

原味小厨
168



菜肴步骤图

二维码视频

一个都不能少

家传好菜

原味小厨编委会◎编



名厨笔记

大师制作
多年经验的累积



大V点评

拒绝专家
只听自己的声音

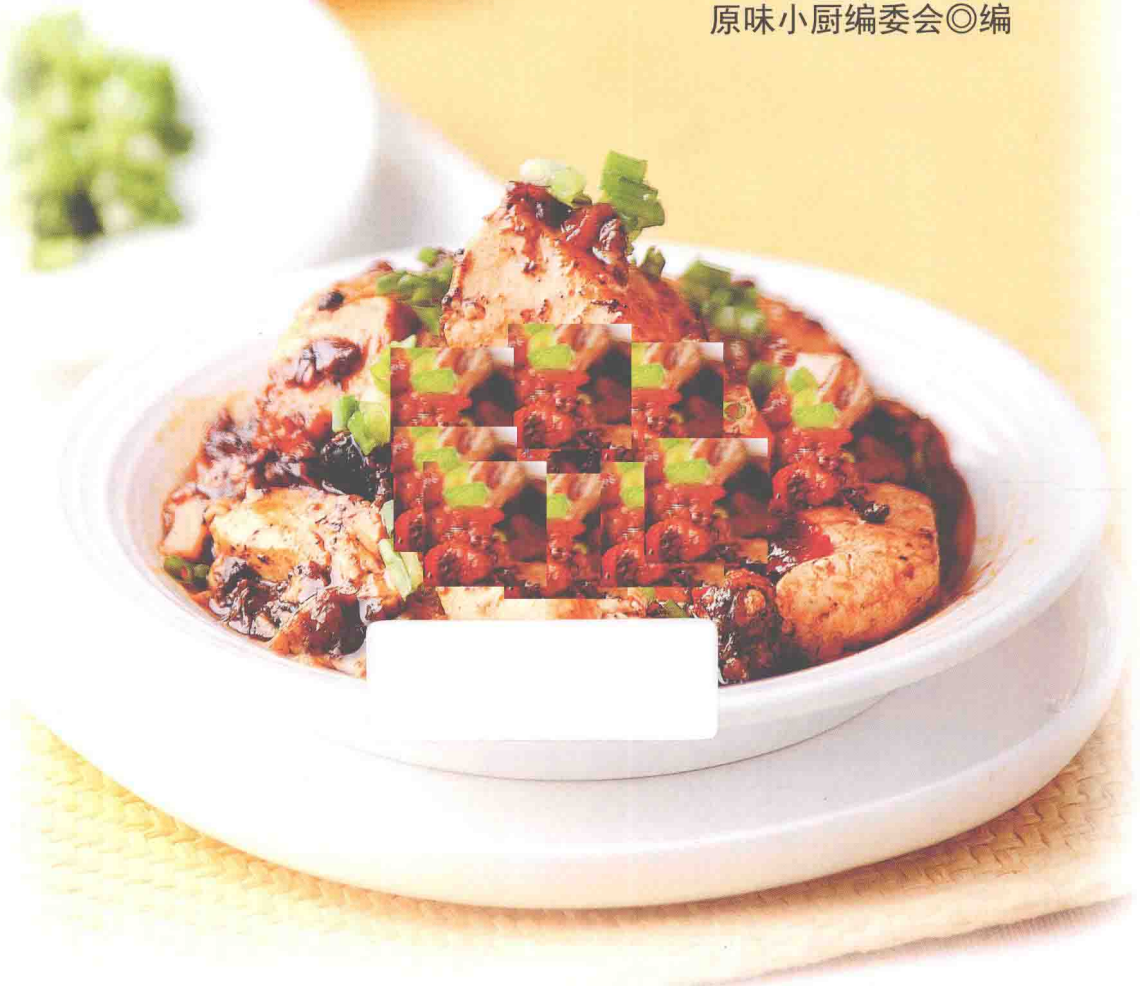


营养窍门

食材技巧
我们倾情告诉您

家传好菜

原味小厨编委会◎编



图书在版编目 (C I P) 数据

家传好菜 / 原味小厨编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015. 2
(原味小厨168)
ISBN 978-7-5384-8736-7

I. ①家… II. ①原… III. ①菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第302155号



家传好菜



编 原味小厨编委会

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 250千字

印 张 12

印 数 1-8 000册

版 次 2015年9月第1版

印 次 2015年9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 0431-85635186

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 978-7-5384-8736-7

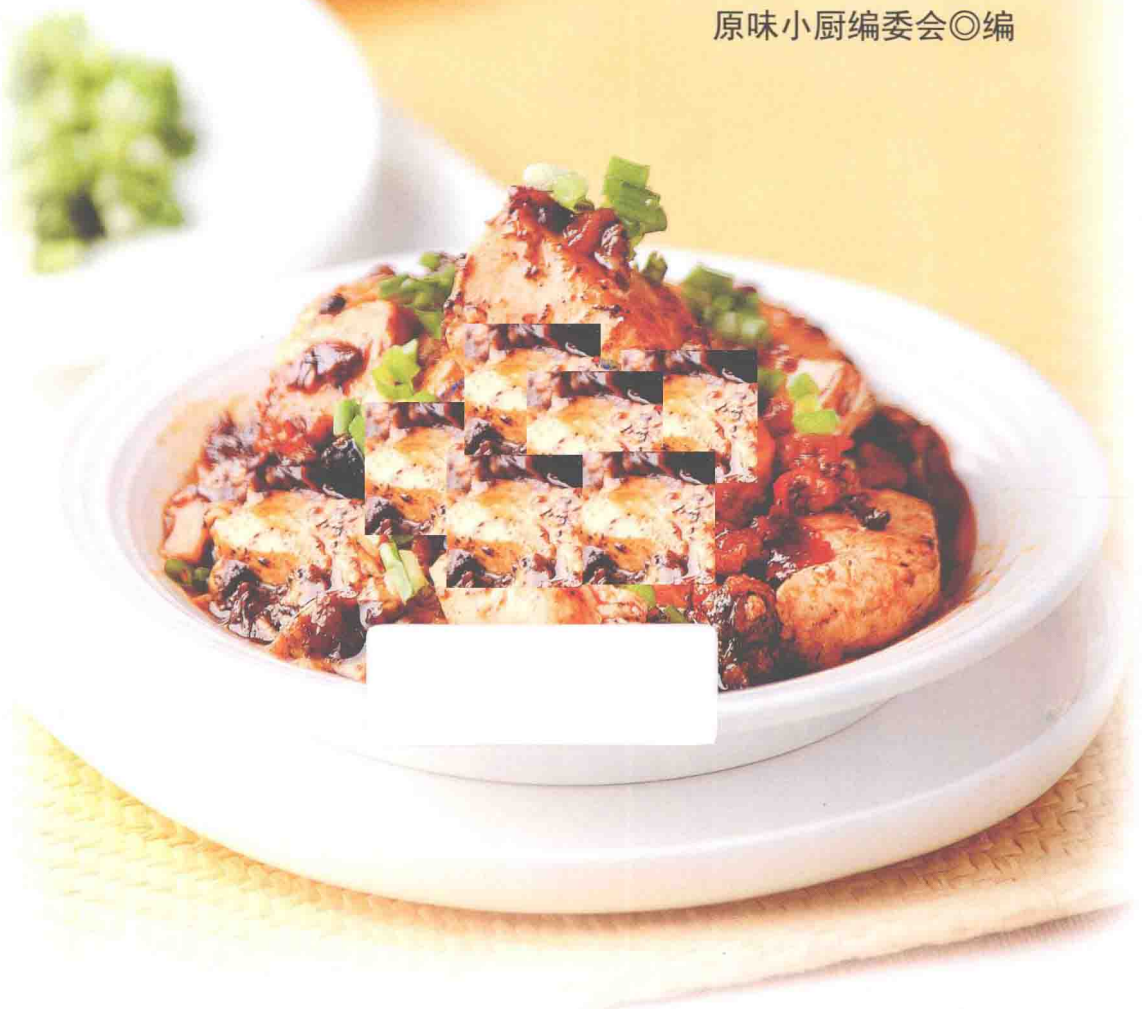
定 价 29.90元

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

家传好菜

原味小厨编委会◎编





原味小厨编委会（按拼音排序）

蔡 雷（网名：吃货宝） 郭 莹（网名：烘焙宝贝）
高 峰（网名：好煮意） 高玉才 郭鸿飞（网名：郭私房）
韩密和 蒋志进（网名：我是煲汤王）
郎树义（网名：创意小厨房） 刘凤义（网名：老妖）
马长海 马萱钺 夏金龙 张明亮

“饮食”对不同的人有着不同的意义和感受。对厨师而言，“饮食”是对厨艺的探索；对食客而言，“饮食”是一种品位和生活享受；对家庭主妇（夫）而言，“饮食”有时候会是一种责任与负担。

在我们日益精致的生活中，“饮食”所要承载的内容越来越丰富，人们对“饮食”的要求也越来越高。于是更多的人们热衷于到餐馆中品尝各种美味，有时候这样的确能够满足人们对“饮食”以及“美味”的追求，但无论是从健康，还是从经济的角度出发，餐馆都不是人们的最佳选择。那么，能不能在家里做出既经济又美味的佳肴呢？为此，我们特地编写了《原味小厨168》系列饮食图书，希望能帮助喜爱“饮食”的朋友提高烹饪水平，并且在美味中享受无穷的乐趣。

《家传好菜》中的每道菜式，首先由烹饪大师精心烹制，讲解菜式的制作心得；然后由网络达人按照自己的实操，根据个人的喜好而说出自己的声音；最后我们还邀请营养专家为读者介绍菜式的营养及窍门，使您对菜式有进一步的理解。

《家传好菜》中介绍的每款家常菜式，取材容易、制作简便、营养合理，而且图文精美，一些菜式中的关键步骤还配以多幅彩图并加以分步详解，可以使您能够抓住重点，快速掌握，真正烹调出美味的家常菜肴。最后，对于一些重点的菜式配以二维码，您可以用手机或平板电脑扫描二维码，在线观看整个菜品制作过程的视频，真正做到图书和视频的完美融合。

讲究营养和健康是现今的饮食潮流，享受佳肴美食是人们的减压方式。虽然我们在繁忙的生活中，工作占据了太多时间，但在紧张工作之余，我们也不妨暂且抛下俗务，走进家庭厨房的小天地，用适当的原料、简易的调料、快捷的技法等，烹调出一道道简易、美味、健康并且快捷的家常菜肴，与家人、朋友一起来分享烹调的乐趣，让生活变得更富姿彩。

Contents
目录

PART 1 清鲜蔬菜

浪漫藕片·····	11
橙汁藕片·····	12
凉拌苦瓜·····	13
素酿苦瓜·····	14
鸡丝炒蕨菜·····	15
紫菜蔬菜卷·····	16
菜心拌蚕皮·····	18
白菜虾干汤·····	19
韭菜炒虾仁·····	20
蒜蓉苋菜·····	21
酱拌茄子·····	23
风林茄子·····	24
咸鱼茄子煲·····	25
甜酱焖茄子·····	26
杏仁黄瓜条·····	27
家常素丸子·····	28
猪尾焖土豆·····	30
拔丝土豆·····	31



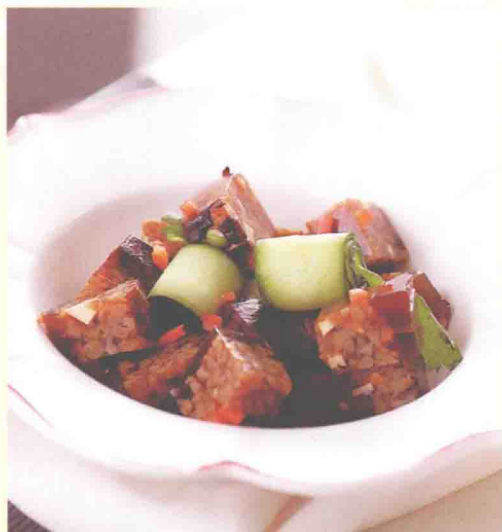
芦笋莲珠·····	32
菜花炒肉片·····	33
八宝炒酱瓜·····	35
花生拌黄瓜·····	36
海米拌双椒·····	37
美极小萝卜·····	38
姜汁四季豆·····	39
辣酱黄瓜卷·····	40
椒条荷兰豆·····	42
百合银杏豌豆·····	43
草菇炒鸡心·····	44
杭椒炒素菇·····	45
油焖春笋·····	47
橙汁南瓜·····	48
凉拌素什锦·····	49
油吃鲜蘑·····	50
黑白炆时蔬·····	52
冬菇菜胆扒蹄筋·····	53

PART 2
强体畜肉

家常叉烧肉·····	57
百花酒焖肉·····	58
锅烧肘子·····	59
炸烹松肉·····	60
干炸里脊·····	61
榨菜狮子头·····	62
滑炒里脊·····	64
姜丝炒肉·····	65
芫爆肚丝·····	66
白肉血肠·····	67
酱爆猪肝·····	69
红烧猪尾·····	70
叉烧排骨·····	71
香辣小排骨·····	72
豉香排骨煲·····	73
腊八蒜烧猪蹄·····	74
水晶肘花·····	76
翡翠猪手冻·····	77
翡翠腰花·····	78
锅烧大肠·····	79



茶香栗子炖牛腩·····	81
蚝油牛肉丝·····	82
沙茶牛肉·····	83
茶熏牛腱子·····	84
西红柿炖牛肉·····	85
沙茶牛肚煲·····	86
芝麻牛排·····	88
牛肉藕夹·····	89
蒜香牛柳·····	90
西湖牛肉羹·····	91
风味肉皮冻·····	93
特色羊肉片·····	94
油泼羊肉·····	95
葱烧羊蹄·····	96
羊杂汤·····	97
炒烤羊肉·····	98
桂花羊肉·····	100
参杞萝卜羊肉·····	101
五香熏驴肉·····	102
陈皮狗肉·····	103





鸡肉蚕豆酥·····	126
蒸淋凤爪·····	127
可乐焖鸡腿·····	128
铁板鸡心·····	129
杭州酱鸭腿·····	131
清汤柴把鸭·····	132
秘制啤酒鸭·····	133
滑溜鸭肝·····	134
椒盐鸭舌·····	135
辣豆豉荷包蛋·····	136
木樨蚬子·····	138
绍式虾蛋·····	139
蛋烙生蚝·····	140
滑蛋虾仁·····	141
吉利豆腐丸·····	143
豆腐煮牛肉·····	144
八宝豆腐·····	145

PART 3 禽蛋豆制品

糟熘鸡片·····	107
荷叶粉蒸鸡·····	108
板栗炖仔鸡·····	109
德州扒鸡·····	110
姜汁热窝鸡·····	111
香椿鸡柳·····	112
浮油鸡片·····	114
酱爆熏鸡·····	115
香菇栗子鸡·····	116
冬菇蒸滑鸡·····	117
茶香三杯鸡·····	119
白果鸡煲·····	120
双花烧鸡肉·····	121
杧果脆皮鸡·····	122
梅菜鸡腿·····	123
芝麻鸡肝·····	124



PART 4 美味水产

酒酿鲈鱼·····	149
鲜辣鲈鱼·····	150
五福焖鲈鱼·····	151
锅贴鲤鱼·····	152
糖醋黄河鲤鱼·····	153
锅包鱼片·····	154
红烧黄花鱼·····	156
花果黄鱼·····	157
干煎黄花鱼·····	158
香葱鱼籽·····	159
煎蒸银鳕鱼·····	161



拌菜生鱼·····	162
椒盐三文鱼·····	163
醋酥鲫鱼·····	164
干炸赤鳞鱼·····	165
葱油香菌鱼片·····	166
糖醋鱼花·····	168
带鱼萝卜煲·····	169
竹笋鳝鱼·····	170
黄焖甲鱼·····	171

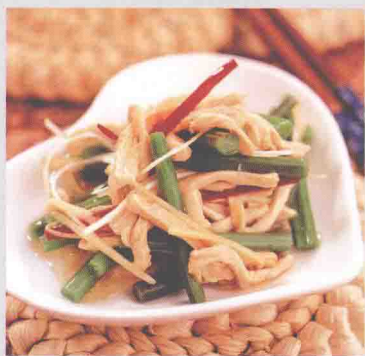
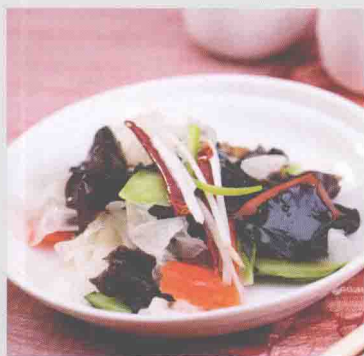


酱瓜虾仁·····	173
美味虾卷·····	174
腰果虾仁·····	175
芝士焗大虾·····	176
醉基围虾·····	177
韭香油爆虾·····	178
蟹粉虾球煲·····	180
炸芝麻虾·····	181
煎烹连壳蟹·····	182
沙茶螃蟹煲·····	183
豉椒粉丝蒸扇贝·····	185
原壳海螺·····	186
五彩鲜贝·····	187
百合芦笋北极贝·····	188
芫爆蜆皮丝·····	189
鸡蓉鱼翅·····	190
鲍汁扣海参·····	191



PART 1

清鲜蔬菜





营养·窍门 Tips for others

莲藕散发出一种独特清香，还含有鞣质，有非常好的健脾止泻作用，能增进食欲，促进消化，开胃健中，有益于胃纳不佳、食欲不振者恢复健康。



浪漫藕片

名厨笔记 炎热的夏季, 可以尝试用紫甘蓝榨取紫色菜汁, 加上蜂蜜(或白糖)等调成味汁, 再放入焯烫好的莲藕片腌泡成爽口的凉菜食用。此菜色泽美观, 口感脆嫩, 口味甜香, 操作简单, 适合全家人食用。



原料 Ingredients

莲藕	400克
紫甘蓝	350克
柠檬	1个
白醋	4小匙
蜂蜜	2小匙

做法 Method

- 1 将紫甘蓝洗净, 切成小块, 放入粉碎机中, 加入少许清水打碎, 过滤后取紫甘蓝汁。
- 2 把紫甘蓝汁倒入大碗中, 加入白醋、蜂蜜搅拌均匀成味汁; 柠檬洗净, 切成小片。
- 3 莲藕去皮, 洗净, 切成薄片, 放入沸水锅中焯烫至熟, 捞出、过凉、沥水。
- 4 把莲藕片放入调好的味汁中浸泡, 再放入几片柠檬片, 入冰箱中冷藏约2小时, 装盘上桌即可。

大V点评 Comment from Vip

V 之前常常用橙汁, 加上白糖、糖桂花等拌成味汁, 放入莲藕片等腌泡成菜食用。这次按照师傅的做法, 用紫甘蓝作为味汁制作成菜, 莲藕片呈紫色, 口感脆嫩甜香, 是一道非常可口的夏季美味菜式。





营养·窍门 Tips for others

莲藕含有丰富的钙质，柠檬汁、橙汁富含多量维生素，搭配制作成菜食用，可强化人体骨骼及牙齿，有助于成长发育期的儿童及青少年。

橙汁藕片

名厨笔记 夏季家庭风味小凉菜，制作上也可以用一个鲜橙，搭配半个柠檬，洗净后榨取鲜橙柠檬汁，加上白糖和少许白醋调拌成酸甜味汁，放入焯烫好的莲藕片拌匀，放入冰箱内冷藏保鲜，食用时取出，装盘上桌即成。

原料 Ingredients

莲藕	350克
柠檬汁	2大匙
橙汁	3大匙
白糖	1大匙

做法 Method

- 1 将莲藕去根，用清水洗净，去皮、去节，切成薄片，再放入沸水锅中焯烫约2分钟，捞出，用冷水过凉，沥干水分。
- 2 将莲藕片放入容器中，加入柠檬汁、橙汁、白糖搅拌均匀，腌渍20分钟，装盘上桌即成。

凉拌苦瓜

名厨笔记 夏季吃点凉拌苦瓜，不仅口感爽滑，而且清爽适口。制作上除了可以把苦瓜切成细丝外，也可以切成小块；调料上也可以加上少许的海鲜酱油，或者美味的芝麻酱等，口味更加有特点。

原料 Ingredients

苦瓜	400克
红甜椒	30克
精盐	1大匙
味精、白糖	各1小匙
香油	2小匙

做法 Method

- 1 苦瓜洗净，从中间剖开，去瓤及籽，切成细丝；红甜椒洗净，去蒂及籽，切成4厘米长的丝。
- 2 锅中加入适量清水，放入少许精盐烧沸，先下入苦瓜丝焯烫1分钟，捞出、过凉，再放入红椒丝略焯一下，捞出、过凉，沥干水分。
- 3 将苦瓜丝、红椒丝放入容器中，加入白糖、味精、精盐、香油拌匀，即可装盘上桌。

V 我制作此菜是把切成细丝的苦瓜直接加上少许精盐腌10分钟，再用清水漂洗干净，攥净水分后拌制而成，不需要焯水，成菜口味更好。

大V点评



素酿苦瓜

名厨笔记 酿苦瓜是比较常见的菜式，而用于酿制的原料有很多种，其中比较常见的是把调好的猪肉馅料酿入苦瓜内，蒸熟后上桌。素酿苦瓜则是选取几种常见的素料，如胡萝卜、竹笋、水发香菇等制作成馅料，酿入苦瓜内，蒸熟后上桌，口感更加清淡一些。



原料 Ingredients

苦瓜	2条(约200克)
胡萝卜	100克
竹笋	40克
水发冬菇	25克
精盐	2小匙
味精	1小匙
水淀粉	1大匙
香油	少许

大V点评

Comment from Vip

V 素酿苦瓜是我喜欢的一道菜式，制作上我一般会把蒸好的酿苦瓜取出，整齐地码放在另一盘内，淋上少许蒸苦瓜的味汁上桌，老人、孩子都喜欢。

做法 Method

- 1 将苦瓜用清水洗净，每条切成4段，去除中间瓜瓤，呈瓜环状。
- 2 将胡萝卜、竹笋、水发冬菇分别洗净，均切成小丁，放入容器中，加入精盐、味精、水淀粉、香油拌匀，酿入苦瓜环中。
- 3 将苦瓜环摆入盘中，放入蒸锅，先用旺火烧沸，再转小火蒸约10分钟，即可取出。

