



美味营养荤菜 100 道

邱克洪 主编

 黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS





图书在版编目 (C I P) 数据

美味营养荤菜100道 / 邱克洪主编. -- 哈尔滨 : 黑龙江
科学技术出版社, 2020.5
ISBN 978-7-5719-0373-2

I. ①美… II. ①邱… III. ①荤菜 - 菜谱 IV.
①TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第016269号

美味营养荤菜 100 道 MEIWEI YINGYANG HUNCAI 100 DAO

主 编 邱克洪
出 版 人 侯 肇
策划编辑  深圳·弘艺文化
封面设计  HONGYI CULTURE
责任编辑 马远洋
出 版 黑龙江科学技术出版社
地 址 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号
邮 编 150007
电 话 (0451) 53642106
传 真 (0451) 53642143
网 址 www.lkcbs.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 雅迪云印 (天津) 科技有限公司
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 12
字 数 200 千字
版 次 2020 年 5 月第 1 版
印 次 2020 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5719-0373-2
定 价 39.80 元

【版权所有，请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问：

黑龙江承成律师事务所 张春雨 曹珩

目录 C O N T E N T S



- No.01** / 香焖牛肉001
- No.02** / 高压米粉牛肉002
- No.03** / 铁板牛仔骨.....004
- No.04** / 红烧牛肉007
- No.05** / 笋子焖牛筋.....008
- No.06** / 西红柿金针菇肥牛010
- No.07** / 香菇芹菜牛肉丸.....012
- No.08** / 粉蒸牛肉015
- No.09** / 豌豆炒牛肉粒016
- No.10** / 花生炖羊肉.....018
- No.11** / 银萝羊蝎子.....020
- No.12** / 山药羊肉汤.....023
- No.13** / 风味羊肉小炒024
- No.14** / 合味羊排026
- No.15** / 橙香羊肉028
- No.16** / 萝卜巴骨肉.....031



- No.17** / 菌香红烧肉.....033
- No.18** / 菠萝古老肉.....034
- No.19** / 蒸肥肠036
- No.20** / 四川粉蒸肉.....038
- No.21** / 西红柿肉末.....041
- No.22** / 咸烧白042
- No.23** / 红烧狮子头.....044
- No.24** / 红烧肉046
- No.25** / 家常小炒肉.....049
- No.26** / 玉米骨头汤.....050
- No.27** / 巧手猪肝.....052
- No.28** / 蘑菇猪肚汤.....054
- No.29** / 巴蜀猪手.....056
- No.30** / 风味排骨058
- No.31** / 干锅排骨060
- No.32** / 糯米排骨062
- No.33** / 老南瓜粉蒸排骨065



- No.34** / 排骨莲藕汤.....066
- No.35** / 冬瓜排骨汤.....068
- No.36** / 毛氏红烧肉.....070
- No.37** / 酸甜炸鸡块.....072
- No.38** / 鸡肉沙拉074
- No.39** / 鸡胸肉炒西蓝花.....077
- No.40** / 香辣鸡腿078
- No.41** / 藤椒鸡080
- No.42** / 鸡肉丸子汤.....082
- No.43** / 红枣桂圆鸡汤084
- No.44** / 甜椒鸡丁086
- No.45** / 钵钵鸡088
- No.46** / 鸡肉西红柿汤090
- No.47** / 胡萝卜鸡肉饼091
- No.48** / 花蛤酱焖清远鸡.....092
- No.49** / 玉米胡萝卜鸡肉汤094
- No.50** / 彩椒木耳炒鸡肉.....095

- No.51** / 茶树菇腐竹炖鸡肉097
- No.52** / 干煸鸡翅098
- No.53** / 文蛤辣子鸡100
- No.54** / 蜀国椒麻鸡102
- No.55** / 棒棒鸡104
- No.56** / 家常拌土鸡106
- No.57** / 烧椒口味乌鸡108
- No.58** / 核桃仁鸡丁110
- No.59** / 鲜椒小煎鸡111
- No.60** / 板栗焖鸡113
- No.61** / 粉蒸鸭肉114
- No.62** / 鸭掌粉丝煲116
- No.63** / 茶树菇炒鸭丝118
- No.64** / 酱香鸭舌120
- No.65** / 鸭肉炒菌菇122
- No.66** / 酸辣鸭血肥肠123





- No.67** / 火爆鸭唇 124
- No.68** / 青椒鹅肠鸭血 126
- No.69** / 林里烧鹅 129
- No.70** / 滑炒鸭丝 130
- No.71** / 农家生态鹅 131
- No.72** / 烧椒鹅肠 132
- No.73** / 清蒸鲈鱼 134
- No.74** / 糖醋鱼块酱瓜粒 136
- No.75** / 家乡酸菜鱼 139
- No.76** / 虾丸白菜汤 140
- No.77** / 葱香烤带鱼 141
- No.78** / 面鱼儿烧泥鳅 142
- No.79** / 清蒸富贵鱼 144
- No.80** / 干锅虾 146
- No.81** / 香辣虾 148
- No.82** / 铁板粉丝生焗虾 150



- No.83 / 白灼虾152
- No.84 / 虾仁蒸水蛋.....154
- No.85 / 招牌生焗虾.....156
- No.86 / 焖淡菜158
- No.87 / 辣炒花甲159
- No.88 / 文蛤蒸蛋160
- No.89 / 三鲜豆腐162
- No.90 / 蒜薹小河虾.....164
- No.91 / 腊八豆捞海参166
- No.92 / 老南瓜焗鲍仔168
- No.93 / 浓汤老虎蟹.....171
- No.94 / 鲜椒小花螺.....172
- No.95 / 小土豆烧甲鱼174
- No.96 / 一网情深176
- No.97 / 盐夫美蛙178
- No.98 / 孜然鱿鱼须.....180
- No.99 / 鱿鱼丸子183
- No.100 / 鱿鱼蔬菜饼.....184



No.01

香焖牛肉

◎ 增强免疫力 ◎

原料：

切好的牛肉200克，八角3个，
草果3个，姜片、大蒜各适量

调料：

盐3克，生抽5毫升，黄豆酱5
克，水淀粉少许，食用油适量

做法：

- ① 热锅注油烧热，倒入大蒜、姜片、八角、草果炒香。
- ② 淋入少许生抽，翻炒均匀。
- ③ 倒入黄豆酱，翻炒上色。
- ④ 倒入切好的牛肉，注入少许清水，炒匀。
- ⑤ 加入盐，快速炒匀。
- ⑥ 盖上锅盖，煮开后转小火焖20分钟至熟软。
- ⑦ 揭盖，淋入少许水淀粉，翻炒片刻收汁。
- ⑧ 将炒好的牛肉盛出装入盘中即可。

No.02

高压米粉牛肉

◎ 补脾胃、益气血、强筋骨 ◎

原料：

牛肉200克，蒸肉粉50克，姜片20克，香菜末少许

调料：

料酒10毫升，生抽10毫升，老抽5毫升，辣椒酱20克

做法：

- ① 牛肉洗净，切片，加姜片、料酒、生抽、老抽、辣椒酱，拌匀。
- ② 加蒸肉粉、香菜末，拌匀，腌制30分钟。
- ③ 将腌好的牛肉码放入碗中，放入高压锅内，焖20分钟即可。



