



吴建达 编著

JINPAI DIDAO TESECAI

金牌地道 特色菜

风味各异的特色菜，让您足不出户吃遍大江南北，
享受美食，更能感受美食背后的风土人情！

汇聚各地**特色菜肴**，尽享各种**风味美食**！
轻松上手易操作，想吃什么**自己做**！

美食·佳肴展现让您
垂涎欲滴的魅力，时而
美食让您感到温情满
满的幸福！



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

金牌地道 特色菜

吴建达◎编著



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

金牌地道特色菜 / 吴建达编著. -- 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5375-8146-2

I. ①金… II. ①吴… III. ①菜谱 IV.
① TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第300777号



金牌地道特色菜

吴建达 编著

出版发行 河北出版传媒集团 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)
印 刷 三河市明华印务有限公司
经 销 新华书店
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 10
字 数 150 千字
版 次 2016 年 1 月第 1 版
2016 年 1 月第 1 次印刷
定 价 32.80 元



前言

随着时代的进步，人们对生活品质的要求越来越高，吃、穿、住、行概莫能外。日常饮食与人体的健康状况息息相关，人们已开始重视食品种类和营养的搭配。如今，食品安全问题也受到普遍关注，为了饮食健康，许多人更青睐以自己烹饪的方式来表达对家人的关爱。自己烹制美食，不仅可以维护健康，也能提升家人之间的融合度，提高家庭生活的幸福和美满指数。

为了让大家在烹饪时能有据可依，以便更轻松地制作出受家人欢迎的美食，同时充分享受烹饪的乐趣，我们特意编写了这套菜谱。为满足各类人群、各个年龄段对饮食的不同需求，适合个人口味偏好，本套菜谱编写范围较广，包含家常菜、小炒、私房菜、特色菜、川菜、湘菜、东北菜、火锅、主食、汤煲等，不一而足，希望能够满足各类读者对于美食的独特需求。

我们力求让读者一读就懂，一学就会，一做便成功。书中详尽介绍了食物制作所需的主料与配料，并对操作步骤进行了细致地讲解，同时关于操作过程中需要注意的事项也重点阐述。即便您从来没有下过厨房，也可以在菜谱的帮助下制作出美味可口的菜品。

在教您烹饪的基础上，我们对食材与菜品的营养成分进行了解析，以帮助您选择适合家人营养需求与口味的菜肴。希望可以让您吃得健康、吃得明白。

另外，我们为每道菜都配有精美的图片，在掌握制作方法的同时，给您带来一场视觉上饕餮盛宴。看着令人垂涎欲滴的图片，想必您一定能胃口大开，在享受美食的同时，体会到烹饪带给您的巨大乐趣。

美味的食物不仅可以给您带来味蕾上的满足感，更重要的是每一种食物都蕴藏着养生的智慧。希望在您享受美食的过程中，您的体质与生活质量都能得到更好的改变。

在这套菜谱的编写过程中，我们请教了烹饪大师、营养师等相关人士，他们给予了我们极大的帮助，在此表示深深的谢意。然而，我们的水平有限，书中难免出现疏漏之处，敬请读者指正。在此一并表示感谢！



目录 CONTENTS



Chapter 1 美味猪肉

1

黄豆拌猪尾 / 2
红油拌口条 / 2
麻辣肚丝 / 3
炸芝麻里脊 / 4
荷叶粉蒸肉 / 4
花生肉皮冻 / 5
清蒸狮子头 / 6
坛子肉 / 6
松仁小肚 / 7
萝卜炖猪肚 / 8
港式叉烧肉 / 8
锅包肉 / 9
焦熘里脊片 / 10
金陵丸子 / 10



东北乱炖 / 11
银耳荤菜 / 12
炸佛手卷 / 13
葱焖五花肉 / 14
糯米斩肉 / 14
小巷炸葱卷 / 15
元宝肉 / 16
五香卤肉 / 16
湘竹小米排骨 / 17
莼菜猪髓鸽蛋 / 18
糖醋排骨 / 18
东坡肘子 / 19
珍珠丸子 / 20

杀猪菜 / 20
冷味水煮肉 / 21
山东蒸丸子 / 22
玻璃肉 / 22
四喜丸子 / 23
石锅辣肥肠 / 24
菠菜沙姜猪心 / 24
炸鹿尾 / 25
肉皮炖干豇豆 / 26
东坡金脚 / 27
玉竹烧猪心 / 28
百叶结烧肉 / 28
煎蒸藕夹 / 29
慈姑烧肉 / 30





Chapter 2 营养牛、羊肉 31

五香牛肉 / 32
 麻辣牛肉片 / 32
 牛蹄筋拌豆芽 / 33
 核桃炖牛脑 / 34
 陈皮牛肉 / 34
 夫妻肺片 / 35
 冬瓜羊肉丸 / 36
 蒜子牛蹄筋 / 36
 美味肉串 / 37



粉皮羊肉 / 38
 白菜煮牛尾 / 38
 龟羊煲 / 39
 西芹豆豉滑牛肉 / 40

纸包牛肉 / 41
 砂锅炖羊心 / 42
 扒牛肉条 / 42
 花生牛排 / 43
 红焖羊排 / 44
 干锅菊花牛鞭 / 45
 平都牛肉松 / 46
 锅烧羊里脊 / 47
 毛血旺 / 48

Chapter 3 可口禽蛋 49

翡翠凤爪 / 50
 卤鸡腿肉 / 50
 醉三黄鸡 / 51
 酥炸鸡块 / 52
 老鸭煲 / 52
 干锅鸭头 / 53
 双耳蒸蛋皮 / 54
 鸡丝卷 / 54
 松子鸡 / 55
 粉蒸鸡翅 / 56



虫草炖鸭子 / 56
 茄汁鸡块 / 57
 珍珠酥皮鸡 / 58
 黑椒鸡脯 / 58
 红枣皮蛋煮苋菜 / 59
 三杯鸡 / 60
 双黄蛋皮 / 60
 醋焖鸡三件 / 61
 竹筒豆豉鸡 / 62
 生煎鸡翅 / 62
 炸熘仔鸡 / 63
 姜汁红油鸡 / 64
 鲜花椒酱油鸡 / 64
 元蘑炖山鸡 / 65
 干锅鹅肠 / 66

浏阳河鸡 / 67
 干煎凤片 / 68
 什锦烤鲜蛋 / 68
 炸如意卷 / 69
 辣椒焖鸡 / 70
 蛤蜊烧鸡块 / 70
 干锅鸡 / 71
 干锅板鸭煮莴笋 / 72
 蒜香炸仔鸡 / 73
 豉油皇鸡 / 74





船娘煨鸡 / 74

鸡豆花 / 75

炸八块 / 76

芋头烧仔鸡 / 76

拔丝鸡盒 / 77

砂锅松蘑鸡 / 78

银芽鸭肠 / 79

家常豆腐鸡 / 80

干锅鸡翅 / 81

鸡肾鸭血 / 82

Chapter 4 鲜香水产

83

辣椒泡鱼 / 84

芝麻章鱼 / 84

葱拌海螺 / 85

油淋鲜鱿 / 86

金秋日蟹锅 / 86

锅鲷鱼盒 / 87

炸虾排 / 88

山药桂圆炖甲鱼 / 88

石锅烧鱼杂 / 89

天妇罗炸虾 / 90

软煎鲑鱼 / 90

石竹茶炸鱼 / 91

甜椒带鱼 / 92

干烧黄颡鱼 / 92

金蒜烧鳝段 / 93

酸辣笔筒鱿鱼 / 94

酥炸虾段 / 94



湘西土家鱼 / 95

奶油鳕鱼烩松茸 / 96

香豉酱牛蛙 / 96

煎糟鳗鱼 / 97

竹网烧汁白鳝 / 98

香汁鲨鱼皮 / 98

八珍大鱼头 / 99

干锅鱼杂 / 100

豆瓣鱼 / 100

口水牛蛙 / 101

湘江鲫鱼 / 102

干锅滋小鱼 / 102

海鲜香焖锅 / 103

炸鳕鱼排 / 104

功夫鲈鱼 / 105

鸿运泥螺 / 106

杜仲鱼唇 / 106

杭椒鳝片 / 107

豉椒划水 / 108

红焖鳊鱼头 / 108

沸腾鱼 / 109

葱辣蛙腿 / 110

沙茶鱼头锅 / 110

酸菜鱼 / 111

冷锅鱼 / 112

鸳鸯马蹄 / 113

麻辣蔬菜虾锅 / 114

鲑鱼白萝卜 / 114

豆瓣海蜇头 / 115

酸菜烧鱼肚 / 116

海鲜锅仔茶树菇 / 116

砂锅鱼头粉皮 / 117

腐竹焖草鱼 / 118

番茄锅巴虾仁 / 118





Chapter 5 营养豆制品

119

川北凉粉 / 120
干鱿拌腐皮 / 120
什锦肉丝拉皮 / 121
十香拌菜 / 122
莴笋三丝 / 123

清蒸豆腐丸子 / 124
吊锅腊八丝 / 124
肥肠炖豆腐 / 125
湘辣豆腐 / 126
香炸豆腐丸子 / 126

鸡汁烧豆腐 / 127
明太鱼豆腐煲 / 128
米豆腐烧猪血 / 128
虾头烧豆腐 / 129
炸豆浆 / 130

Chapter 6 健康蔬菜

131

鸡油明笋 / 132
油泼双丝 / 132
什锦拌丝 / 133
麻辣裙带菜 / 134
干烧冬笋 / 134
金钩四季豆 / 135
红花娃娃菜 / 136
笋叶面疙瘩 / 136
紫衣薯饼 / 137



如意韭菜卷 / 138
香煎黄花菜 / 138
鸡汁鸭舌万年菇 / 139
滚龙丝瓜 / 140
酥肉烩全蘑 / 140
韩国泡菜锅 / 141
如意白菜卷 / 142
佛手冬瓜 / 142
麻辣什锦汇 / 143
香炸土豆盒 / 144

生煎西红柿饼 / 144
肉碎豉椒炒豇豆 / 145
红烧茄子 / 146
南瓜杂菌盅 / 147
炸茄盒 / 148
炸韭菜丸子 / 149
脆皮西葫芦丸子 / 150
山药百烩 / 151
剁椒粉丝蒸茄子 / 152





Chapter 1

美味猪肉





黄豆拌猪尾

主料 猪尾 250 克，黄豆（泡发）200 克，
小油菜 2 棵

配料 八角、香叶、干辣椒、桂皮、老抽、
鸡精、白糖、盐、黄酒、高汤各适量

·操作步骤·

- ① 猪尾去毛洗净，斩段，焯水；小油菜洗净切开。
- ② 锅中放高汤、盐、鸡精、白糖、八角、香叶、干辣椒、桂皮、老抽、黄酒、黄豆、猪尾烧开；转小火焖煮半小时，待汤汁收干关火。
- ③ 另起锅烧水，小油菜入沸水中焯熟，投凉后沥干水分。
- ④ 小油菜垫在盘底，盛入黄豆、猪尾即可。

·营养贴士· 猪尾皮多、胶质重，有补腰力、益骨髓的功效。



红油拌口条

主料 猪舌 500 克

配料 香油、辣椒油、酱油各 10 克，白糖 8 克，盐、味精各 5 克，葱花适量

·操作步骤·

- ① 猪舌刮净舌苔，洗净。
- ② 猪舌放进锅中煮熟，捞出晾凉。
- ③ 辣椒油、白糖、酱油、香油、盐、味精、葱花调成味汁，搅拌均匀。
- ④ 猪舌切片，放入容器中，加入味汁，拌匀即可。

·营养贴士· 此菜具有健脾开胃、气血双补的功效。





麻辣肚丝

主料 猪肚 1个

配料 葱段、姜片、蒜末、醋、糖、红油、花椒粒、香油、辣椒酱各适量，盐少许

·操作步骤·

- ① 猪肚择洗干净，入开水，焯3分钟左右，捞出用温水冲洗干净。
- ② 将猪肚放入锅中，加入没过猪肚的水，放入葱段、姜片和适量花椒粒，水开后改小火煮约90分钟，待猪肚熟后捞出，晾凉切丝。

③ 取一空碗，放入盐、醋、蒜末、糖、红油、香油、花椒粒、辣椒酱调成调料汁。

④ 挑出花椒粒，将调料汁淋在猪肚上拌匀即可。

·营养贴士· 猪肚富含钙、钾、钠、镁、铁等元素和维生素A、维生素E、蛋白质、脂肪等成分。

·操作要领· 为了使菜更香，可以在少许油中慢慢将花椒粒炸熟，然后倒进其他调料，冷却后再淋到猪肚上。



炸芝麻里脊

主料 猪里脊肉 500 克

配料 鸡蛋 1 个，芝麻、葱、姜、料酒、盐、味精、香油、淀粉、植物油各适量

·操作步骤·

- ① 葱、姜洗净分别切末；淀粉加适量水调匀成水淀粉；里脊剔去筋，洗净，切成大片，放碗内，加葱末、姜末、料酒、盐、味精、香油腌渍一下，再加入鸡蛋和水淀粉，拌匀。
- ② 将芝麻放入大盘内，将里脊逐片放入，两面都沾满芝麻，用手按实。
- ③ 锅倒植物油烧热，逐片将里脊下入油内炸透捞出，待油温升至八成熟时，再将里脊投入油内炸至呈金黄色时捞出沥油，晾凉后切条即可。

·营养贴士· 猪肉可以滋养脏腑、滑润肌肤、补中益气。

荷叶粉蒸肉

主料 五花肉 300 克，蒸肉粉 140 克

配料 荷叶 2 张，葱 1 棵，姜 1 小块，香油、酱油、料酒、甜面酱、五香粉、白糖各适量

·操作步骤·

- ① 五花肉洗净切厚片；荷叶用热水烫软；葱、姜洗净，分别切丝。
- ② 将酱油、甜面酱、白糖、料酒、葱丝、姜丝、五香粉、香油放入装肉片的盆内，拌匀腌 30 分钟，再加蒸肉粉拌匀。
- ③ 拿一个蒸菜用的碗，铺上荷叶，把拌好的肉片放在碗里铺平后，放入蒸锅里蒸至肉片熟烂，取出扣在盘中即可。

·营养贴士· 此菜含有丰富的优质蛋白质。





花生肉皮冻

主料 猪皮、花生各适量

配料 花椒、八角、桂皮、葱、姜、干辣椒、胡椒粉、盐各适量

·操作步骤·

- ① 猪皮洗净，冷水入锅，大火煮至能用筷子轻易扎透时捞出，趁热刮去肥油，切成细条。
- ② 花生用清水浸泡2个小时以上，剥掉红衣；花椒、八角、桂皮、干辣椒做成调料包。
- ③ 把猪皮条、花生、调料包、葱、姜一起放入锅中，加入2倍的清水，大火煮至水分消耗一半，改中火继续煮，至汤汁十分黏稠，挑出葱、姜、调料包，加入盐、胡椒粉调味后关火。
- ④ 装入容器，凉透后放入冰箱冷藏定形，吃时切块即可。



·营养贴士· 猪皮对人的皮肤、筋腱、骨骼、毛发都有重要的保健作用。

·操作要领· 吃的时候，蘸上用醋、生抽、蒜蓉、辣椒油、香油调的调味汁更美味。



清蒸狮子头

主料 五花肉 300 克，马蹄 100 克，油菜适量

配料 鸡蛋 1 个，枸杞 2 克，料酒 15 克，淀粉 10 克，清汤 1 碗，盐、胡椒粉、味精各少许

·操作步骤·

- ① 油菜洗净，用热水焯烫后，对切成两半，放入碗中，加少许清汤；马蹄切丁，五花肉切粒。
- ② 将马蹄丁、五花肉粒放入盆中，加盐、料酒、胡椒粉、味精、鸡蛋液、淀粉搅打上劲儿，用手团成球状，即成狮子头。
- ③ 制好的狮子头，入笼蒸 60 分钟，取出放入步骤①的碗中，最后撒上枸杞即可。

·营养贴士· 马蹄中含的磷是根茎类蔬菜中较高的，能促进人体生长发育和维持正常的生理功能，而且能促进牙齿、骨骼的发育。

坛子肉

主料 带皮五花肉 1 块

配料 冰糖 15 克，肉桂 5 克，大葱、姜各 10 克，酱油 10 克，香葱适量

·操作步骤·

- ① 肉块洗净，在皮上切十字花刀（不要太深），入沸水锅中焯 5 分钟捞出，用清水冲洗干净。
- ② 大葱切成 4 厘米长的段，姜切成大片，用麻绳捆好；香葱切花。
- ③ 把肉块放入瓷坛子中，加冰糖、肉桂、葱段、姜片、酱油及清水，以浸过肉块为度，用盘子盖严坛子口，置中火上烧开 5 分钟，改微火煨炖约 3 小时，至汤浓肉烂盛出，撒上香葱花即可。

·营养贴士· 此菜含有丰富的蛋白质及脂肪、糖类、钙、铁、磷等成分。





松仁小肚

主料 去皮五花肉 500 克，松仁 50 克，猪小肚适量

配料 淀粉 80 克，肉桂粉、砂仁、鸡精、花椒粉各 5 克，姜末 30 克，香油 10 克，锯末、盐、白糖各适量

·操作步骤·

- ① 五花肉洗净，切成长 5 厘米、宽 3 厘米、厚 1 厘米的片，放入一个大碗内，加入除白糖、锯末外的辅料及适量清水拌匀，不停搅拌直至馅料呈黏性状态。
- ② 小肚洗净，控干水分，灌入七成左右的馅料，扎好皮后，捏均匀后压扁；剩余馅料按此做法灌好。
- ③ 灌好后洗净小肚表面，放入加有盐的沸水锅中，水开后改中小火，其间每半小时左右扎针放气一次，控尽肚内油水，并翻动几次，撇除浮沫，煮制大约 2 小时后关火。
- ④ 熏锅内放入白糖和锯末，小肚放入熏屉进行熏制，8 分钟后出锅晾凉，食用时切片即可。

·营养贴士· 松仁富含蛋白质、糖类、脂肪。

·操作要领· 搅拌馅料时加入云南肉桂粉，制作的菜品中便有了清新的香气，让人食而不腻，更利于下饭开胃。



萝卜炖猪肚

主料 猪肚 250 克，白萝卜 150 克

配料 料酒 20 克，葱花、姜片各 10 克，盐 5 克，药包（内含萝卜子、麦芽、神曲、陈皮、茯苓各 6 克，苍术、藿香、甘草各 3 克，山楂 9 克）1 个

·操作步骤·

- ① 猪肚洗净，切成长 3 厘米、宽 2 厘米的薄片。
- ② 白萝卜洗净去皮，切成薄片。
- ③ 猪肚、药包、姜片、料酒、盐一起放入砂锅内，加水 800 克，以旺火烧沸，再用中小火炖煮 20 分钟。
- ④ 放入白萝卜片，继续炖煮至萝卜熟，撒上葱花即可。

·营养贴士· 猪肚具有治虚劳羸弱、泄泻、下痢、消渴、小便频数、小儿疳积的功效。



港式叉烧肉

主料 猪肉 500 克

配料 叉烧酱 150 克，葱、姜各 8 克，花雕酒、酱油各 10 克，盐 5 克，葱花、植物油各适量

·操作步骤·

- ① 猪肉洗净后切成大片，葱切段，姜切片。
- ② 将肉片用花雕酒、盐、葱段、姜片和酱油腌 20 分钟。
- ③ 锅中放植物油，五成热时，转中火，放入肉片炸至变色后捞出。
- ④ 锅中留底油，爆香腌肉片用的葱段、姜片；放入叉烧酱，小火慢炒，出香味后倒入清水，大火烧开；再放入炸好的肉片，转小火慢熬至肉片上色；最后大火收干汤汁，撒上葱花即可。

·营养贴士· 此菜具有补肾养血、滋阴润燥等功效。