

·全国优秀美食畅销图书·

易学好做家常菜

轻松做出好味道

名厨倾情指导

主妇厨艺升级

新主妇 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

新主妇最拿手的

家常菜

甘智荣 主编



图书在版编目(CIP)数据

新主妇最拿手的家常菜/甘智荣主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-5388-8145-5

I. ①新… 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012243号

新主妇最拿手的家常菜

XINZHUFU ZUINASHOU DE JIACHANGCAI

主 编 甘智荣
责任编辑 杨晓杰 孙 鹏
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 978-7-5388-8145-5/TS · 569
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，总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……

家常菜是人们心中最柔软的自留地，不管走得多远，吃得多好，它的地位永远都不可替代。它不仅仅是一道菜，还包含着一份感情、一份依恋，这份依恋包含着食物本身的味道，也包含着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、多角度地为读者找回心目中的家常美味，让这份质朴的味道流传开来！

就《新主妇最拿手的家常菜》来说，提起“主妇”，旧时印象里可能是灶台



前灰蒙蒙的形象，然而，时代在改变，我们的新主妇作为闺蜜的好姐妹、老公的俏娘子、宝宝的美辣妈、婆婆的好媳妇，完全可以说是烹饪中的好手，一桌色、香、味俱全的家常菜往往能得到众多人的赞赏。

本书是大量新主妇家常菜的合集，包括蔬菜、豆菜、畜肉菜、禽蛋菜、水产菜、主食六个种类，几乎囊括了所有最受欢迎、最易学的家常菜品种，做法详尽、步骤图清晰，教你一步一步完成制作，即使零基础的读者也能看得明明白白，学得轻轻松松。此外，本书还有贴心的制作指导，能指引读者轻松掌握家常菜的烹饪技巧，从而为家人和自己做出鲜美的家常绝味。

本套丛书的独特之处在于，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出一道道美食，轻松享受家常美味。

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会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精品佳肴。

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，为读者带来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 新主妇教你做家常菜

家常菜的常用调料·····002

日常生活中常用的烹饪调料·····002

妙用家常调味料·····003

炒制高营养家常菜的秘诀·····004

炒菜最好用铁锅·····004

炒菜的油温最好控制在200℃

以下·····004

炒蔬菜要旺火快炒·····004

炒蔬菜尽量不加水·····005

炒菜最好现炒现吃·····005

炒菜不宜放油过多·····005

炒菜要懂得巧妙焯水·····005

如何做出美味家常凉拌菜·····006

保护好“色”·····006

摆放好“型”·····006

搭配好“味”·····006

家常菜烹饪小妙招·····007

美味小炒有妙招·····007

牛、羊、鱼肉去腥味妙招·····007

调味料使用妙招·····008

做家常菜如何留住更多营养·····009

蔬菜类·····009

肉类·····010

蛋类·····011

家常菜烹饪禁忌·····012

PART 2 巧手做蔬菜

蒜蓉菠菜·····014

白菜梗拌胡萝卜丝·····015

炝拌圆白菜·····016

醋熘白菜·····017

荸荠炒芹菜·····017

胡萝卜炒菠菜·····018

铁板菜花·····019

松仁炒韭菜·····020

糖醋菜花·····021

清炒椒丝·····022



番茄烩菜花	023
家常小炒黄瓜	024
醋熘黄瓜	025
彩椒茄子	025
豆瓣茄子	026
苦瓜炒荸荠	027
蒜片苦瓜	028
蒜香蒸南瓜	029
蜂蜜蒸老南瓜	030
芦笋煨冬瓜	031
芥蓝炒冬瓜	032

彩椒炒丝瓜	033
橘肉豌豆炒玉米	033
红酒雪梨	034
红烧白萝卜	035
地三鲜	036
青椒炒莴笋	037
松仁莴笋	038
冰糖糯米藕	039
糖醋藕片	039
素炒藕片	040

PART 3 巧手做菌豆类

五宝蔬菜	042
草菇西兰花	043
草菇烩芦笋	044
蚝油口蘑荷兰豆	045
鲜蘑扒油菜	046
胡萝卜炒口蘑	047
番茄炒口蘑	047
鱼香金针菇	048
芦笋金针	049
杏鲍菇炒甜玉米	050
胡萝卜炒杏鲍菇	051
胡萝卜炒香菇片	052

红烧双菇	053
菌菇烧菜心	054
红烧香菇杏鲍菇	055
芥蓝腰果炒香菇	055
素炒香菇芹菜	056
香菇扒生菜	057
双菇炒苦瓜	058
木耳炒百合	059
木耳炒双丝	059
胡萝卜炒木耳	060
红烧猴头菇	061
彩椒木耳烧菜花	062



银耳拌芹菜	063
蚝油白灵菇	064
油焖茭白茶树菇	065
蘑菇藕片	066
平菇炒荷兰豆	067
荸荠炒荷兰豆	067
荷兰豆炒香菇	068
豌豆炒玉米	069
豌豆炒口蘑	070

菠菜炖豆腐	071
丝瓜烧豆腐	072
木耳烩豆腐	073
山楂豆腐	074
香辣铁板豆腐	075
东坡豆腐	075
黄豆芽炒莴笋	076
豆芽拌洋葱	077
胡萝卜丝炒豆芽	078

PART 4 巧手做畜肉菜

肉末豇豆	080
辣子肉丁	081
椒香肉片	082
黄瓜炒肉丝	083
圆白菜炒肉丝	083
木须肉	084
葱爆肉片	085
麻婆豆腐	086
杂酱莴笋丝	087
粉蒸肉	088
生爆盐煎肉	089
口味茄子煲	090
咕噜肉	091
清蒸茄盒	091

客家酿豆腐	092
鱼香肉丝	093
肉酱蒸茄子	094
香干回锅肉	095
培根豆腐卷	095
山楂猪排	096
四季豆炖排骨	097
无锡肉骨头	098
双椒排骨	099
酱烧猪蹄	100
可乐猪蹄	101
黄豆焖猪蹄	102
干煸肥肠	103
金针菇炒肚丝	103



水煮猪肝	104
泡椒爆猪肝	105
韭黄炒腰花	106
彩椒炒猪腰	107
木耳炒腰花	108
黄花菜枸杞猪腰	109
榨菜牛肉丁	109
西蓝花炒牛肉	110
双椒孜然爆牛肉	111
彩椒牛肉丝	112

米椒拌牛肚	113
豌豆炒牛肉粒	114
小炒牛肉丝	115
南瓜炒牛肉	116
香辣牛腩煲	117
胡萝卜炒牛肉	117
水煮牛肉	118
牛筋腐竹煲	119
香菜炒羊肉	120

PART 5 巧手做禽蛋菜

三油西芹鸡片	122
麻辣干炒鸡	123
炸鸡排	124
歌乐山辣子鸡	125
枸杞百合蒸鸡	126
红葱头鸡	127
棒棒鸡	128
重庆芋儿鸡	129
蜀香鸡	129
茄汁莲藕炒鸡丁	130
藤椒鸡	131
茶树菇腐竹炖鸡肉	132
白灵菇炒鸡丁	133
茄汁豇豆炒鸡丁	134
白果鸡丁	135

东安子鸡	135
青椒炒鸡丝	136
辣子鸡	137
橙汁鸡片	138
鸡丝豆腐干	139
菜花炒鸡片	140
蒜子陈皮鸡	141
鲜贝炒鸡丁	142
干煸麻辣鸡丝	143
香菜炒鸡丝	143
冬瓜蒸鸡	144
西蓝花炒鸡脆骨	145
香辣鸡脆骨	146
干妈酱爆鸡软骨	147
香辣鸡翅	147



虾酱蒸鸡翅	148
柠香鸡翅	149
滑嫩蒸鸡翅	150
麻辣鸡爪	151
爽脆鸡胗	152
小炒鸡爪	153
山药莴笋炒鸡胗	154
滑炒鸭丝	155
菠萝炒鸭丁	155
莴笋玉米鸭丁	156
青梅汶鸭	157
红扒秋鸭	158
菌菇炒鸭胗	159

洋葱炒鸭胗	160
黄焖仔鹅	161
香菇蒸鸽子	161
四宝炖乳鸽	162
银耳枸杞炒鸡蛋	163
茭白炒鸡蛋	164
胡萝卜炒蛋	165
圆椒炒鸡蛋	166
彩蔬蒸蛋	167
豆豉荷包蛋	168
茭白木耳炒鸭蛋	169
葱花鸭蛋	169
鲜菇烩鸽蛋	170

PART 6 巧手做水产菜

麻辣香水鱼	172
菜心炒鱼片	173
麻辣豆腐鱼	174
辣子鱼块	175
木耳炒鱼片	176
蒸鱼片	177
粉蒸鱼块	177
酸菜炖鲇鱼	178
蒜烧黄鱼	179
醋香黄鱼块	180
酸菜小黄鱼	181
野山椒末蒸秋刀鱼	182

清蒸开屏武昌鱼	183
茄汁鳊鱼	184
咸鱼红烧肉	185
椒盐银鱼	185
酥炸带鱼	186
四宝鳊鱼丁	187
芝麻带鱼	188
绿豆芽炒鳝丝	189
莴笋烧泥鳅	189
豉汁炒鲜鱿鱼	190
干煸鱿鱼丝	191
糖醋鱿鱼	192



椒麻鱿鱼花	193
豉椒墨鱼	194
姜丝炒墨鱼须	195
碧绿花枝片	196
麻酱鸡丝海蜇	197
虾米炒南瓜	197
西芹腰果虾仁	198
清炒时蔬鲜虾	199
洋葱丝瓜炒虾球	200
生汁炒虾球	201
炒虾肝	202

干焖大虾	203
蒜香大虾	203
沸腾虾	204
虾仁香菇油菜	205
姜葱生蚝	206
豉香花甲	207
花甲炒鸡心	208
蛤蜊蒸蛋	209
丝瓜炒蛤蜊肉	209
百财福袋	210

PART 7 巧手做主食

青豆鸡丁炒饭	212
牛肉白菜汤饭	213
紫菜包饭	214
山药香菇鸡丝粥	215
紫薯粥	216
香菇大米粥	217
胡萝卜瘦肉粥	217
鳕鱼鸡蛋粥	218
豆干肉酱面	219
排骨黄金面	220
番茄鸡蛋打卤面	221
肉丝圆白菜炒面	222

三丝面饼	223
美味生鱼馅饼	223
苦瓜胡萝卜蛋饼	224
芝麻饼	225
银丝煎饼	226
水晶包	227
寿桃包	227
葱花肉卷	228
豆沙卷	229
双色卷	229
蔬菜烘蛋	230





PART 1

新主妇教你做家常菜

营养和健康是现代饮食生活最基本的原则，新主妇作为家庭中的一个成员，肩负着为全家提供营养和健康膳食的担子，怎能不掌握一些基础的烹饪技艺呢？本章精心准备了一些家常菜的烹饪常识，掌握了它们，就可以跟随新主妇一起去制作更多营养、美味、健康的家常佳肴，赶紧行动吧！





家常菜的常用调料

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，才能搭配得当。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

①食盐：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：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：醋由粮食发酵而成，有增酸、提鲜、解腻、去腥、除异味等作用，还可抑菌杀菌，以醋味醇正、色泽鲜明、香味浓郁为佳。

④味精：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：食用油是在制作食品过程中使用的，有花生油、橄榄油、棕榈油、大豆油、玉米油、芝麻油等多种，能改善菜肴风味，提高菜肴质量。

⑥糖：糖有白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖之分，可



使菜肴更加鲜甜，使成品加热后成金黄色，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料酒、白酒、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、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，又能最大限度地保留菜中的营养素？这的确是一门大学问，下面为你介绍一些使用家常调味料的小窍门，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。

①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：每人每日盐的摄入量以5克为宜。

②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，应在菜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。

③如何正确用醋：烧菜时在蔬菜下锅后加点醋，能减少蔬菜中维生素C的流失，促进钙、磷、铁等矿物成分的溶解，提高菜肴的营养价值和人体对营养素的吸收利用率。

特别提示：醋不宜与磺胺类药物同服，因为磺胺类药物在酸性环境中易形成结晶而损害肾脏；服用碳酸氢钠、氧化镁等碱性药时，醋会使药效减弱。

④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，味精最好在菜肴炒好起锅时加入。

特别提示：老年人、婴幼儿、哺乳期妇女、肾病患者要禁吃或少吃味精。

⑤如何正确用食用油：炒菜油温高达200℃以上，会产生一种叫作“丙烯醛”的有害气体。因此，炒菜用八成热的油较好。

特别提示：缺铁性贫血患者服用硫酸亚铁时，若大量摄入食用油，会降低药效。

⑥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。



炒制高营养家常菜的秘诀

如何才能炒出美味的菜肴呢？下面为你介绍一些炒菜的小秘诀，不仅能让你更好地保存菜肴的营养，还能对你提高烹饪水平有很大的帮助。

炒菜最好用铁锅

炒菜时最好用铁锅，这样不但维生素流失少，而且可补充铁质。但若用铜锅煮菜，维生素C的流失要比用其他炊具高2~3倍，这是因为铜锅煮菜会产生铜盐，促使维生素C氧化。

炒菜的油温最好控制在200℃以下

炒菜时先熬油已经成为很多人的习惯，弄得油烟弥漫，这样做是有害的。当油温高达200℃以上时会产生一种叫作“丙烯醛”的有害气体，它是油烟的主要成分，还会产生大量极易致癌的过氧化物，所以炒菜时最好将油温控制在200℃以下。



炒蔬菜要旺火快炒

炒蔬菜时，要等锅里的油温超过100℃，即气泡消失后再将蔬菜倒入锅，旺火快炒可保留82.7%~99.3%的维生素C，如采用一般的炒、煮、焖的方法，维生素C仅可保留

31.6%。而且，炒的时间越长，营养素流失得越多。据研究，蔬菜煮10分钟，维生素C损失16%，煮30分钟则损失35.7%。

炒蔬菜尽量不加水

炒蔬菜时，可以不加水或尽量少加水，也可适量加些淀粉。加水过多，菜中维生素和矿物质会溶在汤汁里，不吃汤汁的话，营养就会白白浪费。如果汤汁过多，可加些淀粉勾芡，使汤汁变浓变少，不仅菜肴美味可口，还可减少营养素的损失。

炒菜最好现炒现吃

有人为节省时间，喜欢提前把菜烧好，然后在锅里温着等人来齐再吃，或者下顿热着吃。其实，蔬菜中的维生素B₁在烧好后温热的过程中可损失25%。炒好的白菜若温热15分钟，可损失维生素C达20%，保温30分钟会再损失10%，若长达1小时，就会再损失20%。

炒菜不宜放油过多

炒菜时若放油太多，会使菜的外部包上一层脂肪，调味料的滋味不易渗入菜内，食用后消化液不能完全与食物接触，不利于消化吸收。因此，炒菜时应适量用油。

炒菜要懂得巧妙焯水

焯水的应用范围较广，大部分蔬菜和带有腥膻气味的肉类原料都需要焯水。

焯水可以使蔬菜颜色更鲜艳，质地更脆嫩，减轻涩、苦、辣味，还可以杀菌消毒。如菠菜、芹菜、油菜通过焯水变得更加艳绿。龙芽豆中含有毒素，通过焯水可以解除。还可以调整几种不同原料的成熟时间，缩短正式烹调时间，保存减少营养流失。蔬菜经焯水后达到半熟，那么，炒熟肉片后，加入焯水的蔬菜，很快就可出锅。若不经焯水就放在一起烹调，会造成原料生熟不一。但焯水要掌握好时间，不宜焯煮时间过久，以免造成营养流失，失去鲜嫩的口感。





如何做出美味家常凉拌菜

一道好的菜品不仅能让人唇齿留香，更能带给人以美的享受。而凉拌菜也是如此，在未品尝到菜品时，就要给人视觉上的享受，然后，再让你的鼻子、嘴巴告诉你，这道菜究竟有多么美味。

保护好“色”

在制作凉拌菜时，除了要让菜肴色彩鲜艳、光亮夺目以外，还要注意菜品在色泽上的相互搭配，避免顺色和菜色单调。如凉拌莲藕时，就要注意用淡盐水浸泡，以免去了皮的莲藕与空气接触太久而氧化变黑；给蔬菜焯水时，要沸水速烫，冷水过凉，以达到保质、保色、保鲜的目的。同时，还要注意菜品形色与盛具的协调统一，以及菜品拼搭的视觉效果，让整道菜的颜色和谐、美观。

摆放好“型”

制作凉拌菜时，切出的菜料要长短大小相等，粗细厚薄均匀，整体形状整齐划一。对部分形状不规则的原料如腰、肚、鱿鱼等，可选用蓑衣、菊花、卷筒、球形等花刀刀法，加工成各式各样的形状，以增加菜料的视觉美感。而对一些比较脆的原料，如黄瓜、莴笋等，则不可以切得过细，以免原料接触调料后绵软不挺，失去应有的爽脆口感。最后在凉拌菜装盘时，则要注意菜量要适中，选择堆放式、排列式、环围式和码摆式等装盘款式时要灵活，达到让人赏心悦目的目的。

搭配好“味”

调味是凉拌菜中最重要的一环。凉拌菜可通过调味，去除菜品的腥膻异味，增加口感。调味的一般原则是：咸配咸，甜配甜。不同类别的凉拌菜肴，对味的要求各不相同。原料切好上桌前，要事先兑好调料汁，现浇、现拌、现吃，尽量不要将调料汁过早地浇入菜中，以免原料接触盐分太久，渗水出汤，失去脆嫩的口感。