

Taste On My Tongue 2

舌尖上的味道

家常菜

编者查阅**近百种**畅销饮食图书，
根据菜品受人们**喜爱程度**，
从**近十万**道菜肴中
精挑细选出**300道**人气菜。

讲解详实

菜品烹饪过程家常化。

贴心支招

让你100%做出适合自己的家常味。

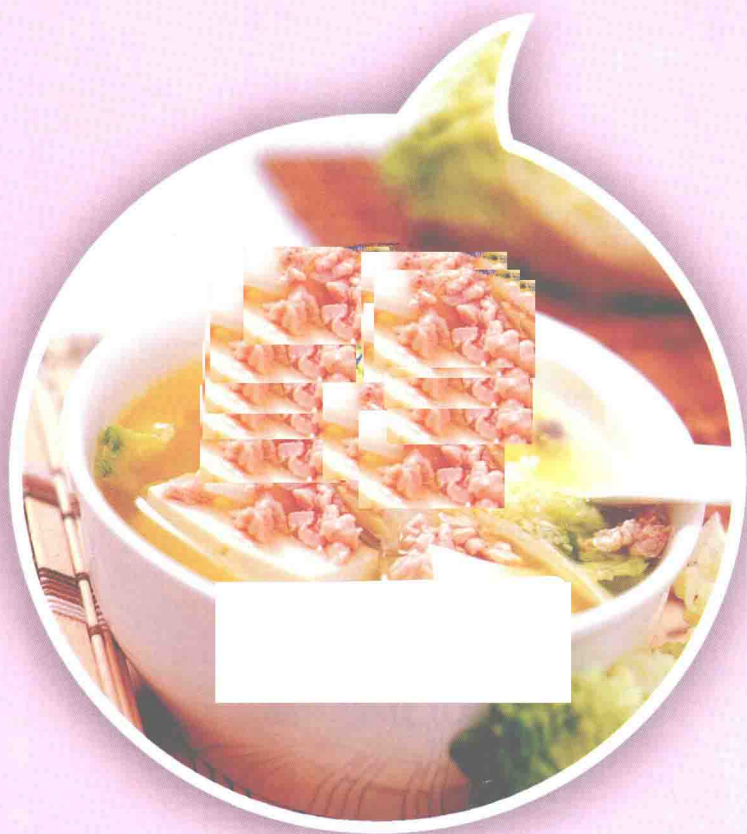


饮食生活编委会◎编

吉林科学技术出版社

家常菜

饮食生活编委会◎编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常菜 / 饮食生活编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 5
(舌尖上的味道. 第2辑)
ISBN 978-7-5384-6213-5

I. ①家… II. ①饮… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第089603号

家常菜

编 饮食生活编委会

出版人 李 梁

策划责任编辑 张伟泽

执行责任编辑 郑 旭

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 360千字

印 张 22

印 数 1-10 000册

版 次 2014年8月第1版

印 次 2014年8月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6213-5

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

前言

舌尖上的家常味

每个平凡的家庭都有属于她自己的味道，对于我们每个人来说，“吃”没有那么复杂，仅仅是自己成长中有关食物的味道和家的记忆而已，而我们喜爱家常菜的味道，更是源于身边亲人那浓浓的爱。

舌尖上的味道2系列包括《家常菜》《家常炒菜》《家常凉菜》《家常主食》《家常汤煲》，书中的每一道菜都是编者查阅市场上近百种图书，根据菜品受读者的喜爱程度，从数十万道菜肴中精挑细选出来的，无论是蔬菜，还是肉类，都能做到既家常又美味。同时，配有精美图片和烹饪关键点的分解图，保证让您看起来一目了然，做出来垂涎欲滴。全书的家常菜品烹饪过程讲解简单详实，贴心支招让您100%做出适合自己的家常味。

我们用着相同锅铲，煲着一样的汤，焖着一样的肉，炸着一样的鱼，揉着一样的面，做出的家常菜却有着仅仅属于自己的那份温暖。

我们这些热爱生活的人需要去学会做家常菜，做给您的父母吃，做给您的孩子吃，做给您的爱人吃。慢慢地，时间改变了样貌，改变了口味，但我们仍然最爱自己舌尖上的家常味道。



常见食材的清洗方法 12 常见食材的处理窍门 16 食材加工的常用技法 18



Part 1 蔬果菌藻

白菜豆腐汤	22
扒栗子白菜	23
西芹百合炒腰果	24
肉末炒芹菜	25
青椒炒蛋	27
松仁拌油菜	28
香菇焖油菜	29
苦瓜炒肉丝	30
烤鸭丝拌韭菜	32
韭菜炒鸡蛋	33
番茄牛舌	34
番茄炒豆腐	35
鸡丝茼蒿杆	37
多味黄瓜	38



青椒肉汤	39
青椒牛肉丝	40
素酿苦瓜	41
木耳韭黄炒虾丝	42
生拌茄子	44
鲜贝丁炒雪里蕻	45
杭椒炒虾皮	47
萝卜煮河虾	48
香辣胡萝卜条	49
虾酱炒四季豆	50
胡萝卜炒木耳	52
百年好合贺新年	53
胡萝卜土豆骨头汤	54
山椒茭白丝	55
草菇爆鸡丝	57
葱椒炆茭白	58
莲藕骨头汤	59
莲藕养身汤	60
百合芦笋炒北极贝	61
莴笋炒肝片	62
土豆片炒番茄	64
蔬菜牛肉汤	65
土豆菠菜汤	66
葱香笋叶	67
红蘑土豆片	69
菜花炒肉片	70
辣甘蓝	71
怪味甘蓝	72

辣炆西兰花	73
冬菜炒莴笋	74
蒜香西兰花	76
蓝花素冬笋	77
草菇小炒	78
平菇炒肉	79
山珍什菌汤	80
金菇蚝油三素	81
金菇爆肥牛	82



Part 2 营养畜肉

柠檬里脊片	84
果仁肉丁	85
香辣肉丝	86



烧蒸扣肉	87
狗肉河虾炒韭菜	89
川香回锅肉	90
板栗红烧肉	91
红焖肘子	92
奇味猪肘	93
辣子肉丁	94
红烧肘子	96



黄瓜拌肘花	97
辣椒油双脆	98
芫爆肚丝	99
苹果炒牛肉片	101
沪香罗汉肚	102
腰果拌肚丁	103
卤猪蹄	104
玉米猪蹄煲	105
葱爆兔肉片	106
猪蹄冬瓜汤	108
锅焖黑椒猪手	109
金牌蒜香骨	110
生炒小排骨	111
清炒牛肚片	113
排骨茼蒿梗	114
熘肝尖	115
猪肝炒菠菜	116
白果炆腰花	117
青椒炒牛肉	118
鱼香腰花	120
蒜泥腰片	121
熘肥肠	122
蒜薹炒腊肉	123
客家牛肉	125

腊肉烧大蒜	126
杭椒牛柳	127
滑蛋牛肉	128
大蒜烧牛腩	129
冬笋炒腊肉	130
淮杞煲牛尾	132
酸辣毛肚	133
香菜拌牛肚丝	134
葱爆羊肉	135
洋葱爆羊肉	137
番茄炖羊排	138
豆豉兔丁	139
熘肉片	140
兔肉拌芦笋	142
蕨菜炆狗肉丝	143
鱼香肉丝	144



Part 3 禽蛋豆品

胡萝卜烧鸡	146
红葱头沙姜炒鸡	147
鸡丝炒银芽	148
浮油鸡片	149



枸杞桂圆炖鹅肉	150
蜜汁鸡翅	151
白梨红枣煲鸡翅	152
青红椒泡凤爪	153
家味宫保鸡球	154
双冬辣鸡球	155
蛋黄炒豆腐	156
麻辣鸡腿	158
蒸淋凤爪	159
如意鸭卷	160
秘制啤酒鸭	161
花椒鸡丁	163
清汤柴把鸭	164
砂锅酱鹅	165
香辣鹅肉串	166
椒麻卤鹅	167
油爆鸡丁	168
鹌鹑海带汤	170
火爆乳鸽	171
素炒辣豆丁	173
红豆莲藕炖乌鸡	174
白果腐竹炖乌鸡	175
银鱼焖蛋	176

鸡蛋炒虾仁	177
鱼香荷包蛋	178
风味松花蛋	179
醋姜松花蛋	180
咸蛋黄炒大虾	181
青椒炒豆腐	183
蛋黄炒蟹	184
银杏大枣煲乳鸽	185
八宝豆腐	186
麻婆豆腐	187
鸡蛋炒蒜薹	188
什锦冻豆腐	190
鲜贝炒冻豆腐	191
香菇烧冻豆腐	192
小白菜粉丝汤	193
爆炒鸡杂	195
酸辣豆皮汤	196
豇豆炒豆干	197
酱爆鹅肠	198
丝瓜粉丝汤	200



Part 4 海鲜河鲜

板鸭草鱼煲	202
泡椒鱼丁	203
冬瓜草鱼汤	204
红糟鳊鱼	205
油爆鱼仁	207
豆瓣鳊鱼	208
红烧鲫鱼	209
木瓜炒鱿鱼	210
糖醋酥鱼片	212
白斩鲤鱼	213

葱油鲤鱼	214
浓汤煮鲈鱼	215
芦笋炒海红	217
甲鱼焖羊肉	218
养生甲鱼汤	219
粉丝炒梭蟹	220
人参枸杞甲鱼汤	222
桂圆鱼头猪骨煲	223
家炖年糕鱼头	224
清炖豆腐鱼头煲	225
炒墨鱼片	227
什锦鳝丝	228
干煸鳝鱼	229
淮山烧鲈鱼	230



大蒜烧鲈鱼	231
芫爆鱿鱼卷	232
家常带鱼煲	234
炸烹银鱼	235
焦炒鱼片	237
老姜鲈鱼汤	238
糖醋鲳鱼	239
花果黄鱼	240
葱油黄鱼	241



白炒虾	242
干煎黄花鱼	244
蛤蜊瘦肉海带汤	245
香脆大虾	246
两味醉虾	247
腰果虾仁	248
卤水手抓虾	250
辣炒虾蛄	251
盐卤虾蛄	252
虾蛄炒时蔬	253
蟹肉炒鱼肚	254
酥香海蟹	256
葱姜炒蟹	257
捶熘凤尾虾	259
西芹百合炒螺片	260
螺片拌菠菜	261
蒜香蒸海蛸	262



Part 5 可口主食

四宝鸡粥	264
------	-----

北菇粒虾球粥	265
雪梨青瓜粥	266
金银黑米粥	267
大枣银耳粥	269
南瓜百合粥	270
排骨汤面	272
烂锅面	273
牛肉炒面	274
孜然洋葱炒面	275
什锦鸡蛋面	277
牛肉炆锅面	278
玉米汤面	279
鳝鱼丝汤面	280
羊肉卤黑米面条	281
全家福汤面	282
火腿青菜炒饭	284
木瓜火腿蒸饭	285
香菇蛋炒饭	286
奶香糯米饭	287
彩椒牛肉炒饭	289
八宝果饭	290
鳕鱼海鲜饭	291
滑蛋虾仁烩饭	292



混汤包子	294
发面蒸饺	295
海鲜包子	296
鲜汤羊肉包	297
冰花煎饺	299
精肉包子	300
猪肉蒸饺	301
鲜汁包子	302
白菜水饺	303
碧绿蒸饺	304
牛肉花卷	306
煎豆沙饼	307
葡萄干蒸糕	308
红豆凉糕	309
三鲜烩饼	310
枣泥山药饼	311
糯米煎圆	312



Part 6 美味甜点

西瓜面包	314
奶香甜面包	315
酿馅小面包	316
小圆面包	317
土豆面包	319
香肠面包	320
小法包	321
法式香草面包	322
香脆长棍包	324
中国结餐包	325
辫子餐包	327
玉米沙拉网	328
角瓜松饼	329



花生松饼	330
马卡龙松饼	331
白吐司包	332
什锦果粒布丁	334
芝麻蛋糕卷	335
美式芝士蛋糕	337
甜酒芝士蛋糕	338
提拉米苏	339
贵仔	340
金文笔芝士派	341
椰林风情奶冻糕	342
辣味虾仁派	344
核桃派	345
双色饼干	346
松子饼干	347
花生派	349
热情果布丁	350
夏威夷果饼干	351

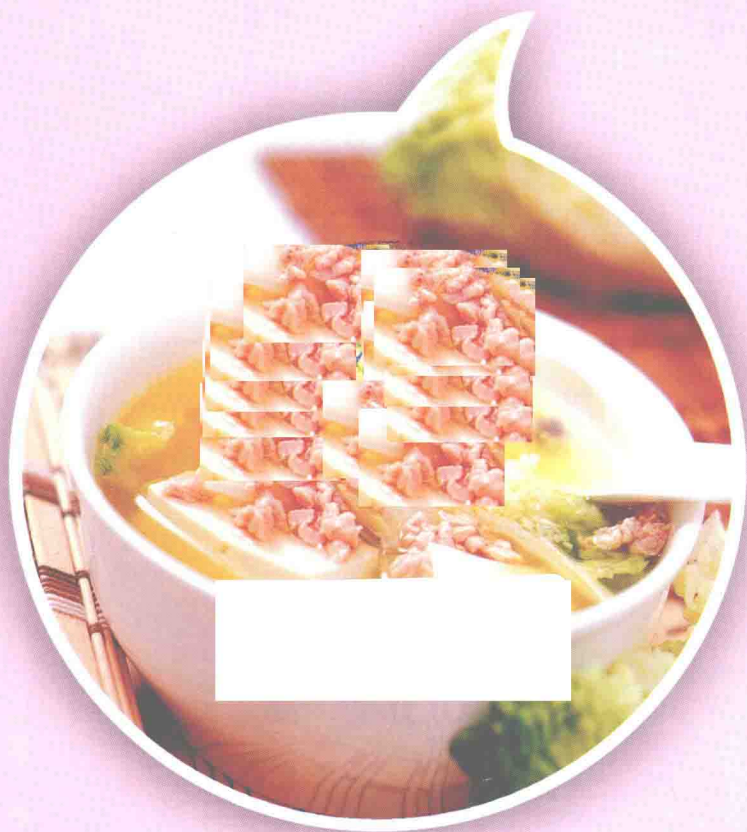
本书计量标准:
1大匙≈15克
1小匙≈5克

Taste On My Tongue
舌尖上的味道



家常菜

饮食生活编委会◎编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常菜 / 饮食生活编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014.5
(舌尖上的味道. 第2辑)
ISBN 978-7-5384-6213-5

I. ①家… II. ①饮… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第089603号

家常菜

编 饮食生活编委会
出版人 李 梁
策划责任编辑 张伟泽
执行责任编辑 郑 旭
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 720mm×1000mm 1/16
字 数 360千字
印 张 22
印 数 1-10 000册
版 次 2014年8月第1版
印 次 2014年8月第1次印刷
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司
书 号 ISBN 978-7-5384-6213-5
定 价 29.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

前言

舌尖上的家常味

每个平凡的家庭都有属于她自己的味道，对于我们每个人来说，“吃”没有那么复杂，仅仅是自己成长中有关食物的味道和家的记忆而已，而我们喜爱家常菜的味道，更是源于身边亲人那浓浓的爱。

舌尖上的味道2系列包括《家常菜》《家常炒菜》《家常凉菜》《家常主食》《家常汤煲》，书中的每一道菜都是编者查阅市场上近百种图书，根据菜品受读者的喜爱程度，从数十万道菜肴中精挑细选出来的，无论是蔬菜，还是肉类，都能做到既家常又美味。同时，配有精美图片和烹饪关键点的分解图，保证让您看起来一目了然，做出来垂涎欲滴。全书的家常菜品烹饪过程讲解简单详实，贴心支招让您100%做出适合自己的家常味。

我们用着相同锅铲，煲着一样的汤，焖着一样的肉，炸着一样的鱼，揉着一样的面，做出的家常菜却有着仅仅属于自己的那份温暖。

我们这些热爱生活的人需要去学会做家常菜，做给您的父母吃，做给您的孩子吃，做给您的爱人吃。慢慢地，时间改变了样貌，改变了口味，但我们仍然最爱自己舌尖上的家常味道。



常见食材的清洗方法 12 常见食材的处理窍门 16 食材加工的常用技法 18



Part 1 蔬果菌藻

白菜豆腐汤	22
扒栗子白菜	23
西芹百合炒腰果	24
肉末炒芹菜	25
青椒炒蛋	27
松仁拌油菜	28
香菇焖油菜	29
苦瓜炒肉丝	30
烤鸭丝拌韭菜	32
韭菜炒鸡蛋	33
番茄牛舌	34
番茄炒豆腐	35
鸡丝茼蒿秆	37
多味黄瓜	38



青椒肉汤	39
青椒牛肉丝	40
素酿苦瓜	41
木耳韭黄炒虾丝	42
生拌茄子	44
鲜贝丁炒雪里蕻	45
杭椒炒虾皮	47
萝卜煮河虾	48
香辣胡萝卜条	49
虾酱炒四季豆	50
胡萝卜炒木耳	52
百年好合贺新年	53
胡萝卜土豆骨头汤	54
山椒茭白丝	55
草菇爆鸡丝	57
葱椒炆茭白	58
莲藕骨头汤	59
莲藕养身汤	60
百合芦笋炒北极贝	61
莴笋炒肝片	62
土豆片炒番茄	64
蔬菜牛肉汤	65
土豆菠菜汤	66
葱香笋叶	67
红蘑土豆片	69
菜花炒肉片	70
辣甘蓝	71
怪味甘蓝	72

辣炆西蓝花	73
冬菜炒莴笋	74
蒜香西蓝花	76
蓝花素冬笋	77
草菇小炒	78
平菇炒肉	79
山珍什菌汤	80
金菇蚝油三素	81
金菇爆肥牛	82



Part 2 营养畜肉

柠檬里脊片	84
果仁肉丁	85
香辣肉丝	86



烧蒸扣肉	87
狗肉河虾炒韭菜	89
川香回锅肉	90
板栗红烧肉	91
红焖肘子	92
奇味猪肘	93
辣子肉丁	94
红烧肘子	96



黄瓜拌肘花	97
辣椒油双脆	98
芫爆肚丝	99
苹果炒牛肉片	101
沪香罗汉肚	102
腰果拌肚丁	103
卤猪蹄	104
玉米猪蹄煲	105
葱爆兔肉片	106
猪蹄冬瓜汤	108
锅焖黑椒猪手	109
金牌蒜香骨	110
生炒小排骨	111
清炒牛肚片	113
排骨茼蒿梗	114
熘肝尖	115
猪肝炒菠菜	116
白果炆腰花	117
青椒炒牛肉	118
鱼香腰花	120
蒜泥腰片	121
熘肥肠	122
蒜薹炒腊肉	123
客家牛肉	125