

百变小厨

SUAN TIAN SHUANG KOU  
KAIWEI CAI

酸甜爽口

# 开胃菜

夏金龙◎主编

下厨必备好帮手  
美味佳肴巧制作

鲜水产品 家常粥米饭  
健康的蔬果 营养的畜肉 禽蛋豆制品

¥19.90

超值回馈

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

酸甜爽口

开

胃

菜

夏金龙◎主编

吉林出版集团 吉林科学技术出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

酸甜爽口开胃菜 / 夏金龙主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5384-6552-5

I. ①酸… II. ①夏… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第037185号



酸甜爽口

开胃菜



主 编 夏金龙  
出 版 人 张瑛琳  
选题策划 车 强  
责任编辑 黄 达  
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司  
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 200千字  
印 张 12  
印 数 1-10000册  
版 次 2013年4月第1版  
印 次 2013年4月第1次印刷  
出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016  
储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-86037570  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司  
书 号 ISBN 978-7-5384-6552-5  
定 价 19.90元  
如有印装质量问题可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



Foreword

## ≡★前言★≡

所谓家常菜，就是家庭日常制作、食用的各式菜肴。“一方水土养活一方人”，家常菜因地理位置、地方物产、生活习惯和饮食爱好的不同，形成了东南西北中各自不同的风味。但无论是哪一种风味，经过家人精心烹调的家常菜，不仅能够感受到家的温馨，也会散发出幸福的味道。

《百变小厨》系列丛书由编者精选之后撰写而成，分为《酸甜爽口开胃菜》《鲜咸香辣下饭菜》《熏卤腌酱风味菜》三本。在菜品的选取上遵循原料取材容易、操作简便易行、营养合理搭配的原则，每道菜肴均配以精美的成品图片，对于一些重点的菜肴，还对制作过程配以多幅彩图加以步步详解，可以使读者能够抓住重点，快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常美食，达到一学就会的实用目的。

民以食为天，解决温饱之后，我们更加注重每餐的营养，而家常菜无疑是最优的选择。它既保证了健康，又兼顾了多样，更饱含了浓浓的温情，使人们无论从身体上还是心理上都感受着舒心和满足。

愿本系列丛书能够成为您家庭生活饮食方面的好助手、好参谋，让您在掌握制作各种家庭健康美味菜肴的同时，还能够轻轻松松地享受烹饪带来的快乐。



# CONTENTS

## 目录



酸甜爽口  
开胃菜



+



+



+



contents contents contents contents contents  
contents contents CONTENTS contents contents  
contents contents contents contents contents

### Part 1 健康的蔬果

什锦酿南瓜	12
冰糖冬瓜爽	13
扒三鲜	13
枸杞鲜藕	13
彩椒山药	14
腌泡胡萝卜	14
芥菜毛豆仁	14
腌泡八仙菜	15
八宝菠菜	15
芥蓝牛肉	16
碧绿脆笋	16
四川泡菜	17
花仁肉丁	18
拔丝薯球	18
五色炒玉米	18
苦瓜炒肉丝	19
酸辣豆皮汤	19

干拔莲子	19
蒸酿苦瓜	20
煎酿冬菇	21
酸辣肚丝汤	21
炸洋葱	21
草菇小炒	22
金钱红薯球	22
葱油草菇	22
明珠油菜心	23
红萝蔗蹄糖水	23
栗子双菇	24
椰香糯米糖水	24
香炸土豆饼	25
菜心面筋煲	26
山药凉糕	26
枸杞苦瓜	26
红焖小土豆	27
葱香笋叶	27
干豆角海带焖肉	27
南瓜炒虾米	28
鲍鱼菇青笋煲双瓜	29
木瓜百合糖水	29
苦瓜番茄汤	29
西瓜莲子羹	30
辣腌萝卜条	30
豆瓣黄瓜	30
椒麻扁豆	31



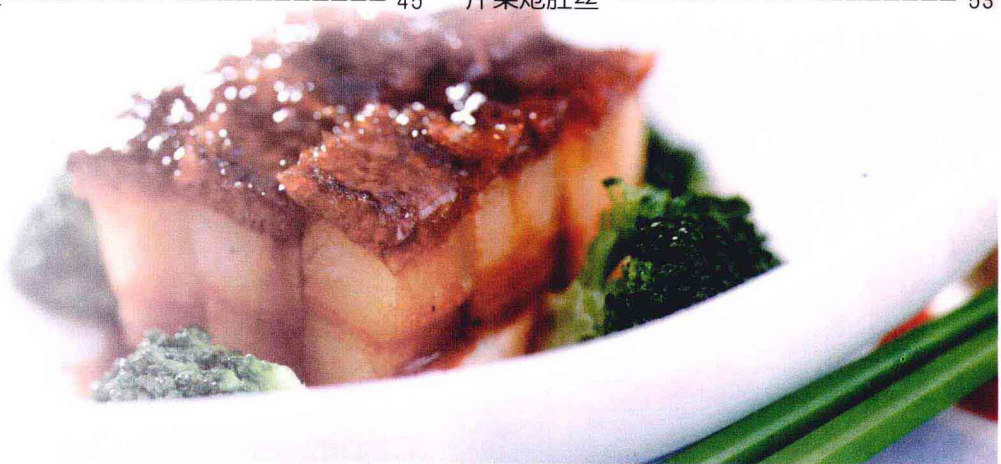
香柠菠萝糖水	31
黑胡椒毛豆	32
枣莲炖雪蛤	32
甜酱茄子	33
辣泡荷兰豆	34
南瓜银耳糖水	34
珊瑚白菜	34
琥珀番茄	35
胡萝卜炆冬菇	35
酱泡青豌豆	35
咸蛋黄炒玉米	36
栗子果红枣糖水	37
野山椒炆藕片	37
甘蔗马蹄糖水	37
剁椒蒸大白菜	38
椒盐菠菜心	38
鲜蔬天妇罗	38
醋泡白菜胡萝卜	39
盐水芥蓝	39
甜酱红干	40
杏仁炖雪梨	40
素杨梅团	41
麻酱素什锦	42
香橙西米糖水	42
清补五味糖水	42

## Part 2 营养的畜肉

青豆牛肉末	44
菜心猪耳	45



酱香猪心	45
菠菜番茄拌肉丝	45
乡下炸猪肉	46
胡萝卜炒肉丝	46
蒜椒拌三丝	46
酱萝卜拌肉丝	47
芥菜炒里脊丝	47
肉丝拌粉皮	48
芝麻肉丝	48
辣白菜炒肥肠	49
黄瓜拌猪心	50
烟笋炒肉丝	50
百花酒焖肉	50
芥末酱拌牛肉	51
红焖肘子	51
甘菊猪肚	51
京葱拌耳丝	52
藿香牛百叶	53
酸菜五花肉	53
芹菜炆肚丝	53



泡甜椒拌酥肉	54
豆瓣肘子	54
肴肘花	54
醇香肚包	55
番茄烧牛肉	55
卤味千层耳	56
醋椒浸牛舌	56
葱爆肉丝	57
熏猪尾	58
酸辣蹄筋汤	58
木耳肉丝汤	58
广味白卤猪手	59
酸辣毛肚	59



霸王全肘	59
酸辣牛肉汤	60
菠萝卤牛腩	61
芥末肉丝拌青椒	61
沪香罗汉肚	61
夫妻肺片	62
佛山肘片	62
黄瓜爆肉丁	62
芥菜牛肉滑豆腐	63
萝卜干拌兔丁	63
仔姜牛肉片	64
香辣小排骨	64
醋椒丸子汤	65
香煎羊扒	66
辣子肉丁	66
爽口蹄筋	66
百叶蒸肉	67

辣味羊肉煲	67
鲜菇榨菜蒸五花肉	67
青笋烧牛肉	68
豆腐蒸小排	69
黑椒煎牛排	69
红薯蒸排骨	69
腊味合蒸	70
莲藕红烧肉	70
马蹄笋烧肉	70
蘑菇红烧肉	71
果仁肉丁	71
家常烧腩肉	72
麻辣猪肝	72
南瓜扣肉	73
酱烧小排骨	74
叉烧排骨	74
家常锅包肉	74
鼠尾烧猪蹄	75
西红柿炖牛腩	75
宫烧嫩排骨	75
红油猪舌	76
淮山猪肚汤	77
糖醋排骨	77
猪蹄花生红枣汤	77
蜜汁牛柳	78
猪腰菜花汤	78
生菜猪肉卷	78
干煸牛肉丝	79
红油猪皮	79
咖喱牛筋煲	80
黄瓜拌肘花	80
炆拌牛百叶	81
双豆茶香排骨	82
菠菜炆猪肝	82
牛肉炒苋菜	82
原蒸牛鞭	83
酱肉拌豇豆	83
水晶牛肉	83
菠萝咕嚕肉	84
南瓜牛肉汤	85

油泡百叶	85
风味小肚	85
辣拌羊肚	86
茶熏猪肚	86
白卤羊肉	86
杭州卤肉	87
白果炆腰花	87
浸卤猪腰	88
家常酱汁肘子	88
干煎牛排	89
卤浸猪肝	90
东坡肉	90
卤猪蹄	90
卤水猪粉肠	91
酱排骨	91
香卤牛杂	91
清炒牛肚片	92
汾酒卤牛肉	93
鱼香肉丝	93
卤水猪头肉	93
柠檬里脊片	94
卤猪尾	94
茶香猪心	94
芹菜牛肉丝	95
鲜果咕 肉	95
鱼香碎滑肉	96
鱼香腰花	96
洋葱牛肉丝	97
大蒜烧牛腩	98



辣子牛肉丁	98
熘肝尖	98

### Part 3 禽蛋豆制品

芥菜心炒素鸡	100
白切三黄鸡	101
冬菇蒸滑鸡	101
啤酒鸡卷	101
花生鸡丁	102
淋卤鸡心花	102
熏鸡腿	102
木耳炒鸡	103
传统嚼鸡	103
鸡丝炒蕨菜	104
酸甜棒棒鸡	104
宫保鸡丁	105
仔姜炒鸭丝	106
黄焖鸡块	106
米花鸡丁	106
炸鸡肉串	107





酒醉仔鸡	107	芋头烧鸡	121
生煎鸡翅	107	花生米拌豆干	122
口水鸡	108	煎烹仔鸡	122
苦瓜蒸仔鸡	109	菠萝鸡块	122
冬笋三黄鸡	109	油焖鸡块	123
肉丸蒸蛋	109	酱爆熏鸡	123
熏凤爪	110	烟熏松子腐皮	123
双耳蒸蛋皮	110	菠萝鸡丁	124
荷叶糯米鸡	110	酱仔鸡	125
腐乳茄子鸡	111	风味舌掌	125
香熏鹌鹑蛋	111	葱油淋腌鸡	125
红参白切鸡	112	烟熏板鸭	126
椒麻卤鹅	112	五香鸡小肚串	126
柠檬鸡球	113	酱香鸡胗	126
啤酒焖烧鸡	114	香熏乳鸽	127
卤豆腐	114	香卤豆干茄脯	127
美极椒盐鸭舌	114	百花水晶鸭	128
豉香鸡翅	115	秘制酱鸡	128
梅菜卤鸡	115	青椒炒鸭肠	129
猪肝香鸭煲	115	菜胆炖仔鸡	130
焦炸鸡腿	116	糟卤鸡片	130
八宝豆腐	117	咖喱酱鸡块	130
巴蜀酱鸭	117		
苦瓜焖鸡煲	117		
板栗炖仔鸡	118		
椒辣太白鸡	118		
节瓜焖凤爪	118		
憨豆焖凤爪	119		
黄酒醉鸡	119		
烤鸭豆腐锅	120		
双丁炆花生米	120		

## Part 4 鲜香水产品

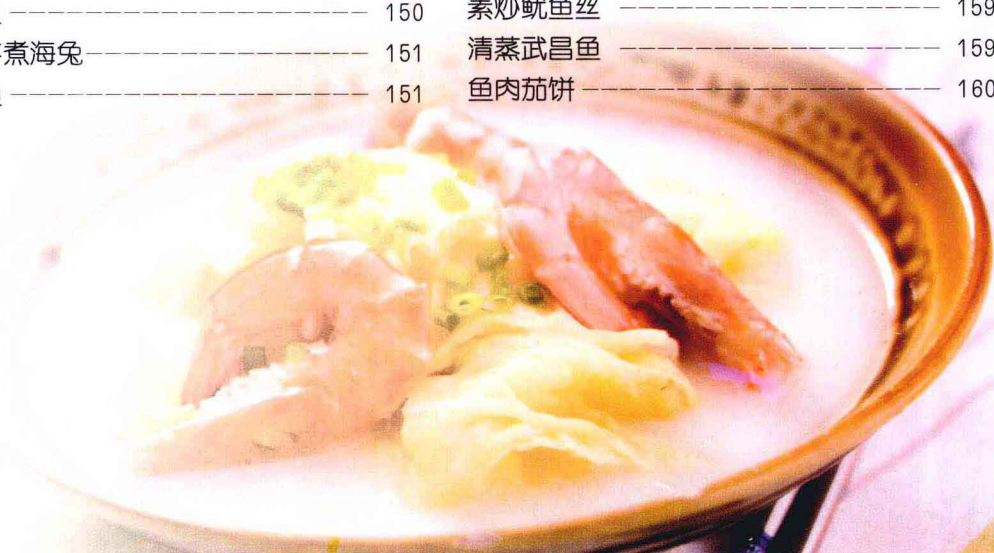
萝卜丝拌海蜇丝	132
木耳炒扇贝	133
茶熏八爪鱼	133
虾片碎滑肉	133
卤水手抓虾	134
茭白拌海蜇	134
清蒸茶鲫鱼	134
葱烧草鱼	135
五香熏鱼	135
冬瓜烧鱼尾	136
榄菜虾干蒸芥蓝	136
腌拌海螺	137
菜心狮子头	138
豉椒蒸草鱼	138
酸辣鳝鱼汤	138
银鱼茼蒿汤	139



干烧黄花鱼	139
香辣腌针鱼	139
糖醋瓦块鱼	140
冰花姜汁蟹	141
大虾炖白菜	141
酸腌蛤蜊	141
五彩鱼皮	142
凉拌海兔	142
芥香杂拌	142
卤虾片	143
虾仁炆韭菜	143
鸡丝万年青	144
青豆拌海蜇	144
陈醋螺头拌菠菜	145
三色拌鸟贝	146
两味醉虾	146
苦瓜拌蜆头	146
炆拌海带丝	147
姜汁海蜇卷	147
泰式凉拌海鲜	147
烩酸辣鱼丝	148
鲜蛭黄瓜萝卜泥	149
椒麻鱿鱼花	149
盐水大虾	149
红糟鱼块	150
卤水墨鱼	150
拌菜生鱼	150
豆角香芋煮海兔	151
松鼠黄鱼	151



柱侯煎鱼排	152
油钻鳊鱼片	152
茶香墨鱼丸	153
香茅煎鱼	154
葱椒鲜鱼条	154
干煎黄花鱼	154
荷叶软蒸鱼	155
清蒸鳊鱼	155
蒸淋凤尾鱼	155
焦炒鱼片	156
芹黄嫩鱼丝	157
炸烹鲈鱼腩	157
葱辣鱼条	157
老妈带鱼	158
鸡蛋银鱼饼	158
吉利鲈鱼	158
素炒鱿鱼丝	159
清蒸武昌鱼	159
鱼肉茄饼	160



五彩海兔	160	桃仁芝麻炒饭	174
排骨焖带鱼	161	猪肉蟹柳炒饭	174
虾油拌芥蓝	162	枸杞肉丝炒面	175
辣炒鱼块	162	海南鸡饭	175
黄瓜腰果虾仁	162	八仙面	176

## Part 5 家常粥面饭

茄汁牛肉面	164	鹿肉小米饭	176
三米桂圆粥	165	家常石锅拌饭	177
皮蛋瘦肉粥	165	朝鲜凉面	178
芹菜山楂粥	165	台湾风味凉面	178
雪梨青瓜粥	166	海鲜时蔬面	178
苹果木瓜粥	166	传统大肉面	179
百合玉竹粥	166	担担面	179
黑木耳粥	167	沙茶牛肉河粉	179
口蘑香菇粥	167	番茄虾仁炒饭	180
油麦菜粥	168	辣白菜炒饭	181
烟肉白菜粥	168	八鲜面	181
南瓜饼	169	黑椒牛柳炒意粉	181
粤式腊肉饭	170	麻香什锦拌面	182
桂花糖莲藕	170	香肠意面沙拉	182
大枣银耳粥	170	臊子面	182
彩椒牛肉饭	171	双色鸡蛋面	183
猪腰薏米粥	171	葱油饼	183
美味香辣饭	171	开花馒头	184
盘丝饼	172	银丝卷	184
萝卜干黄金饭	173	粉蒸排骨饭	185
人参雪蛤粥	173	榴莲杏香枣	186
飞蟹蒸饭	173	油炸糕	186
叉烧什锦炒饭	174	吉士夹心饼	186
		花式小馒头	187
		枣泥软饼	187
		豆沙金瓜饼	187
		肉末打卤面	188
		水果煎饼卷	189
		枣泥山药糕	189
		坛肉米饭	189
		蛋花番茄面	190
		驴打滚	190
		菠菜汤面	190
		酸辣凉捞面	191
		蜜枣发糕	191



# Part 1

健康的蔬果



酸甜爽口

开胃菜

# 001 什锦酿南瓜

时间 48分钟 难度 ★★★

## 原料 ingredients

南瓜	1000克
虾仁	100克
鲜贝	100克
水发海参	100克
鸡蛋清	1个

## 调料 condiments

精盐	1小匙
味精	2小匙
鸡精	2小匙
淀粉	适量

## 制作步骤 method

- ① 南瓜去外皮，一切两半，挖去瓜瓤，洗净，切成块。
- ② 锅中加入清水烧沸，放入南瓜块焯烫一下，捞出沥干。
- ③ 虾仁挑除沙线，洗净，剁成泥；鲜贝洗净，也剁成泥。
- ④ 水发海参洗净，入沸水锅焯水，捞出捣烂成泥。
- ⑤ 虾泥、鲜贝泥、海参泥放入大碗中，加入精盐拌匀上劲，再加入鸡蛋清、味精、鸡精、淀粉拌匀成馅料，挤成小丸子。
- ⑥ 在每块南瓜上挖出两个1厘米深的圆洞，酿入小丸子。
- ⑦ 放入盘中，入笼用旺火蒸20分钟左右至南瓜块熟透。
- ⑧ 取出南瓜块，码放在另一盘内上桌即可。



时间 60分钟 难度 ★



## 002 冰糖冬瓜爽

**原料** 冬瓜300克，柠檬3片。

**调料** 蜂蜜、冰糖各1大匙。

**制作步骤** **method**

① 将冬瓜洗净，去皮及瓤，用挖球刀挖成小球，再放入沸水锅中煮约10分钟，捞出过凉，沥干水分。

② 坐锅点火，加入适量清水，先放入冰糖煮至溶化，再加入蜂蜜搅拌均匀，然后出锅倒入容器中凉凉，放入冬瓜球、柠檬片浸泡，送入冰箱冷藏即可。

## 004 枸杞鲜藕

**原料** 鲜莲藕750克，红椒40克，枸杞20克。

**调料** 精盐、米醋、白糖、番茄酱各适量。

**制作步骤** **method**

① 鲜藕去皮，洗净，切成厚片，再放入沸水锅中焯熟，捞出冲凉，沥干水分。

② 红椒洗净，去蒂及籽，切成小方丁；枸杞洗净。

③ 将白糖、米醋、番茄酱、精盐、枸杞放入碗中拌匀，制成腌泡料。

④ 将藕片、红椒丁一层一层地码入泡菜坛中，两层之间抹匀腌泡料，置于阴凉处腌渍24小时，然后放入冰箱冷藏，随食随取。

时间 15分钟 难度 ★★



## 003 扒三鲜

**原料** 熟五花肉200克，水发腐竹、水发香菇各100克。

**调料** 葱末、姜末各5克，精盐、鸡精各1/2小匙，白糖1小匙，酱油、料酒、水淀粉各2小匙，鲜汤120克，植物油1大匙。

**制作步骤** **method**

① 熟五花肉切长方片，码入盘中间；水发腐竹切成段，摆在肉左边；香菇择洗干净，摆在肉右边。

② 锅中加油烧热，爆香葱末、姜末，推入三鲜，加入鲜汤、调料扒烧至入味，用水淀粉勾薄芡，淋入明油，大翻勺，出锅装盘即可。

时间 1天 难度 ★



时间 25分钟  
难度 ★★★



## 005 彩椒山药

**原料** 山药300克，彩椒6个，鸡蛋清1个。

**调料** 葱段、姜片、丁香、精盐、鸡精、白糖、酱油、淀粉、香油、料酒、鲜汤、植物油各适量。

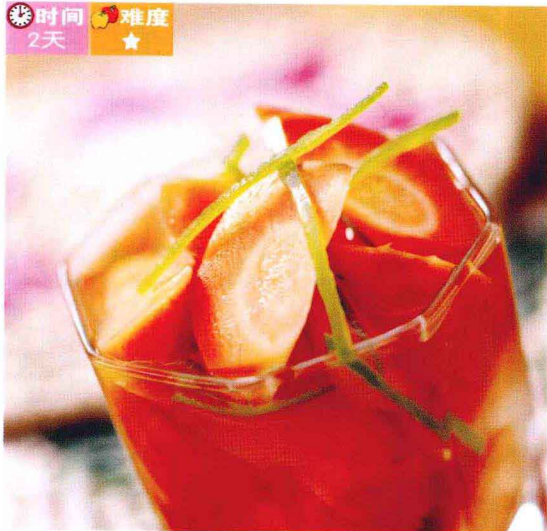
**制作步骤** method

- ① 彩椒去籽及内筋，洗净，切段；山药洗净，上笼蒸熟，取出去皮，捣成蓉泥，再加入精盐搅匀；鸡蛋清加入水淀粉调匀成糊。
- ② 将彩椒段内部涂上蛋清糊，酿入山药蓉泥，码入盘中，上笼蒸6分钟，取出。
- ③ 锅置火上，加入少许鲜汤、调料烧沸，用水淀粉勾薄芡，浇在彩椒段上即可。

时间 30分钟  
难度 ★★



时间 2天  
难度 ★



## 006 腌泡胡萝卜

**原料** 胡萝卜750克。

**调料** 红干椒10克，精盐、红糖各1大匙，白酒2小匙，香料包1个(花椒、八角、小茴香、桂皮、甘草各3克)。

**制作步骤** method

- ① 将胡萝卜去皮，洗净，切成滚刀块，再撒上精盐腌渍2天，捞出沥干。
- ② 锅中加入适量清水，放入红干椒、香料包、红糖煮沸5分钟，再倒出凉凉，装入泡菜坛中，然后加入白酒、胡萝卜块压实，盖上坛盖，腌渍3天即可食用。

## 007 芥菜毛豆仁

**原料** 芥菜300克，毛豆仁100克，熟花生仁50克，香菇25克。

**调料** 姜丝少许，精盐、味精各1小匙，白糖1/2小匙，植物油1大匙。

**制作步骤** method

- ① 芥菜洗净，放入沸水锅中焯烫一下，取出沥水，切丝；毛豆仁放清水锅内煮熟，捞出。
- ② 坐锅点火，放入植物油烧热，下入姜丝炒香，放入芥菜丝翻炒片刻，取出装盘。
- ③ 香菇煮至熟，沥水，切成细丝，放在芥菜丝上，再加入毛豆仁，撒上精盐、味精、白糖拌匀，码放在盘内，撒上熟花生仁即可。

## 008 腌泡八仙菜

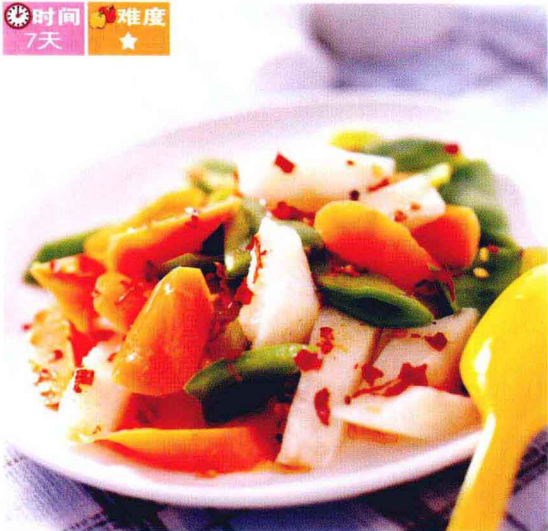
时间 7天 难度 ★

**原料** 白萝卜、胡萝卜、扁豆、青笋、青椒、青蒜、生姜、洋葱各100克。

**调料** 花椒粒、八角各1小匙，精盐4大匙，白酒2大匙。

**制作步骤** method

- ① 白萝卜、胡萝卜、青笋、青椒、洋葱分别洗涤整理干净，切块；扁豆用沸水焯熟，捞出切段；生姜洗净，切片；青蒜洗净，切瓣。
- ② 锅中加入适量清水烧沸，放入精盐、花椒、八角煮约5分钟，倒出凉凉，制成味汁。
- ③ 原料装入泡菜坛中，注入味汁，加入白酒，盖严坛盖，添足坛沿水，泡制7天即可食用。



## 009 八宝菠菜

**原料** 菠菜、胡萝卜丝、冬笋丝、香菇丝、火腿丝、海米、杏仁、核桃仁、口蘑片各适量。

**调料** 葱丝、姜丝各少许，精盐、鸡精、料酒、香油、植物油各适量。

**制作步骤** method

- ① 菠菜洗净，切成段，放入沸水锅中焯烫一下，捞出过凉，挤干水分，放入碗中；口蘑



片、核桃仁、杏仁分别放入沸水锅中焯一下，捞出过凉，沥干。

- ② 锅中加入植物油烧热，下入葱丝、姜丝、火腿丝、海米、料酒煸炒，倒入菠菜碗中，再加入剩余的原料、调料拌匀即可。

时间 15分钟 难度 ★





时间 30分钟  
难度 ★★



## 010 芥蓝牛肉

**原料** 芥蓝段190克，牛肉片110克，鸡蛋1个。

**调料** 蒜泥少许，精盐、鸡精、淀粉各1/2小匙，胡椒粉少许，蚝油2小匙，水淀粉1大匙，高汤3大匙，酱油1小匙，植物油500克。

**制作步骤** method

① 鸡蛋磕入碗中搅匀；牛肉片加入酱油、胡椒粉、鸡精、淀粉及1/3蛋汁拌匀，入热油锅中滑熟，倒入漏勺沥油。

② 锅留底油，放入芥蓝煸炒，再加入精盐、鸡精炒熟，出锅盛入盘中；锅中加油烧热，下入蒜末爆香，再放入高汤、蚝油、鸡精、酱油烧沸，勾芡，出锅盛入芥蓝盘中即可。

## 011 碧绿脆笋

**原料** 青笋300克，小米辣椒25克。

**调料** 精盐1大匙，味精1/2小匙，花椒粉少许，香油2小匙。

**制作步骤** method

① 将青笋去皮，洗净，切成10厘米长、1厘米见方的长条，放入盆中，加入适量精盐略腌。

② 捞出青笋条沥水，用纱布包好扎紧，放入



盘中，用菜墩压在上面使之脱水；小米辣椒剁碎。

③ 精盐、味精、小米辣椒末、花椒粉、香油放入容器中调拌均匀成味汁，再放入青笋条拌匀，装盘上桌即可。

时间 60分钟  
难度 ★

