

营养／简单／便捷
美味佳肴的第一堂课
家常菜
吃出健康来！



My first cooking book



我的第一本菜谱

饮食生活编委会 编

菜谱

我的第一本

饮食生活编委会◎编

芦笋洗净，用刀削去老皮，切成小段；
洗净，切成小丁；
入碗中，加入少许料酒；

然老炒

再放入洗净，加葱末，入切
洗净，加入葱末，入切
洗净，加入葱末，入切



图书在版编目(CIP)数据

我的第一本菜谱 / 饮食生活编委会编著. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-5384-6364-4

I. ①我… II. ①饮… III. ①菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第275130号



主 编 饮食生活编委会
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 张伟泽 刘代婕
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 710mm×1000mm 1/16
字 数 350千字
印 张 20
印 数 1—10 000册
版 次 2013年1月第1版
印 次 2013年1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 0431-85635176

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6364-4

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

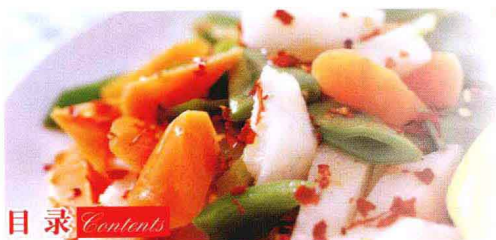


在儿时的记忆中，厨房是专属于母亲的领地，每当嘴馋时，母亲总会变着花样烹饪出可口的菜肴。在年幼的孩子眼里，母亲忙碌的身影仿佛是一场精彩的魔术表演，厨房中的各种器具便成了表演道具，在经过煎炒烹炸等一系列繁复而巧妙地变幻后，各种生鲜食材化身成美味可口的佳肴，不仅满足了孩子的口腹之欢，更让家的味道牢牢地印刻在孩子心头。

长大后，离家千里，开始独自生活。面对陌生的城市和繁重的工作压力，不禁开始怀念家的美好，以及那萦绕在舌尖上的味道。于是，在工作之余，我们停下脚步，走进厨房，尝试着烹饪那思念的味道，在锅碗瓢盆的碰触下，忘记工作的压力，让久久没有满足的味蕾再次绽放。

《我的第一本菜谱》《我的第一本汤谱》这两本书是专门为第一次下厨的新手精心设计的，从采买、清洗讲起，再到切制及烹饪小常识，面面俱到，清晰细致。全书分为蔬菜、畜肉、禽蛋、水产、菌藻豆制品五大类，涵盖了市面上常见的原料，品种齐全，每道菜肴不仅配有精美的成品图片，对于一些重点推荐的菜肴，在制作步骤中还配以相应的步骤图，从而使您一看就懂，一做就会，轻轻松松下厨房。

愿《我的第一本菜谱》《我的第一本汤谱》可以使您轻松掌握做菜的方法，烹饪出可口的饭菜，享受美食带来的快乐，让家的味道常伴我们的身边。



家常菜烹饪常识

焯水	14	过油	17
挂糊	15	走红	18
上浆	16	炒菜汤汁	19
油温	17		

PART 1

蔬菜

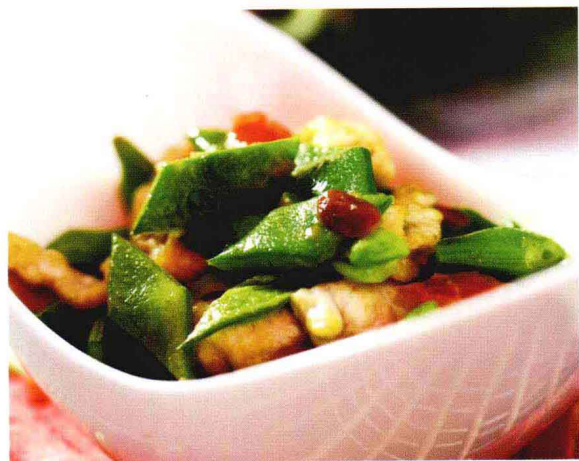


蔬菜这样做最脆嫩	22
蔬菜的选购与贮存	22
食材的清洗	23
蔬菜的切制	25
肉丝拌苦苣	32
双花拌萝卜	33
胡萝卜炆冬菇	33
炆拌荷兰豆	34
泡酸辣萝卜皮	34
蒜泥茄子	35



芥末粉丝菜	36
泡椒嫩南瓜	37
葱香笋叶	37
椒麻扁豆	37
香辣豇豆	38
凉拌五丝	38
蒜薹炒腊肉	38
南瓜炒百合	39
鸡丝茼蒿杆	40
干煸冬笋	41
酱爆四季豆	41
什锦豌豆粒	42
西葫芦炒肉片	42
西芹炒鲜鱿	43
榄菜四季豆	44
肉片炒凉瓜	45
蛋黄焗南瓜	45
银杏百合炒芦笋	45
树椒土豆丝	46
油焖菜心	46
干煸荷兰豆	46
洋葱牛肉丝	47
麻辣卷心菜	48

素炒鲜芦笋	49
小炒黄花菜	49
虾干炒油菜	50
鱼香茄花	50
青豆牛肉末	51
肉丁炒黄瓜	52
渍菜粉	53
春笋豌豆	53
蒜蓉炒茼蒿	53
西芹百合炒腰果	54
滑子蘑小白菜	54
金沙山药	54
醋熘白菜	55
炸土豆肉饼	56
咖喱土豆	57



豌豆炒腊肉	57
豆豉鲰鱼油麦菜	58
麻花炒青笋	58
麻香土豆条	59
鲜蔬天妇罗	60
滑炒豌豆苗	61
白菜炒三丝	61
鲜贝丁炒雪里蕻	61
肉末炒芹菜	62
素烩茄子块	62



酱焖尖椒	62
苦瓜煎蛋	63
什锦酿南瓜	64
粉蒸莲藕	65
东北酱茄子	65
红烧冬笋	66
拔丝山药	66
板栗香菇烧丝瓜	67
甜酱焖茄子	68
香煎茄片	69
干煸土豆片	69
砂锅油菜	69
虾仁青瓜烙	70
香炸萝卜丸	70
素酿苦瓜	70
炸熘海带	71
山药烩香菇	72
扒栗子白菜	73
绿茶娃娃菜	73
苦瓜镶肉环	74
木瓜炖红薯	74
三鲜炖山药	75
汆丸子白菜	76
红焖小土豆	77
豆泡白菜汤	77



健康果蔬汤	77
上汤浸菠菜	78
素烩山药	78
珊瑚西兰花	78

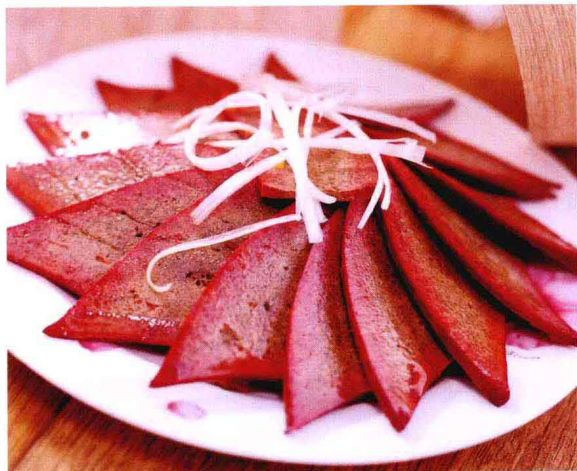
PART 2

畜肉



畜肉这样做最浓香	80
畜肉的选购与贮存	80
畜肉的处理与切制	81
京葱拌耳丝	84
菜心猪耳	85
辣拌金钱肚	85
双椒拌肥肠	86
酱卤猪肝	86
芥末猪肚丝	87
炆拌牛百叶	88
蒜泥腰片	89
酸辣毛肚	89
酱汁猪蹄	89
葱油羊腰片	90
凉拌牛肉	90
蒜泥羊肚	90
香糟猪肘	91
清炒里脊	92

辣子肥肠	93
冬菜肉丁	93
葱爆肉片	94
滑蛋牛肉	94
卤牛腱	95
烟熏脆耳	96
拌猪肝	97
香辣小排骨	97
糟熘肉片	97
回锅肘片	98
香辣肉丝	98
京味酱爆肉	98
青椒玉米爆牛肉	99
鱼香肉丝	100
水浒肉	101
沙茶牛肉	101
干煸牛肉丝	102
辣味芝麻骨	102
糖醋里脊	103
香辣羊肉	104
辣炒肉皮	105
杭椒牛柳	105
香炸丸子	105
酱爆羊肉丁	106
脆皮牛肉	106



熟炒牛肚丝·····	106
酱爆牛肉·····	107
火爆腰花·····	108
红糟五花肉·····	109
猪肝炒菠菜·····	109
川香回锅肉·····	110
椒雪肉片·····	110
焦熘里脊条·····	111
芝麻牛排·····	112



仔姜羊肉丝·····	113
熘肝尖·····	113
冬笋熘肉丝·····	113
油爆百叶·····	114
芥菜炒里脊丝·····	114
锅包肉·····	114
蒜香排骨·····	115
软炸里脊条·····	116
蛋皮牛肉卷·····	117
豆豉蒸排骨·····	117
辣味羊肉煲·····	118
风味蒸肉·····	118
腐乳肉·····	119
千层羊肉·····	120
家常扒五花·····	121
大蒜烧牛腩·····	121

清蒸羊肉·····	121
板栗红烧肉·····	122
鱼香猪手·····	122
清汤羊肉·····	122
罐焖肉·····	123
红烧狮子头·····	124
五花肉烧冬瓜·····	125
叉烧排骨·····	125
红焖排骨·····	126
牛腩炖海带·····	126
红焖羊肉·····	127
红烧牛肉·····	128
白菜香菇蹄花汤·····	129
南瓜牛肉汤·····	129
砂仁猪肚莲藕汤·····	129
墨鱼猪肚汤·····	130
西红柿煲牛腩·····	130
莲藕骨头汤·····	130
红煨猪排·····	131
番茄胡萝卜炖牛尾·····	132
兔肉山珍汤·····	133
陈皮猪肺汤·····	133
胡萝卜烧羊腩·····	134
芝麻茴香煲牛腩·····	134
土豆煲牛腩·····	135



莲藕黄豆排骨汤·····	136
当归焖羊肉·····	137
冬菜扣肉·····	137
彩玉煲排骨·····	137
栗子焖排骨·····	138
砂锅酥松肉·····	138
猪蹄花生红枣汤·····	138
猪蹄瓜菇汤·····	139
山药煲兔肉·····	140

PART 3 禽蛋



禽蛋这样做最香滑·····	142
禽蛋的选购与贮存·····	142
禽蛋的切制·····	143
香葱拌鸡胗·····	146
醋姜拌松花·····	147
青红椒泡凤爪·····	147
酱拌鸭舌·····	148
川味卤鸡丝·····	148
口水童子鸡·····	149
盐水鸭肝·····	150
红油拌鸭掌·····	151
椒麻卤鹅·····	151
豉油皇鹅肠·····	151



豆豉拌鸭舌·····	152
青苹果鸡肉沙拉·····	152
酱鸡腿·····	152
五香凤爪·····	153
棒棒鸡丝·····	154
香卤鸡肝·····	155
西芹鸡肾·····	155
乡村小炒鸡·····	156
酱爆核桃鸡丁·····	156
沙茶炒鸡丝·····	157
油爆鸡丁·····	158
清炒鸡柳·····	159
咖喱鸡块·····	159
熘松花蛋·····	159
蜜汁鸡翅·····	160
鸡肉蚕豆酥·····	160
葱香豆豉鸡·····	160
柠檬鸡球·····	161
辣子鸡丁·····	162
冬笋炒鸭肉·····	163
火爆乳鸽·····	163
腰果爆鸡丁·····	164
梅子香鸭·····	164
豉酱炒鸡片·····	165
炒鸡件·····	166

香酥鸡翅·····	167
酱爆鸭块·····	167
香椿煎鸡蛋·····	167
煎烹鸡腿条·····	168
梅汁脆皮鸡·····	168
苦瓜煎蛋角·····	168
宫保鸡丁·····	169
焦炸鸡腿·····	170
火腿煎蛋·····	171
如意鸭卷·····	171
荷叶粉蒸鸡·····	172
香葱蒸鸡·····	172
酥香鸭块·····	173
清蒸人参鸡·····	174



酒香大盘鸡·····	175
金针鸡肉汤·····	175
腐乳蒸滑鸡·····	175
秘制啤酒鸭·····	176
香蒜焖鸡肉·····	176
可乐焖鸡腿·····	176
锦绣蒸蛋·····	177
三圆炖鸭·····	178
汽锅酸菜鹅·····	179
胡萝卜烧鸡·····	179
鱼香鸡粒茄子煲·····	180



大鹅烩时蔬·····	180
蘑菇炖鸡·····	181
大鹅焖土豆·····	182
照烧鸡肉·····	183
菠萝鸡块·····	183
鸽肉萝卜汤·····	183
魔芋烧鸭·····	184
家味嘟嘟鸡·····	184
姜汁热窝鸡·····	184
红烧凤翅·····	185
豌豆烩鸡粒·····	186
三色蒸蛋·····	187
麻辣鸡腿·····	187
人参枸杞煲乳鸽·····	188
干白菜鹌鹑汤·····	188
栗子烧鸡块·····	189
椿芽焖蛋·····	190
苦瓜焖鸡腿·····	191
酸汤鸭子·····	191
四珍煲老鸭·····	191
酸辣鸡蛋汤·····	192
陈皮老鸭蘑菇汤·····	192
香菇鸡脚汤·····	192
黄焖鸡翅·····	193
花生凤爪汤·····	194



十全乌鸡煲	195
人参乌鸡汤	195
白梨红枣煲鸡翅	196
首乌鸭肝汤	196
笋干老鸭煲	197
乌鸡当归汤	198

PART 4 水产



水产这样做最鲜美	200
水产的选购与贮存	200
食材的清洗	202
水产的切制	204
双椒拌螺丁	210
三色拌鸟贝	211
两味醉虾	211
什锦鳝丝	212
五彩拌鲜鱿	212
香葱拌毛蚶	213
拌鱼丝	214
凉拌鱼片	215
葱油海螺	215
蒜蓉墨鱼仔	215
卤水手抓虾	216
泡菜鱼片	216

青笋拌鲜鱿	216
酱汁海螺	217
捶熘凤尾虾	218
芦笋段炒虾仁	219
葱姜炒飞蟹	219
椒盐三文鱼	220
木瓜鲈鱼球	220
生爆鳝丝	221
腰果虾仁	222
芹菜鱼丝	223
彩椒鲜虾仁	223
菱米鱼丁	223
什锦藕丁炒虾	224
鳊鱼丝炒油菜	224
葱辣鱼脯	224
辣炒蛤蜊	225
芫爆鱿鱼卷	226
木耳炒扇贝	227
黄瓜炒虾仁	227
麻辣田螺	228
椒盐小黄鱼	228
滑熘鱼片	229
蛋黄炒梭蟹	230
豆苗炒虾片	231
宫保鱿鱼卷	231



松仁鱼米·····	231
麻辣黄鳝·····	232
鸡枞炒鱼片·····	232
西芹鳝片·····	232
清炒虾仁·····	233
锦绣响螺片·····	234
椒爆鱿鱼丁·····	235
熘虾段·····	235
糖醋酥鱼片·····	236
蛋黄鱼片·····	236
干煎大虾·····	237
酥炸虾段·····	238
蒲棒鲜贝·····	239



两吃大虾·····	239
煎柠檬鱼片·····	239
干炸赤鳞鱼·····	240
雪椒带鱼·····	240
干炸蟹枣·····	240
干炸带鱼·····	241
糖醋瓦块鱼·····	242
红糟炸鳗段·····	243
酸辣开片虾·····	243
咸鱼茄子煲·····	244
干烧鱼块·····	244
清蒸鲈鱼·····	245



红烧大虾·····	246
炸烹银鱼·····	247
油焖大虾·····	247
冬瓜烧鱼尾·····	247
家常带鱼煲·····	248
葱椒鲜鱼条·····	248
老妈带鱼·····	248
排骨焖带鱼·····	249
清蒸扇贝·····	250
清蒸茶香鲫鱼·····	251
冬菜蒸鳊鱼·····	251
豉椒蒸草鱼·····	252
荷香蒸海参·····	252
家焖黄鱼·····	253
锅烧鲈鱼·····	254
剁椒鱼头·····	255
豉椒蒸扇贝·····	255
醋焖鲤鱼·····	255
糖醋黄鱼·····	256
腊八蒜烧带鱼·····	256
麻辣鳊鱼·····	256
烩酸辣鱼丝·····	257
砂锅炖鱼头·····	258
番茄柠檬炖鲫鱼·····	259
莴笋海鲜汤·····	259

蛤蜊瘦肉炖海带·····	260
豆腐笋丝蟹肉汤·····	260
花蟹炖豆腐·····	261
鲤鱼炖冬瓜·····	262
鲫鱼炖豆腐·····	263
冬菜煲银鳕鱼·····	263
鲜虾丝瓜鱼汤·····	263
木瓜鲫鱼汤·····	264
鲫鱼苦瓜汤·····	264
鲢鱼丝瓜汤·····	264
火腿鱼头汤·····	265
灌蟹鱼圆·····	266

PART 5 菌藻 豆制品



菌藻 豆制品这样做最软嫩·····	268
菌藻豆制品的选购与贮存·····	268
食材的清洗·····	270
菌藻豆制品的切制·····	272
凉拌海带·····	274
蚕豆炆木耳·····	275
芹菜拌腐竹·····	275
香芹拌豆干·····	276
莲藕拌蕨菜·····	276
草菇爆鸡丝·····	277



素炒辣豆丁·····	278
葱油干豆腐·····	279
什锦香菇丝·····	279
红椒拌金菇·····	279
卤豆腐·····	280
双耳拌瓜片·····	280
菊花香菇·····	280
香干榨菜炒肉丝·····	281
蛋黄炒豆腐·····	282
块菌素三鲜·····	283
平菇炒肉·····	283
麻婆豆腐·····	284
焦熘豆腐·····	284
家常豆腐·····	285
虾酱茼蒿炒豆腐·····	286
雪菜炒千张·····	287
尖椒干豆腐·····	287
木耳炒腐竹·····	287
木耳炒肉·····	288
菜心炒双耳·····	288
金菇蚝油三素·····	288
青椒炒豆腐·····	289
南煎豆腐·····	290
牛柳炒姬菇·····	291
菠萝腰果炒草菇·····	291

黄金豆腐·····	292
脆肠炒鸡腿菇·····	292
香酥鲜菇·····	293
刀鱼菜心烧豆腐·····	294
双耳炒菠菜根·····	295
家常炒双冬·····	295
佛手白灵菇·····	295
番茄炒豆腐·····	296
淮山药木耳片·····	296
韭黄炒干丝·····	296
四喜豆腐盒·····	297
鲜虾墨鱼蒸豆腐·····	298
锅爆凤尾菇·····	299
翡翠豆腐·····	299
香酥猴头菇·····	300
煎酿冬菇·····	300
肉片烧口蘑·····	301
油焖豆腐·····	302
	
葱油草菇·····	303
红烧香菇·····	303
鲍汁金针菇·····	303
香菇烧豆腐·····	304
蚝油豆腐·····	304
四宝豆腐·····	304
鱼子焖豆腐·····	305



虾爬肉烩豆腐·····	306
锅爆豆腐·····	307
丸子烩豆腐·····	307
银耳烩菜心·····	308
黄瓜烩猴头菇·····	308
三色豆腐羹·····	309
雪里蕻炖豆腐·····	310
红烧寒菌·····	311
双菇炖大肠·····	311
蚝油焖平菇·····	311
香菇时蔬炖豆腐·····	312
木耳炖豆腐·····	312
什锦豆腐汤·····	312
家常焖冻豆腐·····	313
香菇木耳烩豆腐·····	314
百叶烧豆腐·····	315
肉丝烧金针·····	315
鲜莲银耳汤·····	316
豆腐鲜汤·····	316
口蘑竹荪汤·····	317
滋补野山菌汤·····	318
冰糖炖银耳·····	319
酸辣豆皮汤·····	319
香菇葫芦汤·····	319

家常菜

烹饪常识

在我们翻阅菜谱书时，总是发现一些比较专业性的用语，如焯水、过油、汽蒸、走红、上浆、挂糊、勾芡、油温等等。而这些相对专业的用语，对于成菜的色泽、口感、营养等方面都有重要的作用。

因此，家庭在制作菜肴时，也需要对这些用语加以了解，从而增加对这些烹调常识方面的认知，并且需要掌握，才能在制作菜肴时真正做到心中有数。

◀ 焯 水 ▶

焯水又称出水、冒水、飞水等，是指将经过初加工的烹饪食材，根据用途放入不同温度的水锅中，加热到半熟或全熟的状态，以备进一步切配成形或正式烹调的初步热处理。

焯水是较常用的一种初步热处理方法。需要焯水的烹饪食材比较广泛，大部分植物性烹饪食材及一些有血污或腥膻气味的动物性烹饪食材，在正式烹调前一般都要焯水。根据投料时水温的高低，焯水可分为冷水锅焯水和沸水锅焯水两种方法。

方法一：冷水锅焯水



1



2



3

冷水锅焯水是将食材与冷水同时入锅加热焯烫，主要适用于异味较重的动物性烹饪食材，如牛肉、羊肉、肠、肚、肺等。

- ①将需要加工整理的烹饪食材洗净。
- ②放入锅中，加入适量的冷水，上火烧热。
- ③翻动食材且控制加热时间，捞出沥干即可。

方法二：沸水锅焯水

沸水锅焯水是将锅中的清水加热至沸腾，再放入烹饪食材，加热至一定程度后捞出。沸水锅焯水主要适用于色泽鲜艳、质地脆嫩的植物性烹饪食材，如菠菜、黄花菜、芹菜、油菜、小白菜等。这些食材体积小、含水量多、叶绿素丰富，易于成熟，但是焯好的蔬菜类食材要迅速用冷水过凉，以免变色。



1



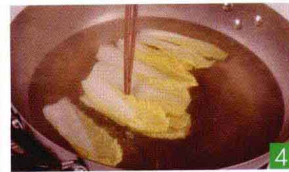
2

将食材用清水洗净。

放入沸水锅中焯烫。



3



4

翻动并迅速烫好。

捞出后用冷水过凉。

挂 糊

挂糊,就是将经过初加工的烹饪食材,在烹制前用水淀粉或蛋泡糊及面粉等辅助材料挂上一层薄糊,使制成后的菜肴达到酥脆可口的一种技术性措施。

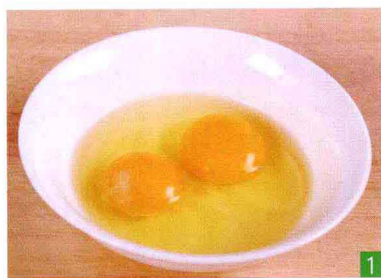
在此要说明的是挂糊和上浆是有区别的,在烹调的具体过程中,浆是浆,糊是糊,上浆和挂糊是一个操作范畴的两个概念。挂糊的种类较多,一般有如下几种。

1. 蛋黄糊的调制

- ①将鸡蛋黄放入小碗中搅拌均匀。
- ②再加入适量的淀粉(或面粉)调匀。
- ③然后放入少许植物油。
- ④充分搅拌均匀即可。



2. 全蛋糊的调制



鸡蛋磕入碗中,打散成全蛋液。



再加入淀粉、面粉调拌均匀。



然后放入植物油搅匀即可。

3. 发粉糊的调制



发酵粉用清水调匀。



面粉、发酵粉水放入碗中搅匀。



再加入冷水,静置20分钟即可。

4. 蛋泡糊的调制

- ①将鸡蛋清放入大碗中。
- ②用打蛋器顺着一个方向连续抽打。
- ③至均匀呈泡沫状。
- ④再拌入淀粉,轻轻搅匀即可。



◀ 上 浆 ▶

上浆就是在经过刀工处理的食材上挂上一层薄浆，使菜肴达到滑嫩的一种技术措施。通过上浆食材可以保持嫩度，美化形态，保持和增加菜肴的营养成分，还可以保留菜肴的鲜美滋味。上浆的种类较多，依上浆用料组配形式的不同，可把浆分成如下几种。

1. 鸡蛋清粉浆的处理



食材洗净、擦干，放入碗中。



加入适量的鸡蛋清。



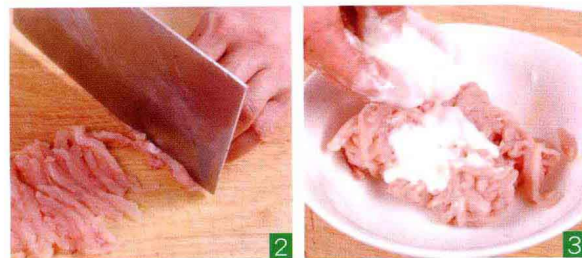
再放入少许淀粉。



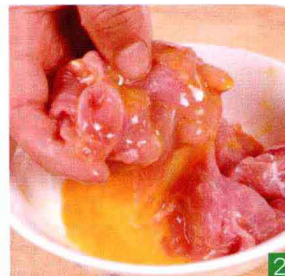
充分抓拌均匀即可。

2. 水粉浆的处理

- ①将淀粉和适量清水放入碗中调成水粉浆。
- ②再将食材(鸡肉)洗净，切成细丝，放入小碗中。
- ③加入适量的水粉浆拌匀上浆即可。



3. 全蛋粉浆的处理



- ①食材(里脊片)洗净，放入碗中，磕入整个鸡蛋。
- ②先用手(或筷子)轻轻抓拌均匀。
- ③再放入适量的淀粉搅匀。
- ④然后加入少许植物油拌匀即可。