

新浪美食名博博主倾囊相授，教你轻松玩转厨房里的鲜香麻辣酸咸甜



乐
享
彩
书
榜

3000^万点击 学做家常菜



国家级烹饪大赛金奖名厨
审定并推荐!

中国纺织出版社

孔瑶◎著 吕宏宾◎审定



3000万点击

学做

家常菜

孔 瑶 ◎ 著
吕宏宾 ◎ 审定

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

3000万点击学做家常菜 / 孔瑶著. —北京: 中国纺织出版社, 2012.1
(乐享彩书榜)

ISBN 978-7-5064-8124-3

I. ①3… II. ①孔… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第250934号

策划编辑: 尚 雅 李彦芳 责任编辑: 李彦芳 特约编辑: 吴桂岩
责任印制: 刘 强 美术编辑: 许瑶瑶 装帧设计: 程 程 王 波

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 120千字 定价: 19.90元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

年仅 **29** 岁，坚持写**美食博客**已**4年多**

迄今为止发表了**496篇**美食博文

100多篇博文被推荐到**新浪首页**

博客点击率 **33126819**，每日访问量超过 **20000**

新浪美食名博排名**第6名**

微博开通仅**1年**，发布**1512条**美食微博

拥有 **33968位** 微博粉丝

独家网站 **“菜肴之家”** 百度搜索 **第1名**

网站每日访问量 超过 **40000**

录制电视台节目**6次**

.....



■ 策划人推荐



结束了漫长的前期工作，我们的编创团队终于跟新浪美食名博博主孔瑶一起迎来了进棚拍摄的日子。几百张配图菜品的备料、烹饪、摆盘、拍摄……不啻于一场攻坚战。当我们的团队严阵以待、如临大敌般杀进摄影棚时，孔瑶却东摸摸西看看，完全没有意识到自己的任务是多么艰巨。我数次提醒，他只是温和如常地笑笑，让人着急上火。然而开工后，我却发现一切都有条不紊、极有效率地进展着，这个小伙子饶有兴致地宰鱼杀鸡、自得其乐地调和汁水、得意洋洋地挥刀弄铲，把两名美女助理支使得团团转。他对食材和调料的熟稔程度让人吃惊，那些鸡鸭鱼肉、油盐酱醋被他收拾得服服帖帖，又脏又累的厨事不知为何在他手里就如此云淡风轻，手底下变戏法似的一盘接一盘端出美味佳肴，最后摄影师的拍摄速度居然跟不上他的出菜速度。他自己依然慢条斯理地拍照发微博、指点摆盘方式、对品相不理想图片不由分说推翻重来，连前来助威加油的国家级名厨都啧啧称赞……直到此时我才相信这个温和亲切的80后小伙儿，就是那个新浪网上的超人气美食博主；他那将近4000万的博客点击率可不是浪得虚名，他拥有非凡的厨艺天赋！难得这个80后宅男能如此耐心如此诚意地伺候着他锅中的一粥一饭，他奉献的每一道菜品，都有着打动味蕾和打动人心的力量。让我至今难忘的是他的小炒肉和椒油金针菇，多么平凡的家常小菜啊，但当我在现场闻到尝到时，真的折服了，那种诱人的美味，是那么接地气，让你觉得活着真好，觉得吃饭是一件天底下最美妙的事情。

跟孔瑶合作出版美食书，是一次开心又奇妙的美食之旅。亲爱的读者朋友，美食真是一样好东西，先伺候好咱们的胃，才能伺候好咱们的人生，愿孔瑶的美食能为咱们一天又一天的日子，带来温暖和熨帖。

——耿潇男
[本书策划人]



■ 作者自序

有个男人真厉害，
美食达人数第一。
网上粉丝数十万，
各个夸他好男人。
爱吃爱玩爱生活，
写文做菜有一手。
文字平实却温馨，
道道美食都精华。

我是孔瑶，用百度搜索“80后男人”，排第一的就是我的美食博客，现在博客的访问量早已突破三千万。我坚持写美食博客已有四年多了，这一首自编的小诗就是我为博客后最真实的写照。

如果你曾关注过网络美食，一定会与我做的美食邂逅过，因为我所做的美食大都会被全国各大美食网站转载。在我的博客“80后男人的厨房”中，我写了500多道不重复的美食，至今还在不断更新中。每道菜肴都是我亲手制作，然后拍摄，最

记录生活中的琐事，
把博客当日记，
把做菜当嗜好。
小生活大世界，
一切顺其自然！

—— 孔瑶



后把精美的美食图片和详细的步骤图传到博客中去。而每道菜肴我都会配上真实的生活记录文字，因为有了生活的融入，所以拉近了我和网友们之间的距离，让我在四年多里有了数十万网友们的支持！

我曾经写过的一篇博文《可乐鸡翅》，被网友们疯狂模仿学习，其点击率创造了全国单篇美食博文的最大点击率——400多万次！完全出乎我的意料。

一个偶然的机会，我有幸和国内最专业的生活图书策划团队——瑞雅书业接触，他们对图文的敏感性和专业性、对生活图书高品质的执着追求让我萌生了由他们帮助我打造一本专业美食书的想法。经过市场调研、统筹策划、菜谱拍摄、装帧设计等一系列工作，在瑞雅书业的策划总监耿潇女士，资深编辑韦杨丽、邱丽丽等人以及中国纺织出版社的不遗余力的协助下，这本美食书得以顺利出版。

如今你手捧的这本《3000万点击学做家常菜》就是我和瑞雅书业倾心打造的专业美食书，是从我这四年多所写的500多篇美食博文中精选出的最精华、最受粉丝们追捧的125道美食集汇。这本书的范围囊括主菜、小吃、汤品、面饭……道道都是明星美食！我应该用华丽的辞藻去极力推荐给你们的，然后让你立马心动把它买回家。但我知道如果你是一位热爱生活的人，热爱家常美食的人，无需我多言，你一定会心动！

■ 名厨推荐

跟孔瑶结缘，是因为他的美食博客和菜肴。但初见孔瑶，我实在无法将他英俊儒雅还带点儿腼腆书生气形象与厨房联系起来。我在心里质疑，美食博客上的菜肴都是他自己制作出来的吗？

在本书拍摄的时候，我跟着他进入厨房，看他在厨房中的实际操作过程——洗、切、配菜、汆烫、滑油、下锅，先下什么材料，后下什么材料，哪些材料下锅即起，哪些材料要小火慢炖，做这个菜的同时可以做另外一道什么样的菜……在灶台和洗池之间忙碌着的孔瑶瞬间让人觉得他是那么地活色生香！还有他做的菜，

虽然不华丽、不炫目，但每道菜都简单易做，甚至最常见的酱油、蚝油、醋等调料，经他一调配，就能让菜肴美轮美奂，散发出诱人的味道。更难能可贵的是，他把每道菜都当作艺术品，用心去“雕琢”，让这些家常菜肴“风情万种”。

趁着休息的空隙，我跟孔瑶聊起做菜，他总是一副谦虚、温润的样子，就如他做出来的菜，不张扬，但让人觉得很舒服。相信他的书也是如此，氤氲的蒸汽、袅袅的油烟、五颜六色的食材背后无不折射着他作为百姓美食家的智慧、幽默和温暖。

好了，废话不多说了。现在，请品尝孔瑶给大家奉献的家常美食！

—— 吕宏宾

国家级评委、高级烹饪技师

北京都一处餐饮有限公司 厨师长

北京第三届烹饪大赛 个人金奖获得者

饭店协会全国烹饪大赛 个人金奖获得者



一点就通的创新，
一看就亮眼的造型，
一本粗料精做的菜谱。

目录 Contents

孔瑶独家奉献

做菜绝对不能少了它 自制味精 / 12

Part 1 从小爱吃的6大蔬菜 / 14

土豆 / 14

回锅土豆片 / 14

麻辣孜然小土豆 / 15

红咖喱土豆鸡翅 / 16

茄子 / 17

蒜泥茄子 / 17

鱼香茄子 / 18

香煎茄子 / 19

藕 / 20

葱香藕片 / 20

椒麻辣藕丁 / 21

酸甜胭脂藕 / 22

黄瓜 / 23

怪味黄瓜 / 23

美人黄瓜卷 / 23

山药 / 24

五彩山药 / 24

蜜汁山药 / 25

冬瓜 / 26

虾皮蚝油烧冬瓜 / 26

微波冬瓜 / 27

橙汁冬瓜球 / 27

孔瑶独家奉献

舌尖上的“舞蹈” 香辣酱 / 28

Part 2 让人大快朵颐的健康美味 / 30



香菇 / 30

花雕香菇豆腐 / 30

蚝油香菇笋丁 / 31

草菇 / 32

蚝油草菇 / 32

草菇滑蛋白 / 33

口蘑 / 34

酱炒口蘑牛肉 / 34

蚝油口蘑滑肉片 / 35

火龙果炒口蘑 / 36

腐竹 / 37

油泼黄瓜腐竹 / 37

香辣腐竹 / 37

豆腐 / 38

红烧鸡丁豆腐 / 38

芙蓉豆腐 / 39

尖椒酿豆腐 / 39

豆皮 / 40

蒸豆皮肉卷 / 40

香辣豆皮 / 41

生菜豆皮卷 / 41

素鸡 / 42

香辣酱煎素鸡 / 42

糖醋素鸡 / 42

平菇 / 43

平菇炒肉片 / 43

酱炒平菇肉丝 / 43

茶树菇 / 44

茶树菇烧豆腐 / 44

干锅茶树菇 / 45

黑木耳 / 46

黑木耳拌芹菜 / 46

葱烧木耳肉 / 47

金针菇 / 48

椒油金针菇 / 48

蒜香杭椒金针菇 / 49

培根金针菇卷 / 49

蛋类 / 50

糖醋小炸弹 / 50

三色水蒸蛋 / 51

五彩凉拌皮蛋 / 51

孔瑶独家奉献

识得酱中好滋味 自制花生酱 / 52

Part 3 香气扑鼻的诱人荤菜 / 54

猪瘦肉 / 54

简易木须肉 / 54

麻辣肉片 / 55

猪五花肉 / 56

家常小炒肉 / 56



沙锅红烧肉 / 58
改良式回锅肉 / 59
虎皮蛋烧肉 / 59

排骨 / 60

荷香排骨饭 / 60
川味土豆排骨 / 61
无油口蘑排骨 / 61
香橙排骨 / 62
话梅排骨 / 63

猪蹄 / 64

香辣猪蹄 / 64

猪内脏 / 65

熘肝尖 / 65
红油肚丝 / 66
香辣腰花 / 67
新式肥肠豆花 / 68

羊肉 / 69

红酒炖羊肉 / 69

牛肉 / 70

什锦蔬菜牛肉锅 / 70

鸡肉 / 71

川香辣椒鸡 / 71
可乐鸡翅 / 72

● 鸡翅也能做出花样 / 74

- 布法罗鸡翅 / 74
- 奥尔良“烤”翅 / 76
- 高升鸡翅 / 76

鸡杂 / 77

鱼香鸡杂 / 77

鸭肉 / 78

啤酒鸭 / 78



山药酱焖鸭 / 79

鳝鱼 / 80

茄子烧鳝鱼 / 80

鱿鱼 / 81

韩式辣炒鱿鱼 / 81

虾 / 82

油焖虾 / 82
蒜蓉粉丝蒸虾 / 83
玉子虾仁 / 83

蛤蜊 / 84

龙井蛤蜊汤 / 84

螃蟹 / 86

避风塘蛋黄蟹 / 86
螃蟹白菜汤 / 87

带鱼 / 88

辣烧带鱼 / 88
大盘带鱼 / 89

孔瑶独家奉献

辣香浮动胃口开 香辣牛肉酱 / 90

Part 4 让你无视吃相的佐酒下饭菜 / 92

微波京都排骨 / 92

酒香烩蛤蜊 / 93

红油百叶 / 94

蒜泥白肉 / 95

油泼鲜笋 / 96

凉拌五香牛肉 / 96

盐水猪肝 / 97

懒人卤鸡胗 / 97

怪味手撕鸡 / 98

辣烤秋刀鱼 / 99



孔瑶独家奉献

传统调料酱也时尚 芝麻酱 / 100

Part 5 简单易做的家常养生汤 / 102

排毒养颜汤 / 102

莲藕排骨汤 / 103

黄豆猪蹄浓汤 / 104

猪肝明目汤 / 105

雪梨百合汤 / 106

牛尾山药汤 / 107

山药木耳鸡汤 / 108

酸萝卜老鸭汤 / 108

鲫鱼木瓜汤 / 109

银耳莲子汤 / 109



孔瑶独家奉献

一酱三用变变变 稀卤酱 / 110

Part 6 轻松玩转6大时尚风情调料 / 112

味噌 / 112

味噌豆腐 / 112

味醂 / 113

味醂海带鸡肉饭 / 113

鱼露 / 114

鱼露酸辣虾汤 / 114

鱼露海鲜粉丝 / 115

虾酱 / 116

虾酱烧五花肉 / 116

虾酱炒豇豆 / 117

沙茶酱 / 118

沙茶蒸仔骨 / 118

XO酱 / 119

XO酱炒鲜鱿 / 119

孔瑶独家奉献

在家做出异域好风情 自制意面酱 / 120

Part 7 诱人味蕾的花样主食和家常点心 / 122

花样主食 / 122

南瓜蝴蝶面 / 122

自制迷你披萨 / 123

梅子茶渍饭 / 123

家常点心 / 124

琥珀桃仁 / 124

芙蓉蛋卷 / 125

桂花南瓜糕 / 126

开胃京糕萝卜条 / 126

紫薯苦瓜圈 / 127

香酥薯球 / 127





孔瑶独家奉献 做菜绝对不能少了它

中华美食走遍天下，味精可谓功不可没。菜肴之鲜，全赖味精点化，而如今出于对健康的考虑，味精正慢慢淡出人们的日常饮食，可是，没有味精的菜品犹如鸡肋，让人食之无味，怎么办呢？很简单，自己做！看好了，今天，瑶哥我就为大家隆重推出既能让菜品增鲜提香，又能让你吃得安全放心的自制味精。别等了，马上跟我来做吧！

自制味精

美味指数：★★★★★
参考成本：8元



材料 虾皮500克。

调料 盐25克。

- 做法**
1. 虾皮用流动的清水反复冲洗几遍，接着用清水浸泡5分钟左右（图1），然后再用流动的清水冲洗干净，以除去虾皮的沙粒和杂质，然后捞出沥干水分。
 2. 锅置火上（不要加油），放入洗好的虾皮，用小火加热，翻炒至虾皮彻底干燥（图2）后关火，盛出。
 3. 将炒好的虾皮放入微波炉中（图3），用高温加热5分钟，然后取出晾凉。
 4. 将晾凉的虾皮放入搅拌机的研磨杯中（图4），再加入盐，将其搅打成粉状即可。

厨房美男计

- ① 虾皮一定要炒干晾凉后再搅打，以免做成的味精有潮气。
- ② 做好的味精要用密封的瓶子存放，然后再放入冰箱，一定要保持味精干燥。
- ③ 自制的味精中本身含有一定的盐分，而且虾皮含有不少钠，所以做菜时放了味精，就要相应地减少盐的用量，以免菜肴过咸。



步骤
图解



Part 1 从小爱吃的6大蔬菜



回锅土豆片

美味指数：★★★★ 参考成本：4元



材料 土豆2个，青尖椒2个。

调料 豆瓣酱2大匙，生抽、白糖各适量。

- 做法**
1. 土豆去皮，洗净，切成片，用清水浸泡片刻，捞出沥干；青尖椒洗净，切成丝。
 2. 锅置火上，加油烧热，放入土豆片煎至两面金黄盛出。
 3. 锅中继续加油，下豆瓣酱炒香。
 4. 然后下青尖椒丝炒出香味，再倒入煎好的土豆片翻炒，使每片土豆均沾上豆瓣酱，最后加入生抽、白糖和少量的水稍焖即可。





麻辣孜然小土豆



材料 小土豆5个，葱、姜、蒜、香菜叶各适量。

调料 干辣椒粉、孜然粉、孜然颗粒、花椒、盐、蚝油各适量。

- 做法**
1. 葱洗净，切末；姜去皮洗净，切末；蒜去皮，切末；小土豆洗净，带皮入沸水中煮熟（图1），捞起沥干。
 2. 锅置火上，加油烧热，放入煮熟的小土豆煎至变黄（图2），盛出。
 3. 锅内继续加油，下葱末、姜末、蒜末爆香，下所有调料（蚝油除外）炒香（图3）。
 4. 将煎好的小土豆放入锅中炒匀（图4），最后加入少许蚝油炒匀，撒香菜叶点缀即可。

美味指数：★★★★ 参考成本：5元



步骤
图解



厨房美男计

- ① 这道菜一定要用小土豆，因为小土豆不仅美味营养，而且能较快煮熟。
- ② 如果是用盐水煮熟的土豆，在最后调味时要注意掌控盐的使用量。
- ③ 判断土豆煮熟的方法很简单，就是用牙签轻轻地刺土豆，如果能轻松地刺进，说明土豆已经熟了，可以出锅了。
- ④ 小土豆一定要带皮烹调，而且要撒上孜然粉、孜然颗粒，这样做出来的菜肴才有孜然味儿。