

回家吃饭

新手家常菜

3,300,000 人次博客点击率

新浪美食博客元老级博主

刘哲菲 编著



好吃的菜我们厨房里烧，幸福的话我们回家去说。

汉竹主编 ● 健康爱家系列

回家吃饭：

新手家常菜

刘哲菲 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

回家吃饭：新手家常菜 / 刘哲菲编著. -- 南京：江苏凤凰科学技术出版社，2017.6

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-8149-5

I. ①回… II. ①刘… III. ①家常菜—菜谱 IV. ① TS972.127

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 084702 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

回家吃饭：新手家常菜

编 著	刘哲菲
主 编	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特 邀 编 辑	陈 岑 苗亚田
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	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
印 刷	南京孚嘉印刷有限公司

开 本	720 mm × 1000 mm 1/16
印 张	12
字 数	80000
版 次	2017年6月第1版
印 次	2017年6月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-8149-5
定 价	34.80 元

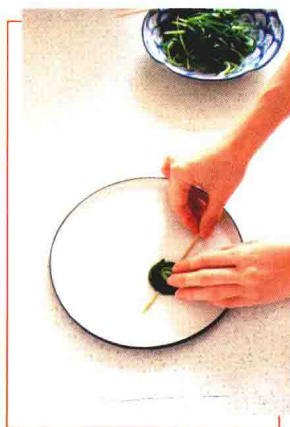
图书如有印装质量问题，可向我社出版科调换。

目录

Contents



第一次做菜
就上手



第1步 先去买个菜

- 10 怎么挑选新鲜蔬菜
- 11 怎么选肉
- 12 水产品选对才健康
- 13 调料大选购

第2步 洗菜

- 14 好吃难处理食材快速洗
- 15 复杂食材预处理

第3步 切菜

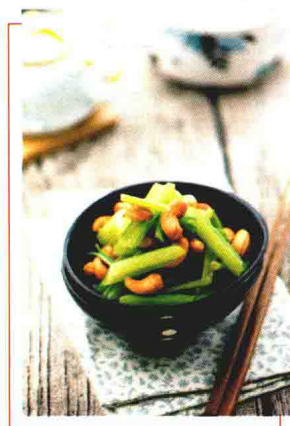
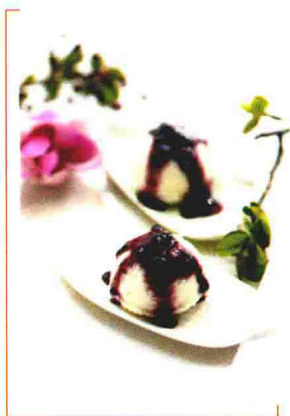
- 16 常见刀工详解

第4步 做菜

- 17 家庭烹饪常备工具
- 18 烹饪基本术语
- 18 新手下厨常见问题解答



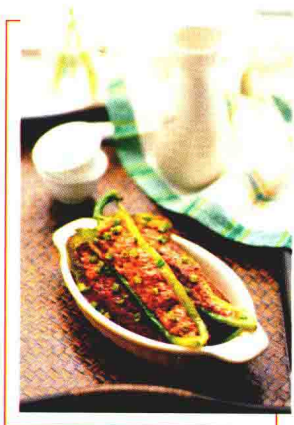
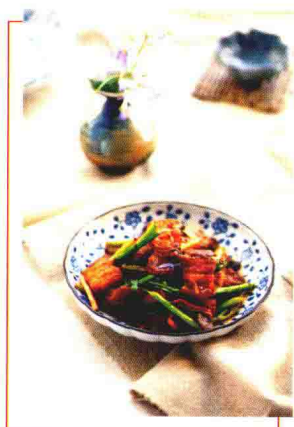
蔬菌豆蛋 新手上路



- | | |
|-----------|------------|
| 20 荷塘小炒 | 46 软炸白玉菇 |
| 21 松子玉米 | 47 果仁菠菜 |
| 23 地三鲜 | 48 砂锅焗南瓜 |
| 24 酸辣土豆丝 | 49 青椒木耳炒洋葱 |
| 25 腰果香芹 | 51 腐皮菜心 |
| 26 蚝油生菜 | 52 虫草丝瓜 |
| 27 拔丝地瓜 | 53 山药木耳 |
| 28 蓝莓山药 | 54 海带炒金针 |
| 29 茄汁豆腐 | 55 酱焖莲藕 |
| 30 醋熘西葫芦 | 56 韭菜薹炒蚕豆 |
| 31 素烧茄子 | 57 烤韭菜 |
| 32 葱油秋葵 | 58 毛豆烧三素 |
| 33 彩椒油麦菜 | 59 手撕蒜薹 |
| 34 春韭香干 | 60 素煎茄片 |
| 35 手撕杏鲍菇 | 61 酸辣瓜皮 |
| 36 蚝油冬瓜 | 62 香芹胡萝卜 |
| 37 干锅孜然蘑菇 | 63 雪梨山楂丝 |
| 38 炆茼蒿丝 | 64 猪油红苋菜 |
| 39 豆芽炒粉条 | 65 茼蒿木耳蛋 |
| 40 丝瓜海鲜菇 | 67 虎皮鹌鹑蛋 |
| 41 响油西蓝花 | 68 槐花摊鸡蛋 |
| 42 清炒奶白菜 | 69 油焖茭白 |
| 43 黄金山药条 | 71 咸蛋苦瓜 |
| 44 蚕豆炒蛋 | 72 香椿鱼儿 |
| 45 炆炒卷心菜 | |



禽肉类
新手进阶



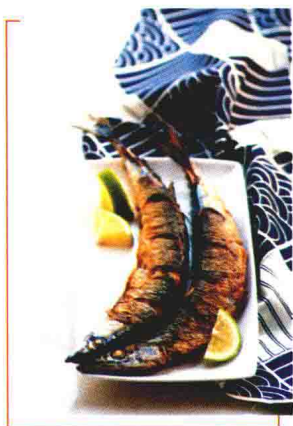
- | | |
|-------------|------------|
| 75 冬笋腊肉 | 110 扁豆炒腊肠 |
| 77 红烧肉 | 111 干烧土豆 |
| 78 可乐鸡翅 | 113 佛手瓜炒鸡丝 |
| 79 回锅肉 | 114 三色豌豆 |
| 81 京酱肉丝 | 115 蚝油香菇丁 |
| 82 土豆炖牛肉 | 117 啤酒鸭 |
| 83 蒜泥白肉 | 118 蚂蚁上树 |
| 85 菠萝咕咾肉 | 119 玫瑰腐乳猪蹄 |
| 86 肉末豆腐 | 120 杭椒牛柳 |
| 87 尖椒酿肉 | |
| 89 木须肉 | |
| 90 板栗烧排骨 | |
| 91 彩椒鸡脯肉 | |
| 93 鱼香肉丝 | |
| 94 葱炒羊肉片 | |
| 95 苔菜肉片 | |
| 97 糖醋里脊 | |
| 98 荷兰豆炒鸡柳 | |
| 99 蒿子秆炒肉 | |
| 101 冬菇酿肉 | |
| 102 红焖凤爪 | |
| 103 胡萝卜炒五花肉 | |
| 105 四喜丸子 | |
| 106 高升排骨 | |
| 107 黑椒芦笋牛肉粒 | |
| 109 萝卜炖牛腩 | |



肆

水产类

难度只有一点点



- 122 油焖虾
- 123 红烧带鱼
- 125 椒盐皮皮虾
- 126 缤纷虾仁
- 127 香煎秋刀鱼
- 129 五香熏鲑鱼
- 130 白萝卜炖虾
- 131 蒜香银鳕鱼
- 133 干烧鲳鱼
- 134 炆炖海鲈鱼
- 135 炸虾仁
- 136 干炸小海虾



伍

主食汤粥

离高手只差一碗饭

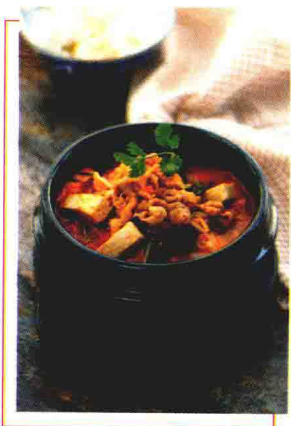
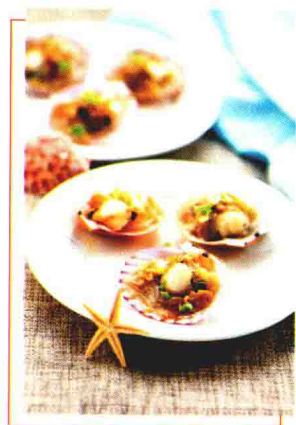


- 139 炸酱面
- 141 果仁芋球
- 142 红烧牛肉面
- 143 豆参鲫鱼汤
- 145 肉夹馍
- 147 香煎韭菜合
- 149 家常葱油饼
- 150 玉米脊骨煲
- 151 奶香玉米煎饼
- 153 青椒牛肉锅贴
- 155 三鲜饺子
- 156 鸡汤鲜虾馄饨
- 157 咖喱鲜虾乌冬面
- 159 柳叶蒸饺
- 161 水晶虾饺
- 163 鲜肉汤包
- 164 芝麻紫薯球

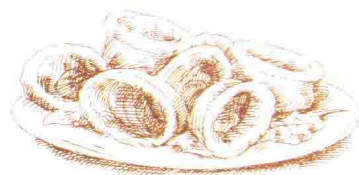




来客人了露一手
一顿饭刷爆朋友圈



- 167 大盘鸡
- 168 清蒸大闸蟹
- 169 家常酱牛肉
- 171 蒜蓉粉丝蒸扇贝
- 172 干锅菜花
- 173 韩式炸鸡
- 175 水晶肘花
- 176 照烧三文鱼
- 177 珍珠丸子
- 179 浓香烤羊排
- 180 椰蓉莲子
- 181 粉蒸面条菜
- 183 酥炸藕合
- 184 腐竹烧冬菇
- 185 杏仁芥菜疙瘩丝
- 187 白菜卷
- 188 瑶柱上汤娃娃菜
- 189 韩式炒杂菜
- 191 泡菜酸汤肥牛锅



汉竹主编 ● 健康爱家系列

回家吃饭：

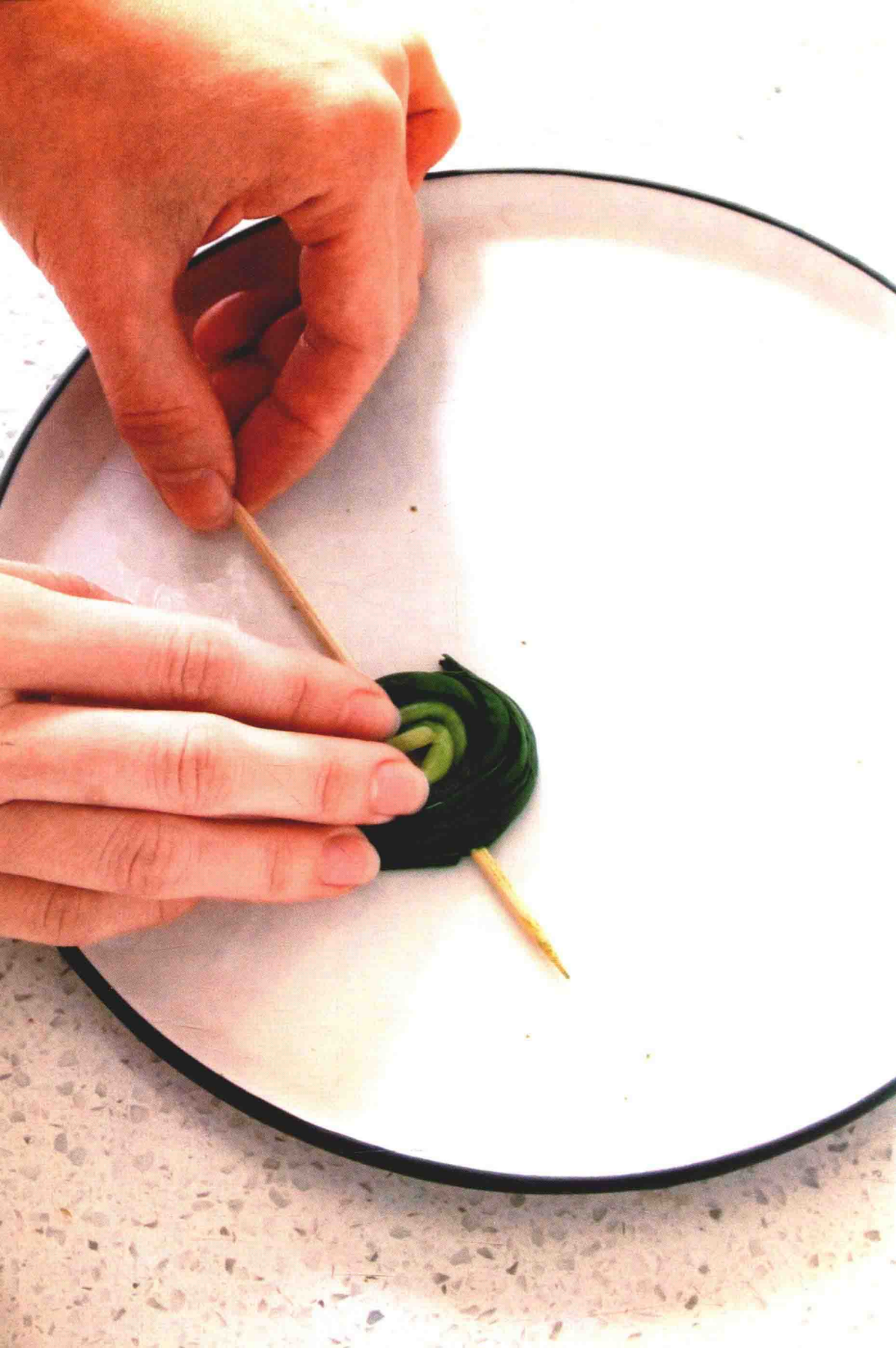
新手家常菜

刘哲菲 编著

汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位



自序

从外归家，已过了饭点儿，就着手边仅有的原料匆匆煮一碗清汤面。蒜末、虾皮炸香，只用盐调味，孩子吃得满心欢喜。

我问，好吃吗？孩子说：“妈妈做的，是世界上最好吃的。”

我一直相信，从胃到心，有一根连线，它是爱与思念和家的通道。那种情绪可以用一道菜或一种味道来代替，那就是家的味道。

不管你是否情愿，现实生活总在催促我们快步向前，在家的一日三餐成了很多人的“奢侈品”。可生活是为了什么，家的内涵又是什么？如果远离了家，那填入肚里就仅仅只是果腹的浮华。我想，回家吃饭，先从回家做饭开始。享受爱与被爱的过程，学会热爱生活，先从学做几样可口家常菜开始。

我出这本书的目的，是想唤醒那些“奉行君子远庖厨”和“十指不沾阳春水”即是优越生活象征的你。下厨不是繁杂粗俗的平庸，它也可以精致悠闲。肉怎么变美味，鱼如何熬出白汤，绝非难事。简单、好吃、有趣，是我的宗旨。

温暖的烟火气，熟悉的一缕饭菜香，总能让人忘掉焦虑和疲惫。人生有各种不易，但有家人陪伴，再绚烂的霓虹都不及朴实的炒菜下锅时发出的“咕啦”一声来的踏实。家人围坐，说说聊聊，这一碗饭香里，安抚着孤独的心灵，让你有力量去对抗世俗的强悍和粗糙。

回家，是一种信仰。

在这个浮躁做梦的时代，希望有人喊你回家吃饭。

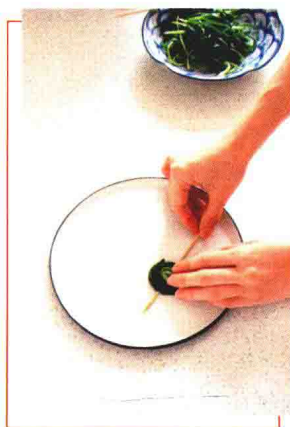
刘哲菲（馨月）
2017.2

目录

Contents



第一次做菜
就上手



第1步 先去买个菜

- 10 怎么挑选新鲜蔬菜
- 11 怎么选肉
- 12 水产品选对才健康
- 13 调料大选购

第2步 洗菜

- 14 好吃难处理食材快速洗
- 15 复杂食材预处理

第3步 切菜

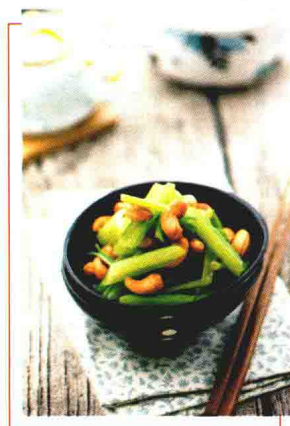
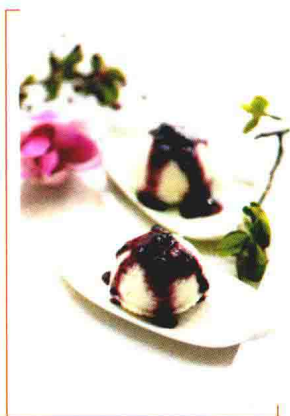
- 16 常见刀工详解

第4步 做菜

- 17 家庭烹饪常备工具
- 18 烹饪基本术语
- 18 新手下厨常见问题解答



蔬菌豆蛋 新手上路

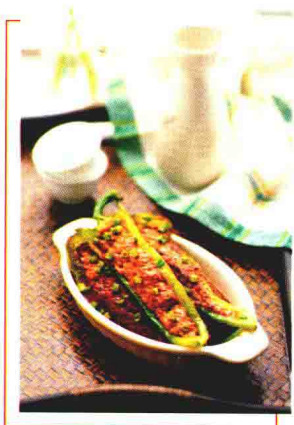
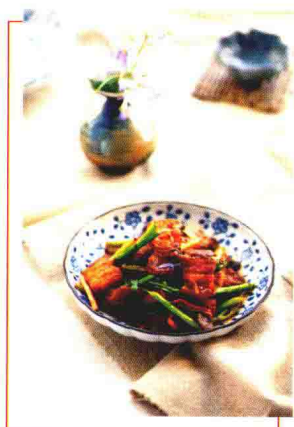


- | | |
|-----------|------------|
| 20 荷塘小炒 | 46 软炸白玉菇 |
| 21 松子玉米 | 47 果仁菠菜 |
| 23 地三鲜 | 48 砂锅焗南瓜 |
| 24 酸辣土豆丝 | 49 青椒木耳炒洋葱 |
| 25 腰果香芹 | 51 腐皮菜心 |
| 26 蚝油生菜 | 52 虫草丝瓜 |
| 27 拔丝地瓜 | 53 山药木耳 |
| 28 蓝莓山药 | 54 海带炒金针 |
| 29 茄汁豆腐 | 55 酱焖莲藕 |
| 30 醋熘西葫芦 | 56 韭菜薹炒蚕豆 |
| 31 素烧茄子 | 57 烤韭菜 |
| 32 葱油秋葵 | 58 毛豆烧三素 |
| 33 彩椒油麦菜 | 59 手撕蒜薹 |
| 34 春韭香干 | 60 素煎茄片 |
| 35 手撕杏鲍菇 | 61 酸辣瓜皮 |
| 36 蚝油冬瓜 | 62 香芹胡萝卜 |
| 37 干锅孜然蘑菇 | 63 雪梨山楂丝 |
| 38 炆茼蒿丝 | 64 猪油红苋菜 |
| 39 豆芽炒粉条 | 65 茼蒿木耳蛋 |
| 40 丝瓜海鲜菇 | 67 虎皮鹌鹑蛋 |
| 41 响油西蓝花 | 68 槐花摊鸡蛋 |
| 42 清炒奶白菜 | 69 油焖茭白 |
| 43 黄金山药条 | 71 咸蛋苦瓜 |
| 44 蚕豆炒蛋 | 72 香椿鱼儿 |
| 45 炆炒卷心菜 | |





禽肉类
新手进阶



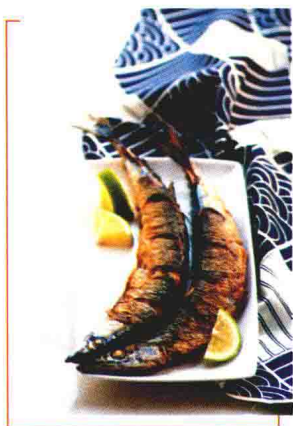
- | | |
|-------------|------------|
| 75 冬笋腊肉 | 110 扁豆炒腊肠 |
| 77 红烧肉 | 111 干烧土豆 |
| 78 可乐鸡翅 | 113 佛手瓜炒鸡丝 |
| 79 回锅肉 | 114 三色豌豆 |
| 81 京酱肉丝 | 115 蚝油香菇丁 |
| 82 土豆炖牛肉 | 117 啤酒鸭 |
| 83 蒜泥白肉 | 118 蚂蚁上树 |
| 85 菠萝咕咾肉 | 119 玫瑰腐乳猪蹄 |
| 86 肉末豆腐 | 120 杭椒牛柳 |
| 87 尖椒酿肉 | |
| 89 木须肉 | |
| 90 板栗烧排骨 | |
| 91 彩椒鸡脯肉 | |
| 93 鱼香肉丝 | |
| 94 葱炒羊肉片 | |
| 95 苔菜肉片 | |
| 97 糖醋里脊 | |
| 98 荷兰豆炒鸡柳 | |
| 99 蒿子秆炒肉 | |
| 101 冬菇酿肉 | |
| 102 红焖凤爪 | |
| 103 胡萝卜炒五花肉 | |
| 105 四喜丸子 | |
| 106 高升排骨 | |
| 107 黑椒芦笋牛肉粒 | |
| 109 萝卜炖牛腩 | |



肆

水产类

难度只有一点点



- 122 油焖虾
- 123 红烧带鱼
- 125 椒盐皮皮虾
- 126 缤纷虾仁
- 127 香煎秋刀鱼
- 129 五香熏鲑鱼
- 130 白萝卜炖虾
- 131 蒜香银鳕鱼
- 133 干烧鲳鱼
- 134 炆炖海鲈鱼
- 135 炸虾仁
- 136 干炸小海虾



伍

主食汤粥

离高手只差一碗饭

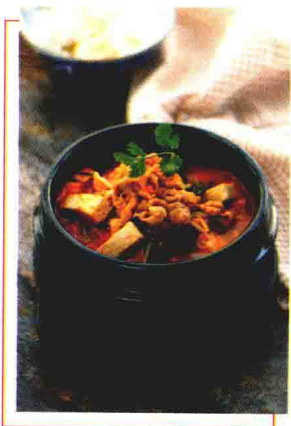
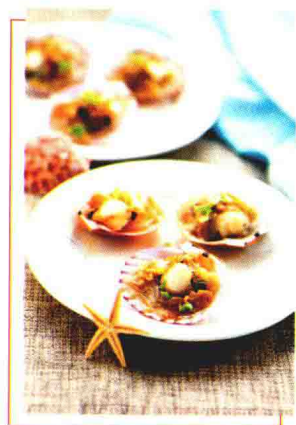


- 139 炸酱面
- 141 果仁芋球
- 142 红烧牛肉面
- 143 豆参鲫鱼汤
- 145 肉夹馍
- 147 香煎韭菜合
- 149 家常葱油饼
- 150 玉米脊骨煲
- 151 奶香玉米煎饼
- 153 青椒牛肉锅贴
- 155 三鲜饺子
- 156 鸡汤鲜虾馄饨
- 157 咖喱鲜虾乌冬面
- 159 柳叶蒸饺
- 161 水晶虾饺
- 163 鲜肉汤包
- 164 芝麻紫薯球

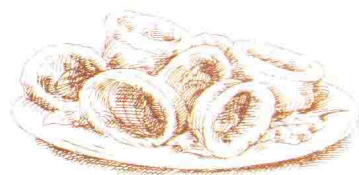




来客人了露一手
一顿饭刷爆朋友圈



- 167 大盘鸡
- 168 清蒸大闸蟹
- 169 家常酱牛肉
- 171 蒜蓉粉丝蒸扇贝
- 172 干锅菜花
- 173 韩式炸鸡
- 175 水晶肘花
- 176 照烧三文鱼
- 177 珍珠丸子
- 179 浓香烤羊排
- 180 椰蓉莲子
- 181 粉蒸面条菜
- 183 酥炸藕合
- 184 腐竹烧冬菇
- 185 杏仁芥菜疙瘩丝
- 187 白菜卷
- 188 瑶柱上汤娃娃菜
- 189 韩式炒杂菜
- 191 泡菜酸汤肥牛锅





第一次做菜就上手

