

YIXUEJIUHUI DE JIACHANGCAI

# 一学就会的 家常菜

吴杰 主编

蒸煮烩菜



金盾出版社  
JIN DUN CHU BAN SHE



# 一学就会的家常菜

## 蒸 煮 烩 菜

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 主 编 | 吴 杰 |     |     |
| 编 著 | 吴昊天 | 郭玉华 | 夏 玲 |
|     | 王 茹 | 王春丽 | 王淑芳 |
|     | 王建国 | 刘 捷 | 刘思含 |
|     | 刘淑芝 | 齐桂荣 | 马艳华 |
|     | 武淑芬 | 郑玉华 | 陆春江 |
|     | 方志平 | 宋宝柱 | 宋美艳 |
|     | 韩锡艳 | 李 松 | 李 晶 |
|     | 李淑芬 | 李永江 | 张亚军 |
| 摄 影 | 吴 杰 | 吴昊天 |     |

金 盾 出 版 社

## 内 容 提 要

这是一本专为很想学做菜而又不太会做菜的人士编写的大众菜谱书。书中精选了 120 种最普通的家常蒸、煮、烩菜,采用图文结合的方式,具体介绍了这些菜肴的原料、制法及操作要领。本书主要面向广大烹饪爱好者和年轻父母,所选菜肴,技法简单,易学好做,是初学者的良师益友。

### 图书在版编目(CIP)数据

一学就会的家常菜·蒸煮烩菜/吴杰主编. — 北京:金盾出版社,2015.11  
ISBN 978-7-5186-0578-1

I. ①一… II. ①吴… 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 247376 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京凌奇印刷有限责任公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×970 1/16 印张:4 彩页:64 字数:30 千字

2015 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:18.00 元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



## 编者的话



“民以食为天”，吃是“人生第一大事”、“天下第一大事”，人人离不了，天天离不了。人生在世，吃是第一本能，用“民以食为天”这句智慧之语来概括，就是“吃”与“天”一样重要。因为，吃不仅是人生的一大享受，它还关系到人的生命与健康。

近几年来，随着广大群众生活水平和质量的不断提高，人们的饮食理念和需求都发生了很大的改变，加之饮食卫生与食品安全等意识的日益增强，人们又把目光投向了自家的厨房，越来越多的人会选择亲自为家人掌管与健康息息相关的一日三餐，期望通过自己的双手能为家人的健康把关，营造更加和谐的氛围。与此同时，更多不会烹饪的人也开始为自己连日常最简单的一般家常菜都不会做而感到苦恼。为此，我们专门为初学烹饪者排忧解难，让初学者从百姓最常见的原料、最常用的调味品、最常吃的菜肴、最简单的做法中爱上烹饪，亲身体验到烹饪的乐趣。教初学烹饪者从大众化的菜肴做起，逐步掌握家常菜的基本技法，并通过反复实践，不断提高自己的做菜手艺，直至能轻松炒出一桌像模像样、味美可口、令家人和亲朋好友刮目相看的家常菜。

本书是金盾版“一学就会的家常菜”系列丛书，其中包括炒菜、炖菜、凉拌菜、蒸煮烩菜、汤菜、主食等，是专门针对全无烹饪经验却有强烈学习愿望的读者所设计的。

如果名曰“家常菜”，但原料品种繁多，调味品五花八门，制法复杂，专业性很强，就会让初学者难为。而本书则完全针对初学者的实际水平和迫切需求，以生活中最实用的菜例为教材，通过简洁的文字和直观的彩图，加以具体讲解。本书所选菜例，可谓真正的百姓家常饭菜。本书适合所有初学者，无论是新婚小夫妻还是三口之家，或是尚未成家的单身上班族，均可照书学练。

本书向广大初学烹饪者介绍了家庭中最常吃的各种蒸菜、煮菜、烩菜，分三大类，共120款，并配有精美的彩色图谱。本书内容丰富，图文并茂，通俗易懂，科学实用，是烹饪初学者最理想的入门教材。

相信本书将使您在轻松学会制作各种色香味形俱佳的美味家常菜的同时，更能增加您的生活乐趣，增进身体健康。

编者



# 目 录

## 一、蒸菜类

- 1 粉蒸肉  
干菜蒸肉
- 2 粉蒸排骨  
蒸肉圆
- 3 蒸肉肠  
清香肉饼
- 4 蛋皮肉卷  
羊肉白菜卷
- 5 翡翠牛肉卷  
粉蒸鸡
- 6 清蒸鸡腿  
鸡腿蒸榛蘑
- 7 蒸陈皮鸡块  
香菇鸡肉丸
- 8 猪肉鸡卷  
鸡片树菇卷
- 9 药枣蒸鸭  
蒸鸭脯
- 10 蒸鸭腿  
鸭腿蒸松蘑
- 11 清蒸乳鸽  
清蒸鳊鱼
- 12 清蒸鲈鱼  
清蒸草鱼
- 13 蛋蒸鳗鱼  
蒸火腿鱼片
- 14 蒸鱼条肉卷  
蛋皮鲜虾鱼卷
- 15 鱼鲜肉糕  
清蒸龙虾
- 16 清蒸河蟹

## 蒸鲜贝

- 17 清蒸花蛤  
蒸南瓜
- 18 蒸酿藕  
蒸酿苦瓜
- 19 蒸豆腐盒  
松蘑蒸肉
- 20 蒸酿尖椒  
蒸茄子
- 21 蒸土豆茄子  
三鲜豆腐卷

## 二、煮菜类

- 22 白肉片  
蒜泥白肉
- 23 水煮牛肉  
手把羊肉
- 24 盐水排骨  
煮猪舌
- 25 白煮猪心  
盐水猪肝
- 26 盐水猪肚  
白云猪手
- 27 白煮血肠  
白斩鸡
- 28 椒麻香鸡  
辣油鸡丝
- 29 盐水鸭  
白煮鸡心
- 30 水煮鱼  
泡菜鱼
- 31 酸菜鱼片  
骨汤鱼丸

## 32 盐水虾

- 煮皮皮虾
- 33 煮豆皮  
口袋豆腐
- 34 五香花生  
蒜香毛豆
- 35 盐水菜花  
盐水四季豆
- 36 煮白菜肥肠  
骨汤豆腐茄子
- 37 煮白菜冻豆腐  
原汤狗肉豆腐
- 38 冰糖黄桃  
冰糖藕片
- 39 橙汁白梨  
糖水山楂
- 40 冰爽杂果  
蜜汁南瓜

## 三、烩菜类

- 41 烩香辣肉丁  
烩鸡丝火腿
- 42 鸡丝烩锦菇  
鸡丝烩银芽
- 43 海带烩鸡丝  
银耳烩鸡片
- 44 烩番茄鸡肉  
猴头菇烩鸡丁
- 45 肉片烩番茄  
牛肉烩洋葱
- 46 烩肉丝蘑菇  
烩香辣里脊丝
- 47 猪肝烩菠菜

## 木耳烩双肝

- 48 猪腰烩香菇  
白菜烩牛肚
- 49 什锦烩猪肚  
香芹烩羊杂
- 50 蔬菜烩牛杂  
烩玉米鸡丁
- 51 松茸烩菜花  
银耳烩雪梨
- 52 珍珠烩锦菇  
肉末烩三宝
- 53 土豆烩火腿  
土豆干烩白蘑
- 54 红烩双白菜  
豆腐烩鲜蘑
- 55 海带烩豆腐  
白菜肉末烩豆腐
- 56 火腿烩菜心豆腐  
肉末香菇烩豆腐
- 57 虾仁烩豆腐丝  
豆皮烩海带鸡丝
- 58 金针菇烩冬笋  
浓汤烩素四宝
- 59 烩莼菜鱼片  
烩蛋花鱼片
- 60 冬笋烩鱼片  
黄鱼烩豆腐

# 一、蒸菜类

## 粉蒸肉

**【原料】** 净猪五花肉 500 克，米粉 100 克，汤、葱、姜、蒜末、酱油各 25 克，白糖 5 克，味精 1 克，精盐 1 克。

### 【制法】

1. 五花肉切成长条大片，用全部调料（不含米粉）拌匀腌入味。
2. 米粉放入肉片内抓拌均匀，码入盘内。
3. 放入蒸锅蒸至熟烂，取出即成。

**【小贴士】** 肉片要腌透再加入米粉，米粉要充分抓拌匀。最好蒸 1 小时以上。



## 干菜蒸肉



**【原料】** 带皮猪五花肉 600 克，水发干菜段 100 克，料酒、汤、酱油各 20 克，葱段、姜片各 10 克，精盐 2 克，油 1000 克。

### 【制法】

1. 五花肉下入沸水锅焯透捞出，用 10 克酱油抹匀，下入七成热油锅炸至皮红捞出，切成大片。
2. 干菜段铺入盘，码上肉片，加全部调料（不含油）。
3. 入蒸锅蒸至熟烂，取出即成。

**【小贴士】** 要充分刮净肉皮上的油污。炸肉时要用大火。

## 粉蒸排骨



**【原料】**猪排骨 600 克，米粉 100 克，豆腐乳汁、料酒各 25 克，酱油、葱姜片各 20 克，精盐、白糖、味精各 1 克。

### 【制法】

1. 将排骨洗净顺骨缝划开，再剁成段。
2. 将排骨用全部调料（不含米粉）拌匀腌透。
3. 米粉放入排骨内抓拌粘匀，码入碗内，放蒸锅蒸至熟烂取出，装盘即成。

**【小贴士】**要选用质地较嫩的排骨。排骨腌渍入味时间要稍长一些。

## 蒸肉圆

**【原料】**猪瘦肉 200 克，猪肥肉 75 克，料酒、花椒水、葱、姜、蒜末、酱油各 15 克，精盐 2 克，白糖、味精各 1 克。

### 【制法】

1. 猪肥瘦肉洗净切成黄豆粒大小的丁，用刀略斩后加入全部调料摔打上劲。
2. 制成大丸子，放入容器。
2. 放蒸锅用大火蒸至熟透取出即成。

**【小贴士】**肉馅一定要充分摔打上劲。



## 蒸肉肠



**【原料】**猪瘦肉末 500 克，净猪小肠 300 克，猪肥膘 100 克，鸡蛋 1 个，葱、姜、蒜末、料酒、酱油各 20 克，精盐、十三香粉各 2 克。

### 【制法】

1. 肥膘肉切成黄豆粒大小，放入瘦肉末中，加鸡蛋液及全部调料搅匀，填入猪小肠内。
2. 两头用线系上，用针在猪肠上扎一些小眼。
3. 放蒸锅蒸熟取出，切成片，装盘即成。

**【小贴士】**肉肠不要灌得太满，扎一些小眼防止爆裂。

## 清香肉饼

**【原料】**猪肉末 200 克，鸡蛋 1 个，韭菜 50 克，姜末、酱油、油各 15 克，精盐 2 克。

### 【制法】

1. 锅加油，倒入搅散的鸡蛋液炒熟出锅，同洗净的韭菜均切碎。
2. 肉末内加入全部调料及鸡蛋、韭菜拌匀，制成丸子装盘后按扁。
3. 放蒸锅用大火蒸至熟透，取出即成。

**【小贴士】**肉馅要略带一点肥的，以使口味更香醇。



## 蛋 皮 肉 卷

【原料】鸡蛋3个，猪肉末100克，鲜虾末50克，酱油、料酒、葱末、姜末、油各15克，湿淀粉5克，精盐3克。

### 【制法】

1. 鸡蛋液内加精盐1.5克及湿淀粉搅散，倒入抹油的平锅摊成鸡蛋皮。
2. 肉末、鲜虾末加全部调料搅匀，铺在鸡蛋皮上，卷成卷。
3. 放蒸锅蒸熟取出，切成片，装盘即成。

【小贴士】肉馅要抹平，不能太厚。用大火蒸约10分钟。



## 羊 肉 白 菜 卷

【原料】羊肉末、嫩白菜叶各200克，面粉20克，鸡蛋1个，葱末、姜末、料酒、酱油各15克，精盐2克，香油10克。

### 【制法】

1. 白菜叶下入沸水锅略烫一下捞出。
2. 羊肉末加全部调料（不含面粉）拌匀。白菜叶铺平，撒上面粉，在一侧放上肉馅卷成卷，切成长段摆盘。
3. 放蒸锅用大火蒸至熟透，取出即成。

【小贴士】白菜略烫即可，不要过火。要用大火蒸8~10分钟，至熟透即可。



## 翡翠牛肉卷



【原料】 绿白菜叶、牛肉末各 300 克，面粉 25 克，葱、姜、蒜末各 5 克，精盐 3 克，味精 1 克。

### 【制法】

1. 牛肉末加入全部调料（不含面粉）拌匀。
2. 绿白菜叶入沸水锅略烫捞出，铺平撒上面粉，放上肉馅抹平，卷成卷。
3. 入蒸锅蒸熟取出，切成段，摆盘即成。

【小贴士】 肉卷要粗细均匀。蒸制时熟透即可，时间不宜过长。

## 粉 蒸 鸡

【原料】 鸡腿 600 克，米粉 125 克，绍酒、葱姜汁、酱油各 25 克，白糖 5 克，十三香粉 1 克，精盐 1 克，香油 15 克。

### 【制法】

1. 鸡腿洗净剁成块，用全部调料（不含米粉）拌匀腌渍入味。
2. 米粉放入鸡块内抓拌粘匀码盘。
3. 放入蒸锅蒸至熟烂，取出即成。

【小贴士】 鸡块要充分腌透再加入米粉，米粉要充分抓拌匀。



## 清蒸鸡腿



【原料】肉鸡腿1只，油菜心50克，料酒、葱片、姜片各20克，精盐3克，味精1克。

### 【制法】

1. 油菜心掰洗干净。鸡腿下入沸水锅烧开后捞出，装碗。
2. 放入料酒、葱片、姜片、精盐及热水300克，放蒸锅蒸至软烂。
3. 打开蒸锅盖，放入油菜，再蒸3分钟取出，加味精即成。

【小贴士】如果有煮鸡鸭或大骨头的汤代替水，口味会更好。

## 鸡腿蒸榛蘑

【原料】净肉鸡腿1只，榛蘑50克，料酒、葱片、姜片各20克，白糖、精盐各3克。

### 【制法】

1. 蘑菇去根冲洗干净后泡透，略挤去水。鸡腿剖上直刀，下入水锅焯透捞出。
2. 鸡腿、蘑菇用全部调料拌匀装盘。
3. 放蒸锅用旺火蒸至软烂，取出即成。

【小贴士】蘑菇一定要快速冲洗，水不能挤得太净，否则会损失香味。



## 蒸陈皮鸡块



【原料】净仔鸡 750 克，陈皮、料酒、酱油各 20 克，葱段、姜片各 15 克、精盐、味精各 1 克。

### 【制法】

1. 净鸡剁成块，下水锅烧开捞出，装入容器。
2. 全部调料放在鸡块上。
3. 放蒸锅蒸至软烂取出，加入味精即成。

【小贴士】鸡块用旺火蒸 1 个小时左右。

## 香菇鸡肉丸

【原料】鸡腿肉 500 克，猪肥膘肉粒 100 克，熟香菇末 75 克，料酒 20 克，葱末、姜末、油各 15 克，精盐、白糖各 3 克，味精 1 克。

### 【制法】

1. 鸡腿肉剁碎，加入香菇末、肥膘粒及全部原料，摔打上劲。
2. 制成大丸子，放入容器。
3. 放入蒸锅用大火蒸至软烂，取出即成。

【小贴士】蒸制的时间最好在 1 个小时以上。



## 猪肉鸡卷

**【原料】** 净鸡脯肉 300 克，猪肉末 75 克，鸡蛋清 1 个，料酒、葱花、姜末各 20 克，生粉 15 克，精盐 2 克，味精 1 克。

### 【制法】

1. 鸡脯肉切成大薄片，用精盐、料酒、生粉、蛋清拌匀。
2. 猪肉末及全部调料搅拌均匀，分别放在鸡片上卷成卷装盘。
3. 入蒸锅蒸熟，取出换盘即成。

**【小贴士】** 鸡卷要放抹油的盘内。大火蒸熟即可，不能过火。



## 鸡片树菇卷

**【原料】** 鸡脯肉 200 克，茶树菇 100 克，鸡蛋清半个，料酒 20 克，生粉、油各 10 克，精盐 3 克，味精 1 克。

### 制法

1. 鸡肉切成大薄片，两面轻剞花刀，用料酒及精盐 1 克拌匀，再加入蛋清、生粉拌匀。
2. 锅下入油、茶树菇、精盐，略煎出香味出锅，用鸡片卷成卷摆盘。
3. 放蒸锅蒸熟，取出即成。

**【小贴士】** 茶树菇最好用黄油煎，不能煎得过软。



## 药枣蒸鸭

【原料】肥光鸭半只，红枣8枚，山药150克，葱段、姜片、料酒各25克，精盐3克，味精1克。

### 【制法】

1. 将鸭子洗净放入凉水锅，煮至微熟捞出，切成条，皮面朝下码入碗。
2. 山药治净削成球，同红枣及全部调料放在鸭条上，加入开水500克，入蒸锅蒸至软烂取出。
3. 汤汁沥入净锅烧开，鸭条扣入盘，浇上汤汁即成。

【小贴士】要用大火蒸制，最好用骨汤代替开水。



## 蒸鸭脯

【原料】烤鸭脯300克，葱段、姜片、料酒各15克，精盐2克，味精、白糖各1克。

### 【制法】

1. 烤鸭脯切成大片，摆入盘。
2. 白糖、精盐、料酒撒在鸭片上，放上葱段、姜片。
3. 放蒸锅蒸至软烂取出，去掉葱姜，撒上味精即成。

【小贴士】切鸭脯薄厚要均匀。最好用米酒代替料酒。



## 蒸 鸭 腿



**【原料】** 净鸭腿 2 只，料酒、葱段、姜片、酱油各 15 克。

**【制法】**

1. 鸭腿肉刮上花刀，下入沸水锅焯去血污捞出。
2. 鸭腿装盘，放入全部调料。
3. 入蒸锅蒸至熟烂，取出即成。

**【小贴士】** 鸭腿表皮要刮净，防止有异味。如有蚝油最好加入 10 克左右。

## 鸭腿蒸松蘑

**【原料】** 净鸭腿 1 只，松树蘑 50 克，料酒、葱片、姜片各 20 克，白糖、精盐各 3 克。

**【制法】**

1. 蘑菇去根冲洗干净，泡透。鸭腿肉厚处刮上花刀，下入水锅烧开后捞出。
2. 鸭腿、蘑菇用料酒、葱片、姜片、白糖、精盐拌匀装盘。
3. 放蒸锅用旺火蒸至软烂，取出即成。

**【小贴士】** 蘑菇一定要快速冲洗，要先洗后泡。



## 清蒸乳鸽



【原料】净乳鸽 1 只，小油菜心 50 克，料酒、葱段、姜片各 20 克，精盐 3 克，味精 1 克。

## 【制法】

1. 乳鸽下入沸水锅焯透捞出，装大汤碗。
2. 加精盐、料酒、葱段、姜片及水 500 克，放蒸锅蒸至软烂。
3. 放入小菜心再蒸 2 分钟取出，加入味精即成。

【小贴士】如放些胡椒粉口味会更好。

## 清蒸鳊鱼

【原料】鳊鱼 1 条约 750 克，香菜段 20 克，料酒、葱、姜片各 15 克，精盐 3 克，猪油、香油各 10 克。

## 【制法】

1. 鳊鱼治净，两面剞上十字花刀装盘。
2. 撒上料酒、精盐、葱段、姜片，入蒸锅蒸熟取出。
3. 锅加猪油、香油烧沸，浇在鳊鱼上，撒上香菜段即成。

【小贴士】蒸制时用大火，约 10 分钟左右即熟。



## 清蒸鲈鱼



**【原料】** 净鲈鱼 1 条，料酒、葱段、姜片各 15 克，葱花 10 克，精盐、白糖各 3 克。

**【制法】**

1. 净鲈鱼两面剞上柳叶花刀，撒上料酒、精盐、白糖。
2. 将鲈鱼入蒸锅用大火蒸熟取出。
3. 锅加花生油、葱段、姜片炸香，油浇在鱼上，撒上葱花即成。

**【小贴士】** 根据鱼大小，蒸约 8~10 分钟，熟透即可，不要过火。

## 清蒸草鱼

**【原料】** 净草鱼 1 条，香菜段、料酒、酱油、葱段、姜片、猪油各 20 克，精盐、米醋各 2 克。

**【制法】**

1. 草鱼剞上十字花刀，葱段横放入盘中，上面放上鱼。
2. 精盐、姜片、酱油、料酒、米醋放碗内调匀，浇在鱼上。
3. 放蒸锅蒸熟取出。锅加猪油烧沸，浇在鱼上，撒上香菜段即成。

**【小贴士】** 鱼用旺火蒸透即可，不要过火。

