



# 我家厨房 家常菜

我家厨房栏目组◎编



精美家常菜 我们最认真

扫一扫，  
观看烹饪视频

随书赠送  
大容量视频光盘



吉林科学技术出版社





# 我家厨房 家常菜

我家厨房栏目组◎编



吉林科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

我家厨房家常菜 / 我家厨房栏目组编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2016. 1  
ISBN 978-7-5384-9889-9

I. ①我… II. ①我… 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233526号



编 我家厨房栏目组

出版人 李 梁

策划责任编辑 张恩来

执行责任编辑 赵 渤

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 300千字

印 张 20

印 数 1-8 000册

版 次 2016年1月第1版

印 次 2016年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉林省吉广国际广告股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9889-9

定 价 39.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



# 目录

# Contents

## 第一章 蔬菜食用菌

洋芋礅礅	21
沙茶茄子煲	22
生煎洋葱豆腐饼	23
八宝山药	24



自制朝鲜泡菜	25
酸辣魔芋丝	26
双瓜熘肉片	28
热拌粉皮茄子	29
风琴土豆片	30
浪漫藕片	31
鸡汁芋头烩豌豆	33
牛肉末烧小萝卜	34
糖醋藕丁	35
银杏炒五彩时蔬	36
咸酥莲藕	37
多味沙拉	38
姜汁炆芦笋	40

蒜蓉番茄	41
芦蒿豆干鱿鱼丝	42
家常素丸子	43
家常藕夹	45
萝卜干腊肉炆芹菜	46
虾油粉丝包菜	47
糖醋素排骨	48
炆拌三丝	49
秘制拉皮	50
青椒炒土豆丝	52
朝鲜辣酱黄瓜卷	53
奶油番茄汤	54
回锅菜花	55



紫菜蔬菜卷	57
八宝炒酱瓜	58
鸡汁土豆泥	59
巧炒醋熘白菜	60

丝瓜烧塞肉面筋·····	61
土豆丸子地三鲜·····	62
粉蒸南瓜·····	64
酱拌茄子·····	65
珊瑚苦瓜·····	66
蚕豆奶油南瓜羹·····	67
鸡蓉南瓜扒菜心·····	69
樱桃炒三脆·····	70

椒麻土豆丸·····	71
素鳝鱼炒青笋·····	72
油焖春笋·····	73
苦瓜蘑菇松·····	74
银耳雪梨羹·····	76
油吃鲜蘑·····	77
甜木耳炒山药·····	78
素鱼香肉丝·····	79

## 第二章 猪牛羊肉

蟹粉狮子头·····	83
芋薯扣肉·····	84



新派蒜泥白肉·····	85
海带结红烧肉·····	86
香辣美容蹄·····	87
傻小子排骨·····	88
金沙蒜香骨·····	90
榨菜狮子头·····	91
家常叉烧肉·····	92
果酱猪排·····	93
茶树菇炒猪肝·····	95
日式照烧丸子·····	96
虫草花龙骨汤·····	97
丝瓜绿豆猪肝汤·····	98

酱爆猪肝·····	99
土豆泡菜五花肉·····	100
黄豆笋衣炖排骨·····	102
香干炒肉皮·····	103
双莲焖排骨·····	104
肉皮冻·····	105
小土豆炖排骨·····	107
腊八蒜烧猪手·····	108
双冬烧排骨·····	109
皮肚烧双冬·····	110
焦熘丸子·····	111
羊肉香菜丸子·····	112
苦瓜炒牛肉·····	114
西红柿汁拌肥牛·····	115
杏鲍菇扒口条·····	116
培根豆沙卷·····	117



新派孜然羊肉·····	119
四喜元宝狮子头·····	120
香干回锅肉·····	121
黑椒肥牛鸡腿菇·····	122
茶香栗子炖牛腩·····	123
红焖羊肉·····	124
菠萝牛肉松·····	126
京味洋葱烤肉·····	127
西式牛肉薯饼·····	128
炒烤羊肉·····	129

沙茶牛肚煲·····	131
干煸牛肉丝·····	132
茶香牛柳·····	133
粉蒸牛肉·····	134
芫爆肚丝·····	135
酸菜羊肉丸子·····	136
香煎羊肉豆皮卷·····	138
羊肉炖茄子·····	139
三鲜皮肚·····	140
香辣陈皮兔·····	141

### 第三章 禽蛋豆制品

口水鸡·····	145
纸包盐酥鸡翅·····	146
葱油鸡·····	147
酸辣鸡丁·····	148
回锅鸡·····	149
红果鸡·····	150
椰香咖喱鸡·····	152
豉椒泡菜白切鸡·····	153
蒜香鸡米花·····	154
鸡火煮干丝·····	155



参须枸杞炖老鸡·····	157
黄油灌鸡肉汤丸·····	158
橙香鸡卷·····	159

辣子鸡里蹦·····	160
醪糟腐乳翅·····	161
青木瓜炖鸡·····	162



蒜子陈皮鸡·····	164
爆锤桃仁鸡片·····	165
香辣蒜味鸡·····	166
豉椒香干炒鸡片·····	167
酒香红曲脆皮鸡·····	169
香茶三杯鸡·····	170
烧鸡公·····	171
奶油鲜蔬鸡块·····	172
腐乳烧鸭·····	173
三香爆鸭肉·····	174

五香酥鸭腿·····	176
香辣鸭脖·····	177
杭州酱鸭腿·····	178
鲜蔬鸡肉·····	179



梅干菜烧鸭腿·····	181
韭菜鸭红凤尾汤·····	182
红枣花雕鸭·····	183
雪菜肉末蒸蛋羹·····	184
百叶结虎皮蛋·····	185

巧拌鸭胗·····	186
葱烧皮蛋木耳·····	188
辣豆豉炒荷包蛋·····	189
虎皮鹌鹑蛋·····	190
香焖腐竹煲·····	191
剁椒百花豆腐·····	193
培根回锅豆腐·····	194
煎酿豆腐·····	195
菊香豆腐煲·····	196
豆皮苦苣卷·····	197
鸡刨豆腐酸豆角·····	198
素烧鸡卷·····	200
烟熏素鹅·····	201
家常干捞粉丝煲·····	202
大酱花蛤豆腐汤·····	203

## 第四章 鱼 虾 蟹 贝

五柳糖醋鱼·····	207
羊汤酸菜番茄鱼·····	208
家常水煮鱼·····	209
醋酥鲤鱼·····	210
桂圆鱼头猪骨煲·····	211
时蔬三文鱼沙拉·····	212
家炖年糕鱼头·····	214
酒酿鲈鱼·····	215
酒香脆皮鱼·····	216
葱油香菌鱼片·····	217
鱼子炖粉条·····	219
鲑鱼炖茄子·····	220
苦瓜鲈鱼汤·····	221
酒醉咸鱼·····	222
油渣蒜黄蒸鲈鱼·····	223

锅包鱼片·····	224
辣豉平鱼·····	226
蒜烧鳝鱼·····	227
煎蒸银鳕鱼·····	228



避风塘带鱼·····	229
辉煌珊瑚鱼·····	231
酥醉小平鱼·····	232
巧拌鱼片·····	233

木耳熘黑鱼片·····	234
江南盆盆虾·····	235
饭酥虾仁豆腐·····	236
鸡米豌豆烩虾仁·····	238
金丝虾球·····	239
酱瓜虾仁·····	240
芙蓉虾仁·····	241
菠萝荸荠虾球·····	243
油爆河虾·····	244
炸煎虾·····	245
香芹虾饼·····	246
鲜虾炆豇豆·····	247
美味炒蛭子·····	248
柠香杏仁酥虾球·····	250
韭香油爆虾·····	251
酥炸蚝肉·····	252
滑蛋牡蛎赛螃蟹·····	253

酸辣墨鱼豆腐煲·····	255
火爆鱿鱼·····	256
韩式辣炒鱿鱼·····	257
香辣螺蛳·····	258



烧汁煎贝腐·····	259
大展宏图油焖虾·····	260
蛋黄文蛤水晶粉·····	262
菠萝沙拉拌鲜贝·····	263
海蜇皮拌白菜心·····	264
肉丝炒海带丝·····	265

## 第五章 米面杂粮

翡翠凉面拌菜心·····	269
小炖肉茄子卤面·····	270



两面黄盖浇面·····	271
韩式拌意面·····	272
海鲜伊府面·····	273
蘑菇牛肉意大利面·····	274

意式肉酱面·····	276
翡翠拨鱼·····	277
番茄麻辣凉面·····	278
番茄蛋煎面·····	279
时蔬饭团·····	281
羊排手抓饭·····	282
蛋羹泡饭·····	283
咖喱牛肉饭·····	284
鱿鱼饭筒·····	285
四喜饭卷·····	286
杂粮羊肉抓饭·····	288
台式卤肉饭·····	289
茶香炒饭·····	290



咸肉焖饭·····	291	鲅鱼饺子·····	306
奶香松饼·····	293	茴香肉蒸饺·····	307
香河肉饼·····	294	芹菜鸡肉饺·····	308
焖炒蛋饼·····	295	翡翠巧克力包·····	309
老北京门钉肉饼·····	296	虾肉大云吞·····	310
牛肉茄子馅饼·····	297	糯米烧卖·····	312
牛肉酥饼·····	298	创新懒龙·····	313
羊肉胡萝卜锅贴·····	300	双色菊花酥·····	314
特色大包子·····	301	果仁酥·····	315
小白菜馅水煎包·····	302	沙琪玛·····	317
梅干菜包子·····	303	栗蓉艾窝窝·····	318
茶香芝麻小火烧·····	305	马蹄糕·····	319



# 索引 Indexes



## 熏酱腌拌

- 自制朝鲜泡菜····· 25
- 热拌粉皮茄子····· 29
- 浪漫藕片····· 31
- 多味沙拉····· 38
- 姜汁炆芦笋····· 40
- 蒜蓉番茄····· 41
- 萝卜干腊肉炆芹菜····· 46
- 炆拌三丝····· 49
- 秘制拉皮····· 50
- 朝鲜辣酱黄瓜卷····· 53
- 紫菜蔬菜卷····· 57
- 酱拌茄子····· 65
- 苦瓜蘑菇松····· 74
- 新派蒜泥白肉····· 85
- 肉皮冻····· 105
- 西红柿汁拌肥牛····· 115

- 葱油鸡····· 147
- 豉椒泡菜白切鸡····· 153
- 五香酥鸭腿····· 176
- 香辣鸭脖····· 177
- 杭州酱鸭腿····· 178
- 巧拌鸭胗····· 188
- 虎皮鹌鹑蛋····· 190
- 烟熏素鹅····· 201
- 醋酥鲤鱼····· 210
- 时蔬三文鱼沙拉····· 212
- 酒醉咸鱼····· 222
- 酥醉小平鱼····· 232
- 巧拌鱼片····· 233
- 菠萝沙拉拌鲜贝····· 263
- 海蜇皮拌白菜心····· 264



## 煎炒烹炸

- 洋芋礞礞····· 21  
生煎洋葱豆腐饼····· 23  
双瓜熘肉片····· 28  
糖醋藕丁····· 35  
银杏炒五彩时蔬····· 36  
咸酥莲藕····· 37  
芦蒿豆干鱿鱼丝····· 42  
家常素丸子····· 43  
家常藕夹····· 45  
虾油粉丝包菜····· 47  
青椒炒土豆丝····· 52  
回锅菜花····· 55  
八宝炒酱瓜····· 58  
巧炒醋熘白菜····· 60  
珊瑚苦瓜····· 66  
樱桃炒三脆····· 70  
椒麻土豆丸····· 71  
素鳝鱼炒青笋····· 72  
甜木耳炒山药····· 78

- 素鱼香肉丝····· 79  
果酱猪排····· 93  
茶树菇炒猪肝····· 95  
酱爆猪肝····· 99  
土豆泡菜五花肉····· 100  
香干炒肉皮····· 103  
焦熘丸子····· 111  
苦瓜炒牛肉····· 114  
杏鲍菇扒口条····· 116  
培根豆沙卷····· 117  
新派孜然羊肉····· 119  
香干回锅肉····· 121  
黑椒肥牛鸡腿菇····· 122  
菠萝牛肉松····· 126  
京味洋葱烤肉····· 127  
西式牛肉薯饼····· 128  
炒烤羊肉····· 129  
干煸牛肉丝····· 132  
茶香牛柳····· 133



芫爆肚丝·····	135	鸡刨豆腐酸豆角·····	198
香煎羊肉豆皮卷·····	138	锅包鱼片·····	224
三鲜皮肚·····	140	避风塘带鱼·····	229
酸辣鸡丁·····	148	木耳熘黑鱼片·····	234
回锅鸡·····	149	饭酥虾仁豆腐·····	236
蒜香鸡米花·····	154	金丝虾球·····	239
黄油灌鸡肉汤丸·····	158	酱瓜虾仁·····	240
橙香鸡卷·····	159	芙蓉虾仁·····	241
辣子鸡里蹦·····	160	菠萝荸荠虾球·····	243
爆锤桃仁鸡片·····	165	油爆河虾·····	244
香辣蒜味鸡·····	166	炸煎虾·····	245
豉椒香干炒鸡片·····	167	香芹虾饼·····	246
三香爆鸭肉·····	174	鲜虾炆豇豆·····	247
鲜蔬鸡肉·····	179	美味炒蛭子·····	248
辣豆豉炒荷包蛋·····	189	柠香杏仁酥虾球·····	250
培根回锅豆腐·····	194	韭香油爆虾·····	251
煎酿豆腐·····	195	酥炸蚝肉·····	252
豆皮苦苣卷·····	197	滑蛋牡蛎赛螃蟹·····	253
		火爆鱿鱼·····	256
		韩式辣炒鱿鱼·····	257
		香辣螺蛳·····	258



- 烧汁煎贝腐····· 259  
肉丝炒海带丝····· 265

### 蒸烩烧焖

- 八宝山药····· 24  
风琴土豆片····· 30  
鸡汁芋头烩豌豆····· 33  
牛肉末烧小萝卜····· 34  
糖醋素排骨····· 48  
丝瓜烧塞肉面筋····· 61  
土豆丸子地三鲜····· 62  
粉蒸南瓜····· 64  
鸡蓉南瓜扒菜心····· 69  
油焖春笋····· 73  
油吃鲜蘑····· 77  
芋薯扣肉····· 84  
海带结红烧肉····· 86  
香辣美容蹄····· 87  
沙蒜香骨····· 90  
家常叉烧肉····· 92



- 日式照烧丸子····· 96  
双莲焖排骨····· 104  
腊八蒜烧猪手····· 108  
双冬烧排骨····· 109  
皮肚烧双冬····· 110  
四喜元宝狮子头····· 120  
红焖羊肉····· 124  
粉蒸牛肉····· 134  
香辣陈皮兔····· 141  
口水鸡····· 145  
纸包盐酥鸡翅····· 146  
红果鸡····· 150  
醪糟腐乳翅····· 161  
蒜子陈皮鸡····· 164  
酒香红曲脆皮鸡····· 169  
香茶三杯鸡····· 170  
烧鸡公····· 171  
腐乳烧鸭····· 173  
梅干菜烧鸭腿····· 181  
雪菜肉末蒸蛋羹····· 184  
百叶结虎皮蛋····· 185  
葱烧皮蛋木耳····· 188  
剁椒百花豆腐····· 193  
素烧鸡卷····· 200  
五柳糖醋鱼····· 207  
酒酿鲈鱼····· 215  
酒香脆皮鱼····· 216  
油渣蒜黄蒸鲈鱼····· 223  
辣鼓平鱼····· 226

蒜烧鳝鱼·····	227
煎蒸银鳕鱼·····	228
辉煌珊瑚鱼·····	231
江南盆盆虾·····	235
鸡米豌豆烩虾仁·····	238
大展宏图油焖虾·····	260

### 汤羹炖品

沙茶茄子煲·····	22
酸辣魔芋丝·····	26
奶油番茄汤·····	54
鸡汁土豆泥·····	59
蚕豆奶油南瓜羹·····	67
银耳雪梨羹·····	76
蟹粉狮子头·····	83
傻小子排骨·····	88
金榨菜狮子头·····	91
虫草花龙骨汤·····	97
丝瓜绿豆猪肝汤·····	98
黄豆笋衣炖排骨·····	102
小土豆炖排骨·····	107
羊肉香菜丸子·····	112
茶香栗子炖牛腩·····	123
沙茶牛肚煲·····	131
酸菜羊肉丸子·····	136
羊肉炖茄子·····	139
椰香咖喱鸡·····	152
鸡火煮干丝·····	155

参须枸杞炖老鸡·····	157
青木瓜炖鸡·····	162
奶油鲜蔬鸡块·····	172
韭菜鸭红凤尾汤·····	182
红枣花雕鸭·····	183
香焖腐竹煲·····	191
菊香豆腐煲·····	196
家常干捞粉丝煲·····	202
大酱花蛤豆腐汤·····	203
羊汤酸菜番茄鱼·····	208
家常水煮鱼·····	209
桂圆鱼头猪骨煲·····	211
家炖年糕鱼头·····	214
葱油香菌鱼片·····	217
鱼子炖粉条·····	219
鲑鱼炖茄子·····	220
苦瓜鲈鱼汤·····	221
酸辣墨鱼豆腐煲·····	255
蛋黄文蛤水晶粉·····	262

### 花样主食

翡翠凉面拌菜心·····	269
小炖肉茄子卤面·····	270
两面黄盖浇面·····	271
韩式拌意面·····	272
海鲜伊府面·····	273
蘑菇牛肉意大利面·····	274
意式肉酱面·····	276

- |              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 翡翠拨鱼·····    | 277 | 特色大包子·····   | 301 |
| 番茄麻辣凉面·····  | 278 | 小白菜馅水煎包····· | 302 |
| 番茄蛋煎面·····   | 279 | 梅干菜包子·····   | 303 |
| 时蔬饭团·····    | 281 | 茶香芝麻小火烧····· | 305 |
| 羊排手抓饭·····   | 282 | 鲑鱼饺子·····    | 306 |
| 蛋羹泡饭·····    | 283 | 茴香肉蒸饺·····   | 307 |
| 咖喱牛肉饭·····   | 284 | 芹菜鸡肉饺·····   | 308 |
| 鲑鱼饭筒·····    | 285 | 翡翠巧克力包·····  | 309 |
| 四喜饭卷·····    | 286 | 虾肉大云吞·····   | 310 |
| 杂粮羊肉抓饭·····  | 288 | 糯米烧卖·····    | 312 |
| 台式卤肉饭·····   | 289 | 创新懒龙·····    | 313 |
| 茶香炒饭·····    | 290 | 双色菊花酥·····   | 314 |
| 咸肉焖饭·····    | 291 | 果仁酥·····     | 315 |
| 奶香松饼·····    | 293 | 沙琪玛·····     | 317 |
| 香河肉饼·····    | 294 | 栗蓉艾窝窝·····   | 318 |
| 焖炒蛋饼·····    | 295 | 马蹄糕·····     | 319 |
| 老北京门钉肉饼····· | 296 |              |     |
| 牛肉茄子馅饼·····  | 297 |              |     |
| 牛肉酥饼·····    | 298 |              |     |
| 羊肉胡萝卜锅贴····· | 300 |              |     |





# 我家厨房 家常菜

我家厨房栏目组◎编



IC 吉林科学技术出版社



A / 扫描菜品所属二维码，即可观赏到本菜制作过程的完整视频。






B / 为您精挑细选，适合家庭制作，营养、美味的家常菜品。

我家厨房 家常菜






Instructions 使用说明

**A** **B** **C**

### 四喜饭卷

  中级  35分钟  鲜咸味  春季

**D**



原料 做法

- |           |   |  |
|-----------|---|--|
| 大米饭400克   | 1 | 虾仁洗净，去掉沙线，用杆子串上，放入清水锅内焯烫至熟，捞出过凉，去掉杆子以保证虾仁挺脱、不弯曲。         |
| 紫菜2张      | 2 | 黄瓜用精盐揉搓一下，放入容器内拌匀，腌约15分钟，再用清水洗净，切成条。                     |
| 虾仁50克     | 3 | 大米饭放入容器内，加入精盐、白醋、白糖、柠檬汁拌匀后晾凉；蟹柳切成条状；西餐火腿切成条；小西红柿洗净，切成四瓣。 |
| 黄瓜45克     | 4 | 把竹帘放在案板上，先放上紫菜，在紫菜表面抹上一层大米饭，再摆放上黄瓜条、小西红柿块、熟虾仁、蟹柳和火腿条。    |
| 小西红柿40克   | 5 | 用竹帘卷好成四喜饭卷，去掉竹帘，切成小块，装盘上桌即可。                             |
| 西餐火腿35克   |   |  |
| 蟹柳适量      |   |  |
| 精盐1小匙     |   |  |
| 白醋、白糖各1大匙 |   |  |
| 柠檬汁少许     |   |  |

< 286

D / 详尽的分解步骤图片，更直观地与您分享菜品的制作过程。

E / 详细的制作步骤讲解，用文字阐述菜品的制作过程。