

超级详细的制作文字

近 10000 张步骤图全图解

超过 2200 万人次访问尝试零失败

丁尧
著

家的味道

95道幸福家常菜
烹饪详解



全国百佳图书出版单位

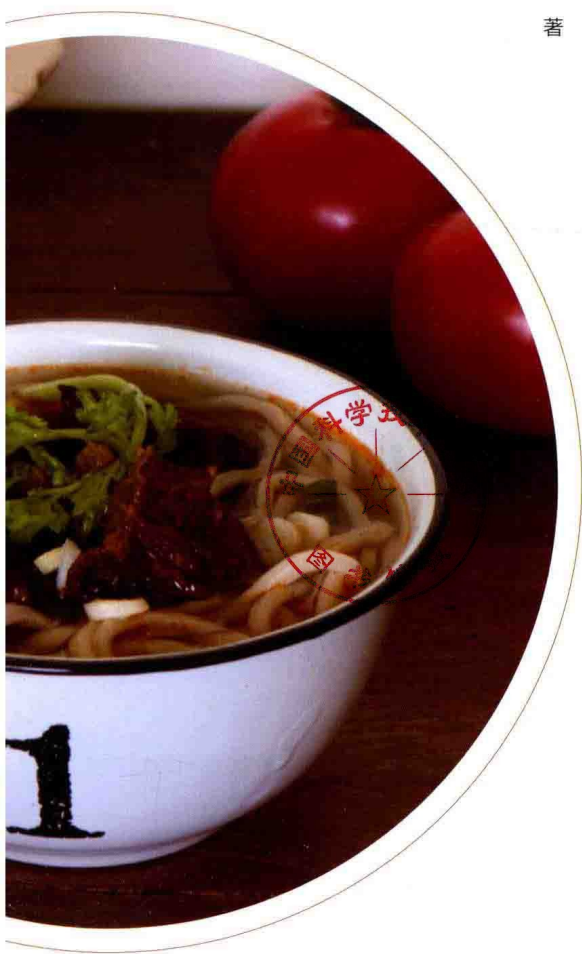


化学工业出版社

家的味道

95道幸福家常菜 烹饪详解

丁尧 著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书以家的味道为主旨,收录了让家更有味道的95道幸福家常菜,分为清爽滋味凉拦菜、至爱小炒下饭菜、欢乐家宴招牌菜、鲜香鱼味花样菜、煲一碗靓汤和美味花样主食。书中每一道菜品都标明了原料、调料的精确用量,并配有4~15张制作过程的示范图片,无论您是烹饪新手还是有一定烹饪经验的朋友,相信都能从中感受到家常菜的魅力,从中获益。

家常菜健康、实惠、快捷。为自己和家人用心烹制几道菜,悉心品味美食、品味人生,让全家人一起享受美好食光。

图书在版编目(CIP)数据

家的味道 95道幸福家常菜烹饪详解 / 丁尧著;—北京:化学工业出版社,2016.1
ISBN 978-7-122-25791-8

I. ①家… II. ①丁… 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289002号

责任编辑:马冰初

责任校对:宋 夏

装帧设计:卜翠红

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:北京东方宝隆印刷有限公司

710mm×1000 mm 1/16 印张 13 字数 300 千字 2016 年 6 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:39.80元

版权所有 违者必究

家的味道

从小就喜欢一个词——人间烟火，简简单单地就把琐碎的生活以及个中滋味描述其中。我始终相信味道是有回忆的，而这烟火间透着的就是生活最本真最朴实的味道。

小时候住在奶奶家的那段时光，睡在东北特有的土炕上，每到冬天我都是伴着那噼里啪啦烧柴的声音和烧炕特有的柴火味儿醒来，而柴火之上是奶奶为我熬的那碗养我长大的粥。小时候，奶奶家的土灶上总是在不同的时节做着不同的美味：端午的粽子，秋天的玉米和过年的饺子，不同食物的味道都承载着童年里一大家人忙出忙进，开开心心的画面。这是我童年最美好的味道。



上学了，妈妈在厨房里的背影是我最熟悉的，每天早起的画面都是妈妈拿着锅铲从厨房露出头来对我说：

“先去洗脸，早饭马上就好。”晚上放学回家，妈妈已经在厨房里为了晚餐忙碌；等我关了床头的灯准备睡觉，玻璃门上透出了厨房昏黄的灯光，那是妈妈在厨房里准备我第二天要带的午饭。每次问妈妈累不累？她总是问我好不好吃。现在离家越来越远，最想念的就是妈妈的家常菜和爸爸的红烧鱼，因为那是家的味道。



上班了，到了北京，住在三姥爷家里。北京的冬天再冷不如当时我那颗刚刚接触社会的玻璃心冷，小小的委屈都会让我畏惧。宽慰我的是三姥爷语重心长的人生经验和那碗暖心的羊肉白菜锅，温暖的支持让我越来越强大。

结婚了，有了自己的家。我带着所有充满爱的味道走进婚姻，这里面有奶奶的粥，妈妈的菜，爸爸的鱼和三姥爷的暖心汤，以及他们对我的祝福。我也穿上围裙，开始为我爱的那个他准备一日三餐，我给了他家的味道，他给了我一片遮风挡雨的地方。他总说我做的菜最合他的胃口，因为有种秘制的调料叫爱。

就这样，绵延不断的爱在厨房的烟火间里代代相传，而我也会将这份幸福继续传递下去。

这本书里不仅仅是菜谱，也是我幸福生活的一种记录，希望当你翻开这本书的时候，也能感受到菜谱背后的甜蜜和我的祝福。

目录 Contents

PART 1

清爽滋味凉拌菜

口水鸡



P3

老醋花生



P5

秘制酱牛肉



P7

怪味浇汁黄金角



P9

秘制肘花卷



P11

紫皮洋葱拌干豆腐



P12

韩国辣酱拌黄豆芽



P13

麻香红油牛蹄筋



P15

咸鸭蛋



P17

醪糟&醪糟醉山药



P19

川北凉粉



P21

朝鲜辣白菜&辣萝卜条



P23

花毛一体



P25

泡椒凤爪



P27

爽口杂蔬八爪鱼



P29

PART 2

至爱小炒下饭菜

地三鲜



P33

豆豉鲮鱼炒苦瓜



P35

白灼秋葵



P37

五彩山药



P39

老干妈鸡肉炒土豆条



P41

木须肉



P43

尖椒干豆腐



P45

响油白菜



P47

虾仁烧菠菜



P48

干香杏鲍菇



P49

麻辣莲藕辣子鸡



P51

青椒炒猪肚



P53

葱爆猪肝



P55

多味莲藕炒荷兰豆



P56

豉油腊肠炒杏鲍菇



P57

五花肉辣炒菜花



P59

豆角土豆烧排骨



P61

微波沙茶手撕菇



P63

干煸肉末黄金薯



P65

椒盐平菇



P67

PART 3

欢乐家宴招牌菜

糖醋里脊



P71

豉汁蒸凤爪



P73

梅干菜芋头扣肉



P75

红烧狮子头



P77

东坡肘子



P79

油面筋塞肉



P81



红焖山药羊肉



P83

香辣啤酒焖羊腿



P85

红汤牛尾白菜锅



P87

侯柱萝卜牛腩煲



P89

孜然洋葱嫩牛肉



P91

麻辣鸭脖子 & 麻辣鸭肫



P93

醪糟焖鸡翅



P95

粽香卤鸭掌



P97

香甜玉米烙



P99

京酱肉丝



P101

拔丝地瓜



P103

东北酱棒骨



P105

麻辣香锅



P107

PART 4

鲜香鱼味花样菜

避风塘炒虾



P111

焖酥鱼



P113

酱爆东风螺



P115

金蒜腐乳整扇贝



P117

五香小黄鱼



P119

葱姜炒蟹



P121

湖南口味虾



P123

铁板鱿鱼



P125

麻辣烤鱼



P127

日式味增香烤三文鱼



P129

苏氏熏鱼



P131

大蒜烧白鳝



P133

豉椒炒蛤蜊



P135

PART 5

煲一碗靓汤

糖水黄桃



P139

老妈蹄花汤



P141

莲藕排骨汤



P143

红枣生姜蜂蜜茶



P145

青萝卜枸杞鲫鱼汤



P147

三文鱼丸子冬瓜汤



P149

雪梨银耳汤



P151

美白柠檬薏米水



P153

香菇鸡汤



P155

西湖牛肉羹



P157

鱼头豆腐汤



P159

自制虾滑 & 虾滑丝瓜汤



P161

豌豆尖蘑菇豆腐汤



P163

PART 6

美味花样主食

黑芝麻汤圆



P167

黑芝麻双色馒头



P169

红烧牛肉面



P171

西葫芦虾仁鸡蛋柳味包



P173

白吉馍 & 肉夹馍



P175

肉三鲜馄饨 & 十种馄饨的包法



P178

洋葱猪肉水煎包



P182

腊肠煲仔饭



P185

咖喱鸡翅饭



P187

台湾卤肉饭



P189

肉酱意大利面



P191

重庆酸辣粉



P193

椒香牛肉饼



P195

PART 1

清爽滋味凉拌菜



口水鸡

原料

小鸡腿（琵琶腿）5个
小葱1根
大蒜5瓣
姜8克
八角两个
花椒60粒左右
桂皮1小块
香叶5片
草果1枚
茴香少许
白胡椒粉0.5克
料酒15毫升
植物油180毫升
韩国辣椒碎两茶匙（15毫升量匙）
朝天椒辣椒碎两茶匙
盐3克
白糖4克
生抽30毫升
陈醋40毫升
花椒油40毫升
香菜1棵

制作

1. 小鸡腿沿着骨头剪开，接着用剪刀将小鸡腿两侧骨头和肉连接的地方剪断，将整块鸡肉从骨头上剔下来。
2. 把所有处理好的小鸡腿放入锅中，添入没过鸡肉的凉水，放入姜片、白胡椒粉、料酒、花椒开火，火烧开后转小火煮20分钟。
3. 鸡肉煮好后，迅速放入到冰水中浸泡，这样处理后的鸡腿口感紧实有弹性。
4. 葱切小段，姜切片，大蒜切小块，花椒，八角，桂皮，香叶，草果，茴香少许。
5. 锅中放入180毫升植物油，加入步骤4中准备的料小火炸到大蒜和葱姜都微焦，一定要用最小火，这样才能让各种调料的的味道更充分融入到油中。
6. 将两种辣椒碎铺到碗底，之所以用两种辣椒碎是因为韩国辣椒碎颜色红，炸出的油颜色红亮诱人，而朝天椒的辣椒碎味鲜香辣口感好。
7. 将炸好的油趁热淋到辣椒碎上，淋油的时候最好用漏勺漏掉里面的葱姜和五香料。
8. 趁油还是热的时候放入白糖和盐充分搅拌溶解，接着调入生抽、陈醋、花椒油和切碎的香菜搅拌均匀，料汁就调好了。将处理好的鸡肉切成小条，码放到深口的碗里。取一个盘子扣到碗上翻转一下，让碗扣在盘子上面。把碗取走，鸡肉就整形码放好了。最后将料汁淋到鸡肉上腌10分钟即可。





老醋花生

原料

花生米 100 克
黄瓜 50 克
紫皮洋葱 半个(中等大小)
香菜 1 棵
大蒜 1 瓣
陈醋 20 毫升
生抽 5 毫升
盐 3 克
白糖 3 克
植物油 300 毫升(实耗 20 毫升)

制作

1. 花生米洗净去掉浮灰。
2. 用厨房用纸将花生米拭干水分。
3. 将花生米放入锅中，倒入半没过花生米的植物油，炸花生米一定要凉油下锅。
4. 开火，将火转成中小火慢慢翻炒，等到花生米在锅中发出“啪啪”声，而且花生米的颜色稍微变深就关火。
5. 将炸好的花生米捞出晾凉，刚炸好的花生不脆，晾凉后就变脆了。
6. 黄瓜切小丁备用；香菜切碎；紫皮洋葱切小丁；大蒜切蓉备用。
7. 将陈醋、生抽、盐和白糖调匀备用。
8. 将炸好的花生米和黄瓜、香菜、洋葱丁、蒜蓉放到一起，淋入调好的汁拌匀即可。

