

北京奥运食品安全专家蔡同一教授推荐



# 一看就会的 家常菜

Yikan Jiuhui De  
Jiachangcai  
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 978-7-80220-393-8



9 787802 203938 >

定价：15.80元



一看就会的



# 家常菜

Yikan Jiuhui De  
Jiachangcai  
300 li

# 300例

郭丹/主编

中国画报出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

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

ISBN 978-7-80220-393-8

I. 一… II. 郭… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第202733号



# 一看就会的家常菜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: 张光红

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 978-7-80220-393-8

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。





## 鸭肉

- 58 五香卤鸭/荔枝鸭/怪味鸭块
- 59 烩鸭四宝/红枣炖鸭肉/翡翠鸭脚

## 其他禽类

- 60 酱瓜毛豆烧仔鹅/香菌烧鹅/酸梅蒸鹅
- 61 清蒸鹅掌/生炒乳鸽/炒乳鸽松
- 62 枸杞炖雏鸽/脆皮乳鸽/烤乳鸽
- 63 香酥鹌鹑/五香焖鹌鹑/酱烧鹌鹑

## 蛋类

- 64 香椿芽炒鸡蛋/鸳鸯蛋/金针菇蛋花
- 65 咸蛋辣香苦瓜/蒸蛋/虎皮蛋
- 66 乳蛋类保存窍门



## Part 4 清爽豆蔬

### 北豆腐

- 67 家常豆腐/鱼香豆腐条/番茄豆腐
- 68 麻辣豆腐/葱爆豆腐条/芫爆豆腐条
- 69 香煎豆腐/酱汁豆腐/糖醋豆腐
- 70 玉米烩豆腐/豆腐蒸蛋/木樨豆腐
- 71 鱼香豆腐/鲜奶豆腐煲/草菇海米豆腐
- 72 沙锅豆腐/山楂烧豆腐/麻香豆腐

### 嫩豆腐

- 73 炒豆腐脑/蟹粉豆腐/口水豆腐
- 74 茄汁豆腐/荠菜豆腐羹/咖喱豆腐

### 豆皮、腐竹、豆干

- 75 家常豆腐皮/三鲜豆腐卷/芥末千张
- 76 咖喱千张丝/卤味豆皮/腐竹拌青椒
- 77 椒油腐竹/肚丝拌腐竹/烩干丝
- 78 五香辣酱干/豆腐干炒榨菜/芹菜干丝

### 蔬菜类

- 79 醋烹绿豆芽/火腿豆芽什锦丝/酸辣银芽
- 80 银芽笋丝/干煸黄豆芽/酸熘白菜
- 81 椒油小白菜/辣油白菜/三味白菜
- 82 香辣白菜/酸菜粉丝/炆卷心菜
- 83 蒜蓉茼蒿/栗子卷心菜/西红柿炒卷心菜

- 84 香辣卷心菜/生菜鸡丝/蒜蓉生菜
- 85 蚝油生菜/火腿炒油菜/香干炒油菜
- 86 蒜茸油菜/板栗油菜/酥松菠菜丝
- 87 虾皮菠菜/白干炒菠菜/芹菜炒肉丝
- 88 炆芹菜/椒油芹菜/拌西芹
- 89 鱼香茄子/家常茄子/红烧茄子
- 90 炸茄盒/果味茄块/醋熘土豆丝
- 91 酸辣土豆丝/炆土豆丝/翡翠土豆丝
- 92 土豆泥/黄瓜炒鸡蛋/炒黄瓜
- 93 炆拌黄瓜/油浸黄瓜条/香酥冬瓜
- 94 麻辣冬瓜/虾皮烧冬瓜/番茄冬瓜
- 95 双冬酿冬瓜/番茄丝瓜/香炒丝瓜
- 96 酸辣豆角/酱爆扁豆/蘑菇豌豆
- 97 六味苦瓜/青椒炒鸡蛋/红烧萝卜
- 98 花椒油莴笋丝/辣炸芋头片/风光田园
- 99 新鲜蔬菜保存法

## Part 5 可口菇菌

### 菇类

- 100 姜汁金针菇/芥末金针菇/蒜香金针菇
- 101 滑肉鲜蘑/炒鲜蘑/里脊烩口蘑
- 102 红油香菇油菜/冬笋炒香菇/大蒜烧香菇
- 103 香菇炒鸡片/酥炸鲜蘑/双菇炒鸭血

### 菌类

- 104 银耳素烩/木耳炒肉片/百合炖银耳





# Part 1

## 肉类

一看就会的家常菜300例



### 木须肉

**原料：**猪腿肉150克，水发木耳15克，鸡蛋2个。

**调料：**葱姜末、酱油、料酒、香油、精盐、味精各适量。

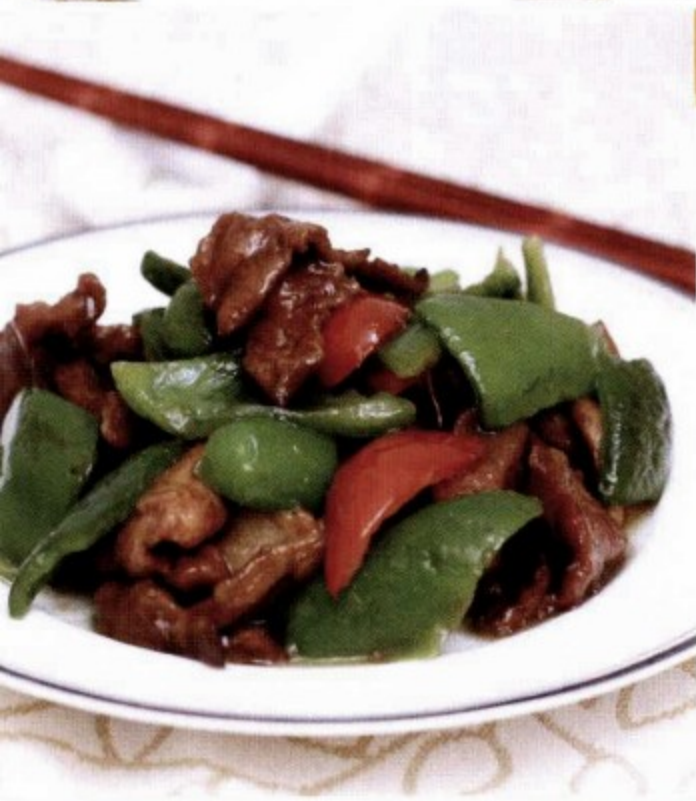
**做法：**① 肉切丝；木耳洗净；鸡蛋磕入碗内，加少许精盐打匀。

② 将锅上火，加大油，烧至五成热时，下鸡蛋炒熟后盛在碗内。

③ 原锅加大油烧热，加葱姜末煸出香味，再下肉丝煸炒至七成熟，加料酒、酱油、味精、精盐，随后将鸡蛋、木耳一起下锅翻炒几下，淋上香油即可。

**提示：**

将鸡蛋炒熟后立即出锅，否则质地会变老，形态也不美观。



### 青椒肉片

**原料：**猪瘦肉200克，青椒150克。

**调料：**精盐、鸡精、料酒、水淀粉、酱油各适量。

**做法：**① 将猪肉洗净切成小片，用酱油、水淀粉拌匀待用；青椒去蒂、籽，洗净切成块。

② 锅置火上，注油烧至五成热，下入肉片，炒至肉色变白时捞出沥油。

③ 锅留余油，下入青椒略炒，加入肉片、精盐、料酒、酱油、鸡精炒匀，加入少许水，用水淀粉勾芡，装入盘中即可。

**提示：**

肉片码浆要均匀，干稀适度。



### 碧玉肉片

**原料：**瘦肉150克，荷兰豆100克，蛋清1个。

**调料：**料酒、水淀粉、精盐、葱花、姜末各适量。

**做法：**① 将肉切成片，加入精盐、料酒、蛋清拌匀，加水淀粉上浆，放入油锅里划散炒热，捞出沥油备用。

② 锅内留少许油，放入荷兰豆、精盐、姜末，炒熟后放入肉片，加葱花，淋少许香油翻炒出锅。

**提示：**

切猪肉片时，先顺着猪肉纹络切成厚片，再用刀背把肉拍成大片，这样可以使肌纤维碎开，质地会变得比较松散粗糙，方便上浆挂糊。



## 蘑菇炒肉片

**原料：**鲜蘑菇150克，瘦肉50克，黄瓜适量。

**调料：**湿淀粉、葱姜末、酱油、精盐、料酒、味精、香油、蛋清各适量。

**做法：**① 将蘑菇、瘦肉、黄瓜洗净切片；将肉片用湿淀粉、鸡蛋清、精盐抓匀上浆。

② 炒锅置火上，加植物油烧至五成热时，下入肉片，划散至刚熟，捞出控油。

③ 锅内留少许油烧热，下葱姜末煸炒出香味，下入肉片、蘑菇片、黄瓜片稍炒，放酱油、料酒、精盐、味精，用湿淀粉勾芡，淋上香油，出锅即可。

**提示：**

蘑菇表面有黏液，粘上泥土不易清洗，洗蘑菇时放点食盐拌和，泡一会儿再洗，这样容易把泥沙洗净。



## 春笋炒肉丝

**原料：**猪里脊肉150克，净春笋50克，鸡蛋清1个。

**调料：**精盐、鸡精、料酒、香油、干淀粉、水淀粉、高汤各适量。

**做法：**① 猪里脊肉洗净切丝，放入碗中，加精盐、料酒、鸡精、鸡蛋清、干淀粉拌匀，待用春笋入开水中煮熟，切丝。

② 锅置旺火上，注油烧五成热，放入肉丝煸炒。待肉丝变色，倒入漏勺沥油。

③ 锅留底油，倒入春笋丝煸炒，放入料酒、精盐及少量高汤，用水淀粉勾芡，倒入肉丝颠勺，淋入香油即可出锅。

**提示：**

在炒肉时，不宜放精盐过早，因为鲜肉中都含有大量的蛋白质，过早放精盐会使蛋白质发生凝固，使肉块变硬，失去酥嫩感。



## 茭白炒肉丝

**原料：**茭白300克，肉丝100克，辣椒2个。

**调料：**高汤适量，盐1茶匙，味精、胡椒粉各少许，淀粉1汤匙。

**做法：**① 茭白削去粗皮，切成片；辣椒切成段。

② 味精、胡椒粉、高汤、淀粉调成芡汁。

③ 炒锅放在中火上，下油烧至五成热，放入茭白片、肉丝炒一下。

④ 再加盐炒熟，而后放入辣椒、葱丝炒匀，再烹入芡汁，收汁亮油，颠勺起锅即成。

**提示：**

挑选茭白时，以肉质肥大、新鲜柔嫩、肉丝洁白、带甜味者为最好。







## 糖醋里脊

**原料：**猪里脊肉300克，鸡蛋1个。

**调料：**葱末、姜末、蒜末共25克，精盐1/5茶匙，酱油1汤匙，白糖75克，醋2汤匙，水淀粉100克。

**做法：**① 将肉洗净后切成条，放入少许精盐略腌，加入鸡蛋、水淀粉挂糊备用。

② 炒锅置中火上，倒入植物油，烧至七成热时放入里脊肉，炸至金黄色捞出，待油温升至八成热时再次将肉放入，略炸捞出。

③ 炒锅内留少许油，放入葱末、姜末、蒜末炆锅，加入醋、白糖、酱油和100克水，烧沸后用水淀粉勾芡，倒入炸好的里脊条，快速颠翻均匀出锅即成。

**提示：**

糊要有一定稠度，并且要挂匀；调味汁勾芡后再放炸好的里脊，以防里脊回软。



## 番茄里脊

**原料：**里脊肉80克，黄瓜、玉兰片各适量。

**调料：**番茄酱、湿淀粉、白糖、精盐、蛋清、高汤各适量。

**做法：**① 先将里脊肉洗净切成薄片，用精盐、蛋清、湿淀粉抓一抓，腌渍入味，用五成热的油划熟。黄瓜、玉兰片都切成片。

② 炒锅上火加油，烧热，下入黄瓜、玉兰片稍炒，即下番茄酱、白糖、精盐、高汤，烧开后，用湿淀粉勾成浓芡，把已划好的肉片倒入翻匀，淋上少许明油即可。

**提示：**

油温一定要控制好。



## 炸芝麻里脊肉

**原料：**里脊肉200克，鸡蛋1个。

**调料：**芝麻仁、精盐、味精、绍酒、酱油、湿淀粉各适量。

**做法：**① 将里脊肉切成片，两面均匀地剞上十字花刀，再切成条放入盘中，加精盐、味精、绍酒、酱油腌渍入味。

② 另一碗内放入蛋清、湿淀粉搅匀成糊备用。

③ 炒锅内放入植物油，用中火烧至六成热时，将肉逐条裹上蛋糊、再蘸满一层芝麻仁，放入油内炸透捞出，待油温升至八成热时，再将肉投入油内复炸，炸至呈黄色时捞出沥油，装盘即成。

**提示：**

剞十字花刀时注意刀不可切得太深，以免把肉片切断。



## 荷包里脊

**原料：**鸡蛋4个，里脊肉50克。

**调料：**味精、精盐、料酒、香油、葱、姜末、糖各适量。

**做法：**① 鸡蛋打入一碗内调匀；里脊肉用刀剁碎，加味精、精盐、料酒、蛋清、糖、香油、葱、姜末拌匀成馅，并分成12份。

② 把调匀的鸡蛋入油锅中煎成12个小鸡蛋皮，每个蛋皮中间放里脊馅，用筷子把鸡蛋皮合起来，从两边向中间一夹，即成荷包。

③ 将锅置火上加油烧热，把荷包下锅炸成浅黄色熟透即可。

**提示：**

摊蛋皮时，火要小，油宜少。

## 粉蒸肉

**原料：**带皮猪五花肉400克，大米100克。

**调料：**葱丝10克，姜丝5克，精盐、味精各1/5茶匙，料酒2茶匙，甜面酱8茶匙，酱油2汤匙，八角、桂皮、花椒共10克。

**做法：**① 将猪肉切成片，然后放入葱丝、姜丝、酱油、甜面酱、料酒、精盐、味精拌匀，腌约1小时。

② 将大米放入锅中，加入八角、桂皮、花椒，用小火炒至微黄时取出，将米碾碎，然后把米放入盆中，倒入沸水，以刚没过大米为宜，泡至水全部浸入米中。

③ 把焖好的大米和腌过的肉一起拌匀，腌约半小时，然后肉皮向下放入大碗内，把剩余的米和汤汁浇在肉上，上笼蒸约2小时，取出扣入盘中即成。

**提示：**

肉必须先腌制入味后方可蒸；大米用小火炒。

## 炸酥肉

**原料：**五花肉300克。

**调料：**精盐、大蒜、淀粉、胡椒粉、葱、姜各适量。

**做法：**① 将五花肉洗净切成片，加精盐腌拌后裹匀淀粉；葱、姜洗净，切成末；蒜洗净剁成蒜丁。

② 锅中加入植物油，烧至七成热时，放入肉片炸至金黄色时捞出，再下蒜丁余油至微黄色捞出控油。

③ 锅中留油少许烧热，下入葱末、姜末，加入胡椒粉和肉片炒匀装盘，撒上炸蒜丁即可。

**提示：**

切肉片时尽量大小一致，薄厚均匀。







## 萝卜片炒肝片

**原料：**猪肝200克，白萝卜250克。

**调料：**精盐、味精、香葱各适量。

**做法：**① 白萝卜洗净去皮，切薄片。

② 猪肝洗净，切薄片。

③ 先用植物油炒萝卜片至八成熟，加少许精盐盛起，再起油锅，放植物油，旺火烧热，加入肝片，快速翻炒3分钟，倒入萝卜片与猪肝同炒几分钟，加香葱、味精调味即成。

**提示：**

炒猪肝的火要大，油要热，这样炒出来的猪肝脆嫩好吃无腥味。



## 黄豆煮肝片

**原料：**猪肝250克，黄豆250克。

**调料：**料酒、精盐、味精、姜片、葱段各适量。

**做法：**① 将猪肝洗净，切片；将黄豆去杂洗净，下入净锅中用小火慢炒至熟。

② 锅中加油烧热，放葱姜煸香，加入肝煸炒，烹入料酒，加入精盐煸炒至肝八成熟，出锅装盘备用。

③ 锅中加入清水，将黄豆投入，烧煮至熟，倒入猪肝继续煮，煮至肝、黄豆熟烂入味，用精盐、味精调味即可出锅。

**提示：**

炒猪肝前，可用一点点硼砂和白糖腌渍一会，再用清水冲洗干净，这样能使猪肝脆爽不渗血水并能去除腥味。



## 小黄瓜炒肝片

**原料：**鲜猪肝300克，胡萝卜100克，小黄瓜2根。

**调料：**葱段、姜片各适量，醋、酱油、料酒、淀粉、盐、糖各适量。

**做法：**① 肝加醋及适量水浸泡，洗净后切片，加酱油、料酒、淀粉拌腌；胡萝卜洗净去皮切片；小黄瓜洗净切片。

② 热油炒黄瓜至半熟，盛出。

③ 热油1大匙，炒肝至半熟，加入胡萝卜片、黄瓜片、葱、姜、盐、糖炒熟即可。

**提示：**

烹炒时注意用旺火快炒，且必须在油烧热后再放猪肝，否则成菜之后口味和菜形均受影响。



## 红油猪肝

**原料：**猪肝300克，黄瓜50克。

**调料：**辣椒油100克，葱10克，蒜10克，淀粉4茶匙，酱油、料酒、盐、味精、姜、香油、醋各适量。

**做法：**① 将猪肝洗净切成片，放入淀粉，搅拌均匀；葱剖开切段；姜切片；蒜切薄片；黄瓜洗净斜刀切段，再切成菱形片。

② 将葱段、姜片、蒜片、酱油、料酒、盐、味精、淀粉、醋、香油调成味汁。

③ 炒锅上火，加入辣椒油烧至八成热，将猪肝片放入炒熟，将黄瓜片放入翻炒几下，将味汁倒入，迅速翻炒均匀即可装盘。

**提示：**

烹制时可以将辣椒面放入油中，把猪肝放入同炒，或用豆瓣酱炒制也可以。



## 煎烹猪肝

**原料：**猪肝300克，鸡蛋1个。

**调料：**葱头50克，葱10克，姜、盐、味精、白糖、胡椒粉各适量，辣酱油、淀粉各4茶匙。

**做法：**① 将猪肝洗净，切片；葱头去老皮洗净，切末；葱、姜均切末。

② 猪肝内加入盐、鸡蛋、淀粉，搅拌均匀。

③ 将葱末、姜末、盐、味精、白糖、胡椒粉、辣酱油和淀粉，调成味汁。

④ 炒锅内放油烧热，将猪肝片放入煎至呈两面均为黄色，随即放入葱头末翻炒，待猪肝成熟后，烹入味汁，迅速翻炒，使汁挂匀，即可装盘。

**提示：**

制作时要先将猪肝煎好，再与葱头同炒，要求外焦里嫩，但不可有血丝。



## 红油肚丝

**原料：**猪肚400克。

**调料：**辣椒油3汤匙，香油1汤匙，酱油2茶匙，味精1茶匙，葱花15克。

**做法：**① 将猪肚择净浮油，洗干净，放入开水锅内煮熟，捞出晾凉，切成细丝。

② 将酱油、味精、辣椒油、香油、葱花放入碗内，兑成汁，浇在肚丝上，拌匀即可。

**提示：**

在清洗猪肚时用一些盐和醋，效果会很好，盐醋可以去除猪肚的腥味，还可以去掉猪肚表皮的黏液。







## 拌肥肠

**原料：**熟猪肥肠300克。

**调料：**香菜70克，酱油、醋各2茶匙，味精1茶匙，糖、盐各1汤匙，花椒粉、蒜泥各少许。

**做法：**① 将肥肠切成长条，放在大盘中；香菜用开水烫透，切成细末。

② 把香菜和肥肠拌在一起，放入精盐、味精、酱油、醋、花椒粉拌匀，然后蘸蒜泥食用即可。

**提示：**

清洗猪肠时，要将猪肠翻过来，用清水冲洗，再用盐和醋浸泡片刻，然后浸在淘米水中。



## 生炒排骨

**原料：**排骨300克，鸡蛋1个，青椒1个，红辣椒2个。

**调料：**白醋2茶匙，冰糖2块，番茄汁1汤匙，葱2根。

**做法：**① 将排骨洗净，斩块，加入盐、糖、生抽酱油、烧酒及打碎的鸡蛋拌匀，腌20分钟后，用淀粉捞干肉身。

② 旺火坐锅，入油，待油微滚时，将排骨下入，炸至金黄色时捞出，沥油。

③ 原锅留底油，加入白醋、冰糖、盐、番茄汁等调煮适味，下切碎辣椒，拌入淀粉，即加入炸好的排骨，搅匀便可上碟。

**提示：**

制作时也可以先将排骨用清水加料酒煮至软烂，再进行口味的调制。



## 椒盐排骨

**原料：**排骨300克，蛋1个。

**调料：**盐1/2汤匙，五香粉1茶匙，米酒3汤匙，酱油、糖、黑胡椒粉、香油各1汤匙，地瓜粉2汤匙，葱30克，姜30克，蒜头30克。

**做法：**① 排骨剁成块，再与调料一起拌匀，腌约30分钟，取出沾上地瓜粉，再放入油锅中油炸至熟。

② 葱、姜、蒜头剁成细末，先用1大匙油爆香，再将炸好的排骨放入拌炒，炒的时候撒入盐及黑胡椒粉，拌匀入味淋上香油即可。

**提示：**

炸猪排时，先将猪排包好炸衣，再投入油锅中炸1~2分钟，翻边后再炸30秒，迅速盛盘，然后将猪排立于网架上大约1分钟。这样就利用余热把猪排炸至金黄熟透了。



## 老干妈香酥骨

**原料：**猪肋排300克，鸡蛋1个。

**调料：**瓶装老干妈酱2汤匙，泡辣椒末20克，姜片15克，蒜片10克，干辣椒节10克，花椒10粒，精盐1/2茶匙，料酒、嫩肉粉各2茶匙，水淀粉5茶匙，五香粉少许，鸡精适量。

**做法：**1 将肉厚的猪肋排去两头，劈开，砍成节，入开水中氽一下，捞出沥水；取盆加入鸡蛋液、精盐、料酒、嫩肉粉、五香粉、水淀粉拌匀成糊，将排骨放入一一均匀蘸满蛋糊。

2 锅放火上，下精炼油烧六成热，将排骨下入炸至色黄捞起沥油，备用。

3 锅留底油少许，烧热，下入姜片、蒜片、干辣椒节、花椒和泡辣椒末炒香，再加入老干妈酱炒匀，即下入排骨炒几下，调入鸡精即可入盘。

**提示：**

排骨蘸糊要厚薄均匀；炒时火不要太大，以免粘锅。

## 排骨炖白菜

**原料：**排骨500克，白菜50克。

**调料：**香菜梗5克，豆油40克，葱末、姜末、精盐、味精、花椒水各适量。

**做法：**1 将排骨洗净剁成段；白菜切成比排骨大点的长方块；香菜梗切段。

2 锅内入水，烧开后，将排骨放入，烧开后去掉浮沫，煮熟。

3 另起锅，注入油，烧至七八成热时下葱、姜炆锅，接着放白菜煸炒至断生倒入排骨锅内，加精盐、味精、花椒水，放慢火上炖至白菜烂时，放香菜梗盛入碗内即成。

**提示：**

煮排骨要用旺火，一直煮熟，中间不能软火。

## 香芋排骨汤

**原料：**排骨240克，芋头50克。

**调料：**味精、鸡精、盐各适量。

**做法：**1 将排骨斩块，洗净焯水；芋头斩小块。

2 将所有的原材料放入砂锅内蒸2小时。

3 最后放入调味料调味即可。

**提示：**

选杆子排骨或子排骨，长短砍均匀。







## 板栗炖排骨

**原料：**排骨250克，熟板栗100克。

**调料：**精盐、绍酒、酱油、葱段、姜片各适量。

**做法：**① 将排骨剁成段，用开水焯一下捞出洗净；板栗剥皮待用。

② 炒锅上火烧热，加适量底油，用葱、姜炆锅，烹绍酒，加酱油，下入排骨、板栗翻炒片刻，加入开水，转小火炖至酥烂，再加入精盐调好口味，起锅盛入碗中即成。

**提示：**板栗煮熟后不易剥壳，只要待其冷却后放入冰箱冷冻两小时，就能很快剥去壳衣，并保持栗子肉的完整。



## 豆腐炖排骨

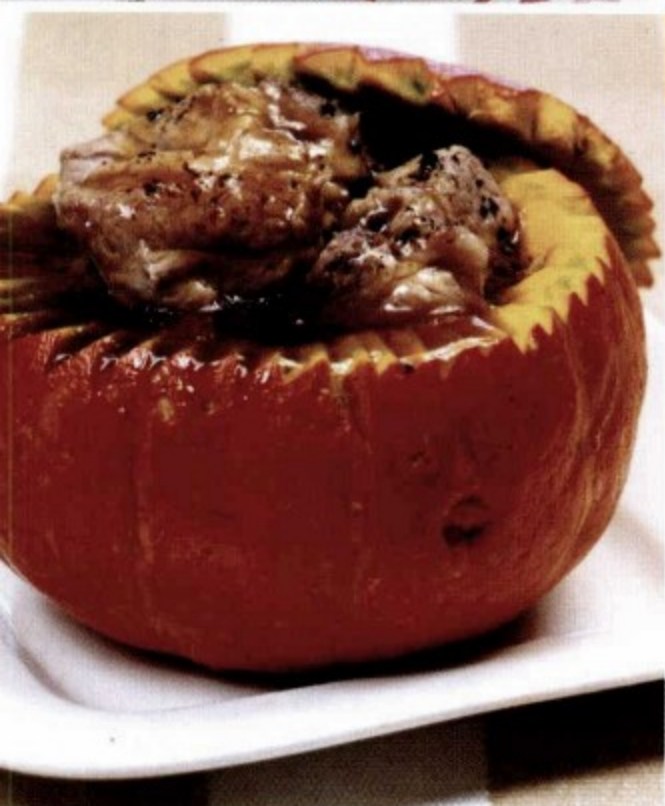
**原料：**豆腐250克，排骨400克。

**调料：**料酒、精盐、味精、葱、姜各适量，鲜汤750克。

**做法：**① 将豆腐切成块；葱、姜洗净，切成丝；排骨洗净，剁成块，投入开水锅中焯去血沫，控去水分。

② 净锅置火上，放入植物油烧至七八成热时，投入葱丝、姜丝爆出香味，放入排骨块，煸炒片刻，加入料酒、鲜汤，烧开后撇去浮沫，盖上锅盖，改用小火炖约1小时，待排骨接近酥烂时，放入豆腐块，再炖几分钟，加精盐、味精调味，再烧沸即可。

**提示：**排骨要达到熟而不烂为佳。



## 豉汁南瓜蒸排骨

**原料：**小南瓜1个约400克，排骨6块约300克。

**调料：**葱段、姜片、豆豉、生抽、盐、香菜末各适量。

**做法：**① 将南瓜洗净，在1/3处削开，用小勺掏出内瓤。

② 排骨斩成小块，洗净后加豆豉、生抽、盐、葱段、姜片拌匀后腌渍30分钟。

③ 将腌渍好的排骨取出，放入南瓜里，上锅蒸至排骨嫩熟，撒上香菜末即可。

**提示：**常吃南瓜有助于防治糖尿病，糖尿病患者可把南瓜制成南瓜粉，以长期食用。



## 辣烧猪蹄

原料：净猪蹄300克。

调料：豆瓣20克，葱50克，姜50克，酱油1汤匙，料酒3汤匙，精盐、味精各适量，干辣椒数个。

做法：① 把猪蹄收拾干净，由关节缝处剁块，放入开水锅中稍煮，捞出，漂洗干净。

② 锅烧热，放油适量，把豆瓣酱下锅煸炒，待出香味，添汤，烧开，稍煮，把豆瓣酱渣捞净，随即把猪蹄、酱油、料酒、干辣椒，适量精盐、味精、葱、姜一齐放入锅中，烧开，移至小火，慢烧，保持微开，待猪蹄烧烂时，约1.5~2小时，然后把汁收稠即可。

提示：

猪蹄剁得小一些容易入味，易炖烂。猪蹄下锅前一定要过开水煮，去腥味。



## 当归蹄块

原料：猪蹄1只，当归50克。

调料：葱、姜、料酒、花椒、精盐各适量。

做法：① 将猪蹄洗净，用刀剁成8块，在开水锅中煮2分钟，去其腥味。

② 煮锅内加水烧开，放入蹄块及当归、葱、姜、料酒、花椒、精盐，用旺火烧开，再用中火煮2小时即可食用。

提示：

猪蹄一定要弄干净，不要留有余毛。



## 橘皮炖猪蹄

原料：橘皮80克，猪蹄1只。

调料：精盐、味精各适量。

做法：① 猪蹄去残毛，用刀刮至白净，洗净。

② 将洗净的猪蹄放入沙锅中，加水适量，再投入橘皮。

③ 沙锅置武火上烧沸，改文火炖至猪蹄熟透即成。调入精盐、味精，饮汤吃肉。

提示：

选用前蹄制作此菜的效果更佳。







## 青椒牛肉丝

**原料：**净瘦牛肉200克，青椒100克。

**调料：**精盐、酱油、味精各适量，料酒2茶匙，水淀粉2汤匙，鲜汤5茶匙。

- 做法：**
- 1 牛肉横筋切成粗丝；青椒去蒂去籽切成粗丝。
  - 2 将精盐、味精、料酒、酱油、水淀粉、鲜汤兑成芡汁。
  - 3 牛肉与食用碱、精盐、料酒、水淀粉拌匀。
  - 4 炒锅置旺火上，放油烧至七成热，放入牛肉迅速炒散；
  - 5 放入青椒炒至断生，倒入芡汁，待收汁亮油时装盘成菜。

**提示：**

牛肉码味后要吸水，故上浆应稀一点儿。



## 莴笋炒牛肉丝

**原料：**莴笋2个，牛肉丝200克。

**调料：**酱油、料酒各适量。

- 做法：**
- 1 将莴笋去皮切成丝；将牛肉丝放在酱油与料酒中泡约半小时。
  - 2 锅内倒油烧热后放入牛肉丝，用大火快炒约1分钟，将牛肉丝从油锅中捞起备用。
  - 3 再将莴笋丝倒入锅内，用大火快炒约2分钟。
  - 4 将炒好的莴笋盛入盘中铺底，将牛肉丝放在莴笋上面即可。

**提示：**

炒肉丝时，放入葱丝、姜丝的同时，再放入些胡椒粉，就可以轻易地去除牛肉的腥味了。



## 仙人掌炒牛肉

**原料：**牛肉200克，鲜仙人掌30克。

**调料：**葱花、姜末、精盐、味精各适量。

- 做法：**
- 1 仙人掌去皮切丝。
  - 2 牛肉洗净切片。
  - 3 炒锅置旺火上，加花生油烧热，用葱花、姜末爆锅，加牛肉煸炒，将熟时，加仙人掌，炒熟，加入精盐、味精调味，装盘即成。

**提示：**

炒肉之前，用姜片均匀地在锅底涂抹，使姜汁吸附在锅底，肉就不会沾锅了。



## 炒牛肉松

**原料：**牛肉150克，青豆角150克，马蹄5只。

**调料：**蒜茸、干葱茸各1茶匙，葱2根。

**做法：**1 将牛肉洗净，剁碎，加调味料腌10分钟；青豆角洗净切碎；马蹄洗净剁碎；葱切碎。

2 旺火坐锅，入油，热时入青豆角、马蹄炒熟铲起。

3 原锅入底油，烧热后下牛肉、干葱茸、蒜茸炒香，下青豆角、马蹄炒匀，稍焖，下葱再炒匀上碟即成。

**提示：**

油烧热后滑一下锅，以免牛肉末糊锅。



## 牛肉豆干丝

**原料：**牛里脊肉250克，豆干50克，鸡蛋半个，红辣椒2个。

**调料：**淀粉、料酒各1茶匙，酱油2茶匙，鸡精1/2茶匙，水淀粉1汤匙，香油少许。

**做法：**1 牛里脊肉洗净去除筋膜、切丝，加鸡蛋、酱油1小匙、淀粉搅拌均匀。

2 豆干洗净先切丝，红椒切丝。

3 热锅先用油滑过，再倒入适量油把牛里脊肉和豆干入锅拌炒均匀，盛出沥干油分。

4 原锅留底油放入红椒丝、葱爆香，倒入牛里脊肉和豆干。

5 加入酱油1小匙、料酒、鸡精翻炒均匀，再淋上水淀粉勾芡，滴上香油即可。

**提示：**

不宜食用反复剩热或冷藏加温的牛肉食品。



## 咖喱牛肉

**原料：**牛肉300克，土豆50克，洋葱20克。

**调料：**咖喱粉1汤匙，料酒2汤匙，姜末、蒜末、胡椒粉、味精、干辣椒各适量，整姜葱30克，葱花10克，鲜汤400克。

**做法：**1 牛肉入水氽断血水后，切成块；加入整姜葱、料酒入笼蒸制八成软。土豆去皮切成块，洋葱切成块，干辣椒切成节。

2 锅置火上，放油烧至四成热，加入咖喱粉炒香，加入姜末、蒜末、葱花炒香，掺鲜汤放牛肉、料酒、胡椒、干辣椒节、精盐，用中火烧至牛肉软时，加入土豆、洋葱继续烧至洋葱、土豆软熟，汁稠味浓时，加入味精推匀即成。

**提示：**

牛肉最好选用肋条肉，牛肉烧之前必须先在水锅中煮尽血水，保证原料清爽。控制好炒咖喱粉的火候，以炒香不糊为佳，否则影响味感。







## 辣炒豆豉牛肉

**原料：**牛肉400克，辣椒6片，豆豉1大匙

**调料：**葱1根，生姜数片，料酒、酱油各1汤匙，味精1/2茶匙，水淀粉、盐、香油各适量

**做法：**① 将牛肉切成细丝，下入沸水锅内焯至断生，捞出沥水。

② 蒜去皮，红辣椒去蒂，均切片。

③ 净炒锅置大火上，放油烧热，下入豆豉、葱姜末、辣椒丝稍炒。

④ 放入牛肉丝炒散，加入料酒、酱油、白糖、盐、味精和清水少许烧沸。

⑤ 用湿淀粉勾稀芡，淋入香油即成。

**提示：**

牛肉有补脾胃、益气血、强筋骨的功效，而且含铁质丰富、补血功效好。



## 南瓜炖牛肉

**原料：**牛肉200克，南瓜400克。

**调料：**调味品适量。

**做法：**① 牛肉洗净，切块，放入沸水中焯透，除去浮沫，武火烧开，文火炖1小时。

② 南瓜去瓤，去皮，洗净切块。

③ 将炖过的牛肉块与南瓜块一起放到沙锅中，倒入牛肉汤，再加适量清水，文火煮半小时，调味即可。

**提示：**

牛肉烧煮时，要使用热水，不要用冷水。



## 牛肉炖冻豆腐

**原料：**牛肉100克，冻豆腐2块。

**调料：**酱油、精盐、味精、料酒、高汤各适量，葱末、姜末各少许。

**做法：**① 将冻豆腐化开后，挤去水分，切条；牛肉切成薄片。

② 旺火，热勺，打底油，烧热后，放入肉片煸炒几下，然后放葱末、姜末，炒出香味后，加入高汤、料酒、酱油、牛肉、豆腐，烧开后，移至慢火，炖至汤浓肉烂，加入精盐、味精出勺即成。

**提示：**

炖煮牛肉时，盐要放得迟，水要一次加足。假如放少了水，添水时应加开水。



## 番茄炖牛腩

**原料：**牛腩500克，西红柿250克。

**调料：**葱、姜、蒜共75克，料酒1汤匙，酱油2茶匙，胡椒粉、白糖、精盐、味精各适量。

**做法：**① 牛腩切块，洗净；西红柿切滚刀块；葱、姜、蒜切片。

② 将植物油烧热，爆香葱片、姜片、蒜片，烹入料酒、酱油，加入开水，再把牛腩、精盐、味精、胡椒粉、白糖放入锅中，转小火慢烧，待牛腩烧熟，放入西红柿，转大火烧熟即可。

**提示：**牛腩应煮得较烂为宜，不然不能入口。



## 茄汁牛排

**原料：**牛排4块（重约200克），番茄汁2勺，西红柿4个，洋葱、紫苏各1茶勺。

**调料：**油2汤匙，盐2茶匙，胡椒粉1/2茶匙，糖、玉米粉、香菜末、白兰地酒各1汤匙。

**做法：**① 煎盘涂油适量，旺火预热5分钟，放入用白兰地酒、盐1茶勺、胡椒粉适量调好味的牛排，牛排煎透，用旺火翻面再加热1分钟。

② 煎盘涂油适量，旺火预热4分钟，加入洋葱、西红柿爆炒，再旺火加热1分钟，加入糖、盐、玉米粉（其中玉米粉需先用开水调匀）、紫苏及番茄汁拌匀，旺火加热2分钟，取出淋在牛排面上。

③ 撒上香菜末，搁置5分钟即可上桌。

**提示：**将番茄的皮用刀子轻割开，仅割破不切肉，放入沸水中。水要没过整个番茄，放置40~60秒从后皮就会自动裂开。



## 芝麻牛排

**原料：**牛里脊肉300克，白芝麻200克，鸡蛋1个。

**调料：**料酒、面粉各1汤匙，辣酱油5茶匙，精盐1/2茶匙，味精1/5茶匙。

**做法：**① 将牛肉切成3块，用刀拍松，每块上相距0.6厘米剞一刀，放入碗中，加料酒、盐、味精渍匀。

② 将鸡蛋打成蛋液，将渍好的牛排粘上面粉，蘸上蛋液，放在盛有芝麻的盘内，反复按实，使牛排两面均匀挂上芝麻。

③ 坐勺旺火烧热，倒入油，烧至六成热，将牛排抖去松散的芝麻，炸约2分钟，用铁筷子将牛排逐块翻身，再炸1分钟左右，至呈金黄色时，用漏勺捞起，每块切成6小块，装碟即成。

**提示：**炸牛排时一定要用旺火，否则烹制时间过长，则口感不佳。







## 萝卜羊肉丝

**原料：**羊肉丝200克，萝卜200克，辣椒2个。

**调料：**酱油、蒜、味精、高汤、水淀粉各适量。

**做法：**① 羊肉丝洗净，用酱油、水淀粉、植物油腌渍，用手抓匀。

② 萝卜洗净，去皮切丝后用热水焯后备用；辣椒洗净，切丝。

③ 锅热后，放入植物油，先爆香蒜、辣椒，再放入羊肉丝、萝卜丝及酱油、味精和少许高汤，一起拌炒至熟即可。

**提示：**腌渍的关键是对加水分量的掌握，300克水约加半碗水，要注意水是分几次加入的，这样水分会比较容易吸收，腌10~20分钟再下锅炒，就会滑润可口。



## 姜蒜炒羊肉丝

**原料：**净羊肉250克，嫩生姜50克，甜椒2个，蒜苗50克。

**调料：**黄酒、精盐、酱油、甜面酱、水淀粉各适量。

**做法：**① 将羊肉洗净，切成粗丝。

② 羊肉丝放入碗内，加黄酒、精盐拌匀。

③ 将嫩生姜、甜椒洗净，切成丝；蒜苗切段。

④ 另取碗放入水淀粉、酱油各适量，调成芡汁。炒锅置火上，加植物油烧热，依次加羊肉丝、嫩姜丝、甜椒丝、蒜苗煸炒几下，加入甜面酱，炒匀，对入芡汁，翻炒几下即成。

**提示：**切肉的时候，按横纹切片，顺纹切条，肉更易熟。



## 黑胡椒爆羊肉

**原料：**羊肉300克，洋葱半个，青椒、红椒各1个。

**调料：**酱油、蚝油各1汤匙，淀粉1茶匙，糖、香油、蒜末、料酒、黑胡椒末各少许，盐适量。

**做法：**① 将羊肉洗净切片加调味料稍腌；余下的主料洗净切丝。

② 热油锅爆炒羊肉至八成熟，盛出备用。

③ 热油锅爆香黑胡椒末及蒜末，羊肉回锅与其余的主料炒匀，淋少许料酒，下调味料炒匀勾芡即可。

**提示：**此菜要求旺火快炒，不能有太多汤汁。



## 红烧羊肉

**原料：**带骨羊肉300克。

**调料：**姜块50克，冰糖25克，水淀粉1汤匙，葱10克，料酒100克，酱油150克，盐适量，味精、青蒜叶各1茶匙。

**做法：**① 将羊肉放入清水锅里，用中火烧开后，取出洗净。

② 青蒜叶洗净，切段，姜块用刀拍松备用。

③ 将羊肉、料酒、酱油、盐、葱、姜块放入锅里，加清水淹没肉块，用旺火烧开，撇去浮沫，加冰糖，用小火焖3小时，待肉熟透，取出肉块，拆去骨头。

④ 将肉切成块，再放入原汁锅里用旺火收汁，汁稠时加味精、青蒜叶，水淀粉勾芡即可出锅。

**提示：**

羊肉要洗净，直至去除血水；萝卜最好切成菱形块状。

## 萝卜煲羊肉

**原料：**萝卜150克，羊肉250克。

**调料：**葱、姜、蒜、精盐、味精、湿淀粉、料酒、香油、清汤各适量。

**做法：**① 将萝卜去皮洗净，切成滚刀块。羊肉洗净，切成小块，放入开水锅内焯一下，捞出。葱、姜、蒜均洗净，切成片。

② 锅置火上加油烧热，下葱姜爆香，倒入清汤、羊肉、萝卜烧沸，加入料酒、精盐，用小火煮至羊肉熟烂，用湿淀粉勾芡，放蒜片煮至汤浓，点入味精、香油即成。

**提示：**

在白萝卜上戳几个洞，放入冷开水中和羊肉同煮，煮沸后捞出羊肉，再单独烹调，即可去除膻味。

## 羊肉炖豆腐

**原料：**羊肉300克，豆腐250克，胡萝卜50克。

**调料：**葱、生姜、大蒜、料酒、精盐、味精、香油各适量。

**做法：**① 将豆腐切成块；羊肉洗净，切成片；胡萝卜洗净，切成片；葱、生姜、大蒜均洗净，葱切成段，生姜、大蒜切成片。

② 净锅置火上，锅中放入植物油，烧热后下入葱段、姜片爆香，再放入羊肉炒至变色后，烹入料酒，放入胡萝卜片，烧至羊肉熟烂，再放入豆腐块、蒜片、适量水炖透，加入精盐、味精调味，淋入香油即可。

**提示：**

炖羊肉时，在锅里放入几个干橘皮，煮沸一段时间后捞出，即可去除羊肉膻味。







## 木瓜炖羊肉

**原料：**木瓜15克，桂枝6克，羊肉200克。

**调料：**干姜、葱段、料酒、精盐、味精各适量。

**做法：**① 将羊肉洗净，切成小块。

② 木瓜、桂枝、干姜用纱布包成药包。

③ 沙锅置火上，放入药包，羊肉块、葱段、料酒，加适量清水，用大火烧沸，改中小火炖至羊肉烂熟，去药包，加入植物油、精盐、味精调味，即成。

**提示：**煮羊肉时，可放入少许绿豆，这样可减轻羊肉膻味。



## 荔枝烧羊肉

**原料：**羊肉400克，去核荔枝100克。

**调料：**水淀粉、醋、精盐、料酒、香油、清水、白糖各适量。

**做法：**① 将羊肉洗净切成小块，加水淀粉拌匀，备用；将荔枝切成两半。

② 起热锅，加入食油（多一些），烧到六成热时，把羊肉一块一块投入炸成金黄色，内熟外脆时捞出。

③ 将锅内余油倒去，加入清水、白糖、醋、精盐、料酒，烧开后倒入荔枝及已炸好的羊肉，炒匀，用水淀粉勾芡，淋上少许香油即成。

**提示：**放炒锅中后，用中火收汁。



## 海鲜羊排

**原料：**羊排500克，蛤蜊肉、鲜虾仁、口蘑各少许。

**调料：**料酒、精盐、味精、胡椒粉、葱花、骨头汤各适量。

**做法：**① 羊排洗净剁成寸段，入沸水烫去血污，放水锅中煮熟；分别将蛤蜊肉和虾仁放入沸水中氽熟；口蘑切片。

② 锅中加植物油烧热，下葱花爆锅，放入羊排、骨头汤、料酒、精盐、蛤蜊肉、虾仁、口蘑，小火炖约10分钟，加味精、胡椒粉出锅即成。

**提示：**用中小火加热，使汤处于沸腾状态，调味品要最后加入。



## 烧羊排

**原料：**羊排400克，山药、胡萝卜各100克。

**调料：**大蒜、酱油、精盐、味精、高汤各适量。

**做法：**① 将羊排洗净，剁成小块，下入沸水锅中焯一下，捞出，沥水；山药去皮，洗净切成块；胡萝卜洗净切成块；大蒜切成片。

② 锅中加入植物油烧热，下蒜片炒香，放入羊排煸炒，加上高汤，炖至羊排将熟时，再下入山药块、胡萝卜块、酱油、精盐、味精，炖熟即可食用。

**提示：**

此菜应用新鲜小羊排来做，不但易熟，而且不膻。

## 酸菜炖羊肚

**原料：**熟羊肚400克，酸菜300克。

**调料：**葱、姜、蒜共50克，香菜30克，料酒1汤匙，精盐、胡椒粉、香油各1茶匙，味精1/5茶匙。

**做法：**① 将羊肚切丝，放入开水中稍氽，捞出控水；酸菜切丝；葱、姜、蒜切末；香菜切末。

② 将植物油烧热，同时放入葱末、姜末、蒜末、羊肚和酸菜，煸炒出香味，烹入料酒，加水，烧开后，加入味精、精盐、胡椒粉稍煮，撒上香菜，淋入香油即可。

**提示：**

不宜使用深色的调味料，不然成菜造型不佳。

## 炒羊肝

**原料：**羊肝175克，冬笋25克。

**调料：**葱15克，蒜末10克，香油1汤匙，酱油5茶匙，料酒、味精、精盐各1茶匙，淀粉8茶匙，湿淀粉少许。

**做法：**① 将羊肝洗好，切成片，用湿淀粉浆好；冬笋切成片。

② 将料酒、酱油、味精、淀粉、精盐、葱丝、蒜末同放一碗内，搅匀，调成芡汁。

③ 炒锅上火，倒入植物油，烧热后，将羊肝片放入锅内滑透，再放入笋片稍炸，倒出，沥油。再将原料放回锅内，上火，倒入对好的芡汁，颠炒均匀，淋入香油，出锅装盘即成。

**提示：**

羊肝要去筋膜、血筋，并切成薄片。







# 肉类 保鲜法

## 1 肉类保鲜法

- 1) 用醋浸泡过的布，将新鲜肉类包裹好，可保持几天不变质。
- 2) 把鲜肉浸泡在5%浓度的茶汁中，过些时候取出冷藏。这样处理的肉类，能减少70%~80%的过氧化物。因茶叶中含有的鞣质，能减少肉类的过氧化物产生，保持肉类的新鲜。
- 3) 用食品袋保存鲜肉，在肉上抹一些白酒，就能起到防腐、保鲜的作用。
- 4) 把酱油放在锅里煮沸消毒，待晾凉后，放入准备储肉的容器里，数量以能淹没肉为宜。或者把刚买来的肉洗净，切成0.5~1斤的大块，放入酱油容器中，盖上盖保存，用这种方法储存，可保鲜1~2个月不变质。
- 5) 将鲜肉切成块，用油炸一下，能短时间保存。

## 2 牛肉保鲜

- 1) 新鲜的牛肉，可以在其表面涂抹一层色拉油，然后装进密封容器中，可保新鲜。
- 2) 可以将新鲜的牛肉放入含有少量柠檬和钾的水里煮沸2~3分钟，捞出，沥水，晾干保存，这样保存还能增加牛肉的鲜味。

## 3 牛排保存

牛排是比较厚的一块肉，可以在表面抹上一层盐和胡椒粉，然后用自封袋装起来放到冰箱冷冻保存。

## 4 肉馅的保存

肉馅若一时不用，可将其盛在碗里，将表面抹平，再浇上一层熟的食用油，这样可以隔绝空气，存放不易变质。还可以将肉馅炒一下，晾凉后装入保鲜盒中封好，放入冰箱。

## 5 腊肉存放法

- 1) 瓦坛里垫生石灰作干燥剂，罐口垫纸数张，加盖压紧，可防腊肉变味。
- 2) 将腊肉晒干或烤干，放在小口坛子里，上面撒少量食盐，用塑料薄膜把坛口扎紧。随用随取，取后密封。

## 6 香肠防霉法

- 1) 坛子洗净晒干，用白酒或75%的酒精在坛内全部抹一下，隔一段时间再抹一次。然后，将含水量不超过25%无霉变的香肠装入坛内，排放整齐、密实，用塑料薄膜将坛口扎紧。这样香肠可存放2~3个月不发霉变质。
- 2) 一杯白酒放在坛子里，将要储存的香肠码于酒杯周围，码满为止。再在上面喷洒一些白酒，密封坛口。这样可保存较长时间，也不会变质。





## 酸菜鱼

**原料：**鲜草鱼500克，酸菜200克。

**调料：**鸡汤、料酒、味精、精盐、葱姜末、胡椒粉各适量。

**做法：**① 将草鱼去鳞、内脏，洗净，片下鱼肉，切成片；酸菜切成小段。

② 锅中加油烧热，下葱姜末爆锅，放入酸菜稍炒，加鸡汤、料酒烧开，加鱼片，稍炖约10分钟，放入精盐、味精、胡椒粉出锅即成。

**提示：**

做鱼片的鱼要新鲜，最好是活鱼，这样才不会在切片时把鱼肉切碎。



## 西红柿鱼片

**原料：**黑鱼肉200克，西红柿100克，鸡蛋清1个。

**调料：**精盐、料酒、味精、酱油、醋、姜丝、蒜片、湿淀粉各适量。

**做法：**① 将鱼肉片成片，加精盐、鸡蛋清、湿淀粉浆匀。西红柿洗净，用开水一烫，去皮，切成薄片。

② 锅中加入植物油烧至六成热，下入鱼片炒散，捞出，控油。

③ 锅中留油少许，下入姜丝、蒜片爆锅，放入西红柿稍炒，加料酒、精盐、酱油、鱼片、少许水烧开，加醋和味精出锅即成。

**提示：**

鱼片的大小要一致，炒的时候受热要均匀。



## 芹菜鱼丝

**原料：**嫩芹菜心150克，净草鱼肉200克，鸡蛋清20克。

**调料：**精盐、味精各少许，水淀粉2汤匙，料酒3汤匙，生姜丝1茶匙，葱丝2茶匙，香油1汤匙，高汤80克。

**做法：**① 芹菜心切长段，草鱼肉顺丝切成细丝，加蛋清、精盐、水淀粉，拌匀上浆。

② 炒锅烧热后，放入植物油烧至三成热，下入鱼丝。用筷子轻轻拨散，变色后连油一起倒入漏勺，沥净油，鱼肉备用。

③ 炒锅留少许植物油，投入葱、姜丝煸炒几下，倒入芹菜翻炒至五成熟，放盐、味精、高汤调好味，再放入鱼丝、料酒，淋水淀粉勾芡，滴入香油，颠翻炒匀即可。

**提示：**

去鱼鳞时，在一盆冷水里放进少许食醋，然后将鱼放在盆里泡上一段时间，再刮鱼鳞，这样就容易多了。







## 炒鱼条

**原料：**净青鱼肉300克，青豆100克，鸡蛋1个。

**调料：**精盐、料酒各1茶匙，香油、水淀粉各2茶匙，味精少许，鲜汤50克。

**做法：**① 将青鱼肉切条，加盐、酒、蛋清、水淀粉，拌匀上浆，待用。

② 将锅烧热，放食油，待油烧至六成热时，将鱼条、青豆一起下锅，滑炒熟后，倒出，沥油。

③ 原锅内加鲜汤、盐、味精、鱼条炒匀，用水淀粉勾芡，翻炒几下，淋上香油，起锅装盘即成。

**提示：**烧鱼之前，应先将鱼下锅炸一下。



## 姜丝滑炒鱼丝

**原料：**净黑鱼肉300克，嫩姜芽200克，香菜段50克，鸡蛋清1个。

**调料：**湿淀粉、料酒、精盐、味精各适量。

**做法：**① 将鱼肉切成细丝，加料酒、盐，腌渍入味，加入鸡蛋清、湿淀粉，拌匀。姜芽洗净切成细丝。

② 锅中加植物油烧至五成热，下入鱼丝炒散，倒入漏勺，控油。

③ 锅中留油少许，烧热，加姜丝煸炒，烹料酒，倒入鱼丝，加香菜段、精盐、味精炒匀即可。

**提示：**注意控制好火候。



## 豆筋烧鳝鱼

**原料：**鲜活鳝片350克，干豆筋120克。

**调料：**蒜片、香葱、泡海椒节、豆瓣酱、盐、味精、酱油、水淀粉各适量。

**做法：**① 干豆筋用温水发涨，切成段。

② 锅内放精炼油烧热，下鳝片爆熟，放豆瓣酱等调料炒出香味后加清水，放豆筋等烧约10分钟，下水淀粉推匀即可。

**提示：**干豆筋一定要发涨。



## 干煸鳝鱼

**原料：**鳝鱼片350克，芹黄120克。

**调料：**郫县豆瓣酱5茶匙，花椒面1/2茶匙，香油1茶匙，姜丝、蒜末、料酒、味精、精盐、酱油、花椒面、香油各适量。

**做法：**① 选中等大小的鳝鱼片切去头尾不用，横切成段；芹黄切成长段。

② 锅置中火上，放油烧至六成热，放入鳝鱼段不断翻炒，边炒边加少许精盐和料酒；煸炒至水分将干，油变清亮时，加入郫县豆瓣酱一起炒香上色；再加入姜丝、蒜末继续炒香，加少许盐、味精、芹黄炒匀；加酱油、料酒炒匀；最后加香油炒匀，起锅装入盘内，撒上花椒粉即成。

**提示：**

鳝丝干煸时火力不宜太大，一定要将鳝鱼水分基本煸干，才能保证成品干香。

## 豆瓣酱鱼

**原料：**鲤鱼1条（重约600克），辣豆瓣酱60克。

**调料：**葱姜丝、蒜片、精盐、料酒、醋、湿淀粉、香油各适量。

**做法：**① 将鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，控干水，下入热油锅中炸至皮呈黄色，定型后捞出，控油。

② 锅中留油少许烧热，下入葱姜丝、蒜片爆锅，放豆瓣酱炒香，加料酒、醋、少许水、鱼，小火炖熟，加精盐，用湿淀粉勾芡，淋香油即成。

**提示：**

炸鱼之前，一定要先把鱼晾干，待油烧开后轻轻放入锅里，这样煎出的鱼酥脆可口。

## 醋椒鳊鱼

**原料：**鳊鱼1条（重约750克）。

**调料：**葱段、姜片、料酒、精盐、醋、胡椒粉、花椒、香油各适量。

**做法：**① 将鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，放入沸水中氽去血污，在鱼身两边剞上花刀。

② 锅中加植物油烧热，下葱段、姜片、花椒，炒出香味。加少许水、料酒、精盐，烧沸，放入鳊鱼，旺火烧约15分钟，加入醋，去掉葱、姜、花椒，盛入汤碗中，撒胡椒粉，淋香油即成。

**提示：**

盛鱼时用拖盛法，以防鱼碰烂。







## 茄汁鲳鱼

**原料：**鲳鱼1条（约重500克），水发玉兰片50克，水发冬菇3~4朵。

**调料：**料酒、酱油、味精、白糖、番茄酱、精盐、蒜瓣、湿淀粉各适量。

**做法：**① 将鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，鱼身两边剖十字花刀；玉兰片、冬菇切成小片，蒜切片。

② 锅中加植物油烧热，下入鱼炸呈金黄色，捞出，控油。

③ 锅中留油少许烧热，下蒜片、番茄酱煸炒，放入玉兰片、冬菇片、鱼，加少许水、白糖、精盐、酱油、料酒，烧开后，小火焖透，把鱼盛入盘中，汤汁用湿淀粉勾芡，撒入味精，浇在鱼身上即成。

**提示：**

烧鱼的火力不宜大，汤不宜多，没过鱼即可。



## 菊花鱼

**原料：**草鱼1条（重约500克）。

**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。



## 烩辣青鳉

**原料：**青鳉1条（重约800克），西兰花200克。

**调料：**姜、葱片、马耳朵葱、干海椒节、盐、味精、糖、醋、花椒油、料酒各适量。

**做法：**① 青鳉切片，入油锅炸干。

② 西兰花焯水，清炒一下。

③ 调料炒香下青鳉调宫保味汁，烹炒，起锅，淋入花椒油，再用西兰花围边即成。

**提示：**

青鳉须炸至干香。



## 清蒸石斑鱼

**原料：**石斑鱼1条（约重600克），罐头冬笋75克，熟火腿75克。

**调料：**料酒5茶匙，姜片10克，葱段20克，鸡油3汤匙，精盐、味精、鸡精、水淀粉、胡椒粉适量。

**做法：**① 将石斑鱼宰杀后，去鳞、鳃、内脏，洗净，用刀在鱼身两面各斜划几刀，放入盆中，加盐、料酒、胡椒粉、鸡精、味精、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，淋上鸡油。

③ 将鱼盘入笼，用旺火蒸20分钟取出，原汁滗入锅内，定味后，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。

## 碧绿椒麻桂鱼

**原料：**桂鱼1条（重约750克）。

**调料：**葱节100克，生花椒粉2茶匙，料酒2汤匙，精盐、味精、鲜汤、香油、胡椒粉、酱油、姜丝各适量。

**做法：**① 将桂鱼宰杀去鳃、内脏等，洗净，在两面划几刀，抹上料酒、胡椒粉、酱油、姜丝等码入味；葱叶洗净，沥干水分，放入搅拌机中打成蓉状，并加入生花椒粉、精盐、味精、鲜汤、香油调匀成椒麻汁入碗待用。

② 取一盘，将码入味的桂鱼入笼用旺火蒸熟，取出后将调好的椒麻味汁淋在鱼身上即可。

**提示：**桂鱼划刀不要过深，不要伤鱼刺；浇汁应均匀。

## 三丝鱿鱼

**原料：**水发鱿鱼、鸡脯肉、火腿丝、冬笋丝、菜心各适量。

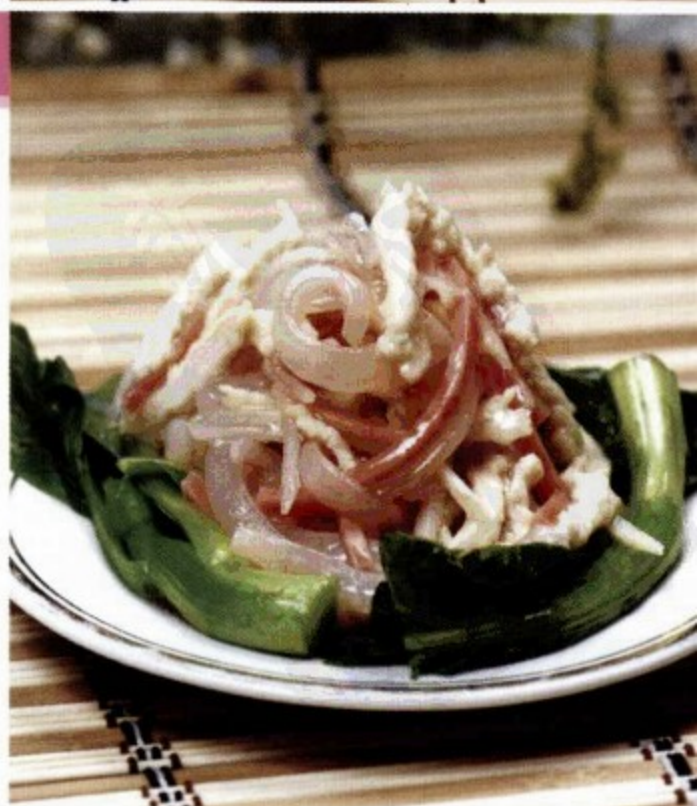
**调料：**盐、高汤、鸡汁、淀粉各适量。

**做法：**① 菜心焯熟，围边。

② 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。

③ 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。







## 粉丝鳝鱼

**原料：**鳝鱼400克，粉丝200克，火锅猪油350克。

**调料：**姜末、蒜末、郫县豆瓣酱、蚝油、精盐、胡椒粉、料酒、鸡精、味精、酱油、醋、白糖、果珍、猪油、鲜汤各适量。

**做法：**① 鳝鱼宰杀后洗净，切成段；粉丝用开水发透，入清水中。

② 锅上火，放精炼油烧至六成热，下入鳝段滑油后捞出沥油；锅留底油，下入郫县豆瓣酱、姜末、蒜末炒香出色，掺入鲜汤放入蚝油、胡椒粉、料酒、精盐、白糖、果珍、鸡精和味精，再下鳝鱼、粉丝烧入味，淋入少许醋，起锅舀入盆内。

③ 锅复上火，将火锅猪油入锅烧热，浇在盆中鳝鱼粉丝上即成。

**提示：**如欲突出酸辣味，可加大醋及果珍的用量。火锅猪油，是用豆瓣酱、干辣椒、花椒、姜、葱、八角、桂皮、茴香、丁香、草果、豆豉等加猪油、植物油炒制而成。



## 冬瓜炖鲤鱼

**原料：**鲤鱼、冬瓜各500克。

**调料：**料酒、姜片、葱段、精盐、味精、胡椒粉、香油各适量。

**做法：**① 将冬瓜去皮、籽，洗净切成厚片；鱼去鳞、鳃、内脏，洗净晾干。

② 锅中加植物油烧热，下入鲤鱼煎至鱼身呈金黄色，加适量水、冬瓜、料酒、精盐、姜片、葱段，炖熟，拣去葱姜不要，加味精、胡椒粉，淋香油即成。

**提示：**炖鱼时宜用小火。



## 沙锅鱼头

**原料：**花鲢鱼头1个（约500克），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：**鲜汤500克，精盐、胡椒粉、味精、姜片、葱段各适量。

**做法：**① 鱼头整理干净，冲洗去口腔内的污物，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，加入猪油烧热，放入鱼头煎制，出香味后放入姜片、葱段继续加热，再加入鲜汤，放入精盐、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。辅料中可加入豆腐、粉丝等辅料，增强可食性。



## 鲫鱼炖蛋

**原料：**鸡蛋4个，鲫鱼1条，虾米1克。

**调料：**盐1茶匙，味精1/2茶匙，绍酒2茶匙，鸡汤500克，葱花、姜片各2克。

**做法：**① 鲫鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏后洗净，用绍酒、葱花、姜片、盐腌渍10分钟，然后入沸水锅焯一下待用。

② 鸡蛋打入碗内，放入盐、葱花、味精、绍酒、虾米、猪油、鸡汤搅匀。

③ 鲫鱼放入鸡蛋内，上笼用中火蒸约10分钟取出即可。

**提示：**

在蒸鱼前先用开水烫下鱼，去除黏液。



## 红椒旱蒸银鳕鱼

**原料：**冻银鳕鱼。

**调料：**新鲜豆瓣酱、葱花、鸡汁、味精各适量。

**做法：**① 将银鳕鱼切成一字条状。将生豆瓣酱与鸡汁、味精、精炼油调匀，淋在鱼条上。

② 上笼蒸约10分钟后，撒上葱花，再淋少许热油即成。

**提示：**

蒸鱼时要掌握好时间。



## 酥炸鱿鱼

**原料：**鲜鱿鱼300克，鸡蛋1个。

**调料：**淀粉、菜松、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、鸡蛋调成脆糊，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，后用中油温。







## 大汤黄鱼

**原料：**黄鱼1条（约重500克），肥肉50克，冬笋。

**调料：**葱段、姜块、料酒、精盐、鸡汤、香油各适量。

**做法：**① 将鱼去鳞、鳃、内脏，洗净。冬笋、肥肉洗净分别切成小片。

② 锅中加植物油烧热，放入鱼略煎，迅速加入鸡汤、料酒、精盐，用旺火烧开，去浮沫，加上肉片、笋片、葱姜，盖上锅盖，慢火炖10分钟，去掉葱姜，淋香油即成。

**提示：**

烧黄鱼时，不可剖腹，只用两根筷子从鱼嘴插入鱼腹，夹住鱼肚后搅几下，即可掏出肠肚。



## 天府红椒鱼

**原料：**鲢鱼1条，红辣椒3个。

**调料：**盐1茶匙，料酒1汤匙，淀粉适量，胡椒粉、鸡精各少许。

**做法：**① 现将鲢鱼洗净后去骨去刺，鱼肉切成条状。

② 红辣椒、大蒜、生姜洗净后切末备用。

将鱼肉放入碗内，鱼骨另放一碗，加半匙盐，半匙料酒和淀粉分开腌制。

③ 锅内留底油，放入姜、蒜末爆香后，加少许红椒末炒拌均匀，熟后捞起。

**提示：**

做辣椒菜时，放鲜蛋一只或豆豉数粒同炒，可减轻辣味。



## 胡萝卜炒鳝丝

**原料：**鳝鱼300克，胡萝卜100克。

**调料：**精盐、酱油、醋、姜丝、葱丝、料酒各适量。

**做法：**① 鳝鱼洗净，切成丝；胡萝卜去根，洗净，切丝。

② 锅中放入植物油，置火上，烧热，加姜丝、葱丝爆锅，倒入鳝鱼丝、烹料酒稍炒，加胡萝卜丝、精盐、酱油、醋，炒匀炒熟，出锅装盘即成。

**提示：**

冲洗鳝鱼次数不宜多，时间不宜长，宰杀前一次，宰杀后一次即可。



## 干烧大虾

**原料：**大海虾6只，豆苗250克。

**调料：**豆瓣酱、酱油、糖、醋、盐、料酒、清汤各适量，葱、姜、蒜各适量。

- 做法：**
- 1 大虾剪去虾腿、虾须、虾枪，去掉沙脑线。
  - 2 葱、姜、蒜均切末；郫县豆瓣酱剁细；豆苗洗净备用。
  - 3 沙锅热油烧至六成热，放入大虾炸熟捞出。
  - 4 锅内留油少许，放入豆瓣酱，烹料酒，加葱姜蒜末炒香，加入酱油、糖、盐，放入炸好的大虾，烧至汤将干，整齐地摆在盘周围。
  - 5 另起锅加油，放入豆苗，翻炒片刻，烹醋少许，加盐，略炒出锅，盛在大虾中间即可。

**提示：**沙脑线是虾的“食袋”，位于头部，一般剪去虾枪，用牙签即可挑出。



## 虾仁黄瓜丁

**原料：**鲜虾仁、黄瓜、山药各50克，鸡蛋清1个。

**调料：**料酒、精盐、水淀粉各适量。

- 做法：**
- 1 洗净虾仁，吸干虾身的水分，用蛋清、淀粉、精盐、料酒上浆；黄瓜洗净，切成丁；山药去皮洗净，切成丁。
  - 2 锅上火加油，烧至四成热时，放入虾仁，用铁勺划散，待虾快熟时，连油一起倒在漏勺中。
  - 3 锅留底油，油热推入虾仁，烹入料酒，放入山药丁、黄瓜丁，翻炒，加盐，用少许湿淀粉勾芡，颠翻几次后即可盛盘中。

**提示：**一定要掌握好油温，一般滑虾仁时油温是五成热，油面干净，不冒青烟，无响声。



## 豆苗虾仁

**原料：**豌豆苗300克，虾仁150克。

**调料：**姜片、蒜末各适量，盐、鸡精各1茶匙。

- 做法：**
- 1 将虾仁去肠泥洗净；豌豆苗去硬梗洗净，沥干。
  - 2 热油锅爆香姜、蒜，放入虾仁略炒之后盛出，备用。
  - 3 另起油锅以大火炒豆苗，放入虾仁拌炒，下调味料调味即可。

**提示：**虾仁最好选用河虾清虾，如选用海虾，则应去掉其背部黑线。







## 滑蛋虾仁

**原料：**虾仁200克，鸡蛋5个。

**调料：**料酒、盐各少许，淀粉适量。

**做法：**① 将虾仁洗净，去掉沙线，加入盐、料酒、1个鸡蛋清、淀粉抓匀，备用。

② 将剩余鸡蛋打碎，蛋清和蛋黄分别放入碗中打散，加少许盐搅匀，稍放一点油。

③ 油锅烧热，将蛋液分别炒熟，炒至五成熟时，将虾仁下入翻炒，熟后即可装盘。

**提示：**炒鲜虾之前，可用浸泡桂皮的沸水冲烫一下，然后再炒，这样炒出来的虾味就更鲜美。



## 番茄烩虾仁

**原料：**鲜虾仁100克，番茄200克。

**调料：**盐2茶匙，胡椒粉1/5茶匙，蛋清淀粉2汤匙，水淀粉4茶匙，料酒2茶匙，葱丁15克，味精、高汤各适量。

**做法：**① 鲜河虾挤仁，洗净码少许盐、胡椒粉、蛋清淀粉，番茄切丁。

② 盐、胡椒粉、味精、高汤、水淀粉调成滋汁备用。

③ 炒锅放猪油烧至五成热时放入虾仁，迅速滑散，滗去多余的油，放入葱、番茄丁，炒转加料酒，放入滋汁，收汁亮油起锅即成。

**提示：**调味料添加的量要适当，否则影响口味。



## 锅巴虾仁

**原料：**虾仁250克，锅巴1袋。

**调料：**料酒2汤匙，盐1/2茶匙，味精1茶匙，鸡蛋30克，水淀粉3汤匙，香油2茶匙，汤适量，面少许。

**做法：**① 用碗将料酒、盐、味精、水淀粉、汤兑成汁。

② 虾仁放碗里，加鸡蛋、淀粉、面，抓匀。

③ 锅坐油，待油四成热，炸锅巴，至呈金黄色捞到盘里，放虾仁滑开后倒出。原锅放油，倒汁炒熟，放虾仁，淋香油，盛在碗里，和锅巴一起端到桌上，将虾仁倒在锅巴上，发出响声。

**提示：**炸锅巴时须控制好火候，以防炸糊。



## 生爆虾仁

**原料：**鲜虾300克，熟火腿50克，鸡蛋清2个，慈姑100克。

**调料：**料酒2茶匙，干淀粉5茶匙，鸡汤3汤匙，味精、干淀粉、胡椒、盐各适量。

**做法：**① 慈姑削皮淘洗干净与火腿分别切成丁，料酒、胡椒、味精、盐、水淀粉少许加鸡汤兑成滋汁。

② 鲜虾用手挤仁去壳，漂于清水中淘去杂质、将水分晾干，加入蛋清淀粉及盐少许拌匀。

③ 炒锅置旺火上烧红，舀新油烧至八成热，即倒虾仁并用筷子搅散，多余的油滗去，下慈姑、火腿丁炒转，再下滋汁翻炒即起锅。

**提示：**

虾须去掉壳和须，以免吃时扎嘴。

## 鲜熘虾仁

**原料：**鲜虾仁200克，鲜蚕豆瓣酱50克，番茄25克。

**调料：**蛋清淀粉2汤匙，水淀粉2茶匙，鲜汤2汤匙，精盐、胡椒粉、料酒、味精各适量。

**做法：**① 番茄去皮、去子，切成丁；蚕豆瓣酱洗干净；虾仁洗后，装入碗内加盐、料酒、蛋清淀粉拌匀；另一碗内加盐、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油温，放入虾仁炒散，加蚕豆瓣酱炒熟，去余油，加番茄丁，淋入滋汁炒匀，起锅装盘成菜。

**提示：**

掌握好炒虾仁的火候，主、辅料色泽搭配要鲜艳协调。

## 黄瓜炒虾球

**原料：**黄瓜、鲜虾仁各100克。

**调料：**葱花、姜丝、精盐、湿淀粉各适量。

**做法：**① 将虾仁洗净，放在碗中，用湿淀粉、精盐调匀；黄瓜洗净，切片。

② 锅上火，倒入植物油烧至七成热，下入虾仁炸成球状，捞出，沥油。

③ 炒锅留少许底油，加入葱花、姜丝炒出香味，把黄瓜片、精盐、虾球放入锅中，翻炒至熟，盛入盘中即可。

**提示：**

虾仁下入油温适度的锅中时，要立即用筷子搅动拨散。







## 茄汁虾球

**原料：**虾仁50克，净荸荠35克，熟肥膘35克，鸡蛋1个，青椒10克。

**调料：**番茄酱1汤匙，白糖2茶匙，姜汁2茶匙，精盐、料酒、干淀粉、葱各适量。

**做法：**① 将虾仁洗净剁成泥，熟肥膘剁成泥，荸荠用刀拍后剁成末，全部放入碗内，加入葱、姜汁及鸡蛋清、精盐、料酒、干淀粉搅至起黏上劲，拌虾茸时水不能过多。

② 青椒切成绿豆大小的丁，用开水焯一下备用。

③ 将炒锅置火上烧热，放入植物油烧至四成热，炸制时油温不可过高，将虾茸挤成草莓大小的虾球，入油炸熟，捞出沥油。

④ 原锅置火上，放油，放入番茄酱、白糖及清水搅拌均匀，倒入青椒丁及虾球，翻炒均匀，盛入盘内即成。

**提示：**番茄酱要炒匀，才易裹在虾球表面。



## 菠萝虾球

**原料：**虾肉500克，牛肉200克，吐司粒、椿芽叶、蛋清各适量。

**调料：**盐、味精、淀粉、海椒面、花椒面、孜然粉各适量。

**做法：**① 虾肉打成虾糝，捏成球状，裹吐司粒，炸至金黄。

② 牛肉切片，码味，用牙签穿上，入油锅炸干，裹孜然粉、海椒面、花椒面，盛入盘中间。

③ 虾球上插椿芽叶成菠萝形后，围着牛肉摆一圈即成。

**提示：**虾球入锅油温不可太高，避免表面合适但中心尚未熟透。



## 溜大虾

**原料：**大虾200克。

**调料：**葱末、生姜末、蒜瓣、湿淀粉、酱油、精盐、料酒、高汤、味精各适量。

**做法：**① 大虾去皮、黑线，加上料酒、味精、食盐，抓匀，用湿淀粉浆匀。

② 将酱油、料酒、味精、食盐、葱、姜、蒜、高汤、湿淀粉调成汁。

③ 炒锅内倒入植物油，油热时，放入上浆的大虾，炸呈金黄色时倒在漏勺中，控油。

④ 炒锅留底油少许，烧热，把调好的芡汁倒入，下入大虾，颠炒几下，盛在盘中即可。

**提示：**油至七成热时放入上浆的大虾，这样火候最佳。



## 金沙脆皮虾

**原料：**基围虾750克，玉米粒200克，咸蛋黄适量。

**调料：**脆皮糊、盐、料酒各适量。

**做法：**① 先将基围虾去头、去壳，留尾，用刀从背部剖开，加盐、料酒码味。

② 将码好味的虾上脆皮糊，入油锅中炸至金黄色捞出。玉米粒裹上淀粉，同样炸至金黄色捞出备用。

③ 咸蛋黄入盛有少量油的锅中炒至香味溢出，下虾、玉米翻匀即可。

**提示：**

掌握好脆皮糊调制比例。炸时注意油温。炒盐蛋黄时油不能太多，翻炒即可。



## 怪味凤尾虾

**原料：**基围虾750克。

**调料：**葱丝、剁椒末、刀口花椒、白糖、盐、味精各适量，陈皮50克。

**做法：**① 活基围虾从背部用刀开边，放入一盘内，摆放整齐。

② 剁椒、陈皮末、刀口花椒、盐、白糖等调料调制成怪味料，淋在虾上。

③ 上笼蒸3分钟出笼，撒上葱丝、葱花，浇上热油即成。

**提示：**

怪味汁在调制的时候不能太稀。



## 葱姜虾

**原料：**草虾250克，辣椒3个。

**调料：**料酒、葱段、姜片各适量，香油、盐各少许。

**做法：**① 将虾洗净，去肠泥后沥干；辣椒洗净切斜片，备用。

② 热油锅爆香葱、姜、辣椒，加少许盐后再放入草虾，快炒至虾变色后淋入调味料，炒匀即可。

**提示：**

炒虾时翻炒速度要快，且时间不宜长，炒至虾仁变色即可盛出。







## 清蒸肉蟹

**原料：**宰干净的肉蟹350克。

**调料：**生姜20克，生葱15克，姜蓉、醋各2茶匙。

**做法：**① 先将蟹爪切掉，再将蟹心切为5件，砌在碟上，然后将蟹钳切为两半，用刀将壳拍裂，放在蟹心的前后。

② 把蟹盖放在碟边，放上生姜、生葱，入笼内蒸熟，把姜葱丢掉，将蟹盖盖着蟹心，跟姜蓉、醋同上桌便成。

**提示：**

蒸时要控制好火候，可先用大火，后转用小火。



## 鲜笋肉蟹盅

**原料：**肉蟹750克，鲜竹笋尖300克。

**调料：**特级清汤、盐各适量。

**做法：**① 将肉蟹宰杀，并清洗干净，宰成小块，入锅氽水。

② 鲜竹笋尖切成薄片，并氽水。

③ 将肉蟹、笋尖装入鲜竹笋盅内，灌入特级清汤上笼蒸2小时即成。

**提示：**

蟹一定要选用鲜活的。竹笋、蟹氽水时间不宜太久。



## 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 将鲜活肉蟹放入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 另用净锅加入特级清汤，下玉米粒，放入盐、味精、蟹肉，勾芡装盘即成。

**提示：**

煸蟹肉时注意控制好油温；勾芡宜薄。



## 极品神仙蟹

**原料：**肉蟹、瘦肉、宜宾芽菜、洋葱各适量。

**调料：**盐、绍酒、姜、葱、蒜、香油各适量。

**做法：**1 蟹宰杀洗净，切成块，放入盐、姜、葱、绍酒腌渍，肉、姜、葱、蒜、洋葱均切成粒。

2 蟹入油锅炸成金黄色备用。

3 锅留少许油，放入肉炒酥，下芽菜、姜、葱、蒜炒出香味，倒入蟹肉，放少许香油一同煸炒至熟，起锅装入金箔纸内，包好即成。

**提示：**

炸蟹要掌握好油温，肉一定要炒去水分。

## 椒香豆豉蟹

**原料：**肉蟹500克。

**调料：**水豆豉、小米辣椒、鲜青花椒、盐、味精、鲜汤、干淀粉各适量。

**做法：**1 肉蟹宰杀洗净，扑上少许干淀粉，入六成热的油锅中炸定型。

2 锅内下少许熟植物油烧热，放入花椒、水豆豉、小米辣椒炒香，掺鲜汤，加进炸好的肉蟹、盐、味精，烧透入味，勾芡，起锅装盘即成。

**提示：**

掌握好油温，以免过高油温把蟹炸得外焦内生。

## 香辣蟹

**原料：**海蟹500克。

**调料：**干辣椒段50克，花椒25克，辣椒面5茶匙，黄油2汤匙，料酒3汤匙，姜末、蒜末、葱花、精盐、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，投入干辣椒段、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。







## 鸿运吉祥蟹

**原料：**红花蟹500克，蟹黄、鱼子、肉脂豆腐各适量，玉米、鲜豌豆少许。

**调料：**盐、味精、淀粉各适量。

**做法：**① 将红花蟹洗净、去壳，逐一将肉取出待用。

② 豆腐切粒码好味，烩好入盘，蟹肉、鱼子、蟹黄及辅料烩好，盖在上面即可。

**提示：**

蟹肉取出后不能放置过久，烩时掌握好芡粉用量。



## 话梅蒸蟹

**原料：**蟹500克，话梅10颗。

**调料：**姜汁、香油各少许，糖2茶匙，盐1茶匙。

**做法：**① 花蟹切块，洗净，放碟上。话梅去核，稍微压烂。

② 话梅、调味料（除香油）均匀放在装蟹的碟中。

③ 入笼蒸约8分钟，取出，浇少许香油即可进食。

**提示：**

螃蟹含钙量好，适宜儿童佝偻病人，老年人骨质疏松病人食用，与话梅搭配，口味更好。



## 芹香辣肉蟹

**原料：**肉蟹600克，香菜少许，料酒1大匙，芹菜 3根（切片）。

**调料：**高汤适量，酱油2汤匙，盐1茶匙，鸡精、白糖、醋各1茶匙，花椒粒1汤匙，干淀粉少许，葱（切片）1根，姜数片，蒜（炸至金黄）10瓣，干辣椒5个（切段）。

**做法：**① 蟹处理干净切块，蟹钳略拍，过油前上适量干淀粉。将蟹放入滚油中过油至八成熟。

② 热油2大匙爆香葱、姜、蒜、干辣椒和花椒粒，将蟹回锅，淋料酒，炒透。

③ 下调料高汤、酱油、盐、鸡精、白糖、醋煮沸，连锅上桌，撒上少许香菜即可食用。

**提示：**

挑选螃蟹时，要选新鲜的，新鲜螃蟹体表花纹清晰，粘液透明。



## 花椒泥鳅

**原料：**粗泥鳅500克。

**调料：**大葱10克，料酒3汤匙，花椒油2茶匙，花椒、白糖、干辣椒、老姜、精盐、醋、味精各适量。

**做法：**① 将泥鳅放在清水中，加入少许醋，冲洗干净身上的黏液，宰去泥鳅头，除去内脏，清洗干净，每条斩成两段，盛入容器中，下入精盐、料酒、拍松的老姜和葱腌30分钟；用干净纱布擦去干辣椒上面的灰尘，切成段，待用。

② 净锅放火上，加入熟菜子油烧至七成热，分次下入泥鳅炸至皮呈棕红色时，倒出炸油，锅中留油，下入辣椒段、花椒炒出香味，倒入泥鳅炒几下，烹入料酒，冲入开水，调入精盐、醋和白糖，放小火上烧开，见汁水快干时，下入味精和花椒油和匀，起锅晾凉，即可装盘食用。

**提示：**

选用个较大的泥鳅制作；泥鳅腥味重，料酒不可少。

## 农家泥鳅

**原料：**鲜活泥鳅500克。

**调料：**大蒜100克，姜片25克，葱段50克，青花椒25克，辣椒面3汤匙，精盐、胡椒粉、料酒、味精各适量。

**做法：**① 泥鳅宰杀去骨后，洗净。

② 净锅上火，放入适量植物油烧热，投入姜片、葱段、大蒜、花椒。接着掺入清水并调入精盐、胡椒粉、料酒等；

③ 烧沸即放入洗净的泥鳅，再转用小火烧约30分钟，至泥鳅而不烂时，改用大火收汁，最后撒入辣椒面，调入味精，淋入明油，汁浓色红且入味时，起锅装盘即成。

**提示：**

火候要控制好，收汁时应用旺火。

## 老豆腐烧泥鳅

**原料：**鲜活泥鳅350克，老豆腐300克。

**调料：**姜末10克，蒜末20克，葱花30克，郫县豆瓣酱2汤匙，花椒、精盐、胡椒粉、料酒、姜葱汁、酱油、味精、鲜汤、水淀粉各适量。

**做法：**① 泥鳅剪杀后洗净，用精盐、胡椒粉、料酒、姜葱汁腌渍片刻；老豆腐切成条，放入加有精盐的沸水锅中氽一下捞出；郫县豆瓣酱剁细。

② 炒锅置火上，注入精炼油烧至五六成热，将腌渍入味的泥鳅下入锅中，炸至色呈金黄且表皮酥脆时捞出。

③ 锅留底油，投入姜末、蒜末和郫县豆瓣酱炒香出色，接着掺入鲜汤，调入精盐、料酒和酱油，烧沸后下入泥鳅、豆腐，烧至泥鳅、豆腐均入味且滚烫时，调入味精，用水淀粉勾芡，起锅装入盘内，撒上葱花即成。

**提示：**

泥鳅宰杀洗净后，应撒上精盐腌渍一下，这样既可以让盐味浸透泥鳅肉，又可以驱除泥腥味。







## 花椒牛蛙

**原料：**活鲜美蛙500克，青瓜、时令鲜花适量。

**调料：**特级高汤、鲜花椒、盐、白胡椒粉、绍酒、蛋淀粉、花椒油各适量。

**做法：**① 牛蛙宰杀洗净，斩块，用盐、白胡椒粉、绍酒腌入味后，加入蛋淀粉拌匀。青瓜洗净切成片，鲜花洗净。

② 锅内放入高汤煮开，下青瓜、牛蛙、盐、鲜花椒、花椒油等煮熟入味后，加进鲜花稍煮即成。

**提示：**

牛蛙要现杀现用，煮制时要掌握好火候。



## 五色海参

**原料：**水发海参100克，白肉片、熟鸡片、笋片、白肚片、虾仁各40克。

**调料：**酱油2汤匙，料酒1汤匙，盐、香油、白糖各适量，味精2茶匙，水淀粉100克，汤500克。

**做法：**① 海参、肉片、鸡片、笋片、肚片都用开水焯一下，倒出，控水。

② 坐锅放油，葱炝锅，加酱油、料酒、盐、味精、糖、汤，放入海参及“四片”，汤沸后除沫，勾芡，放在碗里；锅内留点汁放虾仁，淋香油，盖在上面即成。

**提示：**

白肉、熟鸡、笋、白肚的切片，要与虾仁大小尽量一致，否则将无法体现此菜中的“五色”形体美。



## 红焖海参

**原料：**水发海参600克，冬菇40克，清水冬笋160克，海米20克。

**调料：**精盐2茶匙，味精1茶匙，料酒、酱油各1汤匙。

**做法：**① 水发海参切成条，冬笋切成条，冬菇用温水泡发后去蒂，把泡冬菇的水留着待用。

② 锅置旺火上，放入油、葱、姜煸炒，再投入泡冬菇的原水，倒入海参、海米，加酱油、料酒、精盐、胡椒面，烧开后撇去浮沫，移至小火上焖烂成浓汁即成。

**提示：**

应控制好焖制的火候。



## 酸辣海参

**原料：**海参350克，笋30克，冬菇、火腿、鸡肉各30克。

**调料：**香醋4茶匙，酱油2茶匙，鸡汤500克，精盐、白糖、味精、黄酒、葱姜、菱粉各适量。

**做法：**1 将海参切成宽条，用沸水过一下取出；笋、火腿、鸡肉、冬菇等配料都切成片。

2 将油放入锅中，下葱姜炸香捞出，将海参、配料和酒、酱油、盐、糖、醋、味精、胡椒等倒入锅内，加鸡汤，一起用小火烧约10分钟，放菱粉勾芡即好。

**提示：**

调味料的添加要适量。



## 麻酱拌海参

**原料：**水发海参350克。

**调料：**芝麻酱80克，香油、精盐、味精各适量。

**做法：**1 将水发海参洗净切片，用开水氽一下捞出，沥干水分，放入盘中。

2 加入麻酱、精盐、味精、香油，拌匀即成。

**提示：**

麻酱可根据口味添加。



## 酱爆带子粒

**原料：**活带子2只，黄瓜1条，胡萝卜1根。

**调料：**辣椒酱、料酒各1汤匙，香油1/2汤匙，味精、胡椒粉各少许，盐少许，葱1根，蒜2瓣，姜1小块，淀粉适量。

**做法：**1 活带子去壳取肉，整理干净，黄瓜、胡萝卜分别洗净，均切成丁备用。葱、姜切末，蒜切片。

2 锅内注入适量油，烧至四成热，带子加少许淀粉浆，下入油中炸透后，倒入漏勺。

3 原锅留底油，用葱、姜、蒜炆锅，烹料酒，下入辣椒酱、黄瓜丁、胡萝卜丁煸炒片刻。

4 再加入味精、胡椒粉，放入带子，翻爆均匀，用淀粉勾芡，淋香油，出锅装入原壳内即可。

**提示：**

也可以用XO酱代替辣椒酱，另有一番滋味在舌尖缠绕哦。







# 水产海鲜的保存窍门

## 1 海味保藏法

- 1) 干鱼、干虾、海米、海带等，都含有潮气，容易发霉变质。所以，在收藏前，应放在阴凉通风处阴干。或先烘干，分别用干净的白纸包好，上扎几个通风小孔。
- 2) 把剥开的大蒜瓣，铺在干净的陶瓷罐里面，然后将海货放进去，再在最上面铺一层葱叶，盖严不漏气，能保存好长时间不变质。

## 2 鲜虾储存法

- 1) 鲜虾放入冰箱前，可先在水中或油中氽一下，断生后，可使红色固定，鲜味持久。
- 2) 淡质鲜虾，可在太阳下晾干，充分干后，收藏在密封瓶中。
- 3) 咸质鲜虾，不要在太阳光下暴晒，应在通风阴凉处将其风干，再放入瓶内保存。这两种虾，均可在瓶中放几粒大蒜，防止虫蛀。

## 3 蛤蜊保存法

新买来的蛤蜊可以放在一盆盐水中，让其充分吐沙，然后更换一盆新的盐水，保存于冰箱冷藏室，每天更换盐水，这样可保存三天左右。

## 4 鲜鱼保鲜法

既不想冰冻，又不想立即食用的鲜鱼，可做以下处理

- 1) 不水洗，不刮鳞，将内脏掏空，放在10%的盐水中浸泡。可保存数日不变质。
- 2) 将鱼开膛，洗净。取芥末适量，涂抹于鱼体表面和内腔，或均匀地撒在盛鱼的容器中，密封保存。三天内不会变质。
- 3) 将鱼开膛，洗净。放在80~90℃的热水中稍浸片刻，以清除鱼体表面的细菌和杂质。
- 4) 捞出，晾凉后，放在冰上贮存。保存时间可比上法延长一倍。而且味道鲜美如初。
- 5) 把鲜鱼洗净，切成烹饪的形状，装进具有透气性的塑料袋中，将整袋鱼块放在热蒸汽中杀菌，消毒后，可保鲜2~3天。

## 5 活鱼存活法

- 1) 把鱼嘴扒开，向里面滴几滴白酒，然后，放置在阴凉、黑暗处。鱼盆盖上能透气的东西，可使鱼存活数日。
- 2) 将两小块浸湿的薄纸片，贴在鱼的两眼上，可使鱼离水存活3~4小时，放回水中后，又能欢蹦乱跳。
- 3) 可放冰箱中的果盒中带水养，很长时间不会死掉。甲鱼也可这样养。

## 6 咸鱼复鲜法

在一盆温水中，加150克醋，或用一盆淘米水，加50克盐，放入咸鱼，浸泡4~5小时后，再用清水冲洗干净。这样烹调的鱼，不但不咸，而且鲜嫩可口。





# Part 3

## 美味禽蛋

# 300

一看就会的家常菜300例

### 清蒸鸡

原料：嫩母鸡1只，水发香菇、冬笋干各适量。

调料：味精、精盐、料酒、葱、姜片各适量，清汤500克。

做法：① 将鸡从脊背大开膛，取出五脏及食嗦，剁去鸡爪，洗净，用开水氽一下，再用冷水洗一遍；将香菇、冬笋干洗净，切薄片。

② 把鸡放在盆内，加上葱、姜、料酒、清汤、精盐、味精，上屉蒸烂取出，晾凉后，将鸡扣在大汤碗里，把原汤滗在锅内，置锅于火上，放入香菇、冬笋干，旺火烧开，加精盐、味精调一下口味，倒进大汤碗即成。

**提示：**宰杀拔毛，用沸水烫时易脱皮，若加少许食盐，就不致脱皮。



### 清炖乌鸡

原料：净乌鸡1只。

调料：葱、生姜、黄酒、精盐、味精各适量。

做法：① 将净乌鸡冲洗干净，剁成块，下入沸水锅中氽一下，捞出，沥净血水；葱洗净切段，生姜洗净切片。

② 净锅置火上，放入乌鸡块、葱段、生姜片、黄酒和适量清水，烧沸，撇去浮沫，再改用小火炖至鸡块熟烂，拣去葱、姜，加入精盐、味精搅匀，稍煮即成。

**提示：**刚宰杀的鸡有一股腥味，将宰好的鸡放在盐、胡椒和啤酒中浸1小时，就不会有这种异味。



### 山药炖鸡

原料：肥母鸡1只，山药500克。

调料：精盐、料酒、味精、葱段、姜片各适量。

做法：① 将鸡去内脏，清洗干净，放入沸水锅中氽去血污，控水；山药去皮洗净，切成滚刀块。

② 沙锅中加水烧开，加入鸡、葱段、姜片约炖30分钟，加入山药，小火炖熟，加料酒、精盐、味精调味即成。

**提示：**清蒸、炖或烧整鸡、整鸭前，可用刀平着把鸡胸拍塌，腿节拍断，这样骨头能顺利脱掉。







## 牛奶炖鸡

原料：嫩子鸡1只，鲜牛奶500克。

调料：姜片、白糖、香油各适量。

做法：① 将鸡去毛、内脏，洗净，去掉头、爪、小翅和骨头，切成块，放入沸水中烫去血污，捞出，控干水分，放入碗中。

② 加入牛奶、姜片，隔水炖约2小时，至鸡肉熟烂，加入白糖、香油即成。

提示：

牛奶要鲜、纯。



## 洋参炖乌鸡

原料：净乌鸡1只(约750克)。

调料：西洋参片5克，葱丝15克，姜片15克，盐、味精各适量，料酒5茶匙。

做法：① 将乌鸡择洗干净；西洋参片用温水泡软。

② 炒锅中加入适量清水，放入乌鸡，置旺火上烧沸后捞出，用清水漂洗干净。炒锅洗净后重置旺火上，把葱姜、洋参片、盐、料酒、乌鸡依次放入锅中，加入水烧沸，盛入好压锅中煮熟，把鸡取出放入碗中，将盐、味精放入鸡汤中烧沸，浇入碗中即可。

提示：

如用普通锅，需煮90分钟左右。



## 虾仁鸡片

原料：鸡肉片、虾仁各100克，甜豆150克，大红椒（切块）半个。

调料：鲍鱼汁1汤匙，高汤半杯，盐、胡椒粉各适量，水淀粉适量，蒜茸1汤匙。

做法：① 热油2大匙炒香蒜茸，再放入肉和虾仁炒熟。

② 加入甜豆、大红椒、鲍鱼汁、高汤、盐、胡椒粉炒匀。

③ 拌入水淀粉勾芡，即可趁热享用。

提示：

炒鸡片时要注意火候，炒得时间长了，鸡肉会变老。



## 西红柿鸡片

**原料：**鸡脯肉150克，西红柿酱50克，蛋清半个，青豆适量。

**调料：**姜末、精盐、味精、料酒、白糖、湿淀粉、高汤各适量。

**做法：**① 将鸡脯肉片切成薄片，放入碗内，加上蛋清、湿淀粉，抓匀。

② 锅置火上，放入植物油烧至五成热，将浆好的鸡片下入，用筷子划开，鸡片一变白即倒入漏勺，控净油。

③ 原炒锅上火，留少许底油，下入西红柿酱、白糖，炒出红油及香味，再放入精盐、味精、料酒、高汤、姜末、青豆，烧开时撇去浮沫，用湿淀粉勾薄芡，把划好的鸡片放入，搅匀，淋入少许明油即可出锅盛盘食用。

**提示：**勾芡不宜过浓。



## 烩鸡片

**原料：**鸡脯肉150克，冬笋、青豆、冬菇、鸡蛋清各适量。

**调料：**精盐、味精、鸡汤、料酒、湿淀粉各适量。

**做法：**① 鸡脯肉洗净，切成薄片，放碗中并加鸡蛋清、湿淀粉抓匀。冬笋洗净切成小片，冬菇洗净切成片。

② 锅中加油烧热，放入笋片、冬菇略炒，加鸡汤、料酒、精盐、青豆烧开，去浮沫，加入鸡片煮熟，用湿淀粉勾芡，盛入汤盘中即成。

**提示：**鸡胸片、冬笋、冬菇切得应大小一致，这样成熟度会比较一致。



## 三色鸡片

**原料：**鸡脯肉100克，鸡蛋1个，水发香菇75克，油菜50克，土豆150克。

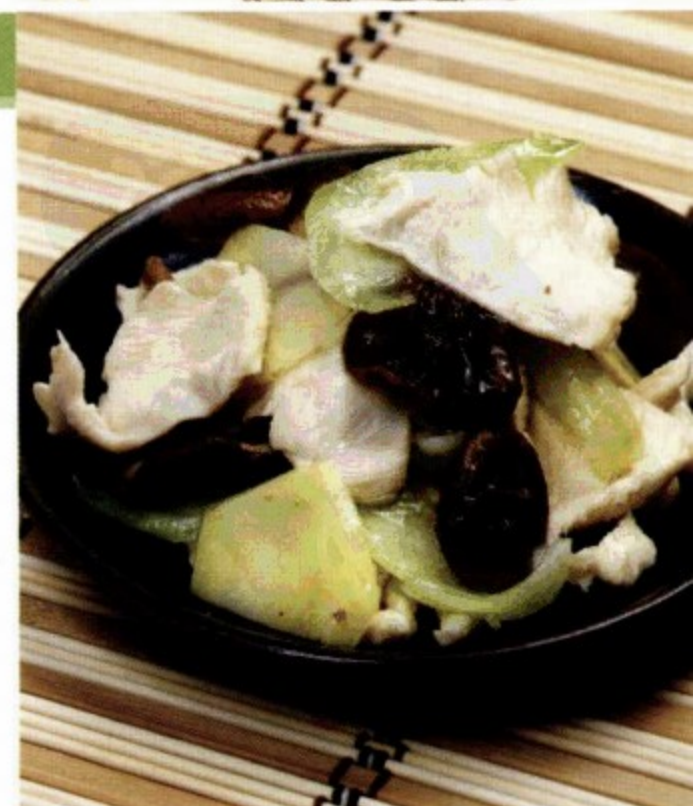
**调料：**香油、精盐、味精、料酒、湿淀粉、葱末、蒜末、清汤各适量。

**做法：**① 将鸡肉片成小薄片，用精盐、蛋清、湿淀粉拌匀上浆，入油锅内炒熟，捞出，沥油。

② 将土豆去皮，切成小菱形片，用七成热的油炸成金黄色，捞出，放入盘内。香菇、油菜洗净片成小片，分别放入开水锅内焯一下，捞出，沥水。

③ 炒锅置于火上，放油烧热，下入葱末、蒜末炝锅，烹入料酒，下入鸡片、冬菇片、油菜片，略炒，加入清汤和精盐，烧开，再加入味精，用湿淀粉勾芡，淋入香油，盛在土豆片上面即可食用。

**提示：**以五成热的油炒挂浆后的鸡肉片为佳。







## 芙蓉鸡片

**原料：**豆苗25克，鸡脯肉100克，鸡蛋清2个。

**调料：**葱段、姜片、精盐、味精、料酒、白糖、水淀粉、鲜汤、香油各适量。

**做法：**① 豆苗洗净沥干水；鸡脯肉剁成细茸，加料酒、鲜汤调和后，倒入放有蛋清的碗内，用筷子朝一个方向搅拌成糊状后，加味精、精盐和水淀粉拌匀，待用。

② 将锅烧热，倒入植物油，油热时，用勺子舀起鸡茸糊，慢慢地浇入油锅，拖成片状，待鸡茸片凝白浮起时，马上捞出，倒入漏勺，沥去油。

③ 原锅留底油，加葱、姜煸出香味后拣出，加鲜汤、精盐、味精、白糖、豆苗、鸡茸片下锅，烧滚后，撇去浮沫，用水淀粉勾薄芡，淋上香油即可。

**提示：**

在油三四成热时下鸡茸。



## 毛豆子鸡肉片

**原料：**子鸡肉200克，毛豆150克。

**调料：**香油、精盐、酱油、姜片各适量。

**做法：**① 将鸡肉切成片，热锅内加油，将鸡肉倒入，炒干水分。

② 加入姜片、精盐、酱油上色并炒出香味，再加入毛豆、少许水，炖至鸡肉、毛豆熟透，淋上香油起锅即可。

**提示：**

鸡肉片要切均匀，成熟后形状一致。



## 鸡片菜花

**原料：**鸡肉100克，菜花250克。

**调料：**花椒油、料酒、味精、精盐各适量。

**做法：**① 鸡肉切成片，放入盘中，加盐、味精稍腌。

② 菜花掰成小块，洗净，入沸水焯一下，捞出沥水后，放入盘内，待用。

③ 炒锅上火，倒入色拉油烧热，放入鸡肉片炒至变色，加入料酒、花椒油、白糖、精盐、菜花炒熟，放入味精炒匀即可。

**提示：**

煎炒的火力要旺，油温要高，动作要敏捷。



## 甜椒鸡丝

**原料：**鸡脯肉200克，嫩甜椒150克，鸡蛋清2个。

**调料：**料酒、味精、精盐、湿淀粉各适量。

**做法：**① 鸡肉洗净切成细丝，盛入碗中，加精盐、料酒、鸡蛋清、湿淀粉拌匀；甜椒洗净，去蒂，切成细丝，入沸水略烫，捞出。

② 锅中加入植物油烧温热，倒入鸡丝炒散，捞出，控油。锅中留油少许，放入甜椒丝略炒，加精盐、味精，倒入鸡丝，快速翻炒几下出锅即成。

**提示：**滑鸡丝时用力要轻，防止鸡丝断碎。



## 辣味鸡丝

**原料：**鸡脯肉200克，青椒100克，笋尖适量。

**调料：**精盐、味精、料酒、葱姜丝、干红椒、香菜各适量。

**做法：**① 将鸡肉洗净切成细丝；青椒去蒂、籽，洗净切成细丝；笋尖切成丝。与青椒丝一起放入沸水中略烫，捞出；香菜去叶、根，洗净切成段；干红椒切成丝。

② 锅置火上，加油烧热，下入红椒丝炒出香味，加葱姜丝、鸡丝煸炒，再加青椒丝、笋丝、料酒、精盐、味精、香菜段煸炒至熟即成。

**提示：**各种原料的丝不宜切得过细，烹制时的速度要快，以保证鸡丝的细嫩爽滑。



## 鱼香鸡丝

**原料：**鸡脯肉150克，净青笋25克，水发木耳10克，泡辣椒20克。

**调料：**姜10克，蒜15克，葱20克，精盐、白糖、酱油、醋各2茶匙，味精、水淀粉各适量，鲜汤5茶匙。

**做法：**① 鸡脯肉收筋切成丝，青笋切成丝，木耳切成略粗的丝，泡辣椒剁细，姜蒜切末，葱切成鱼眼形。

② 鸡丝加少许盐码味，加入水淀粉拌匀，以鸡丝表面黏附一层浆状为准。

③ 碗内加入精盐、白糖、酱油、醋、水淀粉、鲜汤，调成芡汁。

④ 锅置旺火上，加油烧至五成热油温时，放入鸡丝快速炒至散开发白；加入泡辣椒末炒香至油呈红色时，加姜蒜末、葱炒出香味，加入青笋丝，木耳丝，推匀；烹入调好的芡汁，推匀，收汁亮油时起锅装盘即成。

**提示：**滑鸡丝时，油不要太热，否则鸡丝易弯曲成团，导致肉的口感不嫩。







## 麻辣鸡丝

原料：鸡肉400克。

调料：豆瓣酱、辣椒油、精盐、葱丝、湿淀粉、姜丝、色拉油、花椒各适量。

做法：① 鸡肉洗净切成丝，用辣椒油、豆瓣酱、精盐调拌均匀。

② 炒锅上火，加色拉油烧热，下葱丝、姜丝、花椒炒香，放入鸡丝炒至断生，拣去花椒，加盐、味精炒匀即可。

提示：

用鸡腿切成块也可做这道菜，但须在做时经过好温反复油炸。



## 山城辣子鸡

原料：土公鸡500克，干辣椒。

调料：盐、料酒、酱油、花椒、味精、熟芝麻、姜丝、葱花各适量。

做法：① 公鸡去内脏洗净，斩切成小块。干辣椒切好备用。

② 将鸡肉放到碗中，加酱油、料酒、味精、盐、姜片、花椒等拌匀，腌制10至15分钟。

③ 炒锅置火上，油烧热后下干辣椒段炸至棕红色。

④ 放入腌过的鸡块、花椒翻炒，鸡熟酥时加料酒、酱油、味精、姜丝，转中火翻炒2分钟，用漏瓢滤去余油，起锅装盘，撒上熟芝麻、葱花即可。

提示：

辣椒一定要用川产二金条辣椒和川产茂汶大红袍花椒，这样才能原汁原味。



## 碧桃鸡丁

原料：鸡脯肉200克，核桃仁75克，青豆、蛋清各适量。

调料：葱段、蒜片、水淀粉、精盐、味精、料酒各适量。

做法：① 将鸡脯肉切成丁，用精盐、料酒、蛋清抓匀上浆，将清汤、精盐、味精、水淀粉兑成汁。

② 锅置火上，放入植物油，烧至五成热时，将鸡丁下入油中炒熟，捞出，控净油；核桃仁用温水泡后剥去外皮。

③ 炒锅加植物油少许，下葱段、蒜片爆香，烹入料酒，加入鸡丁、青豆、核桃仁煸炒，倒入兑好的汁，迅速翻炒均匀，出锅盛盘即可食用。

提示：

掌握好鸡丁滑油时的温度，油温低易脱浆，油温高易粘连。



## 酱爆鸡丁

**原料：**鸡脯肉200克，蛋清1个。

**调料：**湿淀粉、味精、白糖、甜面酱、料酒各适量。

**做法：**① 鸡脯肉切成中指盖大小的方丁，用蛋清、湿淀粉抓匀，浆一浆。

② 炒锅加油置旺火上，烧至五六成热，把鸡丁下入炒开，待变白色时，连油一起倒入漏勺内，控净油。

③ 炒锅留底油，上火烧热，下入甜面酱、白糖，炒至起泡、出香味时，加入鸡丁急速翻炒，待酱汁完全裹住鸡丁，呈金黄色，油明亮时，即可出锅。

**提示：**鸡丁要滑嫩，不能去油走老了。在使用甜面酱时，先尝尝咸度，再用白糖来调和。



## 碎米鸡丁

**原料：**公鸡脯肉200克，盐炒花生仁50克，鸡蛋清25克，泡辣椒25克。

**调料：**干细淀粉5茶匙，姜10克，蒜15克，葱20克，精盐1茶匙，白糖1汤匙，酱油、醋各2茶匙，水豆粉1茶匙，鲜汤2汤匙。

**做法：**① 将鸡脯肉、花生仁分别切成黄豆大的粒，泡辣椒剁细，姜、蒜切末，葱切鱼眼形。

② 鸡蛋清与干细淀粉调匀成蛋清淀粉浆。

③ 鸡肉加少量精盐码味，与蛋清淀粉拌匀。

④ 锅置旺火上加植物油烧至三成热，放入鸡肉粒滑散，滗去余油，加入泡辣椒末炒香至油呈红色时，加入姜末、蒜末、鱼眼葱炒出香味，然后烹入芡汁，收汁亮油时放入花生仁，推匀起锅装盘即成。

**提示：**鸡肉一定要在挂浆时放少许盐，这样方能进味。



## 冬笋鸡丁

**原料：**鸡脯肉200克，冬笋50克。

**调料：**香菜、料酒、精盐、味精、葱姜末、香油各适量。

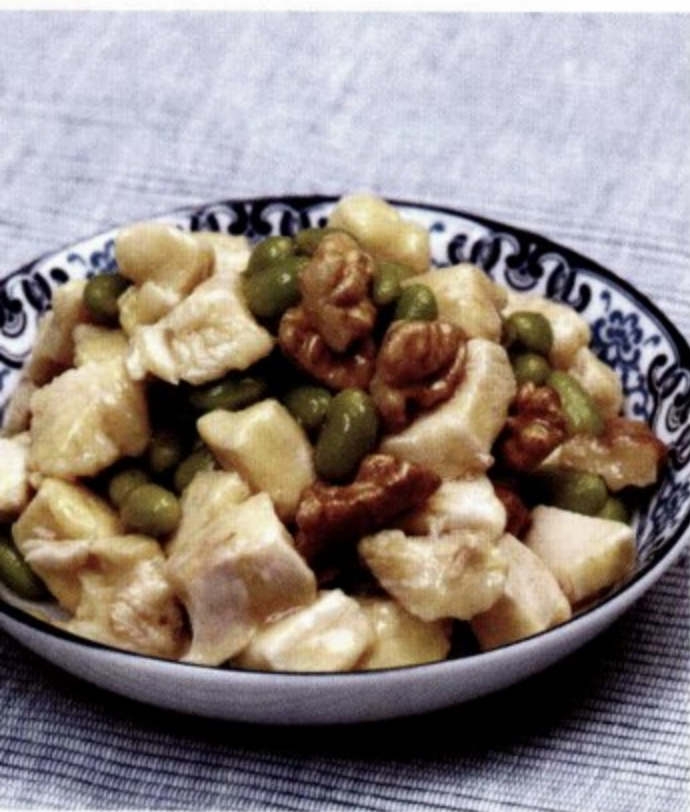
**做法：**① 鸡肉、冬笋洗净均切成丁，入沸水中略烫，捞出，控水；香菜洗净切成短段。

② 锅置火上，加油烧热，下葱姜爆锅，加入鸡丁、笋丁煸炒，烹料酒，加精盐、味精炒熟，撒上香菜，淋入香油即成。

**提示：**香菜要最后撒上，以保持香菜香味的最大发挥。







## 桃仁鸡丁

**原料：**鸡腿肉200克，核桃仁50克，豌豆15克。

**调料：**姜10克，蒜15克，葱20克，酱油2茶匙，白糖、料酒、精盐、胡椒、味精各适量，水淀粉5茶匙，鲜汤2汤匙。

**做法：**① 将鸡肉切成丁，姜、蒜切片，葱切丁。

② 核桃仁用沸水泡至表皮起皱，去皮，晾干水分，用温油浸炸至浅黄、酥脆。

③ 鸡肉丁加精盐、酱油（少许）、料酒码味，用水淀粉上浆，抓拌均匀。

④ 碗内加精盐、酱油、白糖、胡椒、味精、鲜汤调成芡汁。

⑤ 炒锅置旺火上，加植物油烧至五成热时放入鸡丁；加入姜、蒜、葱、豌豆，炒匀，烹入调味芡汁，收汁亮油时加入桃仁，炒匀起锅装盘即成。

**提示：**

鸡丁不能切得太小，否则炒后状缩小，易碎。



## 珊瑚鸡丁

**原料：**鸡脯肉400克，胡萝卜200克，鸡蛋清25克，干细淀粉25克。

**调料：**精盐、味精、香油各适量，料酒2茶匙，水淀粉、鲜汤各3茶匙。

**做法：**① 鸡脯肉切成丁，胡萝卜洗净用筷子刮成蓉泥，黄心不用。

② 鸡蛋清、干细淀粉调匀成蛋清淀粉浆。

③ 鸡丁用精盐、料酒码味，蛋清淀粉上浆，抓拌均匀。

④ 碗内加精盐、料酒、味精、香油、水淀粉、鲜汤调成芡汁。

⑤ 炒锅置旺火上，加入植物油烧至四成热时，放入鸡丁轻轻滑散，锅内加少量油放入胡萝卜蓉泥炒至油呈红色后下鸡丁炒匀，烹入调好的芡汁，收汁亮油时起锅成菜。

**提示：**

鸡丁、胡萝卜要切得大小均匀，以保证成熟度一致。



## 香滑鸡球

**原料：**鸡肉500克，草菇（或干草菇）100克，鸡蛋清1个。

**调料：**盐、味精、白糖、香油、胡椒粉各适量，料酒、水淀粉各1汤匙，葱段、姜片各少许。

**做法：**① 鸡肉切小正方形的丁，便成鸡球。

② 鸡球盛碗，先用鸡蛋清，后用水淀粉将鸡球拌匀。剩下的水淀粉加盐、味精、白糖、香油、胡椒粉调成芡汁。

③ 鸡球泡油1~2分钟至刚熟，捞出，沥净油。

④ 余油倒出后将炒锅再放回炉上，下姜片、葱段、草菇、鸡球，烹料酒，用芡汁勾芡，淋香油炒匀即可。

**提示：**

鸡肉比较容易变质，所以购买之后要马上放进冰箱里，可以在稍晚一些的时候或第二天食用。



## 栗子鸡

**原料：**鸡肉150克，栗子80克。

**调料：**精盐、料酒、酱油、淀粉、高汤、香油、葱段各适量。

**做法：**① 将鸡肉切成小丁，加精盐、淀粉拌匀；栗子切成小丁，加料酒、酱油、淀粉调和。

② 锅置火上，放油烧热，将鸡丁、栗子分别放入油锅炸半分钟，捞出，沥油。

③ 锅内留少许底油，烧热，将葱段下入煸炒，然后放入鸡丁、栗子丁，注入高汤，烧至鸡肉、栗子肉熟烂，用湿淀粉勾薄芡，淋入香油，即可出锅食用。

**提示：**板栗一定要用鲜的。



## 花椒鸡

**原料：**嫩净子鸡1只。

**调料：**生姜、香葱、花椒、酱油、精盐、香醋、香油、味精、料酒各适量。

**做法：**① 鸡洗净，用开水煮至六成熟时捞出；生姜切片，香葱切段。

② 把鸡剁条，放入碗中。

③ 把花椒用油炸一下，倒入碗内，另将葱段、姜片、酱油、精盐、醋、料酒一起加入，放入蒸笼用旺火蒸约40分钟，至鸡肉熟烂，用味精调味，取出覆扣盘中即可食用。

**提示：**花椒用油炸至出香味即可，切不可炸糊。



## 豆炒鸡片

**原料：**鸡脯肉300克，青豆100克，鸡蛋清1个。

**调料：**精盐、味精、酱油、葱姜末、湿淀粉各适量。

**做法：**① 将鸡肉洗净，切成片，用鸡蛋清、湿淀粉拌匀上浆，下入四成热的油锅中炒散，捞出，控油。

② 锅中留油少许烧热，下入葱姜爆锅，加入青豆、鸡片、精盐、酱油、味精炒匀出锅即成。

**提示：**挂浆时，要使鸡蛋清完全进入每根鸡丝的空隙，然后再放淀粉等。







## 炸椿芽鸡卷

**原料：**鸡脯肉200克，香椿芽25克，鸡蛋清2个。

**调料：**精盐、味精、淀粉、面粉、料酒各适量。

**做法：**① 将鸡脯肉片切成片，放碗里加入精盐、味精、料酒，用手抓匀后腌渍10分钟；把香椿芽洗净，放入沸水锅中略烫一下捞出，沥干水分。

② 将鸡肉片平铺在盘里，逐个放上一缕椿芽，卷成鸡卷；把鸡蛋清、淀粉、面粉及少许清水搅匀成蛋糊。

③ 炒锅置中火上，放入植物油烧至六成热时，将鸡卷逐个蘸匀蛋糊，放入油锅中，炸至浮起呈金黄色时捞出，摆入盘内即成。

**提示：**

鸡片要薄厚均匀，粘裹蛋清淀粉糊要均匀，不能起块。



## 咖喱鸡块

**原料：**净嫩鸡500克，土豆100克。

**调料：**葱末5克，圆葱末25克，椰丝15克，盐、咖喱粉、鸡精各适量。

**做法：**① 将鸡洗净后切块，用少量植物油煸炒后加水煮熟；土豆加清水煮熟去皮，切成滚料块，放入油中略炸捞出。

② 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱末及圆葱末爆锅，待油温降至三成热时，加入咖喱粉炒匀，加入少量鸡汤、鸡块、土豆块、盐，先用旺火煮沸，再用小火煮15分钟，加入椰丝和鸡精稍煮即可。

**提示：**

土豆需煎炸至外层稍有酥皮；汤自稠，不需勾芡。



## 红烧鸡块

**原料：**净鸡500克，玉兰片50克。

**调料：**葱油、酱油、料酒、味精、精盐、白糖、葱、姜、湿淀粉、汤各适量。

**做法：**① 将净鸡洗净，剁成块；水发玉兰片切片，葱切段，姜切片。

② 炒锅置于火上，加入植物油，烧至七八成热，将鸡块放入碗内，淋上酱油裹匀，入锅炸成深黄色，捞出，控净油。

③ 锅中留底油少许，烧热，放葱、姜稍煸，下汤、酱油、料酒、白糖、精盐、味精、水发玉兰片、鸡块，烧开后，撇去浮沫，改用温火煮10分钟。待汤汁剩一半、鸡已软烂时，移至大火上，拣去葱、姜，用湿淀粉勾芡，淋上葱油即可。

**提示：**

鸡块下锅炸时，油温要高一些，鸡块炸至表面变硬时捞出。



## 麻辣鸡块

**原料：**净雏鸡1只(约500克)。

**调料：**葱段10克，料酒2茶匙，酱油3茶匙，白糖5茶匙，姜片、盐、味精、花椒、干辣椒、辣椒油各适量。

**做法：**① 将净鸡剁去嘴、爪、翅尖，剁成块，加入少许酱油略腌。

② 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时放入鸡块，炸至色泽变红时捞出。

③ 炒锅置小火上，加入少许植物油，烧至四成热时放入白糖，炒至深红色时加入热水烧沸，依次加入花椒、辣椒、葱姜、盐、味精、料酒、酱油、白糖、鸡块，用旺火烧沸后撇去浮沫，改用小火煨爆，至汤汁将尽时淋入辣椒油翻匀即可。

**提示：**鸡块入油炸前要控去汁水；用小火收汤汁。

## 东安子鸡块

**原料：**带骨鸡肉500克。

**调料：**干红辣椒5克，葱丝20克，姜片20克，盐、味精各适量，酱油、白糖各2茶匙，料酒4茶匙，水淀粉3茶匙。

**做法：**① 将鸡肉放入沸水中煮约15分钟，捞出稍凉后切成适当小块；辣椒剁成碎末。

② 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入辣椒、葱姜稍炒，烹入料酒、酱油，加入水，随即放入盐、味精、白糖、鸡肉烧沸，用水淀粉勾芡，烧熟后出锅即可。

**提示：**鸡肉不宜煮得过烂，刚熟为宜；白糖用量不宜过多。

## 黄焖鸡块

**原料：**嫩雏鸡1只(约600克)。

**调料：**葱姜片共15克，盐、味精、花椒油各适量，料酒2茶匙，酱油、甜面酱各5茶匙，白糖2茶匙，八角、水淀粉各3茶匙。

**做法：**① 将鸡择洗干净，剁成块，用少许酱油拌匀。

② 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至八成热时放入鸡块炸至金黄色，捞出控油。

③ 炒锅内留少许油，烧至五成热时放入葱姜、八角、甜面酱炒出香味，加入料酒、酱油、盐、白糖和水，烧沸后放入鸡块，盖上盖，改用小火焖至肉烂、汤汁较少时，加入味精，用水淀粉勾芡，淋入花椒油搅匀即可。

**提示：**选用嫩雏鸡；鸡块入油炸前要控去多余的汁水，防止热油飞溅伤人。







## 柠檬鸡块

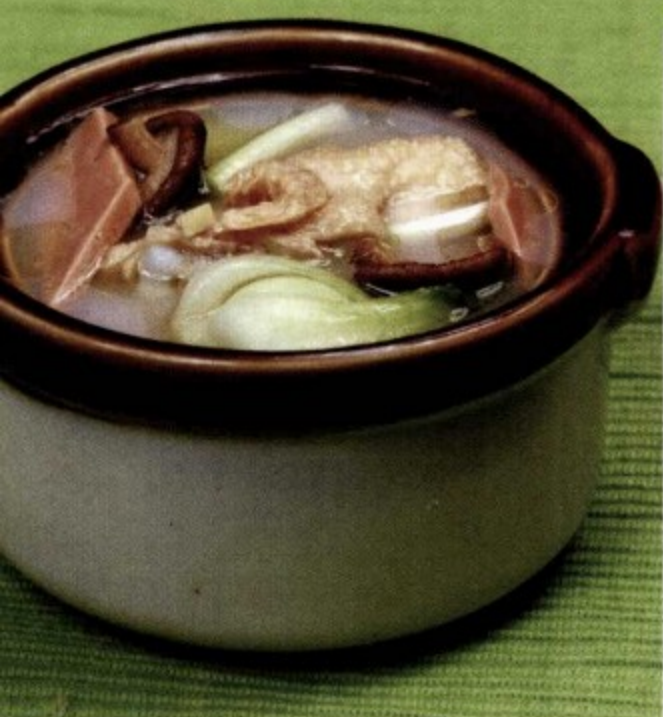
**原料：**嫩子鸡500克。

**调料：**柠檬汁、精盐、白糖、香油各适量。

**做法：**① 将净鸡剁成块，入沸水中烫去血污，捞出，控水。  
② 锅中加入熟大油烧热，下入鸡块，旺火煸炒至变色，加精盐、白糖、柠檬汁、少量水，慢火煨炖至鸡块熟烂、汤汁稠浓时，淋入香油即成。

**提示：**

烹调时间可稍微长些，火力不要太大。



## 沙锅鸡块

**原料：**净鸡半只(约500克)，熟火腿25克，水发香菇25克，水发海米25克，青菜心25克。

**调料：**奶汤200克，葱段10克，姜片、盐、味精各适量，料酒2茶匙。

**做法：**① 将鸡洗净后剁成大块，放入沸水中烫透捞出；熟火腿、香菇分别切成长方片；青菜心从中间劈为两半。  
② 取净沙锅，放入奶汤、鸡块、海米、火腿、香菇、葱段、姜片、料酒和水，加盖后用小火炖至鸡块熟烂，放入菜心、盐略炖，撇去浮沫上桌即可。

**提示：**

烫后的鸡块要余去血沫；盐在后期加入；用小火长时间炖。



## 清蒸冬瓜鸡块

**原料：**冬瓜400克，嫩母鸡半只(约350克)。

**调料：**香菜20克，葱段10克，姜块10克，盐1茶匙，味精1/5茶匙，料酒2茶匙。

**做法：**① 将鸡洗净，剁成块，放入沸水中略烫，捞出后用沸水冲去血沫；冬瓜削去皮洗净，去瓤后切成菱形块，放入沸水中烫至八成熟捞出，放入凉水中拔凉；香菜洗净，切成段。  
② 将鸡放入汤碗中，加入水、盐、味精、料酒、葱段、姜块，入笼蒸至鸡肉离骨，挑出葱段、姜块不用。炒锅置旺火上，倒入蒸好的鸡块和蒸鸡块的原汤，随即放入煮过的冬瓜，放入盐、味精调好口味，用小火炖1~2分钟，撒入香菜段即可。

**提示：**

选用嫩母鸡为好；要余净鸡块的血沫；冬瓜初次煮时不可过熟。



## 香酥鸡翅

**原料：**鸡翅中段500克。

**调料：**姜、葱各25克，盐、味精、花椒、八角、丁香、花椒盐各适量，料酒1汤匙，酱油5茶匙，香油2茶匙，汤150克。

**做法：**① 将鸡翅中段洗净，用刀修整齐，放入碗内，加盐、料酒、姜(拍破)、葱(切段)、花椒、八角、丁香、酱油、白糖腌制1小时，入笼蒸烂取出。

② 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至八成热时将鸡翅逐个放入，炸至皮酥捞起，摆入盘内，外带花椒盐碟上桌即可。

**提示：**

注意选料及腌渍入味的时间；掌握炸制时的火候，以防色重或外皮不酥。

## 生煎鸡翼

**原料：**鸡翼12只，小青菜10棵。

**调料：**蒜泥10克，料酒、酱油各2茶匙，白糖、味精各1茶匙。

**做法：**① 将鸡翼洗净，上下节骨剔除，每只鸡翼两面分别横刀轻轻刮上十道花纹，用料酒、酱油、白糖、味精、蒜泥抹匀腌渍片刻；小青菜择洗净。

② 取干净炒锅置火上烧热，锅中倒入植物油，待油升温至五成热时，鸡翼放入锅内煎3分钟，翻面再煎3分钟。

③ 然后用料酒、酱油、白糖、味精调成汁，分两次泼入锅中鸡翼上，起锅颠翻，装入盘中。

④ 另起锅，倒入少许植物油烧热，将备好的小青菜入锅中炒熟，炒至断生即可，时间不宜过长，以免出汁。出锅将炒熟的小青菜围在鸡翼边即成。

**提示：**

煎制鸡翼时宜用中小火；如选用不粘锅煎制效果更佳。

## 双椒煸翅中

**原料：**鸡翅中400克，熟花生粒20克。

**调料：**红干椒50克，野山椒25克，料酒、花椒水各1茶匙，精盐、味精、老抽、生抽、蚝油各适量，淀粉5茶匙。

**做法：**① 将鸡翅中打花刀，从中间剁成两段，加入精盐、味精、料酒、花椒水、生抽、老抽、蚝油，腌渍20分钟备用；野山椒洗净备用。

② 炒锅上火，加入水烧沸，将鸡翅中氽去血污，捞起控去水分，加入淀粉拍匀备用。

③ 净锅上火，倒入色拉油，烧至四成热，下入拍好淀粉的鸡翅中，浸炸至酥脆，捞起控油。

④ 锅留底油，下入红干椒煸香，再下入鸡翅中及野山椒，翻炒均匀，最后撒入花生粒，装盘即可。

**提示：**

鸡翅氽水要彻底，拍粉要均匀，炸制过程中控制好油温，以防炸糊。







## 贵妃鸡翅

原料：鸡翅5个，鲜香菇6个，红葡萄酒120克。

调料：高汤750克，精盐、鸡精、葱、姜、白糖、料酒、酱油各适量。

做法：① 将翅尖一节剁掉，用酱油、料酒腌渍片刻；香菇去蒂，洗净切成片；葱洗净，切成段；姜切片。

② 炒锅置火上，注油，烧至七成热时，将鸡翅下锅炸至金黄色，捞出待用。

③ 锅留底油，下入葱段、姜片煸香，放入鸡翅，加红葡萄酒及白糖、酱油煸炒片刻上色，然后加入高汤、香菇片、精盐、鸡精、料酒，用旺火烧开，倒入炒锅中，用小火焖熟即成。

提示：

鸡翅的残毛必须去净，焖时宜用小火。

## 果酒鸡翅

原料：鸡翅500克，鲜笋片、冬菇片各适量。

调料：葡萄酒50克，酱油、精盐、味精、白糖、葱姜丝、鸡汤各适量。

做法：① 将鸡翅去掉翅尖，洗净，放入沸水烫除腥味、血污。

② 锅中加植物油烧热，下入白糖炒汁呈黄色，加入鸡翅，翻炒上色，加葡萄酒、酱油、葱姜、鸡汤，烧开，去浮沫，放入鲜笋、冬菇片、精盐、味精，小火炖熟即成。

提示：

小火炖可以保持汤汁的清爽。

## 五香凤爪

原料：凤爪(鸡爪)800克。

调料：葱段20克，姜片10克，蒜片10克，酱油、料酒各4茶匙，醋2茶匙，盐、味精、五香粉、胡椒粉各适量，白糖1汤匙。

做法：① 将凤爪剁去爪尖后洗净，控水后加入少许酱油、料酒腌渍10分钟，控汁备用。

② 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至八成热时放入凤爪，炸至色泽红亮时捞出。炒锅内留少许油，烧热后放入葱姜蒜炆锅，待出香味后烹入料酒、酱油、醋，添入水，放入凤爪、五香粉、盐、味精、胡椒粉、白糖，烧沸后改用小火慢烧，待凤爪烧至酥烂后把汤汁收稠，盛入盘中即可。

提示：

凤爪腌后要控去汁水；要用较好的油温炸，使之上色。



## 冬瓜炖凤爪

原料：生鸡爪300克，冬瓜500克。

调料：精盐、料酒、味精、葱段、姜片、香油各适量。

做法：① 将鸡爪洗净，剁去爪尖，入沸水中一烫，捞出；冬瓜去皮洗净，切成薄片。

② 将鸡爪放入沙锅，加水、葱段、姜片，小火炖约20分钟，放入冬瓜片，烧开后，加精盐、料酒、味精，炖熟，盛入盘中淋香油即成。

提示：

在购买鸡爪时，以色泽洁白、质地肥嫩的鸡爪为宜。



## 花生煲凤爪

原料：花生米100克，鸡爪200克。

调料：料酒、葱、生姜、精盐、味精、鸡油各适量。

做法：① 将鸡爪剁去爪尖，洗净；花生米用温水浸泡约半小时；葱、生姜洗净，葱切成段，生姜切成片。

② 净锅上火，放入花生米、鸡爪、适量清水，用旺火烧开，加入料酒、葱段、姜片，再用小火慢炖，煮至酥烂，放入精盐、味精、鸡油调味，即可食用。

提示：

鸡爪烧制时要经常翻动，使之受热和入味充分。



## 卤凤爪

原料：凤爪500克。

调料：白糖1汤匙，精盐2汤匙，鸡精1茶匙，八角、桂皮各适量。

做法：① 将凤爪洗净，放入开水锅中氽一下，捞出，用凉水洗净。

② 将精盐、白糖、八角、桂皮、鸡精、适量水放入锅中，烧沸，下凤爪煲至烂熟后，盛出凉透即可。

提示：

汤汁烧沸放入凤爪后，要用小火慢煲。







## 芹菜炒凤肝

原料：芹菜200克，熟鸡肝100克。

调料：蒜末、精盐、葱花、料酒、香油各适量。

做法：① 鸡肝切片，芹菜洗净切斜刀段。

② 锅上火，倒入植物油烧热，下葱花、蒜末炒出香味，加入芹菜、精盐，烹入料酒翻炒片刻，放入鸡肝炒熟，淋香油，盛入盘中即可。

提示：

鸡肝翻炒时间不宜过长，不然质地变老会影响口感。



## 清炸胗肝

原料：鸡胗、鸡肝共500克。

调料：葱姜汁、料酒各2茶匙，酱油1汤匙，盐、花椒各适量。

做法：① 将鸡胗洗净后剔去筋皮，使之成为栗子大小的胗肉；鸡肝洗净后入沸水中略烫捞出。

② 取一碗，放入鸡胗、鸡肝、盐、葱姜汁、料酒、酱油腌约10分钟，控汁备用。

③ 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至九成热时放入胗肝，用筷子迅速拨散后捞出，待油温升好后，再放入略炸即可，食用时配花椒盐上桌。

提示：

鸡胗筋皮必须剔净；炸胗肝的油温要好，炸制时间要短。



## 盐水鸡胗

原料：鸡胗500克。

调料：八角、花椒、桂皮、陈皮、葱段、姜片、料酒、精盐、香油各适量。

做法：① 将鸡胗冲洗干净，放入沸水中略烫，捞出控水。

② 锅置火上，加水、八角、花椒、桂皮、陈皮、葱段、姜片、精盐、料酒、鸡胗，烧开，去掉浮沫，慢火炖至鸡胗熟烂，连汤倒入汤碗中，冷却后捞出切片，淋上香油即成。

提示：

必须用慢火炖制鸡胗，才能熟烂入味。



## 鸡肝酸辣汤

**原料：**鸡肝100克，豆腐100克，水发木耳50克，鸡蛋1个，熟火腿30克。

**调料：**香菜15克，葱丝10克，味精1/5茶匙，料酒2茶匙，醋5茶匙，水淀粉4茶匙，姜丝，盐，味精，胡椒粉，香油各适量。

**做法：**① 将鸡肝洗净后切成细条，放入碗内，加入盐、味精、料酒、水淀粉搅匀上浆，入沸水中氽熟捞出；豆腐切成条；水发木耳洗净后和熟火腿一起切成丝；香菜切成段；鸡蛋磕入碗中，用筷子搅散备用。

② 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱姜丝并烹入醋，待出现醋香味时，加入水、盐、味精、料酒、豆腐、木耳烧沸，撇去浮沫，放入鸡肝、胡椒粉，用水淀粉勾稀芡，然后慢慢淋入鸡蛋液，待蛋花漂于汤面时撒入香菜段，淋入香油搅匀，起锅盛入汤碗内，撒上火腿丝即可。

**提示：**

鸡肝入沸水烫制时间要短；芡汁不可过浓，应勾芡后再淋鸡蛋液，使其漂于汤面。

## 盐水鸡肝

**原料：**鸡肝500克。

**调料：**精盐、料酒、花椒、葱、姜各适量。

**做法：**① 将鸡肝下锅氽透，捞出，洗净。

② 将鸡肝放盘内，加葱、姜、花椒、精盐、料酒，上锅蒸熟，取出，晾凉即可。

**提示：**

新鲜鸡肝最佳。

## 鲜奶炒鸡肝

**原料：**鸡肝200克，鲜奶100克，鸡蛋清、油菜心各适量。

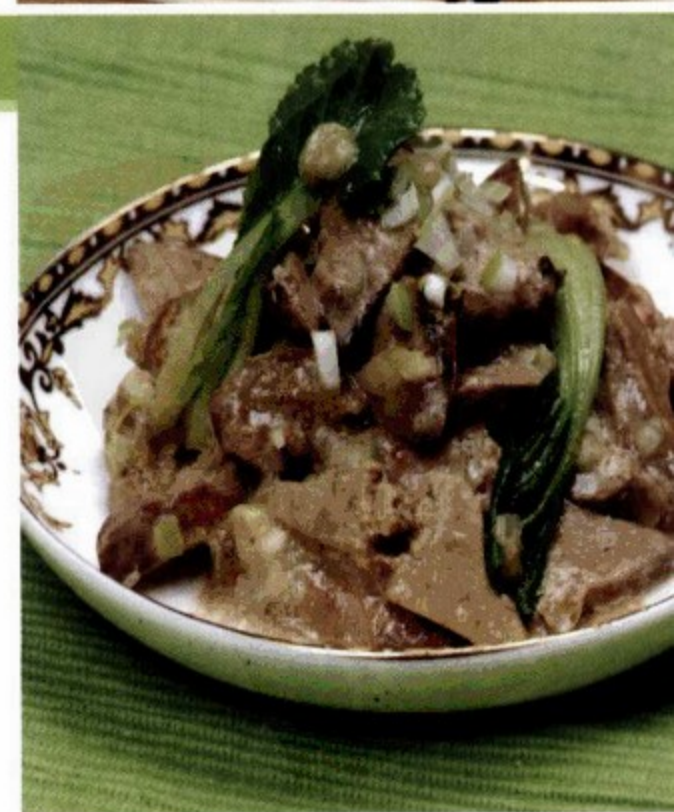
**调料：**精盐、味精、葱花、姜末、湿淀粉各适量。

**做法：**① 将鸡肝切成薄片，加精盐、蛋清、湿淀粉，拌匀，下入五成热的油锅中熘散，捞出，控油。油菜心洗净切成段，入沸水中略烫捞出。

② 锅置火上，加油烧热，下入姜末、葱花爆锅，放入油菜心、鸡肝、鲜牛奶、精盐、味精，略炒，用湿淀粉勾芡即成。

**提示：**

油菜心放在淡盐水中浸泡几分钟，然后甩去水，能保持色泽，并可使菜质清新脆嫩。







## 五香卤鸭

**原料：**净老鸭子1只。

**调料：**酱油、生姜、桂皮、香油、糖、香葱、茴香、精盐、味精各适量。

**做法：**① 将香葱、生姜洗净，葱切成段，生姜切成片；鸭子洗净，放滚水锅中烫约2分钟，取出，用清水冲洗干净。

② 净沙锅置火上，加入鸭肉、酱油、精盐、生姜、桂皮、糖、葱、茴香，加水以浸没鸭子为宜，用旺火烧沸后，撇去浮沫，改用小火，加上盖焖至酥熟，再放入味精、香油，离火，轻轻取出鸭子，放入汤盆中，卤汁去渣后，倒入汤盆内，自然冷却，即可食用。

**提示：**

用小火焖至能去骨即可，不宜太烂。



## 荔枝鸭

**原料：**鸭肉250克，干荔枝8枚。

**调料：**精盐、料酒、酱油、鸭油各适量。

**做法：**① 将荔枝去壳、核，取肉待用；将鸭肉洗净，下精盐水锅煮至半熟，捞出晾干，再将鸭肉片成薄片，调以料酒、酱油，腌渍。

② 锅中放鸭油烧热，随即将鸭片铺底，荔枝肉铺于上层，倒入煮鸭子的原汤，烧沸后改为文火，炖至鸭肉熟烂即可。

**提示：**

铺陈顺序不可乱，鸭片铺底，荔枝肉铺于上层。



## 怪味鸭块

**原料：**鸭肉500克。

**调料：**酱油、辣椒油、熟芝麻、花椒粉、食醋、葱末、白糖各适量。

**做法：**① 鸭肉切成块，放锅中加适量水，上火煮熟，捞出，沥水，放盘中。

② 将辣椒油、花椒粉、葱末、酱油、熟芝麻、食醋、白糖调成汁。

③ 用调好的调料汁浇在鸭块上，拌匀即可。

**提示：**

鸭宰杀时有异味，所以在制作之前用沸水去血水，有利于消除异味。



## 烩鸭四宝

**原料：**鸭肠100克，鸭舌、鸭掌、鸭腰各50克。

**调料：**葱油、酱油、料酒、味精、精盐、湿淀粉、汤、姜水各适量。

**做法：**① 将鸭肠切段，鸭掌切条，鸭腰去皮剖开，鸭舌洗净，下入开水中氽一氽，控净水，再放锅中煮熟。

② 锅置火上，注入汤，放酱油、料酒、味精、精盐、姜水，烧开后，撇去浮沫，将汤调成金黄色，淋上湿淀粉，勾成稀稀的清澈乳汁，倒入鸭料，轻轻搅匀煮熟，淋上少许葱油即可。

**提示：**

勾芡清淡不宜浓，清淡才能使菜色美观。



## 红枣炖鸭肉

**原料：**鸭肉500克，红枣15枚。

**调料：**姜片、葱段、精盐各适量。

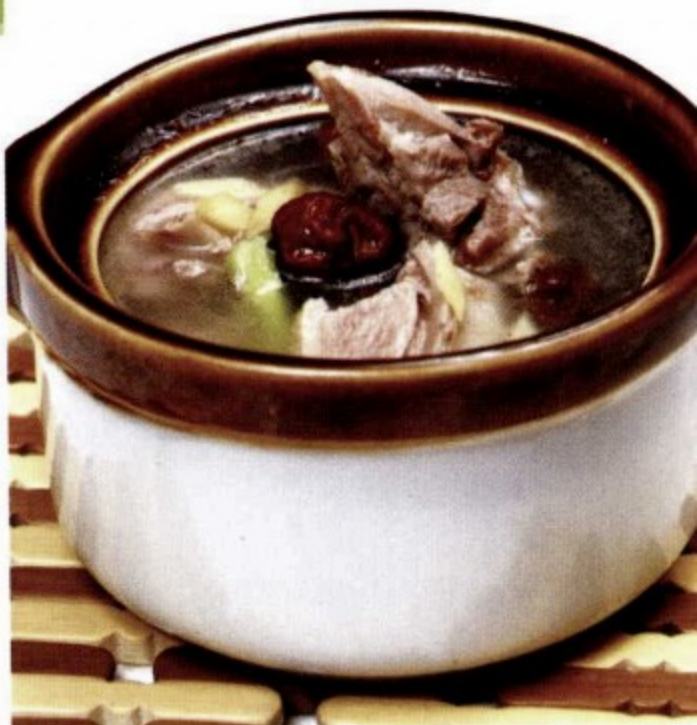
**做法：**① 将鸭肉洗净，切成块，入沸水中氽过。

② 红枣挑去杂质，洗干净。

③ 将鸭肉与红枣放入沙锅中，加水大火烧沸，加姜片、葱段、精盐，改用小火炖熟即可。

**提示：**

所用红枣，宜选枣皮皱纹少面浅，口感不太干又软的红枣。



## 翡翠鸭脚

**原料：**拆骨鸭掌200克，青椒100克。

**调料：**清汤、蒜头、绍酒、卤汁、精盐、味精、水淀粉各适量。

**做法：**① 青椒去籽、蒂，洗净后切成块，投入沸水中焯熟，用清水漂凉，待用。

② 蒜头去皮，拍碎成蒜泥。

③ 将鸭掌洗净，沿脚趾切开。

④ 炒锅上火，放入色拉油烧至六成热，先将蒜泥下锅煸香，再放入鸭掌，加入绍酒、味精和少量清汤煮沸后，改用小火炖熟，加入青椒，用水淀粉勾芡，翻炒几下，浇上卤汁即可。

**提示：**

汤沸后，不可继续用大火，用小火炖熟，口感更好一些。







## 酱瓜毛豆烧仔鹅

原料：净仔鹅350克。

调料：酱瓜80克，毛豆米40克，葱10克，姜10克，蒜头10克，料酒4茶匙，酱油1汤匙，白糖2茶匙，盐、味精、八角、桂皮、干辣椒各适量。

做法：① 将仔鹅洗净后切成块；酱瓜洗净切成小方块，用清水略泡去掉部分盐分。

② 炒锅置火上，加入植物油烧热，放入葱、姜、蒜、干辣椒、八角、桂皮煸香，再放入仔鹅块用旺火煸炒至变色，烹入料酒、酱油，加盐、糖及少许水烧40分钟，放入酱瓜、毛豆米再大火烧15分钟，最后加入味精，用旺火收汁即可。

提示：

酱瓜菜一定要泡洗去掉部分盐分，否则太咸。

## 香菌烧鹅

原料：净鹅肉350克，火腿片15克，水发干香菌(香菇)20克，笋片25克。

调料：葱段25克，姜块20克，盐1茶匙，酱油4茶匙，汤500克。

做法：① 将带骨的生鹅肉洗净，用刀剁成块。

② 炒锅置旺火上，加油烧至六成热，放入葱、姜、鹅肉炒干水分，再放入盐和酱油，炒匀后加入汤，放入水发香菌、火腿片和笋片，烧开后用小火慢烧至肉烂即成。

提示：

鹅肉用小火长时间加热；水发香菌含泥沙较多，一定要反复洗净。

## 酸梅蒸鹅

原料：净鹅500克，酸梅250克。

调料：蒜泥15克，芝麻酱、料酒各3茶匙，酱油、水淀粉各1汤匙，葱末、姜末、盐、味精、醋、白糖、胡椒粉、鲜汤各适量。

做法：① 将净鹅剖腹去内脏，洗净血水，切去翅尖和脚爪；酸梅洗干净，沥水剁成末，放入碗中，加入芝麻酱、盐、味精、料酒、白糖、葱末、姜末、蒜泥、胡椒粉拌匀，放入鹅肚中缝好；用醋抹匀鹅皮，再刷上一层酱油；取碗一个，放入盐、味精、白糖、鲜汤调好味汁。

② 炒锅置火上，加油烧至七成热，将整鹅下锅炸至金黄色，取出放在盆中，倒入味汁，入笼蒸至酥熟取出，切块装入盘中。原汁倒入锅中，烧沸后调好口味，用水淀粉勾芡，浇在鹅肉块上即可。

提示：

鹅入油中炸时注意翻动原料，使之受热均匀，色泽美观。





## 清蒸鹅掌

**原料：**鹅掌500克，熟火腿片25克，笋片50克，水发香菇片25克。

**调料：**葱段5克，姜片10克，料酒1汤匙，鸡油2茶匙，鲜汤50克，盐、味精各适量。

**做法：**① 将鹅掌去趾尖，刮去粗皮洗干净，入沸水锅中煮一下，捞出洗干净，拆去鹅掌骨洗净，放入一大碗中，加入盐、味精、料酒、鲜汤浸泡。

② 取大碗一个，将葱段、姜片放入，再码上火腿片、笋片、香菇片，摆上鹅掌，加入腌渍鹅掌的汤，入笼用旺火蒸至鹅掌熟，取出扣入大盘中，去掉葱、姜，淋入鸡油即可。

**提示：**鹅掌入水中煮的火候要掌握好，以去骨后不易破坏鹅掌的外形为好。



## 生炒乳鸽

**原料：**嫩鸽子2只(约500克)，青红柿子椒各50克。

**调料：**葱姜丝共15克，盐1/2茶匙，味精1/5茶匙，料酒2茶匙，酱油1汤匙。

**做法：**① 将鸽子去内脏和毛，剁去嘴、爪、翅尖，洗净后剁成块，放入水中漂洗去血备用；青红柿子椒去蒂、籽，切成块。

② 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入鸽子煸炒，至八成熟时加入酱油煸炒至色红亮，依次加入葱姜丝、料酒、盐翻炒至入味，再放入青红柿子椒、味精翻炒均匀即可。

**提示：**所用鸽子要嫩，炒时不断翻动原料，使其入味均匀；青红柿子椒后期放入，断生即可。



## 炒乳鸽松

**原料：**乳鸽2只，瘦猪肉100克，水发冬菇20克，马蹄200克，火腿10克，薄饼12张，韭黄15克，生菜200克。

**调料：**醋2茶匙，香油、味精、盐、胡椒粉各适量。

**做法：**① 乳鸽杀后去除内脏洗净，用刀剔下肉，与猪瘦肉一起切成细末备用。

② 把火腿、香菇、马蹄、韭黄均切成末。

③ 炒锅置中火上，加入植物油，烧至七成热时放入鸽肉末和猪肉末，炸后捞出沥净油；锅中留底油烧热，放入肉松略炒，再放入火腿、马蹄、韭黄、香菇及盐、味精、胡椒粉炒约2分钟，淋入香油，起锅盛入盘内，再把乳鸽头、尾炸熟后摆入盘中，成鸽形上桌。

④ 将薄饼、生菜修切成圆形，摆进小盘，并配上一小碗醋作佐料。

**提示：**乳鸽剔肉难度较大，需要一定的刀工基础。







## 枸杞炖雏鸽

**原料：**雏鸽3只，枸杞30克，青菜心25克。

**调料：**葱段10克，料酒2茶匙，姜片、盐、味精、胡椒粉、香油各适量。

**做法：**① 将雏鸽宰杀后褪毛，开膛除去内脏，用清水冲洗干净，每只剁成4块，放入沸水中略烫捞出，再用清水去血沫；枸杞放入碗内，加温水泡软备用；青菜心择洗干净，切成段。

② 炒锅置旺火上，加入水，放入雏鸽、枸杞、料酒、葱段、姜片烧沸，改用中小火炖约1小时，撇净浮沫，挑出葱姜不用，再加入青菜心、盐、味精、胡椒粉炖约20分钟，入味后盛入汤碗内，淋入香油即可。

**提示：**选用嫩鸽子制作此菜；鸽肉入沸水烫后一定用清水冲净血沫；胡椒粉用量要少，以提味为目的。



## 脆皮乳鸽

**原料：**净乳鸽2只(约300克)。

**调料：**醪糟汁3茶匙，香料2茶匙，饴糖10克，葱段10克，姜块10克，盐、料酒各1汤匙，甜面酱2汤匙，白糖4茶匙，肉汤300克，酱油、胡椒粉、香油各适量。

**做法：**① 将净鸽放入盆内，加料酒、盐、姜、葱拌匀，腌渍30分钟。

② 炒锅置旺火上，加油烧至四成热，放入甜面酱炒散，依次加入肉汤、醪糟汁、香料、姜、葱、胡椒粉、酱油、盐、料酒、白糖烧沸，制成卤汁，然后放入乳鸽煮熟烂捞出，搽干水，趁热抹上饴糖，晾几分钟。

③ 炒锅置旺火上，加油烧至七成热，放入乳鸽炸至皮酥时捞出，去骨切条，盛入盘内，刷上香油即成。

**提示：**乳鸽要洗净，需腌渍一定时间入味；乳鸽需煮熟才能保证皮酥肉嫩。



## 烧乳鸽

**原料：**乳鸽1只，豆芽100克，葱片、姜片、干辣椒丝各少许，香菜1根。

**调料：**酱油、盐、醋、花椒油、料酒、白糖各适量。

**做法：**① 乳鸽洗净，剁成小块，放入七成热油锅略炸捞出。

② 豆芽洗净，汆烫后捞出备用。

③ 炒锅加油烧热，放入豆芽、香菜，加盐、醋，快速炒匀，装盘内做成鸟窝形。

④ 炒锅加油烧热，放入葱姜片、干辣椒丝炒香，放入乳鸽，翻炒两分钟，烹料酒，加适量水、白糖、盐，烧至汤干，淋花椒油，装在豆芽中间即可。

**提示：**烹调用酒统称“料酒”，它包括黄酒、汾酒等。料酒的作用主要是去除鱼、肉类的腥膻味，增加菜肴的香气，有利于咸甜各味充分渗入菜肴中。家庭烹饪一般用黄酒。



## 香酥鹌鹑

**原料：**鹌鹑4只。

**调料：**葱丝10克，姜丝10克，盐1/2茶匙，酱油1汤匙，桂皮10克，味精、花椒、桂皮、八角、小茴香、花椒盐各适量。

**做法：**① 将鹌鹑宰杀，用70℃的水将其浸透后褪净毛，开膛除去内脏，剥去头、爪，从背部劈开成两半，洗净后放入一大碗中，加入盐、酱油、味精、花椒、桂皮、八角、小茴香、葱姜丝，使鹌鹑均匀地蘸满调料，腌约2小时。

② 将盛有鹌鹑的大碗放在蒸锅内，用旺火蒸约40分钟取出，将鹌鹑体表的葱姜等调料全部去掉。炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入鹌鹑略炸捞出，待油温升至九成热时，再放入油中复炸至外表较硬取出，放在案板上，用刀剁成小块，整齐地码放在盘中，撒入花椒盐食用即可。

**提示：**腌制鹌鹑的时间略长一些，以便于入味；炸制时一般要进行复炸，以保持外酥里嫩。

## 五香焖鹌鹑

**原料：**净鹌鹑4只，口蘑5个，水发香菇5个。

**调料：**葱末10克，姜末10克，肉骨汤250克，水淀粉1汤匙，料酒2茶匙，酱油1汤匙，白糖、甜面酱、五香粉、香油、盐、味精各适量。

**做法：**① 将鹌鹑洗净，切成块，加入料酒、酱油、五香粉、葱姜末腌渍1小时；甜面酱用肉骨汤调散；口蘑洗净。

② 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入葱姜末炝锅，然后放入鹌鹑块煸炒透，倒入调有酱的肉汤，烹入料酒，加入盐、味精、白糖调味，煮沸后焖煨约1小时，加入口蘑、香菇继续焖15分钟，用水淀粉勾薄芡，淋入香油起锅即可。

**提示：**焖煨过程中要使用小火，多翻炒，以防粘锅底。

## 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、冬笋条烧开至沸，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。







## 香椿芽炒鸡蛋

原料：鸡蛋4个，鲜椿芽50克。

调料：精盐、味精各适量。

做法：① 将椿芽洗净，去掉老梗，切成末；鸡蛋磕入碗中，加精盐、香椿末、味精搅打均匀。

② 锅中加植物油烧热，倒入鸡蛋液，不断推炒至熟即成。

提示：

炒时往锅内滴少许酒，这样炒出的鸡蛋蓬松，鲜嫩，可口。



## 鸳鸯蛋

原料：鸡蛋3个，瘦肉100克。

调料：香菜段、精盐、味精、高汤、香油各适量。

做法：① 将鸡蛋放入冷水锅内，用中火煮熟，剥去外壳，每个顺切为两半，用精盐腌渍10分钟。

② 将瘦肉剁成细泥，放入碗内，加蛋清、味精、精盐、香油调匀，抹在鸡蛋带黄的一面成原蛋状，放入盘中，肉泥向上，上笼蒸10分钟取出，控去水分，整齐地摆在盘内。

③ 锅内放入高汤、精盐、味精、香菜段，烧开后用湿淀粉勾芡，淋上香油，浇在鸳鸯蛋上即可。

提示：

煮蛋时的水放上半匙盐，煮好后放入冷水浸泡一会儿，蛋壳便很容易剥下。



## 金针菇蛋花

原料：鸡蛋1个，金针菇50克，黄花菜20克。

调料：精盐、菠菜叶、酱油、白糖各少许，鸡汤100毫升。

做法：① 金针菇择洗干净，切成小段；黄花菜用开水泡发洗净，切段；菠菜择洗干净，切细丝。

② 锅中放鸡汤、金针菇、黄花菜、菠菜、白糖和酱油、精盐，一起煮开，改小火煮约3分钟，打入鸡蛋，搅拌，蛋熟时即可出锅食用。

提示：

要是鸡蛋不太新鲜，下到锅里易散开，可先在锅里滴上几滴醋，这样就能形成漂亮的蛋花了。



## 咸蛋辣香苦瓜

原料：苦瓜2根，咸蛋2个。

调料：蒜末适量，辣椒末少许。

做法：① 苦瓜洗净，纵向切两半，去籽，切片。

② 咸蛋蛋黄碾碎，蛋白切碎。

③ 先炒蛋黄，炒到蛋黄起泡的时候，倒苦瓜，撒蒜末、辣椒末。

④ 迅速翻炒，倒咸蛋白，炒匀即可。

提示：

苦瓜在炒之前，可用盐水先浸泡片刻，以去除苦味。



## 蒸蛋

原料：鸡蛋（或鸭蛋等各种蛋类）2~3个。

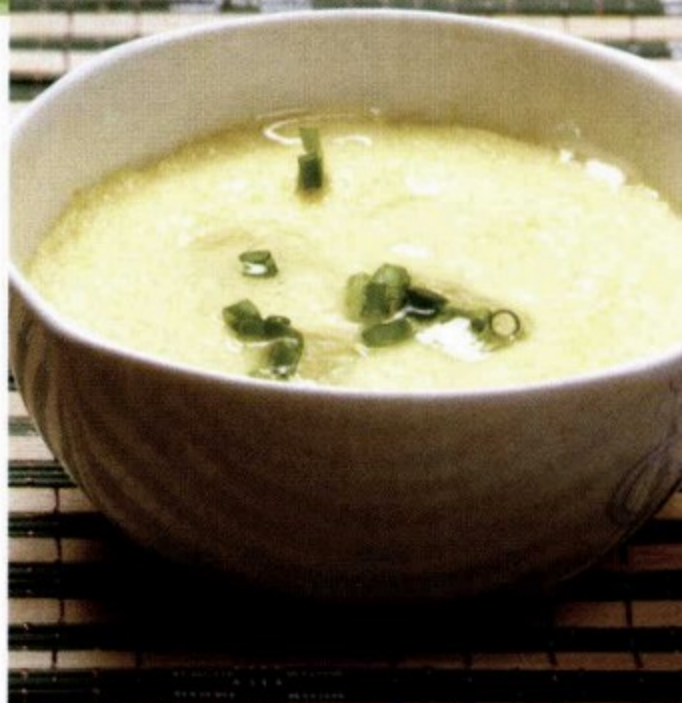
调料：精盐、香油各适量，鸡汤400毫升。

做法：① 将鸡蛋敲开置于碗内，用筷子打散，加入少许精盐、鸡汤搅匀。

② 将装有鸡蛋的碗置于锅内蒸至豆腐脑状，取出，淋香油即可。

提示：

不要在搅蛋最初放油盐，这样蒸出来的鸡蛋粗硬，要搅匀之后再放油盐。



## 虎皮蛋

原料：鸡蛋3个，青椒25克，瘦肉50克。

调料：酱油、料酒、精盐、鲜汤、香油、白糖、味精、干淀粉、水淀粉各适量。

做法：① 将2个鸡蛋煮熟剥壳，并在干淀粉中滚一滚；精肉、青椒各切末；瘦肉用鸡蛋、精盐、干淀粉拌匀上浆。

② 将油倒待烧至七成热时，将2个熟鸡蛋放入，炸至蛋皮起泡，捞出。原锅留底油，加鲜汤、料酒、酱油、白糖、味精，烧滚后改用小火烧6分钟，用旺火收浓卤汁，将鸡蛋取出，对剖成两半，装在盘内。

③ 另烧植物油至五成热时，放入肉末，用勺搅散，至熟后倒入漏勺，沥油。

④ 锅内留油少许，烧热，放青椒煸炒一下，加料酒、精盐、味精、鲜汤后烧开，用水淀粉勾芡，再放肉末一起翻炒，淋上香油，起锅浇在鸡蛋上面即可。

提示：

因蛋壳易破，所以在冷水时下锅，上火煮熟。







# 乳蛋类保存窍门

## 1 牛奶保鲜法

- 1) 在牛奶中加入少许盐，放在火上煮沸，盖好，放置阴凉处，食用时再煮沸。这样可使牛奶几天不会变质，变坏。
- 2) 把装牛奶的玻璃杯坐在冷水盆中，并用一块拧干的湿毛巾盖在玻璃杯盖上，将毛巾两边浸在冷水盆中，置于阴凉、通风处。
- 3) 牛奶烧开后，马上冷却，倒入用酒精或热水消毒后的玻璃瓶中，然后按2)的方法存放。

## 2 豆浆不能存放于保温瓶

热豆浆不能存放在保温瓶，因为温度降低后，保温瓶内的细菌会大量繁殖，污染豆浆，腐败变质。热豆浆应现煮现喝，如果要保存，可以加少许盐，放在消毒过的储存容器中，低温保存。

## 3 炼乳不宜光照

炼乳不宜在高温下放置，所以保存时应避免阳光照射，放于阴凉处。

## 4 奶粉储存法

奶粉、果汁粉放在冰箱里，可防止腐败变质。

## 5 鲜鸡、鸭、鹅蛋的保鲜法

- 1) 洗净后，在沸水中过一下（半分钟），捞出，晾干，密藏，可保存数月。
- 2) 用猪皮或其油脂涂抹蛋壳。
- 3) 放在温度零下1℃环境下保存，可保鲜4~5个月。但鸡蛋的冰点在零下2.2℃，若低于此温度，会冻破而污染。
- 4) 如果把蛋头朝下竖放，蛋头气室的气体就会使蛋无法贴近蛋壳，不容易形成贴壳蛋或靠黄蛋。
- 5) 少量鲜蛋还可用锯末、米糠、黄豆等埋藏储存。

## 6 如何保存咸鸭蛋

咸鸭蛋不易腐坏，但要防失水，否则蛋白变黑，咸度增加。其保存法：

- 1) 盐水腌制的，不宜长期浸泡，应取出放塑料袋内，置阴凉处。
- 2) 包泥腌制的，保持泥皮湿润，置阴凉处，可保存半年不坏。
- 3) 鲜蛋与生姜、洋葱不能混放，生姜和洋葱的气味会进入蛋壳表面的小孔，使鲜蛋变质。





## 家常豆腐

原料：水豆腐250克，青椒10克，红椒10克，洋葱10克，瘦肉10克。

调料：豆豉10克，绍酒、味精、盐各适量。

做法：① 水豆腐切三角形状，青、红椒切菱形角，洋葱切丝，瘦肉切丝。

② 水豆腐下锅内炸至金黄色，后捞起待用。

③ 锅留少许油，下瘦肉、青红椒、洋葱，调入绍酒、味精、盐，后把豆腐、豆豉倒入1~2分钟后倒入芡汁即好。

提示：

注意控制火候，以防豆腐被炸焦。

## 鱼香豆腐条

原料：豆腐400克，圆葱、胡萝卜各15克。

调料：泡辣椒20克，豆瓣酱1汤匙，酱油1茶匙，醋、料酒、花椒水、葱、姜、蒜、湿淀粉、味精各适量，清汤120克。

做法：① 将豆腐切成条；圆葱切末；胡萝卜切菱形薄片；葱、姜、蒜、泡辣椒均切开；豆瓣酱捣碎。

② 将豆腐条放入油锅中，炸至浅黄色捞出，沥去余油。

③ 另起锅，放底油烧热，放入泡辣椒，炒出红油；再放入葱、姜、蒜爆香，放入元葱、胡萝卜煸炒几下，下入豆瓣酱炒香，加酱油、白糖、醋、料酒、花椒水、鲜汤，烧开后用湿淀粉勾芡，投入主料；芡汁包裹主料后，放味精，淋明油，出锅装盘即成。

提示：

锅中油烧至七八成热时再投入豆腐条；用湿淀粉勾芡，投入主料后应迅速翻动。

## 番茄豆腐

原料：豆腐500克，番茄酱100克，面粉10克，鸡蛋1个。

调料：味精、盐、葱、姜末、料酒各适量，汤100克，淀粉50克，糖20克。

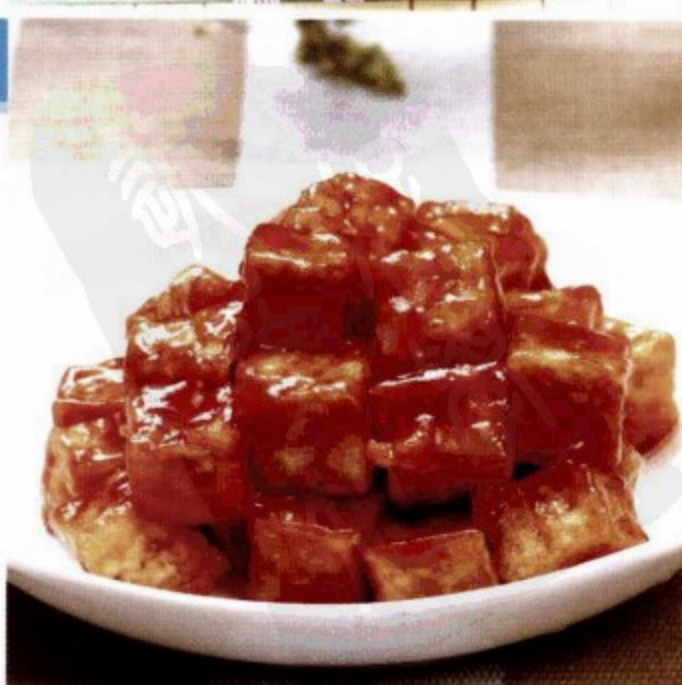
做法：① 将豆腐切成大丁，用开水焯一下捞出，将面粉、鸡蛋放入碗中调匀，倒入豆腐里。

② 锅上火，放入植物油烧热，将浆匀的豆腐过油捞出。

③ 锅内放底油，放入葱、姜末、番茄酱炒出香味，加入糖、盐、料酒、味精、汤，把豆腐放入用微火焖，勾芡汁，出勺前淋入少许明油即可。

提示：

豆腐与西红柿搭配可以增强人身体的免疫力。







## 麻辣豆腐

原料：豆腐2块，肉馅110克。

调料：辣豆瓣酱2汤匙，葱15克，姜10克，酱油、味精、酒、香油、花椒粉各适量，淀粉水1汤匙。

做法：① 豆腐切成小块，用热水氽过；葱切花，姜去皮切末备用。

② 炒锅上火放入油，绞肉用辣豆瓣酱、姜末炒酥，倒入高汤，放入豆腐、酱油、味精、酒，以小火煮至汤汁快干，用淀粉水勾芡，盛盘。

③ 淋入香油，撒上葱花、花椒粉以增香味即可。

提示：

豆腐不宜单独炖菜，因为豆腐虽然富含蛋白质，但缺少蛋氨酸，如果单独炖菜蛋白质的利用率会很低。



## 葱爆豆腐条

原料：豆腐500克。

调料：味精2茶匙，盐1汤匙，料酒1汤匙，醋1茶匙，葱丝50克，姜丝20克。

做法：① 将豆腐切成条，用植物油炸至呈金黄色，捞出沥净油。

② 葱丝、姜丝、味精、盐、料酒、醋同放一碗中兑成清汁。

③ 锅内放入少许底油上火烧热，将豆腐倒入锅内，把兑好的清汁也倒入锅内一爆即翻匀并立即出锅。

提示：

煎炸豆腐之前，最好先控干水分。



## 芫爆豆腐条

原料：豆腐500克。

调料：味精5茶匙，盐1汤匙，蒜片20克，汤1汤匙，料酒5茶匙，醋1茶匙，葱10克，姜20克，香菜梗50克。

做法：① 将豆腐切成条，用油炸至金黄色捞出。

② 葱、姜切丝，香菜切段，与蒜片、料酒、味精、盐、醋、汤兑成汁。

③ 锅内放少许油烧热，把炸好的豆腐放入锅里，再将兑好的汁倒入锅内，翻炒几下出锅即成。

提示：

第二次下锅时，翻炒时间不宜过久。清汁一爆即可翻匀出锅。



## 香煎豆腐

原料：豆腐1块，香菜、冬菜各少许。

调料：麻酱、酱油、味精、精盐、凉开水各适量。

做法：① 将豆腐一劈两大片，再切成长方片；香菜去根洗净切末；冬菜切末。

② 将酱油、味精、精盐、凉水兑好调味汁，再将汁徐徐倒入麻酱碗内，向一个方向搅动，成麻酱卤，再放入香菜末、冬菜末。

③ 热勺打底油，油热后即将豆腐片摆入勺内，将豆腐两面煎至呈金黄色装盘上桌。趁热吃，食时蘸麻酱卤。

提示：

油至五成热时豆腐可下锅。



## 酱汁豆腐

原料：豆腐300克。

调料：料酒、香油各5茶匙，味精4茶匙，姜末适量，面酱、白糖各3汤匙。

做法：① 将豆腐切成丁，用植物油炸至金黄色时捞出。

② 把锅烧热，放入香油，再放入面酱、白糖炒化，加入姜末，放入料酒、味精，把炸好的豆腐放入锅内，翻炒淋入香油即可装盘。

提示：

油至八成热时放入豆腐块。



## 糖醋豆腐

原料：豆腐300克。

调料：酱油、醋各5茶匙，味精2茶匙，葱、姜、蒜各50克，玉米粉、白糖、水淀粉各100克。

做法：① 将豆腐切成条，下开水锅煮透，过凉水后捞出，用净布擦干，拌上玉米粉，再挂上水淀粉。

② 把粘挂好玉米粉和水淀粉的豆腐放入油锅内炸至金黄色捞出。

③ 把炒锅烧热下入香油、葱、姜、蒜、糖、醋、酱油、味精，把炸好的豆腐放入锅里，翻炒几下即可出锅。

提示：

豆腐一定要煮透，不然下锅炸时易断。







## 玉米烩豆腐

原料：玉米粒100克，豆腐200克，香菇 3朵。

调料：盐1茶匙，味精1/2茶匙，生粉2茶匙，上汤适量。

做法：① 豆腐去除表面硬皮，切成丁；香菇泡发洗净切丁。

② 锅中注水烧开，加少许盐，放入豆腐焯烫，捞出沥水。

③ 净锅上火加入油，放入豆腐、香菇、玉米粒，加入清汤烧煮，待原料熟时，调入盐、味精，再用生粉勾薄芡，起锅即成。

提示：

豆腐与香菇搭配可抗癌降血脂。



## 豆腐蒸蛋

原料：豆腐200克，鲜虾仁100克，鸡蛋3个。

调料：葱姜汁、水淀粉各1汤匙，盐、味精、料酒、香油各适量。

做法：① 将豆腐切成丁，入沸水中略烫捞出；鸡蛋磕入大碗中，加入葱姜汁、盐、味精、水、水淀粉搅匀，再放入豆腐丁搅匀。

② 虾仁放入小碗中，加少许盐、味精、料酒腌入味，然后整齐地摆放在豆腐鸡蛋液上。

③ 将盛豆腐的大碗放入蒸笼中，用中小火蒸15分钟取出，淋入香油即可。

提示：

先将蛋液搅匀再放入豆腐丁；用中小火蒸豆腐。



## 木樨豆腐

原料：豆腐200克，鸡蛋3个，水发木耳50克。

调料：葱末10克，姜末、盐、味精、酱油、水淀粉、香油各适量。

做法：① 将豆腐洗净后抓碎，放入碗中，磕入3个鸡蛋，再加入葱姜末、盐、味精搅匀；木耳撕成小朵备用。

② 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时将豆腐鸡蛋倒入锅中，不停地搅动，炒熟后加入木耳和水，然后用水淀粉勾芡，淋入香油搅匀。

提示：

豆腐鸡蛋入锅后要不停地翻炒，防止粘锅。



## 鱼香豆腐

原料：豆腐300克，熟鸡肉100克。

调料：葱末10克，姜末、蒜末、盐、味精、酱油各适量，醋、白糖、水淀粉各2茶匙，豆瓣辣酱1汤匙。

做法：1 将豆腐切成条，放入沸水中略烫捞出；熟鸡肉切成丝。

2 取一碗，放入酱油、盐、味精、酱油、醋、白糖、水淀粉调成味汁。

3 炒锅置中火上，加入植物油，烧至五成热时放入豆瓣辣酱炒出香味，加入豆腐煸炒至表面呈黄色，加入鸡丝、葱姜蒜末炒出香味，倒入兑好的味汁翻炒均匀，盛入盘中即可。

**提示：**烹制时不要将豆腐条炒碎。

## 鲜奶豆腐煲

原料：豆腐200克，鲜奶200毫升。

调料：盐1茶匙，味精1/2茶匙，生粉2茶匙，葱1棵，姜10克，蒜5克。

做法：1 豆腐洗净切块，入沸水中焯烫后捞出沥水，葱切花，姜、蒜切片。

2 鲜奶倒入锅中煮开，放入豆腐块、姜、蒜，调入盐、味精继续煮。

3 待煮开后，用生粉勾芡，撒上葱花即可。

**提示：**鲜奶要用纯牛奶。

## 草菇海米豆腐

原料：豆腐2块，海米5克，草菇100克。

调料：油、白糖各1茶匙，盐、香油适量，味精少许。

做法：1 将草菇洗净，沥水切成碎块，放热油锅中炒熟，出锅晾凉；将海米洗净，放少许热水泡发，捞出切成碎末。

2 将豆腐放沸水中烫一下捞出，放碗内晾凉，滗出水，加入盐，将豆腐打散拌匀。

3 将草菇碎块、海米撒在豆腐上，加白糖、味精和香油搅匀后，扣入盘内即可。

**提示：**豆腐放沸水中时间不宜过长，否则豆腐变老有损口感。







## 沙锅豆腐

原料：白菜100克，豆腐50克，粉丝50克。

调料：盐1茶匙，味精、胡椒粉各1/2茶匙，鸡精1/5茶匙，葱10克，高汤500毫升。

做法：① 白菜洗净切大块，豆腐切块，粉丝泡发，葱洗净切花。

② 沙锅烧热，放入高汤烧开，放入白菜、豆腐、粉丝。

③ 调入盐、味精、胡椒粉、鸡精煮开至入味，撒上葱花即可。

提示：

这三样菜搭配，有利于各类营养的互补吸收。



## 山楂烧豆腐

原料：豆腐400克，山楂10个。

调料：葱花、姜丝、盐、味精各适量。

做法：① 将豆腐洗净，放沸水锅中焯一下，捞出，切块；山楂洗净，去核，切小丁备用。

② 锅中放入少量油，大火烧至六成热，爆香葱花、姜丝后，下入豆腐丁，翻炒。

③ 出锅前加山楂丁、盐、味精炒匀即可。

提示：

此菜应选略老的豆腐，以免碎烂。



## 麻香豆腐

原料：豆腐2块，胡萝卜半根。

调料：姜、香油、淡色酱油、白芝麻、葱花、香菜各适量。

做法：① 将豆腐洗净，在沸水中氽烫片刻，捞出用干净纱布擦干水分，放于盘中。

② 再将胡萝卜、姜、香菜洗净切碎末，均匀地撒在氽烫过的豆腐上，然后淋上淡色酱油。

③ 食用时，再淋上加热过的香油，撒上炒过的白芝麻、葱花即可。

提示：

豆腐切块不宜过薄，以防碎裂。



## 炒豆腐脑

原料：嫩豆腐500克，水发海米50克，咸雪里蕻25克，青蒜苗25克。

调料：精盐2茶匙，料酒1茶匙，葱段适量。

做法：1 雪里蕻洗净，挤干水分切末，海米切末。

2 青蒜苗切段，嫩豆腐片去皮制成泥。

3 油烧至六成热，放葱姜末炆锅，再放入豆腐泥、海米、雪里蕻、精盐、料酒，炒3分钟装盘，撒上葱段即成。

提示：

炒豆腐脑时要用勺翻拌，使豆腐散碎如豆腐脑。



## 蟹粉豆腐

原料：豆腐1盒，蟹粉50克。

调料：素红油2茶匙，黄酒1茶匙，姜10克，盐、味精、胡椒粉、香菜叶各适量。

做法：1 先将豆腐切成小正方块，蟹粉分开放，姜去皮切末。

2 将豆腐放入锅中过水后倒出；净锅上火，放入少许素红油将姜末炒香，再倒入蟹粉炒香，放入少许黄酒，加入300克水烧开。

3 锅中加盐、味精、胡椒粉，再倒入豆腐，开小火烩约2分钟后，勾芡，淋上素红油出锅，豆腐上放3~4片香菜叶即可。

提示：

注意操作顺序，加盐不可过早。



## 口水豆腐

原料：嫩豆腐1盒。

调料：老干妈香辣酱、花生米、榨菜、芝麻、盐、味精、红油、葱花各适量。

做法：1 豆腐洗净备用。

2 将豆腐入锅蒸15分钟，取出倒扣在盘中切成块。

3 将调味料入锅炒香，制成口水汁，浇在豆腐上面，撒上葱花即可。

提示：

注意入锅蒸制时间，过长豆腐会老，过短不熟会有生味。







## 茄汁豆腐

原料：嫩豆腐400克，番茄250克，肉糜100克。

调料：鲜汤5茶匙，精盐、糖、味精、绍酒、胡椒面、水淀粉各适量。

做法：1 番茄去皮去籽，切成茸状，盛放碗内，豆腐切片，放入沸水锅内焯水后捞起，洒干水备用。

2 将炒锅置于旺火加热，放入熟大油烧至六成热时，放入番茄蓉煸炒呈泥状，加入精盐、味精，炒匀起锅待用。

3 原炒锅再加入少许熟大油，烧至六成热时，随即倒入肉糜和绍酒滑散，加入鲜汤、精盐、糖、味精、胡椒面和豆腐片，待烧沸片刻，用水淀粉勾芡，加入番茄蓉和少许熟大油，旺火收汁，就可起锅装盘。

**提示：**嫩豆腐易碎，煎炸时需小心。



## 芹菜豆腐羹

原料：嫩豆腐1盒，肉50克，芹菜150克。

调料：清鸡汤1袋，盐1茶匙，鸡精、香油各2茶匙，胡椒粉1/2茶匙，生粉水2茶匙。

做法：1 豆腐切小粒，肉切丝，芹菜切碎。

2 把原材料过沸水后捞出备用。

3 将调味料下锅煮开，再把原料放入锅内煮1分钟后勾芡即可。

**提示：**原料入沸水烫制时间要短，炒锅内的水要先烧沸再加原料。



## 咖喱豆腐

原料：豆腐1块，石斑鱼肉200克，葱1根。

调料：盐2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。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料，再转至小火焖，待焖至汤汁少许时，用水淀粉勾芡，使芡汁均匀包裹在豆腐上，这样就比较容易入味了。



## 家常豆腐皮

原料：豆腐皮100克。

调料：韭菜5克，葱末、姜末共10克，精盐1茶匙，味精1茶匙，酱油2茶匙，郫县豆瓣1汤匙，白糖1茶匙，料酒1茶匙，鲜汤100克，水淀粉2茶匙。

做法：① 豆腐皮洒水发软后，切成粗丝；韭菜去老叶，洗净，切成段。

② 取干净炒锅，置于旺火上，烧热，倒入植物油，升温至六七成热时，放入郫县豆瓣、姜末、葱末爆炒几下；倒入韭菜段和豆腐皮丝，翻炒一下，加入精盐、料酒、酱油、白糖、味精和鲜汤，炒至入味后，用水淀粉勾芡，出锅装盘即成。

提示：

烹制此菜应当注意，芡汁厚度要适中，不宜太厚。



## 三鲜豆腐卷

原料：豆腐皮2大张(约300克)，鸡脯肉、鲜虾仁、冬笋、水发木耳各50克，鸡蛋1个。

调料：葱末10克，水淀粉2汤匙，姜末、盐、味精、胡椒粉、香油各适量。

做法：① 将鸡脯肉、鲜虾仁、冬笋、木耳均剁成粒，放入碗中，加入葱姜末、盐、味精、胡椒粉、鸡蛋、水淀粉搅匀制成馅料。

② 豆腐皮切成大长方片，用沸水泡软捞出，放在案板上摊开，分别放入馅料卷成卷，整齐地摆在盘中，上面用盘子压实，入笼蒸10分钟取出，切成段。

③ 将蒸豆腐卷的原汁倒入锅中，加少量水、盐、味精烧沸，用水淀粉勾稀芡，淋入香油搅匀，起锅浇在豆腐卷上即可。

提示：

豆腐卷要卷实，且不宜粗；蒸豆腐卷时用盘子压住，防止散开。



## 芥末千张

原料：千张(豆腐皮)200克，嫩笋尖30克。

调料：芥末4克，盐1/2茶匙，味精1/5茶匙，白醋1茶匙，白糖1/5茶匙，香油2茶匙。

做法：① 将千张洗净，切成细丝，放入沸水锅内煮2分钟，待其软嫩捞出，挤去水分。

② 将嫩笋尖洗净，切成细丝，放入沸水锅内略烫捞起，控干水分。

③ 芥末放入碗内，用热开水调散后加盖，置温暖处放5分钟，然后加入盐、味精、白糖、白醋等调匀，最后淋入香油搅匀待用。

④ 将千张丝与笋丝拌匀，倒入调好的芥末味汁拌匀即成。

提示：

千张与笋丝粗细要均匀。







## 咖喱千张丝

原料：干张(豆腐皮)200克，熟猪肚150克。

调料：咖喱粉2茶匙，葱末、姜末、盐、味精、白糖各适量，料酒4茶匙。

做法：① 将干张洗净，切成细丝，放入沸水锅里烫透捞出，挤去水分；熟猪肚剔出油筋，切成丝。

② 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时将干张丝分数次放入，炸成浅红色捞出控油。

③ 炒锅留少量底油烧热，放入姜、葱、咖喱粉炒出香味，加清水500克，烧沸后放入干张丝、盐、料酒、白糖、味精，用小火焖20分钟，放入熟猪肚丝，待汤汁将尽时装盘即成。

提示：

炒制咖喱粉时一定要用小火，以防焦糊。



## 卤味豆皮

原料：豆腐皮200克，胡萝卜丝。

调料：香菜段、高汤、红干椒、花椒、八角、香叶、桂皮、葱、姜、蚝油、生抽、老抽、精盐、味精、鸡粉各适量。

做法：① 净锅上火，加入高汤，将红干椒、花椒、八角、香叶、桂皮、葱、姜用纱布包起下入锅内，再调入蚝油、生抽、老抽、精盐、味精、鸡粉烧沸备用。

② 将豆腐皮卷起两端，用牙签串紧，下入卤水内，煮30分钟至入味，捞起凉透。

③ 将豆腐皮切成细丝，加入胡萝卜丝、香菜段，抓匀装盘即可。

提示：

在卤豆腐皮时，要用小火烧制，使其入味。



## 腐竹拌青椒

原料：水发腐竹300克，青椒100克。

调料：蒜泥、盐、味精、酱油、醋、香油各适量。

做法：① 将水发腐竹洗净，先切成段，再切成细丝，放入沸水锅中烫透捞出，挤去水分；青椒去蒂、籽后切成丝，入沸水锅中烫熟。

② 将腐竹丝、青椒丝同放碗内，加入盐、醋、酱油、蒜泥、味精、香油拌匀装盘即成。

提示：

青椒加热时间要短，以保持色泽及脆嫩。



## 椒油腐竹

原料：干腐竹150克，水发海米、水发香菇各25克。

调料：葱丝10克，酱油、水淀粉各2茶匙，姜丝、盐、味精、干花椒、香油各适量。

做法：① 将腐竹洗干净，放入沸水中，加少许食碱浸泡，至回软无硬心时，用清水漂洗干净，切成段；香菇切成条。

② 炒锅置小火上，加入植物油，烧至四成热时放入花椒炸出香味，将花椒捞出不用，放入葱姜丝炆锅，放入腐竹、香菇、海米、盐、酱油，用旺火翻炒均匀后加入水，用中火烧至入味，加入味精，用水淀粉勾芡，淋入香油搅匀即可。

提示：

涨发腐竹时加少许食用碱即可；炸花椒用小火，炸至变色出香味方可。

## 肚丝拌腐竹

原料：腐竹100克，熟猪肚150克。

调料：香菜末10克，精盐、味精、酱油、醋、香油各适量。

做法：① 将腐竹用温水泡发，再放入开水锅中烫至断生，捞出晾凉后，切成丝，放入盆内；将熟猪肚上笼略蒸片刻，取出放凉后，切成与腐竹相同的丝，放入盛放腐竹的盆内。

② 把精盐、酱油、醋、味精、香油放在一个碗内，调匀成味汁，浇在盛放腐竹和肚丝的盆内拌匀，然后撒上香菜末即可成菜。

提示：

猪肚上笼要旺火沸水速蒸，时间不宜太长，否则会变老韧。

## 烩干丝

原料：豆腐干300克，牛奶50克，熟鸡脯肉50克。

调料：葱丝10克，鸡汤100克，姜丝、盐、味精、香油各适量。

做法：① 将豆腐干去掉外层硬皮，切成细丝，放入沸水中略烫捞出；鸡脯肉切成丝。

② 炒锅置旺火上，加入葱姜丝、鸡汤、盐、味精、牛奶煮沸，放入豆腐干丝再煮沸，盛入汤盆内，放上鸡脯肉丝，淋入香油即可。

提示：

豆腐干丝刀工要细；鸡脯肉丝最后放入。







## 五香辣酱干

原料：豆腐干500克。

调料：辣豆瓣酱4茶匙，葱段10克，姜片10克，盐、味精、五香粉、白糖各适量，香油4茶匙。

做法：① 将豆腐干洗净，切成长方条。

② 炒锅置旺火上，加油烧至七成热，分批放入豆腐干条炸成棕红色，捞出控油。

③ 炒锅洗净重置小火上，加入香油烧热，放入辣酱炒至出香起锅，盛碗备用。

④ 炒锅洗净置旺火上，加入清水、五香粉、葱段、姜片，待水沸后熬约10分钟，捞出锅内料渣和葱姜，加入炒香的辣酱及盐、白糖、味精调匀，再放入炸好的豆腐干条，用小火熬至汤汁稠时，起锅盛盘即可。

**提示：**辣酱一定要煸炒至香方可与豆干同烹，否则达不到应有的特色。



## 豆腐干炒榨菜

原料：豆腐干125克，榨菜100克，瘦猪肉75克，鸡蛋清1个。

调料：蒜末10克，料酒、水淀粉各1汤匙，白糖2茶匙，盐、酱油各适量。

做法：① 将豆腐干切成丝；榨菜用水浸泡约15分钟，洗净后切成丝；瘦猪肉切成丝，放入鸡蛋清、水淀粉调制上浆。

② 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入上浆的肉丝煸炒至熟，再放入蒜末、豆腐干丝、榨菜丝、盐、料酒、酱油、白糖，用旺火快炒至熟即可。

**提示：**注意榨菜在下锅前要浸泡，防止过咸；炒肉丝时要热锅低温油，防止粘锅。



## 芹菜干丝

原料：豆腐干300克，芹菜100克。

调料：葱丝10克，姜丝、盐、味精、白糖、料酒各适量。

做法：① 将豆腐干去掉外皮，切成细丝，放入沸水中略烫捞出；芹菜去根，叶择洗干净，斜切成细丝。

② 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱姜丝炆锅，再放入芹菜丝煸炒，至八成熟时加入豆腐干丝同炒，随即加入盐、料酒、味精、白糖翻炒均匀即可。

**提示：**要求刀工精细，烹制时器皿干净，成品清爽。



## 醋烹绿豆芽

原料：绿豆芽400克，熟火腿、青柿子椒各25克。

调料：葱丝10克，姜丝、盐、味精、白糖各适量，醋1汤匙。

做法：① 将豆芽择洗干净；熟火腿和青柿子椒分别切成细丝。

② 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱姜丝、火腿丝、青柿子椒丝煸炒出香味，再放入豆芽、盐、白糖、醋炒匀，起锅装盘即可。

提示：

用旺火快速翻炒，保持豆芽脆爽；炒豆芽烹醋既可去豆腥味，又可减少维生素C的损失。



## 火腿豆芽什锦丝

原料：绿豆芽300克，火腿150克。

调料：葱丝10克，姜丝10克，盐、味精、料酒、香油各适量，水淀粉1汤匙。

做法：① 将豆芽择洗干净；火腿切成细丝。

② 炒锅置中火上，加入植物油，用旺火烧至四成热时放入葱姜丝炒出香味，再放入绿豆芽、盐、料酒、味精和水炒匀，放入火腿丝翻炒几下，用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

提示：

豆芽用旺火高温油速炒，保持脆爽。



## 酸辣银芽

原料：绿豆芽400克，青椒50克，红椒50克。

调料：花椒粒10粒，盐、味精、白糖、香油各适量，醋1汤匙。

做法：① 将绿豆芽掐去根，用清水洗净后控干水分；青红椒洗净，去蒂切成丝。

② 炒锅置小火上，加入植物油，烧至四成热时放入花椒炸出香味，捞出花椒不用，放入青红辣椒丝、绿豆芽用旺火煸炒成熟，边炒边加入盐、味精、白糖、醋，炒至入味，淋入香油，盛入盘中即可。

提示：

如青红辣椒味道不辣，可加入干红辣椒段同炒；采用低温油炸花椒，高温油炒豆芽和青红辣椒。







## 银芽笋丝

原料：绿豆芽200克，冬笋200克，猪里脊肉100克，鸡蛋清1个。

调料：葱丝、姜丝、料酒、盐、味精、白糖、干淀粉、香油各适量，水淀粉2茶匙。

做法：① 将绿豆芽择洗干净；冬笋切成细丝；猪里脊肉切成细丝，放入碗内，加鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆。

② 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入肉丝用筷子划散，待肉丝变白时捞出控油。炒锅内留少许油，烧热后放入葱姜丝炆锅，随即烹入料酒，放入绿豆芽、冬笋、盐、味精、白糖和少量水翻炒至豆芽断生，再放入肉丝颠翻几下，用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

**提示：**肉丝要用低温油过油，以保持肉丝滑嫩；豆芽要用旺火好温速炒，以保持其脆嫩。



## 干煸黄豆芽

原料：黄豆芽500克。

调料：青蒜苗50克，干辣椒2个，葱丝、姜丝、盐、味精、料酒、香油各适量。

做法：① 将黄豆芽掐去根须，洗净后控水；青蒜苗择洗干净，切成寸段；干辣椒切成丝。

② 炒锅置中火上，加入植物油，烧至五成热时放入黄豆芽煸炒，待黄豆芽出水后盛入盘中。炒锅内另加少许植物油，烧至四成热时放入干辣椒丝，炸出香味后加入葱姜丝炆锅，烹入料酒，放入黄豆芽、盐炒至入味，加入味精、青蒜苗，淋入香油翻炒均匀即可。

**提示：**黄豆芽加热时间要长一些；青蒜苗在快出锅时再加入。



## 酸熘白菜

原料：嫩白菜帮400克。

调料：葱丝10克，醋5茶匙，酱油、白糖、水淀粉各2茶匙，姜丝、花椒、盐、味精各适量。

做法：① 将白菜帮洗净后切成菱形块。

② 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入花椒，炸出香味后将花椒捞出，再放入葱姜丝炆锅，烹入醋，加入白菜翻炒几下，然后依次加入酱油、盐、白糖，用旺火炒至白菜断生后加入味精，用水淀粉勾芡后翻匀装盘即可。

**提示：**葱姜丝炆锅后随即烹入醋，至出现醋香味时，方可加入其他原料；加糖量宜少不宜多。



## 椒油小白菜

原料：小白菜心500克，水发口蘑50克。

调料：盐、味精各适量，酱油2茶匙，清汤500克，水淀粉5茶匙，花椒20粒，香油2汤匙。

做法：① 将白菜心洗净，在沸水锅中略烫捞出，放入清水内洗净，挤干水分，切成段；口蘑片成大片。

② 锅内放入清汤、酱油、白菜心、口蘑，在旺火上烧开，加入味精，用水淀粉勾芡，倒入汤盘内；炒锅内放入香油，用中火烧至五成热时，放入花椒，炸至金黄色出香味时，捞出花椒不用，将油浇在汤盘内的白菜上即可。

**提示：**花椒一定要炸香，油要热。



## 辣油白菜

原料：白菜500克。

调料：干辣椒2个，花椒10粒，葱丝、姜丝、盐、味精各适量，香油4茶匙。

做法：① 将白菜切成条；干辣椒去蒂和籽后切成长段。

② 炒锅置旺火上，加入清水烧沸，放入白菜略烫，捞出后放入盘中晾凉，加入盐、味精、葱姜丝拌匀。炒锅另置中火上，加入香油，烧至三成热时放入干辣椒段和花椒，待炸出香味后将花椒和干辣椒取出不用，待油温升至七成热时将油浇在盛白菜的盘中，加盖略焖，然后调拌均匀即可食用。

**提示：**白菜选用质嫩的；浇入热油后要焖10分钟左右，使原料充分入味；油要趁热浇入。



## 三味白菜

原料：白菜500克，红辣椒20克。

调料：白糖、精盐、醋、椒油、葱丝、姜丝、酱油、味精各适量。

做法：① 将白菜直刀切块，放在开水中焯熟捞出晾凉控干，辣椒切成细丝待用。

② 撒上精盐，把白菜拌匀，起锅时，把辣椒油加热，放上辣椒丝、葱丝、姜丝、白糖、醋、酱油、味精等调料炆上即成。

**提示：**烫白菜的时间不宜过长，以免影响脆嫩口感。







## 香辣白菜

原料：大白菜500克。

调料：香油、精盐、白糖、米醋、干辣椒、净葱、姜各适量。

做法：① 将大白菜菜叶部分切下，只留中间白帮部分，洗净切成两半，顺菜帮切成条；再将干辣椒、葱、姜切成细丝。

② 把白菜放入盆内，均匀地撒上精盐，腌3~4小时，用手挤出白菜条中的水分，摆入盆内。

③ 将香油放入锅内烧热，投入辣椒丝炸出香辣味，放入葱、姜丝煸炒出香味。烹入米醋加入水及白糖。开后离火晾凉后，把汁浇在盆内的白菜条上，腌5小时，入冰箱存放。吃时改刀，一切两段，再把葱、姜丝摆在白菜条上，浇上辣椒汁即成。

提示：

白菜腌后必须将水挤干。



## 酸菜粉丝

原料：粉丝50克，酸白菜350克。

调料：葱、姜、蒜共50克，黄酒1汤匙，酱油1茶匙，白糖1茶匙，鸡精1汤匙，精盐1茶匙，胡椒粉1/2茶匙。

做法：① 粉丝用温水泡软；酸白菜切丝；葱、姜、蒜剥净表皮，切片。

② 锅烧热，放入植物油适量，放入黄酒、酱油、葱、姜、蒜、酸白菜，旺火煸炒，待其出香味，放入粉丝、白糖、鸡精、精盐和胡椒粉，炒匀即可。

提示：

调味料应在最后放入。



## 炝卷心菜

原料：卷心菜500克。

调料：香油1汤匙，白糖、米醋、酱油、精盐、味精、干辣椒、花椒各适量。

做法：① 将卷心菜叶逐个掰下来，再将叶子中间的梗用刀片薄，洗净用盐腌1小时；干辣椒切成节。

② 将锅放在旺火上，倒入香油，热后把花椒炸糊捞出不要，下入辣椒炸成紫色时，下入卷心菜煸炒，继而加入酱油、米醋、白糖、味精，再翻炒均匀即成。

③ 将卷心菜修整齐，修下来的边放在上面，卷成筒形，切成段，摆在盘中，放上几段辣椒，浇上汁即可食用。

提示：

煸炒卷心菜时火不能过大，否则易糊。



## 蒜蓉茼蒿

原料：茼蒿300克，大蒜8瓣。

调料：盐1茶匙，味精少许，香油适量。

做法：1 茼蒿洗净，切成寸段；大蒜去皮，捣烂为泥，备用。

2 炒锅加油烧热，下入茼蒿稍炒。

3 加入蒜泥和调料，拌炒均匀盛盘即可。

**提示：**

炒茼蒿时，要旺火热油，菜下锅后要快速翻搅，时间要短些，断生即可出锅，以减少营养的流失。可以盖锅盖，以缩短烹调时间。此外，也尽量少用水，以保存蔬菜的营养。



## 栗子卷心菜

原料：卷心菜500克，栗子400克，黄油75克。

调料：精盐适量。

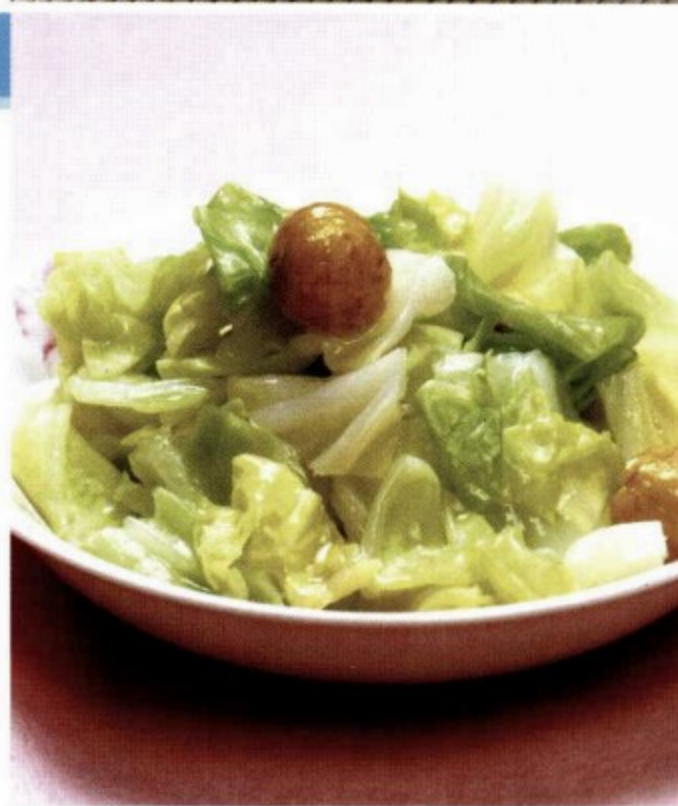
做法：1 先把栗子剥去皮，放入锅内加适量水焖至八成熟。

2 将卷心菜择洗干净，切成小方块。

3 在煎锅里放入黄油，上火烧热，下入卷心菜炒几分钟，加盐调味后，倒入焖栗子的锅中，一起焖熟，调好口味，即可装盘。

**提示：**

煸炒卷心菜时不可过烂，食用时鲜脆的口感是关键。



## 西红柿炒卷心菜

原料：西红柿150克，卷心菜300克。

调料：盐、味精、香油、葱姜末各适量。

做法：1 将西红柿切厚片；卷心菜去外面老叶，切成细丝。

2 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱姜末炝锅，再放入卷心菜煸至八成熟。另起锅加油上火，放入西红柿煸炒出汁后，再放入煸炒好的卷心菜以及盐、味精翻炒均匀，淋入香油出锅即可。

**提示：**

煸炒卷心菜时火不能太大，否则易糊。







## 香辣卷心菜

原料：卷心菜300克，红柿子椒50克，青柿子椒50克，水发香菇10克，冬笋10克。

调料：盐1/2茶匙，味精1/5茶匙，辣椒油、香油各1茶匙。

做法：① 将卷心菜择洗净后切成细丝；青、红柿子椒去蒂和籽，洗净后切成细丝；水发香菇、冬笋切成丝。

② 炒锅置旺火上，加入水烧沸，放入卷心菜、青柿子椒丝、红柿子椒丝、香菇丝、笋丝，烫至原料断生时捞出，放凉开水中过凉，控去水分后放入碗中，加入盐、味精、辣椒油、香油拌匀后盛盘即可。

提示：

原料焯水时既要断生又不可烫老，以保持脆嫩口感。



## 生菜鸡丝

原料：生菜200克，鸡脯肉200克，冬笋20克。

调料：姜末、盐、味精、白糖、水淀粉、香油各适量。

做法：① 将生菜择洗干净，切成细丝放入盘中；鸡脯肉切成细丝放入碗中，加少许盐、味精、水淀粉搅匀上浆；冬笋切成长方片。

② 炒锅置旺火上，加入清水烧沸，放入鸡丝滑散，再放入冬笋略烫，一起捞出沥去水分，放在生菜丝上。炒锅重置旺火上，加入少许水烧沸，加入盐、味精、白糖、姜末、香油调匀制成味汁，浇淋在生菜鸡丝上，食用时调匀即可。

提示：

鸡丝焯水时采用旺火，水量要多一些，使其在短时间内煮熟，保持滑嫩口感。



## 蒜茸生菜

原料：生菜400克。

调料：蒜茸15克，盐、味精各适量。

做法：① 将生菜叶一片片剥下洗净，放入沸水中略烫，用凉水浸凉后沥去水分。

② 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入蒜茸炒出香味，再放入生菜、盐和味精，略煸炒后盛入盘中即可。

提示：

生菜烹制时要旺火速成，加热时间过长易失去色香味。



## 蚝油生菜

原料：生菜300克。

调料：蚝油2茶匙，蒜茸3克，盐、味精、白糖、料酒各适量。

做法：① 将生菜洗净，削平菜头，对切后再从中间切断(若是球状生菜，可将菜连茎带叶掰下再撕成大块)，放入沸水中略烫，捞入凉水中过凉。

② 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至三成热时放入蚝油，炒散出香味后加入蒜茸，再放入盐、料酒、白糖、味精、生菜，翻炒均匀装盘即可。

提示：

生菜加热时间要短，保持翠绿、半生为好；加入蚝油时油温要低。



## 火腿炒油菜

原料：油菜心300克，火腿100克，水发香菇20克，冬笋20克。

调料：葱丝、姜丝、精盐、味精、料酒、香油各适量。

做法：① 将油菜心洗净后切成段；火腿和冬笋均切成片，香菇切成片，入沸水中略烫，捞出后用凉水过凉，控干水分。

② 炒锅置旺火上，放入植物油，烧至五成热时放入葱丝、姜丝炆锅，烹入料酒，再放入油菜心段、火腿片、冬笋片、香菇片一起煸炒，加入精盐、味精，至油菜断生，淋入香油翻匀即可。

提示：

要将香菇入沸水中烫一下，去除异味使用；油菜炒至断生即可。



## 香干炒油菜

原料：油菜500克，香干150克。

调料：料酒、香油、味精、盐、葱末各适量。

做法：① 将油菜择叶洗净，剖开，切成段；香干一块片成两片，切成锯齿细条。

② 将锅放在旺火上，放入植物油烧热，用葱末炆锅。然后放入香干翻炒。

③ 调入料酒、香油，翻炒均匀，再调入适量水，小火炖煮3~5分钟，使香干入味。

④ 放入油菜，转大火拌炒，至油菜颜色变翠绿，加入适量盐、味精，炒匀即可。

提示：

油菜中含有一种能促进眼睛视紫质合成的物质，从而具有清心明目的作用。







## 蒜茸油菜

原料：油菜400克，水发银耳50克，蒜头50克。

调料：葱、姜、醋、精盐、香油、味精各适量。

做法：1 将油菜择去老叶，去根，洗净，切寸段；蒜头去皮，捣成蒜茸；葱、姜切丝；将醋、香油、精盐、味精和蒜茸一同入碗拌匀，调成卤汁。

2 油菜段放入锅内稍焯一下，捞出，过凉，用手挤去水分放盘内，加银耳、葱姜丝，倒入调味卤汁，拌匀即成。

提示：

焯烫油菜时，放入少量油和食盐，可以保持菜的颜色。



## 板栗油菜

原料：油菜200克，板栗50克。

调料：鸡汤50克，料酒、精盐、鸡精、葱、姜、淀粉、香油各适量。

做法：1 油菜择去老叶、削掉根，保持其原形，用清水冲洗干净；葱、姜洗净后用刀拍散，放入清水，制成葱姜水；淀粉溶入适量水中。

2 炒锅内加清水烧开，放入菜心和板栗焯后捞出，码放在盘中，将菜心围在周边，板栗放在中间。

3 炒锅内放鸡汤，加入清水、料酒、精盐、鸡精、葱姜水，烧开后撇净表面的浮沫，淋入水淀粉把汁收浓，浇在菜上即可。

提示：

制作时可以在汤汁中加入虾仁、虾子等海鲜品调味。



## 酥松菠菜丝

原料：菠菜叶200克。

调料：糖100克。

做法：1 菠菜叶洗净切细丝。

2 锅内放油烧八成热，分批投入切好的菠菜丝，炸干捞出，盛入盘内，撒上白糖即成。

提示：

油温不可太高，以免将菠菜炸糊。



## 虾皮菠菜

原料：菠菜250克，干虾皮5克。

调料：精盐、味精、葱花各适量。

做法：1 将菠菜洗净切段。

2 干虾皮用温水泡洗干净。

3 炒锅上火，放油烧热，先煸葱花及虾皮，再将菠菜倒入同炒，最后加精盐、味精炒匀即成。

**提示：**

菠菜下锅前焯一下更好，以去掉菜中的草酸，下锅后要用快火炒。



## 白干炒菠菜

原料：菠菜500克，白豆腐干2块。

调料：精盐1/2茶匙，味精1/5茶匙。

做法：1 菠菜择洗干净，切成段；豆腐干洗净，切成小片。

2 炒锅置旺火上，放入植物油烧热，先将豆腐干倒入略煸，再下菠菜煸至深绿色时，加精盐、味精，翻炒几下，盛入盘内即成。

**提示：**

如果出现汤汁，可加少许水淀粉收汁，还可以提亮菜色。



## 芹菜炒肉丝

原料：嫩芹菜400克，猪瘦肉100克。

调料：葱丝、姜丝、盐、味精、甜面酱、酱油、料酒各适量。

做法：1 将嫩芹菜择洗干净，切成段；猪瘦肉切成细丝。

2 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入肉丝煸炒，至肉丝色变白时加入甜面酱炒出酱香味，加入葱姜丝略炒一下，烹入料酒，放入酱油，然后依次加入芹菜段、盐，翻炒至芹菜断生时加入味精，翻炒均匀后装盘即可。

**提示：**

要用旺火速炒的方法，芹菜断生即可，不宜炒老。







## 炆芹菜

原料：嫩芹菜400克。

调料：姜丝10克，花椒10粒，醋4茶匙，盐、味精、香油各适量。

做法：① 将嫩芹菜择去叶、根洗净，切成段，放入沸水中烫至断生，捞出放入凉开水中过凉，捞出沥水放入碗中，撒上姜丝。

② 炒锅置旺火上，加入香油，烧至四成热时放入花椒粒，炸出椒香味后将花椒捞出，待油温升至七成热时浇入芹菜中，加盖焖约10分钟，至芹菜入味后加入盐、味精、醋，搅拌均匀后装盘即可。

**提示：**炸花椒时油温不宜太高，使用香油可使此菜香味浓郁。



## 椒油芹菜

原料：芹菜400克。

调料：盐、味精、姜丝、花椒各适量。

做法：① 选用粗细均匀、新鲜脆嫩的芹菜，择去菜叶和根，清洗后斜切成片。

② 炒锅内加入清水烧沸，放入芹菜后用旺火加热1分钟，见芹菜断生立即捞出，用凉水过凉，并尽量滤干水分。

③ 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至三成热时放入花椒炸出香味，取出花椒不用，再加入芹菜、盐、味精、姜丝快速炒匀，装盘即成。

**提示：**芹菜先用沸水焯水后再炒制；花椒要加够，以突出麻香味。



## 拌西芹

原料：嫩西芹400克。

调料：花椒、醋、盐、味精、香油各适量。

做法：① 将芹菜择去根、叶洗净，切段。

② 炒锅置旺火上，加入水烧沸，放入芹菜段烫至断生时迅速捞出，放入凉开水中过凉，沥水后放入碗中。

③ 炒锅置旺火上，加入香油，烧至四成热时放入花椒炸出香味，起锅倒入盛西芹的碗中，加盖焖5分钟，然后加入盐、醋、味精拌匀，装盘即可。

**提示：**芹菜不要烫老，以断生为好；炸花椒用小火，防止炸糊。



## 鱼香茄子

**原料：**茄子400克，猪肉末50克，豆瓣辣酱15克，泡红椒3根。  
**调料：**葱末、蒜末、姜末、盐、味精、醋、酱油、水淀粉、白糖各适量。

**做法：**① 将茄子洗净切成块；豆瓣辣酱与泡红椒分别剁碎。  
② 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时放入茄子炸至回软，捞出控油备用。  
③ 炒锅再置火上，加少量油，放入猪肉末炒散至熟，加入剁细的豆瓣辣酱和泡红椒，用小火炒出香味，至油红时加入葱姜蒜末炒出香味，再放入茄子、盐、白糖、醋、酱油和清水，用中火加热至原料入味时加入味精，然后用水淀粉勾芡拌匀，盛入盘中即可。

**提示：**烧茄子时加水要根据火力掌握，成菜汤汁不要太多。

## 家常茄子

**原料：**茄子500克，青蒜2根，青辣椒3个，水发木耳50克。  
**调料：**豆瓣酱、酱油各1汤匙，盐、味精、水淀粉、辣椒油各适量。

**做法：**① 将茄子削去皮洗净，切条；把青蒜洗净切成段；将青辣椒切成小块。  
② 炒锅上火烧热，放入油，倒入茄子条翻炒数下，加盐，烧至茄子条的水分基本收干时，捞出将油沥干待用。  
③ 炒锅再上火，放入油，炒香豆瓣酱，下青蒜段、木耳和青辣椒块炒香，倒入茄子条，再用酱油调味，用水淀粉勾芡，淋入辣椒油炒匀即可。

**提示：**炒豆瓣酱用小火。

## 红烧茄子

**原料：**茄子400克，猪肥瘦肉50克。  
**调料：**葱末、姜末、蒜末、八角、面酱、盐、味精、白糖、料酒、酱油、水淀粉、香油各适量。

**做法：**① 将茄子去蒂削皮，洗净后切成块，撒少许盐腌约3分钟后挤去水；肥瘦肉切成片。  
② 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时放入茄子，炸成淡黄色时捞出控净油。炒锅内留少许油，烧至五成热时放入肥瘦肉片、八角煸炒，然后放入面酱炒散、炒出香味时加入葱末、姜末和蒜末炝锅，烹入料酒，加入酱油、茄块、盐、味精、白糖和适量水，烧沸后撇去浮沫，用小火烧至入味，加入水淀粉勾芡，淋入香油翻匀装盘即可。

**提示：**蒜量要多；用小火烧至入味；芡汁均匀地包裹原料。







## 炸茄盒

原料：细长茄子2个，猪肉泥150克，鸡蛋1个，水发海米20克，水发木耳20克。

调料：葱末、姜末、盐、味精、料酒、面粉、水淀粉各适量。

做法：① 将茄子去蒂和皮后切片；水发海米、木耳洗净后切成碎末；肉泥放碗中，加入葱姜末、盐、味精、料酒、海米末、木耳末搅匀制成肉馅；鸡蛋另磕入一碗中，加入面粉、水淀粉搅成鸡蛋糊。

② 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时将两片茄子中间夹上肉馅、蘸上鸡蛋糊放入油中，炸至淡黄色时捞出，待油温升至七成热时再放入茄盒复炸，至金黄色时捞出控油，整齐地摆入盘中即可。

提示：

搅制的鸡蛋糊不可太稀，以便于挂满茄片；掌握好油温；茄片的厚度以2~3厘米为宜。



## 果味茄块

原料：茄子2个，西红柿1个，草莓酱50克，柠檬汁10克。

调料：辣椒末、葱末、姜末、姜粉各4茶匙，精盐适量。

做法：① 将茄子洗净、去蒂，切滚刀块；西红柿洗净、切片。

② 炒勺上火，加入植物油烧至六成热时，下入葱、姜末煸炒出香味后，放入辣椒末、姜粉、西红柿片、草莓酱、茄子块（草莓酱汁必须没过茄块）小火炖煮30分钟。

③ 待茄子熟透后，再放入柠檬汁和少许开水，撒上精盐，颠翻数下，出锅即成。

提示：

草莓酱也可以换成其他的果酱。



## 醋熘土豆丝

原料：土豆300克。

调料：花椒、葱末、姜末、精盐、味精、酱油、醋、料酒、香油各适量。

做法：① 将土豆洗净后去皮，切成火柴梗粗细的丝后放入清水中浸泡。

② 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入花椒炸出香味，捞出不用，然后加入葱末、姜末炆锅，随即烹入醋、料酒，放入土豆丝翻炒几下，加入精盐、酱油、少量水，翻炒至断生，加入味精，淋入香油翻炒均匀即可。

提示：

土豆切丝后放入水中浸泡，既可防止变色，又能除去多余的淀粉；炒制时采用旺火速炒法。



## 酸辣土豆丝

原料：土豆400克，干红辣椒2个，青辣椒25克。

调料：葱丝、姜丝、精盐、味精、酱油、醋、料酒、白糖、香油各适量。

做法：① 将土豆洗净后去皮，切成火柴梗粗细的丝，放入凉水中浸泡；干红辣椒用清水略泡后切成细丝；青辣椒择洗干净，切成细丝。

② 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时加入干红辣椒丝，炒至略呈褐红色时加入葱丝、姜丝炝锅，烹入醋，然后加入土豆丝翻炒几下，加入酱油、料酒、精盐、白糖和少量水翻炒，至断生时放入青辣椒和味精，翻炒均匀后，淋上香油即可。

**提示：**

辣椒低油温炸出香味再加入其他原料，味香浓；土豆丝用清水浸泡可防止变色及除去多余的淀粉。



## 炝土豆丝

原料：土豆300克。

调料：精盐、味精、花椒、香油各适量。

做法：① 将土豆去皮，洗净，切成细丝，置凉水中泡5分钟，使其淀粉溶入水中。

② 烧开一锅清水，将土豆丝放入，焯至色泽透亮，熟后取出，放在凉水中过2~3遍，滤干水分，放入器皿中，加入精盐、味精拌匀。

③ 炒锅上火，将香油注入，放入花椒，待花椒炸至紫色，全部均匀地倒入盛有土豆丝的器皿中，加盖闷制，凉后即可。

**提示：**

制作中如切丝有困难，也可切成较小的片。



## 翡翠土豆丝

原料：土豆200克，青柿子椒200克。

调料：精盐、红醋、味精、香油、葱、姜各适量。

做法：① 将土豆去皮切成丝，用凉水浸泡；青椒去蒂切成丝；葱、姜分别去皮洗净切成丝。

② 锅置火上，放入少许油烧热，下入葱、姜丝炸出香味，放入土豆丝、青椒丝、适量精盐、2匙红醋炒至熟，放少许味精、香油炒匀出锅，装盘上桌。

**提示：**

如果喜欢口感清脆的土豆丝，就可以将切好的土豆丝多清洗几遍，直到把土豆表面的淀粉洗净。







## 土豆泥

原料：土豆500克，牛奶150克。

调料：黄油5茶匙，盐1茶匙。

做法：① 将削净皮的土豆切成均等的块，放入锅里，加入适量清水，以没过土豆为度，上旺火煮熟为止。

② 将土豆控去水捣碎，放盐、牛奶、黄油拌匀，即可。

提示：

土豆要用小火煮，才能均匀地熟烂。



## 黄瓜炒鸡蛋

原料：黄瓜300克，鸡蛋3个。

调料：盐、味精、香油各适量。

做法：① 将黄瓜洗净，顺长剖为两半，再切成均匀的片；鸡蛋磕入碗内打散，加盐1克调匀。

② 炒锅置旺火上，加入植物油烧热，倒入鸡蛋液炒散，盛入盘中。炒锅再置火上，加入植物油烧热，倒入黄瓜翻炒几下，放入炒熟的鸡蛋，加盐、味精炒匀，淋入香油炒匀，盛入盘中即可。

提示：

鸡蛋宜用旺火炒，颜色以金黄色为佳；炒黄瓜的时间要短，保持脆嫩口感。



## 炒黄瓜

原料：黄瓜350克。

调料：葱花、姜末、酱油、精盐、豆瓣酱、味精、白糖、料酒各适量。

做法：① 黄瓜去皮、洗净，轻拍破，切两半，再切成段，放碗内加精盐腌渍10分钟，沥干；豆瓣酱剁成碎粒。

② 锅内放油烧至六成热时，下豆瓣酱末炆出香味，放入葱花、姜末、酱油、料酒、黄瓜段煸炒，待黄瓜断生后加入白糖、味精，炒匀，出锅装盘。

提示：

黄瓜腌浸时间不要过长，否则口感不爽脆。



## 炆拌黄瓜

原料：黄瓜适量。

调料：精盐、白糖、味精、干辣椒、花椒各适量。

做法：1 黄瓜洗净，切成菱形片，入盆用少许精盐调味。  
2 锅内放入色拉油烧热，放入干辣椒、花椒炸至呈褐色，起锅连油一起倒入装黄瓜的盆内，滗去汁水后，调入白糖、味精，拌匀装盘即成。

提示：

选择嫩脆多汁的小黄瓜。



## 油浸黄瓜条

原料：黄瓜300克。

调料：葱、姜、蒜末、精盐、味精、淀粉、豆油、香油各适量。

做法：1 将黄瓜洗净，切条。  
2 将锅中的油烧热后，倒入黄瓜条浸炸，捞出后放入漏勺中。  
3 用葱、姜炆锅，倒入炸好的黄瓜条，加精盐、味精、蒜末，用水淀粉勾芡，淋入香油即成。

提示：

清淡鲜香，清热消暑，滋阴美容。



## 香酥冬瓜

原料：净冬瓜400克。

调料：五香粉、发酵粉、盐、味精各适量，富强粉75克。

做法：1 将冬瓜削皮、去瓢洗净，切成条形，用精盐腌30分钟，轻轻压去水分，拌入味精待用；面粉加清水调成厚糊，加入五香粉、富强粉、发酵粉、植物油15克调匀。  
2 将炒锅放旺火上，放入植物油400克，烧至六七成热，将冬瓜逐条挂糊投入油锅，略炸即捞出，待全部炸完后，将油烧到八九成热，将冬瓜投进复炸，炸成金黄色，捞出沥油即成。

提示：

配制厚糊要均匀，不可出现面粉团。







## 麻辣冬瓜

原料：冬瓜500克。

调料：干辣椒若干，花椒末适量，香油2茶匙，盐、酱油、糖各1/2茶匙。

做法：① 将冬瓜削去外皮，去瓢、籽，洗净切成小片待用；将干辣椒去籽、去蒂待用。

② 将冬瓜片投入开水锅煮3~4分钟至熟后捞出，沥干水分，加入盐、酱油、糖和花椒末。

③ 炒锅中倒入香油，烧至七成热时，放入干辣椒，炸香后捞出干辣椒，将炸出的红油趁热淋在冬瓜片上，拌匀后即可食用。

提示：

冬瓜片不可太薄，酱油要少许，以免影响冬瓜的清爽味。



## 虾皮烧冬瓜

原料：冬瓜300克，虾皮8克。

调料：精盐2茶匙。

做法：① 将冬瓜削去皮，去掉瓜瓢，切成块；虾皮用温水稍泡洗净待用。

② 将炒锅置于火上，放入油，热后投入冬瓜煸炒，然后加入虾皮和精盐，加入水，调匀，盖上锅盖，烧透入味后即成。

提示：

制作时，如果用盐腌渍冬瓜1小时以上，则口感清脆可口。



## 番茄冬瓜

原料：去皮冬瓜400克，面包150克，鸡蛋2个。

调料：番茄酱3汤匙，精盐、味精、面粉、白糖各适量。

做法：① 先把冬瓜切片，用少许盐腌一下，使冬瓜滗出一些水，软一些。

② 面包弄成屑，鸡蛋磕入碗内，加精盐、味精，打匀待用。待冬瓜水分沥干，两面沾上面粉，再在鸡蛋液里浸一下，然后，埋在面包屑中，用手按一下，使冬瓜均匀地沾满一层面包屑。

③ 锅洗净置中火上，放油烧至六成热时，分别扒入冬瓜片，约炸2分钟，见呈金黄色时捞出，沥净油，整齐地装在盘中。

④ 用另一干净锅放中火上，放油适量，倒入番茄酱炒熟，添些清水，加白糖和适量精盐，搅匀烧开，浇在冬瓜排上即成。

提示：

包裹的冬瓜的面粉要厚一些，炸出的冬瓜更酥香。



## 双冬酿冬瓜

原料：冬瓜500克，冬菇50克，冬笋50克，豆腐200克。

调料：姜末、味精、水茺粉、香葱末、精盐各适量，黄豆芽汤100克。

做法：1 冬瓜去皮切片，放在沸水中烫5分钟，捞出用冷水冲凉并沥干。豆腐用干净纱布包住稍用劲挤去水分，冬菇洗净与冬笋一起切成细末，并和豆腐、精盐、味精、姜末、大油一起拌成馅。

2 分别用两片冬瓜夹点馅，码在盘中，加入汤、盐、味精，覆保鲜膜，用强火蒸6分钟，滗出汤汁于另一盘中。再在汤汁盘中加入水茺粉，仍用强火加热30秒勾成茺汁，取出趁热浇在冬瓜上，撒点香葱末即可。

**提示：**冬瓜不宜长时间加热，不然会变色散烂。

## 番茄丝瓜

原料：丝瓜1个，番茄2个，木耳少许。

调料：盐、糖、味精各适量。

做法：1 将丝瓜去皮，洗净，切成滚刀块；木耳泡发后洗净；番茄洗净，用开水烫后剥皮，切成大小相等的块。

2 旺火热锅加油，烧热后投入切好的丝瓜、番茄，翻炒几下，再加木耳略炒一下，加盐、糖调味，烧1~2分钟后放味精即可盛出。

**提示：**泡发木耳，尽量用凉水可使其脆嫩爽口，也可以买超市的鲜木耳。

## 香炒丝瓜

原料：嫩丝瓜500克。

调料：盐、酱油、葱、姜、蒜、虾皮各适量。

做法：1 将嫩丝瓜刮去皮，洗净，斜切成片，放入盘中备用；葱、姜切丝；蒜拍碎备用。

2 炒锅上火，倒油，油热后投入葱、姜、蒜，下入虾皮煸出香味后把丝瓜倒入煸炒，加盐、酱油，再煸炒片刻加入一汤勺开水，翻炒几下盖上盖焖一会儿，待菜汁快烧干时关火出锅，盛入盘中即可。

**提示：**切丝瓜时片可厚一些，否则当菜成熟时，原料会不成形。







## 酸辣豆角

原料：豆角400克，鲜红辣椒适量。

调料：醋、糖、盐、蒜末各少许。

做法：① 先将豆角择洗干净，切成丝，用开水焯熟，沥干水分装入盘中。

② 再放入醋、红辣椒丝、蒜末、糖、盐调拌均匀后，即可食用。

**提示：**豆角一定要煮熟，若生吃易引起食物中毒。



## 酱爆扁豆

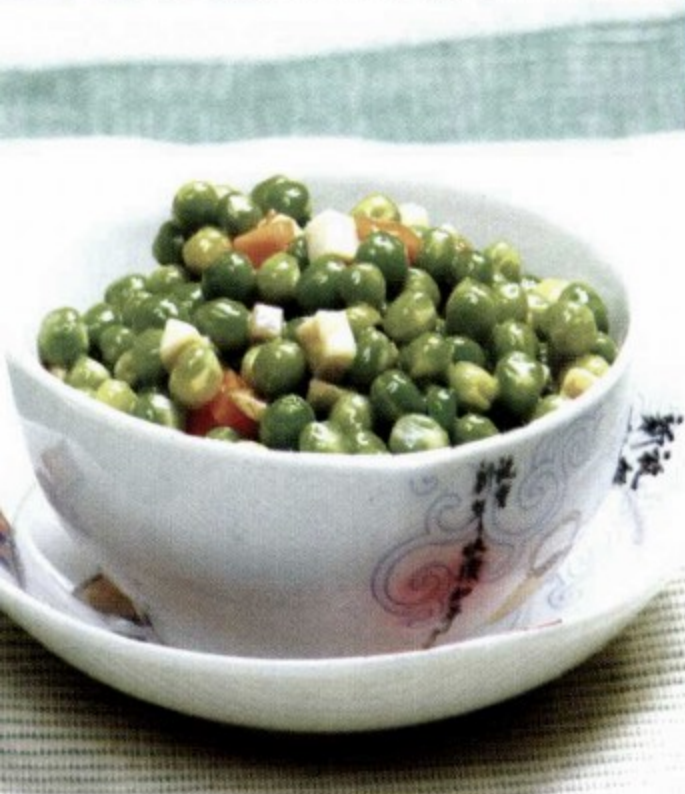
原料：扁豆300克。

调料：葱花50克，豆瓣酱1汤匙，酱油、糖、味精各适量。

做法：① 扁豆洗净，择去两头并撕去老筋，掰成两段。

② 铁锅放油烧热，放葱花、豆瓣酱炒出香味，倒入扁豆翻炒，加酱油、糖、水，加盖烧至扁豆离烂，见扁豆熟酥时放味精出锅。

**提示：**扁豆长短可随个人爱好，也可把扁豆切成丁来制作。



## 蘑菇豌豆

原料：鲜豌豆荚500克，鲜蘑菇50克。

调料：香油、精盐、白糖各1茶匙，味精1/2茶匙，水淀粉2茶匙，葱花3克，姜末2克，蒜末2克，鲜汤100克。

做法：① 将鲜蘑菇洗净，沥干水分，切成薄片；鲜豌豆去壳得净豆，入沸水锅煮1分钟捞出，用冷水投凉，沥水备用。

② 将炒锅置火上，放油烧至五六成热，下入葱花、姜末、蒜末略炸，投入蘑菇片煸炒几下，加入鲜汤，下入豌豆、精盐、味精、白糖烧沸，用水淀粉勾芡，淋入香油，盛入盘内即成。

**提示：**蘑菇煸炒时间不宜长，以免影响滑嫩口感。



## 六味苦瓜

原料：苦瓜500克。

调料：干辣椒、花椒、姜末、蒜末各适量，豆瓣酱3汤匙，淀粉、酱油、白糖、醋、盐、香油各适量。

做法：1 将苦瓜去籽、洗干净，切成方块，放入沸水锅中焯一下，沥去水分待用。

2 炒锅放置火上，放油烧热后，投入姜末、蒜末、干辣椒和花椒粒，待炸出香味后，放入瓜块煸炒，加豆瓣酱、酱油、盐、白糖，烧至瓜软（约5分钟），烹入醋，勾薄芡，淋入香油起锅即成。

**提示：**如果想减轻苦瓜的苦味，在切好的苦瓜上撒少许盐腌浸一会儿，再用水冲洗即可。



## 青椒炒鸡蛋

原料：净青椒300克，鸡蛋6个。

调料：精盐、味精、米醋各适量，葱末少许。

做法：1 将青椒洗干净，切成细丝；将鸡蛋打入碗内，用筷子搅散。

2 炒锅放油40克烧热，将蛋汁倒在锅中，炒好倒出。

3 炒锅内倒入余油，烧热放入葱末炝锅，随后放入青椒丝，加入精盐翻炒几下，见青椒丝呈翠绿色时，放入炒好的鸡蛋、味精，翻炒均匀，用米醋烹一下，即可出锅。

**提示：**青椒也可以切成滚刀块或用手撕成块。炒蛋时，一般一个鸡蛋加一汤匙水搅匀，炒出的蛋松软可口。



## 红烧萝卜

原料：大萝卜500克。

调料：花椒油2茶匙，酱油2汤匙，白糖1茶匙，水200克，水淀粉1汤匙，精盐、料酒、味精、葱末、姜末各适量。

做法：1 将萝卜洗净，去根、皮，切成条块，用开水煮烂，捞出沥去萝卜的水分。

2 炒锅上火，加入植物油，热后用葱、姜末炝锅，加入酱油、白糖、料酒、水，把萝卜下锅，煮至汤汁剩下一半时，加入水淀粉、味精，淋入花椒油即成。

**提示：**下锅用的水可用煮萝卜的水代替，里面富含营养。







## 花椒油莴笋丝

原料：莴笋400克。

调料：酱油2汤匙，精盐1茶匙，花椒8粒。

做法：① 将莴笋去叶、去皮洗净，斜着切成薄片后，再切成细丝。

② 将油烧热，放入花椒炸透，投入莴笋丝煸炒至半熟，加入酱油、精盐，再用旺火快炒几下即成。

提示：

花椒炸至变色爆香即可，炒焦会影响口味。



## 辣炸芋头片

原料：芋头500克。

调料：酱油2汤匙，蒜末15克，葱、姜末少许，辣椒粉、味精各适量。

做法：① 将芋头去皮洗干净，切成片，放在热水中漂去表层淀粉，捞出，控净水。

② 炒锅放在火上，放油，待油烧开后将芋头片放入其中，待炸至表面金黄时捞出控净油。

③ 将锅内油倒出，略留底油，待油热后，投入姜末、辣椒粉、蒜末，爆炒至调料变色出香味时，加入酱油“炸汁”，随即倒入炸好的芋头片，翻炒几下，加入少许高汤、味精、葱末即可离火出锅装盘。

提示：

芋头切片要均匀，片要适中，不可过薄。

## 风光田园

原料：鲜芦笋300克，鲜冬菇100克。

调料：盐1/2茶匙，糖1/2茶匙，姜汁1茶匙，素上汤1杯，油1茶匙，胡椒粉少许。

做法：① 鲜冬菇洗净，用煮滚的调料煨熟。

② 鲜芦笋削去根端老梗，放入油、盐滚水中焯1分钟，捞出置冷水中浸片刻，再放入煮滚的调味料中煨两分钟，使入味。

③ 鲜芦笋尖端朝外呈放射状上碟，鲜冬菇放中间即成。

提示：

摆放菜时，要注意美观大方，可自己发挥想象。







# 新鲜蔬菜保存法

## 1 家庭储菜注意事项

- 1) 最佳温度：番茄、菠菜、蘑菇、菜花为 $0^{\circ}\text{C}$ 左右；青椒、茄子、生姜、黄瓜等， $10^{\circ}\text{C}$ 左右。
- 2) 怕冷藏果蔬：萝卜、地瓜、茄子、芒果、香蕉、芋头等均怕冷藏，否则，果肉会变黑变质。
- 3) 蔬菜垂直放置的叶绿素含量比水平放置的多。

## 2 新鲜蔬菜久存也生霉

蔬菜的硝酸盐来自土壤肥料。化肥本身没毒，若大量、单一施氮肥，远超过植物吸收量，就留在蔬菜中成为隐患。绿叶蔬菜中的硝酸盐含量，较根类、茄果类好。在 $30^{\circ}\text{C}$ 的屋子里储存24小时，蔬菜中的维生素C几乎全部损失，而亚硝酸盐含量上升了几十倍。因此，购菜应选择最新鲜的。蔬菜在冰箱内存期不应超过3天。凡是已经发黄、萎蔫、水渍化，开始腐烂的蔬菜不要食用。

## 3 如何存放豆类

- 1) 把豆类装入塑料袋或容器中，喷少许白酒搅拌均匀，然后把口袋扎紧或把容器口盖严，可防豆类生虫。
- 2) 将各种豆类分别放在沸水中，搅拌，可杀死各种虫蛹。然后捞出，浸泡在冷水中，过滤。将豆类沥干、晒透，装入干燥密封的容器中保存，则不再生虫。
- 3) 如果在存放豆类的密闭容器内，放入几瓣带皮的大蒜，可使豆类在三个月内不会生虫。

## 4 土豆储存法

将完好无损的土豆放水中，水量以淹没土豆为宜。经10~15天由水中取出，土豆完好无损。长时间存放不变质，不发芽。

## 5 巧存番茄

家有孕妈妈、孕母或想吃天然食品的家庭，可在番茄大量上市时，储存一些到冬季食用。宜挑选青熟或半红的番茄，装入食品袋，扎紧袋口，放在阴凉通风处，每隔一天打开口袋一次，并拭去袋内的水和泥，5分钟后重新扎紧口袋，待袋内的番茄全部转为红色就不要再扎袋口。此法可储存番茄一个月左右。

## 6 辣椒保鲜法

- 1) 熔化蜡烛油把每只精选青椒的蒂把梢部在油中蘸一下，凉后装进薄膜袋中，密封袋口，在 $10^{\circ}\text{C}$ 环境中，可储存2~3个月。
- 2) 将辣椒串起来充分晾干。选择较为合适的塑料袋，套在辣椒上，绳子从底部串出，挂起来晾干。过段时间取掉塑料袋晾晾，然后再套上。这样不生虫，也卫生。







### 姜汁金针菇

**原料：**金针菇200克，琼脂25克，熟瘦火腿丝30克。

**调料：**姜、盐、味精、醋、白糖、香油各适量。

**做法：**① 将金针菇择洗干净，放入沸水锅中烫熟，捞起控干水，铺在盘底；琼脂放冷开水中浸泡至软透，捞起切段，撒放在金针菇上；火腿丝撒放在琼脂上。

② 取一小碗，放少许凉开水(或鸡清汤)，加白糖、盐、味精、醋、姜末调匀，浇在盘中金针菇上，淋上香油拌匀即成。

**提示：**

泡制琼脂应掌握好时间，既要泡透，还要保持其脆爽。



### 芥末金针菇

**原料：**罐头金针菇300克，黄瓜100克。

**调料：**盐、味精、醋、香油、芥末油各适量。

**做法：**① 将金针菇择净老根，放入沸水中略烫捞出，控去水分；黄瓜洗净切成细丝。

② 将金针菇和黄瓜丝放入大碗内，加入盐、味精、醋、香油、芥末油调好口味，装盘即可。

**提示：**

金针菇受热时间不宜过长，略烫为宜，保持脆嫩；芥末依个人口味调入。



### 蒜香金针菇

**原料：**金针菇200克，青柿椒250克，熟瘦火腿肉50克。

**调料：**蒜泥10克，盐、味精各1/2茶匙，香油1汤匙。

**做法：**① 将金针菇切成两段，放入沸水锅中略烫，取出控净水，放盘中待用；青椒去籽、蒂洗净后切成丝，放入沸水锅中略烫一下，捞出过凉水，控净水放在盘中金针菇上；熟火腿肉切成细丝，撒放在盘中青椒丝上。

② 将盘中金针菇、青椒丝、火腿丝加盐、味精拌制入味，放上蒜泥。

③ 炒锅置旺火上，加入香油烧热，起锅浇淋在盘中蒜泥上，迅速拌匀即成。

**提示：**

青椒丝略烫至断生即可；口味清淡勿咸，用油不宜过多。



## 滑肉鲜蘑

**原料：**鲜蘑(罐头)250克，猪瘦肉150克。

**调料：**葱末、姜末、盐、味精、酱油、料酒各适量，水淀粉2汤匙。

**做法：**① 将鲜蘑切片备用；猪瘦肉切片后放入碗中，加入水淀粉、少许盐抓匀上浆。

② 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入肉片，用筷子划散后捞出控油。炒锅重置旺火上，留少许油，烧热后放入葱姜末炆锅，加入鲜蘑煸炒几下，加入肉片、酱油、料酒、盐、味精和水，烧沸后用水淀粉勾芡，炒匀装盘即可。

**提示：**

煸炒后勾芡，以便菜肴入味。

## 炒鲜蘑

**原料：**鲜蘑菇200克，香菜25克。

**调料：**酱油1汤匙，白糖1茶匙，精盐、鸡粉各1茶匙，葱片、姜丝各少许，淀粉适量。

**做法：**① 鲜蘑菇择洗干净，切成厚片，下入沸水中氽烫透，捞出沥净水分；香菜择洗净，切成段备用。

② 炒锅上火烧热，加少许底油，用葱片、姜丝炆锅，放入蘑菇片煸炒片刻，添少许汤，加酱油、白糖、精盐、鸡粉调好口味，翻炒均匀，用水淀粉勾薄芡，淋明油，撒入香菜段，出锅装盘即可。

**提示：**

蘑菇清洗要彻底，氽水时间不宜太长。

## 里脊烩口蘑

**原料：**猪里脊肉150克，水发口蘑150克，水发莲子、嫩青豆各50克。

**调料：**葱丝、姜丝、盐、味精、料酒、胡椒粉、水淀粉、香油各适量。

**做法：**① 将猪里脊肉和水发口蘑分别切成丁；口蘑与青豆入沸水中煮透，捞出后放入凉水中过凉，沥干水备用。

② 炒锅置旺火上，加入少许植物油，烧至五成热时放入葱姜丝炒出香味，加入料酒、猪里脊肉、口蘑、青豆、莲子略炒，然后加入盐、味精、胡椒粉和150克水，用小火烧至原料入味，用水淀粉勾稀芡，淋入香油搅匀，起锅盛入盘中即可。

**提示：**

原料入沸水中要烫透；用小火长时间加热，使原料入味；汤量适中，芡汁不可过浓半汤半菜，滋味清新。







## 红油香菇油菜

**原料：**油菜250克，鲜香菇100克。

**调料：**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，蒜末少许。

**做法：**① 油菜冲洗干净，然后一切为二；香菇洗净。

② 油菜和香菇氽烫，捞出，沥干。

③ 油锅烧热，蒜末爆香，放入油菜、香菇。

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：**

油菜含植物激素，能促进酶的形成，对致癌物质有吸附和排斥作用。油菜与香菇搭配有预防癌症的功效。



## 冬笋炒香菇

**原料：**干香菇50克，冬笋50克。

**调料：**酱油、料酒、盐、味精、葱、姜、油、淀粉各适量，鸡汤150克。

**做法：**① 干香菇用清水洗净，用开水闷约20分钟取出，去掉老根，如过大可切开；葱切段，姜切块；淀粉溶入少量水中。

② 将香菇放入大碗内，加鸡汤、葱段、姜块、料酒，上锅蒸约半小时，将香菇取出放在盘中。

③ 将冬笋切片，放入开水锅中焯一下。

④ 炒锅放油烧热，将葱段、姜块煸出香味后去掉，加入酱油、料酒、鸡汤、盐、味精，待开锅后将香菇、冬笋一同放入，加小火烧5分钟，再用大火，用水淀粉勾芡，即可盛盘。

**提示：**

烹制中食用油可选猪油，那样效果会更佳。



## 大蒜烧香菇

**原料：**鲜香菇300克，独蒜100克，青椒50克。

**调料：**精盐、胡椒粉、味精、水淀粉各适量，鲜汤3汤匙。

**做法：**① 将鲜香菇洗净后去柄，斜刀切成片，将独蒜一分为四，将青椒切成片。

② 锅置旺火上加油，在四成热油温时下独蒜炸出香味，加入鲜汤，下香菇，加精盐、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。



## 香菇炒鸡片

**原料：**水发香菇100克，鸡肉100克，鸡蛋1个。

**调料：**葱段、姜丝、精盐、味精、绍酒各适量，湿淀粉1汤匙，鸡汤100克。

**做法：**① 将鸡肉片成片，放入碗中，用精盐、绍酒、蛋清、湿淀粉拌匀；香菇也切成片；将葱段、姜丝、精盐、绍酒、味精、鸡汤、湿淀粉调成味汁。

② 锅下油烧至五六成热，下鸡片和香菇片滑开，立即倒出沥油。

③ 锅留余油烧热，下鸡片、香菇片，烹进味汁勾芡即成。

**提示：**要掌握鸡片和香菇片滑油的时间，变色即捞出，否则会影响菜肴质感。



## 酥炸鲜蘑

**原料：**鲜蘑菇300克。

**调料：**精盐、味精、发酵粉、花椒精盐各适量，番茄酱5茶匙，干淀粉、干面粉各3汤匙。

**做法：**① 鲜蘑菇洗净，入沸水中略煮捞出，剪去根蒂，挤去水分，加入少许精盐和味精拌匀，撒上干淀粉拌匀待用；干面粉拌入干淀粉，加清水调成糊，再加发酵粉，少许植物油继续拌匀，将鲜蘑菇倒入糊内，用筷子搅拌，使其挂匀糊。

② 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时将挂过糊的蘑菇逐个放入锅内，略炸一下后捞出，待油温上升到八成热时，再放入蘑菇复炸，至呈金黄色时捞出控油，上桌时配番茄酱、花椒精盐蘸食。

**提示：**鲜蘑菇用淀粉拌一下容易挂干；炸制时分两次炸，第一次先将原料定型，第二次将原料复炸至酥。



## 双菇炒鸭血

**原料：**鸭血250克，洋葱、蘑菇各100克。

**调料：**盐、水淀粉、香油各适量，蒜、姜、葱各适量。

**做法：**① 洋葱、蘑菇、鸭血切丁。

② 蒜切末；姜切片；葱切段。

③ 蘑菇、鸭血加姜片稍煮，捞出。

④ 油锅烧热，炒香蒜末、葱段、洋葱、蘑菇、鸭血、盐，用水淀粉勾芡，淋香油即可。

**提示：**鸭血具有预防疾病的作用，还有一定的抗癌功效。







## 银耳素烩

**原料：**水发银耳150克，胡萝卜200克，油菜心200克，水发香菇100克，罐头鲜蘑150克。

**调料：**盐、味精、胡椒粉、水淀粉各适量。

**做法：**① 将胡萝卜洗净，切成薄片；水发香菇去蒂、柄洗净；油菜心洗净。

② 将银耳择洗干净，掰成小朵，放入汤盘中蒸15分钟取出；萝卜、油菜心、冬菇一同放入沸水中略烫捞出。

③ 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时加入水，放入油菜心、胡萝卜、水发香菇、罐头鲜蘑、盐、味精、胡椒粉烧沸，捞出油菜心等原料，控水后码放在盘中。银耳放入锅中烧沸，调味后用水淀粉勾芡，倒入盛油菜等原料的盘中即可。

**提示：**

原料要摆放整齐，以便成菜美观。



## 木耳炒肉片

**原料：**水发木耳300克，猪肉100克。

**调料：**葱末、蒜末、盐、味精、酱油、甜面酱、水淀粉、香油各适量。

**做法：**① 将木耳洗净，撕成小片；猪肉洗净，切成片。

② 炒锅至旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入葱姜末炒出香味，再放入肉片用旺火炒至色变白时，加入甜面酱炒散，加入酱油、白糖和少量水，烧沸后放入木耳、盐、味精煸炒至入味，用水淀粉勾芡，淋入香油装盘即可。

**提示：**

煸炒肉片时要用旺火速炒，时间过长则质地易变老。



## 百合炖银耳

**原料：**银耳25克，鲜百合150克。

**调料：**冰糖150克。

**做法：**① 将干银耳放入温水中浸泡至回软，去掉根蒂洗净，控干水分；鲜百合掰开，洗净后撕去内膜待用。

② 汤锅上火，加入清水750克，放入冰糖煮化，再放入银耳、百合煮沸，用小火煮5分钟，盛入大汤碗中即可。

**提示：**

百合加热时间不宜太长。



[ 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 2

d x N u m b e r = 0 0 0 0 0 6 6 4 9 8 0 3

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=000006649803&d=ECFAC2B1CA197F126E1E2997E99D1144&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=F3D46A0DF849EBD66A8B52580852027996B43B3A0A0454E6CCF7CB1062BA382FD601D59BE8A0E18E482DE2589BBF270B8F7166F22A64D842F4A006C82CFCA8968B06C7A2A11B5CC299FE2005C3337EE5D8234D12A056A2A13934617B6E64DE65167B0AFDE766B7D46B82F146D64334166B11&jid=/>