



妈妈的
厨房

沈健基 双 福◎等编著

家常菜 精选大全

心底**最温暖**的记忆，舌尖**最熟悉**的味道
吃遍山南海北，**最好吃的**
还是**妈妈常做**的那道家常菜

附赠
100分钟
超长高清视频



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社



妈妈^的
厨房

家常菜 精选大全

沈健基 双福◎等编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书精选了全家人最喜爱的经典家常菜，共分三部分。第一部分为新手入厨和厨艺进阶，通过常用烹饪技巧及菜品示范、常用调味方法及菜品示范这两个部分的学习，让你轻松掌握厨房技法；第二部分囊括了菜蔬、菌菇、豆制品与发酵品、河海鲜、肉禽蛋五大类的家常美味；第三部分设置了家常主食，面条、饺子、包子、饼等一应俱全，让你回忆起妈妈的味道。全书还特别加入了“最有用的小提示”和“营养价值”的指导，而且每道菜还有准备及烹饪时间和特色的介绍，尤其适合零基础者入门学习，是一本实用的居家必备厨房秘籍。

随书赠送超大容量高清视频光盘，让你看得清、学得会、轻松上手！

图书在版编目（CIP）数据

家常菜精选大全 / 沈健基，双福等编著. — 北京：化学工业出版社，2014.10

ISBN 978-7-122-21674-8

I. ①家… II. ①沈… ②双… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第199005号



责任编辑：李娜 马冰初

文字编辑：丰华

责任校对：程晓彤

统筹：

摄影：

装帧设计：

双福 SF文化·出品

www.shuangfu.cn

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张 17 字数 300 千字

2015年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元（附光盘）

版权所有 违者必究

目录

Part 1

新手入厨

本书使用小贴士 2

常用烹饪技巧及菜品示范

拌	美容拌蔬菜	4
	海米拌黄瓜	6
	凉拌魔芋丝	7
炸	两味春卷	8
	酥炸虾排	10
	和式炸鸡腿	11
蒸	魔芋丝蒸扇贝	12
	蒸海鲜蛋羹	14
	紫薯发糕	15
烧	家常烧筒子鲑鱼	16
	干烧黄花鱼	18
	玫瑰红烧排骨	19
炖	木耳番茄鸡块	20
	清炖牛肉	22
	啤酒炖鱼肉	23

厨艺进阶·

常用调味方法及菜品示范

甜味	糖葱薄饼	24
	糖葫芦	26
苦味	陈皮鸭	28
	碧瓜猪肝	30
鱼香味	鱼香肉丝	32
	鱼香大虾	34
	鱼香鲜贝	35
糖醋味	糖醋咕咾肉	36
	糖醋蜇头	38
麻辣味	麻婆豆腐	40
	辣炒香螺	42
	香辣豆花	43
酱香味	酱爆鸡丁	44
	手抓酱香骨	46
	黄豆酱蒸鱼	47
宫保味	宫保鸡丁	48
	宫保虾球	50
酸辣味	酸辣蛋花汤	52
	重庆酸辣粉	54
	酸辣肚丝	56





Part 2

从小爱吃的家常菜

菜蔬

冬笋	油焖冬笋	58
	冬笋炒肉	60
莲藕	炸藕盒	62
	莲藕排骨汤	64
山药	咸蛋黄焗山药	66
	核桃仁山药泥	68
白菜	白菜心拌海蜇丝	70
	老厨白菜	72
莲子	冰糖湘莲	74
	红枣莲子红豆汤	76
百合	西芹百合	78
	枸杞百合汤	80
尖椒	虎皮尖椒	82
	尖椒拌虾皮	84
板栗	板栗烧菜心	86
	栗香小排	88
菠菜	菠菜粉丝汤	90
	鲜拌菠菜	92
南瓜	蜜汁南瓜	94
	芝香南瓜饼	96

苦瓜	凉拌苦瓜	98
	苦瓜酿肉	100
土豆	咕咾薯仔	102
	土豆蔬菜煲	104

菌菇

木耳	凉拌木耳	106
	木须肉	108
银耳	银耳莲子汤	110
	银耳炖肉块	112
香菇	香菇油菜	114
	香菇蒸鸡卷	116
平菇	平菇蛋汤	118
	平菇滑牛肉	120

豆制品与发酵品

豆腐	锅塌豆腐盒	122
	蟹粉豆腐	124
	油煎毛豆腐	125
豆干	熏鸭豆干	126
	豉香韭菜豆干	128
酸菜	酸菜炖鱼	130
	酸菜牛肉面	132





豆浆	豆浆煮海蟹	134
	枸杞甜浆粥	136
醪糟	醪糟红烧肉	138
	缤纷醪糟圆子	140
黄酒	黄酒醉鸡	142
	黄酒焖大虾	144
辣白菜	朝鲜族辣白菜	146
	辣白菜炖鱼	148

蟹	清蒸螃蟹	176
	上海醉蟹	178
海参	葱烧海参	180
	家常海参	182
墨鱼	泡椒小墨鱼	184
鱿鱼	椒盐土豆鱿鱼圈	186
螺	糟香螺	188
	油爆海螺	190

河海鲜

黄鱼	黄豆酸笋小黄鱼	150
	煎烹黄鱼	152
草鱼	水煮鱼	154
鲈鱼	干烧鲈鱼	156
	香滑鲈鱼片	158
鳊鱼	鱼头泡饼	160
	剁椒鱼头	162
鲢鱼	红汤鲢鱼炖豆腐	164
	葱油鲢鱼	166
带鱼	炸带鱼	168
	豆豉带鱼	170
虾	龙井虾仁	172
	香辣河虾	174



肉禽蛋

火腿	莴笋炒火腿	192
	火腿炒甜椒	194
排骨	总督府烧排骨	196
	三凤桥酱排骨	198
	沪江排骨	199





猪五花肉	秘制红烧肉	200
	合川肉片	202
	川味回锅肉	203
肥肠	焦熘肥肠	204
	干煸肥肠	206
	香辣肥肠段	207
猪蹄	香芋猪蹄	208
	潇湘猪蹄	210
	玫瑰猪蹄	211
羊肉	葱爆羊肉	212
	桂花羊肉丝	214
鸡	口水鸡	216
	蚝皇凤爪	218
	田园小炒鸡	219
	黑椒鸡肉饼	220
鸭	莲子鸭丁	222
	锅烧鸭	224
	菠萝鸭片	225
蛋	魔鬼蛋	226
	香辣皮蛋	228



Part 3

最好吃的家常主食

年糕	梭子蟹炒年糕	230
	荠菜炒年糕	232
面条	家常面	234
	四川担担面	236
馍	腊汁肉夹馍	238
	羊汤泡馍	240
米	黄焖鸡米饭	242
	广式煲仔饭	244
	火腿炒饭	245
米粉米线	干炒牛河	246
	砂锅米线	248
包子	丈母娘水煎包	250
	上海水煎包	252
	奶香胡萝卜包	253
粽子	板栗肉粽	254
	红枣粽	256
饺子	状元饺	258
	三鲜饺子	260
	茭瓜饺子	261
饼	时蔬卷饼	262
	家常饼	264
	椒盐手抓饼	266



Part 1

新手入厨



第一次进厨房，却不知该从什么料理下手吗？

本章为初下厨的朋友们提供了入门级的厨房操作攻略，从烹饪技巧到调味，再到各种菜品示范，将厨房实用烹调知识一章展现，每道菜都讲解精细，通俗易懂，让您轻松上手厨房料理！

◎常用烹饪技巧及菜品示范

◎厨艺进阶·常用调味方法及菜品示范



本书使用小贴士

食材按量取

50 克、100 克、200 克到底是多少？没有秤的时候该怎样用量？这里以书中常见的食材为例，教你轻松目测出食材的分量，记得举一反三，活学活用哦。

菠菜

青椒
(中等)黄瓜
(中等)鸡蛋
(中等)香菇
(中等)莲藕
(中等)整鸡
(中等)

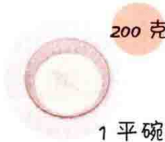
基围虾



猪肉



面粉



米饭

卷心菜
(中等)

注：碗为拳头大小

调味随心添

用量 / 名称	油	盐	糖
1 大匙	14 克	15 克	12 克
1 小匙	4 克	5 克	4 克
1/2 小匙	2 克	2.5 克	2 克



老抽、生抽、醋等液体调料应该根据菜品的特点与个人口味逐渐添加，宜少不宜多。

火候巧调节



【大火】

火焰高而稳定，蹿出炉口散发出灼热逼人的热气；火光明亮、耀眼。



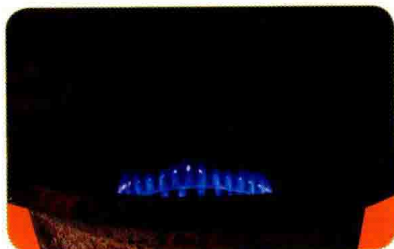
【中火】

火苗在炉口处摇晃，时而蹿出炉口，时而低于炉口；火光较亮，热力较大。



【小火】

火焰较小，火苗在炉口与燃料层间时起时伏，火光暗淡，热力偏弱。



【微火】

火焰仅在燃料层表面闪烁，火光暗淡，热力较小。

水量要掌握



【少量】

添入的水刚好能润泽菜品，使口感鲜嫩，不糊锅。

【适量】

添入的水能没过一半的菜品，使口感滑嫩，汤足。

【足量】

添入的水能没过全部菜品，一般用于做汤或粥。

总而言之，学习厨艺是不断探求的过程，通过调料的添加，作出具有自己的风格和口味的菜品，才是厨艺的归臻之道。

常用烹饪技巧及菜品示范

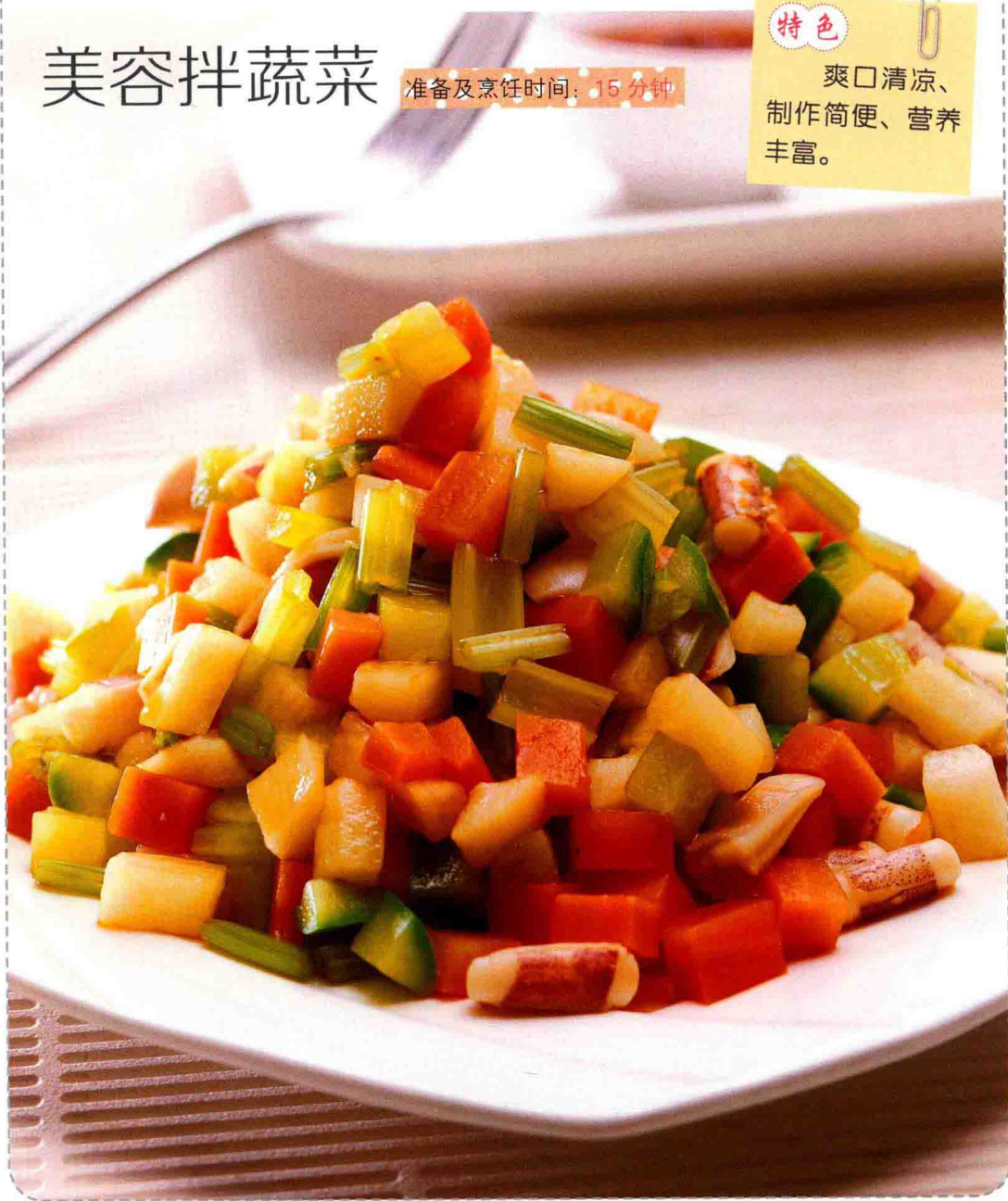
拌

拌是制作凉菜的烹饪方法，将原料切成丝、条、块、丁等，加调味料拌匀。拌制的菜肴一般具有鲜嫩、凉爽、入味、清淡的特点。常用的调味料有盐、酱油、味精、糖、芝麻酱、辣酱、芥末、醋、五香粉、葱、姜、蒜、香菜等。

美容拌蔬菜

准备及烹饪时间：15分钟

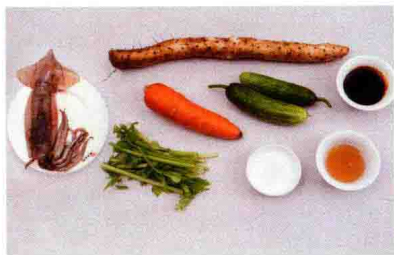
特色

爽口清凉、
制作简便、营养
丰富。

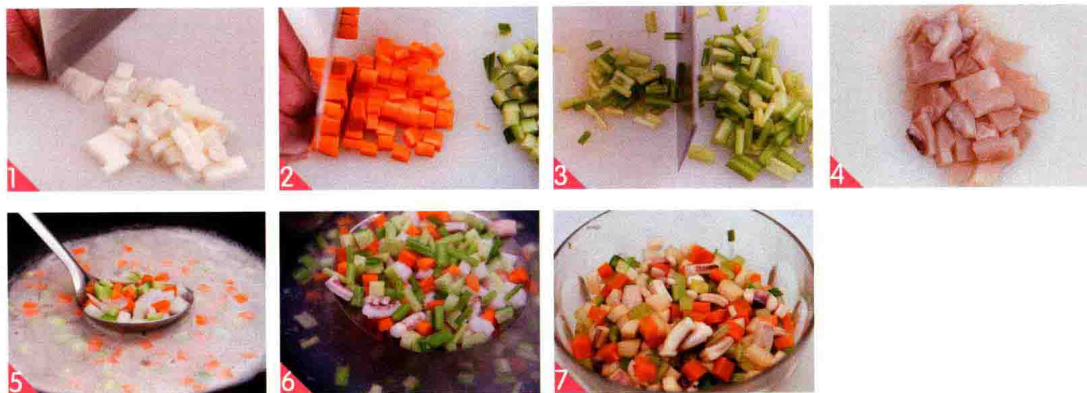


原料

山药 100 克，西芹、胡萝卜各 50 克，鱿鱼 1 条，
黄瓜 80 克，盐 2.5 克，醋 10 毫升，生抽 5 毫升。



制作



1. 山药去皮后切成丁。
2. 黄瓜、胡萝卜分别洗净切丁。
3. 西芹洗净切成小段。
4. 鱿鱼洗净切成小段。
5. 汤锅中放水煮沸，依次将处理好的胡萝卜丁、山药丁、西芹段、鱿鱼段放入焯熟。
6. 捞出沥水。
7. 将胡萝卜丁、山药丁、西芹段、鱿鱼段和黄瓜丁放入大碗中，加盐、醋、生抽拌匀即可。

营养价值

高营养、低热量，天然的
纤体美食，还具有滋润皮肤功
能，防止皮肤干燥。

最有用的小提示

新鲜的黄瓜应该是硬的，因为
黄瓜的含水量高达 96.2%，只有失
水后才会变软，所以软黄瓜必定不
新鲜。

海米拌黄瓜

准备及烹饪时间：15 分钟



原料

黄瓜 250 克，海米 50 克，盐、酱油、醋、味精、香油各适量。



特色

黄瓜与海米是绝配，鲜咸适宜、清凉爽口。



制作

1. 将黄瓜洗净。
2. 黄瓜切成大粗条。
3. 海米用温水泡发。
4. 黄瓜加海米、盐、味精、酱油、醋、香油拌匀即可。

营养价值

这道菜具有美容、减肥、通便之功效，同时具有高蛋白质、高钙、碘等营养成分。海米中含有丰富的镁，能很好地保护心血管，搭配黄瓜可减少血液中胆固醇含量，防止动脉硬化。

最有用的小提示

黄瓜尾部含有较多的苦味素，苦味素有抗癌的作用，所以不要把黄瓜尾部全部丢掉。

凉拌魔芋丝

准备及烹饪时间：10 分钟



原料

魔芋丝 150 克，黄瓜 100 克，金针菇 50 克，盐 1 克，酱油 5 毫升，香油、白醋各 3 毫升。



特色

菜丝拼配，
色泽悦目，清香
爽口。



制作

1. 魔芋丝洗净。
2. 金针菇洗净，切段。
3. 将魔芋丝、金针菇段放入沸水中焯烫捞起，沥干。
4. 黄瓜洗净切丝，加白醋抓拌一下。
5. 将魔芋丝、金针菇段和黄瓜丝放入碗中。
6. 加盐、酱油和香油搅拌均匀即可。



营养价值

魔芋是世界十大保健食品之一，所以此菜可增强抵抗力，预防肝脏疾病和胃肠道溃疡。

最有用的小提示

金针菇不管是白色还是黄色，如果颜色特别均匀、鲜亮，有异味，可能是经过熏、漂、染或用添加剂处理过的。

炸

炸是将用刀切过或整个的原料，放入大量热油中加热至熟，可使成品达到酥脆或软嫩或酥香的口感。炸的最佳颜色是金黄色，成品带有特殊的油香和清香味。

两味春卷

准备及烹饪时间：30 分钟

特色

外酥内软，
甜嫩香脆，香
气浓郁。



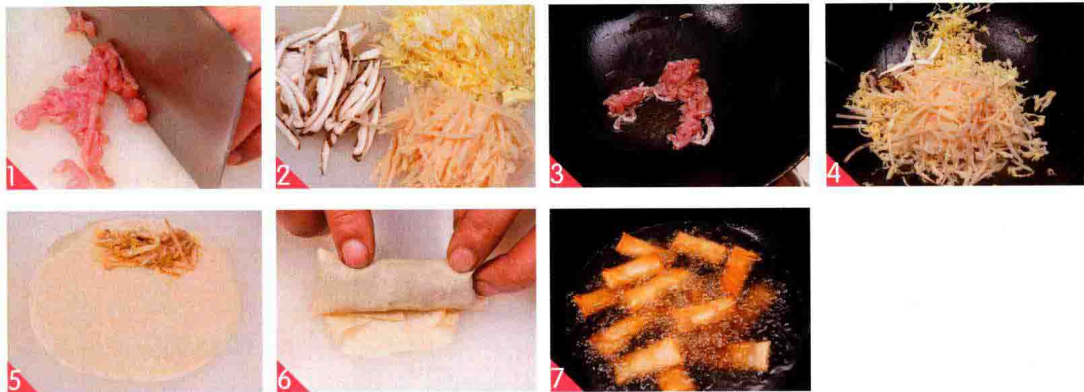


原料

春卷皮 200 克，猪里脊肉、红豆沙各 100 克，冬笋 40 克，白菜 70 克，鲜香菇 4 个，料酒 15 毫升，淀粉 10 克，盐 5 克，胡椒粉、油各适量。



制作



1. 猪里脊肉切丝，加入 2.5 克盐、料酒、胡椒粉、部分淀粉，拌匀后静置约 10 分钟。
2. 将冬笋、鲜香菇、白菜分别洗净，切成细丝；切好的冬笋丝需要在水中煮一会儿，捞出沥干；剩余淀粉加水调成水淀粉。
3. 锅中加入油，放入猪里脊肉丝炒至变白。
4. 加入鲜香菇丝、白菜丝炒软；再加入冬笋丝和猪里脊肉丝，加入剩余的盐调味，炒匀后用水淀粉勾厚芡，盛出晾凉。
5. 春卷皮摊开，在中下方放上豆沙馅或做好的馅，先卷起一边。
6. 再将春卷皮的两边向中间折起，卷向另一边形成扁长圆形的小包，最后用少许水淀粉封口。
7. 锅内放入适量油烧热，转中火，将春卷逐一放入，炸至金黄色捞起，用吸油纸吸去表面多余的油即可。

营养价值

春卷内材料多，营养丰富，具有排毒、清肠的功效，更可清除体内的过氧化氢。

最有用的小提示

长得特别大的鲜香菇不要吃，因为它们多是用激素催肥的，大量食用可对身体造成不良影响。

酥炸虾排

准备及烹饪时间：20 分钟



原料

对虾 300 克，面包糠 50 克，鸡蛋 1 个，盐、胡椒粉、面粉、色拉油各适量。



特色

外酥内软，
色泽金黄，香浓
可口，造型独特。

制作



1. 对虾去头、背壳，从背部划一刀口，去虾线洗净。
2. 对虾中加入盐、胡椒粉略腌入味；鸡蛋打成蛋液。
3. 把对虾用刀轻拍，依次蘸匀面粉、蛋液、面包糠。
4. 炒锅注色拉油烧四成热，将裹好的对虾入锅炸至金黄色，出锅即可。

最有用的小提示

吃时蘸酱油和萝卜泥调成的汁，鲜嫩美味，香而不腻。

营养价值

营养丰富，易消化，更有补肾壮阳、通乳、养血等保健功效，尤其适宜身体虚弱及需要调养的人食用。