

尚锦精品101系列

尚锦文化

精品家常菜 101道

*Jing Pin
Jia Chang Cai*

尚锦文化 编



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

精品家常菜101道 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2008.1

(尚锦精品101系列)

ISBN 978-7-5064-4711-9

I.精… II.尚… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第172399号

策 划: 尚锦文化

责任编辑: 范琳娜

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

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2008年1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

尚锦文化



尚锦图书



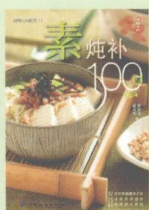
伴你健康每一天



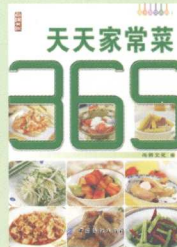
尚锦图书



尚锦100系列

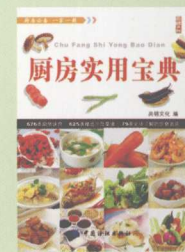
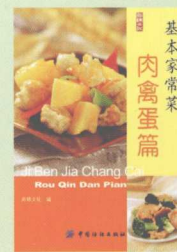
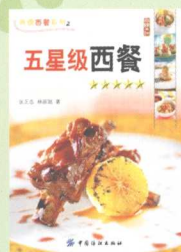


尚锦好吃系列

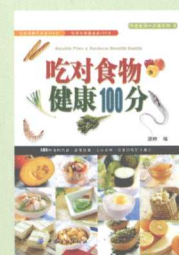
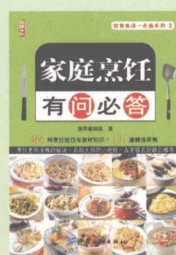


天天美食系列

尚锦西餐系列



饮食生活一点通系列



16开全彩

联系电话: 010-64160816 64168227

尚锦精品 101 系列

精品家常菜

101 道

尚锦文化 编



中国纺织出版社

目录 Contents

汤 TANG

- 1 榨菜肉丝汤 5
- 2 苦瓜肉片汤 6
- 3 酸辣汤 7
- 4 沙锅白肉汤 8
- 5 罗宋汤 9
- 6 萝卜排骨汤 10
- 7 冬瓜排骨汤 10
- 8 花生猪蹄汤 11
- 9 菠菜猪肝汤 12
- 10 萝卜牛腩煲 13
- 11 萝卜羊肉汤 14
- 12 香菇鸡汤 15
- 13 清炖鸡 16
- 14 扁尖老鸭汤 17
- 15 银耳乳鸽汤 18
- 16 萝卜丝鲈鱼汤 19
- 17 姜丝鲫鱼汤 20
- 18 雪菜大汤黄鱼 21
- 19 开洋冬瓜汤 22
- 20 鱼头豆腐汤 22

炒 CHAO

- 21 干煸四季豆 24
- 22 香菇油菜 24
- 23 宫保鸡丁 25

- 24 鱼香肉丝 26
- 25 木樨肉 27
- 26 回锅肉 28
- 27 辣炒鸡翅 29
- 28 栗子鸡 30
- 29 黑椒牛柳 31
- 30 炒鲜鱿 32
- 31 葱姜炒竹蛭 32
- 32 菠萝咕咾肉 33
- 33 青椒里脊丝 34
- 34 农家小炒肉 35
- 35 药芹肚丝 36
- 36 葱爆羊肉 37
- 37 干煸牛肉丝 38
- 38 重庆辣子鸡 39
- 39 客家小炒 40
- 40 龙井虾仁 41
- 41 番茄炒虾仁 41
- 42 韭菜炒墨斗 42
- 43 干椒苦瓜 43
- 44 鱼香茄子 44
- 45 麻婆豆腐 45

烧蒸煮 SHAOZHENGZHU

- 46 红烧肉 47
- 47 啤酒鸭 47
- 48 清蒸草鱼 48

精品家常菜

49 红烧鲤鱼	49
50 红烧带鱼	50
51 糖醋黄鱼	51
52 干烧鲢鱼	52
53 红烧平鱼	53
54 油焖大虾	54
55 干豆角烧肉	55
56 珍珠丸子	56
57 百页结烧肉	57
58 无锡排骨	58
59 东坡肉	59
60 火腿娃娃菜	60
61 白汁江鲷鱼	61
62 清蒸大螃蟹	62
63 酸菜鱼	63
64 红烧划水	64
65 清蒸带鱼	65
66 清蒸武昌鱼	66
67 面拖蟹	67
68 豆豉蒸鲳鱼	68
69 冬菜蒸鳊鱼	69
70 菱塘盐水虾	70

凉菜 LIANGCAI

71 五香卤猪肝	72
72 五香牛肉	72
73 口水鸡	73
74 棒棒鸡丝	74

75 盐水鸭	75
76 盐水嫩鹅	76
77 五香熏鱼	77
78 四川泡菜	78
79 柠檬藕片	79
80 凉拌双笋	79
81 盐水毛豆	80
82 白果腐竹	81
83 盐水花生	81
84 蒜泥茄子	82
85 凉拌海带	83
86 凉拌苦瓜	83

主食 ZHUSHI

87 炸酱面	85
88 茄子面	85
89 炒猫耳朵	86
90 猪肉韭菜饺	87
91 煎饺	88
92 生煎包	89
93 小笼包	90
94 猪肉馅饼	91
95 京式烙饼	92
96 馄饨	93
97 绿豆粥	93
98 胡萝卜粥	94
99 皮蛋瘦肉粥	94
100 南瓜粥	95
101 小米粥	95



道



汤

T A N G

如何做出一锅又香又浓的汤呢？只要掌握了以下诀窍就OK！

1. 食材一般都要先烫过，再用小火慢慢炖至入味，口感软嫩味浓，能保持食材的原汁原味。汤的烹调方式有多种，以煲和炖最为普遍，煲是将锅直接放在火上加热，而炖则是隔水蒸煮；煲会使汤汁愈煮愈少，食材松软，炖的话汤汁不会减少太多，而且比较清澈。

2. 不同食材一起炖煮时，不易煮烂的食材要先煮，例如肉类，先汆烫、去血水、冲净，锅中重新加入清水煮沸，再加入肉，这样煮出的汤汁不混浊，待肉类煮至快熟，再加入其他的配料蔬菜，最后加调料，就可避免材料软烂程度不一。

3. 要“旺火烧沸，小火慢煨”。文火才能让排骨的蛋白质完全溶解出来，煨出的汤才会香浓又清澈；水要一次加足，不要中途加水。所以要使用大锅，水量要多，慢慢熬煮，随时撇除浮沫，但不要将油脂一起捞出，等汤熬好后再撇去油脂。通常做汤的食材块头较大、质地紧实，冷水下锅，食材可随着加热的过程慢慢释放出营养与香气。如果沸水下锅，原料表面会因突然受到高温而凝固，阻碍煮出味道，这样汤就不够鲜美浓郁。

4. 不可太早放盐，否则会使蛋白质太早凝固，阻碍食材的营养成分溶于汤中，一定要在起锅前再加盐。万一汤汁过咸，切忌加水，可加个蛋或下几块淡豆腐干，或切几大片番茄，煮10分钟就可减轻咸味，也可用茶叶袋或一小袋面粉，放进汤中煮一会儿，咸味也可减轻。

5. 食材的选择和勾芡的技巧是最重要的两大要素。新鲜的食材才能煮出美味的汤来，而淀粉和水按1:2的比例勾芡的汤羹最为爽口不腻，而且勾芡用的水一定要是冷水并充分搅匀，勾芡之前，要改小火。

6. 煲煮鱼汤时，要将鱼先煎一下，这样煮好的鱼汤才会呈现奶白色，而且不易散碎；如果放入炖盅内隔水炖，就要先汆烫去血水，这样鱼汤味道清香、汤汁清澈。炖肉时，先将肉汆烫一下，捞出放凉或浸泡冷开水中，再下锅炖煮，这样肉容易炖烂，肉与水同时下锅小火慢炖，炖出来的汤汁与肉营养丰富、味道鲜美。肉类久煮会失去油脂和水分，变得干涩，因此也可在炖肉之前，先将肉块略微炒过，将表面炒熟，就可封住内部的肉汁，然后再下锅慢炖，这样美味不流失，口感也软嫩多汁。





1 榨菜肉丝汤

► 原料

猪瘦肉200克，榨菜50克

► 调料

清汤、盐、酱油、黄酒、味精各适量

► 做法

1. 猪肉切丝；榨菜洗净、切丝。
2. 锅中倒入清汤，放入盐、酱油、黄酒、味精，烧沸后，放入肉丝和榨菜丝，用勺子搅动，煮到肉丝熟时（不能大沸），即把肉丝和榨菜捞于碗内，汤烧沸，撇去浮沫，倒入碗中即可。

Tips

榨菜切丝后要浸泡去咸味。原料不能久煮，久煮肉易老。



Tips

2 苦瓜肉片汤

► 原料

苦瓜200克，猪瘦肉片100克

► 调料

清汤、葱段、姜片、黄酒、盐、味精各适量

► 做法

1. 苦瓜洗净，去瓤，切厚片，加入半茶匙盐腌半小时，放入滚水中煮几分钟以去苦味，捞出冲水，滤净。
2. 猪肉片加黄酒、盐、味精腌10分钟，放入滚水中氽至半熟，捞出沥干。
3. 汤锅置火上，加入清汤、葱段、姜片，烧沸后放入猪肉片，撇去浮沫，倒入苦瓜，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即可。

苦瓜又名凉瓜，有清热解毒、去暑、明目的功效，腌制后可减轻苦味。



Tips

3 酸辣汤

► 原料

肉丝150克，水发木耳10克，笋丝25克，香菜5克

► 调料

清汤、绍酒、酱油、醋、姜汁、味精、盐、水淀粉、胡椒粉各适量

► 做法

1. 肉丝、木耳、笋丝洗净；香菜切末，放在盘中。
2. 锅置火上，倒入清汤，放肉丝、木耳、笋丝，调入绍酒、酱油、醋、姜汁、味精、盐，烧沸后撇去浮沫，淋入水淀粉，勾成薄芡，撒入胡椒粉、香菜即可。

酸辣汤的原料有多种，包括鸡丝、火腿、豆腐、香菇、海参、金针菇、鱿鱼等。南方人做酸辣汤以胡椒为主，而川湘和北方的酸辣汤以辣椒的辣为主。



Tips

猪肉要煮熟晾凉后再切片，这样不变形。

4 沙锅白肉汤

原料

熟猪肋条肉200克，水发粉丝150克，菜花200克

调料

盐、味精、高汤各适量

做法

1. 菜花焯水后切成小块；熟猪肋条肉切成大片。
2. 沙锅中放入粉丝、菜花，再把肉片放在上面，加入用盐、味精调好味的高汤，炖20分钟即可。

Tips

罗宋汤有多种配料，也可用牛肉代替猪肉，另外还可加入土豆块等。



5 罗宋汤

► 原料

猪肉片100克，番茄块100克，洋葱片50克，胡萝卜片50克，圆白菜50克

► 调料

蒜头、番茄酱、盐、面粉、色拉油各适量

► 做法

1. 蒜头拍碎；肉片用热水烫去血水。
2. 油锅烧热，爆香蒜头，加肉片、洋葱、圆白菜略炒，加番茄酱拌匀，盛出。
3. 锅中加入水煮沸，将所有原料放入煮沸（水必须没过食材），转小火煮至胡萝卜变软，加盐调味，加一碗面粉水勾芡即可。



Tips

排骨和萝卜均需要焯水，萝卜以小的上海品种的萝卜为佳，若是大长萝卜则风味欠佳。

6 萝卜排骨汤

原料

猪子排250克，白萝卜250克

调料

黄酒、姜块、葱段、盐、味精各适量

做法

1. 排骨剁成小段，焯水后洗净；白萝卜去皮，切成滚刀块，焯水。
2. 沙锅中放入排骨、萝卜块和水，加入黄酒、姜块、葱段，煮沸后撇去浮沫，加盖炖2小时至排骨熟烂，加盐、味精调味即可。

7 冬瓜排骨汤

原料

猪子排250克，冬瓜500克

调料

黄酒、姜块、葱段、盐、味精各适量

做法

1. 排骨剁成小段，焯水后洗净；冬瓜去皮、焯水。
2. 沙锅中放入排骨和水，加入黄酒、姜块、葱段，煮沸后撇去浮沫，加盖炖2小时至排骨熟烂，再加入冬瓜炖10分钟，加盐、味精调味即可。

Tips

冬瓜煮的时间不能长，要等排骨炖熟烂后再放入。





8 花生猪蹄汤

► 原料

猪蹄500克，花生150克，枸杞子少许

► 调料

姜片、葱段、料酒、盐、味精各适量

► 做法

1. 猪蹄镊去毛，刮洗干净，剁成块，入沸水锅中焯水后清洗干净；花生去皮，用清水浸透。
2. 取炖盅一个，将猪蹄、花生、枸杞子、姜片、葱段、料酒一块放入盅内，加入清水，大火烧沸，撇去浮沫，加盖用小火炖约3小时，调入盐、味精即可。

Tips

猪蹄要反复焯水，以去除腥臊气味。



9 菠菜猪肝汤

原料

猪肝150克，菠菜150克

调料

黄酒、葱段、姜片、盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 猪肝去掉肝筋，切成宽柳叶形片，放碗中，加入黄酒、葱段、姜片和适量清水腌渍。
2. 锅中加入清汤烧沸，倒入猪肝和泡猪肝的水，再沸后撇去浮沫，加入菠菜、盐、味精，拣去葱段、姜片，起锅淋入色拉油即可。

Tips

猪肝宜选择新鲜猪肝，忌用冻猪肝。猪肝入锅加热变色即熟，不可久煮，否则口感会老。



10 萝卜牛腩煲

► 原料

牛腩400克，白萝卜150克，胡萝卜150克，葱花少许

► 调料

姜末、米酒、高汤、老抽、盐、味精、色拉油各适量

► 做法

1. 牛腩切小块，入沸水锅中焯水后控干；白萝卜和胡萝卜分别切块，入沸水锅中稍煮，控净水分。
2. 油锅烧热，放入姜末煸炒，倒入牛腩块，加米酒、高汤、老抽焖煮，待牛腩块上色入味，倒入沙锅，加入白萝卜和胡萝卜块，同炖30分钟，加盐、味精，撒上葱花即可。

Tips

米酒就是酒
酿汁，又叫
醪糟汁。