

精选家常菜系列



精选家常菜

健康生活图书编委会 编著

美味来自身边最简单的食物，精选全国特色家常菜 387 例

超级实用 5 种快速查找方式，分布详解菜例操作全过程

海量附录：收录烹饪技巧、食材加工及保存知识、营养常识等 400 条

吉林科学技术出版社



3 分钟一道美味 2 分钱一种妙招
超低价
15.80 元
全彩版

精选家常菜系列

健康生活图书编委会 编著



精选家常菜

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选家常菜 / 健康生活图书编委会编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 8

(精选家常菜系列)

ISBN 978-7-5384-3908-3

I. 精… II. 健… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第116588号

精选家常菜系列
精选家常菜

健康生活图书编委会 编著

选题策划: 李 梁

责任编辑: 李 梁 李红梅

图片摄影: 王大龙 杨跃祥

封面设计: 孙明晓

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街4646号 邮 编 130021

发行部电话: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85635175 85610611

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换。

700×1000 16开 16印张 256千字

2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3908-3

定价: 15.80元

本书使用说明

BENSHUSHIYONGSHUOMING

菜品所属类型	菜品名称	本菜品所需原料估价	制作本菜品需要的时间
本道菜需要的主要原料且注明使用计量单位	炒乌鱼片  <p>【原料】乌鱼400克，黄瓜片50克。 【调料】酱油1大匙，料酒、醋各1/2大匙，精盐、味精各1/3小匙，葱、姜、蒜、蒜片各少许，淀粉适量。 【做法】1.将乌鱼剥去外皮，去掉腹内黑膜洗净，按刀片薄片，下入沸水中烫1分钟，捞出沥净水分。 2.炒锅上火烧热，加底油，用葱、姜、蒜炆锅，烹料酒，撒盐，调成咸鲜汁，加入精盐，味精搅好汁，将下入黄瓜片及乌鱼片，用淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即可。</p>	操作时间：25分钟 材料估价：12~14元	35分钟
	滑炒鱼片  <p>【原料】净鱼片400克，胡萝卜片25克，鸡蛋清2个。 【调料】酱油1000克(耗75克)，料酒1大匙，胡椒粉、精盐、味精各1/3小匙，葱、姜、蒜、蒜片各少许，淀粉适量。 【做法】1.将鱼片成薄片，装碗内，加入蛋清，少许精盐，胡椒粉搅拌均匀，上“蛋清浆”，下入八成热油中快速氽透，捞出沥干。 2.将小葱加入精盐、味精、料酒、鲜汤、水淀粉调成“兑汁”备用。 3.炒锅上火烧热，加少许底油，用葱、姜、蒜炆锅，加入胡萝卜片煸炒，烹料酒，下入鱼片，调入兑好的“兑汁”，翻炒均匀，淋明油，出锅装盘即可。</p>	操作时间：25分钟 材料估价：12~15元	25分钟
	清炒鱼丁  <p>【原料】净鱼片350克，青红萝卜50克，鸡蛋清1个。 【调料】菜油250克(耗150克)，淀粉1大匙，香油1/2大匙，葱、白胡椒粉、精盐、味精各1/3小匙，胡椒粉1/4小匙，姜、葱、蒜末少许，淀粉适量。 【做法】1.鱼片切成小丁，加精盐、味精、胡椒粉入味，上“蛋清浆”，放入八成热的油中，氽透，捞出沥干，加精盐、味精、白醋、葱姜末、淀粉拌匀，制成“清汁”。 2.炒锅上火，加底油，炆葱、姜、蒜炆锅，烹料酒，下青红萝卜丁煸炒，再下鱼丁，调入“清汁”，炒均匀，淋香葱，出锅装盘即可。</p>	操作时间：30分钟 材料估价：12~15元	30分钟
菜品的口味特点	葱烧鲷鱼  <p>【原料】鲷鱼1条，小葱100克。 【调料】精盐1小匙，味精1/2小匙，料酒少许，香油、葱油、葱末、水淀粉各适量，植物油500克(实用100克)。 【做法】1.将鱼洗净，沿脊线剖开，改一字刀纹，两面焯透捞出，用布吸去水分。 2.锅内放油烧至六七成热，将鲷鱼炸成金黄色，捞出沥去油。 3.锅中入油，放入葱末炆葱，把鱼放在葱上，加入精盐、味精、料酒、葱油烧7分钟，然后用水淀粉勾芡，淋葱油，出锅装盘即可。</p>	操作时间：38分钟 材料估价：18~22元	30分钟
	焦炒鱼片  <p>【原料】净鱼片300克，鸡蛋1个，葱、红椒各少许。 【调料】猪油1000克(耗75克)，料酒、酱油各1大匙，香油、精盐、味精各1/2大匙，葱、蒜片、姜末。 【做法】1.将小葱改“一字刀”，加精盐、味精、胡椒粉拌匀，腌渍入味，挂“全蛋糊”，七成熟油中炸至表皮酥脆时，捞出控油，将油温升高时，再放入油内炸透，呈金黄色时，捞出沥干。 2.用葱炆锅，炆葱、姜、蒜，加料酒、酱油、味精、水淀粉“兑汁”备用。 3.将炸好的鱼片，加少许香油、葱、姜、蒜炆锅，放入鱼片，烹葱、料酒，调入“兑汁”，翻炒均匀，淋香油即可。</p>	操作时间：30分钟 材料估价：14~16元	30分钟

本道菜需要的辅料、调料，标明计量单位

步步详解本道菜具体做法，好容易做

菜品的难易程度

本书的五大检索功能

BENSHUDEWUDAJIANSUOGONGNENG

● 功能 1：菜品原料分类索引

快速检索通道

- | | | | |
|----------|---|----------|---|
| 畜肉类..... | 5 | 蛋、豆腐类... | 9 |
| 水产类..... | 7 | 蔬菜、水果、 | |
| 生禽类..... | 8 | 豆类..... | 9 |
| 食用菌、藻类 | 8 | | |

目录



- | | | |
|-----|--------------|-----|
| 附录一 | 原料的初加工..... | 104 |
| 附录二 | 烹饪技巧索引..... | 109 |
| 附录三 | 食料的营养成分..... | 200 |
| 附录四 | 食料营养成分表..... | 209 |
| 附录五 | 食物相克及慎食..... | 224 |
| 索引 | | 234 |

第一部分 畜肉类

- | | | | |
|--------|----|---------|----|
| 香酥脆皮 | 12 | 虎蹄肝 | 15 |
| 脆皮炸子鸡 | 12 | 李连贵熏肉 | 16 |
| 脆皮炸排骨 | 13 | 美味脆皮骨 | 16 |
| 脆皮炸豆腐 | 13 | 美味脆皮骨 | 17 |
| 脆皮炸鸡翅 | 14 | 香酥羊腿 | 17 |
| 川味炸水饺 | 14 | 田七杜仲炖鸡汤 | 18 |
| 脆皮炸大鸭 | 14 | 五宝煎羊汤 | 18 |
| 脆皮炸肉排 | 15 | 香酥羊 | 18 |
| 客家酿花生汤 | 19 | 炸干子 | 23 |
| 糟香酥炸汤 | 19 | 干炸茄子 | 23 |
| 脆皮炸肉排 | 19 | 干炸蹄花 | 24 |
| 脆皮炸排骨 | 20 | 脆皮炸嫩炸了 | 24 |
| 蒜香酥炸汤 | 20 | 红椒脆皮 | 24 |
| 脆皮炸肉排 | 21 | 油炸肉排 | 25 |
| 芥兰炸排骨 | 22 | 干炸肉排 | 25 |
| 蒜香酥炸汤 | 22 | 香酥羊排 | 26 |
| 客家酿花生汤 | 19 | 炸干子 | 23 |
| 脆皮炸排骨 | 20 | 脆皮炸嫩炸了 | 24 |
| 蒜香酥炸汤 | 20 | 红椒脆皮 | 24 |
| 脆皮炸肉排 | 21 | 油炸肉排 | 25 |
| 芥兰炸排骨 | 22 | 干炸肉排 | 25 |
| 蒜香酥炸汤 | 22 | 香酥羊排 | 26 |
| 脆皮炸排骨 | 20 | 脆皮炸嫩炸了 | 24 |
| 蒜香酥炸汤 | 20 | 红椒脆皮 | 24 |
| 脆皮炸肉排 | 21 | 油炸肉排 | 25 |
| 芥兰炸排骨 | 22 | 干炸肉排 | 25 |
| 蒜香酥炸汤 | 22 | 香酥羊排 | 26 |
| 脆皮炸排骨 | 20 | 脆皮炸嫩炸了 | 24 |
| 蒜香酥炸汤 | 20 | 红椒脆皮 | 24 |
| 脆皮炸肉排 | 21 | 油炸肉排 | 25 |
| 芥兰炸排骨 | 22 | 干炸肉排 | 25 |
| 蒜香酥炸汤 | 22 | 香酥羊排 | 26 |

目录



C
O
N
T
E
N
T
S

附录	193
附录一 原料的初加工	194
附录二 烹饪技巧示范	199
附录三 食材的保存方法	200
附录四 食材营养小知识	209
附录五 食物相克速查	224
索引	234

第一部分 畜肉类

香拌肚丝	12	卤猪肝	15
炆拌腰条	12	李连贵熏肉	16
黄瓜拌猪心	13	美味酱排骨	16
卤猪蹄	13	酱猪肚	17
卤味千层耳	14	酱猪头糕	17
川味卤水口条	14	田七杜仲猪腰汤	18
卤水大肠	14	五花肉荸荠汤	18
沪香罗汉肚	15	酱猪耳	18

紫菜瘦肉花生汤	19
糟香猪肉汤	19
荷兰豆肉片汤	19
墨鱼仔烧肉汤	20
苦瓜猪肚汤	20
咖喱猪肉丸汤	21
芥兰排骨汤	22
茶树菇猪心汤	22

炸千子	23
干炸丸子	23
干炸腰花	24
咸瓜米椒爆肚丁	24
红扒猪舌	24
油炸响铃	25
干炸肉段	25
滑溜里脊	26



溜肉段	26	红烧肚块	29
焦溜里脊条	27	溜肝尖	30
溜三样	27	溜腰花	30
葱爆肉	28	溜肥肠	31
炒肚丝	28	酱爆肚仁	32
辣子八宝腰丁	28	清烹里脊	32
金银蛋烧排骨	29	猪肝炒芹菜	33
红烧大排	29	果味蒸猪手	33

红烧肉	34
葱烧肉段	34
红烧猪尾	34
红焖肉块	35
红烧狮子头	36
扒肥肠	36
锅煽肉片	37
红杞煨猪手	37

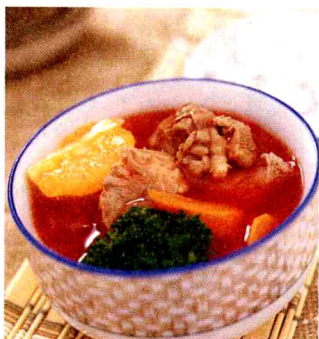


菌香寸骨	38
烧蒸扣肉	38
荷香蒸排骨	39
冬菜蒸爽肚	39
豆豉蒸排骨	39
栗子蒸酥肉	40
风味蒸肉	40
咸鱼蒸肉饼	41

松茸扒牛排	42
沙拉牛舌	42
三鲜拌牛腱	43
卤蹄筋	43
酱牛腱子	44
水晶牛肉	44
海带炖牛肉块	44
雪菜牛肉汤	45

南瓜肉丸汤	45
熘胸口	46
杭椒牛柳	46
蹄筋烧豆腐	47
红烧牛蹄筋	47
扒牛肉条	48
家常烤牛肉	48
龙井蒸牛肉	48

牛肉窝蛋	49
煎串肉	49
当归煨牛白奶	49
炖羊肉条	50
栗子焖羊肉	50
冬瓜炖羊肉	51
羊杂蘑菇汤	52
羊肉洋葱汤	52



羊肉雪耳藕片汤	53
首乌羊排汤	53
干炸羊肉片	54
爆羊肉片	54
酱爆里脊丁	54
清炸腰片	55
清爆羊肚	55
盐爆里脊	56



板栗红枣烧羊肉	56
扒羊蹄	57
口蘑烧羊腿	57
烤羊腿	58
蜜汁烤羊腰	58
清蒸羊肉	58
芥末双脆	59
芦笋拌金钱肚	59

五香酱驴肉	60
五香熏兔	60
鹿筋木瓜汤	61
桔梗金钱肚汤	62
米露煮香芋地瓜	62
干炸狗肉	63
乳汁牛蛙	63
虫草双花焖鹿筋	64

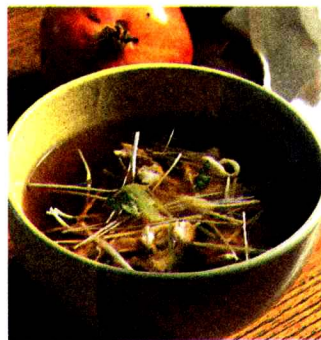
竹筒蒸肉	64
腊味合蒸	64
锅煽香肠	65
番茄蒸鹿肉	66
扒三白	66

第二部分 水产类

银丝三文鱼·····	68	烩酸辣鱼丝·····	72
海鲜拌菜·····	68	沙锅鲫鱼·····	73
五彩拌鲜鱿·····	69	刮炖鳊鱼·····	73
凉拌鱼皮·····	69	家常炖黄花鱼·····	74
卤鲜鱿鱼·····	70	鱿鱼山药汤·····	74
酥卤鲫鱼·····	70	鱼汤汆北极贝·····	74
五香熏鱼·····	71	贡菜草菇棒鱼汤·····	75
五香瓦块鱼·····	72	鱿鱼芦笋汤·····	75



干炸棒鱼·····	75
炸芝麻鱼片·····	76
炸鱼丸·····	76
焦熘鲫鱼·····	77
熘鱼段·····	78
酱爆墨鱼·····	78
爆鱿鱼卷·····	79
炒鳝鱼丝·····	79



炒乌鱼片·····	80	红烧鲈鱼头·····	83	软酥鲫鱼·····	88
清炒鱼丁·····	80	红烧带鱼段·····	84	酥炸鲜鱿球·····	88
葱烧鲫鱼·····	80	红烧头尾·····	84	草鱼怀珠·····	89
滑炒鱼片·····	81	烤鱼串·····	85	冬菜蒸鳊鱼·····	89
焦炒鱼片·····	81	红焖鲤鱼·····	85	麒麟金鲳·····	90
干烹鱼段·····	82	酱焖鲤鱼·····	86	泥鳅钻豆腐·····	90
碎烧鱼·····	82	香煎带鱼·····	86	鱼肚鲜虾苦瓜汤·····	90
干烧鲤鱼·····	83	干煎黄花鱼·····	87	煎蒸黄花鱼·····	91

卤水青虾·····	91
草菇海鲜汤·····	92
炸虾肉丸子·····	92
虾尾梅干菜鱼汤·····	93
熘虾段·····	93
红烧大虾·····	94
南烧虾丁·····	94
干煎大虾·····	94



油爆虾丁·····	95
河蟹炖南瓜·····	95
翡翠拌蚬子·····	95
三色拌鸟贝·····	96
双耳爆海螺·····	96
炒海螺片·····	97
瓜片夏贝黄·····	98
枸杞拌螺片·····	98

蒜茸青口贝	99
凉拌海兔	100
辣炒文蛤	100
酱爆带子粒	101
香葱烧海参	102
蒸文蛤	102

第三部分 生禽类

蒜茸凤爪	104
盐焗手撕鸡	104
卤鸡腿肉	105
卤鸡肝	105
卤鸡小肚	106
酱鸡翅尖	106
熏童子鸡	107
熏鸡腿	108

酱鸡脖	108
咖喱酱鸡块	109
蘑菇炖鸡	109
乌骨鸡蔬菜汤	110
鸡肉蘑菇毛豆汤	110
鸡汤芸豆丝	110
参芪鸡肾煲	111
术苓鸡翅汤	111



干炸鸡块	112
炸八块	112
滑炒鸡杂	113
炒鸡丝蕨菜	114
豆椒鸡脆骨	114
黄焖鸡块	115
红扒鸡	115
甜豆仔鸡鸡蛋菌	116



人参蒸乌鸡	116
冬瓜海带鸭骨汤	116
香酥板鸭	117
东北酱香鸭	118
滑炒鸭肝	118
川味糊辣鹅头	119
卤鹅掌	119
时蔬炖大鹅	120

鸽肉萝卜汤	120
海马乳鸽金针汤	120

第四部分 食用菌、藻类

炆拌金针菇	122
卤味猴头蘑	122
卤香菇麻仁	123
果脯鹅蛋菌	123
虾菇盖浇饭	124
胗菌酸辣汤	124
松茸烩鱼肚	124
氽海参鹅蛋菌	125



金丝松茸排·····	126
金沙球盖菌·····	126
椒香红牛肝·····	127
双色茶树菇·····	127
双味香菇·····	128
竹荪芦笋烧鲍片·····	128
白蘑田园汤·····	129
凤尾菇猪腰煲·····	129



鸡腿菇鹿肉煲·····	129
锅包凤尾菇·····	130
草菇爆虾球·····	131
炒鲜蘑菇·····	131
鸡肉烧花菇·····	132
浇汁蘑菇鱼·····	132
小鱼鸡油红烧肉·····	133
辣味猪肚蘑·····	133

香菇栗子·····	134
美味牛肝三文鱼·····	134
白蘑茄脯·····	134
珊瑚戏乌龙·····	135
海鲜鲍鱼菌·····	136
原壳夏贝玉皇菌·····	136
沙嗲榆耳烧鲜鱿·····	137
红油小蟹牛肝菌·····	137

蓝宝豆烧猴头·····	138
素鸡翅烧元蘑·····	138
鲍鱼菇烧素海参·····	138
玉米虎掌烧鲍片·····	139
冬瓜鸡扒菌·····	139
咖喱马蹄滑菇·····	140
姬松茸烧素圆·····	140
酥椒香口蘑·····	141

五香烤松茸·····	142
火龙西米蒸菌丸·····	142
鲜虾鱼肚拱嘴蘑·····	143
红酒开洋杏鲍菇·····	143
炸熘海带·····	144
炒肉海带·····	144



第五部分 蛋、豆腐类

五香熏蛋·····	146
香椿炒鸡蛋·····	146
火腿煎蛋·····	147
大良煎虾饼·····	147
双耳蒸蛋饼·····	148
八宝蒸水蛋·····	149
鸡蛋蒸肉丸·····	149
十香拌菜·····	150

翠玉虾仁·····	150
老汤卤豆腐丝·····	151
熏干豆腐卷·····	151
炒桂花豆腐·····	152
豆板虾仁·····	152
韭香豆干腊肉·····	152
烩豆腐丁·····	153
葱烧豆腐·····	153

蘑菇炖豆腐·····	154
糖醋熘豆腐丸子·····	154
水熘豆腐·····	155
海参豆腐烧全茄·····	156
南煎豆腐·····	156
香煎老豆腐·····	157
四喜豆腐盒·····	157
蛋黄蒸豆腐·····	158

榄菜虾仁蒸豆腐·····	158
绣球豆腐·····	158

第六部分 蔬菜、水果、豆类

三鲜拌春笋·····	160
葱油青笋·····	160
卤毛豆·····	161
黄瓜玉米笋·····	161
泡莴笋·····	162
罗汉笋汤·····	162
三鲜炒春笋·····	162

虾子烧莴笋·····	163
辣味牛肉土豆汤·····	163
火腿白菜汤·····	164
海米拌洋白菜·····	164
炒蘑菇白菜片·····	165
栗子烧白菜·····	165
五味拌菜·····	166

醋熘白菜·····	166
炆油菜·····	166
香菇油菜·····	167
奶油烧菜花·····	167
糖醋蒜薹·····	167
松仁菜心·····	168
炆拌双花·····	168
南瓜鱼子烧块菌·····	169



麻辣南瓜·····	170
海肠炒蒜薹·····	170
烧土豆丸子·····	171
土豆烧猪尾·····	172
炸土豆肉饼·····	172
炸土豆丸子·····	173
素菇烧豆角·····	173
红焖豆角·····	174

麻辣萝卜丝·····	174
炸萝卜丸子·····	175
椒麻茄子汤·····	175
橙汁茄排·····	176
酱爆茄丁·····	176
南烧茄条·····	177
油焖茄子·····	177
泡酸辣黄瓜·····	177

小葱拌蕨菜·····	178
虾干拌西芹·····	178
榨菜肉片酸菜汤·····	179
干炸藕盒·····	180
炒肉榨菜丝·····	180
虾酱肉丝茼蒿秆·····	181
蟹柳烧冬瓜·····	181
平菇焖茭白·····	182

百合拌番茄·····	182
柠檬拌白菜·····	182
杏仁拌三丁·····	183
板栗花生汤·····	183
蟹味冬瓜银耳汤·····	184
腊味炒百合·····	184
青瓜腰果虾仁·····	185
芥蓝腰果炒香菇·····	185

炒西芹菠萝火腿·····	186
碧绿银杏·····	187
白果拌红豆·····	187
荷兰豆拌蟹柳·····	187
雪菜毛豆·····	188
椒麻扁豆·····	188
红油豇豆·····	189
胡萝卜杂豆汤·····	190

酱爆芸豆·····	190
炒黄豆芽雪菜·····	191
鸡丁黄豆芽·····	191
酒香豆苗·····	192
酒醉银芽·····	192
鸭丝烹掐菜·····	192



第一部分

畜肉类



C · H · U · R · O · U · L · E · I



口味特点: 咸鲜
难易程度: ☆☆☆

香拌肚丝

操作时间: 10分钟
材料估价: 10~12元

- 原料: 熟猪肚1个, 香菜少许。
- 调料: 蒜泥少许, 辣油1/2小匙, 一品鲜酱油1小匙, 香醋1/2小匙, 葱油1小匙, 味精1/2小匙, 精盐少许。

做法:

- 1 将香菜择洗干净, 切成段; 将猪肚用温水洗净后先斜刀片成大片, 再切成丝。
- 2 将切好的猪肚丝和香菜、蒜泥、辣油、一品鲜酱油、香醋、葱油、味精、精盐拌匀入味即成。

提示:

- ① 调味料中去除酱油, 加上香糟汁, 即成糟香肚丝。
- ② 要用自行加工的熟猪肚, 去净异味, 煮至酥烂; 在加工过程中不要使用碱或双氧水。

炆拌腰条

操作时间: 15分钟
材料估价: 10~12元

- 原料: 猪腰350克, 白菜嫩帮100克, 红辣椒30克, 葱、姜各少许。
- 调料: 美极鲜1小匙, 精盐少许, 味精1/2小匙, 辣油、香醋各1小匙, 蒜泥、黄酒各少许, 葱油2小匙。

做法:

- 1 猪腰一切两半, 去腰臊, 切条; 白菜帮切条, 红辣椒切圈。
- 2 取干净炒锅置于旺火上, 加入适量水烧开, 先加入葱、姜、黄酒, 再将腰条投入不锅用小火焯去血水, 捞出冲凉。
- 3 将腰条、白菜条、红辣椒圈和美极鲜酱油、精盐、味精、辣油、香醋、蒜泥、黄酒、葱油等调料一起放入容器中拌匀入味即成。

提示:

切猪腰时要去净腰臊, 也可切上交直花刀纹后再切条; 水烫时间不能过长, 否则变老。



口味特点: 咸鲜微辣
难易程度: ☆☆☆



口味特点: 咸鲜微辣
难易程度: ☆☆

黄瓜拌猪心

操作时间: 15分钟
材料估价: 8~10元

- 原料: 生猪心400克, 黄瓜100克, 红辣椒圈少许, 蒜泥少许。
- 调料: 精盐1/2小匙, 味精1/2小匙, 一品鲜酱油少许, 醋少许, 辣油1小匙, 香油1小匙, 料酒1大匙, 姜片少许。

做法:

- 1 先将生猪心洗净, 剖成两半, 待用。
- 2 锅内放清水烧开, 加入料酒, 姜片, 放入猪心, 撇去浮沫, 转中火煮30分钟; 捞出冲凉备用。
- 3 黄瓜用水冲洗干净, 削去外表皮, 然后切成块; 红辣椒圈洗净, 待用。
- 4 熟猪心切片, 与黄瓜块, 和红辣椒圈、蒜泥、精盐、一品鲜酱油、醋、辣油、麻油、味精等拌匀入味, 装盘即成。

卤猪蹄

操作时间: 4小时
材料估价: 30~35元

- 原料: 猪蹄2500克。
- 调料: 精盐1大匙, 味精1/4小匙, 糖色2大匙, 老抽少许, 红曲1大匙, 葱段、姜片, 猪肉老卤各适量。

做法:

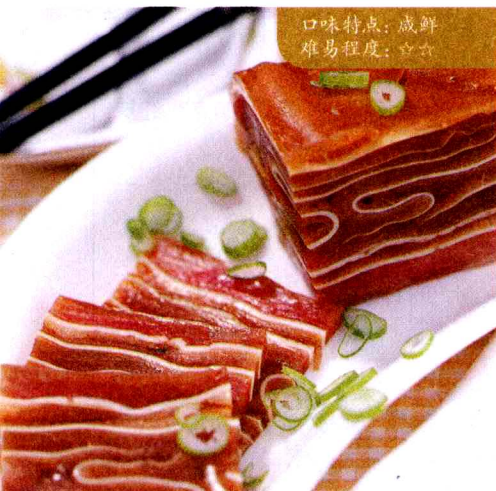
- 1 将猪蹄装入盆内, 加热水浸泡40分钟, 用刀刮去皮面绒毛, 去掉蹄甲洗净。
- 2 锅内加水 and 红曲烧沸, 煮5分钟至水呈红色, 放入猪蹄焯透至表皮呈红色, 捞出。
- 3 汤罐内加入老卤烧沸, 调好口味和色泽, 放入猪蹄, 旺火烧沸转为小火, 卤至用筷子能插进猪蹄时即可停火捞出, 晾凉皮面刷一层香油或植物油即可。

提示:

原料可换成猪舌、猪肘、猪耳, 制法相同。猪蹄不要火烤, 以免有圈泥味, 要用热水泡后刮净绒毛。

口味特点: 咸鲜
难易程度: ☆☆





口味特点: 咸鲜
难易程度: ☆☆

卤味千层耳

操作时间: 2小时
材料估价: 12~15元

【原料】猪耳4只。

【调料】精盐2小匙, 味精1小匙, 料酒1/4小匙, 葱段、姜片、桂皮、八角各少许。

【做法】

- 1 将猪耳用温水泡洗, 刮净皮面, 切去耳根。
- 2 将猪耳放入水锅内, 烧沸焯透捞出。
- 3 将锅内放入清水2000克, 加入各种调味料, 放入猪耳烧沸, 转入小火煮1小时捞出。叠放在方盘内, 浇上少许卤汁, 用重物压实, 放入冰箱内冷却2~3小时即成, 食用时切薄片装盘。



口味特点: 咸鲜微辣
难易程度: ☆☆☆

川味卤水口条

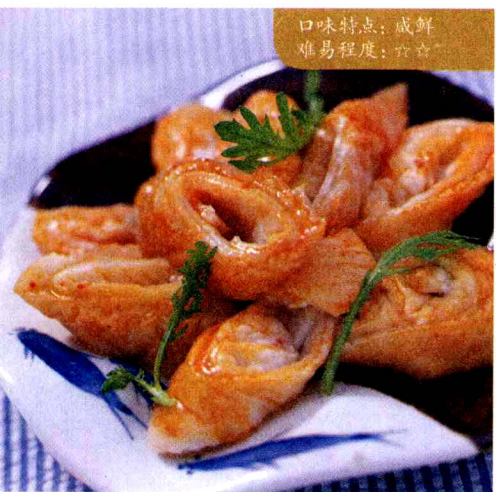
操作时间: 2小时
材料估价: 20~22元

【原料】猪口条(猪舌)1000克。

【调料】葱15克, 姜片10克, 蒜茸、香油、醋各适量, 红卤汤(糖色、红曲、老抽、加香辛料对制)。

【做法】

- 1 锅内加水烧沸, 放入口条烫2~3分钟, 取出投凉, 用刀刮净舌上苔垢, 切去根部, 再用清水洗净。
- 2 锅内放入清水, 加上葱段, 姜片, 上火烧开, 撇去浮沫, 放入口条煮至七成熟时捞出。
- 3 锅内放入适量红卤汤, 上火烧开, 放入口条, 用慢火卤熟取出, 趁热抹上香油, 食用时切片装盘, 配蒜茸、醋蘸食。



口味特点: 咸鲜
难易程度: ☆☆☆

卤水大肠

操作时间: 1小时
材料估价: 10~12元

【原料】猪大肠1000克。

【调料】精盐1大匙, 味精2小匙, 玫瑰露酒4小匙, 葱段20克, 姜片10克, 白醋、蒜茸适量, 料包1个(香叶3克, 花椒2克, 八角6粒, 草果2只, 桂皮15克)

【做法】

- 1 将大肠洗干净, 加上盐、醋进行搓洗2~3次, 再用温水洗净。
- 2 锅内放入水, 加入白醋和玫瑰露酒烧开, 放入大肠煮10分钟, 捞出冲洗干净。
- 3 将锅内放入清水, 加葱段、姜片、精盐、味精、香料包烧沸煮5分钟, 再放入大肠煮熟, 捞出晾凉。

沪香罗汉肚

操作时间: 3小时
材料估价: 30~32元

- 原料: 猪前肘子肉1200克, 鲜猪肚1个, 咸鸭蛋黄8个, 鲜豌豆粒250克。
- 调料: 香叶2克, 桂皮20克, 姜末5克, 白糖、胡椒粉各1小匙, 汾酒、丁香各5克, 八角、葱段各10克, 酱油、精盐、味精各2小匙。

■做法:

- 1 猪肚用盐、醋搓洗净。猪肘子肉切2厘米方丁, 加精盐、味精、汾酒、姜末、白糖、胡椒粉、熟鸭蛋黄、豌豆粒拌均。将拌好的馅料装入猪肚子内, 用竹扦将口别住。
- 2 锅入清水烧沸, 加丁香、桂皮、八角、香叶、酱油、葱段和灌好的猪肚, 旺火烧开转慢火煮约1.5小时。
- 3 再将煮好的罗汉肚上压重物, 冷却后即成。食用时切片装盘。



口味特点: 咸鲜
难易程度: ☆☆☆

卤猪肝

操作时间: 45分钟
材料估价: 24~26元

- 原料: 猪肝2000克。
- 调料: 精盐100克, 料酒4小匙, 味精1大匙, 葱段20克, 姜片10克, 酱油3大匙, 香料包1个(内装花椒、八角、丁香、小茴香、桂皮、陈皮、草果各适量)。

■做法:

- 1 猪肝按叶片切开, 反复用清水冲洗干净。锅内放入清水烧沸, 加入葱、姜, 再放入猪肝煮约3分钟, 捞出。
- 2 锅内放入清水, 加入精盐、味精、料酒、酱油、香料包, 旺火烧沸煮5分钟, 离火, 放入猪肝焐至断生(切开不见血水), 冷却浸泡, 食用时切片装盘即可。

▶提示:

肝、腰最嫩, 卤的时间短, 猪心则略长。调料可增加红油或豆瓣辣酱, 成为辣味猪肝。



口味特点: 咸鲜
难易程度: ☆☆☆



口味特点: 咸鲜
难易程度: ☆☆☆

李连贵熏肉

操作时间: 2.5小时
材料估价: 18~20元

- 原料: 带皮猪胸口或下五花肉1500克。
- 调料: 葱段、姜片各适量, 精盐1大匙, 酱油5大匙, 白糖1/2大匙, 料酒1/2大匙, 熟硝少许, 香油适量, 香料包1个(内装花椒、八角、肉桂、陈皮、砂仁、白芷、良姜、草果、丁香、小茴香)。

■做法:

- 1 将猪五花肉切成12厘米方块, 放温水中浸泡30分钟, 将皮面刮洗干净, 放入水锅内焯透捞出。
- 2 锅内放入清水, 加所有调味料(白糖除外)和香料包, 烧沸后煮20分钟即成酱汁。将烫好的五花肉放入酱锅内用小火酱熟捞出, 摆在熏算上。
- 3 将干锅烧热, 撒入白糖, 放上熏算, 盖严锅盖, 熏3分钟, 出锅刷香油。



口味特点: 咸鲜微辣
难易程度: ☆☆☆

美味酱排骨

操作时间: 1.5小时
材料估价: 22~25元

- 原料: 猪精排1200克。
- 调料: 料酒3大匙, 精盐3/5小匙, 白糖1小匙, 鲜姜50克, 酱油2大匙, 香料包1个(内装桂皮、丁香、茴香各2克, 八角3粒, 花椒3克)。

■做法:

- 1 将猪排骨剁成4厘米左右的方块, 洗净, 放入沸水锅中焯透, 捞出沥干。锅内放入清水, 加入所有的调料及香料包, 烧开后煮20分钟即成酱汁。
- 2 将排骨放入酱汁中, 旺火烧开后转为小火煮至卤汁浓稠、排骨熟烂时捞出装盘即可。
- 3 把酱好的排骨趁热放入熏锅内, 撒入白糖熏约2~3分钟, 取出即成。

▶提示:

原料要选择精排骨, 剁的块要大小均匀。调料中加料酒和玫瑰露酒, 则称玫瑰香酱排骨。