



尚锦精品101系列



陈绪荣 编著

精选 家常小菜

101

道

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选家常小菜101道 / 陈绪荣编著. —北京: 中国纺织出版社,
2011.1

(尚锦精品101系列)

ISBN 978-7-5064-7138-1

I. ①精… II. ①陈… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第243604号

责任编辑: 范琳娜 责任监印: 刘 强

封面设计: 任珊珊 版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京外文印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 66千字 定价: 19.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

尚锦精品 101 系列

尚锦文化

精选家常小菜

101 道

陈绪荣 / 编著



 中国纺织出版社

目录 CONTENTS



凉拌

蔬菜

炆拌苦瓜	4
盐水毛豆	5
凉拌黄瓜	6
三丝芹菜	7
木耳拌茼蒿	8
响油豇豆	9
蜜汁糯米藕	10
凉拌蕨菜	11
辣拌茼蒿	12
脆爽三拌	13
松花蛋拌茼蒿	14
凉拌魔芋	15
豌豆拌咸菜	16

雪里蕻拌花生	17
凉拌马齿苋	17
香菜碎碎拌	18
白菜心拌干丝	19
三丝菜卷	20
青椒拌皮蛋	21
炆拌鸡毛菜	21
麻辣萝卜丝	22
凉拌茼蒿	23
香糟海带丝	24
芝麻冬瓜丁	25
凉拌西瓜皮	26
西芹拌香干	27
豆干拌花生	27

芹菜拌花生	28
凉拌四季豆	29
蒜拌四季豆	30
金针菇豆苗	31
荤菜	
凉拌金针鸡丝	32
腰花拌双笋	33
五彩拉皮	34
姜汁牛百叶	35
辣味猪耳	36
海蜇拌豆苗	36
黄花菜拌海蜇	37
凉拌章鱼五味汁	38
凉拌鱼皮	39

小炒

蔬菜

小炒豆干	40
橄榄菜炒四季豆	41
碧绿竹笋	42
干锅黄瓜	42
茭白炒木耳	43

宫保藕丁	44
辣味白菜	44
苦瓜炒柴鸡蛋	45
炆炒奶白菜	46
蒜香木耳黄花菜	47
西芹白果炒口蘑	48

麻椒蕨菜	49
香辣红薯	49
木耳炒百合	50
五香素鸡	51
青椒炒茄丝	52
海米拌芹黄	53

麻辣花生米	53	宫爆猪耳丁	62	海带炒鸡柳	70
虾皮扒白菜	54	芦笋牛柳	63	水产	
酸菜炒豆瓣	55	咸菜炒肚丝	64	豆苗丁香鱼	71
京都四宝蔬	56	干烧玉米	64	黄瓜炒大虾	72
畜肉		香菜爆百叶	65	榨菜炒海螺肉	72
豇豆炒肉末	57	禽肉		水晶虾仁	73
苦瓜炒香菇	58	香辣格格肉	66	碧绿虾仁	74
鲜豌豆炒米肠	59	茭白辣炒鸡肫	67	贝丝扒菜胆	74
圆椒炒火腿	60	咸菜鸡丁	68	五香鲤鱼块	75
海带辣白菜	60	湘味农家炒仔鸡	68	黄瓜炒虾球	76
双椒爆腊肉	61	鸡丝豇豆	69	锦绣花枝丸	77
酸黄瓜炒肉	62	泡豇豆炒仔鸡	70		

酱卤蒸

自制泡辣椒	78	卤水鸭头	79	卤水鸡爪	81
卤花生	78	米椒豆腐	80	盐水鸭脯	81
酱大蒜	79	剁椒鱼头	80		

煎炸烤

干煎蒜子大虾	82	酥炸牛排	87	五味花生仁	92
煎鸡腿	83	椒盐沙丁鱼	88	椒盐洋葱	93
麻辣鸡串	83	炸椒叶鱼	89	蜜汁骨肉相连串	94
糟辣鱼排	84	脆炸芦荟	90	拌烤茄子	95
苦瓜煎蛋	85	脆炸蘑菇	90		
脆炸藕合	86	麻辣油豆	91		



炆拌 苦瓜



原料

苦瓜300克，红椒15克

调料

盐3克，糖3克，醋10克，味精2克，辣椒油15克，花椒油10克，香油10克

做法

- 1 苦瓜切成两半，去瓤切成斜片；红椒去籽，切片。
- 2 锅中加水烧开，放入苦瓜片，焯透捞出晾凉。
- 3 苦瓜放盘中，加盐、糖、醋、味精拌匀，加入红椒片、辣椒油、花椒油、香油拌匀即可。

Tips

- 1 苦瓜焯后一定要冲凉。
- 2 苦瓜性寒味苦，对心、肺、胃具有清凉解渴、养颜美容等功效。

盐水毛豆



原料

毛豆250克

调料

红尖椒段、八角、花椒、盐各适量

做法

- 1 用剪刀剪去毛豆两端的尖角，将毛豆洗净，沥去水分。
- 2 将剪好的毛豆放入锅中，放红尖椒段、八角、花椒和盐，加清水淹没毛豆，用中火加盖煮20分钟后捞出，装盘。

Tips 可在煮毛豆时加入少许食碱，既能保持绿色，又能使成熟时间缩短。

蔬菜

凉拌

5

凉拌黄瓜



原料

黄瓜300克，小米椒50克，芝麻20克

调料

盐2克，香油5克，红油5克，酱油4克，糖5克，醋3克，味精3克，蒜2瓣

做法

- 1 黄瓜切长滚刀块，小米椒劈两瓣。
- 2 黄瓜、小米椒用盐腌20分钟左右，蒜去皮切末。
- 3 待黄瓜变软后，沥去腌出来的水，加香油、红油、酱油、糖、醋、味精、芝麻、蒜末拌匀即可。

Tips 黄瓜要选择新鲜的，加入调料后要腌渍20分钟再吃。

三丝芹菜



原料

芹菜150克，胡萝卜100克，土豆50克

调料

辣椒油6克，花椒2克，蒜蓉5克，盐2克，味精3克，香油适量

做法

- 1 芹菜、胡萝卜、土豆均切丝。
- 2 锅加水烧开，下芹菜、胡萝卜、土豆焯水，捞出过凉。
- 3 辣椒油、花椒、蒜蓉、盐、味精、香油放在碗中调匀成料汁。
- 4 芹菜、胡萝卜、土豆加料汁拌匀即可。

木耳拌茼蒿



原料

茼蒿200克，木耳100克，小米椒50克

调料

盐2克，生抽10克，味精3克，香油5克

做法

- 1 茼蒿摘前面的嫩尖，洗净沥干；木耳用水泡好，撕成小朵，下入沸水中焯一下；小米椒切圈。
- 2 盐、生抽、味精、香油、小米椒调成汁。
- 3 茼蒿、木耳加汁拌匀即可。

蔬菜

凉拌

- Tips**
- 1 茼蒿最好不要焯水，生拌营养丰富，微辣爽口。
 - 2 茼蒿凉拌只取前面的嫩尖。

响油 豇豆



原料

豇豆200克，小米椒（青红）150克

调料

醋4克，盐2克，鸡粉3克，生抽10克，香油5克，红油10克

Tips

1. 豇豆焯水后，一定要用凉水过凉，否则口感不脆。
2. 豇豆不宜烹调时间过长，以免营养损失。

做法

- 1 豇豆切成长5厘米的段，小米椒切小圈。
- 2 锅加水烧开，加少许盐，放入豇豆段焯熟捞出，冲凉，摆入盘中。
- 3 把醋、盐、鸡粉、生抽、香油调成汁淋在豇豆上。
- 4 锅加香油、红油烧热（至冒烟）淋在盘中即可。

蜜汁糯米藕



原料

老莲藕1000克，糯米500克

调料

蜂蜜、糖桂花、冰糖、白糖、番茄酱、食碱各适量

Tips

1. 将糯米填入莲藕孔内的过程需要耐心。如果糯米未沥干，则不容易装入老藕的孔洞里。操作时需要用筷子一个洞一个洞塞，要塞得满而且紧实。
2. 有的地方煮老藕时加入红枣同煮，成品带有枣香味。

做法

- 1 糯米洗净，用温水浸泡半小时，沥干。
- 2 去除莲藕外皮，把较大一头的蒂切掉2.5厘米，留做盖子。
- 3 将糯米填入莲藕孔内，把蒂盖上，用牙签固定封口。
- 4 藕放入锅内，注入没过莲藕的清水，加冰糖、白糖、番茄酱、食碱，大火煮沸后改小火续煮4个小时，开锅尝尝，比较黏稠了，就可把糯米藕捞出，稍微晾凉。
- 5 把糯米藕切成片，摆在碟中，浇上糖桂花，淋上蜂蜜即可。

凉拌蕨菜



原料

蕨菜200克

调料

豆豉50克，蒜泥10克，姜末5克，盐3克，味精2克，酱油20克，醋10克，胡椒粉10克，葱花8克

做法

- 1 蕨菜洗净，用沸水氽熟，用手撕成两半，改刀成2厘米长的段。
- 2 加豆豉、蒜泥、姜末、盐、味精、酱油、醋、胡椒粉和葱花拌匀即可。

Tips 蕨菜又叫龙头菜、如意菜、拳头菜，是野菜的一种，清香味浓，而且富含氨基酸及多种维生素。

辣拌 莴笋



原料

莴笋400克，小米椒100克

调料

生抽10克，味精3克，盐1克，红油5克，香油4克，小葱段10克

做法

- 1 莴笋去皮切丝，用水泡10分钟，小米椒切丁。
- 2 小米椒、生抽、味精、盐、红油、香油放入碗中调成料汁。
- 3 莴笋放入碗中，加葱段、料汁拌匀即可。

Tips 莴笋一定要用水泡，否则不脆。

脆爽 三拌



原料

芹菜100克，绿豆芽150克，银耳100克

调料

盐3克，糖2克，米醋3克，小米椒10克，鸡粉2克，花椒油5克，香油2克，蒜3瓣

Tips 花椒油做法：锅中倒入油，小火炒香花椒，待花椒变色后捞出花椒不要，即成花椒油。

做法

- 1 芹菜切斜段；银耳提前泡好，撕成小朵；小米椒切末，蒜去皮剁碎。
- 2 锅中加水烧开，放盐，分别把芹菜、银耳、绿豆芽焯水，捞出冲凉，装盘。
- 3 盐、糖、醋、小米椒碎、鸡粉、花椒油、香油、蒜末拌匀成味汁。
- 4 味汁淋在芹菜、绿豆芽、银耳上，拌匀即可。

松花蛋 拌茼蒿



原料

茼蒿300克，松花蛋100克，红椒20克

调料

盐2克，味精3克，美极鲜味汁5克，香油5克

做法

- 1 茼蒿切段；松花蛋去皮切丁；红椒切丁。
- 2 盐、味精、美极鲜味汁、香油调成汁，加松花蛋、红椒拌匀。
- 3 淋在茼蒿上拌匀即可。

Tips 松花蛋先用开水煮5分钟，蛋心就不软了。

凉拌魔芋



原料

魔芋300克，小米椒50克

调料

生抽5克，盐2克，味精3克，红油4克，香油2克，香菜段10克

做法

- 1 魔芋切片，小米椒切圈。
- 2 锅加水烧开，下魔芋焯熟。
- 3 小米椒、生抽、盐、味精、红油、香油调汁，放入魔芋拌匀，撒香菜即可。

Tips 魔芋营养丰富，美味可口，烹调方法多样，可炒、炖、蒸、凉拌，滑嫩脆爽，且韧性极强。

蔬菜

凉拌

15