

家常三鲜鱼豆腐

巧手学做家常菜

(一)

一只锅，一把铲，轻松做出香喷喷美味的辣椒炒虾球。
这样做才好吃！

材料的选择攸关菜肴的口感，您不能不知道的材料选择。

享受美食，您也能越炒越好吃！简单做家常菜，10分钟搞定。

现场直击！跟着师傅做您最爱吃的雕梅扣肉。

口感十足、美味十足，让您在家中自己动手烹制可口美食。



沈天福 梁 毅
张 燕 杨 燕 / 著
云南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

巧手学做家常菜.1/沈天福等编.一昆明:云南人民出版社,2006.1

ISBN 7-222-04567-8

I.巧... II.沈... III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第154231号

责任编辑:马清 刘娟

封面设计:王睿韬

责任印制:段金华

书 名	巧手学做家常菜(一)
作 者	沈天福 梁毅 杨燕 张燕
出 版	
发 行	云南人民出版社
社 址	昆明市环城西路 609 号
邮 编	650034
网 址	ynrm.peoplespace.net
E-mail	rmszbs@public.km.yn.cn
开 本	889×1194 1/24
印 张	15
版 次	2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印 刷	昆明(雅昌)富新春彩色印务有限公司
书 号	ISBN 7-222-04567-8
定 价	90.00 元(共六册)

尊敬的读者:若你购买的我社图书存在印装质量问题,请与我社发行部联系调换。

(0871) 4194864 4191604 4107628 (邮购)



为了使更多的人不仅会吃，而且能在家中自己动手烹制可口的美食，特别制作了本套图文并茂、简明实用、大众化口味的家常菜谱。本菜谱针对烹饪初学者，精挑29道荤素搭配、营养均衡、各具特色的菜品，配以选料、制作全过程的流程图，简单易学。相信读者通过对该书的学习和操作，一定能作出很多美味“家”肴。将饮食文化融入家庭生活中，增添情趣。



目 录

瓢青头菌.....	2
清蒸玉米饼.....	4
葱爆腌里脊肉.....	6
五彩银杏.....	8
胡萝卜炖肉.....	10
蒜爆鸡油菌.....	12
骨头糝蒸臭豆腐.....	14
松仁鸡米.....	16
手撕柠檬鸡.....	18
凉拌芦蒿.....	20
土豆腊肉夹.....	22
茴香土豆泥.....	24
干烧黄鱼.....	26
辣鸡拌面.....	28
回锅肉.....	30

鱼香茄子.....	32
白果炖猪肚.....	34
焖吹肝.....	36
酸笋土豆丝.....	38
酸腌菜拌肉丝.....	40
爆炒猪肝.....	42
小炒肉.....	44
泡椒牛肉.....	46
水煮鱼片.....	48
素炒龙爪菜.....	50
猪肉炖粉条.....	52
软炸鸡坨菌.....	54
油淋鸡.....	56
蒜泥金刚豆.....	58

巧手
学做
家常菜
(一)

沈天福 梁 毅
张 燕 杨 燕 / 著
云南人民出版社

瓢青头菌





主料：青头菌（香菇）500克 肉糜 200克
调料：鸡蛋 胡椒 味精 食盐 葱 姜
 淀粉 适量

青头菌应选取幼嫩大小均匀的菌包。蒸制时间不宜过长，才能保持其鲜嫩的特点。若没有青头菌也可以新鲜香菇为主料烹制此菜。



① 青头菌摘去颈根部，留下菌冠，清洗干净。



② 把葱、姜切成末待用。



③ 肉糜内加入、蛋清、葱末、姜末、精盐、胡椒、淀粉拌匀。



④ 把拌好的肉馅填入菌冠内。



⑤ 肉馅应填满压实。



⑥ 装入盘内。



⑦ 放入蒸锅内高火蒸十五分钟，即可装盘食用。



⑧ 该菜青头菌味清香，嫩滑爽口，是美味的山珍佳肴。

清蒸玉米饼





主 料：甜玉米 1000 克

调 料：白糖 自发面粉 适量

应选用新鲜汁多的甜玉米，制作时加糖份量可根据个人口味适量调节。



① 玉米掰好洗净。留下外皮，洗净待用。



② 把掰好的玉米研磨成糊。



③ 玉米糊中加入糖、自发面粉调匀。



④ 把调好的玉米糊用外皮包好。



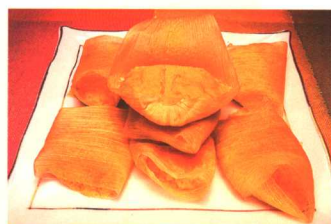
⑤ 包时外皮不能破，大小应均匀。



⑥ 装入蒸锅内。

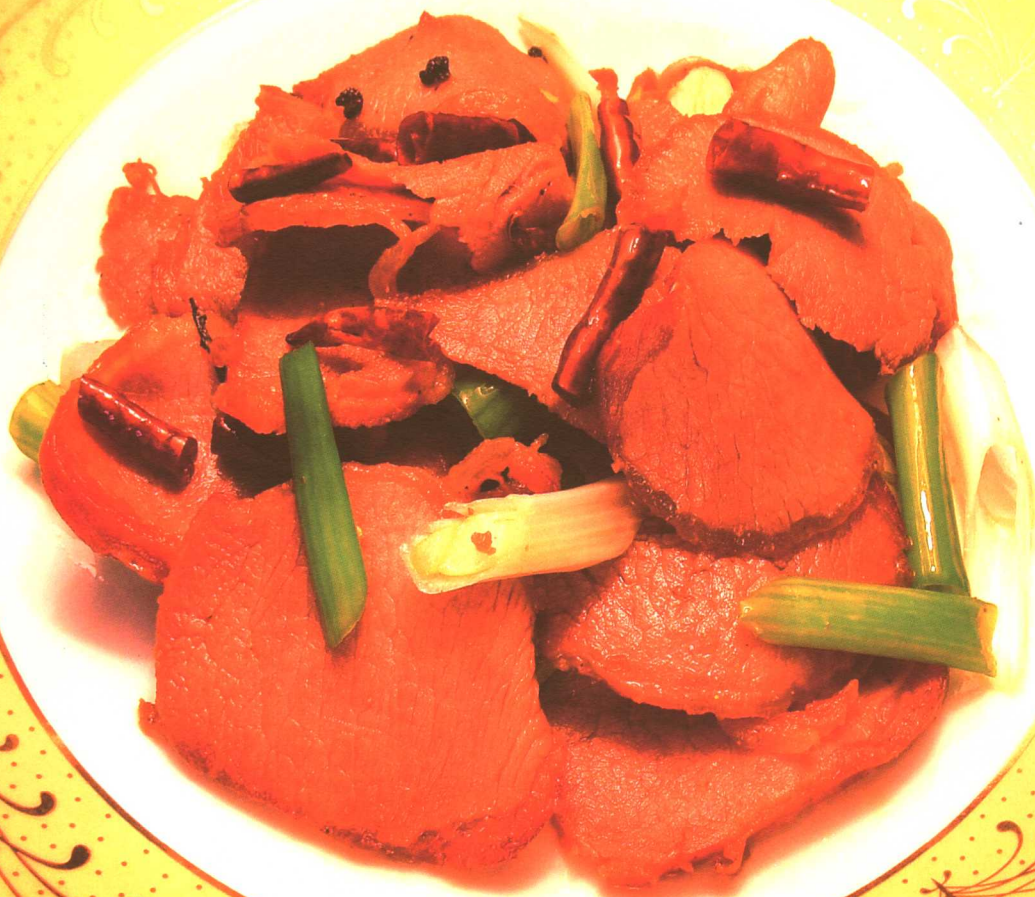


⑦ 放入蒸锅内高火蒸十五分钟，即可装盘食用。



⑧ 该菜玉米味清香，入口松软，营养丰富，容易消化。

葱爆腌里脊肉





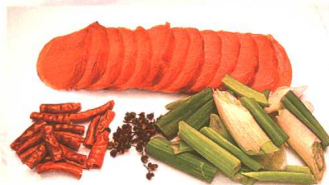
主料：腌里脊肉 500 克

调料：葱头 花椒 干辣椒 味精 适量

由于里脊肉是腌腊制品，在炒制时，应注意控制食盐的份量。云南白族腌里脊肉风味独特，若用它来烹制此菜则味道更佳。



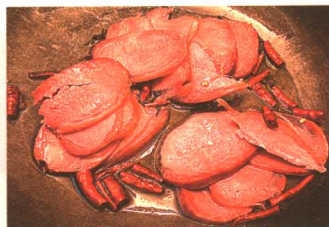
① 将里脊肉切片。



② 葱、干椒切段待用。



③ 锅内加入适量油、下入干椒、花椒炒香。



④ 下入里脊肉片翻炒。



⑤ 待肉片熟时加入葱段。



⑥ 放适量胡椒。



⑦ 加入味精调味，拌匀即可起锅。



⑧ 该菜红白分明，味道可口，是佐酒下饭的佳品。

五彩银杏





主料：新鲜银杏 500 克 鸡脯肉 200 克
胡萝卜 红椒 莴笋 各一支
调料：葱头 胡椒 味精 盐 淀粉 适量

银杏余水时，一定要熟。炒制鸡丁时要控制油温、掌握好火候。



① 鸡脯肉洗净切丁（1 厘米大小），加入味精、胡椒、盐调味上浆。



② 红椒切成 1 厘米大小丁，葱切段。



③ 胡萝卜、莴笋切丁，1 厘米大小。



④ 新鲜银杏余水至熟。



⑤ 锅内加入适量油，待油温升四成热时，下入鸡丁滑散，起锅。



⑥ 锅内留适量油，下入莴笋丁、胡萝卜丁、红椒丁、葱段翻炒，待出香味时放入银杏、滑过油的鸡丁。



⑦ 下入盐、胡椒、味精调味勾芡即可。



⑧ 该菜颜色鲜亮，银杏香糯，鸡丁嫩滑爽口。

胡萝卜炖肉





主料：带皮五花肉 1000 克

胡萝卜 500 克

调料：红糖 胡椒 味精 盐 葱 姜 草果

八角 料酒 酱油适量

该菜宜选用带皮五花肉，制作时应把肉中的油脂炒出，充分上色，才能加汤。



① 五花肉洗净切成 3 厘米的块，胡萝卜切块，葱切段，姜、草果、八角拍松待用。



② 锅内加入适量油，放入带皮五花肉，炒至肉中出油起锅。



③ 锅内留少许油，放入红糖，炒至糖稀起泡。



④ 下入草果、八角、葱、姜煸炒，炒至调料出香味。



⑤ 下入五花肉上，加入料酒、酱油上色。



⑥ 放入食盐调味，加入清汤。



⑦ 放入切好的胡萝卜焖至汁水收干即可。



⑧ 该菜香糯爽口，肥而不腻。

蒜爆鸡油菌





主料：鸡油菌 500 克 青椒 150 克
红椒 150 克
调料：蒜头 味精 胡椒 食盐 适量

鸡油菌应选取幼嫩大小均匀的菌包。烹饪时应把菌中水分炒出，其菌香才能充分体现。新鲜香菇菌及各种人工菌也可用此法烹饪。



① 鸡油菌去根土，洗净，剖切大小均匀待用。



② 青、红椒切块。



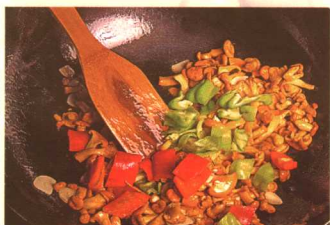
③ 蒜切片。



④ 锅内加入适量油，下入切好的蒜片。



⑤ 待蒜香逸出时，下入鸡油菌块翻炒。



⑥ 待菌中水分炒干时，下入青、红椒，加入盐炒制。



⑦ 下入味精、胡椒调味，拌匀即可。



⑧ 该菜菌味清香，嫩滑爽口，是云南特有的山珍。

骨头糝蒸臭豆腐

