

快乐厨房
Happy Kitchen



欢迎登陆新浪博客

blog.sina.com.cn/200310wh

与作者交流请发邮件

健/康/美/味/轻/松/做
详/图/细/步/零/失/败

我爱 新手家常菜

快手菜 下饭菜 营养菜 宴客菜

—— 簌 簌◇著 ——

1000

张步骤图，一看就会

1400

万人次尝试，真好吃

北京科学技术出版社

我爱 新手家常菜

快手菜 下饭菜 营养菜 宴客菜

—— 赖， 赖◇ 著 ——

图书在版编目 (CIP) 数据

我爱新手家常菜 / 簌簌著. —北京: 北京科学技术出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5304-7553-9

I. ①我… II. ①簌… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 290873 号

我爱新手家常菜

作 者: 簌 簌

策划编辑: 刘 超

责任编辑: 张 芳

责任印制: 张 良

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

网 址: www.bkydw.cn

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京印匠彩色印刷有限公司

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

印 张: 10.5

版 次: 2016 年 1 月第 1 版

印 次: 2016 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-7553-9 /T · 801

定价: 35.80元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究
京科版图书, 印装差错, 负责退换

Preface 前言

方便的食材+便捷的做法=每一口都好吃的家常菜

很早以前我就想写一本菜谱，把我梦想中的美食和值得用心去感受的美味介绍给大家。希望这本书能够成为大家打开记忆宝库的小钥匙，使每个人都能轻松烹饪出各种美味，使每一道菜都能散发出专属于家的味道。

当我成为一个妻子、一个母亲之后，丈夫和孩子成了我生活舞台上的主角。我在晨曦暮光中为家人张罗饭菜，用美味缓解他们一天的疲劳。煲的汤深受家人喜爱，蒸的鱼成了邻居间的美味指标，烤的面包被孩子的小伙伴们点32个赞……于是，怀着对生活的感恩之心，我用博客记录下了这一切。

时光飞逝，2008~2014年，近七年的时间里，我通过博客和成千上万的网友分享了生活中的美味佳肴。让我意想不到的，我竟然得到了那么多网友的喜爱和支持。他们与我一样，有感于简单、美好的生活体验，着迷于这些散发着家的味道、质朴而温暖的家常菜。在博客里分享这些菜时，我着眼于菜谱的分步讲解、做菜的方法、选择食材的窍门和烹饪的小妙招……毫不夸张地说，这本书中收录了七年时光淬成的最优秀的108道菜谱。它们是我的最爱，也是博客上最受欢迎的家常菜。

走进厨房这台联结过去与现在的时光机，我将记忆中的美味化成一道道色味俱佳的美食与所有朋友分享。希望它能像一位体贴的朋友，用最简单的工具、最细致的语言、最贴心的独家小贴士打造出好吃易操作的菜谱。让您惊叹：只要找对了方法，家庭烹饪也能用简单的食材做出让人回味的佳肴。

烹饪中，心是比一切调料都重要的因素。不要被菜谱中的操作步骤吓倒，不要怀疑自己，只要有一颗认真的心，你会爱上烹饪，爱上家常菜。

簌簌

新浪博客：blog.sina.com.cn/200810wh

新浪微博：weibo.com/u/1565353221

看懂菜谱之计量单位 ▶▶▶

建议新手配备一套量勺和一个量杯。量勺一般每套4把，自左至右分别为1汤匙、1茶匙、1/2茶匙和1/4茶匙；量杯有“杯”和“毫升”两种单位。



固体 满量程

量取固体调料时，以平满为准：1汤匙≈15克，1茶匙≈5克，1/2茶匙≈2.5克，1/4茶匙≈1.25克。



固体 半量程

1/2汤匙≈7.5克，1/2茶匙≈2.5克，以此类推。



液体 满量程

量取液体调料时，以满而不溢为准：1汤匙=15毫升，1茶匙=5毫升，1/2茶匙=2.5毫升，1/4茶匙=1.25毫升。



液体 半量程

1/2汤匙=7.5毫升，1/2茶匙=2.5毫升，以此类推。



液体 1/2杯

1/2杯对应120毫升。



液体 1/4杯

1/4杯对应60毫升。



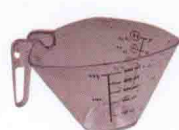
固体 1/2杯

1/2杯对应120毫升。



固体 1杯

一般配方说的1杯对应240毫升。大号量杯的满量程刻度通常为2杯。



刻度对比

毫升刻度通常位于量杯另一侧，方便对照。

Contents

目录

Part 1 快手菜

002 酸豆角炒肉末

004 泥蒿炒腊肉

005 私房汽水肉

006 香芹炒肉末

007 千张炒肉丝

008 盐煎鸡翅

009 芥菜炒鸡蛋

010 三色葱香鹌鹑蛋

011 韭菜皮蛋松

012 韭黄滑蛋

013 咖喱鸡块

015 香脆花生米

016 千张牙签卷

017 酸辣土豆丝

018 迷你双色丸子

019 彩丝炆腐皮

020 皮蛋拌豆腐

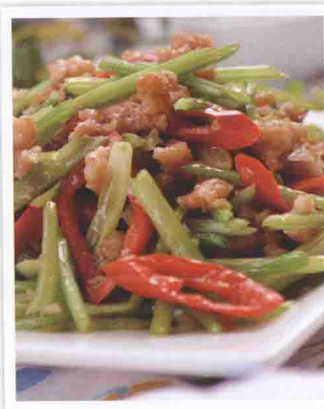
021 豉茸虾皮炒苦瓜

022 酸辣藕带

023 醋椒黑木耳

024 懒人猪蹄

025 泡菜藕片



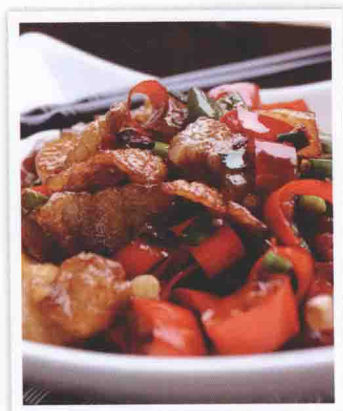
026 凉拌竹笋

027 擂钵青椒茄子

028 凉拌毛豆

029 鸭丁杂烩

030 干贝蒸白菜



Part 2 下饭菜

032 农家小炒肉

033 腊肉炒红菜薹

035 炸酱茄丁

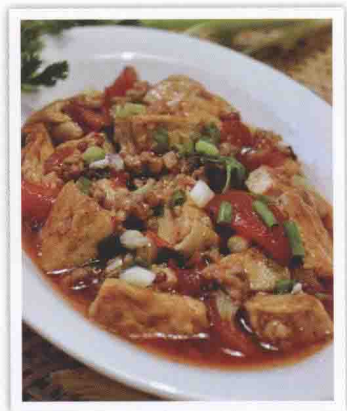
036 酱爆五丁

037 孜然羊肉卷

039 回锅肉

040 水煮牛肉

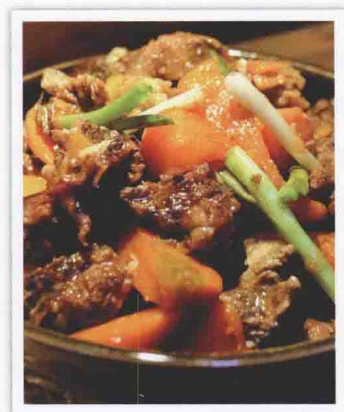
042 京酱肉丝



- | | |
|--------------|------------|
| 043 糖醋脊骨 | 055 虎皮青椒 |
| 044 甜玉米猪展骨 | 056 脆腌菜 |
| 045 爆炒鸡胗 | 057 麻婆豆腐 |
| 046 黄豆酱炆鲫鱼 | 058 酱香黄豆 |
| 047 素脆鳝 | 059 菌菇肉酱 |
| 048 双色剁椒鱼头 | 060 手撕包菜 |
| 050 暴腌鱼 | 062 黑三剁 |
| 052 榄菜四季豆 | 064 腊鸭脯炒茄子 |
| 053 西红柿肉末烧豆腐 | 066 雪里蕻酱毛豆 |
| 054 红烧带鱼 | |

Part 3 营养菜

- 068 清炖牛腩
- 070 玫瑰腐乳粉蒸肉
- 072 西红柿炖牛腩
- 074 粒粒香
- 077 胡萝卜焖牛腩
- 078 百合肉片炒荔枝
- 080 酒香烤蹄花
- 082 香油拌猪肝
- 083 马蹄胡萝卜煲龙骨
- 085 盐焗鸡爪
- 086 笋干焖板鸭
- 088 酒香炒螺
- 091 棒骨藕汤
- 092 三七猪肚鸡
- 094 浓香鸭边腿
- 097 鲫鱼萝卜汤



- 098 阴米煨猪肚
- 100 香菇枸杞鸡爪汤
- 103 山药老鸭汤
- 104 鱿鱼猪肚煲山药
- 107 鱼面煨汤
- 108 玉米冬瓜炖圈圈骨

Part 4

宴客菜

- | | |
|------------|-------------|
| 110 豉汁蒸排骨 | 134 糟蒸青鱼 |
| 112 洋葱炒牛肉 | 135 五香盐水花生 |
| 113 锡纸脆脆骨 | 136 洋葱烤脊骨 |
| 114 豉香苦瓜烧肉 | 137 豆腐红烧肉 |
| 116 滑蛋牛肉 | 138 油焖小龙虾 |
| 118 椒盐小土豆 | 141 私房羊肉串 |
| 120 葱香油淋鸡 | 142 炆锅腰花 |
| 121 泡椒凤爪 | 144 大葱鸡肉卷 |
| 122 香菇蒸鸡 | 147 乡村藕饼 |
| 123 豆豉鸡爪 | 149 蚕豆煮鲶鱼 |
| 124 火腿蒸武昌鱼 | 150 外婆红烧牛肉 |
| 126 干烧鲜鱼头 | 153 香煎鲈鱼 |
| 128 熏鱼块 | 154 红油肚丝 |
| 129 盐焗鱼 | 156 土钵煨牛腩 |
| 131 糍粑鱼 | 158 咖喱五香牛肉粒 |
| 133 香煎肉末豆腐 | 160 小野葱烧鱼 |





Part 1

快手菜



酸豆角炒肉末

原料

酸豆角250克，肉末100克

调料

火腿1小块，小青椒4个，小红椒2个，青蒜2根，生姜2片，蒜4瓣，白糖2½茶匙，生抽1汤匙，淀粉1茶匙，香油1/2汤匙，料酒1/2汤匙，老抽少许，盐适量



做法



肉末中调入淀粉、香油、少许老抽、1/2汤匙生抽、1/2茶匙白糖拌匀，腌15分钟。



酸豆角洗净，用温水稍稍浸泡后捞出，控水后切小段备用。



火腿切丁，姜、蒜切末，小青椒、小红椒去蒂去籽斜切成圈，青蒜斜切成段。



锅烧热不放油，倒入酸豆角焙干水分后盛出备用。



锅洗净后放油烧热，炒散火腿丁、肉末，出油、出香味后盛出备用。



用锅内底油煸香姜末和蒜末，再倒入青椒圈、红椒圈翻炒，最后倒入酸豆角炒匀。



放入2茶匙白糖后将肉末、火腿丁回锅翻炒，放入料酒、1/2汤匙生抽、盐、少许老抽炒匀。



起锅前撒入青蒜段，翻炒几下，有蒜香味溢出后出锅装盘。

饕餮小贴士

1. 酸豆角切好之后，不直接炒，加一个焙干水分的步骤，在后期与肉末同炒时更易入味，口感也会更爽脆。
2. 白糖可以中和酸豆角的酸味。



泥蒿炒腊肉



原料

泥蒿420克，腊肉150克

调料

干辣椒3个，蒜3~4瓣，生姜1小块，料酒1/2汤匙，生抽1/2汤匙，白糖少许，盐适量

做法



腊肉蒸熟后切片，蒜切末，姜去皮切丝，干辣椒去蒂去籽后斜切成段。



泥蒿摘除蒿叶后，嫩秆掐成段备用。



锅烧热放油，油五成热时下姜丝、蒜末、干辣椒段煸香。



倒入腊肉煸炒，放入料酒，继续煸炒至肥肉透明，拨至锅边。



锅内留底油，倒入泥蒿秆大火翻炒。



放入白糖、盐、生抽，将泥蒿秆与腊肉翻炒均匀后出锅装盘。

籼籼小贴士

1. 泥蒿叶苦涩，宜摘去，只留嫩秆掐成小段。
2. 腊肉要肥瘦相间，先泡水去咸味，蒸熟后煸炒，煸到出油、出香味、肥肉透明为好。

私房汽水肉



原料

鸡蛋4个，肉末200克

调料

虾皮2茶匙，生姜2片，香葱2~3根，生抽1/2汤匙，淀粉3茶匙，香油1 1/2汤匙，老抽、豉油、白糖少许，盐适量

做法



姜、香葱切末，虾皮稍稍浸泡后用清水淘洗2~3遍，鸡蛋打散。



姜末和虾皮倒入肉末中拌匀。



肉末中放入盐、白糖、生抽、老抽、1茶匙淀粉、1/2汤匙香油，拌匀腌10分钟。



锅内放水烧开后，肉末铺在平底盘里放入锅中，加盖旺火蒸。



将2茶匙淀粉与适量温水搅匀，慢慢倒入蛋液中，再往蛋液中加入少许白糖和盐搅匀。



肉末蒸至变色断生(5~6分钟)，倒入蛋液继续蒸，待蛋液边缘变白时转小火。



蛋蒸熟后(约8分钟)取出，撒上葱末，淋上少许豉油。



烧热1汤匙香油，浇在葱末上，爆出葱香后趁热食用。

小贴士

1. 蛋蒸熟约需8分钟，也可插入竹签看蛋液是否凝固。
2. 蒸肉末的时间宜根据实际情况灵活把握。



快手菜

下饭菜

营养菜

宴客菜



香芹炒肉末



原料

香芹350克，肉末150克

调料

小红椒2个，生姜1片，蒜2瓣，生抽1汤匙，淀粉1茶匙，香油1/2汤匙，料酒1/2汤匙，老抽、白糖少许，盐适量

做法



1 肉末中放入淀粉、香油、1/2汤匙生抽、少许白糖、老抽，腌15分钟。



2 芹菜去根、叶后切4厘米长的段，蒜、姜去皮切末，小红椒去蒂去籽斜切成圈。



3 锅烧热放油，油稍热后倒入腌过的肉末。



4 肉末快速炒散后，拨到锅边。



5 煸香姜末、蒜末。



6 倒入红椒圈，与肉末炒匀，再放入料酒，炒散酒气后调入1/2汤匙生抽和适量盐，转大火翻炒均匀。



7 倒入芹菜，快速翻炒断生后起锅装盘。

赖赖小贴士

1. 春天北方气候干燥，常吃芹菜有助于清热解毒，祛病强身。肝火过旺，皮肤粗糙及经常失眠、头痛的人可适当多吃芹菜。
2. 芹菜叶子营养丰富，千万不要丢掉！可以一菜两吃，将剩下的芹菜叶和入面团，制成清香可口的早餐饼。

千张炒肉丝



原料

千张（豆腐皮）2张，瘦肉200克

调料

胡萝卜1/2根，生姜1片，香葱3根，生抽1 1/2汤匙，豉油1汤匙，白糖1/2茶匙，淀粉2茶匙，香油1/2汤匙，高汤2~3汤匙，盐适量，老抽少许

做法



1 千张稍冲洗后切丝，胡萝卜切丝，香葱切段，姜切丝。



2 肉切丝，加入姜丝、白糖、淀粉、香油、少许老抽和1/2汤匙生抽拌匀，腌10分钟。



3 锅内放水烧至微开熄火，加少许盐，放入千张丝焯1~2分钟，捞出控水备用。



4 锅放油烧热后下入肉丝滑炒至变色，盛出备用，锅内留底油。



5 倒入胡萝卜丝与千张丝翻炒，放入生抽、老抽、盐炒匀，再加入高汤，稍焖使千张入味。



6 倒入肉丝，淋入豉油炒匀，撒上葱段后快速翻炒，盛出。

饕餮小贴士

1. 品质好的千张色白偏淡黄，带有豆香味，质地细腻，久煮不烂。
2. 千张用热盐水焯一下可以有效去除豆腥味，并且成菜口感柔软。



快手菜

下饭菜

营养菜

宴客菜



盐煎鸡翅



原料

鸡翅中6个

调料

盐适量

做法



鸡翅洗净。冰冻鸡翅可以先冲洗，再用添加了姜片和醋的清水浸泡以去除异味。



用牙签在鸡翅上扎几个小孔，既便于入味，又能避免煎时鸡翅涨破皮。



用厨房纸擦干鸡翅。



平底煎锅加热，无须放油，直接将鸡翅外侧朝下码入煎锅。



中火加热，听到吱吱声后转小火，往鸡翅上均匀地撒少量盐。需将鸡翅多次翻面撒盐，煎至鸡翅表面焦黄起锅。

小贴士

1. 盐煎鸡翅是鸡翅最原始、最健康的做法。不用油，无须腌，除盐之外不用任何调料和配料。
2. 可以插入牙签来察看鸡翅的生熟，牙签拔出时无血水带出为熟，再稍煎片刻即可。

荠菜炒鸡蛋



原料

荠菜400克，鸡蛋4个

调料

虾皮10克，蒜2瓣，白糖1/2茶匙，香油1茶匙，生抽1/2汤匙，水淀粉1汤匙，盐适量

做法



1 鸡蛋加少许温水打散，虾皮稍稍浸泡后用清水淘洗2~3遍，控水备用。



2 荠菜切成2~3厘米长的段，蒜切末。



3 蛋液中放入白糖、香油、虾皮搅匀。锅烧热放油，油稍热后倒入蛋液，炒至七成熟盛出。



4 锅内再放油烧热，下蒜末煸香。



5 倒入荠菜猛火快炒至断生。



6 倒入鸡蛋，再放入生抽、盐炒匀，淋上水淀粉起锅。

饕餮小贴士

1. 冬末春初的荠菜最鲜嫩。野生荠菜泥土很多，需要多清洗几次。
2. 荠菜营养价值很高，富含维生素C、核黄素、胡萝卜素，以及十多种氨基酸和各种矿物质。

快手菜

下饭菜

营养菜

宴客菜