



现代人智慧生活丛书
XIANDAIRENZHIHUIHSHENGHUOCONGSHU



跟我学做 家常菜1200样

绿色食谱+厨艺烹饪应急小窍门



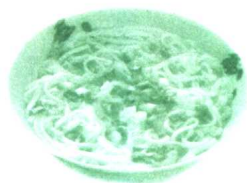
郑成刚 ◎ 编著

- 凉拌菜
- 熘炒、烧焖
- 火锅涮、煲汤
- 羹、粥、面
- 烹饪美食技巧125问

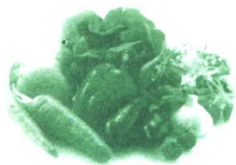


内蒙古科学技术出版社



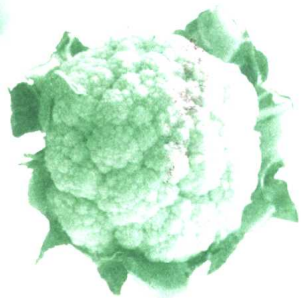
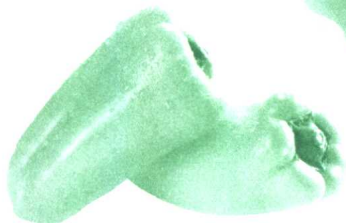


现代人智慧生活丛书
XIANDAIRENZHUIHUI SHENGHUO CONGSHU



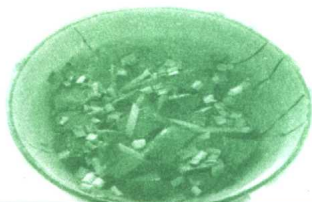
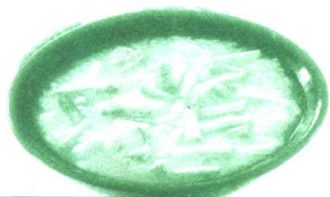
跟我学做 家常菜1200样

绿色食谱+厨艺烹饪应急小窍门



郑成刚 ◎ 编著

- 凉拌菜
- 熘炒、烧焖
- 火锅涮、煲汤
- 羹、粥、面
- 烹饪美食技巧126问



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟我学做家常菜 1200 样/郑成刚编著. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2003. 8

(现代人智慧生活丛书/吴奇主编)

ISBN 7 - 5380 - 1144 - 7

I. 跟… II. 郑… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 063968 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

策 划/斯勤夫

责任编辑/喜 迎

印 刷/赤峰彩世印刷有限公司

经 销/全国各地新华书店

开 本/880×1230 1/32

印 张/16

字 数/493 千

版 次/2003 年 8 月第 1 版

印 次/2003 年 8 月第 1 次印刷

定 价/24.80 元



京酱肉丝

材料

葱 150 克、
猪肉 200 克

调味料

A 料：盐 1 小匙 糖 2 小匙 酱油、
米酒各 1 大匙
B 料：湿淀粉 2 大匙

作法

- 1、葱洗净，去根，取葱白部分切成细丝，泡入水中去除部分葱味，捞出，沥干，放入盘中备用。
- 2、猪肉洗净，切丝，放入碗中，加入 A 料拌匀并腌 30 分钟备用。
- 3、锅中倒入 2 大匙油烧热，放入肉丝大火快炒至熟，用 B 料勾芡，盛入已放好葱白的盘中即可端出。



蒜烧南瓜

材料



大蒜 5 瓣、
南瓜 1 个 (约 600 克)

调味料



A 料：盐、米酒各 1/2 大匙，糖 1 大匙，水 2000 毫升

作法



- 1、大蒜去皮，洗净，切片备用。
- 2、南瓜洗净，切成 5 厘米长 3 厘米宽的长方块备用。
- 3、锅中倒入 2 大匙油烧热，放入蒜片爆香，加入南瓜块炒匀，再加入 A 料以大火煮开，转小火加盖焖煮至南瓜熟透，盛入盘中即可端出。



麻婆豆腐

材料



猪肉末 70 克、
豆腐 1 块、葱 1-2 根

调味料



A 料：辣豆瓣酱 2 大匙
B 料：花椒末 1-2 小匙、盐、糖
各 2 小匙、酱油、米酒各 1 大匙

作法



- 1、豆腐洗净，切丁；葱洗净，去根，切末备用。
- 2、锅中倒入 1 大匙油烧热，放入 A 料炒香，加入猪肉末炒熟，再加入豆腐及 B 料炒匀，盛入盘中，撒上葱末即可端出。



辣味海瓜子

材料



海瓜子 600 克、
红辣椒 1 个、葱 1 2 根、
大蒜 3 瓣、姜 20 克

调味料

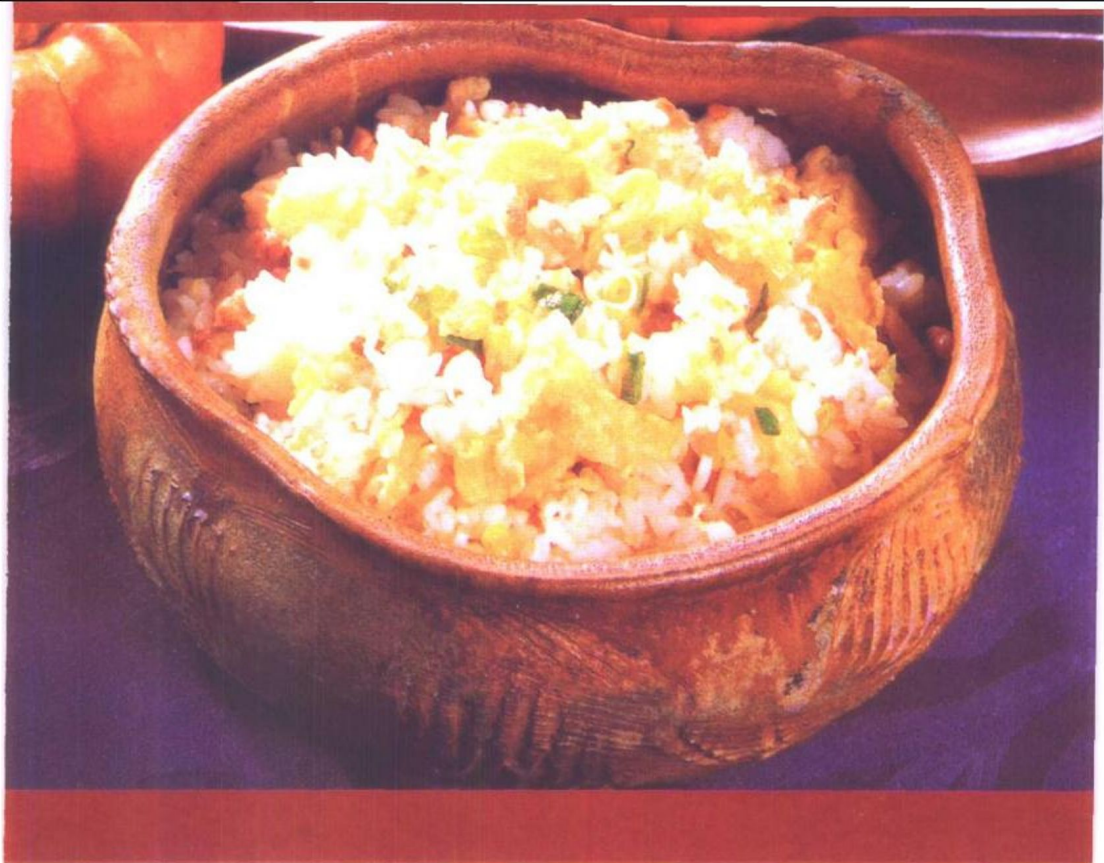


A 料：米酒 1 大匙
B 料：盐 2 小匙

作法



- 1、红辣椒洗净，去蒂，大蒜去皮，姜去皮，葱洗净，去根，均切末备用。
- 2、海瓜子泡水 2 小时，捞出洗净备用。
- 3、锅中倒入 2 大匙油烧热，放入红辣椒、大蒜及姜爆香，加入海瓜子炒匀，淋入 A 料略炒，再加入 B 料炒至海瓜子开口，盛入盘中，撒上葱末即可端出。



姜末蛋炒饭

功效：温中散寒、通心助肠、强健身体

材料



葱1根、老姜40克
牛肉末70克、鸡蛋2个、冷饭2碗

调味料

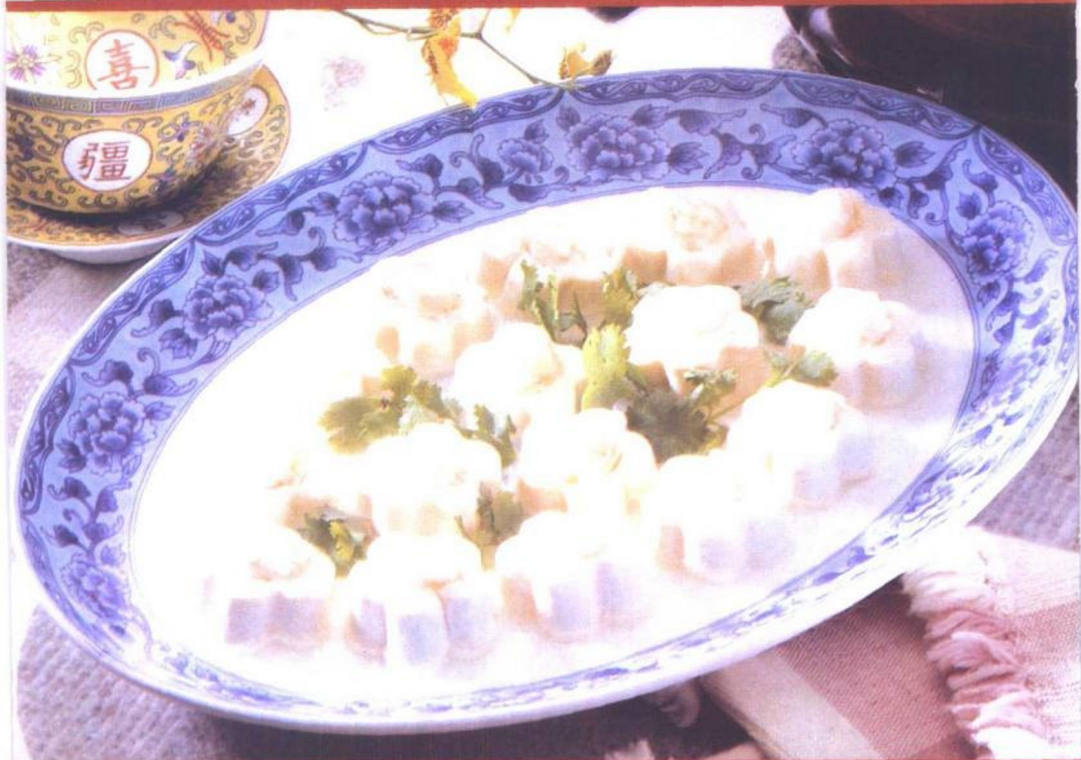


A料：米酒2小匙
B料：胡椒粉1.4小匙、盐2小匙

作法



- 1、鸡蛋打入碗中，拌打至起泡；葱洗净，去根及老叶，切末；老姜洗净，切末备用。
- 2、锅中倒入2大匙油烧热至150℃，放入鸡蛋及牛肉末以大火拌炒至香味溢出。
- 3、转用小火，加入冷饭及A料炒至饭粒散开，再加入B料、葱末及姜末炒匀，盛入盘中即可端出。



虾蓉豆腐

材料

虾仁150克、肥肉馅2大匙、嫩豆腐1盒、香菜1根

调味料

A、蛋白1大匙、盐1/4茶匙、淀粉半茶匙
B、高汤半杯、盐半茶匙、湿淀粉半大匙、麻油、胡椒粉各少许

作法

- 1、虾仁挑去泥肠，洗净后沥干，碾碎，加入肥肉馅剁匀，再拌入调味料A调匀成虾蓉。
- 2、嫩豆腐扣出，用模型刻出图案，中间用小刀挖空少许，再填入虾蓉，抹平，入锅中以中火蒸5分钟。
- 3、将调味料B混合烧开后，待虾蓉蒸好取出时，淋在面上，香菜切碎，撒入即成。

重点提示

- 1、盒装豆腐较光滑，不易变形，也可以用传统豆腐，但要先用盐水焯浸泡20分钟再用，才不会脱水太多。
- 2、填好虾蓉要用手蘸少许水去抹平，才不会黏手。



葱爆鲫鱼

功效：增进食欲、帮助消化、补充营养

材料



鲫鱼 8 条（每条约 300 克）、
葱 300 克

调味料

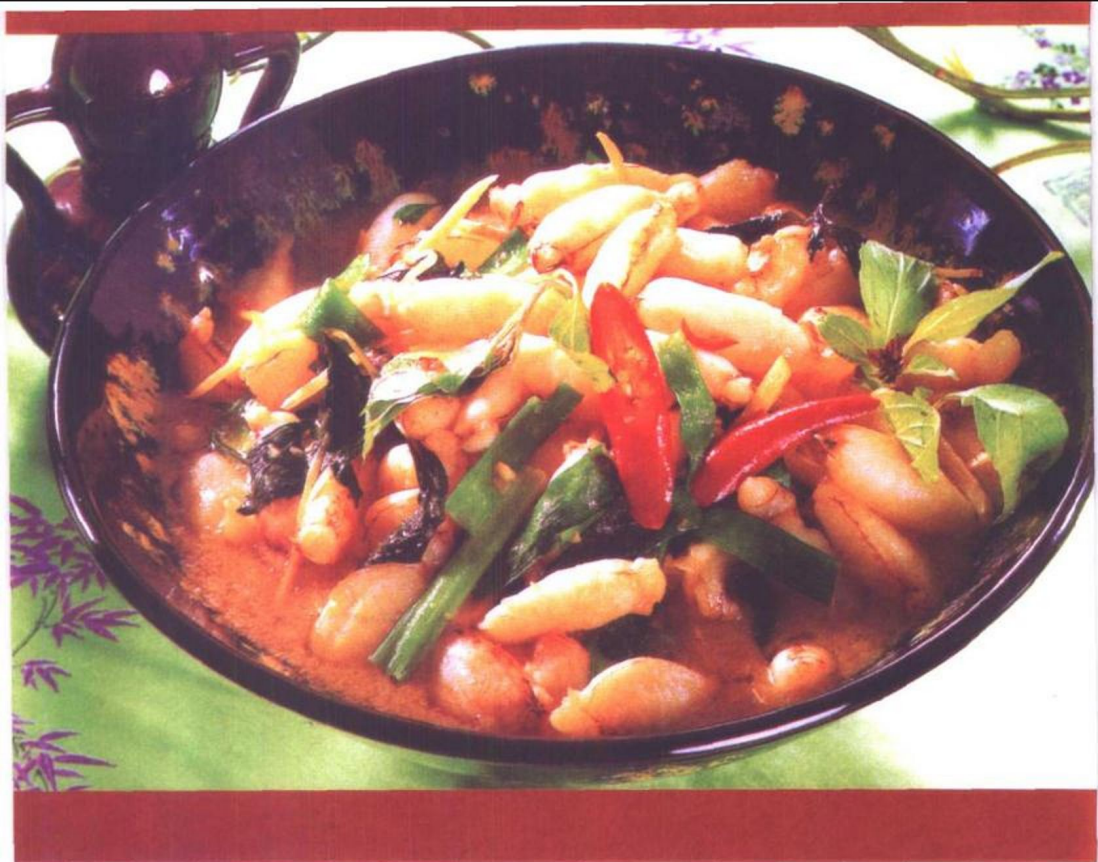


A 料：盐、香油各 1/2 大匙、糖 2 大匙，
米酒 3 大匙，酱油 4 大匙，水 1500
毫升

作法



- 1、鱼去除内脏，洗净沥干；葱洗净，去根及老叶备用。
- 2、锅中倒入 10 大匙油烧热至 $165^{\circ}\text{C} \sim 175^{\circ}\text{C}$ ，放入鲫鱼炸至两面呈金黄色，捞出，沥干油备用。
- 3、深锅中放入 4 条鲫鱼及一半的葱，再放入剩下的鲫鱼及葱一层层叠好，加入 A 料大火煮开，转小火焖煮至汤汁收干，盛入盘中即可端出。



九层塔炒蟹脚

功效：发汗解表、驱风利湿、散淤止痛

材料



冷冻蟹脚1盒、九层塔叶70克
葱2根、红辣椒1个、姜20克

调味料



A料：糖、盐、米酒、酱油各2小匙
B料：湿淀粉1大匙

作法



- 1、蟹脚解冻，九层塔叶均洗净，红辣椒洗净，去蒂，切末；葱洗净，切段；姜去皮，切丝备用。
- 2、锅中倒入2大匙油烧热，放入葱、姜及红辣椒爆香，加入蟹脚大火快炒至蟹肉颜色变白色，再加入A料炒匀，淋入B料勾芡，熄火，最后加入九层塔叶拌匀，盛入盘中即可端出。



咸鱼粒炒豆芽

材料

咸鱼1块(约150克)、绿豆芽300克、葱2根

调味料

酒1大匙

作法

- 1、咸鱼放碗内，加水盖过鱼身，并淋酒1大匙，先放入电锅蒸10分钟，将鱼取出放凉。
- 2、绿豆芽择除头尾，洗净葱切小段。
- 3、将咸鱼去皮、去骨、切丁，用2大匙油炒豆芽和葱段，接着放入咸鱼粒同炒匀即盛出。

重点提示

- 1 咸鱼种类很多，以鲑鱼、鲢鱼腌成的咸鱼因为肉色较红，炒豆芽有配色作用。
- 2 咸鱼很咸，先蒸过可去除咸味和腥味，故豆芽中不可再加盐，以免太咸。



姜丝牡蛎汤

功效：帮助消化、补充营养

材料



子姜 20 克、
牡蛎 150 克、鸡蛋 2 个

调味料

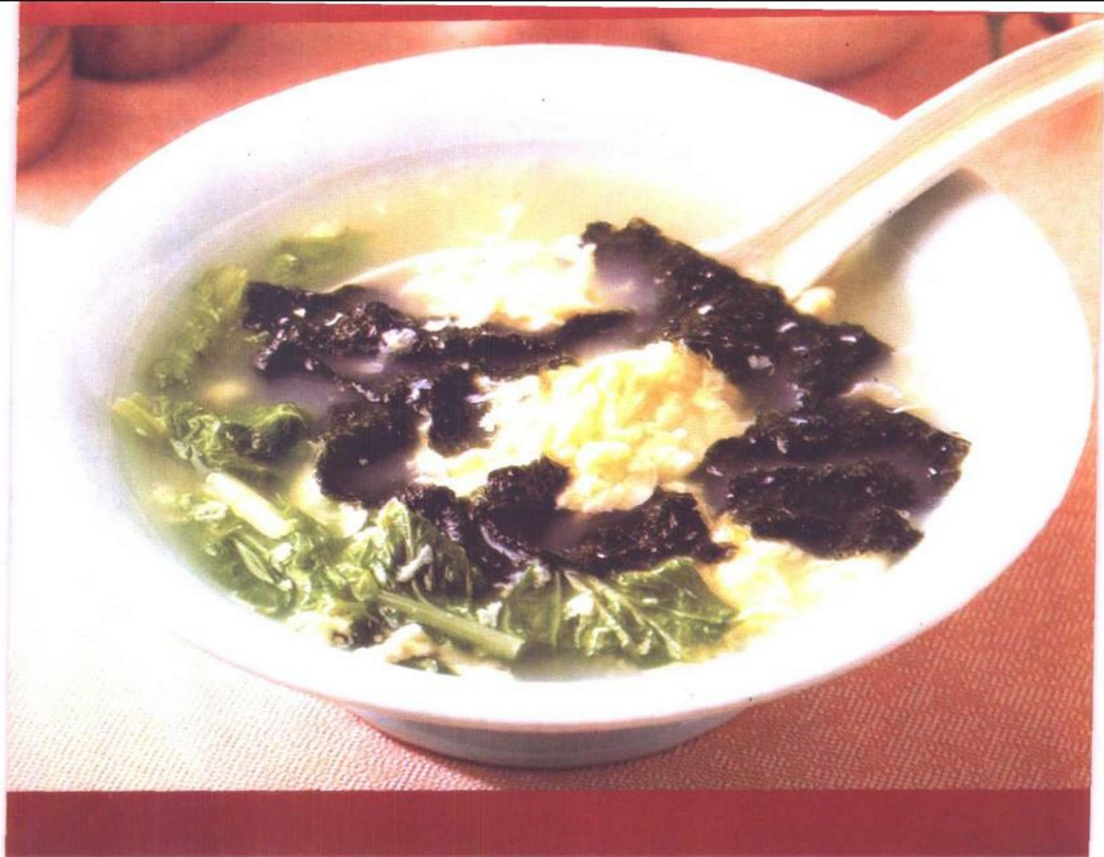


A 料：盐 1 小匙 淀粉 1 大匙
B 料：盐 2 小匙
C 料：香油 1 小匙 米酒 1/2 大匙

作法



- 1、子姜洗净，切丝；鸡蛋打入碗中打匀成蛋汁备用。
- 2、牡蛎放入碗中，加入 A 料抓洗去杂质，冲净备用。
- 3、锅中倒入 3 杯水烧开，放入 B 料及牡蛎煮开，转小火，边搅拌边加入蛋汁煮匀，再加入姜丝及 C 料调味，盛入碗中即可端出。



紫菜蛋花汤

材料



紫菜 3 张、小白菜 2 棵、鸡蛋 2 个、
高汤 4 杯

调味料



盐 1 茶匙、麻油少许、芡汁少许

作法



- 1、高汤放锅内煮开，小白菜洗净，放入汤内，改小火，并加盐调味。
- 2、鸡蛋打散，加入少许芡汁调匀，汤煮至滚开时淋入，待蛋花浮起时改小火。
- 3、将紫菜撕小片放入汤内，立刻关火盛出，最后滴入少许麻油即可。

重点提示

蛋液中加少许芡汁，煮好的蛋花会形成片状，比较好看。



南瓜饼

材料

南瓜半个（约600克）、葱2根、中筋面粉1杯、盐半茶匙

作法

- 1、南瓜去皮，洗净后刨成丝，放大碗内，再加入切好的葱花、油、面粉、盐和半杯清水调成面糊。
- 2、平底锅烧热，加少许油，舀少许面糊，以小火煎成饼，两面微黄时即可盛出。

蔬菜粥

材料

大米1杯、冷冻三色蔬菜2杯、盐半茶匙

作法

- 1、大米洗净，加水5杯煮成粥，米粒半熟时加入三色蔬菜同煮，
- 2、待米粒熟烂成粥时，加盐调味，即可盛出食用。



葱虾煨面

材料



葱 5 根、虾米 2 大匙、细拉面酌量、
小油菜 2 棵

调味料



料酒半大匙、盐 1 茶匙、胡椒粉少许、
清水 2 杯

作法



- 1、葱洗净切小段，用两大匙油爆香，另将虾米泡软，拣净杂质，放入葱段中一同爆香，然后淋料酒，加水煮开，改小火。
- 2、另用半锅水烧开，将细拉面煮熟，捞入葱虾汤内，小火煨煮 5 分钟。
- 3、小油菜洗净，放入汤内同煮，并加盐调味后盛出；撒胡椒粉即成。

小秘诀

- 1、放虾米意在提鲜。虾米泡软之后要先拣除杂质并洗净后才可放入，以免影响口感。
- 2、虾米不可用开水泡，以免鲜味流失。



塔香蛋饼

功效：开胃助益、预防腰疾

材料



九层塔 70克、鸡蛋 4个、烧饼 3个

调味料



A料：盐 3小匙

作法



- 1、九层塔洗净，切末备用。
- 2、鸡蛋打入碗中，加入A料拌打至起泡，做成蛋汁备用。
- 3、锅中倒入2大匙油烧热，同时加入蛋汁及九层塔，一起拌炒至蛋汁凝固，盛出，切成3片，分别夹入烧饼中即可。