



百吃不厌的 精品家常菜

搜狐吃喝
hihe.sohu.com

搜狐吃喝群名博 飞雪无霜◎著

博客访问量超过

4,000,000

人人都可以做烹饪

飞雪无霜用一颗热爱生活的心，
为您精心诠释每一道百吃不厌的
精品家常菜。



百吃不厌的 精品家常菜

飞雪无霜◎著

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

百吃不厌的精品家常菜 / 飞雪无霜著. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2010.1

(博菜众尝系列)

ISBN 978-7-80753-906-3

I. 百… II. 飞… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 193898 号

责任编辑:周群芳 李仁波

百吃不厌的精品家常菜

飞雪无霜 著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码:150090 营销电话:0451-87900345

E-mail:hrbchs@yeah.net

网址:www.hrbchs.com

全国新华书店经销

哈尔滨报达人印务有限公司印刷

开本 889×1194 毫米 1/16 印张 13 字数 100 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-906-3

定价:28.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-87900272

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

目录

百吃不厌的 精品家常菜

超级下饭的菜

- 002 好吃不腻——— 鸡腿烧土豆
- 004 地里的味道最美——— 地三鲜
- 006 最简单不过的家常菜—— 排骨炖豆角
- 008 小朋友的最爱——— 糖醋里脊
- 010 超级好吃的菜——— 黑三剁
- 012 味道好才是真的好—— 回锅鸡翅
- 014 蒸出来的最健康——— 粉蒸排骨
- 016 甜甜的女儿爱——— 可乐排骨
- 018 美味烧出来——— 红烧带鱼
- 020 最大众化的菜——— 牛肉烧土豆
- 022 生活中来点可乐的—— 可乐鸡翅
- 024 透着豪爽的新疆菜—— 大盘鸡
- 026 多吃土豆好——— 排骨烧土豆
- 028 并不辣的——— 辣子鸡丁
- 030 回归朴素——— 葱姜烧子鸡
- 032 入得厅堂 下得厨房—— 鱼香茄子煲
- 034 彩色的生活——— 五彩鸡丁
- 036 懒人的好方法——— 酥炸鸡翅
- 038 大碗喝酒 大盘吃虾—— 蒜香龙虾
- 040 四川风味——— 豆豉鱼块



超级营养的菜

- 042 时尚新吃法——— 荷包鸡翅
- 044 外酥里嫩——— 熏鱼
- 046 禁不住的诱惑——— 糖醋带鱼
- 048 酸酸甜甜我最爱——— 糖醋瓦块鱼
- 050 三种颜色的相遇——— 三色虾仁炒蛋

目录

百吃不厌的 精品家常菜



- 052 简单制作小零食——鱼肉松
- 054 最普通的家常菜——家常小黄鱼
- 056 怎样烧鸭无腥味——无油酱味鸭
- 058 蒸鱼三招去腥——清蒸鱼
- 060 鸭胗就要爆出来——爆炒鸭胗
- 062 轻松三杯就搞定——三杯鸭
- 064 好煲要用文火来——茶树菇排骨煲
- 066 浙江名菜简单做——笋干老鸭煲
- 068 健康一点 再健康一点——无油红烧鸡
- 070 众口不再难调——肉末豆腐
- 072 加点黄瓜不一般——黄瓜炒猪肝
- 074 最完美的搭配——炒木樨肉
- 076 生活中的第一道鲜——腌笃鲜
- 078 20 分钟轻松搞定——白斩鸡
- 080 水陆大比拼——虾仁玉米

超级解馋的菜

- 082 椒盐是个关键点——椒盐炸里脊
- 084 补脑又美味——果仁鸡排
- 086 加点酱不一样——酱爆鸡丁
- 088 好滋好味卤出来——卤鸡腿
- 090 就是香——芝麻鸡排
- 092 经典中的经典——蒜泥白肉
- 094 百吃不厌的美味——红烧肉
- 096 无法抗拒的美味——东坡肉
- 098 入味最关键——蜜汁烤鸡翅
- 100 排骨的花样做法——蜜汁排骨
- 102 全家都爱吃的——照烧鸡腿
- 104 味道超过肯德基——鸡米花

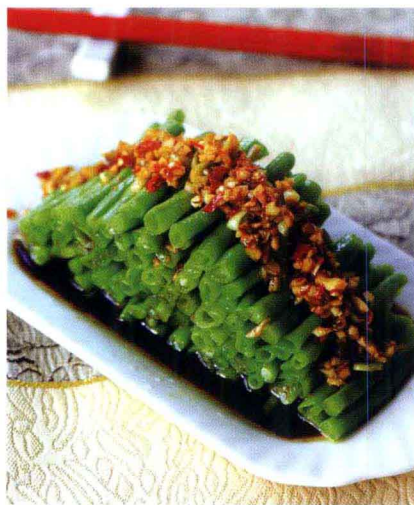
目录

百吃不厌的 精品家常菜

- 106 轻松简单 —— 微波鸡肉串
- 108 爱情的滋味 —— 番茄排骨
- 110 珠圆玉润 —— 珍珠丸子
- 112 传统名菜轻松做 —— 无锡酱排骨
- 114 好一道美容菜 —— 红烧猪蹄
- 116 淮扬名菜简单做 —— 红烧狮子头
- 118 极好的下酒菜 —— 干煸肉丝
- 120 肉丝中的佼佼者 —— 京酱肉丝

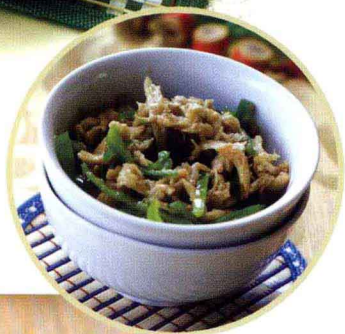
风味田园小炒

- 122 充分利用微波炉 —— 酱扒茄子
- 124 清清爽爽好滋味 —— 四季豆炒肉片
- 126 最家常 最美味 —— 干煸豆角
- 128 简单炒出好滋味 —— 青椒炒肉丝
- 130 鱼香味最美味 —— 鱼香豇豆
- 132 焖就一个字 —— 油焖豇豆
- 134 多吃豆芽身体好 —— 醋烹绿豆芽
- 136 降胆固醇的佳品 —— 红烧茄子
- 138 清热解暑 —— 虾米冬瓜
- 140 餐桌上的营养师 —— 西红柿炒鸡蛋
- 142 家常的 美味的 —— 家常豆腐
- 144 考验耐心的菜 —— 咸蛋黄焗南瓜
- 146 孩子们的最爱 —— 三色土豆丝
- 148 成本 2 元的小菜 —— 干煸土豆条
- 150 最朴实的菜 —— 素烧小土豆
- 152 别样的味道 —— 蒲根炒鸡蛋
- 154 “三高” 人群的进食佳品 —— 双耳炒黄瓜
- 156 素食也精彩 —— 小炒香干
- 158 新手入厨 教你几招 —— 芹菜炒白干



目录

百吃不厌的 精品家常菜



- 160 男人的选择 —— 核桃炒韭菜
- 162 增强保健意识 —— 如意炒三丝
- 164 轻松下酒菜 —— 韭菜炒虾
- 166 上班族的快餐 —— 韭菜薹炒茶干

爽口凉拌菜

- 168 不只是脆一点 —— 酱莴笋
- 170 清淡一点 —— 手撕圆白菜
- 172 烤麸的经典做法 —— 四喜烤麸
- 174 糊弄小朋友的 —— 橙汁蒸蛋
- 176 变着花样吃鸡蛋 —— 牛奶蒸蛋
- 178 和大师学做小菜 —— 糖醋面筋
- 180 脆脆爽爽 —— 酸辣土豆丝
- 182 撕出来的美味 —— 手撕茄子
- 184 漂亮蓑衣切出来 —— 蓑衣黄瓜
- 186 特别的味道给特别的你 —— 糟卤鸡爪
- 188 爱上凉拌菜的理由 —— 凉拌白干
- 190 夏日餐桌上的风景 —— 盐水毛豆
- 192 天仙配 —— 老醋花生米
- 194 凉拌的 简单的 —— 凉拌海带丝
- 196 生吃果蔬好处多 —— 水果沙拉
- 198 果冻般嫩滑 —— 奶酪冻
- 200 手撕的感觉不一样 —— 凉拌手撕鸡

生活就是艺术

几年前，我开始接触博客，并很快对美食博客产生了浓厚的兴趣。当我看到许多平凡的人，把自己做出的美食拍下来，然后展示出来的时候，我第一感叹他们超凡的手艺；第二感叹平凡的日子竟然让这些热爱生活的人过得如此多姿，如此充满了生机与灵感，将锅碗瓢盆这等烦琐之事变得如此小资与艺术，我很受启发。

于是，我也学着别人的样子，将自己做的菜拍出来，放到博客上面，渐渐地，我的博客里也多了许多的朋友，我们相互间交流着，切磋着烹调技艺，做饭对我来说已经不再乏味无聊，而是充满了无限乐趣。围绕着做饭这点儿事，我钻研烹调技术、摄影技术、图片后期制作技术，虽然所用的技法登不上大雅之堂，但我却乐此不疲，其目的只有一个，那就是将自己的美食更好地呈现给热爱美食的人。看看，如此折腾一番，是不是也别有一番滋味呢？真应了那句话：“生活是艺术的源泉”。

很多人抱怨自己的生活平淡无趣，其实生活的乐趣不在于你有多少钱，有多少“闲”，而在于你有没有一颗热爱生活的心，如果你热爱生活，那么乐趣就在你的身边，你的眼前。把平凡的生活过得有滋有味，丰富多彩，变无趣为有趣，这才是最高境界的生活情趣，呵呵，不知道对不对。

我的美食博客还会一直继续下去，我希望通过我的博客能给人们带去一份视觉的享受，一份对生活的期许；通过我的博客，向人们传递一种积极乐观的生活态度，让人们感受到生活的美好！





鸡腿烧土豆

好吃 不腻





鸡肉是高蛋白、低脂肪的食物，消化率高，很容易被人体吸收利用，有增强体力、强壮身体的作用，对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等有很好的食疗作用。土豆是低热量、高蛋白、含有多种维生素和微量元素的食品，经常食用可辅助治疗消化不良、习惯性便秘、神疲乏力、慢性胃痛、关节疼痛、皮肤湿疹等症，是胃病和心脏病患者的良药，还可用做糖尿病患者的食疗。

原料

鸡腿 500 克，土豆 200 克，青椒 1 个，葱 5 克，姜 5 克。

调料

白糖 2 茶匙（10 克），老抽 2 茶匙（10 毫升），盐 1 茶匙（5 克），八角 1 个，草果 2 个。

做法

1. 将土豆去皮后，切成滚刀块。
2. 将鸡腿洗净后，切成小块，锅中放油，倒入葱末、姜末爆香后，倒入鸡块。
3. 放入八角、草果、白糖、老抽翻炒至鸡块上色，加入水及土豆块一起炖。
4. 将锅里的汤烧至将干时，再放入青椒块、盐，收汁后即可出锅。



003

1. 土豆的淀粉很多，所以此道菜收汁后，滋味香浓。
2. 鸡腿肉比较嫩，所以不需要炖太久。
3. 加入适量的青椒，可以增添菜的美味与营养。



地三鲜

地里的 味道最美





1.将茄子、土豆用微波炉转过后，就不太吸油了，而且炸的时间也相对缩短许多。如果没有微波炉，茄子、土豆过油的时间要相对长一些，直至炸熟为止。

2.这是一道东北名菜，虽然材料简单，但味道却很棒。



原料

茄子 1 个，土豆 1 个，青椒 1 个，葱 5 克，姜 5 克，蒜 5 克。

调料

盐 1 茶匙（5 克），生抽 1 汤匙（15 毫升），白糖 1 茶匙（5 克），料酒 1 汤匙（15 毫升），水淀粉 2 汤匙（30 毫升）。

做法

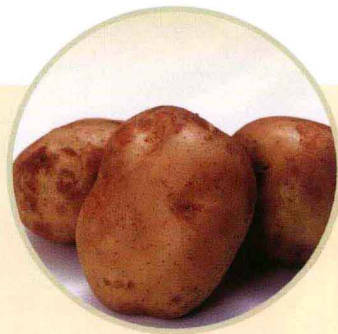
- 1.准备材料，将茄子、土豆洗净后，分别切成滚刀块，青椒撕成小块备用。
- 2.将茄子和土豆分别用微波炉高火转 2 分钟，使之变软，取出；锅中放适量的油，将茄子略炸 1 分钟后，取出备用。
- 3.将土豆放入锅内炸 1~2 分钟后，取出备用。
- 4.将青椒放入锅中炸 20 秒后，取出备用。
- 5.锅中留底油，放入葱、姜、蒜末爆香后，倒入炸好的土豆、茄子和青椒。
- 6.略翻炒后，倒入调料收汁即可。



005

营养一点通

茄子具有抗氧化功能，具有防止细胞癌变，预防动脉硬化，调节血压，保护心脏等作用。土豆是低热量、高蛋白的食品，经常食用可辅助治疗消化不良、习惯性便秘、慢性胃痛等症，还可做糖尿病患者的食疗。青椒维生素 C 含量高，对减少皮肤皱纹、维持皮肤弹性和保持皮肤丰润都有一定的效果，常食用青椒还可以防治坏血病，对牙龈出血、贫血、血管脆弱有辅助的治疗作用。





排骨炖豆角

最简单不过的 家常菜



排骨除含蛋白质、脂肪、维生素外，还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨黏蛋白等，可为幼儿和老人提供钙质，具有滋阴壮阳、益精补血的功效。豆角富含蛋白质和多种氨基酸，具有调和脏腑、安养精神、益气健脾、消暑化湿和利水消肿的功效，夏天多吃一些豆角，有消暑、清口的作用。

原料

排骨 300 克，豆角 250 克，葱 10 克，姜 10 克，蒜 10 克。

调料

料酒 1 汤匙（15 毫升），老抽 1 茶匙（5 毫升），白糖 1 茶匙（5 克），盐 1 茶匙（5 克）。

做法

1. 准备材料，将豆角掐去两头，切成 3 厘米长的小段，葱切末，姜、蒜切片。
2. 锅中放水，加入少许的油及盐，水开后，倒入豆角焯熟，取出，用冷水冲凉。
3. 将排骨洗净，放入开水中焯一下。
4. 锅中放油，倒入葱、姜、蒜爆香后，倒入排骨，加入老抽和白糖炒至上色。
5. 加入适量的水和料酒，炖至排骨熟透后，倒入焯好的豆角。
6. 加入盐，稍煮一会儿即可。



007



小朋友的 最爱 **糖醋里脊**



飞雪

有话说

糖醋里脊的调料汁中放入了水淀粉，所以收汁后，汤汁裹着肉条，酸甜可口。



原料

A. 猪里脊肉 250 克。

B. 面糊：鸡蛋 1 个，淀粉 40 克，面粉 40 克，油 1 汤匙（15 毫升）。

调料

白糖 70 克，醋 40 克，盐 6 克，番茄酱 1 汤匙（30 克），淀粉 2 茶匙（10 克），水 2 汤匙（30 毫升）。

做法

1. 调好面糊和调料汁，将肉洗净备用。
2. 将肉切成长条，放进面糊中搅拌好。
3. 锅中放油，将肉条放入油锅中炸，炸至金黄色后取出。
4. 将锅中油烧热，再将肉条炸一遍，取出。
5. 锅中留底油，倒入调料汁，烧开后，倒入里脊肉条，翻炒均匀。
6. 收汁即可。

营养一点通

猪肉含有人体生长发育所需的丰富的优质蛋白质、脂肪、维生素等，而且肉质较嫩，易消化。猪肉性味甘咸，滋阴润燥，可提供血红素和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。糖者甜也，能益脾胃、养肌肤；酸者入肝胆，养筋益韧带。所有用糖醋料理的食物皆具有养益肝脾、经脉的功效。



009



超级 好吃的菜

黑三剁