



二维码视频厨房

爽口蔬食 / 馋嘴畜肉 / 绝味禽蛋 / 美味水产

扫一扫,“码”上学做 家常菜

省时省力轻松做 令人怀念的家的味道
“码”上扫一扫, 体验烹饪真人秀, 高清烹饪视频同步学

甘智荣 主编



扫一扫二维码
家常菜
视频同步学

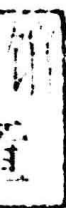


黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

二维码视频厨房

扫一扫,“码”上学做 家常菜

甘智荣 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

扫一扫，“码”上学做家常菜/甘智荣主编. --哈尔滨：黑龙江科学技术出版社，2016. 4
ISBN 978-7-5388-8525-5

I. ①扫… II. ①甘… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第224681号

扫一扫，“码”上学做家常菜

SAOYISAO, “MA” SHANG XUEZUO JIACHANGCAI

主 编 甘智荣
责任编辑 马远洋
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 金版文化·伍 丽
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址：哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编：150001
电话：(0451)53642106 传真：(0451)53642143
网址：www.lkcs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm × 1020 mm 1/16
印 张 15
字 数 220千字
版 次 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8525-5/TS · 632
定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

01

PART

家常菜的入门必修课

- 002 ... 超实用的食材处理方法
- 004 ... 蔬菜炒着吃的诀窍
- 005 ... 锁住肉类营养的烹调秘诀
- 006 ... 教你如何轻松搞定河鲜、海鲜
- 008 ... 巧用调料，烹出美味
- 010 ... 烹饪不可不知的厨房小妙招

02

PART

爽口蔬食， 简约而不简陋

- 012 ... 姜汁拌空心菜
- 013 ... 腰果炒空心菜
- 013 ... 酥豆炒空心菜
- 014 ... 青菜炒元蘑
- 015 ... 油淋菠菜
- 016 ... 蒜香皮蛋菠菜
- 017 ... 松仁菠菜
- 017 ... 蟹味菇炒小白菜
- 018 ... 草菇扒芥菜
- 019 ... 干贝芥菜
- 020 ... 鸡丝白菜炒白灵菇
- 021 ... 辣白菜焖土豆片
- 021 ... 白菜梗拌胡萝卜丝
- 022 ... 剁椒腐竹蒸娃娃菜
- 023 ... 豉油蒸菜心
- 024 ... 笋菇菜心
- 025 ... 草菇西蓝花
- 026 ... 蒜苗炒口蘑
- 027 ... 珍珠彩椒炒芦笋
- 027 ... 香辣茼笋丝
- 028 ... 杂酱茼笋丝
- 029 ... 鱼香茄子烧四季豆
- 030 ... 口味茄子煲
- 031 ... 豆瓣茄子
- 031 ... 果味冬瓜
- 032 ... 干贝咸蛋黄蒸丝瓜
- 033 ... 松仁丝瓜
- 034 ... 西红柿炒山药
- 035 ... 彩椒山药炒玉米
- 035 ... 川味酸辣黄瓜条

- 036 ... 酱汁黄瓜卷
- 037 ... 爽口凉拌菜
- 038 ... 红烧萝卜
- 039 ... 香油胡萝卜
- 039 ... 酸辣炒土豆丝
- 040 ... 凉拌秋葵
- 041 ... 莲藕炒秋葵
- 041 ... 蒜油藕片
- 042 ... 酱焖四季豆
- 043 ... 拌金针菇
- 044 ... 栗焖香菇
- 045 ... 香干丝拌香菇
- 045 ... 红薯烧口蘑
- 046 ... 乌醋花生木耳



03

PART

浓油赤酱最诱人 馋嘴畜肉，

- 048 ... 尖椒回锅肉
- 049 ... 彩椒芹菜炒肉片
- 050 ... 椒香肉片
- 051 ... 酸辣肉片
- 051 ... 白菜木耳炒肉丝
- 052 ... 干煸芹菜肉丝
- 053 ... 辣子肉丁
- 054 ... 酱爆肉丁
- 055 ... 蚂蚁上树
- 055 ... 红薯板栗红烧肉
- 056 ... 红烧肉卤蛋
- 057 ... 干豆角烧肉
- 057 ... 黄瓜酿肉
- 058 ... 黑胡椒猪柳
- 059 ... 红烧狮子头
- 060 ... 豉汁蒜香蒸排骨
- 061 ... 排骨酱焖藕
- 061 ... 笋干烧排骨
- 062 ... 南瓜烧排骨
- 063 ... 香橙排骨
- 064 ... 酱大骨
- 065 ... 三杯卤猪蹄
- 066 ... 五香肘子
- 067 ... 香辣蹄花
- 067 ... 可乐猪蹄
- 068 ... 红烧猪尾
- 069 ... 青豆烧肥肠
- 070 ... 肥肠香锅
- 071 ... 豆腐焖肥肠
- 071 ... 肚条烧韭菜花
- 072 ... 彩椒炒猪腰
- 073 ... 酱爆猪肝
- 074 ... 泡椒爆猪肝
- 075 ... 杨桃炒牛肉
- 075 ... 南瓜炒牛肉
- 076 ... 酱烧牛肉

- 077 ... 葱韭牛肉
- 078 ... 山楂菠萝炒牛肉
- 079 ... 茄子焖牛腩
- 079 ... 香辣牛腩煲
- 080 ... 魔芋烧牛舌
- 081 ... 回锅牛蹄筋
- 081 ... 红烧牛肚
- 082 ... 金针菇炒羊肉卷
- 083 ... 红酒炖羊排
- 084 ... 鲜椒蒸羊排
- 085 ... 土豆炖羊肚
- 086 ... 葱油拌羊肚
- 086 ... 红枣板栗焖兔肉



04

PART

绝味禽蛋，
饭桌上的嫩滑美味

- 088 ... 白果鸡丁
- 089 ... 酱爆鸡丁
- 090 ... 腰果炒鸡丁
- 091 ... 冬菜蒸白切鸡
- 091 ... 鲜菇蒸土鸡
- 092 ... 板栗蒸鸡
- 093 ... 酱香土豆炖鸡块
- 094 ... 三味南瓜鸡
- 095 ... 红葱头鸡
- 095 ... 歌乐山辣子鸡
- 096 ... 蜜酱鸡腿
- 097 ... 茶香卤鸡腿
- 098 ... 酱汁鸡翅
- 099 ... 啤酒鸡翅
- 099 ... 香辣鸡翅
- 100 ... 板栗烧鸡翅
- 101 ... 黄蘑焖鸡翅
- 102 ... 滑炒鸭丝
- 103 ... 蒜薹炒鸭片
- 103 ... 彩椒黄瓜炒鸭肉
- 104 ... 柚皮炆鸭
- 105 ... 酸辣魔芋烧鸭
- 106 ... 酱鸭子
- 107 ... 粉蒸鸭块
- 107 ... 丁香鸭
- 108 ... 山药酱焖鸭
- 109 ... 酱香鸭翅
- 110 ... 茶树菇炖鸭掌
- 111 ... 温州酱鸭舌
- 111 ... 彩椒炒鸭肠
- 112 ... 五香酱鸭肝
- 113 ... 韭菜花酸豆角炒鸭胗
- 113 ... 菌菇炒鸭胗
- 114 ... 黄焖仔鹅

- 115 ... 五彩鸽丝
116 ... 红烧鹌鹑
117 ... 彩椒玉米炒鸡蛋
117 ... 彩蔬蒸蛋
118 ... 蔬菜烘蛋
119 ... 煎生蚝鸡蛋饼
119 ... 香卤茶叶蛋
120 ... 可乐卤蛋
121 ... 皮蛋拌魔芋
122 ... 红油皮蛋拌豆腐



05

PART

美味水产， 一鲜到底的 滋味料理

- 124 ... 四宝鳕鱼丁
125 ... 豆豉小米椒蒸鳕鱼
126 ... 酱烧武昌鱼
127 ... 香菇笋丝烧鲳鱼
127 ... 豉汁蒸鲈鱼
128 ... 剁椒鲈鱼
129 ... 浇汁鲈鱼
130 ... 珊瑚鳊鱼
131 ... 剁椒蒸带鱼
131 ... 芝麻带鱼
132 ... 茄香黄鱼煲
133 ... 麻辣豆腐鱼
134 ... 香辣砂锅鱼
135 ... 咸菜草鱼
135 ... 茄汁生鱼片
136 ... 酸笋福寿鱼
137 ... 家常红烧福寿鱼
138 ... 糖醋鱼片
139 ... 野山椒末蒸秋刀鱼
139 ... 茶树菇炒鳝丝
140 ... 酸菜炖鲑鱼
141 ... 椒盐银鱼
142 ... 小鱼花生
143 ... 沙茶墨鱼片
143 ... 剁椒鱿鱼丝
144 ... 豉汁鱿鱼筒
145 ... 腰果西芹炒虾仁
146 ... 生汁炒虾球
147 ... 芦笋沙茶酱辣炒虾
147 ... 蒜香豆豉蒸虾
148 ... 红酒茄汁虾
149 ... 蒜香大虾
150 ... 鲜虾豆腐煲
151 ... 韭菜花炒河虾
151 ... 干煸濠尿虾
152 ... 参杞烧海参
153 ... 魔芋丝香辣蟹
154 ... 油淋小鲍鱼

155 ... 陈醋黄瓜蜇皮
156 ... 豉汁蒸蛤蜊
157 ... 节瓜炒蛤蜊
157 ... 蒜香粉丝蒸扇贝

158 ... 酱爆海瓜子
159 ... 白灼血蛤
160 ... 辣酒焖花螺

06

PART

暖心暖胃的呵护
一碗好汤，

162 ... 干贝木耳玉米瘦肉汤
163 ... 银耳白果无花果瘦肉汤
164 ... 板栗花生瘦肉汤
165 ... 冬瓜花菇瘦肉汤
165 ... 冬瓜银耳排骨汤
166 ... 枸杞杜仲排骨汤
167 ... 冬菇玉米排骨汤
168 ... 莲子百合排骨汤
169 ... 双莲扇骨汤
169 ... 玉竹杏仁猪骨汤
170 ... 霸王花红枣玉竹汤
171 ... 清润八宝汤
172 ... 元蘑骨头汤
173 ... 芥菜胡椒猪肚汤
173 ... 白果红枣肚条汤
174 ... 葛根木瓜猪蹄汤
175 ... 花生眉豆煲猪蹄
176 ... 清炖牛肉汤
177 ... 萝卜山药煲牛腩

177 ... 胡萝卜牛尾汤
178 ... 木耳山药煲鸡汤
179 ... 姬松茸茶树菇鸡汤
179 ... 黑枣枸杞炖鸡
180 ... 西洋参竹荪土鸡汤
181 ... 莲藕章鱼鸡爪汤
182 ... 美白养颜汤
183 ... 芡实炖老鸭
183 ... 茯苓笋干老鸭汤
184 ... 桂圆益智鸽肉汤
185 ... 凉薯胡萝卜鲫鱼汤
186 ... 苹果红枣鲫鱼汤
187 ... 桂圆核桃鱼头汤
188 ... 海底椰响螺汤
189 ... 干贝胡萝卜芥菜汤
189 ... 丝瓜豆腐汤
190 ... 猴头菇桂圆红枣汤
191 ... 芸豆赤小豆鲜藕汤
192 ... 桂圆红枣山药汤



07

PART

极具情怀的私房菜，私享美味

- 194 ... 芋头扣肉
- 195 ... 梅干菜卤肉
- 196 ... 百财福袋
- 197 ... 蒸冬瓜肉卷
- 198 ... 扬州狮子头
- 199 ... 蒜香椒盐排骨
- 199 ... 孜然卤香排骨
- 200 ... 招财猪手
- 201 ... 橙香酱猪蹄
- 202 ... 香锅牛百叶
- 203 ... 五香酱牛肉
- 203 ... 黄焖鸡
- 204 ... 五香卤鸡
- 205 ... 葱香三杯鸡
- 205 ... 香辣榛蘑烧鸡块
- 206 ... 茭白烧鸭块
- 207 ... 菊花草鱼
- 208 ... 葱香蒸鳊鱼
- 209 ... 雪菜黄鱼
- 209 ... 豉汁蒸脆皖
- 210 ... 香辣水煮鱼
- 211 ... 剁椒蒸武昌鱼
- 212 ... 香辣小黄鱼
- 213 ... 孜然石斑鱼排
- 213 ... 土豆烧鲈鱼块
- 214 ... 绣球鲈鱼
- 215 ... 蚝油酱爆鱿鱼
- 216 ... 白灼虾
- 217 ... 元帅虾
- 217 ... 沙茶炒濠尿虾
- 218 ... 麻辣水煮花蛤
- 219 ... 美味酱爆蟹
- 220 ... 老虎菜拌海蜇皮
- 221 ... 鲍丁小炒
- 221 ... 杂锦菜
- 222 ... 龙须四素
- 223 ... 五宝蔬菜
- 224 ... 香浓味噌蒸青茄
- 225 ... 蚝油蒸茄盒
- 225 ... 京酱茄条
- 226 ... 红烧双菇
- 227 ... 锅塌酿豆腐
- 228 ... 多彩豆腐
- 229 ... 贵妃豆腐
- 229 ... 酱香素宝
- 230 ... 茭白秋葵豆皮卷
- 231 ... 拔丝苹果
- 232 ... 红酒雪梨

PART

01

家常菜的 入门必修课



家常菜是普通百姓餐桌上每日必吃的菜式，也是最受欢迎的菜式。在家常菜的烹饪过程中，有一些让食物更美味的秘诀。掌握这些技巧和秘诀，能让你的家庭烹饪变得更加简单易行。

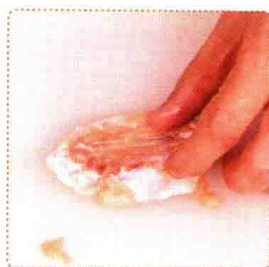
超实用的食材处理方法

众所周知，食材处理是烹饪家常菜的首要步骤，会直接影响最后的菜肴成品，所以处理好食材就变得至关重要啦！

/ 鸡翅脱骨翅 /



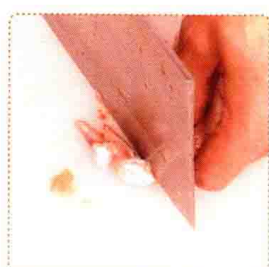
①洗净的鸡翅从中间顺着鸡骨切一刀。



②用刀将鸡筋切断，扒开，露出鸡骨。



③在鸡翅约1/3处用刀背剁一刀。



④用刀将鸡骨与鸡翅肉分离即可。

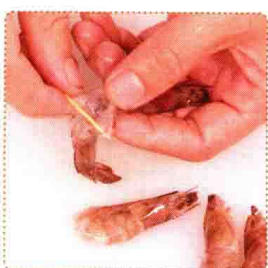
/ 虾的清洗 /



①用剪刀剪去虾须、虾脚和虾尾尖。



②在虾背部开一刀。

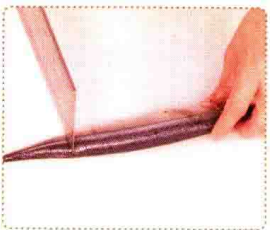


③用牙签将虾线都挑干净。



④把虾放在流水下冲洗，沥干水分即可。

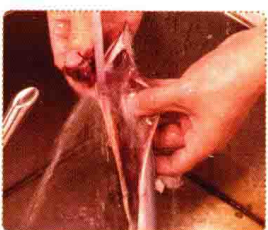
/ 秋刀鱼的清洗 /



①用刀从鱼尾至头部刮除鱼鳞，洗净。



②剖开鱼腹，将鳃壳打开。



③除去内脏，挖出鱼鳃，将黑膜冲洗掉。



④将鱼肉冲洗干净，沥干水分即可。

/ 鱿鱼的清洗 /



①将鱿鱼放入盆中，注入清水清洗一遍，取出鱿鱼的软骨。



②剥开鱿鱼的外皮，将鱿鱼肉取出，用清水冲洗干净。



③然后开始清理鱿鱼的头部，剪去鱿鱼的内脏。



④最后去掉鱿鱼的眼睛以及外皮，再用清水冲洗干净即可。

/ 猪大肠的清洗 /



①将猪大肠放入盆中，加入适量的盐。



②倒入适量白醋，拌匀后浸泡片刻，将猪大肠翻卷过来，洗去脏物。

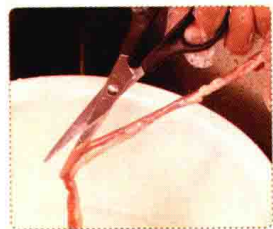


③将猪大肠捞出，放入干净的盆中，倒入淘米水泡一会儿。

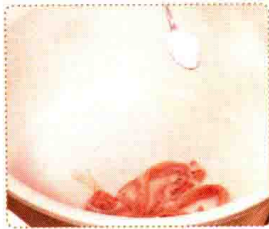


④将猪大肠在流动水下搓洗两遍即可。

/ 鸭肠的清洗 /



①用剪刀把鸭肠剪开，清洗干净。



②把鸭肠放入盆中，加入适量食盐。



③用手揉搓鸭肠，直到没有滑腻的感觉，用水冲洗干净。



④烧一锅沸水，倒入白酒，放入鸭肠，煮2分钟后捞起即可。

蔬菜炒着吃的诀窍

如何才能炒出美味的蔬菜呢？下面为你介绍许多炒菜的小窍门，相信对提高你的烹饪水平有很大的帮助。

「炒菜用铁锅最好」

炒菜用铁锅效果最好，不但维生素损失少，而且可补充铁质。若用铜锅煮菜，维生素C的损失要比用其他炊具高2~3倍，这是因为铜锅煮菜会产生铜盐，促使维生素C氧化。

「菜要旺火快炒，但油温最好控制在200℃以下」

炒蔬菜时，要等锅里的油温超过100℃，即气泡消失后再倒菜入锅，急火快炒可保留82.7%~99.3%的维生素C。但是，在炒菜时弄得油烟弥漫，这样做是有害的。当油温达到200℃以上时会产生一种叫作“丙烯醛”的有害气体，它是油烟的主要成分，还会产生大量极易致癌的过氧化物，所以炒菜要旺火快炒，但最好将油温控制在200℃以下。

「炒青菜宜加醋」

炒蔬菜时，如果在蔬菜下锅后就加一点醋，能减少蔬菜中维生素C的损失，促进钙、磷、铁等矿物质成分的溶解，提高菜肴的营养价值和人体对营养素的吸收利用率。

「炒菜不宜放过多油」

炒菜时放太多油，会使菜的外部包上一层脂肪，调味料不易渗入菜内，食用后消化液也不能完全与食物接触，不利于消化吸收。因此，炒菜时应适量用油。



锁住肉类营养的烹调秘诀

烹饪肉类食材时，如何更好地保存营养，以便于人体更充分地吸收其营养物质，是我们必须注意的。要想吃得好、吃得营养，就要学会科学地烹饪食物。

「肉切成大块易保存营养」

切成大块的肉类在烹煮时，更加容易保存其营养和鲜味。

在众多的肉类中，大都含有一些可溶于水的含氮物质，炖煮肉类时释出越多，肉汤的味道就会越浓，而肉块的香味则会相对减淡。

「不要用旺火猛煮」

肉块遇到急剧的高热时肌纤维会变硬，这样肉块就不容易煮烂、煮透。此外，肉类所含的芳香物——含氮物质，遇到高温会随着猛煮时的水汽蒸发掉，使香味减少。

「肉类焖吃营养最高」

肉类食物在烹调过程中采用不同的烹调方法，其营养损失的程度也有所不同。如蛋白质在炸的过程中损失可达8%，煮和焖则损失较少；B族维生素在炸的过程中损失45%，煮为42%，焖为30%。由此可见，肉类在烹调过程中，焖制营养损失最少。另外，如果把肉剁成肉泥，与面粉等做成丸子或肉饼，其营养损失要比直接炸和煮减少一半。

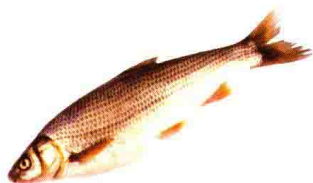


教你如何轻松搞定河鲜、海鲜

味道鲜美且营养健康的河鲜、海鲜一直备受追捧，是餐桌上不可或缺的美味。但是，对于很多人来说，处理、烹饪河鲜、海鲜是一个很头疼的问题，下面就来教大家搞定河鲜、海鲜。

「食前处理」

鱼类



鱼在吃之前一定要洗净，将鳞、鳃及内脏去除干净，无鳞鱼可用刀刮去表皮上的污腻部分，因为这些部位往往是鱼身污染成分的聚集地。

贝类



贝类在煮食前应用清水将外壳擦洗干净，并将其浸养在清水中7~8小时，这样，贝类体内的泥沙及其他脏东西就会吐出来了。

虾蟹



虾蟹要清洗并挑去虾线等脏物，或用盐渍法清洗，即用饱和盐水浸泡数小时后晾晒，烹制前用清水浸泡，清洗后再烹制。

干货



水产品干制的加工过程中容易产生一些致癌物，食用虾米、虾皮、鱼干前最好用水煮15~20分钟再捞出烹调，并将汤倒掉。

鲜海蜇



新鲜的海蜇含水量多，皮体较厚，还含有毒素，需用食盐加明矾腌渍三次，使鲜海蜇脱水三次，才能让毒素随水排尽。用以上方法处理后的鲜海蜇才可烹调食用。或者用下面的方法处理：清洗干净后用醋浸泡15分钟，然后用热水氽煮（100℃沸水中氽数分钟）。

「如何烹饪出美味河鲜、海鲜」

与姜、醋、蒜同食



河鲜、海鲜性寒凉，姜性热，二者同食可中和寒性，以防身体不适。而蒜、醋本身有着很好的杀菌作用，可以杀灭河鲜、海鲜中一些残留的有害细菌。此外，姜、醋、蒜能够去除河鲜、海鲜的腥味，使河鲜、海鲜变得更美味

准确掌握火候



由于许多河鲜、海鲜原料质地要么细嫩，要么脆爽，故在烹制时一定要掌握好火候，否则一旦火候过了，原料就会老韧嚼不烂；而如果火候不够，原料又未熟，就会口感不好，吃后甚至还会引起疾病。所以，烹制河鲜、海鲜应当根据原料去掌握好火候。如涮白蛤、涮毛蚶，需先用八成沸的烫水略煮后捞出，再用沸水冲烫至熟。蒸制鱼类时，因其肉质细嫩，上笼蒸制时间以6~7分钟为佳。



减少用油量

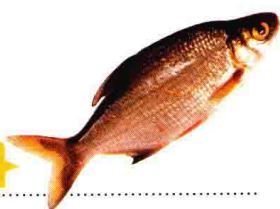
河鲜、海鲜、贝壳类等食物含有较高的胆固醇，所以在烹调时应少加油，所淋的明油最好用香油炼制的花椒油替代，因为这样既可明油亮汁，又可提香去异味。

注意盐分含量



有些海鲜类食品如虾米，为了延长其保存期限，在贩售前会用盐腌制，所以食用时应减少用盐量，或在食用之前先用水浸泡一段时间之后再烹调。起锅前的调味也应特别留意，先品尝一下再决定是否需另外调味。

鱼类的烹饪



煎鱼时可在烧热的锅里放油后再撒适量的盐，也可净锅后用生姜把锅擦一遍，在锅内淋少许油，加热后再向锅内放油。但在煎鱼时不要经常翻动，直至鱼在锅里煎透后再翻动。

红烧鱼一定要在烧之前裹匀淀粉下锅略煎，把鱼煎透，油温要高。烧鱼时汤不宜多，以刚没过鱼为宜，火力不宜太大，汤烧开后改用小火煨。翻鱼所用的铲子不要过于锋利，以防弄碎鱼肉。

蒸鱼时先将锅内水烧开，然后将鱼放在盘子里隔水蒸，切忌用冷水蒸，这是因为鱼在突遇高温时外部组织凝固，会锁住内部鲜汁。

巧用调料，烹出美味

做菜时，什么时候放调料好？放什么调料既能保持菜的色香味，又能使营养成分最大限度地得以保留？以下简单介绍一下厨房常用调味料的使用方法。

正确用油

炒菜时，当油温高达200℃以上时，会产生一种叫作“丙烯醛”的有害气体，它是油烟的主要成分，还会产生大量极易致癌的过氧化物。因此，炒菜还是用八成热的油较好。

特别提示：油脂能降低某些抗生素的药效。缺铁性贫血患者在服用硫酸亚铁时，如果大量食用高油脂食物，会降低药效。

正确用醋

烧菜时，如果在蔬菜下锅后加少许醋，能减少蔬菜中维生素C的损失，并促进钙、磷、铁等营养成分的溶解，提高菜肴的营养价值和人体的吸收利用率。

特别提示：醋不宜与磺胺类药物同服，因为磺胺类药物在酸性环境中易形成结晶而损害肾脏；而服用碳酸氢钠、氧化镁等碱性药物时，醋则会使药效减弱。

正确用盐

用大豆油、菜籽油炒菜时，为减少蔬菜中维生素的损失，一般应炒过菜后再放盐；用花生油炒菜时，由于花生油易被黄曲霉菌污染，应先放盐，这样可以减少黄曲霉菌；用荤油炒菜时，可先放一半盐，以去除荤油中残留的有害物质，出锅前再加入另一半盐；在做肉类菜肴时，为使肉类炒得嫩，在炒至八成熟时放盐最好。

特别提示：按照世界卫生组织的推荐，每人每日的盐摄入量以5克为宜，不超过6克。此外，服用降压、利尿、肾上腺皮质激素类药物者以及风湿病伴有心脏损害的患者，应尽量减少盐的摄入量。