

家常南北菜

《新鲜美味》编委会 编

汇集南北精华，
品尝家常美味



新鲜美味 5.

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

新鲜美美厨 / 编委会编. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2005.7

ISBN 7-204-08011-4

I. 新... II. 编... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 081897 号

新鲜美美厨

《新鲜美美厨》编委会

*

内蒙古人民出版社出版发行

呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

北京国彩印刷有限公司印刷

开本: 889 × 1194 1/48 印张: 30 字数: 1000 千

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 套

ISBN 7-204-08011-4/G·1972 定价: 160.00 元(全书 20 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471)4971562 4971659



新鲜·美·厨
·美·5.

汇集南北精华 品尝家常美味

家常南北菜

《新鲜美厨》编委会 编

内蒙古人民出版社

目录

O N T E N T S

肉类

- 菠萝咕嚕肉 5
- 糖醋里脊 7
- 炒木樨肉 9
- 焦熘肥肠 11
- 炒肉丝拉皮 13
- 四喜丸子 15
- 冬笋牛柳 17
- 干烧牛肉片 19
- 冬菜扣肉 21
- 湖南红烧肉 23

烹调前选材很重要

24



家禽类

JIA QIN LEI

- 咸水鸭 27
- 风味口水鸡 29
- 白斩鸡 31
- 荸荠鸡丁 33

酱汁的调制技巧 34



水产类

SHUI CHAN LEI

雪菜黄鱼	37
剁椒鱼头	39
清蒸鳊鱼	41
虾仁炒冬瓜	43
滑蛋虾仁	45
双色鱿鱼卷	47
烹调秘诀大公开	48



蔬菜类

糖醋双丝	51
香菇盒	53
咸鱼茄子煲	55
香菇扒油菜	57
柠檬瓜条	59
西芹炒杏仁	61
桂花糯米藕	63
酸豆角炒肉末	65
雪菜炒冬笋	67
什锦豆腐	69
高汤牛肝菌	71



C O N T E N T S

肉类

之

菠萝咕嚕肉



菠萝咕噜肉

材 料

五花肉 300 克、
菠萝 150 克、
面粉 30 克、
泡打粉少许、
油菜叶 150 克、
鸡蛋黄 1 个、
青、红椒片各少许

调味料

A: 酱油 3 大匙、
五香粉半小匙、
蒜末 1 小匙、
干淀粉 50 克
B: 白醋 40 克、
白糖 50 克、
盐适量、
姜汁、水淀粉各少许、
番茄酱 25 克

做 法

- ① 将五花肉切成 1.5 厘米见方的丁，加入调味料 A 腌渍 10 分钟，菠萝切滚刀块。将面粉、干淀粉、泡打粉掺在一起加入鸡蛋黄，加少量水，放肉丁抓匀。
- ② 油菜叶切细丝，用热油炸干制成菜松。起锅放油，烧至五六成热时将挂糊肉丁炸焦捞出装盘。
- ③ 锅留底油，下青红椒片兜炒，加入番茄酱稍炒，再下姜汁、白醋、白糖、盐、水调匀，用水淀粉勾芡，下入菠萝，淋明油出锅与咕噜肉同盘即可。

TIPS

◆ 对于新上手的美眉厨娘来说，如何在短时间内找到感觉呢？一定得选对可以“唬人”的菜式，才不会使信心遭受打击。“咕噜肉”就是这样一道易上手、出效果的菜品哟！

家常南北菜

肉类
之

糖醋里脊



材 料

猪里脊肉 250 克、
葱姜末 适量、
鸡蛋清 1 个、
面粉 适量

调味料

料酒 20 克、
醋 50 克、
白糖 20 克、
盐 少许、
水淀粉 3 大匙、
香油、
高汤 适量

糖醋里脊

做 法

- ① 猪里脊肉洗净切片，加入鸡蛋清、水淀粉、面粉抓匀。
- ② 碗中放料酒、糖、醋、盐、葱末、姜末、水淀粉及少许高汤拌匀勾兑成汁。
- ③ 锅放油烧至五成热，下入肉片，炸至焦脆，捞出控油。
- ④ 锅留底油，烹入做法 2，倒入肉片，翻炒，淋香油出锅即可。

TIPS

◆ 肉类解冻不宜泡水！泡水的肉会吸收过多的水分，造成不易入味或加热后出水的结果。正确的方式是提前从冷冻室移入冷藏室退冰，如果真的非常急迫，也要包两层保鲜袋再泡水。

肉类
之

炒木樨肉





材 料

猪肉 150 克、
鸡蛋 150 克、
水发木耳 50 克、
黄花菜 50 克、
黄瓜 100 克、
葱姜末 50 克

调味料

酱油 30 克、
甜面酱 15 克、
盐 3 克

炒木樨肉

做 法

1. 将猪肉、黄瓜切成片，水发木耳、黄花菜洗净泥沙、择净去根在沸水中氽烫捞出。鸡蛋打入碗中搅散。
2. 锅中入油烧热，放入葱姜末直至香味释出，再把鸡蛋倒入锅内炒熟取出。
3. 另起油锅烧至六成热，倒入肉片炒至六成熟时拨至锅边，放入甜面酱、盐炒熟后与肉片再一起翻炒，然后加酱油炒匀，并加入炒好的鸡蛋再放入黄花菜、黄瓜、水发木耳，颠翻几下即成。

TIPS

◆ 黑木耳含有特殊的胶质，能够吸附人体消化系统的灰尘并帮助排出，帮助消化纤维类物质。其所含的多醣体则是增加抗体的“肿瘤终结者”。此外，还可以减少动脉粥样硬化，是心脏的贴心保镖呢！多吃木耳，真的可以让你拥有一个强壮的心脏！



肉类
之

焦熘肥肠



材 料

猪熟肥肠 500 克、
大蒜 10 瓣 (拍碎)、
葱姜末适量、
香菜末适量、
红辣椒末适量

调味料

料酒 2 大匙、
酱油 2 大匙、
味精少许、
盐少许、
鸡汤 1 碗、
水淀粉 2 大匙

焦 熘 肥 肠

做 法

- ① 将肥肠洗净，斜刀切成片，用开水氽烫透后控干水分。
- ② 锅中下油烧热，下葱姜末，稍后再下蒜末炸出香味，烹入料酒和酱油，加入鸡汤、味精、盐，并将肥肠放入汤内用旺火把汤烧开，撇去浮沫，用调稀的水淀粉勾芡，起锅前撒上香菜末、红辣椒末即成。

TIPS

- ◆ 若用大肠头会更好吃，大肠头厚、肠薄，口感会很爽，一定要先将大肠头煮烂再烧！
- ◆ 清洗大肠可先用面粉和色拉油揉搓，再以清水冲去黏液，然后加酒和醋搓洗，可有效去除腥臭味。
- ◆ 大蒜对心脏的健康作用不可低估，它有助于降低胆固醇，改善动脉内壁的弹性，并且降低血压。



肉类
之
炒肉丝拉皮



炒肉丝 拉皮

材 料

猪瘦肉 500 克、
香菜 10 克、
鸡蛋皮 1 张、
木耳 10 克、
葱头 15 克、
黄瓜 20 克、
蒜泥 15 克、
青、红辣椒丝少许

调味料

精盐 10 克、
芝麻油 20 克、
芝麻酱 25 克、
醋 15 克、
酱油 10 克、
水淀粉 5 大匙

做 法

- ① 将猪瘦肉洗净切成细丝，葱头洗净切成丝，香菜梗择洗干净切成 3.5 厘米长的段，黄瓜、鸡蛋皮、木耳均切成丝。
- ② 炒锅内放入花生油，中火烧至五成热，放入肉丝炒至半熟，加酱油、葱头翻炒，加精盐、香菜段炒熟，淋上芝麻油翻匀，分盛两小盘内。
- ③ 水淀粉调成稀糊，加精盐溶化，入沸水锅拉成 2 张拉皮，用清水浸泡，捞出后切成 1 厘米宽、5 厘米长的条，将黄瓜丝铺底，拉皮放入盘中摆正，将木耳丝、蛋皮丝、肉丝顺序放在拉皮上。
- ④ 芝麻酱加入精盐，凉开水调成糊状，用酱油、醋、蒜泥、芝麻油兑成汁，浇在拉皮上，撒上青、红辣椒丝点缀即可。

TIPS

◆ 肉丝滑软脆嫩，香美醇厚，拉皮色白透明，凉爽柔软，调和酸香等口味，盛夏时节还可以将拉皮事先进冷藏室。

肉类
之
四喜丸子





材 料

猪肥肉和瘦肉按 1:4
的比例共 500 克、
鸡蛋 2 个、
葱末、姜末各少许、
香菜末少许

调味料

酱油、
料酒、
味精各适量、
盐、花椒、
八角、香油各
少许、
水淀粉 3 大匙

四喜丸子

做 法

- ① 将猪肥肉切细丁，瘦肉剁成细蓉，放入碗内，加入鸡蛋、少许盐、葱姜末、水淀粉、酱油、料酒拌匀，做成四个大小一致的丸子。
- ② 炒锅放油，上中火烧六成热（约 150℃）时放入肉丸，炸至金黄色捞出。碗内加入酱油、料酒、花椒、八角、水入笼用旺火蒸 30 分钟取出，摆入大盘内。
- ③ 原汤入锅内，用旺火烧开，放入味精、香油拌匀，用水淀粉勾芡，浇在丸子上，起锅前撒上香菜末装饰即可。

TIPS

◆ 搅拌肉末时加入适量盐除了调味外，还能使水分子通过盐的渗透作用进入细胞内，增加蛋白质持水性，更加突出丸子饱满滑嫩的口感。

