

菜谱系列·家常风味菜丛书

谢家树 编著

名厨家常菜



羊城晚报出版社

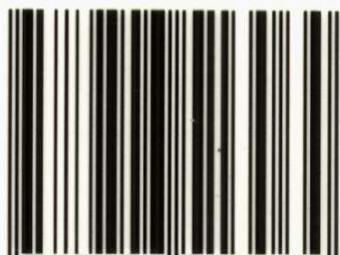


菜谱系列 · 家常风味菜丛书



- 简易小炒
- 特色开胃小炒
- 风味小菜
- 适时养生菜
- 少妇巧手菜
- **名厨家常菜**
- 滋阴壮阳菜
- 巧做私房菜
- 主妇拿手菜
- 幼儿营养菜

ISBN 7-80651-306-X



9 787806 513064 >

ISBN 7-80651-306-X
TS·20 定价:18.00 元



图书在版编目(CIP)数据

名厨家常菜/谢家树编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2005. 2

(菜谱系列·家常风味菜丛书)

ISBN 7-80651-306-X

I. 名… II. 谢… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第007375号

责任编辑 黄初镇 黄捷生 吴伯衡
责任技编 汤卓英
策 划 韦 光
封面设计 莫晓林
摄 影 Raymond (香港专业摄影师)



名厨家常菜

MINGCHU JIACHANG CAI

出版发行/ 羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020)87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团

印 刷/ 广东省中山新华商务印刷有限公司

地 址/ 广东省中山市火炬开发区逸仙大道 (邮编: 528437)

规 格/ 787毫米×1092毫米 1/16 印张 6 字数 30千

版 次/ 2005年2月第1版 2005年2月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-306-X/TS·20

定 价/ 18.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)



菜谱系列·家常风味菜丛书

谢家树 编著



名厨家常菜



 羊城晚报出版社

前言

QIAN YAN

家常菜，远不如宾馆酒楼的菜式复杂，似乎每个人都会做，但要做出水平，平淡中见神奇，却很不容易。如何用普普通通的原料，做出自己称心、家人满意的家常菜式？彩版《名厨家常菜》以精美的图片、简洁准确的文字，将精选的各式美味家常菜奉献给读者，使“家常菜怎样做得精美”不再是一个难题。



目录



豆苗炒鸡丝	5
青瓜炒肉片	7
雪耳炒牛肉	9
酸笋蒸鱼	11
姜芽炒鸡片	13
西兰花炒牛腱	15
黄鳝炒肉	17
五柳大鲩鱼	19
芹菜炒肉丝	21
南乳爆肉片	23
腊鸭蒸鸡	25
青瓜炒虾	27
菠萝蜜炒牛肉	29
爆三样	31
笋丝烧田鸡	33
核桃仁炒鸡丁	35
荷兰豆炒烧肉	37
番茄炒鱼片	39
菠萝炒乳鸽	41
洋葱炒鲜鱿	43
柠檬蒸鸡	45
五丝炒牛肉丝	47
三丝炒黄鳝	49
雪菜鱿银丝	51
荷兰豆炒牛肉	53
香酥里脊肉	55

洋葱鸡排	57
炸肉串	59
炒海蜇	61
榨菜牛肉片	63
冬笋炒鸡片	65
炸鸡肉串	67
木耳炒鸡片	69
干烧鳝段	71
豉椒炒田鸡	73
姜葱炒鱿鱼	75
鸡丝炒韭菜	77
金针炒牛肉	79
豆腐烧牛肉	81
香菜爆鸡丝	83
牛奶蒸蛋	85
菠萝鸡	87
椒盐鳝片	89
扁豆炒五花肉	91
节瓜炒虾米	93
木耳炒双丝	95



MULU

Doumiao chaqisi



豆苗炒鸡丝

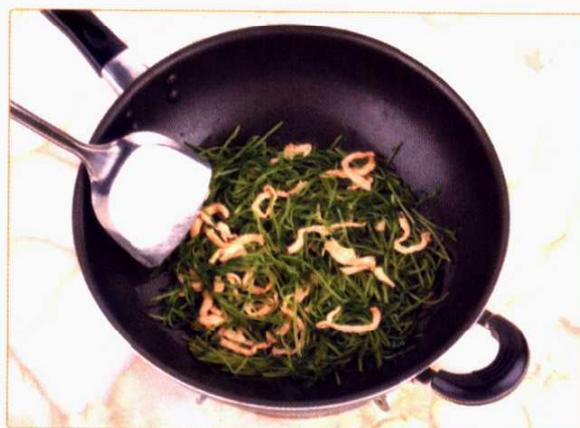
用料

豆苗	300克
鸡肉	150克
姜丝	适量
清汤	适量
姜汁	适量
料酒	适量

做法



1 豆苗洗净；鸡肉洗净切丝。



2 起油锅，爆香姜丝，下入鸡肉炒至变色，溅入料酒，下入豆苗再炒。

提示



豆苗的嫩叶中富含维生素C和能分解体内亚硝胺的酶，能抗癌防癌。



3 下姜丝、姜汁、精盐炒匀，加入清汤、味精，用生粉水勾芡，推匀起锅即成。

Qingguachaorouhian



青瓜炒肉片

用料

青瓜 150克
猪瘦肉 125克
蒜蓉 适量
葱段 适量

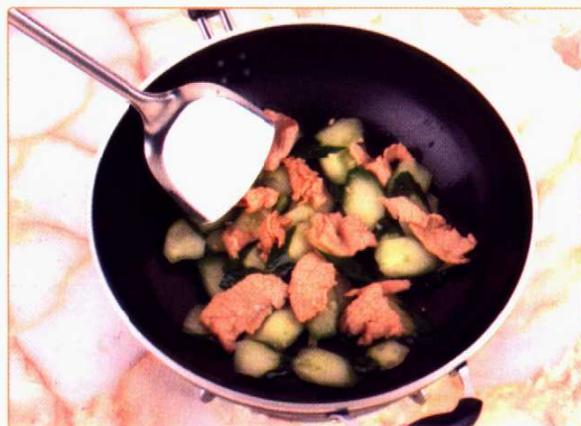
做法



1 猪瘦肉洗净，切片；青瓜洗净，切片。



2 烧锅下油，放入肉片拉油至熟，捞出沥油；锅内留余油，下入蒜蓉、葱段爆香，下入青瓜炒透。



3 放入肉片，加精盐、味精炒匀，勾芡推匀即成。



提示



青瓜是糖尿病人的首选食品之一。

Queerchaonirou



雪耳炒牛肉

用料

牛肉	150克
雪耳	30克
洋葱	1个
姜末	1茶匙



做法



1 牛肉洗净，切薄片；洋葱洗净，切块；雪耳泡发，洗净切小件。



2 起油锅，爆炒洋葱、雪耳，加入少许盐、水炒匀铲起。



3 再用姜末起锅，爆牛肉，稍熟即下洋葱、雪耳，下芡汁炒匀上碟即可。

提示



经常食用雪耳可以提高肝脏的解毒能力。

Suanzunghengyu



酸笋蒸鱼

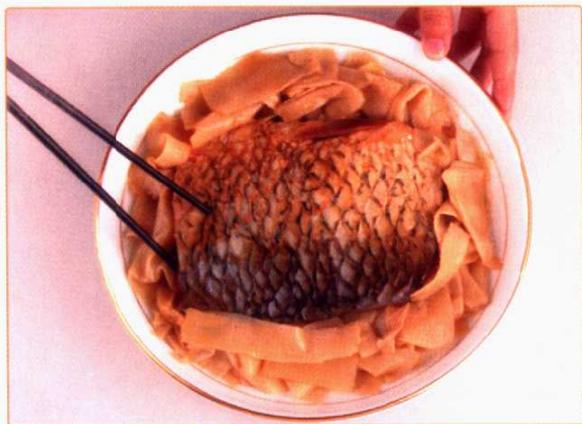
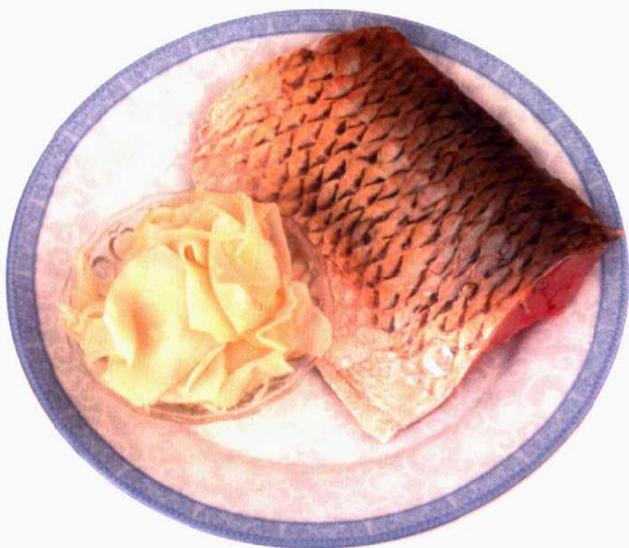
用料

宰净塘鱼 250克
酸笋 100克

做法



1 塘鱼洗净；酸笋洗净切片。



2 塘鱼用少许精盐拌匀，加些干淀粉调匀，放入酸笋捞匀后放入碗中。

提示



笋含较多的粗纤维和难溶性草酸钙，有消化道疾病的人慎食。



3 加入热熟油淋匀，放在笼内蒸熟便成。

Jiangyachaojihian

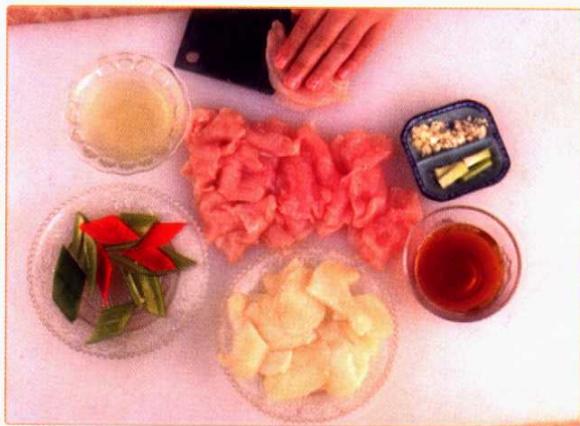


姜芽炒鸡片

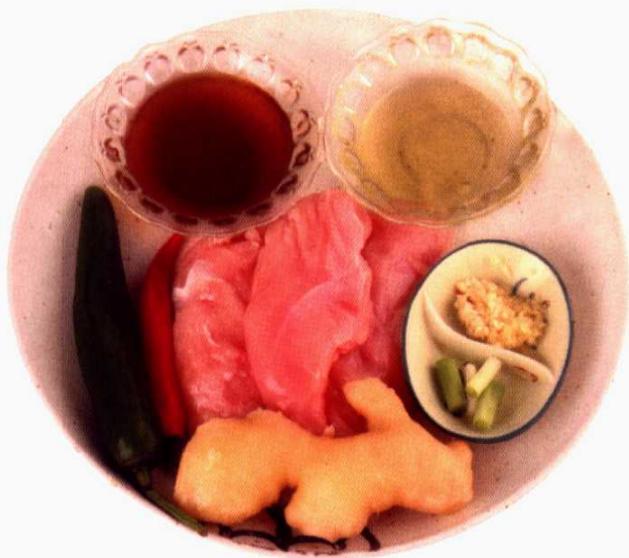
用料

鸡肉	350克
酸姜芽	50克
绍酒	15克
青辣椒	1个
红辣椒	1个
麻油	少许
蒜蓉	适量
葱段	适量

做法



1 鸡肉切成薄片；酸姜芽洗净，切片；青、红辣椒分别洗净，去蒂、籽，切小片。



2 武火烧锅，倒入花生油烧至滚，爆香蒜蓉、葱段，下酸姜芽、辣椒同炒。

提示



高血压病人和血脂偏高者忌食鸡肉。



3 下入鸡肉炒至熟，溅入绍酒，加精盐、味精炒匀，再加麻油、包尾油炒匀上碟即可。

Qilanhua chaoniu jian



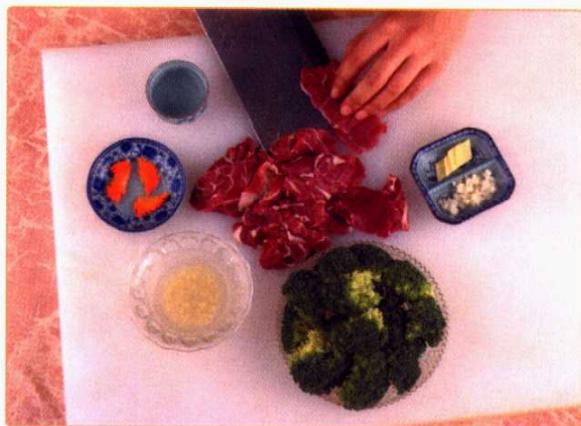
西兰花炒牛腱

用料

西兰花	200克
牛腱	300克
姜片	适量
蒜蓉	适量
料酒	适量
甘笋片	适量



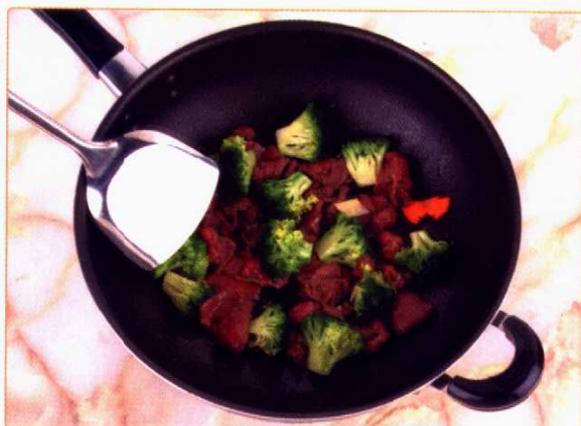
做法



1 牛腱洗净切薄片；西兰花洗净，切小朵。



2 烧热油1汤匙，爆香蒜蓉、姜片、甘笋，放入牛腱肉反复翻炒。



3 溅入料酒，加入西兰花，加盐、味精拌匀芡汁料勾芡，炒匀上碟。

提示



牛肉富含蛋白质，其氨基酸组成比猪肉更接近人体需要。

Huangshan chao rou



黄鳝炒肉

用料

大黄鳝	1条
猪腿肉	150克
绍酒	40克
葱	适量
姜	适量

做法



1 将黄鳝宰杀，去内脏，用沸水泡一下，洗净黏液，斩段；猪腿肉洗净，切片。



2 将锅烧热，放猪油50克，待油烧至七成热时，下葱段、姜片煸香后，放入鳝段、肉片，烹绍酒，翻炒至熟。

提示



鳝鱼富含的DHA和卵磷脂是脑细胞不可缺少的营养，经常食用可健脑益智。



3 加入精盐、味精炒匀，勾芡起锅即成。

Wuliudahuanyu

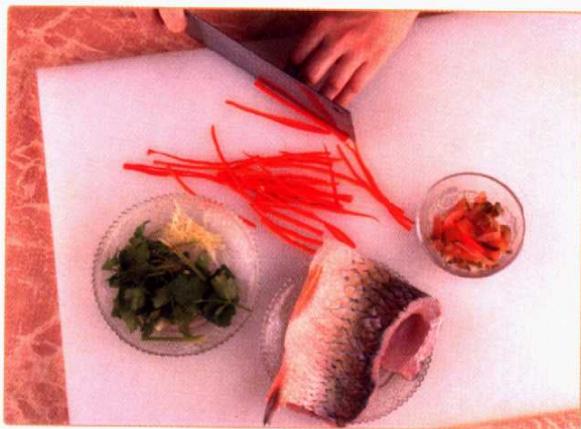


五柳大鲢鱼

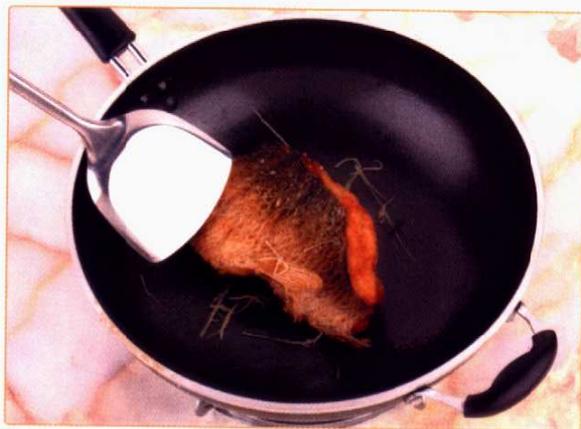
用料

鲢鱼	500克
五柳菜	100克
红辣椒	1个
芫荽	2棵
姜丝	少许

做法



1 鲢鱼去鳞，洗净；五柳菜切碎；辣椒洗净，去蒂、籽切丝；芫荽洗净，切小段。



2 油锅下姜丝爆香，放入鲢鱼煎至微黄。

提示



鲢鱼肉食用过多易诱发各种疮疥。



3 加入五柳菜、辣椒、芫荽快炒几下，再入精盐、味精炒熟，勾芡起锅即可。

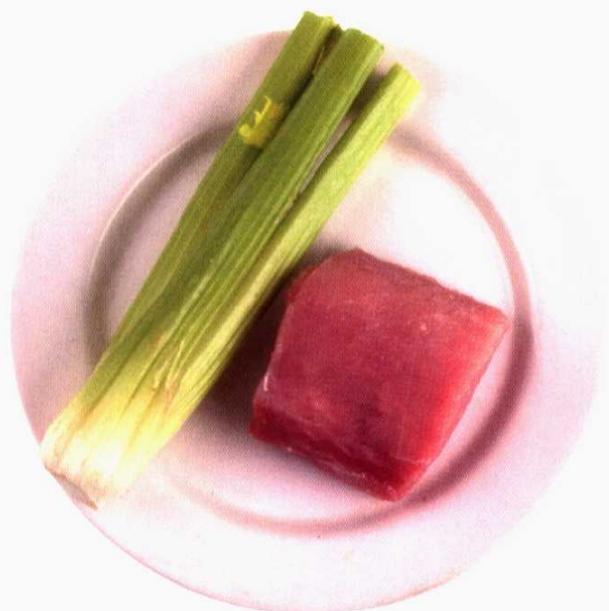
Qincaichaorouci



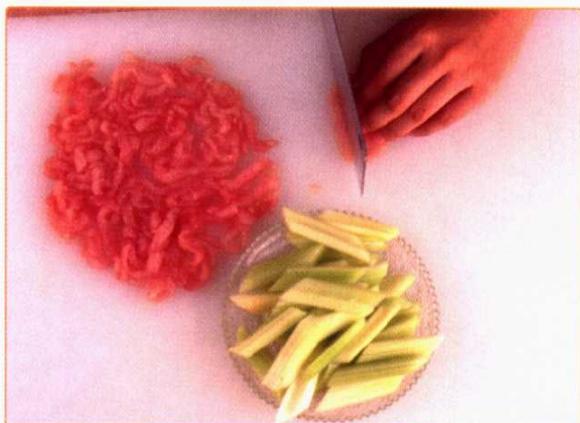
芹菜炒肉丝

用料

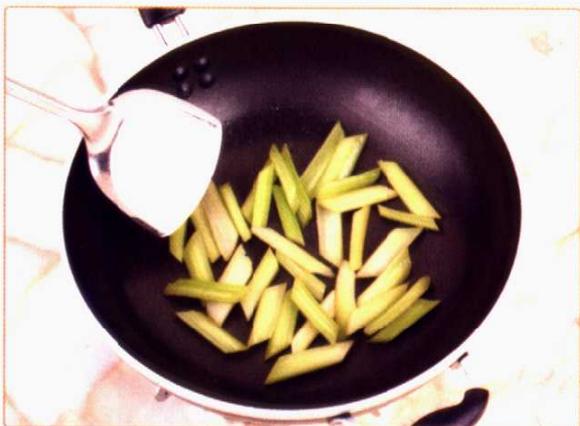
猪瘦肉 150克
芹菜 200克



做法



1 猪瘦肉洗净，切丝；芹菜洗净破开，切小段。



2 烧热油锅，将肉丝入锅拉油至熟，捞出沥油；锅内留余油，将芹菜段在锅中炒至将熟。

提示



芹菜含铁量高，是缺铁性贫血患者的佳蔬。



3 入肉丝、精盐、味精炒匀至熟后，勾芡即成。

Narrubacrouphian



南乳爆肉片

用料

猪里脊肉	300克
南乳	35克
绍酒	25克
鸡蛋清	1个

做法



1 猪里脊肉洗净，切片，加鸡蛋拌匀。



2 南乳用刀抹成泥，加入绍酒、糖、淀粉、鸡蛋清调匀，然后倒入油锅中烧至微沸。

提示



猪肉是磷和铁的丰富来源，肉中结合的铁很容易被人体吸收。



3 把肉片下锅，迅速翻炒至熟，放入精盐、味精炒匀，淋入熟猪油，起锅即成。

Layazhengji



腊鸭蒸鸡

用料

鸡肉	200克
腊鸭	150克
姜末	5克
绍酒	适量



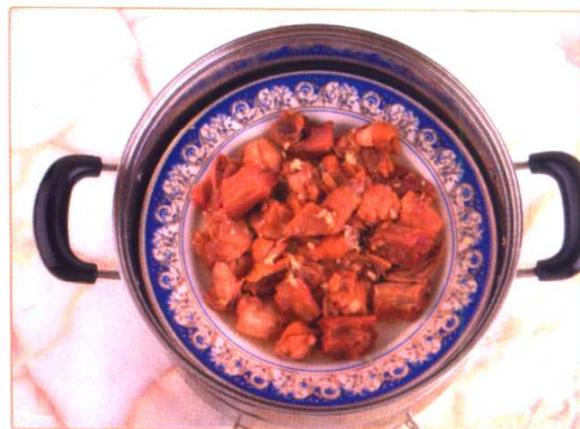
做法



1 鸡肉洗净，斩件；腊鸭洗净，斩件。



2 将鸡件用绍酒、精盐、味精拌匀，放入干淀粉再拌匀，加上猪油、姜末、腊鸭又拌匀，平放在碟上。



3 放入蒸锅内蒸熟即可。

提示



鸡肉肉质细嫩，滋味鲜美，营养丰富，是日常滋补养身之品。

Lingguachaxia



青瓜炒虾

用料

青瓜 150克
 虾 200克
 姜末 适量

做法



1 青瓜洗净切斜片；虾洗净取虾仁。



2 锅中烧热油，将姜末、青瓜片放入锅中炒透。

提示



经常食用青瓜可以有效对抗皮肤老化，防止唇炎、口角炎。



3 加入虾仁炒熟，用精盐、味精调味，用湿淀粉打芡，加些包尾油抛匀上碟即可。

Boluomichaoniurou



菠萝蜜炒牛肉

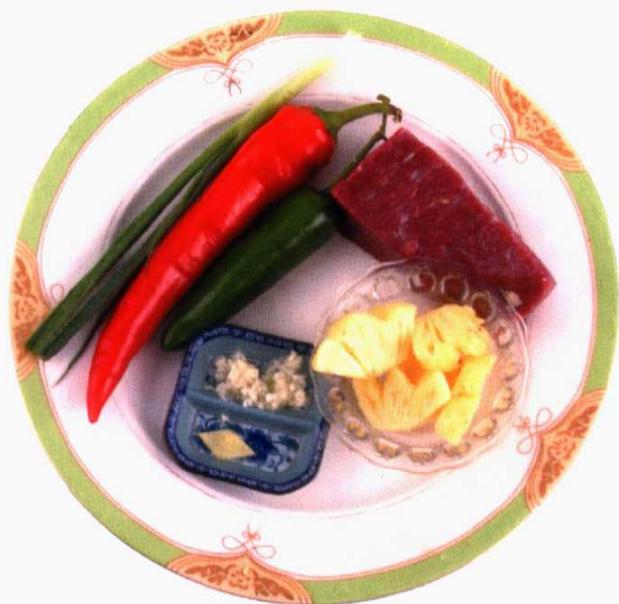
用料

牛肉	150克
葱	1条
青椒	1个
红椒	1个
姜	1片
蒜蓉	适量
菠萝蜜	适量

做法



1 牛肉洗净，切粗条；菠萝蜜、青椒、红椒切片；葱切段。



2 油锅烧热，蒜蓉爆香，下入牛肉翻炒。

提示

患皮肤病、肝病、肾病的人应慎食牛肉。



3 下入青椒、红椒、姜片、葱段、菠萝蜜炒熟，加精盐、味精炒匀即可上碟。

Baoranyang



爆三样

用料

猪瘦肉	150克
猪肝	100克
猪腰子	100克
料酒	15克

做法



1 猪肉和猪肝切成薄片；猪腰子切两开，除去腺腺，切花片。

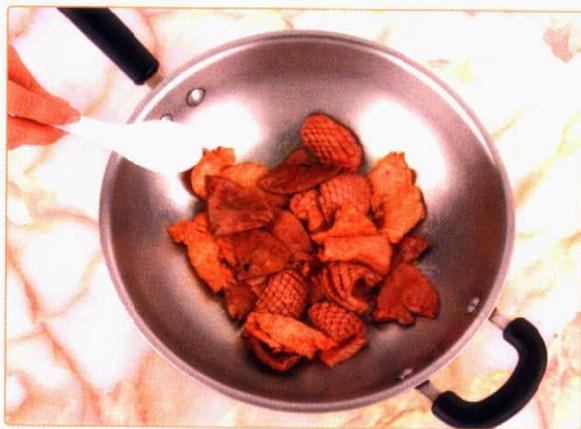


2 热油起锅，放入肉片、猪肝、猪腰，反复翻炒至熟。

提示



猪腰子中胆固醇含量较高，血脂偏高、高胆固醇者忌食。



3 放入精盐、味精炒匀，勾芡，即可出锅。

Sunshao Tianji



筍丝烧田鸡

用料

田鸡	250克
笋	100克
鸡蛋	1个
葱段	适量
蒜蓉	适量
姜末	适量

做法



1 田鸡剖净，斩件；笋切丝；鸡蛋打入碗中。



2 田鸡块加精盐、鸡蛋拌匀，拍上生粉，入油锅炸透，捞出沥油；锅下油烧热，用葱、姜末、蒜蓉爆香，下笋丝翻炒。

提示



田鸡肉中易有寄生虫卵，一定要加热至熟透方可食用。



3 放入炸好的田鸡，入调味料炒匀勾芡，加入麻油和包尾油拌匀即可上碟。

Hetaorenchaojiding



核桃仁炒鸡丁

用料

鸡脯肉	250克
核桃肉	100克
鸡蛋清	1只
绍酒	适量
蒜蓉	适量
姜末	适量
葱花	适量

做法



1 鸡脯肉洗净，沥干水分，切成小丁；核桃肉洗净。



2 锅置火上，加入花生油烧至五成热，爆香姜末、蒜蓉、葱花，放入鸡丁，溅入绍酒，炒至变色。



3 放入核桃仁炒几下，加精盐、味精等炒匀，撒入葱花即成。

提示



经常食用核桃可以润肌肤、乌须发。

Felandochao haorou



荷兰豆炒烧肉

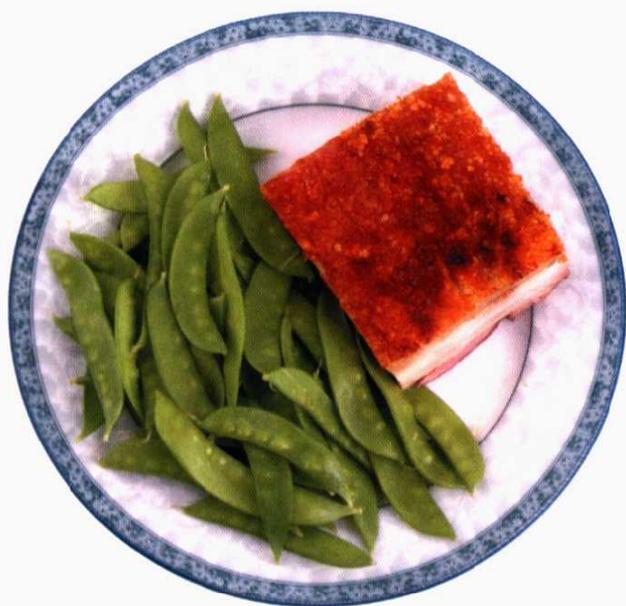
用料

荷兰豆 200克
烧肉 250克

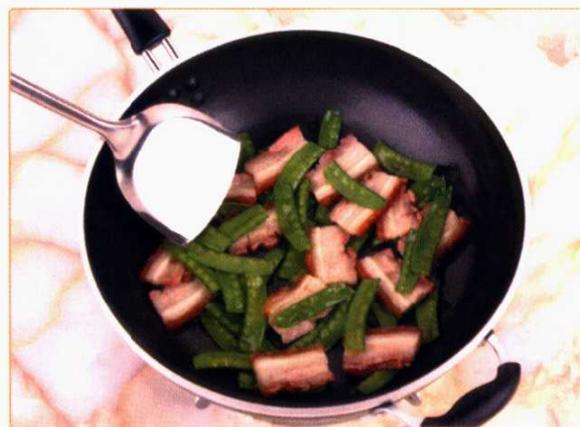
做法



1 烧肉切片；荷兰豆去老筋，洗净。



2 锅中下油烧热，放入荷兰豆煸炒。



3 加入烧肉片炒数下，入精盐、味精炒匀至熟即成。

提示



荷兰豆所含蛋白质丰富且质量较好，经常食用对生长发育大有益处。

Fanqiechaoyuhian



番茄炒鱼片

用料

番茄	150克
鱼肉	150克
木耳	50克
蛋清	1个
料酒	15克

做法



1 番茄洗净，切块；木耳用温水泡发，洗净摘小朵；鱼肉洗净切片。



2 鱼肉片加蛋清捞匀；锅中下油烧热，将鱼片分散放入，滑开。



3 待鱼肉变色时，放番茄、木耳煸炒，再放精盐、料酒，淋入少许明油，炒匀即可。



提示



木耳宜用温水泡发，发后仍紧缩的部分不宜食用。

Boluochaoruge



菠萝炒乳鸽

用料

肥乳鸽 1只
菠萝 175克
绍酒 20克

做法



1 乳鸽宰净，斩件；菠萝切件。



2 油锅烧热，放入鸽肉反复翻炒。



3 下入菠萝、绍酒、盐、味精，炒至熟时勾芡，加入麻油拌匀后即可出锅。

提示



鸽肉中含有丰富的泛酸，对脱发、白发和未老先衰有很好的疗效。

Yangcongchaorizhou



洋葱炒鲜鱿

用料

沙葛	300克
洋葱	1个
鲜鱿鱼	250克
葱段	少许
姜片	少许
蒜蓉	少许

做法



1 沙葛去皮，切小片；洋葱洗净切丝；鲜鱿鱼剖开洗净，切小件。



2 锅内下油烧热，入蒜蓉、姜片爆香，放入鱿鱼反复翻炒。



3 加入沙葛、洋葱，炒熟后调味勾芡炒匀即成。



提示



此菜具有杀虫除湿，温中消食，降血压，止渴生津，养血滋阴，益胃通气等功效。

Akingmengzhengji



柠檬蒸鸡

用料

鸡肉 200克
姜末 5克
柠檬 半个



做法



1 鸡肉洗净，斩件；柠檬切片。



2 将鸡件用精盐、味精、干淀粉拌匀，姜末、柠檬片放在鸡件上，摆成花式。



3 淋上熟油，放入笼内蒸熟即可。

提示



柠檬富有香气，可解除肉类、水产品的腥膻之气，并能使肉质更加细嫩。

Wudichaoniurouzi



五丝炒牛肉丝

用料

牛肉	100克
笋	75克
洋葱	50克
冬菇	25克
青红辣椒	25克
韭黄	40克
蒜蓉	适量

做法



1 牛肉洗净，切丝；笋、洋葱、冬菇、青红辣椒分别洗净，去籽切丝；韭黄切段。



2 油锅用蒜蓉爆香，下入牛肉丝炒至八成熟，放入笋丝、洋葱丝、冬菇丝、青红辣椒丝再炒。

提示



牛肉对生长发育及手术后、病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜。



3 放入韭黄、精盐、味精，炒熟勾芡，推匀即成。

Sansichao huangshan



三丝炒黄鳝

用料

黄鳝	500克
冬笋肉	120克
银芽	100克
丝瓜	200克
冬菇	2只
韭黄	60克
姜丝	少许

做法



1 黄鳝剖好去骨，用盐抓过洗净后切成丝条；冬笋、冬菇洗净切丝；丝瓜洗净，去皮切丝；银芽、韭黄切段。



2 锅中下油烧热，放入姜丝爆香，再放入鳝鱼丝爆炒。

提示



黄鳝的维生素A含量非常高，经常食用能增进视力，促进皮肤的新陈代谢。



3 放入其余用料，加调味料，炒熟后倒下芡汁推匀即可上碟。

Quecaizourzinsi



雪菜鱿鱼银丝

用料

雪菜	100克
鲜鱿鱼	300克
粉丝	50克
红辣椒	2个
姜丝	少许



做法



1 雪菜用清水洗净，切小粒；粉丝用清水浸透，切段；红辣椒去籽切丝；鱿鱼洗净切大块。



2 热油起锅，放入鱿鱼炒至熟时铲起；另锅下油烧热，爆香姜丝，投入雪菜、粉丝快炒。



3 放入鱿鱼块、红辣椒丝、精盐、味精后炒匀，勾芡起锅即成。

提示



雪菜是一种经腌制的菜，味浓而咸，配以鲜鱿鱼、粉丝同煮，宜汤宜菜，营养丰富。

Helandouchaoniurou



荷兰豆炒牛肉

用料

牛肉	100克
荷兰豆	50克
洋葱	50克
芹菜	100克
云耳	25克
姜片	适量
蒜蓉	适量

做法



1 牛肉洗净，切片；洋葱切件；荷兰豆去老筋；芹菜洗净，切小段；云耳洗净，切块。



2 用油15毫升起锅，将洋葱件、荷兰豆、芹菜、云耳放在锅中炒至五成熟，盛出。



3 烧锅放油烧热，下牛肉片拉油至熟后取出；锅内留少量余油，放入全部用料、盐、味精、酱油、糖，炒匀勾芡即成。

提示



荷兰豆含有丰富的膳食纤维，可防止便秘。

Kiangsuljiro



香酥里脊肉

用料

里脊肉	400克
葱花	10克
鸡蛋	1个
料酒	适量



做法



1 里脊肉切大片；鸡蛋磕入碗中打散。



2 里脊肉先沾鸡蛋液搅匀，再沾淀粉，最后沾面包屑。



3 锅中下油适量烧热，放入里脊肉片炸熟，捞出沥油装盘，撒上葱花即成。

提示



食用猪肉后不宜大量饮茶。

Yangcongji



洋葱鸡排

用料

鸡腿(去骨) 2只
洋葱 半个
料酒 适量

做法



1 鸡腿肉洗净，剥蓉，分为两大块；洋葱洗净，切丁。



2 锅中下油烧热，放入洋葱丁爆炒，入盐、味精勾芡拌匀起锅。

提示



鸡肉蛋白质含量较高，易被人体吸收利用，经常食用可增强体力，强身健体。



3 另锅置火上，下油烧热后，放入鸡排煎熟后上碟，倒入洋葱汁即可。

Zharouchuan



炸肉串

用料

猪里脊肉 300克
料酒 适量



做法



1 洗净肉，切薄片，用刀背拍松，加盐、糖、料酒腌30分钟。



2 盘中放入沙茶酱、砂糖及水适量，下肉片滚拌均匀，用竹签串起。

提示



肥胖和血脂较高者不宜多食猪肉。



3 锅中下油适量烧热，放入肉串炸熟即可食用。

Chaohaihe



炒海蜇

用料

海蜇	150克
猪瘦肉	120克
辣椒酱	适量
芹菜叶	适量
料酒	适量

做法



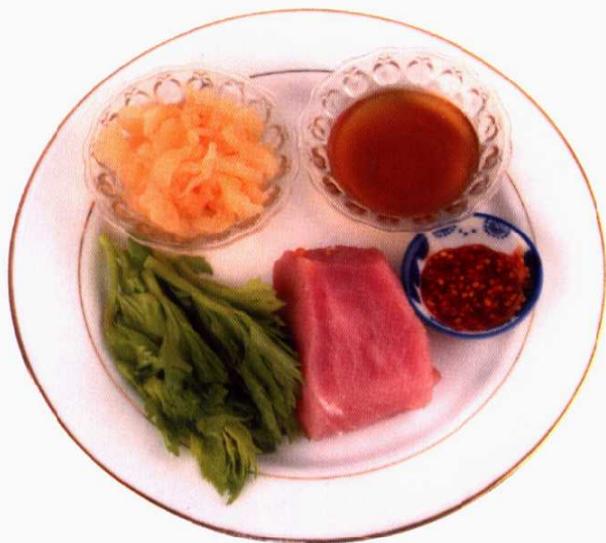
1 海蜇泡软，洗净切丝；猪瘦肉洗净切丝；芹菜叶切碎。



2 油锅烧热，放入猪肉丝炒至变色时倒入海蜇快速拌炒。



3 加入调味料，撒下芹菜叶炒几下上碟，将辣椒酱加醋撒面上即成。



提示



经常食用海蜇，可以去尘积、消肠胃。

Phacainiurouhian



榨菜牛肉片

用料

牛肉
榨菜
红糖

200克
50克
少许

做法



1 牛肉洗净切片；榨菜切片。



2 油锅烧热，放入牛肉片炒至变色后下榨菜再炒。



3 放入红糖炒匀即可起锅装盘。



提示



老人、幼儿及消化能力弱的人应少食牛肉，或适当吃些嫩牛肉。

Dongsunchaojihan



冬笋炒鸡片

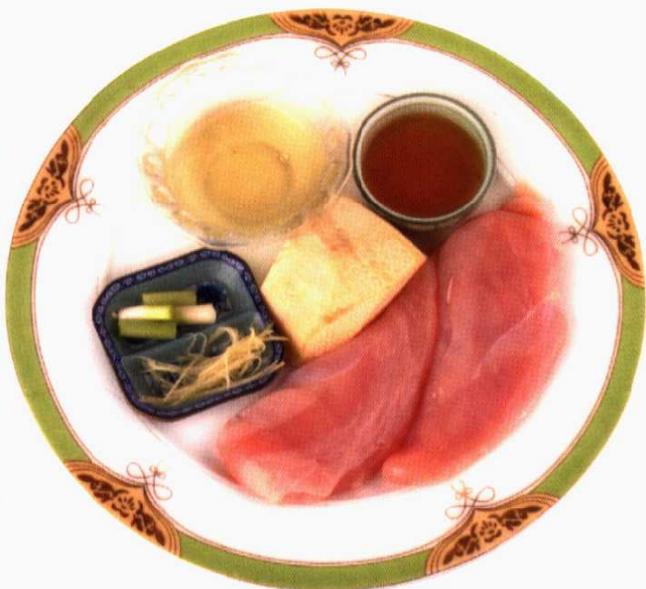
用料

鸡肉	250克
冬笋	150克
鸡蛋清	1只
绍酒	1汤匙
姜丝	适量
葱段	适量

做法



1 鸡肉洗净切薄片；冬笋洗净，切成薄片。



2 炒锅下油烧热，下鸡片划散即倒入漏勺，沥干油；锅内留少许余油置旺火上，下姜丝、葱段和笋片炒香。



3 溅入绍酒、滚水，加白糖、鸡精粉、盐，随即放入鸡片翻匀，淋上些热熟油和匀，装碟即成。

提示



冬笋富含膳食纤维，能促进肠道蠕动，消除积食，防止便秘。

Phajirouchuan



炸鸡肉串

用料

鸡腿肉 250克
竹签 数条



做法



1 鸡腿肉洗净，切片，穿在竹签上。



2 在鸡肉上撒上精盐、料酒等调味料反复翻匀。

提示



鸡肉对营养不良、畏寒怕冷、贫血等症有很好的食疗作用。



3 锅中下油适量烧热，放入鸡肉串炸熟即成。

Muerchaojihan



木耳炒鸡片

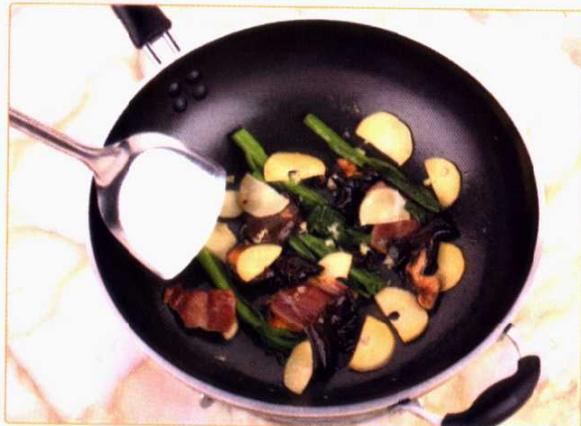
用料

鸡胸肉	200克
木耳	20克
短菜远	50克
笋	50克
冬菇	20克
火腿	适量
姜汁	适量

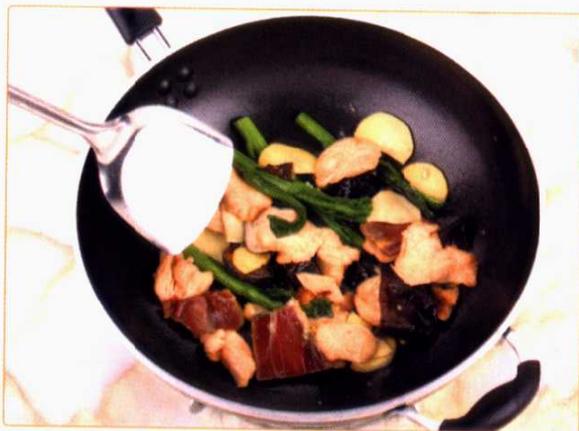
做法



1 鸡胸肉洗净切片；笋洗净切片；冬菇浸发开；火腿切片；木耳泡发，洗净后切小块；短菜远切段。



2 锅内下油烧热，下入鸡肉滑散，取出沥油；热油起锅，放笋片、短菜远、冬菇、火腿片反复翻炒。



3 加入鸡肉、木耳、姜汁、精盐等炒熟，加味精勾芡推匀后起锅即可。

提示



黑木耳的含铁量是猪肝的7倍多，经常食用可养血驻颜。

Ganshaoshanduan



干烧鳝段

用料

鳝鱼	200克
猪五花肉	300克
冬笋	30克
冬菇	30克
泡椒	30克
葱花	10克
姜末	10克
蒜末	10克

做法



1 将鳝鱼宰杀洗净，切段；其余用料洗净，冬笋、猪五花肉切片；泡椒剁为末。



2 将鳝段放入油锅滑熟；另锅下油烧热，将猪五花肉煸干后放泡椒末，煸出红油后，放冬笋、冬菇和所有调料。



3 再下鳝段，用湿淀粉勾芡，淋入香油即可。

提示



此菜质地爽滑，微辣，颜色美观。

Chijiao chaotianji



豉椒炒田鸡

用料

田鸡	500克
青辣椒	1个
红辣椒	2个
蒜头	适量
豆豉	适量
姜蓉	适量



做法



1 将田鸡剖好，斩件；青、红辣椒去籽、蒂切小块；蒜头、豆豉分别捣烂。



2 油锅下蒜、姜爆香，放入青、红辣椒、豆豉爆炒。



3 下入田鸡块炒至将熟时，放入精盐、味精炒几下，勾芡推匀后即可起锅装盘。

提示



田鸡含有丰富的蛋白质、钙和磷，有助于青少年的生长发育和缓解更年期骨质疏松。

Jiangcongchaoyuzu



姜葱炒鱿鱼

用料

鱿鱼
姜丝
料酒
葱段

250克
适量
适量
适量

做法



1 鱿鱼洗净，切条及花刀；姜丝、葱段洗净。



2 热油起锅，入姜丝、葱段爆香，放入鱿鱼件反复翻炒。



3 加入料酒、精盐炒匀，勾芡，加味精、尾油出锅装碟，撒入白胡椒粉，淋上麻油即可。

提示



暖胃健脾，舒筋活络，
补肾壮阳，固精添髓，
驱风祛湿，发表出汗。

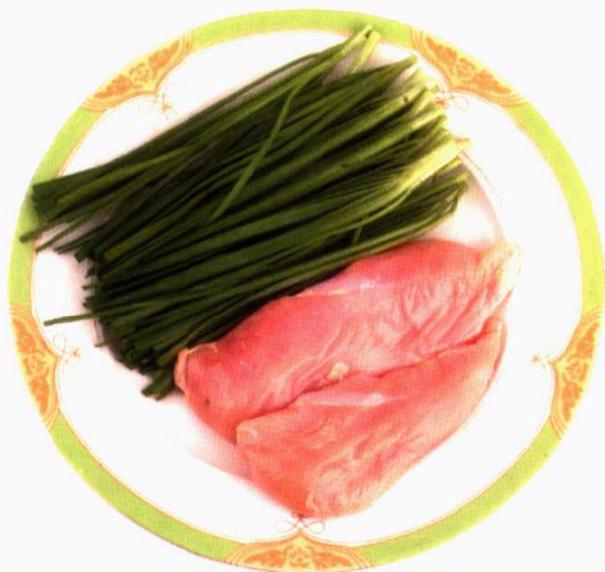
Sirichaojiucai



鸡丝炒韭菜

用料

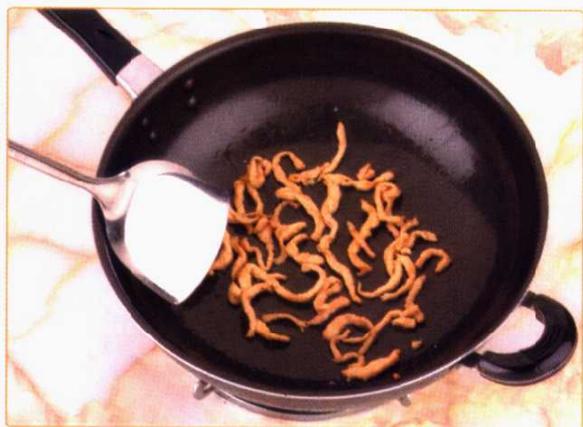
鸡肉 200克
嫩韭菜 150克



做法



1 韭菜拣洗干净，切段；鸡肉洗净，切丝。



2 热油起锅，投入鸡丝炒至变色。



3 放入韭菜、调味料炒匀出锅装盘即可。

提示



韭菜为辛温补阳之品，药典上有“起阳草”之称。

Jinghenchaoniurou



金针炒牛肉

用料

牛肉	200克
金针菜	75克
云耳	75克
红枣	2个
姜片	5克

做法



1 牛肉洗净，切片；金针菜、云耳、红枣洗净，红枣去核切开，云耳切小块。



2 油锅下姜爆香，放入牛肉片炒至八成熟。



3 再放入金针菜、云耳、红枣翻炒，入调味料炒匀，勾芡即成。

提示



金针菜有较强的健脑抗衰功能，人称“健脑菜”。

Doufushaonirou

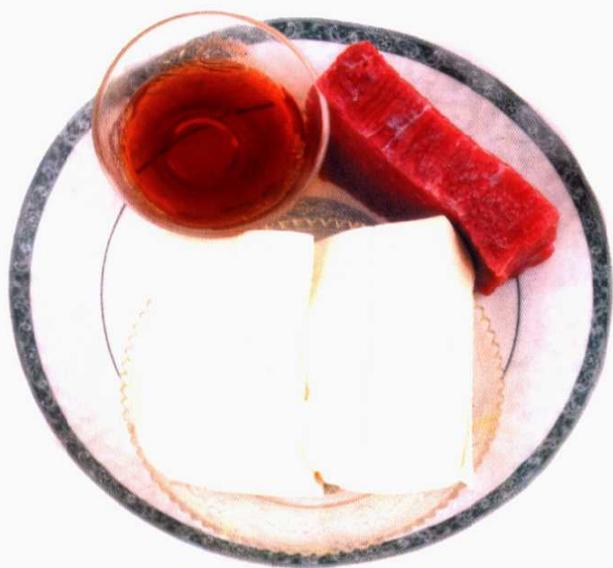


豆腐烧牛肉

用料

牛肉	100克
大豆腐	2件
绍酒	5克

做法



1 将豆腐切为厚件，用沸水浸过捞起；牛肉洗净切丝。



2 锅下油烧热，溅入绍酒，入牛肉丝炒至八成熟，注入二汤150毫升。

提示



豆腐中含丰富的大豆卵磷脂，经常食用有益于神经、血管、大脑的发育生长。



3 加入豆腐、精盐、味精烧至熟时勾芡起锅即成。

Qiangcaibaofisi



香菜爆鸡丝

用料

净鸡脯肉	300克
香菜	100克
鸡蛋	2个
料酒	适量
葱丝	适量
姜丝	适量

做法



1 鸡脯肉洗净切丝；香菜洗净切段；鸡蛋入碗中取蛋清。



2 鸡丝加料酒、精盐、水淀粉、蛋清抓上劲，入油锅滑熟，捞出沥油；锅内留少许油，下葱、姜丝爆出香味，下香菜稍炒。

提示



此菜绿白相间，入口脆嫩，香味浓郁。



3 再加鸡丝合炒，烹入调味汁（盐、味精、料酒、鸡汤等调成），翻炒均匀，淋入麻油即成。

Akumazhengdan



牛奶蒸蛋

用料

牛奶	200毫升
鸡胸肉	100克
虾	20克
笋	20克
鸡蛋	1个
香菇	1朵
菜心	少许



做法



1 虾去壳取虾肉；笋切片；菜心洗净切段；鸡蛋打入碗中；香菇切片；鸡胸肉洗净，切成薄片。



2 鸡胸肉、虾肉、笋片置大碗中，倒入牛奶、蛋汁搅拌均匀。



3 将碗放入蒸笼中蒸至表面凝固，再放入香菇，用小火蒸20分钟，熄火之前加入菜心稍蒸即可。

提示



睡前饮用牛奶有助于睡眠。

Boluoji



菠萝鸡

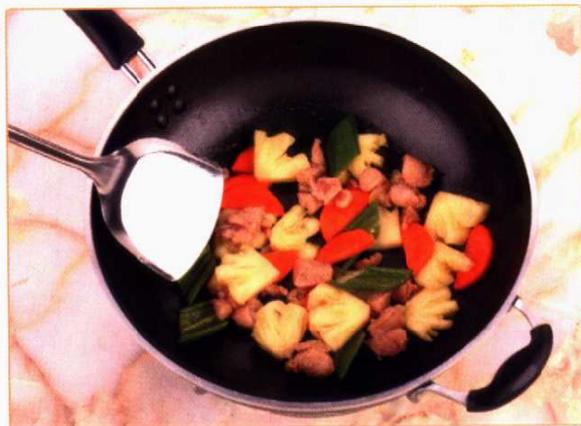
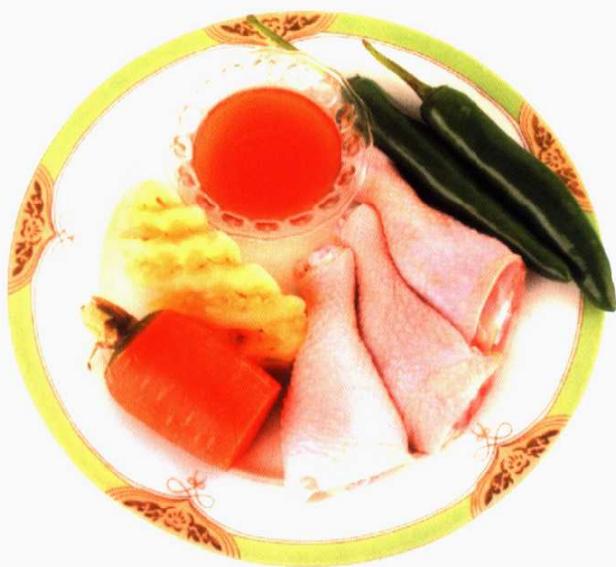
用料

鸡腿	450克
菠萝	200克
青椒	2个
胡萝卜	半条
料酒	适量

做法



1 鸡腿去骨洗净，切块；菠萝切小片；胡萝卜去心，切薄片；青椒去籽，切小块。



2 热油起锅，溅入料酒，放入鸡肉、菠萝、胡萝卜、青椒炒熟。

提示



发烧、湿疹疥疮患者不宜多食菠萝。



3 入菠萝汁、调味料，炒匀后勾芡起锅即可。

Jiaoyanhanpian



椒盐鳝片

用料

黄鳝
蛋黄
葱段
姜片
蒜头
花椒盐
料酒

1条
适量
适量
适量
适量
适量
适量

做法



1 将黄鳝剔骨去皮洗净，切成薄片。



2 鳝片加花椒盐、味精、料酒、葱段、姜片、蒜片略腌，面粉加蛋黄、花椒盐、水调成糊状，将鳝片裹糊，炸透。



3 烧热油锅，爆香葱、姜，入鳝片稍炒后勾芡即成。



提示



鳝鱼有很强的补益功能，对身体虚弱、病后及产后之人效果更为明显。

Biandouchaowuhuarou

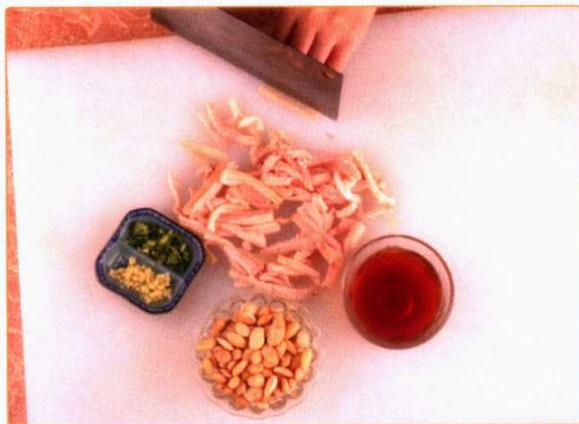


扁豆炒五花肉

用料

扁豆	250克
猪五花肉	150克
料酒	10克
葱末	适量
姜末	适量

做法



1 将猪五花肉洗净，切丝；扁豆洗净。



2 将炒锅置火上，放入植物油，爆香葱、姜末，下入肉丝煸炒至变色。



3 加入面酱、酱油，投入扁豆，烹料酒，点汤，加味精、精盐，翻炒均匀，勾芡，淋入香油，出锅装盘即成。



提示



色泽美观，脆嫩鲜香。

Piequachaoziami



节瓜炒虾米

用料

粉丝	100克
虾米	75克
节瓜	250克

做法



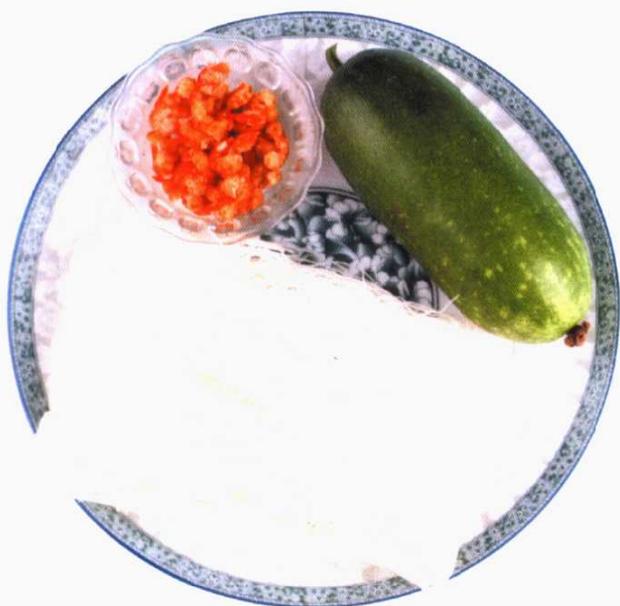
1 粉丝洗净，用水浸发；虾米浸湿；节瓜洗净，去皮切条。



2 油锅烧热，投入虾米、节瓜条反复翻炒。



3 下入粉丝，炒至将熟时入盐、味精调味，炒匀后勾芡即可。



提示



常食虾肉可保护心血管系统，预防高血压及心肌梗死。

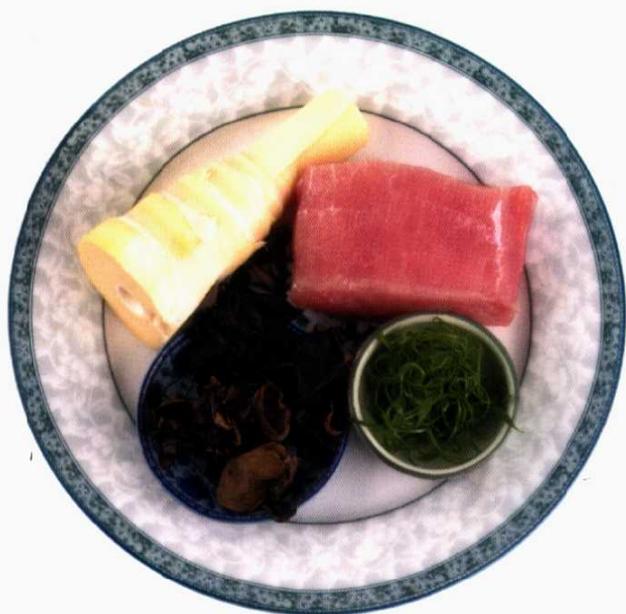
Muerchao huangsi



木耳炒双丝

用料

猪瘦肉	125克
木耳	100克
笋	75克
葱丝	适量



做法



1 猪瘦肉洗净切丝；木耳泡发后洗净切丝；笋洗净切丝。



2 热油起锅，下入肉丝炒至变色。



3 加入木耳、笋丝快炒几下，再入精盐、味精炒熟，撒入葱丝即可起锅装盘。

提示



黑木耳味道鲜美，营养丰富，可与动物性食物相媲美，被誉为“素中之荤”。

Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):

```
{
  "filename": "MTEzNTU3ODQuemlw",
  "filename_decoded": "11355784.zip",
  "filesize": 22589105,
  "md5": "a2e94f46ecd5a21b7ca2cb09383aef20",
  "header_md5": "ef253e77a1fcdfb4cc99557160d62ce",
  "sha1": "5a56295ac0c26bf4829e26254355e367291c2401",
  "sha256": "45d7e4667f1a0c3d8bd81cc978ea0d7c509d145ea0cb729a80a42b248222f74e",
  "crc32": 2057057055,
  "zip_password": "",
  "uncompressed_size": 25871104,
  "pdg_dir_name": "\u255d\u2565\u2502\u00fa\u2556\u03c4\u256c\u2562\u2593\u2566\u2524\u2558\u2569\u0398\u251c\u221a\u2502\u00b0\u255d\u2565\u2502\u00fa\u2593\u2566_11355784",
  "pdg_main_pages_found": 95,
  "pdg_main_pages_max": 95,
  "total_pages": 98,
  "total_pixels": 463626240,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}
```