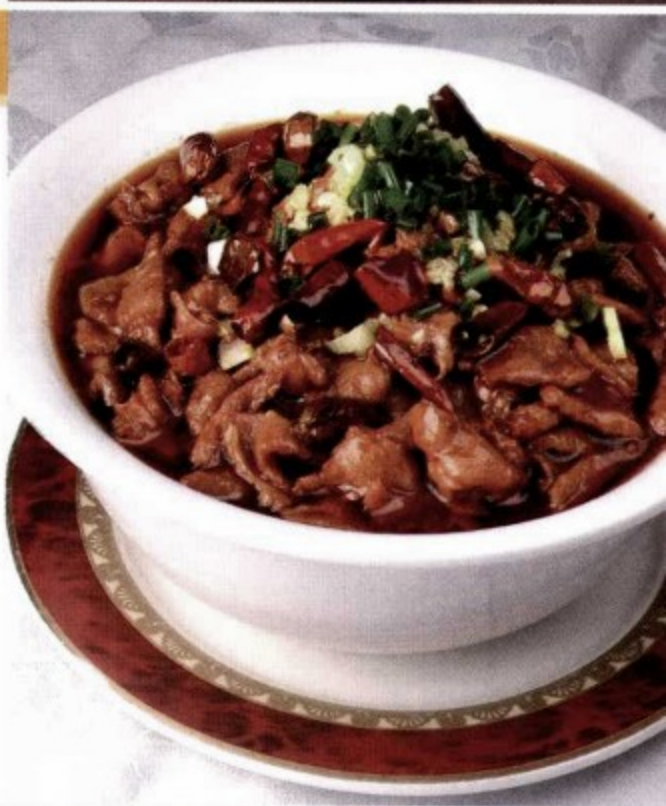
调料：生姜30克，香葱花50克，家常豆瓣酱3汤匙，盐、辣椒油、酱油、胡椒粉、味精各适量。

做法：1 肘子刮洗干净，放炖锅内，倒清水烧沸，约5分钟后撇净浮沫，接着放入大头菜，转小火煨炖至锅内肘皮时，往汤中撒入适量盐、胡椒粉，再将肘子起锅倒入汤盆内。

2 炒锅上火，倒油烧至四五成热，下入家常豆瓣酱炒至出色出香，接着加入辣椒油、酱油和味精，起锅装在味碟内，稍凉再拌入葱花，随汤盆上桌即可。

提示：

大头菜切割不宜太细，切成厚片或粗条最好；汤中撒入的盐要适量，不宜多。





粉蒸肉

原料：带皮五花肉500克，大米粉60克，鲜豌豆200克。

调料：豆腐乳汁、醪糟汁各2茶匙，酱油1汤匙，盐1茶匙，姜末、葱末各5克，花椒5粒，辣豆瓣酱2汤匙，糖1茶匙，鲜汤150克。

做法：1 葱、花椒一起剁成细末。带皮五花肉刮洗净，切片，装入盆内加盐、酱油、豆腐乳汁、醪糟汁、辣豆瓣酱、姜末、花椒、糖色、酱油、大米粉、鲜汤拌和均匀，静置15分钟后，将肉片摆入蒸碗。豌豆放入盆内，加盐、米粉、汤少许拌匀，装在肉的上。

2 蒸碗入笼，旺火蒸2小时至肉，取出翻扣在盘内即成。

提示：

选用硬五花肉，易化渣，肥而不腻口感好。米粉稍粗，用量适当。



鲜熘肉片

原料：里脊肉200克，熟冬笋30克，豌豆苗10克，鸡蛋清1个。

调料：味精1/2茶匙，盐1茶匙，胡椒粉少许，鲜汤2茶匙，干淀粉2汤匙，水淀粉2茶匙。

做法：1 里脊肉切片。冬笋切片。干淀粉同蛋清调匀。

2 肉片用1.5克盐码味，然后同蛋清、淀粉拌均匀。

3 锅置旺火上加猪油烧至三至四成油温，放入肉片，用筷子拨散，肉片发白时去余油。锅内留油30克，下冬笋片、豌豆苗炒匀，烹入用盐、味精、胡椒粉、水淀粉、鲜汤调好的滋汁，拌匀起锅装盘即成。

提示：

肉片要薄，肉色要浅，上浆适量，油温适度。滋汁中淀粉宜少，使菜肴带汁。



韭黄熘里脊

原料：里脊肉300克，韭黄200克，鸡蛋清、甜椒各适量。

调料：盐、料酒、胡椒粉、酱油、淀粉、糖、醋、甜面酱、鲜汤、鸡精、大葱、松肉粉各适量。

做法：1 里脊肉洗净，切成粗丝，放入碗中，加盐、料酒、松肉粉、酱油、鸡蛋清、淀粉码味。

2 葱白洗净，切丝；甜椒去蒂及子，洗净，切成丝；将盐、胡椒粉、料酒、糖、醋、酱油、鲜汤、鸡精、淀粉放入碗中，兑成滋汁待用。

3 锅置旺火上，烧精炼油至四成热，放入肉丝熘散，滗去余油，下甜面酱炒香，倒入甜椒丝、韭黄，翻炒均匀，烹入滋汁，投入葱丝，推匀，收汁亮油，起锅盛入盘中即成。

提示：

火候要控制好，炒时用旺火。

蒜苗炒肉丝

原料：瘦肉200克，蒜苗200克。

调料：料酒2茶匙，盐1茶匙，酱油1茶匙，水淀粉2茶匙，味精1/2茶匙。

做法：1 将瘦肉洗净，切丝，加盐、料酒、水淀粉码味。
2 蒜苗择洗干净，沥干水分，切段。
3 锅置中火上，倒油烧至四成热，放入肉丝滑散，调入酱油，炒出香味，下蒜苗，炒至断生，撒少许盐和味精，翻炒均匀即可。

提示：

蒜苗炒前一定要沥干水分，以免炒制时出汤。



白切肉

原料：五花肉500克，酱豆腐15克。

调料：辣椒油1汤匙，酱油2汤匙，葱段、姜末各40克，蒜泥8克，韭菜花2茶匙。

做法：1 五花肉切块，放入开水锅中，煮至八成熟后，加上葱段、姜片，稍焖一会儿取出，撕去皮，切成薄片，入盘码放整齐。
2 把酱油、酱豆腐调成汁，韭菜花、蒜泥分别装碗，按食用者的需要兑好调料蘸食。

提示：

煮五花肉时，要将肉皮向上，并煮至八成熟后再添作料，这样可以保持肉的粉白光泽。



木须肉

原料：鸡蛋2个，黄花、水发木耳共100克，肉丝100克，菠菜30克。

调料：料酒2茶匙，酱油1汤匙，盐、味精少许，水淀粉和玉米粉各适量。

做法：1 肉丝用料酒、油和少许玉米粉浆过，鸡蛋磕在碗中打散，黄花、木耳洗净，菠菜切成段，料酒、酱油、盐、味精、水淀粉兑成汁待用。
2 锅烧热放油适量，倒入蛋液炒熟，盛入盘中。
3 锅刷净，放油适量烧热，放入肉丝炒散，把熟黄花、木耳、鸡蛋、菠菜一同入锅稍炒，烹入兑好的汁炒熟即可。

提示：

肉要鲜美，切成丝，并且要先用作料漂一下，让滋味渗透进去。





合川肉片

原料：肉200克，水发兰片40克，鲜菜心30克，水发木耳30克，鸡蛋2个。

调料：姜末5克，郫县豆瓣酱2汤匙，蒜末5克，马耳朵葱20克，酱油1汤匙，糖2茶匙，淀粉2汤匙，醋1汤匙，料酒2茶匙，盐、味精各1/2茶匙，香油1茶匙。

做法：① 兰片切成薄片，木耳、鲜菜心淘洗干净，豆瓣酱剁细。选肥瘦相连的腿尖肉切片，放入碗内加盐、料酒、鸡蛋、淀粉拌匀。将酱油、醋、糖、味精调成滋汁。

② 炒锅置旺火上，放油烧至五成热，放入肉片，煎至两面呈浅黄色，用铲将肉片分成数小块，加豆瓣酱、姜、蒜炒出香味后，加兰片、木耳、鲜菜心，烹入滋汁炒匀，淋上香油即可。

提示：

肉片与全蛋淀粉的比例要掌握适当，全蛋淀粉呈半流体状，肉片煎至外酥内嫩时为宜。



泡红椒酿肉

原料：鲜泡红椒300克，猪肉300克，虾30克，香菇5朵，鸡蛋1个。

调料：盐、鸡精各1茶匙，蒜10瓣，水淀粉适量。

做法：① 猪肉剁成泥，虾、香菇洗净剁碎，加肉泥、鸡蛋、鸡精、盐和水淀粉制成馅。

② 泡红鲜椒在蒂部纵向切开，填入肉馅，用水淀粉封住。

③ 红椒码入碗内，撒上蒜瓣上笼蒸透。

④ 取出后挑除蒜瓣，将原汁加鸡精烧汁淋在泡红椒上即可。

提示：

洗香菇时，先用60℃的温水将香菇浸泡1小时，然后朝一个方向搅拌约10分钟，再用清水冲洗。



豌豆焖肉

原料：肉100克，鲜豌豆750克。

调料：白糖、味精各少许，盐1茶匙，水淀粉1茶匙，汤100克。

做法：① 将去皮肥瘦肉切成同豌豆大小的肉粒。

② 将鲜豌豆用清水淘过、沥干水分备用。

③ 炒锅置旺火上，放入猪油烧热，倒入肉粒炒散；当炒干水汽现油时，即倒入豌豆与肉粒合炒；然后掺汤加盐（汤淹没豌豆），在小火上焖；豌豆焖至熟透酥烂时，加白糖、味精调味，下水淀粉勾成二流芡起锅即成。

提示：

各种原料要新鲜；肉没有特别的要求，肥瘦均可以。

川味香肠

原料：肉500克，白酒10克，干肠衣1副。

调料：盐1汤匙，花椒面2汤匙，糖2汤匙，味精2茶匙。

做法：1 将肥三成、瘦七成的鲜肉洗净切成肉粒，加入盐、花椒面、糖、味精搅拌均匀。

2 干肠衣用温水泡软后，将肉灌入肠衣；在灌香肠时要边灌边轻轻挤压，每隔6~8厘米用细麻绳扎一个结，直到肉装完为止。

3 灌好的香肠用针在肠上刺一些洞，使空气、水分排出，最后将香肠挂在通风处晾干即可。也可以晾至半干时，用柏枝、锯末等熏烤2小时。

提示：

香肠中的调料应拌匀，不要装得太紧，以免口感不佳。



美味肉泥

原料：瘦肉500克，鸡蛋清20克，火腿肠4根。

调料：盐、味精、料酒、胡椒粉、姜葱水、淀粉、青椒、甜椒、小葱、鲜汤各适量。

做法：1 瘦肉清洗干净，切成块，加盐、料酒、胡椒粉、姜葱水、鸡蛋清，放入搅拌机中绞成泥，倒入碗中，加淀粉、猪油、鲜汤，搅匀待用。

2 青椒、甜椒清洗干净，切成细粒；小葱洗净，切成葱花；火腿肠切成细粒。

3 锅置小火上，烧油至三成热，倒入肉泥、青椒粒、甜椒粒、火腿肠粒，翻炒至锅内冒大泡吐油时，烹入味精、葱花，推转和匀，起锅盛盘即成。

提示：

肉切块时，要先去掉筋。青椒和甜椒要去除蒂和籽。炒制时需小火，以免烧糊。



生爆盐煎肉

原料：五花肉300克，青椒1个，蒜薹2根，红辣椒2个。

调料：干豆豉、蒜片、姜、辣豆瓣酱、米酒、糖、盐、鸡精各适量。

做法：1 五花肉洗净，去皮、切片，放入热油锅中用小火炸干，炸出油分后捞出、沥油。

2 青椒洗净，去蒂及籽，切斜片；红辣椒去蒂，切片；蒜薹洗净，切长段备用。

3 锅中留底油烧热，加入青椒、红辣椒、蒜片、姜、干豆豉及辣豆瓣酱、米酒爆香。

4 倒入炸好的五花肉，加蒜薹、糖、盐鸡精炒匀即可。

提示：

炒时需要用小火慢慢将肉片煸干，因为肉片多余油分煸干了，吃起来有诱人的肉香。





酱爆肉

原料：肉500克，蒜苗100克。

调料：甜酱、酱油各2汤匙，甜酱油1茶匙，盐1/2茶匙，甜红酱油2茶匙。

做法：① 将肥瘦相连、带皮的肉放在沸水锅内，煮至皮软时，捞起晾凉，切成丁。蒜苗切八分节备用。

② 炒锅内下油烧至六成热时，将肉丁下锅爆炒，炒出干香味并开始吐油时，将肉铲在锅边，下甜酱在锅内油中翻炒，炒散即合入肉丁，再下蒜苗、酱油同炒，炒至蒜苗断生时起锅入盘。

提示：

煮肉时，可以加葱、姜和少许花椒；煮的时间不宜过长，只要筷子能捅进肉皮即可。



豆苗爆腌肉

原料：腌肉250克，豆苗30克。

调料：葱、糖各适量，味精、酱油少许。

做法：① 将腌肉洗净切成小片，豆苗择洗干净切成段，葱洗净切段。

② 将锅烧热放油，爆香葱段，下肉片爆炒，待色黄时，加糖、豆苗略炒，最后烹酱油少许，加味精炒匀装盘即成。

提示：

要掌握好火候，爆炒时用旺火。



火腿炖萝卜

原料：火腿300克，白萝卜200克。

调料：鲜汤、老姜、大葱、盐、料酒、胡椒粉、鸡精各适量，豆瓣酱味碟一碟。

做法：① 火腿清洗干净，用温水泡软，切成块；老姜洗净拍碎；大葱洗净，挽成结；白萝卜去皮洗净，切成约2厘米见方的块。

② 锅置旺火上，烧鲜汤放入火腿块、老姜、葱、料酒、胡椒粉，烧开后，用勺撇去浮沫，移至小火上，慢慢炖至火腿肉烂，放入萝卜一起炖至软，放入鸡精和匀，盛入汤碗中，随豆瓣酱味碟一同上桌蘸食即可。

提示：

火候要控制好，蒸煮时可以用旺火，沸腾之后可以换成小火炖煮。

麻酱肉皮

原料：肉皮300克，熟春笋50克。

调料：姜20克，花椒30粒，大葱50克，盐1茶匙，芝麻酱1汤匙，香油2茶匙，红油1茶匙，味精少许。

做法：1 将肉皮上的大小毛根去净，放入温水中浸泡20分钟之后刮洗干净，再放入有大葱20克、老姜、花椒、开水的锅中，用中火煮约30分钟，取出肉皮待凉，用斜刀切成片待用。

2 春笋汆水与大葱30克均切成薄片；芝麻酱装入容器中，加入香油调散，再对入味精、盐、红油调匀，最后将肉皮、春笋片、大葱片放入拌匀，即可装盘食用。

提示：

肉皮上的毛一定要去净，肉皮制好后挂在通风处，吃时取用。



香辣回锅肉

原料：带皮坐臀肉250克，干辣椒节50克，青椒节20克，碎花生30克。

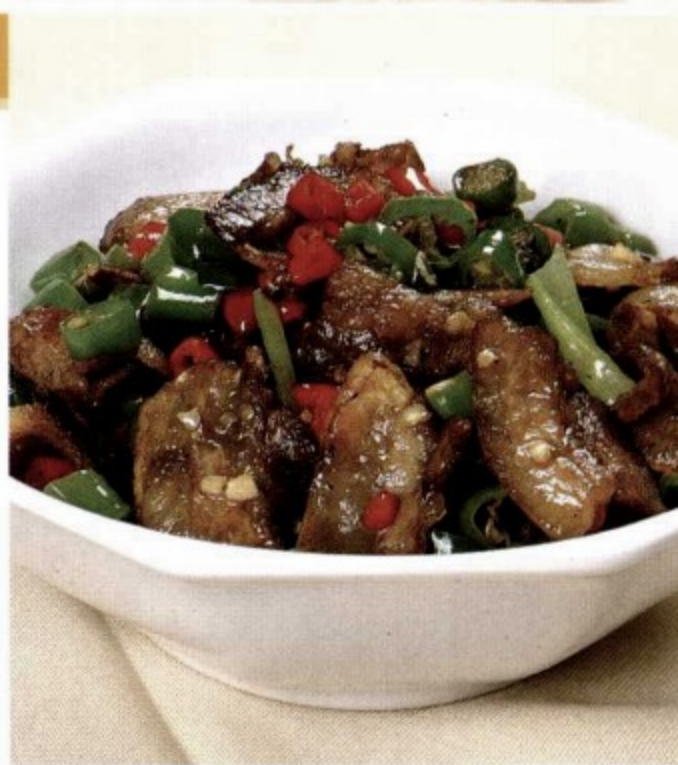
调料：花椒15克，盐1/2茶匙，郫县豆瓣酱1汤匙，酱油1茶匙，糖1茶匙，料酒2茶匙，味精少许，香油1/2茶匙。

做法：1 带皮坐臀肉刮洗干净后，汆去血水，入笼蒸至刚熟，稍冷后切成片。

2 锅置火上，放油烧至五成热，放入肉片、盐炒香至肉片呈“灯盏窝”形时，加入干辣椒节、花椒炒至棕红色，放入郫县豆瓣酱炒香，油呈红色，依次加入青椒节、糖、料酒、酱油、味精、盐、香油，每加一样将其炒匀，最后放入碎花生炒匀，起锅成菜。

提示：

蒸制肉的火候要恰当，以无血水刚熟为佳，也可用煮的方法制熟。



东坡肘子

原料：肘子1个，火腿40克，鲜菜心50克，玉兰片40克，鸡骨400克。

调料：姜20克，葱30克，盐1/2汤匙，料酒2汤匙，醪糟汁3汤匙，花椒3克，八角1个，糖2汤匙，味精少许，香油1茶匙，鲜汤适量。

做法：1 肘子入沸水锅中煮至定形，去骨再入沸水中煮至刚熟捞出，沥干水分，放入五至六成热的油锅中炸至浅黄色捞出备用。火腿、玉兰片切成骨牌片。姜、葱、八角、花椒装入香料包。

2 锅置火上，放鸡骨掺鲜汤，放入肘子（肉皮向下），再加入香料包，旺火烧沸，撇去浮沫；加入料酒、醪糟汁、糖、盐，改小火煨至肘子软时捞出；锅中汤汁加玉兰片、火腿、菜心、醪糟汁、香油、味精，用旺火收浓入味，淋在肘子上即可。

提示：

煨制时要用小火，保持汤面沸而不腾。控制好煨制的时间，既要熟烂又不能散烂变形。





水煮烧白

原料：五花肉250克，梅干菜100克，泡辣椒3个。

调料：豆豉1汤匙，酱油2汤匙。

做法：① 把五花肉放入沸水煮至断生，捞出沥干水分，肉汤留用。

② 锅中放少量油，稍热时将肉放入煎至皮呈金黄色。

③ 捞出放凉，切成稍厚的片。

④ 锅中放油烧至六成热，放入梅干菜和豆豉炒半分钟。加入刚才煮肉的汤，再放入肉片、泡辣椒、酱油，大火烧沸后改小火慢烧，至肉软汤汁将干时起锅，即可。

提示：五花肉以靠近前腿的腹前部分层比例最为完美，脂肪与瘦肉交织，色泽为粉红。



香菇腐乳烧肚条

原料：熟肚300克，青笋200克，香菇150克，白豆腐乳2块。

调料：姜片5克，大蒜30克，盐、胡椒粉、料酒、味精、鲜汤、水淀粉各适量。

做法：① 熟肚切成条，青笋切成条，香菇洗净切片，白豆腐乳压成泥，大蒜剥去皮。

② 炒锅置火上，放入精炼油烧热，下入姜片、大蒜爆香，掺入鲜汤，烧沸后下入肚条，调入豆腐乳泥及盐、胡椒粉、料酒等，烧至肚条快熟时，下入青笋条和香菇片，同烧至入味且软时，调入味精，用水淀粉勾薄芡，起锅装入窝盘内即成。

提示：火势不要太旺，以免汤汁烧干，而肚条未熟。



尖椒爆肚条

原料：猪肚400克，青、红椒100克，泡辣椒30克。

调料：姜片5克，蒜片5克，葱15克，盐1茶匙，料酒2茶匙，味精、胡椒粉各少许，水淀粉1汤匙，香油1茶匙，鲜汤1汤匙。

做法：① 肚洗净后入沸水锅氽2分钟捞出，刮洗净白膜，再入汤中煮至肚子软熟，捞出晾凉后，切条，青尖椒切成滚刀块，泡辣椒、葱切成马耳朵形。

② 盐、料酒、胡椒粉、味精、水淀粉、香油、鲜汤兑成芡汁。

③ 炒锅置旺火上，放油烧至六成热，放入肚条、姜片、葱、蒜、泡辣椒、青尖椒爆炒出香，至青、红椒断生，烹入芡汁，待收汁炒匀装盘成菜。

提示：肚的涎液可用醋搓洗后，再用清水洗净；煮肚不能过，使肚子略带脆性。

火爆腰花

原料：腰子300克，青笋100克，泡辣椒15克，青尖椒1根。

调料：姜片4克，蒜片5克，葱10克，盐1茶匙，胡椒粉、味精各少许，酱油1茶匙，料酒2茶匙，香油1茶匙，鲜汤2汤匙，淀粉1汤匙。

做法：1 腰子去筋膜，洗净，剖十字花刀。青笋切条，用盐拌一下。泡辣椒去蒂及籽切马耳朵形，青尖椒切片；将腰花与盐、料酒、干细淀粉拌匀。

2 盐、味精、料酒、胡椒粉、酱油、香油、鲜汤、水淀粉调成咸鲜味芡汁。

3 炒锅置旺火上，放油烧至七成热，放入腰花迅速爆炒散，加泡辣椒、青尖椒、姜片、蒜片、葱、青笋条煸炒断生，倒入咸鲜味芡汁，待收汁亮油后，起锅装盘成菜。

提示：

腰臊去尽。腰花剖刀花均匀，条的大小要一致；上浆要干而薄，也可用干细淀粉上浆。



爆炒鲜肺

原料：鲜肺400克，熟茭白70克。

调料：葱段10克，葱末、姜末各5克，盐、味精各1/2茶匙，酱油、绍酒各1汤匙，清汤70克，水淀粉2茶匙，香油1茶匙。

做法：1 将鲜肺放入冷水锅中在中火上煮熟后取出，待凉后切成片。熟茭白切成同样大小的薄片。

2 将炒锅放在旺火上，烧热后用油滑锅，加入熟植物油，烧至五成热时，放入葱末、姜末稍煸，随即投入鲜肺片和茭白片煸炒均匀，加入绍酒、盐、酱油和清汤，烧沸后放入味精，用水淀粉勾芡，淋入香油，撒上葱段，翻拌均匀，起锅装入盘中，即成。

提示：

煮鲜肺前，要用清水反复洗净血水污物，直至鲜肺呈白色。



苦瓜烧肥肠

原料：肥肠500克，苦瓜250克。

调料：姜20克，葱30克，郫县豆瓣酱2汤匙，盐、白糖各1/2茶匙，味精少许，料酒1汤匙，酱油1茶匙，鲜汤750克，水淀粉2汤匙。

做法：1 肥肠洗净入水锅中煮至断生后捞出，切条。苦瓜剖开去瓤，切条。

2 炒锅置火上，放油烧至四成热，放入郫县豆瓣酱炒香，油呈红色，放姜（拍破）、葱炒香，掺入鲜汤；加入肥肠条、盐、料酒、白糖、酱油，用小火烧至肥肠八成软熟；加入苦瓜条至软熟入味，加味精，用水淀粉收浓汁。起锅装盘成菜。

提示：

肥肠最好选用肠头；控制烧肥肠的火力，应用小火保持沸而不腾，防止水烧干变焦。





干煸肥肠

原料：肥肠500克，青椒100克，干辣椒20克。

调料：花椒8克，姜片5克，蒜片、葱段20克，八角1个，郫县豆瓣酱2汤匙，料酒、糖、酱油、香油各1茶匙，盐、味精少许。

做法：① 肥肠清洗干净后，入沸水锅中煮一下捞出。锅中另加清水，放入大肠、八角、料酒、姜、葱煮至熟透捞出，沥干水分后斜切节。

② 青椒去蒂及籽，切节。干辣椒去籽后切节。

③ 炒锅置旺火上，放油烧至七成热，放入大肠反复煸炒至肥肠表面起泡；下干辣椒节、花椒、料酒稍炒，放入郫县豆瓣酱炒香出红色；放入姜片、蒜片、葱段、青椒节炒出香味断生，加入盐、料酒、糖、酱油、味精、香油，翻锅推匀即可。

提示：煸炒肥肠时油温要高，迅速将肥肠表面炸至干香起泡，否则就过干难嚼。



粉蒸肥肠

原料：肥肠300克，红薯75克，蒸肉粉100克。

调料：酱油1汤匙，豆瓣酱1汤匙，味精少许，胡椒面1/2茶匙、姜末5克，葱花5克，香油2茶匙，盐1茶匙，花椒面1茶匙。

做法：① 将肥肠洗净，切段，用盐、味精、酱油、姜末、豆瓣酱、胡椒面拌匀腌约20分钟后，再与蒸肉粉拌匀；红薯切块，拌上剩下的调料，平铺在小笼底，肥肠均匀地放在红薯上。

② 小笼入蒸锅，用大火蒸1小时，取出淋上热香油，撒上葱花、花椒面即可。

提示：肥肠要洗干净，蒸时不要停火，以免口感不好。



炒杂拌

原料：腰子50克，肝50克，肚50克，肉50克，水发兰片25克，水发木耳25克，鲜菜心20克，剁辣椒10克。

调料：姜片、蒜片、葱各10克，盐1茶匙，酱油1茶匙，料酒、水淀粉各2茶匙，鲜汤40克。

做法：① 肉、肝、腰、肚头均洗净，切片，加盐、料酒、水淀粉拌匀。

② 葱、剁辣椒斜切段；兰片切成薄片；将酱油、盐、鲜汤、水淀粉调成滋汁。

③ 炒锅置旺火上，放油烧至六成热，放肉、肚、肝、腰炒散，放剁辣椒、姜、蒜片炒出香味，再放木耳、兰片、葱、鲜菜心炒至断生，然后淋入滋汁，收汁后起锅装盘即成。

提示：各种原料要新鲜、质嫩，刀工成形要规格一致；掌握上浆的程度，烹制用旺火。

焦熘肥肠

原料：熟肥肠100克，尖椒片20克。

调料：酱油1汤匙，料酒1茶匙，水淀粉3汤匙，葱、姜、蒜、醋、高汤各适量。

做法：1 熟肥肠切成块，加少许酱油、料酒、盐拌匀，再均匀地蘸上水淀粉糊，葱切丝，蒜切片。

2 用酱油、料酒、味精、姜、盐、水淀粉、葱、蒜、醋、高汤少许调成一碗芡汁。

3 锅内加油烧至七成热，把蘸糊的肥肠分散下入，不要粘连，炸好捞出。

4 炒锅置火上，下底油烧热，把兑好的一碗芡汁倒入，炒成稠汁，再将肥肠、尖椒片下入，翻转几下，淋少许明油即可。

提示：肥肠切成象眼斜块状为宜，肥肠炸成金黄色为好；此菜有炸制过程，耗油量较大。



南瓜炖排骨

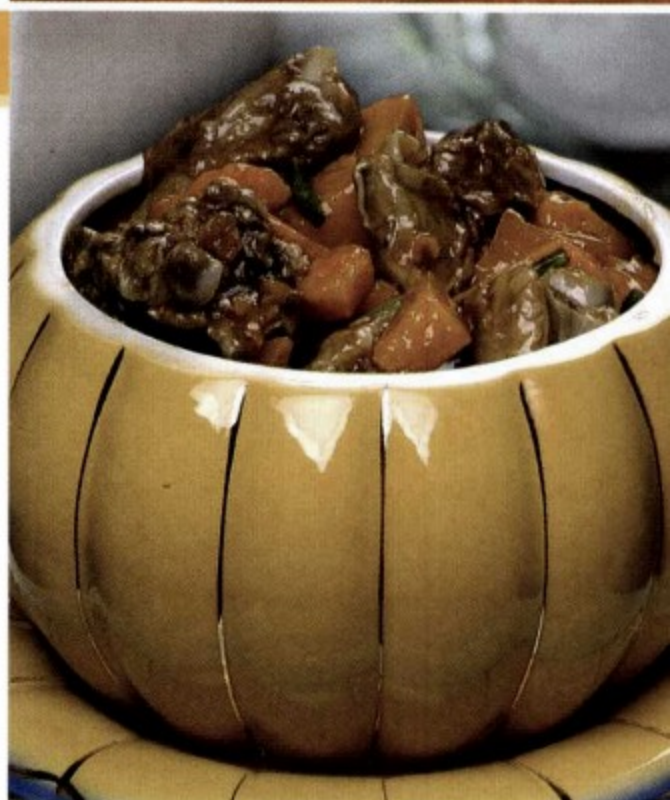
原料：排骨500克，老南瓜300克。

调料：老姜、大葱、盐、料酒、胡椒粉、味精、鸡精、鲜汤各适量。

做法：1 排骨清洗干净，切段；老南瓜清洗干净，切块；老姜洗净，用刀拍碎；大葱洗净，挽成结。

2 锅置中火上，掺鲜汤，加排骨、老姜、大葱、料酒、胡椒粉，烧开至沸，用勺撇去浮沫，炖至六成熟时，倒入南瓜，投入盐，一起炖至排骨软离骨，拣去姜、葱弃掉，烹入味精、鸡精和匀，起锅盛入汤碗中即成。

提示：老南瓜要去掉皮和瓤；火候要控制好，可以先用旺火，后用小火。



玉米炖排骨

原料：排骨500克，嫩玉米200克，扁豆100克，胡萝卜50克。

调料：姜20克，葱30克，盐1茶匙，味精少许，料酒1汤匙，清水500克。

做法：1 排骨斩成长4厘米的段，放入沸水锅中氽至血水去尽捞出；嫩玉米洗净备用；扁豆洗净，掰成两段；胡萝卜切滚刀块。

2 炖锅置火上，放入排骨、玉米、扁豆、胡萝卜块儿、清水、姜、葱、料酒烧沸，改至小火炖至排骨软熟离骨，捞出姜、葱，加入盐、味精装汤碗成菜。

提示：排骨的血水要去尽。炖时撇尽浮沫，否则汤浑不清；炖时火力不宜大。





小土豆烧排骨

原料：排骨300克，小土豆200克。

调料：郫县豆瓣酱、干花椒、姜、葱、蒜、盐、味精、料酒、酱油各适量。

做法：① 排骨洗净斩成段，小土豆洗净。

② 锅内放油，烧热，加干花椒和郫县豆瓣酱爆香，放排骨翻炒，变色后加水，放入姜葱蒜和盐、味精、料酒、酱油，大火烧开，撇去浮沫，转用中火烧至排骨熟软，放入小土豆，待土豆软后，大火收汁起锅，撒入葱花即可。

提示：

如果有火锅底料，可以掺水后放入少许，味道更香。



粉蒸排骨

原料：排骨500克，甜椒30克，米粉80克。

调料：葱50克，花椒20粒，盐、酱油、甜酱、红糖各1汤匙，姜5克，豆腐乳汁、醪糟汁各1汤匙，五香粉1茶匙。

做法：① 将排骨洗净，砍成段；葱、姜、花椒合切成细末。

② 在容器内将盐、酱油、红糖、甜酱、豆腐乳汁、醪糟汁、葱、姜、花椒末、五香粉加汤少许调匀，然后与砍好的排骨拌和，最后撒入米粉拌匀。

③ 将拌上味的排骨装于蒸碗内，放入蒸具中用旺火沸水将肉蒸至酥烂即成。

提示：

蒸煮时，用旺火，时间大约为60分钟。



蒜香骨

原料：排骨500克，大蒜100克，红椒末20克。

调料：盐1茶匙，胡椒粉少许，味精1/2茶匙，料酒1汤匙，水淀粉适量。

做法：① 排骨洗净，斩成段；大蒜切末备用。

② 在排骨加入水淀粉、料酒、盐、胡椒粉、味精，用手抓匀码味待用。

③ 炒锅放火上，倒油烧至五六成热，下排骨炸至七八成熟，待油温回升后，再将排骨下锅复炸成金红色，熟透时捞出沥油装盘，撒上蒜末和红椒末即可。

提示：

排骨要斩成段，一定要马上泡净血水，以免影响成菜色泽。

糯沙排骨

原料：排骨500克，糯米50克，青椒圈20克，红椒圈20克。

调料：料酒、醪糟汁、花生酱、甜面酱、蚝油、糖、酱油、鸡精、盐、姜末、椒麻末、葱花各适量。

做法：1 排骨斩成段，用盐、料酒、醪糟汁、红酱油、鸡精、花生酱、甜面酱、姜末、椒麻末、蚝油、熟油腌入味后上笼蒸熟取出。

2 糯米淘洗净后入碗，掺入适量清水，上笼蒸熟取出，再用盐、糖、蚝油、鸡精、猪油拌匀。

3 将排骨摆入蒸碗，上面放上糯米，青、红椒圈，上笼用旺火蒸约20分钟取出，扣在盘内，撒上葱花即成。

提示：

蒸制糯米时，水分一定要吃够，但又不可过稀。拌制味不能过咸。



葱烧蹄筋

原料：干蹄筋400克。

调料：葱段100克，姜10克，料酒1汤匙，奶汤500克，盐、胡椒粉、香油各适量。

做法：1 蹄筋放入锅内，加清水用小火发涨至蹄筋柔软，捞出再放入清水中洗干净备用。

2 炒锅内放入猪油烧至四成热，放入葱段、姜，炒出香味，加奶汤、蹄筋、盐、料酒、胡椒粉烧至蹄筋软糯、汤汁较稠，拣去姜，然后加味精、香油、化鸡油起锅装盘即成。

提示：

蹄筋发胀后无硬心、异味、杂质；烧菜肴时，根据蹄筋胀发的程度掌握加汤量及火候。



辣烧蹄子

原料：蹄子750克。

调料：豆瓣酱、酱油各1汤匙，葱、姜各40克，料酒2汤匙，盐、味精、汤各适量。

做法：1 把蹄子收拾干净、切块，放入开水锅中稍煮，捞出，漂洗干净。

2 锅烧热，放油，把豆瓣酱下锅煸炒，待出香味，加汤，烧开，稍煮，把豆瓣酱渣捞净，随即调入酱油、料酒、盐、味精、葱、姜一齐烧开，转小火，慢烧，保持微开，待蹄子烧烂时，把汁收稠即可。

提示：

切蹄子要从关节缝隙处下刀；油要放得适量，不宜太多。





芹香牛肉丝

原料：牛里脊肉150克，芹菜100克，鸡蛋1个，辣椒丝少许。

调料：料酒、酱油各2茶匙，味精、盐各少许，香油、水淀粉、葱段各适量。

做法：1 将牛里脊肉洗净，切丝，加料酒、盐、蛋清、水淀粉搅匀上浆，加香油少许，拌匀待用。

2 将芹菜切段，用沸水焯至六成熟，过凉待用。

3 热油，至六成热时，下葱爆香，投入牛肉丝，炒散至色白捞出，锅内留底油，加葱段略煸，放入牛肉丝、芹菜、辣椒丝，加料酒、酱油、味精拌炒均匀，淋香油即可。

提示：芹菜与牛肉同食，既能满足人体正常的营养供给，又不会使人发胖。



烧烤牛柳

原料：净瘦牛肉300克。

调料：辣椒粉2汤匙，花椒粉、孜然粉各1汤匙，盐1茶匙，味精少许，料酒2茶匙，梗姜葱20克，香油1茶匙，半碗白酒。

做法：1 牛肉按横筋切成薄片，加盐、料酒、梗姜葱、香油拌匀，静置20分钟，用竹签穿上。

2 辣椒粉、花椒粉、孜然粉、盐、味精、拌匀成调味碟。

3 锅置火上，放油烧至五六成热，放入牛肉串炸至刚熟捞出，擦干竹签一端的油脂，平放在盘上，连同半碗白酒、味碟一起上桌。食时点燃白酒，牛肉串，蘸上味碟调料，放在火上烧烤一会食用。

提示：油炸时间不宜久，以牛肉刚熟为宜。烧烤时以调味料变香为度，不能烤焦。



番茄焖牛肉

原料：牛肉400克，番茄200克。

调料：番茄酱2汤匙，盐1茶匙，味精少许，料酒1汤匙，白糖1茶匙，梗姜葱20克，水淀粉1茶匙，鲜汤300克。

做法：1 牛肉氽水后，切块；加入梗姜葱、料酒入笼蒸或用高压锅压30分钟。番茄烫后去皮切块。

2 锅置火上，放油烧至四成热时，放入番茄块稍炒，加入番茄酱炒至油红色，掺鲜汤，放入牛肉、盐、白糖、料酒，小火烧至入味，汁变浓时，加入味精、水淀粉，待收汁后起锅，撒上葱花装盘成菜。

提示：牛肉必须先蒸。入锅焖制的时间不宜长，以原料入味为佳。水淀粉的量不能多。

萝卜烧牛肉

原料：黄牛肉500克，白萝卜100克，辣椒丝20克。

调料：盐1/2茶匙，酱油2汤匙，料酒1汤匙，郫县豆瓣酱2汤匙，花椒10粒，姜5克，葱20克，八角5克，草果5克。

做法：1 黄牛肉洗净后切小块，白萝卜洗净切小块，郫县豆瓣酱剁细。

2 炒锅中放油烧热，下剁细的郫县豆瓣酱，豆瓣酱炒香上色掺汤放入黄牛肉，烧沸后除去血泡再放入料酒、盐、白酱油、姜、葱结、八角、草果、花椒，用小火慢慢烧，至牛肉六成熟时，放入萝卜一起烧。烧到牛肉、萝卜软，颜色红亮，捞出姜、葱节起锅即成。

提示：

牛肉和萝卜要切成小块，烧菜时用小火。



清蒸牛蹄花

原料：牛蹄花300克，卷心菜100克，金钩25克。

调料：葱、姜、盐、胡椒、酱油、味精，醋、香油各适量。

做法：1 先将牛蹄花洗净，下锅中氽一下，姜洗净拍松，葱洗净挽结；取汤锅加入清水、牛蹄花、盐、味精、姜块、葱结、酱油、胡椒，大火烧开后，撇去浮沫，改用小火炖熟后待用；卷心菜切丝，焯水，放入盘中垫底。

2 将牛蹄花捞出沥干水分，切成条，将罐中的汤过滤一下，将蹄花放入蒸碗中，加入汤、金钩，用纸封口，入笼蒸熟，装盘即可。

提示：

牛蹄花的残毛要去净；蒸的火力要大。



牛肉豆花

原料：豆花400克，瘦牛肉100克，鸡蛋1个，刀口辣椒15克，酥黄豆、碎花生各10克。

调料：姜末、蒜末、葱花各10克，郫县豆瓣酱2汤匙，盐、料酒、嫩肉粉、水淀粉、酱油、鸡精、花椒面、榨菜丝、酥黄豆、鲜汤各适量。

做法：1 牛肉切成小薄片，用盐、料酒、嫩肉粉、水淀粉、鸡蛋清抓匀上浆。

2 炒锅置火上，放油烧热，下郫县豆瓣酱、姜末和蒜末炒香出色，加入鲜汤，调入盐、料酒、酱油、鸡精等，烧沸后下入牛肉片，待肉片刚熟，用水淀粉勾薄芡，起锅浇在盆中豆花上，再撒上刀口辣椒、花椒面、榨菜丝、葱花，浇上烧热的油，撒上酥黄豆、酥花生即成。

提示：

肉不要烧得太老，作料要搅拌均匀。





干煸牛肉丝

原料：牛肉400克，蒜苗30克。

调料：郫县豆瓣酱30克，料酒1汤匙，嫩姜15克，味精、花椒面少许，醋、盐各1/2茶匙，酱油2茶匙，香油2茶匙。

做法：1 将牛肉切成粗丝，蒜苗切成小段，姜切成细丝。

2 炒锅放火上，下植物油100克烧热，将牛肉丝炒至水汽快干时，放豆瓣酱、盐翻炒，边炒边加余下植物油，炒至牛肉丝干酥时，下姜丝、蒜苗、料酒、酱油炒1分钟后，再放醋、味精、香油炒匀，起锅装盘撒上花椒面即成。

提示：

火候要把握好，炒时用旺火。



麻辣牛肉

原料：板豆腐3块，牛肉馅70克，洋葱1/4个。

调料：葱末、蒜末、姜末、香菜末、辣油、花椒粉、辣豆瓣酱、米酒、盐、糖、香油、水淀粉各适量。

做法：1 板豆腐切除硬边，洗净、切丁；牛肉馅剁细末；洋葱去皮，切末。

2 锅内倒入辣油烧热，放入牛肉馅炒至干香，加豆腐丁、蒜末、姜末、葱末及花椒粉炒香。

3 加入辣豆瓣酱、米酒、盐、糖、香油煮滚，改小火焖煮10分钟，用水淀粉勾芡，食用时撒上洋葱末及香菜末即可。

提示：

牛肉剁得愈碎愈好，板豆腐要去除硬边，火候要先大后小。



川式牛排

原料：净瘦牛肉200克，面包糠100克，鸡蛋1个。

调料：干淀粉2汤匙，盐1茶匙，料酒2茶匙，整姜葱30克，鱼香味碟1个。

做法：1 净瘦牛肉洗净切大片，用刀背捶松，然后用盐、料酒、整姜、葱、鸡蛋、淀粉上浆；

2 锅置火上，放油烧至四五成热时，将牛肉粘上面包糠入锅炸成金黄色，变酥香时捞出，沥干油，切成小片，摆入盘中即可。

提示：

油炸以外酥，面包糠变为金黄色，牛肉刚熟为好，否则牛肉质变老，口感不佳。

沙锅炖牛肉

原料：牛肉250克，白萝卜200克，白菜200克，粉丝一扎。

调料：盐、料酒、大葱、大料、桂皮、砂仁、胡椒粉、鲜汤、香菜、鸡精各适量。

做法：1 牛肉洗净，切成大约3厘米见方的块；白萝卜去皮，切成约2厘米见方的块；大葱洗净，挽成结；大料、桂皮、砂仁用纱布包好；香菜洗净，切段。

2 锅置旺火上，烧鲜汤，下牛肉、料酒、胡椒粉、大葱、香料包，烧开后，撇去浮沫，倒入沙锅中，小火慢慢炖至八成熟，放入萝卜，加盐，一起炖至牛肉软，拣去葱、香料包不用。

3 牛肉移入沙锅中，加入白菜、粉丝煮熟，放入鸡精和匀，起锅盛入碗中，撒上香菜即成。

提示：

去除牛肉的筋络；用旺火烧汤，小火炖肉。



香酥牛肉

原料：牛腿肉500克。

调料：白酱油2茶匙，盐1茶匙，姜块10克，葱白10克，花椒面、五香粉各少许，白糖2茶匙，料酒、醪糟汁各1汤匙，花椒10粒。

做法：1 将牛肉按横筋切片，加姜（拍松）、葱白、料酒、五香粉、花椒、酱油、盐拌匀，码味约20分钟。

2 炒锅洗净置火上，倒油烧至七成热时，下入牛肉炸熟捞出，待油温升高时，再将牛肉下入炸至呈金黄色捞出，拣去姜、葱、花椒弃掉。

3 另倒50克油入锅，烧至四成热时，加入白糖炒变色，加入醪糟汁，再放入牛肉，搅拌均匀，撒上花椒面即可。

提示：

牛肉要横切，才利口好吃。炸牛肉分两次进行，火力不要太大。



枯藤牛柳

原料：鲜牛柳肉500克，苋菜100克，鲜鸡蛋1个。

调料：自酿辣酱、盐、味精、绍酒、蛋淀粉、芥末膏、姜蒜末、洋葱末各适量。

做法：1 牛柳肉切成薄片，放入盐、味精、绍酒、蛋清淀粉腌入味。苋菜洗净，用温水涨发后，切成段。

2 锅内倒油烧热，放入自酿辣酱、姜蒜末、洋葱末炒香，掺鲜汤，调好味，加牛柳肉、苋菜煮熟，捞出盛入盘内，再放入芥末膏即成。

提示：

鸡蛋与淀粉调和，即为蛋淀粉。牛肉入锅煮制时间不宜太久，否则肉质会变老韧。





牙签牛肉

原料：牛里脊肉150克。

调料：盐、料酒、大葱、老姜、五香粉、辣椒油、辣椒粉、花椒粉、白糖、糖色、鲜汤、香油、熟芝麻、味精各适量。

做法：① 将牛里脊肉洗净，切成片，然后放入水中漂净血水，取出放入碗中，加盐、料酒、洗净拍碎的姜葱和匀，码味15分钟，用牙签逐片串好。

② 锅置中火上，烧精炼油至六成热，投入牛肉串炸至干香捞出。锅内留少许油，下辣椒粉炒香上色，掺入鲜汤，倒入牛肉串，加盐、五香粉、白糖、糖色，烧至汁浓稠时，烹入辣椒油、花椒粉、香油、味精，颠锅翻转和匀，起锅盛入盘中，撒上熟芝麻，上桌即成。

提示：

牛里脊肉须去掉筋络；牛肉串炸香即可，切莫炸太久。



咖喱土豆牛小排

原料：牛小排3片，洋葱半个，土豆1个，胡萝卜1根。

调料：酒、酱油各1汤匙，小苏打少许，糖1茶匙，咖喱粉2汤匙，盐半1/2茶匙。

做法：① 牛小排切小块，加酒、酱油、小苏打和少量水腌拌20分钟，入油锅煎至两面略黄。

② 洋葱切丁；土豆、胡萝卜均去皮切块。

③ 爆香洋葱，放咖喱粉同炒，再放胡萝卜、土豆、糖、咖喱粉和适量水同煮。

④ 煮滚后改小火煮10分钟，放牛小排和盐炒至入味，待汤汁浓稠后即可盛出。

提示：

土豆不宜连皮吃，食用时一定要去皮，特别是要削净已变绿的皮。



西兰花炒牛肉

原料：西兰花300克，牛肉150克，红萝卜花适量。

调料：姜数片，蒜15克，酒、生抽、淀粉、盐、味精各适量。

做法：① 西兰花用盐水洗净，切成小朵，用盐水焯熟。牛肉切薄片，加入调料腌渍一会儿。

② 锅置旺火上，加油爆香蒜、肉、姜片、红萝卜花，将牛肉下锅炒熟，烹入酒，下入西兰花拌炒均匀，芡汁勾匀上碟。

提示：

牛肉切片后，应先腌渍一下，大约10分钟为宜。

白菜牛肉包

原料：净瘦牛肉200克，黄秧白叶10张。

调料：盐、料酒、味精、嫩肉粉、香油、整姜葱、胡椒粉、水淀粉、鲜汤各适量。

做法：1 净瘦牛肉剁成肉末，加入盐、嫩肉粉、料酒、水淀粉、香油、油拌匀成牛肉馅。黄秧白去茎取叶，修成直径为10厘米的圆形，入沸水氽一下捞出。

2 将牛肉馅分别放入白菜叶中包裹好，放入盘中，再入笼用旺火蒸熟取出，摆在盘内。

3 锅置火上，放油烧至四成热，放入整姜葱炒出香味，加入鲜汤、盐、料酒、胡椒粉烧沸出味，捞出姜葱，再放入味精、水淀粉、香油收稠汁成清二流芡，淋在白菜包上成菜。

提示：蒸制时用旺火，快速将牛肉蒸至刚熟取出。白油味的汁不能浓，以薄芡为好。



陈皮牛肉

原料：牛肉600克，干辣椒80克，陈皮80克。

调料：葱段、姜丝、八角、酒酿、绍酒、白糖、酱油、酱色、鸡精、胡椒粉、香油各适量。

做法：1 牛肉洗净，切厚片；陈皮切条状。

2 锅内倒油烧热，放入牛肉片用小火炸到肉片干酥，捞出。

3 锅中留少许底油烧热，爆香干辣椒，加入陈皮炒香，再加入牛肉片、八角和酒酿、绍酒、白糖、酱油、酱色、鸡精、胡椒粉、香油及清水，小火焖烧至汤汁收干即可。

提示：炸牛肉片时，火势不应太猛，小火为宜。



五更牛腩

原料：牛腩600克，番茄1个，青蒜50克。

调料：葱段、姜片、蒜片、米酒、八角、辣豆瓣酱、鲜汤、鸡精、糖、酱油、水淀粉各适量。

做法：1 番茄洗净，切块；青蒜洗净，切斜段。牛腩洗净，切块，放滚水中焯五六分钟，去除血水捞出，过凉。

2 把牛腩放入大碗中加入适量葱段和姜片，再加番茄，米酒、八角和适量水，入锅蒸40分钟，取出备用。

3 锅内倒油烧热，爆香蒜片、葱段，加辣豆瓣酱、鲜汤煮滚，再加煮好的牛腩及鸡精、白糖、酱油煮透，最后加入水淀粉勾芡，撒上青蒜即可。

提示：切块的牛腩在滚水中焯时间不宜太久，只要去掉面水即可。





香菜牛肚丝

原料：牛肚300克，红辣椒1个，香菜段200克。

调料：姜丝、酱油、盐、糖、水淀粉各适量。

做法：1 红辣椒洗净，切丝；牛肚洗净，放入滚水中氽一下，取出冲净备用。

2 深锅中加满水，放入牛肚煮40分钟，取出晾凉，切成细丝。

3 另起锅再倒入少许油烧热，将牛肚丝放入锅中炒散，加入香菜段、红辣椒丝和姜丝爆炒，再加入酱油、盐、糖、水淀粉拌炒均匀即可。

提示：牛肚要事先焯水，去除血水及异味后冲洗干净，比较好煮。



炸鲜奶

原料：全脂奶1斤，鸡蛋清6个，面粉适量。

调料：发酵粉1汤匙、生粉100克，糖3汤匙。

做法：1 把牛奶、糖、生粉、蛋清同倒在大汤碗内搅拌均匀。

2 搅匀后倒入锅中，煮沸后转为文火，慢慢翻炒至呈糊状后铲起，放在盘内摊平晾凉。

3 然后放入冰箱冷冻室中，待冷却变硬后取出切块。

4 面粉中加水、少量油、发酵粉，放在盆内拌匀，调成炸牛奶的脆浆。

5 锅内放油，烧热至六成，冰奶糕块放入面浆中滚上脆浆，逐只放入油锅中炸成金黄色即可出锅。

提示：奶糊加热时很容易糊底，所以加热时要不停翻动底部。



灯影牛肉

原料：牛肉500克。

调料：盐、糖、花椒粉、辣椒粉、五香粉、料酒各适量。

做法：1 牛肉去浮皮边角，片成大薄片，均匀地撒上料酒以外的所有调料，晾成鲜红色，再放入烘炉中烘干。

2 将烘干后的牛肉改小片上笼蒸透。

3 炒锅加油烧热，将蒸好的牛肉片放入油锅中。

4 以文火慢慢炸透，再烹入料酒颠翻均匀后晾凉即可。

提示：煮牛肉时，锅内同时放入少量用布袋装好的茶叶，不仅能使牛肉很快煮烂，而且肉味更鲜美。

酸萝卜烧羊肉

原料：羊肋条肉300克，泡萝卜、香菜适量。

调料：泡姜、大葱、孜然粉、盐、料酒、胡椒粉、鲜汤、水淀粉、鸡精各适量。

做法：① 羊肋条肉洗净切块；泡萝卜切成条；泡姜切成片；野山椒去蒂及籽。

② 锅置火上，倒油烧至六成热，放入泡萝卜、野山椒、泡姜炒香，掺入鲜汤，倒入羊肉，加孜然粉、大葱、盐、料酒、胡椒粉烧至沸，用勺撇去浮沫，改小火，慢慢烧至汤白、肉软，拣去大葱不用，下水淀粉勾成清二流芡，收汁浓稠时，烹入鸡精、香菜粒，推转和匀，起锅盛入盘中即成。

提示：

火候应控制好，适宜用中火。



孜然羊肉

原料：鲜羊肉250克，香菜末、干辣椒节各适量。

调料：花椒、熟芝麻、孜然粉、辣椒粉、五香粉、盐、味精、糖、料酒、红油、花椒油、姜、葱、鲜汤、香油各适量。

做法：① 将羊肉洗净，漂净血水，片成薄片，用盐、料酒、洗净拍碎的姜葱码味，取出放入五成油温锅中，炸至酥香捞出。小青椒去蒂及籽，切成马耳朵形。

② 锅置中火上，烧油至五成热，下干辣椒、花椒，炒至辣椒呈棕红色，下羊肉片炒匀，掺入鲜汤，下料酒、五香粉、白糖，烧至汤干亮油时，放入辣椒粉、孜然粉炒香，放入红油、花椒油、味精、香油，翻炒均匀，起锅盛入盘中，撒上香菜末、熟芝麻即成。

提示：

羊肉须除掉筋膜，作料要添加均匀。



子姜炒羊肉丝

原料：羊肉250克，甜椒60克，青蒜苗段40克。

调料：姜丝、酱油、甜面酱、盐、绍酒、水淀粉各适量。

做法：① 甜椒洗净去籽、去蒂，切成丝；把水淀粉、酱油放入碗内调成芡汁。

② 将羊肉洗净，切粗丝，盛入碗中，加绍酒、盐拌匀。

③ 锅置旺火上，放入甜椒丝煸至断生，盛入盘内。

④ 锅内倒油烧至七成热，放入羊肉丝炒散，加入姜丝、甜椒丝、青蒜苗段炒几下，放入甜面酱炒匀，烹入调好的芡汁，翻炒几下即可。

提示：

在放入羊肉丝炒的时候，油温不要烧得太高，以免炒糊粘锅。





瓦罐煲羊肉

原料：羊肋条肉500克，水发海参50克，冬笋50克。

调料：老姜、大葱、孜然粒、鲜汤、盐、料酒、胡椒粉、鸡精、香菜各适量。

做法：① 羊肋条肉清洗干净，切成块；水发海参洗净泥沙，切成块；冬笋切成块；老姜洗净，用刀拍碎；大葱洗净，挽成结；孜然粒用纱布包好；香菜洗净，切细成末。

② 锅置旺火上，掺鲜汤，下羊肋条肉、孜然包、胡椒粉、老姜、大葱、料酒，烧开至沸，用勺撇去浮沫，倒入电子瓦罐中，用小火慢慢煨至四成熟，下海参、冬笋一起烧至羊肉软汤白，拣出姜、葱、孜然包不用，放入盐、鸡精和匀，起锅盛入汤碗中，撒上香菜末即成。

提示：

孜然包要扎好，以防漏孜然粒。



野山椒炒羊肉末

原料：净羊腿肉250克，野山椒100克，香菜梗25克。

调料：泡姜20克，盐、料酒、味精、香油各适量。

做法：① 羊腿肉剁成细末；野山椒去蒂切细末；泡姜切末；香菜梗切细粒。

② 炒锅置火上，放入精炼油烧热，待下入羊肉末炒至酥香时，烹入料酒，调入盐，接着再下入野山椒末和泡姜末，炒至水分干时，下入香菜粒炒匀，最后调入味精，淋入香油，起锅装盘即成。

提示：

主料和辅料均要切细，炒时用中火。



红烧羊肉

原料：肥瘦羊肉750克，白萝卜300克，香菜75克。

调料：羊肉汤、绍酒、郫县豆瓣酱、生姜（拍松）、葱结、花椒、八角各适量。

做法：① 羊肉洗净，切成小方块放入温水中焯，捞出洗净；萝卜洗净后切成块。

② 把葱结、生姜、花椒、八角装入纱布袋扎紧成香料袋；豆瓣酱剁碎备用。

③ 锅内倒入油烧至六成热时，放入豆瓣酱，炒出香味后倒入羊肉汤烧开，捞出豆瓣酱渣。

④ 羊肉块、香料袋放锅中，加适量绍酒，改用小火烧至五成熟时，放入萝卜，烧至羊肉、萝卜软烂时捞出香料袋，盛入盘中加上香菜即可。

提示：

羊肉要洗净，直至除去血水。萝卜最好切成菱形块状。香料袋要扎紧，以防漏渣。

葱爆羊肉

原料：羊肉300克，大葱30克鸡蛋1个（取蛋清）。

调料：水淀粉2汤匙，酱油、盐各1茶匙，料酒1汤匙，香油1茶匙，味精少许。

做法：1 将羊肉切成片，放入碗里，加蛋清、水淀粉、盐拌匀。大葱劈成两半，再切成小段。炒锅内放花生油，用中火烧至六成热时，将羊肉片放入煸炒滑散，再放入葱段，炒匀后倒入漏勺。

2 锅内留余油，下羊肉片、葱、盐、酱油煸炒，烹入料酒，放味精炒至入味，最后用水淀粉勾芡，改用大火翻炒，淋入香油，翻转和匀，出锅即成。

提示：羊肉要洗净血水。作料要调拌均匀。



香蒸羊肉

原料：羊里脊肉500克，米粉200克，香菜少许。

调料：盐、酱油、甜酱、豆瓣酱、干辣椒面、花椒面、姜末、葱花、香油、红油、花椒油、料酒、味精各适量。

做法：1 将羊肉漂洗干净，切成粗丝，加入盐、酱油、甜酱、豆瓣酱、干辣椒面、花椒面、香油、姜末、味精、料酒拌匀码入味，几分钟后，再将米粉加入混合均匀。

2 取竹蒸笼一个，将拌好的羊肉装入格子中，放火上蒸15分钟，吃时翻扣碗中，淋花椒油、红油，撒上葱花、香菜即可。

提示：用羊里脊肉制作，效果才好。调料要码均匀。



青蒜羊肉

原料：羊肉250克，青蒜50克，甜椒35克。

调料：姜丝15克，豆瓣酱1茶匙，酱油1汤匙，味精少许，盐1茶匙，料酒2茶匙，水淀粉2茶匙，肉汤适量。

做法：1 将羊肉洗净放入冰箱内，稍冻取出，切成丝，放入碗内，加料酒、盐拌匀入味。青蒜洗净切成丝，甜椒去蒂及籽洗净切丝，肉汤、水淀粉、酱油、味精兑成芡汁。

2 锅上火，下少许油，煸炒甜椒丝至断生，盛入盘内，再下油烧热，放羊肉丝炒散，放豆瓣酱炒出香味，加入青蒜丝、姜丝、甜椒丝，炒几下，烹入芡汁，翻炒数下，出锅即成。

提示：羊肉置入冰箱时间不宜太久，稍微冰冻一下就可以了。





葱拌羊肉

原料：羊腿肉200克，大葱100克

调料：酱油、香油各1茶匙，黄酒1/2茶匙，姜片8克，白糖、味精、盐、胡椒粉各适量，鲜汤少许。

做法：① 将羊肉去筋膜，切成两块，放入沸水锅内烧开，加入姜片、黄酒，转微火煮至七成熟，捞出晾凉，切丝。

② 将大葱洗净，去皮切成粗丝，放入开水锅内氽一下，捞出晾凉，放入羊肉碗内。

③ 用上述调料兑成汁，浇在羊肉、葱丝上拌匀即可。

提示：

调料的味可以浓重一些，以除去羊肉的膻味。



栗子焖羊肉

原料：羊肋条肉300克，栗子、萝卜、蒜苗各适量。

调料：酱油、白糖、淀粉、红豆腐乳汁、胡椒粉、鲜汤、香油、盐、料酒、鸡精、辣椒油各适量。

做法：① 羊肋条肉洗净，切块，放入沸水锅中煮10分钟取出；栗子洗净，入沸水中氽2分钟，剥去壳及膜待用；萝卜洗净，切成块；蒜苗洗净，切成蒜苗花。

② 锅置于火上，烧鲜汤下羊肉块、红豆腐乳汁、胡椒粉、酱油、白糖、料酒，汤开至沸，改用小火，焖至六成熟，倒入萝卜、栗子，加盐，烧至羊肉软，改用大火，收汁浓稠时，烹入鸡精、辣椒油、香油，推转均匀，用水淀粉勾芡，投入蒜苗花和匀，起锅盛入盘中即成。

提示：

火候牢牢地控制好，并根据做菜的不同阶段随时变火。



二姐兔丁

原料：白水兔500克，碎花生仁20克。

调料：豆豉酱、酱油各2汤匙，白糖1汤匙，味精1茶匙，香油1汤匙，花椒面1/2茶匙，红辣椒油3汤匙，葱白200克，熟芝麻1汤匙，姜6克。

做法：① 兔肉加清水、姜块，用旺火煮熟。

② 除去兔头，切成2厘米见方的兔丁，葱白切成2厘米的短节。

③ 将调料全部装盆拌匀，再放入兔丁、葱白拌匀，撒上碎花生仁、芝麻即可上桌。

提示：

煮兔用旺火，小火熟得较慢；调味料要搅拌均匀。

酥皮兔腿

原料：鲜兔腿600克；青椒75克，红椒20克，西芹50克。

调料：盐、十三香、高粱白酒、老姜、饴糖、胡椒粉各适量。

做法：1 鲜兔腿洗净放入盛器内，放入调料，用竹签分别将兔腿扎孔，码味均匀。

2 辅料分别切成菱形。

3 锅内放油，将着味兔腿去料渣放入锅内炸至肉熟外酥后装盘，盘中放入炒熟的辅料即成。

提示：兔腿一定要码入味，否则兔肉内无味。炸兔腿应先用中低油温，熟后，再用中、高温油炸酥。



西芹香辣兔

原料：仔兔1只，西芹100克。

调料：盐、味精、孜然粉、白糖、料酒、辣椒面、姜末、蒜末、香油各适量。

做法：1 将子兔宰杀洗净，漂去血水，切成小方块，用适量盐腌好。西芹洗净，切成小方块。

2 锅内倒油烧至七成热，再把腌好的兔肉下锅，炸至色红、出香味时起锅。西芹用中温油过一下起锅。

3 另起一锅，放油、姜末、蒜末、辣椒面，炒香出色时下兔肉、西芹及其他调料，快速翻炒几下。

4 放少许香油，撒入适量孜然粉，翻炒几下，起锅盛盘即可。

提示：炸制时要掌握油温，不能炸得太老。辣椒面不宜久炒，否则，会影响菜的质量。



干辣香兔丁

原料：兔腿2只，干辣椒5个，香菜段少许。

调料：姜1块，蒜3瓣，鸡粉1茶匙，盐1茶匙，料酒2茶匙，花椒1茶匙，鱼露、鹰粟粉各适量。

做法：1 兔腿整理干净，斩块，用鸡粉、盐、料酒、鱼露、鹰粟粉腌制备用。

2 用七成热的油把兔丁炸至干香，捞出沥油。

3 炒锅上火烧热，加少许底油，爆香姜、蒜、花椒、干辣椒后，下入兔丁。

4 烹料酒，撒入香菜段，旺火速炒成菜，出锅装盘即可。

提示：炒菜时，应加酱油却错放了醋，只须撒入少许小苏打，搅拌一下即可除去酸味。若是炒菜时醋放多了，可马上剥一个皮蛋捣烂拌入，即能起到中和作用，也可在菜里加一些米酒，以减轻酸味。





吃肉 有讲究



1 吃肉要讲究一个“鲜”字。

(1) 从外观上看，新鲜肉的外观表面有微干燥的外膜，切开面为红色，带有各种家畜肉特有的香气，肉汁透明。

(2) 从硬度及弹性上看，新鲜肉切面致密有弹性，手指按压，凹陷处立即恢复；变质肉的肉质松软，用手指压下的凹陷不能恢复，肉粘手指。

(3) 新鲜肉的肉汤透明芳香，汤面聚集较大片的油滴，脂肪的气味芳香，滋味鲜美；变质肉的肉汤极浑浊，肉汤内悬浮有絮状的烂肉屑，气味霉臭，汤面几乎没有油滴，脂肪有酸败气味。

(4) 尽量少吃火腿肠、罐头等肉类加工制品，这类食品中复合磷酸盐、防腐剂、着色剂、淀粉等添加剂一旦超标，会对消费者身体健康造成或多或少的伤害。

(5) 不要在外消费烧烤肉类食品，以烤牛羊肉串、烤鱼和烤鸡翅等为主的烧烤食品，由于肉类在高温下直接燃烧，被分解的脂肪滴于炭上，再与肉类蛋白质结合，产生“苯并芘”强致癌物，危害食用者身体健康。而不卫生和发霉变质的烧烤食品原料很容易传染各种病菌，使人患上如大肠杆菌、痢疾杆菌和肝炎病毒等传染病。

2 肉类保鲜有讲究

(1) 生鲜肉要在4摄氏度的温度下保藏，并用保鲜膜包裹。

(2) 如果购买量较大，需长期放置，最好是冷冻保存，以确保肉的卫生质量。一旦发现肉及肉制品有味、变质，要立即处理掉，以免被误食或污染其他食物。

(3) 冷冻食品虽然方便，但冷冻超过俩月最好别吃，因为，食品中的蛋白质可分解产生“可溶性毒蛋白”、“胺类”、“恶臭素”等，而这些毒素即便高温加热也很难被破坏，人食用后会造成胃肠道感染。



水煮鱼

原料：鲜鱼一尾，豆芽、榨菜丝、干辣椒各适量。

调料：料酒、葱、姜、蒜、花椒、豆瓣酱、淀粉各适量。

做法：① 鲜鱼洗净切片，放入碗中加料酒、盐、葱花、姜末腌制，约20分钟后加入淀粉抓匀备用。

② 锅中加少许油，旺火烧开转小火，放入豆瓣酱炒香，将腌好的鱼放入锅中，加水煮片刻。

③ 豆芽焯好装盆，铺上榨菜丝，煮好的鱼捞出放在豆芽及榨菜上，备用。

④ 炒锅置火上，倒油，小火烧热后放入花椒、辣椒、姜片、蒜末，炸香，撒入2茶匙盐。

⑤ 将炸好的油汁倒入盆中，撒上香葱。

提示：榨菜可选择加入；炸辣椒时一定要用小火，以免炸糊。



剁椒鱼头

原料：花鲢鱼头一个，泡红辣椒二十个，豆豉1汤匙。

调料：料酒2茶匙，鸡精1茶匙，香葱三棵，老姜一小块，蒜半个，盐适量。

做法：① 将鱼头洗净切成两半，鱼头背相连，泡红椒剁碎，葱切碎，姜块切末，蒜半个剁细末。

② 然后将鱼头放在碗里，然后抹上油，然后撒上剁椒、姜末、盐、豆豉、料酒。

③ 锅中加水烧沸，将鱼头连碗一同放入锅中蒸熟，将蒜末和葱末铺在鱼头上，再蒸一分钟。

④ 从锅中取出碗后，再将炒锅置火上放油烧至十成热，淋在鱼头上即成。

提示：正宗的做法是起锅后才放葱末，如果喜欢葱的味道也可以先放入。



糖醋脆皮鱼

原料：净鲤鱼1条，泡辣椒丝10克。

调料：葱30克，姜末、蒜末各15克，盐2茶匙，糖、醋各40克，酱油、料酒各2茶匙，味精少许，香油、水淀粉各2茶匙，鲜汤适量。

做法：① 鱼洗净沥水，在鱼身两面各划几刀，放碗中加入盐、料酒调匀，抹在鱼身两面着味浸渍。

② 锅置旺火上，放油烧至七成热，将鱼用水淀粉挂糊，下锅稍炸一下定形，再慢慢放入油锅炸至色棕红、皮酥肉熟时，捞出放于鱼盘内，用手微将鱼拍压一下。

③ 味精、盐、酱油、醋、水淀粉、糖、鲜汤调成糖醋滋汁。锅置火上，放油烧至五热，下姜蒜葱爆香，烹入滋汁推匀，待汁浓，淋香油起锅浇在鱼身上，再撒上泡辣椒丝、葱丝即成。

提示：划刀时刀距要相等，深浅一致，不伤鱼刺。





清蒸石斑鱼

原料：净石斑鱼1条，罐头冬笋75克，熟火腿75克。

调料：盐1茶匙，料酒1汤匙，姜片10克，葱段20克，鸡精1/2茶匙，水淀粉2茶匙，胡椒粉少许。

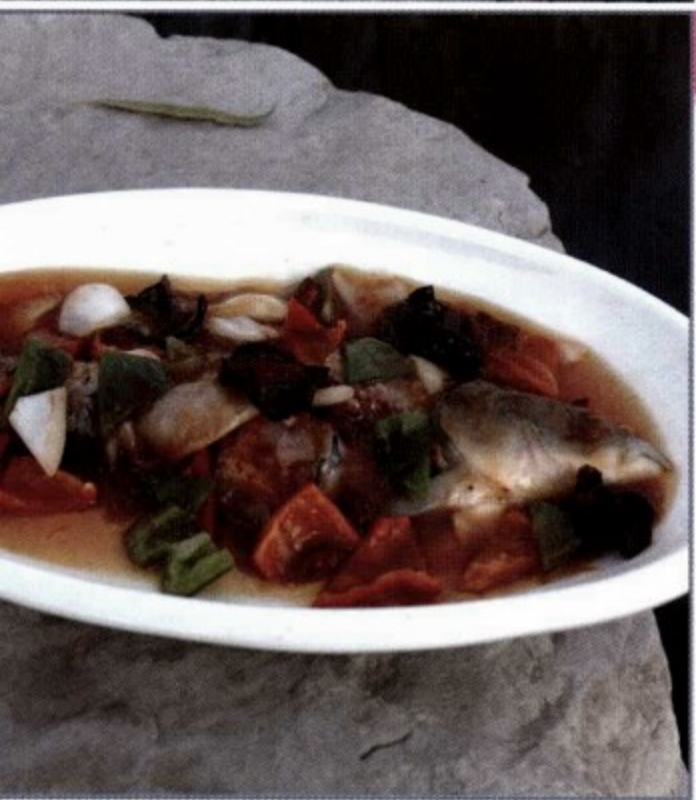
做法：① 将石斑鱼洗净，在鱼身两面各斜划几刀，放入盆中，加盐、料酒、胡椒粉、鸡精、姜片、葱段拌匀腌渍20分钟；冬笋、熟火腿各切成8片待用。

② 将腌渍的鱼取出，然后将冬笋片、火腿片分别嵌入刀缝中，将鱼放入蒸盘中，盖上鸡油。

③ 将鱼盘入笼，用旺火蒸20分钟取出，用水淀粉勾芡，浇在鱼身上即可。

提示：

冬笋片、火腿片大小要一致，勾芡不宜浓。



回锅鲫鱼

原料：净鲫鱼3尾，鸡蛋1个，青蒜苗75克。

调料：淀粉3汤匙，豆瓣酱1汤匙，甜面酱1茶匙，酱油1茶匙，盐、味精、糖各1/2茶匙，料酒2茶匙。

做法：① 将鱼洗净，每条鱼砍成3~4节，加少许盐、料酒码味；将鸡蛋与淀粉调匀成全蛋糊待用。

② 锅置火上，下油烧至五六成热，将鱼块均匀地挂上蛋糊。入锅炸至金黄色捞出；青蒜苗洗净后切寸节待用；豆瓣酱剁细。

③ 锅置火上，下油少许烧热，投入豆瓣酱炒香，再下鲫鱼块炒几下，随即下甜面酱、红酱油、糖、味精炒匀，使其着味上色，起锅前投入青蒜苗略炒几下即出锅。

提示：

可加入少量豌豆、青椒块，其味更佳；要控制好油温，鱼块不要炸糊、炸焦。



三丝鱿鱼

原料：水发鱿鱼、鸡脯肉、火腿丝、冬笋丝、蛋清各适量。

调料：盐、高汤、鸡汁、淀粉各适量。

做法：① 把鸡脯肉切成丝状用蛋清淀粉上浆，下油锅滑熟，再把切好的火腿丝、冬笋丝一起用高汤烧两分钟捞起放入盘内。

② 把切好的鱿鱼丝放入高汤内烧两分钟，放在火腿丝、冬笋丝上，锅内放入水淀粉、鸡汁等调料，勾薄芡淋，成菜。

提示：

要掌握好鸡丝、火腿丝、冬笋丝的刀工。

菊花鱼

原料：草鱼1条。

调料：淀粉、盐、味精、料酒、番茄汁、鲜汤各适量。

做法：① 选大一点的草鱼，去头尾，用半边草鱼中段，去骨刺后，切成底部相连，筷子条状的鱼丝，然后码味。

② 将码好味的鱼肉均匀地铺上细干淀粉，放入油锅中炸成菊花形，待鱼炸熟后装盘。

③ 锅洗净，放油少许，油熟时放番茄汁，炒香后加入鲜汤，调味。待汁较浓稠时起锅淋在鱼上即成。

提示：

炸时要先炸鱼肉相连的底部，这样鱼丝才易散开。



酥炸鱿鱼

原料：鲜鱿鱼、鸡蛋、菜松各适量。

调料：淀粉、盐、糖、味精、胡椒粉各适量。

做法：① 将鲜鱿鱼洗净，切成长方块后，再切成佛手形，码味。

② 将淀粉、鸡蛋调成糊，将切好的鱿鱼上浆。

③ 锅内烧油，待油熟时分别放入上好浆的鱿鱼，炸熟呈金黄色，起锅装盘即成。

提示：

在切鱿鱼前要用刀分别在鱿鱼上均匀地划。炸时先用低油温，后用中高油温。



葱酥带鱼

原料：带鱼、水发香菇、泡辣椒各适量。

调料：大葱、盐、糖色、味精、料酒、醪糟汁、白糖、香油、生姜、鲜汤各适量。

做法：① 带鱼洗净，斩成段，装入盆内加料酒、姜、葱、盐拌匀，码味半小时；香菇洗净，片成厚片；葱切段；泡辣椒去子，切段备用。

② 锅内烧油七成热，放入带鱼炸至色金黄、微干时捞出。

③ 锅内留底油，放入泡辣椒、葱、香菇炒香，加鲜汤、带鱼、盐、糖色、料酒、味精、白糖、醪糟汁，用中火将汤汁收浓起锅即成。

提示：

醪糟汁应在汤汁即将干时加入，才能突出醪糟的香甜味。





麻辣酥鱼

原料：鲢鱼300克。

调料：盐1茶匙，醋1茶匙，料酒1汤匙，姜10克，葱15克，酱油1汤匙，味精、白糖、花椒油、香油各1茶匙，辣椒油1汤匙。

做法：① 鱼刮鳞去鳃，背开去内脏洗涤干净。加精盐、料酒、姜、葱拌匀，码味约半小时备用。

② 精盐、酱油、白糖、味精、辣椒油、香油、花椒油装入碗内调匀兑成麻辣味汁待用。

③ 锅内放油，烧至八成油温，放入鱼炸至水分散失、骨肉已酥，捞出装入小盆内加麻辣味汁拌匀，晾凉装盘成菜。

提示：

破取内脏从背开，不伤破苦胆。鱼下锅时油温要高，炸到一半的时间，要降低油温，保持在五成油温左右浸炸至酥。兑味汁时，酱油用量不宜多。



碎米鱼丁

原料：鱼肉250克，碎花生仁80克，泡辣椒30克。

调料：姜、蒜、葱各10克，盐1/2茶匙，味精少许，糖、酱油、醋各1茶匙，鲜汤1汤匙，料酒1茶匙，水淀粉1汤匙。

做法：① 将鱼肉洗净，切丁，加入盐、水淀粉拌匀上浆；辣椒去蒂去子，剁细成蓉。

② 锅置旺火上，加油烧至五成热，放入鱼丁，轻轻炒散，放入泡辣椒末炒香，下姜、蒜、葱花炒香；随后烹入由盐、糖、料酒、酱油、醋、味精、鲜汤、水淀粉兑成的芡汁，推匀，收汁，再放入碎花生仁炒匀即成。

提示：

突出泡辣椒和姜、葱、蒜的香味，糖醋调料不宜过多；碎花生仁最后放入，以保证其酥脆性。



口水鱼片

原料：鲢鱼1条，花生碎 25克，豆豉2茶匙。

调料：淀粉2茶匙，香油1茶匙，芝麻2茶匙，老姜、蒜、葱、料酒、酱油、醋、糖、红辣椒、盐、味精各适量。

做法：① 鱼洗净片成片，用盐、料酒拌匀腌几分钟，再加水淀粉拌匀码味；豆豉剁碎，葱、蒜、姜切末。

② 锅中放油烧至六成热，倒入豆豉、姜末、蒜末炒出香味盛入碗中，调入盐味精、糖、酱油、醋、红辣椒、香油、花生碎兑成调味汁。

③ 锅置旺火上放油烧至四成热，放入鱼片滑散至熟，捞出沥油，装入碗中，淋上调味汁，再撒上熟芝麻、葱碎即可。

提示：

用糖醋烹调鱼，能溶解其骨质，促进人体对钙、磷的吸收和利用。

炆锅鱼

原料：鲜鲤鱼1尾，干红辣椒20克。

调料：郫县豆瓣酱3汤匙，姜末5克，蒜末10克，葱粒20克，盐1/2茶匙，味精少许，料酒2汤匙，酱油1汤匙，糖1茶匙，醋1茶匙，鲜汤250克，香油2茶匙。

做法：① 将活鲤鱼宰杀清洗干净，鱼身两边剖几刀，加精盐、料酒拌匀码味。干辣椒节去籽切节。

② 锅置旺火上，下油烧至七成热，放入鲤鱼炸至金黄色、质硬时捞出。锅内留油少许，放入干辣椒节炸成棕红色时捞出，用刀剁细。

③ 锅内再加少许油，烧至三成热放入郫县豆瓣酱炒香；下姜蒜葱爆香，加入鲜汤烧沸出味，然后打去残渣弃掉；下鱼、盐、料酒、糖、酱油、醋、味精，转小火煮至汤汁收干，放葱花，起锅装入盘内，撒上糊辣椒末，用烧热的食用油和香油混合一起淋上，将糊辣椒末烫香即成。

提示：

此鱼的制作过程就是干烧的过程，加热火力小，要将汤汁完全收干。



沙锅鱼头

原料：花鲢鱼头1个，冬笋25克，水发香菇25克，番茄20克，鲜菜心20克，火腿25克。

调料：盐1茶匙，胡椒粉、味精各1/2茶匙，姜片5克，葱段10克，鲜汤500克。

做法：① 鱼头清洗干净，剥去牙齿后从中央砍开。冬笋、香菇、火腿切片，番茄取外层肉切片。

② 沙锅置中火上，加入油烧热，放入鱼头煎至出香味，放入姜片、葱段、鲜汤、盐、胡椒粉、冬笋、香菇、火腿片一同加热，至汤汁乳白，鱼头软熟时，再加入菜心和番茄片，加入味精，连同沙锅上席。

提示：

用沙锅的特殊性来烹制此菜，必须在沙锅内加热，才能体现沙锅的风味。



家乡香炸鱼

原料：小鲫鱼500克，鸡蛋1个，面粉40克。

调料：盐1茶匙，姜末4克，葱粒10克，料酒、香油各2茶匙，花椒粉、味精各少许。

做法：① 将小鲫鱼去鳃去内脏，整理干净，加入精盐、料酒、姜末、葱粒拌匀腌渍。面粉加入鸡蛋，调匀成糊状。花椒粉加入少许盐、味精拌匀成椒盐。

② 将腌好的小鲫鱼去掉过多的水分，加入面蛋糊拌匀。同时，锅洗净，加入食用油加热至七成热，放入挂糊后的小鲫鱼，以中火加热，炸至鱼肉成熟，面蛋糊色黄，松脆捞出，控干油，装入盘内，同时将椒盐以小碟装上一同成菜。

提示：

拌面糊后的小鲫鱼应分散放入沸锅中，才不互相粘连，外表才能完全炸至色黄松脆。





鱼香虾仁

原料：冷冻虾仁400克，泡辣椒50克，黄瓜、鲜木耳各适量，鸡蛋1个。

调料：姜末、蒜末、葱花各20克，酱油、糖、醋各2茶匙，盐、料酒各1茶匙，味精少许，鲜汤、水淀粉各1汤匙。

做法：① 虾仁自然解冻后，擦干水分，加盐、蛋清淀粉拌匀上浆。泡辣椒去蒂及籽，剁成细末。

② 盐、糖、酱油、醋、鲜汤、水淀粉、料酒、味精兑成调味芡汁。

③ 锅置旺火，下油烧至四成热，将虾仁放入，轻轻拨散，虾仁成熟后捞出，滤油。

④ 锅内留底油，放入泡辣椒末爆香；加入姜、蒜、葱炒香；下虾仁、黄瓜、木耳炒匀，烹入调好的滋汁炒匀，收汁后加少许葱花推匀即成。

提示：

甜酸味不宜过浓，突出姜葱蒜和泡辣椒之风味。



辣炒河虾

原料：河虾400克，红椒4个。

调料：葱1根，蒜末5克，料酒1汤匙，酱油2汤匙，胡椒粉少许，糖1茶匙，辣椒酱、淀粉各1汤匙。

做法：① 河虾剪净须足，挑净泥肠，洗净沥水，拌入淀粉调匀备用；红椒切末；葱切花备用。

② 炒锅加油烧热，把河虾用热油炸酥后捞出。

另用2大匙油炒蒜末、红椒末，将虾回锅，加入料酒、酱油、胡椒粉、糖、辣椒酱烧入味，撒下切好的葱花，烧至汁液收干即盛出。

提示：

味精不宜调入鱼、虾等鲜味食物中，制作馅料和配制甜性较大的食品时也不需放味精。



椒盐基围虾

原料：基围虾400克，青辣椒末30克。

调料：干细淀粉2汤匙，姜末5克，蒜、葱各10克，辣椒面2茶匙，花椒面、盐、糖、味精各1/2茶匙，料酒、香油各2茶匙。

做法：① 基围虾用剪刀剪去虾足虾须，剪去大半个头部，洗干净，加精盐，少许料酒拌匀。

② 锅置旺火上，下油烧至七成热油温时，将虾用毛巾吸干水分，加干细淀粉拌匀，放入油锅中炸制，大火加热，炸至虾肉成熟，虾外表松酥起锅，控油。

③ 锅内留油少许，加入青辣椒末、姜末、蒜末、葱花炒香；再加入辣椒面、花椒面炒香上色；随后放入基围虾炒香，加精盐、白糖、味精调味，烹入料酒炒匀，最后加香油起锅。

提示：

炒制时间不宜太长，下锅后，用大火加热加入调味品迅速炒匀即可起锅。

鲜熘虾仁

原料：鲜虾仁200克，番茄25克，鸡蛋1个，木耳、青椒、红椒各适量。

调料：料酒、盐各1茶匙，胡椒粉、味精各少许，水淀粉2茶匙，鲜汤2汤匙。

做法：① 番茄去皮及籽，切丁；虾仁洗后，装入碗内加盐、料酒、蛋清、水淀粉拌匀；另取一碗加盐、胡椒粉、味精、鲜汤、水淀粉调成滋汁。

② 锅内放油烧至四至五成热，加木耳、青椒、红椒，淋入滋汁炒匀即可。

提示：

掌握好炒虾仁的火候，主、辅料色泽搭配要鲜艳协调。



茄汁虾球

原料：虾仁50克，西芹100克、鸡蛋1个。

调料：番茄酱1汤匙，糖、姜汁各2茶匙，盐、料酒、干淀粉、葱各适量。

做法：① 将虾仁洗净放入碗内，加入葱、姜汁、鸡蛋清、精盐、料酒码味。西芹斜切成段

② 锅置火上，放少许油烧热，放入番茄酱、白糖及清水5克搅拌均匀，倒入虾球、西芹翻炒均匀，到汁均匀裹在虾仁上，盛入盘内即可。

提示：

番茄酱要炒匀，才易裹在虾球表面。



芥末虾卷

原料：鲜虾20只，豆皮2张。

调料：芥末油，香葱、盐、味精少许，香油、醋。

做法：① 虾去头、壳后去沙线，用干毛巾吸干虾身上的水分；香葱择洗干净。芥末油（适量）、醋（少许）、加盐、味精、香油一起，再加虾调拌均匀。

② 用豆皮将调拌好味的虾和2根香葱裹成长的条状，再顺着卷成卷，依次卷完2个。卷完后斜刀切成4厘米的段，放入圆盘内摆形。

提示：

卷时一定要压实，用漏勺烫虾卷时，烫熟即可，切勿烫散。芥末可用市售芥末油、酱。





炒肉蟹

原料：肉蟹500克。

调料：姜末5克，葱20克，蒜10克，盐、味精各1/2茶匙，胡椒粉、糖各少许，料酒、水淀粉各2茶匙。

做法：① 肉蟹从肚脐中切一刀，取下蟹壳，清除内脏，切去粗毛的边料，用小毛刷洗净蟹骨上附着的泥垢，然后将连着的蟹身和蟹脚切成块，蟹钳拍破，沥水待用。

② 锅置旺火上，倒油烧至七成热，放入蟹，快速过油，蟹壳返成鲜橘红色即捞出控油。

③ 锅内留少许油，放入姜末、葱花、蒜末炒香，放入蟹块，加入料酒、清水、盐、糖、味精、胡椒粉，用中火加热至肉成熟，用水淀粉勾芡收汁，装入盘内，尽量摆成蟹本身的形状。

提示：

骨硬和骨厚之处，均需用刀拍破，以便成熟入味和食用。



风味黄金蟹

原料：肉蟹2~3只，盐蛋2个。

调料：大葱节25克，盐、味精各1/2茶匙，鲜汤、花椒各适量。

做法：① 将肉蟹洗净，去肚脐污物，揭盖，洗净，沥水，砍成块，蟹钳敲破待用；盐蛋放入水中煮熟，剥壳，取出蛋黄，压成泥待用。

② 炒锅置火上，倒油烧至六成热，下几粒花椒炸香，放入肉蟹块炸至变色并外脆肉嫩，捞出沥油待用。

③ 炒锅刷好后重放火上，下少许油，放入蛋黄炒匀、炒散，再放入肉蟹块、大葱节、盐、味精炒匀调味，并起锅装盘即可。

提示：

选用鲜活肉蟹制作，盐蛋黄应煮老一些，便于研末，蟹壳可放入做装饰。



蟹肉烩玉米

原料：肉蟹750克，牛头牌玉米粒300克。

调料：盐、味精、淀粉各适量。

做法：① 将活肉蟹放入80℃的水中烫一下捞出，去掉壳，用尖刀将鲜肉取出，码入少许盐、淀粉。

② 锅热后下色拉油烧至三成热，下蟹肉煸熟。

③ 另用净锅加入高级清汤，下玉米粒，放入盐、味精、蟹肉，勾二流芡装盘即成。

提示：

煸蟹肉时注意控制好油温。勾芡宜薄。

香辣蟹

原料：海蟹500克，干辣椒节100克。

调料：花椒25克，辣椒面25克，黄油30克，料酒50克，姜末、蒜末、葱花、盐、味精、白糖、香油、熟碎花生米、干淀粉各适量。

做法：1 海蟹洗净，斩成块状，拍破蟹钳，之后全部铺匀干淀粉，入六七成热的油锅中炸至呈金红色时捞出。

2 锅留底油，投入干辣椒节、花椒、姜末、蒜末等炒香，下入海蟹，烹入料酒，加入黄油、辣椒面、精盐、味精、白糖等炒匀，接着勾入少许水淀粉，淋入香油，撒上熟碎花生米和葱花，起锅装盘即成。

提示：

炸制蟹块时，火候不宜太大，油温不宜鼎沸，否则外焦而内生。



鱼香鲜贝

原料：鲜贝200克，泡红辣椒20克，尖椒20克，鸡蛋清、水发木耳各适量。

调料：姜、葱、蒜、盐、酱油、醋、糖、绍酒、味精、干淀粉、水淀粉、鲜汤各适量。

做法：1 姜、蒜均切末；葱切细花；泡红辣椒剁细；尖椒切片，蛋清加干淀粉调成蛋清淀粉。

2 鲜贝洗净，装碗内，放盐、绍酒、蛋清淀粉拌匀；另用一碗，放盐、酱油、糖、醋、味精、姜、蒜末、葱花、水淀粉、鲜汤兑成滋汁。

3 炒锅放油烧热，下鲜贝滑散捞起。锅留油少许烧热，下泡辣椒、尖椒、水发木耳炒香，烹入滋汁，待汁浓时放入鲜贝和匀，起锅装盘即成。

提示：

鲜贝码味上粉要现码现炒，以免脱粉。



奶油蘑菇炒鲜贝

原料：鲜贝300克，奶油3大匙，蘑菇5朵，青豆20克，面粉3大匙。

调料：蒜5瓣，香油1茶匙，醪糟、盐、辣椒酱各1茶匙。

做法：1 蒜去皮，与蘑菇均洗净，切片。

2 鲜贝洗净，沥干水分，放入碗中加入香油拌匀，再均匀沾裹上面粉。

3 锅中倒入1汤匙奶油烧热，放入鲜贝，煎至两面呈金黄色，盛出。

4 锅中再倒入剩余的奶油烧热，爆香蒜片，放入蘑菇、青豆，加入剩余调料炒匀，淋在鲜贝上即可端出。

提示：

把贝类养在放有如菜刀、火钳等铁器的淡水里2-3小时，贝类闻到铁的气味，就会很快吐出泥沙。





海鲜的科学吃法

1 海鲜生吃先冷冻、浇点淡盐水。牡蛎及一些水生贝类常存在一种“致伤弧菌”细菌。对肠道免疫功能差的人来说，生吃海鲜具有潜在的致命危害。美国研究人员发现，将牡蛎等先放在冰上，再浇上一些淡盐水，能有效杀死这种细菌，这样生吃起来就更安全。用这种方法储存，可保鲜1~2个月不变质。

2 吃海鲜时可以喝点白酒或蘸点米醋，可以起到杀菌的作用。

3 吃海鲜不宜配啤酒。食用海鲜时饮用大量啤酒会产生过多的尿酸从而引发痛风。尿酸过多便会沉积在关节和软组织中，进而引起关节和组织发炎。

4 关节炎患者少吃海鲜。因海参、海鱼、海带、海菜等含有较多的尿酸，被人体吸收后可在关节中形成尿酸结晶，使关节炎症状加重。

5 海鲜忌与柿子、葡萄、石榴、山楂、青果等同食，因为这些水果中含有较多的鞣酸，而鱼虾含有丰富蛋白质和钙等营养物质，如果同吃，会降低蛋白质的营养价值，而且容易使海味中的钙质与鞣酸结合，形成一种新的不易消化的物质。

6 虾类忌与维生素C同食。美国科学家发现，食用虾类等水生甲壳类动物同时服用大量的维生素C能够致人死亡，因为一种通常被认为对人体无害的砷类在维生素C的作用下能够转化为有毒的砷。

7 食用海鲜不易过量。进食过量海鱼可能导致体内水银含量过高。权威部门建议，少食大鱼，以保证安全。

8 食用海鲜加工方法要适当。海产品中有一种潜伏在鱼、虾、蟹等体内的“副溶血性弧菌”，可以用烧熟、烧透的办法来杀菌。在吃凉菜拌菜的时候，可以加一些浓度为1%的食醋，5分钟以后再吃，就可以减少中毒的危险。同时应慎食生鱼片及生虾。



Part 3

川味禽蛋

一看就会的家常川菜300例

辣子鸡丁

原料：笋鸡200克，青笋100克，泡辣椒25克。

调料：酱油、料酒各1汤匙，味精、盐各1/2茶匙，糖1汤匙，淀粉1汤匙，醋1茶匙，葱、姜、蒜各50克，香油、汤各适量。

做法：① 鸡肉洗净切丁，装碗内加酱油、盐、少许味精、蛋清，水淀粉少许抓匀浆好；

② 将干红辣椒切成小块。在碗里放盐、酱油、淀粉、糖调成滋汁待用。坐勺加油，烧至六成熟时，将浆好的鸡丁放入勺内滑透，倒在漏勺里，控净油，放入葱、姜、辣椒片炆锅，放入鸡丁，倒入调好的滋翻勺，淋香油，出勺装盘即可。

提示：掌握好鸡丁的滑油温度，油温低易脱浆，油温高则粘连质老。



口水鸡

原料：三黄鸡1只，碎花生仁适量。

调料：葱3段、姜片3片、红油、生抽、香油、花椒油、糖、味精、葱花、料酒各适量。

做法：① 将收拾干净的三黄鸡洗净，斩成大件。

② 锅中放入清水（没过鸡肉），放入葱段、姜片、料酒，水开后放入鸡肉煮10分钟。

③ 捞起鸡肉放入冰水中稍浸，捞出沥干；将鸡肉斩块装盘。

④ 将调料按口味调好淋入装好盘的鸡块中，撒上葱花和碎花生仁即可。

提示：调味品的多少依个人口味调制，但川味口水鸡的关键是红油要多，还有糖要稍多一些。



棒棒鸡

原料：带骨子公鸡脯或鸡腿肉500克。

调料：葱20克，芝麻酱1茶匙，酱油、醋、糖、花椒粉、辣椒油、盐、味精、香油、芝麻各适量。

做法：① 将鸡肉温水入锅中加热至沸，撇去血沫，用中火煮至刚熟，捞出晾凉。

② 去骨后用刀背轻轻将肉质拍松，用手撕成丝状，装入盘中；葱切成丝可垫底也可围边。

③ 另取碗加入芝麻酱，分次加入酱油、醋，将芝麻酱懈散，加入盐、糖、花椒粉、味精、辣椒油、香油、芝麻调匀成“怪味”，淋在装有鸡丝的盘内即成。

提示：煮鸡以断生刚熟为准；调味汁，以“咸、甜、麻、辣、酸、鲜、香”各味感兼具为准。





椒麻鸡片

原料：带骨鸡脯肉500克，青笋100克。

调料：凉鸡汁、椒麻糊、姜、葱、料酒、盐、味精、香油各适量。

做法：① 带骨鸡脯肉洗净入沸水锅中氽水捞出，锅内重新换水烧热，加入姜、葱，鸡肉煮制刚熟离火，待温度降低后，捞出鸡肉晾凉。

② 青笋去皮切成菱形片，加入少许盐码味；鸡脯肉去骨，切成薄片。

③ 盘内放入青笋片垫底，鸡片装成风车形或三叠水。

④ 将椒麻糊加凉鸡汁调匀，加入盐、味精、香油调成椒麻味，均匀淋在鸡片上即成。

提示：

必须凉透以后才可以切片，热切成形效果差。



红油鸡片

原料：仔公鸡1只。

调料：葱100克，酱油3汤匙，盐、白糖、味精各适量，辣椒油3汤匙，香油、熟芝麻各少许。

做法：① 葱切成寸节装入盘中垫底；子公鸡洗净后先入沸水锅中氽烫，再进行煮至熟，捞出，对剖后分斩成条状，装入盘中。

② 将盐、白糖、酱油、味精、辣椒油、香油放入碗中调制成红油味汁，淋在鸡块上，再加少许辣椒油，撒上熟芝麻即成。

提示：

掌握好煮鸡的时间和火候。不能用旺火沸水煮制，否则会将表皮煮烂，肉质粗老。



葱椒鸡

原料：净膛鸡500克，红辣椒10克。

调料：葱椒10克，姜丝5克，葱丝5克，盐2茶匙，酱油1汤匙，绍酒1汤匙，白糖1汤匙，味精少许，香油2汤匙，清汤适量。

做法：① 鸡肉洗净剥去、爪、翅尖，然后横向斩成长条，用酱油码味；红辣椒切段。

② 炒锅置火上，倒入花生油，烧至八成热，倒入腌好的鸡条，炸至呈淡红色捞出沥油。

③ 炒锅内再倒入香油，倒入糖炒至鸡血色时，加入清汤、酱油、绍酒、葱丝、姜丝、盐煮沸，撇去浮沫，放入鸡条，小火炖至熟。

④ 另用一炒锅倒油爆香葱椒和红辣椒段，随即倒入鸡肉中，小火炖煮至鸡肉熟烂。

提示：

本菜有炸制过程，用油量大，炸制时油温不宜过高。

宫保鸡丁

原料：鸡脯肉250克，油酥花生仁50克，干辣椒10克。

调料：花椒、姜、蒜各5克，葱15克，盐、料酒、酱油、白糖、醋、味精、水淀粉各适量，鲜汤50克。

做法：① 将鸡脯肉用刀背拍松，切丁；干辣椒切节；姜蒜切片；葱切丁。

② 鸡肉放入碗中加盐、酱油、料酒码味，再加入水淀粉抓匀上浆。

③ 碗内加盐、白糖、酱油、醋、料酒、味精、水淀粉、鲜汤调成芡汁。

④ 热锅热油，加入干辣椒、花椒、鸡丁快速炒散，加入姜、蒜、葱炒出香味，烹入调好的芡汁，收汁亮油后，加入油酥花生仁即可。

提示：

鸡丁码味时，必须加少量酱油，使成菜色泽均匀一致。

家常热味鸡

原料：净熟公鸡肉500克。

调料：郫县豆瓣酱50克，姜、葱、盐各1汤匙，酱油、醋、味精各适量，水淀粉2茶匙，鲜汤200克。

做法：① 将熟鸡肉斩成块，郫县豆瓣酱剁细，姜切米粒，葱切鱼眼形。

② 锅置旺火上，加油烧至四成热，下郫县豆瓣酱炒香至油呈红色时，加入鸡块、姜末同炒至上色，加入鲜汤、盐、酱油烧至入味，加味精、葱花，用水淀粉勾芡，加醋推匀装盘即成。

提示：

鸡块大小斩均匀，郫县豆瓣酱剁细，低油温炒香至油呈红色。起锅时加醋，酸味突出。

白果烧鸡

原料：公鸡腿肉750克，白果150克。

调料：鸡油1汤匙，姜、葱、盐、胡椒粉、味精各适量，鲜汤750克。

做法：① 白果去外壳，用热水浸泡后去果衣洗净，切去果仁两端，用牙签去掉果仁中心胚芽，再浸泡在清水中待用。

② 鸡肉切成约3厘米大的块，姜切成厚片，葱切段。

③ 锅置旺火上，加食用油烧至六成热，下鸡块略炸，捞出装入铝锅内掺汤，加姜片、葱段，烧沸再转入小火，加盐、胡椒粉慢烧，食用前20分钟加入白果，待鸡肉、白果烧至软熟时加入味精、鸡油推匀起锅装盘。

提示：

鸡肉在高油温中炸一下，鸡块成形好，且增加香味。





珊瑚雪花鸡

原料：鸡脯肉200克，胡萝卜100克，黄瓜100克，鸡蛋2克。

调料：盐2茶匙，料酒1汤匙，味精、胡椒面各少许，水淀粉2汤匙，干淀粉2汤匙，化猪油、姜、葱、清汤适量。

做法：① 鸡脯肉去筋皮，剞花刀，切块，用料酒、盐码味，然后用蛋糊拌匀。

② 胡萝卜切丁；黄瓜切丁；姜切片；葱切段。

③ 小火开水，将鸡块逐块放入，转大火烧开，捞入碗内，加汤淹过鸡块，放姜、葱、料酒，上笼蒸至熟软端出，挑去姜、葱，捞入盘内。将汤倒入锅内，放胡萝卜、黄瓜丁，盐、化猪油、味精，烧入味，下水淀粉勾芡，浇在鸡块上。

提示：蛋糊即水淀粉和鸡蛋和成的糊；黄瓜不宜烹制时间过长，以免失去爽脆的口感。



香炸鸡丝卷

原料：熟鸡肉200克，绿豆芽、火腿丝、豆皮、面包糠、鸡蛋各适量。

调料：盐、味精、花椒面、淀粉各适量。

做法：① 熟鸡肉切成细丝，与绿豆芽、火腿丝一起拌匀，放入盐、味精、花椒面等调料。

② 用一张豆皮将拌好的鸡丝等裹成条状，封口处用蛋淀粉粘上，再用蛋淀粉裹一层，粘上面包糠，下热油锅炸至金黄色，出锅后斜刀切成两寸长的段，放入盘内即成。

提示：拌味时咸味不宜太重。



田园风味鸡

原料：土公鸡1只，青椒30克。

调料：盐、味精、鸡粉、姜、葱各适量。

做法：① 取鸡宰杀，洗净剁块，青椒切圆形。

② 锅中下油，放入鸡块爆炒后，加入鲜汤，用大火烧至汤汁乳白后加调味料，待鸡块软后撒下青椒粒，起锅即成。

提示：鸡块一定要入锅爆炒后才能加汤。烧鸡时用火一定要大。

鸡丝海蜇

原料：熟鸡肉300克，海蜇皮100克。

调料：葱白15克，盐、酱油、白糖、蒜泥、味精、香油、辣椒油各适量。

做法：① 海蜇皮洗净去血筋，切粗丝，入沸水中烫一下捞出，放入冷开水中泡起。

② 熟鸡肉切成相同的丝，葱白切成细丝。

③ 葱丝放入盘中垫底，捞出海蜇丝沥干水分，与鸡丝和匀盖在葱丝上。

④ 盐、蒜泥、酱油、白糖、味精、辣椒油、香油调匀成蒜泥味浇淋在鸡丝上即成。

提示：

鸡丝手撕也可。海蜇在沸水中烫的时间宜短，才能保持脆度。刀工要求均匀一致。调制的蒜泥味，蒜味浓，咸鲜香辣略带甜。



蒜蓉黄瓜拌鸡丝

原料：鸡胸肉250克，黄瓜1根。

调料：高汤适量，蒜蓉1茶匙，酱油2茶匙，鸡精1茶匙，醋1茶匙，糖1匙，香油1/2茶匙。

做法：① 鸡胸肉加高汤，以小火煮约20分钟，待凉后用手撕成细丝。

② 黄瓜切细丝，铺在盘底，再铺上鸡丝。

③ 蒜蓉、酱油、鸡精、醋、糖、香油调匀，淋在鸡丝上即可。

提示：

纯正的小磨香油呈红铜色，清澈，香味扑鼻。



春笋三黄鸡

原料：熟三黄鸡肉250克，春笋100克，油酥花生仁30克，豆豉5克。

调料：葱15克，郫县豆瓣酱3汤匙，盐、酱油各2茶匙，白糖1茶匙，味精少许，花椒粉1茶匙，辣椒油3汤匙，香油1茶匙，熟芝麻2茶匙，凉鸡汁3汤匙。

做法：① 将鸡肉切片。春笋焯水后斜刀切成薄片浸凉后，摆在盘中垫底。郫县豆瓣酱剁细，豆豉剁成蓉，葱切鱼眼形，油酥花生仁用刀平压剁成颗粒。

② 炒锅置旺火上，放油烧至三成热，加郫县豆瓣酱、豆豉蓉炒香上色，盛入碗内晾凉。

③ 在晾凉后的豆瓣酱、豆豉蓉中加入盐、白糖、酱油、花椒粉、味精、辣椒油、香油调匀成麻辣味，再加入凉鸡汁调匀。

④ 鸡片摆在上面，淋入调好的麻辣味汁，再撒上花生仁，熟芝麻即成。

提示：

调味汁中加凉鸡汁的目的是使调味汁变稀和粘味，并增鲜味，所以应掌握好用量。





鲜熘鸡片

原料：鸡脯肉150克，冬笋25克，鲜菜心25克，鸡蛋1个。

调料：干细淀粉1汤匙，盐、胡椒粉、味精、水淀粉各适量，鲜汤2汤匙。

做法：① 将鸡脯肉、冬笋均切成薄片，鲜菜心洗净；鸡蛋清与干细淀粉调匀成蛋清淀粉。

② 鸡片中加少许盐码味，加蛋清淀粉抓拌均匀。

③ 碗中加盐、胡椒粉、味精、水淀粉、鲜汤调成芡汁。

④ 锅置旺火上，放油烧至三成热，放入鸡片炒到发白，滗去余油，加入冬笋片、鲜菜心炒匀断生，烹入芡汁，收汁亮油时起锅装盘即成。

提示：

芡汁中的水淀粉不易太多，否则菜肴成菜不爽。



青椒熘鸡丝

原料：公鸡脯肉150克，嫩青椒150克，鸡蛋清25克。

调料：干细淀粉2汤匙，盐1茶匙，胡椒粉、味精各少许，水淀粉1茶匙，鲜汤2汤匙。

做法：① 鸡脯肉切丝，青椒去蒂去籽切成细丝。

② 鸡蛋清与干细淀粉调成蛋清淀粉。

③ 鸡丝加少量盐码味，加入蛋清淀粉拌匀上劲。青椒丝加少许盐码味。

④ 盐、胡椒粉、味精、水淀粉、鲜汤调成芡汁。

⑤ 锅置旺火上，加油烧至五成热，下青椒丝炒至断生装盘。锅内加油烧至三成热时放入鸡丝滑散发白，滗去余油，加入青椒丝，烹入调好的芡汁，收汁亮油推匀起锅装盘成菜。

提示：

低油温熘散鸡丝，从而保持色白、细嫩；青椒加少许盐略炒，保持脆嫩清香。



粉丝炖鸡

原料：仔鸡500克，粉丝150克。

调料：姜、葱各15克，盐、胡椒粉、鲜汤各适量。

做法：① 将子母鸡肉斩成块，姜切厚片，葱切长段，粉丝用清水淘洗。

② 将鸡块放入沸水锅中加姜片、葱段煮尽血水时捞出，放入铝锅中加温水用旺火烧沸后，转入中小火将鸡肉炖至八成软时，加入粉丝同炖，加入盐、胡椒粉炖至鸡肉软，粉丝软熟时，装入汤盆即成。

提示：

选用较为肥嫩的母鸡肉，其鲜香味效果才好。粉丝的质量要好，不能浑汤。炖鸡时，锅内保持微沸，火力不宜太大。

干辣姜汁鸡

原料：带骨鸡肉500克，鲜姜1大块，干红椒2个。

调料：高汤适量，醋2茶匙，辣椒油1茶匙，酱油2茶匙，盐1茶匙，味精少许。

做法：① 鸡肉处理干净，放入开水中煮熟，适当切块，装入碗中，浇入热汤。

② 油烧热后，放入辣椒炒至深红色，出香味后，倒出剁成末；鲜姜去皮，剁成末。

③ 把姜末、辣椒末和调料同放碗中，调匀成姜汁。

④ 鸡块沥去汤汁，翻扣入盘中，浇入姜汁即可。

提示：

整理鸡时应将鸡屁股割去，并清除内脏，内脏单独做；烹制鸡前用热水浸烫一下，使部分表皮脂肪油浸出，可去除鸡的腥味。



麻辣翅尖

原料：鸡翅尖500克，干辣椒20克。

调料：花椒、姜、葱、料酒、辣椒油、八角、盐、白糖、味精、糖色各适量，鲜汤2汤匙，香油少许。

做法：① 先将鸡翅尖清洗干净。干辣椒切节，花椒去黑籽，姜切厚片，葱切段。

② 鸡翅尖用盐、料酒、姜、葱码味20分钟。

③ 炒锅置旺火上，下食用油烧至六至七成热时，下鸡翅尖炸成浅黄色。

④ 锅内加少许油烧至三至四成热时加入干辣椒，花椒炒香呈棕红色时掺入鲜汤，放入鸡翅尖、盐、白糖、糖色用中火收汁将干时，加入味精，淋入辣椒油、香油推匀起锅装盘即可。

提示：

码味时，料酒有上色的作用，因此应注意料酒的用量。



银芽鸡丝

原料：鸡脯肉150克，绿豆芽100克，鸡蛋清25克，红椒1个。

调料：干细淀粉2汤匙，盐、胡椒粉、味精、水淀粉、鲜汤各适量。

做法：① 鸡脯肉切丝，绿豆芽掐去两端洗净，红椒去蒂去籽切成丝。

② 鸡蛋清与干细淀粉调匀成蛋清淀粉糊。

③ 鸡丝中加少许盐码味与蛋清淀粉糊调匀。

④ 盐、胡椒粉、味精、水淀粉、鲜汤调匀成芡汁。

⑤ 炒锅置旺火上，放入油烧至四成热，放入鸡丝滑散，滗去余油，放入银芽，红椒丝略炒，烹入兑好的芡汁，收汁亮油起锅装盘即成。

提示：

鸡丝拌蛋清淀粉前，可以加少量清水，使其稀一点儿；低油温滑散鸡丝，油温切忌不能过高；掌握盐、胡椒粉的用量，做到咸鲜有味。





板栗焖仔鸡

原料：仔鸡肉500克，板栗400克。

调料：姜10克，葱15克，盐、胡椒粉、糖各适量，鲜汤250克。

做法：① 鸡肉切成块，姜切成厚片，葱切段；板栗去蒂入沸水中氽烫捞出去壳，去褐色薄膜。

② 起锅烧油至六成热时，下板栗炸成黄色捞出，待油温六成热时，放入鸡块略炸捞出。

③ 锅内加少量食用油，加入姜、葱爆香，掺汤，下鸡块，加盐、胡椒粉、糖推匀，烧沸，转小火，将鸡肉烧软，去掉姜、葱，放入板栗、白糖继续烧至软熟，汤汁浓稠时起锅即成。

提示：

板栗初加工时，先将板栗用刀切开，放入沸水中煮一下，坚硬的外壳就容易去掉了。



五彩鸡丝

原料：鸡脯肉150克，冬笋25克，香菇25克，火腿25克，丝瓜皮25克，鸡蛋清25克。

调料：干细淀粉2汤匙，盐、胡椒粉、味精、水淀粉、鲜汤各适量。

做法：① 鸡脯肉顺纹路切成丝；冬笋、香菇、火腿、丝瓜皮分别切成粗丝。

② 鸡蛋清与干细淀粉调匀成蛋清淀粉浆。

③ 鸡丝加盐码味，蛋清淀粉上浆，抓拌均匀。

④ 碗内加盐、胡椒粉、味精、水淀粉、鲜汤调成芡汁。

⑤ 炒锅置旺火上，下食用油烧至四成热时，放入鸡丝滑散，滗去余油，加入冬笋丝、香菇丝、火腿丝、丝瓜皮推匀出香味，烹入调好的调味芡汁，收汁亮油后装盘即可。

提示：

各种辅料的丝不宜切得太细；烹制时速度宜快，保持鸡丝细嫩滑爽；保持菜肴色泽，切忌加有色调味品。



雪茸银丝

原料：鸡脯肉150克，绿豆芽50克，火腿25克，鸡蛋清75克。

调料：姜15克，葱15克，盐1茶匙，味精少许，水淀粉1汤匙，鲜汤250克。

做法：① 将鸡脯肉去皮去筋后用捣碎器捣蓉，或用刀背捶蓉。火腿切成碎末，绿豆芽掐去两端洗净，在沸水锅中氽至断生。

② 姜切厚片，葱切长段，加清水浸泡成姜葱水。

③ 鸡茸分次用姜葱水懈散，鸡蛋清搅打起泡，分次加入鸡蓉内调匀，加盐、味精、水淀粉、鲜汤调成浆状。

④ 炒锅置旺火上，下食用油烧至六至七成热时，将调匀的鸡浆倒入锅内，用炒瓢轻轻推搅，待凝固时加入绿豆芽炒匀起锅装盘，撒上火腿末即成。

提示：

掌握好调制鸡浆的用料比例；鸡浆中加入的鲜汤最好在炒锅炒制前加入，迅速调匀下锅，且鲜汤宜烫；掌握好盐的用量，做到咸鲜有味。

毛血旺

原料：鳝鱼、火腿、毛肚、肥肠、鸭血、黄豆芽各适量，干辣椒10克。

调料：火锅调料100克，花椒20粒，盐适量，料酒2茶匙，大葱10克，鸡汤3杯。

做法：① 鳝鱼、肥肠洗净，切段；火腿、鸭血、毛肚切片；将鸭血焯水；绿豆芽洗净，沥干。

② 炒锅放油烧至五成热，放入葱丝爆香，随后放入豆芽炒熟，加适量盐调味，盛入大碗中待用。

③ 将火锅调料放锅中炒化，加入料酒和鸡汤，烧沸后放入鸭血片、鳝鱼段、肥肠、火腿、毛肚煮熟，一起倒入盛好豆芽的大碗中。

④ 锅洗净，倒2汤匙油烧至四成热，将干辣椒段和花椒放入，转小火炸出香味，最后淋入大碗中即可。

提示：原料可依个人口味增加或减少。



家常卤鸭

原料：净膛鸭1只。

调料：盐1茶匙，酱油3汤匙，姜20克，冰糖3汤匙，白糖3汤匙，料酒3汤匙，葱5克，八角10克，桂皮15克，茴香5克，淀粉2茶匙，老卤汁适当。

做法：① 将鸭洗净后将鸭头放到腹部旁入锅中，先加入老卤汁，淹没鸭身，再加入盐、酱油、料酒、冰糖及五香料、姜葱，用大火烧半小时左右，将鸭身翻面，再用小火烧熟，取出冷透。

② 另起锅舀入油水少许，加入白糖熬化有黏性时，捞尽渣，加入水淀粉收汁，食用时将鸭子砍成大一字条，拼入盘中，浇上卤汁即可。

提示：卤时要注意火力变化，不要糊锅。



鲜熘鸭脯

原料：鸭脯肉250克，鸡蛋1个，鲜笋100克。

调料：盐、白酱油各1汤匙，味精、胡椒粉各少许，葱25克，姜10克，淀粉2茶匙。

做法：① 将鸭脯肉去尽毛等杂质，切成片，加入盐、鸡蛋清、淀粉、姜片、葱节码匀入味；鲜笋去皮，切成梭子片，其余调料和鲜汤兑成滋汁待用。

② 锅放火上，下油烧八成热时，下鸭脯炒熘断生散开，然后滗去余油，下笋片炒匀，再烹入二流芡炒匀即可。

提示：炒时油温要高，速度要快，一气炒好。





红烧鸭翅

原料：鸭翅500克，鲜笋250克，泡辣椒25克。

调料：淀粉、盐1/2茶匙，糖2茶匙，豆瓣酱3汤匙，姜末10克，葱花25克。

做法：① 先将鸭翅去尽残毛，砍成3厘米的节，下开水锅氽一下水，去掉腥味；鲜笋洗净，沥水，切成梳子背形，姜切片，葱切节待用。

② 锅放火上，下植物油烧至五成热，下豆瓣酱炒香，捞去渣，然后放入鸭翅、糖、盐炒入味，随即加入鲜汤烧开，改用小火烧到八成熟时，将鲜笋加入烧好，舀入盘中；盛入鸭翅，将汤汁勾芡并加入葱花、姜末搅匀，淋在鸭翅上即可。

提示：鸭翅的毛要去净；勾芡不要太浓。



火爆鸭肠

原料：鲜鸭肠200克，青椒100克。

调料：姜片3克，蒜片6克，马耳朵葱15克，盐、胡椒粉、料酒、味精、鲜汤、水淀粉各适量。

做法：① 鲜鸭肠洗净切节，入沸水锅中焯一下后捞出；青椒去蒂切丝，入炒锅中煸干水汽后铲出；另用盐、胡椒粉、味精、鲜汤、水淀粉兑成滋汁。

② 炒锅置旺火上，放入油烧至七八成热，下入鸭肠爆炒，待鸭肠收缩卷曲时，滗去锅中多余的油，烹入料酒，下入姜片、蒜片、马耳朵葱、青椒丝等，快速翻炒，烹入兑好的滋汁，颠翻均匀，起锅装盘即成。

提示：烹制时要注意把握火候，要用大火一气呵成。



蕨粉鸭肠

原料：蕨粉250克，鸭肠250克。

调料：盐、酱油、白糖、味精、红油、花椒油、香醋、香油各适量。

做法：① 蕨粉泡发好，切成节，放在盘中垫底。

② 鸭肠入沸水锅氽至断生，捞起亦切成节，盖在蕨粉上。

③ 淋上用盐、酱油、白糖、味精、红油、花椒油、香醋、香油调成的味汁即成。

提示：鸭肠氽断生即可，否则绵韧不爽。

椒麻鸭掌

原料：鸭掌400克，青笋50克。

调料：姜、葱各12克，椒麻糊2汤匙，冷鸡汤100克，盐1茶匙，味精1/2茶匙，香油1茶匙。

做法：① 将鸭掌斩去指尖，去掉粗皮，用清水洗净；姜洗净切厚片；葱切节。

② 锅放火上，下水烧开，加入姜、葱、料酒，放入鸭掌煮至熟透捞出，待温热时，从鸭掌背部划皮开，抽出筋骨。

③ 将椒麻糊中加入冷鸡汤汁，再加入盐、味精、香油，调匀成椒麻味汁；盘中放入青笋片垫底，鸭掌沿盘内沿逐一堆放，淋上椒麻味即可。

提示：煮鸭掌的火候必须掌握好，鸭掌去骨时，应力保持其完整；椒麻汁不要太浓，应稀一些。



茶鸭肉饼

原料：樟茶鸭1只，肉、马蹄、鸡蛋各适量。

调料：盐、味精、胡椒、姜末、淀粉各适量。

做法：① 樟茶鸭切粒，肉、马蹄剁蓉，放入姜末、淀粉拌匀，搅拌上劲制成饼。

② 将饼上笼蒸熟，蘸上鸡蛋清待用。

③ 平锅置火上，放入油烧至四成熟，放入蘸有鸡蛋液的饼煎成金黄色，摆在竹筴上即成。

提示：制饼时一定要掌握干稀程度。



泡姜煨土鸭

原料：土鸭1只，青红椒适量。

调料：泡姜、豆瓣酱、花椒面、盐、味精、料酒油各适量。

做法：① 土鸭宰杀，斩成块。泡姜、青红椒切成小滚刀块。

② 锅内入油烧热，下鸭块煸至吐油，水分较干时，烹料酒、豆瓣酱炒香出色，放入泡姜、青红椒炒断生，调入盐、味精，撒花椒面翻炒，起锅装盘即成。

提示：鸭丁要切得大小均匀，水分要煸干。





沙锅虫草鸭

原料：净膛鸭1只，虫草12根。

调料：姜片、葱节各5克、料酒2茶匙，盐1茶匙，味精少许，高汤适量。

做法：① 将净膛鸭洗净；将姜葱装入鸭腹中，用刀尖在鸭身上扎上小孔，将虫草逐一嵌入。

② 将鸭放入沙锅中；加入料酒、高汤，用大火烧开后，打去浮沫；改用小火炖3小时，加入盐、味精即可。

提示：

鸭孔要适当，虫草要插稳；汤开后要打去浮沫。



香酥鸭子

原料：子鸭1只。

调料：盐1/2汤匙，料酒3汤匙，姜10克，葱25克，花椒3克，五香粉少许，香油1汤匙，葱酱味碟1碟。

做法：① 鸭经初加工后，斩去翅尖、脚爪，用盐、料酒、姜（拍松）、葱（挽结）、花椒、五香粉在鸭身内外抹匀，装入鸭腹内，放入盆内腌渍20分钟，再放入笼内用旺火蒸熟，取出搌干水汽。

② 炒锅置旺火上，放油烧至七成热，放入鸭子炸至皮酥香、色棕红时捞起，刷上香油，装入盘内（胸腹向上），与葱酱味碟同时上桌即成。

提示：

鸭要蒸，才能保证油炸至酥香；掌握五香粉的用量，香味不宜太浓。



鸭山菇烧鸭掌

原料：净鸭掌10副，鸭山菇30克，红辣椒3克，香菜少许。

调料：葱段10克，蒜末5克，姜末4克，盐、味精各1/2茶匙，蚝油1茶匙，料酒2茶匙，清汤150克，水淀粉2茶匙，香油1茶匙。

做法：① 将净鸭掌入开水中氽一下捞出沥干水分；鸭山菇去蒂；红辣椒去蒂和籽，切丝待用。

② 炒锅放火上，倒入花生油烧至五六成热，下入姜末、蒜末炒成金黄色，再下鸭掌、鸭山菇、红辣椒丝、料酒、盐和清汤焖至收汁后，放入味精、葱段，用水淀粉勾芡，淋上香油并推匀，出锅装盘，撒上香菜即可。

提示：

鸭山菇要选用大小一致的，鸭掌要大小均匀的，成菜造型才美。

太白鸭子

原料：嫩鸭1只。

调料：姜片15克，葱段20克，料酒1汤匙，盐1茶匙，胡椒粉、味精各少许。

做法：1 将经过初加工的鸭子放入沸水锅内煮尽血水捞出，搽干水分，斩去鸭脚，用盐、料酒、胡椒粉内外抹匀。
2 待鸭子渗透入味后放入蒸盆内，加入姜片、葱段，用微波保鲜膜封严盆口，上笼用旺火蒸约2小时至软时取出，揭去封口膜，拣去姜、葱弃掉，鸭子盛大条盘内，将蒸鸭的原汁加味精调匀淋在鸭身上即成。

提示：

鸭子必须在沸水锅中煮断血水，达到紧皮定形，除腥味的作用。

油烫鸭

原料：子鸭1只。

调料：香油2茶匙，卤汁2500克。

做法：1 将鸭清洗干净后，入沸水锅焯一下，放入卤汁锅内，待烧沸后，用小火卤至熟软，捞出沥干水分。
2 在炒锅内加植物油烧七成油温，放入卤鸭炸至皮酥、色棕红时捞出，刷上香油，冷后斩成长条，装摆入盘内即成。

提示：

鸭焯水后，再卤至熟软。炸鸭时油温宜高，才能皮酥，色呈棕红。

青豆烧鸭

原料：子鸭500克，青豆300克。

调料：花椒5克，八角5克，姜10克，盐1茶匙，糖1茶匙，味精少许，鲜汤500克，水淀粉2汤匙。

做法：1 子鸭洗净后斩成3厘米大的块，青豆淘洗干净。
2 姜切厚片，葱切长段。
3 炒锅置旺火上，加油烧至五成热时，放入鸭块略炸捞出。
4 锅内加少量油，加入姜、葱炒出香味掺汤烧沸；加入鸭块、花椒、八角、盐、糖用小火烧至鸭肉熟软时，放入青豆同烧至软；加入味精用水淀粉勾芡，推匀起锅即成。

提示：

鸭块入油锅略炸，增加香鲜味；烧制时火力不宜大，慢火烧至软熟；掌握掺汤量，以淹没原料为准。





黄豆烧鹅

原料：肥子鹅1只，优质黄豆500克。

调料：盐1茶匙，白酱油1汤匙，料酒1汤匙，味精少许，香料2茶匙，老姜15克，葱20克。

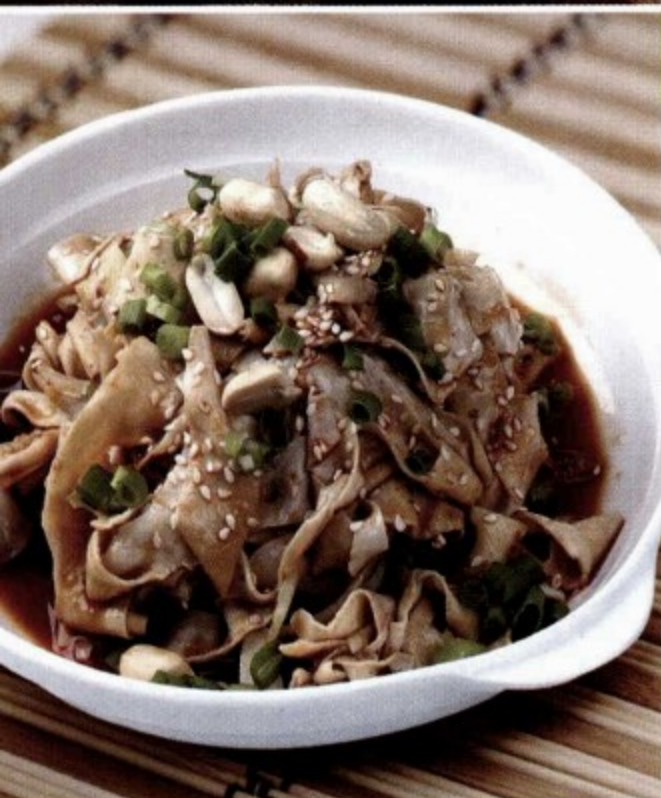
做法：① 将经过初加工的子鹅连骨砍成小块，黄豆泡涨，香料用干净纱布包扎好备用。

② 炒锅内放入猪油、鹅块，用小火煸干水汽再放入料酒、盐、白酱油一起炒出香味后掺汤烧沸，撇去泡沫倒入干净铝锅内。

③ 铝锅内鹅块烧沸后放入黄豆、香料包、老姜、葱节移到小火上慢慢烧，直到鹅块、黄豆软，汁水浓郁，香气四溢时，拣出香料包、老姜、葱节即可食用。

提示：

香料包要扎紧口，以防漏渣；火候要控制好，小火为宜。



老干妈拌鹅肠

原料：鲜鹅肠400克，花生碎20克。

调料：老干妈豆豉酱 100克，红油3汤匙，生姜、葱、香葱花、蒜泥、料酒、盐、味精、芝麻各适量。

做法：① 鲜鹅肠洗净，切成段，放入加有姜、葱、料酒的沸水锅中烫熟后捞出；

② 老干妈豆豉酱入盆，加入蒜泥、盐和味精调匀，再加入鹅肠、花生碎拌匀后，倒在盘中，最后淋上红油，撒上芝麻和香葱花即成。

提示：

老干妈豆豉酱含有红油，淋少许香油也可以。



剁椒鹅肠

原料：新鲜鹅肠600克，剁辣椒150克。

调料：生姜15克，葱20克，泡姜20克，姜蒜片25克，花椒10粒，盐1茶匙，胡椒粉少许，料酒2汤匙，味精少许，鲜汤、香油各适量。

做法：① 将新鲜鹅肠用适量的碱、醋、盐拌匀，反复搓匀，腌渍2小时，用清水反复漂洗，沥干水，切节待用；净锅内放入清水，加入姜葱、料酒，烧开后，倒入鹅肠汆一下，捞出用清水冲冷；辣椒切节；泡姜切片待用。

② 炒锅放火上，下色拉油烧四五成热，下泡姜、姜蒜片，剁辣椒炒香，再放入花椒，随后倒入鹅肠翻炒，调入盐、胡椒粉，烹入料酒，加入鲜汤，中火烧入味，收干汤汁，调入味精，淋入香油推匀，起锅装盘，撒上海葱花即可。

提示：

鹅肠必须新鲜，碱味要余净，余水要快，下锅炒，动作要快，以保持脆嫩。

凉粉拌鹅肠

原料：鲜鹅肠300克，白凉粉200克，芹菜50克。

调料：家常豆瓣酱3汤匙，白糖、味精、花椒、香油各适量。

做法：1 鹅肠洗净切成5厘米长的节，入沸水锅中焯熟后捞出；凉粉洗净切成约5厘米长的片，均摆放于盘中；芹菜洗净切成细末。

2 将家常豆瓣酱、白糖、味精、花椒油、香油同装一碗，调成味汁，淋在盘中的凉粉鹅肠上即成。

提示：

鹅肠焯水时以刚熟为宜，否则老绵不脆。



清炖酥鹅

原料：子鹅肉850克，鸡蛋6个，莴笋400克。

调料：淀粉200克，花椒20余粒，姜（拍碎）、葱段、盐、胡椒粉、味精各适量，上汤300克。

做法：1 将鹅肉洗净，搽干水分，切成块。把鸡蛋打入碗中，加进淀粉，调匀成糊，再放入鹅肉、盐拌匀，逐一放入六成热的油锅内炸酥，呈黄色时捞出。将莴笋切成滚刀块。花椒用纱布包好。

2 铝锅掺入上汤置旺火上烧沸，放入酥鹅、姜、葱、盐、花椒包，把汤烧开炖至鹅肉酥烂时，加入莴笋块、胡椒粉、味精稍炖片刻盛入大盘内即可。

提示：

火候要控制好，炖时用旺火。



香炸花仁鹅脯

原料：鹅肉200克，炒熟花生仁60克，面粉30克。

调料：蛋糊3汤匙，绍酒2茶匙，盐1茶匙，味精、胡椒粉、花椒粉各少许。

做法：1 将花生仁压碎如绿豆般大小，再将鹅肉片成方形厚片，用绍酒、盐、味精拌匀腌约10分钟，加入蛋糊拌匀，撒一层面粉后粘上压碎的花生仁，用手轻力按实，使其粘牢。

2 烧锅放油，待油烧至四成热时，将鹅脯放入炸熟，呈金黄色时捞起放在碟中，撒上花椒粉和胡椒粉便成。

提示：

炸鹅脯时，时间不宜太久，一旦鹅脯表面出现金黄色时，就应立即从油锅中捞出。





香酥鹌鹑

原料：鹌鹑750克，糖醋生菜100克。

调料：五香粉1/2茶匙，盐1茶匙，料酒1汤匙，姜15克，葱20克，胡椒粉1/2茶匙。

做法：① 将初加工后的鹌鹑洗干净，斩去脚爪，加盐、料酒、姜、葱、五香粉、胡椒粉拌匀，着味腌渍1小时。

② 炒锅内放入植物油，置旺火上，烧至六成油温时放入腌渍过的鹌鹑，在锅内炸至大部分水分散失后捞出，待油温回升至七成时，倒入鹌鹑重炸至棕红色、皮酥时捞出装盘，配糖醋生菜即可上桌。

提示：着味时掌握好调味品的投放量，掌握两次油炸的不同火候。



油焖鹌鹑

原料：鹌鹑6只，冬笋1个。

调料：姜片3片，葱段6节，淀粉1大匙，酱油2大匙，料酒1汤匙，白糖1汤匙，香油、味精、盐各少许。

做法：① 鹌鹑杀好，洗净，各切4块，且以刀背拍松，加酱油、料酒略腌备用。冬笋煮熟切滚刀块备用。

② 锅中加猪油烧热，下鹌鹑炸1分钟，捞出沥干水分备用。

③ 热猪油2匙，下葱、姜爆香，加酱油、料酒、白糖、味精、鹌鹑块、笋块及3大杯水，以文火焖15分钟，下淀粉勾芡，淋上香油即成。

提示：鹌鹑在宰杀后要去掉内脏及头、脚，反复洗净；焖时用小火。



酱烧鹌鹑

原料：鹌鹑550克，冬笋适量。

调料：甜面酱、豆腐乳汁、鲜汤、盐、料酒、胡椒粉、老姜、大葱、味精、鸡精、醪糟汁、水淀粉、香油、酱油各适量。

做法：① 鹌鹑洗净，切成条形块；冬笋切成一字条；老姜洗净，用刀拍碎；大葱洗净，切成段。

② 锅置中火上，烧油至六成热，投入鹌鹑块煸干水分，放料酒、甜面酱炒香，掺入鲜汤，加老姜、大葱、豆腐乳汁、酱油、胡椒粉、盐、醪糟汁、冬笋条烧开后，用勺撇去浮沫，改用小火，烧至肉离骨，拣去姜、葱，改用大火，用水淀粉勾芡，收汁浓稠时，烹入鸡精、香油，推转和匀，起锅盛入盘中即成。

提示：作料应添加均匀；收汁时用旺火较好。

子姜爆乳鸽

原料：乳鸽400克，青红椒适量。

调料：子姜50克，盐、味精、白糖、醋、红油、葱、料酒各适量。

做法：① 将乳鸽洗净焯去血水，晾干水分后斩成小块条，用盐、料酒码好；泡子姜切成条片；青红椒切成条。

② 锅置旺火上，下油，待油温七成热时，把码好味的乳鸽爆制出来。另起一锅，下红油把子姜、青红椒炒香，下乳鸽，烹入料酒，下其他调料，翻炒均匀，起锅装盘即成。

提示：

油爆乳鸽的温度、时间要掌握好，以免影响其肉质。



银耳烧乳鸽

原料：乳鸽300克，香菇、银耳适量。

调料：鲜汤、盐、料酒、胡椒粉、鲜汤、味精、鸡油、老姜、大葱各适量。

做法：① 乳鸽宰杀洗净，除去内脏及爪，清洗干净，切块；银耳用温水涨发透，撕去根蒂；香菇去根蒂，清洗干净，切成块；老姜洗净，用刀拍碎；大葱洗净，切成节。

② 锅置中火上，烧精炼油至六成热，放入鸽块炒干水分，下姜、葱、料酒炒香，掺入鲜汤，加香菇、盐、胡椒粉，烧开后，用勺撇去浮沫，改用小火，烧至六成熟，拣去姜、葱不用，倒入银耳，一同烧至鸽肉软，烹入味精、鸡油，推转和匀，起锅盛入盘中即成。

提示：

调味料要搅拌均匀。



羊肚菌炖乳鸽

原料：乳鸽500克，羊肚菌200克，竹笋、枸杞子各适量。

调料：特制清汤、盐、味精、姜、葱各适量。

做法：① 乳鸽宰杀洗净。羊肚菌、竹笋泡透，洗去泥沙。

② 锅中放入鸽肉、羊肚菌，掺入清汤，加竹笋、枸杞子、姜、葱等一同炖制，待原料熟后装盆即成。

提示：

炖制时要用小火慢炖。





莲子炖乳鸽

原料：乳鸽2只，莲子40克，冬笋10克，肉丸10个。

调料：葱段5克，生姜4片，盐、味精各少许。

做法：① 乳鸽宰杀洗净，放在沸水中烫片刻；莲子放清水中浸透。

② 先将莲子放入炖锅内，上放乳鸽，铺上姜片，其后放入各种调料。

③ 注入适量水，盖上盖，炖约3小时，乳鸽熟烂即可。

提示：

乳鸽宰杀后要切去内脏及脚爪；莲子要去掉外皮和莲心。



炖肉鸽

原料：净肉鸽700克。

调料：酱油1汤匙，料酒1汤匙，盐、味精各1/2茶匙，白糖1茶匙，大料、桂皮各3克，葱段、姜片各3克，汤适量。

做法：① 把肉鸽剁成排骨块，用开水煮一下，倒出洗净。

② 坐锅放汤、酱油、料酒、盐、大料、桂皮、葱、姜、白糖、肉鸽块，开后加盖，用文火炖烂，调好口味，加味精，连汤倒大碗里即成。

提示：

炖制肉鸽不宜用旺火，文火煨制最佳。



葱油鸡蛋

原料：鸡蛋4个，泡辣椒4个。

调料：葱白50克，料酒2茶匙，香油1汤匙，味精少许，卤汁水1000克，汤150克，酱油2茶匙，白糖、盐各1茶匙。

做法：① 将鸡蛋煮熟，晾凉，剥去外壳，在卤汁水中煮至上色捞出，在八成热的油锅中炸成金黄色捞起，泡辣椒去蒂、去籽与葱白分别切成5厘米长的段待用。

② 炒锅置中火上，倒入油烧至五成热，放入泡辣椒、葱白煸炒上色，出香，加入汤150克、酱油、盐、白糖、料酒等，倒入鸡蛋约烧1分钟，放入味精炒匀，起锅淋上香油。

提示：

煮蛋时火不要过大，熟后用清水过一下；蛋下锅后不宜久烧，以免脱皮。

清蒸鸡蛋

原料：鸡蛋3个，肉150克，鸡脯肉100克，干贝25克，香菇20克，冬笋25克，香菜叶适量。

调料：水淀粉1汤匙，葱花5克，料酒2茶匙，高汤100克，姜末、盐、味精、胡椒粉各适量。

做法：① 将干贝洗净，用开水泡过，加入料酒蒸熟；鸡脯肉加少许肉拌匀；葱、姜剁成肉泥，再加少许水调和；将香菇、冬笋择洗干净，用温水浸泡，切丝，葱切段，姜切片备用。

② 将肉洗干净，加葱、姜剁成肉茸，加入鸡蛋清（1个）、水淀粉、干贝、味精、料酒、胡椒粉，拌匀成馅。

③ 肉馅放入汤盘内，中间略低周围稍高，再将鸡蛋破壳，摊在肉面上，用微火烧7分钟，接着将锅上火，倒进鸡泥和高汤烧开，加入香菇、冬笋丝、葱段、姜片，调好味，起锅盛入汤碗，再将鸡蛋推入碗内，撒上香菜叶即成。

提示：材料要搭配均匀。

姜丝炒蛋

原料：鸡蛋2个（打散），姜丝50克，胡萝卜丝30克。

调料：盐少许，香油1汤匙，酱油少许。

做法：① 倒香油入不沾锅内烧热，炒香姜丝。

② 加入胡萝卜丝炒匀。

③ 加盐调味，淋入鸡蛋液煎至熟透。

④ 淋入少许酱油即可。

提示：先煸炒葱花，再往锅内倒入蛋液，翻炒几下即可。这样炒出的蛋，鲜香滑嫩。

番茄蛋汤

原料：西红柿2个，鸡蛋2个。

调料：盐、葱花各适量。

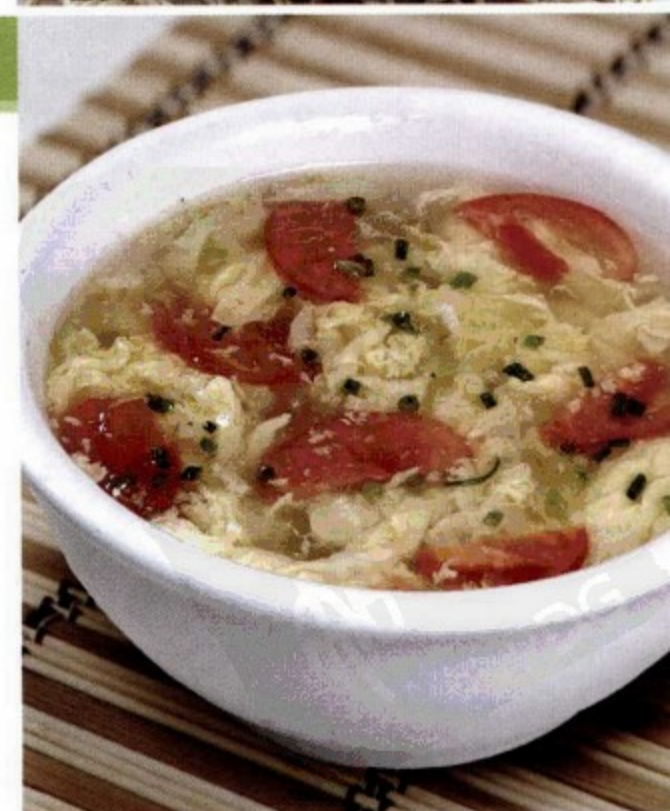
做法：① 食用油两匙，放锅中大火加热至七八成热，再浇一碗凉水。西红柿洗净切薄片，水开后放入

② 鸡蛋打散，放盐搅拌均匀，

③ 水开后放入鸡蛋，稍加搅拌。

④ 碗中放少许鸡精，撒上葱花，等一分钟左右汤出锅盛入碗中，即可。

提示：可依个人口味放入适量尖椒。





苠麻煎蛋

原料：鸡蛋3个，苠麻100克。

调料：盐1茶匙。

做法：① 苠麻洗净，放入沸水锅中汆一水，捞出切细，入碗，再磕入鸡蛋，放入盐，搅打均匀即成苠麻蛋液。

② 炒锅置火上，放入油烧热，倒入苠麻蛋液，煎至两面熟时，起锅装盘即成。

提示：煎蛋时火候不宜太大。



紫菜蛋花汤

原料：鸡蛋4个，紫菜100克。

调料：盐1茶匙，味精1/2茶匙，葱末5克。

做法：① 将鸡蛋磕入碗内，搅匀。紫菜撕成小块。

② 炒锅上火，倒入油烧至六成熟，放入葱末炒出香味，再放入适量开水，加盐、味精，淋入蛋液搅匀，待蛋液起花时，放入紫菜调匀即成。

提示：紫菜撕块不要太大；葱末炒制不要太老，出香即可。



青椒皮蛋

原料：青辣椒100克，皮蛋4个。

调料：酱油3汤匙，白糖2汤匙，香油1汤匙。

做法：① 皮蛋去壳后，切成小丁。青椒放锅内干煸后用刀剁碎。

② 将皮蛋丁放入盘内，加青辣椒末、酱油、白糖抹匀，最后淋上香油即成。

提示：皮蛋含铅量大，不可常食，特别是女性。

臊子蒸蛋

原料：鸡蛋3个，冬菜25克，肉100克。

调料：葱20克，盐1/2茶匙，酱油2汤匙，清汤300克。

做法：1 将肥瘦肉剁成细粒。冬菜淘洗干净，切成细末。葱切细花。

2 炒锅置旺火上，放入猪油，油烧热后放肉粒下锅炒散，炒干水汽，加冬菜末、酱油、葱花，炒至上色出香味时，铲起盛于碗内即为臊子。

3 鸡蛋打于碗中，放少许盐，用筷子搅打均匀，成蛋汁，再加少许冷清汤同蛋汁一起调匀，放入蒸具中，用旺火蒸约5分钟，蛋熟而不老，取出，蛋面放上臊子即成。

提示：

肉需去皮，蒸时用旺火。



鸡蛋里脊

原料：鸡蛋200克，里脊肉150克。

调料：葱5克，水淀粉2茶匙，鸡汤3汤匙，盐、味精、料酒各适量。

做法：1 将瘦肉切成长方形薄片，放入盐、料酒、水淀粉各1茶匙，搅拌均匀。

2 将鸡蛋磕在碗中打散。葱切成细丝。

3 炒锅上火，加油50克，放入肉片煸炒至八成熟时取出，滤干油，倒入鸡蛋碗中。

4 炒锅上火，注入油100克，烧热后将鸡蛋液倒入，待底部成熟后，把原料翻动，再煎制另一面，待两面均呈黄色时，将鸡汤倒入，加入葱丝、盐、味精，用中火略煮2分钟左右，将水淀粉淋入收汁，即可装盘。

提示：

肉越瘦，菜色越好。



鱼片蒸蛋

原料：青鱼肉100克，鸡蛋200克。

调料：姜10克，葱10克，高汤200克，胡椒粉、盐、味精各适量，白酱油1茶匙。

做法：1 先将青鱼肉切成薄片。葱、姜洗净切成细丝。把鸡蛋打在碗中，用筷子搅匀，然后放入高汤、盐、味精、胡椒粉、生植物油，调好味搅匀。

2 将切好的鱼片和葱、姜丝用白酱油拌匀，再把调好口味的鸡蛋，放入碗中，然后把鱼片逐片逐片地排放在蛋的平面上。

3 将鸡蛋上笼蒸，蒸蛋时，先旺火，后慢火蒸之，蒸至5分钟左右，揭开蒸盖，跑一跑蒸气，再盖上蒸10分钟即成。

提示：

调味料要搅拌均匀；笼蒸时要用旺火，后转用小火。





芙蓉鹌蛋

原料：鹌蛋20只，鸡脯肉250克，火腿10克，鸡蛋3个。

调料：鸡汤500克，料酒2汤匙，味精、盐各适量，水淀粉3汤匙。

做法：1 鹌蛋煮熟剥去壳，鸡蛋去黄留清，鸡脯肉洗净剥去筋打成蓉。

2 鸡蓉放入碗中，料酒、盐1汤匙、水淀粉1汤匙、蛋清和2汤匙清水搅匀调成鸡蓉。

3 净锅置火上，注入鸡汤，放入鹌蛋、盐、味精烧开，用2汤匙水淀粉勾成二流芡；再把鸡蓉徐徐倒入搅匀，待鸡蓉受热稠浓时放入猪油渗进鸡蓉，盛入大平盘中，撒上火腿末即成。

提示：火势不宜太猛，中火即可。



韭菜炒鸡蛋

原料：韭菜200克，鸡蛋3只。

调料：盐1茶匙，味精少许。

做法：1 将韭菜择洗干净，切成段。将鸡蛋磕入碗内搅匀。

2 炒锅上火，舀入猪油烧至六成热，倒入蛋液，炒成小块，用碗盛起。洗净炒锅再上火，加入猪油烧至七成热，放入韭菜、盐、味精，快速拌炒至变软时，倒入鸡蛋，拌匀装盘即可。

提示：火候要掌控好，中火较为适宜；也可以将韭菜剁碎，与鸡蛋一同搅匀下锅，做成韭菜鸡蛋饼。



青椒蛋饼

原料：鸡蛋4个，青椒60克，洋葱丁25克，松花蛋2个。

调料：盐1茶匙，胡椒面少许，葱花5克，花椒20粒。

做法：1 将青椒洗净切成丝，松花蛋剥壳切成丁，洋葱入锅用油10克炒香，鸡蛋打入碗中，打散后放入青椒丝与松花蛋丁，再加入盐，搅拌均匀；花椒同盐1/2茶匙入锅中炒香取出，研成末，装入两个小盘中为椒盐味碟待用。

2 锅放火上，烧热后下入油25克，边搅拌边倒入鸡蛋液，用小火煎凝固时，再不断晃动锅，使蛋饼煎至两面呈金黄色，撒上胡椒面和葱花，即可出锅，装盘，随椒盐碟上桌即可。

提示：煎时要控制好火候，火不要太大，以免煎糊。

平菇炒鸡蛋

原料：鲜平菇150克，鸡蛋3个。

调料：盐、味精、葱花各适量。

做法：1 鲜平菇去其根部，清洗干净，切成小片；鸡蛋去壳放入碗中，加盐调散。

2 锅置旺火上，烧精炼油至五六成热时，倒入鸡蛋翻炒至金黄色，下鲜平菇片炒匀至断生，放入味精、葱花和匀，起锅装盘即成。

提示：

烧油用旺火，炒时用中火。



苦瓜炒鸡蛋

原料：鸡蛋3个，苦瓜、甜椒各适量。

调料：盐、味精各适量。

做法：1 鸡蛋破壳，倒入碗中搅散；苦瓜洗净，切成片；甜椒去蒂及籽，清洗干净，切成片。

2 锅置中火上，倒入油至六成热，倒入鸡蛋，炒散呈黄色时，投入苦瓜片、甜椒片，加盐、味精，颠锅翻炒均匀，至苦瓜断生，起锅盛入盘中即成。

提示：

切苦瓜时应去掉内瓤及籽。



三椒炒鸡蛋

原料：鸡蛋4个，小青椒、小红椒、野山椒各20克。

调料：红油、盐、味精、鸡精各适量。

做法：1 将鸡蛋破壳倒入碗中，加盐用筷子搅散；小青椒、小红椒、野山椒去蒂，清洗干净，切片。

2 锅置中火上，烧精炼油至六成热，放入鸡蛋煎至金黄色倒出，切成细粒。另起锅烧油至四成热，放入青椒片、红椒片、野山椒片炒香，下鸡蛋粒、红油、味精、鸡精翻炒入味，起锅盛入盘中即成。

提示：

火候要控制好，不要太大，以免炒糊。





川菜 的百菜百味

川菜是我国“八大菜系”之一，风格独特，百菜百味。川菜调味的主要特点是多样化，即人们常说的“百菜百味”，但同时又突出酸、辣、麻等主味。

家常味

以豆瓣、红辣椒、川盐、酱油调制而成，因四川人“家居常有”，故得其名。其特点是鲜咸微辣，广泛应用于回锅肉、盐煎肉、太白鸡、家常海参、家常豆腐等热菜。

麻辣味

以辣椒、花椒、盐、味精、料酒调制而成，香辣咸鲜，回味略甜，多用于冷热菜，如宫保鸡丁、宫保腰块、烧拌冬笋等。

烟香味

以稻草、柏枝、茶叶、樟叶、花生壳、锯木屑等为熏制材料，熏烤制作肉类菜肴，咸鲜醇浓、香味独特，如樟菜鸭子、烟熏牛肉、烟熏排骨等。

陈皮味

以陈皮、川盐、酱油、醋、花椒、干辣椒、姜、葱、白糖、红油、麻油调制而成，其特点是陈皮芳香，麻辣味厚，略有回甜，多用于冷菜，如陈皮鸭、陈皮烧肉、陈皮兔丁等。

怪味

以川盐、酱油、红油、花椒面、麻酱、糖、蒜、香油、味精等调料调制而成，集众味与一体，鲜甜麻辣酸香咸并重，故以“怪味”名之。它多用于鸡、鱼、兔肉和花生、核桃仁为原料调制的冷菜，如怪味鸡丝、怪味酥鱼、怪味花生、怪味核桃仁等。

鱼香味——汁色红亮，咸鲜、香辣、甜酸味兼之，姜葱蒜味突出。

红油味——色泽红亮，咸鲜辣香，回味略甜。

椒麻味——汁色浅黄，咸鲜醇厚，香麻俱重。

酸辣味——色泽红亮，汁酸带辣，咸鲜香味可口。

姜汁味——姜味浓郁，咸中带酸，酸而不酷，清香爽口。

荔枝味——色泽金黄，咸鲜为主，略带酸甜。

糖醋味——色泽金黄，味汁浓稠，甜酸味浓，回味咸鲜。

蒜泥味——汁色红泣，蒜味浓郁，咸鲜味厚，略带香辣，汁水有一定浓稠度。

麻酱味——咸鲜醇正，芝麻酱香，浓淡、稀稠适度。

芥末味——汁色黄，咸酸鲜香，“冲”味浓郁。



家常大白菜

原料：大白菜300克，蒜苗20克。

调料：豆瓣酱、老姜、大蒜、白糖、盐、蒜苗、鸡精各适量。

做法：1 大白菜去其根部，清洗干净，切成丝，然后放入盆中，加盐和匀，腌渍一会儿，挤干水分；豆瓣酱剁细；老姜、大蒜去皮洗净，切成姜蒜末；蒜苗洗净，切成蒜苗花。
2 锅置旺火上，烧精炼油至四成热，放入豆瓣酱、姜蒜末炒香上色，倒入白菜丝，加白糖、蒜苗花、味精、鸡精，颠锅翻炒均匀，起锅盛入盘中即成。

提示：此菜咸鲜微辣，如果口味较重，喜欢吃辣的，可以适当加入一些蒜及辣椒。



糖醋圆白菜

原料：圆白菜400克，干辣椒15克。

调料：酱油2汤匙，白糖1汤匙，醋1汤匙，花椒少许，水淀粉2茶匙。

做法：1 将圆白菜洗净，沥干水分，用手撕成块；酱油、白糖、醋、水淀粉兑成滋汁，干辣椒去籽及蒂，切节待用。
2 锅放火上，下油烧五成热时，将花椒、干辣椒节放入炸后捞出，待油温升到八成热时，将圆白菜下锅快速炒匀，烹入滋汁炒匀起锅。

提示：炒时油温要高，速度要快。



香辣白菜

原料：大白菜500克，野山椒20克，干辣椒节20克。

调料：姜5克，蒜10克，盐1茶匙，味精、胡椒粉各少许。

做法：1 将大白菜切成丝，加入盐拌匀，静置20分钟后，挤干水分备用。将姜、蒜分别切丝，野山椒切节。
2 锅置旺火上加油，在五至六成热时，下干辣椒节、野山椒节、姜丝、蒜丝炒香；下白菜丝，以盐、胡椒粉、味精调味，炒香推匀起锅即成。

提示：先将白菜码味，去水可保证口感脆嫩，以选用白菜帮为好，野山椒用量不宜过大。





板栗烧白菜

原料：板栗300克，黄秧白菜心500克。

调料：味精、胡椒面各少许，白糖2茶匙，盐1茶匙，酱油、香油各1汤匙，水淀粉2茶匙，好汤适量。

做法：1 板栗切去蒂，放入开水锅中煮开连水舀起，剥去壳膜，在五成热的油锅中稍炸捞起，装入蒸碗中加盐2克，加入好汤入笼蒸软熟取出待用。白菜洗净撕成大块，在开水中汆熟，捞出入清水中透冷，沥干水待用。

2 炒锅放中火上，下猪油50克烧五成热时，放入白菜煸炒数下，加入好汤及盐、白糖、胡椒面、酱油，将板栗倒入锅中一边，待白菜烧熟，用漏勺将白菜捞入盘底垫好；锅中加入水淀粉勾成二流芡，加入味精、香油推匀，舀在白菜上即可。

提示：板栗同白菜烧时，不要过分推动；板栗煮后要趁热才好剥去壳膜；炸板栗的油温不要太高。



红油白菜心

原料：大白菜心400克。

调料：辣椒油2汤匙，盐1汤匙。

做法：1 将白菜心切成丁，加入盐拌匀，腌5分钟挤下水分，放入盘内。

2 食用时淋上辣椒油拌匀即可。

提示：大白菜心不要太老，越嫩越好。



芋头烧白菜

原料：芋头500克，小白菜250克。

调料：盐、胡椒粉、味精、鸡精、香油、鲜汤各适量。

做法：1 芋头刮洗干净，大的切成滚刀块，小的可不切；小白菜择洗干净，切成节。

2 炒锅置火上，放入精炼油烧热，下入芋头翻炒均匀，掺入鲜汤，调入盐、胡椒粉和鸡精，用大火烧开后，转用小火将芋头烧熟，下入小白菜，烧至小白菜断生后，调入味精，淋少许香油，起锅装盘即成。

提示：芋头和小白菜的量要把握得好，掺入的汤要足够鲜。

红烧茄子

原料：茄子500克。

调料：酱油2茶匙，辣豆瓣酱1茶匙，水淀粉2茶匙，葱15克，姜8克，蒜、盐、糖、味精各适量。

做法：1 茄子切滚刀块，把酱油、味精、盐、糖、葱、姜、蒜末、水淀粉、清水兑成芡汁。

2 炒锅放入油，烧至七八成热时放入茄块干炸，炸至两面皮焦时捞出。

3 锅内留少许底油，烧热放入蒜片、辣豆瓣酱，炒出香味，倒入茄块焖烧，两分钟后加芡汁，搅拌均匀，即可出锅。

提示：茄子切块要均匀，酱油添加适量。



鱼香茄子

原料：茄子500克，泡红辣椒8根。

调料：姜25克，蒜25克，葱30克，盐1/2茶匙，酱油2汤匙，白糖1汤匙，醋1汤匙，水淀粉3汤匙，料汤300克。

做法：1 将茄子去蒂、洗净，切成条；姜、蒜切成末，葱切细花，泡红辣椒剁细。

2 炒锅内放入植物油烧至七成热时，将茄子下锅炒一炒，然后下泡红辣椒末、酱油、盐、姜、蒜及料汤入锅烧两分钟；最后下葱花、白糖、水淀粉收汁，加醋和匀起锅即成。

提示：口味轻淡者，泡红辣椒可少放。



清烧茄泥

原料：茄子400克。

调料：酱油1汤匙，水淀粉2茶匙，葱10克，姜、蒜末、盐、味精各适量。

做法：1 将茄子洗净，削去蒂和皮，切成片；把葱、姜、蒜末、水淀粉、酱油、味精放碗内，加少许清水调成芡汁。

2 将炒锅置火上，烧至八九成热，下入茄片，翻匀铲碎成泥状，加入盐、少许清水，烧沸后，将碗内芡汁倒入，拌匀出锅。

提示：烧制此菜时，火候切忌过大。





油酥茄饼

原料：鲜茄子500克，肥瘦肉200克，鸡蛋1个，面粉100克。

调料：盐1/2茶匙，酱油2汤匙，姜末5克，葱花10克，花椒面少许，香油1茶匙，淀粉2汤匙。

做法：① 将茄子洗净，去蒂和皮，切成片，在清水中漂洗干净，擦干水汽，瘦肉剁成蓉，加入盐、酱油、姜末、葱花拌匀成馅。

② 将鸡蛋、面粉、淀粉、猪油调成糊，在茄饼上涂满、均匀，将口封好，入七成热的油锅炸成金黄色；滗去余油，烹入香油起锅，撒上花椒即可。

提示：

糊要干稀适度；炸时火力不要太大，以免外焦内生。



蛋黄茄条

原料：茄子500克，咸鸭蛋黄2个。

调料：蒜10克，盐1茶匙，味精、胡椒粉各少许，鲜汤2汤匙。

做法：① 将茄子去皮后切条。将蒜切成蒜末；将咸蛋黄用刀背剁成蓉状。

② 锅中烧水，待沸腾后下茄条略煮，断生起锅。

③ 锅中烧油，在三成热时下蛋黄蓉、蒜末炒出香味，下茄条，加少许鲜汤，以盐、胡椒粉、味精调味，待锅中汁浓亮油时起锅即成。

提示：

炒蛋黄时油温宜低，否则会使蛋黄粘连甚至焦糊；用盐时应充分考虑咸蛋黄的咸味。



辣味茄丝

原料：嫩茄子500克，红辣椒丝10克，干辣椒适量。

调料：葱丝、姜丝各3克，酱油、白糖、绍酒、蒜泥、味精各适量。

做法：① 将茄子去蒂、洗净、切成细丝，干辣椒切碎。

② 锅中放油烧至微热时，放入切碎的干辣椒，炸出红油捞出，将红油烧热放葱、姜丝、辣椒丝炒出香味，倒入茄丝炒熟，放绍酒、酱油、白糖、蒜泥、味精和少许水，用旺火收汁后装盘即成。

提示：

制作此道菜时，切忌忽略了先炸出红油，因为只有红油烧热时，与各种原料相烹制，才能保证足够的香味。

旱蒸茄子

原料：茄子400克，红椒、青椒各15克。

调料：蒜末、葱花、盐、酱油、味精、香油各适量。

做法：1 将青椒、红椒分别剁成小颗粒，加入盐、酱油拌匀。

2 将茄子洗净后上笼以旺火沸水蒸15分钟至茄子松软后出笼装盘。

3 将腌渍后的青椒、红椒放入小碗中，加入蒜末、葱花、味精、香油调匀，与茄子同上蘸食即成。

提示：

调味时还可根据个人口味，酌情加入花椒粉。家制豆瓣酱等，并可辅以辣椒油调味。



多味茄泥

原料：嫩茄子400克，香菜末3克。

调料：蒜泥30克，香油2茶匙，花椒粉、葱末、盐、味精、白糖、酱油、醋、辣酱油各适量。

做法：1 将茄子去皮切成条，撒上盐，放清水中泡去茄色。

2 捞出控净水，将茄条放蒸锅内用旺火蒸熟，取出晾凉，将上述调料融在一起兑成汁，浇在茄条上即成。

提示：

做此道菜时，要注意将茄条放进清水中去色，时间长短，可以根据茄色是否泡除而定。



拌萝卜丝

原料：白萝卜250克。

调料：盐1/2茶匙，酱油2茶匙，辣椒油2汤匙，白糖、花椒油、味精、醋、香油各适量。

做法：1 将洗净的萝卜去皮，切丝，撒上盐，装在漏勺内沥去部分水分。

2 先将酱油、醋、辣椒油、白糖、味精、花椒油、香油调匀，再与萝卜丝拌均匀，装入盘内即成。

提示：

萝卜丝着盐后，水分不能挤压，应装入漏勺内任其自然沥去，保持萝卜质地脆嫩，形色美观；醋的用量不宜过重，调制味汁宜稠。





干煸胡萝卜

原料：胡萝卜400克，精牛肉100克，蒜苗50克。

调料：盐、味精、醪糟汁、花椒粉、香油各适量。

做法：① 将胡萝卜切丝，加盐码味；将蒜苗剖开切节；将牛肉剁成蓉。

② 锅中烧油，在三成油温时下牛肉末以中火翻炒，至牛肉酥香时起锅备用。

③ 另换锅烧油，在五至六成热时下挤干水分的胡萝卜丝，炒出香味，下蒜苗节，加入盐、味精、醪糟汁调味，加入牛肉末炒匀，起锅淋香油、撒花椒粉即成。

提示：

牛肉应剁细，以低油温下锅，中火炒制才能保证香味；胡萝卜下锅不宜久煸，加入醪糟汁可增添风味。



油辣白萝卜

原料：白萝卜1个，辣椒末10克。

调料：豆瓣酱、盐、白糖、香油、味精各适量。

做法：① 白萝卜去皮，切成条状，加入适量盐拌匀后，腌20分钟，去除苦水后用凉水冲去多余的盐，沥干后备用。

② 锅内倒油烧热，放入辣椒末、豆瓣酱炒香后，放入白糖、香油、味精继续炒一会儿，盛出放凉。

③ 把炒好的萝卜条与调味料拌匀后盛出即可。

提示：

白萝卜一般生的时候吃起来会发苦，用盐腌过后可去除苦水。



干拌鲜笋

原料：净鲜笋250克，干辣椒10克。

调料：花椒3克，盐1茶匙，味精、白糖各少许，葱10克。

做法：① 将鲜笋用沸水煮至断生，切丝。葱切末。

② 将干辣椒放入锅中，以小火慢炒至色泽棕红、出香味，下花椒炒香起锅。将干辣椒、花椒制成末备用。

③ 将笋丝放入碗中，加入盐、味精、白糖、干辣椒末、花椒末，另换锅烧油至六成热时，将热油淋在笋丝表面，撒葱花，拌匀装盘即成。

提示：

鲜笋一定要经过水煮以除去涩味，还可在煮后用清水反复浸漂；干辣椒必须用低温炒香呈棕红色；辣椒、花椒的用量以麻辣不燥为宜。

葱油双笋

原料：青笋100克，茭白100克。

调料：盐、味精各1茶匙，葱节50克。

做法：1 将青笋、茭白去皮后分别切成条，加入盐码味备用。

2 锅中烧水，水沸后分别下青笋条、茭白条氽水，断生即捞出，晾凉备用。

3 另换锅加油，在三成热时下葱节，以小火炒出香味，拣去葱节不用，即得葱油。

4 将青笋、茭白与盐、味精、葱油拌匀装盘即成。

提示：

先用盐将青笋、茭白码味可帮助入味并使口感脆嫩；氽水以断生要有度，不宜久煮；葱叶用量较大，以保证浓郁的葱香味。



奶油芦笋

原料：芦笋300克，淡奶100克。

调料：盐、白糖各1茶匙。

做法：1 将芦笋切成约长6厘米的段。

2 将芦笋入沸水锅中氽水，断生捞出备用。

3 另换锅加入淡奶、食用油，加入盐、白糖调味，烧沸后下芦笋同烧片刻起锅即成。

提示：

调味宜淡，以突出芦笋本味为好。



翡翠笋条

原料：干笋200克，腊肉50克，荷兰豆100克，红椒1个。

调料：姜末、蒜末、盐、鸡精、料酒、水淀粉各适量

做法：1 干笋切成粗丝，腊肉切片，荷兰豆择洗干净。

2 炒锅置火上，下油烧至七成热，下入姜末、蒜末、炒出香味，下入干笋、腊肉、荷兰豆炒将熟时，再下入盐、鸡精、料酒、翻炒几下，勾入水淀粉，起锅装盘。

提示：

干笋丝不要太粗，切丝粗细要均匀。





金钩苦笋

原料：金钩25克，苦笋250克。

调料：香油2茶匙，盐、味精、胡椒面、料酒、水淀粉各1茶匙，好汤3汤匙。

做法：① 将苦笋洗净，切片；金钩用清水泡发，用好汤泡起待用。

② 将炒锅放火上，倒油烧至五成热，倒入苦笋炒几下，加入好汤，加入盐、料酒、胡椒面，再将金钩倒入锅中，待苦笋烧熟，用漏勺将苦笋捞入盘中；锅中下水淀粉勾成小二流芡，加入味精、香油起锅浇在苦笋上即可。

提示：泡金钩的好汤要加入菜内同烧；勾芡不要太重；选用色白的胡椒面制作，以保持菜色洁白。



素炒莴笋

原料：莴笋500克，泡红辣椒10克，蒜苗20克。

调料：生姜3克，盐、味精各1茶匙。

做法：① 莴笋去老叶和皮，洗净切成片；嫩叶、嫩尖切成5厘米长的段，码上少许盐，使之渍出多余水分并初步入味。泡辣椒去蒂去籽，切成马耳朵形。蒜苗洗净、切段。姜去皮洗净，切成1厘米见方的片。

② 炒锅置旺火上烧热，倒入植物油烧至六成热，加入泡红辣椒、姜片，立即倒入莴笋炒匀，放入盐、味精、蒜苗段同炒至莴笋断生，起锅即成。

提示：用旺火快速翻炒，断生即可，以保持菜肴质地脆嫩；入锅前码味要适度。



凉拌莴笋

原料：莴笋500克。

调料：盐1/2茶匙，酱油、白糖、醋各1汤匙，红油3汤匙，豆瓣酱2汤匙，花椒面少许。

做法：① 将莴笋洗净削去皮，再洗一下，沥干水分，切成7厘米长的条，加入盐少许拌匀，挤去水分，豆瓣酱剁细待用。

② 取一盘，将莴笋条放入，将各种调料混合均匀，淋在莴笋上即可。

提示：此菜要现做现吃，不宜久放。

干煸冬笋

原料：净冬笋300克，肥瘦肉100克，芽菜15克。

调料：盐1/2茶匙，酱油、料酒各1汤匙，白糖1茶匙、味精少许，香油2茶匙。

做法：1 净冬笋切成条，芽菜切细，肥瘦肉剁成肉粒。

2 锅置旺火上，倒入油烧至六成热，将冬笋下锅炸至浅黄色捞起，锅中留50克油，下肉粒炒干水分至亮油，放冬笋煸炒至冬笋起皱时，再加入料酒炒几下，依次加盐、酱油、白糖、味精，每下一样煸炒几下，最后将芽菜入锅煸出香味，放入香油颠转，起锅装盘即成。

提示：

必须用新鲜冬笋，修笋衣时不要修去嫩衣；芽菜要用嫩的部分，淘净泥沙；肥瘦肉要剁成绿豆大小的颗粒，且要求均匀一致。



椒麻芦笋

原料：芦笋300克。

调料：盐、味精、香油、葱青叶、花椒粒、鲜汤各适量。

做法：1 芦笋洗净去皮，切成花刀块；葱青叶与去籽花椒粒洗净，剁细成椒麻蓉。

2 锅置旺火上，烧水至沸，放入芦笋，汆水后捞出投冷摆盘。

3 取调料缸1个，放入盐、味精、鲜汤、椒麻蓉、香油调拌和匀，淋在芦笋上即成。

提示：

芦笋放入沸水中，时间不宜过久，否则会影响菜的色泽。



糖醋玉笋

原料：玉米笋300克，鸡蛋1个。

调料：面粉、柠檬果醋、白糖、盐、番茄酱、小葱、鲜汤、水淀粉各适量。

做法：1 玉米笋切成滚刀块；鸡蛋与面粉、盐、精炼油放入碗中调匀成全蛋面粉；小葱洗净，切成葱花。

2 锅置中火上，烧精炼油至四成热，将玉米笋块裹匀全蛋面粉，下锅炸定型捞出，待油温回升至七成热，倒入重炸至呈金黄色，捞出装盘。

3 锅内留少许油，下番茄酱炒香上色，掺入鲜汤，加盐、白糖，用水淀粉勾芡，收汁浓稠冒泡时，烹入柠檬果醋和匀，起锅淋在脆皮玉笋上即成。

提示：

玉米笋要用新鲜的；汤要用新鲜的；水淀粉要用有黏度的。





家常冬瓜

原料：冬瓜400克，泡青菜50克。

调料：葱节25克，蒜片10克，花椒5粒，盐、味精各1/2茶匙，胡椒粉少许，鲜汤100克，水淀粉2茶匙。

做法：1 将冬瓜去皮切片；泡青菜切片。

2 将冬瓜入沸水锅中氽水至断生捞出漂冷。

3 锅置旺火上加油，在五成热时下泡青菜、蒜片、葱节炒出香味，加入鲜汤、花椒，加入盐、胡椒粉、味精调味，下氽过水的冬瓜烧至入味后勾芡，推匀起锅即成。

提示：在对冬瓜刮皮时应注意不要损伤绿色皮肉；冬瓜不宜长时间加热，否则易变色散烂；最好选用鸡汤制作此菜。



黄瓜炒鸡蛋

原料：黄瓜200克，鸡蛋200克。

调料：盐1茶匙，胡椒粉、味精各少许。

做法：1 将黄瓜去子后切成约1.5厘米见方的丁，加入适量盐拌匀备用。

2 取蛋液入碗，加入盐、胡椒粉、味精调匀。

3 锅置旺火上，加油烧至六成热时，下鸡蛋炒香，下黄瓜丁同炒，推匀起锅即成。

提示：先将黄瓜码盐去除多余水分有利于口感脆嫩；炒制时应火旺油热，一气呵成。



凉拌苦瓜

原料：苦瓜200克。

调料：蒜5克，盐1茶匙，味精少许，香油1茶匙。

做法：1 苦瓜洗净去瓤，用片刀斜着片成薄片，蒜瓣剁成蒜末。

2 锅里加水烧开，加点盐，放入苦瓜片焯透，捞出放在盆里过凉水后把水倒出。

3 把所有调料放入苦瓜片里拌匀即可。

提示：也可以根据口味放入甜、酸、辣等调味品，调成不同的品味。

粉蒸南瓜

原料：老南瓜500克，粗米粉150克。

调料：盐1/2茶匙，白糖1茶匙，豆瓣酱3汤匙，姜10克，葱10克，花椒5克，酱油、料酒各2茶匙。

做法：1 南瓜去皮、洗净，切块；姜去皮拍松；葱洗净，切成葱花；花椒用水淘洗干净，与姜、葱同放菜墩上剁蓉；豆瓣酱入油锅炒香。

2 南瓜放入盆内，加豆瓣酱、花椒、葱、姜、盐、白糖、酱油、油、料酒、粗米粉拌匀，装入碗内，上笼用旺火蒸软即成。

提示：

注意拌入的米粉要适量，过多或过少，都会失去菜肴的风味；蒸制时，必须用旺火，沸水上笼，一火成菜。

芦荟南瓜

原料：黄南瓜500克，芦荟150克。

调料：冰糖3汤匙。

做法：1 将黄南瓜削去皮，去瓢去籽，切成骨牌片放入碗中；将部分冰糖压碎，均匀地撒入放南瓜的碗中，将南瓜入笼蒸熟，取出翻扣于盘中待用。

2 芦荟洗净，刮去外皮，入开水中汆熟后捞出，沥干水分，切片，整齐地盖在南瓜上，并围在盘的四周，再入笼蒸一下取出。剩余冰糖熬汁，淋于其上即可。

提示：

要选用熟了的黄南瓜制作，以皮亮、甜糯为上；芦荟要切得薄，不要汆得太软，以免影响造型。

芥末橙皮黄瓜片

原料：黄瓜2根，橙皮1块。

调料：果味芥末酱3汤匙。

做法：1 黄瓜洗净去皮，切长片。

2 橙皮洗净，切成细丝，放入黄瓜片中间，整齐地摆放盘中。

3 将果味芥末酱浇在上面，即可上桌食用。

提示：

芥末酱以色正味冲、无杂质者为佳品。芥末不宜长期存放，芥末酱和芥末膏置于常温下密封存储，避光防潮，保质期在6个月左右。当芥末有油脂渗出并变苦时就不宜继续食用。





丝瓜汤

原料：丝瓜500克，水发木耳30克，黄花30克。

调料：葱花10克，味精少许，素汤1000克，盐1/2茶匙。

做法：1 将木耳、黄花泡涨，洗净，木耳撕成小朵、黄花切成两段。丝瓜去皮洗净，切成马耳朵片。

2 锅内放油、盐，下瓜片略炒，掺入素汤，加黄花、木耳略煮，加味精起锅，撒葱花即成。

提示：

烹制此汤，火力不要太猛。



皮蛋黄瓜汤

原料：黄瓜150克，皮蛋2个。

调料：香油、盐、味精各适量。

做法：1 黄瓜洗净去皮、去瓤，切成薄片。皮蛋去壳洗净，切成见方小粒。

2 锅内倒油烧至六成热，放入皮蛋炸30秒，捞出沥油。

3 另起锅，加入清水，放入皮蛋烧沸后再煮1分钟，加入盐、味精、黄瓜片搅匀。

4 起锅前淋上香油即可。

提示：

选择黄瓜要选质地肥嫩、瓜瓤少的青黄瓜；皮蛋用油炸的时间一定要短，以免破坏了原本的营养和形状。



雪菜冬瓜汤

原料：冬瓜250克，雪菜60克。

调料：高汤500克，盐、味精各少许。

做法：1 将冬瓜切成的块状，洗净；把雪菜洗净，切成末待用。

2 将冬瓜放入沸水中煮4~5分钟，捞出浸到冷水里，冷透捞出。

3 锅置旺火上；倒进高汤后，放入冬瓜和雪菜末，烧开后撇去浮沫，加入盐、味精，盖上锅盖烧2分钟左右，淋上色拉油即成。

提示：

切冬瓜时要注意去掉外皮及内瓤。

麻辣南瓜

原料：嫩南瓜750克。

调料：红油辣椒3汤匙，花椒粉、盐、味精各1/2茶匙，酱油、白糖、醋、香油各1茶匙，葱末10克。

做法：1 南瓜洗净，沿外层切丝，放入漏勺内码上盐渍约5分钟，使之初步入味并挤干水分。

2 将红油辣椒、酱油、花椒粉、味精、白糖、醋、盐放入碗内，调匀成麻辣味汁。

3 炒锅置旺火上，掺水烧沸，倒入南瓜丝煮至断生，立即捞入漏勺内拨散，撒少许香油拌匀晾凉，然后放入盆内，拌上麻辣味汁，即可装盘上桌食用。

提示：南瓜丝盐渍时间稍长，使之大量溢出水分，煮时才不易烂；煮南瓜的火要旺，水要沸，快速断生，立即捞出；食用前，才宜拌入调料。拌久不食，鲜味大减。



青椒丝瓜

原料：嫩丝瓜300克，青椒50克。

调料：盐、味精各适量，水淀粉少许。

做法：1 丝瓜刮去粗皮，洗净，切成条；青椒洗净，切成条。

2 锅置旺火上，放入猪油烧至六成热，放入青椒条稍炒后，放入丝瓜条炒匀，加入盐、味精调味，炒至丝瓜软熟出水时，用水淀粉勾薄芡，收汁后装盘成菜。

提示：丝瓜用嫩的较好，青椒不宜过辣。



椿芽蚕豆

原料：椿芽25克，蚕豆300克。

调料：蒜泥10克，花椒粉、盐各1/2茶匙，味精、香油少许。

做法：1 将椿芽切碎。

2 将蚕豆入沸水锅中煮至软，捞出，晾凉备用。

3 将蚕豆放入盘中，加入盐、蒜泥、味精、花椒粉、椿芽、香油拌匀即成。

提示：椿芽用量不易过大以免香味过浓；蚕豆在沸水锅中煮制时切忌加盖。





泡菜烩蚕豆

原料：蚕豆500克，泡青菜50克。

调料：盐、胡椒粉、味精各1/2茶匙，水淀粉2茶匙，蚕豆瓣酱2汤匙，鲜汤500克。

做法：1 将蚕豆去壳洗净。将泡青菜切成与蚕豆瓣酱大小相似的丁。

2 锅置旺火上加油，在五至六成热时下泡青菜炒香，加入鲜汤，下蚕豆瓣酱，以盐、胡椒粉、味精调味，待蚕豆软熟入味时，淋入水淀粉勾芡，待汁浓时起锅装盘即成。

提示：

也可先将蚕豆在沸水锅中氽水后再与泡青菜同煮，从而缩短加热时间，保持蚕豆色泽。



姜汁豇豆

原料：嫩豇豆150克。

调料：老姜25克，盐1茶匙，香醋、香油各1汤匙，味精少许，冷鲜汤1汤匙。

做法：1 将豇豆去筋、洗净后，放入旺火沸水锅中焯至断生时捞出，放在漏勺内着盐码味，再用香油拌匀，保持色泽翠绿。

2 豇豆切成5厘米长的段，整齐地装入盘内。姜去皮，剁成芝麻大小的颗粒。

3 先用盐、香醋、姜粒调匀浸渍片刻，再与鲜汤、味精、香油调成姜味汁，淋在豇豆上即成。

提示：

味汁必须是在咸鲜味的基础上突出姜汁味和香醋的酸味；豇豆长短一致，装盘整齐美观；姜汁的色泽不能掩盖豇豆的翠绿色。



干煸四季豆

原料：鲜嫩四季豆400克，芽菜50克。

调料：盐1茶匙，味精少许，酱油、香油各2茶匙，料酒1茶匙。

做法：1 四季豆去蒂、去筋，一根折成两节，淘洗干净；芽菜洗净，挤干水分，切成细末备用。

2 锅洗净置旺火上，倒入植物油烧至六成热时，放入四季豆炸至皱皮捞出，滤干油；锅内留油100克，将四季豆再次入锅煸炒，烹入酱油、盐、芽菜炒香，加入料酒、味精、香油炒匀即成。

提示：

油炸四季豆时，要掌握好火候、油温、炸制时间，以四季豆皱皮为限。

干煸豇豆

原料：嫩豇豆400克，肉末100克。

调料：绍酒1汤匙，盐1/2茶匙，香油、酱油各1汤匙，味精少许。

做法：1 嫩豇豆洗净，顺蒂放齐，去蒂，切成6厘米长的节，至尾部时弃尖。

2 炒锅置旺火上，倒入植物油烧至七成热时，放入豇豆，炸至皱皮时捞出滤油；锅内留油100克，倒入酱油、肉末炒出香味，再放炸过的豇豆、绍酒、味精、香油炒匀即成。

提示：

应选用鲜嫩豇豆，入锅炸制，不宜太久、太干，以皱皮为度。

怪味芸豆角

原料：芸豆角400克，鸡蛋清3个，面粉3汤匙，青椒末10克，香菜少许。

调料：干淀粉3汤匙，姜末15克，蒜末10克，盐、胡椒面、料酒、酱油、白糖、味精、红油、白芝麻、椒盐各适量。

做法：1 将芸豆角撕去老筋，折断成节，入开水锅中氽至五六成熟捞出；用以上各种调料加入鸡蛋清及适当水搅拌均匀成糊状待用。

2 炒锅放火上，倒入色拉油烧热，将芸豆角蘸一层干淀粉，再挂上糊，下入锅中炸成金黄色捞出。上桌时，撒上香菜末，配椒盐上桌。

提示：

豆角要不老不嫩，折的长度要适当，不要太短。

椒麻桃仁

原料：鲜桃仁150克。

调料：椒麻糊1汤匙，盐1茶匙，香油2茶匙，冷鲜汤1汤匙，味精少许。

做法：1 椒麻糊、盐、香油、味精、冷鲜汤装入小碗内调制成椒麻味汁。

2 桃仁放入沸水盆中焖泡几分钟，然后撕去外皮，清洗干净，放入大碗中与椒麻味汁拌匀再装入盘内成菜。

提示：

椒麻糊是由花椒、葱及青叶合制而成。此菜配制椒麻味汁时，一般不用有色调味品；桃仁去皮时，不宜在沸水中久泡。





山椒烧魔芋

原料：魔芋250克，野山椒100克，泡红椒段20克。

调料：泡子姜片5克，葱花5克，鸡精、蒜片、豆瓣酱、料酒、白糖、水淀粉、花椒各适量。

做法：1 将魔芋切成条后用沸水氽去碱味，野山椒去蒂。

2 锅上火，下油烧热，放入少许豆瓣酱炒香，再下野山椒、泡子姜片、蒜片、泡红椒段和整花椒炒出香味时，加汤，下魔芋和调料烧至收汁时，下味精、香油，勾芡装盘，撒上葱花即成。

提示：

氽煮魔芋时可加少许茶叶或白醋，其目的是除去魔芋的碱味。



镶甜椒

原料：甜椒5个，肉150克，水发蘑菇25克，芽菜10克，水发兰片20克。

调料：盐、酱油、胡椒粉、味精各适量，鲜汤200克，水淀粉2茶匙。

做法：1 芽菜、蘑菇、兰片分别洗净，切成粒，肉剁碎。甜椒去蒂，用刀从蒂下约0.3厘米处切下一块做“盖子”，挖去甜椒籽，洗干净，入沸水锅内焯一水，捞出浸冷，擦干水汽，用小刀在甜椒表皮划4~6刀呈花瓣形（不划穿）。

2 炒锅置旺火上，放油烧至七成油温，放入肉炒散，加盐炒至酥香，加兰片、蘑菇、胡椒粉、酱油、味精炒匀起锅即成肉馅。

3 将肉馅分别镶入甜椒内，盖上“盖子”，放入碗内，入笼用旺火蒸约5分钟至甜椒刚熟，取出。炒锅内加入鲜汤、味精、盐并烧沸，用水淀粉勾二流芡，放猪油25克，收汁起锅浇在甜椒上即成。

提示：

肉的肥瘦比例恰当，馅料要炒熟，甜椒蒸至刚熟为宜。



尖椒炒番茄

原料：番茄250克，尖椒50克。

调料：葱25克，盐1茶匙，味精少许。

做法：1 将番茄洗净，取果肉去皮，切成约1.5厘米见方的丁。将尖椒切成片。将葱切成约长1厘米的节。

2 锅置旺火上烧油，在六成热时下尖椒炒出香味，下番茄同炒，以盐、味精调味，下葱节翻匀起锅即成。

提示：

不用番茄内瓤及用旺火热油快炒，是避免番茄吐水的有效措施。

山椒木耳

原料：野生木耳200克，野山椒150克，小米椒（青、红）30克。

调料：盐、味精、水各适量。

做法：1 将木耳用温水泡开，并清洗干净。

2 洗净的木耳用野山椒水浸泡，加盐、味精，浸泡至入味。

3 青、红小米椒切节，点缀在泡好的木耳上即成。

提示：

木耳一定要用清水反复淘洗几次，以去尽泥沙。



醋煎青椒

原料：嫩青椒500克。

调料：盐2茶匙，醋3汤匙。

做法：1 将大小均匀的青椒，去蒂洗净，沥干水分。

2 锅洗净，放火上，倒油烧至七成热时，下入青椒，不停地翻炒，待青椒全部炒软后，加入盐炒匀，再烹入醋，然后炒匀起锅入盘。

提示：

青椒大小要均匀；火力要控制好，不然会发糊。



酸辣芹菜

原料：芹菜500克，刀口辣椒5克。

调料：红油1/2汤匙，醋、盐、味精、香油各适量。

做法：1 芹菜洗净切成长段，入沸水中氽至断生，趁热撒盐少许，拌匀装盘。

2 刀口辣椒、红油、醋、盐、味精、香油同放碗中调成酸辣汁淋于芹菜上即成。

提示：

做刀口辣椒需把握好火候和油温，这也是此道菜成败的关键。





花生仁拌芹菜

原料：花生仁100克，芹菜25克。

调料：盐1茶匙，花椒油1/2茶匙，味精少许。

做法：1 将花生仁用凉水泡10分钟，然后沥干水分，放入热油锅内炸酥捞出。

2 将芹菜择去根叶，洗净，切成段，在沸水锅内烫一下捞出，用凉开水过凉后，沥干水分。

3 把芹菜成圈状均匀地码在盘子边上，再将花生仁堆在芹菜圈中。

4 将盐、味精、花椒油放在小碗内调好，浇在芹菜上，吃时拌匀即成。

提示：花生仁在热油锅中炸成后，需去掉红皮，这样才能保证花生亮丽的色泽。



虾皮拌西芹

原料：西芹250克，虾皮20克。

调料：盐1/2茶匙，醋1茶匙，味精少许，香油1茶匙，姜末2克。

做法：1 将西芹斜刀切片，入沸水锅中煮至断生起锅晾凉备用。

2 将虾皮用沸水浸泡回软，保留原汁。

3 将泡虾皮的原汁与盐、味精、姜末、醋、香油调匀，与西芹、虾皮拌匀即成。

提示：西芹加热时间宜短以防止变色；盐的用量应视虾皮咸味而定；可用白芹、青芹等代替西芹。



南乳藕片

原料：藕250克。

调料：豆腐乳1汤匙，蒜10克，盐1/2茶匙，味精、白糖各少许。

做法：1 将藕去皮后切成薄片，以清水浸泡备用；蒜切成片；将豆腐乳放入碗中捣成糊状，加入盐、白糖、味精，少量水调匀备用。

2 锅中烧水，沸腾后下藕片焯至断生捞出。

3 锅中烧油，在五成热时下蒜片炒香，加入藕片，下调好的豆腐乳汁，炒匀出香味起锅即成。

提示：选藕以身肥大、质脆嫩、无伤无变色者为好；在刀工、加热过程中，藕极易变色，应尽量避免藕长期直接暴露在空气中，以及与生锈用具接触。

粉蒸藕

原料：藕500克，米粉40克。

调料：盐1/2茶匙，酱油1茶匙，郫县豆瓣酱1汤匙，豆腐乳汁1茶匙，醪糟汁2茶匙，姜末3克，葱叶5克，花椒2克，鲜汤100克。

做法：1 将藕洗净切成约4厘米大的块，将葱叶与花椒一同剁细，郫县豆瓣酱剁细，豆腐乳捣蓉；藕中再加入剁细的葱叶、花椒、盐、酱油、郫县豆瓣酱、豆腐乳汁、醪糟汁、姜末、米粉拌匀，食用油及鲜汤拌和均匀，放入蒸碗中。

2 将蒸碗入笼中，以旺火沸水蒸45分钟取出即成。

提示：

所加米粉不宜太细；应有足够的鲜汤和适量的油脂；以保证成菜的滋味；蒸制时间应充分。



芝麻藕丝

原料：净藕300克，干辣椒4个，熟芝麻40克。

调料：葱、盐、味精适量。

做法：1 藕切丝、用清水把藕丝表面的淀粉漂洗干净后沥干水份；干辣椒、葱均切丝。

2 锅中放油用中火烧至六成热，下干辣椒丝稍炸后，倒入藕丝炸至呈金黄色，捞出沥油。

3 炒锅内放油烧至五成热，倒入藕丝，煸炒约二分钟，放葱段改中火继续煸炒约一分钟，放入盐、味精，撒上熟芝麻拌炒，裹匀藕丝后起锅装盘即成。

提示：

藕丝不能切得太粗，否则不易入味。



麻辣三丝

原料：白萝卜200克，红萝卜100克，莴笋200克，青蒜40克，红油辣椒40克。

调料：白糖2汤匙，酱油1汤匙，醋2茶匙，花椒粉1/2汤匙，味精少许，盐、香油各1茶匙。

做法：1 白萝卜洗净、去皮，切成细丝；莴笋去叶去皮，切成细丝；红萝卜去皮洗净，切成与莴笋同样的丝，用盐拌匀，腌约5分钟，挤干水分；青蒜去根、洗净，切成5厘米长的粗丝。

2 将以上各丝条放入盆，加入红油辣椒、花椒粉、酱油、白糖、醋、味精、香油拌匀装盘，即可上桌。

提示：

此菜在上桌食用前才宜拌入调料，调料时可用花椒粉，也可用花椒油。





蒜泥苋菜

原料：苋菜500克，蒜瓣适量。

调料：盐、味精、油各适量。

做法：1 将苋菜根、老茎、老叶去掉，洗净，沥干水分，切段。蒜剁成蓉。

2 锅置旺火上，放入油烧热加细盐，将苋菜入锅煸炒。

3 放入蒜蓉，炒至汤汁出即可盛。

提示：

烹调苋菜前可用水焯一下，以减少草酸的含量。



绣球芋头

原料：芋头500克，鸡蛋2个，水发木耳10克，水发香菇10克，胡萝卜丝10克。

调料：淀粉2汤匙，盐1茶匙，酱油1汤匙，味精、胡椒各少许，葱白25克，姜末5克。

做法：1 将芋头洗净泥沙、去皮，入笼中蒸软熟，取出压成蓉，加入猪油25克、盐、淀粉、味精、鸡蛋清混合均匀；再将木耳、香菇、葱白切成细丝一起拌匀。

2 取一大碗，将芋头蓉挤成大小均匀的丸子，放在丝上裹匀成绣球状，放入碗中，加入酱油、胡椒、姜末入笼用大火蒸熟，吃时翻入盘中即可。

提示：

绣球丸子要大小均匀，蒸的时间不要太长。



香辣凤尾

原料：青笋尖300克。

调料：盐1茶匙，辣椒粉、花椒粉、味精各1/2茶匙，香油1茶匙。

做法：1 将青笋尖一剖为四，切成长8厘米的段。

2 将盐、辣椒粉、花椒粉、味精调匀成麻辣味碟。

3 锅中烧水，至水沸时下青笋尖煮至断生，淋入食用油、香油连汤起锅，与麻辣味碟同上桌蘸食。

提示：

青笋尖下锅不宜久煮，断生即可；辣椒粉、花椒粉最好现用现制。

孜然芋头

原料：芋头400克，青椒粒25克，熟芝麻20克。

调料：姜末3克，蒜末5克，葱花10克，盐1茶匙，味精、孜然粉、辣椒粉、花椒粉各1/2茶匙，香油1茶匙。

做法：1 将芋头刮洗干净后入笼，以旺火沸水蒸至软时取出。

2 锅置旺火上加油，在六成热时下芋头炸至表面金黄皮酥时起锅。

3 另换锅加油，在三成油温时下辣椒粉炒香上色；下青椒粒、姜末、蒜末、葱花炒出香味；加入盐、味精、孜然粉炒匀，下芋头，加入香油、花椒粉翻匀，撒上熟芝麻即成。

提示：蒸芋头时必须蒸，也可将芋头在水锅中煮；油炸时油温宜高；孜然的用量可视个人口味增减。



腊味蒜薹

原料：蒜薹500克，腊肉25克。

调料：盐1茶匙，花椒末、味精各少许。

做法：1 将蒜薹洗净，切段，将腊肉切丝。

2 锅置旺火上，放入蒜薹，加少量盐，焙干水汽起锅。

3 锅置旺火，加油至五成热，下腊肉丝、花椒末炒出香味；下蒜薹煸，加入盐、味精炒匀起锅即成。

提示：先以中火焙干蒜薹水分可增加干香；注意保持蒜薹的色泽，后放入盐。



川味沙拉

原料：卷心菜250克，洋葱50克，番茄100克，鸡蛋100克。

调料：盐1茶匙，胡椒粉、味精各少许。

做法：1 将卷心菜切成丝，将洋葱切成丝，将番茄去皮，果肉切成丝。

2 将卷心菜入微波炉以强火加热2分钟。

3 锅置旺火上，加油烧至六成热时，下调散的鸡蛋，炒至干香，下洋葱、番茄炒至断生，以盐、胡椒粉、味精调味，起锅备用。

4 将炒好的鸡蛋等与卷心菜丝拌匀，调好口味即成。

提示：用微波炉加热卷心菜可使其口感脆嫩，炒鸡蛋宜干。





香辣脆皮豆花

原料：嫩豆腐500克，豆豉5克，鸡蛋清3个，青椒、红椒、洋葱各适量。

调料：香辣酱1汤匙，盐、味精各少许，白糖、淀粉、香油、花椒油各1茶匙，清汤适量。

做法：1 将豆腐切条，加盐、清汤浸泡5分钟；青红椒、洋葱均切细粒；蛋清加入少许淀粉，搅拌成蛋糊待用。净锅放火上，下入油烧至七成热，将豆腐条逐一蘸上淀粉，再挂匀蛋清糊，下入油锅中炸至呈金黄色、表皮酥脆时，捞入盘中。

2 锅中留油少许，下入青椒粒、红椒粒、洋葱末炒香，再下入豆豉和香辣酱。炒出色时，调入白糖、味精、香油和花椒油，炒匀起锅，浇在豆腐条上即可。

提示：选用嫩豆腐制作为好，蛋清糊要挂匀，炸的时间不要过长，以免焦糊。



五香豆腐干

原料：豆腐500克。

调料：盐3汤匙，香料（小茴香5克，八角粉8克，桂皮粉5克，花椒面10克，生姜粉10克，陈皮粉10克）。

做法：1 将豆腐切块，将盐、香料拌均匀撒在上面，按每10个重叠堆放2小时，码入味后待用。

2 豆腐块整齐地放在烤盘中，放入烤炉中，随时翻面，烤干水分，取出，用麻绳吊起，挂在通风处，晾干成黄色即可。

提示：晾晒时不要穿得太密，以免生霉，粘连。



松花蛋拌豆腐

原料：嫩豆腐2块，松花蛋1个，尖椒末少许。

调料：香油2茶匙，盐1/2茶匙、味精、姜末、葱花各少许。

做法：1 豆腐放开水锅中烫一下捞出，再放到凉开水中浸一下捞出控干。

2 将松花蛋洗净，剥壳，切碎，和豆腐一起放在盘中。

3 盘中加入香油、姜末、葱花、尖椒末、味精，淋入香油拌匀即可。

提示：调味料要按照一定的比例配置。

三鲜素汤

原料：豆腐皮100克，冬笋150克，紫菜20克，冬菇50克。

调料：鲜汤1000克，盐1/2茶匙，姜10克，葱10克，味精、胡椒粉各少许。

做法：1 豆腐皮洗净，切成小块；冬笋片成薄片；冬菇片成薄片；紫菜剪成小块；姜洗净，切成末；葱洗净，切成葱花。

2 锅置旺火上，掺入鲜汤，放入姜末、盐、冬笋、冬菇、豆腐皮、熟植物油、胡椒粉、味精等汤烧沸后人味，加入紫菜即可起锅，撒入葱花上桌即可。

提示：

冬笋、冬菇片得越薄越好，以便充分入味。



虾仁拌豆腐

原料：豆腐3块，鲜虾仁70克，香菜末20克。

调料：香油2茶匙，芝麻酱1汤匙，盐1茶匙，味精少许。

做法：1 将豆腐切条，放入开水锅内烫一下，虾仁蒸熟，切碎。

2 将豆腐条码在盘内，上面放虾仁，加入盐、味精以及稀释好的芝麻酱、香油，撒上香菜末，拌匀即成。

提示：

虾仁用鲜活的，做出来的菜将更好。



腐竹拌西芹

原料：西芹、胡萝卜片、腐竹各80克。

调料：盐、味精各少许。

做法：1 水发腐竹切斜条，撒盐拌匀。

2 西芹切斜条，用开水烫一下，过凉，挤干水分，将腐竹与西芹、胡萝卜片混合，加少量盐和味精即可。

提示：

芹菜用热水烫制切莫过头。





熊掌豆腐

原料：豆腐500克，蒜苗50克，肉100克。

调料：鲜汤、豆瓣酱、酱油、盐、味精、水淀粉各适量。

做法：1 肉洗净切成肉片，加盐、水淀粉拌匀；蒜苗洗净斜切成段；豆瓣酱剁细；豆腐洗净，切成见方的豆腐块。

2 锅内倒油烧热，放入豆腐块煎至金黄色铲出备用。

3 锅内留适量余油，将肉片放入炒散后，加入豆瓣酱炒至红色，再加入酱油、鲜汤、盐以及煎好的豆腐块烧3分钟。

4 放入味精、蒜苗，用水淀粉勾芡即可。

提示：要注意煎豆腐的时间不宜太长，以免煎糊。



青果豆腐

原料：豆腐500克，鸡脯肉200克，白菜心50克。

调料：小白菜汁1汤匙，盐、鸡粉、鸡蛋清、胡椒粉、鲜汤各适量。

做法：1 分别将豆腐、鸡脯肉制成泥状后，加菜汁、各种调料调匀，制成豆腐糝待用。

2 锅内放清水烧沸后，将制好的豆腐糝做成青果状放入水中煮熟捞出，再将白菜心放入，焯熟捞起放入盘中垫底。

3 锅洗净放入鲜汤烧沸，调好味，放入豆腐果，烧沸起锅装盘即成。

提示：制糝时不能过清或过干，清了形状不好，干了口感不好。



老豆腐烧脆膳

原料：豆腐400克，活鳝鱼1条，小米椒节、香菜各适量。

调料：蒜、火锅底料、豆瓣酱、盐、酱油、白糖、料酒、青花椒、味精、鸡粉、鲜汤、水淀粉、香油、花椒油、姜、葱各适量。

做法：1 老豆腐切长条。活鳝鱼去尾切成菊花状，用牙签挑出内脏，入沸水氽制待用。

2 锅置火上放入精炼油，烧至七成油温时下豆腐，炸至金黄色捞起。锅中留少量油，下豆瓣酱、火锅底料、姜、葱、料酒炒至油呈红色出香味后，倒入蒜、炸好的老豆腐、小米椒节、菊花鳝略炒，掺入鲜汤，放入酱油、白糖、鸡粉、味精烧入味至熟。放花椒油、香油，勾上水淀粉，收汁亮油，起锅装盘，拼摆成形，撒上香菜即成。

提示：膳鱼要选择新鲜的活膳鱼。

雪衣豆腐

原料：豆腐250克，鸡蛋清3个，罐装冬笋50克，鲜菜心25克。
调料：盐1茶匙，胡椒粉、味精各少许，姜5克，葱10克，花椒5粒，鲜汤1000克。

做法：1 将豆腐切片；以沸水浸烫后，沥干水分；将冬笋切片；将鸡蛋清用力快速搅打成蛋泡。

2 锅置旺火上加油，在三至四成热时，用筷子将一片豆腐、一片冬笋叠齐，表面均匀裹上一层蛋泡，然后入油锅中炸至表面色白、定形时捞出。

3 另换汤锅，加入鲜汤，下炸好的豆腐，加入盐、胡椒粉、姜、葱、花椒等调味，以旺火烧沸后改小火加盖焖炖约30分钟，加入鲜菜心、味精起锅即成。

提示：先将豆腐氽水以去其豆腥味。过油时应控制油温在三至四成热，否则会使蛋泡变色。



大蒜烧豆腐

原料：豆腐250克，香菇20克，尖椒片20克。

调料：蒜50克，葱节10节，盐1/2茶匙，酱油2茶匙，芝麻酱1茶匙，味精、胡椒粉各少许，鲜汤500克。

做法：1 将豆腐切成2厘米见方的丁，香菇切片。

2 锅置旺火上，放油烧至七八成热时，下豆腐丁炸至色泽金黄松泡时起锅备用。

3 另换锅加油，在五成油温时下独蒜略炸；加入鲜汤，豆腐丁、葱节、尖椒片略烧，用盐、胡椒粉、味精、酱油、芝麻酱调味，以旺火将汤汁烧沸后改小火加热，至蒜软，豆腐入味时，改用大火收汁用水淀粉勾芡两次，至汁浓亮油时起锅即成。

提示：炸豆腐时一定要旺火热油炸制，芝麻酱用量不宜过多。



红烧豆腐

原料：石膏豆腐2块，油菜心100克。

调料：葱段20克，姜片20克，鲜汤250克，盐1/2茶匙，味精少许，水淀粉2汤匙，糖适量。

做法：1 将豆腐切成长条。油菜心氽水待用。

2 炒锅置旺火上，倒油烧至七成热时，将豆腐逐条入锅炸至金黄色捞起，滗去炸油，另掺入植物油烧至五成热，下姜片、葱段炒出味，掺入鲜汤熬味后打去料渣，下盐、糖、味精、豆腐条、油菜心，改小火烧制入味时，移中火上，勾入水淀粉收汁，待汁稠亮油起锅即成。

提示：此菜的豆腐应选略老绵一些的，这样易于炸制定形。因豆腐炸后会产生焦糊味，应用鲜汤氽一水后再烧制。





麻婆豆腐

原料：嫩豆腐200克，牛肉末65克。

调料：鲜肉汤130克，豆豉1汤匙，郫县豆瓣酱、花椒粉、酱油、辣椒粉、盐、料酒、水淀粉各适量，青蒜段、姜末各少许。

做法：1 豆腐切四方块放碗中，用开水氽烫去涩味。

2 炒锅加油烧至六成热，放入牛肉末炒散，至色呈黄，加盐、豆豉、姜末、辣椒粉、郫县豆瓣酱炒。加鲜肉汤、豆腐，用中火烧至豆腐入味。

3 再放入青蒜段、酱油、糖，略烧片刻，用水淀粉勾芡收汁，待汁浓亮油时，撒花椒粉即可。

提示：豆腐下锅前，先在开水中浸泡10多分钟，便可除去卤水味，这样做出的豆腐口感好，味美香甜。



脆皮豆腐

原料：豆腐500克，尖椒丝30克，香菜末少许。

调料：干淀粉100克，葱丝、盐、白糖、白醋、味精、水淀粉各适量。

做法：1 豆腐切条，放入盘内摆整齐，并撒上盐。

2 炒锅置旺火上，放入油烧至五六成热，将豆腐条分别蘸匀干淀粉，下入锅中炸至表皮略硬后捞出，待油温升至七八成热，再将豆腐下入锅中，复炸至呈微黄色且外皮酥脆时捞出，摆入盘中。

3 锅中留油少许，调入盐、白糖、味精、白醋，放入葱丝、尖椒丝炒匀后勾入水淀粉，待味汁浓稠时，舀入少许热油，待吐泡亮油后，起锅浇于盘中豆腐上，撒上香菜末即成。

提示：炸豆腐片时，要注意火候，以免炸糊。



蟹黄豆腐饼

原料：豆腐600克，蟹黄200克，肥肉泥80克，鸡蛋2个，火腿末少许。

调料：葱、姜各25克，盐1/2茶匙，干淀粉2茶匙。

做法：1 将豆腐焯水，捞出，压成蓉状，包入纱布中，挤压出水；葱、姜拍破入水中，挤汁待用。

2 将豆腐放入盆中，加蟹黄、肥肉泥、葱姜汁100克、鸡蛋2个、淀粉拌匀，码味上浆。

3 将和好的豆腐挤成大小均匀的丸子，轻轻压扁，撒火腿末，放入刷过油的盘中入蒸锅蒸8分钟，中途放汽2次，取出即成。

提示：用于制作的豆腐要嫩，蟹要鲜活，蒸制的时间不要过长。

宫保豆腐

原料：豆腐400克，肉末100克，油酥花生仁50克，辣椒丁15克。

调料：豆瓣酱1汤匙，酱油2茶匙，白糖1茶匙，葱末、姜末、盐、味精、花椒粉各适量，醋1茶匙，料酒2茶匙，高汤150克，水淀粉2汤匙。

做法：1 将豆腐切成1.5厘米见方的丁。

2 炒锅置火上，放入油，烧至开热，投入豆腐丁，炸成金黄色，倒出沥油。

3 炒锅上火，油烧热，下辣椒丁炒至深红色，加入葱姜末、豆瓣酱煸炒至酥散，烹入料酒，下豆腐丁、高汤、酱油、盐、味精、白糖、焖烧片刻，用水淀粉勾芡，加入花生米、醋，撒上花椒粉即成。

提示：炸豆腐丁时，火候要掌握好，以防炸糊。



家常豆腐皮

原料：豆腐皮300克，尖椒100克。

调料：盐、味精、蚝油、酱油、花椒油、干椒丝、葱花各适量。

做法：1 将豆腐皮切菱形片，尖椒切片。

2 锅烧开水，将豆腐皮焯水。锅烧热油，放入葱花、干椒丝略炒，放入豆腐皮。

3 再放入尖椒片，调入蚝油、酱油、味精等调味料炒匀，淋花椒油，出锅即可。

提示：煸炒食物时要快速调味，砂糖、盐可以撒在材料上，酱油、酒则应从锅边淋下。调味料必须用液体（高汤、水）来混合，才能够使材料均匀调味。



宝石豆腐

原料：豆腐400克，米粉200克。

调料：盐、姜、葱、辣椒末、花椒、红糖、鸡汤各适量。

做法：1 豆腐切成长方块，入油锅炸成金黄色捞出。

2 另起锅，放入鸡汤，加盐、葱丝、姜末、辣椒末、花椒、红糖，调好味，放入炸好的豆腐，烧至自然收汁后出锅，盛入盆中，加米粉拌匀，装入蒸碗，入笼旺火蒸熟，取出，翻扣入圆盘内即成。

提示：笼蒸时用旺火较为适宜。





三鲜豆腐煲

原料：嫩豆腐300克，鲜香菇 50克，鸡肉50克，胡萝卜50克，火腿25克，虾仁20克。

调料：葱花 5克，料酒、盐各1茶匙，味精少许，水淀粉适量。

做法：1 先将豆腐切成正方形小块，再入开水锅内氽后捞出；香菇去蒂，洗净，切片。

2 鸡肉洗净，入锅煮熟，晾凉切片；熟火腿切片；虾仁洗净沥水；香菇、鸡肉、胡萝卜、火腿氽后捞出晾凉备用。

3 勺内放花生油，烧热后爆香葱花，烹入料酒，加清汤烧开，依次放入豆腐、香菇、鸡肉、火腿、胡萝卜用小火炖约5 分钟后再放入虾仁、盐、味精烧炖片刻，淋少许芡汁即成。

提示：豆腐须氽水，去卤水苦味，烹制时成形不碎。出；香菇去蒂，洗净，切片。



咖喱豆腐

原料：豆腐1块，石斑鱼肉200克。

调料：葱1根，盐1茶匙，料酒1汤匙，咖喱粉2汤匙，淀粉1茶匙。

做法：1 葱洗净，切末；豆腐切块。

2 鱼肉洗净，切片，放入碗中加盐、料酒、淀粉拌匀，腌10分钟备用。

3 锅中倒入3大匙油烧热，放入鱼肉炒熟，盛出。

4 锅中加入盐，咖喱粉继续煮开，再加入豆腐煮熟，最后放入炒好的鱼肉拌匀，盛入盘中，撒上葱末即可。

提示：烧制豆腐时，应用大火烧沸后加入各种调味，再转至小火焖，这样比较容易入味。



肉丁豆腐

原料：鲜豆腐250克，川泡菜、瘦肉各50克，榨菜25克，鸡蛋1个。

调料：淀粉、豆瓣酱各1汤匙，酱油1茶匙，料酒、白糖、盐、味精、姜末、葱段各适量。

做法：1 把豆腐切成方丁，倒入沸水锅中焯一下，放入碗内。加蛋清、盐、味精和少许水淀粉调匀。

2 锅置火上倒入油，烧热后，投入葱段、姜末、豆瓣酱、肉丁煸炒几下，然后放入豆腐丁、泡菜、榨菜炒匀，用水淀粉勾芡即成。

提示：炒制时火势不宜过猛，中火即可。

冬苋菜豆腐汤

原料：豆腐500克，冬苋菜100克，鸡蛋2个，虾仁5克。

调料：盐、味精适量，高汤500克。

做法：1 将豆腐切成厚片，两面涂上蛋清，下到四成熟的油中，稍炸即捞出。

2 高汤烧沸，放入盐、味精，再将豆腐下锅烧出味。冬苋菜在开水中氽熟，放汤碗中垫底，然后将豆腐盖在上面，撒上虾仁即成。

提示：

蘸上蛋清的豆腐片在油中炸制时，时间不宜太久，只要蛋清黏附于豆腐片上，就要立即控出。



豆腐圆子汤

原料：豆腐250克，油菜心200克，鸡蛋1个。

调料：盐、姜、胡椒粉、味精、鲜汤、细干淀粉各适量。

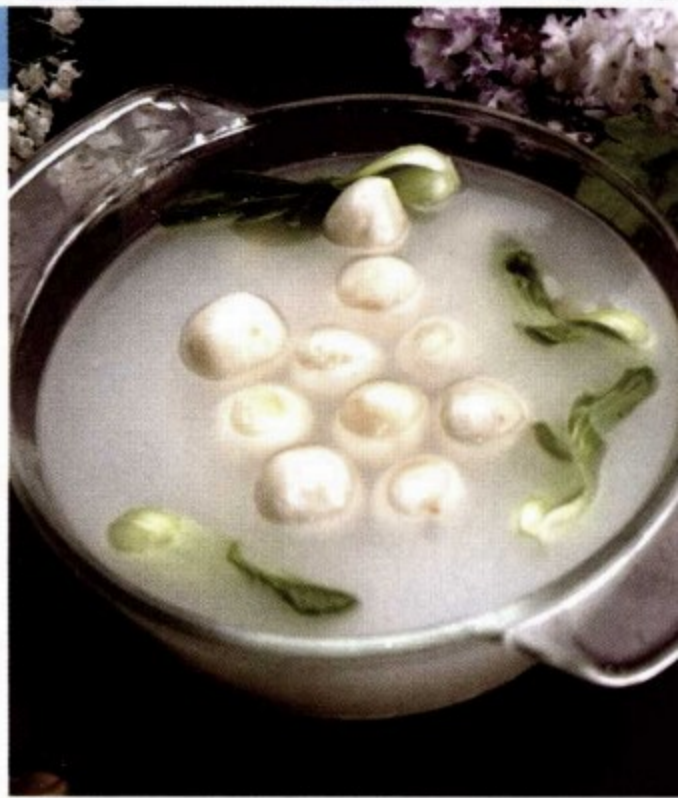
做法：1 锅置火上，掺清水加盐少许烧沸，将豆腐切成片，入锅水煮3~4分钟，捞起沥干晾凉，包入净纱布中压成豆腐蓉；鸡蛋破壳入碗搅散，加细干淀粉调成全蛋糊；姜洗净，去皮切成细末。

2 将豆腐蓉、全蛋糊、姜细末一并入碗，加盐、胡椒粉调成蛋豆腐蓉；油菜心掰开，洗净待用。

3 锅置火上，下油至五成热时，下油菜心略炒，掺鲜汤烧沸，将蛋豆腐蓉，捏成直径2厘米的圆子入锅，放盐、味精、胡椒粉推匀，舀入汤盆内即成。

提示：

烹制此汤要掌握好火候。



凤尾白玉汤

原料：莴笋尖400克，嫩豆腐500克，豆豉40克。

调料：花椒粉、盐各1/2茶匙，姜、蒜、葱各10克。味精少许，酱油2茶匙。

做法：1 莴笋尖去皮，剖成四瓣，洗净；豆豉压蓉，入油锅中炒酥；姜去皮洗净，切成末；葱切花；豆腐切条；大蒜去皮，剁成蓉。

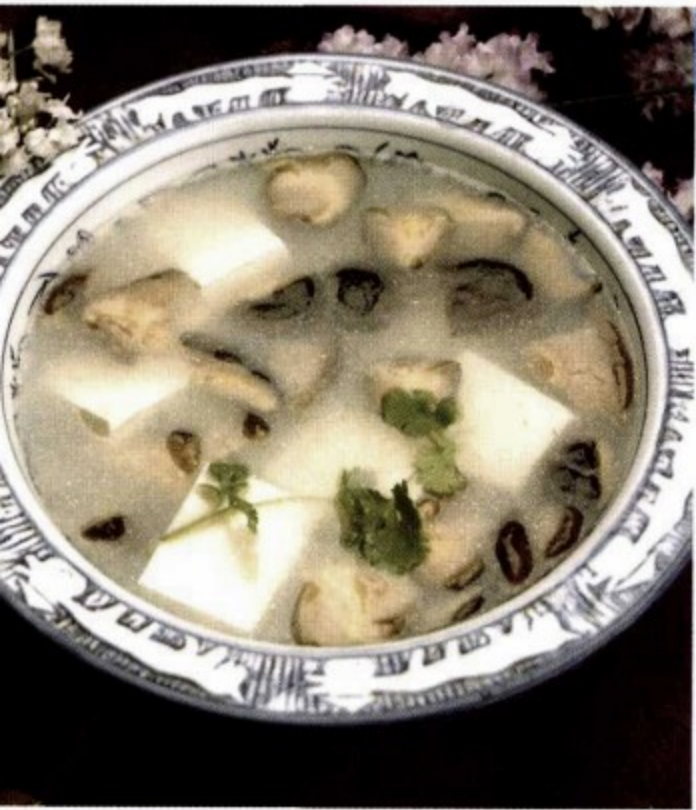
2 将豆豉蓉、酱油、盐、蒜蓉、味精、花椒粉调匀成味碟，撒上少许葱花。

3 锅置旺火上，掺入鲜汤，放入姜末，盐烧沸，倒入豆腐，烧沸时放入莴笋尖煮至断生起锅，撒上葱花上桌，以豆腐蘸麻辣味汁食用。

提示：

豆腐入锅后，一见汤沸，即放入莴笋尖，至断生时起锅，两者均不宜久煮。





香菇豆腐汤

原料：豆腐200克，水发香菇125克，冬笋片25克，豌豆尖10克。

调料：盐、味精各1/2茶匙，鲜清汤500克，香油5克。

做法：① 将豆腐切成块状，投入沸水锅中稍烫后捞出。水发香菇去蒂，洗净，切成厚片备用。

② 汤锅置火上，放入鲜清汤、香菇、笋片，煮沸后倒入汤碗中，加盐、味精、豆腐，上笼蒸熟取出，放入豌豆尖，淋入香油即成。

提示：

笼蒸时要掌握好时间，不宜过久。



干白菜豆腐辣酱汤

原料：干白菜80克，豆腐半块，红辣椒2个，葱花少许。

调料：辣酱2汤匙，醋、白糖各1/2茶匙，味精少许，料酒1汤匙，高汤适量。

做法：① 干白菜洗净，温水泡软，氽烫，捞出冲凉，挤干水分，切段。

② 豆腐切小块；红辣椒洗净，去子切丁。

③ 油锅烧热，葱花、干白菜、红辣椒丁、料酒、醋、辣酱翻炒2分钟。

④ 加高汤、豆腐及味精，煮开入味，关火即可。

提示：

原材料用土豆干替换豆腐，称为双干辣酱汤。



麻辣豆腐卷

原料：五香豆腐卷300克，香菜末10克。

调料：醋1茶匙，盐、糖、味精各1/2茶匙，红油辣椒2茶匙，葱丝5克，花椒油1茶匙。

做法：① 将豆腐卷切薄片，码入盘中待用。

② 将醋、盐、糖、味精、红油辣椒、葱丝、花椒油调成滋汁。浇在豆腐卷上，撒上香菜末，食用前拌匀即可。

提示：

依个人品味调成麻辣味、酸甜品味均可。

大蒜烧香菇

原料：鲜香菇300克，青椒50克。

调料：独蒜100克，盐1茶匙，胡椒粉、味精各少许，鲜汤3汤匙，水淀粉2茶匙。

做法：1 将鲜香菇洗净后去柄，斜刀切成片，将独蒜一分为四，将青椒切片。

2 锅置旺火上加油，烧至四成热油温时下独蒜炸出香味，加入鲜汤，下香菇，加盐、胡椒粉、味精调味，烧至香菇入味，下青椒，以水淀粉勾芡即成。

提示：

将大蒜先入锅过油可保证其成菜口感软熟，不碎烂。



慈菇炒鸡丁

原料：鸡腿肉150克，慈菇50克，青椒15克，泡辣椒15克。

调料：姜、蒜各5克，盐、酱油各1/2茶匙，胡椒粉、味精各少许，水淀粉、汤各1汤匙。

做法：1 将鸡腿肉去骨后切丁，慈菇切成相同大小的丁。姜、葱切指甲片，青椒、泡辣椒切成丁。

2 鸡腿丁加盐、酱油、水淀粉抓匀上浆；碗内加盐、酱油、胡椒粉、味精、鲜汤调成芡汁。

3 炒锅置旺火上，倒油烧至五成热，下鸡丁快速炒散，加入慈菇丁、姜、葱、蒜、泡辣椒炒出香味，烹入调味芡汁，收汁亮油起锅装盘即成。

提示：

鸡丁码味时必须加少许酱油拌匀，使其成菜色泽均匀好看。



香菇烧鸡翅

原料：鸡翅200克，鲜香菇200克，尖椒20克。

调料：大蒜30克，姜10克，葱15克，盐、糖各1茶匙，料酒1汤匙，胡椒粉、味精各少许，水淀粉2茶匙，鲜汤适量。

做法：1 鸡翅去掉翅尖，从转弯处斩成两节，焯水待用；香菇对剖；姜切厚片；葱切段；尖椒切片。

2 锅置旺火上，加油烧至六成热，下鸡翅、大蒜略炸捞出。

3 锅内加油下姜、葱炒出香味，掺汤烧沸；加入焯好的鸡翅、盐、料酒、糖，用小火烧至刚时，加入香菇、大蒜、尖椒片同烧至软熟入味，加胡椒粉、味精，用水淀粉勾薄芡起锅即成。

提示：

大蒜略炸一下，保持成形完整；掺汤量以刚淹没原料为准；旺火烧开后转入小火烧制。





红油香菇油菜

原料：油菜250克，鲜香菇100克。

调料：蒜末少许，盐1茶匙，味精1/2茶匙，红油1汤匙，酱油、鸡精、水淀粉、香油各适量。

做法：1 油菜冲洗干净，然后一切为二；香菇洗净，切小片。

2 油菜和香菇焯水，捞出，沥干。

3 油锅烧热，蒜末爆香，放入油菜、香菇拌炒。

4 加盐、味精、红油、酱油、鸡精快速翻炒入味，用水淀粉勾薄芡，淋香油即可。

提示：

油菜余烫可以加些盐，这样更保持鲜味。口味也可这样变。去掉红油、老抽、鸡精，称为香菇油菜。用奶白菜替换油菜，称红油香菇奶白菜。



香炸神仙菇

原料：新鲜草菇，莲花白、胡萝卜、香菜梗、鸡蛋清各适量。

调料：盐、味精、椒盐、白糖、香油、白醋、干淀粉各适量。

做法：1 鲜草菇洗净，入沸水锅中氽水，捞出沥干水分。

莲花白洗净，切成细丝，用盐略腌渍，挤干水分，再加味精、白糖、白醋，香油拌匀成糖醋味，铺在盛器内垫底。

2 胡萝卜、香菜梗均切成细粒放入蛋清糊中，加少许盐。

3 炒锅置中火上，放入精炼油烧至四成热，将鲜草菇蘸上干淀粉，挂上蛋清糊，逐个人锅炸至外酥内熟时，捞出沥净油，装入垫有莲花白丝的盛器中，撒上椒盐即成。

提示：

草菇应洗净沙子；蛋清糊不宜过稀；炸的油温要控制好，不宜过高。



三色蘑菇

原料：大蘑菇300克，青椒、甜椒、野山椒各适量。

调料：盐、胡椒粉、味精、葱油、猪油各适量。

做法：1 将蘑菇清洗干净，切成片；青椒、甜椒清洗干净，切成菱形块；野山椒剁细成粒。

2 锅置中火上，烧油至六成热，放入野山椒、青椒、甜椒炒香，倒入蘑菇，加盐、胡椒粉，翻炒至原料断生，烹入葱油、味精，颠锅翻转和匀，起锅盛盘即成。

提示：

做此菜时，要记住先将蘑菇根部去掉，青椒、甜椒、野山椒的籽和蒂去掉，然后再切好下锅。

银耳炖雪梨

原料：雪梨2个，干银耳10克。

调料：冰糖50克。

做法：1 将银耳以清水浸泡透，去蒂洗净，另加水以小火熬至柔软汁浓。

2 将雪梨去皮切成约4厘米大的块。

3 将雪梨放入熬好的银耳中，加入冰糖，适量开水，加盖入微波炉以高火加热4分钟，改用低火加热15分钟即成。

提示：

应选用甜味纯正，无虫蛀外伤的雪梨。银耳应先以清水泡透后再用小火煨软。此菜最宜用微波炉制作，可保证梨不变色。若无微波炉也可改用小火炖煮。



银耳南瓜羹

原料：水发银耳100克，南瓜300克。

调料：盐1茶匙，味精1/2茶匙，料酒1汤匙，葱段、姜块各10克，胡椒面少许，清汤750克，水淀粉4汤匙。

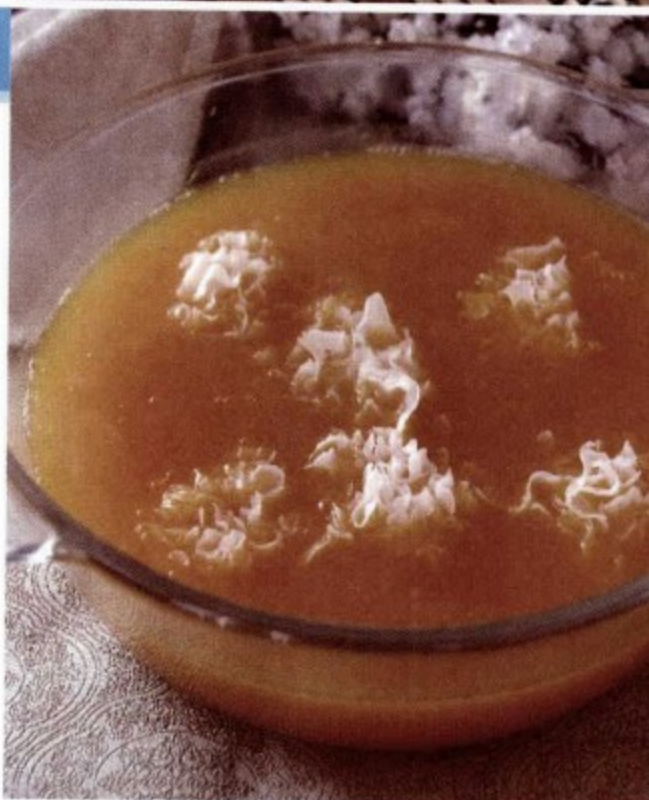
做法：1 将水发银耳去蒂及杂质，放入碗中，加入料酒、清水将其淹没，再加入葱段、姜块，上笼蒸2小时左右取出，拣去葱、姜不用，晾凉待用。

2 南瓜去皮，洗净，挖去瓤，切成块，上笼蒸熟后，用勺压成泥待用。

3 锅放火上，加入清汤和银耳汤，下入南瓜泥和盐、味精、胡椒面，烧开后淋入少许精炼油，并勾二流芡，当亮油时，出锅盛入汤碗内即可。

提示：

银耳不要蒸得太软。要保持用具的清洁，切莫污染。



锦绣光头菌

原料：光头菌400克，青椒、红椒各100克。

调料：葱丝20克，姜丝10克，盐、鸡精各1/2茶匙，胡椒粉少许，料酒1茶匙，水淀粉2茶匙，高汤100克，香油2茶匙。

做法：1 将光头菌洗净，焯水待用；青红椒去蒂及籽，洗净切片。

2 炒锅置火上，下油烧至五成热，下入葱丝、姜丝、光头菌、青、红椒片炒几下，再下入盐、鸡精、料酒、胡椒粉、高级清汤，炒几下，勾入水淀粉，起锅淋香油即可。

提示：

各种丝的规格要求一致，勾芡不要过浓。





清洗蔬果的方法

1 盐水分解

先用水冲洗掉表面污物，然后在清水中加入一汤匙食盐，将果蔬全部浸泡其中半个小时，可以基本去除残留的农药；

2 碱水浸泡

有机磷杀虫剂在碱性条件下会迅速分解，可以将瓜果蔬菜在碱水中浸泡5~15分钟，效果十分显著。

3 去皮隔离

蔬菜瓜果的表面是农药残留最多的地方，清洗之后再削去外皮可以进一步去除残留农药。

4 加热消毒

有些杀虫剂在高温下会完全分解，对芹菜、菠菜、小白菜、豆角等蔬菜可以采用这种高温加热法，将蔬菜在沸水中煮2~5分钟，再用清水冲洗可以将农药残留大部分去除干净。

5 放置储存

农药在空气中会慢慢降解成平和无害的物质，所以，对易于保存的瓜果蔬菜可以存放几天之后再清洗食用。

6 臭氧消毒洗菜机

臭氧果蔬清洗机工作时会产生臭氧并倒入水中，充分与水溶解，从而利用臭氧水降解果蔬残留化肥、农药等有毒物质。经过臭氧水的清洗蔬菜水果上农药残留可减少95%左右。并且它还采用了涡流喷淋的方法，自动将蔬菜水果清洗干净，彻底解放了你的双手和时间。

7 蔬果脱水器

清洗过的蔬菜水果想迅速滤干水分，你可以使用这种蔬果脱水器。它利用离心力的物理作用将蔬果表面的多余水分甩掉，使用的时候只需要将要甩干的蔬菜和水果放在滤网里，然后扣上盖子，握住把手转几圈，水分就全部跑到外盒里了，绝不会弄脏你的厨房。

8 折叠式沥水篮

可折叠的洗菜滤水两用篮筐，简单实用。打开后容量很大，折叠后却不占地方。可以节约你的厨房空间。



Part 5 川式风味小吃

300

一看就会的家常川菜300例

老姜炒辣蟹

原料：螃蟹2只，老姜50克，葱4根。

调料：盐、白糖各1茶匙，醪糟2汤匙。

做法：① 老姜洗净，切片；葱洗净，切段备用。

② 螃蟹洗净，去除鳃及肺叶，每只切成6块。

③ 锅中倒入4大匙油烧热，放入姜片爆香，加入螃蟹拌炒至蟹肉变白，加入调料，转小火加盖焖煮15分钟。

④ 打开锅盖，加入葱段，转大火翻炒至汤汁收干，盛入盘中即可。

提示：

吃海鲜后，先用清水冲洗双手，然后牙膏，均匀地涂抹手部，搓洗1分钟。



铁耙排骨

原料：排骨500克，泡辣椒8根。

调料：葱白50克，姜片10克，花椒10粒，白糖2茶匙，料酒1汤匙，盐1茶匙，香油1茶匙，酱油1汤匙，醋少许，好汤适量。

做法：① 排骨洗净，顺肋排切成3根肋骨相连的大块，再横着肋骨切成5厘米的块，加入盐、酱油、姜、花椒、料酒拌匀码味1小时，入笼蒸至脱骨取出。拣去姜、花椒，再入七成热的油锅中炸成金黄色捞出，泡辣椒去蒂及籽与葱白分别切段待用。

② 炒锅放旺火上，加入油50克，烧至五成热时，下泡辣椒、葱段煸炒出色出香时，加入好汤，而后下酱油、白糖和炸好的排骨整理成一边是排骨，一边是肉的铁耙形，连同葱白、泡辣椒，一并摆好上桌即可。

提示：

排骨的肉要留得厚薄均匀；炸排骨火不要太大，以免太干；酱油不要放得太多。



清蒸鸭条

原料：鸭肉500克，鲜菜100克。

调料：盐1/2茶匙，酱油2汤匙，姜10克，葱25克，花椒、胡椒粉、味精各少许，五香粉1汤匙。

做法：① 将鸭肉剔去大骨，砍成大一字条，用碗装按方字条形摆好，加入盐、酱油、姜片、葱节、五香粉、花椒等调料拌匀，入笼蒸熟待用。

② 将菜汁的原汤放入锅中，加入少许鲜汤，烧开，打去泡沫，加入味精、胡椒等，将菜心入汤中煮熟，入大碗中垫底，再翻入鸭条，灌入清汤即可。

提示：

鸭骨要去尽，调料要拌匀，蒸时用大火。





冰糖肘子

原料：肘子1只，骨头500克。

调料：冰糖、冰糖色、料酒、盐、姜、葱结各适量，肉汤500克。

做法：① 将肘子用温水刮洗干净，去尽残毛，破开去骨，入开水中稍煮一下；将骨头洗净；取一大铝锅，将骨头放入垫底，将肘子放在上面，加入肉汤，放中火上烧开，撇去浮沫，再放入料酒、姜（拍松）、葱、盐、冰糖和冰糖色炖后捞起，盛入盘中。

② 炒锅置中火上，倒入原汁（去掉姜、葱），待汁收浓后，淋在肘子上即可。

提示：肘子上的毛应去尽，去骨时不要损害肘子皮，以保持完整，炖时用中小火。



担担面

原料：细面条500克，肥瘦肉末150克，油菜心适量。

调料：葱花50克，酱油3汤匙，盐、味精各1/2茶匙，料酒2茶匙，醋1茶匙，辣椒油3汤匙，香油1茶匙，芝麻酱3汤匙，鲜汤适量。

做法：① 肉末下入五成热的油锅内炒散，加料酒、盐、酱油，炒干水分，微微吐油起锅，作为面条卤。油菜心焯水待用。

② 面碗内放酱油、味精、辣椒油、葱花、香油、芝麻酱、醋，再加少量的鲜汤待用。

③ 细面条入开水锅煮至无硬心，面条不粘筷子时捞出放入面碗中，把卤、油菜心浇在面条之上即成。

提示：肉要剁得过碎，面卤必须炒干才能酥香。煮面时水要宽，火要旺，面不宜久煮。



豆花面

原料：面条200克，豆花150克，油酥黄豆5克，盐酥花生5克，油菜心10克。

调料：红薯淀粉1茶匙，葱花10克，酱油、芝麻酱各1汤匙，花椒面、味精各少许。

做法：① 先将豆花在锅中煨煮，用冷水泡发后的红薯淀粉勾芡，为豆花面臊；油菜心焯水待用。

② 将油酥黄豆、盐酥花生（去皮）压成碎粒，大头菜切成黄豆般大的颗粒，与芝麻酱、花椒面、酱油、葱花、味精等一起，放入碗中，再舀上豆花面臊、油菜心。

③ 锅中加入清水，用大火烧开，将面条抖散下锅，煮熟后捞入调好味的碗中即可。

提示：豆花面臊的干稀要适度。黄豆、花生必须酥脆。

炸酱面

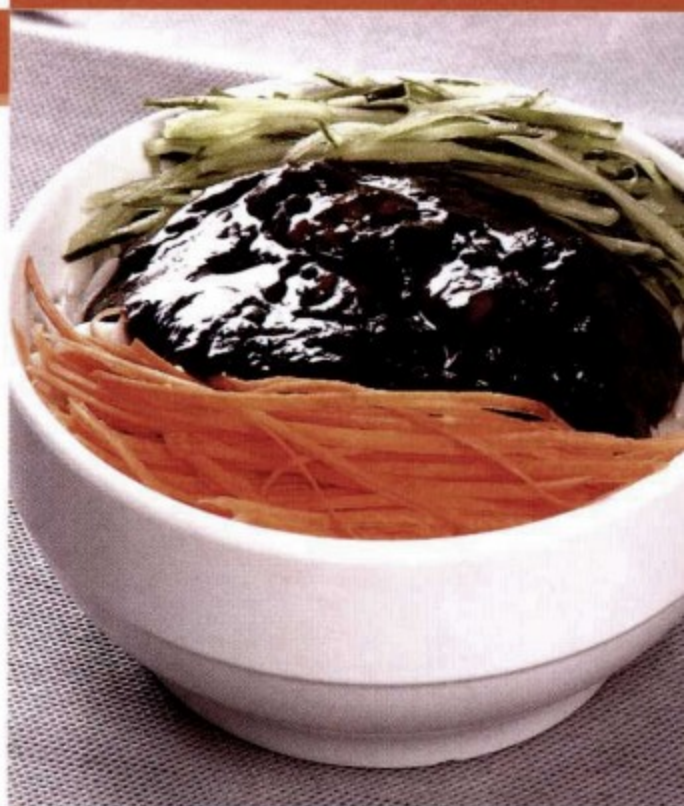
原料：韭菜叶面条500克，肥瘦肉200克，黄瓜丝、胡萝卜丝各30克。

调料：料酒、甜酱各2茶匙，盐1茶匙，酱油3汤匙，胡椒面、味精各少许，葱花40克，鲜汤200克。

做法：① 将肥瘦肉切小丁，炒锅放火上，下油烧至五六成热，下入肉粒炒散，加料酒、甜酱、盐和酱油炒香，加入鲜汤烧开起锅，即为面卤。

② 锅内加入清水烧开，将面条抖散放入开水锅中，用中火煮熟，捞入定好味的碗中，再舀入炸酱面卤即可。

提示：掌握好面卤的制作方法，炒肉时油温不要过高，否则会影响口感。



红汤抄手

原料：抄手皮20张，猪肉馅200克，鸡蛋1个，雪菜30克。

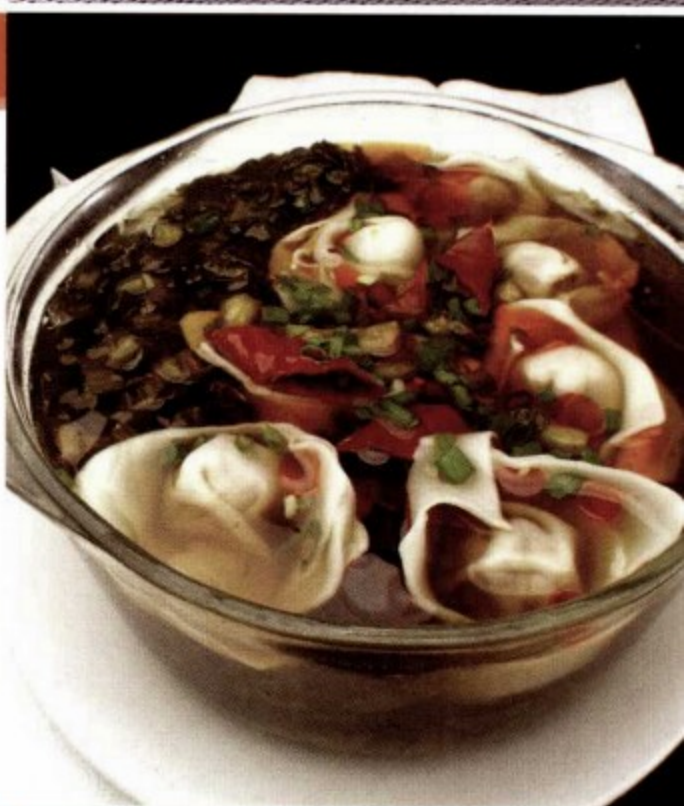
调料：奶汤200克，生姜水1汤匙，清水3汤匙，香油1茶匙，胡椒面、味精各少许，盐、料酒各1茶匙，红油辣椒2茶匙，蒜泥30克，红酱油2茶匙。

做法：① 猪肉馅倒入盆中，加生姜水，鸡蛋、胡椒面、料酒、香油、味精充分搅拌制成馅。

② 将红油辣椒、蒜泥、红酱油、味精兑成汁，加入奶汤，烧开倒入碗中。

③ 取抄手皮一张，将馅放入皮中间，对叠成三角形，再将左右两角尖向中折叠抹少许馅黏合，即为抄手。锅内加入水烧沸，下抄手，轻轻推匀，以防粘连，待煮开之后，加入少许冷水，再煮到皮出现皱纹时，捞出，沥水入碗中即可。

提示：肉一定捶成蓉，去筋。煮抄手要水多火旺，但不要开得过度，以免抄手煮烂。



蒸饺

原料：面粉500克，肥瘦肉350克，小白菜150克。

调料：胡椒粉、味精各少许，香油2茶匙，盐1茶匙，酱油2汤匙，料酒1茶匙。

做法：① 肉剁碎炒散，加料酒、酱油、盐炒匀起锅。小白菜洗净求一下，漂冷后剁碎挤干水，与肉陷、香油、味精、胡椒粉拌为馅心。

② 面粉倒入一定量的开水搅匀烫熟起锅，搓成条扯节，撒上扑粉按扁，擀成约八厘米大的圆皮、包上馅心做成“豆荚”饺，入笼用旺火蒸熟即成。

提示：从超市购买的肉馅，回来再细剁一下。





红油水饺

原料：面粉500克，肥瘦肉末350克，鸡蛋1个，红油辣椒150克。

调料：姜、蒜泥、味精、胡椒粉、盐、酱油、甜红酱油、料酒、葱各适量。

做法：① 肉末入盆加姜、味精、盐、胡椒粉、鸡蛋搅匀，再加清水多次拌匀。

② 面粉加水调和匀揉熟，揪成剂子按扁，擀成直径5厘米的圆皮，包上肉馅呈半月形。煮时用旺火，下饺子，水大开后应推转以防粘连，开后加点冷水，待皮起皱纹发亮时，捞入碗内，再将辣椒油、蒜泥、味精、酱油、甜红酱油调成味汁淋在碗内水饺面上即成。

提示：

冷汤要分几次加入，朝一个方向搅拌，效果才好。



葱油饼

原料：面粉500克。

调料：猪油、网油各2汤匙，葱花40克，胡椒面1汤匙，盐、味精各1茶匙，芝麻80克，食碱2汤匙。

做法：① 将和好的面加入猪油、食碱反复揉匀，搓成条，揪成面剂。

② 将网油剁碎，加入味精、胡椒面、盐拌匀，将面剂擀成长椭圆形，涂抹网油，撒葱花，对折拢来，由前向后裹成筒，用手掌按扁，再擀成2厘米厚的圆饼。

③ 将平锅烧热抹上油，将饼放平，撒芝麻少许，加盖烤熟，也可以入烤箱烤熟。

提示：

和面粉的水以水温70℃为好。烤时要先试烤，成功后，再大批烘烤。



鲜花饼

原料：水油面200克，油酥面100克，玫瑰花20克，面粉75克。

调料：白糖200克。

做法：① 将玫瑰花洗净沥水，花瓣与白糖50克搓拌成蓉泥，加入白糖、油、面粉揉匀成馅心。

② 将水油面和油酥面各揪10个面剂，将水油面剂按扁，上放油酥面剂，用擀面杖擀成牛舌形，由外向内卷成圆筒，再按平擀长，从左到右两边向中间折叠三层，制作成直径5厘米的圆皮。将馅心包入皮中捏拢，封口向下靠案板，用手按成厚约1.3厘米的圆饼，在饼中间点上红色花印。

③ 将油下锅，烧至三成热，放入圆饼，小火炸10~15分钟，边炸边用汤瓢舀油淋上面皮，至圆饼浮起，表层色白，不浸油，皮酥不软时，起锅即可。

提示：

用上等油炸制，色泽才好。油炸时必须用小火。

黑糯米豆沙糕

原料：黑糯米150克，豆沙100克。

调料：糖、葡萄干各适量。

做法：① 黑糯米淘洗干净，浸泡一个晚上。

② 将黑糯米加水和糖蒸熟。

③ 取长方形饭盒，一层黑糯米，一层豆沙，再一层黑糯米，上面撒少许葡萄干，压实，将饭盒倒扣过来，切块摆盘即可。

提示：

豆沙可以换成莲蓉、枣泥馅。依个人品味还可以放入蜜饯、瓜子、花生、芝麻等。



糙米圆白菜卷

原料：糙米饭300克，胡萝卜丁、洋葱丁、肉末各适量，圆白菜叶4片，面粉2汤匙。

调料：番茄酱1汤匙，水淀粉、椒盐、高汤、胡椒粉、盐各适量。

做法：① 油锅烧热，洋葱丁略爆香，放肉末、胡萝卜丁略炒。

② 放入糙米饭、水淀粉、椒盐炒匀。

③ 圆白菜叶洗净，焯水至软，取出、去硬梗。

④ 摊开菜叶，沥干水分，撒面粉，放入适量的糙米饭卷起，用牙签固定。

⑤ 糙米菜卷放锅中，加高汤、胡椒粉、盐各适量，西红柿酱1汤匙煮至汤汁收干即盛起；拔掉牙签，淋上汤汁即可。

提示：

焯圆白菜的过程不可过久，以免叶片过于软烂，影响口感。



松花土豆卷

原料：土豆300克，松花蛋3个，熟面粉60克，蛋黄液1个，面包渣75克。

调料：盐、味精各1茶匙，花椒盐少许。

做法：① 将土豆削皮洗净，煮熟后压成蓉，入盆加入熟面粉、盐、味精、花椒盐揉匀；松花蛋剥壳洗净，切成绿豆大的粒；蛋黄液加入盐调匀待用。

② 将和好的土豆泥放在案板上，擀成0.3厘米厚的长方片，上面铺一层松花蛋粒，然后裹成卷，再拖匀蛋黄液，粘匀面包渣，投入烧至五六成热的油锅中，炸至色呈金黄熟透时，捞出沥油，装盘，点缀即可。

提示：

选用大白土豆制作，效果才好。蛋黄液和面包渣要粘均匀，炸时火力不要过大。





怪味花生

原料：花生仁500克。

调料：炒盐500克，白糖100克，黑芝麻、白芝麻各20克，辣椒面、泡辣椒末、花椒面、盐、白醋各1茶匙，开水200克。

做法：① 将花生仁放入沸水中氽水，捞出沥干水分。锅放火上，下入炒盐，加花生仁不断翻炒，见一半的花生仁包皮破裂时，即可铲出筛去炒盐，将花生仁倒入盘中，冷却后褪去包衣。

② 净锅放火上，加入开水200克，加白糖，用平铲轻轻搅拌，待白糖完全溶化时，撇去浮沫，见糖汁起大泡并渐渐稠浓时，先加入泡辣椒炒几下，再将辣椒面、花椒面、盐加入并快速炒匀，最后加入白醋炒几下，端离火口，倒入花生仁用铲不断翻炒，使花生仁均匀地粘上怪味糖液，撒上黑芝麻和白芝麻拌炒均匀，起锅晾凉后入盘食用。

提示：醋最后加入，以免挥发。



海鲜火锅

原料：螃蟹2只，虾4只，鱿鱼1条，海虹4个，鱼肉100克，马蹄贝8个，青菜适量。

调料：汤6大杯，火锅蘸料一包。

做法：① 鱿鱼除去内脏，剥皮，在里面剞斜十字花，顺切两半，再改切成1厘米宽的条。

② 虾从背部挑去沙线；海虹去须子；用刷子洗净贝壳；鱼肉切成适当大小的片。

③ 用盐水浸泡马蹄贝，以去淤泥；青菜择洗干净。

④ 将以上原料一起入汤锅煮，蘸火锅调料即可食用。

提示：依个人品味选择蔬菜，如白菜、生菜、油麦菜均可。



糯米丸子

原料：肉250克，糯米50克，马蹄100克，鸡蛋1个，豌豆尖50克。

调料：盐1茶匙，胡椒面、味精各少许，水淀粉3汤匙，鲜汤250克，猪油50克。

做法：① 将肉洗净，沥干水分，剁成碎肉；马蹄去皮切成绿豆大的粒，与碎肉、鸡蛋、盐、味精、胡椒面、水淀粉一同拌匀成肉馅。糯米洗净，清水浸泡5小时，沥干水分。

② 肉馅逐一捏成肉丸，表面粘满糯米，入笼蒸约20分钟取出，入盘。

③ 炒锅放旺火上，下入油烧至三成热，放入鲜汤、豌豆尖、盐、胡椒面、味精烧开，再用水淀粉勾芡淋在糯米丸子上即可。

提示：选用三成肥、七成瘦的肉制作为好；肉馅要拌得干稀适度；蘸糯米要均匀。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名=一看就会的家常川菜300例：家庭实用版

作者=郭丹主编

页码=104

I S B N = 1 0 4

S S 号 = 1 2 1 6 5 5 2 3

d x N u m b e r = 0 0 0 0 0 6 6 4 9 8 0 4

出版时间=2009.02

出版社=该引擎未能查询到

定价：15.80

试读地址=<http://book.szdn.net.org.cn/bookDetail.jsp?dxNumber=000006649804&d=6E29B72EF8BD30C46E7A49B02814D768&fenlei=18191502010901&sw=%D2%BB%BF%B4%BE%CD%BB%E1>

全文地址=<http://img8.5read.com/image/ss2jpg.dll?did=b38&pid=4E845CA602D665621B319E8F108900E8E4C579164A2304FFBDEC7FD3857CF5F242F08F5F43D52CE628141C063A253CA737EE428EEEEFF66064D1209357DD19F3AFC9D30F62CDC4077F29AA91B8C2C0A5196B4A5741E004E53AE07724EFD5A651918CABE9B78C794D6FD534B9FD7EA515592&jid=/>