

妈妈常做的 100道菜

尚锦文化 编



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈妈常做的 100 道菜 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2007.3

(尚锦 100 系列)

ISBN 978-7-5064-4153-7

I. 妈… II. 尚… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 141731 号

策 划: 尚锦文化	责任编辑: 范琳娜
装帧设计: 赵 宁	责任监印: 初全贵

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

2007 年 1 月第 3 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 6

字数: 49 千字 定价: 16.80 元

ISBN 978-7-5064-4153-7/TS · 2300

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

尚锦文化

尚锦图书

伴你健康每一天

尚锦图书



尚锦文化

尚锦100系列

伴你健康每一天



16开全彩

联系电话: 81811588 64160816

尚锦100系列 13

妈妈常做的 100道菜

尚锦文化 编



 中国纺织出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目录

畜肉类

1 耳丝莴笋	4
2 拌卤猪耳	5
3 五香牛肉	6
4 酱牛肉	7
5 菜花肉片	8
6 梅菜烧肉	9
7 百页结烧肉	10
8 京酱肉丝	11
9 土豆炒肉丝	12
10 青椒里脊丝	13
11 咸肉冬瓜	14
12 回锅肉	15
13 东坡肉	16
14 土豆烧牛肉	17
15 水煮牛肉	18
16 无锡排骨	19
17 榨菜肉丝汤	20
18 萝卜大排汤	21
19 紫菜肉片汤	22
20 苦瓜肉片汤	23
21 肉片豆腐汤	24
22 咸肉豆腐汤	25
23 火腿炖白菜	26
24 双豆猪蹄	27
25 莲藕猪蹄	28

禽肉类

26 鱼香鸡丝	29
27 棒棒鸡丝	30
28 淮山仔鸡	31
29 香菇鸡汤	32
30 莲藕鸡	33
31 宫保鸡丁	34
32 萝卜炖鸭汤	35
33 客家小炒	36

水产类

34 三色蜆丝	37
35 葱炒河虾	38
36 油爆虾	39
37 盐水虾	40
38 白灼虾	41
39 糖醋带鱼	42
40 五香带鱼	43
41 清蒸带鱼	44
42 酸菜鱼	45
43 五香熏鱼	46
44 清蒸武昌鱼	47
45 开洋豆腐汤	48
46 鲫鱼豆腐汤	49
47 木耳鲫鱼	50
48 蒜子黄鳝煲	51
49 沙锅酥鱼煲	52
50 花生乌鱼	53



妈妈常做的 100 道菜

蛋类

15 五香茶叶蛋	54
16 韭黄炒鸡蛋	55
17 西红柿炒鸡蛋	55
18 香椿涨蛋	56
19 鸡蛋黄瓜片	57
20 洋葱炒鸡蛋	57
21 番茄紫菜汤	58

素菜类

58 酸豇豆	59
59 五香花生仁	60
60 蒜泥茄子	61
61 盐水花生	62
62 盐水毛豆	62
63 柠檬藕片	63
64 炆萝卜	64
65 香芹拌腐竹	64
66 四川泡菜	65
67 干椒苦瓜	66
68 干煸苦瓜	66
69 酸辣包菜	67
70 西芹炒百合	68
71 百合烧菜心	69
72 香辣四季豆	70
73 香菇藕夹	71
74 水芹炒百页	72
75 上汤老百页	73

其他

76 家常豆腐	74
77 油炸臭干	75
78 油渣白菜	76
79 豆豉南瓜	77
80 金银丝	77
81 油焖茭白	78
82 蒜蓉空心菜	79
83 什锦掐菜	80
84 麻婆豆腐	81
85 鱼香茄子	82
86 地三鲜	83
87 白菜粉丝汤	84
88 冻豆腐汤	84
89 番茄豆腐汤	85
90 雪里蕻豆腐汤	86
91 冬瓜海带汤	87
92 蘑菇腐竹煲	88
93 草菇冬瓜	89
94 扬州炒饭	90
95 西瓜密瓜羹	91
96 皮蛋瘦肉粥	92
97 枸杞子粥	93
98 甘薯粥	94
99 芋头粥	94
100 花生大枣粥	95



特别鸣谢餐具提供:

◇唐山海格雷骨质瓷有限公司(0315-3274614)

◇唐山陶瓷股份有限公司骨质瓷分公司(0315-3286894)

CONTENTS

tips

拌耳丝时加红油,是为除去猪耳朵中所存留的皮腥味。



1

耳丝莴笋

» 原料

猪耳朵 200 克, 莴笋 100 克

» 调料

酱油、白糖、盐、味精、料酒、花椒、红油、葱各适量

» 做法

- 1 将猪耳朵刮洗干净,下沸水锅焯水,捞出放入锅中,加酱油、白糖、盐、花椒、葱、料酒,用大火烧开,小火煮熟煮透时捞起,晾凉后切成耳丝。
- 2 将莴笋洗净,去皮,切成丝,加盐、味精、红油、耳丝拌匀装盘即可。

畜肉类

2

拌卤猪耳

» 原料

猪耳朵2只，香菜、辣椒油各适量

» 调料

八角4个，花椒、味精、冰糖、盐、料酒、酱油、桂皮、小茴香、甘草、香叶、五香粉、陈皮、草果各适量

» 做法

- 1 猪耳朵洗净，焯水备用。
- 2 调料和水放入锅中，用小火煮沸，散发出香气后，将猪耳朵放入卤煮至熟。
- 3 猪耳朵取出，改刀装盘，淋点辣椒油，放上香菜即可。

tips

在卤制时要用小火慢卤至入味。



tips

食用前可根据个人口味加入辣椒油、香油等。



3

五香牛肉

» 原料

牛肉 500 克

» 调料

色拉油 2 匙，蒜 4 瓣，姜 3 片，八角 3 个，花椒、辣豆瓣酱各 1 匙，料酒 3 克，酱油 200 毫升，冰糖 20 克，五香卤包 1 包，五香粉适量，辣椒 2 个

» 做法

- 1 牛肉洗净，用开水氽烫。
- 2 油锅烧热，放入蒜、姜片、八角、花椒和辣椒爆香，再加入辣豆瓣酱翻炒片刻，加入料酒略煮，再加入清水、酱油、冰糖、五香卤包及五香粉煮沸。
- 3 牛肉放入卤锅内煮沸，改小火卤煮至熟，取出沥水放凉，切片即可。

4

酱牛肉

» 原料

鲜牛后腿肉1000克, 黄瓜片
适量

» 调料

盐、花椒、葱段、姜块、桂皮、八角、料酒、
香叶、陈皮、丁香各适量

» 做法

- 1 牛肉用盐、花椒腌制3天, 腌时要反复揉擦, 冬天要腌5天。
- 2 腌好的肉浸泡在清水中10小时以上, 用刀切成大块, 去掉衣膜, 放入水锅中焯水后洗净。
- 3 锅置火上, 加入清水, 放入葱段、姜块、桂皮、八角、料酒、香叶、陈皮、丁香, 放入牛肉, 用大火烧沸, 改中小火焖至熟烂, 捞出晾凉, 切片装盘, 摆上黄瓜片即可。



tips

一定要选用牛后腿肉卤煮。



tips

1. 菜花易生虫，加工时放入盐水中浸泡片刻，可使虫浮出。
2. 出锅时也可淋少许香油。

5 菜花肉片

» 原 料

净菜花块 250 克，猪瘦肉 250 克，
红椒片 50 克，葱段 50 克

» 调 料

盐、味精、黄酒、水淀粉、色拉油各适量

» 做 法

- 1 菜花块焯水、沥干；猪瘦肉切成片，用盐、水淀粉拌匀。
- 2 锅中倒入油少许，放入葱段、肉片、红椒片炒至变色，加入菜花块、盐、味精、黄酒，用水淀粉勾芡，淋油即可。

6

梅菜烧肉

>> 原 料

带皮五花肉750克，梅干菜200克，
葱花、葱段、姜片各适量

>> 调 料

盐、白糖、酱油、黄酒、色拉油
各适量

>> 做 法

- 1 五花肉刮洗干净，切成小方块；梅干菜略泡，洗净。
- 2 锅中倒入油少许，放入姜片、葱段煸香，加入肉块、黄酒煸炒，再加入盐、白糖、酱油、梅干菜炒匀，加清水烧沸，撇去浮沫，焖烧至肉香入味，撒葱花即可。

tips

梅干菜一定要清洗干净，切不可含泥沙，但又不可泡洗时间过长，以免失去原味。



7

百页结烧肉

» 原料

带皮猪五花肉块750克, 百页结250克,
葱花5克, 姜片、葱段各适量

» 调料

盐、黄酒、酱油、白糖、色拉油各适量

» 做法

1 百页结焯水处理。

2 锅中倒入油少许, 放入姜片、葱段, 五花肉块煸至变色, 加入盐、黄酒、酱油、白糖煸上色, 再放入百页结, 清水烧沸, 撇去浮沫, 用中小火焖至入味, 撒葱花即可。



tips

甜面酱的分量要把握好，不宜太少。



8

京酱肉丝

» 原料

里脊肉250克，京葱适量

» 调料

甜面酱、色拉油、酱油、盐、味精、黄酒、水淀粉各适量

» 做法

- 1 里脊肉切成丝，加盐，水淀粉上浆；京葱切成丝。
- 2 锅置火上，放入油烧至四成热，下肉丝滑油，待用。
- 3 锅内留底油，下甜面酱煸香，加黄酒，用酱油、盐、味精调味，勾芡，倒入肉丝翻炒；盘底放京葱丝，浇盖上肉丝即可。

tips

本菜可不勾芡。



9

土豆炒肉丝

» 原料

里脊肉 250 克，土豆 100 克

» 调料

盐、味精、黄酒、水淀粉、蛋清、葱丝、色拉油各适量

» 做法

- 1 里脊肉切成丝，加盐、水淀粉、蛋清上浆；土豆切成丝。
- 2 锅置火上，放入油烧至四成热，将肉丝滑熟；土豆丝用油焐熟，待用。
- 3 锅内留底油，加黄酒，用盐、味精调味，倒入肉丝及土豆丝，翻炒装盘，放上葱丝即可。



tips

里脊上浆不要太稠，滑油前可加点冷油搅拌一下。

10

青椒里脊丝

» 原料

里脊肉 300 克，青椒 1 个

» 调料

盐、味精、黄酒、水淀粉、蛋清、色拉油各适量

» 做法

- 1 里脊肉切成丝，加盐、水淀粉、蛋清上浆；青椒切成丝。
- 2 锅置火上，放入油烧至四成热，下里脊丝滑油，盛出；青椒丝用油焐熟，待用。
- 3 锅内留底油，加黄酒，用盐、味精调味，烧开，勾芡，倒入里脊丝及青椒丝，翻炒装盘即可。