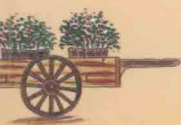


中华饮食文化艺术

家常炒菜

鸡 鸭 鱼 肉 蛋 菜 豆 果

万家富 编著



内蒙古人民出版社

中华饮食文化艺术

家常炒菜

万家富编

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华饮食文化艺术 / 赵军编. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2003.1

ISBN 7-204-06374-0

I. 中… II. 赵… III. 菜谱—中国

IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003) 第 000920 号

中国饮食文化艺术

赵军 主编

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

北京冶金大业印刷有限公司印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 70 字数: 500 千字

2003 年 2 月第 1 版 2003 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1—3000 册

ISBN7-204-06374-0/G·1431 定价: 158.00 元



什锦沙拉

原料: 鲑鱼 40 克、鸡蛋 1 个、橄榄 20 克、番茄 100 克、小黄瓜 40 克、红椒 20 克、土豆 100 克、盐 5 克、沙拉酱 10 克。

制法: 鲑鱼切块煮熟、鸡蛋煮熟切月牙、土豆煮熟切块与橄榄、番茄、小黄瓜、红椒拌匀，调入沙拉酱即成。



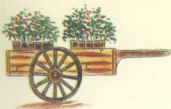
烤鸡肉

原料: 鸡胸肉 200 克、青椒 30 克、酱油 3 克、盐 4 克、味精 2 克。

制法: 鸡肉用盐、味精、酱油腌渍，入烤箱中烤熟，片作片，配青椒即成。

特点: 颜色金红、口味干香。





什锦鸡肉

原料:鸡肉 15 克、莲藕 40 克、胡萝卜 20 克、白萝卜 20 克、香菇 3 朵、青豌豆 10 克、糖 2 克、酱油 4 克、料酒 5 克、盐 3 克、味精 2 克。

制法:锅放油煸鸡肉,放入各种配料,加盐、酱油、料酒、糖、味精即成。



番茄牛肉

原料:牛腿肉 100 克、番茄 100 克、黄瓜 30 克、葱 20 克、蒜、酱油、糖、醋各少许。

制法:锅中放水烧开,将牛肉烫变色捞出冷却,压干水分,切成小片,番茄洗净切块,小黄瓜切片,葱切丝,将糖、酱油、醋、蒜末拌匀,锅中将油烧开,放牛肉片、番茄、黄瓜,再将以上拌料倒入牛肉中爆炒后盛入中盘中,洒上葱丝即可。



豆腐绞肉丸子

原料:豆腐 100 克、肉馅 50 克、青豆 10 克、香菇 5 克、笋丁 10 克、盐 3 克、番茄酱 5 克、味精 7 克。

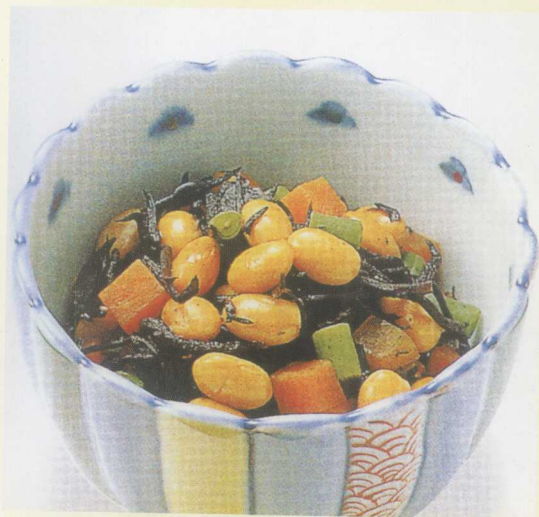
制法:〈1〉豆腐蒸热压碎与肉馅拌匀,加盐、味精调味,挤成丸子,入油锅炸熟。〈2〉锅放油,煸香菇粒、青豆、笋丁、番茄酱倒入丸子,放盐、味精烧熟即成。



大豆煮羊栖菜

原料:大豆 50 克、干羊栖菜 20 克、胡萝卜、四季豆各 40 克、鸡汤少许、糖、酱油、味精各适量。

制法:〈1〉将泡好的大豆煮熟,捞出沥干水分。〈2〉羊栖菜泡开,压干水分,胡萝卜洗净,切成方块,四季豆洗净,在滚水中煮熟,切成长段。〈3〉锅中放油烧热,加入大豆、羊栖菜、胡萝卜炒熟,然后放酱油、糖、味精稍炒即可。





大豆炒蘑菇

原料:大豆 200 克、花枝 40 克、洋葱 20 克、玉蕈 40 克、洋菇 40 克、四季豆 20 克、番茄 1 个、红酒 20 克、盐 5 克、胡椒 2 克、味精 1 克。

制法:锅中放油,放洋葱、大豆、花枝片、玉蕈、洋菇、番茄、红酒、盐、胡椒、味精、最后放四季豆(永熟)即成。

特点:颜色艳丽、口感鲜美。



红辣椒炒大豆

原料:大豆 20 克、牛腿肉 50 克、洋葱 30 克、奶油 5 克、番茄 1 个、盐 4 克、辣椒粉 5 克、淀粉 5 克、味精 2 克、芹菜末少许。

制法:锅放油,煸牛肉末、洋葱、倒入大豆,放奶油、番茄、盐、辣椒粉、味精、勾芡、撒芹菜末即成。



蚝油鲍鱼

原料: 鲍鱼 200 克, 西兰花 100 克, 盐 3 克, 味精 2 克, 蚝油 5 克, 清汤 50 克。

制法: (1) 鲍鱼片成片装碗, 加汤, 上笼蒸熟, 西兰花氽水围边。(2) 锅放油, 加汤, 放蚝油、盐、味精、勾芡、淋明油, 浇在鲍鱼上即成。

特点: 鲍鱼滑嫩、清鲜、味美。



百花鱼肚

原料: 水发鱼肚 200 克, 鱼茸 100 克, 红椒少许, 油菜 50 克, 盐 3 克, 味精 4 克。

制法: (1) 鱼肚切长方块, 抹鱼茸, 红椒装饰, 上笼蒸熟。油菜氽水、垫底。(2) 锅放油, 加汤, 放盐、味精、勾芡、淋明油, 浇在鱼肚上, 萝卜刻花点缀即成。

特点: 造型美观, 鱼肚软烂, 咸鲜适口。

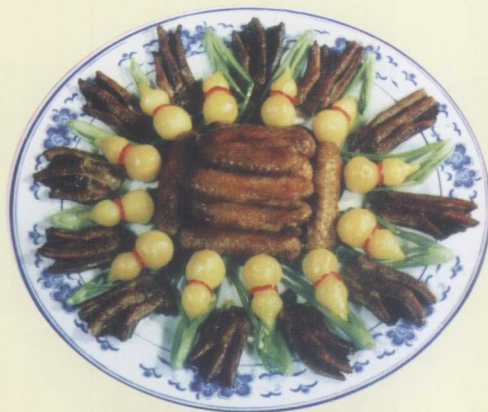


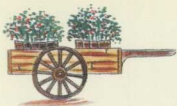
葫芦翅掌

原料: 鸭翅、鸭掌各 200 克, 油菜 50 克, 南瓜 200 克, 盐 5 克, 酱油 8 克, 味精 2 克。

制法: (1) 鸭翅、鸭掌、腌渍后煮熟, 油炸至金黄色装盘。(2) 南瓜刻成葫芦装饰, 油菜氽水、垫底即成。

特点: 造型别致, 口味干香。



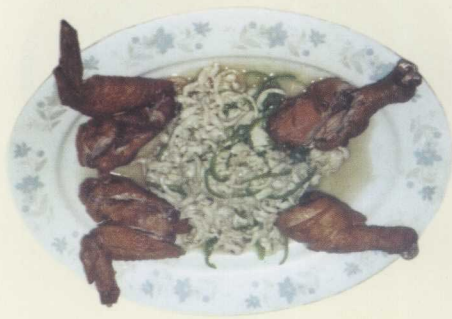


两炆鸡

原料:鸡腿 2 个,鸡翅 2 个,鸡脯 150 克,海带少许,盐 3 克,味精 2 克,葱、姜少许,酱油 5 克,花椒粒 2 克。

制法:(1)鸡腿、鸡翅用花椒、酱油、盐腌渍后炸熟,装盘。(2)鸡丝上浆、过油。煸葱姜,倒入鸡丝、海带丝,放盐、味精,勾芡,淋明油即成。

特点:鸡丝细嫩,滑软,鸡翅,鸡腿干香。



草莓芙鸡

原料:鸡脯 20 克,草莓 100 克,盐 4 克,味精 2 克,葱、姜水,蛋清 3 个。

制法:(1)鸡脯剁茸,加水、蛋清、油、盐制茸,用小勺舀鸡茸汆熟。(2)锅放油,加葱姜水,倒入原料,放盐、味精,勾芡,淋明油装盘。草莓装饰即成。

特点:红、白相映。鸡片洁白、软嫩、清淡。



百花冬瓜

原料:豆腐 300 克,鱼茸 700 克,油菜 700 克,香菜、红椒、盐 4 克,味精 4 克。

制法:(1)豆腐修圆,抹鱼茸,香菜、红椒点缀,上笼蒸熟。油菜氽水围边。(2)锅中加汤,放盐、味精、勾芡,淋明油,浇在豆腐上即成。

特点:颜色素雅、清淡爽口。





红烧牛鞭

原料:牛鞭 400 克,盐 4 克,味精 2 克,料酒 10 克,糖 5 克,酱油 8 克,葱姜适量,油菜 100 克。

制法:(1)油菜氽水,摆在盘中。(2)牛鞭洗净,切梳子花刀,入高压锅煮熟。(3)锅放油,煸葱、姜,倒入牛鞭,放调料,烧熟即成。

特点:造型美观,牛鞭软烂,营养丰富。



白汁鱼肉

原料:鱼茸 250 克,冬瓜皮、口蘑 50 克,盐 5 克,味精 5 克,料酒 15 克。

制法:(1)冬瓜皮修成树叶形。(2)鱼茸作成浮云形状,入水中氽熟。(3)锅放油,加汤,放料酒、盐、味精,倒入原料,勾芡、淋明油装盘、口蘑点缀即成。

特点:白绿相映、鱼肉细软,滑嫩,清鲜。



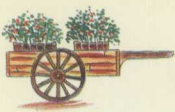
牛髓凤脯汤

原料:牛骨髓 50 克,凤脯 120 克,清汤 500 克,盐 4 克,胡椒 2 克,味精 4 克,料酒 5 克,葱、姜少许。

制法:锅放清汤,放牛骨髓、葱、姜及其它调料。凤脯切片,上浆,入锅中氽熟即成。

特点:鸡肉滑嫩,汤清味美。





银杏蒸牛肉

原料:牛肉 150 克,银杏 50 克,油菜 100 克
胡萝卜、盐 5 克,味精 3 克。

制法:(1)牛肉切片,用盐、味精腌渍,将银杏卷在里面,装碗蒸熟扣在盘中。(2)油菜氽水。胡萝卜刻圆,点缀即成。

特点:咸鲜味美、银杏甜糯。



金钱猴头

原料:鸡蛋 1 个,肉馅 150 克,海米 50 克,鸡茸 50 克,盐 5 克,味精 4 克,料酒 5 克。

制法:(1)鸡蛋摊蛋皮,抹上肉茸,卷成卷,上笼蒸熟,切成圆形,装入碗中蒸热扣在碗中,逐加装饰。鸡茸作为金钱状,放上海米蒸熟即成。

特点:形似猴头、肉鲜味美。



龙门献鱼

原料:鱼 1 条,萝卜 1 个,糖 45 克,醋 40 克,葱、姜、蒜末少许,料酒 15 克,黄瓜少许。

制法:(1)鱼头切下,和鱼身拌干粉,油炸后放在两边,白萝卜刻龙头放在盘中。(2)锅放油,煸葱、姜、蒜末,加水,放糖、醋、勾芡,淋热油,浇在鱼上即成。黄瓜切佛手点缀。

特点:鱼肉外脆里嫩,酸甜适口。





银球鸡丁

原料:鸡脯 200 克,冬瓜 30 克,盐 5 克,味精 2 克,葱姜少许,料酒 5 克,黄瓜 1 根。

制法:(1)冬瓜挖圆球汆熟。(2)鸡脯切丁,上浆、过油。煸葱、姜后倒入鸡丁放盐、料酒、味精、勾芡装盘。黄瓜切佛手点缀。

特点:颜色洁白,鲜嫩爽口。



干烧鱼

原料:鱼 1 条,豆瓣酱 10 克,盐 2 克,味精 2 克,糖 3 克,肉浆少许,辣皮子少许,红油 10 克,葱、姜适量。

制法:(1)鱼洗改“一”字刀,腌渍后油炸。(2)煸肉末,豆瓣酱、葱姜加水,放鱼,加调料,烧熟,淋红油即成。

特点:色泽红亮,香辣味浓,鱼肉细嫩腴美。



红扒牛头肉

原料:熟牛头肉 300 克,香菜少许,盐 4 克,味精 3 克,酱油 5 克,糖 5 克,糖色 10 克

制法:(1)熟牛头肉入高压锅,加调料压烂,切方块装盘。余汁勾芡,淋明油浇在菜肴上。撒少许香菜即成。

特点:颜色红润光亮,内嫩、香醇适口。





油淋斑马鳊鱼

原料: 鳊鱼 1 条, 香菇、红椒少许, 盐 5 克, 味精 2 克, 葱、姜适量。

制法: (1) 鳊鱼洗净去头。鱼肉片开, 用油淋熟, 鱼头油炸, 装盘。(2) 锅放油, 葱姜、加汤、放调料, 勾芡浇在鱼上。香菇丝、红椒丝点缀即成。



红扒驼掌

原料: 驼掌 1 个, 黄瓜、鱼茸、盐 5 克, 葱、姜、料酒 30 克, 糖色 20 克, 糖 8 克, 味精 10 克, 高汤 1 千克。

制法: (1) 驼掌涨发, 去毛洗净, 用高汤煨 2 小时。(2) 锅放油, 煸葱、姜, 加水及调料, 放驼掌, 扒熟即成。黄瓜切片点缀。鱼茸盐熟点缀。

特点: 造型完整, 腴润软滑, 爽口不腻。



雪花鱼

原料: 鲜鱼 1 条, 鱼茸 150 克, 香菇少许, 胡椒 1 克, 盐 5 克, 料酒 10 克, 味精 5 克, 葱、姜少许。

制法: (1) 鱼肉切斜“十”字刀, 腌渍放两边。中间抹鱼茸, 香菇点缀。鱼头放前面, 上笼蒸熟。(2) 锅放油, 煸葱姜, 加水, 放盐、胡椒、味精, 勾芡、淋油浇在鱼上即成。

特点: 鱼肉洁白、油嫩, 质感柔滑。





金 鱼 虾 球

原料: 虾 200 克, 鸡茸 200 克, 青豆、黄瓜、盐 5 克, 味精 4 克。

制法: (1) 虾身片开, 抹上鸡茸, 用青豆、樱桃点缀上笼蒸熟。(2) 鸡茸用青豆点缀, 作成荷花形, 上笼蒸熟, 黄瓜点缀。(3) 锅中加汤, 放盐、味精, 勾芡, 淋明油, 浇在菜肴上即成。

特点: 虾球洁白、味极鲜美。



红 扒 鸭 舌

原料: 鸭舌 250 克, 油菜 100 克, 鱼茸 100 克, 香菜少许, 酱油 5 克, 料酒 10 克, 盐 4 克, 糖 5 克, 味精 3 克, 葱、姜少许。

制法: (1) 鸭舌洗净, 用葱、姜、料酒、酱油、腌渍、油炸后摆入碗中。加汤, 放调料上笼蒸熟, 扣在盘中。油菜氽水摆在盘中。鱼茸作成长方形, 香菜点缀, 蒸熟装盘即成。

特点: 色泽红润, 鸭舌软烂, 味道适口。



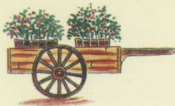
百 花 三 丝

原料: 鱼丝 100 克, 红椒 1 个, 海带少许, 油菜 100 克, 鱼茸 150 克, 盐 5 克, 味精 4 克, 葱、姜少许。

制法: (1) 鱼茸作成长方形, 红椒点缀, 蒸熟装盘边。油菜氽水, 放盘中。(2) 鱼丝上浆、过油, 锅放底油, 葱、姜倒入鱼丝, 放红椒丝、海带丝、盐、味精, 勾芡, 淋明油即成。

特点: 颜色洁白、素雅, 质地鲜嫩, 香滑爽口。





百花鱼翅

原料:鱼翅 300 克,鸡茸 200 克,黄瓜半根,盐 4 克,味精 4 克,胡椒 2 克,高汤、香菜少许。

制法:(1)鱼翅在高汤中煨 1 小时。(2)上面抹上鸡茸,点缀香菜上笼蒸熟。锅放鲜汤,放盐、味精、胡椒、勾薄芡,淋明油浇上即成。(3)黄瓜修成佛手形点缀。

特点:造型优美,颜色洁白,口感清鲜。



芭蕉猴头

原料:猴头蘑 2 个,白萝卜 1 个,樱桃、黄瓜、清汤、盐 4 克,胡椒 2 克,味精 5 克,绿叶少许。

制法:(1)猴头蘑水发后,入清汤中小火煨 2 小时,(汤中放盐、胡椒、味精)装在盘中。白萝卜修成芭蕉形状,樱桃,绿叶及黄瓜点缀即成。



孔雀鱿鱼

原料:鱿鱼 500 克,黄瓜 1 根,红、白萝卜 1 个,口蘑 1 瓶,盐 5 克,味精 5 克。

制法:(1)白萝卜刻孔雀头。鱿鱼改麦穗花刀和凤尾花刀作尾巴。口蘑切佛手作身部。(2)锅留葱油,加汤放盐、味精、勾芡,淋红油浇在鱿鱼上。黄瓜皮、白萝卜点缀即成。

特点:造型优美,鱿鱼细嫩。



素 菜 类

麻辣豆腐泥	(1)
红烧豆腐	(1)
海米豆腐	(1)
锅塌豆腐	(2)
熘豆腐	(2)
宫爆豆腐丁	(2)
烧冻豆腐	(3)
熏豆腐肉卷	(3)
鱼香豆腐干	(4)
豆腐干炒肉丝	(4)
怪味豆腐干	(5)
素烧腐竹	(5)
油焖腐竹	(5)
虾炆腐竹	(6)
干炸豆腐丸子	(6)
松子豆腐	(7)
烫豆腐	(7)
豆腐箱	(7)
渣渣豆腐	(8)
三鲜豆腐包	(9)
阴阳豆腐	(9)
玉珠豆腐	(10)
榨菜烧豆腐	(11)
肥肠扒白菜	(11)
海米烧白菜	(12)
栗子烧白菜	(12)
白菜粉条肉	(12)
排骨炖白菜	(13)

芋头小白菜	(13)
金钩大白菜	(14)
爽口白菜	(14)
香辣白菜	(14)
醋熘白菜	(15)
白菜肉卷	(15)
肉烧白菜	(16)
扒白菜条	(16)
五彩白菜卷	(17)
海米小白菜	(17)
果汁白菜心	(18)
红油土豆丁	(18)
酱爆土豆丁	(18)
麻辣土豆条	(19)
熘土豆丁	(19)
炒土豆泥	(20)
熘土豆丸	(20)
怪味土豆泥	(20)
麻辣土豆片	(21)
咖喱土豆	(21)
炒土豆丝	(22)
土豆丝炒芹菜	(22)
雪里蕻土豆	(23)
糖醋土豆块	(23)
土豆海带丝	(24)
清拌土豆丝	(24)
酸辣萝卜丝	(24)
辣炒萝卜丝	(24)
糖醋萝卜卷	(25)
海蜇萝卜丝	(25)

萝卜烧牛肉	(26)
什锦胡萝卜丁	(26)
炆炒胡萝卜丝	(26)
蒜香胡萝卜	(27)
凉拌红萝卜	(27)
山椒萝卜缨	(27)
香炒黄瓜	(28)
酸辣黄瓜	(28)
青椒炒黄瓜	(29)
五彩黄瓜卷	(29)
拌菠菜松主	(29)
炸熘菠菜	(30)
菠菜炒粉丝	(30)
煨辣姜汁菠菜	(31)
韭菜炒肉丝	(31)
鸡蛋炒韭菜	(31)
韭头炒绿豆芽	(32)
虾皮炒韭菜	(32)
煎韭菜盒	(32)
烧茄子	(33)
炸茄盒	(33)
鱼香茄子	(34)
糖醋茄条	(35)
酱爆茄子	(35)
多味茄泥	(35)
辣汁茄丝	(36)
素炒茄丝	(36)
肉丝炒芹菜	(37)
芹菜炒猪心	(37)
麻辣青椒块	(38)
蒜酱冬瓜块	(38)
油拌瓜片	(38)
麻辣冬瓜块	(38)
芝麻瓜丁	(39)
酸辣瓜片	(39)

辣油瓜丝	(39)
虾皮拌冬瓜	(39)
蒜酱角瓜片	(40)
酸辣角瓜	(40)
酸甜瓜片	(40)
糖渍瓜	(41)
酱色瓜皮	(41)
酱辣笋片	(41)
炒豌豆苗	(42)
油焖扁豆	(42)
清炒扁豆丝	(42)
扁豆炒肉丝	(43)
麻辣黄豆	(43)
炒樺木毛豆	(44)
盐水毛豆	(44)
肉炒绿豆芽粉丝	(44)
绿豆芽拌干丝	(45)
怪味苦瓜	(45)
油焖苦瓜	(45)
炒鲜莴笋	(46)
烧拌春笋	(46)
麻辣笋条	(47)
海米烧冬笋	(47)
山药煨鸡	(47)
蜜汁山药	(48)
生煨菠菜	(48)
虾皮炒菠菜	(49)
青辣椒炒土豆丝	(49)
青辣椒炒兔丁	(49)
炆红薯丝	(50)
鱼香红薯圆	(50)
鸡油炒菠菜	(51)
菠菜炒豆腐	(51)
姜汁菠菜	(51)
醋熘青椒	(52)