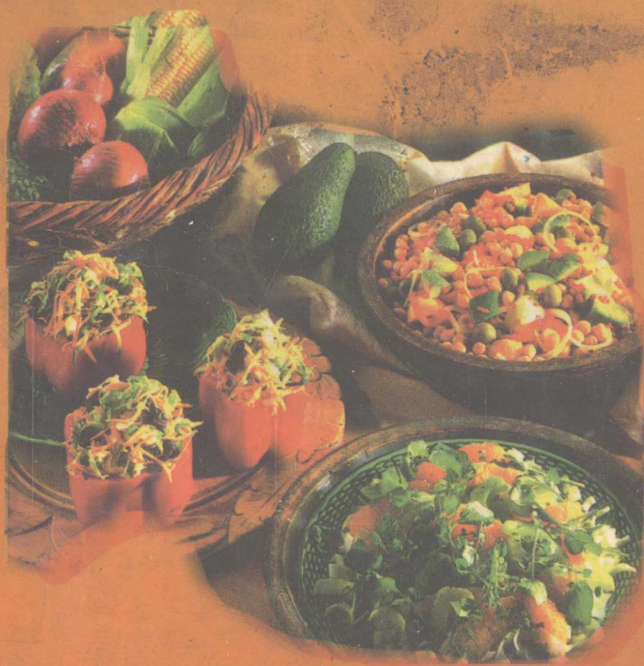


家常主菜



美观精致,宴客家常两相宜!

菜谱系列—家常主菜(1)

出版/湖北美术出版社

(鄂)新登字 06 号

经销/各地新华书店

企划/盖克

供稿/兰波

装帧设计/盖克

责任编辑/周勇

印务/湖北开元印刷有限公司

印张/2

出版日期/1993 年 6 月第一版

1996 年 5 月第一次印刷

ISBN 7—5394—0365—9/J·357

定价/12.80 元 总定价/38.40 元

目錄

白菜炒肉片.....二	豆芽溜雞.....二三	春節沙拉.....四四	方格形.....六一
麻婆豆腐.....三	蘿蔔燒肉.....二四	錦綉玉鴛鴦.....四五	龍膽花.....六一
牛肉炒青花菜.....四	蕃茄豆腐.....二五	魚補茄子.....四六	螃蟹.....六一
腰果雞丁.....五	栗子燒雞.....二六	蠔油沙拉.....四七	不倒翁.....六二
乾燒明蝦.....六	磨芋燒肉.....二七	怪味白肉.....四八	花.....六二
榨菜炒肉絲.....七	紅燒.....二八	蒜汁雞片白菜.....四九	小雞.....六二
海瓜子炒蛋.....八	牛肺.....二九	涼拌豆腐.....五〇	兔子.....六二
魷魚豌豆莢.....九	煎排.....三〇	腎球蕃茄湯.....五一	花.....六三
炸鹽酥雞腿.....一〇	煎辣.....三一	海瓜子黃瓜湯.....五二	手風琴.....六三
台式炸肉.....一一	煎蒜.....三二	清燉雞湯.....五三	蛇腹.....六三
杏仁酥魚片.....一二	乾煎.....三三	魚片豆腐湯.....五四	交叉形.....六三
炸小蝦排.....一三	鐵板.....三四	黃瓜肉片湯.....五五	扇面.....六三
鹽酥排骨.....一四	邱家.....三五	筍絲湯.....五六	兔子.....六四
軟炸鮮墨魚.....一五	鹹菜煎蛋.....三六	牛肉蘿蔔湯.....五七	樹葉.....六四
咕咾肉.....一六	紫菜蝦捲.....三七	雞粒粟米湯.....五八	蝴蝶.....六四
奶油白菜.....一七	香菇蒸雞.....三八	西湖香菇羹.....五九	車輪.....六四
糖醋溜魚.....一八	榨菜蒸肉餅.....三九	水菜丸子湯.....六〇	松葉.....六四
芙蓉蟹.....一九	蛤蚧蒸蛋.....四〇	●美觀精緻的切雕裝	●美觀精緻的切雕裝
粟米溜魚.....二〇	豆豉排骨.....四一	●章	●章
鳳螺燴草菇.....二一	佛手白菜.....四二	●飾.....六一	●飾.....六一
西檬軟雞.....二二	涼拌海蜆皮.....四三		



白菜炒肉片

※材料

油……………1大匙

肉……………100g (A) 酱油、油…各1小匙

高丽菜……………400g 淀粉……………1/2小匙

木耳……………10g (B) 盐……………1小匙

蒜……………1粒 味素……………少许

※作法

①猪肉切薄片，加(A)的酱油与酒腌入味，加淀粉混合。

②高丽菜去硬芯，切片泡水中，可变得更脆，炒之前再沥乾水份。

③木耳用温水泡软，去硬蒂，切成适当大小，蒜拍扁。

④锅中加热B大匙油，用中火爆香蒜后，快炒高丽菜，立即加入(B)的盐用大火快炒，接著加味素，八分熟时就取出。

⑤加热锅中剩余的油，用中火炒猪肉，加木耳拌炒，倒入高丽菜拌炒，即可盛盘。



麻婆豆腐

※材料

豆腐 2 块

牛肉 四〇〇g

蒜 1 粒

辣椒 1~2 小匙

(A) 糖、酒、油、水 各 1 大匙

味素 少许

淀粉 1 小匙

※作法

① 牛肉切片，加(A)腌入味。

② 豆腐切小块。

③ 蒜与香芹菜切末。

④ 油加热，以小火爆蒜，接着放入辣椒酱拌炒。

⑤ 接着倒入牛肉泡汁，用大火快炒一番，待牛肉变色五成时，倒入豆腐，加(B)调味，轻轻拌炒数下。

⑥ 豆腐煮透后，以水溶淀粉(1~2)大匙加水1



牛肉炒青花菜

※材料

牛肉二〇〇g、青花菜三〇〇g、小玉米一罐、草菇一罐 (A) (发酵粉、小苏打各一〇小匙、糖一〇小匙、酒、淀粉各二小匙、水一大匙) (B) (酱油二小匙、油一大匙) (C) (蚝油二大匙、酱油、淀粉各一小匙、糖、香油各一〇小匙、味素少许、水二大匙) 油、盐、味素、酒

※作法

- ① 牛肉切薄片，加(A)混合腌一小时以上，炒之前，再加(B)拌匀。
- ② 自罐头取出小玉米与草菇，沥乾汁液。青花菜切小朵，混合(C)的调味料备用。
- ③ 加热一大匙油，放入青花菜，加盐、味素各一〇小匙、酒一〇小匙拌炒。接着加水二大匙，加盖煮至八分熟即取出。

④ 锅内留下二大匙油，放入小玉米与草菇拌炒后，加入牛肉与青花菜，再加(C)调味。



腰果鸡丁

※材料

鸡肉三〇〇g、腰果一五〇g、笋一〇〇g、青椒一个、葱半支、姜一块、红辣椒2支 (A)
 (蛋白1/2个、淀粉1/2大匙、盐1/3小匙、味素少许) (B) (盐、酱油、香油、糖、淀粉各1小匙、胡椒、味素各少许、水1/2大匙) 酒、炸油

※作法

- ① 鸡肉拍扁切丁。加(A)腌入味。
- ② 腰果加水煮沸后,继续煮5分钟。笋、青椒切丁,葱切斜段,姜切片,辣椒切小丁
- ③ 加热炸油,微热时就倒入腰果,逐渐加热,炸成金黄色后,捞起摊开待凉。

④ 以小火加热炸油,放入①的鸡肉,用筷子拌开就捞起。接着把笋与青椒各自过油。

⑤ 加热B大匙油,用中火炒葱、姜、辣椒,倒入鸡肉与蔬菜,加酒1小匙,接着加(B)、腰

乾烧明虾

※材料

草虾 … 四〇〇~五〇〇g 酱油、酒 … 各一大匙

葱 … 一支 糖 … 一大匙

姜 … 一块 辣油 … 一小匙

炸油 淀粉 水 … 各一大匙

※作法

① 虾去足，尾部斜剪一半。去背肠，切开头部后，身上再切成两半。

② 擦干虾的水分，轻轻抹上一层淀粉。

③ 葱、姜切末，混合调味料(▷)备用。

④ 炸油加热至中温，放入虾炸一分钟，最后用大火炸一下捞起。

⑤ 倒出炸油，把锅子加热后，倒入炸过的虾子，加一半的(▷)拌炒，再倒入剩余的调味料，撒上葱姜，略为拌炒一下就盛盘。





榨菜炒肉丝

※材料

肉 110g (A) (酱油、酒各2小匙)
 笋 150g 淀粉1小匙
 胡萝卜 50g (B) 盐2/3小匙、糖、香
 青椒 1个 油各1小匙、味素少许、
 红辣椒 1支 淀粉1小匙、水2大匙
 榨菜 50g
 油 3大匙

※作法

- ①猪肉切丝放碗中，加(A)的酱油与酒混匀，再加淀粉混合。
- ②笋与胡萝卜、青椒切丝。红辣椒切去籽，再切丝。榨菜洗除盐分切丝再洗一下。
- ③混合(B)的调味料备用。
- ④加热3大匙油，用中火炒肉丝，放入胡萝卜与笋拌炒至略熟后，加辣椒、青椒与榨菜拌炒，接着加①的调味料拌炒均匀。



海瓜子炒蛋

※材料

海瓜子	·····	四〇〇g	(△)酒	·····	一大匙
蒜	·····	一粒	盐	·····	1/2小匙
葱	·····	一支	味素	·····	少许
蛋	·····	〇个	油	·····	〇大匙
盐	·····	少许			

※作法

①海瓜子泡盐水使其吐沙，洗净外壳后，沥干水份。蒜切末，葱切小段。

②加热①大匙油，把蒜爆香后，放入海瓜子拌炒，加(△)用大火拌炒，依照开口的顺序先后取出海瓜子，煮汁另置一旁备用。

③蛋打散，加盐1/4小匙与海瓜子煮汁混合均匀。

④加热①大匙油，倒入④的蛋汁快炒，稍微凝固后，转用小火，放入海瓜子与葱，蛋汁半熟时就盛盘。



鱿鱼豌豆荚

※材料

墨鱼	…100g	(A)盐	…1/3小匙
豌豆荚	200g	酒	…1小匙
香菇	…3朵	汁	…2小匙
葱	…1/2支	淀粉	…1/3小匙
姜	…1块	油	…5大匙
盐、味素、酒、胡椒			

※作法

- ① 墨鱼去皮，切花再切片，加(A)腌入味。
- ② 豌豆荚去筋，香菇泡软切片，葱与姜切片
- ③ 加热②大匙油，放入豌豆荚，立刻加1/2小匙盐快炒，再加1/2小匙味素与水②大匙，八分熟时就取出。
- ④ 再次加热②大匙油，放入香菇用中火拌炒至香味溢出，就取出。
- ⑤ 在④的锅中把葱、姜爆香，放入墨鱼、酒①大匙拌炒，倒入香菇，最后加豌豆荚，快炒即



炸盐酥鸡腿

※材料

鸡腿		3支
盐		2小匙
(A) 酱油、酒		各1小匙
胡椒		小许
姜汁		1小匙
(B) 淀粉		4大匙
水		2大匙

炸油、香芹菜

※作法

① 自鸡腿的关节处切开放碗中，加盐混匀腌三〇~六〇分钟。

② 把①洗净擦干，加(A)腌入味。

③ 把(B)放入大碗中，混合至「拉丝」状态。

④ 把腌入味的鸡肉沾取③的裹衣。

⑤ 炸油加热至高温(一八〇度)，一一放入④，表面稍微凝固后，转用小火炸3分钟，再以大火炸1~2分钟。



台式炸肉

※材料

里肌肉	...	三〇〇g	(B)醋		1大匙	酱油		2大匙
(A)酱油	...	1大匙	糖		1/2大匙	香油		1小匙
糖		1/2大匙	胡椒		少许	姜末		1大匙
酒		1/2大匙	味素		少许	淀粉		1/2杯
(B)蒜末		1小匙	葱末		2大匙	炸油、香芹菜		

※作法

①里肌肉切大片放碗中，加(A)腌廿~卅分钟

②蒜、葱、姜切末，加(B)混合后倒入盘中。

③在腌入味的肉片中，加1~3的淀粉，用手揉匀，剩余的淀粉分两次加入混匀，把肉片一分开。

④炸油加热至一六〇度，以中火放入肉片，熟透后再用大火把表面炸酥。

⑤把炸好的肉片堆成②的盘中，装饰香芹菜



杏仁酥鱼片

※材料

白肉鱼 三〇〇g

杏仁片 八〇~一〇〇g

蛋 一个

(A) 盐 一小匙

姜汁、酒、香油 各一小匙

味素 少许

淀粉、炸油、香芹菜

※作法

① 鱼去皮与骨切片，放入(A)中腌卅分钟。

② 取一片一片的鱼，沾抹淀粉。

③ 把蛋打散。杏仁片摊开于盘中。②的鱼先

沾蛋汁，放在杏仁片中滚动一下，再用手指轻

压，使杏仁片黏住。

④ 把炸油加热至一六〇度，转为小火，一片一

片放入鱼，再转用中火把两面炸成金黄色(约

3分钟)，盛盘后，撒上香芹菜。



炸小虾排

※材料

虾	24尾
蒜	1粒
(A)盐	1/2小匙
酒、香油	各2小匙
味素、胡椒	各少许
蛋	1个
面粉、面包粉、炸油、香芹菜	

※作法

- ① 虾去壳与泥肠，泡入盐水中(2杯水加盐1小匙)浸一会儿。
- ② 蒜剁碎，与(A)混合，放入擦干水分的虾，腌20~30分钟。

- ③ 如图形所示，把2尾虾排成U形，用2支牙签固定，再依序沾取面粉、蛋汁、面包粉。

- ④ 炸油加热至一六〇度，放入③，炸至金黄色

后，捞起盛盘，中央放香芹菜。



盐酥排骨

※材料

排骨

六〇〇g

蒜

2粒

蕃茄

一个

(A)盐、糖、香油

各1小匙

五香粉、味素

各少许

(B)蛋

一个

面粉、淀粉

2大匙

炸油

※作法

①排骨一支一支切开，再剁成小块，加蒜末与调味料(A)混匀，腌30分钟以上。

②炸之前，在①中打入蛋汁混合均匀，再加入面粉与淀粉用手混匀。

③炸油加热至一六〇度，转为小火，逐一放入排骨，约炸8分钟，再用大火炸2分钟

④蕃茄切半，去蒂后，切口朝下，由两测斜切2~3处，每一片向上移一点成花形。

⑤排骨堆放于盘中，蕃茄装饰于两边。



软炸鲜墨鱼

※材料

胡椒……………少许
 墨鱼……………1尾 (B) 面粉……………1杯
 柠檬……………1/2个 蛋……………2个
 (A) 盐……………1小匙 炸油、香芹菜

※作法

- ① 除去墨鱼的内脏与眼睛，洗净后剥皮，由中切开身体部分，再切成细长片，中央切开但不切离，留下2公分的宽度。
- ② 切除足的前端，2支脚一起切离，较长的2支可切两段。
- ③ 把墨鱼放入碗中，加(A)混合后，分2~3次加入面粉混合均匀，再打入蛋汁混合。…
- ④ 炸油加热至一八〇度，逐一放入墨鱼，以大火炸油酥。
- ⑤ 盛盘后，盘边装饰香芹菜与柠檬，进食时再挤入柠檬汁。