



微体兔
SWEET 美食系列

微体兔美食 III

家常好滋味

下饭家常菜，看这本就够了

逾 350 000 000 人次点赞分享

微体社区——主编



扫一扫二维码
家常美食「码」上学

媒体支持 搜狐视频 youku 优酷 iQIYI 爱奇艺 腾讯视频

联合推荐



烘焙教父 黎国雄



烹饪大师 甘智荣



中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

我们总是吃着不凉不热的外卖，看着电视里的传奇美味，
却总是忘了在自家厨房也可以烹制出简单而又奇妙的好味道。

跟着这本记录幸福的菜谱书，洗手下厨，
你会发现，没有什么坏心情，是一盘美食搞不定的。



中国纺织出版社
官方微博



中国纺织出版社
官方微信



中国纺织出版社
天猫旗舰店

上架建议：生活类·美食类

ISBN 978-7-5180-3682-0



9 787518 036820 >

定价：42.80 元



微体兔美食系列

微体兔美食 III

微体社区 / 主编

家常好滋味



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

微体兔美食. III, 家常好滋味 / 微体社区主编. —
北京: 中国纺织出版社, 2017. 8
ISBN 978-7-5180-3682-0

I. ①微… II. ①微… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第131931号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司
图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年8月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/32 印张: 5

字数: 61千字 定价: 42.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

Contents



壹 CHAPTER

无肉不欢：肉类料理的 N 种解馋吃法

- 1 椰香微辣，热情如火：巴西椰香鸡 12
- 2 冬日滋补：清汤羊肉 15
- 3 五彩的快手凉拌菜：凉拌手撕鸡丝 16
- 4 今天你吃肉了吗：茶树菇五花肉 18
- 5 椒香四溢：黑椒牛仔骨 20
- 6 冬日暖心：红汤羊肉 22
- 7 秘制酱料：蒜香烤五花肉 24
- 8 甜甜蜜蜜：南瓜烧鸡翅 26
- 9 一口一个不费事：虎皮鹌鹑蛋 28
- 10 滑嫩牛柳停不了：杭椒牛柳 30
- 11 纯肉的清新小丸子：金银米团 32
- 12 鲜嫩多汁：糖醋小肉丸 34
- 13 酸甜好滋味：香橙咕咾肉 37
- 14 强强联手的美味：牛尾猪蹄 38
- 15 酥软酱香：紫金猪蹄 40



贰 CHAPTER

食鲜百味：令人停不下筷的江海之鲜

16 酥脆到尖叫：菠萝咕咾虾	▶	44
17 吮着吃的咖喱香：咖喱蟹	▶	46
18 鲜美浓汤：大骨海参汤	▶	48
19 开花的鱿鱼：爆炒鱿鱼卷	▶	50
20 麻辣与鲜嫩：浇汁鳊鱼	▶	52
21 清新酸甜：菠萝炒虾仁	▶	54
22 满满的蔬菜和鱼肉：酱香烤鱼	▶	56
23 酸甜酥脆：五香熏鱼	▶	58
24 黄澄澄，超美味：蛋黄串串虾	▶	60
25 满满的大海气息：海鲜锅巴	▶	62
26 肥美海参这样吃：海参捞饭	▶	64
27 酥脆鲜嫩：金丝虾球	▶	66
28 番茄鱼香：茄汁龙利鱼	▶	68
29 鱼酥汁浓：浇汁小黄鱼	▶	69



素

CHAPTER

美好如素：素食者的创意厨房

- 30 水果也是菜：水果凉菜 74
- 31 简单酸爽：手撕圆白菜 76
- 32 夏季开胃菜：凉拌手撕茄子 78
- 33 酸辣爽脆：凉拌海带丝 80
- 34 清新时令野菜：马兰头拌香干 82
- 35 酸甜香辣：鱼香茄子 84
- 36 绝妙搭配：南瓜炒百合 87
- 37 酸甜爽脆：糖醋藕丁 88
- 38 撕着炒的杏鲍菇：手撕杏鲍菇 90
- 39 爽滑的素食煮意：罗汉斋 92
- 40 美味咖喱：咖喱烧慈菇 94
- 41 清爽口味：平菇西蓝花 96
- 42 香甜拔丝：桂花山药 98
- 43 素菜大集合：素什锦 100
- 44 夜市的味道：孜然面筋 102



五 十 CHAPTER 五 十

米饭杀手：超级好吃的下饭菜

- 45 爱的滋味：干烧冬笋 106
- 46 干锅界的网红：干锅花菜 108
- 47 香甜蒜香：蒜蓉粉丝虾 110
- 48 夏天怎能不吃龙虾：宫爆龙虾 112
- 49 酸酸辣辣超开胃：酸汤肥牛 114
- 50 肉质鲜嫩的秘诀：爆炒猪肝 116
- 51 餐桌常备：黄焖鸡 118
- 52 鸭香扑鼻：料烧鸭 120
- 53 可爱香菇：香菇酿肉 121
- 54 酱汁浓厚的高蛋白：小葱炒海参 122
- 55 吉祥如意：四喜福袋 124
- 56 肉要啃着吃：无锡酱排骨 126
- 57 卤香四溢：五香卤鸭翅 128
- 58 简单却美味：肉末土豆泥 130
- 59 熟悉的酸甜：糖醋排骨 131



红

CHAPTER

儿时味道：从小爱吃的家乡菜

60 入口即化：粉蒸肉	136
61 甜糯迷人：金玉满堂	137
62 无须油炸：家常豆腐	138
63 肥而不腻：家常红烧肉	140
64 塞肉的豆腐：客家酿豆腐	142
65 酸甜香脆里脊片：锅爆肉	144
66 超厚实，超好吃：糖醋里脊	146
67 香辣开胃：蒜泥白肉	148
68 经典家常菜：鱼香肉丝	150
69 酱香浓郁：京酱肉丝	152
70 让人口水直流：口水鸡	154
71 酸爽好滋味：酸菜鱼	156
72 咸香鲜嫩：香煎带鱼	158
73 红红火火：油爆虾	159
74 酸甜的美容饭：菠萝饭	160

注：书中所用油如无特殊说明（油的品种或分量），皆为色拉油，不再一一说明



微体兔美食系列

微体兔美食 III

微体社区 / 主编

家常好滋味



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

微体兔美食. III, 家常好滋味 / 微体社区主编. --
北京: 中国纺织出版社, 2017. 8
ISBN 978-7-5180-3682-0

I. ①微… II. ①微… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第131931号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司
图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年8月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/32 印张: 5

字数: 61千字 定价: 42.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

作者序

家的味道

我出国读书前，上了一个补习班，不是语言，不是专业知识，而是厨师学校。身在异乡，不怕语言不通，不怕没有生活经验，不怕成为学渣，就是怕吃得不好。

中国人一直以食为天，我们用美食吸引了多少吃货流连忘返，不仅“会吃”能让你在人群中津津乐道，“会做”更是成为了一项不可缺少的技能。家庭聚会上的聊天也从天南海北的闲侃，中途插上一句“哎对，今晚可以买块豆腐，你上次教我的煎豆腐真心不错”。

你要问做饭难吗，可能会听到两种极端答案，一种是“不难啊，在家都是我做饭”，另

Preface



一种是“不会弄，做出来的都是黑暗料理，我已被厨房封杀”，为什么呢？你满怀热血闷头捣鼓了几小时，发现最后不是想象中的样子。别沮丧，这没什么大不了的，或许只需要调整一点顺序，或许只是漏了一个步骤，这些小秘密在这本书里都能找到。

吃是一种交流，做菜是一种表达。当然别人的手艺吃的多了也有优势，就好像上学时英语老师常说的语感一样，接着需要亲自去尝试，入门级的家常菜是可以选择的突破，因为它们够经典，经得起任意演练，摸索出你觉得对的味道。

团圆饭上，奶奶说，我不要你们从外面买的卤菜，我就爱吃这自家做的。做得动的时候老人家都自己来，现在没精力了，这一口家常菜交到了我们手上，关于菜系的传承，这个说的有点大了，但关于家族里这一道道口味的延续，每个中国人都有属于自己家的味道。将来我也要把这些味道教给我的孩子们。你终究会发现，最珍贵的回忆往往都不是一个实物，而是一种抓不到摸不着的东西，只存在于心底。

微体社区创始人
JACKY ZHANG

Contents



壹 CHAPTER

无肉不欢：肉类料理的 N 种解馋吃法

- 1 椰香微辣，热情如火：巴西椰香鸡 12
- 2 冬日滋补：清汤羊肉 15
- 3 五彩的快手凉拌菜：凉拌手撕鸡丝 16
- 4 今天你吃肉了吗：茶树菇五花肉 18
- 5 椒香四溢：黑椒牛仔骨 20
- 6 冬日暖心：红汤羊肉 22
- 7 秘制酱料：蒜香烤五花肉 24
- 8 甜甜蜜蜜：南瓜烧鸡翅 26
- 9 一口一个不费事：虎皮鹌鹑蛋 28
- 10 滑嫩牛柳停不了：杭椒牛柳 30
- 11 纯肉的清新小丸子：金银米团 32
- 12 鲜嫩多汁：糖醋小肉丸 34
- 13 酸甜好滋味：香橙咕咾肉 37
- 14 强强联手的美味：牛尾猪蹄 38
- 15 酥软酱香：紫金猪蹄 40



贰 CHAPTER

食鲜百味：令人停不下筷的江海之鲜

16 酥脆到尖叫：菠萝咕咾虾	▶	44
17 吮着吃的咖喱香：咖喱蟹	▶	46
18 鲜美浓汤：大骨海参汤	▶	48
19 开花的鱿鱼：爆炒鱿鱼卷	▶	50
20 麻辣与鲜嫩：浇汁鳊鱼	▶	52
21 清新酸甜：菠萝炒虾仁	▶	54
22 满满的蔬菜和鱼肉：酱香烤鱼	▶	56
23 酸甜酥脆：五香熏鱼	▶	58
24 黄澄澄，超美味：蛋黄串串虾	▶	60
25 满满的大海气息：海鲜锅巴	▶	62
26 肥美海参这样吃：海参捞饭	▶	64
27 酥脆鲜嫩：金丝虾球	▶	66
28 番茄鱼香：茄汁龙利鱼	▶	68
29 鱼酥汁浓：浇汁小黄鱼	▶	69



素

CHAPTER

美好如素：素食者的创意厨房

- 30 水果也是菜：水果凉菜 74
- 31 简单酸爽：手撕圆白菜 76
- 32 夏季开胃菜：凉拌手撕茄子 78
- 33 酸辣爽脆：凉拌海带丝 80
- 34 清新时令野菜：马兰头拌香干 82
- 35 酸甜香辣：鱼香茄子 84
- 36 绝妙搭配：南瓜炒百合 87
- 37 酸甜爽脆：糖醋藕丁 88
- 38 撕着炒的杏鲍菇：手撕杏鲍菇 90
- 39 爽滑的素食煮意：罗汉斋 92
- 40 美味咖喱：咖喱烧慈菇 94
- 41 清爽口味：平菇西蓝花 96
- 42 香甜拔丝：桂花山药 98
- 43 素菜大集合：素什锦 100
- 44 夜市的味道：孜然面筋 102



目录 CHAPTER 六十

米饭杀手：超级好吃的下饭菜

45 爱的滋味：干烧冬笋	106
46 干锅界的网红：干锅花菜	108
47 香甜蒜香：蒜蓉粉丝虾	110
48 夏天怎能不吃龙虾：宫爆龙虾	112
49 酸酸辣辣超开胃：酸汤肥牛	114
50 肉质鲜嫩的秘诀：爆炒猪肝	116
51 餐桌常备：黄焖鸡	118
52 鸭香扑鼻：料烧鸭	120
53 可爱香菇：香菇酿肉	121
54 酱汁浓厚的高蛋白：小葱炒海参	122
55 吉祥如意：四喜福袋	124
56 肉要啃着吃：无锡酱排骨	126
57 卤香四溢：五香卤鸭翅	128
58 简单却美味：肉末土豆泥	130
59 熟悉的酸甜：糖醋排骨	131