

最家常

一学就会

家常菜

封面菜品
莴笋海鲜汤

马长海◎主编



吉林出版集团 吉林科学技术出版社

最家常

一学就会

家常菜

马长海◎主编



图书在版编目（CIP）数据

一学就会家常菜 / 马长海主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5384-5912-8

I. ①一… II. ①马… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第085269号



主 编 马长海
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 郝沛龙
技术编辑 胡昕彤
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 230千字
印 张 12
印 数 1—10 000册
版 次 2012年6月第1版
印 次 2012年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
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 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635176
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5912-8
定 价 19.90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

作者简介 *Author*



马长海 国务院国资委商业技能认证专家，国家职业技能竞赛裁判员，中国烹饪大师，餐饮业国家级评委，中国东北烹饪大师，吉菜烹饪大师，吉林省饭店餐饮烹饪协会副秘书长，国际酒店烹饪艺术协会秘书长，中国餐饮文化大师，国家高级营养师，全国职业教育杰出人物，长春市孙进烹饪专业学校校长。

1993年8月荣获全国烹饪大奖赛全能冠军奖杯，2003年3月荣获第三届厨艺擂台赛冠军奖杯，2007年9月荣获中华满汉全席大赛“特金奖”奖杯，2008年7月荣获国际厨皇绿色食艺大赛“冠军”奖杯，2008年世界中华满汉全席组织委员会特聘为世界中华满汉全席总决赛大赛主任，2011年4月在东北菜研发创新和推广工作中，贡献突出，特授予“中国东北烹饪大师”称号。

主 编 马长海
编 委 张明亮 蒋志进 张 杰 刘凤义 刘志刚 郎树义
摄 影 杨跃祥 王大龙 谭 静 刘书岑

◆ 感谢长春市金管家餐饮管理有限公司和大成策划(0431-88666626)对本书给予的大力支持



Foreword

前言

家常菜所涉及的范围非常广泛，其定义是指我们家庭日常生活以及逢年过节或家庭聚会时常见、常做而且常吃的一类菜肴。俗语说：“山珍海味千般好，不及家常日日鲜。”家常菜是随家而生，随食而存，随吃而在，它所透射出的是家庭厨房的浓郁芬芳，所反映的正是家庭生活的情深意长！

讲究营养和健康是现今的饮食潮流，享受佳肴美食是城市人的减压方式。虽然我们在繁忙的生活中，工作占据了太多时间，但在紧张工作之余，我们也不妨暂且抛下俗务，走进家庭厨房的小天地，用适当的原料，简易的调料，快捷的技法等，烹调出一道道简易、美味、健康并且快捷的家常菜肴，与家人、朋友一起来分享烹调的乐趣，让生活变得更富姿彩。

《最家常》系列图书面向家庭，按照家庭常用的方法及菜肴形式分为《一学就会家常菜》《川麻湘辣家常菜》《鲜香美味家常菜》《主妇拿手家常菜》《好学易做家常菜》《香辣过瘾家常菜》六本。根据家常菜的特点，每本书在菜品的选取上采用了原料取材容易、操作简便易行、营养合理搭配的原则，每道菜肴不仅配以精美的成品图片，对于一些重点的菜肴，还对制作过程配以多幅彩图并加以步步详解，可以使读者能够抓住重点，快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常菜美食，达到一学就会的实用目的。

愿《最家常》系列图书能够成为您家庭生活饮食方面的好助手和好参谋，让您在掌握制作各种家庭健康美味菜肴的同时，还能够轻轻松松地享受烹饪带来的乐趣。

编 者



一学就会家常菜

Contents 目录

食材的清洗窍门

鲜金针菇清洗·····	9	苦瓜的处理·····	11
扁豆清洗·····	9	西蓝花择洗·····	11
大肠清洗·····	10	荸荠去皮·····	11
猪蹄收拾·····	10	黄鱼清洗·····	12
鸭肠清洗·····	10	乌鱼蛋清洗·····	12
番茄去皮·····	11	蛤蜊清洗·····	12

食材的刀工处理

鱼鳞形花刀·····	13	莴笋切片·····	15
翻刀形花刀·····	14	菱形萝卜块·····	16
交叉十字形花刀·····	14	锯齿花白菜丝·····	16
鱼鳃形茄片·····	15	蓑衣形黄瓜花刀·····	16
茭白刀工处理·····	15		

Part 1

蔬菜类

香辣白菜条·····	18	菜薹炒腊肉·····	20
虾油拌甘蓝·····	19	百合芦笋虾球·····	21
彩椒山药·····	19	三鲜炖山药·····	22
黄瓜炒蛋·····	20	白菜炒三丝·····	23
八宝菠菜·····	20	枸杞苦瓜·····	23
		虾皮鸡蛋炒菠菜·····	23
		白蘑田园汤·····	24
		肉炒黄花菜·····	24
		肉丝酸菜粉·····	25
		萝卜海蜇汤·····	26
		白菜豆腐汤·····	27
		百合银杏炒蜜豆·····	27
		肉片白蘑·····	28
		白菜叶汤·····	28
		米汤炒南瓜·····	28
		肉丁炒黄瓜·····	29
		榄菜四季豆·····	30
		碧绿脆笋·····	31



干贝卷心菜	31
糟香蚕豆	31
拌芥末菜花	32
菜心沙拉	32
丝瓜炒鸡蛋	33
洋葱牛肉丝	34
枸杞炒山药	35
菠菜拌干豆腐	35
鸡丝茼蒿	36
冰镇芦笋	36
西芹炒鲜鱿	36
姜汁豇豆	37
辣味茄丝	38
白油鲜笋	39
靓丽三宝蔬	39
肉丝炒空心菜	39
拔丝薯球	40
鱼鳞茄子	40
素炒鳝鱼丝	41
草菇爆鸡丝	42
白菜心拌海蜇皮	43
菜花炒肉片	43
油炆茭白	44
草菇小炒	44
百合芦笋炒北极贝	44
蒜蓉西兰花	45
陈醋螺头拌菠菜	46
菜花炆海带结	47
花仁贡菜	47
爆炒紫甘蓝	47
荸荠虾仁	48
芦笋扒香菇	48



东坡肉	53
红烧元蹄	54
鲍汁牛舌扣什菌	55
蛭干炒肉	55
酱爆兔肉丁	55
熘炒腰花	56
川香回锅肉	56
滑炒猪肚领	57
鱼香腰花	58
咖喱牛小排	59
葱油羊腰片	59
扒牛肉条	60
参归猪肝煲	60
传统熘肉段	60
香辣牛尾	61
一品烧肚仁	62
川味牛肉	63
糖醋里脊	63
五花肉烧冬瓜	63
白果炆腰花	64
大蒜烧排骨	64
辣子肥肠	65
黄焖羊肉	66
醋熘丸子	67
叉烧排骨	67
萝卜烧牛肉	68
陈皮牛肉	68
红烧肉	68
油爆百叶	69
仔姜羊肉丝	70
葱烧羊蹄	71

★ Part 2 ★

畜肉类

爆炒猪肝	50
土豆烧牛肉	51
白肉血肠	51
酸辣银丝	52
大蒜烧牛腩	52
椒油拌腰片	52



清炒百叶	71
爆两样	71
参杞萝卜羊肉	72
银芽兔丝	72
豆豉牛肉	73
酸辣兔肉	74
葱烧蹄筋	75
豉香排骨煲	75
炸烹肥肠	76
葱香牛扒	76
沙茶牛肉	76
葱爆羊肉	77
狗肉河虾炒韭菜	78
醋椒浸牛舌	79
红扒羊蹄	79
扒肘子	79
百花酒焖肉	80
金饼肥牛	80

★ Part 3 ★

禽蛋类

油爆鸡丁	82
青蒜爆炒鸡胗	83
白果腐竹炖乌鸡	83
炒鸡片	84
白菜老鸭汤	84
桃仁鸡条	84
口水童子鸡	85
人参乌鸡汤	86
白梨红枣煲鸡翅	87
花生鸡丁	87
豉酱爆鸡片	87

百果鸡煲	88
米椒鸡脆骨	88
大蒜烧鸡胗	89
豉酱炒鸡片	90
五味鸡丁	91
板鸭草鱼煲	91
茄汁鹌鹑蛋	92
板栗炖仔鸡	92
香辣鸡中翅	92
焦炸鸡腿	93
香酥鸡翅	94
参归莲子炖鸡	95
鸡蓉彩蛋	95
鲜姜爆鸭块	95
茶树菇炖乳鸽	96
翡翠鸭心	96
火爆乳鸽	97
大鹅焖土豆	98
烩鸡腰	99
菠萝鸡块	99
鸡蛋银鱼饼	100
棒棒鸡丝	100
麻辣鸭脖	100
葱爆鸭块	101
酱爆鹅肠	102
炒鸡丝蕨菜	103
口蘑焖鸡腿	103
炒烤鸡心	103
春笋炒鸡胗	104
椿芽煎蛋	104
砂锅酸菜鹅	105
苦瓜煎蛋	106
双花焖鸡肉	107
炒辣子鸡块	107
油爆鸡丁	108
草菇鸡心	108
麻辣鸡串	108
锦绣蒸蛋	109
肉丝炒蛋	110
参枣鸽汤	111
鱼香碎滑鸡	111

鸡丝蒿子秆·····	111
茶树菇老鸭煲·····	112
炒鸡蓉银耳·····	112

★ Part 4 ★

豆制品类

香菇木耳豆腐汤·····	114
玛瑙拌豆腐·····	115
炒豆腐脑·····	115
三美豆腐·····	116
拔丝豆腐·····	116
农家小豆腐·····	116
菊花豆腐汤·····	117
白玉双菌汤·····	118
菠萝豆腐·····	119
香干药芹·····	119
海米烧豆腐·····	119
白扒豆腐·····	120
葱油香干·····	120
盅馅汤·····	121
宫保豆腐丁·····	122
木樨豆腐·····	123
豆干炒瓜皮·····	123
椒油豆芽菜·····	124
豆腐皮鸡蛋汤·····	124
松子豆腐·····	124
家常豆腐·····	125
油焖豆腐·····	126
脆芹拌腐竹·····	127
鱼香豆腐干·····	127
闽煎豆腐·····	127
炒豆腐皮·····	128
回锅豆腐·····	128
香干炒芹菜·····	129
青菜炒干豆腐·····	130
鸡刨豆腐·····	131
豆泡白菜汤·····	131
老家豆腐·····	132
脆笋烧豆腐·····	132
豆腐渣丸子·····	132
豆筋皮炒韭菜·····	133

芥末粉丝菜·····	134
葱油豆腐·····	135
肉片豆腐·····	135
椒香腐竹·····	135
豆芽炒海贝·····	136
虾酱豆腐·····	136
香干榨菜炒肉丝·····	137
洋葱炒豆干·····	138
干贝烩豆腐·····	139
豆芽海带豆腐汤·····	139
油炸开花豆·····	140
葱烧豆干·····	140
布袋豆腐·····	140
素炒辣豆丁·····	141
什锦豆腐煲·····	142
葱香豆腐·····	143
海鲜扒豆腐·····	143
豆干蕨菜·····	143
炒翡翠豆腐·····	144
豆苗炒虾片·····	144

★ Part 5 ★

水产类

焦炒鱼片·····	146
茭白拌海蜇·····	147
豆瓣鲤鱼·····	147
油爆大海蜇·····	148
玻璃鱿鱼·····	148
茶香墨鱼丸·····	148
鲫鱼炖豆腐·····	149
清炒鱼丁·····	150
白炒刀鱼丝·····	151



泡椒目鱼仔·····	151
香辣大虾·····	151
炒金蟹·····	152
油爆鱼仁·····	152
辣炒蛤蜊·····	153
韭黄烩黄鳝·····	154
双白炒虾仁·····	155
彩椒鲜虾仁·····	155
芫爆墨鱼花·····	156
爆炒鳝片·····	156
番茄炒虾仁·····	156
鲑鱼炖茄子·····	157
赛蟹羹·····	158
白斩鲤鱼·····	159
鲜奶扇贝·····	159
炒芙蓉蟹黄·····	159
豉椒蒸草鱼·····	160
百年好合·····	160
豆酱烧牡蛎·····	161
粉丝炒梭蟹·····	162
爽口虾片·····	163
参芪干烧鲥鱼·····	163
炒烤鲜鱿·····	164
拆烩鲢鱼头·····	164
豆豉鲳鱼·····	164
家焖黄鱼·····	165
红烧带鱼段·····	166
参芪鱼头煲·····	167
干煸鱿鱼丝·····	167
香辣鲫鱼·····	167
草菇海鲜汤·····	168
鲍汁扣海参·····	168



★ Part 6 ★

主食类

肉丝香菇面·····	170
鲜虾云吞面·····	171
朝鲜冷面·····	171
豆芽肉粥·····	172
叉烧什锦炒饭·····	172
四川豆花面·····	172
坛肉米饭·····	173
彩椒牛肉炒饭·····	174
菠菜饼·····	175
草莓饼·····	175
六凤居葱油饼·····	175
葱花脂油卷·····	176
盘丝饼·····	176
茄汁牛肉面·····	177
鸡汁锅贴饺·····	178
白菜猪肉水饺·····	179
皮蛋虾球粥·····	179
香葱花卷·····	180
葱花鸡蛋饼·····	180
胶东大虾面·····	180
牛肉灌汤蒸饺·····	181
水晶蒸饺·····	182
担担面·····	183
肉丁馒头·····	183
蛤蚧疙瘩汤·····	183
薄饼盒子·····	184
家常肉饼·····	184
素馅包子·····	185
蟹肉小笼包·····	186
特色豆沙包·····	187
爆炒面·····	187
香菜羊肉水饺·····	188
包糖饼·····	188
陕西猫耳面·····	188
雪菜肉末粥·····	189
牛肉馅饼·····	190
薄春饼·····	191
酥炸饺盒·····	191
葱油凉面·····	191



食材的清洗是制作菜肴首先遇到的问题,食材清洗的好坏,对菜肴的切配、炒制等有着重要的作用,而且清洗好的食材也可以在卫生、安全方面对人体有保证,可以避免因为清洗不净影响身体的健康。

在清洗食材之前,一般需要先对食材进行处理,这样的处理包括对异物的处理,如容易虫蛀的蔬菜要做到除虫,还有对一些坏死或者枯黄的菜叶予以清除。对一些需要去皮的蔬菜等要先去皮,对有辛辣气味的食材剥皮时需要添加适当的水或带手套,如洋葱、尖椒等,而像土豆等易变色的食材,在削皮之后还要用清水浸泡,以防止变色。



将鲜金针菇切去根。



再撕开成小束,放入清水中。



加入少许精盐拌匀



搓洗干净,沥去水分即可。

■ 鲜金针菇清洗 ■



扁豆掐去蒂和顶尖。



再撕去扁豆的豆筋。



放入清水盆中,加入少许精盐。



浸泡片刻,再搓洗干净。



然后换清水洗净,沥去水分。



再根据菜肴的要求切形即可。

■ 扁豆清洗 ■

■ 大肠清洗 ■



将大肠翻转，放入容器中。



加入适量精盐、米醋揉搓均匀。翻转过来，放入清水中浸泡。



再换清水反复冲洗干净。



■ 猪蹄收拾 ■



猪蹄洗净，刮去蹄甲和绒毛。

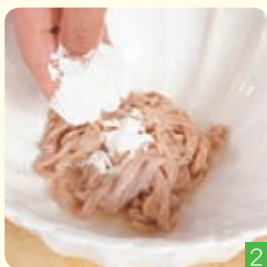
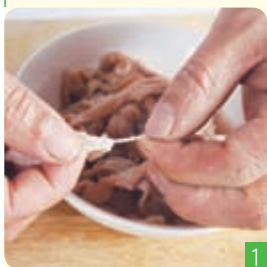


放在案板上，用刀从中间片开。再用力向下砍断成两半。



然后剁成小块，漂洗干净即可。

■ 鸭肠清洗 ■

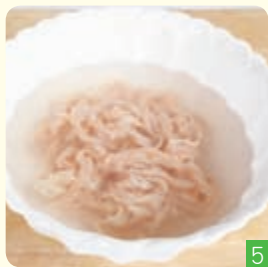
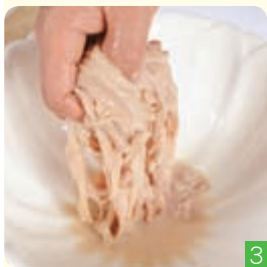


①将鸭肠顺长剪开，刮去油脂。

②放入容器中，加入适量的面粉。

③反复抓洗均匀以去除腥味。

④再加入少许白醋继续揉搓。

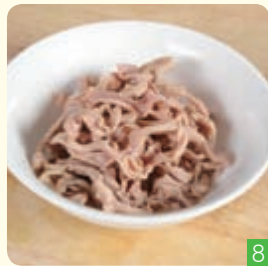


⑤然后放入清水中漂洗干净。

⑥将清洗好的鸭肠放入冷水锅中。

⑦置旺火上烧沸，转小火煮几分钟。

⑧捞出用冷水过凉，沥去水分，即可制作菜肴。



■ 番茄去皮 ■



- ①番茄去蒂，用小刀在表面刮上浅十字花刀。
- ②放入大碗中，倒入适量沸水。
- ③浸烫片刻至番茄外皮裂开。
- ④取出番茄，撕去外皮即可。

■ 苦瓜的处理 ■

- ①将苦瓜洗净，沥干水分，切去头尾。
- ②再顺长将苦瓜一切两半。
- ③然后用小勺挖去籽瓤。
- ④用清水漂洗干净，根据菜肴要求切制即可。



西蓝花去蒂及花柄（茎）。



掰成大小均匀的花瓣。

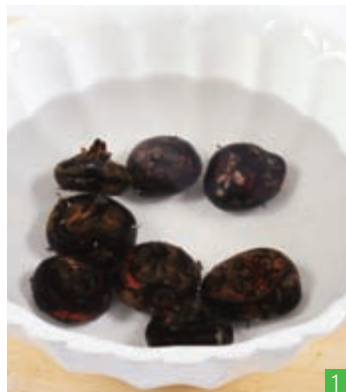


在花柄上刮上浅十字花刀。



放入清水中浸泡并洗净即可。

■ 西蓝花择洗 ■



荸荠放入清水中浸泡并洗净。



捞出沥水，切去蒂梗。



放入清水中浸泡即成。

■ 荸荠去皮 ■

■ 黄鱼清洗 ■



- ①将黄鱼表面（特别注意鱼头及腹部）的鳞片刮净。
- ②为了保持鱼体的完整，先在肛门处切一刀，把鱼肠切断。
- ③再用两根筷子从鱼嘴中通过鱼鳃伸进鱼腹部。
- ④然后把两根筷子并拢，朝一个方向转3~4圈。
- ⑤鱼内脏就会缠绕在筷子上，将筷子拔出来取出鱼鳃和脏器。
- ⑥再剪去鱼鳍，用清水洗净，擦净水分即可。

■ 乌鱼蛋清洗 ■



乌鱼蛋是乌贼的缠卵腺加工的。先将乌鱼蛋用清水洗净。

放入水锅中，加入葱、姜焯烫。



捞出乌鱼蛋过凉，洗去外皮。

再把乌鱼蛋一片一片地剥开。

放入清水中浸泡一下即可。

■ 蛤蜊清洗 ■



将蛤蜊放入清水中刷洗干净。

再放入沸水锅中稍煮。

煮至蛤蜊全部开口后。



捞出蛤蜊，用冷水过凉，沥水。

去掉外壳，取出蛤蜊肉。

去掉杂质，用清水洗净即成。



前面我们对食材的清洗窍门有了初步的了解，现在我们会为您安排一些食材的刀工处理的内容。

首先，我们会给您讲解各种食材的刀工处理。所谓刀工，就是运用刀具及相关用具，采用各种刀法和指法，把不同质地的烹饪食材加工成适应烹调需要的各种形状的技术。

食材刀工处理的作用除了便于食用、便于加热、便于调味外，还可以美化形体、丰富菜肴的品种，另外，还可以改善一些食材的质感。

食材的刀工处理，也有其基本的要求。如无论是丁、丝、条、片、块、粒或其他任何形状，都应做到粗细一致，长短一样，厚薄均匀，整齐美观，协调划一，以利于食材在烹调时受热均匀，并使各种味道恰当地渗入菜肴内部，否则就会严重影响菜肴的质量，做不出美味佳肴。

刀工和烹调作为烹饪技术一个整体的两道工序，相互制约、相互影响。食材形状的大小，一定要适应烹调方法的需要。

■ 鱼鳞形花刀 ■



1 将鲜鱼刮去鱼鳞，去掉鱼鳃。



2 剖开鱼腹，去除内脏、黑膜。



3 用清水洗净，擦净水分。



4 用刀根在鱼的上侧刮上一刀。



5 把刀回拉，在鱼腹下部刮上一刀。直至全部刮完，即为鱼鳞形花刀。



6

■ 翻刀形花刀 ■



1



2



3



4



5



6

- ①将鲜鱼刮去鱼鳞, 去掉鱼鳃。
- ②剪开鱼腹, 掏出内脏和杂质。
- ③再用清水洗净, 擦净水分。
- ④用直刀在鱼肉表面剞上一刀直至鱼骨。
- ⑤然后用平刀法片进深2~2.5厘米。
- ⑥将肉片翻起, 在每片肉上都剞上一刀即成。

■ 交叉十字形花刀 ■



1

将鱼洗净, 去掉鱼鳃。



2

剖开鱼腹, 除去内脏。



3

用清水洗净, 擦净水分。



4

先用直刀斜剞上一字刀。



5

再剞上与之相交的十字花刀。



6

刀纹的间距依鱼的大小而定。



茄子洗净，顺长切成两半。



刮上茄子厚度4/5的刀纹。



再转一个角度斜刮3/5的刀纹。切成一刀相连一刀断开的片。



■ 茭白刀工处理 ■



茭白剥去外层的壳，切去根。



用小刀削去茭白外皮。



放入清水中洗净，沥去水分。



放在案板上，用直刀切成片。



也可以用直刀斜切一刀至断。



再滚动切制成菱形小块即可。



莴笋剥去笋叶。



再切去莴笋的老根。



用削皮刀削去外皮。



再去净莴笋上的白色筋络。



放入清水中洗净，沥去水分。



用直刀切成圆片即可。