

尚锦100系列

尚锦文化

精选家常菜 100道

陈绪荣◎著



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

精选家常菜100道 / 陈绪荣著. — 北京: 中国纺织出版社,
2010.6

(尚锦100系列)

ISBN 978-7-5064-6442-0

I. ①精… II. ①陈… III. ①菜谱… IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第083103号

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 刘 强
封面设计: 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

邮编电话: 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

2010年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 51千字 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100系列

尚锦文化

精选家常菜 100道

陈绪荣
刘志刚

著
摄影

编委会 贺志华 高志明 邹攀
马先德 徐峰 陈细华
何虹胤 陈细富 高红利

摄影助理 杨世峰 刘计 刘守义
郭翠任 刘旭 韩小娟
刘敏



中国纺织出版社

目录 Contents

肉

猪

- 1 农家小炒肉 4
- 2 香辣肉丝 5
- 3 大豆炖排骨 6
- 4 花生炖猪蹄 7

牛

- 5 红酒炖牛腩 8
- 6 香煎牛排 9

羊

- 7 红焖羊肉 10
- 8 当归羊肉汤 11

鸡

- 9 干烧鸡块 12
- 10 贵妃鸡 13
- 11 怪味鸡丝 14
- 12 滋补乌骨鸡 15

鸭

- 13 麻香酥鸭 15
- 14 酸菜鸭 16

鹅

- 15 农家五味鹅 17
- 16 乡村笨鹅烧蘑菇 18

鹌鹑

- 17 虫草炖鹌鹑 19
- 18 红烧鹌鹑 20

鸽子

- 19 脆皮乳鸽 21
- 20 仔姜爆乳鸽 22

水产

鱼

- 21 干烧鲫鱼 23
- 22 葱烤鲫鱼 24
- 23 熘鱼片 25
- 24 白汁鲤鱼 26
- 25 草鱼冬瓜汤 27
- 26 清蒸草鱼 28
- 27 红烧草鱼 29
- 28 家乡武昌鱼 30
- 29 清蒸武昌鱼 31
- 30 干煸武昌鱼 32

虾

- 31 海鲜炒芦笋 33
- 32 黄瓜炒虾仁 34

贝

- 33 尖椒炒蛤蜊 35
- 34 酱香蛭子 36
- 35 韭菜蛤蜊汤 37

黄鳝

- 36 芹爆鳝丝 38
- 37 炒黄鳝丝 39
- 38 串烧黄鳝 40

螃蟹

- 39 青蟹粉丝煲 41
- 40 香蒜咖喱炒蟹 42

蔬菜

茄子

- 41 鱼香茄子煲 43

茭白

- 42 虾皮炒茭白 44

藕

- 43 干煸藕条 44

玉米

- 44 咸蛋黄焗玉米 45

蒜薹

- 45 蒜薹炒鱿鱼 46

香芋

- 46 香芋排骨煲 47

西兰花

- 47 双色菜花 48

豌豆

- 48 豌豆炒牛肉 49

白菜

- 49 四鲜白菜 50

牛蒡

- 50 牛蒡排骨汤 50

豆角

- 51 红烧肉炖干豇豆 51

芹菜

- 52 芹菜香干炒牛肉丝 52

冬瓜

- 53 冬瓜丸子汤 53

54 胡萝卜烧肉片	53
55 蚕豆炒虾仁	54
雪里蕻	
56 雪里蕻炒肉末	55
香椿	
57 香椿苗拌竹笋	55
黄花菜	
58 黄花菜烧肉	56
苋菜	
59 腊肉炒苋菜	57
芥蓝	
60 芥蓝炒瘦肉	58
韭黄	
61 韭黄豆芽菜	59
花生	
62 花生牛排	60
丝瓜	
63 鱼香丝瓜	61
菠菜	
64 菠菜豆腐猪肝汤	62
油菜	
65 腊肠炒油菜	63
苦瓜	
66 苦瓜炒腊肉	64

菌菇·笋

茶树菇	
67 干锅茶树菇	65
68 茶树菇炒肉丝	66
竹荪	
69 金腿竹荪	67
榛蘑	
70 肉炒榛蘑	68
木耳	
71 木耳烧山药	69
平菇	
72 蚝油平菇	70
鸡腿菇	
73 素炒鸡腿菇	70
蟹味菇	
74 豌豆尖扒蟹味菇	71

75 金针菇拌肚丝	72
76 百合拌金针菇	72
滑子菇	
77 滑子菇炒鸡丁	73
78 滑子菇豆腐羹	74
猴头菇	
79 鸡蓉猴头菇	75
香菇	
80 鲜炒香菇	76
春笋	
81 雪菜春笋	77
82 油焖春笋	78
冬笋	
83 冬笋炒肉丝	79
84 干烧冬笋	80
芦笋	
85 芦笋炒虾仁	81
笋干	
86 笋干烧五花肉	82

豆制品

豆芽	
87 炆炒黄豆芽	83
豆泡	
88 肉末豆泡	84
腐竹	
89 腐竹烧肉	85
90 红烧腐竹	86
91 鲜蘑腐竹	86
豆皮	
92 凉拌豆皮	87
93 尖椒炒豆皮	88
94 豆皮卷	89
豆干	
95 豆干拌花生米	90
96 豆干青蒜炒肉片	91
豆腐	
97 番茄豆腐	92
98 豆腐鲜丸汤	93
冻豆腐	
99 沙锅冻豆腐	94
100 红烧冻豆腐	95



1 农家小炒肉

农家小炒肉本是一道湖南民间的家常菜，近年来随着湘菜的走红而名声大振，作为经典菜式而成为湘菜馆的人气王，南北食客都对它宠爱有加。

★ 原料

带皮五花肉300克，青、红尖椒圈200克

★ 调料

郫县豆瓣酱150克，豆豉5克，盐1克，味精1克，酱油10克，料酒10克，白糖5克，色拉油适量

★ 做法

- 1.将五花肉切片，豆瓣酱剁成末，豆豉压成泥。
- 2.锅置火上，入油烧至五成热，下入肉片翻炒出油，再放入豆瓣酱、豆豉煸炒出味，加盐、味精、料酒、酱油、白糖炒匀，倒入青、红尖椒圈炒熟即可。

Tips

炒肉片时应小火慢炒，肉才嫩而不肥。



2 香辣肉丝

★ 原料

里脊肉400克，香菜50克

★ 调料

盐3克，蛋清1个，姜丝5克，味精2克，辣椒段、色拉油各适量

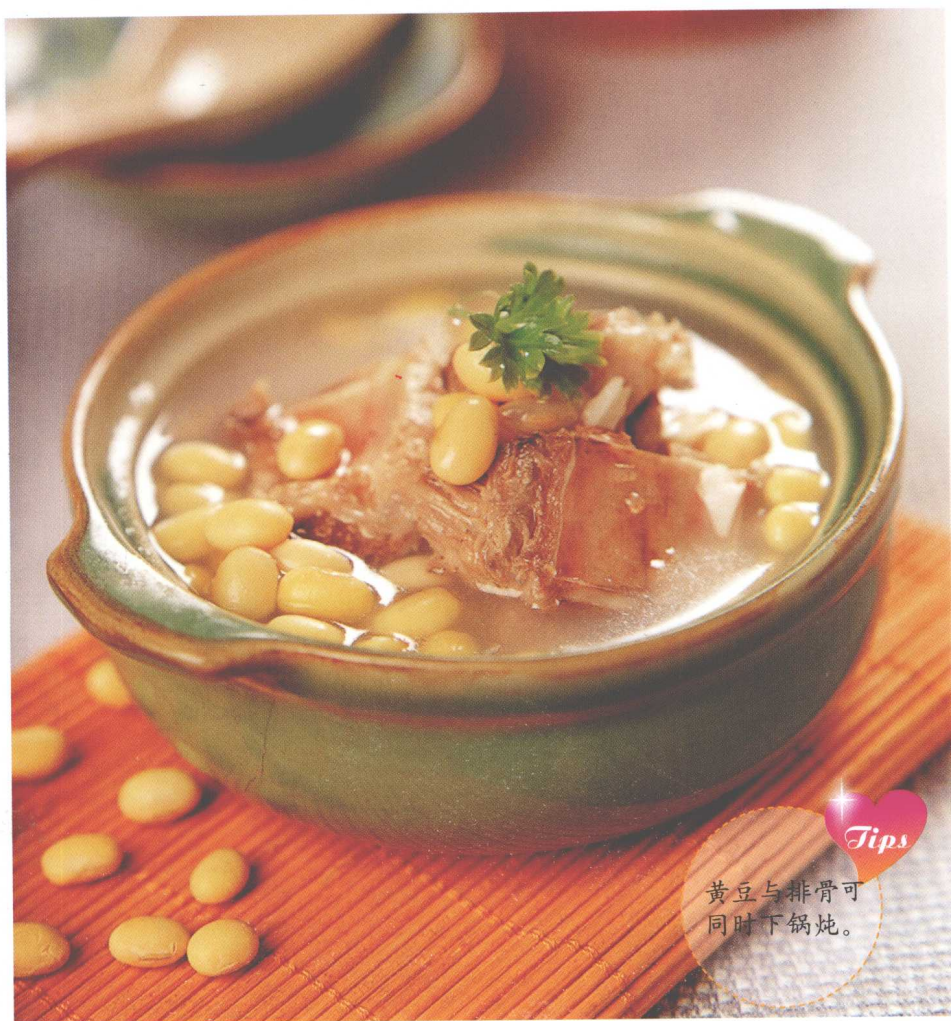
★ 做法

- 1.里脊肉洗净切丝，加盐、蛋清码味，放入四成热油中滑油，捞出沥油。香菜洗净切段。
- 2.炒锅内放姜丝、干辣椒丝爆香，加肉丝、香菜段、盐、味精炒匀即可。

Tips

香味出来就可以，不宜长时间炒。





黄豆与排骨可
同时下锅炖。

3 大豆炖排骨

★ 原料

黄豆（即大豆）100克，猪排骨300克，香菜少许

★ 调料

色拉油、葱段、姜片、料酒、盐、味精各少许

★ 做法

- 1.将黄豆浸泡，洗净待用；排骨剁成块，入沸水锅中焯水后洗净。
- 2.锅内放底油，下葱段、姜片炆锅，加料酒和清水，放入排骨炖30分钟，再放入黄豆，炖至黄豆熟软，加盐、味精调味，出锅撒上香菜即成。



猪蹄要反复焯水，以去除腥臊气味。



4 花生炖猪蹄

★ 原料

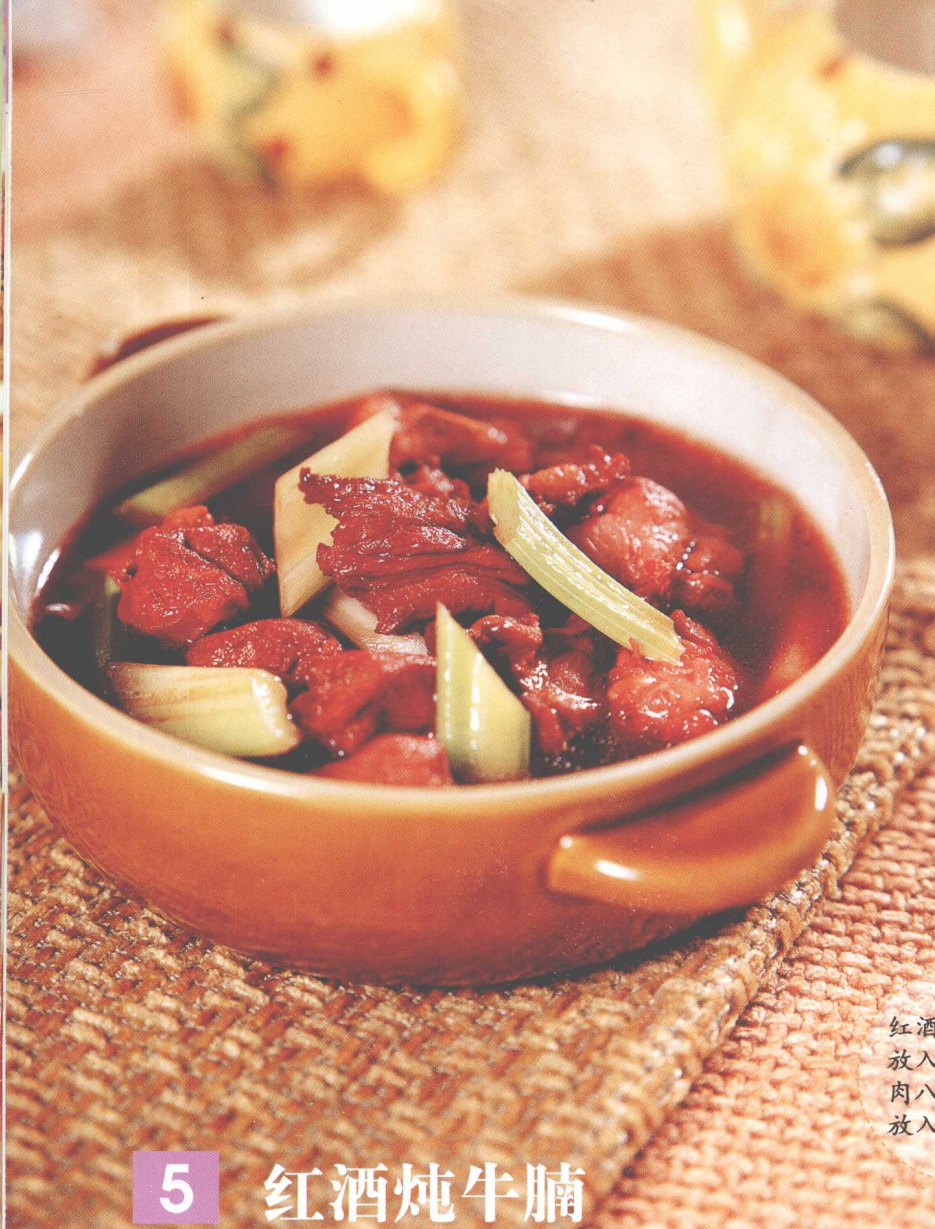
猪蹄500克，花生150克，枸杞子少许

★ 调料

姜片、葱段、料酒、盐、味精各适量

★ 做法

1. 猪蹄镊去毛，刮洗干净，剁成块，入沸水锅中焯水后清洗干净；花生去皮，用清水浸透。
2. 取炖盅一个，将猪蹄、花生、枸杞子、姜片、葱段、料酒一起放入盅内，加入清水，大火烧沸，撇去浮沫，加盖用小火炖约3小时，调入盐、味精即成。



Tips

红酒不宜过早放入，应在牛肉八九成熟时放入即可。

5 红酒炖牛腩

★ 原料

牛腩400克，芹菜100克

★ 调料

姜片5克，红酒100克，盐3克，味精、色拉油各适量

★ 做法

- 1.牛腩洗净切块，入沸水焯水捞出。西芹洗净，切菱形块。
- 2.锅内加油，放姜片、牛肉略炒，加水，用大火烧开后，改用小火炖至牛肉熟烂，加红酒、西芹、盐、味精调味稍炖即可。



6 香煎牛排

★ 原料

牛里脊300克

★ 调料

盐、黑胡椒粉、葱末、胡椒粉、番茄沙司、色拉油各适量

★ 做法

- 1.牛里脊切10厘米长、5厘米宽的片，加盐、黑胡椒粉腌制。
- 2.用大火预热煎锅3分钟，放油，牛肉两面加葱末、胡椒粉在煎锅内煎，煎至牛里脊两面金黄色，再撒上胡椒粉。
- 3.牛排装入盘中，淋上番茄沙司即可。

Tips

牛肉不能煎太老，否则影响口感。

7 红焖羊肉

★ 原料

羊肉700克，胡萝卜100克

★ 调料

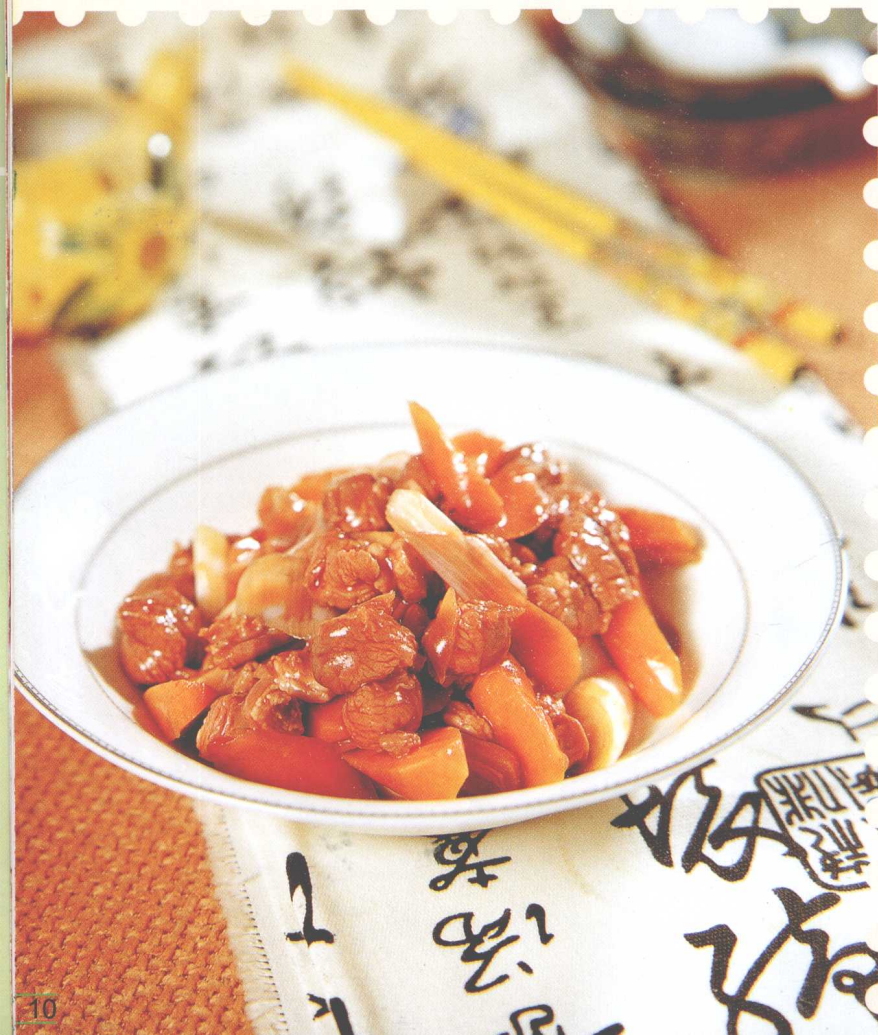
八角3个，姜片5克，葱段6克，料酒15克，盐5克，酱油5克，味精2克，高汤、色拉油各适量

★ 做法

1. 羊肉洗净切块，入沸水中焯水。胡萝卜洗净，去皮切块。
2. 锅内加油，下八角、姜片、葱段炒香，放羊肉、料酒煸炒出香味，加汤烧开，放胡萝卜、盐、酱油，改小火焖熟，加味精调味即可。

Tips

羊肉先焯水，再煸炒，烹料酒，这样能去掉腥味。





8 当归羊肉汤

★ 原料

羊肉300克，当归5克，枸杞子3克

★ 调料

姜片5克，盐3克，鸡精2克

★ 做法

1. 羊肉洗净切块。
2. 沙锅内放姜片、水、羊肉、当归用大火烧开，改用小火煲至汤出香味，放枸杞子，加盐、鸡精调味即可。



当归对血管有良好的保护作用，含有维生素A、B族维生素及多种矿物质，和羊肉一起炖滋补效果非常好。



9 干烧鸡块

★ 原料

带骨鸡块500克，胡萝卜100克

★ 调料

姜片5克，干辣椒段5克，高汤100克，料酒10克，盐4克，味精3克，酱油8克，色拉油适量

★ 做法

1. 鸡块洗净，沥干水分，过油。胡萝卜去皮，切滚刀块。
2. 锅内加油，煸香姜片、干辣椒段，加高汤、鸡块烧开，放入胡萝卜，烹入料酒，用盐、味精、酱油调味，等汤汁自然收干即可。

Tips

老鸡不适合
做此菜，不易
熟，应用当年
的仔鸡。

10

贵妃鸡

★ 原料

鸡翅中500克，冬笋片50克，冬菇片50克

★ 调料

盐5克，酱油10克，姜片5克，葱10克，红葡萄酒15克，啤酒10克，糖3克，味精3克，色拉油适量

★ 做法

1. 鸡翅洗净，加盐、酱油、葱、姜腌渍1小时。
2. 锅内加油烧热，倒入鸡翅煸炒至断生，加红葡萄酒和啤酒、糖、水烧沸后撇去浮沫。
3. 倒入沙锅中加冬笋、香菇焖烂，加盐、味精调味，最后用旺火收浓汤汁即可。



炒时要用小火，
油温过高会使鸡
翅外焦里生。





11 怪味鸡丝

★ 原料

嫩公鸡1只

★ 调料

酱油60克, 糖25克, 醋20克, 盐、花椒面各5克, 芝麻酱20克, 熟芝麻20克, 味精5克, 香油20克, 红油10克, 辣椒50克, 姜末10克, 蒜泥10克, 葱花10克, 鸡汤适量

★ 做法

1. 鸡去内脏洗净, 入锅煮至刚熟, 捞出晾凉, 去骨、皮, 撕成粗丝。
2. 碗中放入所有调料, 对成怪味汁。
3. 调好的味汁浇在鸡丝上, 食时拌匀即可。

Tips

鸡肉具有温中益气、活血脉、强筋骨等功效。



Tips

此菜强筋壮骨，补气血。药材量要准确掌握，量过多药味重，量过少则没有功效。

★ 原料

光乌鸡1只（700克），当归20克，黄芩20克，沙参30克，大枣10粒，枸杞子20粒

★ 调料

葱段、姜块、料酒、盐、味精各适量

★ 做法

- 1.光乌鸡剁成块，放入清水中浸泡，清洗捞出，入沸水锅中焯水后控干。
- 2.将当归、黄芩、沙参浸泡洗净，用纱布包成药料袋。大枣、枸杞子浸泡洗净。
- 3.沙锅中放入洗净的鸡块，加清水淹没鸡，加药料袋、葱段、姜块、大枣、枸杞子、料酒入蒸锅，用旺火蒸1.5小时，取出，加入盐、味精调味，拣去药料袋即成。

Tips

鸭肉有补血、解毒的功效，对心脏病有一定保护作用。

13 麻香酥鸭

★ 原料

光鸭1500克

★ 调料

粗盐65克，桂皮20克，八角8克，小茴香4克，葱花80克，姜130克，花椒8克，黄酒、酱油各少许，色拉油适量

★ 做法

- 1.鸭去掉内脏，再把鸭脯处的胸骨压平，盐抹遍鸭全身。
- 2.加入桂皮、八角、小茴香、葱、姜、花椒上笼约蒸3小时后取出，晾干。
- 3.锅加油烧热，放入鸭子炸一下捞出。
- 4.在鸭皮上抹些黄酒和酱油，再放入油锅炸至金黄色捞出即可，食时可蘸花椒盐。

