



河北卫视、安徽健康频道等媒体热播栏目

www.wojiachufang.com.cn

完美

家常菜



《我家厨房》编委会◎编著

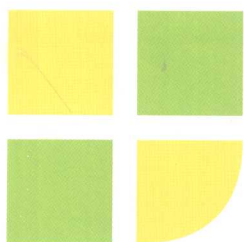


. 12

38

美味 100%

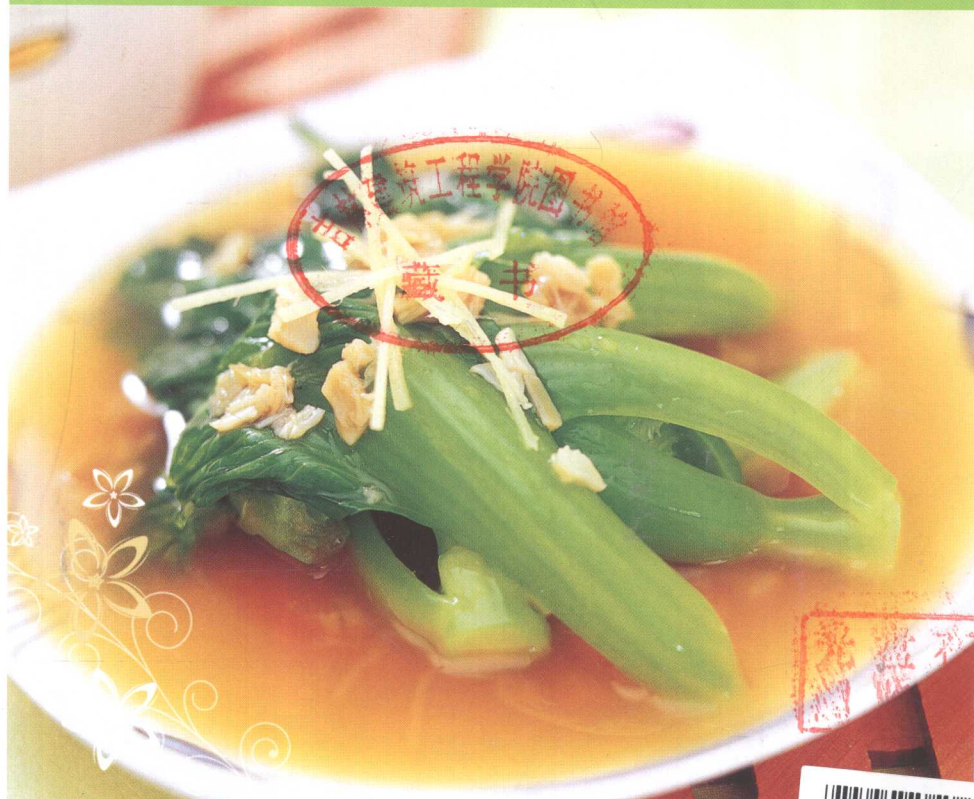
吉林出版集团 IC 吉林科学技术出版社



完美

《我家厨房》编委会 © 编著

家常菜



吉林出版集团 吉林科学技术出版社



* 1033738 *

图书在版编目(CIP)数据

完美家常菜 / 我家厨房编委会编著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5384-5629-5

I. ①完… II. ①我… 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277194号

完美家常菜

编 著 《我家厨房》编委会
出 版 人 张瑛琳
图书策划 解凡琪
责任编辑 车 强 赵 渤
摄 影 杨跃祥
封面设计 精彩图文工作室
制 版 精彩图文工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 280千字
印 张 15
印 数 1—10000册
版 次 2012年3月第1版
印 次 2012年3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464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 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5629-5

定 价 29.90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: 0431-85635185





Foreword

前言

《我家厨房》栏目是由央视《天天饮食》栏目组原班人马全新打造的，在河北卫视、安徽健康养生频道等平台播出的一档情景剧类美食节目。栏目由全能料理王李铁钢、健康营养控李然、时尚星达人王宁组成温馨快乐家庭，在情景剧的环境中轻松教您学做家常菜。

《我家厨房》栏目为读者带来了全新的美食烹饪方法。在菜品选择上，区别于以往的家常菜品，符合当代人的审美情趣和时尚格调。即使是家常菜肴，也做出了不一样的品相，在原料搭配上下足了功夫，在美食烹饪过程中尽显趣味生活。

《我家厨房》系列图书共分三本，分别为《完美家常菜》《非常私房菜》和《极品大众菜》。图书按照食材、技法和人群加以分类，由全国知名营养专家、烹饪大师从《我家厨房》栏目的资源中，精选了1000余款经典菜例，经过重新编辑整理，呈现给广大喜欢美食的朋友们。

本系列图书图文并茂，讲解详实，书中的菜式不仅配有精美的成品彩图，还针对制作中的关键步骤，加以分解图片说明，让读者能更直观地理解掌握。另外，我们还对每款菜例附加了操作时间、口味特点，让读者心中有数，有针对性地选择习作，烹调出满足全家人口味的健康佳肴。

为了便于读者的学习，本系列图书还特意准备了大容量的DVD菜品演示光盘随书赠送。愿本系列图书能够成为您家庭生活的好帮手，让您轻轻松松地享受烹饪带来的乐趣。

《我家厨房》编委会

2012年3月



完美 家常菜

Part 1



脆嫩清香 蔬果菜

自制朝鲜泡菜	12	蒜香空心菜	25
凉拌茼蒿	13	咸鱼炒豆芽	25
海米炆冬瓜	13	香煎榛蘑	26
果味辣白菜	13	双果百合甜蜜豆	26
四喜辣白菜	14	糖醋素排骨	27
白菜心拌蜆皮	14	土豆丸子地三鲜	28
炆拌三丝	15	奶香口蘑烧花菜	29
紫菜蔬菜卷	16	竹荪扒芦笋	29
蒜泥茄子	17	鱼香茄条	29
姜汁豇豆	17	百合甜蜜豆	30
红汁黄瓜	17	鸡汁土豆泥	30
麻酱空心菜	18	酱香蓑衣长茄子	31
银杏凉瓜	18	素海参烧茄子	32
朝鲜辣酱黄瓜卷	19	韭菜炒虾仁	33
甜木耳炒山药	20	酥香菠菜	33
糖醋辣萝卜丁	21	糖醋藕片	33
金蚕吐丝	21	桃仁莴笋	34
上汤焗灵菇	21	绿茶海带娃娃菜	34
干煸茶树菇	22	丁藕丸子	35
酸菜炒银芽	22	银杏炒五彩时蔬	36
咸酥莲藕	23	香炸土豆球	37
青椒炒土豆丝	24	海米烧冬瓜	37
奶香花菜	25	糖醋冬瓜	37
		鲍汁扣花菇	38
		鸡汁娃娃菜	38
		酸辣魔芋丝	39
		梅汁咕咾菜花	40
		什锦酿南瓜	41
		白菜扣虾	41

猪肉白菜卷	41
芦笋扒香菇	42
古香茄子	42
回锅菜花	43
虾子冬瓜盅	44
甜酱烧茭白	45
奶香南瓜丁	45
韭黄肉丝	45
蟹粉扒笋尖	46
西芹炒百合	46
油吃鲜蘑	47
素鳊鱼炒青笋	48
冬菜炒莴笋	49
萝卜丝炒蕨根粉	49
红煨四季豆	49
枸杞苦瓜	50
双冬菜心	50
油焖春笋	51
金针菇小肥羊	52
胡萝卜无花果汤	53
菠菜丸子汤	53
翡翠松子羹	53
素三丝豆苗汤	54
萝卜三鲜汤	54
奶油番茄汤	55
银耳雪梨羹	56
番茄鸡蛋汤	57
竹荪口蘑汤	57
纱窗影竹林	57
干贝萝卜汤	58
莼菜虾片羹	58
蚕豆奶油南瓜羹	59
草菇木耳汤	60
大枣银耳羹	60

Part 2



清香软嫩
禽蛋豆制品

虎皮鹌鹑蛋	62
怪味鸡丝	63
香糟鸡	63
芥末鸭掌	63
椒麻鸡	64
盐水鸭肝	64
巧拌鸭胗	65
葱油鸡	66
卤鸭片	67
香焗红油鸡	67
酒醉仔鸡	67
香熏鸽蛋	68
白云凤爪	68
杭州酱鸭腿	69
椰香咖喱鸡	70
黑椒吐司鹅肝	71
辣子兔丁	71
五丁烧豆腐	71
宫保鸡丁	72
菊花鸭胗	72
爆锤桃仁鸡片	73
香辣蒜味鸡	74
白果蒸鸡	75
烧椒鸭唇	75
什锦冻豆腐	75
青椒仔鸡	76
牡丹贵妃鸡	76
回锅鸡	77



完美 家常菜

香茶三杯鸡	78	葱烧豆干	95
桑拿鹅胗	79	麻婆豆腐	95
菠萝鸡丁	79	大鹅焖土豆	95
香菇焗肥鸡	79	坛烧肥鸡	96
桃仁脆皮乳鸽	80	豆腐干炒豇豆	96
辣子鸡丁	80	葱姜扒鸭	97
酸辣鸡丁	81	三香爆鸭肉	98
酒香红曲脆皮鸡	82	野山菌鸭掌	99
香脆炸鸡	83	煎炒豆腐	99
蒜香炸仔鸡	83	竹筒烤鸭	99
水蛋蒸海参	83	金钱鸡卷	100
鸡豆花	84	蛋黄熘豆腐	100
银丝鸭脯	84	酸梅冬瓜鸭	101
泡菜生炒鸡	85	鸡火煮干丝	102
蒜香鸡米花	86	鲫鱼炖豆腐	103
油淋仔鸡	87	虾米豆腐羹	103
蚝油凤爪	87	腐竹蛤蜊汤	103
面包桃鸽蛋	87	桂花豆腐	104
三圆炖鸭	88	椰子银耳鸡汤	104
铁板香煎三黄鸡	88	韭菜鸭红凤尾汤	105
青木瓜炖鸡	89	红枣花雕鸭	106
蒜子陈皮鸡	90	笋干香鹌煲	107
鸡丝蒿子杆	91	豆腐鱼片汤	107
挂霜豆腐	91	什锦豆腐羹	107
干锅乳鸽	91	山珍炖飞龙	108
西红柿熘豆腐	92	花生凤爪汤	108
碎米鸡丁	92	人参乌鸡汤	109
鱼香皮蛋	93	干贝云丝豆腐汤	110
橙香鸡卷	94	椰盅鸡球汤	110

Part 3



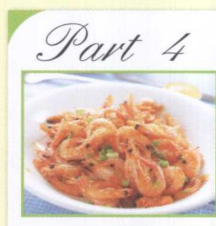
软滑嫩鲜 畜肉菜

家常叉烧肉	112	金沙蒜香骨	128
红油金钱肚	113	糖醋肥肠	129
红油猪肚片	113	海带炖牛肉	129
凉拌赛狗肉	113	生焖羊肉	129
凤眼酿大肠	114	大枣焖肘子	130
千层脆耳	114	熘三样	130
爽口腰花	115	焦熘丸子	131
西红柿汁拌肥牛	116	果酱猪排	132
芥末牛肚丝	117	人参五福扒金肘	133
蒜泥白肉	117	软炸千子	133
凉吃狗腩肉	117	辣子羊里脊	133
怪味牛肉	118	家常扒五花肉	134
红油猪蹄筋	118	咸烧白	134
肉皮冻	119	傻小子排骨	135
海带结红烧肉	120	日式照烧丸子	136
麻花熘腰花	121	酸辣银丝	137
手把羊肉	121	猪肝炒菜花	137
生焖狗肉	121	熘肉段	137
羊肉扒酸菜	122	熘肉片	138
葱爆肉	122	仙人掌焖蹄筋	138
四喜元宝狮子头	123	茶香牛柳	139
香干回锅肉	124	干煸牛肉丝	140
红扒猪舌	125	腊肉炖河蚌	141
清炒牛肚片	125	糖醋里脊	141
冬笋焖兔	125	挂炉金钱里脊	141
金菇砂锅肥牛卷	126	芝麻牛排	142
招财进宝	126	菊花里脊	142
腊八蒜烧猪手	127	粉蒸牛肉	143
		炒烤羊肉	144
		烤羊腿	145
		肉片烧扁豆	145
		京葱牛方	145
		香炸土豆肉饼	146
		酸萝卜烧肚条	146



完美 家常菜

红焖羊肉	147
新派孜然羊肉	148
酱爆里脊丁	149
鲨鱼唇煨猪手	149
麻辣牛肉片	149
肉炒鸡腿菇	150
锅烧肘子	150
香辣陈皮兔	151
酸菜羊肉丸子	152
板栗炖排骨	153
萝卜球牛尾汤	153
补身汤	153
萝卜猪肉汤	154
雪梨瘦肉汤	154
虫草花龙骨汤	155
榨菜狮子头	156
清炖羊肉	157
火腿白菜汤	157
啤酒炖牛肉	157
榨菜肉丝汤	158
野生真菌氽丸子	158



醇香味美 水产菜

醋酥鲤鱼	160
陈醋螺头拌菠菜	161
清酒鲍片	161
菊花鱿鱼	161
鲜果拌虾仁	162
酒醉基围虾	162
酒醉咸鱼	163
腐乳醉虾	164
老醋泡三脆	165
烧汁墨鱼	165
香辣河蟹芸豆	165
温拌海螺	166
盐卤虾爬子	166
酥醉小平鱼	167
蒜烧鳝鱼	168
温拌蜇头	169
青椒炒蛭子	169
蒜香炒梭蟹	169
芦笋虾球	170
家焖黄鱼	170
避风塘带鱼	171
锅包鱼片	172
西芹目鱼丝	173

冬菜蒸鳕鱼	173	清炒鳕鱼丝	193
干炸带鱼	173	焦炒鱼片	193
软烧五柳鱼	174	煎蒸黄花鱼	193
蟹肉炒鱼肚	174	黑白螺片	194
酒香脆皮鱼	175	原汁海螺	194
辉煌珊瑚鱼	176	美味炒蛭子	195
酒香烤鳊鱼	177	香辣螺蛳	196
火腿焖鳔段	177	干炸黄花鱼	197
酥炸虾段	177	蛋黄焗飞蟹	197
杏仁银鳕鱼	178	香煎大虾	197
金瓜海中宝	178	红烧带鱼段	198
五柳糖醋鱼	179	碎烧鱼	198
麻辣虾	180	滑蛋牡蛎赛螃蟹	199
椒盐银鱼卷煎饼	181	面炆鱼	200
酱香鳔背	181	奶汤鲫鱼	201
香炸蒲棒鱼	181	河蟹炖南瓜	201
高山茶香虾	182	紫菜虾干汤	201
锅仔鱼咬羊	182	香菇甲鱼汤	202
柠香杏仁酥虾球	183	醋椒鱼头尾汤	202
炸煎虾	184	家炖年糕鱼头	203
干煎黄花鱼	185	家常水煮鱼	204
辣炒田螺	185	丝瓜鱼头汤	205
干烧百花鱼	185	人参枸杞炖鳗鱼	205
茶香墨鱼丸	186	虫草红枣炖甲鱼	205
辣炒毛蚶	186	酱汁鲜鱼汤	206
大展宏图油焖虾	187	鲫鱼炖菜汤	206
酱瓜虾仁	188	苦瓜鲈鱼汤	207
清炒海螺片	189	鱼肉羹	208
小葱炒小虾	189	奶汤鱼肚羹	208
炒虾片	189		
椒盐墨鱼卷	190		
辣炒蛭子	190		
江南盆盆虾	191		
火爆鱿鱼	192		



完美 家常菜

Part 5

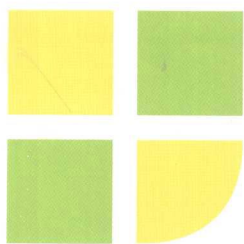


不可或缺 五谷香

咖喱牛肉饭	210	肉丝汤面	223
阳姜豆豉炒饭	211	香菇酱肉面	223
梅子莲藕炒饭	211	玉米汤面	224
甘笋番茄饭	211	鸡翅汤面	224
粉蒸排骨饭	212	番茄蛋煎面	225
桂花赤豆米饭	212	特色大包子	226
时蔬饭团	213	胡萝卜牛肉水饺	227
北菇滑鸡煲仔饭	214	韭菜盒子	227
辣白菜炒饭	215	蟹肉小笼包	227
竹筒鲜虾蒸饭	215	红油水饺	228
雪菜肉末炒饭	215	豆腐皮包子	228
板栗鲜贝饭	216	茴香肉蒸饺	229
什锦鸡蛋饭	216	鲛鱼饺子	230
羊排手抓饭	217	南翔馒头	231
意式肉酱面	218	三彩饺子	231
砂锅鱼汤面	219	凤菇包	231
鸡味拉面	219	黄金汤饺	232
清汤牛肉面	219	小笼馒头	232
鲜虾云吞面	220	小白菜馅水煎包	233
文蛤海鲜面	220	五谷春韭糊饼	234
两面黄盖浇面	221	糯米甜果	235
海鲜伊府面	222	珍珠丸子	235
什锦鸡蛋面	223	金丝饼	235
		潮式黄金饼	236
		脆麻花	236
		茶香芝麻小火烧	237
		沙琪玛	238

◆本书计量单位:

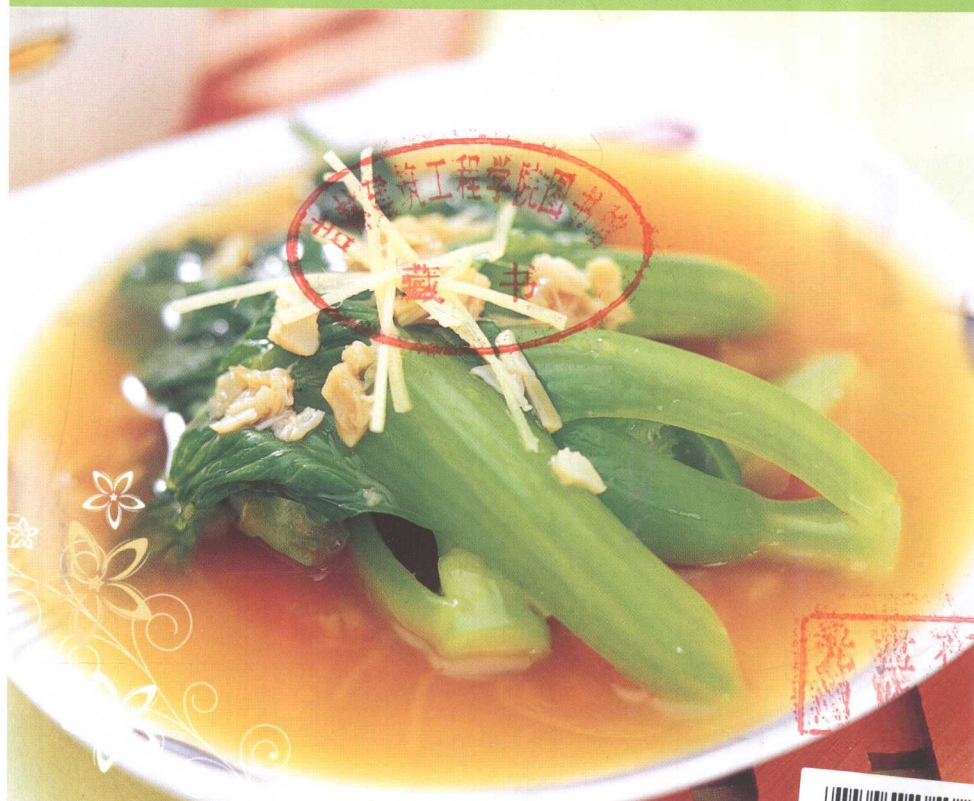
1大匙=15克 1小匙=5克 1杯=240毫升



完美

《我家厨房》编委会 © 编著

家常菜



吉林出版集团 吉林科学技术出版社



1033738

《我家厨房》编委会

编委会主任：范红潮

编委会副主任：刘丽萍 温 起

编委会成员：蔡胜辉 张 超 李海南 谭 颖 吕伟丽

魏 卿 许伟中 胡 楠 赵 静 夏金龙

《我家厨房》栏目组

制作人：李 强

策 划：解凡琪

主 编：朱 琳

编 导：杜婷婷 范振峰 王 鹤

《我家厨房》播出时间

河北卫视：周一至周日 17:40—17:50

安徽健康养生频道：周一至周日 首播 20:15 重播 8:40 16:00





Foreword

前言

《我家厨房》栏目是由央视《天天饮食》栏目组原班人马全新打造的，在河北卫视、安徽健康养生频道等平台播出的一档情景剧类美食节目。栏目由全能料理王李铁钢、健康营养控李然、时尚星达人王宁组成温馨快乐家庭，在情景剧的环境中轻松教您学做家常菜。

《我家厨房》栏目为读者带来了全新的美食烹饪方法。在菜品选择上，区别于以往的家常菜品，符合当代人的审美情趣和时尚格调。即使是家常菜肴，也做出了不一样的品相，在原料搭配上下足了功夫，在美食烹饪过程中尽显趣味生活。

《我家厨房》系列图书共分三本，分别为《完美家常菜》《非常私房菜》和《极品大众菜》。图书按照食材、技法和人群加以分类，由全国知名营养专家、烹饪大师从《我家厨房》栏目的资源中，精选了1000余款经典菜例，经过重新编辑整理，呈现给广大喜欢美食的朋友们。

本系列图书图文并茂，讲解详实，书中的菜式不仅配有精美的成品彩图，还针对制作中的关键步骤，加以分解图片说明，让读者能更直观地理解掌握。另外，我们还对每款菜例附加了操作时间、口味特点，让读者心中有数，有针对性地选择习作，烹调出满足全家人口味的健康佳肴。

为了便于读者的学习，本系列图书还特意准备了大容量的DVD菜品演示光盘随书赠送。愿本系列图书能够成为您家庭生活的好帮手，让您轻轻松松地享受烹饪带来的乐趣。

《我家厨房》编委会

2012年3月



完美 家常菜

Part 1



脆嫩清香 蔬果菜

自制朝鲜泡菜	12	蒜香空心菜	25
凉拌茼蒿	13	咸鱼炒豆芽	25
海米炆冬瓜	13	香煎榛蘑	26
果味辣白菜	13	双果百合甜蜜豆	26
四喜辣白菜	14	糖醋素排骨	27
白菜心拌蜆皮	14	土豆丸子地三鲜	28
炆拌三丝	15	奶香口蘑烧花菜	29
紫菜蔬菜卷	16	竹荪扒芦笋	29
蒜泥茄子	17	鱼香茄条	29
姜汁豇豆	17	百合甜蜜豆	30
红汁黄瓜	17	鸡汁土豆泥	30
麻酱空心菜	18	酱香蓑衣长茄子	31
银杏凉瓜	18	素海参烧茄子	32
朝鲜辣酱黄瓜卷	19	韭菜炒虾仁	33
甜木耳炒山药	20	酥香菠菜	33
糖醋辣萝卜丁	21	糖醋藕片	33
金蚕吐丝	21	桃仁莴笋	34
上汤焗灵菇	21	绿茶海带娃娃菜	34
干煸茶树菇	22	丁藕丸子	35
酸菜炒银芽	22	银杏炒五彩时蔬	36
咸酥莲藕	23	香炸土豆球	37
青椒炒土豆丝	24	海米烧冬瓜	37
奶香花菜	25	糖醋冬瓜	37
		鲍汁扣花菇	38
		鸡汁娃娃菜	38
		酸辣魔芋丝	39
		梅汁咕咾菜花	40
		什锦酿南瓜	41
		白菜扣虾	41

猪肉白菜卷	41
芦笋扒香菇	42
古香茄子	42
回锅菜花	43
虾子冬瓜盅	44
甜酱烧茭白	45
奶香南瓜丁	45
韭黄肉丝	45
蟹粉扒笋尖	46
西芹炒百合	46
油吃鲜蘑	47
素鳊鱼炒青笋	48
冬菜炒莴笋	49
萝卜丝炒蕨根粉	49
红煨四季豆	49
枸杞苦瓜	50
双冬菜心	50
油焖春笋	51
金针菇小肥羊	52
胡萝卜无花果汤	53
菠菜丸子汤	53
翡翠松子羹	53
素三丝豆苗汤	54
萝卜三鲜汤	54
奶油番茄汤	55
银耳雪梨羹	56
番茄鸡蛋汤	57
竹荪口蘑汤	57
纱窗影竹林	57
干贝萝卜汤	58
莼菜虾片羹	58
蚕豆奶油南瓜羹	59
草菇木耳汤	60
大枣银耳羹	60

Part 2



清香软嫩
禽蛋豆制品

虎皮鹌鹑蛋	62
怪味鸡丝	63
香糟鸡	63
芥末鸭掌	63
椒麻鸡	64
盐水鸭肝	64
巧拌鸭胗	65
葱油鸡	66
卤鸭片	67
香焗红油鸡	67
酒醉仔鸡	67
香熏鸽蛋	68
白云凤爪	68
杭州酱鸭腿	69
椰香咖喱鸡	70
黑椒吐司鹅肝	71
辣子兔丁	71
五丁烧豆腐	71
宫保鸡丁	72
菊花鸭胗	72
爆锤桃仁鸡片	73
香辣蒜味鸡	74
白果蒸鸡	75
烧椒鸭唇	75
什锦冻豆腐	75
青椒仔鸡	76
牡丹贵妃鸡	76
回锅鸡	77



完美 家常菜

香茶三杯鸡	78	葱烧豆干	95
桑拿鹅胗	79	麻婆豆腐	95
菠萝鸡丁	79	大鹅焖土豆	95
香菇焗肥鸡	79	坛烧肥鸡	96
桃仁脆皮乳鸽	80	豆腐干炒豇豆	96
辣子鸡丁	80	葱姜扒鸭	97
酸辣鸡丁	81	三香爆鸭肉	98
酒香红曲脆皮鸡	82	野山菌鸭掌	99
香脆炸鸡	83	煎炒豆腐	99
蒜香炸仔鸡	83	竹筒烤鸭	99
水蛋蒸海参	83	金钱鸡卷	100
鸡豆花	84	蛋黄熘豆腐	100
银丝鸭脯	84	酸梅冬瓜鸭	101
泡菜生炒鸡	85	鸡火煮干丝	102
蒜香鸡米花	86	鲫鱼炖豆腐	103
油淋仔鸡	87	虾米豆腐羹	103
蚝油凤爪	87	腐竹蛤蜊汤	103
面包桃鸽蛋	87	桂花豆腐	104
三圆炖鸭	88	椰子银耳鸡汤	104
铁板香煎三黄鸡	88	韭菜鸭红凤尾汤	105
青木瓜炖鸡	89	红枣花雕鸭	106
蒜子陈皮鸡	90	笋干香鹧煲	107
鸡丝蒿子杆	91	豆腐鱼片汤	107
挂霜豆腐	91	什锦豆腐羹	107
干锅乳鸽	91	山珍炖飞龙	108
西红柿熘豆腐	92	花生凤爪汤	108
碎米鸡丁	92	人参乌鸡汤	109
鱼香皮蛋	93	干贝云丝豆腐汤	110
橙香鸡卷	94	椰盅鸡球汤	110