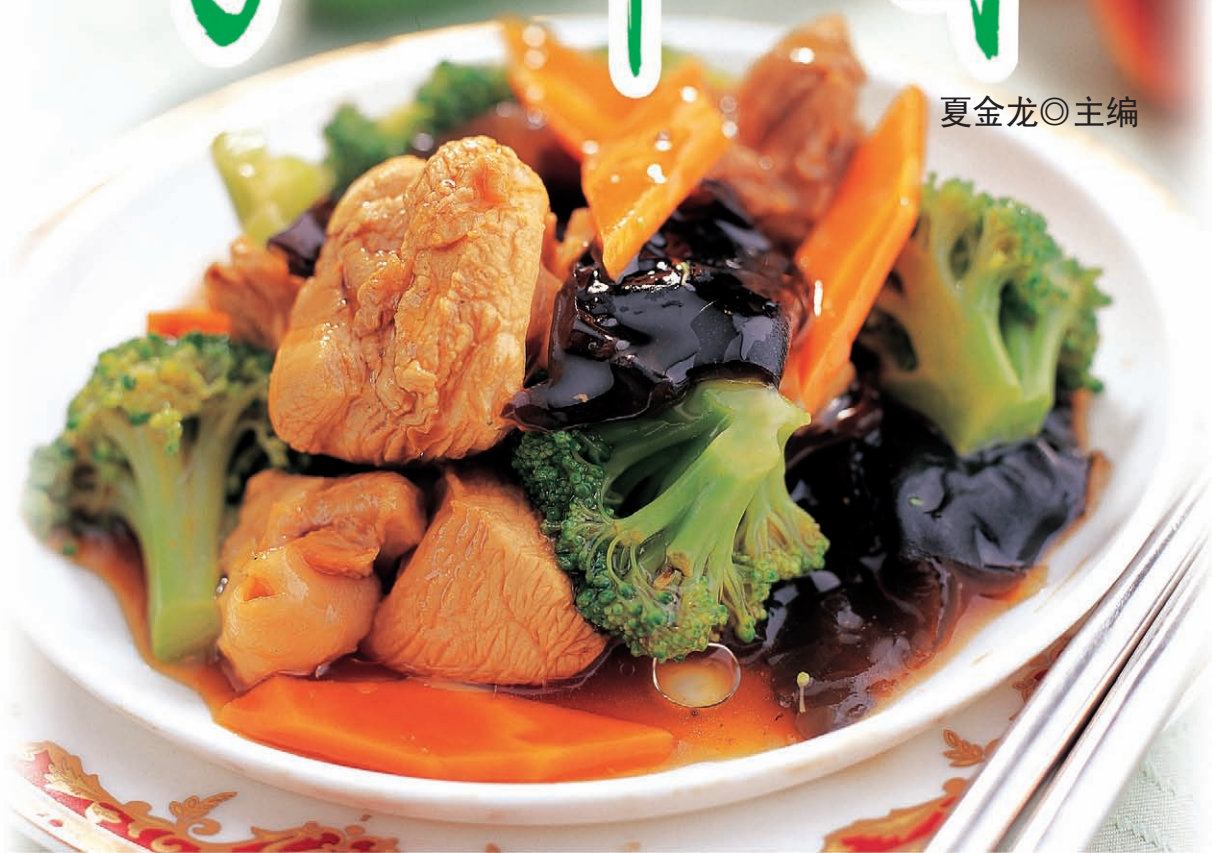


最家常

鲜香美味

家常菜

夏金龙◎主编



图书在版编目 (C I P) 数据

鲜香美味家常菜 / 夏金龙主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5384-5906-7

I. ①鲜… 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085244号



主 编 夏金龙
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 黄 达
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 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5906-7
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会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

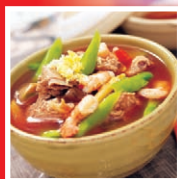
家常菜所涉及的范围非常广泛，其定义是指我们家庭日常生活以及逢年过节或家庭聚会时常见、常做而且常吃的一类菜肴。俗语说：“山珍海味千般好，不及家常日日鲜。”家常菜是随家而生，随食而存，随吃而在，它所透射出的是家庭厨房的浓郁芬芳，所反映的正是家庭生活的情深意长！

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

鲜香美味家常菜

食材的涨发窍门

香菇涨发·····	9	油豆腐皮涨发·····	11
白果涨发·····	10	榛蘑涨发·····	11
油发蹄筋·····	10	猴头菇涨发·····	12
水发蹄筋·····	10	虾干涨发·····	12
干贝涨发·····	11	海参巧涨发·····	12
笋干涨发·····	11		

食材的刀工处理

握刀与持料·····	13	月牙形花刀·····	15
心里美萝卜切粒·····	14	斜一字形花刀·····	15
胡萝卜切末·····	14	土豆切细丝·····	16
青萝卜切条·····	14	土豆切菱形片·····	16
胡萝卜切如意丁·····	14	海蜇巧切制·····	16

★ Part 1 ★

蔬菜·食用菌

萝卜丝拌海蜇丝·····	18	肉末焖菠菜·····	21
麻汁豆角·····	19	冬瓜八宝汤·····	22
鱼香茭白·····	19	干煸四季豆·····	23
美极小萝卜·····	20	三色椒油萝卜丝·····	23
干煸南瓜条·····	20	兰花豆腐干·····	23
海米紫甘蓝·····	20	拔丝薯球·····	24
		酱萝卜条·····	24
		什锦酿南瓜·····	25
		海鲜炒韭黄·····	26
		蒜蓉菠菜·····	27
		椿芽蚕豆·····	27
		麻辣萝卜干汤·····	28
		八宝菠菜·····	28
		醋汁豇豆·····	28
		滋补野山菌汤·····	29
		萝卜连锅汤·····	30
		发菜豆腐汤·····	31
		碧绿脆笋·····	31



红油拌四丝·····	31	红油腰花·····	54
芥蓝爆双脆·····	32	茶香猪心·····	54
萝卜干炒腊肉·····	32	腐乳肉·····	55
木樨蒜薹·····	33	红焖羊肉·····	56
虾酱炒四季豆·····	34	回锅肘片·····	57
凉拌芦笋·····	35	五香熏驴肉·····	57
煎豆腐氽菠菜·····	35	糟香猪肉汤·····	57
口蘑扁豆·····	36	血旺肥肠煲·····	58
冰镇芦笋·····	36	牛筋花生汤·····	58
杭椒炒素菇·····	36	火爆腰花·····	59
蒜蓉西兰花·····	37	干煎牛排·····	60
姜汁豇豆·····	38	辣子肥肠·····	61
翠笋拌玉蘑·····	39		
干贝芥菜汤·····	39		
芥末扁豆丝·····	39		
萝卜煮河虾·····	40		
鲜虾干丝汤·····	40		
青笋炒腊肉·····	41		
草菇爆鸡丝·····	42		
白菜香菇蹄花汤·····	43		
口蘑炖鸭·····	43		
苦瓜陈皮煲排骨·····	44		
菜胆冬菇烧蹄筋·····	44		
鲍鱼萝卜汤·····	44		
大蒜菠菜拌蛤仁·····	45		
陈醋螺头拌菠菜·····	46		
鲜莲银耳汤·····	47		
番茄汤丸·····	47		
山东什锦汤·····	47		
烧酿茄子·····	48		
拔丝山药·····	48		
双耳爆敲虾·····	49		
虾仁炆韭菜·····	50		
西湖莼菜汤·····	50		



★ Part 2 ★

畜 肉

糖醋里脊·····	52	什锦烩蹄筋·····	61
麻辣牛肝·····	53	红糟五花肉·····	62
川味牛肉·····	53	黄瓜拌肘花·····	62
香薰寸骨·····	54	爆炒腊牛肉·····	62
		东坡肉·····	63
		红烧猪肝·····	64
		番茄里脊·····	65
		卤浸猪肝·····	65
		糟汁肉片·····	65
		凉拌牛板筋·····	66
		杭州卤肉·····	66
		小炒兔丁·····	67
		菠萝咕嚕肉·····	68
		腊味合蒸·····	69
		辣味羊肉煲·····	69
		芥蓝排骨汤·····	70
		葱爆肉片·····	70
		虾片碎滑肉·····	70
		莲藕黄豆排骨汤·····	71

发财猪手	72
桂花羊肉	73
腊肉大蒜	73
辣炒肉皮	73
蚝干瘦肉汤	74
糖醋小排	74
辣子肥肠	75
熘三样	76
果酱焖猪扒	77
特色羊肉片	77
蜜汁火腿	78
红汤牛肉	78
叉烧排骨	78
红烧狮子头	79
红焖牛肉	80
牛肉萝卜汤	81
咖喱牛小排	81
香辣小排骨	81
椒炒肉条	82
脆皮拌肠头	82
蒜香排骨	83
黄焖羊肉	84
苦瓜排骨汤	85
家常牛肉粒	85
芝麻肉丝	86
莲藕瘦肉珧柱汤	86
川味卤肘子	86
酱香蒸羊排	87
葱爆羊肉	88
沙茶牛肉	89
辣汁卤排骨	89
双椒拌肥肠	89
椒麻猪舌	90
麻辣牛筋	90
油爆百叶	91
慈姑排骨汤	92
酱香猪肚	92

鸡肉蓝花汤	95
鹌鹑煲海带	95
芽姜炒鸡片	96
豆豉拌鸭舌	96
生煎鸡翅	96
肉丝炒蛋	97
油焖豆腐	98
四川鸡汤	99
虎头鸭丁	99
酸萝卜老鸭汤	99
沙参玉竹老鸭汤	100
干烹仔鸡	100
青椒炒鸭肠	101
青菜炒干豆腐	102



南京盐水鸭	103
鸡丝拌蒜薹	103
家味嘟嘟鸡	104
金针鸡肉汤	104
海椒鸡丁	104
焦炸鸡腿	105
虾皮鸡蛋炒菠菜	106
芙蓉鸡片	107
卤水鸡块	107
香卤仔鸡	107
花胶炖老鸭汤	108
豉油皇鹅肠	108
锦绣蒸蛋	109
豉酱炒鸡片	110
海参鸽蛋汤	111
当红炸仔鸡	111
酱爆桃仁鸡丁	112

★ Part 3 ★

禽蛋·豆制品

柠檬鸡球	94
------	----

火爆乳鸽·····	112
八宝豆腐干·····	112
葱爆鸭块·····	113
松花熏鸡腿·····	114
姜汁热窝鸡·····	115
青红椒泡凤爪·····	115
葱油白切鸡·····	115
鸡粒榨菜鲜蚕豆·····	116
葱油腐竹·····	116
香菇木耳豆腐汤·····	117
宫保豆腐丁·····	118
八宝豆腐·····	119
茶树菇老鸭煲·····	119
什锦干丝·····	120
菠萝鸡丁·····	120
风味鸡片汤·····	120
家常豆腐·····	121
酥香鸭块·····	122
鹌蛋海参煲·····	123
青苹果鸡肉沙拉·····	123
泡菜拌豆腐·····	123
芥菜咸蛋汤·····	124
香芹拌豆干·····	124
豆筋肥肠煲·····	125
板栗炖仔鸡·····	126
醋姜拌松花·····	126

★ Part 4 ★

水产品

红烧鳊鱼·····	128
千岛烤明虾·····	129
宫保鲑鱼卷·····	129
泡椒牛蛙·····	130
豆瓣鳊鱼·····	130
茄汁青鱼·····	130
剁椒鱼头·····	131
糖醋瓦块鱼·····	132
水煮牛蛙·····	133
福州蒸扇贝·····	133
辣炒螃蟹·····	133
水煮鱼·····	134

西湖醋鱼·····	134
菊花鲈鱼·····	135
煎蒸黄花鱼·····	136
西湖银鱼羹·····	137
香菇烧海螺肉·····	137
虾爬肉炒时蔬·····	138
酸辣鳊鱼汤·····	138
酥炸鲜鱿球·····	138
辣炒蛤蜊·····	139
干煎大虾·····	140



飞蟹粉丝煲·····	141
咸鱼炒豆芽·····	141
花椒鱼片·····	141
芫爆鱿鱼卷·····	142
美味虾卷·····	142
盐水蒸虾·····	143
清炒虾仁·····	144
辣炒田螺·····	145
蛋黄炒飞蟹·····	145
酥卤鲫鱼·····	146
白菜珧柱炖鲜虾·····	146
卤水手抓虾·····	146
鲑鱼炖茄子·····	147
干贝鱼肉羹·····	148
炸凤尾大虾·····	149
两味醉虾·····	149
椒盐小黄鱼·····	149
茶香墨鱼丸·····	150
熏烤河鳗·····	150
焦炒鱼片·····	151

鲫鱼炖豆腐·····	152
三色龙虾·····	153
白炒刀鱼丝·····	153
葱油海螺·····	154
黄鱼雪菜汤·····	154
椒麻鱿鱼花·····	154
红烧带鱼段·····	155
笼蒸螃蟹·····	156
辣椒爆鳝片·····	157
姜汁海蜇卷·····	157
熏墨斗·····	157
火爆泡椒鱿鱼·····	158
木耳菜鱼片汤·····	158
酥炸虾段·····	159
五彩鲜贝·····	160
百年好合·····	160

葱油饼·····	175
煎饼盒子·····	175
山东包子·····	175
酥炸鸡包·····	176
川味黄油面·····	176
家常油酥饼·····	177
熏肉大饼·····	178



果仁蒸糕·····	179
羊肉烩面·····	179
贺寿鲜桃饺·····	180
牡蛎煎饼·····	180
河蟹炒乌冬面·····	180
烟肉白菜粥·····	181
风味夹肉饼·····	182
雪梨青瓜粥·····	183
鸡丝炆锅面·····	183
文蛤丝瓜饼·····	183
翡翠虾仁蒸饺·····	184
蛋烙生蚝·····	184
蛤蜊疙瘩汤·····	185
大枣银耳粥·····	186
辣菜米粉·····	187
什锦盒子·····	187
鸡蛋翡翠饼·····	188
莲蓉甘露酥·····	188
干炒牛河·····	188
红糟排骨盖饭·····	189
茄汁牛肉面·····	190
三丝汤面·····	191
韭菜鲜鱿水饺·····	191
龙凤炒饭·····	191

主 食

山西肉夹馍·····	162
牛舌饼·····	163
八鲜面·····	163
叉烧酱油炒饭·····	164
蜜枣粽子·····	164
担担面·····	164
芙蓉香蕉饼·····	165
素四宝烩饭·····	166
辣白菜炒饭·····	167
桂花馍·····	167
天下第一粥·····	167
秘制叉烧包·····	168
客家煎蛋饼·····	168
关东肉火勺·····	169
牛肉馅饼·····	170
什锦素伊面·····	171
什锦包子·····	171
烟台饼·····	172
菌菇龙须面·····	172
麻酱烧饼·····	172
风味小黏饼·····	173
香炸土豆饼·····	174

■ 食材的 涨发窍门



干货为干货原料的简称，其又称干料，是指将新鲜的动植物性烹饪食材采用晒干、风干、烘干、腌制等工序加工，使其脱水，从而干制成易于保存、运输的烹饪食材。

用干货烹调菜肴时需要先把食材进行涨发，涨发就是利用干货的物理性质，采用各种方法，使干货食材重新吸收水分，最大限度地恢复其原有的鲜嫩、松软、爽脆的状态，同时涨发也可以除去食材的异味和杂质，使之符合食用要求的过程。

食材的涨发是一个较复杂的过程，尤其是高档的山珍海味，如鱼翅、燕窝等干货原料，涨发的质量决定着成菜的品位和档次。食材涨发的方法主要有水发、油发、盐发、碱发、火发等等，而家庭中使用最广泛的就是水发。

水发是应用最广的一种干货原料涨发的方法，适用于大部分动植物、真菌类干货食材，即使经过盐发、油发、碱发的食材，最后也要经过水发的辅助过程。水发是通过水的浸泡以及用小火加热、水煮、焖泡等，使干货食材达到吸水、去除异味并尽可能恢复到原有状态的方法。其按照水温的不同，水发又分为冷水发、温水发和沸水发三种。

■ 香菇涨发 ■



1

干香菇放入盆中，加入70℃温水。加盖焖2小时使其内无硬茬。



2



3

再顺一个方向搅动，使菌褶散开。



4

捞出香菇，放入清水中洗净。



5

捞出沥水，轻轻攥去水分。



6

去掉菌蒂，再加工成菜。

■ 白果涨发 ■



1

涨发前先将白果冲洗干净。



2

用刀面砸至外壳裂开。



3

放入清水锅中烧沸、煮熟。



4

捞出白果晾凉，去掉硬外壳。



5

再剥去红皮衣和白果的胚芽。



6

然后将白果仁洗净即成。

■ 油发蹄筋 ■



1

将蹄筋放入温油锅中。



2

逐渐升温并搅动，离火焐透。



3

待蹄筋缩小、气泡消失，再加热。



4

待全部酥脆膨胀，捞出沥油。



5

放入热碱水中浸泡15分钟。



6

取出去杂质，用清水洗净即可。

■ 水发蹄筋 ■



1

把蹄筋放入清水盆内洗净。



2

再放入温水盆中浸泡至稍软。



3

放入温水锅中烧沸，离火浸软。



4

再换清水煮至色白、无硬心。



5

捞出用冷水过凉，去掉杂质。



6

沥净水分，加工成形即成。



干贝可以增加菜肴的鲜香味道。



干贝用清水洗净，放入碗中。



加入料酒、葱、姜，蒸30分钟。取出，整用或撕成细丝即可。



■ 干贝涨发 ■



笋干是较为常见的干货食材。



笋干放入温水中浸泡10小时。再放入冷水锅中烧煮至沸。



转中小火焖煮至笋干软嫩。



捞出笋干晾凉，切成大块。



放入沸水盆中浸泡至发透为止。

■ 笋干涨发 ■

■ 油豆腐皮涨发 ■



①油豆腐皮又称豆腐衣、油皮，为半干性加工性豆制品的一种。

②容器中加入适量清水，放入油豆腐皮浸泡。

③待油豆腐皮发涨后，捞出沥水。

④放在案板上，根据菜肴要求切成丝或条块。



■ 榛蘑涨发 ■

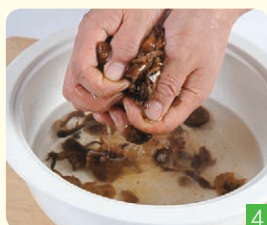
榛蘑是为数不多的被人们所认知但仍然无法人工培育的野生菌类，为名副其实的“山珍”。

①榛蘑放入容器中，加入温水浸泡30分钟。

②再加入少许面粉搅拌，洗去泥沙。

③然后换清水浸泡并漂洗干净。

④捞出榛蘑，攥干水分即成。



■ 猴头菇涨发 ■



1 干品猴头菇需涨发后制作菜肴。



2 将猴头菇放入清水盆中。



3 浸泡30分钟至发涨，放入碗中。加入葱、姜、料酒，蒸15分钟。



■ 虾干涨发 ■



1 虾干又称金钩、开洋等。



2 涨发虾干前先用清水洗净。

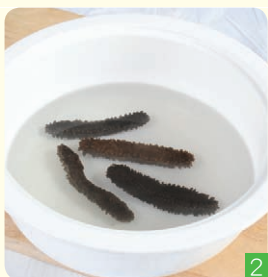
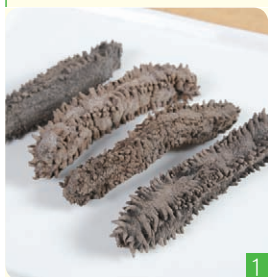


3 加入料酒、清水，上屉蒸10分钟。



4 再入沸水锅中焯烫，捞出即成。

■ 海参巧涨发 ■

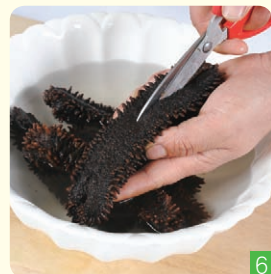


①海参是制作汤煲菜肴比较常用的食材。

②将干海参放入容器中，加入热水浸泡12小时。

③捞出海参，再放入清水锅中烧沸。

④煮至海参全部回软。

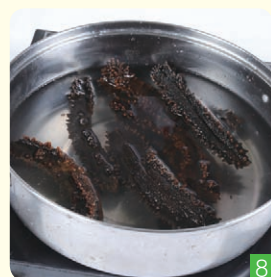
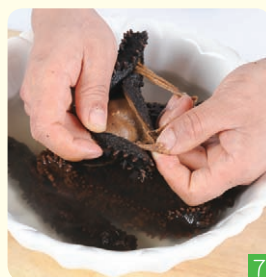


⑤捞出海参，放入温水中搓洗干净。

⑥取出海参，用剪刀剪开海参的腹部。

⑦去掉海参环形骨板和海参内脏等。

⑧再放入清水锅中焖煮几次直至完全涨发。



■ 食材的 刀工处理



前面我们对家常食材的类别，家常烹饪的基础工具、食材的粗加工、食材的涨发、食材加工的窍门以及烹调中的一些基本常识有了初步了解，现在我们会为您安排一些家常烹饪的入门内容。

首先，我们会给您讲解各种食材的刀工处理。所谓刀工，就是运用刀具及相关用具，采用各种刀法和指法，把不同质地的烹饪食材加工成适宜烹调需要的各种形状的技术。

食材刀工处理的作用除了便于食用、便于加热、便于调味外，还可以美化形体、丰富菜肴的品种，另外，还可以改善一些食材的质感。

食材刀工处理，也有其基本的要求。如无论是丁、丝、条、片、块、粒或其他任何形状，都应做到粗细一致，长短一样，厚薄均匀，整齐美观，协调划一，以利于食材在烹调时受热均匀，并使各种味道恰当地渗入菜肴内部，否则就会严重影响菜肴的质量，做不出美味佳肴。

刀工和烹调作为烹饪技术一个整体的两道工序，相互制约、相互影响。食材形状的大小，一定要适应烹调方法的需要。如家常汤煲要求加热时间长，用中小火炖制，这就要求所加工的食材形状以厚、大、粗为宜。

■ 握刀与持料 ■

握刀手势



握刀的手势与食材的质地和所用的刀法有关。施用的刀法不同，握刀的手势也有所不同。但总的握刀要求是稳、准、有力，以牢而不死、软而不虚、硬而不僵、轻松自然、灵活自如为好。

持料手势



五指合拢，自然弯曲呈弓形。

后手掌及大拇指外侧紧贴食材。中指指背第一关节凸出顶住刀膛。

■ 心里美萝卜切粒 ■



再用直刀切成粗条状。



心里美萝卜去皮，先片成厚片。然后将粗条切成粒状。

粒的大小有豌豆粒、绿豆粒等。

■ 胡萝卜切末 ■



胡萝卜去皮，洗净，先切成片。



再顺长切成丝状。

然后切成小粒。

最后用刀剁几下即成末。

■ 青萝卜切条 ■



- ①青萝卜去根，洗净，先切成大段，再切成厚片。
- ②然后顺切成长短粗细一致的小条。
- ③粗条直径1厘米，长约5厘米；细条直径8毫米，长约3厘米。

■ 胡萝卜切如意丁 ■

- ①胡萝卜切工成2厘米×2厘米×2厘米的大丁。
- ②再用小刀在丁的一面切上一刀，深度为胡萝卜丁厚度的1/2。
- ③转面后从接口处再切一刀，深度也为胡萝卜丁厚度的1/2。
- ④用手掰开即成两个胡萝卜如意丁。





1



2



3



4



5



6

■ 月牙形花刀 ■

①将鲜鱼用清水洗净，刮去表面的鱼鳞（特别注意鱼头及腹部）。

②再揭开鱼鳃盖，用小剪刀顺着鱼鳃的两侧剪去鱼鳃。

③再用剪刀剪开鱼腹，去掉内脏、杂质以及腹内黑膜等。

④然后放入淡盐水中漂洗干净，沥去水分。

⑤将刀倾斜45°，在鱼肉的表面刮上一字花刀，刀深至鱼骨。

⑥刀纹的间距为8毫米至1.2厘米，呈月牙形即可。

■ 斜一字形花刀 ■



1



2



3

将鱼刮去鱼鳞，去掉鱼鳃。

剖开鱼腹，去掉内脏，洗净。

两面刮上斜一字形排列的刀纹。



4



5



6

刀纹间距为1厘米左右呈一指刀。如果刀纹间距为1.5~2厘米时。又可以称为二指刀，如图所示。

■ 土豆切细丝 ■

- ①土豆去皮，放入清水中稍泡片刻，洗净。
- ②为了防止土豆滚动，先切成两半。
- ③再将切面朝下，用直刀切成大片。



- ④然后顶刀切成细丝。
- ⑤家庭中也可以使用擦丝器将土豆擦成丝。
- ⑥放入清水中浸泡一下，以免氧化变色。

■ 土豆切菱形片 ■



将土豆削去外皮。



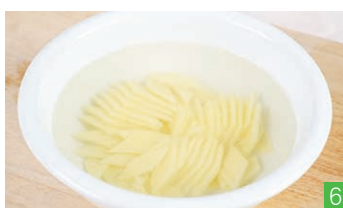
放入清水中浸泡片刻。



捞出，沥净水分，先切成两半。



再用斜刀切成3厘米大小的块。然后用直刀切成菱形片。



放入清水中浸泡以免变色。

■ 海蜇巧切制 ■



- ①水发海蜇分为海蜇皮和海蜇头。
- ②将海蜇皮或海蜇头用冷水浸泡，洗净。
- ③如果是海蜇皮，一般需要先卷成卷。
- ④再顶刀切成细丝即可。
- ⑤而对于海蜇头，一般要用斜刀片成片。
- ⑥切好的蜇皮丝、蜇头片，还要用清水漂洗干净。