

最实用的家庭烹饪手册 ★★★★★

100例

百味美食



NO. 17

新编大众菜谱

从前流行的，现在流行的，我们最爱吃的，都在这儿了。《百味美食》编委会 编

延边人民出版社

惊喜
超低价



美味

12

新编大众菜谱



图书在版编目(CIP)数据

新编大众菜谱 100 例 / 《百味美食》系列丛书编委会编.
延吉: 延边人民出版社, 2005.9

(百味美食系列丛书)

ISBN 7-80698-548-4

I. 新... II. 百... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 110781 号

责任编辑: 金河范

编辑统筹: 石艳芳

文图编辑: 石艳芳

美术编辑: 周文辉

版式设计: 韩少杰

封面设计: 夏 鹏

撰 稿: 小 山

摄 影: 王 旭 王笑飞 文 冰 肖 亮 李 超

《百味美食》系列丛书·新编大众菜谱 100 例

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 / 北京市大天乐印刷有限责任公司

发 行 / 延边人民出版社

开 本 / 48 开 (889 × 1194)

印 张 / 40 印张

字 数 / 300 千字

标准书号 / ISBN 7-80698-548-4/Z · 15

版 次 / 2005 年 10 月第 1 版

印 次 / 2005 年 10 月第 1 次印刷

定 价 / 200.00 元 (全 20 册)

TS972.12
162

百味美食



新编大众菜谱

100例



Contents

新编大众菜谱



1杯=220毫升 1大匙=15毫升
1小匙=1茶匙=5毫升 适量=可
以依个人口味增减分量。 少许=
略加即可,例如:放盐、花椒粉等
调味料。 高汤=可以随自己的喜
好选择自己喜爱的高汤,如鸡高
汤、素高汤或排骨高汤,也可以用
自己煮的骨头汤来代替。 如果自
己没时间熬高汤,可以用市场上
卖的高汤块、鲑鱼粉、香菇海带粉
等混合清水制出快速高汤。

目录

4 清新素食

醋溜白菜	4
清炒空心菜	5
西芹百合	6
香菇小油菜	7
虎皮青椒	8
青椒土豆丝	9
冰糖莲藕	10
果蔬沙拉	11
烧茄子	12
麻婆豆腐	13
番茄豆腐	14
油焖豇豆	15

16 家常肉食

干煸四季豆	16
干煸肉丝	17
合炒木樨肉	18
抓炒里脊	19
回锅肉	20
红烧肉	21
菠萝咕嚕肉	22
蒜泥白肉	23
蒜苗腊肉	24

糖醋排骨	25
生爆盐煎肉	26
熘腰花	27
红油肝花	28
毛血旺	29
夫妻肺片	30
香辣牛肉	31
五香酱牛肉	32
水煮肉片	33
牛腱土豆煲	34
绿汁牛肉羹	35
孜然羊肉	36
葱爆羊肉	37

38 美味禽蛋

宫保鸡丁	38
小鸡炖蘑菇	39
口水鸡	40
山椒凤爪	41
酱烧鸭块	42
咸鸭蛋炒南瓜	43

44 鲜香水产

糖醋鲤鱼	44
酸菜鱼头汤	45
蒜烧鲈鱼	46
清炒虾仁	47

素食类 49

- 金边白菜 49
- 麻辣白菜丝 49
- 鱼香菜心 50
- 炒豌豆苗 50
- 尖椒炒鸡蛋 51
- 鸡蛋炒韭菜 51
- 尖椒土豆丝 52
- 地三鲜 52
- 蚝油生菜 53
- 韭菜豆芽 53
- 五香韭黄 54
- 豆豉鲮鱼油麦菜 54
- 蒜香茼蒿 55
- 鱼香茄子 55
- 干炒苦瓜 56
- 红烧冬瓜 56
- 香辣茼蒿 57
- 酱香茼蒿 57
- 糖醋藕片 58
- 香辣黄瓜条 58
- 香椿拌豆腐 59
- 凉拌金针菇 59
- 蘑菇炒莴笋 60
- 冬菇扒茼蒿 60
- 四川泡菜 61
- 老醋花生米 61
- 松仁豆腐 62
- 三鲜豆腐 62
- 木樨豆腐 63
- 红油豆腐 63
- 64 冬菇扒豆腐
- 64 东坡豆腐
- 65 红烧日本豆腐
- 65 菠菜烩油豆腐
- 66 红烧冻豆腐
- 66 芹菜豆腐干
- 67 鱼香豆腐干
- 67 蒜苗炒干丝
- 68 雪菜豆皮
- 68 炒豆花

肉食类 69

- 69 酱爆肉丁
- 69 茼蒿肉丝
- 70 平菇肉片
- 70 蚝油肉片
- 71 糖醋里脊
- 71 什锦肉丁
- 72 冬菜扣肉
- 72 东坡肉
- 73 叉烧腊肉
- 73 烤肉串
- 74 豉汁蒸排骨
- 74 蜜汁猪排
- 75 孜然排骨
- 75 菠菜炒猪肝
- 76 土豆炖牛肉
- 76 红烧蹄筋
- 77 酸辣百叶



禽蛋类 84

- 咖喱牛肉片 77
- 红油牛腱 78
- 陈皮牛肉 78
- 锅炮肉 79
- 麻辣牛筋 79
- 辣子脆肠 80
- 红烧羊肉 80
- 白切羊肉 81
- 酱烧羊肉块 81
- 萝卜羊肉丝 82
- 清炖羊肉 82
- 子姜炒羊肉丝 83
- 滑溜羊肉片 83
- 89 沙锅鱼头
- 89 豆瓣鲫鱼
- 90 椒盐黄花鱼
- 90 烧鳊鱼片
- 91 回锅鱼
- 91 豆豉蒸鱼
- 92 干烧虾球
- 92 油焖基围虾
- 93 蒜爆虾仁
- 93 香蒜干贝
- 94 蒜蓉扇贝
- 94 清炒鲜贝
- 95 熏鱼
- 95 懒人香辣蟹
- 板栗焖鸡 84
- 黄焖鸡肉块 84
- 卤水鸡 85
- 辣子鸡丁 85
- 怪味鸡 86
- 红椒鸡胗 86
- 陈皮鸡肾 87
- 草菇鸡心 87
- 肉末蒸蛋 88
- 香酥鸭 88



水产类 89





醋熘白菜

【材料】

◆白菜 500 克◆胡萝卜 50 克

【调料】

◆油◆盐◆醋◆白糖◆水淀粉◆味精◆姜丝
◆香油



做法

Method

1 将白菜洗净，取叶斜刀切成薄片；胡萝卜去皮洗净，切成薄片。

2 将白菜片、胡萝卜片放入沸水中氽一下，投入凉水中过凉，控净水分。

3 锅内倒油烧热，放入姜丝爆香，再放入过凉的白菜片和胡萝卜片，加入醋、白糖、盐、味精翻炒均匀。

4 用水淀粉勾芡，淋上香油即可。



贴心小提示

用同样的烹饪方法，根据个人口味的不同，可任意调整糖、醋的比例。

清炒空心菜

【材料】

◆空心菜 400 克

【调料】

◆植物油 ◆蒜瓣 ◆盐 ◆米酒

贴心小提示

① 空心菜遇热容易变黄，烹调时要充分热锅，大火快炒，不等叶片变软即可熄火盛出。

② 因为加热的时间过短，茎部的老梗会生涩难咽，所以要记得择去。

做法

Method

- 1 将空心菜洗净，择去老梗。
- 2 锅内倒油烧热，爆香蒜瓣，加入空心菜大火翻炒至熟。
- 3 沿锅边淋入适量米酒，再撒入盐调味盛盘即可。





西芹百合

【材料】

◆西芹 350 克 ◆干百合 20 克

【调料】

◆植物油 ◆葱花 ◆姜丝 ◆盐 ◆高汤 ◆味精

做法

Method

- 1 将西芹去老茎、叶，洗净，先剖细，再斜刀切段；百合泡发后冲洗干净备用。
- 2 将西芹段、百合分别放入沸水中焯一下；西芹捞出过凉，再沥干。
- 3 锅中放少量油烧至六成热，爆香葱花、姜丝后，捞出葱、姜不要，下入西芹、百合、盐、高汤，快速翻炒，出锅前撒上味精炒匀即可。



贴心小提示

- ①将西芹先放沸水中焯烫（焯水后要马上过凉），除了可以使成菜颜色翠绿，还可以减少炒菜的时间，来减少油脂对蔬菜“入侵”的时间。这也是炒瘦身蔬菜时的一个烹调小窍门。
- ②百合有清肺、安神、防暑等功效，但不宜生吃。

香菇小油菜

【材料】

◆小油菜 100 克 ◆香菇 3 朵

【调料】

◆植物油 ◆蒜末 ◆盐 ◆米酒 ◆香油



贴心小提示

① 油菜含有丰富的钙、铁、维生素C、维生素K、维生素B₂及胡萝卜素，对口腔炎症、牙龈出血、皮肤干痒均有防治功效。

② 油菜开花结籽后多半不好吃，所以如果买到老油菜，宜先择掉老叶，切除老梗。

做法

Method

1 小油菜洗净，切段；香菇洗净，泡软去蒂备用。

2 锅内倒油烧热，爆香蒜末，放入香菇、小油菜及盐、米酒、香油炒熟即可。



虎皮青椒

【材料】

◆大牛角青椒 6个

【调料】

◆油◆醋◆盐◆味精

做法

Method

- 1 青椒洗净，去蒂、去子，晾干水。
- 2 锅烧至五成热，加适量油烧至六成热，放入青椒，小火翻炒至表面皱皮。
- 3 向锅内放入少许盐和味精翻炒均匀。
- 4 放适量醋翻炒，起锅即可。

青椒土豆丝

【材料】

◆土豆 300 克◆青椒 2 个

【调料】

◆植物油◆香油◆盐◆味精

做法

Method

- 1 土豆洗净去皮，切丝。
- 2 青椒洗净，去子，切丝。
- 3 锅内倒油烧至五成热，先放入青椒丝炒香，再放入土豆丝翻炒 1 分钟。
- 4 放入盐、味精，炒至土豆丝熟透，放入香油即可。



贴心小提示

- ① 土豆最好选择质地脆嫩、淀粉含量少的土豆。
- ② 切丝时，要边切边将土豆丝放入清水中浸泡，避免土豆变色并去除多余淀粉含量。



冰糖莲藕

【材料】

◆莲藕 2 节 ◆糯米 1 碗

【调料】

◆冰糖

做法

Method

- 1 糯米淘洗干净，泡 4 小时；将莲藕洗净，去皮，将前端切开，灌入糯米后轻轻抖动一下，使其紧实。
- 2 将切开的莲藕前端用牙签将封口固定。
- 3 将莲藕放入加水的盘中蒸熟，取出切片，码放在盘中。
- 4 锅内加少许水，将冰糖煮化，然后淋在切好的藕片上，即可。

果蔬沙拉

【材料】

◆苹果1个◆芹菜100克◆生菜50克◆腰果30克◆柠檬半个

【调料】

◆植物油◆鲜奶油◆沙拉酱◆盐

做法

Method

- 1 将苹果洗净去皮，去核，切小块；芹菜洗净去筋，切成1.5厘米长的小段；生菜洗净，备用。
- 2 将腰果过油稍炸，沥干后拍碎。
- 3 将鲜奶油像打鸡蛋一样顺同一方向打，依次加入沙拉酱、盐，挤入柠檬汁，打匀。
- 4 将生菜铺盘底，苹果、芹菜用沙拉酱拌匀装盘，撒上碎腰果即可。



贴心小提示

- ①苹果富含蛋白质、脂肪、多种维生素等；而芹菜绝对是夏日佳菜，因为它性味清凉，可降血压、血脂，更可清内热。
- ②苹果与芹菜的搭配是不是很特别啊？这道菜既有了水果的营养，又包含了蔬菜，以及蛋奶的营养，可是你减肥时期的上佳美食哦。



烧茄子

【材料】

◆长条茄子2根◆番茄1个

【调料】

◆葱◆姜◆蒜◆盐◆味精◆料酒
◆酱油◆胡椒粉◆白糖◆食用油



做法

Method

- 1 茄子洗净切滚刀块；番茄洗净切块；葱、姜、蒜洗净，葱、姜切成丝，蒜拍烂。
- 2 锅内倒入适量的油烧热，放入切好的茄子，炸至金黄色捞出沥油。
- 3 锅内留少许油烧热，放入葱丝、姜丝、蒜爆香，将炸好的茄子放入翻炒，依次放入盐、味精、胡椒粉、酱油、料酒，再加入少许白糖，放入半碗清水将茄子烧熟即可。



麻婆豆腐

【材料】

◆豆腐 200 克 ◆牛绞肉 75 克

【调料】

◆高汤 ◆植物油 ◆郫县豆瓣 ◆豆豉 ◆蒜苗 ◆辣椒粉 ◆花椒粉 ◆水淀粉 ◆酱油 ◆味精



做法 Method

- 1 将豆腐切成2厘米见方的小块；郫县豆瓣、豆豉剁细，蒜苗切成两厘米长的段。
- 2 将豆腐块放入开水中，加少许盐煮开后捞出晾凉。
- 3 锅内倒油烧热，加入牛绞肉炒至变色，加入盐、豆豉、辣椒粉、豆瓣、酱油翻炒数下，加入鲜汤和豆腐，煮3~5分钟。
- 4 用水淀粉勾芡，放入蒜苗，再加入味精、花椒粉即可。

贴心小提示

四川名菜，相传为陈氏太婆所创，因她脸上有些麻子而取名麻婆豆腐。制作时应将豆腐先焯水，这样烧制起来才能保持豆腐形状的完整。辣椒粉和花椒粉的用量也应该根据口味的不同而适当地增减。



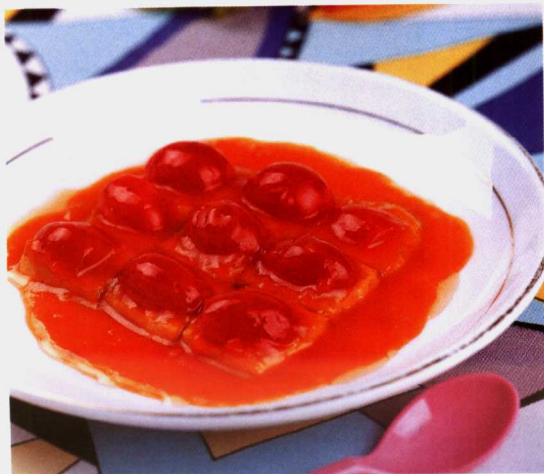
番茄豆腐

【材料】

◆南豆腐 150 克 ◆小番茄 150 克 ◆猪绞肉 100 克

【调料】

◆植物油 ◆番茄酱 ◆白糖 ◆盐 ◆水淀粉



做法

Method

1 豆腐洗净，切成 9 个小方块；小番茄去蒂洗净，将其中 5 粒对半切开，剩下的切成末备用。

2 把切好的豆腐放入热油锅中煎至金黄色，盛出备用。

3 把对半切好的小番茄分别放在煎好的豆腐上，撒上盐，放在蒸锅中蒸 5 分钟，取出备用。

4 锅中倒入番茄末、番茄酱、白糖、盐、适量水煮开，加入绞肉煮熟，再用水淀粉勾芡，盛出淋在蒸好的豆腐上即可。

贴心小提示

豆腐一定要煎过再蒸，口感才会嫩中带韧，淋上酸番茄汁，不仅外观漂亮，滋味也分外鲜美。