

食尚好滋味系列09

家常菜

李月英◎编著



中国轻工业出版社

8元买
100道菜

图书在版编目(CIP)数据

家常菜 / 李月英编著. — 北京: 中国物资出版社, 2004.1

(食尚好滋味)

ISBN 7-5047-2046-1

I. 家… II. 李… III. ①食谱—中国②菜谱—中国

IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 106451 号

责任编辑 黄虹

美术设计 李博

责任印制 何崇杭

责任校对 黄虹

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010)68589540 邮编 100834

全国新华书店经销

北京国彩印刷有限公司印刷

开本: 889 × 1194mm 1/48 印张: 16 字数: 415 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-5047-2046-1/TS·0009

定价: 64.00 元(全套共八册)

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

食尚好滋味系列 09

家常菜



中国物资出版社

家常菜【目录】



CONTENS

鸡 类

香辣鸡翅	4
红焖鸡块	6
粉蒸鸡	8
银杏鸡柳	10
栗子鸡	12
韭黄鸡柳	14

牛 肉

红烧牛肉丸子	40
蹄筋烩海参	42
土豆炖牛肉	44
萝卜牛腩	46
芥蓝牛肉	48
百味牛肉	50

猪 肉

炸肥肠	16
苦瓜肥肠	18
萝卜烧肉	20
咕老肉	22
黄豆猪蹄	24
肉烧百页结	26
红烧蹄膀	28
可乐烧猪蹄	30
红烧狮子头	32
八宝辣酱	34
三色肚丝	36
肉煸双干	38

其 他

塔香茄子	52
生炒鱼片	54
虾仁豆腐	56
烩三鲜	58
红焖苦瓜	60
鱼肉豆腐	62
咸菜拌芽豆	64
油煎虾	66
红烧豆腐	68
金镶豆腐	70



CONTENTS

汆白肉 / 烩虾仁 / 丝瓜炒香菇	72
家常鱼 / 肉末炖豆腐 / 糖醋鱼	73
醋熘白菜 / 滑熘里脊 / 茄汁肉片	74
糖醋排骨 / 葱爆羊肉 / 香油猪肝	75
咖喱土豆 / 蒜炒腊肉 / 青椒炒肉片	76
牛肉炒西兰花 / 韭黄肉丝 / 双椒鸡块	77
红烧肥肠 / 红烧带鱼 / 软炸里脊	78
软炸虾仁 / 葱爆猪肝 / 三鲜腐皮	79
干烧魔芋 / 葱烧海参 / 啤酒蒸鲤鱼	80
扒豆腐 / 鱿鱼大虾 / 白灼蛭子	81
葱姜鲈鱼 / 藕丝蒸蛋 / 虾仁豆腐羹	82
芙蓉鸡片 / 芙蓉银鱼 / 五香酱肉	83
五香排骨 / 怪味鸡 / 怪味茄子	84
酸甜虾仁 / 糖醋三样 / 烩三鲜	85
酱泡牛肉 / 酱泡鸭 / 腐乳肉	86
肉烧臭豆腐 / 家常汤 / 莲藕炖排骨	87
啤酒焖牛肉 / 砂锅蒸鸡 / 银杏炖鸡	88
盐水虾 / 粉蒸南瓜 / 麻酱笋片	89
鲜奶虾仁 / 啤酒蒸鸭	90
菠菜炒粉丝 / 酸辣藕片	91
酸菜豆腐丝 / 木耳炒肉片	92
青蒜香肠 / 蒜炒肚片	93
香煎土豆片 / 椒盐红薯	94
糖醋肉片 / 花椒鸡块	95

66



香辣鸡翅

XiangLaJiChi

XiangLaJiChi

材料

鸡翅 8 只, 面粉 $1/2$ 杯, 辣椒粉、
辣椒粒各 $1/2$ 小匙, 蛋液 3 大匙



调味料

椒盐 1 小匙, 盐 $1/2$ 小匙



作法

1. 鸡翅洗净抹干, 加入椒盐腌 15 分钟, 再洒上 2 大匙面粉, 拌入蛋液备用。余下面粉加入辣椒粉、辣椒粒以及盐拌匀备用。
2. 鸡翅蘸上已拌好的做法 2, 入油锅中火炸至金黄即可。



好吃秘诀



这道菜香辣味十足, 口味轻的可以取消辣椒粉; 鸡翅蘸面粉、蛋液再加上一层面粉, 炸后可以长时间保持金黄香脆。





Jia Chang Cai

香辣鸡翅

5

红焖鸡块

HongMenJiKuai

HongMenJiKuai

材料

鸡 1/2 只，葱末、蒜末各 1 大匙，
话梅 12 粒，红辣椒 50 克



调味料

- A. 糖、淀粉各 1/2 小匙，酱油 1 小匙，酒 1 大匙
- B. 鸡精 1/2 小匙，酱油、糖、陈醋各 1 大匙
- C. 淀粉 1 大匙



作法

1. 鸡洗净切块，拌入调味料 A 腌 15 分钟。
2. 热油 3 大匙爆香葱、蒜，倒入鸡块略炒后，加入调味料 B、话梅、水，煮滚后改小火焖 45 分钟，加入红辣椒，再倒入调味料 C 勾芡后即可盛盘。



好吃秘诀



加入水果会刺激食欲会使菜肴更鲜美；
西梅、桃和苹果均可入选。





Jia Chang Cai

红焖鸡块

粉蒸鸡

FenZhengji

FenZhengji

材 料

鸡丁 350 克，糯米粉 2 大匙，干辣椒 1/2 小匙



调 味 料

A. 盐、糖各 1/2 小匙，酱油 1 大匙，淀粉 1 小匙，油 2 大匙

B. 五香粉 1/2 小匙



作 法

1. 鸡丁洗净加调味料 A 腌 15 分钟。
2. 糯米粉干炒至熟，拌入五香粉、干辣椒，待凉后撒在鸡丁上，装盘入蒸锅蒸 15 分钟至熟即可。



好 吃 秘 诀



外形美观，滋味更是独特，糯米的软滑丰富了口感。





Jia Chang Cai

粉蒸鸡

9

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

YinXingJiLiu

材料

鸡腿 1 只，银杏 1/3 罐，芦笋 4 根，辣椒 1/2 个



调味料

A. 盐、鸡精、米酒、蛋白、淀粉各少许

B. 盐、糖、胡椒粉、鸡精各少许，酒、香油、淀粉各 1 小匙



作法

1. 鸡腿去骨切条状，加调味料 A 腌 10 分钟；芦笋洗净，去皮切段；辣椒切片。
2. 3 杯油烧至温热，放入沥干水份的银杏炸至金黄，再加入腌过的鸡柳炸至肉色变白；再将芦笋入油锅炸至翠绿，最后一同捞起沥干。
3. 锅中留少许油爆香辣椒片，再放入炸好的材料、适量水及调味料 B，快速拌炒至入味即可。



好吃秘诀



银杏先入锅油炸再炒，口感会更香甜，不粘牙；将银杏、鸡柳、芦笋先过油，可缩短炒制时间，也与材料熟的程度一致。





Jia Chang Cai

银杏鸡柳

11

材 料

鸡 1/2 只，栗子 100 克，小油菜 300 克，葱 2 根



调 味 料

A. 酱油 1 小匙，糖 1/2 小匙，淀粉 1 大匙

B. 酱油 2 大匙，米酒 1 大匙，糖 1 小匙，水 1 杯



作 法

1. 葱洗净切段；油菜洗净汆烫至熟，捞出排盘；栗子洗净泡软，入蒸锅蒸熟后捞出沥干，并剔除残屑及杂质备用。
2. 鸡肉洗净切段，加入调味料 A 抓拌均匀腌 15 分钟。
热油 1 大匙爆香葱段，放入栗子、鸡块及调味料 B 煮开，改小火焖
3. 煮至汤汁收干，盛出排盘即可。



好 吃 秘 诀



这道菜是上海菜中特有的鸡肉料理，香味浓郁中带有一点甘甜，汤汁浓稠，入口即化。也可以鸡翅来替代鸡腿肉，口感另有一番柔软与韧性。





Jia Chang Cai

栗子鸡

JiuHuangJiLiu

材料

鸡胸肉1块，韭黄1小把，葱1根，姜1片，大蒜3粒，红辣椒1个



调味料

A. 米酒、蚝油、酱油、糖各1小匙，胡椒粉少许

B. 蛋清1/2个，淀粉水1小匙，香油少许



作法

1. 鸡胸肉去骨切小条状，先用蛋清及少许淀粉腌片刻；韭黄取前段切段；葱、姜切小段；蒜切片；红辣椒去籽切段，备用。
2. 以中油温将鸡柳过油，待熟后捞出。
3. 热油2大匙爆香葱、姜、蒜，加调味料A及少许水翻炒一下，放入鸡柳、韭黄及红辣椒炒匀，以少许淀粉水勾芡后淋上香油即可。



好吃秘诀



腌浸入味的鸡柳，可先放入冰箱冷藏，在过油时鸡柳的形状和亮度更好。





Jia Chang Cai

韭黄鸡柳

15

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com