

第2版

尚锦文化

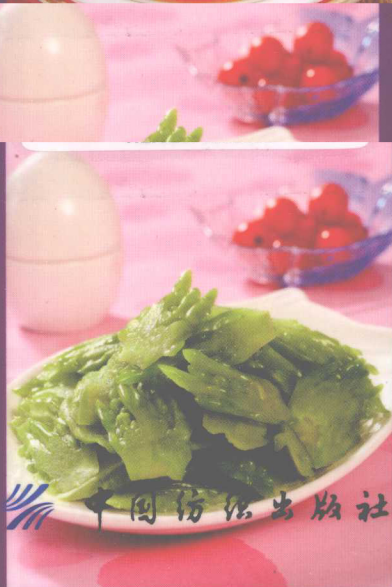
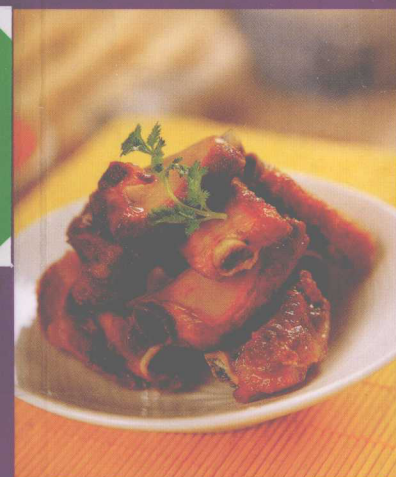
尚锦100系列

百吃不厌的 家常菜

陈忠明 主编



鱼香肉丝
番茄炒鸡蛋
红烧肉
糖醋鲤鱼



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

百吃不厌的家常菜 / 陈忠明主编. —2版. —北京:

中国纺织出版社, 2010.7

(尚锦100系列)

ISBN 978-7-5064-6530-4

I. ①百… II. ①陈… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第103668号

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 刘 强 封面设计: 任珊珊
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](http://www.c-textilep.com)

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年6月第1版 2010年7月第2版

2010年7月第6次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 57千字 定价: 19.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

尚锦文化

尚锦100系列

百吃不厌^的家常菜

第2版

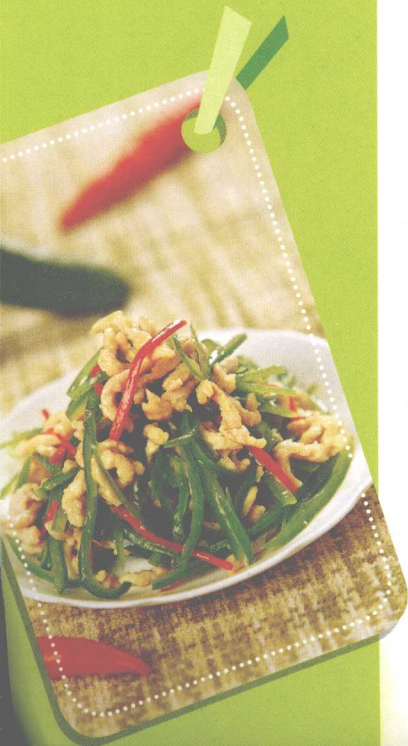
陈忠明◎主编

刘志刚◎摄影



中国纺织出版社

目录



蔬菜·蛋

凉 菜

- 4 拍黄瓜
- 5 凉拌豇豆
- 6 盐水毛豆
- 7 卤花生
- 8 凉拌苦瓜
- 9 凉拌海带
- 10 蜜汁糯米藕
- 11 凉拌金针菇
- 12 皮蛋拌豆腐
- 12 青椒松花蛋
- 13 凉拌腐竹
- 13 凉拌白菜心
- 14 菠菜粉丝

小 炒

- 15 尖椒土豆丝
- 16 干煸四季豆
- 17 蒜香荷兰豆
- 18 丝瓜炒毛豆
- 19 韭菜炒豆芽
- 20 手撕圆白菜
- 20 虾皮圆白菜
- 21 炒藕片
- 21 麻辣藕丁
- 22 咸蛋黄焗南瓜
- 22 家常豆腐
- 23 宫保豆腐
- 23 醋熘白菜
- 24 鱼香茄子
- 24 青豆茄丁
- 25 香菇油菜

- 25 香干炒芹菜
- 26 番茄炒菜花
- 26 鲜蘑冬笋
- 26 清炒油麦菜
- 27 清炒苦瓜
- 27 芙蓉丝瓜
- 27 虾皮青椒鸡肫
- 28 芦笋炒木耳
- 28 黑木耳炒百合
- 28 炆炒莴笋丝
- 29 韭黄炒鸡蛋
- 29 番茄炒鸡蛋
- 29 黄瓜炒鸡蛋
- 30 西芹百合

蒸炖烧

- 31 海米冬瓜
- 31 虎皮尖椒
- 32 白菜炖豆腐
- 32 豆泡炖白菜
- 33 烧二冬
- 33 蘑菇竹荪汤
- 34 五香茶叶蛋
- 34 蒸蛋羹

猪肉

凉 菜

- 35 蒜泥白肉
- 35 美味干层耳
- 36 卤猪心

小 炒

- 37 尖椒肉丝

- 38 土豆炒肉丝
39 榨菜炒肉丝
40 韭黄肉丝
41 鱼香肉丝
42 豉椒肉丝
43 胡萝卜炒肉丝
44 蚂蚁上树
44 糖醋里脊
45 肉末雪里蕻
45 木樨肉
46 回锅肉
46 酸菜粉丝炒肉
47 炒三丁
47 干煸肥肠
48 菠菜炒猪肝

烧 熏

- 49 红烧肉
50 梅菜扣肉
50 茶树菇烧肉
51 芋头烧排骨
51 烟熏排骨

炖

- 52 冬瓜汆丸子
52 酸菜白肉
53 冬瓜腔骨汤
53 大豆炖排骨
54 黄豆猪蹄煲
54 花生猪蹄煲

牛羊肉

凉 菜

- 55 五香牛肉
55 红油牛筋

小 炒

- 56 豉椒牛肉
56 苦瓜炒牛肉
57 芹菜牛肉
57 黑椒牛柳
58 蒜薹炒牛肉
58 西兰花炒牛肉

炖 烧

- 59 番茄牛腩
59 红烧牛肉
60 啤酒焖牛肉
60 萝卜牛腩煲
61 胡萝卜烧羊肉
61 萝卜羊肉汤

鸡鸭鹅

凉 菜

- 62 口水鸡
63 话梅凤爪
64 盐水鸭
65 泡椒鸭爪

小 炒

- 66 辣子鸡丁
67 辣炒鸡翅
67 姜爆鸭丝

蒸炖烧

- 68 可乐鸡翅
69 人参蒸鸡
70 北菇蒸鸡
70 滋补乌骨鸡
71 啤酒鸭

- 71 补骨鹅肉煲

鱼

- 72 红烧鲤鱼
73 糖醋鲤鱼
74 豆瓣鲤鱼
75 红烧带鱼
76 干炸带鱼
77 糖醋黄鱼
78 干炸小黄鱼
79 清蒸草鱼
80 西湖醋鱼
81 糖醋鱼块
82 干烧鲢鱼
83 剁椒鱼头
84 红烧平鱼
85 清蒸罗非鱼
86 银鱼炒韭菜
86 鱼头豆腐汤
87 百合鲫鱼汤
87 沙锅鲫鱼煲
88 大蒜鲶鱼
88 香葱炒鳝段
89 炒鲜鱿
89 韭菜炒墨斗

虾蟹贝

- 90 油焖大虾
91 黄瓜炒虾仁
92 鸡蛋炒虾仁
93 水晶虾仁
94 清蒸大螃蟹
94 香辣蟹
95 葱姜炒竹蛭
95 酸辣海蜇丝

拍黄瓜

原料 黄瓜150克

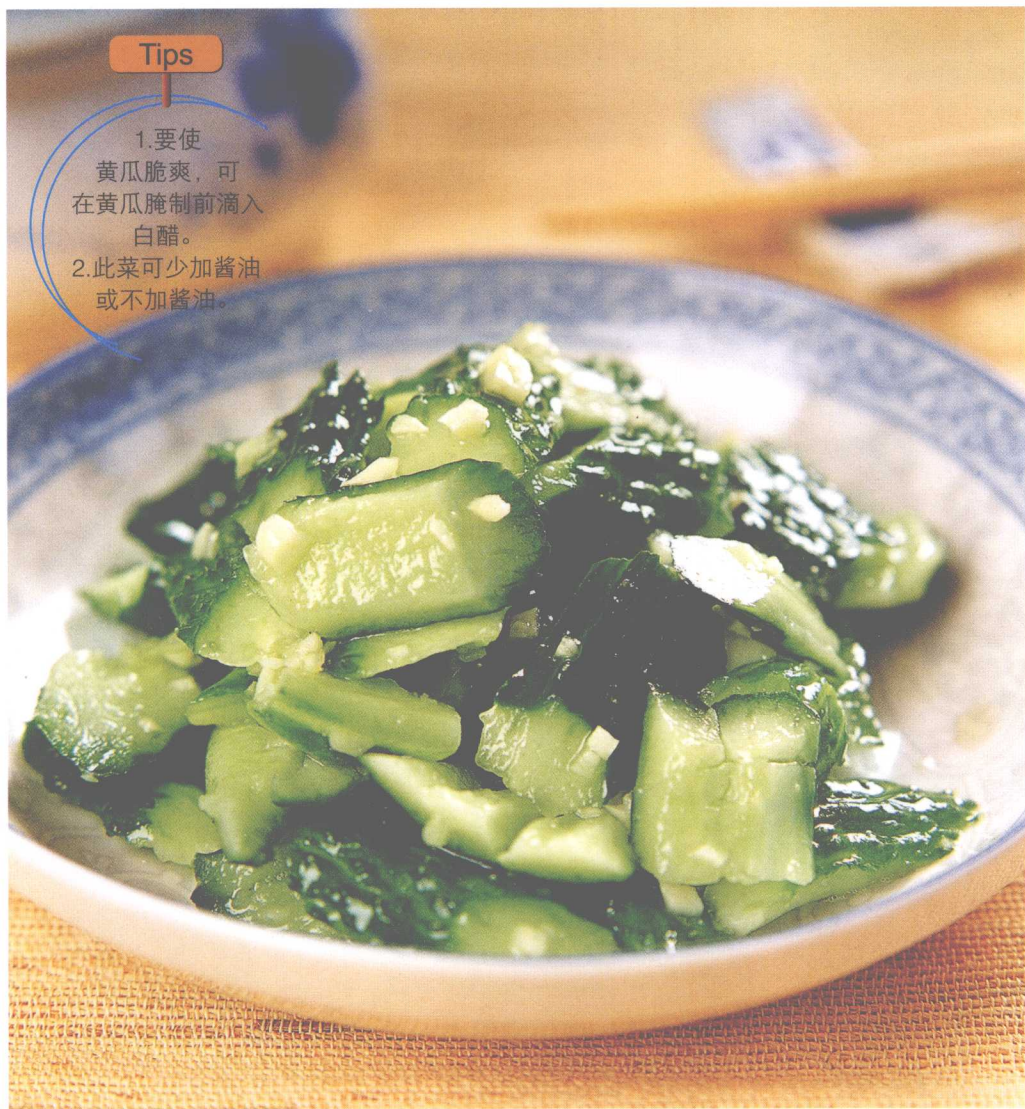
调料 蒜末、香油、白醋、酱油、盐、味精各适量

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。

Tips

1. 要使黄瓜脆爽，可在黄瓜腌制前滴入白醋。
2. 此菜可少加酱油或不加酱油。



凉拌豇豆

原料 豇豆250克

调料 红干辣椒粒、蒜末、香油、盐、味精各适量

做法

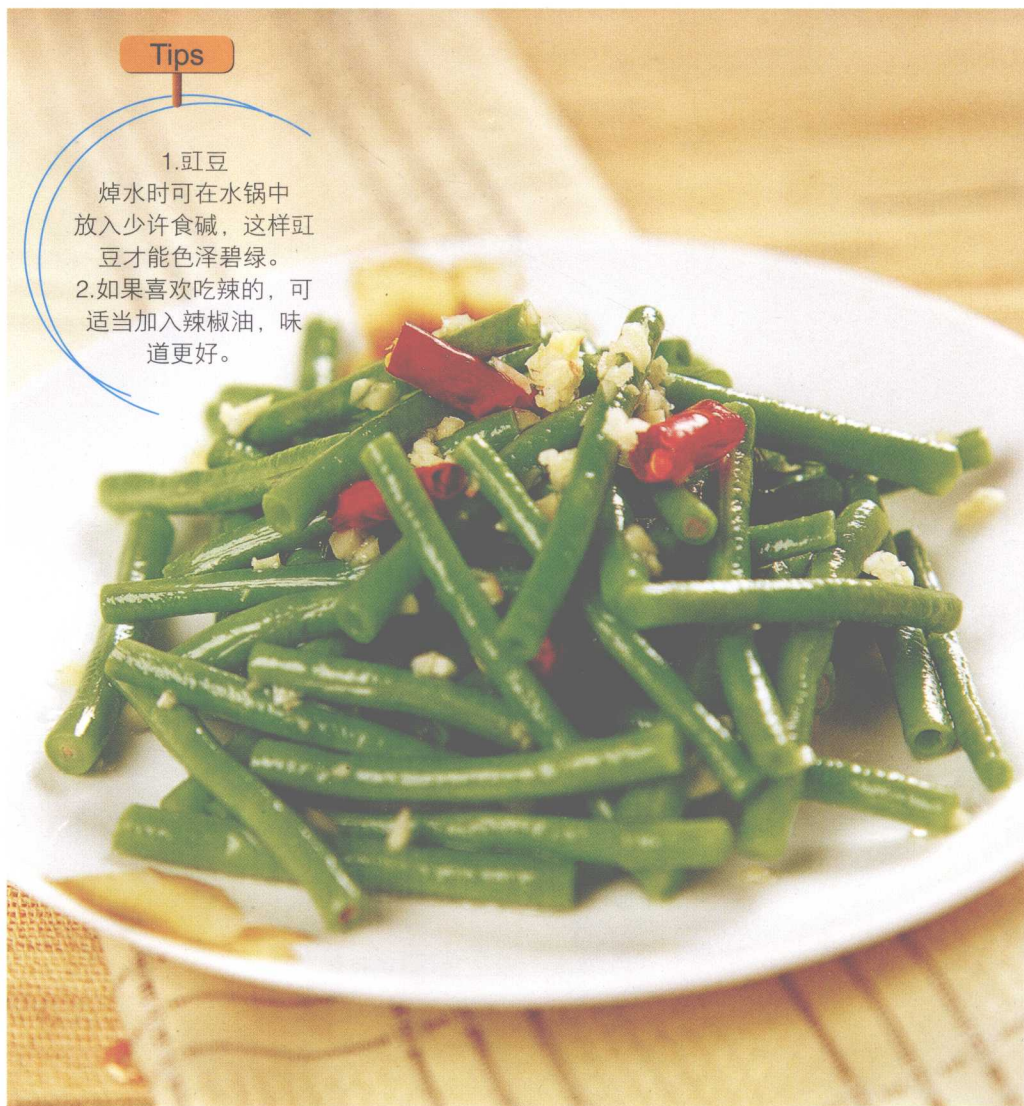
- 1 将豇豆洗净，切成3厘米左右的段，入沸水锅中焯水后捞出，盛入碗内，加蒜末、香油、盐、味精拌匀。
- 2 香油入锅烧热，投入红干辣椒粒略炸，浇在豇豆上即可。

Tips

1. 豇豆

焯水时可在水锅中放入少许食碱，这样豇豆才能色泽碧绿。

2. 如果喜欢吃辣的，可适当加入辣椒油，味道更好。



盐水毛豆

原料 毛豆250克

调料 红尖椒段、八角、花椒、盐各适量

做法

- 1 用剪刀剪去毛豆两端的尖角，将毛豆洗净，沥去水分。
- 2 将剪好的毛豆放入锅中，放红尖椒段、八角、花椒和盐，加清水淹没毛豆，用中火加盖煮20分钟后捞出，装盘。

Tips

可在
煮毛豆时加入
少许食碱，既能保
持绿色，又能使成
熟时间缩短。



卤花生

Tips

有些地区用适量腌雪里蕻卤水来煮花生，别具风味。

原料 带壳鲜花生500克

调料 八角、干红辣椒、盐各适量

做法

- 1 将带壳鲜花生洗净，控干水，捏开一个小口。
- 2 将花生倒入锅内，加入八角、干红辣椒、盐和清水，用旺火烧开，改用文火煮30分钟，捞出控净水，即可食用。



凉拌苦瓜

Tips

1. 苦瓜焯水时可在水锅中放入少许食碱，这样苦瓜才会色泽碧绿。
2. 如果喜欢吃辣，可适当加入辣椒油或辣椒酱，味道更好。

原料 苦瓜250克

调料 干红辣椒段、蒜末、香油、盐、味精各适量

做法

- 1 将苦瓜洗净，切成片，入沸水锅中焯水后捞出，盛入碗中，加蒜末、香油、盐、味精拌匀。
- 2 香油入锅烧热，投入干红辣椒段略炸，浇在苦瓜上即可。



凉拌海带

原料 海带250克，红辣椒丝、香菜各少许

调料 蒜末、香油、盐、味精各适量

做法

- 1 将海带洗净，切成3厘米左右的丝，入沸水锅中焯水后捞出，盛入碗内，加蒜末、香油、盐、味精拌匀。
- 2 香油入锅烧热，投入红辣椒丝略炸，浇在海带上，撒上香菜即可。

Tips

1. 市场有鲜海带丝零售，较方便，清洗干净切短，入沸水中焯水即可凉拌。
2. 也可用香油、酱油、白糖、味精、蒜末拌匀，如果喜欢吃辣的，可适当加入辣椒油，味道更好。



蜜汁糯米藕

Tips

1. 将糯米填入莲藕孔内的过程需要耐心。如果糯米未沥干，则不容易装入老藕的孔洞里。操作时需要用筷子一个洞一个洞塞，要塞得满而且紧实。

2. 有的地方煮老藕时加入红枣同煮，成品带有枣香味。

原料 老莲藕1000克，糯米500克

调料 蜂蜜、糖桂花、冰糖、白糖、番茄酱、食碱各适量

做法

- 1 糯米淘洗干净后，用温水浸泡半小时，沥干备用。
- 2 去除莲藕外皮，把较大一头的蒂切掉2.5厘米，留做盖子。
- 3 将糯米填入莲藕孔内，把蒂盖上，用牙签固定封口。
- 4 藕放入锅内，注入没过莲藕的清水，加冰糖、白糖、番茄酱、食碱，大火煮沸后改小火续煮4个小时，开锅尝尝，比较黏稠了，就可把糯米藕捞出，稍微晾凉。
- 5 把糯米藕切成片，摆在碟中，浇上糖桂花，淋上蜂蜜即可。



凉拌金针菇

原料 金针菇250克，红椒15克，香菜10克

调料 葱丝5克，蒜蓉8克，生抽2克，香油5克，
鸡精2克，盐1克

做法

- 1 金针菇洗净去根，入开水锅中烫后挤去水分；红椒切丝；香菜切段。
- 2 将葱丝、蒜蓉、生抽、香油、鸡精、盐放入碗中调成料汁。
- 3 金针菇、红椒丝、香菜段加入料汁拌匀即可。



皮蛋拌豆腐

原料 皮蛋1个，豆腐400克，葱花10克

调料 生抽、香油、香醋、白糖各适量

做法

- 1 将豆腐切成丁，放入热水中泡片刻，取出，沥干水分，装入盘中。皮蛋剥壳，切成小块。
- 2 将生抽、香油、香醋、白糖混匀成味汁，备用。
- 3 将皮蛋块、葱花放在豆腐上，浇上调味料，拌匀即成。

青椒松花蛋

原料 松花蛋4个，青红椒100克

调料 盐2克，味精3克，酱油5克，香油2克，色拉油适量

做法

- 1 松花蛋一劈四瓣，放在盘上，放入蒸锅中蒸5分钟；青红椒洗净、切粒。
- 2 锅内加油烧热，放青红椒粒爆香，加盐、味精、酱油、香油调成汁，浇在松花蛋上即可。

凉拌腐竹



原料 腐竹150克，芹菜50克，红辣椒段适量

调料 盐、味精、香油各适量

做法

- 1 腐竹整根用温水浸发，剪成约6厘米长的段，芹菜洗净，切段，分别入沸水锅中烫熟后，捞出沥干，加入盐、味精拌匀。
- 2 香油入锅烧至八成热，投入红辣椒段略炸，浇于腐竹上拌匀即成。

凉拌白菜心

原料 白菜心200克，香菜、红辣椒丝各少许

调料 白醋、蒜末、香油、盐、白糖、味精各适量

做法

- 1 将白菜心洗净，切成3厘米长的丝，加入白醋、盐腌2分钟，稍控去水分后盛入碗内，加蒜末、白糖、味精拌匀。
- 2 香油入锅烧热，投入红辣椒丝略炸，浇在白菜心上，撒上香菜即可。



菠菜粉丝

原料 菠菜300克，龙口粉丝100克

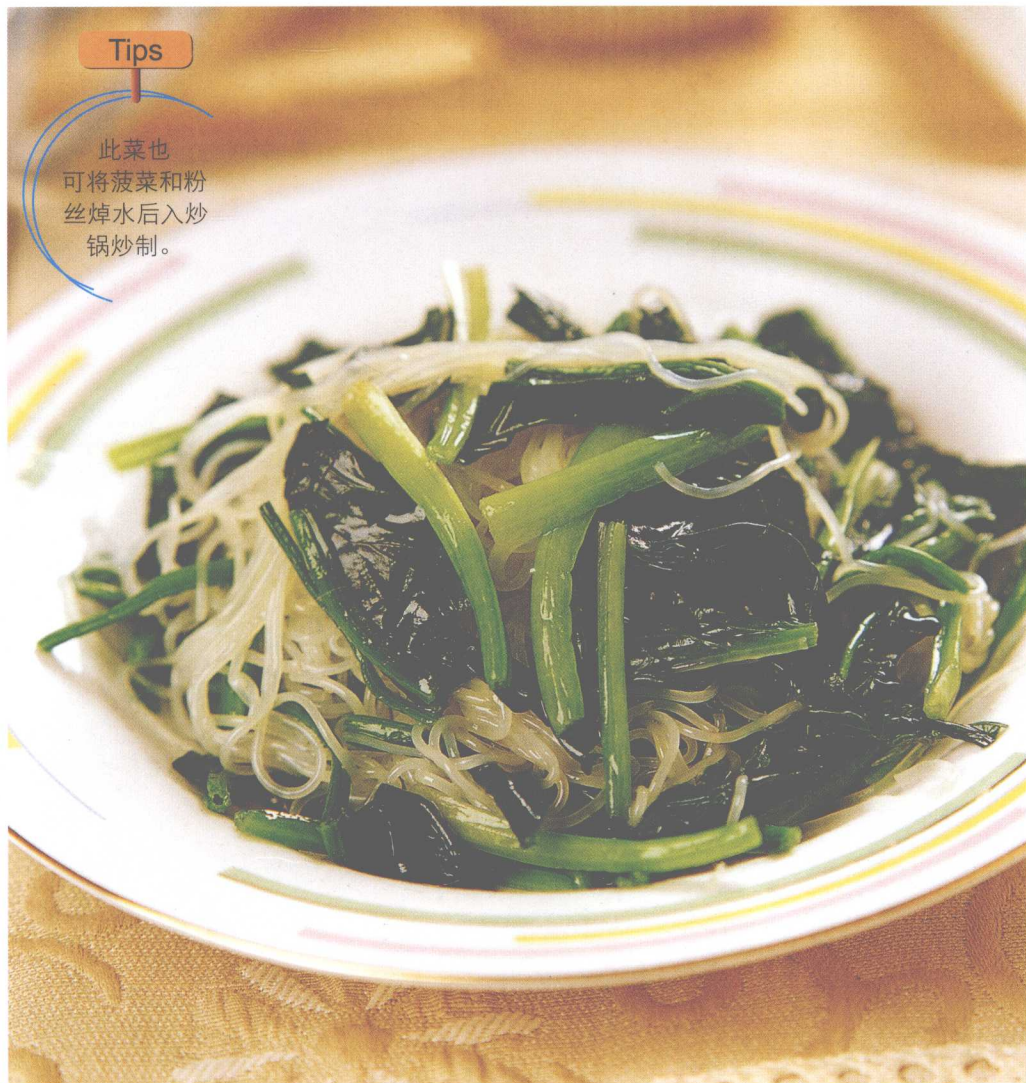
调料 蒜末、盐、辣椒油、鸡精、香油各适量

做法

- 1 菠菜洗净切段；粉丝用温水浸泡、切短。
- 2 锅置火上，加入适量清水烧沸，放入菠菜和粉丝焯水，倒入漏勺沥去水分，放入盘中。
- 3 将蒜末、盐、辣椒油、鸡精、香油调成味汁，与菠菜、粉丝拌匀即可。

Tips

此菜也可将菠菜和粉丝焯水后入炒锅炒制。



尖椒土豆丝

原料 土豆200克，青椒100克

调料 色拉油、葱花、料酒、盐、味精各适量

做法

- 1 将青椒去蒂、筋，洗净，切成丝。
- 2 土豆去皮，切成丝，泡入清水中。
- 3 炒锅置火上，加入适量清水烧沸，将青椒丝、土豆丝放入焯水，倒入漏勺沥去水分。
- 4 锅烧热，倒入少许色拉油，油热后倒入葱花煸香，将青椒丝、土豆放入炒匀，烹上料酒，加适量盐、味精，翻炒几下，出锅装盘。

Tips

喜欢
吃辣的人也
可加入辣油炒。炒
的过程中若有水分，
可用水淀粉勾芡。

