

招牌家常菜

甘智荣 主编

让招牌菜变成“妈妈”牌
家里就能做出的绝妙好味道





大厨请到家

招牌家常菜

甘智荣 主编



 译林出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

招牌家常菜 / 甘智荣主编. — 南京: 译林出版社, 2017.6

(大厨请到家)

ISBN 978-7-5447-6747-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 289876 号

书 名 招牌家常菜

主 编 甘智荣

责任编辑 王振华

特约编辑 王 锦

出版发行 译林出版社

出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009

电子邮箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 710×1000 毫米 1/16

印 张 10

字 数 250 千字

版 次 2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5447-6747-7

定 价 32.80 元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换



目录 Contents

招牌菜烹调小窍门

如何妙用家常调味料	6
如何减少蔬菜营养的流失	7
正确烹饪水产品的方法	8

第一章 招牌素菜

蒜蓉炒小白菜	10
平菇油麦菜	12
红烧油豆腐	14
干张丝炒韭菜	16
韭黄炒胡萝卜丝	18
黄花菜炒木耳	20
黑椒口蘑西兰花	22
滑子菇炒上海青	24
秘制白萝卜丝	26
酸辣土豆丝	28
蒜薹炒山药	30
剁椒蒸芋头	32
西红柿烧茄子	34
醋熘藕片	36
剁椒蒸茄子	38
洋葱炒黄豆芽	40
油焖春笋	42
冬笋烩豌豆	44
豆豉蒜末茼笋片	46
菠萝炒苦瓜	48

第二章 招牌畜肉菜

鱼香肉丝	50
板栗红烧肉	52
苦瓜炒腊肉	54
荷兰豆炒香肠	56
彩椒炒猪皮	58
菠萝炒排骨	60
芋头蒸排骨	62
红烧猪蹄	64
尖椒烧猪尾	66
胡萝卜炒猪肝	68
酸辣腰花	70

蒜苗炒猪血	72
泡椒炒肥肠	74
酱烧猪舌	76
陈皮牛肉	78
西红柿炒牛腩	80
香芹炒牛肚	82
蒜薹炒羊肉	84
辣子羊排	86

第三章 招牌禽蛋菜

辣子鸡丁	88
芽菜碎米鸡	90
胡萝卜炒鸡丝	92
可乐鸡翅	94
蒜薹炒鸡胗	96
青椒爆鸭	98
芹菜炒鸭肠	100
黄焖鸭肝	102
豆豉青椒鹅肠	104
鲍汁扣鹅掌	106
莴笋烧鹅	108
小炒乳鸽	110
豌豆炒乳鸽	112
西红柿炒蛋	114
双色蒸蛋	116
青尖椒拌皮蛋	118
苦瓜酿咸蛋	120
剁椒荷包蛋	122
风味鸭血	124

第四章 招牌水产菜

野山椒蒸草鱼	126
剁椒鱼头	128
蒜苗焖腊鱼	130

干烧鲫鱼	132
彩椒炒牛蛙	134
家常鳝鱼段	136
爆炒生鱼片	138
辣炒鱿鱼	140
彩椒墨鱼柳	142
白灼基围虾	144
虾仁炒玉米	146
青红椒炒虾仁	148
花蟹炒年糕	150
双椒爆螺肉	152
蒜蓉粉丝蒸扇贝	154
黄豆酱炒蛰子	156
辣炒花蛤	158
香煎带鱼	160





大厨请到家

招牌家常菜

甘智荣 主编



译林出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

招牌家常菜 / 甘智荣主编. — 南京: 译林出版社, 2017.6

(大厨请到家)

ISBN 978-7-5447-6747-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 289876 号

书 名 招牌家常菜

主 编 甘智荣

责任编辑 王振华

特约编辑 王 锦

出版发行 译林出版社

出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009

电子邮箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 710×1000 毫米 1/16

印 张 10

字 数 250 千字

版 次 2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5447-6747-7

定 价 32.80 元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

家常菜是指普通家庭利用现有的简单食材和调味品就可以制作出来的日常菜肴。它是中国菜的源头，也是各地方风味菜系的组成基础。吃是日常生活中的头等大事，中国菜讲究的是内容与形式的统一，菜不但要有营养，还要做得好吃，又要兼具花样特色。

现在人们对饮食方面的要求越来越高，大家不再满足于饭店中美味却并不营养的菜肴，于是开始选择材料自己动手做菜，这就是家常菜的回归。但是由于我们的一些不良烹饪习惯，让很多食物的营养在不知不觉中流失了，自己做菜也没能达到理想中的效果。

因此要想吃得好、吃得营养，不仅要会选择好的食材进行搭配，还要会科学地储藏和烹饪食物，更好地留住食物中的营养。如何让家常菜变身餐厅的招牌菜，让您和家人吃得更美味、更营养、更健康，就是本书将要告诉大家的。

蒙纳士大学亚洲研究所亚太健康和营养中心的名誉教授 Mark Wahlqvist 认为，那些有家庭烹饪习惯的人，往往有更健康的饮食习惯。他指出，烹饪是一种行为，它需要同时具备良好的心理和身体素质。有家庭烹饪习惯的人与没有家庭烹饪习惯的人相比，营养知识掌握得更全面，他们更倾向于选择健康的食物和烹饪方法。因此，常吃家常菜的人不容易缺乏营养素，而且还能延年益寿。

本书旨在将美味和营养完美结合，将日常生活中广受欢迎的家常菜分为 4 个类别：素菜、畜肉、禽蛋和水产。每个类别中分别精选了 20 道左右的精美家常菜，从选料到制作，都有详细的说明，并配有精美菜品图以及详细步骤图，一步一步教您变身大厨，轻松做出餐厅级的招牌菜。每个食谱都贴心配备了营养分析，让您清楚地知道自己从菜品中所获取的营养。制作指导则是简短、明晰地指出制作该菜肴的关键环节，让您可以准确地把握重点。小贴士则是提供了一些关于食材选择小窍门、食材营养功效、食材处理的信息。还有关于菜品的口味、功效以及适宜人群的标注，让您可以轻松找到适合自己 and 家人的美味佳肴。

衷心希望本书能给您和家人带来美味和健康，让大家足不出户也能享受到餐厅级别的美食。





目录 Contents

招牌菜烹调小窍门

如何妙用家常调味料	6
如何减少蔬菜营养的流失	7
正确烹饪水产品的方法	8

第一章 招牌素菜

蒜蓉炒小白菜	10
平菇油麦菜	12
红烧油豆腐	14
干张丝炒韭菜	16
韭黄炒胡萝卜丝	18
黄花菜炒木耳	20
黑椒口蘑西兰花	22
滑子菇炒上海青	24
秘制白萝卜丝	26
酸辣土豆丝	28
蒜薹炒山药	30
剁椒蒸芋头	32
西红柿烧茄子	34
醋熘藕片	36
剁椒蒸茄子	38
洋葱炒黄豆芽	40
油焖春笋	42
冬笋烩豌豆	44
豆豉蒜末莴笋片	46
菠萝炒苦瓜	48

第二章 招牌畜肉菜

鱼香肉丝	50
板栗红烧肉	52
苦瓜炒腊肉	54
荷兰豆炒香肠	56
彩椒炒猪皮	58
菠萝炒排骨	60
芋头蒸排骨	62
红烧猪蹄	64
尖椒烧猪尾	66
胡萝卜炒猪肝	68
酸辣腰花	70

蒜苗炒猪血	72
泡椒炒肥肠	74
酱烧猪舌	76
陈皮牛肉	78
西红柿炒牛腩	80
香芹炒牛肚	82
蒜薹炒羊肉	84
辣子羊排	86

第三章 招牌禽蛋菜

辣子鸡丁	88
芽菜碎米鸡	90
胡萝卜炒鸡丝	92
可乐鸡翅	94
蒜薹炒鸡胗	96
青椒爆鸭	98
芹菜炒鸭肠	100
黄焖鸭肝	102
豆豉青椒鹅肠	104
鲍汁扣鹅掌	106
莴笋烧鹅	108
小炒乳鸽	110
豌豆炒乳鸽	112
西红柿炒蛋	114
双色蒸蛋	116
青尖椒拌皮蛋	118
苦瓜酿咸蛋	120
剁椒荷包蛋	122
风味鸭血	124

第四章 招牌水产菜

野山椒蒸草鱼	126
剁椒鱼头	128
蒜苗焖腊鱼	130

干烧鲫鱼	132
彩椒炒牛蛙	134
家常鳊鱼段	136
爆炒生鱼片	138
辣炒鱿鱼	140
彩椒墨鱼柳	142
白灼基围虾	144
虾仁炒玉米	146
青红椒炒虾仁	148
花蟹炒年糕	150
双椒爆螺肉	152
蒜蓉粉丝蒸扇贝	154
黄豆酱炒蛭子	156
辣炒花蛤	158
香煎带鱼	160





招牌菜烹调小窍门

如何妙用家常调味料

做菜放什么调料既可以有效提升菜肴的色香味，又能保持其营养素最大限度地不被破坏？这的确是一门大学问，下面我们来介绍一些炒菜的小窍门。

1. 如何正确用盐

用豆油、菜籽油炒菜时，为减少蔬菜中维生素的损失，一般应炒到快熟时再放盐；用花生油炒菜时，由于花生油易被黄曲霉菌污染，应先放盐，这样可以减少黄曲霉菌；用荤油炒菜时，可先放一半盐，以去除荤油中有机氯农药的残留，然后再加入另一半盐；在做肉类菜肴时，为使肉类炒得嫩，在炒至八成熟时放盐最好。

特别提示：按照世界卫生组织推荐，每人每日盐摄入量以 5 克为宜，不宜超过 6 克。此外，使用降压、利尿、肾上腺皮质激素类药物以及风湿病伴有心脏损害的患者，应尽量减少盐的摄入量。

2. 如何正确用油

炒菜时，当油温高达 200℃ 及以上时，会产生一种叫“丙烯醛”的有害气体，它是

油烟的主要成分，还会产生大量极易致癌的过氧化物。因此，炒菜宜用八成热的油。

特别提示：油脂能降低某些抗生素的药效。缺铁性贫血患者在服用硫酸亚铁时，如果大量食用油脂食物，会降低药效。

3. 如何正确用料酒

烧制鱼、羊等荤菜时放一些料酒，可以借料酒的蒸发除去腥气。因此，加料酒的最佳时间应当是烹调过程中锅内温度最高的时候。此外，炒肉丝要在肉丝煸炒后加料酒；烧鱼应在煎好后加料酒；炒虾仁最好在炒熟后加料酒；汤类一般在开锅后改用小火炖、煨时放料酒。

特别提示：加料酒烹制食物，应把握适量的原则。

4. 如何正确用糖

在制作糖醋鲤鱼等菜肴时，应先放糖后加盐，否则盐的“脱水”作用会促进蛋白质凝固而难于将糖味吃透，从而导致菜肴外甜里淡，影响其美味。

特别提示：糖不宜与中药同时服用，因为中药中的蛋白质、鞣质等成分会与糖起化学反应，使药效降低。

5.如何正确用醋

烧菜时，如果在蔬菜下锅后加一点醋，能减少蔬菜中维生素 C 的流失，促进钙、磷、铁等矿物质的溶解，进而提高菜肴的营养价值和人体的吸收利用率。

特别提示：醋不宜与磺胺类药物同服。因为磺胺类药物在酸性环境中易形成结晶而损害肾脏；服用碳酸氢钠、氧化镁等碱性药时，醋会使药效减弱。



6.如何正确用味精

当受热到 120℃ 以上时，味精会变成焦化谷氨酸钠，不仅没有鲜味，还有毒性。因此，味精最好在炒好起锅时加入。

特别提示：味精摄入过多会使人体中各种神经功能处于抑制状态，从而出现眩晕、头痛、肌肉痉挛等不良反应。此外，老年人、婴幼儿、哺乳期妇女、高血压和肾病患者更要少吃或禁吃味精。

如何减少蔬菜营养的流失

蔬菜中含有人体需要的多种营养素，经常食用蔬菜能让身体更健康。下面教大家如何保存蔬菜等常识。

1.蔬菜不要久存

很多人喜欢一周进行一次大采购，把采购回来的蔬菜存在家里慢慢吃，这样虽然节省时间、方便，但蔬菜放置一天就会损失大量的营养素。例如，菠菜在常温下（20℃）

每放置一天，维生素 C 损失高达 84%。因此，应该尽量减少蔬菜的储藏时间，如果储藏也应该选择干燥、通风、避光的地方。

2.应现处理现炒

许多人都习惯把蔬菜买回家以后就立即整理，整理好后却要隔一段时间才炒。殊不知，买回的蔬菜比如包菜的外叶、莴笋的嫩叶、毛豆的菜等都是具有活性的，它们的营养物质仍然在向食用部分运输，保留它们有利于保存蔬菜的营养物质。整理以后，营养物质容易流失，蔬菜的品质自然下降，因此，不打算马上炒的蔬菜就不要立即整理。

3.不要先切后洗

对于许多蔬菜，人们都习惯先切后清洗，其实，这样做是非常不科学的。因为这种做法会加速蔬菜营养素的氧化和可溶物质的流失，使蔬菜的营养价值降低。蔬菜先洗后切，维生素 C 可保留 98% 左右；如果先切后洗，维生素 C 就会降低到 73.9% ~ 92.9%。正确的做法是：把叶片剥下来清洗干净后，再用刀切成片、丝或块，随即下锅烹炒。还有，蔬菜不宜切得太细，过细营养素容易流失。据研究，蔬菜切成丝后，维生素仅保留 18.4%。总之，能够不用刀切的蔬菜就尽量不要用刀切。



正确烹饪水产品的方法

水产品虽然含有丰富的营养物质，但是不宜多吃。若食用方法不当，甚至会导致食物中毒。所以，食用水产品要注意适量、适度，一般每周食用一次即可。

1. 食前处理

海鱼：吃前一定要洗净，去净鳞、腮及内脏，无鳞鱼可用刀刮去表皮上的污腻部分，这些部位往往是海鱼中污染成分的聚集地。

贝类：煮食前用清水将其外壳洗擦干净，并浸养在清水中 7 ~ 8 小时，这样，贝类体内的泥沙及其他脏东西就会吐出来。

虾蟹：清洗并挑去虾线等脏物，或用盐渍法清洗，即用饱和盐水浸泡数小时后晾晒，食前用清水浸泡清洗后烹制。

鲜海蜇：新鲜海蜇含水量多，皮体较厚，还含有毒素，需用盐加明矾腌渍三次，使鲜海蜇脱水三次，才能让毒素随水排尽。或者清洗干净后用醋浸 15 分钟，然后用热水余（100℃沸水中余数分钟）。

干货：水产品在于制的加工过程中容易产生一些致癌物，食用虾米、鱼干前，最好用水煮 15 ~ 20 分钟再捞出烹调食用，并将汤倒掉。



2. 最佳做法

高温加热：细菌大都很怕高温，所以烹制海鲜要用大火，翻炒几分钟即可，螃蟹、贝类等有硬壳的，则必须彻底加热，一般需煮或蒸 30 分钟才可食用（加热温度至少 100℃）。

与姜、醋、蒜同食：海产品性寒、凉，姜性热，二者搭配同食可中和寒性，以防身体不适。而蒜、醋本身有着很好的杀菌作用，可以杀灭一些海产品中残留的有害细菌。

酥制：将鱼做成酥鱼后，鱼骨、鱼刺就变得酥软可口，连骨带肉一起吃，不仅味道鲜美，还可提供多种人体必需氨基酸、维生素 A、B 族维生素、维生素 D 及矿物质等，特别是鱼骨中的钙是其他食物所不能及的。

3. 不当制法

生吃：生鲜海产品中含有细菌和毒素，生吃易造成食物中毒。而且海鱼中含有较多的组氨酸，鲜食还极易导致过敏。

熏烤：熏烤的温度往往达不到海鲜杀菌的要求，而且只是将表面的细菌杀死，内部还是会存在虫卵。

涮食：为求材料鲜嫩，用火锅涮食海产品时往往时间极短，在这短短的时间中，寄生的虫卵不能被杀死，食用后被感染的概率极高。

腌渍：用糟卤、酱油、烧酒等腌渍或炆渍海鲜无法杀灭海鲜中的细菌，即使腌渍 24 小时仍有部分虫卵存活，食用这样处理的海鲜等同于生吃，对健康极为不利。



第一章

招牌素菜

常吃素菜，健康相伴。素菜可提供人体必需的多种维生素和矿物质。为了我们的健康，在日常饮食中每餐都不应缺少素菜。那么怎么样搭配各类素菜才能做出美味的佳肴呢？下面就为您介绍各类素菜的菜式和做法，美味又营养。



蒜蓉炒小白菜

小白菜富含蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素和钙、磷等矿物质以及大量粗纤维，是一种非常好的健康蔬菜。小白菜有润肠、促进排毒的作用，还能增强皮肤的抗损伤能力，可以起到很好的护肤和养颜效果。



材料

小白菜	350 克	鸡精	2 克
蒜蓉	15 克	白糖	3 克
盐	2 克	食用油	适量



小白菜



蒜



盐



白糖

小贴士

新鲜的小白菜菜叶呈绿色、鲜艳而有光泽、无黄叶、无腐烂。若发现小白菜的菜叶颜色暗淡，无光泽，夹有枯黄叶、腐烂叶，则为劣质小白菜。

制作指导

炒制小白菜的时间不可太长，否则会出太多水，影响成品口感和外观。

做法演示



1. 锅中加适量清水，大火烧开，加少许食用油。



2. 放入洗净的小白菜拌匀。



3. 焯煮约 1 分钟后捞出。



4. 锅中放适量食用油，烧热后倒入蒜蓉爆香。



5. 倒入焯好的小白菜。



6. 拌炒均匀。



7. 加入盐、鸡精、白糖。



8. 快速炒匀使其入味。



9. 将炒好的小白菜出锅，盛入盘中即可。



 口味 鲜  人群 高脂血症患者  功效 降血脂

平菇油麦菜

油麦菜的茎叶中含有莴苣素，具有镇痛催眠、降低胆固醇含量、辅助治疗神经衰弱等功效。油麦菜还含有丰富的膳食纤维和维生素 C，有消除多余脂肪的作用，很适合肥胖者食用。