

陈志敏
冯为军
编

简单

JIANDAN
JIACHANGCAI

家常菜



河南科学技术出版社



简单

家常菜

陈志敏 冯为军 编

河南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

简单家常菜 / 陈志敏, 冯为军编. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2003. 2

ISBN 7-5349-2779-X

I. 简… II. ①陈…②冯… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 041867 号

责任编辑 冯 英

责任校对 张小玲

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市经五路 66 号)

邮政编码: 450002

电话: (0371) 5737028

河南第一新华印刷厂印刷

全国新华书店经销

开本: 850mm × 1168mm 1 / 32

印张: 2.625

2003 年 2 月第 1 版

2004 年 1 月第 2 次印刷

印数: 3 001—6 000

ISBN 7-5349-2779-X / T · 546

定价: 18.00 元



前言

本书是为方便家庭主妇制作家常菜而写的。书中着重介绍了几十种常见动植物烹饪原料的产地、性能、上市季节、营养成分、食疗功效及常见家常菜的制作方法。由于是为家庭主妇而写的，在编写时，尽量使文字口语化，不使用行业技术术语。文字通俗易懂，选择的原料常见易购，制作方法简单易学，力求使一本家庭主妇的好帮手。

本书在编写过程中得到了刘海泉先生的大力支持，在此表示感谢！

陈志敏 冯为军
2002年4月于郑州
菜点制作：李书强
图片摄影：耿志刚



目 录

- 炸土豆饼(6)
- 酸辣土豆丝(7)
- 土豆烧牛肉(8)
- 炸薯条(9)
- 红油土豆丝(10)
- 海米大白菜(11)
- 酸辣白菜(12)
- 大白菜熬豆腐(13)
- 红烧茄子(14)
- 鱼香茄条(15)
- 香煎茄子饼(16)
- 凉拌茄子(17)
- 酸辣莲丁(18)
- 干炸藕夹(19)
- 干煸莲条(20)
- 姜汁莲菜(21)
- 虎皮尖椒(22)
- 豆豉辣椒圈(23)
- 炸洋葱圈(24)
- 洋葱丝拌香菜(25)
- 凉拌苦瓜(26)
- 清炒苦瓜(27)
- 凉拌包菜丝(28)
- 酸辣包菜(29)
- 萝卜干炒肉(30)
- 萝卜丸子(31)
- 拌萝卜丝(32)
- 韭菜炒千张(33)
- 韭菜炒墨鱼仔(34)
- 韭菜拌粉条(35)
- 凉拌豆角(36)
- 干煸豆角(37)
- 酸豆角炒肉末(38)
- 冬瓜炖排骨(39)
- 海米烧冬瓜(40)
- 蒜泥黄瓜(41)
- 炆黄瓜条(42)
- 黄瓜肉片汤(43)
- 姜汁菠菜(44)
- 菠菜烧豆腐(45)
- 酸辣南瓜丝(46)
- 鸭蛋黄炒南瓜(47)
- 软炸香菇(48)





- | | |
|------------|------------|
| 菜心香菇(49) | 红烧鸡翅(71) |
| 香菇炖鸡块(50) | 花旗参炖乌鸡(72) |
| 麻婆豆腐(51) | 糖醋鱼块(73) |
| 香椿拌豆腐(52) | |
| 卤干张丝(53) | 清蒸鲩鱼(74) |
| 鱼香肉丝(54) | |
| 京酱肉丝(55) | 豆瓣鲫鱼(75) |
| 水煮肉片(56) | |
| 红烧肉(57) | 剁椒蒸鱼头(76) |
| 小酥肉(58) | |
| 清汆丸子(59) | 大蒜烧鲶鱼(77) |
| 回锅肉(60) | |
| 红烧狮子头(61) | 干炸带鱼(78) |
| 红烧排骨(62) | 烧鳊段(79) |
| 炒腰花(63) | 尖椒炒鳊片(80) |
| 尖椒炒猪肝(64) | 青椒墨鱼卷(81) |
| 孜然羊肉(65) | 油焖大虾(82) |
| 炸羊肉串(66) | 白灼基围虾(83) |
| 胡萝卜炖羊肉(67) | 姜葱炒螃蟹(84) |
| 炒辣子鸡(68) | |
| 宫保鸡丁(69) | |
| 炒鸡块(70) | |

炸土豆饼



主料: 土豆。

辅料: 淀粉、面包糠。

调料: 绵白糖、花生油。

加工方法: 1.将土豆洗净去皮上笼蒸熟。

2.将蒸熟的土豆捣成土豆泥，加入绵白糖、鲜奶油、淀粉（用面粉也可以）揉匀成团。

3.将土豆泥制成直径约5厘米的圆饼，两面蘸匀面包糠。

烹制过程: 锅内放花生油，用温油将土豆饼炸成微黄色即可。

操作关键: 炸土豆饼时油温不易过高，否则易炸糊。

土豆学名叫马铃薯，又称洋芋、山药蛋，原产于南美洲，大约在明代传入我国。每百克土豆含水分78克，糖分（碳水化合物）18克，蛋白质2克，脂肪0.2克，还有多种维生素和矿物质，能供给人体大量的热能。中医认为土豆味甘、性平，具有补气、健胃、消炎等功效，对胃及十二指肠溃疡、习惯性便秘等有一定的辅助治疗作用。应当注意的是：发芽的土豆含有大量的龙葵素，有毒，不可食用。

土豆在烹调时可加工成块、片、丝、丁、条、泥等形状，可单独成菜，也可作为其他菜的辅料。

酸辣土豆丝



主料: 土豆。

辅料: 辣椒（青、红各少许），葱、姜。

调料: 花生油，盐，味精，醋。

加工方法: 1.将土豆去皮洗净切成像火柴棒粗细的丝，用清水浸泡5分钟，捞出控净水。

2.青、红辣椒和葱、姜分别切成丝。

烹制过程: 1.锅内放花生油，下入葱、姜、辣椒丝炒出香味后，再放入土豆丝迅速翻炒。

2.在翻炒过程中放入盐、味精、醋炒匀即可。

操作关键: 1.土豆丝要炒得均匀整齐。

2.烹调时间不易过长，否则达不到脆的效果。

土豆烧牛肉



主料：牛肉。

辅料：土豆，葱头。

调料：盐，料酒，酱油，味精，胡椒粉，白糖，八角，姜。

加工方法：1.牛肉洗净切成小块。

2.土豆去皮切成菱形块，葱头切块，姜切片。

烹制过程：1.锅内放花生油，将土豆放入炸成微黄色捞出。

2.锅内放花生油，下入葱头、姜片炒出香味，将牛肉放入翻炒至牛肉变色后，放入料酒、酱油、盐、胡椒粉，加入开水（或肉汤），用小火烧半个小时。

3.将土豆放入锅内，放入白糖、味精烧至肉烂即可。

炸薯条



人们认识炸薯条大多是在美式快餐厅里，炸薯条以其松软可口深受小朋友的喜爱。其实在家庭制作也很方便，只需在超市里买上一包加工成形的薯条（或买一些大个的土豆，切成条状，在开水中略煮一下），用温油炸成黄色即可。食用时配上番茄沙司。

值得注意的是在炸制过程中，油温不能过高，否则炸出的薯条颜色过重。

红油土豆丝



主料: 土豆。

调料: 红油（辣椒油），盐，味精，白糖，香油，白醋，大蒜。

加工方法: 土豆去皮洗净切成丝，用清水浸泡5分钟。大蒜砸成泥。

烹制过程: 土豆丝放沸水中焯一下捞出，用凉开水淘凉，控净水分，放入蒜泥、红油、白醋、盐、味精、白糖、香油拌匀即可。

海米大白菜



主料: 大白菜。

辅料: 海米。

调料: 葱、姜、盐、料酒、味精、花生油、淀粉。

加工方法: 1.大白菜洗净，切成菱形块，葱、姜切成丝。

2.海米洗净，用开水泡至回软。

烹制过程: 锅内放花生油，下入葱、姜、海米，炒出香味后，放入大白菜炒至断生，加开水、盐、味精烧2分钟，用水淀粉勾芡，炒匀即可。

大白菜原产于我国，是我国北方冬季主要食用的蔬菜之一。大白菜的营养成分，以提供给人体的维生素和矿物质为主，维生素中以胡萝卜素和维生素C含量较高，矿物质中以钾、钠、钙、镁的含量较高。每百克大白菜含胡萝卜素200微克左右，维生素C40毫克，钾130毫克，钠80毫克，钙60毫克，镁10毫克，水分94克，蛋白质1.5克，脂肪0.1克，糖分2.5克。中医认为大白菜味甘、性平，有养胃、利小便等功效。

大白菜的烹调应用很广，可用于主食、副食。用于主食可做包子、饺子等的馅料；用于副食可做凉菜、热菜、汤菜，也可腌、渍、泡。

酸辣白菜



主料: 大白菜。

辅料: 葱、姜、干红辣椒。

调料: 盐、味精、米醋、花生油。

加工方法: 大白菜（最好选用白菜帮）洗净，切成丝或块，葱、姜、干红辣椒也分别切成丝。

烹制过程: 锅内放花生油，下入葱、姜、辣椒丝炒出香味后，下入白菜炒至断生，随即放入盐、醋、味精，翻炒均匀即可。

大白菜熬豆腐



主料：大白菜。

辅料：豆腐。

调料：盐，味精，鸡精，香油。

加工方法：大白菜洗净切成菱形块，豆腐洗净切成菱形的厚片。

烹制过程：锅内放清水，放入白菜、豆腐，汤沸后放盐，炖5分钟，放入味精、鸡精，调好口味，淋入香油即可。

红烧茄子



主料: 茄子。

调料: 葱、姜、蒜、盐、料酒、酱油、味精、白糖、胡椒粉、花生油。

加工方法: 1.茄子去蒂洗净去皮，先切成四牙，再切成块，葱切段，姜、蒜切片。

2.鸡蛋、淀粉（或面粉）和成糊，将茄子块放进去拌匀。

烹制过程: 1.锅内放花生油，油热后将茄子逐块下入炸成金黄色捞出。

2.锅内放少许花生油，下入葱、姜、蒜炒出香味后，加开水、盐、料酒、胡椒粉、酱油、味精、白糖。汤汁沸后下入茄子，烧至汁浓即可。

茄子又名落苏、昆仑瓜、紫瓜等，原产于印度及东南亚，我国各地均有栽培。茄子一般在夏秋季上市，其形状有圆形、扁圆形、长条形、倒卵形；颜色有深紫色、鲜紫色、白色或绿色等。茄子营养价值较高，每百克含水分93克，蛋白质1克，糖分4克，胡萝卜素150毫克，维生素C7毫克，钾140毫克，钠5毫克，钙50毫克。紫茄子还含有维生素P。中医认为茄子味甘性凉，有清热解毒、活血、止痛、利尿、消肿等功效，可治寒热。夏季食茄能消火。现代医学认为，常吃茄子对防治高血压、动脉硬化、脑溢血、老年斑等有一定的辅助功效。

茄子能用多种方法烹调，可切成块、片、丝等各种形状。

鱼香茄条



主料: 茄子。

辅料: 肉末。

调料: 泡红辣椒, 葱, 姜, 蒜, 盐, 料酒, 酱油, 醋, 白糖, 味精, 花生油。

加工方法: 茄子去皮洗净切成条, 泡红辣椒剁碎, 葱切成葱花, 姜、蒜切成末。

烹制过程:

1. 锅内放花生油, 油热后将茄条下入炸成微黄色捞出, 控净油。
2. 锅内放少许花生油, 下入肉末炒散后, 下入剁碎的泡红辣椒、姜、蒜, 炒出香味, 放入茄条、盐、料酒、酱油、醋、白糖、味精及少许开水, 炒匀后撒入葱花即成。

香煎茄子饼



主 料: 茄子。

调 料: 盐, 味精, 蒜, 醋, 香油。

挂 糊 料: 鸡蛋, 淀粉, 面粉。

加工方法: 1. 茄子洗净去皮, 切成圆片, 平排在盘子中, 撒上一些盐和味精腌 1 分钟。大蒜砸成蒜泥。

2. 鸡蛋, 淀粉, 面粉和成糊, 将茄子逐片裹上糊。

烹制过程: 1. 锅内放花生油, 将茄子逐片放入锅内, 两面煎成金黄色, 盛出装盘。

2. 蒜泥、醋、香油调成汁, 食用蘸食。喜食辣椒的可在调味汁里放一些辣椒油。