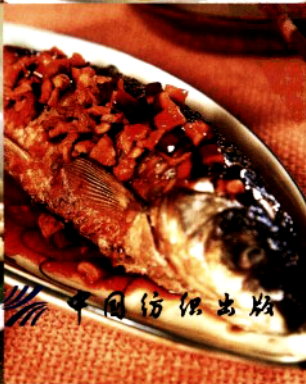


尚锦188系列

尚锦文化

精选 大众家常菜 188道

尚锦文化/编



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

精选大众家常菜188道 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2009.5

(尚锦188系列)

ISBN 978-7-5064-5583-1

I. 精… II. 尚… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第047089号

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 刘 强
装帧设计: 北京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

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 86千字 定价: 19.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

尚锦188系列

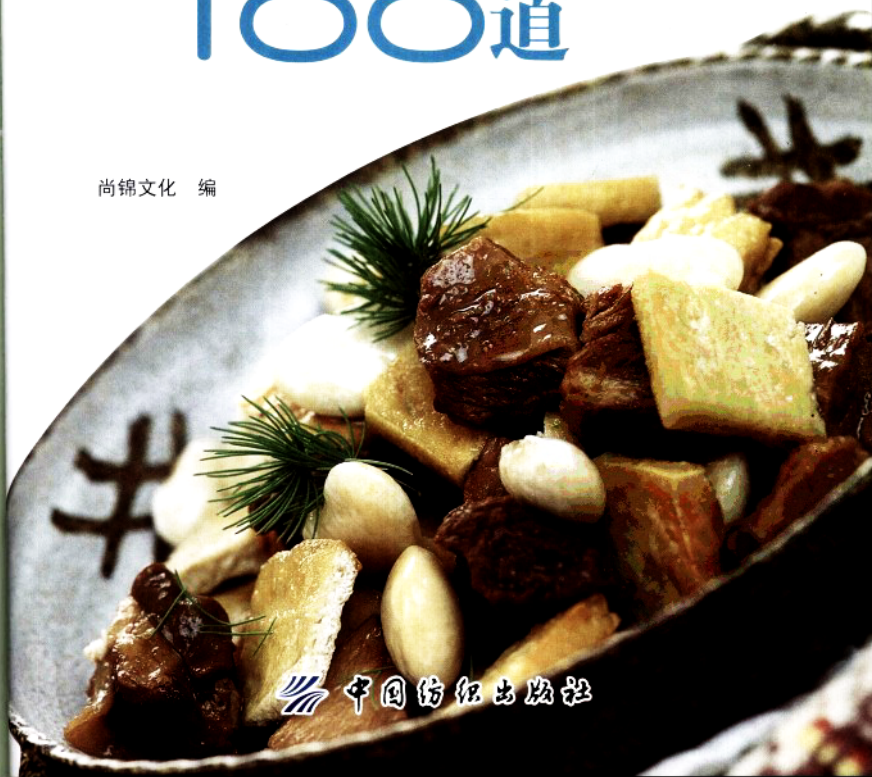
尚锦文化



精选

大众家常菜 188道

尚锦文化 编



中国纺织出版社

目录



凉菜

- 4 凉菜——凉菜好吃的秘密法则
- 4 凉拌的凉菜制作方法
- 5 夫妻肺片/五香牛肉
- 6 香蒜里脊/香辣肉丁
- 7 肉丝茶树菇/红袍鸡心
- 8 口水鸡/香卤鸭脖
- 9 鱼香田螺/茴香酥河虾
- 10 孜然鱿鱼须/家常酥豌豆
- 11 麻辣酥藕片/香椿苗拌竹笋
- 12 卤水花生/炆拌黄瓜
- 13 卤水笋尖/开胃毛豆
- 14 风味萝卜丝/脆爽萝卜干/
凉拌豆皮/豆皮卷
- 15 美味渍白菜/红泡菜/拌三样/京味蒸
茄子

小炒

- 16 小炒——小炒好吃的诀窍
- 17 农家小炒肉/时蔬炒腊肉
- 18 尖椒肉丝/土豆炒肉丝
- 19 鱼香肉丝/蚂蚁上树
- 20 木樨肉/回锅肉
- 21 香辣肉丝/雪里蕻炒肉末
- 22 茭菜炒猪肝/熘肥肠
- 23 荔枝腰花/鸡里蹦
- 24 宫保鸡丁/辣炒鸡翅
- 25 重庆辣子鸡/麻辣鸡
- 26 爆肚花/腰果鸭丁

- 27 香麻掌中宝/先爆百叶
- 28 西兰花炒牛肉/豌豆炒牛肉
- 29 孜然羊肉/先爆羊肉
- 30 葱爆羊肉/熘鱼片
- 31 生炒鲈鱼/苦瓜鱼丝
- 32 银鱼炒韭菜/秘制带鱼
- 33 鸡蛋炒虾仁/碧绿虾仁
- 34 香蒜咖喱炒蟹/尖椒炒蛤蜊
- 35 蒜蓉蛭子/芹爆鳝丝
- 36 双色菜花/炆炒黄豆芽
- 37 蒜蓉西兰花/香辣圆白菜/
三鲜豆苗/白灼芦笋
- 38 百合甜豆/油豆腐炒小白菜/
蒜蓉炒荷兰豆/芥菜冬笋

烧蒸煮

- 39 烧蒸煮——不得不说的秘密
- 40 糖醋排骨/荷叶粉蒸排骨
- 41 梅菜扣肉/蒜泥白肉
- 42 东坡肉/葱烧蹄筋
- 43 坛儿肉/肉末豆泡
- 44 荷叶蒸肉/梅菜烧肉
- 45 珍珠丸子/东北乱炖
- 46 腊味合蒸/乌鸡排骨
- 47 白菜卷肉/土豆烧牛肉
- 48 毛血旺/水煮牛肉
- 49 焖牛肉丸/煎豆腐烧羊肉



- 50 蜜枣羊肉/滋补羊肉煲
- 51 栗子焖羊肉/麻油鸡
- 52 三杯鸡/红烧鸡翅
- 53 芋头烧鸡/魔芋烧鸭
- 54 鱼羊鲜/口蘑焖鸡翅
- 55 红烧老鸭/烧鲑鱼
- 56 干烧鲫鱼/红烧草鱼
- 57 家乡武昌鱼/清蒸武昌鱼
- 58 剁椒鱼头/水煮鱼
- 59 年糕煮蟹/盐味龙虾
- 60 辣子田螺/泡椒牛蛙
- 61 红烧甲鱼/红烧豆泡
- 62 麻婆豆腐/五彩素烩
- 63 干烧冬笋/口袋豆腐

炸烤焗

- 64 炸烤焗，香酥入味的秘方
- 65 香煎猪排/芝麻肉条
- 66 椒盐排骨/花生牛排
- 67 软煎牛肉/烤鸡
- 68 香酥鸭/炸炸虾仁
- 69 酥炸鱼条/葱烤鲱鱼
- 70 干炸小黄鱼/盐焗虾
- 71 炸藕盒/炸香椿鱼
- 72 炸烹茭白/咸蛋黄焗玉米
- 73 香辣蚕豆/香辣脆藕



汤煲

- 74 汤煲，健康美味的私房秘诀
- 75 大豆炖排骨/花生炖猪蹄
- 76 莲藕炖排骨/榨菜肉丝汤
- 77 双蔬排骨汤/菠菜猪肝汤
- 78 红酒炖牛腩/萝卜牛腩煲
- 79 莲藕牛腩/萝卜羊肉汤
- 80 酸菜炖羊排/香菇鸡汤/清炖鸡/番茄鸡块汤
- 81 滋补乌骨鸡/莲子老鸭汤/啤酒鸭/扁尖老鸭汤
- 82 虫草炖鹌鹑/萝卜丝鲫鱼汤
- 83 鱼头豆腐汤/酸菜鱼
- 84 青蟹粉丝煲/芥菜蛤蜊汤
- 85 竹笋香菇汤/酸辣汤

汤粥面饭

- 86 汤粥面饭，一定要知道的小窍门
- 87 韭菜鸡蛋饺/猪肉茴香饺
- 88 猪肉白菜饺/羊肉大葱饺
- 89 锅贴/生煎包
- 90 素菜包/打卤面
- 91 榨菜肉丝面/长寿面/阳春面/四川凉面
- 92 皮蛋瘦肉粥/状元及第粥/腊八粥/香菜牛肉粥
- 93 生滚鱼片粥/韭菜盒子
- 94 鸡蛋饼/糊塌子
- 95 酸辣面疙瘩/扬州炒饭



凉菜

凉菜，冰爽好吃的秘密法则

① 材料要新鲜

凉菜中的素菜大多生食，所以对原材料的新鲜度要求很高，而且最好要应季蔬菜，味道更好。

② 洗净后要沥干

蔬菜等材料洗净的或焯水的，必须完全沥干，否则调料不宜入味。

③ 大小要一致

在处理食材时，最好切得大小均匀，而且大小以一口能吃进的最好，另外，生菜等用手撕，口感更好。

④ 原料要加盐

用盐腌一下，再挤出水分。或用清水冲去盐分，完全沥干后再调制更易入味。

⑤ 调味汁要拌匀

所有调料先充分拌匀，待食用前再倒入菜肴里，以免失去清脆的口感。

⑥ 盘子先冷藏

盘子和调味汁先在冰箱冷藏，然后再盛菜和浇汁，味道更冰爽。

⑦ 姜的切法

姜要切成蓉或细末，才能入味。

⑧ 味精何时放

味精要趁菜热时加入，一旦菜冷了就起不到提鲜的作用了，或者用热水化开再加入。

⑨ 调味要按照什么顺序

拌凉菜调味顺序是花椒油、香油、糖、醋，使凉菜入味、爽口。

⑩ 炆菜要烫

炆菜的佐料多用花椒油、辣椒、盐、味精等，油温要高，才能使调料烹出味来进入原料内部。为使炆菜入味，炆入佐料后要加盖稍焗，使不跑味。

常用的凉菜制作方法

① 拌

拌适用于一般蔬菜瓜果和大部分动物性原料，调味品常用酱油、醋、香油、味精等，也可加入其他调味品，如糖、辣椒、蒜等。如食材是荤料，大都经过煮或烫，晾凉后再拌制。

② 卤

卤是将处理好的食材放入卤汁中烧至入味的技法，多用于不易熟烂的食材，主要是荤菜和豆制品等，味鲜质嫩，清淡适口，汁浓醇香。

③ 熏

熏多用于荤料，如熏鱼、熏鹅，还常用于蛋类。熏制食品有种特殊的香味，清香不腻，并可长时间保存。熏制时必须掌握好时间，过长食品就发苦，过短味道不够。

④ 炆

炆菜大多是用脆嫩较小的食材在沸水内烫一下，使其断生，再用冷水过凉，然后拌入调味料，调料多用盐、味精、蒜、姜末等，再将热花椒油倒入菜中炆制入味的方法。菜品能保持鲜脆可口，一般的蔬菜和动物性原料都可，如炆土豆丝、炆虾等。



夫妻肺片

原料

煮熟的牛肉30克，牛肚30克，牛筋20克，鸡筋10克，鸡肫20克，猪口条30克

调料

盐、味精、红油、糖、花生碎、辣椒粉、香菜各适量

做法

1. 将所有原料改刀成大小适宜的片。
2. 将调料混合均匀，与所有原料拌匀，装盘即可。

五香牛肉

原料

牛肉500克

调料

色拉油2匙，蒜4瓣，姜3片，八角3个，花椒、辣豆瓣酱各1匙，料酒3克，酱油200毫升，冰糖20克，五香卤包1包，五香粉适量，辣椒2个

做法

1. 牛肉洗净，用开水氽烫。
2. 油锅烧热，放入蒜、姜片、八角、花椒和辣椒爆香，再加入辣豆瓣酱翻炒片刻，加入料酒略煮，再加入清水、酱油、冰糖、五香卤包及五香粉煮沸。
3. 牛肉放入卤锅内煮沸，改小火卤煮至熟，取出沥水放凉，切片即可。





香蒜里脊

原料

猪里脊肉200克，青蒜50克

调料

豆瓣酱20克，刀口海椒5克，盐1克，味精2克，料酒5克，香油5克，色拉油适量

做法

1. 里脊肉去筋膜，切成筷头粗丝，装入碗中加料酒腌渍10分钟；青蒜洗净，切成丝。
2. 炒锅入底油烧热，加入肉丝煸炒至水汽将干，下入料酒、豆瓣酱、刀口海椒、盐炒至出香味，加入青蒜丝、味精炒匀，最后加入香油炒匀起锅。
3. 待炒好的肉丝晾凉后，装入盘中即可。

原料

猪里脊肉250克

调料

干辣椒、姜各5克，花椒、酱油、白糖各2克，味精、盐各1克，糖色、葱、料酒各10克，香油5克，花椒油3克，色拉油500克（约耗50克），胡椒粉、鲜汤各适量

做法

1. 里脊肉切成1.2厘米见方的丁，加盐、料酒、胡椒粉、姜、葱腌渍15分钟。
2. 油烧至六成热，下入肉丁炸至表面水汽将干，待色呈金黄，捞起沥尽油备用。
3. 油锅烧热，下入干辣椒节、花椒炒香，下肉丁炒匀，掺入鲜汤，烧沸后撇净浮沫，加盐、白糖、糖色、酱油调味，改小火收汁，待肉软汁干时，淋入香油和花椒油，入味精炒匀，出锅晾凉即可。

香辣肉丁



肉丝茶树菇

原料

猪肥瘦肉150克，鲜茶树菇150克

调料

豆瓣酱50克，辣椒面15克，花椒面10克，盐2克，味精3克，酱油、花椒油、葱、姜、蒜各5克，红油50克，色拉油适量

做法

1. 茶树菇去杂质洗净，切成8厘米长的段；猪肉切成筷子粗细；姜、蒜分别切成米粒状；葱切成葱花。
2. 油烧热，下入肉丝慢慢煸至水汽将干，加入茶树菇继续煸炒，再加入姜米、蒜米、豆瓣酱、辣椒面、花椒面炒香，加盐、味精、酱油调味，出锅。
3. 晾凉后拌入红油、花椒油，撒葱花即可。



红袍鸡心

原料

鲜鸡心250克

调料

干辣椒80克，胡椒粉1克，盐5克，味精3克，料酒10克，醪糟20克，姜片10克，葱10克，花椒、糖色、酱油、香油、鲜汤各适量，色拉油500克（约耗50克）

做法

1. 鸡心放入加有盐、料酒、姜、葱的沸水锅中氽至断生，入五成热油中炸干。
2. 干辣椒入沸水锅中略煮至回软，捞起。
3. 留少许油加入干辣椒、花椒、姜、葱炒香，加入鲜汤、鸡心烧沸，撇去浮沫，加盐、糖色、酱油、胡椒粉、醪糟，中火收干汤汁，加香油、味精炒匀即可。

口水鸡

原料

小母鸡1只

调料

盐5克，酱油20克，醋10克，味精5克，红油10克，花椒油10克，老姜水5克，香油5克，葱花5克，蒜蓉汁10克，熟白芝麻5克，猪油适量

做法

1. 将小母鸡宰杀，治净，放入沸水中烫至断生，取出，切成一指宽的条，放入盆内待用。
2. 取一大碗，加所有调料，调成汁倒入鸡盆中拌匀即可。



香卤鸭脖

原料

鸭颈3根，洋葱100克，西芹100克

调料

香料（八角15克，干辣椒50克，花椒20克，香叶、丁香、甘草、豆蔻各5克，草果、陈皮、桂皮、小茴香、沙姜各10克），花生酱、辣椒面各50克，糖5克，冰糖、葱各15克，糖色20克，盐、味精、料酒、姜、蒜、花椒面各10克，酱油、色拉油、鲜汤各适量

做法

1. 鸭颈加盐、料酒、酱油、姜、葱、辣椒面、花椒面腌12小时，晾干。
2. 蒜、姜、葱、洋葱、西芹切块炸至金黄。
3. 鲜汤加盐、冰糖、料酒、味精、白糖、酱油、糖色、花生酱、香料及蒜、姜、葱、洋葱、西芹，大火烧开，放入鸭颈，小火卤至鸭颈肉熟脱骨即可。





鱼香田螺

原料

田螺肉100克，油酥豌豆50克

调料

泡椒30克，蒜瓣15克，泡仔姜、葱、料酒、红油、糖各10克，醋8克，盐2克，味精3克，蚝油2克，泡椒油15克

做法

1. 田螺肉洗净，入加有料酒的沸水锅中焯水至断生，捞起沥尽水分，晾凉备用。
2. 泡椒去籽，剁成蓉，泡仔姜剁成末，蒜瓣剁成蓉，葱切成葱花备用。
3. 葱、料酒之外的调料调制成鱼香味汁。
4. 将焯水后的田螺入盆，加油酥豌豆、鱼香味汁拌匀，装入盘中，撒上葱花即可。

茴香酥河虾

原料

野生小河虾300克，鲜茴香50克

调料

椒盐4克，吉士粉5克，干淀粉30克，香油少许，色拉油500克（约耗30克）

做法

1. 小河虾洗净，沥净水，用吉士粉和干淀粉的混合粉料拌匀，放入五成热的油锅中炸至表皮酥脆、色泽金黄捞起。
2. 鲜茴香去残叶、黄叶洗净，摘成小朵状。
3. 炒锅内入油烧至四成热，下入鲜茴香浸炸至酥脆。
4. 将炸好的鲜茴香、小河虾同放入盆内，加香油、椒盐拌匀，装入盘中即成。





孜然鱿鱼须

原料

鲜鱿鱼须200克，青红椒丝、洋葱丝各30克

调料

孜然粉、葱各15克，辣椒面、姜、料酒各10克，花椒面5克，胡椒粉5克，盐2克，味精3克，鸡粉1克，白糖、香油各少许，色拉油500克

做法

1. 鱿鱼须去筋膜，洗净，入加有料酒、姜、葱、胡椒粉的沸水锅中煮至断生。
2. 油烧至五成热，下入鱿鱼须微炸，沥油。
3. 锅内留底油，下入辣椒面、孜然粉、花椒面炒香，加鱿鱼须、青红椒丝、洋葱丝炒匀，再加入盐、味精、鸡粉、胡椒粉、白糖，出锅前淋入香油，冷却即可。

家常酥豌豆

原料

干豌豆100克

调料

泡辣椒30克，泡菜盐水、红油各20克，芽菜、蒜各10克，葱花、姜各5克，盐、味精、白糖各1克，色拉油500克（约耗40克）

做法

1. 干豌豆加清水浸泡24小时至发透，沥尽水，用菜刀轻轻轧几下，使豌豆破皮；泡辣椒、姜、蒜分别剁成蓉。
2. 盐、姜末、蒜末、芽菜、味精、白糖入盆搅拌均匀，再加入泡辣椒蓉、泡菜盐水、红油拌匀成味汁。
3. 豌豆入五成热油中浸炸至酥脆，沥油。
4. 味汁入锅加沸水搅匀，倒入豌豆，盖上盖，焖渍至入味，撒上葱花即可。



麻辣酥藕片

原料

莲藕100克

调料

盐、白糖各1克，味精2克，花椒面0.5克，干淀粉50克，辣椒面、熟芝麻、香油各3克，花椒油5克，红油30克，色拉油500克

做法

1. 莲藕去皮，入清水中浸泡2小时，放入沸水锅中煮至断生，放入凉水中浸凉。
2. 莲藕切成薄片，均匀裹上一层干淀粉。
3. 入五成热油中浸炸至酥脆，沥油。
4. 将炸好的藕片入盆，加盐、味精、白糖、花椒面、辣椒面、红油、香油、花椒油拌匀，装盘，撒上熟芝麻即可。



香椿苗拌竹笋

原料

香椿苗200克，竹笋150克

调料

盐、鸡精、香油各适量

做法

1. 香椿苗用淡盐水稍泡一下。竹笋洗净切丝，入沸水中焯熟。
2. 香椿苗、竹笋放入盆内，加盐、鸡精、香油拌匀即可。



卤水花生

原料

带壳花生400克

调料

桂皮、八角、干辣椒、盐各适量

做法

花生洗净，放入锅内加水、桂皮、八角、干辣椒、盐煮熟捞出即可。



炆拌黄瓜

原料

黄瓜250克

调料

盐、蒜蓉、醋、味精、香油、干辣椒各适量

做法

1. 干辣椒切段，浇入八成热的油，制成辣椒油。
2. 黄瓜洗净切条，放入盆中，加入盐、蒜蓉、醋、味精、香油、辣椒油拌匀即可。

Tips

黄瓜可先用盐稍腌后挤去水分，味更脆。



卤水笋尖

原料

笋尖400克

调料

卤水、香油、葱花各适量

做法

1. 用调制好的卤水把笋尖卤熟。
2. 卤好的笋尖切条，加香油、葱花拌匀装盘。



开胃毛豆

原料

毛豆400克

调料

盐、辣椒段、生抽、蒜泥、醋各适量

做法

1. 毛豆去头、尾，倒入锅中加盐、辣椒段煮熟捞出。
2. 煮熟的毛豆加生抽、蒜泥、醋拌匀装入盘中即可。





风味萝卜丝

原料

红皮白萝卜200克

调料

保宁醋5克，野山椒水15克，盐5克，味精2克，鸡粉3克，酱油、白糖各少许，葱10克，红油40克

做法

1. 萝卜洗净，切成粗丝；葱切成葱花。
2. 将萝卜丝入盆，加盐拌匀，腌渍10分钟，挤干水分，以去除苦涩味。
3. 将野山椒水、盐、味精、鸡粉、白糖、保宁醋、酱油、红油调匀成味，加入萝卜丝拌匀，撒上葱花即可。



脆爽萝卜干

原料

胡萝卜干40克

调料

泡辣椒蓉20克，蒜蓉5克，盐2克，味精2克，白糖1克，复制酱油3克，葱花5克，红油20克，香油5克

做法

1. 胡萝卜干加清水浸泡8小时，挤干水分，切成5厘米长的段。
2. 胡萝卜干入盆，加泡椒蓉、蒜蓉、盐、味精、白糖、复制酱油、香油、红油拌匀，撒上葱花，装盘即可。



凉拌豆皮

原料

豆皮400克，胡萝卜30克

调料

姜汁5克，盐2克，鸡粉2克，香醋8克，香油适量

做法

1. 豆皮切粗丝，胡萝卜洗净切丝，分别入沸水中焯水，捞出冲冷开水。
2. 碗中加姜汁、盐、鸡粉、醋、香油拌匀成调味汁。
3. 豆皮、胡萝卜加调味汁拌匀即可。



豆皮卷

原料

豆皮4张，胡萝卜半根，生菜50克，火腿50克

调料

辣椒酱或番茄酱适量

做法

1. 豆皮洗净，切正方形块，焯水后过凉备用。
2. 胡萝卜、生菜洗净切丝，火腿切细丝。
3. 用豆皮卷好生菜、胡萝卜、火腿丝，带辣椒酱或番茄酱上桌即可。



美味渍白菜

原料

大白菜120克，青红椒片各30克

调料

盐2克，白糖1克，白醋5克，芥末酱3克，干辣椒2克，姜5克，葱10克，色拉油10克

做法

1. 大白菜对剖成4瓣，掺入9%的盐水（没过大白菜），腌渍4小时，挤去水分，改刀成4厘米宽、6厘米长的片。
3. 油烧至五成热，下入干辣椒、姜片、葱段爆出香味，加入清水烧沸，加盐、白糖、白醋、芥末酱调味，浇在白菜上，腌渍12小时至入味后即可。



红泡菜

原料

紫甘蓝半个，胡萝卜1个，青椒2个

调料

花椒20粒，高粱酒2两，盐、醋、香油、辣椒适量

做法

1. 紫甘蓝、胡萝卜、青椒洗净，沥干水分。
2. 首先在冷水里放入一些花椒、盐烧开，晾冷。
3. 取可以密封的坛子1个，加入水、高粱酒、醋、原料，封口泡5天左右。
4. 泡好的原料取出切条，加香油、辣椒油拌匀即可。



拌三样

原料

香菜150克，青椒2个，大葱100克，花生碎50克

调料

生抽、盐、味精、香油、醋各适量

做法

1. 香菜洗净切段。青椒去籽切丝。大葱洗净切丝。
2. 香菜、青椒丝、大葱放入盆中，加生抽、盐、味精、醋、香油拌匀，撒上花生碎即可。



京味蒸茄子

原料

长茄子300克

调料

盐3克，味精2克，汤、麻酱、蒜末、红椒粒各适量

做法

1. 将茄子削皮，切成长条，码入盘中，放入蒸锅蒸15分钟至熟。
2. 将麻酱加盐、味精、蒜末、红椒粒和适量的汤调好口味，淋在蒸好的茄子条上即可。