

COOKING
巧厨娘

最爱

编著·圆猪猪

组织编写·**美真生活**工作室



搜狐博客 倾情推荐
blog.sohu.com

家常菜

WWW.MEISHILIFE.COM

蔬菜·豆制品·肉类·禽蛋·水产
烹饪技巧·厨房妙招

餐桌上的常见食材 尽在掌握

圆猪猪厨艺秘籍 独家放送



青岛出版社 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE 全国百佳图书出版单位

第2季

搜狐博客
blog.sohu.com



第2季

巧厨娘



ZUIAI
JIACHANGCAI

最爱家常菜

圆猪猪 编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

巧厨娘最爱家常菜 / 圆猪猪编著. - 青岛: 青岛出版社, 2013.6

(巧厨娘系列, 第2季)

ISBN 978-7-5436-9399-9

I. ①巧… II. ①圆… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第126193号



书 名 巧厨娘最爱家常菜

编 著 圆猪猪

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

策划组稿 张化新 周鸿媛

责任编辑 杨子涵 贺 林

设计制作 宋修仪

光盘合成 方诺辰 侯锦雯 李春帆

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

开 本 16开(710毫米×1010毫米)

印 张 17

书 号 ISBN 978-7-5436-9399-9

定 价 29.80元(附赠超实用的DVD演示光盘)

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 美食类 生活类




目录

PART

1

巧手慧心烹佳肴 烹饪技巧篇

常用刀功详解	10
常见食材的挑选及处理	13
常用烹饪技巧	16
厨房里的小妙招	21
常用调味料换算表	22

[注] 带  标志的菜品在附赠的DVD光盘中有视频演示。



PART

2

清新爽口，齿颊留香 蔬菜、豆制品篇

 拔丝地瓜	24	油焖茭白	36	蒜蓉蒸丝瓜	59
红薯玉米羹	25	豆角烧茄子	37	凉拌黑木耳	60
干煸土豆条	26	咸蛋黄烧茄子	38	鲍汁杏鲍菇	61
炆拌土豆丝	27	咸鱼茄瓜煲	40	四喜烤麸	62
荷塘小炒	28	清炒莴笋丝	42	凉拌花生	63
山药养生汤	29	 剁椒烧白菜	43	茄汁黄豆	64
椒丝腐乳炒通菜	30	 蛋酥卤白菜	44	鸡蛋蒸豆腐	65
香卤萝卜	31	白菜肉末粉丝煲	46	 脆皮豆腐	66
干煸芹菜	32	香菇白菜烧面筋	47	川式家常豆腐	68
腌酸辣萝卜	33	什锦炒白菜	48	海带嫩芽豆腐味噌汤	69
培根腰果沙拉	34	砂锅娃娃菜	49	焦溜豆腐	70
蚝油焖南瓜 (微波炉版)	35	蒜蓉粉丝蒸娃娃菜	50	榄菜肉末蒸豆腐	72
		咸蛋肉碎蒸娃娃菜	51	烧双色豆腐	73
		虾皮拌菠菜	52	 韭菜烧豆腐	74
		 蚝油生菜	53	蘑菇叮豆腐	75
		干煸菜心	54	双丝炒豆干	76
		白灼上海青	55	 黄瓜拌豆皮	77
		五彩三丝包菜	56	麻辣豆干	78
		 阿婆手撕包菜	57	凉拌素鸡	80
		香辣菜花	58		





PART

3

醇厚鲜美，回味悠长 肉禽蛋、水产篇

蒜泥白肉	82	咖喱炖牛腩	133	糖醋带鱼	178
云南黑三剁	84	土豆烧牛肉	134	 五香带鱼	179
榄菜肉末炒豆角	85	金针酸汤肥牛	136	 酱烧鲳鱼	180
苍蝇头	86	肥牛炒豆干	138	 萝卜焖鲤鱼	181
茼蒿炒肉末	87	萝卜焖牛腩	140	豉汁蒸鲑鱼	182
毛氏红烧肉	88	 西湖牛肉羹	141	香煎黄花鱼	184
 鱿鱼红烧肉	90	 板栗烧鸡	142	 干烧黄鱼	186
百叶结烧肉	92	 啫啫滑鸡煲	143	葱香浇汁鱼	188
东坡肉	94	香辣干锅鸡	144	 西湖醋鱼	190
蒜香珍肉	96	葱香手撕鸡	146	绣球鲈鱼	192
味噌茄烧肉片	97	脆藕炒鸡米	147	番茄炖鱼	194
香芋扣肉	98	 顺德钢盘蒸鸡	148	鲫鱼焖腐竹	196
梅香咸鱼蒸猪肉	99	黑椒鸡块	149	橙香鱼块	198
干锅茶树菇烧肉	100	草菇蒸鸡	150	花生小鱼干	200
如意肉丝	101	蜜汁鸡肉串	151	蜜汁小鱼干	201
铁板水晶粉	102	盐焗鸡(烤箱简易版)	152	黄鱼烧粉条	202
香菇肉丸	104	葱油水晶鸡	154	鲜虾粉丝煲	203
 吉列猪扒	106	红烧鸡翅	156	凤梨虾球	204
陕西笼笼肉	108	辣子鸡翅	158	麻辣香锅	206
抓炒里脊	110	板栗鸡汤	159	油焖大虾	208
 蜜汁叉烧	112	鸡蓉蘑菇汤	160	椒盐皮皮虾	209
照烧小丸子	114	牛蒡精力鸡汤	162	嫩芹爆鲜鱿	210
香煎藕饼	116	泡椒凤爪	163	西蓝花拌鲜鱿	212
酸菜粉丝肉丸汤	117	福圆鸡汤	164	葱姜炒花蛤	213
丝瓜肉末汤	118	凤爪淮杞汤	165	香酥鱿鱼	214
腊肠炒蒜薹	119	 开胃鸡胗	166		
粉蒸排骨	120	 啤酒酱鸭	167		
红烧排骨	121	冰梅鸭	168		
 山楂烧排骨	122	 蜜汁烤鸭	170		
 糖醋排骨	124	韭黄炒滑蛋	172		
 椒盐排骨	126	青椒炒鸡蛋	173		
 糯米蒸排骨	128	 苦瓜煎蛋	174		
 葱爆羊肉	130	韭薹炒蛋丝	175		
金针菇拌肥牛	132	三色蒸蛋	176		

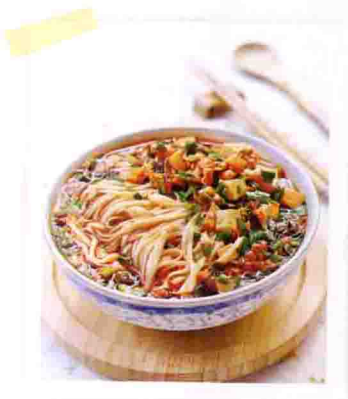


PART

4

随心而变，花样百出 主食篇


豉汁排骨蒸陈村粉	216	南瓜发糕	232
什锦拌米粉	218	香煎芋头糕	234
 干炒牛河	220	葱油饼	236
蛋包饭	222	台式炒饼	238
傣家糯米菠萝饭	224	鸡蛋灌饼	240
电饭锅菜饭	226	杨凌蘸水面	242
香葱豆干炒饭	227	台湾红烧牛肉面	244
陕西肉夹馍	228	关中臊子面	246
南瓜鸡蛋煎饼	231	豆角焖面	248



PART

5

独家秘籍大放送 拿手绝活篇

湖南剁椒	250	出油咸鸭蛋	255	韩国泡菜	262
万用花椒油	251	自制黑芝麻糊	256	草莓果冻	264
炼猪油	252	肉松	257	 电饭锅版蜂蜜蛋糕	266
奶白高汤	253	自制湖南烟熏腊肉	258		
焦糖牛奶炖蛋	254	台湾蚵仔煎	260		



COOKING

巧厨娘

最爱

编著·圆猪猪

组织编写·**美食生活**工作室



搜狐博客
blog.sohu.com

倾情推荐

家常菜

WWW.MEISHILIFE.COM

蔬菜·豆制品·肉类·禽蛋·水产
烹饪技巧·厨房妙招

餐桌上的常见食材 尽在掌握

圆猪猪厨艺秘籍 独家放送



青岛出版社 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE 全国百佳图书出版单位

第2季

搜狐博客
blog.sohu.com



第2季

巧厨娘



ZUIAI
JIACHANGCAI

最爱家常菜

圆猪猪 编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



Preface

用心烹出爱的味道

□ 圆猪猪

时隔两年又与大家见面了，在这睽违的两年中我家又添了一位新成员——我可爱的女儿。她的诞生不但给家庭带来了欢乐，注入了新活力，也变成了我制作美食的最大动力！

也许是继承了妈妈的馋嘴基因，女儿四个月就自己手抓东西吃，一岁三个月开始自己用汤匙吃饭，超好的胃口让她腿上的肉肉长得跟“米其林”轮胎似的，一环一环的。

女儿学会讲的第一个连音是“好吃”，每当遇到她爱吃的食物，她就一边把头点得像小鸡啄米一般，一边讲一连串的“好吃！好吃！好吃！”她爸爸说她真“狗腿”😂。

有这样“狗腿”的女儿，我更是乐此不疲，每日带着满脸笑容在厨房里捣鼓。

有了女儿，我们就更少外出吃饭了，无论有多忙都坚持在家中做饭。现在觉得做菜可以很简单，也可以很复杂。可以一板一眼地参照大厨的传统做法，也可以根据自己的情况随心所欲，自由发挥。忙碌时，蒸一道“香汁排骨饭”就能解决全家的午饭了；休闲时，可以花上几小时做一道“陕西肉夹馍”，让家人吃得不亦乐乎；心情好时，可以呼朋唤友来家里DIY时下最流行的“麻辣香锅”，让这个周末变得热闹又令人回味无穷。



承蒙各位读者的厚爱，我的第一套书销量很好，自出版以来长时间保持在美食类图书排行榜的榜首位置。感谢各位读者写给我的宝贵书评，一共两万多个书评，每一句我都认真地研读了。其中最多的意见是辣菜太多，蔬菜类太少，所以这一辑我精选了一些粤菜，增加了简单易做的蔬菜类。

做了妈妈，我也体会到一般主妇的苦恼：没有太多时间流连于厨房，因此简单、快速又美味的菜肴才是最受欢迎的。如果这本书可以帮到您，那将是我最大的满足！






目录

PART

1

巧手慧心烹佳肴 烹饪技巧篇

常用刀功详解	10
常见食材的挑选及处理	13
常用烹饪技巧	16
厨房里的小妙招	21
常用调味料换算表	22

[注] 带  标志的菜品在附赠的DVD光盘中有视频演示。



PART

2

清新爽口，齿颊留香 蔬菜、豆制品篇

 拔丝地瓜	24	油焖茭白	36	蒜蓉蒸丝瓜	59
红薯玉米羹	25	豆角烧茄子	37	凉拌黑木耳	60
干煸土豆条	26	咸蛋黄烧茄子	38	鲍汁杏鲍菇	61
炆拌土豆丝	27	咸鱼茄瓜煲	40	四喜烤麸	62
荷塘小炒	28	清炒莴笋丝	42	凉拌花生	63
山药养生汤	29	 剁椒烧白菜	43	茄汁黄豆	64
椒丝腐乳炒通菜	30	 蛋酥卤白菜	44	鸡蛋蒸豆腐	65
香卤萝卜	31	白菜肉末粉丝煲	46	 脆皮豆腐	66
干煸芹菜	32	香菇白菜烧面筋	47	川式家常豆腐	68
腌酸辣萝卜	33	什锦炒白菜	48	海带嫩芽豆腐味噌汤	69
培根腰果沙拉	34	砂锅娃娃菜	49	焦熘豆腐	70
蚝油焖南瓜 (微波炉版)	35	蒜蓉粉丝蒸娃娃菜	50	榄菜肉末蒸豆腐	72
		咸蛋肉碎蒸娃娃菜	51	烧双色豆腐	73
		虾皮拌菠菜	52	 韭菜烧豆腐	74
		 蚝油生菜	53	蘑菇叮豆腐	75
		干煸菜心	54	双丝炒豆干	76
		白灼上海青	55	 黄瓜拌豆皮	77
		五彩三丝包菜	56	麻辣豆干	78
		 阿婆手撕包菜	57	凉拌素鸡	80
		香辣菜花	58		





PART

3

醇厚鲜美，回味悠长 肉禽蛋、水产篇

蒜泥白肉	82	咖喱炖牛腩	133	糖醋带鱼	178
云南黑三剁	84	土豆烧牛肉	134	 五香带鱼	179
榄菜肉末炒豆角	85	金针酸汤肥牛	136	 酱烧鲳鱼	180
苍蝇头	86	肥牛炒豆干	138	 萝卜焖鲤鱼	181
莴笋炒肉末	87	萝卜焖牛腩	140	豉汁蒸鲑鱼	182
毛氏红烧肉	88	 西湖牛肉羹	141	香煎黄花鱼	184
 鱿鱼红烧肉	90	 板栗烧鸡	142	 干烧黄鱼	186
百叶结烧肉	92	 啫啫滑鸡煲	143	葱香浇汁鱼	188
东坡肉	94	香辣干锅鸡	144	 西湖醋鱼	190
蒜香珍肉	96	葱香手撕鸡	146	绣球鲈鱼	192
味噌茄烧肉片	97	脆藕炒鸡米	147	番茄炖鱼	194
香芋扣肉	98	 顺德钢盘蒸鸡	148	鲫鱼焖腐竹	196
梅香咸鱼蒸猪肉	99	黑椒鸡块	149	橙香鱼块	198
干锅茶树菇烧肉	100	草菇蒸鸡	150	花生小鱼干	200
如意肉丝	101	蜜汁鸡肉串	151	蜜汁小鱼干	201
铁板水晶粉	102	盐焗鸡(烤箱简易版)	152	黄鱼烧粉条	202
香菇肉丸	104	葱油水晶鸡	154	鲜虾粉丝煲	203
 吉列猪扒	106	红烧鸡翅	156	凤梨虾球	204
陕西笼笼肉	108	辣子鸡翅	158	麻辣香锅	206
抓炒里脊	110	板栗鸡汤	159	油焖大虾	208
 蜜汁叉烧	112	鸡蓉蘑菇汤	160	椒盐皮皮虾	209
照烧小丸子	114	牛蒡精力鸡汤	162	嫩芹爆鲜鱿	210
香煎藕饼	116	泡椒凤爪	163	西兰花拌鲜鱿	212
酸菜粉丝肉丸汤	117	福圆鸡汤	164	葱姜炒花蛤	213
丝瓜肉末汤	118	凤爪淮杞汤	165	香酥鱿鱼	214
腊肠炒蒜薹	119	 开胃鸡胗	166		
粉蒸排骨	120	 啤酒酱鸭	167		
红烧排骨	121	冰梅鸭	168		
 山楂烧排骨	122	 蜜汁烤鸭	170		
 糖醋排骨	124	韭黄炒滑蛋	172		
 椒盐排骨	126	青椒炒鸡蛋	173		
 糯米蒸排骨	128	 苦瓜煎蛋	174		
 葱爆羊肉	130	韭薹炒蛋丝	175		
金针菇拌肥牛	132	三色蒸蛋	176		






目录

PART

4

随心而变，花样百出

主食篇

豉汁排骨蒸陈村粉	216	南瓜发糕	232
什锦拌米粉	218	香煎芋头糕	234
 干炒牛河	220	葱油饼	236
蛋包饭	222	台式炒饼	238
傣家糯米菠萝饭	224	鸡蛋灌饼	240
电饭锅菜饭	226	杨凌蘸水面	242
香葱豆干炒饭	227	台湾红烧牛肉面	244
陕西肉夹馍	228	关中臊子面	246
南瓜鸡蛋煎饼	231	豆角焖面	248




PART

5

独家秘籍大放送

拿手绝活篇

湖南剁椒	250	出油咸鸭蛋	255	韩国泡菜	262
万用花椒油	251	自制黑芝麻糊	256	草莓果冻	264
炼猪油	252	肉松	257	 电饭锅版蜂蜜蛋糕	266
奶白高汤	253	自制湖南烟熏腊肉	258		
焦糖牛奶炖蛋	254	台湾蚵仔煎	260		





PART 1

巧手慧心烹佳肴

烹饪技巧篇

QIAOSHOU HUIXIN PENGJIAYAO
PENGREN JIQIAO PIAN



常用刀工详解



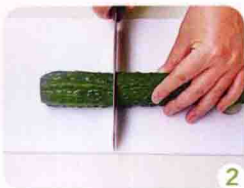
CHANGYONG DAOGONG XIANGJIE

切丁（以黄瓜为例）



1

切去黄瓜两头的尖端，
这个部位会有些苦味。



2

将黄瓜横切成长段。



3

再纵剖成4份。



4

将切好的长条用手收拢，
横切成丁状即可。

切菱形片（以黄瓜为例）



1

先将黄瓜平整的一面斜切
一刀（切下的这块不用，可
以吃掉）。



2

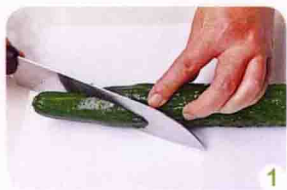
再顺着斜刀的位置，间隔2
指宽斜切一刀，切下来是
个斜的圆柱状。



3

将圆柱状立放在案板上，
顺着宽的一面切薄片，即
成菱形片。

切丝（以黄瓜为例）



1

先斜刀将黄瓜的尾部切
除，丢弃。



2

顺着切口斜切成薄片，刀
倾斜角度越大则切面越
长，切出的丝也越长。



3

切好3~5片后将片堆叠在
一起，切成丝状即可。

切半圆片（以黄瓜为例）

1. 将切成长段的黄瓜对半
切开，再斜切一刀，去
掉边角。

2. 顺着斜边切薄片即可。



1



2

切滚刀块（以黄瓜为例）

1. 将黄瓜斜切下一小块。使黄瓜一头呈尖角状。
2. 将黄瓜滚动一下，再斜切下尖角部份。如此反复，滚动一次就切一次，切下的不规则块就叫滚刀块。



切条（以胡萝卜为例）



胡萝卜切成长段，先在侧边横切下一小片（因为圆柱形容容易打滑，切出一个平面后可以立得平稳）。



将切出的平面朝下放平，再横向切成薄片。



将切好的薄片每3~5片一组堆叠起来，再横向切成条状即可。

西蓝花（菜花）的切分法

西蓝花不要从花朵顶部切，正确的方法是从根茎部开始切，每一小朵都有一个枝节，顺着枝节割下每一小朵花。如果觉得分割下的花朵太大，还是从根茎部再分割开即可。



快速切洋葱碎



先将洋葱对半剖开。



将其中一半先横切成条状（不要切断），不要把洋葱散开。



将洋葱整个调转90°，再纵切下去，洋葱碎就切好了。