

1000张步骤图
一看就会

做饭好 精致家常菜

凉菜类 猪肉类 牛羊肉类 鸡鸭肉类
鱼肉海鲜类 蔬菜类 汤羹类 主食类
食尚小米◎著

3000万人次尝试 真好吃

详图细步做好精致家常菜



北京科学技术出版社

食尚小米◎著

做好精致家常菜

凉菜类 猪肉类 牛羊肉类 鸡鸭肉类 鱼肉海鲜类

蔬菜类 汤羹类 主食类



图书在版编目 (CIP) 数据

做好精致家常菜 / 食尚小米著. — 北京: 北京科学技术出版社, 2012.3 (重印)

ISBN 978-7-5304-5261-5

I. ①做… II. ①食… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 115320 号

做好精致家常菜

作 者: 食尚小米

责任编辑: 张晓燕

责任印制: 张 良

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

网 址: www.bkjpress.com

电子邮箱: bjkjpress@163.com

经 销: 新华书店

印 制: 北京宝隆世纪印刷有限公司

开 本: 720mm × 1000mm 1 / 16

印 张: 10

版 次: 2012年1月第1版

印 次: 2012年3月第2次印刷

ISBN 978-7-5304-5261-5 / T · 652

定价: 29.80元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

Preface 前言

人们常说婚姻需要经营，爱情需要保鲜，这话不仅仅适用于婚姻，只要是生活我们都得用心去经营，而家就更是一个值得我们用心呵护的地方。这本书就是要送给那些想要用心经营自己的人。我一直认为无论走到哪里，在怎样豪华的地方吃饭，都比不上在自家餐桌上惬意。最契合的口味，最健康的食材，最温馨的暖意……家人亲手烹制的美食，让我们念念不忘的除了独一无二的味道，更有那永远无法替代的幸福感。

在这本书中，我收集了百姓家庭中最受欢迎的百道美食，每一道菜都是我亲自制作和拍摄的，在制作过程中我一直有这样一个理念：不管是谁，拿到这本书的时候都要能很容易地看懂学会。为此，步骤图的拍摄一步也不敢精简，做法更是丝毫不敢马虎，这样做的目的只有一个，希望它能成为你真正可信赖的菜谱书。

我期待着拿到这本书的你能轻松做好书中的每道菜，也祝愿每一个人都经营好自己的幸福家园！

小 米

Email: cctvxiaomi@126.com

Blog: <http://blog.sina.com.cn/jimmy628>

目录 Contents

PART 1 凉菜类

- | | | | | | |
|----|---------|----|-------|----|--------|
| 5 | 凉拌木耳 | 14 | 大拌菜 | 22 | 红油百叶 |
| 6 | 酱牛肉 | 15 | 麻椒百叶 | 23 | 凉拌苕蓝丝 |
| 8 | 肉皮冻 | 16 | 蓑衣黄瓜 | 24 | 姜丝穿心莲 |
| 10 | 家常卤鸡脖子 | 18 | 皮蛋豆腐 | 25 | 杨梅手剥笋 |
| 11 | 柠香白斩鸡 | 19 | 麻辣腰片 | 26 | 凉拌芝麻菜 |
| 12 | 老醋蜇头 | 20 | 豆干海带丝 | 27 | 麻香穿心莲 |
| 13 | 老醋花生拌苦菊 | 21 | 凉拌土豆丝 | 28 | 三文鱼菠菜墩 |
| | | | | 29 | 凉拌萝卜苗 |



PART 2 猪肉类

- | | | | |
|----|-------|----|--------|
| 31 | 韩酱烤肉 | 39 | 珍珠丸子 |
| 32 | 红烧狮子头 | 40 | 鹌鹑蛋红烧肉 |
| 34 | 糖醋小丸子 | 41 | 回锅肉 |
| 36 | 煎酿三宝 | 42 | 木耳肥肠 |
| 38 | 荷香蒸排骨 | 44 | 盐煎肉 |



PART 3 牛羊肉类

- | | | | |
|----|--------|----|--------|
| 46 | 杭椒牛柳 | 55 | 水煮牛肉 |
| 48 | 蚝汁草菇牛柳 | 56 | 香煎牛仔骨 |
| 50 | 豉椒牛柳 | 57 | 铁板牛仔骨 |
| 52 | 香酥烤羊腿 | 58 | 黑胡椒烤牛肉 |
| 54 | 金针肥牛卷 | 59 | 羊肉串 |



PART 4

鸡鸭肉类

- | | |
|-----------|-----------|
| 61 三杯鸡 | 66 重庆辣子鸡 |
| 62 奥尔良烤鸡翅 | 68 辣烤鸡胗 |
| 63 香辣啤酒鸭 | 69 老干妈炒鸡心 |
| 64 萝卜煲鸭块 | 70 宫保鸡丁 |
| 65 家常烤仔鸡 | 71 烤红薯鸡翅 |



PART 5

鱼肉海鲜类

- | | | |
|-----------|------------|--------------|
| 73 孔雀开屏鱼 | 85 红烧鲆鱼 | 99 蒜蓉开边虾 |
| 74 酸菜鱼 | 86 豉椒鳝鱼 | 100 蒜蓉蒸北极虾 |
| 76 清蒸鲈鱼 | 87 粉丝蒜蓉蒸扇贝 | 102 清蒸大闸蟹 |
| 77 红烧武昌鱼 | 88 西蓝花鲜贝 | 103 香辣蟹 |
| 78 干烧鲤鱼 | 89 百花酿豆腐 | 104 石锅粉丝螃蟹煲 |
| 80 家常烧平鱼 | 90 香辣虾 | 106 葱姜炒蟹 |
| 82 水煮鱼 | 92 麻辣小龙虾 | 107 螃蟹辣白菜炒年糕 |
| 84 家常酱熬鲫鱼 | 93 奶酪焗大虾 | 108 麻辣砂锅螃蟹 |
| | 94 五色北极虾 | 109 葱烧海参 |
| | 96 虾肉丸子 | 110 酸辣鱿鱼卷 |
| | 98 酸菜粉丝北极虾 | 112 孜然鱿鱼 |

PART 6

蔬菜类

- 114 鱼香茄子
- 115 鼎湖上素
- 116 果仁玉米
- 117 清炒四角豆
- 118 干煸四季豆
- 120 尖椒土豆丝
- 121 椒丝腐乳空心菜
- 122 地三鲜
- 124 蚝油生菜
- 125 上汤娃娃菜

PART 7

汤羹类

- 127 南瓜猪肚汤
- 128 西湖牛肉羹
- 129 酸辣汤
- 130 黑鱼南瓜汤
- 132 棒骨萝卜汤
- 134 桃仁鸡腿汤
- 135 牛尾黄豆汤
- 136 绿豆猪肝丝瓜汤
- 138 五色鸭血汤
- 139 红枣猪心汤

PART 8

主食类

- 141 扬州炒饭
- 142 雪菜鲜肉包
- 144 三鲜饺子
- 146 千层肉饼
- 148 西班牙海鲜饭
- 150 海鲜泡菜饼
- 152 肉酱焗意粉
- 154 手抓饭
- 156 烧烤比萨
- 158 腊味酱油炒饭

Preface 前言

人们常说婚姻需要经营，爱情需要保鲜，这话不仅仅适用于婚姻，只要是生活我们都得用心去经营，而家就更是一个值得我们用心呵护的地方。这本书就是要送给那些想要用心经营自己的人。我一直认为无论走到哪里，在怎样豪华的地方吃饭，都比不上在自家餐桌上惬意。最契合的口味，最健康的食材，最温馨的暖意……家人亲手烹制的美食，让我们念念不忘的除了独一无二的味道，更有那永远无法替代的幸福感。

在这本书中，我收集了百姓家庭中最受欢迎的百道美食，每一道菜都是我亲自制作和拍摄的，在制作过程中我一直有这样一个理念：不管是谁，拿到这本书的时候都要能很容易地看懂学会。为此，步骤图的拍摄一步也不敢精简，做法更是丝毫不敢马虎，这样做的目的只有一个，希望它能成为你真正可信赖的菜谱书。

我期待着拿到这本书的你能轻松做好书中的每道菜，也祝愿每一个人都经营好自己的幸福家园！

小 米

Email: cctvxiaomi@126.com

Blog: <http://blog.sina.com.cn/jimmy628>

目录 Contents

PART 1 凉菜类

- | | | | | | |
|----|---------|----|-------|----|--------|
| 5 | 凉拌木耳 | 14 | 大拌菜 | 22 | 红油百叶 |
| 6 | 酱牛肉 | 15 | 麻椒百叶 | 23 | 凉拌苕蓝丝 |
| 8 | 肉皮冻 | 16 | 蓑衣黄瓜 | 24 | 姜丝穿心莲 |
| 10 | 家常卤鸡脖子 | 18 | 皮蛋豆腐 | 25 | 杨梅手剥笋 |
| 11 | 柠香白斩鸡 | 19 | 麻辣腰片 | 26 | 凉拌芝麻菜 |
| 12 | 老醋蜇头 | 20 | 豆干海带丝 | 27 | 麻香穿心莲 |
| 13 | 老醋花生拌苦菊 | 21 | 凉拌土豆丝 | 28 | 三文鱼菠菜墩 |
| | | | | 29 | 凉拌萝卜苗 |



PART 2 猪肉类

- | | | | |
|----|-------|----|--------|
| 31 | 韩酱烤肉 | 39 | 珍珠丸子 |
| 32 | 红烧狮子头 | 40 | 鹌鹑蛋红烧肉 |
| 34 | 糖醋小丸子 | 41 | 回锅肉 |
| 36 | 煎酿三宝 | 42 | 木耳肥肠 |
| 38 | 荷香蒸排骨 | 44 | 盐煎肉 |



PART 3 牛羊肉类

- | | | | |
|----|--------|----|--------|
| 46 | 杭椒牛柳 | 55 | 水煮牛肉 |
| 48 | 蚝汁草菇牛柳 | 56 | 香煎牛仔骨 |
| 50 | 豉椒牛柳 | 57 | 铁板牛仔骨 |
| 52 | 香酥烤羊腿 | 58 | 黑胡椒烤牛肉 |
| 54 | 金针肥牛卷 | 59 | 羊肉串 |

PART 4

鸡鸭肉类

- | | |
|-----------|-----------|
| 61 三杯鸡 | 66 重庆辣子鸡 |
| 62 奥尔良烤鸡翅 | 68 辣烤鸡胗 |
| 63 香辣啤酒鸭 | 69 老干妈炒鸡心 |
| 64 萝卜煲鸭块 | 70 宫保鸡丁 |
| 65 家常烤仔鸡 | 71 烤红薯鸡翅 |



PART 5

鱼肉海鲜类

- | | | |
|-----------|------------|--------------|
| 73 孔雀开屏鱼 | 85 红烧鲆鱼 | 99 蒜蓉开边虾 |
| 74 酸菜鱼 | 86 豉椒鳝鱼 | 100 蒜蓉蒸北极虾 |
| 76 清蒸鲈鱼 | 87 粉丝蒜蓉蒸扇贝 | 102 清蒸大闸蟹 |
| 77 红烧武昌鱼 | 88 西蓝花鲜贝 | 103 香辣蟹 |
| 78 干烧鲤鱼 | 89 百花酿豆腐 | 104 石锅粉丝螃蟹煲 |
| 80 家常烧平鱼 | 90 香辣虾 | 106 葱姜炒蟹 |
| 82 水煮鱼 | 92 麻辣小龙虾 | 107 螃蟹辣白菜炒年糕 |
| 84 家常酱熬鲫鱼 | 93 奶酪焗大虾 | 108 麻辣砂锅螃蟹 |
| | 94 五色北极虾 | 109 葱烧海参 |
| | 96 虾肉丸子 | 110 酸辣鱿鱼卷 |
| | 98 酸菜粉丝北极虾 | 112 孜然鱿鱼 |

PART 6

蔬菜类

- 114 鱼香茄子
- 115 鼎湖上素
- 116 果仁玉米
- 117 清炒四角豆
- 118 干煸四季豆
- 120 尖椒土豆丝
- 121 椒丝腐乳空心菜
- 122 地三鲜
- 124 蚝油生菜
- 125 上汤娃娃菜

PART 7

汤羹类

- 127 南瓜猪肚汤
- 128 西湖牛肉羹
- 129 酸辣汤
- 130 黑鱼南瓜汤
- 132 棒骨萝卜汤
- 134 桃仁鸡腿汤
- 135 牛尾黄豆汤
- 136 绿豆猪肝丝瓜汤
- 138 五色鸭血汤
- 139 红枣猪心汤

PART 8

主食类

- 141 扬州炒饭
- 142 雪菜鲜肉包
- 144 三鲜饺子
- 146 千层肉饼
- 148 西班牙海鲜饭
- 150 海鲜泡菜饼
- 152 肉酱焗意粉
- 154 手抓饭
- 156 烧烤比萨
- 158 腊味酱油炒饭

PART 1

Liangcai Lei

凉菜类



凉拌木耳

健康排毒的小凉菜

木耳堪称美食里的清道夫，每周吃点木耳对都市里繁忙的人们来说，不失为一种健康的饮食方式，再放上颜色鲜艳的彩椒，爽口美味，营养丰富。



原料

- 木耳1把，红椒1个，黄椒1个

调料

- 盐、香油、醋、生抽、白糖、熟白芝麻、香菜、鲜麻椒、蒜适量



步骤



- 1 将黑木耳洗净泡发。



- 2 红黄彩椒切细丝，蒜拍成末，香菜切段。



- 3 碗中放入醋、香油、盐、白糖、生抽、蒜末、鲜麻椒调成汁。



- 4 将木耳放入凉水锅中煮。



- 5 水大开略煮后捞出木耳，过一下凉水（保持木耳的爽脆）。



- 6 捞出木耳，倒入调好的汁。



- 7 加入红黄彩椒、香菜。



- 8 最后放入熟白芝麻调匀即可。



小米提醒你

泡发木耳千万不要用热水，用凉水即可。用凉水泡木耳，每千克可以出3.5～4.5千克，而且吃起来爽口、脆嫩，也便于存放；如用热水发木耳，每千克只能发2～3千克，且口感软、发黏，不易保存。

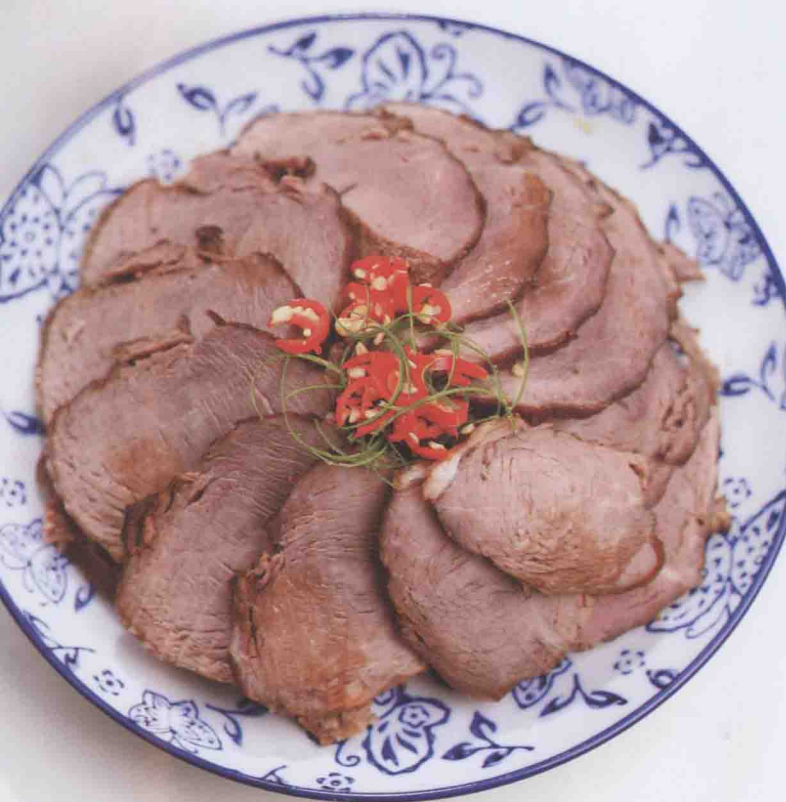
酱牛肉

几大秘诀让您在家
做出好吃的酱牛肉

酱牛肉可称得上是一道人见人爱的荤类凉菜，不仅味道可口，补益功效也不容小觑。补中益气、滋养脾胃、强健筋骨都是它的益处所在。

不过要想做好这道菜也要费些心思才行，因此我特意为你总结出了几大妙招，只要掌握了这几招，做出好吃的酱牛肉也就不在话下了。

现在就跟着下面的步骤，一步步为你的家人做出真正好吃的酱牛肉吧，相信这盘酱牛肉一定会让餐桌上的家人赞叹连连！



原料

① 牛肉 400 克（最好是带筋的腱子肉）

调料

② 花椒、八角、干辣椒、小茴香、草果、桂皮、大葱、姜、蒜、黄酱、盐、料酒、胡椒粉、白糖、酱油适量



步骤

- ① 将牛肉切成两大块放入清水中浸泡 2 小时，然后用板刷刷洗 1 次，再用凉水冲洗 4 次。
- ② 大葱切段，姜切片，蒜剥皮、去蒂、洗净。
- ③ 把清洗过的牛肉放入锅内，加入凉水后开火焯煮。





4 煮开，待牛肉吐净血沫捞出，用温水冲净待用。



5 将花椒、八角、干辣椒、小茴香、草果、桂皮、大葱、姜、蒜、黄酱、酱油放入锅中。



6 向锅中加入足量的开水。



7 大火烧开，直至锅内调料出香味。



8 这时，向锅内放入牛肉，继续煮开。



9 开锅后烹入料酒，改中小火并盖上锅盖。



10 牛肉在酱汤锅中要煮2~3小时（具体时长根据牛肉的烂熟情况而定）。



11 然后放入盐、白糖、胡椒粉调味，此时不要着急捞出牛肉，最好在酱汤中浸泡一段时间（至少1小时，如果有时间，浸泡4~5个小时，这样更入味）。



12 捞出牛肉，晾凉后切成片，吃多少切多少，这样容易保存。



小米提醒你

1. 判断牛肉是否已烂，可用筷子扎牛肉，如果非常容易扎下去，则证明肉煮烂了。
2. 酱牛肉的原汤千万不要倒，可以放在密封的盒子中冷藏在冰箱里，这样下次再做的时候拿出来用，酱出的牛肉更香。
3. 你还可以用剩下的汤下一碗面，酱牛肉汤的营养不可小觑哦！
4. 熟牛肉非常不出数，每50千克生牛肉可出熟牛肉25千克，也就是一半。酱牛肉花费的时间又比较长，所以可以一次酱得多些，放在密封盒子里保存，随吃随切。
5. 牛肉纤维组织多、筋多，必须将刀和纤维垂直切，即顶刀切。不过您千万别切得太碎，牛肉还是要大片吃的。



肉皮冻

在家也能做出百分百成功的护肤圣品

经常食用猪皮有延缓衰老和抗癌的作用，因为猪皮中含有大量的胶原蛋白，能减慢机体细胞老化速度，经常食用肉皮，可使皮肤滋润、富有弹性。要延缓或减少皱纹的出现，就必须摄入一些胶原蛋白和弹性蛋白。肉皮正是富含这两种蛋白的食物，对减皱美容有特效。



原料

① 猪皮 200 克

调料

② 大葱、姜、花椒、八角、小茴香、蒜、盐、酱油、料酒、胡椒粉、香油、醋适量

步骤



1 把猪皮用刀刮净毛和上面的藏泥等。



2 把猪皮洗干净，放入凉水锅中。



3 大火煮开，直至煮出白沫、肉皮打卷。



4 捞出煮好的肉皮，用温水洗净，刮掉上面的肥油。



5 把肉皮切成如图所示的小长条。



6 将肉皮条放入盆内，务必加开水烫一遍，洗净余油。



7 把葱段、姜片、花椒、大料、小茴香、蒜放入调料袋，并将口封住。



8 锅内加清水，放入肉皮、调料包大火煮。



9 水烧开后撇去浮沫，小火熬40分钟，加入盐、酱油、料酒、胡椒粉。



10 继续熬至汤汁浓稠后，即可关火，并捞出调料包。



11 向锅中放入适量蒜末，搅匀。



12 然后将熬好的汤汁倒入容器中晾凉。



13 扣紧密封盖，放入冰箱冷藏，2个小时就可以成冻。



14 将肉皮冻切好，淋上香油、醋、酱油即可食用。



小米提醒你

1. 在步骤2中，肉皮一定要凉水下锅，这样才能随着温度升高慢慢将肉皮里的脏东西煮出来。开水下锅的话，表面蛋白质一下子凝固，脏东西就都藏在肉皮里了。
2. 在步骤4中，务必用温水洗净煮好的肉皮（一定不能用凉水，否则肉皮变硬就不好刮去肥油了），借着它的热乎劲儿刮掉上面的肥油（要反复刮干净才好）。
3. 步骤6中一定要加开水烫一遍以洗净余油。
4. 步骤8中一定要用包好的调料包，否则吃时还要挑拣调料，十分麻烦。

家常卤鸡脖子

卤味中最出彩又最省钱的“卤中鲜”



原料

① 冰鲜鸡脖子
250 克

调料

② 干辣椒、姜、香葱、蒜、八角、三奈、桂皮、小茴香、花椒、丁香、砂仁、豆蔻、香叶、盐、胡椒粉、料酒、红曲米适量



步骤



① 香葱洗净打结，蒜剥皮，姜切片。



② 鸡脖子放入凉水锅里，煮开汆一下。



③ 捞出鸡脖子，用温水洗净，去掉肥油待用。



④ 锅中加水，放入干辣椒、八角、三奈、桂皮、小茴香、丁香、砂仁、花椒、豆蔻、香叶，稍泡片刻。



⑤ 红曲米下入锅中，大火熬出色，然后去除渣滓，留汤汁待用。



⑥ 汤汁中加姜片、盐、胡椒粉。烧开后改小火煮半小时，至逸出香味后即成辣味卤汁。



⑦ 然后进行卤制：焯好的鸡脖子、葱结、料酒放入烧开的辣味卤汁里。



⑧ 盖上盖，关火，让鸡脖子在辣味卤汁中浸泡 30 分钟，随后捞出晾凉，斩块。



小米提醒你

1. 鸡脖子以袋装冰鲜且去皮的为好，带皮的会比较腻，而且卤起来肉不入味。
2. 让骨头里也带辣味其实不难——鸡脖子汆水后，脊椎管里的脊髓收缩，露出小孔，卤制时辣汁进入孔内，骨内自然带有辣味。卤熟后继续浸泡是为了使其入味。
3. 卤汁可以反复使用，倒入保鲜盒放入冰箱，什么时候用就拿出来直接卤，如果暂时不用，可以三天拿出来放到火上热开一次，晾凉就再放入保鲜盒内保存，这就成了咱家的老汤，越熬越浓，越做越香！

柠香白斩鸡

一道白煮而成的南方名菜

白斩鸡是南方名菜，其色泽美观，皮黄肉白，肥嫩鲜美，十分可口。白斩鸡是冷盘，又叫白切鸡，始于清代的民间酒店，因烹鸡时不加调料白煮而成，食用时随吃随斩，故称“白斩鸡”。又因其用料是上海浦东三黄鸡（脚黄、皮黄、嘴黄），故又称“三黄油鸡”。后来上海各饭店和熟食店都经营白斩鸡，不仅用料精细，而且还用熬熟的“虾子酱油”同鸡一起上桌蘸食。此菜色泽金黄，皮薄肉嫩，滋味异常鲜美，久吃不厌。



原料

◎三黄鸡 1 只

调料

◎柠檬（切片）1 个、米酒、盐、大葱、姜、蒜、花椒、香油、酱油、花生油适量



步骤



①取三黄鸡 1 只，杀鸡取出内脏洗干净，沥干，抹上薄薄的一层花生油待用。



②锅内倒水烧至开始冒小泡，将鸡放入，并加柠檬片、米酒、盐、葱段、姜片、花椒。



③水开后改小火煮 5 分钟。



④关火，盖上盖焖约 15 分钟。



⑤取出鸡抹香油，晾凉后斩件摆盘。



⑥将姜、大葱、蒜剁成细末，用酱油浸腌。



⑦将花生油烧热倒入其中做成蘸料，蘸食即可。



小米提醒你

在步骤 2 中加入柠檬片，一是可以让鸡烂入味，二是可以去除鸡本身的腥味。柠檬的清香可以让这道凉菜成为家宴中的一大亮点！