

煎炒烹炸

最家常

家常菜

夏金龙◎主编

用爱做好菜
用心烹佳肴



煎炒烹炸

最
家
常

家常菜

夏金龙◎主编

图书在版编目(CIP)数据

煎炒烹炸家常菜 / 夏金龙主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.7
ISBN 978-7-5384-5908-1

I. ①煎… 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085267号

煎 / 炒 / 烹 / 炸

家常菜



主 编 夏金龙
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 张恩来 胡昕彤
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7月第1版
印 次 2012年7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 978-7-5384-5908-1
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



Author 作者简介



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





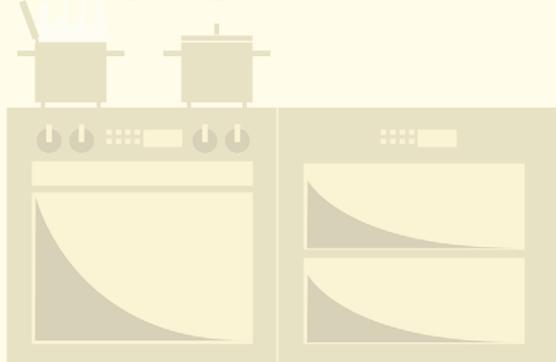
Foreword 前言

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，烹调出一道道简易、美味、健康的家常菜肴，与家人、朋友一起分享烹调的乐趣，让生活变得更富姿彩。

《最家常》系列图书面世后，受到了广大读者的喜爱，根据读者的反馈信息，我们又请专家为读者编写了《非常地道家常菜》《煎炒烹炸家常菜》《吃香喝辣家常菜》《百吃不厌家常菜》《全民最爱家常菜》五本图书。根据家常菜的特点，每本书在菜品的选取上仍然沿用了原料取材容易、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美食，达到一学就会的目的。

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，还能够轻松地享受烹饪带来的乐趣。



Contents 目录

Part 1

腌拌菜

香干拌芹菜	10
橙汁白菜	11
八宝菠菜	11
冰镇芦笋	12
麻酱腰花	12
干贝拌西兰花	12
姜汁豇豆	13
炆拌牛百叶	14
葱油甜椒	15
蔬菜丝沙拉	15
花生米拌黄瓜	15
富贵鸡片	16
拌辣菜丝	16
红油猪蹄筋	17
麻酱素什锦	18
红油猪耳	19
菠菜拌干豆腐	19
夫妻肺片	20
冰镇芥蓝	20
芥末北极贝	20
五味苦瓜	21
京葱拌耳丝	22
椒麻鱿鱼花	23
油泼佛手笋	23
生拌牛肉	23
海鲜沙拉	24
橙汁南瓜	24
皮蛋豆花	25
拌海螺	26
冻粉拌羊里脊	27
兔肉拌芦笋	27
辣拌金钱肚	28
青韭鱿鱼丝	28

咖喱拌牛柳	28
香葱拌鸡胗	29
拌鱼丝	30
泡甜椒拌酥肉	31
鸡丝拌海蜇	31
丰收鱼米	31
腐丁花生	32
青椒拌皮蛋	32
熏拌鸭肠	33
红酒螺片	34
虾油冬笋拌芥蓝	34

Part 2

卤酱菜

卤菜卷	36
茶香墨鱼丸	37
辣汁卤排骨	37
酱鸡腿	38
咖喱菜花	38



姜汁海蜇卷	38
酱味香菇	39
卤水金钱肚	40
卷筒脆舌	41
清酒鲍鱼	41
糟香玉兰	41
卤味鲜鱿	42
酱香鲤鱼	42

黄酱羊里脊·····	43	冬笋辣鸡球·····	60
家常酱牛腱·····	44	葱爆羊肉片·····	60
冰花姜汁蟹·····	45	辣炒蛤蜊·····	61
酱排骨·····	45	酸菜炒银芽·····	62
椒麻卤鹅·····	46	芹菜炒肉丝·····	63
糖醋排骨·····	46	传统熘肉段·····	63
椒麻牛舌·····	46	百合银杏炒蜜豆·····	64
酱味泥鳅·····	47	双白炒虾仁·····	64
酱汁牛蹄筋·····	48	火爆腰花·····	64
卤豆腐·····	49	爆炒鸡杂·····	65
干香鳗鱼·····	49	滑蛋牛肉·····	66
五味黄瓜·····	49	炒豆腐皮·····	67
卤味螃蟹·····	50	芦笋爆鹅肠·····	67
酱卤鸭·····	50	豆豉牛肉·····	67
盐卤虾爬子·····	51	菠萝豆腐·····	68
蛋黄猪肚·····	52	宫保豆腐丁·····	68
卤水手抓虾·····	52	焦熘大肠·····	69
Part 3	熘炒菜	油爆鱼仁·····	70
榄菜四季豆·····	54	香菜炒海蜇皮·····	71
干煸白菜叶·····	55	炒生鸡丝·····	71
糖醋鲳鱼·····	55	蛋黄炒大虾·····	72
醋熘丸子·····	56	花卷鱿鱼·····	72
麻辣皮丝·····	56	熘肥肠·····	72
滑菇炒小白菜·····	56	木樨肉·····	73
糖醋里脊·····	57	核桃鸡条·····	74
红蘑土豆片·····	58	川香回锅肉·····	75
滑蛋虾仁·····	59	虾酱茼蒿炒豆腐·····	75
蚝油芥蓝菜·····	59	冬笋炒牛肉·····	75
辣子羊里脊·····	59	豉椒爆黄鳝·····	76





鲜奶扇贝	76
素炒辣豆丁	77
煎炒豆腐	78
炸熘河蟹	78

Part 4 蒸蒸菜

氽丸子白菜	80
剁椒肉泥蒸芋头	81
扒酿海参	81
彩椒山药	82
南瓜蒸鸡	82
菊花鸡胗	82
蒸酿苦瓜	83
青菜煮咸肉	84
鲍汁牛舌扣什菌	85
怪味羊肉	85
原蒸牛鞭	85
枸杞山药炖羊肉	86
酒酿清蒸鸭子	86
芙蓉发菜	87
什锦酿南瓜	88
笼仔粉砵	89
豉椒蒸扇贝	89
榄菜虾干蒸芥兰	90
咸烧白	90
清蒸蟹	90
酱香蒸羊排	91
家常蒸五花	92
原壳鲍鱼	93
梅子蒸排骨	93
绣球肉丸子	93
白蘑煮时蔬	94

荷香蒸海参	94
口水鸡	95
盐水排骨	96
清蒸羊肉	97
清香煮羊杂	97
八宝冬瓜	98
剁椒蒸鳊鱼头	98
百年好合贺新年	98
笼蒸螃蟹	99
煎蒸黄花鱼	100
美味虾卷	101
杏仁蒸蛋	101
冬瓜海鲜锅	101
苦瓜酿肉	102
怪味鸡块	102
锦绣蒸蛋	103
冬菜蒸鳕鱼	104
番茄煮排骨	104

Part 5 煎炸菜

炸藕盒	106
鲜奶炸柿排	107
蛋角菠菜	107
蛋烙生蚝	108
酥香菠菜	108
干煎黄花鱼	108
干煎大虾	109
三彩瓜烙	110
培根芦笋卷	111
蒜香鹅翅	111
海鲜番茄烙	111
锅煽豆腐	112
炸萝卜丸子	112
煎串肉	113
炸茄饼	114
油果	115
煎连壳蟹	115
煎泡蛋汤	116
金钱红薯球	116
脆香鸭舌	116
酥香鸭块	117

拔丝苹果·····	118	红烧鲫鱼·····	134
腐衣银菜卷·····	119	甜酱焖茄子·····	135
萝卜肉·····	119	罐焖肉·····	136
铁扒牛肉·····	119	番茄牛舌·····	137
锅贴鱼·····	120	蓝花鱼肚·····	137
煎土豆饼·····	120	梅汁蹄膀·····	137
干炸带鱼·····	121	百花酒焖肉·····	138
酥炸鲜鱿球·····	122	人参木瓜炖猪排·····	138
炸洋葱·····	123	肉末焖菠菜·····	139
酥炸鸡包·····	123	鲑鱼炖茄子·····	140
椒雪肉片·····	124	酒香贵妃鸡翅·····	141
炸鹌鹑·····	124	茶树菇老鸭煲·····	141
蛋酥花生仁·····	124	飞蟹粉丝煲·····	142
苦瓜煎蛋·····	125	蒜香鲑鱼·····	142
香酥鸡翅·····	126	红焖羊排·····	142
手撕牛肉·····	127	海带焖牛肉·····	143
煎藕饼·····	127	鱼子焖豆腐·····	144
煎焖肉饼·····	127	麻辣小龙虾·····	145
锅煎虾饼·····	128	古香茄子·····	145
麻辣鱿鱼圈·····	128	酒闷全鱼·····	145
炸芝麻虾排·····	129	小虾炖南瓜·····	146
黄油脆皮虾仁·····	130	四喜鸭子·····	146
浪花天香鱼·····	130		
Part 6	焖炖菜	Part 7	烧烩菜
红焖牛蹄筋·····	132	鲜贝烩瓜球·····	148
豆瓣南瓜·····	133	咖喱菜花·····	149
黄焖大虾·····	133	红烧狮子头·····	149
红焖泥鳅·····	134	板栗红烧肉·····	150
西蓝花生鱼球·····	134	蓝花冬笋·····	150
		川味牛肉·····	150



芋头烧鸡	151
肉片烧口蘑	152
菠萝鸡块	153
腐乳烧肉	153
金钩四季豆	153
番茄鱼腐	154
红烧肚片	154
辣味茄丝	155
土豆烧牛腩	156
烧竹笋	157
鲫鱼烩鱼肚	157
葱椒鲜鱼条	158
干烧肉	158
葱烧豆干	158
红烧凤翅	159
锅烧肘子	160
贵妃鸡翅	161
红烧豆腐丸子	161
烧冻豆腐	161
红烧肉	162
板栗烧鸡	162
大蒜烧鸡胗	163
大葱烧蹄筋	164
野山菌烧扇贝	165
辣味羊肉煲	165
咖喱牛肉土豆	166
甜酱烧肥肠	166
辣子鱼块	166
海米烧豆腐	167
柠檬烧鸡球	168
咖喱素鸡	169

红烧头尾	169
红烧鲮鱼头	169
东安仔鸡	170
叉烧排骨	170

Part 8

风味主食

烟肉白菜粥	172
木瓜米粥	173
白蘑肉丝面	173
豆豉虾球炒饭	174
油条蔬菜粥	174
辣白菜炒饭	174
南瓜百合粥	175
彩椒牛肉饭	176
担担面	177
包菜牛肉饭	177
生菜蟹棒炒面	177
八鲜面	178
三大菌面	178
粉蒸排骨饭	179
家常石锅拌饭	180
芙蓉香蕉饼	181
爆炒面	181
三鲜烩饼	182
青瓜烙	182
朝鲜冷面	182
海参虾仁饭	183
什锦鸡蛋面	184
果仁蒸糕	185
水晶蒸饺	185
米面牛蹄卷	185
煎饼春盒	186
烫面豆沙饼	186
香煎鸡蛋饼	187
金丝饼	188
金豆糕	189
干炒牛河	189
酥皮糯米球	190
家常筋饼	190
蛋肉麦饼	190
风味夹肉饼	191





Part 1 腌拌菜

煎炒烹炸家常菜





香干拌芹菜

15分钟
新鲜软嫩

原料 芹菜250克，五香豆腐干150克，猪瘦肉50克。

调料 葱末5克，姜末3克，精盐、酱油各1/2小匙，味精1小匙，植物油3大匙。

准备工作 Preparations

- ① 芹菜去根，去叶，洗净，捞出沥水，顺长剖开成长条，再切成寸段。
- ② 猪瘦肉洗净，切成细丝；五香豆腐干先片成大片，再切成粗丝。
- ③ 净锅置火上，加入少许植物油烧至六成热，放入豆腐干丝煸炒片刻，出锅盛入盘内。

制作步骤 Procedures

- ① 锅置火上，加入植物油烧至五成热，下入葱末、姜末炝锅。
- ② 放入猪肉丝，用中小火煸炒至变色，再加入酱油炒匀，然后放入芹菜段翻炒片刻至熟透。
- ③ 再放入豆腐干丝、精盐、味精翻炒均匀，即可出锅装碗。



橙汁白菜

原料 新鲜白菜帮500克。

调料 橙汁60克。

制作步骤 Procedures

- 1 将白菜帮洗涤整理干净，捞出沥水，修切成正方形。
- 2 先将白菜帮刮上梳子花刀，再顶刀切成细丝，然后放入冰水中浸泡15分钟左右。
- 3 捞出沥干水分，放入碗内，浇入橙汁拌匀，即可上桌食用。



八宝菠菜

原料 菠菜、胡萝卜丝、冬笋丝、香菇丝、火腿丝、海米、杏仁、核桃仁、口蘑片各适量。

调料 葱丝、姜丝各少许，精盐、鸡精、料酒、香油、植物油各适量。

制作步骤 Procedures

- 1 菠菜洗净，切成段，放入沸水锅中焯烫一下，捞出过凉，挤干水分，放入碗中。
- 2 口蘑片、核桃仁、杏仁分别放入沸水锅中焯一下，捞出过凉，沥干。
- 3 锅中加入植物油烧热，下入葱丝、姜丝、火腿丝、海米、料酒煸炒，出锅倒入菠菜碗中。
- 4 再加入杏仁、核桃仁、口蘑片、胡萝卜丝、冬笋丝、香菇丝、精盐、鸡精拌匀，淋入香油即可。





15分钟
清脆适口

冰镇芦笋

原料 芦笋300克。

调料 蒜泥、精盐、味精、白糖、芝麻酱、酱油、香油、辣椒油、鲜汤各适量。

制作步骤 Procedures

- 1 芦笋洗净，切成段，放入沸水锅中焯至断生，捞出沥干，放入装有冰块的盘中。
- 2 将芝麻酱用鲜汤稀释，加入精盐、味精、酱油、白糖、香油调匀成麻酱味汁。
- 3 再将蒜泥、精盐、酱油、味精、白糖、香油放入碗中调匀成蒜泥味汁，然后和麻酱味汁、芦笋一同上桌蘸食即可。



20分钟
软嫩清香

麻酱腰花

原料 猪腰1副，凉粉皮2张，黄瓜1根。

调料 精盐1/2小匙，白糖、米醋各1大匙，麻酱、植物油各2大匙。

制作步骤 Procedures

- 1 将黄瓜去皮，洗净，切成条；猪腰横切成两片，去除腰臊，剖上花刀，再切成片，放入沸水锅中焯烫至变色，捞出过凉。
- 2 凉粉皮切长条，放入沸水中焯烫至透明状，捞出过凉，加入麻酱拌匀。
- 3 将拌好的凉粉皮放入盘中，加入黄瓜及腰花，撒上白糖，淋入米醋拌匀，即可上桌。



2小时
鲜嫩清香

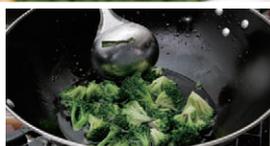
干贝拌西兰花

原料 西兰花250克，干贝50克。

调料 姜片、葱段各5克，精盐、味精各1/2小匙，料酒、植物油各1小匙。

制作步骤 Procedures

- 1 西兰花掰成小朵，洗净，放入沸水锅中焯烫至熟嫩，捞入冷水中漂凉，捞出沥水。
- 2 干贝放入清水中浸泡并洗净，捞出沥水，放入盆中，加入姜片、葱段、料酒、清水，入笼蒸约2小时至干贝涨发，取出晾凉，撕成细丝。
- 3 将西兰花放入盘中，加入精盐、味精拌匀，再淋入植物油，撒上干贝丝翻拌均匀即可。





原料 长豇豆300克，鲜姜25克，鲜红辣椒15克。

调料 精盐、味精、白糖、胡椒粉、香油各1/2小匙，植物油1大匙。

准备工作 Preparations

- ① 鲜姜洗净，削去外皮，放入榨汁机内，加入少许清水和精盐榨取姜汁。
- ② 鲜红辣椒去蒂及籽，洗净，捞出沥水，切成细丝；长豇豆掐去两端，洗净，切成3厘米长的小段。
- ③ 锅中加入清水、植物油和精盐烧沸，放入豇豆段焯烫至熟透，捞出过凉，捞出沥水。

制作步骤 Procedures

- ① 锅置火上，加入植物油烧至六成热，下入红辣椒丝煸炒片刻，盛出。
- ② 将豇豆段放入容器内，加入姜汁和红辣椒丝调拌均匀。
- ③ 再加入少许精盐、味精、白糖、胡椒粉和香油搅匀至入味。
- ④ 盖上盖，放入冰箱内冷藏至凉，食用时取出装盘即可。

姜汁豇豆

35分钟
鲜微辣





炆拌牛百叶

15分钟
厨房微辣

原料 牛百叶300克，青椒、红椒各15克，芝麻10克，红干辣椒3克。

调料 蒜末10克，葱末5克，精盐、味精、鸡精、生抽各1/2小匙，白糖、陈醋、辣椒油各1小匙，胡椒粉、香油、料酒、花椒油各少许，植物油适量。

准备工作 Preparations

- 1 青椒、红椒分别去蒂及籽，洗净，沥去水分，切成细丝。
- 2 红干辣椒洗净，切成细丝；芝麻放入热锅内炒熟，取出晾凉。
- 3 牛百叶洗涤整理干净，切成细丝，放入沸水中焯烫一下，捞出冲凉，沥干水分。

制作步骤 Procedures

- 1 牛百叶丝、青椒丝、红椒丝、葱末、蒜末放入容器内拌匀。
- 2 再加入陈醋、白糖、精盐、味精、鸡精、生抽、胡椒粉、料酒调匀。
- 3 装在大盘内，然后淋上辣椒油、花椒油、香油调味。
- 4 最后将干辣椒丝、芝麻放入热油锅中炸香，出锅淋在百叶上即成。



葱油甜椒

原料 甜椒250克。

调料 葱花30克，精盐、香油各1小匙，味精1/3小匙，植物油4小匙。

制作步骤 Procedures

- 1 锅置火上，加入植物油烧热，出锅倒在葱花碗内制成葱油。
- 2 甜椒去蒂及籽，洗净，捞出沥水，放入沸水锅内焯至断生，捞出晾凉。
- 3 再切成长条状，装入碗内，加入葱油、精盐、味精、香油拌匀，装盘上桌即成。



15分钟
鲜咸清香

蔬菜丝沙拉

原料 圆白菜250克，胡萝卜150克，青椒100克，洋葱末50克，芹菜叶25克。

调料 精盐1小匙，芥末酱5小匙，胡椒粉少许，白糖、白醋、植物油各3大匙。

制作步骤 Procedures

- 1 将圆白菜、胡萝卜、青椒、芹菜叶分别洗净，均切成丝，码在盘内。
- 2 锅中加油烧热，下入洋葱末煸炒出香味，出锅盛入碗内。
- 3 再加入精盐、芥末酱、白糖、白醋、胡椒粉调拌成沙拉酱，淋在蔬菜丝上拌匀即成。



15分钟
鲜咸爽口

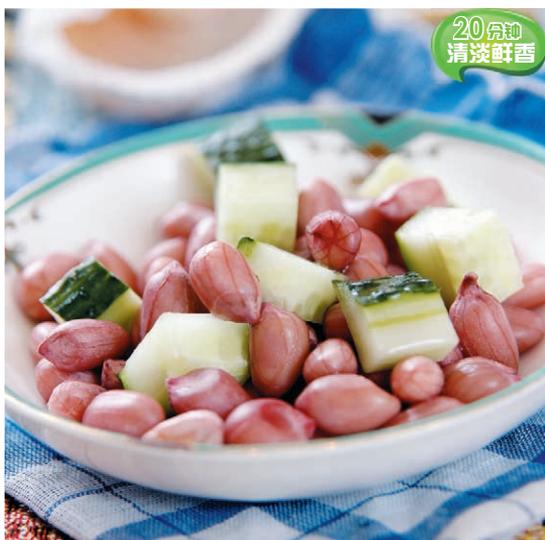
花生米拌黄瓜

原料 净花生米150克，黄瓜100克，胡萝卜少许。

调料 花椒、八角、桂皮、丁香、小茴香、精盐、味精、香油各适量。

制作步骤 Procedures

- 1 锅置火上，加入清水、花生米、花椒、八角、桂皮、丁香、小茴香、精盐，用小火煮烂，捞出。
- 2 将黄瓜、胡萝卜洗净，均切成花生米大小的方丁，胡萝卜丁放入沸水中焯烫，捞出晾凉。
- 3 将花生米、黄瓜丁、胡萝卜丁放入盆中，加入精盐、味精、香油调拌均匀，即可装盘上桌。



20分钟
清淡鲜香