

常用食材 家常菜

学做家常菜系列



01

食材密码

食材密码大公开，烹饪大师教您选菜秘诀，轻松成为菜市场达人



精彩示范

02

彩色菜例，步步详解，简单易学，超级实用

500道常见家常菜，满足日常家庭餐桌需要

03

04

中国高级烹饪大师倾情推荐，给您“原汁原味”的大师级口感

05

常见食材的营养功效介绍，让您根据家人的营养需求合理搭配菜肴

06 食材细分

按照超市的分类方式，将7大主料细分为100个品种，附详细的食材选购方法



营养加倍



常用食材家常菜

图书在版编目 (C I P) 数据

常用食材家常菜 / 《学做家常菜》编委会编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 10

(学做家常菜)

ISBN 978-7-5384-4965-5

I. ①常… II. ①学… III. ①菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第166046号

常用食材家常菜

编 《学做家常菜》编委会
出版人 张瑛琳
选题策划 李 梁
责任编辑 赵 鹏 刘宏伟
封面设计  长春茗尊平面设计有限公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 12
印 数 1—20 000册
版 次 2010年10月第1版
印 次 2010年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85630195
网 址 www.jlstp.net
印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4965-5

定 价 25. 00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言

Preface



朝气蓬勃的春天，就在厨房中奏响属于你的春之乐章；充满激情的夏天，这里的清凉美味照样有办法让你狼吞虎咽；收获季节的秋天，我们可以用双手和创意在厨房中获得凉爽和营养；寒冷飘雪的冬季，那暖意融融的家常菜，更有着让人难以抗拒的魔力。

做菜其实很简单，不需要太昂贵的材料或繁复的手续，也能做出一桌好菜。尤其现代人生活紧张压力大，没人有那么多时间整天耗在厨房里。所以，如何省时省力做出简单营养又美味的菜成了大多数现代人的追求。本书本着笔者多年设计菜式的新、速、实、简之风格，将市场上常见又易购得的食材做出好吃的简易家常菜。

一年365天，我们精选的500多道人气家常菜，经典又家常，让你百吃不厌，回味无穷。选择最常见的、易于购买的食材，搭配出营养全面的家常美味，提供最亲切的健康关照。从食材的挑选到营养安全、处理、到大师的贴身指点，最基础的烹饪技巧，一定会让你获益非浅，逐步掌握烹饪家常菜的要诀。五百道下饭又便于家庭烹制的经典味道，厨房新手也不会失败，最具家庭人气的美味一览无余。

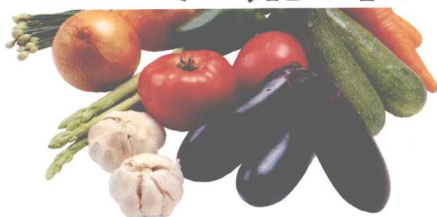
“人生好比一道菜，不但要掌握它的火候，而且要用心去烧，才能体会出它的醇香与美味”。它让我们放松地享受，放松地品味，放松地放纵自己的胃……

《学做家常菜》编委会



蔡姐带你逛超市

P11 / 蔬菜



叶菜类蔬菜，应选外观看起来青翠，没有凋萎、发黄的迹象，叶面干爽，闻起来没有发臭或受潮的味道的为好；根茎类蔬菜，应该选择表面完整，没有发芽或腐烂的为好。

P12萝卜、P14土豆、P17莲藕、P20白菜、P23菠菜、P25番茄、P28黄瓜、P30冬瓜、P32南瓜、P35苦瓜、P37茄子、P40豆角、P42油菜、P45苹果

新鲜的畜肉有光泽、红色均匀，切面轻度湿润，指压后凹陷立即恢复，具有该类鲜肉的正常气味。

P48猪五花肉、P51猪里脊肉、P54猪排骨、P56猪肚、P58猪手、P60猪肝、P62猪腰、P64猪肘、P66猪心、P68牛肉、P71牛里脊肉、P73牛腩肉、P76牛蹄筋、P79羊肉、P82羊里脊肉

应该选择表皮干净、有光泽，没有干扁、失水样子的，用手指轻轻触压，肉质应膨胀、有弹性，同时包装袋内没有血水渗漏的为好。

P86鸡肉、P89鸡胸肉、P92鸡翅、P95鸡腿、P98鸡爪、P101鸡胗、P103鸭肉、P106鸭脯肉、P108鸭掌、P111鸭舌、P113鹅肉、P115乌鸡、P117鸽子



/ 禽肉 P85

P47 / 畜肉



P119 /水产



鱼眼睛应呈透明无混浊状态，表示新鲜度高，鱼鳃要紧贴，鱼表面有光泽；虾壳应与虾肉紧贴，虾身应完整、有弹力、富光泽；螃蟹及贝类海鲜外壳色彩应富光泽，肢体硬实有弹性；鱿鱼、章鱼等则应皮肤光滑、爪弯曲，斑纹清晰。新鲜的海鲜，用手按肉质，肉质坚实有弹性；用鼻子闻，可闻到海鲜特有的鲜味。

P120鲤鱼、P123草鱼、P126鲫鱼、P129鲈鱼、P132鳊鱼、P134带鱼、P136鳕鱼、P138黄鱼、P140青鱼、P142鱿鱼、P145三文鱼、P147虾、P150蟹、P152贝、P154海螺、P156海带

/豆制品 P157

首先要选择正规厂家的产品，同时，最好去规模较大的超市、商场选择有包装的豆制品。还要认真仔细地查看标签，特别要注意查看生产日期、保质期以及销售单位的储存环境是否满足产品包装上明示的储存条件。

P158豆腐、P161南豆腐、P162豆腐干、P164腐竹、P166豆腐皮、P168干豆腐、P171油豆腐、P172冻豆腐



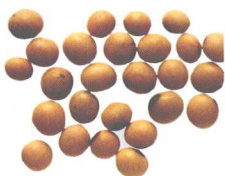
P173 /菌蛋



新鲜的鸡蛋表面上有一层雾一样的薄层，是不光滑的，太光滑的蛋不新鲜；新鲜的鸡蛋手感比较沉，因为水分没有蒸发，气室比较小。

P174香菇、P176金针菇、P178木耳、P180鸡蛋、P182松花蛋

P183 /五谷



米粒色泽鲜艳、有光泽，颗粒饱满完整，均匀一致，质地紧密，有粮食的清香，无霉味。

P184大米、P186面粉、P188玉米



**超市选购不用愁
蔡姐主意在心头**



C o n t e n t s

ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE

😊 1小匙 = 5克
😊 1大匙 = 15克
😊 1杯 = 240毫升

😊 1小匙 = 5克

😊1大匙 = 15克

😊1杯 = 240毫升



蔬果类

萝卜

海米萝卜丝.....	12
花生胡萝卜丁.....	12
酱红干.....	13
炸金丝.....	13
广东泡菜.....	13

土豆 ▾

拔丝土豆·····	14
红油拌土豆丝·····	14
土豆片炒番茄·····	15
奶香土豆饼·····	15
风味土豆泥·····	15
红焖小土豆·····	16
金丝裹脆丸·····	16
香辣土豆粒·····	16

莲藕 ▾

枸杞鲜藕·····	17
黑芝麻莲藕汤·····	17
肉炒藕片·····	18
莲藕小炒·····	18
干炸藕盒·····	18
一品香酥藕·····	19
速腌辣味藕片·····	19
粉蒸莲藕·····	19
莲藕骨头汤·····	19

白菜 ▾

功夫白菜..... 20

炒肉白菜鲜蘑·····	20
大虾炖白菜·····	21
圆白菜烩豆腐丝·····	21
扒栗子白菜·····	21
白菜卷筒肉·····	22
韩国泡菜·····	22
剁椒蒸大白菜·····	22

菠菜

拌肉丝菠菜·····	23
生爆菠菜·····	23
蛋角菠菜·····	24
肉末焖菠菜·····	24
上汤浸菠菜·····	24

番茄

拔丝番茄·····	25
蜜制番茄·····	25
双色炒土豆粒·····	26
炸柿排·····	26
苦瓜番茄汤·····	26
健康蔬果汤·····	27
多味小番茄·····	27

黄 瓜 ▾

蒜泥黄瓜·····	28
黄瓜虾仁·····	28
芥末青瓜墨鱼仔·····	29
青瓜烙·····	29
卤黄瓜镶肉·····	29

冬瓜 ▾

冬瓜炖羊肉·····	30
麻辣冬瓜·····	30
泡橙汁冬瓜·····	31

清汤冬瓜·····	31
鲜蘑冬瓜丸·····	31

南瓜

泡椒嫩南瓜·····	32
干煸南瓜条·····	32
群菌南瓜块·····	33
煎南瓜·····	33
蛋黄焗南瓜·····	33
腌南瓜·····	34
水晶虾仁南瓜·····	34

苦 瓜

苦瓜炒肉片·····	35
苦瓜煎蛋角·····	35
腌苦瓜·····	36
素酿苦瓜·····	36
葱油苦瓜·····	36

茄子 ☒

剁椒鲜茄条·····	37
鱼香茄花·····	37
香煎茄片·····	38
肉碎豆酥烤茄子·····	38
东北酱茄子·····	38
酱焖茄子·····	39
肉段烧茄子·····	39
素烧茄子·····	39
鱼香茄花·····	39

豆角

酱爆豆角·····	40
干豆角炖排骨·····	40
肉片焖豆角·····	41
腌芸豆角·····	41



金针菇豆角汤····· 41

油菜

松仁拌油菜····· 42

菜心炒双耳····· 42

火腿片炒油菜····· 43

油菜玉米汤····· 43

油菜玉菇酱汁汤····· 43

栗子冬菇扒油菜····· 44

花菇焖油菜····· 44

炆油菜····· 44

苹果

拔丝苹果····· 45

酱渍苹果····· 45

苹果沙梨瘦肉汤····· 46

苹果炒牛肉片····· 46

蜜汁苹果····· 46

煮鲜果酱····· 46



Part 2

畜肉类

猪五花肉

川香回锅肉····· 48

东北汆白肉····· 48

传统腊肉段····· 49

豆豉千层肉····· 49

板栗红烧肉····· 49

东坡肉····· 50

脆皮粉炸肉····· 50

冬菜扣肉····· 50

猪里脊肉

荠菜炒里脊丝····· 51

滑炆里脊丝····· 51

猪柳扁豆卷····· 52

美味肉串····· 52

焦熘里脊····· 52

糖醋里脊····· 53

胡萝卜烧里脊····· 53

猪排骨

彩玉煲排骨····· 54

金牌蒜香骨····· 54

香辣小排骨····· 55

栗子焖排骨····· 55

豆豉蒸排骨····· 55

猪肚

腰果拌肚丁····· 56

韭黄炒猪肚····· 56

大蒜烧肚条····· 57

白斩肚····· 57

冷水猪肚····· 57

猪手

罗汉果煲猪手····· 58

卤猪手····· 58

锅焖黑椒猪手····· 59

红烧猪手····· 59

姜醋猪手····· 59

猪肝

剁椒肝片····· 60

川味猪肝····· 60

卤猪肝····· 61

麻辣猪肝····· 61

红油菠菜炆猪肝····· 61

猪腰

豆豉拌腰片····· 62

翡翠腰花····· 62

当归炖猪腰····· 63

卤猪腰····· 63

白灼猪腰····· 63

猪肘

姜汁肘卷····· 64

回锅肘片····· 64

红焖肘子····· 65

红烧肘子····· 65

水晶肘花····· 65

猪心

麻辣猪心····· 66

猪心当归汤····· 66

尖椒炒猪心····· 67

酱香猪心····· 67

茶树菇猪心汤····· 67

牛肉

余丸子····· 68

土豆炖牛肉····· 68

滑蛋牛肉····· 69

家常烤牛肉····· 69

酒香卤牛肉····· 69

金瓜焖小牛肉····· 70

番茄烧牛肉····· 70

炸烹松肉····· 70

牛里脊肉

豆腐干炒牛肉丝····· 71

葱香牛扒····· 71

家常煸牛肉丝····· 72

水煮牛肉····· 72

牛腩肉

萝卜炖牛肉····· 73

牛腩炖海带····· 73

番茄牛肉烩饭····· 74

扒牛肉条····· 74

咖喱焖牛腩····· 74

萝卜酒酿烧牛腩····· 75

大蒜烧牛腩····· 75

菠萝卤牛腩····· 75

莲藕煨牛腩····· 75

牛蹄筋

酱香牛蹄筋····· 76

咖喱牛筋煲····· 76

麻辣牛筋····· 77

散烩蹄筋····· 77

卤蹄筋····· 77

大蒜烧蹄筋····· 78



目录

Contents

葱烧蹄筋····· 78

羊肉

凉拌羊肉丝····· 79

腐竹羊肉煲····· 79

葱爆胡瓜羊肉····· 80

羊肉丸炖冬瓜····· 80

香煎羊扒····· 80

板栗大枣焖羊肉····· 81

清蒸羊肉····· 81

羊里脊肉

盐爆里脊····· 82

桂花羊肉····· 82

滑炒羊肉····· 83

油泼羊肉····· 83

紫苏百合炒羊肉····· 83

仔姜羊肉丝····· 84

锅烧羊里脊····· 84



Part 3

禽肉类

鸡肉

百果鸡煲····· 86

炒辣子鸡块····· 86

蘑菇炖鸡····· 87

椒丝腐乳蒸滑鸡····· 87

德州扒鸡····· 87

醋熘仔鸡····· 88

香菇栗子焖鸡块····· 88

香葱蒸鸡····· 88

鸡胸肉

银芽炒鸡丝····· 89

冬瓜炖鸡丸····· 89

番茄鸡淖····· 90

鸡脯竹笋汤····· 90

川味卤鸡丝····· 90

葱香豉豆鸡····· 91

锅蒸鸡豆花····· 91

鸡翅

白梨红枣煲鸡翅····· 92

花雕鸡翅炆白菜····· 92

生煎鸡翅····· 93

烤鸡翅····· 93

桂花鸡翅····· 93

红烧鸡翅····· 94

椒盐鸡翅····· 94

菠菜板栗鸡汤····· 94

鸡腿

冬笋辣鸡球····· 95

小煎鸡····· 95

蛋黄鸡腿卷····· 96

仔姜烧鸡条····· 96

苦瓜焖鸡煲····· 96

口蘑鸡腿焖薯仔····· 97

花雕春鸡····· 97

茄汁烹鸡腿····· 97

腐乳茄子鸡····· 97

鸡爪

蒜蓉鸡爪····· 98

香菇鸡爪汤····· 98

节瓜焖鸡爪····· 99

琥珀鸡爪····· 99

白汁鸡爪····· 99

青红椒泡鸡爪····· 100

蒸淋鸡爪····· 100

鸡爪冬瓜汤····· 100

鸡胗

麻辣鸡胗····· 101

蒜香鸡胗····· 101

芹黄胗花····· 102

香菇炆胗花····· 102

酱鸡胗····· 102

鸭肉

菠萝拌鸭块····· 103

姜爆鸭丝····· 103

秘制啤酒鸭····· 104

板栗烧肥鸭····· 104

锅贴鸭····· 104

桂花鸭····· 105

酸萝卜老鸭汤····· 105

鸭脯肉

水晶鸭丝卷····· 106

芫爆鸭条····· 106

回锅鸭肉····· 107

煎鸭脯····· 107

虎头鸭丁····· 107

鸭掌

麻辣鸭掌····· 108

风味舌掌····· 108

双椒鸭掌····· 109

泡椒鸭掌····· 109

冻鸭掌····· 109

什菌焖鸭掌····· 110

姜汁鸭掌····· 110

鸭舌

雪辣鸭舌····· 111

海带鸭舌汤····· 111

脆香鸭舌····· 112

美极椒盐鸭舌····· 112

串熏鸭舌····· 112

鹅肉

椒麻卤鹅····· 113

玉竹沙参心肝鹅····· 113

时蔬炖大鹅····· 114

酱汁卤鹅····· 114

大鹅焖土豆····· 114

乌鸡

大枣乌鸡煲····· 115

节瓜豆乌鸡汤····· 115

土豆炖乌鸡····· 116

党参炖乌鸡····· 116



人参蒸乌鸡····· 116

鸽子

人参枸杞煲家鸽····· 117

火爆乳鸽····· 117

茶树菇炖乳鸽····· 118

原卤香鸽····· 118

子母会····· 118



Part 4

水产类

鲤鱼

赤豆炖鲤鱼····· 120

葱辣鱼条····· 120

鱼米映红椒····· 121

家常焖鲤鱼····· 121

红烧鲤鱼····· 121

锅贴鲤鱼····· 122

糖醋黄河鲤鱼····· 122

清蒸过江鱼····· 122

草鱼

拌鱼片····· 123

葱酥草鱼脯····· 123

豆豉鱼冻····· 124

糖醋鱼花····· 124

干烧鱼····· 124

葱椒鲜鱼条····· 125

花椒鱼片····· 125

鲫鱼

枸杞炖鲫鱼····· 126

鱼肚鲫鱼烩时蔬····· 126

家常焖鲫鱼····· 127

红烧鲫鱼····· 127

酥卤鲫鱼····· 127

淋香酥鲫鱼····· 128

清蒸茶鲫鱼····· 128

鲫鱼过河····· 128

鲈鱼

葱椒鲈鱼片····· 129

五彩滑鱼片····· 129

鲜菇鲈鱼····· 130

五福焖鲈鱼····· 130

醋浇鲈鱼····· 130

清蒸鲈鱼····· 131

香水鱼····· 131

鳊鱼

鳊鱼丝油菜····· 132

奶汤萝卜鳊鱼····· 132

酱香鳊鱼····· 133

白汁番茄鳊鱼····· 133

清蒸鳊鱼····· 133

带鱼

干烧带鱼····· 134

家常焖带鱼····· 134

老妈带鱼····· 135

腊八蒜烧带鱼····· 135

鳕鱼

冬菜煲银鳕鱼····· 136

豆酥鳕鱼····· 136

麻辣鳕鱼····· 137

冬菜蒸鳕鱼····· 137

鳕鱼酱汁····· 137

黄鱼

干煎黄鱼····· 138

雪菜炒黄鱼片····· 138

葱油黄鱼····· 139

糖醋黄鱼····· 139

煎蒸黄鱼····· 139

青鱼

青鱼划水····· 140

菊花青鱼····· 140

茄汁青鱼····· 141

煎糟青鲩····· 141

油泼青鱼····· 141

鱿鱼

酱鱿鱼····· 142

油爆鱿鱼丁····· 142

家常鱿鱼····· 143

炒烤鲜鱿····· 143

卤鲜鱿鱼····· 144

清香鱿鱼丝····· 144

三文鱼

奇味三文鱼····· 145

莴笋三文鱼····· 145

泡菜三文鱼····· 146

椒盐三文鱼····· 146

蜜汁煎三文鱼····· 146

虾

虾肉锅贴····· 147

葱爆虾球····· 147

家常煸大虾····· 148

芥香杂拌····· 148

卤水青虾····· 148

荸荠虾仁····· 149

鲜虾煎蛋角····· 149

滑蛋虾仁····· 149

酸辣开片虾····· 149

蟹

葱姜炒飞蟹····· 150

蛋黄焗飞蟹····· 150

酱螃蟹····· 151

香辣蟹····· 151

清蒸蟹····· 151

贝

贝尖拌双瓜····· 152

韭菜花炒扇贝····· 152

香辣扇贝····· 153

豉椒蒸扇贝····· 153

蒜蓉粉丝蒸扇贝····· 153

海螺

葱油海螺····· 154



目录

Contents

双耳爆海螺·····	154
香辣花海螺·····	155
红烧海螺·····	155

海 带 ▽

炆拌海带丝·····	156
肉片炒海带·····	156



Part 5

豆制品类

豆 腐 ▽

碎炒豆腐·····	158
炖豆腐·····	158
肉煎豆腐·····	159
油豆腐煮茄子·····	159
油卤豆腐·····	159
油盐豆腐·····	160
巧蒸香辣豆腐·····	160
什锦豆腐汤·····	160

南豆腐 ▽

小辣椒拌南豆腐·····	161
咸鸭蛋拌南豆腐·····	161

豆腐干 ▽

香卤豆干茄脯·····	162
小鱼炒豆干·····	162
卤五香豆干·····	163
八宝辣酱豆腐干·····	163
荷兰豆煮豆腐干·····	163

腐 竹 ▽

炆拌三彩腐竹·····	164
虾球腐竹炒时蔬·····	164
腐竹焖肉·····	165
肉末烧腐竹·····	165

豆腐皮 ▽

葱油豆皮丝·····	166
炒豆腐皮·····	166
豆皮炖鸡块·····	167

熏松子豆腐皮·····	167
双冬豆皮汤·····	167

干豆腐 ▽

菇椒拌腐丝·····	168
尖椒干豆腐·····	168
老汤豆腐丝·····	169
盐水素鸡·····	169
十香大煮干丝·····	169
莲花肉丝·····	170
肉烧百叶结·····	170
海米拌干豆腐·····	170

油豆腐 ▽

油豆腐镶肉·····	171
翡翠油豆腐·····	171

冻豆腐 ▽

香菇烧冻豆腐·····	172
烩冻豆腐·····	172



Part 6

菌蛋类

香 菇 ▽

椒汁香菇·····	174
竹笋香菇汤·····	174
麻仁卤香菇·····	175
红烧香菇·····	175
香菇泡菜·····	175

金针菇 ▽

炆拌金针菇·····	176
辣味金针菇·····	176
木须金针炒河粉·····	177
金菇爆肥牛·····	177
素三鲜·····	177

木 耳 ▽

老醋拌木耳丝·····	178
黑白炒时蔬·····	178
香葱炆木耳·····	179

什锦三丝汤·····	179
------------	-----

鸡 蛋 ▽

糖醋韭菜煎蛋·····	180
香葱烘蛋·····	180
锅贴鸡蛋·····	181
鸡蛋松·····	181
番茄蛋花汤·····	181

松花蛋 ▽

醋姜拌松花蛋·····	182
松花蛋豆花·····	182



Part 7

五谷类

大 米 ▽

火腿青菜炒饭·····	184
荷香鸡粒饭·····	184
滑蛋蟹柳烩饭·····	185
鸡肉羹饭·····	185
黑白香米蒸饭·····	185

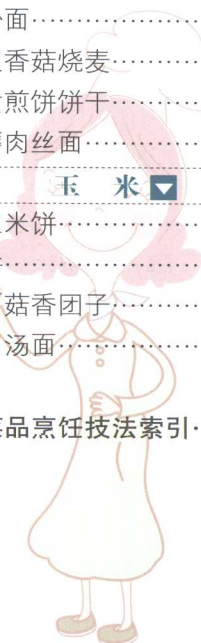
面 粉 ▽

朝鲜凉面·····	186
爆炒面·····	186
蛋皮香菇烧麦·····	187
蛋黄煎饼饼干·····	187
白蘑肉丝面·····	187

玉 米 ▽

炒玉米饼·····	188
糊饼·····	188
合面菇香团子·····	189
狗肉汤面·····	189

按菜品烹饪技法索引·····	190
----------------	-----





-----Part 1-----

蔬 果 类



蔡姐食材攻略

萝卜

功效

采购

“萝卜营养丰富而均衡，食药价值皆佳，我国民间历来就有“冬吃萝卜夏吃姜，一年四季保安康”的说法。每100克萝卜所含水分高达93.4克，还含有不等量的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及胡萝卜素等成分。常食萝卜，可增强人体免疫力，抑制癌细胞的生长，对防癌、抗癌意义重大。”

萝卜宜挑选外形肥大，握在手中有沉甸甸感觉的，再以手指轻弹声音较清脆的，这样的萝卜水分最多，也最新鲜。如果幼儿怕辣，最好选择那些色绿、水分多、辣味轻、甜味重的萝卜。劣质的萝卜大小不均，抽苔或糠心，有黄叶、烂叶，弹击时有空洞感。”



01 海米萝卜丝

烹饪技法 | 拌

【材 料】 白萝卜400克，虾米25克，葱末10克，精盐1/2小匙，醋1/3小匙，味精2小匙。

制作方法

- ①把白萝卜洗净，沥去水，削去外皮，切成均匀的细丝；虾米洗净，放入小碗中，加入温水浸泡20分钟左右，至变软捞出，沥去水。
- ②把白萝卜丝放入大瓷碗中，撒入精盐拌匀，腌渍30分钟左右，取出挤去水，放入盘中，加入醋、味精拌匀。
- ③把泡软的虾米放在盘内萝卜丝上，加葱末拌匀即可。

02 花生胡萝卜丁

烹饪技法 | 拌

【材 料】 胡萝卜500克，花生仁50克，精盐50克，五香粉5克，白糖10克。

制作方法

- ①将胡萝卜刮去皮洗净，切成1.2厘米见方的方丁，待用。
- ②将备好的胡萝卜丁放入沸水锅中烫1分钟，捞出用凉开水投凉。
- ③锅内放适量清水，加入精盐、五香粉、白糖、花生仁，旺火烧开后转入小火，将花生仁煮熟后捞出。
- ④将煮熟的花生仁和胡萝卜丁放入容器内，浇上调味汁密封1天即可食用。





蔡姐食材攻略

土豆

功效

采购

“土豆含有大量的淀粉以及蛋白质、B族维生素、维生素C等，能增强脾胃的消化功能；大量的膳食纤维，能帮助机体及时排泄毒素，防止便秘，预防肠道疾病的发生；而且丰富的维生素及钙、钾等微量元素，营养丰富，有利于高血压和肾炎水肿患者的康复。

挑选土豆时，以体形大，形正且整齐均匀，皮面光滑而不过厚，芽眼较浅而便于削皮的为佳。但购买时要注意，这两种土豆一定不要买：一是出芽的土豆，二是表皮变绿的土豆。因为这种土豆在皮层和芽眼附近会形成有毒物质。”



01 | 拔丝土豆

烹饪技法 | 拔丝

【材 料】 土豆500克，芝麻10克，植物油1000克(约耗25克)，白糖100克。

制作 方法

- ①将芝麻洗净、炒熟；土豆切菱形块，浸于清水中。
- ②油锅烧热入土豆，炸至浅黄色捞出，待油温高再复炸呈金黄色时捞出，沥净油。
- ③锅加水，放白糖，小火熬至糖浆冒小泡，搅动匀不感费力，糖浆已稀，气泡渐无，呈浅黄色时，放土豆，边翻锅边撒芝麻，糖浆挂匀后，出锅即可。

02 | 红油拌土豆丝

烹饪技法 | 拌

【材 料】 土豆400克，花椒油1小匙，香油4/5小匙，精盐1/5小匙，味精、白糖各2/5小匙。

制作 方法

- ①把土豆洗净，削去外皮，切成均匀的细丝，放入容器内，加入清水至没过土豆丝约1厘米，浸泡一会儿。
- ②锅里放入清水，下入土豆丝，用大火烧开，焯约1分钟，至熟透捞出，沥去水。
- ③把土豆丝放入大瓷碗中，加入花椒油、香油拌匀，再加入精盐、味精、白糖，拌匀即可。





烹饪技法|炒



- 烹飪技法 | 煎



- ## 烹饪技法|炖



-





烹饪技法| 焖

> 制作方法

- ①将五花肉切成厚片；小土豆洗净。
- ②将五花肉放入平锅，煎出油至香，放入大料、干辣椒粉、醪糟、清水、酱油煮开。
- ③煮开后，将小土豆放入锅中，加入精盐、糖、鸡精煮熟至汁干，用铲将小土豆弄扁，煎上色即可。

烹饪技法 | 炸

 > 制作方法

- ①精猪肉末和豆腐打成泥，加盐、料酒、葱末、姜末、鸡粉、鸡蛋清、淀粉打馅；土豆切丝。
- ②锅油烧热，土豆丝炸至金黄捞出；将肉馅制成丸子炸至定型，再回六成热油中复炸至金黄色时捞出。
- ③用筷子将丸子蘸均卡奇夫妙酱，将炸好的土豆丝裹匀，摆入盘中即成。



烹饪技法|炸

> 制作方法

- ①将土豆去皮洗净，切成大约2厘米见方小丁；干红辣椒切成小碎片。
- ②坐锅，加适量油，烧至七成热时放入土豆丁炸，呈金黄色时捞出，控净油。
- ③原锅留底油，用葱、姜炆锅，下入辣椒碎片稍炸，放入土豆丁，添肉汤，加精盐，烹醋，点味精，翻炒均匀，出锅装盘即可。