

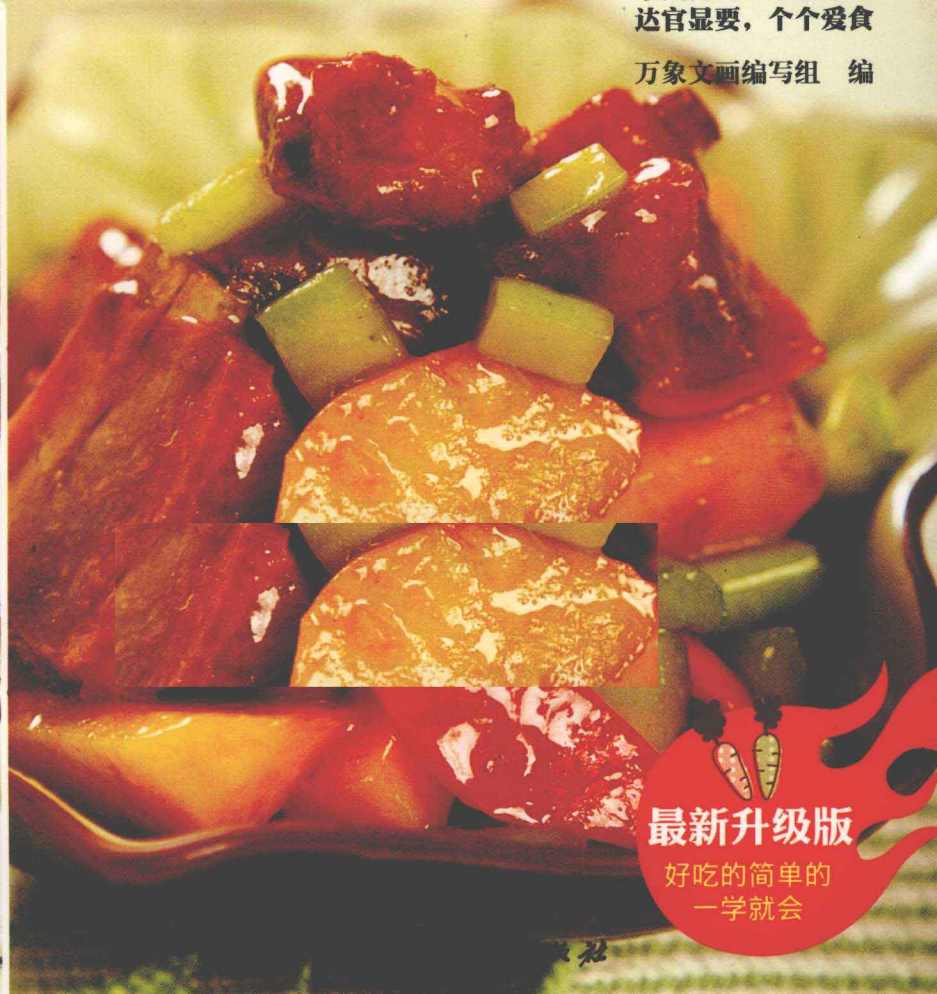


万象文画

大众家常菜

平民百姓，家家常吃
达官显要，个个爱食

万象文画编写组 编



最新升级版

好吃的简单的
一学就会

图书在版编目 (CIP) 数据

大众家常菜 / 《万象文画》编写组编. — 呼和浩特:
内蒙古人民出版社, 2009.12

(万象文画. 家庭美食)

ISBN 978-7-204-10089-7

I. ①大… II. ①万… III. ①菜谱 IV.

①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第238333号



家 / 庭 / 美 / 食

大众家常菜

(万象文画编写组 编)

责任编辑 王继雄

封面设计 二 冬

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

网 址 <http://www.nmgrmcbs.com>

印 刷 三河市华新科达彩色印刷有限公司

开 本 787×1092 1/24

印 张 3

版 次 2010年1月第1版

印 次 2010年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-204-10089-7/Z · 779

定 价 10.00元



OKING BOOK

大众家常菜



万象文画编写组 编

内蒙古人民出版社



Contents

大众家常菜

- 4 双菇鸡丝
- 4 时蔬炒鸡翅
- 5 时蔬肉丸汤
- 5 时椒炒鸡杂
- 6 生菜鲍片
- 6 排骨焖带鱼
- 7 辣炒羊肉丝
- 7 三色锦鱼丝
- 8 三宝炒肉片
- 8 芹菜豆腐干
- 9 清蒸海红鲤
- 10 清烩海参
- 10 清补凉鸡煲
- 11 双冬余肉丸子
- 11 水晶虾
- 12 顺德煎鱼松

- 12 三菌蒸乌鸡
- 13 青蒜肉丝
- 13 青椒玉米
- 14 木瓜蛋奶汁
- 15 水晶鸡
- 15 三鲜猪肝汤
- 16 木瓜粥
- 16 奇异果橘虾
- 17 糯果酿莲藕
- 17 三鲜乌鱼汤
- 18 芦笋三素
- 18 水煮牛肉
- 19 三杯鸡翅
- 19 乳鸽人参灌猪肠
- 20 肉末茄子
- 20 山药炖猪蹄



- 21 美味杂果
- 22 明珠豆泡
- 22 风味土豆饼
- 23 罗汉素酿豆腐
- 23 农汤地瓜粉
- 24 清蒸鲫鱼
- 24 日式小炒
- 25 茭白炒蛋
- 25 肉饼烹蛋
- 26 葱油滑菇
- 27 肉皮炒韭菜花
- 27 木耳炒锅笋

28 健康饮食大学问

- 30 蘑菇煮鱼翅
- 30 焖煎豆腐
- 31 毛豆炒雪里蕻
- 31 麻辣小黄瓜
- 32 三鲜豆腐





- 32 冬菜蒸肉
- 33 粉丝鲜虾煲
- 34 双花炒牛肉
- 34 豆菇炒肉片
- 35 春日合菜
- 35 红烧肉
- 36 兰花蛋卷汤
- 36 滑爆香脆
- 37 五菜炒肉
- 37 青瓜炒腊肠
- 39 白豆腐煮干虾
- 39 三色锦鱼丝
- 39 芹菜炒牛肉
- 40 生活中的实用小窍门
- 42 丝瓜炒肥肠
- 42 三宝炒肉片
- 43 豌豆炒鱼丁
- 43 银鱼炒蛋
- 44 脆皮茄子
- 44 菠菜豆腐蛋花汤
- 45 扬州炒饭
- 46 鲜冬菇炒肉
- 46 小瓜炒肉片

- 47 丝瓜炒虾球
- 47 葱拌老虎菜
- 48 土豆炒牛柳
- 48 银芽里脊丝
- 49 辣酒虎皮蛋
- 49 蒜香羊排
- 50 茶树菇炒蚬柳
- 51 四宝羹
- 51 滑爆双脆
- 52 丹参煮鲜藕
- 52 珍珠福寿鱼
- 53 银鱼炒鸡蛋
- 54 健康饮食大学问
- 56 猪脊羹
- 56 鸡蛋炒双丝
- 57 五彩炒肉
- 57 凉瓜煎烙角
- 58 拔丝山药
- 59 青瓜焖鳝鱼
- 59 大拌老虎菜
- 60 草菇炒田鸡
- 60 咸蛋蒸丝瓜



- 61 莲子煲老母鸡
- 61 鱼香茄条
- 62 粟米肉丁
- 62 炒鱿鱼丝
- 63 四川担担面
- 64 苦瓜排骨汤
- 65 莴笋炒牛肉
- 65 肉末豆腐
- 66 豌豆鱼柳羹
- 66 毛豆炒雪里蕻
- 67 麻婆豆腐
- 67 明虾烧粉丝
- 68 木耳炒莴笋
- 68 泡豇豆
- 69 肉馅韭菜饼
- 70 浓汤地瓜粉
- 71 青红椒炒肉粒
- 71 青红丝藕片



双菇鸡丝

原料

鸡胸肉150克，金针菇150克，香菇6朵，白菜4片，葱花10克。调料：（A）酒、盐适量；（B）油、酒、醋、盐、酱油、香油、糖各10克，胡椒粉各适量，热高汤200克；（C）生粉15克，水30克。

做法

1. 牛鸡肉抹上调料（A）腌渍10分钟后，加盖高功率2分钟，待冷后撕成丝。
2. 金针菇、香菇、白菜洗净后，均切成丝。
3. 将鸡肉、金针菇、香菇、白菜等丝加入调料（B）拌匀，加盖高功率烧4分钟，再加入调料（C），高功率半分钟，取出勾芡即可。



时蔬炒鸡翅

原料

鸡翅3个，兰豆100克，金针菇50克，香菇6朵，胡萝卜半根，姜片2片，盐、耗油、上汤、生粉各适量，花生油200克。

做法

1. 鸡翅斩件，用盐、生粉、耗油、花生油码味；兰豆撕老筋；香菇温水浸发去蒂，背部剖“十”字；胡萝卜切片。锅内油烧热，放入鸡翅件拉油至刚熟，捞起沥干油分。
2. 起锅爆香姜片，放入香菇、胡萝卜片爆炒，放入金针菇、兰豆、鸡翅件，注入上汤、盐、耗油炒匀；收汁勾芡上碟即可。





时蔬炒鸡杂

原料

鸡胗150克，鸡心，鸡肝各50克，青红椒2个，葱段3段，姜片4片，盐、胡椒粉、绍酒、上汤、生粉、花生油各适量。

做法

1. 将鸡胗用盐搓洗干净，剖花；鸡心剖开，去血污；鸡肝切小件；青红椒去蒂，切件。
2. 起锅爆香姜片，放入鸡肝、鸡心爆炒，淋入绍酒，放入鸡胗、青红椒件翻炒，注入上汤，加盐、胡椒粉调味，改中火略闷2分钟至熟。
3. 放入葱段，旺火收汁，生粉勾芡上碟即可。

时蔬肉丸汤

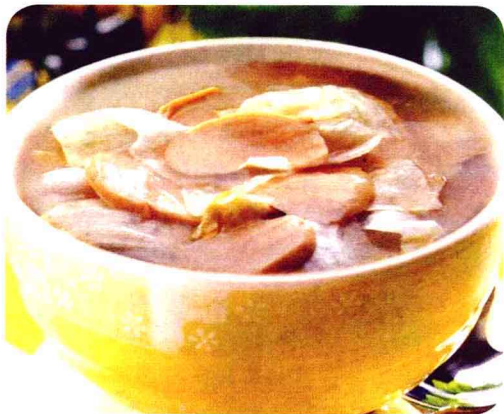
原料

猪五花肉300克，鸡蛋50克，荸荠150克，青笋150克，盐、胡椒、姜、淀粉适量。

做法

1. 时蔬青笋叶洗净泥沙待用。
2. 将猪五花肉、荸荠分别切成绿豆大小的颗粒。
3. 加入盐、胡椒、姜米制成肉坯待用。
4. 鲜汤烧沸，改用小火，把肉坯挤成相同大小的肉丸，逐一下锅再打去表面的浮沫。
5. 肉丸浮面翻身断生时即可下时蔬青笋叶，青笋叶断生时加入盐即成。





生菜鲍片

原料

生菜(包心)500克, 鲍鱼1粒, 高汤300克, 太白粉水2克, 盐5克, 味精2克, 白胡椒粉2克, 姜酒汁4克。

做法

1. 包心生菜去残叶, 洗净切成大长片, 铺于盘底。
2. 未发的鲍鱼用冷水浸2天, 取出洗净加老姜1大块清水(水量以浸过鲍鱼为准)移入蒸锅蒸3~4小时, 取出修去不好看的边皮切片或切块放回原汤中, 再蒸2~3小时连汤汁都可食用。
3. 取一小煮锅把高汤或连罐头汁一起煮滚, 加入调味料烧滚后把鲍鱼片放进同滚, 并一面淋下20克太白粉勾芡, 滚起后立刻连汁一起倒在铺着生菜的盘中供食。

排骨焖带鱼

原料

带鱼1条, 排骨100克, 油菜心、香菇、冬笋各适量, 香油15克, 植物油80克, 八角2个, 酱油2克, 醋15克, 盐8克, 胡椒粉2克, 葱、姜、蒜、水淀粉各适量。

做法

1. 酱排骨切段用开水焯一下, 放入高压锅中加调料蒸熟; 香菇、冬笋分别切成小块。
2. 带鱼洗净, 沥干, 用油煎至两面呈金黄色时取出。
3. 锅中留底油, 放入大蒜、八角煸出香味, 再放入切好的香菇、冬笋, 将排骨带汤一起倒入, 加盐、酱油、白糖、醋调味后放入带鱼, 焖3~5分钟, 放入油菜心稍煮一下, 勾薄芡, 淋香油出锅即可。





辣炒羊肉丝

原料

羊肉丝400克,干红辣椒丝、葱丝、姜丝、蒜片、盐、酱油、料酒、味精、香油、胡椒粉、花椒水、植物油各适量。

做法

1. 羊肉丝加料酒、盐、花椒水、胡椒粉拌匀腌渍。
2. 锅内油烧热,将羊肉丝煸炒,加入干红辣椒丝、姜丝、蒜片、酱油、葱丝翻炒,淋上香油,放味精调味即可。



三色锦鱼丝

原料

鲢鱼肉100克,火腿、韭菜花、韭黄、生姜各10克,花生油300克,盐、味精、白糖、淀粉、香菜、麻油适量。

做法

1. 鲢鱼肉去皮切丝;火腿切丝;韭菜花、韭黄切段;生姜去皮切丝。
2. 将鱼丝加入少许盐、味精、水生粉腌好,烧锅下油,待热时下入鱼丝,炸至八成熟时倒出。
3. 锅内留油,放入姜丝、火腿,调入剩下调料翻炒,加入鱼丝、韭黄炒匀,用淀粉勾芡,淋入麻油,撒上香菜即成。





三宝炒肉片

原料

猪柳、秋葵、竹笋各100克，胡萝卜半根，葱段3段，蒜蓉少许，盐、生抽各2克，花生油250克，淀粉适量。

做法

1. 猪柳切片加淀粉、盐、花生油略腌；秋葵斜刀切段；胡萝卜切件。
2. 起锅爆香青红椒件、葱段、蒜蓉，放入肉片，淋入绍酒猛火快炒，再依次放入秋葵段、竹笋段、胡萝卜件一起翻炒，淋入生抽，加食盐调味炒匀。
3. 用生粉勾芡，加包尾油上碟。



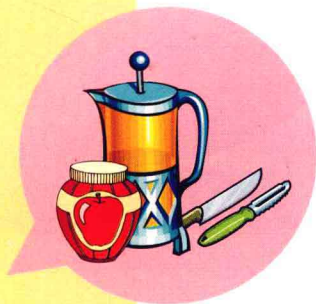
芹菜豆腐干

原料

白豆腐300克，芹菜300克，麻油、盐、味精、泡辣椒、酱油各适量。

做法

1. 白豆腐干先切成片再切成丝，放开水中余一下，并用开水浸泡30分钟，捞出沥干水；泡辣椒切成丝。
2. 将芹菜去根、叶，洗净，拍破切段开水余一下，捞出沥干。
3. 泡辣椒、豆腐干丝、芹菜放在碗内，加入酱油、盐、味精、麻油拌匀装盘即成。



清蒸海红鲤

原料

海红鲤300克，生姜10克，枸杞10克，葱10克，香菜少许，花生油15克，味精5克，胡椒粉少许，酱油15克。

做法

1. 海红鲤杀洗干净；生姜去皮切丝；枸杞泡透；葱切丝；香菜洗净。
2. 蒸笼烧开水，放入摆好的红鲤，把姜丝、枸杞摆入，撒上味精，加盖用旺火蒸8分钟。
3. 然后拿出，撒上胡椒粉，浇上热油，淋入酱油，摆入香菜即成。



贴心小提示

- 香菜每一百克含蛋白质2.0克，碳水化合物6.9克，钙170毫克，脂肪0.3克，磷49毫克，铁5.6毫克，维生素C41毫克。





清烩海参

原料

海参500克，高汤300克，葱末10克，太白粉水20克，胡萝卜片30克，荷兰豆20克，竹笋片40克，色拉油40克，盐5克，酒8克，姜蓉10克，胡椒粉3克，糖15克，酱油20克。

做法

1. 海参挖净腹内污物，清洗干净放入葱姜煮滚3~5分钟后捞出切寸大段。
2. 炒锅入油放进葱末炒香，倒入高汤、胡萝卜、荷兰豆、竹笋片加盖煮滚1分钟，再放进海参和调味料再煮3分钟左右，淋下太白粉水勾芡即可。



清补凉鸡煲

原料

乌鸡1只，胡萝卜1个，淮山片50克，红枣6个，党参50克，枸杞少许，姜片2片，盐6克。

做法

1. 将乌鸡洗净，飞水；胡萝卜切件；红枣泡至软，去核；淮山片、枸杞、党参洗净。
2. 起锅注入清水烧沸，放入姜片、党参、淮山片、红枣、枸杞、胡萝卜件煲10分钟至出味，放入乌鸡煲开，刮去泡沫，改小火煲30分钟至乌鸡熟后，加盐调味即可。

双冬氽肉丸子

原料

猪肉280克，荸荠50克，冬笋50克，冬菇(鲜)50克，鸡蛋2个，香菜15克，大葱10克，姜5克，料酒5克，盐3克，味精2克，胡椒粉1克，淀粉5克，香油5克。

做法

1. 葱姜洗净捣碎用料酒加适量水取汁，即成葱姜水；猪肉剁成肉末，荸荠剁成末；徐徐加葱姜水，沿一个方向搅拌上劲，再加荸荠末、鸡蛋和盐等调料调匀。
2. 嫩笋切片，冬菇片成两半，一起放沸水中焯出。
3. 勺中加清汤，肉馅下成直径2厘米的丸子，慢火升温烧开，打去浮沫，加入冬笋、冬菇，将肉丸氽熟，用盐、味精、胡椒粉调味，撒香菜末，淋香油即成。

水晶虾

原料

虾仁200克，琼脂100克，香菜叶15克，水200克。调料(A)：葱片8片，姜片4片，料酒5克，白糖、盐各1克。调料(B)：盐、味精各2克。

做法

1. 将琼脂洗净，放入大碗中，加入水，高功率加热15分钟。
2. 虾仁挑去沙线，洗净，放在盘中，加入调料(A)，高功率加热8分钟，捞出控干水分。
3. 锅香菜叶洗净，挑出整叶。将虾仁取出放在小碟里，每个小碟里中间放1个，周围放5个，摆成花朵形，将香菜叶放在虾仁边上。将蒸好的琼脂放入调料(B)拌匀，倒在小碟里，将虾仁淹没即可。待琼脂凉后，成为冻状，取出码在大盘里即可。



顺德煎鱼松

原料

鲮鱼500克, 冬菇5朵, 马蹄(荸荠)50克, 胡萝卜半根, 葱花少许, 盐10克, 胡椒碎少许, 白糖5克, 蚝油15克, 番茄汁20克, 淀粉10克, 花生油15克。

做法

1. 将鲮鱼剔肉, 剁碎; 冬菇浸发, 剁碎; 马蹄去皮, 切碎; 胡萝卜切碎。
2. 将鱼肉、马蹄碎、胡萝卜碎、冬菇碎加葱花、盐、胡椒碎、白糖、蚝油、淀粉打至起胶。
3. 将鱼胶压成饼, 入笼猛火蒸5分钟至熟透, 取出凉凉。
4. 平底锅烧油至六成熟, 放入鱼饼两面煎香; 斜刀切片, 上碟, 淋入番茄汁即可。



三菌蒸乌鸡

原料

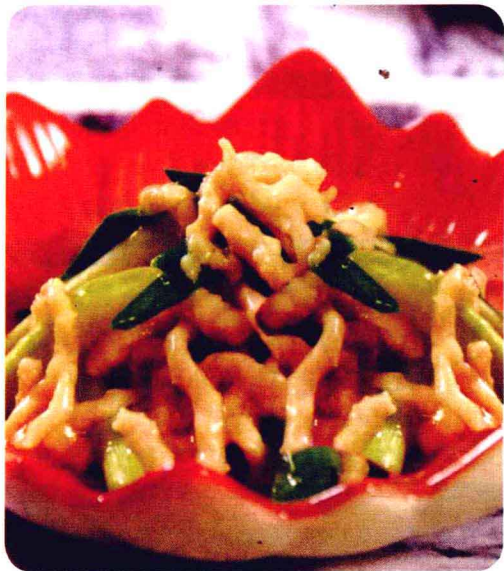
乌鸡1000克, 白牛肝菌(干)50克, 鸡枞菌50克, 香菇(鲜)150克, 姜15克, 大葱15克, 胡椒2克, 味精2克, 盐15克。

做法

1. 乌鸡宰杀后洗净, 煮断生后漂凉。
2. 鸡枞菌、牛肝菌、香菇改成片, 煮断生。
3. 将乌鸡改成条块, 定于碗中, 三菌放于其上, 吃好味, 上笼蒸熟。
4. 取出翻扣于盘中, 再点缀些已熟的三菌, 挂上白汁即可。

贴心小提示

■ 发好的香菇要放在冰箱里冷藏才不会损失营养。泡发香菇的水不要丢弃, 很多营养物质都溶在水中。



青蒜肉丝

原料

猪肉(瘦)200克, 青蒜100克, 盐10克, 味精5克, 料酒8克, 淀粉4克, 食用油8克。

做法

1. 淀粉放碗内加水调出湿淀粉备用。
2. 将猪肉切细丝, 加少许盐、湿淀粉拌匀。
青蒜洗净, 切段。
3. 料酒、盐、味精、湿淀粉调成汁。
4. 将炒锅油烧热, 把肉丝放进炒锅内炒散, 放青蒜稍炒, 烹入调好的汁, 汁收浓, 上碟即可。



青椒玉米

原料

玉米(鲜)150克, 青椒25克, 盐10克, 花生油15克。

做法

1. 将鲜嫩玉米籽洗净沥干。
2. 把青椒去蒂洗净, 切成段。
3. 将净锅置微火上, 放入青椒炒蔫铲起。
4. 将玉米入锅炒至断生, 放入青椒、盐炒匀起锅即成。

贴心小提示

■ 青椒含有抗氧化的维生素和微量元素, 能增强人的体力, 缓解因工作、生活压力造成的疲劳。

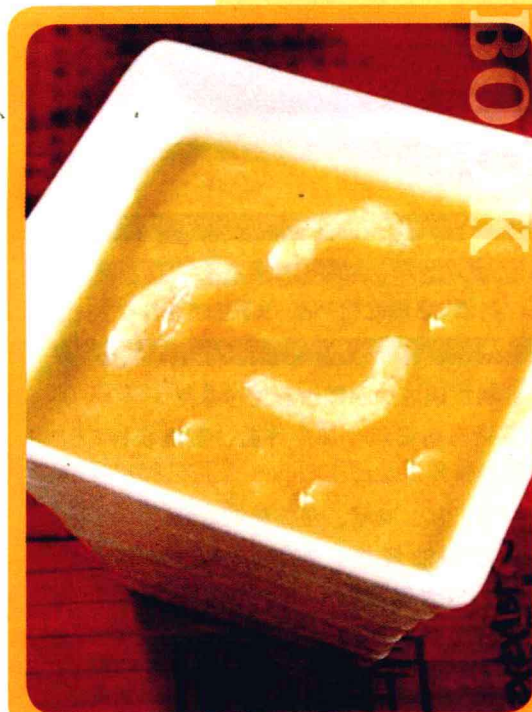
木瓜蛋奶汁

原料

木瓜300克，柠檬50克，鸡蛋2个，酸奶300克，蜂蜜15克。

做法

1. 木瓜去皮，去籽后切成块。柠檬去皮，果肉切块。
2. 鸡蛋煮熟，去壳备用。
3. 木瓜块、鸡蛋、酸奶全部放入榨汁机中，搅打成汁。
4. 把将滤净的蛋奶汁倒入杯中，加入蜂蜜拌匀，直接饮用即可。



贴心小提示

■ 白灵菇的蛋白质含量高达14.7%，含氨基酸达18种，并含有丰富的维生素D及多种矿质元素和微量元素。

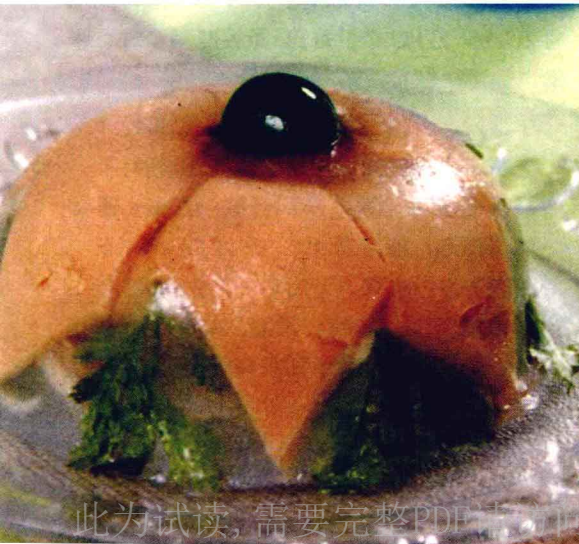
水晶鸡

原料

鸡肉400克, 猪肉皮150克, 火腿8片, 香菇2朵, 香菜少许, 水100克。调料(A): 料酒、盐、味精各少许。

做法

1. 鸡肉去骨洗净, 切丁块, 用沸水泡去血水; 猪肉皮亦如此; 香菇1朵切细丝。
2. 鸡肉、猪肉皮及香菇丝加调料(A)放入一较深盘中, 加水拌匀, 加盖高功率烧12分钟。
3. 将火腿片与末切的香菇1朵加盖高功率烧3分钟。
4. 取一中型碗, 将火腿、香菇1朵以及香菜排成漂亮图案, 再把煮好的鸡肉、猪肉皮排于其上, 然后, 把汤汁倒入其中待凉。
5. 加盖放入冰箱冷藏3小时, 全部凝结成冻后, 取出倒扣于平盘之上, 去碗即可。



三鲜猪肝汤

原料

猪肝300克, 鸡肉100克, 火腿50克, 冬笋100克, 盐5克, 味精2克, 姜5克, 胡椒粉2克, 淀粉(蚕豆)5克, 鲜汤适量。

做法

1. 猪肝切成长片, 冬笋焯水备用。
2. 锅洗净置旺火上, 掺入鲜汤, 烧沸。
3. 下火腿、冬笋、鸡片、盐、味精、姜片和胡椒粉码好味。
4. 将猪肝片用盐、水淀粉码好味, 倒入锅中, 煮至猪肝片伸板时起锅装入盛器即成。

