

JIA TING MEI SHI

家庭美食

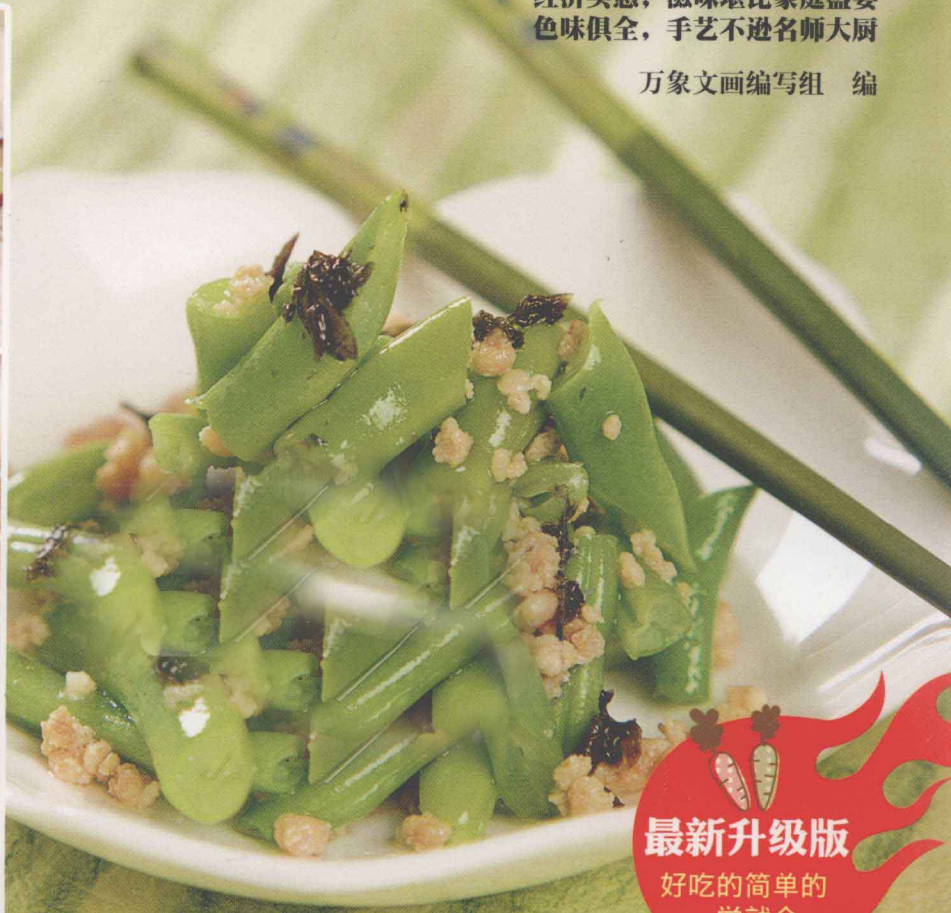


万象文画

百姓家常菜

经济实惠，滋味堪比豪庭盛宴
色味俱全，手艺不逊名师大厨

万象文画编写组 编



最新升级版

好吃的简单的
一学就会

内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

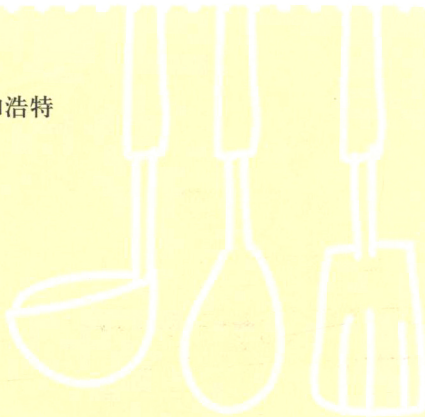
百姓家常菜 / 《万象文画》编写组编. — 呼和浩特:
内蒙古人民出版社, 2009.12

(万象文画·家庭美食)

ISBN 978-7-204-10089-7

I. ①百… II. ①万… III. ①菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第238297号



家 / 庭 / 美 / 食

百姓家常菜

(万象文画编写组 编)

责任编辑 王继雄
封面设计 二 冬
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
网 址 <http://www.nmgrmcbs.com>
印 刷 三河市华新科达彩色印刷有限公司
开 本 787×1092 1/ 24
印 张 3
版 次 2010年1月第1版
印 次 2010年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-204-10089-7/Z · 773
定 价 10.00元

如出现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471) 4971562 4971659



COOKING BOOK

百姓家常菜



内蒙古人民出版社



目录 Contents

百姓家常菜

- 4 椒盐山菌菇
- 4 红焖羊蹄
- 5 家乡茄子
- 5 银杏烩鲜鱿
- 6 特色小炒王
- 6 虾仁豆腐
- 7 山菇牛舌
- 7 荷兰豆炒牛柳
- 8 豌豆炒虾仁
- 8 山菇鳝片
- 9 土豆片炒牛肉
- 10 民间禽杂
- 10 豆苗丁香鱼
- 11 丝瓜炒肥肠
- 11 凤凰虾尾
- 12 小鱼炒海蜇
- 12 红灯笼椒烧丸子
- 13 泡菜炒鸭胗
- 13 海鲜烩豆腐
- 14 麻婆豆腐
- 15 水乡茄汁花菜
- 15 剁椒炒蛋白

- 16 酸菜炒羊肉
- 16 刺嫩芽炒炸肉
- 17 西兰花炒牛肉
- 17 滑水鱼
- 18 泡菜炒羊肉末
- 18 萝卜干炒腊肉
- 19 熏干炒西芹
- 19 酸萝卜炒脆肚
- 20 脆炸香菜园
- 20 兰花炒蛙腿
- 21 红烧带鱼
- 22 辣猪排骨
- 22 腐竹白果猪肚
- 23 酸黄瓜炒肉



- 23 韭菜炒蛭肉
- 24 芦笋烧鱼虹
- 24 干煸牛肉丝
- 25 芥兰炒白玉
- 25 栗子烧白菜
- 26 回锅肉
- 27 肉末炒茄子
- 27 菠萝片炒虾球
- 28 健康饮食大学问
- 30 家乡河虾
- 30 黑椒牛柳
- 31 苹果炒牛肉片
- 31 韭菜炒猪肝
- 32 银鱼炒鸡蛋
- 32 肉碎扒小白菜

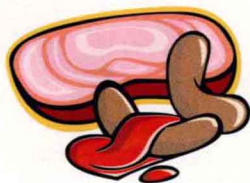


- 33 冬笋炒牛肉
- 34 青红椒炒肚片
- 34 时椒炒鸡杂
- 35 南瓜炒荷兰豆
- 35 凉瓜炒小肚
- 36 蒜薹鱼虹
- 36 蘑菇木耳炒白菜
- 37 青瓜炒爽肚片
- 37 洋葱炒番茄
- 38 草菇炒田鸡
- 39 西芹炒牛柳
- 39 菜头炒顺耳
- 40 生活中的实用小窍门
- 42 拌鱼丝
- 42 草菇炒鱼片
- 43 陈皮兔丁
- 43 豆角炒鱼滑
- 44 多味上浆肉丝
- 44 海米拌芹黄
- 45 锅巴虾仁
- 46 海米笋尖豆腐
- 46 红烧豆腐

- 47 家常扳指
- 47 麻辣鸡脆骨
- 48 杏仁豆瓣鸡
- 48 笋尖爆膳片
- 49 拔丝南瓜
- 49 冰镇青椒丝
- 50 炒泡椒鲜贝
- 51 炒鱿鱼丝
- 51 丹参煮鲜藕
- 52 豆皮芦笋卷
- 52 炖竹笙
- 53 剁椒烧鱼头
- 54 健康饮食大学问
- 56 蚝油扒三冬
- 56 花椒豆干
- 57 芦笋百合
- 57 木耳炒莴笋
- 58 酿百花萝卜
- 59 清蒸鲫鱼
- 59 粟米肉丁
- 60 兰豆炒腊肉



- 60 香菇烧菜花
- 61 香菇烧丝瓜
- 61 雪衣金针菜
- 62 鱼肉炒韭菜
- 62 薏苡仁炖海带
- 63 三鲜豆腐
- 64 煎蒸白菜卷
- 65 咖喱牛排
- 65 肉末酸豆角
- 66 辣味鱼头
- 66 麻辣蕨菜
- 67 剁椒鱼头
- 67 家常海参
- 68 葱油滑菇
- 68 鸡球苹果
- 69 家常豆腐
- 70 鱼香茄子
- 71 剁椒白菜
- 71 清蒸酿肉素鸡



椒盐山菌菇

原料

白灵菇300克、鸡蛋2只、淀粉35克、青红椒粒15克、洋葱8克、色拉油100克（耗80克）。

做法

1. 白灵菇去蒂洗净，鸡蛋入碗打散加淀粉调匀成糊。
2. 锅内油烧至六成热，将白灵菇裹匀蛋糊下入锅内炸至表面金黄出锅。
3. 锅留余油下入洋葱粒、青红椒粒稍炒，下入白灵菇、撒入椒盐炒匀即可。



红焖羊蹄

原料

羊蹄600克，冬笋100克，盐、白糖、花椒、干辣椒、胡椒粉、香叶、陈皮、酱油、葱片适量，料酒25克，姜片8克，桂皮6克，八角3枚，香油5克，水淀粉15克，色拉油60克。

做法

1. 冬笋切滚刀块氽水待用；羊蹄入清水中浸泡40分钟后氽水待用。
2. 锅内油烧热下入葱、姜、辣椒、花椒、桂皮、八角、羊蹄煸炒，再烹入料酒，加水大火烧开，放入香叶、陈皮、酱油改小火炖，调入盐、白糖、胡椒粉，冬笋煨至入味拣出香料，大火收汁勾芡，淋入香油装盘即可。

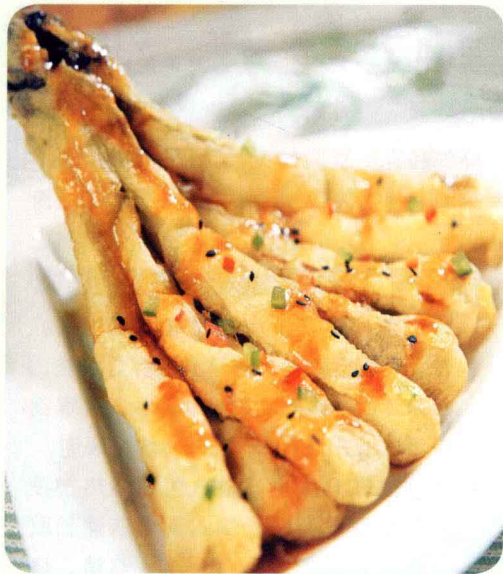
银杏烩鲜鱿

原料

银杏50克、鲜鱿400克，盐、白糖、味精各3克，料酒、水淀粉各15克，胡椒粉2克，葱片10克、姜片8克、色拉油60克。

做法

1. 银杏煮熟去除表皮，鲜鱿剖花刀入沸水飞水，捞出待用。
2. 锅内油烧热，投入葱、姜、蒜、鲜鱿烹入料酒稍炒，下入银杏，调入盐、胡椒粉、白糖、味精翻炒均匀勾芡即可。



家乡茄子

原料

长茄子500克、青红椒粒、白糖各5克，熟黑芝麻少许，盐、味精各3克，甜面酱60克，鸡蛋1个，面粉50克，水淀粉、蒜泥各10克，葱花15克，高汤300克，色拉油1000克。

做法

1. 茄子去皮、顺长切条待用，鸡蛋打散入茄条拌匀，再拌匀面粉，撒上黑芝麻待用。
2. 锅内油烧至六成热，下入茄条炸至金黄出锅。
3. 锅留底油爆香葱、蒜下入甜面酱炒香添入高汤烧沸，下入茄条，调入盐、白糖、味精烧至入味，勾芡，撒上青红椒粒即可。





特色小炒王

原料

夏果、马蹄、鲜香菇、云耳、兰豆、香芹、胡萝卜各50克，蒜蓉少许、白糖6克，盐、鲍汁、上汤、淀粉、花生油20克各适量。

做法

1. 将马蹄削皮，切片；鲜香菇去蒂，撕开；云耳用温水浸发；兰豆去老筋；香芹切段；胡萝卜切片；锅内油烧至三成热时，放入夏果慢火浸炸至微黄，捞起沥干油分。
2. 起锅爆香蒜蓉，放入马蹄片、鱼香菇件、云耳、兰豆段、香芹段，胡萝卜片猛火快炒，再放入夏果，注入上汤，加食盐、白糖、鲍汁调味炒匀。
3. 汤汁收浓，生粉勾芡，加包尾油上碟。

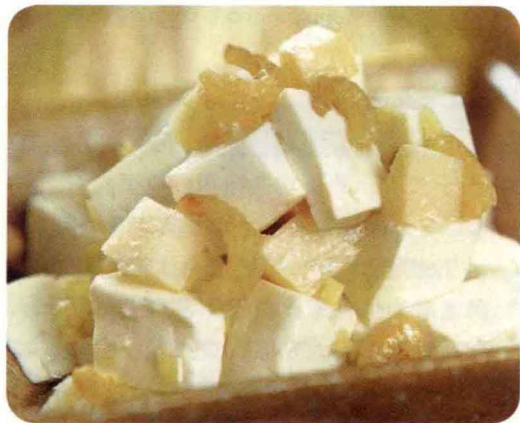
虾仁豆腐

原料

虾仁30克，豆腐20克，蛋清1个、生油、绍酒、味精、盐、鸡精、糖、葱末、淀粉少许。

做法

1. 虾仁洗净，沥干水分，取小碗放入虾仁，用蛋清、盐、味精、糖拌匀入味，加入淀粉上浆；豆腐切块，放入沸水锅中出水，去豆腥味，在放冷水中浸泡。
2. 炒锅放在旺火上，放入生油烧热，投入虾仁滑散至熟，倒入漏勺沥油。取原锅放入清汤、豆腐、盐、鸡精，烧沸后用生粉搅拌成羹。
3. 先把2/3的豆腐羹盛入汤盆，锅内留油，在把虾仁、葱末投入，用勺推匀，淋入麻油，盛在豆腐羹上即可。



山菇牛舌

原料

山菇300克，熟牛舌150克，盐2克，酱油、葱片各10克，胡椒粉1克，姜片、蒜片、料酒各8克，青蒜80克，色拉油60克。

做法

1. 山菇洗净切片，熟牛舌切片。
2. 将山菇、牛舌分别入锅飞水。
3. 锅入油烧至四成热，下入牛舌稍煸，投入盐葱、姜、蒜片爆炒出味下入山菇，然后调入盐、酱油、胡椒、料酒炒至入味即可。



荷兰豆炒牛柳

原料

荷兰豆250克，牛肉150克，盐、味精各3克，料酒10克，酱油、蒜片各8克，胡椒粉1克，水淀粉25克，白糖2克，色拉油300克。

做法

1. 荷兰豆择去筋，洗净切段飞水冲凉。
2. 牛肉切条用盐、料酒、酱油、胡椒粉、水淀粉码味待用。
3. 锅入油烧至五成热，下入牛柳条滑油，捞出沥油。
4. 锅留底油下入蒜片爆香，投入荷兰豆、牛柳、盐、白糖、味精炒匀勾芡即可。



豌豆炒虾仁

原料

净虾仁250克、嫩豌豆100克,鸡汤、料酒、盐、味精、水淀粉、植物油、香油、辣椒粉各适量。

做法

1. 将嫩豌豆洗净,放入沸水,加少许盐焯一下,捞出沥水。
2. 炒锅内放油烧热,将虾仁入锅炸约10秒钟,捞出沥油。
3. 底油烧热,放辣椒粉稍炒,放入豌豆、虾仁翻炒,烹入料酒、鸡汤、盐,味精调味,用水淀粉勾芡,淋上香油即可。



山菇鳝片

原料

鳝片300克,鸡腿菇100克,盐、葱段、姜片各5克,味精、鸡精各3克,料酒10克,高汤30克,水淀粉15克,色拉油50克。

做法

1. 将鳝片去骨洗净切段码味;鸡腿菇飞水待用。
2. 锅入油烧五成热,将鳝片滑油待用。
3. 锅内留底油烧热,入姜片、葱段爆香,下入鳝片、鸡腿菇炒匀,调入盐、料酒、味精、鸡精炒均熟透,用水淀粉勾芡即可。

土豆片炒牛肉

原料

土豆300克、牛肉150克、青椒50克，盐、啤酒、淀粉、植物油各适量。

做法

1. 牛肉洗净后切丝，加入适量盐、淀粉、啤酒腌渍片刻；土豆去皮，洗净后切片，用清水浸泡片刻，捞出沥水；青椒去蒂及子，洗净切丝。
2. 锅内加油烧至七成热，下入牛肉丝炒熟，然后捞出沥油；土豆放入微波炉高火加热4分钟后取出。
3. 锅中放入适量油烧热后下入土豆片，加入适量盐炒匀后，下入青椒丝，待青椒丝将熟时，加入炒熟的牛肉炒匀即可。





民间禽杂

原料

鸡杂、小米椒各150克，鸭杂100克，鸽杂50克，鹅杂100克，青椒段30克，花椒5克，盐4克，酱油8克，料酒25克，淀粉15克，香油3克，姜蒜片各10克，色拉油500克。

做法

1. 将禽杂洗净切片用盐、料酒、胡椒粉、淀粉码味。
2. 锅内加油烧至六成热时，将码味的禽杂入油滑散，捞出沥油，待用。
3. 锅留底油烧热，下入姜、蒜、花椒、干辣椒、小米椒炒香出味，下禽杂烹料酒、醋放入青蒜，调入盐、酱油、白糖炒至入味淋香油即可。



豆苗丁香鱼

原料

豆苗100克，野菜花（槐花）50克，小丁香鱼200克，葱片10克，姜片8克，料酒15克，盐4克，鸡精、白醋各5克，胡椒粉2克，高汤800克，大油80克。

做法

1. 豆苗、野菜花洗净，丁香鱼洗净。
2. 锅入油烧热，放入丁香鱼煎至微黄，投入葱、姜、料酒、醋、高汤大火烧沸至汤白，调入盐、胡椒粉、鸡精、撒豆苗、菜花即可。

贴心小提示

- 丁香鱼要冷冻保存才不会变色变味，食用时用温水略为漂洗，可以去除冰渣，日本人常用来煮粥食用，对儿童与老人最为滋养。

丝瓜炒肥肠

原料

丝瓜300克，熟肥肠150克，盐、老抽、味精各3克，葱片、料酒、水淀粉各10克，姜片、蒜片各8克，白糖2克，料酒15克，胡椒粉2克，色拉油100克。

做法

1. 丝瓜去皮切滚刀块，肥肠切滚刀块。
2. 肥肠飞水，丝瓜滑油待用。
3. 锅入油烧热，下入葱、姜、蒜爆香，放入肥肠，烹入料酒，后放丝瓜，最后调入盐、老抽、白糖、胡椒粉炒匀，用水淀粉勾芡即可。

贴心小提示

■ 烹制丝瓜时应注意尽量保持清淡，油要少用，可色稀芡，用味精或胡椒粉提味，这样才能显示丝瓜香嫩爽口的特点。



凤凰虾尾

原料

基围虾12只（约200克），鸡蛋2个、青红椒粒15克，盐2克，胡椒粉1克，干淀粉20克，葱姜水15克，炼乳50克，色拉油600克。

做法

1. 基围虾去头壳，从背部开刀去沙线，用刀稍拍后用盐、胡椒粉、葱姜水、5克干淀粉码味。
2. 鸡蛋打散加入淀粉调匀，炼乳入碟待用。
3. 锅入油烧至三成热，将基围虾裹匀蛋液炸至金黄出锅跟炼乳，撒上青红椒粒点缀即可。

贴心小提示

■ 色发红、身软、掉拖的虾不新鲜尽量不吃，腐败变质虾不可食；虾背上的虾线应挑去不吃。



小鱼炒海蜇

原料

小海鱼250克，海蜇100克，青红椒粒适量，盐4克，白糖、老抽、胡椒粉、香油各3克，料酒25克，醋15克，葱姜片各8克，干淀粉20克，色拉油400克。

做法

1. 海鱼洗净用盐、料酒码味，沾匀干淀粉，海蜇切片。
2. 锅入油烧至六成热，下小海鱼炸至表皮发硬捞出。
3. 锅留底油投入葱、姜、爆香，下小海鱼烹料酒、醋加水烧开，放盐、白糖、料酒、胡椒粉、老抽烧至入味下入海蜇大火收汁淋香油，撒青红椒点缀即可。



红灯笼椒烧丸子

原料

驴肉馅400克，灯笼椒100克，盐5克，白糖、胡椒粉各2克、料酒10克，葱花15克，葱片、姜片、酱油各8克，水淀粉30克，鸡蛋1个，味精3克，高汤150克，色拉油1000克。

做法

1. 驴肉馅调入葱花、盐、胡椒粉、料酒、鸡蛋、水淀粉拌匀搅打上劲挤成丸子待用。
2. 灯笼椒洗净待用。
3. 锅入油烧至六成热，下入驴肉丸炸至金黄出锅。
4. 锅留底油爆香葱、姜加入高汤下丸子，调入盐、酱油、白糖、味精、灯笼椒烧至入味，勾芡即可。



泡菜炒鸭胗

原料

卤鸭胗250克，泡菜15克，葱片10克，姜片8克，干辣椒6克，花椒2克，白糖1克，味精3克，水淀粉10克，色拉油50克。

做法

1. 卤鸭胗切0.3厘米的片，泡菜切块。
2. 锅入油爆香葱、姜、干辣椒、花椒投入泡菜，鸭胗，然后调入味精、白糖炒匀勾芡即可。

贴心小提示

■ 鸭胗的主要营养成分有碳水化合物、蛋白质、脂肪、烟酸、维生素C、维生素E和钙。



海鲜烩豆腐

原料

豆腐200克，虾仁、贝肉各100克、菠萝50克，盐3克，味精2克，白糖各5克，葱段10克，姜米5克，胡椒粉2克，料酒15克，高汤300克。

做法

1. 豆腐切片飞水，虾仁去尽沙线，贝肉一开为二，菠萝切片待用。
2. 锅入油投入葱、姜稍炒，加入高汤下入豆腐烧开，倒入虾仁、贝肉然后调入盐、胡椒粉、白糖、料酒、味精、烧至入味放入菠萝片，勾芡出锅即可。

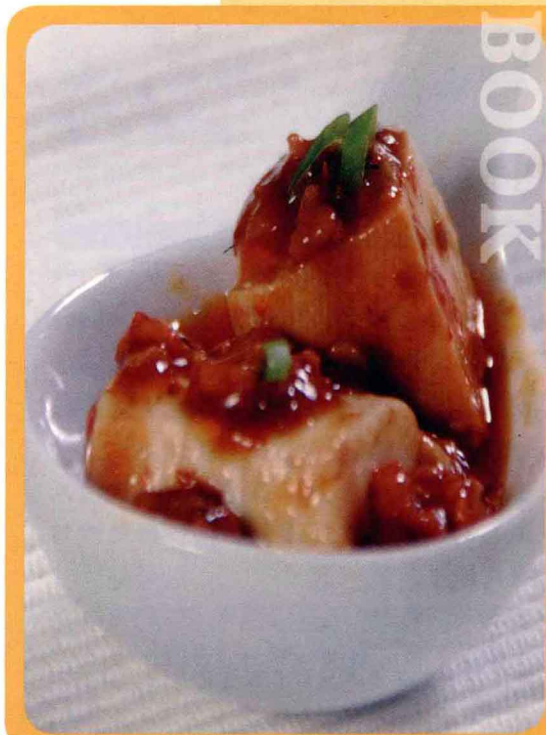
麻婆豆腐

原料

豆腐600克, 猪肉(肥瘦)200克, 大蒜15克, 豆瓣辣酱100克, 花椒粉、盐、香油各8克, 酱油5克, 味精4克, 食用油30克, 淀粉、小葱、姜、白糖各10克, 马铃薯淀粉适量。

做法

1. 将豆腐切成方块, 姜, 蒜拍碎切末, 葱切珠花。
2. 将猪肉洗净切成末, 马铃薯淀粉调成芡汁。
3. 锅内注油烧热, 下入肉末, 加入豆瓣辣酱、姜末、蒜末、高汤和调料, 放入豆腐焖熟。
4. 用淀粉勾芡, 撒入葱花和花椒粉, 装盘即可。



水乡茄汁花菜

原料

花菜600克，番茄100克，盐4克，白糖15克，小葱段3克，色拉油40克。

做法

1. 花菜洗净切小朵，飞水待用，番茄洗净切块。
2. 锅入油烧热，下入番茄稍炒，加水、盐、白糖，下入花菜烧至菜花熟烂汤汁浓时，装碗撒上小葱即可。

贴心小提示

■ 菜花含有丰富的抗坏血酸，能增强肝脏的解毒能力，提高肌体免疫力。对高血压、心脏病有调节和预防的作用。

剁椒炒蛋白

原料

剁椒30克、鸡蛋4个、姜末5克、蒜蓉5克、葱花8克、水淀粉10克、色拉油60克。

做法

1. 鸡蛋煮熟去黄，将蛋白切块。
2. 锅入油烧热下入剁椒炒香出味，下入姜、蒜、葱蛋白炒匀，勾芡即可。

贴心小提示

■ 鸡蛋有润燥除烦、养血安胎、清热解毒的功效。可主治热病烦闷，燥咳生啞，产后口渴，胎动不安，目赤咽痛，痢疾等症。

