

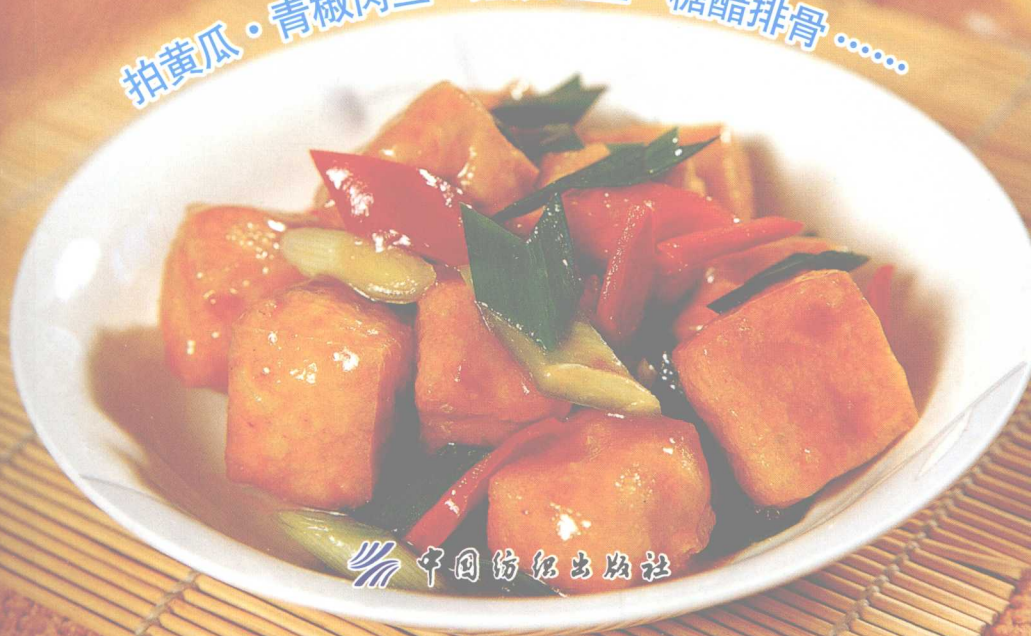
家常菜系列3

尚锦文化

新手家常菜138道

尚锦文化/编

拍黄瓜·青椒肉丝·红烧鲤鱼·糖醋排骨.....



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

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

(家常菜系列3)

ISBN 978-7-5064-5127-7

I.新… II.尚… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第175369号

责任编辑: 舒文慧 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 3

尚锦文化

新手家常菜 138道

尚锦文化 编

 中国纺织出版社

目录 Contents

精致凉菜

- 1 拍黄瓜 4
- 2 炆萝卜 5
- 3 小葱拌豆腐 6
- 4 素三鲜 7
- 5 白斩鸡 8
- 6 红油肚丝 9

美味热菜

- 7 鸡蛋黄瓜片 10
- 8 木樨肉 11
- 9 荷兰豆炒肉片 12
- 10 白灼芥兰 13
- 11 蒸蛋羹 14
- 12 地三鲜 15
- 13 拔丝土豆 16
- 14 老干妈炒鳝片 17
- 15 糖醋排骨 18
- 16 宫保鸡丁 19
- 17 油爆虾 20
- 18 黄瓜炒虾仁 21
- 19 回锅肉 22
- 20 孜然羊肉 23
- 21 土豆烧牛肉 24
- 22 炒里脊 25

可口汤煲粥

- 23 鱼香肉丝 26
- 24 黄豆焖猪蹄 27
- 25 火爆腰花 28
- 26 重庆辣子鸡 29
- 27 栗子烧白菜 30
- 28 清蒸武昌鱼 31
- 29 干炸小黄鱼 32
- 30 五香带鱼 33
- 31 糟溜鱼片 34
- 32 银耳乳鸽汤 35
- 33 莲藕鸡 36
- 34 笋瓜咸肉煲 37
- 35 鲫鱼豆腐汤 38
- 36 芙蓉银鱼汤 39
- 37 酸辣汤 40
- 38 冬瓜排骨 41
- 39 山楂雪梨煲 42
- 40 皮蛋瘦肉粥 43
- 41 紫米粥 44
- 42 薏米粥 45

精美主食

- 43 扬州炒饭 46
- 44 炸酱面 47
- 45 家常肉丝炒面 48
- 46 葱油烙饼 48

凉菜类

- 47 五香茶叶蛋 49
- 48 咸鸭蛋拌豆腐 49
- 49 皮蛋拌豆腐 50
- 50 家常拌豆腐 50
- 51 酸豇豆 51
- 52 凉拌腐竹 51
- 53 卤煮花生 52
- 54 凉拌圆白菜 52
- 55 炆咖喱菜花 53
- 56 凉拌菜花 53
- 57 凉拌苦瓜 54
- 58 盐水毛豆 54

热菜类

- 59 青椒肉丝 55
- 60 干豆角烧肉 55
- 61 农家小炒肉 56
- 62 炒牛河 56
- 63 蛋黄炒虾仁 57



64 洋葱炒鸡蛋...57
65 蒜薹炒牛肉...58
66 韭黄红椒肉丝...58
67 麻婆豆腐...59
68 家常豆腐...59
69 青椒藕丝...60
70 蒜泥茄子...60
71 干煸苦瓜...61
72 香辣四季豆...61
73 虾米煮娃娃菜...62
74 尖椒土豆丝...62
75 香辣蟹...63
76 香辣田螺...63
77 香辣大虾...64
78 酱油大虾...64
79 板栗烧鸡...65
80 百叶结烧肉...65
81 蒜香荷兰豆...66
82 西芹炒百合...66
83 清蒸鲑鱼...67
84 酸菜鱼...67
85 水煮鱼...68
86 干烧罗非鱼...68
87 爆炒南瓜...69
88 油焖茭白...69
89 木耳烧豆腐...70
90 白菜炖豆腐...70

汤羹粥

91 菜花肉片...71
92 素炒五丁...71
93 东坡肉...72
94 红烧鲤鱼...72
95 醋熘白菜...73
96 干煸扁豆...73
97 清炒西兰花...74
98 葱爆木耳...74
99 清汤牛腩...75
100 丝瓜肉片汤...75
101 沙锅白肉...76
102 冬瓜鸭煲...76
103 火腿炖白菜...77
104 肉片豆腐汤...77
105 火腿凤翅煲...78
106 口蘑鸭子...78
107 人参炖鸡...79
108 白菜粉丝汤...79
109 冻豆腐汤...80
110 番茄豆腐汤...80
111 菜秧豆腐汤...81
112 雪里蕻豆腐汤...81
113 开洋豆腐汤...82
114 圆白菜汤...82
115 海带冬瓜汤...83
116 草菇冬瓜...83

117 龙虾煲...84
118 榨菜肉丝汤...84
119 菠菜猪肝汤...85
120 土豆牛肉汤...85
121 菠菜鲫鱼汤...86
122 黑鱼煨汤...86
123 姜丝鲑鱼汤...87
124 淮杞鲑鱼煲...87
125 蚬子豆腐汤...88
126 大豆排骨汤...88
127 丝瓜豆腐汤...89
128 花生红枣粥...89
129 黑豆粥...90
130 绿豆粥...90
131 龙眼莲子粥...91
132 胡萝卜粥...91
133 葡萄干粥...92
134 百合粥...92
135 小米粥...93
136 大枣薏米粥...93

主食类

137 担担面...94
138 番茄肉酱面...94

炒菜小诀窍...95





1 拍黄瓜

◎原料

黄瓜150克

◎调料

蒜末、香油、白醋、酱油、盐、味精各适量

◎做法

- 1 黄瓜洗净，切去瓜头、瓜尾，顺长一切两片。剖面朝刀板，用刀背轻拍使其脆裂，斜切成块。
- 2 黄瓜块放入碗中，滴入白醋，加入盐拌匀后捞出控水，放在盘中。
- 3 将蒜末、香油、酱油、味精调成味汁，浇在黄瓜上，吃时拌匀即可。

◎原料

小红萝卜200克

◎调料

盐、白糖、酱油、味精、红油、香油各适量

◎做法

1 小红萝卜洗净，用刀轻轻拍松，加入盐腌渍一下，撒去水分备用。

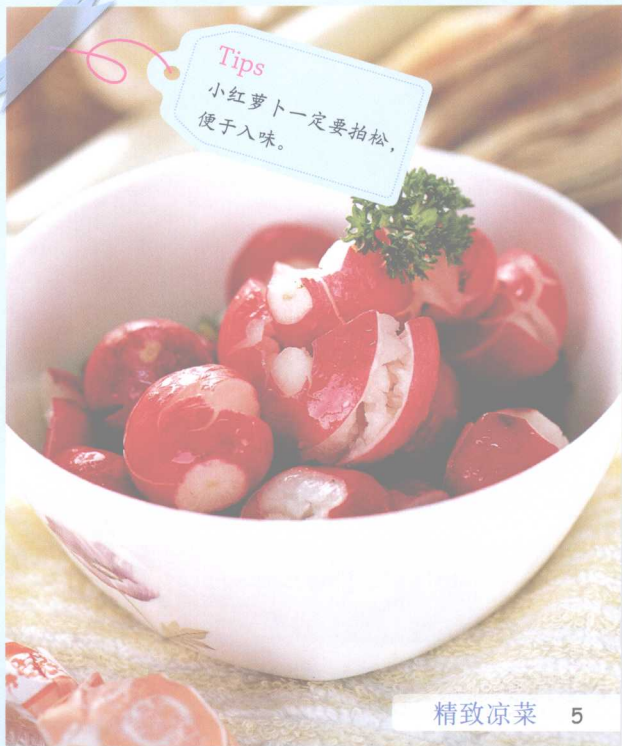
2 取碗加入酱油、红油、味精、白糖、香油调成调味汁，浇在萝卜上，拌匀即可。



2 炆萝卜

Tips

小红萝卜一定要拍松，便于入味。





Tips
豆腐要划成小块，便于入味。

3 小葱拌豆腐

◎原料

豆腐300克，葱花50克

◎调料

盐、味精、葱油、香油各适量

◎做法

豆腐切块，入沸淡盐水（浓度约1%）中浸泡或略焯，捞出装入盘中，加入各种调料，撒入葱花，拌食即可。



◎原料

胡萝卜150克，白萝卜150克，莴笋200克

◎调料

泡椒汁适量

◎做法

1 胡萝卜、白萝卜、莴笋切成吉祥块（亦称“城墙垛”）。

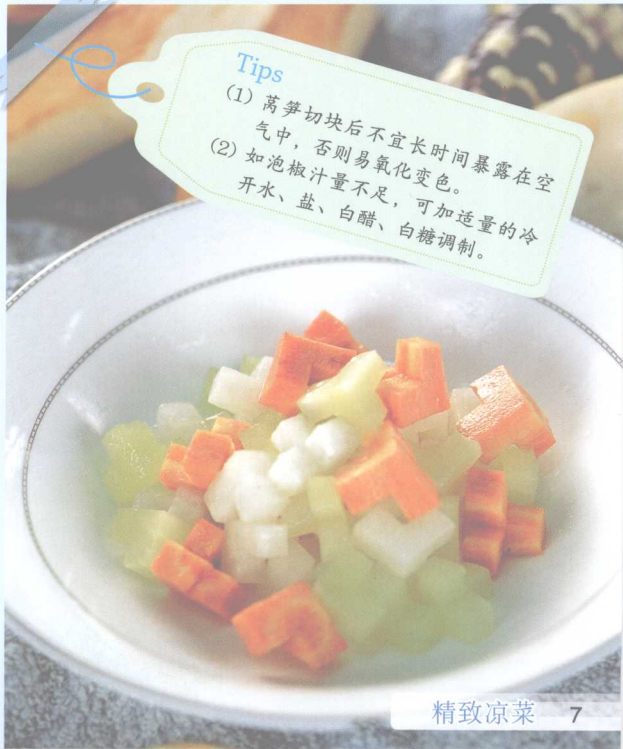
2 三种原料浸入泡椒汁中浸泡数小时即可。



4 素三鲜

Tips

- (1) 莴笋切块后不宜长时间暴露在空气中，否则易氧化变色。
- (2) 如泡椒汁量不足，可加适量的冷开水、盐、白醋、白糖调制。





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 取部分葱切段，姜切片；其余葱、姜和蒜切末，分别与酱油、味精盛装两小碟，拌匀。油烧至微沸，盛出分别淋在两小碟上，作味碟。

2 将鸡洗净，清水中加料酒、葱段、姜片煮，中间取出两次，倒出腹腔中的水，约煮15分钟至熟，放在冷开水中浸凉，洗去绒毛、黄衣，晾干表皮，抹上熟花生油，切块，盛入碟中，撒上青椒丝、红椒丝即可。吃时佐以味碟。

◎原料

猪肚450克，青椒条适量

◎调料

盐10克，料酒5克，生抽10克，味精10克，白糖5克，红油20克，香油10克，芝麻10克，葱段5克，姜片5克，八角3克，红油5克

◎做法

1 将猪肚揉搓翻洗干净，放入高压锅，加水、八角、葱段、姜片、盐、料酒用旺火煮15分钟，捞出晾凉切丝。青椒条焯水备用。

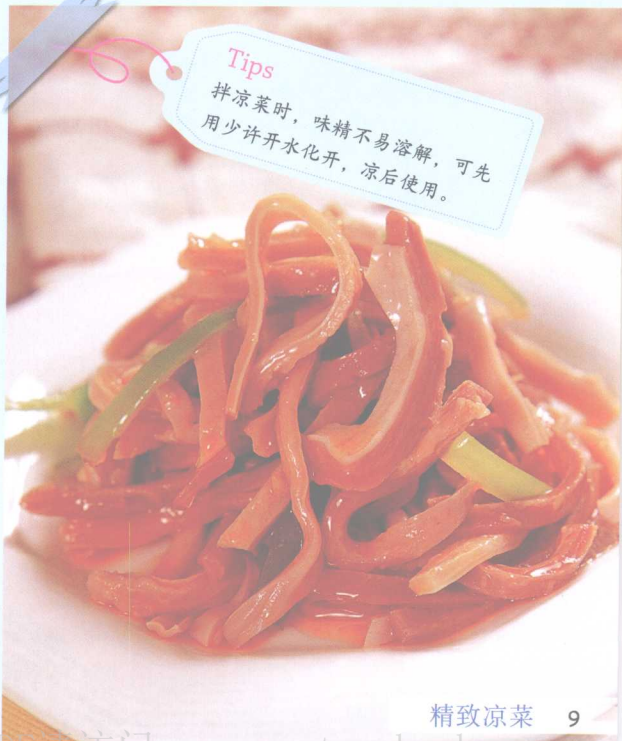
2 生抽、味精、白糖、红油、香油、芝麻调制成红油汁。

3 将切好的肚丝摆在盘中，拌入青椒条，淋上红油汁即可。

6 红油肚丝

Tips

拌凉菜时，味精不易溶解，可先用少许开水化开，凉后使用。



Tips

黄瓜不要炒得太熟。



7 鸡蛋黄瓜片

◎原料

黄瓜150克，鸡蛋5个

◎调料

色拉油、盐、葱姜末、味精各少许

◎做法

- 1 黄瓜洗净，截去两头，纵向剖开，再横切成薄片；鸡蛋磕入碗中，加少许盐搅打成蛋液。
- 2 油锅烧热，倒入蛋液炒成蛋花出锅；锅复上火，下葱姜末爆香，下黄瓜片、盐、味精，倒入蛋花炒匀即可。



◎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；鸡蛋打匀。

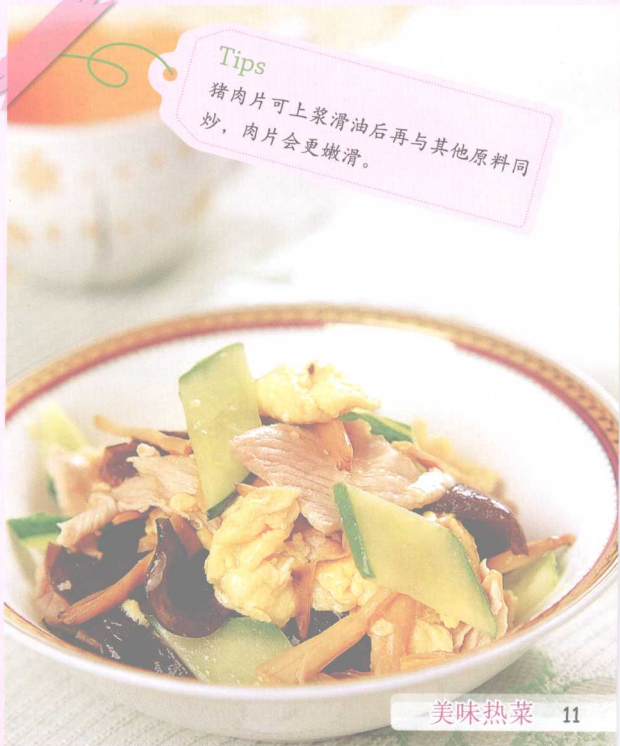
2 炒锅置火上，加油，烧热后加入鸡蛋液，炒散成小鸡蛋块，盛在盘中待用。

3 油锅烧热，放入猪肉片煸炒，待肉色变白后，加葱丝、姜丝，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。

8 木樨肉

Tips

猪肉片可上浆滑油后再与其他原料同炒，肉片会更嫩滑。



Tips

肉片控制滑油温度；荷兰豆不要炒过久，以免发黄。



9 荷兰豆炒肉片

◎原料

猪里脊肉200克，荷兰豆50克

◎调料

盐、味精、料酒、水淀粉、色拉油各适量

◎做法

- 1 猪里脊肉洗净，切成片，用料酒、盐、味精、水淀粉上浆；荷兰豆洗净，切成片。
- 2 锅放油加热至110℃，将肉片入锅滑油，待熟时捞出沥油。
- 3 锅留底油，煸荷兰豆片，略炒后加盐调味，勾芡，倒入肉片，拌匀装盘即可。



◎原料

芥兰400克，红椒丝10克，
姜丝4克，葱丝5克

◎调料

盐、油、豉油皇汁适量

◎做法

- 1 芥兰择去黄叶，削去老皮，修齐洗净待用。
- 2 炒勺里放入水加入油、盐，烧开，将芥兰焯透捞出控水，放入汤盘中，加入豉油皇汁，放入葱姜丝、红椒丝。
- 3 炒勺里放入油，烧至六七成热时浇入盘中芥兰上即可。

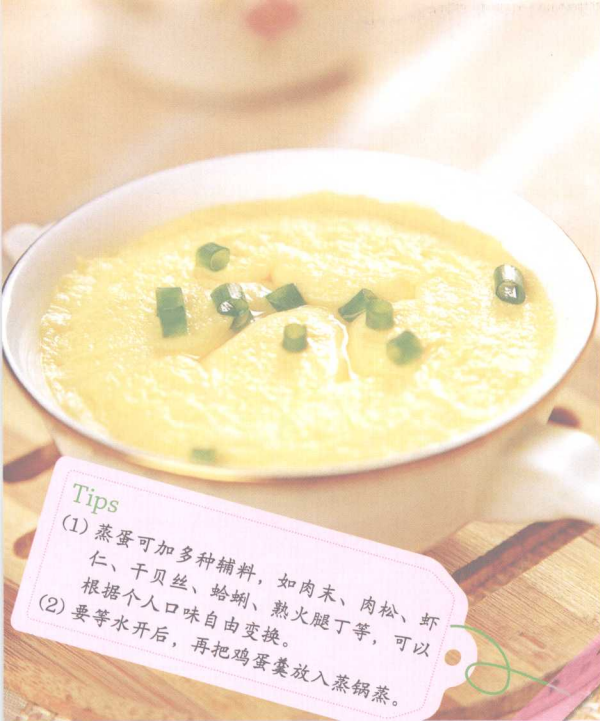


10 白灼芥兰

Tips

焯制芥兰时要掌握好火候和时间。





◎原料

鸡蛋3个，葱花少许

◎调料

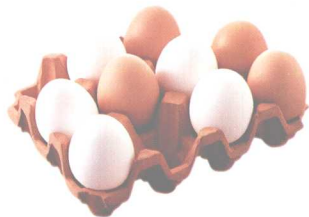
盐适量

◎做法

将鸡蛋磕入大碗中打散，加入盐、葱花后搅拌均匀，徐徐加入300克温水，边加边搅动，入蒸锅，小火蒸约10分钟即可。

Tips

- (1) 蒸蛋可加多种辅料，如肉末、肉松、虾仁、干贝丝、蛤蜊、熟火腿丁等，可以根据个人口味自由变换。
- (2) 要等水开后，再把鸡蛋羹放入蒸锅蒸。



11 蒸蛋羹

◎原料

茄子200克，土豆100克，
青椒100克

◎调料

盐5克，味精3克，酱油10克，
料酒10克，白糖5克，
葱姜末3克，水淀粉、色拉油各适量

◎做法

1

土豆去皮，与茄子分别切成滚刀块；青椒去蒂，洗净，切片；原料入油锅炸至金黄色，捞出控油。

2

炒锅置旺火上，入油烧至四成热，放入葱姜末炆锅，放入炸过的原料，翻炒3分钟，烹入料酒，用盐、味精、酱油、白糖调味，勾芡，淋上明油即可。

12 地三鲜

Tips

入油锅炸时先入土豆再入茄子，茄子快好时再放青椒。

