

一道好菜，是生活品味的提升，
是夫妻和谐、家庭幸福的桥梁。



好太太

唐兴官 主编

HAO TAITAI
AI ZUOCAI

爱做菜



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

好太太爱做菜

HAOTAITAI AI ZUOCAI

主 编：唐兴官
编 委：唐兴权 唐兴文 卿光伟
制 作：唐兴官 万德民



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

好太太爱做菜/唐兴官主编. —北京: 中国经济出版社, 2010. 01

(我爱厨房系列菜谱)

ISBN 978-7-5017-9197-2

I. 好... II. 唐... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第060383号

出版发行: 中国经济出版社 (100037·北京市西城区百万庄北街3号)

网 址: www.economyph.com

责任编辑: 路 巍

责任印制: 张江虹

封面设计: 巢新强

经 销: 各地新华书店

承 印: 北京金华印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/24

版 次: 2010年1月第1版

书 号: ISBN 7-5017-9197-2/Z·896

印 张: 3 字 数: 36千字

印 次: 2010年1月第1次印刷

定 价: 20.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 有我社发行部门负责调换, 电话: 88330607

版权所有 盗版必究

举报电话: 68359418 68319282

国家版权局反盗版举报中心电话: 12390

服务热线: 68344225 68341878

广袤的疆域、悠久的历史 and 厚重的文化，造就了不同地区的饮食文化。如北方人喜欢面食，口味稍咸；南方人喜欢清淡的菜；四川、重庆、湖南、云南、陕西、贵州、湖北等地则爱好辣。《好太太爱做菜》一书所选菜品尽量满足南北各地人群的美食需要，其中有味清淡，有味浓厚；有麻，也有辣。《好太太爱做菜》一书还特别介绍了一些适合家庭烹制的药膳，让大家在品尝美食的同时，提高健康水平。

《好太太爱做菜》一书，特别奉献给那些热爱生活的女人。

本书图文并茂，切合实际，阅读方便，希望它是您做菜的好帮手。除家庭主妇使用外，各酒店、餐厅、食堂、饭馆、创业者等，均可作为参考。



目 录

MULU

青椒炒肉片	2
珍珠丸子	4
家乡蒸扣肉	6
骨头炖萝卜	8
青豆焖猪尾	10
酸辣毛肚	12
香菇焖牛筋	14
红汤牛柳	16
水芹炒羊肉	18
卤水鹅头	20
细粒鸭掌	22
虫草鸭脯汤	24
小炒辣子鸡	26
山药蒸仔鸡	28
凉拌北极贝	30
白术烩鱼肚	32
双椒炒牛蛙	34

海参浸芦笋	36
麻辣鳝鱼	38
红油八爪鱼	40
香辣带鱼	42
泡椒烧鱼肉	44
豆瓣凉皮	46
盐水芥兰	48
炒野菌	50
百合蒸南瓜	52
党参汤圆	54
松茸汤	56
竹荪鸽蛋汤	58
金色豆花	60
口味面条	62
香菜沙参锅摊	64
煎饺子	66
白菜鲜包	68



青椒炒肉片



做法

1. 将小青椒洗净切成滚刀块；姜、葱洗净后，姜拍松，葱切成长段；五花肉洗净后入沸水中氽去血水；白糖用油炒成糖色。
2. 锅中倒入油，中火烧至六成熟时下入姜、葱、八角、山奈、桂皮、丁香、栀子和干辣椒、花椒炒香；然后倒入鲜汤，放入糖色、料酒和部分盐、味精调味；再下入五花肉，用小火煮约30分钟至熟，捞出晾凉，切成片。
3. 锅中另加入少许油，烧至六成熟时下入小青椒，炒至断生后放入煮好的五花肉片；再用盐、味精、酱油和香油调味，装盘即可。

温馨提示

煮肉时盐要比平时少，因为还需炒制；煮肉的汤还可以用来煮牛肉、猪尾、鸭肉等，所以每次用完后晾凉，放到冰箱里冷冻保存。



青椒炒肉片

原料

小青椒200克，五花肉300克，姜8克，葱10克，花椒2克，辣椒2克，八角、山奈、桂皮、丁香、栀子等少许

调料

盐4克，味精3克，白糖10克，酱油2克，料酒6克，香油2克，鲜汤500克，植物油适量



珍珠丸子



做法

1. 将糯米用温水泡涨；猪瘦肉和肥肉一起剁成茸；姜洗净去皮，切碎；小葱洗净，切成圈。
2. 将肉馅、盐、味精、鸡精、香油、酱油、胡椒粉、料酒、淀粉、姜米、葱等一起放入盆中，加入适量的水，顺一个方向搅上劲，待用。
3. 将肉馅制成大小相等的球型，外面粘上糯米，整齐码在盘中，放入蒸锅，旺火蒸25分钟，取出即可。

温馨提示

调好的肉馅还可以
配上蔬菜，做成汤，味
美鲜香。



珍珠丸子

原料

猪瘦肉100克，猪肥膘肉120克，
糯米100克，小葱20克，生姜8克

调料

盐3克，味精3克，鸡精3克，香油
3克，酱油2克，胡椒粉3克，料酒
6克，淀粉5克



家乡蒸扣肉

做法

1. 将五花肉洗净后入沸水，氽去血水；八角等香料洗净沥干水分；芽菜洗净切碎；姜、葱洗净，姜切片，葱切段；干辣椒切成丝。

2. 锅中加入适量的植物油，中火烧至八成熟时下入五花肉（皮朝下），盖上锅盖；待锅中听不到油爆声时，加鲜汤、生抽、老抽、料酒、姜片、葱段、八角、三奈、香叶、花椒、干辣椒、盐、味精、白糖等调味；再盖上盖，待肉皮上色了，取出晾凉。

3. 将五花肉切成片后，整齐码在碗中，上面铺上芽菜；将原汤汁淋上，然后放入蒸笼，旺火蒸50分钟；取出后翻扣在盘中，配上加热的荷叶饼，即可食用。



温馨提示

还可以用这种方法来做红枣扣猪肘、梅菜扣肉等美食。

荷叶饼在超市有售；家里可以用做馒头的面，制成直径约5厘米的圆形，对折后摆在盘中，放入蒸锅，开锅后旺火蒸15钟即可。

家乡蒸扣肉

原料

五花肉300克，芽菜180克，荷叶饼10个，姜8克，葱10克，花椒2克，干辣椒2克，八角、三奈、香叶等少许

调料

盐2克，味精3克，白糖15克，料酒10克，生抽4克，老抽4克，鲜汤100克，植物油适量



骨头炖萝卜



做法

1. 将白萝卜洗净去皮，切成0.5厘米厚的圆片；猪大骨洗净入沸水，氽去血水；洋葱洗净后切块；芹菜、大葱洗净后切成3厘米的段。
2. 锅中倒入油，中火烧至六成熟时下入洋葱块、芹菜段、大葱段、豆瓣酱、干辣椒炒香，改用小火炒至干香；然后倒入鲜汤和料酒熬5分钟，去渣留汤。
3. 锅中另加少许油，烧至六成熟时放入姜米、蒜粒炒香；然后倒入熬好的汤，加盐、味精、鸡精和酱油调味，烧沸；再依次下入大骨和白萝卜，煮至熟透入味；最后放入辣油和花椒油调味，装盘即可。

温馨提示

炒豆瓣酱等酱类
调料时应用小火，以
免炒焦。



骨头炖萝卜

原料

白萝卜550克，猪大骨300克，洋葱20克，芹菜15克，大葱15克，姜米10克，蒜粒15克，干花椒6克，干辣椒10克

调料

盐5克，味精4克，辣油20克，花椒油6克，料酒10克，豆瓣酱50克，鸡精5克，酱油4克，鲜汤、植物油适量



青豆焖猪尾



做法

1. 将猪尾洗净后入沸水，氽去血水；青豆洗净入沸水氽至八成熟，捞出沥干水分；姜、葱洗净，姜切片，葱切段。
2. 锅中放入油，中火烧至六成熟时放入姜、葱、干辣椒和干花椒炒香；然后加入红曲水、料酒、白糖、酱油、胡椒粉和少许盐、味精调味；再下入猪尾煮至六成熟时捞出，剁成3厘米长的段。
3. 将锅中另加入少量的油，烧至六成熟时下入猪尾和青豆翻炒；用盐、味精和香油调味，然后倒入鲜汤，闷至熟透，起锅装盘即可。

温馨提示

还可以用此法
做蚕豆焖猪尾、黄
豆焖猪蹄等美食。

青豆焖猪尾

原料

青豆300克，猪尾300克，红曲水5克，干花椒6克，干辣椒段10克，五香粉3克，姜6克，葱10克

调料

盐3克，味精3克，酱油2克，胡椒粉2克，料酒5克，白糖2克，香油3克，植物油、鲜汤适量



酸辣毛肚

做法

1. 将毛肚洗净切成丝，入沸水中氽一下，捞出冲凉；野山椒切碎；姜、葱洗净，姜切片，葱切段；小米辣洗净，切成圈。
2. 锅中倒入油，中火烧至七成热时，下入姜、葱和野山椒炒香；然后依次加入鲜汤、盐、味精、胡椒粉和鸡油调味；最后放入毛肚；待开锅后快速下入白醋，起锅装盘。
3. 锅中另加入少许油，烧热后放入小米椒圈，烫香后淋到毛肚上即可。

温馨提示

毛肚在锅中的时间不要太长，否则口感不好。

白醋易挥发，应在最后放入。



酸辣毛肚

原料

毛肚150克，野山椒50克，小米辣3克，姜5克，葱6克

调料

盐3克，味精3克，白醋6克，胡椒粉2克，鲜汤、鸡油、植物油适量