

Part ① 开胃的腌拌菜

Part ② 下酒的熏酱菜

Part ③ 软滑的熘炒菜

Part ④ 酥香的煎炸菜

Part ⑤ 原味的蒸煮菜

Part ⑥ 鲜香的烧烩菜

Part ⑦ 浓郁的焖炖菜

Part ⑧ 健康的汤煲羹

爽口下酒菜

浓香下饭菜

张明亮 孙铁军◎主编



最适合大众口味的
经典家常菜



吉林出版集团



吉林科学技术出版社



爽口下酒菜



浓香下饭菜



张明亮
孙铁军 ◎ 主编



图书在版编目 (C I P) 数据

爽口下酒菜 浓香下饭菜 / 张明亮, 孙铁军主编.
— 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 2
ISBN 978-7-5384-5617-2

I. ①爽… II. ①张… III. ①菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第272495号



主 编 张明亮 孙铁军
编 委 崔晓冬 蒋志进
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 郑 旭
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 12
印 数 1-10000册
版 次 2012年5月第1版
印 次 2012年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85679177
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5617-2
定 价 19.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



美酒佳肴好滋味，亲人团圆，朋友小聚，酒是人们餐桌上必不可少的饮品，适量饮酒能振奋精神、促进友谊、增加感情，且有助于身体健康。好酒需好菜，酒与菜、饭与菜的协调配合，犹如一曲交响乐，和谐顺畅，给人以美的享受。

本书精选近400款令人垂涎的美味菜肴，分为下酒菜、下饭菜两大篇章，又细分为开胃的腌拌菜、下酒的熏酱菜、软滑的熘炒菜、酥香的煎炸菜、原味的蒸煮菜、鲜香的烧烩菜、浓郁的焖炖菜、健康的汤煲羹八个小章节，所选菜品兼顾营养和健康，涵盖家常菜肴的方方面面，让不同需要的读者都能找到所需的菜肴。

本书选用的原料取材方便，制作过程简单易行，重点菜肴分步图解，让您一目了然，使您快速掌握下厨的各项精要技巧，烹饪出色、香、味、形俱佳，且营养美味的家常菜肴，希望本书能够给您的居家厨事增加一些选择，增添一份幸福，让您长厨艺、增食欲、助酒兴，祝您吃的愉快，吃出健康，吃出情趣。

张明亮

2012年4月



爽口下酒菜 浓香下饭菜

爽口下酒菜

Part 1 开胃的腌拌菜

四川泡菜·····	12
腌泡八仙菜·····	13
红油猪肉皮·····	13
拌肘子·····	14
豆腐干拌贡菜·····	14
香拌墨斗鱼·····	15
双花拌萝卜·····	15
里脊丝拌豆角·····	15
肉丝拌青椒·····	16
菠菜番茄拌肉丝·····	16
三鲜拌春笋·····	16
鸡丝茼蒿杆·····	17
大蒜菠菜拌蛤仁·····	18
拌菜生鱼·····	19
菠菜炆猪肝·····	19
五彩鱼皮·····	20
蒜椒拌三丝·····	20
酱萝卜拌肉丝·····	21
肉丝拌粉皮·····	21
牛肉苋菜·····	21
腱子肉拌黄瓜·····	22
黄瓜拌猪心·····	22
芥末酱拌牛肉·····	22
肉丝拌苦苣·····	23
京葱拌耳丝·····	24
甘菊猪肚·····	25
酱肉拌豇豆·····	25

油泡百叶·····	26
五彩拌鲜鱿·····	26
韭黄拌腰丝·····	27
藿香牛百叶·····	27
夫妻肺片·····	27
牛肉丝拌芹菜·····	28
辣子狗肉·····	28
怪味鸡块·····	28
椒油拌腰片·····	29
红油牛蹄筋·····	30
芹菜炆肚丝·····	31
萝卜干拌兔丁·····	31
凉粉拌鳝丝·····	32
麻辣鸡胗·····	32
风味鸭掌·····	33
什锦粉丝·····	33
辣拌羊肚·····	33
麻油拌双花·····	34
海鲜沙拉·····	34
凉拌里脊丝·····	34
炆拌牛百叶·····	35
亚参拌芦笋·····	36
白果炆腰花·····	36





Part 2 下酒的熏酱菜



酱香仔排·····	38
甜酱冬瓜·····	39
辣汁卤排骨·····	39
家常酱汁肘子·····	40
酱香豆角·····	40
卤水浸花腩·····	41
豆瓣肘子·····	41
酱香尖椒·····	41
东坡肉·····	42
肴肘花·····	42
醇香肚包·····	42
香熏猪手·····	43
烟熏脆耳·····	44
卤味千层耳·····	45
酱香牛蹄筋·····	45
酱香猪心·····	46
熏猪尾·····	46
酱牛腱子·····	47
广味白卤猪手·····	47
霸王全肘·····	47
茶熏八爪鱼·····	48
菠萝卤牛腩·····	48
酱仔鸡·····	48
糖熏兔肉·····	49
鸡脯松花卷·····	50
白切三黄鸡·····	51
卤猪蹄·····	51
香卤猪耳·····	52

葱油淋腌鸡·····	52
啤酒鸡卷·····	53
五香鸡小肚串·····	53
卤水手抓虾·····	53
卤豆腐·····	54
酱香鸡胗·····	54
淋卤鸡心花·····	54
酱汁鱿鱼粒·····	55
酱鸡腿·····	56
熏鸡腿·····	57
五香熏鱼·····	57
酱排骨·····	58
香熏乳鸽·····	58
百花水晶鸭·····	59
茶皇乳鸽·····	59
茶熏牛腱子·····	59
卷筒脆舌·····	60
熏烤羊腿·····	60
沪香罗汉肚·····	60
香熏鹌鹑蛋·····	61
佛山汾蹄·····	62
传统燻鸭·····	62



Part 3 软滑的熘炒菜



清炒里脊·····	64
黄瓜爆肉丁·····	65
芥菜炒里脊丝·····	65
香辣肉丝·····	66
胡萝卜炒肉丝·····	66
芥菜牛肉滑豆腐·····	67

木耳炒扇贝	67
干煸苦瓜	67
鱼香肉丝	68
花仁肉丁	68
芥蓝牛肉	68
麻辣卷心菜	69
熘三样	70
木耳炒鸡	71
柠檬里脊片	71
烟笋炒肉丝	72
水菱炒里脊	72
熘核桃肉	73
苦瓜炒肉丝	73
芝麻肉丝	73
排骨茼蒿梗	74
虾片碎滑肉	74
芹菜炒猪心	74
葱爆肉丝	75
番茄炒鸡蛋	76
鸡丝炒蕨菜	77
果仁肉丁	77
鲜果咕咾肉	78
宫保鸡丁	78
口蘑咖喱鸡	79
酱爆熏鸡	79
鱼香碎滑肉	79
鱼香腰花	80
仔姜牛肉片	80
仔姜炒鸭丝	80
滑蛋牛肉	81



清炒鱼丁	82
双椒鸭掌	83
香辣小排骨	83
小炒猪肝	84
麻辣牛筋	84
素炒鱿鱼丝	85
香槟水滑鸡片	85
辣子鱼块	85
辣子牛肉丁	86
芹菜牛肉丝	86
熘肝尖	86
辣子鸡丁	87
吉利鲈鱼	88
麻辣羊肝	88

Part 4 酥香的煎炸菜



香酥香菇	90
鸡蛋银鱼饼	91
干炸里脊	91
传统锅包肉	92
猪柳扁豆卷	92
椒盐菠菜心	93
葱辣鱼条	93
牙签羊肉	93
乡下炸猪肉	94
菠萝鸡块	94
脆皮粉炸肉	94
软炸里脊条	95
鲜蔬天妇罗	96
香炸鸡肉串	97

红椒酿肉·····	97	家常蒸肉·····	116
炸葱卷·····	98	鲜菇蒸五花肉·····	117
炸烹鲈鱼腩·····	98	冬菜扣肉·····	117
鲜肉茄饼·····	99	荔芋扣肉煲·····	118
盐煎青椒·····	99	豆腐蒸小排·····	118
煎烹仔鸡·····	99	肉丸蒸蛋·····	119
炸烹松肉·····	100	双耳蒸蛋皮·····	119
干拔莲子·····	100	梅菜扣香肉·····	119
煎酿冬菇·····	100	黄酒醉鸡·····	120
香脆炸鸡·····	101	红薯蒸排骨·····	120
南瓜饼·····	102	荷叶糯米鸡·····	120
椒盐鲫鱼串·····	103	盐水排骨·····	121
糖醋排骨·····	103	发财猪手·····	122
红糟鱼块·····	104	腐乳茄子鸡·····	123
炸洋葱·····	104	豆豉蒸排骨·····	123
金钱红薯球·····	105	冬菇蒸滑鸡·····	124
干煸牛肉丝·····	105	清汤虫草鸭·····	124
麻辣猪肝·····	105	红参白切鸡·····	125
爆两样·····	106	鸡蛋蒸肉丸·····	125
香煎羊扒·····	106	豉椒蒸草鱼·····	125
生煎鸡翅·····	106	酸辣鱈鱼汤·····	126
干煎牛排·····	107	鲫鱼豆腐泡·····	126
		清蒸茶鲫鱼·····	126
		清蒸鲈鱼·····	127
		老姜煮鲈鱼·····	128
		清蒸武昌鱼·····	128

浓香下饭菜

Part 5 原味的蒸煮菜

青菜煮咸肉·····	110
生菜猪肉卷·····	111
榄菜虾干蒸芥蓝·····	111
彩椒山药·····	112
明珠油菜心·····	112
豆角香芋煮海兔·····	113
苦瓜蒸仔鸡·····	113
剁椒蒸大白菜·····	113
苦瓜镶肉环·····	114
百叶蒸肉·····	114
龙眼肉·····	114
螺丝肉·····	115

Part 6 鲜香的烧烩菜

鲜贝烩瓜球·····	130
葱油草菇·····	131



东北酱茄子	131
酸甜棒棒鸡	132
鸡肉烧花菇	132
酥肉烩全蘑	133
栗子双菇	133
叉烧排骨	133
烧肉地三鲜	134
肚片烧甜豆	134
莲藕红烧肉	134
蟹肉烧蘑菇	135
芋头烧鸡	136
马蹄笋烧肉	137
胡萝卜烧里脊	137



芥蓝烧牛肉	138
啤酒焖烧鸡	138
蘑菇红烧肉	139
家常烧腩肉	139
五花肉烧豆角	139
菜胆烧蹄筋	140
豉香鸡翅	140
猪肝香鸭煲	140
青笋烧牛肉	141
土豆烧牛腩	142
烧鸡蛋	143
莲桂煨圆蹄	143
葱烧牛蹄筋	144
酱烧小排骨	144
鼠尾烧猪蹄	145
宫烧嫩排骨	145
红杞煨猪手	145

红烧黄花鱼	146
大蒜烧牛腩	146
葱烧草鱼	146
烧元蹄	147
冬瓜烧鱼尾	148
红烧排骨	148

Part 7 浓郁的焖炖菜



冬瓜炖羊肉	150
莲藕焖五花肉	151
百花酒焖肉	151
锅焖黑椒猪蹄	152
菜心猪耳	152
菜心狮子头	153
菜心面筋煲	153
当归炖猪腰	153
蒜仔焖羊排	154
砂锅油菜	154
菜心牛爽肉	154
萝卜丝炖大虾	155
火腿炖肘子	156
红焖小土豆	157
西红柿炖牛腩	157
五花肉卤素人参	158
八宝豆腐	158
干豆角海带焖肉	159
鲍汁金针菇	159
黄焖鸡块	159
西湖牛肉汤	160
木瓜莲子炖鲫鱼	160





鲍鱼菇青笋煲双瓜·····	160
杞子炖牛鞭·····	161
老鸭炖鞭花·····	162
银鱼茼蒿汤·····	163
板栗炖牛肉·····	163
大虾炖白菜·····	164
金针炖肥牛·····	164
苦瓜焖鸡煲·····	165
椒辣太白鸡·····	165
栗子焖排骨·····	165
油焖鸡块·····	166
节瓜焖鸡爪·····	166
杂豆焖凤爪·····	166
家焖黄鱼·····	167
烤鸭豆腐锅·····	168
红焖肘子·····	168

Part 8 健康的汤煲羹



三鲜排骨汤·····	170
西蓝花瘦肉汤·····	171
淮山猪肚汤·····	171
猪蹄花生红枣汤·····	172
冬菇葫芦汤·····	172
莼菜鸽蛋汤·····	173
白菜香菇蹄花汤·····	173
枸杞猪肝汤·····	173
牛尾萝卜汤·····	174
苦瓜番茄汤·····	174
猪腰菜花汤·····	174
雪耳肉片汤·····	175
奶汤蹄筋·····	176

芥菜排骨汤·····	177
参归猪肝煲·····	177
丝瓜牛筋煲·····	178
百合扇贝蘑菇汤·····	178
肉片余黄瓜汤·····	179
银杏蔬菜汤·····	179
咖喱牛筋煲·····	179
海参牛尾煲·····	180
豆芽肉片汤·····	180
腐竹蛤蜊汤·····	180
五香牛尾煲·····	181
猪蹄瓜菇汤·····	182
蔬菜牛肉汤·····	183
腐竹羊肉煲·····	183
辣味羊肉煲·····	184
五花肉萝卜汤·····	184
荷兰豆肉片汤·····	185
鱼肉胡萝卜汤·····	185
羊肉冬瓜汤·····	185
羊排粉丝汤·····	186
五花肉荸荠汤·····	186
菊花猪肉汤·····	186
草菇鱼头汤·····	187
松子鸭羹·····	188
冬瓜红豆排骨汤·····	189
三酱羊排煲·····	189
板鸭草鱼煲·····	190
双果猪肉煲·····	190
彩玉排骨汤·····	191
山药翅根汤·····	191
乳奶鱼卷·····	191



爽口下酒菜

Part 1 开胃的腌拌菜

Part 2 下酒的熏酱菜

Part 3 软滑的熘炒菜

Part 4 酥香的煎炸菜





Part 1



开胃的腌拌菜



四川泡菜

原料 白菜、萝卜、莲白、胡萝卜、青笋、洋葱各75克。

调料 干辣椒5克，嫩姜50克，八角、香叶、花椒、桂皮、香果各少许，精盐100克，米糟5小匙，冰糖1大匙。

准备工作 Preparations

- 1 锅中先加入清水2500克，再加入八角、香叶、桂皮煮沸。
- 2 然后放入干辣椒、花椒、香果煮5分钟，倒入容器内晾凉。
- 3 白菜、萝卜、嫩姜、莲白、胡萝卜、青笋、洋葱分别洗净。
- 4 萝卜、胡萝卜、青笋放在案板上，切成5厘米长、1厘米见方的长条。
- 5 白菜、洋葱分别切成薄片；嫩姜切成小片；莲白切成小块。

制作步骤 Method

- ① 取泡菜坛子1个，先用清水将内外冲洗干净，再擦去内外的水分。
- ② 然后倒入晾凉的泡菜汁，加入精盐、米糟、冰糖调至溶化。
- ③ 放入切好的白菜、萝卜、嫩姜、莲白、胡萝卜、青笋和洋葱，盖严盖，坛口倒入清水封好，腌泡入味后，即可捞出装盘。



腌泡八仙菜

原料 白萝卜、胡萝卜、豆角、青笋、青椒、青蒜、生姜、洋葱各100克。

调料 精盐50克，花椒、八角各5克，白酒4小匙。

制作步骤 Method

- ① 将白萝卜、胡萝卜、青笋、青椒、洋葱切成块；豆角焯熟，沥水，切段；生姜切片；青蒜掰瓣。
- ② 锅内先加入适量清水烧沸，再加入精盐、花椒、八角煮5分钟，晾凉成味汁。
- ③ 将原料装入泡菜坛中，注入味汁，加入白酒，盖严坛盖，泡制7~10天即可食用。



红油猪肉皮

原料 鲜猪肉皮250克。

调料 葱丝30克，精盐、味精、白糖、花椒粉、酱油、香油各少许，辣椒油2大匙。

制作步骤 Method

- ① 将肉皮表面残毛刮洗干净，放入沸水锅中煮约5分钟，捞出再刮洗一次。
- ② 然后下入温水锅中煮至肉皮软熟，捞入清水中浸泡使之冷却，捞出沥水，用菜墩压制直至凉

透，保持肉皮平整。

- ③ 将肉皮放在案板上，用斜刀法片成完整的薄片，切成8厘米长的丝。

- ④ 盆中放入精盐、味精、酱油、白糖、花椒粉、辣椒油、香油调匀后，加入肉皮丝、葱丝搅拌均匀，装盘上桌即可。





拌肘子

原料 肘子肉500克，黄瓜150克。

调料 精盐适量，米醋2大匙，酱油3大匙，香油1小匙。

制作步骤 Method

① 肘子肉洗涤整理干净，下入沸水锅内煮熟，晾凉后改刀切成大片。

② 黄瓜去根，洗净后沥去水分，先用刀稍拍，再切成象眼块。

③ 碗内放入酱油、米醋、精盐、香油调成味汁。

④ 将黄瓜放入盘内，再把肘子肉摆在上面，浇淋上味汁，搅拌均匀即成。



豆腐干拌贡菜

原料 豆腐干200克，贡菜100克，青红椒丝50克。

调料 干辣椒30克，葱丝、姜丝各10克，精盐、胡椒粉、香油各1/2小匙。

制作步骤 Method

① 贡菜洗涤整理干净，放入沸水锅中烫发，捞出沥水，切段；豆腐干切丝，焯烫一下，捞出沥水。

② 锅置旺火上，加入香油烧热，下入姜丝、干辣椒炒出香味，出锅倒入碗中。

③ 再加入贡菜段、豆腐干丝、青红椒，加入精盐、胡椒粉，撒入葱丝拌匀，装盘上桌即可。

香拌墨斗鱼

原料 墨斗鱼3条，嫩芹菜50克。

调料 葱白10克，姜丝5克，料酒、精盐各1小匙，味精、白糖、香油各1/2小匙，酱油2小匙。

制作步骤 Method

- ① 将墨斗鱼去骨和内脏，再将黑皮剥掉，放入清水锅内煮开，加入葱白、精盐、姜丝和料酒续煮10分钟，捞出沥水。
- ② 将嫩芹菜择去叶，放入沸水锅中烫熟，捞出过凉，切成段，放入盘中，撒上少许精盐拌匀。
- ③ 将凉透的墨斗鱼切成细条，放入芹菜段盘内，加入白糖、酱油、香油和味精拌匀即可。



双花拌萝卜

原料 西蓝花、菜花、胡萝卜各1/2个。

调料 瓜子仁、黑芝麻、精盐各1/2小匙，鸡精、辣椒油各少许，植物油3大匙。

制作步骤 Method

- ① 将菜花和西蓝花分别洗净，均切成小朵；胡萝卜去皮，洗净，切成圆片。
- ② 锅中加水烧开，放入菜花、西蓝花、胡萝卜片煮熟，捞出冲凉，沥干水分。
- ③ 将胡萝卜片和双花放入盘中，加入调料拌匀，再撒上瓜子仁、芝麻拌匀即可。



里脊丝拌豆角

原料 里脊丝、豆角各300克，鸡腿菇75克。

调料 精盐2小匙，味精、白糖各1小匙，香油1大匙。

制作步骤 Method

- ① 豆角择洗干净，斜切成3.5厘米长的段；鸡腿菇去根，洗净，先切成0.5厘米厚、3.5厘米长的片，再切成0.5厘米宽的条。
- ② 锅中加入适量清水，下入鸡腿菇条、豆角段，用大火烧开，焯熟后捞出，沥去水分。
- ③ 豆角段、鸡腿菇条放入大碗中，加入精盐拌匀，晾凉，再加入味精、白糖、香油拌匀即成。





肉丝拌青椒

原料 青椒300克，猪瘦肉150克。

调料 蒜末、芥末各10克，麻酱、香油、米醋、白糖、味精、料酒各1小匙，精盐适量，水淀粉2大匙。

制作步骤 Method

- ① 芥末放入碗中，加入适量温开水、芝麻酱、香油、米醋、白糖、精盐、味精，调匀成味汁。
- ② 青椒洗涤整理干净，放入沸水锅中焯熟，捞出沥水，切成丝；猪瘦肉洗净，切成细丝。
- ③ 肉丝加入料酒、水淀粉拌匀，焯熟，捞入盘中，加入青椒丝、蒜末、味汁调匀即可。

菠菜番茄拌肉丝

原料 番茄、菠菜各150克，猪精肉100克。

调料 生姜10克，精盐1/2小匙，鸡精少许，香油、白糖各1小匙，酱油2小匙。

制作步骤 Method

- ① 将猪精肉先切薄片，再切成细丝；菠菜整棵洗净，从根部垂直切两刀（即十字刀）。
- ② 肉丝和菠菜分别放入沸水锅中烫2~3分钟，捞出晾凉，将菠菜切段；番茄用沸水烫一下，去皮，去籽，切细丝；生姜洗净，去皮，切成末。
- ③ 肉丝放入盘中，加入菠菜段、番茄丝、酱油、姜末、精盐、白糖、香油、鸡精拌匀即可。



三鲜拌春笋

原料 鲜春笋250克，香菇少许，青椒、红椒各适量。

调料 精盐、鸡精各1/2小匙，葱油1小匙。

制作步骤 Method

- ① 春笋洗涤整理干净，撕成小片或切成小段；香菇去蒂，洗净，改刀切成片；青椒、红椒分别去蒂，去籽，洗净后切成片。
- ② 炒锅置火上，加入适量清水烧开，加入少许精盐，放入春笋片、香菇片、青椒片、红椒片焯2分钟，捞出投凉。
- ③ 所有原料放入盘中，加入调料拌匀即成。

