



甘智荣 / 主编

共筑爱的厨房 为家人创造最美的餐桌记忆

全分解视频版

「上手家常菜」 一步一图教你做



Step 1

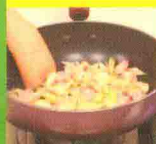
虾仁加蛋清、干淀粉、料酒拌匀腌渍



Step 2
西芹段入沸水中焯好捞出

Step 3

腰果入油锅煸炒至微黄捞出



Step 4
虾仁、西芹、腰果加调料炒匀即可

扫一扫二维码
跟视频同步学



多样家常菜 / 一步一图
简简单单
练就大厨手艺



家常菜无需纠结 一本令你厨艺精进的家常菜秘籍

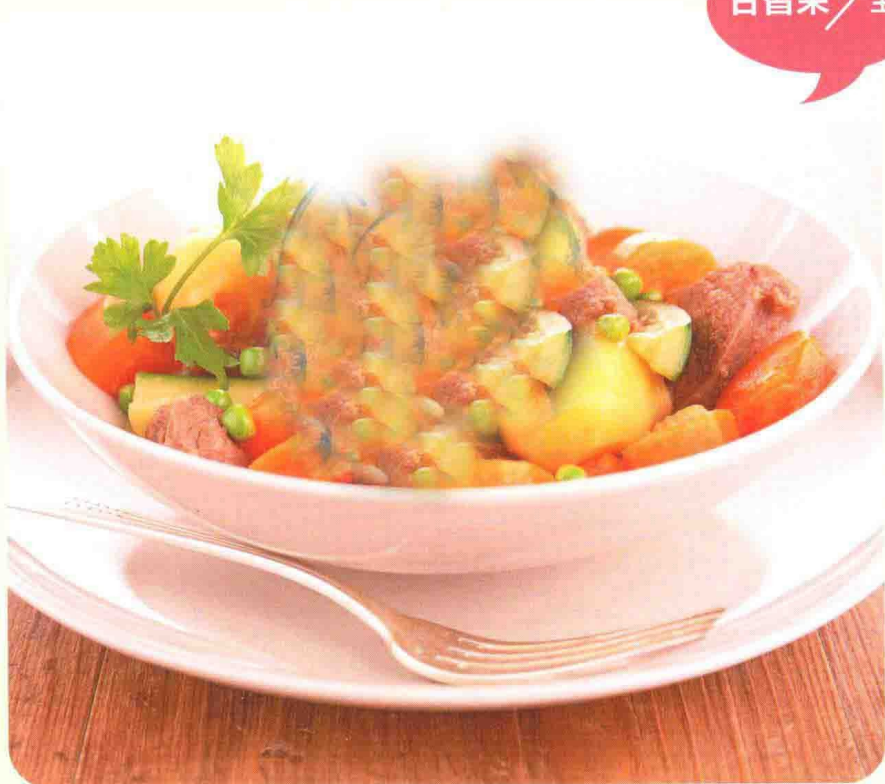
黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

—— 全分解视频版 ——

「上手家常菜」 「一步一图教你做」

甘智荣 / 主编

书
馆
章



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

上手家常菜, 一步一图教你做/甘智荣主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2015. 10
ISBN 978-7-5388-8500-2

I. ①上… II. ①甘… 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204970号

上手家常菜, 一步一图教你做

SHANGSHOU JIACHANGCAI YIBU YITU JIAONIZUO

主 编	甘智荣
责任编辑	梁祥崇
策划编辑	朱小芳
封面设计	郑欣媚
出 版	黑龙江科学技术出版社
	地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
	电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
	网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行	全国新华书店
印 刷	深圳雅佳图印刷有限公司
开 本	723 mm × 1020 mm 1/16
印 张	16
字 数	300千字
版 次	2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5388-8500-2/TS · 624
定 价	29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

序言 Preface

我们从出生开始，每一天的生活都离不开吃。为了吃得好，势必要提高食物的质量。单纯一个“吃”字，虽足以概括饮食的本质，但却无法详细地剖析出隐藏在其背后的美味佳肴。因此，如何让“吃”变得更精致，还需要从了解每一道佳肴本身入手。

根据这一初衷，本套“全分解视频版”系列书籍应运而生。本套丛书共12本，内容涵盖了美食的方方面面，大到家常菜、川湘菜、主食、汤煲、粥品、烘焙、西点，小至小炒、凉菜、卤味、泡菜，只要是日常生活中会出现的美食，你都能在这里找到。

就《上手家常菜，一步一图教你做》这一本来说。家常菜的可贵之处在于它能向家人及宾客传达出浓浓的情谊，尽管我们可以在酒店、饭馆吃到数之不尽的美味佳肴，但终究比不过家里那几盘朴实无华但又满含着家的味道的菜肴。

本书精心挑选备受大众欢迎的经典家常菜，包括简易爽口的凉拌小菜、丰富多样的美味小炒菜及独具匠心的美味炖煮蒸菜。每一道菜都配有详细的做法和烹饪提示。有了这本书，让你在学习家常菜的过程中能轻轻松松，很快上手。

本套“全分解视频版”丛书除立意鲜明、内容充实之外，还有一个显著的亮点，即是利用现如今最流行的“二维码”元素，将菜肴的制作与动态视频紧密结合，巧妙分解每一道佳肴的制作方法，始终坚持做到“一步一图教你做”，让视频分解出最细致的美味。

看完这套书，你会领悟“授人以鱼，不如授人以渔”的可贵。相比摆在眼前就唾手可得的现成食物，弄懂如何亲手制作美味佳肴，难道不显得更有意义吗？

如果你是个“吃货”，如果你有心学习“烹饪”这门手艺，如果你想让生活变得更加丰富多彩，那就行动起来吧！用自己的一双巧手，对照着图书边看边做，或干脆拿起手机扫一扫书中的二维码，跟着视频来学习制作过程。只要勇于迈出第一步，相信你总会有所收获。

希望谨以此套丛书，为读者提供方便，也衷心祝愿这套丛书的读者，厨艺更精湛，生活更上一层楼。

Contents 目录

Part 1

家常菜烹饪技巧

这样做防止蔬菜营养流失	002
肉类菜怎样做才更营养美味	004
大厨教你正确使用调料	006
大厨教你做小炒菜肴	008
制作凉拌菜的注意事项	010

Part 2

清新凉拌菜

银耳拌芹菜	012	橙汁冬瓜条	022
醋拌芹菜	013	凉拌花菜	023
金针菇拌紫甘蓝	014	黄瓜拌土豆丝	024
紫甘蓝拌茭白	016	黄瓜拌玉米笋	026
凉拌豌豆苗	017	手撕茄子	028
豌豆苗拌香干	018	蒜油藕片	029
白萝卜拌金针菇	020	炆拌莴笋	030



香辣春笋	032
凉拌双耳	034
手撕杏鲍菇	035
萝卜缨拌豆腐	036
黄瓜里脊片	038
香辣肉丝白菜	039
凉拌猪肚丝	041
凉拌牛肉紫苏叶	042
凉拌牛百叶	045
米椒拌牛肚	046
葱油拌羊肚	047
三油西芹鸡片	048
凉拌手撕鸡	050
怪味鸡丝	051
茼蒿拌鸡丝	053
苦瓜拌鸡片	054
蒜汁肉片	055
鸡肉拌南瓜	056
蛋丝拌韭菜	058
红油皮蛋拌豆腐	059
拌鱿鱼丝	060
青椒鱿鱼丝	061
蒜薹拌鱿鱼	063
白菜拌虾干	064

虾皮拌香菜	065
海米拌三脆	066
虾干拌红皮萝卜	068
上海青拌海米	069
蒜香拌蛤蜊	070
毛蛤拌菠菜	072
海蜇拌魔芋丝	073
芝麻苦瓜拌海蜇	074
心里美拌海蜇	076
芝麻双丝海带	077
黄花菜拌海带丝	078



Contents 目录

Part 3

爽口小炒菜

胡萝卜丝炒包菜	080	竹笋炒腊肉	110
青椒炒白菜	081	刀豆炒腊肠	111
白菜炒菌菇	082	杏鲍菇炒火腿肠	112
腰果炒空心菜	084	小炒牛肉丝	115
慈姑炒芹菜	086	南瓜炒牛肉	117
红椒西红柿炒花菜	087	黄瓜炒牛肉	118
香菇松仁炒西葫芦	088	香菜炒羊肉	119
榨菜炒白萝卜丝	090	韭菜炒羊肝	120
葱椒茼蒿	092	尖椒炒羊肚	122
蚝油茭白	094	香菜炒鸡丝	123
西红柿青椒炒茄子	095	茭白鸡丁	125
鱼香金针菇	096	椒盐鸡脆骨	126
辣炒刀豆	098	双椒炒鸡脆骨	128
口蘑炒豆腐	099	香辣鸡脆骨	129
茶树菇核桃仁小炒肉	100	小炒鸡爪	130
辣子肉丁	103	麻辣鸡爪	132
干煸芹菜肉丝	104	滑炒鸭丝	134
爆炒猪肚	106	菠萝蜜炒鸭片	136
怪味排骨	108	枸杞叶炒鸡蛋	138



葱花鸭蛋	139	葱香带鱼	153
茭白木耳炒鸭蛋	140	马蹄豌豆炒虾仁	154
韭菜炒鹌鹑蛋	141	生汁炒虾球	156
菠萝炒鱼片	142	蒜香大虾	157
木耳炒鱼片	144	虾仁炒豆角	159
洋葱炒鱿鱼	145	桂圆蟹块	160
竹笋炒鳝段	147	葱爆海参	161
豉椒墨鱼	148	草菇炒牛蛙	162
姜丝炒墨鱼须	151	丝瓜炒蛤蜊	163
芝麻带鱼	152	素炒海带结	164

part 4

美味炖煮蒸菜

芹菜红枣汤	166	芦笋马蹄藕粉汤	177
胡萝卜西红柿汤	167	金瓜杂菌盅	178
蒜泥蒸茄子	168	香菇炖豆腐	180
土豆炖南瓜	170	青菜蒸豆腐	182
桂花蜜糖蒸萝卜	172	上海青海米豆腐羹	183
蜂蜜蒸红薯	174	核桃仁豆腐汤	184
豆苗煮芋头	175	腐竹玉米马蹄汤	185
百合枇杷炖银耳	176	栗子腐竹煲	187

Contents 目录

白菜肉卷	188	鹌鹑蛋牛奶	223
瘦肉莲子汤	189	山药蒸鲫鱼	224
水煮肉片千张	191	蛤蜊鲫鱼汤	226
香菇白菜瘦肉汤	192	清蒸草鱼段	228
蒸肉丸子	193	苹果炖鱼	229
猪血豆腐青菜汤	194	木瓜草鱼汤	230
三色肝末	196	清蒸开屏鲈鱼	232
丝瓜虾皮猪肝汤	198	泥鳅烧香芋	234
酸菜炖猪肚	200	豉油蒸鲤鱼	236
党参薏仁炖猪蹄	201	鲤鱼炖豆腐	237
芸豆平菇牛肉汤	202	蒜烧黄鱼	238
牛筋腐竹煲	205	酸菜小黄鱼	240
羊肉胡萝卜丸子汤	206	鲜虾烧鲍鱼	243
冬瓜蒸鸡	207	螃蟹炖豆腐	244
山药红枣鸡汤	208	干贝花蟹白菜汤	245
茯苓胡萝卜鸡汤	210	生蚝汤	246
酸萝卜老鸭汤	211	鲜虾花蛤蒸蛋羹	247
菌菇冬笋鹅肉汤	212	紫菜豆腐羹	248
鹅肝炖土豆	214		
红烧鹌鹑	216		
菌菇鸽子汤	218		
黄花菜鸡蛋汤	220		
酸枣仁芹菜蒸鸡蛋	221		
艾叶煮鸡蛋	222		



Part 1

家常菜烹饪技巧

是否总是感慨同样的食材在大厨手中就能化腐朽为神奇，是否总是哀叹自己毫无长进的厨艺，是否希望有朝一日成为料理达人。其实要厨艺达到上乘并不难，关键在于掌握烹饪技巧。

本章分主要介绍家常菜的烹饪技巧，仔细领悟，再学以致用，就能让自己的厨艺突飞猛进，让亲朋好友享受五星级的美食待遇。



这样做防止蔬菜营养流失

蔬菜中含有丰富的B族维生素、维生素C和矿物质等，在烹饪过程中这些营养物质很容易因为高温而破坏，或者在烫煮的过程中溶解于水中导致营养成分流失。那么怎样才能最大程度地避免蔬菜的营养成分流失呢，一起试试下面这些方法吧！

合理处理食材

菜肴在制作之前注意以下几点，可以减少蔬菜的营养物质流失：

（1）蔬菜在切的过程中，营养素就开始流失了。切完后再洗，菜的表面变大，放在水中与水接触的面积变大，水溶性的维生素等物质就容易从切口流失，且农药刚好从切口跑进去。所以，应先以小流速的水洗菜，冲掉污物及残留的农药后，在烹调前再切菜。这样既可保留养分，又避免农药在洗菜的过程中跑进切口去。

（2）蔬菜中的营养素会在空气中氧化，所以应尽早处理、马上烹饪，避免放置过久。

（3）在适口性允许下，大块蔬菜因切面少，营养素也会相对流失较少。就拿红薯来说，整块的红薯因为糖分营养未流失，吃起来就比切块的要香甜得多。

（4）现如今的家庭人口基数都不大，以三口之家居多，所以烹饪少量食物即可，不仅可以每餐吃到新鲜的菜肴，也可缩短烹饪时间，保留食物养分。



焯水

焯水就是将初步加工的原料放在开水锅中加热至半熟或全熟，取出以备进一步烹调或调味。它是烹调中特别是冷拌菜不可缺少的一道工序，对菜肴的色、香、味，尤其是色起着关键作用。

焯水的应用范围较广，大部分蔬菜和带有腥膻气味的肉类原料都需要焯水，焯水的作用有以下两个方面：

第一，使蔬菜颜色更鲜艳，质地更脆嫩，减轻涩、苦、辣味，还可以杀菌消毒。如菠菜、芹菜、油菜通过焯水变得更加艳绿；苦瓜、萝卜等焯水后可减轻苦味；扁豆中含有的血球凝集素，通过焯水可以消除。

第二，调整几种不同原料的成熟时间，缩短正式烹调时间。由于原料性质不同，加热成熟的时间也不同，可以通过焯水使几种不同的原料成熟时间一致。如肉片和蔬菜同炒，蔬菜经焯水后达到半熟，那么，炒熟肉片后，加入焯水的蔬菜，很快就可以出锅。

焯水时注意以下三点不仅可以防止营养物质流失，还可以使菜肴更加美味：

（1）蔬菜焯水时先是将锅内的水加热至滚开，然后将原料下锅。下锅后及时翻动，时间要短，要讲究色、脆、嫩，不要过火。

（2）火候过大，时间过长，蔬菜的颜色就会变淡，而且也不脆、不嫩，因此蔬菜放入锅内后，水微开时即可捞出凉凉。

（3）蔬菜类原料在焯水后应立即投凉控干，以免因余热而使之变黄、熟烂的现象发生。

水炒菜

如今越来越多的人用“水炒法”来炒菜。水炒菜就是在油锅中加入少量的水，水滚后加入青菜，以一般炒菜的方式拌炒，并于起锅前再加上盐调味。

与传统油炒菜相比，水炒菜更有优势。传统热油爆炒会产生大量油烟，油质也会因为高温变性，不益健康。而水炒法不仅更健康，且以少量的水去煮，蔬菜原始甜度及营养物质不易被稀释。并且不需太多调味料的使用，可减少油盐的摄取，炒出的成品同样青脆好吃。

有的人会觉得水炒菜不够香，不过也可用坚果类增加香气。将腰果、杏仁等坚果类打成酱料，炒菜时只放少许水，将酱料拌入菜里面，所有食材、营养就可以全部都吃下肚。



肉类菜怎样做才更营养美味

日常饮食中人们不仅要多吃蔬菜，而且要搭配肉类菜一起食用才能满足人体的营养物质需求，所以学习烹饪肉类菜也很有必要。一起来研究这些烹饪知识，学习如何最大限度地保存肉类营养，让肉肥而不腻、更加美味！



肉块要适当切大一些

肉类都含有可溶于水的含氮物质，炖猪肉时含氮物质释出越多，肉汤味道越浓，肉块的香味则会相对减淡，因此炖肉的肉块要适当切大一些，以减少肉内含氮物质的外溢，这样肉味会更鲜美。



肉类焖制营养最高

肉类食物在烹调过程中，某些营养物质会遭到破坏，而采用不同的烹调方法，其营养损失的程度也有所不同。如蛋白质，在炸的过程中损失最高可达12%，而采用煮和焖则损耗较少；如B族维生素，在炸的过程中会损失45%，

煮时损失为42%，焖时损失为30%。由此可见，肉类在烹调过程中，焖制方法营养损失最少。

另外，把肉剁成肉泥，加面粉等做成丸子或肉饼进行焖制，营养损失会更加减少。

做肉类菜记得少加水

炖肉时要少加水，以使汤汁滋味醇厚。在炖的过程中，肉类中的水溶性维生素和矿物质会溶于汤汁内，汤汁越多营养损失得越多。因此，在红烧、清炖及蒸、煮肉类及鱼类食物时，应尽量少加水。

不要用大火猛煮

烹调肉类时不宜用大火猛煮。一是因为肉块遇到急剧的高热，肌纤维会变硬，肉块就不易煮烂；二是因为肉中的芳香物质会随猛煮时的水蒸气蒸发掉，使肉的香味减少。

吃肉不加蒜，营养减半

在动物性原料中，尤其是瘦肉类，往往含有丰富的维生素B₁，但维生素B₁并不稳定，在体内停留的时间较短，会随尿液大量排出。大蒜中含特有的蒜氨酸和蒜氨酸酶，二者接触后会产生蒜素，肉中的维生素B₁和蒜素结合就生成稳定的蒜硫胺素，蒜硫胺素能延长维生素B₁在人体内的停留时间，提高其在胃肠道的吸收率和体内的利用率。因此，炒肉时加一点蒜，既可解腥去异味，又能保住维生素B₁，达到事半功倍的营养效果。

但需要注意的是，大蒜并不是吃得越多越好，每天吃一瓣生蒜（约5克重）或是两三瓣熟蒜即可，多吃也无益。此外，大蒜辛温、生热，食用过多会引起肝阴、肾阴不足，从而出现口干、视力下降等症状，因此平时应注意。

巧妙搭配让肉更美味

想要让肉类菜更加鲜美，可以尝试使用一些巧妙搭配：

（1）芹菜的叶子可在洗净后放入冰箱冷冻，在煮肉汤时放入可使汤味清香。

（2）冷冻的肉类在加热前，先用姜汁浸渍，可起返鲜的作用。

（3）炖肉时，在每500克肉里放3块山楂片，可以很快熟烂，且味道更鲜美；在锅里加上几块橘皮可除去异味和油腻，并增加汤的鲜味。

（4）炖肉时，加入适量的醋，既可除去异味，又可缩短时间。

（5）扣肉用酸料炖制，可开胃去腻。



大厨教你正确使用调料

盐、酱油、蚝油等调料如果正确使用，不仅可以使菜肴更加可口诱人，也可以使菜肴的营养更好地保存下来。下面就一起来了解如何正确使用调料，让您烹饪出的家常菜更加美味！

巧用姜

姜是许多菜肴中不可缺少的香辛调味品，但怎样使用，却并非人人知晓。

姜用得恰到好处，可以使菜肴增鲜添色，反之则会弄巧成拙。

同样是用姜，形态不同，其所做出菜的味道也会有所差别。如做鱼丸时，在鱼茸中掺入姜葱汁，再放其他调味品搅拌上劲，挤成鱼丸，可使鱼丸鲜香滑嫩、色泽洁白；若把生姜剁成蓉，拌入鱼茸里制成鱼丸，吃在嘴里就会垫牙、辣口，且色彩发暗，味道欠佳。

姜投放的时间对菜肴的味道也有很大的影响。如在烧鱼前，应先将姜片投入少量热油中煸炒、炆锅，后下入鱼肉煎烙两面，再加清水和各种调味品，使鱼与姜同烧至熟，这样可使煎鱼时不粘锅，且可去膻解腥；如果姜片与鱼同下锅，或鱼肉熟后撒下姜，其效果欠佳。因此，在烹调中要视菜肴的具体情况，合理用姜。

不同种类的姜在烹饪中有不同的用法，使用时要加以区分。常用姜有新姜、黄姜、老姜、浇姜等，按颜色又有红瓜姜和黄瓜姜之分。新姜皮薄肉嫩，味淡薄；黄姜香辣，气味由淡转浓，肉质由松软变结实，是姜中上品；老姜，俗称姜母，即姜种，皮厚肉坚，味道辛辣，但香气不如黄姜；浇姜，附有姜芽，可以做菜肴的配菜或酱腌，味道鲜美。

姜除了可做调味品，也可做菜肴的配料。作为配料入菜的姜，一般要切成丝，如“姜丝肉”是取新姜与青红辣椒，切丝与瘦猪肉丝同炒，其味香辣可口，独具一格。



巧用盐

盐常被称为“百味之王”，也常用“一盐调百味”来形容其在烹饪中的重要作用。

盐通常用来调味和增强风味。在烹调中加盐，既要考虑到菜肴的口味是否适度，同时也要讲究用盐的时机是否正确。

盐在烹调过程中常与其他调料一同使用，在使用过程中几种调料之间必然发生作用，形成一种复合味，掌握盐对调料的影响可以让我们在使用盐时更加得心应手。一般说，咸味中加入微量醋，可使咸味增强，加入醋量较多时，可使咸味减弱；反之醋中加入少量盐，会使酸味增强，加入大量盐后则使酸味减弱；咸味中加入砂糖，可使咸味减弱；甜味中加入微量盐，可在一定程度上增加甜味；咸味中加入味精可使咸味缓和；味精中加入少量盐，可以增加味精的鲜度。

盐有高渗透作用，烹饪中巧用盐能抑制细菌的生长。制作肉丸、鱼丸时，加盐搅拌，可以提高原料的吃水量，使制成的肉丸、鱼丸柔嫩多汁。

巧用料酒

烹调中一般要使用料酒，这是因为料酒能解腥起香。

使用时注意以下两点，可让料酒的作用得到最大程度的发挥：

（1）烹调中最合理的用料酒时间，应该是在整个烧菜过程中锅内温度最高的时候。比如煸炒肉丝，料酒应当在煸炒刚完毕的时候放；又如红烧鱼，必须在鱼煎制完成后立即淋入料酒；再如炒虾仁，虾仁滑熟后，料酒要先于其他调料入锅。

（2）用料酒忌溢和忌多。有些人但凡菜肴中有荤料的都习惯放点料酒，像“榨菜肉丝汤”一类的菜也放了料酒，结果清淡的口味反被酒味破坏，这是因为放在汤里的料酒来不及挥发的缘故。所以使用料酒时要做到“一要忌溢，二要忌多”。



大厨教你做小炒菜肴

炒是家庭中最常用的一种烹调方法，用这种方法做出来的菜不但味鲜、脆嫩，而且能在较大程度上保持食物的营养价值。看似简简单单的“炒”，实则包含了很多内容，比如炒制方法就有滑炒、清炒、干炒等，其烹饪出的菜肴味道天差地别。

滑炒

滑炒所用食材多为动物性原料，不论畜禽类、鱼虾类，均须去除筋、骨、皮，改刀成较小的块后炒制。传统滑炒不需勾芡，菜品呈自然风味。如今可以用微芡的方法，使菜品更鲜嫩适口。

1. 滑炒的优点

滑炒能保护食材的营养物质不过多流失，且操作简便，炒出来的成品鲜嫩，调味采用一次性调入芡汁方式，口味也比较容易掌控。

2. 滑炒的注意事项

第一步是上浆。浆料一般是鸡蛋清或水淀粉，用量为每250克肉，至少要用2个鸡蛋清或足量的水淀粉以能包裹

食材为准。上浆时，要将浆料与肉拌匀，质地细嫩的鸡丝、鱼条要先用手轻按，使浆料深入肉质中，又不会掐断。

第二步是滑油。滑油时油量要多，油温要适中。油量少肉质容易脱浆，油温低肉质会吸收大量的油，油温高肉质易熟、成品较老。滑油的过程要迅速，主要是让浆料成熟以包裹肉质，肉质断生即可。滑油属于烹调过程中的重要程序，其优点是油温低，在90~120℃；烹制时间短，原料营养物质破坏较少。

第三步要求炒制的时间短，且操作迅速。调味汁最好事先准备，操作时一气呵成。净锅留底油燃烧，可以用葱、姜、蒜炆锅；而后，将油滑过的肉与配料同入锅中；调入调味料汁，迅速颠翻，使芡汁均匀包裹，随后出锅即可。

