

彩生活
大生读库



实用资讯书库
衣食住行·养身养心

得快乐轻松时光，学做、烹制大众美食
品菜肴好滋味，享受美味家常菜

馋嘴回家 学做菜



真滋味家常菜精选

传世精选菜品制作完全攻略
美味，就在一瞬间，从舌尖上开始

瑞雅
编著



中国纺织出版社

大彩生活读库

馋嘴回家 学做菜



真滋味家常菜精选

瑞 雅◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书涵盖了煎、炒、烧、蒸、煮、卤、烤、炸、凉拌等多种烹饪方式的菜谱,为您练就拿手家常菜提供了最好的做菜宝典。本书除了展示家常菜肴的详细做法,更配有精美的菜谱图片和步骤图,让您食欲满满。另外,书中还有大量令人期待的美味秘笈,那可是让您技高一筹的画龙点睛之笔。希望通过阅读此书,您会在制作家常菜方面有不一样的收获!

图书在版编目(CIP)数据

馋嘴回家学做菜 真滋味家常菜精选 / 瑞雅编著. —北京: 中国纺织出版社, 2014.5
(大彩生活读库)
ISBN 978-7-5180-0545-1

I. ①馋… II. ①瑞… III. ①家常菜肴—菜谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第058900号

策划编辑: 尚 雅 樊雅莉 责任编辑: 马丽平 责任印制: 何 艳

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124
销售电话: 010-87155894 传真: 010-87155801
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
官方微博 <http://weibo.com/2119887771>
北京鑫富华彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2014年5月第1版第1次印刷
开本: 720×1020 1/16 印张: 20
字数: 300千字 定价: 39.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

转化的灵感
无法抗拒的『诱惑』



五味饮食，辣最霸道，仿佛热恋的情侣，恋上了便如胶似漆，难以抗拒。生来爱辣，最爱『老干妈』，下饭做菜时常有它的陪伴，慢慢的，自己也能捣鼓出香辣酱，味道跟老干妈惊人的一致。朋友吃了都赞不绝口。



STEPS



自制“老干妈”： 干煸牛肉油辣椒

材料

干辣椒、牛肉丁各150克，熟花生仁100克，熟白芝麻适量。

调料

A. 白糖半小匙，料酒、蚝油各1小匙，盐少许；B. 大料2个，花椒15粒，桂皮1块，甜面酱3小匙，白糖1小匙，盐适量。

做法

- 1 干辣椒洗净晾干，去籽，切成丝，倒入搅拌机中打碎（图①）；牛肉丁洗净，加调料A腌渍20分钟。
- 2 油锅烧至七八成热，下大料、桂皮、花椒以小火炸香，捞出不用；锅中下牛肉丁炒至变色（图②），以小火炸酥，放入辣椒末炒匀（图③）。
- 3 调入白糖、盐，倒入熟花生仁（图④）、熟白芝麻翻炒，再加入甜面酱炒匀即可关火，放凉装瓶，冷藏保存。



白萝卜的『逆袭』

很筋道，半干不干、辣辣的，很好吃的那种萝卜干怎么腌制？白萝卜逆袭，上演最下饭、最开胃的麻辣萝卜干。



麻辣萝卜干

STEPS



材料

白萝卜干1包，蒜末、红椒各适量。

调料

盐、生抽、白糖、老抽、花生油各适量。

做法

- ① 将白萝卜干冲洗干净，用温水泡约1小时，捞出，稍微挤干水分。
- ② 将萝卜干切成碎丁（图①）；红椒洗净，去蒂去籽，切丁。
- ③ 炒锅内放花生油烧热，下红椒丁和蒜末爆香（图②），放萝卜干丁以中火翻炒（图③），直至将萝卜干里面的水分炒干，放盐、白糖、生抽和老抽（图④）调味，转小火炒至萝卜干入味即可。

美味秘笈



萝卜干的辣度取决于你选什么辣椒：如果不能吃辣可以选不辣的红椒；如果爱吃辣可以换成朝天椒，也可以增加辣椒的量。



凤爪新年新味道

凤爪的做法除了泡椒凤爪，难道就再无惊世之作？勇于尝试，大胆突破才是特立独行的凤爪。



酱油醋泡凤爪

STEPS



材料

鸡爪250克，姜片、小米椒各适量。

调料

生抽150毫升，醋8大匙，白糖、芝麻油各2小匙，料酒适量，盐少许。

做法

- ① 鸡爪剪去指甲，洗净，对半斩开，入沸水中氽烫（图①），变色后捞出沥干。
- ② 净锅放清水、姜片及料酒煮沸，放入鸡爪煮约5分钟（图②），捞出以清水洗净，沥干，放入冰水中浸泡10分钟。
- ③ 取一干净大碗，放入醋、生抽、盐、芝麻油、白糖调匀，再放入鸡爪、姜片、小米椒（图③），密封冷藏5小时即可（图④）。

美味秘笈

凤爪每次煮后都要反复用清水冲洗，以去除表面的浮沫，这样泡制好的凤爪吃起来口感才会清爽不油腻。



来，
加点剁椒

如果您爱吃辣、口味重，
那么，您一定偏爱鲜咸、有特
殊味道的剁椒。



美味秘笈



① 这样做出来的剁椒会稍带酸味，吃起来非常开胃；如果不喜欢酸味，可适当增加盐的用量；或剁好后不要放在室温下发酵，直接放入冰箱冷藏保存也可减轻酸味。

② 如果没有冰箱，那么剁椒剁好之后不要急于装瓶，先放在太阳下晒一天，将水分蒸发一些后再装瓶密封。

③ 做剁椒的容器要干净，无油、无生水。

自制剁椒

材料

红辣椒250克，姜、蒜各适量。

调料

盐、白糖、白酒各适量。

做法

- ① 红辣椒去蒂，洗净，沥干，剁碎（图①）。
- ② 蒜去皮，姜洗净，沥干，姜和蒜一同剁碎。
- ③ 将辣椒碎、姜蒜碎放入大碗中（图②），加盐、白糖拌匀（图③），装入一干净碗中，放入少许白酒，覆盖保鲜膜（图④），密封，放入冰箱冷藏保存10天即可。

STEPS





自己动手，
健康辣油

制作拌面、凉菜什么的，辣椒油总是少不了的，而买的辣椒油味道总是不及自制的，况且在目前全民关注健康养生的年代，自己动手做，也更时尚。



三炸辣椒油

STEPS



材料

花生油250毫升，干辣椒25克，白芝麻、姜片各适量。

调料

草果、桂皮、大料、香叶、花椒、花生油各适量。

做法

- 1 干辣椒洗净，晾干，切成辣椒末。
- 2 花生油放入锅内，油温热放入除花生油外的其他调料（图①）炸出香味；待香叶、姜片变色后捞出（图②）；锅内热油烧至八九成热，关火。
- 3 取一耐热的容器，放入白芝麻和1/3的干辣椒末混合均匀（图③）；浇1/3量的热油在辣椒面上，此为一炸香。
- 4 等待半分钟，再放1/3的辣椒末进耐热容器里（图④）；再次浇入热油，此为二炸辣。
- 5 将最后1/3量的辣椒末放入耐热容器，浇入热油，此为三炸红；待辣椒油晾凉后即可装瓶，保存1周后食用风味更佳。



辣香浮动胃口开

没有辣酱，吃饭犹如鸡肋，让人食之无味，怎么办呢？自己做吧。



香辣牛肉酱

STEPS



材料

牛里脊肉200克，干香菇20克，葱、姜、蒜各适量。

调料

生抽、料酒、豆豉辣酱、豆瓣酱各适量。

做法

- ① 香菇泡发，捞出，挤干水分，切末；葱、姜洗净，均切末；蒜切片；牛里脊肉洗净，剁成末，加生抽、料酒、葱末、蒜片拌匀，腌渍30分钟（图①）。
- ② 锅置火上，加油烧热，爆香姜末，下入腌渍好的牛肉末翻炒至变色（图②）。
- ③ 然后下入香菇末，用中火翻炒均匀（图③）。
- ④ 最后加入豆豉辣酱、豆瓣酱翻炒均匀，加入少量水，用大火烧开后，转中小火熬至浓稠（图④），晾凉后装入密封的容器，放入冰箱中冷藏即可。



目录

Contents

第一章

香煎好滋味 美味不停歇

- 辣煎鸡胗 / 2
- 香煎三文鱼 / 3
- 干煎银鱼 / 4
- 干煎带鱼 / 5
- 紫背菜煎黄瓜 / 6
- 煎鳕鱼 / 7
- 香煎猪颈肉 / 8
- 盐煎虾 / 9
- 老干妈豆豉煎肉 / 10
- 盐煎肉 / 11
- 葱煎土豆 / 12
- 香煎杏鲍菇 / 13
- 蚝油煎鸡翅 / 14
- 香煎灯笼椒 / 15
- 香煎五花肉 / 16
- 杏鲍菇椒盐肉 / 17
- 香煎鸡脆骨 / 18
- 腊肠煎蛋 / 19
- 肉末煎豆腐 / 20



- 莲藕鸡 / 22
- 宫保鸡丁 / 23
- 辣子鸡丁 / 24
- 芒果鸡柳 / 25
- 茭白芦笋炒鸡肉 / 26
- 咖喱鸡片 / 27
- 番茄洋葱炒鸡肉 / 28
- 莲藕鸡片 / 29
- 秋葵番茄炒鸡丁 / 30
- 西芹炒鸡柳 / 31
- 干辣椒炒鸡丁 / 32
- 苹果炒鸡肉 / 33
- 黄瓜炒鸡丝 / 34
- 葱爆牛肉 / 35
- 双椒牛肉丝 / 36
- 滑蛋牛肉 / 37
- 沙茶牛肉 / 38
- 五色牛柳 / 39
- 香辣牛肉丝 / 40
- 京酱肉丝 / 41
- 鱼香肉丝 / 42
- 韭薹炒肉末 / 43
- 酸豇豆炒肉末 / 44

- 红糟肉丝 / 45
- 糖醋里脊 / 46
- 肉末雪菜 / 47
- 草菇滑蛋白 / 48
- 肉末酸菜 / 49
- 酱爆茄片 / 50
- 韩式泡菜炒肉 / 51
- 蒜苗炒肉 / 52
- 菠菜炒猪肝 / 53
- 姜丝炒大肠 / 54
- 炒蛭子 / 55
- 客家小炒肉 / 56
- 蚝油口蘑滑肉片 / 57
- 宫保虾仁 / 58
- 滑蛋虾仁 / 59
- 毛豆炒虾仁 / 60
- 丝瓜炒虾仁 / 61
- 豆苗炒虾仁 / 62
- 番茄炒中卷 / 63
- 三杯鱿鱼中卷 / 64
- 芹菜炒双鱿 / 65
- 蒜苗炒鱿鱼 / 66
- 宫保鱿鱼 / 67
- 木耳炒三鲜 / 68
- 韭薹炒鱿鱼 / 69
- 醋熘鱼 / 70



- 清炒鱼片 / 71
- 榨菜炒小鱼干 / 72
- 香辣虾干 / 73
- 薄荷炒牛肉 / 74
- 年糕爆炒虾 / 75
- 韭薹豆腐 / 76
- 蒜苗炒豆干 / 77
- 蚂蚁上树 / 78
- 四季豆炒鸡蛋 / 79
- 开阳白菜 / 80
- 培根炒甘蓝 / 81
- 笋菇炒鸡腿肉 / 82
- 玉米炒肉末 / 83
- 咸蛋黄炒苦瓜 / 84
- 土豆炒肉末 / 85
- 洋菇炒荷兰豆 / 86
- 芙蓉炒蛋 / 87
- 韭薹蛋丝 / 88
- 金针菇炒丝瓜 / 89
- 青椒炒干丝 / 90

- 萝卜烧鸡肉 / 92
- 芋头烧鸡 / 93
- 三杯鸡 / 94
- 芝麻甘薯烧肉 / 95
- 酱烧秋刀鱼 / 96
- 红烧蹄筋 / 97
- 麻婆豆腐 / 98
- 红烧豆腐 / 99
- 番茄烧豆腐 / 100
- 酱烧四季豆 / 101
- 红烧牛腩 / 102
- 红烧肉 / 103
- 烧板豆腐 / 104
- 干贝冬瓜 / 105
- 莲藕烧牛肉 / 106
- 豆瓣酱烧牛肉 / 107
- 红烧鸡翅 / 108
- 酱烧豆腐 / 109
- 板栗烧排骨 / 110
- 菠萝烧排骨 / 111
- 玉米烧排骨 / 112
- 酱香纤排 / 113
- 可乐烧排骨 / 114
- 白豆干烧五花肉 / 115
- 茄汁豆包 / 116
- 红烧日本豆腐 / 117
- 醪糟干烧虾 / 118
- 酱烧带鱼 / 119
- 红烧冬瓜 / 120
- 茄汁黄豆花生 / 121
- 素烧口蘑 / 122
- 肉末豌豆 / 123
- 菠萝烧苦瓜 / 124
- 白菜烧菇 / 125
- 蒜香焖鸡 / 126
- 茶香豆腐 / 127
- 豆腐烧鸡翅 / 128
- 黄豆烧酥鱼 / 129
- 咸鱼烧肉 / 130
- 肉末烧豆腐 / 131
- 牛肉烧豆腐 / 132
- 咕佬豆腐 / 133
- 河虾烧豆腐 / 134
- 红烧鲤鱼 / 135
- 木耳烧带鱼 / 136
- 酱烧茄子 / 137

- 葱烧蹄筋 / 138
- 豌豆烧腊味 / 139
- 青椒烧牛肉 / 140
- 海带红烧肉 / 141
- 油菜烧豆腐 / 142
- 香菇烧鸭 / 143
- 白萝卜烧羊肉 / 144
- 鱼香茄子四季豆 / 145
- 油渣烧豆腐 / 146

- 荸荠烧鸡 / 147
- 板栗烧白菜心 / 148
- 红烧酸辣羊肉 / 149
- 葱烧山药 / 150
- 剁椒芋头 / 151
- 红烧猪蹄 / 152
- 腐竹烧鲫鱼 / 153
- 胡萝卜烧排骨 / 154
- 五彩豆腐夹 / 155
- 蜂窝豆腐 / 156
- 酸汤肥牛 / 157
- 汁烧腰花 / 158





● 香菇蒸鸡腿 / 160

● 粉蒸鸡 / 161

● 盐焗鸡 / 162

● 地三蒸 / 163

● 家常蒸丸子 / 164

● 咸蛋蒸肉饼 / 165

● 笋丁蒸肉 / 166

● 芋丁肉丸 / 167

● 鱼香排骨 / 168

● 豉汁排骨 / 169

● 香菇蒸排骨 / 170

● 花瓜蒸肉 / 171

● 白菜蒸丸子 / 172

● 梅子鳊鱼 / 173

● 豆酥鳊鱼 / 174

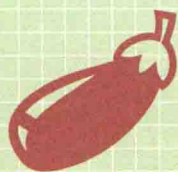
● 青椒鱼片 / 175

● 姜丝鱼 / 176

● 酱瓜蒸鱼 / 177

● 清蒸鱼 / 178

- 番茄冬瓜炖鸡腿 / 180
- 黄芪炖鸡 / 181
- 年糕排骨 / 182
- 红酒羊排 / 183
- 白菜炖豆腐 / 184
- 咖喱蔬菜 / 185
- 米汤炖鸡 / 186
- 排骨炖山药 / 187
- 白果炖土鸡 / 188
- 萝卜海带炖排骨 / 189
- 蜂蜜排骨 / 190
- 南瓜鸭 / 191
- 水煮豆腐 / 192
- 酸菜鱼 / 193
- 贵妃牛腩 / 194
- 水煮鱼 / 195
- 金针菇炖肥牛 / 196



卤酱风味菜 南北大不同

- 自制香辣卤牛肉 / 198
- 卤五花肉 / 199
- 番茄酱卤排骨 / 200
- 萝卜梅花肉 / 201
- 啤酒卤肉 / 202
- 梅干卤肉 / 203
- 大锅卤 / 204
- 五香酱牛腱 / 205
- 酱猪蹄 / 206
- 卤鸡腿 / 207
- 卤鸭翅 / 208
- 卤蛋 / 209
- 甘蔗卤胛心肉 / 210

烤制小心思 乐享好时光

- 韩式五花肉 / 212
- 洋葱烤茄子 / 213
- 培根烤土豆 / 214
- 竹签虾 / 215
- 培根豆腐卷 / 216
- 蒜烤茄子 / 217
- 微波炉烤甘薯 / 218
- 蒜香菜花 / 219
- 酱烤排骨 / 220
- 芝麻鸡肉球 / 221
- 腐乳烤鸡翅 / 222
- 大葱烤五花肉卷 / 223
- 蒜烤番茄 / 224
- 烤鱿鱼串 / 225
- 烤香菇 / 226
- 自制烤鱼 / 227
- 香烤鸡翅 / 228
- 焗烤虾 / 229
- 烤鲑鱼 / 230
- 焗烤芦笋 / 231
- 味噌鱼段 / 232