

家常小菜全攻略

巧手学做家常菜

(四)

一只锅，一把铲，轻松做出香喷喷美味的辣椒炒河虾。
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之“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.4/沈天福等编. —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154234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(四)
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

三拼.....	2
椒麻土豆.....	4
青豆玉米饼.....	6
三丝鳝鱼.....	8
卤味拼盘.....	10
三色虎掌菌.....	12
家常茄子煲.....	14
酥炸蜂蛹.....	16
三丝拌海蜇.....	18
三色凤脯.....	20
蒜香排骨.....	22
竹笋炒里脊.....	24
西红柿溜里脊.....	26
锅贴马皮泡菌.....	28
宫爆肉丁.....	30

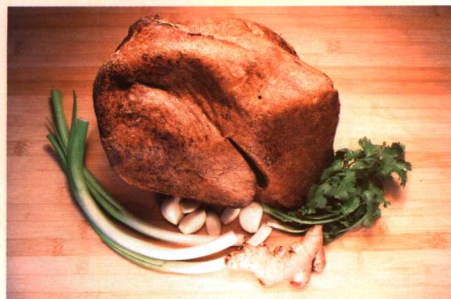
玫瑰榨菜炒肉丝.....	32
芥菜炒肉丝.....	34
凤脯烩鸡枞.....	36
芫荽土豆泥.....	38
黄焖鸡.....	40
香滑鲈鱼球.....	42
酱爆鳝鱼.....	44
番茄喃咪.....	46
生炸鸡.....	48
小炒肉.....	50
干煸牛肉丝.....	52
银杏炖土鸡.....	54
清汤松茸菌.....	56
干椒腌肉.....	58

巧手
学做
家常菜
(四)

沈天福 梁 毅
张 燕 杨 燕 / 著
云南人民出版社

三拼





主料：吹肝 300 克 香肠 300 克
骨头糝 300 克

调料：咸酱油 甜酱油 米醋 胡椒 草果粉
八角粉 红油 麻油 葱 姜 芫荽 蒜泥
适量

本菜所选材料均为腌腊制品，烹制一定要熟透，制作调味料时甜、咸、酸口味调配要适中。



① 骨头糝用高火蒸制 20 分钟。



② 吹肝下锅煮熟。



③ 香肠用热水洗净。



④ 香肠用高火蒸熟。



⑤ 熟吹肝切片。



⑥ 熟香肠切片。



⑦ 用咸酱油、甜酱油、米醋、胡椒粉、草果粉、八角粉、红油、葱、姜、蒜泥、芫荽、麻油调制成蘸水。



⑧ 吃时配以蘸水，口感酸甜适中，是传统的白族佳肴。

椒麻土豆





主料：土豆 1000 克

**调料：干椒 花椒 草果 八角 食盐 胡椒
味精 适量**

煸炒土豆块时用小火慢慢翻炒，避免糊锅，可以适量加油。



① 土豆洗净下锅煮熟切块。



② 锅内下油烧热。



③ 放入草果、八角炒香。



④ 放入干椒、花椒。



⑤ 放入土豆块煸炒。



⑥ 放入适量食盐。



⑦ 慢火煸炒至土豆成金黄色时，加入胡椒、味精。



⑧ 该菜颜色金黄、入口沙香、回味无穷。

青豆玉米饼





主料：甜玉米 500 克 青豆 500 克
调料：白糖粉 蜂蜜 自发面粉 适量

须选用鲜嫩多汁的甜玉米，制做时糖粉、蜂蜜放入量要适中，煎制时注意控制火候。



① 青豆洗净磨成泥。



② 甜玉米洗净磨成泥。



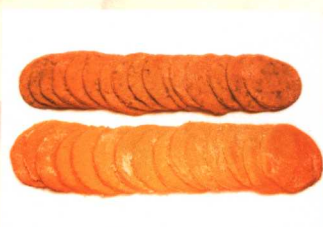
③ 青豆泥中加入适量糖粉、蜂蜜、自发面粉调匀。



④ 玉米泥中加入适量糖粉、蜂蜜、自发面粉调匀。



⑤ 将调好的青豆泥、玉米泥分别揉制成面团。



⑥ 分别将青豆、玉米面团压制成饼状。



⑦ 用平底锅下油适量低火煎制面饼两面金黄即可，配以蜂蜜上桌即可。



⑧ 该菜颜色鲜亮、入口香糯松软、营养丰富。

三丝鳝鱼





主料：鳝鱼 400 克 火腿 50 克

韭菜苔 200 克 红椒 一个

调料：葱 姜 蒜 食盐 酱油 胡椒 味精

料酒 淀粉 适量

炒制鳝丝时控制好油温火候，时间不宜过长。韭菜苔、红椒入锅炒至断生即可。



① 鳝鱼去骨切丝，火腿、红椒切丝，韭菜苔切段，葱切段，姜切片。



② 鳝丝中放入葱、姜、食盐、味精、胡椒、料酒、淀粉入味。



③ 锅内下油适量，烧至四成热时，放入火腿、鳝丝炒熟起锅。



④ 锅内留少许油，放入韭菜苔、红椒炒至断生。



⑤ 火腿、鳝丝再次下锅与韭菜苔、红椒一起翻炒。



⑥ 放入食盐。



⑦ 加入胡椒、味精调味快速起锅。



⑧ 该菜颜色鲜艳、嫩滑爽口、营养丰富。

卤味拼盘





主料：卤猪耳 200 克 卤豆腐 200 克
 卤猪心 200 克 卤猪肝 200 克
 卤水肠 200 克 卤鸡胗 200 克

调料：咸酱油 甜酱油 胡椒 食盐 料酒
 红油 麻油 葱 姜 蒜 芫荽 草果
 八角 五香粉 花椒 米醋 适量

卤制时要把主料氽水，去除血腥。再加入甜咸酱油、胡椒、盐、葱、姜、草果、八角、五香粉、花椒、料酒小火卤制四小时。



① 卤猪心切片。



② 卤鸡胗切片。



③ 卤猪肝切片。



④ 卤猪耳片大片，卤水肠切段，卤豆腐切片待用。



⑤ 把切好的材料盛入盘中造型。



⑥ 葱、姜、蒜、芫荽切碎。放入甜、咸酱油、食盐、味精、胡椒、米醋、花椒面、麻油、红油调制蘸料。



⑦ 将卤味拼盘配以调制好的蘸水即可上桌。



⑧ 该菜虽为卤品，但口感各有不同，净食味香醇厚，蘸以调料香辣可口、回味无穷。

三色虎掌菌





主料：黄虎掌菌 300克 里脊肉 200克

青椒 一个 红椒 一个

调料：胡椒 味精 食盐 淀粉 料酒 适量

黄虎掌菌收干水分即可，炒制时间不宜过长。青红椒断生便可，才能使成菜颜色艳丽。



① 黄虎掌菌去根土洗净切丝，青红椒切丝，里脊肉切片加入味精、胡椒、食盐、料酒、淀粉入味。



② 锅内下油适量烧热，放入虎掌菌翻炒至熟起锅。



③ 锅内下油适量烧四成热，放入肉片滑散起锅。



④ 锅内留油少许，放入青红椒丝炒至断生。



⑤ 虎掌菌再次下锅翻炒。



⑥ 放入滑好的肉片，加入食盐翻炒。



⑦ 加入胡椒、味精调味。



⑧ 该菜色泽艳丽、嫩滑清香。