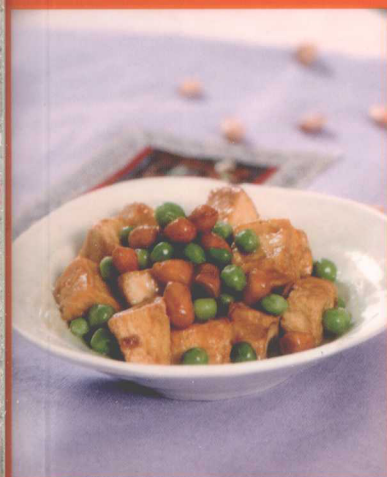
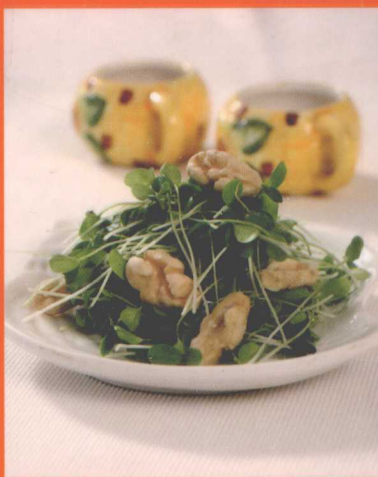
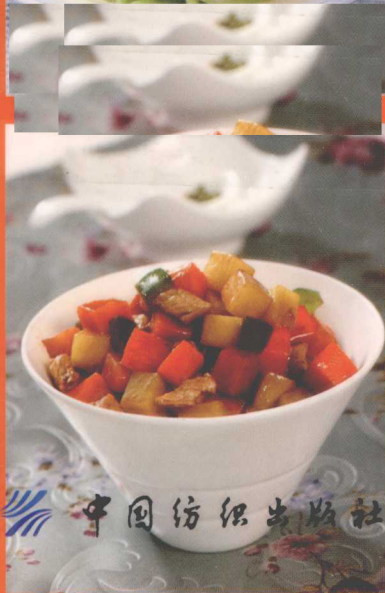
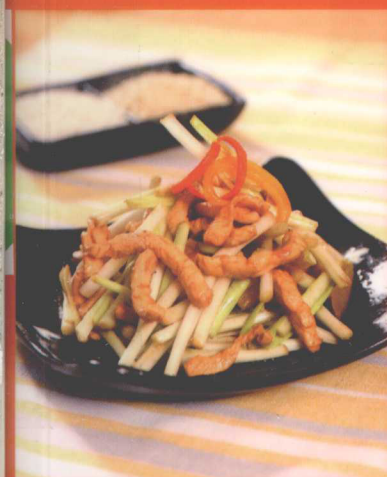


一定要学会的 家常菜

陈绪荣 编



宫保豆腐
炆炒莴笋丝
爽口西芹
大蒜鲶鱼



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

一定要学会的家常菜 / 陈绪荣编. —北京: 中国纺织出版社,

2010.7

(尚锦100系列)

ISBN 978-7-5064-6552-6

I. ①—… II. ①陈… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第108955号

责任编辑: 卢志林

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

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

2010年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 57千字 定价: 19.80元

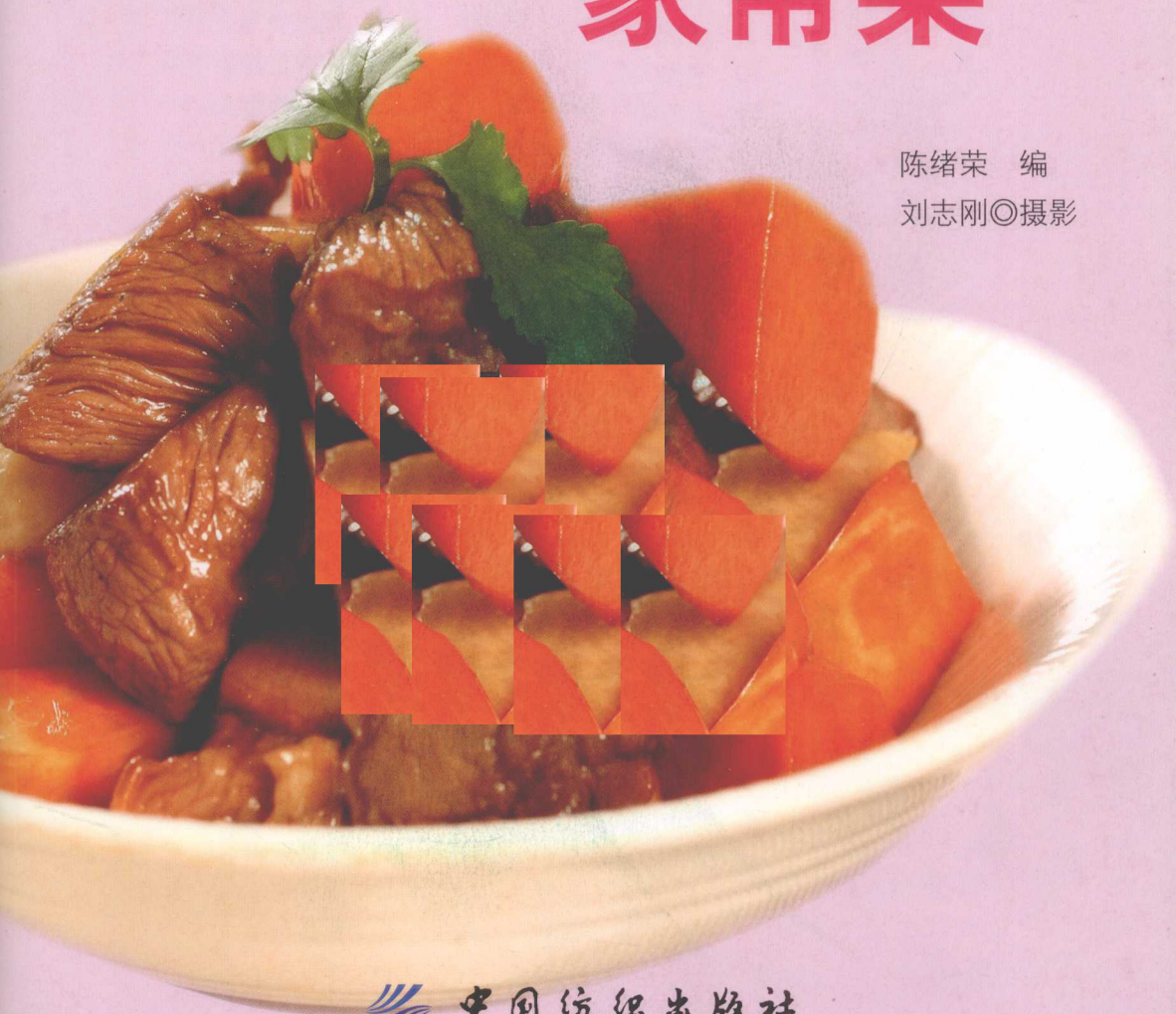
凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

尚锦文化

尚锦100系列

一定要学会 的 家常菜

陈绪荣 编
刘志刚◎摄影



中国纺织出版社

目录

CONTENTS



- 4 入厨基本知识
- 4 烹调技法之炒
- 5 烹调技法之爆
- 6 烹调技法之烧
- 7 烹调技法之蒸
- 7 如何判断油温

凉菜

- 8 家常口水鸡
- 9 话梅凤爪
- 10 泡椒凤爪
- 11 卤鸭舌
- 12 椒香鸭掌
- 12 口水鹅肠
- 13 青椒松花蛋
- 13 卤猪心
- 14 卤水牛腩
- 14 五香酱驴肉
- 15 卤水墨鱼仔
- 15 酸辣海蜇丝
- 16 口水山药
- 16 凉拌贡菜
- 17 凉拌金针菇
- 17 卤水豆腐
- 18 美果芦荟
- 18 爽口西芹
- 19 酸甜木瓜条
- 19 素鸡拌什锦
- 20 四喜烤麸
- 21 香椿苗拌核桃

热菜

畜肉类

- 22 糖醋里脊
- 22 炒三丁
- 23 豉椒肉丝
- 23 干煸肉丝
- 24 酱爆肉丁
- 25 蜜汁叉烧
- 26 酱熏肘
- 27 锅包肉
- 28 韭香里脊丝
- 28 鲁式炒肉
- 29 酱烤排骨
- 29 飘香排骨
- 30 肉片焖扁豆
- 31 蜀香排骨
- 32 蒜香排骨
- 33 爆双脆
- 34 腐干咸肉
- 34 腊肉蒸娃娃菜
- 35 荔枝腰花
- 35 番茄牛腩
- 36 黑椒牛柳
- 36 黑椒牛仔骨
- 37 红烧牛肉
- 37 红烧牛蹄筋
- 38 红油牛腩
- 39 毛血旺
- 40 金针牛肉卷
- 41 牛肉烧萝卜
- 42 啤酒焖牛肉
- 42 芹菜牛肉
- 43 三丝牛肉卷
- 43 家乡炒牛肉

- 44 风味羊排
- 44 红烩羊肉
- 45 胡萝卜烧羊肉
- 45 清炖羊肉

禽肉类

- 46 新疆大盘鸡
- 47 鱼香琵琶翅
- 48 黄焖鸡翅
- 48 酱爆鸡丁
- 49 椒麻鸡片
- 49 韭黄鸡丝
- 50 咖喱鸡块
- 51 可乐鸡翅
- 52 茄汁鸡球
- 52 干锅鸡杂
- 53 鸡米芽菜
- 53 虎头鸭丁
- 54 家常鸭血
- 54 酸辣鸭血
- 55 蜜汁鸭下巴
- 55 嫩姜炒鹅脯
- 56 青蒜炒鹅肠
- 57 栗子炒鹌鹑

水产类

- 58 大蒜鲶鱼
- 59 尖椒炒鱼子
- 60 酱烤鲜鱿鱼
- 60 韭菜墨鱼丝
- 61 两江麻辣鱼
- 61 麻辣鳝段
- 62 泡椒蛤蜊
- 62 青椒鱼
- 63 软熘鳝丝

- 63 贴饼子熬小鱼
- 64 铁板锡纸鲈鱼
- 64 糟鱼

蔬菜类

- 65 葱香木耳
- 65 干锅腐竹
- 66 干锅笋
- 67 干锅娃娃菜
- 68 干烧笋尖
- 69 宫保豆腐
- 70 黑木耳炒百合
- 70 红果山药
- 71 红烧日本豆腐
- 71 虎皮尖椒
- 72 鸡汁芋儿泥
- 72 椒麻茄子
- 73 焦熘豆腐
- 73 芦笋炒木耳
- 74 麻辣藕丁
- 74 麻辣熏干
- 75 炆炒莴笋丝
- 76 青豆茄丁
- 77 咸蛋黄焗南瓜

- 83 酸菜白肉
- 84 酸辣豆花
- 85 鲜蘑烩肉丁
- 86 蟹黄豆腐
- 87 鱼骨汤

主食

- 88 热干面
- 89 茄子面
- 90 葱油拌面
- 90 韭菜鸡蛋饺
- 91 豆沙包
- 91 生煎包
- 92 韭菜盒子
- 93 猪肉馅饼
- 94 麻酱烧饼
- 95 窝头

汤

- 78 冬瓜汆丸子
- 78 金针菇莼菜汤
- 79 老鸡白果汤
- 79 平菇炖鱼子
- 80 平菇竹荪汤
- 80 年糕咸肉菜心汤
- 81 三鲜豆腐煲
- 81 上汤杂菇煲
- 82 丝瓜芋头煲



入厨基本知识

烹调技法之炒

炒是最基本的烹调方法之一。它的应用范围最广，分类也最多。炒分为清炒、滑炒、抓炒、软炒、水炒、生炒、熟炒等。

1. 清炒

清炒是只以一种原料为主料，没有配料或少有配料，突出本色，少汁爽口的炒制烹调方法。清炒不能放带色的调味品，若放配料一定要少，只能起点缀作用。

操作要点

- ① 选用质地软嫩或脆嫩、鲜味充足的原料为主料，无配料或少有配料。
- ② 一般选用去皮、去骨和筋的原料，加工成丝、片、条、丁、球等形状。
- ③ 动物性原料可经上浆着衣处理，将油滑法或水焯法作为烹调的第一道工序；植物性原料可直接炒制或用水焯后炒制。
- ④ 成品要求清爽利口，传统的清炒无芡汁。现在根据不同的需要，可用微芡炒制，行业内称此方式为“藏芡”，即有芡而不见芡的状态。

2. 滑炒

滑炒是将经过加工的新鲜软嫩的原料，用油滑后炒成微汁、滑爽的菜品的烹调方法。

操作要点

- ① 主料多为动物性原料，经过去皮、去骨和去筋处理，形状多为丝、片、丁、条等。
- ② 滑炒菜一般要经过上浆着衣处理之后，先滑油再炒制。
- ③ 油滑法要用热锅温油，恰当掌握火候。油滑温度为 120°C 左右，油量与原料之比一般为4:1，油滑成熟度以断生为宜。
- ④ 滑炒成品微汁滑爽，传统滑炒没有芡，成品呈自芡状，现多以微芡进行滑炒。



烹调技法之爆

爆是以加工整理好的脆嫩或软嫩的新鲜动物性烹饪原料为主料（可加入植物性原料为配料），先用油（或水）加热为第一道工序，或先过水再过油，进行两次加热或者直接用油烹制，再用清汁、酱汁、鲍汁等不同的芡汁进行快速烹调的方法。

爆菜的一般要求是主料质地脆嫩或软嫩，多为动物性原料，可相应地配以植物性原料，加热时间短而急，芡汁多为鲍汁，火候要求非常严格。绝大多数爆菜都要水焯、油炸或油滑，一气呵成。根据加热媒介、配料、调料、芡汁等特点，爆又分为油爆、芡爆、酱爆、葱爆、汤爆、水爆等多种方法。

油爆是将加工成丁、花刀、片、条等的小型原料，经过上浆后用油滑，或者水焯后用油炸，进而在油锅中以旺火速成的烹调方法。

操作方法

- ① 主料不上浆，只用沸汤烫一下，捞出放入热油中速炸，而后与配料兑汁爆制。
- ② 主料上浆后用温油滑制，而后入芡汁爆制。



操作要点

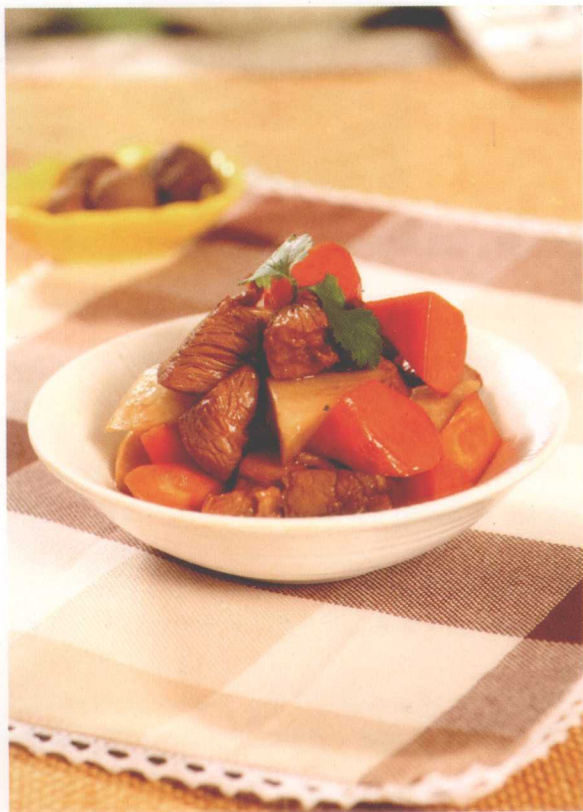
- ① 选用质地细嫩、纤维组织紧密或者软中带有一定韧性的动物性原料为主料，比如肚仁、鸡（鸭）肫、鱼肉、鸡胸脯肉、里脊肉等，可选用相应的植物性原料为配料，比如玉兰片、核桃等。
- ② 原料刀口为较小的丁、片、条、段等形态，或加工成花刀的块状刀口，刀工要精细。
- ③ 将经过花刀的主料用沸汤烫过，时间不可过长，以免变老，烫后控净水，主料下油锅快速爆炒，油量一般为主料的两倍。
- ④ 主料上浆之后可加些油拌匀，使之便于滑散。
- ⑤ 芡汁的芡型应以立芡、鲍芡汁为主，要均匀包裹主料，芡汁包得紧而明亮，食后盘内无芡汁。
- ⑥ 不宜使用深色调料，成品色泽清淡和谐，可为奶色，亦可为本色。
- ⑦ 旺火速成是油爆的关键，焯水→过油→烹汁，或过油→烹汁，各步骤一定要连续进行，动作迅速，快而稳。

烹调技法之烧

烧是将前期热处理的原料加入适量的汤汁和调料，先用大火烧开，定味定色后，再改用中火或小火缓慢加热至将要成熟时，用旺火收汁或勾芡汁的方法。“烧”按第一道工序的不同可分为过油烧、过水烧、蒸后烧等，按菜品颜色可分为红烧、白烧、本色烧、其他颜色烧，按调味品不同可分为葱烧、蒜烧、酱烧等，按加热方式不同可分为锅烧、干烧、扣烧、酿烧、煊烧等。

操作要点

- ① 以水为主要加热介质。
- ② 主料多是经过油炸、煎炒或蒸煮等的半成品（也有直接用鲜料制作的）。
- ③ 在烧制过程中，用小火加热，烧的时间根据原料的老嫩、大小而不同。
- ④ 烧菜的汤汁一般为原料的1/4左右。
- ⑤ 烧制菜肴制作后期，转旺火挂芡或不挂芡。



红烧是用烧制的方法将菜肴制成红色（或深红、浅红、酱红、枣红、金黄等）的一种方法。

操作要点

- ① 第一道工序不可上色过重，调料颜色也不易过重，应按菜肴的需要调色。
- ② 汤汁要适当，汤多则味淡、汤少则主料不易烧透。
- ③ 红烧菜品将要出锅挂芡时，必须用旺火，使汤开后勾芡汁，使其充分糊化，达到明汁亮芡的效果。挂芡用于翻锅法，勾芡用于浇汁法。

烹调技法之蒸

蒸是以水蒸气为传热媒介使食物成熟的方法。在烹饪中，这种方法既能制作主食（如蒸馒头、米饭、包子等），也能制作小吃与糕点（如年糕、豆面糕、花糕等）；在菜品烹制中，可用于半成品加工前的前期热处理，也可用于成品烹调。蒸的特点是原汁原味，形态美观，色泽艳丽，味鲜汤清，香气浓郁，清淡不腻。

蒸法的种类：按使用蒸气的方法划分为原气蒸和放气蒸两类。根据原料的性质和菜品的要求进行不同阶段的放气，有开始时放气的，有中途放气的，也有即将成熟时放气的，例如蒸芙蓉蛋，一开始就要放气蒸。根据蒸制菜品的具体方法及风味特色划分为清蒸法、粉蒸法、包裹蒸法、汽锅蒸法、加粉汁蒸法、酿（瓢）蒸等多种。

操作要点

- ① 在将原料码放入屉时，汤水少的菜品放在上面，汤水多的应放在下面。
- ② 色泽淡的或浅的菜品应放在上面，色泽重或深的应放在下面。
- ③ 不易熟的菜品应放在上面，易熟的菜品应放在下面，因为蒸的时候上层的食物先熟，下面的后熟。

如何判断油温

油温一直是新手们苦恼的话题，何谓三成油温，有什么简捷的方法判断呢？家中利用筷子来测试油温，是再简便不过的方法啦。

三成热

将筷子伸入热油锅中，发现碰到锅底的筷子，油泡从底部慢慢产生，然后缓缓上升。此时的油温适合炒酱料。

五成热

将筷子伸入热油锅中，能看到有微小的气泡浮起。此时的油温适合滑炒肉末。

七成热

将筷子一伸入油锅中，就有比较密集的气泡，并且锅中有少许青烟升起。此时的油温适合炝锅，爆香调料和炒菜。



家常口水鸡

原料 仔鸡1只，去皮熟花生末15克，青红小米椒各20克，熟白芝麻10克

调料 盐5克，料酒15克，香油5克，葱、姜、蒜各15克，花椒5克，红油、色拉油各适量

做法

- 1 仔鸡洗净，浸泡去血水。
- 2 汤锅中加水没过仔鸡，加葱、姜、盐、料酒，用大火煮熟，焖10分钟捞出晾凉，抹上香油，改刀成小块装入盘中。
- 3 青红小米椒切成圈。
- 4 锅内加油烧热，入葱、姜、蒜、花椒爆香后，放入小米椒煸香，出锅倒在鸡块上，淋上红油，撒上熟白芝麻、花生末即可。



话梅凤爪

原料 话梅100克，鸡爪300克

调料 八角3克，料酒50克，姜10克，盐2克

做法

- 1 鸡爪去趾甲，放入沸水中焯一下。
- 2 锅内加水烧开，加八角、料酒、姜、盐、话梅烧开，放入鸡爪用小火炖熟即可。



泡椒凤爪

原料 鸡爪500克

调料 姜10克，野山椒150克，盐5克，白醋40克

做法

- 1 鸡爪洗净，剪掉趾甲。
- 2 锅内加水烧开，放姜、鸡爪煮熟捞出。
- 3 用清水反复冲洗，去掉鸡爪表面的油腻，用冰水浸泡15分钟。
- 4 锅中入水，加野山椒、盐，烧成野山椒水。
- 5 鸡爪放入保鲜盒中加野山椒水、白醋，盖好盖，放进冰箱冷藏1天即可。



卤鸭舌

原料 鸭舌400克，猪骨汤2000克，葱花10克

调料 干辣椒50克，鸡精5克，八角20克，桂皮8克，香叶10克，盐4克，糖15克，花雕酒150克

做法

- 1 鸭舌洗净，入沸水锅中焯一下水，捞出控干水分。
- 2 猪骨汤内加干辣椒、八角、桂皮、香叶，用小火熬15小时成卤水，然后放入鸭舌、盐、糖、花雕酒，用小火卤10分钟，起锅前加鸡精，捞出晾凉装盘，撒葱花点缀即可。



椒香鸭掌

原料 去骨鸭掌300克，鲜花椒50克，野山椒100克

调料 盐2克，鸡精3克，白醋30克

做法

- 1 鸭掌放入沸水中煮熟，捞出用水过凉。
- 2 锅中入水，加野山椒，花椒、盐、鸡精、白醋烧开后成味汁，放入鸭掌浸泡5小时即可。

口水鹅肠

原料 鹅肠300克，青红小米椒各10克

调料 香葱、姜各5克，料酒15克，盐3克，生抽5克，醋8克，糖3克，红油50克，熟白芝麻10克，色拉油适量

做法

- 1 鹅肠洗净；小米椒切成圈；香葱切段。
- 2 锅内加水、香葱、姜、料酒烧5分钟后，放入鹅肠煮8分钟。捞出晾凉，切长段，装入盘中。
- 3 锅内加油烧热，放小米椒爆香，加盐、酱油、醋、糖、红油、葱段，搅拌均匀后，煮开关火，淋在鹅肠上，再撒上白芝麻即可。



青椒松花蛋

原料 松花蛋4个，青红椒各10克

调料 盐2克，鸡精3克，老抽5克，香油2克，色拉油适量

做法

- 1 松花蛋对切成四瓣，放在盘中；青红椒洗净、切粒。
- 2 锅内加油烧热，放青红椒粒爆香，加盐、鸡精、老抽、香油调成汁，浇在松花蛋上即可。



卤猪心

原料 猪心500克

调料 葱段10克，姜5克，蒜15克，香叶5克，桂皮10克，茴香5克，料酒20克，老抽10克，糖5克，盐3克

做法

- 1 猪心处理干净，入沸水中焯一下。
- 2 葱段、姜块（拍松）、蒜、香叶、桂皮、茴香装在纱布袋内，连同料酒、老抽、糖、盐放入锅内，加入清水750克熬制成卤水。
- 3 放入猪心用小火卤50分钟，捞出晾凉，切片即可。

卤水牛腩

原料 牛腩400克

调料 卤料（花椒、八角、香叶、桂皮、草果、白芷、丁香、陈皮、肉蔻、干辣椒），老抽10克，料酒10克，葱段10克，姜块10克，盐5克

做法

- 1 牛腩洗净，凉水入锅，烧开后撇去血沫，捞起。
- 2 沙锅加水，放牛腩、卤料，再加入老抽、料酒、葱、姜，大火烧开后，转小火煮2小时，关火加盐焖1小时。
- 3 捞出卤好的牛肉，切片装盘即可。

五香酱驴肉

原料 驴肉400克

调料 盐、丁香、花椒、桂皮、八角、五香粉、糖、料酒各适量

做法

- 1 驴肉洗净。
- 2 锅内加水大火烧开后，放所有调料、驴肉煮15分钟，撇去浮沫，转小火炖2小时左右，用筷子扎一下，能够穿过肉即可。
- 3 关火后，用原汤浸泡1小时。
- 4 将酱好的驴肉捞出，切成片，装盘即可。

卤水墨鱼仔



原料 墨鱼仔400克

调料 料酒10克，卤水2000克（盐、花椒、八角、香叶、桂皮、草果、白芷、丁香、陈皮、肉蔻、干辣椒加水熬制而成）

做法

- 1 墨鱼仔治净，放入沸水中加料酒焯水。
- 2 墨鱼仔放入卤汤中烧开，转小火卤30分钟捞出即可。

酸辣海蜇丝

原料 海蜇丝300克，青红椒丝80克

调料 辣椒油20克，陈醋5克，蒜泥50克，盐3克，鸡精2克，香油5克

做法

- 1 海蜇丝洗净，与青红椒丝分别放入沸水中焯水，沥干水分。
- 2 海蜇丝、青红椒丝加辣椒油、陈醋、蒜泥、盐、鸡精拌匀装盘，淋上香油即可。

