

现代美食与养生系列

80 余道家常美食
丰涎人味，一学就会

家常菜集锦

Jia Chang Cai Ji Jin



大众文艺出版社

策划编辑：何威涛

责任编辑：卢昌五 邹艳玲 黄冬芬

总体策划：越华工作室

装帧设计：志祥

封面设计：汤凡

图书在版编目 (CIP)数据

现代美食与养生 / 阿瑛编著

——北京：大众文艺出版社，2004.5

ISBN 7-80171-431-8

I. 现… II. 阿… III. 食物养生——食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 029784 号

现代美食与养生系列·家常菜集锦

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编：100007)

长沙市美术印刷有限公司印刷 新华书店经销

开本 889 × 1092 毫米 1/24 印张 14

2004 年 5 月北京第 1 版 2004 年 5 月长沙第 1 次印刷

ISBN 7-80171-431-8/TS·14 全套定价：63.20 元 (共四册)

大众文艺出版社第一编辑制作中心

现代美食与养生系列

Jia Chang Cai Ji Jin 家常菜集锦



大众文艺出版社

Contents

目录

猪肉篇

- 洋葱烩猪排……4
- 东坡肉……5
- 回锅肉……6
- 咕咾肉……7
- 梅干菜烧肉……8
- 酥炸大排骨……9
- 鱼香蹄花……10
- 豉椒炒排骨……11
- 爆炒猪肝……12
- 家常狮子头……13
- 南煎肉丸子……14
- 咸蛋蒸肉饼……15
- 烧卤猪脚……16
- 粉蒸小排骨……17



鸡肉篇

- 八宝封鸡腿……18
- 酱爆鸡丁……19
- 五香卤鸡……20
- 葱油淋鸡腿……21
- 三杯鸡……22
- 左公鸡……23
- 盐酥鸡块……24
- 红烧鸡……25
- 银芽鸡丝……26
- 香酥鸡腿……27
- 豉汁蒸鸡球……28

鸭肉篇

- 芹菜拌鸭条……29



- 冬菜鸭……30
- 胡葱鸭……31

鱼篇

- 干烧鱼头……32
- 糖醋溜全鱼……33
- 广式清蒸鱼……34
- 酥炸鱼条……35
- 双味鱼卷……36
- 蚝油鱼片……37
- 大蒜黄鱼……38
- 干烧带鱼……39
- 辣豆瓣鱼……40
- 葱烧鲫鱼……41



牛羊篇

- 葱爆羊肉·····42
- 鲜茄牛腩·····43
- 葱姜炒牛肉·····44
- 咖哩烧牛腩·····45
- 白灼牛肉片·····46
- 麻辣牛肉·····47
- 袈裟牛肉·····48
- 五彩牛柳·····49
- 水煮羊肉片·····50

海鲜篇

- 墨鱼大烤·····51
- 酸辣海参·····52
- 宫保蟹腿肉·····53
- 家常鱿鱼卷·····54
- 葱姜炒鲜蟹·····55
- 炒荫豉蚶·····56
- 西兰凤尾虾·····57



- 碧绿琵琶虾·····58
- 干烧明虾段·····59
- 蒜茸蒸草虾·····60
- 茄汁虾仁·····61

汤煲篇

- 连锅汤·····62
- 虾丸汤·····63
- 香菇肉羹·····64
- 冬菇炖鸡汤·····65
- 蟹肉豆腐羹·····66
- 腰片汤·····67
- 酸辣汤·····68

蛋篇

- 红烧蛋饺·····69
- 碎肉蒸蛋·····70
- 番茄炒蛋·····71



- 三鲜烘蛋·····72

豆腐篇

- 烧豆腐包·····73
- 虾仁豆腐·····74
- 麻婆豆腐·····75
- 红烧豆腐·····76

蔬菜篇

- 雪菜炒肉丝·····77
- 鱼香溜茄夹·····78
- 素炒十香菜·····79
- 炒肉丝拉皮·····80
- 酸辣黄瓜·····81
- 酱烧茄子·····82
- 酥肉蒸萝卜·····83



洋葱烩猪排

yang cong hui zhu pai

做法：

- 1、用刀面拍大排骨肉，使肉质变松而肉片伸大，然后撒上调味料（1），腌约 15 分钟。
- 2、洋葱、胡萝卜分别切细丝；洋菇切片。
- 3、将腌好的大排骨肉两面各沾裹面粉，一片片放入热油中，煎至表面呈黄褐色，盛出后，将油倒出。
- 4、另用 2 大匙油炒洋葱、胡萝卜和洋菇，以中火慢慢将洋葱炒软且有香味透出。放下调味料（2），和猪排，一起用中火煮 15 分钟，中途要翻动一、两次。
- 5、如果汤汁还有很多，可用大火收干，装盘上桌。

* 因猪排沾有面粉，煮过后汤汁自然成浓稠状。如果喜欢用汤汁拌饭，则水可增加 1 杯。肉也可切成小块装盘。



材料：

大排骨肉4片、洋葱1个、
胡萝卜半个、洋菇10粒、
面粉 1/2 杯

调味料：

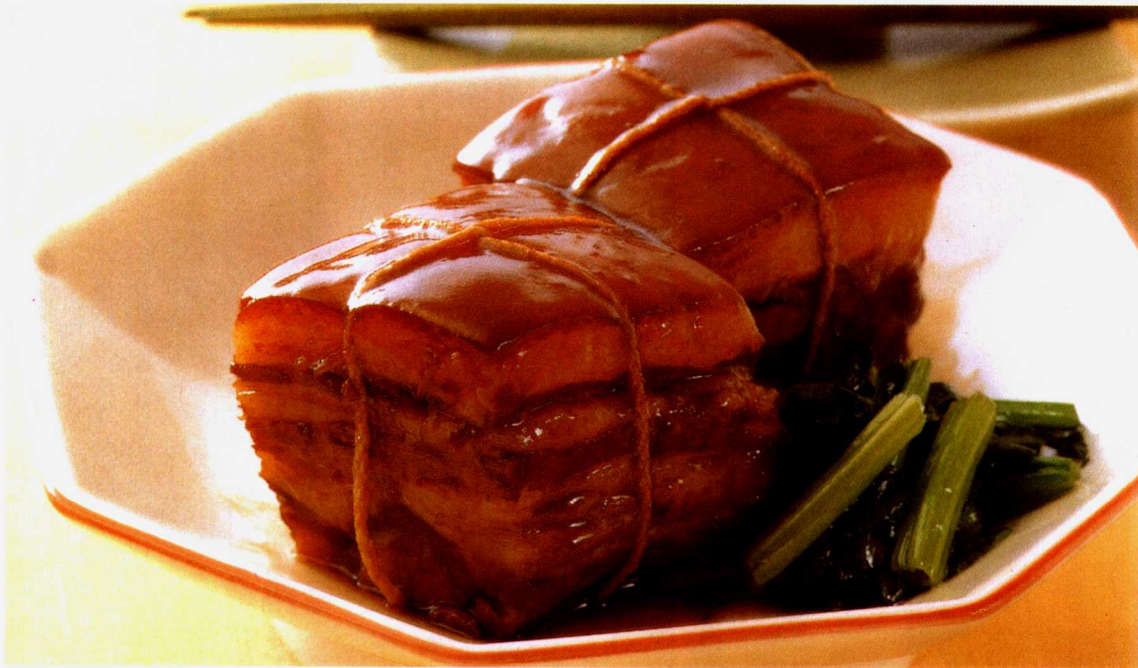
- (1) 盐1茶匙、胡椒粉1/4茶匙、酒1/2大匙
(2) 番茄酱或番茄膏3大匙、盐1/3茶匙、糖1茶匙、水2杯

材料：

五花猪肉1斤、葱5支、姜2片、八角2颗、草绳或棉绳4条、青菜适量

调味料：

糖2大匙、酒1/2杯、酱油2/3杯



东坡肉

dong po rou

做法：

- 1、五花肉连皮洗净，放锅内用滚水煮30分钟（酌加葱、姜），切成5公分四方大小，用草绳或棉绳绑好。
- 2、在炒锅内烧热2大匙油后，煸炒白糖成茶黄色，待起大泡时，加入酱油、酒及煮肉之汤汁，再放下葱、姜、八角与肉块，用小火再烧煮30分钟（肉皮应向上放，以免黏住锅底）。
- 3、将肉块夹到小瓷罐或深口碗中，注入汤汁，用保鲜膜封住口，上锅蒸2小时以上至肉块十分酥烂。
- 4、汤汁以大火收浓稠些，淋在肉上，配炒青菜上桌。

* 此类另一种烧法是直接用小火煮2小时至肉极烂为止。

回锅肉

hui guo rou

做法：

- 1、猪肉要选购约有4公分宽度的一整块，洗净后放入水中（加酒和葱、姜），煮约30分钟左右，至已熟透（可用筷子从肉中间插入，如无血水渗出且能轻易插透，便是已熟），捞出后待冷，逆纹切成大薄片。
- 2、高丽菜洗净后，切成4公分大小之块状；豆腐干斜刀片成薄片；红辣椒去籽切丁青蒜切丝备用。
- 3、甜面酱放在小碗内加入调味料调匀备用。
- 4、锅内烧热2大匙油，将肉片放入，爆炒至肥肉部分的油已渗出，瘦肉呈卷曲状，将肉盛出。用余油来炒高丽菜及豆腐干，加少许清水将高丽菜炒软亦盛出。
- 5、另用1大匙油炒香甜面酱料，至有香气时，再将肉片等倒回锅内炒匀，放下红辣椒及青蒜便可盛出。



材料：

猪肉（五花肉或后腿肉）6两、高丽菜半斤、豆腐干5块、红辣椒2支、青蒜1支

调味料：

甜面酱2大匙、酱油1大匙、水1大匙、辣豆瓣酱1/2大匙、糖2茶匙

材料：

猪大排骨肉（或夹心肉）
半斤、青椒1个、酸果1杯、
凤梨2片、太白粉1杯

调味料：

(1) 酱油1大匙、蛋黄1个、
太白粉1大匙、水1大匙
(2) 番茄酱3大匙、糖3大
匙、醋3大匙、水6大匙、
盐1/4茶匙、麻油1/2茶
匙、太白粉2茶匙



咕佬肉

gu lao rou

做法：

- 1、将大排骨肉横面剖开成一大片，用刀背来回将肉拍松，再切成2公分大小，用调味料（1）拌腌半小时。
- 2、青椒去籽，切小块；凤梨每片切成八小块。
- 3、在一小碗内先调好调味料（2）备用。
- 4、肉块沾上太白粉，投入热油中，大火炸至金黄至熟时捞出。油再烧热，将肉块再炸约10秒钟，捞出。
- 5、另烧热2大匙油，爆香青椒及酸果、凤梨块，然后倒下调料（2），用大火煮滚，马上熄火。将炸好的肉块落锅，快速翻炒数下，即可装盘。

* “酸果”即广东泡菜，系用白萝卜、胡萝卜、小黄瓜等切小滚刀块，用盐腌2小时后挤干，泡入糖醋汁（糖、白醋、冷开水各1/2杯）中约2-3小时即可取食。

梅干菜烧肉

mei gan cai shao rou

做法:

- 1、将猪肉连皮切成2公分宽之块状，用酱油泡10分钟，再投入热油中炸黄。
- 2、另用两大匙油煎香葱段及姜片，然后淋下酒、泡肉所剩余的酱油、糖及八角，并放下肉块，用大火炒拌数下后即注入开水，改用小火烧煮半小时左右。
- 3、梅干菜泡在水中，拌洗干净后切碎并再挤干，放入第二项的肉中继续用小火同烧半小时左右，至肉够烂为止。

* 此类也可在加入梅干菜后，盛入碗内，上锅蒸30分钟至菜和肉够烂。



材料:

猪五花肉12两、葱2支、姜2片、梅干菜1两（约1杯）

调味料:

酱油3大匙、酒1大匙、糖1大匙、八角1颗、开水3杯

材料:

大排骨肉4片、葱1支、姜2片、蕃薯粉4大匙、面粉2大匙

调味料:

酒1/2大匙、酱油2大匙、糖2茶匙、水2大匙、胡椒粉1/2茶匙



酥炸大排骨

su zha da pai gu

做法:

- 1、大排骨肉选购带花的部分（肉质较嫩），洗净后用刀背槌敲，使肉变大、同时使肉质松软。
- 2、在大碗中，将腌肉料（包括调味料及拍过的葱、姜）调匀，肉片放进拌好，腌20分钟以上。
- 3、在大碗中将蕃薯粉及面粉混合，沾裹在大排骨上。锅中烧热炸油，将排骨一片片投下去炸，约炸2分钟后，将排骨捞出，将油再烧热一次，重将肉片再用大火炸酥（约30秒钟）便可捞出、沥干油汁。

* 炸排骨的口味有许多种，有腌后不裹粉的干炸和裹干面粉或面包粉或蕃薯粉的酥炸；以及调成面糊裹作的软炸等方式，可随个人喜好调味。

鱼香蹄花

yu xiang ti hua

做法:

- 1、蹄膀连皮切成5公分四方大小，用酱油拌匀泡10分钟，用热油炸黄，捞出后泡入冷水，使油腻减少。
- 2、将肘子放回锅内，加入浸泡时剩下的酱油，另加葱、姜、八角、酒及清水，用小火烧煮1小时半左右，至够烂而汁仅余1小杯量为止。
- 3、起油锅用2大匙油炒香辣豆瓣酱及蒜、姜屑，并倒下煮蹄膀的汤汁，加入糖、醋煮滚后，淋下太白粉水勾芡，撒下葱花、淋下麻油，即可浇到盘中之蹄花上。



材料:

猪蹄膀1个(约1斤重)、葱3支、姜3片、八角1颗

调味料:

- (1) 酱油1/2杯、酒2大匙、清水3杯
(2) 辣豆瓣酱1/2大匙、蒜屑1/2大匙、姜屑1茶匙、糖1/2大匙、醋1/2大匙、太白粉水2茶匙、麻油1茶匙、葱花3大匙

材料：

小排骨半斤、青椒1个、红辣椒2支、大蒜片2大匙、葱段2大匙、豆豉2大匙

调味料：

(1) 酱油1大匙、太白粉1大匙
(2) 酒1/2大匙、酱油1大匙、水1杯、盐1/4茶匙、糖1茶匙



豉椒炒排骨

chi jiao chao pai gu

做法：

- 1、小排骨斩切成1公分宽、2公分长的小块，用调味料(1)拌腌10分钟。
- 2、青、红辣椒去籽后，切成1公分四方大小；豆豉用冷水泡5分钟后略切；葱切斜段。
- 3、锅中烧热3大匙油，将小排骨落锅大火拌炒至肉变白色后，放下豆豉、大蒜及葱段，继续拌炒，并淋下酒、酱油及水，焖煮3分钟。
- 4、加入青、红辣椒并放盐、糖调味，以大火收干汤汁，即可装盘。

爆炒猪肝

bao chao zhu gan

做法:

- 1、猪肝切成薄片后，用调味料（1）拌匀腌2~3分钟，即全部倒入滚水中烫5秒钟，马上捞起、沥干。荸荠和黄瓜分别切片。
- 2、起油锅用2大匙油爆炒大蒜与姜片，并放下黄瓜片、荸荠片、胡萝卜片与木耳，淋下2大匙清水，用大火拌炒，加入猪肝片同炒数下。
- 3、倒下调匀的调味料（2），再用大火拌炒均匀，至有黏性时即可熄火。
- 4、撒下葱段，立刻盛到碟内上桌。

材料:

猪肝6两、水发木耳1/2杯、荸荠5粒、胡萝卜片15片、小黄瓜1条、大蒜片10片、姜片5片、葱段15小段

调味料:

(1) 酱油1/2大匙、酒1/2大匙、太白粉1大匙、盐、胡椒粉各1/4茶匙

(2) 酱油1大匙、酒1/2大匙、糖1/2茶匙、盐1/4茶匙、太白粉2茶匙、麻油少许



材料：

猪肉（前腿肉）1斤、豆腐（5公分四方）1块、青江菜1斤、葱屑1大匙

调味料：

- (1) 水3大匙、酱油2大匙、酒1大匙、蛋1个、太白粉1大匙
(2) 酱油2大匙、盐1/2茶匙、水（或高汤）4杯



家常狮子头

jia chang shi zi tou

做法：

- 1、将猪肉肥瘦分别切成小粒，瘦肉略加剁过后，全部放在大碗中。
- 2、加入捏碎的豆腐、葱屑及调味料（1），用力朝同一方向搅拌，同时可将绞肉抓起、往碗中摔掷，以增加肉料的弹性，见绞肉料已有黏性，便可停止。
- 3、锅中烧热油半杯，将肉料做成4个扁形丸子，分别在油中煎黄，至外皮呈褐色即铲起，移到砂锅中。锅底垫上一半炒过的青江菜。
- 4、加酱油、盐及水4杯，先用大火煮开，再改小火煮约一个半小时即可（如汤不够，可中途加开水）。最后10分钟时，可再加入炒过的青江菜一起炖煮。

南煎肉丸子

nan jian rou wan zi

做法:

- 1、将买回来的绞肉再仔细剁过，使肉增加弹性。放在盆中，加入调味料（1）、用五、六支筷子、朝同一方向搅拌，使肉更有黏性。
- 2、在热锅内放1/2杯油，将锅端起摇动一下，使锅底四周沾油。将火熄掉，把肉做成8个丸子放入锅中，并用铲子沾油，把每一个丸子压扁一点，成为直径3公分左右，再开火煎黄丸子（一面煎好后再翻面煎）。
- 3、撒下姜丝，淋下酒和酱油，加水、盖上锅盖，用小火煮5分钟。
- 4、淋下少许太白粉水勾芡，使汤汁变稠，再撒下葱丝、淋下麻油，装入盘中，周围用炒过的芥蓝菜（加盐调味）围边。



材料:

猪绞肉半斤、小芥蓝菜
8棵、姜丝1大匙、葱丝
2大匙

调味料:

- (1) 蛋1个、姜末1茶匙、葱屑1大匙、酒1/2大匙、盐1/4茶匙、酱油1/2大匙、太白粉1大匙、面粉1大匙
(2) 酒1/2大匙、酱油2大匙、水1杯、太白粉1/2大匙、麻油少许

材料:

绞肉6两、咸蛋1个、
葱屑1大匙

调味料:

酱油1大匙、酒1/2大
匙、盐1/4茶匙、太白
粉2茶匙、水2大匙



咸蛋蒸肉饼

xian dan zheng rou bing

做法:

- 1、剁过后的绞肉加葱屑和调味料，仔细搅拌均匀，放入深底盘中，用手指沾水将肉的表面拍平。
- 2、咸蛋取出蛋黄，一切为二，放在肉饼上。
- 3、蒸锅的水滚后，上锅蒸约20分钟便可。

- * 绞肉买回后自己再加以剁过（吃起来肉细而有弹性）。一面剁时，可以一面加水，或者在搅拌时加水，可使肉更滑嫩。
- * 亦可将1个咸蛋白搅拌在肉料中一起蒸（不必放盐）。
- * 蒸肉饼时亦可加入切碎的酱瓜或香菇屑，以增香味，如果不放咸蛋亦可将切片的咸鱼放在肉上同蒸，味道也鲜美。