



宗里宗外厨艺一流  
南菜北菜烹饪高手

家庭美食

# 主妇拿手菜

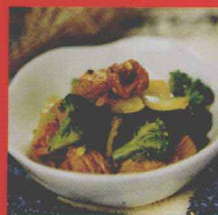
《家庭美食》编写组 编



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！



江西科学技术出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

主妇拿手菜 / 《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 978-7-5390-4298-5

I. ①主… II. ①家… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12  
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第021132号

选题序号: ZK2010019

图书代码: D11021-101

**主妇拿手菜**

**《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 978-7-5390-4298-5                     |
| 定 价  | 12.00元                                     |

赣版权登字-03-2011-32

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



# 主妇拿手菜

江西科学技术出版社



## 目录

# Contents



- 4 京式酱爆肉
- 4 京味排骨
- 5 九转大肠
- 5 精品扒肘子
- 6 京酱肉丝
- 7 韭菜炒墨鱼丝
- 7 韭菜炒河虾
- 8 白菜扣肉
- 8 韭黄炒鸭丝
- 9 酒香凤翅
- 10 韭菜香干炒腊肉
- 10 白菜炒明虾
- 11 酒酿荸荠
- 11 板栗娃娃菜
- 12 白菜烧圆子
- 13 韭菜炒咸肉
- 13 白椒炒鸡杂
- 14 韭黄炒年糕
- 14 开胃鲜贝羹
- 15 扒口条
- 16 韭菜炒猪肝
- 16 白菜炒羊肉
- 17 白果虾球
- 17 酒香牛肉
- 18 干煸牛肉丝
- 19 白椒炒腊肉
- 19 韭菜水火腿河虾
- 20 开水白菜
- 20 韭菜炒莴笋
- 21 白辣椒鸭杂
- 22 健康饮食大学问
- 24 百合老南瓜
- 24 百灵菇扒菜心
- 25 烤鲫鱼串
- 25 韭菜海肠
- 26 咖喱牛肉饭
- 27 客家小炒肉
- 27 拌萝卜皮
- 28 扁豆炖排骨
- 28 口口香牛柳
- 29 醪糟红烧肉
- 30 冰花西米露
- 30 冬菜蒸肉
- 31 宽粉炖牛肉
- 31 钵钵虾
- 32 腊八豆蒸腊肉
- 33 腊肉烧双花



- 33 腊牛肉炒鲜豌豆
- 34 腊肉酸豆角
- 34 米椒炒鸡蛋
- 35 田园沙律

### ● 36 生活中的实用小窍门

- 38 冰糖百合南瓜
- 38 香煎平鱼
- 39 腊味芋丝
- 39 腊味荷兰豆
- 40 白灼鲜针菇
- 41 茶树菇牛爽肉
- 41 辣白菜虾仁
- 42 辣炒八带
- 42 辣椒咖喱鸡
- 43 菠萝青元炒肉粒
- 44 辣椒油萝卜干
- 44 辣味红烧肉
- 45 烂蒜肥肠
- 45 蒸三丝
- 46 草菇青瓜
- 47 白菜炖豆腐
- 47 老醋花生米
- 48 老姜云耳炒仔鸡
- 49 花椒豆干
- 49 蚝油扒三冬
- 50 芦笋百合
- 50 木耳炒莴笋



- 51 粟米肉丁
- 51 酿百花萝卜
- 52 清蒸鲫鱼
- 53 香菇烧菜花
- 53 兰豆炒腊肉
- 54 鱼肉炒韭菜
- 54 薏苡仁炖海带
- 55 香菇烧丝瓜

### ● 56 健康饮食大学问

- 58 咖喱牛排
- 58 肉末酸豆角
- 59 麻辣蕨菜
- 59 辣味鱼头
- 60 煎蒸白菜卷
- 61 葱油滑菇
- 61 剁椒鱼头
- 62 鸡球苹果
- 62 清蒸酿肉素鸡
- 63 鱼香茄子
- 64 剁椒白菜

- 64 雪衣金针菜
- 65 葱香煎鱼头
- 65 虾仁煎蛋
- 66 家常豆腐
- 67 鱼香肉丝
- 67 芝麻鸡脯
- 68 冬瓜浸猪手
- 68 鱼香茄丝
- 69 鱼椒双丝
- 69 冬笋炒香菇
- 70 鱼滑煎豆腐
- 70 红烧乳鸽
- 71 水产类食物相克表







## 京式酱爆肉

原料

猪里脊300克，菠菜，鸡蛋，腐乳汁、盐、白糖、胡椒粉、淀粉、葱姜末、麻油、料酒各适量。

做法

- 1 里脊肉切片，加料酒、胡椒粉、淀粉、鸡蛋上浆，菠菜焯水后放入盘中。
- 2 将葱姜末、腐乳汁、料酒、白糖、胡椒粉、淀粉、少许水调成汁备用。
- 3 锅内热油，放入肉片滑散后倒出控干油，锅中留底油，放入肉片，倒入调好的腐乳汁大火翻炒片刻，淋麻油出锅浇在菠菜上即可。



## 京味排骨

原料

猪排骨300克，鸡蛋1个，葱姜末，酱油20克，绍酒15克，白糖50克，醋25克，麻油15克，面粉50克，淀粉10克，花生油500克。

做法

- 1 猪排骨剁块，加入绍酒、酱油浸渍，再放入鸡蛋拌匀，加入面粉浆起。
- 2 锅内油烧热，放入排骨炸至酥脆，捞出。锅内留油，放入葱姜末、绍酒、酱油、白糖，再加入清水烧沸，用淀粉勾芡，加醋、麻油，倒入排骨，颠翻均匀即成。



## 精品扒肘子

原料

猪肘700克，小葱、姜、盐、黄酒各适量，食用油60克，生抽20克。

做法

①将肘子放入汤锅内用旺火氽透，锅内再放入油炸成柿红色捞出。

②肘肉皮朝下放在汤碗中，加酱油、盐、葱、姜，氽肘子的汤，上笼蒸烂，拣去葱、姜，炒锅置火上，添入盐、黄酒、氽肘子的汤，将肘子放在锅垫上放入锅内小火扒制。待肉烂汁浓，将锅垫托起，把肘肉扣在盘内，余汁浇上即成。

## 九转大肠

原料

熟大肠头600克，香菜、葱、姜、蒜末、盐、味精、白糖、胡椒粉、料酒、老抽、米醋、砂仁粉、肉桂粉、花椒油、色拉油、上汤各适量。

做法

①大肠头切成墩状，焯水，加少许老抽拌匀，锅内油热时下入大肠，炸至金黄色捞出。

②锅中油热时下入大肠、葱、姜、蒜末炒香，放入料酒、上汤、调料，慢火烧至锅中汤少许，烹入米醋，放入调料，待汤收浓汁，淋花椒油，撒香菜末即成。







### 温馨小贴士

◆羊肉热量比牛肉要高，历来被当做秋冬御寒和进补的重要食物之一。寒冬常吃羊肉可益气补虚，促进血液循环，增强御寒能力。羊肉还可开胃健脾，帮助消化。中医认为，羊肉尚有益肾养肝的作用，尤其适合老年人或者体虚的中青年人。



## 京酱肉丝

### 原料

猪肉200克，甜面酱80克，料酒5克，味精2克，白糖20克，鸡蛋1个，食用油150克，盐、淀粉、姜、葱少许。

### 做法

- ①将猪肉切成丝，放入碗内，加料酒、盐、鸡蛋、淀粉抓匀；将葱切成丝；姜切片略拍，取葱丝同放一碗内，加清水，泡葱姜水。
- ②锅内油烧熟后将肉丝放入炒散，至八成熟时取出，放在盘中滤干油分。
- ③锅内放油，倒入甜面酱略炒，放入葱姜水、料酒、味精、白糖，翻炒，白糖全部熔化，酱汁变黏时，将肉丝放入，不停地炒动，使甜面酱均匀地沾在肉丝上。将炒好的肉丝放在盛有葱丝的盘中，将葱丝基本盖住，食用时拌匀即可。



## 韭菜炒河虾

原料

河虾100克，韭菜5克，姜丝、油、盐、料酒、生抽、胡椒粉各适量。

做法

- ① 虾洗净控干备用，韭菜切成长段，姜切丝。
- ② 热油下姜丝先煸出香味，用大火下河虾翻炒，直到所有虾变通红。
- ③ 加料酒、盐、生抽、韭菜段继续迅速炒匀，最后放入胡椒粉即可。



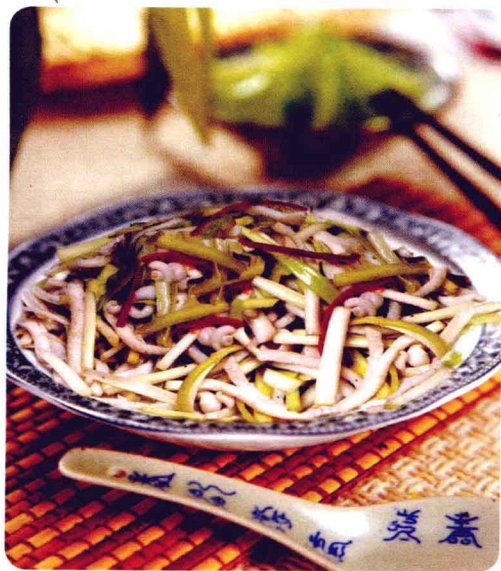
## 韭菜炒墨鱼丝

原料

墨鱼300克，韭菜100克，盐少许，酱油15克，食用油100克。

做法

- ① 墨鱼洗净，切丝；韭菜择洗干净，沥去水，切成长段。
- ② 锅放炉火上，放入油烧热，投入墨鱼丝，煸炒。
- ③ 放酱油继续炒至肉丝上色盛起，最后放入韭菜、盐即可。





## 白菜扣肉

原料

五花肉200克，白菜1个，香菇3朵，盐、味精、胡椒粉、淀粉、水各少量。

做法

- ① 先将白菜切成大粗块，入滚水中煮到熟软，捞出。
- ② 香菇泡软，反扣于碗中；五花肉以香菇为中心如辐射状，铺满碗，周围以白菜填充至满碗。转放蒸锅中以小火慢熬，约1小时，菜肉皆熟嫩。倒扣于大盘中。
- ③ 调味料混煮成汤，淋在白菜扣肉上即可。



## 韭黄炒鸭丝

原料

鸭肉100克，冬笋20克，韭黄25克，红辣椒、盐、味精、酱油、淀粉、麻油各适量。

做法

- ① 将鸭肉切成细丝；冬笋、韭黄、红椒切成细丝。
- ② 锅内放油烧热，将盐、淀粉抓匀浆好的鸭肉丝下锅炒至八成熟捞出。
- ③ 锅留油，将冬笋、红椒丝炒熟，即放入鸭肉丝、韭黄、味精、酱油勾芡，翻炒几下，淋麻油即成。





## 酒香凤翅

### 原料

鸡翅500克，红葡萄酒150克，玫瑰露酒8克，食粉2克，松肉粉3克，甜面酱25克，盐、味精、白糖、胡椒粉、葱段、姜片、蒜茸、水淀粉、鲜汤、葱油各适量，色拉油1500克。

### 做法

- 1 鸡翅洗净放入器中加入盐、味精、胡椒粉、食粉、松肉粉及玫瑰露酒拌匀，腌渍。
- 2 锅上火倒入色拉油烧热，逐个下入腌好的鸡翅，炸至金黄时捞出。
- 3 锅留底油少许，下入葱段、姜片、蒜茸炝锅，再下入甜面酱炒香，倒入红葡萄酒、鲜汤，放入鸡翅，调入调料，烧沸后转小火烧至鸡翅酥烂时，捞出摆在盘中，锅内留汤汁，勾入水淀粉，淋入葱油，起锅浇在盘中鸡翅上即成。

### Tips

葡萄酒能刺激胃酸分泌胃液，每60~100克葡萄酒能使胃液分泌增加120毫升。葡萄酒中的单宁物质，可增加肠道肌肉系统中平滑肌肉纤维的收缩，调整结肠的功能，对结肠炎有一定疗效。





## 韭菜香干炒腊肉

原料

湖南腊肉100克，豆干200克，韭菜200克，辣椒干、盐、油各适量。

### 做法

- ① 把所有材料切条备用。
- ② 锅内油烧至六七成热时放入韭菜，稍炒后盛出备用，再爆香辣椒干，然后放入腊肉。
- ③ 最后炒豆干，再把炒好的韭菜放下去，调味即可。



## 白菜炒明虾

原料

鲜明虾400克，白菜叶200克，香菜、葱、姜蒜，植物油、盐、味精、酱油各适量。

### 做法

- ① 将明虾洗净，白菜撕成小片，葱姜蒜切片，香菜切成小段。
- ② 锅内放油烧热，放入葱姜蒜片翻炒，再将白菜叶倒入煸炒，加少许盐翻匀倒出备用。
- ③ 锅内放油烧热，放入葱姜蒜片和明虾煸炒，虾炒至红色时将白菜倒入，加酱油、味精和香菜段即可。





## 板栗娃娃菜

原料

娃娃菜300克，水煮去皮板栗仁80克，番茄酱、盐、白糖、姜末、调料油、清汤、淀粉各适量。

做法

- ①将娃娃菜洗净，放在沸水中焯熟捞出。
- ②锅加底油烧热，下入番茄酱、姜末炒出香味。
- ③加入清汤、盐、白糖，再下入娃娃菜以及板栗仁，用小火使其入味，用淀粉勾芡淋入调料油即成。

## 酒酿荸荠

原料

荸荠500克，红椒5克，苹果50克，醪糟500克，白糖200克，桂花糖汁50克。

做法

- ①将荸荠清洗干净去皮待用。
- ②将苹果洗净去皮去核、切块，加醪糟、白糖、桂花糖汁调和均匀。
- ③荸荠改刀后放在糖汁中浸泡10~15分钟，和苹果拌匀，点缀红椒丁即可装盘上桌食用。



COOKING



## 白菜烧圆子

原料

白菜500克，猪肉150克，鸡蛋50克，酱油30克，盐3克，味精1克，料酒5克，姜5克，白糖10克，淀粉20克，食用油100克。

### 做法

- ①将猪肉剁成末；姜切成末；将白菜取其帮洗净切成块。
- ②将猪肉末放入碗内，加鸡蛋、姜末、酱油和淀粉拌匀成馅，用六成热的油炸成小丸子待用。
- ③将植物油放入锅内，投入白菜煸炒几下，加入料酒、酱油、盐、白糖、丸子，移至微火上炖至入味，然后移至旺火上收汁，放入味精，装盘即成。



### 温馨小贴士

◆白菜含有丰富的粗纤维，有润肠、刺激肠胃蠕动、帮助消化的功能。秋冬季节空气特别干燥，寒风对人的皮肤伤害极大。白菜中含有丰富的维生素C、维生素E，多吃白菜，可以起到很好的护肤和养颜效果。



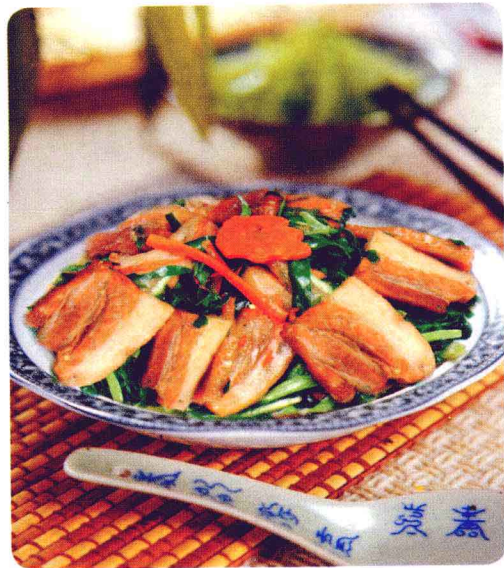
## 白椒炒鸡杂

原料

鸡胗5~6个, 蒜3根, 白辣椒30克, 食用油、盐、蚝油、鸡精各适量。

### 做法

- ① 先将鸡胗清理干净, 放入盐水里煮熟, 凉后切片备用; 香蒜切小段, 白辣椒切小段。
- ② 坐锅烧油, 下鸡胗爆炒至卷边盛出。
- ③ 锅内添少许油, 下白辣椒炒香, 倒入鸡胗和香蒜段翻炒均匀, 适量调盐, 淋蚝油撒鸡精拌匀即可。



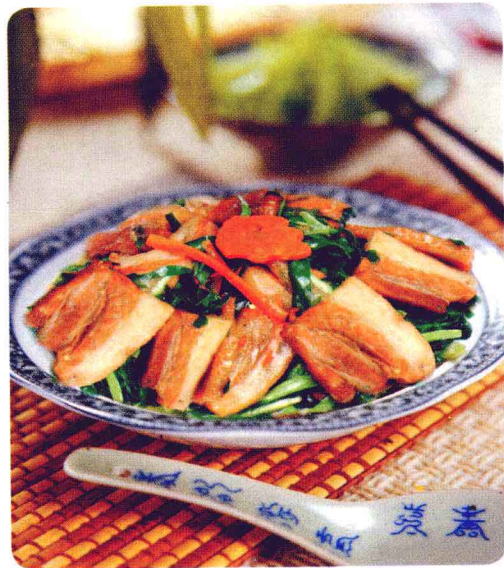
## 韭菜炒咸肉

原料

咸猪肉片150克, 韭菜400克, 干葱头5片, 炸蒜片、油、盐、料酒、味精、芡汁各适量。

### 做法

- ① 锅烧热, 倒油烧至7成热, 逐片放入咸猪肉, 炸成略脆后捞出。
- ② 将韭菜加入少许盐略炒后倒出。
- ③ 锅内放少许油, 倒入料头炒香, 加入炸好的咸猪肉片, 再加韭菜、料酒、味精、芡汁, 快速炒匀后起锅。





## 韭黄炒年糕

原料

年糕350克，韭黄150克，料酒适量，胡椒粉、盐、鸡精各少许。

做法

- 1 年糕稍蒸后切厚片，韭黄洗净切段。
- 2 热油锅稍炒韭黄，倒入料酒，放入年糕及其余的调味料炒匀即可。



## 开胃鲜贝羹

原料

干贝3~4个，菠菜若干，肉末若干，姜片、淀粉、麻油各适量。

做法

- 1 锅内倒入橄榄油，先翻炒肉末至变色，加入高汤(或清水)和一小片姜。
- 2 水开下泡发的干贝，稍微煮三五分钟。
- 3 出锅前放入事先焯过水的菠菜，勾芡，关火放入适量盐和几滴麻油。



## 扒口条

## 原料

猪舌500克，酱油8克，料酒10克，植物油20克，姜5克，白糖2克，盐3克，高汤适量。

## 做法

- ①口条洗净，用酱油、料酒腌上备用；生菜叶洗净备用。
- ②取一容器，倒入适量的油，放入腌好的口条，以微波炉高火加热5分钟，取出后沥干备用；在容器内倒入油、姜块，以微波炉高火加热3分钟；加入料酒、白糖、酱油、盐、高汤。
- ③将口条放进汤内，用微波中火加热15分钟；取出后切片装盘即可。

## Tips

生菜中的膳食纤维和维生素C较白菜多，有消除多余脂肪的作用，故又叫“减肥生菜”。因其茎叶中含有莴苣素，故味微苦，具有镇痛催眠、降低胆固醇，辅助治疗神经衰弱等功效。生菜中含有甘露醇等有效成分，有利尿和促进血液循环的作用。

