



童年记忆中的味道最美，让我们一起来重温这种美。

《从小爱吃的菜
实用家常菜1001例》于文婷 编著

鲜肉飘香



万卷出版公司
VOLUMES PUBLISHING COMPANY



童年记忆中的味道最美，让我们一起来重温这种美

从小爱吃的菜
实用家常菜1001例

于文婷 编著

鲜肉飘香



万卷出版公司
VOLUMES PUBLISHING COMPANY



目 录

CONTENTS

畜肉

凉瓜排骨煲 /2

洋葱排骨 /2

板栗扣排 /3

生炸五香排骨 /4

桂花排骨 /5

杞子炖排骨 /5



豉汁蒸排骨 /6

糯香排骨 /7

杏仁麻花肚 /7

番茄肚条 /8

白果马蹄煲猪肚 /9

红烧肚块 /9

红白腰片 /10

炆腰花 /11

红烧大肠 /11

脆皮大肠 /12

白油猪肝 /13

砂锅猪肝 /14

炒猪心 /14

花生炖猪脚 /15





墨鱼炖猪脚 /16

五香猪脚 /16

万字扣肉 /17

杏仁扣肉 /18

香芋扣肉 /19

糖醋里脊 /19

酸辣里脊 /20

金钱脊筋 /21

豆豉炒腊肉 /22

冬笋炒腊肉 /22



果汁肉干 /23

干菜烧肉 /24

罐焖肉 /25

盐水蹄膀 /25

三鲜烧蹄筋 /26

冬笋肉丝 /27

腐乳汁肉 /28

爆三样 /28

咸蛋蒸肉饼 /29

走油肉 /30

蒜泥白肉 /31

家常鱼香肉丝 /32

凉拌皮冻 /32

金枣香糟肉 /33

荸荠丸子 /34

樱桃汁肉 /35

花生肉丁 /36

红烧肉 /36

薇菜肉丝 /37

臊子蒸蛋 /38





炒菠萝咕老肉 /38

文山肉丁 /39

虾酱肉 /40

酸菜炒肉 /41

沙司肉饼 /41

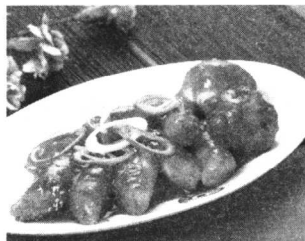
煸炒三丝 /42

水煮肉片 /43

酥菜(酥锅)/44

蟹粉狮子头 /45

回锅肉 /45



红油肚片 /46

蒜泥口条 /47

红油耳片 /47

冬笋鹿肉丝 /48

炒鱼羊片 /49

凉冻羊糕 /49

白切羊肉 /50

芙蓉羊肉片 /51

蒜子牛鞭 /52

香辣小牛肉 /53



酱牛肉 /53

蚝油牛肉 /54

干煸牛肉丝 /55

煎金钱牛排 /56

黄豆焖牛肉 /56

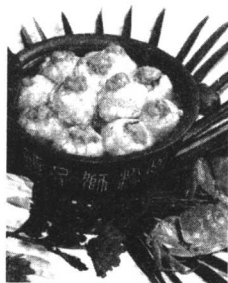
酸菜烧牛尾 /57

枸杞鞭花煲 /58

凉拌牛百叶 /59

凉拌麻辣牛肉 /59

蒜焖兔肉 /60





炒兔肉丝 /61

香辣兔丁 /61

禽蛋

咖喱鸡 /64

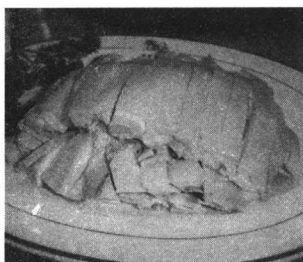
棒棒鸡 /65

麻油鸡 /65

风味凤爪 /66

家常芙蓉鸡片 /67

小鸡炖蘑菇 /68



沙嗲鸡翼 /75

麻辣鸡块 /76

清蒸鸡 /77

松仁鸡米 /77

糟辣鸡 /78

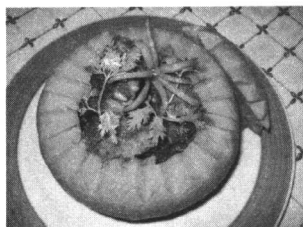
生炒仔鸡 /79

滑炒鸡丝 /79

凉拌鸡丝 /80

黄焖鸡 /81

酸豆角炒鸡胗 /82



炒宫保鸡丁 /68

果汁烹鸡腿 /69

香菇蒸鸡腿 /70

芝麻手撕鸡 /70

荷香童子鸡 /71

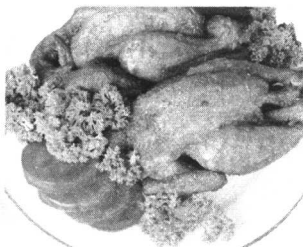
葱油鸡 /72

枸杞大枣炖乌鸡 /72

油浸仔鸡 /73

枸杞虫草炖乌鸡 /74

板栗鸡煲 /74





椒麻鳝花 /82
 家常汽锅鸡 /83
 酒浸鸡 /84
 东江盐焗鸡 /85
 干贝熘黄菜 /85
 蛋松 /86
 虎皮蛋 /87
 鱼香炒蛋 /88
 酱汁鸭肝 /88
 魔芋烧鸭条 /89



白果炖老鸭 /90
 莲子碎扣鸭 /91
 酱鸭 /91
 干锅鸭块 /92
 菠萝子姜炒鸭片 /93
 柚皮鸭 /94
 盐水鸭胗 /94
 水晶鸭舌掌 /95
 芥末鸭掌 /96
 麻辣鸭膀 /97



炸花椒鹅 /97
 脆皮乳鸽 /98
 荷香乳鸽 /99

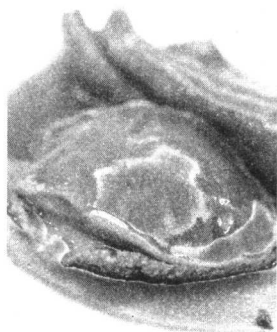
水产海鲜

凉拌海带 /101
 海带炖肉 /101
 春白海参 /102
 清汤海参 /103
 洋葱烧海参 /104





- 拌鱿鱼 / 104
- 油爆鱿鱼卷 / 105
- 炸鲜鱿球 / 106
- 韭黄炒鱿鱼丝 / 106
- 奶油鲜鱿卷 / 107
- 酸辣鱿鱼卷 / 108
- 油爆梅蛤 / 109
- 葱油鲜带子 / 109
- 盐水蛭子 / 110
- 炒蛭子 / 111



- 蓬莱蛭肉 / 111
- 风味海菜卷 / 112
- 翡翠炒螺片 / 113
- 清炒螺蛳 / 113
- 阳朔田螺酿 / 114
- 虾酱螺片 / 115
- 葱油牛蛙 / 115
- 豉汁蛙腿 / 116
- 清炖甲鱼 / 117
- 酸辣海蜇 / 118

- 葱油拌蜇皮丝 / 118
- 清蒸大闸蟹 / 119
- 姜汁蟹肉 / 120
- 青蟹熘黄蛋 / 120
- 烧焗花蟹 / 121
- 蟹肉西兰花 / 122
- 椒盐青蟹 / 122
- 银耳生鱼片 / 123
- 潮州鱼丸 / 124

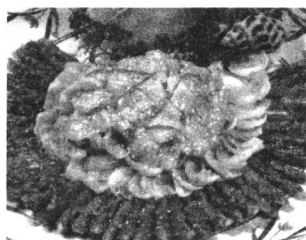




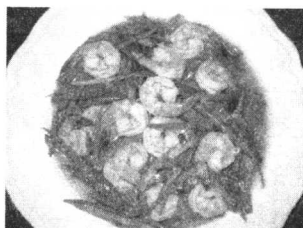
兰花鱼肚 /124
 三丝烩鱼肚 /125
 鸡汁鱼肚 /126
 咖喱墨鱼卷 /127
 怪味墨斗鱼 /127
 西芹墨鱼丸 /128
 五彩墨鱼丝 /129
 三丝鲜贝 /129
 清蒸扇贝 /130
 生拌赤贝 /131



金针菇冬菇煮扇贝 /131
 红烧鱼翅 /132
 翡翠鲍鱼脯 /133
 清蒸活鲍鱼 /133
 银鱼煎蛋 /134
 醋烹虾段 /134
 干烧大虾 /135
 三彩大虾 /136
 虾松 /137
 虾仁鸡蛋饼 /137



炸板虾 /138
 松子凤尾虾 /139
 番茄虾段 /140
 清炒虾仁 /140
 椿头拌大虾 /141
 烧大虾 /142
 黄油煎大虾 /142
 红烧虾段 /143
 菠萝大虾 /144
 拌虾丝 /145





珍珠虾球 /145

鲜奶炒虾仁 /146

龙井虾仁 /147

虾肉酿白菜 /148

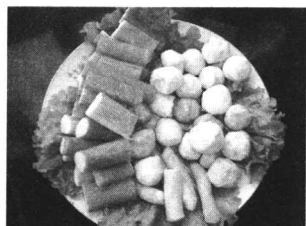
广式炒虾仁 /149

鱼

松鼠鳊鱼 /151

龙须鳊鱼 /152

干烧鳊鱼 /153



菊花草鱼 /160

五彩炒鳝丝 /161

爆炒鳝鱼 /162

芝麻鳝片 /163

蒜香白鳝煲 /163

清炒鳝糊 /164

五柳蒸鲩鱼 /165

红烧河鳗 /166

芋艿鳗鱼煲 /166

豉汁河鳗 /167



荷叶粉蒸鳊鱼肉 /153

三丝鱼卷 /154

五彩炒鱼丝 /155

抓炒鱼片 /155

鲇鱼煲 /156

豆豉蒜蓉蒸鲇鱼 /157

蒜泥扣鲇鱼 /157

草鱼松 /158

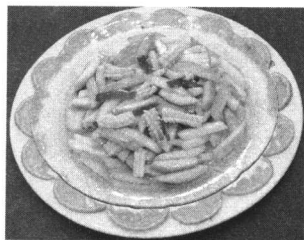
冬笋熘鱼片 /159

脆皮醋鱼 /160





香菇鲫鱼 /168
五香蒸鲫鱼 /169
干烧鲫鱼 /169
粉皮辣鲫鱼 /170
新制黄花鱼 /171
茄汁鱼片 /172
面拖黄鱼 /172
卷筒黄鱼 /173
大汤黄鱼 /174
洋葱鱼丁 /175



赤豆醉鲤鱼 /176
酸菜鱼 /176
奶汤熬鲤鱼 /177
糖醋鲤鱼 /178
酸辣烧鲤鱼 /179
葱油鲳鱼 /180





畜 肉



畜肉包括猪肉、牛肉、羊肉和兔肉等,肉类蛋白质含量为10%~20%。肉类蛋白质中氨基酸充足且比例合理,易为人体利用,它是动物性蛋白质的主要来源,与豆类、谷类等植物性蛋白质混合食用,可互相补充,提高营养价值。

肉类蛋白质是青少年生长发育不可缺少的物质,可增强记忆力,补充体力消耗,优质蛋白质还可延缓衰老。肉类脂肪可提供较多热量。肉类为铁和磷的良好来源,含钙率较低,可提供多种维生素,尤其是肝脏,是多种维生素最丰富的来源。



凉瓜排骨煲

色泽美观,汤清肉烂,味道鲜香。

主料:

凉瓜 100 克,排骨 300 克。

调料:

姜、葱各 20 克,料酒 10 克,精盐 5 克,味精适量。

做法:

1. 将猪小排洗净,剁成小块,放锅中,加适量水,置大火上烧开,撇去浮沫,加入料酒,改用小火煮。
2. 将大葱去根洗净,切成段,放入排骨锅中。鲜姜洗净,拍松,放入排骨锅中,煮至排骨肉酥烂。
3. 凉瓜洗净,整个放入排骨汤中,加精盐,用大火煮熟,捞出葱、姜。
4. 将煮好的排骨汤盛入大汤碗内,加入味精即可上桌供食。

洋葱排骨

酥、烂,味鲜可口。

主料:

猪排骨 750 克,洋葱 250 克。

调料:

姜片、精盐各 4 克,白糖 6 克,胡椒粉 3 克,味精 3 克,酱油 6 克,植物油 25 克。

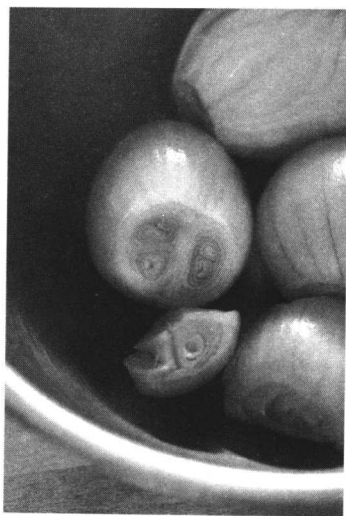


◆做法：

1. 洋葱切成四方块后,和排骨放在一起,加酱油、胡椒粉、味精、姜、精盐腌30分钟,将排骨夹出放在碗里。

2. 坐平底锅放油,油热后将排骨煎至八成熟。

3. 换炒锅放油,把洋葱放在锅里炒出香味后,倒入排骨,再将腌排骨的汁倒在锅里,加少许水,用文火炖30分钟后,放白糖入味后出锅。



板栗扣排

色泽红亮,栗子酥烂,味甜咸鲜。

◆主料：

猪排骨 500 克,去皮板栗 150 克。

◆调料：

植物油 500 克,姜、葱、蒜末各 5 克,味精 4 克,酱油 15 克,白糖 10 克,高汤 150 克。

◆做法：

1. 将排骨用酱油、白糖腌一下,加入干淀粉拌匀。
2. 坐锅点火放植物油,烧至五成熟倒入板栗炸熟,捞出沥油;将排骨炸至八成熟捞出沥油。
3. 将葱、姜、蒜倒入锅中煸炒;将排骨回锅,倒入酱油、高汤翻炒上



色后盛入盘中。

4. 将装好盘的板栗排骨入到蒸锅上蒸 40 分钟,取出,将盘中的汤倒进炒锅,勾芡,再倒在排骨上即可。

生炸五香排骨

色泽金黄,鲜香回甜,脱骨不腻。

主料:

猪排骨 350 克。

调料:

精盐 5 克,昭通酱、料酒各 10 克,白糖 5 克,味精、胡椒面、花椒面、草果、八角面各 2 克,水淀粉 20 克,植物油 500 克。

做法:

1. 选用带肉较多的肋骨(脊骨、尾骨不用)砍块,洗净控干水分,入



盆下料酒和发开的昭通酱、味精、胡椒面、精盐、白糖、草果、八角面,拌匀腌渍 20 分钟入味;上锅前用水淀粉捏匀。

2. 炒锅置旺火

上,注入油,烧至五成热时,下入排骨炸至熟时捞出;待油温再升高时,重炸一次,色呈金黄色捞出,控油装盘,撒上花椒面即可。



桂花排骨

甜酸酥香,桂花味浓郁。

主料:

大排骨 500 克。

调料:

葱花 10 克,姜末 4 克,糖桂花 25 克,黄酒、精盐、白糖、白醋各适量,植物油 500 克。

做法:

1. 大排洗净,分切成 2 厘米左右宽的条,加黄酒、精盐、葱花、姜末腌渍 2~3 小时后沥干。
2. 坐锅点火放植物油,烧至油温六成热时,将腌渍好的大排放入油中,炸至金黄色,沥油后拌白糖,上屉用中火蒸制 1 小时 30 分钟,取出倒入炒锅,加入白醋、白糖、糖桂花,用猛火收至汁黏稠,盛盆晾凉。

杞子炖排骨

味道醇美。

主料:

猪排骨 300 克,枸杞子 10 克,鸡蛋清 3 个。

调料:

精盐 8 克,味精 2 克,料酒 20 克,香油 5 克,葱、姜段各 10 克,番茄酱 50 克。



做法：

1. 将猪排骨剁成 3 厘米长的段；枸杞子用开水烫一下，葱切成段，姜去皮洗净拍松；蛋清抽打成蛋泡糊。
2. 锅置火上，加水烧开，将排骨下锅烫一下，捞出洗净。
3. 锅洗干净，再加足水，放入排骨、葱、姜、料酒，加盖煮至熟。放精盐、枸杞子，继续加盖煮到肉烂。放少许味精、香油，出锅装碗，将蛋泡糊平放碗面，用番茄酱装饰，即可。

豉汁蒸排骨

排骨鲜嫩，有浓郁的豆豉香味。

主料：

排骨 350 克，蒜蓉 4 克，豆豉 4 克。

调料：

生抽 10 克，白糖 3 克，味精 2 克，植物油 10 克，淀粉 10 克，料酒 10 克。



做法：

1. 洗净排骨，斩成长约 3 厘米的块。
2. 将排骨和以上调味料及淀粉拌匀，放在碟上，加油在上面，入蒸笼蒸熟（约 35 分钟）便可。



用中火长时间蒸。