

绝对家常菜 100道

生活品味编辑部 编



图书在版编目(CIP)数据

绝对家常菜100道/生活品味编辑部编. —北京: 中国纺织出版社, 2006.4

(尚锦100系列)

ISBN 7-5064-3767-8

I. 绝… II. 生… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第018139号

本书中文简体版经台湾生活品味文化传播股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字01-2006-2026

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 陈思燕

装帧设计: 姚 春 阳 责任监印: 何 艳

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

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年4月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 49千字 定价: 16.80元

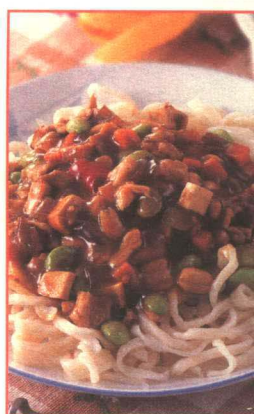
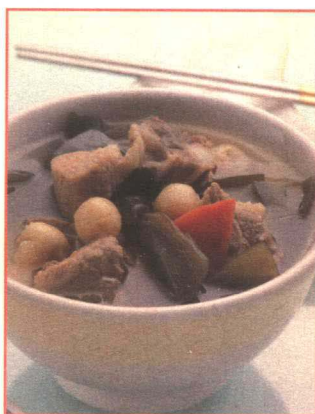
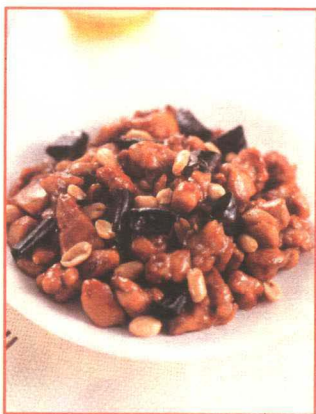
ISBN 7-5064-3767-8/TS · 2140

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

尚锦 100 系列 1

绝对家常菜 100 道

生活品味编辑部 编



 中国纺织出版社

目录



凉菜	1 酱拌猪耳朵	4	26 糖醋鱼片	28
	2 辣卤牛腱	5	27 蒜蓉爆虾	29
	3 盐水卤鸡	6	28 黑胡椒四季豆	30
	4 香卤鸡爪	7	29 开洋白菜	30
	5 凉拌鸡丝	8	30 酒卤东坡肉	31
	6 辣拌萝卜	9	31 酥炸牛柳	32
	7 腌蛤蜊	10	32 糖醋脆皮鱼	33
	8 黑胡椒毛豆	11	33 盐酥虾	34
	9 醋拌大头菜	12	34 酥炸排骨	35
	10 三色拌干丝	13	35 炸薯条	36
	11 五味花生	14	36 拔丝甘薯	36
	12 五香茶叶蛋	14	37 炸春卷	37
	13 凉拌苦瓜	15	38 辣炸鸡翅	38
	14 银芽海带丝	16	39 客家小炒	39
热菜	15 青椒糖醋里脊	17	40 葱姜牛肉丝	40
	16 土豆炒肉丝	18	41 红烧豆腐	41
	17 炒木须肉	19	42 雪里蕻炒肉丝	42
	18 小黄瓜炒猪肝	20	43 香酥烤鸡	42
	19 牛肉炒干丝	21	44 豆豉蒸鱼头	43
	20 葱爆牛肉	22	45 粉蒸排骨	44
	21 青椒牛肉丝	23	46 清蒸鲈鱼	45
	22 干煸牛肉丝	24	47 葱油鸡	46
	23 葱爆鸡块	25	48 红乳百页炖肉	47
	24 宫保鸡丁	26	49 洋葱猪排	48
	25 什锦炒虾仁	27	50 黑胡椒牛排	49





妈妈家常菜100例

汤煲	51	番茄蛋花汤	50
	52	番茄牛肉汤	51
	53	冬瓜海米汤	52
	54	核桃炖乳鸽	53
	55	冬瓜薏米煲鸭肉	54
	56	蜜枣莲藕炖排骨	55
	57	黄豆牛肉汤	56
	58	花生红枣煲猪蹄	57
	59	冬瓜薏米莲子汤	57
	60	羊肉炉	58
	61	人参鸡	59
	62	芦笋浓汤	60
	63	罗宋汤	61
	64	苹果鲜蔬汤	62
	65	红枣胡萝卜汤	63
	66	南瓜浓汤	64
	67	番茄皮蛋汤	65
	68	四神莲子汤	66
	69	海米萝卜汤	67
	70	紫菜马蹄豆腐汤	68
	71	莲子排骨汤	69
	72	十全大补汤	70
	73	蒜子鱼头汤	71
	74	酸菜白肉锅	71
	75	蟹肉豆腐羹	72

主食	76	辣子鸡丁饭	73
	77	牛腩饭	74
	78	香菇牛腩饭	75
	79	广东烩饭	76
	80	黑椒牛柳烩饭	77
	81	扬州蛋炒饭	78
	82	黑豆饭	79
	83	红豆糙米饭	79
	84	皮蛋瘦肉粥	80
	85	莲子鸡丝粥	81
	86	百合莲子粥	82
	87	山药枸杞粥	83
	88	炸酱面	84
	89	洋菇意大利面	85
	90	清炖牛肉面	86
	91	榨菜肉丝面	87
	92	川味担担面	88
	93	臊子面	89
	94	担仔面	89
	95	萝卜丝薄饼	90
	96	韭菜猪肉馅饺子	91
	97	京式花卷	92
	98	上海生煎包	93
	99	韭菜盒子	94
	100	京式烙饼	95

单位换算

1杯=240毫升=16大匙

1茶匙=5毫升

1/4茶匙=1.25毫升

细砂糖1杯=200克色拉油

1大匙=15毫升=3茶匙

半茶匙=2.5毫升

面粉1杯=120克

1杯=227克

1 酱拌猪耳朵

▶ 原料 ingredients

猪耳朵1副, 红辣椒1个, 葱3根, 嫩姜1块, 蒜3瓣, 八角3个, 综合卤包1包, 酱油膏3大匙, 冰糖1大匙, 焦糖1大匙, 水3大碗

▶ 调味料 seasonings

味精、酱油、香油、辣油各1茶匙

▶ 做法 methods

1. 猪耳朵洗净, 刮除耳上的毛, 再用滚水汆烫备用。
2. 卤料用小火煮滚, 放入猪耳朵卤至熟透, 取出后沥干放凉。
3. 蒜剁碎, 红辣椒去籽切丝, 葱、姜切丝; 猪耳朵放凉后切成细丝, 与其他材料及调味料一起混合后, 即可盛盘食用。

Point

猪耳朵脆脆的口感非常适合做开胃菜及下酒菜。购买时要挑选没有受伤溃烂、颜色粉嫩的猪耳朵; 另外耳朵是容易藏污的地方, 仔细刮除细毛及洗去耳垢, 才能确保食物卫生。



2 辣卤牛腱

▶ 原料 ingredients

牛腱 200 克，蒜苗 1 根，红辣椒 1 个，卤味包 1 包

▶ 调味料 seasonings

(1) 酱油 1 大匙，沙茶酱 1 大匙，冰糖 2 茶匙，辣椒油 1 茶匙，料酒少许，开水 2 杯

(2) 卤汁 1 大匙，香油 1 茶匙

▶ 做法 methods

1. 牛腱汆烫去血水，洗净，备用。
2. 蒜苗、红辣椒洗净，切片，备用。
3. 调味料(1)与卤包、牛腱放入锅中，小火卤 1 小时后捞出，待凉，切片盛盘备用。
4. 调味料(2)与蒜苗片、红辣椒片拌匀，撒在牛腱上即可。

Point

牛腱的肉质比较紧实，要先汆烫，去除血水和腥味，再投入卤汁中炖卤，卤好的牛腱不要急着取出，可放在卤汁中浸泡，让牛腱充分吸收卤汁的香辣味。



3 盐水卤鸡

▶ 原料 ingredients

柴鸡 1/4 只，罗勒、泡菜各适量

▶ 调味料 seasonings

白汁卤汤适量

▶ 做法 methods

1. 罗勒去掉硬枝洗净；柴鸡洗净备用。
2. 卤汤用大火煮滚，放入柴鸡略煮，捞出浮沫，改用小火将柴鸡卤至熟嫩，再捞出，沥干放凉。
3. 罗勒放在盘中铺底，柴鸡切剁成块，放在罗勒上，淋上卤汁，旁边搭配泡菜即可。



Point

泡菜可以买现成的，也可以自己动手做。做法如下：将半棵圆白菜洗净后沥干，再用手撕成适当大小，用少许盐将叶片抓出水来，不用清洗直接滤掉咸水，然后以醋：冷开水：糖为5：5：1的比例做成浸渍汁，将圆白菜叶、浸渍汁、少许红辣椒丁、姜末放入容器中，密封后冷藏1天即可食用。

Point

1. 鸡爪和猪蹄一样，均是富含胶原蛋白的食物，多吃可以改善退化性关节炎。

2. 选购鸡爪时，须注意爪有无受伤溃烂，若是脚掌中有结痂或烂掉的现象，有可能已受到细菌感染，最好不要食用。



4 香卤鸡爪

▶ 原料 ingredients

鸡爪10只，酱油膏4大匙，酱油3大匙，味精、焦糖各少许，综合卤包1包，桂皮1块，八角3个，冰糖2大匙，水4大碗

▶ 调味料 seasonings

香油少许

▶ 做法 methods

1. 鸡爪剥去爪尖，洗净备用。
2. 卤汤用小火卤出味道，放入鸡爪慢卤至熟。
3. 鸡爪取出沥干，置于盘上再淋上调味料即可盛盘。



5 凉拌鸡丝

▶ 做法 methods

1. 意大利面煮熟，捞出冷却，另取少许橄榄油拌匀。
2. 鸡胸肉放入沸水中煮熟(约15分钟)后，捞出冷却，撕成丝状，与所有材料一起置于盘中，淋上柠檬汁。
3. 黑胡椒粉、芝麻酱、酱油、香油拌匀装小碟中，食用时淋在成品上，拌匀即可。

▶ 原料 ingredients

意大利细面 70 克，鸡胸(取肉)半个，青、红甜椒(切丝)各半个，小黄瓜(切丝)1 根，火腿(切丝)1 片，胡萝卜(切丝)100 克

▶ 调味料 seasonings

橄榄油 28 克，黑胡椒粉(粗)少许，芝麻酱 14 克，酱油 10 毫升，香油 2 茶匙，柠檬(挤汁)半个

6 辣拌萝卜

▶ 原料 ingredients

胡萝卜1根，白萝卜1根，蒜2瓣，红辣椒1个

▶ 调味料 seasonings

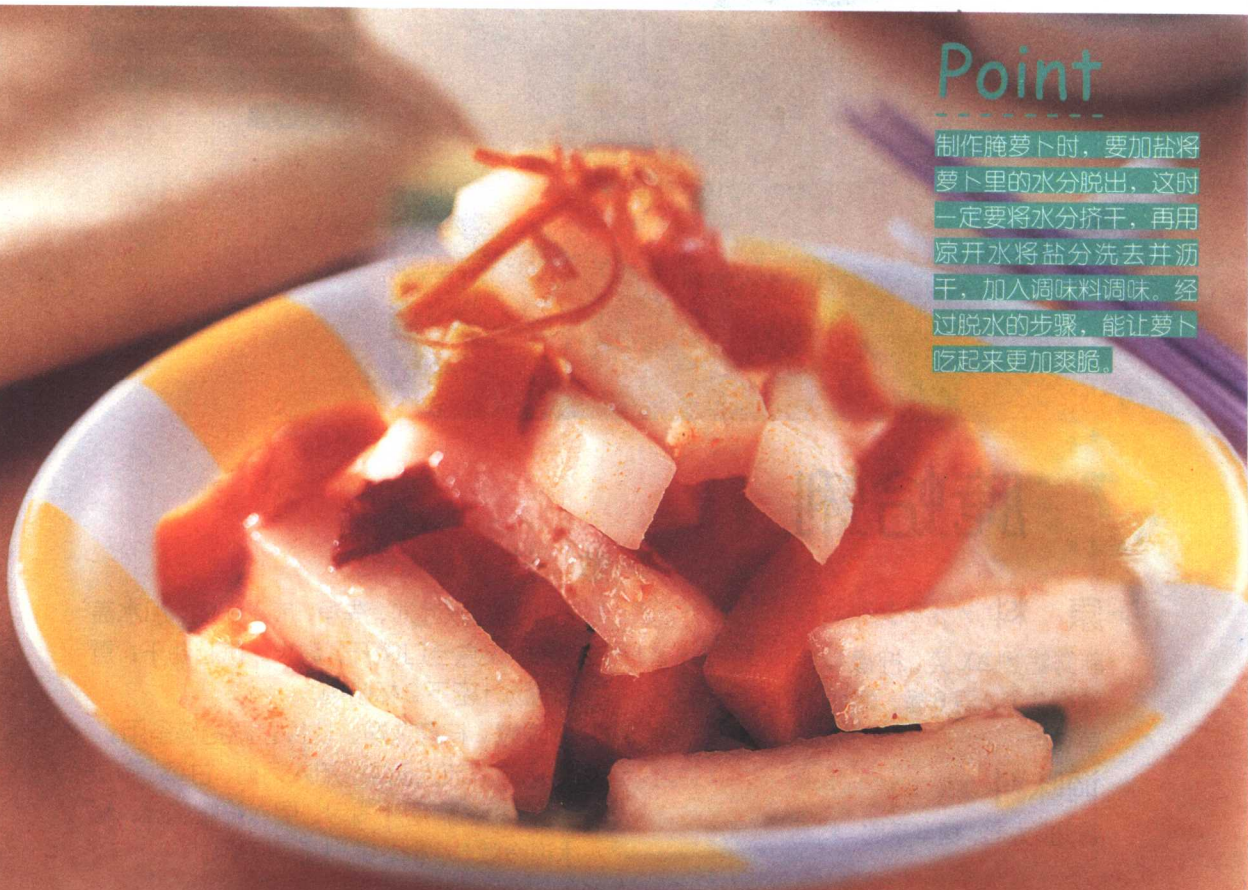
辣椒酱2大匙，糖2大匙，酱油1大匙，香油1大匙，辣椒油少许，盐3大匙

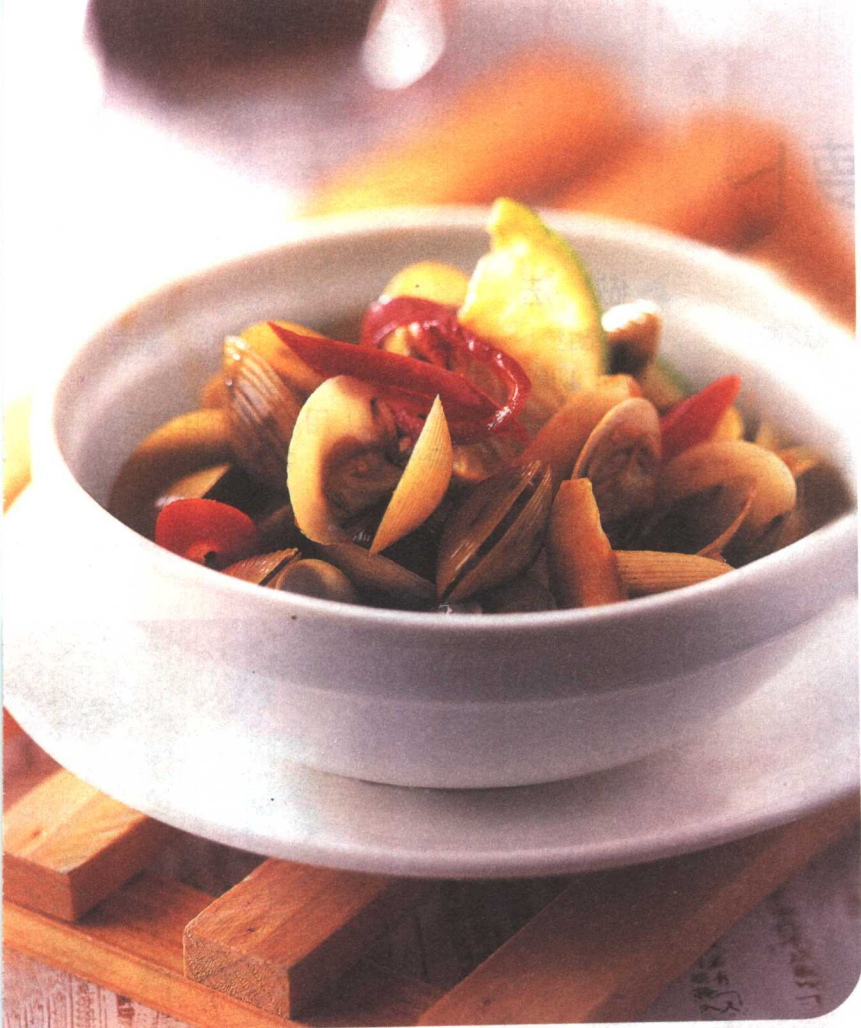
▶ 做法 methods

1. 胡萝卜、白萝卜去皮，洗净，切小段；蒜去皮，切成细末；红辣椒切片；备用。
2. 切好的胡萝卜、白萝卜用3大匙盐拌匀后，腌1小时，再以凉开水冲净，并以布包裹沥干水分，备用。
3. 萝卜段加入辣椒片、蒜末和余下调味料一起拌匀，装盘即可。

Point

制作腌萝卜时，要加盐将萝卜里的水分脱出，这时一定要将水分挤干，再用凉开水将盐分洗去并沥干，加入调味料调味。经过脱水的步骤，能让萝卜吃起来更加爽脆。





Point

腌蛤蜊味道太咸，有可能是腌的时间过久，或是调味的酱油太多。这时可将腌入味的蛤蜊捞出，不要一直浸泡在酱汁中，再加入少许柠檬汁或话梅，可中和酱汁的咸度，增加蛤蜊的风味。

7 腌蛤蜊

▶ 原料 ingredients

新鲜蛤蜊200克，柠檬1/3个，红辣椒2个，蒜6瓣，话梅2颗，甘草2片

▶ 调味料 seasonings

酱油3大匙，糖半茶匙，料酒1茶匙

▶ 做法 methods

1. 蛤蜊泡盐水吐沙，洗净，放入锅内，加水盖过，开小火煮至口微开，熄火，捞起沥干；煮蛤蜊的汤汁留下2杯备用。
2. 红辣椒、柠檬洗净，切片；蒜拍碎备用。
3. 将调味料放入碗中，加入话梅、甘草、做法2的材料和蛤蜊汤汁调匀，倒入蛤蜊腌拌；移入冰箱冷藏6小时，入味即可食用。

8 黑胡椒毛豆

▶ 原 料 ingredients

新鲜毛豆 200 克，八角 3 粒，姜 2 片，葱 1 根

▶ 调味料 seasonings

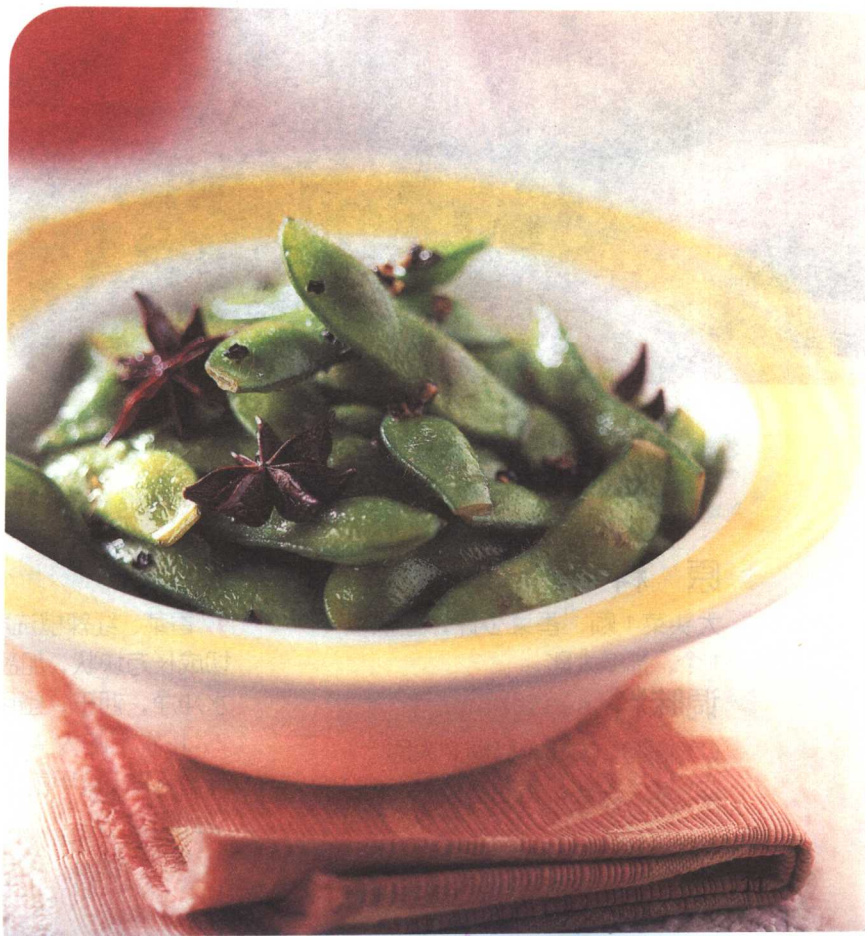
(1) 清水 3 杯，料酒少许，盐少许
(2) 黑胡椒粒 1 大匙，辣椒油 1 茶匙，香油 1 茶匙，盐 1 茶匙，糖 1 茶匙

▶ 做 法 methods

1. 新鲜毛豆洗净；葱洗净，切段；姜洗净，切片，备用。
2. 调味料(1)拌匀后，加入毛豆、葱段、八角和姜片，一起煮滚，捞起；留下毛豆和八角，沥干水分，备用。
3. 将毛豆和八角趁热加入调味料(2)拌匀，待凉，装入密封盒中，移入冰箱冷藏 30 分钟，入味即可。

Point

拌毛豆时，一定要趁热将调味料和八角、毛豆一起充分拌匀，待凉后再移入冰箱冷藏，这样便能吃得入味、咸味兼具的毛豆了。





Point

大头菜和萝卜都是根茎类的蔬果,用做腌渍菜时,加适量的盐能让其中含有的水分释出,让口感变清脆,但要将盐腌过的大头菜用凉开水冲洗一下,沥干再调味,味道才不会过咸。

9 醋拌大头菜

▶ 原料 ingredients

大头菜1颗,香菜少许,红辣椒1个,盐2大匙

▶ 调味料 seasonings

- (1) 陈醋2大匙,砂糖2大匙
- (2) 盐1茶匙,香油适量

▶ 做法 methods

1. 香菜、红辣椒洗净、切小段,大头菜去皮、切成长方块状,加盐腌2小时,捞出,以冷开水冲净,沥干,备用。
2. 将脱水的大头菜加入红辣椒及调味料(1),腌至入味,食用前加香菜末,淋上调味料(2)拌匀即可。

10 三色拌干丝

▶ 原料 ingredients

干丝 180 克, 芹菜 2 根, 胡萝卜 15 克, 黑木耳 1 片, 红辣椒半个

▶ 调味料 seasonings

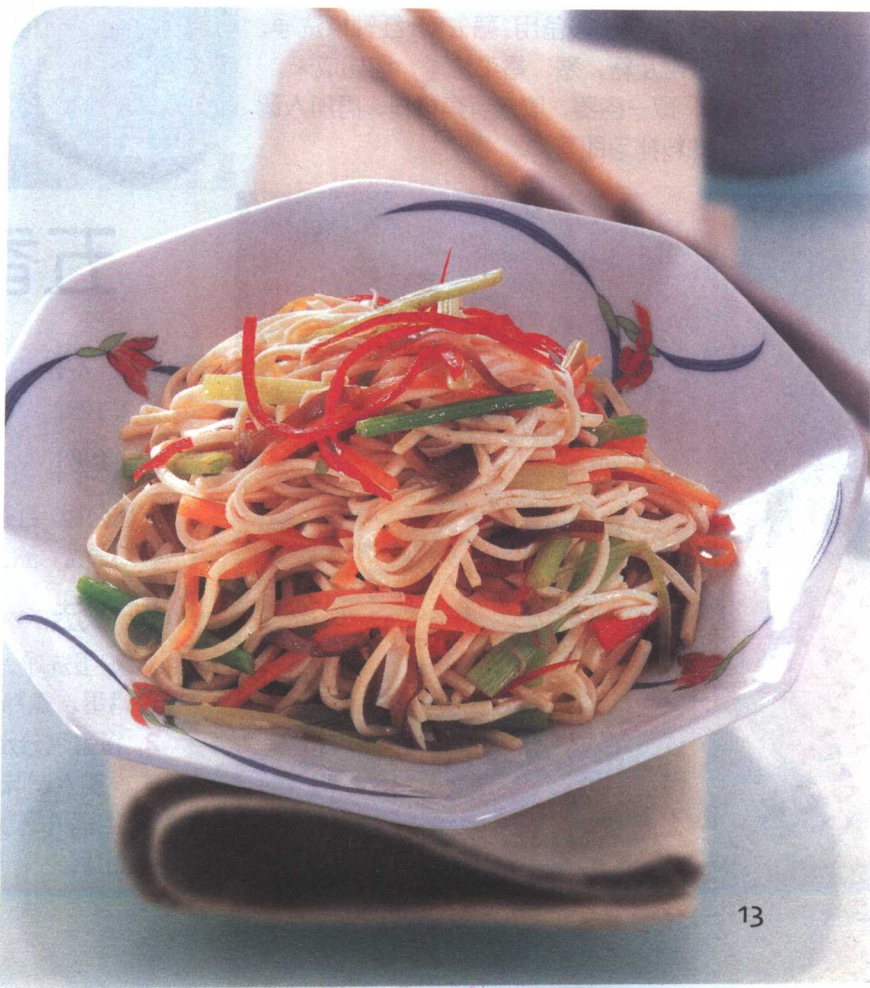
盐半茶匙, 白胡椒粉 1/4 茶匙, 鲜鸡粉 1/3 茶匙, 香油 1 大匙

▶ 做法 methods

1. 芹菜洗净、去叶, 切小段; 胡萝卜去皮, 黑木耳洗净, 均切丝; 红辣椒洗净、去蒂及籽, 切丝。
2. 锅中倒入 4 碗水, 放入干丝氽烫, 捞出, 待凉备用。
3. 所有材料放入容器内, 加入调味料拌至入味即可。

Point

烹煮前只要在滚水中加入一点小苏打, 放入干丝浸泡至软, 再用清水洗净, 即可保持干丝的色泽, 并能让口感更柔软, 容易吸收酱汁。



五味花生

11

▶ 原料 ingredients

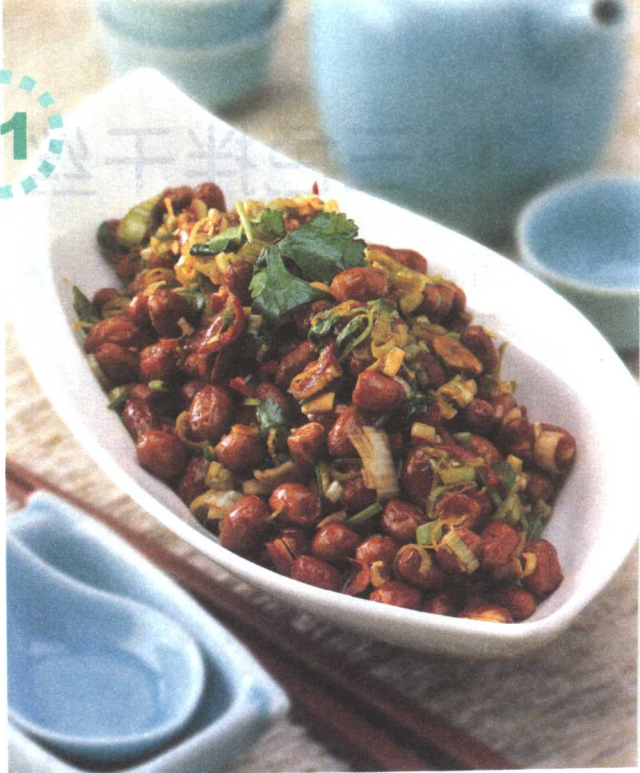
带皮熟花生1碗，豆腐皮35克，红辣椒半个，葱半根，蒜3瓣，香菜1棵

▶ 调味料 seasonings

酱油半茶匙，陈醋半茶匙，白醋1大匙，糖半大匙，香油半大匙

▶ 做法 methods

1. 豆腐皮泡入水中片刻，捞起，沥干水分，切成小段备用。蒜去皮，红辣椒洗净，去蒂及籽，葱、香菜洗净，均切成末。
2. 取一容器，放入所有材料，再加入调味料拌匀即可。



五香茶叶蛋

▶ 原料 ingredients

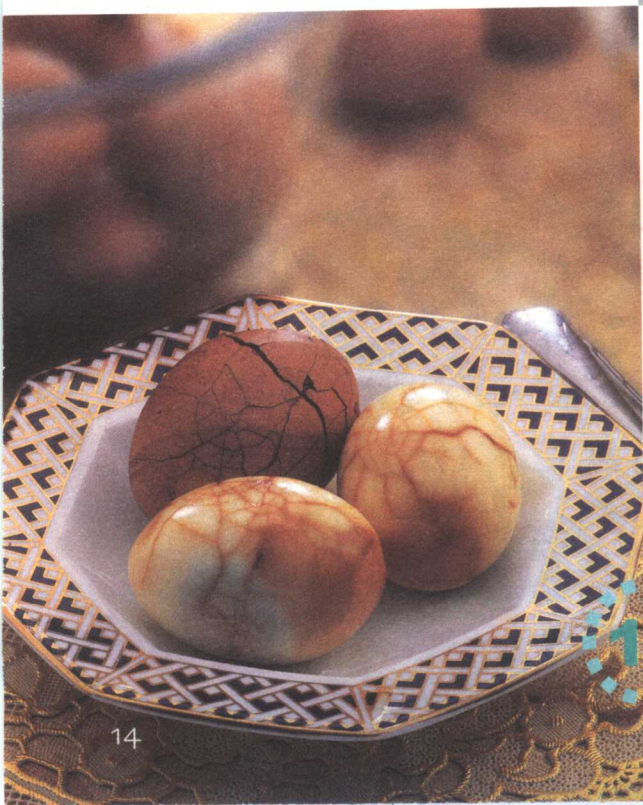
鸡蛋12个

▶ 调味料 seasonings

五香卤包，红茶叶包各1包，八角2个，花椒粒适量，盐、料酒各1大匙，酱油2大匙

▶ 做法 methods

1. 鸡蛋洗净，放入电锅内锅中，加水盖过鸡蛋，煮熟。
2. 将蛋壳分别轻敲裂开，放入电锅内锅中，加入调味料及水盖过鸡蛋。
3. 电锅外锅加1.5杯水，将鸡蛋煮至入味即可。



Point

白色的苦瓜不太苦，而白中带绿的味道较苦，在制作时可加少许豆豉去除苦味，或冰镇后再凉拌，可减少苦味，口感也较清脆甘美。



13 凉拌苦瓜

▶ 原料 ingredients

苦瓜1个，红辣椒2个，蒜数瓣

▶ 调味料 seasonings

- (1) 盐适量
- (2) 糖、白醋各1茶匙
- (3) 香油少许

▶ 做法 methods

1. 苦瓜洗净，对半切开，去蒂及籽后切薄片，放在碗中加盐抓拌，并腌20分钟，捞出，沥干苦水。蒜切末。
2. 红辣椒洗净，切丝，加入苦瓜、蒜末及调味料(2)搅拌均匀，食用时淋上少许香油即可。