



尚锦精品101系列

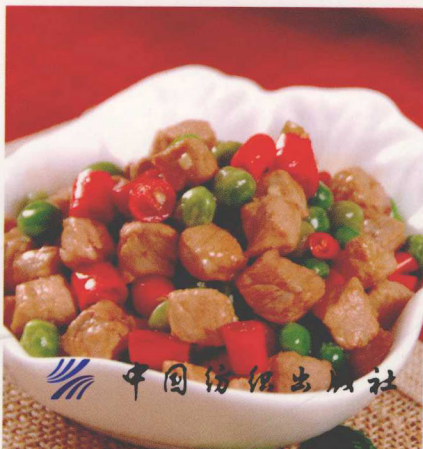
尚锦文化



精选 家常菜

陈绪荣 编著

道



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

精选家常菜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 978-7-5064-7142-8

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243600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](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

精选家常菜

101 道

陈绪荣 / 编著



编委会

张明	曾术林	陈连福	罗祖军	何虹炅
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



中国纺织出版社

目录 CONTENTS



猪·牛·羊

LIVESTOCK

炒

土豆炒肉丝	4
油菜扒牛柳	5
榨菜炒肉丝	6
香辣猪蹄	7
雪里蕻肉末	8
糖醋里脊	9
沙茶酱爆腰花	9
豆腐干牛柳	10
干煸牛肉丝	11
香辣羊肉	12

风味羊排	13
豌豆牛肉	14
烧	
菜花烧肉	15
扁豆烧肉	16
糖醋小排	17
冬瓜红烧肉	17
烧汁茄子	18
番茄牛肉丸	18
红烧肉	19

炖

莲藕炖排骨	20
彩玉煲排骨	21
海带花生瘦肉汤	22
肉末粉丝煲	22
西湖牛肉羹	23
羊腩煲	23

蒸·凉拌

黑酸菜扣肉	24
肉末蒸蛋	25
红薯蒸肉	25
珍珠牛肉丸	26
酸辣牛肚	27

鸡·鸭·鹅

POULTRY

炒

麻辣鸡串	28
香辣仔鸡	29
酸菜炒鸡片	30
宫保鸡丁	30
回锅鸡翅	31
烧	
土豆焖鸡	32
啤酒鸡翅	32
芋头烧鸡	33

蚕豆瓣焖土鸡	34
咖喱鸡	35
辣味鸡爪	36
干锅鸭脖	36
馋嘴鸭头	37
干锅鸭肝	38
魔芋烧鸭	38
红烧乳鸽	39
炖	
野山菌老鸭汤	40

鸡丝豆苗汤	41
山药煲老鸭	42
山药焖鹅肉	42
松茸菌煲鸭块	43

煎·拌·蒸·卤

田园鸡翅	44
松花蛋拌鸡肝	44
石榴鸡	45
钵钵鸡	46
五香鸭爪	46

鱼·虾·蟹

SEAFOOD

炒

香辣鱼条	47
荷兰辣味炒鳕鱼	48
米椒炒带鱼	49
椒盐鲈鱼	50
脆皮瓦片鱼	51
酱焖墨斗鱼	52
碧绿鱼片	53
辣味蛭子王	54
鲜花椒牛蛙	55

烧

五香多春鱼	56
-------	----

双菇烩鱼丸	57
莴笋焖鳕鱼	58
板栗烧鱼丸	59
烧汁白鳕	60
农家鱼	60
红烧银鳕鱼	61
醋焖鳊鱼	62
葱烧海参	63
西兰花扒鲍鱼	64
虾丸烧豆腐	64

炖

鱼米羹	65
-----	----

带鱼木瓜汤	66
鲜鲍煲海参	67
菊花鱼肚	68
虫草炖甲鱼	68

蒸

松花蛋蒸黄鱼	69
辣味蒸鱼	70
橙汁鱼翅	71
百花酿豆腐	72
清蒸大闸蟹	72

蔬 菜

VEGETABLES

炒

草菇辣味豆腐	73
香菇芋头	74
XO酱爆白菜	75
番茄炒菜花	76
西葫芦木耳炒鸡蛋	77

烧

鱼香茄子	78
板栗扒白菜	79
蚝油扒三冬	80

鸡蛋烧豆腐	81
口袋豆腐	82
辣烧日本豆腐	83
雪里蕻烧豆腐	84
煎豆腐煮奶白菜	85

炖

拿手菌菇汤	86
鲜蔬蘑菇汤	87
白果枸杞煮豆苗	88
冰糖红枣炖银耳	89

桂圆银耳红枣羹	90
---------	----

蒸

剁椒蒸芋头	91
剁椒蒸魔芋	92
蒸马齿苋	93

其他

响油豇豆	94
椒盐香菇	95
西瓜煎饼	95



土豆炒肉丝



原料

土豆100克，猪肉150克，红椒丝、小葱段各少许

调料

姜末、盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉、鸡精、色拉油各适量

做法

- 1 将猪肉切丝加盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉和少量水拌匀上浆；土豆切成丝，泡入清水中洗净。
- 2 将盐、淀粉、鸡精加少量水调成味汁。
- 3 将锅置火上烧热，入油，投入猪肉丝滑油至变色，倒入漏勺沥去油；炒锅复置火上，下小葱段、姜末爆香，入土豆丝煸炒，加猪肉丝、红椒丝炒散，待快熟时加入勾兑好的味汁，翻炒几下即可出锅。

Tips 土豆切成丝后用清水过洗几次，这样炒出的土豆肉丝更清爽。

油菜

扒牛柳



原料

油菜200克，牛肉150克

调料

鸡蛋清1个，淀粉15克，葱花10克，姜片8克，蚝油10克，盐2克，糖5克，鸡粉3克，色拉油适量

Tips

1. 肉在腌渍时，加点水用筷子打到牛肉不吸水为止，这样牛肉会比较嫩。
2. 牛肉买时应买牛里脊，这个部分的肉比较嫩。

做法

- 1 油菜焯水；牛肉切片，用蛋清、淀粉上浆。
- 2 油菜放锅中炒熟，摆盘的一边。
- 3 锅加油烧至五成热，下牛肉滑熟。
- 4 锅加油烧热，下葱、姜炒香，放牛肉、蚝油、盐、糖、鸡粉炒熟，装在油菜上即可。

炒

猪牛羊

榨菜

炒肉丝



原料

榨菜70克，猪肉150克，红椒丝、小葱段各少许

调料

姜末、盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉、鸡精、色拉油各适量

做法

- 1 将猪肉切丝加盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉和少量水拌匀上浆；榨菜切成丝后泡入清水，去除咸味。
- 2 将盐、淀粉、鸡精加少量水调成味汁。
- 3 将锅置火上烧热，入油，投入猪肉丝滑油至变色，倒入漏勺沥去油；炒锅复置火上，下小葱段、姜末爆香，下榨菜丝煸炒，入猪肉丝、红椒丝炒散，待快熟时加入勾兑好的味汁，翻炒几下出锅即可。

Tips 在调味时要考虑到榨菜已有咸味，应当控制加盐量。



香辣 猪蹄

原料

猪蹄500克

调料

盐2克，酱油5克，葱段10克，姜片8克，干辣椒20克，花椒10克，料酒10克，鸡粉4克，美极鲜味汁3克，芝麻5克，色拉油适量

Tips

- 1.煮猪蹄时最好加少许醋，可以使猪蹄熟得快些。
- 2.猪蹄是很好的美容食品，可以补充大量胶原蛋白，使皮肤光滑细腻。

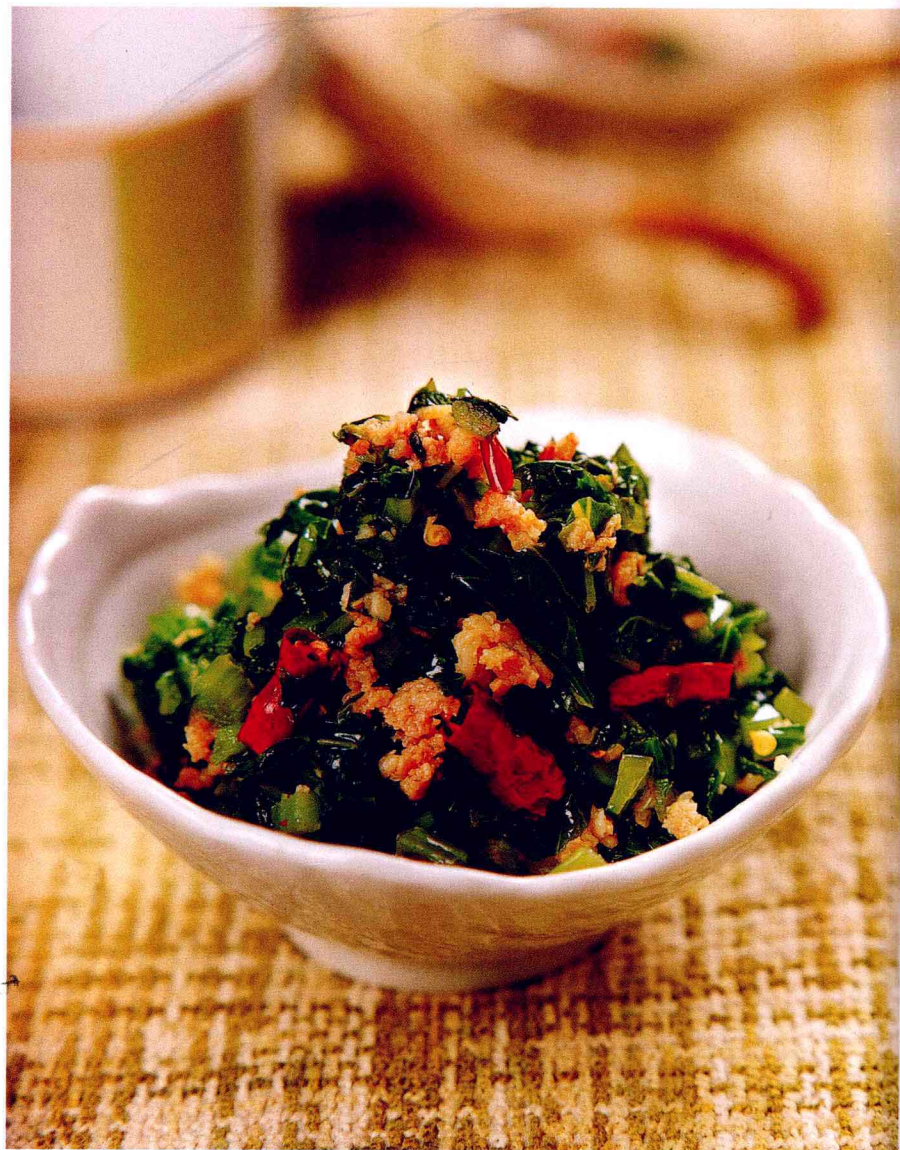
做法

- 1 猪蹄切块，放入沸水中煮10分钟捞出。
- 2 锅加水烧开，加盐、酱油、葱、姜、猪蹄小火煮50分钟，捞出猪蹄。
- 3 锅入油烧五六成热，下猪蹄炸成金黄色。
- 4 锅留油烧热，下干辣椒、花椒炒香，烹入料酒，放猪蹄、鸡粉、美极鲜味汁炒熟，撒芝麻即可。

炒

猪牛羊

雪里蕻 肉末



原料

腌雪里蕻150克，肉末100克，辣椒段少许

调料

色拉油、葱花、姜末、酱油、白糖、盐、味精、水淀粉各适量

做法

- 1 腌雪里蕻泡水去咸味，洗净切成小碎丁。
- 2 炒锅置火上，入油，下肉末煸炒变色，投入葱花、姜末、腌雪里蕻、辣椒段反复煸炒，再加入酱油、白糖、盐、味精，炒匀后用水淀粉勾芡，起锅盛盘即可。



糖醋里脊

原料

里脊肉400克

调料

鸡蛋1个，淀粉80克，糖8克，番茄酱10克，白醋4克，盐1克，色拉油适量

做法

- 1 里脊肉切手指般粗细的条。
- 2 鸡蛋磕入碗中，加淀粉、水搅拌均匀成蛋糊。
- 3 将肉条裹匀蛋糊，下入七八成油中炸成金黄色。
- 4 锅留底油烧热，放糖、番茄酱、白醋、盐调成番茄汁，将里脊放入炒匀即可。

Tips

在炸肉块时要注意肉块挂糊均匀，炸的时间不能过长，要炸到外脆里嫩。



沙茶酱爆腰花

原料

猪腰2个，芹菜100克

调料

干辣椒5克，姜片10克，料酒15克，沙茶酱20克，盐3克，糖3克，味精2克，水淀粉20克，色拉油适量

做法

- 1 猪腰除去膜、筋，切成腰花，在清水里浸泡10分钟，以除臊味。
- 2 将芹菜切段，干辣椒剪成段。
- 3 锅加油烧热，下辣椒段、姜爆香，放腰花炒匀，烹入料酒，加芹菜、沙茶酱、盐、糖、味精快速炒熟，用水淀粉勾芡即可。

Tips

猪腰中间片开去腰臊，刮麦穗花刀，再切成块，即成腰花。

炒

猪牛羊

豆腐干 牛柳



原料

豆腐干150克，牛肉300克，彩椒50克

调料

葱花10克，姜末5克，盐2克，耗油4克，美极鲜味汁3克，糖3克，味精3克，蛋清1个，嫩肉粉、色拉油各适量

Tips

豆腐干也可以用油炸到外酥里嫩，吃起来口感更好。

做法

- 1 牛肉切条，用蛋清、嫩肉粉腌渍10分钟成牛柳。
- 2 豆腐干切条，彩椒去籽切条。
- 3 锅加油烧六七成热，下牛肉滑熟，倒出沥油。
- 4 锅留油，下葱姜爆香，放豆腐干、牛肉、彩椒炒匀，加盐、蚝油炒熟，最后放美极鲜味汁、糖、味精炒匀即可。

干煸牛肉丝



原料

瘦牛肉400克，莴笋50克

调料

花椒10克，料酒20克，干辣椒20克，姜丝10克，蒜片5克，豆瓣酱8克，味精4克，红油10克，色拉油适量

Tips

1. 牛肉丝不要切得太细，一定要煸炒至酥，不然会咬不动。
2. 豆瓣酱中含有一定盐，所以应少放些盐。

做法

- 1 牛肉洗净沥干，横切成丝；莴笋去皮切丝；干辣椒剪成段。
- 2 锅加油烧热，放花椒炸出香味，下入牛肉丝炒散，继续翻炒至没有水分。
- 3 烹入料酒，再炒片刻，放干辣椒、姜、大蒜、豆瓣酱，将牛肉煸炒至酥干，放入莴笋丝、味精炒匀，淋红油即可。

炒

猪牛羊

香辣羊肉



原料

羊肉300克，香菜100克

调料

料酒10克，盐4克，淀粉5克，干辣椒20克，花椒10克，辣椒酱6克，盐2克，酱油2克，味精3克，色拉油适量

做法

- 1 羊肉切片，用料酒、2克盐、淀粉腌10分钟；香菜切段。
- 2 锅加油烧五六成热，下羊肉炸熟捞出。
- 3 锅留油烧热，下干辣椒、花椒、辣椒酱炒香，放羊肉炒匀，加盐、酱油、味精炒熟，撒上香菜炒熟即可。

Tips 羊肉要炸到外脆里嫩，一定要把香辣味呛至肉内，吃起来鲜香微辣。

风味 羊排



原料

羊排500克

调料

A: 葱段30克, 盐2克, 味精4克, 鸡精4克, 料酒10克, 酱油5克, 香油8克

B: 干辣椒5克, 花椒5克, 葱段3克, 豆瓣酱9克, 色拉油适量

C: 八角5克, 香叶4克, 桂皮2克, 生姜8克

Tips 也可把羊排加调料A腌渍3小时后再加料包卤制。

做法

- 1 羊排剁成小块, 放入沸水中焯去血水。
- 2 锅加油烧热, 将豆瓣酱爆香, 加适量的水、调料C、调料A搅匀, 放羊排倒入高压锅中压至熟透, 取出羊排。
- 3 将油烧至七成热, 下羊排炸至金黄色。
- 4 锅中放调料B中的干辣椒、花椒爆香, 下羊排、葱段, 用小火煸炒出香味即可。

炒

猪牛羊

13

豌豆牛肉



原料

牛肉250克，豌豆100克，杭椒50克

调料

盐2克，淀粉20克，香辣酱10克，料酒5克，酱油5克，糖4克，味精3克，色拉油适量

做法

- 1 将牛肉切丁，加盐、淀粉拌匀，腌制15分钟，杭椒切丁。
- 2 锅内加油烧热，下牛肉丁滑熟；豌豆焯水。
- 3 锅留油烧热，下香辣酱炒香，烹入料酒，放牛肉丁、豌豆、杭椒翻炒均匀，用盐、酱油、糖炒匀，最后加味精炒熟即可。

Tips

- 1 牛肉腌制的时候，加点水一起搅拌，吃起来口感较滑嫩。
- 2 选择原料时，可以加些胡萝卜，更有营养。

炒

猪牛羊

菜花 烧肉



原料

五花肉200克，菜花200克，小米椒20克

调料

葱花5克，蒜片5克，盐5克，鸡粉3克，酱油4克，色拉油适量

做法

- 1 菜花切块；五花肉切片；小米椒劈开。
- 2 锅加油烧热，下五花肉煸炒出油成窝状，放葱、蒜爆香，加菜花炒匀，加适量开水煮至七成熟，加盐、鸡粉、酱油炒熟即可。

Tips

较菜花而言，西兰花含维生素C更多，且有一定的清热解毒作用，对脾虚胃热、口臭烦渴者很适合。

烧

猪牛羊

15