



BAICHIBUYAN1000YANG

每道做法详尽的家常菜都色香味美，
让您餐餐吃得营养健康，盘盘吃出幸福好滋味。

夏金龙 主编

百吃不厌 1000样

本书收录了千道好学易做的美味佳肴，其内容丰富、菜式创新，每一道都会让您和您的家人百吃不厌，绝对是您不可或缺的美食书。

家常菜



家常菜

百吃不厌1000样

夏金龙 主编



吉林科学技术出版社

百吃不厌 1000 样 · 家常菜

主 编:夏金龙

责任编辑:车 强 封面设计:红十月工作室

*

吉林科学技术出版社出版、发行

天津蓟县新蕾印刷厂印刷

*

880 × 1275 毫米 32 开本 10 印张 260 千字 彩图 16 版

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

定价:15.00 元

ISBN 978 - 7 - 5384 - 3438 - 5

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发 行 电 话 0431 - 85635177 85651759 85651628 85677817

电 子 信 箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网 址 www.jlstp.com

实 名 吉林科技出版社



No. 1

乳酸鱼皮泡菜

特色 酸甜脆嫩

原料

三文鱼皮, 酸奶, 泡甘蓝, 泡辣椒, 泡菜花, 泡胡萝卜, 白糖, 胡椒粉, 绍酒, 精盐, 食用油。

制法

- (1) 鱼皮洗净, 沥干水分, 用绍酒、精盐、胡椒粉腌制 30 分钟, 切条, 下热油中炸至酥脆, 捞出备用。
- (2) 各种泡菜加鱼皮、酸奶、白糖, 腌拌入味即可。



No. 2

清酒炖鲍鱼

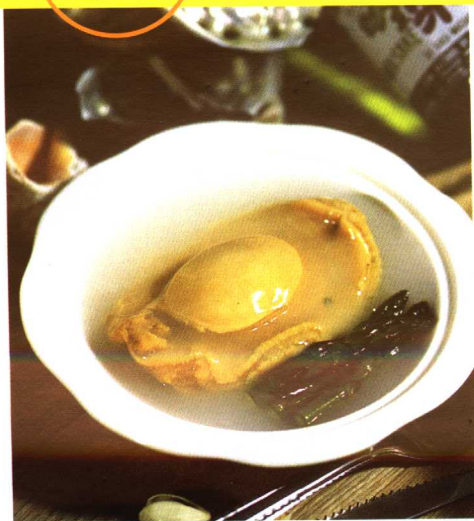
特色 鲜嫩酥烂

原料

鲍鱼, 日本清酒, 鲜竹笋, 精盐, 味精, 上汤, 三花淡奶。

制法

- (1) 将鲍鱼发制好; 鲜竹笋洗净切段, 放入锅中清炒备用。
- (2) 用上汤将鲍鱼加清酒煲至入味, 捞出按位分装入鲍鱼窝中。
- (3) 原汤过滤, 加入精盐、味精、三花淡奶, 勾薄芡, 分浇在鲍鱼上, 再用“清炒鲜竹笋”点缀即可。



No.3

飞蟹炖白菜冻豆腐

特色 鲜醇味香

原料 ●●

飞蟹, 大白菜, 冻豆腐, 细粉丝, 葱, 姜, 绍酒, 米醋, 鸡汤, 精盐, 胡椒粉, 白糖。

制法 ●●

(1) 飞蟹开壳, 洗涤整理干净, 剥成10块; 大白菜择洗净, 抹刀切片; 冻豆腐用冷水解冻后, 挤干水分, 切成长方形厚片; 细粉丝用温水泡软, 一剪两段备用; 葱洗净切段, 姜去皮切片。

(2) 汤锅上火烧热, 加少许底油, 用葱段、姜片炆锅, 烹绍酒、米醋, 下入白菜片煸炒片刻, 添鸡汤, 加入精盐、味精、胡椒粉、白糖, 见汤沸, 再下入蟹块、蟹壳、冻豆腐、细粉丝, 炖至熟烂入味, 出锅装碗即可。



No.4

萝卜丝炖仔虾

特色 咸鲜味美

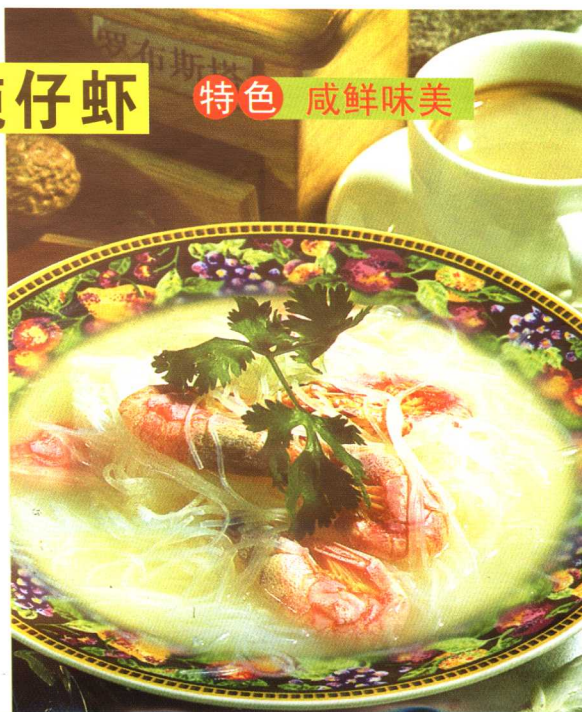
原料 ●●

仔虾, 白萝卜, 粉丝, 白面, 葱, 姜, 绍酒, 精盐, 猪油, 白糖, 鸡粉, 胡椒粉。

制法 ●●

(1) 仔虾解冻, 除去沙线洗净; 白萝卜去皮、切丝, 焯水处理; 干粉丝用温水泡至回软, 一剪两段。

(2) 汤锅上火烧热, 加适量猪油, 用葱、姜丝炆锅, 放少许白面爆香, 烹绍酒, 添汤, 加精盐、白糖、鸡粉, 见汤沸, 下入仔虾、萝卜丝、粉丝, 炖10分钟至入味, 再撒入胡椒粉即可。



特色 脆嫩咸鲜

No.5

膏蟹戏双龙



原料

膏蟹，大虾，乌鱼板，鲜竹笋，胡萝卜片，精盐，味精，绍酒，鸡蛋清，葱，胡椒粉，白糖，鲜汤，水淀粉。

制法

- (1) 用一小碗加精盐、味精、胡椒粉、白糖、鲜汤、水淀粉调成“芡汁”。
- (2) 膏蟹开壳，洗涤整理干净，改刀剁成10块，上屉蒸熟，取出摆放在圆盘的一边，上浇咸鲜口味的“白芡汁”，扣上刷好油的蟹盖。

- (3) 大虾去头、尾、壳，挑除沙线，洗净，在背部剞花刀呈“虾球”状，加精盐、味精、绍酒基本调味，上蛋清浆，下温油滑散滑透，倒入漏勺；乌鱼板摘洗干净，剞“麦穗”花刀，下沸水焯烫透，见卷曲，即刻捞出，沥干水分；鲜竹笋洗净切段，与胡萝卜一起焯水处理备用。
- (4) 炒锅上火烧热，加少许底油，用葱、姜、蒜末炝锅，烹绍酒，下入虾球、乌鱼卷及配料，泼入事先调好的咸鲜口“芡汁”，采用“爆”的烹调技法，旺火速成，翻拌均匀，淋明油，出锅装入盘中即可。



No. 6

贴饼子熬小鱼

原料 ●●

玉米面，白面，小黄花鱼，猪肉馅，雪里蕻，青椒丝，红辣椒丝，葱丝，姜丝，香菜段，绍酒，米醋，生抽，酵母，鸡蛋液，白糖，精盐，味精，胡椒粉。

制法 ●●

(1) 小黄花鱼去鳞、去鳃、除内脏，洗涤整理干净，在鱼身两侧侧“让指花刀”，过油炸透；雪里蕻择洗干净，切段备用。

(2) 炒锅烧热加底油，下入猪肉馅煸炒至变色，烹绍酒、米醋，加生抽、白糖，再下入雪里蕻煸炒片刻，添汤，加精盐、味精找好口味，见汤沸倒入烧热的小铁锅内，上煲仔炉，下入小黄花鱼转小火熬制。

(3) 玉米面 2/3，白面 1/3，加入适量水、酵母及蛋液调和匀，揉成较软的发面团，稍饧发透，搓成条状，每 25 克下一个面剂，按扁成小圆饼，贴入铁锅四周，盖严锅盖，焖至熟透，再撒入葱丝、姜丝、青椒丝、红辣椒丝、香菜段、胡椒粉，连锅一起上桌，锅下点燃固体酒精罐，以保持始终处于熬制加热的状态即可。

特色 鲜香酥烂



沙锅啤酒炖鱼头

特色 鲜嫩浓香

No. 7

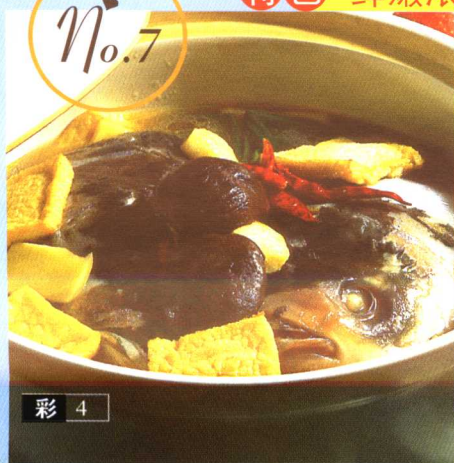
原料 ●●

鲮鱼头，香菇，豆腐，芹菜，红干椒，冬笋，香葱，姜，大蒜，绍酒，米醋，酱油，白糖，啤酒，精盐，味精。

制法 ●●

(1) 鲮鱼头开膛去鳃，洗涤整理干净，一开两半，用热油冲炸片刻，除去腥异味，捞出沥净油分；香菇用温水浸泡回软，去蒂洗净；豆腐切长方形厚片，过油炸至金黄色，捞出沥净油分；芹菜摘洗净，切段；红干椒用凉水泡软，去蒂及子；冬笋洗净切片；香葱洗净切段；姜去皮洗净，切片；大蒜去皮洗净，分瓣备用。

(2) 炒锅上火烧热，加少许底油，放葱、姜、蒜、红干椒炆锅，烹绍酒、米醋，加酱油、白糖，添汤，下入炸好的鲮鱼头、豆腐和泡发好的香菇，用旺火烧沸，再倒入大沙锅中，上煲仔炉，加入啤酒、冬笋片，转小火慢炖至酥烂，下精盐、味精调好口味，见汤浓，下入芹菜段，再转旺火烧沸，离火，连沙锅一起上桌即可。



No.8

蟹籽蒜茸包

特色 鲜香酥脆

原料

蟹籽, 咸面包, 大蒜, 牛油, 精盐, 味精。

制法

(1) 大蒜去皮洗净, 拍碎, 剁成粒, 过油炸至金黄色, 用纱网捞出, 趁热拌入精盐、味精, 搅成蒜茸; 咸面包去皮, 切成圆片备用。

(2) 牛油放入不锈钢锅内, 上火烧至溶化, 离火稍晾凉, 加入蒜茸搅匀, 再均匀地抹在面包片上。

(3) 烤箱预热 200℃, 将烤盘刷一层花生油, 摆入蒜茸面包片, 入烤箱烘烤 5 分钟取出, 再趁热抹上蟹籽即可。

原料

大虾, 土豆, 青、红椒, 黑、白芝麻, 法香, 葱, 姜, 面粉, 鸡蛋液, 番茄沙司, 花椒碎, 精盐, 味精, 绍酒, 白糖。

制法

(1) 大虾去头及壳, 留尾部, 从虾背挑除沙线, 洗涤整理干净, 再从背部剖刀, 制成“凤尾虾排”状, 用刀斩断筋, 加精盐、味精、绍酒基本调味, 拍面粉, 拖蛋液, 前半部沾黑芝麻, 后半部沾白芝麻, 下温油炸透, 摆盘, 中间浇番茄沙司。(2) 土豆洗净, 去皮切丝, 过油炸至金黄色, 捞出沥净油分; 青、红椒洗净, 去蒂及子, 切小粒; 虾头剪去虾枪, 整理干净, 过油炸透, 倒入漏勺; 法香洗净备用。(3) 炒锅上火烧热, 加少许底油, 用葱、姜末、青椒、红椒、花椒碎炆锅, 烹绍酒, 加精盐、味精、白糖, 下入虾头、土豆丝翻拌均匀, 出锅装盘, 再用法香点缀即可。

酥炸双色虾

特色 色彩艳丽

No.9



彩 52

特色 甜酸鲜嫩

No. 10

鲜果福寿龙虾

原料 ●●

大龙虾,什锦水果粒,熟芝麻,精盐,味精,绍酒,鸡蛋,卡夫奇妙酱,炼乳,蜂蜜,白醋。

制法 ●●

(1)龙虾宰杀取肉,洗涤整理干净。龙虾头、尾上屉蒸透呈金黄色,取出装饰在盘两边;龙虾肉切段,用精盐、味精、绍酒基本调味,挂“全蛋糊”,下油炸至金黄色,呈球状,捞出沥净油分。什锦水果粒(水蜜桃、荔枝、菠萝、樱桃、苹果)下沸水焯烫透,捞出沥净水分备用。

(2)卡夫奇妙酱加入炼乳、蜂蜜、白醋调拌均匀。

(3)炒锅上火烧热,加适量底油,下入调拌好的“奇妙酱”炒开,再下入炸好的龙虾球和什锦水果粒,翻拌均匀,撒上熟芝麻,淋明油,出锅盛在盘中即可。周围用青豆、柠檬片、黄瓜片作点缀。

No. 11

海胆爆虾球

特色 鲜香适口

原料 ●●

海胆,青、红椒,胡萝卜片,大虾,精盐,味精,绍酒,鸡蛋清,葱,姜,白糖。

制法 ●●

(1)海胆冲洗净,从上端剪开圆口,取出海胆黄,制成“清汤海胆”,再盛入原壳中,摆在盘子的一边。

(2)大虾去头、尾、壳,从背部取出沙线,洗净,剞刀呈虾球状,用精盐、味精、绍酒基本调味,上蛋清浆,下温油滑透,倒入漏勺。

(3)炒锅上火烧热,加底油,用葱、姜末炆锅,烹绍酒,下青椒、红椒、胡萝卜片,添少许鲜汤,再加入精盐、味精、白糖,下入虾球,勾芡,淋明油,翻拌均匀,出锅装盘即可。

No. 12

鱼籽酱卷煎饼



特色 鲜嫩香滑

原料

桶装鱼籽酱、鸡蛋液、玉米面煎饼、精盐、白糖、味精、香油。

制法

将鱼籽酱加鸡蛋液搅拌均匀，下入精盐、白糖、味精、香油，起锅炒煎成桂花状，装盘，连同玉米面饼一同上桌，卷食即可。



No. 13

高登砧板羊腿

特色 外酥里嫩

原料 ●●

羊腿,葱丝,姜丝,香菜段,红干椒丝,孜然,熟芝麻等。

制法 ●●

(1)将羊腿整理干净,剔除表面筋膜,两侧剞上“让指花刀”,放入容器中,加入精盐、味精、绍酒、甜面酱、白糖、酱油、当归、丁香、花椒、桂皮、葱段、姜块等调味料,腌制30分钟,再添适量汤,上屉蒸至熟烂。(2)取出后去骨,用手撕成条状,再加入胡椒粉、五香粉及少许香油拌匀,挂全蛋糊,下热油炸至外酥里嫩,见呈金黄色捞出沥净油分,码摆在砧板上,配上装饰后的羊腿骨棒,以显造型完整。(3)将葱丝、姜丝、香菜段、红干椒丝、孜然、熟芝麻等配料撒在羊腿上,烧热油,浇泼即成。

No. 14

酥炸双馨

特色 酥嫩鲜香

原料 ●●

羊肉,鱼茸,虾仁,鸡蛋,熟芝麻,葱丝,姜丝,香菜段,咸面包等。

制法 ●●

(1)鸡蛋打入碗中,加精盐、味精、水淀粉搅匀,摊成蛋皮;咸面包去硬皮,切成粒状备用。(2)羊肉除去筋膜整理干净,切薄片,用松肉粉、精盐、五香粉、绍酒、香油调好口味,再加入孜然、辣椒面、熟芝麻、葱丝、姜丝、香菜段,抓拌均匀,上全蛋浆,用蛋皮将羊肉片包成长方形,拍粉拖蛋,下温油炸透,见呈金黄色并浮起,捞出沥净油分,改刀切成“一字条”状,装入容器的一边。(3)鱼茸和虾仁加入精盐、味精、绍酒、胡椒粉、蛋清搅拌均匀,包裹在蛋皮中,呈圆柱形,拍粉拖蛋滚面包粒,下温油炸透,捞出改刀,装入容器的另一边。

彩 8

特色 酥烂醇香

No. 15

招财进宝

原料 ●●

乳猪手, 冬瓜, 咸鸭蛋黄, 葱花等。

制法 ●●

(1) 乳猪手用明火烧烤至金黄色, 见皮面呈现小泡, 离火, 刮洗干净, 放入酱油锅中, 加葱段、姜块、绍酒、酱油、精盐、白糖、蚝油、鸡粉、花椒、大料、桂皮等调味料, 添汤上火炖至酥烂入味, 见呈金黄色时, 捞出装入盘中。(2) 另起锅上火烧热, 加少许底油, 用葱花炆锅, 烹绍酒, 添汤, 加酱油、白糖、鲍汁、鸡汁, 见汤沸, 勾芡, 淋香油, 出锅浇在乳猪手上。(3) 将冬瓜雕刻成“元宝”状, 用沸水焯烫透, 捞出沥干水分备用。(4) 咸鸭蛋黄加入绍酒、味精、白糖、胡椒粉和适量鲜汤搅拌成“蛋黄酱”, 放入微波炉打3分钟, 见起沙取出。(5) 炒锅上火烧热, 加少许底油, 下入“蛋黄酱”炒匀, 再下入焯烫好的“元宝”, 翻拌均匀, 出锅摆在乳猪手的外围即可。

No. 16

稻草扎肉卷饼

特色 酥烂入味

原料 ●●

带皮猪五花肉, 稻草, 春饼, 葱丝, 青、红椒圈, 熟花生碎, 甜面酱, 蜂蜜, 姜丝, 花椒, 大料, 桂皮, 绍酒, 老抽, 精盐, 白糖。

制法 ●●

(1) 将猪五花肉整理干净, 用蜂蜜汁“走红”, 过油将皮面炸酥, 再改刀成片, 用稻草捆扎成肉方。(2) 大沙锅上火, 加少许底油, 用葱、姜、花椒、大料、桂皮炆锅, 烹绍酒, 加老抽、精盐、白糖, 添汤, 下入稻草扎肉方, 烧至酥烂入味, 出锅装盘。(3) 用薄春饼包裹肉片、葱丝、青椒圈、红椒圈、熟花生碎、甜面酱, 卷食即可。



No. 17

人参五福扒金肘

特色 酥烂入味

原料

猪肘, 鲜人参, 玉米笋, 豌豆, 大枣, 冬菇, 冬笋, 葱, 姜, 花椒, 大料, 绍酒, 酱油, 糖色, 精盐, 白糖, 味精。

制法

- (1) 猪肘用明火烧烤至皮面起酥、呈现小泡, 然后刮洗干净, 加葱、姜、花椒、大料、绍酒、酱油、糖色、精盐、白糖, 下汤锅, 用旺火烧沸, 转小火慢煮至熟烂, 捞出装盘; 玉米笋、冬菇、冬笋切丁; 大枣用凉水浸泡回软备用。
- (2) 炒锅上火烧热, 加少许底油, 用葱、姜末炆锅, 烹绍酒, 下入鲜人参、玉米笋、冬菇、冬笋, 煸炒片刻, 添入过滤后的原汤, 加精盐、味精调好口味, 再下入豌豆、大枣, 见汤沸, 勾芡, 淋明油, 出锅浇在猪肘上即可。



No. 18

酒香坛子鸡

特色 酒香浓郁

原料

白条鸡, 冬菇, 冬笋, 红干椒等。

制法

- (1) 将鸡开膛, 除去内脏, 洗涤整理干净, 剁块, 加少许老抽腌制 15 分钟后, 过油炸至金黄色, 倒入漏勺; 冬菇用温水泡至回软, 剪去根蒂; 冬笋洗净切厚片; 红干椒用冷水泡软, 去蒂及子备用。
- (2) 炒锅上火烧热, 加少许底油, 用葱段、姜块炆锅, 加红葡萄酒、酱油、腐乳汁、白糖、精盐、鸡粉, 添汤, 再下入上述原料, 用旺火烧沸, 离火, 分装在小坛中, 封好口, 上屉蒸至熟烂入味, 取出上桌即可。





No.19

炸千子

特色 酥嫩咸鲜

原料

猪肉馅, 鸡蛋, 面粉, 食用油, 绍酒, 酱油, 精盐, 味精, 五香粉, 葱末, 姜末, 淀粉, 花椒盐。

制法

- (1) 猪肉馅剁成泥状装碗, 加入葱末、姜末、清水搅匀, 再加入精盐、味精、五香粉、酱油、绍酒找好口味, 即为千子馅。
- (2) 将2个鸡蛋磕入碗内, 加精盐、水淀粉搅匀, 下油锅摊出薄“蛋皮”; 另将1个鸡蛋加入面粉, 调和成糊备用。
- (3) 圆蛋皮从中间一划两半, 铺在案板上, 抹面粉糊, 一端放千子馅, 卷成蛋卷, 用面糊封口, 下入五成热的油中炸透, 见呈金黄色时, 捞出沥净油分, 改刀切成“马蹄段”, 装盘, 跟花椒盐上桌即可。



鲜果杏仁豆腐

特色 清凉鲜嫩

No.20



原料

琼脂, 杏仁粉, 菠萝, 黄桃, 荔枝, 苹果, 白糖, 冰糖, 精盐。

制法

- (1) 琼脂用温水洗净泡软, 下入不锈钢锅中, 加清水上火熬制, 见溶化离火稍晾, 加入杏仁粉、白糖、冰糖搅拌均匀, 再上火烧沸, 转小火熬至汤汁浓稠时离火, 倒入方盘中, 待自然冷却后切块, 即成晶莹剔透的“杏仁豆腐”。
- (2) 菠萝去皮洗净, 切块, 用盐水浸泡去涩后, 焯水烫透, 捞出沥干水分; 黄桃去核, 切块; 荔枝去皮、核, 一切两半; 苹果去皮、核, 切块, 焯水处理后备用。
- (3) 不锈钢锅加清水、冰糖、白糖, 上火烧沸, 下入上述原料煮透入味, 离火, 装入容器中, 放入冰箱冷却后, 取出拌入“杏仁豆腐”, 分装在小碗中即可。

No.21

双果百合甜蜜豆

特色 酥香脆嫩

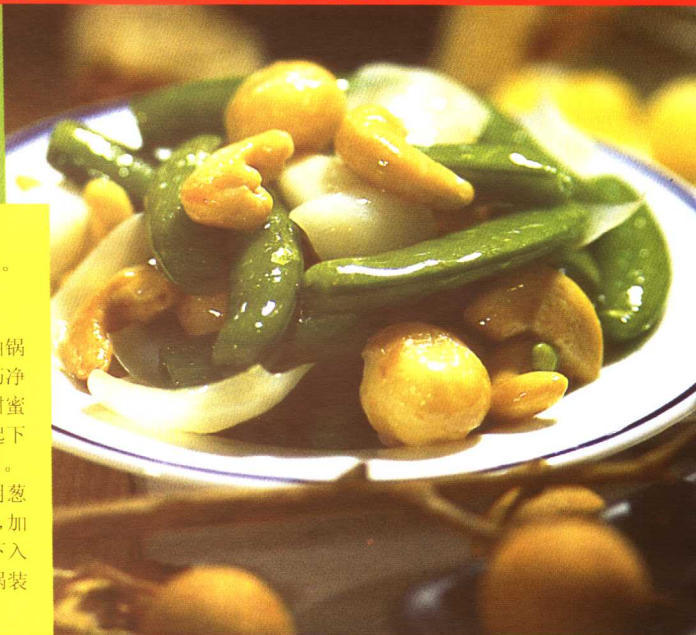
原料 ●●

夏威夷果、腰果、鲜百合、甜蜜豆等。

制法 ●●

(1)将夏威夷果、腰果分别下入热油锅中炸至熟透，见呈金黄色时，捞出沥净油分；鲜百合去皮洗净，切成瓣；甜蜜豆择洗干净，切去两头，与百合一起下入沸水中烫透，捞出沥干水分备用。

(2)炒锅上火烧热，加少许底油，用葱末、姜末炆锅，烹绍酒，添少许清汤，加精盐、味精、白糖，见汤沸勾芡，再下入上述原料，翻拌均匀，淋明油，出锅装盘即可。



油炸响铃

No.22

特色 鲜香酥脆

原料 ●●

猪肉馅、面粉、食用油、酱油、绍酒、精盐、味精、葱末、姜末、花椒面、淀粉。

制法 ●●

(1)猪肉馅加入酱油、绍酒、精盐、味精、花椒面、葱末、姜末调拌入味；面粉用凉水和成较硬的面团，用湿布盖严，稍饧备用。

(2)将面团擀成面皮，切成三角形的馄饨皮，再将肉馅抹在皮上，包成馄饨状，下入六成热油中炸透，见馄饨浮起，呈金黄色时，捞出装盘。

(3)炒锅上火烧热，加底油，用葱末、姜末炆锅，烹绍酒，添鲜汤，加入酱油、精盐、味精找好口味，烧开，用水淀粉勾芡，淋明油，倒入碗中，随炸好的馄饨上桌，当场浇酒即可。





No.23

栗子焖羊肉

特色 咸鲜香醇

原料 ●●

肥嫩羊肋肉, 栗子, 芹菜段, 酱油, 红腐乳汁, 白糖, 米醋, 味精, 香油, 淀粉。

制法 ●●

(1) 羊肉切成3厘米见方的块, 用开水煮10分钟, 捞出洗净; 栗子洗净, 放入沸水锅中, 用旺火煮2分钟, 捞出后投凉, 剥壳去膜待用。

(2) 坐锅点火, 放入肉块, 添适量清汤, 加入红腐乳汁、酱油、白糖, 用中火烧20分钟, 再加入栗子、米醋, 移至微火上, 盖上盖焖1小时左右, 转旺火收汁, 加入味精、芹菜段, 用水淀粉勾芡, 淋香油, 翻拌均匀, 出锅装盘即可。



炸土豆肉饼 No.24



特色 鲜嫩酥香

原料 ●●

猪肉馅, 土豆, 芝麻仁, 食用油, 酱油, 精盐, 花椒面, 味精, 葱末, 姜末。

制法 ●●

(1) 将猪肉馅剁成细泥; 土豆洗净, 煮熟去皮。将土豆加入肉泥一齐捣成“土豆肉泥”, 再加入精盐、酱油、花椒面、味精搅拌均匀。

(2) 将“土豆肉泥”挤成蛋黄大的丸子, 然后压成约1厘米厚的圆饼, 再两面沾匀芝麻备用。

(3) 油锅上火, 烧至五成热, 将土豆肉饼下油炸透, 呈金黄色时捞出装盘即可。

No.25

烩豆腐丁



原料

豆腐，菠菜，水发海米，胡萝卜，食用油，酱油，绍酒，精盐，味精，葱末，姜末，花椒面，淀粉。

制法

(1) 豆腐、胡萝卜切成1厘米见方的小丁；菠菜择洗干净，切成3厘米长的段。上述原料分别下入沸水中焯烫透，捞出沥净水分。

(2) 炒锅上火烧热，加底油，用葱末、姜末、花椒面炆锅，烹绍酒，添汤，加入豆腐、胡萝卜、海米、酱油、精盐调好口味，烧开，撇去浮沫，加味精，用水淀粉勾薄芡，撒上菠菜段，出锅装碗即可。

特色 鲜嫩清香

