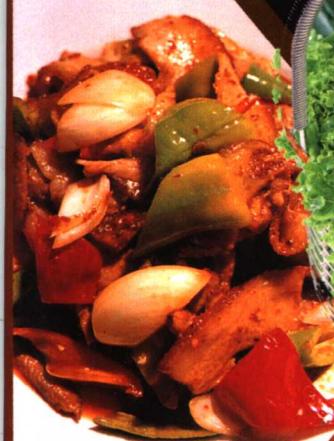


陈志敏 冯为军 编

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)
炝黄瓜条(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)



A colorful collage of various vegetables including carrots, mushrooms, bell peppers, and celery, arranged around a small yellow bowl containing a white dipping sauce with red pepper flakes. The background is a soft, out-of-focus white.

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) 清蒸鲩鱼(74)
卤千张丝(53)

鱼香肉丝(54) 豆瓣鲫鱼(75)
京酱肉丝(55) 刀椒蒸鱼头(76)
水煮肉片(56) 大蒜烧鲶鱼(77)
红烧肉(57) 干炸带鱼(78)
小酥肉(58)
清汆丸子(59)
回锅肉(60)
红烧狮子头(61)

红烧排骨(62) 烧鳝段(79)
炒腰花(63) 尖椒炒鳝片(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。

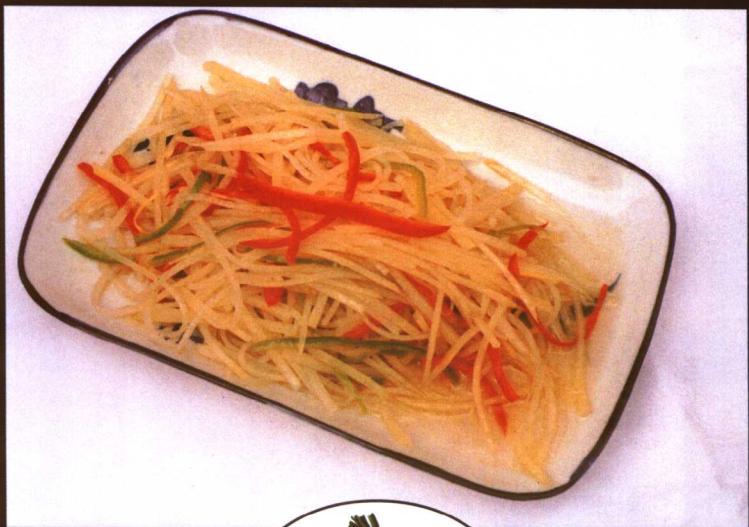
烹制过程：锅内放花生油，用温油将土豆饼炸成微黄色即可。

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店里，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。

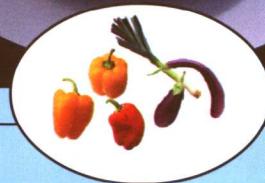
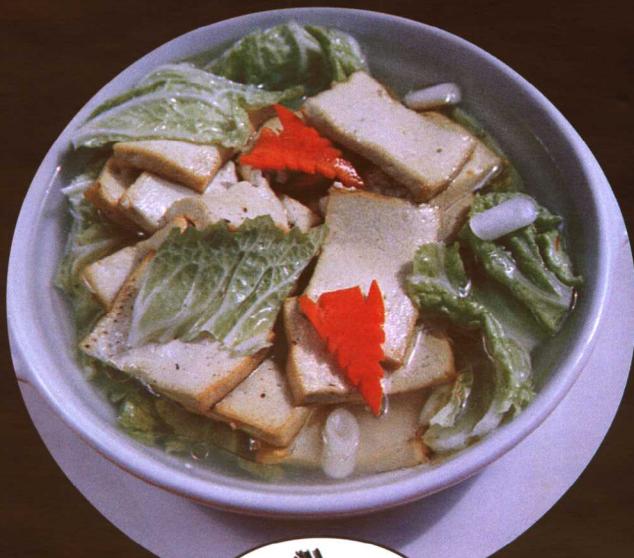
辅 料：葱，姜，干红辣椒。

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。

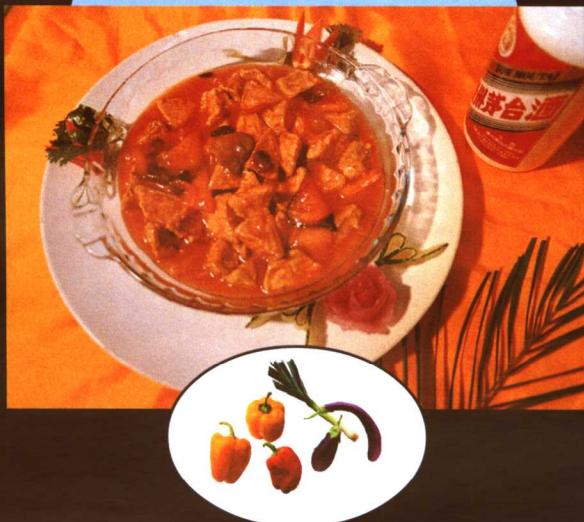
辅 料：豆腐。

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

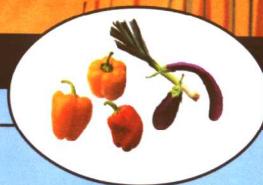
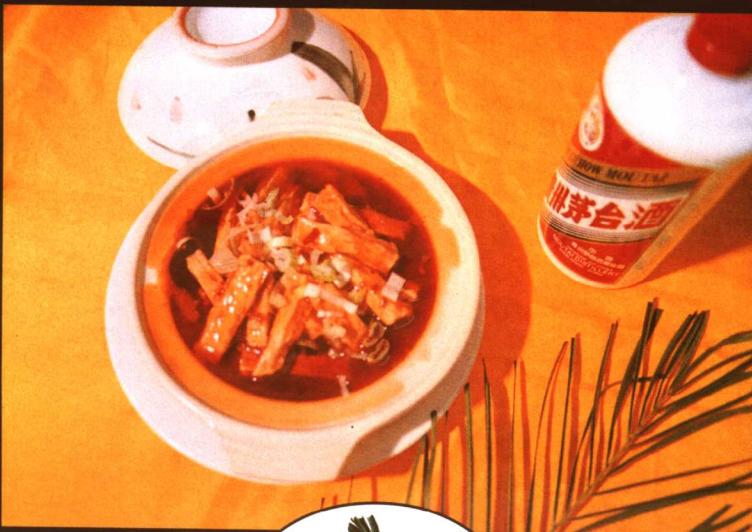


- 主 料：**茄子。
- 调 料：**葱、姜、蒜、盐、料酒、酱油、味精、白糖、胡椒粉、花生油。
- 加工方法：**1. 茄子去蒂洗净去皮，先切成四牙，再切成块，葱切段，姜、蒜切片。
2. 鸡蛋、淀粉（或面粉）和成糊，将茄子块放进去拌匀。
- 烹制过程：**1. 锅内放花生油，油热后将茄子逐块下入炸成金黄色捞出。
2. 锅内放少许花生油，下入葱、姜、蒜炒出香味后，加开水、盐、料酒、胡椒粉、酱油、味精、白糖。汤汁沸后下入茄子，烧至汁浓即可。

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。

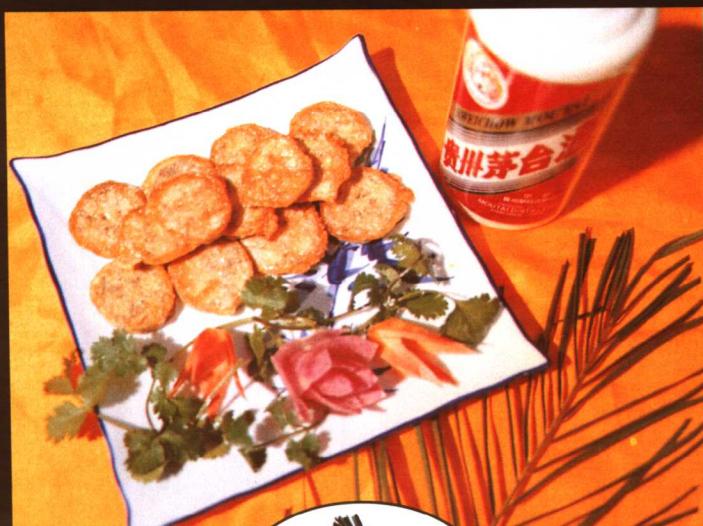
辅 料：肉末。

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。