

COOKING
巧厨娘

拿手

编著·蝶儿

组织编写·美食生活工作室



搜狐社区
club.sohu.com

倾情推荐

家常菜

WWW.MEISHILIFE.COM

凉拌·热炒·汤煲·米饭·面食·小吃·糕点·饮品

精美菜肴·营养主食 尽收眼底

美味小吃·经典糕点 独家放送



青島出版社 | 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位

第2季



NASHOU
JIACHANGCAI

巧厨娘

第2季



拿手家常菜

蝶儿 编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

巧厨娘拿手家常菜 / 蝶儿编著. — 青岛 : 青岛出版社, 2013.5

(巧厨娘系列. 第2季)

ISBN 978-7-5436-9401-9

I. ①巧… II. ①蝶… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第097743号



书 名 巧厨娘拿手家常菜

编 著 蝶 儿

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

策划组稿 张化新 周鸿媛

责任编辑 贺 林

特约编辑 肖 雷

设计制作 宋修仪

人物摄影 东营晨风摄影

光盘合成 方诺辰 侯锦雯 李春帆

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 2013年6月第1版 2013年8月第2次印刷

开 本 16开(710毫米×1010毫米)

印 张 16

书 号 ISBN 978-7-5436-9401-9

定 价 29.80元(附赠超实用、超大容量的DVD演示光盘)

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 美食类 生活类



Preface

《巧厨娘拿手家常菜》就要出版了，我的心情还是无法平静，这是我的第三本个人美食作品。这本书最大的特点是饭、菜、面食、点心一本全，有了这本书，无论是普通家庭一日三餐，还是朋友聚会，或者是节日餐桌，我想对你都会有所帮助。

这本书汇集了蝶儿几年的心血，经过精心设计制作而成，以健康、营养、美味、好吃、易做为核心，我希望把我几十年入厨的经验和烹调方法传递给大家。它可能不是最专业的，但我认为一定是最好的、最实用的、最美味的、最容易上手的。而且每道菜都有烹制关键点，只要你掌握了，相信你也可以做出这本书中的美味食物。

这本书的另一个亮点是有很多窍门推荐给大家，这些窍门也是蝶儿多年积累的经验，非常实用。各种窍门包括的范围很广，也是很多朋友特别喜欢的，在这本书里一并与大家分享。其实窍门就像一层窗户纸，一捅就破。你亲自实践一下，就会恍然大悟。

《巧厨娘拿手家常菜》还配有视频光盘，这里有蝶儿自己拍摄、亲手制作的多种美食，特色小吃、美味特色菜品、地方风味美食都包括在里面，视频中蝶儿仔细演示这些美食的制作步骤，并详细地讲解它的特色和要点。里面有些面点菜谱可能不在这本书中，如果你之前买过蝶儿所著的《巧厨娘家常主食》、《家常主食分步详解》，那你就会特别喜欢这张光盘，有些内容是在前面这两本书里。大家可以从光盘中学习一些烹调手法，比如如何处理食材、食材的下锅顺序、各种面团的调制、面食点心的整形或熟制方法。很多朋友在博客里给我留言，问“为什么我包的包子不如你的好看？为什么我做的点心形状不完美？”等诸如此类的问题，在这张光盘里你可以很直观地看到蝶儿操作的过程。



用手机亿拍软件
拍拍我，我有话对
你说哦！



手机或平板电脑免费下载亿拍，拍图片，看精彩视频，畅享阅读新风暴！

《巧厨娘拿手家常菜》不仅仅是一本菜谱，也是蝶儿生活的写照和对家人爱的诠释。只有心中有爱的人，才能够静下心来烹调、制作美食，我很喜欢“爱由心生”这句话。现代社会生活节奏比较快，工作强度和压力较大，有时间的时候烹制美味的食物与他人分享，也是很好的减压方法，有利于身心的健康。

家是爱的港湾，爱你的家人就为他们下厨做饭吧，把你的爱融化到美味的食物中，让你爱的人吃到嘴里，记在心间。让他们身体健健康康的，有更加饱满的热情和积极向上的态度投入到生活、工作和学习中，让这份爱在每个人的心中流淌、传递。祝各位读者家庭幸福、吉祥如意！

参与本书编写的还有齐继章、苏秀斋、黄永兴、朱介英、张宏伟、齐桂红、齐伟、许建华、张宏升、陈丽华、赵明柱、张琼声、钟赟、邵永洁、张齐童、王德钢、杨帆、张文燕，在此一并表示感谢。

蝶儿

2013年5月





目录

PART

1

学点拿手绝活

◆食材挑选与处理◆

挑选莲藕窍门	10
挑选平菇窍门	10
识别野生鲫鱼窍门	10
挑选土鸡窍门	10
鲤鱼去腥	10
干贝的泡发	11
蛤蜊去泥沙	11
海蜇丝的处理	11
片蝴蝶鱼片的方法	12
干海带的泡发	12
开虾背的方法	13
轻轻松松剥栗子	13

◆烹饪技巧◆

煮鸡蛋的窍门	14
做好清蒸鱼的窍门	14
煎鱼的窍门	14
做好红烧肉的窍门	14

◆食材自制◆

熬高汤	15
熬制虾油	15
快速剁肉馅	16
水打馅的制作	16

◆厨房内外◆

保存鲜虾	17
保存培根	17

去除大蒜味	17
保持锅身清洁	18
清理厨房灶台污渍	18

◆主食制作跟我学◆

淘米有讲究	19
巧煮喷香饭	19
如何煮出香甜玉米粥	19
如何煮出碧绿的绿豆汤	19
馒头制作的注意事项	19
如何煎盒子饼不漏汤	20
如何煮饺子	20
如何避免把蛋糕 做成蛋饼	20

PART

2

美味菜肴

◆凉拌◆

蒜蓉黄豆面拌小白菜	22
圆白菜香肠沙拉	23
苣荬菜腰果沙拉	24
蒜蓉炆拌田七豆腐干	25
凉拌苕蓝丝	26
芝麻芹菜拌海带	27
黑豆杏仁杂拌菜	28
冰镇芥蓝	30
胭脂藕	31
芝麻酱拌芦笋	32
甜辣爽脆茼蒿笋丝	33
凉拌蛋皮黄瓜丝	34
黄瓜沙拉	35
腌香椿芽	36

腌酒香韭菜花	37
凉拌龙须菜	38
凉拌金针菇	39
紫甘蓝沙拉配蚝油鸡腿菇	40
香椿芽拌豆腐	41
凉拌猪皮	42
卤猪蹄	43
桂花红油鸡	44

◆热炒◆

雪里红炒黄豆	46
黑豆芽卤豆皮炒芹菜	47
 火腿奶酪焗西兰花	48
土豆豆腐荷叶素粉蒸肉	50
蒜蓉麻酱皮蛋拌茄子	52
青红椒炒竹笋	53

鱼香茼笋丝	54
青红椒木耳蚝油炒丝瓜	55
剁椒木耳炒鸡蛋	56
彩椒炒白玉菇	57
炆拌酸辣绿豆芽	58
青椒红肠蚝酱炒豆腐	60



Contents



西瓜子仁香辣豆腐	61	鸡丁芦荟	88	芸豆莲子银耳木瓜汤	116
泡菜炒豆腐	62	虎头鸡	90	美容养颜四红汤	117
青椒玉米肠炒豆渣	63	鲑鱼时蔬火锅	92	海带肉丝豆芽汤	118
椒盐甜玉米粒	64	辣炒鲱鱼	93	抱子甘蓝咸肉汤	120
白菜粉丝炖白肉	65	熏鲈子鱼	94	雪梨猪展蜜枣汤	121
茶树菇黄豆红烧肉	66	茄子烧带鱼	95	咸肉老黄瓜排骨汤	122
苦瓜炒肉片	68	脆皮五香炸带鱼	96	玉米香菇汽锅排骨	124
咸菊芋炒肉丝	69	酱烧黄花鱼	97	山药胡萝卜汽锅排骨	126
香芹回锅肉	70	干烧金鲳鱼	98	猪小排肉骨茶	128
里脊丝炒鲜海带	72	粉蒸鳊鱼	100	山药猪蹄汤	130
香菇油菜烧猪肉酿豆腐	73	香辣老板鱼	101	杏仁炖羊肉	132
茄汁荔枝肉	74	蒜黄炒鲜鱿鱼	102	核桃仁羊肉汤	134
青萝卜猪肉粉条丸子	76	糖醋炒海虾	103	马蹄多菌腊鸡腿汤	136
莲藕豆腐猪肉丸子	78	香烤蒜蓉奶酪芝麻虾	104	菠萝鸡汤	138
腊肉炒杏鲍菇	79	腰果虾仁	105	清炖乌鸡汤	139
腊肉炒油豆角	80	清蒸大闸蟹	106	黄河口鲜鱼汤	140
火腿冬瓜	81	蟹酱烧白菜	107	紫苏山药花鲢鱼尾汤	142
咖喱牛肉	82	◆汤煲◆		醋椒黄鱼	144
麻辣兔肉	84	苦瓜酿肉汤	108	雪菜大汤黄鱼	146
五香风干腊鸡腿	85	玉米鸡蓉茄子汤	110	干贝粉丝豆腐汤	148
糯米酒烧鸡肉	86	茄子番茄虾皮汤	112	原汁白蛤	150
莲藕啤酒汽锅鸡	87	杏鲍菇粉条丸子汤	114		

PART 3 精美主食

◆米饭类◆

北极虾干贝排骨粥	152
冰糖红芸豆薏米粥	154
桂花红豆粥	155
桂圆红枣花生粥	156
菱角莲子糯米粥	157
甜甜蜜蜜腊八粥	158
蔬菜咖喱炒饭	159
鸡肉菠萝炒饭	160

黑芝麻玉米肠饭团	162
红豆花生杂粮粽子	164
蜜豆小枣什锦粽子	166
花生绿豆沙汤圆	168
醪糟黄米小圆子	170

◆面食类◆

梅花馒头	172
黑豆面酸奶馒头	174
椰蓉南瓜馒头	176





Contents

双桃夹	178	黄瓜麻酱凉拌鸡蛋面	202
枣荷叶	180	莴笋鸡蛋炒面	204
豆沙玉米梨包	182	青红椒鱿鱼炒意面	206
阿胶蜜枣红糖花卷	184	北极虾油醋拌意面	208
花生椒盐花卷	186	牛肉酸辣粉	210
鲜奶卷帘花卷	188	腐乳黑芝麻发面大饼	212
紫薯双色花卷	189	南瓜葱香红肠发面饼	214
黑米面红枣蜜豆发糕	190	核桃仁锅盔	216
小葱腊肠小米面窝头	191	胡萝卜肉丝炒饼	218
榨菜叶玉米面菜团子	192	培根西蓝花炒饼	219
腐乳绿豆芽粉条素包	194	 猪肉青萝卜馅饼	220
 香菜猪肉冰花煎饺	196	金钱饼	222
红油荠菜猪肉蒸馄饨	198	茴香子小烧饼	224
油炸小白菜猪肉馄饨	200	全麦孜然烧饼	226
黑豆西红柿鸡蛋炆锅面	201		

附录 糕点、小吃大奉送

 蜜豆酸奶面包	228	 奶香黑芝麻排叉	241
黑芝麻香酥蛋卷	230	黑胡椒猪肉脯	242
 桑葚奶油蛋糕	231	香肠咸蛋黄寿司手卷	244
双色绿豆沙冰皮月饼	232	香肠鱿鱼披萨	246
蜂蜜芝麻鸡蛋沙琪玛	234	笋丝豆	248
蛋面菊花	236	猕猴桃奶昔	250
葵花酥	238	摩卡咖啡	251
 小兔子松糕	240	炒米茶	252



编者注：带有标识的菜品有详尽的视频演示过程。另外，附带的光盘中还有许多本书未收录的美食，赶快打开光盘欣赏吧！



COOKING
巧厨娘



拿手

编著·蝶儿

组织编写·**美食生活**工作室

搜狐社区
CLUB.SOHU.COM

倾情推荐

家常菜

WWW.MEISHILIFE.COM

凉拌·热炒·汤煲·米饭·面食·小吃·糕点·饮品

精美菜肴·营养主食 尽收眼底

美味小吃·经典糕点 独家放送



青島出版社 | 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位

第2季





第2季

巧厨娘



NASHOU
JIACHANGCAI

拿手家常菜

蝶儿 编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



Preface

《巧厨娘拿手家常菜》就要出版了，我的心情还是无法平静，这是我的第三本个人美食作品。这本书最大的特点是饭、菜、面食、点心一本全，有了这本书，无论是普通家庭一日三餐，还是朋友聚会，或者是节日餐桌，我想对你都会有所帮助。

这本书汇集了蝶儿几年的心血，经过精心设计制作而成，以健康、营养、美味、好吃、易做为核心，我希望把我几十年入厨的经验和烹调方法传递给大家。它可能不是最专业的，但我认为一定是最好的、最实用的、最美味的、最容易上手的。而且每道菜都有烹制关键点，只要你掌握了，相信你也可以做出这本书中的美味食物。

这本书的另一个亮点是有很多窍门推荐给大家，这些窍门也是蝶儿多年积累的经验，非常实用。各种窍门包括的范围很广，也是很多朋友特别喜欢的，在这本书里一并与大家分享。其实窍门就像一层窗户纸，一捅就破。你亲自实践一下，就会恍然大悟。

《巧厨娘拿手家常菜》还配有视频光盘，这里有蝶儿自己拍摄、亲手制作的多种美食，特色小吃、美味特色菜品、地方风味美食都包括在里面，视频中蝶儿仔细演示这些美食的制作步骤，并详细地讲解它的特色和要点。里面有些面点菜谱可能不在这本书中，如果你之前买过蝶儿所著的《巧厨娘家常主食》、《家常主食分步详解》，那你就会特别喜欢这张光盘，有些内容是在前面这两本书里。大家可以从光盘中学习一些烹调手法，比如如何处理食材、食材的下锅顺序、各种面团的调制、面食点心的整形或熟制方法。很多朋友在博客里给我留言，问“为什么我包的包子不如你的好看？为什么我做的点心形状不完美？”等诸如此类的问题，在这张光盘里你可以很直观地看到蝶儿操作的过程。



用手机亿拍软件
拍拍我，我有话对
你说哦！



手机或平板电脑免费下载亿拍，拍图片，看精彩视频，畅享阅读新风暴！

《巧厨娘拿手家常菜》不仅仅是一本菜谱，也是蝶儿生活的写照和对家人爱的诠释。只有心中有爱的人，才能够静下心来烹调、制作美食，我很喜欢“爱由心生”这句话。现代社会生活节奏比较快，工作强度和压力较大，有时间的时候烹制美味的食物与他人分享，也是很好的减压方法，有利于身心的健康。

家是爱的港湾，爱你的家人就为他们下厨做饭吧，把你的爱融化到美味的食物中，让你爱的人吃到嘴里，记在心间。让他们身体健健康康的，有更加饱满的热情和积极向上的态度投入到生活、工作和学习中，让这份爱在每个人的心中流淌、传递。祝各位读者家庭幸福、吉祥如意！

参与本书编写的还有齐继章、苏秀斋、黄永兴、朱介英、张宏伟、齐桂红、齐伟、许建华、张宏升、陈丽华、赵明柱、张琮声、钟赟、邵永洁、张齐童、王德钢、杨帆、张文燕，在此一并表示感谢。

蝶儿

2013年5月





目录

PART 1 学点拿手绝活

◆食材挑选与处理◆

挑选莲藕窍门	10
挑选平菇窍门	10
识别野生鲫鱼窍门	10
挑选土鸡窍门	10
鲤鱼去腥	10
干贝的泡发	11
蛤蜊去泥沙	11
海蜇丝的处理	11
片蝴蝶鱼片的方法	12
干海带的泡发	12
开虾背的方法	13
轻轻松松剥栗子	13

◆烹饪技巧◆

煮鸡蛋的窍门	14
做好清蒸鱼的窍门	14
煎鱼的窍门	14
做好红烧肉的窍门	14

◆食材自制◆

熬高汤	15
熬制虾油	15
快速剁肉馅	16
水打馅的制作	16

◆厨房内外◆

保存鲜虾	17
保存培根	17

去除大蒜味	17
保持锅身清洁	18
清理厨房灶台污渍	18

◆主食制作跟我学◆

淘米有讲究	19
巧煮喷香饭	19
如何煮出香甜玉米粥	19
如何煮出碧绿的绿豆汤	19
馒头制作的注意事项	19
如何煎盒子饼不漏汤	20
如何煮饺子	20
如何避免把蛋糕做成蛋糕	20

PART 2 美味菜肴

◆凉拌◆

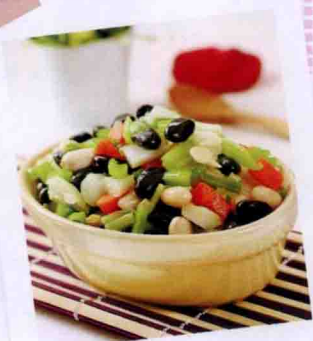
蒜蓉黄豆拌小白菜	22
圆白菜香肠沙拉	23
苣荬菜腰果沙拉	24
蒜蓉炆拌田七豆腐干	25
凉拌苤蓝丝	26
芝麻芹菜拌海带	27
黑豆杏仁杂拌菜	28
冰镇芥蓝	30
胭脂藕	31
芝麻酱拌芦笋	32
甜辣爽脆莴笋丝	33
凉拌蛋皮黄瓜丝	34
黄瓜沙拉	35
腌香椿芽	36

腌酒香韭菜花	37
凉拌龙须菜	38
凉拌金针菇	39
紫甘蓝沙拉配蚝油鸡腿菇	40
香椿芽拌豆腐	41
凉拌猪皮	42
卤猪蹄	43
桂花红油鸡	44

◆热炒◆

雪里红炒黄豆	46
黑豆芽卤豆皮炒芹菜	47
火腿奶酪焗西蓝花	48
土豆豆腐荷叶素粉蒸肉	50
蒜蓉麻酱皮蛋拌茄子	52
青红椒炒竹笋	53

鱼香莴笋丝	54
青红椒木耳蚝油炒丝瓜	55
剁椒木耳炒鸡蛋	56
彩椒炒白玉菇	57
炆拌酸辣绿豆芽	58
青椒红肠虾酱炒豆腐	60



Contents



西瓜子仁香辣豆腐	61	鸡丁芦荟	88	芸豆莲子银耳木瓜汤	116
泡菜炒豆腐	62	虎头鸡	90	美容养颜四红汤	117
青椒玉米肠炒豆渣	63	鲑鱼时蔬火锅	92	海带肉丝豆芽汤	118
椒盐甜玉米粒	64	辣炒鲱鱼	93	抱子甘蓝咸肉汤	120
白菜粉丝炖白肉	65	熏拌子鱼	94	雪梨猪展蜜枣汤	121
茶树菇黄豆红烧肉	66	茄子烧带鱼	95	咸肉老黄瓜排骨汤	122
苦瓜炒肉片	68	脆皮五香炸带鱼	96	玉米香菇汽锅排骨	124
咸菊芋炒肉丝	69	酱烧黄花鱼	97	山药胡萝卜汽锅排骨	126
香芹回锅肉	70	干烧金鲳鱼	98	猪小排肉骨茶	128
里脊丝炒鲜海带	72	粉蒸鳊鱼	100	山药猪蹄汤	130
香菇油菜烧猪肉酿豆腐	73	香辣老板鱼	101	杏仁炖羊肉	132
茄汁荔枝肉	74	蒜黄炒鲜鱿鱼	102	核桃仁羊肉汤	134
青萝卜猪肉粉条丸子	76	糖醋炒海虾	103	马蹄多菌腊鸡腿汤	136
莲藕豆腐猪肉丸子	78	香烤蒜蓉奶酪芝麻虾	104	菠萝鸡汤	138
腊肉炒杏鲍菇	79	腰果虾仁	105	清炖乌鸡汤	139
腊肉炒油豆角	80	清蒸大闸蟹	106	黄河口鲜鱼汤	140
火腿冬瓜	81	蟹酱烧白菜	107	紫苏山药花鲢鱼尾汤	142
咖喱牛肉	82	◆汤煲◆		醋椒黄鱼	144
麻辣兔肉	84	苦瓜酿肉汤	108	雪菜大汤黄鱼	146
五香风干腊鸡腿	85	玉米鸡蓉茄子汤	110	干贝粉丝豆腐汤	148
糯米酒烧鸡肉	86	茄子番茄虾皮汤	112	原汁白蛤	150
莲藕啤酒汽锅鸡	87	杏鲍菇粉条丸子汤	114		

PART 3 精美主食

◆米饭类◆

北极虾干贝排骨粥	152
冰糖红芸豆薏米粥	154
桂花红豆粥	155
桂圆红枣花生粥	156
菱角莲子糯米粥	157
甜甜蜜蜜腊八粥	158
蔬菜咖喱炒饭	159
鸡肉菠萝炒饭	160

黑芝麻玉米肠饭团	162
红豆花生杂粮粽子	164
蜜豆小枣什锦粽子	166
花生绿豆沙汤圆	168
醪糟黄米小圆子	170

◆面食类◆

梅花馒头	172
黑豆面酸奶馒头	174
椰蓉南瓜馒头	176





Contents

双桃夹	178	黄瓜麻酱凉拌鸡蛋面	202
枣荷叶	180	莴笋鸡蛋炒面	204
豆沙玉米梨包	182	青红椒鱿鱼炒意面	206
阿胶蜜枣红糖花卷	184	北极虾油醋拌意面	208
花生椒盐花卷	186	牛肉酸辣粉	210
鲜奶卷帘花卷	188	腐乳黑芝麻发面大饼	212
紫薯双色花卷	189	南瓜葱香红肠发面饼	214
黑米面红枣蜜豆发糕	190	核桃仁锅盔	216
小葱腊肠小米面窝头	191	胡萝卜肉丝炒饼	218
榨菜叶玉米面菜团子	192	培根西蓝花炒饼	219
腐乳绿豆芽粉条素包	194	 猪肉青萝卜馅饼	220
 香菜猪肉冰花煎饺	196	金钱饼	222
红油荠菜猪肉蒸馄饨	198	茴香子小烧饼	224
油炸小白菜猪肉馄饨	200	全麦孜然烧饼	226
黑豆西红柿鸡蛋炆锅面	201		

附录 糕点、小吃大奉送

 蜜豆酸奶面包	228	 奶香黑芝麻排叉	241
黑芝麻香酥蛋卷	230	黑胡椒猪肉脯	242
 桑葚奶油蛋糕	231	香肠咸蛋黄寿司手卷	244
双色绿豆沙冰皮月饼	232	香肠鱿鱼披萨	246
蜂蜜芝麻鸡蛋沙琪玛	234	笋丝豆	248
蛋面菊花	236	猕猴桃奶昔	250
葵花酥	238	摩卡咖啡	251
 小兔子松糕	240	炒米茶	252



编者注：带有标识的菜品有详尽的视频演示过程。另外，附带的光盘中还有许多本书未收录的美食，赶快打开光盘欣赏吧！





岁月悠悠，从一个走进厨房手足无措的“吃货”到如今成长为大家公认的“美食达人”，其中五味杂陈，个中酸甜苦辣只有我和那些锅碗瓢盆知道。所幸，这些年的辛苦没有白费，我从中发现和总结了一些非常有用、好用的厨房小窍门和小方法，在此奉献给大家，希望能为您解决一些下厨的困惑……



PART 1

私房小窍门

学点拿手绝活

食材挑选与处理 · 烹饪技巧 · 食材自制

SIFANG XIAOQIAOMEN
XUEDIAN NASHOU JUEHUO