

Tasty Food
食在好吃

最有妈妈味的 家常菜

杨桃美食编辑部 主编

经典家常菜、开胃凉拌菜、营养主食、海鲜料理
充满妈妈的味道，爱的味道！



Tasty Food
食在好吃

最有妈妈味的 家常菜

杨桃美食编辑部 主编



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

最有妈妈味的家常菜 / 杨桃美食编辑部主编. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.7

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4317-2

I . ①最… II . ①杨… III . ①家常菜肴 - 菜谱 IV .
① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 065794 号

最有妈妈味的家常菜

主 编	杨桃美食编辑部
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年7月第1版
印 次	2015年7月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4317-2
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录

CONTENTS

PART 1

美味下饭家常菜

8	葱爆肉片	24	红烧丸子	40	水晶苍蝇头
9	京酱肉丝	25	椒麻猪排	41	蚂蚁上树
10	糖醋里脊	26	照烧肉排	42	雪里红炒肉末
11	沙茶牛肉	27	椒盐鸡腿	43	土豆炒肉末
12	辣子鸡丁	28	鱼香茄子	44	笋丝卤爌肉
13	滑蛋牛肉	29	开阳白菜	45	家常卤味拼盘
14	橙汁排骨	30	肉酱烧豆腐	46	肉末炒豆干丁
15	蒜香排骨	31	脆皮炸丝瓜	47	白菜卤
16	黑胡椒牛柳	32	豆干肉丝	47	腐乳烧肉
17	蚝油牛肉	33	家常豆腐	48	照烧鸡腿
18	芦笋炒鸡柳	34	酸白菜炒肉片	48	三杯杏鲍菇
19	咕咾肉	35	干煸四季豆	49	香葱肉臊炒牛肉
20	蒜泥白肉	36	茄汁豆泡	50	寿喜酱炒芦笋
21	西鲁肉	37	油焖苦瓜	51	炸酱炒青菜
22	瓜仔肉	38	辣味剑笋	52	咸菠萝烧排骨
23	八宝肉酱	39	鱼香烘蛋	53	腐皮蒸树子



- 53 肉臊烩鲜鱼
- 54 老皮嫩肉
- 55 脆笋炒肉片
- 55 酱冬瓜炖鸡
- 56 咖喱鸡丁
- 56 蚝汁淋芥蓝
- 57 蔬菜烩豆腐
- 57 培根炒圆白菜
- 58 肉片寿喜烧
- 58 肉片四季豆卷
- 59 绿豆芽烩肉片
- 59 肉酱淋生菜
- 60 泰式酸辣拌肉片
- 60 蒜苗炒腊肉
- 61 辣炒羊肉片
- 61 麻辣牛肉
- 62 猪肝炒韭菜
- 63 沙茶羊肉空心菜
- 64 客家小炒
- 65 泰式打抛肉
- 65 清蒸瓜仔肉
- 66 肉馅时蔬
- 66 玉米炒肉末
- 67 肉丸子烩彩蔬
- 67 什锦菇羊肉片
- 68 树子蒸肉
- 68 炒牛肉松夹生菜
- 69 寿喜霜降肉片
- 70 肉馅炒三丁
- 70 椒盐脆丸
- 71 宫保鸡丁
- 71 芹菜炒鸭肠
- 72 麻婆豆腐
- 73 肉酱炒圆白菜
- 73 绿豆芽炒肉丝
- 74 小黄瓜炒猪肝
- 75 五更肠旺
- 76 泡菜炒肉片
- 77 糖醋排骨
- 77 芹菜炒肥肠
- 78 酸菜炒肉片
- 79 麻辣鸭血
- 80 椒麻鸡



PART 2 快手开胃凉菜

- | | |
|-----------|------------|
| 82 凉拌五毒 | 93 麻辣耳丝 |
| 83 酱拌黄瓜 | 93 香椿豆干丝 |
| 84 酸辣绿豆粉 | 94 黄瓜粉丝 |
| 84 凉拌茄子 | 94 五味章鱼 |
| 85 葱油萝卜丝 | 95 五味鱿鱼 |
| 86 葱油海蜇 | 96 梅酱芦笋虾 |
| 87 凉拌黄瓜鸡丝 | 97 凉拌芹菜鱿鱼 |
| 87 卤汁拌海带丝 | 98 泡菜拌牛肉 |
| 88 蒜酥拌地瓜叶 | 99 橙醋肉片 |
| 88 凉拌鸭掌 | 100 银芽拌肉丝 |
| 89 海苔菠萝虾球 | 101 凉拌洋葱鱼皮 |
| 89 和风芦笋 | 102 熏鸡丝拌黄瓜 |
| 90 腐乳拌蕨菜 | 102 西芹拌烤鸭 |
| 90 凉拌土豆丝 | 103 金针菇拌肚丝 |
| 91 凉拌白菜心 | 104 芝麻香葱鸡 |
| 92 辣味鸡胗 | 104 洋葱拌鲑鱼 |
| 92 麻油黄瓜 | |

PART 3

营养主食

- 106 葱油炒板条
- 106 泰式凉拌粉条
- 107 XO酱炒河粉
- 107 韩式辣炒年糕
- 108 鱼片粥
- 109 卤汁炒面
- 110 咖喱乌冬面
- 111 鳗鱼盖饭
- 111 牛肉卷饼
- 112 绍子干拌面
- 113 牛丼饭
- 114 京酱肉丝拌面
- 115 沙丁鱼米粉
- 115 猪肉炒乌冬面
- 116 咸蛋肉饼
- 117 海鲜泡饭
- 118 蚝油肉片捞面
- 119 什锦烩饭
- 120 叉烧卷饼
- 121 土司披萨
- 122 金包银蛋炒饭
- 122 海鲜炒面
- 123 辣菜脯炒饭
- 124 泡菜炒饭



PART 4

新鲜美味海鲜菜肴

- | | | |
|---------------|------------|------------|
| 126 海鲜类产品处理妙招 | 139 胡椒虾 | 152 蛤蜊丝瓜 |
| 127 豆酱鲜鱼 | 140 姜丝蒸蛤蜊 | 153 银鱼炒豆干 |
| 128 香烤蟹盒 | 141 咸酥虾 | 153 树子蒸鲜鱼 |
| 129 五柳鱼 | 142 豆豉汁蒸生蚝 | 154 蟹肉蒸丝瓜 |
| 130 豆酥蒸鳕鱼 | 143 三杯中卷 | 154 蛤蜊蒸蛋 |
| 131 罗勒炒螺肉 | 144 干烧大虾 | 155 豆腐鲜蚵 |
| 132 干煎带鱼 | 145 热炒蟹脚 | 155 罗勒海瓜子 |
| 133 椒盐鲜鱿 | 146 蒜茸蒸草虾 | 156 银鱼炒茼蒿 |
| 134 酸辣鱼皮 | 147 蜜汁鱿鱼卷 | 157 蒜苗炒墨鱼 |
| 135 醋溜鱼片 | 148 酱黄瓜蒸鱼肚 | 158 咸冬瓜蒸鲜鱼 |
| 136 红油鱼片 | 149 糖醋鱼片 | 158 红烧海参 |
| 137 宫保虾球 | 150 酸菜炒鱼肚 | 159 滑蛋虾仁 |
| 138 豆豉鲜蚵 | 151 蟹丝炒蛋 | 160 烩三鲜 |

Tasty Food
食在好吃

最有妈妈味的 家常菜

杨桃美食编辑部 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

最有妈妈味的家常菜 / 杨桃美食编辑部主编. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.7

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4317-2

I . ①最… II . ①杨… III . ①家常菜肴 - 菜谱 IV .
① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 065794 号

最有妈妈味的家常菜

主 编	杨桃美食编辑部
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年7月第1版
印 次	2015年7月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4317-2
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



妈妈的味道，爱的味道

妈妈的味道是一种什么样的味道？妈妈的味道是家的味道，是爱的味道，是一种传承的味道！对儿童而言，妈妈的味道是一种依赖；对成年人而言，妈妈的味道是一种幸福；对老年人而言，妈妈的味道是一种回忆！有妈妈味道的菜，都是妈妈用食物给孩子留下最好的味道。一碗面条，一碗饺子，或是一盘土豆丝，一盘清蒸鱼，一道道看似最平实的美味，但每一口都饱含着真挚的母爱。

《最有妈妈味的家常菜》以家常菜为主轴，搜罗了最下饭的经典家常菜、开胃凉拌菜、营养主食以及海鲜美味。所有食材不但普通、易得，而且搭配十分合理，几乎每

个妈妈都可以熟能生巧地做出来。此外，书中还详细讲解了食材进行正确的前处理后，只要10分钟左右就可以快速完成的美味，即使生活忙碌，也可以用最短的时间把不一样的爱摆上桌！

单位换算

- 1 大匙（固体）= 15 克
- 1 小匙（固体）= 5 克
- 1 茶匙（固体）= 5 克
- 1 茶匙（液体）= 5 毫升
- 1 大匙（液体）= 15 毫升
- 1 小匙（液体）= 5 毫升
- 1 杯（液体）= 250 毫升

目录

CONTENTS

PART 1

美味下饭家常菜

8	葱爆肉片	24	红烧丸子	40	水晶苍蝇头
9	京酱肉丝	25	椒麻猪排	41	蚂蚁上树
10	糖醋里脊	26	照烧肉排	42	雪里红炒肉末
11	沙茶牛肉	27	椒盐鸡腿	43	土豆炒肉末
12	辣子鸡丁	28	鱼香茄子	44	笋丝卤爌肉
13	滑蛋牛肉	29	开阳白菜	45	家常卤味拼盘
14	橙汁排骨	30	肉酱烧豆腐	46	肉末炒豆干丁
15	蒜香排骨	31	脆皮炸丝瓜	47	白菜卤
16	黑胡椒牛柳	32	豆干肉丝	47	腐乳烧肉
17	蚝油牛肉	33	家常豆腐	48	照烧鸡腿
18	芦笋炒鸡柳	34	酸白菜炒肉片	48	三杯杏鲍菇
19	咕咾肉	35	干煸四季豆	49	香葱肉臊炒牛肉
20	蒜泥白肉	36	茄汁豆泡	50	寿喜酱炒芦笋
21	西鲁肉	37	油焖苦瓜	51	炸酱炒青菜
22	瓜仔肉	38	辣味剑笋	52	咸菠萝烧排骨
23	八宝肉酱	39	鱼香烘蛋	53	腐皮蒸树子



- 53 肉臊烩鲜鱼
- 54 老皮嫩肉
- 55 脆笋炒肉片
- 55 酱冬瓜炖鸡
- 56 咖喱鸡丁
- 56 蚝汁淋芥蓝
- 57 蔬菜烩豆腐
- 57 培根炒圆白菜
- 58 肉片寿喜烧
- 58 肉片四季豆卷
- 59 绿豆芽烩肉片
- 59 肉酱淋生菜
- 60 泰式酸辣拌肉片
- 60 蒜苗炒腊肉
- 61 辣炒羊肉片
- 61 麻辣牛肉
- 62 猪肝炒韭菜
- 63 沙茶羊肉空心菜
- 64 客家小炒
- 65 泰式打抛肉
- 65 清蒸瓜仔肉
- 66 肉馅时蔬
- 66 玉米炒肉末
- 67 肉丸子烩彩蔬
- 67 什锦菇羊肉片
- 68 树子蒸肉
- 68 炒牛肉松夹生菜
- 69 寿喜霜降肉片
- 70 肉馅炒三丁
- 70 椒盐脆丸
- 71 宫保鸡丁
- 71 芹菜炒鸭肠
- 72 麻婆豆腐
- 73 肉酱炒圆白菜
- 73 绿豆芽炒肉丝
- 74 小黄瓜炒猪肝
- 75 五更肠旺
- 76 泡菜炒肉片
- 77 糖醋排骨
- 77 芹菜炒肥肠
- 78 酸菜炒肉片
- 79 麻辣鸭血
- 80 椒麻鸡



PART 2 快手开胃凉菜

- | | |
|-----------|------------|
| 82 凉拌五毒 | 93 麻辣耳丝 |
| 83 酱拌黄瓜 | 93 香椿豆干丝 |
| 84 酸辣绿豆粉 | 94 黄瓜粉丝 |
| 84 凉拌茄子 | 94 五味章鱼 |
| 85 葱油萝卜丝 | 95 五味鱿鱼 |
| 86 葱油海蜇 | 96 梅酱芦笋虾 |
| 87 凉拌黄瓜鸡丝 | 97 凉拌芹菜鱿鱼 |
| 87 卤汁拌海带丝 | 98 泡菜拌牛肉 |
| 88 蒜酥拌地瓜叶 | 99 橙醋肉片 |
| 88 凉拌鸭掌 | 100 银芽拌肉丝 |
| 89 海苔菠萝虾球 | 101 凉拌洋葱鱼皮 |
| 89 和风芦笋 | 102 熏鸡丝拌黄瓜 |
| 90 腐乳拌蕨菜 | 102 西芹拌烤鸭 |
| 90 凉拌土豆丝 | 103 金针菇拌肚丝 |
| 91 凉拌白菜心 | 104 芝麻香葱鸡 |
| 92 辣味鸡胗 | 104 洋葱拌鲑鱼 |
| 92 麻油黄瓜 | |

PART 3

营养主食

- 106 葱油炒板条
- 106 泰式凉拌粉条
- 107 XO酱炒河粉
- 107 韩式辣炒年糕
- 108 鱼片粥
- 109 卤汁炒面
- 110 咖喱乌冬面
- 111 鳗鱼盖饭
- 111 牛肉卷饼
- 112 绍子干拌面
- 113 牛丼饭
- 114 京酱肉丝拌面
- 115 沙丁鱼米粉
- 115 猪肉炒乌冬面
- 116 咸蛋肉饼
- 117 海鲜泡饭
- 118 蚝油肉片捞面
- 119 什锦烩饭
- 120 叉烧卷饼
- 121 土司披萨
- 122 金包银蛋炒饭
- 122 海鲜炒面
- 123 辣菜脯炒饭
- 124 泡菜炒饭



PART 4

新鲜美味海鲜菜肴

- | | | |
|---------------|------------|------------|
| 126 海鲜类产品处理妙招 | 139 胡椒虾 | 152 蛤蜊丝瓜 |
| 127 豆酱鲜鱼 | 140 姜丝蒸蛤蜊 | 153 银鱼炒豆干 |
| 128 香烤蟹盒 | 141 咸酥虾 | 153 树子蒸鲜鱼 |
| 129 五柳鱼 | 142 豆豉汁蒸生蚝 | 154 蟹肉蒸丝瓜 |
| 130 豆酥蒸鳊鱼 | 143 三杯中卷 | 154 蛤蜊蒸蛋 |
| 131 罗勒炒螺肉 | 144 干烧大虾 | 155 豆腐鲜蚶 |
| 132 干煎带鱼 | 145 热炒蟹脚 | 155 罗勒海瓜子 |
| 133 椒盐鲜鱿 | 146 蒜茸蒸草虾 | 156 银鱼炒茼蒿 |
| 134 酸辣鱼皮 | 147 蜜汁鱿鱼卷 | 157 蒜苗炒墨鱼 |
| 135 醋溜鱼片 | 148 酱黄瓜蒸鱼肚 | 158 咸冬瓜蒸鲜鱼 |
| 136 红油鱼片 | 149 糖醋鱼片 | 158 红烧海参 |
| 137 宫保虾球 | 150 酸菜炒鱼肚 | 159 滑蛋虾仁 |
| 138 豆豉鲜蚶 | 151 蟹丝炒蛋 | 160 烩三鲜 |



PART 1

美味下饭 家常菜

家常菜如何烹调才能快速又美味？10分钟就能做出的经典菜色，绝对不容错过！

葱爆肉片

材料

葱	150克
猪肉片	180克
姜	10克
红辣椒	10克
食用油	2大匙

调料

A	
水	1大匙
淀粉	1小匙
酱油	1小匙
蛋清	1大匙

B	
酱油	2大匙
白糖	1小匙
水	1大匙
水淀粉	1小匙
香油	1小匙

做法

- 1 猪肉片洗净沥干，放入碗中，加入调料A抓匀，腌渍2分钟备用。
- 2 葱洗净切小段，姜去皮、红辣椒去籽，均洗净、切小片备用。
- 3 热锅，倒入2大匙油烧热，放入腌渍好的猪肉片以大火快炒至表面变白，盛出备用。
- 4 锅中留底油继续烧热，放入葱段、姜片和红辣椒片，以小火爆香，加入酱油、白糖及水炒匀，再加入猪肉片以大火快炒10秒钟，最后加入水淀粉勾芡并淋入香油即可。

肉片不老的秘诀

炒肉片很快，但要炒得好吃，肉片就不能炒得太老，通常肉片的厚度只有0.1~0.2厘米，和所有材料一起炒，很快就老掉了，要口感滑嫩柔软，首先要加淀粉抓腌，然后先下肉片炒到快熟就盛出，等其他材料炒匀了再放回肉片一起拌匀即可。

烹饪小秘方





京酱肉丝

材料

猪肉丝	150克
黄瓜	1根
食用油	2大匙

调料

水	50毫升
甜面酱	3大匙
番茄酱	2小匙
白糖	2小匙
香油	1小匙
水淀粉	1小匙

做法

- ① 黄瓜洗净切丝，均匀放入盘中备用。
- ② 猪肉丝放入碗中，加入水淀粉抓匀备用。
- ③ 热锅，倒入2大匙油烧热，放入猪肉丝以中火炒至肉丝变白，加入水、甜面酱、番茄酱及白糖，持续炒至汤汁略收干，以水淀粉勾芡，最后淋入香油，盛出放在小黄瓜丝上即可。

肉丝柔嫩的秘方

炒肉丝既快又下饭，但是同样有怕老怕干的问题，搭配番茄酱一起烹调，除了好吃之外，还能让肉质吃起来更鲜嫩，因为番茄能让肉的纤维变柔软，同时含有更多的水分。

烹饪小秘方

糖醋里脊

材料

猪里脊肉	250克
青椒丝	20克
红椒丝	20克
黄椒丝	20克
食用油	适量

调料

A	
淀粉	1大匙
米酒	1/2小匙
盐	1/8小匙
鸡蛋液	1大匙

B	
白醋	1大匙
陈醋	2大匙
番茄酱	2大匙
白糖	4大匙
水	2大匙

C	
水淀粉	1大匙
香油	1小匙

做法

- 1 猪里脊肉洗净沥干，切成筷子般粗细的肉条，放入碗中，加入调料A抓匀备用。
- 2 热锅，倒入2碗油烧热，将肉条均匀沾裹上少许淀粉(材料外)后放入锅中，以中小火炸3分钟至金黄酥脆，捞起沥干备用。
- 3 重新热锅，加入少许油，放入青椒丝、红椒丝、黄椒丝以中小火炒香，加入调匀的调料B，拌匀并煮开后淋入水淀粉勾芡，最后倒入炸好的肉条拌炒均匀，再淋上香油即可。

烹饪小秘方

里脊肉切条易熟又入味

想要快速烹调肉类，通常会选择切丝、切片或是搅碎成肉馅，不过里脊肉却不适合这么做，因为里脊肉和其他部位的肉类比较起来瘦得多，要快熟又好吃，最适合的反而是切成肉条入菜，口感好不会太硬，短时间就能充分入味。





沙茶牛肉

材料

牛肉	150克
芥蓝	200克
蒜末	20克
食用油	2大匙

调料

A	
沙茶酱	2大匙
淀粉	1小匙
酱油	2小匙
白糖	1/2小匙
米酒	1小匙
水	1大匙

B

香油	1小匙
----	-----

做法

- ① 牛肉洗净切片，放入碗中，加入调料A拌匀备用。
- ② 芥蓝洗净沥干，切小段备用。
- ③ 热锅，倒入2大匙油烧热，放入备好的牛肉片以中火快炒至牛肉松散，加入蒜末续炒至散出香味，加入芥蓝炒1分钟至熟，最后淋入香油即可。

烹饪小秘方

如何让肉片更入味

肉片在烹调之前大多都会先腌过，而且在所有材料下锅之后还会再经过一次调味，其实可以在腌肉的时候就将所有调料一起加进去，下锅的时候连腌肉片的酱汁一起下，如此不但可以省掉另一次调味的步骤，同时也可以让肉片更入味。