



JIATING PENGREN JIAOSHI

家庭烹饪教室

鲜香肉菜

XIANXIANG ROUCAI

张奔腾 主编



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



花菇扣鹅掌

- 材 料** 鹅掌 1 只，水发花菇 1 个，西兰花 1 朵，米饭 1 小碗，鲍汁 1000 克。
- 调 料** 鸡汁 1 小匙，蚝油 1/2 小匙，冰糖少许，白巧克力 1/3 块，水淀粉适量。
- 做 法** ① 鹅掌剥去爪尖，与花菇分别焯水冲凉，西兰花用水烫透。

② 沙锅上火加入鲍汁、花菇、鹅掌煲至入味，拣入盘中，原汁加调料调好口味，勾芡，淋在花菇和鹅掌上面，用西兰花装饰，扣入米饭即可。

- 烹饪要点** 煲制鹅掌和花菇时，火力要小而均匀，才能保证原料入味和外形美观。
- 口味特点** 香醇软润。

铁锅风味兔

材 料 净兔腿肉 300 克，娃娃菜 100 克，腊肉 50 克，腊肠 50 克，葱、姜、蒜适量，洋葱丝 50 克，香葱花少许，食用油适量。

调 料 A. 红油 2 大匙，香油 1 小匙，鲜花椒油 1 小匙，泡椒碎 2 大匙，豆瓣酱 2 小匙，老干妈豆豉酱 1/2 小匙，糖 1/4 小匙。

B. 鸡汁 1 小匙，加饭酒 2 大匙，鲜汤 300 克。

做 法 ①兔肉切块入沸水锅烫透，娃娃菜纵向切开成 4 条洗净，腊肉、腊肠上屉蒸熟后切粒，洋葱丝入锅炒香放入铁锅中垫底。

②锅加 A 料炒香，放入兔肉炒匀加入 B 料、腊肉粒、腊肠粒，炖至兔肉熟透，汤汁发稠时，放入娃娃菜，小火煨至汤干只余油汁时，拣出娃娃菜码在铁锅中的洋葱丝上再倒入兔肉油汁，撒香葱花点缀，点燃锅底酒精即可。

烹饪要点 收汁时要用小火慢熬，并且需要轻轻晃动炒锅，防止原料糊底。

口味特点 香辣可口，风味独特。





火龙果炒兔肉

材 料 净兔肉 200 克，火龙果 4 个，青红椒丁 25 克，姜米 5 克，食用油适量。

调 料 A. 盐 1/2 小匙，味精 1 小匙，嫩肉粉 1/5 小匙，葡萄酒 2 大匙，湿淀粉适量，食用油 1 大匙。

B. 盐 1/3 小匙，味精 1/2 小匙，糖 1/4 小匙，水淀粉少许，食用油少许，柠檬汁 1/2 小匙。

做 法 ①兔肉切 1 厘米见方的丁，加入 A 料腌渍 15 分钟后入沸水锅滑熟。

②取两个火龙果去皮切丁，另两个火龙果挖出果肉制成火龙果盅，消毒待用。

③锅加少许底油炒香姜米、青红椒丁，放入兔肉和火龙果颠翻均匀，投入 B 料翻炒两下即可盛在火龙果盅里上席。

烹饪要点 用水滑制兔肉时要待水沸后闭火，等水温稍降时入兔肉，再开火用小火温水把兔肉滑散，再大火烧沸立刻捞出兔肉沥水，才能保证兔肉软嫩。

口味特点 鲜嫩软滑，减肥养颜。



莲藕海螺爆鹅胗

材 料 净鹅胗300克，净莲藕片75克，海螺片100克，甜蜜豆粒50克，葱、姜、蒜适量。

调 料 A. XO酱3小匙，味精1小匙，糖1/3小匙，红油1大匙，食用油适量，鲜汤少许，水淀粉适量，香油几滴，胡椒粉少许。

B. 嫩肉粉1/4小匙，精盐1/3小匙，蛋清10克，湿淀粉适量，食油少许。

做 法 ①鹅胗切十字花刀，再切成块状成“菊花形”，加入B料腌15分钟后入沸水锅略烫，再入热油锅冲炸一下沥油。

②锅烧开水放入藕片、甜蜜豆粒、螺片，依次烫熟沥水。

③锅加A料和材料，颠翻均匀出锅装盘。

烹饪要点 ①菊花胗的刀工处理要均匀，否则由于成熟时间不一致会影响口感。

②加味炒制时动作要迅速，才能使成菜脆嫩。

口味特点 香脆鲜辣。

麻辣馄饨鸭

材 料 鸭肉块 300 克，鲜白菇 50 克，馄饨 150 克，葱、姜适量，油菜心 4 棵。
调 料 川味麻辣酱 2 大匙，红油 1 大匙，花椒油 3 小匙，盐 1/2 小匙，味精 2 小匙，七香粉 2 小匙，鲜汤 750 克。

做 法 ①鸭肉块用沸水烫透沥水。
②锅加红油煸香葱、姜，放入鸭块翻炒一会儿加入其他调料，添汤焖至鸭块软熟时，放入鲜白菇、馄饨、菜心共同烧煮至馄饨成熟且汤汁浓稠时，盛入月光盘中即可。

烹饪要点 如果馄饨已熟而汤汁仍未稠浓，可挑出馄饨继续炖至汤汁稠浓，用馄饨饰边。

口味特点 麻辣鲜醇。



纸锅清汤鸡环

材 料 鸡里脊肉 150 克，肥膘肉 50 克，油菜心 1 棵，枸杞子 3 粒，食用油适量。

调 料 A. 盐 1/2 小匙，鸡精 1 小匙，蛋清 50 克，鹰粟粉 75 克，姜汁 1 小匙，鲜汤 100 克。

B. 鸡汁 1 小匙，盐 1 小匙，味精 2 小匙，胡椒粉少许，高级清汤 400 克。

做 法 ①鸡里脊肉剁制成蓉，加入猪肥膘肉继续剁至起胶，加入 A 料搅成鸡胶并制成直径 2 厘米的鸡环 15 个，放入抹好食用油的盘子中上屉蒸熟放入纸锅。

②枸杞子用水泡软放入纸锅，油菜心用沸水烫透盛入纸锅旁边点缀。

③锅加 B 料烧沸，倒入纸锅即可点燃酒精。

烹饪要点 蒸鸡环时，盘底要抹少许食油，避免原料粘盘，影响形状的美观。

口味特点 鲜嫩香醇。





鲜苏圣果熘鸡片

材 料 鸡脯肉 300 克，鲜苏子叶 100 克，圣女果 50 克，葱、姜、蒜适量，食用油适量。

调 料 A. 蛋清 1 个，盐 1/4 小匙，味精 1 小匙，湿淀粉少许。
B. 朝鲜族辣椒酱 1 小匙，朝鲜族米酒 2 大匙，味精 1 大匙，糖 1/2 小匙，水淀粉少许。

做 法 ①鸡脯肉片成厚薄均匀的片，加入 A 料腌口上浆，入油锅滑熟。
②圣女果纵向切成两半，苏子叶也顺着长度切成两片，待用。
③锅加底油煸香葱、姜、蒜，放入 B 料炒匀，加入主辅料颠翻均匀即可。

烹饪要点 朝鲜族辣椒酱要用米酒漱开再入锅烧香，否则易打团，影响菜品质量。

口味特点 甜辣鲜嫩，回味酸香，极具民族特色。



老醋花生炒鸡心

材 料 鸡心 300 克，炸熟花生米 100 克，芹菜丁 50 克，红椒米 25 克，皮蛋米 25 克。

调 料 A. 盐 1 小匙，味精 1 小匙，胡椒粉少许，加饭酒 2 大匙，葱姜汁 2 大匙，七香粉 1/3 小匙。

B. 陈醋 2 大匙，一品鲜酱油 1 大匙，糖 1 小匙，红油 1 大匙。

C. 食用油适量。

做 法 ①鸡心顶尖处划十字刀口，用 A 料腌渍 15 分钟，入油锅炸熟。

②锅加底油放入 B 料烹香投入鸡心，花生米、芹菜丁颠翻均匀盛入盘中用红椒米和皮蛋米撒在菜面上作装饰。

烹饪要点 花生米宜选“四粒红”现炸现烹，则更添美味。

口味特点 醋味香浓，酌酒美味。

飘香鸡脆骨

材 料 鸡脆骨 400 克，锅巴 100 克，灯笼椒 5 个，熟花生仁 25 克，香葱段 25 克，食用油适量。

调 料 A. 豆瓣酱 1 小匙，鸡精 1 小匙，糖 1/5 小匙，糯米粉 1 大勺。
B. 麻油 1 小匙，红油 1/2 大勺，椒盐 1/2 小匙，孜然、芝麻、辣椒面各 1 小匙。

做 法 ①鸡脆骨加 A 料腌渍，入油锅炸熟沥油；锅巴掰成小块炸脆待用。
②锅加 B 料和主辅料炒匀即可。

烹饪要点 炸锅巴时火不宜大，要用中火低油温才能炸脆，否则易焦，发碎。

口味特点 麻辣飘香，酥脆可口。



农家小碗牛肉

材 料 牛腩1000克，土豆50克，香菜5克。

调 料 干辣椒1小匙，花椒1/2小匙，豆瓣酱1小匙，蒜1小匙，糖1/2小匙，醋1/2小匙，色拉油1大匙，味精1小匙。

做 法 ①牛腩洗净切1厘米见方的丁待用，土豆切滚刀块。

②牛腩氽去血水，锅上火加色拉油，加入蒜炒香后加入调料，然后倒入牛腩爆炒一下，加清水放入高压锅内压15分钟取出。

③土豆蒸熟后放入小碗里垫底，上面放压好的牛肉和原汤，撒上香菜即可。

烹饪要点

①豆瓣酱一定要在锅内炒干水汽后，方可下牛腩炒，这样才有豆瓣的香味。

②土豆不要蒸得太软。

③加原汤一定要以盖过牛腩为好。

口味特点

香辣酥软。





栗子焖羊肉

材 料 羊肉 500 克，栗子 300 克，胡萝卜 20 克，白萝卜 20 克，葱、姜各 5 克。

调 料 橘皮 1 片，八角 3 粒，糖 3 克，酱油 1 大匙，米酒 2 小匙，水淀粉、香油各适量。

做 法 ①胡萝卜、白萝卜切成 1.5 厘米见方的小块，羊肉去毛与杂质，切成 5 厘米 × 4 厘米的厚片，入开水中烫约 1 分钟，捞起洗净，沥干水分备用。

②烧热油锅，爆香葱段、姜片，下入羊肉稍炒，再放入胡萝卜、白萝卜、橘皮、八角、糖、酱油、米酒，加水用小火焖煮约 1 小时。

③以筷子试插羊肉，如可穿透，表示羊肉已熟，去掉胡萝卜、白萝卜、八角、橘皮，放入栗子，小火焖煮 2 分钟，淋入水淀粉及香油翻炒几下即可。

烹饪要点 掌握好栗子和羊肉的成熟度。

口味特点 咸香味醇。



冬笋炒里脊

材 料 猪里脊肉 300 克，冬笋 500 克，大红椒 50 克，大蒜 50 克，鸡蛋 1 个，湿淀粉 40 克。

调 料 猪油 250 克（实耗 100 克），料酒 3 小匙，味精 1 小匙，盐 1.5 小匙，香油 1 小匙。

做 法

- ①里脊肉剔去筋切成 5 厘米长、3 厘米宽的薄片，用料酒、盐拌匀，再用蛋清、湿淀粉浆好。
- ②将冬笋砍去已经变老的部分，除去外皮，煮熟切薄片；红辣椒切成 3 厘米长、2 厘米宽的块；大蒜切 2 厘米长的斜块。
- ③将猪油放入锅内，烧至五成热时下入里脊片，用筷子拨动一下，至半熟时，捞出沥油。锅内留 50 克油，下入冬笋、红辣椒、盐煸炒，放大蒜、水、味精，勾芡，随即倒入里脊肉，翻炒几下，加香油装盘即可。

烹饪要点 里脊肉片在锅中炸的时间不宜太长，以免肉质炸老。

口味特点 里脊滑嫩，鲜香适口。

萝卜焖猪手

材 料 胡萝卜1个，猪手500克，八角少许，葱、姜各10克。

调 料 盐1小匙，味精1小匙，油500克（实耗50克），料酒、糖、醋、豆瓣酱、生抽酱油各1小匙。

做 法

- ①将猪手洗净后切块，萝卜切块，姜切片。锅内放水烧热，放入猪手焯水。
- ②锅内放油烧至六成油温时，将猪手放入锅内炸一下，捞起沥干油分。
- ③锅内留少许油，放豆瓣酱、姜、八角炒香，放入猪手、萝卜块，加入料酒、生抽酱油，用小火慢慢焖约30分钟，熟透后起锅，加入其余调料调味，撒上葱花即可。

烹饪要点 焯猪手时一定要烫透，除净血水才能使成菜清爽。

口味特点 醇香软烂，口味咸鲜。



泡椒猪肝

材 料 猪肝 300 克，姜 10 克，泡椒 50 克，葱 10 克。

调 料 盐、鸡精各 1 小匙，油 100 克，料酒 2 小匙，豆瓣酱、糖、胡椒粉各少许。

做 法 ①先将猪肝洗净切片，姜切片，泡椒切段，葱切段备用。

②将猪肝放入胡椒粉、料酒和盐腌渍，把油放入锅内烧热后，放入猪肝翻炒。

③加入泡椒、葱、姜、鸡精、豆瓣酱、糖和料酒炒香，颠炒几下起锅装盘即可。

烹饪要点 猪肝不能炒得太久，避免口感发韧。

口味特点 嫩爽微辣。





酱香蒸排骨

材 料 排骨 300 克，葱、姜各 10 克。

调 料 排骨酱、柱侯酱、甜面酱各 2 小匙，盐、胡椒粉、鸡精各 1 小匙，料酒 1 大匙。

做 法 ①将排骨洗净后切成小块，装入碗中，放入调料腌渍 5 分钟。

②姜切丝，摆在排骨上，锅中放水烧，上锅蒸约 20 分钟。

③蒸熟后撒上葱段，即可食用。

烹饪要点 在腌渍的时候不能过咸，酱不能放得太多。

口味特点 软烂鲜咸，酱香味浓。



开煲鹿肉

材 料 鲜鹿肉 400 克，大枣 5 个，豆腐块 100 克，茼蒿 50 克，枸杞子 5 克，党参 2 根，葱、姜各 20 克，食用油适量。

调 料 香叶 3 片，陈皮 10 克，大料 1 瓣，豆瓣酱 2 小匙，桂林辣椒酱 2 小匙，加饭酒 1 大匙。

做 法 ①鹿肉去筋切成 1.5 厘米见方的块，焯水后加葱姜块、香叶、陈皮、大料，添适量清水入高压锅压熟。

②锅加底油，炒香豆瓣酱、桂林辣椒酱，放入鹿肉和原汤，放入其他材料和调料煨制入味即可。

烹饪要点 此菜选择鹿肉以鹿脯肉为上品。

口味特点 汤醇肉香，益气补虚。