

尚锦188系列

尚锦文化

精选 新手家常菜 188道



尚锦文化/编



中国纺织出版社

尚锦188系列

尚锦文化



精选

新手家常菜 188道

尚锦文化 编



中国纺织出版社

目录



开胃凉菜

- 4 不可不知的凉拌菜制作秘诀
- 5 拍黄瓜/豆干拌花生米
- 6 金丝银芽/凉拌莴笋
- 7 香卤烤麸/卤素鸡
- 8 凉拌豇豆/凉拌海带
- 9 蒜泥茄子/东北拉皮
- 10 红油肚丝/五香熏鱼
- 11 卤猪头肉/白斩鸡
- 12 盐水鸭/五香牛肉
- 13 四川泡菜/炆萝卜



- 28 芫爆肚丝/炒肥肠
- 29 干煸牛肉丝/豌豆炒牛肉
- 30 酱爆牛肚/爆炒牛百叶
- 31 沙茶牛肉/黑椒牛柳
- 32 西兰花炒牛肉/蒜薹炒牛肉
- 33 麻辣牛肉干/瓦块牛肉
- 34 虾须牛肉/春笋炒牛肉
- 35 土豆烧牛肉/水煮牛肉
- 36 酸菜羊肉/孜然羊肉
- 37 葱爆羊肉/红焖羊肉



飘香禽肉

- 14 不可不知的禽肉烹调秘诀
- 15 尖椒肉丝/木樨肉
- 16 鱼香肉丝/扒炒里脊
- 17 京酱肉丝/菠萝咕咾肉
- 18 农家小炒肉/生炒奶香骨
- 19 百叶结烧肉/东坡肉
- 20 糖醋排骨/黄豆焖猪蹄
- 21 菜花肉片/荷兰豆炒肉片
- 22 酸豆角炒肉末/滑炒肉片
- 23 咸蛋黄火腿肠/青蒜炒腊肠
- 24 时蔬炒腊肉/莴笋炒咸肉
- 25 香辣肉丝/炒合菜
- 26 炒黄瓜酱/肉末雪里蕻
- 27 菠菜炒猪肝/爆炒腰花

- 38 不可不知的禽肉烹调秘诀
- 39 宫保鸡丁/辣炒鸡翅
- 40 重庆辣子鸡/熠鸡丁
- 41 醋熠鸡/椒盐鸡
- 42 棒棒鸡/口水鸡
- 43 炒鸡杂/煎鸡翅
- 44 虎皮凤爪/麻辣鸡
- 45 鸡豆花/芋头烧鸡
- 46 姜爆鸭丝/京葱炒烤鸭丝
- 47 炒鸭肠/西芹炒鸭肝
- 48 酱爆鸭肝/爆脆花
- 49 炒鸭心片/滑炒鹅片
- 50 青蒜炒鹅肠/杭椒炒鹅肝
- 51 五彩鸽丝/尖椒鹌鹑



新鲜水产

- 52 不可不知的水产品烹调秘诀
- 53 水煮鱼/酸菜鱼
- 54 红烧鲤鱼/糖醋鲤鱼
- 55 豆瓣鲤鱼/酸汤鱼
- 56 干炸带鱼/豆豉带鱼
- 57 秘制带鱼/糖醋带鱼
- 58 干炸小黄鱼/面拖小黄鱼
- 59 清蒸黄鱼/一品烧汁黄鱼
- 60 香烤鲫鱼/干烧鲫鱼
- 61 鲫鱼炖鸡蛋/葱酥鲫鱼
- 62 蒜子烧鲢鱼/剁椒鱼头
- 63 干烧罗非鱼/茄汁罗非鱼
- 64 红烧平鱼/清蒸平鱼
- 65 清蒸武昌鱼/干烧武昌鱼
- 66 松鼠鳊鱼/糖醋鳊鱼
- 67 姜丝鲈鱼汤/酸汤鱼片
- 68 老干妈炒鳝片/芹爆鳝丝
- 69 韭菜炒墨斗/爆鱿鱼卷
- 70 客家小炒/老干妈炒鱿鱼
- 71 青蒜炒河虾/鲜虾小炒皇
- 72 油焖大虾/碧绿虾仁
- 73 香辣蟹/年糕煮蟹子
- 74 辣子田螺/炒螺蛳
- 75 文蛤炖蛋/香芒北极贝



- 79 香辣圆白菜/番茄炒菜花
- 80 白菜炖豆腐/丝瓜炒毛豆
- 81 烧二冬/地三鲜
- 82 素炒五丁/素炒蟹粉
- 83 尖椒土豆丝/韭黄炒鸡
- 84 麻婆豆腐/家常豆腐
- 油豆腐炒小白菜/鲜蘑腐竹
- 85 鲜菇扒菜心/烩素什锦
- 蚝油平菇/素炒鸡腿菇
- 86 松仁玉米/咸蛋黄玉米
- 油焖春笋/干煸藕条
- 87 西芹百合/白灼娃娃菜
- 鱼香丝瓜/鱼香茄子煲



健康煲汤

- 88 不可不知的煲汤秘诀
- 89 酸辣汤/罗宋汤
- 90 冬瓜排骨汤/花生猪蹄汤
- 滋补乌鸡汤/木瓜炖老鸽
- 91 山药鲫鱼汤/芙蓉银鱼汤
- 冬瓜木耳汤/冻豆腐汤

粥饭面点

- 92 不可不知的干炒煲汤秘诀
- 93 花生红枣粥/皮蛋瘦肉粥
- 扬州炒饭/炒猫耳朵
- 94 猪肉韭菜水饺/生煎包
- 猪肉馅饼/京式烙饼
- 95 肉臊面/担担面
- 番茄肉酱面/家常肉丝炒面

美味蔬菜

- 76 不可不知的蔬菜烹调秘诀
- 77 番茄炒鸡蛋/香干炒芹菜
- 78 芙蓉丝瓜/干煸四季豆



开胃凉菜

不可不知的凉拌菜制作秘诀

① 凉拌菜调味要按什么顺序？

食用前再放盐是凉拌菜好吃的秘诀。凉拌菜的调味顺序是先加调料，如花椒油、香油、糖、醋，使凉菜入味、爽口，等食用前再放盐，因为加盐后放置过久，食材容易出水，造成营养流失，还会失去清脆的口感。

② 蔬菜凉拌时如何保持清脆的口感？

凉拌菜最好是现拌现吃，有些凉拌菜要先放入冰箱冷藏，酱汁不可先加入，要上桌食用时再加酱汁。一般凉拌菜要在半小时内吃完，不然在室温下会持续出水，容易冲淡酱汁的口感和失去清脆的口感。



③ 拌凉菜时如何选择醋？

一般来说，颜色鲜艳、口味清淡的蔬菜选用白醋为好；口味稍重的拌菜，可选用山西老陈醋；荤菜凉拌则宜选用镇江香醋；爱吃蒜味较重的，可加入米醋，这会使蒜味更香。

④ 牛肉如何卤得软硬适中？

卤牛肉的技巧在于先将牛肉氽烫，再用热油锅爆香葱段、姜片、红辣椒、蒜片，淋

上米酒或红酒，然后加水（不宜太多）、酱油、盐、冰糖、牛腱、卤包，用大火煮沸，改小火焖煮约90分钟，熄火后不要掀开锅盖，直到牛腱冷却，取出卤包，将牛肉放入冰箱冷藏一夜，隔天再拿出来切片，就可以吃到软硬适中又入味的卤牛腱了。

⑤ 不同的材料可以放在同一锅卤吗？

豆制品如豆皮、百叶等，还有海带，在卤制过程中都会使卤汁变酸，所以要单独卤，其卤汤也不适合做老卤。鸡肉类、海带、豆类等食材不适合长时间卤煮，以免质地软烂而影响口感。材料浸泡入味所需的时间为：鸡腿半小时，鸡翅25分钟，鸡爪15分钟，黑豆干及海带10分钟。

⑥ 黄瓜美味的诀窍是什么？

黄瓜用盐抓拌，可去掉涩味，腌过后冷藏味道更好。黄瓜表面有许多小刺，要进行刷洗，不但更干净，也更容易入味。烹调时最易犯的错误是盐加得太多或腌拌的时间过长，会使黄瓜脱水，瓜肉变软，失去清脆的口感。





拍黄瓜

原料

黄瓜150克

调料

蒜末、香油、白醋、酱油、盐、味精各适量

做法

1. 黄瓜洗净，切去瓜头、瓜尾，顺长一切两片。剖面朝刀板，用刀背轻拍使其脆裂，斜切成块。
2. 黄瓜块放入碗中，滴入白醋，加入盐拌匀后捞出控水，放在盘中。
3. 将蒜末、香油、酱油、味精调成味汁，浇在黄瓜上，吃时拌匀即可。

豆干拌花生米

原料

香干300克，花生米100克，芹菜50克

调料

盐3克，味精1克，酱油4克，醋5克，香油适量

做法

1. 香干放入碗内用开水浸烫一下，捞出控水晾凉，切成小丁。
2. 花生米用水泡开，芹菜洗净切丁，煮熟晾凉。
3. 香干、芹菜、花生米放入盘内，加盐、味精、酱油、醋、香油拌匀即可。





金丝银芽

原料

绿豆芽、金针菇各100克

调料

盐、味精、香油各适量

做法

将绿豆芽、金针菇洗净，入沸水锅焯一下，捞出，加入盐、味精、香油调和拌匀，装盘即可。

Tips

金针菇焯水的时间不要过长。

凉拌莴笋

原料

莴笋1根，红椒半个

调料

葱、盐、鸡精、葱油、香油各适量

做法

1. 莴笋洗净，去皮切丝，入沸水中焯水，捞出放入冷水中过凉。红椒洗净切细丝。葱洗净切丝。
2. 在盆内放入莴笋丝、红椒丝、葱丝、盐、鸡精、葱油、香油拌匀即可。



香卤烤麸

原料

烤麸400克，香菇6个，竹笋少许

调料

酱油3大匙，红糖100克，蚝油、甘草、桂皮、草果、八角、蜂蜜、盐、料酒各适量

做法

1. 烤麸先浸一下水，捞出备用。
2. 调料加水，放入烤麸、香菇、竹笋用中火煮沸，改小火煮熟至汤收干。
3. 捞出放凉，装盘即可。



卤素鸡

原料

素鸡1根

调料

八角、辣椒各4个，甘草5片，糖10克，蚝油、味精、香油、草果、桂皮、小茴香各适量

做法

1. 素鸡切片，洗净，焯水，捞出晾凉。
2. 锅中加适量水，放入素鸡片和调料，用中火煮沸，改小火焖煮至熟。
3. 取出素鸡片晾凉，装盘即可。

凉拌豇豆

原料

豇豆250克

调料

干辣椒粒、蒜末、香油、盐、味精各适量

做法

1. 将豇豆洗净，切成3厘米左右的段，入沸水锅中焯水后捞出，盛入碗内，加蒜末、香油、盐、味精拌匀。
2. 香油入锅烧热，投入干辣椒粒略炸，浇在豇豆上即可。



凉拌海带

原料

水发海带150克，豆芽50克

调料

盐、糖、香醋、味精各少许

做法

1. 海带泡发洗净，放入沸水中焯一下，晾凉后切成丝；豆芽洗净用沸水略焯捞出。
2. 将海带丝、豆芽放在一起，加调味料拌匀即可。



蒜泥茄子

原料

茄子500克

调料

酱油、蒜泥、盐、味精、糖、醋、香油各适量

做法

1. 将茄子洗净，放入盘中，入蒸锅蒸熟取出，撕成长条装盘。
2. 取净碗放入蒜泥、酱油、盐、味精、醋、糖、香油调成味汁，浇在茄子上即可。

东北拉皮

原料

拉皮200克，香菜20克，黄瓜、胡萝卜、白萝卜各1根

调料

酱油、糖、醋、熟芝麻、葱花、蒜泥、香油、红油、色拉油各适量

做法

1. 拉皮洗净，沥干水分，装盘。胡萝卜、白萝卜、黄瓜洗净，分别切成丝备用。
2. 油锅烧热，下蒜泥煸香，加酱油、糖、红油、熟芝麻一起炒香，盛出后加入香油、醋、葱花调匀，再与拉皮、三丝、香菜拌匀即可。





红油肚丝

原料

猪肚450克，青椒条适量

调料

盐10克，料酒5克，生抽10克，味精10克，白糖5克，红油25克，香油10克，芝麻10克，葱段5克，姜片5克，八角3克

做法

1. 将猪肚揉搓翻洗干净，放入高压锅，加水、八角、葱段、姜片、盐、料酒用旺火煮15分钟，捞出晾凉切丝。青椒条焯水备用。
2. 生抽、味精、白糖、红油、香油、芝麻调制成红油汁。
3. 将切好的肚丝摆在盘中，拌入青椒条，淋上红油汁即可。

五香熏鱼

原料

青鱼5条

调料

花椒20克，八角15克，干姜10克，鲜姜10克，丁香10克，桂皮5克，荜拔5克，山柰3克，砂仁10克，糖浆200克，五香粉10克，盐20克

做法

1. 将青鱼宰杀治净，放入盆内，加入所有调料（糖浆除外），腌制20小时。
2. 腌好的鱼放入熏锅内，加木屑和糖浆，熏至色泽透红、油光发亮、离骨即成。
3. 吃时先将熏鱼上笼蒸10分钟，取出切块即可。



卤猪头肉

原料

猪头肉500克

调料

八角2个，酱油3匙，辣椒、味精、冰糖、盐、料酒、葱段、姜片、桂皮、小茴香、甘草、香叶、五香粉、陈皮、草果各适量

做法

1. 猪头肉洗净，焯水。
2. 将调料和水放入锅中，用小火煮沸，散发出香气后，将猪头肉放入卤煮至熟。
3. 猪头肉取出，晾凉改刀装盘即可。



白斩鸡

原料

光鸡1只（约1000克），青红椒丝各少许

调料

姜、葱、蒜、酱油、味精、花生油、料酒各适量

做法

1. 取部分葱切段，姜切片，备用；其余葱、姜和蒜均切末，分别与酱油、味精盛装两小碟，各自拌匀。用中火烧热炒锅，下油烧至微沸，盛出，分别淋在两小碟上，作味碟，以供蘸食。
2. 将鸡洗净，放入清水中，加料酒、葱段、姜片煮，中间取出两次，倒出腹腔中的水，以保持内外温度一致。约煮15分钟至熟，用铁钩勾起，再放在冷开水中浸凉，并洗去绒毛、黄衣，捞起后晾干表皮，抹上熟花生油，切块，盛入碟中，摆成鸡形，撒上青红椒丝、红椒丝即可。吃时佐以味碟。



盐水鸭

原料

光鸭1只

调料

盐、椒盐、黄酒、八角、葱、姜、蒜泥各适量

做法

1. 光鸭治净，用椒盐内外擦遍，腌3小时，沸水烫后晾干。
2. 锅中加清水、八角烧沸，放入盐、姜、葱、黄酒、鸭烧沸，小火焖熟即可。
3. 食时改刀成块，淋上原汁，蘸蒜泥食用即可。



五香牛肉

原料

牛肉500克

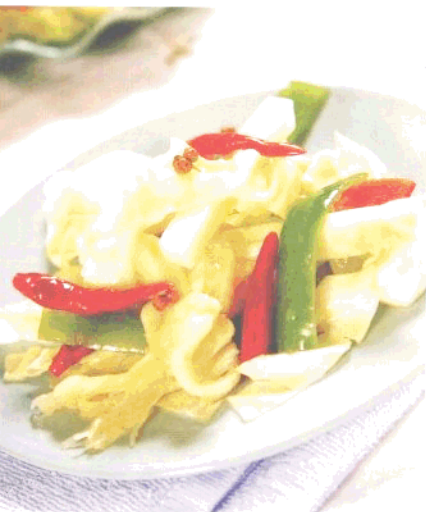
调料

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，取出沥水晾凉，切片即可。





四川泡菜

原料

青椒300克，白萝卜200克，豇豆100克，圆白菜200克，干辣椒100克

调料

盐20克，白糖80克，八角10克，白酒30克，姜100克，白醋80克，味精10克，花椒粉15克，桂皮15克，野山椒1瓶，蒜100克

做法

1. 青椒、白萝卜切条，圆白菜切片，豇豆切段，洗净控水待用。
2. 密封泡菜坛内倒入凉开水，加干辣椒、花椒粉、八角、桂皮、野山椒、蒜、姜、盐、白糖、白酒、白醋、味精搅一下，做成泡菜水待用。
3. 把切好的材料放入泡菜坛，加盖，边缘密封，5天后即可食用。

炆萝卜

原料

小红萝卜200克

调料

盐、白糖、酱油、味精、红油、香油各适量

做法

1. 小红萝卜洗净，用刀轻轻拍松，加入盐腌渍一下，撇去水分备用。
2. 取碗加入酱油、红油、味精、白糖、香油调成调味汁，浇在萝卜上，拌均匀即可。



诱人畜肉

不可不知的畜肉烹调秘诀

① 肉丝怎样切，炒后才不断、不碎且不易老？

切肉丝的要点概括起来就是“横切牛、斜切猪、顺切鸡”。

牛肉质老筋多，必须横着纤维纹路切，烹调后才嫩；猪肉肉质细嫩，筋少，要斜着纹路切，才能达到不易断、不易老的目的；鸡肉最细嫩，肉中几乎无筋络，顺着纤维纹路切，才能切出整齐划一、又细又长的丝。

鱼肉质细嫩，水分多，不但要顺着纤维纹路切，还要切得比猪肉丝和鸡肉丝略粗，烹调后才能不断、不碎。



② 猪肝如何处理才能鲜嫩无腥味？

1. 先把猪肝洗净，擦干后切片，放入牛奶中浸泡一下，即可去腥味。
2. 用盐水冲洗，略为挤压，把猪肝的血水挤出，再放入用洋葱、蒜、芹菜等煮沸的水中氽烫一下，冷水冲净即可去腥味。
3. 将猪肝洗净，擦干后切片，在切片上划几刀，放入沸水中煮到白油状的水变澄清时，就可以烹调了。
4. 用蒜、辣椒和酱油调制成的酱料涂在洗净拭干的猪肝上，也可去腥味。
5. 洗净切片的猪肝可先浸泡在稀释的醋水中，再冲洗干净，即可去猪肝的腥味。

水煮猪肝时，火要小，煮沸后立刻熄火，才不会煮得太老。爆炒猪肝时，油要热，火要大，不要老是翻炒，否则会让猪肝变老。

③ 牛肉炒得滑嫩有什么诀窍？

牛肉要滑嫩顺口，须放入温油锅中烫至七分熟，以免牛肉变老，烹调时可用牛油代

替色拉油爆香洋葱，香浓又入味。

④ 羊肉如何去除膻味？

1. 可在沸水中加入数滴白醋，放入羊肉氽烫，捞出后再烹调。
2. 在水中放入米酒，氽烫羊肉，可有效去腥。
3. 将切好的羊肉用牛奶浸泡10分钟，也可去膻味。
4. 煮羊肉时将萝卜块和羊肉一起煮，半小时后取出萝卜块即可。
5. 清炖羊肉时，加入蒜同煮，可大大减轻膻味。
6. 羊肉与茴香或咖喱同煮，可去膻味。
7. 用1200克羊肉与25克醋及500毫升冷水同煮，水沸时取出羊肉即可去膻味。

⑤ 怎样将腊肉炒得松软？

腊肉很香，但是嚼起来常常很硬。要将腊肉炒得松软，可先将腊肉蒸软，再切成片入菜，这样腊肉就更可口了。



⑥ 腰花要怎么做才不会老？

腰子就是猪的肾脏，如果下锅前没有将白筋剔除干净，血水不断溢出，食材就会又腥又臭。因此要用清水冲洗干净，对半剖开，剔除白筋，再放入净水中，挤出血水，反复数次直到没有一点血水为止。处理干净后切片，千万不可切得太薄，用香油爆炒姜片，香味溢出后加入2碗米酒烧开，把猪腰下锅，煮约15秒立即熄火，加入调料即可。

尖椒肉丝

原料

青尖椒100克，猪肉丝150克，红椒丝50克

调料

葱花、姜末、盐、淀粉、胡椒粉、鸡精、色拉油各适量

做法

1. 将猪肉丝加盐、淀粉、胡椒粉、鸡精和少量水拌匀上浆；青尖椒洗净，切成丝，过水备用。
2. 将盐、淀粉、鸡精加少量水调成味汁。
3. 将锅置火上烧热，入油，投入猪肉丝滑油至变色，倒入漏勺沥去油；炒锅复至火上，下葱花、姜末爆香，下青尖椒丝煸炒，入肉丝炒散，再放红椒丝翻炒几下，待快熟时加入勾兑好的味汁拌匀，出锅即可。



木樨肉

原料

猪瘦肉150克，鸡蛋3个，水发金针菜50克，水发木耳50克，黄瓜片50克

调料

色拉油、葱丝、姜丝、盐、酱油、白糖、料酒、香油各适量

做法

1. 将猪瘦肉切成片；鸡蛋磕入碗中，用筷子打匀。
2. 炒锅上火，加油，烧热后加入鸡蛋液，炒散成小鸡蛋块，盛在盘中待用。
3. 炒锅上火，加油烧热，放入猪肉片煸炒，待肉色变白后，加葱丝、姜丝同炒，入料酒、酱油、白糖、盐调味，炒匀后加入金针菜、木耳、黄瓜片和鸡蛋块同炒，炒熟后淋入香油即可。



鱼香肉丝

原料

瘦猪肉150克，水发木耳丝、熟笋丝共50克

调料

盐、料酒、水淀粉、酱油、醋、糖、葱花、姜末、蒜泥、味精、泡红椒末、色拉油各适量

做法

1. 猪肉切丝，用盐、料酒、水淀粉拌和上浆。
2. 将酱油、醋、糖、料酒、葱花、姜末、蒜泥、味精、水淀粉调成味汁。
3. 油锅烧热，倒入肉丝滑油至变色，沥去油；炒锅再置火上，爆香泡红椒末，投入木耳丝、笋丝稍炒，将肉丝倒入翻炒，再倒入味汁，翻炒几下即可。



抓炒里脊

原料

猪里脊肉200克

调料

酱油5克，料酒10克，盐1克，白糖25克，醋10克，葱姜末3克，淀粉100克，鸡蛋1个，高汤50克，色拉油75克，姜汁、番茄酱各适量

做法

1. 将猪里脊肉洗净，去掉筋膜，切成条；鸡蛋加入盐、料酒、淀粉，调成全蛋糊。
2. 碗内放入高汤、盐、白糖、醋、姜汁、酱油、淀粉，调匀成为芡汁。
3. 炒锅里放油，烧至五六成热时，将里脊条蘸上鸡蛋糊，逐条放入油锅炸至肉熟、呈金黄色时，倒入漏勺中，控去油；炒锅内再放底油，加入葱姜末、番茄酱煸炒，然后倒入兑好的芡汁，炒到发黏时放入炸好的里脊条，颠翻几下，淋入明油，出锅放在盘中即可。

