



赠
60
道
彩
色
菜
品

经典家常菜 1239样

低定价 大容量 特实用

1001样家常菜
223种烹调知识
15条健康饮食常识

文君 编著



中国商业出版社

经典家常菜 1239 样

文君 编著



1001样家常菜品
223种烹调知识
15条健康饮食常识

赠60道彩色菜品



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

经典家常菜 1239 样/文君编著. —北京:中国商业出版社,
2008. 5

ISBN 978-7-5044-6142-1

I. 经... II. 文... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 056251 号

责任编辑 陈朝阳

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
北京明月印务有限公司

*

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷
710×1010 毫米 16 开 16 印张 300 千字
定价:23.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

土豆烧牛肉



【用料】

牛肉 500 克,土豆、豆瓣、盐、白酱油、料酒、老姜、葱、山柰、八角、花椒、草果、油各适量。

【做法】

1.牛肉、土豆洗净切小块,豆瓣剁细。

2.炒锅置火上,放油和郫县豆瓣炒香出色,掺汤放入黄牛肉,烧沸后除去血泡,入料酒、盐、白酱油、姜、葱结、山柰、八角、草果、花椒,用小火慢慢烧煮,直至牛肉六成成熟放土豆一起烧,待牛肉、土豆变软、颜色红亮,捞出姜、葱起锅即可。

陈皮牛肉



【用料】

牛柳300克,洋葱、酱油、料酒、油、生粉、精盐、味精各适量。

【做法】

1.牛柳肉洗净,用盐、酱油、料酒、

生粉腌渍;洋葱洗净切成细丝,清炒至熟,起锅装盘。

2.锅内放油烧热,下牛柳煎熟,起锅待用;锅内倒入番茄汁,调入盐、味精,再下牛柳翻炒,入味上色时,起锅盛入有洋葱的盘中即可。

铁板椒香牛柳



【用料】

牛柳 400 克,洋葱丝、黑胡椒、牛尾浓汤、番茄酱、食粉、油、盐、味精、鲜汤和蒜泥各适量。

【做法】

1.牛柳切厚片捶松,加食粉等腌

码,过油;铁板用大火烧烫,洋葱丝炒熟,装入垫有锡箔纸且烧烫的铁板上。

2.锅下油烧热,散黑胡椒炸香,下蒜泥及调味料略炒,掺鲜汤烧沸勾芡,下牛肉推匀盛铁板上即可。

蚝油牛肉卷



【用料】

牛柳肉 400 克,香菇、冬笋、火腿、面粉、鸡蛋、面包糠、精盐、鸡精、白糖、胡椒粉、老抽、蚝油、小葱、料酒、松肉粉、黄瓜、樱桃、鲜汤、水淀粉、油各适量。

【做法】

1.牛柳切成片,松肉粉、精盐、料酒

码味;香菇、冬笋、火腿切成丝,放牛肉片上裹成卷,裹层面粉,挂层蛋液,蘸面包糠备用;黄瓜切片,樱桃摆盘。

2.油五成热,下牛肉卷炸金黄捞出装盘;锅中留油,下蚝油炒香,加鲜汤、胡椒粉、鸡精、老抽、白糖烧沸勾芡,放葱花,淋牛肉上即可。

【用料】

牛肉 400 克,蒜苗、郫县豆瓣、甜酱、精盐、酱油、白糖、味精、油各适量。

【做法】

1.牛肉洗净氽水,除去血污,入沸

水小火煮软捞出。

2.牛肉切成厚片;蒜苗切马耳形。

3.锅中入油烧至六成热,下牛肉炒去表面水分,至酥香时入豆瓣炒香上色,再加甜酱、蒜苗、盐、酱油、白糖、味精,炒至蒜苗断生出香时起锅装盘。

回锅牛肉



【用料】

牛肋条肉 300 克,烟笋 100 克,精盐、鸡精、料酒、姜、葱、干辣椒、豆瓣、花椒、胡椒粉、香油、鲜汤、油各适量。

【做法】

1.牛肋条肉入锅,加清水、姜、葱,

置旺火上煮至八成熟,捞出切块;烟笋用水发透、洗净,去掉杂物。

2.锅置火上加油、豆瓣、干辣椒,炒至油红出香,加姜、葱,入鲜汤熬制出味,下牛肉、调料,移小火上烧至牛肉熟烂时加烟笋,入味后淋香油装盘成菜。

烟笋烧牛肉



【用料】

牛柳 400 克,干辣椒、花椒、姜、蒜、花椒油、精盐、味精、白糖、葱、鸡蛋、淀粉、油等各适量。

【做法】

1.牛柳切成条,码味,入鸡蛋、淀粉

调成的全蛋淀粉内浆好。

2.油烧至五成热,逐一下牛柳炸至呈金黄色,捞起待用。

3.锅中留油少许,下辣椒、花椒等炒出香味,与炸好的牛柳一同翻炒,加葱节即可。

辣子脆皮牛柳



【用料】

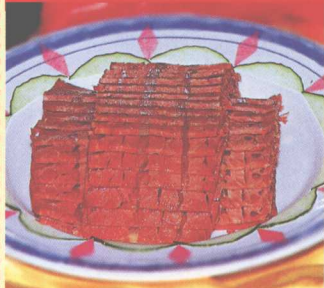
牛腿肉 300 克,红卤水、五香粉、精盐、糖色、香油各适量。

【做法】

1.牛肉洗净,用盐码味腌渍。

2.红卤水中加糖色、五香粉、牛肉烧沸,改用小火卤制牛肉熟软,捞出,晾凉,切成薄片,整齐装盘,浇上香油和少许卤水即可。

五香牛肉



南山酥肉



【用料】

五花肉 500 克,牛肝菌、水发黄花、香菇、味精、胡椒、精盐、姜、葱、红薯粉、油各适量。

【做法】

1.五花肉片成片,姜、葱码味;水发黄花、牛肝菌、香菇洗净,余水。

2.红薯粉调成糊裹在肉片上,入五成热油锅炸制定形捞出。

3.炸好的酥肉垫在蒸碗底部,码上黄花、牛肝菌、香菇,对好咸鲜味汁,灌入蒸碗,上笼蒸熟,取出反扣盘中,滗出原汁,吃味、勾芡,滴入明油,浇在酥肉上即可。

农家小炒肉



【用料】

猪肉 300 克,辣椒 100 克,油、辣酱、蒜、姜丝、盐、味精、酱油各适量。

【做法】

1.鲜肉洗净切片;辣椒去籽、洗净,

切成片。

2.肉片下油锅煸炒至六成熟,入辣椒、蒜片、姜丝、盐、味精、酱油煸炒出味,加辣酱少许,装盘即可。

糯沙排骨



【用料】

猪排骨 400 克,糯米、绿豆、老南瓜、料酒、醪糟汁、花生酱、甜面酱、蚝油、白糖、酱油、鸡精、精盐、姜米、葱花各适量。

【做法】

1.猪排骨用精盐、料酒、醪糟汁、酱

油、鸡精、花生酱、甜面酱、姜米和蚝油拌匀,上笼蒸熟取出。

2.南瓜去皮切片煮熟,捞出,摆盘中;糯米、绿豆洗净放碗里,加适量水上笼蒸熟取出,用盐、白糖、蚝油、鸡精拌匀;排骨摆蒸碗中,放糯米、绿豆,上笼用旺火蒸熟取出扣在盘内,撒上葱花即可。

糖醋排骨



【用料】

排骨 500 克,白糖、醋、盐、味精、料酒、高汤、葱、油、糖各适量。

【做法】

1.葱洗净,切成葱花。

2.排骨洗净斩成 4 厘米长的条,入沸水烫一下捞起。

3.炒锅放火上,倒油加热,入排骨炸熟捞起,油再烧热,下排骨炸至金黄色捞起。

4.原炒锅洗净,锅内加汤及调料,放排骨、糖烧至入味,用中火收汁,待汁浓稠、亮油撒上葱花起锅装盘。

【用料】

猪中排 500 克,水豆豉、青红椒、姜、葱、料酒、鲜汤、精盐、胡椒、味精、油各适量。

【做法】

1.猪排斩成 5 厘米长的段,用盐、料酒、姜、葱码味;青红椒去籽,切

成 1 厘米长的节。

2.锅中入油烧至六成热,下排骨炸呈金黄色且外酥,捞出沥干。

3.锅内留油,下水豆豉、青红椒,用小火慢炒至香味溢出时,掺鲜汤,倒进炸好的排骨,烧 5 分钟,烹入盐、味精、胡椒,调好味,撒上葱花,起锅装盘。

风味子排



【用料】

老腊肉 500 克,黄竹笋、蒜苗白、干辣椒、葱段、精盐、味精、香油各适量。

【做法】

1.老腊肉煮熟,捞出晾凉,切成片;

黄竹笋斜切成片,入沸水焯一下;蒜苗白、葱段切成马耳朵形。

2.锅中下油烧热,入老腊肉爆炒吐油,下干辣椒、黄竹笋片、蒜苗白、马耳葱段炒匀,烹入盐、味精,滴入香油装盘。

竹笋老腊肉



【用料】

老腊肉 200 克,豆腐干 100 克,萝卜丝、精盐、味精、油、香菜各适量。

【做法】

1.老腊肉切成片,豆腐干切成连夹

片,肉片夹豆干中,铺放蒸碗中。

2.炒锅放油烧热,下萝卜丝炒香,加味精、盐,起锅盛蒸碗内,上蒸笼蒸熟出香味,取出翻扣盘中,撒上香菜即可。

豆干老腊肉



【用料】

猪肘子 1 个,酱油、盐、味精、姜、葱、料酒、高汤、胡椒粉、油、糖色各适量。

【做法】

1.姜拍破;葱切碎。

2.肘子去毛,洗净,入沸水汤锅煮

至六成熟,取出抹糖色。

3.炒锅入油加热,放肘子炸至皮黄时捞起。

4.原炒锅留少许油,入姜、葱炒香,倒入高汤及调料,放肘子烧沸,改中火煨酥,拣去姜、葱,起锅装进圆盘,原汁收浓淋在肘子上即可。

东坡肘子



香酥羊肉



【用料】

羊肉800克,鸡蛋1个,油、酱油、面粉、水淀粉、葱段、姜、料酒、花椒盐、精盐、八角各适量。

【做法】

1.羊肉洗净焯水,捞出用清水洗净,起锅,入葱段、姜、八角、酱油、料酒、精盐和清水羊肉,大火烧开后改小火炖至熟

烂,取出晾凉,切成块,码入盘中,上屉蒸热。

2.鸡蛋磕入碗中,加水淀粉、精盐、清水、面粉,调匀成糊。

3.油入炒锅烧热,羊肉块逐一蘸匀鸡蛋糊,放锅中炸呈金黄色,捞出处条,码入盘中,撒匀花椒盐即可。

薄饼孜然羊肉



【用料】

鲜羊腿肉 500 克,洋葱、青椒、自制薄饼、盐、料酒、海椒面、孜然粉、水淀粉各适量。

【做法】

1.羊肉去筋,切成小颗粒状;洋葱、

青椒同样切成颗粒状。

2.锅置火上烧热,下羊肉炒散至水汽干时加入洋葱、青椒及调料翻炒,装盘,薄饼摆在一边即可。

炸羊腿



【用料】

羊后腿肉 800 克,饴糖、干辣椒、花椒、孜然、盐、胡椒粉、味精、香油、姜、葱各适量。

【做法】

1.干辣椒用温水泡成辣椒水;饴糖用清水稀释。

2.羊腿用竹签反复刺至骨,胡椒粉、

辣椒水、花椒、孜然、盐、味精、姜、葱抹匀,码味 30 分钟,放盆内,用牛皮纸封上,入笼蒸至刚熟取出,趁热抹一层饴糖水。

3.油烧沸淋在羊腿上,羊腿入油锅炸至棕红色捞起,淋香油,切片后还原成羊腿形,配辣椒粉、盐和味精兑好的辣味碟即可。

芹菜羊肉丝



【用料】

羊里脊肉 400 克,芹菜、泡椒、精盐、味精、白糖、醋、姜蒜、料酒、湿淀粉、精炼油各适量。

【做法】

1.羊肉切成粗丝,放盐、湿淀粉拌

匀,入油锅中滑熟;芹菜洗净,改刀成段。

2.锅中油烧熟,下泡椒、姜蒜炒香,再下羊肉、芹菜翻炒,吃味,烹入料酒、白糖、味精,勾芡,滴少许醋,起锅即可。

【用料】

羊肉、白萝卜各 200 克,酱油、香油、精盐、味精、香菜末各适量。

【做法】

1.羊肉洗净,切成丝,放碗中,加酱

油、香油、精盐拌匀;白萝卜洗净切成丝。

2.锅放火上,入适量开水,放萝卜丝,当汤开后,放拌好的羊肉丝,汤再开后,加适量香油、精盐、味精,盛汤碗中,撒上香菜末即可。

羊肉萝卜汤



【用料】

羊后腿肉200克,油、葱白、姜、酱油、花椒水、料酒、姜汁、水淀粉、精盐、味精各适量。

【做法】

1.羊肉洗净,切成片,用酱油、水淀

粉、花椒水抓匀;葱白洗净,切成滚刀块;姜切成片。

2.炒锅放油烧热,入葱块、姜片炆锅,再放羊肉片,用筷子拨散,肉片呈黄白色时,入酱油、姜汁、味精、料酒、精盐和清水,盖上锅盖,转小火焖几分钟,收浓汤汁即可。

焖羊肉片



【用料】

羊肉 400 克,金针菇、红尖椒、野山椒、精盐、鸡蛋、味精、湿淀粉、泡姜、大葱、鲜汤、油各适量。

【做法】

1.羊肉切成粗丝;金针菇去根部,洗净;野山椒、泡姜、红尖椒均切

细丝;大葱切节。

2.锅中入油烧热,放进码入盐、蛋清淀粉的羊肉滑熟;锅留底油,下野山椒、泡姜、大葱炒香,入鲜汤,加进金针菇、羊肉、盐、味精,吃味,原料熟透时勾芡,起锅装盘。

3.锅入油,放红尖椒炒香盛盘即可。

金针羊肉丝



【用料】

羊肉 300 克,金针菇 100 克,萝卜 100 克,香料(八角、桂皮、香叶、茴香)、海椒、泡椒、豆瓣、永川豆豉、油、花椒、味精、料酒、姜蒜、鲜汤各适量。

【做法】

1.羊肉洗净,切块,氽熟;金针菇去根部;萝卜切块。

2.锅下油烧热,下豆瓣、泡椒、姜蒜、海椒炒香,入香料、豆豉、花椒、鲜汤、料酒、羊肉,烧七成熟下萝卜、金针菇烧熟,调入味精,起锅即可。

红汤羊肉煲



小煎鸡



【用料】

鸡腿肉 200 克, 芹黄、鲜青笋、姜片、泡辣椒节、马耳葱、水豆粉、酱油、料酒、白糖、蒜片、精盐、鲜汤、醋、味精各适量。

【做法】

1. 芹黄切段; 鸡腿肉拍松, 斩成条

盛碗内, 加精盐、料酒、水豆粉拌匀; 青笋切条, 用盐腌渍, 用鲜汤、水豆粉、味精、酱油、醋、白糖、精盐、料酒调成汁。

2. 炒锅下油烧热, 放鸡肉炒散, 加泡辣椒、姜片、蒜片、青笋、芹黄、马耳葱炒匀, 烹入芡汁, 待亮油收汁起锅装盘即可。

针笋家乡鸡



【用料】

家乡土子鸡 500 克, 针笋、鸡汤、红辣椒油、鲜红椒、芝麻、酱油、料酒、盐、葱、味精、醋、姜、白糖各适量。

【做法】

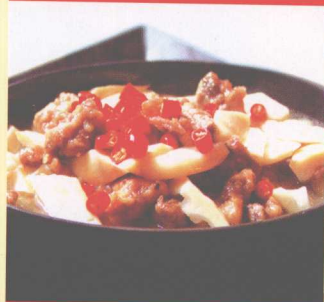
1. 土子鸡宰杀后洗干净, 去内脏漂

去血水, 入汤锅内, 加姜、葱、料酒, 至熟; 针笋煮涨后用汤浸泡。

2. 煮熟的鸡晾凉后, 用刀宰成条状入碗内, 针笋围在四周。

3. 红油辣椒、酱油、盐、白糖、鸡汤、香醋、味精调成汁, 淋在鸡条上, 撒上鲜红椒粒、葱花、芝麻即可。

苦笋滑鸡



【用料】

土子鸡 1 只, 鲜苦笋、红辣椒、红薯粉、盐、味精、料酒、姜、葱、鲜汤各适量。

【做法】

1. 鸡洗净, 剁块, 码味, 入油锅炸至

定型, 捞出; 苦笋改块氽水; 红椒改丁备用。

2. 炸好的鸡块入鲜汤、姜、葱、盐、味精、料酒吃味, 入笼蒸半小时。

3. 拣去姜、葱, 入苦笋同烧入味, 加红薯粉, 撒少许红椒丁即可。

子姜鸡



【用料】

童子鸡 300 克, 辣椒、木耳、冬笋、盐、味精、胡椒粉、料酒、高汤、子姜、葱、蒜、油、水淀粉各适量。

【做法】

1. 子姜切成条; 葱切成段; 辣椒去蒂和籽, 洗净切成片; 冬笋、蒜切成

片; 木耳洗净。

2. 童子鸡洗净斩成块, 用盐、料酒、水淀粉拌匀, 入热油锅过油捞起, 沥油。

3. 炒锅放油加热, 放子姜、葱、蒜、冬笋、木耳、鸡块, 炒出香味, 倒入高汤, 下辣椒, 烹调料, 快速翻炒至熟, 勾芡收汁后起锅装盘即可。

椒盐无骨凤爪

【用料】

鸡爪(去骨)300克、青红椒、姜葱油、姜蒜片、精盐、味精、卤水(浅色)、油、料酒、糯米粉各适量。

【做法】

1.鸡爪洗净余一水,入卤水锅卤熟

捞出,切成块,裹一层糯米粉下油锅炸至酥香;青红尖椒切成小段。

2.锅内入姜葱油烧热,下青尖椒、姜蒜片炒香,加进鸡爪炒转,调入盐、味精、料酒推匀,起锅装盘。



子姜鸭丝

【用料】

熟鸭肉 300克,子姜、葱丝、青椒丝、红椒丝、姜茸、香油、醋、白糖、盐、鲜汤、鸡精各适量。

【做法】

1.熟鸭肉切成丝;子姜洗净,切成

丝;青、红椒丝分别焯一下,晾凉备用。

2.葱丝放盘内垫底,鸭丝、姜丝、青红椒丝拌匀盖在葱丝上,姜茸加入少许凉鲜汤浸泡后,入盐、鸡精、香油、白糖和醋调匀,淋在鸭丝上即可。



萝卜鸭条

【用料】

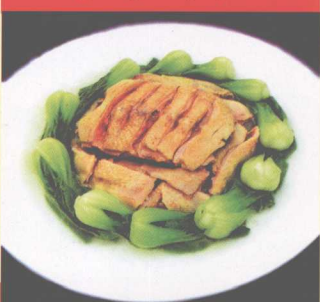
鸭 800克,白萝卜、精盐、红辣椒、味精、水豆豉、花椒、料酒、淀粉、老姜、葱头各适量。

【做法】

1.鸭宰杀洗净,入沸水余去血污,

斩成条;白萝卜去皮洗净,切成条;姜、葱均切片。

2.鸭条入蒸碗,加萝卜条、花椒、姜、葱等,调好味,上笼蒸熟,滗去汁水,拣去姜、葱,翻入盘中;蒸汁入锅中烧沸,吃好味,勾芡,淋鸭条上即可。



芥末鸭掌

【用料】

鸭掌 250克,芥末粉、香油、醋、精盐、味精各适量。

【做法】

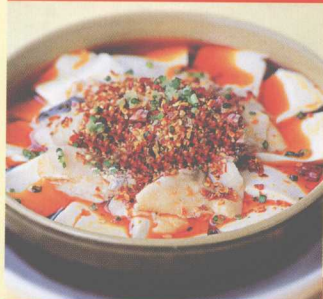
1.鸭掌撕去老皮,清洗干净,放锅

中煮熟,捞入温水中,剔除骨头,再焯一次,捞出沥干,装盘备用。

2.芥末粉放碗中,用鸭汤调和均匀,放在锅中蒸10分钟取出,入精盐、醋、味精、香油一起调匀,撒在鸭掌上即可。



豆花鱼片



【用料】

鲤鱼 800 克,豆花、油、豆瓣、花椒、精盐、料酒、姜末、蒜末、干辣椒、味精、淀粉、鲜汤、熟芝麻、花生仁各适量。

【做法】

1.鲤鱼宰杀洗净,片成片,用精盐、

料酒码味挂粉备用。

2.锅内入油烧热,放豆瓣、姜末、蒜末煸香出色,入干辣椒、花椒略炒,加鲜汤,放味精、豆花烧入味,将豆花捞至盘中。

3.鱼片下汤料中煮熟,捞入豆花上,淋适量原汤,撒上熟芝麻和花生仁即可。

碧玉武昌鱼



【用料】

武昌鱼 800 克,青椒、姜、葱、料酒、油、精盐、味精、湿淀粉、玉米油各适量。

【做法】

1.武昌鱼宰杀,去鳞、鳃、内脏,用清水冲净,刮刀,用盐、料酒、姜、

葱码味;青椒去籽,用刀切成颗粒状。

2.玉米油平铺墩上,码好味的武昌鱼包卷,上笼用中火蒸约 5 分钟取出,摆盘内。

3.锅内入油,下青椒粒略炒,掺清水,烹盐、味精调好味,勾薄芡,淋鱼上即可。

水煮鱼片



【用料】

青鱼 500 克,大白菜、蒜苗、芹菜、辣椒、花椒粉、姜末、葱花、盐、味精、料酒、高汤、油、水淀粉各适量。

【做法】

1.大白菜切块;蒜苗、芹菜切段,洗净;青鱼肉片切片,用盐、料酒、淀粉拌入味。

2.炒锅放在火上,下油烧八成热,入鱼片炸定型捞起。

3.炒锅留少许余油,下姜末炒香,倒入高汤,入白菜、蒜苗、芹菜,烹调料,白菜断生后捞出,盛在碗内,下鱼片炒熟,用漏勺捞起盛在大白菜上,撒辣椒、花椒粉、葱花,倒入八成热的油即可。

回锅鳊鱼



【用料】

鳊鱼 500 克,豆豉、盐、胡椒粉、味精、白糖、酱油、油各适量。

【做法】

1.豆豉剁成泥;鳊鱼宰杀去鳞、鳃、

内脏,洗净,左右两边各开 4 刀,豆豉汁、酱油、盐、味精、胡椒粉、白糖拌入味,上笼蒸熟。

2.炒锅放火上,入油烧七成热,淋在鳊鱼上即可。

【用料】

花鲢鱼头 500 克,黄金椒、小米辣椒、葱花、姜末、盐、味精、胡椒、啤酒、豉油、粟米油、料酒各适量。

【做法】

1.鱼头洗净剖开,用姜、葱、料酒腌

约 10 分钟;小米辣椒切成圈;黄金椒切细,拌入粟米油。

2.鱼头装盘,入啤酒、豉油、盐、味精、胡椒、姜末,再用拌好猪油的黄金椒覆盖,上笼用旺火蒸 10 分钟,取出撒上小米辣椒圈即可。

葱姜鱼头



【用料】

带鱼 800 克,芝麻、精盐、味精、胡椒、白糖、料酒、红油、油、姜、葱各适量。

【做法】

1.带鱼洗净,斩成菱形块,加料酒、姜、葱码味;芝麻炒香。

2.锅中入油烧至八成热,下带鱼炸至呈金黄色时捞出。

3.锅另入油,下姜、葱炒香,掺水烧沸,熬出味后捞出姜、葱不用,下带鱼,调入盐、味精、胡椒、白糖,用中火收汁,加红油,片刻起锅,撒上芝麻即可。

芝麻带鱼



【用料】

带鱼 500 克,香糟 100 克,盐、味精、料酒、高汤、油各适量。

【做法】

1.带鱼去头、尾、内脏,斩成 6 厘米

长的段,放入七成热油中炸至金黄色捞起。

2.炒锅放火上,倒入高汤及调料,下香糟,烧沸,除尽浮沫,起锅装盆,放带鱼浸泡 30 分钟后装盘。

香糟带鱼



【用料】

鳝鱼 350 克,蒜子、青笋、豆瓣、姜片、蒜片、葱、盐、酱油、味精、胡椒粉、料酒、高汤、油、水淀粉各适量。

【做法】

1.鳝鱼去头、内脏、尾,斩成长段;

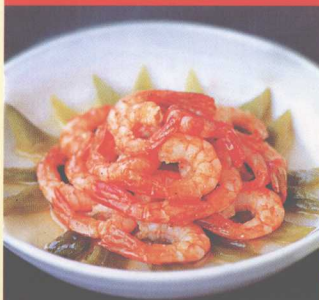
青笋去皮洗净,切成菱形块;蒜子去皮。

2.炒锅放火上,下油烧至五成热,入豆瓣、姜蒜片、葱,炒香并呈红色,放鳝段,倒入高汤,入蒜粒、青笋、酱油、胡椒粉、盐、料酒、味精,烧熟入味,勾芡收汁,装盘即可。

红烧鳝段



酸菜煨虾



【用料】

基围虾 600 克, 酸青菜、精盐、味精、胡椒、鲜汤、油、料酒、香油、姜、葱各适量。

【做法】

1. 基围虾洗净; 酸青菜切成丝。

2. 锅内入油烧热, 下虾炸至呈浅黄色时捞出; 锅留底油, 下酸菜、姜、葱炒香, 掺入鲜汤烧沸出味, 拣去姜、葱不用, 再入虾, 调入盐、味精、胡椒、料酒, 改小火烧入味, 待汁收干时, 淋少许香油, 起锅即可。

椒盐虾



【用料】

基围虾 400 克, 脆浆粉、玉米油、精盐、味精、花椒面各适量。

【做法】

1. 基围虾去长须, 用牙签从虾背上挑出沙线, 洗净。

2. 脆浆粉放碗里, 加适量的水、精盐、味精、花椒面, 调成糊状, 入虾拌匀。

3. 炒锅入玉米油, 烧七成热, 将虾一个一个地放入油锅炸成金黄色后, 捞出虾沥油装入盘中, 上桌时配上椒盐碟即可。

黄金虾



【用料】

鲜虾 300 克, 嫩玉米粒、咸蛋黄、豆粉、青豆、油、盐、味精各适量。

【做法】

1. 虾去头、壳、线, 裹上脆浆, 入油

锅中炸至浅黄色; 嫩玉米粒加入豆粉拌匀, 下油锅炸至黄色; 青豆煮熟。

2. 咸蛋黄入锅炒散, 定好味, 入炸好的虾、嫩玉米粒炒匀, 起锅装盘点缀上青豆即可。

脆皮虾



【用料】

基尾虾 300 克, 玉米粒、咸蛋黄、脆皮糊、盐、料酒、淀粉各适量。

【做法】

1. 基尾虾去头, 去壳, 留尾, 用刀从

背部剖开, 加盐、料酒码味。

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

3. 咸蛋黄入油锅中, 炒至香味溢出, 下虾、玉米翻匀即可。

【用料】

活蟹 300 克, 精盐、酱油、味精、醋、姜块、鲜汤、芝麻油、香菜各适量。

【做法】

1. 活蟹洗净泥沙, 从壳后面杀一刀后掰开, 去鳃、肠、肚脐, 大夹轻敲破, 冲洗一下, 分别放在蒸盘中;

香菜去黄叶、根洗净; 姜洗净, 取少许切成茸末, 其余拍破放在醋中。

2. 精盐、味精、酱油、鲜汤、醋姜汁、姜末、芝麻油调匀成味汁, 分装在两味碟中。

3. 锅烧水至沸, 入蟹蒸至 10 分钟左右, 取出装在盘中, 点缀上香菜, 配上汁味碟即可。

姜汁蒸蟹



【用料】

肉蟹 600 克, 水豆豉、小米辣椒粒、油、鲜青花椒、精盐、味精、鲜汤、豆粉各适量。

【做法】

1. 肉蟹宰杀洗净, 扑少许干豆粉,

入六成热的油锅中炸定型。

2. 锅内下少许油烧热, 入花椒、水豆豉、小米辣椒炒香, 加进鲜汤, 放入炸好的肉蟹和精盐、味精, 烧透入味, 勾芡, 起锅即可。

椒香豆豉蟹



【用料】

墨鱼子 300 克, 锅巴、芹菜节、葱节、泡辣椒节、花椒油、泡姜末、盐、味精、水豆粉、鲜汤、老抽、油、香辣酱各适量。

【做法】

1. 墨鱼子氽水, 漂去腥味。

2. 锅入油烧热, 下泡椒节、泡姜末、香辣酱炒香出色, 加鲜汤, 放墨鱼子烧熟, 入花椒油、盐、味精、水豆粉、老抽, 勾芡, 起锅备用。

3. 锅入油烧热, 入锅巴炸透, 装盘上桌, 倒入墨鱼子即可。

锅巴墨鱼子



【用料】

甲鱼 1 只 (约 800 克), 青辣椒、红辣椒、油、甜酱、姜蒜片、马耳朵葱、盐、料酒、味精、鲜汤、水豆粉各适量。

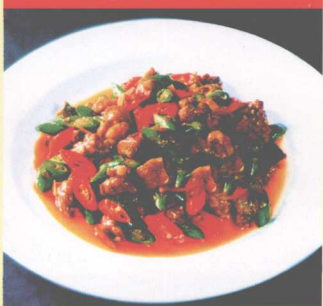
【做法】

1. 甲鱼宰杀, 洗净, 切丁, 用盐、料

酒码味; 青、红辣椒切马耳朵形。

2. 锅入油烧五成热, 下甲鱼爆透, 入甜酱炒上色, 加青红椒、姜蒜片、马耳朵葱炒断生, 烹入盐、味精、鲜汤、水豆粉, 装盘即可。

酱爆甲鱼



烧白豆腐



【用料】

豆腐 400 克,芽菜、白糖、姜米、胡椒粉、酱油、油各适量。

【做法】

1.豆腐切成薄片,入油锅中炸成金

黄色时捞出;芽菜洗净切碎,入锅中加姜米、胡椒粉、白糖炒熟。

2.豆腐摆碗内,盖上芽菜,调少许酱油、白糖,入蒸笼用大火蒸熟,扣盘中即可。

鱼香豆腐



【用料】

豆腐 300 克,精盐、味精、酱油、白糖、豆瓣、蒜米、姜米、葱花、醋、料酒、湿淀粉、鲜汤、油各适量。

【做法】

1.豆腐切成片;豆瓣剁细。

2.锅置旺火上,下油烧七成熟,入豆腐条炸至金黄色时捞出。

3.锅内留油,下豆瓣、姜米、蒜米炒出香味,加豆腐条,掺鲜汤,烹入白糖、醋、味精、盐、酱油、料酒烧入味,再用湿淀粉勾芡,撒葱花,推匀起锅装盘即可。

乡村豆腐



【用料】

豆腐 500 克,肉末、蒜苗、姜蒜米、豆瓣、精盐、味精、鲜汤、油各适量。

【做法】

1.豆腐切成丁,入沸水焯后捞起;

蒜苗切成节。

2.炒锅置火上,下油烧热,下豆瓣、肉末、姜蒜米,炒出香味并呈红色,掺入鲜汤、精盐、味精,下豆腐烧透入味,撒上蒜苗起锅装盘。

怪味豆腐



【用料】

豆腐 400 克,辣椒面、花椒面、姜蒜末、白糖、醋、芹菜末、香菜末、盐、味精各适量。

【做法】

1.豆腐切成条,入油锅,炸至呈金黄

色,捞起待用;辣椒面、花椒面、姜蒜末、白糖、醋、盐、味精调成怪味汁。

2.锅置火上,下怪味汁,加豆腐烧入味,起锅装盘,撒上芹菜末、香菜末即可。

【用料】

豆腐 300 克,熟火腿、香菇、白菜心、鸡蛋、熟冬笋、葱姜末、油、面粉、精盐、味精、鲜汤、料酒各适量。

【做法】

1.豆腐切成块,在盐、面粉、鸡蛋液调制的糊中蘸一下,入油锅中炸呈金

黄色,捞出;熟火腿、熟冬笋均切片;白菜心切段。

2.锅下油烧热,放葱姜末、盐、味精、料酒、豆腐、白菜心、冬笋、香菇、火腿,入鲜汤少许,用小火煨入味,改大火烧干汤汁,起锅装盘即可。

东坡豆腐



【用料】

嫩豆腐 300 克,鸡蛋、油、精盐、味精、糖、胡椒粉、蒜米、淀粉、高汤各适量。

【做法】

1.炒锅放火上,下油、蒜米爆香,入

高汤;豆腐压成泥放锅内,加盐、味精、糖、胡椒粉调味勾芡。

2.鸡蛋两个,取蛋黄搅匀倒入豆腐锅内,亮油起锅即可。

桂花豆腐



【用料】

老豆腐 400 克,小米椒节、蒜苗节、油、精盐、味精、鲜汤各适量。

【做法】

1.老豆腐切条,下油锅炸至金黄色,

捞起。

2.锅留少许油,入鲜汤烧沸,下炸过的豆腐条,调入盐、味精,下小米椒节、蒜苗节,起锅即可。

虎皮豆腐



【用料】

豆腐 300 克,番茄、熟鸡油、精盐、淀粉、白糖、胡椒粉、味精、鲜汤各适量。

【做法】

1.豆腐切成长条,入开水中焯一水捞

出,沥去水分;番茄去皮,用刀剁碎,入油锅中翻炒,调进白糖、味精、盐制成茄汁。

2.锅置火上,入鲜汤,烹盐、白糖、胡椒粉、味精调好味,入豆腐略烧,用淀粉勾芡,加番茄汁、熟鸡油推匀即可。

茄汁豆腐

