



妈妈的
厨房

吴元吉 陈治波 双 福◎等编著

家常菜 经典大全

心底**最温暖**的记忆，舌尖**最熟悉**的味道
吃遍山南海北，**最好吃**的
还是**妈妈常做**的那道家常菜

附赠
100分钟
超长高清视频



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社



家常菜 经典大全

吴元吉 陈治波 双福◎等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书精选全家人都爱吃的经典美味家常菜,按照蔬菜类、菌菇类、豆类、畜肉类、禽肉类、河海鲜类、蛋奶类细分类别,内部更以常见食材划分,选菜经典、方便实用。

菜品制作过程全程展示,10步详解,每步均搭配详细步骤图,更有精美成品图展示,让读者轻松易学。每道菜特别提示口味、操作时间、难易度等,便于读者量身使用。

书中特别加入烹饪技巧、烹饪术语、刀工技法等基础烹饪知识,尤其适合零基础者入门学习。每道菜品均有“0失败巧招”和“Tips”的介绍,超级实用,让您足不出户就能做出天下美食,3天成为美食高手。

超值附赠超长高清视频光盘,实景演示菜品制作,更方便您使用。

图书在版编目(CIP)数据

家常菜经典大全 / 吴元吉, 陈治波, 双福等编著. — 北京: 化学工业出版社, 2014.10

ISBN 978-7-122-21677-9

I. ①家… II. ①吴… ②陈… ③双… 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199007号



责任编辑: 李娜 马冰初 丰华 统筹:

摄影:

双福 SF 文化·出品

www.shuangfu.cn

责任校对: 陈静

装帧设计:

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张 17 字数 400 千字

2015年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元(附光盘)

版权所有 违者必究

目录

Contents



Part 1

新手入厨 —— 烹饪常识和实用技巧

学厨先学刀·····	1
认识和掌握火候·····	3
烹饪术语详解·····	4

Part 2

蔬菜类

· 白 菜 ·

家常炖白菜·····	5
珊瑚白菜·····	6
老厨白菜·····	7
玻璃白菜·····	8
干锅素鸡白菜·····	9
金针菇炒白菜·····	10

· 菠 菜 ·

金银蛋浸菠菜·····	11
菠菜肉丸·····	12
肉酱菠菜·····	13
多宝菠菜·····	14
香干菠菜塔·····	15
菠菜沙拉·····	16



· 黄 瓜 ·

双耳拌黄瓜·····	17
------------	----



鱼香黄瓜丁·····	18
蒜泥海米黄瓜·····	19
玉兰黄瓜熘肉片·····	20
黄瓜紫甘蓝沙拉·····	21
彩蛋黄瓜卷·····	22

· 卷 心 菜 ·

糖醋卷心菜·····	23
爽口小炒·····	24
香脆五丝·····	25
玉米卷心菜沙拉·····	26
培根炒卷心菜·····	27



· 西 芹 ·

花生西芹炒粽子·····	28
西芹炒腰果·····	29
西芹鲜百合·····	30
西芹虾球·····	31
西芹花生米·····	32
木瓜西芹炒虾仁·····	33

· 藕 ·

珊瑚藕片·····	34
宫烧莲藕·····	35
番茄糖藕·····	36
莲藕烧肉皮·····	37
回锅藕条·····	38
姜丝炒鲜藕·····	39

· 笋 ·

莴笋烩香菇	40
干烧笋尖	41
冬笋炒黄瓜	42
油辣冬笋尖	43
笋块红烧肉	44
平菇炒脆笋	45

· 苦 瓜 ·

冰爽蜜汁苦瓜	46
苦瓜丝拌熏干	47
苦瓜酿肉柱	48
鱼香苦瓜丝	49
紫薯苦瓜圈	50
瓢煎苦瓜	51

· 丝 瓜 ·

嫩烧丝瓜排	52
辣烧丝瓜羊肉	53
香菇烩丝瓜	54
油条炒丝瓜	55
什锦丝瓜丁	56

· 南 瓜 ·

百合南瓜	57
腐乳南瓜	58
蜜汁南瓜	59
米汤南瓜	60
洋葱木耳烧南瓜	61
红烧肉焖南瓜	62



· 山 药 ·

蛋黄焗山药	63
甜酸山药条	64
番茄炒山药	65
山药牛肉粒	66
枸杞银耳炒山药	67



· 土 豆 ·

辣烧土豆条	68
土豆烧排骨	69
醋熘三丝	70
土豆海带结烧肉	71
孜然椒盐小土豆	72
炆拌土豆丝	73

· 洋 葱 ·

洋葱蚝油牛肉	74
洋葱拌番茄	75
洋葱土豆炒培根	76
香辣洋葱炒鱿鱼	77

· 青 椒 ·

虎皮酿椒	78
椒拌虾皮	79
秘制青椒碗	80
凉拌老虎菜	81

· 胡 萝 卜 ·

油焗胡萝卜	82
芙蓉三丝	83
苦瓜胡萝卜煎蛋	84
胡萝卜牛肉丝	85

· 茄 子 ·

酱扒茄子	86
蒸茄拌肉酱	87

鱼香茄子	88
金沙茄条	89
油焖三鲜	90
意大利风味焖茄子	91
啤酒烧茄子	92

· 茼蒿 ·

茼蒿嫩豆腐	93
辣炒茼蒿肉丝	94
茼蒿芝麻豆干	95
剁椒茼蒿木耳	96
鸡丝茼蒿	97

· 韭 菜 ·

韭香银芽里脊丝	98
韭菜炒鸭血	99
炒合菜	100
韭香虾仁蛋	101
红椒韭菜炒肉末	102



· 百 合 ·

杂烩鲜百合	103
百合炒芦笋	104
百合炒南瓜	105
三色炒百合	106

· 西 蓝 花 ·

香菇西兰花	107
什锦西兰花	108
孜然肉末西兰花	109

· 菜 花 ·

干锅菜花	110
菜花杏鲍菇	111
干煸菜花五花肉	112



Part 3 菌菇类

· 草 菇 ·

草菇菜心	113
蒜香鲜草菇	114
草菇炖豆腐	115
彩椒炒草菇	116
草菇炒肉片	117

· 香 菇 ·

蚝油双菇	118
松仁香菇	119
香菇鹌鹑蛋	120
香菇鱼块	121
山药烩香菇	122
小炒香菇黄瓜条	123

· 木 耳 ·

菠萝炒木耳	124
大葱肉末木耳	125
木耳豆腐	126
蛋皮炒木耳	127
素鸡炒木耳	128

· 金 针 菇 ·

芥油金针菇	129
辣炒双菇	130
金针菇粉丝蒸虾	131



· 平 菇 ·

肉末烧平菇	132
榨菜丝炒平菇	133
培根炒双菇	134



Part 4 豆类

· 豆 ·

香肠腊味荷兰豆	135
金钩荷兰豆	136
干煸四季豆	137
虾酱肉末芸豆	138
羊肉炖芸豆	139
花肉芸豆炖粉条	140
榨菜银耳炒豆角	141
肉炖豆角焖南瓜	142

· 豆 腐 ·

五彩豆腐	143
麻婆豆腐	144
火腿虾粒香豆腐	145
虾仁炖豆腐	146
家常豆腐	147
香蕉豆腐	148
多彩豆腐	149

· 豆 制 品 ·

素鸡炒蒜薹	150
腐皮卷素菜	151
西蓝花烧腐竹	152
炒素鸡米	153



Part 5 畜肉类

· 猪 肉 ·

蒜泥白肉	154
蒜香回锅肉	155
榨菜肉丝	156
京酱肉丝	157
腊肉炒苋菜	158
鱼香排骨	159
神仙骨	160
醪糟红烧肉	161
鱼香肉丝	162
梅菜扣肉	163
水煮肉片	164
南瓜蒸肉	165
花生猪蹄	166
木须肉	167
糖醋排骨	168
香辣美容蹄	169
东坡肘子	170
锅包肉	171
蜜香叉烧汁烤肉	172
椒油里脊丝	173





· 牛 肉 ·

红烧牛肉·····	174
卤牛肉·····	175
红油牛百叶·····	176
干拌牛肉·····	177
飘香嫩牛肉·····	178
麦仁小牛肉·····	179
麻辣牛肉条·····	180
清炖牛肉·····	181
酱牛肉·····	182
番茄炖牛腩·····	183
芒果牛肉粒·····	184
牛肉炒年糕·····	185



· 羊 肉 ·

桂花羊肉·····	186
韭味羊肝·····	187
香辣羊肉丝·····	188
山药炖羊肉·····	189
葱爆羊肉·····	190
东坡羊肉·····	191
榨菜羊肉末·····	192

· 猪 杂 货 ·

毛血旺·····	193
麻辣猪肝·····	194
肉片木耳烩猪血·····	195



Part 6 禽肉类



· 鸡 肉 ·

川椒辣子鸡·····	196
白斩鸡·····	197
芝麻炸鸡肝·····	198
山椒泡凤爪·····	199
土豆咖喱鸡块·····	200
番茄焖鸡块·····	201
可乐鸡翅·····	202
宫保鸡丁·····	203
青椒芒果炒鸡肉·····	204

· 鸭 肉 ·

葱姜鸭·····	205
香辣鸭掌·····	206
春江鸭肉煲·····	207
啤酒鸭·····	208

Part 7 河海鲜类

· 鱼 ·

枸杞炖鲫鱼·····	209
芹酥鲫鱼·····	210
银鱼炒蛋·····	211
豆腐鲤鱼·····	212
番茄鱼片·····	213
清蒸鲈鱼·····	214
煎蒸带鱼·····	215
韭菜鲫鱼羹·····	216
鲫鱼炖羊肉·····	217

剁椒鱼头·····	218
鲫鱼豆腐·····	219
笋香豆腐鲫鱼·····	220
清蒸过江鱼·····	221
干炸小黄鱼·····	222
干烧小黄鱼·····	223
水煮鱼·····	224
红烧鳝段·····	225
酸菜鱼·····	226
干炸带鱼·····	227
柠檬鳊鱼·····	228
红烧偏口鱼·····	229



· 虾 ·

油菜拌海米·····	230
干烧大虾·····	231
炸凤尾虾·····	232
粉丝烧明虾·····	233
萝卜丝炖青虾·····	234
银丝顺风虾·····	235
白灼虾·····	236
虾仁雪花豆腐羹·····	237
海米冬瓜·····	238
油焖虾·····	239
香辣虾·····	240
芙蓉虾·····	241
果香虾仁沙拉·····	242

· 小 海 鲜 类 ·

豉汁扇贝·····	243
小米海参·····	244
香辣蟹·····	245
辣烧梭蟹·····	246
蒜蓉烤牡蛎·····	247
葱香蛤蜊蒸蛋·····	248

· 软 体 海 鲜 类 ·

椒油鱿鱼卷·····	249
韭菜拌海肠·····	250
韭菜炒鱿鱼·····	251
海蜇皮炒豆苗·····	252
小炒墨鱼仔·····	253
葱拌墨鱼·····	254
芝麻泡菜拌鱿鱼·····	255



Part 8 蛋奶类

· 蛋 ·

鱼肉煎蛋·····	256
香菜鸡蛋羹·····	257
猪肉蛋羹·····	258
水果奶蛋羹·····	259
洋葱回锅蛋·····	260
瓜子腐乳炒蛋·····	261

· 奶 ·

蛋奶菜心·····	262
牛奶煮蛋·····	263
什锦炒牛奶·····	264



Part 1 新手入厨——烹饪常识和实用技巧

学厨先学刀 >>>



刀工是厨师根据菜肴制作的要求，运用各种刀法，将原料加工成为一定规格形状的操作技艺。由于菜品的原料复杂多样，烹调方法也不尽相同，对原料的形状和规格都有严格的要求，因此需经过刀工处理。因此，我们要做出美味可口的家常菜，必须要掌握基础的刀工和技法。

刀工的作用 ****

菜肴的烹制要求，是根据原料的选择及加工、火候的掌握和烹调方法使用来实现的，刀工处理是解决原料的加工问题的重要方面。

菜肴的调味，既根据原料的性质和烹制的需要，也根据原料大小厚薄。原料经刀工处理成丁、丝、片、条、块和在原料表面刻上花纹可大大缩短味料进入原料内部的时间。

刀工的基本要求 ****

大小相同，长短一样，厚薄均匀。这样，使菜肴入味均衡。

原料性质不同，纹路不同，即使同一原料，也有老嫩之别，故改刀必先视料。如鸡肉应顺纹切，牛肉则需横纹切。若采取相反方法，牛肉难以嚼烂，鸡肉烹制时易断碎。

刀工处理必须服从菜肴烹制所采用的烹调方法、使用的火候及调味的需要。如炒、爆使用猛火，时间短，入味快，故原料要切得小、薄。炖、焖使用火力较慢，时间较长，原料可切得大和厚些。

掌握刀工操作的基本要领 ****

站案：应是两脚自然分立，重心稳定；上身向前略倾，胸稍挺，不能弯腰曲背；双肩要平，不可一肩高一肩低；目光注视两手操作的部位，身体自然放松，和菜墩保持一定距离，菜墩的高度应便于操作。



操刀：一般是右手握刀，拇指与食指捏紧刀箍处，其余三指、手掌和手的力量握住刀柄，握刀时手腕灵活而有力量。

运刀：主要用臂力和腕力，左手持料要稳，右手落刀要准。两手紧密而有节奏地配合，动作准确、连贯、巧妙。



手法：强调干净、快捷、利落的操作手法，刀、菜墩和菜墩周围的原料、物品，都要保持清洁整齐，有条不紊，不能杂乱无章，拖泥带水。



常见运刀技法：

直切：直切又叫直刀切，适用于脆性的植物原料。直切的刀技是运刀笔直，故称直切。如切青红萝卜丝、白菜丝等。



锯切：锯切是推拉切的综合刀技，用于切厚大而有韧性的原料。运刀方法是，切料时用力较小，落刀慢，推拉结合的

刀工技法，如拉锯一样，故称“锯切”。如切白肉片、涮羊肉片、面包片等都用锯切刀技。



推切：推切刀技适用于切无骨薄小的原料，运刀方法是由内向左前方推动做功，故称“推切”。



拉切：拉切刀技适用于韧性较强的无骨动物性原料，因韧性强的原料筋腱较多，用直切或推切法均不易切断，所以用拉切刀技处理。这种刀技将刀对准被切的原料上由左前方向右后方拉刀，故称“拉切”。



直刀劈：直刀劈是开片刀工技术的施刀方法，右手握刀，对准要劈开的原料，用力劈断，这种刀法称为直刀劈。它适用于

于体大、带骨的原料，如带骨的猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉等。



抖切：抖切是一种特殊的刀工技术，施刀方法是在切各种冻制菜肴时有节奏地抖动刀具，故称“抖刀”。这种刀技能使改刀后的菜肴呈波浪形状。



拍刀劈：拍刀劈是右手持刀，架在原料要劈开的部位上，然后用左手掌在刀背猛拍下去，将原料劈开的一种刀法。它适用于圆形或椭圆形、体小而滑的原料，如鸡头、鸭头、熟蛋、蒜瓣等。



铡切：铡切刀技是仿效铡刀做功的刀法，专用于改切带壳原料的刀技。方法有两种：一是右手握刀柄，左手握刀背前端，先把刀尖对准物体要切的部位按住，勿使刀滑动，再用右手向下按刀柄，将被切物铡断；另一种铡切是将刀跟按在原料要切的部位上，右手握住刀柄、左手按刀背前端，两手同时或交替往下按，铡断被切物，故称“铡切”。





跟刀劈：跟刀劈是刀刃嵌在原料要劈的部位上，刀与原料同时起落的一种刀法。它适用于一次不易劈断，需要连劈两三次才能劈断的原料，如猪肘子、猪头等。



拍刀技：拍刀技属于平刀法之一，施刀方法是刀身放平，轻轻地将被切原料拍松，使其更好地吸收调味，它是配合改切猪、牛肉排、肉丁和爆鸡、鸭丁的刀技方法。



斜刀片：斜刀片也称坡刀法，是片法的一种。操作时，刀身与原料成斜角进行，因此，这种刀技称为“斜刀片”。



滚料切：在改刀小而脆的圆形或椭圆形的蔬菜原料块时，必须将原料边切边滚动，故称“滚料切”。

认识和掌握火候



根据火焰高低、火光明暗、火色不同和热度大小等大体上分为旺火、中火、小火和微火四种火力。



旺火：火焰高而稳定，蹿出炉口散发出灼热逼人的热气；火光明亮、耀眼；火色黄白。

炒菜时要用大火（即旺火），尤其是在炒青菜、海鲜类时，更应大火快炒，以免蔬菜、海鲜出水。蒸制菜品时也要用大火，大火才能产生充足的蒸汽，让食物快速成熟（但面食不宜用大火）。煮制食物时先用大火将水烧开，再转小火焖煮。油炸体积较小的食物用大火，才能保持外酥内嫩的口感。

中火：火苗在炉口处摇晃，时而蹿出炉口，时而低于炉口；火光较亮，火色黄红，尚有较强的热力。

油炸体积较大的食物时需用中火，才能把食物内部炸熟。煮浓汤时用中火，才能煮出奶白色的靓汤。

小火：火焰较小，火苗在炉口与燃料层间时起时伏，火光较旺，火暗淡，火色发红，火力偏弱。

焖煮食物时用小火，小火会让食物缓慢地浸入味道，且能减缓水分的快速流失。炖制清汤时用小火，只有小火才能让食材不散烂，且能将味道慢慢溶入汤中。煎制食物时用小火，才会把食物内部煎熟、外部煎酥脆。炸果仁，如核桃仁、花生、腰果等时，用小火、冷油，只有小火才能将果仁内部炸熟而不至于炸焦。

微火：火焰仅在燃料层表面闪烁，火光暗淡，火色暗红，热力较小。



烹饪术语详解 >>>

挂糊：☆☆☆

挂糊是在原料外面裹上一层淀粉用来炸制，分为淀粉糊和加入鸡蛋的淀粉糊等。



温馨提示

挂糊制作的菜肴可以外焦里嫩，酥脆可口，也可保持营养。

淀粉中加入清水，用纯淀粉调糊，适宜做“炸丸子”等。

用蛋清和淀粉挂糊，成品洁白，适宜做“蛋白虾”等。

糊不要太稀，以免挂不上。

温馨提示

虾在挂糊时，要保证挂糊均匀，全身挂到。

淀粉糊里加面包糠等调和，可以做“面包里脊”“面包虾”等。

加面包糠挂糊，成品会更加酥脆。面包糠挂糊也要均匀。

勾芡：☆☆☆

勾芡是将水和淀粉调和在一起，淋在菜肴上，目的是改善菜肴的色、形、味。分烹芡、淋芡、勾芡等。

在锅内加淀粉水，不断搅动，熟后浇在菜上，可以提升菜肴色、香、味。



温馨提示

勾芡时需要不断搅动，使之受热均匀。芡汁淋在菜肴上时，要求均匀美观。

口味：咸鲜味 操作时间：30 分钟 难度：★★



原料

白菜450克,猪排骨段250克,香菜段、葱、花椒、盐、味精、花生油各适量。



0 失败巧招

炖白菜时,将白菜撕成块,这样,可以使白菜更好地吸收汤汁的滋味。



制作



Tips

挑选白菜时注意,腐烂发霉的白菜不要食用。

1. 将白菜洗净,撕成长方块。
2. 排骨段洗净,葱切葱花。
3. 锅内加适量清水烧开,放入排骨段煮沸。
4. 去除浮沫,至排骨段八成熟,盛出。
5. 炒锅注油烧热,下花椒、葱花炒出香味。
6. 加入白菜块炒至变软。
7. 倒入排骨段及汤汁,加盐,用小火炖至熟烂。
8. 加味精调味,撒上香菜段,出锅即成。

珊瑚白菜

口味: 甜酸味 操作时间: 20 分钟 难度: ★★



原料

白菜 400 克, 冬笋 100 克, 香菇、干辣椒各 50 克, 青椒、红椒各 1 个, 葱、姜、盐、糖、醋、色拉油各适量。



0 失败巧招

大白菜不仅食用期长, 而且耐藏。大白菜在沸水中焯烫的时间不可过长, 最佳的时间为 20 ~ 30 秒, 否则烫得太软太烂就不好吃了。

制作



1. 将青椒、红椒、干辣椒、冬笋、香菇分别洗净, 切丝。
2. 白菜去老叶, 洗净, 切块。
3. 葱、姜切末。
4. 炒锅注油烧热, 下葱、姜末爆锅, 放入青椒丝、红椒丝、冬笋丝、香菇丝煸炒。
5. 加入糖、醋、盐调味, 盛盘待用。
6. 干辣椒放入热油中炸成红油, 盛出待用。
7. 将白菜用沸水焯透, 过凉, 控干水分。
8. 白菜放入盐、糖、醋拌匀。
9. 红油浇在白菜上。
10. 将炒好的各种菜丝放到白菜上即可。



老厨白菜

口味: 咸鲜味 操作时间: 10 分钟 难度: ★



原料

嫩白菜 500 克, 五花肉 200 克, 粉条 100 克, 香菜、葱、姜、酱油、料酒、盐、味精、色拉油各适量。

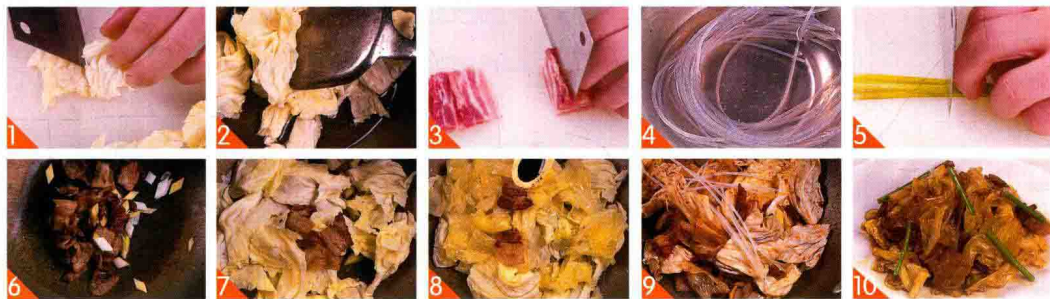


0 失败巧招

食材的投放要有顺序, 应先放入肉片炒至略熟后, 再把容易炒熟的白菜下入锅中炒熟, 最后放入粉条炒匀。青口大白菜初期食用菜质较粗, 但经秋冬季储藏, 叶肉变细嫩, 菜香味浓。



制作



1. 嫩白菜洗净, 切片。
2. 锅中注水烧开, 放入白菜片焯烫, 捞出。
3. 五花肉切大片。
4. 粉条放入温水中, 泡至滑软, 捞出。
5. 香菜切段, 葱切葱花, 姜切片。
6. 炒锅注油烧热, 下入葱花、姜片、五花肉片煸香。
7. 放入白菜片略炒。
8. 加盐、酱油、料酒翻炒至五花肉片七成熟。
9. 再放入泡软的粉条、味精, 炒熟。
10. 撒上香菜段, 即可出锅。



玻璃白菜

口味：香辣味 操作时间：25 分钟 难度：★★



原料

白菜 500 克，五花肉 100 克，火腿末 25 克，盐、鸡精、胡椒粉、水淀粉、高汤、香油、色拉油各适量。



0 失败巧招

加水淀粉勾芡，不仅可以使汤汁浓厚，更可以保护蔬菜中的维生素 C，是增强营养和改善口味的好方法。



制作



1. 白菜洗净，切片。
2. 锅中注水烧开，放入白菜片焯烫，捞出。
3. 五花肉切片，加盐、鸡精腌入味。
4. 炒锅注油烧热，放入白菜片略炒后取出装盘。
5. 将白菜盘放入蒸锅内。
6. 放上五花肉片，加高汤、盐、鸡精，蒸 15 分钟，滗出蒸出的原汁。
7. 将原汁烧沸，加鸡精、胡椒粉、香油，勾芡，淋在白菜片上。
8. 撒上火腿末即可。