

精选东西南北寻常餐桌最美味的800道菜品

可口家常菜

HEKOU JIACHANGCAI

800例

800例

谭阳春 主编

最寻常的食材 最得心应手的做法
 层出不穷的家常菜 丰富多彩的餐桌文化

百吃不厌

酸甜咸辣尽
 只要你懂

快行动吧
 高手



辽宁科学技术出版社
 LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

本书编委会

主 编 谭阳春

编 委 廖名迪 李 冲 贺梦瑶 李玉栋

图书在版编目 (C I P) 数据

可口家常菜 800 例 / 谭阳春主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5381-7742-8

I. ①可… II. ①谭… III. ①家常菜—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 257680 号

如有图书质量问题, 请电话联系

湖南攀辰图书发行有限公司

地址: 长沙市车站北路 236 号芙蓉国土局 B 栋 1401 室

邮编: 410000

网址: www.penqen.cn

电话: 0731-82276692 82276693

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 长沙市永生彩印有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 237mm

印 张: 16

字 数: 400 千字

出版时间: 2013 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭 莹 攀 辰

摄 影: 郭 力

封面设计: 飞鱼图文

版式设计: 攀辰图书

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-7742-8

定 价: 29.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

淘宝商城: <http://lnkjcs.tmall.com>

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7742

可口家常菜

KEKOU JIACHANGCAI

800LI

800例

谭阳春 主编



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



Preface

前言

众所周知，随着人们生活质量的不断提高，人们对饮食的要求越来越高。中华民族自古以来就是一个讲究美食的国家，美食的本质在于科学健康，讲究色、香、味的协调搭配。人们也在不断寻找吃的方式和方法，在日积月累的生活中不断地总结出多种多样的饮食方法，使人们吃出健康、吃出美丽。

中国人讲吃，不仅仅是一日三餐，解渴充饥，它往往蕴含着中国人认识事物、理解事物的哲理，一个小孩子生下来，亲友要吃红蛋表示喜庆。“蛋”表示着生命的延续，“吃蛋”寄寓着中国人传宗接代的厚望。孩子周岁时要“吃”，18岁时要“吃”，结婚时要“吃”，到了60大寿，更要觥筹交错地庆贺一番。

本书分为3册：《精选家常小炒800例》、《可口家常菜800例》以及特意为广大老年人和爱好养生的人们精心策划了《800道养生粥汤》。

《可口家常菜800例》便是利用最常见的食材、调味品和烹饪方法，为大家展示出800例家常菜的详细制作步骤。无论是畜肉、禽蛋、水产，还是蔬菜、豆制品，你总能找到你喜欢的菜品。种类繁多的家常食谱、创意无限的诱人食色，为你打造出最贴心的私人厨房，心动了吧！那就赶快来秀出你的个人厨艺吧。

希望广大读者在读过本书后，都能吃出快乐，吃出健康！

Contents

目录

家常菜烹饪常识·····	011
常用名词术语及其含义·····	011
家常菜常用烹调方法·····	012
烹调常识·····	014

第一章

蔬菜类

019

酸辣白菜·····	019
椒麻四季豆·····	020
葱油白萝卜丝·····	021
奶香菠菜·····	022
糖醋菜花·····	023
回锅冬瓜·····	024
姜汁豇豆·····	025
八福番茄·····	026
炒黄瓜·····	027
干煸苦瓜·····	028
扒肥肠白菜·····	029
白菜烧粉丝·····	029
白菜珧柱炖鲜虾·····	029
白菜叶汤·····	029

菜卷青豆汤·····	030
炒肉白菜鲜芸豆·····	030
炒白菜三丝·····	030
炒爽口辣白菜片·····	030
大虾炖白菜·····	031
核桃蚝油炒生菜·····	031
火腿片炒油菜·····	031
椒油小白菜·····	031
辣白菜炒肥肠·····	032
烂肉白菜·····	032
栗子白菜杞子汤·····	032
栗子烧白菜·····	032
麻辣白菜·····	033
焖煮火腿白菜·····	033
明珠油菜心·····	033
虾肉炒时蔬·····	033
培根白菜汤·····	034
清汤白菜·····	034
肉片面筋炒白菜·····	034
三鲜菜心·····	034
珊瑚白菜·····	035
素炒小白菜·····	035
素鸡烧白菜·····	035
酸辣大白菜·····	035

糖醋白菜·····	036
糖醋熘白菜木耳·····	036
虾米白菜心汤·····	036
鲜菇烧白菜·····	036
小白菜炒肝·····	037
小白菜粉丝汤·····	037
酸包菜炒粉皮·····	037
香辣卷心菜·····	037
麻辣四季豆·····	038
鲜蘑四季豆·····	038
香椿四季豆·····	038
白萝卜炖蜜糖·····	038
白萝卜海鲜汤·····	039
红萝卜马蹄汤·····	039
红绿双片·····	039
胡萝卜炒木耳·····	039
清炒魔芋丝·····	040
素炒胡萝卜·····	040
白干炒菠菜·····	040
菠菜拌豆腐皮·····	040
菠菜炒双菇·····	041
海米菠菜汤·····	041
海米烧菜花·····	041
香菇烧菜花·····	041

芙蓉冬瓜·····	042	蘑菇炒肉片·····	051	香菇山药·····	061
淮山冬瓜汤·····	042	蘑菇炒莴笋·····	052	甜椒炒丝瓜·····	061
口蘑烧冬瓜·····	042	蘑菇炒鸭血·····	052	香炒丝瓜·····	062
绿豆冬瓜汤·····	042	烧雪冬·····	052	醋溜土豆丝·····	062
干豆豉炒蕨菜·····	043	杞子南瓜汤·····	052	翡翠土豆丝·····	062
芥末扁豆丝·····	043	群菌南瓜块·····	053	辣炒土豆丝·····	062
辣味干豆角·····	043	姜汁藕片·····	053	炆土豆丝·····	063
葱油拌黄豆芽·····	043	什锦藕丁炒虾·····	053	双椒拌土豆丝·····	063
凉拌绿豆芽·····	044	酸辣藕丁·····	053	油煎土豆·····	063
素炒金芽·····	044	糖醋花香藕·····	054	大蒜烧香菇·····	063
酸辣银芽·····	044	小鱼莲藕蓝花汤·····	054	蒜炒紫茄·····	064
番茄炒卷心菜·····	044	玉竹炒藕片·····	054	蒜泥海带丝·····	064
卷心素番茄·····	045	豆瓣茄子·····	054	蒜泥茄块·····	064
脆皮黄瓜·····	045	风林茄子·····	055	蒜蓉炒茼蒿·····	064
番茄拌黄瓜·····	045	果味茄块·····	055	蒜蓉生菜·····	065
炆拌黄瓜·····	045	清蒸茄子·····	055	蒜蓉西兰花·····	065
银耳拌黄瓜·····	046	一品茄柳·····	055	蒜蓉蒸葫芦·····	065
鱼香黄瓜丁·····	046	芹菜拌花生米·····	056	蒜香金针菇·····	065
黄花菜炒肉·····	046	芹菜马蹄降压汤·····	056	蒜香茄子·····	066
小炒黄花菜·····	046	肉末炒芹菜·····	056	蕙仁大蒜拌茄子·····	066
干炒茭白·····	047	水芹炒干丝·····	056	辣炒笋片·····	066
山椒茭白丝·····	047	西芹炒百合·····	057	凉拌葱油笋丝·····	066
芥蓝爆双脆·····	047	银耳拌芹菜·····	057	四季笋豆·····	067
芥蓝烧什菌·····	047	炆炒西兰花·····	057	雪菜炒冬笋·····	067
豆皮炒韭菜·····	048	剁椒西葫芦·····	057	双仁拌茼蒿·····	067
核桃炒韭菜·····	048	辣椒圈拌花生米·····	058	炒双耳·····	067
韭菜炒虾仁·····	048	青椒炒毛豆·····	058	红枣炒木耳·····	068
擂辣椒炒韭菜·····	048	三色蔬菜·····	058	木耳炒黄花菜·····	068
豆豉苦瓜·····	049	烧拌青椒·····	058	拌金针菇·····	068
苦瓜梅菜·····	049	酸菜炒肉·····	059	草菇肉片·····	068
苦瓜瘦肉汤·····	049	芦荟玉米粒·····	059	炒平菇海带丝·····	069
苦瓜小鱼汤·····	049	南瓜玉米汤·····	059		
鱼肚鲜虾苦瓜汤·····	050	松仁玉米·····	059		
炒猴头蘑菜心·····	050	香酥玉米粒·····	060		
炒蘑菇白菜片·····	050	淮山药南瓜汤·····	060		
炒鲜蘑·····	050	清香小炒·····	060		
明虾白菜蘑菇汤·····	051	山药炒番茄·····	060		
蘑菇板栗炒海螺·····	051	山药豆腐汤·····	061		
蘑菇菜心·····	051	百合炖银耳·····	061		



炒双菇	069
葱油香菇	069
冬菇扒茼蒿	069
冬菇炆竹笋	070
冬笋炒花菇	070
冬笋炒香菇	070
红椒金菇炒豆芽	070
红烧平菇	071
红油香菇油菜	071
猴头菇炖柴鸡	071
猴头菇焖鸡	071
滑肉鲜蘑	072
鸡腿菇拌猪肚	072
姜汁金针菇	072
芥末金针菇	072
金针菇炒肉丝	073
里脊烩口蘑	073
麻辣香菇	073
奶香口蘑烧花菜	073
丝瓜平菇瘦肉汤	074
松子仁烧香菇	074
五彩金针菇	074
香菇炒板栗	074
香菇炒三片	075
香菇油菜	075
油菜炒金针菇	075
海带绿豆汤	075
润肠肺生津补血汤	076
时令四季汤	076

第二章

畜肉类

077

农家小炒肉	077
糖醋排骨	078
黄豆炖猪脚	079
椒麻猪肝	080
拌肥肠	081

玉米筒子骨	082
酸辣腰花	083
咖喱牛肉	084
孜然羊肉	085
油爆羊肚	086
扁豆炒肉丝	087
冬瓜肉丸汤	087
冬瓜烧肉	087
豆干炒肉丝	087
粉蒸肉	088
干炸里脊	088
锅包肉	088
海带肉片汤	088
荷包里脊	089
红烧肉皮	089
黑木耳瘦肉红枣汤	089
红烧肉	089
红枣木瓜猪肉煲	090
胡萝卜炒肉丝	090
花椒肉	090
滑炒里脊	090
滑溜里脊	091
淮山肉丝汤	091
黄瓜肉片	091
火腿白菜汤	091
鸡腿菇炒肉片	092
家常锅包肉	092
家常肉片汤	092
姜丝肉	092
姜味三丝肉	093
酱爆羊肉丁	093
酱萝卜拌肉丝	093
酱肉丝	093
茭白炒肉丝	094
焦熘里脊	094
芥菜里脊肉片	094
金银咸烧白	094
京味酱爆肉	095
口蘑炒肉	095

韭黄炒肉丝	095
蕨菜炒肉丝	095
口蘑肉片汤	096
里脊丝拌豆角	096
里脊丝拌苦苣	096
里脊丝炒榨菜	096
莲藕炒肉片	097
木耳炒肉片	097
木须肉	097
南瓜肉丁	097
茄汁肉片	098
芹菜炒红烧肉	098
芹菜炒肉丝	098
青椒肉片	098
青笋木耳炒肉	099
肉丁花生米	099
清拌里脊丝	099
肉丁烩豆腐	099
肉末炒粉条	100
肉末干笋炒粉条	100
肉末烧什锦	100
肉末小土豆汤	100
肉末蒸茄子	101
肉丝炒菜花	101
肉丝百叶	101
肉片蒜薹	101
肉丝炒豆芽	102
肉丝炒粉皮	102
肉丝炒苦瓜	102
肉丝炒绿豆芽	102
肉丝炒木耳菜	103
肉丝海带	103
沙锅酥松肉	103
烧肉地三鲜	103
什锦炒里脊	104
瘦肉冬瓜煲猪蹄	104
生爆盐煎肉	104
瘦肉爆茭白	104
双果猪肉煲	105



酥肉烩全菇	105
笋片炒腊肉	105
糖醋里脊	105
土豆丝炒肉	106
无水蘑菇红烧肉	106
五花肉烧豆角	106
五香柳肉	106
五香肉	107
香菇肉片汤	107
香芒黄花汤	107
香芹炒腊肉	107
烟笋炒肉丝	108
腰果肉片	108
鱼香肉丝	108
鱼香碎骨肉	108
炸烹肉段	109
炸芝麻里脊肉	109
猪肉末茄条汤	109
紫菜冬菇肉丝汤	109
紫菜肉末羹	110
冬瓜排骨汤	110
豆豉南瓜蒸排骨	110
胡萝卜炖排骨	110
萝卜排骨汤	111
排骨炖白菜	111
五香排骨	111
香菇排骨汤	111
百合炒猪肝	112
参归猪肝汤	112
剁椒肝片	112

枸杞猪肝汤	112	黄豆焖牛肉	122
胡萝卜炒肝	113	回锅牛肉片	122
芹菜炒肝	113	家常粉蒸牛肉	123
煎烹猪肝	113	咖喱土豆牛小排	123
莴笋猪肝汤	113	苦瓜牛肉丝	123
小黄瓜炒肝片	114	辣炒豆豉牛肉	123
剁椒肚片	114	南瓜炖牛肉	124
洋葱爆猪肝	114	牛肉萝卜煲	124
盐水肝	114	萝卜牛肉汤	124
红油肚丝	115	牛肉南瓜煲	124
蒜薹炒猪肠	115	泡椒炒牛肉丝	125
韭菜炒苦肠	115	茄汁牛排	125
火爆苦肠	115	青椒牛肉丝	125
番茄炖猪骨	116	沙茶牛柳炒空心菜	125
健脾养血胫骨汤	116	山药炒牛肉片	126
萝卜炖筒子骨	116	水煮牛肉	126
山药炖筒子骨	116	生煎牛肉	126
橘皮炖猪蹄	117	生菜牛肉汤	126
茴香腰片汤	117	银耳牛尾汤	127
泡椒炒猪心	117	洋葱炒牛肉	127
辣烧猪蹄	117	甜椒牛肉丝	127
火爆腰花	118	玉米青豆炒牛肉	127
萝卜腰花汤	118	芝麻牛排	128
山药炒猪腰	118	芥菜烧百叶	128
蒜薹炒腰花	118	葱爆羊肉	128
西芹炒腰花	119	番茄羊肉片	128
榨菜腰花汤	119	海带炖羊肉	129
猪腰菜花汤	119	黑胡椒爆羊肉	129
板栗烧牛肉	119	黑桂羊肉汤	129
拌牛肉	120	海鲜炖牛排	129
炒牛肉松	120	红烧羊肉	130
陈皮牛肉	120	胡萝卜羊肉汤	130
豆豉牛肉	120	胡萝卜炒羊肉丝	130
番茄牛肉	121	滑熘羊里脊	130
黑椒牛柳	121	淮山羊肉汤	131
杭椒牛柳	121	蜜汁羊腿	131
干煸牛肉丝	121	萝卜煲羊肉	131
红烧牛肉	122	荔枝烧羊肉	131
红煨酥牛肉	122	木瓜炖羊肉	132

青椒炒羊肉	132
什菌羊肉汤	132
水煮羊肉	132
羊肉炒粉条	133
羊肉当归生姜汤	133
鱼香羊肉	133
孜然羊肉片	133
菠菜炒羊肝	134
炒羊肝	134
韭菜炒羊肝	134
蒜薹炒羊肝	134
芹菜炒羊肚	135
清爆羊肚	135
酸菜炖羊肚	135
海带煲羊骨	135
萝卜煲羊骨	136
玉米羊骨汤	136
什菌煲羊骨	136

第三章

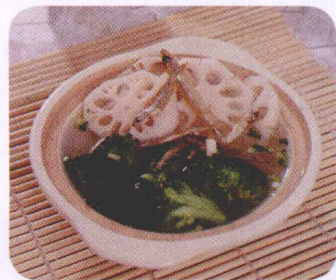
禽蛋类

137

辣子鸡丁	137
五香凤爪	138
爆炒鸡杂	139
虾仁芙蓉蛋	140
口蘑炖鸭	141
翡翠鸭脚	142
淮山枸杞炖乌鸡	143
生炒乳鸽	144
姜汁皮蛋	145
银耳蛋汤	146
炒辣子鸡块	147
大蒜鸡煲	147
党参红枣陈皮鸡	147
炒鸡丝蕨菜	147
地黄鸡	148
冬菇栗子鸡肉汤	148

东安子鸡	148
冬笋鸡丁	148
番茄鸡煲	149
风味鸡腿肉	149
翡翠鸡米饼	149
芙蓉鸡片	149
干贝香瓜鸡肉锅	150
归参炖母鸡	150
宫保鸡丁	150
干煎鸡片	150
归圆鸡肉汤	151
桂圆红枣鸡煲	151
贵妃鸡翅	151
果酒鸡翅	151
黑豆芹菜炒鸡条	152
红烧鸡翅	152
胡萝卜丝炒鸡丝	152
花椒鸡	152
烩鸡片	153
黄花菜炖鸡块	153
滑炒鸡丝	153
烩鸡丝豌豆	153
鸡片炒西兰花	154
鸡片菜花	154
鸡菇一锅鲜	154
鸡肉西兰花汤	154
鸡丝炒蕨菜	155
鸡油黄瓜	155
鸡丝蕨菜	155
家味鸡里蹦	155
姜汁热窝鸡	156
金针鸡丝汤	156
酱爆鸡丁	156
韭菜薹炒鸡丝	156
菊花鸡丝	157
咖喱鸡块	157
可乐焖鸡腿	157
苦瓜炒鸡片	157
辣糊姜汁鸡	158

辣椒炒鸡丁	158
辣味鸡丝	158
辣子鸡柳	158
栗子鸡	159
麻油鸡	159
麻辣鸡腿	159
栗子鸡翅	159
蜜汁鸡翅	160
蘑菇炖鸡	160
嫩芽爆鸡丁	160
牛奶炖鸡	160
平菇煨鸡汤	161
清炒鸡柳	161
清蒸冬瓜鸡块	161
清蒸鸡	161
人参老母鸡汤	162
软炸鸡腿	162
三莲鸡肉汤	162
三色鸡片	162
沙锅鸡块	163
山药鸡汤	163
珊瑚鸡丁	163
生菜鸡丝	163
首乌木耳鸡片汤	164
蒜苗烧鸡条	164
酸姜炒鸡片	164
双椒煸翅中	164
碎米鸡丁	165
桃仁鸡丁	165
糖醋鸡丁	165
田七木瓜子鸡汤	165



爆炒鱿鱼	200	奶汤鲫鱼	210
百合鱼圆	201	清炖鲫鱼汤	210
菠菜鲜鱼羹	201	贴心鲫鱼汤	211
草鱼怀珠	201	白斩鲤鱼	211
葱酥草鱼脯	201	枣杞双雪煲鲫鱼	211
冬瓜烧鱼尾	202	糟卤烧鲫鱼	211
豆腐鱼	202	赤豆炖鲤鱼	212
腐乳鱼条	202	葱油鲤鱼	212
宫保鱼丁	202	葱辣鱼条	212
回锅鱼片	203	冬菜臊子鱼	212
苹果炖鱼	203	番茄烧鱼	213
柠檬鱼片	203	海鲜炖豆腐	213
韭黄鱼丝	203	锅贴鲤鱼	213
清炒鱼丁	204	红烧怀胎鱼	213
双黄鱼片	204	红烧鲤鱼	214
碎烧鱼	204	鸡枞炒鱼片	214
糖醋鱼花	204	煎烤番茄鱼	214
五柳鱼	205	椒盐鲤鱼串	214
五香瓦块鱼	205	焦熘鱼片	215
西湖醋鱼	205	鲤鱼苦瓜汤	215
香菜鱼片汤	205	鲤鱼烧木耳	215
鱼肉蛋花汤	206	蜜汁塘鲤鱼	215
鱼头豆腐汤	206	青蒜鲤鱼汤	216
葱黄烧鲫鱼	206	天麻鱼辫汤	216
葱烧鲫鱼	206	鱼米映红椒	216
豆瓣鲫鱼	207	番茄鱼汤	216
豆腐辣烧鱼	207	苦瓜蒸鲈鱼	217
番茄柠檬炖鲫鱼	207	浓汤裙带煮鲈鱼	217
粉皮烧鱼头	207	鲜菇鲈鱼	217
枸杞炖鲫鱼	208	鲜鱼野菜汤	217
鲫鱼豆腐汤	208	香滑鲈鱼球	218
鲫鱼野菌汤	208	酸辣鱿鱼卷	218
鲫鱼煮豆腐	208	豆荚炒墨鱼	218
家常豆瓣鱼	209	玫瑰墨鱼汤	218
萝卜丝氽鲫鱼	209	墨鱼油菜汤	219
莲藕红枣鲫鱼汤	209	小黄瓜炒墨鱼	219
麻婆豆腐鱼	209	五彩鱼丝	219
清燥润肠汤	210	豉椒爆黄鳝	219
泡菜烧鲫鱼	210	蒿杆炒鳝鱼	220

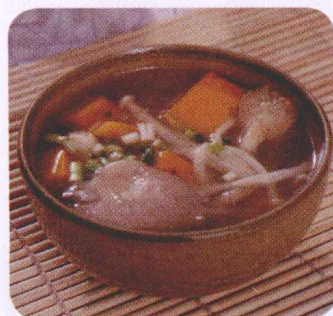


韭黄炒鳝鱼	220
泥鳅烧豆腐	220
青蒜炒鳝段	220
翡翠虾仁	221
酸辣辣尾汤	221
糖醋辣味虾	221
虾米青菜钵	221
虾仁韭菜豆腐汤	222
海米豆腐	222
海米三鲜汤	222
三鲜鱿鱼汤	222
素鱿鱼丝	223
酸辣鱿鱼	223
香辣鱿鱼汤	223
鱿鱼豆腐什锦汤	223

第五章 豆制品类 224

麻婆豆腐	224
家常豆腐皮	225

桂花腐竹·····	226	苦瓜烧豆腐·····	241	炒腐皮丝·····	250
香干炒芹菜·····	227	麻香豆腐·····	241	芥末干张·····	251
豆芽辣炒瘦肉丝·····	228	麻辣豆腐·····	241	豆干爆肉·····	251
白云豆苗汤·····	229	老豆腐烧泥鳅·····	241	豆芽炒干丝·····	251
黄豆猪肝汤·····	230	蘑菇炖豆腐·····	242	豆腐皮炒蚕豆·····	251
青豆炒肉丝·····	231	木耳豆腐汤·····	242	咖喱干张丝·····	252
蘑菇豌豆·····	232	木樨豆腐·····	242	卤味豆皮·····	252
贝汁珍珠豆腐·····	233	牛肉炖冻豆腐·····	242	蒜苗炒干丝·····	252
白菜豆腐汤·····	233	芥菜豆腐羹·····	243	香干芹菜炒肉丝·····	252
百叶油豆腐镶肉汤·····	233	芹菜拌豆腐·····	243	鸭泥腐皮汤·····	253
蟹粉豆腐·····	233	茄汁豆腐·····	243	肉片金针煲腐竹·····	253
炒豆腐脑·····	234	肉末豆腐·····	243	椒油腐竹·····	253
草菇海米豆腐·····	234	三鲜豆腐·····	244	肚丝拌腐竹·····	253
菠菜豆腐汤·····	234	肉蓉豆腐·····	244	豆腐干炒韭菜·····	254
皮蛋豆腐·····	234	肉片熘豆腐·····	244	清炒绿豆芽·····	254
葱爆豆腐条·····	235	三鲜豆腐卷·····	244	豆腐干炒榨菜·····	254
翠衣豆腐汤·····	235	山楂烧豆腐·····	245	什锦豆芽·····	254
豆腐炖排骨·····	235	沙锅豆腐·····	245	洋葱拌黄豆·····	255
豆腐什锦煲·····	235	沙茶豆腐·····	245	绿豆老鸭汤·····	255
豆腐条·····	236	蒜黄炒豆腐·····	245	绿豆马蹄煲·····	255
豆腐咸鱼汤·····	236	碎米豆腐·····	246		
豆腐蒸蛋·····	236	糖醋豆腐·····	246		
番茄豆腐·····	236	糖醋豆腐干·····	246		
浮油豆腐·····	237	甜辣豆腐·····	246		
富贵豆腐·····	237	兔肉紫菜豆腐汤·····	247		
宫保豆腐·····	237	鲜奶豆腐煲·····	247		
枸杞拌豆腐·····	237	海米豆腐·····	247		
黑木耳豆腐羹·····	238	香菇丝炒豆腐丝·····	247		
海鲜酸辣汤·····	238	香煎豆腐·····	248		
海鲜炖豆腐·····	238	雪仁豆腐汤·····	248		
黑木耳煎嫩豆腐·····	238	猪血烧豆腐·····	248		
黄豆芽豆腐汤·····	239	羊肉片炒豆腐·····	248		
黄金豆腐·····	239	油菜海米豆腐·····	249		
鸡刨豆腐·····	239	银耳玉米豆腐汤·····	249		
鸡腿菇烧豆腐·····	239	银耳豆腐汤·····	249		
家常豆腐·····	240	鱼香豆腐·····	249		
酱汁豆腐·····	240	紫菜白玉羹·····	250		
咖喱豆腐·····	240	猪血炖豆腐·····	250		
口水豆腐·····	240	玉米烩豆腐·····	250		



家常菜

烹饪常识



常用名词术语及其含义

1. **烹饪**——“烹”是加热的意思，“饪”是成熟的意思。
2. **刀工**——根据烹调食用的要求，运用多种刀法将烹调原料加工成所需形状的操作过程。
3. **火候**——烹调时所运用火力的大小和时间的长短。
4. **勾芡**——在菜肴接近成熟时，将用水调匀的淀粉汁淋入锅内使汤汁浓稠，黏附或部分黏附于菜肴之上的过程。

5. **上浆（挂糊）**——指在经过了刀工处理的原料表面裹上一层黏性的糊浆，使制成的菜肴酥脆、滑嫩或松软。浓稠的称为糊，稀薄的称为浆。糊或浆一般由生粉（淀粉）或鸡蛋制作。

6. **滑油（划油）**——将成形原料上浆后，放入120℃左右的油锅中划散至原料断生的一种办法。



冷水锅焯水



热水锅焯水

7. **焯水（飞水）**——是把经过初步加工的原料放入沸水中加热至半熟或全熟，以备进一步切配成型或直接用于烹调菜肴的处理方式。分为冷水锅焯水和热水锅焯水，冷水锅焯水多用来处理肉类原料，沸水锅焯水多用来处理蔬菜类原料。

8. **花刀**——亦称混刀、刮，是采用两种或两种以上刀法在原料表面划上一定深度的刀纹，使其加热后卷曲成各种形状的法。



家常菜常用烹调方法

所谓烹调方法,是指把切配成型的原料通过加热和调味制成菜品的操作方法。常用的热菜烹调办法有炸、炒、熘、爆、炖、焖、煨、煮、汆、烩、煎、蒸等。常用的凉菜的烹调办法有炆、拌、腌、卤、冻、酥、熏、酱等。

(一) 热菜的制作方法

1. 炸:炸是将加工好的食品原料投入油锅直接制熟的烹调办法,通常是锅内放入大量的油,火力要旺,由于油温非常高,食品外层容易形成焦黄层,若是大块的,应切为小块为佳。用做炸制的原料通常是先经过调味品浸渍,或上浆挂糊拍粉,也可先加工成入味的半成品。所制的食品具有香酥嫩脆的优点,但炸制品含油较多,不易消化。炸的烹调办法还可细分为脆炸、酥炸、松炸、软炸等。

2. 炒:炒是将丁、丝、条、片、粒等小型原料在少量油热锅中快速翻拌调味、勾芡直至成熟的烹调办法。通常将原料在少量油的热锅中加热翻拌的过程叫煸。炒主要以旺火速成,要求紧油包芡,光滑饱满,清新软嫩,在口味上变化较为丰富。依据对炒法原料性质的区别有生炒和熟炒之分;依据色彩有红、白之别;在操作顺序上有煸炒、滑炒和软炒之分。

3. 熘:熘是先将原料用炸、煮、蒸、滑油、焯水的办法加工成熟,接着将调好的芡汁浇在原料上的烹调办法。熘的操作分两个步骤:第一步是将原料经过油炸;其次是另取油锅调制卤汁,以卤汁浇淋于原料表面上或将原料投入卤汁中搅拌均匀。它的优点是外焦里嫩,或滑软鲜嫩。熘的方法有脆熘、滑溜、软熘、焦熘等4种类型。

4. 爆:运用旺火热油急炸,旺火热锅兑汁勾芡快速制熟的方法叫爆。爆的速度极快,每一次加热过程仅为3~4秒钟,故被称为最快的制熟方法,而且具有温度高、时间短的优点。爆的原料仅限于肚尖、肺、鱿鱼、羊肉等几种。为达到最佳成效,常采用碱致嫩的办法,使致密结构疏松。爆菜的优点是脆嫩爽口,吃完后盘内无卤汁。爆有油爆、葱爆、火爆三种。

5. 炖:炖的方法有两种:一种是不隔水的炖,即将原料在开水内烫去血污和腥膻气味,再放入陶制的器皿内,加姜、黄酒等调味品和水,加盖直接放在火上炖制;另一种是隔水炖,是将原料放入盛器中,隔水加热,使原料成熟。隔水炖的优点是汤汁澄清,原汁原味。

6. 焖:焖是将原料经过油炸或煎、煸炒、蒸、煮后,炆锅、添汤、焖烂、勾芡的一种生焖而熟的办法。它的优点是能使菜肴的形态整齐,不碎不裂,汁浓味厚,酥烂醇香。焖的办法可分为红焖、黄焖。

7. 煨:煨是将富含脂肪、蛋白的韧性原料经过炸、煎、煸、焯水后置入容器中,加大量水用中火加热,保持锅内沸腾至汤汁奶白、肉质酥烂的制熟成菜的方法。煨与炖一样需用大量水,以菜出汤。不一样的是,炖是用小火加热,使汤面无明显沸腾状态,而煨则需用中火加热,使汤面有明显沸腾状态,才可以使汤汁浓白而

稠厚。

8. 煮：煮是将原料放于较多的汤汁或干净的水中，先用旺火煮沸，再用文火煮至熟烂。用于煮的原料有生料、也有熟料。煮的优点是不勾芡、汤汁多、口味清新。

9. 烩：烩是将加工成片、丝、条的多种原料一起用旺火加热制成半汤半菜的烹调方法。烩菜所用的原料多数是经过初步处理的原料。它的优点是汤汁宽厚、口味鲜浓。烩的方法有普通烩、烧烩、清烩、杂烩等。

10. 煎：煎是将锅底加少许油，用小火将原料煎至两面金黄。煎时要控制火力大小，原料要加工成扁平状。煎的办法有脆煎和软煎。

11. 蒸：蒸是以蒸汽传导热的烹调方法。在菜肴烹调中，蒸的方法运用非常广泛，它不仅用在烹调菜肴，而且还用在原料的初步加工和菜肴的保温回笼等。

（二）凉菜的制作方法

1. 炆：炆是把生料加工成丝、条、片、块等小料，用沸水稍烫，或取温油稍炸，沥去水和油，趁热用花椒油、花椒粉或其他调辅料掺和后稍放片刻，使调味汁渗透至原料内部的方法。

2. 拌：拌菜通常是把生菜或熟料改刀加工成丝、条、片、块等小料后，再用调味品拌制而成。

3. 腌：腌是将原料浸泡在卤汁中或用调味品搅匀，以排除原料中的部分水分，使原料慢慢入味的一种方法。

4. 卤：卤是将原料放在配好的卤汁中煮，以增加食品的香味和色彩的熟制方法。

5. 冻：冻是将烹制成熟的菜肴原料，在原汤中加入富含胶原蛋白的原料（如猪皮、琼脂等）同煮，使菜肴晾凉后冻结在一起的做法。

6. 酥：酥是将原料用油炸酥或投入汤内，加醋等调料，用小火焖至骨髓肉烂的熟制方法。

7. 熏：熏是利用熏料受热而产生的烟气将烹饪原料变熟、上色或入味的方法。

8. 酱：酱是将经过刮、洗、烫、煮的原料下入酱汤中，用旺火烧开，再用慢火焖熟的方法。



烹调常识

1. 油的食用及油温的识别

炒菜时油温不宜太高，以八成热为佳，油温过高会导致一种叫“丙烯醛”的有害气体产生，这是油烟的主要组成物，还能导致很多极易致癌的过氧化物产生。

学会观察油温，这是了解火候的主要方式，也是烹调菜肴的重要环节。

油温通常用“成”来描述，每成热在 $30 \sim 35^{\circ}\text{C}$ 之间，习惯上对油温还分为温油、温热油、热油及烈油。各自的油温及油面状况表述如下：

温油——也称为三四成热。油温在 $100 \sim 120^{\circ}\text{C}$ 之间，这时候油面泛起泡泡，无青烟。

热油温——也称为五六成热。油温在 $150 \sim 180^{\circ}\text{C}$ 之间，这时候油面向四周翻动，略有青烟升起，这种油温适合于煎、软炸等。

热油——也称为七八成热。油温在 220°C 左右，这时候油面翻动转向平静，青烟四起并向上冲，这种油温适合炸、烹、炒、氽等烹调方法。

烈油——也称为九至十成热。油温大于 300°C ，即将达到燃点，仅适用于爆菜。

在烹调中控制油温，其方法是通过火力大小去控制油温。此外，还须根据原料的性质、形状、大小、数目等及菜肴味道要求，及时灵敏地调节油温的高低。

2. 盐的食用

盐在烹调中的地位可谓举足轻重，有“百味之主”或“百味之王”之称。盐具有促进胃液分泌、增强消化、增进食欲及维持人体正常渗透压、增加体内酸碱平衡和神经肌肉正常兴奋性的功能。烹调中盐有调味、定味、提鲜、解腻等作用，还可利用其渗透力及杀菌作用，对原料进行码味、除异味、防腐及腌制，并可维持原料的本色。此外，盐在烹调中还有特殊作用。如破裂鸡蛋放少量盐，蛋白就不易流出来；油炸食物时，油内放点盐，能减少热油飞溅；煮面条时，在热水中加少量盐，面条就不易烂糊。

3. 味精的使用

味精的主要化学原料是“谷氨酸钠”，也就是谷氨酸的钠盐，谷氨酸是有极鲜的味道和一定的营养价值。炒菜做汤时，最好是在即将起锅以前加味精，切忌在高温时加味精。鸡精及蘑菇精是能够代替味精的新型味精产品，使用方法也同味精相同。



食盐

4. 糖在烹调中的作用

烹调用糖可分为白糖、红糖、冰糖、蜂糖和饴糖。在烹调中，它们的作用既有相同之处，还有明显区别。主要作用如下：

(1) 白糖：为甜味调料的主要源头，是烹调中最常用的糖，其甜度适中，色白味纯，颗粒细小，溶化较快，在烹调中除增加菜品甜味之外，还有提鲜、和味、去腥解腻的作用。此外，白糖还能制作糖色，增添菜肴的色彩，对部分面点食物还能起松泡、软嫩及增色作用。



白糖

(2) 红糖：烹调中用的较少，主要作红糖生姜茶，或产妇产后用在进补时常用到。

(3) 冰糖：其质地紧，甜味正。烹调中主要用在调味，增色通常用在烧、煮、炖等长时间加热的菜肴中，如冰糖圆蹄。

(4) 饴糖：富含麦芽糖、葡萄糖，甜味柔和爽口，是易于消化、富含营养的调味品。烹调中广泛用在面点、小吃及烧烤等菜肴中，主要作用是增加色彩、增添酥香。

(5) 蜂糖：因其具有特殊的香味，常用在“蜜汁”菜肴中。其作用是增加色彩、增添酥香，促使成品松软。

5. 醋在烹调中的作用

醋是一种重要的烹调调料，其作用多样，主要有以下几方面：

(1) 解腥：在烹调鱼类等腥味较重的原料时，添加少量可除去腥味。

(2) 去膻：煮烧羊肉时添加少量醋，可解除羊肉膻味。

(3) 减辣：在烹调菜肴时如感觉太辣，可添加少量醋以减轻辣味。

(4) 添香：在烹调菜肴时添加少量醋，能使菜肴减少油腻，增加香味。

(5) 催熟：在炖肉、海带、土豆等菜肴时添加少量醋，可使其易熟易烂。

(6) 防腐：在浸泡的生鱼中添加少量醋，能预防其腐败变质。

(7) 在炒蔬菜时加一点醋，能减少蔬菜中维生素C的损失，促进铁、钙、磷等矿物质原料的溶解，提高菜肴的营养价值和人体的吸收利用率。

6. 酒在烹调中的运用

酒能解腥着色，使菜肴鲜亮可口。能使酒起解腥增香的作用，主要在于酒的挥发性，因此在烹调过程中最合理的用酒时间，必须是整个烧菜过程中锅内温度最高时。使用酒时应注意用量，通常宜少，用酒精含量较低的酒，如黄酒、啤酒，对有特殊要求的菜肴，调味时可用白酒、果酒或葡萄酒。