

完美生活
百宝箱

好 学 易 做 家 常 菜

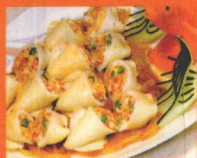
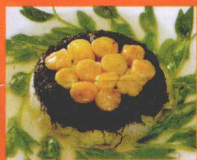
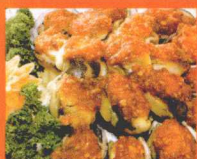
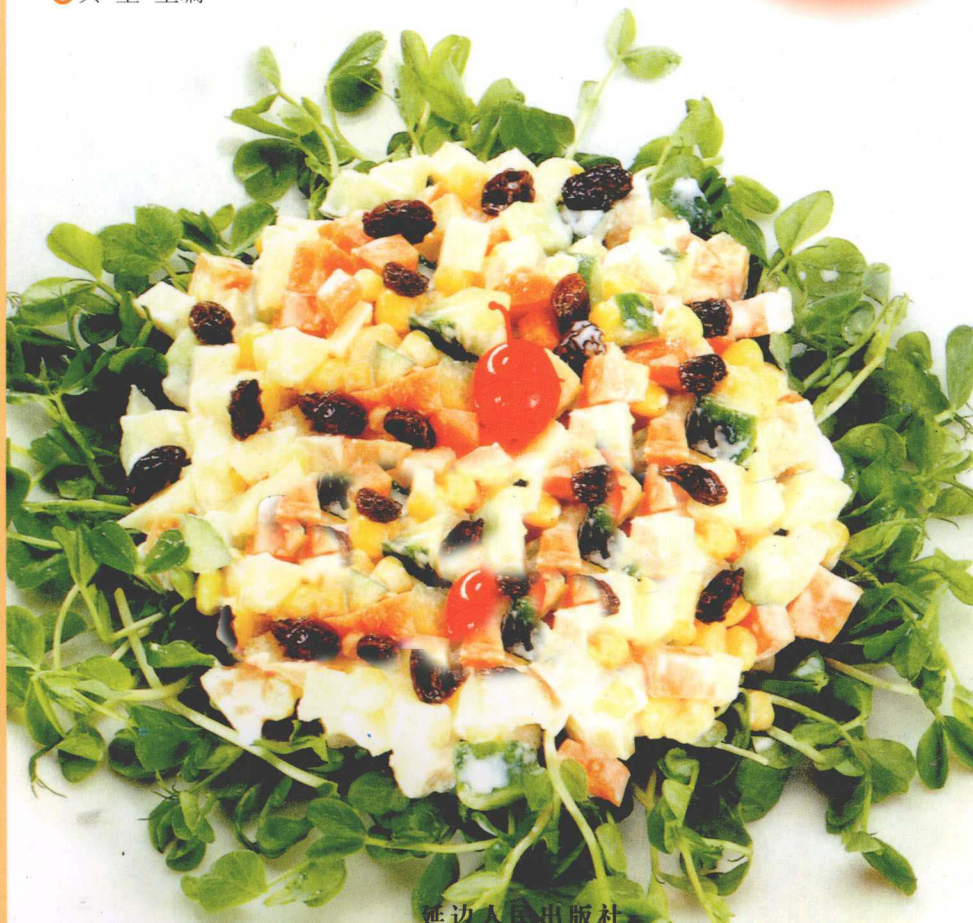
烹调的基本知识，烹调的材料及其选择，
烹调的初步加工等等全全收录，是家庭、
餐厅、厨师必备的工具书。

HAOXUEYIZUO JIACHANGCAI

○ 龚 坚 主 编



美食



彩色图文版

延边人民出版社

好学 易做家常菜

烹调的基本知识，烹调的材料及其选择，
烹调的初步加工等等全全收录，是家庭、
餐厅、厨师必备的工具书。

HAOXUEYIZUO JIACHANGCAI

○ 龚 坚 主编



延边人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

好学易做家常菜 / 堽坚 主编. —延吉: 延边人民出版社, 2007.6
(2010.2 重印)

ISBN 978-7-80698-961-6

I. 好… II. 堽… III. 生活—知识

IV. TS796.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096327 号

现代家庭健康生活

主 编: 堽 坚

责任编辑: 许正勋

责任校对: 崔 旭

出 版: 延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

发 行: 延边人民出版社

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16

印 张: 208

版 次: 2007 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 2 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80698-961-6

定 价: 423.80 元(全十三册)



版权所有 违者必究



麻酱腰片

【原料】猪腰子 500 克,芝麻酱 50 克,盐 5 克,白砂糖 5 克,味精 1 克,香油 15 克。

【做法】1.芝麻酱用冷鸡汤调散,加入盐、味精、白糖、香油,调和成麻酱汁待用。2.腰子剥去薄膜,平片一剖两瓣,片去腰臊,斜片成薄片,下沸水锅内氽熟后捞出,沥干水分。

麻辣拌肚丝

【原料】猪肚 750 克,香油 15 克,盐 5 克,味精 3 克,辣椒油 15 克,花椒粉 5 克,酱油少许。

【做法】1.将猪肚撕去浮油,冲洗干净,放进开水锅中煮熟。2.猪肚捞出凉凉,切 10 厘米长的丝,放在盘中。3.将香油、酱油、盐、味精、花椒粉、辣椒油调和匀,浇在肚丝上即可。



烧炖大鸭

【原料】金陵烤鸭半只,熟金华火腿 30 克,冬笋 50 克,葱、姜各 10 克,料酒 10 克,盐 5 克,味精 2 克。

【做法】1.将烤鸭去除多余的油块,切成小方块;火腿切片;冬笋切片;二片焯水捞出备用。2.取一炖汤砂锅,放入水、鸭块、冬笋、火腿、料酒、盐、味精、葱段、姜片等,用旺火烧开后再用小火炖 1 小时即成。(用小火炖汤才显汤清。)

芹菜拌鸭丝

【原料】水发海带、嫩芹菜各 150 克,鸭肉 100 克,麻油、酱油、精盐、白糖、味精、黄酒各适量。

【做法】海带、芹菜入沸水中焯熟切丝,鸭肉用盐腌 1 小时后加黄酒上屉蒸熟,取出撕成丝条。三丝同拌,调入麻油、酱油、精盐、白糖、味精即成。



凉拌青椒丝

【原料】青辣椒 250 克,酱油、醋各 25 克,盐 5 克,味精、麻油各少许。

【做法】1.将青辣椒洗净去掉蒂和籽,用开水烫一下,沥去水分,切成丝装盘,放入酱油、醋、味精、盐再淋上麻油,拌匀即成。



芦笋百合

【原料】绿芦笋 5 根,新鲜百合 100 克,鲜香菇 2 朵,红辣椒 1 个,黄椒 1 个,低钠盐 5 克、糖 3 克。

【做法】1.将芦笋去皮切小段;鲜百合洗净剥开切片;鲜香菇去蒂切丝;红辣椒切丝;黄椒切块。2.先爆香香菇、红辣椒,再将芦笋、百合、黄椒倒入,用大火快炒,加盐、糖调味后即可盛盘。

卤猪耳朵

【原料】猪耳朵 1 个,卤包 1 包,葱 1 根,姜 2 片,酱油 10 克,盐 3 克,酒 5 克,冰糖 5 克,胡椒粉 3 克,桂皮 1 片,甘草 3 片。

【做法】1.将猪耳上的杂毛拔除,放入开水中余烫后取出冲净;葱对切两半。2.取一深锅,放入卤包、葱段、姜片及调料,并加入半锅水煮开,待入味成卤汁时,放入猪耳朵煮 20 分钟,即可取出切片。



萝卜干炒鸡丝

【原料】鸡胸脯肉 500 克,萝卜干 100 克,鸡蛋清 30 克,色拉油 100 克,盐 3 克,味精 2 克,淀粉(蚕豆)20 克,大葱 10 克。

【做法】1.将鸡脯肉切成丝。2.鸡丝码味、码芡,用低油温余熟待用。3.将萝卜干和滑过油的鸡丝下锅炒,加入盐、味精,勾芡起锅。



油辣瓜卷

【原料】嫩黄瓜 1000 克,盐 10 克,味精 1 克,麻油 10 克,辣椒油 10 克,白醋 10 克。

【做法】1.黄瓜刮去粗皮洗净,切成 5 厘米长的段,用盐腌软,洗后用滚刀片成薄片,拌入味精、辣椒油和白醋。2.把拌好味的黄瓜片,由心部卷成筒形,食用时摆盘,淋麻油即成。

韭菜墨鱼丝

【原料】墨鱼 500 克,韭菜 250 克,姜丝、盐、料酒、植物油各适量。

【做法】1.墨鱼剖洗干净,除去外皮,切成丝,放入沸水中焯烫一下,取出沥干水分;韭菜择洗干净,切成段。2.锅置火上,倒油烧热,下入姜丝爆香,倒入墨鱼丝翻炒几下,烹入料酒,加盐调味,加少许水,炒至墨鱼丝入味,倒入韭菜段炒熟即可。



辣汁炒花蟹

【原料】活花蟹 750 克,葱花、蒜末、酱油、醋、盐、白糖、香油、辣豆瓣酱、淀粉、料酒、植物油各适量。

【做法】1.花蟹处理干净切块,裹上少许淀粉,放入油锅炸至金黄色,盛起。2.锅内留底油烧热后,下葱花、蒜末、辣豆瓣酱炒香,下入炸好的花蟹,烹入料酒,加入酱油、盐、白糖、醋稍炒,加适量水稍煮片刻,下葱花炒匀,淋入香油即可。

凉拌黄花菜

【原料】黄花菜(干)500 克,小葱 3 克,盐 3 克,香油 8 克,红油 3 克。

【做法】1.将干黄花菜放入水中仔细清洗后,捞出。2.锅加水烧沸,下入黄花菜稍焯后,装入碗中。3.黄花菜内加入香油、盐、红油、小葱段,一起拌匀即可。



大枣养血汤

【原料】枣(干)50克,姜5克,红砂糖10克。

【做法】把大枣洗净去核,生姜切片,一同放入沙锅内,加放适量清水,放在火上,转用文火煮半个小时,加入红糖搅匀即成。



朝天椒腊鸡肫

【原料】腊鸡肫400克,大蒜50克,小红朝天椒15克,猪油100克,甜酒汁50克,盐5克,麻油15克。

【做法】1.腊鸡肫洗一遍,装入盘内,上笼蒸熟取出,切成薄片;朝天椒切成末;大蒜切成1.5厘米长的段。2.将猪油烧到六成热,下入腊鸡肫炒一下,再加入朝天椒、大蒜和甜酒汁翻炒几下,放麻油,装入盘内即成。

东坡茄子

【原料】茄子300克,红椒适量,葱花、红糖各少许,食盐、生抽各10克,上汤50克,醋5克,花生油20克。

【做法】1.将茄子洗净,切段,剖花;红椒切菱形。2.起锅爆香红椒,加茄段翻炒至均,略熟,注入上汤中火焖5分钟至茄子软身,加生抽、红糖、醋、食盐调味拌匀。3.小火慢焖至收汁,上碟即可。



海米鸡蛋羹

【原料】老鸡蛋2个,海米10克,精盐、味精各1克,葱花、麻油各适量。

【做法】1.将海米用少量的热水浸泡。鸡蛋打入碗内调匀。2.把海米与浸泡时所用的水一起倒入鸡蛋内,再放入精盐、葱花、味精调匀,上笼蒸15分钟,取出淋上麻油即成。

前 言

在现代人日益精致的生活中,“吃”的要求越来越高。于是,更多的人热衷于到餐馆中品尝各地风味美食。这的确能满足人们对美食的追求。但无论是从健康还是从经济的角度出发,餐馆都不是人们最佳选择。那么,能不能在家里做出即经济又美味的佳肴呢?为此,我们特地编写了这套《现代家庭健康生活》丛书,希望能帮助热爱烹饪的朋友提高烹饪水平,在自烹美食中享受无穷的乐趣。

在结构编排上,本着实用、方便的角度,在菜肴的选择上,本着“好吃、好做、实惠”。本套丛书融汇了南北风味的各式家常菜,每道菜都各具特色,在选材、做法、特点上也都有详细、准确的说明。

本套丛书图片精美亮丽、设计新颖时尚。打开书页,徜徉在一盘盘色香味俱全的菜肴之中,懂得生活、热爱生活的您一定会流连忘返。

相信此套丛书一定会让您的烹饪技术更具专业水准,一定能够给您和您的家人带去更多的美食与享受。



目 录

鲜酥黄金椿芽·····	1	甘味田鸡·····	9
八宝糯米饭·····	1	竹荪奶汤鲍鱼·····	9
咸蛋油香黄瓜·····	1	双味田鸡腿·····	10
东坡茄子·····	2	上汤丝瓜煮鱼青·····	10
鸡油煸瓜荪·····	2	八珍扒鸭·····	11
麻辣多味茄·····	3	醉鸡·····	11
高山菜煮肉片·····	3	甜酒萝卜浸田鸡·····	12
烧汁鸭下巴·····	3	青红鸡汁鲍鱼·····	12
烩玉子豆腐·····	4	炸松仁鱼片·····	13
蜜汁香鸭·····	4	鸡蓉豆苗鲍鱼·····	13
香茅煮鸡·····	4	蒸大红羔蟹·····	14
五香米粉排骨·····	5	西芹红白萝卜沙虾·····	14
炒蟹脆·····	5	香煨鲫鱼·····	15
黄焖朝珠鸭·····	6	菠香肉片·····	15
炒腰花·····	6	椒盐香排骨·····	15
莲花扣烧肉·····	7	酸辣冬笋鸡肫·····	16
炒猪大肠·····	7	三色芙蓉蛋·····	16
黄瓜木耳炒海螺肉·····	7	飘香鸽肚·····	17
粉皮麻酱黄瓜·····	8	朝天椒腊鸡肫·····	17
炒鱿鱼丝·····	8	红烧排骨·····	17
泡椒仔兔·····	8	油焖猪腱肉·····	18



牛丸紫菜汤	18	辣味鸡糊鳊鱼	31
捆猪肘肉卷	19	拔丝苹果	32
酿苦瓜	19	风味什锦素菜	32
三丝冬瓜卷	19	煸炒双冬	33
萝卜焖牛尾	20	五彩什锦菜	33
竹荪蛋清鱼片	20	软炸里脊卷	34
火腿豆莢	21	酒醉桃仁	34
香酥网油鳊鱼	21	炒木樨豆腐	35
辣鱼条拌粉皮	22	芝麻芦笋	35
叉烧猪腿肉	22	滋补五元鸡	35
金笋汁萝卜煮花蟹	23	柳橙果香苏打	36
红烧带鱼	23	红松羊肉	36
豆丝素螃蟹	23	连锅子	36
白酒烤羊排	24	咖喱鱼头	37
风味冬笋野鸭	24	口蘑扒菜心	37
纸包鸡	25	牛肉两烹饼	37
荷叶火腿鳊鱼	25	葱油鞭花	38
白切鸡	26	黄瓜焖牛筋	38
冬菇火腿麻鱼卷	26	酥炸牛肉夹	39
油辣瓜卷	27	盐水腱子牛肉	39
蛋香生仁鱼排	27	凉拌豆角豆腐泡	40
莽头煮红衫鱼	28	凉拌肉皮丝	40
煎封大鱼头	28	扣素肉	40
鳊鱼葱油卷	29	爆炒肉片	41
吉庆鲍鱼	29	虾仁菜苞冬笋	41
扒肘子	30	白云猪手	42
双冬酱烧肥鱼	30	紫菜虾仁蛋火卷	42
龙井香虾	31	翡翠蹄筋	43



咸蛋鸡汤黄瓜	43	酱瓜毛豆烧仔鹅	55
凤鸡	44	鸡蛋虾皮羹	55
虾皮炒彩条	44	海米鸡蛋羹	56
叉烧烤鸭	45	柠香鸭汤	56
木瓜炖燕窝	45	南乳焖肉	56
五元滋补野鸭	46	麻辣拌肚丝	57
西兰花鹿肉	46	豉椒爆田鸡	57
花生炒三丁	47	天鹅下蛋	57
炒素虾仁	47	炸虾球	58
扒烧整猪头	48	苹果肉丝	58
油焖莴笋	48	咖喱炒蟹	58
凤尾对虾	49	酱汁拌茄子	59
菊花茄汁荸荠	49	生仁野鸭丁	59
玉树罗汉	50	排骨南瓜盅	60
咖喱炒笋干	50	啤酒浸鸡翅	60
爆炒斋烧鹅	50	家常焖野兔	60
腰果爆脆花	51	凉瓜炒牛肉	61
炸脂盖	51	苦瓜炒腊肉	61
笋尖炖老鸭	52	兰豆炒猪心	61
清炒三丝	52	辣子肉片	62
木樨肉	52	蜜柚烧牛蛙	62
蒜香鸡	53	烧炖大鸭	63
川贝枇杷煲海雀	53	凉拌青椒丝	63
焖南瓜	53	陈皮鸡丁	63
夜香花煮凤爪	54	花旗参煲乳鸽	64
小白兔	54	麻酱腰片	64
红烧鹅块	54	凉瓜炒牛柳	64
栗子煲鸡翅	55	石耳炖石鸡	65



鲜百合炖乌鸡	65	肚尖玉带卷	77
九转豆腐	65	煎烧腊肉	77
凉拌黄花菜	66	肚片煨五子	78
金银花萝卜汤	66	茄汁猪扒	78
萝卜干炒鸡丝	66	红椒熘里脊	78
香炸鸡腿	67	煨烧肥肠	79
白玉鸡	67	陈皮桂香炖牛肉	80
红松鸡腿	68	雪梨炒牛肉	80
辣子蒜香骨	68	元葱煎炒里脊	80
芦蒿干烧童子鸡	69	桃仁牛排	81
芹菜拌鸭丝	69	红酒烩牛尾	81
卤鸭肫肝	69	锅烧牛肉	82
红枣党参蒸鸭	70	双冬素鳝丝	82
凉拌猪肝	70	醋酿香菜红椒	82
豆腐鹅肝汤	70	扣烧牛肉	83
莲子煲老母鸡	71	椒盐菜花	83
油炸猪腰花	71	腰片面包贴	84
开水白菜	72	上汤猪肝辣椒叶	84
荸荠煨腰卷	72	红樱青豆湘白莲	85
酸辣泡菜腰花	72	芦笋百合	85
浓汁东坡肉	73	油炸香菜松	85
醋烧肉	73	香炸牛	86
炒拌肚尖花	74	咸蛋黄煎小瓜	86
梅花金钱肉	74	虾仁绣球冬笋	87
油炸灌肠	75	炸蛎黄	87
肚丝烧韭花	75	焦香冬笋夹	88
咸烧白	76	炸八块	88
美极火腿	76	云腿鸽片	89



酸辣仔鸡	89	番茄菊花荸荠	103
砂锅煨鸡	90	冻菌冬笋芽白	104
杞鸡烧萝卜	90	雪花蟹斗	104
白鸽落石滩	91	鸡丝汤	105
元宝肉	91	油爆青虾	105
蟹黄蒸蛋	92	牛蒡排骨汤	105
鸳鸯蛋	92	油爆海螺	106
纸包风味鸡丁	93	韭黄干丝	106
鱼鳞茄子	93	卤水猪手	107
咸蛋蒸丝瓜	94	香汁炒蟹	107
油泡鲜虾仁	94	芥末凉粉	107
红萝冬笋	94	青红椒炒肚片	108
油泡虾球	95	鲜菇鱼片	108
油焖茭瓜	96	蔬菜沙律	108
油淋鸡	96	鲜虾蛋饺	109
青瓜老虎菜	97	柠香卤水鸽	109
油浸鲜鱼	97	芥末拌肚丝	110
辣味海带丝	97	五柳居	110
油爆双脆	98	林芝炖羊脾	111
油爆鸡丁	98	无锡排骨	111
火腿酿三冬	99	海米拌西芹	111
香菜锅贴鸡	99	凉拌苦瓜丝	112
野鸭菜饭	100	文思豆腐	112
盐水鸭	101	萝卜丝煮牛肉	112
印度烤鸡	101	芥末拌粉皮	113
鸭包鱼翅	102	糖醋小排骨	113
三丝炒茼蒿	102	青螺拌芦蒿	113
蟹肉茄子	103	糖醋排骨	114



姜汁拌茭白	114	香菇玉兰蹄筋	127
栗子烧鸡	115	山东丸子	128
糖醋里脊	115	砂锅胖头鱼	128
兰花炒鱿鱼	116	油煲猪蹄	129
酸辣鱿鱼锅巴	116	柚香粉蒸骨	129
兰豆炒腊肉	116	扫把鱿鱼	130
酸辣黄鱼羹	117	口蘑炒草菇	130
风味什菜卷	117	猪肚支竹汤	131
卤鸭捞面	118	三鲜汤	131
宿迁猪头肉	118	豉汁蒸鲢鱼球	131
芹菜拌青笋	118	松鼠鱼	132
糖醋咕嚕肉	119	松子豆腐	132
金针鸡丝汤	119	开胃鱼头	133
辣子鸡丁	120	糖醋蜇头花	133
松子鱼	120	松子熏肉	134
凉瓜煎烙角	120	五花海蜇头	134
素火腿	121	酥炸丸子	135
钩吊五花香肉	121	水晶肴蹄	135
四喜丸子	122	清蒸鸡	136
火爆生蹄筋	122	脆香海蜇皮	137
双色鱿鱼卷	123	蒜泥煨螃蟹	137
香辣猪蹄	123	清炸大肠	138
石榴虾	124	虾球四宝蔬	138
一品富贵肘	124	清汤银耳	139
什锦油面筋	125	清炖甲鱼	139
什锦油面筋	125	清炖鸡	140
什锦火锅	126	清余丸子	140
什锦豆腐羹	127	荸荠蟹黄虾	141



腐卤醉活虾	141	泡椒蒸黄骨鱼	155
冬菇云耳蒸虾	142	油焗蛋香鳝鱼丝	155
清炒蟹粉	142	烧麻油素鸡	156
橙汁煎迟鱼	142	扣三丝汤	156
香拌盐水虾	143	煎酿百花豆腐	156
南煎丸子	143	扣肉	157
油酥红虾	144	烩玉子豆腐	157
奶汤鲫鱼	144	卷煎	158
奶汤鸡脯	144	油炸臭豆腐	158
油淋火腿虾卷	145	金银豆腐	159
蜜汁糖藕	146	黄煎蛋蓉豆腐	159
油炸虾蓉茄夹	146	橙汁玉子豆腐	160
蜜汁山药	147	酱汁鱼条	160
糖醋鲤鱼	147	鸡丝香菇豆腐	160
蜜枣扒山药	148	酱汁肉	161
土豆火腿虾丸	148	镜箱豆腐	162
麻辣鸡	149	火腿白菜豆腐	162
糖醋溜菊花鱼	149	酱炸茄子	163
榄角蒸鲩鱼	150	酸辣蘑芋豆腐	163
梅子蒸排骨	150	酱爆肉丁	164
豆莢炒虾仁	150	煎猪排	164
酿冬瓜	151	豆腐花蟹	165
香酥虾仁饼	151	小白瓜仁豆腐	165
栗子烧白菜	152	煎虾饼	166
栗子鸡	152	卤水鸭	166
苹果鸡	153	夹沙苹果	167
油炸香辣螺蛳	154	雪花烧鸡丝	167
荔枝鱼	154	煎蟹盒	168



三丝龙凤羹·····	168	黄埔炒蛋·····	181
九转大肠·····	169	黄泥煨鸡·····	181
熘腰花·····	169	风味羊里脊·····	182
凉拌西兰花·····	170	花雕肥鸡·····	183
萝卜肉·····	170	清蒸羊肉·····	183
蛋蓉豆腐羹·····	170	泡椒羊肉丝·····	184
麒麟鱼·····	171	炒辣子鸡·····	184
蛤蜊仁蒸蛋羹·····	171	蒜香羊肉·····	184
椰奶西米羹·····	172	黄焖鸡块·····	185
清汤大乌参·····	172	五元蒸羊肉·····	185
柚子肉炖鸡·····	172	红烧牛肉·····	186
清炖蟹粉狮子头·····	173	笋丝羊肉·····	186
椒盐菜花·····	173	红烧面筋·····	187
赛螃蟹·····	174	生炒羊肉片·····	187
鱼滑酿豆腐·····	174	麻辣羊肉串·····	188
酸辣泡菜肚花·····	174	红烧鹿筋·····	188
三丝鱼卷·····	175	扒羊肉条·····	188
菜胆炒牛肉·····	175	红烧甲鱼·····	189
三套鸭·····	176	焦熘羊肉片·····	189
清炖鸡孚·····	176	红烧海参·····	190
五花八宝牛肚·····	177	熘羊肺片·····	190
辣油拌牛肚·····	178	荷叶肉·····	191
荔浦扣肉·····	178	萝卜丝煮羊肉·····	191
菠萝里脊·····	179	酿荷包鲫鱼·····	192
鸡汁鱼唇·····	179	煨冬笋羊肚片·····	192
鸡吞翅·····	179	墨鱼炖老鸡·····	193
灵芝炖羊脾·····	180	潮州烧雁鹅·····	193
鲜熘羊肾·····	180	蜜瓜金汤·····	193



辣汁炒花蟹	194	火腿鸡皮卷	206
荷包鸡	194	蟹黄鱼翅	207
蛋黄玉米羹	194	姜醋淡爽鸡	207
炒里脊丝	195	香辣鸡条	208
酱烧冬笋	195	蟹黄鱼肚	208
扣素肉	196	麻辣手撕鸡	208
核桃鸡丁	196	蚝油鲜菇	209
鸡蛋豌豆羹	196	花肉煨大鲩	209
荷叶粉蒸肉	197	糖酥鲫鱼	210
蒸芙蓉蛋羹	197	锅贴鲈鱼	210
开胃鱼头	198	瓜姜鳊鱼丝	210
鸡油菜心	198	桂花鱼翅	211
卤水牛腱	198	锅烧肘子	211
鸡包鱼翅	199	白灼虾	212
焦烧羊肉	200	豆瓣福寿鱼	212
烩乌鱼蛋	200	芙蓉海底松	213
火腿夹鸡片	200	香炸生仁鸡肝	213
红烧鱼	201	凤尾虾	214
白切柴鸡	201	泡椒鹅掌	214
椰汁烩鸡	202	番茄鱼片	215
清蒸刀鱼	202	冬菇火虾鸡爪	215
香酥烤鸡	202	番茄烧牛肉	216
清蒸鲥鱼	203	花生米牛肉汤	216
风味黄泥烤鸡	204	翠带虾	217
广州文昌鸡	204	蛋美鸡	217
虾仁珊瑚	205	金针扒油菜	218
京味烧鹅胸	205	柠汁黑椒肉饼	218
香酥鸡	206	肉片豆瓣汤	219