

下馆子常点的 火爆菜



水煮
江团鱼



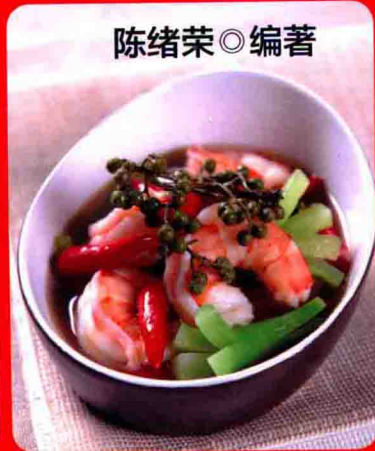
农家
小炒肉



蟹粉
狮子头



香
牛蛙



陈绪荣◎编著



下馆子常点的 火爆菜

陈绪荣◎编著

编委会

高红利	陈文斌	张彭均	罗祖军	李建民
陈学龙	王加贵	金义坎	袁团结	马兵杰
苏云龙	骆国强	朱 禧	蒋 毅	张付生
田小平	陈文杰	陈绪荣		



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

下馆子常点的火爆菜 / 陈绪荣编著. —北京: 中国纺织出版社,
2011.10

(精选美食系列)

ISBN 978-7-5064-7631-7

I. ①下… II. ①陈… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第124727号

责任编辑: 范琳娜 特约编辑: 姚 红

责任印制: 刘 强 装帧设计: 水长流文化发展有限公司

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

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 101千字 定价: 22.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

Contents 目录

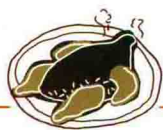


小炒



- | | | |
|------------|------------|------------|
| 4 灯笼椒爆鱿鱼卷 | 17 农家小炒肉 | 27 东安仔鸡 |
| 5 宫保虾球 | 18 泡椒月牙骨 | 28 双椒爆脆骨 |
| 6 滑子菇炒腊肉 | 19 大碗菜花 | 29 川椒鸡柳 |
| 7 黄金鸡软骨 | 20 茄子干炒腊肉 | 30 小炒田鸡 |
| 8 玉米炒鸡蓉 | 21 小米椒炒年糕肉 | 31 双椒鳝段 |
| 9 小炒香干 | 22 肉末炒粉丝 | 32 小米椒炒仔鸡 |
| 10 榄菜肉末四季豆 | 23 豌豆辣牛肉 | 32 酱烧鱿鱼 |
| 11 双椒猪蹄 | 24 锅包肉 | 33 三丝鱼皮 |
| 12 爆双脆 | 24 沙茶牛肉 | 34 杭椒炒脆豆腐 |
| 13 腊肉炒茶树菇 | 25 老干妈炒滑鸡 | 35 咸蛋黄炒茶树菇 |
| 14 辣子肥肠 | 25 核桃熘鸡片 | 36 薯片脆豆腐 |
| 15 年糕爆蜗牛 | 26 酸辣萝卜炒鸡丁 | 37 油焖大虾 |
| 16 湘味小河虾 | 27 脆椒炒鸡肫 | 37 鱼香豆腐 |

红烧



- | | | |
|-----------|----------|-----------|
| 38 猪血烧豆腐 | 42 金丝杏干肉 | 47 葱烧海参 |
| 39 肉烧茶树菇 | 43 飘香牛蛙 | 47 粗粮米椒带鱼 |
| 40 茶树菇焖排骨 | 44 水煮江团鱼 | 48 干烹鲈鱼 |
| 41 熏笋烧牛腩 | 45 秘制鲈鱼 | 49 秘制带鱼 |
| 42 茄汁小排 | 46 川椒虾球 | 50 醋烧黄鱼 |



汤菜



51 蟹粉狮子头

52 诱惑馋嘴肥肠

53 四川炖丸子

54 小米椒煮牛肉

54 番茄土豆炖牛肉

55 泡椒烧牛腩

56 萝卜羊肉汤

57 瓦罐鸡汤

58 美椒烩鸡翅

59 大煮干丝

60 香辣啤酒鸭

61 鸡翅烩鱼丸

62 蟹黄豆腐

63 番茄煮鲈鱼

64 麻辣鲇鱼

65 雪笋鱼头

65 鸡汤鱼面

66 大碗甲鱼

66 辣味煮豆腐

67 龙凤酸辣汤

68 上汤菠菜

69 珊瑚素烩

70 芙蓉瓜豆汤

拌卤酱蒸

71 脆拌木耳

72 酸辣蕨根粉

73 盐水牛肉

74 酱肘子

75 酱香鸭舌

76 南瓜蒸排骨

77 豆豉木耳蒸排骨

78 豆腐扣肉

79 梅菜扣肉

80 湘味蒸肘子

80 芙蓉蒸仔鸡

81 清蒸武昌鱼

82 清蒸草鱼

83 剁椒蒸芋头

炸烤焗

84 双色芝麻鸡

85 富贵鸡球

86 香炸舌头鱼

87 香脆银鱼

88 脆皮冬瓜卷

89 香菜蛋黄虾

90 牛腩烤串

91 竹扞牛肉

92 火焰焗虾

93 虾球焗蛋

94 烤焗大虾

95 辣味焗虾球



下馆子常点的 火爆菜

陈绪荣◎编著

编委会

高红利	陈文斌	张彭均	罗祖军	李建民
陈学龙	王加贵	金义坎	袁团结	马兵杰
苏云龙	骆国强	朱 禧	蒋 毅	张付生
田小平	陈文杰	陈绪荣		



 中国纺织出版社

Contents 目录

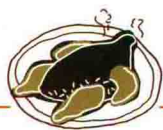


小炒



- | | | |
|------------|------------|------------|
| 4 灯笼椒爆鱿鱼卷 | 17 农家小炒肉 | 27 东安仔鸡 |
| 5 宫保虾球 | 18 泡椒月牙骨 | 28 双椒爆脆骨 |
| 6 滑子菇炒腊肉 | 19 大碗菜花 | 29 川椒鸡柳 |
| 7 黄金鸡软骨 | 20 茄子干炒腊肉 | 30 小炒田鸡 |
| 8 玉米炒鸡蓉 | 21 小米椒炒年糕肉 | 31 双椒鳝段 |
| 9 小炒香干 | 22 肉末炒粉丝 | 32 小米椒炒仔鸡 |
| 10 榄菜肉末四季豆 | 23 豌豆辣牛肉 | 32 酱烧鱿鱼 |
| 11 双椒猪蹄 | 24 锅包肉 | 33 三丝鱼皮 |
| 12 爆双脆 | 24 沙茶牛肉 | 34 杭椒炒脆豆腐 |
| 13 腊肉炒茶树菇 | 25 老干妈炒滑鸡 | 35 咸蛋黄炒茶树菇 |
| 14 辣子肥肠 | 25 核桃熘鸡片 | 36 薯片脆豆腐 |
| 15 年糕爆蜗牛 | 26 酸辣萝卜炒鸡丁 | 37 油焖大虾 |
| 16 湘味小河虾 | 27 脆椒炒鸡肫 | 37 鱼香豆腐 |

红烧



- | | | |
|-----------|----------|-----------|
| 38 猪血烧豆腐 | 42 金丝杏干肉 | 47 葱烧海参 |
| 39 肉烧茶树菇 | 43 飘香牛蛙 | 47 粗粮米椒带鱼 |
| 40 茶树菇焖排骨 | 44 水煮江团鱼 | 48 干烹鲈鱼 |
| 41 熏笋烧牛腩 | 45 秘制鲈鱼 | 49 秘制带鱼 |
| 42 茄汁小排 | 46 川椒虾球 | 50 醋烧黄鱼 |



汤菜



51 蟹粉狮子头

52 诱惑馋嘴肥肠

53 四川炖丸子

54 小米椒煮牛肉

54 番茄土豆炖牛肉

55 泡椒烧牛腩

56 萝卜羊肉汤

57 瓦罐鸡汤

58 美椒烩鸡翅

59 大煮干丝

60 香辣啤酒鸭

61 鸡翅烩鱼丸

62 蟹黄豆腐

63 番茄煮鲈鱼

64 麻辣鲇鱼

65 雪笋鱼头

65 鸡汤鱼面

66 大碗甲鱼

66 辣味煮豆腐

67 龙凤酸辣汤

68 上汤菠菜

69 珊瑚素烩

70 芙蓉瓜豆汤

拌卤酱蒸

71 脆拌木耳

72 酸辣蕨根粉

73 盐水牛肉

74 酱肘子

75 酱香鸭舌

76 南瓜蒸排骨

77 豆豉木耳蒸排骨

78 豆腐扣肉

79 梅菜扣肉

80 湘味蒸肘子

80 芙蓉蒸仔鸡

81 清蒸武昌鱼

82 清蒸草鱼

83 剁椒蒸芋头

炸烤焗

84 双色芝麻鸡

85 富贵鸡球

86 香炸舌头鱼

87 香脆银鱼

88 脆皮冬瓜卷

89 香菜蛋黄虾

90 牛腩烤串

91 竹扞牛肉

92 火焰焗虾

93 虾球焗蛋

94 烤焗大虾

95 辣味焗虾球





灯笼椒爆鱿鱼卷



Tips | 小贴士

鱿鱼一定要新鲜的，焯水时间不要过长。



原料

鱿鱼300克，灯笼椒50克，小葱段20克



调料

盐2克，胡椒粉2克，味精3克，红油10克，色拉油适量



做法

- ① 鱿鱼洗净，打十字花刀，切块，灯笼椒用水冲净。
- ② 锅内加水烧开，下鱿鱼焯水打起卷捞出。
- ③ 锅加油烧热，下小葱段炆锅，放鱿鱼、盐、胡椒粉、灯笼椒炒匀，加味精炒熟，淋红油即可。



● 原 料 ●



虾球300克，大葱50克，去红皮花生米20克

● 调 料 ●



蒜片10克，干辣椒5克，花椒5克，豆瓣酱10克，醋4克，白糖5克，盐1克，味精3克，蛋清1个，淀粉、色拉油各适量

● 做 法 ●

- ① 虾球洗净，用蛋清、淀粉腌制5分钟；大葱洗净切丁；花生米炸熟。
- ② 锅内加油烧五成热，入虾球滑熟倒出。
- ③ 锅底留油烧热，下蒜片、干辣椒、花椒炝锅，放豆瓣酱炒出红油，入大葱、醋、白糖、盐调匀，加虾球、味精、花生米炒熟，勾芡即可。



Tips | 小贴士

花生米最好用开水泡2分钟，比较好去皮。



宫保虾球



● 原 料 ●



滑子菇150克，腊肉150克，青红
椒50克

● 调 料 ●



葱花10克，姜片5克，盐2克，白
糖3克，味精4克，色拉油适量

● 做 法 ●

- ① 滑子菇洗净，腊肉洗净切片，青红椒洗净切块。
- ② 锅内加水烧开，腊肉、滑子菇分别焯水捞出。
- ③ 锅加油烧热，入葱花、姜片炆锅，放腊肉煸炒至变色，加滑子菇、青红椒炒匀，用盐、白糖、味精调味炒熟即可。

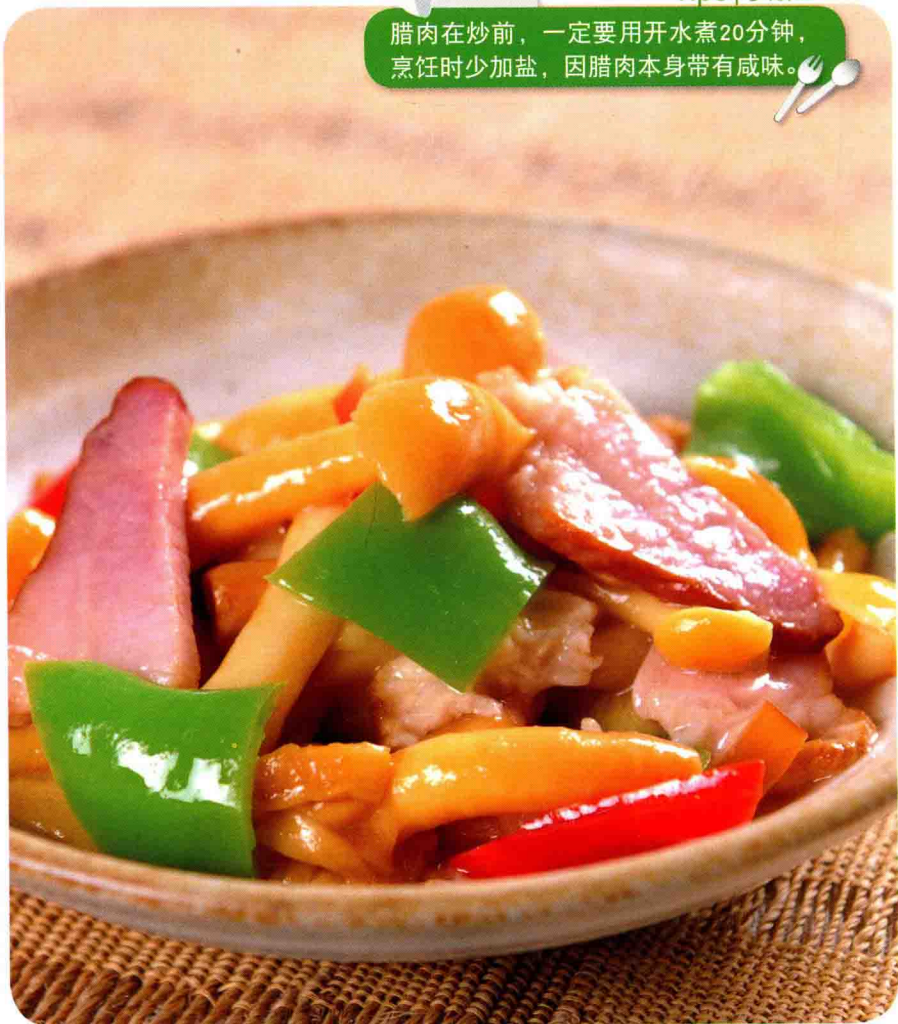


Tips | 小贴士

腊肉在炒前，一定要用开水煮20分钟，
烹饪时少加盐，因腊肉本身带有咸味。



滑子菇炒腊肉





黄金鸡软骨



Tips | 小贴士

蒜剁成蒜蓉，用水洗干净挤干水分，下油锅炸至金黄色捞出晾凉。



原料

鸡软骨300克



调料

干辣椒15克，豆豉10克，干蒜蓉10克，椒盐2克，味精3克，色拉油适量



做法

- ① 鸡软骨洗净，加椒盐腌制10分钟。
- ② 锅内加油烧热，下鸡软骨炸至金黄色捞出。
- ③ 锅底留油烧热，放干辣椒、豆豉炒香，下干蒜蓉、鸡软骨、椒盐、味精炒匀即可装盘。



玉米炒鸡蓉



Tips | 小贴士

玉米粒在炒前最好焯下水，这样不会影响菜的色泽和口感。



原料

玉米粒200克，鸡胸肉150克，青红椒30克



调料

蛋清1个，淀粉10克，葱花8克，盐2克，味精4克，色拉油适量



做法

- ① 玉米粒洗净；鸡胸肉洗净切粒，用蛋清、淀粉稍腌；青红椒洗净切粒。
- ② 锅内加油烧五成热，下鸡肉滑熟，捞出沥油。
- ③ 锅底留油烧热，入葱花炆锅，下玉米粒煸炒片刻，放鸡肉、青红椒炒匀，加盐、味精炒熟即可。



● 原 料 ●



香干300克，青红小米椒50克，青蒜20克

● 调 料 ●



葱片10克，姜片5克，盐2克，老抽3克，美极鲜辣汁2克，味精3克，色拉油适量

● 做 法 ●

- ① 香干洗净切条，青红小米椒洗净切斜刀段，青蒜洗净切斜段。
- ② 锅内加水烧开，下香干焯水捞出。
- ③ 锅加油烧热，入葱片、姜片炆锅，放小米椒、香干炒香，加盐、老抽、美极鲜辣汁炒匀，再放味精、青蒜炒熟即可。



Tips | 小贴士

香干焯水后再炒较好；一定要把辣味煸炒到香干里去。



小炒香干



● 原 料 ●



猪肉100克，四季豆200克，青红杭椒50克

● 调 料 ●



水淀粉10克，葱花10克，蒜末8克，橄榄菜50克，盐2克，味精3克，色拉油适量

● 做 法 ●

- ① 猪肉洗净切小丁，用盐、水淀粉上浆；四季豆洗净切粒；青红椒洗净切粒。
- ② 锅内加油烧五成热，下猪肉滑散，捞出沥油。
- ③ 锅底留油烧热，入葱花、蒜末炆锅，下四季豆煸炒变色，入橄榄菜、肉丁、青红椒、盐炒匀，加味精炒熟即可。

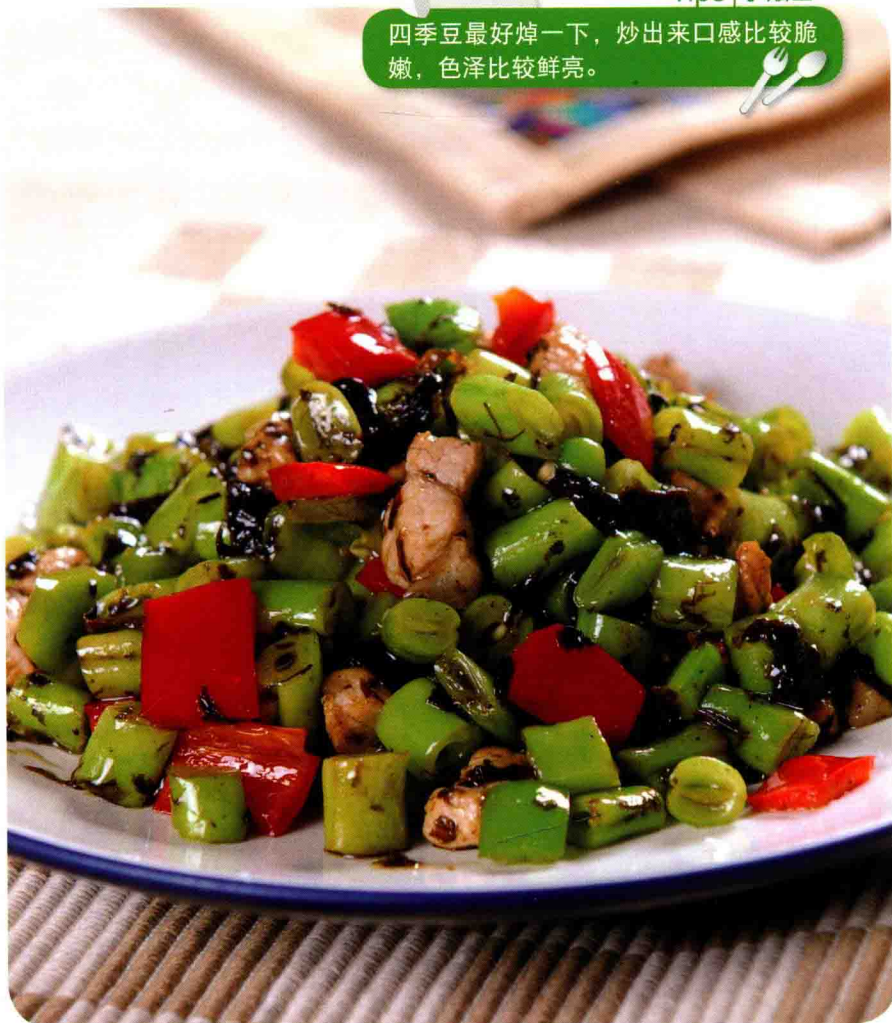


Tips | 小贴士

四季豆最好焯一下，炒出来口感比较脆嫩，色泽比较鲜亮。



榄菜肉末四季豆





双椒猪蹄



tips | 小贴士

猪蹄富含胶原蛋白，脂肪含量低于肥肉、不含胆固醇，多吃可以防止皮肤过早起皱纹、延缓皮肤衰老。



原料



猪蹄500克，野山椒50克（带水适量），小米椒50克

调料



葱花5克，蒜蓉8克，盐2克，大料2个，香叶4片，大葱段10克，姜10克，胡椒粉3克，味精4克，色拉油适量

做法

- ① 猪蹄洗净切块；野山椒、小米椒各洗净切末。
- ② 锅内加水烧开，下猪蹄、盐、大料、香叶、大葱段、姜煮30分钟，猪蹄熟后捞出。
- ③ 锅加油烧热，下野山椒、小米椒、葱花、蒜蓉炒香，放猪蹄、盐、胡椒粉、味精炒熟即可。



爆双脆



Tips | 小贴士

猪肚、肥肠最好买鲜的，煮时加一点白酒能去腥味。



原料



猪肚150克，肥肠150克，青红椒30克，青蒜20克

调料



蒜末10克，料酒5克，盐2克，白糖3克，酱油5克，味精3克，水淀粉15克，色拉油适量

做法

- ① 猪肚、肥肠处理后洗净，放在开水里煮熟，捞出切块；青红椒洗净切块；青蒜洗净切斜刀段。
- ② 锅内加油烧热，下猪肚、肥肠滑油，捞出沥油。
- ③ 锅底留油烧热，入蒜末炝锅，烹入料酒，下猪肚、肥肠、青红椒爆炒，放盐、白糖、酱油炒匀，加味精、青蒜炒熟，用水淀粉勾芡即可。