



BAICHIBUYAN1000YANG

汇聚南北的好菜，酸甜鲜辣、煎炒炆炸，
绝对是道道都别具不同风味。

百吃不厌 1000样

本书收录了煎煮炒炸各式南北好
菜，大宴小酌皆可运用自如。饮食口
味“南辕北辙”的您，迅速抓住家人
的胃口，做出百吃不厌的味道。

南北 好菜

侯 钢 主编



南北好菜

百吃不厌1000样

侯刚主编



吉林科学技术出版社

百吃不厌 1000 样 · 南北好菜

主 编:侯 刚

责任编辑:赵 鹏 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 - 3440 - 8

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

红烧鸡翅

材料

鸡翅----- 300 克

葱----- 2 棵

姜----- 4 片

A 料： 酱油 2 大匙 糖 1 小匙

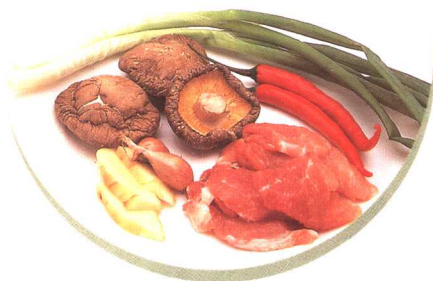


做法

鸡翅洗净；葱洗净切段；姜洗净切片。
锅中倒 2 大匙油烧热，爆香葱段和姜片，放入鸡翅翻炒数下(如图)，加入 A 料及 1 杯水，盖上锅盖用小火焖煮 20 分钟即可。



辣肉片



材料

猪肉片	-----	300 克
香菇	-----	3 朵
葱	-----	2 棵
红辣椒	-----	2 个
姜	-----	3 片
大蒜	-----	2 粒

A 料： 酱油 1 小匙 淀粉 1 小匙

B 料： 酱油 2 大匙

做法

猪肉片洗净放入碗中，加 A 料及 1 大匙水腌 5 分钟。

香菇泡软去蒂；葱洗净切段；大蒜去皮切末；红辣椒洗净切斜片。

锅中倒 2 大匙油烧热，爆香葱段、蒜末，放入肉片炒至肉色变白，加入香菇和红辣椒翻炒入味(如图)。盛盘前加 B 料调匀即可。



京都排骨

材料

小排骨-----300 克
姜-----3 片
番茄酱-----半杯
糖-----1 小匙
麻油-----适量



做法

小排骨洗净，放入滚水中汆烫，捞起；姜去皮切片。

锅中倒 2 大匙油烧热，爆香姜片，放入小排骨翻炒数下，加入番茄酱、糖及适量水烧至入味，关火，盛盘时淋上麻油即可。



辣白菜



材料

大白菜	-----	300 克
花椒粒	-----	2 大匙
辣油	-----	1 大匙
白醋	-----	适量



做法

大白菜剥开叶片，洗净，沥干，切长方块。

锅中倒 2 大匙油烧热，放入大白菜炒软，加辣油和白醋(如图)，小火拌炒至入味即可盛盘。

花椒粒放入炒锅中，用小火干炒至香味溢出，盛出，撒在大白菜上，拌匀即可。



家常白菜

材料

大白菜----- 300 克
猪里脊肉----- 200 克
葱----- 1 棵
豆瓣酱----- 2 小匙
淀粉水----- 1 大匙
A 料： 淀粉 1 大匙 酱油 1 小匙

做法

大白菜剥开叶片，洗净切长方块；葱洗净切段；猪里脊肉洗净切片，放入碗中，加 A 料腌 10 分钟。

锅中倒 2 大匙油烧热，放入猪肉片炒至肉变白时盛出。

再放入大白菜炒软（如图），加入猪肉片、葱段和豆瓣酱炒至入味，加盐调匀，并用淀粉水勾芡即可。



苦瓜排骨汤



材料

小排骨	-----	300 克
苦瓜	-----	1 条
金针花	-----	30 克
盐	-----	1 小匙



做法

小排骨洗净；苦瓜对切，去籽洗净切片；金针花泡软、捞出。

锅中倒 3 杯油烧热，放入小排骨炸至肉变色，捞起，沥干油备用。

取一汤碗，放入小排骨、苦瓜和金针花，加盐和适量水，放进蒸锅中，蒸 30 分钟即可。



红烧狮子头

材料

绞肉	400 克
青江菜	200 克
荸荠	50 克
姜	2 片
高汤	3 杯

A 料：酱油 2 大匙 米酒 1 小匙

B 料：酱油、盐各 1 小匙 蛋白 1 个

做法

荸荠、姜去皮，洗净切末，一起放入碗中，加绞肉及 B 料拌匀，用手揉成肉丸子。

青江菜洗净，放入滚水中汆烫，捞起，排放于盘上。

锅中倒入 2 大匙油烧热，放入肉丸子煎至金黄色，加入高汤及 A 料，以小火煮熟取出，装在青江菜上即可。



麻婆豆腐



材料

豆腐-----1 块
绞肉-----10 克
葱、姜-----适量
辣豆瓣酱-----2 大匙
淀粉水、花椒粒-----各 1 大匙
麻油-----适量

做法

豆腐洗净，沥干，切丁；葱洗净，姜去皮，分别切末。

锅中倒 2 大匙油烧热，放入绞肉快炒至七分熟盛起。

锅中余油加热，爆香葱、姜末，放入辣豆瓣酱快炒(如图)，加入豆腐、绞肉、花椒粒和适量水烧至入味，再加淀粉水勾芡。

盛盘时，淋少许麻油即可。



虾仁豆腐

材料

豆腐-----1 块
虾仁-----200 克
西红柿-----1 个
香菇-----3 朵
酱油-----1 小匙

A 料：葱 1 棵 姜 2 片

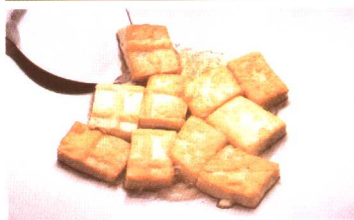
B 料：蛋白 1 个 盐、淀粉水适量

做法

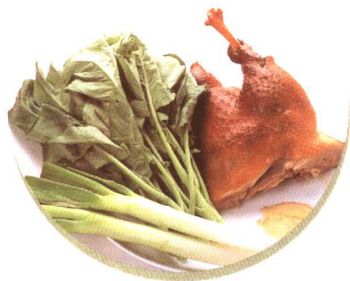
虾仁去肠泥，洗净，加 B 料拌匀，放入热油锅中烫一下捞出。

豆腐洗净并切片，下锅煎至两面金黄盛起；香菇泡软切丝；西红柿洗净切块；葱切末，姜切片。

锅中倒 2 大匙油烧热，爆香 A 料，放入豆腐、西红柿、香菇及酱油炒匀，再加入虾仁炒熟即可。



芥蓝炒鸭片



材料

烤鸭	400 克
芥蓝菜	200 克
葱	1 棵
姜	3 片
红辣椒	2 个
酱油、米酒	各 1 大匙
香油	1 小匙

做法

烤鸭切片；芥蓝菜和葱洗净切段；姜洗净切片；红辣椒洗净切段。

锅中倒 2 大匙油烧热，放入芥蓝菜快炒一下，立即捞起。

锅中余油加热，爆香葱段和姜片，放入烤鸭片、红辣椒、酱油和米酒拌炒数下，加入芥蓝菜炒至入味，盛盘时淋上香油即可。

芦笋炒肉丝

材料

猪肉丝	-----	200 克
芦笋	-----	150 克
胡萝卜	-----	50 克
大蒜	-----	2 粒
盐	-----	1 小匙

A 料： 酱油 1 小匙 香油 1 小匙

做法

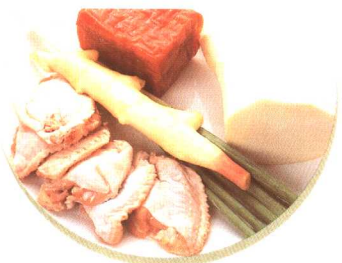
猪肉丝洗净，放入碗中，加A料腌5分钟；芦笋洗净切段；胡萝卜去皮切丝；大蒜去皮切末。

锅中倒2大匙油烧热，放入猪肉丝快炒一下捞出。

锅中余油加热，爆香蒜末，放入芦笋和胡萝卜丝翻炒，再加入猪肉丝炒熟。盛盘前加盐调匀即可。



龙凤鸡翅



材料

鸡翅----- 300 克
青江菜----- 150 克
竹笋、火腿----- 各 50 克
姜----- 3 片
葱----- 1 支

A 料：盐 1 小匙 淀粉水 2 大匙

做法

竹笋去皮、洗净，和火腿一起切长条；葱切段；姜切片备用；青江菜洗净，放入滚水中汆烫，捞起，盛在盘中。

鸡翅洗净，汆烫后捞出去骨，穿入笋丝及火腿丝，放在蒸盘上，加入葱段、姜片，放进蒸锅蒸熟，盛在青江菜上，蒸汁倒入锅中加 A 料调匀，淋在鸡翅上即可。



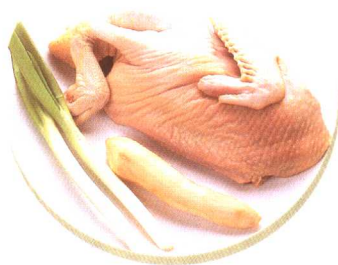
芷姜鸭块

材料

鸭肉	600 克
葱	1 棵
姜	3 片
红辣椒	2 个
米酒	2 大匙
酱油	1 大匙
盐、麻油	适量

做法

鸭肉洗净剁块，放入滚水中汆烫，捞起备用。
葱洗净切段；姜洗净切片；红辣椒洗净切段。
锅中倒 2 大匙油烧热，爆香红辣椒段和姜片，
放入鸭肉块、米酒和葱段略炒，加入酱油、盐
和 2 杯水，用小火烧 40 分钟，待鸭肉软熟，
淋上麻油即可盛盘。



余丸汤



材料

绞肉-----150克
小黄瓜、胡萝卜-----各50克
粉丝-----1把
姜-----3片
高汤-----1杯
A料:盐、香油适量 胡椒粉1小匙
B料:蛋白1个 淀粉1小匙 盐适量



做法

姜洗净切末，和绞肉一起放入碗中，加B料搅匀，用手揉成小肉丸。

小黄瓜洗净，胡萝卜去皮，分别切片。锅中倒入适量水和高汤煮开，放入小肉丸，加入小黄瓜、胡萝卜和粉丝煮熟，熄火前加A料调匀即可。

