

# 私房小菜大曝光

從獨門手藝到美味革命



吉科食尚編委會 編著

## 以新的方式探索和發現食物的可能性

一本集合了各式燻醬涼拌菜、手抓醬肉、燻醃小吃和青點子料理的菜譜書。這本書的編者他非常善於發掘食材的特性，將自己的創意融入每一道菜餚中，嘗試帶領讀者飛躍傳統口味和烹飪方案的侷限。每一道菜餚的精細調味和細緻的步驟介紹都能夠說明讀者在家中實現本書中的美食，並以新的方式探索和發現食物的可能性。

# 目錄

[吉科食尚編委會](#)

[前言](#)

[點滴私房菜](#)

[Part 1 熏醬涼拌菜](#)

[香辣黃瓜](#)

[材料](#)

[做法](#)

[三絲黃瓜卷](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[生拌蘿蔔塊](#)

[材料](#)

[做法](#)

[醬油蘿蔔皮](#)

[材料](#)

[做法](#)

[酸辣蘿蔔卷](#)

[材料](#)

[美極小蘿蔔](#)

[材料](#)

[做法](#)

[風味蘿蔔皮](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[薑汁四季豆](#)

[材料](#)

[做法](#)

[八寶菠菜](#)

[材料](#)

[做法](#)

[蒜蓉萵菜](#)

[材料](#)

[做法](#)

[椒條荷蘭豆](#)

[材料](#)

[做法](#)

[冰鎮蘆筍](#)

[材料](#)

[做法](#)

[涼拌素什錦](#)

[材料](#)

[豆醬拌紫茄](#)

[材料](#)

[做法](#)

[養生功效](#)

[芹菜拌香干](#)

[材料](#)

[做法](#)

[黑白燴時蔬](#)

[材料](#)

[做法](#)

[手抓醬骨頭](#)

[材料](#)

[做法](#)

[五香醬肉](#)

[材料](#)

[做法](#)

[黃瓜拌肘花](#)

[材料](#)

[做法](#)

[養生功效](#)

[香糟豬肘](#)

[材料](#)

[做法](#)

[麻辣蹄筋](#)

[材料](#)

[做法](#)

[香滷豬蹄](#)

[材料](#)

[做法](#)

[豬舌蒜薹](#)

[材料](#)

[做法](#)

[五香燻驢肉](#)

[材料](#)

[做法](#)

[木耳仔雞塊](#)

[材料](#)

[做法](#)

[蛋黃雞腿卷](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[香辣仔雞塊](#)

[材料](#)

[做法](#)

[養生功效](#)

[糟滷雞片](#)

[材料](#)

[做法](#)

[青紅椒鳳爪](#)

[材料](#)

[做法](#)

[醃泡鳳爪](#)

[材料](#)

[做法](#)

[養生功效](#)

[香滷鳳爪](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[風味鴨舌掌](#)

[材料](#)

[做法](#)

[美極椒鹽鴨舌](#)

[材料](#)

[做法](#)

[美味醬鴨腸](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[老滷鴨胸肉](#)

[材料](#)

[做法](#)

[養生功效](#)

[椒麻滷鵝](#)

[材料](#)

[做法](#)

[肉絲粉皮](#)

[材料](#)

[做法](#)

[蘭花豆腐乾](#)

[材料](#)

[做法](#)

[養生功效](#)

[腐竹拌嫩芹](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[海帶粉絲](#)

[材料](#)

[做法](#)

[蘇式燻魚](#)

[材料](#)

[做法](#)

[醬汁鮑魚片](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[生滷海螺](#)

[材料](#)

[做法](#)

[養生功效](#)

[茶燻八爪魚](#)

[材料](#)

[做法](#)

[滷水手抓蝦](#)

[材料](#)

[做法](#)

[紅酒響螺片](#)

[材料](#)

[做法](#)

[養生功效](#)

[苦瓜海蜇頭](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[薑汁海蜇卷](#)

[材料](#)

[做法](#)

## [Part 2 煎炒烹炸菜](#)

[酥香蘿蔔丸](#)

[材料](#)

[做法](#)

[脆皮蕨菜卷](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[百花釀蘆筍](#)

[材料](#)

[做法](#)

[煎馬鈴薯餅](#)

[材料](#)

[做法](#)

[蒜薹炒臘肉](#)

[材料](#)

[做法](#)

[煎釀絲瓜](#)

[材料](#)

[做法](#)

[麻香馬鈴薯條](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[茼蒿爆墨魚](#)

[材料](#)

[做法](#)

[拔絲薯球](#)

[材料](#)

[做法](#)

[炸素雞排](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[黃花燴雙冬](#)

[材料](#)

[做法](#)

[養生功效](#)

[彩椒山藥](#)

[材料](#)

[做法](#)

[燒汁茄夾](#)

[材料](#)

[做法](#)

[古香茄子](#)

[材料](#)

[做法](#)

[鮮奶炸柿排](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[蜜汁地瓜](#)

[材料](#)

[做法](#)

[什錦炒里脊](#)

[材料](#)

[做法](#)

[滑炒里脊](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[豆豉千層肉](#)

[材料](#)

[做法](#)

[養生功效](#)

[馬蓮肉](#)

[材料](#)

[做法](#)

[魚香腰花](#)

[材料](#)

[做法](#)

[熘炒腰花](#)

[材料](#)

[做法](#)

[梅子蒸排骨](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[香辣小排骨](#)

[材料](#)

[做法](#)

[大蒜燒牛腩](#)

[材料](#)

[做法](#)

[辣子羊里脊](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[紅燒牛尾](#)

[材料](#)

[做法](#)

[養生功效](#)

[紅燜牛蹄筋](#)

[材料](#)

[做法](#)

[麻辣羊肝](#)

[材料](#)

[做法](#)

[杭椒牛柳](#)

[材料](#)

[做法](#)

[養生功效](#)

[香煎羊扒](#)

[材料](#)

[做法](#)

[清蒸羊肉](#)

[材料](#)

[做法](#)

[辣子雞塊](#)

[材料](#)

[做法](#)

[吉列蒲棒雞](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[荷葉粉蒸雞](#)

[材料](#)

[做法](#)

[養生功效](#)

[乾烹仔雞](#)

[材料](#)

[做法](#)

[金牌燒雞翅](#)

[材料](#)

[做法](#)

[家常宮保雞](#)

[材料](#)

[做法](#)

[養生功效](#)

[煎烹雞腿條](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[雞肝炒什錦](#)

[材料](#)

[做法](#)

[脆香鴨舌](#)

[材料](#)

[做法](#)

[酒釀清蒸鴨](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[人蔘燉鵪鶉](#)

[材料](#)

[做法](#)

[養生功效](#)

[蒜香鵝翅](#)

[材料](#)

[做法](#)

[炸豆腐丸子](#)

[材料](#)

[做法](#)

[炒木樨豆腐](#)

[材料](#)

[做法](#)

[養生功效](#)

[燒凍豆腐](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[蔥燒豆干](#)

[材料](#)

[做法](#)

[香辣燜帶魚](#)

[材料](#)

[做法](#)

[五福燜鱸魚](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[豐收魚米](#)

[材料](#)

[做法](#)

[養生功效](#)

[椒鹽鮭魚](#)

[材料](#)

[做法](#)

[鍋煎蝦餅](#)

[材料](#)

[做法](#)

[煎烹連殼蟹](#)

[材料](#)

[做法](#)

[落葉琵琶蝦](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[紅燜海參](#)

[材料](#)

[做法](#)

[Part 3 燉煮煨蒸湯](#)

[八寶冬瓜湯](#)

[材料](#)

[做法](#)

[芋片蒜苗湯](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[胡蘿蔔濃湯](#)

[材料](#)

[做法](#)

[養生功效](#)

[雞汁馬鈴薯泥](#)

[材料](#)

[做法](#)

[白蘑田園湯](#)

[材料](#)

[做法](#)

[茄子文蛤湯](#)

[材料](#)

[做法](#)

[養生功效](#)

[銀耳燉雪蛤](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[素燴山藥](#)

[材料](#)

[做法](#)

[銀耳燴菜心](#)

[材料](#)

[做法](#)

[碧綠蠶豆羹](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[五味降壓湯](#)

[材料](#)

[做法](#)

養生功效

雞汁娃娃菜

材料

做法

蘿蔔煮河蝦

材料

做法

燴芙蓉三絲

材料

做法

養生功效

瓜塊木耳湯

材料

養生功效

做法

馬鈴薯什錦湯

材料

做法

清燉獅子頭

材料

做法

酸菜五花肉

材料

養生功效

做法

參瓜燉豬排

材料

做法

養生功效

百合瘦肉湯

材料

做法

粟米燉排骨

[材料](#)

[做法](#)

[血旺肥腸煲](#)

[材料](#)

[做法](#)

[骨頭白菜煲](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[白肉血腸](#)

[材料](#)

[做法](#)

[番茄燉牛腩](#)

[材料](#)

[做法](#)

[蔬菜牛肉湯](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[生肉蘿蔔湯](#)

[材料](#)

[做法](#)

[養生功效](#)

[生肉鴨蛋湯](#)

[材料](#)

[做法](#)

[什錦燴蹄筋](#)

[材料](#)

[做法](#)

[沙茶羊肉煲](#)

[材料](#)

[做法](#)

[腐竹羊肉湯](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[甲魚羊肉湯](#)

[材料](#)

[做法](#)

[龍井雞片湯](#)

[材料](#)

[做法](#)

[白蘑燉野雞](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[參歸仔雞湯](#)

[材料](#)

[做法](#)

[養生功效](#)

[西洋菜雞腰](#)

[材料](#)

[做法](#)

[竹蓐燉乳鴿](#)

[材料](#)

[做法](#)

[蟲草燉乳鴿](#)

[材料](#)

[做法](#)

[養生功效](#)

[鷓鴣煲海帶](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[銀杏腐竹烏雞](#)

[材料](#)

[做法](#)

[雙椒豆腐煲](#)

[材料](#)

[做法](#)

[骨湯燴豆腐](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[豆泡煮白菜](#)

[材料](#)

[做法](#)

[養生功效](#)

[雙冬豆皮湯](#)

[材料](#)

[做法](#)

[清湯竹蓐蛋](#)

[材料](#)

[做法](#)

[芥菜鹹蛋湯](#)

[材料](#)

[做法](#)

[養生功效](#)

[天黃鱸魚湯](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[老薑煮鱸魚](#)

[材料](#)

[做法](#)

[裙菜鱸魚湯](#)

[材料](#)

[做法](#)

[木瓜燴鰻魚](#)

[材料](#)  
[養生功效](#)  
[做法](#)

[酸辣鱈魚湯](#)

[材料](#)  
[做法](#)

[冬菜鱈魚煲](#)

[材料](#)  
[做法](#)

[鮮蝦蓴菜湯](#)

[材料](#)  
[做法](#)

[草菇海鮮湯](#)

[材料](#)  
[做法](#)

[河蟹煲冬瓜](#)

[材料](#)  
[養生功效](#)  
[做法](#)

[什錦海參湯](#)

[材料](#)  
[做法](#)

[Part 4 特色主食小吃](#)

[四喜魚蓉餃](#)

[材料](#)  
[做法](#)

[蝦肉煎餃](#)

[材料](#)  
[養生功效](#)  
[做法](#)

[紅油水餃](#)

[材料](#)  
[做法](#)

[養生功效](#)

[清真玉麵餃](#)

[材料](#)

[做法](#)

[水煎包](#)

[材料](#)

[做法](#)

[鮮湯羊肉包](#)

[材料](#)

[做法](#)

[鳳菇包](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[淮陰湯包](#)

[材料](#)

[做法](#)

[紅燜排骨麵](#)

[材料](#)

[做法](#)

[牛肉炒麵](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[豆腐炸醬麵](#)

[材料](#)

[做法](#)

[爛鍋面](#)

[材料](#)

[做法](#)

[麻香什錦麵](#)

[材料](#)

[做法](#)

[鹿茸雞絲湯麵](#)

[材料](#)

[做法](#)

[肉絲乾拌麵](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[藍花大蝦面](#)

[材料](#)

[做法](#)

[彩椒牛肉飯](#)

[材料](#)

[做法](#)

[叉燒醬油飯](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[蔬菜牛腩燴飯](#)

[材料](#)

[做法](#)

[養生功效](#)

[蝦蔬燴果飯](#)

[材料](#)

[做法](#)

[蝦仁菠菜粥](#)

[材料](#)

[做法](#)

[香芋黑米粥](#)

[材料](#)

[做法](#)

[養生功效](#)

[桂花糖藕粥](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[花生魚粥](#)

[材料](#)

[做法](#)

[三鮮燴餅](#)

[材料](#)

[做法](#)

[豬肉炒餅](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[荷葉餅](#)

[材料](#)

[做法](#)

[養生功效](#)

[盤絲餅](#)

[材料](#)

[做法](#)

[蛋肉麥餅](#)

[材料](#)

[做法](#)

[銀絲蒸餅](#)

[材料](#)

[做法](#)

[象生金桔](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[糯米煎圓](#)

[材料](#)

[做法](#)

[風味麻團](#)

[材料](#)

[做法](#)

[棗泥米團](#)

[材料](#)

[養生功效](#)

[做法](#)

[葡萄乾蒸糕](#)

[材料](#)

[做法](#)

[養生功效](#)

[紅豆涼糕](#)

[材料](#)

[做法](#)

[版權頁](#)

# 吉科食尚編委會



劉國棟：中國飲食文化國寶級大師，著名國際烹飪大師，商務部授予中華名廚（榮譽獎）稱號，全國勞動模範，全國五一勞動獎章獲得者，中國餐飲文化大師，世界烹飪大師，國家級餐飲業評委，中國烹飪協會理事。

張明亮：從事餐飲行業40多年，國家第一批特級廚師，中國烹飪大師，國家高級公共營養師，全國餐飲業國家級評委。原全聚德飯莊廚師長、行政總廚，在全國首次烹飪技術考核評定中被評為第一批特級廚師。



李鐵鋼：《天天飲食》《食全食美》《我家廚房》《廚類拔萃》等電視欄目主持人、嘉賓及烹飪顧問，國際烹飪名師，中國烹飪大師，高級烹飪技師，法國廚皇藍帶勳章獲得者，法國美食協會美食博士勳章獲得者，遠東區最高榮譽主席，世界御廚協會御廚騎士勳章獲得者。

張奔騰：中國烹飪大師，飯店與餐飲業國家一級評委，中國管理科學研究院特約高級研究員，遼寧飯店協會副會長，國家高級營養師，中國餐飲文化大師，曾參與和主編飲食類圖書近200部，被譽為「中華儒廚」。



韓密和：中國餐飲國家級評委，中國烹飪大師，亞洲藍帶餐飲管理專家，遠東大中華區榮譽主席，被授予法國藍帶最高騎士榮譽勳章，現任吉林省飯店餐飲烹飪協會副會長，吉林省廚師廚藝聯誼專業委員會會長。

高玉才：享受國務院特殊津貼，國家高級烹調技師，國家公共營養技師，中國烹飪大師，餐飲業國家級考評員，國家職業技能裁判員，吉林省名廚專業委員會會長，吉林省藥膳專業委員會會長。



馬長海：國務院國資委商業技能認證專家，國家職業技能競賽裁判員，中國烹飪大師，餐飲業國家級評委，國際酒店烹飪藝術協會祕書長，國家高級營養師，全國職業教育傑出人物。

圖片攝影：王大龍 楊躍祥

# 前言

食物的價值在於淳樸和回歸自然，而烹飪的魅力在於「以心入味，以手化食，以食悅人，以人悅己」。做飯、吃飯本是我們生活中最平常的事情，面對一日三餐，我們經常遇到的一個問題就是「今天吃什麼」。

不可否認，快節奏的生活已經使我們逐漸遠離了廚房，成為小餐館、速食店的常客。吃一頓或母親、或妻子、或朋友、或自己做的家常飯菜，幾乎成為一種奢望。緊張繁忙的工作讓我們很難抽出時間用於提高廚藝，再聯想到食材的購買、菜品的製作、鍋碗瓢盆的清洗……這也難怪很多人為了吃一頓飯而猶豫不決了。

有沒有一種既簡單又經濟的方法，可以讓我們在工作之餘享受到合胃適口的菜品呢？當我們走進了自己廚房的小天地，無論是假日料理一頓大餐，還是下班後烹製一兩道小菜，自己動手做出來的飯菜終歸比在飯館裡吃得舒心。

本著便捷、實用、好學、家常的宗旨，我們為您編寫了《吉科食尚》系列圖書。其中既有按食材屬性製作家常風味美食的《真味家常菜》，又有按照季節和營養分類的《極品大眾菜》，還有選料講究、製作精細、味道獨特的《品味私房菜》和招待親朋好友小聚的《完美宴客菜》。本系列圖書所介紹的每款菜餚，不僅取材容易、製作簡便、營養合理，而且圖文精美。對於一些重點菜餚的製作關鍵，還配以多幅彩圖加以分步詳解，可以使您抓住重點，快速掌握。

廚房雖然是一個充滿煙火氣的地方，但也是家的一部分。自己做飯的人不正是喜歡這種「家」的感覺嗎？舀一勺精心烹製的飯菜放入口中，閉上眼睛感受濃郁的鮮香在味蕾中蔓延，幸福也在心中開花。在此，願《吉科食尚》系列圖書能使您從中享受到家的溫馨、醇美和幸福。

吉科食尚編委會

# 點滴私房菜

中國飲食文化源遠流長，博大精深。在菜餚烹製方面，除了聞名中外的川魯蘇粵以及浙閩湘徽八大菜系的許多經典美味佳餚外，還有不少傳統菜品，因用料講究、製作精細、味道獨特、營養豐富而深受大眾喜愛。其中就有一類近幾年在南北各地廣為流行的菜餚—私房菜。

## 私房菜由來

所謂私房菜，是私人的菜、私家的菜。就是在別人家裡吃到的由主人做的拿手好菜。私房菜通常對外無店面招牌，無固定菜單，不設專職服務員，但這些菜的烹調技法往往是祖傳的，有獨特風味，而且限量供應，在市面餐館無法吃到。據說這種菜多源於古時的深宅大院，位置比較偏僻，各具特色，並且相對低調。

私房菜最為風行時，應屬晚清和民國時期，形成了好幾大家族，有錢力也有精力去開發自家的私房菜。私房菜不是大菜，不過「善烹小鮮，可治大國」。其起源有兩種說法，一說源於清末，指的是在很私密的自家廚房裡炮製出來、無宗無派的菜餚。吃私房菜，也就是大家擠在一個類似家的地方，吃主人的拿手菜，席間或吃罷，主人會出來應酬片刻，幾次交道打下來，食客和主人就結成了好友。現在許多名菜其實都是從私房菜演變過來的，比如譚家菜、孔府菜、段家菜等。

另一種說法，乃官府菜的一種延伸。從前官府的廚子，製作菜式均圍繞「細緻」兩個字，環節相當之繁縟。離開府邸後，他們流落於民間，民間的大戶人家，吃飯同樣講究個氣派，擁有家廚，尤其是擁有官府裡出來的家廚，是他們財富與身分的象徵。這些家廚在官府菜

的製作基礎上，為迎合主人的口味，進一步將烹飪技術融會發揮。久而久之，自成一種類別。



## 私房菜與官府菜

中國菜系的複雜多樣性是重要特點之一，既有歷史文化、地理自然、社會人文因素，又有事物發展和社會發展必然規律性。生存、民俗、宗教、地域等創造了地方菜系和民族菜系文化（清真菜系和寺院菜系）；帝王、政治、社會制度等創造了宮廷和官府菜系。

官府菜是封建帝王文化、等級文化、文人文化、官府文化共同創造的具有中國特色的飲食文化範疇。同地方菜系不同，官府菜不單單是菜品味形展示，裡面還有更為深刻的社會意識形態，是緊密圍繞中國歷史發展和演變過來的濃縮歷史產物。



官府菜成型於宋朝，宋代士大夫飲食文化的昌盛促進和完善了官府菜的內容，而鼎盛時期卻是在明清，尤其是代表著中國封建王朝殘燈末廟之時的官府文化集大成者的清朝。清代官場，集中了兩千年以來幾乎所有的官僚政治文化特徵，表現出中國封建官僚制度的爛熟狀態。這是與官府菜文化最密不可分的要素。不論是官府菜盛典「孔府菜」，還是繼承完整不息的「譚家菜」；不論是開發挖掘的「紅樓菜」、「蘇軾菜」，還是歷史上曾有「朱家菜」（朱啟鈞）、「李家菜」（李鴻章）、「段家菜」（段祺瑞）、「王家菜」（王克敏）等。

這裡我們說說「譚家菜」。據說祖籍廣東的世家子弟譚瑒青，祖父輩都當官並好飲好食，其父譚宗浚一生酷愛珍饈美味，亦好客酬友，常於家中作西園雅集，親自督點，炮籠蒸鳳。他與兒子刻意飲食並以重金禮聘京師名廚，得其烹飪技藝，將廣東菜與北京菜相結合而自成一派。時至今日譚家菜被完好地繼承了下來，並獲得了新的發展。譚家菜不僅贏得了許多國內外老饕的讚美，也引起了不少烹飪研究家的興趣。

官府菜是從地方菜系中綜合發展來的。隨著帝王政治飲食文化的發展，官府飲食文化最終從宮廷菜和地方菜中顯現出來。同地方菜系不同，官府菜是隨著歷史朝代的變換而變化著，隨著清王朝最終的土

崩瓦解，官府菜現實文化也隨之成為歷史，而經營官府菜的廚師離開官府流落到民間，於是把官府菜的選料標準、配料祕方和製作程式也都帶到了民間，從此就在民間慢慢地流傳開來。多年來經過後人的不斷實踐並創新，漸漸形成了一類風味別具的菜品，及至今天，成了備受人們青睞的私房菜餚。



## 私房菜特色

私房菜不等於三下兩下隨便的家常菜，原汁原味和製作的精心始終是私房菜的重要特色，另外私房菜在悠久的發展歷史中還形成了選料考究、刀工精細、合理搭配、精心烹調、講究制湯等特色。

## 選料考究



原料的選擇對菜品的形成有著至關重要的作用。袁枚在《隨園食單》中就有「凡物各有先天，如人各有資稟」、「物性不良，雖易牙烹之亦無味」的論述。自古以來廚師烹飪菜餚，對原料選擇非常講究，私房菜亦然。製作私房菜要求對原料進行嚴格選擇，做到量材使用，物盡其能，既要保證質量，又要注意節約。

## 刀工精細

刀工是私房菜製作的一個重要環節。要求製作者認真細緻，講究規格，根據菜餚烹調的需要，將原料切配成形，使之大小一致、長短相等、粗細一樣、厚薄均勻。這不僅能夠使菜餚便於調味，整齊美觀，而且能夠避免成品生熟不齊、老嫩不一。

## 合理搭配

私房菜要求對原料進行合理搭配，以突出特色。私房菜原料分獨用和配用，講究濃淡、葷素適當搭配。味濃者宜獨用，不搭配；淡者配淡，濃者配濃，或濃淡結合，但均不使其奪味；葷素搭配得當，不能混淆。除選好主料外，還要搞好配料搭配，做到主次分明。

## 精心烹調

私房菜必須把握好投料先後，火候輕重，用量多少，時間長短，動作快慢；要注意觀察和控制菜餚的色澤深淺，芡汁輕重，質量高低，數量多寡；掌握好成菜的口味濃淡，菜餚生熟、老嫩、乾濕、軟硬和酥脆程度，採取必要措施，確保烹飪質量上乘。

## 講究制湯

唱戲的腔，廚師的湯。每個大的菜系都講究制湯，私房菜也不例外。例如製作清湯，需微火久吊，特別講求打沫、清湯的方法，成湯清澈見底，味極清鮮。而製做奶湯，需旺火急煮，色白如乳，味濃醇而不膩。而不同特點的湯對製作不同特點的菜餚有著重要的作用。



## 私房菜製作要點

### 加工精細

原料的初加工是烹製私房菜不可缺少的步驟，其包括原料的宰殺、清洗、刀工以及乾料的發制等多方面內容。它不僅關係到能否合理用料，減少損耗，而且關係到食物的營養和衛生，是製作私房菜成敗的關鍵。如在清洗畜腸、畜肚時，先加一些鹼和食醋並反覆揉搓，就可去除裡外的黏液和惡味；家禽宰殺後，褪毛的時機要適宜，不宜太早或太晚，而宰魚後要注意放血；等等。此外各種原料經過刀工處

理後要求整齊，不論原料改刀成絲、條、片、丁或其他形狀，應當整齊、均勻、俐落，如果大小不一，不僅影響菜餚的美觀，更影響到成品菜餚的質量。

## 把握火候

火候是指做菜加熱時，掌握火力的大小和時間的長短。由於原料的質地有老嫩、軟硬，形狀有大小、厚薄等之分，要求的口味也各有差異，而採用最佳的火力和加熱時間，就需要把握好火候。

一般來說，火候大體上可分為大火、中火、小火、微火等。大火也稱旺火、武火、急火，多用於質嫩、形小的原料及素菜的快速烹調，主要適宜用炒、爆、烹、炸、蒸等烹調方法。中火也稱文武火，其用途最為廣泛，多用於一些形體略大的原料和制湯，適宜用燒、煮、蒸、燴、扒等烹調方法。小火也稱文火、慢火等，適用於質老或形大，且較長時間加熱的原料，菜餚一般先用大火燒開後再轉用小火燒至入味或煮至熟，適宜用煎、貼、塌等烹調方法。微火也稱綠豆火、弱火等，是一種最小的火力，其看不到火焰，色呈暗紅，供熱微弱，適用於某些特殊烹調方法，如煨、燉等，或者菜餚的保溫。



## 調味適當

調味即運用各種調味品和調味手段，在原料加熱前、加熱中、加熱後放入調味料，使菜餚具有多樣口味和各種風味特色。調味所使用的調味料分為基本味和復合味兩類，而調味的方法又可分為烹調前調味、烹調中調味和烹調後調味三種。調味適當可以使無味的原料增加滋味、調整味道不純原料的口味，也能增加菜餚的多樣化，以適應和滿足食用者的不同口味和需求。

## 熟練裝盤

裝盤可分為冷菜裝盤、熱菜裝盤和湯菜裝盤三種，就是將已烹調成熟的菜餚裝入盤中，以供上桌食用。它是整個私房菜製作的最後一個步驟，也是烹調的基本功之一。裝盤的好壞，對私房菜的清潔衛生和形態美觀等都有很大的關係。因為菜餚裝盤後，成品不再進行加熱消毒，所以必須嚴格注意清潔；盛裝菜餚需要手法熟練，做到形態美觀、色澤分明、完整均勻等。

## 私房菜之冷菜

冷菜又稱冷葷、涼菜、冷盤等，是指熱製冷吃或冷製冷吃的菜餚。冷菜是各種大小宴席以及家庭餐桌上不可缺少的。我們常說，好的開始，等於成功的一半。由於冷菜是桌上的第一道菜，其質量的好壞對整個菜餚的評價起著重要的作用，影響很大。冷菜製作的方法比較多，其中比較常見的有拌、炆、卷、凍、鹵、熏、醬、臘、酥、辣等。冷菜的主要特點是選料精細、口味干香、脆嫩、爽口不膩，色澤豔麗，造形整齊美觀，拼擺和諧悅目等。

## 冷菜製作技法

### 拌菜

拌菜是將生料或熟料，經加工成為較小的丁、絲、片、塊、條或特殊形狀，用調味品拌制而成。拌菜具有用料廣泛、製作精細、味型

多樣、品種豐富、開胃爽口、增進食慾等特點，為家庭中比較常見的烹調技法之一。

## 醬菜

醬菜是使用廣泛的一種烹調方法，也是冷菜中不可缺少的製作方法之一。醬的方法最早是指用醬醃漬原料，為醃製方法的一種，此後醬的方法逐漸演變，而成為現行的醬菜。除了把各種香料、醬油、鹽、料酒等放鍋內煮製成醬汁後，放入原料進行醬制外，醬菜還有些比較特殊的醬制方法，如醬汁醬法、蜜汁醬法、糖醋醬法等。

## 醃菜

醃菜是將原料浸入味汁中，或以調味品塗抹、拌勻，以排出原料內部的水分，使其入味的方法。醃的方法同拌菜有些相似，但又不完全相同，醃製菜餚製作時間長，所用原料一般為不易入味或大塊狀的，而拌菜多現吃現拌。醃菜一般適用於肉類和蔬菜類原料，成品有風味獨特、鮮嫩清脆、食之利口、口味濃郁等特點。

滷菜 滷是家庭以及餐飲行業使用最為廣泛的烹調方法之一，是指將加工處理的大塊或整形原料，放入滷汁內，加熱煮熟或煮爛，使滷汁的鮮香滋味滲透入原料內部的一種烹調方法。

燴菜 燴是把加工成絲、片、條的生料，焯水或過油後撈出，用揮發性的調味品如花椒油、芥末、胡椒粉、酒等調製菜餚，使其入味的方法。燴菜具有操作簡便，清淡爽口，風味獨特等特點。燴菜與拌菜不同，拌菜用料廣泛，多用醬油、醋、辣椒油等與熟料涼拌而成；燴菜選料比較精細，多用花椒油、蔥姜等調料與熟料熱燴而成。

## 熏菜

熏是冷菜製作中不可缺少的一種烹調方法，也是餐飲業冷菜製作最常用的三大烹調方法之一。熏可以因燻製設備不同，有缸熏（敞爐熏）、鍋熏（封閉熏）、室熏（房熏）之分；按原料生熟不同，有生

熏和熟熏兩種。生熏是以生原料經過收拾、醃漬後直接燻製，熏後有少數直接食用，但主要製作為加工性原料，需要用其他方法再進一步加工熟制；熟熏是對經過初步熟處理的原料進行燻製，成品直接食用，為燻製的主要方法。

## 私房菜之熱菜

熱菜是構成菜餚的主體，是把經過初步加工和切配成的原料，透過加熱和調味，製成不同風味菜餚的操作方法。熱菜品種雖多至數千種，但從加熱途徑、加熱方法、製作工藝特點、成品形態和風味特點等方面分類，可分為炒菜、炸菜、熘菜、煎菜、燒菜、蒸菜等。



## 熱菜製作技法

### 炒菜

炒是將小型原料放入少量油的熱鍋裡，以旺火迅速翻拌，調味，使原料快速成熟的一種方法。有些特殊的炒法，如抓炒、軟炒等並不是嚴格按照這樣的原則來操作的。炒的主要技術特點要求旺火速成，緊油包芡，光潤飽滿，清鮮軟嫩。

### 炸菜

炸是以多量食油旺火加熱使原料成熟的方法。炸的原料要求油量較多，油溫高低視所炸的食物而定，一般採用溫油、熱油、烈油等多

種。炸不僅是一種烹調方法，也是其他烹調方法的基礎，對菜餚形狀、色澤、口味以及質地等影響很大。

### 熘菜

熘是將烹製好的熘汁澆淋在加工成熟的原料上，或把原料投入溜汁中，快速翻拌均勻成菜的烹調方法。製作熘菜多旺火加熱，以保持食物的焦脆和鮮嫩，一般熘汁比較寬。

### 燜菜

燜是我們經常使用到的烹飪方法之一，是將經過炸、煮等初步熟處理的原料，加入鍋內，加入適量的湯汁和調味品，用旺火燒沸，改用中小火進行長時間的加熱，待原料酥軟成熟入味後，帶少量汁芡的一種操作方法，具有形態完整、汁濃味醇、軟嫩鮮香的特點。

### 燒菜

燒是將經過炸、煎、煮或蒸的原料，放入烹製好的湯汁鍋裡燒沸，中小火燒透入味，最後用旺火收稠汁或勾少許芡的一種方法。燒是各種烹調技法中最複雜的一種，也是最講究火候的。

### 蒸菜

蒸是一種常用且重要的烹調方法，因此我國有「無菜不蒸」的說法。蒸又稱屨蒸或鍋蒸，為家庭中最為常見的烹調方法之一，其是把生料經過初步加工，加上各種佐料調味，再以蒸汽加熱至成熟和酥爛，原汁原味，味鮮湯純的一種烹調方法。

### 扒菜

扒是將經過初步熟處理的原料整齊地放入鍋內，加湯和調味品燒透入味，勾芡翻個出鍋，淋上明油即成的一種烹調方法。扒可分為紅扒和白扒等。紅扒是在扒制菜餚調味時，使用醬油或糖色，使菜的色

澤呈紅色。白扒與紅扒相似，只是調味料中不加醬油，原料多用白色。

## 私房菜之湯羹燉品

湯羹燉品分為湯和羹兩大類。湯就是將加工成型的各種原料，放入湯鍋內煮制而成，成菜過程中無需勾芡。湯菜的特點為湯清入味，主要食用湯汁，而非主料（或者以主料為輔，而湯汁為主），比如酸辣湯、蔬菜湯，雞蛋湯等。

羹菜是指將切製成各種形狀的原料放入湯鍋內燒煮入味，用水澱粉（或雞蛋液、麵粉水、米粉汁等）勾成濃稠的芡汁食用，具有湯濃味醇，口感光滑的特點，其中比較常見的有海鮮羹、肉羹、蔬菜羹等。

湯羹燉品具有非常多的食療功效。如湯煲燉品均為趁熱食用，對增加人體熱量，增強體內循環，抗禦寒冷，擴張汗腺等都有積極的作用，有明顯的滋補強身的保健作用；此外在製作湯羹燉品的過程中，原料的有效營養成分均溶解於湯液中，有利於人體對營養成分的吸收、消化，我們常見的在婦女產後、病人手術後，利用雞湯、人蔘羹進補就是這個道理。湯和羹都屬於湯飲類菜，所以滷汁寬、製法多、講究火工，其使用的方法也有多種，除了我們在前面熱菜中介紹的一些方法外，用於製作湯羹燉品的技法還有煮、燴、燉、汆等。

## 湯羹燉品製作技法



### 煮菜

煮是將生料或經過初步熟處理的半成品，放入多量的湯汁或清水中，先用旺火燒沸，再用中、小火煮熟的一種烹調方法。常見的煮法主要有水煮和湯煮等，用此方法可做水煮雞肉煲、豌豆濃羹等。

### 燴菜

燴是將加工成片、絲、條、丁等形狀的各種生或經過初步熟處理的原料，一起放沸湯鍋內，用旺火製成半湯半菜的菜餚。燴菜可分為湯燴、清燴、燒燴和糟燴等。常見的菜餚有湯燴烏魚蛋、三絲羹、三丁湯、湯燴口蘑白肉、蝦仁豆腐羹等。

### 汆菜

汆是將原料加工成絲、片、小塊、花形、蓉、丸子等形狀，放入沸水湯鍋內，快速燙熟的一種烹調方法。汆菜多用於製作湯菜，要求操作迅速。常見的汆菜主要有沸水汆、溫水汆、熱水汆和鮮湯汆等。用此方法可做汆肉片黃瓜湯、肉片榨菜湯、鴨胗花羹、汆三片湯等。

## 燉菜

燉是先將原料放入沸水鍋內焯一下，去掉血汙，放入燉鍋內，加清水（或湯汁）和調味料，用慢火燉至成熟的一種方法。清燉菜有原汁原味、湯鮮味濃、質地酥軟的特點。用此方法可做清燉排骨湯、清燉雞塊、乳鴿香米粥、烏雞人蔘湯、燉雞雞煲、清燉牛舌尾、清燉牛尾等菜餚。

## 私房菜之主食

主食加工和熟制是私房主食製作的一道工序。其中主食熟制就是運用各種方法，將成型的生坯加熱，使其在熱量的作用下發生變化，成為色、香、味、形俱佳的熟製品。

主食熟制方法主要有蒸、煮、炸、煎、烤、炒等單加熱法，以及為了適應特殊需要而使用的蒸、煮後煎、炸、烤；蒸、煮後炒或烙等綜合加熱法。從大多數品種看，仍以單加熱為主，這是因為單加熱法，有利於保持製品形態完整，餡心入味，內外成熟一致和易於實現爽滑、鬆軟、酥脆等不同的要求。

## 主食製作技法

### 蒸

蒸是將成型的生坯放在籠屉內，用蒸汽傳導熱量的方法使麵點製品成熟。蒸製法是主食製作中應用最廣泛的熟製法，可使成品膨鬆柔軟、形態完整和餡心鮮嫩等特點。除油酥麵糰和鹼礬鹽麵糰外，其他麵糰都可使用蒸制方法，特別適用於膨鬆面、米粉面和水調面中的熱水面等。如饅頭、包子、花捲、燒賣、米團、蛋糕類等。一般蒸制時先把蒸鍋內的水燒沸，上大氣時，將生坯擺在屉內，蓋緊鍋蓋，中途不要開蓋，根據不同品種調節，掌握火力大小和時間，直至蒸熟。

## 煮

煮是將成型的主食生坯投入沸水鍋內，隨煮隨攪動，使之受熱均勻，蓋上蓋後燒沸，揭去蓋，再用工具輕輕攪動，以防止黏邊和黏底，當製品漂浮、包餡原料皮鼓起後，再略加冷水，保持微沸狀態續煮片刻直至成熟，撈出即可。煮製品的用水量要比蒸製品多數倍以上，水量多可使製品受熱均勻，並可縮短煮制時間，提高質量。煮製法的使用範圍較廣，包括麵糰製品和米類製品兩大類，如餃子、麵條、餛飩、元宵等。



炸 炸是按照主食製品的要求，用溫油、熱油或旺油將主食炸製成熟的一種烹調方法。油溫的高低對主食製品有重大影響，火候小、油溫低，炸出的製品比較軟嫩、色澤淡雅，但耗油量大；反之成品一般鬆脆、色澤金黃，但如油溫過高，製品容易炸焦，或發生外焦裡不熟的現象。幾乎各類麵糰都可以用炸，但主要用於油酥麵糰、鹼饅鹽麵糰、米粉麵糰等製品。

煎 煎又分為油煎和水油煎兩種。油煎是將煎鍋置火上燒熱，將油均勻地佈滿鍋底，放入生坯，先煎一面，煎到一定程度，翻面再煎另

一面，至兩面都呈金黃色即可；水油煎是把煎鍋置火上，只在鍋底抹少許油，燒熱後將生坯從鍋的外圍整齊地碼向中間，稍煎一會兒，然後灑幾次清水，蓋緊鍋蓋，用水蒸氣燜熟製品。煎製時需要注意油溫不要過高，並且用中火煎製，以防糊底。

## Part 1 熏醬涼拌菜



香辣黃瓜



## 黃瓜 香辣味20分鐘

### 材料

黃瓜.....400克

乾辣椒絲.....30克

薑絲.....10克

精鹽、醬油.....各1小匙

白糖、植物油...各4小匙

米醋.....2小匙

香油.....1/2小匙



### 做法

1黃瓜去蒂，洗淨，切成滾刀塊，放入碗中，加入適量精鹽拌勻，醃10分鐘，瀝乾水分。

2鍋中加入植物油燒熱，下入乾辣椒絲、薑絲炒香，再加入醬油、白糖、米醋稍煮，淋入香油炒勻。

3出鍋倒入碗中，晾涼成味汁，然後放入黃瓜塊拌勻，醃漬20分鐘，裝盤上桌即可。

## 三絲黃瓜卷



## 黃瓜 糖醋味20分鐘

### 材料

黃瓜.....450克

熟豬瘦肉絲.....100克

胡蘿蔔.....75克

冬筍.....50克

精鹽.....1小匙

白糖.....2小匙

白醋.....1大匙

香油.....適量

#### 養生功效

可口的肉絲、清爽的胡蘿蔔、冬筍，搭配脆嫩的黃瓜成菜，不僅色澤美觀，還有營養均衡，養顏美容的功效。

#### 做法

1黃瓜去蒂，洗淨，片成長條片，放入碗中，加入精鹽、白糖、白醋醃漬30分鐘，取出、瀝水。

3把胡蘿蔔絲、冬筍絲放在容器中，加入熟豬瘦肉絲稍拌，再加上精鹽、白糖、白醋、香油拌勻成三絲料。

2胡蘿蔔、冬筍分別去根，削去外皮，洗淨，切成細絲，放入沸水鍋內焯燙一下，撈出、過涼、瀝水。

4把醃漬好的黃瓜片放在案板上，取一份三絲料放在上面，捲成卷，依次捲好，碼入盤中即成。

## 生拌蘿蔔塊



### 蘿蔔 鹹鮮味30分鐘

#### 材料

心里美蘿蔔.....300克

熟芝麻.....25克

精鹽.....1/2大匙

味精、白醋.....各1小匙

甜麵醬.....2大匙

醬油.....1大匙

白糖.....4小匙

花椒油.....少許

#### 做法

1將心里美蘿蔔去根，洗淨，先切成兩半，再切成約2釐米長的多邊形塊。

2把心里美蘿蔔塊放入容器中，加入少許精鹽調拌均勻，醃漬5分鐘，撈出，用清水洗淨，瀝乾水分。

3將心里美蘿蔔塊放入小盆中，加入精鹽、甜麵醬、味精、醬油、白醋和白糖拌勻，醃漬10分鐘。

4把蘿蔔塊裝入盤中，淋入燒熱的花椒油，撒上熟芝麻調拌均勻，裝盤上桌即成。

### 醬油蘿蔔皮



蘿蔔皮 鮮鹹味20分鐘

材料

心里美蘿蔔皮.....400克

精鹽.....1大匙

味精、白糖.....各1小匙

海鮮醬油.....2大匙

辣椒油.....2小匙

香油.....4小匙

芥末油.....少許

#### 做法

1心里美蘿蔔皮洗淨，切成菱形小塊，放入大碗中，加入精鹽拌勻，醃漬30分鐘，取出，瀝乾水分。

2將辣椒油、香油、海鮮醬油、芥末油一同放入小碗中，加入味精和白糖調勻成味汁。

3將心里美蘿蔔皮塊碼放在盤內，澆上調好的味汁調拌均勻，直接上桌即可。

### 酸辣蘿蔔卷



白蘿蔔 酸辣味5.5小時

材料

白蘿蔔.....300克

胡蘿蔔.....75克

青辣椒.....50克

紅辣椒.....25克

辣椒仔.....50克

白糖.....4大匙

白醋.....3大匙



## 做法

1白蘿蔔去皮，洗淨，切成大薄片；胡蘿蔔、青辣椒、紅辣椒分別洗淨，均切成絲，一起放入沸水中焯熟，撈出、瀝乾。

2用白蘿蔔片捲起適量胡蘿蔔絲、青辣椒、紅辣椒混合的絲，捲成小手指粗細的菜卷12個，再用棉繩捆牢。

3坐鍋點火，加入適量清水，放入辣椒仔、白糖、白醋燒沸，關火晾涼，放入菜卷浸鹵約5小時，食用時撈出，斜刀切成小段，碼放在盤內，淋上少許味汁即成。

## 美極小蘿蔔



櫻桃蘿蔔 鹹鮮味60分鐘

## 材料

櫻桃蘿蔔.....500克

精鹽.....1小匙

味精.....1/2小匙

美極鮮醬油.....3大匙

高湯.....150克

## 做法

1將櫻桃蘿蔔去掉蘿蔔纓子，放入淡鹽水中浸泡並洗淨，撈出、瀝水。

2櫻桃蘿蔔用刀拍裂，加入少許精鹽拌勻，醃製20分鐘，撈出、瀝乾。

3美極鮮醬油、高湯、精鹽、味精放入容器內調拌均勻成味汁。

4在味汁內放入櫻桃蘿蔔拌勻，浸泡30分鐘至均勻入味，裝碗上桌即可。

## 風味蘿蔔皮



### 蘿蔔皮 酸辣味3天

#### 材料

青蘿蔔皮.....1000克

姜塊、蒜瓣.....各10克

精鹽.....4小匙

味精.....1/2小匙

辣椒粉.....1小匙

白糖、香醋.....各2小匙

蝦醬.....3大匙

醬油.....4大匙

#### 養生功效

青蘿蔔皮不僅具有很高的營養價值，同時還兼具藥用價值。我國常有「冬吃蘿蔔夏吃姜，一年四季保安康」的說法。說明青蘿蔔和蘿蔔皮的功效上佳。

#### 做法

1青蘿蔔皮洗淨，切成細絲，加入精鹽拌勻，醃漬60分鐘，撈出。

3白糖、香醋、辣椒粉、蒜蓉、薑末、蝦醬、味精放在同一碗內調勻成泡醃味汁。

2姜塊去皮，洗淨，切成細末；蒜瓣去皮，洗淨，剁成蒜蓉。

4把醃過的蘿蔔皮分層裝入容器中，兩層之間抹勻泡醃味汁，泡醃3天即可。

## 薑汁四季豆



四季豆 薑汁味30分鐘

材料

四季豆.....400克

胡蘿蔔.....50克

水髮香菇.....2個

薑末.....25克  
精鹽、味精...各1/2小匙  
米醋.....1大匙  
香油.....1小匙  
植物油.....少許

#### 做法

1四季豆掐去兩端，用清水洗淨，切成小段；胡蘿蔔去皮，洗淨，切成片；水髮香菇洗淨，切成小片；薑末加上米醋、味精、精鹽和香油調勻成姜味汁。

2鍋中加入適量清水、少許精鹽及植物油燒煮至沸，放入四季豆、胡蘿蔔片、水髮香菇焯燙一下，撈出，用冷水過涼，瀝乾水分。

3將四季豆、胡蘿蔔片和水髮香菇放入容器中，加入姜味汁調拌均勻，裝盤上桌即成。

## 八寶菠菜



### 菠菜 鹹鮮味20分鐘

#### 材料

菠菜.....300克

胡蘿蔔絲.....25克

冬筍絲、香菇絲...各25克

火腿絲、海米...各25克

杏仁、核桃仁...各25克

口蘑片.....25克

蔥絲、薑絲.....各少許

精鹽、雞精、料酒...各適量

香油、植物油...各適量



### 做法

1 菠菜去根和老葉，洗淨，切成小段，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出、過涼，擠乾水分，放入大碗中。

2 口蘑片、核桃仁、杏仁分別放入沸水鍋中焯一下，撈出、過涼，瀝乾水分。

3鍋中加入植物油燒熱，下入蔥絲、薑絲、火腿絲、海米、料酒煸炒片刻，出鍋倒入菠菜碗中，再加入剩餘的原料、調料拌勻即可。

## 蒜蓉苋菜



苋菜 蒜蓉味25分鐘

材料

苋菜.....500克

蒜蓉.....30克

精鹽.....1大匙

醬油.....2小匙

辣椒油.....2大匙

植物油.....3大匙

養生功效莧菜含有豐富的鐵、鈣和維生素K，具有促進凝血，增加血紅蛋白含量並提高攜氧能力，促進造血等功能，對缺鐵性患者有很好的補益功效。

#### 做法

1 莧菜去除老葉、黃葉部分，放入清水中洗淨，瀝乾水分。

3 炒鍋置旺火上，加入植物油燒至五成熱，下入莧菜炒熟，再加入精鹽炒勻。

2 鍋中加入適量清水燒沸，放入莧菜汆燙一下，撈出，瀝乾水分。

4 出鍋裝盤，滷去汁水，加入醬油、蒜蓉、辣椒油調拌均勻即成。

## 椒條荷蘭豆



荷蘭豆 鹹鮮味15分鐘

材料

荷蘭豆.....250克

紅椒.....50克

精鹽.....1小匙

味精.....1/3小匙

香油.....1/2小匙

植物油.....4小匙

#### 做法

1將荷蘭豆掐去兩端，撕去豆筋，洗淨，先順切兩半，再切成小條。

2鍋中加入適量清水燒沸，放入荷蘭豆焯至斷生，撈出，用冷水沖涼，瀝乾水分。

3把紅椒洗淨，去蒂、去籽，切成小條，放入熱油鍋中炒出香味，出鍋。

4荷蘭豆放入盆內，加入精鹽、味精、香油、紅椒條調拌均勻，即可裝盤上桌。

## 冰鎮蘆筍



蘆筍 麻醬味20分鐘

材料

蘆筍.....300克

蒜瓣.....25克

精鹽.....2小匙

味精.....1小匙

白糖.....少許

芝麻醬.....2大匙

醬油、鮮湯.....各4小匙

香油.....少許

### 做法

1蘆筍去根和老皮，洗淨，切成小段，放入沸水鍋內焯燙至斷生，撈出、瀝乾；蒜瓣去皮，剁成蒜蓉。

2取2個味碟，一個放入芝麻醬，用鮮湯澆開，加入精鹽、味精、醬油、白糖、香油調勻成麻醬味碟。

3另一個味碟放入蒜蓉、精鹽、醬油、味精、白糖、香油，調勻成蒜蓉味碟。

4將蘆筍段放入裝有冰塊的大盤中，與調好的2個味碟一同上桌蘸食即可。

## 涼拌素什錦



黃豆芽 甜酸味20分鐘

材料

黃豆芽.....200克

白蘿蔔、胡蘿蔔...各50克

芹菜、金針菇...各25克

水發木耳.....15克

香菜.....105克

精鹽.....1小匙

米醋、白糖.....各2小匙

味精.....2小匙

香油、蝦油.....各1大匙



### 做法

1將黃豆芽去掉根，擇洗乾淨；白蘿蔔、胡蘿蔔均分別去皮、去根，洗淨，切成絲。

2 芹菜、香菜分別擇洗乾淨，切成小段；金針菇去老根，洗淨，切成段；水發木耳去根，洗淨，切成絲。

3 鍋中加入清水，下入黃豆芽、白蘿蔔絲、胡蘿蔔絲、木耳絲、芹菜段、金針菇段焯約2分鐘至熟透，撈出、瀝水。

4 把原料全部放入大碗內，加入香菜段、米醋、白糖、味精、精鹽，淋入香油、蝦油，拌勻裝盤即可。

## 豆醬拌紫茄



紫茄子 醬香味15分鐘

材料

紫茄子.....400克

馬鈴薯.....200克

香菜.....20克

大蔥.....50克

大豆醬.....2大匙

#### 做法

1將紫茄子去蒂，洗淨，斜切成大片；馬鈴薯洗淨，削去外皮，切成1釐米見方的丁。

2大蔥去皮及根，洗淨，切成3釐米長的絲；香菜擇洗乾淨，切成2釐米長的段。

3紫茄子片呈放射狀圍擺在盤子的外側，馬鈴薯丁堆放在盤子中間，放入蒸鍋內，蓋上鍋蓋，用旺火煮沸。

4蒸約8分鐘至熟爛，撒上蔥絲、香菜段，澆上大豆醬調拌均勻，即可上桌食用。

#### 養生功效

茄子是為數不多的紫色蔬菜之一，也是餐桌上十分常見的家常蔬菜。在茄子的紫皮中含有豐富的維生素E和維生素P，這是其他蔬菜所不能相比的。

## 芹菜拌香干



芹菜 鹹鮮味25分鐘

材料

香干.....200克

芹菜.....100克

胡蘿蔔.....50克

精鹽.....1小匙

味精、雞精...各1/2小匙

白醬油.....2小匙

香油.....1大匙

植物油.....4小匙

#### 做法

1 芹菜撕去老筋，切成5釐米長的粗絲；胡蘿蔔洗淨，切成絲；一起放入沸水鍋中焯至斷生，撈出，用冷水沖涼，瀝水。

3 碗中放入白醬油、香油、精鹽、味精、雞精拌勻成鹹鮮味汁。

2 香干切成絲，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出，加入白醬油、精鹽和香油拌均勻，再放入熱油鍋中略炒片刻，出鍋。

4 芹菜絲、香乾絲和胡蘿蔔絲放入容器中，加入鹹鮮味汁拌勻，即可裝盤上桌。

## 黑白燴時蔬



木耳 鮮辣味10分鐘

材料

水發木耳.....125克

水發銀耳.....100克

黃瓜、紅辣椒...各50克

蔥絲、薑絲.....各15克

蒜末.....10克

花椒.....5粒

精鹽.....1小匙

味精.....1/2小匙

植物油.....1大匙

#### 做法

1將水發木耳、水發銀耳分別去蒂，洗淨，用手撕成小朵，放入沸水中焯透，撈出、過涼。

2將黃瓜去皮，洗淨，切成菱形片；紅辣椒去蒂及籽，洗淨，切成菱形片。

3水發木耳、水發銀耳、黃瓜、紅辣椒一同放入盆中，加入精鹽、味精、蔥絲、薑絲調拌均勻，裝入盤中。

4鍋中加上植物油燒至三成熱，放入花椒粒炸至變色，去除花椒粒，將熱花椒油澆在盤中即可。

## 手抓醬骨頭



### 豬骨頭 醬香味60分鐘

#### 材料

豬骨頭.....1500克

姜、蔥.....各10克

八角、桂皮.....各5克

香葉、草果.....各5克

紅曲米.....5克

精鹽、味精.....各2小匙

醬油.....1大匙

原汁老湯.....400克

冰糖、排骨醬...各4小匙



#### 做法

1將蔥、姜、八角、桂皮、香葉、草果、紅曲米、精鹽、味精、醬油和原汁老湯放入盆中調成滷汁；豬骨頭洗淨，砍成兩段，放入清水鍋中焯燙一下，撈出瀝乾。

2鍋內加入清水和滷汁燒煮至沸，放入豬骨頭，再沸後改用小火燜燒約40分鐘至熟爛，撈出、瀝乾。

3將骨頭放入淨鍋內，加入少許滷汁（約200克），放入冰糖、排骨醬，用大火收濃滷汁，裝盤上桌即成。

## 五香醬肉



里脊肉 醬香味90分鐘

材料

豬里脊肉.....1500克

醬料包.....1個（八角2粒，陳皮、草果、香葉各3克，茴香10克，肉蔻8克，蔥段、薑片各適量）

精鹽.....1大匙

味精.....2小匙

醬油.....4大匙

糖色.....2大匙

老湯.....1000克

#### 做法

1豬里脊肉洗淨，切成5釐米寬的條，放入沸水鍋中焯去血水，撈出、瀝乾。

3將豬里脊肉放入醬湯中，用小火醬約20分鐘，關火後再燜30分鐘至入味。

2鍋中加入老湯，放入醬料包燒沸，再加入糖色、醬油、精鹽、味精煮成醬湯。

4撈出醬好的豬里脊肉晾涼，食用時切成大片，碼盤上桌即成。

## 黃瓜拌肘花



### 豬肘肉 鹹鮮味10分鐘

#### 材料

熟豬肘肉.....250克

黃瓜.....100克

紅辣椒.....25克

醬油.....3大匙

米醋.....2大匙

香油.....1小匙

#### 做法

1把熟豬肘肉切成大片；黃瓜去蒂，洗淨，瀝乾水分，用刀背稍拍，切成象眼塊。

2將黃瓜塊擺入大盤中墊底，再將切好的豬肘肉碼在上面，紅辣椒去蒂，切成椒圈擺在上面。

3將醬油、米醋、香油放入小碗中調勻成味汁，澆在豬肘肉上即成。

#### 養生功效

豬肘又稱蹄膀，含有豐富的膠原蛋白和膽固醇等，配以有健胃、理氣、化痰、利尿功效的黃瓜搭配成菜，有保健脾胃、幫助排泄，補充營養、增強抵抗力的效果。

## 香糟豬肘



材料

豬前肘.....1500克

糟滷汁.....100克

蔥段、薑片.....各15克

香葉.....3克  
八角.....2個  
花雕酒、白酒...各2大匙  
精鹽、味精.....各1小匙  
冰糖.....2小匙  
豬前肘 糟香味25小時

#### 做法

1將豬前肘刮去殘毛，洗淨，放入清水鍋內煮至熟，撈出、沖淨，趁熱剔去骨頭，留下左右兩塊厚肉。

2淨鍋復置火上，添入適量的清水，加入香葉、八角、蔥段、薑片、精鹽、味精、冰糖燒煮10分鐘，晾涼後放入剩餘調料煮勻，製成糟肘味汁。

3將熟豬肘子肉放入糟肘汁中拌勻，浸滷約24小時，食用時切片，擺盤上桌即成。

## 麻辣蹄筋

鮮蹄筋 麻辣味2.5小時





## 材料

鮮蹄筋.....500克

蔥段.....15克

薑片、花椒粒.....各5克

紅乾椒.....25克

精鹽、味精.....各1小匙

料酒.....2大匙

辣椒油.....1大匙

香油.....少許

白鹵水.....800克

植物油.....3大匙

#### 做法

1鮮蹄筋去除雜質，用清水浸泡，撈入鍋中，加入白鹵水和料酒，先用中火煮沸，再轉小火煮約2小時至蹄筋軟爛，涼透後撈出，切成薄片。

2鍋中加上植物油燒熱，下入紅乾椒、花椒粒炒香，放入蔥段、薑片、蹄筋片炒勻。

3加上精鹽料酒和味精炒至蹄筋片入味，出鍋、晾涼，盛入盤中，加入辣椒油、香油調拌均勻即可。

## 香滷豬蹄



## 豬蹄 鹹鮮味90分鐘

### 材料

豬蹄.....1500克

蔥段、薑片.....各15克

精鹽.....1大匙

味精.....1/2大匙

糖色.....2大匙

老抽.....少許

紅曲粉.....1小匙

香油.....2小匙

鹵湯.....適量

#### 做法

1將豬蹄裝入小盆內，加上適量的熱水拌勻，浸泡**40**分鐘，撈出豬蹄，用刀刮洗皮面絨毛，去掉蹄甲，換清水漂洗乾淨。

2淨鍋置火上，加上清水和紅曲粉煮沸，煮約**5**分鐘至水呈紅色，放入豬蹄煮至表皮呈紅色，撈出。

3湯鍋內加入鹵湯燒沸，加入蔥段、薑片、精鹽、味精、糖色、老抽調好湯汁口味和色澤。

4放入豬蹄燒沸，轉為小火滷至用筷子能插進豬蹄時離火，撈出、晾涼，皮面刷上香油，剁成大塊即成。

### 豬舌蒜薹



### 豬舌 鮮辣味20分鐘

#### 材料

熟豬舌.....250克

蒜薹.....150克

精鹽、味精.....各1小匙

花椒粉.....1/2小匙

植物油.....1大匙

白糖.....少許

紅油.....3大匙

生抽.....2小匙

養生功效豬舌含有豐富的蛋白質、維生素A、煙酸、鐵、硒等營養元素，搭配富含維生素的蒜薹成菜，有滋陰潤燥功效，利於強身健體，提高機體的免疫力。

#### 做法

1熟豬舌去掉白色筋膜，擦淨表面水分，切成0.3釐米見方的粗條。

3將蒜薹段、熟豬舌條整齊地擺放入盤中，原料各放盤中一半位置。

2蒜薹洗淨，放入淡鹽水中浸泡至入味，撈出，切成3釐米長的小段。

4精鹽、味精、花椒粉、白糖、生抽、紅油調勻成味汁，澆淋入盤中即成。

## 五香燻驢肉



#### 材料

淨驢肉塊.....1500克

蔥段、薑片.....各50克

山柰、花椒.....各5克

八角、陳皮.....各5克

肉桂、荳蔻.....各5克

小茴香.....3克

精鹽、白糖.....各2大匙

香油.....2大匙

醬油.....3大匙

植物油.....1大匙

驢肉 五香味2小時

#### 做法

1鍋中加上植物油燒熱，下入蔥段、薑片炒香，放入小茴香、花椒、八角、陳皮、肉桂、荳蔻、山柰略炒。

2加入精鹽、白糖、醬油和清水熬煮成醬汁，放入淨驢肉燒沸，轉小火煮至驢肉熟透，撈出擺在笊子上。

3燻鍋置火上燒熱，撒上少許白糖，擺上裝有驢肉的笊子，加蓋後熏約4分鐘，取出後切成大片，裝入盤中，淋入香油，即可上桌食用。

## 木耳仔雞塊



淨仔雞 香辣味45分鐘

材料

淨仔雞.....1/2只

水發木耳.....50克

蔥白.....20克

香菜段.....10克

薑片、蔥段.....各5克

白糖、精鹽.....各少許

味精.....少許

花椒油、香油...各1小匙

醬油、紅油.....各1小匙

料酒、雞湯.....各2小匙



### 做法

1淨仔雞放入清水鍋內，放入薑片、蔥段、料酒煮至斷生，撈出晾涼，剁成小塊；蔥白洗淨，切成馬耳朵形。

2水發木耳洗淨，去掉菌蒂，撕成小朵，放入沸水鍋內焯燙一下，撈出、晾涼。

3取大碗，加入精鹽、味精、白糖、醬油、花椒油、香油、紅油、雞湯調勻成味汁，放入仔雞塊、水發木耳、蔥白和香菜段拌勻，裝盤上桌即成。

## 蛋黃雞腿卷



## 雞腿 鮮鹹味4小時

### 材料

- 雞腿.....500克
- 鹹蛋黃.....150克
- 蔥段、薑片.....各15克
- 花椒.....5克
- 八角.....2粒

精鹽、味精.....各1小匙

料酒.....1大匙

#### 養生功效

蛋黃有養胃健脾、補腎強筋、活血止血的功效，雞腿營養豐富，有補虛羸、益氣血的功效，兩者搭配成菜，可以補腎虛、益脾胃，適合於腎虛病人食用。

#### 做法

1將雞腿洗滌整理乾淨，剔去雞腿骨、留雞腿肉，放入大碗中。

3將醃好的雞腿肉攤開，把鹹蛋黃捲入肉中，外面用線繩捆好，放入蒸鍋蒸熟。

2加入精鹽、味精、料酒、蔥段、薑片、花椒、八角拌勻，醃漬1小時。

4取出後擺在方盤中，上面用重物壓實，涼透後去掉線繩，頂刀切片即可。

## 香辣仔雞塊



仔雞 香辣味60分鐘

材料

仔雞.....1只 (約750克)

熟芝麻.....25克

蔥末.....15克

味精、花椒粉...各少許

辣椒油.....1大匙

醬油、白糖.....各4小匙

白醋、芝麻醬...各2大匙

香油.....2小匙

#### 做法

1把仔雞去淨絨毛，去除內臟和雜質，用清水漂洗乾淨，再放入清水鍋中煮約40分鐘至剛熟，撈出、晾涼，剁成小塊，碼放在盤內。

2將芝麻醬放入小碗中，先加入醬油慢慢調拌均勻，再放上白醋、香油拌勻。

3加上白糖、花椒粉、辣椒油、味精、蔥末、熟芝麻拌勻成味汁，澆在雞塊上即可。

#### 養生功效

雞肉與畜肉比較，脂肪含量低，脂肪中飽和脂肪酸少，而亞油酸較多，有溫中益氣、補精添髓之功效，對虛老食少、產後缺乳、病後虛弱、營養不良等症均有一定的治療和保健效果。

## 糟滷雞片



雞胸肉 糟香味20分鐘

材料

雞胸肉.....200克

水發海參片.....25克

雞蛋清.....1個

鮮香菇片.....10克

青豆.....20粒

蔥末、薑片.....各10克

料酒、香糟.....各適量

精鹽、澱粉.....各適量

高湯、植物油...各適量

#### 做法

1雞胸肉洗淨，切成大片，加上雞蛋清、澱粉調勻，放入熱油鍋中滑散，撈出、瀝油。

2將香糟碾碎，加入高湯、精鹽、料酒調勻，用紗布袋過濾，取淨香糟汁。

3鍋中加上少許植物油燒熱，爆香蔥末、薑片，加入香糟汁、雞肉片、鮮香菇片、水發海參片和青豆鹵至熟香，出鍋裝碗即成。

## 青紅椒鳳爪



雞爪 酸辣味36小時

材料

雞爪 ( 鳳爪 ) .....500克

青椒、紅椒.....各100克

薑絲.....80克

大蒜.....50克  
雞精.....1大匙  
白糖.....5大匙  
蝦醬.....3大匙  
白醋、辣椒粉...各適量



### 做法

1青椒、紅椒洗淨，去蒂及籽，切成菱形塊；雞爪刮洗乾淨，放入沸水鍋中煮至熟，撈出、過涼，用清水浸泡12小時。

2大蒜剝去外皮，剝成蒜蓉，加上白糖、蝦醬、白醋、雞精、辣椒粉拌勻，製成醃泡料。

3將青椒塊、紅椒塊、熟雞爪和薑絲拌勻，一層一層地碼入泡菜壇內。

4中間抹勻醃泡料，置於陰涼處醃漬24小時，再移入冰箱冷藏，食用時取出即可。

## 醃泡鳳爪



雞爪 鹹鮮味14小時

## 材料

雞爪（鳳爪）.....500克

鹵料包.....1個（花椒、甘草各10克，香葉5克，蔥1棵，姜1塊）

精鹽.....5大匙

味精.....2大匙

雞精.....4小匙

## 做法

1雞爪洗淨，下入沸水中焯燙一下，撈出後去除爪尖及老皮，再放入清水鍋中煮至熟，撈出，以冷水沖淨。

2坐鍋點火，添入適量清水，先將鹵料包放入水中煮沸，再加入精鹽、味精、雞精熬煮2小時成白鹵湯。

3把熬煮好的白鹵湯晾涼，放入煮熟的雞爪拌勻，浸鹵12小時至入味，裝盤上桌即成。

## 養生功效

雞爪含有豐富的膠原蛋白，膠原蛋白在酶的作用下，能提供皮膚細胞所需要的透明質酸，使皮膚水分充足保持彈性，從而防止皮膚鬆弛起皺紋。

## 香滷鳳爪



雞爪 五香味4小時

**材料**

雞爪 ( 鳳爪 ) .....10只

紅辣椒粒.....30克

蔥段.....20克

花椒粒.....5克

鮮薑、甘草、月桂...各3片

精鹽、料酒.....各1大匙

雞精.....1小匙

香油.....1/2小匙

糖色.....適量

高湯.....1000克

#### 養生功效

雞爪多皮、筋，膠質多，一般常用滷、醬、燒、燜等長時間烹調方法製作菜餚，對於一些質地肥厚肉用雞爪，也可煮熟後脫骨，用拌、炒等方法加工成菜。

#### 做法

1雞爪對半切開，洗淨，放入清水鍋中，小火煮至熟，撈入涼水中浸泡1小時。

3再加上精鹽、料酒和雞精，用小火熬煮30分鐘成香滷汁，關火、晾涼。

2鍋內加上高湯、糖色煮沸，下入蔥段、薑片、花椒粒、甘草和月桂煮10分鐘。

4把雞爪放入香滷汁內浸泡至入味，取出，撒上紅辣椒粒，淋入香油即可。

## 風味鴨舌掌



鴨舌掌 蒜辣味13小時

材料

鴨掌.....10只

鴨舌.....10個

蒜瓣.....100克

精鹽.....4小匙

味精.....2小匙

香油.....2大匙

辣椒油.....1大匙

#### 做法

1將鴨掌、鴨舌洗滌整理乾淨，放入沸水鍋中煮至八分熟，撈出、沖涼，去骨留肉。

2蒜瓣剝去外皮，洗淨，剁成蒜蓉，加上精鹽、味精、香油、辣椒油調拌均勻成味汁。

3把放入的鴨掌、鴨舌放入味汁內拌勻，醃漬約12小時至入味，食用時撈出，裝盤上桌即成。

### 美極椒鹽鴨舌



### 鴨舌 鹹鮮味45分鐘

#### 材料

- 鴨舌.....400克
- 青椒、紅椒.....各少許
- 薑末、蒜片.....各5克
- 白糖、香油.....各1大匙
- 椒鹽.....1大匙
- 料酒、澱粉.....各2小匙

鹵水.....適量

美極鮮醬油.....2大匙

植物油...750克 ( 約耗75克 )



#### 做法

1鴨舌洗滌整理乾淨，放入沸水鍋中略焯一下，撈出後下入燒沸的鹵水鍋中，小火浸鹵約30分鐘，撈出鴨舌晾涼，用澱粉抓勻。

2淨鍋置火上，加上植物油燒至七成熱，放入鴨舌浸炸2分鐘，撈出、瀝油。

3鍋中留少許底油，復置火上燒熱，先下入薑末、蒜片、青椒、紅椒炒出香味，加入白糖、料酒、香油、椒鹽、美極鮮醬油炒勻成味汁，加上鴨舌拌勻即可。

### 美味醬鴨腸



### 鴨腸 醬香味45分鐘

#### 材料

鴨腸.....500克

紅辣椒、香菜...各20克

蒜蓉.....25克

精鹽.....2大匙

味精.....2小匙

白糖.....1大匙

辣椒油.....4小匙

老湯.....2000克

醬料包.....1個

香油.....適量

#### 養生功效

鴨腸富含蛋白質、B族維生素、維生素C、維生素A和鈣、鐵等微量元素。對人體新陳代謝，神經、心臟、消化和視覺的維護都有良好的作用。

#### 做法

1鴨腸洗滌整理乾淨，放入沸水中焯燙一下，撈出沖淨，瀝乾水分。

3鍋中加入老湯、醬料包、精鹽、味精、白糖燒沸，再放入鴨腸，小火燻25分鐘。

2紅辣椒去蒂，洗淨，切成細絲；香菜去根和老葉，洗淨，切成小段。

4取出鴨腸，刷上香油，切成小段，加入辣椒油、蒜蓉、香菜段、辣椒絲拌勻即成。

## 老滷鴨胸肉



## 鴨胸肉 鮮鹹味60分鐘

### 材料

鴨胸肉.....500克

蔥段、薑片.....各20克

精鹽、白糖.....各3大匙

醬油.....3大匙

味精.....2小匙

滷水.....1500克

滷料包.....1個

#### 做法

1把鴨胸肉洗淨，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出，用清水沖淨。

2淨鍋置火上，加入滷水、蔥段、薑片、精鹽、味精、白糖、醬油、滷料包熬煮成滷汁。

3放入鴨胸肉，用小火滷煮至熟香，離火晾涼，切成大片，碼入盤中，淋入少許滷汁即可。

#### 養生功效

鴨肉主要取自鴨胸以及鴨腿，其中鴨胸取肉的方法為用刀在鴨翅根縫隙處切破，用刀刃摠住鴨身，用力將鴨翅膀和鴨胸脯一同拽下，然後切去翅膀，所剩部位即是帶皮鴨胸肉。

## 椒麻滷鵝



鵝肉 椒麻味2小時

材料

鵝肉.....500克

蔥葉.....30克

花椒粒.....10克  
精鹽.....1小匙  
味精.....1/2小匙  
香油、植物油...各2大匙  
鹵水.....1000克

#### 做法

1把鵝肉洗淨，放入沸水中焯燙一下，撈出、瀝乾；花椒粒、蔥葉分別洗淨，剁成細蓉，拌勻成椒麻糊。

2淨鍋置火上，加入鹵水煮沸，放入鵝肉小火鹵煮1.5小時至熟，撈出、晾涼，去骨後剁成條，碼入盤中。

3淨鍋復置旺火上，加入植物油燒至八成熱，出鍋倒入碗中，放入椒麻糊、精鹽、味精、香油調勻成味汁，澆在鵝肉條上即可。

## 肉絲粉皮



粉皮 醬香味20分鐘

材料

粉皮.....200克

豬肉絲.....150克

香菜、雞蛋皮...各30克

黃瓜、胡蘿蔔...各30克

水發木耳.....30克

水發海米.....30克

金針菇.....30克

蔥絲、芝麻醬...各適量

精鹽、味精.....各適量

白糖、醬油.....各適量

白醋、香油.....各適量

植物油.....適量



做法

1粉皮用溫水泡開，再放入沸水中略焯一下，撈出、過涼；水發木耳、胡蘿蔔洗淨，切絲；金針菇用沸水焯透，撈出；香菜擇洗乾淨，切成小段；雞蛋皮、黃瓜均切成絲。

2鍋中加上植物油燒熱，下入蔥絲、豬肉絲煸炒至熟，加入少許精鹽、醬油、味精炒勻，出鍋晾涼。

3取大圓盤，將香菜段擺在盤邊，撒上水發海米，再間隔擺好各種絲料，撒上炒好的豬肉絲。

4芝麻醬加入涼開水、精鹽、醬油、白醋、白糖攪勻，再放入味精、香油調勻成味汁，跟盤上桌，拌勻即可。

## 蘭花豆腐乾



## 豆腐乾 五香味30分鐘

### 材料

豆腐乾.....500克

香葉.....3片

草果.....1個

精鹽.....1/2小匙

味精.....1小匙

腐乳.....2小匙

鮮湯.....100克

植物油.....適量

#### 做法

1在豆腐乾表面刮上淺十字花刀，再切成寬條，放入熱油鍋中炸至金黃色，撈出、瀝油。

2鍋內留少許底油，復置火上燒熱，下入草果和香葉煸炒出香味，加入鮮湯、精鹽、味精、腐乳熬煮5分鐘至出香味。

3放入炸好的豆腐乾，改用小火收濃湯汁，離火後撈出豆腐乾，放入容器中晾涼，裝盤上桌即可。

#### 養生功效

豆腐乾中的不飽和脂肪酸含量高，一般不含有膽固醇，是高血壓、冠心病、動脈硬化等症的理想保健食品，也是避免「肥胖症」的健康食材。

## 腐竹拌嫩芹



腐竹 鹹鮮味20分鐘

材料

水發腐竹.....300克

芹菜.....50克

薑末.....5克

精鹽.....1小匙

味精.....1/2小匙

辣椒油.....2小匙

香油.....1大匙

#### 養生功效

腐竹含有豐富的蛋白質和脂肪，所含脂肪中的不飽和脂肪酸易為人體吸收，並可與體內膽固醇結合，隨尿排出體外，從而降低體內膽固醇的含量。

#### 做法

1水發腐竹切成3釐米長的段，放入沸水鍋中焯3分鐘，撈出、過涼，擠乾水分。

3將水發腐竹段放入大碗中，加入薑末、精鹽、味精調拌均勻。

2芹菜擇洗乾淨，切成3釐米長的段，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出、過涼，瀝水。

4再放入芹菜段、香油、辣椒油拌勻，裝盤上桌即成。

## 海帶粉絲



粉絲 鹹鮮味20分鐘

材料

水發海帶.....150克

粉絲.....100克

香菜.....10克  
蔥花.....5克  
薑末、蒜蓉.....各3克  
精鹽.....1小匙  
味精、香油...各1/2小匙  
白醋、醬油.....各2小匙

#### 做法

1將水發海帶洗淨，切成細絲，下入沸水鍋內焯燙一下，撈出、瀝乾。

2將粉絲用溫開水浸泡至發漲，撈出，切成長段；香菜擇洗乾淨，切成小段。

3水發粉絲段、香菜段放入盆中，放入水發海帶絲、蔥花、薑末、蒜蓉、精鹽、味精、香油、白醋、醬油調拌均勻，裝盤上桌即成。

## 蘇式燻魚



### 草魚 五香味60分鐘

#### 材料

淨草魚.....750克

蔥末、薑末.....各25克

八角.....3個

醬油.....3大匙

料酒.....2大匙

白糖.....4大匙

五香粉.....1大匙

味精.....少許

植物油.....適量



### 做法

1淨草魚取中段，去掉魚骨，擦淨水分，切成大塊，加入蔥末、薑末、醬油、料酒和精鹽拌勻，醃漬30分鐘，放入燒至六成熱的油鍋內炸至酥，撈出、瀝油。

2鍋中留底油燒熱，加入八角、醬油、五香粉、味精和清水熬煮成滷汁，放入草魚塊滷至入味，取出。

3燻鍋置火上，撒上白糖，放入草魚塊，蓋上蓋，燻30秒鐘，取出，裝盤上桌即可。

## 醬汁鮑魚片



鮑魚 醬汁味45分鐘

材料

鮑魚.....4只

青蒜苗.....50克

彩椒.....10克

精鹽.....少許

味精、白糖...各1/2小匙

豆瓣、甜麵醬...各2小匙

醬油.....1小匙

熟豬油.....4小匙

#### 養生功效

鮑魚諧音「鮑者包也，魚者余也」，鮑魚代表包余，以示包內有「用之不盡」的餘錢。因此鮑魚不但是饋贈親朋好友的禮品，也是過節餐桌上的必備菜。

#### 做法

1鮑魚去掉雜質，洗淨，切成大薄片，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出、瀝乾。

3鍋中加入熟豬油燒熱，下入豆瓣、甜麵醬、精鹽、白糖、醬油、味精炒成醬汁。

2青蒜苗擇洗乾淨，切成長段；彩椒去蒂及籽，洗淨，切成象眼塊。

4出鍋晾涼，放入鮑魚片、蒜苗段、彩椒塊拌勻，醃漬30分鐘至入味，裝盤即成。

## 生滷海螺



## 海螺 鹹鮮味26小時

### 材料

海螺.....1000克

胡蘿蔔、青椒...各25克

香菜、芹菜.....各少許

瑤柱、蝦干.....各少許

蔥段、薑片.....各10克

美極鮮醬油.....2小匙

精鹽.....1小匙

白醋.....1大匙

老抽.....適量

玫瑰露酒.....適量

#### 做法

1青椒、胡蘿蔔、香菜、芹菜分別洗淨；青椒、胡蘿蔔切成片；香菜、芹菜切成小段。

2海螺先用淡鹽水浸泡，再用精鹽、白醋拌勻，醃泡2小時，撈出、沖淨。

3鍋中加上清水燒沸，放入蔥段、薑片、青椒、胡蘿蔔、香菜、芹菜煮約10分鐘，濾除雜質，留下湯汁。

4湯汁加入美極鮮醬油、老抽、蝦干、瑤柱、玫瑰露酒調勻，放入海螺拌勻，放入冰箱中浸泡24小時即成。

#### 養生功效

海螺為骨螺科動物紅螺及其他海產螺的總稱，其肉中含有的維生素A是眼睛視色素的重要物質，因此經常食用海螺，對保護視力、舒緩眼睛不適等，有很好的效果。

## 茶燻八爪魚



八爪魚 茶香味20分鐘

材料

八爪魚.....600克

茶葉.....15克

花椒粉.....1/2小匙

白糖.....1大匙

料酒.....2大匙

老抽.....1小匙

生抽.....2小匙

#### 做法

1八爪魚洗淨，放入清水鍋中，加入料酒、老抽、生抽、花椒粉燒沸，轉小火滷煮15分鐘至入味，撈出、瀝水。

2燻鍋置火上，撒入白糖、茶葉拌勻，放入筊子，再放上八爪魚，蓋好鍋蓋。

3用小火燒至鍋中冒煙，燻約3分鐘，關火後待煙散盡，取出八爪魚，裝盤上桌即成。

## 滷水手抓蝦



大蝦 鮮辣味30分鐘

材料

大蝦.....1000克

乾辣椒.....15克

八角、花椒.....各3克

蔥段、薑片.....各10克

蒜瓣.....10克

香葉、陳皮.....各5克

草果.....2克

白糖、味精.....各2小匙

豆瓣醬.....1大匙

高湯.....150克

植物油.....適量



## 做法

1將大蝦剪去蝦槍、蝦尾，從背部片開，去掉蝦線，洗淨，放入熱油鍋中炸至金黃色，撈出。

2鍋中留底油燒熱，下入乾辣椒、八角、花椒、蔥段、薑片、蒜瓣、香葉、陳皮、草果炒出香味。

3加入白糖、味精、豆瓣醬、高湯燒煮成滷汁，放入大蝦，小火滷至入味，裝盤上桌即成。

## 紅酒響螺片



## 響螺 酒香味4小時

### 材料

響螺干.....100克

精鹽.....1大匙

白糖.....1小匙

酸梅醬.....2小匙

紅葡萄酒.....250克

### 做法

1將響螺乾洗淨，用溫水浸泡至軟，再放入沸水鍋中煮至熟，撈出、瀝水，切成大片。

2將紅葡萄酒倒在容器內，加上精鹽、白糖調勻，製成紅酒滷汁。

3將響螺片放入紅酒滷汁中，浸滷約50分鐘，撈出後擺盤，再配酸梅醬上桌蘸食即成。

### 養生功效

響螺的殼大而且堅硬，有螺層，吹出的聲音洪亮，故漁民常常用它做吹號，這也是響螺稱謂的由來。響螺有較高營養價值，有開胃消滯、清熱明目、滋補養顏的功效。

## 苦瓜海蜇頭



海蜇頭 酸鹹味30分鐘

材料

海蜇頭.....200克

苦瓜.....100克

精鹽.....1小匙

味精.....1/2小匙

米醋.....1大匙

薑汁.....4小匙

鮮湯.....2大匙

香油.....2小匙

#### 養生功效

海蜇頭中含有的營養物質，能擴張血管，降低血壓，配以有養顏美容功效的苦瓜製作成菜，有潤腸，美膚嫩白等效果，並且能夠降壓，長期食用，有益健康。

#### 做法

1海蜇頭放入溫水中泡透，洗去泥沙及鹽分，換清水沖淨，切成細絲。

3苦瓜去瓢，切成薄片，用少許精鹽略醃，擠去水分，與蜇頭絲一同擺入盤中。

2把海蜇頭絲放入沸水鍋內焯燙一下，撈出、沖涼，瀝乾水分。

4精鹽、味精、薑汁、米醋、香油、鮮湯調勻成味汁，淋在海蜇絲上拌勻即可。

## 薑汁海蜇卷



海蜇皮 薑汁味60分鐘

材料

水發海蜇皮.....250克

大頭菜葉.....150克

鮮薑汁.....2大匙

精鹽.....1大匙

味精.....2小匙

白糖.....1小匙

#### 做法

1水發海蜇皮切成細絲，用淡鹽水浸泡30分鐘，洗淨泥沙；大頭菜葉洗淨，用沸水燙軟，撈出、沖涼。

2將適量蜇皮絲包入大頭菜葉中，用手捲好，以棉繩捆牢，包成約12個5釐米長、2釐米寬的海蜇卷。

3薑汁、精鹽、味精、白糖放入碗中調勻，下入海蜇卷浸滷20分鐘，撈出裝盤，淋上少許滷汁即可。

## Part 2 煎炒烹炸菜



酥香蘿蔔丸



白蘿蔔 鹹鮮味45分鐘

材料

白蘿蔔.....200克

草魚肉.....200克

饅頭粒.....50克

精鹽.....2小匙

味精.....少許

雞精.....1/2小匙

白胡椒粉.....1小匙

料酒.....2大匙

澱粉、植物油...各適量



#### 做法

1白蘿蔔去皮，切成細粒；草魚去皮及骨，取淨草魚肉，放入攪拌器攪打成魚蓉。

2白蘿蔔粒用精鹽抓勻，擠乾水分，加入魚蓉、味精、雞精、白胡椒粉、料酒、澱粉攪拌起勁，擠成直徑3釐米大小的蘿蔔丸子，蘸勻一層饅頭粒。

3鍋中加入植物油燒至六成熱，放入蘿蔔丸子，用小火炸至浮起，撈出、瀝油，裝盤上桌即成。

## 脆皮蕨菜卷



蕨菜 鹹鮮味25分鐘

材料

蕨菜碎.....200克

麵包渣.....150克

雞肉蓉.....25克

鮮蝦蓉.....25克

鮮蘑粒、麵粉...各20克

雞蛋.....4個

蔥末、薑末.....各適量

五香粉、精鹽...各適量

味精、料酒.....各適量

水澱粉、植物油...各適量

### 養生功效

蕨菜中含有大量的維生素和礦物質，配以營養豐富的雞蛋、雞蓉、蝦蓉炸製成菜，有均衡營養、保護眼睛、防癌抗老的功效。

### 做法

1蕨菜碎、雞蓉、蝦蓉、鮮蘑、料酒、精鹽、味精、蔥薑末、五香粉攪成餡料。

3將餡料抹在蛋皮上，捲成卷，切成段，沾上麵粉，拖上全蛋糊，裹勻麵包渣。

2雞蛋3個加入水澱粉、精鹽攪勻，攤成蛋皮；剩餘雞蛋加入水澱粉調成全蛋糊。

4淨鍋置火上，加上植物油燒熱，放入蕨菜卷炸呈金黃色，碼盤上桌即成。

## 百花釀蘆筍



蘆筍 鹹鮮味30分鐘

材料

鮮蘆筍.....300克

蝦膠.....200克

蝦子.....10克

雞蛋清.....1個

精鹽、味精.....各1小匙

料酒、胡椒粉...各適量

水澱粉、香油...各適量

植物油.....適量

上湯.....150克

#### 做法

1蘆筍去根、去皮，洗淨，切成段，每段中部切出一道切口，製成雙連段，放入加有少許精鹽、植物油的沸水鍋內焯燙至斷生，撈出、過涼，瀝乾。

2將蝦膠釀入蘆筍切口內，沾上雞蛋清抹平，再撒上蝦子，放入盤中，入籠蒸至熟，取出，滷出蒸汁。

3鍋中加上植物油燒熱，添入上湯，加入料酒、精鹽、味精、胡椒粉調勻，用水澱粉勾芡，淋入香油，出鍋澆在蘆筍上即可。

## 煎馬鈴薯餅



馬鈴薯 蒜鮮味15分鐘

材料

馬鈴薯.....300克

雞蛋.....2個

澱粉.....2大匙

蔥絲.....10克

蒜汁.....1大匙

精鹽、味精.....各1小匙

植物油.....適量

### 做法

1將馬鈴薯去皮、洗淨，切成細絲，放入盆中，磕入雞蛋，加上精鹽、味精、蔥絲和澱粉調拌均勻。

2淨鍋置火上燒熱，加入植物油燒至七成熱，倒入馬鈴薯絲煎成圓餅狀。

3繼續煎至馬鈴薯餅熟香且兩面呈金黃色，取出，改刀、裝盤，與蒜汁一同上桌蘸食即成。

## 蒜薹炒臘肉



蒜薹 鮮鹹味20分鐘

材料

蒜薹.....400克

臘肉.....100克

姜塊.....10克

精鹽.....1/2小匙

味精.....少許

料酒.....2小匙

香油.....1小匙

植物油.....2大匙



### 做法

1 臘肉洗淨，切成細條，放入小碗中，入鍋隔水蒸透，取出後下入沸水鍋中焯去鹹味，撈出、瀝乾。

2 蒜薹去根，用清水洗淨，瀝淨水分，切成小段；姜塊去皮，洗淨，切成細末。

3 坐鍋點火，加上植物油燒熱，下入薑末炒出香味，放入臘肉條、蒜薹段炒至斷生，加入料酒、精鹽和味精翻炒至入味，淋入香油炒勻，出鍋裝盤即成。

## 煎釀絲瓜



絲瓜 鹹鮮味30分鐘

## 材料

絲瓜.....500克  
豬肉末.....150克  
蔥花、薑末.....各10克  
蒜末.....5克  
精鹽、味精...各1/2小匙  
胡椒粉、白糖...各少許  
水澱粉、香油...各2小匙  
料酒.....1大匙  
肉湯.....3大匙  
澱粉、植物油...各適量

## 做法

1絲瓜去根，削去外皮，用清水洗淨，擦淨水分，切成小段，再去除絲瓜瓜瓢。

2豬肉末加入蔥花、薑末、料酒、澱粉、肉湯攪勻成餡料，釀入掏空的絲瓜中，沾勻一層澱粉。

3鍋中加入植物油燒熱，放入絲瓜煎上顏色，烹入料酒，添入肉湯，改用小火燜3分鐘，出鍋盛入盤中。

4鍋中底湯加上胡椒粉、精鹽、白糖、味精調味，用水澱粉勾芡，淋入香油，撒上蒜末，澆在絲瓜上即可。

## 麻香馬鈴薯條



馬鈴薯 麻香味25分鐘

### 材料

馬鈴薯.....500克

白芝麻.....100克

雞蛋.....2個

紅乾椒.....25克

蔥段.....50克  
精鹽、味精...各1/2小匙  
澱粉.....3大匙  
麵粉.....100克  
吉士粉、香油...各1小匙  
植物油.....1000克

#### 養生功效

馬鈴薯含有大量膳食纖維，有寬腸、通便的效果，可幫助機體及時排泄出代謝毒素，防止便秘，預防腸道疾病的發生。

#### 做法

1馬鈴薯去皮，洗淨，切成小條；吉士粉、麵粉、澱粉、雞蛋和清水調勻成麵糊。

3鍋中留少許底油，復置火上燒熱，下入紅乾椒、蔥段煸炒出香味。

2把馬鈴薯條裹上一層麵糊，蘸上白芝麻，下入五成熱油鍋中炸至金黃色，撈出。

4放入馬鈴薯條、精鹽、味精翻炒均勻，淋入香油，出鍋裝盤即成。

## 茼蒿爆墨魚



茼蒿 鹹鮮味20分鐘

材料

茼蒿.....500克

墨魚.....250克

青椒、紅椒.....各25克

蒜末.....5克

精鹽、味精...各1/2小匙

胡椒粉.....少許

香油.....1小匙

水澱粉.....2小匙

植物油.....2大匙

#### 做法

1 茼蒿去根，洗淨，切成小段，放入沸水中焯燙一下，撈出、瀝乾；青椒、紅椒分別去蒂，洗淨，切成絲。

2 墨魚撕去外皮，去除內臟，洗滌整理乾淨，切成大塊，放入沸水中焯燙至透，撈出、沖涼、瀝水。

3 鍋置火上，加上植物油燒熱，放入蒜末、青椒絲、紅椒絲炒香，下入茼蒿段和墨魚塊翻炒片刻。

4 加入精鹽、味精、胡椒粉調味，用水澱粉勾薄芡，淋入香油，出鍋裝盤即成。

## 拔絲薯球



## 馬鈴薯 香甜味30分鐘

### 材料

馬鈴薯.....300克

麵粉.....3大匙

熟黑芝麻.....30克

白糖.....4大匙

植物油.....適量



## 做法

1馬鈴薯去皮，放入蒸鍋內蒸至熟，取出放入容器內，搗成細泥，加入麵粉2大匙拌勻。熟黑芝麻、白糖1大匙、麵粉1大匙放入同一容器內拌勻成芝麻糖餡心。

2把馬鈴薯泥揪成小劑子，按扁後包入芝麻糖餡心，封口捏嚴，團成小圓球成薯球生坯，放入燒至六成熱的油鍋內炸呈金黃色，撈出、瀝油。

3另起鍋，加入白糖炒至溶化，呈金黃色、剛要冒小泡時，放入薯球，離火翻勻，裝盤上桌即成。

## 炸素雞排



山藥 鹹鮮味25分鐘

材料

熟山藥.....400克

雞蛋清.....50克

豆腐皮.....50克

冬菇粒.....25克

冬筍粒、茄把...各25克

饅頭末.....25克

蔥白.....10克

蔥椒泥.....15克  
味精.....少許  
精鹽.....1小匙  
甜麵醬、澱粉...各3大匙  
植物油.....適量

#### 養生功效

山藥有補虛、補中、益氣力功效。患有慢性食管炎、胃炎、胃及十二指腸潰瘍、慢性胰腺炎等症者，常食山藥有很好的輔助治療作用。

#### 做法

1熟山藥壓成泥，加上冬菇粒、冬筍粒、蔥椒泥、味精、精鹽、雞蛋清調勻成餡料。

3雞蛋清、澱粉、精鹽攪拌均勻成蛋清糊；雞排沾上蛋清糊，裹勻饅頭末成生坯。

2豆腐皮切成橢圓形片，抹上山藥泥，蓋上一張豆腐片，插入茄把成「雞排」。

4將生坯放入熱油中炸成金黃色，撈出裝盤，與蔥白、甜麵醬一同上桌即可。

## 黃花燴雙冬



黃花菜 鹹鮮味25分鐘

材料

黃花菜.....100克

冬菇、冬筍.....各50克

雞蛋.....1個

精鹽、味精...各1/2小匙

水澱粉.....1小匙

清湯.....500克

植物油.....適量

#### 做法

1黃花菜用冷水泡軟並洗淨，對剖成兩半，挑成細絲，放入碗中，加入雞蛋拌勻；冬菇、冬筍分別洗淨，切成絲，用沸水略焯，撈入盤中。

2鍋中加上植物油燒熱，下入黃花菜炸成金黃色，撈出、瀝油，放在冬筍、冬菇絲上面。

3鍋中添入清湯燒沸，加入精鹽、味精調味，用水澱粉勾芡，出鍋澆在黃花菜和雙冬上即成。

#### 養生功效

黃花菜性平、味甘、微苦，歸肝、脾、腎經；有清熱利尿，解毒消腫，止血除煩，寬胸膈，養血平肝，利水通乳，利咽寬胸，清利濕熱等功效。

## 彩椒山藥



山藥 鹹鮮味30分鐘

材料

山藥.....300克

彩椒.....6個

雞蛋清.....2個

精鹽、雞精.....各1小匙

鮮湯.....4大匙

料酒、白糖.....各少許

醬油.....少許

水澱粉.....2大匙

香油.....2小匙

#### 做法

1彩椒去蒂、去籽及內筋，洗淨，切成段；山藥洗淨，上籠蒸熟，取出、晾涼，去皮，搗成蓉泥，加入精鹽攪勻；雞蛋清加入水澱粉調成蛋清糊。

2將彩椒段內部塗上蛋清糊，釀入山藥蓉泥，碼入盤中，上籠蒸6分鐘，取出。

3鍋中加入鮮湯、精鹽、雞精、料酒、白糖和醬油燒沸，用水澱粉勾芡，淋上香油，澆在彩椒上即可。

## 燒汁茄夾



茄子 鹹鮮味20分鐘

材料

茄子.....200克

牛肉末.....100克

雞蛋清.....1個

薑汁.....適量

精鹽、味精.....各1小匙

雞精、香油...各1/2小匙

燒汁、醬油.....各1大匙

澱粉.....2大匙

水澱粉.....適量

植物油.....800克



做法

1將茄子去蒂，洗淨，切成夾刀片；牛肉末加入雞蛋清、薑汁、精鹽、味精、雞精、澱粉拌勻，調成餡料。

2將調好的肉餡釀入茄夾中，再沾勻澱粉，放入燒至六成熱的油鍋內炸至熟，撈出，瀝油，碼放在盤內。

3另起鍋，加入適量底油燒熱，放入燒汁、醬油、精鹽、味精、雞精及適量清水燒沸，用水澱粉勾芡，淋入香油，均勻地澆在茄夾上即可。

## 古香茄子



## 茄子 鹹鮮味30分鐘

### 材料

茄子.....	500克
豬肉末.....	200克
淨青豆.....	30克
薑末.....	5克
精鹽.....	1小匙
味精.....	1/2小匙
辣醬、十三香...	各適量
澱粉、水澱粉...	各適量
香油、雞湯.....	各適量
植物油...	750克 ( 約耗60克 )

### 做法

1茄子去蒂，洗淨，切成小段，在中間挖出一個小洞；豬肉末加入薑末、精鹽、十三香、少許澱粉拌勻成餡料。

2把調製好的餡料釀入茄段中，再將青豆放在肉餡中間，然後拍勻澱粉成生坯，放入燒至六成熱的油鍋內炸一下，撈出、瀝油。

3淨鍋復置火上，加入雞湯、辣醬、味精及茄段燒爛至熟，出鍋裝盤；把鍋內湯汁用水澱粉勾芡，淋入香油，澆在茄段上即可。

## 鮮奶炸柿排



番茄 奶香味10分鐘

材料

番茄.....300克

雞蛋.....2個

煉乳.....2大匙

澱粉.....3大匙

麵包糠.....100克

植物油...500克 ( 約耗50克 )

#### 養生功效

番茄含有的番茄紅素是一種天然色素，它在人體內的作用和胡蘿蔔素類似，是一種較強的抗氧化劑，具有預防心血管疾病的食療功效。

#### 做法

1 番茄去蒂，洗淨，切成0.5釐米厚的圓片；雞蛋磕入碗中攪勻成雞蛋液。

3 坐鍋點火，加上植物油燒至五成熱，放入生坯炸至金黃色。

2 將番茄片先沾勻一層澱粉、滾上雞蛋液，最後沾上麵包糠成生坯。

4 撈出、瀝油，碼放在盤中，與煉乳一同上桌蘸食即可。

## 蜜汁地瓜



地瓜 蜜汁味4小時

材料

地瓜.....500克

白糖.....5小匙

蜂蜜.....1大匙

糖桂花醬.....4小匙

#### 做法

1將地瓜削去外皮，洗淨、瀝水，削成棗核形，放入盆中，加入白糖拌勻，醃漬3小時。

2淨鍋置火上燒熱，加入清水、蜂蜜、糖桂花醬、少許白糖燒沸，下入地瓜調勻。

3再沸後改用小火慢燒至熟香，改用旺火收濃糖汁，取出地瓜碼盤，淋上少許糖汁即成。

## 什錦炒里脊



## 里脊肉 鹹鮮味15分鐘

### 材料

里脊肉.....200克

冬筍片、冬菇片...各20克

豌豆粒.....15克

紅椒片、黃椒片...各10克

雞蛋清.....1個

蔥末、薑末.....各5克

精鹽、味精.....各1小匙

香油、料酒、白糖...各適量

水澱粉、麵粉...各適量

植物油.....適量

### 做法

**1**里脊肉洗淨，切成長方形薄片，加入精鹽、味精、雞蛋清、麵粉、香油抓勻、上漿，下入四成熱油鍋中滑散、滑熟，撈出、瀝油。

**2**鍋中留底油燒熱，下入蔥末、薑末炒香，放入冬筍片、冬菇片、豌豆粒、紅椒片、黃椒片和里脊片炒勻。

**3**添入少許清水，加入精鹽、味精、料酒、白糖炒至入味，用水澱粉勾芡，淋入明油，出鍋裝盤即成。



## 滑炒里脊



里脊肉 鹹鮮味20分鐘

### 材料

豬里脊肉片.....250克

黃瓜.....50克  
水發木耳.....20克  
胡蘿蔔.....20克  
雞蛋清.....1個  
蔥花、薑末.....各5克  
蒜末.....5克  
精鹽、味精...各1/2小匙  
白糖、香油.....各1小匙  
料酒.....1大匙  
澱粉、水澱粉...各2小匙  
植物油.....750克

#### 養生功效

豬里脊肉含有豐富的蛋白質等營養素，配以含有豐富維生素的蔬菜一起炒食，不僅色澤美觀，且有助於消除疲勞，幫助消化並有養顏美容的效果。

#### 做法

1豬里脊片加入精鹽、味精、雞蛋清、澱粉拌勻，下入油鍋中滑透，撈出、瀝油。

3把蔥花、薑末、蒜末放油鍋內炆鍋，烹入料酒，放入黃瓜、木耳、胡蘿蔔炒勻。

2黃瓜、胡蘿蔔分別洗淨，切成薄片；精鹽、味精、白糖、水澱粉調勻成味汁。

4加入豬里脊肉片，烹入味汁炒至入味，淋入香油，出鍋裝盤即成。

## 豆豉千層肉



五花肉 豉香味60分鐘

材料

帶皮豬五花肉...1000克

蔥段.....50克  
薑絲.....25克  
精鹽、味精...各1/2大匙  
醬油.....3大匙  
豆豉.....1大匙  
白糖、料酒.....各2大匙  
清湯、植物油...各適量

#### 做法

1帶皮豬五花肉刮淨殘毛，沖洗乾淨，放入清水鍋中，用中火煮至六分熟，撈出、瀝乾。

2淨鍋置火上燒熱，下入植物油燒至八成熱，下入豬五花肉炸至金黃色，撈出、晾涼，切成大片，裝入碗中。

3將豆豉、蔥段、薑絲、精鹽、醬油、料酒、味精、白糖、清湯調勻，倒入盛有豬肉片的碗中，入籠旺火蒸約30分鐘，取出，扣入盤中即可。

#### 養生功效

一層薄薄的豬皮、一層淡淡的油脂、一層瘦肉、再一層油脂、最後再一層瘦肉，這樣層層均勻相間的豬肉被稱為五花肉，含有豐富的蛋白質、脂肪和其他營養成分。

## 馬蓮肉



材料

帶皮五花肉.....750克

馬蓮草.....12根

蔥末、薑末.....各10克

精鹽、白糖...各1/2小匙

味精、香油.....各1小匙

料酒.....2大匙

醬油.....3大匙

植物油.....750克

五花肉 鹹鮮味45分鐘

#### 做法

1將帶皮五花肉洗滌整理乾淨，切成排骨塊，放入盆內，加入醬油、料酒、味精、香油、精鹽、白糖、蔥末、薑末拌勻，用馬蓮草將每兩塊肉系在一起。

2鍋中加上植物油燒至六成熱，放入五花肉塊炸呈金紅色，撈出、瀝油。

3把五花肉塊放入大碗內，上屨蒸至熟爛，取出後滷出湯汁，將肉塊扣入盤中，趁熱澆上湯汁即成。

## 魚香腰花



豬腰 魚香味20分鐘

材料

豬腰.....400克

冬筍、冬菇.....各40克

蔥花、薑末.....各50克

蒜蓉、泡辣椒.....各15克

精鹽、醬油.....各1小匙

料酒、白醋.....各2小匙

味精、辣椒油...各1大匙

澱粉.....1大匙

白糖、胡椒粉...各1/2小匙

花椒粉.....少許

水澱粉.....2大匙

植物油...500克 ( 約耗50克 )



## 做法

1豬腰剖開，去除腰臊，沖洗乾淨，剖上斜十字花刀，切成小條，加上精鹽、料酒、胡椒粉和澱粉略醃，下入熱油中沖炸一下，撈出、瀝油。

2冬筍洗淨，切成小片；冬菇用溫水泡發，去蒂，洗淨，切成小片；泡辣椒去蒂，切成小丁。

3鍋中加油燒熱，下入泡辣椒、冬菇片、冬筍片略炒，放入豬腰、蔥花、薑末、蒜蓉炒勻，加入醬油、花椒粉、辣椒油、味精、白糖、白醋炒至入味，用水澱粉勾芡，出鍋裝盤即成。

## 熘炒腰花



豬腰 鹹鮮味15分鐘

材料

豬腰.....400克

黃瓜片.....50克

紅椒片.....50克

雞蛋清.....1個

蔥花、薑末.....各15克

蒜片.....25克  
精鹽、味精.....各1小匙  
白糖.....1小匙  
白醋.....少許  
料酒、醬油.....各1大匙  
花椒油、澱粉...各適量  
植物油.....500克

#### 做法

1豬腰去掉脂皮，剖成兩半，片去腰臊，洗淨，表面剞上斜十字花刀，再切成塊，放入碗中，加入雞蛋清及少許澱粉拌勻、上漿。

2小碗中加入醬油、白糖、白醋、精鹽、味精、澱粉調勻成芡汁。

3淨鍋置火上燒熱，加上植物油燒至六成熱，下入豬腰滑散至透，撈出、瀝油。

4鍋留底油燒熱，下入蔥花、蒜片和薑末炒香，放入豬腰、黃瓜、紅椒，烹入芡汁炒勻，淋入花椒油即成。

## 梅子蒸排骨



## 豬肋排 酸鮮味2小時

### 材料

豬肋排.....800克

酸梅肉.....20克

蔥絲、蒜末.....各15克

薑末.....15克

八角.....5克

精鹽、老抽.....各1小匙

味精.....少許

澱粉.....2小匙

白糖.....1/2大匙

豆豉、料酒.....各1大匙

上湯、植物油...各適量

#### 養生功效

排骨除含有蛋白質、脂肪、多種維生素外，還含有大量磷酸鈣、骨膠原、骨黏蛋白等，可為幼兒和老人提供鈣質，具有滋陰潤燥、益精補血的功效。

#### 做法

1豬排骨剝成小塊，下入沸水鍋中焯燙一下，撈出；豆豉加上料酒搗爛成豉汁。

3加入料酒、上湯、蒜末、豆豉汁、精鹽、白糖、老抽燒沸，倒在容器中。

2鍋中加上植物油燒熱，下入蔥絲、薑末和八角煸炒出香味。

4加入味精和酸梅肉拌勻成味汁，加上排骨醃漬1小時，放入蒸鍋內蒸熟即成。

## 香辣小排骨



排骨 香辣味60分鐘

材料

豬排骨.....500克

熟芝麻.....25克

蔥花、薑末.....各10克

精鹽、味精.....各1小匙

白糖、料酒.....各2大匙

香料包.....1個

鮮湯.....500克

植物油.....800克

#### 做法

1豬排骨洗淨，剁成小段，加入精鹽、味精、料酒、蔥花、薑末拌勻，醃漬1小時，下入燒至七成熱油鍋中炸至金紅色，撈出、瀝油。

2淨鍋置火上燒熱，加入鮮湯，放入香料包、排骨段、白糖、精鹽、料酒燒沸，再轉小火煮約40分鐘。

3取出香料包，改用中火收濃湯汁，離火出鍋，碼放在容器內，撒上熟芝麻即可。

## 大蒜燒牛腩



### 牛腩肉 蒜香味40分鐘

#### 材料

牛腩肉.....300克

青椒片.....50克

紅椒片.....50克

大蒜瓣（去皮）...30克

精鹽、雞精...各1/2小匙

白糖、胡椒粉...各少許

醬油、料酒.....各1大匙

水澱粉.....2小匙

植物油.....3大匙



#### 做法

1牛腩肉洗淨，切成方丁，加入少許精鹽、水澱粉拌勻上漿，放入熱油鍋中炒至八分熟，盛出。

2鍋中加上少許植物油燒熱，下入大蒜瓣煸炒至變色、出香味，放入青椒片、紅椒片和牛腩肉丁爆炒片刻，烹入料酒炒勻。

3加入精鹽、雞精、醬油、白糖、胡椒粉、少許清水調勻，改小火燒至入味，用水澱粉勾芡，離火裝盤即可。

## 辣子羊里脊



### 羊脊肉 香辣味20分鐘

#### 材料

羊里脊肉.....300克

青椒、冬筍.....各50克

雞蛋清.....1個

蔥花、薑末.....各10克

蒜末.....10克

精鹽、白糖.....各1大匙

味精、醬油.....各1大匙

料酒、香油.....各1大匙

辣椒醬、澱粉...各3大匙

清湯、植物油...各2大匙

#### 養生功效

羊脊肉為羊身上最為細嫩的部位，其含有豐富的蛋白質和多種氨基酸，可為人體提供優質的蛋白質和其他營養素，經常食用可以溫中補虛、強身健體。

#### 做法

1羊里脊肉去掉筋膜、洗淨，瀝水，切成丁，加入雞蛋清、澱粉、精鹽、辣椒醬抓勻、上漿；冬筍、青椒分別洗淨，也切成丁。

3加入料酒、醬油、白糖、味精，旺火翻炒至入味，添入清湯燒沸，用水澱粉勾芡，淋入香油，出鍋裝盤即成。

2淨鍋置火上，加上植物油燒熱，下入蔥花、薑末、蒜末炒香，放入羊里脊肉丁、青椒丁和冬筍丁略炒。

## 紅燒牛尾



## 牛尾 鹹鮮味90分鐘

### 材料

牛尾.....750克

蔥絲、薑絲.....各少許

蒜片.....少許

精鹽、味精.....各1小匙

甜麵醬、白糖...各1大匙

料酒、醬油.....各適量

香油.....適量

水澱粉.....1/2大匙

植物油.....2大匙

#### 做法

1牛尾洗淨，順骨節剁成段，放入清水鍋中燒沸，撇去浮沫，轉小火煮至熟爛，撈出、瀝水。

2淨鍋置火上，加入植物油燒熱，下入蔥絲、薑絲、蒜片炆鍋，放入甜麵醬煸炒均勻，烹入料酒炒勻。

3加入醬油、白糖、精鹽、適量清水燒沸，放入牛尾段，轉小火燒至入味，加入味精，轉旺火收汁，用水澱粉勾芡、淋入香油，出鍋裝盤即可。

#### 養生功效

經常食用牛尾對於四肢疲乏，腿部抽筋、麻木，消化道出血，失血性休克及缺血性腦病患者有一定的輔助治療療效，還有助於青少年生長發育和減緩中老年婦女骨質疏鬆的速度。

## 紅燜牛蹄筋



牛蹄筋 鮮辣味2小時

材料

牛蹄筋.....500克

油菜.....150克

大蔥.....15克

姜塊.....10克

八角.....2粒  
精鹽、料酒.....各少許  
熟豬油.....少許  
味精、雞精.....各1小匙  
豆瓣醬.....2大匙  
香油、辣椒油...各1大匙  
老湯.....適量

#### 做法

1大蔥洗淨，切成小段；姜塊去皮，切成片；豆瓣醬剁碎。油菜去根，洗淨，放入沸水中焯透，撈出、瀝乾。

2牛蹄筋剔洗淨，放入清水鍋內，加入少許蔥段、薑片和料酒燒沸，小火燜煮90分鐘，撈出、過涼，切成小條。

3鍋中加入熟豬油燒熱，下入蔥段、薑片、八角炒香，放入豆瓣醬、老湯、牛蹄筋、料酒、精鹽燒沸。

4轉小火燉至熟爛，加入味精、雞精，淋上辣椒油、香油；把焯燙好的油菜放入盤內，盛入牛蹄筋即可。

## 麻辣羊肝



羊肝 麻辣味25分鐘

材料

羊肝.....500克

青筍.....50克

蔥段.....20克

辣椒粉.....1小匙

辣椒油.....1小匙

精鹽、味精...各1/2小匙

花椒粉.....1/2小匙

生抽.....1/2小匙

花椒油.....各少許

胡椒粉、陳醋...各少許

料酒、香油.....各少許

植物油.....少許



## 做法

1羊肝洗淨，切成大塊，下入沸水鍋中焯燙一下，撈出、沖涼，切成大片，放入油鍋中，加入蔥段翻炒至熟，取出。

2青筍去根，削去外皮，洗淨，切成小片，放入沸水鍋內焯燙一下，撈出、瀝水，加入少許精鹽拌勻，裝入盤中。

3把羊肝片、精鹽、味精、辣椒油、花椒粉、花椒油、胡椒粉、香油、陳醋、生抽、辣椒粉、料酒放入鍋內煸炒片刻出香辣味，出鍋碼在青筍片上即可。

## 杭椒牛柳



## 牛里脊 鹹鮮味20分鐘

### 材料

牛脊肉.....300克

杭椒.....200克

雞蛋.....1個

精鹽、味精.....各1小匙

雞精.....1/2小匙

料酒、水澱粉...各1大匙

嫩肉粉、香油...各1小匙

植物油.....750克

### 做法

1牛脊肉切成條，加入味精、雞精、料酒、雞蛋、嫩肉粉、澱粉抓勻；杭椒洗淨。

2鍋中加上植物油燒熱，下入牛肉滑熟，再放入杭椒滑至翠綠，撈出、瀝油。

3原鍋留少許底油，復置火上燒至六成熱，放入杭椒、牛柳稍炒片刻。

4加上精鹽、味精、雞精、料酒炒勻，用水澱粉勾芡，淋入香油，出鍋裝盤即成。

### 養生功效

牛脊肉含有豐富的蛋白質，杭椒富含類胡蘿蔔素和維生素C等，兩者搭配製作成菜，有養五臟、益脾胃，潤心肺，維持毛髮和肌膚健康的功效。

## 香煎羊扒



羊里脊 鮮香味20分鐘

### 材料

羊里脊肉.....400克

番茄塊.....50克

生菜絲.....40克  
鳳梨塊.....30克  
洋蔥末.....30克  
大蒜末.....10克  
香草粉.....10克  
精鹽、紅酒.....各1小匙  
黑胡椒粉.....1/2小匙  
橄欖油.....3大匙

#### 做法

1羊里脊肉洗淨，切成厚片，加入精鹽、紅酒、少許橄欖油拌勻，醃漬10分鐘。

3鍋中留底油燒熱，放入洋蔥末、番茄塊、生菜絲、鳳梨塊炒勻。

#### 2養生功效

羊里脊肉具有溫中補虛、溫經補血、溫腎壯陽、開胃健力、生精血等功效，可用於治療虛勞羸瘦、腰膝痠軟、產後虛冷、虛寒胃痛、腎虛陽痿等症。鍋中加入橄欖油燒熱，放入羊肉片煎至色金黃，取出瀝油，碼放在盤中。

4加上大蒜末、香草粉、精鹽、黑胡椒粉、紅酒熬煮成味汁，澆在羊扒上即可。

## 清蒸羊肉



羊肉 鹹鮮味30分鐘

材料

羊肉.....1000克

蔥花、薑片.....各少許

八角、花椒.....各少許

精鹽.....1小匙

味精.....1/2小匙

雞湯.....500克

香油.....2小匙

### 做法

1羊肉洗淨，切成大塊，放入清水鍋中，加入蔥花、薑片、八角、花椒煮至熟，撈出、瀝水、晾涼。

2把煮熟的羊肉去除筋皮，切成大片，碼成梯形，墊入碗內，加入蔥花、薑片、雞湯，入籠旺火蒸15分鐘。

3將蒸好的羊肉取出，揀去蔥、姜等不用，把湯汁過濾後上火燒熱，加入少許精鹽、味精調好口味，淋入香油，澆淋在羊肉碗中即成。

## 辣子雞塊



## 仔雞 香辣味30分鐘

### 材料

仔雞.....1只 (約1000克)

青椒、紅椒.....各50克

乾辣椒、蔥段.....各15克

薑片、蒜末.....各5克

精鹽、味精...各1/2小匙

醬油、米醋.....各2小匙

料酒.....2大匙

花椒粒、水澱粉...各1大匙

雞湯.....150克

香油、植物油...各適量



### 做法

1仔雞去掉雞毛、去除內臟，用清水洗淨，放入沸水鍋中煮約15分鐘，撈出、晾涼，剁成大塊；青椒、紅椒分別洗淨，去蒂、去籽，切成小片。

2鍋中加上植物油燒熱，下花椒粒炸出香味，撈出不用，放入薑片、蒜末、乾辣椒略煸炒出香辣味。

3加入仔雞塊炒勻，放入精鹽、味精、醬油、米醋、雞湯稍燜，用水澱粉勾芡，淋入香油，出鍋裝盤即成。

## 吉列蒲棒雞



### 雞胸肉 鹹鮮味60分鐘

#### 材料

雞胸肉.....500克

豬肥肉.....50克

麵包糠.....150克

雞蛋.....1個

精鹽、味精.....各1小匙

蔥薑汁.....2小匙

料酒、水澱粉...各適量

椒鹽、香油.....各適量

植物油.....適量

#### 養生功效

雞胸肉中含有豐富的B族維生素，具有恢復疲勞、保護皮膚的作用，對體弱疲倦、失眠、胃腸不適以及口腔炎症者有非常好的食療效果。

#### 做法

1雞胸肉剁成雞蓉；豬肥肉洗淨，入鍋煮5分鐘，撈出、瀝水，切成末。

3將餡料團成直徑4釐米大小的丸子，裹勻麵包糠成蒲棒雞生坯。

2雞蓉加上雞蛋、料酒、精鹽、蔥薑汁、味精、香油、水澱粉、豬肥肉拌勻成餡料。

4把蒲棒雞生坯放入熱油鍋內炸至色澤金黃，撈出、裝盤，配椒鹽蘸食即可。

## 荷葉粉蒸雞



## 仔雞 鮮鹹味2小時

### 材料

淨仔雞.....750克

熟糯米粉.....200克

鮮荷葉.....1張

香蔥丁、蔥花...各適量

薑片、香油.....各適量

辣椒油.....適量

花椒粉、味精...各1小匙

白糖、醬油.....各2小匙

豆瓣.....100克

#### 做法

1把淨仔雞去掉雜質，剁成大小均勻的塊，放入清水鍋中焯燙一下，撈出，加入豆瓣、蔥花、薑片、熟糯米和調料充分拌勻。

2鮮荷葉用沸水燙一下，撈出、瀝乾，放入蒸籠中，碼放上仔雞塊，蓋上蒸籠蓋。

3用旺火蒸約1.5小時至仔雞塊熟香入味，取出後撒上香蔥丁，淋入燒熱的辣椒油即可。

#### 養生功效

糯米有補血壯陽的功效，而仔雞肉可以補虛暖胃、強筋骨、活血調經，用糯米配以仔雞一起製作成菜，營養豐富又全面，有維護機體各系統組織器官功能及增強抵抗力的效果。

## 乾烹仔雞



仔雞 五香味60分鐘

材料

淨仔雞.....1只

薑末.....10克

精鹽、五香粉...各1小匙

醬油、料酒.....各1大匙

白醋、香油.....各少許

植物油.....適量

#### 做法

1把淨仔雞剁成小方塊，加入薑末、少許醬油、精鹽、料酒拌勻，醃漬30分鐘。

2淨鍋置火上，加入植物油燒至六成熱，放入仔雞塊炸至熟香，撈出、瀝油。

3把醬油、精鹽、料酒、白醋、五香粉和少許清水放入淨鍋內煮沸，倒入炸好的仔雞塊翻炒片刻，淋入香油，出鍋裝盤即可。

### 金牌燒雞翅



雞翅中 鮮辣味45分鐘

材料

雞翅中.....500克

熟花生碎.....35克

蔥花、薑片、蒜片...各5克

八角.....少許

豆瓣醬、泡椒...各1大匙

白胡椒粉.....2小匙

醬油、料酒...各1/2小匙

植物油.....4大匙



### 做法

1把雞翅中洗淨，表面刮上淺十字花刀，加上白胡椒粉、料酒、醬油、八角、蔥花和薑片拌勻，醃漬30分鐘至入味。

2淨鍋置火上，加上植物油燒至六成熱，放入雞翅中煎至金黃，盛出。

3鍋中留底油燒熱，倒入豆瓣醬、泡椒煸炒出紅油，放入蔥花、薑片和蒜片煸香。

4加入醬油、清水和雞翅中燒至熟，撈出雞翅，碼放在盤內；把鍋中湯汁旺火收濃，澆在雞翅上，撒上熟花生碎即成。

## 家常宮保雞



雞腿 宮保味15分鐘

材料

雞腿.....2只 (約400克)

炸花生仁.....50克  
青、紅椒粒.....各30克  
紅乾椒.....15克  
花椒.....10粒  
蔥末、薑末、蒜末...各5克  
精鹽、醬油.....各2小匙  
料酒、香油.....各2小匙  
白糖、米醋.....各2小匙  
澱粉.....2小匙  
水澱粉、植物油...各適量

#### 做法

1將雞腿剔去骨頭，洗淨，切成小丁，加入少許精鹽、料酒、澱粉拌勻，醃漬5分鐘。

2小碗中加入蔥末、薑末、蒜末、少許精鹽、白糖、米醋、醬油、水澱粉和適量清水調成味汁。

3坐鍋點火，加入植物油和香油燒熱，先下入花椒粒炸出香味，放入紅乾椒稍炒，下入雞肉丁炒至變色。

4加入青椒粒、紅椒粒翻炒均勻，倒入調好的味汁，用旺火翻炒至入味，撒上炸花生仁即可。

#### 養生功效

雞腿肉有非常好的滋補、強身作用。現代社會中天天忙忙碌碌，常處於亞健康狀態的人們最好多吃一些雞腿肉，可以增強免疫力，減少患病機率。

## 煎烹雞腿條



雞腿肉 香辣味20分鐘

### 材料

雞腿肉.....350克

青筍.....50克

蔥段.....30克

泡紅辣椒.....15克  
薑片、蒜片.....各5克  
精鹽.....1/2小匙  
味精、香油.....各少許  
醬油.....2大匙  
水澱粉.....1大匙  
雞湯、植物油...各適量

#### 養生功效

對於經常飲酒的人，在不知不覺中肝臟會受到傷害。而雞腿肉對於人體因肝臟的脂肪含量過多而引起的脂肪肝等疾病，具有非常好的防止效果。

#### 做法

1雞腿肉切成小條，加入精鹽、水澱粉抓勻、上漿；青筍洗淨，切成斜刀條。

3鍋中加入植物油燒熱，放入雞條炒散，下入泡紅辣椒、薑片、蒜片炒出香味。

2精鹽、味精、醬油、香油、雞湯、水澱粉放入碗中調勻成芡汁。

4放入青筍條、蔥段翻炒片刻，烹入芡汁炒至收汁，出鍋裝盤即成。

## 雞肝炒什錦



雞肝 鹹鮮味25分鐘

材料

雞肝.....350克

水發木耳.....100克

青椒片、紅椒片...各30克

花椒、蒜末.....各5克

精鹽.....1小匙

雞精.....1/2小匙

胡椒粉.....1/2小匙

蘋果醋.....1/2小匙

植物油.....2大匙

#### 做法

1雞肝洗淨，放入鍋中，加入清水、花椒煮至剛熟，撈出、瀝水，切成小塊，加入少許精鹽、胡椒粉拌勻，醃漬15分鐘。

2鍋中加上植物油燒至六成熱，放入雞肝塊煸炒片刻，放入青椒片、紅椒片、蒜末、水發木耳略炒。

3烹入蘋果醋，加入精鹽、雞精、胡椒粉炒至入味，出鍋裝盤即成。

## 脆香鴨舌



鴨舌 五香味45分鐘

材料

鴨舌.....400克

熟芝麻.....少許

蔥末、薑末.....各25克

花椒、八角.....各少許

香葉.....少許

精鹽、味精.....各1小匙

澱粉.....3大匙

植物油.....適量



### 做法

1鴨舌洗滌整理乾淨，放入清水鍋中燒沸，焯燙出血水，撈出、瀝水。

2鍋中加上植物油燒熱，下入蔥末、薑末炒香，添入清水，加入精鹽、味精、花椒、八角、香葉燒沸。

3撇淨浮沫，放入鴨舌用小火煮約10分鐘，關火後燜20分鐘，撈出、瀝乾，拍勻澱粉。

4鍋中加入植物油燒至七成熱，下入鴨舌炸至金黃色，撈出、瀝油，碼入盤中，撒上熟芝麻即可。

## 酒釀清蒸鴨



### 鴨子 鹹鮮味4小時

#### 材料

淨鴨.....1只 ( 約1500克 )

水發蓮子.....100克

蔥段、薑片.....各15克精鹽、料酒.....各2大匙雞精、胡椒粉...各少許清湯.....2000克

#### 養生功效

人們經常食用鴨肉除能補充人體必需的多種營養成分外，還可祛除暑熱，保健強身，對患有水腫、盜汗、咽干口渴等病症者尤為適宜。

#### 做法

1把淨鴨洗淨，放入沸水鍋中焯燙5分鐘，撈出、沖淨，瀝乾水分。

3砂鍋中放入清湯和鴨子，入鍋隔水燉約40分鐘，取出、晾涼，剁成小塊。

2用精鹽、料酒抹勻鴨子內外，再將蔥段、薑片塞入鴨腹內，醃漬3小時。

4鴨塊、水發蓮子放容器內，繼續隔水燉20分鐘，加入雞精、胡椒粉調味即成。

## 人蔘燉鵪鶉



鵪鶉 鹹鮮味2小時

材料

淨鵪鶉.....4只

鮮人蔘.....1根

桂圓.....25克

枸杞子.....15克

精鹽、味精.....各1小匙

白糖、雞精.....各少許

雞湯.....適量

#### 做法

1 鵪鶉洗滌整理乾淨，放入加有少許精鹽的沸水中焯一下，撈出、瀝水；人蔘洗淨、瀝水；枸杞子洗淨；桂圓去殼、去核，取淨桂圓肉。

2 取燉盅1只，放入鵪鶉、人蔘、枸杞子、桂圓肉，順燉盅邊倒入雞湯，蓋嚴燉盅蓋，放入蒸鍋中。

3 用旺火隔水燉至鵪鶉熟爛，取出後加入精鹽、味精、雞精、白糖調味，即可上桌食用。

#### 養生功效

鵪鶉是良好的益智食品，有助於增進食慾、提高記憶力，搭配人蔘製作成菜，可以消除眩暈、健忘症狀，提高智力，健腦養神等，適宜於肝腎不足、精血虧虛而見神疲乏力、腰膝痠軟者食用。

## 蒜香鵪鶉



### 鵝翅 蒜香味3小時

#### 材料

鵝翅中.....300克

芹菜塊、洋蔥塊...各少許

青椒塊、紅椒塊...各少許

雞蛋黃.....2個

白芝麻.....10克  
蔥段、薑片.....各適量  
蒜粉、精鹽.....各適量  
味精、雞精.....各適量  
吉士粉、料酒...各適量  
蒜汁水、澱粉...各適量  
植物油.....適量

#### 做法

1鵝翅洗淨，放入盆中，加入精鹽、料酒、薑片、蔥段調勻，放入芹菜塊、洋蔥塊、青椒塊、紅椒塊拌勻，醃漬2小時至入味，取出。

2用竹扦在鵝翅上戳上小洞，加入蒜粉、蒜汁水、味精、雞精、吉士粉、澱粉、雞蛋黃、白芝麻抓勻。

3鍋中加上植物油燒熱，下入鵝翅中炸熟，撈出；待鍋內油溫升至七成熱，再放入鵝翅炸至金黃即成。

## 炸豆腐丸子



豆腐 鹹鮮味25分鐘

材料

豆腐.....200克

雞蛋.....1個

香菜末、茼藍末...各15克

海米末.....50克 蔥末、薑末.....各10克 甜麵醬.....2大匙  
精鹽、花椒面...各1/2小匙 澱粉、植物油...各適量



### 做法

1豆腐片去老皮，用刀面壓成蓉，放入大碗內，加入雞蛋、海米末、甜麵醬、薑末、蔥末、茼藍末、香菜末、精鹽、花椒面攪拌均勻到上勁成餡料。

2把餡料擠成大小均勻的丸子，滾上一層澱粉，放入八成熱油鍋內略炸一下，撈出。

3待鍋內油溫開至九成熱，再放入豆腐丸子復炸至色澤金黃，撈出、瀝油，裝盤上桌即可。

## 炒木樨豆腐



豆腐 鹹鮮味10分鐘

### 材料

豆腐.....200克

水發木耳.....50克

雞蛋.....3個

蔥末.....10克

薑末.....5克

精鹽、味精.....各少許

香油.....少許

水澱粉.....1小匙

植物油.....3大匙

#### 做法

1將豆腐放入小碗中抓碎成豆腐蓉，磕入雞蛋，再加入蔥末、薑末、精鹽、味精攪拌均勻成豆腐雞蛋蓉；水發木耳洗淨，撕成小朵。

2淨鍋置火上，加上植物油燒至五成熱，放入豆腐雞蛋蓉攪炒至剛熟。

3加入水發木耳和少許清水燒沸，用水澱粉勾芡，淋入香油炒勻，出鍋裝盤即成。

#### 養生功效

豆腐中只含有豆固醇，而不含膽固醇，豆固醇具有抑制人體吸收動物性食品所含膽固醇的作用，因此有助於預防一些心血管系統疾病。

## 燒凍豆腐



凍豆腐 鹹鮮味25分鐘

材料

凍豆腐.....350克

豬肉.....100克

冬筍、香菇.....各25克

青蒜、紅辣椒...各25克

精鹽、味精.....各少許

雞精、花椒粉...各少許

醬油、甜麵醬...各1大匙

香油、水澱粉...各2小匙

植物油.....3大匙

肉湯.....150克

#### 養生功效

豆腐中缺少蛋氨酸，而豬肉含有豐富的蛋白質和蛋氨酸，與豆腐搭配製作成菜，不僅可以提升豆腐中蛋白質的利用率，而且味道更加鮮美。

#### 做法

1將凍豆腐解凍，攪干水分，切成小丁；豬肉洗淨，切成1釐米大小的丁。

3鍋中加油燒熱，放入豬肉丁、凍豆腐、冬筍、香菇、甜麵醬、醬油和肉湯燒透。

2冬筍、香菇、紅辣椒分別擇洗乾淨，瀝淨水分，均切成丁；青蒜洗淨，切成小段。

4下入紅辣椒、青蒜、雞精、精鹽、花椒粉、味精炒勻，勾芡，淋入香油即成。

## 蔥燒豆干



豆腐乾 蔥香味10分鐘

材料

豆腐乾.....300克

紅椒.....50克

蔥段.....100克

味精、白糖.....各少許

醬油、香油.....各少許

水澱粉.....1大匙

鮮湯.....4大匙

植物油.....適量

#### 做法

1將豆腐乾洗淨，瀝淨水分，切成長條狀，下入沸水鍋內焯透，撈出、瀝淨水分，再放入熱油鍋內沖炸一下，撈出、瀝油。

2坐鍋點火，加入少許植物油燒熱，下入蔥段炒香，添入鮮湯，放入豆干條、醬油和白糖燒爛2分鐘。

3加入味精調勻，再用水澱粉勾芡，淋入香油，出鍋裝盤即成。

## 香辣爛帶魚



帶魚 香辣味45分鐘

材料

帶魚.....500克

淨白菜葉.....200克

水發粉絲.....75克

青椒塊.....30克

朝天椒段.....20克

蔥段、蔥花.....各適量

薑片、精鹽.....各適量

味精、香油.....各適量

植物油.....各適量

豆瓣醬、料酒...各適量

老抽、澱粉.....各適量



## 做法

1帶魚去掉頭尾、內臟等，洗淨，瀝水，剝成大段，加入料酒、少許蔥段、薑片和精鹽略醃，拍勻澱粉，放入熱油鍋內炸至金黃色，撈出、瀝油。

2鍋內留底油燒熱，下入蔥段、薑片、朝天椒、豆瓣醬炒上顏色，放入青椒段、白菜葉、水發粉絲略炒。

3加入老抽、料酒、精鹽、鮮湯，放入帶魚段燒沸，轉小火燉約5分鐘，加入味精調味，出鍋倒入燒熱的砂煲內，撒上蔥花，淋入香油即成。

## 五福燜鱸魚



### 鱸魚 鮮辣味40分鐘

#### 材料

淨鱸魚.....1條

豆皮絲.....50克

油菜絲.....50克

五彩發糕.....100克

蔥段、薑絲.....各適量

蒜片、干紅椒...各適量

白糖、白醋.....各適量

料酒、醬油.....各適量

精鹽、水澱粉...各適量

高湯、植物油...各適量

### 養生功效

鱸魚富含蛋白質、維生素A、B族維生素、鈣、鎂、鋅、硒等營養素，有補肝腎、益脾胃、化痰止咳之效，對肝腎不足者有很好的補益作用。

### 做法

1淨鱸魚腹中放入蔥段、薑絲，放入燒熱的油鍋內煎上顏色，取出、瀝油。

3放入鱸魚、高湯、白糖、白醋、料酒、精鹽和醬油，改用小火燉至鱸魚熟嫩。

2鍋中留少許底油，復置火上燒熱，爆香蔥段、薑絲、蒜片和干紅椒。

4鱸魚出鍋裝盤，圍擺上各種輔料；將鍋中湯汁用水澱粉勾芡，淋入盤中即可。

## 豐收魚米



淨魚肉 鹹鮮味20分鐘

材料

淨魚肉丁.....250克

玉米粒.....50克

紅腰豆.....50克

青、紅椒丁.....各20克

香菇丁、冬筍丁...各20克

蔥花、薑末.....各10克

精鹽、胡椒粉...各少許

料酒、味精.....各適量

水澱粉、清湯...各適量

熟雞油.....適量

#### 做法

1玉米粒、紅腰豆、香菇丁、冬筍丁、青椒丁、紅椒丁分別下入沸水中焯燙一下，撈出、瀝乾。

2鍋中加入熟雞油燒熱，下入蔥花、薑末炆鍋出香味，烹入料酒，添入清湯，放入魚肉丁炒至變色。

3放入玉米粒、紅腰豆、青椒丁、紅椒丁、香菇丁和冬筍丁稍炒，加入精鹽、味精、胡椒粉快速炒勻，用水澱粉勾芡，出鍋裝盤即成。

#### 養生功效

魚肉一般有比較好的滋補以及開胃的效果，配以有止渴、清熱化痰、利尿消腫、減肥解毒等功效的各種蔬菜一起搭配成菜，有比較好的補益氣血、清熱去痛的效果。

## 椒鹽鮭魚



鮭魚 椒鹽味20分鐘

材料

鮭魚肉.....200克

青椒丁.....30克

紅椒丁.....30克

香菜末.....15克

蔥花、薑末.....各適量

蒜末、精鹽.....各適量

味精、白糖.....各適量

胡椒粉、香油...各適量

椒鹽、料酒.....各適量

澱粉、植物油...各適量

#### 做法

1 鮭魚肉洗淨，切成2釐米見方的塊，拍勻澱粉，下入八成熱油中炸至金紅色，撈出、瀝油。

2 鍋中留少許底油，復置火上燒熱，下入青椒丁、紅椒丁、蔥花、薑末、蒜末炒出香味。

3 放入鮭魚肉，加入精鹽、味精、白糖、香油、胡椒粉、料酒炒勻，撒上海菜末，淋入香油，出鍋裝盤，跟椒鹽上桌蘸食即可。

## 鍋煎蝦餅



### 蝦仁 鹹鮮味10分鐘

#### 材料

蝦仁粒.....250克

豬肥膘蓉.....50克

淨豆苗.....適量

荸薺末.....30克

雞蛋清.....1個

蔥末.....10克

精鹽、味精.....各1小匙

米醋、料酒.....各適量

水澱粉.....適量

熟豬油.....適量



### 做法

1蝦仁粒、肥膘蓉、荸薺末放入盆中，加入雞蛋清、味精、蔥末、精鹽、料酒和水澱粉攪拌至上勁成蝦肉蓉；淨豆苗用沸水略焯一下，

撈出、瀝水。

2鍋中加入少許熟豬油燒熱，將蝦肉蓉擠成丸子，放入鍋中壓成小餅，略煎一下，翻面後再用手勺壓一下，加入少許熟豬油煎至內外熟透。

3滷去鍋內余油，烹入料酒、米醋稍煎片刻，出鍋裝盤，用焯熟的淨豆苗圍在周圍即成。

## 煎烹連殼蟹



青蟹 鹹鮮味20分鐘

## 材料

青蟹.....	500克
麵粉.....	50克
淨生菜.....	2片
蔥花、薑末.....	各5克
精鹽、味精.....	各少許
醬油、香醋.....	各2小匙
香油.....	2小匙
料酒.....	5小匙
水澱粉.....	3大匙
肉清湯.....	適量
植物油.....	750克

## 做法

**1**青蟹洗淨，除去背殼、蟹鰓和下腹臍部，剁成2釐米大小的塊，留下大小腿，去掉關節和腳爪，底板朝下攤放入盤中，撒上麵粉。

**2**蔥花、薑末放入碗中，加入醬油、香醋、料酒、味精、水澱粉、精鹽和肉清湯調成芡汁。

**3**鍋置旺火上，加入植物油燒至七成熱，下入青蟹塊炸至紅色，倒入漏勺瀝油。

4鍋中加入少許植物油燒至六成熱，下入炸好的青蟹塊，烹入芡汁翻炒均勻，淋入香油，出鍋裝入墊有淨生菜的盤內即成。

## 落葉琵琶蝦



大河蝦 鹹鮮味20分鐘

### 材料

鮮大河蝦.....250克

豌豆苗.....25克

蔥末、薑末.....各15克

薑汁、蔥油.....各2小匙

精鹽.....1小匙

料酒.....2大匙

澱粉、水澱粉...各4小匙

植物油.....適量

### 養生功效

河蝦含有豐富的微量元素鎂，鎂對心髒活動具有重要的調節作用，能很好地保護心血管系統，減少血液中膽固醇含量，防止動脈硬化，有利於預防高血壓。

### 做法

1大河蝦洗淨，瀝水，放入碗內，加入精鹽醃漬片刻，瀝乾水分，沾勻一層澱粉，用擀麵杖擀成蝦片。

3鍋中加油燒熱，放入蔥末、薑末炸香，加入清湯、料酒、精鹽燒沸，放入河蝦略燒，撈出、裝盤。

2把蝦片放入熱油中炸至熟透，撈出；豌豆苗擇洗乾淨，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝水。

4鍋內湯汁用水澱粉勾芡，放入薑汁、蔥油調拌均勻，澆入河蝦盤中，撒上豌豆苗，即可上桌。

## 紅燜海參



### 海參 鹹鮮味2小時

#### 材料

水發海參.....750克

水髮香菇.....50克

水發海米.....25克

香菜根.....25克

姜塊、蔥段.....各20克

生蒜、甘草片.....各15克

精鹽、味精.....各適量

豉油、料酒.....各適量

醬油、水澱粉...各適量

香油、植物油...各適量

老湯.....適量

#### 做法

1水發海參收拾乾淨，放入冷水鍋內，加入姜塊、蔥段、精鹽、料酒煮幾分鐘，撈出、瀝水。

2鍋中加上植物油燒熱，加入料酒、香菜根、生蒜、醬油、豉油、甘草片和老湯煮沸，放入水發海參，轉小火燜約1小時，撈出。

3鍋內湯汁去掉雜質，加入水髮香菇、水發海米和海參，用小火燜30分鐘，加入精鹽、味精調勻，用水澱粉勾芡，淋入香油，出鍋裝盤即成。

## Part 3 燉煮煨蒸湯



八寶冬瓜湯



冬瓜 鹹鮮味20分鐘

材料

冬瓜.....300克

豬肉.....75克

干貝、蝦仁.....各50克

胡蘿蔔.....20克

干香菇.....3朵

蔥段.....15克

精鹽.....2小匙



### 做法

1 冬瓜洗淨，去皮及瓢，切成小塊；胡蘿蔔洗淨，去皮，切成滾刀塊。

2 蝦仁去沙線，洗淨；豬肉洗淨，切成小片；干香菇泡軟，去蒂，切成小塊；干貝用清水泡軟，撈出、瀝乾。

3 鍋中加入適量清水，下入干貝、蝦仁、肉片、香菇、冬瓜、胡蘿蔔燒沸，轉小火煮5分鐘，加入精鹽調好湯汁口味，撒上蔥段即成。

## 芋片蒜苗湯



### 山芋 鹹鮮味15分鐘

#### 材料

山芋.....200克

蒜苗.....50克

精鹽.....1小匙

味精.....1/2小匙

鮮湯.....1000克

植物油.....1大匙

#### 養生功效

山芋有抗衰老和預防動脈硬化的作用，主要是其所具有的水除活性氧作用產生的，山芋所含黏液蛋白能保持血管壁的彈性，防止動脈粥樣硬化的發生。

#### 做法

1山芋洗淨，去皮，切成片，放入沸水中略燙一下，撈出後洗去表面的澱粉。

3鍋置火上，加入植物油燒至七成熱，放入山芋片略炒一下。

2蒜苗去根和老葉，用清水洗淨，瀝淨水分，切成4釐米長的小段。

4加入精鹽、鮮湯煮至熟透，放入蒜苗段、味精稍煮，出鍋裝碗即可。

## 胡蘿蔔濃湯



胡蘿蔔 鮮鹹味20分鐘

材料

胡蘿蔔.....150克

蘑菇.....50克

水發黃豆.....45克

西藍花.....30克

精鹽、味精...各1/2小匙

白糖.....少許

高湯.....1000克

植物油.....適量

#### 做法

1將胡蘿蔔去皮，洗淨，切成小塊；蘑菇去蒂，洗淨，撕成條；水發黃豆入鍋蒸熟，取出；西藍花擇洗乾淨，切成小朵。

2鍋置火上，加入植物油燒熱，放入胡蘿蔔塊、蘑菇條翻炒片刻，添入高湯煮沸。

3轉中火煮至胡蘿蔔軟爛，放入水發黃豆、西藍花，加入精鹽、味精、白糖煮透，出鍋裝碗即成。

#### 養生功效

減肥的方法有很多，但最經濟實惠的方法莫過於蔬菜減肥法，多吃蔬菜煮制而成的靚湯，可減少人體熱量的攝入，但新陳代謝的速度不會下降，並且有利於腸道蠕動，對減肥非常有效。

## 雞汁馬鈴薯泥



馬鈴薯 奶香味30分鐘

材料

馬鈴薯.....400克

雞胸肉.....100克

青豆、西藍花...各25克

枸杞子.....少許  
蔥段、薑片.....各10克  
精鹽、味精.....各1小匙  
白糖、胡椒粉...各少許  
白葡萄酒.....適量  
牛奶、水澱粉...各適量

#### 做法

1西藍花洗淨，分成小瓣，放入沸水鍋內焯燙一下，撈出、用冷水過涼，瀝淨水分。

2馬鈴薯洗淨，入鍋煮至熟，取出、晾涼，去皮後壓成泥，加入精鹽、味精、牛奶攪勻，抹平後點綴西藍花。

3把蔥段、薑片、雞胸肉、清水、胡椒粉、葡萄酒、白糖、精鹽和味精放入攪拌器內打成雞汁，取出。

4淨鍋置火上，倒入雞汁煮沸，加入青豆和枸杞子，用水澱粉勾芡，出鍋澆在馬鈴薯泥上即可。

## 白蘑田園湯



小白蘑 鹹鮮味20分鐘

材料

小白蘑.....200克

胡蘿蔔、馬鈴薯...各50克

玉米筍.....40克

西藍花.....30克  
蔥花.....少許  
精鹽、醬油.....各1小匙  
雞精.....1/2小匙  
料酒.....2小匙  
植物油.....2大匙  
雞湯.....500克



做法

1 小白蘂去根，用清水洗淨，瀝去水分；玉米筍切成小條；馬鈴薯、胡蘿蔔分別去皮，洗淨，切成片。

2 鍋置火上，加入植物油燒熱，下入蔥花炒出香味，加入雞湯、料酒煮沸。

3 放入小白蘂、玉米筍、馬鈴薯片、胡蘿蔔片和西藍花燒沸，轉小火煮至熟爛，加入精鹽、醬油、雞精調好口味，出鍋裝碗即成。

## 茄子文蛤湯



茄子 鮮辣味30分鐘

材料

茄子.....150克  
文蛤.....100克  
薑絲.....10克  
干紅椒.....2個  
精鹽、味精.....各1小匙  
白糖.....少許  
料酒、香油...各1/2小匙  
植物油.....4小匙  
清湯.....適量

#### 做法

1將茄子去蒂、去皮，洗淨，切成塊；文蛤放入淡鹽水中浸泡，洗淨，撈出；干紅椒泡軟，切成小段。

2鍋置火上，加入植物油燒熱，下入薑絲炒香，放入文蛤，烹入料酒翻炒片刻。

3加入清湯，放入茄子塊煮約8分鐘，加入精鹽、味精、白糖、干紅椒段煮約3分鐘，淋入香油，出鍋倒入湯碗中即成。

#### 養生功效

茄子有清熱活血，利尿解毒作用，配以含有豐富蛋白質的文蛤等一起製作成湯羹食用，不僅可幫助腸胃蠕動，進而預防便秘，還可以預防慢性病。

## 銀耳燉雪蛤



### 养生功效

银耳搭配雪蛤成菜食用,可以防止皮肤褐色素沉淀,使肌肤光洁细腻,从而嫩肤美容,延缓衰老,并且可以改善心悸衰弱、头晕疲乏、心情烦躁等症状。

## 銀耳 香甜味60分鐘

### 材料

水發銀耳.....3朵

雪蛤.....40克

枸杞子.....10克

冰糖.....30克

### 養生功效

銀耳搭配雪蛤成菜食用，可以防止皮膚褐色素沉澱，使肌膚光潔細膩，從而嫩膚美容，延緩衰老，並且可以改善心悸衰弱、頭暈疲乏、心情煩燥等症狀。

### 做法

1雪蛤漲發，去除雜質，漂洗乾淨，撕成小塊；水發銀耳去蒂，洗淨，撕成小朵。

3坐鍋點火，加入清水煮沸，下入銀耳煮30分鐘至銀耳軟爛、湯汁濃稠時。

2鍋置火上，加入適量清水燒沸，分別放入雪蛤、銀耳焯燙一下，撈出、瀝乾。

4放入雪蛤和枸杞子，加入冰糖煮約10分鐘，出鍋裝碗即可。

## 素燴山藥



山藥 鹹鮮味30分鐘

材料

山藥片.....200克

豌豆莢.....50克

地瓜片.....50克

花菇、胡蘿蔔...各30克

蔥末、薑末.....各5克

蒜末.....5克

八角.....1粒

精鹽、香醋.....各少許

雞汁.....1大匙

植物油.....2大匙

#### 做法

1花菇用清水泡軟，洗淨，剝上十字花刀；胡蘿蔔洗淨，切成鳳尾花刀；豌豆莢擇洗乾淨，切成小段。

2鍋中加入植物油燒熱，下入蔥末、薑末、蒜末、八角炒香，烹入香醋，加入適量清水燒沸。

3放入山藥片、豌豆莢、地瓜片、花菇和胡蘿蔔調勻，轉中火燒燴至熟爛，加入精鹽、雞汁煮至入味，出鍋裝碗即可。

## 銀耳燴菜心



## 油菜 鹹鮮味20分鐘

### 材料

油菜.....12棵

熟火腿.....75克

銀耳.....10克

精鹽、味精.....1小匙

白糖.....1/2小匙

水澱粉.....1大匙

高湯.....500克



### 做法

1銀耳用溫水泡發，剪去黃硬蒂，洗淨，放入清水鍋中，加入精鹽、白糖、味精煮5分鐘，撈起、瀝乾。

2熟火腿切成細絲；油菜去掉頭尾及老葉，洗淨，放入沸水鍋中焯燙至熟，撈入湯碗內。

3炒鍋上火燒熱，加入高湯，用中火煮沸，放入銀耳煮約5分鐘，用水澱粉勾芡，出鍋倒在盛有油菜心的湯碗內，撒上熟火腿絲即成。

## 碧綠蠶豆羹



## 蠶豆 香甜味35分鐘

### 材料

新鮮蠶豆.....200克

糖水櫻桃.....數粒

冰糖.....2大匙

水澱粉.....1大匙

菠菜汁.....400克

熟豬油.....適量

#### 養生功效

蠶豆、菠菜汁均含有豐富的B族維生素，兩者搭配成羹，可使B族維生素加倍，有利於消除疲勞，增強體力，對體質虛弱者有比較好的補益功效。

#### 做法

1將蠶豆洗淨，放入清水鍋中煮至熟，撈出、過涼、去殼，用刀反覆壓製成蓉。

3淨鍋上火，加入熟豬油燒熱，放入蠶豆蓉，用微火翻炒至呈沙狀。

2熟豬油切成小塊，入鍋熬至熔化；冰糖放入碗中，加入沸水化開成冰糖汁。

4加入菠菜汁、冰糖汁煮沸，用水澱粉勾芡，倒入湯碗中，放上櫻桃點綴即成。

## 五味降壓湯



番茄 鹹鮮味15分鐘

材料

番茄.....200克

芹菜.....100克

荸薺.....75克

洋蔥.....50克

紫菜.....10克

精鹽.....1小匙

雞湯.....600克

#### 做法

1將芹菜去根和老葉，洗淨、瀝水，切成小段；番茄去蒂，洗淨，切成薄片。

2紫菜用清水泡軟，洗去泥沙；荸薺去皮，洗淨，切成小片；洋蔥去皮，洗淨，切成細絲。

3淨鍋置火上，倒入雞湯煮沸，放入紫菜、芹菜段、番茄片、荸薺片和洋蔥絲煮至熟嫩，加入精鹽調好口味，出鍋裝碗即成。

#### 養生功效

五味降壓湯是由番茄、芹菜、荸薺、洋蔥和紫菜等搭配煮制而成，湯汁不僅色澤美觀，口味鮮鹹，還有非常好的降壓、降脂的食療效果。

## 雞汁娃娃菜



娃娃菜 鹹鮮味25分鐘

材料

娃娃菜.....600克

培根醃肉.....75克

薑片.....5克

精鹽、味精...各1/2小匙

雞湯.....500克

濃縮雞汁.....2小匙

植物油.....1大匙

#### 做法

1將娃娃菜洗淨，切成4瓣；培根醃肉洗淨，切成2釐米寬的片，放入沸水鍋內焯燙一下，撈出、瀝乾。

2坐鍋點火，加上植物油燒至四成熱，下入薑片炒出香味，添入雞湯，放入娃娃菜和醃肉煮5分鐘。

3撇去湯汁表面的浮沫，加入精鹽、味精、濃縮雞汁調好口味，出鍋裝碗即成。

## 蘿蔔煮河蝦



白蘿蔔 鹹鮮味75分鐘

材料

白蘿蔔.....150克

牛腩肉、河蝦...各100克

胡蘿蔔.....75克

蔥段、薑片.....各20克

八角.....2粒

香葉.....3片

精鹽、味精.....各1小匙

雞精.....1小匙

香油.....1/2大匙



### 做法

1牛腩肉洗淨，切成小塊；白蘿蔔、胡蘿蔔分別去皮，洗淨，均切成菱形塊，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出、瀝乾；河蝦去殼，挑除沙

線，洗淨。

2鍋中加入適量清水煮沸，放入牛腩肉塊，再加入蔥段、薑片、八角、香葉，轉小火煮至牛腩肉斷生。

3放入白蘿蔔塊、胡蘿蔔塊和河蝦煮約8分鐘，加入精鹽、味精、雞精續煮2分鐘，淋入香油，出鍋裝碗即成。

## 燴芙蓉三絲



番茄 酸鮮味20分鐘

材料

番茄.....150克

雞蛋皮.....適量  
水發木耳.....適量  
水發海米.....適量  
雞蛋清.....2個  
精鹽.....1大匙  
味精.....2小匙  
香油.....1小匙  
鮮湯.....750克

#### 做法

1 番茄洗淨，用開水燙一下，去掉表皮和籽，切成細絲；雞蛋皮、水發木耳均切成絲。

2 淨鍋置火上燒熱，加入鮮湯煮沸，放入雞蛋皮絲、木耳絲、番茄絲和水發海米稍煮片刻。

3 慢慢淋入雞蛋清煮至凝固，加入精鹽、味精、香油煮至蛋清浮起，出鍋裝碗即成。

#### 養生功效

新鮮的番茄，配以含有豐富營養的木耳、雞蛋皮、海米等製作成湯羹食用，有健補脾胃，益氣和中，生津止渴之功效，適用於脾胃虛寒，飲食不佳，消化不良，脘腹脹滿等病症。

## 瓜塊木耳湯



材料

黃瓜.....150克

水發木耳.....75克

精鹽.....1小匙

香油.....1/2小匙

味精.....少許

醬油.....2小匙

植物油.....1大匙

#### 養生功效

黃瓜中的丙醇二酸能抑制體內糖分轉化為脂肪，從而達到減肥的功效，搭配木耳食用，可達到減肥、滋補強壯、養顏、平衡營養的功效。

黃瓜 鹹鮮味15分鐘

#### 做法



將黃瓜去蒂、去皮，洗淨，剖開後挖出瓜瓢，切成厚塊。

3鍋置火上，加入植物油燒熱，放入木耳塊爆炒，加入適量清水和醬油煮沸。

2水發木耳去蒂，洗淨，撕成小朵，放入沸水鍋內焯燙一下，撈出、瀝水。

4放入黃瓜塊煮3分鐘，加入精鹽、味精調好口味，淋上香油，出鍋裝碗即成。

## 馬鈴薯什錦湯



馬鈴薯 鹹鮮味25分鐘

## 材料

馬鈴薯.....200克

白菜.....150克

豬肉、胡蘿蔔...各100克

香芹.....75克

洋蔥.....50克

精鹽、味精.....各1小匙

胡椒粉.....2小匙

植物油.....1大匙

## 做法

1馬鈴薯削去外皮，洗淨，切成粗方條，放入清水盆中浸泡；豬肉洗淨，切成小片。

2白菜去根、去老葉，洗淨，切成大塊；胡蘿蔔去皮，洗淨，切成小條；香芹洗淨，切成段；洋蔥切成小塊。

3淨鍋置火上，加入植物油燒熱，下入洋蔥塊和豬肉片煸炒片刻，倒入適量清水煮沸。

4放入白菜塊、馬鈴薯條、胡蘿蔔條、香芹段煮至熟，加入精鹽、味精、胡椒粉調味，出鍋裝碗即可。

## 清燉獅子頭



## 五花肉 鹹鮮味2小時

### 材料

豬五花肉.....600克

淨菜心.....150克

排骨.....100克

豬肉皮.....50克

雞蛋清.....2個

精鹽、味精.....各1小匙

蔥薑汁.....2大匙

澱粉、料酒.....各5小匙



### 做法

1豬五花肉洗淨，剁成蓉泥，加入蔥薑汁、料酒、精鹽、味精、雞蛋清和適量清水攪拌均勻；澱粉用水調勻，手上沾上水澱粉，將肉蓉捏成10個肉圓。

2將排骨洗淨，剁成小段，放入沸水鍋內焯水、撈出；豬肉皮刮洗乾淨，入鍋焯水，撈出、洗淨。

3砂鍋中放入肉圓、排骨、肉皮和適量清水煮沸，轉小火燉2小時，放入淨菜心，加入精鹽略燜即成。

## 酸菜五花肉



五花肉 酸鹹味45分鐘

材料

豬五花肉.....150克

東北酸菜.....1/2棵

粉絲.....20克

精鹽.....適量

## 養生功效

酸菜發酸是乳酸桿菌分解白菜中碳水化合物產生乳酸的結果。乳酸是一種有機酸，它被人體吸收後能增進食慾，可促進消化，有比較好的食療效果。

## 做法

1將豬五花肉刮洗乾淨，切成大小均勻的薄片，放入沸水鍋內焯燙一下，撈出。

3鍋置火上，加入適量清水，放入豬五花肉片煮至熟嫩，放入酸菜絲煮沸。

2酸菜洗淨，攥干水分，切成細絲；粉絲用溫水浸泡至軟，瀝水，切成長段。

4放入水發粉絲，加入精鹽煮沸，關火靜置30分鐘，使酸菜味道滲入湯內即成。

## 參瓜燉豬排



豬排骨 鹹鮮味2小時

材料

豬排骨.....400克

木瓜.....200克

人蔘.....50克

精鹽.....1/2大匙

味精.....1小匙

雞精.....少許

#### 做法

1豬排骨洗淨，剁成4釐米長的段，放入清水鍋中燒沸，焯燙至透，撈出、沖淨，瀝乾水分。

2將木瓜洗淨，去掉外皮及瓜瓢，切成大塊；人蔘洗淨，用溫水泡軟。

3砂鍋置火上，加入適量清水，放入豬排骨段、人蔘、木瓜塊，用旺火燒沸，轉小火燉約1.5小時至熟爛，加入精鹽、味精、雞精調好口味，出鍋裝碗即成。

#### 養生功效

木瓜中含有大量水分、碳水化合物、蛋白質、脂肪、多種維生素及多種人體必需的氨基酸，可有效補充人體的養分，增強機體的抗病能力。

## 百合瘦肉湯



豬瘦肉 鹹鮮味90分鐘

材料

豬瘦肉.....250克

百合.....75克

蔥段、薑片.....各10克

陳皮.....3克

精鹽.....1小匙

味精.....1/2小匙

料酒.....1大匙

植物油.....適量

#### 做法

1將豬瘦肉洗淨，切成厚片，放入沸水中焯燙一下，撈出，換清水洗淨浮沫。

2陳皮放入水中浸泡回軟，刮淨裡面的內瓢；百合去根，用清水浸泡並洗淨。

3鍋置大火上，加入植物油燒熱，下入陳皮、蔥段、薑片炆鍋出香味，加入豬瘦肉、料酒和適量清水煮沸。

4轉小火煮約1小時，加入百合，繼續煮15分鐘，調入精鹽、味精，出鍋裝碗即成。

## 粟米燉排骨



豬排骨 鹹鮮味90分鐘

材料

豬排骨.....500克

玉米.....150克

香蔥花.....10克

精鹽.....1小匙

味精.....1/2小匙

料酒.....1大匙



### 做法

1將豬排骨用清水浸泡，洗淨，放入清水鍋中燒沸，焯燙3分鐘以去除血水，撈出；玉米剝去外膜，用清水洗淨，瀝淨水分，切成小條。

2砂鍋置火上，加入適量清水，烹入料酒，再放入排骨段、玉米條煮至沸。

3轉小火燉約1小時至排骨塊、玉米條熟爛，加入精鹽、味精調好湯汁味，出鍋裝碗，撒上海蔥花即可。

## 血旺肥腸煲



肥腸 鮮辣味60分鐘

### 材料

淨肥腸.....500克

鴨血.....200克

乾辣椒段.....15克

蔥花、薑末.....各10克

蒜末.....10克

蔥段、薑片.....各少許

花椒.....少許

豆瓣醬.....2大匙

精鹽.....1小匙

味精.....1/2小匙

胡椒粉.....1/2小匙

香油.....1大匙

植物油.....3大匙

#### 做法

1把淨肥腸放入清水鍋中煮約5分鐘，撈出、洗淨，再同蔥段、薑片、花椒一起放入清水鍋中煮沸，改中火煮至熟，撈出、瀝水，切成條。

2鴨血切成厚片，放入沸水鍋內焯燙一下，撈出、過涼、瀝水；豆瓣醬剁細。

3淨鍋置火上，加上植物油燒熱，下入乾辣椒段炸成紅色，下蔥花、薑末、蒜末和豆瓣醬炒香，倒入肥腸條略炒，摻入適量清水煮沸。

4放入鴨血條，加上精鹽、胡椒粉燒沸，出鍋倒在砂鍋內，置小火上煮至入味，加上味精，淋上香油即成。

## 骨頭白菜煲



豬脊骨 鹹鮮味90分鐘

### 材料

豬脊骨.....400克

白菜嫩葉.....250克

精鹽.....2小匙

味精.....1小匙

胡椒粉.....少許

清湯.....適量

#### 養生功效

豬骨頭與鮮豬肉的營養成分比較，你會發現，其蛋白質、鐵、鈣和磷等含量，遠遠高於鮮豬肉，並且有添骨髓、增血液、減緩衰老、延年益壽的功效。

#### 做法

1白菜嫩葉洗淨，撕成塊，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出、過涼，瀝去水分。

3淨鍋置火上，加入清湯，放入脊骨塊燒沸，轉小火煮約1小時。

2豬脊骨砍成大塊，放入清水鍋中燒沸，焯燙5分鐘，撈出、沖淨，瀝去水分。

4放入白菜葉，加入精鹽、味精、胡椒粉煮約5分鐘，出鍋裝碗即成。

## 白肉血腸



五花肉 酸鮮味60分鐘

材料

豬五花肉.....300克

豬血腸.....250克

酸菜.....200克

蒜蓉.....15克

蔥花、薑絲.....各少許

腐乳.....1塊

精鹽、味精.....各1小匙

肉湯、醬油.....各適量

韭菜花醬.....適量

辣椒油、香油...各適量

#### 做法

1豬五花肉刮洗乾淨，放入沸水鍋中，轉小火煮至熟，取出後趁熱抽去肋骨，晾涼後切成薄片。

2豬血腸切成1.5釐米厚的圓片；酸菜去根和老葉，洗淨，輕輕攥干水分，切成細絲。

3鍋中加入肉湯，放入蔥花、薑絲、酸菜絲燒沸，放入白肉片、血腸片煮約5分鐘，加入精鹽、味精調味。

4出鍋盛入碗中，隨帶用醬油、韭菜花醬、辣椒油、腐乳、蒜蓉、香油調好的味汁，上桌蘸食即成。

## 番茄燉牛腩



牛腩肉 酸鮮味90分鐘

材料

牛腩肉.....300克

番茄 ( 番茄 ) ...200克

香菜末.....10克

蔥段.....20克

薑片、香葉.....各5克

精鹽.....1小匙

味精、雞精...各1/2小匙

香油.....少許



#### 做法

1牛腩肉洗淨血汙，切成4釐米大小的塊，放入清水鍋內焯燙5分鐘，撈出、過涼，瀝淨水分；番茄去蒂，洗淨，瀝乾水分，切成小塊。

2鍋中加上清水煮沸，下入牛腩塊，再沸後放入蔥段、薑片、香葉，轉小火燉煮1小時，揀出蔥、姜、香葉不用。

3加入番茄塊、精鹽、味精、雞精續煮5分鐘，出鍋盛入湯碗中，淋入香油，撒上香菜末即成。

## 蔬菜牛肉湯



## 牛肉 鮮鹹味75分鐘

### 材料

牛肉.....250克

馬鈴薯塊.....50克

白菜塊、菜花...各50克

扁豆.....50克

番茄塊.....50克

胡蘿蔔片.....50克

蔥頭絲.....50克

香菜段.....15克

胡椒、精鹽.....各1大匙

奶油.....1大匙

味精.....2大匙

牛肉湯.....1000克

#### 養生功效

用富含蛋白質的牛肉，搭配各種蔬菜，比如扁豆、菜花、白菜、馬鈴薯等煮製成湯食用，不僅營養豐富、均衡，而且對胃酸、胃弱者有很好的食療功效。

#### 做法

1菜花洗淨，掰成小朵；扁豆撕去豆筋，洗淨，切成菱形片，放入沸水鍋中焯透，撈出、瀝水。

3鍋中加入牛肉湯燒沸，放入牛肉塊煮約30分鐘，放入胡蘿蔔、蔥頭、胡椒、香菜、奶油、馬鈴薯、白菜、菜花煮至熟透。

2牛肉剔除筋膜，洗淨，放入沸水鍋內焯燙幾分鐘，撈出用冷水過涼，切成3釐米見方的小塊。

4再轉用小火，放入扁豆片、番茄塊略煮，加入精鹽、味精調好口味，出鍋裝碗即成。

## 牛肉蘿蔔湯



牛肉 鹹鮮味35分鐘

材料

牛肉.....250克

水蘿蔔.....150克

香菜末.....15克

蔥末、薑末.....各15克

醬油、香油.....各2小匙

味精、精鹽.....各1小匙

#### 做法

1牛肉洗淨，順紋切成小塊，放入碗中，加入醬油、精鹽、香油、蔥末、薑末拌勻，醃漬10分鐘；水蘿蔔洗淨，去頭蒂，切成斜片。

2鍋置火上，放入適量清水和水蘿蔔片煮沸，再把牛肉塊放入鍋內，用旺火煮沸。

3加入精鹽、香油和味精調勻，改用小火煮至入味，出鍋盛入湯碗內，撒上香菜末即成。

#### 養生功效

牛肉是營養價值很高的肉類，和有通氣行氣、健胃消食功效的蘿蔔一起燉煮成湯菜，是非常科學的搭配，口味也非常清爽，並且有補脾腎、壯筋骨、滋補營養的效果。

## 牛肉鴨蛋湯



牛肉 鹹鮮味20分鐘

材料

牛肉.....150克

鴨蛋.....2個

精鹽.....2小匙

料酒.....1大匙

味精.....1小匙

胡椒粉.....1/2小匙

#### 做法

1牛肉剔去筋膜，用清水洗淨，切成小條；鴨蛋磕入大碗內，用筷子打散成鴨蛋液。

2淨鍋置火上，加入適量清水，放入牛肉條煮至沸，改用小火煮至牛肉條軟爛。

3加入精鹽、味精、胡椒粉煮至入味，慢慢淋入鴨蛋液稍煮1分鐘，加入料酒調勻，出鍋裝碗即成。

## 什錦燴蹄筋



牛蹄筋 鹹鮮味25分鐘

材料

水發牛蹄筋.....400克

冬筍片.....75克

水髮香菇.....75克

韭菜段.....20克  
蔥段、薑片.....各10克  
精鹽、香油.....各1小匙  
味精.....1/2小匙  
醬油.....1大匙  
水澱粉.....4小匙  
料酒、植物油...各2大匙  
鮮湯.....500克



## 做法

1水發牛蹄筋洗淨，切成小段，放入清水鍋中焯煮一下，撈出、瀝水；水髮香菇去蒂，洗淨，切成小片。

2淨鍋置火上，加上植物油燒熱，下入蔥段、薑片炒出香味，加入鮮湯、料酒、蹄筋、冬筍片、香菇片燴至熟嫩。

3加入精鹽、味精、醬油調好口味，撒上韭菜段，用水澱粉勾芡，淋入香油，出鍋裝碗即成。

## 沙茶羊肉煲



## 羊肉 沙茶味90分鐘

### 材料

羊肉.....600克

豆腐.....200克

蟹肉棒、魚丸...各75克

魚糕、炸鵪鶉蛋...各50克

雞蛋黃.....1個

青蒜.....2棵

沙茶醬.....5小匙

醬油.....1大匙

料酒.....2大匙

五香粉.....4小匙

### 做法

1羊肉去掉筋膜，放入淡鹽水中浸泡20分鐘以去掉血汗，撈出。

2豆腐洗淨，切成小塊；青蒜洗淨，切成小片；蟹肉棒切成段；雞蛋黃加入沙茶醬調勻成醬汁。

3鍋中加入適量清水煮沸，放入羊肉、醬油、料酒、五香粉燉約1小時，撈出、晾涼，切成大片。

4將豆腐、蟹肉棒、魚丸、魚糕、炸鵪鶉蛋放入羊湯鍋內煮沸，出鍋盛入砂煲中，加入熟羊肉片、青蒜片煮幾分鐘，離火後與蛋黃沙茶

醬一同上桌即成。

## 腐竹羊肉湯



羊肉 鮮辣味60分鐘

### 材料

羊肉.....400克

腐竹.....50克

油菜心.....10棵

蔥花、薑末.....各5克

乾辣椒.....5克

精鹽、味精.....各2小匙

胡椒粉、醬油...各1小匙

植物油.....3大匙

鮮湯.....適量

### 養生功效

軟嫩濃香的羊肉，搭配腐竹、菜心等煲製成菜，不僅營養均衡並且豐富，而且還具有補充鈣質，防止血管硬化，預防心血管疾病等功效。

### 做法

1羊肉去除筋膜，洗淨血汙，切成大塊，放入清水鍋中煮至熟，撈出、瀝水。

3鍋中加入植物油燒熱，下入乾辣椒炸香，放入羊肉塊、蔥花、薑末和鮮湯煮沸。

2腐竹用溫水浸泡至發漲，撈出，換清水洗淨，攥干水分，切成段；油菜心洗淨。

4加入醬油、精鹽、味精、胡椒粉燉25分鐘，放入腐竹段、油菜心略煮即成。

## 甲魚羊肉湯

羊肉 鹹鮮味2小時

## 材料

淨羊肉、甲魚...各350克

枸杞子.....25克

制附子、黨參...各10克

當歸.....6克

蔥段、薑片.....各25克

冰糖、料酒.....各2大匙

精鹽.....2小匙

味精.....1/2小匙

胡椒粉.....1小匙

植物油.....3大匙

## 做法

1把甲魚用沸水燙一下，撈出、刮去表面黑膜，剝去腳爪，換清水洗淨；黨參、枸杞子、制附子、當歸洗淨。

2將羊肉、甲魚放入冷水鍋內煮5分鐘，去掉腥味，撈出、換清水漂洗乾淨，瀝水，搓成2釐米見方的塊。

3淨鍋置火上，加上植物油燒至六成熱，下入甲魚肉塊、羊肉塊煸炒，烹入料酒翻炒均勻。

4放入冰糖、黨參、制附子、當歸、蔥段、薑片、精鹽和適量的清水燉煮至熟香，加入枸杞子、味精、胡椒粉調勻，出鍋裝碗即成。

## 龍井雞片湯



雞胸肉 茶香味15分鐘

### 材料

雞胸肉.....150克

龍井茶葉.....15克

豌豆苗.....10克

雞蛋清.....1個

精鹽、味精.....各1小匙

料酒.....1大匙

胡椒粉、澱粉...各1小匙

雞湯.....750克



#### 做法

1將雞胸肉切成薄片，加入料酒、精鹽、雞蛋清和澱粉拌勻，放入沸水鍋內燙至熟，撈出、瀝水。

2龍井茶葉放入碗內，先用少許沸水浸泡一下，瀝乾水分，再用適量沸水浸泡3分鐘成龍井茶水；豌豆苗去根和雜質，用清水洗淨，瀝水。

3鍋置火上，加入雞湯、龍井茶水、精鹽、味精、胡椒粉燒沸，放入豌豆苗和熟雞片煮勻，出鍋裝碗即成。

## 白蘑燉野雞



## 野雞 鹹鮮味2小時

### 材料

淨野雞.....500克

水發白蘑.....300克

枸杞子、紅棗...各10克

蔥段、薑片.....各15克

精鹽、味精.....各1小匙

胡椒粉、香油...各少許

料酒、老抽.....各適量

白糖、鮮露.....各適量

植物油、高湯.....適量

#### 養生功效

白蘑富含蛋白質、氨基酸和微量元素，配以營養豐富的雞肉煮製成湯羹，有益氣養血，滋補強身的效果，對老年人和發育期間的青少年，有很好的食療效果。

#### 做法

1把野雞洗淨，剁成大小均勻的塊狀，放入沸水鍋內焯燙5分鐘至透，撈出、瀝水。

3鍋中加上植物油燒熱，下入蔥段、薑片、野雞塊炒香，加入料酒、老抽、精鹽、白糖、鮮露、高湯。

2水發白蘑洗淨，撕成小條，用沸水焯透，撈出；枸杞子洗淨。

4小火燉至野雞塊熟嫩，放入白蘑、枸杞子、紅棗燉至酥爛，加入味精、胡椒粉，淋入香油，出鍋裝碗即可。

## 參歸仔雞湯



### 仔雞 鹹鮮味90分鐘

#### 材料

仔雞.....1只 (約1500克)

蓮子.....10個

黨參.....30克

當歸.....15克

蔥段、薑片.....各15克

精鹽.....2小匙

味精.....1小匙

料酒.....2大匙

#### 做法

1把仔雞宰殺，去毛，從襠部剖開，去除內臟，洗滌整理乾淨，瀝去水分。

2當歸、黨參洗淨，與蔥段、薑片一起放入雞腹內，仔雞表面塗抹上料酒。

3仔雞放入砂鍋中，加入適量清水、少許料酒，放入蓮子旺火煮沸。

4撇去浮沫，轉小火燉至雞肉熟爛，加入精鹽、味精調味，離火上桌即成。

#### 養生功效

仔雞搭配當歸、黨參製作成湯羹，有補氣養血，昇陽益胃的功效，適用於勞傷虛損、身瘦體弱、食少泄瀉、驚悸失眠、陽痿遺精、崩漏帶下等症。

## 西洋菜雞腰



雞腰 鹹鮮味50分鐘

材料

雞腰.....150克

西洋菜.....30克

紅棗.....25克  
薑片.....10克  
精鹽、味精.....各1大匙  
白糖.....1/2大匙  
胡椒粉.....少許  
料酒、熟豬油...各2小匙

#### 做法

1西洋菜去根，洗淨；雞腰用清水反覆沖洗，放入沸水鍋內略焯一下，撈出、瀝乾；紅棗泡軟，洗淨。

2砂鍋置火上，加上熟豬油燒熱，放入薑片、雞腰、料酒爆炒片刻出香味。

3添入適量清水，加入紅棗，用小火煲約30分鐘，然後放入西洋菜，加入精鹽、味精、白糖、胡椒粉，轉中火續煮10分鐘，出鍋裝碗即成。

## 竹蓀燉乳鴿



乳鴿 鹹鮮味60分鐘

材料

淨乳鴿.....1只

竹蓀.....1根

枸杞子.....5粒

水發口蘑.....5朵

蔥段、薑片.....各10克

精鹽、味精.....各適量

料酒、香油.....各適量

熟豬油.....2大匙



### 做法

1將乳鴿洗淨，剁成大小均勻的塊狀，放入清水鍋中燒沸、略焯一下，撈出、瀝乾；竹蓀用溫水浸泡至發漲，換清水洗淨，切成小片；枸杞子洗淨。

2將乳鴿塊、竹蓀片、枸杞、口蘑、蔥段、薑片放入砂鍋中，加入適量清水、料酒燒沸。

3轉小火燉至鴿肉軟爛，加入少許熟豬油、精鹽、味精燉約20分鐘，揀出蔥、姜，淋入香油調勻，出鍋裝碗即成。

## 蟲草燉乳鴿



乳鴿 鹹鮮味3小時

材料

乳鴿.....2只

冬蟲夏草.....15克

大蔥、姜塊.....各10克

精鹽、胡椒粉...各2小匙

味精.....1大匙

雞精.....少許

料酒.....4小匙

#### 做法

1將乳鴿宰殺，洗滌整理乾淨，放入清水鍋中燒沸，煮約5分鐘，撈出，沖淨浮沫，搥干水分；冬蟲夏草洗淨；大蔥、姜塊分別洗淨，切成小段。

2將乳鴿表面用鋼釵扎若干個小洞，每個洞內插入一個冬蟲夏草，再把蔥段、姜段放入乳鴿腹內。

3把乳鴿腹部朝上放入湯盆內，加入用精鹽、味精、雞精、胡椒粉和適量清水調好的味汁，用雙層綿紙封口，上籠用中火蒸約2小時至軟爛，離火上桌即成。

#### 養生功效

鴿肉含有豐富的蛋白質和各種微量元素，且脂肪含量非常低，有「一鴿勝九雞」的說法，搭配冬蟲夏草成菜，有補肝壯腎、益氣補血、清熱解毒、健腦補神、降壓降糖、養顏美容等功效。

## 鵪鶉煲海帶



鵪鶉 鹹鮮味2小時

材料

鵪鶉.....2只

水發海帶.....300克

蔥段、薑片.....各10克

精鹽、雞精...各1/2小匙

香油.....1小匙

料酒.....4小匙

植物油.....1大匙

雞湯.....1000克

#### 養生功效

海帶含有豐富的碘和鈣，能淨化血液，促進甲狀腺素的合成，配以具有滋補功效的鵪鶉成湯，有美容、美顏、抗衰老的功效。

#### 做法



**养生功效**

海带含有丰富的碘和钙，能净化血液，促进甲状腺素的合成，配以具有滋补功效的鹌鹑成汤，有美容、美颜、抗衰老的功效。

鹌鹑洗滌整理乾淨，剁成大塊，放入清水鍋中燒沸，焯去血水，撈出、瀝乾。

3鍋內加入植物油燒熱，下入蔥段、薑片炒香，放入鵪鶉塊、料酒煸炒片刻。

2水發海帶洗淨，切成細絲，放入沸水鍋中焯透，撈出、瀝乾。

4添入雞湯、海帶絲燒沸，小火燉至熟透，加入精鹽、雞精調勻，淋入香油即成。

## 銀杏腐竹烏雞



烏雞 鮮辣味2小時

材料

淨烏雞.....1只 ( 約700克 )

水發腐竹.....200克

銀杏.....150克

蔥段、薑片.....各20克

精鹽.....1大匙

味精、料酒.....各4小匙

雞精.....1大匙

胡椒粉.....適量

#### 做法

1淨烏雞剁成骨牌塊，放入清水鍋中燒沸，煮約8分鐘，撈出、洗淨；銀杏去殼、去心；水發腐竹切成3釐米長的段，入鍋焯透，撈出、過涼，擠乾水分。

2鍋中加入適量清水，放入烏雞塊、銀杏和腐竹段燒沸，加入精鹽、味精、雞精、料酒和胡椒粉調勻。

3離火倒入湯盆中，用雙層牛皮紙封口，上籠用中火蒸約2小時至烏雞塊軟爛，取出，揭紙上桌即成。

## 雙椒豆腐煲



## 豆腐 椒香味15分鐘

### 材料

豆腐.....1塊

水髮香菇塊.....100克

香菜段.....50克

泡山椒、泡辣椒 各25克

蒜末.....50克

蔥花、薑末.....各15克

精鹽、味精.....各2小匙

胡椒粉.....5小匙

泡椒油.....2大匙

鮮湯、植物油...各適量



### 做法

1豆腐切成長方片，放入熱油鍋中炸至淡黃色，撈出；泡辣椒、泡山椒分別去蒂、去籽，剁成蓉。

2淨鍋置火上，加入植物油燒熱，下入蔥花、薑末、蒜末炸香，放入泡辣椒和泡山椒蓉煸出紅油。

3放入水髮香菇塊略炒，加入鮮湯、豆腐片、精鹽、味精、胡椒粉，用中火燉5分鐘，出鍋盛入碗中。

4淨鍋置火上，加入泡椒油和少許植物油燒熱，放入少許的泡辣椒和泡山椒蓉炒至油紅，出鍋倒在盛有豆腐的大碗中，撒上香菜段即成。

## 骨湯燴豆腐



## 豆腐 鹹鮮味25分鐘

### 材料

大豆腐.....150克

蝦仁.....100克

雞肉.....50克

青江菜.....適量

蔥段、薑片.....各10克

精鹽.....1/2小匙

胡椒粉.....1/3小匙

豬骨湯.....500克

#### 養生功效

豆腐除了含有蛋白質、鈣、磷、鐵外，還含有豐富的植物雌激素，對防治骨質疏鬆症有良好的作用，還有抑制乳腺癌、前列腺癌及血癌的功能。

#### 做法

1蝦仁洗淨，剁成碎末；雞肉洗淨，捶成雞蓉，與蝦末一起放入容器中攪成餡料。

3鍋中加入豬骨湯燒沸，放入蔥段、薑片和釀好的豆腐，用小火略煮片刻。

2將豆腐洗淨，切成長方塊，在上面挖出小洞，將餡料釀入豆腐中。

4加入精鹽、味精、胡椒粉煮至入味，放入青江菜煮至熟香，出鍋裝碗即成。

## 豆泡煮白菜



豆腐泡 醬香味15分鐘

材料

豆腐泡.....200克

大白菜.....150克

精鹽.....2小匙

雞精.....1小匙

味精.....1/2小匙

清湯.....500克

大醬.....4小匙

#### 做法

1大白菜去根，洗淨，切成3釐米長的段，寬的菜葉從中間切開。

2豆腐泡用熱水洗淨余油，切成厚片；大醬放入碗中，加入少許清湯調稀。

3鍋中加入清湯燒沸，放入白菜段、豆泡片煮熟，加入調好的大醬、精鹽煮2分鐘至入味，放上雞精、味精調勻，出鍋盛入湯碗中即成。

#### 養生功效

豆腐泡、大白菜都是營養比較豐富的食材，兩者一起製作成湯羹，能補充營養，通便，適用於營養不良、貧血、頭暈、大便乾燥者食用，有很好的食療功效。

## 雙冬豆皮湯



豆腐皮 鹹鮮味15分鐘

材料

豆腐皮.....3張

冬菇.....2朵

冬筍.....50克

蔥花、薑末.....各10克

精鹽、味精.....各1小匙

香油.....1/2小匙

醬油.....2小匙

植物油.....2大匙

鮮湯.....500克

#### 做法

1將豆腐皮放入大碗中，上籠旺火蒸至軟，取出、晾涼，切成菱形片。

2冬菇用溫水泡發，除去雜質，洗淨，切成絲；冬筍去皮、洗淨，切成小片。

3鍋中加入植物油燒熱，下入蔥花、薑末炒香，添入鮮湯，放入冬菇絲、冬筍片、豆腐皮燒沸。

4加入味精、精鹽、醬油調好湯汁口味，淋入香油調勻，出鍋裝碗即成。

### 清湯竹蓀蛋



鴿蛋 鹹鮮味60分鐘

材料

鴿蛋.....6個

竹蓀.....4條

菜膽.....少許

精鹽.....2小匙

味精.....1小匙

雞精.....1/2小匙

胡椒粉.....1/2小匙

白醋.....少許

清湯.....適量



### 做法

1將竹蓀放入清水中，加入白醋浸泡15分鐘，撈出，換清水漂洗乾淨，瀝水，切成4釐米長的段；菜膽洗淨，切成段。

2將鴿蛋洗淨，放入清水鍋中燒沸，煮5分鐘至熟，撈出、沖涼，剝去外殼。

3取6個燉盅，分別放入鴿蛋、菜膽和竹蓀段，添入清湯，上鍋蒸燉約30分鐘。

4每個燉盅分別加入精鹽、味精、雞精、胡椒粉調好湯汁口味，出鍋上桌即成。

## 芥菜鹹蛋湯



鹹鴨蛋 鹹鮮味15分鐘

## 材料

鹹鴨蛋.....200克

芥菜.....150克

薑片.....5克

精鹽.....1/2小匙

味精.....少許

植物油.....2大匙

## 做法

1將芥菜擇洗乾淨，切成小段；鹹鴨蛋放入蒸鍋內蒸至熟，取出、晾涼，剝去外殼，取出熟蛋黃，放在案板上，用刀壓碎，鹹鴨蛋白放入涼水中浸泡。

2鍋置火上，加入植物油燒熱，下入薑片炒香，加入適量清水，放入芥菜段、鹹蛋黃碎燒沸。

3放入鹹蛋白稍煮片刻，加入精鹽、味精調好口味，出鍋盛入湯碗內即成。

## 養生功效

鹹鴨蛋中含有比較豐富的鈣元素，芥菜中含有豐富的維生素，尤其是維生素C含量高，用鹹鴨蛋搭配芥菜煮製成湯羹食用，可以提高人體對鈣的吸收和利用。

## 天黃鱸魚湯



### 鱸魚 鹹鮮味30分鐘

#### 材料

鮮鱸魚.....1條

黃耆、天麻.....各20克

人蔘須、當歸.....各5克

黑棗.....4枚

蔥絲.....30克

薑片.....15克

精鹽.....1小匙

料酒.....1/2大匙

#### 養生功效

軟嫩清香的鱸魚，搭配具有滋補功效的黃耆、人蔘、天麻、當歸等熬煮成湯食用，對身體虛弱、產後少乳、強化骨骼等有比較好的滋補效果。

#### 做法

1將鱸魚宰殺，去掉魚鱗、魚鰓，除去內臟，洗滌整理乾淨，切成大段。

3把藥料包放入清水鍋中，用中火熬煮15分鐘，撈出紗布包成湯汁。

2將黃耆、天麻、人蔘須、當歸、黑棗分別洗淨，裝入紗布包內成藥料包。

4放入鱸魚段、薑片煮5分鐘，加入精鹽、料酒調好口味，撒上蔥絲即成。

## 老薑煮鱸魚



### 鱸魚 鹹鮮味45分鐘

#### 材料

鱸魚.....1條 (約600克)

薑片.....25克

精鹽.....1/2小匙

料酒.....1大匙

香油.....3大匙

豬骨湯.....1600克

#### 做法

1將鱸魚宰殺，去掉魚鱗、魚鰓，刨開腹部，去掉內臟和雜質，洗滌整理乾淨，擦淨水分。

2坐鍋點火，加入香油燒至六成熱，放入鱸魚煎至兩面金黃色，撈出、瀝油。

3鍋中留少許底油燒熱，下入薑片炒香，放入鱸魚，烹入料酒，添入豬骨湯。

4用旺火燒沸，轉小火煲約40分鐘，加入精鹽調好口味，出鍋裝碗即成。

### 裙菜鱸魚湯



### 鱸魚 鹹鮮味35分鐘

#### 材料

- 鱸魚.....1條
- 山藥、裙帶菜...各50克
- 枸杞子.....少許
- 蔥段、薑片.....各10克
- 精鹽.....1小匙
- 雞精.....1/2小匙

胡椒粉.....少許

白糖、植物油...各適量



### 做法

1把山藥去皮，洗淨，切成滾刀塊；裙帶菜洗淨，切成段；鱸魚洗滌整理乾淨，去掉魚頭、魚骨和內臟，取淨魚肉，切成大片。

2鍋中加入植物油燒熱，下入蔥段、薑片、魚頭、魚骨煸炒一下，加入清水，放入山藥塊煮至奶白色。

3放入裙帶菜，加入調料煮3分鐘；將魚頭、魚骨、山藥、裙帶菜撈出，放入湯碗中；把枸杞子、魚肉片放入鍋中燙煮至熟，連湯一起倒入湯碗內即成。

## 木瓜燉鰻魚



### 鰕魚 鹹鮮味50分鐘

#### 材料

淨鰕魚.....1條

木瓜.....100克

枸杞子.....15克

蔥段、薑片.....各10克

精鹽、味精.....各1小匙

米湯、雞湯.....各500克

胡椒粉、香油...各適量

料酒、植物油...各適量

#### 養生功效

鱖魚是營養豐富的水產品，搭配具有健脾開胃的木瓜一起煮製成湯羹，有滋陰養顏、清熱理氣的功效，適用於身體燥熱、大便祕結者食用。

#### 做法

1鱖魚去除魚鱗、魚鰓和內臟，用清水洗淨，擦淨水分，取鱖魚肉，切成大片；木瓜去皮、去籽，洗淨，切成片。

3鍋中加上植物油燒至七成熱，炒香蔥段、薑片，放入鱖魚頭、鱖魚片、料酒、米湯和雞湯，小火燉20分鐘。

2把鱖魚片、鱖魚頭一同放入容器內，加入少許精鹽、味精、料酒、胡椒粉醃漬約10分鐘。

4加入木瓜片、枸杞子續燉至熟嫩，加入精鹽、味精、胡椒粉調好口味，淋入香油，即可出鍋。

## 酸辣鱈魚湯



### 鯪魚 酸辣味30分鐘

#### 材料

鯪魚.....200克

熟火腿.....50克

熟雞胸肉.....50克

淨冬筍.....50克

香菜.....15克  
植物油、料酒...各5小匙  
精鹽、味精.....各2小匙  
白醋、胡椒粉...各2小匙  
醬油.....1大匙  
鮮湯.....適量

#### 做法

1將鱈魚宰殺，剔去骨頭，洗淨，瀝乾水分，切成6釐米長的絲；熟火腿、淨冬筍、熟雞胸肉分別切成絲；香菜擇洗乾淨，切成細末。

2淨鍋置火上，加上植物油燒熱，放入鱈魚絲稍炒至變色，放入鮮湯、料酒、熟火腿絲、冬筍絲、熟雞絲、精鹽燒煮至沸。

3加入精鹽、胡椒粉、醬油、味精、白醋攪勻，出鍋盛入湯碗內，撒上海菜末即成。

## 冬菜鱈魚煲



銀鱈魚 香辣味30分鐘

材料

銀鱈魚肉.....300克

淨冬菜.....50克

水發粉絲.....50克

熟火腿片.....25克

蔥段、薑片.....各5克

精鹽、味精.....各1小匙

雞精.....2小匙

白胡椒粉.....2小匙

料酒.....2小匙

熟豬油.....3大匙

#### 做法

1銀鱈魚肉洗淨，切成厚片，放入沸水鍋中略焯一下，撈出、瀝水；水發粉絲切成小段。

2鍋中加入熟豬油燒熱，下入蔥段、薑片炒香，烹入料酒，添入清水燒沸，放入冬菜、鱈魚肉片煮勻。

3加入精鹽、味精、雞精、胡椒粉，轉中火燉至魚肉熟嫩，放入水發粉絲略煮，出鍋倒入砂鍋中，淋入香油，撒上熟火腿片，即可上桌食用。

### 鮮蝦蓴菜湯



## 大蝦 酸辣味20分鐘

### 材料

大蝦.....12只 ( 約500克 )

萼菜.....100克

精鹽、味精.....各1小匙

白醋.....少許

雞精.....1/2小匙

澱粉.....3大匙

胡椒粉.....2小匙

雞湯.....4杯



### 做法

1將大蝦剝去蝦頭、去掉蝦殼、留蝦尾，洗淨，再從背部開刀，挑除蝦線，加上澱粉拌勻，用木棒敲打，反覆數次，直至敲打成薄片為止。

2將萼菜擇洗乾淨，放入沸水中焯燙2分鐘，撈出、過涼，瀝淨水分。

3坐鍋點火，加入雞湯燒沸，放入大蝦片煮沸，轉小火後下入萼菜，待煮至大蝦片浮起時。

4加入精鹽、味精、白醋、雞精、胡椒粉調好湯汁口味，出鍋盛入湯碗內即成。

## 草菇海鮮湯



## 海鮮 鹹鮮味30分鐘

### 材料

蛤蜊、墨魚.....各150克

草菇 ( 罐頭 ) .....1瓶

鮮蝦、小番茄...各50克

蔥段.....20克

精鹽.....1小匙

雞精.....1/2小匙

胡椒粉.....1/2小匙

魚露.....2小匙

料酒.....1大匙

高湯.....適量

### 做法

1把鮮蝦去掉蝦須、蝦頭，剝去鮮蝦外殼，挑去蝦線，洗淨；墨魚去頭，切開後洗淨，擦淨水分，在內側刮上淺交叉花刀，再切成小片。

2蛤蜊洗淨，放入淡鹽水中浸泡，使之吐淨泥沙，換清水洗淨；草菇洗淨，切成小片；小番茄洗淨，也切成片。

3湯鍋置火上燒熱，加入高湯燒沸，放入鮮蝦、墨魚片、草菇片、小番茄片和蛤蜊調勻，加入蔥段、料酒、精鹽、雞精、胡椒粉、魚露煮5分鐘，出鍋裝碗即成。

## 河蟹煲冬瓜



河蟹 鮮辣味30分鐘

### 材料

河蟹.....300克

冬瓜.....200克

蔥末、薑末.....各10克

精鹽、味精.....各2小匙

胡椒粉.....1/2小匙

雞精.....1小匙

料酒.....1大匙

植物油.....2大匙

#### 養生功效

冬瓜能補充河蟹中缺少的維生素C，兩者相配製作成湯羹食用，可使營養均衡，並且有益消化，增強人體抵抗力，預防夜盲症。

#### 做法

1河蟹洗滌整理乾淨，剁成兩半；冬瓜去皮及瓤，洗淨，切成滾刀塊。

3放入河蟹塊、冬瓜塊，再沸後加上精鹽、味精、胡椒粉、雞精調好口味。

2鍋中加入植物油燒熱，下入蔥末、薑末炒出香味，烹入料酒，加入清水煮沸。

4撇淨表面浮沫，轉中火燉煮至河蟹、冬瓜軟爛入味，出鍋裝碗即成。

## 什錦海參湯



海參 酸辣味20分鐘

材料

水發海參.....150克

雞肉片.....75克

水發海米.....10克

香菜段.....10克

雞蛋皮.....1張

蔥絲.....10克

精鹽.....1小匙

味精、胡椒粉...各少許

米醋、清湯.....各適量

醬油、水澱粉...各適量

香油.....適量

#### 做法

1水發海參洗淨，片成抹刀薄片，放入清水鍋內焯燙一下，撈出、瀝水；雞蛋皮切成象眼片。

2淨鍋置火上，加入清湯煮沸，放入水發海參、雞肉片煮至熟，撈入湯碗內，撒上蔥絲、香菜段和蛋皮片。

3鍋內加入適量清湯，放入料酒、精鹽、味精、醬油和水發海米燒沸。

4加入胡椒粉和米醋，用水澱粉勾芡，淋上香油，出鍋倒入盛有海參片、雞肉片的湯碗內即成。

## Part 4 特色主食小吃



四喜魚蓉餃



淨魚肉 鹹鮮味40分鐘

材料

麵粉.....500克

淨魚肉.....350克

韭菜.....150克

雞蛋.....1個

薑末.....25克

精鹽、味精.....各少許

十三香粉、胡椒粉...各少許

排骨精、料酒...各1小匙

香油.....1大匙

熟豬油.....3大匙



#### 做法

1麵粉放入容器內，加入攪散的雞蛋，再加上適量清水和成麵糰，蓋上濕布，饅透。

2韭菜洗淨，切成末；淨魚肉剝成蓉，放入容器內，加入調味料攪勻，再加入熟豬油、韭菜末拌勻成餡料。

3麵糰搓成長條，揪成劑子，擀成圓皮後包入餡料，兩對邊在中間捏嚴，四角露餡，成四方形餃子生坯。

4把四方形餃子生坯擺入蒸鍋內，用旺火蒸約15分鐘至熟，取出裝盤即成。

## 蝦肉煎餃



### 蝦仁 鹹鮮味30分鐘

#### 材料

麵粉.....350克

蝦仁.....200克

韭菜.....150克

五花豬肉末.....75克

玉米粒.....50克

精鹽、雞精.....各2小匙

香油.....1大匙

植物油.....適量

#### 養生功效

用營養豐富的豬肉、蝦仁、韭菜等調製而成的餡料，製作而成的美味煎餃，不僅口味鮮美，而且營養豐富，適用於脾胃虛弱、水腫、腹瀉者調補之用。

#### 做法

1將韭菜、蝦仁分別擇洗乾淨，切成細末；麵粉放入容器中，加入適量沸水揉透成燙麵。

3把燙麵揉搓成長條，再揪成小劑子，擀成直徑5釐米的圓皮，包入適量餡料，捏成餃子生坯。

2把五花豬肉末放在容器內，加上韭菜末、蝦仁末、玉米粒、精鹽、雞精和香油拌勻成餡料。

4鍋置火上，加入植物油燒熱，將餃子生坯整齊地放入鍋中，待煎至呈金黃色時，淋入少許冷水，加蓋煎6分鐘即成。

## 紅油水餃



豬肉 鮮辣味30分鐘

材料

麵粉、豬肉末...各500克

雞蛋.....1個

薑末、蒜泥.....各50克

老薑.....少許

精鹽、花椒...各1/2小匙

胡椒粉.....1/2小匙

味精.....1/2小匙

醬油.....3大匙

白糖.....1大匙

紅油.....2大匙

#### 做法

1老薑拍鬆，放入鍋中，加入清水和花椒燒沸，出鍋過濾成花椒水；豬肉末中加入精鹽、胡椒粉、味精、雞蛋、薑末和花椒水攪勻成餡料。

2麵粉加入清水和成麵糰，稍餧，搓成條，下成面劑，擀成餃子皮，包入少許餡料，捏花邊封口成餃子生坯。

3淨鍋置火上，加上適量的清水煮沸，下入餃子生坯煮至熟，撈入大碗中，再加入醬油、紅油、白糖、味精、蒜泥調勻即成。

#### 養生功效

紅油水餃又稱紅油抄手，是四川著名的風味小吃，成品具有柔嫩鮮美，湯汁微辣濃香的特色，經常食用還有消除疲勞，預防感冒等功效。

## 清真玉麵餃



## 玉米麵粉 鹹鮮味40分鐘

### 材料

玉米麵粉、麵粉...各300克

牛肉、白蘿蔔...各300克

蔥末、薑末.....各15克

精鹽、味精.....各1小匙

雞精.....1/2小匙

胡椒粉.....1/2小匙

五香粉.....少許

泡打粉.....少許

料酒、香油.....各2大匙

醬油、雞湯.....各2大匙

花椒油.....2大匙

#### 做法

1玉米麵粉、麵粉、泡打粉放入同一容器內拌勻，加上適量溫水和成麵糰，蓋上濕布略錫。

2白蘿蔔去皮，洗淨，剁碎，撒入精鹽略醃，擠去水分；牛肉洗淨，剁成肉末，放入另一容器內，加入調料攪勻，再加入白蘿蔔末拌勻成餡料。

3麵糰搓成長條，揪成劑子，擀成圓餅皮，放上餡料，捏成餃子生坯，擺入蒸鍋內蒸熟，取出裝盤即成。

## 水煎包



豬肉 鹹鮮味60分鐘

材料

麵粉.....500克

豬肉末、白菜...各250克

酵母粉.....10克

蔥末、薑末.....各15克

精鹽、味精...各1/2小匙

醬油、料酒...各1/2大匙

白糖、香油.....各少許

植物油.....4大匙



### 做法

1白菜洗淨，剁成碎末，加入豬肉末、蔥末、薑末拌勻，再加入精鹽、醬油、料酒、白糖、香油、味精攪勻成餡料。

2少許麵粉加入清水調勻成麵粉濃漿；酵母粉放入盆內，加入剩餘麵粉攪勻成麵糰，饅30分鐘，搓成長條，每25克下1個劑子，擀成圓皮，包入餡料，捏褶收口成包子生坯。

3平鍋加入植物油燒熱，依次擺入包子生坯，淋入清水和麵粉漿，蓋上鍋蓋，待漿水結成薄皮時，淋入少許明油，繼續煎至包子底部呈金黃色時，出鍋裝盤即成。

## 鮮湯羊肉包



羊肉 鹹鮮味30分鐘

## 材料

麵粉.....	500克
羊肉.....	400克
雞汁凍.....	200克
蔥末、薑末.....	各50克
精鹽、味精.....	各少許
五香粉.....	少許
料酒.....	2小匙
醬油、香油.....	各1大匙
植物油.....	2大匙

## 做法

1把麵粉過細羅，放在容器內，加入適量溫水和成麵糰，揉勻後略錫；羊肉去掉筋膜，洗淨血汙，剁成蓉；雞汁凍切成碎粒。

2把羊肉蓉放在容器內，加入蔥末、薑末、料酒、醬油、香油、植物油、精鹽、味精和五香粉調拌均勻，再加上雞汁凍碎粒調勻成餡料。

3麵糰搓成長條，揪成劑子，按扁擀成圓皮，抹上餡料，提褶收口，捏嚴成包子坯，擺入蒸鍋內，用旺火蒸約15分鐘至熟，取出裝盤即成。

## 鳳菇包



## 雞胸肉 鹹鮮味45分鐘

### 材料

麵粉.....500克

雞胸肉.....200克

干冬菇、雞蛋...各25克

食用鹼、面肥...各少許

精鹽、味精.....各適量

水澱粉、鮮湯...各適量

料酒、白糖.....各1大匙

熟豬油.....3大匙

#### 養生功效

雞胸肉具有高蛋白、低脂肪、多纖維的特色，配以冬菇、雞蛋等製作成餡料，成品不僅口味清鮮，而且有清熱消痰，強健脾胃、暖胃益氣的功效。

#### 做法

1冬菇洗淨、去根，用鮮湯泡軟，撈出，切成丁；雞胸肉切成小丁，加入精鹽、雞蛋、水澱粉拌勻。

3將麵粉加入面肥和適量清水揉勻成麵糰，稍餧，加入食用鹼反覆揉勻成發酵麵糰，製成小面劑。

2鍋中加入熟豬油燒至六成熱，下入雞肉丁、冬菇丁略炒，盛入盆中，加入調料拌勻成餡料。

4把小面劑壓扁後包入適量餡料，捏成包子花紋，放入蒸籠，用旺火蒸約10分鐘至熟即成。

## 淮陰湯包



肥瘦肉 鹹鮮味2小時

材料

麵粉.....500克

豬肥瘦肉.....200克

雞胸肉.....150克

豬皮.....125克

面肥.....50克  
食用鹼.....少許  
薑末、蔥薑汁...各適量  
料酒、醬油.....各適量  
芝麻粉、香油...各適量  
白糖、鮮湯.....各適量  
熟豬油.....適量

#### 做法

1 麵粉加入面肥、溫水和食用鹼揉成麵糰，蓋上濕布稍錫成發酵麵糰；豬皮刮洗乾淨，加入料酒、薑末、清水煮約70分鐘，出鍋冷凝成肉皮凍，切成小粒。

2 把豬肥瘦肉、雞胸肉洗淨，切成細末，放在容器內，加入香油、醬油、白糖、料酒、芝麻粉、薑蔥汁、鮮湯、皮凍粒拌勻成餡料。

3 把發酵麵糰搓成長條，揪成小面劑，擀成圓皮，包入餡料成包子生坯，入鍋旺火蒸至熟即成。

## 紅燜排骨麵



豬排骨 五香味90分鐘

材料

麵條.....500克

豬排骨.....200克

油菜.....75克

蔥段.....10克

薑片、蒜片.....各5克

花椒、八角.....各少許

乾辣椒、味精...各少許

白糖、料酒.....各少許

精鹽.....2小匙

醬油.....1大匙

植物油.....2大匙



### 做法

1油菜擇洗乾淨，在根部剖上十字花刀，放入加有少許植物油的沸水鍋內焯燙一下，撈出、過涼、瀝水；豬排骨剁成塊，放入沸水鍋中焯燙5分鐘，撈出、洗淨。

2鍋中加上植物油燒至八成熱，下入蔥段、薑片、蒜片、八角炆鍋出香味，放入排骨塊、花椒、辣椒、醬油、精鹽、白糖、料酒翻炒均勻。

3倒入適量清水燒沸，轉小火煮1小時至排骨酥爛，撈出花椒、八角、辣椒等成排骨澆汁；麵條放入清水鍋內煮熟，撈出、裝碗，放上油菜和排骨，淋上澆汁即成。

## 牛肉炒麵



牛肉 鹹鮮味30分鐘

材料

麵粉.....300克

牛肉.....150克

青椒絲.....25克

紅椒絲.....25克

蔥絲、薑絲.....各10克

精鹽.....1小匙

味精.....1/2小匙

料酒、醬油.....各2小匙

肉湯、植物油...各3大匙

#### 養生功效

牛肉炒麵是家常風味主食，成品色澤美觀、牛肉清香、麵條軟嫩，風味獨特，並且有補中益氣，滋養脾胃，強健筋骨，化痰息風的食療功效。

#### 做法

1牛肉切成細絲；麵粉加上涼水、精鹽和成硬麵糰，擀成大片，再切成麵條。

3鍋中加入植物油燒熱，放入蔥絲、薑絲和牛肉絲略炒，加上肉湯和料酒炒熟。

2鍋內加入適量清水煮沸，下入麵條煮至熟，撈出、投涼，瀝去水分。

4加入精鹽、醬油、熟麵條、青椒絲、紅椒絲和味精翻炒均勻，出鍋裝盤即成。

## 豆腐炸醬麵

豆腐 醬香味30分鐘

#### 材料

玉米麵條.....200克

豆腐.....150克  
水發木耳.....30克  
韭菜、鮮蝦仁...各30克  
薑末.....10克  
精鹽、料酒.....各少許  
醬油.....少許  
甜麵醬.....2大匙  
香油、熟豬油...各適量  
鮮湯.....100克

#### 做法

1豆腐切成大片，放入沸水鍋內焯透，撈出、瀝水、晾涼，再切成小丁；鮮蝦仁去掉蝦線；韭菜去根，洗淨，切成小段；水發木耳擇洗乾淨，撕成小片。

2鍋內加上清水煮沸，下入玉米麵條，再沸後點入涼水，再沸時，撈出玉米麵條投涼，瀝水，放入麵碗內。

3鍋置火上，加上熟豬油燒熱，下入豆腐丁略煎，放入木耳、薑末、料酒、醬油、精鹽、甜麵醬、鮮湯燒沸，下入蝦仁和韭菜調勻，淋上香油，澆在麵條上即成。

## 爛鍋面



白菜心 鹹鮮味40分鐘

材料

麵粉.....500克

白菜心.....150克

豬瘦肉.....100克

蔥末、薑末.....各10克

精鹽.....2小匙

味精、料酒.....各1小匙

肉湯.....750克

熟豬油.....2大匙

#### 做法

1將麵粉放入盆內，加入適量清水和好成麵糰，壓成大薄片，切成麵條；豬瘦肉切片；白菜心切成小段。

2淨鍋置火上，加上熟豬油燒熱，放入蔥末、薑末炒香，放入豬肉片煸炒至近熟，放入白菜段略炒，加入精鹽、料酒、肉湯燒沸，撈出豬肉絲及白菜段。

3將麵條下到湯鍋內，待麵條煮熟爛時，加入味精，放入豬肉絲、白菜條燒沸，出鍋裝碗即成。

## 麻香什錦麵



黑米粉 麻香味20分鐘

材料

黑米粉.....150克

高筋麵粉.....100克

熟雞肉絲.....75克

熟火腿絲.....75克

黃瓜絲、黃花菜...75克

胡蘿蔔絲.....75克

香菜葉.....75克

蒜末.....20克

精鹽、白糖.....各1小匙

味精.....1小匙

芝麻醬、熏醋...各2小匙

辣椒油、花椒油...2小匙



做法

1 黑米粉加入高筋麵粉、精鹽、清水和成麵糰，略餵，擀成麵條；黃花菜用沸水焯熟透，撈出、瀝水。

2 芝麻醬放在碗內，加上少許溫開水、精鹽攪開成稀糊狀，加入熏醋、味精、白糖、辣椒油、花椒油調成味汁。

3 鍋中加上清水煮沸，下入黑米麵條煮至熟，撈入麵碗內，碼上熟雞肉絲、黃花菜、黃瓜絲、胡蘿蔔絲、熟火腿絲，澆上調好的味汁，撒上蒜末、香菜葉即成。

## 鹿茸雞絲湯麵



熟雞肉 鹹鮮味40分鐘

#### 材料

麵粉.....300克

熟雞肉.....150克

油菜.....50克

水發海米.....10克

鹿茸.....5片

蔥絲、薑絲.....各5克

精鹽、味精.....各1小匙

醬油、花椒水...各2小匙

雞湯.....750克

植物油、香油...各少許

#### 做法

1把熟雞肉切成細絲；油菜洗淨，切成絲，放入沸水中焯燙一下，撈出、瀝水。

2麵粉加上清水和成麵糰，擀成大薄片，切成細扁條，放入沸水中煮至熟，撈出、過涼，裝入麵碗內。

3淨鍋置火上，加上植物油燒熱，加入蔥絲、薑絲煸炒出香味，加入雞湯、鹿茸片煮沸。

4放入熟雞肉絲、水發海米調勻，再沸後放入精鹽、醬油、花椒水、味精、油菜心、香油調拌均勻成面鹵，出鍋澆在熟麵條上即成。

## 肉絲乾拌麵



熟豬肉 麻醬味15分鐘

### 材料

熟麵條.....500克

熟豬肉.....100克

黃瓜.....75克

醃香椿.....25克  
海米.....10克  
精鹽、味精.....各1小匙  
芝麻醬、醬油...各適量  
香醋、香油.....各適量  
清湯.....適量

#### 養生功效

肉絲乾拌麵操作簡單，口味清香，是一道非常適合家庭製作的風味主食，不僅營養豐富，很容易被人體吸收利用，還有增強體力、強壯身體的功效。

#### 做法

1海米用溫水泡透；煮熟的麵條用涼開水過涼，瀝乾水分，分裝入兩只麵碗內。

3醬油放入碗中，加入精鹽、香醋、味精、香油、清湯調勻成味汁，澆在麵條上。

2熟豬肉切成細絲；黃瓜洗淨，瀝淨水分，切成細絲；醃香椿去根，切成碎末。

4將熟豬肉絲、黃瓜絲、醃香椿末、海米及芝麻醬放在麵條上，食用時拌勻即成。

## 藍花大蝦面



大蝦 鹹鮮味20分鐘

材料

蕎麥麵條.....200克

大蝦.....100克

西藍花.....50克

蔥薑汁.....1大匙  
精鹽、味精.....各1小匙  
雞精.....1小匙  
水澱粉.....2小匙  
鮮湯.....150克  
香油.....2小匙

#### 做法

1將西藍花去根，用淡鹽水洗淨，掰成小朵；大蝦洗淨，去掉蝦須、蝦足及沙線。

2鍋中加上適量清水煮沸，下入蕎麥麵條，用筷子輕輕撥散，用中火煮至軟熟，撈出、投涼，放入麵碗內。

3鍋中加入鮮湯、蔥薑汁、精鹽調勻，放上大蝦、西藍花煮沸，加入雞精、味精攪勻，用水澱粉勾芡，淋入香油，出鍋澆在煮熟的麵條上即成。

## 彩椒牛肉飯



牛肉 鹹鮮味20分鐘

材料

稻米飯.....300克

牛肉.....150克

青椒、黃椒.....各30克

紅椒、洋蔥.....各30克

香菇.....30克

雞蛋.....1個

精鹽、醪糟.....各1小匙

澱粉、醬油.....各1小匙

胡椒粉.....1小匙

植物油.....適量



### 做法

1牛肉切成小丁，加入醬油、醪糟、澱粉調勻；青椒、黃椒、紅椒去蒂及籽，切成小丁；香菇泡軟，切成小丁；雞蛋磕入碗中攪散；洋蔥去皮、洗淨，切成小粒。

2鍋中加上植物油燒熱，倒入雞蛋液炒至定漿，盛出；鍋中加少許植物油燒熱，放入牛肉丁滑至變色，盛出。

3鍋中留少許底油燒熱，放入香菇丁、洋蔥丁炒香，加入稻米飯炒散，放入青椒、紅椒、黃椒、牛肉丁、雞蛋、精鹽、胡椒粉翻炒均勻，出鍋裝盤即成。

## 叉燒醬油飯



叉燒肉 鹹鮮味20分鐘

材料

稻米飯.....200克

叉燒肉.....50克

雞蛋.....1個

香蔥.....15克

醬油.....3大匙

料酒、白糖.....各1小匙

味精、胡椒粉...各少許

植物油.....1大匙

#### 養生功效

叉燒醬油炒飯是在傳統主食醬油炒飯的基礎上，增加叉燒肉、雞蛋等配料炒制而成，成品可為人體提供豐富營養，有強身健體，開胃祛寒、消食的功效。

#### 做法

1叉燒肉切成小菱形片；香蔥洗淨，切成蔥花；雞蛋磕入碗中，攪勻成雞蛋液。

3加入叉燒肉片略炒，加上醬油、白糖、味精、胡椒粉炒勻。

2坐鍋點火，加上植物油燒至六成熱，下入香蔥花炒出香味，烹入料酒。

4下入稻米飯炒至入味，待稻米飯變色時，淋入雞蛋液翻拌至定漿即成。

## 蔬菜牛腩燴飯



牛腩肉 鹹鮮味20分鐘

材料

稻米飯.....400克

熟牛腩.....200克

番茄、青豆...各25克

口蘑、甜蜜豆...各25克

洋蔥末.....25克

精鹽、醬油.....各1小匙

香油.....1小匙

味精、冰糖.....各少許

番茄醬.....2小匙

料酒、植物油...各1大匙

#### 做法

1熟牛腩肉切成小丁；番茄洗淨，去蒂，切成小塊；把青豆、口蘑、甜蜜豆（切小塊）放入沸水鍋內焯燙至透，撈出、瀝水。

2淨鍋置火上，加上植物油燒熱，下入洋蔥末炆鍋，放入牛腩丁、番茄塊、口蘑、甜蜜豆和青豆炒勻。

3加入番茄醬炒上顏色，放上精鹽、醬油、冰糖、料酒和味精炒至均勻入味，淋入香油，出鍋放在盛有稻米飯的盤內即成。

#### 養生功效

牛腩肉是溫補性肉類，可以健脾養胃，搭配富含維生素的各種蔬菜製作而成的醬料，不僅營養豐富、均衡，而且對胃酸、胃弱者有很好的食療功效。

## 蝦蔬爛果飯



蝦仁 鹹鮮味30分鐘

材料

稻米.....100克

蝦仁.....150克

洋蔥、玉米粒...各50克

青豆、胡蘿蔔...各50克

淨鳳梨.....50克  
精鹽.....1小匙  
醬油.....2小匙  
雞精.....少許  
胡椒粉.....1/2小匙  
植物油.....2大匙

#### 做法

1蝦仁除去沙線；洋蔥、胡蘿蔔、鳳梨分別洗淨，均切成粒；稻米淘洗乾淨，放入電飯鍋中燜熟成稻米飯。

2淨鍋置火上，加上植物油燒至六成熱，放入胡蘿蔔粒、洋蔥粒煸炒出香味，放入蝦仁炒至熟嫩，加入精鹽、醬油調勻。

3放入青豆、玉米粒、雞精、胡椒粉煸炒片刻，出鍋倒入盛有稻米飯的電飯鍋內，放入鳳梨粒再燜5分鐘，出鍋裝盤即成。

## 蝦仁菠菜粥



鮮蝦 鹹鮮味90分鐘

材料

稻米.....200克

鮮蝦.....150克

菠菜.....100克

蔥段.....15克  
薑片.....10克  
八角.....2個  
精鹽.....2小匙  
香油.....少許



### 做法

1 稻米淘洗乾淨，用清水浸泡1小時，撈出、瀝乾；菠菜擇洗乾淨，切成小段，放入加有少許精鹽的沸水鍋內略焯，撈出、過涼，瀝乾水分。

2鮮蝦剝去外殼，去掉蝦線，沖洗乾淨，放入清水鍋中，加入蔥段、薑片、八角焯燙一下，撈出、瀝水。

3淨鍋置火上，加入適量清水，下入稻米，用旺火煮沸，轉小火煮至米粥將熟，放入蝦仁、菠菜段續煮至粥熟，撇去浮沫，加入精鹽調勻，淋上香油，出鍋裝碗即成。

## 香芋黑米粥



黑米 香甜味4小時

材料

黑米.....300克

稻米.....150克

芋頭.....200克

花生.....50克

紅糖.....3大匙

冰糖.....2大匙

#### 做法

1將黑米、稻米去掉雜質，混拌均勻，放入清水中浸泡2~3小時，淘洗乾淨。

2芋頭去根，削去外皮，用淡鹽水浸泡並洗淨，瀝乾水分，切成大薄片。

3淨鍋置火上，加入適量清水煮沸，放入黑米和稻米煮約40分鐘，下入芋頭片、花生、紅糖、冰糖續煮20分鐘至粥熟，出鍋裝碗即成。

#### 養生功效

黑米含有豐富的蛋白質、脂肪、碳水化合物、B族維生素、維生素E及多種營養素，配以富含碳水化合物的芋頭熬煮成粥食用，不僅營養豐富，而且還可以補虛益氣。

## 桂花糖藕粥



糯米 香甜味4小時

材料

糯米.....300克

鮮藕.....200克

花生.....75克

紅棗.....50克

白糖.....100克

桂花醬.....3大匙

#### 養生功效

糯米搭配紅棗、花生、藕片以及桂花醬熬煮成粥食用，有健脾益氣作用，適用於體虛氣弱，乏力倦怠，心悸失眠，食慾不振，便溏水腫等症。

#### 做法

1糯米淘洗乾淨，放入清水中浸泡3小時；紅棗去核、洗淨；花生用清水洗淨。

3坐鍋點火，加入適量的清水煮沸，放入泡好的糯米煮至米粒開花。

2鮮藕去皮，切成大片，放入沸水鍋中，加入白糖，用小火煮至熟爛成糖藕。

4下入桂花醬、糖藕、花生、紅棗，用小火煮至熟爛入味，出鍋裝碗即成。

## 花生魚粥



豬骨 鹹鮮味4小時

材料

豬大骨.....500克

稻米.....100克

章魚.....75克

花生仁.....50克

紅棗、鹹菜頭...各少許

薑片、蔥花.....各5克

精鹽、味精.....各1小匙

生抽.....1小匙

胡椒粉.....少許

澱粉.....2小匙

植物油.....1大匙

#### 做法

1 稻米淘洗乾淨；章魚洗淨，切成小塊，倒入熱油鍋內略炒，撈出，換清水洗淨；花生仁用水浸泡2小時。

2 豬大骨敲斷，放入沸水鍋內焯燙一下，撈出、瀝水，剁成塊，裝入布袋內；鹹菜頭用清水浸淡，切成碎末。

3 淨鍋置火上，加入薑片、花生仁、適量清水燒沸，放入稻米、章魚塊、紅棗和豬骨袋燒沸，再轉小火熬煮1小時，取出豬骨袋。

4 加入澱粉、精鹽、味精、生抽、植物油、胡椒粉和鹹菜末煮至粥稠，撒上蔥花調勻，出鍋裝碗即成。

## 三鮮燴餅



## 大餅 鹹鮮味20分鐘

### 材料

大餅.....200克

鮮蝦.....50克

水發海參.....50克

淨海螺肉.....50克

香菜葉.....8克

蔥片、薑片.....各適量

蒜片、精鹽.....各適量

味精、白糖.....各適量

料酒、鮮湯.....各適量

植物油.....適量



### 做法

1鮮蝦洗淨，去掉蝦線；水發海參洗淨，切成片；淨海螺肉洗淨，切成片；大餅切成1釐米寬、4釐米長的條。

2淨鍋置火上，加上清水和少許精鹽煮沸，下入水發海參條片、海螺肉片略焯，撈出、瀝淨。

3鍋中加上植物油燒熱，放入蔥片、薑片、蒜片炆香，加入鮮湯、鮮蝦、海參片、螺肉片燒沸，下入大餅條調勻，加入所有調料燒透，出鍋裝碗，撒上香菜葉即成。

## 豬肉炒餅



豬肉 鹹鮮味20分鐘

材料

麵粉.....150克

豬肉.....100克

青菜、紅椒.....各50克

蔥片、薑片.....各15克

精鹽、味精.....各1小匙

白糖.....少許

料酒、鮮湯.....各適量

香油、植物油...各適量

#### 養生功效

豬肉含有豐富的蛋白質、脂肪等，配以蔬菜、大餅等炒製成主食，能夠補充身體營養，強身健體，對於營養不良、貧血、頭暈等症有很好的食療效果。

#### 做法

1麵粉內加上少許精鹽、溫水和成略軟的麵糰，分成劑子，擀成圓餅坯。

3紅椒洗淨，切成片；豬肉洗淨，切成小片；青菜去根，洗淨，切成小段。

2平底鍋內刷上油燒熱，放入餅坯烙至兩面呈金黃色，取出、晾涼，切成菱形片。

4鍋內加油燒熱，下入蔥片、薑片、肉片略炒，下入餅片、調料、配料炒熟即成。

## 荷葉餅



## 麵粉 香甜味75分鐘

### 材料

中筋麵粉.....500克

酵母粉.....10克

白糖.....3大匙

熟豬油.....1大匙

植物油.....2大匙

## 做法

1中筋麵粉放入容器中，加入白糖、酵母粉、熟豬油和勻成麵糰，稍饒10分鐘。

2將麵糰放在案板上，擀成長方形面皮，再用小碗扣成圓形餅皮。

3在餅皮的表面刷上一層植物油，對折成半圓形，在上面刮上井字花刀，用濕布蓋嚴，饒45分鐘，放入蒸鍋內蒸8分鐘至熟，取出裝盤即成。

## 養生功效

麵粉含有豐富的膳食纖維，是人體必需的營養元素，可提高食物中的纖維成分，改善大便祕結情況，同時可促使脂肪及氮的排泄，對臨床常見纖維缺乏性疾病的防治作用意義重大。

## 盤絲餅

麵粉 甜香味60分鐘

### 材料

麵粉.....300克

青紅絲.....15克

食用鹼.....少許

精鹽.....1/2小匙

香油.....1大匙

白糖.....4大匙

植物油.....3大匙

#### 做法

1麵粉放入盆中，加入精鹽和適量清水和成麵糰，略錫10分鐘，再加入食用鹼揉勻，蓋上濕布錫30分鐘。

2將錫好的麵糰抻成細絲麵條，刷上一層植物油，切成10塊，每塊抻長後盤成餅形。

3平底鍋內加入植物油、香油燒至七成熱，放入盤絲餅生坯，用小火烙至兩面呈金黃色，取出輕拍一下，碼放在盤內，撒上白糖、青紅絲即成。

## 蛋肉麥餅

五花肉 鹹鮮味60分鐘

#### 材料

麵粉.....400克

豬五花肉.....150克

雞蛋.....1個

蔥花.....25克

精鹽.....2小匙

味精.....1小匙

料酒、醬油.....各1大匙

熟豬油.....2大匙



### 做法

1豬五花肉洗淨血汙，瀝淨水分，剁成細末，放在大碗內，加入醬油、味精、料酒拌勻成餡料。

2麵粉內加入精鹽、清水和成麵糰，揪成面劑，捏成窩形，放入蔥花、餡料，收口捏攏，輕輕壓平，擀成薄餅狀。

3淨鍋置火上，加上植物油燒熱，放入薄餅烙至八分熟，在餅邊劃個小口，用筷子插入餅內，將餅的兩層分離。

4把雞蛋磕入碗內攪勻成雞蛋液，慢慢灌入餅內，再反覆翻動麥餅烙至熟香，取出裝盤即成。

## 銀絲蒸餅



麵粉 鹹鮮味30分鐘

材料

麵粉.....1000克

精鹽.....2小匙

植物油.....200克

#### 做法

1 麵粉放容器內，加入精鹽、適量清水和好成麵糰，略餵一下，搓成長條，兩端上下抖動，抻長，和攏上勁，再抻長，和攏上勁，連續反覆多次，將麵條捋好。

2 將捋好的麵條放在案板上，擰幾個勁，撒點麵粉，抻長對折成兩根，左手握住麵條兩端面頭，如此連續抻幾次，製成銀絲餅生坯。

3 大盤內刷上一層植物油，放入生坯，按平，擺在盤內，用餘下的劑頭和在一起，擀成薄面皮，蓋在上面，放入蒸鍋內蒸至熟即成。

## 象生金桔



澄面 香甜味30分鐘

材料

澄面.....300克

澱粉.....150克

豆沙餡.....200克

白糖.....2大匙

吉士粉.....1大匙

熟豬油.....2小匙

#### 養生功效

澄面又稱小麥澱粉，其色澤潔白、麵粉細滑，製作而成的麵食入口爽滑，呈半透明狀，非常有特色，而且有養心益腎、健脾厚腸、除熱止渴的功效。

#### 做法

1將澄面放在容器內，加入澱粉、白糖、熟豬油攪拌均勻。

3把澄麵糰搓成長條，每25克下一個面劑，壓扁後包入豆沙餡，做成金桔形。

2慢慢倒入適量的沸水燙透，加入吉士粉揉勻，製成澄麵糰。

4把金桔生坯整齊地碼放入蒸鍋中，上火蒸約10分鐘，取出裝盤即成。

## 糯米煎圓



糯米粉 香甜味35分鐘

材料

糯米粉.....500克

爆米花.....400克

花生仁.....100克

芝麻仁.....75克

白糖.....4大匙

紅糖.....2大匙

飴糖.....1大匙

植物油.....適量

#### 做法

1將150克糯米粉用清水100克和成粉團，入蒸鍋蒸熟，取出、晾涼，與餘下的糯米粉、白糖揉成粉團。

2將紅糖、飴糖和適量的清水放入鍋中熬成濃汁，離火，放入爆米花、花生仁拌勻成餡料，分成小團。

3將粉團、餡料各分成10份，用粉團包好餡料，擀成薄圓形，撒上清水，黏上芝麻仁，放入燒熱的油鍋內，用小火煎炸至兩面呈金黃色，出鍋裝盤即成。

## 風味麻團



糯米粉 香甜味40分鐘

材料

糯米粉.....500克

豆沙餡.....400克

小麥澱粉.....100克

芝麻.....50克

白糖.....3大匙

熟豬油.....5大匙

植物油.....適量



### 做法

1豆沙餡加入少許糯米粉搓勻，下成每個**15克**重的餡心；芝麻洗淨，放入鍋內煸炒至熟香，取出、晾涼。

2小麥澱粉放入盆內，倒入適量沸水攪成濃糊狀，加入糯米粉、白糖、熟豬油調勻，揉搓均勻成麵糰，稍餧。

3麵糰搓成長條，每**25克**下一個面劑，擀成圓餅狀，放入一個餡心，包好封口，揉搓成小圓球，滾勻熟芝麻。

4鍋中加入植物油燒熱，下入生坯輕輕推動，炸至生坯膨脹浮起、呈金黃色時，撈出、瀝油即成。

## 棗泥米團



糯米粉 香甜味40分鐘

材料

糯米粉.....400克

熟糯米粉.....100克

中筋麵粉.....50克

棗泥餡.....300克

紅果醬.....20克

白糖.....3大匙

蜂蜜.....1大匙

精鹽.....少許

#### 養生功效

糯米粉含有豐富的碳水化合物、蛋白質、維生素、礦物質及煙酸等，製作而成的主食有補中益氣、健脾養胃、益精強志、聰耳明目、止煩止渴的功效。

#### 做法

1糯米粉和中筋麵粉分別過細羅，放入容器內，加入沸水稍燙一下。

3棗泥餡加入白糖、蜂蜜和精鹽調勻，團成圓球，用粉皮包好成米團生坯。

2加入少許溫水和成粉團，搓成長條，下成小面劑，擀成粉皮。

4米團生坯放入蒸鍋蒸至熟，取出，滾勻熟糯米粉，點綴上紅果醬即成。

## 葡萄乾蒸糕



麵粉 甜香味40分鐘

材料

麵粉.....200克

玉米麵粉.....100克

葡萄乾.....50克

核桃仁.....15克

枸杞子.....10克

雞蛋.....3個

白糖.....50克

發酵粉.....1小匙

植物油.....少許

#### 做法

1麵粉、玉米麵粉一同放入盆內拌勻；雞蛋攪散，倒入麵粉盆內，加入清水、白糖攪勻成糊，再放入發酵粉、少許葡萄乾攪勻成麵糊。

2將調製好的麵糊倒在抹過少許植物油的方盒內，在上面再撒入少許葡萄乾、核桃仁和枸杞子。

3把方盒放入蒸鍋內，用旺火蒸約20分鐘至蒸糕熟透，取出、晾涼，切成4釐米寬的小塊，裝入盤中，即可上桌。

#### 養生功效

麵粉含有豐富的膳食纖維，是人體必需的營養元素，可提高食物中的纖維成分，改善大便祕結情況，同時可促使脂肪及氮的排泄，對臨床常見纖維缺乏性疾病的防治作用意義重大。

## 紅豆涼糕



糯米 甜香味2.5小時

材料

糯米.....500克

紅豆.....200克

熟麵粉.....150克

熟芝麻仁.....100克

熟瓜子仁.....各30克

青絲.....各30克

紅絲.....25克

碎花生仁.....25克

白糖.....200克

香精.....2克

#### 做法

1糯米洗淨，用溫水泡2小時；紅豆磨成粉；熟芝麻仁擀碎，放入白糖、熟瓜子仁、青絲、紅絲、香精、碎花生仁拌勻成餡。

2將泡好的糯米放入蒸鍋內，干蒸至熟，取出熟糯米，用木棒搗成細泥狀成糯米粉團，放入冰箱內冷藏1小時。

3取出糯米粉團，放在撒有熟麵粉的案板上，揉勻，搓成長條，揪成劑子，按扁後放入餡料包好。

4團成圓球，按成圓餅，擺入盤內，放入冰箱內冷藏，食用時取出即成。

# 版權頁

書名：私房小菜大曝光：從獨門手藝到美味革命

編著：吉科食尚編委會

發行人：黃振庭

◆電子書播放資訊

作業系統：不限

檔案格式：EPUB

檔案內容：文字

使用載具：不限

出版者：千華駐科技出版有限公司

網址：<https://sonbook.net/>

E-mail：[sonbookservice@gmail.com](mailto:sonbookservice@gmail.com)

地址：台北市中正區重慶南路一段61號8樓815室

Rm. 815, 8F, No.61, Sec. 1, Chongqing S. Rd., Zhongzheng Dist.,  
Taipei City 100, Taiwan (R.O.C)

電話：(02)2370-3310

傳真：(02)2388-1990

發行日期：2023年8月第一版