

精选美食系列

尚锦文化

从小吃到大^的 家常菜



酱爆
鸡丁



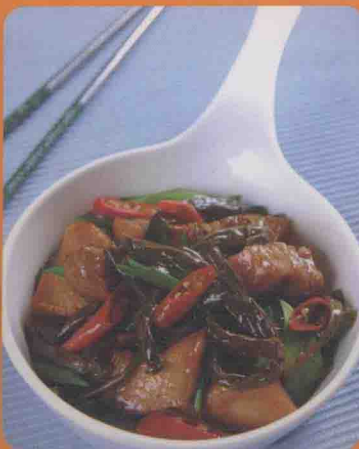
香芹
炒豆干



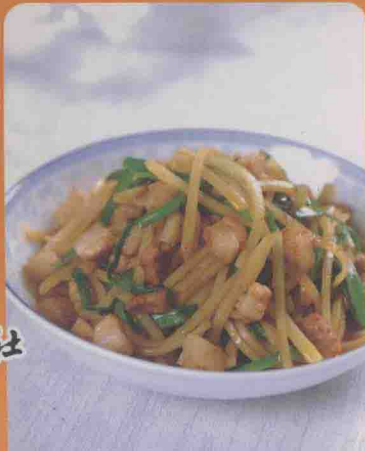
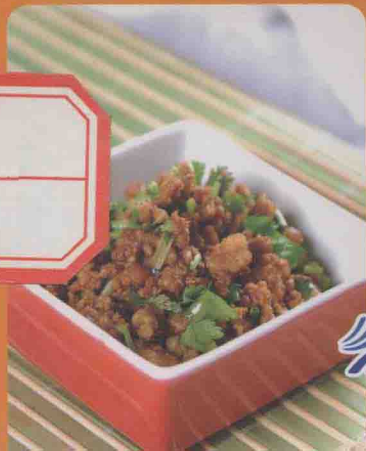
藜蒿
炒腊肉



香炸
小河虾



陈绪荣◎编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

从小吃到的家常菜 / 陈绪荣编著. —北京: 中国纺织出版社, 2011.10
(精选美食系列)

ISBN 978-7-5064-7832-8

I. ①从… II. ①陈… III. ①家常菜肴—菜谱—中国 IV. ①TS972.182
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第175671号

策划编辑: 卢志林 责任编辑: 阚媛媛

责任印制: 刘 强 版式设计: 水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 85千字 定价: 22.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

精选美食系列

尚锦文化

从小吃到大^的 家常菜

陈绪荣◎编著

编委会

高红利	陈文斌	张彭均	罗祖军	李建民
陈学龙	王加贵	金义坎	袁团结	马兵杰
苏云龙	骆国强	朱 禧	蒋 毅	张付生
田小平	陈文杰	陈绪荣		



中国纺织出版社

Contents 目录



畜肉类

- | | | |
|-----------|-----------|-------------|
| 4 干豆角烧肉 | 13 腊肉炒苋菜 | 24 水晶皮冻 |
| 5 金丝排骨 | 14 侧耳根炒腊肉 | 25 芥末肚丝 |
| 6 莲藕炖排骨 | 15 萝卜干炒腊肉 | 25 八宝辣子 |
| 7 清水煮酥肉 | 16 藜蒿炒腊肉 | 26 臊子炒土豆丝韭菜 |
| 8 东坡肉 | 17 蒸腊肠 | 27 拌牛肉末 |
| 9 江陵千张肉 | 18 芝麻丸子 | 28 水煮牛肉 |
| 10 焦熘里脊 | 19 扒肘子 | 29 酸菜炒牛肉 |
| 11 坛儿肉 | 20 汆白肉 | 30 红烧牛蹄筋 |
| 12 紫菜薹炒腊肉 | 21 扒猪脸 | 30 红烧牛尾 |
| 12 腊味合蒸 | 22 卤猪肝 | 31 椒盐兔片 |
| 13 粉蒸肉 | 23 爆腰片 | 31 烧椒手撕兔 |

禽蛋类



- | | | |
|----------|----------|----------|
| 32 楚乡鸡 | 37 酱爆鸡丁 | 41 外婆咸鸭蛋 |
| 33 腊鸭焖藕 | 38 豆豉烧鸡 | 42 香辣鸭脖 |
| 34 酥香鸡翅 | 38 如意蛋卷 | |
| 35 花雕鸡 | 39 番茄鸡饼 | |
| 36 鱼香煎鸡腿 | 40 武汉酱板鸭 | |



水产类



- 43 红烧瓦块鱼
- 44 清蒸武昌鱼
- 45 皮条鳝鱼
- 46 家常鳊鱼
- 47 糍粑鱼
- 48 剁椒蒸鱼头
- 49 红烧平鱼
- 50 天门滑鱼

- 50 火烤鲫鱼
- 51 特色鱼皮
- 51 红烧肚档
- 52 鲢鱼茄子
- 53 红烧划水
- 54 酱焖墨鱼仔
- 55 炸椒叶鱼
- 56 黄焖泥鳅

- 57 河虾炒青椒
- 58 香炸小河虾
- 59 清蒸金钱鱼
- 60 葱油鲤鱼
- 60 炸烹全虾
- 61 葱烧海参
- 61 鄂南石鸡

蔬菜类

- 62 扣三丝
- 63 农家满口香
- 64 香芹炒豆干
- 65 手剥笋
- 66 香甜糯米藕
- 67 菜丝牛蒡
- 68 双汁拌双耳
- 69 红油拌杂菌
- 70 蜇皮拌菜丝
- 71 芝麻菠菜
- 72 回锅藕片
- 73 蜜汁山药

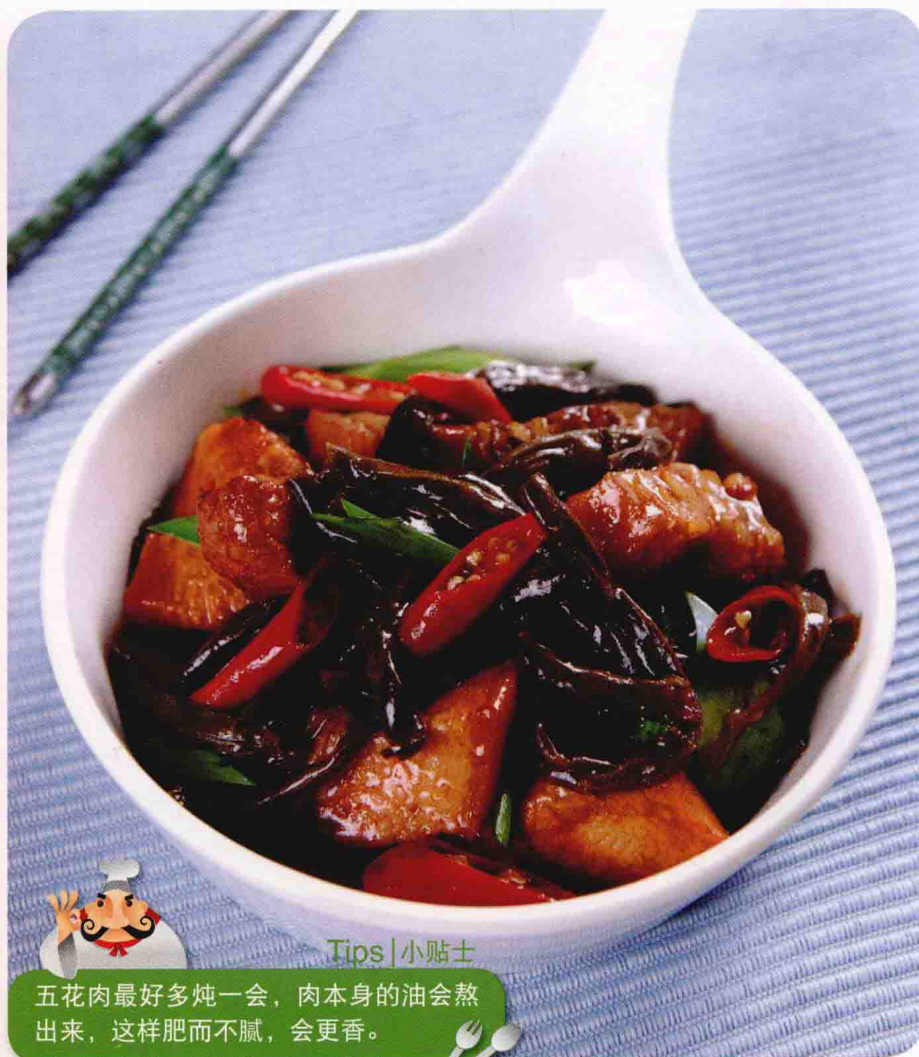
- 73 香辣粉蒸茼蒿
- 74 炝拌鸡毛菜
- 75 煎辣藕饼
- 76 山菌娃娃菜
- 77 香辣芹菜叶
- 78 口蘑菜心
- 79 茄子烧毛豆粒
- 80 京葱烧木耳
- 81 水煮油豆皮
- 82 韭香烟笋
- 83 脆黄瓜
- 84 农家菜根香

- 85 陈皮拌莴笋
- 86 鸡腿菇黄瓜香
- 87 红烧面筋
- 88 油泼黄瓜
- 89 丝瓜烧面疙瘩
- 90 香葱煎豆腐
- 91 麻辣薯叶
- 92 花椒西葫芦
- 93 野苣菜拌粉丝
- 94 拌油菜花
- 95 老醋拌烧椒





干豆角烧肉



Tips | 小贴士

五花肉最好多炖一会，肉本身的油会熬出来，这样肥而不腻，会更香。



原料

干豆角100克，五花肉400克，小米辣椒5个，青蒜2根



调料

老抽8克，料酒15克，葱片、姜片各10克，盐6克，鸡精5克，白糖、油各适量

香料

花椒5克，八角3个，桂皮5克，豆蔻5克，香叶4克，陈皮3克

做法

- ① 干豆角洗净用温水泡好，五花肉洗净切块，焯水，捞起冲净血沫。
- ② 小米辣椒去蒂，切斜刀，青蒜切段。
- ③ 锅内放油烧至五成热，放白糖炒至红棕色后放入五花肉，让糖色均匀裹到肉外面，加入老抽、料酒，炒至肉有些收缩，加葱片、姜片、适量开水，盖上锅盖，放入香料一起炖。
- ④ 炖20分钟，放干豆角、小米辣椒，用盐、鸡精调味，再炖15分钟，待汤汁快收干时，撒青蒜出锅即可。



● 原 料 ●

猪排200克，炸薯丝60克

● 调 料 ●

盐4克，料酒15克，生粉适量，葱末5克，姜末5克，叉烧酱50克，白芝麻3克，油、水淀粉各适量

● 做 法 ●

- ① 将排骨洗净，剁成段，加盐、料酒腌制入味，炸薯丝放盘中垫底备用。
- ② 锅中放油烧热，将排骨拍粉，炸至金黄捞出沥油。
- ③ 锅内留底油，放葱末、姜末炒香，倒入叉烧酱，排骨烩至熟，用水淀粉勾芡收汁，放在薯丝上撒芝麻即可。

Tips | 小贴士

材质香酥可口，火候一定要掌握。



金丝排骨



● 原 料 ●



莲藕200克，排骨500克，大枣适量

● 调 料 ●



葱片10克，姜片15克，盐2克，胡椒粉2克，味精4克，油适量

● 做 法 ●

- ① 莲藕去皮洗净切块，排骨洗净切块，大枣用水泡好备用。
- ② 锅内加水烧开，下排骨焯水捞出。
- ③ 锅底加少量的油烧热，下葱片、姜片炆锅，入排骨煸炒，加开水用大火烧开，改用中火炖15分钟，放莲藕续炖40分钟，加盐、胡椒粉、味精调味炖熟出锅即可。



Tips | 小贴士

- ① 炖汤时盐不可先放，否则排骨不易炖烂。出锅前10分钟调味较好。
- ② 莲藕的选购：常见的藕有两种，七孔藕和九孔藕。七孔藕又称红花藕，外皮为褐黄色，体形又短又粗，生藕不脆，比较面，适合熬汤；九孔的外皮白，脆嫩，适合凉拌。



莲藕炖排骨





特点：清淡酥香，汤鲜味美。



清水煮酥肉



Tips 小贴士

肉条想炸得酥就要分两次炸。一炸定型：放入60℃的油中将挂糊的里脊炸至定型。二炸至金黄色：待油烧热后再次放入里脊炸至金黄即可。



原料

猪里脊肉400克，青菜叶50克

调料

盐2克，味精1克，姜末5克，料酒15克，淀粉20克，鸡蛋1个

做法

- ① 将猪里脊肉切成指头般粗的条，加盐、味精、料酒腌制入味。
- ② 鸡蛋磕入碗中，加水、淀粉调成蛋糊。
- ③ 将切好的肉条挂匀蛋糊，下入油锅炸至金黄色捞出沥油。
- ④ 炒锅加热放姜末炒香，加清水烧开，放入炸好的肉条煮1分钟，加盐、味精调味，放上青菜叶即可。





东坡肉



Tips/小贴士

肉酥烂以筷子轻松扎透为准。

原料



五花肉600克

调料



冰糖100克，葱100克，姜50克，大蒜8克，生抽100克，老抽20克，黄酒500克，盐1克，高汤适量

做法

- ① 五花肉洗净，放沸水中煮5分钟，葱洗净、姜切片。
- ② 取一口沙锅，铺上葱、姜，再把五花肉整齐地排在上面，加冰糖、生抽、老抽、黄酒、盐、高汤（以没过肉为准）。
- ③ 大火煮开，转文火焖2小时，至肉酥烂。
- ④ 取出肉将肉皮朝上装入盒中，入蒸笼中蒸30分钟，取出划成块，浇上煮肉的原汁即可。



● 原 料 ●



1 五花肉400克

● 调 料 ●



白糖30克, 姜片5克, 葱段5克,
酱油10克, 红腐乳汁10克, 干豆
豉10克, 盐2克, 味精1克, 油适量



Tips | 小贴士

炒糖色的注意事项: 锅内加油烧热, 用小火, 放入糖不停地搅动, 待糖逐渐消融、油中泛起小泡沫、颜色慢慢加重为微褐色即可。



● 做 法 ●

- ① 将五花肉刮洗干净, 放入清水锅煮30分钟捞出。
- ② 白糖炒成糖色, 涂沫在煮好的五花肉皮上晾凉。
- ③ 将五花肉下入油锅炸至酱红色取出, 切5厘米厚的薄长片, 装入扣碗内, 放姜片、葱段。
- ④ 用酱油、红腐乳汁、干豆豉、盐、味精调好味, 淋入扣碗, 上笼蒸2小时。
- ⑤ 取出扣入盘中即可, 随吃随上桌。

江陵千张肉



特 点: 鲜嫩可口, 肥而不腻。



● 原 料 ●

猪里脊肉300克

● 调 料 ●

盐2克，鸡蛋1个，淀粉15克，葱花5克，姜片5克，蒜片5克，醋10克，酱油10克，料酒15克，鲜汤、油各适量

● 做 法 ●

- ① 将猪里脊肉洗净，切成厚片，加盐、蛋清、淀粉上浆抓匀备用。
- ② 锅中放油烧至六成热，将肉片逐片投入，炸至黄色，捞出沥油。
- ③ 锅中留底油，放入葱花、姜片、蒜片煸香，加醋、酱油、盐、料酒、鲜汤调味，勾芡，倒入肉片翻炒，芡汁裹匀淋明油即可。

Tips | 小贴士

猪里脊肉切片要大小均匀，炸时要掌握火候。



焦熘里脊





坛儿肉



Tips 贴士

- ① 腌肉时要拌匀，适当搓揉，让肉充分入味。
- ② 用微火或文火烹制，可以让五花肉中的油熬出，达到肥而不腻的效果。



原料

猪五花肉900克



调料

葱段10克，姜片6克，料酒100克，八角4个，陈皮2块，盐2克，糖15克，酱油10克，油适量



做法

- ① 将五花肉洗净，切成3厘米见方的块备用。
- ② 锅中放油，烧热放入糖，炒成糖色，放入五花肉、葱段、姜片、料酒、八角、陈皮拌匀，加盐、糖、酱油调味，拌匀腌制10分钟备用。
- ③ 取小瓷坛擦干，均匀地装入肉块，将腌卤倒入坛内，密封坛盖，将坛子放火上，用微火炖50分钟即成。



特点：鲜香脆嫩，柔润醇美。



Tips | 小贴士

炒制紫菜苔时加入少许白醋，可以使菜苔不变黑。

紫菜薹炒腊肉

● 原料 ●

紫菜薹400克，腊肉200克

● 调料 ●

蒜片5克，辣椒段5克，盐2克，白醋2克，味精1克，油适量

● 做法 ●

- ① 将紫菜薹用手掰成5厘米长的段洗净，腊肉切片。
- ② 炒锅加油烧热，放入腊肉片煸炒出油，至稍微打卷，下蒜片、辣椒段爆香，捞出。
- ③ 锅内放入紫菜薹、盐略炒，滴入白醋，加入味精，再倒入炒好的腊肉炒匀出锅。

腊味合蒸

● 原料 ●

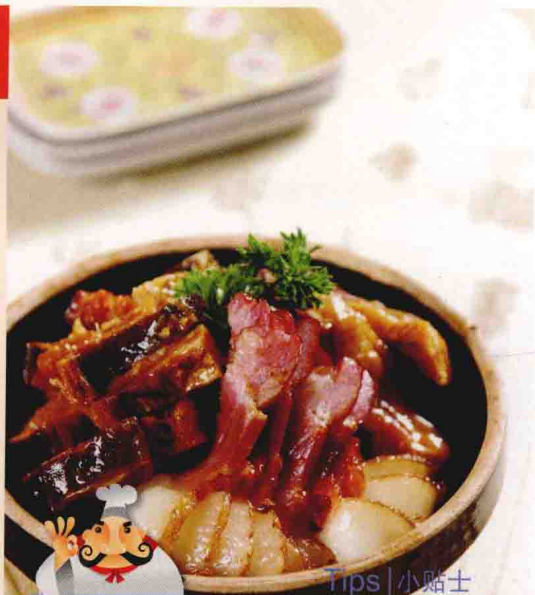
腊肉200克，腊鸡腿1只，腊鱼200克

● 调料 ●

干辣椒2个，香葱1棵，老姜2片，料酒50克，油适量

● 做法 ●

- ① 干辣椒切小圈，香葱、老姜切碎。
- ② 腊肉、腊鸡腿、腊鱼用温水泡2小时，洗去表面的油污，分别切块。
- ③ 取一只大碗，依次铺上腊鱼、腊鸡块、腊肉，淋上料酒及油，撒上干辣椒、老姜末。
- ④ 将码好肉料的碗放入蒸笼中用大火蒸40分钟取出，扣入盘中撒上香葱即可。



Tips | 小贴士

做腊味合蒸的时候，腊肉要摆放在所有食材的最上方，这样加热的时候可以让腊肉中的油脂溶出并渗透入其他腊味中。



粉蒸肉

原料

带皮五花肉400克

调料

米粉150克，蚝油10克，海鲜酱5克，盐2克，腐乳汁20克

做法

- ① 腌制：把带皮五花肉切成0.5厘米厚的片，加入蚝油、海鲜酱、盐、腐乳汁拌匀腌制15分钟。
- ② 将肉片放入米粉中拌匀，摆入碗中，上笼蒸30分钟即可。

特点：猪肉香嫩，入口滑爽。



Tips | 小贴士

米粉也可以自己做，将大米放入锅中用小火炒香，加五香粉后磨成粒状即可。



腊肉炒苋菜

原料

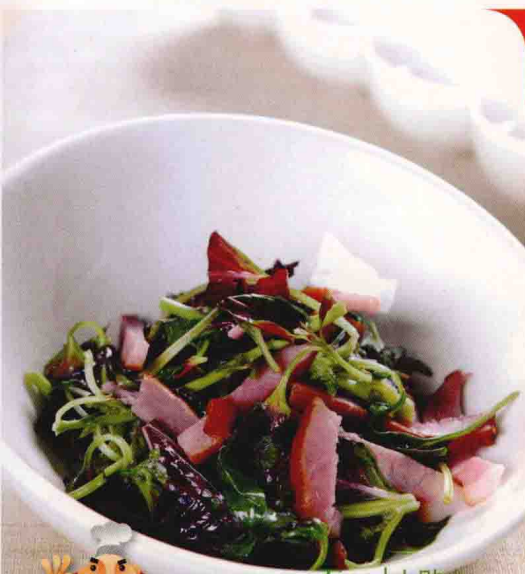
腊肉100克，苋菜400克

调料

料酒10克，蒜片8克，盐2克，味精2克，油适量

做法

- ① 腊肉切粗丝，苋菜洗净控干水分。
- ② 炒锅上火，放腊肉煸香，烹入料酒，放入蒜片和苋菜爆炒，加盐、味精调味均匀即可。



Tips | 小贴士

- ① 炒苋菜用旺火热油，炒断生后即可。
- ② 腊肉和苋菜分着炒可避免因炒苋菜过火而影响菜的质量。





侧耳根炒腊肉



Tips | 小贴士

鱼腥草别名侧耳根，鱼腥草入药具有清热解毒，利尿通淋的作用，在我国传统医学中具有较为广泛的应用。



特点：香、脆、嫩、微辣。

● 原料 ●

侧耳根250克，腊肉100克

● 调料 ●

姜5克，干辣椒4克，盐2克，料酒15克，味精2克，油适量

● 做法 ●

- ① 侧耳根择洗干净切段，腊肉切片。
- ② 锅烧热，放入腊肉片煸炒至香，加姜末、干辣椒和侧耳根同炒，放盐、味精、料酒翻炒均匀出锅。





● 原料 ●



萝卜干250克、腊肉150克、青蒜1根、红椒半个

● 调料 ●



姜片5克、料酒10克、高汤15克、盐1克、酱油5克、味精、油适量



Tips | 小贴士

- ① 做萝卜干时，应挑选又细又长、萝卜皮多一点的萝卜，做出来的口感好。
- ② 腊肉也可先蒸过后再炒，口感不硬，也容易定型。



● 做法 ●

- ① 将发好的萝卜干切成段，腊肉切片，青蒜洗净切段，红椒去籽切片。
- ② 锅中加油烧，倒入腊肉略微翻炒，加姜片、萝卜干翻炒至腊肉出油。
- ③ 烹入料酒、高汤稍焖，放盐、酱油、味精调味。
- ④ 加青蒜段、红椒片炒熟出锅。



萝卜干炒腊肉