

最家常

好学易做

家常菜

夏金龙◎主编

封面菜品
芹黄拌牛肉



最家常

好学易做

家常菜

夏金龙◎主编



图书在版编目 (C I P) 数据

好学易做家常菜 / 夏金龙主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5384-5907-4

I. ①好… 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085268号



主 编 夏金龙
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 郑 旭
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6月第1版
印 次 2012年6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 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5907-4
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

作者简介 *Author*



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和大成策划(0431-88666626)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。虽然我们在繁忙的生活中，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，快捷的技法等，烹调出一道道简易、美味、健康并且快捷的家常菜肴，与家人、朋友一起来分享烹调的乐趣，让生活变得更富姿彩。

《最家常》系列图书面向家庭，按照家庭常用的方法及菜肴形式分为《一学就会家常菜》《川麻湘辣家常菜》《鲜香美味家常菜》《主妇拿手家常菜》《好学易做家常菜》《香辣过瘾家常菜》六本。根据家常菜的特点，每本书在菜品的选取上采用了原料取材容易、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菜美食，达到一学就会的实用目的。

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，还能够轻轻松松地享受烹饪带来的乐趣。

编者



Contents 目录

好学易做家常菜

食材的清洗窍门

油菜择洗·····	9	鹌鹑清洗·····	11
猪肚巧清洗·····	9	扇贝加工·····	11
鲜金针菇清洗·····	10	如何清洗甲鱼·····	12
乳鸽收拾·····	10	黄鱼清洗·····	12

食材的加工窍门

生取蟹肉·····	13	巧分蛋黄和蛋清·····	15
甲鱼巧去腥·····	14	巧取菜汁·····	16
巧炒芝麻盐·····	14	巧制羊肉丸·····	16
鱿鱼须尾巧加工·····	15		

★ Part 1 ★

5分钟省时菜

青菜炒干豆腐·····	18	拌菜生鱼·····	23
玛瑙拌豆腐·····	19	蒜泥蘑菇·····	23
肉末炒芹菜·····	19	清炒荷兰豆·····	24
芥末金针菇·····	20	百合甜蜜豆·····	24
凉拌苦瓜·····	20	西芹炒百合·····	25
姜汁松花蛋·····	20	香干炒芹菜·····	26
韭黄炒鸡蛋·····	21	葱拌八带·····	27
青椒炒蛋·····	22	干煸苦瓜·····	27
葱油海螺·····	23	蒜蓉荷兰豆·····	28
		香辣豇豆·····	28
		香拌肚丝·····	28
		姜汁豇豆·····	29
		西红柿炒鸡蛋·····	30
		黄瓜拌肘花·····	31
		芦笋沙拉·····	31
		口蘑小白菜·····	31
		酱爆四季豆·····	32
		金针蘑拌黄瓜·····	32
		醋烹土豆丝·····	33
		皮蛋豆花·····	34
		拌墨斗鱼·····	35



胡萝卜炆冬菇	35
鸡刨豆腐	36
野山椒炆藕片	36
蔬菜沙拉	36
西红柿炒卷心菜	37
葱油拌苦瓜	38
翠笋拌玉蘑	39
椒油豆芽菜	39
蕨菜墨鱼丝	39
红油炆芥蓝	40
拌生菜	40
蒜蓉西蓝花	41
菠菜猪肝汤	42
枸杞拌豆腐	42

★ Part 2 ★

10分钟 快捷菜

素炒黄瓜	44
什锦凉粉	45
八宝豆腐	45
翠带虾仁	46
川椒炆黄瓜	46
辣炒毛蚶	46
苦瓜煎蛋	47
葱油拌双耳	48
白菜叶汤	49
麻辣虾串	49
锅巴肉片	49
川味猪肝	50
琥珀芝麻虾	50
洋葱炒豆干	51
炆拌牛百叶	52
双白炒虾仁	53
菜花炒肉	53
芜爆墨鱼花	54
豆干炒瓜皮	54
桃仁莴笋	54
豆筋皮炒韭菜	55
葱烧海参	56
茶花鸡片汤	57
椒盐玉米粒	57



肉炒鸡腿菇	57
鹌蛋鸭舌煲	58
葱姜海瓜子	58
木樨鲜贝	59
爆腰丝	60
麻辣莴笋	61
草菇海鲜汤	61
剁椒大白菜	62
玉米豆腐汤	62
滑炒鱼片	62
木樨肉	63
榄菜四季豆	64
百合银杏炒蜜豆	65
杭椒炒虾皮	65
蒜蓉菠菜	65
蛋角菠菜	66
水炒鸡蛋	66
茭白炒肉丝	67
葱爆羊肉	68
白米虾炒蛋	69
鲍汁扣海参	69
炒豆腐皮	70
辣炒肚丝	70

★ Part 3 ★

15分钟 爽口菜

农家手撕菜	72
鱼香菜心	73
蛋黄炒大虾	73
黄花掐菜	74
苦瓜炒虾仁	74
蚝油芥蓝菜	74



素炒辣豆丁	75
葱爆兔肉片	76
蛋黄鱼片	77
炒虾片	77
油泡腰花	77
白扒豆腐	78
生炒肚尖	78
醋熘白菜	79
汆丸子白菜	80
清汤银耳鸭舌	81
蚌肉炒丝瓜	81
凉拌豆腐	82
大蒜烧牛腩	82
火爆燎肉	82
五丝酸辣汤	83
麻香土豆条	84
葱姜炒飞蟹	85
鸽粒双脆	85
青豆牛肉末	85
炒鱿鱼丝	86
炸洋葱	86
肉丁炒黄瓜	87
南瓜炒百合	88
豉椒炒鹅肠	89
东北酱茄子	89
芦笋炒酱猪耳	90
滑蛋虾仁	90
豆腐炒韭菜	90
三鲜冬瓜汤	91
大蒜菠菜拌蛤仁	92
豆瓣茄子	93
雪菜炒丝瓜	93

洋葱爆羊肉	93
豆豉炒鲜蚝	94
松炸西红柿	94
猪肝拌菠菜	95
山药烩香菇	96
煎炒豆腐	97
葱香豆豉鸡	97
韭黄肉丝	98
鲫鱼过河	98
辣子羊里脊	98
开阳芹菜	99
黄瓜火腿炖凤爪	100
上汤浸菠菜	100

★ Part 4 ★ 20分钟拿手菜

香辣白菜条	102
荠菜炒冬笋	103
彩椒山药	103
拌兔丝	104
拔丝豆腐	104
陈醋蜇头	104
板栗香菇烧丝瓜	105
蒜泥茄子	106
芙蓉鸡片	107
海蜇鸡柳	107
干贝烩豆腐	107
菠萝腰果炒草菇	108
巧手赛螃蟹	108
陈醋螺头拌菠菜	109
木耳韭黄炒虾丝	110
糟煎茭白	111
豆芽海带豆腐汤	111
鲜奶炸柿排	112
花椒鱼片	112
口蘑菜心	112
口蘑汤	113
草菇木耳汤	114
鸡脯竹笋汤	115
宫保豆腐丁	115
益血花菇汤	115

葱油黄鱼·····	116	竹网茶香蛙·····	138
酱爆核桃鸡丁·····	116	菊花鲈鱼·····	139
酸菜炒银芽·····	117	海鲜炒韭黄·····	140
草菇爆鸡丝·····	118	蛋蒸肝泥·····	141
肉珠豌豆·····	119	传统熘肉段·····	141
鸡肉萝卜煲·····	119	银鱼蒸丝瓜·····	142
榨菜肉丝汤·····	120	金牌蒜香骨·····	142
酱扒鹌鹑蛋·····	120	铃铛丸子·····	142
肉片烧口蘑·····	120	萝卜丝炖大虾·····	143
熘白肚·····	121	洋葱牛肉丝·····	144
滑熘鱼片·····	122	焦熘羊肉·····	145
肉末蔬菜汤·····	123	豆腐海参汤·····	145
香辣田鸡腿·····	123	炆拌黄喉·····	145
生煎里脊·····	123	腐竹羊肉煲·····	146
萝卜煮河虾·····	124	香脆三丝·····	146
酥香菠菜·····	124	炸茄饼·····	147
口蘑竹荪汤·····	125	茭白炒双菇·····	148
猪肝炒菜花·····	126	猕猴桃炒肉丝·····	149
清炒魔芋丝·····	127	熘虾段·····	149
大蒜烧鲈鱼·····	127	雪菜毛豆鸡丁·····	150
奶香花菜·····	128	红烧黄花鱼·····	150
鲜莲银耳汤·····	128	梅菜炒牛肉·····	150
五味降压汤·····	128	大葱烧蹄筋·····	151
鸡丝茼蒿杆·····	129	肉丝烧金针·····	152
酥肉炖珍菌·····	130	酱爆熏鸡·····	153
炸萝卜丸子·····	130	玻璃白菜·····	153

★ Part 5 ★ 25分钟 营养菜

西红柿鸡蓉汤·····	132	滋补野山菌汤·····	155
鳊鱼蒸水蛋·····	133	清汤肉丸·····	156
炒辣子鸡块·····	133		
捶烩鸡丝·····	134		
辣炒肉皮·····	134		
油焖大虾·····	134		
栗子烧鸡块·····	135		
卷心菜炒虾蛄·····	136		
粉丝鸡蛋汤·····	137		
菊花肉·····	137		
吉利生蚝·····	137		
豆芽煲排骨·····	138		



芒果脆鳝·····	157
红烧猪肉丸子·····	157
香糟笋尖·····	158
鲫鱼野菌汤·····	158
梨片炒腰花·····	158
金菇肥牛汤·····	159
宫保鱼丁·····	160
桂花羊肉·····	160



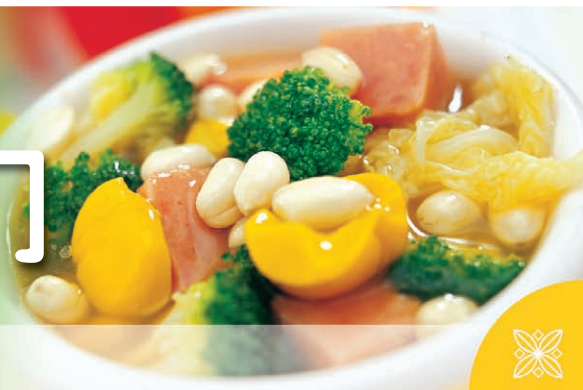
★ Part 6 ★ 30分钟私房菜

什锦豆腐煲·····	162
茭笋牛肉丝·····	163
板栗炖仔鸡·····	163
京葱炒牛肉·····	164
鲍汁牛舌扣什菌·····	164
芝麻薯条·····	164
红蘑土豆片·····	165
清汤鲍鱼丸·····	166
白炒刀鱼丝·····	167
老烧鱼·····	167
腐乳烧肉·····	167
拔丝薯球·····	168
笼仔粉砵·····	168
莴笋炒鸡胗·····	169
巧手长寿汤·····	170
火腿冬瓜汤·····	171
参芪鱼头煲·····	171
上汤白菜·····	172
莼菜鱼片汤·····	172
干蒸加吉鱼·····	172
刀鱼烧豆腐·····	173



香辣莴笋翅·····	174
鹌蛋海参煲·····	175
黄焖鸭肝·····	175
如意白菜卷·····	175
赤豆炖鲤鱼·····	176
酱焖四季豆·····	176
素炒鳝鱼丝·····	177
炒猪肚领·····	178
百花酿北菇·····	179
葱油鲤鱼·····	179
咸肉烧肚片·····	180
河蟹煲冬瓜·····	180
西湖莼菜汤·····	180
甜酱焖茄子·····	181
红烧猪肝·····	182
蒜烧排骨·····	183
咸鱼鸡粒烧茄子·····	183
虾子焖海参·····	183
椒盐三文鱼·····	184
干煎黄花鱼·····	184
香辣羊肉·····	185
泡椒炒羊肝·····	186
龙凤酸辣汤·····	187
家常回锅肉·····	187
煎土豆饼·····	188
哈密瓜红枣煲排骨·····	188
淡菜炒笋尖·····	188
蕨菜羊肉丝·····	189
豉酱炒鸡片·····	190
辣味甲鱼煲·····	191
花椒鸡丁·····	191
油焖茭白·····	191

■ 食材的 清洗窍门



食材的清洗是制作菜肴首先遇到的问题，食材清洗的好坏，对食材的切配、炒制等有着重要的作用，而且清洗好的食材也可以在卫生、安全方面对人体有保证，可以避免因为清洗不净，影响身体的健康。

在清洗食材之前，一般需要先对食材进行处理，这样的处理包括对异物的处理，如容易蛀虫的蔬菜要做到除虫，还有对一些坏死或者枯黄的菜叶予以清除。对一些需要去皮的蔬菜等要先去皮，对有辛辣气味的食材剥皮时需要添加适当的水或带手套，如洋葱、尖椒等，而像土豆等易变色的食材，在削皮之后还要用清水浸泡，以防止变色。



■ 油菜择洗 ■

- ①将油菜去根，掰去老叶。
- ②在根部剖上十字花刀，便于菜肴入味。
- ③放入小盆中，加入适量清水洗净，或者用流水冲净。
- ④捞出沥水，放入盘中，再制作菜肴即可。



■ 猪肚巧清洗 ■

反复揉搓以去掉腥膻气味。



猪肚翻过来，去除油脂、污物。加入精盐、面粉、米醋。

再放入清水中漂洗干净即可。

■ 鲜金针菇清洗 ■



1



2



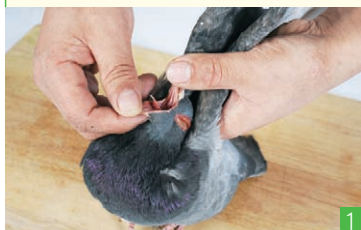
3



4

- ①将鲜金针菇切去根。
- ②再撕开成小束，放入清水中。
- ③加入少许精盐拌匀。
- ④搓洗干净，沥去水分即可。

■ 乳鸽收拾 ■



1

掰开鸽嘴，用水呛淹致死。



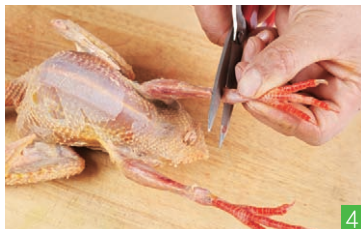
2

体温尚未散尽时将羽毛拔净。



3

用清水将乳鸽洗净，擦净水分。



4

先剪去鸽嘴尖和鸽爪。



5

从乳鸽脖子处剪开，掏出嗦子。



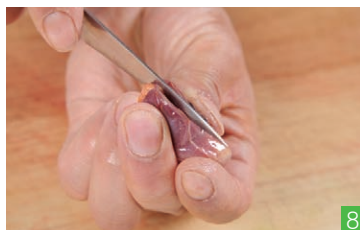
6

再从乳鸽腹部横切一刀。



7

取出内脏和杂质，用清水洗净。



8

将乳鸽的鸽胗切开。



9

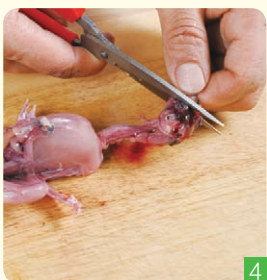
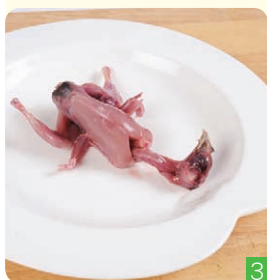
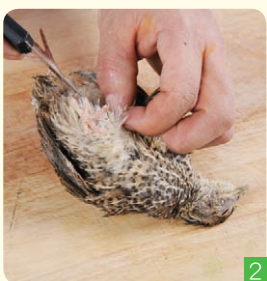
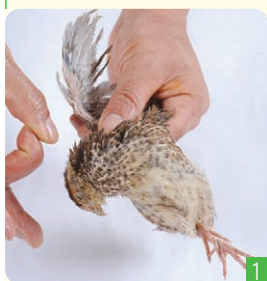
去掉里面的杂质，漂洗干净。



10

再把鸽心、鸽肝等洗净即可。

■ 鹌鹑清洗 ■

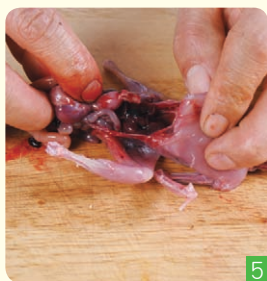


①用手指猛弹鹌鹑的后脑部将鹌鹑弹晕。

②再用剪刀剪开鹌鹑腹部的表皮。

③连同羽毛一起将外皮撕下。

④再用剪刀剪去嘴尖及脚爪。

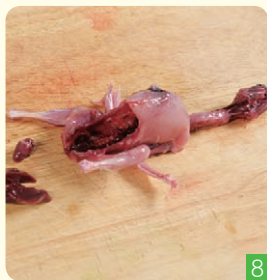


⑤用手伸进鹌鹑腹腔内把内脏掏出。

⑥再用清水洗净，沥净水分即可。

⑦也可把掏出的鹌鹑肝和胗用清水洗净。

⑧放入鹌鹑腹内一起煮制成汤羹。



■ 扇贝加工 ■

①新鲜扇贝要先用清水冲洗干净，再用小刀伸进贝壳内。

②将贝壳一开为二，同时划断贝壳里面的贝筋。

③用小刀贴着贝壳的底部，将扇贝肉完全剔出来即为扇贝肉。

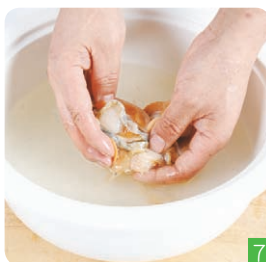
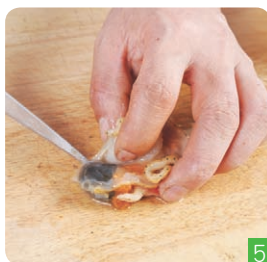
④将扇贝肉放入淡盐水中浸泡几分钟，取出后换清水洗净。

⑤再用小刀将扇贝肉的内脏，也就是看上去黑乎乎的东西剔除。

⑥将完整的扇贝肉放入大碗中，加入少许精盐和清水浸泡5分钟。

⑦捞出扇贝肉，再加入少许淀粉、清水搓洗干净。

⑧然后换清水漂洗干净，沥去水分即可。



■ 如何清洗甲鱼 ■



1



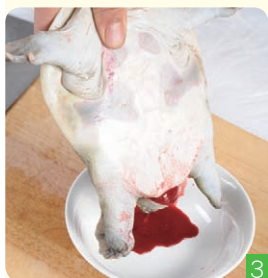
2

①甲鱼腹部向上，用筷子插入甲鱼嘴内。

②慢慢拉伸出脖子，用利刀将脖子切开。

③把甲鱼倒立，放净甲鱼血。

④再把甲鱼放入沸水中烫一下。



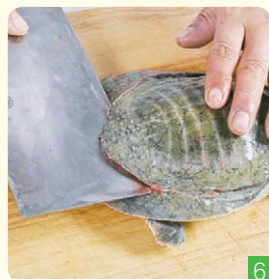
3



4



5



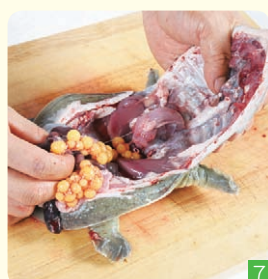
6

⑤捞出甲鱼，擦净水分，撕去外膜。

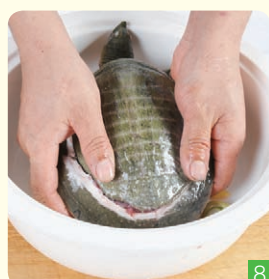
⑥用厨刀切开甲鱼盖。

⑦掏出甲鱼的内脏和杂质。

⑧再用清水反复漂洗干净。



7



8

■ 黄鱼清洗 ■



1



2



3



4



5



6

①将黄鱼表面（特别应注意鱼头及腹部）的鳞片刮净。

②为了保持鱼体的完整，先在肛门处切一刀，把鱼肠切断。

③再用两根筷子从鱼嘴中通过鱼鳃伸进鱼腹部。

④然后把两根筷子并拢，朝一个方向转3~4圈。

⑤鱼内脏就会缠绕在筷子上，将筷子拔出来取出鱼鳃和脏器。

⑥再用清水反复漂洗干净，擦净水分即可。

■ 食材的 加工窍门



我们知道，鲜活的、未经过任何加工的烹饪食材，一般都不能直接用于烹调菜肴制作，必须根据食用和烹调菜肴的要求，按其种类、性质的不同，进行合理的初步加工处理。

食材的初步加工是对动植物性烹饪食材进行宰杀、去皮、择洗、除污、去异味或去掉不能食用的部分，再洗涤整理，使之达到烹调菜肴所需要净料要求的过程。

常用鲜活烹饪食材主要包括新鲜的蔬菜、水产品、家禽、家畜类及其他动植物等，但是我们在食材加工过程中，也会遇到一些问题或者难题。例如：番茄如何去皮？炒绿色蔬菜如何保持颜色？切松花蛋如何不沾刀？收拾山药时如何不出现瘙痒的情况？苦瓜的苦味如何去除？如何去掉猪肚、猪肠的腥膻味？鲜肉如何保鲜等。在此，我们介绍一些食材加工方面的小窍门，使您在加工食材时可以提高效率，还能增加烹调的乐趣。

■ 生取蟹肉 ■



1 先用刀面将螃蟹拍晕。



2 迅速揭开蟹盖，去掉污物。



3 洗净后剪下大钳和蟹的小腿。



4 再把螃蟹剪开成两半。



5 用小刀轻轻挑出蟹肉。



6 大钳剥去两端，捅出蟹腿肉即可。

■ 甲鱼巧去腥 ■



1



2



3



4



5



6

甲鱼营养丰富, 含有蛋白质、脂肪、胶原蛋白及铁、钙等微量元素, 是不可多得的滋补佳品, 有滋阴凉血、补益调中、补肾健骨等功效。

①甲鱼肉的腥味较难去掉, 光靠冲洗或加葱、姜、酒等调料, 都不能达到令人满意的效果。

②其解决的方法是, 在宰杀甲鱼时, 从甲鱼的内脏中取出胆囊。

③挤出胆汁, 加入少许清水调匀。

④把甲鱼洗净, 用胆汁涂抹于甲鱼全身。

⑤稍等片刻, 再用清水漂洗干净即可。

⑥不用担心甲鱼肉质味苦, 因为甲鱼的胆汁不苦, 不会使甲鱼肉变苦。

■ 巧炒芝麻盐 ■



1



2



3

芝麻放入热锅中煸炒3分钟。

倒在案板上, 用擀面杖擀一下。摊开晾凉, 用擀面杖擀成细末。



4



5



6

放入小碗中, 加入适量精盐。

用筷子调拌均匀。

就成为清香可口的芝麻盐了。

■ 鱿鱼须尾巧加工 ■



1 鱿鱼须尾是制汤的好食材。



2 先把鱿鱼须连内脏一起掏出。



3 从底部剪开后去掉内脏和杂质。



4 把鱿鱼须上的眼睛挤出。



5 从须子上部撕去外膜。



6 下面的须子用刀背刮净。



7 洗净，沥水，切成小段。



8 根部较粗的部分切成小条。



9 鱿鱼尾先用剪刀剪开。



10 再把鱿鱼尾轻轻撕下。



11 轻轻撕去两面的外膜。



12 再与鱿鱼须一起漂洗干净即可。



1 磕开蛋壳后滤出蛋清。



2 或把分蛋器架在碗上。



3 直接把鸡蛋磕在上面。



4 蛋黄和蛋清就自动分开了。

■ 巧分蛋黄和蛋清 ■