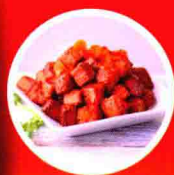


新编



精选美味

家常菜

我家厨房栏目组◎主编

一菜一视频

学菜更直观



新编精选美味 家常菜

我家厨房栏目组◎主编



图书在版编目(CIP)数据

新编精选美味家常菜 / 我家厨房栏目组主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2016.6
ISBN 978-7-5578-0961-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第152323号

新编精选美味家常菜

XINBIAN JINGXUAN MEIWEI JIACHANGCAI



主 编 我家厨房栏目组
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 张恩来
执行责任编辑 赵 渤
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 雅硕图文工作室
开 本 720mm×1000mm 1/16
字 数 250千字
印 张 15
印 数 6000册
版 次 2016年7月第1版
印 次 2016年7月第1次印刷
出 版 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 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉广控股有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-0961-4

定 价 39.90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



▼目录

▷本书使用说明 [p4]

▷常用基础知识 [p11]

▼食材分类检索 [p25]

▲蔬菜食用菌 [p25]

▲畜肉 [p67]

▲禽蛋豆制品 [p105]

▲水产品 [p147]

▲主食 [p185]

▷索引1 四季 [p216]

春季

夏季

秋季

冬季

▷索引2 人群 [p218]

少年

女性

男性

老年

▷索引3 技法 [p220]

拌 炒

炸 蒸

煮 烧

▷二维码视频快速进入

[p222]

精选美味家常菜原料篇

▲原料介绍 10

冬瓜/莲藕/香菇/草菇/

猪蹄/牛尾/仔鸡/鸭子/

豆腐/鱼肉/虾肉/贝类/

薏米

▲蔬菜的处理 12

金针菇的处理/

苦瓜的处理/油菜的处理/

西蓝花的处理

▲畜肉的清洗 13

猪肝的处理/猪肚的处理

▲畜肉的加工窍门 13

猪腰去腥窍门/

羊肉巧去腥膻

▲禽蛋豆制品的加工窍门14

巧分蛋黄和蛋清/

油豆皮巧切制

▲禽蛋豆制品的切制 14

鸡胸肉切丝/鸡胗切花刀

▲水产品的初加工 15

蛤蜊的处理/生取蟹肉

▲主食的常用面团 15

热水面团/冷水面团

精选美味家常菜营养篇

▲蛋白质 16

蛋白质的种类/食物来源

▲脂肪 17

好脂肪和坏脂肪/食物来源

▲碳水化合物 17

食物来源/碳水化合物与糖

▲维生素 18

维生素的种类

维生素A/维生素B₁/

维生素B₂/维生素B₆/

维生素B₁₂/维生素C/

维生素D/维生素E/

维生素K/维生素H

精选美味家常菜常识篇

▲家庭常用厨具 20

铁锅/砂锅/厨刀

▲挂糊 21

蛋黄糊的调制/

全蛋糊的调制/

发粉糊的调制/

蛋泡糊的调制

▲上浆 22

鸡蛋清粉浆的处理/

水粉浆的处理/

全蛋粉浆的处理

▲油温 23

低油温/中油温/高油温

▲过油 23

方法一:滑油处理/

方法二:炸油处理

▲走红 24

方法一:水走红/

方法二:油走红/

方法三:糖走红



第一章 蔬菜食用菌

简单的酿皮	26
牛肉末烧小萝卜	28
浪漫藕片	29
蒜蓉番茄	30
姜汁炆芦笋	31
鱼香脆茄子	33
油吃鲜蘑	34
家常素丸子	35
萝卜干腊肉炆芹菜	36
虾油粉丝包菜	37
洋芋礞礞	38
炆拌三丝	40
朝鲜辣酱黄瓜卷	41
糖醋素排骨	42
青椒炒土豆丝	43
酸辣魔芋丝	45
回锅菜花	46
丁藕丸子	47
奶油番茄汤	48
蚕豆奶油南瓜羹	49



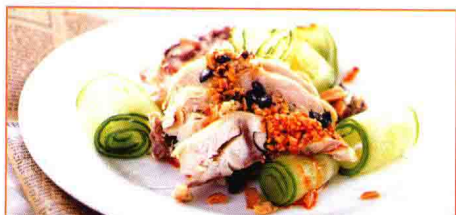
鸡汁芋头烩豌豆	50
珊瑚苦瓜	52
椒麻土豆丸	53
八宝炒酱瓜	54
酱拌茄子	55
家常藕夹	57
鸡汁土豆泥	58
巧炒醋熘白菜	59
丝瓜烧塞肉面筋	60
奶油时蔬火锅	61
双瓜熘肉片	62
樱桃炒三脆	64
粉蒸南瓜	65
素咕咾肉	66



第二章 畜肉

肉羹太阳蛋	68
新派蒜泥白肉	70
苦瓜炒牛肉	71
芋薯扣肉	72
丝瓜绿豆猪肝汤	73
沙茶牛肚煲	75
京味洋葱烤肉	76
香辣美容蹄	77
家常叉烧肉	78
培根豆沙卷	79
羊肉香菜丸子	80
香干回锅肉	82
海带结红烧肉	83

金沙蒜香骨	84	糟熘鸡片	117
果酱猪排	85	参须枸杞炖老鸡	118
新派孜然羊肉	87	醪糟腐乳翅	120
日式照烧丸子	88	百叶结虎皮蛋	121
炒烤羊肉	89	杭州酱鸭腿	122
榨菜狮子头	90	爆锤桃仁鸡片	123
虫草花龙骨汤	91	剁椒百花豆腐	125
红焖羊腿	92	茶香三杯鸡	126
卤煮肥肠	94	香辣蒜味鸡	127
菠萝牛肉松	95	韭菜鸭红凤尾汤	128
羊肉炖茄子	96	香辣鸭脖	129
黄豆笋衣炖排骨	97	酒香红曲脆皮鸡	130
爽口腰花	99	豉椒香干炒鸡片	132
香煎羊肉豆皮卷	100	家常香卤豆花	133
茶香栗子炖牛腩	101	火爆鸡心	134
酱爆猪肝	102	大酱花蛤豆腐汤	135
如意蛋卷	103	三香爆鸭肉	137
火爆腰花	104	鲜蔬鸡肉	138
		烧鸡公	139
		香焖腐竹煲	140
		丝瓜豆腐灌蛋	141
		梅干菜烧鸭腿	142
		奶油鲜蔬鸡块	144
		吉利豆腐丸子	145
		芝麻鸡肝	146



第三章 禽蛋豆制品

口水鸡	106
豉椒泡菜白切鸡	108
辣豆豉炒荷包蛋	109
葱烧皮蛋木耳	110
香椿鸡柳	111
腐乳烧素什锦	113
虾干时蔬腐竹煲	114
九转素肥肠	115
海米锅塌豆腐	116



第四章 水产品

时蔬三文鱼沙拉	148
蛋黄文蛤水晶粉	150

酒酿鲈鱼	151
海蜇皮拌白菜心	152
肉丝炒海带丝	153
温拌蜇头蛰子	155
韭香油爆虾	156
羊汤酸菜番茄鱼	157
煎蒸银鳕鱼	158
豉椒粉丝蒸扇贝	159
锅包鱼片	160
金丝虾球	162
辣豉平鱼	163
油爆河虾	164
葱油香菌鱼片	165
	
饭酥虾仁豆腐	167
鸡米豌豆烩虾仁	168
苦瓜鲈鱼汤	169
腐乳醉虾	170
烧汁煎贝腐	171
芦蒿豆干鱿鱼丝	172
蒜烧鳊鱼	174
避风塘带鱼	175
麻辣虾	176
酱瓜虾仁	177
酸辣墨鱼豆腐煲	179
火爆鱿鱼	180
香辣螺蛳	181
咸菜蒸鱼	182

鱼面筋烧冬瓜	183
桂圆鱼头猪骨煲	184



第五章 主食



牛肉酥饼	186
茶香炒饭	188
台式卤肉饭	189
番茄麻辣凉面	190
芹菜鸡肉饺	191
双色菊花酥	193
牛肉茄子馅饼	194
糯米烧卖	195
翡翠拨鱼	196
羊肉胡萝卜锅贴	197
虾肉大云吞	198
奶油发糕	200
鱿鱼饭筒	201
咖喱牛肉饭	202
意式肉酱面	203
茶香芝麻小火烧	205
海鲜伊府面	206
特色大包子	207
小白菜馅水煎包	208
韩式拌意面	209
鸡蛋灌饼	210
梅干菜包子	212
杂粮羊肉抓饭	213
香酥咖喱饺	214
马蹄糕	215

新编精选美味 家常菜

我家厨房栏目组◎主编





我家厨房栏目组

主 编 朱 琳

编 委 宋 杰 张明亮 蒋志进 刘志刚 杜婷婷 范振峰 王 鹤

顾 问 李铁钢 侯 军

扫一扫 全部二维码视频库



前言 Foreword



我家厨房栏目是由中央电视台《天天饮食》栏目组原班人马全新打造的，并且在多家卫视平台播出的一档情景剧类美食节目。我家厨房由全能料理王李铁钢、健康营养控李然、时尚星达人杜沁怡组成温馨快乐家庭，在情景剧的环境中轻松教您学做家常菜。

我家厨房栏目为读者带来了全新的美食烹饪方法。在菜品选择上区别于以往的家常菜品，符合当代人的审美情趣和时尚格调。即使是家常菜肴，也做出了不一样的品相，在原料搭配上下了功夫，在美食烹饪过程中尽显趣味生活。

我家厨房系列图书共两本，分别为《我家厨房：精选美味家常菜》和《我家厨房：秘制南北家常菜》。书中菜品按照家庭中比较常见的原料加以分类，由全国知名营养专家、烹饪大师从我家厨房栏目的资源中，精选了近500多款经典菜例，经过重新编辑整理，呈现给广大喜欢美食的朋友们。

我家厨房系列图书图文并茂，讲解翔实，书中的美味菜式不仅配有精美的成品彩图，还针对制作中的关键步骤，加以分解图片说明，让读者能更直观地理解掌握。另外，我们还对每款菜式配以美观的二维码，您可以用手机或平板电脑扫描二维码，在线观看整个菜品制作过程的视频，真正做到图书和视频的完美融合。

最后，衷心祝愿我家厨房系列图书能够成为您家庭生活的好帮手，让您轻轻松松地享受烹饪带来的乐趣。

我家厨房栏目组



菜名

菜品特色

猪肉

榨菜狮子头

★色泽淡雅适中, 口味软嫩清香★

原料★调料

制作方法

原料

猪肉馅500克, 榨菜100克,
水发香菇75克, 马蹄50克,
油菜心30克, 鸡蛋1个。

调料

葱白、姜块各15克, 精盐2小
匙, 味精、胡椒粉各1小匙,
料酒、香油各1大匙, 植物油
少许。

壹

葱白、姜块分别洗净, 切成细末; 油菜心洗净, 切成小
段; 马蹄洗净, 用刀拍碎; 水发香菇洗净, 切成细丝; 榨
菜洗净, 也切成细丝。

贰

将猪肉馅放入碗中, 加入鸡蛋、精盐、味精、料酒、香
油、胡椒粉, 放入葱末、姜末、马蹄末、香菇丝、榨菜丝
搅至上劲, 团成大丸子形状。

叁

锅中加入少许植物油烧热, 放入葱末、姜末炒香, 再加
入适量清水烧沸。

肆

放入团好的肉丸, 盖上火, 转小火炖煮2小时至熟
透, 再放入油菜心烧沸, 即可出锅装碗。

制作步骤图



90

成品图



壹



打开手机与平板电脑上的二维码扫描软件

贰



将扫描区域对准本书中菜例所附二维码

叁



扫描完毕后高清晰同步视频即可播放

花龙骨汤 ★排骨软嫩, 汤汁鲜美★

制作方法

壹

将大葱择洗干净, 切成小段; 姜块去皮, 用清水洗净, 切成小片。

贰

甜玉米切成小段; 虫草花洗涤整理干净, 切成小块; 芡实洗净; 枸杞子洗净, 用清水浸泡。

叁

将猪排骨放入清水中浸洗干净, 沥干水分, 剁成小段; 锅中加入适量清水, 放入猪排骨段焯烫一下, 捞出沥干水分。

肆

取电炖锅①, 放入葱段、姜片、猪排骨段、甜玉米、芡实、虫草花和枸杞子, 加入精盐、味精及适量清水, 盖上盖, 按下养生键炖煮至熟, 即可出锅装碗。



精选美味家常菜



▼目录

▷本书使用说明 [p4]

▷常用基础知识 [p11]

▼食材分类检索 [p25]

▲蔬菜食用菌 [p25]

▲畜肉 [p67]

▲禽蛋豆制品 [p105]

▲水产品 [p147]

▲主食 [p185]

▷索引1 四季 [p216]

春季

夏季

秋季

冬季

▷索引2 人群 [p218]

少年

女性

男性

老年

▷索引3 技法 [p220]

拌 炒

炸 蒸

煮 烧

▷二维码视频快速进入

[p222]

精选美味家常菜原料篇

▲原料介绍 10

冬瓜/莲藕/香菇/草菇/

猪蹄/牛尾/仔鸡/鸭子/

豆腐/鱼肉/虾肉/贝类/

薏米

▲蔬菜的处理 12

金针菇的处理/

苦瓜的处理/油菜的处理/

西蓝花的处理

▲畜肉的清洗 13

猪肝的处理/猪肚的处理

▲畜肉的加工窍门 13

猪腰去腥窍门/

羊肉巧去腥膻

▲禽蛋豆制品的加工窍门14

巧分蛋黄和蛋清/

油豆皮巧切制

▲禽蛋豆制品的切制 14

鸡胸肉切丝/鸡胗切花刀

▲水产品的初加工 15

蛤蜊的处理/生取蟹肉

▲主食的常用面团 15

热水面团/冷水面团

精选美味家常菜营养篇

▲蛋白质 16

蛋白质的种类/食物来源

▲脂肪 17

好脂肪和坏脂肪/食物来源

▲碳水化合物 17

食物来源/碳水化合物与糖

▲维生素 18

维生素的种类

维生素A/维生素B₁/

维生素B₂/维生素B₆/

维生素B₁₂/维生素C/

维生素D/维生素E/

维生素K/维生素H

精选美味家常菜常识篇

▲家庭常用厨具 20

铁锅/砂锅/厨刀

▲挂糊 21

蛋黄糊的调制/

全蛋糊的调制/

发粉糊的调制/

蛋泡糊的调制

▲上浆 22

鸡蛋清粉浆的处理/

水粉浆的处理/

全蛋粉浆的处理

▲油温 23

低油温/中油温/高油温

▲过油 23

方法一:滑油处理/

方法二:炸油处理

▲走红 24

方法一:水走红/

方法二:油走红/

方法三:糖走红



第一章 蔬菜食用菌

简单的酿皮	26
牛肉末烧小萝卜	28
浪漫藕片	29
蒜蓉番茄	30
姜汁炆芦笋	31
鱼香脆茄子	33
油吃鲜蘑	34
家常素丸子	35
萝卜干腊肉炆芹菜	36
虾油粉丝包菜	37
洋芋礞礞	38
炆拌三丝	40
朝鲜辣酱黄瓜卷	41
糖醋素排骨	42
青椒炒土豆丝	43
酸辣魔芋丝	45
回锅菜花	46
丁藕丸子	47
奶油番茄汤	48
蚕豆奶油南瓜羹	49



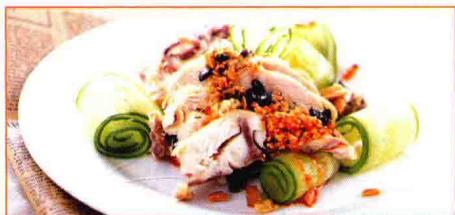
鸡汁芋头烩豌豆	50
珊瑚苦瓜	52
椒麻土豆丸	53
八宝炒酱瓜	54
酱拌茄子	55
家常藕夹	57
鸡汁土豆泥	58
巧炒醋熘白菜	59
丝瓜烧塞肉面筋	60
奶油时蔬火锅	61
双瓜熘肉片	62
樱桃炒三脆	64
粉蒸南瓜	65
素咕咾肉	66



第二章 畜肉

肉羹太阳蛋	68
新派蒜泥白肉	70
苦瓜炒牛肉	71
芋薯扣肉	72
丝瓜绿豆猪肝汤	73
沙茶牛肚煲	75
京味洋葱烤肉	76
香辣美容蹄	77
家常叉烧肉	78
培根豆沙卷	79
羊肉香菜丸子	80
香干回锅肉	82
海带结红烧肉	83

金沙蒜香骨	84	糟熘鸡片	117
果酱猪排	85	参须枸杞炖老鸡	118
新派孜然羊肉	87	醪糟腐乳翅	120
日式照烧丸子	88	百叶结虎皮蛋	121
炒烤羊肉	89	杭州酱鸭腿	122
榨菜狮子头	90	爆锤桃仁鸡片	123
虫草花龙骨汤	91	剁椒百花豆腐	125
红焖羊腿	92	茶香三杯鸡	126
卤煮肥肠	94	香辣蒜味鸡	127
菠萝牛肉松	95	韭菜鸭红凤尾汤	128
羊肉炖茄子	96	香辣鸭脖	129
黄豆笋衣炖排骨	97	酒香红曲脆皮鸡	130
爽口腰花	99	豉椒香干炒鸡片	132
香煎羊肉豆皮卷	100	家常香卤豆花	133
茶香栗子炖牛腩	101	火爆鸡心	134
酱爆猪肝	102	大酱花蛤豆腐汤	135
如意蛋卷	103	三香爆鸭肉	137
火爆腰花	104	鲜蔬鸡肉	138
		烧鸡公	139
		香焖腐竹煲	140
		丝瓜豆腐灌蛋	141
		梅干菜烧鸭腿	142
		奶油鲜蔬鸡块	144
		吉利豆腐丸子	145
		芝麻鸡肝	146



第三章 禽蛋豆制品

口水鸡	106
豉椒泡菜白切鸡	108
辣豆豉炒荷包蛋	109
葱烧皮蛋木耳	110
香椿鸡柳	111
腐乳烧素什锦	113
虾干时蔬腐竹煲	114
九转素肥肠	115
海米锅煽豆腐	116



第四章 水产品

时蔬三文鱼沙拉	148
蛋黄文蛤水晶粉	150

酒酿鲈鱼	151
海蜇皮拌白菜心	152
肉丝炒海带丝	153
温拌蜇头蛭子	155
韭香油爆虾	156
羊汤酸菜番茄鱼	157
煎蒸银鳕鱼	158
豉椒粉丝蒸扇贝	159
锅包鱼片	160
金丝虾球	162
辣豉平鱼	163
油爆河虾	164
葱油香菌鱼片	165



饭酥虾仁豆腐	167
鸡米豌豆烩虾仁	168
苦瓜鲈鱼汤	169
腐乳醉虾	170
烧汁煎贝腐	171
芦蒿豆干鱿鱼丝	172
蒜烧鳝鱼	174
避风塘带鱼	175
麻辣虾	176
酱瓜虾仁	177
酸辣墨鱼豆腐煲	179
火爆鱿鱼	180
香辣螺蛳	181
咸菜蒸鱼	182

鱼面筋烧冬瓜	183
桂圆鱼头猪骨煲	184



第五章 主食



牛肉酥饼	186
茶香炒饭	188
台式卤肉饭	189
番茄麻辣凉面	190
芹菜鸡肉饺	191
双色菊花酥	193
牛肉茄子馅饼	194
糯米烧卖	195
翡翠拨鱼	196
羊肉胡萝卜锅贴	197
虾肉大云吞	198
奶油发糕	200
鱿鱼饭筒	201
咖喱牛肉饭	202
意式肉酱面	203
茶香芝麻小火烧	205
海鲜伊府面	206
特色大包子	207
小白菜馅水煎包	208
韩式拌意面	209
鸡蛋灌饼	210
梅干菜包子	212
杂粮羊肉抓饭	213
香酥咖喱饺	214
马蹄糕	215



我国烹饪原料品种繁多, 烹饪原料的开发和运用有着悠久的历史。考古资料表明, 距今50余万年前, 北京猿人已经掌握了把生料烤制成熟食的技术, 那些生料即为烹饪原料。在以后漫长的发展历程中, 人们不断发现和引进新品种, 培育出新良种, 加工出新制品。经过不断的筛选, 发展至今, 烹饪原料已经积累了相当多的数量。据不完全统计, 中国烹饪原料总数达到万种以上, 常用的也有3000多种。

中国烹调素以择料严谨而著称。清代烹饪理论家袁枚对选料作过论述: “凡物各有先天……物性不良, 虽易于烹之, 亦无味也……大抵一席佳肴, 司厨之功居其六, 采办之功居其四。” 换句话说, 美味佳肴的制作取决于厨师烹调水平的高低, 而烹调水平的发挥, 则在一定程度上决定于菜肴原料的正确选用。由此可见, 原料选用是制作菜肴的重要环节。

★ 原料介绍 ★



冬瓜

冬瓜 冬瓜属一年生攀缘草本植物, 主要以果实供食用。冬瓜果实中含有少量蛋白质、碳水化合物, 维生素C含量较多。此外, 还含有胡萝卜素、烟酸, 钙、磷、铁等矿物质和纤维素, 有清热、润肺、止咳、消痰的功效。



莲藕

莲藕 莲藕为睡莲科莲属中能形成肥嫩根状茎的栽培种, 多年生水生宿根草本植物。莲藕中含有多种营养物质, 如蛋白质、脂肪、碳水化合物, 钙、磷、铁、钠、钾、镁等矿物质和各种维生素, 有消瘀清热、解渴生津、止血健胃的功效。



香菇

香菇 香菇是世界著名的食用菌之一, 也是一种高蛋白、低脂肪的保健食品。含有30多种酶和18种氨基酸, 人体所必需的8种氨基酸, 香菇中就含有7种, 因此香菇有“菌菜之王”的美称。

草菇 草菇为担子菌纲伞菌目光柄菇科包脚菇属中的一种伞菌, 因多在草堆上群生而得名。草菇不仅口味清香, 还具有较高的营养价值和药用价值, 有补脾益气、清暑热、降血压等功效。