

家常菜系列2

尚锦文化

精选家常菜138道

尚锦文化/编

红烧肉

糖醋鲤鱼 · 尖椒土豆丝

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选家常菜138道 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2009.1

(家常菜系列2)

ISBN 978-7-5064-5126-0

I.精… II.尚… III.菜谱 IV.TS972.12
中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第175367号

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 刘 强
版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/48 印张: 2

字数: 43千字 定价: 9.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

家常菜系列 2

尚锦文化

精选家常菜 138道

尚锦文化 编



中国纺织出版社



目录

Contents

肉类

- 1 红烧肉 4
- 2 回锅肉 5
- 3 蒜泥白肉 6
- 4 黄豆炖排骨 7
- 5 白斩鸡 8
- 6 辣子鸡丁 9
- 7 啤酒鸭 10
- 8 萝卜羊肉汤 11
- 9 黑椒牛柳 12
- 10 萝卜牛腩煲 13
- 11 木樨肉 14
- 12 梅菜扣肉 15

水产类

- 13 清蒸草鱼 16
- 14 鱼头豆腐汤 17
- 15 糖醋鱼块 18
- 16 干炸带鱼 19
- 17 油焖大虾 20
- 18 炒鲜鱿 21
- 19 韭菜炒墨斗鱼 22
- 20 葱姜炒竹蛭 23

蔬菜类

- 21 拍黄瓜 24
- 22 蜜汁糯米藕 25
- 23 尖椒土豆丝 26

- 24 烧茄子 27
- 25 手撕圆白菜 28
- 26 炸藕盒 29
- 27 五色蔬菜汤 30
- 28 炒藕片 31
- 29 干煸四季豆 32
- 30 丝瓜炒毛豆 33

豆制品类

- 31 麻婆豆腐 34
- 32 皮蛋拌豆腐 35
- 33 家常豆腐 36
- 34 白菜炖豆腐 37
- 35 番茄豆腐汤 38
- 36 豆泡炖白菜 39

菌菇·笋类

- 37 烧二冬 40
- 38 鲜蘑冬笋 41
- 39 卤春笋 42
- 40 香卤茶树菇 43

蛋类

- 41 番茄炒鸡蛋 44
- 42 虾皮青椒鸡蛋 45
- 43 韭黄炒鸡蛋 46
- 44 芙蓉丝瓜 47
- 45 蒸蛋羹 48

好吃肉类

- 46 黄瓜炒鸡蛋 48

- 47 榨菜炒肉丝 49
- 48 尖椒肉丝 49
- 49 土豆炒肉丝 50
- 50 韭黄肉丝 50
- 51 鱼香肉丝 51
- 52 肉末雪里蕻 51
- 53 蚂蚁上树 52
- 54 冬瓜腔骨汤 52
- 55 花生炖猪蹄 53
- 56 黄豆猪蹄煲 53
- 57 菠菜炒猪肝 54
- 58 红烧鸡翅 54
- 59 辣炒鸡翅 55
- 60 人参炖鸡 55
- 61 北菇蒸鸡 56
- 62 滋补乌骨鸡 56
- 63 栗子鸡 57
- 64 蒜薹炒牛肉 57
- 65 西兰花炒牛肉 58
- 66 毛肚火锅 58
- 67 虫草炖鹌鹑 59
- 68 仔姜爆乳鸽 59

鲜美水产类

- 69 西湖醋鱼 60
- 70 红烧鲤鱼 60
- 71 糖醋鲤鱼 61
- 72 红烧带鱼 61
- 73 糖醋黄鱼 62
- 74 干炸小黄鱼 62
- 75 干烧鲢鱼 63
- 76 剁椒鱼头 63
- 77 百合鲫鱼汤 64
- 78 香烤鲫鱼 64
- 79 沙锅鲫鱼煲 65
- 80 红烧平鱼 65
- 81 清蒸罗非鱼 66
- 82 银鱼炒韭菜 66
- 83 香葱炒鳝段 67
- 84 鸡蛋炒虾仁 67
- 85 黄瓜炒虾仁 68
- 86 芝麻鲑鱼须 68
- 87 熏鱼 69
- 88 白卤虾丸 69

青翠蔬菜类

- 89 凉拌豇豆 70
- 90 盐水毛豆 70
- 91 卤花生 71
- 92 凉拌苦瓜 71
- 93 凉拌海带 72
- 94 凉拌白菜心 72
- 95 香干炒芹菜 73

营养豆制品类

- 96 香菇油菜 73
- 97 西芹百合 74
- 98 蒜香荷兰豆 74
- 99 番茄炒菜花 75
- 100 清炒油麦菜 75
- 101 醋熘白菜 76
- 102 菠菜粉丝 76
- 103 海米冬瓜 77
- 104 虾皮圆白菜 77
- 105 韭菜炒豆芽 78
- 106 香椿涨蛋 78
- 107 油渣白菜 79
- 108 地三鲜 79
- 109 腊肉炒苋菜 80
- 110 咸蛋黄焗玉米 80
- 111 凉拌腐竹 81
- 112 秘制豆干 81
- 113 油炸臭干 82
- 114 炆炒黄豆芽 82
- 115 肉末豆泡 83
- 116 腐竹烧肉 83
- 117 凉拌豆皮 84
- 118 豆干青蒜炒肉片 84
- 119 沙锅冻豆腐 85
- 120 蛋黄豆腐 85
- 121 脆皮豆腐 86
- 122 香煎豆腐 86

美味菌菇·笋类

- 123 茶树菇炒肉丝 87
- 124 木耳烧山药 87
- 125 蚝油平菇 88
- 126 金针菇拌肚丝 88
- 127 滑子菇豆腐羹 89
- 128 芦荟猴头菇 89
- 129 肉炒榛蘑 90
- 130 清炒芦笋 90
- 131 笋干烧五花肉 91
- 132 春笋烧腊肉 91

滋补蛋类

- 133 洋葱炒鸡蛋 92
- 134 椿芽烘蛋 92
- 135 鲫鱼炖鸡蛋 93
- 136 文蛤炖蛋 93
- 137 莼菜蛋花汤 94
- 138 丝瓜蛋汤 94

不可不知的烹饪诀窍 95





Tips

红烧肉有多种做法，这种是杭菜做法，也叫“东坡肉”，宋代苏东坡有“少著水，慢著火，火候足时它自美”的烹调经验。另外，在加完各种调味料后，要加盖用小火烹调至烂。

1 红烧肉

◎原料

带皮猪五花肋条肉2000克

◎调料

葱段、姜块、桂皮、干辣椒、八角、红糖、味精、酱油、料酒、色拉油各适量

◎做法

- 1 把五花肉入沸水锅中焯水后洗净，切成3厘米见方的块待用。
- 2 锅里放油，放入红糖（白糖也可），炒到糖融化至微焦糊时，倒入肉块煸炒，加入葱段、姜块、桂皮、干辣椒、八角，大火爆炒至肉变成深红色，加入酱油、料酒、味精、清水淹没肉，大火煮沸，撇去浮沫，加盖用小火焖烂，再用大火收稠汤汁，起锅拣去葱段、姜块等调料，装入碗中即成。

◎原料

带皮猪后腿的二刀肉400克，
青、红椒（或蒜薹）70克

◎调料

葱段、姜片、料酒、郫县豆瓣酱、酱油、糖、色拉油各适量

◎做法

1 将肉切成4厘米宽的条，入沸水锅中加葱段、姜片、料酒煮熟，捞出，晾凉后改切成片；青、红椒切片。

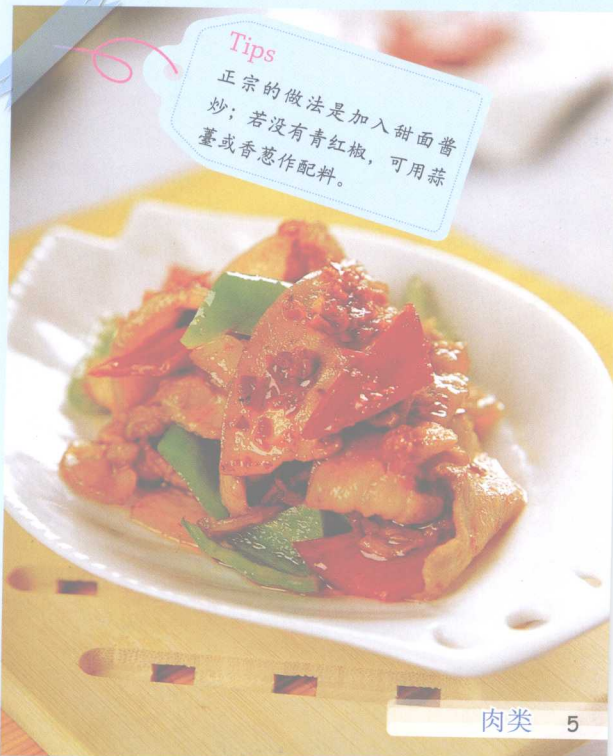
2 将肉条入油锅中煸炒至肉出油卷起，加入豆瓣酱炒出香味，下青、红椒、料酒、酱油、糖，再翻炒几下即可。



2 回锅肉

Tips

正宗的做法是加入甜面酱炒；若没有青红椒，可用蒜薹或香葱作配料。





Tips
此菜色泽红艳、质地肥嫩，味道鲜香，红油蒜泥味极浓。

3 蒜泥白肉

◎原料

猪臀肉500克

◎调料

葱段、姜块、料酒、酱油、糖、蒜泥、红油、味精各适量

◎做法

- 1 猪肉刮洗干净，入汤锅加葱段、姜块、料酒煮熟，再用原汤浸泡至温热，捞出沥干，切成长方形薄片装盘。
- 2 酱油加糖，在小火上熬制成浓稠状，加味精即成熟酱油。
- 3 将蒜泥、熟酱油、红油对成味汁，淋在肉片上即可。

◎原料

黄豆（即大豆）100克，猪排骨300克，香菜少许

◎调料

色拉油、葱段、姜片、料酒、盐、味精各少许

◎做法

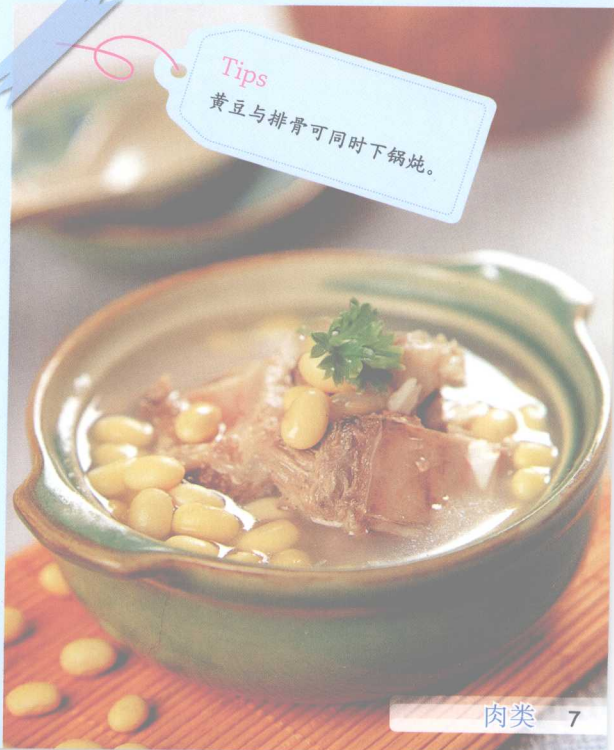
1 将黄豆浸泡，洗净待用；排骨剁成块，入沸水锅中焯水后洗净。

2 锅内放底油，下葱段、姜片炆锅，加料酒和清水，放入排骨炖30分钟，再放入黄豆，炖至黄豆熟软，加盐、味精调味，出锅撒上香菜即成。

4 黄豆炖排骨

Tips

黄豆与排骨可同时下锅炖。





Tips

味碟有多种，可带芥末酱，食之别有风味。

5 白斩鸡

◎原料

光鸡1只(约1000克)，青
椒丝、红椒丝各少许

◎调料

姜、葱、蒜、酱油、味精、
花生油、料酒各适量

◎做法

1 部分葱切段，姜切片；其余葱、姜和蒜均切末，分别与酱油、味精盛装两小碟拌匀。少许油烧至微沸，分别淋在两小碟上，作味碟。

2 鸡放清水中，加料酒、葱段、姜片煮，中间取出两次，倒出腹腔中的水，以保持内外温度一致。约煮15分钟至熟，用铁钩勾起，再放在冷开水中浸凉，并洗去绒毛、黄衣，捞起后晾干表皮，抹上熟花生油，切块，盛入碟中，摆成鸡形，撒上青椒丝、红椒丝即可。吃时佐以味碟。

◎原料

光土鸡1只(约1000克),
干辣椒50克,青椒片100克

◎调料

盐、芝麻、香油、花椒油、
色拉油各适量

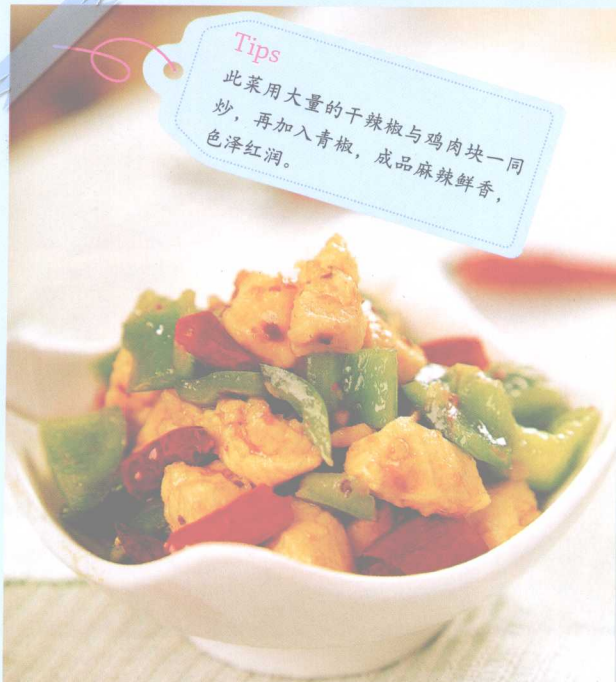
◎做法

- 1 将光土鸡洗净、切块后用盐腌制;将干辣椒切成段后,入油锅干煸,装盘待用。
- 2 将油入锅上火,烧至八成热,将鸡块入锅内炸酥,盛盘备用。
- 3 锅再置火上,放入油,将干辣椒段、青椒片翻炒,再把鸡块放入同煸1分钟,当鸡块变红时,加少许芝麻、香油、花椒油,即可装盘食用。

6 辣子鸡丁

Tips

此菜用大量的干辣椒与鸡肉块一同炒,再加入青椒,成品麻辣鲜香,色泽红润。





Tips

丁香味浓，只能用1粒，多了很不好吃。

7 啤酒鸭

◎原料

鲜鸭肉块500克，啤酒1瓶

◎调料

葱段、姜块、蒜头、八角、桂皮、丁香、酱油、盐、白糖、高汤、色拉油、水淀粉各适量

◎做法

- 1 鸭肉块洗净，入沸水锅中焯水，捞出洗净、控干；姜切片，蒜拍碎。
- 2 将锅置火上放入油，先将鸭块炒出油来，然后加入葱段、姜块、八角、桂皮、丁香、蒜头，炒出香味，这时加入啤酒和高汤，待烧开后，再加入盐、白糖、酱油调味，改成小火，焖30分钟，稍微勾芡即可。

◎原料

白萝卜150克，胡萝卜150克，羊肉350克

◎调料

葱段、姜片、料酒、盐、味精、胡椒粉各适量

◎做法

1 羊肉洗净，去筋膜，切块，入沸水焯一下，捞出沥水；萝卜洗净切片，入沸水锅中焯水待用。

2 先将羊肉放入沙锅中，加入葱段、姜片、料酒炖煮半小时，再放入萝卜，同煮至羊肉烂熟，加入盐、味精、胡椒粉即成。

8 萝卜羊肉汤

Tips

也可加入几个干辣椒同炖，既能去腥解腻，又增香不少。





Tips

牛肉要选用牛里脊肉才嫩，否则肉老咬不动。

9 黑椒牛柳

◎原料

牛肉200克，洋葱丝50克

◎调料

色拉油、黑胡椒、嫩肉粉、淀粉、鸡精、盐、色拉油各适量

◎做法

- 1 牛肉切成长方形薄片，用嫩肉粉、盐、鸡精、淀粉上浆，入油锅中滑油至熟，倒入漏勺沥去油待用。
- 2 炒锅置火上，放入油，加入洋葱炒香，入黑胡椒、盐、鸡精调味，投入牛肉片，翻锅炒匀，起锅装入盘中即成。

◎原料

牛腩400克，白萝卜150克，
胡萝卜150克，葱花少许

◎调料

姜末、米酒、高汤、老抽、
盐、味精、色拉油各适量

◎做法

- 1 牛腩切小块，入沸水锅中焯水后控干；白萝卜和胡萝卜分别切块，入沸水锅中稍煮，控净水分。
- 2 起油锅，放入姜末煸炒，倒入牛腩块，加米酒、高汤、老抽、盐、味精焖煮，待牛腩块上色入味，倒入沙锅，加入白萝卜块和胡萝卜块，同炖30分钟，撒上葱花即可。

10 萝卜牛腩煲

Tips

米酒就是酒酿汁，又叫醪糟汁。





Tips

猪肉片可上浆滑油后再与其他原料同炒，肉片会更嫩滑。

11 木樨肉

◎原料

猪瘦肉150克，鸡蛋3个，水发金针菜50克，水发木耳50克，黄瓜片50克

◎调料

色拉油、葱丝、姜丝、盐、酱油、白糖、料酒、香油各适量

◎做法

- 1 将猪瘦肉切成片；鸡蛋磕入碗中，用筷子打匀。
- 2 炒锅上火，加油，烧热后加入鸡蛋液，炒散成小鸡蛋块，盛在盘中待用。
- 3 炒锅上火，加油烧热，放入猪肉片煸炒，待肉色变白后，加葱丝、姜丝同炒，入料酒、酱油、白糖、盐调味，炒匀后加入金针菜、木耳、黄瓜片和鸡蛋块同炒，炒熟后淋入香油即可。

◎原料

猪五花肉1000克，梅菜150克，葱花少许

◎调料

色拉油、豆豉、红腐乳、蒜头、白糖、川椒、料酒、盐、酱油、葱段、姜片、水淀粉各适量

◎做法

- 1 五花肉入水锅中煮至刚熟，洗净；油锅烧至八成热时，以深色酱油涂匀肉皮，放入油中炸至无响声时捞起，晾凉后改切成长8厘米、宽4厘米、厚0.5厘米的厚片，排在扣碗内。
- 2 将豆豉、蒜头、红腐乳压烂成蓉，放入碗内，加入川椒、料酒、盐、白糖、酱油、葱段、姜片，调成味汁，倒入肉碗内，蒸约80分钟取出。
- 3 将梅菜洗净，切碎，用白糖、酱油拌匀，放在肉上，再蒸6分钟取出，滤出原汁，然后将肉复扣在盘中，将原汁烧滚，加水淀粉勾稀芡，淋在扣肉上，撒上葱花即可。

12 梅菜扣肉

Tips
扣肉长时间蒸制或反复蒸制风味更佳。

