

如何做好

瑞雅
编著

家常菜

一问一答

专注讲做菜的门道

火候、调味、窍门成就一锅好菜

本书全面系统地介绍了如何使用调料、荤菜做法、素菜做法、水产类做法、禽蛋类做法、菌菇类做法等知识，简单易学，即使是新手，也能轻易上手，很快学会。



中国纺织出版社

如何做好

家常菜

一问一答

瑞雅
编著

幸

福

家

滋

味



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何做好家常菜一问一答 / 瑞雅编著. -- 北京 :
中国纺织出版社, 2016.3
ISBN 978-7-5180-2093-5

I. ①如… II. ①瑞… III. ①家常菜肴 - 菜谱 IV.
① TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第255781号

责任编辑: 张天佐 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124
销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
中国纺织出版社天猫旗舰店
官方微博<http://weibo.com/2119887771>
北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销
2016年3月第1版第1次印刷
开本: 710×1000 1/16 印张: 13
字数: 188千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



目录

上篇 玩转调味料，将美味调出来



第一章

油盐酱醋不可缺，传统调味料也时尚 /12

糖	12
红糖豆腐	13
虎皮尖椒	13
醋	14
醋焖鱼	15
醋熘牛肉丝	15
酱油	16
红烧冬瓜	17
栗子烧鸡	17
料酒	18
白萝卜烧带鱼	19
豆豉	20
豆豉虾	21



香油	22
香炒羊肚丝	23
香油鸡	23
番茄酱	24
番茄烧牛腩	25
茄汁虾仁	25
甜面酱	26
牛肉炒蒜薹	27
咖喱	28
咖喱鸡翅	29

蚝油	30
蚝油韭菜豆芽	31
啤酒	32
啤酒鸭	33
红酒	34
红酒五花肉	35
泡椒红酒鸡	35



巧用调味汁，你也能当大厨 / 36

麻辣味汁	36
毛血旺	37
鱼香味汁	38
鱼香佛手	39
剁椒味汁	40
剁椒蒸茄子	41
酸辣味汁	42
酸辣虾	43
酸辣臭豆腐	43
红油味汁	44
红油银鳕鱼	45
红油蛰子王	45
怪味汁	46
怪味牛腱肉	47
怪味豉香鱼	47
椒麻味汁	48
椒麻猪肝	49
椒麻豆腐	49
陈皮味汁	50
陈皮麻辣带鱼	51

陈皮辣椒鸡	51
芥辣味汁	52
四色鱼丁	53
辣炒牡蛎	53
糊辣味汁	54
糊辣鳗鱼煲	55
糊辣荷兰豆	55



辣椒油·····	56	四川榨菜·····	68
麻辣脆肠·····	57	干蒸黄鱼·····	69
酸辣鸡杂·····	57	下饭小炒·····	69
花椒油·····	58	葱油·····	70
麻辣猪蹄·····	59	葱油金针菇·····	71
鸭肠爆双脆·····	59	沙茶酱·····	72
干烧鸭肠·····	59	沙茶肉末茄子·····	73
辣椒酱·····	60	沙茶烩什锦·····	73
酱爆香干丁·····	61	醪糟·····	74
鸡肉炒粉条·····	61	菠菜炒羊肉片·····	75
剁椒酱·····	62	醪糟莲藕排骨·····	75
剁椒鱼头·····	63	芽菜·····	76
豆瓣酱·····	64	咸烧白·····	77
豆瓣酱煸鱼皮·····	65	泡青菜·····	78
宫保豆腐·····	65	酸菜鱼片·····	79
泡椒·····	66		
泡椒炒鸭肉·····	67		

下篇 荤素搭配，尽享美食饕餮盛宴

排骨怎样做更好吃·····	82	用微波炉蒸排骨小窍门·····	86
红烧排骨·····	82	薄荷蒸排骨·····	86
香煎牛排·····	83	蒜蓉黑椒排骨·····	87
蒜香排骨·····	83	酸甜果味排骨·····	87
苦瓜煸排骨·····	84	腰花怎么做才不会有臊味儿·····	88
糖醋排骨·····	84	杭椒腰花·····	88
滑子菇蒸玉排·····	85	椒麻腰花·····	89
橙子排骨·····	85	猪腰枸杞汤·····	90

毛肚猪腰锅	90	枸杞炖羊肉	104
豆豉腰花	90	香菜爆羊肉	104
醉腰花	91	滋补羊肉汤	105
如何做出鲜嫩无腥的猪肝	92	沙茶炒羊肉	105
盐水猪肝	92	肉丸子怎么做才不散	106
猪肝炒黄瓜	93	煎丸子	106
锅巴猪肝烧肉片	93	红烧狮子头	107
酱爆猪肝	94	糯米猪肉狮子头	108
让牛肉既软嫩又快熟的方法	95	冬菜香丸子	108
红烧牛肉煲	95	浓汤萝卜牛肉丸	109
红煨牛肉	96	怎样才能使肉汤不腻	110
冬笋红烧牛肉	97	酸菜猪肉汤	110
红酒炖牛肉	98	当归羊肉汤	111
蒜薹牛柳丝	99	黄豆猪蹄浓汤	112
口味黄牛肉	99	猪肝明目汤	113
胡萝卜炒牛肉	100	四季豆瘦肉汤	113
尖椒爆腊牛肉	100	雪梨苹果煲猪肉	114
去除羊肉膻味儿这样做	101	煲汤时火候很关键	115
香炸羊腿	101	山城凌汤圆	115
红焖羊肉煲	102	花生红枣瘦肉汤	116
辣香羊肉丝	103	茭白香菇肉片汤	116
红酒炖羊肉	103	牛尾山药汤	117



禽蛋类招牌菜品推荐 / 118

鸡肉去腥这样做	118	让鸡（鸭）肉香酥的方法	123
罗定鸡球	118	鲜橙煎鸡块	123
家常盐焗鸡	119	蒸鸡块	124
大盘鸡	120	山药酱焖鸭	125
鸡肉怎么炒才会嫩而香滑	121	如何用微波炉巧做鸡肉	126
尖椒碎碎鸡	121	微波土豆烧鸡翅	126
宫保鸡丁	122	微波红枣栗子鸡	127
酸辣鸡丁	122	微波串烧鸡	127

短时间能煲出美味的汤吗·····	128	花式蒸蛋·····	132
山药木耳鸡汤·····	128	蛋类如何做才能美味又营养·····	133
荔枝鹌鹑蛋汤·····	129	糖醋小炸弹·····	133
桂圆萝卜煲老鸭·····	129	茶香鹌鹑蛋·····	134
如何蒸蛋才会滑嫩不老·····	130	青椒南瓜炒蛋·····	134
镶蛋·····	130	蛋炒蟹·····	134
肉末蒸蛋·····	131	五彩凉拌皮蛋·····	135
三色水蒸蛋·····	132	芙蓉蛋卷·····	135
鲫鱼蒸蛋·····	132		



水产类肉质鲜美有绝招 / 136

如何做油炸鱼·····	136	如何使鱼汤更鲜·····	147
醋溜鱼片·····	136	苦瓜鲈鱼汤·····	147
香炸鱼尾排·····	137	香菇鲫鱼豆腐汤·····	148
香炸银鱼条·····	137	雪菜黄鱼汤·····	148
怎样炒出美味鱿鱼·····	138	鲫鱼木瓜汤·····	149
双鲜炒三丝·····	138	柠檬红枣滚鲈鱼·····	149
韩式辣炒鱿鱼·····	139	枸杞鲢鱼汤·····	149
XO酱炒鲜鱿·····	140	将汤汁变浓的方法·····	150
蒸鱼怎样保持鱼肉鲜嫩·····	141	白及鱼片汤·····	150
辣椒鲳鱼·····	141	螃蟹白菜汤·····	151
清蒸鲈鱼·····	142		
紫鑫干妈鱼·····	142		
炒鳝鱼怎么做好吃·····	143		
韭菜鳝鱼·····	143		
虾肉这样做更好吃·····	144		
香菜爆虾肉·····	144		
番茄虾肉汤·····	145		
红烧虾仁茄丁·····	145		
玉子虾仁·····	146		
蒜蓉粉丝蒸虾·····	146		



丝瓜怎样炒不变色·····	152	省时又好吃的家常凉拌菜·····	168
枸杞炒丝瓜·····	152	凉拌五色蔬·····	168
丝瓜炒鲜虾球·····	153	凉拌老虎菜·····	169
丝瓜炒鸡蛋·····	153	果味辣白菜·····	169
丝瓜烩蛤蜊·····	153	凉拌银丝·····	169
四季豆可以这样做·····	154	爽口土豆丁·····	170
四季豆炒山药·····	154	凉拌双色花生·····	170
鱼香四季豆·····	155	凉拌通心粉·····	170
豉香四季豆·····	155	芋头怎么烹饪不会崩散·····	171
肉末四季豆·····	155	芋头火腿丝·····	171
空心菜的美味做法·····	156	香辣咖喱小芋头·····	172
蒜蓉空心菜·····	156	剁椒蒸芋头·····	173
辣炒空心菜豆腐干·····	157	白汁芋头·····	173
空心菜炒牛肉·····	157	咖喱芋头烧牛腩·····	173
西蓝花怎么做营养又好吃·····	158	怎样让咸汤变淡·····	174
奶油银耳西蓝花·····	158	苦瓜香菜皮蛋汤·····	174
奶香蔬果沙拉·····	159	清润木耳黄瓜汤·····	175
生菜蒸平菇·····	159	枸杞冬瓜汤·····	175
双菇炒西蓝花·····	160		
教你如何防止茄子变黑·····	161		
烤椒拌茄子·····	161		
酱烧茄条·····	162		
鱼香茄子·····	162		
酱爆茄子·····	163		
蒜泥茄子·····	164		
番茄去外皮很简单·····	165		
酸汤酥肉·····	165		
猕猴桃番茄牛肉·····	166		
番茄虾仁·····	166		
番茄炖排骨·····	167		



如何使菌菇快速熟软·····	176	豆制品去豆腥味儿这样做·····	194
芹菜香菇素炒·····	176	红烧鸡丁豆腐·····	194
酱炒平菇肉丝·····	177	肉末韭菜豆腐干·····	195
双冬烩鹅片·····	177	松花蛋豆腐·····	195
香菇啤酒鸡翅·····	178	芙蓉豆腐·····	195
嫩笋豌豆杏鲍菇·····	179	什锦豆腐·····	196
多种菌菇炒鸭肠·····	179	如何快炒豆腐并使其不碎·····	197
菇类需泡好, 烹饪更美味·····	180	尖椒酿豆腐·····	197
香菇杂烩·····	180	干炒豆腐松·····	198
茶树菇烧五花肉·····	181	香椿豆腐汤·····	199
茶树菇烧豆腐·····	182	鱼香豆腐·····	199
干锅茶树菇·····	182	油豆腐如何做更入味儿·····	200
烧二冬·····	183	腊肉油豆腐暖锅·····	200
香菇栗子煲·····	184	煎酿油豆腐·····	201
葱烧木耳肉·····	184	油豆腐土豆烧羊肉·····	202
宫保杏鲍菇·····	185	香菜拌油豆腐·····	202
黑木耳拌芹菜·····	186	油豆腐火腿汤·····	202
平菇炒肉片·····	186	油豆腐炒小白菜·····	203
金针菇不能生吃·····	187	让腐竹和豆皮更香的做法·····	204
蒜香杭椒金针菇·····	187	油泼黄瓜腐竹·····	204
椒油金针菇·····	188	萝卜腐竹煲·····	205
金针菇炒芥蓝·····	189	腐竹烧虾·····	205
什锦金针菇·····	189	芹菜炒腐竹·····	206
怎样去除口蘑的湿霉味儿·····	190	凉拌腐竹·····	207
口蘑生菜炒蛋黄·····	190	香辣腐竹·····	207
火龙果炒口蘑·····	191	辣酱炒腐竹·····	208
口蘑炒青豆·····	192	香辣豆皮·····	208
酱炒口蘑牛肉·····	192		
无油口蘑排骨·····	193		
蚝油口蘑滑肉片·····	193		



如何做好

家常饭菜

一问一答

瑞雅
编著

幸

福

家

滋

味

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何做好家常菜一问一答 / 瑞雅编著. -- 北京 :

中国纺织出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5180-2093-5

I. ①如… II. ①瑞… III. ①家常菜肴 - 菜谱 IV.

① TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第255781号

责任编辑: 张天佐 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 188千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



目录

上篇 玩转调味料，将美味调出来



第一章

油盐酱醋不可缺，传统调味料也时尚 /12

糖	12
红糖豆腐	13
虎皮尖椒	13
醋	14
醋焖鱼	15
醋熘牛肉丝	15
酱油	16
红烧冬瓜	17
栗子烧鸡	17
料酒	18
白萝卜烧带鱼	19
豆豉	20
豆豉虾	21



香油	22
香炒羊肚丝	23
香油鸡	23
番茄酱	24
番茄烧牛腩	25
茄汁虾仁	25
甜面酱	26
牛肉炒蒜薹	27
咖喱	28
咖喱鸡翅	29

蚝油	30
蚝油韭菜豆芽	31
啤酒	32
啤酒鸭	33
红酒	34
红酒五花肉	35
泡椒红酒鸡	35



巧用调味汁，你也能当大厨 / 36

麻辣味汁	36
毛血旺	37
鱼香味汁	38
鱼香佛手	39
剁椒味汁	40
剁椒蒸茄子	41
酸辣味汁	42
酸辣虾	43
酸辣臭豆腐	43
红油味汁	44
红油银鳕鱼	45
红油蛰子王	45
怪味汁	46
怪味牛腱肉	47
怪味豉香鱼	47
椒麻味汁	48
椒麻猪肝	49
椒麻豆腐	49
陈皮味汁	50
陈皮麻辣带鱼	51

陈皮辣椒鸡	51
芥辣味汁	52
四色鱼丁	53
辣炒牡蛎	53
糊辣味汁	54
糊辣鳗鱼煲	55
糊辣荷兰豆	55



辣椒油	56	四川榨菜	68
麻辣脆肠	57	干蒸黄鱼	69
酸辣鸡杂	57	下饭小炒	69
花椒油	58	葱油	70
麻辣猪蹄	59	葱油金针菇	71
鸭肠爆双脆	59	沙茶酱	72
干烧鸭肠	59	沙茶肉末茄子	73
辣椒酱	60	沙茶烩什锦	73
酱爆香干丁	61	醪糟	74
鸡肉炒粉条	61	菠菜炒羊肉片	75
剁椒酱	62	醪糟莲藕排骨	75
剁椒鱼头	63	芽菜	76
豆瓣酱	64	咸烧白	77
豆瓣酱煸鱼皮	65	泡青菜	78
宫保豆腐	65	酸菜鱼片	79
泡椒	66		
泡椒炒鸭肉	67		

下篇 荤素搭配，尽享美食饕餮盛宴

排骨怎样做更好吃	82	用微波炉蒸排骨小窍门	86
红烧排骨	82	薄荷蒸排骨	86
香煎牛排	83	蒜蓉黑椒排骨	87
蒜香排骨	83	酸甜果味排骨	87
苦瓜煸排骨	84	腰花怎么做才不会有臊味儿	88
糖醋排骨	84	杭椒腰花	88
滑子菇蒸玉排	85	椒麻腰花	89
橙子排骨	85	猪腰枸杞汤	90

毛肚猪腰锅	90	枸杞炖羊肉	104
豆豉腰花	90	香菜爆羊肉	104
醉腰花	91	滋补羊肉汤	105
如何做出鲜嫩无腥的猪肝	92	沙茶炒羊肉	105
盐水猪肝	92	肉丸子怎么做才不散	106
猪肝炒黄瓜	93	煎丸子	106
锅巴猪肝烧肉片	93	红烧狮子头	107
酱爆猪肝	94	糯米猪肉狮子头	108
让牛肉既软嫩又快熟的方法	95	冬菜香丸子	108
红烧牛肉煲	95	浓汤萝卜牛肉丸	109
红煨牛肉	96	怎样才能使肉汤不腻	110
冬笋红烧牛肉	97	酸菜猪肉汤	110
红酒炖牛肉	98	当归羊肉汤	111
蒜薹牛柳丝	99	黄豆猪蹄浓汤	112
口味黄牛肉	99	猪肝明目汤	113
胡萝卜炒牛肉	100	四季豆瘦肉汤	113
尖椒爆腊牛肉	100	雪梨苹果煲猪肉	114
去除羊肉膻味儿这样做	101	煲汤时火候很关键	115
香炸羊腿	101	山城凌汤圆	115
红焖羊肉煲	102	花生红枣瘦肉汤	116
辣香羊肉丝	103	茭白香菇肉片汤	116
红酒炖羊肉	103	牛尾山药汤	117



禽蛋类招牌菜品推荐 / 118

鸡肉去腥这样做	118	让鸡（鸭）肉香酥的方法	123
罗定鸡球	118	鲜橙煎鸡块	123
家常盐焗鸡	119	蒸鸡块	124
大盘鸡	120	山药酱焖鸭	125
鸡肉怎么炒才会嫩而香滑	121	如何用微波炉巧做鸡肉	126
尖椒碎碎鸡	121	微波土豆烧鸡翅	126
宫保鸡丁	122	微波红枣栗子鸡	127
酸辣鸡丁	122	微波串烧鸡	127

短时间能煲出美味的汤吗·····	128	花式蒸蛋·····	132
山药木耳鸡汤·····	128	蛋类如何做才能美味又营养·····	133
荔枝鹌鹑蛋汤·····	129	糖醋小炸弹·····	133
桂圆萝卜煲老鸭·····	129	茶香鹌鹑蛋·····	134
如何蒸蛋才会滑嫩不老·····	130	青椒南瓜炒蛋·····	134
镶蛋·····	130	蛋炒蟹·····	134
肉末蒸蛋·····	131	五彩凉拌皮蛋·····	135
三色水蒸蛋·····	132	芙蓉蛋卷·····	135
鲫鱼蒸蛋·····	132		



水产类肉质鲜美有绝招 / 136

如何做油炸鱼·····	136	如何使鱼汤更鲜·····	147
醋溜鱼片·····	136	苦瓜鲈鱼汤·····	147
香炸鱼尾排·····	137	香菇鲫鱼豆腐汤·····	148
香炸银鱼条·····	137	雪菜黄鱼汤·····	148
怎样炒出美味鱿鱼·····	138	鲫鱼木瓜汤·····	149
双鲜炒三丝·····	138	柠檬红枣滚鲈鱼·····	149
韩式辣炒鱿鱼·····	139	枸杞鲢鱼汤·····	149
XO酱炒鲜鱿·····	140	将汤汁变浓的方法·····	150
蒸鱼怎样保持鱼肉鲜嫩·····	141	白及鱼片汤·····	150
辣椒鲳鱼·····	141	螃蟹白菜汤·····	151
清蒸鲈鱼·····	142		
紫鑫干妈鱼·····	142		
炒鳝鱼怎么做好吃·····	143		
韭菜鳝鱼·····	143		
虾肉这样做更好吃·····	144		
香菜爆虾肉·····	144		
番茄虾肉汤·····	145		
红烧虾仁茄丁·····	145		
玉子虾仁·····	146		
蒜蓉粉丝蒸虾·····	146		

