



春夏秋冬美食天天有
焖炒炖煮佳肴日日新

家庭美食

四季家常菜

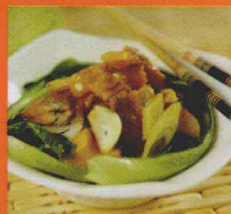
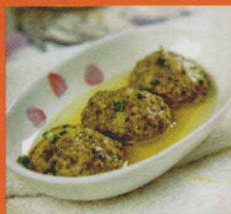
《家庭美食》编写组 编



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！



COOKING BOOK

江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四季家常菜 / 《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 978-7-5390-4292-3

I. ① 四 … II. ① 家 … III. ① 菜谱 IV. ① TS972. 12
中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第021164号

选题序号: ZK2010026

图书代码: D11028-101

四季家常菜

《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	大厂回族自治县正兴印务有限公司
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 978-7-5390-4292-3
定 价	12.00元

赣版权登字-03-2011-39

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)

家庭美食 COOKING BOOK



四季家常菜

《家庭美食》编写组 编

 江西科学技术出版社



目录 Contents



- 4 溜肉段
- 4 卤肉干豆角
- 5 风味羊排
- 5 麻椒鸡胗
- 6 栗子鸡
- 7 翡翠虾球
- 7 笼仔北菇蒸滑鸡
- 8 东坡扣肉
- 8 蛋黄鸭卷
- 9 东北乱炖
- 10 风味羊杂
- 10 香辣仔排
- 11 干豆角腊肉
- 11 干煸四季豆
- 12 萝卜丝兔肉
- 13 干果香辣鸡
- 13 干煸肉丝
- 14 干煸苦瓜
- 14 米椒炒鸡蛋
- 15 迷你鸭掌
- 16 功夫腰片
- 16 香煎平鱼
- 17 蜜汁红枣
- 17 芦笋南瓜炒百合
- 18 麻花辣子鸡
- 19 蜜汁南瓜
- 19 米椒仔兔
- 20 面筋塞肉
- 20 陈皮兔丁
- 21 麻辣蹄筋
- 22 健康饮食大学问
- 24 美极开口鸡
- 24 焖河鳗
- 25 面筋双菇
- 25 蒜泥白肉
- 26 香辣鸭心
- 27 素拌木耳
- 27 蔬菜疙瘩汤
- 28 木瓜回锅肉
- 28 南瓜炖猪手
- 29 魔芋嫩鳝片
- 30 木瓜熘虾仁
- 30 镶丁炒肉
- 31 牛肝菌煲土鸡
- 31 嫩豌豆烩牛肉
- 32 剁椒鱼头
- 33 葱烧猪肚



● 33 剁椒蒸鱼嘴

● 34 豉汁蒸排骨

● 34 冰糖血燕

● 35 荷叶包

36 生活中的实用小窍门

● 38 扁鱼白菜

● 38 豆腐皮红烧肉

● 39 烧羊排

● 39 白椒腊牛肉

● 40 麻婆豆腐

● 41 牛肝菌烧排骨

● 41 红油鲜牛筋

● 42 牛肉拌面

● 42 农家大拌菜

● 43 毛式红烧肉

● 44 冬笋炒香菇

● 44 柠檬鸡块

● 45 黄焖鳝鱼

● 45 农家凉茄子

● 46 糯米排骨

● 47 尖椒牛柳

● 47 泡椒炒牛丝

● 48 牛肉拌黄瓜

● 49 苹果炒牛肉片

● 49 韭菜炒猪肝

● 50 银鱼炒鸡蛋

● 50 肉碎扒小白菜



● 51 时椒炒鸡杂

● 51 青红椒炒肚片

● 52 冬笋炒牛肉

● 53 凉瓜炒小肚

● 53 南瓜炒荷兰豆

● 54 蒜薹鱼虹

● 54 蘑菇木耳炒白菜

● 55 回锅肉

56 健康饮食大学问

● 58 青瓜炒爽肚片

● 58 洋葱炒番茄

● 59 菜头炒顺风

● 59 西芹炒牛柳

● 60 木耳炒山药

● 61 拌鱼丝

● 61 草菇炒鱼片

● 62 陈皮兔丁

● 62 豆角炒鱼滑

● 63 干煸牛肉丝

● 64 多味上浆肉丝

● 64 海米拌茼蒿

● 65 红烧豆腐

● 65 海米笋尖豆腐

● 66 麻辣鸡脆骨

● 67 笋尖爆膳片

● 67 杏仁豆瓣鸡

● 68 豆皮芦笋卷

● 68 炖竹筴

● 69 拔丝南瓜

● 69 冰镇青椒丝

● 70 丹参煮鲜藕

● 70 炒鱿鱼丝

● 71 肉禽蛋类食物相克表





溜肉段

原料

猪肉200克，葱、蒜、姜末各少许，青椒、辣椒、花椒、香菜、酱汁水、酱油、醋、糖、盐、淀粉各适量。

做法

- 1 肉切块，加少许淀粉、面粉、盐和水抓好。
- 2 把肉过油炸好，在炒之前再炸一次；把酱汁水、调料和淀粉调成芡汁。
- 3 锅内油热之后放入花椒与葱炒香，然后放入芡汁，待芡汁稠了之后放入肉与辅料炒，出锅前放蒜与香菜即成。



卤肉干豆角

原料

干豆角250克，青椒50克，食用油、盐、白糖、醋、麻油各少许，芝麻10克，姜、蒜、干辣椒、香叶、八角、花椒各适量。

做法

- 1 干豆角洗净，同八角、香叶在开水中煮，放入少许盐、白糖，煮至八成熟捞出。
- 2 青椒切丝，干辣椒剪成丝，姜、蒜剁成茸。
- 3 锅内放油烧热，放入花椒炸出香味，捞出；趁油热下姜、蒜、青椒丝、干辣椒、芝麻、醋，再下豆角搅拌均匀，淋适量麻油即可。



麻辣鸡胗

原料

鸡胗150克，香菜15克，葱姜末、麻椒、干辣椒各少许，盐、味精、生抽、料酒、水淀粉各适量。

做法

- 1 鸡胗切成薄片，用水淀粉浆一下；香菜、干辣椒切成段。
- 2 锅内油烧热后，放入麻椒炸出香味。
- 3 再放入辣椒段和葱姜末爆出香味，放入鸡胗翻炒几下，烹料酒，放上少许生抽、盐和味精调味，放入香菜段翻炒几下，最后滴上几滴麻油即可。

风味羊排

原料

小羊排300克，辣椒粉、孜然粉、小茴香、盐、白糖各适量。

做法

- 1 将羊排切成小块洗净，放入辣椒粉、孜然粉、小茴香、盐和白糖拌匀，腌渍。
- 2 将羊排放入一个不锈钢盘中，用锡纸盖好后放入烤箱，在200℃下烤40分钟。
- 3 将羊排取出，去掉锡纸后撒适量辣椒粉和孜然粉，放入烤箱，在200℃下再烤20分钟即可。



COOKING



栗子鸡

原料

鸡肉500克，生板栗200克，料酒10克，白糖20克，水淀粉、酱油、上汤各适量。

做法

- ①将鸡剖净后斩成块，清洗干净备用；将板栗劈成两片，放在开水锅中，煮至壳与肉能剥开，捞出后将栗子剥去壳、衣。
- ②锅内油烧热时，放入鸡块，炸至鸡皮呈金黄色时捞起，倒去余油。然后把栗子、鸡块倒在锅中，加入料酒、酱油、盐、白糖和适量的汤，盖上锅盖在大火上煮滚后，用小火焖熟。
- ③待汁浓后加水淀粉勾芡，再翻炒片刻即可。



温馨小贴士

◆栗子含有丰富的维生素C，能够维持牙齿、骨骼、血管肌肉的正常功用，可以预防和治疗骨质疏松、腰腿酸软、乏力等，延缓人体衰老，是老年人理想的保健果品。栗子含有核黄素，常吃栗子对日久难愈的小儿口舌生疮和成人口腔溃疡有益。



笼仔北菇蒸滑鸡

原料

三黄鸡半只，干香菇80克，枸杞少许，香葱、姜、盐、老抽、蚝油、花雕酒、生粉各适量。

做法

- ① 涨发香菇；将鸡肉斩成块，洗净，控水；香葱切成寸段；姜切成象眼片。
- ② 将鸡块、香菇与葱段、姜片同放一容器中，加入其他调味料和花雕酒，搅拌片刻，再加入少许生粉，搅拌均匀。
- ③ 将腌渍好的鸡块入蒸锅，大火蒸12分钟即可。

翡翠虾球

原料

虾仁 150 克，豌豆50克，鸡蛋、葱、姜末、胡椒粉、水淀粉、料酒、盐、清汤各适量。

做法

- ① 虾仁用少许盐、胡椒粉、水淀粉及蛋清上浆；豌豆洗净，焯熟。
- ② 锅内油烧热后，放入虾仁滑熟，捞出控油；加入盐、胡椒粉、水淀粉及清汤兑成汁。
- ③ 锅内留底油，下葱、姜末、虾仁、豌豆翻炒，倒入芡汁炒至熟即成。





东坡扣肉

原料

猪肉300克，芽菜250克，料酒15克，生抽、老抽各10克，胡椒、味精、盐各适量。

做法

- ① 将五花肉在沸水中过一下，洗去浮沫；芽菜洗净控干水分。
- ② 锅内油烧热，放入五花肉，炸至金黄捞出；将肉切厚片装入碗中，加入芽菜压匀。
- ③ 将码好的五花肉放入蒸锅中，淋入调拌均匀的调料汁，蒸1个小时后取出，倒在盘中即可。



蛋黄鸭卷

原料

光鸭1只，姜片25克，葱段15克，料酒20克，咸鸭蛋10个，盐10克，白糖15克，味精25克。

做法

- ① 光鸭去骨，鸭皮皮下改刀成两块长方形的片，放入盐、白糖、味精、料酒、姜片、葱段腌约1小时。
- ② 鸭蛋取出蛋黄，摆好纱布把鸭皮放上，将蛋黄卷在鸭皮内，然后用纱布捆上，上笼旺火蒸45分钟后取出，再用重物压上。
- ③ 待鸭卷冷却后切片装盘即可。

东北乱炖

原料

红烧肉200克，茄子、马铃薯、豆角各50克，尖椒5克，番茄20克，豆腐30克，粉条20克，葱末10克，姜片5克，蒜末3克，盐3克，味精2克，高汤50克，酱油20克，料酒5克，白糖10克，八角、色拉油各适量。

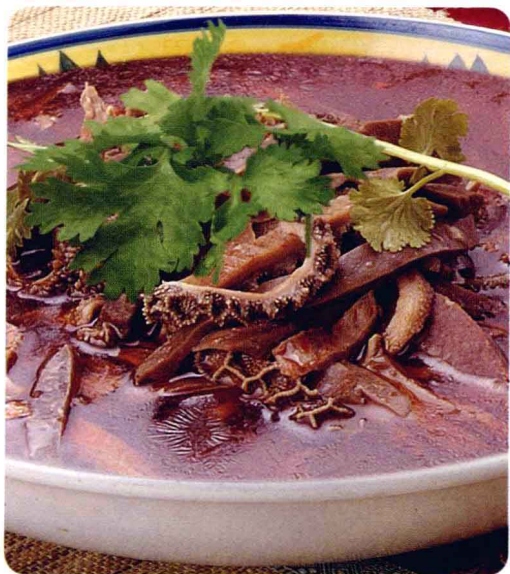
做法

- 1 茄子去皮切块，马铃薯去皮切块，尖椒切滚刀块，番茄切块，粉条用水泡，豆角切段，豆腐切三角片。
- 2 锅置火上，加油烧热，下入茄子块、马铃薯块、豆角段、尖椒块炸熟，捞出沥油。
- 3 锅内留底油烧热，下入葱末、姜片、蒜末炒香，加入红烧肉、粉条、高汤、八角烧5分钟，再加入炸好的茄子块、马铃薯块、豆腐片、豆角段、尖椒块，加番茄块炖至入味，加盐、味精、酱油、料酒、白糖，再煮3分钟，盛入碗中即可。

Tips

猪肉含有丰富的优质蛋白质和必需的脂肪酸，并提供血红素（有机铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血，具有补肾养血、滋阴润燥的功效；但由于猪肉中胆固醇含量偏高，故糖尿病、肥胖人群及血脂较高者不宜多食。





风味羊杂

原料

羊腿骨1个，羊杂2斤，干枣、枸杞各少许，姜、葱、香菜、胡椒、盐各适量。

做法

- ① 将羊腿骨剁成块，羊杂切成条，葱切成段。
- ② 先将羊骨、羊杂放入锅中大火煮，打出浮沫，再放入干枣、枸杞、姜、葱和适量胡椒。
- ③ 熬1个小时后放少许盐，继续熬至汤变白，撒上少许香菜即可。



香辣仔排

原料

新鲜仔排500克，火腿肠100克，姜、葱各少许，香辣酥适量，盐5克。

做法

- ① 仔排切成小块，加入葱、姜、盐一同码味，将码好的仔排放入油锅中稍炸；火腿肠切成小颗，过油。
- ② 锅内留少许油，下香辣酥翻炒，再放入排骨和火腿肠，待香辣酥的味道把排骨呛出香味即可。

干煸四季豆

原料

四季豆500克，绞肉300克，葱末、酱油、姜末各5克，白糖、盐、麻油、醋、味精各少许，水、油各50克。

做法

- ①四季豆切成段，洗净沥干待用。
- ②锅中油热后放入四季豆炸黄，倒出沥油。
- ③锅底留少许油，放入葱末、姜末、绞肉翻炒，倒入炸过的四季豆干煸出香味，加放调料，继续翻炒至汁干即可。



干豆角腊肉

原料

腊肉200克，干豆角150克，姜5克，干辣椒20克，盐、味精各少许，植物油25克。

做法

- ①将腊肉切成薄片，泡发的干豆角切段，干辣椒剪成小段，姜切片。
- ②锅中加油烧热，放入姜片爆锅，再下入腊肉片炒至出油。
- ③放入豆角、辣椒炒熟，调入味料即可。





萝卜丝兔肉

原料

兔肉250克，青萝卜50克，料酒5克，盐、味精各少许，花椒2克，食用油30克，葱、姜、大料各适量。

做法

- ① 将兔肉剁成方块，青萝卜切成丝，葱、姜均切小块。
- ② 先将萝卜丝在开水中焯一下捞出，再放入兔肉块烫一下捞出，洗净血沫。
- ③ 锅内放油烧热，用葱块、姜块、大料炆锅，添汤，放入兔肉、盐、浸泡花椒的水、料酒烧开，炖至兔肉快熟时，放入萝卜丝再炖片刻，撇净浮沫，放入味精，撒上香菜即可。



温馨小贴士

◆ 兔肉富含大脑和其他器官发育不可缺少的卵磷脂，有健脑益智的功效。经常食用可保护血管壁，阻止血栓形成，对高血压、冠心病、糖尿病患者有益处，并能增强体质，健美肌肉，它还能保护皮肤细胞活性，维护皮肤弹性。



干煸肉丝

原料

猪肉350克，鲜冬笋50克，干辣椒5克，葱10克，食用油50克，料酒10克，盐、酱油、味精各适量。

做法

- ①猪肉、鲜笋切成丝，葱、干辣椒切成细丝。
- ②锅内油烧热，放入干辣椒丝炸成棕红色捞出，放入肉丝，加入料酒、盐、酱油、笋丝继续煸炒，煸至干麻油亮时，下辣椒丝、味精炒匀，起锅装盘，撒上葱丝即成。

干果香辣鸡

原料

鸡块500克，青红椒15克，洋葱1个，食用油20克，坚果、青葱段、盐、酱油、辣椒酱、白糖、味精各适量。

做法

- ①锅内油热后，下洋葱炒散，再下鸡块翻炒，下盐、酱油和辣椒酱继续炒，然后加入青红椒炒至入味。
- ③再加入坚果炒2分钟后，放入白糖，起锅前撒上青葱段和几粒味精炒匀即可。





干煸苦瓜

原料

苦瓜2根，肉末100克，芽菜、盐各少许。

做法

- 1 将苦瓜切条，放少许盐腌软，挤掉水分。
- 2 锅中油烧热后，倒入肉末炒散，再倒入芽菜翻炒。
- 3 倒入苦瓜片，再加入适量盐，翻炒片刻即可。



米椒炒鸡蛋

原料

鸡蛋2个，剁椒750克，食用油20克，葱花少许，盐适量。

做法

- 1 将剁椒、鸡蛋、盐、葱花放碗里搅拌均匀，放一点水。
- 2 锅中油烧热后，倒入搅拌好的蛋液，快速翻炒即可，出锅前撒点葱花。



迷你鸭掌



净鸭掌5副，鲜虾仁150克，猪肥肉30克，蒜粒5克，姜片3克，盐、胡椒粉、味精、麻油各少许，绍酒10克，清汤50克，淀粉15克。

做法

- 1 将鸭掌放入容器中，加入蒜粒、姜片、盐、味精、绍酒和适量清水，上笼蒸至入味，取出。
- 2 虾仁、猪肥肉分别剁成茸，放入容器中，加入盐、味精，搅拌上劲成虾胶。
- 3 将蒸入味的鸭掌撒上淀粉，再分别放上虾胶，抹平后，上笼蒸至熟取出。
- 4 将原汁、清汤倒入炒锅里，加盐、味精烧沸，用淀粉勾芡，撒上胡椒粉，淋上麻油并推匀，出锅浇在鸭掌上即成。

Tips

鸭掌含有丰富的胶原蛋白，和同等质量的熊掌的营养相当。掌为运动之基础器官，筋多，皮厚，无肉。筋多则有嚼劲，皮厚则含汤汁，肉少则易入味。从营养学角度讲，鸭掌多含蛋白质，低糖，少有脂肪，所以可以称鸭掌为绝佳减肥食品。

