

美食生活
博尔乐
BOLER

知名美食家/邢振岭 中国烹饪大师/邰吉和 联合推荐
★★★★★

巧手烹美味

新手家常菜

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

做得给力 吃得健康



第1辑

05

图书在版编目 (CIP) 数据

新手家常菜 / 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新… 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031922号

新手家常菜

范海 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京燕旭开拓印务有限公司
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 rkcbs@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

新手家常菜

范海/编著



中国人口出版社

目录

MULU

新手做菜窍门大集合

- 05 食用油的种类及适做的菜肴
- 06 何时放盐及盐的用量/选购食物五原则
- 07 巧妙量重量
- 08 液体和调料的大概量法
量杯、量勺的重量换算
判断油温的方法
- 09 炆锅巧用葱姜蒜/菜肴可口靠调味
调浆抓糊小技巧



清爽凉拌菜

- 11 辣拌油菜/麻油拌菠菜粉丝
- 12 生拌甘蓝/金针菇拌黄瓜
- 13 海米拌黄瓜/凉拌芦笋
- 14 凉拌双耳/翠衣拌木耳
- 15 凉拌香椿/板筋西芹
- 16 银耳拌冬瓜/红油腐竹
- 17 拌豆腐/辣豆干
- 18 麻辣藕片/椰汁枸杞拌山药
- 19 凉拌山药丝/凉拌土豆丝
- 20 白菜卷肉/绿豆冻肘
- 21 新派蒜泥白肉/黄瓜拌腱子肉
- 22 葱拌牛肉/火鸡拌莼菜
- 23 冷拌鸡肝/卤水鸭珍



- 24 红油腰片/辣椒肚丝
- 25 香拌牛肚/夫妻肺片

美味热炒菜

- 27 鱼香油菜/蒜蓉茼蒿
- 28 豆豉芹菜/蒜蓉苦瓜
- 30 干焖香菇/腐竹炒木耳
- 30 菜心炒腐竹/韭菜豆腐丝
- 31 奶汁豆腐/海带炒肉
- 32 肉片炒木耳/蒜薹回锅肉
- 33 椒香牛肉/红酒炖牛腩
- 34 苦瓜炒猪肝/韭菜烧猪血
- 35 清炸肥肠/葱油牛蹄筋
- 36 东北乱炖

- 37 野菜牛百叶/脆皮鸡片
- 38 干炸鸡翅/歌乐山辣子鸡
- 39 京葱炒烤鸭丝/白菜鸭血
- 40 红烧肚档/炒鳝丝
- 41 青豆虾仁/韭菜炒鱿鱼

营养汤煲菜

- 43 菠菜蛋汤/雪花玉米羹
- 44 丝瓜豆腐汤/香菇蓝花汤
- 45 平菇汤/什锦汤
- 46 翡翠肉圆汤/沙锅白肉汤
- 47 栗子煲猪蹄/腊肉菜薹汤
- 48 腊肉慈姑汤/西湖牛肉羹
- 49 羊肉粉皮汤/滋补羊肉汤



目录

MULU

- 50 红枣猪心煲/滋补明目汤
- 51 鲜姜炖牛肚/美味羊杂汤
- 52 小白菜鸡丸汤/香菇鸡片汤
- 53 莲藕枣栗鸭汤/番茄鸡肝汤
- 54 花生米炖脆花/泡菜鸭血
- 55 虾米冬瓜汤/胡萝卜虾皮汤
- 56 竹笋虾仁汤
- 57 鲫鱼木耳煲/北极艳丽汤

主食和小吃

- 59 百合绿豆粥/茄子米饭
- 60 猪肝烩饭/杂粮南瓜盅

- 61 豆米饭团/麻酱凉面
- 62 三丝汤面/鸡丝炒面
- 63 紫菜豆包菜卷

西餐

- 65 彩椒沙拉/什锦沙拉
- 66 蒜香土豆泥/花生牛排
- 67 辣汁牛扒/法式浓汁鸡肝
- 68 柠檬烤鱿鱼
- 69 醉酒蛤蜊/西式炒饭



新手做菜窍门大集合

• 食用油的种类及适做的菜肴 •

食用油一般可分成植物性食用油和动物性食用油。植物油一般包括花生油、大豆油、玉米油、葵花子油、山茶油、橄榄油、芝麻油等。动物性食用油一般用猪油熬制而成。动物油是饱和脂肪酸类油脂，热量大，易诱发多种心脑血管疾病，现已不提倡家庭使用，部分疾病患者需食用动物性食用油，应遵医嘱。

不同的食用油适合做不同种类的菜肴，如烹制肉类食品时，用花生油可去除肉的腥味；煎、炸各种食物时，适合使用大豆油和花生油；做素炒菜和凉拌菜时，橄榄油和芝麻油是最好的选择；家中有心脑血管病患者或“三高”人群，则最好食用山茶油和橄榄油。



• 何时放盐及盐的用量 •

做菜时何时放盐是一门大学问,放盐的时机与食物、用油、制作方法都有关系。一般来说,适宜大火炒制的蔬菜水分含量较多,如果烹调时加盐过早,会造成水分和水溶性营养素的溢出,降低蔬菜的营养价值,也影响口感。因此,应在蔬菜煸炒熟,出锅前放盐,这样做出来的蔬菜嫩而不老,味鲜可口。炖肉时,过早放盐会导致肉中蛋白质凝固,不易熟烂,应在菜八成熟时放盐。

根据烹调用油的种类不同,放盐时机也有所不同。花生油通常含有一定的黄曲霉毒素,炒锅倒入油后,先放盐可消灭大部分毒素,还能提高油温;用大豆油、菜子油等植物油炒菜,则应在菜出锅前放盐,以减少营养流失;用动物油炒菜时,可先放用盐量的一半,以去除油脂中残留的有害物质。

一般说来,炒制蔬菜时,盐应少放,以保持蔬菜原有的鲜香;炖烧肉、鱼等荤菜时,可稍微多放一点盐,肉、鱼的味道会更加可口。总的说来,过多进食含盐量高的食物,容易引发心血管疾病和高血压症,增加肾脏负担,破坏呼吸系统的免疫能力。因此,低盐饮食是未来饮食发展的方向。

• 选购食物五原则 •

选购新鲜的天然食品 无论什么季节为家人选购食物,都要以新鲜为主。蔬菜、水果等食品会在存放的过程中流失一部分营养成分,所以最好现吃现买。在挑选新鲜食物时避免挑选个头过大、颜色过于鲜艳、有难闻味道的食品。

选择无污染的食品 无污染的食品主要有莲藕、土豆、芋头、胡萝卜。这些食物在生长的过程中很少有机会施用农药,也不易有农药残留,是比较安全的蔬菜。

反季节食品要慎购 反季节食品主要在温室大棚中栽培、生长,其价格昂贵但营养价值却并不高。

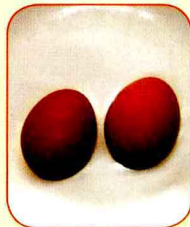
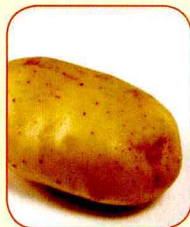
拒绝过度加工或方便食品 这些食品包括腌制食品,如香肠、咸肉、火腿、咸菜等;用反式脂肪酸(氢化植物油)加工的方便面、饼干、蛋糕等;油炸食品和烧烤食品;碳酸饮料、蜜饯、膨化食品或小包装的休闲食品。

慎选保健食品 身体缺乏营养的时候,最好通过食补来调节营养比例。比如缺乏蛋白质,可以吃鸡、鸭、鱼肉等富含蛋白质的食物,而不是蛋白粉;如果钙不足时,可以考虑摄入含钙丰富的奶制品、豆制品、虾皮等,而不是补钙剂;如果是缺铁时,应考虑摄取动物肝、动物血、红肉等食品。健康的饮食、良好的心态与适度的运动,才是保持健康的根本方法。

• 巧妙量重量 •

100克食物的大概量法

猪 肉	一个手掌大小, 厚约3厘米的肉块
鸡 肉	一个手掌大小的鸡胸肉
肝 脏	1/2个手掌大小的肉块
牛 肉	3厘米厚的牛肉放在手掌上的时候有1/2手掌大的量
鸡 蛋	2~3枚鸡蛋
鸡蛋黄	4~6个
豆 腐	1/2手掌大, 体积为2厘米×3厘米×4厘米的豆腐一块
萝 卜	中等大的萝卜3~4厘米长
大 葱	长40厘米的大葱一根
豆 芽	以大人的两手来抓的量
辣 椒	中等大的辣椒10个
土 豆	手掌大的土豆1个
红 薯	体积为8厘米×3厘米×3厘米的红薯一块
洋 葱	1/2个大洋葱, 用手能抓一把的量
蘑 菇	8~10个
生 菜	3~5片叶片
豌 豆	6大匙, 或者1/2杯
虾 米	以大人的双手一满捧
牡 蛎	以大人的手一把
干海带	130厘米×10厘米的海带一条
草 鱼	5厘米×10厘米大小的一块





• 液体和调料的大概量法 •

200毫升	普通牛奶一杯
15克	盛满饭勺, 1大匙
5克	未满饭勺的边缘部分, 1小匙
15毫升	1饭勺, 1大匙
5毫升	1/2饭勺, 1小匙
精盐或白糖少许	拇指和食指夹的量
精盐或白糖适量	拇指、食指和中指抓的量
胡椒粉等调味料少许	2~3抖胡椒粉罐的量



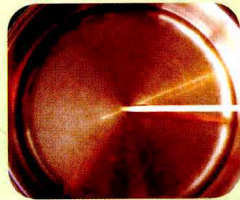
• 量杯、量勺的重量换算 •

量杯和量勺上一般不标注计量单位, 而是直接标注杯、勺或是英文缩写, 使用时要搞清楚计量单位的换算, 还要注意是否有1/2, 1/4的字样。



• 判断油温的方法 •

- **一二成油温时:** 锅中油面平静, 将手置于油锅上方, 有微热感。适用于炸花生、炸腰果等。
- **三四成油温时:** 油面平静, 取一支干爽的筷子置于油中, 周围会出现微小气泡, 无青烟。适用于熘、滑炒等烹调方法。
- **五六成油温时:** 筷子周围的气泡变密集, 搅动时有响声, 有少量青烟升起, 适用于炒、炆、炸等烹调方法。
- **七八成油温时:** 气泡变得非常密集, 锅上方油烟明显。适用于油炸或煎炸等烹调方法。



• 炆锅巧用葱姜蒜 •

葱、姜、蒜的主要作用是去异味、增菜香。葱、姜、蒜要切末或细丝状，这样才易于受热，炆出香味。炆锅时，应在油温二三成热时入锅，油温过低，炆不出香味；油温过高，容易炆糊变黑。有人习惯不管做什么菜都用葱姜蒜炆锅，实际上，味道独特、清香新鲜的素菜最好不要炆锅，否则会遮盖其本身的香味。

• 菜肴可口靠调味 •

煸炒食物时，调味要迅速，调味料可直接洒在食物上，为了调味均匀，可用少量液体，如高汤、水混合调味料。炖煮食物时，应在食物变软，八成熟之后，加入调味料。酱油、料酒一般应从锅边淋入，勿直接浇在食物上。猪肉、牛肉、羊肉适宜用酱油、料酒、姜汁等调味；禽类、鱼虾等宜用盐、料酒、葱姜水调味。调味时要尽量保持食物本来的美味，本身滋味鲜美的食物，应搭配清淡调料，调料也不宜多；本身滋味清淡的食物，可以多配提鲜提香的调料。调味的顺序也很重要，应按照糖、盐、醋、酱油、鸡精、香油的顺序依次放入。盐能促使蛋白质凝固，先放会影响糖的渗透，而香味调料若受热时间较长，其香味则会消失。

• 调浆抓糊小技巧 •

调浆抓糊是烹饪过程中一个较常见的环节。根据食物和烹调方式的不同，应选择不同的浆料。如果是通过高温煎炸要让食物外酥里嫩，形状饱满，可选择蛋清糊或蛋清与水淀粉调制出的糊；制作拔丝水果时，因为水果含较多水分，入锅时容易和拔丝的糖浆黏住，因此油炸前需用全蛋加淀粉（面粉）、水调制成的糊，可以更好地“拔出丝”；清炸菜肴时，可在原料表面拍上一层干粉糊，可使炸出来的菜肴不变形，也能保持原有的口感，干粉糊就是以干淀粉包裹原料，需要注意的是，干淀粉必须现拍现炸，否则会吸收原料中的水分，这样炸制出的菜肴口感很差；做鱼类菜肴时，无论是煎炸、红烧或是煮汤，都可以入锅前给鱼身裹上面粉糊，即将少许面粉均匀地裹在鱼身上，挂了糊的鱼下锅后不溅油，也不会黏锅，易熟且口感好，营养成分也不易流失。

清爽凉拌菜



辣拌油菜

【原料】嫩油菜350克。

【调料】精盐、鸡精、花椒油、辣椒油各适量。

做法

- ① 嫩油菜择洗干净，放入沸水中焯烫，捞出，投入凉开水中冲凉，挤净水分。
- ② 嫩油菜倒入大碗内，调入精盐、鸡精、花椒油、辣椒油，拌匀，装盘即可。



麻油拌菠菜粉丝

【原料】菠菜250克，粉丝50克。

【调料】香油、精盐、鸡精、米醋各适量。

做法

- ① 粉丝用热水泡软捞出，切段；菠菜择洗干净，入沸水中焯片刻，捞出沥水。
- ② 粉丝、菠菜同入大碗中，加入香油、精盐、鸡精、米醋，拌匀即成。





生拌甘蓝

【原料】 圆白菜、紫甘蓝各100克，炸花生米40克，黄瓜、彩椒各20克。

【调料】 精盐、鸡精、酱油各适量。

做法

- ① 圆白菜、紫甘蓝洗净，切成小块；炸花生米去皮压碎；黄瓜、彩椒洗净，切小片。
- ② 圆白菜、紫甘蓝、黄瓜、彩椒、碎花生倒入大碗内，调入精盐、鸡精、酱油，拌匀装盘即可。



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、黄瓜丝同放入大碗中，加葱段、蒜末、白糖、米醋、精盐、鸡精、香油，拌匀装盘即可。

海米拌黄瓜

【原料】 黄瓜200克, 干海米30克, 麦冬10克。

【调料】 辣椒酱、精盐、醋、香油各适量。

做法

- ① 麦冬用温水泡1小时, 水留用; 黄瓜洗净, 切片。
- ② 将所有原料放在一起, 加入少量泡麦冬的水, 放入香油、精盐、醋以及辣椒酱等, 拌匀即成。



凉拌芦笋

【原料】 芦笋400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; 芦笋洗净切段, 入沸水锅烫熟, 捞出凉凉。
- ② 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。





凉拌双耳

【原料】水发木耳、水发银耳各100克。

【调料】葱花、干红椒段、精盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- ① 水发木耳和水发银耳择洗干净，撕成小片，入沸水锅焯透，捞出，沥干水，放入盘中。
- ② 炒锅置火上，倒油烧至七成热，放入葱花、干红椒段炒香，均匀地淋在双耳上，用精盐和鸡精调味即可。



翠衣拌木耳

【原料】西瓜皮500克，木耳30克。

【调料】精盐、鸡精、白糖、香油各适量。

做法

- ① 木耳用温水泡发，放入沸水锅焯烫，捞出沥水；西瓜皮削去最外层硬皮，洗净，切片。
- ② 西瓜皮、木耳放入大碗内，调入精盐、鸡精、白糖、香油拌匀，装盘即成。

凉拌香椿

【原料】鲜香椿100克。

【调料】精盐、鸡精、白糖、米醋、酱油、辣椒油、香油各适量。

做法

- ① 香椿洗净，切成小段，放入沸水锅焯透，捞出，投凉沥水。
- ② 香椿倒进大碗中，加入精盐、鸡精、白糖、米醋、酱油、辣椒油、香油，拌匀装盘即可。



板筋西芹

【原料】熟牛板筋150克，西芹100克。

【调料】精盐、鸡精、香油、花椒油各适量。

做法

- ① 熟牛板筋撕成丝；西芹择洗干净，切丝，放入沸水锅焯片刻，捞出，投凉沥水。
- ② 熟牛板筋丝、西芹丝倒入大碗内，调入精盐、鸡精、花椒油、香油，拌匀即可。

