

一学就会

零起点

简易家常菜

甘智荣 / 主编

聚萃素菜肴、
主食小吃之经典

集酸辣咸鲜、
简易家常之美味

零起点必备的
家常菜圣经

让你恋上最纯正的
家常好滋味



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

一学就会

零起点

简易家常菜

甘智荣 / 主编



图书在版编目(CIP)数据

零起点简易家常菜/甘智荣主编. —北京:中国轻工业出版社, 2015. 1

(一学就会)

ISBN 978-7-5019-9982-8

I. ①零… II. ①甘… III. 家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第247318号

责任编辑:王巧丽 张盟初 责任终审:孟寿萱 版式设计:谢丹丹
封面设计:王超男 伍 丽 责任校对:李 靖 责任监印:马金路

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印 刷:北京博海升彩色印刷有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2015年1月第1版第1次印刷

开 本:720×1000 1/16 印张:14

字 数:220千字

书 号:ISBN 978-7-5019-9982-8 定价:29.80元

邮购电话:010-65241695 传真:010-65128352

发行电话:010-85119835 85119793 传真:010-85113293

网 址:<http://www.chlip.com.cn>

Email:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141189S1X101ZBW



目录

CONTENTS



零起点 /
简易家常菜

Part 1

新手下厨巧准备

烹饪常用的原料	008
烹饪常用的调料	009
蔬菜烹饪小窍门	011
让肉滑嫩鲜美的小窍门	014
鱼类烹饪小窍门	016
不可不知的家常菜烹饪禁忌	018

Part 2

简易蔬菜篇

白菜梗拌胡萝卜丝	020	苦瓜炒荸荠	036
醋熘白菜	021	蒜片苦瓜	037
香菇扒生菜	022	丝瓜烧豆腐	038
炆拌圆白菜	023	彩椒炒丝瓜	039
菠菜炖豆腐	024	蒜香蒸南瓜	040
蒜蓉菠菜	025	醋熘黄瓜	041
草菇西兰花	026	芦笋煨冬瓜	042
荸荠炒芹菜	027	芥蓝炒冬瓜	043
松仁炒韭菜	028	胡萝卜炒木耳	044
胡萝卜炒菠菜	029	红烧白萝卜	045
糖醋菜花	030	胡萝卜丝炒豆芽	046
清炒椒丝	031	素炒藕片	047
番茄烩菜花	032	蘑菇藕片	048
家常小炒黄瓜	033	糖醋藕片	049
彩椒茄子	034	豆芽拌洋葱	050
豆瓣茄子	035	豌豆炒玉米	051

青椒炒莴笋	052
松仁莴笋	053
肉末豇豆	054

荸荠炒荷兰豆	055
黄豆芽炒莴笋	056

Part 3

鲜香菌菇篇

胡萝卜炒口蘑	058
番茄炒口蘑	059
蚝油口蘑荷兰豆	060
豌豆炒口蘑	061
红烧香菇杏鲍菇	062
荷兰豆炒香菇	063
胡萝卜炒香菇片	064
香菇烧火腿	065
芥蓝腰果炒香菇	066
素炒香菇芹菜	067
草菇烩芦笋	068
木耳炒百合	069
木耳烩豆腐	070
木耳炒腰花	071
木耳炒双丝	072
彩椒木耳烧菜花	073
银耳拌芹菜	074

银耳枸杞炒鸡蛋	075
银耳炒肉丝	076
鱼香金针菇	077
平菇炒荷兰豆	078
五花肉炒茶树菇	079
茶树菇腐竹炖鸡肉	080
红烧猴头菇	081
油焖茭白茶树菇	082
芦笋金针菇	083
白灵菇炒鸡丁	084
蚝油白灵菇	085
胡萝卜炒杏鲍菇	086
杏鲍菇炒甜玉米	087
红烧双菇	088
菌菇烧菜心	089
双菇炒苦瓜	090

Part 4

快手畜肉篇

椒香肉片	092
西芹黄花菜炒肉丝	093
辣子肉丁	094
莲藕海带烧肉	095
黄豆芽木耳炒肉	096
黄瓜炒肉丝	097
枸杞滑溜肉片	098

圆白菜炒肉丝	099
蒜薹炒肉丝	100
香干回锅肉	101
葱爆肉片	102
笋尖西芹炒肉片	103
四季豆炖排骨	104
可乐排骨	105

双椒排骨	106
黄豆焖猪蹄	107
香菇炖猪蹄	108
水煮猪肝	109
泡椒爆猪肝	110
娃娃菜炒肚片	111
荷兰豆炒猪肚	112
韭黄炒腰花	113
金针菇炒肚丝	114
黄花菜枸杞猪腰	115
彩椒炒猪腰	116
榨菜牛肉丁	117

小炒牛肉丝	118
胡萝卜炒牛肉	119
葱韭牛肉	120
南瓜炒牛肉	121
双椒孜然爆牛肉	122
豌豆炒牛肉粒	123
米椒拌牛肚	124
彩椒牛肉丝	125
清炖羊肉汤	126
山药羊肉汤	127
香菜炒羊肉	128

Part 5

巧做禽蛋篇

茄汁豇豆炒鸡丁	130
白果鸡丁	131
茄汁莲藕炒鸡丁	132
青椒炒鸡丝	133
辣子鸡	134
橙汁鸡片	135
菜花炒鸡片	136
干煸麻辣鸡丝	137
蒜子陈皮鸡	138
鲜贝炒鸡丁	139
麻辣干炒鸡	140
香菜炒鸡丝	141
鸡丝豆腐干	142
冬瓜蒸鸡	143
虾酱蒸鸡翅	144
香辣鸡翅	145
麻辣鸡爪	146
滑嫩蒸鸡翅	147
小炒鸡爪	148
山药莴笋炒鸡胗	149

爽脆鸡胗	150
莴笋玉米鸭丁	151
菠萝炒鸭丁	152
滑炒鸭丝	153
菌菇炒鸭胗	154
洋葱炒鸭胗	155
香菇蒸鸽子	156
四宝炖乳鸽	157
黄焖仔鹅	158
茭白炒鸡蛋	159
圆椒炒鸡蛋	160
胡萝卜炒蛋	161
蔬菜烘蛋	162
苦瓜胡萝卜蛋饼	163
彩蔬蒸蛋	164
豆豉荷包蛋	165
茭白木耳炒鸭蛋	166
葱花鸭蛋	167
鲜菇烩鸽蛋	168

Part 6

醇厚水产篇

蒜苗烧草鱼	170
麻辣豆腐鱼	171
辣子鱼块	172
木耳炒鱼片	173
清炖鲢鱼	174
蒸鱼片	175
粉蒸鱼块	176
酸菜炖鲑鱼	177
酸辣鲷鱼	178
野山椒末蒸秋刀鱼	179
蒜烧黄鱼	180
酥炸带鱼	181
醋香黄鱼块	182
椒盐银鱼	183
菜心炒鱼片	184
清蒸冬瓜生鱼片	185
四宝鳊鱼丁	186
香菇蒸鳊鱼	187

芝麻带鱼	188
绿豆芽炒鳊丝	189
莴笋烧泥鳅	190
豉汁炒鲜鱿鱼	191
糖醋鱿鱼	192
椒麻鱿鱼花	193
干煸鱿鱼丝	194
葱烧鱿鱼	195
姜丝炒墨鱼须	196
豉椒墨鱼	197
鲜虾炒白菜	198
生汁炒虾球	199
清炒时蔬鲜虾	200
洋葱丝瓜炒虾球	201
西芹腰果虾仁	202
蛤蜊蒸蛋	203
丝瓜炒蛤蜊肉	204

Part 7

花样主食小吃篇

牛肉白菜汤饭	206
青豆鸡丁炒饭	207
紫菜包饭	208
紫薯粥	209
香菇大米粥	210
胡萝卜瘦肉粥	211
山药香菇鸡丝粥	212
鳊鱼鸡蛋粥	213
豆干肉酱面	214
排骨黄金面	215

番茄鸡蛋打卤面	216
肉丝圆白菜炒面	217
芝麻饼	218
三丝蛋饼	219
水晶包	220
寿桃包	221
葱花肉卷	222
豆沙卷	223
双色卷	224

一学就会

零起点

简易家常菜

甘智荣 / 主编



图书在版编目(CIP)数据

零起点简易家常菜/甘智荣主编. —北京:中国轻工业出版社, 2015. 1

(一学就会)

ISBN 978-7-5019-9982-8

I. ①零… II. ①甘… III. 家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第247318号

责任编辑:王巧丽 张盟初 责任终审:孟寿萱 版式设计:谢丹丹
封面设计:王超男 伍丽 责任校对:李靖 责任监印:马金路

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编:100740)

印刷:北京博海升彩色印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2015年1月第1版第1次印刷

开本:720×1000 1/16 印张:14

字数:220千字

书号:ISBN 978-7-5019-9982-8 定价:29.80元

邮购电话:010-65241695 传真:010-65128352

发行电话:010-85119835 85119793 传真:010-85113293

网址:<http://www.chlip.com.cn>

Email:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141189S1X101ZBW



目录

CONTENTS



零起点
简易家常菜



Part 1 新手下厨巧准备

烹饪常用的原料	008
烹饪常用的调料	009
蔬菜烹饪小窍门	011
让肉滑嫩鲜美的小窍门	014
鱼类烹饪小窍门	016
不可不知的家常菜烹饪禁忌	018



Part 2 简易蔬菜篇

白菜梗拌胡萝卜丝	020	苦瓜炒荸荠	036
醋熘白菜	021	蒜片苦瓜	037
香菇扒生菜	022	丝瓜烧豆腐	038
炆拌圆白菜	023	彩椒炒丝瓜	039
菠菜炖豆腐	024	蒜香蒸南瓜	040
蒜蓉菠菜	025	醋熘黄瓜	041
草菇西兰花	026	芦笋煨冬瓜	042
荸荠炒芹菜	027	芥蓝炒冬瓜	043
松仁炒韭菜	028	胡萝卜炒木耳	044
胡萝卜炒菠菜	029	红烧白萝卜	045
糖醋菜花	030	胡萝卜丝炒豆芽	046
清炒椒丝	031	素炒藕片	047
番茄烩菜花	032	蘑菇藕片	048
家常小炒黄瓜	033	糖醋藕片	049
彩椒茄子	034	豆芽拌洋葱	050
豆瓣茄子	035	豌豆炒玉米	051

青椒炒莴笋	052
松仁莴笋	053
肉末豇豆	054

荸荠炒荷兰豆	055
黄豆芽炒莴笋	056



鲜香菌菇篇

胡萝卜炒口蘑	058
番茄炒口蘑	059
蚝油口蘑荷兰豆	060
豌豆炒口蘑	061
红烧香菇杏鲍菇	062
荷兰豆炒香菇	063
胡萝卜炒香菇片	064
香菇烧火腿	065
芥蓝腰果炒香菇	066
素炒香菇芹菜	067
草菇烩芦笋	068
木耳炒百合	069
木耳烩豆腐	070
木耳炒腰花	071
木耳炒双丝	072
彩椒木耳烧菜花	073
银耳拌芹菜	074

银耳枸杞炒鸡蛋	075
银耳炒肉丝	076
鱼香金针菇	077
平菇炒荷兰豆	078
五花肉炒茶树菇	079
茶树菇腐竹炖鸡肉	080
红烧猴头菇	081
油焖茭白茶树菇	082
芦笋金针菇	083
白灵菇炒鸡丁	084
蚝油白灵菇	085
胡萝卜炒杏鲍菇	086
杏鲍菇炒甜玉米	087
红烧双菇	088
菌菇烧菜心	089
双菇炒苦瓜	090



快手畜肉篇

椒香肉片	092
西芹黄花菜炒肉丝	093
辣子肉丁	094
莲藕海带烧肉	095
黄豆芽木耳炒肉	096
黄瓜炒肉丝	097
枸杞滑溜肉片	098

圆白菜炒肉丝	099
蒜薹炒肉丝	100
香干回锅肉	101
葱爆肉片	102
笋尖西芹炒肉片	103
四季豆炖排骨	104
可乐排骨	105

双椒排骨	106
黄豆焖猪蹄	107
香菇炖猪蹄	108
水煮猪肝	109
泡椒爆猪肝	110
娃娃菜炒肚片	111
荷兰豆炒猪肚	112
韭黄炒腰花	113
金针菇炒肚丝	114
黄花菜枸杞猪腰	115
彩椒炒猪腰	116
榨菜牛肉丁	117

小炒牛肉丝	118
胡萝卜炒牛肉	119
葱韭牛肉	120
南瓜炒牛肉	121
双椒孜然爆牛肉	122
豌豆炒牛肉粒	123
米椒拌牛肚	124
彩椒牛肉丝	125
清炖羊肉汤	126
山药羊肉汤	127
香菜炒羊肉	128



Part 5 巧做禽蛋篇

茄汁豇豆炒鸡丁	130
白果鸡丁	131
茄汁莲藕炒鸡丁	132
青椒炒鸡丝	133
辣子鸡	134
橙汁鸡片	135
菜花炒鸡片	136
干煸麻辣鸡丝	137
蒜子陈皮鸡	138
鲜贝炒鸡丁	139
麻辣干炒鸡	140
香菜炒鸡丝	141
鸡丝豆腐干	142
冬瓜蒸鸡	143
虾酱蒸鸡翅	144
香辣鸡翅	145
麻辣鸡爪	146
滑嫩蒸鸡翅	147
小炒鸡爪	148
山药茼蒿炒鸡胗	149

爽脆鸡胗	150
茼蒿玉米鸭丁	151
菠萝炒鸭丁	152
滑炒鸭丝	153
菌菇炒鸭胗	154
洋葱炒鸭胗	155
香菇蒸鸽子	156
四宝炖乳鸽	157
黄焖仔鹅	158
茭白炒鸡蛋	159
圆椒炒鸡蛋	160
胡萝卜炒蛋	161
蔬菜烘蛋	162
苦瓜胡萝卜蛋饼	163
彩蔬蒸蛋	164
豆豉荷包蛋	165
茭白木耳炒鸭蛋	166
葱花鸭蛋	167
鲜菇烩鸽蛋	168

Part
6

醇厚水产篇

蒜苗烧草鱼	170	芝麻带鱼	188
麻辣豆腐鱼	171	绿豆芽炒鳝丝	189
辣子鱼块	172	莴笋烧泥鳅	190
木耳炒鱼片	173	豉汁炒鲜鱿鱼	191
清炖鲢鱼	174	糖醋鱿鱼	192
蒸鱼片	175	椒麻鱿鱼花	193
粉蒸鱼块	176	干煸鱿鱼丝	194
酸菜炖鲑鱼	177	葱烧鱿鱼	195
酸辣鲷鱼	178	姜丝炒墨鱼须	196
野山椒末蒸秋刀鱼	179	豉椒墨鱼	197
蒜烧黄鱼	180	鲜虾炒白菜	198
酥炸带鱼	181	生汁炒虾球	199
醋香黄鱼块	182	清炒时蔬鲜虾	200
椒盐银鱼	183	洋葱丝瓜炒虾球	201
菜心炒鱼片	184	西芹腰果虾仁	202
清蒸冬瓜生鱼片	185	蛤蜊蒸蛋	203
四宝鳕鱼丁	186	丝瓜炒蛤蜊肉	204
香菇蒸鳕鱼	187		

Part
7

花样主食小吃篇

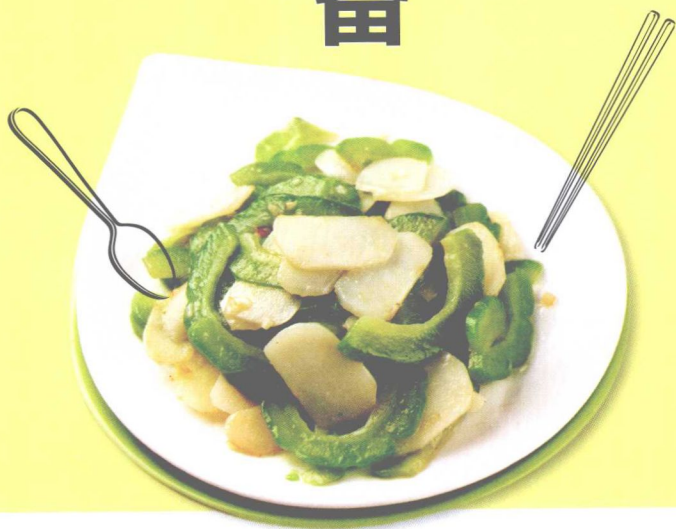
牛肉白菜汤饭	206	番茄鸡蛋打卤面	216
青豆鸡丁炒饭	207	肉丝圆白菜炒面	217
紫菜包饭	208	芝麻饼	218
紫薯粥	209	三丝蛋饼	219
香菇大米粥	210	水晶包	220
胡萝卜瘦肉粥	211	寿桃包	221
山药香菇鸡丝粥	212	葱花肉卷	222
鳕鱼鸡蛋粥	213	豆沙卷	223
豆干肉酱面	214	双色卷	224
排骨黄金面	215		

Part

1

新手下厨巧准备

新手下厨？不用怕！本章为新手们准备了详细的下厨准备知识，从基本认识到小窍门，就算是厨房新手，也可以从容应对。了解这些知识，『下厨』就不再神秘，让你轻松地学会做美食。





烹饪常用的原料

正所谓“巧妇难为无米之炊”，中国美食闻名世界，也是因为中国地大物博，为人们烹饪美食提供了丰富的原料物质，学做美食，需要从烹饪原料开始了解。

◎概说烹饪原料

烹饪原料，指的是符合饮食要求、能够满足人体的营养需要并可通过烹饪手段制作成各种食品的可食性原材料，通俗点说，就是可以用来做菜食用的材料。这些烹饪原料，不仅是我们果腹的食物，还是我们享受的美味，更是维持我们身体运行的营养来源。

◎烹饪常用的原料分类

对于原料的分类，根据不同的标准和依据，有不同的分类方法。

按照性质分类，可分为动物性原料、植物性原料、矿物性原料。

按照烹饪加工程度分类，可分为鲜质原料、干货原料、复制品原料。

按照商品种类分类，可分为谷物、蔬菜、果品、肉类、肉制品、蛋奶、水产品、干货等。

按照烹饪运用分类，可分为主料、辅料、调料等。

按照日常生活中的分类习惯，可将常见的烹饪原料分为蔬菜类、菌菇类、畜肉类、禽蛋类、水产类等。



◎烹饪原料的营养价值

烹饪原料里有着各种营养素。

①**碳水化合物**：有葡萄糖、果糖、半乳糖、蔗糖、麦芽糖、乳糖、淀粉等，一般谷物、蔬菜、水果内的含量较多。

②**脂肪**：脂肪分饱和与不饱和两种，动物脂肪以含饱和脂肪酸为多，植物脂肪则含不饱和脂肪酸较多，脂肪能为人体提供热能、保护内脏、维持体温等。

③**蛋白质**：蛋白质由氨基酸组成，在细胞和生物体的生命过程中起着十分重要的作用，以肉类原料、蛋奶类原料、豆类原料含量较多，蔬菜类原料也含有植物蛋白，但品质不如动物蛋白。

④**维生素**：维生素是维持机体生长和正常代谢所不可缺少的营养素，分为脂溶性维生素和水溶性维生素。蔬菜瓜果内多含有丰富的维生素。

⑤**无机盐**：人体所必需的无机盐有铁、锌、铜等14种，均广泛存在于动、植物性原料中，动物性原料中主要有钙、磷、镁等，植物性原料中的无机盐种类较多而且齐全。



烹饪常用的调料

一道美食，选择好的原料是关键，但调料也非常重要，原料与调料的完美配合，加上适当的火候，才能烹饪出美味的食物。哪些原料应该搭配哪些调料，都是有讲究的，要熟悉调料的味道、作用，才能搭配得好。下面带大家了解一下我们日常生活中烹饪常用的调料。

日常生活中常用的烹饪调料有：

① 食盐 ：起调味作用，是咸味的主载体，优质精盐色泽洁白、结晶小、疏松而不结块，无苦涩味，有咸味调制、突出鲜味、解腻、杀菌防腐等作用。	② 酱油 ：咸味为主，有红酱油、白酱油、生抽、老抽之分，可增味生鲜、添香润色，以色泽红褐、鲜艳透明、香气浓郁为佳。
③ 醋 ：由粮食发酵而成，有增酸、提鲜、解腻、去腥、除异味等作用，还可以抑菌杀菌，以醋味醇正、色泽鲜明、香味浓郁为佳。	④ 味精 ：主要是用于为味淡清寡的菜肴增鲜提味，以咸鲜味为主，但是用量要适当，多了会掩盖菜肴原有的主味。
⑤ 食用油 ：也称为“食油”，是指在制作食品过程中使用的，有花生油、橄榄油、棕榈油、大豆油、芝麻油等多种，能改善菜肴风味，提高菜肴质量。	⑥ 糖 ：有白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖之分，可使菜肴更加鲜甜，使成品加热后呈金黄色，表面光滑，也可用于甜味菜肴或甜汤，以色白、味甜、无杂质为佳。

除了以上几种常见调料外，较为常见的调料还有蜂蜜、番茄酱、鸡精、五香粉、花椒粉、孜然粉、辣椒粉、黑胡椒粉、吉士粉、面粉、辣椒酱、沙拉酱、豆瓣酱、鲍汁、料酒、白酒、葱油、辣椒油、蒜油等。

◎妙用家常调味料

做菜什么时候放调料好，放什么调料既能保持菜的色香味，又能最大限度地保持菜肴中的营养素不被破坏，这的确是一门大学问。下面为你介绍一些炒菜的小窍门，正确地使用不仅能更好地保留菜的营养，而且对提高烹饪水平有很大的帮助。



如何正确用酱油：酱油在锅里高温久煮会破坏其营养成分并失去鲜味。因此，烧菜应在即将出锅之前再放酱油。

特别提示：服用治疗心血管疾病、胃肠道疾病以及抗结核药品的患者不宜过多食用酱油。

如何正确用盐：用豆油、菜籽油炒菜时，应炒过菜后再放盐；用花生油炒菜时，应先放盐；用荤油炒菜时，可先放一半盐，然后再加入另一半盐；做肉类菜肴时，在炒至八成熟时放盐最好。

特别提示：每日每人盐摄入量以5克为宜。

如何正确用味精：当受热到120℃以上时，味精会变成焦化谷氨酸钠，不仅没有鲜味，还有毒性。因此，味精最好在炒好起锅时加入。

特别提示：老年人、婴幼儿、哺乳期妇女、高血压、肾病患者要禁吃或少吃味精。

如何正确用油：炒菜油温高达200℃以上，会产生一种叫做“丙烯醛”的有害气体。因此，炒菜用八成热的油较好。

特别提示：缺铁性贫血患者在服用硫酸亚铁时，若大量食用油脂食物，会降低药效。

如何正确用酒：加料酒的最佳时间应当是烹调过程中锅内温度最高的时候。炒肉丝要在肉丝煸炒后加酒；烧鱼应在煎好后加酒；炒虾仁最好在炒熟后加酒。

特别提示：烹制食物放酒，应把握适量的原则。

如何正确用糖：在制作糖醋鲤鱼等菜肴时，应先放糖后加盐，否则食盐的“脱水”作用会促进蛋白质凝固而难于将糖味吃透，造成外甜里淡，影响其味美。

特别提示：糖不宜与中药汤剂同时服用，否则易使药效降低。