



外婆美厨系列

向希 著

外婆教你 做家常菜

好吃不过家常菜!



中国轻工业出版社
<http://www.cqup.com.cn>



外婆美厨系列

外婆教你 做家常菜

向希 著

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

外婆教你做家常菜 / 向希著. —重庆: 重庆大学出版社,
2010.1

(外婆美厨系列)

ISBN 978-7-5624-5161-7

I. 外… II. 向… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第197974号

外婆美厨系列
外婆教你做家常菜

向希 著

策划:  鹿角文化工作室

摄影: 路过 魏远欣 李玉玥 伍海 陈磊

责任编辑: 梁涛 装帧设计: 程晨

责任校对: 贾梅 责任印制: 赵晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 张鸽盛

社址: 重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编: 400030

电话: (023) 65102378 65105781

传真: (023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆三联商和包装印务有限公司印刷

*

开本: 889 × 1194 1/24 印张: 4.25 字数: 103千

2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

印数: 1—5 000

ISBN 978-7-5624-5161-7 定价: 19.80元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书, 违者必究

作者说

Z U O Z H E S H U O

味道也是有记忆的，

酸、甜、苦、辣、咸……

年幼时食到的第一口土豆泥，软腻香滑。

某个加班的深夜，妈妈为自己悉心炖制了白果鸡，味美营养。

逢年过节，最喜欢外婆亲手做的水煮肉片，麻辣香嫩。

妈妈的体恤，外婆的慈爱，早已于无声无息中融入到五味俱全的家常菜肴之中……

MULU 目录



- | | |
|-----------|----------|
| 1 水煮肉片 | 25 西芹炒猪肝 |
| 3 雪莲花开 | 27 三色羊肉丁 |
| 5 瑶柱豆腐 | 29 双椒肥肠 |
| 7 笋块红烧肉 | 31 魔芋烧豆腐 |
| 9 红烧茄子 | 33 咸鱼茄子煲 |
| 11 六福可乐翅 | 35 四季平安蔬 |
| 13 泡椒蟹味菇 | 37 清烩丝瓜 |
| 15 仔姜肉丝 | 39 素炒什锦 |
| 17 猪肚菇炒肉片 | 41 土豆烧牛腩 |
| 19 笋片炒猪肝 | 43 西芹鱿鱼卷 |
| 21 红烧黄鱼 | 45 五谷丰登羹 |
| 23 泡椒羊肉 | 47 依红偎绿 |



目录 MULU



- 49 菠菜豆腐卷
- 51 芋儿鸡
- 53 鸟巢
- 55 碧玉黄瓜
- 57 凉拌笋丝
- 59 凉拌双耳
- 61 仔姜拌西芹
- 63 麻酱豆腐
- 65 凉拌心里美
- 67 白豆蹄花汤
- 69 汽锅白果鸡
- 71 花生炖凤爪

- 73 清炖牛腩
- 75 甜椒酿肉
- 77 翠玉白菜卷
- 79 粉蒸羊肉
- 81 凤眼菩提
- 83 三杯开屏鱼
- 85 白玉明珠
- 87 红宝石酿肉
- 89 葡萄春笋
- 91 清蒸桂鱼
- 93 一品豆腐方
- 95 糯米香肚





水煮肉片

● **原料:** 猪瘦肉 莴笋尖

● **配料:** 植物油、盐、葱、姜、蒜、花椒面、辣椒面、料酒、豆瓣、老抽、淀粉

● **做法:**

1. 将猪瘦肉洗净切薄片，加适量盐、淀粉、料酒码味；莴笋尖洗净切段；姜、蒜、葱洗净切成颗粒状备用。

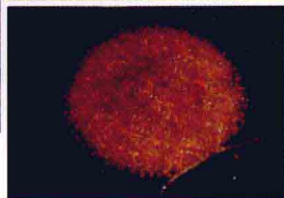
2. 将莴笋尖在沸水中氽熟后捞起放入汤碗中。

3. 支锅点火，倒入油，待油至7分热的时候，放入姜粒、豆瓣爆香，加适量的水，烧开后放入老抽提色，然后将肉片放入锅里。

4. 待肉片煮熟之后将肉片盛到莴笋尖垫底的汤碗里。

5. 在盛好的肉片面上依次撒上蒜粒、辣椒面，另起锅烧油，油烧热后均匀浇淋到肉片上。

6. 最后撒上花椒面及葱花即可。



● 外婆小提醒

莴笋尖也可在后一步爆香豆瓣的汤料中氽熟后捞出，味道更为浓郁；花椒面则一定要在淋过跑油之后再撒，以免花椒面遇热油后味道变苦。





雪莲花开

- **原料：**内脂豆腐、香菜、红腰豆
- **配料：**植物油、盐、湿淀粉、胡椒粉、香油、味精
- **做法：**

1. 红腰豆在咸水中氽熟捞出备用；香菜入沸水中氽熟捞出切成颗粒状，加调味盐、味精、香油拌匀后放在盘中央备用。

2. 支锅倒入适量植物油，待油温五六成热时将豆腐放入锅中翻炒，加适量盐、胡椒粉，然后用湿淀粉勾上薄芡，淋上香油即可起锅装盘。

3. 最后将红腰果点缀在中间及周边造型完毕即可。





● 外婆小提醒

内脂豆腐比较软，下锅前可用盐水浸泡一会儿，可使豆腐在烹制时不易被煮烂。



瑶柱豆腐

- 原料：豆腐、瑶柱
- 配料：青椒、红椒、植物油、盐、葱、姜、胡椒粉
- 做法：

1. 将老豆腐切成丁状过沸水中氽一下捞出沥干水分备用；青、红椒洗净切小颗粒；姜、葱切粒备用；瑶柱用温水发制。
2. 支锅点火，倒入适量油，将发制好的瑶柱入锅中爆香，然后加入姜粒、青红椒粒，最后将豆腐倒入锅中翻炒均匀。
3. 加入适量盐、胡椒粉起锅装盘，撒上葱花即可。



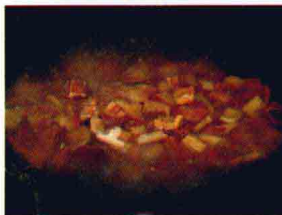
● 外婆小提醒

“瑶柱”即干贝，为海味八珍之一，其营养价值非常丰富，烹调前应用温水浸泡发涨。





笋块红烧肉



● **原料:** 带皮五花肉、干笋

● **配料:** 植物油、酱油、葱、姜、蒜、花椒、桂皮、香叶、三
 荜、八角、冰糖

● **做法:**

1. 笋洗净切块，在沸水煮约5分钟后捞出沥干水分备用，五花肉洗净切成1~2厘米见方。

2. 锅放旺火上，倒入植物油，将五花肉爆至外表略显金黄，熄火，将肉滤去油后捞出。

3. 将葱、姜、蒜、花椒放入锅中煸炒，接着放适量冰糖、酱油、桂皮、香叶、三荜、八角，熬出香味后，倒入爆好的肉及笋块翻炒，加入清水或高汤浸过肉及笋块，大火烧沸30分钟，中间不断用勺子撇除表层浮沫，然后转小火烧制。

4. 烧约1小时，待水分收干后即可起锅装盘。

● 外婆小提醒

笋含有丰富的纤维素、维生素和矿物质，尤其是所含的纤维素，有促进消化、预防便秘的功效，而且其热量低，是减肥的佳品。若能在春季选用鲜笋进行烹调则味道更佳。



红烧茄子

● 原料：茄子

● 配料：植物油、花椒、姜、蒜、豆瓣、盐、糖、淀粉

● 做法：

1. 将茄子切成十字形小块，姜切片备用。
2. 锅洗净，放少量植物油，烧至5成热时，将花椒、姜片、蒜、豆瓣放入炒出香味，倒入茄块翻炒至熟。
3. 然后加适量盐、糖翻炒均匀，起锅装盘即可。





● 外婆小提醒

在烹调茄子前，还应除去茄锈，因为用刀切开茄子后，茄肉表面容易氧化变黑，影响茄子的色泽，可将切好的茄块放入淡盐水中，用手洗几下，挤去黑水，再用清水清洗一下即可。



六福可乐翅

- 原料：鸡中翅
- 配料：植物油、姜、蒜、盐、料酒、可乐、老抽
- 做法：

1. 将鸡翅放入沸水中氽水，待血水析出后捞出沥干水分，加姜片、盐、料酒进行码味。

2. 支锅倒油，油至5成热时放入鸡翅微炸，接着放入蒜、可乐、老抽及适量的热水（以浸没过鸡翅为宜）。

3. 大火将锅中的水烧开后，转小火慢烧，待到收汁即可起锅装盘。

