



现代人

烹饪大师为百姓特别挑选，
最适合在家做的菜。
烹饪秘诀首次大公开。
一看就会，做了就精的家庭必备菜谱。

教你做家常菜

名厨

焦明耀 著



中国轻工业出版社



教你做家常菜

名厨

焦明耀 著



图书在版编目 (CIP) 数据

名厨教你做家常菜 / 焦明耀著. —北京: 中国轻工业出版社,
2009.1

(现代人)

ISBN 978-7-5019-6497-0

I. 名… II. 焦… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 089503 号



责任编辑: 翟 燕

责任终审: 劳国强

装帧设计: 王超男

责任校对: 杨 琳

责任监印: 胡 兵 马金路

装帧制作: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 5

字 数: 100 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6497-0 / TS · 3791 定价: 22.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70347S1X101ZBW

序

PREFACE

人们常说“一方水土养一方人”，中国菜因地理位置、地方物产、生活习惯和饮食爱好的不同，形成了东南西北中各自风味不同的菜系。但追根寻源不同菜系的中国菜都是以家常菜为组成基础的，经过历代厨艺高手对选料、加工、搭配、调味、火候等多种烹饪技法上的变换，不断演化、发展、提升成为种类繁多的酒店菜、高档菜、筵席菜。

在20多年食品杂志记者生涯中，我采访报道过火爆的、新开业的、萧条的无数家餐厅，熟知餐饮界的潮起潮落变化。细数起来经营家常菜的餐馆为数最多，也总是顾客满堂，这说明家常菜的拥趸者最众。从字面意义理解，顾名思义就是家庭里制作的菜。但严格讲，餐厅制作的家常菜已不是原来意义上的家常菜。它是经过厨师将人们日常喜爱的菜肴，精心加工后的演化和升华。

如何把好吃的餐厅家常菜推介到每一个家庭，在家也能做出色、香、味、形、器俱佳的菜肴呢？由中国烹饪大师、中国药膳大师焦明耀先生所著《名厨教你做家常菜》一书的出版，为读者在家中跟着大师做出好吃的家常菜开创了先河。

焦明耀先生将自己20多年烹饪制作菜肴的宝贵经验融会贯通，集结成这本家庭必备的烹饪书。书中，他把制作官府菜、宴会菜的经验与家庭制作完美结合，书中每款菜肴原料都采购方便，搭配灵活；制法讲解细致，易于操作；口味清新淡雅，变化多样，讲究营养；使读者一看就懂，一学就会，每一款菜都非常适合在家庭中制作。

与焦先生结识多年，知道他曾先后在北京兆龙饭店任后厨主管、北京同仁堂御膳任总经理、北京天下一家酒店任餐饮总监、总经理。通过跟众多国宝级烹饪大师学习，结合自己的刻苦学习和钻研，他从继承到创新，提出了生态餐饮学说。特别是跟谭家菜第三代传人陈玉亮大师学习，得到了制作官府菜的真传。被陈玉亮大师称为“让他最得意，最骄傲的徒弟”。行业内拜名师、刻苦钻研烹饪技术、菜肴做得好的不乏其人，但是能研究烹饪历史文化，具有深厚文化底蕴，把绘画艺术和烹饪艺术完美结合在一起的人，却屈指可数，焦明耀就是其中的佼佼者。

左东黎

2008年秋

名人题字画



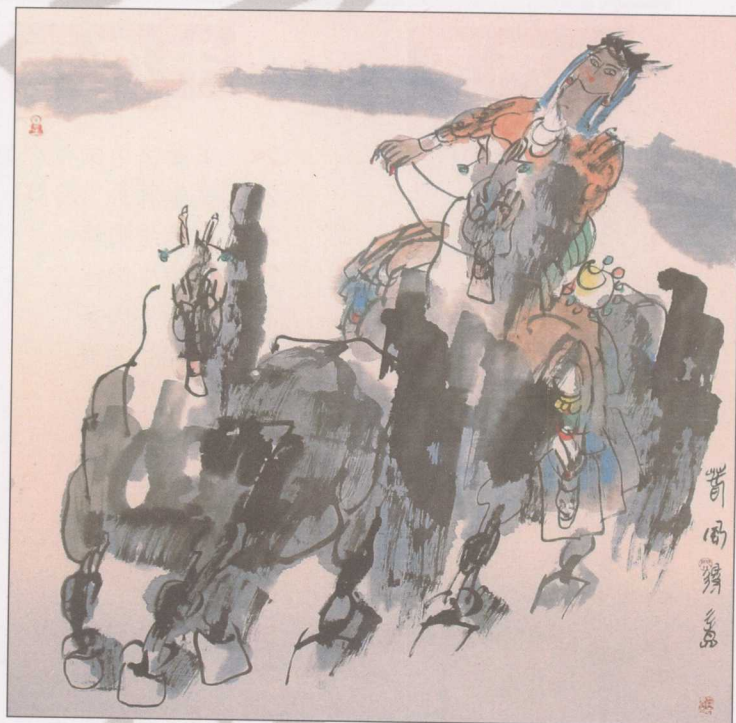
著名画家刘福林先生为本书作画

食不厌精

昭耀大师正戊子丁未春法



书法家徐东法先生为本书题字



关麟英先生为本书作画

目录

CONTENTS

猪肉类

- 8 蒜蓉五花肉 (冷菜)
- 10 木樨肉
- 11 鱼香肉丝
- 12 炸佛手通脊
- 13 豆豉肉 (冷菜)
- 14 蟹粉狮子头
- 16 笋干烧肉
- 17 红烧肉
- 18 东坡肉
- 19 糖醋排骨
- 20 红烧排骨
- 21 火爆腰花
- 22 大蒜烧肚条
- 23 鱼香肝尖



牛肉类

- 24 五香酱牛肉 (冷菜)
- 26 夫妻肺片 (冷菜)
- 27 洋葱牛肉丝
- 28 干煸牛肉丝
- 30 红扒牛肉条
- 31 糖醋牛通脊
- 32 酥炸牛柳
- 33 豆花牛柳
- 34 滑蛋牛肉
- 35 萝卜炖牛腩
- 36 番茄炖牛肉
- 37 炸牛排
- 38 红烧牛蹄筋
- 39 芫爆百叶
- 40 烧牛尾
- 41 红扒牛舌



羊肉类

- 42 清炖羊肉
- 44 东坡羊肉
- 45 孜然羊肉
- 46 手抓羊肉
- 47 焦熘羊肉片
- 48 萝卜氽羊肉丸子
- 49 红烧羊蹄
- 50 酥炸蹄筋
- 51 滑熘羊肝

禽类

- 52 白斩鸡 (冷菜)
- 54 宫保鸡丁
- 55 韭黄鸡丝
- 56 鸡里蹦
- 57 鸡火砂锅
- 58 咖喱鸡
- 59 可乐鸡翅
- 60 杭州老鸭煲
- 61 糯米蒸酱鸭

水产类

- 62 五香熏鱼 (冷菜)
- 64 糖醋鱼条
- 65 双色芝麻鱼排
- 66 葱油鱼
- 67 酸菜鱼
- 68 西湖醋鱼
- 69 两吃鱼
- 70 麻辣鱼头
- 71 五彩鱼丝
- 72 煎熘鱼丸子
- 73 酥皮鱼卷
- 74 焖酥鱼
- 75 萝卜丝炖鲫鱼
- 76 豆腐炖鲫鱼
- 77 砂锅鱼头
- 78 家焖黄鱼



摄影: 张旭明
摄影助理: 李 尧、张林凯
制作指导: 焦明耀
菜品制作: 施玉海、杨军山、
 刘 韬、陈 军、张 松、
 侯懿或、胡贺峰、张 滨、
 宝 珍

鸣谢: 王文桥先生、岳秋荣女士、
 孙冰杰先生对本书编写工作中的大力支持。



- 79 酥炸小黄鱼
- 80 松鼠鳊鱼
- 82 红烧鳊段
- 83 干烧平鱼
- 84 红烧带鱼
- 85 双冬烧带鱼
- 86 熘大虾
- 87 油泡鲜虾仁
- 88 麻辣小龙虾
- 89 年糕炒蟹
- 90 姜葱炒蟹
- 91 糊辣海参
- 92 白灼螺片
- 93 蒜蓉粉丝蒸扇贝
- 94 尖椒炒青蛤
- 95 鲜贝冬瓜球

其他

- 96 姜汁菠菜 (冷菜)
- 98 醋熘白菜
- 99 蒜蓉油麦菜
- 100 腐乳椒丝炒空心菜
- 101 海米扒油菜
- 102 鱼香茄子
- 103 醋熘土豆丝
- 104 柠檬藕片 (冷菜)
- 105 炸藕夹
- 106 蛋黄冬瓜酥
- 107 松仁玉米
- 108 鸡蛋炒番茄
- 109 油焖春笋
- 110 肉末烧豆腐
- 111 麻婆豆腐
- 112 干炸响铃
- 113 炒干丝
- 114 八宝梨罐
- 115 拔丝苹果
- 116 杏仁豆腐

附录

- 117 烹调方法及相关知识

猪肉菜

蒜

蓉

五

花

肉

(冷菜)

主料：五花肉350克。

辅料：黄瓜片50克。

香料：大料5克，香叶2克，红曲米10克，花椒3克，姜段、葱片各10克。

调料：红油15克，蒜蓉10克，一品鲜酱油15克，醋10克，香油5克，盐10克，味精2克，老抽40克。

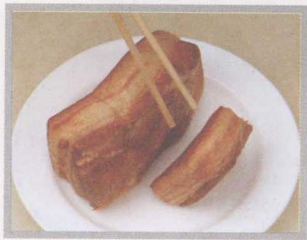
做法：

1. 五花肉加香料（香料用纱布包好）、清水、盐、老抽煮至断生后备用。
2. 熟五花肉冷却后改刀成厚薄均匀的薄片。
3. 黄瓜片平铺盘底，摆上切好的肉片（皮朝上）待用。
4. 红油、蒜蓉、醋、一品鲜酱油、香油、味精、盐调好口味浇在肉片上即可。

特点：蒜香浓郁，肉香质烂。

名厨指点

1. 五花肉一定选用肥、瘦相间的带皮薄五花肉（下图，筷子所指），这种肉质地软嫩，且皮易软烂。如用厚五花肉，即肥肉厚、皮厚的老猪肉，不但脂肪太多，且皮不易煮软，做出菜品的效果较差。
2. 将香料包成包煮，不仅可以使汤汁清纯、肉色纯正，而且又可多次使用。
3. 辅料在选择上用应季的青菜为宜，如冬天可用白菜心，夏天可用黄瓜片、生菜丝等。
4. 川菜风味。





木樨肉



主料：五花肉100克，鸡蛋2个。

辅料：干黑木耳10克，干黄花10克，黄瓜25克。

调料：葱末、姜末各5克，盐5克，酱油3克，料酒5克，香油2克，醋3克。

做法：

1. 将猪肉切成长4厘米，宽2厘米的片；鸡蛋磕入碗中，用筷子打匀；干黑木耳、干黄花分别加开水泡透，去掉根部，木耳撕成块，黄花切段，焯水备用；黄瓜斜刀切成长2厘米的段，放平后直刀切成片（片形状即为菱形）。
2. 炒锅上火，加油，烧热后加入鸡蛋炒散，使其成为不规则的块，盛入盘中，即为所说的木樨。
3. 炒锅上火，加油烧热，将肉片放入煸炒，肉色变白后，加入葱末、姜末同炒，肉至八成熟时，加入料酒、酱油、盐，炒匀后加入黑木耳、黄花、黄瓜片和鸡蛋块同炒，成熟后淋入香油，烹醋即可。

名厨指点

1. 肉片不上浆直接煸出香味是这道菜的特点之一。
2. 出锅烹醋，做到有醋不酸，其关键之一是醋不宜太多，之二是大部分醋要烹到热锅上，而不要直接倒在菜上。
3. 木耳不要直接入油中煸，这样会热油四溅。
4. 鸡蛋要炒得老一些，使其更易吸收菜中的汤汁，以达到出品无汁无汤的要求。
5. 鲁菜风味。

特点：色泽艳丽，口感丰富，咸鲜爽口，醋香而不酸。

鱼香肉丝

主料：猪里脊肉200克。

辅料：水发冬笋丝15克，水发木耳丝10克，鸡蛋清1个。

调料：姜丝15克，蒜片10克，葱丝20克，盐2克，泡椒10克，豆瓣酱20克，料酒10克，胡椒粉1克，白糖15克，醋15克，酱油3克，水淀粉适量。

做法：

1. 将泡椒剁成细末，蛋清与部分水淀粉制成蛋清浆；猪里脊顺丝切成6厘米长的丝。
2. 将盐、白糖、醋、料酒、胡椒粉、酱油、水淀粉调成味汁；肉丝放入蛋清浆拌匀加入15克植物油。
3. 锅中倒油烧热，下入泡椒末、豆瓣酱炒香，下肉丝一同煸炒，炒香后下冬笋丝、木耳丝、姜丝、葱丝、蒜片，一起炒香后下入味汁翻炒几下，即可出锅（可用香菜装饰）。

特点：此菜色红亮，食后盘中只见红油，不见汤汁。

名厨指点

1. 此菜口味上是甜、酸、咸、辣四个味相应，互不相压，即放入的糖、醋比例基本一致。
2. 制作上采用的是卧油炒的方法，油量要得当，先在浆好的肉丝中加入油，目的是使其在煸炒时容易散开，不粘连。要热锅温油时下入泡椒末，炒香后再下入肉丝等，最后下入对好的味汁。
3. 也可将一半郫县豆瓣酱一半辣椒和在一起使用，味道会更好。
4. 川菜风味。





炸佛手通脊

名厨指点

1. 炸时要先在漏勺内炸定型后再复炸。
2. 复炸的目的是使其外焦里嫩，在复炸之前一定要将原料炸至基本断生。
3. 炸好的“佛手”也可跟番茄沙司、花椒盐等自己喜欢的调味品同食。
4. 鲁菜风味。

主料：猪通脊750克。

辅料：细面包渣200克，鸡蛋2个。

调料：植物油800克（实耗油100克），味精2克，盐5克，葱姜水、淀粉、料酒各适量。

做法：

1. 将通脊肉斜刀切成7厘米长的梯形段，再切成10片（每片约75克），然后顺着肉片宽边切4刀（如手指缝），窄边不切，用料酒、味精、盐、葱姜水腌制，将肉片蘸上淀粉，刷上鸡蛋液，两面蘸上面包渣拍牢，照此再反复一次，将中间3条肉向下弯曲制成“佛手状”待用。
2. 将植物油烧至六成热后，把佛手肉卷置于漏勺内放入油锅中炸定型，这时将漏勺离火颠一颠，沥油，油继续加热至七成热再复炸至金黄色，捞出沥油，摆在盘中即可（可用法香装饰）。

特点：造型美观，鲜香酥脆，口味咸鲜，别具一格。

主料：猪五花肉（带皮）500克。

辅料：豆豉75克。

调料：葱段、姜丝各15克，盐3克，料酒15克，味精2克，白糖30克，酱油10克，清汤适量。

做法：

1. 将带皮五花肉洗净放入锅内，用中火煮至六成熟时捞出，改刀成宽3厘米、长5厘米的片待用。
2. 将改刀好的肉放入盆内，加入豆豉、葱段、姜丝、酱油、盐、料酒、味精、白糖、清汤拌匀，入蒸锅蒸约45分钟取出。
3. 将凉透成冻状的豆豉肉整齐装盘即可。

特点：色泽光亮，味道鲜醇，具有豆豉所特有的芳香甘美，食后回味无穷。

名厨指点

1. 生豆豉在使用前可与蒜蓉、橘子皮末先炒或蒸1小时效果更好。
2. 一定选用带皮的五花肉，由于肉皮中富含胶质，蒸后放凉才会出现冻状。
3. 五花肉入锅蒸的火候以蒸出油来为好。蒸出的油恰好被质地较干的豆豉吸收达到两者相得益彰的效果。
4. 粤菜风味。

豆豉肉

（冷菜）



蟹粉狮子头

主料：五花肉500克。

辅料：去皮马蹄150克，蟹粉15克，鸡蛋清1个，白菜叶1张，油菜心少许。

调料：味精少许，料酒10克，鸡精少许，盐5克，姜汁15克。

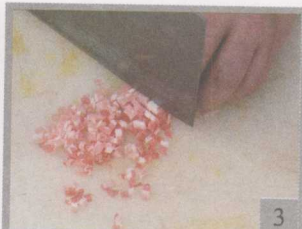
做法：

1. 五花肉去皮，先切成片（图1），再切成粗丝（图2），最后切成0.6厘米见方的小丁（图3）备用；马蹄也切同样大小的丁。
2. 取盆放入切好的肉丁和马蹄丁，加入料酒、鸡精、盐、姜汁等调料后再加入鸡蛋清，摔打至肉馅上劲。
3. 砂锅上火，加清水烧开后改用文火，加入盐、味精、姜汁调好口味，把蟹粉与肉馅拌匀，做成一个100克左右的丸子下锅，盖上白菜叶小火炖3小时左右掀掉白菜叶，加入油菜心装饰即可。

特点：肥而不腻，肉香味美，入口即散，汤清见底。

名厨指点

1. 此菜的肉丁是用刀切出来的，且一定要摔上劲，即摔出肉中的胶质，使其生时紧密相连，熟后吃起来才能入口即散。
2. 此菜要用小火慢炖，出品才汤汁清澈鲜美。调料要分两次加入，第一次先加入肉馅中，后一次在丸子熟后再加入汤中。
3. “狮子头”在制丸子的整个过程中不加淀粉。
4. 炖“狮子头”时盖上白菜叶，可使其受热更均匀，味道更鲜美。
5. 马蹄即荸荠。
6. 淮扬菜风味。





笋干烧肉

主料：带皮五花肉300克，水发笋干150克。

调料：料酒、高汤各20克，酱油10克，白糖5克，香油3克，水淀粉适量。

做法：

1. 笋干切5厘米长、1厘米宽的条；五花肉切3厘米见方的小块。
2. 锅上火加少许油，下五花肉煸香出油，下笋干同煸，下高汤、酱油、料酒、白糖翻炒均匀至色泽深红，加热水没过肉，先大火烧开，转小火烧至肉软烂，用水淀粉勾薄芡，淋上香油即可（可用葱丝装饰）。

特点：色泽红亮，肉香质烂，笋鲜味醇。

名厨指点

1. 此菜一定要一次性加足热水，小火烧至汁浓，不可中途加水。
2. 烧肉一定要先煸炒，火候掌握以肉煸炒得出油为好，这样才不腻，而且易上色。
3. 笋干水发时最好先用米汤浸泡，这样既可去掉笋中的异味，又能中和笋中的次氯酸。
4. 笋在油中与肉同煸时，火候一定要充分，以笋表面出现皱纹，边缘发黄，即失去了大量水分为宜，这样竹笋才会更大程度地吸收汤汁，入味。
5. 杭州菜风味。

