



可口家常菜

Ke Kou 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

可口家常菜 /王作生, 张绪华 编著. - 青岛: 青岛出版社, 2003.1

ISBN 7-5436-1263-1

I.可... II.王... III.菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第083258号

- 书 名 可口家常菜
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

可口家常菜

用.爱.做.好.菜 用.心.烹.佳.肴



青岛出版社

目录

CONTENTS



清拌黄瓜	4
家常豆腐	6
凉拌藕片	8
酸辣白菜	9
红烧茄子	10
福禄肘子	12
酸辣土豆丝	14
海米冬瓜	15
花椒鹅块	16
双鲜拌金菇	18
雪菜炒冬笋	20
酱爆兔肉丁	22
什锦肉丝拉皮	24
菠菜蛋汤	26
三丝春卷	27
肉皮冻	28
四喜丸子	30
拔丝地瓜	32
蛋蓉玉米羹	33
酸菜炒牛肉	34
香菇里脊	36
腰花木耳汤	38
葱爆羊肉	40
鱼香肉丝	42
香菠咕唠肉	44





红烧肉	45
糖醋鲤鱼	46
三丝黄鱼卷	48
水氽肉丸	50
咖喱牛肉	51
凉拌蜇皮	52
炸黄花鱼	54
美极肉干	56
荷香一品鸭	58
酱牛肉	60
五香熏鱼	62
软炸虾仁	63
清蒸加吉鱼	64
五彩紫菜汤	66
油爆双花	68
清炖鱼	70
栗子炒鸡	72
番茄炒蛋	74
黄鱼羹	75
香菇鸡块	76
酸辣汤	78
苕蓿肉	80
爆氽鱼块	82
葱姜焗蟹	84
松仁玉米	86



CONTENTS

目录



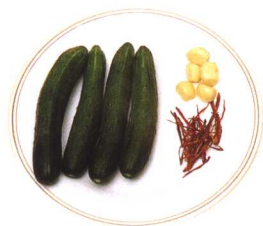
清拌黄瓜...



爱心
叮嘱

生黄瓜有抑制体内糖转化为脂肪的作用，有减肥的功效。宜和木耳同吃，木耳也具有滋补强壮、和血的作用，可以平衡营养。

凉拌黄瓜



主料 黄瓜2根。

配料 大蒜、花椒、精盐、味精、鸡粉、干红辣椒、醋、食用油各适量。

- 制法**
- 1 将黄瓜洗净、削皮，中间片开，用刀背拍松，再切成一寸见方的斜块。
 - 2 蒜捣碎，放入适量的精盐、味精、鸡粉、醋，搅拌均匀，拌在黄瓜里。
 - 3 将适量食用油倒入铁锅，烧至六成热，放入花椒煸一下捞出。把干红辣椒丝放在黄瓜上，将炼好的花椒油淋在上面。
 - 4 将拌好的黄瓜装盘即可。

特点 酸美可口，伴有麻辣香味。

功效 黄瓜味甘性凉，具有清热利水、解毒减肥的功效。

- 小贴士
1. 一定要现做现吃。
 2. 黄瓜去皮后再制作，口味更好。
 3. 黄瓜拍松后再切块，更容易入味。



家常豆腐



爱心
叮囑

豆腐有益气、生津、润燥等作用。宜和蘑菇同吃，蘑菇为鲜美的食用真菌，有理气、化痰、滋补强壮的作用。两者配合，不仅是营养丰富的佳肴，而且是抗癌、降血脂、降血压的良药。豆腐也可与木耳同吃。

家常豆腐



可口家常菜

主料 豆腐500克，猪五花肉125克，韭菜2棵，水发

木耳15克，豆瓣酱40克。

配料 酱油、料酒、精盐、白糖、淀粉、味精、花生油各适量。

- 制法**
- 1 把豆腐切成厚片，猪五花肉切成片，韭菜切段。
 - 2 炒锅中放油烧至七成热，放入豆腐片，煎成金黄色捞出。
 - 3 锅中留少许油，将肉片炒香，加豆瓣酱炒出红色，加水，放入豆腐、木耳，加入酱油、味精、精盐、白糖，勾入淀粉和水对成的芡汁，淋入香油。
 - 4 锅烧开后调小火，将豆腐炖透，加入韭菜段，将汤收浓即可。

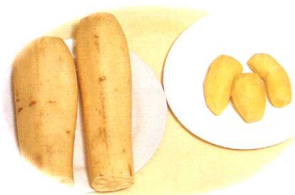


1.豆腐在烹制前用盐开水烫透，可以去除豆腥味。

2.水要一次加足，豆腐需要慢火炖透才会入味。



凉拌藕片



主料

鲜藕1根。

配料

姜、味精、精盐、白糖、白醋各适量。

制法

- 1 鲜藕去皮，切薄片，姜切成细丝。
- 2 将切好的藕片入锅焯水，取出后放入凉水中冰镇片刻，捞出，沥干水分。
- 3 在盛放藕片的碗中加入精盐、白糖、味精和白醋调味，下入姜丝搅匀即成。

特点

色泽洁白，酸甜可口。



酸辣白菜



可口家常菜

主料 净白菜1棵，青、红辣椒各10克。

配料 干辣椒、葱、姜、精盐、味精、淀粉、白醋、香油各适量。

- 制法**
- 1 将干辣椒切块，葱切段，姜切成细丝。青、红辣椒去蒂、籽，切菱形片。
 - 2 将白菜去叶，留颈部，改成0.3厘米厚的抹刀片。
 - 3 锅内加少许底油烧热，依次放入葱花、姜丝、干辣椒、青红辣椒片，爆香后加入白醋，然后迅速将切好的白菜放入锅内，加入精盐和味精翻炒，勾芡，加少许香油，出锅即成。

特点 酸辣味浓。





红烧茄子...



爱心
叮嘱

茄子有保护血管、防止出血的作用。其所含维生素P可降低毛细血管脆性和渗透性。宜和黄豆同吃，黄豆有益气、养血、健脾的作用，含有丰富的人体所需的营养素，可通气、顺肠、润燥消肿、平衡营养。

红烧茄子



主料 茄子2个，清汤125毫升。

配料 淀粉、精盐、葱末、红尖椒、大蒜片、八角、
酱油、味精各适量，花生油50毫升。

- 制法**
- 1 将茄子切成长条，将红尖椒切成长条，将大蒜拍碎。
 - 2 大火烧热炒锅，倒入油烧热，放入茄子，炸3~5秒钟捞出。
 - 3 炒锅内加少许底油，放入八角、大蒜、葱末、红尖椒炸出香味，放入茄子翻炒，加少许清汤、酱油、味精，用淀粉收汁，出锅即可。



小贴士

1. 应选购鲜嫩、大小均匀的茄子。
2. 用圆茄、长茄均可，圆茄需要削皮，长茄可以带皮烹制。色红味鲜，醇香适口。



福禄肘子



爱心
叮囑

猪肉有很高的营养价值和滋补作用，对保健和预防糖尿病有较好的作用。宜和芋头同吃，芋头含有丰富的淀粉，具有生津、健肠、止泻等功效。

福禄肘子



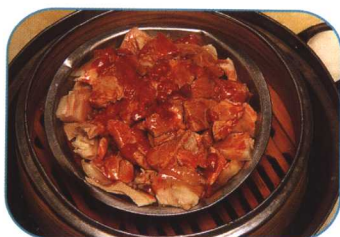
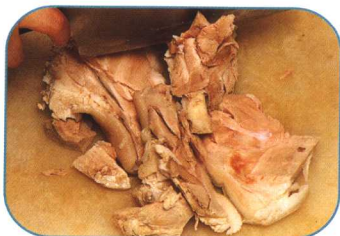
可口家常菜

主料 肘子500克，豆腐乳。

配料 葱段、姜片、味精、精盐、白糖、花生油各适量。

- 制法**
- 1 将生肘子放水中，加入精盐、味精、葱、姜，大火烧开，再用小火焖至八成熟，取出晾凉。剔除大骨头，将肘子切成方块，放入碗中。
 - 2 将豆腐乳放入油锅中碾碎，加上清水、豆腐乳汁、味精、白糖搅匀烧开，做成味汁。
 - 3 将味汁浇入肉块中，放蒸锅中用大火蒸15分钟，取出倒扣在盘中。将汤水倒入锅中，勾芡，淋上明油，浇在肉上即成。

特点 菜色红润，软烂醇厚，鲜嫩香浓。



酸辣土豆丝



主料 土豆300克,青、红辣椒各1个。

配料 花椒6粒,干辣椒、葱丝、精盐、味精、香醋、花生油、香油各适量。

制法 ① 将土豆削皮,切细丝,泡在水中洗去淀粉,既能避免其变黑,又能使其在炒烧时保持白嫩、爽脆。炒前捞出,沥干水分。

② 青、红辣椒去籽、蒂,切成细丝,干辣椒切丝。

③ 炒锅上火,加入花生油烧热,放葱丝爆锅,加入干辣椒炒香,再加入青红椒丝、土豆丝,炒至八成熟时加入精盐、味精调味,再淋上香油和香醋,炒熟即可。

1. 煸炒过程中淋些水,以防土豆丝炒干、炒老。
2. 应挑选表面光滑、不伤不烂、无虫眼、无病斑、个体较大的土豆。
3. 因土豆皮下的汁液富含蛋白质,所以削土豆时,只需削掉薄薄的一层皮,不要多削。



海米冬瓜



可口家常菜

主料 冬瓜500克，海米15克。

配料 料酒、水淀粉、葱花、姜末、香菜叶、
精盐各适量。

- 制法**
- 1 将冬瓜去皮，切成长5厘米、宽3厘米、厚1厘米的薄片。
 - 2 炒锅置旺火上，放油烧至六成热时放入冬瓜片，待冬瓜片变嫩绿时捞出。
 - 3 将葱花、姜末入油锅爆香，烹入料酒，放入冬瓜片、海米翻炒，加入精盐、味精调味，用水淀粉勾芡，撒上香菜叶即成。

特点 汁浓味鲜，瓜嫩爽滑，口味清淡。

小贴士

1. 冬瓜滑油可使其口感更佳。
2. 海米已是很鲜的原料，所以这道菜可不放鸡精。

