

美味“码”上来

省时易学，家常口味也能如此简单

139道 家庭厨房必备 最简单的家常菜

甘智荣 / 主编

最适合厨房菜鸟的简易美食教程

即使第一次下厨，也不用惴惴不安

零难度学会家常菜，让美食的距离不再遥远



扫一扫，立刻看
蒜苗炒口蘑烹饪视频

【囊括时蔬、菌菇、畜肉、禽蛋、水产的美味秘方】

详尽的图解和说明，手把手教您做美食

初入厨房的新手，也能做出令人惊艳的菜式

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



甘智荣 / 主编

最简单的家常菜



图书
分章



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最简单的家常菜 / 甘智荣主编. — 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5388-8335-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第145211号

最简单的家常菜

ZUIJIANDAN DE JIACHANGCAI

主 编 甘智荣

责任编辑 马远洋

策划编辑 吴文琴

封面设计 郑欣媚

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm × 1020 mm 1/16

印 张 10

字 数 120千字

版 次 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8335-0/TS · 583

定 价 19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

PREFACE 序言



世界之大，唯有爱和美食不可辜负。

如果没有爱，那么，每个人都只能说是行尸走肉；而如果没有美食，那么，在单调重复的日子里，少了酸甜苦辣咸的调剂，少了浓香鲜嫩的渲染，生活又将是何等乏味。

你是否有这样的感受，在远去的岁月里，有许多东西已经渐渐模糊，但是那些关于酸甜苦辣咸的味觉记忆，和昏黄灯光下妈妈炒菜的身影、清晨薄雾中小摊上蒸腾的阵阵热气交织在一起，愈加珍贵。

品尝美食是幸福的，殊不知，为爱的人亲手做出一份独一无二的美味，那种幸福，同样无与伦比。

也许你想在某个清晨煮上一碗清粥，让家人在四溢的浓香中醒来，唤醒他们一天的幸福感；也许你想为晚餐的短暂时光奉上一道道美食，看到家人洋溢幸福的笑脸，看到他们大口吃饭的样子；也许你更想在寒冷的时候，为自己熬出一碗浓浓的暖汤，在饿的时候不再只吃冻饺子、泡面、外卖……而是通过自己的双手，将看似普通的食材，烹饪成浓香四溢的美食，让所有的情感伴着食材跳跃在唇齿舌尖。

但是，美食和生活一样，同样需要用耐心去慢慢熬煮、细心经营，容不得半点懈怠与马虎。除了一台灶、一口锅、一把铲子、一堆食材，更要凭着对美食的热爱，以及一点点耐心，用一双巧手来实现点“食”成金的美食宣言。



如果你有对美食的追求，那么，来吧，跟着《美味“码”上来》丛书一起，学做简单的美食，过平凡有爱的快乐生活吧！

本套书包括《最简单的家常菜》《最开胃的下饭菜》《最健康的蒸菜》《最快捷的小炒菜》《最省时的凉拌菜》《最营养的菜汤粥》6本，内容丰富，菜式齐全。让我们一起回味悠悠岁月中美食留给我们的那些难以言说的幸福滋味。

而跟着《最简单的家常菜》动手，你更会惊讶地发现，从此你也可以炒出脆嫩可口的蔬菜，蒸出淡而有味的肉菜，煲出油而不腻的补汤……更加重要的是，无论什么时候，无论在厨房还是桌头，只要你细细琢磨，对于本书中的家常菜，你都可以有着自己的领悟与发挥，做出属于自己的独家口感来。

谁说寒冷时的那一碗好汤，团聚时的那一碟家常小菜，生病时的那一碗清粥，平常日子里的那一份小炒就不是爱的真谛呢！而这些美食，只要你运用自己的双手以及一颗爱心、一份信心就可以轻松做出来，何乐而不为呢！

CONTENTS 目录



PART 1 家常菜入门必备秘籍

- | | | | |
|--------------------|-----|--------------------|-----|
| 家常炒菜小诀窍..... | 002 | 掌握八大要素，做出美味菜肴..... | 006 |
| 巧妙上浆，口感好营养更好..... | 004 | 妙用“调味四君子”..... | 008 |
| 学会焯水，让家常菜更加美味..... | 005 | | |

PART 2 蔬菜篇：清新时蔬下饭香

- | | | | |
|---------------|-----|--------------|-----|
| 油淋菠菜..... | 010 | 香浓味增蒸青茄..... | 024 |
| 蒜香皮蛋菠菜..... | 011 | 口味茄子煲..... | 025 |
| 白菜梗拌胡萝卜丝..... | 012 | 豆瓣茄子..... | 026 |
| 辣白菜焖土豆片..... | 013 | 川香豆角..... | 027 |
| 糖醋花菜..... | 014 | 榨菜炒白萝卜丝..... | 028 |
| 豉油蒸菜心..... | 015 | 红烧白萝卜..... | 029 |
| 干贝芥菜..... | 016 | 洋葱炒豆腐皮..... | 030 |
| 姜汁拌空心菜..... | 017 | 葱椒莴笋..... | 031 |
| 剁椒腐竹蒸娃娃菜..... | 018 | 彩椒山药炒玉米..... | 032 |
| 苦瓜玉米粒..... | 019 | 酸辣炒土豆丝..... | 033 |
| 干贝咸蛋黄蒸丝瓜..... | 020 | 鱼香土豆丝..... | 034 |
| 松仁丝瓜..... | 021 | 蚝油茭白..... | 035 |
| 川味酸辣黄瓜条..... | 022 | 素炒藕片..... | 036 |
| 豆豉炒西葫芦..... | 023 | | |

CONTENTS 目录



PART 3 菌菇篇：恰到好处鲜滋味

蒜苗炒口蘑.....	038	酱爆茶树菇.....	052
口蘑焖土豆.....	039	茶树菇炒鳝丝.....	053
番茄炒口蘑.....	040	茶树菇炒五花肉.....	054
栗焖香菇.....	041	茶树菇炒腊肉.....	055
香菇烧火腿.....	042	鱼香白灵菇.....	056
花浪香菇.....	043	鸡丝白菜炒白灵菇.....	057
小土豆焖香菇.....	044	红烧白灵菇.....	058
胡萝卜炒香菇片.....	045	橄榄油蒜香蟹味菇.....	059
草菇扒芥菜.....	046	杏鲍菇炒鲜玉米.....	060
草菇丝瓜炒虾球.....	047	杏鲍菇炒腊肉.....	061
鲜鱿炒金针菇.....	048	乌醋花生黑木耳.....	062
白萝卜拌金针菇.....	049	木耳炒百合.....	063
腊八豆拌金针菇.....	050	木耳烩豆腐.....	064
鱼香金针菇.....	051		

PART 4 畜肉篇：无肉不欢最解馋

尖椒回锅肉.....	066	彩椒芹菜炒肉片.....	071
腊鱼烧五花肉.....	067	椒香肉片.....	072
红烧肉炖粉条.....	068	黄瓜酿肉.....	073
干豆角烧肉.....	069	香炸酸甜土豆肉.....	074
干煸芹菜肉丝.....	070	辣子肉丁.....	075



- | | | | |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 怪味排骨..... | 076 | 南瓜炒牛肉 | 086 |
| 豉汁蒜香蒸排骨 | 077 | 双椒孜然爆牛肉 | 087 |
| 排骨酱焖藕 | 078 | 酱烧牛肉..... | 088 |
| 孜然卤香排骨..... | 079 | 牛肉蔬菜咖喱..... | 089 |
| 香橙排骨..... | 080 | 茄子焖牛腩 | 090 |
| 泡椒爆猪肝 | 081 | 回锅牛筋..... | 091 |
| 彩椒炒猪腰 | 082 | 红烧牛肚..... | 092 |
| 橙香酱猪蹄 | 083 | 魔芋烧牛舌 | 093 |
| 可乐猪蹄..... | 084 | 酱爆大葱羊肉..... | 094 |
| 葱韭牛肉..... | 085 | | |

PART 5 禽蛋篇：意犹“味”尽的诱惑

- | | | | |
|-------------|-----|---------------|-----|
| 酱爆鸡丁..... | 096 | 酱香土豆炖鸡..... | 107 |
| 腰果炒鸡丁 | 097 | 蜀香鸡..... | 108 |
| 白果鸡丁..... | 098 | 啤酒鸡翅..... | 109 |
| 竹笋炒鸡丝 | 099 | 爽脆鸡胗..... | 110 |
| 干煸麻辣鸡丝..... | 100 | 酱爆鸡心..... | 111 |
| 板栗蒸鸡..... | 101 | 滑炒鸭丝..... | 112 |
| 歌乐山辣子鸡..... | 102 | 彩椒黄瓜炒鸭肉 | 113 |
| 黄焖鸡..... | 103 | 茭白烧鸭块 | 114 |
| 双椒炒鸡脆骨..... | 104 | 酸辣魔芋烧鸭..... | 115 |
| 椒盐鸡脆骨 | 105 | 小米椒炒腊鸭..... | 116 |
| 左宗棠鸡..... | 106 | 酸豆角炒鸭肉..... | 117 |

CONTENTS 目录



彩椒炒鸭肠	118	海鲜鸡蛋炒秋葵	122
洋葱炒鸭胗	119	蔬菜烘蛋	123
黄焖仔鹅	120	皮蛋拌魔芋	124
彩椒玉米炒鸡蛋	121		

PART 6 水产篇：“鲜”香停不了

辣子鱼块	126	蚝油酱爆鱿鱼	140
香辣水煮鱼	127	剁椒鱿鱼丝	141
芝麻带鱼	128	蒜蓉粉丝蒸鲜虾	142
浇汁鲈鱼	129	韭菜花炒河虾	143
三文鱼炒时蔬	130	红酒茄汁虾	144
茄汁生鱼片	131	炒虾肝	145
剁椒蒸武昌鱼	132	鲜虾炒白菜	146
野山椒末蒸秋刀鱼	133	沙茶炒濑尿虾	147
葱油鲫鱼	134	油淋小鲍鱼	148
麻辣豆腐鱼	135	美味酱爆蟹	149
糖醋福寿鱼	136	姜葱生蚝	150
干烧鳝段	137	豉汁蒸蛤蜊	151
酸菜炖鲑鱼	138	蒜香粉丝蒸扇贝	152
小鱼花生	139		

PART 1

家常菜入门 必备秘籍

没有生来的大厨，只有生来的吃货！家常菜不需要许多花架子，简单的过程一样可以做出人见人爱的美味。但是要想从厨房菜鸟变成人人羡慕的大厨，还需要积累一些经验和技巧。本章就为大家介绍一些实用的烹饪技巧和小窍门，无论您是烹饪新手还是有一定烹饪经验的朋友，相信都能从中获益，真正体验一把烹饪的乐趣。





家常炒菜小诀窍

你是否觉得有些菜肴怎么炒味道都不正或是色、形不佳，这很有可能是你没有用到下面的技巧，一起来学习一下不同食材的烹饪秘诀吧！

► 炒鸡蛋

将鸡蛋磕入碗中，加入少许温水搅拌均匀，再倒入油锅。炒时往油锅里滴少许酒，这样炒出来的鸡蛋就会外形蓬松，鲜嫩可口。

► 炒咸蛋

腌蛋过咸，可将蛋清、蛋黄分开盛入碗里（每次用3~4只），并准备姜末、葱末、糖、醋、油少许，待油烧热后，分别将蛋黄（用铲子或汤匙搅打均匀）、蛋清炒好，再混合炒，加上姜末、葱末、糖、醋，并加极少量的水，即成既黄白分明又美味可口的“赛蟹黄”。

► 炒虾仁

将虾仁放碗内，按每250克虾仁加盐、食用淀粉各1克的标准加调料，用手轻轻抓搓一会儿后，用清水洗干净。这样炒出的虾仁透明如水晶，爽嫩而可口。

► 炒鲜虾

炒鲜虾前，用浸泡桂皮的沸水烫一下，这样炒出来的虾味道更鲜美。

► 炒腰花

腰花切好后，加少许白醋，加水浸10分钟，腰花会发大、无血水，炒熟后洁白爽口。

► 炒猪肝

炒前可用白醋渍一下，再用清水洗净。因为白醋能使猪肝不渗血水，炒熟后，猪肝的口感会更好。

► 炒猪肉片

将切好的肉片放在漏勺里，在开水中晃动几下，待肉片变色时捞起，沥去水分，然后再下锅炒，只需3~4分钟就能熟，并且鲜嫩可口。

► 炒牛肉片

炒之前，先将啤酒与面粉调稀，淋在牛肉片上，搅匀后腌30分钟，啤酒能使蛋白质分解，可增加牛肉的鲜度。

► 炒咸肉

盐腌的咸肉，即使用清水泡淡，吃起来也远不及鲜肉味道好。如果用淘米水浸泡除咸，味道就会鲜美得多。也可用浓度比咸肉低的盐水漂洗几次，再以淡盐水清洗一下，味道就可变鲜。

► 炒豆芽

豆芽鲜嫩，炒时速度要快，断生即可。嫩豆芽往往有涩味，如果在炒时放一点醋，就能除去涩味，还能保持豆芽爽脆鲜嫩的口感。

► 炒洋葱

将切好的洋葱蘸上面粉，再入锅炒，这样炒出的洋葱色泽金黄、质地脆嫩、美味可口。炒洋葱时，还可加少许白葡萄酒，则不易炒焦。

► 炒青椒

青椒要急火快炒。炒时再加少许盐、味精、醋，烹炒几下，出锅即成。

► 炒绿色蔬菜

炒蔬菜时盖锅盖要适时，如果一开始就把锅盖严，蔬菜就会褪色发黄，这是因为蔬菜的叶绿素中含有镁，这种物质在做菜时会被蔬菜的另一种物质——有机酸（内含氢离子）替代出来，生成一种黄绿色的物质。如果先炒或煮一下，让有机酸先受热挥发掉，再盖好锅盖，就不会使叶绿素受酸的作用而变黄了。为了美观，还可在烹调时稍加些小苏打或碱面，这样能使蔬菜的颜色更加鲜艳。



巧妙上浆，口感好营养更好

当你在烹调菜肴的时候，是否想过为什么别人做的肉片总要比你的嫩？炸鱼块为什么别人做的会给人外脆里嫩的感觉？其实这一切都与水有关。菜炒得老嫩（尤其是荤菜），就看成熟后原料含水分多少，水分越多菜肴越嫩。

我们可以采用“上浆”的方法来保存原料内部的水分。“上浆”就是把荤料切成片、丁、丝等形状，外表包裹上一层由淀粉和鸡蛋调成的糊浆，再进行烹饪。这样，淀粉受热凝结，可防止肉内部分流失。上浆的种类很多，常见的主要有以下几种：

水粉浆

它在生活中应用广泛，做法也很简单，多用于肉类的滑溜、抓炒等烹调方法。做法是在肉片中放入淀粉，加入清水与调味料拌匀，腌渍后再入油锅滑熟。此方法可使肉片本身提前入味，口感更加鲜嫩爽滑。

蛋清糊

也叫蛋白糊，是用鸡蛋清和水淀粉调制而成的。若制成浆则要加较多的水，若调成糊则只需加少量水即可。这里的水淀粉也可以用面粉和水调制的混合物代替，还可加入适量的发酵粉助发。

全蛋糊

它是用整枚鸡蛋与面粉或淀粉、水拌制而成。有些菜肴在挂全蛋糊后，还要蘸上碎粒状的辅料，如芝麻、松仁、面包屑等。用此糊后，成菜硬酥香脆、色泽金黄。

蛋泡糊

又称高丽糊、雪衣糊、芙蓉糊。做法是将蛋清用蛋抽顺一个方向快速搅打，先慢后快并不间断，一气呵成，直到听到“噼噼”声，再迅速加入一定比例的淀粉搅匀即可。



学会焯水，让家常菜更加美味

家常菜是日常餐桌上的主角，要做出色、香、味俱全的家常菜也非易事。因此，本章重点讲述焯水的技巧，掌握这些技巧，对于保存菜肴的营养和烹调的香味至关重要。

焯水，是指将初步加工的原料放入沸水锅中，加热至半熟或成熟后捞出，以备进一步烹调的过程。很多菜肴的烹饪都会先将原料焯水，焯水对菜肴的色、香、味，甚至是菜肴营养的保存，都起着重要作用。

焯水的应用范围较广，大部分蔬菜和带有腥膻气味的肉类原料都需要焯水。焯水的作用有以下几个方面：

1 使菜品色艳味更好

焯水可以使蔬菜颜色更鲜艳，质地更脆嫩，减轻涩、苦、辣味，还可以杀菌消毒。如菠菜、芹菜、油菜通过焯水变得更加艳绿；苦瓜、萝卜等焯水后可减轻苦味；四季豆中含有毒素，通过焯水可以解除。

2 缩短烹饪时间

可以调整几种不同原料的成熟时间，缩短正式烹调的时间。由于原料性质不同，加热成熟的时间也一般不同，可以通过焯水使几种不同的原料成熟时间一致。

3 去腥除味

焯水可以使肉类原料去除血污及腥膻异味。如牛、羊、猪肉及其内脏焯水后都可减少异味。

4 利于进一步加工

便于原料进一步加工操作，如一些原料焯水后容易去皮，一些原料焯水后便于进一步加工切制等。有些原料需去皮使用，如经常作为配料的花生米，直接去皮是比较困难的，但是将它入沸水锅焯水后再去皮，就比较容易了；再如肥猪肉，不好切，但焯水后，肥肉的肉质变得又脆又软，就比较容易切了。



掌握八大要素，做出美味菜肴

做菜大有学问，做家常菜也是一样的。怎样才能使你做的菜与众不同？怎样做才能既丰富又营养，还要兼顾美味呢？掌握美味菜肴的八大要素，问题就迎刃而解了！

原料

做菜离不开原料，而原料本身有其固定的气味或口味，如黄瓜的清香、羊肉的膻、鱼类的腥等。当原料加热乃至烹调出成品后，味道又不一样了。这就是说，原料本身气味是菜肴口味的基础，如果想做清香淡雅的菜肴，便要选用蔬菜瓜果作为原料；如果想做浓香味厚的菜肴，便用鸡鸭鱼肉作为原料。

余水

凉水锅余水会影响菜肴的口味，如大萝卜在炖前切块，放凉水锅内烧开；再如肠肚在正式烹调前，放凉水锅内焯（紧）一下捞出。这两种原料余水为什么都用凉水锅呢？因为这两种原料异味、臭味较大。异味、臭味会随着水温的升高，而逐渐散发出来，流失在水中或释放在空气里。

原料初步加工

原料的初步加工范畴较大，比如蔬菜择根、去杂、去斑、除叶；动物除脏、拔毛、去鳞、洗涤等。尤其是动物类食材，在处理上较为复杂，如处理不当，会使好料变成坏料，大料变成小料，造成食材的损失。

这当中，除脏和洗涤影响口味大些，比如将鱼刮鳞后便要除脏。大家知道，鱼胆是苦的，在除脏时如不小心或取脏方法不得当，便很容易将鱼胆弄破，结果胆汁四溢，在烹调时，苦味自然带入菜肴之中。再如各种动物的肠肚，在烹调前（或初步热处理前），必须彻底反复清洗，并且加放一定量的矾、碱、盐、面粉、小苏打等物，洗至肠肚表面清澈为佳，否则，恶臭味会带入菜中，从而影响菜肴的口味。

过油

过油是原料热处理的过程，凡是过油的原料，其成品都能增香，这一点是普遍现象。在实践中，还有一些特殊情况，原料过油后口味也会大为改观。比如有时原料买多了，或已过完第一遍油又没使用的“半成品”在第二天会有点异味，这时，只要将原料再过一遍油使用，菜肴口味便基本如初。但这里必须注意两点：一点是原料未变质，另一点是油温要烧高些。

烹调方法

纵观所有烹调方法，可以暂且将其归纳成速成菜烹调方法和迟成菜烹调方法。速成菜是指一般性的熘、炒、爆、煎类品种，是将原料放在锅（勺）内，大火烧片刻即可出锅。如熘豆腐、炒青椒、爆鸡肫、煎鸡蛋等，口味都侧重清新素雅。迟成菜是指一般性的炖、烧、烩等类品种，是将原料放在锅（勺）内小火长时间烹制，如猪排炖豆角、红烧鸡块、烩菜等，口味侧重浓郁芳香。

饮食温度

菜肴有凉热之分。

凉菜应该在常温下食用，才能保持风味，如肉皮冻、水晶肘子等。如果要加热食用，那么便会形质变质，反倒削弱了菜肴的质量与风格。

热菜应在40℃~70℃之间食用较为理想。其原因是菜肴在这个温度范围内，分子比较活跃，食用起来爽口不烫嘴。

调味

调味，是烹制菜肴时往锅中加入调味品的过程，它是决定菜肴口味的重要因素。在具体调味时有三个阶段。

（1）原料加热前调味。一般分两种方法：一种是将味调足，另一种是只将原料腌渍出底味，不能多放调味品。

（2）原料加热中调味。

（3）原料加热后调味。有些菜肴本来味道不错，再追加一次调味品，菜肴口味会更加令人喜爱。

锅具

现在烹调菜肴主要有两大类性质的锅具。一类是铁锅、铁勺，另一类是铝锅、铝勺。铁锅，锅身坐入灶台里，外面只剩下窄窄的锅沿。铝锅，只锅底吸热，锅身全部露在外面。铁勺和铝勺都坐在灶眼儿上，吸热情况基本一样，多用来制作速成菜，其成品风味也基本一样。但是，如果利用铁锅或铝锅加工同样的迟成菜肴，风味就大不一样了。迟成菜烹制时间较长，铁锅可以发挥吸热量大的优势，并且充分利用余温来促进菜肴成熟，可以说，用火随便、大小自如，所制作出的菜肴不仅质地软而可口，而且入味均匀。铝锅却不然了，它只是锅底吸热，也只是锅底原料直接接受热来改变其性质，其他周围或浮在上方的原料只能借助锅底余温来间接受热。这样不仅成熟时间较慢，而且原料也入味不均。



妙用“调味四君子”

葱、姜、蒜、花椒，人称“调味四君子”，它们不仅能调味，还能杀菌去霉，对人体健康大有裨益。在烹调中如何使用，才能将它们的作用最大化，这是一门学问。

贝类多放葱

葱别名青葱、大葱、叶葱、胡葱、葱仔、菜伯、水葱、和事草。

功效：有较强的杀菌作用，可预防胃癌，还可发汗、祛痰、利尿。

贝类多放葱：大葱不仅能缓解贝类如螺、蚌、蟹等的寒性，且还能抗过敏。不少人食用贝类后会产生过敏症状，烹调时就应多放大葱，避免过敏反应。

禽肉多放蒜

蒜即大蒜，又叫蒜头、大蒜头、胡蒜、葫、独蒜、独头蒜。

功效：解毒杀虫，消肿止痛，止泻止痢，驱虫，此外还可温脾暖胃。对痈疽肿毒、饮食积滞有食疗效果。

禽肉多放蒜：蒜能提味，烹调鸡、鸭、鹅肉时宜多放蒜，使肉更香，也不会因为消化不良而泻肚。

鱼类多放姜

姜科姜属植物，也称“生姜”。

功效：能解毒杀菌，可健胃、止痛、发汗、解热，具有显著抑制皮肤真菌、杀死阴道滴虫的功效，还有抑制癌细胞活性，降低癌的毒害作用。

鱼类多放姜：鱼类腥气大，性寒，食之不当会呕吐。生姜既可缓和鱼的寒性，又可解腥味。

肉类多放花椒

花椒又称青花椒、狗椒、蜀椒、红椒、红花椒。

功效：温中止痛，除湿止泻，杀虫止痒。对脾胃虚寒之脘腹冷痛、呕吐泄泻、肺寒咳喘、肺寒咳喘、龋齿牙痛、阴痒带下、湿疹皮肤瘙痒有食疗功效。

肉类多放花椒：烧肉时宜多放花椒，有助暖作用，还能祛毒。