



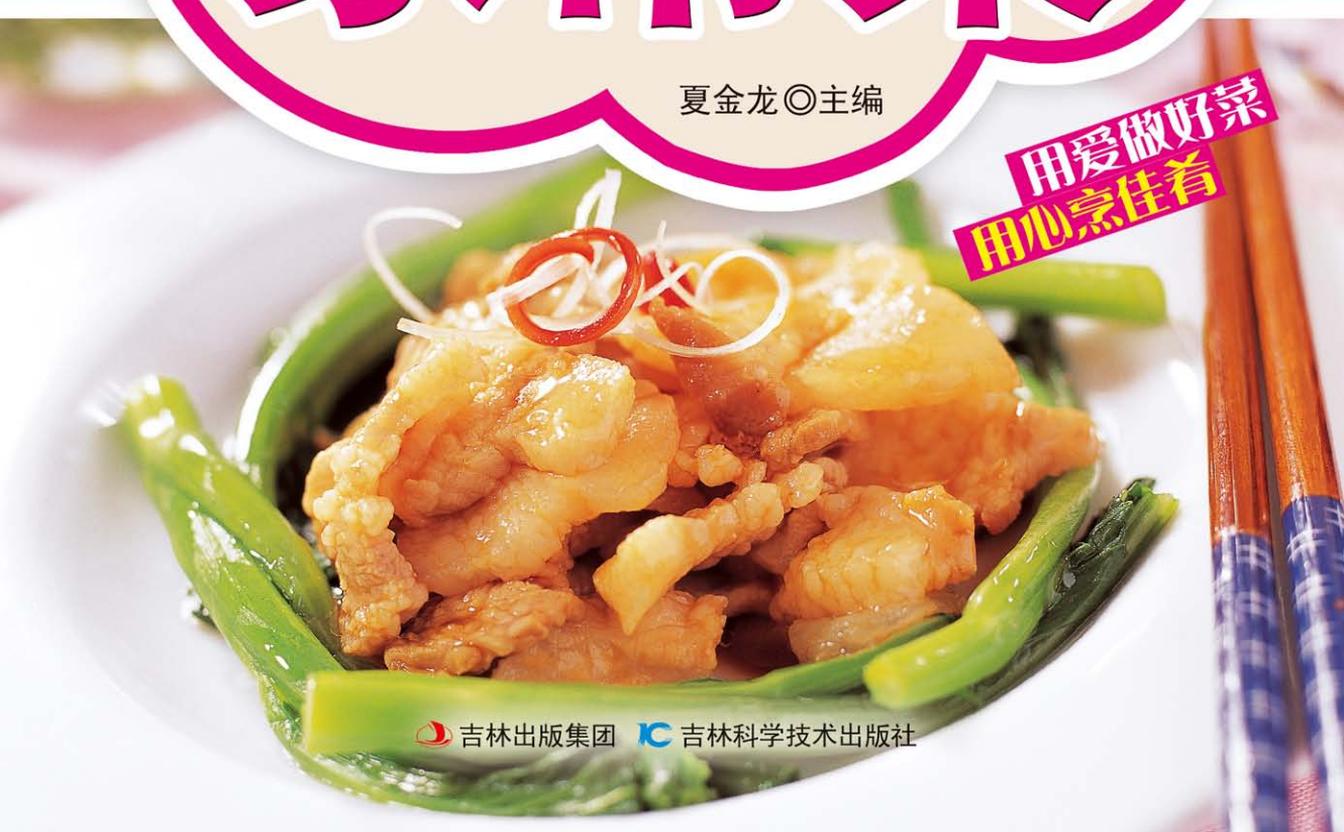
百吃不厌

最家常

家常菜

夏金龙◎主编

用爱做好菜
用心烹佳肴



百吃不厌

最常

家常菜

夏金龙◎主编



图书在版编目(CIP)数据

百吃不厌家常菜 / 夏金龙主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.7
ISBN 978-7-5384-5911-1

I. ①百… II. ①夏… 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085242号

百/吃/不/厌

家常菜



主 编 夏金龙
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 赵 渤
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7月第1版
印 次 2012年7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 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5911-1
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



Author

作者简介



夏金龙 中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，中国十大最有发展潜力的青年厨师，全国餐饮业国家级评委，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省吉菜研究专业委员会会长，2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”称号。2010年8月22日由中国烹饪协会名厨专业委员会派遣并代表中国名厨参加世界各国现任“总统御厨第33届年会”。曾编著烹饪书籍《中国新吉菜》《CCTV天天饮食系列》《家常面点》《快手套餐系列》《中国味道系列》《蘑菇主厨系列》《好学易做1000样系列》《57道有滋有味汤系列》《炒饭盖饭》《健康饮品》《大厨拿手家常菜系列》等图书80余种。现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

主 编 夏金龙
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





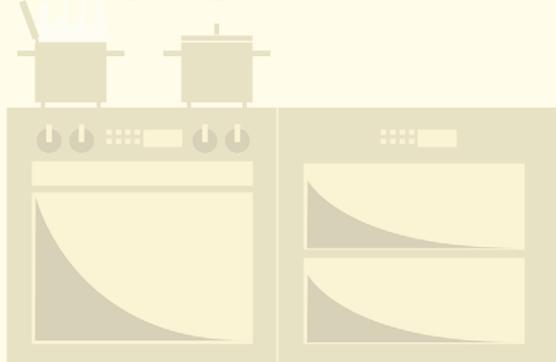
Foreword 前言

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，烹调出一道道简易、美味、健康的家常菜肴，与家人、朋友一起分享烹调的乐趣，让生活变得更富姿彩。

《最家常》系列图书面世后，受到了广大读者的喜爱，根据读者的反馈信息，我们又请专家为读者编写了《非常地道家常菜》《煎炒烹炸家常菜》《吃香喝辣家常菜》《百吃不厌家常菜》《全民最爱家常菜》五本图书。根据家常菜的特点，每本书在菜品的选取上仍然沿用了原料取材容易、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美食，达到一学就会的目的。

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，还能够轻松地享受烹饪带来的乐趣。



A handwritten signature in black ink, likely the author's name, written in a cursive style.

Contents 目录

Part 1	春季菜		
南瓜炒芦笋	10	家常豆腐	28
火腿豌豆	11	肉丝炒平菇	29
豆豉浸芦笋	11	双耳爆鼓虾	30
八宝菠菜	12	白蘑田园汤	31
香糟猪肘	12	炒白菜三丝	31
椿芽蚕豆	12	清炖牛尾	31
红蘑土豆片	13	辣子肉丁	32
肉丝炒空心菜	14	百合四季豆	32
橙汁山药	15	盅馅汤	33
姜汁松花蛋	15	牛肉土豆汤	34
韭黄烩黄鳝	15	白云凤爪	35
虾仁炆韭菜	16	芥菜山药汤	35
肉末焖菠菜	16	香菇时蔬炖豆腐	36
芥菜心炒素鸡	17	三色蒸蛋	36
四川泡菜	18	羊肉冬瓜汤	36
猪肝拌菠菜	19	猪蹄瓜菇汤	37
西芹百合炒螺片	19		
脆芹拌腐竹	20		
咸烧白	20		
大蒜烧蹄筋	20		
西红柿炒鸡蛋	21		
香辣牛尾	22		
菜花炒肉	23		
什锦冻豆腐	23		
咖喱牛筋煲	23		
虾干炒油菜	24		
蟹黄蹄筋	24		
巧手长寿汤	25		
西红柿鸡蓉汤	26		
芫爆鸡丝	27		
飞蟹粉丝煲	27		
川香回锅肉	28		
炒猪大肠	28		
		上汤芥蓝	38
		桂花鸭煲	39
		醋烹虾段	39
		椒香鳊鱼	39
		丸子烩豆腐	40
		孜然烤鲜鱿	40
		虾仁炒鲜奶	41
		白炒虾	42



剁椒蒸鳙鱼头·····	43	芦笋炒虾干·····	59
酸辣豆皮汤·····	43	蟹肉炒鱼肚·····	60
家常炒双冬·····	44	百合甜蜜豆·····	61
气锅酸菜鹅·····	44	东安仔鸡·····	61
麻婆豆腐·····	44	葱香豆豉鸡·····	62
西施玩月·····	45	德州扒鸡·····	62
酱爆墨鱼·····	46	秘制啤酒鸭·····	62
醋熘白菜·····	47	青笋炒肝片·····	63
海带炖鹌鹑·····	47	椰蓉炒活蟹·····	64
盐水鸭肝·····	47	如意鸭卷·····	65
土豆片炒番茄·····	48	清炖肘子·····	65
蒜香空心菜·····	48	精力汤·····	65
炒墨鱼片·····	49	煎汁大虾·····	66
明珠菜心·····	50	怪味鸡块·····	66
黄豆芽炒榨菜·····	50	冬瓜海鲜锅·····	67
Part 2	夏季菜	蒜蓉西蓝花·····	68
虾酱炒四季豆·····	52	拌菜生鱼·····	69
花椒莴笋丝·····	53	肉片炒凉瓜·····	69
香炒蟹肉·····	53	干煸苦瓜·····	70
葱油芥蓝·····	54	橙汁薯仁·····	70
腊鸭肠炒芥蓝·····	54	虾米烧丝瓜·····	70
豆苗炒虾片·····	54	麻辣拌肘花·····	71
木耳韭黄炒虾丝·····	55	青椒炒猪心·····	72
百合芦笋虾球·····	56	蔬菜牛肉汤·····	73
炝拌三彩腐竹·····	57	鸡刨豆腐·····	73
梅子蒸排骨·····	57	尖椒炒腐皮·····	73
肉丸粉丝汤·····	57	素酿苦瓜·····	74
五彩鱼丝·····	58	白蘑野鸡汤·····	74
金菇煲肥牛·····	58	麻酱素什锦·····	75





青椒炒牛肉	76
芹菜土豆丝	77
冬瓜八宝汤	77
豆干炒蕨菜	78
八大锤	78
黄豆芽炒雪菜	78
棒棒鸡丝	79
松花熏鸡腿	80
蚌肉炒丝瓜	81
椒盐小黄鱼	81
铃铛丸子	81
南瓜牛肉汤	82
酸辣鱼肉羹	82
大蒜烧鲑鱼	83
萝卜丝炖大虾	84
酱汁鲜鱼汤	85
炒金针蚝油三素	85
荸荠虾仁	86
小虾炖南瓜	86
清炒荷兰豆	86
莼菜黄鱼羹	87
豉椒蒸扇贝	88
豌豆炒腊肉	89
炒辣子鸡块	89
三色椒油萝卜丝	89
酱爆四季豆	90
摇蚶	90
荷花鱼肚	91
奶汤鲍鱼羹	92
金虾银丝球	93

五色炒玉米	93
川椒炆黄瓜	94
老卤鸭脯	94
土豆菠菜汤	94
拌海螺	95
炒鸡件	96
黄瓜炒虾仁	97
红汁黄瓜	97
原汁鸭肝	97
熘肥肠	98
鱼香四季豆	98
芦笋百合北极贝	99
腊肉鲜芦笋	100
滑炒里脊	100

Part 3

秋季菜

炸青椒盒	102
白菜扣虾	103
青瓜虾仁炒蹄筋	103
鲜笋炆肚片	104
鲜虾瑶柱炖白菜	104
蚝油牛肉丝	104
葱油拌苦瓜	105
三鲜炖山药	106
杭椒牛柳	107
抓炒冬瓜	107
什锦豌豆	107
白果炆腰花	108
西红柿炖牛肉	108
熘肉段	109
青椒炒猪耳	110
胡萝卜炒木耳	111
香菇鸭脯煲	111
黑椒煎牛排	112
胡萝卜无花果汤	112
椒麻牛舌	112
干煎牛排	113
青笋烧牛肉	114
上汤浸菠菜	115
百花酿香菇	115
苏子叶卷木耳	115

腰果虾仁·····	116	金鱼莲花汤·····	133
千层脆耳·····	116	拔丝苹果·····	134
蒜香牛肉汤·····	117	蛋黄焗山药·····	135
三色鱼丸汤·····	118	柠檬里脊片·····	135
金牌扣肉·····	119	爽味萝卜卷·····	136
香辣肉丝·····	119	金丝海蟹·····	136
酱爆鸭块·····	120	麻辣田螺·····	136
花椒鸡丁·····	120	蒜香蒸海蛰·····	137
传统燻鸭·····	120	红烧狮子头·····	138
土豆煲牛腩·····	121	瓜片夏贝黄·····	139
茄汁牛尾汤·····	122	清烹里脊·····	139
干煸牛肉丝·····	123	蛋黄炒河蟹·····	139
椒爆蛭头·····	123	平菇炒肉·····	140
西蓝花炒鸡块·····	123	干煸肥肠·····	140
熟炒牛肚丝·····	124	八爪鱼炒菜心·····	141
卤虾片·····	124	火龙果拌山药·····	142
韭黄炒鸡蛋·····	125	清炒四角豆·····	142
水熘豆腐·····	126	Part 4	冬季菜
芥末拌合菜·····	127	十全大补汤·····	144
墨鱼猪肚汤·····	127	人参木瓜炖猪排·····	145
碎炒豆腐·····	128	珊瑚白菜·····	145
麻辣鸭脖·····	128	翠笋拌玉蘑·····	146
咸蛋黄炒大虾·····	128	花生仁拌芹菜·····	146
港式小豆腐·····	129	炆拌海带丝·····	146
木瓜炒鱿鱼·····	130	豌豆鸡丝汤·····	147
草菇小炒·····	131	鲜肉茄饼·····	148
炸干子·····	131	辣炆西蓝花·····	149
菠萝咕佬肉·····	131	海带豆腐排骨汤·····	149
萝卜海带煲牛肉·····	132	酸菜一品锅·····	149
红烧带鱼段·····	132	焦熘羊肉·····	150



参杞炖鹌鹑	150
黄焖羊肉	151
山药炒蚬仁	152
川椒蟹	153
腰果爆鸡丁	153
飘香猪脆骨	154
香菇炖豆腐	154
粟米炖排骨	154
客家牛肉	155
辣子羊里脊	156
白菜炒三丝	157
麻香土豆条	157
苦瓜煎蛋	157
玉米猪蹄煲	158
山珍节节香	158
羊肉丸子汤	159
花生眉豆煲鸡爪	160
葱烧猪蹄汤	161
可乐焖鸡腿	161
红烧冬笋	162
小白菜汆丸子	162
火爆乳鸽	162
三圆炖鸭	163
蛤蜊豆苗汤	164
熘炒羊肝	165
腊肉炒苦瓜	165
芦笋虾球	165
牛肉杂菜汤	166
豉椒酱甲鱼	166
壮阳靓汤	167
黑白螺片	168

蛭子鹌蛋竹荪汤	169
红焖排骨	169
青蒜炒猪肝	170
茄汁鹌蛋	170
黄蚬炒茼蒿	170
三丝鱼肚羹	171
香煎大虾	172
白炒刀鱼丝	173
姜汁热窝鸡	173
银耳竹荪汤	173
砂煲独圆	174
椒麻鸡	174
酸辣海参汤	175
开阳芹菜	176
秘制肥羊腿	177
豆芽煲排骨	177
绿豆芽炒芹菜	178
花生煲猪脚	178
豉椒爆黄鳝	178
刀鱼菜心烧豆腐	179
红烧猪蹄	180
山药排骨汤	181
麻香牛肉干	181
干层羊肉	181
双椒豆腐煲	182
香油鸡汤	182
蛤蜊炒韭香	183
人参鳊鱼	184
炆炒芥蓝	185
骨头白菜煲	185
黄豆猪蹄汤	186
蟹粉扒笋尖	186
豆泡白菜汤	186
火腿炖肘子	187
狗肉河虾炒韭菜	188
莲藕骨头汤	189
鲜虾蒸豆腐	189
腰果鲜贝	189
海参排骨煲	190
排骨煲南瓜	190
狗肉炒黄豆芽	191





Part 1
春季菜

百吃不厌家常菜





南瓜炒芦笋

清炒
新鲜爽滑

原料 南瓜200克，芦笋150克。

调料 蒜片10克，精盐、味精各1/2小匙，料酒1小匙，香油1/3小匙，水淀粉、植物油各1大匙。

准备工作 Preparations

- ① 南瓜洗净，削去外皮，切开后去瓤及籽，先切成大块，再切成5厘米长、1厘米宽的条。
- ② 芦笋切去老根，用小刀削去外皮，再用清水洗净，沥干水分，斜刀切成小段。
- ③ 锅中加入适量清水和少许精盐烧沸，先下入南瓜条焯烫一下，再放入芦笋条焯透，然后捞出南瓜条和芦笋条，用冷水过凉，沥干水分。

制作步骤 Procedures

- ① 净锅置火上，加入植物油烧至五成热，下入蒜片炒出香味。
- ② 再放入南瓜条、芦笋条翻炒均匀。
- ③ 然后烹入料酒，加入精盐、味精炒至入味。
- ④ 再用水淀粉勾芡，淋入香油，即可出锅装盘。



火腿豌豆

原料 豌豆荚750克，熟火腿100克。

调料 精盐1小匙，味精少许，香油3大匙，清汤150克。

制作步骤 Procedures

- 1 将豌豆荚去外壳，取豌豆仁，用清水洗净，放入沸水锅中焯透，捞出冲凉，沥干水分。
- 2 将火腿切成1厘米见方的丁。
- 3 锅中加入少许香油烧热，先放入火腿丁炒香，再放入豌豆仁炒匀。
- 4 然后加入精盐、味精、清汤略焖，出锅装盘，淋入香油即可。



豆豉浸芦笋

原料 鲜芦笋750克。

调料 精盐1大匙，味精、香油各2小匙，水豆豉100克。

制作步骤 Procedures

- 1 将鲜芦笋去皮，洗净，切成8厘米长的段，放入沸水锅中焯至断生，捞出晾凉。



- 2 将水豆豉剁成细末，放入盆中，加入精盐、味精搅拌均匀成味汁，再放入芦笋段浸泡3小时至入味。
- 3 将芦笋段取出，整齐地摆放入盘中，原汁加入香油调匀，浇淋在芦笋段上即成。





凉拌
鲜香脆嫩

八宝菠菜

原料 菠菜、胡萝卜丝、冬笋丝、香菇丝、火腿丝、海米、杏仁、核桃仁、口蘑片各适量。

调料 葱丝、姜丝各少许，精盐、鸡精、料酒、香油、植物油各适量。

制作步骤 Procedures

① 菠菜洗净，切成段，放入沸水锅中焯烫一下，捞出过凉，放入碗中；口蘑片、核桃仁、杏仁分别放入沸水中焯一下，捞出过凉，沥干水分。

② 锅中加入植物油烧热，下入葱丝、姜丝、火腿丝、海米、料酒煸炒，倒入菠菜碗中，再加入剩余的原料、调料拌匀即可。



卤制
咸香软嫩

香糟猪肘

原料 猪前肘1个。

调料 糟卤汁100克，葱段、姜片、料酒、白酒、香叶、八角、精盐、味精、冰糖各适量。

制作步骤 Procedures

① 将猪前肘刮去残毛，洗净，再放入开水中煮熟，捞出冲净，趁热去骨，留下左右两块厚肉。

② 锅中添入清水，加入香叶、八角、葱、姜、精盐、味精、冰糖烧开，晾凉后放入剩余调料煮匀，制成糟肘汁。

③ 将肘子肉放入糟肘汁中浸卤24小时，取出切片，摆盘即成。



凉拌
鲜嫩清香

椿芽蚕豆

原料 鲜蚕豆仁200克，香椿芽30克。

调料 精盐1/2大匙，味精少许，鸡汤1小匙，辣椒油2大匙。

制作步骤 Procedures

① 鲜蚕豆仁洗净，放入清水锅中煮至熟嫩，捞出沥水，摊开晾凉。

② 香椿芽去蒂，洗净，放入沸水锅中焯烫一下，捞出过凉，沥干水分，切成小粒。

③ 将鲜蚕豆仁、香椿芽粒一同放入盆中，调入精盐、味精，加入辣椒油、鸡汤调拌均匀，装盘上桌即成。





原料 土豆400克，红蘑50克，青椒、红椒各15克。

调料 葱末、姜末、蒜末各少许，葱段、姜片各15克，精盐、味精各1小匙，胡椒粉1/2小匙，酱油2大匙，香油2小匙，鲜汤150克，植物油750克。

准备工作 Preparations

- ① 土豆去皮，洗净，一切两半，再切成薄片。
- ② 青椒、红椒洗净，去蒂及籽，切成小块。
- ③ 红蘑用温水泡软，去根及杂质，洗净后放入沸水锅中焯透，捞出沥干，切块。
- ④ 红蘑装入碗中，加入葱段、姜片和少许鲜汤，入锅蒸1小时至入味，取出沥干。

制作步骤 Procedures

- ① 锅置旺火上，加油烧热，放入土豆片炸至熟透，捞出沥油。
- ② 锅中留底油烧热，先下入葱末、姜末、青椒块、红椒块略炒。
- ③ 再放入红蘑块、土豆片翻炒均匀。
- ④ 然后加入酱油，滗入蒸红蘑的原汁烧沸。
- ⑤ 再放入蒜末、精盐、味精、胡椒粉、香油炒至入味，即可出锅装盘。

红蘑土豆片

清炒
咸鲜滑软





肉丝炒空心菜

清炒
清鲜嫩滑

原料 空心菜500克，猪瘦肉150克。

调料 大葱、姜片、蒜瓣各5克，精盐、味精、鸡精、白糖各1/2小匙，料酒、水淀粉各1小匙，植物油200克(约耗30克)。

准备工作 Preparations

- ① 空心菜去根，洗净，切成4厘米长的段，再放入沸水锅中焯烫一下，捞出过凉，沥干水分。
- ② 大葱、姜片分别洗净，均切成细丝；蒜瓣去皮，切成小片。
- ③ 猪肉去筋膜，洗净，切成5厘米长的细丝，再放入碗中，加入少许精盐、味精、水淀粉抓匀上浆。

制作步骤 Procedures

- ① 炒锅置火上，加油烧热，下入猪肉丝滑散、滑透，捞出沥油。
- ② 锅中留底油烧热，先下入葱丝、姜丝、蒜片炒出香味。
- ③ 再烹入料酒，加入猪肉丝、精盐、味精、白糖、鸡精翻炒均匀。
- ④ 然后放入空心菜，转旺火快速炒匀，出锅装盘即可。



橙汁山药

原料 西红柿250克, 山药100克。

调料 橙汁3大匙, 蜂蜜2大匙, 白糖4小匙。

制作步骤 Procedures

- 1 山药去皮, 洗净, 切成菱形片, 放入沸水锅中焯烫一下, 捞出过凉, 沥干水分。
- 2 西红柿去蒂, 洗净, 放入沸水锅中烫至表皮起皱, 捞出冲凉, 去皮, 切成大薄片。
- 3 橙汁、白糖用适量清水调匀成味汁, 放入山药片浸泡至入味。
- 4 西红柿片码放入盘中垫底, 将泡好的山药片整齐地摆上面呈花形, 淋上蜂蜜即成。



凉拌
酸甜软嫩

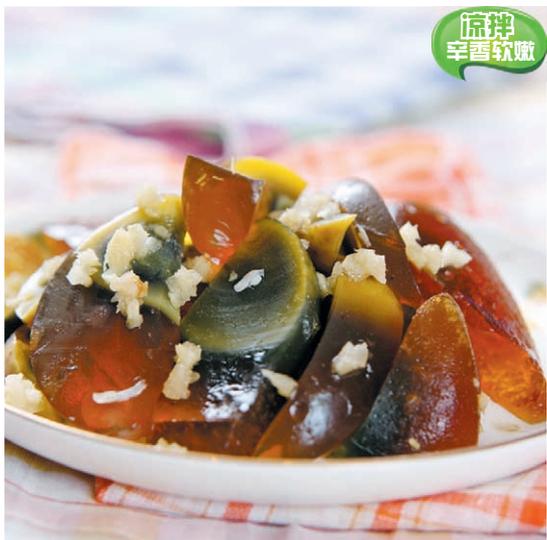
姜汁松花蛋

原料 松花蛋3个。

调料 姜块、精盐、味精、香油各适量, 酱油1小匙, 陈醋1大匙。

制作步骤 Procedures

- 1 将松花蛋去皮, 洗净, 每个松花蛋切成8块, 摆入盘中; 姜块去皮, 洗净, 切成细末。
- 2 将陈醋、酱油、精盐、味精、姜末、香油一同放入碗中调拌均匀, 浇淋在松花蛋上, 即可装盘上桌。



凉拌
辛香软嫩

韭黄烩黄鳝

原料 黄鳝200克, 水发冬菇25克, 冬笋15克, 叉烧、净韭黄段各30克。

调料 姜丝、精盐、味精、料酒、水淀粉、熟猪油、植物油各适量, 上汤1250克。

制作步骤 Procedures

- 1 黄鳝洗涤整理干净, 煮熟后撕成肉丝; 冬笋、冬菇、叉烧分别洗涤整理干净, 切丝。
- 2 锅中加油烧热, 放入姜丝炒香, 再烹入料酒, 添入上汤, 然后放入笋丝煮滚。
- 3 再加入精盐、味精、熟猪油调匀, 用水淀粉勾芡, 加入鳝丝、冬菇丝、叉烧丝、韭黄略煮即成。



汤烩
咸鲜清香