

大厨小菜

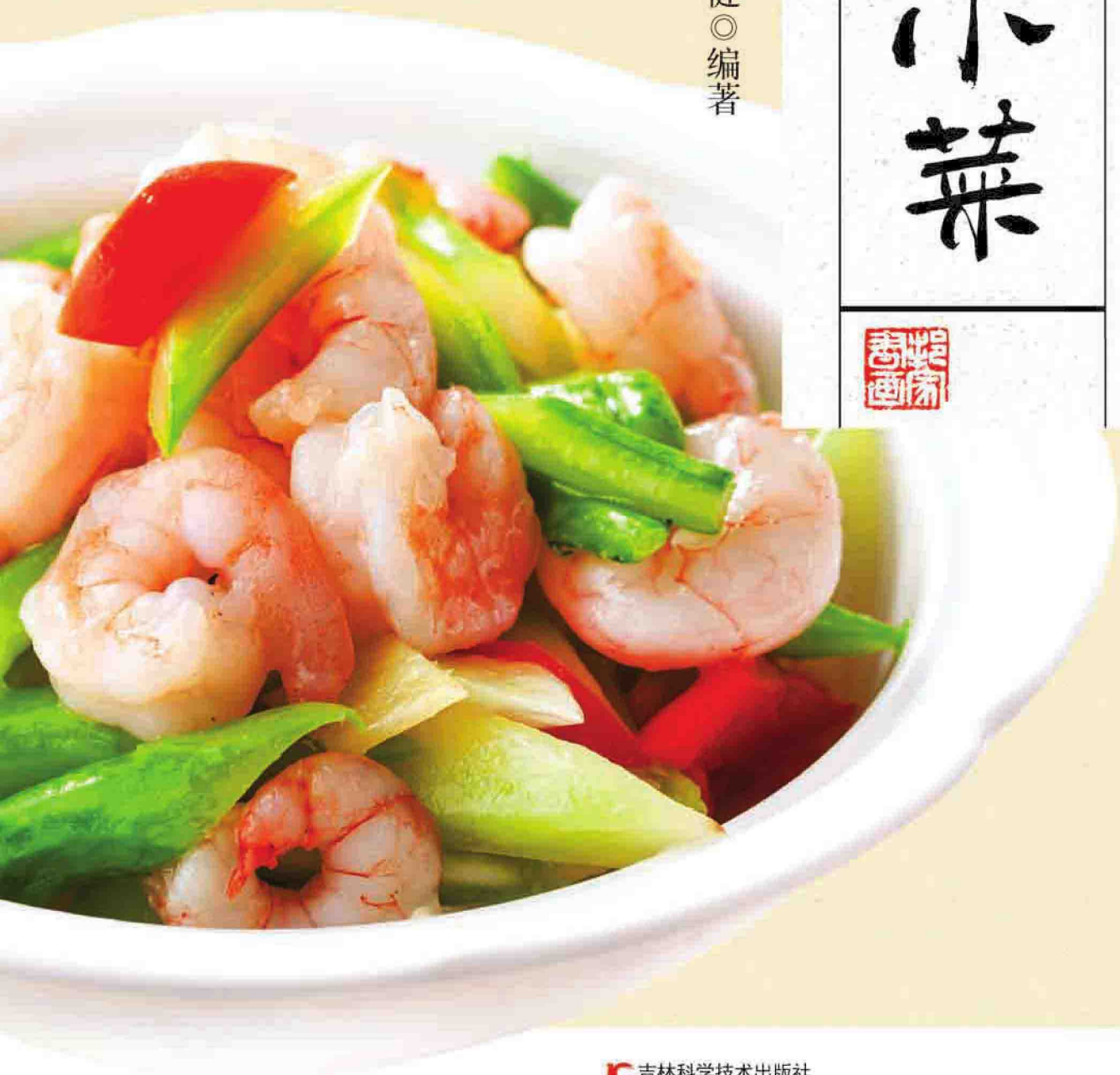


李光健◎编著



大厨小菜

李光健◎编著



图书在版编目(CIP)数据

大厨小菜 / 李光健编著. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5578-4379-3

I. ①大… II. ①李… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第108918号

大厨小菜

Dachu Xiaocai

编 著 李光健

出 版 人 李 梁

责任编辑 张恩来

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 889 mm × 1 194 mm 1/16

字 数 200千字

印 张 15

印 数 1-5 000册

版 次 2018年6月第1版

印 次 2018年6月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85610611

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉林省创美堂印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-4379-3

定 价 78.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



编委会（排名不分先后）

李光健 兰晓波 葛国金 耿志胜 王国彪 王旭 黄丽波
李光明 李东阳 乔洪岩 闫洪毅 刘梦宇 朱宝良 苑立梅
苑福生 袁德勇 王立宝 张金刚 邵雷 李索城 孙铁柱
李雪峰 崔殿利 周勇 于金水 于瑞强 王立志 徐涛
田雨 王健 于海伟 何友安 王元浩 彭国辉 王洋
曹永昊 王文涛 柳庆 陈永吉 韩伟光 焦帅 封立超
吕林义 杨春龙 关永富 李洪庆 刘春辉 王立辉 王振秋
孙鹏 王宇 袁德日 王金玲 董丽艳 孔庆伟 廉红才
窦凤彬 高伟 邵志宝 赵军 张杰

摄影

黄蓓 王大龙

封面题字

徐邦家



目录



第一章 清爽小菜一碟



10 擂椒茄子



12 香辣手撕茄



14 时蔬牛肉



16 花生菠菜



18 凉拌西芹丝



20 爽口虫草花



22 老虎菜



24 炝拌豆芽



26 风味泡菜



28 酸辣萝卜条



30 爽口杏仁



32 蓑衣黄瓜



34 五彩橘梗



36 西芹拌木耳



38 洋葱木耳



40 芥末粉丝菠菜



42 蒜泥白肉



44 爽口腰花



46 口水鸡



48 棒棒鸡



50 香酥鲫鱼

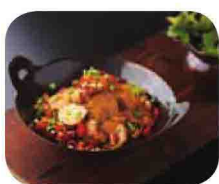
第二章 快手小炒一盘



54 荷塘小炒



56 豆角炒肉丝



58 干锅土豆片



60 手撕包菜



62 榨菜炒肉丝



64 肉丁胡萝卜



66 豉椒小炒肉



68 双椒炒肉丝



70 腊肉萝卜干



72 小炒牛肉



74 杏鲍菇牛肉粒



76 孜然羊肉



78 炒烤羊肉



80 香辣鸡块



82 小炒脱骨鸡



84 芹椒爆鸡翅



86 蒜薹鸡丝



88 瓠瓜炒虾仁



90 水晶虾仁



92 腰果虾仁



94 珍珠虾酥



96 香辣蚬子



98 芙蓉海肠



100 辣炒田螺



102 虾仁芥蓝北极贝

第三章 经典家常菜式



106 钵子娃娃菜



108 炒合菜



110 农家炖



112 烧汁四宝



114 蚝油野山菌



116 香菇油菜



118 花椒肉



120 菠萝咕咾肉



122 蜜汁烧肉



124 猪脚姜



126 铁板黑椒牛柳



128 葱爆羊肉



130 鲜椒肥羊



132 咖喱苦瓜鸡



134 柠檬可乐鸡



136 双仁鸡排



138 干锅鸭



140 苦瓜鸡蛋饼



142 家常豆腐



144 干烧黄鱼



146 松鼠鳊鱼



148 铁板鲈鱼



150 鲍鱼烧土豆



152 蒜蓉开背虾



154 脆皮大虾

第四章 鲜美靓汤一碗



158 田园风味汤



160 酸菜粉条肉汤



162 骨汤娃娃菜



164 银耳炖雪梨



166 清炖丸子



168 冬瓜肉丸汤



170 排骨芋头汤



172 海带玉米排骨汤



174 花菇猪蹄汤



176 芸豆蹄花汤



178 番茄牛腩汤



180 酸汤牛肉



182 清炖羊蝎子



184 当归乌鸡汤



186 南瓜鸡汤



188 冬瓜莲子老鸭汤



190 酸萝卜老鸭汤



192 人参炖乳鸽



194 三鲜炖豆腐



196 什锦鲜虾汤



198 蛏子肚条汤

第五章 我家主食厨房



202 香菇鸡肉粥



204 红枣桂圆黑米粥



206 百合莲子绿豆粥



208 胡萝卜蛤蜊粥



210 火腿鲜虾粥



212 山药薏米粥



214 家常炒饭



216 羊肉手抓饭



218 南瓜杂粮饭



220 培根玉米炒饭



222 咖喱牛肉饭



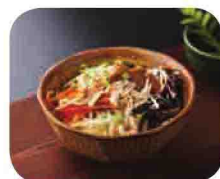
224 火腿玉米炒饭



226 菠萝炒饭



228 豆角焖面



230 麻酱鸡丝拌面



232 羊肉泡馍



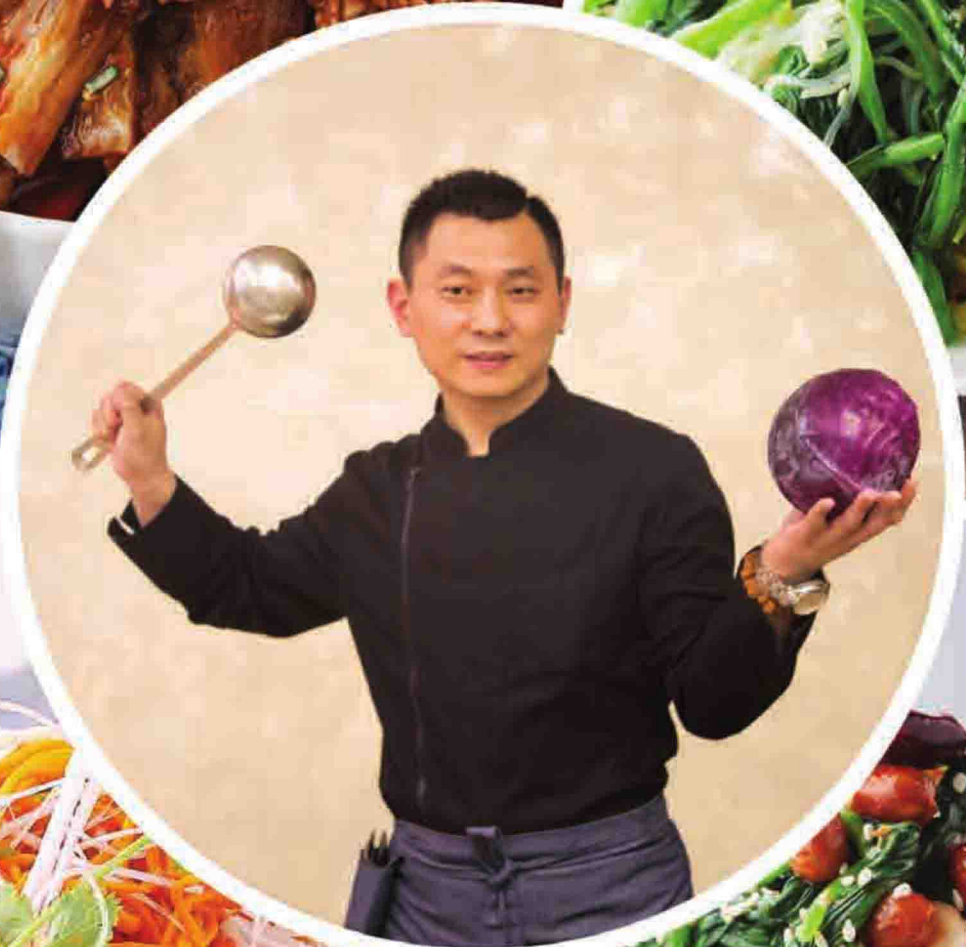
234 素炒饼丝



236 香甜玉米饼



238 黑芝麻糊





第一章 清爽小菜一碟



长茄子400克, 香葱、香菜各
25克, 小米椒10克

蒜瓣25克, 精盐1小匙, 生抽
少许, 香油2小匙

擂椒茄子

制作

- 1 把长茄子洗净, 沥净水分, 去掉茄蒂, 切成段(图1); 小米椒洗净, 去蒂, 切成碎粒(图2); 香葱择洗干净, 去根, 切成香葱花。
- 2 香菜洗净, 去根和老叶, 切成小段(图3); 蒜瓣去皮, 剁成蒜末。



3 将茄子段放入蒸锅中(图4),用旺火蒸约10分钟至软烂(图5),取出茄子段,撕成小条(图6)。

4 石臼中放入小米椒碎、蒜末和香菜段,然后将其捣碎(图7),再放入熟茄子条稍捣(图8),加入精盐、生抽和香油搅拌均匀(图9),撒上香葱花,直接上桌即可。



1



2



3



4



5



6



7



8



9

香辣手撕茄



长茄子400克, 香菜、小米椒、香葱、熟芝麻各10克

蒜瓣25克, 干红辣椒段10克, 精盐1小匙, 酱油、米醋各1大匙, 香油2小匙, 植物油2大匙

制作

- 1 长茄子洗净, 去蒂, 切成8厘米长的段; 小米椒洗净, 去蒂, 切成碎末; 香菜择洗干净, 去掉菜根和老叶, 切成3厘米长的小段(图1); 香葱洗净, 切成香葱花(图2)。
- 2 净锅置火上, 加入植物油烧至五成热, 放入干红辣椒段冲炸一下(图3), 出锅成辣椒油。



1



2



3



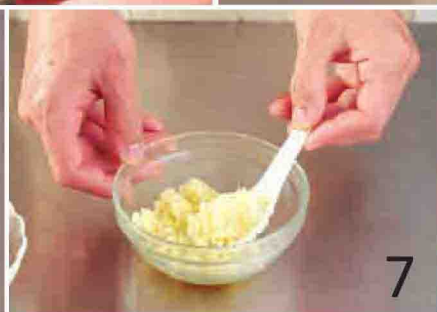
4



5



6



7



8



9

3 蒸锅置于火上，放入茄子段，用旺火蒸10分钟至熟，取出茄子段(图4)，用手撕成长条(图5)，码放在容器内(图6)。

4 蒜瓣去皮，剁成碎末，放在小碗内(图7)，加入精盐、酱油、米醋、香油和辣椒油拌匀成蒜汁(图8)，淋在茄子条上(图9)，再加入小米椒碎、香菜段、香葱花和熟芝麻拌匀即可。





牛肉125克, 小黄瓜100克,
小洋葱、小番茄各50克, 青豆
粒、黄椒、红椒各30克

精制盐1小匙, 料酒2小匙, 植物
油2大匙



时蔬牛肉

制作

1 小黄瓜洗净, 削去外皮, 斜刀切成片(图1); 小洋葱去蒂, 顶刀切成小片(图2); 小番茄洗净, 去蒂, 顶刀切成片; 红椒、黄椒分别去蒂、去籽, 洗净, 切成小块(图3)。

2 牛肉去掉筋膜, 切成大块(图4), 洗净血污, 再切成大片(图5), 放在碗内, 加入料酒、少许精制盐拌匀, 腌渍10分钟; 青豆粒放入沸水锅内焯烫至熟, 捞出、过凉, 沥水。



3 净锅置火上，加入植物油烧至六成热，放入牛肉片，用中火煸炒至牛肉片断生(图6)，取出。

4 净锅复置火上，加入少许植物油烧至五成热，加入小洋葱片煸香(图7)，加入小黄瓜片、熟牛肉片炒匀(图8)，放入红椒块、黄椒块和精盐，用旺火快速翻炒均匀(图9)，撒上小番茄片、熟青豆粒，出锅装盘即成。