

家制上座菜

大众美食系列

“现代人·大众美食系列”编写组 编



找到你最常点最爱吃的菜
在家做味道不比餐馆逊色

MODERN PEOPLE

现代人

家制上座菜

大众美食系列

“现代人·大众美食系列”编写组 编

图书在版编目(CIP)数据

家制上座菜 / “现代人·大众美食系列”编写组编. —北京: 中国轻工业出版社, 2005.1 (2005.8 重印)

(现代人·大众美食系列)

ISBN 7-5019-4546-2

I. 家... II. 现... III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 089377 号

责任编辑: 李梅

责任终审: 劳国强

封面设计: 叶蕾 王超男

版式设计: 叶蕾 李若虹

责任校对: 郎静瀛

责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京中科印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 8 月第 2 次印刷

开本: 850 × 1168 1/32

印张: 4

字数: 100 千字

插页: 4

书号: ISBN 7-5019-4546-2/TS · 2677 定价: 10.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50721S1C102ZBW

MODERN PEOPLE

吃出健康 品出美味

现代人 · 大众美食系列

设计好百姓餐桌的每一餐



辣拌黄瓜皮

材料 黄瓜4根，鲜红辣椒、干红辣椒各1个。

调料 姜丝10克，花椒15粒，盐3克，白糖5克，香油1大匙。

做法 ①黄瓜洗净，切5厘米长段，每段切两半，削去瓜瓤和部分黄瓜肉，留约0.5厘米厚的黄瓜皮盛盘，撒上盐，拌匀，腌15分钟，滗去水。

②鲜红辣椒洗净，去蒂及子，切丝；干红辣椒切丝，备用；将姜丝撒在腌过的黄瓜皮上，用鲜红辣椒丝做装饰。

③锅置火上，倒入香油，放入花椒，炸出香味后，放入干红辣椒，片刻熄火，浇在黄瓜皮上，再加入白糖，拌匀即可。

Tips 提示

黄瓜皮不要切得太薄，要带一些黄瓜肉，并尽量切得大小均匀。



麻婆豆腐

材料 豆腐 500 克，牛肉馅 100 克。

调料 香葱花 5 克，豆豉 20 克，酱油 15 克，盐少许，豆瓣辣酱 20 克，辣椒粉 10 克，花椒粉 2 克，水淀粉 20 克，味精少许，高汤 2/3 杯。

做法 ①豆腐切成小块，放入清水锅中加盐煮开，捞出，放入凉水盆中浸泡，去涩味；牛肉馅、豆瓣辣酱和豆豉分别剁细。
②锅置火上，放油烧热，下入牛肉炒至变色，加入豆瓣辣酱、酱油、豆豉、辣椒粉，翻炒数下，加高汤，烧开后，放入豆腐烧 3~5 分钟，然后用淀粉勾芡，放入味精、花椒粉、香葱花炒匀即可。

Tips 提示

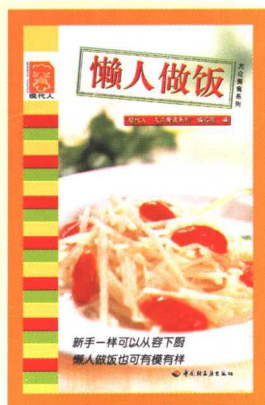
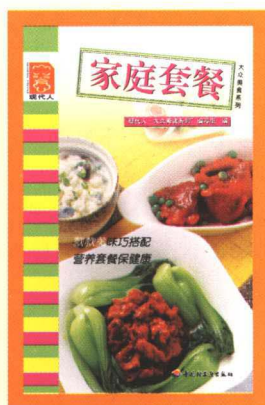
- ①牛肉馅也可以换成猪肉馅。用郫县豆瓣辣酱比较正宗。
- ②此菜是四川名菜，清同治年间从成都北郊万福桥边的一个小店流传开来，至今已成为各国人士熟知的中国菜。相传为陈氏太婆所创，因其脸上有些麻子，故得此名。





现代人

每本定价 10.00 元



大 众 美 食 系 列

腊肉炒荷兰豆

材料 腊肉 200 克，荷兰豆 150 克。

调料 香葱段 2 克，蒜末 1 克，盐 2 克，料酒 10 克，味精少许。

做法 ①腊肉洗净后上笼蒸熟，取出晾凉后切片；荷兰豆择洗干净。
②锅置火上，放油烧热，下入腊肉片用小火煸炒至微卷，加入葱、蒜、荷兰豆、料酒、盐炒至荷兰豆熟，出锅前加入味精即可。

Tips 提示

- ①烹炒此菜时火不宜大，以免荷兰豆外焦里不熟。
- ②腊肉本身带咸味，所以盐要少加一些。



菠萝咕咾肉

材料 猪肉 200 克，罐头菠萝 80 克，红椒、青椒各 1 个。

调料 葱段 2 克，姜末 2 克，鸡蛋 1 个，盐 3 克，白醋 5 克，番茄酱 10 克，料酒 5 克，白糖 15 克，味精少许，淀粉 10 克，胡椒粉少许。

做法 ①猪肉洗净，切成厚片，加入 1 克盐、味精、鸡蛋、淀粉，料酒拌匀浆好；菠萝改刀成三角块；青、红椒去蒂及子，洗净，切三角块。

②将白醋、番茄酱、白糖、2 克盐、胡椒粉调成酱汁。

③锅置火上，放油烧热，下入上好浆的猪肉片炸熟，呈金黄色时捞出。锅中留底油，放入葱、姜、青、红椒，再放入菠萝块翻炒，倒入调好的酱汁、炸过的猪肉片炒匀即可。

Tips 提示

此菜原为广东菜，因为甜甜酸酸，又好看又好吃，所以许多地方特色菜馆菜单上都有这道菜。



豆豉牛肉

材 料 牛后腿肉 300 克，青椒、红椒各 1 个，鸡蛋 1 个，洋葱 1/2 个。

调 料 葱花 5 克，姜片 5 克，大蒜 2 瓣，豆豉 20 克，酱油 5 克，白糖 5 克，清汤 25 克，香油 5 克，水淀粉 15 克，胡椒粉少许，味精少许。

做 法 ①牛肉洗净，切成薄长条，放入碗中，加入打散的鸡蛋和 2 大匙油，部分的淀粉和酱油拌匀上浆；青、红椒去蒂及子，洗净，切片，放沸水中（可加少许盐）焯一下，捞出沥干；豆豉用温水清洗后剁碎；洋葱洗净，切片。

②锅置火上，放油烧热，下入上好浆的牛肉，滑至六成熟时，倒入青、红椒片和洋葱片快速翻炒，立即盛出。

③锅中留底油，用葱花、姜片、蒜瓣炆锅，下入做法 2，加入剩余的酱油、白糖、胡椒粉、味精、清汤（也可用适量清水代替）、豆豉翻炒均匀，用水淀粉勾芡，淋入香油即可出锅。

Tips 提示

如果把牛肉、豆豉各取 20 克剁碎，用一点点油煸炒后加点鸡汤煨烂，就做成了营养专家大力推荐的婴儿美食豆豉牛肉末。



红烧平鱼

材料 平鱼2条，香菇3朵，笋、干辣椒少许，大料2个。

调料 姜片5克，葱段10克，葱花少许，大蒜4瓣，酱油5克，盐3克，白糖20克，醋5克，料酒15克。

做法

- ①平鱼治净，控水；香菇泡软洗净，去蒂，对切两半；笋洗净，切丁；干红辣椒洗净，去蒂及子，切小片。
- ②锅置火上，放油烧至五六成热，将平鱼放入略炸，捞出控油备用。
- ③锅中留底油，放入姜片、蒜瓣、葱段、大料、干辣椒炆锅，出香味后加入盐、酱油、料酒、白糖、醋和适量水，大火烧开，下入炸过的平鱼、香菇、笋丁，小火焖熟，出锅前撒上葱花即可。

Tips 提示

平鱼又叫鲳鱼、片鱼，多为冰鲜海鱼，平鱼垮炖、蒜烧都鲜美无比。炸前可在鱼身上划二道刀花。



三鲜汤

材料 水发鱿鱼 50 克，虾仁 50 克，黄瓜 50 克，西红柿 2 片。

调料 清汤 500 克，料酒 10 克，盐少许，味精少许，鸡蛋清少许，水淀粉 10 克。

- 做法**
- ① 鱿鱼洗净后，切花；虾仁洗净，去肠泥，控干水分，放入少许盐、蛋清、5 克料酒、水淀粉拌匀上浆；黄瓜洗净，切片。
 - ② 把上浆后的虾仁、鱿鱼、黄瓜片分别放入沸水中焯熟，捞出放入汤碗中，放入西红柿备用。
 - ③ 锅中倒入清汤，放入料酒、剩余的盐，烧沸后放入味精，浇在汤碗内即成。

Tips 提示

三鲜汤还可使用瘦肉、香菇、青菜等材料制作。



黄金炒饭

材料 米饭 300 克，鸡蛋 2 个，虾仁 30 克。

调料 葱花少许，盐 4 克，白糖少许，鸡精少许。

- 做法**
- ① 鸡蛋磕入碗中打散，加入米饭拌匀；虾仁去肠泥，洗净烫熟。
 - ② 锅置火上，放油烧热，爆香葱花，倒入米饭炒至橙黄色，加入虾仁用大火快炒，最后调入盐、白糖、鸡精炒匀即可。

Tips 提示

- ① 想炒出来的饭没有黏糊之感，最好将米饭放入冰箱冷藏，炒前将米饭装入塑料袋中，用手将米粒打散，这样炒出来的饭就颗粒分明了。
- ② 蛋炒饭最早的记载见于 1972 年湖南长沙马王堆汉墓出土的竹简上有关“卵煇”的资料。经专家考证，“卵煇”是一种用黏米饭加鸡蛋制成的食品。有人推断，这可能就是蛋炒饭的前身。



家常美味的幸福生活

你是否厌倦了多少年不变的家庭菜肴？你曾经的拿手菜是不是已经被朋友品尝过多次？你是否也想将当今流行的菜品端上自家的餐桌？为此，我们在《大众菜谱》成功的基础上，根据“家常、美味、易做、营养”的原则，重新策划编辑了这套“现代人·大众美食系列”图书。在第一批推出7本的基础上，再推出5本，包括《懒人做饭》、《家庭套餐》、《低卡菜》、《家制上座菜》、《清淡菜》，并还将陆续推出更多的家常菜谱。

我们非常感谢广大读者对《大众菜谱》的一贯支持。正是因为有了你们，《大众菜谱》才创造了自出版以来共计发行300多万册的辉煌成绩。30年的时间，生活在改变，美食也在改变，面对广大读者日新月异的美食需求，“现代人·大众美食系列”在保留了旧版经典家常菜的基础上，加入了近年来新兴美食的做法、基本烹饪技巧以及菜式难点、重点的提示，以新颖的开本形式、活泼的版式设计，给你带来最贴心的美味感觉。

我们知道“现代人·大众美食系列”不会十全十美，因为菜肴永远在变，菜谱亦是。我们希望这套菜谱能帮你在餐桌上多换几种好吃的花样，并更多地感受到家常美味给生活带来的欢乐。

衷心祝愿你拥有家常美味，拥有幸福生活。

“现代人·大众美食系列”编写组

目 录

好吃凉菜

芥末墩·····	2	卤煮豆皮·····	15
糖醋白菜心·····	2	凉拌苦瓜·····	15
拍黄瓜·····	3	麻酱粉皮·····	16
老虎菜·····	3	酸辣凉粉·····	16
糖醋心里美·····	4	煮黄豆·····	17
拌萝卜皮·····	4	油酥黄豆·····	17
蜜汁糖藕·····	5	香椿拌黄豆·····	18
桂花糖藕·····	5	萝卜干拌黄豆·····	18
腐竹拌芹菜·····	6	雪菜蚕豆·····	19
芥末西芹·····	6	拌豆芽菜·····	19
蒜泥茄子·····	7	拌西瓜皮·····	20
椒油笋丝·····	7	京糕梨·····	20
拌土豆丝·····	8	什锦沙拉·····	21
椒盐土豆片·····	8	土豆沙拉·····	21
炸薯条·····	9	蒜泥白肉·····	22
土豆泥·····	9	酸菜白肉·····	22
盐水煮花生·····	10	肉皮冻·····	23
油炸花生米·····	10	卤猪蹄·····	23
老醋花生·····	11	麻辣肚丝·····	24
麻酱豇豆·····	11	椒盐口条·····	24
五香茶叶蛋·····	12	夫妻肺片·····	25
三色蒸蛋·····	12	酱牛肉·····	25
小葱拌豆腐·····	13	白切羊肉·····	26
香椿拌豆腐·····	13	椒麻兔丝·····	26
皮蛋豆腐·····	14	棒棒鸡丝·····	27
凉拌豆腐丝·····	14	醉鸡·····	27
		白斩鸡·····	28

鸡丝拉皮·····	28
麻辣鸡丝·····	29
怪味鸡·····	29
盐水鸡肝·····	30
水晶凤爪·····	30
陈皮鸭·····	31
凉拌鸭肫·····	31
芥末鸭掌·····	32
五香乳鸽·····	32
五香熏鱼·····	33
姜汁鱿鱼丝·····	33
盐水虾·····	34
醉虾·····	34
老醋蜇头·····	35
萝卜丝拌海蜇·····	35
海带三丝·····	36
拌海带丝·····	36

熟悉热菜

醋熘白菜·····	38
奶汁白菜·····	38
金边白菜·····	39
金钩白菜·····	39
尖椒土豆丝·····	40
咖喱土豆·····	40
熏干炒芹菜·····	41
海米芹菜·····	41
腰果西芹·····	42
西芹百合·····	42
烧茄子·····	43
鱼香茄子·····	43

西红柿炒鸡蛋·····	44
烧萝卜·····	44
酒醉冬笋·····	45
烧二冬·····	45
海米冬瓜·····	46
蚝油生菜·····	46
清炒豆苗·····	47
炒鸡毛菜·····	47
香辣茭白·····	48
干煸四季豆·····	48
干煸苦瓜·····	49
松仁玉米·····	49
虎皮尖椒·····	50
香菇菜心·····	50
素烧南瓜·····	51
鸭蛋黄炒南瓜·····	51
锅塌豆腐·····	52
家常豆腐·····	52
红烧日本豆腐·····	53
沙锅豆腐·····	53
肉末雪里红·····	54
肉末酸豆角·····	54
蚂蚁上树·····	55
肉末豆腐·····	55
肉末炖海带·····	56
干炸丸子·····	56
冬笋肉丝·····	57
鱼香肉丝·····	57
芫爆里脊·····	58
京酱肉丝·····	58
回锅肉·····	59
平菇肉片·····	59

木樨肉	60
红烧肉	60
东坡肉	61
粉蒸肉	61
梅菜扣肉	62
糖醋小排骨	62
猪肉炖粉条	63
水煮肉	63
火爆腰花	64
花生炖猪蹄	64
酸辣蹄筋	65
焦熘肥肠	65
葱爆羊肉	66
孜然羊肉	66
干煸牛肉丝	67
黑椒牛柳	67
土豆炖牛肉	68
沙茶牛肉	68
冬笋鸡片	69
宫保鸡丁	69
气锅鸡	70
小鸡炖蘑菇	70
西柠煎软鸡	71
芝麻鸡肝	71
姜母鸭	72
啤酒鸭	72
清蒸武昌鱼（一）	73
清蒸武昌鱼（二）	73
酸菜鱼	74
水煮鱼	74
西湖醋鱼	75
糖醋带鱼	75

响爆鳝糊	76
干煸鳝段	76
韭黄炒墨鱼仔	77
清蒸甲鱼	77
清炒虾仁	78
椒盐河虾	78
白灼基围虾	79
麻辣小龙虾	79
五香螺蛳（福寿螺）	80
葱烧海参	80

浓情汤羹

西红柿鸡蛋汤	82
酸辣汤	82
沙锅豆腐	83
西湖莼菜汤	83
榨菜肉丝汤	84
沙锅白肉汤	84
莲藕排骨汤	85
猪肝汤	85
羊肉萝卜汤	86
羊杂汤	86
牛尾汤	87
罗宋汤	87
鸡血豆腐汤	88
鸭架汤	88
萝卜丝鲫鱼汤	89
鱼头豆腐汤	89
乌鱼蛋汤	90
鱼圆汤	90
牛肉羹	91
粟米羹	91