

零起点学做家常菜

学做家常菜系列



01



原料烹饪技巧

如何烹饪猪五花
五花肉可切小方块或厚肉片，
适宜于红烧、焖、清炖等，亦可作肉丸。

原料选购原则

02

优质的鳊鱼眼球突出，
角膜透明，鱼鳃色泽鲜
红，腮丝清晰，鳞片完
整有光泽，不易脱落，
鱼肉坚实、有弹性。

常见食材

03



04



入门级讲解

05



精选500种醇厚香浓精品菜
肴，零起点冲击烹饪高峰

嫩嫩好吃，简单易做

06



权威加强版



零起点学做家常菜

图书在版编目 (C I P) 数据

零起点学做家常菜 / 《学做家常菜》编委会编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 10

(学做家常菜)

ISBN 978-7-5384-4980-8

I. ①零… II. ①学… III. ①菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第166040号

零起点学做家常菜

编	《学做家常菜》编委会
出版人	张瑛琳
选题策划	李 梁
责任编辑	李红梅 高小禹
封面设计	 长春茗尊平面设计有限公司
制 版	长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本	710mm×1000mm 1/16
字 数	300千字
印 张	12
印 数	1—20 000册
版 次	2010年10月第1版
印 次	2010年10月第1次印刷

出 版	吉林出版集团
	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	0431-84612872
编辑部电话	0431-85610611
网 址	www.jlstp.net
印 刷	长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4980-8

定 价 25.00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: 0431-85635185

前言

Preface



《学做家常菜》编委会联合全国名厨、烹饪爱好者隆重推出《零起点学做家常菜》，书中精美菜品多出烹饪高手，这些高手有的是忙碌的白领，有的热爱生活、贤惠的家庭主妇，作者群的口号是：“让21世纪的“新青年”、“80后”个个上得厅堂、下得厨房。”

本书汇集以下特点：

1. 书中收录500道家常菜，百余种食材、14种基础烹饪技法，道道经典。做法超简单，让每个人都能吃到真正的好滋味。
2. 每种食材选择制作最简单，操作最基础的菜谱，这些菜谱涵盖了各种口味，往往用一种食材，就能烹调出不同的口味。
3. 针对每种食材配有食材介绍、调味方法、烹调方法等小常识的介绍，快速掌握烹调好吃家常菜的诀窍。
4. 本书中每一款菜谱的制作方法通俗、详细，细致的文字说明让读者看得更明白，减少操作中的失误。

这些就是高手们多年烹饪经验的总结，他们将自己对生活的热情凝结在厨房的一片小天地里，他们亲手创造出一道道美味营养的菜肴，将这些色香味俱全的菜肴拍成色彩绚丽的图片，这些图片不仅得到了家人的喜爱，也收获了千万读者的喜爱，还得到万千网友的认可。

书中汇集很多好的烹饪方法，如果您也是烹饪爱好者，希望提出好的建议或意见，感谢您一直以来对我们的支持，谢谢！

《学做家常菜》编委会



蔡姐带你逛超市

日常调味品常识

辛香味调料



姜：吃饭不香或饭量减少时吃上几片姜或者在菜果放上一片嫩姜，都能改善食欲，增加饭量，所以俗话说：“饭不香，吃生姜”。



液态调料

陈醋：醋，以山西陈醋最为出名，其特点“香、酸、绵、长”，是日常生活中必不可少的调味品。



固态调料

大料：本名八角茴香，又名大料。瓣角整齐，一般为8个角，瓣纯厚，尖角平直，蒂柄向上弯曲。味甘甜，有强烈而特殊的香气。是我国的特产，有特殊香气，在制作冷菜及炖、焖菜肴中常用。



辣椒粉：辣椒粉是红色或红黄色，油润而均匀的粉末，是由红辣椒、黄辣椒、辣椒籽及部分辣椒杆碾细而成的混合物，具有辣椒固有的辣香味。

药材类调料



桂皮：桂皮，又称肉桂、官桂或香桂，是最早被人类使用的香料之一。



**超市选购不用愁
蔡姐主意在心头**

猪肉分档图

Pork

位于血脖后、前腿骨上部的一块方形肉。肉质细嫩，前半部适于做酥肉，切肉丝、肉片，后半部适于做樱桃肉、过油肉、炸肉段、熘炒菜等。

鹰嘴

又称外脊。位于脊椎骨外与脊椎骨平行的一长条肉。肉色发白，肉质细嫩。适于滑熘、软炸、锅塌及制茸泥等。

通脊

又称小里脊。位于腰子到分水骨之间的一条长肉，一头稍细，肉色发红。这块肉是猪瘦肉中最嫩的里脊一块，适于熘、炒、炸等。

里脊

位于胯骨与椎骨之间的一块三角形肉，肉质比较嫩。适于做熘、炒菜及切肉丝、肉片等。

三岔

底板肉

后腿下部，紧贴臀部肉皮的一块长方形肉，一端厚，一端薄，肉质较老。适于做锅包肉、清酱肉和切肉丝等。

臀尖

紧贴臀尖上的肉，浅红色，肉质细嫩。适于做肉丁、肉段及切肉丝、肉片等。

黄瓜肉

紧靠底板肉的一条长圆形肉，形似黄瓜，质地较老。适于切肉丝。

肘子

南方称蹄膀，即腿肉。结缔组织多，质地硬韧，适于酱焖、煮等。

拳头肉

又称榔头肉。包着后腿棒子骨的瘦肉，圆形似拳头。肉质细嫩。适于切肉丝、肉片和做炸熘菜等。

腰窝

后腿下部前端与腓窝之间的一块瘦肉，肥瘦相连，肉层较薄。适于炖、焖、炒等。

罗脊肉

连着猪板油的一圈瘦肉，外面包一层脂皮。适于炖、焖或制馅。

五花肉

位于前腿后、后腿前的腰排肉，肥瘦相间呈五花三层状，肋条部分称为上五花，又叫硬肋，没有肋条部分称为下五花，又叫软肋。上五花适于片白肉，下五花适于炖、焖及制馅。

哈利巴

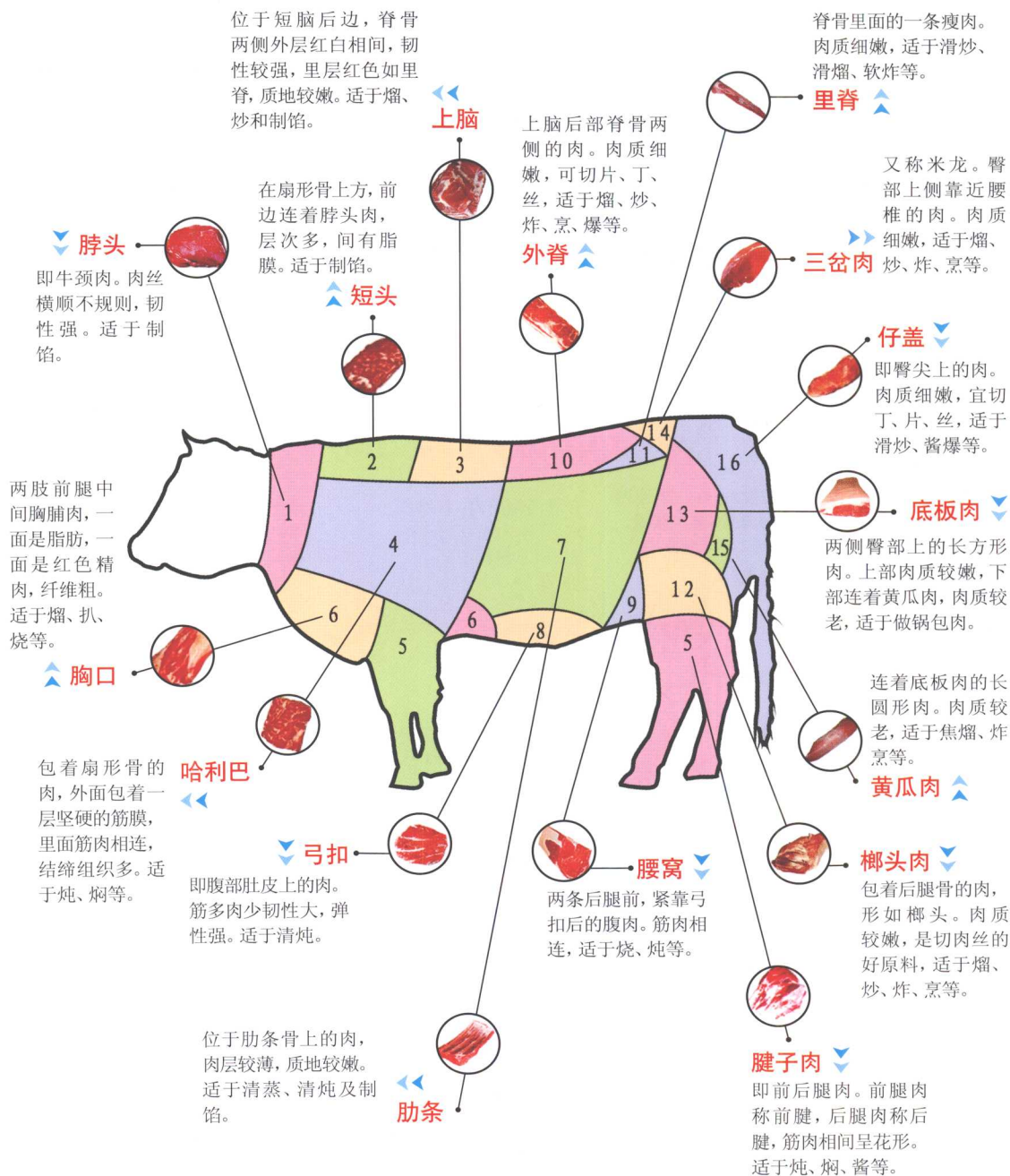
位于前腿扇形骨上的肉（包着扇形骨），质老筋多。适于焖、炖、酱、红烧等。

血脖

即耳后至肩胛骨前颈肉，呈条形，肥瘦相间，韧性强。适于做香酥肉、叉烧肉、肉馅等。

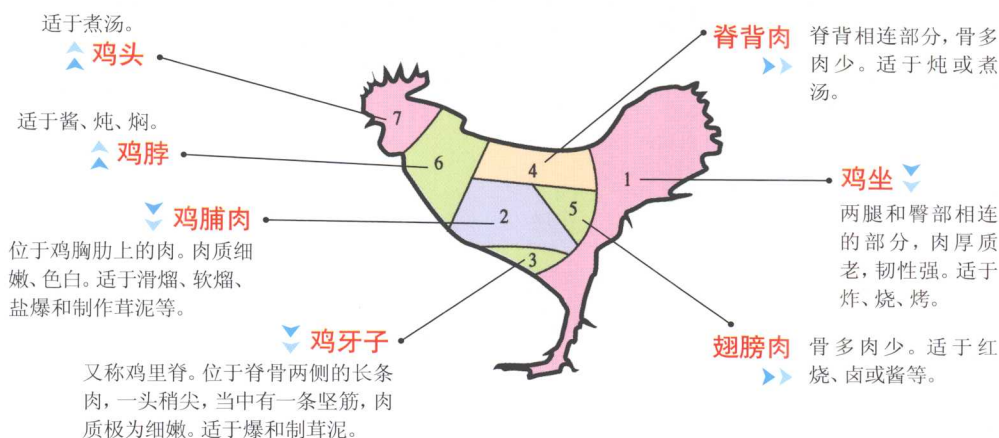
牛肉

Beef分档图



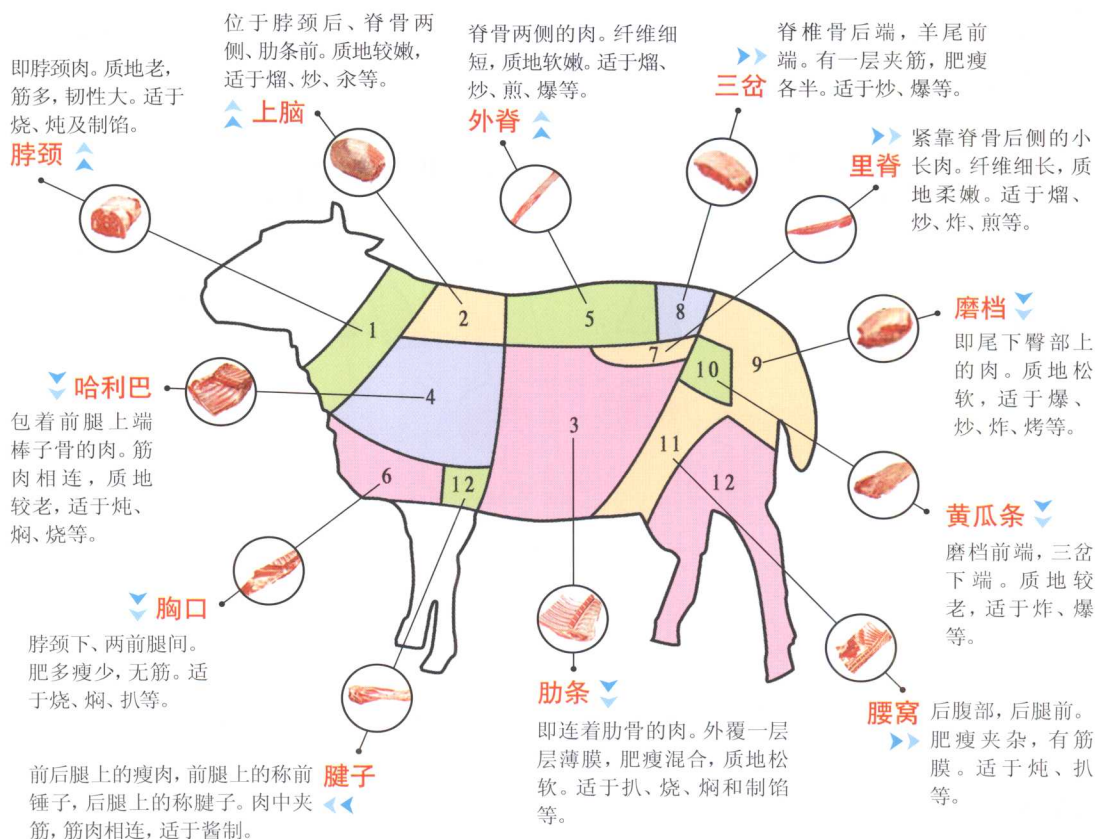
鸡肉

Chicken分档图



羊肉

Mutton分档图





C o n t e n t s

ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE

😊小匙 = 5克
😊大匙 = 15克
😊杯 = 240毫升

😊 1小匙 = 5克

😊1大匙 = 15克

😊1杯 = 240毫升



Part 1

畜肉类

猪腰子	
宫保腰块·····	20
双椒爆腰花·····	20
辣子八宝腰丁·····	21
田七杜仲猪腰汤·····	21
凤尾菇煲猪腰·····	21

猪心

尖椒炒猪心·····	22
黄瓜拌猪心·····	22
麻辣猪心·····	23
猪心当归汤·····	23
参茸猪心煲·····	23

猪五花肉 ▾

白肉血肠·····	24
五花肉萝卜花生汤·····	24
家常小炒肉·····	25
川香回锅肉·····	25
传统熘肉段·····	25
绍兴卤肉·····	26
干菜焖腩肉·····	26
干豆角海带焖肉·····	26

猪蹄

猪蹄筋黄豆汤·····	27
花生猪蹄汤·····	27

猪肉 ▾

口蘑炒肉·····	28
甜椒炒肉丝·····	28
辣子肉丁·····	29
肉丝炒三丝·····	29
清炒肉片·····	29
鱼香碎滑肉·····	30
烧肉地三鲜·····	30
红枣木瓜猪肉煲·····	31
糟香猪肉汤·····	31
冬菇冬笋肉丝汤·····	31

猪排骨 ▾

秘制糖醋排骨·····	32
生炒小排骨·····	32
胡萝卜黄豆煲排骨·····	33
酱排骨·····	33
彩玉煲排骨·····	33

猪里脊肉 ▾

滑溜里脊·····	34
什锦炒里脊·····	34
滑炒里脊·····	35
京味酱爆肉·····	35
糖醋里脊·····	35

猪肝

熘肝尖..... 36

拌肚丝..... 36

猪耳

千层脆耳·····	37
蒜泥耳片·····	37

猪肚

炒肚丝..... 38

白果腐竹猪肚汤..... 38

猪大肠 ▼

熘肥肠·····	39
锅烧大肠·····	39

羊腿肉 ▾

家香羊肉·····	40
葱爆羊肉·····	40

羊肉 ▾

羊肉丸炖冬瓜·····	41
板栗红枣烧羊肉·····	41
十补羊肉煲·····	42
腐竹羊肉煲·····	42
辣炒羊肉丝·····	43
精盐爆羊肉·····	43
凉拌羊肉丝·····	43

羊排

滋补羊排·····	44
羊肉山药青豆汤·····	44
红焖羊排·····	45
蒜仔焖羊排·····	45
羊肉大补汤·····	45

羊里脊肉 ▾

油泼羊肉·····	46
滑炒羊肉·····	46



羊 腩

胡萝卜炖羊腩	47
黄焖羊肉	47

牛 尾

牛尾煲莲藕	48
番茄牛尾	48

牛 舌

番茄牛舌	49
醋椒浸牛舌	49

牛蹄筋

酸辣蹄筋汤	50
葱烧蹄筋	50

牛 腩

番茄炖牛腩	51
咖喱焖牛腩	51

牛 肉

家常煸牛肉	52
家常烤牛肉	52
水煮牛肉片	53
酸辣牛肉汤	53
麻辣牛肉	53

牛里脊肉

葱香牛扒	54
豆干牛肉丝	54

牛 腱

五香牛肉	55
牛肉窝蛋	55

牛百叶

油爆百叶	56
蒜香牛百叶	56



Part 2

水产类

蟹

蟹黄三丝羹	58
葱姜炒飞蟹	58
番茄炒蟹	59
蛋黄焗飞蟹	59
红焖花蟹	59

虾 仁

宫爆大虾	60
醉基围虾	60

河 虾

盐水小河虾	61
椒酥河虾	61

银 鱼

银鱼焖蛋	62
奇味银鱼排	62

泥 鳅

红烧泥鳅	63
家常焖泥鳅	63

鲤 鱼

麻婆豆腐鱼	64
赤豆炖鲤鱼	64
五香鱼	65
焦熘鱼片	65
红烧鲤鱼	65

鲫 鱼

酥卤鲫鱼	66
鲫鱼过河	66
清炖鲫鱼汤	67
葱烧鲫鱼	67
怪味鲫鱼	67

扇 贝

蒜蓉粉丝蒸扇贝	68
豉椒蒸扇贝	68

草 鱼

宫保鱼丁	69
西湖醋鱼	69
草鱼怀珠	70
五香瓦块鱼	70
五柳鱼	71
鱼头豆腐汤	71
生烧鱼脸	71

鱿 鱼

家乡小炒	72
香辣鱿鱼汤	72
油爆双花	73
酥炸鲜鱿球	73
爆炒鱿鱼	73

鳕 鱼

糖醋鳕鱼	74
鳕鱼酱汤	74
冬菜蒸鳕鱼	75
鱼肉芒果咖喱汤	75

鲈 鱼

鲜鱼野菜汤	76
五彩滑鱼片	76
醋浇鲈鱼	77
菊花鲈鱼	77
清蒸鲈鱼	77

海 带

海带芽什蔬汤	78
炆拌海带丝	78

鳗 鱼

龙井鱼片	79
松仁鱼米	79



带 鱼 ▼	
干烧带鱼	80
腊八蒜烧带鱼	80
雪椒带鱼	81
家常焖带鱼	81
青 鱼 ▼	
爆汆鱼块	82
菱米鱼丁	82
Part 3	
蔬菜类	
芋 头 ▼	
蜜焖红芋	84
香芋翻砂	84
油 菜 ▼	
明珠油菜心	85
菜心炒双耳	85
西蓝花 ▼	
蓝花炒口蘑	86
翡翠百合	86
豌 豆 ▼	
什锦豌豆粒	87
豌豆炒腊肉	87
土 豆 ▼	
肉丝炒土豆	88
干煸土豆片	88
树椒土豆丝	89
风味土豆泥	89
土豆烧猪尾	89
茼 蒿 ▼	
蚝油翠柳	90
蒜香茼蒿梗	90
冬 笋 ▼	
家常冬笋	91

干煸冬笋	91
蒜 薹 ▼	
蒜薹炒腊肉	92
蒜薹炒肉丝	92
豆 角 ▼	
干煸四季豆	93
酱焖四季豆	93
姜汁四季豆	94
虾酱炒四季豆	94
酱爆豆角	95
姜汁豆角	95
猪肉酱焖豆角	96
红焖豆角	96
干豆角炖排骨	96
山 药 ▼	
山药炖猪肚	97
拔丝山药	97
芹 菜 ▼	
肉末炒芹菜	98
香干拌芹菜叶	98
香干肉丝	99
炆芹菜花生米	99
红油拌四丝	99
茄 子 ▼	
风林茄子	100
香辣茄鸡煲	100
生拌茄子	101
鱼香茄条	101
肉段烧茄子	101
南 瓜 ▼	
蛋黄焗南瓜	102
南瓜芦荟蒸饭	102
水晶虾仁南瓜	103
清香小炒	103
南瓜牛肉汤	103

胡萝卜 ▼	
胡萝卜炒木耳	104
素炒胡萝卜	104
莲 藕 ▼	
藕片汤	105
干炸藕盒	105
苦 瓜 ▼	
干煸苦瓜	106
苦瓜炒牛脊肉	106
空心菜 ▼	
凉拌空心菜	107
肉丝炒空心菜	107
卷心菜 ▼	
卷心素番茄	108
培根卷心菜汤	108
韭 菜 ▼	
豆皮炒韭菜	109
韭菜炒鸡蛋	109
芥 蓝 ▼	
芥蓝烧什菌	110
芥蓝爆双脆	110
茭 白 ▼	
茭白炒肉丝	111
山椒茭白丝	111
豇 豆 ▼	
豇豆炒豆干	112
香辣豇豆	112
黄花菜 ▼	
黄花菜炒肉	113
小炒黄花菜	113
黄 瓜 ▼	
脆嫩黄瓜	114
黄瓜木耳汤	114
青炒黄瓜片	115
青瓜烙	115



荷兰豆

- 干煸荷兰豆····· 116
腊味荷兰豆····· 116

番 茄

- 芙蓉番茄····· 117
番茄炒鸡蛋····· 117
锅塌番茄····· 118
溜番茄····· 118

豆 芽

- 大豆芽菜鱼尾汤····· 119
咸鱼炒豆芽····· 119

豆 苗

- 鸡丝扒豆苗····· 120
凉拌豌豆苗····· 120

地 瓜

- 地瓜干荷兰豆汤····· 121
地瓜南瓜汤····· 121

冬 瓜

- 冬瓜莲豆煲鲫鱼汤····· 122
冬瓜炖羊肉····· 122
回锅冬瓜····· 123
绿豆冬瓜汤····· 123
海米烧冬瓜····· 123

菜 花

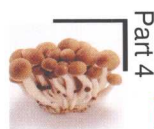
- 菜花炒肉····· 124
奶油烧菜花····· 124
番茄菜花····· 125
海米烧菜花····· 125
滑炒素虾仁····· 125

菠 菜

- 菠菜炒粉丝····· 126
炆菠菜····· 126
八宝菠菜····· 127
多宝菠菜····· 127
生爆菠菜····· 127

白 菜

- 糖醋熘白菜木耳····· 128
焖煮火腿白菜····· 128
白菜心拌干丝····· 129
功夫白菜····· 129
大虾炖白菜····· 129
白菜豆腐汤····· 130
糖醋蜇皮白菜丝····· 130



菌豆类

银 耳

- 银耳鹌鹑蛋汤····· 132
银耳炖雪蛤····· 132

香 菇

- 香菇栗子····· 133
蒸香菇盒····· 133
蒜蓉冬菇····· 134
煎酿冬菇····· 134

金针菇

- 炆拌金针菇····· 135
鲍汁金针菇····· 135
素三鲜····· 136
木须金针炒河粉····· 136
炒金针耗油三素····· 136

木 耳

- 木耳炒腐竹····· 137
木耳炒肉····· 137

猴头菇

- 香酥猴头菇····· 138
猴头菇午餐肉····· 138
浓汤猴头菇····· 139
干烧猴头菇····· 139

绿 豆

- 绿豆老鸭汤····· 140

- 绿豆饼····· 140
绿豆芹菜汤····· 141
消暑绿豆粥····· 141
绿豆马蹄爽····· 141

黄 豆

- 油炸麻辣豆····· 142
煮五香黄豆····· 142

腐 竹

- 炒腐竹····· 143
葱油腐竹····· 143
京酱素肉丝····· 144
爆素肉丝····· 144

南豆腐

- 香椿炖豆腐····· 145
小辣椒拌南豆腐····· 145

干豆腐

- 尖椒干豆腐····· 146
老汤卤豆腐····· 146
肉烧百叶结····· 147
莲花肉丝····· 147
盐水素鸡····· 147

豆腐干

- 小鱼炒豆干····· 148
韭黄干丝····· 148
炒素丝····· 149
毛豆炒豆干····· 149

豆 腐

- 富贵豆腐····· 150
宫保豆腐····· 150
葱烧豆腐····· 151
皮蛋拌豆腐····· 151
麻婆豆腐····· 151
香煎豆腐····· 152
焦熘豆腐····· 152
番茄炒豆腐····· 152



Part 5

禽蛋类

鸭 掌

- 双椒鸭掌····· 154
- 麻辣鸭掌····· 154

鸭 舌

- 麻辣鸭舌····· 155
- 脆香鸭舌····· 155

鸭 肉

- 茶树菇老鸭煲····· 156
- 冬瓜煲鸭汤····· 156
- 板栗烧肥鸭····· 157
- 秘制啤酒鸭····· 157
- 全爆鸭····· 157

鸭 肝

- 盐水鸭肝····· 158
- 滑炒鸭肝····· 158

乌 鸡

- 人参乌鸡汤····· 159
- 大枣乌鸡煲····· 159

鸡 爪

- 香菇鸡爪汤····· 160
- 山椒凤爪牙····· 160

鸡 胗

- 滑炒鸡杂····· 161
- 麻辣鸡珍····· 161

鸡胸肉

- 椒麻鸡片····· 162
- 辣椒炒鸡丁····· 162
- 酱爆鸡丁····· 163
- 麻酱棒棒鸡····· 163
- 软炸鸡····· 163

鸡腿肉

- 啤酒鸡腿煲····· 164

- 花雕春笋鸡····· 164
- 香辣乡村小炒鸡····· 165
- 香辣麦芽鸡····· 165
- 麻辣鸡腿····· 165

鸡 心

- 炒烤鸡心····· 166
- 串熏鸡心····· 166

鸡 肝

- 麻辣鸡肝····· 167
- 香炸鸡肝····· 167

鸡 肉

- 沙锅鸡块····· 168
- 酒香大盘鸡····· 168
- 小鸡烧蘑菇····· 169
- 盐酥鸡块····· 169
- 菠萝鸡块····· 169
- 香葱蒸鸡····· 170
- 面皮拌鸡片····· 170
- 湘庵子鸡····· 171
- 葱油鸡····· 171
- 冬菇蒸滑鸡····· 171

鸡 翅

- 红烧鸡翅····· 172
- 栗子鸡翅····· 172
- 椒盐鸡翅····· 173
- 香酥鸡翅····· 173
- 蜜汁鸡翅····· 173

鹅 肉

- 时蔬炖大鹅····· 174
- 大鹅焖土豆····· 174

鸽

- 茶树菇炖乳鸽····· 175
- 鹿茸片老鸽汤····· 175

鹌 鹑

- 竹笙鹌鹑汤····· 176
- 鹌鹑莲藕汤····· 176

鸡 蛋

- 紫菜蛋花汤····· 177
- 三色蒸蛋····· 177
- 番茄蛋花汤····· 178
- 三鲜鸡蛋汤····· 178



Part 6

五谷类

糯 米

- 驴打滚····· 180
- 打 糕····· 180
- 八宝粥····· 181
- 麻 团····· 181

荞 麦

- 朝鲜族冷面····· 182
- 荞麦烫面饺····· 182

梗 米

- 薏米粥····· 183
- 海参粥····· 183
- 鸡肝粥····· 184
- 地瓜粥····· 184
- 红枣粥····· 184
- 油条蔬菜粥····· 185
- 松子粥····· 185
- 鸡肉粥····· 185

小 米

- 小米煎饼····· 186
- 枸杞牛膝小米饭····· 186
- 菜卷小米饭····· 187
- 小米粥····· 187
- 豆汁粥····· 187
- 糠谷老粥····· 188
- 牛肉什锦粥····· 188

- 索引····· 189



蔡姐带你逛超市

1. 光禽的处理



① 白条鸡剖腹。

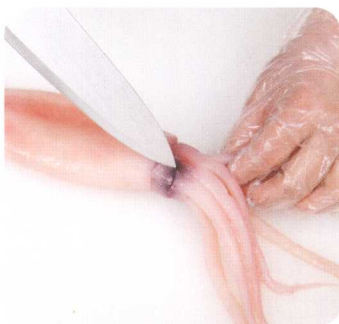


② 斩鸡头、鸡翅、鸡腿。



③ 鸡身斩块。

2. 鱿鱼的处理



① 挖去眼睛。



③ 剥去鱿鱼身上的紫色外皮。



② 除去粪包和硬骨。



④ 改刀，在鱿鱼背部切花刀。

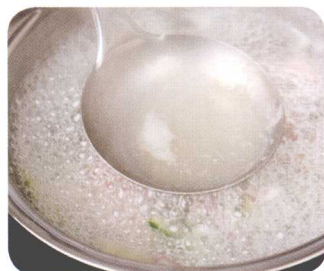
3. 排骨的处理



①整片排骨顺肋骨切长条。



②斩成3厘米长的寸段。



③焯水，去血水和浮沫。

4. 鱼的处理



①刮鳞。



②去鳃。



③剪鳍。



④剖腹，去内脏。



⑤洗净。

5. 洗去蔬菜残留农药



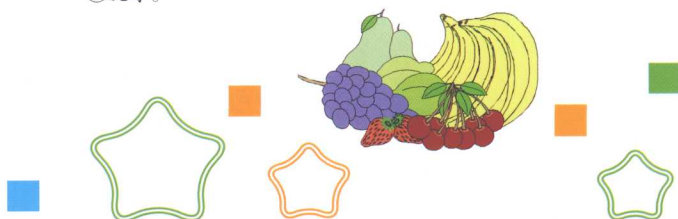
①用流水冲掉表面污物。



②加清水，并滴入数滴果蔬洗涤剂浸泡，使蔬菜表面农药溶入水中，再用流水冲洗2~3遍。



③还可以先将蔬菜冲洗干净后，浸泡在小苏打溶液中5~10分钟，再用流水多次冲洗干净即可。



6. 叶菜类初加工



①去根。

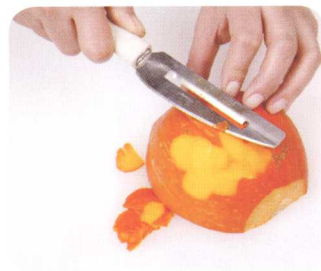


②摘去老叶。

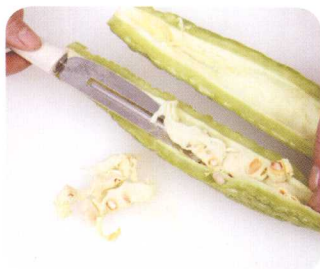


③洗净。

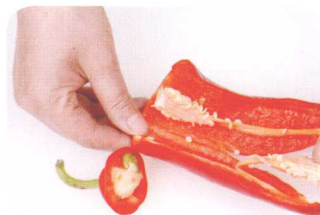
7. 果实类初加工



①冬瓜、南瓜、丝瓜、板栗、伏瓜、核桃要去壳去皮。



②冬瓜、南瓜、苦瓜还要去籽瓢。



③辣椒去蒂去籽。



④用清水洗涤干净。

8. 豆类初加工



①毛豆、蚕豆要去掉豆荚。



②扁豆、四季豆要去筋洗净。

9. 根茎类初加工



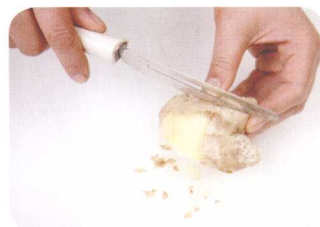
①芋艿、春笋、冬笋、茭瓜、山药要去根蒂和皮，然后洗净。



②芹菜要去根摘叶。



③藕去蒂。



④蒜球、土豆、红薯、生姜去皮洗净。