

家常菜



最拿手

张晔 编著

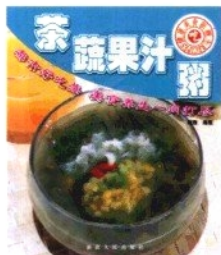
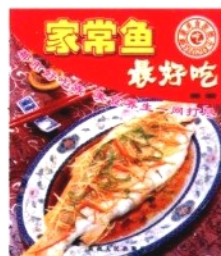
都市好吃族

美食养生一网打尽

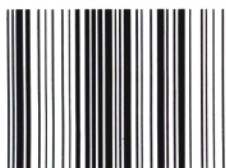


新疆人民出版社

责任编辑：吴菊红
摄影：韩振
美术设计：鸿妆设计室



ISBN 7-228-07943-4



9 787228 079438 >

ISBN 7-228-07943-4

定价 (全12册): 201.60元

图书在版编目(CIP)数据

家常菜最拿手 / 张晔 著. — 乌鲁木齐: 新疆人民出版社, 2003. 4

(健康美食新概念)

ISBN 7-228-07943-4

I. ①家… II. ②张… III. ③菜谱 IV. ④TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第023323号

家常菜最拿手

张晔 编著

出 版 新疆人民出版社

地 址 乌鲁木齐市解放南路348号

邮 编 830001

印 刷 北京日邦印刷有限公司

发 行 新疆人民出版社

开 本 889 × 1194 1/24

印 张 3

字 数 40千字

版 次 2003年5月第1版

印 次 2003年5月第1次印刷

印 数 1-3000

美术设计 鸿俊设计室

责任校对 刘莉

ISBN 7-228-07943-4 定价(全12册): 201.60元

家常菜最拿手

健康美食 新概念

JIA CHANG CAI ZI NIU SHOU



新疆人民出版社

目 录

MU LU

肉 类

豆腐干丝炒牛肉丝	P4
青蒜炒腊肉	P5
莲藕红烧肉	P6
红烧蹄膀	P7
韭菜花豆豉炒肉末	P8
南乳焖猪手	P9
豉汁蒸小排	P10
萝卜炒牛肉丝	P11
酸菜牛肉丝	P12
芦笋炒肉丝	P13
萝卜烧牛肉	P14
红烧大排	P15
鱼香牛腩	P16
红烧狮子头	P17
雪菜肉末	P18
香煎小牛排	P19
黑胡椒牛柳	P20
红糟五花肉	P21
鸭血豆腐烩肥肠	P22
木耳牛柳煲	P23

家 禽

酱汁鸡翅	P24
三杯鸭	P25
油浸鸡	P26
清炒鸡柳	P27
可乐焖鸡腿	P28
啤酒鸭	P29
糖醋鸡丁	P30
东安子鸡	P31
红酒鸡翅	P32
魔芋烧鸭	P33

水 产

肉饼蒸花蟹	P34
鸡柳滑虾仁	P35
油煎大虾	P36
爆炒蒜茸虾	P37
五花肉焖墨鱼	P38
冬菜蒸带子	P39
咸鱼蒸肉饼	P40
清酒蒸蜆	P41

JIA CHANG CAI ZUI NA SHOU

椒盐大虾	P42
清蒸花蟹	P43
肉烧咸鱼	P44
红烧鱿鱼卷	P45
豆瓣酱炒蟹	P46
蚝油海参	P47
白灼鱿鱼	P48
酱爆田鸡腿	P49
鱿鱼丝炒什锦	P50
椒味虾	P51
小龙虾粉丝煲	P52
什锦海鲜煲	P53
鲜烧田鸡	P54

蔬 菜

酸辣笋丝	P55
蒜茸炒卷心菜	P56
炒三丝	P57
金钩白菜	P58
豉汁苦瓜	P59
家常茄子	P60
酸辣白菜	P61

金钩粉丝烧瓜	P62
肉末炒苦瓜	P63

豆腐和蛋

咸鸭蛋蒸肉末	P64
溜黄菜	P65
鱼香烘蛋	P66
什锦焗蛋	P67
豆腐乳烧百页	P68
家常豆腐	P69
葱烧豆腐	P70
虾仁豆腐	P71
栗子焖烤麸	P72





DOUFUZHISHU CHAO NIU ROU SI

【豆腐干丝炒牛肉丝】

材 料

牛里肌肉 400 克、豆腐干丝 150 克、姜 2 片、大蒜 2 粒、葱、红辣椒各 1 棵。

调味料

A: 米酒、淀粉各 1 大匙 酱油 1 小匙。
B: 糖、盐各 1 小匙。

做 法

1. 大蒜去皮，切末；姜切丝；红辣椒洗净，切片；葱洗净，切末。豆腐干丝洗净用温水泡软。
2. 牛里肌逆纹切片再切丝。牛肉丝放入碗中，并加 A 料腌拌。
3. 锅中倒入 4 大匙油烧热，放入腌拌好的牛肉丝，以大火烧至牛肉七分熟时，盛出沥干油。
4. 另起锅倒入 2 大匙油烧热，爆香配料，放入豆腐干丝炒熟。加入牛肉大火拌炒，最后加入 B 料炒匀，盛起锅前撒入葱末即可。

厨艺锦囊

牛里肌的纤维较多，逆纹切的肉丝比较容易咀嚼，而且在腌肉时拌入 1 小匙油，过油后就不会粘成一团。



材 料

腊肉 150 克、蒜苗 3 棵、红辣椒 2 棵。

调味料

米酒、糖各 2 小匙 盐 1 小匙。

做 法

1. 腊肉洗净，切片备用。
2. 红辣椒洗净、去蒂，切斜片；蒜苗洗净、去根部，以刀背拍扁，切斜段，备用。
3. 锅中倒入 2 大匙油烧热，放入腊肉，大火快炒至肥肉变成透明，加入蒜苗、红辣椒及调味料炒匀，盛入盘中即可端出。

厨艺锦囊

新鲜腊肉可以直接炒，如果觉得口感较生硬，可以先取整块放入蒸锅中蒸软再切片。炒时先放蒜白，再炒蒜叶，炒出来熟度较均匀。



LIAN OU HONG SHAO ROU

【莲藕红烧肉】

材 料

五花肉 500 克、莲藕 500 克、蒜头 2 粒、八角 1 粒、豆腐乳 1 块、料酒 1 大匙、冰糖 40 克、清水适量。

调味料

蚝油 2 大匙、酱油 2 大匙、鸡精 1 小匙。

做 法

1. 五花肉洗净，连皮切块，余烫后冲凉，沥干备用。
2. 莲藕切块，洗净沥干。
3. 烧热油 3 大匙，爆香蒜头、八角，下豆腐乳炒至有香味，放入酒，下猪肉及莲藕爆透，加入冰糖及清水，待沸后改以中慢火焖约 15 分钟，加入调味料再焖至肉烂，即可勾芡上碟。

厨艺锦囊

肉类解冻不宜泡在水里，会造成吸收过多水分而不容易入味，以及加热后出水的后果。应该提前从冷冻室移入冷藏室解冻或是包两层塑料袋再泡水。



HONG SHAO TI BANG

【红烧蹄膀】

材 料

蹄膀1只(500克)、发菜50克、蒜瓣12粒炸香、冰糖1粒、姜汁酒2大匙、清水适量、八角2粒、陈皮1块、姜2片、葱2棵。

调味料

蚝油3大匙、酱油2大匙、盐1/2小匙、鸡精1/2小匙。

做 法

1. 蹄膀洗净，氽烫后冲凉，以清水煮40分钟后取出（原汤留用），趁蹄膀还热即涂上老抽，待15分钟后抹干，放滚油中炸至金黄色盛起。
2. 发菜用温水浸开，以清水洗净，压干水分。
3. 烧热适量油爆香料，加入姜汁酒，将蹄膀放下拌匀，注入原汤及清水，放下冰糖及调味料，待滚后改以中慢火焖约1小时至烂及汤汁剩一杯时，取出盛在盘中，下发菜，转置蒸笼内再蒸30分钟。
4. 倒出原汁勾芡即可上碟，以蒜瓣、发菜及时蔬伴碟，浇上芡汁即成。

厨艺锦囊

这道菜有着极漂亮的卖相，很适合宴客或过节时给大家秀一下自己的手艺，另外吉祥的含义也很讨巧。



JIU CAI HUA DOU CHI CHAO ROU MO

【韭菜花豆豉炒肉末】

材 料

猪肉 200 克、韭菜花 250 克、豆豉 2 大匙、辣椒 1 棵。

调味料

盐 1/2 小匙、胡椒粉少许。

做 法

1. 韭菜花洗净，切成细末，辣椒切成圈状。
2. 起油锅，加入 4 大匙油炒辣椒、豆豉片刻，放入肉末炒散，再加入韭菜花拌炒，接着加入 2 大匙水翻炒片刻后，加上调味料拌匀。

厨艺锦囊

可以改用蒜苗代替韭菜花，做出来的效果一样翠绿好吃。



NAN RU MEN ZHU SHOU

【南乳焖猪手】

材 料

猪手2只(500克)、豆腐乳2大匙、海鲜酱1小匙、蒜头(略拍)2粒、姜汁1大匙。

调味料

冰糖2大匙、鸡精1小匙、酱油1小匙、蚝油1大匙、玫瑰露酒1小匙。

做 法

1. 猪手开边切块，洗净，余烫后冲凉，沥干水分。
2. 烧热油3大匙，加入蒜头、豆腐乳及海鲜酱爆香，下猪手炒透，放入姜汁及调味料炒匀，加入清水，滚后以中慢火焖至烂，盛起即可。

厨艺锦囊

猪手含丰富的胶质和钙、磷，能强化人体骨骼和牙齿，补血益气、通乳去毒。



【豉汁蒸小排】

材 料

小排 500 克、辣椒末 1 小匙、葱花 1 小匙、姜末、蒜末各少许。

调味料

豆豉 2 大匙、酱油 1 大匙、糖 1 小匙、酒、淀粉少许。

做 法

1. 排骨洗净沥干，用少许淀粉略抓匀，备用。
2. 用 1 大匙油起锅烧热，将姜、蒜、豆豉一起爆香。
3. 加入调味料煮滚，再倒入排骨拌匀，盛起置于盘内。
4. 放入蒸锅内蒸 40 分钟，撒上葱花、辣椒末即可。

厨艺锦囊

也可将做法 4 改为：放入高压锅中焖烂，这样更加熟软入味。



LUO BO CHAO NIU ROU SI

【萝卜炒牛肉丝】

材 料

萝卜1根、牛肉丝1碗、辣椒丝适量。

调味料

A: 酱油 1/2 小匙、淀粉少许。

B: 酱油 1/2 小匙、味精适量。

做 法

1. 牛肉丝以A料略腌，萝卜洗净去皮，切成细丝，以少许盐抓匀，备用。
2. 炒锅放2大匙油烧热，放入牛肉丝翻炒至熟盛起，留少许油在锅中。
3. 萝卜丝沥干水分，放入锅中翻炒，加入B料炒匀。
4. 最后倒牛肉丝、辣椒丝拌炒匀即可。

厨艺锦囊

萝卜切成细丝后炒，有一种特别的香味，但切记别炒太熟喔！



SUAN CAI NI ROU SI

【酸菜牛肉丝】

材 料

牛肉 250 克、酸菜心 4 片、红辣椒 1 根、葱 2 棵。

调味料

酱油 1 大匙、糖 1/2 小匙、淀粉、麻油各少许。

做 法

1. 材料洗净，将牛肉、酸菜心及辣椒切丝，葱切段。
2. 牛肉丝以酱油、糖及淀粉先拌匀略腌；酸菜丝泡水，备用。
3. 用 2 大匙油将锅烧热，倒入牛肉略炒盛起。
4. 炒锅再放半匙油，放入酸菜丝、辣椒丝及牛肉丝一起快炒，起锅前加入葱段略炒，淋上麻油即可。

厨艺锦囊

酸菜的咸度与酸度不同，在泡水前请先试吃看看，以免泡至酸菜无味。



SUN CHAO ROU SI

【芦笋炒肉丝】

材 料

青芦笋 300 克、瘦肉 300 克、蒜末 1/2 大匙。

调味料

A: 酒 1/2 大匙、酱油 1 大匙、淀粉水 1/2 大匙。

B: 酒 1/2 大匙、酱油 1 大匙、盐 1/2 小匙、糖 1/2 小匙、清水 4 大匙、淀粉水 1/2 大匙。

做 法

1. 青芦笋洗净，削净根部粗硬部分；加水半锅烧开，加 1 大匙盐，将芦笋整根放入余烫，稍软时捞出，冲凉，再切小段。
2. 瘦肉切丝，拌入 A 料腌 15 分钟。
3. 先将肉丝过油，捞出后将油倒开；锅内留 2 大匙油，先炒香蒜末，再放入芦笋炒。
4. 肉丝回锅与芦笋同炒，并加 B 料调味，炒匀即盛出。

厨艺锦囊

1. 芦笋整根烫过再切段，可防止营养流失太多。若先用较粗的芦笋时，可在烫软后斜切，以免太粗不易入味。
2. 烫过再炒的芦笋，可缩短炒熟的时间；冲凉再用，会使色泽较翠绿。



LUO BO SHAO NIU ROU

【萝卜烧牛肉】

材 料

胡萝卜1根、白萝卜1小根、牛腩500克、香菜1棵、八角3粒。

调味料

A: 酒1大匙、酱油3大匙、盐1/4小匙、糖1/2大匙。
B: 淀粉水1/2大匙。

做 法

1. 牛腩切小块，先氽烫过，去除血水后，冲净泡沫沥干。
2. 胡、白萝卜分别去皮，洗净后切小块。
3. 先将牛腩加入清水8杯及八角烧开，改小火煮半小时使它熟软。
4. 加入胡、白萝卜同烧，并加入A料烧入味。
5. 待汤汁收干，并见材料熟软入味时，加B料勾芡，撒入香菜末即可。

厨艺锦囊

1. 牛腩可用肋条部位或里肌边的虚筋皆可，由于质地硬，一定要先煮软才可以加入萝卜，以免萝卜过烂。
2. 除了牛肉，也可以烧猪肉，但猪肉以腱肉为宜。