

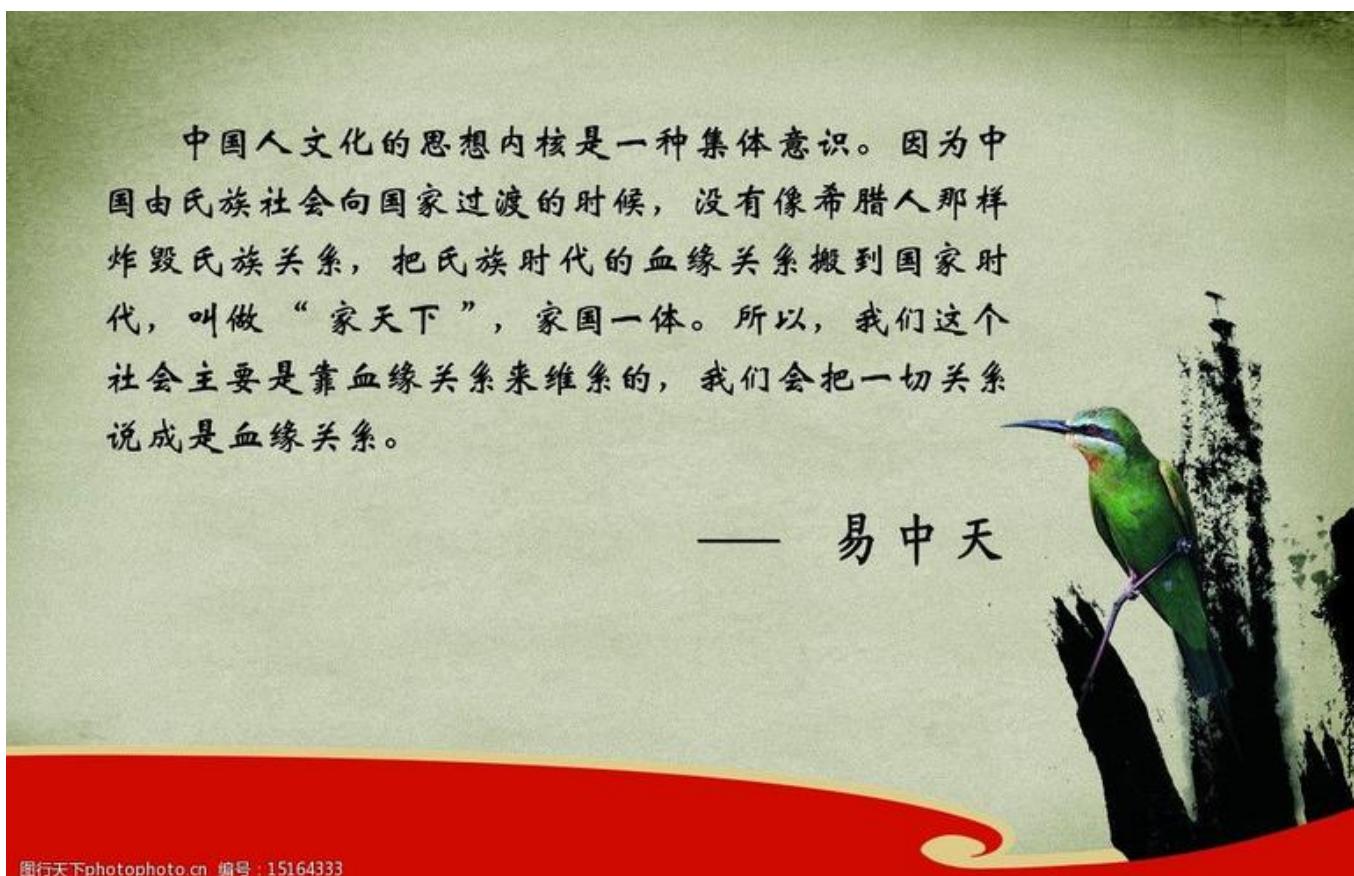
好吃的菜谱大全

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/5cc891977da9ce8fed2d878c0bc77d4d.html>

范文网，为你加油喝彩！

炖鸡怎么做-中国点心



转]2525道菜谱（过程超详细、易学）成功男士必备....

转载自谢艳玲转载于2010年05月31日18:03阅读(4)评论(0)分类：

个人日记

举报

2525道菜谱

1、红烧鳊鱼

2、婆豆腐的做法

3、自制土豆饼

4、教你做红烧肉

5、冬季暖身冬瓜汆丸子

6、冬季滋补羊腩煲

7、泡椒牛肉丝

8、糖醋带鱼

9、京味十足油焖大虾

10、炸茄盒

11、香辣鱼片

12、超级简单易鸡蛋饼

13、拔丝香蕉

14、冬季滋补清炖羊肉

15、松子玉米

16、香辣虾

17、老坛子凤爪

18、泡椒泥鳅

19、农家鱼

20、辣子肥肠

21、自腌咸蛋

22、糯米腊肉卷

23、松松软软的椰子球

24、滋味排骨口留香

25、椒盐排骨

红烧鳊鱼(全程记录图)

1.买来了一条八两重的鳊鱼(感觉太小了,小时候钓鱼如果钓到这种都是会放生

的,可惜市场上已经很少能见到老家那种2--4斤多的大鳊鱼了,其实如果有长江

里那种三角鳊就最佳了,估计儿时的好东西都灭绝的差不多了)必要的姜,葱,蒜.

2.注意清洗干净鱼的腹腔,现在的水体都有不同程度的污染,所以鱼的腹腔中都

有黑膜!

3.在鱼的两侧划上花刀——这样可以容易入味

4.因为鱼小,所以没必要做十字花,斜片3刀就可以了——注意是斜向切入肉,不是直切!

5.在鱼的两侧均匀抹上一些盐,甚至腹腔内也可以弄一点,稍微做点前期的入味!我不太喜欢

一些沾面粉的做法,觉得那样破坏了鱼皮的口感!

6.调制好的鱼放在盘里,配上姜丝,拍扁的蒜,干辣椒丝,后又加了一些大葱!几种颜色搭配看起

来不错了!

7.下锅拉,油烧冒蓝烟后,下入配料煸香,火不能太大,主要是炒出香味.

8.等葱蒜发黄的时候就可以把配料捞出待用,红辣椒特别注意不能炸黑了,那就不好看了

10.剩下的油用来煎鱼吧!油温6分就可以了

11.两面微黄就可以了,也可以稍微煎老点!!少年的诗句 翻鱼的时候小心,弄断了就砸锅了

12.然后就可以放一小碗水(家庭没有高汤)开始煮——饭店里火大油多,人家甚至全用油烹熟,

家庭就用自己的做法咯!水开后加入最重要的黄酒+酱油,是个去腥调味染色的步骤!

13.放入先前的配料一起烧,汤中放入少许盐,要考虑量哦,因为酱油也是咸的,后面还要加酱,包

括鱼本身以及入过味了！不停的把汁浇在鱼上，保证均匀受热！

14.加入一大勺豆瓣酱，这个是我很喜欢的东西～～家乡基本是用自制的红辣椒糊！

15.烧一小会，鱼就熟了，时间久了就容易破坏外形！

16.现在把鱼盛盘了，洒上葱叶——你以为这样就做好了吗？

17.锅里还有一些汤呢！精华所在啊！加入少许糖和醋，味素，调好一碗底的水淀粉，下锅，大火烧

开，迅速搅拌均匀，有一点粘稠的时候就起锅！

18.最后工序——浇上汤汁！汁的多少自己把握，少了太干，多了没味！

19.搞定！看起来不错！

婆豆腐的做法（图解）

1.准备材料：豆腐切丁（medium硬度）、牛肉切末、豆瓣酱、盐、酒、干红辣椒碎、青蒜、

姜末、花椒粉、水淀粉、酱油、少许糖。

2.锅内加少许菜油，大火加热，油热后依次加入豆瓣酱、盐、干红辣椒、青蒜、姜末、花椒

粉、牛肉末、也可将牛肉末用上述调料腌好后一并加入。炒香。

3.加入切成小块的豆腐。改小火，煮沸。

4.待豆腐熟后，改大火，加入由水淀粉、糖、酒、味精、酱油调好的芡汁。待芡汁均匀附着

后，关火，起锅。

5.起锅，撒上花椒面，香喷喷，川味十足的麻婆豆腐上桌啦！

自制土豆饼（图解）

1.洗干净土豆，上屉锅蒸（私下认为新澳门，用高压锅热也不错，而且很方便呢！不过，建议没用

过高压锅的GGMM不要冒险呀！）

2.将鸡蛋打匀，加入牛奶，再加少量精盐，绵白糖，味素（鸡精就更好啦！）

3.将蒸好的土豆去皮，弄碎

4.倒入调好的牛奶鸡蛋汁，加适量面粉，拼命地搅啊！

5.将加过面粉（定形）后成的土豆饼雏形放进平底锅里炸，记得用小火来做，否则会影响土豆饼的色泽。

6.可爱好吃又细腻的土豆饼出锅啦！

教你做红烧肉（全程图）

1、炒锅洗净，烧热，下两汤匙油，放三、四汤匙白糖，转小火。

读 天龙八部，段誉离松鹤楼一条街就闻到酱油、焦糖烧肉的香气，一直以为焦糖就是红

糖呢，看了这篇文章才算开窍。

前期准备：五花肉一块，切成一厘米见方的条状。

2、不停地用炒勺搅动，使白糖溶化，变成红棕色的糖液，这也叫炒糖色。

3、把切好的五花肉倒入，炒均匀，使每块肉都沾上糖色

4、加酱油、料酒、生姜、冰糖、盐少许，烧开，再转小火烧二、三十分钟左右。等汁挥发

得差不多，加大火收汁

5、这就是做好的样子了

冬季暖身冬瓜汆丸子(组图)

材料：猪肉馅（要有肥有瘦的）、冬瓜、淀粉、生抽、绍兴酒、葱末、蒜片、姜片、盐、鸡精少许。

猪肉馅加淀粉、生抽、盐、绍兴酒和匀。

加少许油在锅里，烧热，蒜片、姜片爆香。

加适量水，煮沸，然后把猪肉馅捏成一个一个圆圆的小丸子，下进锅里。丸子是这样的。

丸子在锅里的样子就忘记拍了。中火煮 10 分钟，下切好的冬瓜片。

煮到冬瓜有点软了的时候，加鸡精和适量盐，冬瓜完全软了就可以关火，出锅了。撒上些葱碎，味道真是不错！大家看看吧！

冬季滋补羊腩煲(图解)

今天去市场看见有很新鲜的羊腩，我就买了两斤，准备做个羊腩煲。

配料用了马蹄、红萝卜、姜片。

首先把锅烧热，把羊肉倒进去炒干，去掉水份。

从新起锅，放姜片、南乳炒香。

在加入已炒过的羊肉，不停的翻炒，加入少许的酒、酱油、片糖、盐、适量的水煮15分钟。

再加入马蹄和红萝卜焖。

焖了一个半小时的羊腩煲做好拉，一点臊味都没有

泡椒牛肉丝(图解)

泡椒的酸辣开胃是我的首选，颜色又红艳艳的，看着都让人食指大动。

牛肉切粗丝调味上浆，泡椒切丝，芹菜切丝

牛肉下温油锅内滑油取出

炒香泡椒丝，放芹菜丝翻炒

下牛肉丝炒匀即可。

牛肉低脂肪，芹菜粗纤维，辣椒又可帮助脂肪燃烧，这是一道减肥菜。

糖醋带鱼(图解)

材料：冰鲜带鱼两条

配料：姜，蒜，泡辣椒，花椒，葱，白糖，醋，酱油等

1、洗净剁块，拌入少许生粉或面粉，入锅炸至表面金黄

2、捞起，控干

3、花椒粒炒香，倒入配料（葱先别倒），倒入酱油醋白糖加少许料酒

4、倒入炸好的带鱼块，翻匀，稍焖两分钟入味。

5、加少许鸡精调味，用生粉汁收汁，放葱花，准备起锅

好了，闻到香味了吧！

京味十足油焖大虾(图解)

油焖大虾是一道地道的京菜，小的时候由于物质资源贫乏加之广大劳动人民又处在奔小康的

大道上，这种美味也只有到了春节的时候才会上餐桌给我解解馋。

现在的生活好了，吃虾已经是家常便饭的事，可是还是不禁常常想起小时候老爸做的油焖大

虾.....

主料：虾（并不是越大越好，适中即可，以便入味）

配料：葱、姜丝，白糖，料酒，盐，米醋，高汤、味精各适量

1，先将虾去净须脚、沙包腺洗净。我买的虾不是很大，看了看还挺干净，就懒得弄他身上

的沙包腺了，呵呵。

2，洗净后的虾用少量盐腌一下，并控水。

葱、姜丝。

还是配料，少不了的两样：料酒、米醋。

3，炒勺加油烧至差不多5成热（把手放在油上方，感觉有些微热），放入虾煎至两面发硬。

4，煎好的虾倒出来备用。

5，如果这时炒勺里还有些油的话，就把油烧热放葱、姜丝煸炒出香味；如果没有油了，需

要重新加油。

6，再倒入煎好的虾再稍煎至色红，

7，再放料酒、醋、高汤、盐、白糖、味精、烧开后用微火煸炒约3分钟，中火收汁后出勺

码齐，余汁淋在虾上，出盘即可。

炸茄盒(图)

原料：

一、肉糜

需要辅料：葱、姜、蒜、盐、味精、料酒、酱油，和肉糜拌匀。

二、面粉

用水调成糊状，加少量盐。

三、茄子

切片，每两片一组，一边不能切透，保持粘连，有点像蚌壳。

准备工序：

把肉糜塞到两片组的茄子中间，两片茄子正好夹住。

烹饪步骤：

一、把夹着肉的茄蚌放禁准备好的面粉糊里面，整个裹一层面糊。

二、放入油热的煎锅。

三、不断翻面油煎，直至两面黄。

出锅啦！

香辣鱼片(图解)

微辣，主要是香。老吃清蒸的也没多大意思了，买条鱼来，取下肉，剩下的鱼头鱼骨用来煮

汤，一鱼两吃，不错。

活鱼一条，剖洗干净，取两边的肉，切蝴蝶片，用调味料腌30分钟。

热油炸熟。

锅内余少许油爆香蒜片。

再把干辣椒和姜末爆香，加少许水，酱油，糖煮开。

放鱼片裹上汤汁，淋醋，勾薄芡，撒上葱段，翻勺出锅。

微辣香酥，略带酸甜的鱼片就做好了！

超级简单易鸡蛋饼

从开始做到吃到嘴，也用不了半小时，又快又简单~~~~~

原料：面粉150g、鸡蛋2个、盐适量、水适量(约300ml)、油20g、葱花适量

把鸡蛋、盐、油、水加在一起打至盐溶化，慢慢加面粉搅和，面粉有疙瘩就用小勺压，最后

加葱花搅和至完全没有面疙瘩。醒几分钟。

开中火，用平底不粘锅，倒一点油，把面糊从中间倒下去，倒下去的面糊不规则向四周散开，

证明面糊太稠了，在面糊里再加水。

调稀后的面糊一倒下去就很均匀的向四周散开，摇晃锅面糊也很快流动。

看面糊表面变颜色及摇晃锅时面糊已经不动了，就可以翻面煎了，（最好用抛的方式翻面，

一来不烫手，二来练手劲）

翻面后可以盖锅，不盖也可以。好了……吃吧！加杯黑咖啡！

拔丝香蕉(图解)

材料超简单：香蕉4条、面粉50g、生粉75克、鸡蛋1个、水、白糖250克、油

香蕉切块，将粉类，鸡蛋再加适量的水拌匀。锅里加很多油，炸香蕉，将香蕉表面炸到脆脆香

香的就好。我一次放几块，最后所有的香蕉回一回锅，尽量让所有的表面都变硬。

锅里加少许油，放入糖，中小火不停地翻炒，你会看到糖从一颗颗到逐渐化掉，化妆的正确顺序然后很快从

白色到米黄色到深黄再到浅咖啡色。这时候就可以把香蕉倒入，翻炒让每根香蕉都裹上糖。

拔丝香蕉外面的焦糖脆脆的，里面软软糯糯，味道很好。美中不足，香蕉外面的包的面粉有

点回软，以后做要调整面浆的配方。

冬季滋补清炖羊肉(图解)

昨晚买了一根小羊腿，是什么白山羊，连皮一起炖了。

原料：羊腿一根，斩件，最好叫卖肉的斩的大块一点。土豆两个，青萝卜一条，胡萝卜两条，

葱白一截，酱一块，花椒适量。

最好有整粒白胡椒一起炖，我没买到，只有出锅后加胡椒粉了。

羊腿过开水捞入汤煲，加适量的水，加入花椒适量（怕吃花椒的可以用纱布包起来），花椒

能很好的去除羊肉的腥味，大火加热。

羊肉一边炖着，一边将其他材料处理好。葱切段，姜切大块拍碎，萝卜土豆等去皮后切大块。

姜最好拍的很碎，这样姜汁能煲出来，汤吸收姜汁会微辣，即驱寒又好味。

将所有材料都加到汤煲中，大火烧开，去泡沫，转中小火慢慢煲，至少1钟头以上。

出锅后酌量加盐和白胡椒粉即可，还要有香菜！

现在就能喝了！！

松子玉米(图解)

成功之作

需要的食材：

甜玉米一碗，松仁一小碗，辣椒（小）一个，胡萝卜（小）一根，小葱一棵。

调味料：盐半小勺。

做法：

1、将辣椒、胡萝卜、小葱全部切玉米粒大小的丁。

2、首先松仁过油。这一步要格外小心！！因为松仁特容易糊！！！！

锅内加油，待油温有3成热，就把松仁放入锅中，保持小火，瞪大眼睛，边搅拌边观察，只

要看白白的松仁稍微有一点点变色，就要赶紧捞出来沥油。这样，利用余温，松仁就可以炸

熟，变香酥了。

俺是用以前就炸好了的松仁，所以没有过程图，而且这草房子观后感一步太紧张也根本顾不上拍照。

3、另起一锅，加底油，同时下葱花和胡萝卜丁煸炒，煸出香味后加辣椒丁，翻炒几下，就

可以加入甜玉米粒翻炒了，至熟，加半小勺盐调味，盛盘出锅。

炒好的玉米！

4、将预备好的松仁，倒入盘中，拌匀，就可以开吃了）

贴心小提示：

1、辣椒、胡萝卜在这里主要是起配色的作用，所以基本上挑小一点的就可以了。

2、这个菜虽然没加一点糖，但由于甜玉米粒和松仁的缘故，基本上是甜香味的。但是加平

时炒菜用盐量的一半甚至是1/3，可以让这个菜吃起来更鲜。

3、之所以最后心得体会50字 把松仁拌入盘中，可以更好的保持其香酥的口感香辣虾(组图)

海白虾若干，背脊开边。

主要的配料干辣椒，花椒若干姜、蒜切片，葱切丝泡辣椒几个，泡姜一块也切片。

锅内倒入油，记得要多一些，比平日炒同样份量的荤菜油多一倍吧大火烧油至辣，倒入虾。

炒一会，放入干辣椒和花椒，翻炒，让热油把辣味和麻味都“压榨”出来。

出辣味和麻味后，放入姜蒜片，泡椒，泡姜(葱先不要放)

姜蒜香味炒出后，加入酱油适量，白砂糖适量，料酒少许快要起锅时，放入葱丝，翻炒加适量盐。

起锅了。

老坛子凤爪(图)

记得几年前妈妈来深圳，我回家吃饭，一看端上来一盘白白的没放啥调料的凤爪，心里直嘀咕，想是煮的白水凤爪，蘸调料的吧，可又没找着调料碗，夹了一个咬一口，啊，怎么这么爽口，妈妈笑着说，是用老坛子里的泡菜水泡的，啊！难怪这好吃呢，我太喜欢了，妈妈看我这么喜欢，就经常做，放冰箱里，我爱边看电视边啃，真是幸福的日子呀.....

做法：把凤爪洗净，放开水锅里煮不超过十分钟，用筷子能穿透就可以了，捞起过凉开水，

放保鲜盒里，脾土

舀入老坛子里的泡菜水，淹过凤爪，顺便捞几个泡辣椒，再切点西芹片一起泡，

放冰箱里两小时后就可吃了。

注意：凤爪千万别煮久了，胶质出来了，就成皮冻了。

蚝油烧二冬(图)

原料：冬菇50克(干)，冬笋150克。

辅料：蚝油1大勺，葱丝适量，老抽1小勺，盐、白糖、味精、水淀粉、香油各适量。

做法：

- 1.干冬菇洗净，泡发，每个改刀成2、3块，泡冬菇的水留用。
- 2.冬笋切滚刀块，焯一下，捞出控水。
- 3.油烧热，放入冬菇和冬笋，葱丝，爆一下，加入蚝油、老抽、盐、白糖、味精和少许泡冬菇的水，小火烧烩5分钟。
- 4.汤汁香浓后，用水淀粉勾薄芡，淋入香油，炒匀即可。

特点：

冬菇的特点是并列连词有哪些
素、鲜、香，但有的人不喜欢冬菇的浓香，但正是这种香给冬笋回味。注意甜
咸搭配，大家做来尝尝吧.....

泡椒泥鳅(图解)

主演上场！

泥鳅（清水养了两天去头腹，水时几滴油）。泡椒，野山椒，醪糟，姜蒜。

做法：

- 1、泡椒山椒姜蒜切末，
- 2、锅内放油下材料1炒香

3、下泥鳅煸炒片刻

4、倒一点泡山椒的水、料酒

5、放醪糟

烧四五分钟后调味，不宜久烧，泥鳅易烂，我就稍微多烧了一会。

泥鳅鲜嫩，泡椒味浓，典型的川味菜，据说还美容养颜（现在什么都要加上美养颜？）

再介绍一个给小孩子或者老人的做法，豆腐豆浆泥鳅

油内热油后少许姜蒜爆香下泥鳅略炒，掺入豆浆，烧开后加豆腐煮熟即可。强身健体，适合

老人小孩和身体虚弱的人。

农家鱼(图解)

作料如下：

香葱、姜、蒜瓣、香菜、郫县豆瓣、榨菜、花椒、泡椒，姜如果能够使泡椒那就更完美了，

呵呵，烧鱼尤其是农家风味的，在没有比泡椒和泡姜更能提味的了。

做法：

先煎鱼，好多人怕这个环节，因为很容易被溅起的油烫到，让鱼粘锅，煎出来鱼皮支离破碎，

其实只要准备工作做好，这些都不会发生，首先鱼洗好后要晾一下水气，之后用厨房纸巾把

鱼身上水吸干

另外煎鱼的锅一定要洗干净，先开火把锅烤干，熄火稍微晾凉后，用生姜把锅擦一下，让锅里有一层姜汁，再开火倒油，油温热后，把火调低，不要太大，这时候把鱼放下去，慢慢煎就可以了。

等鱼煎到两面金黄色，即可起锅。

锅内另外倒底油，将花椒、泡姜、泡椒、榨菜、郫县豆瓣下锅爆炒，然后下老抽、醋、黄酒、糖调好味后下鱼加水炖，下葱、蒜。

等汁快收干时候下香菜，起锅！

成功了！看样子不错嘛！

辣子肥肠(图)

重庆人把猪大肠叫做肥肠，听上去油腻腻的，做法也有很多，比如说红烧、炖汤，干煸等等，其中我觉得要数“辣子肥肠”最为好吃，因为这种做法先要将大肠水煮软，在要用小火爆干肠子里的油份，再加上放了很多辣椒和花椒吃起来麻辣可口，还能去掉大肠的腥味，吃上去有麻又辣，很是好吃，每次都要吃掉一大碗~~~

说说做法顺便说一下我个人洗大肠的方法，洗得很干净的！

材料：

- 1、猪大肠500g
- 2、干辣椒100g(根据个人口味适当调整)
- 3、花椒20g(根据个人口味适当调整)
- 4、姜片、蒜片少许
- 5、料酒、盐、酱油、糖、鸡精适量

做法：

- 1、将买回来的猪大肠洗净；

顺便说一下洗大肠的方法：将买回来的大肠放入盆中倒入一些面粉(稍微多放一点)和盐、一瓶啤酒来回揉搓，直到大肠上的污物洗净后放入水槽中，用流动水冲洗大肠，直到大肠上的面粉洗干净为止。接下来将锅中放水，放入洗净的大肠，再放入料酒、姜片(目的是为了去除大肠上的腥味)煮至沸腾(也就是飞水的意思)，取出大肠；

- 2、锅中重新放水，加姜片料酒，再将大肠放如锅中，将大肠煮软凉后切小块备用(图1)；
- 3、干辣椒从中间剪开剪成两段，放入花椒备用(图2)；
- 4、锅中下油，待油温六层热时倒入大肠，放点盐，转中火慢慢的煸干水分至大肠有些干然后滤干油盛出备用(图3、4)；
- 5、将姜蒜片放入刚才的油锅中翻炒出香，倒入准备好的辣椒和花椒，转中火翻炒至辣椒有

一点点变色后倒入先前盛出的大肠继续翻炒一小会，放入料酒、酱油、白糖、鸡精继续再翻

炒一会至辣椒变成暗红色后关火盛出装盘即可(图5、6)！

自腌咸蛋(组图)

首先，选粗盐（细盐也行，好像没粗盐好）

煮盐水，根据狼窝村

你的蛋量决定开水的份量，放盐是直到饱和为止（盐不再溶于水中）即行。

待盐水凉后放鸡蛋（鸭蛋也行，个人喜欢）如果爱吃张飞眼（即腌出来的咸蛋蛋黄是黑色，

蛋白是白色）可以是热盐水下蛋，然后浸腌十五天，不必翻动蛋。

这个是我腌了半月后的咸鸡蛋，取了吃后，盐水仍然可以再放鲜蛋下去继续腌的。

大家看看吧，蛋黄好多蛋油哦，我这个是黄色的蛋黄，如果你想要红心蛋黄的可以在煮盐开

水时加上一把红茶叶一起煮盐水，蛋黄便会红色了，喜欢吃咸蛋的试试吧！

糯米腊肉卷(组图)

开水泡糯米，一个多小时后放蒸锅里面蒸15 - 20分钟

切腊肉葱，还有生菜，一定要保持生菜的完整

把生菜稍微烫一下，烫软

炒腊肉，把蒸好糯米放入，加生老抽鸡精盐（少许）料酒翻炒，加葱出锅

炒好了！

取半片煮好的生菜叶子，适量炒好的糯米

更多作文请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发