



尚锦精品101系列



陈绪荣 编著

餐馆 经典家常菜

101

道



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

餐馆经典家常菜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 978-7-5064-7129-9

I. ①餐… II. ①陈… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第243598号

责任编辑: 舒文慧 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

北京画中画印刷有限公司印刷 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

餐馆经典家常菜

101 道

陈绪荣 / 编著

张 明	曾术林	陈连福	罗祖军	何虹氙
罗祖文	高红利	高再红	朱 涛	骆国强
苏云龙	余俊忠	马兵杰	金义坎	袁团结
王加贵	庞绍国	张博峰	韩 伟	蔡卫东

目录

CONTENTS



畜类

BRUTISH

金瓜蒸排骨	4	腊肉炒熏笋	15	烩三脆	24
豆豉辣味烧排骨	5	山楂肉干	16	干锅金钱肚	24
红枣烧肉	6	秘制农家肥肠	17	石锅菜花焖牛腩	25
百叶结烧肉	7	清炖蟹粉狮子头	18	黑胡椒烤牛排	25
走油豆豉扣肉	8	五花肉烧花菜	18	双椒黄牛肉	26
猴头菇排骨汤	9	米辣爆脆肠	19	枸杞红枣炖羊肉	27
莲藕煨排骨	10	黑椒培根卷	19	小米椒炒羊排	28
黄豆炖猪蹄	11	金丝小炒皇	20	葱丝羊肉饼	29
秘制猪排	12	铁板黑椒牛柳	21	新派陈皮兔	30
香菇鲜肉盏	13	红葱头焖牛肉	22		
梅菜蒸肉饼	14	鸭舌牛板筋	23		

禽类

BIRDS

彩椒鸡串	31	美味口水鸡	35	飞鸿脆椒鸡	39
竹荪土鸡汤	32	孜然鸡肝	35	辣爆鸭肫	40
花生当归炖土鸡	33	酸辣烧仔鸡	36	干锅鸭肠	40
吉利鸡翅	34	毛尖茶酥鸡	37	黑椒爆鸭肝	41
金沙道罐鸡	34	干锅仔鸡	38	爆炒鹅肠	41



水产品

AQUATIC PRODUCTS

啤酒竹香鱼	42	姜葱炒鱿鱼	53	泡椒煮牛蛙	66
干烧黄花鱼	43	铁板鱿鱼	54	麻辣田鸡腿	67
红烧鲶鱼	44	酱爆鱿鱼须	54	辣子串烧虾	68
鲶鱼烧豆腐	45	烩三宝	55	玉米煮蟹子	69
鲶鱼炖茄子	46	滑子菇炒虾仁	55	豉汁蒸扇贝	70
酱汁鱼	46	麻花辣子虾	56	糟辣酱炒螺片	70
鲜果鱼丁	47	百合炒虾仁	57	黄瓜炒螺片	71
菊花鱼肚	47	蒜蓉皮皮虾	58	辣炒香螺	71
红煨鱼唇	48	蜜汁虾球	59	鸡翅扒鲍鱼	72
私家鱼锅	48	京味油焖虾	60	金钩鲍	72
椒盐沙丁鱼	49	红烩蛭子王	61	红烧甲鱼	73
红汤双丸煮鱼片	49	蛭子焗鳝鱼	62	清蒸甲鱼	73
秘制辣酱鳝鱼	50	香辣鳝段	63	金汤鱼翅	74
清蒸鲈鱼	51	麻辣馋嘴蛙	64	金玉炒玉米	75
芙蓉鲈鱼	52	蒜烧牛蛙	65		

蔬菜

VEGETABLES

鹅肝酱烧小土豆	76	心心相连	83	剁椒蒸茄子	90
荠菜炒鸡蛋	77	肉末蒸南瓜	84	金钩瓜条	91
脆炸洋葱圈	78	小炒八珍煲	85	鸡汁萝卜	92
烤尖椒	79	金针菇拌芹菜	86	干锅笋	93
潘金莲咸菜	80	凉拌时蔬	87	蕨菜炒肉丝	94
川椒炒姜芽	81	香辣米椒炒毛豆	88	桂花牛奶冻	95
丝瓜炒油面筋	82	干锅土豆条	89		



金瓜

蒸排骨



原料

金瓜1个，猪小排350克，红椒10克

调料

蒸肉米粉15克，美极鲜辣汁10克，料酒10克，胡椒粉3克，辣椒酱10克，小葱10克，盐、姜片、色拉油各适量

做法

- 1 猪小排洗净切块，加料酒、姜片腌渍10分钟；金瓜洗净，去盖，刻成花边；红椒洗净切小块，葱切葱花。
- 2 猪小排控干水分，用美极鲜辣汁、胡椒粉、辣椒酱、盐、蒸肉粉拌匀。
- 3 将做法2的猪小排上笼蒸20分钟取出，再倒入金瓜里上笼蒸，蒸15分钟出锅，撒上红椒、小葱花装饰即可。

豆豉辣味 烧排骨



原料

肋排500克，豆豉10克

调料

葱花、姜片、蒜片各5克，干辣椒10克，老干妈香辣酱5克，盐2克，鸡精1克，酱油10克，高汤、色拉油各适量

做法

- 1 将肋排洗净切段，焯水沥干。
- 2 锅底加油烧热，下葱、姜、蒜、干辣椒、豆豉炒香，放入排骨、老干妈香辣酱炒匀，放入盐、鸡精、酱油、高汤调匀，烧30分钟，至熟烂入味即可。

Tips 如果辣椒酱放的多的话，建议不用放盐。

红枣 烧肉



原料

五花肉300克，红枣150克

调料

葱片10克，姜片10克，酱油15克，色拉油适量

做法

- 1 将五花肉洗净，切小方块备用。
- 2 锅内加水烧开，放入五花肉焯水备用。
- 3 炒锅烧热，放少许色拉油，下葱片、姜片煸炒，放入五花肉炒至变色，放入酱油和适量水烧开，小火煨至五成熟后，放入洗净的红枣，烧10分钟，待熟透后出锅即可。

Tips 五花肉要切得大小一致，烹调时可加入少许葡萄酒。

百叶结 烧肉



原料

五花肉400克，百叶结150克

调料

冰糖10克，老抽10，盐2克，八角3个，桂皮2根，葱段5克，姜块10克，葱花5克，鸡精2克，色拉油适量

Tips

1. 煸炒五花肉时要不停地翻动，避免粘锅。
2. 烧肉时水要一次放足，不要中途加水，以免影响肉的口感。

做法

- 1 五花肉洗净擦干，切成3厘米见方的块（保证每块肉上都带皮且肥瘦相间）。
- 2 百叶结用水洗净，姜块拍松。
- 3 锅中加油烧热，放入五花肉煸炒至变色，加入碎冰糖、老抽翻炒至冰糖化开，肉块呈酱红色。
- 4 加水没过肉，放入八角、桂皮、葱段、姜块，用大火烧开后，改用小火焖煮约30分钟。
- 5 放入百叶结，一起再煮15分钟，加盐和鸡精调味，用大火将剩余汤汁收浓，装盘撒上葱花即可。

走油 豆豉扣肉



原料

五花肉500克，豆豉30克

调料

酱油25克，盐3克，料酒15克，色拉油适量

做法

- 1 将五花肉去毛、洗净。锅中放水烧开，放入五花肉，煮至八成熟捞出，擦去皮上的水，趁热抹上酱油。
- 2 锅中放油烧至八成热时，将煮至好的五花肉皮朝下放入，待肉皮呈红色时捞出，再放入凉水中煮至皮皱时捞出备用。
- 3 将五花肉皮朝下放在砧板上，先切成10厘米长、1厘米厚的大片。
- 4 切好的五花肉皮朝下，整齐地排列在钵中，剩余的边角肉成梯形排在钵的边缘，然后均匀地放入盐、酱油、豆豉，上笼蒸至软烂，取出翻扣在盘中即成。

Tips 煮五花肉要煮至熟透。

猴头菇排骨汤



原料

肋排500克，猴头菇100克，干香菇50克

调料

葱段10克，姜片10克，盐2克，鸡精3克，胡椒粉2克，红枣适量

Tips

1. 焯排骨时可加入适量料酒，以去除排骨的异味。
2. 泡发干香菇时，用水先洗净表面的尘土，再放入温水中浸泡1小时，然后将香菇蒂朝下，在水中用手顺着一个方向搅动，可以去除泥沙。

做法

- 1 将排骨洗净后剁成小段；猴头菇洗净切块；干香菇洗净去蒂，用水泡发。
- 2 锅内加水烧开，下排骨，焯水捞出。
- 3 沙锅内放入排骨、香菇、猴头菇、葱段、姜片、红枣，然后加水（水是原料的2倍），用大火烧开，改用小火炖50分钟。
- 4 用盐、胡椒粉、鸡精调味即可。

莲藕 煨排骨



材料

莲藕400克，排骨400克

调料

葱段5克，姜片5克，盐6克，料酒15克，鸡精3克，鲜汤、色拉油各适量

做法

- 1 莲藕去皮，切滚刀块；排骨剁成3厘米长的段，洗净去皮。
- 2 排骨入沸水中焯水，盛出沥水。
- 3 锅内加油烧热，放入姜片、葱段爆香，下入排骨煸干水分，烹入料酒，加盐、鸡精、鲜汤转大火烧开后，转小火炖10分钟。
- 4 放入莲藕，倒入沙锅中，转小火煨60分钟即可。

Tips 莲藕最好选用粉藕，且去皮后要入水浸泡，以免发黑。

黄豆

炖猪蹄



原料

猪蹄500克，黄豆50克

调料

姜片5克，葱花10克，盐2克，鸡精5克

做法

- 1 猪蹄在开水中焯一下，捞出洗净；黄豆提前用水泡好。
- 2 沙锅内放入黄豆、猪蹄、姜片，加入适量水，炖一个小时，待肉烂时打开锅盖，放入葱花、盐、鸡精调味即可。

Tips

- 1 猪蹄富含胶原蛋白，能增加皮肤弹性，可以经常吃。
- 2 黄豆以洁净而有光泽的为佳。

秘制 猪排



原料

猪排800克，洋葱丝30克，青红椒粒共50克

调料

辣椒酱20克，盐2克，鸡精4克，胡椒粉2克，老抽5克，美极鲜辣汁5克，色拉油适量

做法

- 1 排骨洗净切大块，用辣椒酱、盐、鸡精、胡椒粉、老抽、美极鲜辣汁腌渍30分钟。
- 2 把腌好的排骨入笼蒸25~30分钟，出锅倒出汁，汁备用。
- 3 锅底加油烧热，下青红椒、洋葱丝煸炒，将做法2中倒出的排骨汁淋在排骨上烧开即可。

Tips 排骨也可先用胡萝卜、芹菜、香菜打成的汁来腌渍，约20分钟，再加其他调料腌渍入味。

香菇

鲜肉盏



原料

干香菇8朵，肉馅200克

调料

料酒10克，生抽5克，盐2克，鸡精3克，鸡蛋清1个，胡椒粉5克，水淀粉10克，香油少许

做法

- 1 香菇泡发，洗净去柄，放入滚水中焯一下。
- 2 肉馅加料酒、生抽、盐、鸡精、鸡蛋清、胡椒粉、水淀粉顺着一个方向搅拌均匀至上劲。
- 3 拌好的肉馅酿入香菇中，码入盘里，上笼蒸10分钟取出，淋少许香油即可。

Tips

- 1 香菇要选大小相近的。
- 2 将香菇肉盏蒸熟后再煎一下味道更佳。

梅菜 蒸肉饼



原料

五花肉200克，梅干菜60克，干香菇3朵，香菜5克

调料

盐2克，酱油10克，白糖10克，葱末5克，姜末5克，干淀粉3克

做法

- 1 将猪肉洗净改刀，剁成肉末，加入盐、酱油、葱末、姜末、干淀粉、白糖拌匀。
- 2 将梅干菜洗净，在水中浸泡5分钟，以去除咸味，沥干水，剁烂后加入少许糖拌匀。
- 3 将猪肉和梅干菜拌匀，放在器皿中，上锅用大火蒸20分钟至熟即可。

Tips

梅干菜和肉要搅拌均匀，加点料酒可去除异味；酱油不要放的过多；出锅时可放些花椒提味。

腊肉 炒熏笋



原料

腊肉300克，熏笋150克，青红椒共50克

调料

葱花5克，姜片5克，盐2克，鸡精1克，酱油10克，色拉油适量

做法

- 1 腊肉切条；熏笋用水浸泡去除咸味，切条；青红椒切条。
- 2 锅内加水烧开，下腊肉、熏笋分别焯水，捞出备用。
- 3 锅底加油烧热，下葱花、姜片炆锅，放腊肉、熏笋、青红椒煸炒香，放入盐、酱油炒匀，加鸡精调味即可。

Tips 熏笋也可以用开水煮，煮出来再泡，口感比较脆。