



幸福厨房  
我做“煮”

好吃

# 家常菜

瑞雅 编著



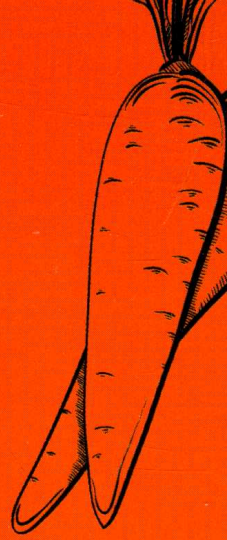
## 分步详解

拌炒 烧蒸 炖煲 炸  
大厨点拨关键环节

很家常的烹饪方法  
看起来很简单  
食材简单 配方精确  
要做得好吃  
千般变化的新鲜口味  
请关注分步详解



中国纺织出版社



好吃

瑞雅 编著

# 家常菜

分步详解



中国纺织出版社

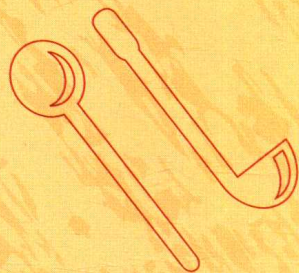
## 图书在版编目(CIP)数据

好吃家常菜分步详解 / 瑞雅编著. —北京: 中国  
纺织出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5180-1969-4

I. ①好… 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213173号



---

责任编辑: 马丽平      责任印制: 王艳丽

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼    邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422    传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京市梨园彩印厂印刷    各地新华书店经销

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

2015年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16    印张: 16

字数: 152千字    定价: 29.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# 拌

出来的味道

Ban Chulai De Weidao

出来的味道

- 2 凉拌四喜
- 3 凉拌四季豆
- 4 麻酱四季豆
- 5 椒香荷兰豆
- 6 枸杞蚕豆
- 7 凉拌洋葱鱼皮
- 8 糖醋藕片
- 9 凉拌茭白丝
- 10 辣拌茄子
- 11 芥末黄瓜干
- 12 麻酱菠菜卷
- 13 凉拌白菜心
- 14 紫甘蓝沙拉
- 15 味噌拌西芹
- 16 西芹百合
- 17 三鲜拌春笋

- 18 凉拌土豆丝
- 19 芥末拌山药
- 20 葱油豆腐
- 21 麻辣榨菜
- 22 凉拌豌豆苗
- 23 三丝侧耳根
- 24 酸辣魔芋丝
- 25 酸辣海带丝
- 26 红油海带花
- 27 芝麻拌牛蒡丝
- 28 银针耳丝
- 29 豉油辣椒圈
- 30 青红尖椒拌皮蛋
- 31 芥末金针菇
- 32 生拌花生米

- 34 黑木耳炒山药
- 35 醋溜藕
- 36 尖椒炒腰丝
- 37 腐竹炒香芹
- 38 地三鲜
- 39 黄花菜炒金针菇
- 40 糖醋胡萝卜丝
- 41 黑木耳炒鱼肉
- 42 虎皮皮蛋
- 43 小炒鸡蛋白
- 44 奶酪炒蛋
- 46 鸡蛋韭菜香干木耳
- 48 绩溪炒粉丝
- 50 咸肉炒荷兰豆
- 52 蚕豆米炒苋菜
- 54 老油条炒青菜

- 56 茶树菇炒猪肚
- 57 蒜薹炒鸡肫
- 58 小炒肥牛肉
- 59 泡椒牛肉丝
- 60 香辣牛肉
- 62 芦笋鸡柳
- 64 麻辣鸡肫
- 66 香辣板鸭
- 68 鸭脯炒莲藕
- 70 泡菜鸭片
- 72 川渝香辣虾
- 74 豆豉炒咸鱼
- 76 泡椒鱿鱼花
- 78 剁椒蛭子
- 80 鲜草菇炒虾仁

# 炒

出来的味道

Chao Chulai De Weidao

出来的味道



# 烧

出来的味道  
Shao Chulai De Weidao

- 102 咖喱鸡块  
101 酸甜鸡块  
100 飘香鸡肉卷  
98 梅干菜笋干烧丸子  
96 腐乳烧肉  
94 西红柿烧排骨  
92 百叶结烧肉  
90 红烧五花肉  
88 京烧豆腐  
87 油豆腐烧肉  
86 五花肉烧冻豆腐  
85 香菇茯苓烧豆腐  
84 红烧平菇  
83 素烧冬瓜  
82 红烧瓜球

- 116 葱烧素海参  
115 红烧鲈鱼  
114 豆瓣烧草鱼  
112 蒜烧马鞍鳢  
110 红烧蹄筋  
109 奶香铁板烧牛肉  
108 三椒烧牛柳  
107 土豆烧牛肉  
106 红烧羊肉  
104 茭白烧鸭块  
103 老干妈鹅肠



# 蒸

出来的味道  
Zheng Chulai De Weidao

- 136 蒜瓣蒸鸡腿  
135 醪糟蒸火腿  
134 香菇糯米粉蒸排骨  
132 蒜香蒸排骨  
130 梅子蒸排骨  
128 麻辣猪手  
126 粉蒸肉  
125 小南瓜蒸肉  
124 粉蒸牛肉南瓜盅  
123 蒜蓉肉末蒸南瓜  
122 蒜蓉蒸丝瓜  
121 蒜蓉蒸西葫芦  
120 蛋黄豆腐肉  
119 椒香臭豆腐  
118 剁椒蒸熏豆干

- 152 蒸鳊鱼  
151 火腿蒸鲈鱼  
150 辣蒸鲮鱼头  
148 清蒸鱿鱼  
146 啤酒蒸鲳鱼  
144 清蒸大虾  
142 清蒸牛肉片  
140 腐乳鸡  
139 醉鸡  
138 蘑菇鸡肉卷  
137 香菇鸡腿块



# 炖

出来的味道  
Dun Chuli Da Weidao

173 172 171 170 169 168 166 164 162 160 158 157 156 155 154

味增白萝卜  
豆泡炖白菜  
圆白菜炖肉  
苦瓜炖冻豆腐  
丝瓜炖油豆腐  
东坡肉  
土豆西红柿炖肋排  
芋头炖排骨  
冬菇竹荪炖软骨  
酸萝卜炖排骨  
咖喱土豆炖排骨  
土豆口蘑炖鸡  
鸡肉炖明笋  
北芪党参炖乌鸡  
香菜陈皮炖水鸭

192 191 190 188 186 185 184 183 182 180 178 176 175 174

红糟羊肉  
麻辣羊肉  
白萝卜炖羊肉  
胡萝卜炖牛肉  
啤酒炖牛肉  
莲藕炖牛肉  
参须杞子炖牛腩  
酸汤牛腩  
白萝卜炖鲫鱼  
姜丝蛤蜊汤  
胖大海杏仁炖雪梨  
桂圆雪梨炖瘦肉  
秋梨炖牛腩  
莲子银耳炖雪梨



## 煲

Boo Chui De Weidao

出来的味道

214 212 211 210 209 208 207 206 204 202 200 199 198 196 194

- 八公山豆腐煲  
茄子煲  
冬瓜雪梨夏枯草煲  
陈皮苦瓜煲腩排  
西葫芦蜜枣煲腩排  
红豆莲藕煲排骨  
咸菜胡椒猪肚煲  
鱼香肠肚煲  
时蔬煲排骨  
青胡萝卜煲牛腱  
芡实莲子牛肚煲  
红糟煲牛肉  
牛筋腐竹煲  
酱香蹄筋煲  
醪糟煲羊肉



224 223 222 220 218 216

- 浓香鸭血煲  
参须红枣煲羊腩  
冬瓜薏米煲老鸭  
冬瓜芡实煲老鸭  
桂圆百合鹌鹑煲  
枸杞牛蒡煲土鸡

243 242 241 240 239 238 237 236 235 234 233 232 230 228 226

- 炸藕角  
炸豆腐  
笋香鸡腿卷  
传统炸鸡腿  
卤炸大鸡腿  
脆香鸡腿  
吮指鸡腿  
五香鸡肉卷  
香炸鸡肝  
脆香鸡排  
酥香翅中  
酥香鸡米花  
椒麻鸡  
麻辣仔鸡  
炸凤爪




250 249 248 246 244

- 脆香肥肠  
芦笋里脊卷  
炸芝麻里脊  
家乡怪味鱼  
香炸肉丸

## 炸

Zha Chui De Weidao

出来的味道




第一章



出来的

Ban Chulai De Weidao

味道



拌菜一般是指把生料或熟料切成丝、条、片、块等，再加上调味料拌匀即成。拌菜的调味品，主要有酱油、醋、麻油、蒜末、姜末、辣椒面、花椒面等。拌素菜除用熟料拌制外，还可以用生料拌制。拌生料菜时，需要将整料用沸水或消毒水洗净，消毒后再切小拌制，味道清爽可口。



# 凉拌四喜



## 材料

熟花生 100 克  
毛豆 80 克  
土豆 100 克  
胡萝卜 80 克

## 调料

盐半小匙  
香油 1 大匙  
鸡精少许

## 做法

① 土豆、胡萝卜洗净后去皮、切丁。所有材料洗净，备用（图①）。

② 锅中盛水，将水煮沸后加入土豆丁、胡萝卜丁、毛豆一起氽烫至熟，再加入熟花生略烫一下，捞起，沥干水分（图②）。

③ 将毛豆、土豆丁、胡萝卜丁、熟花生与所有调料混合拌匀，放入冰箱冷藏，冰凉后即可食用（图③、图④）。



1



2



3



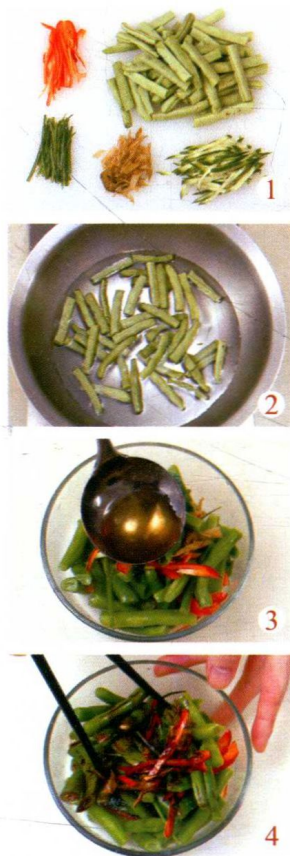
4

心情·心得



烹饪

# 凉拌四季豆



## 做法

- 1 剥去四季豆头尾两端约1厘米的蒂，撕除两侧边缘的筋丝，洗净后切段备用。
- 2 小黄瓜切丝；红尖椒切丝；青蒜切丝；酸菜切丝后备用（图①）。
- 3 锅中盛水，将水煮沸后加入盐和橄榄油，再把洗净的四季豆段放入沸水中氽烫约3分钟，捞起，沥干水分（图②）。
- 4 将四季豆、小黄瓜丝、酸菜丝、青蒜丝和红尖椒丝搅拌均匀，最后淋上香油、酱油、白糖，拌匀即可（图③、图④）。

## 材料

四季豆 300 克  
酸菜 300 克  
小黄瓜 300 克  
青蒜 1 根  
红尖椒 1 根

## 调料

盐 1 小匙  
橄榄油 1 小匙  
香油 1 小匙  
白糖 1 小匙  
酱油少许

心情·心得  
烹饪

# 麻酱四季豆



## 材料

四季豆 300 克  
胡萝卜 50 克  
熟白芝麻适量

## 调料

芝麻酱 1 大匙  
白糖 1 小匙  
白醋半小匙  
盐少许  
香油 1 小匙

## 做法

- 1 所有调料混合拌匀，备用。
- 2 剥去四季豆头尾两端约 1 厘米的蒂，撕除两侧边缘的筋丝，洗净后切段备用；胡萝卜去皮切条状，备用（图①）。
- 3 锅中盛水，将水煮沸后加入四季豆、胡萝卜条氽烫片刻，捞出放入冰水中漂凉（图②）。
- 4 将四季豆段与胡萝卜条淋上搅拌均匀的调料，最后撒上熟白芝麻即可（图③、图④）。



心情·心得  
烹饪

# 椒香荷兰豆



1



2



3



4

## 做法

- ① 将荷兰豆撕去两侧边筋，洗净；红甜椒洗净去蒂去籽后，切成小粒（图①）。
- ② 锅中盛水，将水煮沸后放入荷兰豆余至断生时捞起，放入冷水中漂凉，捞起沥干水分。
- ③ 油锅烧热，放入红甜椒粒炒至香味溢出、熟透时起锅（图②）。
- ④ 将红甜椒粒放入碗中，加入盐、味精、香油、荷兰豆充分拌匀后装盘即可（图③、图④）。

## 材料

荷兰豆 250 克  
红甜椒 50 克

## 调料

盐 1 小匙  
味精 1 小匙  
香油 半小匙

心情  
烹饪  
心得



# 枸杞蚕豆



## 材料

嫩蚕豆 250 克  
枸杞子 20 克  
蒜泥 5 克

## 调料

盐 1 小匙  
味精 1 小匙  
香油 2 小匙  
白醋 1 小匙  
白糖半小匙

## 做法

- 1 嫩蚕豆去皮；枸杞子用开水泡制 20 分钟后，用清水反复冲洗使之色泽鲜艳（图①、图②）。
- 2 锅中盛水，将水煮沸后加入蚕豆余至熟时捞起，快速放入冷水中漂凉，捞起，沥干水分。
- 3 将盐、味精、白糖、白醋、香油、蒜泥搅拌均匀，放入嫩蚕豆、枸杞子充分拌匀后装盘即可（图③、图④）。



心情·心得



烹饪

# 凉拌洋葱鱼皮



## 做法

- 1 香菜切碎；红尖椒切片；大蒜切碎；洋葱切丝，放入冰水中冰镇约20分钟备用；鱼皮洗净（图①）。
- 2 锅中盛水，将水煮沸后放入鱼皮，快速余烫后捞起，泡入冰水中备用（图②）。
- 3 取一容器，加入洋葱丝、鱼皮，再加入其余材料与所有调料，搅拌均匀即可（图③、图④）。

## 大厨叨叨

洋葱切开后最好先用冷水冲泡片刻再切，这样就不会熏到眼睛了。

## 材料

鱼皮 300 克  
洋葱 100 克  
胡萝卜丝少许  
香菜 2 棵  
红尖椒 1 个  
大蒜 3 瓣

## 调料

香油 1 大匙  
辣椒油 1 小匙  
白糖 1 小匙  
盐少许  
白胡椒粉少许

心情  
·  
烹饪  
心得

# 糖醋藕片



## 材料

莲藕 300 克  
红甜椒 1/4 个  
黄甜椒 1/4 个

## 调料

白糖 2 大匙  
白醋 2 大匙  
盐 少许

## 做法

- 1 莲藕洗净，去头尾、去皮，切成薄片泡水；红甜椒和黄甜椒去头、去籽、切条，备用（图①）。
- 2 锅中盛水，将水煮沸后放入莲藕片，略为氽烫后捞出，泡冷水备用（图②）。
- 3 起锅放入所有调料以小火煮匀，熄火待调味汁冷却。
- 4 将莲藕片从冷水中捞出，沥干水分后加入红甜椒条、黄甜椒条，撒上调味汁拌匀即可（图③、图④）。



心情·烹饪  
心得

# 凉拌茭白丝



## 做法

- 1 茭白去外皮，洗净切丝；红甜椒洗净、去蒂去籽，切丝；野山椒去蒂，剁成粒；大蒜去皮，洗净剁成米粒状；香葱洗净，切成葱花（图①）。
- 2 锅中盛水，将水煮沸后依次放入茭白丝、红甜椒丝氽烫至断生，捞起沥干水分（图②）。
- 3 将盐、味精、蒜粒、野山椒粒、香油、茭白丝、红甜椒丝充分拌匀后装盘，撒上葱花即可（图③、图④）。

## 大厨叨叨叨

氽烫原料的时间不宜过长。

## 材料

茭白 300 克  
红甜椒 30 克  
野山椒 10 克  
香葱 10 克  
大蒜 8 克

## 调料

盐 1 小匙  
味精 1 小匙  
香油 1 小匙

心情·心得



烹饪



# 辣拌茄子



## 材料

茄子 400 克  
辣椒末 10 克  
葱末 10 克  
蒜末 5 克  
姜末 5 克

## 调料

酱油 3 大匙  
辣椒酱 1 小匙  
白醋 1 小匙  
白糖 1 小匙

## 做法

- 1 茄子去头、去尾，洗净切段；所有材料准备齐全（图①）。
- 2 将茄子放入热油锅中略炸，捞出，沥干油脂备用。
- 3 锅中盛水，将水煮沸后放入茄子段。略为余烫后捞出，泡冰块水待凉，沥干水分，盛盘备用（图②）。
- 4 将所有调料搅拌均匀，加入辣椒末、蒜末、姜末、葱末拌匀成淋酱，淋入茄子段上即可（图③、图④）。



心情·心得  
烹饪