

家常小菜全攻略

(六)

材料的选择攸关菜肴的口感，您不能不知道的材料选择S. 口感。

享受美食，您也能越炒越好吃！简单做家常菜，10分钟就搞定！

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.6/沈天福等编.—昆明:云南人民出版社,2006.1

(巧手学做家常菜)

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154232号

责任编辑:马清 刘娟

封面设计:王睿韬

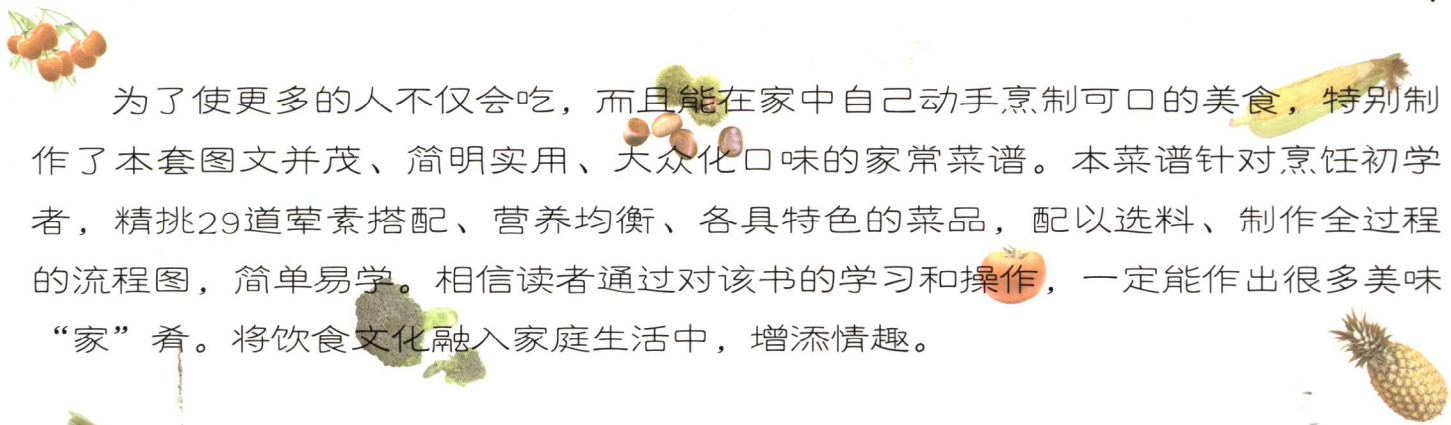
责任印制:段金华

书 名	巧手学做家常菜(六)
作 者	沈天福 梁毅 杨燕 张燕
出 版	云南人民出版社
发 行	昆明市环城西路 609 号
社 址	650034
邮 编	ynrm.peoplespace.net
网 址	rmszbs@public.km.yn.cn
E-mail	889×1194 1/24
开 本	15
印 张	2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
版 次	昆明(雅昌)富新春彩色印务有限公司
印 刷	ISBN 7-222-04567-8
书 号	90.00 元(共六册)
定 价	

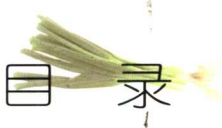
尊敬的读者:若你购买的我社图书存在印装质量问题,请与我社发行部联系调换。

(0871) 4194864 4191604 4107628 (邮购)





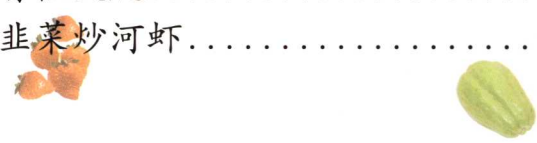
为了使更多的人不仅会吃，而且能在家中自己动手烹制可口的美食，特别制作了本套图文并茂、简明实用、大众化口味的家常菜谱。本菜谱针对烹饪初学者，精挑29道荤素搭配、营养均衡、各具特色的菜品，配以选料、制作全过程的流程图，简单易学。相信读者通过对该书的学习和操作，一定能作出很多美味“家”肴。将饮食文化融入家庭生活中，增添情趣。



目 录

椒麻炆鸡.....	2
凉拌树花菜.....	4
香辣童子鸡.....	6
黑三剁.....	8
风味鳝鱼煲.....	10
炒麦子.....	12
漆油炖鸡.....	14
笋芽爆银杏.....	16
花生炖猪肚.....	18
凉茭瓜.....	20
洋芋鸡.....	22
酥炸茄盒.....	24
清蒸鲈鱼.....	26
酱肉花生.....	28
孜然牛肉.....	30

蒜爆黄牛肝菌.....	32
爆炒肚头.....	34
凉拌双脆.....	36
榨菜炒肉丝.....	38
香辣鸡胗.....	40
苦瓜土豆丝.....	42
草芽炒里肉.....	44
沙锅焖土豆.....	46
甜菜炒里脊肉.....	48
生炸排骨.....	50
炆腰片.....	52
攀枝花炒里脊.....	54
青椒火腿.....	56
韭菜炒河虾.....	58



巧手
学做
家常菜
(六)

沈天福 梁 毅
张 燕 杨 燕 / 著
云南人民出版社

椒麻炆鸡





主料：土鸡 1000克 花生 100克

调料：葱 姜 蒜 草果 八角 干椒 花椒
胡椒 味精 食盐 米醋 酱油 料酒
糖 麻油 红油 适量

炒制炆料时可适当多加油，炒香时趁高温浇在鸡块上炆制入味。



① 土鸡入锅煮熟，过凉开水。



② 斩块码盘。



③ 葱姜蒜切碎，干椒切丝，草果、八角拍松。



④ 锅内加油烧热，放入葱姜蒜、干椒丝、草果、八角、花椒炒香。



⑤ 将炆料趁热浇入盘内。



⑥ 将葱姜蒜、酱油、食盐、米醋、糖、麻油、红油、胡椒、味精、料酒配制的调料浇入盘内。



⑦ 将去皮炒香捣碎的花生撒入盘内即可。



⑧ 该菜颜色油润，香辣麻爽。

凉拌树花菜





主料：树花菜 400克 青红椒 各一个
调料：葱 姜 蒜头 芫荽 胡椒 味精 食盐
 酱油 米醋 糖 麻油 红油 适量

树花菜应去除杂质老根淘尽泥沙，余水。



① 树花菜摘去根部，清水泡发洗净。



② 青红椒切丝。



③ 葱、姜、蒜、芫荽切碎。



④ 树花菜、青红椒丝余水漂凉装盘。



⑤ 放入葱、姜、蒜、芫荽加入食盐、白糖、味精、胡椒。



⑥ 加入酱油、米醋。



⑦ 淋入红油、麻油拌匀。



⑧ 该菜酸、甜、回味，入口脆嫩。

香辣童子鸡





主料：仔公鸡 1000克

**调料：芝麻 葱 姜 蒜 干椒 花椒 砂仁
草果 八角 胡椒 味精 食盐 糖
五香粉 辣酱 酱油 料酒 适量**

鸡块下锅中火养炸至肉质收紧起锅，留油加热至七成热再次下锅炸至金黄即可。



① 仔鸡洗净斩块、葱切段、姜拍松切片。



② 放入葱、姜、胡椒、味精、食盐、糖、五香粉、酱油、辣酱、料酒腌制2小时。



③ 芝麻小火炒香起锅待用。



④ 锅内加油适量烧热，放入腌制好的鸡块炸制，炸至金黄起锅。



⑤ 锅内留油适量，放入葱、姜、蒜头、砂仁、草果、八角、干椒、花椒炒香。



⑥ 放入炸制好的鸡块，翻炒炆味。



⑦ 放入味精、胡椒调味，撒入芝麻拌匀起锅。



⑧ 该菜色泽金黄，麻辣爽口。

黑三剁





主料：玫瑰榨菜 300克 肉糜 150克

青椒 50克 **红椒** 一只

调料：胡椒 味精 食盐 酱油 糖 适量

榨菜切碎后用清水淘去部分盐分，炒制时控制食盐用量。



① 玫瑰榨菜、辣椒剁碎。



② 锅内加油适量烧热，放入肉糜、食盐炒至肉香出油起锅。



③ 锅内留油，放入切碎的榨菜。



④ 放入辣椒炒香。



⑤ 放入炒好的肉糜。



⑥ 加入糖、酱油。



⑦ 放入胡椒、味精调味翻匀。



⑧ 该菜咸辣味醇、开胃爽口。

风味鳝鱼煲





主料：鳝鱼 500克 水发肉皮 300克

调料：薄荷 芫荽 葱 姜 蒜头 泡椒
辣酱 草果 八角 花椒 胡椒 味精
食盐 糖 料酒适量

炒制酱料时，用小火炒至出红油，放入鳝鱼煸炒至肉质收紧上色，才可加汤。



① 鳝鱼去骨切大段，水发肉皮切块，葱切段，姜、蒜拍松。



② 锅内加油适量烧热，放入草果、八角、花椒炸香，放入葱、姜、蒜、泡椒、辣酱炒至出红油。



③ 放入鳝鱼。



④ 放入肉皮煸炒。



⑤ 加入料酒、酱油、白糖、胡椒。



⑥ 煸炒至肉质收紧上色。



⑦ 盛入沙锅加入上汤，小火炖20分钟，放入味精、薄荷、芫荽即可。



⑧ 该菜色泽红亮、肉质鲜美、酸辣味醇。

炒麦子





主料: 麦子 500克 肉糜 100 克

调料: 葱 姜 蒜 花椒 胡椒 味精 食盐
酱油 糖 适量

麦子应用水泡 4 小时，
才易煮熟。



① 麦子煮熟，葱、姜、蒜切末，干椒切段。



② 锅内加油烧热。



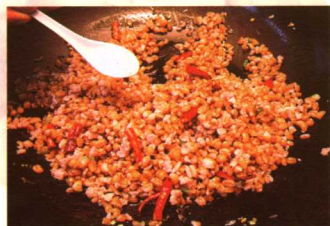
③ 放入葱、姜、蒜、干椒花椒炒香。



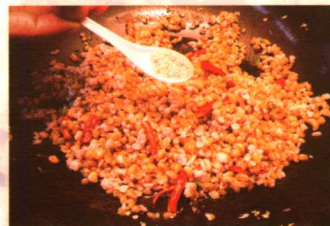
④ 放入肉糜煸炒出油。



⑤ 放入熟麦子煸炒。



⑥ 加入食盐、酱油、糖。



⑦ 放入胡椒、味精翻匀，即可装盘食用。



⑧ 该菜麦香扑鼻，麻辣鲜香。