



精选家常菜 100 种  
蒸煮(一)



精选家常菜 100 种  
煎炒(一)



精选家常菜 100 种  
煎炒(二)



精选家常菜 100 种  
套餐(一)



精选家常菜 100 种  
套餐(二)



果蔬雕切 100 例  
餐桌上的艺术

精选家常菜 100 种

蒸煮 (二)

江西科学技术出版社

# 蒸煮



赵子华 康裕琪 / 主编

定价：18.00 元



精选家常菜 100 种

## 蒸煮(二)

主 编: 赵子华 康裕琪

编 著 者: 赵子华 李远生 邹晓萍

策 划: 池 洪 严卫东

责任编辑: 姚建中 刘 峰 龚建武

封面设计: 小 武

版式设计: 小 武 阮刚毅 吴健平

出版发行: 江西科学技术出版社

(江西南昌市新魏路 5 号)

版 次: 1994 年 12 月第 1 版 1995 年 7 月第 2 次印刷

制 版: 广州培基印刷镭射分色有限公司

印 刷: 广州金羊彩印有限公司

开 本: 850×1168 1/32 彩页 3.25 印张

ISBN 7—5390—0780—X/Z·149

定 价: 18.00 元

# 目 录

## 豆腐、蔬菜

肉末烩炸豆腐 .....	(1)
辣油烧豆腐 .....	(2)
肉环蒸豆腐 .....	(3)
酱味肉末豆腐 .....	(4)
鱼片煮豆腐 .....	(5)
豆泡肉馅 .....	(6)
茄子豆腐煲 .....	(7)
蛤蜊豆腐 .....	(8)
千张卷 .....	(9)
雪菜鸳鸯豆腐煲 .....	(10)
西湖豆腐 .....	(11)
青菜鱼头豆腐 .....	(12)
卤豆腐 .....	(13)
牛肉烧豆腐 .....	(14)
排骨豆腐煲 .....	(15)
粉条烧芋头 .....	(16)
清烧芋头 .....	(17)
香干裙带菜 .....	(18)
干贝淋菜心 .....	(19)
鲜蔬蚝油豆腐 .....	(20)
火腿冬瓜煲 .....	(21)
腊肉烧白菜 .....	(22)
鱼露猪皮萝卜 .....	(23)
煮豌豆仁 .....	(24)
双菇青菜心 .....	(25)

## 鸡、鸭、鹅

蒜头清焖鸡 .....	(26)
栗子鸡煲 .....	(27)
茄汤烧鸡 .....	(28)
雪梨冬菇焖鸡 .....	(29)
香菇麻油鸡 .....	(30)
蛋青茄香鸡丝 .....	(31)
烧醉鸡 .....	(32)
甘蓝煮鸡 .....	(33)
麻油焖鸡块 .....	(34)
酸梅烧鸭煲 .....	(35)
烧鸭汤丸 .....	(36)
冬瓜鸭煲 .....	(37)
香芋卤鹅 .....	(38)
卤水鹅 .....	(39)

## 猪、牛、羊

香菇蒸肉饼 .....	(40)
南乳骨煲 .....	(41)
苦瓜烧肉排 .....	(42)
淮杞肉排 .....	(43)
莲藕红豆煲排骨 .....	(44)
金云滑肉煲 .....	(45)
红烧狮子头 .....	(46)
地瓜粉蒸肉 .....	(47)
卤蛋烧肉 .....	(48)
酱肉 .....	(49)



黄豆烧猪脚 ..... (50)  
 香卤猪耳 ..... (51)  
 酸菜扣肉 ..... (52)  
 花生猪尾煲 ..... (53)  
 苦瓜排骨煲 ..... (54)  
 豆豉蒸排骨 ..... (55)  
 牛肉蒸粉丝 ..... (56)  
 鱼香牛腩 ..... (57)  
 番茄煮牛肉 ..... (58)  
 酸辣牛筋煲 ..... (59)  
 洋葱烧牛肉 ..... (60)  
 萝卜烧牛肉 ..... (61)  
 土豆茄汁牛肉 ..... (62)  
 腐竹烧羊肉 ..... (63)  
 京葱烧羊肉 ..... (64)

### 鱼、虾、蟹

蒸乌头鱼 ..... (65)  
 鲜鱿鲛鱼煲 ..... (66)  
 鲍鱼蚕豆 ..... (67)  
 原汁烩墨鱼 ..... (68)  
 豉椒鱼云煲 ..... (69)  
 水蒸乌鱼 ..... (70)  
 豆腐烧鲤鱼 ..... (71)  
 蒸鲍鱼 ..... (72)  
 肉末蒸鳗鱼 ..... (73)  
 榨菜蒸白鳝 ..... (74)  
 鲜玉米烧虾仁 ..... (75)

腰果烧虾仁 ..... (76)  
 香菇蒸虾丸 ..... (77)  
 蟹肉煮豆腐 ..... (78)  
 香醋蟹脚 ..... (79)

### 汤羹

苦瓜焖鸡汤 ..... (80)  
 咸柠檬煲鸭汤 ..... (81)  
 黄瓜蛤蜊汤 ..... (82)  
 黄鱼羹 ..... (83)  
 什锦甜羹 ..... (84)

### 其他

洋葱火腿蒸蛋 ..... (85)  
 什锦蒸蛋 ..... (86)  
 肉饼蒸蛋 ..... (87)  
 葱烧蛋饺 ..... (88)  
 蟹肉煮蛋奶 ..... (89)  
 奶油鲜贝 ..... (90)  
 家常粉丝 ..... (91)  
 包菜虾仁砂锅 ..... (92)  
 什锦砂锅 ..... (93)  
 什锦海鲜火锅 ..... (94)  
 叉烧鳝鱼煲 ..... (95)  
 酱爆钵仔鳝 ..... (96)  
 香葱田鸡煲 ..... (97)  
 麻酱田鸡 ..... (98)  
 陈皮鸽煲 ..... (99)  
 酱烧乳鸽 ..... (100)

本书常用计量标准

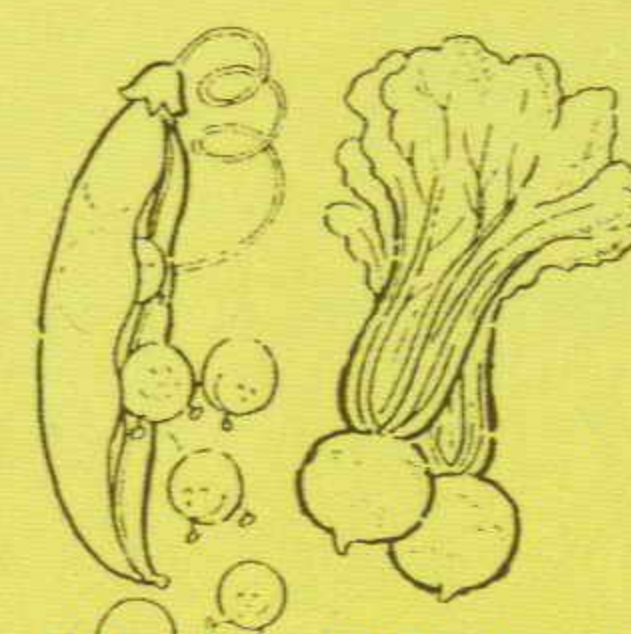
1 杯 = 240 毫升    1 匙 = 5 毫升    1 汤匙 = 15 毫升



[用料] 肉 250 克, 豆腐 2 块。  
 [调料] 酱油、料酒各 1 汤匙,  
 甜面酱 2 汤匙, 味精、姜末、胡  
 椒粉、辣油少许, 高汤适量。

[做法] ①肉剁碎放油锅内以大  
 火炒片刻, 加调料拌炒数下铲起。  
 ②豆腐切片放入油锅炸至微呈黄  
 色, 即将肉及汤汁倒入, 以中火  
 煮至汁将干即可上碟。

### 肉末烩炸豆腐





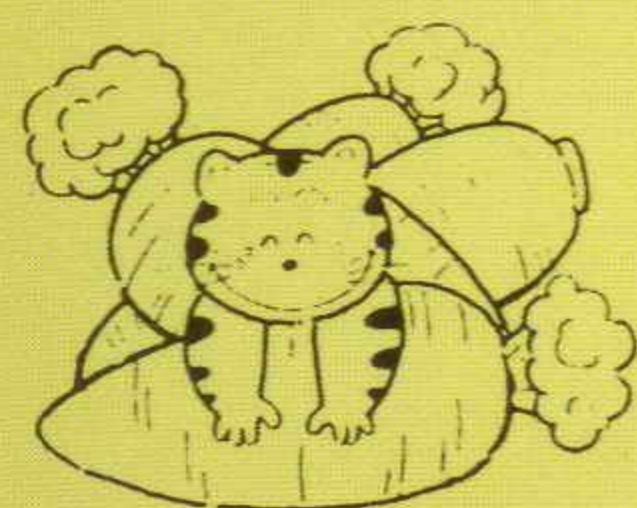


〔用料〕 豆腐2块,青菜200克,木耳适量,红辣椒1只。

〔调料〕 辣油1汤匙,盐适量,味精、胡椒粉少许。

## 辣油烧豆腐

〔做法〕 ①豆腐切片,青菜去叶端切段,木耳浸软切丝,红辣椒切碎末备用。②下油爆炒红辣椒末,加豆腐煎到呈微黄,加木耳、青菜及调料拌炒至熟即可。

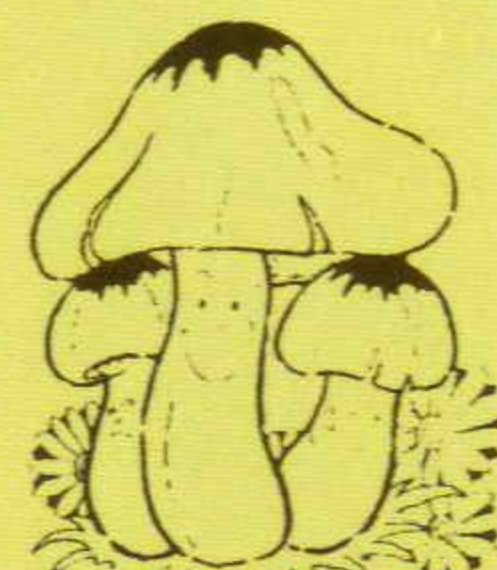


〔用料〕 肉300克,豆腐2块,蛋1个,腌肉丝少许。

〔调料〕 ①葱2根、姜4片切丝。②生粉2匙,盐、糖各1匙,味精、胡椒粉少许。

## 肉环蒸豆腐

〔做法〕 ①肉切宽约2.5厘米的长条片状,豆腐揉碎,蛋打散备用。②豆腐泥加蛋及调料②调匀,放油锅内拌炒2~3分钟即铲起。③用肉片包卷适量的豆腐蛋泥、姜丝、葱丝、腌肉丝,放入盘内蒸熟即可。



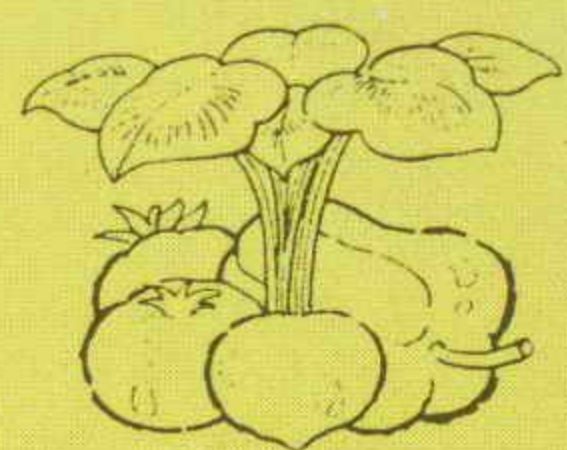




〔用料〕 豆腐2块，肉100克。  
〔调料〕 ①精炼油3汤匙，香油2匙，生粉水3汤匙，葱花、姜茸、蒜茸各半匙，辣酱1匙。②酒、豆瓣酱各1汤匙，酱油2汤匙，高汤1杯，糖半匙。

## 酱味肉末豆腐

4



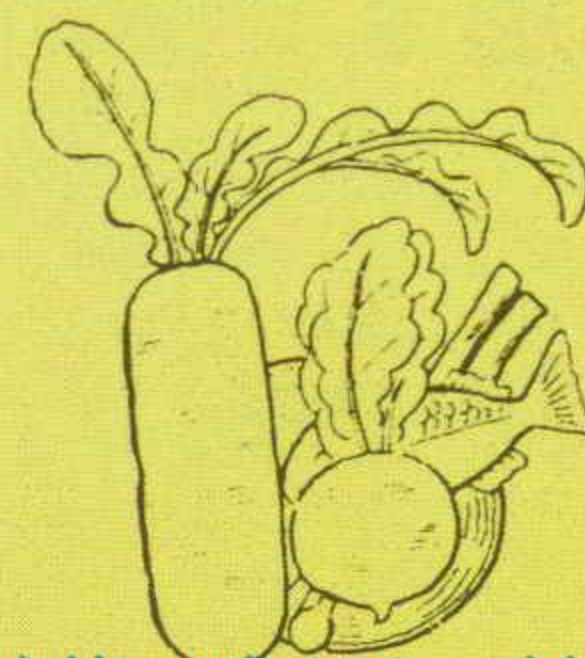
〔做法〕 ①肉剁碎，豆腐切小块放滚水稍烫捞出备用。②放油爆香姜、蒜、葱，放入肉末炒至变色加辣酱稍炒，加入调料②煮沸。③加入豆腐，再煮3分钟，加生粉水勾芡，再淋上香油即可。



〔用料〕 草鱼肉200克，豆腐2块，豌豆仁2汤匙，番茄1个，鸡蛋1个。  
〔调料〕 精炼油2汤匙，生粉、酱油、酒适量，香油1匙，高汤1杯，葱花、姜茸少许。

## 鱼片煮豆腐

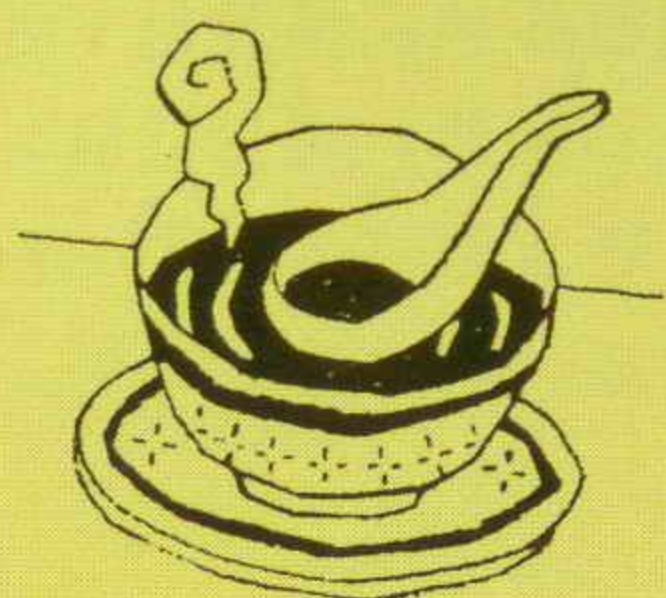
〔做法〕 ①番茄稍烫去皮切片，豆腐切片，豌豆仁煮熟备用。②鱼切片加少许酒、酱油、姜汁腌置10分钟。③蛋打开取蛋白加生粉2汤匙搅匀，再加鱼片搅拌后炸酥。④下油2汤匙爆香姜、葱，放番茄稍炒加高汤及盐1匙，酒、酱油各1汤匙，再加豆腐，煮滚后加生粉水勾芡。⑤加入豌豆仁、鱼片煮滚，淋上香油即可。







〔用料〕 豆腐3块，肉300克，鸡蛋1个，香菇2只，葱1根。  
〔调料〕 盐、酱油各1匙，生粉1汤匙，胡椒粉少许。

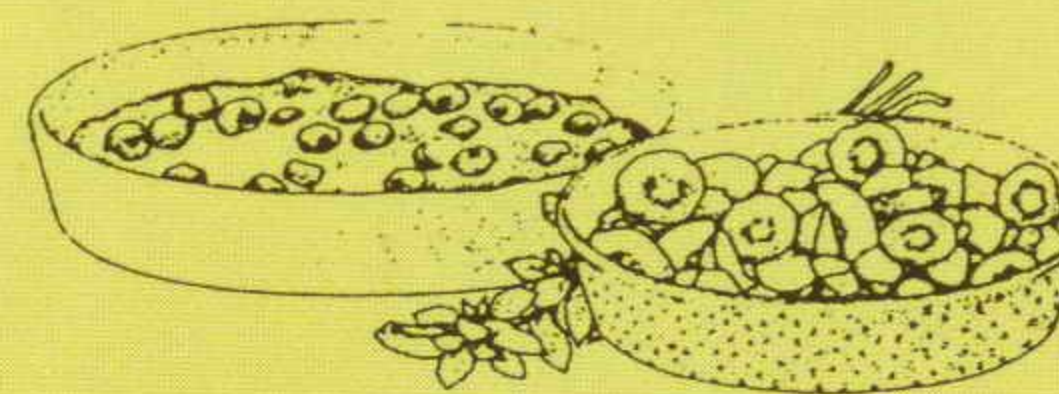


## 豆泡肉馅

〔做法〕 ①肉剁碎，豆腐切四方块，鸡蛋打散，葱切花，香菇浸软切碎粒备用。②将豆腐放油锅内炸至呈金黄色捞起。③将肉末、香菇、葱花加盐、酱油、生粉、胡椒粉拌匀。镶放在豆腐中，放入蒸笼中以大火蒸10分钟即可。



〔用料〕 茄子250克，豆腐2块，姜汁1匙，油1汤匙，麻油少许。  
〔调料〕 豆瓣酱1/2匙，醋、酱油各1匙，素汤1/2杯，盐、糖适量。



## 茄子豆腐煲

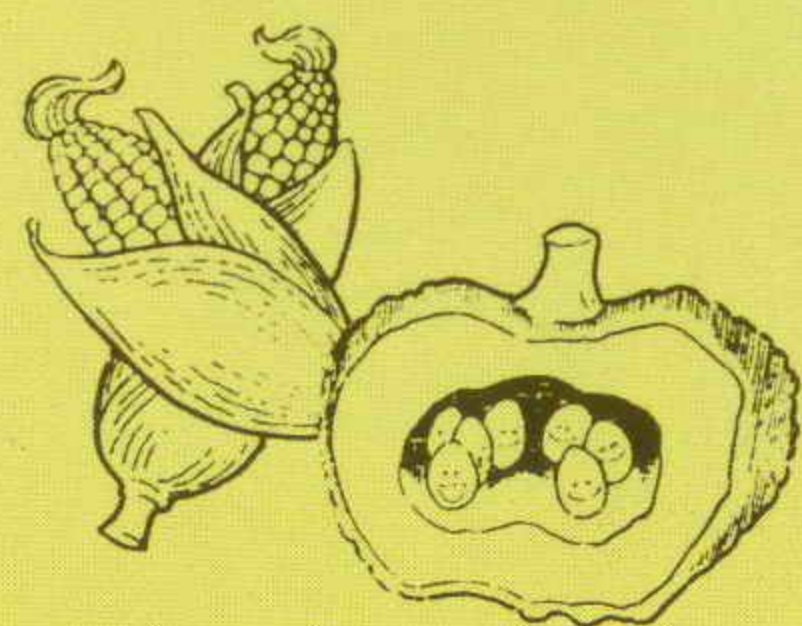
〔做法〕 ①豆腐切小块，放开水里焯过。②茄子切片泡油。③烧热1汤匙油，下调料、姜汁煮开，豆腐、茄子回锅，小火煮10分钟，勾芡，淋上麻油即可。





〔用料〕 豆腐2块，蛤蜊肉200克。

〔调料〕 酱油2汤匙，酒1汤匙，糖2匙，盐、油适量，葱4根，生粉水、味精少许。



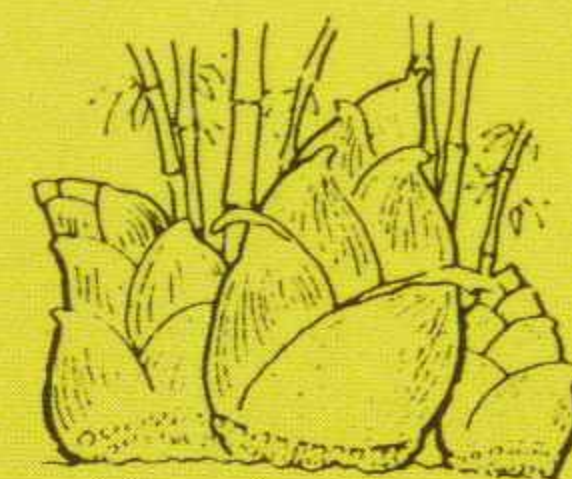
## 蛤蜊豆腐

〔做法〕 ①葱切花，豆腐切小块备用。②下油2汤匙，爆香葱花，将蛤蜊、豆腐放入轻轻拌炒数下。③加盐、糖、酱油及味精，以小火煮滚，再加适量生粉水勾芡即可上碟。



〔用料〕 豆腐皮4张，肉400克，蛋1个，香菇3朵。

〔调料〕 酱油3匙，酒、生粉各1汤匙，葱5根切花，糖1匙。



## 千张卷

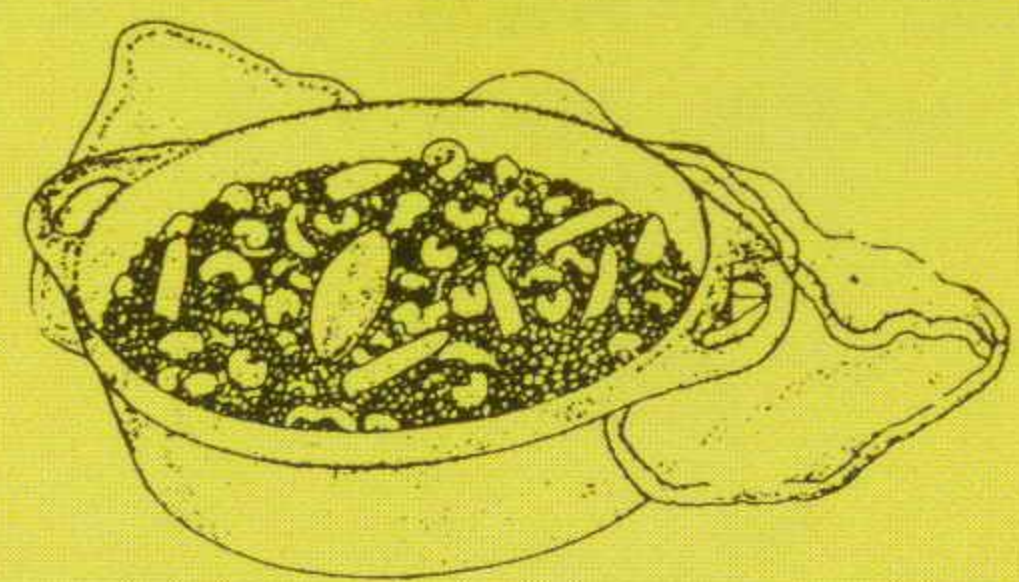
〔做法〕 ①肉剁碎，香菇泡软剁碎，蛋打散，豆腐皮浸软备用。②将肉、蛋、香菇、葱花、酱油、酒、糖、生粉充分混匀，做成馅料。③将豆腐皮摊开，抹干水，分别将馅料放在4张豆腐皮上，卷成筒状，抹上少许酱油，放盘内蒸20分钟取出，切段食用。





〔用料〕 雪菜 150 克，牛肉丸 120 克，嫩豆腐 2 块，五香豆腐 2 块，鸡汤 1 杯，红椒丝、茼蒿少许，葱头 2 个，姜少许。

〔调料〕 盐 1/4 匙，糖 1/2 匙，胡椒粉、麻油各适量。



## 雪菜鸳鸯豆腐煲

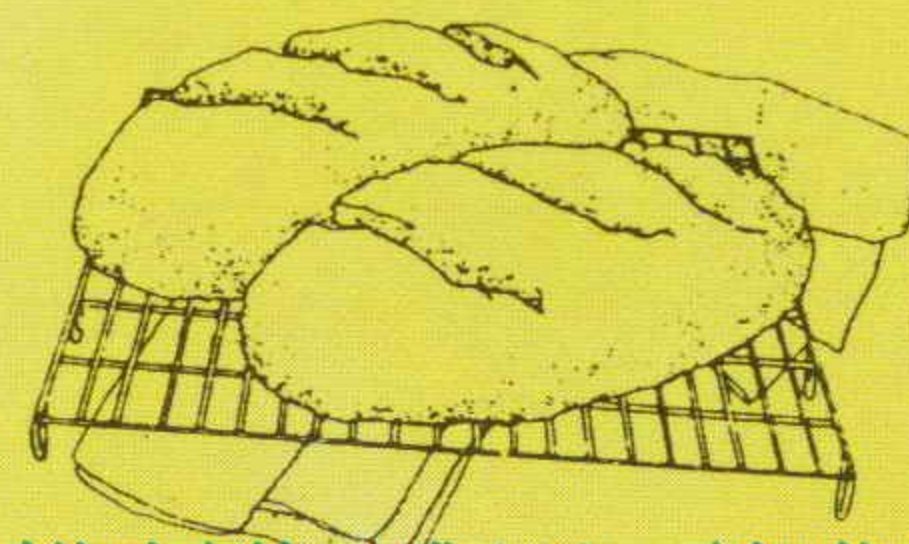
10

〔做法〕 ①雪菜洗净切碎。嫩豆腐和五香豆腐用热盐水浸片刻，捞起沥干，切粒。牛肉丸切十字纹。②烧热 2 汤匙油，爆香葱、姜、红椒丝，下雪菜、嫩豆腐、五香豆腐、牛肉丸和鸡汤，煮开后勾芡，加盖煮 5 分钟即可。



〔用料〕 豆腐 1 块，番茄 1/4 个，青椒 1/4 个，笋 1/4 个，木耳、胡萝卜、姜各少许，红辣椒 1 个，蒜 1 瓣，油 3 汤匙，生粉 1/2 汤匙。

〔调料〕 酱油 1 汤匙，盐 1/2 匙，糖 3 汤匙，醋 2 汤匙，高汤 1/4 杯。



## 西湖豆腐

〔做法〕 ①豆腐切块，番茄切末，青椒、笋、木耳、胡萝卜、红辣椒、蒜、姜均切末。②烧热 3 汤匙油，依序放入红椒、姜、蒜、胡萝卜、青椒、木耳、笋、番茄拌炒。③加调料煮沸，下豆腐，用生粉勾芡即可。





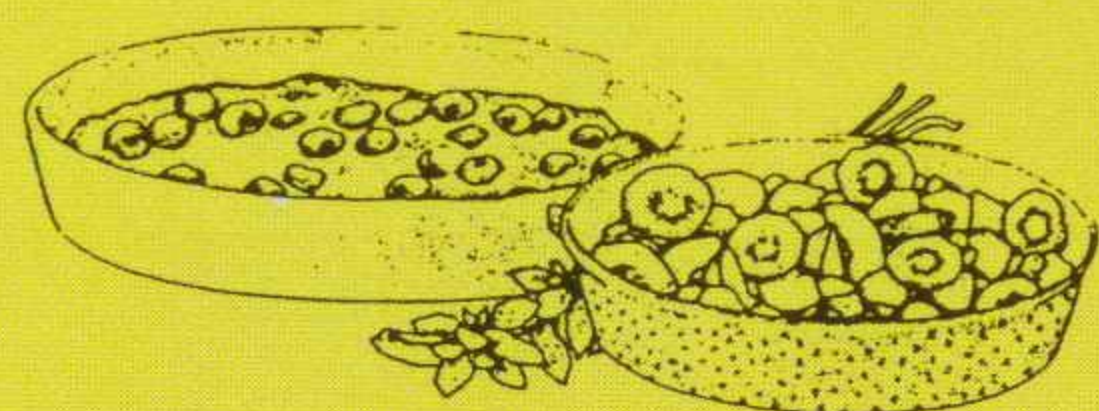
〔用料〕 鱼头 1 个，豆腐 2 块，青菜 300 克。

〔调料〕 ①葱 2 根，红辣椒 1 只切丝，姜 3 片。②酒 3 汤匙，姜 4 片，盐 2 匙。③盐、味精各 1 匙，香油、胡椒粉少许。

## 青菜鱼头豆腐

12

〔做法〕 ①鱼头对切加调料②腌置半小时后洗净。②下油烧热，放豆腐煎至两面呈微黄色铲起。③下油爆香姜片，放入鱼头煎炸 5 分钟，加适量煮滚的高汤、辣椒、葱及调料③，煮数分钟，再放入青菜煮滚即可。

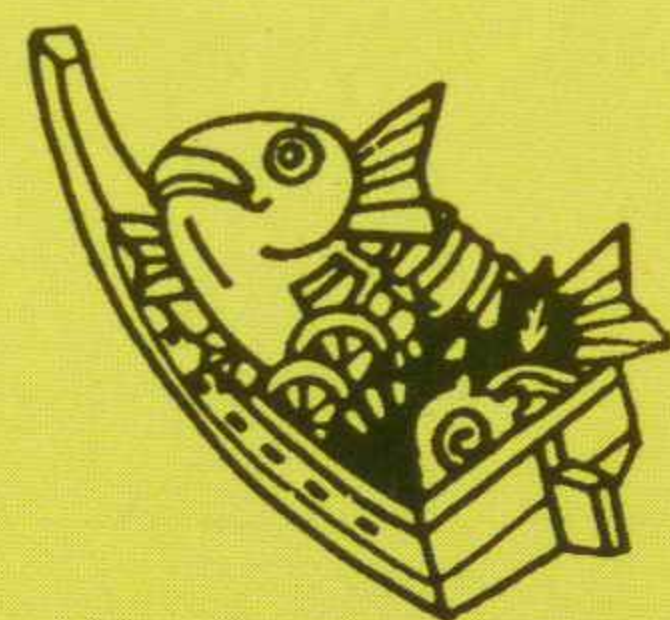


〔用料〕 油豆腐 200 克，韭菜 150 克。

〔调料〕 茴角 2 粒，酱油 3 汤匙，糖 1 匙，花椒 1 匙。

## 卤豆腐

〔做法〕 ①油豆腐放滚水内煮片刻，即捞起撕裂沥干。②韭菜放滚水内灼熟，切段摆放碟内，淋上滚油半汤匙。③将调料加水 2 杯煮滚，加入油豆腐，以慢火煮 15 分钟，铲起放在韭菜上，再淋些许汁液即可。







〔用料〕 牛肉 150 克，嫩豆腐 4 块，葱 3 根，姜 1 块，油 3 汤匙。  
〔调料〕 ①酱油 1/2 汤匙，生粉 1 匙，油 2 汤匙，糖适量。②酱油 1 汤匙，糖、盐、麻油、胡椒粉少许，水 1 杯。

## 牛肉烧豆腐

14



〔做法〕 ①牛肉切薄片，加调料①腌 20 分钟，放入开水中焯至半熟捞出。②豆腐切块后用 1 匙盐腌 30 分钟，放入开水中煮片刻捞出。③下油爆香姜，下调料②及豆腐，煮至汁快干时下牛肉煮熟，下葱炒匀，勾芡装碟。



〔用料〕 肉排 300 克，油炸豆腐 4 块，小棠菜 300 克，胡萝卜花、姜数片，蒜茸 1 匙。  
〔调料〕 鲜露 1 汤匙，酱油 1 匙，盐 1/2 匙，水 2 杯，胡椒粉、麻油各少许。

## 排骨豆腐煲

〔做法〕 ①油豆腐用开水冲洗，一剖为二。②小棠菜切两半，用加了油、盐的开水焯熟。③爆香姜片、蒜茸、肉排，下调料煮开后，用小火煮 20 分钟，加油豆腐及胡萝卜花再煮 10 分钟，用生粉勾芡，小棠菜围边，即可上桌。







〔用料〕 芋头 200 克，米粉条 150 克，瘦肉 100 克，小白菜 4 颗，虾仁 100 克。

〔调料〕 葱 2 根切花，芹菜 1 颗切碎，精炼食油 2 汤匙，胡椒粉、盐、味精适量。



## 粉条烧芋头

16

〔做法〕 ①芋头去皮切块，小白菜切长段，瘦肉切丝备用。②放油烧热，加肉丝、葱花爆香，加芋头炒入味，③加清水 4 碗，用中火煮，待芋头熟后，加米粉条、虾仁，再加芹菜、小白菜、盐、味精、胡椒粉，待滚后即可起锅。



〔用料〕 芋头 500 克。

〔调料〕 糖 2 汤匙，盐 1 匙，酱油 1 汤匙，酒 2 汤匙，高汤 2 杯，葱 1 根切花。



## 清烧芋头

〔做法〕 ①芋头去皮洗净放热水中煮 5 分钟，取出洗去粘液。②锅内加高汤烧滚，放进芋头，加糖、盐、酱油、酒、盖好，以小火焖煮 25 分钟。③撒上葱花，熄火上盘。

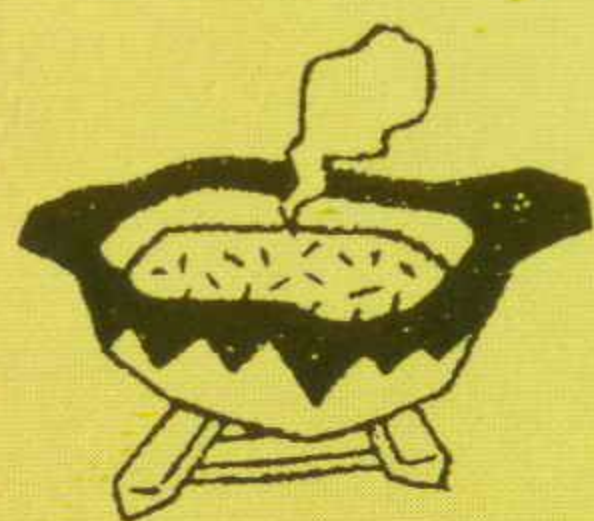
17





〔用料〕 裙带菜 300 克，红萝卜 50 克，小鱼干 50 克。

〔调料〕 姜 6 片切丝，白芝麻末少许，酱油 1 汤匙，米酒 1 汤匙，盐少许，高汤半杯。



## 香干裙带菜

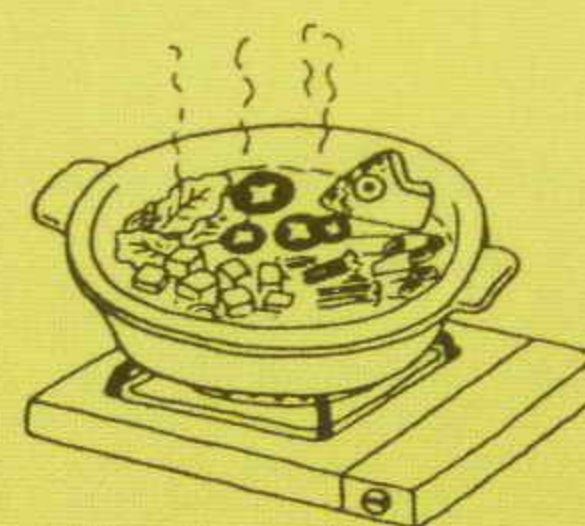
18

〔做法〕 ①红萝卜切粗丝，裙带菜泡软去梗切约 5 厘米长段备用。②将高汤放入锅内，加小鱼干、红萝卜煮滚，加酱油、米酒及少许盐调味。③加裙带菜，煮至呈绿色，再加姜丝、白芝麻末即可上碟。



〔用料〕 干贝 2 粒，包菜心 4 个（约 300 克）。

〔调料〕 盐半匙，味精适量，生粉水 1 匙，油 1 汤匙，高汤 6 杯，鸡油适量。



## 干贝淋菜心

〔做法〕 ①干贝蒸熟后撕成丝状，菜心对半剖开备用。②放油于锅内烧热，加白菜心及高汤 6 杯，用小火煮熟白菜心，捞出沥干后摆放碟内。③锅内加高汤 1 杯，加干贝、盐、味精，煮滚后加生粉水及鸡油，拌匀后盛起淋在菜心上即可上桌。





〔用料〕 豆腐 2 块，生菜（或菠菜、小白菜）250 克，蚝油适量。  
〔调料〕 料酒 1 汤匙，味精 1 匙，盐适量。



## 鲜蔬蚝油豆腐

20

〔做法〕 ①生菜洗净，豆腐切丁备用。②生菜煮熟摆放在盘底。③下油烧热，放入豆腐、调料及适量清水，焖煮 5 分钟，将豆腐铲起倒在生菜上，再淋上适量蚝油即可。



〔用料〕 洋火腿 150 克，冬瓜 650 克，草菇 80 克，葱茸 2 匙，豆豉酱 1/2 汤匙，姜 2 片，葱 2 根，芫荽少许。  
〔调料〕 ①蚝油 1 匙，糖少许，盐 1/4 匙，水 3 汤匙。②生粉 1 匙，胡椒粉少许，水 3 汤匙。



## 火腿冬瓜煲

〔做法〕 ①火腿切条，冬瓜切块，草菇用姜、葱汆水。②烧热 2 汤匙油，爆香葱茸、豆豉酱，下冬瓜拌匀，加调料①，加盖小火煮 15 分钟，下草菇、火腿和调料②，煮开后撒上芫荽。





〔用料〕 腊肉 200 克，白菜 450 克，葱、姜适量，高汤 1/2 杯，酱油 1 匙，酒 2 汤匙，盐、胡椒粉、味精各少许。

## 腊肉烧白菜

22

〔做法〕 ①腊肉切片。白菜梗切半再切段，菜叶切大片。葱、姜切薄片。②高汤入锅煮沸，下白菜，再加腊肉、葱、姜。③加酒、酱油、胡椒粉、味精调味，加盖煮 5 分钟，至白菜煮软即可。

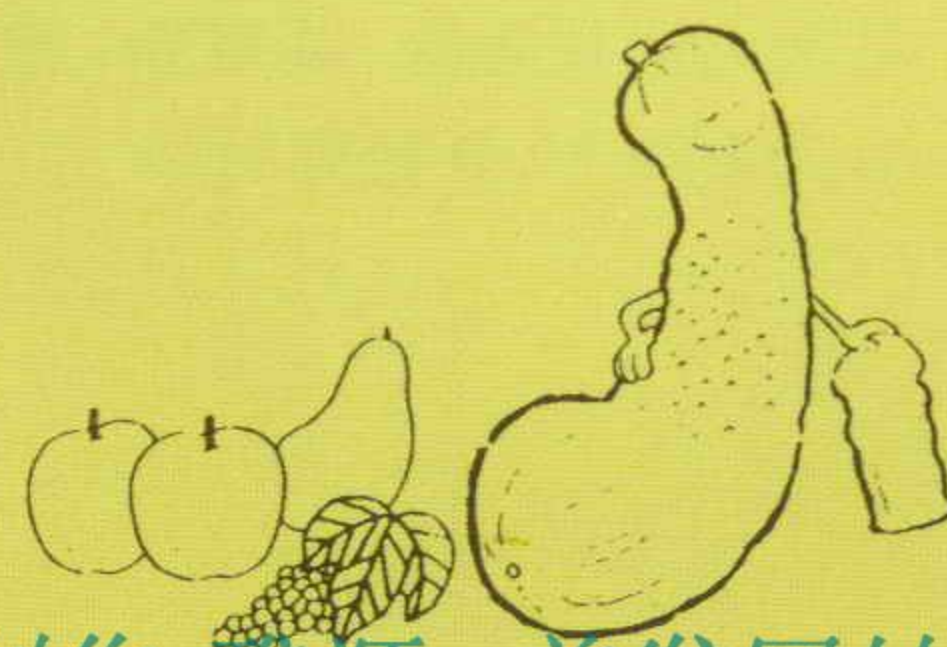


〔用料〕 干猪皮 80 克，白萝卜 100 克，姜 3 片，蒜 2 瓣，葱头 1 汤匙，葱 2 根。

〔调料〕 鱼露 4 汤匙，酱油 1 汤匙，冰糖 1 块，盐 1/4 匙，胡椒粉少许，清水 2 杯。

## 鱼露猪皮萝卜

〔做法〕 ①猪皮用清水浸泡 2 小时后，加半匙白醋再浸泡 2 小时，取出用姜、葱汆水 5 分钟，捞出冲净沥干。②萝卜切块，用姜和盐汆水 7 分钟，捞出冲净沥干。③烧热油，爆香蒜、葱，下猪皮及萝卜爆炒片刻，加调料用中火煮 10 分钟，熄火后浸泡 15 分钟，用生粉勾芡，再煮开后便可。



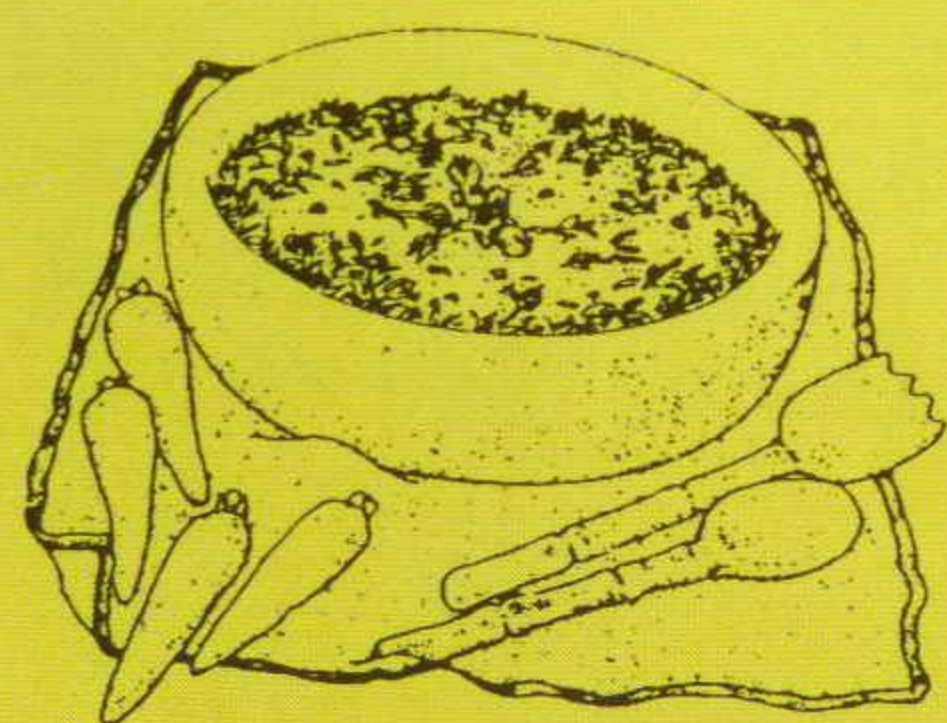
23





〔用料〕 豌豆仁 300 克，莴笋 100 克，小洋葱 8 个，奶油 40 克，熏肉 50 克。

〔调料〕 盐、胡椒粉、糖适量。



## 煮豌豆仁

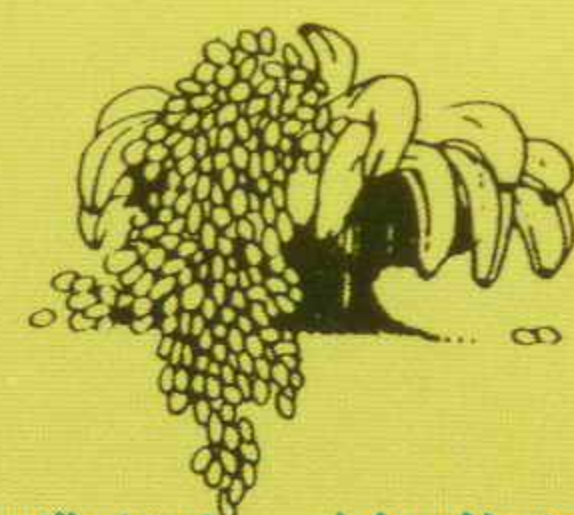
24

〔做法〕 ①莴笋切片，小洋葱去皮，熏肉切丁备用。②放 2 汤匙奶油于锅内烧热，加熏肉、小洋葱炒香，再加莴笋炒软。③加豌豆仁及适量水煮滚后改用小火，待豌豆仁软后加入其余的奶油，再加入适量的盐、胡椒粉、糖，用小火煮约 20 分钟即可。



〔用料〕 青菜 250 克，香菇 8 朵，金针菇 30 克，瘦肉 20 克，嫩玉米芯 3 根。

〔调料〕 酱油 1 匙，醋 2 匙，料酒 1 匙，生粉 2 匙，香油 1 匙，蒜仁少许，姜片少许，盐、味精、糖适量。



## 双菇青菜心

〔做法〕 ①青菜放热水中川烫后取出，去根叶对切开，香菇浸软，瘦肉切丝，玉米芯对切备用。②下油炒蒜仁、瘦肉、姜末，加清水 1 杯，再加酱油、料酒、醋、糖、盐、味精，煮滚后加生粉水勾芡。③将青菜、玉米芯、香菇、金针菇排放盘内，再将做法②中炒好的材料淋上，罩上保鲜膜，放微波炉内以强段加热约 50 秒钟即可。





〔用料〕 鸡 1 只约 1500 克，蒜子 10 粒，枸杞 40 克。

〔调料〕 米酒 3 汤匙，盐、味精适量。



## 蒜头清焖鸡

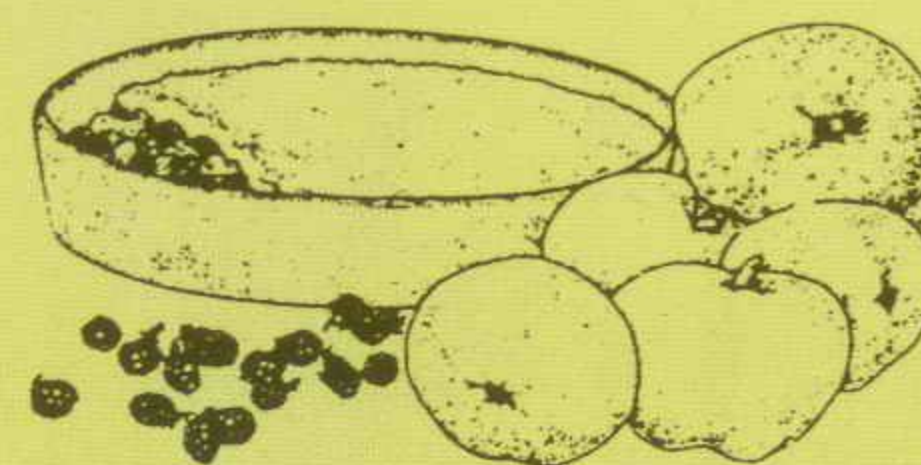
26

〔做法〕 ①鸡去内脏洗净切块，蒜子拍碎备用。②将鸡块放锅内，加清水 5 碗，再加入米酒、蒜头、枸杞及适量盐、味精。③用文火焖煮约半小时即可。



〔用料〕 鸡 700 克，栗子肉 250 克，葱 80 克，胡萝卜片少许，冬菇 6 个，冰糖、姜片少许。

〔调料〕 ①姜汁、糖各 1/2 匙，胡椒粉少许，盐 1 匙。②酱油 1 匙，盐 1/4 匙，水 2 杯。



## 栗子鸡煲

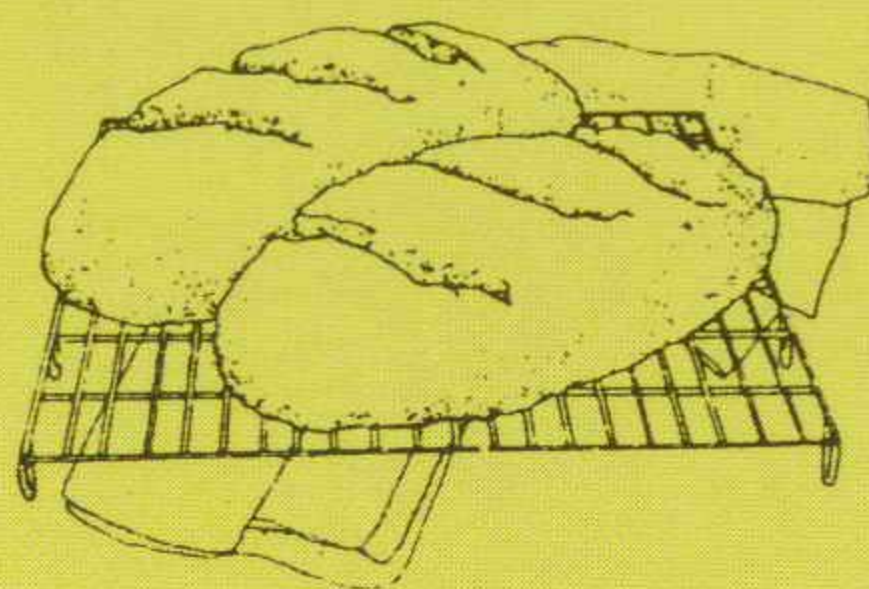
〔做法〕 ①鸡切块，加调料①腌 1 小时，泡油。②冬菇切条，用少许油、生粉拌匀。葱切段，栗子去衣。③烧热 1 汤匙油，爆香姜片，下部分葱、冬菇略炒盛起，下栗子和调料②煮 20 分钟，下胡萝卜，勾芡，煮开后撒上其余葱段。





〔用料〕 鸡 650 克，洋葱 2 个（切片），蒜 2 瓣（切茸），西芹 1 棵（切片），番茄汤 1 罐，橄榄油 1/3 油。

〔调料〕 香草 1/2 匙，香叶 2 片，酒 1/3 杯。



## 茄汤烧鸡

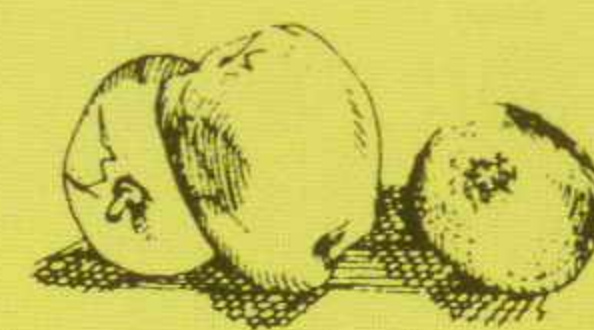
28

〔做法〕 ①鸡洗净切大块。②将鸡放入油中炸至金黄取出。爆香洋葱及蒜茸后将鸡放回，加入番茄汤及调料，拌匀。③将②料放进焗炉中焗 1/2 小时即可。



〔用料〕 雪梨 4 个，鸡翅 8 个，冬菇 6 个，姜片、酒少许。

〔调料〕 高汤 1 杯，蚝油 1 汤匙，糖 1 匙，盐 1/2 匙，酱油 1/2 汤匙，麻油少许。



## 雪梨冬菇焖鸡

〔做法〕 ①鸡翅用酱油、生粉、花生油及盐调味备用。冬菇浸软后对剖。雪梨去皮去核切块。②用油爆香姜片后弃去，放冬菇略炒，再放鸡翅、酒及调料，焖 15 分钟，加梨块炒匀，勾芡上碟。





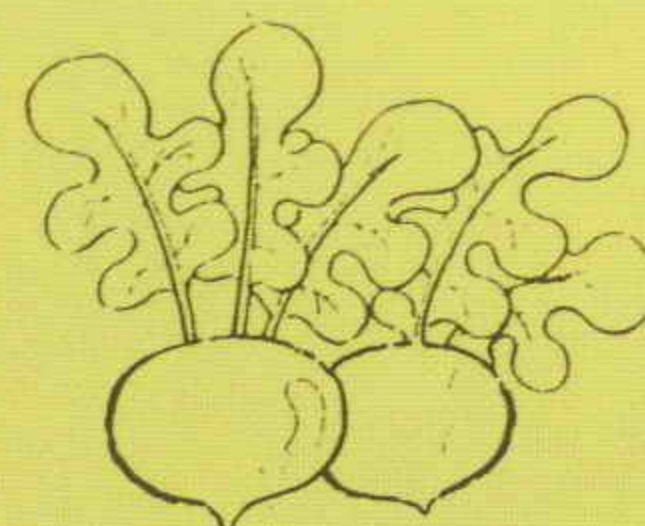
〔用料〕 鸡肉 500 克，麻油 2 汤匙，红萝卜半根，香菇 5 只。  
〔调料〕 葱 2 根，姜 3 片，盐、味精适量。

## 香菇麻油鸡

〔做法〕 ①鸡肉切块，红萝卜切片，香菇浸软，姜切片，葱切段备用。②麻油放锅内烧热，放入姜片爆香，再加入鸡块、香菇拌炒。③加清水 2 碗，用慢火焖约 15 分钟，再入红萝卜片煮片刻。④加盐、味精及葱段拌匀即可盛起。



〔用料〕 鸡肉 150 克，茄子 3 只，鸡蛋 1 个，葱 1 根，姜 1 片，蒜籽 1 粒。  
〔调料〕 ①生粉 1 汤匙，料酒 2 匙，盐、胡椒粉少许。②酱油、料酒各 1 汤匙，豆瓣酱、醋 1 匙，糖 2 匙，高汤 1 杯③生粉水 1 汤匙。



## 蛋青茄香鸡丝

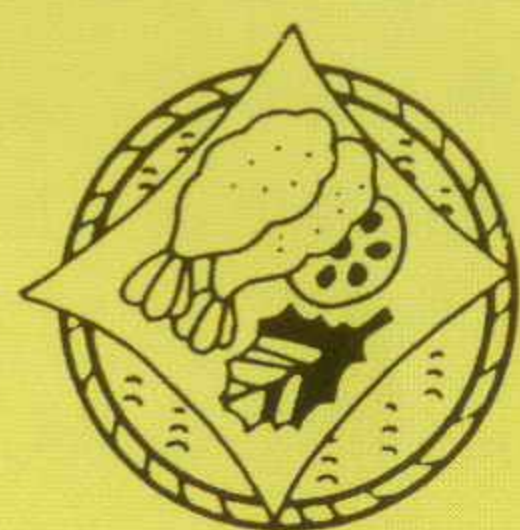
〔做法〕 ①姜、葱、蒜子切碎末，鸡肉切丝，蛋打散取蛋白备用。②茄子对切开，再在每片上划十字斜纹，放炸油内炸熟摆放碟内。③鸡肉丝加调料①腌置数分钟，放中温炸油内炸片刻即捞出。④下油烧热，爆香姜、蒜子，加调料②及鸡肉丝煮滚，再以中火煮 2 分钟，撒上葱末，加生粉水勾芡，即可起锅淋在碟内茄子上。





〔用料〕 鸡半只约 750 克。

〔调料〕 酱油 1 汤匙, 糖 1 汤匙, 熟食油 250 克, 盐适量, 米酒 3 汤匙。



## 烧醉鸡

32

〔做法〕 ①鸡洗净切块, 姜切片。②将熟食油放锅内烧热后, 加鸡块, 至鸡表面炸至金黄色起锅备用。③将炸好的鸡块放另一锅内, 再加姜片、米酒、酱油、盐、糖, 以文火焖煮约半小时, 即可起锅食用。



〔用料〕 鸡肉 200 克, 甘蓝 600 克。

〔调料〕 盐 1 匙, 米酒 1 汤匙, 糖 2 汤匙, 酱油适量, 高汤 2 杯, 生粉适量。



## 甘蓝煮鸡

〔做法〕 ①甘蓝切大片, 鸡肉切碎粒备用。②鸡肉加适量酒、酱油和高汤煮熟。③将甘蓝放入砂钵, 在上面倒上鸡肉, 加高汤及调料煮约 30 分钟, 再加少许生粉水即可。

33

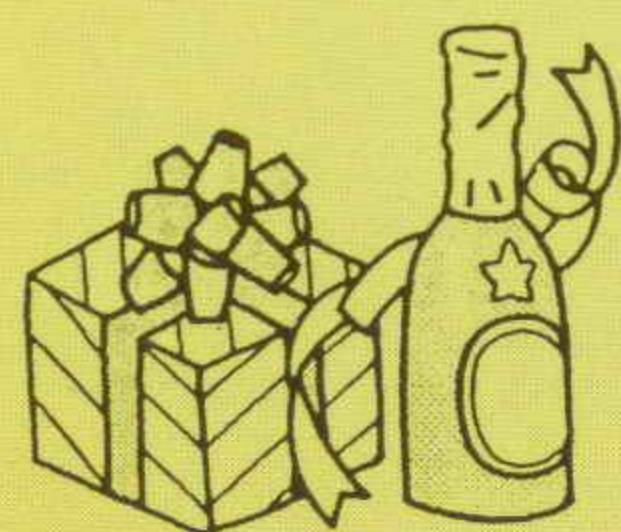




〔用料〕 鸡 1 只约 1 千克切块。  
〔调料〕 麻油 1 汤匙，姜 8 片，  
米酒 250 克，盐适量。

## 麻油焖鸡块

〔做法〕 ①放麻油于锅内烧热，  
加姜片爆香，再将鸡块倒锅内轻  
炒数下，②加清水 4~5 碗及米  
酒、适量盐，用中火焖煮至鸡熟  
透即可上盘。



〔用料〕 烧鸭 500 克，芹菜 1 棵，  
蒜茸、豆豉酱各 2 匙，猪皮 40 克、  
姜 3 片，葱 2 根切段，白醋 1 匙。  
〔调料〕 酸梅 5 粒，冰糖 60 克，  
酱油 1 匙，清水 2 杯，盐 1/2 匙。

## 酸梅烧鸭煲

〔做法〕 ①猪皮用清水浸 1 小  
时，换水再浸 3~4 次，最后两次  
加半匙白醋，分别浸 1 小时和 45  
分钟，用葱、姜余水 5 分钟，取出  
冲净。②烧热 2 汤匙油，爆香蒜  
茸、豆豉酱，加猪皮略炒，下调料，  
小火煮 20 分钟，下部分芹菜，鸭  
块放上面，下其余芹菜，煮开后撒  
上葱段。







〔用料〕 糯米粉 250 克，烧鸭肉 300 克，芹菜 1 棵，胡萝卜 80 克，冬菇 20 克，葱少许，高汤 2 杯。  
〔调料〕 盐 1 匙，胡椒粉、麻油少许。



## 烧鸭汤丸

〔做法〕 ①冬菇浸软后切条。芹菜取茎切粒。胡萝卜切粒。葱切片，烧鸭切块。②糯米粉用高汤拌匀，搓成小丸，用开水焯熟捞起备用。③用 3 汤匙油爆香葱，下冬菇、胡萝卜、调料和高汤煮 10 分钟，下汤丸和芹菜，煮开后上碗，放上烧鸭肉即可。



〔用料〕 冬瓜 650 克，莲子 40 克，鸭 1000 克，胡萝卜片少许，葱头 4 个，蒜茸 2 匙，陈皮 1/4 个，姜片适量。  
〔调料〕 ①姜汁 1/2 匙，酱油 1/2 汤匙，盐 1 匙，酒、胡椒粉少许。②豆豉酱 2 汤匙，蚝油 1/2 汤匙，冰糖适量，水 3 杯。



## 冬瓜鸭煲

〔做法〕 ①冬瓜去皮切块，用少许姜片和油炒至微绿色。②鸭洗净，加调料①腌 1 小时，用油炸至微黄。③烧热 2 汤匙油，爆香葱头、蒜茸、姜片，下调料②、莲子，煮开 20 分钟后，下鸭子，用小火煮 20 分钟，熄火 10 分钟。重复两次。④鸭子取出，切块后倒回煲中，用生粉勾芡，下胡萝卜片煮开即可。

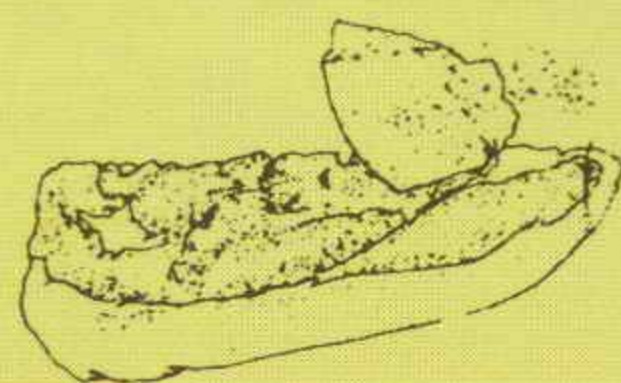




## 香芋卤鹅

38

〔用料〕 光鹅1只,芋头650克,葱头5个,葱茸1匙,姜片适量。  
〔调料〕 ①姜汁2匙,酒1匙,酱油2汤匙,胡椒粉少许。②八角3个,花椒、小茴香各1匙,桂皮5块,陈皮1/4个,酱油1汤匙,糖少许,水8杯。③生粉1匙,卤鹅汁1汤匙,水3汤匙。



〔做法〕 ①鹅洗净,加调料①腌入味。②烧热3汤油,爆香葱头、姜片,加入调料②,煮开后放入鹅,小火煮45分钟,熄火5分钟。重复两次,熟后取出切块。③芋头切块,用葱茸爆香,加半杯卤鹅汁和1杯水,小火煮烂,下鹅块及鹅汁,加入调料③,煮开即可。



## 卤水鹅

39

〔用料〕 鹅1只(约2000克),姜2大块。  
〔调料〕 ①葱2根切段,香菜少许,糖2汤匙,酱油1杯,米酒1汤匙,盐半匙。②茴香、川椒、甘草、桂皮适量放布袋内扎紧。③蒜茸半匙,醋2汤匙盛小碟内。



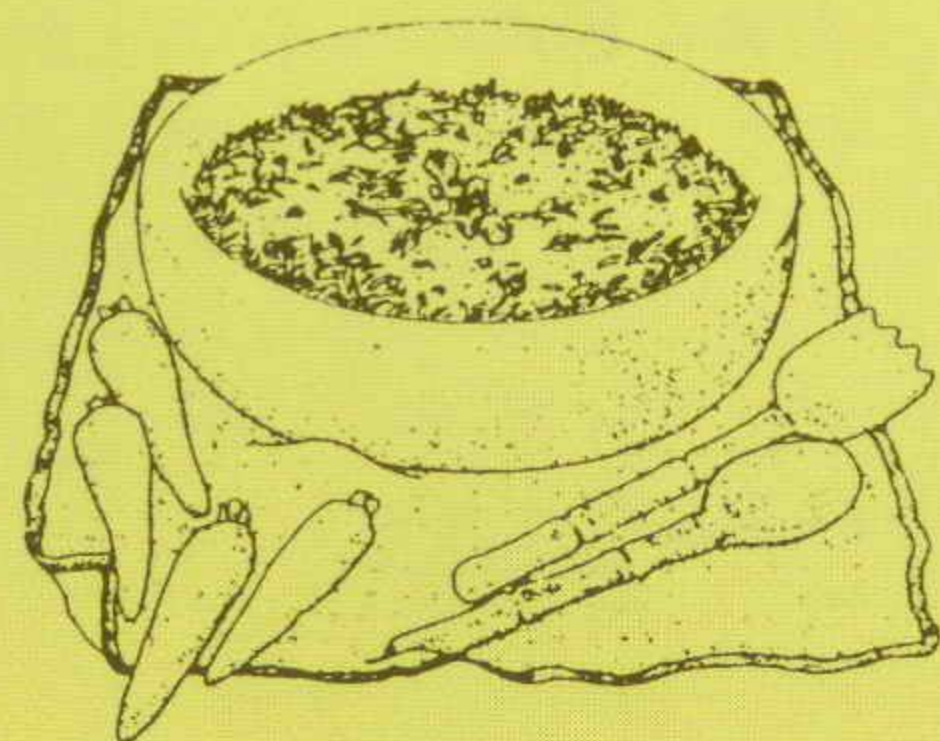
〔做法〕 ①鹅剖好后去脚翼洗净,放滚水内煮5分钟,捞起清洗沥干。②锅内加水8杯,放入调料②煮滚,再加调料①及鹅以慢火煲2小时。③将鹅取出切件上碟,蘸调料③食用。





〔用料〕 猪腿肉 300 克，肥肉 30 克，香菇 3 个。

〔做法〕 酱油 3 汤匙，胡椒粉少许，生粉 1 匙，水 1/3 杯，麻油 2 匙。



## 香菇蒸肉饼

40

〔做法〕 ①猪腿肉及肥肉剁碎，香菇切末。②将腿肉、肥肉及香菇拌匀，再加入酱油、胡椒粉、生粉、水混匀，最后加麻油拌匀。③将②料倒入深盘中蒸 15 分钟即可。



〔用料〕 排骨 400 克，包菜 120 克（切块），土豆 150 克（切块），南乳 1/4 块，腐乳 1 块，葱茸 2 匙，洋葱末 1 汤匙，胡萝卜 80 克（切块），茼蒿少许。

〔调料〕 ①盐、酱油各 1/4 匙，糖、胡椒粉少许，水 1/2 杯。②姜汁、盐、酒、糖各少许，生粉 1 匙，南乳和腐乳各少许拌匀。



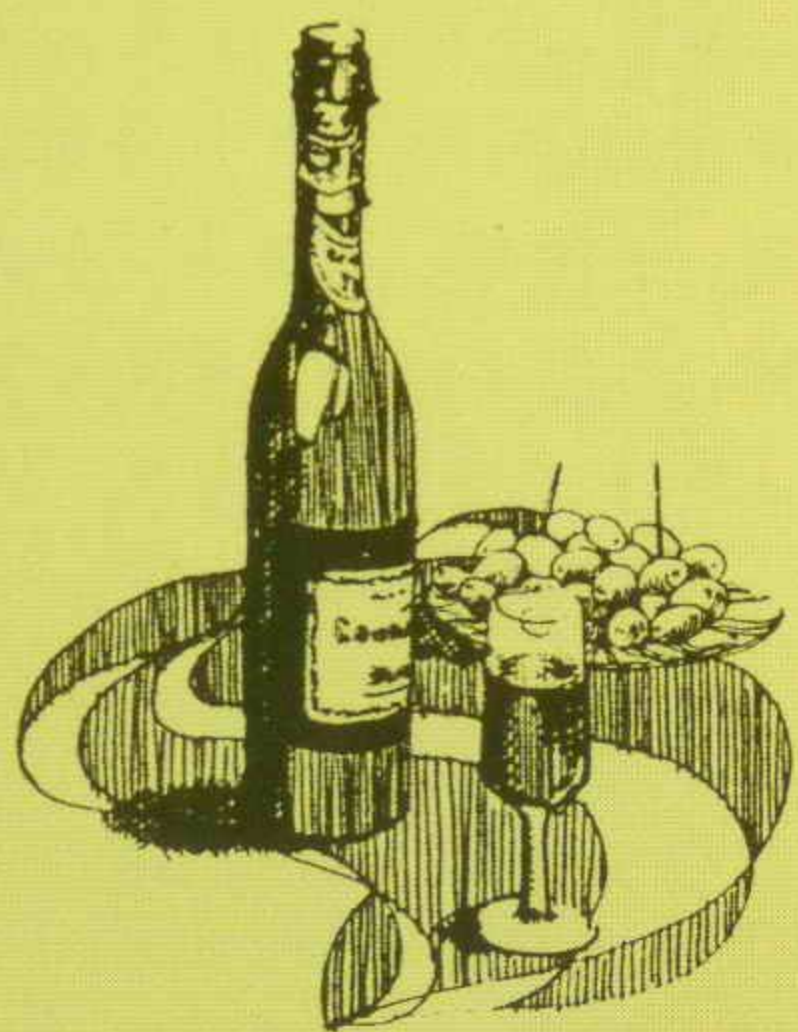
## 南乳骨煲

〔做法〕 ①土豆用油炸至微黄。排骨加调料②腌 60 分钟，用油炸至微黄。②烧热 1 汤匙油，爆香葱茸、洋葱，下南乳、腐乳，再下土豆和调料①，小火煮 8 分钟，熄火片刻，下包菜、胡萝卜，小火煮 5 分钟，最后下排骨。煮 4 分钟，勾芡，撒下茼蒿。





〔用料〕 苦瓜 400 克，肉排 300 克，黄豆 80 克，咸菜 160 克，油 3 汤匙，盐适量。



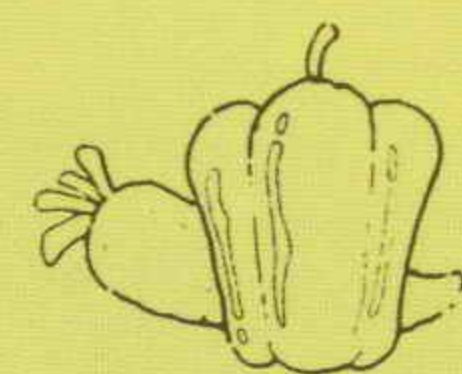
## 苦瓜烧肉排

42

〔做法〕 ①苦瓜切开去瓤，切开后氽水待用。排骨氽水待用。②黄豆用清水浸 4 小时，沥干待用。③咸菜切片后用淡盐水浸 30 分钟，沥干待用。④爆香苦瓜及咸菜，加入排骨、黄豆及适量水煮烂后加盐即成。



〔用料〕 肉排 650 克，蒜头 4 瓣，冬菇 4 朵，炸豆腐 2 块，水 2 杯。  
〔药材〕 当归 1 枝，党参、杞子、川芎、淮山、圆肉各 20 克，桂皮、八角、花椒适量，黑枣 4 颗，甘草 3 片，胡椒粒 1 匙。  
〔调料〕 片糖 1/2 片，酱油 1 汤匙，盐 1/2 匙。



## 淮杞肉排

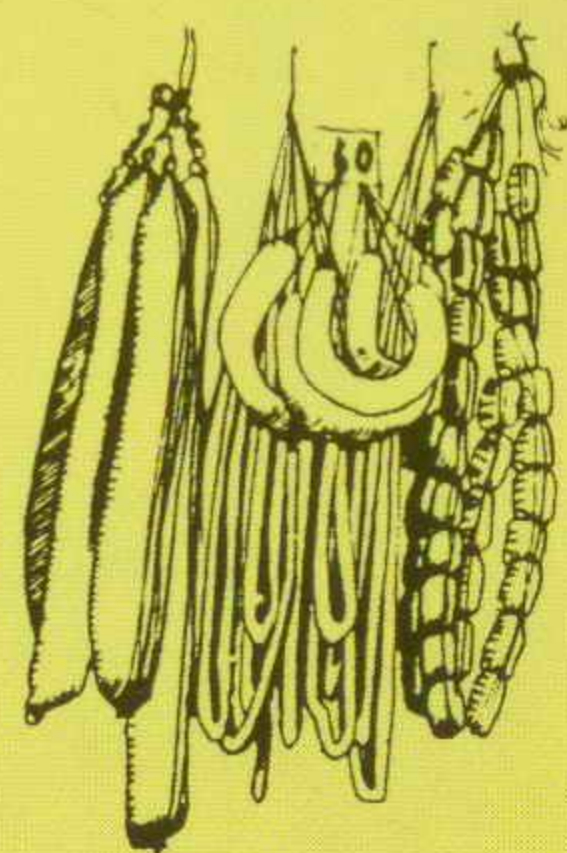
43

〔做法〕 ①肉排切块氽水备用。②两杯水加蒜头煮 10 分钟，加排骨及药材煮开片刻，再加调料用慢火煮 30 分钟，加冬菇及炸豆腐煮 5 分钟即可。





〔用料〕 莲藕 650 克，红豆 80 克，排骨 500 克，干墨鱼 100 克。



## 莲藕红豆煲排骨

44

〔做法〕 ①莲藕去皮洗净。红豆用水浸 60 分钟。②墨鱼去骨，用水浸 30 分钟，洗净。③在开水中放下莲藕、排骨、红豆、墨鱼煮开，改用小火煮 180 分钟，下盐调味。



〔用料〕 瘦肉 150 克，黄花、云耳各 8 克，红枣 4 个，葱头 6 个，葱茸 1 匙，胡萝卜、葱段适量。  
〔调料〕 ①蚝油 1/2 汤匙，糖 1 匙，盐 1/2 匙，水 3 汤匙。②盐、糖、生粉各 1 匙，油、胡椒粉少许。



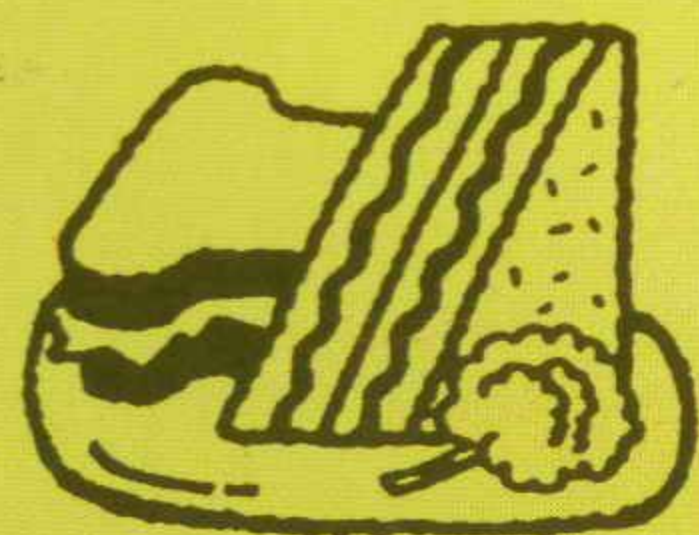
## 金云滑肉煲

〔做法〕 ①肉切片，加调料②拌匀。②烧热 1 汤匙油，爆香葱茸，下肉片炒至八成熟，加酒。③烧热 1 汤匙油，爆香葱头，下黄花、云耳、胡萝卜略炒，加调料①，小火煮 5 分钟，下肉片并用生粉勾芡，煮开后下葱段。





〔用料〕 瘦肉 250 克, 蛋黄 1 个。  
〔调料〕 酱油 2 汤匙, 熟食油 200 克, 生粉适量, 盐、味精适量, 茴香少许, 葱 3 根切花。



## 红烧狮子头

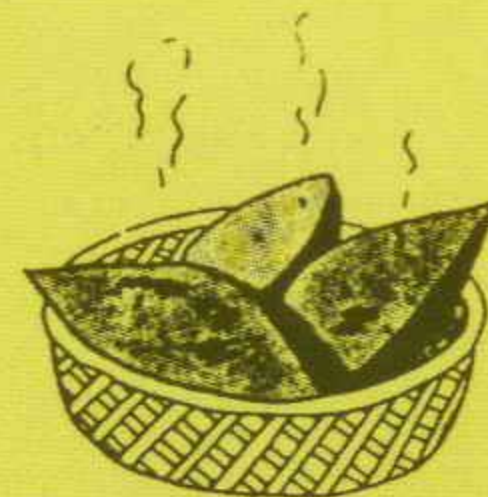
46

〔做法〕 ①瘦肉剁碎或绞碎, 与葱花拌匀后再剁细成肉馅, 再加盐、味精、蛋黄及生粉, 充分搅匀, 做成球状, 沾生粉备用。②放油于锅内烧热, 将肉丸放入炸至金黄色起锅。③另在锅内放清水 2 碗, 加盐、糖、酱油、茴香煮滚, 再将肉丸放入, 用慢火煮约 15 分钟即成红烧狮子头。



〔用料〕 五花肉 250 克, 地瓜 200 克。

〔调料〕 ①酱油 2 匙, 米酒、味精、白糖各 1 匙, 花椒粉少许。②蒸肉粉适量。



## 地瓜粉蒸肉

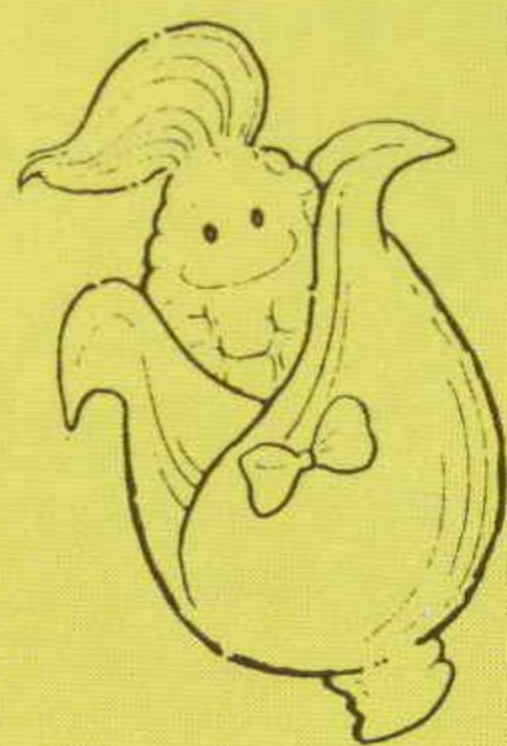
〔做法〕 ①地瓜切厚片, 五花肉切块, 调料拌好备用。②将五花肉放在调料①内腌置 5 分钟, 取出沾上蒸肉粉。③将地瓜排放盘内, 再将五花肉放在上面, 洒上少许清水, 罩好保鲜膜, 放于微波炉内开至弱档蒸 10 分钟即可取出食用。





〔用料〕 蛋 4 个，五花肉 350 克，香菇 4 只。

〔调料〕 葱花半匙，姜茸 1 匙，高汤 2 杯，酱油 1 杯，糖 2 汤匙，炸油 2 杯。



## 卤蛋烧肉

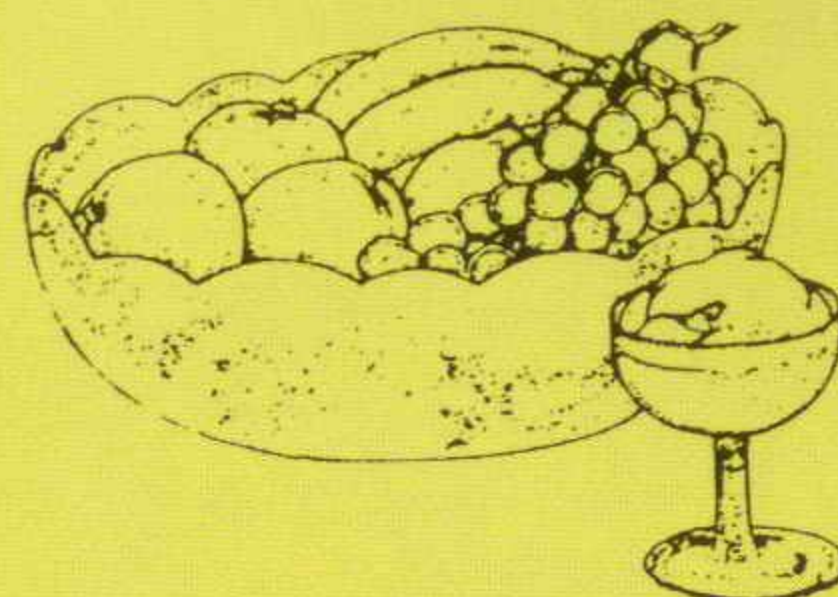
48

〔做法〕 ①香菇浸软切块，五花肉切块。②肉放热水中煮 20 分钟取出放炸油内炸 2 分钟，捞起沥油。③蛋煮熟后去壳。④蛋、肉和香菇放锅内，加葱花、姜茸、高汤、糖、酱油稍拌，以中火焖煮 20 分钟即可。



〔用料〕 猪肉 650 克，姜 2 片，葱 2 根，海鲜酱 4 汤匙，蒜头 1 个，水 1 杯。

〔调料〕 酱油 2 汤匙，黄酒 1 汤匙，冰糖 1 汤匙。



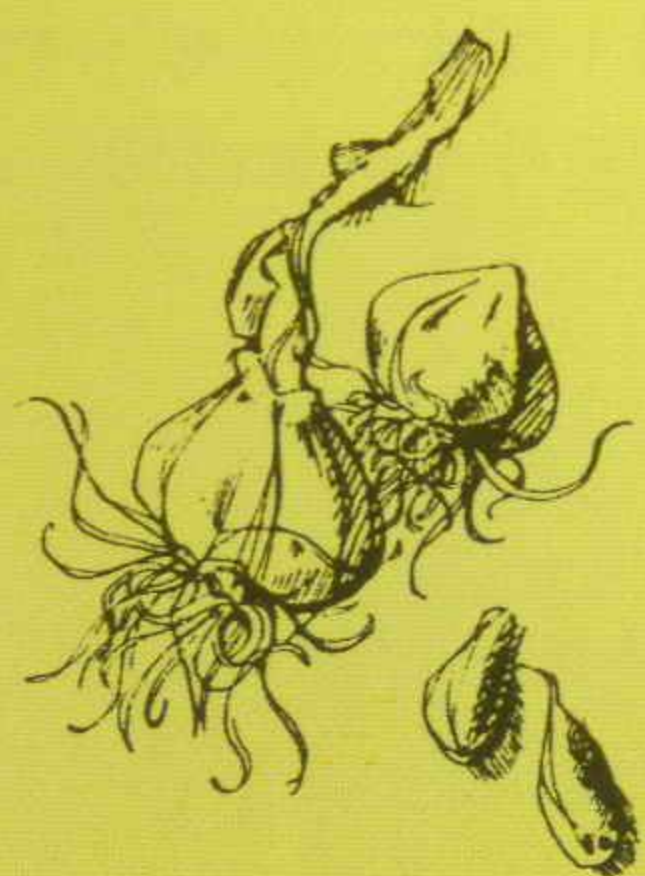
## 酱肉

〔做法〕 ①猪肉洗净，加海鲜酱腌 2 小时。②葱切段，蒜去皮切茸。③用砂锅烧热 2 汤匙油，爆香蒜、姜、葱，放下猪肉，加除冰糖外的调料和 1 杯水，煮 30 分钟，加冰糖，煮至汁干，取出切片。





〔用料〕 猪脚 2 只, 黄豆 100 克。  
〔调料〕 酱油 4 汤匙, 盐、味精、  
姜片、辣椒、八角少许, 葱 2 根。



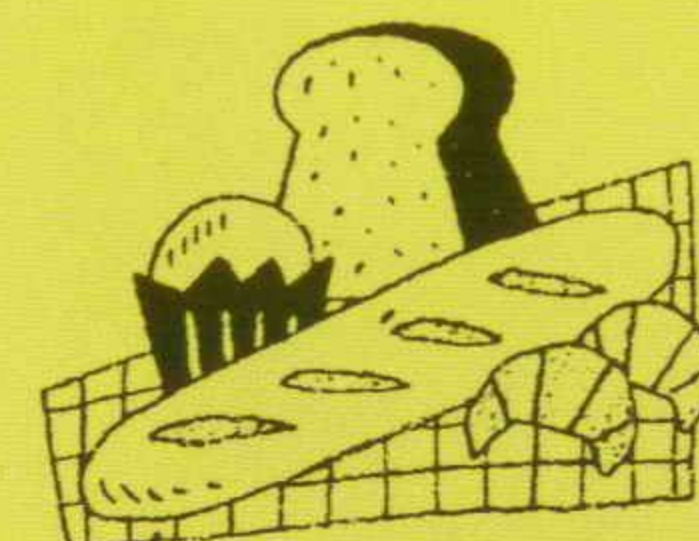
## 黄豆烧猪脚

50

〔做法〕 ①黄豆洗净, 葱切段, 辣椒切斜片, 猪脚洗净切段块备用。  
②将猪脚放热水中煮沸, 捞掉脏泡沫。  
③将猪脚放盘内, 加盐、味精、八角、辣椒、葱段、黄豆稍拌, 罩上保鲜膜, 放微波炉内以弱波段加热 10 分钟左右即可。



〔用料〕 猪耳朵 400 克。  
〔调料〕 ①川椒、茴香、甘草、  
桂皮适量。②酱油 1 杯, 盐半匙,  
糖 1 汤匙, 姜 2 片, 葱 2 根。



## 香卤猪耳

〔做法〕 ①将猪耳洗净, 放滚水内煮 10 分钟, 再取出洗净。  
②将调料①加 4 杯水煮滚, 取汁水半杯, 加入调料②及适量水煮滚, 再加入猪耳, 以慢火煮 80 分钟。  
③取出猪耳, 待冷后切薄片上碟, 淋上少许汁液, 可蘸蒜茸米醋调料食用。





〔用料〕 五花肉 400 克，咸菜 250 克，酱油少许，水溶生粉 1 汤匙。

〔调料〕 酒 1/2 汤匙，盐、胡椒粉、味精各少许，酱油 1/2 汤匙。



## 酸菜扣肉

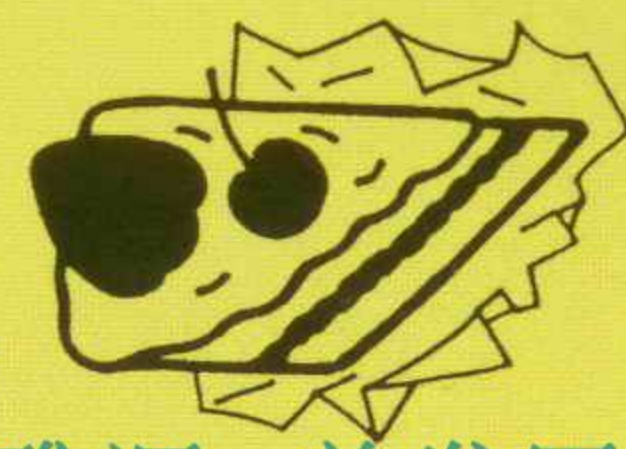
52

〔做法〕 ①整块五花肉氽水后淋上酱油，用热油把五花肉炸至金黄捞起。②将肉切厚片，排在铺有咸菜的碗中，加调料蒸 3 小时。③将蒸好的肉倒扣盘中，把芡汁淋在肉上即可。



〔用料〕 猪尾 500 克，花生米 150 克，葱头 5 个，卷心菜 80 克，芫荽少许。

〔调料〕 ①蒜茸、葱茸各 1 匙，豆豉酱 1/2 汤匙。②糖、盐适量，清水 2 杯。③姜汁 1 匙，酱油、油各 1/2 匙，胡椒粉少许。



## 花生猪尾煲

〔做法〕 ①猪尾切块，用姜氽水，洗净，加调料③腌片刻。②花生用热水浸 1 小时，沥干。③烧热 1 汤匙油，爆香葱头，下花生和调料②，小火煮 20 分钟。④烧热 3 汤匙油，爆香调料①，下猪尾，快速炒匀。⑤将④料放入③的煲内，加开水，中火煮 1 小时，勾芡，撒上芫荽。





〔用料〕 排骨 300 克，苦瓜 250 克，葱 2 根，红椒丝少许。

〔调料〕 ①蒜茸、葱茸各 1 匙，豆豉 1 匙，虾酱 1/2 匙。②鱼露 1 匙，冰糖 20 克，水 3 汤匙。



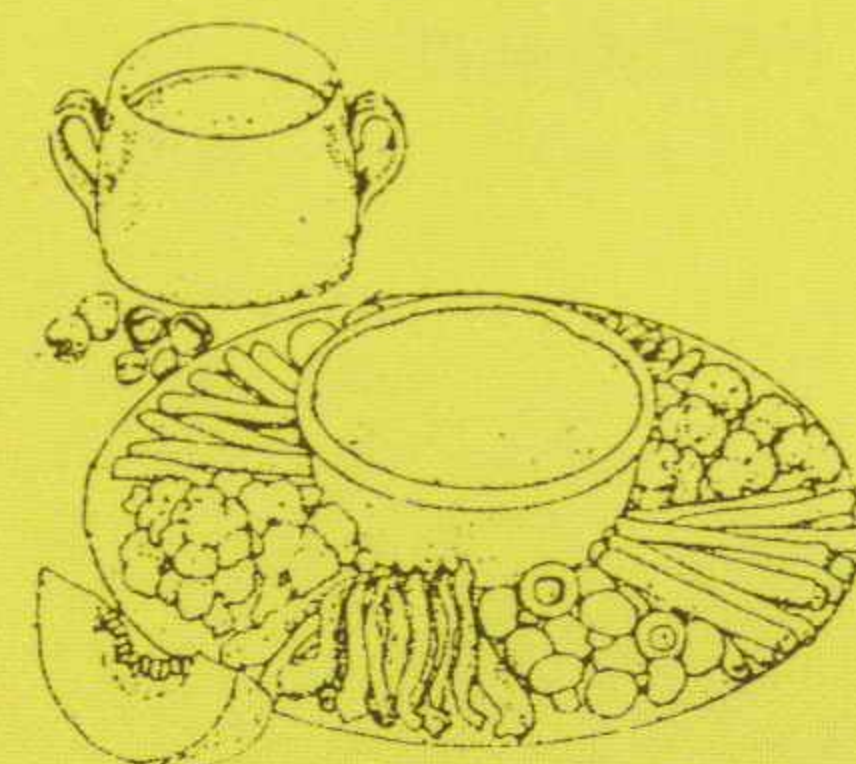
## 苦瓜排骨煲

54

〔做法〕 ①排骨洗净切块，加姜汁、糖、盐、酱油、生粉拌匀。腌 60 分钟，洒上生粉，用油炸至微黄捞起。②苦瓜切块，用盐擦过，汆盐水。③烧热 2 汤匙油，爆香调料①，下苦瓜拌炒，加半杯水，小火煮 8 分钟，下排骨和调料②，煮至快干时，用生粉勾芡，加红椒，加盖焖片刻。



〔用料〕 排骨 400 克，豆豉 1 汤匙，蒜 2 瓣，红椒 2 个，酸梅 2 个，沙糖 2 匙，酱油 3 汤匙，麻油 1 汤匙，生粉 1 匙，水 1/2 杯。



## 豆豉蒸排骨

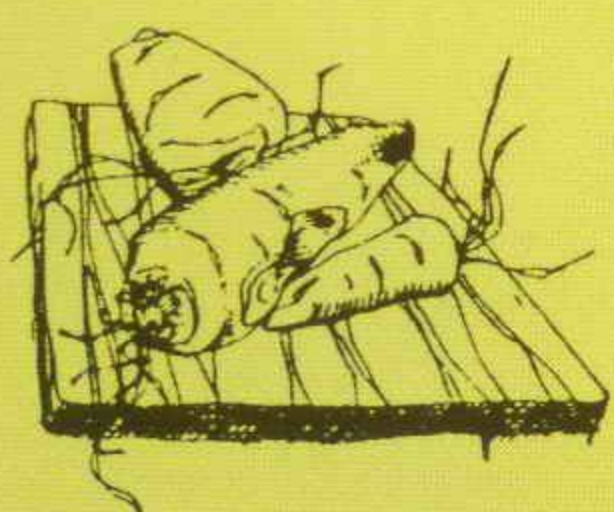
〔做法〕 ①把豆豉、蒜、红椒、酸梅、糖、酱油、麻油、生粉混匀，再加入排骨拌匀。②将拌好的排骨倒入深盘中，用大火蒸 15 分钟即可。





〔用料〕 牛肉 250 克，粉丝 80 克，蒜茸、姜粒各 1 匙，葱粒 1 汤匙，豆瓣酱、油各 2 汤匙，酒 1 匙。

〔调料〕 ①酱油 1 汤匙，糖、生粉适量，油 2 汤匙。②酱油 1/2 汤匙，糖、盐适量，高汤 1 杯。



## 牛肉煮粉丝

〔做法〕 ①牛肉切丝，加调料①腌 15 分钟。粉丝浸软。②下油，加牛肉炒至散开，再下蒜茸、姜、豆瓣酱炒香，加酒，加调料②煮开，勾芡，下粉丝煮至汁快干时下葱炒匀装碟。



〔用料〕 牛肉 1000 克，萝卜 650 克，八角 2 粒，水 6 杯，葱花 2 汤匙，油 3 汤匙。

〔调料〕 ①酱油 2 汤匙，酒 1 汤匙，麻油 1 匙。②蒜茸、姜茸各 1 汤匙，面酱 2 汤匙。③辣汁 2 汤匙，酱油适量，糖 1 匙，生粉水 2 汤匙。



## 鱼香牛腩

〔做法〕 ①牛肉整块汆水 10 分钟，取出切大块，加调料①拌匀。②用 3 汤匙油将牛肉与调料②同炒。③将以上材料放入砂锅中小火煮至牛肉酥烂为止。④加萝卜同煮 10 分钟。拌入调料③，下葱花即可。





〔用料〕 牛肉、番茄各 300 克，八角 1 粒，青椒 2 个，葱段 1 汤匙，蒜 1 瓣，姜片 1 匙，油 4 汤匙，水溶粟粉 1/2 汤匙。

〔调料〕 酱油 2 汤匙，盐 1/4 匙，糖 1 匙，胡椒粉少许。



## 番茄煮牛肉

58

〔做法〕 ①牛肉切大块，加 1 汤匙油拌匀，加入八角及清水，中火煮 60 分钟。②番茄切块，青椒切块。③烧热 3 汤匙油，下青椒略炒取出，再下葱、姜、蒜炒匀，加①料（汁取出留用）及番茄，炒匀。④将调料拌入③料中，加入①料的汁，煮开，加青椒炒匀，用粟粉水勾芡即可。



〔用料〕 牛筋 500 克，胡萝卜 250 克（切块），番茄 2 个（切块），葱头 4 个，姜数片，陈皮 1/4 个，白醋 1/2 匙，红椒 4 个（切粒）。

〔调料〕 茄汁、辣椒酱各 1 汤匙，糖少许，蒜茸、盐、麻油、酱油各 1 匙，水 2 杯。



## 酸辣牛筋煲

〔做法〕 ①牛筋用姜、葱汆水，加入白醋用清水浸 2 小时以上，洗净。②烧热 1 汤匙油，爆香葱头、姜片、葱，下牛筋略炒，再下胡萝卜、陈皮、红椒、番茄和调料，用中火煮 10 分钟，改小火煮 20 分钟，熄火 10 分钟，重复 3 次。若水分不足，可加开水补充。





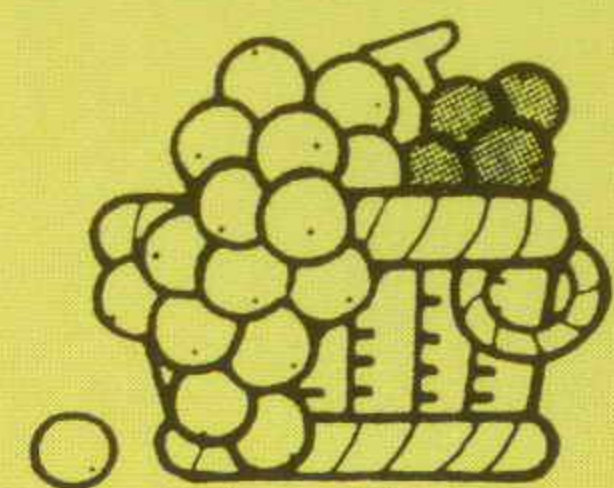
〔用料〕 牛肉 500 克，洋葱 1 个（切片），蒜头 4 个（切片），胡萝卜 1/2 个（切片），牛肉清汤 1 杯，番茄酱 2 汤匙。

〔调料〕 生粉、生油各 1 汤匙，盐 1 匙。

## 洋葱烧牛肉

60

〔做法〕 ①牛肉切小块，用调料腌 30 分钟。②烧热 2 汤匙生油，下牛肉煎至金黄，取出。③下蒜、洋葱炒香，加入胡萝卜片再炒，下番茄酱拌炒，倒入牛肉。④加入牛肉清汤，小火煮至牛肉酥软时便可。

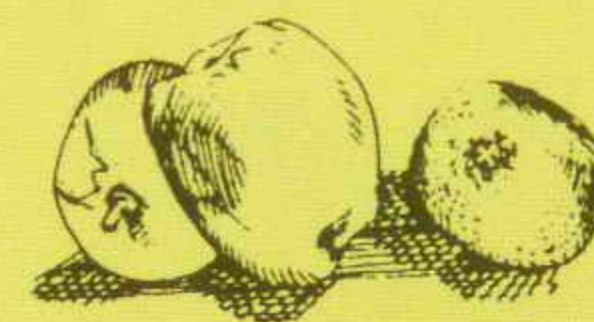


〔用料〕 萝卜 500 克，牛肉 150 克。

〔调料〕 ①葱 3 根切花，蒜茸半匙，麻油半汤匙，白芝麻末 1 汤匙，胡椒粉少许，糖 1 匙，酱油 2 匙。②油、盐适量。

## 萝卜烧牛肉

〔做法〕 ①萝卜切块，牛肉切薄片，加调料①及 1 杯水腌置备用。②加少许油烧热，放牛肉翻炒，待牛肉变色时加入萝卜，加水适量煮至萝卜变软。③加酱油 2 汤匙，糖 1 匙，米酒适量，续煮 10 分钟，再用小火煮至汤将干即可上碟。







〔用料〕 牛肉 350 克，马铃薯 500 克，鸡蛋 1 个。

〔调料〕 盐 2 匙，酱油、番茄酱 2 汤匙，酒 1 汤匙，胡椒粉、姜汁、味精各 1 匙。



## 土豆茄汁牛肉

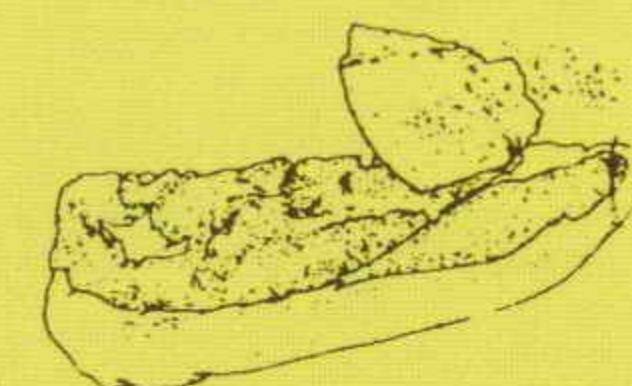
62

〔做法〕 ①马铃薯去皮切块，牛肉切片，蛋打开取蛋白备用。②下油少许，放马铃薯及适量清水、盐、马铃薯煮软即铲起放盘内。③牛肉加盐、酒、蛋白及胡椒粉少许拌匀浸渍半小时后取出冲洗。④将酱油、番茄酱、姜汁、味精、胡椒粉加适量清水煮滚，放入牛肉以小火焖煮 1 小时，将牛肉连汁倒在马铃薯上即可。



〔用料〕 腐竹、马蹄各 150 克，羊肉 650 克，甜胡椒 1 个，姜、葱各 80 克，蒜茸 1 匙。

〔调料〕 盐 1 匙，糖 1/4 匙，酱油 1 汤匙，水 4 杯。



## 腐竹烧羊肉

〔做法〕 ①腐竹用油炸脆，再用清水浸软，切成 5 厘米长。②羊肉洗净切块后氽水。③马蹄、姜去皮。④爆香姜片、蒜茸、羊肉，再加甜胡椒、调料，用大火煮开后，改用小火煮 60 分钟，加腐竹、马蹄再煮 30 分钟，勾芡，洒上葱段即可。

63





〔用料〕 羊肉 500 克，京葱 150 克（切长段），上汤适量。

〔调料〕 ①酱油 3 汤匙，酒半汤匙，糖 1 匙，水适量。②茴香 1 粒，姜 2 大片。③生粉水 2 汤匙。

## 京葱烧羊肉

64

〔做法〕 ①羊肉切块，放滚水中煮 10 分钟，洗净沥干，再放锅内清炒 5 分钟，盛起。②下油 4 汤匙，葱爆香，铲起；再下姜、羊肉快炒数下，铲起。③羊肉、姜放入煲锅内，加调料①②煲滚，以慢火煮 2 小时，下京葱再煮 10 分钟，捞起京葱、羊肉上碟。④煲内汁液加生粉水勾芡，再加适量盐调味后淋在羊肉上即可。

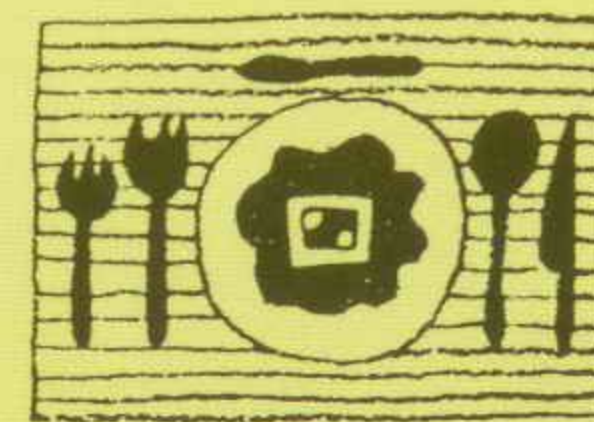


〔用料〕 乌头鱼 1 条约 400 克，肥肉丝 1 汤匙。

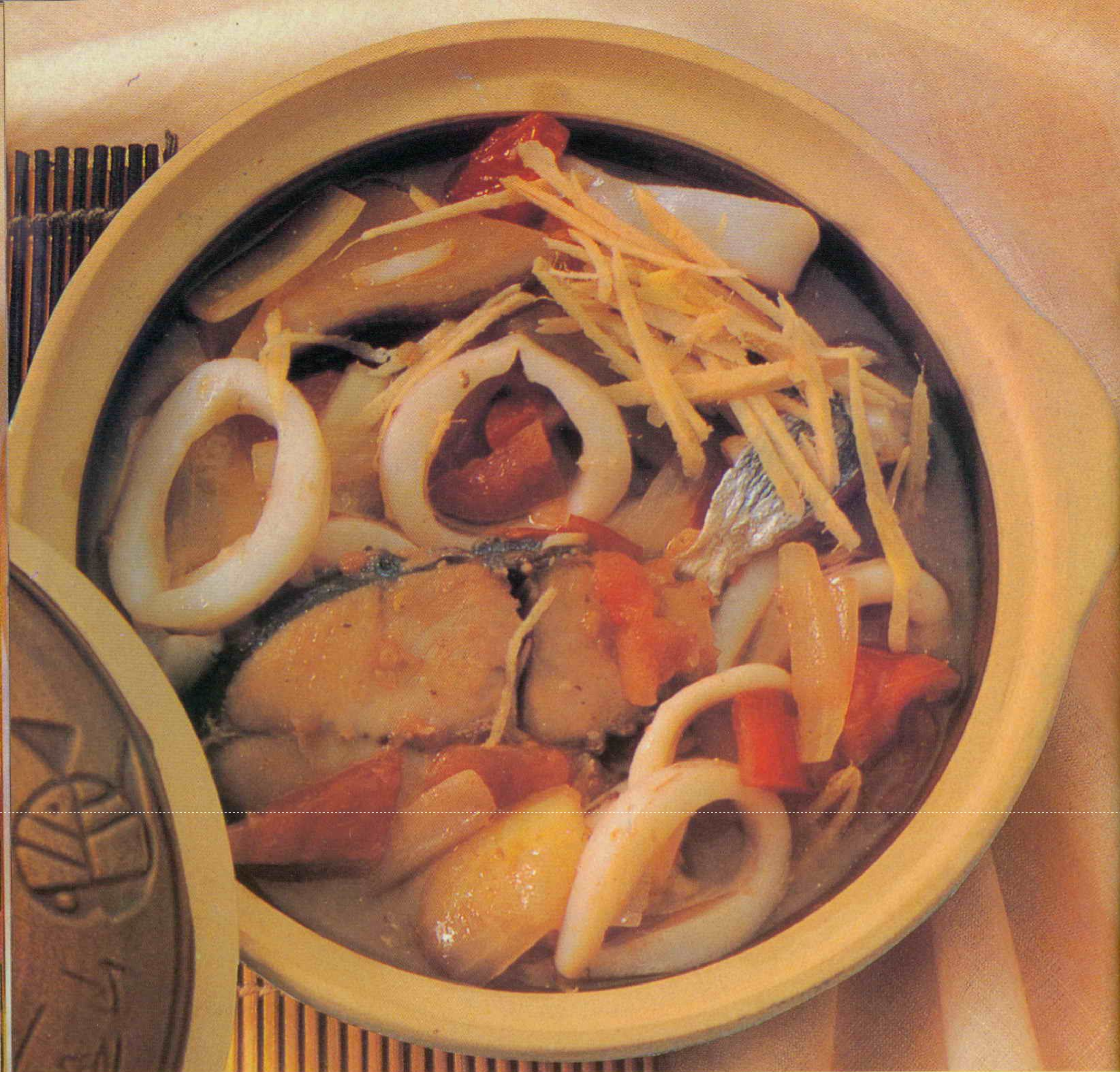
〔调料〕 ①葱 2 根切短度，红辣椒 1 只，咸柠檬 1 个。②胡椒粉适量，生粉 1 匙。

## 蒸乌头鱼

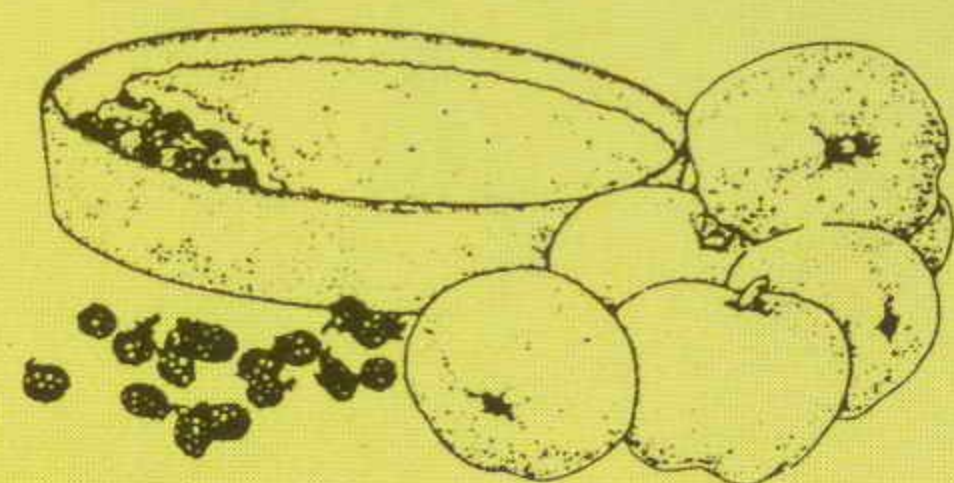
〔做法〕 ①咸柠檬去核切丝。②鱼剖好后洗净，加调料②擦匀放碟内，再将肉丝、红辣椒丝、柠檬丝放鱼上，蒸 10 分钟，再淋上 2 汤匙酱油，再淋上 2 汤匙滚油，放上葱丝即可。







〔用料〕 鲜鱿鱼 1 只，鲛鱼 500 克，大头菜、洋葱各 1 个，番茄 2 个，蒜茸 1 匙，茄汁 2 汤匙，色拉油 3 汤匙，盐、胡椒粉少许，姜丝 1 汤匙。



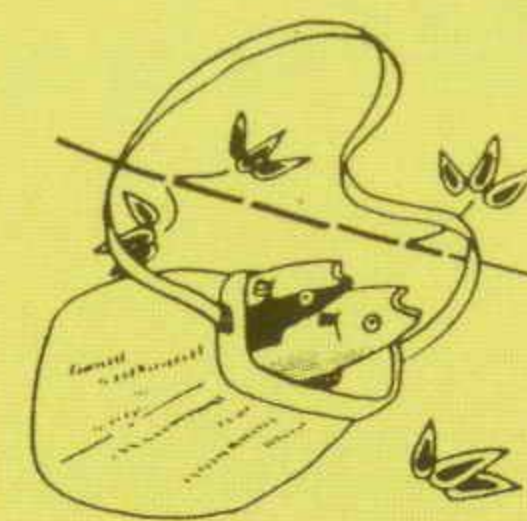
## 鲜鱿鲛鱼煲

66

〔做法〕 ①鲜鱿鱼洗净后横切 2 厘米段成环状。②鲛鱼洗净，横切大块，加盐、胡椒粉腌片刻。③大头菜、洋葱切片，番茄切块。④炒香蒜茸，加洋葱炒匀，加鲛鱼、鱿鱼炒匀，最后加大头菜、番茄、茄汁和水煮熟，用盐、胡椒粉调味。



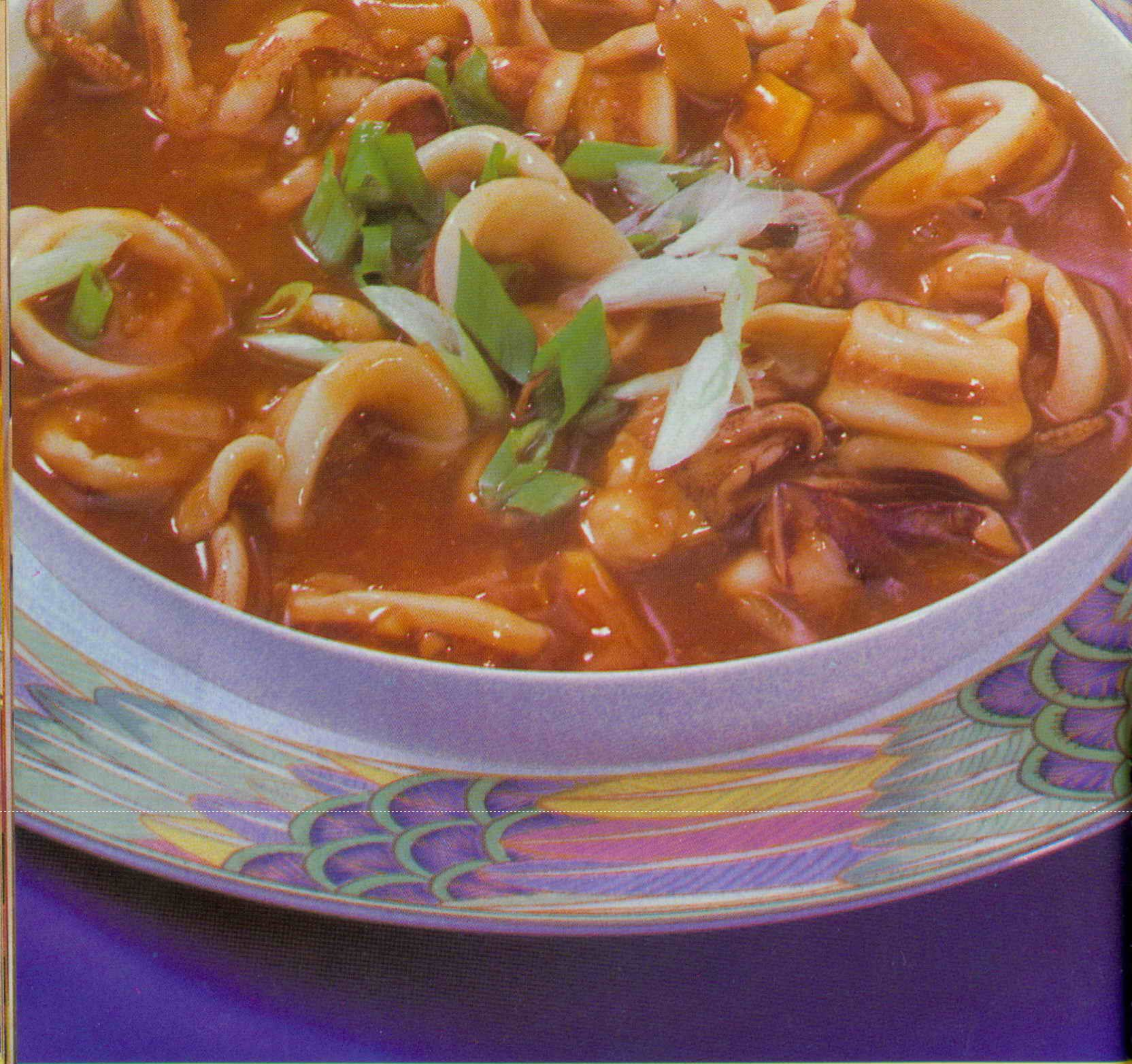
〔用料〕 蚕豆 200 克，鲍鱼（罐头）200 克，高汤 2 杯，盐 1 匙，酒 1 汤匙，胡椒粉少许，味精少许，水溶生粉少许。



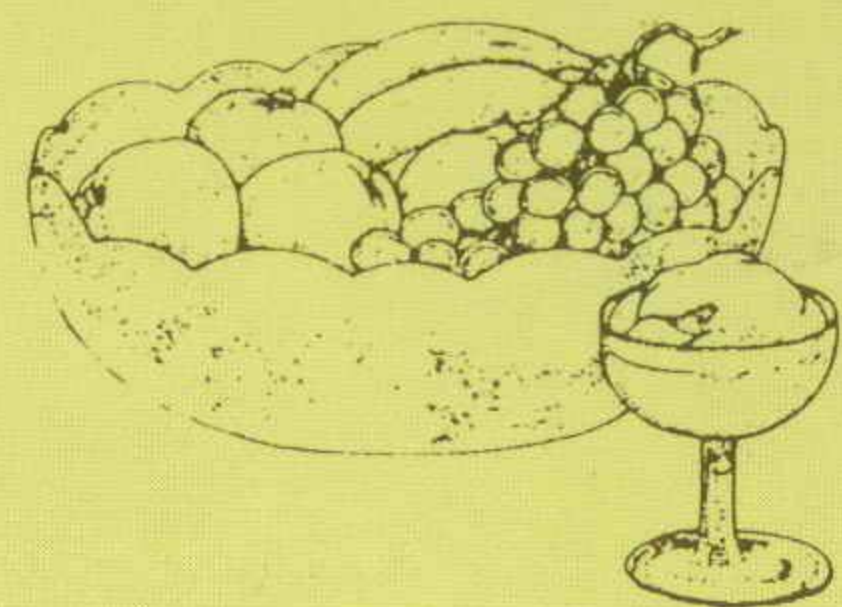
## 鲍鱼蚕豆

〔做法〕 ①蚕豆去皮煮熟后捞起沥干。②鲍鱼切成与蚕豆同样大小的薄片。③锅中放入高汤，煮沸后加鲍鱼，加盐、酒、胡椒粉、味精，用生粉勾芡，再放入蚕豆略煮即可。





〔用料〕 墨鱼 500 克，洋葱 1 个（切碎），蒜头 2 个（切碎），粟米油 2 汤匙，番茄 2 个（切粒），白酒 1/3 杯，生粉少许。



## 原汁烩墨鱼

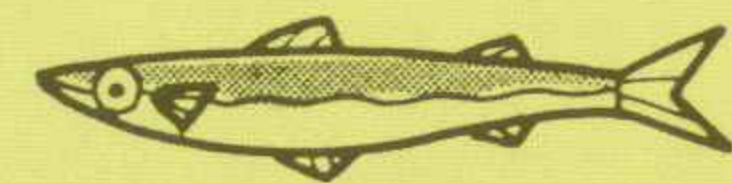
68

〔做法〕 ①墨鱼洗净后切成环状，墨囊取出备用。②蒜茸用粟米油炒香，加入洋葱再炒，下番茄肉煮 5 分钟。③加入墨鱼，下白酒及少许清水，调味，小火煮 30 分钟，注入墨汁拌匀，用少许生粉勾芡便可。



〔用料〕 大鱼头 1 个，青、红椒各 1 个（切片），蒜茸 1 匙，豆豉 1 汤匙，卷心菜 160 克，葱 2 根，姜片适量。

〔调料〕 ①盐、糖各 1/2 匙，生粉 1 匙，胡椒粉少许。②酱油 1/4 匙，盐 1/2 匙，糖、生粉各 1 匙，水 5 汤匙。



## 豉椒鱼云煲

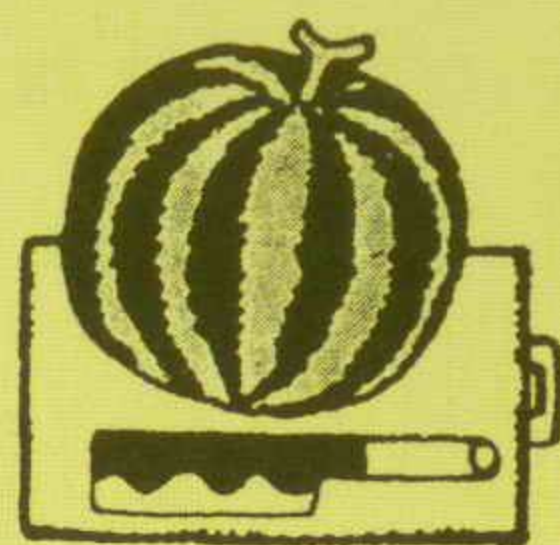
〔做法〕 ①鱼头洗净切块，加调料①腌片刻。②豆豉切碎，葱切段。③烧热 3 汤匙油，爆香姜片、蒜茸、豆豉，下鱼头拌炒，加酒及少许水，加盖煮至鱼头八成熟，卷心菜垫底，倒入调料②，煮开后加葱段及青、红椒。



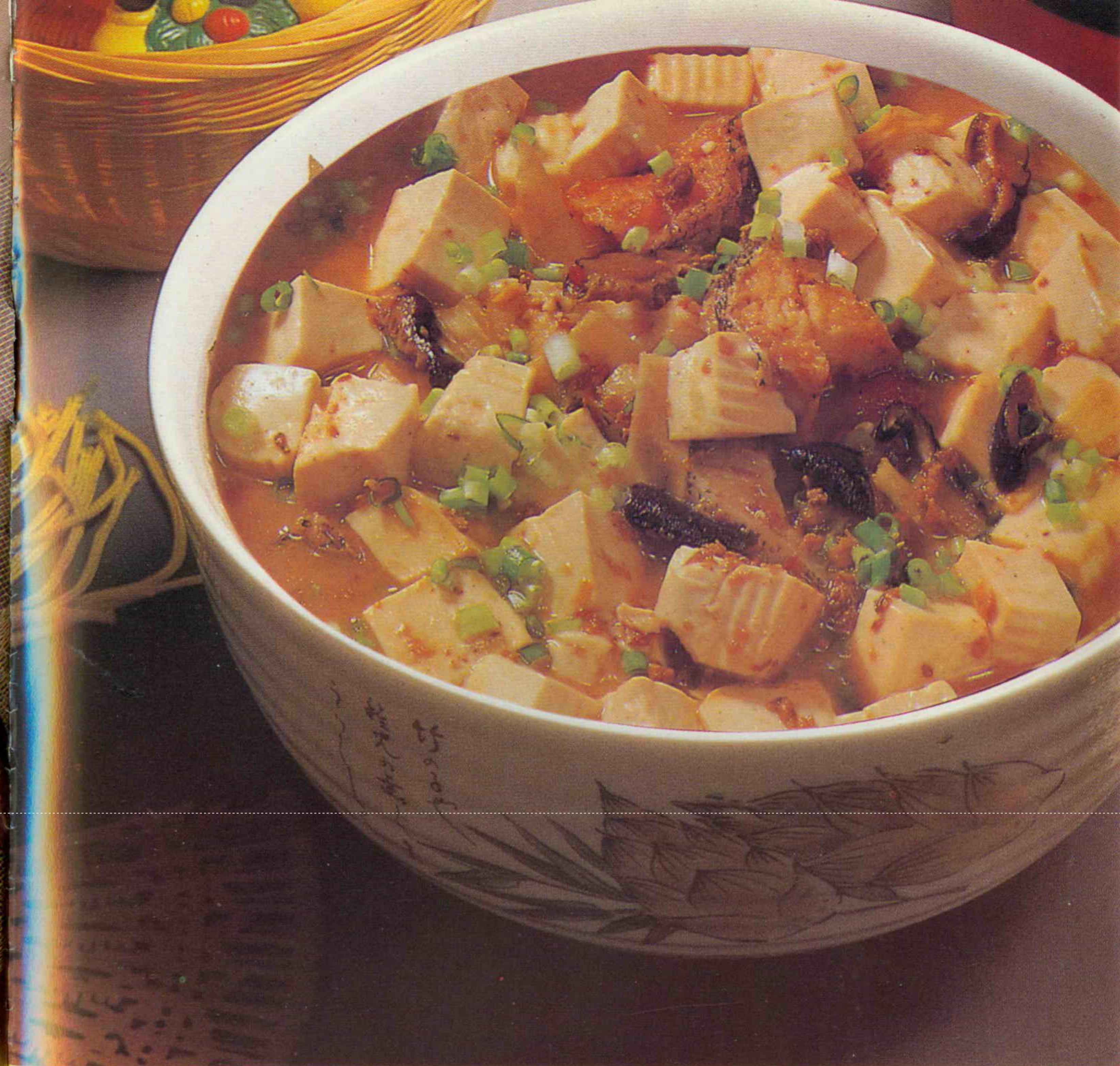


〔用料〕 乌鱼 1 条，豆酱适量。

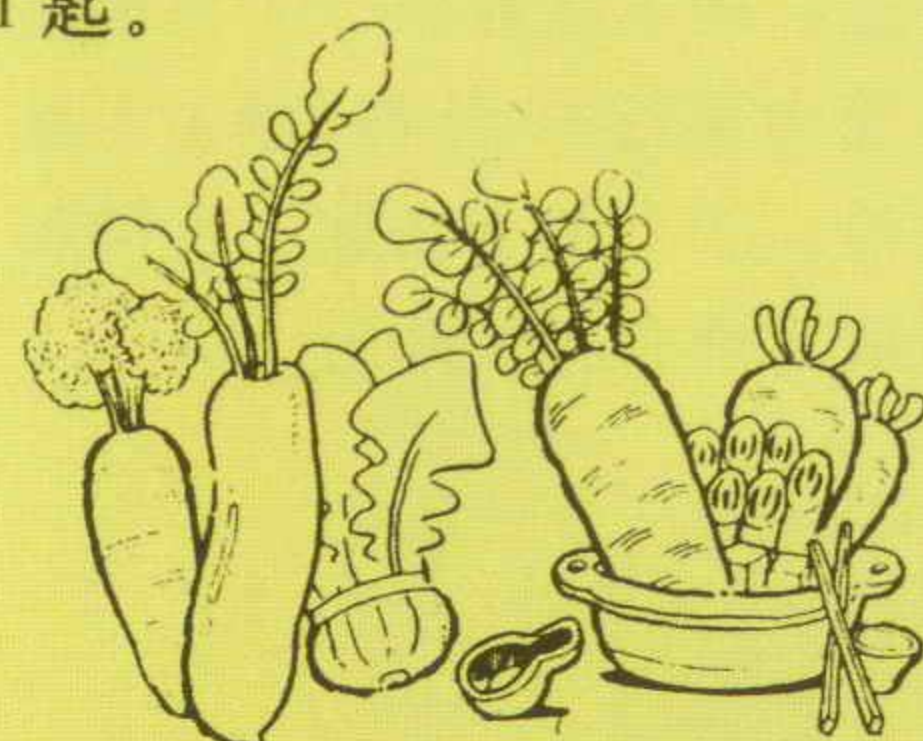
## 水蒸乌鱼



〔做法〕 ①乌鱼洗净抹干，用盐腌 30 分钟。②乌鱼隔水蒸熟（约 15 分钟），凉透后供食。



〔用料〕 豆腐 2 块，鲤鱼 1 条。  
〔调料〕 葱 2 根切花，姜 5 片，油 2 汤匙。①盐 2 匙，料酒 3 汤匙，大蒜籽 2 粒切片。③豆瓣酱 3 汤匙，酒 1 汤匙，猪油 2 匙，糖 1 匙。



## 豆腐烧鲤鱼

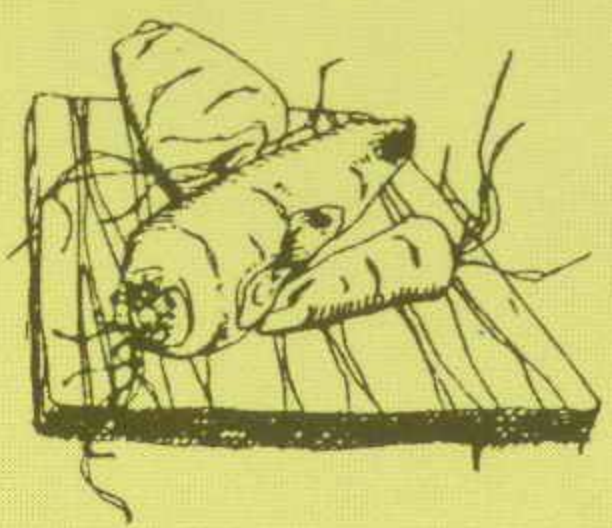
〔做法〕 ①鱼剖好洗净切块，加调料①拌匀腌置半小时。再取出洗净。②下油烧热，放入鱼块煎炒至金黄色铲起。③将豆腐、调料②及适量高汤放锅内调匀煮滚，加鱼块、姜片以小火煮 2~3 分钟，再撒上葱花即可起锅。





〔用料〕 鲍鱼 1 条，火腿 4 片切丝。

〔调料〕 ①香菇 4 只，红辣椒 1 个切丝，香菜 1 颗切碎，葱 3 根切小段，②鸡蛋白 2 个，生粉 1 匙，胡椒粉适量。③麻油、胡椒粉、盐、糖少许，生粉 1.5 匙，酱油 1 匙，



## 蒸鲍鱼

72

〔做法〕 ①香菇浸软切丝。②鱼剖好后起肉，鱼骨架用胡椒粉、生粉少许搽匀，先排放在碟内。③鱼肉切片，加调料②拌匀，再将香菇丝、姜丝卷入鱼肉，排放在鱼骨上，间上红辣椒。④将碟端在蒸笼内蒸约 10 分钟，洒上 1 汤匙滚油。⑤下油 1 汤匙，加调料③煮滚，淋在鱼上即可。



〔用料〕 鳗鱼 1 条约 600 克，猪肉 100 克。

〔调料〕 ①胡椒粉适量，生粉半汤匙。②蒜茸 1 汤匙，酸梅 2 粒，糖 1 汤匙，豆豉 1 汤匙，胡椒粉少许。



## 肉末蒸鳗鱼

〔做法〕 ①猪肉切粒，酸梅去核剥好备用。②鳗鱼剖好后放滚水内泡半分钟捞起，再用清水洗净沥干。③将鳗鱼约 2 厘米长切开但不切断，用调料①抹匀，摆在碟内。④将调料②与猪肉拌匀放在鳗鱼上，蒸约 20 分钟取出，淋上 2 汤匙滚油即可。

73



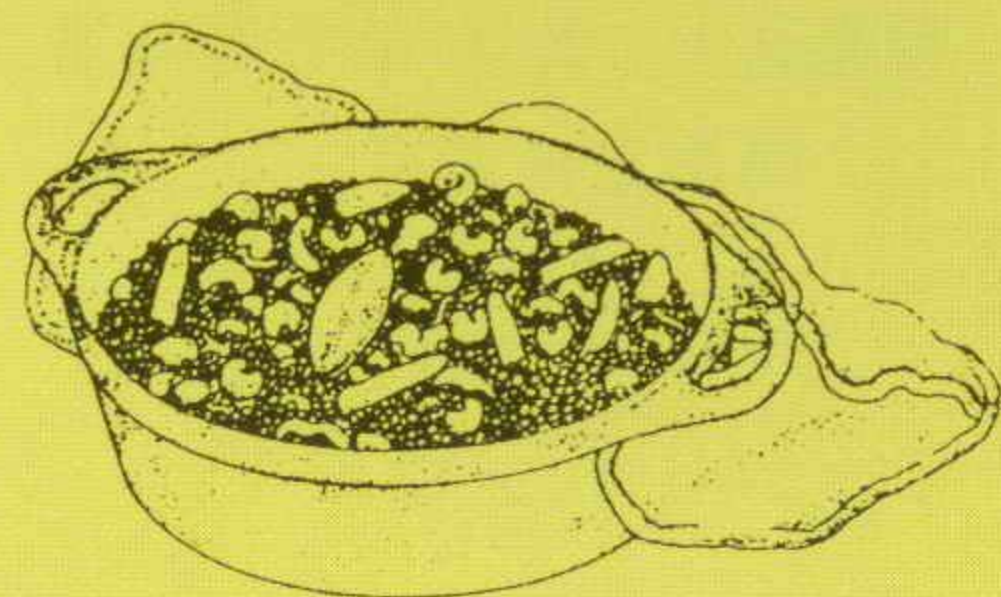


〔用料〕 白鳎1条(650克), 榨菜1/2个, 葱白2根, 姜数片, 茺荳1棵(切碎), 盐1/2匙, 胡椒粉少许, 油1/2汤匙, 麻油少许。

## 榨菜蒸白鳎

74

〔做法〕 ①鳎鱼剖好洗净, 氽水后洗净切块, 加盐、胡椒粉拌匀。②榨菜切片, 葱白切段。③将榨菜、姜片及半份葱撒在鳎鱼上, 再淋上油。④将鳎鱼隔水蒸熟, 撒上葱白及茺荳, 淋上麻油即可。

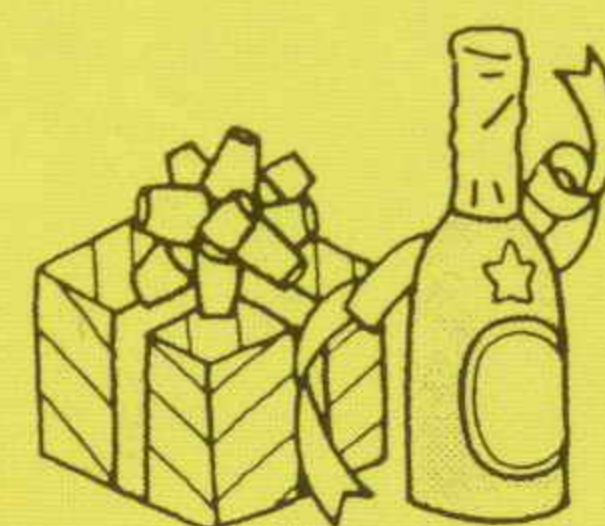


〔用料〕 鲜玉米粒100克, 虾仁100克, 红萝卜半条切丁, 火腿3片切丁。

〔调料〕 熟食油1汤匙, 葱2根切花, 生粉少许, 盐、味精适量。

## 鲜玉米烧虾仁

〔做法〕 ①虾仁洗净后, 在表面沾上干生粉。②熟食油于锅内烧热, 加虾仁炒数下起锅。③再放油半汤匙于锅内烧热后, 加玉米粒、红萝卜丁炒数下, 再加清水1碗, 待煮沸后将虾仁、火腿丁及盐、味精加入。④加生粉水勾芡, 撒上葱花即可盛起。







〔用料〕 腰果 80 克，虾仁 200 克，毛豆 120 克。

〔调料〕 盐、味精适量，生粉 2 匙，香油少许，炸用油 1 碗，沙拉油半汤匙。



## 腰果烧虾仁

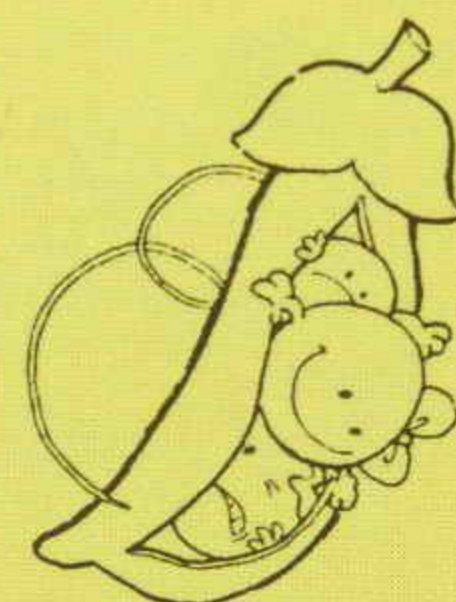
76

〔做法〕 ①虾仁、毛豆分别放热水内烫熟备用。②将腰果放入烧热的炸用油内炸至呈金黄色取出待用。③放沙拉油半汤匙烧热后，加毛豆、虾仁，再加入适量盐、味精、少许香油及适量清水煮滚。④加生粉水勾芡后盛碟，再摆放腰果于碟内即可。



〔用料〕 虾仁 250 克，火腿 4 片，香菇 8 朵，香菜少许，鸡蛋 1 个。

〔调料〕 盐、酒、生粉各 1 匙，糖半匙，生粉 1 汤匙，胡椒粉、姜汁少许。



## 香菇蒸虾丸

〔做法〕 ①火腿、香菜切碎，虾仁用盐水洗净切碎，香菇浸软去脚，蛋打开取蛋白备用。②将虾仁、火腿加生粉、蛋白、姜汁等调料拌匀，捏成圆团，分放在倒放着的 8 朵香菇上，蒸半小时后取出，撒上香菜。③将适量盐、糖、胡椒粉、生粉加少许水煮滚淋在蒸盘内即可。



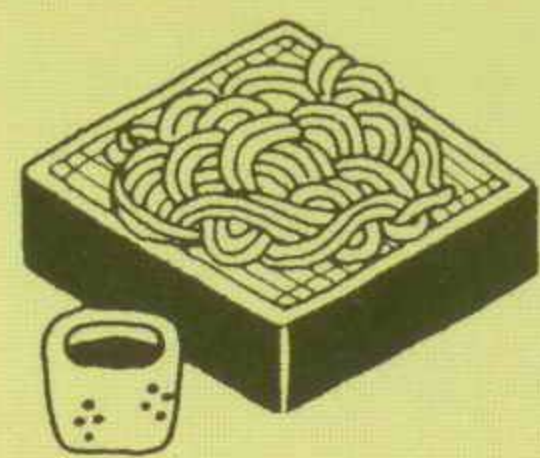


〔用料〕 豆腐2块,蟹肉150克,香菜少许。

〔调料〕 油2汤匙,酱油、酒各1汤匙,糖1匙,盐半匙,葱4根切花,生粉适量。

## 蟹肉煮豆腐

〔做法〕 ①蟹肉撕碎,豆腐切块,香菜切段备用。②下油爆香葱花,加蟹肉、豆腐拌炒,再加酱油、酒、糖、盐,以小火煮3分钟。③加生粉水勾芡,撒上香菜即可。

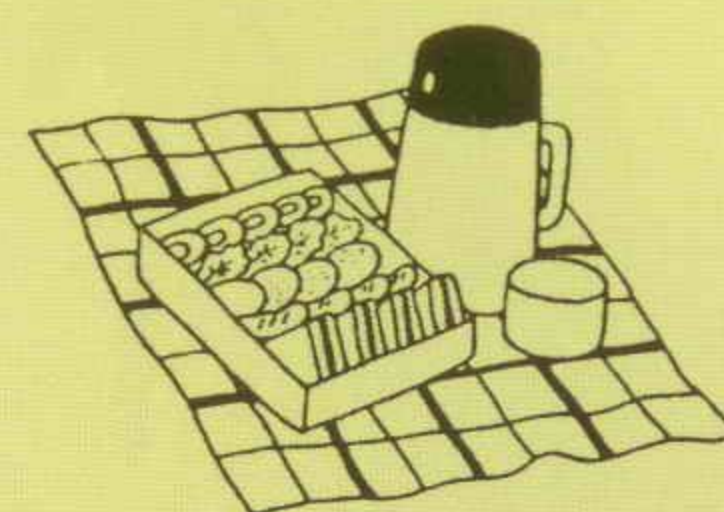


〔用料〕 蟹脚350克,香菜少许。

〔调料〕 蒜泥、姜末1匙,白糖1汤匙,醋2匙,味精适量,酱油2匙,番茄酱2汤匙,米酒1匙。

## 香醋蟹脚

〔做法〕 ①调料拌匀,蟹脚拍裂备用。②将蟹脚摆放碟内,再将拌好的调料均匀倒在蟹脚上,罩上保鲜膜,以强波段加热3分钟。③取出碟子,撒上些许香菜即可上桌。

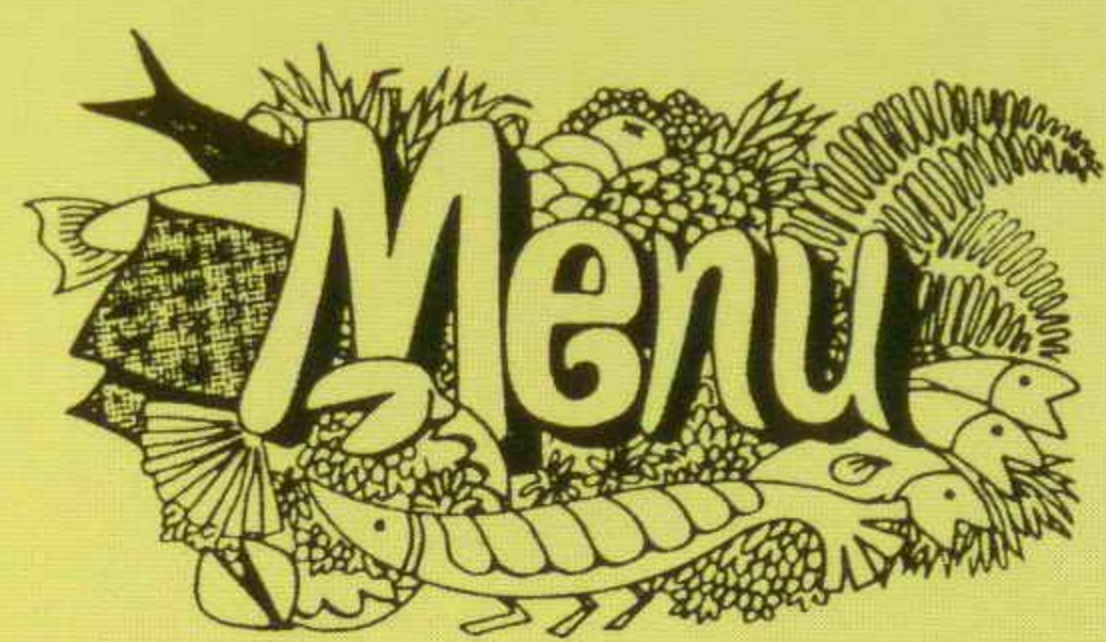






〔用料〕 鸡半只约 750 克，苦瓜 1 条。

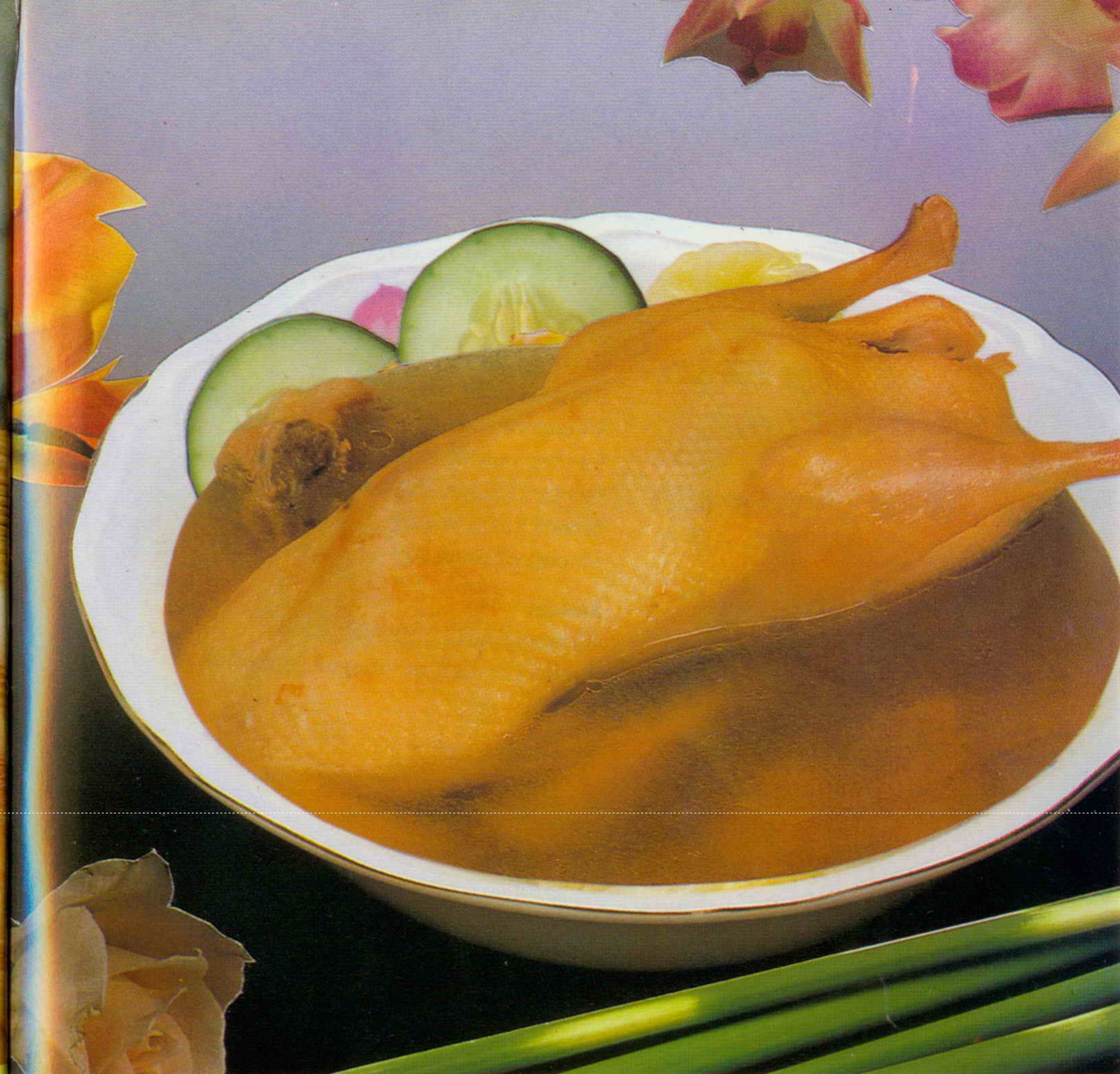
〔调料〕 香油 1 匙，米酒 1 汤匙，味精适量，腌豆豉 3 汤匙。



## 苦瓜焖鸡汤

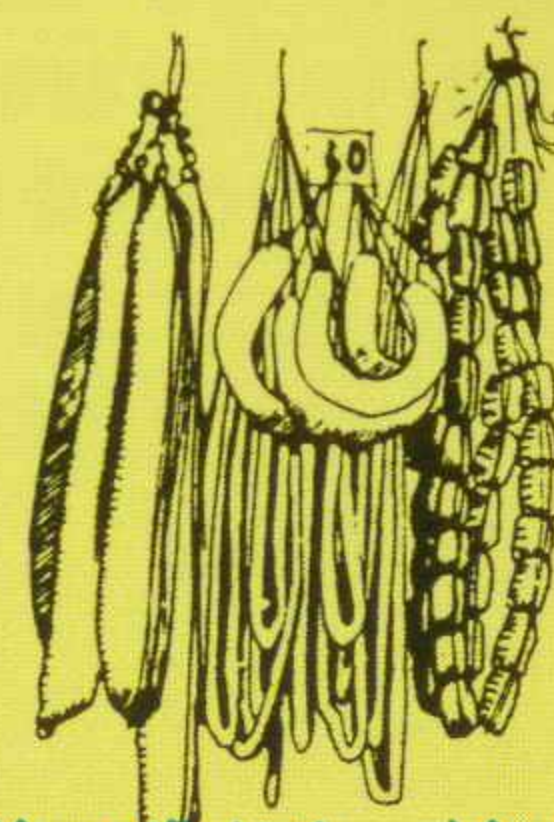
80

〔做法〕 ①鸡切块，苦瓜去籽切块。②将鸡块、苦瓜、腌豆豉放锅内，加清水 1 碗，用小火焖煮约 20 分钟。③再加料酒、香油、味精即可盛起于汤碗内。



〔用料〕 鸭 1 只（约 1500 克），排骨 250 克。

〔调料〕 姜茸 1 匙，葱白 2 根切段，咸柠檬 1 个，盐适量。



## 咸柠檬煲鸭汤

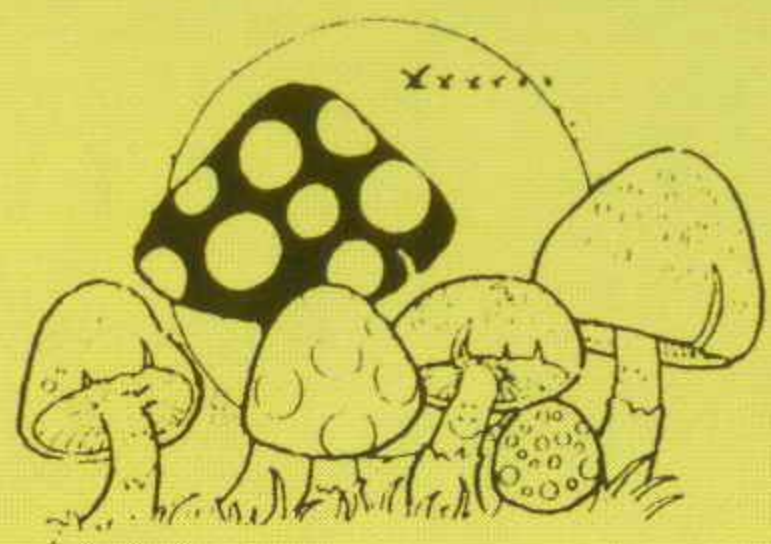
〔做法〕 ①鸭去内脏头脚洗净放滚水中煮 5 分钟，取出沥干备用。②排骨切块放滚水内煮 5 分钟，取出沥干备用。③加水 8 杯，待滚后加鸭、排骨及姜、葱白煮滚，再以慢火煮 2 个小时。④下柠檬再煮 30 分钟，下适量盐调味，即可上盘。





〔用料〕 大黄瓜半条，猪肉 120 克，蛤子 6 粒。

〔调料〕 葱 2 根切花，香菇 5 只，黑胡椒粉、香油少许，生粉 2 汤匙，盐、味精适量。



## 黄瓜蛤蜊汤

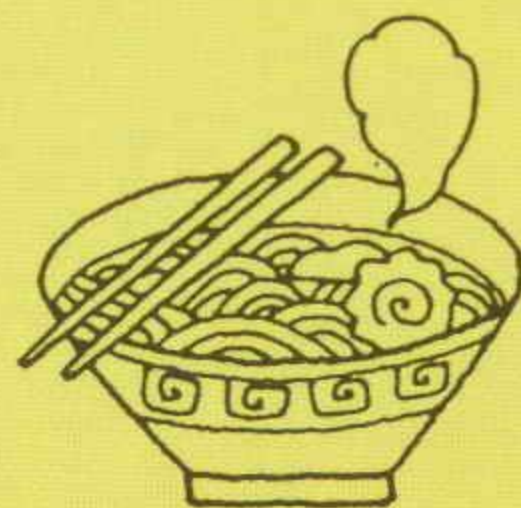
82

〔做法〕 ①香菇浸软；黄瓜去皮切成 2 厘米长段，再去籽。②猪肉剁碎（或绞碎）后拌葱花再剁成肉馅，加生粉、胡椒粉、盐、味精、香油拌匀。③将拌匀的肉馅镶入黄瓜段内。④锅内煮沸 2 碗清水，再加镶入肉馅的黄瓜段、香菇。⑤黄瓜煮熟后，加蛤子、盐、味精及少许米酒，煮至蛤子开口即可盛汤碗内上桌。



〔用料〕 黄鱼 1 条约 300 克，春笋 100 克，蛋 1 个打散，火腿 50 克，海参 50 克。

〔调料〕 酒 1 匙，生粉水 2 汤匙，香油半匙，盐、味精适量，姜汁、葱段少许。



## 黄鱼羹

〔做法〕 ①春笋、海参切粒，火腿切小片备用。②黄鱼剖好后，剔骨，取鱼肉切丁。③放油于锅内烧热，下葱段爆香后捞出葱段弃去。④锅内加水 3 杯，放入鱼肉、海参、火腿、春笋及盐、味精、姜汁，翻炒煮熟后加入生粉水及鸡蛋，再淋上少许香油即可上碟。





〔用料〕 汤圆 300 克，红豆 150 克，花生仁 80 克，桂圆肉少许，白糖适量。

## 什锦甜羹

〔做法〕 ①红豆浸软后放锅内加清水 4 碗煮熟，再加花生仁、桂圆肉、糖煮沸即可。②另将汤圆放清水中煮熟，捞起放红豆汤内即成一道营养丰富，可口的甜食。



〔用料〕 鸡蛋 2 个，洋葱 6 片切丝，红萝卜 8 片切丝，火腿 1 片。  
〔调料〕 青椒半个切丝，沙拉油半汤匙。

## 洋葱火腿蒸蛋

〔做法〕 ①将火腿切丝，鸡蛋打开备用，注意蛋黄不要破损。②放沙拉油于锅内，将蛋放入以文火煎约 2~3 分钟。③将红萝卜丝、青椒丝、洋葱丝、火腿丝摆放在蛋上，再煎 2~3 分钟熟后，即可上碟食用。

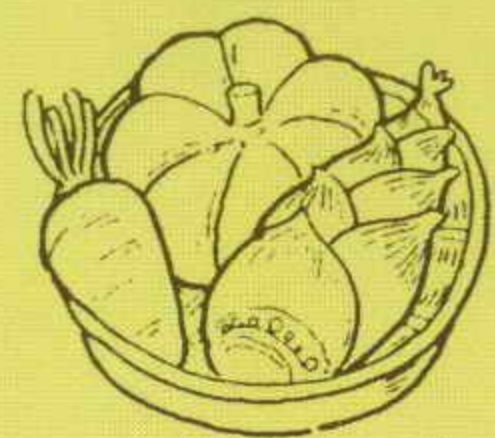






〔用料〕 蛋 5 个,蟹肉 75 克,金针菇 30 克,豌豆荚 10 个,笋 50 克,木耳 2 朵。

〔调料〕 ①高汤 3 杯,酒 2 匙,盐适量。②葱 1 根,姜少许,高汤 2 杯,酒 1 汤匙,酱油 1 匙,盐半匙。



## 什锦蒸蛋

86

〔做法〕 ①金针菇切碎,笋切薄片,豌豆荚去筋,葱切短度备用。②蛋打散,加调料①拌匀,放蒸笼内以大火蒸 3 分钟,再以小火蒸 20 分钟。③下油炒葱、姜、金针菇、豌豆荚及蟹肉,加入调料②煮滚,再加少许生粉水勾芡,铲起倒在蒸蛋上,再撒上些许香菜即可上碟。



〔用料〕 猪肉 300 克,蛋 4 个,香菇 2 只,四季豆少许。

〔调料〕 葱花、姜茸各 1 匙,盐半匙,糖 2 匙,酱油、香油各 1 汤匙,酒 2 汤匙,生粉 2 匙。



## 肉饼蒸蛋

〔做法〕 ①肉绞碎,四季豆切斜片,香菇浸软切碎末。②肉加盐、糖、酒、酱油、香油搅拌均匀。③香菇加葱花、姜茸拌好,再加肉混匀,移入抹过少许油的盘内,放蒸笼内以大火蒸 6 分钟。④将蛋打开,放在香菇、肉饼上再蒸 5 分钟即可。





〔用料〕 蛋 2 个，肉末 100 克，香菇、笋各 30 克，大葱 2 根，高汤 1 杯。

〔调料〕 ①酱油、盐、糖、胡椒粉、味精各少许，酒 2 汤匙，水、生粉各 1 汤匙。②酱油 2 匙，酒 1 汤匙，胡椒粉、味精、水溶生粉各少许。



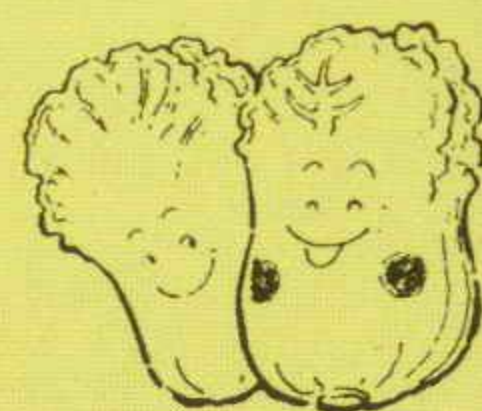
## 葱烧蛋饺

〔做法〕 ①蛋打散，葱、姜切丝，香菇浸软后切片。②肉末加调料①拌匀。③烧热油，加入 1 汤匙蛋汁煎成蛋皮，中央放肉末，包成饺子状。④烧热 2 汤匙油，拌炒葱、香菇、笋，再加入高汤、蛋饺及调料②煮 5 分钟，勾芡后即可盛盘。



〔用料〕 鸡蛋 5 个，蚕豆 100 克，蟹肉 50 克，牛奶 2 汤匙。

〔调料〕 ①高汤 4 汤匙，酒 1 汤匙，盐半汤匙。②酒 1 匙，油 2 汤匙，炸用油适量，生粉水半汤匙，葱花、姜茸少许。



## 蟹肉煮蛋奶

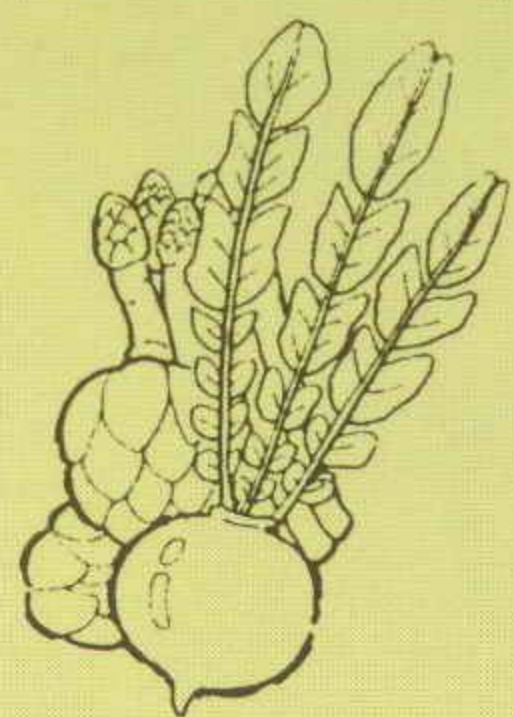
〔做法〕 ①鸡蛋打开取蛋白，蚕豆稍烫取出去皮备用。②蟹肉加酒混匀，再与蛋白、牛奶拌匀，倒入炸油内小心搅拌以中火炸至蛋白浮起捞起沥油。③下油烧热，爆香葱、姜，加入调料①及生粉水，再加入蚕豆及做法②中炸好的材料，拌匀稍煮即可上碟。





〔用料〕 干贝 5 粒，牛奶 3 汤匙，青菜 2 棵，红萝卜 1 个。

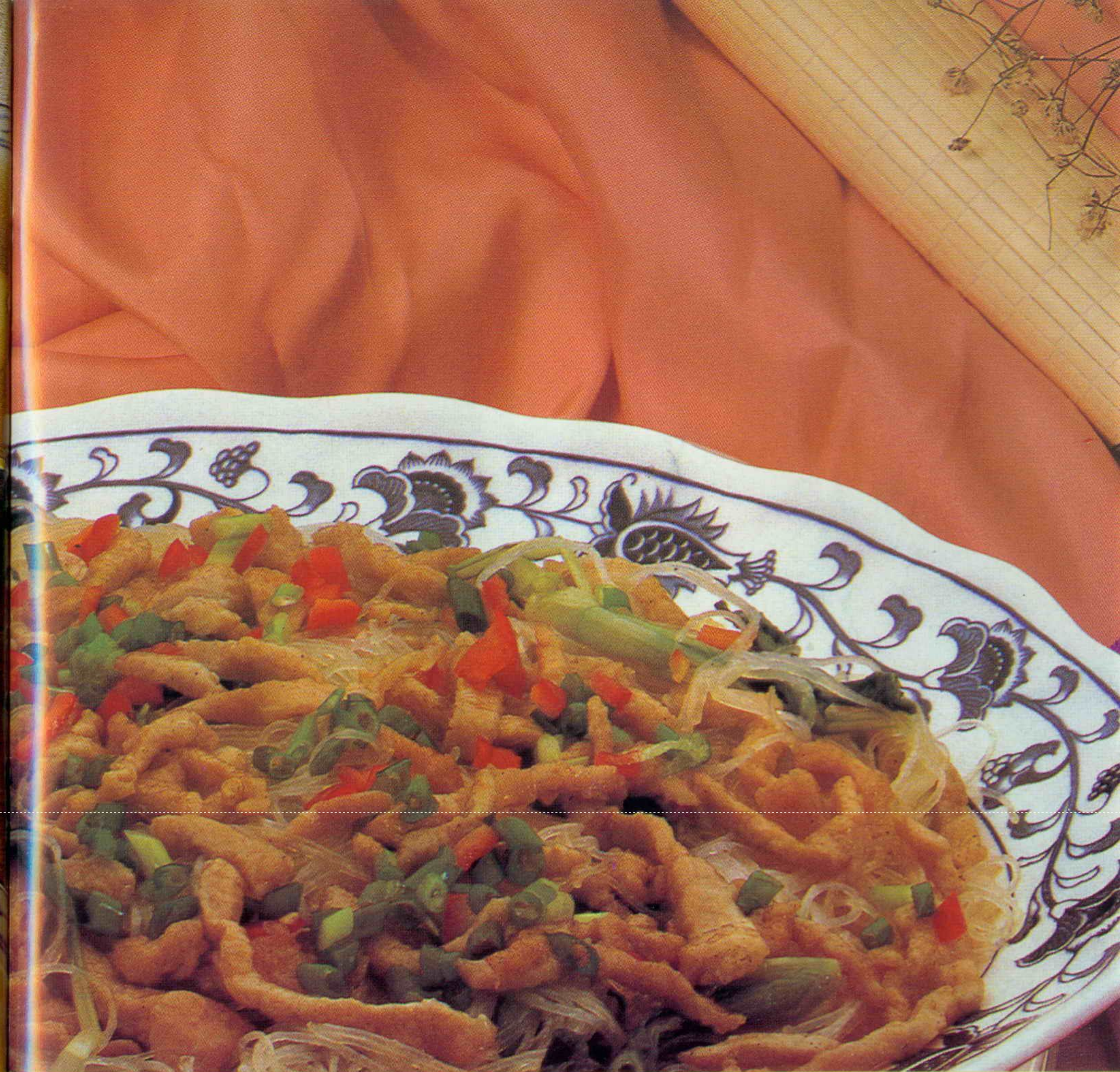
〔调料〕 盐半匙，酒 3 匙，生粉 1 汤匙，胡椒粉、味精少许，油适量。



## 奶油鲜贝

90

〔做法〕 ①青菜除叶尖对半切开，红萝卜切片，干贝泡发横切成 2 块备用。②下油烧热，放入红萝卜、青菜炒软，加盐、酒、胡椒粉、味精，再加干贝及适量水混匀煮滚。③加入牛奶及生粉水勾芡即可盛起。



〔用料〕 粉丝 80 克，瘦肉 150 克，红辣椒 1 只，青菜 150 克，葱 2 根。

〔调料〕 鸡粉 1 匙，鲜露、酱油各半匙，粟粉 1 匙，糖、盐各半匙，麻油、胡椒粉少许，姜茸、蒜茸各 1 匙。



## 家常粉丝

〔做法〕 ①粉丝浸软沥干切短度，白菜切粗丝，红辣椒切粒，葱切花备用。②瘦肉剁碎加粟粉及油 1 汤匙搅匀。③下油 3 汤匙，爆香姜、蒜、瘦肉，放白菜炒软，加粉丝、红辣椒、调料及清水 1 杯，煮至汁将干，撒上葱花，拌匀即可起锅。

91





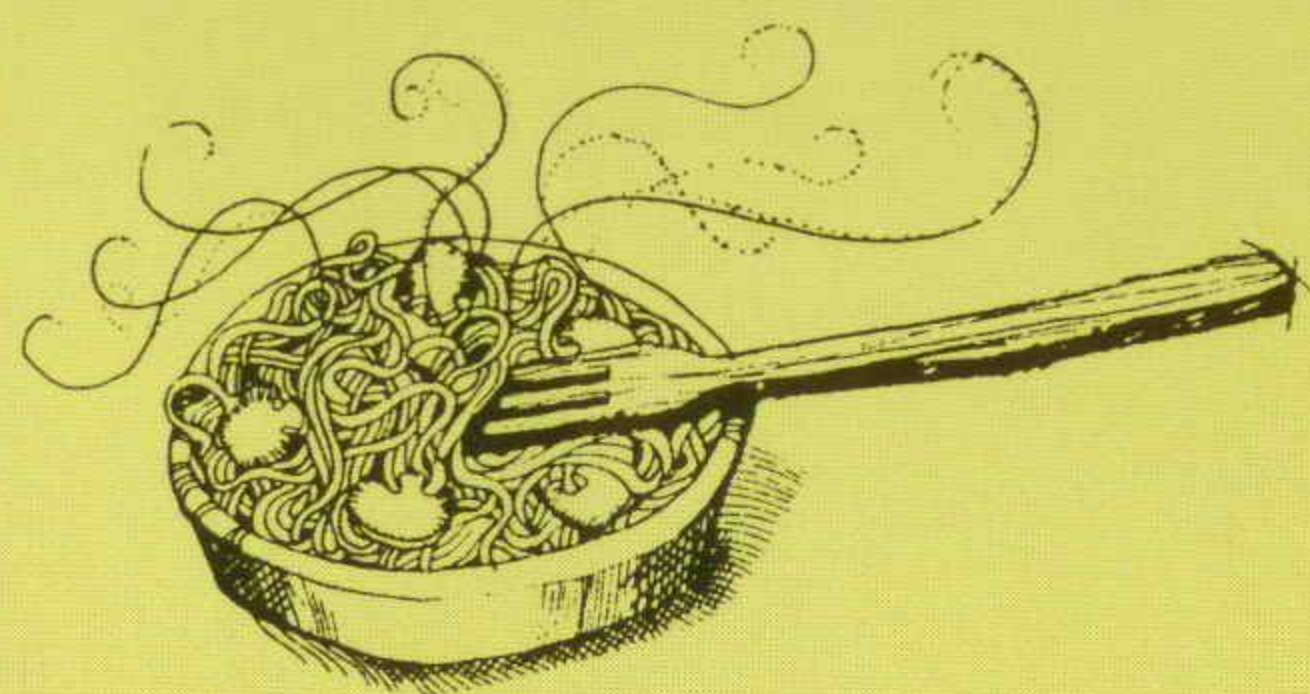
〔用料〕 包菜 1 颗，香菇 2 只，火腿数片，虾仁半汤匙，春笋 100 克，豌豆 50 克，蚬 5 个。

〔调料〕 盐、味精适量，酒半汤匙，高汤 3 杯。

## 包菜虾仁砂锅

92

〔做法〕 ①春笋切薄片，香菇泡软去脚切开，蚬泡盐水吐砂洗净备用。②包菜去外层切成圆筒形置锅内，加火腿、虾仁、香菇、春笋，再加高汤及盐、味精、酒调味以大火煮。③煮滚后放入蚬，再以中火煮 20 分钟，即可上桌。

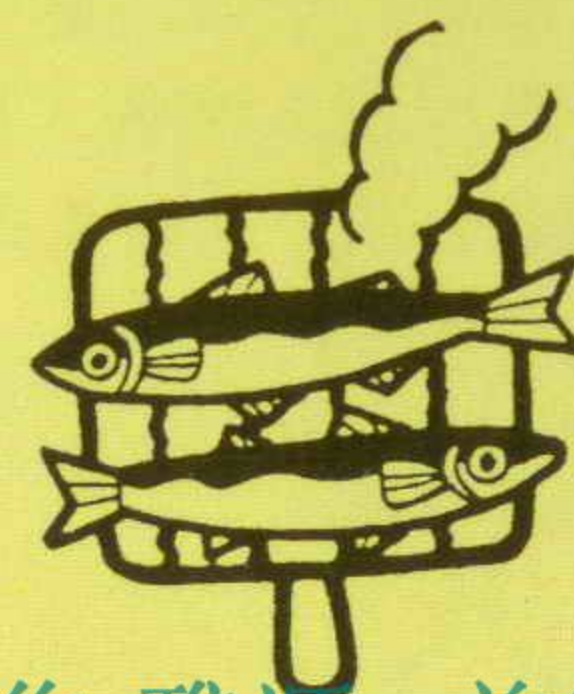


〔用料〕 牛肚 200 克，猪肚 150 克，熟银杏 20 粒，红萝卜半根，韭菜花 100 克，粉丝 200 克，木耳 5 朵。

〔调料〕 盐 1 汤匙，酱油、胡椒粉、味精少许，高汤 4 杯，油 2 汤匙。

## 什锦砂锅

〔做法〕 ①红萝卜切厚片，韭菜花切段，银杏串起，粉丝泡软切段。②牛肚和猪肚洗净后切短度，放滚水中川烫后取出清洗。③木耳泡软，切小片。④在锅底抹油，再将上材料摆放于砂锅内，加入盐、胡椒粉、酱油、味精，注入高汤，煮沸后即可食用。

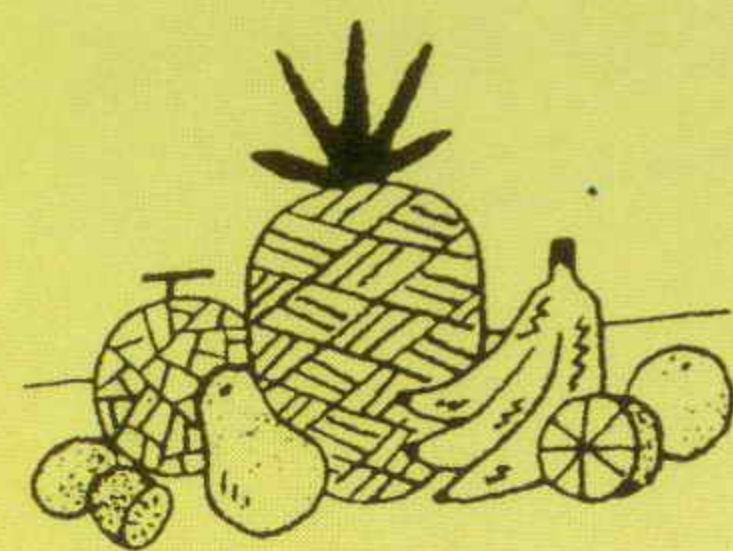






〔用料〕 虾 200 克,干贝 150 克,蚕豆 50 克,银杏 50 克,墨鱼 1 条,青菜 4 颗约 500 克,粉皮 100 克。

〔调料〕 ①姜 2 片,葱 1 根切段,盐、糖少许。②高汤 3 杯,油 2 汤匙、盐半匙。



## 什锦海鲜火锅

94

〔做法〕 ①青菜切段姜切碎末,葱切花,蚕豆去皮,干贝撕碎,墨鱼去皮切片,放滚水中川烫后用冷水浸泡。②粉皮浸软,虾去壳、肠剥碎,加调料①拌匀捏成丸子。③先在锅底放入青菜,再分别放入虾丸、墨鱼、干贝、蚕豆、银豆(已炒熟),注入高汤 3 杯,加入适量酱油、盐、胡椒粉调味即可。



〔用料〕 大鳊 1 条(650 克),叉烧 150 克,青蒜 2 根,蒜头、卷心菜各 80 克,姜丝、陈皮丝各少许。

〔调料〕 ①生粉 1 匙,油、糖、盐各 1/2 匙,胡椒粉 1/8 匙。②盐、糖、酱油各 1/2 匙,生粉 1 匙,水 3 汤匙。



## 叉烧鳊鱼煲

〔做法〕 ①叉烧切块,卷心菜切块,蒜切段。②鳊鱼用盐擦过,余水洗净,切成 2 厘米厚,加调料①拌匀,泡油。③将蒜头在油中炸至金黄捞起。④烧热 3 汤匙油,下蒜头、卷心菜、青蒜略炒,下鳊鱼和陈皮,加开水用小火煮 15 分钟,下叉烧、姜丝及调料②煮开即可。



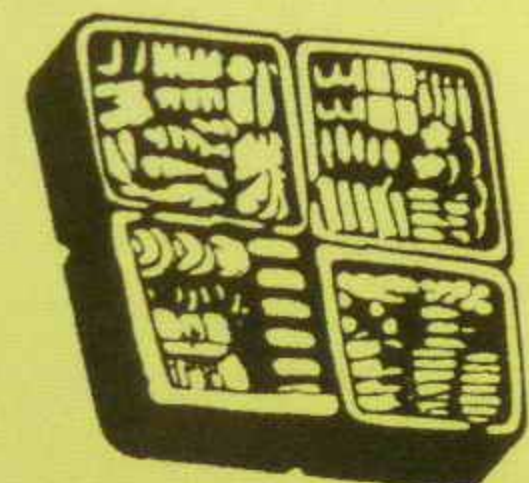


〔用料〕 鳝鱼1条，葱3根，冬菇8个，红椒1个，面豉酱2汤匙，姜4片，酒1匙，盐1/2匙，水1/3杯。

〔调料〕 盐1/4匙，胡椒粉少许。

## 酱爆钵仔鳝

〔做法〕 ①鳝鱼剖好，汆水，洗净切块，加调料腌片刻。②葱切段，红椒切丝，冬菇浸软。③鳝鱼泡油后取出备用。面酱爆透备用。④用1汤匙油爆香葱段、姜片，下冬菇炒匀，下酒，下鳝鱼炒匀，加入盐及水，加盖煮熟即可。

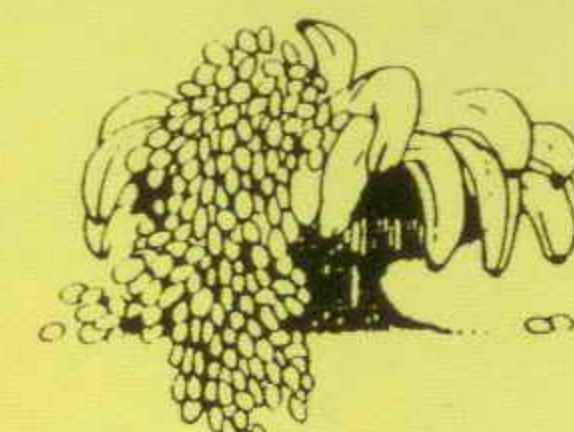


〔用料〕 田鸡650克，葱200克，姜80克，冬菇20克，五香豆干2块。

〔调料〕 ①盐、糖、酱油、姜汁各1/2匙，生粉1匙，胡椒粉少许。②鱼露1/2匙，蚝油1/2匙，水3汤匙，冰糖适量。③生粉1匙，胡椒粉少许，水3汤匙。

## 香葱田鸡煲

〔做法〕 ①冬菇浸软切条，用少许生粉、生油拌匀。五香豆干切条。姜切片，葱切段。②田鸡剖好洗净，加入调料①拌匀，泡油备用。③烧热2汤匙油，爆香部分葱段和姜片，下冬菇及调料②，小火煮5分钟，再下田鸡、酒及调料③，煮开即可。

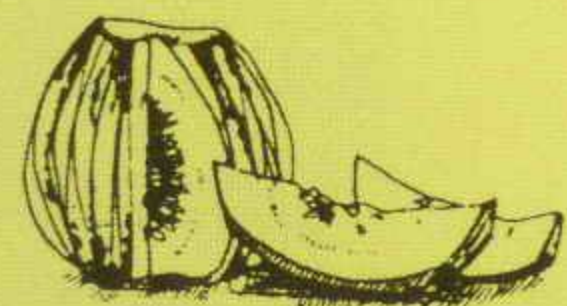






〔用料〕 田鸡 400 克（已剖好），芝麻 1 汤匙，罐头笋 80 克，葱 2 根切花，姜 6 小片，蒜茸 1 匙。

〔调料〕 ①酱油 2 匙，生粉、酒、姜茸半匙，油 1 汤匙。②芝麻酱、辣酱 1 匙，麻油、胡椒粉少许，盐半匙，上汤 4 汤匙。



## 麻酱田鸡

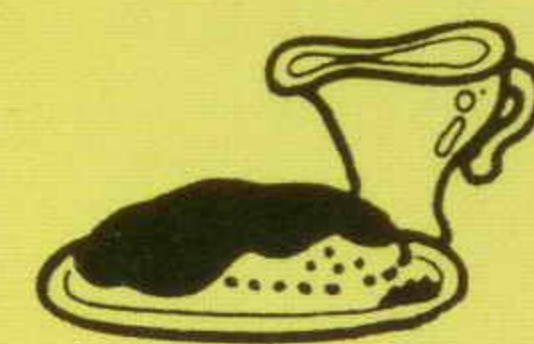
98

〔做法〕 ①芝麻炒香，香菇浸软去脚切开，笋切片备用；田鸡切件，加调料①腌置 15 分钟。②笋加半杯上汤煮 5 分钟，起锅沥干。③下油 2 汤匙，爆姜、笋、香菇，再放蒜茸、田鸡快炒数下。④加调料③拌匀后煮至汁将干，加葱花略拌炒，即上碟，再撒上芝麻便可。



〔用料〕 鸽子 2 只，陈皮 1/4 个，葱 80 克，葱头 4 个，豆豉酱 2 汤匙，西兰花 250 克，姜片适量。

〔调料〕 ①姜汁 1 匙，盐 1/2 匙，酱油 1 汤匙，胡椒粉少许。②蚝油 2 匙，酱油 1 匙，生粉 1/2 匙，麻油、胡椒粉少许。



## 陈皮鸽煲

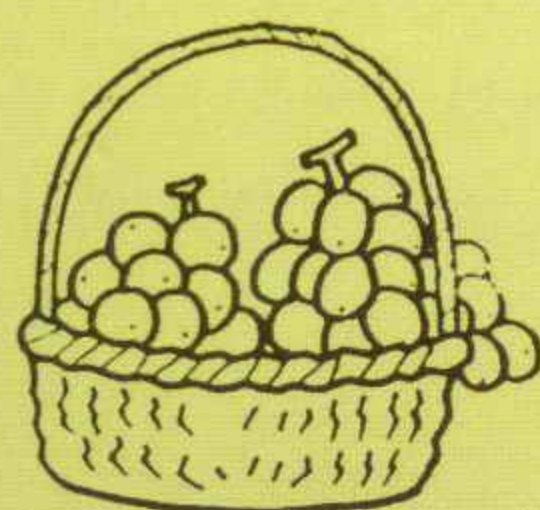
〔做法〕 ①鸽子洗净，把调料①涂于鸽身内外，把葱和陈皮塞入鸽子腹内。②西兰花用稀盐水浸洗，切小块，用油盐水煮熟。③烧热 2 汤匙油，爆香葱头、姜片、豆豉酱，下鸽子略爆，加入开水 3 杯，小火煮 15 分钟，取出切块。④烧热③料的汁半杯，把西兰花放入煲内，放入鸽子，下调料②煮开。





〔用料〕 重约 350 克乳鸽 1 只。

〔调料〕 ①姜 1 片，香菜 1 颗，葱 2 根，酒半汤匙。②豆酱 1 汤匙，芝麻酱半汤匙，糖 1 匙，酱油半汤匙。



## 酱烧乳鸽

100

〔做法〕 ①乳鸽剖好后去脚，放半匙盐及 1 匙酱油抹匀，腌置 30 分钟。②下油 3 汤匙，放乳鸽爆呈金黄色，下调料①。③加调料②煮滚后，以慢火煮约 20 分钟。④将乳鸽取出，斩件上碟，姜、葱、香菜、豆酱弃去，取汁淋在乳鸽上，再灼热些许蔬菜伴边即可上桌。