

馋嘴

家常菜

分步图解



精选有故事的人气名菜

大厨娓娓道来名菜背后的故事
把文化搬上餐桌，好吃，有料

百吃不厌，念念不忘

穿过岁月，跨越流年

怎么也忘不了的家常味道

超人气家常菜，快来学吧



瑞雅 编著

爆红料理
MOST
POPULAR

幸福就在灶台边
够味儿



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



家

馋嘴

分步图解

家常菜



瑞雅
编著

爆红料理

MOST
POPULAR



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

馋嘴家常菜分步图解 / 瑞雅编著. -- 北京 : 中国人口出版社, 2016.3
ISBN 978-7-5101-3960-4

I. ①馋… II. ①瑞… III. ①家常菜肴 - 菜谱 - 图解
IV. ①TS972.12-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第285111号

馋嘴家常菜分步图解

瑞 雅 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京鑫国彩印刷制版有限公司
开 本	787毫米 × 1092毫米 1/16
印 张	12
字 数	250千
版 次	2016年3月第1版
印 次	2016年3月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-3960-4
定 价	19.90元

社 长	张晓林
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目录

天然蔬果

白菜

- 2 辣炒白菜
- 3 白菜烧肉丸
- 5 栗子烧白菜

油菜

- 6 香菇炒油菜

甘蓝

- 7 生拌甘蓝

菜花

- 8 香脆菜花
- 9 干炸菜花
- 10 奶香菜花

芥蓝

- 11 姜汁拌芥蓝

菠菜

- 12 海米菠菜
- 13 菠菜卷三丝

芹菜

- 14 开胃芹菜拌花生

油麦菜

- 15 麻酱油麦菜

茼蒿

- 16 红椒炒茼蒿

笋

- 17 爽口脆笋
- 18 椒香笋条
- 19 清拌芦笋
- 20 鲜香笋条

茭白

- 21 茭白炒青豆
- 22 海米炒茭白
- 23 辣焖茭白

莲藕

- 25 蜜汁塘藕
- 26 红烧藕丸

山药

- 27 红枣山药泥



芋头

29 素烧芋

土豆

30 凉拌土豆红肠

31 家常炸薯条

32 酱香土豆块

红萝卜

33 甜酸萝卜酥

34 蘸酱菜

白萝卜

35 豆香炸萝卜

胡萝卜

36 风味菜卷

37 胡萝卜炒豆

豇豆

38 酱浇脆豇豆

39 豇豆红烧肉

豌豆

40 肉香豌豆

刀豆

41 香辣刀豆

茄子

42 炸茄盒

43 肉末茄片

黄豆芽

44 酱浇脆豆芽

西红柿

45 香酥西红柿

冬瓜

46 冬瓜烧面筋

南瓜

47 米粉南瓜蒸

黄瓜

49 酸辣蓑衣黄瓜

50 黄瓜炒鸡丁

51 香辣黄瓜皮

苦瓜

52 香菇苦瓜酿

53 豉香苦瓜片

55 苦瓜黄豆排骨汤

菜薹

57 菜薹炒腊肉

韭菜薹

58 韭菜薹炒肉丝

香椿

59 爽口香椿芽

大葱

61 栗子烧大葱

水果

62 哈密瓜牛肉煲

63 香辣蔬果丝

64 拌什果

浓香畜肉

猪肉

67 一品南乳肉

68 蒜薹炒肉

69 芋香猪蹄

71 应山滑肉

72 香烤里脊

73 香酥里脊

75 荷叶粉蒸肉

76 秘制酱香排骨

77 乳汁红烧肉

78 酥脆大肠

79 干菜烧肉丸

81 三皮丝

82 蛋饼卷肉



83 栗子烧肉

84 茶香肋排

85 黄豆烧猪蹄

87 无锡肉骨头

88 红烧豆腐肉盒

牛肉

89 肥牛蔬菜汇

91 水煮牛肉

92 白萝卜炖牛肉

93 蒸牛肉

94 生菜包小炒牛肉

95 香菇炖牛肉

96 香辣炒牛肉

97 家常烧牛肉

羊肉

98 干炸羊肉条

99 奶香羊骨汤

100 药藕烩羊肉

营养禽肉蛋

鸡肉

103 醉糟鸡

105 酱爆鸡丁

106 风味凤爪

107 鸡丝拌粉条

109 道口烧鸡

110 电饭锅煲鸡块

111 鸡丝拌青笋

113 鸡合渣

114 莴笋茭白炒鸡片

115 茄香鸡腿

117 熟扯鸡

118 鱼香鸡丝

119 柠香鸡片

121 三杯鸡

122 家常焖鸡

鸭肉

123 香辣鸭条

禽蛋

125 黄埔蛋

126 红烧鹌鹑蛋

鲜香水产

草鱼

129 五柳鱼

131 西湖醋鱼

132 鱼丝拌芹菜

泥鳅

133 风味泥鳅

黑鱼

134 鱼丝拌姜瓜

135 姜汁鱼片

青鱼

136 茄香青鱼条

137 芝麻脆鱼片

138 醉香鱼条

鲈鱼

139 红烧鲈鱼

鲢鱼

141 拆烩鲢鱼头

鲫鱼

143 荷包鲫鱼

144 红烧豆腐鲫鱼

鳊鱼

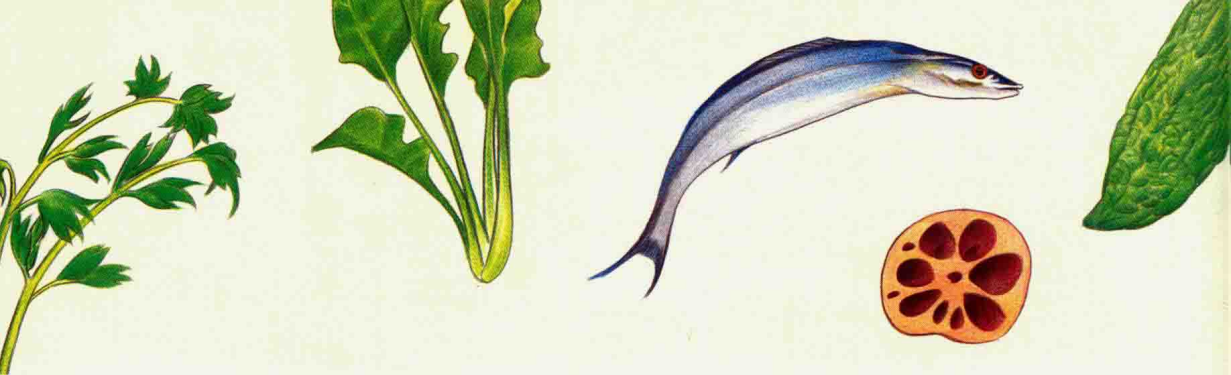
145 酒香鳊鱼段

146 蛋黄炒脆鳊

鱿鱼

147 多味鱿鱼卷

149 晁衡鱿鱼



150 芹菜鱿鱼丝

带鱼

151 香烧陈皮带鱼

152 香脆带鱼

虾

153 香炸虾排酥

154 香酥虾

155 香爆大虾

蟹

156 酒香醉蟹

157 话梅香蟹

贝

158 芥香干贝拌鱼皮

159 香烧海螺肉

160 卤香田螺

醇香豆菌藻

豆腐

162 彩丝豆腐球

163 家常烧豆腐

165 三美豆腐

166 青红豆腐羹

167 鱼香豆腐汤

169 酿豆腐

171 文思豆腐

172 豆腐炖土豆

豆制品

173 椒香腐竹菠菜

175 韭菜炒豆腐干

金针菇

176 芥末金针菇

香菇

177 香菇蛋碗

178 香油香菇

179 豆腐烧香菇

180 香菇烧鸡

木耳

181 精卤黑木耳

银耳

182 清新银耳汤

183 葱香双耳

海带

184 炆海带丝

185 香拌海带丝

186 海带丝拌芹菜

计量单位换算：

1小匙≈3克≈3毫升 1大匙≈15克≈15毫升

1杯≈200毫升 1碗≈300毫升

少许=略加即可，如用来点缀菜品的香菜叶、红椒丝等。

适量=依自己口味，自主确定分量。

烹调中所用的高汤，读者可依个人口味，选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。



天然蔬果

蔬果是土地的恩赐，五颜六色、清淡爽口，富含维生素、无机盐和膳食纤维，可以烹制出各色品相俱佳的菜肴，不仅味道佳，而且营养全。

辣炒白菜

白菜



材料

白菜300克，红辣椒3个。

调料

水淀粉2小匙，盐半小匙。

做法



❶ 白菜洗净，切丝；红辣椒洗净，切圈。



❷ 白菜丝放沸水中氽烫熟，捞出过凉后沥干。



❸ 油锅烧热，放入红辣椒圈煸香。



❹ 放入白菜丝，翻炒均匀。



❺ 加入盐，炒匀。



❻ 用水淀粉勾芡，略炒，至汤汁收浓，即可装盘。



材料

白菜150克，猪瘦肉250克，葱、姜各少许。

调料

老抽1大匙，香油2小匙，水淀粉1小匙，盐、味精各少许。

做法



① 白菜洗净，切丝；猪瘦肉洗净，剁成泥；葱、姜切末。



② 猪肉泥装碗，放入葱末、姜末。



③ 加入香油、少许老抽和盐，用力搅拌，制成肉馅。



④ 油锅烧热，煸炒白菜丝，烹入剩余老抽、盐和水煮沸。



⑤ 把肉馅挤成丸子，将肉丸子放锅中，煮至熟透。



⑥ 加味精调味，用水淀粉勾芡即可。



做法



① 大白菜去掉外面的菜叶，留菜心；香菇撕小块；栗子切片；备好其他食材。



② 将白菜心切成长6厘米、宽2厘米的长条，备用。



③ 油锅烧热，放入白菜块炸一下，捞出沥干油。



④ 栗子片放油锅里炸一下，捞出沥油。



⑤ 油锅烧热，下入姜丝，炸出香味。



⑥ 下入香菇块、玉兰片、栗子片炒匀。



⑦ 下入白菜块，烹入调料A，炒匀烹入清汤烧制。



⑧ 待白菜烧烂入味，入淀粉勾芡，待汤汁收浓，装盘即可。

材料

大白菜1 000克，去皮熟栗子250克，水发香菇、水发玉兰片各25克，姜丝5克。

调料

A：绍酒、老抽各1小匙，盐、味精各少许，白砂糖适量；B：淀粉1大匙，清汤适量。

栗子烧白菜



美食小典故

据传，北宋时期，河南通许县城出了一位翰林学士叫王拱辰。他老了以后，衣锦还乡，当地的知县为了巴结这位“上面下来的人”，张罗了一大桌子美味佳肴，为王拱辰接风洗尘。可是，王拱辰见到这满桌的山珍海味，脸一下拉了下来，道：“百姓还有食不果腹的，你给我准备这等山珍海味，让我如何吃得下？给我做一些老百姓常吃的素菜即可。”知县虽讨了个没趣，还是乖乖交代厨师，让他用当地种的白菜做菜。烧制白菜的做法就那样，怎么才能做得好吃呢？就在厨师苦无方法时，无意中抓了一把栗子，扔进炒白菜的锅里，和白菜一起烧制成了一道味道不错的佳肴。这道菜上桌之后，王拱辰一闻香味，便自顾自地吃了起来，边吃边问知县：“这道菜叫什么？十分好吃。”一直没好意思动筷的知县灵机一动说道：“这叫栗子烧白菜。”就这样这道普普通通的家常小菜流传了下来。

油菜

香菇炒油菜



材料

油菜200克，水发香菇100克。

调料

水淀粉2小匙，盐少许。

厨房秘语

香菇大多为干制品，烹调前必须泡发。因为热水易破坏香菇的香味物质，分解其鲜味物质，所以泡发时须用冷水，且浸泡时间不宜过长。

做法



① 将香菇洗净，切块；油菜洗净，一切为二。



② 将香菇块放入沸水中氽烫，捞出沥干水分。



③ 油锅烧热，放入油菜，煸炒至断生后放入香菇。



④ 加盐，翻炒均匀，用水淀粉勾芡，至汤汁收浓，装盘即可。

**材料**

甘蓝300克，葱10克。

调料

芥末油、香油各2小匙，醋1小匙，盐、味精各适量。

厨房秘语

甘蓝，性平、味甘，入胃、肾二经，被誉为天然“胃菜”，久食大益肾，利五脏，调六腑，是世界卫生组织推荐的蔬菜之一。

做法

① 将甘蓝洗净，削净表皮；葱洗净，切成末。



② 甘蓝切丝，和葱末一起放入容器中。



③ 倒入芥末油、香油、醋，加入适量盐、味精。



④ 用筷子将其搅拌均匀，装盘即可。



材料

菜花250克，胡萝卜适量。

调料

醋、白砂糖、香叶各适量。

做法



❶ 将菜花去叶及梗，掰成大小均匀的小朵；胡萝卜切片。



❷ 菜花和胡萝卜片放清水中泡一下，冲洗干净。



❸ 锅置火上，加清水烧沸，放入香叶煮出香味。



❹ 倒入白砂糖，搅拌均匀。



❺ 放入菜花、胡萝卜片烫至断生，关火。



❻ 原汤中倒入醋，菜花、胡萝卜片，在原汤中泡3天即可。



材料

菜花200克，鸡蛋1个。

调料

牛奶2大匙，面粉1大匙，黄油半大匙，盐、胡椒粉各少许。

做法



① 将菜花洗干净，切成小朵；其他食材备齐。



② 将鸡蛋打散，倒入盛面粉的碗中。



③ 面粉碗中加入牛奶、黄油，搅拌均匀，做成面糊。



④ 将小朵菜花、盐放入面糊中，拌匀。



⑤ 油锅烧热，放入蘸匀面糊的菜花朵炸至金黄色。



⑥ 将菜花捞出，沥油，撒上胡椒粉，装盘即可。



材料

菜花150克，胡萝卜1根，香葱、蒜各适量。

调料

咖喱粉2大匙，白砂糖、鸡精各1小匙，月桂叶2片，大料2粒，奶油1大匙，盐、老抽各适量。

做法



① 菜花洗净，切成小朵；胡萝卜切丝；香葱切长段；蒜切片。



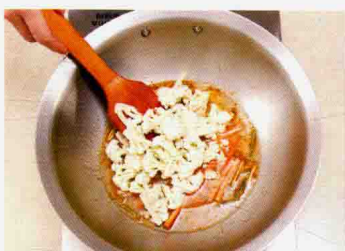
② 油锅烧热，放入香葱段和蒜片煸炒出香味。



③ 锅中加入咖喱粉，用小火炒香，烹入剩余调料和1大匙植物油。



④ 油烧热后加适量水煮沸，做成卤汁。



⑤ 放入胡萝卜丝和小朵菜花，盖上锅盖。



⑥ 用中小火卤制15分钟，至菜花软烂即可。