



BAICHIBUYAN1000YANG

以平日常见的大众食材，教您做出能够
让他/她齿颊留香、赞不绝口的美味佳肴来！

百吃不厌 1000样

本书内容以平日最常见的食
菜，教您利用正确的烹饪知识，
简单、快速地烹调出菜式新颖、
口感十足的美味菜肴。

大众 菜谱

夏金龙 主编



大众菜谱

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 · 大众菜谱

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 - 3431 - 6

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

香熏黄花鱼

特色 酥香鲜辣

原料

黄花鱼, 香菜末, 洋葱末, 姜末, 香茅末, 迷迭香末, 泡椒, 葱末, 鸡粉, 黑胡椒汁, 白糖, 紫苏汁, 汾酒, 香油, 精盐。

制法

(1)将香茅末、葱末、洋葱末、姜末、迷迭香末、汾酒、紫苏汁、鸡粉、黑胡椒汁、泡椒、白糖搅拌均匀成“辛香料汁”备用。(2)黄花鱼洗净,吸干水分,两边剞“让指花刀”,用精盐、鸡粉均匀涂抹。(3)烧油到六成热,放鱼下锅,炸至金黄色后,立刻放入“辛香料汁”中,浸泡5分钟,捞出装盘,撒上香菜末,淋少许香油即可。

大师叮咛

- 1.黄花鱼要炸至干香。
- 2.放入“辛香料汁”中浸泡,是一种创新的香熏技法,但时间不宜过长。



No.2

生拌牛肉

特色 甜辣咸鲜

原料

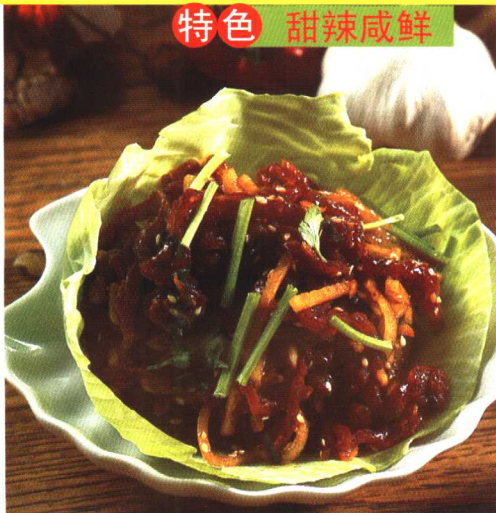
牛里脊肉, 香菜, 芝麻, 甘蓝, 白梨, 醋精, 香油, 蒜泥, 辣椒酱, 鸡精, 精盐, 小葱末, 白糖。

制法

- (1)把牛里脊肉切成丝,用醋精拌匀后放入冷开水中,将醋精和血水洗净,沥干水分待用。
- (2)甘蓝用盐水洗净,放入盘中;香菜择洗干净切末;白梨洗净去皮及核,切丝。
- (3)把牛肉丝、香油、香菜末、蒜泥、芝麻、辣椒酱、鸡精、精盐、小葱末、白糖、白梨丝拌匀即可。

大师叮咛

- 1.所选牛肉要新鲜,无异味。
- 2.牛肉要顶刀切丝,逆肌肉纹理切制,口感才滑嫩。





No.3

洋葱拌鸡

特色 清爽嫩滑

原料 ●●

童子鸡, 小洋葱, 鸡粉, 木鱼精。

制法 ●●

(1) 把鸡洗净, 吸干水分, 用鸡粉均匀地把鸡的内外擦抹入味, 置于蒸锅内隔水蒸熟。

(2) 待凉后切块摆成鸡形入盘。

(3) 将小洋葱切成圆片, 泡油淋于鸡上, 再倒入鸡粉、木鱼精调成的汁。

●● **大师叮咛**

1. 鸡要嫩, 表皮要完整, 不宜过肥。
2. 蒸鸡时间要控制好, 不能生、不能过火。

No.4

凉拌海上鲜

特色 冲而不辣

原料 ●●

海鱼皮, 蛰皮, 蟹籽, 虾仁, 螺头, 甘蓝, 紫椰菜, 萝卜, 沙拉酱, 椰汁, 青芥末, 炼乳, 青柠檬汁, 蟹籽, 香菜末。

制法 ●●

(1) 海鱼皮、蛰皮、萝卜、紫椰菜、甘蓝均匀切丝; 螺头用盐开水清洗干净备用。

(2) 虾仁洗好, 略余水, 备用; 螺头切片焯水备用。

(3) 将沙拉酱、椰汁、青芥末、炼乳、青柠檬汁搅拌均匀成青芥沙律汁, 把所有原料放在沙拉盆中翻拌均匀后装盘, 再撒上蟹籽、香菜末即可。

●● **大师叮咛**

芥末用量要适中。



No.5

鲜虾墨鱼蒸豆腐



原料

豆腐，墨鱼肉，鲜虾仁，精盐，鸡粉，鹰粟粉，鸡蛋清，花椒油，鲜露，香菜末。

制法

- (1) 豆腐去硬边切块，放入盘中挖小洞，备用。
- (2) 墨鱼肉剁成茸，加进精盐、鸡粉、鹰粟粉、鸡蛋清，打拌成鱼胶，镶酿在豆腐小洞中。
- (3) 鲜虾仁去沙线洗净，用精盐、鹰粟粉、鸡蛋清腌制好，放到墨鱼肉上面。
- (4) 把镶酿好的豆腐放进蒸笼蒸熟，取出，淋花椒油、鲜露，撒上香菜即可。

特色 鲜嫩适口

大师叮咛

不能蒸制时间过长。



No.6

鲜蔬天妇罗

特色 酸甜开胃



原料

茄子,百合瓣,西红柿,四角豆,鸡粉,鹰粟粉,番茄沙司,清汤牛肉粉,果醋,果汁,白糖。

制法

- (1) 茄子、西红柿、四角豆洗净切片,与百合瓣一起拍上鸡粉、鹰粟粉备用。
- (2) 用冰水调制好天妇罗浆。
- (3) 将原料分别裹上天妇罗浆,下入七成热油中炸至熟透。
- (4) 将番茄沙司、清汤牛肉粉、果醋、果汁、白糖调成汁,勾芡,跟碟上桌蘸食。

大师叮咛

1. 天妇罗粉浆稀稠要调制适度,包裹原料均匀。
2. 炸制时掌握好油温。

特色 口味脆爽

原料

猪肚,葱丝,红椒丝,姜丝,香菜段,精盐,鹰粟粉,鸡粉,鲜露,蚝油,香油,辣椒油,松肉粉。

制法

- (1) 用精盐、鹰粟粉反复揉搓猪肚,洗干净后,用松肉粉腌制4个小时,下入开水中把猪肚煲至熟烂,过冰水投凉,切成丝备用。
- (2) 将香菜段、葱丝、红椒丝、姜丝、猪肚丝加精盐、鸡粉、鲜露、蚝油、香油、辣椒油拌匀即可。

大师叮咛

猪肚清洗要干净彻底。

No.7

清拌猪肚



No.8

金蚕吐丝

特色 甜香适口

原料

白糖, 豆沙馅, 南瓜, 面粉。

制法

- (1) 南瓜蒸熟, 打成泥后加面粉做成皮。
- (2) 南瓜皮包入豆沙馅, 团成椭圆形, 呈蚕蛹状, 下入五成热油中炸熟。
- (3) 锅加热, 放白糖熬制拔丝状, 甩糖丝, 放入炸好的南瓜金蚕, 逐个缠包均匀, 装盘即可。

No.9

奶汁口蘑烧菜花

原料

菜花, 口蘑, 青红椒块, 蒜片, 绍酒, 上汤, 花生酱, 牛油, 鸡粉, 三花淡奶, 鹰粟粉。

制法

- (1) 菜花去根切朵, 与口蘑一起下沸水中焯烫透, 捞出沥净水分备用。
- (2) 烧锅下油, 爆炒青红椒块、蒜片, 再下入菜花、口蘑, 烹绍酒, 加入上汤, 烧开后加入花生酱、牛油、鸡粉烧至汁稠, 最后加入三花淡奶, 用鹰粟粉勾芡, 淋明油, 出锅装盘即可。

特色 口味香浓




No. 10

蟹黄浓汁煨海参

特色 汁浓嫩滑

原料

海参, 蟹黄, 葱段, 姜片, 绍酒, 花生酱, 鸡粉, 上汤。

制法

- (1) 海参洗净沙肠, 放入上汤煨好, 捞出备用。
- (2) 烧锅下油, 用葱段、姜片炆锅, 烹绍酒, 加入上汤, 放进海参、花生酱、鸡粉、蟹黄煨至汁浓, 勾少许芡即可。

大师叮咛

海参不能发制过久, 沙要去净。



花生焖猪手

No. 11

特色 软烂脱骨

原料

猪手, 花生米, 糖色, 姜米, 蒜米, 大料, 绍酒, 花生酱, 红豆腐乳, 鸡粉, 精盐。

制法

- (1) 猪手整理干净, 砍块, 下入沸水中焯透捞出, 上糖色后炸至金黄色; 花生米用清水泡软备用。
- (2) 用沙锅炒香姜米、蒜米、大料, 烹绍酒, 加入花生酱、红豆腐乳、鸡粉、精盐, 添汤, 放进猪手、花生米用中火烧沸, 转小火焖至熟烂即可。

大师叮咛

注意火候, 不要糊底。



No. 12

真菌炖桂鱼



特色 汤汁鲜浓



大师叮咛

1. 煎鱼时注意火候，要使其受热均匀，两面煎透。
2. 炖制时，添汤要没过鱼身，用旺火烧沸，转小火慢炖至入味，见汤汁稠浓，再转旺火收汁，效果最好。

原料

桂花鱼，鸡腿菇，牛肝菌，葱段，姜片，绍酒，鸡粉，胡椒粉，精盐，鲜露，香菜末。

制法

(1) 桂花鱼去鳞、去鳃，在腹部开膛除内脏，洗涤整理干净，在鱼身两侧剞“棋盘花刀”，吸干水分后，用煎锅把鱼煎透取出；鸡腿菇、牛肝菌分别择洗干净备用。

(2) 炒锅上火烧热，加适量底油，爆炒葱段、姜片，烹绍酒，放入上述原料，添汤，加入鸡粉、胡椒粉、精盐、鲜露，把鱼炖好，撒上香菜末，出锅装盘即可。



No. 13

海米木樨黄花菜

特色 口感香滑



原料

黄花菜, 鸡蛋, 海米, 精盐, 鸡粉, 香油, 香葱。

制法

(1) 将海米及黄花菜泡发回软, 洗净沥干; 黄花菜切段, 焯水处理; 鸡蛋打入碗中, 加少许精盐搅散备用。

(2) 锅烧热加油, 炒鸡蛋, 放香葱, 倒入其他原料, 调进鸡粉炒匀, 淋香油, 出锅装盘即可。

大师叮咛

控制好火候, 鸡蛋不宜炒过火。

鹿茸灵芝炖笨鸡

特色 清淡爽口



No. 14

原料

鹿茸, 灵芝, 笨鸡, 桂圆, 姜片, 绍酒, 精盐, 鸡粉。

制法

笨鸡整理好剁块, 下沸水中焯透, 捞出洗净, 放进汤锅中, 加入鹿茸、灵芝、桂圆、姜片, 添汤, 烹绍酒, 放入蒸笼蒸 2 小时左右, 取出, 加进精盐、鸡粉, 找好口味, 盛入碗中即可。

大师叮咛

1. 笨鸡焯透水, 隔水炖制时间要充足。
2. 炖熟后, 再加盐找好口味, 否则不易熟烂。

特色 清鲜软香

No. 15

白玉藏胆

原料

冬瓜,海胆,鸡蛋清,椰浆,鹰粟粉,鸡粉,精盐,上汤,浓缩鸡汁。

制法

- (1) 冬瓜切成大块,雕出蟹型,中间挖空,用鸡粉煨好。
- (2) 海胆切开,取出海胆黄,洗净备用。
- (3) 蛋清加入椰浆、鹰粟粉、鸡粉、精盐调成浆,放入挖好的冬瓜内,蒸至半熟,再放进海胆继续蒸熟取出。
- (4) 用上汤、浓缩鸡汁勾芡,浇上即可。

大师叮咛

海胆蒸制不宜过老,以断生为好。

No. 16

山珍什菌汤

特色 菌香浓郁

原料

竹荪,榛蘑,黄蘑,香菇,口蘑,牛肝菌,猴头菇,姜片,绍酒,牛肉清汤粉,精盐,胡椒粉,鸡油。

制法

- (1) 把所有真菌原料涨发回软,整理干净,下沸水中焯烫透,捞出沥干水分备用。
- (2) 烧热沙锅下鸡油,炒香姜片,烹绍酒,添汤,放入所有菌类原料,调入牛肉清汤粉、精盐、胡椒粉,烧沸后撇净浮沫,煲30分钟后找好口味,出锅装碗即可。

大师叮咛

真菌原料要涨发彻底,清洗干净。煲制时用小火。



黑白脆皮虾

No. 18

特色 酥香可口



原料 ●●

白芝麻,黑芝麻,竹节虾,鸡粉,鸡蛋黄,精盐,鹰粟粉,番茄沙司,蛋黄酱,柠檬汁。

制法 ●●

(1)把竹节虾去头、壳,留尾,开背去沙线,洗净,用鸡粉、精盐腌制备用。(2)用鸡粉、鸡蛋黄、精盐、鹰粟粉调成糊,备用。(3)把竹节虾挂糊后,分两边沾上黑白芝麻,放进六成热油锅里炸透至熟,装盘排好。(4)用番茄沙司、蛋黄酱、柠檬汁调成沙拉汁跟碟上桌。

原料 ●●

青豆,松仁,枸杞子,桂鱼肉,甘蓝,鲜人参,水发海米,鸡粉,精盐,胡椒粉,香油,鸡蛋清,姜末,绍酒。

制法 ●●

(1)桂鱼肉切成米状,用精盐、鸡粉、鸡蛋清腌制备用。
(2)鲜人参切米状,甘蓝撕成瓣状,洗净后放盘中备用。
(3)青豆焯水;松仁炸熟;枸杞子用清水泡软备用。
(4)炒锅上火烧热,加少许底油,用姜末、海米炆锅,烹绍酒,放进所有原料翻炒,再加入鸡粉、精盐、胡椒粉、香油,勾芡,淋明油,装入甘蓝盏即可。

No. 17

乾隆海米盏

特色 软嫩鲜香





No. 19

香辣炒蚬子

特色 鲜香浓郁

原料 ●●

蚬子,青红尖椒,蒜茸,姜末,海鲜酱,蒜茸辣酱,绍酒,蚝油。

制法 ●●

(1) 蚬子洗净干炒至断生,倒入漏勺,控净水分备用。

(2) 烧锅下油,爆炒青红尖椒、蒜茸、姜末、海鲜酱、蒜茸辣酱、蚬子,再烹入绍酒,加入蚝油,翻炒均匀,出锅装盘即可。

大师叮咛

炒蚬子须旺火速成。



No. 20

蒜香蒸海蛎

特色 蒜香浓郁

原料 ●●

海蛎,粉丝,蒜茸,精盐,鸡粉,胡椒粉,白糖。

制法 ●●

(1) 粉丝用清水泡软,沥干水分后剪断,放入精盐、鸡粉拌匀。

(2) 海蛎开边,洗净,放入原壳内备用。

(3) 蒜茸用一半,炸至金黄,与另一半一起拌入精盐、鸡粉、胡椒粉、白糖,炆入热油,撒在海蛎和粉丝上面,放进蒸笼蒸熟,取出装盘即可。

大师叮咛

要依据海蛎的大小,控制好蒸制的时间及火候,不宜过老。



No. 21

香脆炸鸡

特色 皮脆肉滑

原料

肥童子鸡, 蒜末, 姜末, 洋葱, 沙姜粉, 精盐, 香浓鸡粉, 麦芽糖皮水, 奶香沙拉酱, 鸡酱。

制法

(1) 童子鸡整理干净, 将蒜末、姜末、洋葱、沙姜粉、精盐、香浓鸡粉调匀涂抹在鸡的内外, 腌制 2 小时备用。(2) 将鸡洗净, 放进开水中略烫表面, 擦干, 淋上“麦芽糖皮水”, 晾干。(3) 用四成热的油温, 把鸡淋炸至熟, 呈金黄色, 剁成鸡型上桌, 跟奶香沙拉酱、鸡酱作蘸碟即可。

蜜汁烤羊腰

特色 干香可口

No. 22

原料

羊腰, 姜, 葱, 绍酒, 牛肉清汤粉, 鸡粉, 鲜露, 沙爹粉, 丁香粉, 八角粉, 玉桂粉, 当归粉, 甘草粉, 胡椒粉, 蜂蜜。

制法

(1) 羊腰整理干净, 切厚片, 用姜、葱、绍酒稍腌泡片刻, 取出, 再加入牛肉清汤粉、鸡粉、鲜露、沙爹粉、丁香粉、八角粉、玉桂粉、当归粉、甘草粉、胡椒粉, 腌制备用。
(2) 把羊腰捞出, 用竹签串起, 置于碳火中烤至干香, 抹上蜂蜜后, 再略烤上色, 离火装盘即可。

大师叮咛

碳火不宜过大, 烤制时间不宜过长。

彩 12



No.23

炸虾肉丸子

特色 酥香可口

原料

净虾仁,猪肥膘肉,鸡蛋,淀粉,食用油,绍酒,花椒水,精盐、味精,花椒盐。

制法

- (1) 将虾仁、猪肥膘肉一齐剁成细泥,磕入鸡蛋,加入精盐、味精、绍酒、花椒水、淀粉搅拌均匀成馅。
- (2) 油锅上火烧至四成热,将虾泥馅挤成蛋黄大的丸子,下油中炸透,呈金黄色时捞出装盘,跟花椒盐上桌即可。

大师叮咛

1. 馅要搅上劲,基本调味不宜太重。
2. 丸子大小要均匀,掌握好炸制的油温及火候。



干煎大虾

No.24

特色 麻辣鲜香

原料

大虾,鸡蛋,面粉,食用油,绍酒,精盐,味精,胡椒粉,花椒盐。

制法

- (1) 大虾剪去虾枪、虾须,留头、尾,去皮,挑除沙线,洗净,从背部片开,腹部相连,斩断筋后拍平,用精盐、味精、胡椒粉、绍酒腌制入味。
- (2) 鸡蛋磕入碗内搅匀,将大虾沾匀干面粉,挂匀鸡蛋液,下油锅煎至两面呈金黄色,出锅装盘,跟花椒盐上桌即可。

大师叮咛

掌握好煎制的油温及火候。



No.25

冬菜蒸鳊鱼

特色 鲜香软嫩

原料

银鳊鱼，冬菜，精盐，鸡粉，香油，淀粉，胡椒粉，香葱末。

制法

(1)将银鳊鱼去鳞，洗涤整理干净，切成2厘米厚的大片；冬菜洗净，剁碎后加入鸡粉、淀粉、香油调拌均匀备用。

(2)银鳊鱼片撒少许精盐、胡椒粉腌制3分钟，再放上拌好的冬菜，上屉蒸8分钟左右至熟透，取出装盘再撒上香葱末即可。

大师叮咛

冬菜本身有一定的盐分，所以在做菜的过程中要注意精盐和鸡粉的用量。