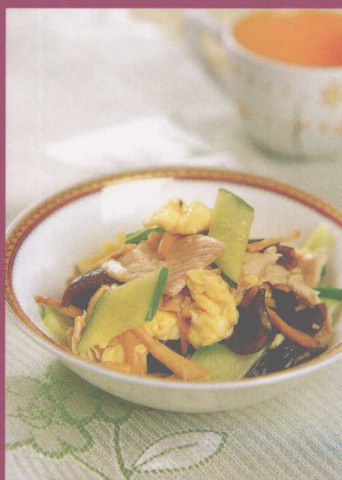
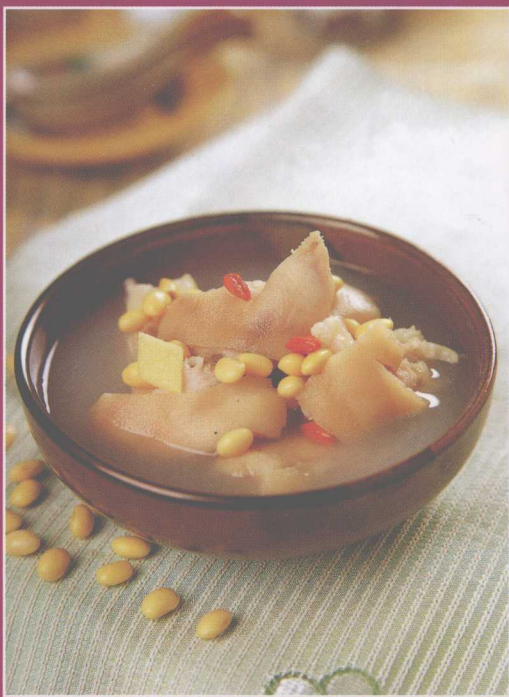
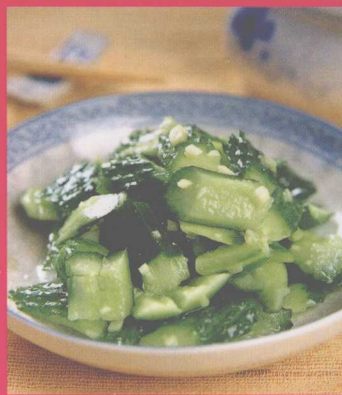
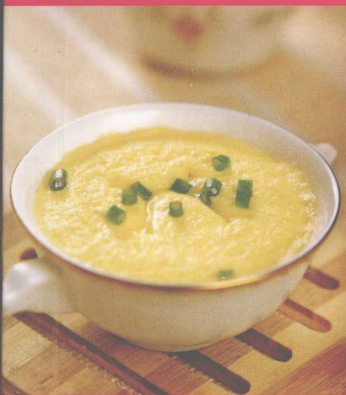


百吃不厌的 家常菜

100道

尚锦文化

吴东和 陈忠明 主编



中国纺织出版社

尚锦100系列18

百吃不厌的 家常菜100道

吴东和 陈忠明 主编

中国纺织

图书在版编目(CIP)数据

百吃不厌的家常菜100道/吴东和,陈忠明主编. —北京:
中国纺织出版社, 2007.6

(尚锦100系列)

ISBN 978-7-5064-4430-9

I. 百… II. ①吴…②陈… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第070536号

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 陈思燕

装帧设计: 赵 宁 责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 49千字 定价: 19.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

主 编：吴东和 陈忠明

编 委：陈忠明 吴东和 王 奇 王 琨 王恒余 方志荣

龙业林 卢 彬 陈礼福 宋国斌 刘顺保 姚庆功

郭永明 屠志祥 周 泉

菜品制作：陈绪荣 高红莉 陈绪华 陈绪富 陈绪贵 陈文杰

摄 影：刘志刚 刘 计



陈绪荣，多年来致力于民间乡土菜的开发，出版过《湖北特色菜》《民间乡土菜》《湘鄂乡土菜》《流行乡土菜》《下馆常点的100道菜》《家宴高手》等几十种书籍。现担任美食专家俱乐部主席、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长等职。

刘志刚，别名边疆。北京浩瀚世视摄影有限公司创意总监、首席摄影师。毕业于中央工艺美术学院摄影系。拍摄过大量食品广告和烹饪书籍图片，曾获“中国文学书画摄影艺术邀请赛”大奖、“国际民俗摄影‘人类贡献杯’大奖赛”大奖。现为中国传统文化促进协会理事、中国摄影家协会会员、中国艺术摄影学会会员、中国民俗摄影协会会员。



刘计，专业摄影师，毕业于石家庄美术学院，后专攻摄影。曾拍摄过多本企业画册及内刊。

目录 Contents

蔬菜豆腐类



- | | | | |
|----------|-----|----------|-----|
| 1 拍黄瓜 | /6 | 27 海米冬瓜 | /30 |
| 2 凉拌豇豆 | /7 | 28 虾皮圆白菜 | /31 |
| 3 盐水毛豆 | /8 | 29 丝瓜炒毛豆 | /32 |
| 4 卤花生 | /9 | 30 韭菜炒豆芽 | /33 |
| 5 凉拌苦瓜 | /9 | 31 皮蛋拌豆腐 | /34 |
| 6 凉拌腐竹 | /10 | 32 家常豆腐 | /35 |
| 7 凉拌海带 | /11 | 33 白菜炖豆腐 | /35 |
| 8 凉拌白菜心 | /12 | 34 番茄豆腐汤 | /36 |
| 9 蜜汁糯米藕 | /13 | 35 五色蔬菜汤 | /37 |
| 10 香干炒芹菜 | /14 | | |
| 11 尖椒土豆丝 | /15 | | |
| 12 香菇油菜 | /16 | | |
| 13 烧茄子 | /17 | | |
| 14 西芹百合 | /18 | | |
| 15 干煸四季豆 | /19 | | |
| 16 蒜香荷兰豆 | /20 | | |
| 17 手撕圆白菜 | /21 | | |
| 18 番茄炒菜花 | /22 | | |
| 19 鲜蘑冬笋 | /23 | | |
| 20 烧二冬 | /24 | | |
| 21 清炒油麦菜 | /25 | | |
| 22 豆泡炖白菜 | /26 | | |
| 23 醋熘白菜 | /27 | | |
| 24 菠菜粉丝 | /28 | | |
| 25 炒藕片 | /29 | | |
| 26 炸藕盒 | /30 | | |

肉、禽、蛋类



- | | |
|-----------|-----|
| 36 虾皮青椒鸡蛋 | /38 |
| 37 韭黄炒鸡蛋 | /39 |
| 38 芙蓉丝瓜 | /40 |
| 39 番茄炒鸡蛋 | /41 |
| 40 黄瓜炒鸡蛋 | /42 |
| 41 洋葱炒鸡蛋 | /43 |
| 42 五香茶叶蛋 | /44 |
| 43 蒸蛋羹 | /45 |
| 44 尖椒肉丝 | /46 |
| 45 土豆炒肉丝 | /47 |
| 46 榨菜炒肉丝 | /48 |
| 47 韭黄肉丝 | /49 |
| 48 鱼香肉丝 | /50 |
| 49 蚂蚁上树 | /51 |
| 50 肉末雪里蕻 | /51 |
| 51 木樨肉 | /52 |

- | | | | |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 52 红烧肉 | /53 | 77 糖醋鱼块 | /76 |
| 53 梅菜扣肉 | /54 | 78 红烧鲤鱼 | /77 |
| 54 回锅肉 | /55 | 79 糖醋鲤鱼 | /78 |
| 55 蒜泥白肉 | /56 | 80 豆瓣鲤鱼 | /79 |
| 56 冬瓜腔骨汤 | /57 | 81 红烧带鱼 | /80 |
| 57 大豆炖排骨 | /58 | 82 干炸带鱼 | /81 |
| 58 花生炖猪蹄 | /58 | 83 糖醋黄鱼 | /82 |
| 59 黄豆猪蹄煲 | /59 | 84 干炸小黄鱼 | /83 |
| 60 菠菜炒猪肝 | /60 | 85 干烧鲢鱼 | /84 |
| 61 白斩鸡 | /61 | 86 鱼头豆腐汤 | /85 |
| 62 辣子鸡丁 | /62 | 87 剁椒鱼头 | /86 |
| 63 红烧鸡翅 | /63 | 88 百合鲫鱼汤 | /87 |
| 64 辣炒鸡翅 | /64 | 89 香烤鲫鱼 | /87 |
| 65 人参炖鸡 | /65 | 90 沙锅鲫鱼煲 | /88 |
| 66 北菇蒸鸡 | /66 | 91 红烧平鱼 | /89 |
| 67 滋补乌骨鸡 | /67 | 92 清蒸罗非鱼 | /90 |
| 68 栗子鸡 | /68 | 93 银鱼炒韭菜 | /91 |
| 69 啤酒鸭 | /69 | 94 香葱炒鳝段 | /92 |
| 70 萝卜羊肉汤 | /70 | 95 油焖大虾 | /93 |
| 71 黑椒牛柳 | /70 | 96 鸡蛋炒虾仁 | /94 |
| 72 萝卜牛腩煲 | /71 | 97 黄瓜炒虾仁 | /94 |
| 73 蒜薹炒牛肉 | /72 | 98 炒鲜鱿 | /95 |
| 74 西兰花炒牛肉 | /73 | 99 韭菜炒墨斗 | /96 |
| | | 100 葱姜炒竹蛭 | /96 |

水产类



- | | |
|---------|-----|
| 75 清蒸草鱼 | /74 |
| 76 西湖醋鱼 | /75 |

百吃不厌的家常菜100道





Tips

1. 要使黄瓜脆爽，可在黄瓜腌制前滴入白醋。
2. 此菜可少加酱油或不加酱油。

蔬菜豆腐类

1 拍黄瓜

>> 原料

黄瓜150克

>> 调料

蒜末、香油、白醋、酱油、盐、味精各适量

>> 做法

- 1 黄瓜洗净，切去瓜头、瓜尾，顺长一切两片。剖面朝刀板，用刀背轻拍使其脆裂，斜切成块。
- 2 黄瓜块放入碗中，滴入白醋，加入盐拌匀后捞出控水，放在盘中。
- 3 将蒜末、香油、酱油、味精调成味汁，浇在黄瓜上，吃时拌匀即可。



2 凉拌豇豆

>>原料

豇豆250克

>>调料

红干辣椒粒、蒜末、香油、盐、味精各适量

>>做法

- 1 将豇豆洗净，切成3厘米左右的段，入沸水锅中焯水后捞出，盛入碗内，加蒜末、香油、盐、味精拌匀。
- 2 香油入锅烧热，投入红干辣椒粒略炸，浇在豇豆上即可。

Tips

1. 豇豆焯水时可在水锅中放入少许食碱，这样豇豆才能色泽碧绿。
2. 如果喜欢吃辣的，可适当加入辣椒油，味道更好。

Tips

可在
煮毛豆时加入
少许食碱，既能保
持绿色，又能使成
熟时间缩短。



3 盐水毛豆

>>原料

毛豆250克

>>调料

红尖椒段、八角、花椒、盐各适量

>>做法

- 1 用剪刀剪去毛豆两端的尖角，将毛豆洗净，沥去水分。
- 2 将剪好的毛豆放入锅中，放红尖椒段、八角、花椒和盐，加清水淹没毛豆，用中火加盖煮20分钟后捞出，装盘。

有些地区用适量腌雪里蕻卤水来煮花生，别具风味。



4 卤花生

>>原料

带壳鲜花生500克

>>调料

八角、干红辣椒、盐各适量

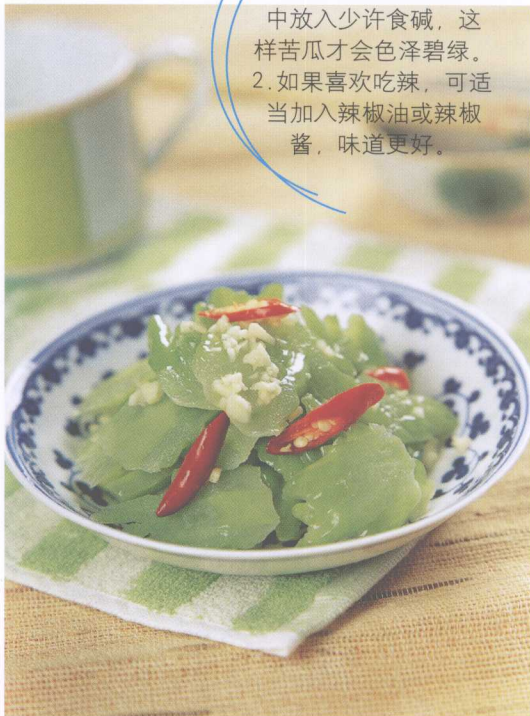
>>做法

- 1 将带壳鲜花生洗净，控干水，捏开一个小口。
- 2 将花生倒入锅内，加入八角、干红辣椒、盐和清水，用旺火烧开，改用文火煮30分钟，捞出控净水，即可食用。

Tips

1. 苦瓜

焯水时可在水锅中放入少许食碱，这样苦瓜才会色泽碧绿。
2. 如果喜欢吃辣，可适当加入辣椒油或辣椒酱，味道更好。



5 凉拌苦瓜

>>原料

苦瓜250克

>>调料

干红辣椒段、蒜末、香油、盐、味精各适量

>>做法

- 1 将苦瓜洗净，切成片，入沸水锅中焯水后捞出，盛入碗中，加蒜末、香油、盐、味精拌匀。
- 2 香油入锅烧热，投入红干辣椒段略炸，浇在苦瓜上即可。



6 凉拌腐竹

>> 原料

腐竹150克，芹菜50克，红辣椒段适量

>> 调料

盐、味精、香油各适量

>> 做法

- 1 腐竹整根用温水浸发，剪成约6厘米长的段，芹菜洗净，切段，分别入沸水锅中烫熟后，捞出沥干，加入盐、味精拌匀。
- 2 香油入锅烧至八成热，投入红辣椒段略炸，浇于腐竹上拌匀即成。

Tips

1. 腐竹的品质是影响此菜口味的决定因素之一。
2. 炸香的辣椒很开胃，佐酒佐饭都不错。也可用香油、酱油、蒜末调成的味汁拌制，或用香辣酱拌制，随各人喜好而定。



7 凉拌海带

>>原料

海带250克，红辣椒丝、香菜各少许

>>调料

蒜末、香油、盐、味精各适量

>>做法

- 1 将海带洗净，切成3厘米左右的丝，入沸水锅中焯水后捞出，盛入碗内，加蒜末、香油、盐、味精拌匀。
- 2 香油入锅烧热，投入红辣椒丝略炸，浇在海带上，撒上香菜即可。

Tips

1. 市场有鲜海带丝零售，较方便，清洗干净切短，入沸水中焯水即可凉拌。
2. 也可用香油、酱油、白糖、味精、蒜末拌匀，如果喜欢吃辣的，可适当加入辣椒油，味道更好。

8 凉拌白菜心

>>原料

白菜心200克，香菜、红辣椒丝各少许

>>调料

白醋、蒜末、香油、盐、白糖、味精各适量

>>做法

- 1 将白菜心洗净，切成3厘米长的丝，加入白醋、盐腌2分钟，稍控去水分后盛入碗内，加蒜末、白糖、味精拌匀。
- 2 香油入锅烧热，投入红辣椒丝略炸，浇在白菜心上，撒上香菜即可。

Tips

1. 白菜心切成丝，并用白醋和盐拌匀后，要稍控去水分，但不能控得太干。
2. 如果喜欢吃辣的，可适当加入辣椒油，味道更好。



Tips

1. 将糯米填入莲藕孔内的过程需要耐心。如果糯米未沥干，则不容易装入老藕的孔洞里。操作时需要用筷子一个洞一个洞塞，要塞得满满且紧实。
2. 有的地方煮老藕时加入红枣同煮，成品带有枣香味。

9 蜜汁糯米藕

>> 原料

老莲藕1000克，糯米500克

>> 调料

蜂蜜、糖桂花、冰糖、白糖、番茄酱、食碱各适量

>> 做法

- 1 糯米淘洗干净后，用温水浸泡半小时，沥干备用。
- 2 去除莲藕外皮，把较大一头的蒂切掉2.5厘米，留做盖子。
- 3 将糯米填入莲藕孔内，把蒂盖上，用牙签固定封口。
- 4 将每个塞好糯米的藕放入锅内，注入没过莲藕的清水，加冰糖、白糖、番茄酱、食碱，大火煮沸后改小火续煮4个小时，开锅尝尝，比较黏稠了，就可把糯米藕捞出，稍微晾凉。
- 5 把糯米藕切成片，摆在碟中，浇上糖桂花，淋上蜂蜜即可。

10 香干炒芹菜

>>原料

香干100克，芹菜200克，红椒50克

>>调料

色拉油、葱花、料酒、盐、味精各适量

>>做法

- 1 将芹菜去根、去叶、去筋，洗净，切成3厘米长的段，再斜切成片。
- 2 香干、红椒分别洗净，均切成片。
- 3 炒锅置火上，加入适量清水烧沸，将各原料放入焯水，倒入漏勺沥去水分。
- 4 锅烧热，倒入少许色拉油，油热后倒入葱花煸香，将原料放入炒匀，烹上料酒，加适量盐、味精，翻炒几下，出锅装盘。



Tips

也可加入酱油
红炒，炒的过程
中若有水分，可用
水淀粉勾芡。



11 尖椒土豆丝

>>原料

土豆200克，青椒100克

>>调料

色拉油、葱花、料酒、盐、味精各适量

>>做法

- 1 将青椒去蒂、去筋，洗净，切成丝。
- 2 土豆去皮，切成丝，泡入清水中。
- 3 炒锅置火上，加入适量清水烧沸，将青椒丝、土豆丝放入焯水，倒入漏勺沥去水分。
- 4 锅烧热，倒入少许色拉油，油热后倒入葱花煸香，将青椒丝、土豆放入炒匀，烹上料酒，加适量盐、味精，翻炒几下，出锅装盘。

Tips

喜欢
吃辣的人也
可加入辣油炒。炒
的过程中若有水分，
可用水淀粉勾芡。

Tips

在水中放入盐和色拉油烧沸，再放入油菜、香菇焯水，这样油菜既色泽鲜艳，又有滋味。



12 香菇油菜

>>原料

油菜500克，水发香菇100克

>>调料

色拉油、高汤、水淀粉、盐、味精各适量

>>做法

- 1 油菜洗净切段，香菇洗净，大香菇一切为二。
- 2 锅置火上，加入适量清水烧沸，将油菜、香菇放入焯水，倒入漏勺沥去水分。
- 3 炒锅入油烧热，先放入油菜、香菇煸炒，再放入盐、味精，加入高汤烧2分钟，淋水淀粉勾芡，装盘。