

快乐
烹饪

美味诱惑

Homely Dishes

好学易做 家常菜

典尚文化工作室 编著



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



美味诱惑

好学易做 家常菜



典尚文化工作室 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

好学易做家常菜 / 典尚文化工作室编著. —北京:电子工业出版社, 2012. 1
(快乐烹饪 美味诱惑)

ISBN 978-7-121-15275-7

I. ①好… II. ①典… 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242775号

责任编辑: 张晓真

特约编辑: 梁卫红

印 刷: 中国电影出版社印刷厂
装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 8 字数: 192千字

印 次: 2012年1月第1次印刷

定 价: 18.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，
请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.
com.cn。

服务热线：（010）88258888。



好学易做家常菜

Homely Dishes

漂泊千万里之外，游子最难忘的是梦中的家乡，那山、那水、那风。交际应酬交错之间，常常是回家后妻子做的家常饭菜最终让人踏实。

一、幸福生活从家常菜开始

“食色，性也”，孔夫子感叹道，并进一步指出要“食不厌精，脍不厌细”。可见，饮食其实是观察和分析中国文化的一个极好窗口。饮食作为最日常、最具体、最生动的生活方式，最直观地表达了中国人对于美好生活的定义。那就是：

第一，饮食是我们作为人生存下去的最基本的要求和物质基础。没有了饮食，连生存都可能终止，何谈幸福？所谓“皮之不存，毛将焉附”。

第二，美好生活的一个很重要的本源是精食和细脍。美食的快乐是中国人最看重的一种快乐。也许正是中国人对吃的态度和高标准的要求推动了中国菜的成长和发展，并最终以一菜一格，百菜百味，色、香、味、形、器、养共美的文化特色和精湛技艺成为世界上公认的三大菜系之一（另两大菜系是以意大利为代表的西方菜和以土耳其为代表的伊斯兰菜）。

家常菜是老百姓最常见和最常吃的菜，也是中国烹饪之根。可以说，正是千千万万的家庭的智慧和创造，才孕育了中国菜大量而优秀的专业厨师。

虽然专业厨师在烹制、调味、造型、装盘等方面一骑绝尘，能做出普通人难以吃到或常吃的宫廷菜、官府菜、公馆菜、餐厅菜，为人们提供了别样的物质享受和精神享受，但是家常菜却以最熟悉的气息、最平易近人的姿态、最轻松爽口的味道为我们最广大的普通人提供了最亲切、最踏实的生活享受和趣味。许多常活动于社交场合的朋友也许有这样的体验：觥筹交错、高谈阔论、山珍海味之后，只觉得肚子里除了酒什么也没有。只有回到家吃母亲或妻子做的一碗家常面后，才可以舒服地憩息。

所谓“家常菜”，意为“寻常可见，不烦求远”。我们大多数人都是吃着家常菜长大的。长辈们做的家常菜，常常是我们幸福记忆中最重要

的一个方面。



有人说，要留住男人的心，首先要留住男人的胃。看似一句普通的话，却蕴含深刻的生活哲学和幸福哲学。小时候，做菜不好吃的家庭的孩子，偶尔吃到邻居家的美食，那种羡慕之情是油然而生的。长大后，做菜不好吃的夫妻，总觉得生活中缺失了些什么。常年的餐馆生活既贵又无乐趣，偶尔自己做做菜，又觉得难以下咽。学会烹饪家常菜，其实不仅可以提高生活的质量、增加生活的乐趣，更是一种对自身能力的肯定、一种美的享受，还是一种夫妻相悦、和谐幸福的重要手段。

来吧，让我们学做家常菜！其实，只要你稍微用心，做好家常菜并不难。

二、常用调味料在烹调中的作用

烹调的发明，是人类发展史上的一个里程碑，是人类区别于动物、走向文明、享受生活的标志。

所谓“烹”，就是把生的食物通过加热制成成熟的食物；所谓“调”，就是合味，通过合味让菜肴滋味鲜美、色泽美观，其主要功能是：除去异味，增进美味，确定口味，丰富色彩。要做好家常菜，除了最基本的让原料由生变熟（这个过程最主要的是掌握火候，后面将涉及）外，最重要的就是善用调味品。因此，了解最常用的调味品在烹饪中的作用是非常关键的。

1. **油**：使原料成熟，并增加原料的香滑酥脆。

2. **盐**：调味，保持人体正常的渗透压和人体内的酸碱平衡。有句话这样说：“无盐不鲜，一咸又压百味”，可见用盐多少的重要性。

3. **酱油**：提味、调色。

4. **黄酒**：去腥、调味、增香。

5. **醋**：增加鲜味、解腻、去腥。

6. **糖**：调和滋味、增加菜肴色泽。

7. **姜、葱、蒜**：去腥、提香、开胃。

8. **胡椒**：去腥、提香、提鲜。

9. **味精、鸡精**：增鲜。

10. **淀粉**：用于调制各种糊浆、芡汁，有保持菜肴鲜嫩、提升滋味、提升观感的性能。

11. **香油**：即芝麻油，用于增香、刺激食欲。

12. **香料**：指桂皮、八角、山柰、大茴香、小茴香等，主要用于卤菜和烧菜增香。



以上为中国各菜系均适用的基本调味品，是做好家常菜必备的调味品。当然，菜系不同，也促成各菜系还有一些形成各自菜系特色的特殊调味料，比如川菜의辣椒、花椒、芽

菜、豆豉；粤菜的柠檬汁、豉汁、蚝油、海鲜酱、沙茶酱、鱼露；鲁菜的酱葱香料、葱油、腐乳；淮扬菜的甜油、绍酒。这些各地特色调味品，读者可依自己喜好另备。

三、家常菜常用烹调方法介绍

熟练掌握一些常用烹制方法，有利于做出更可口、更香醇、更好看的家常菜。

1. 炒：炒是中国传统的烹调方法，烹制食物时，锅内放少量的油，在旺火上快速烹制、搅拌、翻锅。炒的过程中，食物总处于运动状态。这种烹调方法可使肉汁多、味美，蔬菜既嫩又脆。同时，由于炒一般都是旺火速成，在很大程度上保持了原料的营养成分。

炒的方法有很多（比如生炒、熟炒、煸炒、软炒等），但基本操作方法是將炒锅烧热，再注入油烧热，先炒肉，待熟盛出，再炒蔬菜，再将炒好的肉倒回锅中，兑入汁和调料，待汁收好即成。



操作要点：

①适用于经过刀工处理的小型丁、丝、条、片等大小、粗细均匀，质地细嫩，无筋骨的动植物原料。

②操作时要旺火、热油，锅要滑，要不断地快速地翻动原料。

③炒时一般不勾芡。

2. 烧：是指将前期熟处理的原料经炸、煎、爆或水煮后加入适量的汤汁和调料，先用大火烧开，调基本色和基本味，再改小中火慢慢加热至将熟时定色、定味，最后用旺火收汁或勾芡的烹调方法。



烧又分为红烧、白烧、干烧等。红烧，一般烧制成深红、浅红、金黄等颜色，调味品多选调料。白烧，一般烧制时加入白色或无色调味品，保持原料的本色或是奶白色。干烧，与红烧相似，但是不用水淀粉收汁，是在烧制中用中火将汤汁基本收干，使滋味渗入原料的内部或是粘附在原料表面上成菜。

操作要点：

①以水或汤为主要传热介质。

②所用主料多数经过熟处理，也有少数可以直接用新鲜的原料。

③火力以中火为主。

④汤汁一般为原料的四分之一左右，烧制

后期转旺火勾芡或收汁，成菜饱满光亮，入口软糯，味道浓郁。

3. 蒸：指把经过调味的食品原料放在器皿中，再放入蒸笼利用蒸汽使其成熟的烹饪方法。由于蒸具将食物与水分开，纵令水沸，也不致触及食物，使食物的营养价值能全部保持于食物内，不易遭受破坏，从而保持食品的原汁原味，因此，油脂少、健康、鲜、香、嫩、滑、形态完整。现在也流行用蒸法做汤菜，目的也是更原汁原味，更营养健康。

用不同原料蒸菜时，火力的强弱及花费的时间长短有所区别。



操作要领：

①旺火沸水速蒸，质地嫩的原料一般要15~18分钟，如清蒸鱼。

②旺火沸水速蒸，原料形体大、质地老、成菜要求酥嫩的一般要2~3小时，如粉蒸肉。

③中小火沸水缓蒸，原料质地较嫩或经过较细致的加工，成菜要求保持鲜嫩或好形态的，蒸制时间约为20分钟，如蒸蛋。

家庭中多用清蒸、粉蒸、扣蒸之法。清蒸是指单一口味原料直接调味蒸制的方法，成品汤清味鲜、质地细嫩。原料必须清洗干净，沥尽血水。粉蒸是指加工、腌味的原料上浆后，粘上一层熟米粉蒸制成菜的方法，粉蒸菜具有糯软香浓、味醇适口的特点。扣蒸是将原料经

过改刀处理并按一定顺序放入碗中上笼蒸熟的方法，蒸熟菜肴翻扣装盘，形态饱满，神形生动，如四川的蒸烧白。

4. 炖：是指把食物原料加入汤水（要淹过食物原料）和调味品，先用旺火烧沸，然后转成中小火长时间烹煮的方法，分为不隔水炖和隔水炖两类。隔水炖指将原料装入容器内密封，置于蒸锅上用开水或蒸汽加热炖制。这种炖法可使原料的鲜香味不易散失，成菜鲜香味足。但应掌握好炖制时间，不足则不熟，过长则过于熟烂，使滋味散失。不隔水炖指将原料直接放入锅内，加入汤水，盖上锅盖，加热炖制。以喝汤为主，汤色清爽、滋味鲜浓、香气醇厚。



操作要领：

①在炖制开始时，大多不能先放咸味调味品，特别是不能放盐，如果盐放早了，由于盐的渗透作用，会严重影响原料酥烂，延长炖制时间，并阻碍鲜味成分扩散（但炖丸子除外）。

②不隔水炖忌用旺火久烧，只要水一烧开，就应转为小火炖1~3小时，以原料熟软为准。否则，汤色会变白，失去汤清的特色。隔水炖则需一直用大火，并注意锅内不能断水，如锅内水不足，需加水，一般需3~4小时。

③畜禽肉等原料应加工成大块或整块炖，不宜切小切细，但可制成茸泥做成丸

子状。

④主料必须焯水，清除原料中的血污浮沫和异味。

⑤最好一次加足水量，中途不宜加水。

⑥熟后再进行调味或蘸食。

四、常用烹饪术语

在许多菜谱和烹饪图书中，介绍制作方法时常用到一些烹饪专用术语，由于未作解释说明，常常使读者不明就里，难以掌握烹调之关键点，故而影响读者做家常菜的积极性。本书从炙锅开始，选择最常

用、最主要的烹饪术语作简明的介绍，相信有助于读者读懂烹饪书，做好家常菜。

1. 炙锅：是爆、炒类菜肴或摊蛋皮等临烹前的一道操作程序，其方法是将炒锅置火上，用旺火烧至温度很高时（有时锅底呈红色，即辣锅），舀进冷油用锅铲边淋边搅，使之向四方散开，一两分钟后倒去热油，再放入冷油，边淋边搅，再倒去热油，然后再进入下一步程

序。炙后的锅光滑、油润、干净，原料下锅受热均



匀，不易粘锅，不仅方便操作，更能保证菜肴质量。

2. 火候：

火候可分为旺火、中火、小火。旺火也称大火、急火，是最强的火力，用于“抢火候”的菜肴，

可以减少菜肴在加热时营养成分的损失，保持原料的鲜美脆嫩，适用于炒、爆、熘、炸、蒸等烹饪方法。中火有较大的热力，适用于烧、煮、炸、熘、煎等烹调方法。小火也称慢火、文火，此火火焰较小，火力偏弱，适用于烧、焖、炖等。

3. 油温：即投料时锅中油的温度。油的温

度通常被称为“几成热”。

每成热约为30℃左右，对油的温度习惯上还分为温油、温热油、热油及烈油。温油，也称为三四成热，油温在100℃左

右，此时油面泛起白泡，无声

响和青烟。温热油，也称为五六成热，油温在150℃左右，此时油面向四周翻动，略有青烟冒



起, 适合煎、软炸等。热油也称为七八成热, 油温在200℃左右, 此时油面翻动转为平静, 青烟四起并向上冲, 适于炸、炒、余等烹调手法。烈油也称为九到十成热, 油温在300℃左右, 即将到燃点, 仅用于爆菜。多次实践, 即可掌握, 并根据菜肴质地等因素灵活运用, “悟到”火候、油温, 便可享烹饪之乐趣。



4. 码味: 即加热前的调味, 又称“打底味”。一般用盐或酱油、料酒等调味品把原料调拌或浸渍一下, 使其先有一个基本的滋味。码味对原料有渗透入味、除异增鲜的作用。至于所用的调味品, 可以根据风味特色进行添加。

5. 码芡: 又称“上浆”, 指根据烹调方法和成菜要求在加工成形的原料表面粘附一层薄薄的芡汁的操作方法, 用于炒、爆、熘类菜肴的原料, 可起到保持营养成分、水分和鲜味并使原料形态水润饱满、质地细嫩的作用。码芡要掌握好时机, 一般在原料快下锅时才进行。

6. 穿衣: 又称“挂糊”, 指根据烹调方法和成菜要求在加工成形的原料表面粘裹一层糊芡的操作方法, 用于炸制菜肴较多, 可保持原料的营养成分、水分和鲜味, 使原料形态饱满, 菜品外酥脆松香、内细嫩滋润。使用时, 要干稀适度, 裹糊要厚薄均匀。

7. 兑滋汁: 也叫“兑味”。在烹制菜肴时, 根据成菜需要, 临时将几种调味品(其中一部分要加水豆粉, 水豆粉是用豆粉加清水调匀而成的)调匀成滋汁备用。

8. 勾芡: 指菜肴成熟时, 在锅内汤汁中放入一定量的芡汁(水豆粉), 通过高温糊化使菜肴中汤汁浓稠的操作方法, 主要用于烧、烩类菜肴, 有使菜肴更加入味之功效和提升菜肴色泽、保持温度的作用。勾芡的芡汁浓度由成菜要求确定, 有流芡、米汤芡、玻璃芡三种。

9. 跑油: 一些菜肴在烹制前, 根据原料的质地和成菜的要求, 先将原料放入油锅中微炸一下, 称为“跑油”, 作用是保持原料形态的完整, 使原料增色增香, 以便再烹制。

10. 焯水: 又称“出水”, 指将原料整理清洗后, 投入开水中煮一定时间以除去腥、臊、膻等异味的操作方法。焯水时要注意用旺火, 水要开, 水量要大, 撇尽水面浮沫, 保持原料清洁。根据原料的大小、多少、老嫩, 掌握出水时间。

11. 紧皮: 将原料入开水锅内中微煮或微烫, 使其肌肉紧缩、表皮伸展的方法, 多用于家禽类的原料, 如鸡、鸭等。

12. 散籽: 指动物原料切成丝、丁、片等形状并码味码芡, 下油锅翻炒后, 彼此分开、互不粘连的状态, 为菜肴成菜的质量标准之一。

13. 亮油: 对爆、炒、熘类菜肴的感观要求之一, 指成菜装盘后, 菜肴周围出一圈适量的油, 即所谓的“亮油一线”。亮油有使菜肴色

泽美观、统计统味、有油而不重、油少能保温的作用，但忌亮油过多。当然，现在由于人们食油超标，也可不亮油，以增加对营养有高要求的食者的好感。

五、特殊原料的加工技巧

在家庭中，人们常对一些原料不熟悉或不知道科学合理的加工方法，或者对之无可奈何，最后浪费了事，或者按着自己的想法去弄，结果难以下咽。因此，掌握常规和必备的加工技巧，对于家常菜扩大烹饪原料范围、提升美味程度都大有益处。

1. 涨发干海参



干海参适宜用热水涨发。操作时将海参用热水焖煮回软，开肚去肠后洗净，再保持70~80℃的温度焖煮至膨胀、软嫩。要求有刺参可直接焖泡；无刺参应先用火燎皮，可根据海参品种及皮的厚薄决定燎的程度，燎后放入热水中泡软，刮去粗皮再进行焖煮。应勤观察涨发程度，随时捞出已发好的海参。

2. 涨发鱼翅

鱼翅适宜用热水涨发。操作时先将鱼翅剪去薄边，用小火焖煮至边卷，拆去鱼骨、腐油，清水浸漂去腥味，取出鱼翅即可。涨发要求：鱼翅品种、质量不同，涨发时间亦不同，

14. 氽：烹调方法的一种，指把原料放到沸水里稍微煮一下，以起到断生（对蔬菜）、紧皮、缩肉之作用，以便下一步烹调之用。

应分别涨发；涨发中保持小火焖煮；沙粒褪尽；取翅时应尽量保持鱼翅排列形状。

3. 涨发干鱿鱼

适宜用碱水涨发。操作时先将干鱿鱼用冷水浸泡回软，撕皮去软骨，改刀后放入碱水（浓度为5%）中浸泡约5小时，然后加热并保持在60~70℃的温度中至鱿鱼柔嫩透明时捞出，用清水洗净。涨发中要求鱿鱼头、须分开涨发，勤观察涨发程度。

4. 涨发干鲍鱼

有几种方法都可涨发。一是清水发，把鲍鱼放在锅里，加清水浸泡10~24小时，直到它发透为止。

二是用鸡骨汤发，先用温水将鲍鱼泡半天，用刷子刷去脏东西，让它变白，然后放进沙锅，加两只鸡腿或一些鸡骨，加葱、姜、黄油，文火焖上5~6小时即可发好。



三，最常用的是将鲍鱼浸泡24小时，然后用凉水冲洗，再用沸水泡一晚，让它恢复原状，然后刷洗干净，去掉脏东西，再用水没过它，蒸10个小时。这种方法最能保持鲍鱼的口感。

5. 涨发干猪蹄筋

适宜用油涨发。操作时先将蹄筋用热水洗净、晾干，入温油中浸泡至软，然后用小火使油温逐渐升高，双手各执一瓢将蹄筋舀起，又放下，如此反复操作。放蹄筋时油温不能太高，如太高了则要将锅端离火口或降温。直放至蹄筋松泡时捞起，入清水浸泡回软。

6. 炸酥肉

指将五花肉改刀，裹上蛋豆粉（蛋豆粉是用鸡蛋液、豆粉、清水调制而成的）下油锅炸制成半成品的加工方法，其主要要求是：宜选用猪五花肉或泡泡肉；蛋豆粉要干稀适当，裹时厚薄均匀；炸制中豆粉必须炸熟；炸时油温一般掌握在六七成热。

7. 鲜虾的处理方法

虾的加工很简单，只要注意用刀挑去虾背上的虾线即可。同时，选择虾时应以鲜活者为佳，色发红、身软的虾不够新鲜，应尽量不吃。



8. 杀甲鱼

杀甲鱼的时候先剃头，可以把它翻过来，它脚很短，为了翻回来会用头顶地，这时候要快速准确砍掉其头。如果这样它的头还不出来，可以用脚踩住背壳，用力压，头就出来了。然后，把血放尽，用开水烫2分钟左右，捞出来趁热用钢丝球把全身表面的黑皮刮掉。接着开始卸壳，用刀沿裙边（不很硬的像裙摆一样的一圈）将壳片成上下两半。片开后清除内脏，很重要的一点是把脂肪取干净，因为脂肪很腥。最后，把脚趾尖切掉。之后，再根据要做的菜改刀。



9. 发干笋

一种方法是泡发时先将干笋放入铁锅内，加水煮30分钟，然后用小火焖一会儿，再捞出切除老根，洗净，浸泡在淘米水中待用。另一种方法是先用冷水将干笋泡软后切成薄片，再用少许碱水烧开浸泡5分钟左右，放清水中漂净，即可与其他食品一起烹调了。

目录

CONTENTS

015

畜肉类

- 016. 尖椒泡菜炒肉丝
- 017. 锅巴肉片
- 017. 爆炒肉末雪里红
- 018. 藠头炒腊肉
- 018. 腊肉炒菜花
- 019. 青椒炒火腿
- 019. 年糕腊肉
- 020. 尖椒炒猪耳
- 020. 榨菜炒肉丝
- 021. 京酱肉丝
- 021. 川式小炒肉
- 022. 干豇豆烧猪蹄
- 023. 海带肘子汤
- 023. 紫菜绿豆煨排骨
- 024. 泡豇豆炒肉末
- 024. 回锅肉炒拉面
- 025. 黄瓜炒肉片
- 025. 黄豆烧猪手
- 026. 西芹排骨
- 026. 老干妈煎肉
- 027. 木须肉片
- 027. 木耳肉片
- 028. 蘑菇木耳滑肉片
- 029. 腊肉炒鸡枞菌
- 029. 姜汁肚丝
- 030. 鱼香肉丝
- 030. 飘香排骨
- 031. 糖醋排骨
- 031. 红酒里脊
- 032. 芋头回锅肉
- 032. 酱肉丝
- 033. 凉粉白肉
- 033. 冲菜白肉片
- 034. 红枣煨肘
- 035. 茶树菇烧肉
- 035. 蚝油木耳排骨煲
- 036. 竹笋老腊肉
- 036. 青椒烩猪耳
- 037. 松茸炖猪蹄
- 037. 芽菜烧肉
- 038. 酸萝卜肚条
- 039. 山椒爆黄喉
- 039. 辣子脆肠
- 040. 椒麻脆肚丝





- 041. 椒麻滑腰片
- 041. 椒麻毛肚
- 042. 泡菜烩大肚
- 042. 泡椒炒猪心
- 043. 水豆豉腰花
- 043. 火爆毛肚
- 044. 金针菇烩毛肚
- 045. 泡椒百叶
- 045. 幺姑肝片
- 046. 家乡回锅肉
- 046. 农家回锅肉
- 047. 什锦里脊肉
- 047. 滑炒肉片
- 048. 泡椒爆肥肠
- 048. 孜然羊肉
- 049. 鱼香肝片

- 049. 芹菜炒猪心
- 050. 炆锅腰花
- 051. 蒜香辣味肠
- 051. 蒜泥腰片
- 052. 芹菜鲜椒炒脆肠
- 052. 尖椒煸狗肉
- 053. 香辣节子肠头
- 053. 陈皮狗肉
- 054. 葱爆牛柳
- 054. 菠萝牛肉
- 055. 彩椒牛肉粒
- 055. 回锅牛肉
- 056. 泡椒羊杂
- 056. 淮山枸杞炖羊肉
- 057. 金针羊肉丝
- 057. 芹菜羊肉丝

- 058. 葱油鞭花
- 059. 番茄烩牛柳
- 059. 家常牛肉丝
- 060. 野鸡红牛肉丝
- 060. 凉拌牛肉
- 061. 黄焖牛筋
- 061. 蒜爆羊肉
- 062. 番茄烩牛尾
- 063. 竹笋烧牛肉
- 063. 炒牛板筋丝
- 064. 胡萝卜兔丁
- 064. 竹荪蛋烩仔兔
- 065. 农家泡菜兔
- 065. 凉拌兔丁
- 066. 泡姜烧仔兔
- 067. 香爆兔肉
- 067. 小米椒爆仔兔
- 068. 泡椒仔兔
- 068. 尖椒仔兔
- 069. 青豆兔丁
- 069. 风味兔腿
- 070. 香辣兔丁
- 070. 鱼香兔花
- 071. 葱爆狗肉
- 071. 泡豇豆煸狗肉
- 072. 鸡腿菇熘猪肝
- 072. 干煸牛肉丝

073

禽肉类

- 074. 板栗烧鸡
- 075. 凉拌苦瓜鸡
- 075. 串烧鸡
- 076. 春笋炒鸡胗
- 076. 家常鸡丁
- 077. 花椒三黄鸡
- 077. 宫爆鸡丁
- 078. 阿胶酸萝卜炖鸭
- 078. 回锅仔鸭
- 079. 尖椒炆香鸭
- 079. 炒香鸭
- 080. 碧桃鸡丁
- 081. 豉椒鸡片
- 081. 泡椒鸡杂
- 082. 青椒鸭掌
- 082. 香辣鸡丁
- 083. 酱爆鸭舌
- 083. 香辣鸭下巴
- 084. 椿芽鸡丝
- 085. 银芽鸡丝
- 085. 竹荪滋补老鸡汤
- 086. 茶树菇煨鸡汤
- 086. 枸杞红枣老鸡汤
- 087. 口蘑烧鸡
- 087. 牛肝菌炖鸡片

- 088. 荔枝炒鸡丁
- 088. 鲜花椒熘鸡丁
- 089. 青椒煸仔鸡
- 089. 尖椒盐菜煸仔鸡
- 090. 三果鸡芹
- 091. 竹荪酸萝卜烩鸡
- 091. 家常拌土鸡
- 092. 农家泡菜鸭
- 092. 泡菜烩鸭血
- 093. 青椒爆鸭
- 093. 香炒鸭掌
- 094. 尖椒煸鹅肠
- 094. 尖椒炆鹅肝
- 095. 香辣鸡胗
- 095. 陈皮鸡肾
- 096. 羊肚菌炖乳鸽
- 096. 笋丁辣滑鸡
- 097. 竹荪三菌煨乳鸽
- 097. 鸿运钵钵鸡
- 098. 青豆烩鹅丁
- 098. 芽菜鸡粒

99

水产及其他

- 100. 竹花响螺片
- 101. 虾仁白菜
- 101. 熘鱼片
- 102. 指椒炒虾





- 102. 清烩虾仁
- 103. 泡菜碎米虾
- 103. 玉米烩虾仁
- 104. 芹菜鱼丝
- 104. 芦笋爆鱼丁
- 105. 番茄鱼片汤
- 105. 泡姜熘鱼片
- 106. 虾仁炒粉丝
- 107. 熘蚕豆酿虾球
- 107. 芙蓉泡菜小煎虾
- 108. 豆豉酥鲳鱼
- 108. 泡椒鲜贝
- 109. 泡椒鱼条
- 109. 棒棒鱼丝
- 110. 老妈辣子虾
- 111. 泡姜炒鳝片
- 111. 鱼头豆腐汤
- 112. 炒螺头
- 112. 干收泥鳅
- 113. 侧耳根煸鳝丝
- 113. 泡豇豆煸青鳝
- 114. 青花椒辣螃蟹
- 114. 鱼香鲜贝
- 115. 番茄白果炖甲鱼
- 115. 川味蛭子王
- 116. 青椒滑菇
- 117. 银鱼烩苡仁
- 117. 蛋黄南瓜
- 118. 豇豆煸蟹
- 118. 火爆鱿鱼卷
- 119. 爆炒宝石贝
- 119. 川椒花甲
- 120. 合炒虾仁
- 121. 葱油海螺
- 121. 冬瓜豆汤
- 122. 糖醋带鱼
- 123. 葱辣鱼条
- 123. 红烧带鱼
- 124. 鸭蛋黄炒豌豆
- 124. 翡翠镶钻
- 125. 麻婆豆腐
- 125. 什锦豆腐
- 126. 泡椒牛蛙
- 126. 酸萝卜烩响螺片
- 127. 红烧茄子
- 127. 双豆炒鲜鱿
- 128. 西红柿炒鸡蛋
- 128. 沙锅豆腐汤





美味诱惑

好学易做 家常菜



典尚文化工作室 编著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

好学易做家常菜 / 典尚文化工作室编著. —北京:电子工业出版社, 2012. 1
(快乐烹饪 美味诱惑)

ISBN 978-7-121-15275-7

I. ①好… II. ①典… 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242775号

责任编辑: 张晓真

特约编辑: 梁卫红

印 刷:

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 8 字数: 192千字

印 次: 2012年1月第1次印刷

定 价: 18.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺,
请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.
com.cn。

服务热线: (010) 88258888。