

分步详解家常菜

# 家常菜

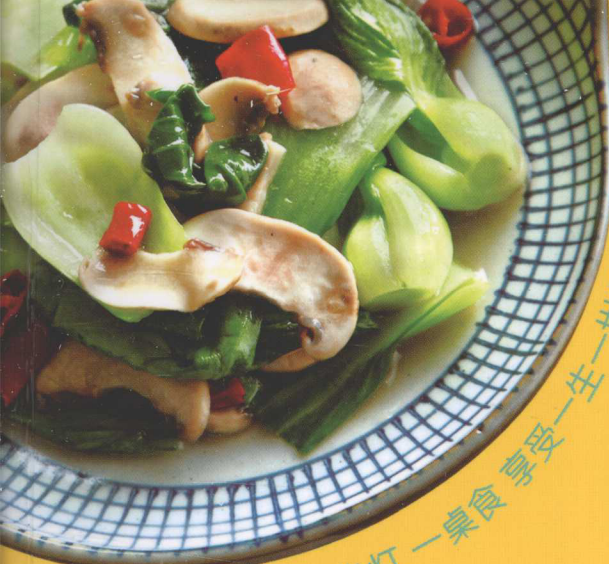
## 好吃的秘诀

瑞雅 编著

万般珍馐就是  
这样做出来的

简简单单的材料  
花上一点点时间  
加上大厨提供给你的小秘诀  
就能做出一桌好菜

幸福在餐桌上 一盏灯 一桌食 聊 取 一生一世的吃情蜜意



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

分步详解家常菜

# 家常菜

好吃的秘诀



瑞雅  
编著

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·



## 图书在版编目(CIP)数据

家常菜好吃的秘诀 / 瑞雅编著. —广州: 广东  
科技出版社, 2015. 6

(分步详解家常菜)

ISBN 978-7-5359-6121-1

I. ①家… II. ①瑞… 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092875号

## 家常菜好吃的秘诀

Jiachangcai Haochide Mijue

---

责任编辑: 刘锦业

责任校对: 盘婉薇 冯思婧 谭曦

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: [gdkjyxb@gdstp.com.cn](mailto:gdkjyxb@gdstp.com.cn) (营销中心)

E-mail: [gdkjzbb@gdstp.com.cn](mailto:gdkjzbb@gdstp.com.cn) (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 北京鑫富华彩色印刷有限公司

(北京市朝阳区黑庄户乡定辛庄西村西区甲23号院 邮政编码: 100121)

电话: 010-62967135)

规 格: 787mm × 1092mm 1/16 印张16 字数300千

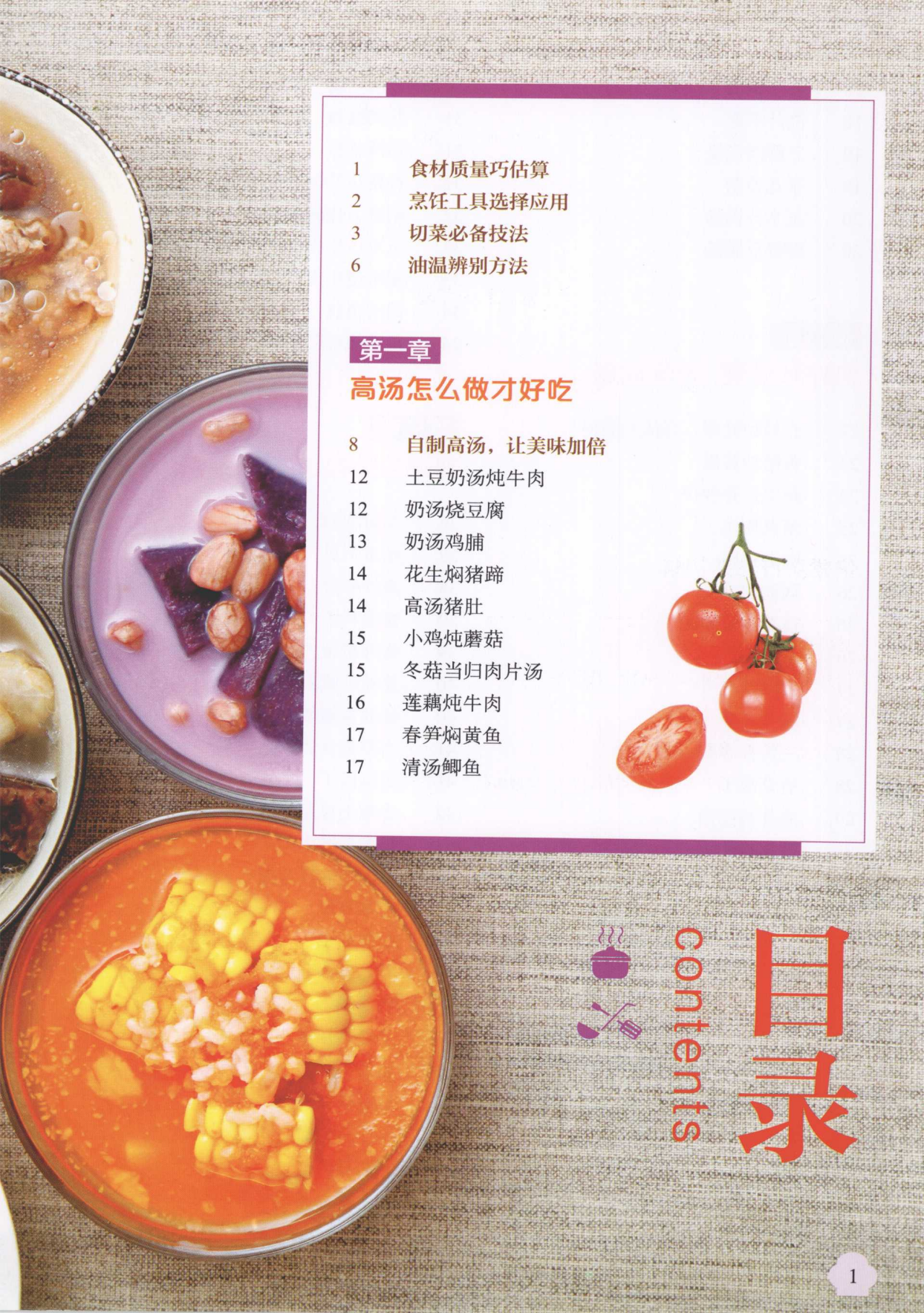
版 次: 2015年6月第1版

2015年6月第1次印刷

定 价: 29.80元

---

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

- 
- 1 食材质量巧估算
  - 2 烹饪工具选择应用
  - 3 切菜必备技法
  - 6 油温辨别方法

## 第一章

### 高汤怎么做才好吃

- 8 自制高汤，让美味加倍
- 12 土豆奶汤炖牛肉
- 12 奶汤烧豆腐
- 13 奶汤鸡脯
- 14 花生焖猪蹄
- 14 高汤猪肚
- 15 小鸡炖蘑菇
- 15 冬菇当归肉片汤
- 16 莲藕炖牛肉
- 17 春笋焖黄鱼
- 17 清汤鲫鱼



contents

目录



- 18 素烧冬瓜
- 18 浇汁平菇
- 19 三鲜浇蛋羹
- 19 菜花香菇
- 20 玉米什锦汤
- 20 海鲜豆腐汤

## 第二章

### 食材预处理 美味加倍

- 22 食材预处理，方法大揭秘
- 24 黄鳝炒苦瓜
- 24 蔬菜鱼香沙拉
- 25 菠菜粉丝
- 25 咖喱豆腐
- 26 面筋丝瓜
- 26 菠菜拌豆腐泥
- 26 清新小炒
- 27 芹菜拌花生仁
- 27 蒜香豇豆
- 28 三鲜拌春笋
- 28 香菇栗子
- 29 香炸梅花肉
- 30 双椒炒鸭舌



- 30 香酥豆腐
- 31 韭菜银鱼
- 31 劲辣草鱼
- 32 香菇茯苓烧豆腐
- 32 胡萝卜烧鳝丝
- 33 土豆炒牛肉
- 33 家常烧牛肉
- 34 锦绣鱼丝
- 34 芦笋烩虾仁

## 第三章

### 掌握勾芡秘诀 道道菜经典

- 36 用对淀粉，食物更诱人
- 38 丝瓜干贝
- 38 清炒虾段
- 39 酱爆鸡丁
- 39 酱辣带鱼
- 40 姜丝炒鱿鱼
- 40 蚝油青椒炒肉片
- 41 当归党参炒鳝丝
- 41 黄瓜肉丁
- 42 香辣土豆片
- 42 黑木耳炒山药
- 43 辣白菜炒五花肉
- 43 煎明虾段
- 44 糖醋茄子
- 45 平菇炒肉
- 45 酱香茄子
- 46 豆角炒茄条
- 46 脆香虾球
- 47 豆豉酱炒鲜鱿
- 47 栗子烧白菜
- 48 芹菜炒鸡片
- 48 萝卜烧五花肉



## 第四章

### 用对调味料 色香味俱全

- 50 常用的粉类调味品
- 51 常用的液体调味品
- 52 香料类调味品
- 53 辛香蔬菜类调味品
- 54 盐水虾
- 54 盐焗鸡
- 55 五香猪蹄
- 56 孜然羊肉饼
- 56 孜然烧羊肉
- 57 白糖拌莲藕
- 57 焦糖虾
- 57 冰糖桂圆肉粥
- 58 醋淋金针菇
- 58 酸爽三色丁
- 59 醋熘皮蛋
- 60 香油豌豆
- 60 香油拌香椿
- 60 香油蚕豆
- 61 豆豉蒜薹炒肉
- 61 豆豉笋丁
- 62 蒜蓉蒸丝瓜
- 62 蒜泥鱼片
- 63 蒜蓉蒸虾
- 63 蒜香猪肋排
- 64 葱香丝瓜
- 64 葱香鲫鱼
- 65 姜丝木耳
- 65 滋补姜块羊肉汤
- 66 姜丝豆芽苋菜
- 66 嫩姜鸭舌
- 67 香菜牛腩
- 68 香菜拌花生
- 68 木耳香菜汤





## 第五章

### 自制家常酱料 做菜更有味

- 70 自制调料, 烹饪更有味道
- 73 豆豉蒸鱼肚
- 73 豆豉双腊
- 74 豉椒肉丝
- 74 豆豉芹菜炒肉末
- 75 双椒豉香鸭掌
- 75 葱姜豆豉鸭
- 76 豉香柚子皮
- 76 豉香粉皮猪舌
- 77 麻婆豆腐
- 77 酱汁肝片
- 78 豆瓣韭菜烧猪血
- 78 辣炒乳鸽
- 78 豆皮炒腊肉
- 79 酱炒猪皮
- 79 辣焖鱼块
- 80 爆炒田螺
- 80 豆酱鱼片
- 81 番茄酱牡蛎
- 81 番茄酱鲤鱼
- 82 番茄酱鱼条
- 82 番茄酱鱼肉
- 83 剁椒臭豆腐
- 83 剁椒魔芋豆腐
- 84 蛋丝烧豆皮
- 84 香辣鸭掌
- 85 白菜辣豆腐
- 85 辣烧鸡爪
- 86 香辣炆牛筋
- 86 香辣扇贝
- 87 麻酱淋菠菜
- 87 麻酱四季豆
- 88 三丝拌拉皮
- 88 山药火龙果

## 第六章

### 巧做凉菜汁 美味香到你

- 90 私房调味汁, 凉菜也疯狂
- 93 捞汁笋片
- 93 酸辣凉拌扁豆
- 93 酸辣虾
- 94 爽口青木瓜
- 94 酸辣苦瓜片
- 95 酸辣冷牛肉
- 95 酸辣什锦泡菜
- 96 红油甘蓝白菜
- 96 红油耳丝
- 97 红油鱼皮
- 97 红油鸡
- 98 红油三丝
- 98 红油腐竹
- 99 怪味牛肉
- 99 怪味扇贝
- 100 怪味油菜
- 100 怪味白肉
- 101 蒜泥肉卷
- 101 蒜泥木耳菜
- 101 蒜泥海带丝
- 102 姜汁甘薯条
- 102 姜汁西蓝花
- 102 双蛋拌时蔬
- 103 西红柿藕条
- 103 姜汁腰片
- 103 姜汁拌秋葵
- 104 米椒姜汁牛肉
- 104 菠菜姜汁塔
- 105 芥末金针菇
- 105 芥末双椒木耳
- 106 芥末拌娃娃菜
- 106 芥末扇贝
- 106 芥末羊肉



- 107 酱香肉末
- 107 酱汁香菇
- 108 酱香里脊肉
- 108 酱汁焖海参

## 第七章

### 自制川湘料 让麻辣更过瘾

- 110 自制川湘料，方法大揭秘
- 114 泡菜牛蹄筋
- 114 泡菜辣炒兔肉
- 115 泡菜牛肉
- 115 泡菜培根卷
- 116 泡椒鸭片
- 116 泡椒凤爪
- 117 泡椒炒鸡胗
- 117 泡椒南瓜
- 118 鲜虾泡椒
- 118 泡椒鸡杂
- 119 榨菜炒肉片
- 119 金针菇榨菜肉汤
- 120 麻辣牛肉
- 120 麻辣猪耳
- 121 麻辣鸡腿
- 121 麻辣仔鸡
- 122 麻辣烫
- 122 麻辣虾皮
- 123 鱼香淋豆腐
- 123 鱼香萝卜木耳
- 124 鱼香菠菜
- 124 鱼香肉丝
- 125 糖醋猪肝
- 125 糖醋带鱼
- 126 糖醋三丝
- 126 糖醋圆白菜
- 127 糖醋萝卜丝

- 127 糖醋鱼丁
- 128 椒麻鸡丝
- 128 椒麻萝卜

## 第八章

### 选对畜肉 做出营养美味

- 130 猪肉
- 131 牛肉
- 132 羊肉
- 133 猪肉糯米酿苦瓜
- 133 咸蛋黄蒸肉
- 134 养生木耳瘦肉煲
- 134 菠萝肉片
- 134 黄瓜臊子肉
- 135 酱香东坡肉
- 135 海带烧五花肉
- 136 腐乳五花肉
- 136 卤五花肉
- 137 山药丝炒腰花
- 137 麻油猪腰
- 138 清香猪小排
- 138 糯米粉蒸排骨
- 139 香辣猪前肘
- 139 东坡肘子
- 140 莴笋块炖猪蹄
- 140 土豆酱猪蹄
- 141 牛肉末炒豆腐
- 141 素炒牛肉
- 142 空心菜牛肉
- 142 洋葱牛肉
- 143 咖喱洋葱牛肉
- 143 韩式泡菜牛肉
- 144 奶香牛腩煲
- 144 萝卜牛腩煲
- 145 川味卤金钱肚





- 145 沙茶金钱肚
- 146 浇汁牛排
- 146 法式牛排
- 147 杂炒牛柳
- 147 冬笋牛柳
- 148 鲜美牛筋
- 148 辣拌牛筋
- 148 牛筋煲
- 149 肉苻蓉炒羊肉
- 149 黑木耳炒羊肉
- 150 清蒸羊肉
- 150 葱爆羊肉
- 151 双椒百合羊肉
- 151 孜然羊肉
- 152 清炒羊肝
- 152 韭菜炒羊肝
- 153 秘制羊排
- 154 枸杞山药炖羊排
- 154 酱卤羊排

## 第九章

### 四大秘招 去掉肉类腥膻

- 156 肉类去腥，方法解析
- 158 牡蛎平菇汤
- 158 韭菜炒猪腰
- 159 连锅羊肉
- 159 香菇叉烧肉
- 160 常焖鲢鱼
- 160 笋段黄花鱼
- 161 香酥鲢鱼
- 161 罗定鸡球
- 162 苹果虾仁
- 162 银罗牛柳
- 163 红烧鸡丁豆腐
- 164 蒜苗鲫鱼

- 164 清香鲫鱼
- 165 荷香鲫鱼
- 165 草菇炒鳝鱼段
- 166 椒麻鸡块
- 166 焦炒里脊
- 167 芹菜猪肝煲
- 167 柠檬三文鱼
- 168 素炒羊肉
- 168 椒香皮皮虾
- 169 香蘸鸡卷
- 169 家常炸鸡翅
- 170 滑炒川香肉片
- 171 橙香酸溜肉片
- 171 柠檬汁炒牡蛎
- 172 酱焖黄鱼
- 172 川湘腰花

## 第十章

### 七大绝招 肉质更鲜嫩

- 174 解析七大绝招，肉质香嫩很容易
- 176 清香黄瓜猪肝
- 176 鱼香排骨
- 177 双椒三文鱼
- 177 苦瓜烧五花肉
- 178 菠萝牛肉
- 178 肉丝炒香菇
- 179 三椒烧牛柳
- 179 鲜蔬炒虾仁
- 180 香菜炒牛肉
- 180 香辣牛肉丝
- 181 飘香牛肉片
- 181 麻香菠菜猪肝
- 182 酸辣鳕鱼
- 182 火爆鳝段
- 183 西红柿烧排骨

- 184 麻香腰花
- 184 鲜蔬炒鸡丝

## 第十一章

### 六法联用 煎出香脆美味

- 186 巧用方法，煎出美味
- 188 简易煎猪肝
- 188 素煎茄片
- 188 苋菜煎黄瓜
- 189 韭菜煎饼
- 189 素馅煎饺
- 190 荷塘风味煎
- 190 柠檬鲳鱼
- 191 蛤蜊煎蛋
- 191 香煎鲤鱼
- 192 香煎鸡腿排
- 193 煎甘薯饼
- 193 黄油煎鳕鱼
- 194 白兰地三文鱼
- 194 南煎肝
- 195 葱煎鲫鱼
- 195 锅贴豆腐
- 196 南煎丸子
- 196 黑椒煎牛排

## 第十二章

### 七大炒法 炒出活色生香

- 198 各式炒法，特点技巧大揭秘
- 200 红椒炒藕丝
- 200 香菇炒生菜
- 200 青椒炒腐竹
- 201 西芹炒黑木耳





201 香炒鸡杂  
202 小炒杏鲍菇  
202 小白菜炒肉丝  
203 青椒炒鸭蛋  
203 苦瓜炒鸡蛋  
204 蒜薹炒鸡蛋  
204 西红柿炒鸡蛋  
205 西蓝花炒百合  
205 葱炒木耳  
206 鸡蛋炒芹菜  
206 蛋丝炒茶树菇  
207 双耳炒金针菇  
207 毛豆炒肉丝  
208 清炒口蘑  
208 小炒猪舌  
208 鸡肉片炒红椒  
209 青椒炒鸡丝  
209 清炒猪肚  
210 清炒泥鳅  
210 冬笋荸荠炒鸡肉  
211 清炒西葫芦丝  
211 清炒牛肚  
212 干煸鸡爪  
212 干煸鸭舌  
213 干煸肉末四季豆  
213 干煸鸡块  
214 苦瓜青椒煸鸭肉  
214 干煸牛肉条  
215 爆炒鱿鱼  
215 鸡肉爆平菇  
216 爆炒草菇  
216 油爆鱼片  
217 熘肥肠  
217 熘肝尖  
218 焦熘豆腐  
218 肉片熘草菇

## 第十三章

### 选对炸法 让食物更诱人

220 选对炸法，炸出各式美味  
222 油炸杏鲍菇  
222 香炸河虾  
223 脆香鸡排  
224 香酥带鱼  
224 炸八块  
225 炸鱼排  
225 酥脆炸鸡  
226 酥香鸡米花  
226 回锅鱼  
227 酥脆里脊  
227 油炸金针菇  
227 油炸香椿  
228 酥香板鸭  
228 酥香草鱼块  
229 糖醋鲤鱼块  
229 香酥鹌鹑  
230 炸芝麻里脊  
230 炸香菇  
231 蛋炸秋葵  
231 油炸椒盐蘑菇

#### 232 附录一

### 食材的选购窍门

#### 238 附录二

### 食材的清洗窍门

#### 242 附录三

### 食材的保存窍门

# 食材质量 **巧估算**

## 经验估算法

这需要在日常烹饪中留心观察，如200克大米能够做出多少分量的米饭，300克面粉能够做出多少分量的馒头，50克的油在常用的炒锅里大致比例如何，家里常用的盐匙1平匙大概是多少克，1碗水又是多少克的分量。时间久了，只要留心观察，就能够心中有数，通过经验估算分量了。

## 数量估算法

此方法适合以品种为单位的食物，但是运用此方法估算食物重量时需要除去食物中不能吃的部分。如1个苹果（去掉果核）约为125克，1个中等大小的鸡蛋（不带壳）约为55克等。

## 容积估算法

此方法适用于液体类食物的估算。如1杯牛奶约150克，1大匙蜂蜜约20克，1大匙油约10克。



## 长度估算法

如事先量好和筷子长度相等的黄瓜大概的分量，这样，其他任意长度的黄瓜，根据直径不同而做适当增减，分量也就能估算出来了。

## 单位换算

### ◎ 体积换算

1量杯=16大匙=16 汤匙  
1大匙=1汤匙=3小匙  
1加仑=4.55升  
1升=1 000毫升

### ◎ 重量换算

1千克=1 000克  
1磅=16盎司=453.59克  
1盎司=28.35克



# 烹饪工具 **选择应用**

## 刀具的选择

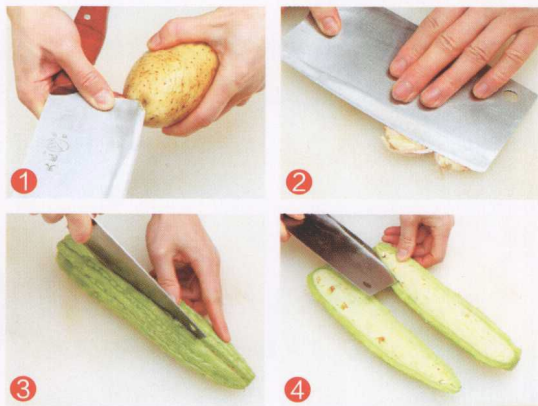
选择刀具时，以刀刃锋利、可砍可切为主，并没有硬性规定哪一种刀一定要拿来做什么用途，一般家庭备妥1把水果刀及1把万用刀就够了。白钢刀材质较为坚硬，不易磨损，可满足日常烹饪所需。

**刀根：**刀根离手比较近，对于做一些细微性的动作来说比较便捷，例如挖土豆、芋头等根茎类的芽眼等部位，用刀根是最好的选择，刀运用起来也比较方便，而且伤手的概率也小（图①）。

**刀刃：**刀刃是刀最重要的部位。通过刀刃才能将手中的菜变成想要的形状，或是片，或是丝，或是花，或是末等。

**刀面：**刀面可以用来做很多事。教大家1个用刀面给大蒜去皮的方法。我们可以先将蒜放置好，然后用刀面用力下压，蒜瓣就可以自然崩裂去皮（图②）。

**刀尖：**如挖取蔬菜心、去除鱼的内脏、挑出肉筋等，都可以用刀尖及刀尖附近刀刃部位处理（图③、图④）。



## 锅具的选择

一般在煲汤的时候常用到炒锅、汤锅、砂锅。不同的锅煲出的汤味道也不一样。

**炒锅：**炒锅都是由不同材质制成，手感及成菜的效果也不尽相同。煲汤时可以选择一些权威验证品牌的不粘锅，因为不粘锅用油量较少，而且容易掌握油量（图⑤）。

**汤锅：**选择汤锅，宜选择不锈钢的、容量为3千克的汤锅就够了（图⑥）。

**砂锅：**挑选砂锅要看砂锅的表面，毛细孔小的砂锅比较好（图⑦）。



# 切菜 必备技法

烹调菜肴之前，除了选择、清洗食材等工序，最重要的还是掌握切菜的技法，即对食材进行刀工处理。对食材进行刀工处理，就是运用各种刀具或不同食材的加工器具，采用不同的刀法，将食材切成适合烹饪、调味且外观漂亮的各种形状。

在切制食材的过程中，无论是什么形状，都要做到粗细均匀、长短一致、薄厚相同，这样才能使食材在烹调时受热均匀，装盘时美观。常见食材的切制形状有丁、块、丝、条、片、段、粒、末、花刀块等，下面我们学习完握刀方法后，会一一介绍这几种刀工。

## 握刀

**垂直切：**食指扣在接近刀柄的刀面处，拇指按住刀面，其余三指握住刀柄（图①）。

**水平切：**一只手的拇指按住刀面，其余四指握住刀柄，刀面呈水平状态；另一只手按住食物（图②）。



## 切片

切片是烹调中使用最多的刀工，主要的形状有菱形片、柳叶片、月牙片，切片时要注意薄厚均匀。

**适于切片的食材：**黄瓜、土豆、丝瓜、冬瓜、猪肉、牛肉等。

1. 根据食物的形态、体积来决定是否先切成块（图③）。

2. 一只手握刀，垂直落下，不做推拉；另一只手呈猫爪状，中指尖抵住刀面，并配合切菜的节奏，向前推送（图④）。



## 切丝

食材切成薄片后，可码好切丝。切丝时要粗细均匀，较硬的食材可切细一些，比较软和脆的食材就要切粗一些，而肉类切丝时要注意肉的纤维方向，一般来说猪肉斜



着切，牛肉需横着切，这样烹调后才能比较嫩。

**适于切丝的食材：**黄瓜、土豆、萝卜、鸡肉、牛肉、豆腐干等。

1. 先将食物切成薄片，再重叠摊开，摊开时最好要均匀排放整齐（图⑤）。
2. 手按住摊开的薄片，将其切成丝即可（图⑥）。

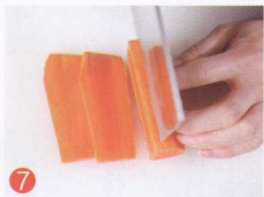


## 切条

食材切成厚度适当的片后，需要改刀切成条。条的厚度及大小需要根据食材的性质来定。

**适于切条的食材：**萝卜、土豆、山药、茄子等。

1. 先将食物切成厚片（图⑦）。
2. 再切成条即可（图⑧）。

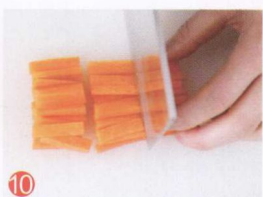
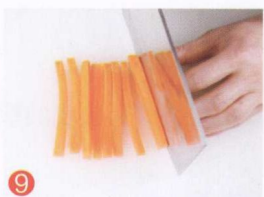


## 切段

一些长条形的食材需要切成段，长短、大小均匀即可。

**适于切段的食材：**韭菜、豇豆、四季豆、蒜薹、芹菜等。

1. 先将食物切成条（图⑨）。
2. 再切成段即可（图⑩）。



## 切丁

切丁是通过将食材切厚片和切条之后切成的，食材切丁的大小可以根据烹调的方式和食材的性质来定。

**适于切丁的食材：**香菇、瘦肉等。

1. 先将食物切成条（图⑪）。
2. 再切成丁即可（图⑫）。



## 切粒

切粒比切丁更小，是在切成丝的基础上改刀切粒。一般粒的大小与米粒和绿豆粒差不多，这类切成豆粒的食材多用作配菜。

**适于切粒的食材：**青椒、红椒、葱、辣椒、姜、蒜等。

1. 先将食物切成细条（图⑬）。
2. 再横切成粒即可（图⑭）。



## 切末

切末比切粒更小，即在切成粒之后再剁成碎末。

**适于切末的食材：**大葱、生姜、大蒜、瘦肉等。

1. 先将食物切成片，再切成丝（图⑮）。
2. 将五指握住刀柄，密集地剁即可（图⑯）。



## 切块

食材切成厚片和长条后，主要切成方块、菱形块和滚刀块3种块状。

**适于切块的食材：**土豆、山药、萝卜、鸡肉、鸭肉、排骨等。

1. 先将食物切条（图⑰）。
2. 再斜切成块即可（图⑱）。



## 切花刀块

切花刀是指在食材上切成图案或花纹，以增强美观度；切花刀的深度约为材料厚度的2/3，刮花刀时应注意均匀整齐，切忌杂乱无章。

**适于切花刀块的食材：**竹笋、鱿鱼等。

1. 先将食物竖切，不切断，切出花纹即可（图⑲）。
2. 再切成横切，同样也不切断即可（图⑳）。





# 油温辨别方法

油温即是油锅中的油经过加热后达到的温度。菜谱书中常见的“将油烧至几成熟”就是油温的说法。合适的油温对于烹制菜肴十分关键，因此，我们需要掌握油温的判断方法。

在炒菜前，需要热锅后放油，而如何知道锅热也是有技巧的。只要将手放在锅的上方，感受一下热度，当手感觉到烧热即可（图①）。



## 温油

即油温三四成热（油温为120~140℃）。

主要表现为油面平静，没有青烟，没有响声，手放在油面上方有微微的热气感。

测试时放入葱段，葱段会沉入锅底，且无油泡及爆裂声。适合熘以及材料加工后的煎、炸等烹调方式（图②）。



## 热油

即油温五六成热（油温为150~160℃）。

主要表现为有微微的青烟，油从周围开始向中间翻动，有大量的油泡出现，手放在油面上方会明显感到热气。

测试时放入葱段，葱段会稍微浮起，有一些油泡和爆裂声。适合煸炒、炸等烹调方式，运用范围比较广泛（图③）。



## 旺油

即油温七八成热（油温为170~180℃）。

有大量的青烟，油面较平静，有响声，材料放入锅中会有大量油泡。

测试时放入葱段，葱段会浮出油面，且有较多的油泡和较大的爆裂声。适合爆炒、油炸等烹调方式（图④）。

