

“绿土地快乐生活”丛书

天天农家菜

家常篇

本书编写组 编



农家菜朴实无华，选料自然，
体现了绿色、健康的生活方式，
虽是平平常常的菜，
却总能够让人体会出那份乡土的风情。



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

天天农家菜

家常篇

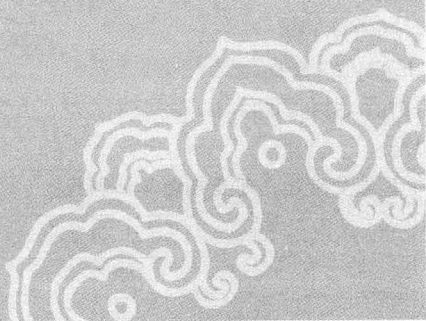
本书编写组 编



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

天天农家菜. 家常篇 / 《天天农家菜》编写组编. —福州: 福建科学技术出版社, 2011.8

(“绿土地快乐生活”丛书)

ISBN 978-7-5335-3893-4

I. ①天… II. ①天… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.

①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第080143号

- 书 名 天天农家菜(家常篇)
“绿土地快乐生活”丛书
- 编 者 本书编写组
- 出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
- 社 址 福州市东水路76号(邮编350001)
- 网 址 www.fjstp.com
- 经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司
- 排 版 福建科学技术出版社排版室
- 印 刷 福州晚报印刷厂
- 开 本 889毫米×1194毫米 1/32
- 印 张 4
- 字 数 94千字
- 版 次 2011年8月第1版
- 印 次 2011年8月第1次印刷
- 书 号 ISBN 978-7-5335-3893-4
- 定 价 12.00元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

民以食为天，中国人对吃一向十分讲究。近年来，随着饮食品味的变化，农家下饭菜在各地受到了大众的欢迎，不仅是农村人，就连都市人也对农家下饭菜赞不绝口。

农家菜选料讲究，多选用自然朴实的天然食材，如野生土长、没有受过污染的各种野菜、菇菌、竹笋等。在加工制作上它注重刀工火候，讲究配料、色调和天然，尤其以烹制鲜、嫩、活为特色。农家菜虽是平平常常的菜，但却总能让人体会出乡土的原汁原味，感受到浓郁的乡村风情。

本书以大量图片及详细的文字说明这些菜式的制作方法。希望本书能够帮助你制作出让家人、客人啧啧称道的农家菜。

本书所使用的部分计量参考如下：

1 大匙=15 毫升

1 小（茶）匙=3 毫升

1（量）杯=200 毫升

少许=略加即可

适量=依个人口味增减用量

畜 肉

无锡排骨	2	菜心烩猪血	9
糖醋排骨	2	葱烧猪蹄	9
雪菜肉丝	2	椒盐猪手	9
粉蒸肉	3	凉拌猪耳丝	10
蒜爆咸猪肉	3	蒜泥白肉	10
苍蝇头	3	醉元宝	10
梅菜扣肉	4	橙汁烩猪扒	11
花生猪脚	4	粉蒸红肉	11
东坡肉	4	香酥卷筒猪排	11
大溪小炒	5	咸猪肉	12
五更肠旺	5	砂仁肚条	12
姜丝大肠	5	温拌腰丝	12
八宝辣酱	6	花生炖猪蹄	13
淡菜红烧肉	6	客家炒大肠	13
南乳排骨	6	红糟肉	13
三鲜沙锅	7	麻油腰子	14
酸甜排骨	7	孜然寸骨	14
三丝丸子	7	毛家红烧肉	14
炸熠里脊	8	五香猪肉	15
青椒肉丝	8	鱼香小滑肉	15
凉拌四丝	8	客家牛肚	15



黑胡椒牛小排	16	沙茶金针菇牛柳	19
泡菜牛肉	16	红烧狮子头	20
芹菜牛肚	16	红烧牛仔骨	20
豆干牛肉丝	17	香拌牛肚丝	20
百合蜜糖豆炒牛柳	17	绿茶炒羊肉	21
豆焖双肉	17	葱爆羊肉丝	21
萝卜清煮牛腩	18	羊肉豆腐沙锅	21
洋葱烧牛肉丝	18	羊肉炉	22
鱼香牛肋	18	黑椒爆羊肉	22
中式牛仔骨	19	归姜羊肉	22
回锅肥牛肉	19		

禽肉·蛋

水晶醉鸡翅	24	菠萝炒鸡肉	28
彩椒烩嫩鸡	24	豉汁凤瓜	29
荷包南瓜鸡	24	茄汁香蒜鸡	29
菠萝鸡片	25	栗子鸡煲	29
酱爆鸡心	25	麻油鸡	30
辣味鸡胗	25	咖喱鸡	30
香菇烧鸡	26	莲子鸡	30
左宗棠鸡	26	芥菜鸡	31
辣酱鸡丁	26	糟熘鸡块	31
草菇蒸仔鸡	27	酱汁鸡	31
香糟鸡片	27	麻辣土豆鸡	32
沙姜白切鸡	27	红杞蒸鸡	32
八味鸡	28	红杞鸡丁	32
三元开泰	28	辣子鸡丁	33

八宝鸡	33	酱爆鸭舌	38
香鸡排	33	凉拌高粱糟鸭掌	38
怪味鸡	34	鱼香烘蛋	39
五色鸡腰	34	湖南蛋	39
盐酥鸡	34	芙蓉蒸蛋	39
凉拌糟鸭掌	35	鸡蛋溜荸荠	40
辣子鸡丁	35	皮蛋烩甜豆	40
芥味鸭掌	35	枸杞炒蛋	40
银耳鸭肝汤	36	干贝芙蓉	41
三鲜烧鸭胗	36	香煎芙蓉蛋	41
茶树菇炖水鸭	36	咸蛋蒸肉	41
芋奶鸭	37	芙蓉豆苗	42
酸菜鸭	37	枸杞蒸蛋	42
神仙鸭	37	蛤蜊蒸蛋	42
沙茶炒鸭胗	38		

鱼 虾 · 蟹 贝

豉椒白鲳	44	香肉蒸咸鱼	47
五柳鲫鱼	44	豆豉草鱼	47
葱味鳊鱼	44	辣溜鱼丝	48
笋菇草鱼	45	红烧鲫鱼	48
豆酱鱼头豆腐锅	45	鱼头沙锅	48
豆皮鲤鱼煲	45	西汁银鳕鱼	49
酱烧带鱼	46	洋浇马鲛	49
豆瓣鱼	46	清蒸带鱼	49
柠檬鱼	46	小银鱼炒花生	50
沙锅带鱼	47	红烧桂花鱼	50



干烧糖醋黄鱼	50	五味鲜蛤	59
姜葱红烧鲤	51	鱿鱼黄瓜	59
雪菜蒸鱼	51	冬瓜虾仁	59
葱烧鲫鱼	51	避风塘炒蟹	60
清蒸鲳鱼	52	盐蚬子	60
三丝鲜鱼	52	沙锅粉皮虾	60
蒜蓉鱼头	52	脆炸鳝条	61
野蕨炒鱼丝	53	香酥溪虾	61
郊外鱼头	53	清炒酸辣海鲜	61
豉汁蒸鲈鱼	53	白灼墨鱼	62
葱油淋桂鱼	54	烧酒小鱿鱼	62
红杞鲫鱼	54	姜丝中卷	62
红枣鱼肚	54	麻辣章鱼	63
剁椒鱼头	55	脆炸田鸡	63
枸杞鲈鱼蒸豆腐	55	蛤蜊田鸡汤	63
豆酥桂鱼	55	红烧海鳗	64
豆豉牡蛎	56	墨鱼熘肉丝	64
红烩草虾	56	红焖河鳗	64
蛤蜊丝瓜	56	辣味鲜鱿鱼	65
香酥海蛎	57	客家小炒	65
香辣茄汁虾	57	红烧墨鱼蛋	65
清炒花蛤	57	生炒花枝	66
醉虾	58	枸杞海参	66
芥末拌黄螺	58	鳝段粉丝	66
淡糟香螺片	58		

蔬菜·豆腐

奶油白菜	68	干丝豆芽	76
干贝萝卜珠	68	干煸凉瓜	76
凉拌虾皮茼蒿	68	双菇烧豆腐	77
六味苦瓜	69	卷心菜卷	77
三丝烂糊	69	番茄炒豆腐	77
竹荪苡丝瓜	69	红烧双菇	78
牛奶菜心	70	三菇炒甜椒	78
鱼香茄子	70	金银草菇银杏汤	78
干煸四季豆	70	鲍鱼菇豆苗炒虾仁	79
干贝鸳鸯球	71	腐乳空心菜	79
四喜素蔬	71	猪肚菇酿鱿鱼	79
糖醋大白菜	71	辣酱臭豆腐	80
珍菌炒面鱼	72	家乡豆腐	80
雪菜四季豆	72	麻婆豆腐	80
豉汁素龙吐珠	72	油豆腐泡菜锅	81
干贝冬瓜	73	红烧腐竹	81
蒜香茄子	73	三鲜烩素鸡	81
蒜末蒸丝瓜	73	茄子豆腐煲	82
熏肉白菜	74	烩豆腐蛎	82
什锦菜卷	74	咸鱼头豆腐菜干汤	82
椰香茄煲	74	麻辣干丝	83
鱼香炒杂菜	75	清蒸臭豆腐	83
凤梨双菇	75	荔芋油炸豆腐煲	83
鬼马丝瓜	75	三鲜豆腐角	84
棒打小黄瓜	76	红烧冰豆腐	84



金针云耳豆腐煲	84	香拌西芹百合	88
豆腐沙拉	85	蒜丝腐皮	88
肉酱豆腐	85	香辣炒箭笋	88
豉汁蒸豆腐	85	酱烧海带卷	89
双色豆腐	86	软炒冬笋	89
榨菜拌干丝	86	滑肉烩鲜竹	89
麻辣臭豆腐	86	炒鲜笋丝	90
凉拌腐竹	87	酸腌菜炒土豆丝	90
熏百叶豆腐	87	糖醋藕片	90
清蒸臭豆腐	87		

冷菜·卤味

凉拌菜心	92	白玉苦瓜	96
凉拌干丝	92	麻辣鸭舌	97
凉拌猪小肚	92	卤鱿鱼	97
凉拌酸辣菜	93	陈皮卤肉	97
青椒木耳鸡丝	93	卤茭白	98
凉拌脆腱	93	卤凤爪	98
凉拌海蜇鸡丝	94	卤鸭腿	98
脆辣萝卜干	94	卤猪耳朵	99
凉拌小白菜	94	卤茶叶蛋	99
凉拌黄瓜	95	卤猪脚	99
凉拌金针菇	95	卤大肠	100
凉拌凤尾菇	95	梅子鸡翅	100
凉拌海带结	96	卤猪肉皮	100
凉拌四季豆	96		

汤·羹

海鲜豆腐汤	102	干贝田鸡汤	109
金针鱼头汤	102	蚌肉金针汤	110
金银菜鲜陈胗汤	102	赤小豆鲤鱼汤	110
酸菜排骨汤	103	金针鸡肉汤	110
金针肉丝汤	103	猪肚萝卜汤	111
榨菜豆腐汤	103	当归蹄筋汤	111
锅巴海鲜汤	104	牛肉姜汤	111
竹荪排骨汤	104	乌骨鸡丝瓜汤	112
菠菜下水汤	104	鸭肉银耳汤	112
丝瓜蛤蜊汤	105	金针里脊肉汤	112
虾仁枸杞银耳汤	105	番茄蛋花汤	113
鸡丝三鲜汤	105	酸菜猪血汤	113
枸杞河鳗汤	106	花生猪蹄汤	113
荠菜豆腐汤	106	酸辣汤	114
海带排骨汤	106	排骨酥汤	114
茶香鸡汁鱼片汤	107	豆腐鲜鱼羹	114
干贝田鸡冬瓜汤	107	酸辣豆腐羹	115
赤小豆鲫鱼汤	107	金菇腐竹羹	115
芋头排骨汤	108	干贝豆腐羹	115
酸菜肚片汤	108	杂锦冬蓉羹	116
金针下水汤	108	黄鱼芙蓉羹	116
莲肚汤	109	虾皮豆腐羹	116
酸鲜汤	109		



畜肉



无锡排骨



材料: 小排骨 200 克(7~8 块), 酱油 1 大匙, 青葱 2 根, 嫩姜 1 块, 大蒜 3 粒, 红辣椒 3 个, 炸油半锅, 盐、黑胡椒粉适量

调味料: 番茄酱 3 大匙, 酱油 2 大匙, 米酒 1 大匙, 细砂糖 1 大匙

制法:

1. 小排骨先放入滚水中稍烫后捞起洗净, 淋上酱油腌 30 分钟。

2. 葱切段, 姜切片, 辣椒切小段, 将调味料混合拌匀。

3. 腌过的排骨放入油锅中炸至表皮酥脆即起锅, 另起油锅, 倒入色拉油 3 大匙, 放入葱、姜、蒜和辣椒爆香, 再放入炸过的小排骨略翻炒。

4. 将调味料倒入炒锅中, 以大火煮至沸腾后转小火慢煮 25 分钟, 待汤汁即将收干时加入盐和胡椒即可。

糖醋排骨



材料: 小排骨 200 克(8~10 块), 笋片 60 克, 淀粉 1 大匙, 炸油半锅, 盐适量, 淀粉 1 茶匙 + 水 3 大匙

调味料: 番茄酱 2 大匙, 白醋 2 大匙, 细砂糖 1/2 大匙

制法:

1. 小排骨放入滚水中烫除血水后捞起沥干, 表面抹上淀粉, 调味料混合搅拌均匀备用。

2. 小排骨放入中温的油锅中炸至表面呈现焦黄的颜色, 捞起沥干。

3. 另起油锅, 放入笋片拌炒, 再放入小排骨和调匀的调味料翻炒均匀。

4. 最后加入适量的盐调味, 并用淀粉水勾薄芡。

雪菜肉丝



材料: 猪肉丝 50~60 克, 雪里蕻 1 把(约 100 克), 红辣椒 2 个, 大蒜 2 粒, 酱油 1/2 大匙, 盐适量, 色拉油 3 大匙

制法:

1. 雪里蕻洗净拧干水分后切粒, 辣椒切粒, 大蒜切丁备用。

2. 锅中倒入色拉油烧热, 放入大蒜和辣椒爆香。

3. 放入猪肉丝翻炒, 再放入雪里蕻拌炒, 最后加入酱油和盐调味即可起锅。

材料：小排骨（或五花肉）5～6片，蒸肉粉1包，南瓜1个

调味料：酱油1大匙，豆瓣酱1大匙，米酒1/2大匙，麻油1/4茶匙，大蒜2粒

制法：

1. 大蒜切丁，调味料混合拌匀。

2. 将小排骨放入调味料中腌1个小时。

3. 腌好的肉片表面撒上蒸肉粉，南瓜去皮切滚刀片铺在盘底，小排骨置于南瓜上面，放入蒸锅中以大火蒸15～20分钟，即可取出食用。

粉蒸肉



材料：咸猪肉150克，青蒜2根，洋葱1/4个，色拉油3大匙

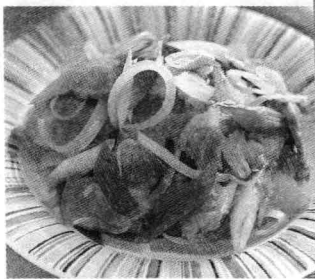
制法：

1. 咸猪肉切薄片，青蒜切斜段，洋葱切丝备用。

2. 锅中倒入色拉油烧热，放入青蒜和洋葱翻炒。

3. 待洋葱炒至颜色变透明时，放入猪肉继续翻炒至熟透即可起锅。

蒜爆咸猪肉



材料：绞猪肉150克，韭菜花1把（70～80克），豆豉1大匙，青葱2根，红辣椒2个，酱油1大匙，米酒1/2大匙，盐、白胡椒粉适量，色拉油3大匙

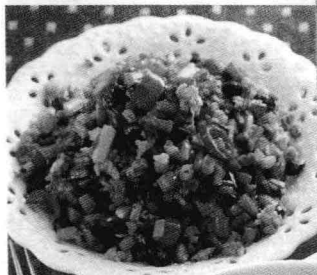
制法：

1. 韭菜花、青葱和辣椒洗净，切小粒备用。

2. 锅中倒入色拉油热锅，放入猪肉炒至六七分熟。

3. 放入韭菜花、豆豉、辣椒、酱油和米酒翻炒，再放入青葱快速翻炒，最后加入适量的盐和胡椒调味即可。

卷蝇头





梅菜扣肉



材料：五花肉 300 克，梅干菜 1 把，青葱 2 根，嫩姜 4 片，紫苏梅 3 颗，酱油 100 毫升，水 800 毫升，冰糖 1 大匙，蚝油 1 大匙，炸油半锅

制法：

1. 整块五花肉放入滚水中稍烫后捞起洗净。梅干菜洗净拧干水分切段备用，青葱切段。

2. 酱油倒入平底皿。将五花肉的皮朝下，腌 30 分钟，取出放入油锅中炸 1 分钟后捞起，待凉后切薄片。

3. 另起油锅，倒入 3 大匙色拉油，放入葱段和姜片爆香，接着放入梅干菜翻炒，再倒入水、冰糖、酱油、蚝油和紫苏梅，焖煮 5 分钟。

4. 五花肉放置在盘中，淋上煮好的梅干菜酱料，用大火蒸约 60 分钟，蒸好的肉倒扣在另一个盘中即可。

花生猪脚



材料：猪脚 300~350 克，老姜 1 块，青蒜 2 根，可乐 375 毫升，酱油 150 毫升，水 1000 毫升，花生 1/2 杯，色拉油 6 大匙

制法：

1. 用菜刀将猪脚的表皮刮干净，并将毛拔除，剁成小块放入滚水中烫除血水，再取出冲洗干净。姜切片，蒜切段备用。

2. 锅中倒入色拉油烧热，放入姜片和青蒜爆香，接着放入猪脚炒至表面呈现淡淡的焦黄色，再将所有材料移入深锅中，倒入可乐、酱油和水，盖上锅盖以小火慢煮 80 分钟，最后放入花生再煮 10 分钟，关火，续焖 20 分钟即可。

东坡肉



材料：五花肉 300 克，绍兴酒 300 毫升，嫩姜 5 片，青葱 5 段，盐少许，冰糖 1 大匙，白芝麻 1 茶匙，香菜少许，色拉油 3 大匙

调味料：酱油 100 毫升，甜面酱 3 大匙，芝麻酱 1 大匙，八角茴香 1 粒，甘草 3 克，茯苓 15 克

制法：

1. 将五花肉放入滚水中稍烫后捞起，洗净，切成方块。

2. 将五花肉抹上薄薄的一层盐，捆上麻绳后，铺上姜片和葱段，放入电饭锅中蒸 1 个小时，取出待凉。

3. 五花肉放入绍兴酒中泡 1 天。

4. 锅内倒入色拉油，放入冰糖，以小火煮溶，倒入调味料搅匀，放入五花肉，以小火煮 60 分钟熄火，再焖 30 分钟后取出，撒上芝麻和香菜。

材料：黑豆干 3 块，笋干 50 克，猪前腿肉 50 克，葱花 1 大匙，色拉油 2 大匙

调味料：豆腐乳 1/2 块，豆瓣酱 1/2 大匙，水 6 大匙

制法：

1. 豆干切大丁块，笋干切段，猪肉切薄片备用。
2. 将调味料调匀备用，锅中倒入色拉油烧热，放入猪肉片略炒，接着放入豆干和笋干翻炒，再倒入调味料拌炒均匀。
3. 起锅前放入葱花快速地翻炒后即可起锅。

大溪小炒



材料：大肠 40 克，面粉 1 大匙，白醋 1 大匙，鸭血 100 克，酸菜 2 片，红辣椒 1 个，辣椒酱 1 大匙，水 200 毫升，盐适量，淀粉 1/2 大匙 + 水 1/2 大匙，葱段 1 大匙，色拉油 2 大匙

制法：

1. 大肠翻面先以面粉搓揉，用水冲刷之后再用水白醋搓揉，最后再用大量水洗净，放入滚水中煮熟，捞起切斜段备用。
2. 鸭血切薄片，酸菜切小片，辣椒切小段备用。
3. 锅中倒入色拉油烧热，放入辣椒酱略炒，再放入大肠翻炒，倒入鸭血、酸菜、辣椒，加水煮至沸腾，并加入盐调味，待汤汁快收干时，倒入淀粉水勾芡，表面撒上葱段略炒即可。

五更肠旺



材料：大肠 120 克，面粉 1 大匙，白醋 1 大匙，白豆酱 1 大匙，姜丝 30 克，大蒜 3 瓣，醋 1 茶匙，淀粉 1 茶匙 + 水 1 大匙，香油 4 大匙

A: 小苏打粉 1 茶匙，水 500 毫升

制法：

1. 将大肠翻面，抹上面粉仔细搓揉，将大肠内部的薄膜撕除，再淋上白醋仔细搓洗，并冲洗干净。
2. 大肠浸泡于 A 料中约 1 小时后取出，反复搓揉并冲洗干净。
3. 大肠翻回正面切小段，再放入滚水中略烫后捞起沥干。
4. 大蒜切小丁，锅内倒入香油烧热，依序放入白豆酱、大肠、大蒜、姜丝翻炒，再以醋调味，最后以淀粉水勾薄芡即可起锅。

姜丝大肠





八宝辣酱



材料：豆干6块，猪前腿肉150克，猪心100克，猪肚100克，笋丁60克，干虾仁1小匙，毛豆1/2杯，葱花1大匙，色拉油5大匙

调味料：辣豆瓣酱2大匙，酱油1小匙，红腐乳1茶匙，细砂糖1茶匙，水5大匙，盐、黑胡椒粉适量

制法：

1. 猪肚洗净，切丁备用。
2. 豆干、猪心、猪肚、笋丁和毛豆先以滚水烫熟后捞起沥干，豆干、猪心、猪前腿肉切丁，将调味料调和均匀。
3. 锅中倒入色拉油，依序放入豆干、猪前腿肉、猪心、猪肚、笋丁、调味料（除盐、胡椒外）、干虾仁、毛豆、葱花炒匀，最后加入适量的盐和胡椒调味即可起锅。

菠菜红烧肉



材料：带皮猪后腿肉350克，淡菜干8~10粒，老姜2片，青葱3~4根

调味料：高粱酒1量杯，酱油6大匙，冰糖1大匙，黑醋1大匙，食用油1大匙

制法：

1. 淡菜干加高粱酒浸泡1小时，蒸软；猪肉切成4厘米见方，用热水氽烫去杂质，捞起备用。
2. 热油爆香姜片，将猪肉（肉皮朝下）放入略炸，沥去多余的油汤，再放入切段的青葱同炒。
3. 在锅中将淡菜与肉块拌匀，加入蒸淡菜的酒液，以及酱油、冰糖、黑醋与适量的水，加盖以文火慢煨1小时左右，开盖，改大火，用锅铲边翻边将汤汁收至浓稠即可食用。

南乳排骨



材料：排骨300克，上海青6棵

腌料：盐1/2茶匙，太白粉1大匙，酒1大匙

调味料：A（红豆腐乳2块，水1杯，酒1大匙，糖、香油各1茶匙），B（色拉油、盐各1/2茶匙）

制法：

1. 小排骨剁小块用腌料拌匀后，往锅中放油炒至排骨油亮即可取出，放置深碗内。
2. 把调味料A拌匀淋在排骨上，放入蒸锅大火蒸30分钟，而后倒在盘上。
3. 把上海青用开水加调味料B氽烫取出，排在盘边做盘饰，既美观又美味。