

最常

主妇拿手

家常菜

夏金龙◎主编

封面菜品
酒卤东坡肉



最家常

主妇拿手

家常菜

夏金龙◎主编



吉林出版集团



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

主妇拿手家常菜 / 夏金龙主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5384-5910-4

I. ①主… 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085245号



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 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5910-4
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

主妇拿手家常菜

★ Part 1 ★

开胃小菜

盐卤虾爬子	10
卤豆腐	11
辣椒泡凤爪	11
卤水手抓虾	12
椿芽蚕豆	12
椒盐小黄鱼	12
老坛香	13
西芹拌香干	14
腐丁花生	15
酒醉基围虾	15
冻粉拌羊里脊	15
拌芥末菜花	16
糖蒜	16
姜汁豇豆	17
蒜泥羊排	18
辣椒萝卜皮	19
炆拌芥蓝	19
菊花鱿鱼	20
玻璃笋片	20
水晶蟹粉卷	20
炆拌牛百叶	21

香熏猪蹄	22
双丁炆花生米	23
四川泡菜	23
相思苦苣	23
菠菜拌干豆腐	24
火龙果拌山药	24
卤水金钱肚	25
鸡脯松花卷	26
拌墨斗鱼	27
海米拌双椒	27
蔬菜沙律	28
炆拌荷兰豆	28
老醋三脆	28
香葱拌鸡胗	29
皮蛋豆花	30
茶熏八爪鱼	31
蒜泥蘑菇	31
茄汁鹌蛋	31
卤味螃蟹	32
卤羊蹄	32
香熏鹌鹑蛋	33
酒醉河蟹	34
盐水鸭肝	35
卤猪蹄	35
盐水鸡翅	36
椒麻卤鹅	36
香熏鸽蛋	36
熏拌鸭肠	37
凉拌海带	38
美味酱排骨	39
老卤鸭脯	39
酱香鸭肠	39
葱拌鹅蛋	40



腊八蒜泡脆耳·····	40	香脆炸鸡·····	57
麻辣拌肘花·····	41	烧蒸扣肉·····	58
酱爆熏鸡·····	42	蟹粉扒笋尖·····	58
家常酱汁肘子·····	42	红焖羊肉·····	59

★ Part 2 ★

精品大菜

荷花鱼肚·····	44	金蚕吐丝·····	62
清酒鲍鱼·····	45	辣味羊肉煲·····	62
奇味猪肘·····	45	蓝花伴金菇·····	62
红扒海参·····	46	大蒜烧鲑鱼·····	63
百合芦笋虾球·····	46	大鹅焖土豆·····	64
鸡蓉鲍鱼·····	46	锅焖黑椒猪手·····	65
清汤鲍鱼丸·····	47	蒲棒鲜贝·····	65



西红柿煲牛腩·····	65	飞蟹粉丝煲·····	70
叉烧排骨·····	66	酱油嫩鸡·····	70
麻辣鸡腿·····	66	香脆大虾·····	70
清蒸甲鱼·····	67	三圆炖鸭·····	71
鱼子焖豆腐·····	68	蘑菇飘香鸡·····	72
荷叶粉蒸鸡·····	69	芥蓝爆双脆·····	73
熘虾段·····	69	椒盐三文鱼·····	73
东坡肉·····	48	油焖大虾·····	73
剁椒鱼头·····	49	炸海蟹·····	74
砂锅鸡大排翅·····	49	酱油蟹·····	74
荷香蒸海参·····	49	什锦鱼翅煲·····	75
金丝海蟹·····	50		
金银蛋烧排骨·····	50		
红烧狮子头·····	51		
火腿炖肘子·····	52		
咸烧白·····	53		
黄烧鱼翅·····	53		
怪味鸡块·····	54		
鹌蛋海参煲·····	54		
栗子焖羊肉·····	54		
锅烧肘子·····	55		
黄焖羊肉·····	56		
板栗红烧肉·····	57		
酒酿清蒸鸭子·····	57		



豆瓣鳊鱼·····	76
什锦藕丁炒虾·····	76

莴笋炒鸡胗·····	93
柠檬鸡球·····	94
麻香土豆条·····	95
双椒爆炒腰花·····	95
芦笋百合北极贝·····	96
熘肥肠·····	96
地三鲜·····	96
清炒鱼丁·····	97
炸熘海带·····	98
翡翠虾仁·····	99
豆豉鲮鱼油麦菜·····	99
腊味炒百合·····	99
熟炒五花肉·····	100
蟹黄蹄筋·····	100
酥炸虾段·····	101
辣炒蛤蜊·····	102
芦笋爆鹅肠·····	103
家味宫保鸡球·····	103
干煸茶树菇·····	104
西芹百合炒螺片·····	104
煎炒豆腐·····	104
清炒虾仁·····	105
风味炸鸡翅·····	106
火爆乳鸽·····	107
鸡蛋炒蒜薹·····	107
肉炒鸡腿菇·····	107
东安仔鸡·····	108
香辣鹌鹑·····	108
香葱爆炒虾·····	109
什锦炒里脊·····	110
炒鸡米·····	110

★ Part 3 ★ 下酒辅菜

南瓜炒芦笋·····	78
白炒虾·····	79
五色炒玉米·····	79
咸蛋黄炒河蟹·····	80
蒜苗炒肉片·····	80
杏仁银鳕鱼·····	80
红蘑土豆片·····	81
西芹炒鲜鱿·····	82
酱爆四季豆·····	83
黑白螺片·····	83
麻辣爆炒虾·····	83
炒辣子鸡块·····	84
葱辣大虾·····	84
虾酱炒四季豆·····	85
鱼香肉丝·····	86
炒白菜三丝·····	87
豇豆炒牛肉·····	87
白菜炒虾仁·····	88
黄瓜炒虾仁·····	88
鸡丝蒿子杆·····	88
泡椒炒羊肝·····	89
清炒牛肚片·····	90
蒜薹炒腊肉·····	91
南瓜炒虾米·····	91
米汤炒南瓜·····	91
百合银杏炒蜜豆·····	92
萝卜丝炒蕨根粉·····	92



★ Part 4 ★ 汤羹炖品

田园菜头汤·····	112
什锦浓汤·····	113
浓汤煮鲈鱼·····	113
黑木耳肉羹汤·····	114
白肉血肠·····	114
胡萝卜无花果汤·····	114
三鲜冬瓜汤·····	115

肉丝酸菜粉·····	116
虫草花鹌鹑汤·····	117
精力汤·····	117
枸杞牛鞭汤·····	117
海鲜冬瓜羹·····	118
山药煲兔肉·····	118
口蘑汤·····	119
滋补野山菌汤·····	120
蹄筋猴头汤·····	121
花蟹炖豆腐·····	121
萝卜三鲜汤·····	122
参芪生鱼汤·····	122



羊肉滋补汤·····	122
酸辣牛肉汤·····	123
玫瑰百合鱼片汤·····	124
冬瓜八宝汤·····	125
鲍鱼海参煲·····	125
半天笋排骨汤·····	125
土豆萝卜汤·····	126
双莲排骨汤·····	126
羊肉丸子汤·····	127
豌豆鸡丝汤·····	128
油条鳝鱼羹·····	129
虫草炖乳鸽·····	129
老姜鲈鱼汤·····	130
羊肉圆菠菜汤·····	130
牛蹄筋炖萝卜·····	130
银耳鹌蛋汤·····	131
金箱豆腐汤·····	132
番茄排骨汤·····	133
蘑菇炖豆腐·····	133

鸽蛋鲍片汤·····	133
大虾炖白菜·····	134
酸菜敲虾汤·····	134
丝瓜鲜虾汤·····	135
龙井捶虾汤·····	136
南瓜田鸡汤·····	137
蔬菜牛肉汤·····	137
三色豆腐羹·····	138
清汤竹荪炖鸽蛋·····	138
蛋黄豆腐煲·····	138
奶汤鲍鱼羹·····	139
茶香炖三件·····	140
红枣甲鱼汤·····	140

★ Part 5 ★

花样主食

虾仁菠菜粥·····	142
萝卜肉粥·····	143
豆面糕·····	143
香蕈养生粥·····	144
混汤包子·····	144
白果冬瓜粥·····	144
蔬菜油条粥·····	145
竹筒鲜虾蒸饭·····	146
百合芦笋肚菌饭·····	147
笋尖猪肝粥·····	147
鲍鱼鸡粥·····	147
金银花卷·····	148
黑木耳粥·····	148
香葱花卷·····	149
五丁包子·····	150
山菜蘑菇炒饭·····	151



富贵长粥·····	151
家常肘花面·····	152
煲羊腩粥·····	152
传统大肉面·····	152
扬州什锦炒饭·····	153
鹿肉小米饭·····	154
羊肝粥·····	155
猪肝菠菜面·····	155
麻香煎饼·····	155
酿馅烧饼·····	156
老婆饼·····	156
牛肉馅饼·····	157
虾肉烧卖·····	158
盘丝饼·····	159
四喜鱼蓉蒸饺·····	159
烙银丝饼·····	160
蒲菜粥·····	160
甜花卷·····	160
茄汁牛肉面·····	161
全家福汤面·····	162
果仁包子·····	163
风味夹肉饼·····	163
朝鲜冷面·····	163
荞麦面蒸饺·····	164
鸽杞芪粥·····	164
珍珠面·····	165
翡翠虾仁蒸饺·····	166
肝腰鱼粥·····	166



莲花包·····	173
姜味冰淇淋·····	174
椰蓉酥·····	174
芋头糕·····	175
芝麻蛋糕卷·····	176
开花馒头·····	177
花生冰淇淋·····	177
桑子冰霜·····	178
芒果冰霜·····	178
奶油果酱卷·····	178
大理石蛋糕·····	179
枣泥酥·····	180
红茶冰蛋糕·····	181
葡萄干糕块·····	181
牛眼酥·····	181
提拉米苏冰淇淋·····	182
酥香蛋挞·····	182
果仁酥·····	183
豆沙芝麻面包·····	184
草莓慕斯·····	185
巧克力苹果冰蛋糕·····	185
芒果布丁·····	186
火龙果玉米冰霜·····	186
榛子冰淇淋·····	186
奶香红豆冰蛋糕·····	187
蜂蜜夹心饼·····	188
香橙冰蛋糕·····	189
西瓜冰霜·····	189
香橙冰霜·····	189
芝士咖啡冰蛋糕·····	190
蓝莓冰霜·····	190
巧克力薄荷冰淇淋·····	191

★ Part 6 ★

餐后甜点

巧克力核桃条·····	168
冰皮饼·····	169
奶油红果冰淇淋·····	169
夹层松糕·····	170
杏脯冰淇淋·····	170
香糯紫菜卷·····	170
萝卜腊味糕·····	171
香芋包·····	172
红枣酸奶冰淇淋·····	173
金山酥角·····	173

Part
1

开胃小菜



主妇拿手
家常菜



盐卤虾爬子

12小时
鲜咸酒香

原料 活虾爬子500克，鲜红辣椒1个，香菜15克，香葱10克。

调料 姜片、蒜片各10克，味精、鸡粉、胡椒粉、植物油各1大匙，白糖4小匙，酱油3大匙，高度白酒100克，卤料包1个（八角、桂皮各10克，香叶5克，葱1棵，姜1块）。

准备工作 Preparations ★

- ① 香菜、香葱择洗干净，切段；鲜红辣椒去蒂和籽，切成椒圈。
- ② 锅中加油烧热，下入姜片、蒜片炒出香味。
- ③ 放入葱段、辣椒圈煸炒片刻，盛入碗中，放入香菜段拌匀。
- ④ 活虾爬子刷洗干净，捞出沥水，放入盘内。
- ⑤ 取洁净纱布1块，用少许高度白酒浸湿，盖在虾爬子上。

制作步骤 Procedures ★

- ① 坐锅点火，加入400克清水，放入卤料包烧沸。
- ② 加入酱油、味精、白糖、鸡粉、胡椒粉煮5分钟。
- ③ 关火晾凉，倒在干净容器内，加入白酒调匀成卤味汁。
- ④ 放入虾爬子浸泡并卤约12小时，捞出虾爬子，码入盘内。
- ⑤ 撒上红椒圈等配料，倒入少许浸泡虾爬子的卤汁即成。



卤豆腐

原料 老豆腐2块, 红辣椒2个。

调料 沙茶酱1大匙, 豆瓣酱2大匙, 酱油4大匙, 高汤750克, 香油少许, 植物油2000克(约耗60克)。

制作步骤 Procedures ★

- 1 豆腐洗净, 切成片; 红辣椒洗净, 去蒂及籽, 切成丝。
- 2 锅中加油烧至五成热, 放入豆腐炸至表皮呈金黄色时, 捞出沥干。
- 3 锅中加入高汤、沙茶酱、豆瓣酱、酱油煮沸, 再放入老豆腐, 用小火卤约20分钟, 盛入碗中, 撒上红椒丝, 淋入香油, 即可上桌食用。



30分钟
酱香软嫩

辣椒泡凤爪

原料 凤爪90克, 青、红椒200克。

调料 大蒜8瓣, 仔姜丝20克, 味精1小匙, 白糖6大匙, 虾酱4小匙, 白醋2大匙, 辣椒粉适量。



制作步骤 Procedures ★

- 1 将青、红椒去蒂去籽, 洗净, 切成菱形块。
- 2 将凤爪刮洗干净, 放入沸水锅中煮熟, 捞入凉水盆内浸泡12小时。
- 3 将大蒜捣成蒜泥, 加入白糖、虾酱、白醋、味精、辣椒粉拌成泡腌味汁。
- 4 将青、红椒块, 凤爪, 姜丝放入容器中拌匀, 装入坛内, 浇入泡腌味汁, 置于阴凉处泡腌24小时, 再移冷藏箱内, 食用时取出即可。



24小时
软嫩香辣



卤水手抓虾

原料 大虾1000克。

调料 干辣椒15克，八角、花椒、葱段、姜片、蒜瓣各12克，香叶、陈皮各5克，草果2克，白糖、味精、荆沙豆酱各2小匙，高汤150克。

制作步骤 Procedures ★

- ① 将大虾剪去虾枪、虾尾，从背部片开去虾线，洗净，放入热油锅中炸至金黄色，捞出。
- ② 锅中留底油烧热，下入干辣椒、八角、花椒、葱段、姜片、蒜瓣、香叶、陈皮、草果炒香。
- ③ 再加入白糖、味精、荆沙豆酱、高汤烧沸成卤汁，然后放入大虾卤至入味，装盘上桌即成。



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、香椿芽粒放入盆中，加入精盐、味精、辣椒油、鸡汤调拌均匀，装盘上桌即成。



椒盐小黄鱼

原料 小黄鱼450克，青椒粒、红椒粒、洋葱粒各10克，鸡蛋黄3个。

调料 葱花、精盐、椒盐粉、料酒、胡椒粉、鸡精、吉士粉、淀粉、植物油各适量。

制作步骤 Procedures ★

- ① 将小黄鱼洗净，加入精盐、料酒、胡椒粉、吉士粉、鸡蛋黄、鸡精、味精拌匀，裹匀淀粉。
- ② 锅中加油烧热，放入小黄鱼炸至金黄色，捞出沥油。
- ③ 锅留底油烧热，下入青、红椒、洋葱、葱花炒香，再放入小黄鱼、椒盐粉、味精翻匀即成。



原料 泡野山椒2瓶(约1200克), 猪耳、鸡爪、鸡冠、猪尾各100克, 芹菜、胡萝卜各75克, 木耳、银耳各10克。

调料 胡椒20克, 精盐1大匙, 白醋1瓶。

准备工作 Preparations ★

- ① 木耳、银耳用清水涨泡, 去蒂, 洗净, 撕成小块。
- ② 芹菜、胡萝卜分别洗涤整理干净, 芹菜切成小段; 胡萝卜切成小条。
- ③ 猪耳、鸡爪、鸡冠、猪尾分别洗涤整理干净, 一起放入清水锅中烧沸, 焯煮至断生。
- ④ 捞出肉料, 沥去水分, 晾凉, 均切成小块。

制作步骤 Procedures ★

- ① 泡菜坛洗净, 擦净内部水分, 将野山椒连汁倒入坛中。
- ② 加入胡椒、精盐、白醋调匀, 放入猪耳、鸡爪、鸡冠、猪尾。
- ③ 再放入木耳、银耳、芹菜、胡萝卜搅拌均匀。
- ④ 盖上坛盖, 置阴凉通风处腌泡24小时, 随吃随取即可。

老坛香

开胃小菜
鲜嫩酸辣





西芹拌香干

25分钟
鲜咸爽口

原料 香干200克，西芹100克，胡萝卜50克。

调料 精盐、味精、鸡精各1/2小匙，白酱油、香油各1小匙，植物油2小匙。

准备工作 Preparations ★

- ① 西芹去根，撕去表面的老筋，洗净，切成粗丝；胡萝卜洗净，切成丝。
- ② 一起放入沸水锅中焯至断生，捞出冲凉，沥干水分。
- ③ 香干洗净，先片成薄片，再切成丝。
- ④ 锅置火上，加入清水烧沸，放入香干丝焯烫一下，捞出沥干。
- ⑤ 放入碗中，加入白酱油、精盐和香油调匀。

制作步骤 Procedures ★

- ① 锅中加油烧至五成热，下入香干丝煸炒片刻，出锅晾凉。
- ② 碗中放入白酱油、香油、精盐、味精、鸡精拌匀成咸鲜味汁。
- ③ 西芹丝、香干丝和胡萝卜丝放入容器中，加入味汁拌匀。
- ④ 放入冰箱内冷藏保鲜，食用时取出，装盘上桌即可。



腐丁花生

原料 烟熏豆腐干、花生米各100克，青、红椒各30克，泡辣椒15克。

调料 大葱30克，精盐、味精、白糖各1/2小匙，豆豉1小匙，植物油4小匙。

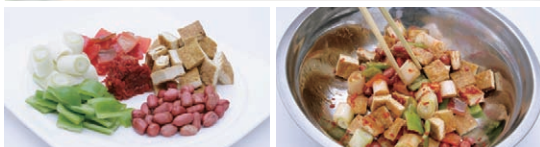
制作步骤 Procedures ★

① 将烟熏豆腐干洗净，切成丁；大葱洗净，切成葱花；青、红椒去蒂，洗净，切成小粒；泡辣椒去蒂及籽，剁成细末。

② 将烟熏豆腐干丁、葱花、青、红椒粒、花生米一同放入盆中，加入精盐、味精、白糖、豆豉、泡辣椒末、植物油拌匀，装盘上桌即可。



15分钟
香辣软嫩



酒醉基围虾

原料 活基围虾500克。

调料 姜末5克，精盐1/2小匙，白酒100克，陈醋2小匙，香油、味精各少许。

制作步骤 Procedures ★

① 将活基围虾洗净整理干净，装入干净的玻璃器皿中，倒入白酒，迅速盖上盖，上下摇晃几下，再放置5分钟。

② 取小碗，加入适量香油、陈醋、姜末、味精、精盐调拌均匀，制成味汁，与基围虾一起上桌蘸食即可。



10分钟
酒香咸鲜

冻粉拌羊里脊

原料 水发冻粉200克，羊里脊肉丝150克，嫩黄瓜丝100克，鸡蛋清半个。

调料 姜丝10克，精盐1/2小匙，味精少许，酱油、花椒油各1小匙，料酒、水淀粉各1大匙。

制作步骤 Procedures ★

① 羊里脊肉丝加入精盐、味精、料酒、鸡蛋清、水淀粉拌匀上浆，放入沸水锅中焯熟，捞出晾凉。

② 冻粉洗净，切成小段；精盐、味精、酱油、花椒油及适量凉开水放入碗中调匀成味汁。

③ 将黄瓜丝、冻粉段、羊里脊丝放入盘中，浇上调好的味汁调拌均匀即可。



20分钟
咸香软嫩