



食补佳肴养生健体
菜疗美食保健强身

家庭美食

滋补家常菜



美味相伴

健康好生活

健康的生活离不开美食的调剂，
美食的烹饪少不了名厨的指导，
让我们一起享受烹饪的乐趣吧！



图书在版编目 (CIP) 数据

滋补家常菜 / 《家庭美食》编写组编. -- 南昌 :
江西科学技术出版社, 2011. 3

(家庭美食)

ISBN 978-7-5390-4299-2

I. ①滋… II. ①家… III. ①保健—菜谱 IV. ①TS972. 161
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第021131号

选题序号: ZK2010023

图书代码: D11025-101

滋补家常菜

《家庭美食》编写组 编

出版发行 江西科学技术出版社
社 址 南昌市蓼洲街2号附1号
邮编: 330009 电话: (0791) 6623491 6639342 (传真)
印 刷 大厂回族自治县振兴印务有限公司
经 销 各地新华书店
开 本 787 mm×1092 mm 1/24
印 张 3
字 数 50千字
版 次 2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5390-4299-2
定 价 12.00元

赣版权登字-03-2011-36


版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



滋补家常菜

《家庭美食》编写组 编

 江西科学技术出版社



目录

Contents



- 4 干豇豆烧肉
- 4 木须肉
- 5 牛肉炖马铃薯
- 5 南瓜炒鸡仔
- 6 酱牛肉
- 7 农家茄丁
- 7 农家粉蒸肉
- 8 农家土鸡钵
- 8 子椒爆猪尾
- 9 秘制鸡翅中
- 10 缅甸咖喱鸡
- 10 农家自制豆腐
- 11 排骨焖豆角
- 11 浓汤三宝
- 12 牛排骨汤
- 13 盆盆虾
- 13 泡椒脆耳
- 14 啤酒仔鸭
- 14 飘香牛柳
- 15 排骨炖地瓜
- 16 豆角烧肉
- 16 泡椒牛肉
- 17 千岛湖大鱼头
- 17 杞子羊肉
- 18 农家炖柴鸡
- 19 茄干烧花肉
- 19 泡椒肥肠
- 20 香菇菜心
- 20 风味小炒肉
- 21 飘香鸡翅中
- 22 健康饮食大学问
- 24 夫妻肺片
- 24 芙蓉米豆渣
- 25 白椒炒肉
- 25 腐乳肉
- 26 炖腔骨
- 27 风味小炒羊肉
- 27 泡椒凤爪
- 28 芙蓉木耳
- 28 盖烧蘑菇小白菜
- 29 米粉肉
- 30 干拌牛肚
- 30 干煸牛肉丝
- 31 干豇豆蒸肉
- 31 干炒牛河
- 32 竹笋牛肉丝
- 33 橄榄四季豆



- 33 干炸丸子
- 34 宫爆南瓜丁
- 34 豉椒小排
- 35 怪味鸡

36 生活中的实用小窍门

- 38 贵妃鸡翅
- 38 桂花鸡丝
- 39 海带炖排骨
- 39 国宴狮子头
- 40 杭州老鸭煲
- 41 牛肝菌烧排骨
- 41 蚝油草菇
- 42 宫保虾仁
- 42 荷芹腊肉
- 43 红烧鸡翅
- 44 杭椒牛柳
- 44 红椒鸡脆骨
- 45 茶树菇炒肉丝
- 45 豆花肥肠
- 46 孜然羊肉
- 47 东坡肘子
- 47 草菇里脊
- 48 钱江炒肉丝
- 49 花椒牛骨
- 49 银鱼炒蛋
- 50 金牌炸薯条
- 50 青叶煎肉



- 51 三宝炒肉片
- 51 双菇鸡丝
- 52 蒜味鸡片
- 53 咖喱牛肉
- 53 肉片扒百叶
- 54 木耳炒莴笋
- 54 鲜果菠萝鸡块
- 55 草菇虾丸汤

56 健康饮食大学问

- 58 茭白炒蛋
- 58 凉粉鳕鱼
- 59 麻辣蕨菜
- 59 蜜汁猪排
- 60 家常豆腐
- 61 青蒜腊肉
- 61 素焖扁豆
- 62 清汤鸡胗
- 62 千张皮鲈鱼
- 63 辣子鸡丁
- 64 番茄牛肉煲

- 64 风味红烧肉
- 65 红烧扣肉
- 65 富贵蒸鱼
- 66 干煸牛肉丝
- 67 清拌四季豆
- 67 拌兰花腐竹
- 68 田园沙律
- 68 黄瓜拌辣椒
- 69 焖煎豆腐
- 69 冬菜蒸肉
- 70 酸菜白肉
- 70 冬菜蒸鳕鱼
- 71 水产类食物相克表





干豇豆烧肉

原料

豇豆400克，猪肋条肉250克，豆瓣、泡椒、姜、葱、八角、沙姜、茴香籽、胡椒粉、味精、白糖、料酒、盐各适量，植物油60克。

做法

- 1 肉切块，干豇豆泡发好后，洗净切段；豆瓣、泡椒均剁细。
- 2 锅内油烧热，投入姜、葱炸香，下肉爆炒，烹入料酒炒至肉块水气收干，加入豆瓣、泡椒和调味料入鲜汤，小火烧至肉块烂熟，下入干豇豆，烧至入味汤汁浓稠即成。



木须肉

原料

猪瘦肉、鸡蛋各150克，干木耳、盐、料酒各5克，黄瓜50克，酱油3克，油80克，麻油少许。

做法

- 1 肉切丝，鸡蛋打散，干木耳泡发撕块，黄瓜切菱形片，葱、姜切成丝。
- 2 炒锅加油，烧热后加入鸡蛋炒散，锅底留油，肉丝放入煸炒，加入葱、姜丝翻炒，加入木耳、黄瓜、鸡蛋和调味料同炒，成熟后淋入麻油即可。



南瓜炒鸡仔

原料

鸡肉250克，南瓜100克，绍酒2茶匙，酱油1汤匙，葱段、糖、醋、麻油、生粉各适量。

做法

- ① 将鸡切块，加盐、绍酒，再用生粉水调稀搅拌上浆；南瓜切块；调味料调芡汁备用。
- ② 锅内油热时，放入鸡块，用筷划散捞出。油热时放入鸡块、南瓜块，至鸡肉转玉白色即倒入漏勺，滤去油。
- ③ 锅放油，入葱段煸炒，将鸡块和南瓜倒入锅，淋芡汁不断翻炒，最后淋入麻油即可。



牛肉炖马铃薯

原料

马铃薯300克，牛肉400克，洋葱50克，大豆色拉油70克，高汤、料酒、盐各适量。

做法

- ① 马铃薯洗净去皮，切成滚刀块；牛肉洗净，切成麻将般大小的方块，用沸水焯烫一下，捞出后沥水待用；洋葱切成条。
- ② 锅置火上烧热，倒入色拉油，下入牛肉块翻炒，视肉块表面无水后，下入料酒、高汤、盐，用大火烧开后改用小火爆煮。
- ③ 牛肉八九成熟时放马铃薯、洋葱煮熟即可。





酱牛肉

原料

牛腱肉1000克，黄酱100克，料酒45毫升，花椒5克，桂皮1小块，酱油15克，盐10克，白糖15克，老姜8克，八角2粒，葱白10克。

做法

- ①洗净牛腱肉，整块放入凉水锅中大火煮，撇去血沫，捞出沥干水分。
- ②将牛肉放入汤锅中，加入热水没过肉面，放入酱油、黄酱、盐、糖、料酒、葱段、姜片和装入纱布袋的花椒、大料、桂皮，盖盖大火煮半小时，然后调小火炖2小时以上，最后揭起锅盖，再用大火炖15分钟，使肉块均匀入味。
- ③捞出牛腱肉沥水晾凉，逆着肉丝纤维的方向切薄片装盘即可。



温馨小贴士

◆牛肉质量鉴别：看肉皮有无红点，无红点是好肉，有红点者是坏肉；看肌肉，新鲜肉有光泽，红色均匀，较次的肉，肉色稍暗；看脂肪，新鲜肉的脂肪洁白或淡黄色，次品肉的脂肪缺乏光泽，变质肉脂肪呈绿色。

农家粉蒸肉

原料

猪肉400克，米粉100克，红糖、糟卤、盐、酱油各适量。

做法

- 1 将猪肉洗净，肥瘦分切；把猪肉片用红糖、糟卤、盐、酱油腌30分钟。
- 2 把腌好的猪肉两面均黏上薄薄一层米粉，一片片摆进蒸肉的大碗里，把瘦肉放在底部，带肥的肉放在表面层。蒸锅大火烧开水，放进蒸肉大碗，旺火蒸40分钟左右，出锅，撒上葱花装饰。



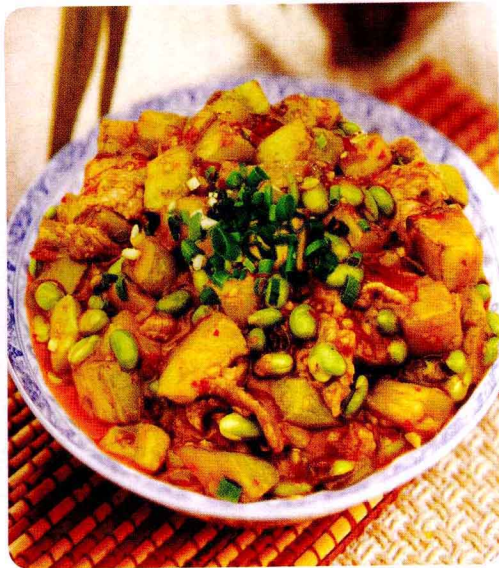
农家茄丁

原料

茄子450克，甜面酱20克，酱油、白糖、鸡油各10克，盐、味精、淀粉、大葱、姜、大蒜各适量，花生油60克。

做法

- 1 将茄子切成丁，葱、姜、蒜洗净切末，甜面酱和调味料兑成味汁，茄丁炸至呈金黄色。
- 2 锅内留底油，放入葱、姜、蒜炆锅，倒入茄丁，烹入味汁，翻均匀，淋入鸡油，出锅即成。





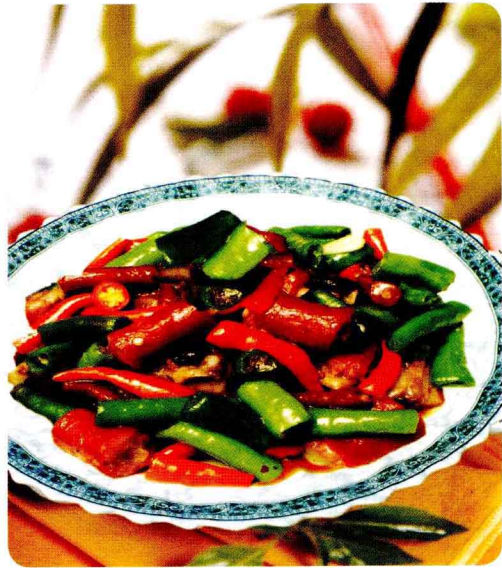
农家土鸡钵



土鸡半只，剁辣椒、姜末、蒜末各适量，青红椒丝20克。

做法

- 1 锅内油热后，下斩成小件的土鸡，爆去水分，待炒干后盛起待用。
- 2 锅内烧油热时下姜、蒜和剁辣椒，炒出香味后，下青红椒丝、土鸡，煸炒片刻；烹入适量老抽、糖、料酒调好味后，翻炒均匀，加入适量水，焖煮收干汤汁，即可起锅。



子椒爆猪尾



猪尾500克，葱段、酱油各3大匙，姜10片，红辣椒2个，绍酒30克，白糖20克，味精5克，色拉油60克，八角4粒，甘草2片，上汤80克。

做法

- 1 将猪尾洗净去毛，切段，放入热水中，大火烧5分钟后取出冲洗。
- 2 将色拉油大火烧3分钟后，放入葱段、姜、干红椒，大火烧1分钟后，放入猪尾、酱油、白糖、味精、八角、甘草和上汤，大火烧30分钟，取出排盘，淋上汤汁即可。



秘制鸡翅中

原料

鸡翅中20个，生姜、葱白、蒜瓣、黑胡椒粉、黄酒、果酱或糖、红茶、蜂蜜各适量。

做法

- 1 鸡翅中洗净沥干，红茶汁倒入少许红酱油，放少许盐，放果酱或糖和适量黑胡椒粉；生姜、葱白和大蒜切细拍散，与黄酒一起放入小碗，轻轻搅和小碗中的调料浆。
- 2 找一有盖的合适容器，将调料酱一层层浇在鸡翅上，盖上盖子，置冰箱冷藏室腌渍8~10小时。平底盘中，排置木筷4~6根，间隔开；鸡翅排放搁置在木筷上。
- 3 入微波炉用中火转8~10分钟，取出稍凉后再高火烧1分钟；再稍凉后，鸡翅涂蜂蜜，用高火转1分钟。取出，另外装盘。

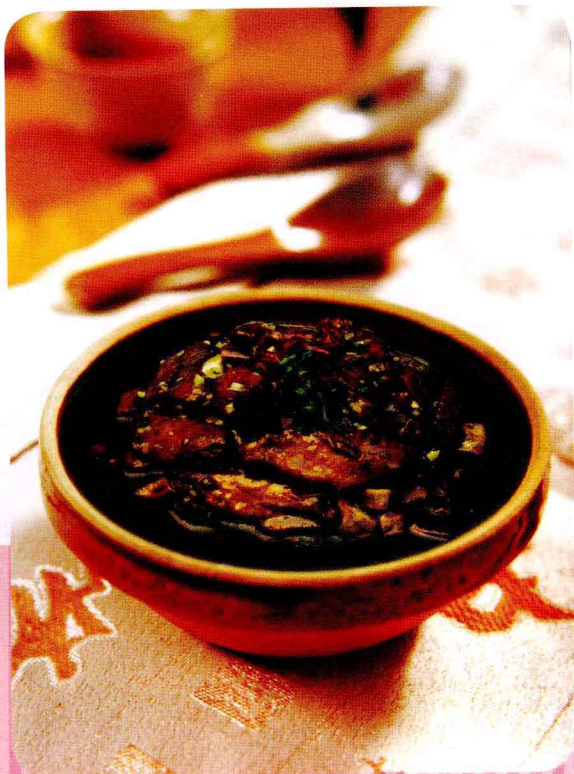
Tips

鸡翅又名鸡翼，分“鸡膀”、“膀尖”两种。

鸡膀，连接鸡体至鸡翅的第一关节处，肉质较多；

鸡翅有温中益气、补精添髓、强腰健胃等功效。

鸡翅中相对翅尖和翅根来说，它的胶原蛋白含量丰富，对于保持皮肤光泽、增强皮肤弹性均有好处。





缅甸咖喱鸡

原料

鸡肉300克，洋葱2个，马铃薯4个，胡萝卜2根，咖喱块、盐、味精、白胡椒粉、料酒、老抽各适量。

做法

- 1 鸡肉切块，用胡椒粉、料酒、老抽码味；马铃薯、胡萝卜、洋葱切小块。
- 2 油烧热，将洋葱爆香，放入鸡肉同炒；加入胡萝卜和剩余洋葱炒出香味，加入炒过的鸡肉水煮；入咖喱块待肉烂，放入马铃薯泥，加盐、味精即成。



农家自制豆腐

原料

豆腐4块，胡萝卜150克，木耳50克，豆瓣酱50克，莴笋100克，酱油50克，料酒25克，味精5克，淀粉25克，汤150克。

做法

- 1 豆腐切块，莴笋剖开切片，木耳择成小朵，胡萝卜切片。
- 2 锅内油热后，把豆腐煎成两面焦黄色取出，下入肉片炒熟；再加豆瓣酱炒酥，放入胡萝卜、木耳、莴笋炒匀；加入调味料、豆腐、味精，用水淀粉勾芡即可。



浓汤三宝

原料

玉米粒150克，鸡蛋2个，金针菇32克，牛肉140克，生粉、油、盐、鸡粉各适量。

做法

- 1 将金针菇洗净沥干水；鸡蛋打入碗中搅匀；牛肉洗净切碎，剁成末；玉米粒洗净。烧开锅内的水，加入盐，放入金针菇烫至变软，捞起沥干水待用。
- 2 烧热油，倒入玉米粒、牛肉末炒至肉变白，加水煮沸，放入盐、鸡粉，倒入金针菇和生粉水煮沸，淋入鸡蛋液，搅匀即可。



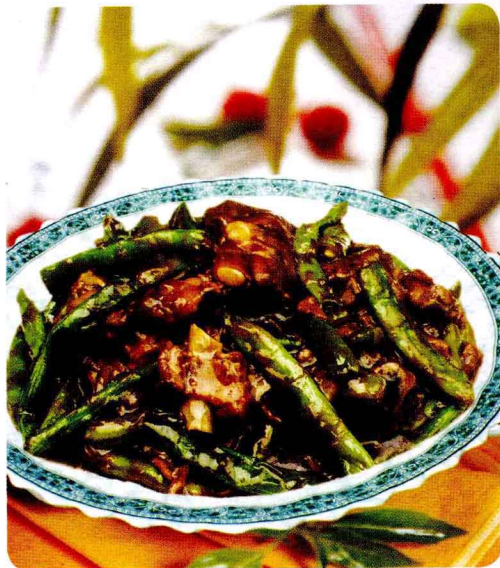
排骨焖豆角

原料

排骨200克，豆角150克，盐、鸡精、冰糖、麻油、葱、姜、蒜、豆豉油、花椒、干红椒、八角各适量。

做法

- 1 排骨在加葱、姜和料酒的水中略焯捞出。
- 2 炒锅热油，爆香葱、姜、蒜末，下入花椒、干红椒和八角炒锅香味。加入排骨、豆豉油、酱油翻炒，加开水，炖至排骨熟烂，加冰糖。加入豆角焖至豆角熟透，加调料出锅即可。





牛排骨汤

原料

牛排骨300克，白萝卜1根，胡萝卜2根，生姜片、香菇、枸杞、红枣、虫草、香菜各适量。

做法

- 1 将牛排骨切小块，放入生碗，放适量生粉、酒和少量酱油，抓匀码味，去腥。把两种萝卜去皮洗净，切成薄片。
- 2 牛排骨过水去腥后放入砂锅，加适量清水，加生姜片、红枣、枸杞和虫草、香菇(2朵)，加入酒、糖、白醋，盖上锅盖，大火煮至开锅，然后转中火慢慢炖。
- 3 牛排骨煮烂熟后，把切好的萝卜倒进去，继续煮到萝卜软为止。最后放盐调味，即可出锅。



温馨小贴士

◆ 牛排骨含丰富的易为人体吸收的铁质。氧气、能量要输送到身体各处，都靠血液中红细胞的血红素，而其成分都不能缺少铁质。食物中所含的铁质共分2种，常减肥的女性容易出现贫血的现象，而牛排正是不错的辅食。



泡椒脆耳

原料

猪耳1只，野山椒、泡菜水、仔姜、甜椒、醪糟汁、西芹、盐、蒜片、味精各适量。

做法

- 1 猪耳刮洗干净，野山椒去蒂，仔姜洗净切片；甜椒去蒂及籽，切成丝。
- 2 锅置中火上，烧水至沸，放入猪耳煮断生，捞出投冷，然后片成薄片；将野山椒、泡菜水、调味料、蒜片、西芹、仔姜、甜椒放入泡坛中调匀，入猪耳片泡制入味捞出，同仔姜、甜椒、西芹一起装盘即成。

盆盆虾

原料

白虾200克，方竹笋150克，香菇、芹菜段、葱段、辣椒、花椒、豆瓣酱、姜、蒜等各适量。

做法

- 1 先将虾用色拉油炸至金黄，方竹笋、香菇等飞水后待用。
- 2 将辣椒、花椒、豆瓣酱、姜、蒜、色拉油等放入锅中炒香，加入汤熬制，放入味精、白糖、醋等调好味，捞出残渣。
- 3 在调好的汤汁中放入虾、方竹笋、香菇、芹菜段、葱段等料，煮开后起锅装盆即可。





啤酒仔鸭

原料

鸭肉300克，魔芋500克，啤酒1瓶，青瓜1条，青椒3个，姜、蒜、八角、桂皮、草果、茴香、橘皮、花椒、干辣椒、豆瓣、酱油、鸡精、盐各适量。

做法

- 1 鸭剁成块，入锅出水后捞起沥干水。
- 2 炒锅放油，放入花椒粒炸香，倒入豆瓣酱翻炒，再倒入鸭块、啤酒、清水。放入调味料，用中火煮20分钟左右，放入魔芋、蒜粒再煮至肉烂。放入鸡精调味，最后加入青瓜条、青椒块稍煮即可。



飘香牛柳

原料

牛里脊肉350克，泡椒40克，洋葱50克，姜汁酒14克，大蒜20克，醋、花椒、味精、白糖、淀粉、蚝油、麻油、胡椒粉、食用油各适量。

做法

- 1 牛肉切片，用盐、姜汁酒、湿淀粉抓匀；泡辣椒切成菱形片；洋葱切成斧楞片；大蒜切成粒。碗内加入姜汁酒、醋、味精、盐、白糖、湿淀粉、鸡清汤，兑成味汁。
- 2 锅内油热，放入牛肉片，加入蒜粒、泡辣椒片、花椒粒、洋葱片翻炒，加入胡椒粉、蚝油、味汁翻炒，淋麻油起锅上桌。



排骨炖地瓜

原料

猪排骨750克，甘薯400克，盐4克，味精5克，大葱10克，姜10克，花椒3克，料酒5克，酱油10克，植物油70克，糖色10克。

做法

- 1 排骨剁成小段，用沸水焯一下捞出，倒上酱油腌1分钟左右；地瓜去皮，切成滚刀块；葱切段；姜切片；花椒放碗内，加水泡出花椒水。
- 2 将锅置于旺火上，放入植物油烧至六成热，把地瓜块放入炸至金黄色捞出；植物油炒至八成热，将排骨段放入炸至变色捞出，上糖色。
- 3 另取一锅置于旺火上，添入高汤750克，加入葱段、姜片、花椒水、精盐、酱油、料酒烧开。
- 4 把猪排骨放入，用小火炖半小时左右；将炸好的地瓜块放入炖烂，加入味精即可。

Tips

地瓜在中国南方与北方分别指两种不同植物的块根，北方地区主要指红薯，番薯；而南方部分地区（四川、重庆等地）指豆薯（沙葛），是不同的物种。它们的块茎和块根肥大、脆嫩多汁，富含糖分和蛋白质，各种维生素也较丰富。

