

美食生活
博尔乐
BOLER

知名美食家/邢振龄 中国烹饪大师/邴吉和 联合推荐

巧手烹美味

做得给力 吃得健康

最爱家常菜

168

- 可口菜肴
- 营养贴士
- 厨事窍门

范海/编著



超值价

中国人口出版社

第1辑

04

图书在版编目 (CIP) 数据

最爱家常菜 / 范海编著. — 北京: 中国人口出版社, 2011.4
(巧手烹美味. 第1辑)
ISBN 978-7-5101-0698-9

I. ①最… II. ①范… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第031926号

最爱家常菜

范海 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京卡乐富印刷有限公司
开 本 889 × 1194 1/40
印 张 1.75
字 数 50千
版 次 2011年5月第1版
印 次 2011年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0698-9
定 价 120.00元 (共10册)

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbcs@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



邴吉和 (菜肴制作)

山东省青岛市人, 中国烹饪大师, 中国鲁菜特级烹饪大师, 中式烹调高级技师, 国家级评委, 高级营养师, 饮食营养专家, 山东省烹饪协会名厨专业委员会青岛区主任, 青岛市饮食文化研究会副会长, 青岛邴大厨酒店服务有限公司董事长, 味道菜馆连锁机构总经理, 大邴美食文化工作室主任。



巧手烹美味

最爱家常菜

中国人口出版社



目录

最爱爽口凉

- 06 凉拌菜常用调味酱汁制作方法
- 08 荸荠拌香菇/甜甜美美
- 09 川味泡菜/凉拌山药丝
- 10 双仁拌茼蒿/菠菜拌海蜇头
- 11 金针菇拌黄瓜
- 12 凉拌芦笋
- 13 黄花菜拌山木耳/柠檬藕片
- 14 蛤蜊小白菜
- 15 香拌虾仁/拌豆腐
- 16 蒜泥白肉
- 17 生拌甘蓝/葱拌牛肉
- 18 糯米藕片/香菜羊肉
- 19 怪味苦瓜

- 20 黄瓜拌腱子肉
- 21 芹菜拌花生米/什锦豆芽
- 22 辣椒肚丝/板筋西芹
- 23 心心相印
- 24 口水鸡
- 25 香拌牛肚/香辣鸭脯
- 26 翡翠鸡丝/鸡肝拌青椒
- 27 夫妻肺片
- 28 老醋蜆头/葱椒虾皮





最爱鲜香热

30 菜肴可口靠调味

30 炆锅巧用葱姜蒜

31 芥蓝腰果炒香菇

32 青椒土豆丝/清炒圆白菜

33 芦笋扒冬瓜/清炒芥蓝

34 栗子白菜

35 酱爆茄子/黄花菜炒木耳

36 农夫里脊肉

37 清炒苦瓜/番茄双花

38 清蒸鲈鱼/豆豉炒蛤蜊

39 椒香茼蒿

40 春笋肉片/肉末炒茄子

41 酱爆羊肉丁

42 香炸大肠

43 炖三珍/油炸茶树菇

44 蚕豆炒虾仁/莲藕排骨煲

45 干煸羊排

46 酱爆鸡丁

47 蛋黄南瓜/土豆焖牛腩

48 白菜软炒虾/肉片金针煲腐竹

49 茄汁鲑鱼

50 辣炒猪蹄/海米煎蛋

51 鹌鹑豆腐

52 油豆腐烧油菜/子姜鸭

53 干烧鲤鱼

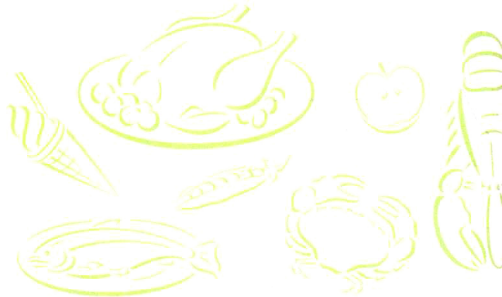
54 鲑鱼炖茄子/墨鱼黄瓜

55 金玉满堂

56 水滑香肝/干炸鸡翅

目录

MULU



最爱美味汤

- 58 吊制鲜汤很简单
- 59 炖鸡窍门小集锦
- 60 白萝卜丝汤/小白菜鸡丸汤
- 61 鲜鱼汤/菠菜蛋汤
- 62 清汤竹荪
- 63 菌菇汤/百合炖雪梨
- 64 香菇蓝花汤/双色豆腐
- 65 半月沉江
- 66 海带煲草鱼
- 67 美味羊杂汤/比管炖豆腐
- 68 鸡汤豆腐小白菜/虾米冬瓜汤
- 69 韭香鸭血汤



最爱

爽口凉





• 凉拌菜常用调味酱汁制作方法 •

酱油汁 用酱油、鸡精、香油加适量高汤调和而成。用于拌各种肉类，给食物着色或蘸肉类食用。

盐味汁 用精盐、鸡精、香油、高汤调和成。适于拌鸡肉、虾肉、蔬菜、豆类等无须着色的菜肴。

葱油汁 将葱白洗净，剁成末，倒入小碗中。植物油加热至八成热倒入碗内，调匀葱白，再加入少量凉开水，放入精盐、鸡精，搅拌均匀即可。用于烹制葱油鸡、葱油鸭等。

红油汁 就是常用的辣椒油。先将干辣椒粉放入小碗中，植物油加热至八成热后浇入碗中，注意浇油时要边浇边用筷子搅匀，使油与辣椒粉融为一体。为了增香，可以加入少量大料粉和桂皮粉，还可以根据所做的菜肴加入酱油、鸡精和葱花。红油汁既适用于凉拌菜，也可以蘸食馄饨、饺子或用来拌面。

姜味汁 先洗净生姜，去皮剁成姜末，然后将姜末、香油、精盐、鸡精和米醋盛入小碗



中拌匀即可。用于凉拌菜如姜汁松花蛋、姜汁扁豆等。

叉烧汁 将红曲米洗净，入锅加水煮出红汤，将米滤去，留下米汤，继续加热，放入精盐、酱油、白糖、葱姜末、大料、肉桂、黄酱和料酒，大火煮沸后撇去浮沫，再用中火熬煮片刻即可。叉烧汁可以用来烹制叉烧肉、叉烧排骨等。

五香汁 将植物油和猪油按1:1的比例倒入锅中，中火加热后放入葱姜末、花椒、大料、桂皮，榨出香味后关火，自然冷却后滤出油。锅内倒入高汤加热，倒入熬好的油，再加入料酒和精盐，煮沸即可。五香汁可用来烹制五香羊肝、五香鸡胗等动物内脏。

怪味汁 芝麻酱加酱油调成糊状，加入白糖、米醋、辣椒油、花椒粉、熟芝麻、葱蒜末等调料，拌匀即可。怪味汁兼具酸、甜、辣、咸、麻、香、鲜等味道，可用来烹制凉拌菜或肉禽菜肴。





荸荠拌香菇

【原料】荸荠150克，香菇100克。

【调料】精盐、葱花、蚝油、香油各适量。

做法

- ① 荸荠去皮洗净，香菇洗净，分别切片，同入沸水锅焯熟，投凉沥水。
- ② 荸荠片、香菇片倒入碗内，调入蚝油、精盐、葱花、香油，拌匀即可。



甜甜美美

【原料】芋头300克。

【调料】白糖、蜂蜜、枸杞子、橙汁各适量。

做法

- ① 芋头去皮洗净，蒸熟，捣成泥，凉透。
- ② 芋头泥放入碗中，加入白糖、蜂蜜、枸杞子调匀，扣在盘中，浇入橙汁，入冰箱冰镇15分钟即可。

川味泡菜

【原料】芹菜100克，萝卜、胡萝卜、红尖椒、卷心菜各50克。

【调料】姜片、蒜末、精盐、鸡精、冰糖、川红椒、川泡椒、花椒、八角、香叶各适量。

做法

① 所有原料分别洗净，萝卜、胡萝卜、红尖椒、芹菜切段，卷心菜切块。

② 所有原料和调料一同放入大碗，拌匀，倒入密封瓶中，加适量凉开水，密封腌渍24小时即可。



凉拌山药丝

【原料】山药300克，水发木耳20克。

【调料】葱姜丝、白糖、米醋、香油、精盐各适量。

做法

① 山药去皮洗净，切丝，入沸水锅焯熟捞出，投凉沥水；木耳洗净，切丝，入沸水锅焯透，捞出沥干。

② 山药丝、木耳丝、葱姜丝同倒入大碗中，加精盐、香油、米醋、白糖调匀，装盘即可。





双仁拌茼蒿

【原料】茼蒿250克，熟黑芝麻、花生仁各25克。

【调料】植物油、精盐、鸡精、香油各适量。

做法

- ① 茼蒿洗净，切段，入沸水锅焯30秒，捞出沥水。
- ② 炒锅倒油烧热，放入花生仁炒熟，盛出，凉凉碾碎。
- ③ 茼蒿倒入大碗中，加精盐、鸡精和香油锅调味，撒上熟黑芝麻、花生仁碎末，拌匀即可。



菠菜拌海蜇头

【原料】菠菜200克，海蜇头150克。

【调料】蒜末、米醋、精盐、鸡精、香油各适量。

做法

- ① 菠菜洗净，切段，入沸水锅焯片刻，捞出，投凉沥水。
- ② 海蜇头浸泡2日(每日换水)，洗净切丝，焯水。
- ③ 菠菜、海蜇丝同放盘中，加蒜末、米醋、精盐、鸡精、香油，拌匀即可。

金针菇拌黄瓜

【原料】 黄瓜、金针菇各150克。

【调料】 葱段、蒜末、白糖、米醋、精盐、鸡精、香油各适量。

做法

- ① 黄瓜洗净，去蒂切丝；金针菇去根洗净，入沸水中焯透，捞出，投凉沥水。
- ② 金针菇、黄瓜丝放入大碗中，加葱段、蒜末、白糖、米醋、精盐、鸡精、香油，拌匀即可。

小贴士

调味料里可加入芥末，少放盐，这样拌好的凉菜别有风味。





凉拌芦笋

【原料】芦笋300克，青椒、洋葱各20克。

【调料】植物油、白糖、米醋、胡椒粉、精盐各适量。

做法

- ① 青椒、洋葱分别洗净，切末。
- ② 芦笋洗净切段，入沸水锅烫熟，捞出凉凉。
- ③ 将白糖、米醋、植物油、精盐、胡椒粉各取适量混合调匀，倒入芦笋中，加入青椒末和洋葱末拌匀即可。

小贴士

芦笋含多种维生素和微量元素，配以具有燃脂功效的青椒和具有护肤功效的洋葱，既营养又美容。





黄花菜拌山木耳

【原料】干黄花菜100克，水发山木耳50克。

【调料】精盐、白糖、米醋、鸡精、香油各适量。

做法

- ① 黄花菜洗净，泡软；木耳洗净。
- ② 黄花菜与木耳同入沸水锅焯烫至熟，投凉清水，装入碗中。
- ③ 精盐、白糖、米醋、鸡精调匀，倒入碗中，滴少许香油，拌匀即可。



柠檬藕片

【原料】鲜藕300克。

【调料】浓缩柠檬汁、白糖、精盐各适量。

做法

- ① 鲜藕刮净外皮，洗净切片。
- ② 藕片放进用浓缩柠檬汁、白糖、精盐、冷开水调成的柠檬汁中浸泡10分钟，取出装盘即可。

小贴士

在炎热的夏天，可以将做好的藕片放入冰箱中冰镇半小时，会更加冰爽可口。



蛤蜊小白菜



【原料】花蛤300克，小白菜100克。

【调料】精盐、生抽、香油各适量。

做法

- ① 吐净泥沙的花蛤洗净，煮熟，取肉；小白菜洗净切段。
- ② 花蛤肉倒入碗内，调入生抽、香油、精盐腌渍一会儿，加入小白菜，拌匀即可。

小贴士



蛤蜊肉以及贝类软体动物中，含一种具有降低血清胆固醇的代尔太7-胆固醇和24-亚甲基胆固醇，它们兼有抑制胆固醇在肝脏合成和加速排泄胆固醇的作用，从而使体内胆固醇下降。



香拌虾仁

【原料】虾仁150克，香菜120克。

【调料】精盐、鸡精、香油各适量。

做法

- ① 虾仁挑去虾线，清洗干净，滑油至熟；香菜洗净，取梗切段，入沸水中焯片刻，投凉沥水。
- ② 香菜段、虾仁倒入碗内，调入精盐、鸡精、香油，拌匀即可。



拌豆腐

【原料】豆腐200克，香葱50克。

【调料】精盐、香油各适量。

做法

- ① 豆腐入沸水中焯透，捞出凉凉，切丁；香葱洗净，切丁。
- ② 豆腐丁、香葱丁倒入大碗内，调入精盐，淋入香油，拌匀，装盘即可。

