

·全国优秀美食畅销图书·

食材易得
操作简单

百吃不厌

海量美食

清晰图解

科学烹饪



巧媳妇 最拿手的 家常菜



甘智荣 主编

全国优秀畅销书

三年来连续位居畅销书榜首



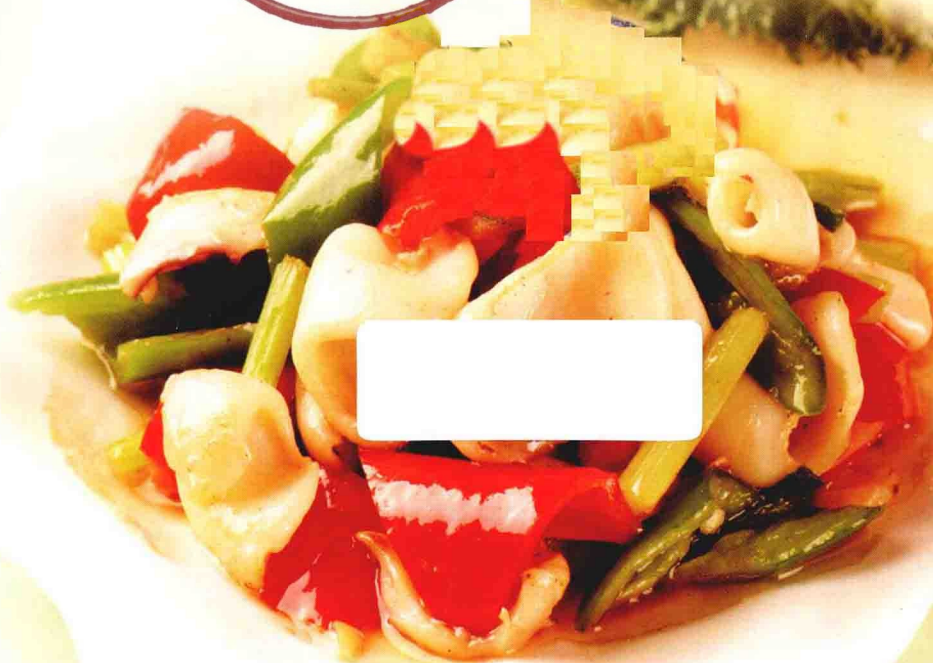
黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

巧媳妇最拿手的

家常菜



甘智荣 主编



图书在版编目(CIP)数据

巧媳妇最拿手的家常菜/甘智荣主编. --哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-5388-8144-8

I. ①巧… 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012245号

巧媳妇最拿手的家常菜

QIAOXIFU ZUINASHOU DE JIACHANGCAI

主 编 甘智荣
责任编辑 刘 杨
策划编辑 吴文琴
封面设计 吴展新
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 深圳雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm × 1020 mm 1/16
印 张 15
字 数 220千字
版 次 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8144-8/TS · 568
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

吃遍大江南北，吃惯山珍海味，有时候觉得还是家常菜最有味道！很多人都有这样的体验，有时候让你回想记忆中“最美味的食物”，脑海中渐渐清晰凸显的不是五星级饭店的山珍海味，不是高档海鲜酒楼的名贵海鲜，不是异国他乡的西餐红酒，而是家中最简单的一盘酸辣土豆丝、一碗绿豆海带汤……

家常菜是人心中最柔软的自留地，不管走多远，吃多好，它的地位永远都无法被取代。它不仅仅是一道菜，而且包含着一份感情，一份依恋，这份依恋包含食物本身的味道，也包含烹饪食物的妈妈的温暖关怀、新主妇的柔柔爱意、巧媳妇的脉脉温情，抑或是老师傅的美味记忆。

本套系列丛书的推出，就是为了留住那份温暖的味道，读者不需要特意花很长的时间，只要在闲暇之余，很惬意地浏览，任目光和指尖为那一道道色彩斑斓的美食而停驻，然后依葫芦画瓢，就可以一举完成“杰作”，重新找回那份质朴的味道。

本套丛书共4本，分别是《老师傅最拿手的家常菜》《巧媳妇最拿手的家常菜》《新主妇最拿手的家常菜》《妈妈最拿手的家常菜》，试图全方位、多角度为读者找回心目中的家常美味，让这份美丽的味道流传开来！

就《巧媳妇最拿手的家常菜》来说，提到家常菜，我们总是倍感亲切，然



而，要做出一道道讨人喜欢的健康家常菜，仅仅有一个好的工具是远远不够的，还得有熟练的烹饪技巧、新鲜的食材以及精妙的调料搭配，这就得向那些动辄就能拿出一手漂亮饭菜的巧媳妇讨教了。

本书从不同的人群出发，别具匠心地向我们介绍了各种不同类型的家常菜，主要分为男性强身菜、女性健康菜、老人养生菜、宝贝营养菜、经典宴客菜五大类，更细心地附上各类菜品的详细做法与步骤图，图文并茂，直观地展示每道菜的做法，并且贴心地奉上了巧媳妇的经验之谈，让即使是烹饪新手的你，也有如大师在旁亲临指导一般，轻松搞定一切美味！

本套丛书独特之处在于，我们在讲述每一道经典菜肴的过程中，都将时间、烹饪方法以及贴心指导完美结合，即便你是厨房菜鸟，也能跟随本书顺利制作完成一道道美食，顺利享受家常美味。

俗话说得好，“好菜来自民间，好吃不过家常”，这套系列图书还能让人在快速学做菜的过程中喜欢上烹饪，在最家常、最普通的做法中融入对家人、朋友的爱，从而变幻出一道道温情佳肴。

寻常老百姓们每天最大的幸福是什么？那就是不管多累，每天回到家中都有一桌热腾腾的饭菜在等候。真诚地希望通过本套丛书奉上的美食成果，能让广大读者产生浓厚的烹饪兴趣，帮助读者树立自制美味家常菜的信心，给家人送去一份温暖，一份关于味蕾的美丽记忆！



PART 1 巧媳妇告诉你的做菜妙招

健康饮食，合理养生.....002

人类日常生活所需的营养 002

进食顺序你吃对了吗 003

如何留住食材营养.....004

蔬菜类 004

肉类..... 004

蛋类..... 005

食物保鲜妙招学起来.....006

蔬果保鲜妙招 006

肉类保鲜妙招 007

海鲜保鲜妙招 007

火候与美味佳肴008

火候与营养 008

火候与“色、香、味、形” 009

家常美食烹饪技巧初长成010

如何炒菜才好吃 010

如何煮出菜的美味 010

如何把鱼、肉煎得均匀 011

如何炸出金黄色的美味菜肴 011

如何蒸出菜的原味 011

如何炖出一道可口的汤 011

如何拌出清爽可口的时令蔬菜 011

如何卤出鲜美滋味 012

PART 2 男性强身菜

韭菜香菇炒南瓜 014

鱼香土豆丝 015

老醋土豆丝 016

木耳银芽炒韭菜 017

杏仁芹菜拌茼蒿 017

芹菜炒荸荠 018

油辣冬笋尖 019

红烧香菇杏鲍菇 020

红烧双菇 021

椒麻四季豆 022

肉末豇豆 023

油豆角焖土豆 024

茶树菇核桃炒肉 025

肉末苦瓜条 025



干豆角烧肉	026
青椒豆豉盐煎肉	027
尖椒炒猪小肚	028
黄花菜枸杞猪腰	029
双椒排骨	030
豉汁肉末蒸菜心	031
可乐排骨	031
西芹牛肉卷	032
番茄土豆炖牛肉	033
杨桃炒牛肉	034
干煸牛肉丝	035
双椒孜然爆牛肉	036
葱韭牛肉	037
板栗枸杞焖鸡翅	038
蒜薹炒鸭片	039
蒜薹炒鸭胗	039
豆豉荷包蛋	040
酸菜剁椒小黄鱼	041

菠萝炒鱼片	042
辣味鱿鱼须	043
蒜薹拌鱿鱼	044
绿豆芽炒鳝丝	045
豉汁蒸白鳝片	045
生爆水鱼	046
茼蒿香菇炒虾	047
西芹炒虾仁	048
苦瓜黑椒炒虾球	049
荸荠豌豆炒虾仁	050
百合虾米炒蚕豆	051
虾米韭菜炒香干	052
韭菜炒干贝	053
蛭子炒芹菜	053
蚬肉拌黄瓜	054
韭菜炒蚬肉	055
清炒蚝肉	056

PART 3 女性健康菜

番茄炒圆白菜	058
彩椒炒黄瓜	059
丝瓜焖板栗	060
土豆丝拌海带丝	061
芝麻洋葱拌菠菜	061

菠菜拌魔芋	062
松仁炒丝瓜	063
黄瓜拌玉米笋	064
茄汁菜花	065
彩椒木耳炒百合	066



玉米粒炒杏鲍菇	067	番茄鸡翅	084
腐竹炒菠菜	068	小炒鸡爪	085
姜汁芥蓝豆腐	069	黄焖仔鹅	086
松仁豌豆炒玉米	069	番茄洋葱炒蛋	087
豆腐干炒苦瓜	070	鹅肉烧冬瓜	088
紫甘蓝拌干张丝	071	菜心炒鱼片	089
黄瓜酿肉	072	黄花菜蒸草鱼	089
豆瓣排骨	073	双椒淋汁鱼	090
四季豆炖排骨	074	香菇蒸鳕鱼	091
红焖猪尾	075	香酥浇汁鱼	092
香菇炖猪蹄	075	豆瓣酱烧带鱼	093
小炒肝尖	076	鲑鱼炖豆腐	094
丝瓜熘猪肝	077	爆炒三鲜	095
彩椒牛肉丝	078	椒油鱿鱼卷	096
红烧牛肉	079	五味墨鱼	097
松仁炒羊肉	080	豉椒墨鱼	097
茄汁莲藕炒鸡丁	081	鲜虾紫甘蓝沙拉	098
青豆烧鸡块	082	蒜蓉粉丝蒸鲍鱼	099
魔芋结烧鸡翅	083	淡菜拌菠菜	100
滑嫩蒸鸡翅	083		

PART 4 老人养生菜

腰果葱油白菜	102	青椒炒茄子	105
豆豉炒苦瓜	103	蒜泥蒸茄子	105
彩椒炒芦笋	104	糖醋菠萝藕丁	106



蒜香蒸南瓜	107
杏仁秋葵	108
番茄烩菜花	109
姜丝红薯	110
香菇炒双丝	111
香菇炒竹笋	112
小土豆焖香菇	113
口蘑焖豆腐	113
洋葱拌腐竹	114
豆腐皮枸杞炒圆白菜	115
红烧紫菜豆腐	116
肉末香菇烧豆腐	117
茶树菇炒五花肉	118
香干回锅肉	119
酱炒黄瓜白豆干	119
茶树菇炒腊肉	120
酸豆角炒猪耳	121
彩椒炒猪腰	122
萝卜炖牛肉	123
土豆炖牛腩	124
麻辣鸡爪	125
土豆焖鸡块	126
苦瓜焖鸡翅	127
莴笋玉米鸭丁	127
芙蓉青瓜炒木耳	128
圆椒炒鸡蛋	129
木耳炒鱼片	130

芦笋鱼片卷蒸滑蛋	131
山楂鱼块	132
芝麻带鱼	133
葱油鲫鱼	133
洋葱炒鱿鱼	134
芦笋腰果炒墨鱼	135
干烧鳝段	136
红烧武昌鱼	137
香菇蒸牛蛙	138
黄瓜拌海蜇	139
海带虾仁炒鸡蛋	140
清炒时蔬鲜虾	141
扇贝拌菠菜	141
豆腐海带炖蛤蜊	142
蛤蜊蒸蛋	143
干贝芙蓉蛋	144



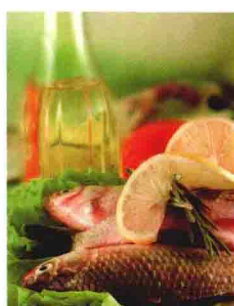
PART 5 宝贝营养菜

清甜三丁	146	鸡丝苦瓜	169
糖醋藕片	147	彩椒黄瓜炒鸭片	170
干煸土豆条	148	滑炒鸭丝	171
洋葱炒番茄	149	彩蛋黄瓜卷	172
胡萝卜炒菠菜	149	三色蛋	173
五宝菜	150	胡萝卜炒蛋	174
山楂糕拌梨丝	151	牛肉炒鸡蛋	175
熘苹果	152	美味蛋皮卷	175
杏鲍菇扣西蓝花	153	肉末蒸蛋	176
芦笋金针菇	154	鲜菇烩鸽蛋	177
麻酱豇豆	155	鹌鹑蛋烧板栗	178
豌豆炒玉米	156	咸蛋肉碎蒸娃娃菜	179
豆皮炒油菜	157	豆腐蒸鹌鹑蛋	180
素烧豆腐	157	蒸鱼片	181
可乐豆腐	158	鲜笋炒生鱼片	182
水果豆腐沙拉	159	果汁生鱼卷	183
松仁豆腐	160	醋香黄鱼块	183
肉松鲜豆腐	161	香煎鳕鱼	184
豆角炖猪肉	162	剁椒蒸鲈鱼	185
萝卜干炒腊肠	163	参杞烧海参	186
嫩炒牛肉	163	虾菇油菜心	187
黑椒苹果牛肉粒	164	鲜虾炒白菜	188
竹笋炒牛肉	165	虾仁西蓝花	189
山楂菠萝炒牛肉	166	虾仁四季豆	189
茶树菇腐竹焖鸡肉	167	软炒蚝蛋	190
鸡丝烩干贝	168		



龙须四素.....	192	重庆口水鸡.....	212
南瓜杂菌盅.....	193	啤酒鸭.....	213
多彩豆腐.....	194	三杯鸭.....	214
花浪香菇.....	195	毛血旺.....	215
东坡肉.....	195	永州血鸭.....	216
毛家红烧肉.....	196	水煮鱼.....	217
扬州狮子头.....	197	麻辣豆腐鱼.....	217
梅菜扣肉.....	198	炆锅鱼.....	218
金城宝塔.....	199	绣球鲈鱼.....	219
蒜泥白肉.....	200	清蒸开屏鲈鱼.....	220
蚂蚁上树.....	201	碧绿生鱼卷.....	221
京酱肉丝.....	202	剁椒鱼头.....	222
湖南夫子肉.....	203	吉利香蕉虾枣.....	223
荷包豆腐.....	203	荔枝凤尾虾.....	223
豆皮香肠卷.....	204	白灼基围虾.....	224
怪味排骨.....	205	白玉百花脯.....	225
干煸麻辣排骨.....	206	玉子虾仁.....	226
招财猪手.....	207	鲜虾炖鲍鱼.....	227
夫妻肺片.....	208	红酒茄汁虾.....	228
川辣红烧牛肉.....	209	洞庭金龟.....	229
辣子鸡.....	209	如意豆皮金钱袋.....	229
宫保鸡丁.....	210	全家福.....	230
重庆烧鸡公.....	211		





PART 1

巧媳妇告诉你的 做菜妙招

家常菜，不止是一道菜肴，更是一份心意。
想让全家吃得好，可不仅仅是要菜肴味道可口，还要有利于家人身体的健康。本章则通过一些烹饪中的小问题，帮您了解到怎样烹饪才能让家人吃得美味又健康。小小妙招中，可是隐藏着大学问！





健康饮食，合理养生

不满足，是我们的缺点，亦是优点。当我们尝到美味可口的菜时，我们总期望它同时也能带来健康的享受。于是，家常菜被不断尝试，不断推陈出新，只为满足我们更广泛的要求。为此，了解如何健康饮食、合理养生便是我们此刻的主题。

..... 人类日常生活所需的营养

人类为了生存和发展必须摄取食物，食物中对人体有用的成分称为营养素。营养是机体组织细胞进行生长发育、修补更新组织、保护器官、制造各种体液、调节新陈代谢的重要物质基础。人体内所需要的营养归纳起来可分为蛋白质、脂类、碳水化合物、无机盐、维生素、食物纤维和水。如果在日常生活中的饮食经常缺少某一种或几种营养素，就会影响身体健康。

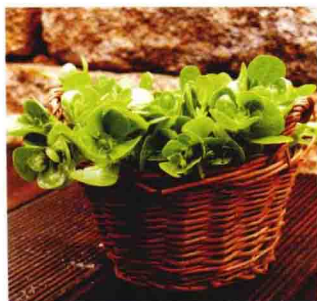
我国营养学会推荐了合理膳食的构成指标。其中营养素的每天供给量分别是：

蛋白质：每人每千克体重供给1~1.5克，占总热量的12%~14%。主要由瘦肉、蛋、乳、大豆与豆制品供给。动物蛋白应占三分之一。

脂肪：每人每千克体重供给1~1.2克，占总热量的25%~30%。主要由植物油供给。

碳水化合物：每人每天供给400~500克，占总热量的60%~65%。主要由谷物类植物食品供给。

维生素：维生素A、维生素D分别为2260、400国际单位，维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素C，分别为1.5~1.8、1.2~2.1、2.70~2.75、60毫克。



无机盐：人体主要的无机盐供给量是：钙600毫克；钠、钾、氯分别为1.1~3.3、1~3.4、2~3克，碘100~140微克；铁、锌、磷、镁分别为10~12、12~16、720~900、300~350毫克。维生素和无机盐主要由海产品、新鲜的蔬菜特别是深绿叶蔬菜及新鲜水果供给，每人每天供给400~500克。

进食顺序你吃对了吗



随着生活水平的提升，生活节奏的加快，日常三餐或者是节假日的聚会，我们更倾向于选择一家口碑不错的餐厅来好好享受美食。就餐时人们更专注于鱼肉主菜和酒品，吃到半饱再上蔬菜，最后吃主食，主食后面是汤，最后还有甜点或水果……这种大众公认的用餐顺序，其实，可以说是最不健康、最不营养的。而要想享受美食的同时也能兼顾健康，那就跟着我们进行下面的小改变吧！

正确的进餐顺序应该是：汤→青菜→饭→肉→半小时后水果。

餐前先喝汤，尤其是喝热汤既有暖胃的作用，又能够缓解饥饿，避免狼吞虎咽。汤应以清淡为主。

喝完汤后先吃粗纤维的蔬菜，增加饱腹感，就会不自觉地减少后面主食的摄入。

主食应粗细搭配，多吃一些富含膳食纤维的食物，如小米、窝头等，这些粗粮在胃里消化的时间长，血糖上升较慢，可以有效抑制糖尿病患者餐后血糖升高。

肉类应放在主食后食用。进食一定量的主食后，摄入的肉类自然会相应减少，从而减少油脂的摄入。另外，肉类最好应用较为清淡的烹调方法，避免油炸。

餐后半小时吃水果，有助于消化。因为水果的主要成分是果糖，无须消化，而是直接进入小肠被吸收。主食及肉食等含淀粉和蛋白质成分的食物，则需要胃里停留一两个小时，甚至更长。如果餐后马上吃水果，消化慢的淀粉、蛋白质就会阻碍消化快的水果，在胃内搅和，水果在体内高温下容易腐烂，产生毒素，从而引发肠胃疾病。



如何留住食材营养

食物在烹调过程中营养素的流失是不可避免的，但如果采取一些保护性措施，则能使菜肴中的营养更多地保存下来。

蔬菜类

蔬菜讲究的就是新鲜之味，一般切好后应当立即下锅。因为蔬菜里所含的多种维生素不太稳定，如果切好的菜不及时下锅，蔬菜中的维生素便会被空气氧化而损失。炒蔬菜的时间也不宜太长，烹调时尽量采用旺火急炒的方法。绿色蔬菜中的维生素C怕高温，烹调时温度过高或加热时间过长，会被大量破坏。旺火炒菜还可以保持蔬菜的鲜绿颜色，并且吃着脆爽。

肉类

肉类不仅能提供人体所需要的蛋白质、脂肪、无机盐和维生素，而且滋味鲜美，营养丰富，容易消化吸收，饱腹作用强，因此可被烹调成多种菜肴。在炒菜的时候，使用一些方法可以使肉类中的营养更好地释放出来和保存下来。

①上浆挂糊。将原料用淀粉和鸡蛋上浆挂糊后，营养素不至于大量溢出，可减少损失，而且不会因为高温使蛋白变性、维生素被大量分解破坏。

②加醋。由于维生素具有怕碱不怕酸的特性，因此可以在菜肴中尽可能放点醋。醋也能使肉内的钙被溶解得多一些，从而增加人体对钙的吸收量。

③慎用碱。碱能破坏蛋白质、维生素等多种营养素。

④先焯水再煸炒。焯的意义在于去除肉中的腥味。而煸炒时不要放太多油，煸炒完后，可以滗掉一些炒出的猪油，就能做到肥而不腻。

⑤切好后加入适量油拌匀。油具有张性，在肉表面形成保护膜，使肉中的营养、水分不过多流失。

⑥与蔬菜同炒。还原性谷胱甘肽有保护维生素C的作用，肉类中就含有还原性谷胱甘肽。因此，将蔬菜和肉类一起烹调，不仅味道鲜美，还能避免维生素C的过多损失。



蛋类

蛋是大自然赐予人类的礼物。它富含营养，是人类“理想的营养库”。它含有的蛋白质、卵磷脂、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、钙、铁、维生素D，都是都市白领恢复体力的必备元素。那么，怎么炒蛋才能让营养更多地保存下来呢？

先把锅烧热，温度以手放在上方感觉到热度为宜，这时再倒入油。一定要先热锅，热锅凉油，这样油入锅后可迅速变热，减少加热时间，从而减少有害物质的产生。

需要注意的是，不是所有的菜都适宜放味精，比如炒蛋。因为放味精不但不能增加鲜味，还会破坏蛋的营养成分。这是因为鸡蛋含有大量谷氨酸及氯化钠，这两种成分加热后会生成谷氨酸钠。这种物质有纯正的鲜味和很高的营养价值。味精的主要成分也是谷氨酸钠。如果炒鸡蛋时放入味精，不仅不会增加鲜味，还会破坏鸡蛋的自然鲜味，同时也会影响鸡蛋本身的谷氨酸钠的合成，因此炒蛋时无须再加入味精。

以上说的都是新鲜蛋的炒法，但是我们不要忽略了还有咸蛋和皮蛋也可以入菜。与鲜蛋比较，咸蛋含脂肪和钙量要多些。而在炒制中，咸蛋一般都是把蛋黄捣成泥或切成丁和其他材料一起炒。因此炒的时候一般用中火，或者在其他材料将要起锅时再下入咸蛋泥，快速翻炒后盛起装盘。这样可以更好地保存咸蛋的营养。

而皮蛋一般是切瓣或切丁后与其他材料一起炒。因为皮蛋可以生吃，所以炒的时候

也是最后入锅，快速翻炒一会儿后就起锅。另外，皮蛋中含有很多碱性物质，食用时最好加点醋，中和皮蛋中的碱性物质，才能减少对肠胃的伤害，减少皮蛋中的蛋白质和脂肪等营养物质的流失。吃皮蛋时常有一种碱涩味，如果加上点姜汁，鲜姜汁中的姜辣素就可以去掉这种碱涩味，食用时就更加可口。





食物保鲜妙招学起来

生活中常见的食物一般含有大量营养元素，但如果保存不善，不但营养会大量流失，口感也往往不佳。其实各种食物都有各自的保鲜方法，既能防止营养流失，又能保持口感，下面，我们一起来学学食物保鲜妙招吧！

蔬果保鲜妙招

1. 保鲜袋保鲜

适用于西红柿、茄子、苹果等。

①西红柿放入大号的保鲜袋中，扎紧袋口，放在阴凉处。

②每天打开袋口换气5分钟，如果有水珠凝结，用干净的毛巾擦干，再扎紧袋口。

可以保鲜十几天。

2. 包裹法保鲜

适用于菠菜、油麦菜等叶类蔬菜。

①蔬菜不需水洗，只在叶片上喷少许清水。

②用报纸或草纸包裹起来，根部向下放入冰箱冷藏，可以保存1周左右。

3. 水培法保鲜

适用于芹菜、韭菜、茼蒿、香草等。

①新鲜芹菜择去黄叶，用细绳在中间松松地扎起来。

②盆中放入适量清水，把芹菜根部浸入水中，可以保持3~4天的新鲜。

