

最实用的家庭烹饪手册 ★★★★★

100例

百味美食



拿手家常菜

最常见的食材加最简易的程序，10分钟学会一道拿手菜。 《百味美食》编委会 编

延边人民出版社

惊喜
超低价

12

吃出美味

1688例

拿手家常菜



图书在版编目(CIP)数据

拿手家常菜 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. 拿... II. 百... III. 菜谱
IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 110773 号

责任编辑: 金河范

编辑统筹: 石艳芳

文图编辑: 赵卫平

美术编辑: 刘晓东

版式设计: 韩少杰

封面设计: 夏 鹏

撰 稿: 杨璐家

摄 影: 文冰工作室

《百味美食》系列丛书·拿手家常菜 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
165

百味美食



拿手家常菜

100例



Contents

拿手家常菜



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、鲣鱼粉、香菇海带粉
等混合清水制出快速高汤。

目录

4 合家欢聚

香酥肉团圆	4
姜汁挠财爪	6
咕噜香鸡脯	8
剁椒欢喜鱼	10
鲍汁三文鱼翅	12
金菊藏蟹黄	14
酥虾松玉米	16

18 高朋满座

美味鲜肉串	18
珍珠糯米丸	20
香嫩童子鸡	22
香麻小鱼丁	24
南瓜团圆鲜	26
珍珠翠豆腐	28
双椒猪肚菇	30



32 居家日子

馋嘴肉丁	32
鲜虾一扫光	34
香芹小牛肉	36
什锦青豌豆	38



40 情调时光

烈香寸排骨	40
心语牛柳	42
小瓜炒火腿	44
百合炒虾仁	46

合家欢聚 49

- 黄金肉饺 49
- 酱炖牛腱子 49
- 蜜桂牛肉 50
- 柠檬烧鸡球 50
- 蚝油脱骨凤爪 51
- 水晶鸭冻 51
- 香煎鲈鱼 52
- 啤酒柠檬鱼片 52
- 53 拿手酸汤鱼
- 53 腰果虾仁
- 54 绿排红虾
- 54 银鱼咸酥花生
- 55 宫爆鱿鱼
- 55 鸳鸯藕圆
- 56 三鲜烧豆腐
- 56 翠油面筋肉

高朋满座 57

- 香酥财宝肉 57
- 椒盐炸小排 57
- 辣五花小炒肉 58
- 酒香小牛肉 58
- 香撕泥鳅 59
- 葱香鱿鱼圈 59
- 蛋香银鱼饼 60
- 白果溜虾仁 60
- 面拖河蟹 61
- 五彩炒墨鱼 61
- 黄金菠菜卷 62
- 香煸四季豆 62
- 芦笋炒三菇 63
- 柠檬黄瓜小调 63

- 田园咪咪 64
- 绿叶浮清波 64

居家日子 65

- 65 肉菜卷
- 65 香芋小排
- 66 豇豆烧五花肉
- 66 红方五花肉
- 67 枇杷小肉圆
- 67 蒜苗回锅肉
- 68 猕猴桃滑肉丝
- 68 白果炒肉丁
- 69 茄香里脊
- 69 双花炒肉丝
- 70 冬笋里脊丝
- 70 干炸里脊
- 71 茼蒿爆里脊
- 71 掌心焖蹄筋
- 72 菠菜炒猪肝
- 72 西芹爆猪心
- 73 洋葱嫩牛柳

- 青红童子鸡 73
- 鸡丁西兰花 74
- 笋尖焖鸡肉 74
- 黑胡椒酥鸡脯 75
- 西芹鸡片 75
- 白玉鸭丝 76
- 葱香爆鸭块 76
- 黑木耳炒鸭肝 77
- 培根鲜油菜 77
- 雪莲虾仁 78
- 黄花鱼炖豆腐 78
- 三色鳝丝 79
- 蛤蜊烩丝瓜 79
- 蒜泥蒸鲜鱼 80
- 火腿蛋黄散 80

- 腊肉辣味萝卜干 81
- 鲜八宝 81
- 麻辣小龙虾 82
- 时蔬鱿鱼卷 82
- 红汁鳝鱼段 83
- 裹衣黄瓜 83
- 素鸡鲜芦笋 84
- 油焖四季豆 84
- 甜酱烧茭白 85
- 芙蓉番茄花 85
- 酸辣荸荠 86
- 红海白玉 86

- 87 回锅家常豆腐
- 87 鲜味溜豆腐
- 88 香菇烧豆腐
- 88 青花芙蓉豆腐



情调时光 89

- 89 酒香什锦肉
- 89 浓情狮子头
- 90 腌笃鲜
- 90 香煸牛肉丝
- 91 红酒醉鸡
- 91 烈焰比翼翅
- 92 慢板姜母鸭
- 92 杏仁煎鲜鱼
- 93 蛋黄鱼丁
- 93 百合炒鲜贝

附录

94 附录：常用家常烹饪方法



香酥肉团圆

【材料】

◆猪肉馅 200 克 ◆鸡蛋黄 1 个

【调料】

◆油 ◆葱姜末 ◆泡打粉 ◆花椒盐 ◆料酒 ◆淀粉 ◆面粉 ◆香油

贴心小提示

油一定要烧到七成热，否则不能迅速形成外壳。作为喜庆家宴，可以适当加些小萝卜、小葱等配色，取大丰收大团圆的寓意。



做法

Method

- 1 把猪肉馅与葱姜末、料酒、蛋黄、香油、淀粉、面粉、泡打粉拌匀。
- 2 锅内多倒一些油烧至七成热，将拌好的肉馅挤成肉丸，逐个放入锅中，捣成肉团，炸至肉团浮上油面，捞出。
- 3 用漏勺把肉团的外壳都敲裂，再放入油中炸至焦黄色，捞出装盘，佐以花椒盐蘸食。



姜汁挠财爪

【材料】

◆猪蹄2只

【调料】

◆糖色◆桂皮◆八角◆香叶◆盐◆醋◆味精◆香油◆姜50克

◆油◆花椒

做法

Method

1 姜洗净后切小块，在碗中捣碎成汁；猪蹄洗净待用。

2 锅内放入适量清水，将猪蹄、八角、桂皮、香叶放入锅中，大火煮开后转小火，煮至猪蹄烂熟，加适量盐略煮片刻，捞出，剥去爪尖，掰成两半后盛盘，在猪蹄表面刷上糖色待用。

3 锅内倒油烧热，倒入盛放花椒的碗中，炸出花椒油，将糖色、姜汁、盐、醋、味精、香油调成汁，与花椒油拌匀后浇在猪蹄上即可。

贴心小提示

①猪蹄带皮煮的汤汁最后不要浪费，可以煮面条，味道鲜美而且富含有益皮肤的胶质。

②根据家人口味，喜欢喝酒的可以适量加些卤花生作为配菜。







咕噜香鸡脯

【材料】

◆鸡胸脯肉300克◆青椒2个◆红椒2个◆黄
椒 1/2 个

【调料】

◆番茄酱◆蒜末◆面粉◆淀粉◆生抽◆白糖
◆盐◆醋◆水◆油◆料酒

做法

Method

1 鸡胸脯肉洗净后切块，拌入料酒、生抽、白糖腌制10分钟；将青、红、黄椒洗净去子后切成与鸡肉大小相仿的块。

2 将腌制好的鸡块用面粉、淀粉裹匀，用手捏紧后放入热油中炸酥捞出，把三种颜色的辣椒也放入油中过一下油。

3 锅内倒油加热，放入蒜末炒香，再放入番茄酱、白糖、醋、盐，加适量水炒匀后倒入鸡块、辣椒，炒匀即可。



贴心小提示

- ① 给腌制好的鸡块裹上面粉、淀粉后，要放置3分钟，等干粉变湿就不容易脱落了。
- ② 配料中的青椒可以换成黄瓜，红椒换成胡萝卜，黄椒换成菠萝，颜色都很鲜艳。

剁椒欢喜鱼

【材料】

◆草鱼1条◆猪肉50克◆泡红辣椒25克◆青椒1/4个◆红椒1/4个

【调料】

◆香菜末◆葱◆姜◆蒜◆生抽◆料酒◆盐◆油◆香油

贴心小提示

这道菜色泽鲜艳香辣可口，非常适合春节时食用。鲤鱼也可以做这道菜，刺鱼比草鱼多一些，但口感很鲜嫩。

做法

Method

- 1 将草鱼处理干净，去大刺后平铺在盘中；将三种辣椒与猪肉洗净后切成丁；葱部分切段，部分切末；姜部分切片，剩下切末；蒜切成末。
- 2 锅内倒油烧热，放入葱末、姜末、蒜末、肉丁、三种辣椒丁、料酒、生抽、盐，翻炒均匀。
- 3 将葱段、姜片放入鱼盘中，在鱼头和鱼尾处放入炒好的辣椒，汤汁淋在鱼身上，在蒸锅中蒸10分钟取出，撒上香菜末和香油即可。







鲍汁三文鱼翅

【材料】

◆三文鱼翅 6 支 ◆西兰花 4 朵

【调料】

◆鲍汁 ◆蚝油 ◆高汤 ◆胡椒粉 ◆白糖 ◆鸡精
◆味精 ◆盐 ◆淀粉 ◆油

贴心小提示

通常家庭都是用三文鱼直接蘸芥末食用，这样用鲍汁炒制一下风味还是很独特的。如果为了增加节日气氛，可以用胡萝卜、黄瓜与西兰花一起装饰。

做法

Method

- 1 将三文鱼翅洗净，粘匀淀粉，放入五成热的油锅中炸至金黄色后捞出，盛入盘中。
- 2 西兰花洗净，用沸水焯汤，控干水分后在锅中用盐、味精炒熟后盛出，摆放在三文鱼翅中间。
- 3 锅内倒蚝油烧热，加鲍汁、高汤、盐、味精、鸡精、白糖、胡椒粉炒匀，勾厚芡后浇在盘中即可。



金菊藏蟹黄

【材料】

◆鸡蛋4个◆生菜菜叶2片

【调料】

◆姜◆醋◆料酒◆味精◆盐◆油◆香菜末

贴心小提示

这道菜颜色好看，名字好听，营养丰富而且脂肪低蛋白质高，是节庆佳品。如果时间充裕，还可以用黄瓜片雕出小花朵铺在盘边代替绿叶。

做法

Method

- 1 将鸡蛋的蛋清与蛋黄进行分离，分别加适量盐；姜洗净后在碗中捣碎成汁。
- 2 锅内倒水烧热，倒入蛋黄，加料酒翻炒，待蛋黄凝成块时加入姜汁、醋、味精，略翻炒后出锅晾凉，便成为“蟹黄”。
- 3 锅内倒油烧热，放入蛋清，锅内迅速鼓起白色蛋清，盛出作为“菊花瓣”，生菜叶衬底，蟹黄居中，上盖菊花瓣，再撒些香菜末即可。

