

农家菜点

NONGJIA
CAIDIAN
30 ZHONG

30 种



金盾出版社



庭美食系列丛书

农家菜点 30 种

主编	吴 杰			
编著	刘 捷	宋协春	刘邦凯	刘克志
	李永宏	郭艳芳	申 昊	吴学智
	李 磊	庄培州	王希有	
摄影	吴 杰			

金 盾 出 版 社

前 言

《农家菜点 30 种》是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。

近几年来,随着人民群众生活水平的不断提高,人们在饮食方面越来越追求不同的特色和口味。伴随这一变化,各种具有浓郁乡土风味的美味佳肴又重放异彩,昔日农家小院的普通家常菜点,如今纷纷走入都市,成了家庭餐桌和饭店宴席上一道亮丽的风景线。农家菜点不仅价廉味美,清香可口,而且低油清淡,营养丰富,非常符合现代饮食时尚。正因为如此,它越来越受到各阶层人士的普遍青睐。

为了满足广大消费者的需求,本书从南北各地不同风味的众多农家菜点中,精选了 30 种特色鲜明、易学好做的美味佳肴,专供大家学习制作。本书不仅给广大美食爱好者送上了一本难得的食谱,同时也给大小饭店的菜单增添了新的内容,势将吸引更多的顾客。

编 者

目 录

农家什锦	(4)	排骨烧土豆干 ...	(32)
炒三丝	(6)	鸡心烧山珍 ...	(34)
粉条白菜炖豆腐	(8)	鸡心烧双扣 ...	(36)
红油萝卜干 ...	(10)	芥干炖肥鸭 ...	(38)
炒葫芦干	(12)	海带扣炖肉鸽 ...	(40)
蒜薹炒茄干 ...	(14)	乳鸽芥干	(42)
腊肠烧茄干 ...	(16)	黄瓜干炒鸡蛋 ...	(44)
豉椒腊肠	(18)	河虾炒鸡蛋 ...	(46)
芥干腊肠	(20)	水煮鲜鱼	(48)
泡菜花肉	(22)	油炸甜饼子 ...	(50)
花肉地三鲜 ...	(24)	什锦炒饼子 ...	(52)
花肉四季豆干 ...	(26)	包馅玉米饼 ...	(54)
肉末豆角干 ...	(28)	三嫂蛋饼盒 ...	(56)
孜然肉末炒酱瓜	(30)	丰收团圆	(58)
		干菜蒸饺	(60)
		油煎金元宝 ...	(62)

农家什锦



原料 水发粉条 150 克,熟玉米粒 150 克,水发豆角干 150 克,牛肉末 75 克,葱末、姜末、蒜末各 10 克,酱油 5 克,精盐 3 克,味精 2 克,花椒面 1 克,猪油 50 克,汤 150 克。

制法 ①锅内加猪油,放入葱末、姜末、蒜末和牛肉末炒熟。②下入粉条,加精盐、酱油、汤、花椒面炒匀,再下入豆角干。③下入玉米粒炒至熟透,加味精,装盘即成。

特点 原料多样,干香滑爽,营养丰富。北方风味。



牛肉末放入油锅炒熟

下入粉条豆角干炒匀



下入玉米粒炒至熟透

炒三丝



原料 白菜 150 克,水发木耳 100 克,水发黄
花菜 100 克,葱丝、姜丝各 10 克,料酒 10 克,精盐
3 克,味精 2 克,汤 50 克,油 50 克,淀粉 10 克。

制法 ①白菜、木耳均切粗丝。 ②锅内加
油,放入葱丝、姜丝炅出香味,下入白菜丝煸炒,再
下入木耳丝炒匀。 ③下入黄花菜,加料酒、精盐、
汤,用中火炒熟。 ④加味精,用淀粉勾芡,装盘即
成。

特点 色彩分明,清鲜脆嫩,利于健脑。吉林
风味。

白菜丝下入油锅煸炒



下入木耳丝炒匀

下入黄花菜加调料炒熟



粉条白菜炖豆腐



原料 冻豆腐 200 克,白菜 200 克,水发粉条 100 克,猪瘦肉 50 克,干虾仁 15 克,葱丝、姜丝各 10 克,精盐 3 克,味精 2 克,油 50 克,汤 400 克。

制法 ①肉切片。白菜、冻豆腐均切条。②锅内加油,放入葱丝、姜丝炅出香味,再下入肉片煸炒至变色。③加入汤、豆腐条,再下入粉条,加精盐、干虾仁烧开。④下入白菜条,用中火炖熟,加味精,装碗即成。

特点 汤鲜味美,经济实惠,营养丰富。北方风味。



肉片放入油锅煸炒

豆腐条粉条加料烧开



下入白菜条炖熟

红油萝卜干



原料 萝卜干 150 克, 香菜 50 克, 辣椒油 30 克, 酱油 25 克, 精盐 3 克, 味精 2 克。

制法 ①萝卜干洗净泡透, 挤去水分, 加入酱油、精盐、味精拌匀, 腌渍 1 小时。②香菜洗净切段, 放入腌好的萝卜干内拌匀。③浇入辣椒油, 拌匀即成。

特点 清鲜脆嫩, 咸鲜香辣, 清淡爽口。山东风味。

萝卜干加调料腌渍



放入香菜段



浇入辣椒油拌匀



炒葫芦干



原料 水发葫芦干 300 克,猪肉 100 克,青椒 25 克,葱片、蒜片各 5 克,料酒 15 克,精盐 3 克,味精 2 克,鸡汤 50 克,油 30 克,淀粉 8 克。

制法 ①肉切片。葫芦干切段。青椒切条。
②锅内加油,放入葱片、蒜片炆锅,再下入肉片炒熟。
③下入葫芦干段、料酒、精盐、鸡汤炒熟。
④下入青椒条、味精略炒,用淀粉勾芡,装盘即成。

特点 色淡清鲜,脆嫩咸香。浙江风味。



肉片下入油锅炒熟

放入葫芦干段加调料炒熟



下入青椒条略炒勾芡

蒜薹炒茄干

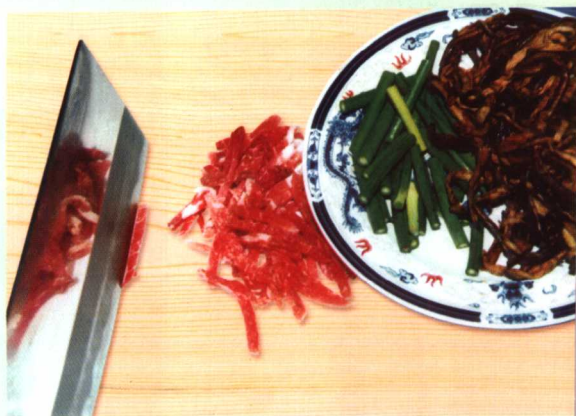


原料 水发茄干 300 克,蒜薹 75 克,猪肉 50 克,姜丝 10 克,精盐 3 克,味精 2 克,五香粉 1 克,汤 25 克,油 50 克。

制法 ①茄干、蒜薹均切段。肉切丝。②锅内加油,放入姜丝炅出香味,再下入肉丝炒熟。③下入茄干段、汤、精盐、五香粉炒透。④下入蒜薹、味精炒熟,装盘即成。

特点 脆嫩清鲜,干香爽口,味美诱人。河北风味。

主料分别切段切丝



肉丝下入油锅炒熟

下入茄干蒜薹加调料炒熟



腊肠烧茄干



原料 水发茄干 400 克，腊肠 200 克，精盐 3 克，白糖 2 克，十三香粉 1 克，葱末、姜末、蒜末各 10 克，酱油 5 克，肉汤 300 克，淀粉 10 克，猪油 50 克，味精 2 克。

制法 ①茄干切段。腊肠斜切成片。②锅内加猪油，放入葱末、姜末、蒜末炆锅，再加肉汤、酱油 3 克、十三香粉，下入腊肠略烧。然后下入茄干，加精盐、白糖、酱油 2 克，烧透至入味。③加入味精，用淀粉勾芡，装盘即成。

特点 柔软筋道，醇香可口，味道特别。广东风味。