

营养简单便捷
美味佳肴的第一堂课
家常菜
吃出健康来!



My first cooking book



我的第一本  菜谱

饮食生活编委会 编



菜谱

我的第一本

饮食生活编委会◎编



芦笋洗净，用刀削去老皮，切成小段；
洗净，切成小丁；草菇洗净，
入碗中，加入少许精盐，
热，先下入葱、姜、蒜，
去老，
炒
再放入胡
鸡精炒至
芦笋洗净，用大火炒至熟透；
洗净，切成小段，加入少许精盐，
碗中，加入葱末、姜末、蒜末，
先下入葱、姜、蒜，
后加入皮，切成小段；



图书在版编目（CIP）数据

我的第一本菜谱 / 饮食生活编委会编著. -- 长春 :
吉林科学技术出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-5384-6364-4

I. ①我… II. ①饮… III. ①菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第275130号



主 编 饮食生活编委会
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 张伟泽 刘代婕
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 350千字
印 张 20
印 数 1—10 000册
版 次 2013年1月第1版
印 次 2013年1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 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6364-4
定 价 29.90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



Foreword 前言

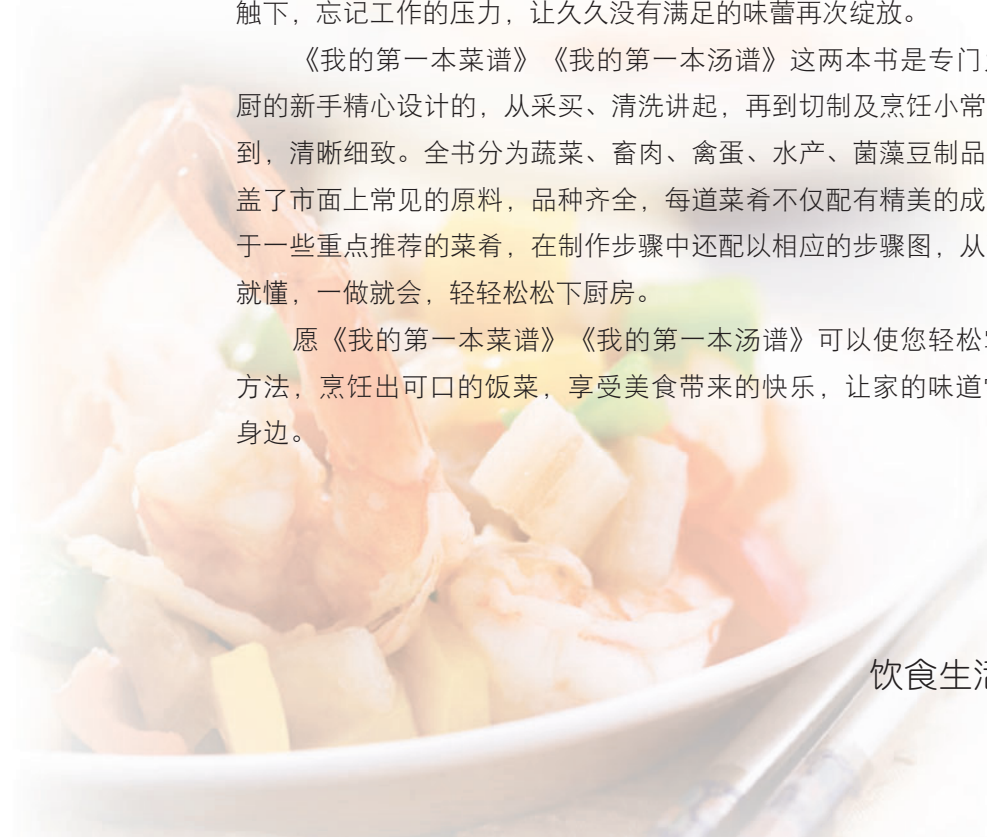


在儿时的记忆中，厨房是专属于母亲的领地，每当嘴馋时，母亲总会变着花样烹饪出可口的菜肴。在年幼的孩子眼里，母亲忙碌的身影仿佛是一场精彩的魔术表演，厨房中的各种器具便成了表演道具，在经过煎炒烹炸等一系列繁复而巧妙地变幻后，各种生鲜食材化身成美味可口的佳肴，不仅满足了孩子的口腹之欢，更让家的味道牢牢地印刻在孩子心头。

长大后，离家千里，开始独自生活。面对陌生的城市和繁重的工作压力，不禁开始怀念家的美好，以及那萦绕在舌尖上的味道。于是，在工作之余，我们停下脚步，走进厨房，尝试着烹饪那思念的味道，在锅碗瓢盆的碰触下，忘记工作的压力，让久久没有满足的味蕾再次绽放。

《我的第一本菜谱》《我的第一本汤谱》这两本书是专门为第一次下厨的新手精心设计的，从采买、清洗讲起，再到切制及烹饪小常识，面面俱到，清晰细致。全书分为蔬菜、畜肉、禽蛋、水产、菌藻豆制品五大类，涵盖了市面上常见的原料，品种齐全，每道菜肴不仅配有精美的成品图片，对于一些重点推荐的菜肴，在制作步骤中还配以相应的步骤图，从而使您一看就懂，一做就会，轻轻松松下厨房。

愿《我的第一本菜谱》《我的第一本汤谱》可以使您轻松掌握做菜的方法，烹饪出可口的饭菜，享受美食带来的快乐，让家的味道常伴我们的身边。



饮食生活编委会

家常菜烹饪常识

焯水	14	过油	17
挂糊	15	走红	18
上浆	16	炒菜汤汁	19
油温	17		

PART 1

蔬菜



蔬菜这样做最脆嫩	22
蔬菜的选购与贮存	22
食材的清洗	23
蔬菜的切制	25
肉丝拌苦苣	32
双花拌萝卜	33
胡萝卜炆冬菇	33
炆拌荷兰豆	34
泡酸辣萝卜皮	34
蒜泥茄子	35

芥末粉丝菜	36
泡椒嫩南瓜	37
葱香笋叶	37
椒麻扁豆	37
香辣豇豆	38
凉拌五丝	38
蒜薹炒腊肉	38
南瓜炒百合	39
鸡丝茼蒿杆	40
干煸冬笋	41
酱爆四季豆	41
什锦豌豆粒	42
西葫芦炒肉片	42
西芹炒鲜鱿	43
榄菜四季豆	44
肉片炒凉瓜	45
蛋黄焗南瓜	45
银杏百合炒芦笋	45
树椒土豆丝	46
油焖菜心	46
干煸荷兰豆	46
洋葱牛肉丝	47
麻辣卷心菜	48



素炒鲜芦笋	49
小炒黄花菜	49
虾干炒油菜	50
鱼香茄花	50
青豆牛肉末	51
肉丁炒黄瓜	52
渍菜粉	53
春笋豌豆	53
蒜蓉炒茼蒿	53
西芹百合炒腰果	54
滑子蘑小白菜	54
金沙山药	54
醋熘白菜	55
炸土豆肉饼	56
咖喱土豆	57



豌豆炒腊肉	57
豆豉鲮鱼油麦菜	58
麻花炒青笋	58
麻香土豆条	59
鲜蔬天妇罗	60
滑炒豌豆苗	61
白菜炒三丝	61
鲜贝丁炒雪里蕻	61
肉末炒芹菜	62
素烩茄子块	62



酱焖尖椒	62
苦瓜煎蛋	63
什锦酿南瓜	64
粉蒸莲藕	65
东北酱茄子	65
红烧冬笋	66
拔丝山药	66
板栗香菇烧丝瓜	67
甜酱焖茄子	68
香煎茄片	69
干煸土豆片	69
砂锅油菜	69
虾仁青瓜烙	70
香炸萝卜丸	70
素酿苦瓜	70
炸熘海带	71
山药烩香菇	72
扒栗子白菜	73
绿茶娃娃菜	73
苦瓜镶肉环	74
木瓜炖红薯	74
三鲜炖山药	75
氽丸子白菜	76
红焖小土豆	77
豆泡白菜汤	77



健康果蔬汤	77
上汤浸菠菜	78
素烩山药	78
珊瑚西兰花	78

PART 2

畜肉



畜肉这样做最浓香	80
畜肉的选购与贮存	80
畜肉的处理与切制	81
京葱拌耳丝	84
菜心猪耳	85
辣拌金钱肚	85
双椒拌肥肠	86
酱卤猪肝	86
芥末猪肚丝	87
炆拌牛百叶	88
蒜泥腰片	89
酸辣毛肚	89
酱汁猪蹄	89
葱油羊腰片	90
凉拌牛肉	90
蒜泥羊肚	90
香糟猪肘	91
清炒里脊	92

辣子肥肠	93
冬菜肉丁	93
葱爆肉片	94
滑蛋牛肉	94
卤牛腱	95
烟熏脆耳	96
拌猪肝	97
香辣小排骨	97
糟熘肉片	97
回锅肘片	98
香辣肉丝	98
京味酱爆肉	98
青椒玉米爆牛肉	99
鱼香肉丝	100
水汆肉	101
沙茶牛肉	101
干煸牛肉丝	102
辣味芝麻骨	102
糖醋里脊	103
香辣羊肉	104
辣炒肉皮	105
杭椒牛柳	105
香炸丸子	105
酱爆羊肉丁	106
脆皮牛肉	106



熟炒牛肚丝·····	106	清蒸羊肉·····	121
酱爆牛肉·····	107	板栗红烧肉·····	122
火爆腰花·····	108	鱼香猪手·····	122
红糟五花肉·····	109	清汤羊肉·····	122
猪肝炒菠菜·····	109	罐焖肉·····	123
川香回锅肉·····	110	红烧狮子头·····	124
椒雪肉片·····	110	五花肉烧冬瓜·····	125
焦熘里脊条·····	111	叉烧排骨·····	125
芝麻牛排·····	112	红焖排骨·····	126



仔姜羊肉丝·····	113	牛腩炖海带·····	126
熘肝尖·····	113	红焖羊肉·····	127
冬笋熘肉丝·····	113	红烧牛肉·····	128
油爆百叶·····	114	白菜香菇蹄花汤·····	129
芥菜炒里脊丝·····	114	南瓜牛肉汤·····	129
锅包肉·····	114	砂仁猪肚莲藕汤·····	129
蒜香排骨·····	115	墨鱼猪肚汤·····	130
软炸里脊条·····	116	西红柿煲牛腩·····	130
蛋皮牛肉卷·····	117	莲藕骨头汤·····	130
豆豉蒸排骨·····	117	红煨猪排·····	131
辣味羊肉煲·····	118	番茄胡萝卜炖牛尾·····	132
风味蒸肉·····	118	兔肉山珍汤·····	133
腐乳肉·····	119	陈皮猪肺汤·····	133
千层羊肉·····	120	胡萝卜烧羊腩·····	134
家常扒五花·····	121	芝麻茴香煲牛腩·····	134
大蒜烧牛腩·····	121	土豆煲牛腩·····	135



莲藕黄豆排骨汤	136
当归焖羊肉	137
冬菜扣肉	137
彩玉煲排骨	137
栗子焖排骨	138
砂锅酥松肉	138
猪蹄花生红枣汤	138
猪蹄瓜菇汤	139
山药煲兔肉	140

PART 3

禽蛋



禽蛋这样做最香滑	142
禽蛋的选购与贮存	142
禽蛋的切制	143
香葱拌鸡胗	146
醋姜拌松花	147
青红椒泡凤爪	147
酱拌鸭舌	148
川味卤鸡丝	148
口水童子鸡	149
盐水鸭肝	150
红油拌鸭掌	151
椒麻卤鹅	151
豉油皇鹅肠	151



豆豉拌鸭舌	152
青苹果鸡肉沙拉	152
酱鸡腿	152
五香凤爪	153
棒棒鸡丝	154
香卤鸡肝	155
西芹鸡肾	155
乡村小炒鸡	156
酱爆核桃鸡丁	156
沙茶炒鸡丝	157
油爆鸡丁	158
清炒鸡柳	159
咖喱鸡块	159
熘松花蛋	159
蜜汁鸡翅	160
鸡肉蚕豆酥	160
葱香豆豉鸡	160
柠檬鸡球	161
辣子鸡丁	162
冬笋炒鸭肉	163
火爆乳鸽	163
腰果爆鸡丁	164
梅子香鸭	164
豉酱炒鸡片	165
炒鸡件	166

香酥鸡翅	167
酱爆鸭块	167
香椿煎鸡蛋	167
煎烹鸡腿条	168
梅汁脆皮鸡	168
苦瓜煎蛋角	168
宫保鸡丁	169
焦炸鸡腿	170
火腿煎蛋	171
如意鸭卷	171
荷叶粉蒸鸡	172
香葱蒸鸡	172
酥香鸭块	173
清蒸人参鸡	174



酒香大盘鸡	175
金针鸡肉汤	175
腐乳蒸滑鸡	175
秘制啤酒鸭	176
香蒜焖鸡肉	176
可乐焖鸡腿	176
锦绣蒸蛋	177
三圆炖鸭	178
汽锅酸菜鹅	179
胡萝卜烧鸡	179
鱼香鸡粒茄子煲	180



大鹅烩时蔬	180
蘑菇炖鸡	181
大鹅焖土豆	182
照烧鸡肉	183
菠萝鸡块	183
鸽肉萝卜汤	183
魔芋烧鸭	184
家味嘟嘟鸡	184
姜汁热窝鸡	184
红烧凤翅	185
豌豆烩鸡粒	186
三色蒸蛋	187
麻辣鸡腿	187
人参枸杞煲乳鸽	188
干白菜鹌鹑汤	188
栗子烧鸡块	189
椿芽焖蛋	190
苦瓜焖鸡腿	191
酸汤鸭子	191
四珍煲老鸭	191
酸辣鸡蛋汤	192
陈皮老鸭蘑菇汤	192
香菇鸡脚汤	192
黄焖鸡翅	193
花生凤爪汤	194



十全乌鸡煲	195
人参乌鸡汤	195
白梨红枣煲鸡翅	196
首乌鸭肝汤	196
笋干老鸭煲	197
乌鸡当归汤	198

PART 4
水产



水产这样做最鲜美	200
水产的选购与贮存	200
食材的清洗	202
水产的切制	204
双椒拌螺丁	210
三色拌鸟贝	211
两味醉虾	211
什锦鳝丝	212
五彩拌鲜鱿	212
香葱拌毛蚶	213
拌鱼丝	214
凉拌鱼片	215
葱油海螺	215
蒜蓉墨鱼仔	215
卤水手抓虾	216
泡菜鱼片	216

青笋拌鲜鱿	216
酱汁海螺	217
捶熘凤尾虾	218
芦笋段炒虾仁	219
葱姜炒飞蟹	219
椒盐三文鱼	220
木瓜鲈鱼球	220
生爆鳝丝	221
腰果虾仁	222
芹菜鱼丝	223
彩椒鲜虾仁	223
菱米鱼丁	223
什锦藕丁炒虾	224
鳊鱼丝炒油菜	224
葱辣鱼脯	224
辣炒蛤蜊	225
芫爆鱿鱼卷	226
木耳炒扇贝	227
黄瓜炒虾仁	227
麻辣田螺	228
椒盐小黄鱼	228
滑熘鱼片	229
蛋黄炒梭蟹	230
豆苗炒虾片	231
宫保鱿鱼卷	231



松仁鱼米	231
麻辣黄鳝	232
鸡枞炒鱼片	232
西芹鳝片	232
清炒虾仁	233
锦绣响螺片	234
椒爆鱿鱼丁	235
熘虾段	235
糖醋酥鱼片	236
蛋黄鱼片	236
干煎大虾	237
酥炸虾段	238
蒲棒鲜贝	239



两吃大虾	239
煎柠檬鱼片	239
干炸赤鳞鱼	240
雪椒带鱼	240
干炸蟹枣	240
干炸带鱼	241
糖醋瓦块鱼	242
红糟炸鳗段	243
酸辣开片虾	243
咸鱼茄子煲	244
干烧鱼块	244
清蒸鲈鱼	245



红烧大虾	246
炸烹银鱼	247
油焖大虾	247
冬瓜烧鱼尾	247
家常带鱼煲	248
葱椒鲜鱼条	248
老妈带鱼	248
排骨焖带鱼	249
清蒸扇贝	250
清蒸茶香鲫鱼	251
冬菜蒸鳊鱼	251
豉椒蒸草鱼	252
荷香蒸海参	252
家焖黄鱼	253
锅烧鲈鱼	254
剁椒鱼头	255
豉椒蒸扇贝	255
醋焖鲤鱼	255
糖醋黄鱼	256
腊八蒜烧带鱼	256
麻辣鳊鱼	256
烩酸辣鱼丝	257
砂锅炖鱼头	258
番茄柠檬炖鲫鱼	259
莴笋海鲜汤	259

蛤蜊瘦肉炖海带	260
豆腐笋丝蟹肉汤	260
花蟹炖豆腐	261
鲤鱼炖冬瓜	262
鲫鱼炖豆腐	263
冬菜煲银鳕鱼	263
鲜虾丝瓜鱼汤	263
木瓜鲫鱼汤	264
鲫鱼苦瓜汤	264
鲢鱼丝瓜汤	264
火腿鱼头汤	265
灌蟹鱼圆	266



素炒辣豆丁	278
葱油干豆腐	279
什锦香菇丝	279
红椒拌金菇	279
卤豆腐	280
双耳拌瓜片	280
菊花香菇	280
香干榨菜炒肉丝	281
蛋黄炒豆腐	282
块菌素三鲜	283
平菇炒肉	283
麻婆豆腐	284
焦熘豆腐	284
家常豆腐	285
虾酱茼蒿炒豆腐	286
雪菜炒千张	287
尖椒干豆腐	287
木耳炒腐竹	287
木耳炒肉	288
菜心炒双耳	288
金菇蚝油三素	288
青椒炒豆腐	289
南煎豆腐	290
牛柳炒姬菇	291
菠萝腰果炒草菇	291

PART 5 菌藻豆制品



菌藻 豆制品这样做最软嫩	268
菌藻豆制品的选购与贮存	268
食材的清洗	270
菌藻豆制品的切制	272
凉拌海带	274
蚕豆炆木耳	275
芹菜拌腐竹	275
香芹拌豆干	276
莲藕拌蕨菜	276
草菇爆鸡丝	277



黄金豆腐	292
脆肠炒鸡腿菇	292
香酥鲜菇	293
刀鱼菜心烧豆腐	294
双耳炒菠菜根	295
家常炒双冬	295
佛手白灵菇	295
番茄炒豆腐	296
淮山药木耳片	296
韭黄炒干丝	296
四喜豆腐盒	297
鲜虾墨鱼蒸豆腐	298
锅爆凤尾菇	299
翡翠豆腐	299
香酥猴头菇	300
煎酿冬菇	300
肉片烧口蘑	301
油焖豆腐	302



葱油草菇	303
红烧香菇	303
鲍汁金针菇	303
香菇烧豆腐	304
蚝油豆腐	304
四宝豆腐	304
鱼子焖豆腐	305



虾爬肉烩豆腐	306
锅爆豆腐	307
丸子烩豆腐	307
银耳烩菜心	308
黄瓜烩猴头菇	308
三色豆腐羹	309
雪里蕻炖豆腐	310
红烧寒菌	311
双菇炖大肠	311
蚝油焖平菇	311
香菇时蔬炖豆腐	312
木耳炖豆腐	312
什锦豆腐汤	312
家常焖冻豆腐	313
香菇木耳烩豆腐	314
百叶烧豆腐	315
肉丝烧金针	315
鲜莲银耳汤	316
豆腐鲜汤	316
口蘑竹荪汤	317
滋补野山菌汤	318
冰糖炖银耳	319
酸辣豆皮汤	319
香菇葫芦汤	319



在我们翻阅菜谱书时，总是发现一些比较专业性的用语，如焯水、过油、汽蒸、走红、上浆、挂糊、勾芡、油温等等。而这些相对专业的用语，对于成菜的色泽、口感、营养等方面都有重要的作用。

因此，家庭在制作菜肴时，也需要对这些用语加以了解，从而增加对这些烹调常识方面的认知，并且需要掌握，才能在制作菜肴时真正做到心中有数。

◀ 焯水 ▶

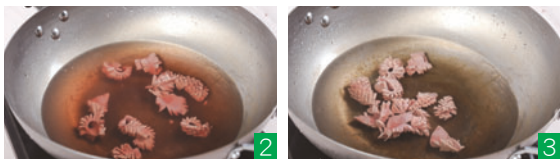
焯水又称出水、冒水、飞水等，是指将经过初加工的烹饪食材，根据用途放入不同温度的水锅中，加热到半熟或全熟的状态，以备进一步切配成形或正式烹调的初步热处理。

焯水是较常用的一种初步热处理方法。需要焯水的烹饪食材比较广泛，大部分植物性烹饪食材及一些有血污或腥膻气味的动物性烹饪食材，在正式烹调前一般都要焯水。根据投料时水温的高低，焯水可分为冷水锅焯水和沸水锅焯水两种方法。

方法一：冷水锅焯水



1



2

3

冷水锅焯水是将食材与冷水同时入锅加热焯烫，主要适用于异味较重的动物性烹饪食材，如牛肉、羊肉、肠、肚、肺等。

- ①将需要加工整理的烹饪食材洗净。
- ②放入锅中，加入适量的冷水，上火烧热。
- ③翻动食材且控制加热时间，捞出沥干即可。

方法二：沸水锅焯水

沸水锅焯水是将锅中的清水加热至沸腾，再放入烹饪食材，加热至一定程度后捞出。沸水锅焯水主要适用于色泽鲜艳、质地脆嫩的植物性烹饪食材，如菠菜、黄花菜、芹菜、油菜、小白菜等。这些食材体积小、含水量多、叶绿素丰富，易于成熟，但是焯好的蔬菜类食材要迅速用冷水过凉，以免变色。



1



2



3



4

将食材用清水洗净。

放入沸水锅中焯烫。

翻动并迅速烫好。

捞出后用冷水过凉。

挂 糊

挂糊，就是将经过初加工的烹饪食材，在烹制前用水淀粉或蛋泡糊及面粉等辅助材料挂上一层薄糊，使制成后的菜肴达到酥脆可口的一种技术性措施。

在此要说明的是挂糊和上浆是有区别的，在烹调的具体过程中，浆是浆，糊是糊，上浆和挂糊是一个操作范畴的两个概念。挂糊的种类较多，一般有如下几种。

1. 蛋黄糊的调制

- ①将鸡蛋黄放入小碗中搅拌均匀。
- ②再加入适量的淀粉(或面粉)调匀。
- ③然后放入少许植物油。
- ④充分搅拌均匀即可。



2. 全蛋糊的调制



鸡蛋磕入碗中，打散成全蛋液。



再加入淀粉、面粉调拌均匀。



然后放入植物油搅匀即可。

3. 发粉糊的调制



发酵粉用清水调匀。



面粉、发酵粉水放入碗中搅匀。再加入冷水，静置20分钟即可。



4. 蛋泡糊的调制

- ①将鸡蛋清放入大碗中。
- ②用打蛋器顺着同一个方向连续抽打。
- ③至均匀呈泡沫状。
- ④再拌入淀粉，轻轻搅匀即可。



◀ 上 浆 ▶

上浆就是在经过刀工处理的食材上挂上一层薄浆，使菜肴达到滑嫩的一种技术措施。通过上浆食材可以保持嫩度，美化形态，保持和增加菜肴的营养成分，还可以保留菜肴的鲜美滋味。上浆的种类较多，依上浆用料组配形式的不同，可把浆分成如下几种。

1. 鸡蛋清粉浆的处理



1 食材洗净、擦干，放入碗中。



2 加入适量的鸡蛋清。



3 再放入少许淀粉。



4 充分抓拌均匀即可。

2. 水粉浆的处理

- ①将淀粉和适量清水放入碗中调成水粉浆。
- ②再将食材(鸡肉)洗净，切成细丝，放入小碗中。
- ③加入适量的水粉浆拌匀上浆即可。



1



2



3

3. 全蛋粉浆的处理



1



2



3



4

- ①食材(里脊片)洗净，放入碗中，磕入整个鸡蛋。
- ②先用手(或筷子)轻轻抓拌均匀。
- ③再放入适量的淀粉搅匀。
- ④然后加入少许植物油拌匀即可。