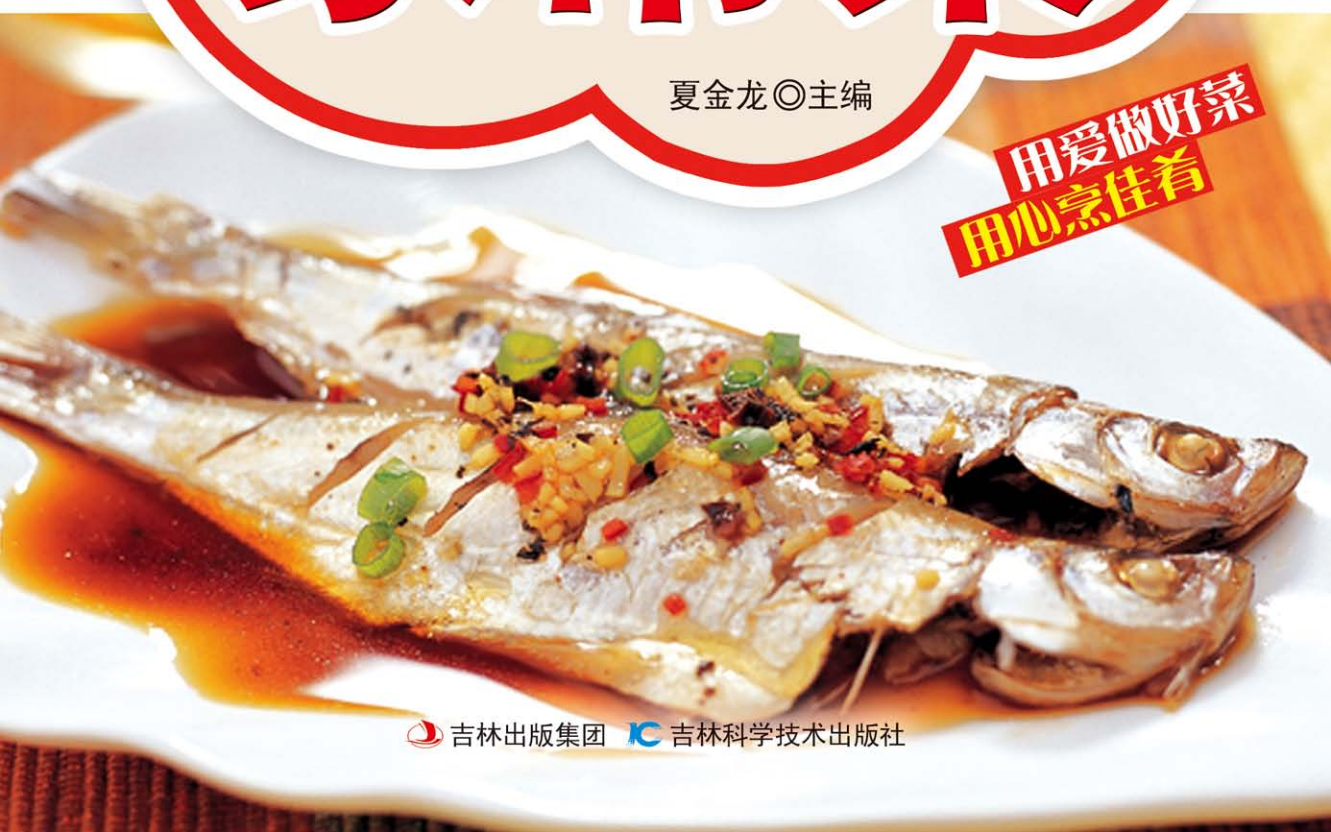
非常地道 最家常 家常菜

夏金龙◎主编

用爱做好菜
用心烹佳肴



吉林出版集团 吉林科学技术出版社

非常地道家常菜

最家常

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（CIP）数据

非常地道家常菜 / 夏金龙主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.7
ISBN 978-7-5384-5913-5

Ⅰ. ①非… 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085243号

主　　编　夏金龙
出 版 人　张瑛琳
选题策划　车　强
责任编辑　郝沛龙
技术编辑　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　长春人民印业有限公司

书　　号　ISBN 978-7-5384-5913-5
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，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。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

Contents 目 录

Part 1 川 菜

四川泡菜…… 10
榨菜肉丝汤…… 11
川椒炝黄瓜…… 11
八宝菠菜…… 12
干煸冬笋…… 12
巴蜀酱鸭…… 12
清炖牛尾汤…… 13
棒棒鸡丝…… 14
陈皮牛肉…… 15
火爆腰花…… 15
江津肉片…… 15
川味猪肝…… 16
灯影牛肉丝…… 16
蒜泥白肉…… 17
回锅肉…… 18
干煸牛肉丝…… 19
川香回锅肉…… 19
豆瓣茄子…… 20
夫妻肺片…… 20
干煸鳝丝…… 20
鱼香肉丝…… 21
竹荪肝膏汤…… 22
锅巴肉片…… 23
怪味牛肉 …… 23
樟茶鸭…… 23
豆瓣海参…… 24
咸烧白…… 24
酸辣兔肉 …… 25
川椒蟹…… 26
麻婆豆腐…… 27
干煸南瓜条…… 27
合川肉片…… 28
开水白菜…… 28
川香茄子…… 28
鱼香腰花…… 29
花椒鸡丁…… 30
宫保鱿鱼卷…… 31
红油豇豆…… 31
川东酥肉…… 31
灯影牛肉…… 32
夹沙肉…… 32
宫保鸡丁…… 33
四川鸡汤…… 34
多味黄瓜…… 34

Part 2 鲁 菜

九转大肠…… 36
芫爆鱿鱼卷…… 37
拔丝薯球…… 37
白菜炒三丝 …… 38
油焖大虾…… 38

白斩鲤鱼…… 38
芥末粉丝菜…… 39
锅烧肘子…… 40
葱烧蹄筋…… 41
麻酱素什锦…… 41
芥末拌合菜…… 41
白果炝腰花…… 42
马莲肉…… 42

木樨肉…… 43
五丝酸辣汤…… 44
油泼豆莛…… 45
爆两样…… 45
芙蓉鸡片…… 46
原汁花蛤…… 46
椿芽蚕豆…… 46
葱烧海参…… 47
冬瓜八宝汤 …… 48
腐衣银菜卷…… 49
拔丝山药…… 49
罗汉肚…… 49
百果鸡煲…… 50
干煎黄花鱼…… 50
焦熘大肠…… 51
白果蒸鸡…… 52
清汆赤鳞鱼…… 53
干烹仔鸡 …… 53
桂花羊肉…… 54
干蒸加吉鱼…… 54
海参烧蹄筋…… 54
醋椒丸子汤…… 55
寿字鸭羹…… 56
葱爆肉片…… 57
山东蒸丸…… 57
栗子鸡…… 57
滑炒里脊…… 58
扒肘子…… 58
芫爆里脊丝…… 59
麻酱腰花…… 60
酱爆墨鱼卷…… 60

Part 3 粤　菜

五味苦瓜…… 62
扇形金华蔬…… 63
白云猪手…… 63
芥蓝爆双脆…… 64
生炊鲈鱼…… 64
葱姜炒飞蟹…… 64
猪耳冻…… 65
白云凤爪…… 66
鲍汁扣海参…… 67
百花酿芦笋…… 67
三色龙虾…… 67
鲍汁牛舌扣什菌…… 68
吉列蒲棒鸡…… 68
香熏猪手…… 69
蚝油牛肉…… 70
姜葱炒蟹…… 71
叉烧排骨…… 71
菠萝鸡块…… 72
白灼芥蓝…… 72
蛋黄焗飞蟹…… 72
滑蛋牛肉…… 73
发财猪手…… 74
煎封大虾…… 75
芹菜炒吊片…… 75
潮汕卤鹅…… 75
蛋黄焗南瓜…… 76

咖喱菜花…… 76
榄菜四季豆…… 77
菠萝咕咾肉…… 78
腊鸭肠炒芥蓝…… 79
煎烹连壳蟹…… 79
沙茶牛肉…… 80
火腿豌豆…… 80
蚝油牛肉丝…… 80
西芹百合炒螺片…… 81
上汤芥蓝…… 82
滑蛋虾仁…… 83
玫瑰手撕鸡…… 83
芦笋虾球…… 83
苦瓜炒肉丝…… 84
花果黄鱼…… 84

Part 4 苏　菜

温拌鱼丝…… 86
蟹粉扒笋尖…… 87
浮油鸡片…… 87
白炒刀鱼丝…… 88
鸡粥菜花…… 88
滑熘鸭肝…… 88
莼菜黄鱼羹…… 89
生卤鲜虾…… 90
菜胆冬菇烧蹄筋…… 91
冰糖扒蹄…… 91
卷筒鳜鱼…… 91
白蘑田园汤…… 92
奶香花菜…… 92
银杏苦瓜…… 93
油炸响铃…… 94
茄汁鹑蛋…… 95
参芪干烧鲫鱼…… 95
百合芦笋炒北极贝…… 96
桂花腐竹…… 96
荷叶粉蒸鸡…… 96
素炒鳝丝…… 97
红烧狮子头…… 98
翡翠腰花…… 99
干香鳗鱼…… 99
油焖烤麸…… 99
茶树菇老鸭煲…… 100
南京盐水鸭…… 100
龙井鸡片汤…… 101
笼蒸螃蟹…… 102
卤味素鸡…… 103
肚片烧双脆…… 103
红烧黄花鱼…… 104
卤水鸡块…… 104
锅贴鲤鱼…… 104
生爆鳝丝…… 105
笋干老鸭煲…… 106
葱椒鲜鱼条…… 107
红曲酱鸭…… 107
无锡脆鳝…… 107
菱米鱼丁…… 108
大虾炖白菜…… 108

Part 5 湘　菜

肉丝拌苦苣…… 110
原蒸肚片…… 111
板鸭草鱼煲…… 111
板栗红烧肉…… 112
家常鱿鱼丝…… 112
参归猪肝煲…… 112
陈醋螺头拌菠菜…… 113
青笋炒腊肉…… 114
豉椒爆黄鳝…… 115
猪血丸子…… 115
酸萝卜烧牛蛙…… 115
草菇蒸鸡…… 116
米椒鸡脆骨…… 116
南瓜扣肉…… 117

奶汤蹄筋…… 118
油焖火焙鱼…… 119
拌芥末菜花…… 119
东安仔鸡…… 120
山椒肉排…… 120
双冬辣鸡球…… 120
冬笋炒腊肉…… 121
香辣羊肉…… 122
豆瓣拌鸭舌…… 123
麻辣仔鸡…… 123
龟羊汤…… 123
炒辣子鸡块…… 124
剁椒蒸大白菜…… 124
鲇鱼炖茄子…… 125
剁椒鱼头…… 126
腊味合蒸…… 127
爆炒鳝片…… 127
玻璃鱿鱼…… 128
豆豉双椒…… 128
干烧黄花鱼…… 128
泡椒炒羊肝 …… 129
益寿香菇汤…… 130
醋熘丸子…… 131
干锅乳羊…… 131
红煨洞庭金龟…… 131
腊肉大蒜…… 132
豆瓣鳜鱼…… 132
Part 6 浙　菜
香熏鹌鹑蛋…… 134
西湖莼菜汤…… 135
彩椒鲜虾仁…… 135
串烧大虾…… 136
三鲜拌春笋…… 136
白油鲜笋…… 136
蚬子干烧肉…… 137
炸千子…… 138
风林茄子…… 139
大煮杭州百叶…… 139
八味酿笋…… 139
花生麻仁牛排 …… 140
卤浸猪肝…… 140
酒醉河蟹…… 141
糖醋排骨…… 142
腐乳汁芡白…… 143
百花酒焖肉…… 143
草菇炒鸡心…… 144
油爆青虾…… 144
葱油嫩笋…… 144
红烧牛蹄筋…… 145
杭椒牛柳…… 146
杭椒炒素菇…… 147
杭式香橙目鱼…… 147
钱江肉丝…… 147
炒金蟹…… 148
杭州卤肉…… 148
香糟猪肘…… 149
莼菜汆鱼片…… 150
天目土鸡砂锅…… 151

黄蚬炒茼蒿…… 151
河蟹煲冬瓜…… 152
西湖豆腐…… 152
芙蓉三丝汤…… 152
青笋金针汤…… 153
三丝鱼肚羹…… 154
蛤蜊炒韭菜…… 155
如意虾卷…… 155
樱桃肉酥…… 155
西湖鲜莲汤…… 156
腐乳扣肉…… 156

Part 7 徽 菜

淮山百合鲫鱼汤…… 158
黄山炖鸽…… 159
豉香排骨煲…… 159
当归生姜炖羊肉…… 160
香粉双蒸…… 160
豆豉蒸排骨…… 160
红焖羊肉…… 161
火腿炖肘子…… 162
腐竹羊肉煲…… 163
徽式煎羊肉…… 163
万佛湖鱼头…… 163
鹌鹑煲海带…… 164
徽式老烧鸡…… 164
烧蒸扣肉…… 165
栗子烧鸡块…… 166
徽州丸子…… 167
葱烧羊蹄…… 167
葱油羊腰片…… 168
腊汁肋肉…… 168

菜花炒肉片…… 168
药制龟羊汤…… 169
芋头烧鸡…… 170
黄焖甲鱼…… 171
鱼咬羊…… 171
炸排肉…… 171
板栗炖仔鸡…… 172
奶汤肥王鱼…… 172
牛尾药膳煲…… 173
徽州醉蟹…… 174
参杞萝卜羊肉 …… 174

Part 8 闽 菜

大蒜菠菜拌蛤仁…… 176
卤味鲜鱿…… 177
白果腐竹炖乌鸡…… 177
百合芦笋虾球…… 178
亚参拌芦笋…… 178
百合银杏炒蜜豆 …… 178
山药炒蚬仁…… 179
卤菜卷…… 180
槟榔炖雪梨…… 181
闽南蚝煎…… 181
当归牛脯…… 181
蛋烙生蚝…… 182
翡翠仙桃扇贝…… 182
海鲜炒韭黄…… 183
福州鱼丸汤…… 184
豆酥鳕鱼…… 185
草菇海鲜汤…… 185
茶香墨鱼丸…… 186
凉冻蟹钳…… 186
腐竹蛤蜊汤…… 186
红煨猪排…… 187
沙茶炒鸡丝…… 188
葱油鲜鲈鱼…… 189
玉竹烧猪心…… 189
紫盖肉…… 189
带鱼萝卜煲 …… 190
特色羊肉片…… 190
菠菜鸡煲…… 191

Part 1 川菜

非常地道家常菜

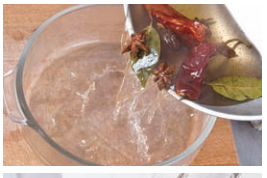
此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

四川泡菜

糟腌 脆嫩香辣

原料 白菜、萝卜、莲白、胡萝卜、青笋、洋葱各75克，嫩姜50克。

调料 干辣椒5克，八角、香叶、花椒、桂皮、香果各少许，精盐100克，米糟5小匙，冰糖1大匙。



准备工作 Preparations

❶ 净锅置火上，加入清水2500克、八角、香叶、桂皮烧煮至沸。

❷ 再放入干辣椒、花椒、香果续煮约5分钟，离火出锅，倒入干净容器中，晾凉成泡菜汁。

❸ 将白菜、萝卜、嫩姜、莲白、胡萝卜、青笋、洋葱分别择洗干净。

❹ 萝卜、胡萝卜、青笋均切成5厘米长，1厘米见方的长条；白菜、莲白均切成小块；洋葱切成大片；嫩姜切成小片。

制作步骤 Procedures

1 取泡菜坛子洗净，擦去水分，倒入晾凉的泡菜汁，再加入精盐、米糟、冰糖搅拌均匀至溶化。

2 然后放入切好的白菜、萝卜、嫩姜、莲白、胡萝卜、青笋和洋葱，盖上坛子盖，坛口倒入清水封好，腌泡至入味，食用时捞出，装盘上桌即成。

榨菜肉丝汤

原料 榨菜200克，里脊肉150克，香菜末少许。

调料 葱末、姜末、蒜末各少许，精盐、味精、香油各1/2小匙，植物油1大匙。

制作步骤 Procedures

1 榨菜去根，洗净，切成丝，放入沸水锅中焯烫一下，捞出沥干；里脊肉洗净，切成细丝。

2 坐锅点火，加入植物油烧热，先下入里脊肉丝炒散，再放入葱末、姜末、蒜末炒香。

3 添入适量清水烧开，然后放入榨菜丝，撇去浮沫，加入精盐、味精，淋入香油，撒上香菜末，出锅装碗即成。

川椒炝黄瓜

原料 嫩黄瓜300克。

调料 花椒20粒，干辣椒段10克，精盐1小匙，味精1/2小匙，植物油4小匙。

制作步骤 Procedures

1 黄瓜去蒂，洗净，切成段，用刀尖把黄瓜瓤去掉，再切成小条，放入盘中，加入精盐拌匀。

2 锅置火上，加入植物油烧热，先下入干辣椒段、花椒炒出香味。

3 再放入黄瓜条，加入味精炝炒均匀，盛入盘中晾凉即可。

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；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。
2. 锅中加入植物油烧热，下入葱丝、姜丝、火腿丝、海米、料酒煸炒出香味，倒入菠菜碗中，再加入剩余的原料、调料拌匀即可。

干煸冬笋

原料 冬笋500克，五花肉50克，芽菜少许。

调料 精盐1小匙，味精1/2小匙，酱油1大匙，醪糟汁4小匙，熟猪油2大匙，香油2小匙。

制作步骤 Procedures

1. 芽菜洗净，切成细粒；冬笋削去老皮，放入沸水锅中煮熟，捞出晾凉，切成小条；五花肉洗净，切成小粒。
2. 锅置旺火上，加入熟猪油烧热，先放入冬笋条煸炒至上色，再放入猪肉粒炒约2分钟。
3. 然后加入精盐、芽菜、酱油、味精和醪糟汁煸炒至入味，淋入香油，出锅装盘即成。

巴蜀酱鸭

原料 净鸭1只。

调料 葱段、姜片、精盐、鸡精、料酒、酱汤、香油各适量。

制作步骤 Procedures

1. 将鸭子去除翅尖、爪子，洗净，沥干水分，加入精盐、葱段、姜片拌匀，腌约4小时。
2. 锅置火上，加入适量清水，放入鸭子烧沸，焯烫出血水，捞出洗净。
3. 锅中加入酱汤烧开，放入鸭子煮沸，撇去浮沫，再加入葱段、姜片和料酒，转小火酱煮至熟嫩，捞出晾凉，刷上香油，即可装盘上桌。

原料 牛尾2根，青笋500克，胡萝卜250克。

调料 葱段、姜片、精盐、味精、料酒、鸡汤、植物油各适量。

准备工作 Preparations

❶ 胡萝卜、青笋分别去根，去皮，洗净，均切成小块，放入沸水锅中焯烫至透，捞出，用冷水过凉，沥去水分。

❷ 牛尾放入清水中浸泡至软，刮洗干净，由骨节处切断成小块，放入清水锅中，加入葱段、姜片烧沸。

❸ 再转中火煮约5分钟，捞出，用清水漂洗干净，沥净水分。

制作步骤 Procedures

1 锅中加入少许鸡汤烧沸，放入牛尾煮几分钟，捞出沥水，放入大碗中。

2 再加入料酒、精盐、少许葱段和姜片，添满鸡汤，盖上碗盖。

3 放入蒸锅中，用旺火蒸约2小时至熟烂，捞出牛尾，放入汤碗中。

4 汤汁倒入锅中，撇去浮油，捞出葱、姜，然后放入胡萝卜块、青笋块。

5 置旺火上烧沸，加入味精煮约10分钟，出锅倒入牛尾汤碗中即成。

清炖牛尾汤

清炖 鲜咸可口

棒棒鸡丝

熟拌 鲜咸清香

原料 鸡胸肉500克，莴笋50克。

调料 花椒、精盐、芝麻酱、香油各少许，白糖、陈醋各1/2小匙，辣椒油1小匙。

准备工作 Preparations

❶ 莴笋去掉笋根，削去外皮，用清水洗净，沥净水分，切成细丝。

❷ 再放入沸水锅中焯烫一下，捞出，用冷水过凉，沥净水分。

❸ 鸡胸肉剔去筋膜，用清水洗净，再放入清水锅中烧沸，转小火煮约10分钟至熟，捞出鸡胸肉晾凉。

制作步骤 Procedures

1 将莴笋丝加入少许精盐调拌均匀，码放入盘中垫底。

2 将晾凉的熟鸡胸肉放在案板上，用擀面杖轻轻敲打至松软。

3 再用手撕成丝，放入碗中，加入少许香油拌匀，整齐地码放在莴笋丝上面。

4 芝麻酱加入少许煮鸡肉的汤汁调匀，再加入白糖、陈醋、花椒油、香油拌匀成味汁。

5 均匀地浇淋在鸡肉丝上面，然后淋上烧热的辣椒油拌匀，上桌即成。

陈皮牛肉

原料 牛肉375克，陈皮1片。

调料 姜末5克，精盐1/2小匙，白糖、淀粉各1/2大匙，料酒5小匙，酱油3大匙，植物油适量。

制作步骤 Procedures

1. 牛肉洗净，切成片，加入少许料酒、酱油、淀粉腌20分钟，再放入热油中炸至浮起，捞出沥油。
2. 陈皮放入碗中，加入温水泡软，用清水洗净，切成丝。
3. 锅中加入植物油烧热，下入姜末、陈皮丝炒香，再放入牛肉片，加入精盐、白糖、料酒、酱油、泡陈皮的水，烧至汤汁收干，装碗即可。

火爆腰花

原料 猪腰250克，豌豆尖30克。

调料 泡红辣椒20克，葱段、姜片、蒜片各10克，精盐1小匙，味精少许，料酒、酱油各2小匙，水淀粉75克，鲜汤3大匙，熟猪油100克。

制作步骤 Procedures

1. 猪腰切成两半，片去腰臊，洗净，先刮上麦穗花刀，切成块，再加入水淀粉、精盐码味上浆。
2. 泡红辣椒去蒂，去籽，斜切成马耳朵状；豌豆尖洗净，沥去水分；碗中加入精盐、酱油、水淀粉、料酒、鲜汤调匀成味汁。
3. 锅中加入熟猪油烧热，先下入腰花爆炒，再放入姜片、葱段、蒜片、豌豆尖、泡红辣椒段炒匀，然后烹入味汁炒至收汁，出锅装盘即可。

江津肉片

原料 猪后腿肉200克，水发玉兰片50克，净豌豆苗25克，水发木耳15克，鸡蛋1个。

调料 葱花15克，姜末、蒜末各10克，精盐、味精各1小匙，白糖、米醋各2大匙，料酒1大匙，酱油2小匙，水淀粉4大匙，鲜汤100克，植物油500克(约耗100克)。

制作步骤 Procedures

1. 猪后腿肉洗净，切成片，加入水淀粉、精盐、鸡蛋液拌匀，下入热油锅中炸至酥嫩，捞出沥油。
2. 碗中加入白糖、料酒、味精、米醋、酱油、精盐、鲜汤、水淀粉调成味汁。
3. 锅留底油烧热，下入姜末、蒜末炝锅，放入原料翻炒，撒入葱花，烹入味汁炒匀，出锅装盘即可。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com