

美食家常菜



菜样丰富 要有尽有

美食家常菜

MEI SHI JIA CHANG CAI



中国连环画出版社

(京)新登字 0016 号

责任编辑 鸽翔

封面设计 方夏

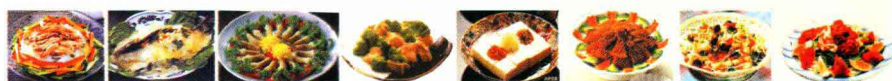
美食家常菜

中国连环画出版社出版发行
(北京安外安华里 504 号)
七二一四工厂印刷

1995 年 10 月第 1 次印刷
开本:787×1092 毫米 1/16 印张:4
印数:1—10000 册
书号:ISBN 7—5061—0669—8

J·539 定价:22.80 元

目录 3



芝麻酱鸡丝拉皮 7
 水晶鱼 7
 蔬菜肉卷 8
 菜花鸡 8
 香辣玉板 9
 凉拌腰花 9
 皮蛋豆腐 10
 凉拌鸡丝 10



凉拌蛋丝 11
 牛肉细面 11
 炒鸡肝 12
 蒜苗炒牛肉 12
 姜芽炒鸡片 13
 嫩笋爆肉 13
 百果双菇炒鹌鹑蛋 14
 尤鱼碗豆夹 14



铁板三鲜 15
 蚝油牛肉 15
 铁板牛肉 16
 葱爆鸡片 16
 生菜包鸽松 17
 鱼香羊肉 17
 沙拉牛肉 18
 酱爆肉丝 18
 糖醋鸡肉 19
 宫爆鸡丁 19



豆豉鸡球	20
醋溜鸡条	20
棒棒鸡	20
青椒炒里脊片	21
糖醋鱼条	22
糖醋丸子	22
豆豉炒肉脯	23



羊肉炒薯片	24
香酥鸡腿	24
蒜苗肉卷	25
五香炸鸡球	25
芝麻肉片	26
椒盐炸猪肝	26
香煎豆腐	27
面包虾托	28
紫菜虾卷	29
黑胡椒牛排	29
香煎牛排	30



干贝扒菜蛋	31
纹椰菜	31
口蘑金银蛋	32
铁板牛柳	33
海参烩鲍鱼	33
冰糖红烧肉	34
虾仁豆腐	35
牛肉镶豆腐	35
牛肉粉丝	36
牛肉茄子	36



红烧牛肉	37
镜箱豆腐	38
芙蓉豆腐	38
富贵丸子	39
红烧牛腩	39
栗子鸡	40
干贝瓜排	40
甘丝烩珠玉	41
红松嫩鸡腿	42
红烧狮子头	43
炖牛肉	43



佛手白菜	44
一品豆腐	45
豆豉排骨	45
油豆腐镶肉	46
青蒸葱鱼	46
碧玉藏珍	47
虾仁蒸蛋	48
豆腐蒸蛋	48



香蒸蟹肉蛋	49
蒸蛋中蛋	49
草菇豆腐	50
什锦扣肉	51
蒸香肠杂块	51
龙牙银耳	52
月贝乌龙面	53
芜菁镶肉	53



萝卜甜糕	54
玉米松糕	54
烧卖	55
八宝饭	55
黑芝麻元宵	56
炸芝麻元宵	56
炸糯米鸭肉	57
鸡蛋糕	57



肫花蕃茄汤	58
鸡蓉蛋汤	58
酸菜汤	59
砂锅豆腐汤	59
藕片猪肝汤	60



西瓜皮排骨汤	60
黄瓜肉片汤	61
海带萝卜牛肉汤	61
长生果小排汤	62
牛肉浓汤	62
清汤苦瓜镶肉	63
鲜菇煲肫	64
木耳肉丸汤	64



冷盘

美食家常

芝麻酱鸡丝拉皮



主料:

黄瓜50克, 粉皮、鸡肉50克。胡萝卜、白芝麻、酱油、醋、糖、盐、味精、麻油、辣椒油。

做法:

- ① 鸡肉加调料煮熟后, 切成丝。
- ② 黄瓜、胡萝卜、粉皮分别烫熟后装入盘中排放好, 中间放鸡丝。
- ③ 调制好芝麻辣酱, 带调味碟上桌时淋入菜上。

水晶鱼



主料:

鳊鱼1条、银杏、香菇、香菜、盐、冻菜、胡椒粉、姜、高汤、味精、淀粉。

做法:

- ① 鱼从头切成三块, 头尾带大骨抹淀粉炸酥, 鱼肉切丁余烫沥干加调料10分钟。
- ② 将冻菜加盐与胡椒粉, 用水溶化开, 倒在鱼肉上, 下冰箱内冷冻。
- ③ 食前装盘内, 撒上香菜。



蔬菜肉卷

主料:

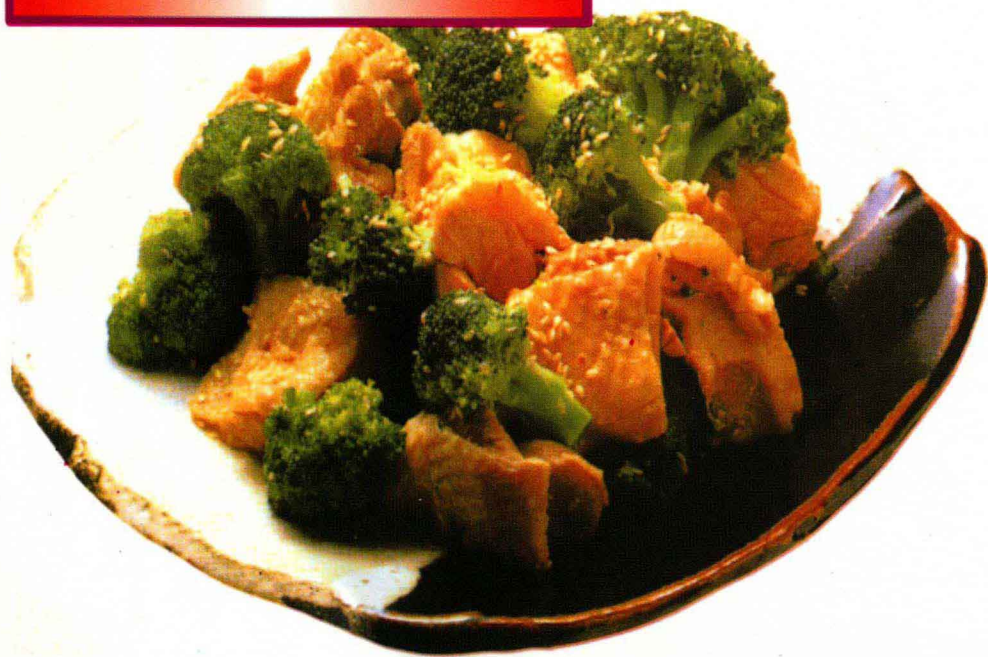
猪肉、芽菜、蕃茄、蛋皮、
酱油、糖、味精、辣油、
香油、醋。

做法:

- ①猪肉煮透后，切成薄片，待冷后捲入芽菜。
- ②蕃茄切大片排齐，蛋皮切成菊花状。
- ③将原料放盘内，摆放成形，进餐前淋上调好的汁。



花菜鸡



主料:

熟鸡腿两块、青花菜半棵。盐、蒜茸、料酒、香油各少许，调料（白芝麻、香油、料酒、酱油各适量）。

做法:

- ①将鸡腿肉切小块加调料混拌待用。
- ②花菜放油锅内翻炒至鲜绿色捞出。
- ③油锅重新加热爆香蒜茸，放入鸡块、花菜、盐、料酒、味精翻炒一下即可。



冷盘

美食家常



主料:

豆腐2块、虾米20克、榨菜30克。葱、酱油、醋、香油、辣椒油适量。

做法:

- ①豆腐余烫后切大块放入冰箱冷藏。
- ②虾米泡软切末，榨菜切末，葱切丝泡水。
- ③豆腐排放盘中，食用前倒入调味料。

香辣玉板

主料:

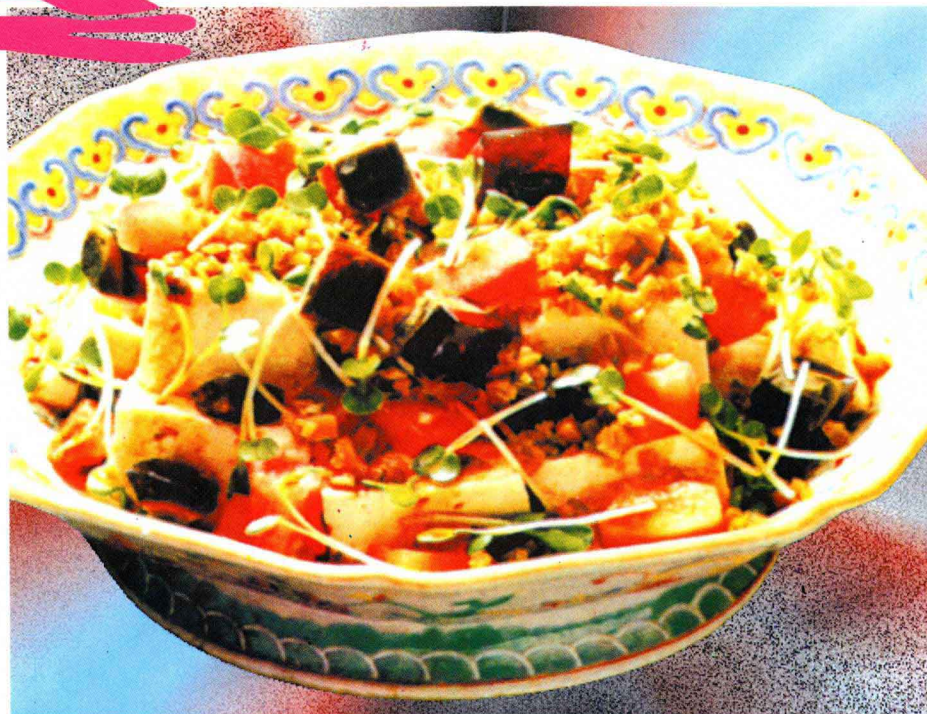
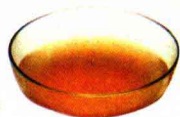
猪腰子350克、黄瓜、胡萝卜、糖、醋、味精、盐、香油、酱油、辣椒油。

做法:

- ①猪腰切成花状，入味后用水煮1分钟，用香油拌好。
- ②黄瓜与胡萝卜切好在盘内排好，中央放腰花，进食时带调好的味碟。



凉拌腰花



主料: 豆腐1块、皮蛋1个、蕃茄、榨菜、芽菜、葱、姜、蒜末、香油、辣油少许。

做法: ①豆腐、皮蛋、蕃茄切丁状，榨菜切末，芽菜切段。
②将原料放入碗内，进食之前再加入调味。

皮 蛋 豆 腐



主料: 鸡脯肉3片、豆芽250克、油菜小把、蕃茄1个、熟鸡蛋1个、淋汁(酱油、糖、醋、香油、豆瓣酱、花生酱各少许)。

做法: ①鸡肉蒸熟切丝。豆芽、油菜用盐水焯烫沥干。蕃茄、熟鸡蛋切块。
②将豆芽铺盘底，以上依次放置油菜、鸡丝、蕃茄、鸡蛋做围饰。
③淋汁浇入其上。

凉 拌 鸡 丝



冷盘

美食家常

凉拌蛋丝



主料: 鸡蛋3个, 油菜、火腿、糖、醋、辣椒酱、高汤少许。

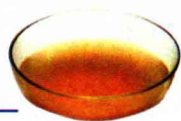
做法: ①蛋液入锅内煎成蛋皮, 切成丝状。火腿切片, 油菜余烫切段。
②各种原料依序排于盘中, 进食前淋入调味料。

细面牛肉



主料: 牛肉300克, 细面条少许。面粉、洋葱、蘑菇、鲜奶油、柠檬汁、辣椒粉适量。

做法: ①牛肉切片加盐与胡椒粉, 再混合面粉、洋葱、蘑菇片, 加奶油炒牛肉。
②洋葱加奶油拌炒后, 再加蘑菇、牛肉拌炒, 加料酒煮3分钟。
③烹制好的牛肉置于熟细面条上, 撒上胡椒粉。



主料: 鸡肝250克、蒜苗1根、凤梨一块、胡椒粉、红椒1只、豆瓣酱少许、(葱、姜、盐、味精、淀粉、料酒、酱油、高汤、湿淀粉)。

做法: ①鸡肝切片加盐、胡椒粉、料酒、淀粉
②将鸡肝、红椒、蒜苗走油锅捞出。
③油锅加热炒葱、姜、豆瓣酱翻炒加入
④和调料后淋油上盘即可。

炒 鸡 肝

蒜 苗 炒 牛 肉

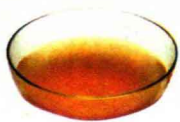


主料:

牛肉350克、蒜苗小把、甜椒3个。料酒、盐、酱油、糖、味精、香油、淀粉少许。

做法:

①牛肉切丝，浸好后拍干淀粉下锅炸一下。
②蒜苗切段，甜椒切丝，与炸好的牛肉丝一同下锅拌炒，最后加入香油胡椒粉、味精，勾芡、淋油。



炒

美食家常



主料: 鸡脯肉2块、蛋清1个、青椒1个、红椒1个、嫩姜适量、调料(料酒、盐、蛋清、湿淀粉、蕃茄酱、糖、醋、蒜末)清油。

做法: ①鸡脯切块加盐、料酒入味待用。

②将姜片放入调料中。

③鸡块沾蛋清和淀粉炸成金黄色。

④油锅加热爆香蒜片，加甜椒和姜片再加鸡块料酒、味精勾芡淋油上盘。

姜芽炒鸡片

嫩笋爆肉



主料: 牛肉、四季豆、玉米笋、草菇、酱油、糖、油、味精、麻油、料酒、淀粉、蛋清。

做法: ①锅内入油加热，加酱好的牛肉片，划散后沥油。

②加油注入锅中煸炒配菜，放入调料后，倒下牛肉，勾芡、淋油装盘即可。



主料: 白果25克, 草菇20克, 洋菇2袋, 鹌鹑蛋10只, 葱1支, 盐、料酒、姜、油各适量, 高汤、芡粉、味精。

做法: ①锅中放入2大匙色拉油, 把鹌鹑蛋炒至微变色, 取出。
②再依次在锅中投放葱、姜、草菇、洋菇翻炒, 最后加入鹌鹑蛋, 投盐、味精、料酒、高汤, 勾芡淋油上盘即可。

白果双菇炒鹌鹑蛋

主料: 鱿鱼250克、豌豆250克、香菇、姜、A(盐、料酒、味精、胡椒、芡粉)。

做法: ①鱿鱼切花加入A入味。香菇、葱、姜切片。
②香菇、豌豆分别加盐爆炒出锅待用。
③油锅中放姜、葱、爆香, 投入鱿鱼、料酒、盐拌炒。再加入香菇、豌豆、味精拌炒勾芡、淋油上盘。



鱿鱼豌豆夹



炒

美食家常

铁板三鲜



主料: 虾5只, 干贝5个, 蛋清2只, 洋芹半支, 韭菜花小把, 红椒1个。油2匙、料酒1匙、黑胡椒、盐、酱、油、糖、味精、高汤适量混合拌匀做淋汁用。

做法: ①虾洗净, 干贝撕碎加蛋清混合, 余汤沥干。
②洋芹、红椒切片, 韭菜花切段在铁板上翻炒, 加调料后加上①拌炒淋汁即可。

蚝油牛肉



主料: 牛肉200克, 白菜3片, 豌豆20个。葱末、姜末、芡粉、味精适量, A(蚝油、料酒), 油、酱油、糖。

做法: ①牛肉加A混合油、芡粉5分钟。
②白菜、豌豆加盐、料酒拌炒一下即出。
③油锅加热爆炒葱、姜加牛肉炒至变色, 再加入蔬菜勾芡淋油即可。



铁板牛肉



主料: 牛肉450克, 洋葱1个, 青椒、红椒各1个, 韭菜花小把。油2匙、味精、胡椒、高汤、湿淀粉、豆豉、油、糖适量做调料。

做法: ①牛肉切片, 洋葱切三角, 青椒、红椒去籽切丝, 韭菜花切段。
②豆豉剁碎加蚝油、糖、胡椒、高汤用小火煮沸勾芡。
③铁板烧烫加油, 放入配料即可, 沾上调料食用更佳。

葱爆鸡片



主料:
鸡肉250克, 葱、花椒粉、蒜、油、醋、盐香油各少许。

做法:
①鸡肉切片, 加调料渍入味。
②油加热后放入鸡片拌炒, 再放葱片、蒜末, 出锅前淋香油即成。