



经典家常菜

jingdianjiachangcai

朱太治·编著



45道**最经典**的家常菜肴

带给你最熟悉和最亲切的鲜味道



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经典家常菜/朱太治编著. —北京: 农村读物出版社,
2005. 5

(美食新视窗)

ISBN 7-5048-4696-1

I. 经... II. 朱... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第038231号

编 著	朱太治
菜品制作	惠国大酒店 周春峰
摄 影	SF工作室
设 计	

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	李 娜 育向荣
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京画中画印刷有限公司
开 本	710mm X 1000mm 1/16
印 张	3
字 数	60千
版 次	2005年5月第1版 2005年5月北京第1次印刷
印 数	1 ~ 10 000册
定 价	15.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

经典家常菜

45道最经典的家常菜肴
带给你最熟悉和最亲切的好味道

朱太治·编著



农村读物出版社

目录 Contents

金牌蒜香骨	3	五香青鱼段	26
香辣黄金虾	4	沙锅狮子头	27
子姜炒鸭片	5	蒜子烧辣螺	28
咖喱鸡块	6	凉瓜炒猪肝	29
醋溜土豆丝	7	黑椒牛柳	30
酿青椒	8	温拌海蜇	31
清蒸鲈鱼	9	鱼香牛肉丝	32
蒜茸荷兰豆	10	百合炒虾仁	33
京葱爆羊肉	11	清炸蛎黄	34
辣子烧肥肠	12	干炸小黄鱼	35
糖醋带鱼	13	京烧咖喱大肠	36
鱼香茄子	14	红烧大黄鱼	37
多味牛肉丸	15	姜汁牛百叶	38
豉椒苦瓜	16	春虾烧豆腐	39
大虾烧白菜	17	五花香酥鲫鱼	40
家常烧仔鸡	18	回锅肉	41
蒜泥蛭子皇	19	板栗焖猪手	42
锅仔鱼羊鲜	20	番茄鱼片	43
萝卜肥排汤	21	红油肚片	44
干煸四季豆	22	糖醋里脊	45
糖醋排骨	23	地三鲜	46
红椒爆腰花	24	外婆大排	47
葱烧海参	25		



01 金牌蒜香骨

●原料

猪肋骨500克，蒜茸50克，海鲜酱、沙茶酱、老抽、生抽、蚝油、红糖、味精、干红辣椒、食油各适量。



●制作

1. 猪肋排剁成12厘米长段，放入清水洗净捞出晾干。
2. 排骨放盘内，加入海鲜酱、沙茶酱、老抽、生抽、蚝油、红糖、味精拌匀腌制2小时。炒锅加油烧至三成热，放入排骨，油温由低慢慢加热，炸至肋排成熟，表面结硬捞出沥油。
3. 炒锅留底油烧热，放入蒜茸、干红辣椒炒出香味，再放入排骨，翻炒均匀，装饰即成。

●特点

排骨焦香，味浓爽口。



烹饪秘诀

1. 猪肋排洗净后，放入清水中浸泡1小时，捞出沥干水分。
2. 炒锅加油烧至三成热，放入排骨，油温由低慢慢加热，炸至肋排成熟，表面结硬捞出沥油。

02 香辣黄金虾

● 原料

河虾400克，红辣椒末25克，面包糠60克，鸡蛋1个，盐、花椒粉、味精、料酒、姜末、生粉、花生油各适量。



● 制法

1. 河虾剪去须、脚洗净，入碗内加料酒、盐、味精、胡椒粉略腌，加入鸡蛋清拌匀，拍上生粉。
2. 炒锅下花生油烧七成热，放入河虾，炸至壳脆肉熟，捞出沥油。
3. 炒锅留少许油烧热，放入红辣椒末炒香，加面包糠小火略煎至黄，倒入油炸虾快速翻炒均匀即成。

● 特点

壳脆肉嫩，鲜辣可口。



烹饪秘诀

面包糠和生粉要适量，炸至金黄即可捞出沥油，先炸辣椒末再炸虾。





03 子姜炒鸭片

● 原料

咸水鸭肉400克，嫩姜100克，菠萝片100克，糖、醋、胡椒粉、鸡精、粉团、香油、食油、鲜汤各适量。



● 制作

1. 咸水鸭肉切片，嫩姜切圆片。
2. 把糖、醋、鸡精、胡椒粉放在碗内，加少许鲜汤，调匀成味汁。
3. 炒锅加食油烧热，下姜片爆香，加入鸭片翻炒几下，放入菠萝片略炒，倒入味汁炒匀，用湿粉团勾薄芡，淋上香油，出锅装盘即成。

● 特点

肉质软滑，味美清香。



煲仔秘籍

烹制此菜时加入适量菠萝片，可增加菜肴的鲜味。

04 咖喱鸡块

● 材料

嫩鸡400克，土豆150克，葱50克，盐、料酒、味精、咖喱粉、蒜泥、面粉、花生油各适量。

● 步骤

1. 将鸡洗净，剁成块，用开水焯出，土豆去皮洗净，切滚刀块，葱切粒。
2. 炒锅加油烧五成热，下土豆块炸至金黄色捞出。
3. 炒锅留少许底油烧热，下咖喱粉、面粉、蒜泥炒出香味，加入葱粒煸炒数下，加入清汤、鸡块、料酒烧开，用小火煨烧至鸡块熟透，再放入土豆，加入盐、味精调味，淋上熟油，翻炒均匀，出锅即可。

● 特点

肉质酥软，鲜辣利口。



烹饪秘诀

咖喱粉要用油炒出香味，才能发挥其功效。





05 醋溜土豆丝

●原料

土豆400克，葱丝、盐、味精、香醋、花椒油、花生油各适量。



●制作

1. 土豆去皮切细丝，放清水中浸泡30分钟捞出，沥干水分。
2. 锅内加花生油烧热，下葱丝炒香，加入土豆丝翻炒，随即加盐、味精翻炒均匀，出锅时烹入米醋，淋上花生油即成。

●特点

细嫩爽脆，咸鲜香酸。



烹饪小技巧

土豆丝切好后，用清水浸泡30分钟，可以去除多余的水分，使土豆丝更加爽脆。

06 酿青椒

● 原料

青椒3个,猪肉100克,冬笋、木耳各20克,鸡蛋1个,海米末、盐、料酒、酱油、味精、面粉、香油各适量。



● 制作

1. 青椒洗净切成两半,去籽,肉剁泥,加入盐、味精、葱末、姜末、海米末、料酒、鸡蛋清和少许水搅匀成馅,冬笋切小片,木耳撕小块。
2. 青椒内撒一点干面粉,填上肉馅,拌匀。锅内加油烧七成热,下青椒略炸,捞出沥油。
3. 将炸过的青椒放深盘内,入锅蒸至熟取出,摆盘内,原汁倒入锅内,加笋片、木耳、酱油、味精,烧开勾芡,淋上香油,浇在青椒上即可。

● 评点

味道鲜美,造型美观。



烹饪秘诀

烹青椒时注意火候,不宜过旺,以免青椒变软。馅料要调好,青椒要洗净,沥干水分。





07 清蒸鲈鱼

● 原料

鲈鱼1条，红椒丝、姜片、葱段、姜丝、葱丝、料酒、盐、味精、香油各适量。



● 制作

1. 鲈鱼去鳞，去内脏，洗净，在鱼身上斜划数刀，加入姜片、葱段和料酒。
2. 鲈鱼上锅蒸15分钟，取出姜片、葱段，再撒上红椒丝、葱丝。
3. 锅内放油烧热，浇在鱼上即可。

● 特点

鱼肉鲜嫩，醇美爽口。



烹饪要领

清蒸方法简单容易，鱼要新鲜，用旺火蒸熟，保持肉嫩和原汁原味。

08 蒜茸荷兰豆

● 原料

荷兰豆350克，大蒜100克，盐、鸡精、香油、湿粉团、食油各适量。



● 做法

1. 炒锅内放适量清水，加入少许食油和盐，烧开后，放入荷兰豆焯水，取出沥干水分，大蒜切茸。
2. 炒锅加食油烧热，下蒜茸煸炒出香，放入荷兰豆，随后加盐、鸡精，快速翻炒，用湿粉团勾芡，淋上香油装盘即成。

● 特点

鲜香清爽，翠绿诱人。



烹饪秘笈

荷兰豆焯水时，加入少许食油和盐，烧开后，放入荷兰豆焯水，取出沥干水分，大蒜切茸。





09 京葱爆羊肉

●原料

羊腿肉400克，京葱150克，水发木耳50克，盐、鸡精、胡椒粉、料酒、鸡蛋、湿粉团、食油各适量。



●制作

1. 羊腿肉切薄片，放碗内加盐、料酒、蛋黄和粉团拌匀上浆，京葱切段，木耳洗净。
2. 炒锅注油烧五成热，下入羊肉片滑油断生，捞出沥油。
3. 炒锅留底油烧热，下京葱煸炒出香，放入羊肉片，烹入料酒略炒，加入食盐、鸡精、木耳、胡椒粉和适量清水，烧透炒匀，用湿粉团勾芡，翻炒出锅即成。

●特点

柔嫩葱香，咸鲜微辣。



10 辣子烧肥肠

● 烹制

熟猪肥肠500克，青椒、胡萝卜各50克，红尖椒丝、姜丝、酱油、盐、料酒、白糖、醋、湿粉团、红油、食油各适量。



● 做法

1. 将肥肠切成段，放入碗中，加酱油、料酒腌渍，胡萝卜切片，青椒切小段，分别用开水焯出。
2. 炒锅注油烧热，下姜丝、红尖椒丝炒香，加入肥肠，烹入料酒，翻炒几下，再加入酱油、盐、白糖、醋及鲜汤，烧透入味，加入青椒、胡萝卜片炒匀，用粉团勾芡，淋上红油出勺即成。

● 特点

肉香肥嫩，鲜辣味浓。



烹饪小贴士

1. 肥肠洗净后，用料酒、姜片、葱段焯水，捞出沥干。2. 青椒、胡萝卜切块，分别焯水。3. 炒锅注油，下姜丝、红尖椒丝炒香，加入肥肠，烹入料酒，翻炒几下，再加入酱油、盐、白糖、醋及鲜汤，烧透入味，加入青椒、胡萝卜片炒匀，用粉团勾芡，淋上红油出勺即成。





11 糖醋带鱼

●原料

鲜带鱼350克，糖50克，醋40克，葱、姜末、蒜末、盐、味精、酱油、料酒、粉团、花生油各适量。



●制作

1. 把带鱼去头、去内脏洗净，斩成6厘米长的段，加入盐、料酒腌15分钟，糖、醋放入碗内，加酱油、料酒、味精和湿粉团及适量清水，调成芡汁。
2. 炒锅加花生油烧热，把带鱼排放锅内，炸至两面呈金黄色，捞出沥油。
3. 炒锅留少许底油，烧热，下葱姜末、蒜末爆香，倒入调好的芡汁，烧开，放入炸好的带鱼翻炒几下，使芡汁紧裹，淋上少许熟油，出锅即成。

●特点

肉质酥嫩，酸甜味醇。



烹饪提示

鱼段下油锅炸时，若油温过高，应以小火，防炸枯焦，影响口感。

12 鱼香茄子

材料

茄子500克,青椒丝100克,豆瓣酱100克,白糖、酱油、香油、辣椒丝、味精、米醋、葱段、蒜泥、姜丝、料酒、粉团、高汤、食用油各适量。



步骤

1. 茄子洗净,去皮,切两半,再切成小段。
2. 将茄子放入五六成热的油中炸至发软,待水分基本炸出,捞出沥干油。
3. 炒锅内加30克油,烧热,放入葱、姜、蒜泥、辣椒丝煸炒,再放入豆瓣酱煸出香味,加料酒、酱油、白糖、米醋、味精、高汤、茄子,炒至茄子上色,入味,加入青椒丝,再翻炒几下,淋入湿淀粉拌匀,出锅。

特点

质嫩微甜,鱼香味浓。



烹饪秘诀

1. 茄子洗净去皮,切成小段。2. 将茄子放入五六成热的油中炸至发软,待水分基本炸出,捞出沥干油。3. 炒锅内加30克油,烧热,放入葱、姜、蒜泥、辣椒丝煸炒,再放入豆瓣酱煸出香味,加料酒、酱油、白糖、米醋、味精、高汤、茄子,炒至茄子上色,入味,加入青椒丝,再翻炒几下,淋入湿淀粉拌匀,出锅。





13 多味牛肉丸

●原料

精牛肉馅400克，面包糠、洋葱、尖椒、鸡蛋液、牛奶、番茄、芹菜粒、蒜末、盐、料酒、胡椒粉、番茄汁、小茴香末、白醋、食油各适量。



●制作

1. 炒锅加适量清水，放入番茄汁烧开，加入去皮番茄、蒜末、芹菜粒、小茴香末煮10分钟，再加入盐、醋调成多味汁，洋葱去皮切碎末，尖椒去籽切末。
2. 取大碗放入肉馅、洋葱末、尖椒末、牛奶、鸡蛋液、盐、料酒、胡椒粉搅匀，制成大小均匀的丸子，撒上面包糠放盘内。
3. 炒锅加油烧四成热，分批放入丸子，慢火煎熟呈深金黄色，排放盘内，浇上多味汁上桌即可。

●特点

色泽红润，外焦里嫩，咸鲜微辣。

