

酸 甜 苦 辣 咸

五味家常菜



主 编 董国成



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE



酸甜苦辣咸 五味家常菜

主 编	董国成			
编 委 会	董国成	张美花	黄玉女	王迎娣
	王德朋	于亚翠	宦艳丽	董国营
	朱 岗	厉运宝	齐俊利	刘少华
	孔祥涛	刘彦红	刘红林	宋朋朋
	谷秀娟	刘国军	董国涛	朱喜博
	张海元	党正同	李彦荣	许宏影
	魏洪勇	赵贵海	(排名不分先后)	

菜例监制	董国成	黄玉女
协助拍摄	FS 星月摄影基地	

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本介绍五种口味家常菜的菜谱书。本书分为酸、甜、苦、辣、咸五个部分,每个部分均介绍了味道的来源及菜例的详细制作过程,每个部分的菜例为40道,共计200道。本书内容丰富,图文并茂,一菜一图,非常适合广大家庭阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

酸甜苦辣咸五味家常菜/董国成主编. —北京:金盾出版社,2011.11
ISBN 978-7-5082-7159-0

I. ①酸… II. ①董… III. ①菜谱—中国 IV. ①TS972.18

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第166843号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京凌奇印刷有限责任公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×970 1/16 印张:5 彩页:80 字数:45千字

2011年11月第1版第1次印刷

印数:1~8000册 定价:19.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



在眼花缭乱的美食菜谱中都是在说怎样做菜、怎么吃有营养，但没有一本以酸甜苦辣咸划分的较为详细的菜谱书。酸、甜、苦、辣、咸，这五种味道不仅满足了人们的味觉需求，也和健康息息相关。中医认为五味可以滋养五脏：酸味补肝、咸味补肾、甘味补脾、苦味补心、辛味补肺。而人体对这五种味道的需求也会不断变化，比如正午、盛夏及青壮年时期，人们喜食酸凉的食物以清凉滋阴；入夜、隆冬及暮年阶段，又爱吃甘甜的食物以健脾助阳。所以五味养生不仅是根据口味喜好来吃，更要根据体质、时令，选择最合适自己的味道。所以本编委会为了满足读者朋友的需求，经过长时间的积累与经验编写了这部《酸甜苦辣咸五味家常菜》，奉献给广大的家庭及长期关注我们的朋友。

本书分为五个部分，分别为酸、甜、苦、辣、咸。在每个部分都介绍了味道的来源及菜例的详细制作过程，每个部分菜例为40道，共计200道口味不同的菜肴，且都选自不同的菜系。让读者朋友一目了然地找到自己想要的口味，做出从来没有过的味道，同时让您的厨艺大大提高，亲手为亲朋好友烹制出口味不同的菜肴是多么开心的事情啊！何乐而不为呢！

酸甜苦辣咸皆为美味，人生如菜皆要去品味。

编者

编者的话





目 录

第一部分 酸味菜肴

- 01 醋烹豆苗
酸味茭瓜
- 02 醋烹土豆片
酸香白菜
炒酸粉
- 03 香醋烹油菜
酸香包心菜
醋熘山药
- 04 酸味红肠小炒
醋烹竹笋
酸味冬笋
- 05 醋炒蕨菜
醋熘芹菜
酸味莴笋
- 06 醋熘肉末银牙
开胃黄豆芽
酸香柿子椒
- 07 酸汤煨鸡蛋
醋熘莲藕
- 08 瓜片酸味腐皮
老醋火爆木耳
酸味瓜片

- 09 香醋熘肉片
老醋香菜肉丝
青菜酸味肉
- 10 回锅香酥五花
五花香醋芋头
包心菜醋熘猪肝
- 11 老醋爆三样
鸡胗醋烹芹菜
竹笋酸味鸡胗
- 12 鸡胗粒老醋青菜
酸菜爆大肠
米醋茭瓜煨大肠
- 13 酸汤烩猪肺
老醋烹猪肺
- 14 开胃牛肚
菜帮醋熘牛肚
- 15 醋焖酱牛肚
酸香芹菜牛肚

第二部分 甜味菜肴

- 16 挂霜花生米
花生仁糖爆饼子
- 17 甜味瓜块
果味瓜丝

- 回甜小炒
- 18 糖稀土豆块
糖挂地瓜
柿子椒甜味番茄
- 19 糖色煨豆腐
果味豆腐
鸭黄甜味焗山药
- 20 红枣煨白耳
莲子炒青瓜
甜蒜爆青菜
- 21 香甜玉米粒
冰糖芋头
干煸红薯
- 22 糖焗鹌鹑蛋
爆炒青菜拼雪饼
香甜胡萝卜
- 23 土豆番茄炒木耳
甜梨炒青瓜丝
红枣苹果炒三丁
- 24 香甜南瓜丁
炒三色南瓜
鸭黄爆平菇
- 25 橙汁平菇条
巧克力煨山药



奶酪油菜

26 香甜青瓜烙

果味肉丝

甜椒炒肉片

27 糖味里脊片

番茄果味凤片

糖焗鸡肉丸

28 鸡肉丸烩苹果丁

番茄酥排骨

银耳煨排骨

29 可乐果味鸡翅

大枣煨鸡翅

第三部分 苦味菜肴

30 清炒苦瓜

鸽蛋炒苦瓜

31 花生仁爆凉瓜

苦瓜炒火腿蛋

洋葱爆凉瓜

32 苦瓜炒枸杞

番茄炒凉瓜

小炒木耳苦瓜

33 苦菊炒蛋

米粒炒苦菊

34 虾皮爆苦菊

蒜香苦菊

小炒蕨菜

35 老厨虾米蕨菜

蕨菜炒米粒

青瓜萝卜炒杏仁

36 杏仁炒番茄

菠菜爆杏仁

杏仁炒竹笋

37 蒜蓉莴笋叶

麻酱莴笋叶

肉末粉条爆莴笋

38 芹菜叶肉丸

油泼芹菜叶

萝卜叶炒肉

39 萝卜叶小豆腐

红肠爆萝卜叶

菊花爆木耳

40 油菜炒菊花

香滑猪肝

黑耳柿子椒爆猪肝

41 香脆猪肝

油泼猪肝

泡椒蒸猪肝

42 洋葱爆猪肝

羊肝炒芹菜

蒸吃羊肝

43 干锅羊肝

羊肝炒青瓜

柿子椒烧鹅肝

44 番茄煨鹅肝

鹅肝扒油菜

第四部分 辣味菜肴

45 辣爆芹菜土豆条

辣煸香芹

46 酱油烹辣椒

辣椒炒番茄

香辣豆腐皮

47 腐皮银牙爆红椒

泡椒爆银牙

辣椒炒鹌鹑蛋

48 辣椒炒山鸡蛋

油焖辣椒

49 辣炒瓜

橄榄油辣爆瓜块

辣炒包心菜

50 肉末辣炒山木耳



目 录

油菜腐皮炒干椒

干煸豆腐皮

51 香辣西葫芦

辣炒南瓜

干煸南瓜条

52 辣爆肉丝

香辣肉片

53 包心菜泡椒煮肉片

辣味里脊

54 辣烧回锅里脊

辣爆五花肉

过瘾五花肉

55 山椒煨鸡块

香酥鸡块

叁椒煨鸡块

56 辣烧鱼块

回锅辣烧鱼

富贵煎鱼片

57 香辣鱼排

辣汤煮鱼块

58 老厨水煮鱼

辣炒鱿鱼须

59 开胃鱿鱼花

小米辣爆鱿鱼条

第五部分 咸味菜肴

60 蚝油油菜

咸辣子酱烹油菜

61 雪菜肉丁米粒

雪菜豆丁火腿

62 酱烹青椒

葱爆三丁

面酱烧土豆

63 酱爆豆腐

豆腐烧雪菜

64 酱菜炒红肠

家常炒豆皮

豆皮爆木耳

65 酱豆煨莴笋

蚝油莴笋

酱爆茭瓜

66 小炒茭瓜

虾皮烹芹菜

67 芹菜炒粉皮

红肠炒榨菜

咸味小炒

68 家常炒咸菜

咸味爆三丝

雪菜烩咸肉

69 蚝油炒青瓜

青瓜炒酱菜

70 酱爆圆葱

葱香腐乳烧青椒

酱爆肉丁

71 煎咸肉

虾皮肉末煎蛋

酱炸茄盒

72 肉末烧紫茄

蚝油鸡片

米粒雪菜炒鸡丁

73 咸味鸡柳

酥炸翅根

椒盐鸡翅

74 红焖翅根

酱焖鱼块

腐乳烧鱼

第一部分 酸味菜肴

酸的味道其实很简单，在日常烹制菜肴时其味道主要来源于米醋、老醋、香醋及陈醋，并经过烹制使其融入到食材中。醋的酸味有杀菌、开胃的特殊功效，所以适当地使用醋来烹制菜肴其口味有独特之处，对身体也有很多好处。

醋烹豆苗

【原料】 豆苗500克，蒜米12克。

【调料】 花生油20克，精盐6克，味精3克，米醋15克，香油2克。

【制作】

- ①将豆苗去除根部，洗净备用。
- ②净锅上火倒入水烧开，下入豆苗焯烫至翠绿，捞起，控净水分待用。
- ③净锅重新上火，倒入花生油，下入蒜米炝香，下入豆苗，烹入米醋，调入精盐、味精快速翻炒均匀，淋入香油，起锅装盘即可。



酸味茭瓜



【原料】 茭瓜1根，虾皮20克。

【调料】 色拉油15克，精盐8克，味精3克，蒜末5克，米醋12克。

【制作】

- ①将茭瓜洗净，去蒂，切成片。虾皮用温水洗净待用。
- ②净锅上火，倒入色拉油烧热，蒜末、虾皮爆香，烹入米醋，下入茭瓜翻炒至变色，调入精盐、味精炒至成熟，起锅装盘即可。



醋烹土豆片

【原料】 土豆2个，香菜1棵。

【调料】 玉米胚芽油20克，精盐6克，鸡粉、香油各3克，香醋10克，葱、姜各5克。

【制作】

①将土豆去皮，洗净，切成片。香菜择洗干净，切成段备用。

②锅上火倒入水，下入土豆片焯烫，捞起控净水分待用。

③净锅上火，倒入玉米胚芽油烧热，葱、姜爆香，烹入香醋，下入土豆片，调入精盐、鸡粉炒熟，撒入香菜段，淋入香油，起锅盛盘即可。



酸香白菜

【原料】 白菜帮4片，芹菜1棵。

【调料】 花生油15克，精盐7克，鸡粉4克，葱花6克，白糖2克，老醋10克，花椒油5克。

【制作】

①将白菜帮洗净，切成条。芹菜择洗干净，切成段待用。

②净锅上火，倒入花生油烧热，葱花爆香，烹入老醋，下入白菜条略炒，调入精盐、鸡粉、白糖，下入芹菜段翻炒至熟，淋入花椒油，起锅盛盘即可。



炒酸粉

【原料】 酸白菜1包，粉条20克，红肠1根。

【调料】 花生油25克，精盐8克，鸡精3克，葱、姜各5克，香油4克。

【制作】

①将酸白菜洗净，切成丝。粉条用水泡透，洗净，切成段。红肠切成丝备用。

②锅上火，倒入水烧开，下入酸白菜焯烫，捞起控水待用。

③净锅上火，倒入花生油烧热，葱、姜爆香，下入红肠丝略炒，下入酸白菜丝、粉条段，调入精盐、鸡精炒至成熟，淋入香油，起锅盛盘即可。

香醋烹油菜

【原料】 油菜400克，大蒜瓣20克。

【调料】 玉米胚芽油25克，蚝油12克，花椒粒3克，白醋6克。

【制作】

①将油菜择洗干净，劈成四瓣。大蒜瓣去皮，洗净，切成片备用。

②锅上火，倒入水烧开，下入油菜焯烫，捞起控净水待用。

③净锅上火，倒入玉米胚芽油烧热，花椒粒、蒜片炝香，烹入蚝油、白醋，下入油菜瓣，翻炒均匀，起锅盛盘即可。



酸香包心菜

【原料】 包心菜400克，黑木耳30克。

【调料】 色拉油15克，精盐、蒜末各6克，味精4克，花椒粒2克，香醋10克。

【制作】

①将包心菜洗净，掰成块。黑木耳用水泡透，洗净杂质，撕成小片待用。

②净锅上火，倒入色拉油烧热，蒜末、花椒粒爆香，烹入香醋，下入包心菜、黑木耳片煸炒几下，调入精盐、味精炒熟，起锅盛盘即可。



醋熘山药

【原料】 山药500克，大葱12克。

【调料】 调和油20克，精盐8克，鸡粉3克，白糖1克，米醋15克，香油6克。

【制作】

①将山药去皮，洗净，切成粗丝。大葱洗净，切成粗丝备用。

②锅上火倒入水烧开，下入山药焯烫，捞起控净水分待用。

③净锅上火，倒入调和油烧热，大葱丝爆香，下入山药丝，调入精盐、鸡粉、米醋大火翻炒均匀，淋入香油，起锅盛盘即可。





酸味红肠小炒

【原料】 竹笋 200 克，红肠 1 根。

【调料】 大豆油 15 克，精盐 6 克，老醋 10 克，葱、姜各 5 克，香油 4 克。

【制作】

① 将竹笋洗净，切成段。红肠切成粗丝待用。

② 净锅上火，倒入大豆油烧热，葱、姜爆香，下入红肠丝略炒，调入老醋、精盐，下入竹笋段翻炒至熟，淋入香油，起锅盛盘即可。



醋烹竹笋

【原料】 竹笋 350 克，芹菜 20 克。

【调料】 花生油 20 克，精盐 7 克，香醋 12 克，蒜末 5 克，味精、花椒油各 3 克。

【制作】

① 将竹笋洗净，切成段。芹菜择洗干净，切成段备用。

② 锅上火，倒入水烧开，下入竹笋段、芹菜段焯水，捞起控水待用。

③ 净锅上火，倒入花生油烧热，蒜末炝香，烹入香醋，下入竹笋段、芹菜段，调入精盐、味精炒匀，淋入花椒油，起锅盛盘即可。



酸味冬笋

【原料】 冬笋 350 克，番茄 1 个。

【调料】 色拉油 20 克，精盐 7 克，鸡粉 4 克，葱花 3 克，米醋 10 克，香油 5 克。

【制作】

① 将冬笋洗净，切成片。番茄洗净，去蒂，切成丁待用。

② 净锅上火，倒入色拉油烧热，葱花爆香，下入番茄丁略炒，调入精盐、鸡粉，下入冬笋片炒至八成熟，然后调入米醋续炒至熟，淋入香油，起锅盛盘即可。

醋炒蕨菜

【原料】 蕨菜 300 克，白菜帮 20 克。

【调料】 花生油 15 克，精盐 6 克，鸡精 3 克，陈醋 12 克，葱、姜各 4 克。

【制作】

- ①将蕨菜洗净，切成段。白菜帮洗净，切成条备用。
- ②锅上火倒入水，下入蕨菜段焯水，捞起控水待用。
- ③净锅上火，倒入花生油烧热，葱、姜爆香，下入白菜条煸炒，烹入陈醋，下入蕨菜，调入精盐、鸡精炒至成熟，起锅盛盘即可。



醋熘芹菜

【原料】 芹菜 350 克，黑木耳 20 克。

【调料】 花椒油 20 克，精盐 7 克，味精 3 克，老醋 10 克，蒜末 5 克。

【制作】

- ①将芹菜择洗干净，切成段。黑木耳用水泡透，洗净，切成条待用。
- ②净锅上火，倒入花椒油烧热，蒜末爆香，烹入老醋，下入芹菜段、黑木耳条略炒，调入精盐、味精炒熟，起锅盛盘即可。



酸味莴笋

【原料】 莴笋 1 根。

【调料】 花生油 15 克，精盐 8 克，鸡粉、花椒油各 4 克，葱、姜各 3 克，米醋 15 克。

【制作】

- ①将莴笋去皮，洗净，切成丝备用。
- ②锅上火，倒入水烧开，下入莴笋丝焯水，捞起控水待用。
- ③净锅上火，倒入花生油烧热，葱、姜爆香，烹入米醋，下入莴笋丝，调入精盐、鸡粉炒匀，起锅盛盘即可。





醋熘肉末银牙

【原料】 绿豆芽 500 克，猪肉 30 克。

【调料】 玉米胚芽油 25 克，精盐 8 克，酱油 2 克，鸡精 4 克，蒜末 7 克，香油 3 克，米醋 15 克。

【制作】

- ① 将绿豆芽洗净。猪肉洗净，切成末备用。
- ② 锅上火倒入水，下入绿豆芽焯水，捞起控净水待用。
- ③ 净锅上火，倒入玉米胚芽油烧热，蒜末爆香，下入猪肉末炒熟，烹入酱油、米醋，下入绿豆芽，调入精盐、鸡精炒匀，起锅盛盘即可。



开胃黄豆芽

【原料】 黄豆芽 400 克，香菜 1 棵。

【调料】 色拉油 20 克，精盐 6 克，蚝油 4 克，香醋 12 克，葱、姜各 3 克，香油 5 克。

【制作】

- ① 将黄豆芽洗净。香菜择洗干净，切成段备用。
- ② 锅上火倒入水，下入黄豆芽焯水 3 分钟，捞起控净水待用。
- ③ 净锅上火，倒入色拉油烧热，葱、姜爆香，烹入蚝油、香醋，下入黄豆芽，调入精盐炒熟，撒上香菜段，淋入香油，起锅盛碗即可。



酸香柿子椒

【原料】 柿子椒 2 个，水发黑木耳 25 克。

【调料】 花生油 15 克，酱油 8 克，味精 2 克，蒜末 5 克，老醋 10 克，花椒油 4 克。

【制作】

- ① 将柿子椒洗净，去子，掰成小块。水发黑木耳洗净，撕成小片待用。
- ② 净锅上火，倒入花生油烧热，蒜末爆香，烹入酱油、老醋，下入柿子椒块、水发黑木耳片略炒，调入味精炒熟，淋入花椒油，盛盘即可。

酸汤煨鸽蛋

【原料】 鸽蛋300克，番茄1个。

【调料】 大豆油20克，精盐7克，鸡粉4克，葱花6克，米醋8克，香菜5克。

【制作】

①将鸽蛋洗净，煮熟，去皮。香菜择洗干净，切成段备用。番茄洗净，去蒂，切成丁待用。

②净锅上火，倒入大豆油烧热，葱花爆香，下入番茄煸炒，倒入水，下入鸽蛋，调入精盐、鸡粉、米醋煨至入味，撒入香菜段，起锅盛碗即可。



醋熘莲藕



【原料】 莲藕1根，虾米30克。

【调料】 花生油25克，精盐10克，味精5克，蒜末4克，米醋15克，花椒油6克。

【制作】

①将莲藕去皮，洗净，切成片。虾米用水泡透，洗净备用。

②锅上火倒入水烧开，下入莲藕焯水，捞起控净水待用。

③净锅上火，倒入花生油烧热，蒜末、虾米爆香，烹入米醋，下入莲藕，调入精盐、味精大火翻炒均匀，淋入花椒油，起锅盛盘即可。



瓜片酸味腐皮

【原料】 豆腐皮1张，黄瓜1根。

【调料】 色拉油15克，精盐7克，鸡粉3克，葱、姜各5克，老醋10克，香油6克。

【制作】

①将豆腐皮洗净，切成菱形块。黄瓜洗净，去蒂，切成菱形片备用。

②锅上火倒入水，下入豆腐皮块焯水，捞起控水待用。

③净锅上火，倒入色拉油烧热，葱、姜爆香，下入黄瓜片略炒，调入老醋、精盐、鸡粉，下入豆腐皮炒匀，淋入香油，起锅盛盘即可。



老醋火爆木耳

【原料】 水发黑木耳200克，香菜1棵。

【调料】 调和油12克，精盐6克，鸡精2克，葱花4克，花椒油3克，老醋8克。

【制作】

①将水发黑木耳洗净，摘成小块。香菜择洗干净，切成段待用。

②净锅上火，倒入调和油烧热，葱花爆香，烹入老醋，下水发黑木耳，调入精盐、鸡精大火快炒至熟，撒上香菜段，淋入花椒油，起锅盛盘即可。



酸味瓜片

【原料】 黄瓜2根，大蒜15克。

【调料】 玉米胚芽油15克，蚝油10克，味精4克，米醋9克，香油5克。

【制作】

①将黄瓜洗净，去蒂，切成片。大蒜去皮，洗净，切成片待用。

②净锅上火，倒入玉米胚芽油烧热，蒜片炝香，烹入米醋、蚝油，下入黄瓜片翻炒几下，调入味精至熟，淋入香油，起锅盛盘即可。

香醋熘肉片

【原料】猪肉 200 克，芹菜 1 棵。

【调料】大豆油 10 克，酱油 5 克，精盐 3 克，鸡粉 2 克，香醋 8 克，葱、姜各 5 克。

【制作】

①将猪肉洗净，切成片。芹菜择洗干净，切成小段备用。

②锅上火倒入水烧开，下入芹菜段焯水，捞起控净水待用。

③净锅上火，倒入大豆油烧热，葱、姜爆香，下入猪肉煸炒至八成熟，调入精盐、酱油、香醋、鸡粉，下入芹菜段炒熟，起锅盛盘即可。



老醋香菜肉丝

【原料】猪肉 250 克，香菜 2 棵。

【调料】色拉油 20 克，蚝油 10 克，味精 3 克，葱花 6 克，老醋 8 克。

【制作】

①将猪肉洗净，切成丝。香菜择洗干净，切成段待用。

②净锅上火，倒入色拉油烧热，葱花爆香，下入猪肉煸炒至变色，烹入蚝油、老醋翻炒，下入香菜段炒熟，调入味精炒匀，起锅盛盘即可。



青菜酸味肉

【原料】猪肉 300 克，青菜 100 克。

【调料】花生油 15 克，精盐 6 克，鲜味酱油 3 克，蒜末 8 克，米醋 10 克，香油 5 克。

【制作】

①将猪肉洗净，切成片。青菜择洗干净，切成段待用。

②净锅上火，倒入花生油烧热，蒜末爆香，下入猪肉煸炒，调入鲜味酱油，下入青菜段略炒，调入精盐、米醋炒熟，淋入香油，起锅盛盘即可。





回锅香酥五花

【原料】 猪五花肉 300 克，鸡蛋 1 个。

【调料】 色拉油 500 克（实耗不多），精盐 7 克，味精 4 克，蒜末 12 克，老醋 15 克，淀粉适量。

【制作】

①将猪五花肉洗净，切成片，调入精盐、味精稍腌一会儿，打入鸡蛋，调入淀粉拌匀备用。

②净锅上火，倒入色拉油烧至七成热，下入猪五花肉炸至酥脆，捞起控油待用。

③锅内留少许油，蒜末爆香，烹入老醋，下入炸好的猪五花肉迅速翻炒均匀，起锅盛盘即可。



五花香醋芋头

【原料】 猪五花肉 200 克，芋头 125 克。

【调料】 大豆油 10 克，精盐 3 克，蚝油 8 克，葱、姜各 2 克，香菜段 4 克，香醋 12 克。

【制作】

①将猪五花肉洗净，切成丁。芋头去皮，洗净，切成丁待用。

②净锅上火，倒入大豆油烧热，葱、姜爆香，下入猪五花肉丁煸炒至八成熟，烹入蚝油，下入芋头丁略炒，调入香醋，倒入少许水，调入精盐煨至成熟，撒入香菜段，起锅盛盘即可。



包心菜醋熘猪肝

【原料】 猪肝 175 克，包心菜 150 克。

【调料】 花生油 15 克，蚝油 6 克，精盐、花椒粒各 2 克，鸡粉 4 克，醋 8 克，葱花 5 克。

【制作】

①将猪肝洗净，切成薄片。包心菜洗净，掰成小块备用。

②锅上火倒入水，下入猪肝汆水，捞起洗净杂质，控水待用。

③净锅上火，倒入花生油烧热，葱花、花椒粒爆香，下入包心菜略炒，烹入蚝油，下入猪肝，调入精盐、鸡粉、醋炒至成熟，起锅盛盘即可。