



清爽下酒菜
简简单单百姓餐

家庭美食

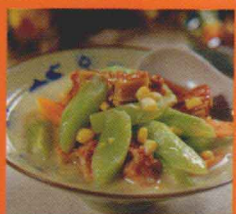
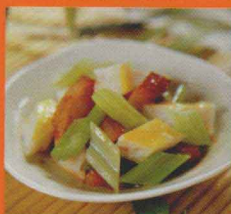
可口下酒菜

《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

可口下酒菜 / 《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 978-7-5390-4297-8

I. ①可… II. ①家… III. ①菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第021150号

选题序号: ZK2010020

图书代码: D11022-101

可口下酒菜

《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 978-7-5390-4297-8
定 价	12.00元

赣版权登字-03-2011-33

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

可口下酒菜

江西科学技术出版社



目录

Contents



- 4 干笋炒腊肉
- 4 剁椒娃娃菜
- 5 粉皮羊肉煲
- 5 粉丝肉丸汤
- 6 翡翠虾球
- 7 竹笋烧牛腩
- 7 方竹笋烧肉
- 8 方竹笋烧鸡
- 8 番茄炖牛肉
- 9 尖椒鲜贝
- 10 剁椒蒸牛蛙
- 10 粉蒸排骨
- 11 豆浆浸滑鸡
- 11 炖雪蛤
- 12 豆泡炖肉
- 13 豆花牛肉
- 13 豆角炒茄块
- 14 冬虫夏草煲水鸭
- 14 东坡肉
- 15 冬笋烧板鸭
- 16 葱拌老虎菜
- 16 凉拌四季豆
- 17 大碗萝卜炖羊排
- 17 傣味萝卜排骨
- 18 酸菜炒肉片
- 19 大白菜烧肉
- 19 大盘肚
- 20 白菜粉丝煎肉
- 20 脆椒牛柳
- 21 大锅杀猪菜
- 22 健康饮食大学问
- 24 脆椒猪耳
- 24 脆椒辣爆鸡
- 25 葱汁百叶
- 25 醋熘木须
- 26 醋熘鸡
- 27 葱丝拌肚丝
- 27 葱油鸡腿菇
- 28 葱爆鸭舌
- 28 陈皮兔丁
- 29 葱油螺片
- 30 葱香蚕豆
- 30 葱烧乌参
- 31 潮州牛肉丸
- 31 糖小排
- 32 风味茄丁
- 33 红油土钵鸡





- 33 鸡杂钵
- 34 茶油蒸腊鸭
- 34 茶树菇蒸排骨
- 35 蚕豆烘蛋

● 36 生活中的实用小窍门

- 38 贝尖炒蔬菜
- 38 草菇盖菜
- 39 茶树菇烧排骨
- 39 草菇里脊
- 40 茶树菇烧肉
- 41 红烧羊排
- 41 菜脯煎蛋
- 42 炒虾
- 42 菠萝鸡丁
- 43 茄夹
- 44 茶树菇炒肉丝

- 44 爆炒羊羔肉
- 45 板栗肉烧菜心
- 45 爆炒牛肚
- 46 爆三样
- 47 板肠炖豆腐
- 47 板栗红烧肉
- 48 百叶结烧仔排
- 49 虾肉炒香菇
- 49 咸鸭蛋炒南瓜
- 50 乡村连锅汤
- 50 咖喱牛肉

- 51 糖醋脆果
- 51 腰花双笋
- 52 小瓜炒肉片
- 53 香味芝麻卷
- 53 鱼香肉丝
- 54 雪菜肉丝
- 54 虾仁拌芹菜
- 55 香辣牛肉片

● 56 健康饮食大学问

- 58 金针菇炒肉丝
- 58 芥兰炒腊肉
- 59 咖喱兔肉
- 59 芥末拌肚丝
- 60 腐竹炒小瓜
- 61 油豆腐塞肉
- 61 圆葱猪排
- 62 纸包香肉
- 62 水果沙拉
- 63 乌鸡炖甲鱼

- 64 木耳炒山药
- 64 茭白牛肉丝
- 65 蒜汁时蔬
- 65 蔬菜沙律
- 66 特色小炒王
- 67 桂花薯泥
- 67 干煸茄子
- 68 红烧独角蟹
- 68 海米拌芹菜
- 69 花椒油拌鲜芦笋
- 69 椒香炒肉碎
- 70 芥末拌肚丝
- 70 黄瓜拌辣椒
- 71 肉禽蛋类食物相克表





干笋炒腊肉

原料

竹笋500克，青蒜50克，腊肉150克，味精2克，盐5克，白砂糖10克，色拉油20克。

做法

- ① 将腊肉洗净后入沸水锅中煮熟，切成薄片；竹笋破开切成节，下锅加汤余水；青蒜切成段。
- ② 锅置火上，下油烧热，放入腊肉，炒至八分熟。
- ③ 下竹笋、青蒜炒入味，起锅即成。



剁椒娃娃菜

原料

娃娃菜400克，红剁椒100克，蒜10克，盐少许，食用油适量。

做法

- ① 娃娃菜洗净，叶片掰散，蒜切碎粒。
- ② 锅置火上，油烧热后倒入蒜粒爆香，放入娃娃菜和剁椒一起快速翻炒，即可关火装盘。



粉丝肉丸汤

原料

猪绞肉150克，小青菜50克，粉丝1把，葱、姜末、高汤、胡椒粉、盐、香油、干生粉各适量。

做法

- ①将猪绞肉、葱、姜末放在一起，加入少许盐、香油、干生粉拌匀，挤成小肉丸备用。
- ②小白菜切段，粉丝泡软。
- ③锅中倒入清水，加入高汤、盐、胡椒粉煮开，放入肉丸煮熟，加放小青菜和粉丝煮开，再加上盐、胡椒粉、香油即可。

粉皮羊肉煲

原料

羊肉1000克，当归20克，红薯粉皮150克，酒50克，生姜1块，盐、干辣椒、胡椒粉各少许。

做法

- ①羊肉洗净沥干水，置热锅中干炒；倒入酒，划根火柴，将锅中酒点燃，以去掉羊肉的膻味。
- ②起锅倒油烧热，把羊肉入锅，加姜片、干辣椒一起翻炒片刻，然后加水煮开，放盐，加入当归，转到高压锅里炖15分钟。
- ③然后把羊肉转到炒锅里，把粉皮放进去再略微煮几分钟，加适量胡椒粉即可。





翡翠虾球

原料

河虾500克，西兰花200克，胡萝卜1根，蒜茸30克，白胡椒粉3克，水淀粉30毫升，油15毫升，海鲜上汤30毫升。

做法

- ①大虾去头，剥去外皮，放入沸水锅中余2分钟，取出后冲凉待用；西兰花洗净，分成小朵；胡萝卜去皮，切成圆片；然后分别放入沸水锅中余2分钟，沥干水分待用。
- ②大火加热油，待烧至5成热时将蒜茸放入爆香，然后依次放入准备好的虾球、西兰花小朵和胡萝卜片，一同翻炒2分钟。
- ③缓缓勾入水淀粉，待酱汁收稠后，调入白胡椒粉和海鲜上汤即可。



温馨小贴士

◆买虾的时候，要挑选虾体完整、甲壳密集、外壳清晰鲜明、肌肉紧实、身体有弹性，并且体表干燥洁净的虾。至于肉质疏松、颜色泛红、闻之有腥味的，则是不够新鲜的虾，不宜食用。一般来说，虾头部与身体连接紧密的，就比较新鲜。



方竹笋烧肉

原料

猪肉500克，方竹笋150克，盐、味精、酱油、白糖各适量。

做法

- 1 猪肉烧皮洗净后，切成方块；方竹笋切块。
- 2 将切好的肉上糖色，炸至肉皮起小泡时起锅沥油；将肉放入碗中，垫上方竹笋，入笼蒸到肉软烂时出笼，碗扣在盘中，倒出原汁，围上西兰花，浇上原汁即成。

竹笋烧牛腩

原料

牛腩400克，竹笋200克，大葱5克，姜4克，豆瓣辣酱、淀粉、料酒、白糖、味精、盐各少许，花生油30克。

做法

- 1 牛腩剥成小块；竹笋切成段。
- 2 锅内油烧热，下入牛腩块煸炒至水分干，放入辣豆瓣、料酒、姜、葱炒香，加高汤旺火烧沸，改用小火爆20分钟，放入竹笋再煮10分钟，加白糖、盐、味精，用湿淀粉勾芡即可。





方竹笋烧鸡

原料

竹笋500克，熟鸡肉250克，葱、姜、料酒、白糖、盐、味精、鸡汤、食用油各适量。

做法

- 1 竹笋洗净，入沸水中焯10分钟，再放入清水中浸泡1小时后切成条。
- 2 姜洗净，切片；葱洗净，切段。
- 3 锅内油烧热后，放入笋条煸炒；加鸡汤、鸡肉条烧沸，烹入料酒，下姜片、葱段烧至竹笋熟时拣出，下白糖、味精、盐调味即可。



番茄炖牛肉

原料

牛肋条肉500克，番茄2个，清酱、姜、料酒、盐、葱、食用油各适量。

做法

- 1 将牛肉洗净切成小方块，姜切末，葱切段；锅内油烧热后，逐步将牛肉炸后捞出。
- 2 锅中留底油，放入炸过的牛肉，放水，加入清酱、姜末、料酒、葱段、盐调味。
- 3 番茄放入开水中浸泡，捞出剥去皮，切成月牙块放入锅中，用小火烧60分钟即可。



尖椒鲜贝

原料

鲜贝1000克，青、红尖椒各50克，料酒50克，植物油35克，姜米5克，精盐、胡椒粉、味精、麻油各5克。

做法

- ① 鲜贝冲洗干净，用纱布吸干水分，加盐、胡椒粉、料酒码匀；青、红椒洗净，去籽，切碎段。
- ② 鲜贝入沸水锅中氽熟，捞出沥干水，装盘；锅置火上，入油，待七成热，下姜米稍炒，下入青、红尖椒炒匀，倒入鲜贝盘中，加入麻油、味精拌匀即可。

Tips

贝类本身极富鲜味，烹制时千万不要再加味精，也不宜多放盐，以免鲜味反失；贝类中的泥肠不宜食用。鲜贝适宜高胆固醇、高血脂体质的人以及患有甲状腺肿大、支气管炎、胃病等疾病的人食用。





剁椒蒸牛蛙

原汁原味

牛蛙500克，剁椒50克，白糖、胡椒粉、姜米、蒜粒、味精各少许，料酒10克，色拉油40克。

做法

- ① 牛蛙宰杀洗净，剁成块备用。
- ② 锅内油烧热后，放入剁椒、姜米、蒜粒炒香，加白糖、胡椒粉、味精、料酒炒匀，倒入碗中与牛蛙拌匀，上笼大火蒸15分钟即可。



粉蒸排骨

原汁原味

排骨300克，红薯1个，辣豆瓣酱、老抽、蒜、料酒、白糖、盐、鸡精、蒸肉米粉、葱、食用油各适量。

做法

- ① 将排骨切成段，红薯削皮切成小块，蒜、葱切末，将豆瓣酱、老抽、蒜末、料酒、白糖、鸡精、盐、油加到排骨中，拌匀后倒入蒸肉米粉，排骨均匀裹上一层米粉。
- ② 取蒸笼，下面垫上一层切好的红薯块，然后再将排骨铺上去，上锅大火蒸45~60分钟，最后撒上葱花即可。



炖雪蛤

原料

新鲜木瓜1个，雪蛤5只，生姜5克，枸杞、冰糖各少许。

做法

- 1 木瓜去皮去籽，切成块；雪蛤洗净。
- 2 高压锅内放适量清水和几片生姜，再将雪蛤放入炖煮，烧到高压锅冒汽后，再煮几分钟。
- 3 将发好的雪蛤及切成块的木瓜、适量冰糖放入锅中大火煮开，再用小火焖约5分钟即可。

豆浆浸滑鸡

原料

黄豆50克，豆浆750毫升，鸡肉200克，生姜3片。

做法

- 1 鸡肉洗净，切薄片。
- 2 黄豆浸透，置锅内，加适量水和姜，熬煎1个小时；加入豆浆，大火滚沸后，下鸡肉，滚至刚熟，下盐，改用小火煮熟即可。





COOKING



豆泡炖肉

原样

豆泡300克，猪肉450克，毛豆100克，江米酒30克，盐4克，酱油10克。

做法

- ①猪肉洗净，切成块；豆泡洗净，对切两半；毛豆洗净，将表面的薄皮褪去。
- ②油锅烧热，放入肉块爆炒；放少许盐，倒入米酒翻匀，再盖上锅盖，焖约2分钟；放入豆泡搅拌均匀，加水至刚好盖过锅中的肉和豆泡，再加适量盐、酱油，呈浅黄色即可，焖锅约5分钟。
- ③将毛豆倒入，拌匀，关火后焖锅约2分钟，即可食用。



温馨小贴士

◆豆泡外形呈圆球体，内部组织呈蜂窝状，外筋内虚，用手挤压有气体感，压扁后可以自动复原。食用时荤素配料均可，制汤配菜兼宜。将豆泡用小刀划开一道小口，放讲肉馅，用粉面糊封口，上笼蒸熟食用，别有一番风味。

豆角炒茄块

原料

豆角250克，茄子2只，干辣椒、蒜粒、姜末、生抽、鸡精、盐、味精各适量。

做法

- 1 茄子切长条，放盐水中浸泡；豆角洗净，切成小拇指长的段；大蒜备用。
- 2 水烧开后，把切好的豆角放入，过水捞起，放冷水中淋一下。
- 3 锅稍多放点油，把捞起的沥干水的茄子倒入锅中翻炒，待变色有点软时，放入已过水的豆角、大蒜，再翻炒后放盐，起锅。

豆花牛肉

原料

牛肉片250克，嫩豆腐、芝麻、红油、蒜茸、香辣酱、盐、鸡精、料酒、生抽、淀粉各适量。

做法

- 1 牛肉片加盐、鸡精、料酒、生抽、淀粉拌匀，再加少许油上浆；嫩豆腐切小块，在加了盐的开水里氽烫一下，装盘备用。
- 2 热锅入油烧热，下姜片、蒜茸、香辣酱煸香后，加高汤烧开，放盐和鸡精调味；把牛肉片放入烫熟，连汤一起浇在豆腐上，撒上葱花和芝麻即成。





冬虫夏草煲水鸭

原料

老鸭1只，冬虫夏草15克，盐5克，味精3克。

做法

- ①将雄老鸭宰杀后，除去毛及内脏，洗净，开水中氽一下，捞出。
- ②把冬虫夏草放入温水中泡半小时，再用清水洗净，去除沙子；将冬虫夏草放入鸭腹内，鸭放入炖盅内，加开水适量。
- ③文火隔水炖至鸭肉烂透，加入盐、味精，调好口味，即可。



东坡肉

原料

猪五花肉400克，生姜、小葱、酱油、绍兴黄酒、白糖等各适量。

做法

- ①将五花肉煮熟之后切成方块；砂锅内放入葱、姜块垫底，五花肉皮朝下放在葱、姜上，加入酱油、白糖、黄酒、葱结。
- ②加盖，先用旺火烧开，再用微火焖2小时。
- ③将肉块装入陶罐，加盖，以桃花纸密封，上笼蒸透即成。



冬笋烧板鸭

原料

腊板鸭半只（重200克），冬笋300克，干辣椒壳20克，米酒15毫升，姜5克，盐适量。

做法

- ① 将板鸭放在温水中浸10分钟取出，切成大小均匀的块；冬笋去皮洗净，先横切2~3段，再每段竖切成片；姜切成片。
- ② 干辣椒壳用水冲洗后，放在清水中泡2分钟，捞出沥干待用。
- ③ 先把冬笋片铺满盘底，姜片放在冬笋上，接着把板鸭块一块块皮朝上铺在冬笋片上，淋入米酒，最后在板鸭块上铺上干辣椒壳。
- ④ 蒸锅烧水煮沸，把摆好盘的冬笋板鸭放入蒸锅里，大火蒸20~30分钟即可。

Tips

好的板鸭外形呈扁圆形状，腿部发硬，周身干燥，皮面光滑无皱纹，呈白色或乳白色，腹腔内壁干燥，附有外霜，胸骨与胸部凸起，颈椎露出，肌肉收缩，切面紧密光滑，呈玫瑰红色，具有板鸭固有的气味。

