



# 风味家常菜

*Feng Wei Jia Chang Cai*

王作生 张绪华 编著 ● 青岛出版社

爱心家肴  
*Aixin Jiayao*



**鲁新登字08号**

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

风味家常菜 /王作生, 张绪华 编著. — 青岛: 青岛出版社, 2003.1

ISBN 7-5436-1266-6

I 风 II.王. III.菜谱 IV TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第083255号

**书 名** 风味家常菜  
**编 著** 王作生 张绪华  
**菜品制作** 张恕玉 邴吉和等  
**摄 影** 青岛双福摄影广告设计有限公司  
**出版发行** 青岛出版社  
**地 址** 青岛市徐州路77号 (266071)  
**邮购电话** 13335059110 0532-5814611-8664  
**责任编辑** 张化新  
**装帧设计** 姜尚源  
**制版印刷** 青岛杰明印刷有限责任公司  
**出版日期** 2005年3月第2版 2005年3月第2次印刷  
**开 本** 16开 (710×1000毫米)  
**印 张** 5.5  
**定 价** 15.00元 (版权所有, 违者必究)

• 爱心家肴

# 风味家常菜

用·爱·做·好·菜    用·心·烹·佳·肴



青 岛 出 版 社



## 目录



|             |    |
|-------------|----|
| 麻婆豆腐 .....  | 4  |
| 文思豆腐 .....  | 6  |
| 四川泡菜 .....  | 8  |
| 奶汤素烩 .....  | 9  |
| 金陵丸子 .....  | 10 |
| 桑莲献瑞 .....  | 12 |
| 花雕鸡 .....   | 14 |
| 酸菜鱼 .....   | 15 |
| 清汤冬瓜燕 ..... | 16 |
| 护国菜 .....   | 18 |
| 香脆银鱼 .....  | 20 |
| 京酱肉丝 .....  | 21 |
| 商芝肉 .....   | 22 |
| 油爆海螺 .....  | 24 |
| 翡翠虾仁 .....  | 26 |
| 干菜焖肉 .....  | 27 |
| 天下第一菜 ..... | 28 |
| 锅煽黄鱼 .....  | 30 |
| 砂锅老豆腐 ..... | 32 |
| 爆竹鱼 .....   | 34 |
| 菊花鲈鱼 .....  | 36 |
| 西湖醋鱼 .....  | 38 |
| 白斩鸡 .....   | 39 |
| 小炒鱼 .....   | 40 |
| 比翼连理 .....  | 42 |





|              |    |
|--------------|----|
| 清汤全家福 .....  | 44 |
| 东坡肉 .....    | 46 |
| 熘鱼片 .....    | 48 |
| 太白鸡 .....    | 50 |
| 回锅肉 .....    | 52 |
| 东安鸡 .....    | 54 |
| 贵妃鸡翅 .....   | 56 |
| 剁椒鱼头 .....   | 57 |
| 奢香玉簪 .....   | 58 |
| 宫保鸡丁 .....   | 60 |
| 无锡肉骨头 .....  | 62 |
| 棒棒鸡 .....    | 63 |
| 夫妻肺片 .....   | 64 |
| 花椒鸡丁 .....   | 66 |
| 干煸芸豆 .....   | 68 |
| 粉蒸排骨 .....   | 69 |
| 手把羊肉 .....   | 70 |
| 水煮牛肉 .....   | 72 |
| 蚝油牛肉 .....   | 74 |
| 吉利虾 .....    | 76 |
| 山东蒸丸 .....   | 78 |
| 鸡汤鱼卷 .....   | 80 |
| 砂锅鱼头豆腐 ..... | 82 |
| 汤大玉 .....    | 84 |
| 鸳鸯珍珠汤 .....  | 86 |



CONTENTS

目录

# 麻婆豆腐



爱心  
叮嘱

油菜和豆腐可同食。豆腐含有丰富的植物蛋白，有生津润燥、清热解毒的功效。油菜含有丰富的维生素和植物纤维素，有清肺止咳的功效。



# 麻婆豆腐



**主料** 豆腐250克，牛肉75克。

**配料** 小香葱15克，豆豉15克，花椒粉、料酒、酱油、精盐、味精、淀粉、肉汤、花生油各适量。

- 制法**
- 1 将豆腐切成小方块，放在开水中浸泡1分半钟左右，捞出，控净水分。
  - 2 将牛肉切成末，小香葱择洗干净，切成丁。
  - 3 炒锅内加入花生油，用小火烧热，加入牛肉末炒至变色，倒入料酒、豆豉、花椒粉、清汤炒匀，倒入豆腐块，加入酱油、味精、精盐，用勺慢推，以保证豆腐块完整，勾上薄芡，淋上香油，推匀出锅。

**特点** 麻辣鲜香，回味无穷。

**功效** 此菜富含动植物蛋白质、钙、磷、铁、维生素及碳水化合物，具有温中益气、补中生津、解毒润燥、补精添髓的功效。



小贴士

1. 煸炒时，牛肉以断生为宜。
2. 豆腐以入味、熟透、不老不散为佳。

## 文思豆腐...



爱心  
叮嘱

蛤蜊有滋阴润燥、利尿消肿、止渴的作用。豆腐有清热解毒、生津润燥的功效。两者相配可治气血不足、皮肤粗糙。



# 文思豆腐



风味家常菜

**主料** 内酯豆腐400克，火腿25克，鸡蛋1只，水发香菇25克，鸡脯肉50克。

**配料** 青菜叶、竹笋、水淀粉、精盐、味精各适量。

**制法**

- 1 将内酯豆腐切成细丝。鸡脯肉、竹笋、火腿、香菇、青菜叶均切成丝，投入沸水锅中焯至断生，取出待用。
- 2 净锅置火上，倒入开水，加精盐、味精调味，待锅中的水烧开后，放入各丝，小火慢煨，出锅前勾芡，淋入调好的鸡蛋清即成。

**特点** 菜色鲜艳，口感软嫩，味鲜醇香。

**功效** 此菜富含蛋白质、钙、磷、铁、维生素、纤维素及碳水化合物，具有温中益气、和胃通肠、清热润燥、养身滋补的功效。



小贴士

1. 选料要新鲜。
2. 刀工精细，豆腐及各配料丝要切得均匀、精细。
3. 把握火候，调味得当。



# 四川泡菜



**主料** 野山椒1瓶，白萝卜1根，胡萝卜1根。

**配料** 精盐、白糖、八角、姜片、花椒、矿泉水各适量。

- 制法**
- 1 白萝卜和胡萝卜洗净，沥干水分，切成条，放入姜片。将野山椒的汁水倒入，如喜辣，可加入一些野山椒，再放入八角和花椒。
  - 2 矿泉水中加入精盐、味精、白糖搅匀，倒入萝卜条中，密封好，放入保鲜冰箱内8小时后取出食用。

## 小贴士

1. 可用尽量大些的玻璃瓶作为泡菜的容器。
2. 建议第一次做泡菜要用白萝卜，它易使泡菜的汁水变酸，使之更具泡菜风味。





# 奶汤素烩



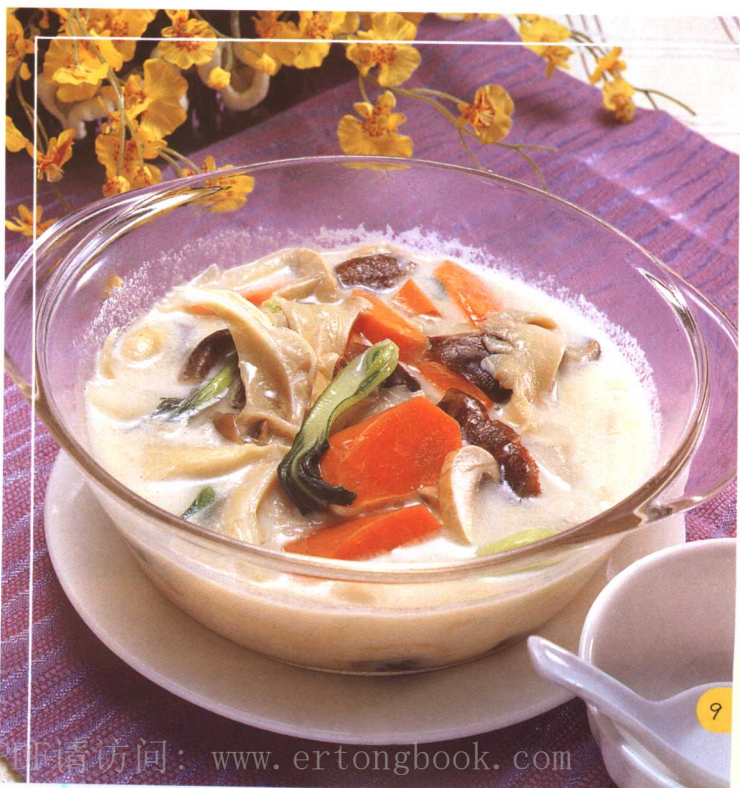
风味家常菜

**主料** 蘑菇、水发香菇各75克，白萝卜、胡萝卜各100克。

**配料** 口蘑、油菜心、高汤、鲜奶、精盐、味精、白糖、料酒、葱、姜、湿淀粉各适量。

- 制法**
- 1 将蘑菇撕成小块，香菇和口蘑切成小块，萝卜改成滚刀块，葱切段、姜切片。
  - 2 净锅置火上，加清水，再加入少许精盐和味精，下入白萝卜和胡萝卜焯至断生捞出，再分别下入口蘑、香菇、蘑菇和菜心焯透捞出。
  - 3 另起锅，加底油烧热，入葱姜爆香，倒入上述焯好的用料，烹入料酒，加入高汤，下入精盐、味精、白糖和鲜奶调味，用湿淀粉勾薄芡，出锅即成。

**特点** 色泽亮丽，口味清鲜，奶香浓郁。







## 金陵丸子...



爱心  
叮囑

瘦肉含锌，菠菜含铜，铜是制造红血球的重要物质之一，又为钙、铁、脂肪代谢所必需。如果两者同食，则菠菜所析出的铜会大量减少。

# 金陵丸子



**主料** 猪肉500克，虾仁200克，水发蹄筋200克。

**配料** 青菜、姜、葱、料酒、酱油、精盐、味精、胡椒粉、鸡粉、花生油、生粉各适量。

**制法** ① 将猪肉、虾仁、姜、葱剁成末，一同放入碗中，加入精盐、味精、胡椒粉、料酒、鸡粉搅拌均匀。蹄筋焯水后用凉水冲洗一下。

② 将肉馅做成丸子，蘸上生粉，放油锅中炸制3分钟，捞出。

③ 锅内加油，下入葱、姜爆锅，烹入料酒、酱油，放入蹄筋，烧制5分钟，下入丸子，放上青菜叶，焖制30分钟，拣出青菜叶，出锅盛盘即成。

**特点** 软糯醇美，酥烂鲜香，汤汁浓稠，口味浓厚。

**功效** 此菜富含蛋白质、钙、磷、铁、维生素及碳水化合物等营养物质，具有滋肝阴、补肾液、和胃润肠的功效。



1. 猪肉肥瘦要合适，微带点肥肉会更香。
2. 做丸子的肉馅要剁成末，不要剁成泥。
3. 丸子大小要一致。
4. 用中火速炸，注意不要炸散，使其内鲜嫩外酥香。





## 桑莲献瑞...



爱心  
叮嘱

豆腐中含有钙，而小葱中含有一定量的草酸，若二者共食，则结合成草酸钙，不易吸收。



# 桑莲献瑞

风味家常菜

## 主料

嫩豆腐300克，水发莲子100克，水发香菇50克。

## 配料

冬笋、精盐、味精、白糖、料酒、湿淀粉各适量。

## 制法

- 1 将水发莲子洗净煮熟。将冬笋、香菇切成末，放入油锅中翻炒，烹入料酒，加入精盐、味精调味，放入莲子翻炒均匀，盛出作馅料。
- 2 将豆腐制成泥，加入精盐、味精和料酒搅匀。取10把汤匙，抹上花生油，逐个抹层豆腐泥，放上馅料，上面再抹一层豆腐泥。将汤匙上笼蒸7分钟左右，取出汤匙，摆在盘边，剩余的馅料放在盘的中央。
- 3 汤锅内放入清汤，加入精盐、味精和白糖搅匀，湿淀粉勾芡后逐个浇在盘中的汤匙上即成。

## 特点

造型美观，软嫩滑润，清爽清香，老幼皆宜。

## 功效

此菜富含植物蛋白质，还含有钙、磷、铁、维生素及膳食纤维素，具有温中和胃、益气通肠、清热润燥等功效。



## 小贴士

1. 选料要新鲜，制作要精细，调味要得当。
2. 掌握好火候，蒸熟即可，不要蒸老，使其鲜嫩。
3. 汤匙蘸油能防止豆腐与汤匙黏在一起。

# 花雕鸡



**主料** 净白鸡1只(约700克), 猪肥膘肉片500克, 花雕酒100克, 上汤200克。

**配料** 姜片、葱段、味精、菜心、精盐、鸡粉、蚝油、味精、蜂蜜、花生油各适量。

- 制法**
- 1 将净鸡放入开水中烫一下, 捞出, 控干水分, 晾干凉透, 抹上蜂蜜。
  - 2 旺火热锅, 下入肥膘肉片, 炼出油后, 放入白鸡, 反复煎至黄色。
  - 3 另起锅放油, 下葱段、姜片、花雕酒、上汤、鸡粉、蚝油、味精、精盐, 放入整鸡, 盖盖, 用小火煨熟(中间翻一次)取出。
  - 4 把熟鸡剁成块, 上盘摆成鸡形, 周围用煮沸水的菜心围边即成。

**特点** 鲜香浓郁, 酒味芳香, 为广州名菜。





# 酸菜鱼



**主料** 鲜鱼1000克，四川酸菜200克，野山椒20克。

**配料** 味精、姜片、蒜片、精盐、胡椒粉、湿淀粉、蛋清各适量。

- 制法**
- 1 将四川酸菜改刀切片，用水冲洗一下，以免太咸。
  - 2 将鲤鱼改刀切成大片，加精盐、味精、胡椒粉、蛋清抓匀上浆，淋上湿淀粉。
  - 3 在油锅内下入野山椒、大蒜，爆香后入四川酸菜，小火慢炒1分钟，倒入清水，加入少量精盐、味精和胡椒粉烧开，慢慢下入鱼片，煮熟即可。

**特点** 鲜咸酸椒，消食开胃。

