

100道

经典居家家常菜品

# 百道家常菜 分步详解

盛夏 编著

分步详解烹饪过程  
轻轻松松一学就会

就是这个味儿  
绝对超值

中国人口出版社

100道

经典居家常菜品

# 百道家常菜 分步详解

盛夏/编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

百道家常菜分步详解/盛夏编著. —北京:中国人口出版社,2008. 1  
ISBN 978-7-80202-698-8

I. 百… II. 盛… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 002702 号

百道家常菜分步详解

盛 夏 编著

---

|      |                              |
|------|------------------------------|
| 出版发行 | 中国人口出版社                      |
| 印 刷  | 北京金马印刷厂                      |
| 开 本  | 920 × 1300 1/32              |
| 印 张  | 7.125                        |
| 字 数  | 50 千字                        |
| 版 次  | 2008 年 2 月第 1 版              |
| 印 次  | 2008 年 2 月第 1 次印刷            |
| 书 号  | ISBN 978-7-80202-698-8/R·647 |
| 定 价  | 19.80 元                      |

---

|      |                      |
|------|----------------------|
| 社 长  | 陶庆军                  |
| 电子信箱 | chinapphouse@163.net |
| 电 话  | (010) 83519390       |
| 传 真  | (010) 83519401       |
| 地 址  | 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦 |
| 邮 编  | 100054               |

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



# 前言

P R E F A C E

记忆里最温馨的是妈妈在厨房忙碌的身影，因此家常菜也总是给人如此温馨的情怀。虽然在现代人日益精致的生活中，“吃”所承载的内容越来越丰富，人们对“吃”的要求也越来越高。但是，当人们在餐馆中品尝完各地风味美食的味道后，涌上心头的还是对家常菜的丝丝眷恋。

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家常菜呢？为此，我们特地编写了本书，希望能帮助热爱烹饪的朋友提高烹饪水平，在自烹美食中享受无穷的乐趣。

在结构的编排上，本书从实用、方便的角度出发，主要按照菜的原材料进行分类。全书共分为蔬菜类、肉类、禽蛋类、水产类、五谷杂粮类、果品类，虽然所列菜目不多，但几乎囊括了日常生活中所有常见的食材，无论想做什么原材料的菜，翻开目录，你都能马上找到相关的美味佳肴。

在菜肴的选择上，本书强调的是“好吃、好做、实惠”。全书精心选编了100道家常菜，每道菜都各具特色，在选材、分步详解、特点上也都有详细、准确的说明。特别是分步详解，给厨房新手们提供了更多的烹饪经验，我们还特设了“大厨一点通”、“口味也可这样变”、“厨房小窍门”等栏目，让你在实际的操作中得到更多实用的信息，更加得心应手。

本书的图片精美亮丽，设计新颖时尚。打开书页，徜徉在一盘盘色香味俱全的菜肴之中，懂得生活、热爱生活的你一定会流连忘返。

花极低的价格，你便可以享受最温馨的家庭烹调，何乐而不为呢？



# 百道家常菜分步详解

## Contents



## 目录

### Part 1 蔬菜类

|          |    |
|----------|----|
| 红油香菇油菜   | 2  |
| 鲜味冬瓜     | 4  |
| 豆芽韭菜炒金钩  | 6  |
| 干白菜豆腐辣酱汤 | 8  |
| 苦瓜茄子肉酿   | 10 |
| 山药皮蛋     | 12 |
| 芦笋炒虾仁    | 14 |
| 苋菜炒蛋     | 16 |
| 菠菜炒蛤蜊    | 18 |
| 醋熘藕片     | 20 |
| 橙香辣白菜    | 22 |
| 蒜泥茼蒿     | 24 |
| 干煸四季豆    | 26 |
| 苦瓜炒香肠    | 28 |
| 西芹炒双丝    | 30 |
| 芦笋炒肉丝    | 32 |
| 炸熘土豆菜    | 34 |
| 南瓜肉丁     | 36 |





# 目录

## CONTENTS



|           |    |
|-----------|----|
| 菠菜玉米羹     | 38 |
| 西兰花酱牛肉    | 40 |
| 金针菇炒油菜    | 42 |
| 荷兰豆胡萝卜炒肉片 | 44 |
| 香椿炒蛋      | 46 |
| 白绿双星      | 48 |
| 爽口凉拌木耳    | 50 |



### Part 2 肉类



|        |    |
|--------|----|
| 肝炒洋葱   | 54 |
| 蒜香肉丁   | 56 |
| 肉炒笋片   | 58 |
| 牛肉豆干丝  | 60 |
| 辣爆盐煎肉  | 62 |
| 肉片蒜薹   | 64 |
| 牛肉丸子汤  | 66 |
| 沙茶酱牛肉  | 68 |
| 辣炒豆豉牛肉 | 70 |
| 牛肉末炒三丁 | 72 |
| 牛肉蛋花汤  | 74 |



# 目录



|             |    |              |    |
|-------------|----|--------------|----|
| 连锅羊肉汤·····  | 76 | 清爆羊肚·····    | 86 |
| 南瓜羊肉汤·····  | 78 | 腐竹煲羊肉·····   | 88 |
| 咖喱牛腩·····   | 80 | 沙锅羊肉·····    | 90 |
| 芝香洋葱牛肉····· | 82 | 胡萝卜炒羊肉丝····· | 92 |
| 子姜炒羊肉·····  | 84 | 青红椒炒腊肉·····  | 94 |

## Part 3 禽蛋类

|              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 香滑鸡球·····    | 98  | 子姜鸭脯·····    | 112 |
| 重庆辣子鸡·····   | 100 | 咸蛋辣香苦瓜·····  | 114 |
| 姜炒鸭片·····    | 102 | 木耳炖鸡腿·····   | 116 |
| 梅菜烧鸭·····    | 104 | 五宝炖鸡腿·····   | 118 |
| 姜丝炒蛋·····    | 106 | 鸡蛋炒虾仁·····   | 120 |
| 鸡蛋瘦肉煲鱼肚····· | 108 | 黑椒洋葱熠鸡蛋····· | 122 |
| 辣糊姜汁鸡·····   | 110 | 木耳莴笋拌鸡丝····· | 124 |



# 目录

## CONTENTS



### Part 4 水产类

|            |     |              |     |
|------------|-----|--------------|-----|
| 五柳鲤鱼丝..... | 128 | 麻辣牛蛙.....    | 142 |
| 翡翠虾球.....  | 130 | 姜味桂花鱼.....   | 144 |
| 话梅蒸蟹.....  | 132 | 老干妈香辣鲈鱼..... | 146 |
| 咖喱烩鱼柳..... | 134 | 芥末香橙银鳕鱼..... | 148 |
| 香油爆虾.....  | 136 | 香辣鱿鱼圈.....   | 150 |
| 酱爆带子粒..... | 138 | 冬菜蒸鳕鱼.....   | 152 |
| 豉香生蚝.....  | 140 | 爆炒鳝鱼丝.....   | 154 |





# 目录



## Part 5 五谷杂粮类

|               |     |             |     |
|---------------|-----|-------------|-----|
| 玉米橙汁虾.....    | 158 | 黄豆烩肝.....   | 178 |
| 糙米圆白菜卷.....   | 160 | 红豆拌白果.....  | 180 |
| 糙米豌豆饭.....    | 162 | 牛肉玉米羹.....  | 182 |
| 糙米笋片拌饭.....   | 164 | 咸蛋黄玉米粒..... | 184 |
| 全麦红枣饭.....    | 166 |             |     |
| 香烤五谷杂粮饭团..... | 168 |             |     |
| 荞麦面疙瘩汤.....   | 170 |             |     |
| 黑米豆沙糕.....    | 172 |             |     |
| 花生提子饭.....    | 174 |             |     |
| 花生鱼头汤.....    | 176 |             |     |





# 目录

## CONTENTS

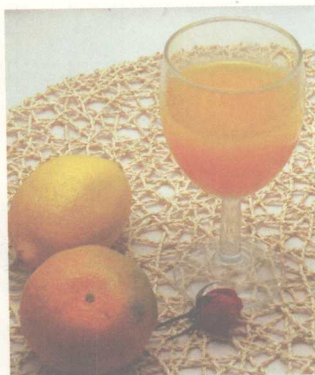


### Part 6 水果类

|              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 蜂蜜柑橘汁.....   | 188 | 荸荠腰子汤.....   | 200 |
| 猕猴桃柠檬汁.....  | 190 | 西瓜皮炒肉丝.....  | 202 |
| 猕猴桃炒肉丝.....  | 192 | 奶油焗杏仁香蕉..... | 204 |
| 雪梨萝卜蒸蜜.....  | 194 | 柠檬烤鲜鱿.....   | 206 |
| 杏仁薏米蒸鸡.....  | 196 | 芒果牛奶露.....   | 208 |
| 核桃仁干山楂汤..... | 198 | 火爆荔枝腰花.....  | 210 |

### Part 7 附录

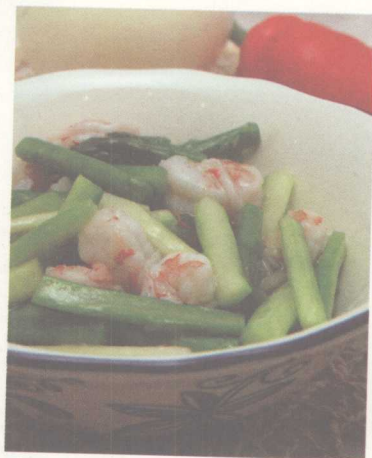
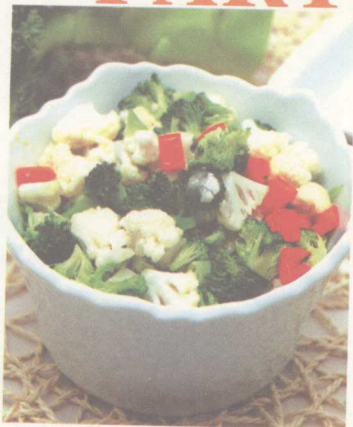
|                  |     |                    |     |
|------------------|-----|--------------------|-----|
| 如何让家常菜美味又营养..... | 214 | 你可能不知道的健康饮食问题..... | 215 |
|------------------|-----|--------------------|-----|



PART

01

# 蔬菜类



>>>>>>



# 红油香菇油菜

## 原材料

油菜250克，鲜香菇100克，蒜末少许。

## 调味料

盐1小匙，味精半小匙，红油1大匙，酱油、鸡精、水淀粉、香油各适量。

## 分步详解

1. 油菜冲洗干净，然后一切为二。
2. 香菇洗净。
3. 油菜和香菇氽烫，捞出，沥干。
4. 油锅烧热，蒜末爆香，放入油菜、香菇。
5. 加盐、味精、红油、酱油、鸡精快速翻炒入味，用水淀粉勾薄芡，淋香油即可。



## 大厨一点通

香菇含有丰富的钾、钙等，还含有核糖类物质，抑制胆固醇升高，促进血液循环，有补血、降血脂等作用；油菜含植物激素，能促进酶的形成，对致癌物质有吸附和排斥作用。油菜与香菇搭配有预防癌症的功效。



## 厨房

### 小窍门



油菜氽烫可以加些盐，这样更保持鲜味。

口味也可这样变：去掉红油、老抽、鸡精，称为香菇油菜。用奶白菜替换油菜，称红油香菇奶白菜。



# 鲜味冬瓜

## 原 材 料

冬瓜300克，火腿、干贝、香菇、冬笋各50克，葱花、姜末各适量。

## 调 味 料

高汤、植物油、盐、味精、白胡椒粉、料酒、水淀粉、香油各适量。

## 分 步 详 解

1. 冬瓜去皮洗净，切小丁。
2. 香菇、冬笋洗净，和火腿一起切成同样的小。
3. 干贝洗净，撕丝。
4. 切好的冬瓜丁、香菇丁、冬笋丁、火腿丁氽烫一下，捞出沥干。
5. 油锅烧热，葱花、姜末爆香，加高汤、盐、味精、白胡椒粉、料酒煮开。
6. 加各种氽烫好的小丁和干贝丝烧开，最后用水淀粉勾芡，淋香油即可。



## 大厨一点通

冬瓜含有多种维生素和人体所必需的微量元素，可调节人体的代谢平衡；火腿中含有多种氨基酸，配合冬瓜食用可增强机体免疫力。



## 厨房

### 小窍门



干贝应泡发、变软才容易烹调；冬瓜等原材料要切得均匀。整个菜的操作过程要快，否则冬瓜易凉，勾薄芡即可。

# 豆芽韭菜炒金钩

## 原材料

豆芽150克，韭菜半把，虾米50克，蒜、姜丝各适量。

## 调味料

沙茶酱1小匙，米酒半大匙，盐少许。

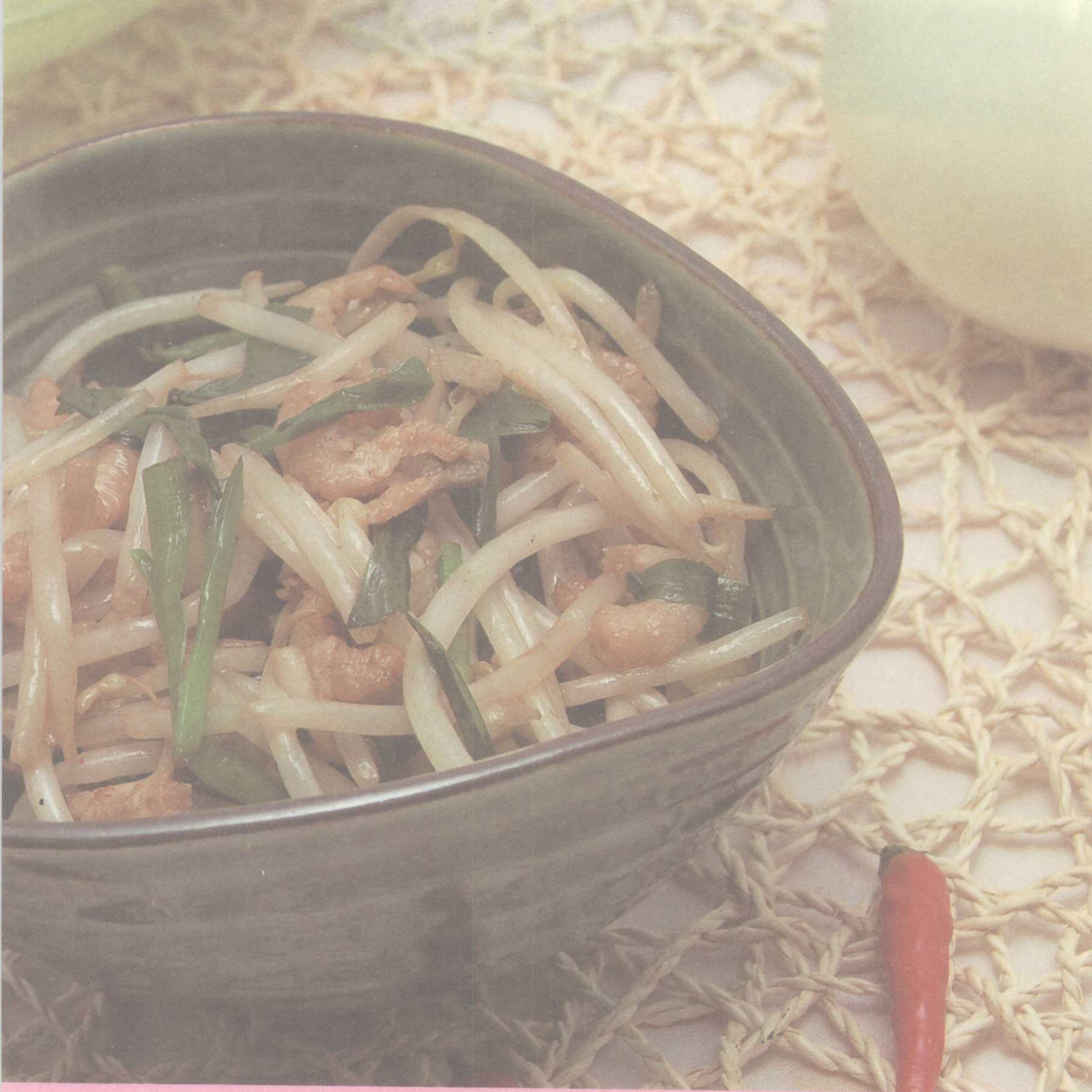
## 分步详解

1. 豆芽洗净；韭菜切成小段。
2. 蒜拍碎；虾米泡发。
3. 油锅烧热，蒜爆香后转大火。
4. 加豆芽和韭菜快炒，放虾米拌炒，加沙茶酱和盐调味。
5. 最后自锅边炆下米酒，炒至汤汁收干即可。



## 大厨一点通

豆芽菜含丰富的维生素C，加上膳食纤维，可有效地消除便秘困扰；韭菜温中下气，开胃。豆芽和韭菜同时食用可加速体内脂肪的代谢，可以排毒减肥，特别适合便秘和肥胖症患者食用。



## 选购

### 小绝招



豆芽菜含丰富的维生素C，街边小市场中泡在水里的豆芽菜不宜购买，因为它所含有的水溶性维生素早已因此流失，真空包装可以保持鲜度，留住较多的营养素。如果发现颜色转灰褐，则应避免购买。