

· P I N J I A C H A N G C A I ·
美味厨娘系列 化身美味厨娘，为您提供最全面系统的家常菜肴

品家常菜

素菜、肉菜、水产、禽蛋、主食
全方位攻略

王 巍◎主编



一册在手
厨事无忧

湖南科学技术出版社

美味厨娘系列



PIN
JIACHANGCAI
品家常菜

王 巍◎主编

图书在版编目(CIP)数据

品家常菜 / 王巍主编. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2011
(美味厨娘系列)
ISBN 978-7-5357-6753-0

I. ①品… II. ①王… 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113498号

读者如有不明之处或需邮购, 请电话联系。

地 址: 长沙市车站北路70号万象企业公馆1808

网 址: <http://www.yhcul.com>

长沙市越华文化传播有限公司 邮编: 410001

电 话: 0731-84444800

美味厨娘系列

品家常菜

策 划: 越华文化

主 编: 王 巍

责任编辑: 何 苗 戴 涛

编 委: 张 苗 胡湘君 姜 羽 余 凤

摄 影: 郭 力 孙 宾 何 平

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

版式设计: 盛小静

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区伍家岭新码头95号

版 次: 2011年第1版

2011年第1次

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 10

书 号: ISBN 978-7-5357-6753-0

定 价: 29.80元

(版权所有·翻印必究)



001 餐桌调味师

006 可口素菜篇

目录 CONTENTS

包菜

- 007 手撕包菜
- 008 包菜炒粉丝

白菜

- 009 油浸白菜
- 010 上汤白菜

芽白

- 011 剁椒芽白
- 012 蒜蓉粉丝蒸芽白

菠菜

- 013 清炒菠菜

苋菜

- 014 清炒苋菜
- 015 皮蛋苋菜汤

空心菜

- 016 豆豉炒空心菜梗
- 017 蒜蓉炒空心菜

莴笋

- 018 凉拌莴笋丝

芹菜

- 019 花生仁炒芹菜
- 020 芹菜炒百合

南瓜

- 021 芙蓉烩南瓜

黄瓜

- 022 银耳拌黄瓜
- 023 黄瓜核桃仁

苦瓜

- 024 苦瓜炒海带
- 025 苦瓜蒸梅菜

冬瓜

- 026 剁椒烧酸冬瓜
- 027 红烧冬瓜

丝瓜

- 028 剁椒蒸丝瓜
- 029 丝瓜炒木耳

茄子

- 030 剁椒茄子

- 031 葱香茄子

- 032 素蒸茄条

豆角

- 033 香炒豆角米
- 034 香辣芝麻豆角

芸豆

- 035 芸豆炒酸菜
- 036 芸豆熘番茄

豆芽

- 037 清炒黄豆芽
- 038 凉拌黄豆芽粉丝

花菜

- 039 素炒花菜

西兰花

- 040 素烧西兰花

洋葱

- 041 醋香洋葱
- 042 洋葱炒花生芽

芋头

- 043 少林扣肉
044 秀珍菇烧芋丸
蕨菜
045 凉拌蕨菜
046 蕨菜炒木耳
土豆
047 醋熘土豆丝
048 皮蛋剁椒蒸土豆
山药
049 香辣红烧山药
茭瓜
050 香炒茭白
051 茭白炒蚕豆
藕
052 卤水藕片
053 炝拌莲藕
蚕豆
054 酸菜炒蚕豆
055 蚕豆炒木耳
萝卜
056 炒响萝卜丝
057 鸡汁萝卜
西葫芦
058 西葫芦烩番茄
059 蒜香西葫芦
小南瓜
060 醋熘嫩南瓜丝
061 金银蒜蒸小南瓜
红椒
062 油淋红椒



- 花生芽**
063 花生芽炒芹菜
064 什锦花生芽
四季豆
065 椒香四季豆
香菇
066 香菇菜胆
茶树菇
067 茶树菇烧豆笋
068 茶树菇烧油豆腐
秀珍菇
069 素炒秀珍菇
杏鲍菇
070 三彩杏鲍菇
071 鲍汁杏鲍菇
072 官保杏鲍菇
蟹味菇
073 蟹味菇蚝油豆腐
074 蟹味菇粉丝
口蘑
075 健康三宝
076 虾米烧口蘑
077 蚝油口蘑

- 木耳**
078 大葱爆木耳
豆腐
079 香煎豆腐
080 腊八豆红油豆腐
081 桂花豆腐
082 蚝油豆腐
日本豆腐
083 蟹黄日本豆腐
魔芋豆腐
084 魔芋豆腐煲
腊八豆
085 双椒炒腊八豆
香干
086 腊味香干
087 水煮香干
088 老干妈炒香干
089 红椒蒜薹炒香干
豆干、豆腐丝
090 香菜干张皮
091 白辣椒蒸干张皮
腐竹
092 芹菜木耳腐竹丝

093 凉拌腐竹

094 美味肉菜篇

猪肉

- 095 腊八豆蒸扣肉
096 梅菜蒸扣肉
097 回锅肉炒蒜薹
098 萝卜干炒回锅肉
099 榨菜肉丝
100 韭花炒肉丝
101 洋葱炒肉片
102 蟹味菇肉丝
103 酱炒口蘑肉丝
104 大蒜子烧肉
105 苦瓜酿肉
106 红椒酿肉

鸡肉

- 107 板栗烧鸡
108 洋葱爆鸡片
109 红枣枸杞炖鸡
110 大烩三丝
111 茄汁鸡块
112 清炒三丁
113 珍珠鸡
114 香菇煨鸡

牛肉

- 115 菠菜牛肉
116 芋头炖牛肉
117 牙签牛肉
118 土豆烧牛肉

119 五香牛肉

120 白菜帮酿牛肉

121 牛肉萝卜汤

羊肉

122 泡椒米煮羊肉片

123 鲜锅羊肉

鸭肉

124 啤酒鸭

125 榨菜炒鸭片

126 蒜薹炒鸭肉

127 清炖鸭块冬瓜

排骨

128 香菇焖排骨

129 玉米排骨汤

130 双椒煲排骨

131 油豆腐烧排骨

132 排骨炖莴笋

133 腐乳蒸排骨

腊肉

134 柴火干蒸腊肉

135 蒜薹炒腊肉

136 腊八豆蒸腊肉

137 韭花炒腊肉

138 腊肉烩干丝

139 空心菜梗炒腊肉

猪肚

140 凉拌猪肚

141 老干妈爆肚尖

142 芹菜炒小肚

143 山药炖猪肚

猪蹄

144 醋香猪蹄

145 红枣花生炖猪蹄

146 葱烧猪蹄

腰花

147 荔枝腰花

148 火爆洋葱腰花

149 酸辣腰花

150 香菜麻茸腰花

猪耳

151 豆芽拌耳丝

152 红油猪耳

153 蒜薹炒猪耳

猪血

154 韭菜花烧猪血

155 菠菜猪血汤

香肠

156 老干妈蒸香肠

157 腊八豆蒸香肠

158 香辣香肠

159 火腿煮芽白

160 火腿肠炒西兰花

肉皮

161 凉拌肉皮

162 肉皮炒芹菜

鸡爪

163 泡椒凤爪

164 香辣凤爪

牛百叶

165 香辣牛百叶

- 166 姜葱蒸牛百叶
167 豆豉牛百叶
牛蹄筋
168 口水牛蹄筋
169 花生米煲牛蹄筋
170 洋葱炒牛蹄筋

171 鲜美水产篇

鱼类

- 172 红烧鳊鱼
173 开胃鱼头
174 冬瓜鲫鱼汤
175 泡椒鱼块
176 平锅板栗烧黄鱼
177 青椒脆香鱼
178 黄豆芽炒鳝丝
179 韭花炒鳝鱼
180 椒香泥鳅
181 泥鳅炖豆腐
182 五彩银针土鱿丝
183 雪菜炒鲜鱿银丝
184 蒜薹炒小墨鱼
185 墨鱼排骨汤

- 186 野生水鱼钵
187 香酥火焙鱼
188 农家火焙鱼
虾蟹
189 串烧基围虾
190 番茄虾仁
191 荷兰豆熘虾仁
192 牛油煮鲜虾
193 虾仁烧菜胆
194 鲈椒虾仁
195 腰果虾仁
196 香辣蟹
197 黑椒螃蟹
198 秘制红烧大闸蟹
贝螺
199 白菜蛤蜊粉丝汤
200 蛤蜊肉炒豆腐
201 黄瓜拌蛤蜊肉
202 黄瓜木耳炒田螺
203 洋葱炒田螺

其他

- 204 口味牛蛙
205 凉拌鱼皮
206 酸辣海蜇丝
207 爽口海带丝

208 营养蛋类篇

鸡蛋

- 209 五香茶盐蛋

- 210 青椒煎蛋
211 火腿鸡蛋羹
212 洋葱炒鸡蛋
213 蕨菜炒鸡蛋
214 蛋香蟹味菇
215 鱼香炒蛋
216 杏鲍菇炒鸡蛋
217 花生芽炒鸡蛋
218 木耳剁椒炒鸡蛋
皮蛋
219 姜丝皮蛋
220 皮蛋烧米豆腐
鹌鹑蛋
221 香辣虎皮鹌鹑蛋
222 串串鹌鹑蛋
223 烧香菇鹌鹑蛋
224 鹌鹑蛋银耳汤
咸鸭蛋
225 茄子炒咸蛋黄

226 营养主食篇

- 227 辣炒年糕
228 窝窝头
229 酸菜牛肉炒面
230 麻油面条
231 菠菜牛肉面
232 榨菜肉丝炒粉
233 牛肉酸辣粉
234 香菇肉丝粉



餐桌



C

anzhuotiaoweishi

调

味

师



如今的超市货架上摆放着品种繁多的烹调油，让消费者眼花缭乱。实际上，各种烹调油都有自己的营养特点，只要使用得当，就可以给家人带来健康。

★色拉油可以生吃

色拉油的原料一般是大豆和菜籽儿，其颜色很浅，气味较淡，杂质较少，色拉油的不饱和脂肪酸含量需达到80%以上，而饱和脂肪酸含量很低，另外，维生素E含量也比较丰富。色拉油可以生吃，也可以用来烹调菜肴，其中菜子色拉油富含亚油酸，热稳定性好于大豆色拉油，适合作为日常煎炒用油；大豆色拉油富含人体所需的亚油酸，含量可达50%以上，但大豆色拉油不耐高温，所以不适合用于强火爆炒和煎炸食品。

★花生油是高温烹调油

高级花生油含有独特的花生气味。花生油的脂肪酸组成比较独特，所以在冬季或冰箱冷藏中一般呈半固体浑浊状态，它的浑浊点为5℃，比一般的植物油要高。花生油容易污染黄曲霉，黄曲霉所产生的毒素具有强烈的致癌性，因此粗榨花生油很不安全。消费者在购买时一定要到正规商店和超市，挑选有品牌保证的高级花生油。花生油富含单不饱和脂肪酸和维生素E，热稳定性比色拉油还要好，因此是品质优良的高温烹调油。

★玉米油能降低胆固醇

玉米油也称为粟米油、玉米胚芽油，它是从玉米种子的胚芽中提取的油脂。其脂肪酸组成与葵花子油十分类似。因其降低胆固醇的功效优于大豆油、葵花子油等高亚油酸的油脂，所以玉米油被认为是高营养价值的油脂。玉米油澄清透明，可以作为色拉油使用，用于制作凉拌菜和色拉等食品。同时，玉米油的热稳定性很强，可以用于炒菜和煎炸菜使用。

★调和油最适合日常炒菜

调和油是用几种高级烹调油经过搭配调和而成的，其中以大豆油和菜子油为主，加入少量花生油以增加香气的调和油比较常见，也有以葵花子油和棉子油为主的调和油。调和油的营养价值依原料不同而有所差别，但都富含不饱和脂肪酸和维生素E。调和油具有良好的口味和稳定性，价格合理，最适宜日常炒菜使用。

★盐

盐是咸味的载体，是调味品中用得最多的，号称“百味之王”。每人每天需要6~10克盐才能保持人体心脏的正常活动、维持正常的渗透压及体内酸碱的平衡。盐不仅增加菜肴的滋味，还能促进胃消化液的分泌，增进食欲。

★酱油

酱油是用豆、麦、麸皮酿造的液体调味品，其色泽为红褐色，有独特酱香，滋味鲜美，有助于促进食欲，是中国的传统调味品。酱油有老抽和生抽之分：生抽颜色比较淡，呈红褐色，吃起来味道较咸，因颜色淡，故做一般的炒菜或者凉菜的时候用得较多；老抽颜色很深，呈棕褐色，有光泽，味道鲜美微甜，一般用来给食品上色用，比如做红烧等需要上色的菜时使用比较多。

★橄榄油适合制作凉拌菜

橄榄油在各种烹调油中价格最昂贵，因为我国所销售的橄榄油主要依靠进口供应。橄榄油的优势在于其富含单不饱和脂肪酸。据研究证实，亚酸、亚麻酸等不饱和脂肪酸容易在体内引起氧化损伤，过多食用不利于身体健康；饱和脂肪酸容易引起血脂的上升。而作为单不饱和脂肪酸的油酸则避免了这两方面的不良效果，而且具有良好的耐热性。橄榄油具有独特的清香，可用来炒菜，而用于凉拌菜则会增加菜肴特殊的风味。

★味精 鸡精

味精能补充人体的氨基酸，因其具有独特的鲜味，故可增进人的食欲。味精有助于提高人体对食物的消化率。鸡精的取料是鸡肉与鸡蛋，既有鸡的鲜味又有其香味，实现了增鲜调味的二合一。鸡精的鲜度与味精相比是味精的1.5~2倍，是营养成分更高的健康食品。



★醋 料酒

醋不仅可以祛膻、除腥、解腻、增香，还能保存维生素，促进钙、磷、铁等溶解，提高菜肴的营养价值。常用的有白醋和陈醋，陈醋气味较醇和，适合用在肉类的红烧、爆炒等制作上；白醋气味浓烈，适合用于蔬菜的炒制和汤类的煲制上，鱼类使用白醋的味道要比陈醋的鲜甜，颜色也清淡。

料酒在烹饪中的主要功效为祛腥膻、解油腻。烹调时加入料酒，能使造成腥膻味的物质溶解于热酒精中，随着酒精挥发而被带走。料酒的醇香同菜肴的香气十分和谐，用于烹饪不仅为菜肴增香，而且通过乙醇挥发，把食物固有的香气诱导挥发出来，使菜肴香气四溢。



★糖

糖在烹饪中的应用主要是菜肴的调味，还兼具给食材增光、调色的作用。在家常烹饪中，常会使用到白糖和冰糖：白糖易溶化，在烹调上有提味、增色、除腥和使菜肴滋味甜美等作用；冰糖香甜可口，主要作甜汤的调味品和熬制糖色。



★淀粉

淀粉即芡粉，主要作用是保持菜肴鲜嫩、融合汤汁、色泽光艳等。淀粉一般是用清水调匀后使用，如果水分较少，调出的粉浆浓稠，菜肴上的芡汁则浓厚；如果水分较多，粉浆稀薄，入锅糊菜肴上的芡汁则少而稀薄。



★红油 香油

红油主要是以朝天椒加植物油和其他香料(如花椒、八角、葱、蒜、姜、糖)用慢火精熬而成，它能为菜肴增添颜色和辣味。红油可以自己在家制作：先将干红辣椒放在锅内干炒直至辣椒干脆，捣碎后加入少许食盐，然后将食用油烧至八成热，再把热油倒入盛有辣椒粉的容器里，边倒边搅，让辣椒面均匀受热，待辣椒与红油分离后提出红油即可。

香油又称“麻油”，是从芝麻中提炼出来的，具有特别香味。在菜肴起锅前或者是腌制、凉拌食物时加入些许的香油，能让菜肴色泽光亮、香味扑鼻。



★蚝油 蒸鱼豉油

蚝油味道鲜美、蚝香浓郁，黏稠适度，营养价值高。其用途广泛，适合烹制多种食材，如肉类、蔬菜、豆制品、菌类等，还可调拌各种面食、涮海鲜、佐餐食用等。凡是呈咸鲜味的菜肴均可用蚝油调味，但是，蚝油调味切忌与辛辣调料、醋和糖共用，因为这些调料均会掩盖蚝油的鲜味和有损蚝油的特殊风味。

蒸鱼豉油是一种口味类似于酒店厨师为蒸鱼特制的酱油，它是用精选大豆及面粉天然酿制而成的，品质超群，能很好地带出海鲜的鲜味，可谓是中式蒸鱼或海鲜的最佳配料，而加入其他的菜式中，也同样出色。



★豆瓣酱 豆豉辣酱 番茄酱

豆瓣酱是由蚕豆、食盐、辣椒等原料酿制而成的酱，产于四川、安徽，四川豆瓣酱特别有名，其中又以四川郫县的豆瓣酱最为有名，其味鲜稍辣，常用于菜肴的调味。

豆豉辣酱具有香辣突出、回味悠长等特点，其主要原料是大豆、豆瓣酱、辣椒、盐，它味道浓郁，辣中带酸甜，炒菜或凉拌菜时经常用到。

番茄酱是鲜番茄的酱状浓缩制品，常用作鱼、肉等食物的烹饪佐料，是增色、添酸、助鲜、郁香的调味佳品。



★香料

八角为常用调料，其能去除肉中腥味，使之重新添香，故又称“茴香”。

豆豉是一种风味独特的传统食品，其营养丰富，有浓郁香味，咸淡适宜，消食开胃。

桂皮因含有挥发油而香气馥郁，可使肉类菜肴去腥解腻，芳香可口，进而令人食欲大增。

胡椒兼有开胃增食的功效，又能解鱼、蟹、虾等食物的毒，常用于去腥解膻及调制浓味的肉类菜肴。

花椒气味芳香，可除各种肉类的腥膻臭气，还能促进唾液分泌，增加食欲。

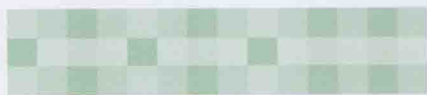
香叶多用于酱类菜肴或汤类的调味，但因它的味道很重，所以不能加太多，否则会盖住食物的原味。

孜然为重要调味品，气味芳香而浓烈，适宜肉类烹调，理气开胃，并可祛风止痛。



可口

Kekousucaipian



素

菜

篇



素菜营养丰富，别具风味，入口生津，有利于人体健康。素菜主要以绿叶菜、豆类、菇类、菌类、植物油为原料，味道鲜美，富有营养，容易消化。从营养学角度看，蔬菜和豆制品、菌类等素食含有丰富的维生素、蛋白质、水，以及少量的脂肪和糖类，这种清淡而富于营养的素食，对于中老年人来说最为适宜。特别是素食中的蔬菜往往含有大量的纤维素，可及时清除肠中的垢腻，保持身体健康。

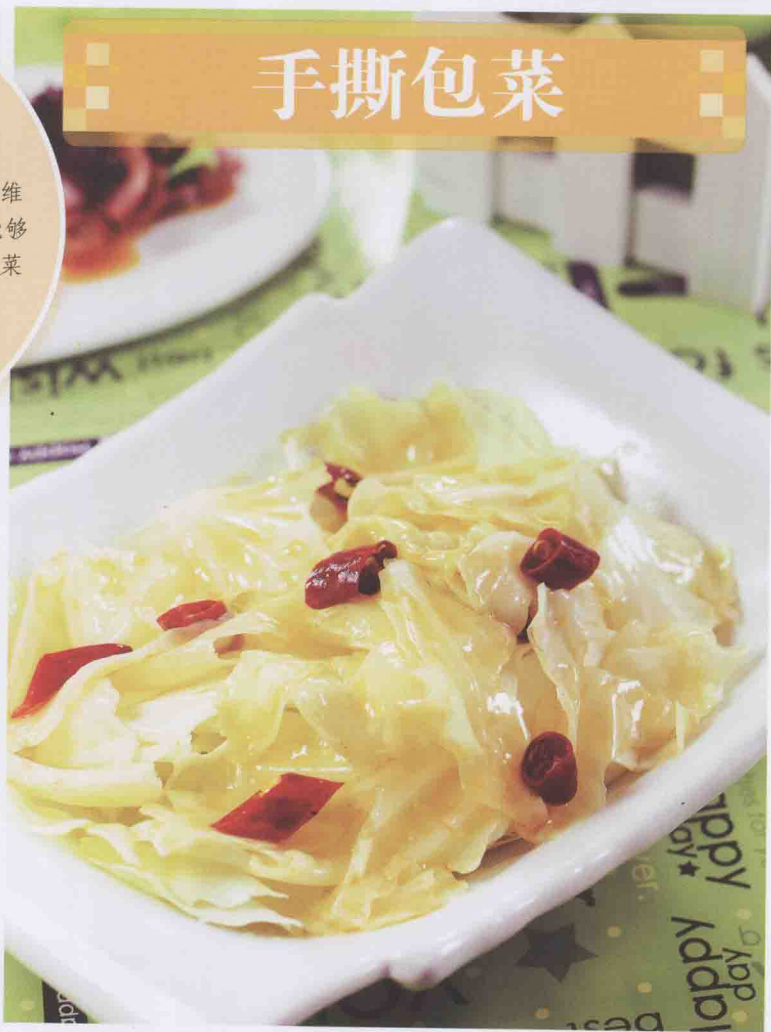
营养速递

包菜的水分含量高、热量低，是一种营养丰盛的蔬菜，它富含维生素A、维生素C以及胡萝卜素，能够较好的防衰老、抗氧化，此外包菜还富含叶酸。

制作方法

- 1 包菜洗净，撕成片；干红椒剪成小段；蒜瓣切片备用。
- 2 油锅烧热后转小火，放入蒜片和干红椒段爆香。
- 3 炒出香味后，放入包菜翻炒，炒至稍稍变色后调入陈醋、老抽翻炒均匀。
- 4 放少许白砂糖提鲜，加入盐、鸡精调味即成。

手撕包菜



主料

包菜500克。

辅料

油1汤勺(约15毫升)，盐1/2茶匙(约3克)，鸡精2克，陈醋1汤勺(约15毫升)，老抽1/2汤勺(约8毫升)，蒜瓣2个，干红椒8个，白砂糖5克。

美味提示

加入些许肉丝可以使味道更加鲜美，汤汁更加浓稠；同时，加入肉丝与包菜丝一同烩炒，能使菜肴香气四溢，味道更美妙。

制作方法

- ① 将包菜洗净切成丝；红椒洗净，切碎备用。
- ② 粉丝用温水泡发，捞出沥干备用。
- ③ 油锅烧热，放入粉丝煸炒，调入盐、鸡精，再放入包菜丝和红椒一起拌炒。
- ④ 调入蒸鱼豉油，炒至包菜丝变软，撒上葱段即可出锅食用。

包菜炒粉丝



主料

包菜100克，粉丝100克。

辅料

油1汤勺（约15毫升），盐1/2茶匙（约3克），鸡精2克，蒸鱼豉油1/2汤勺（约8毫升），红椒10克，葱段数根。

油浸白菜

主料

小白菜心300克。

辅料

油 1 汤勺 (约 15 毫升),
盐 1/2 茶匙 (约 3 克), 鸡精
2 克, 蒸鱼豉油 1/2 汤勺 (约
8 毫升), 红椒 10 克, 葱段
数根。

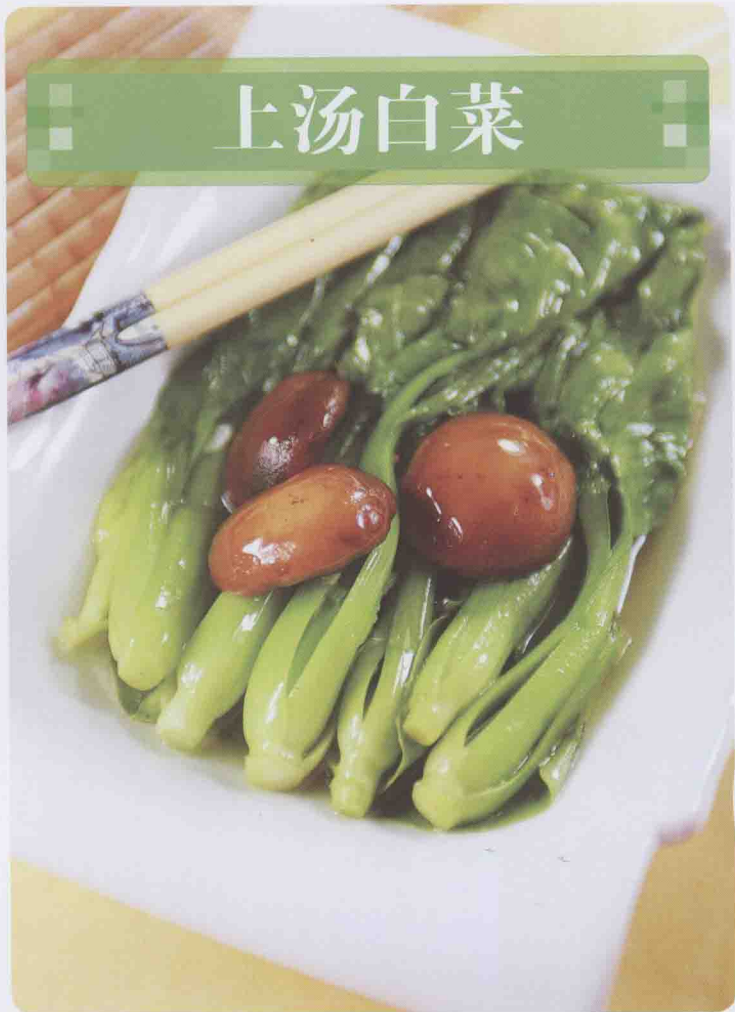
选材心得

挑选小白菜时, 要看叶片是否完整光泽, 叶片发软、发蔫的小白菜就不太新鲜了。更重要的一点是, 如果喜欢清甜脆嫩口感的, 要挑选青口小白菜, 根部上面的菜帮是发绿的就是青口的。

制作方法

- 1 将小白菜心择洗干净; 红椒洗净去籽, 切丝备用。
- 2 锅内加入适量清水, 烧开后放入小白菜心, 调入油、盐和鸡精。
- 3 煮至小白菜心熟后捞出, 码入盘中, 放上切好的红椒丝和葱段。
- 4 浇上蒸鱼豉油, 再淋上少许热油即成。

上汤白菜



主料

白菜500克，香菇20克。

辅料

油 1/2 汤勺（约8毫升），
盐 1 茶匙（约5克），鸡精 1/2
茶匙（约3克），高汤 100 毫升。

搭配解析

一般的高汤都是用鸡熬制成的汤汁，其中也加入了提鲜的鸡精，味道鲜美；白菜是一道营养丰富的素菜，两者搭配味道鲜美，口感良好。

制作方法

- 1 白菜择洗干净；香菇用温水泡发，去蒂后备用。
- 2 锅内倒入高汤，加入适量清水，大火煮沸后放入香菇，调入油和盐，转小火煮3分钟。
- 3 放入沥干的白菜，用小火焖煮至白菜变软。
- 4 调入鸡精，待其溶化入味后即可出锅食用。