



超详细的制作步骤 最精美的菜式图片

北斗
DIPPER

家常菜 分步详解

公共营养师 色尘◎主编

168例



中华御厨 陈绪荣 联合推荐
公共健康管理专家 魏雅宁

山东省地图出版社



超详细的制作步骤 最精美的菜式图片

家常菜 分步详解



168例

公共营养师 色尘◎主编

FORWORDS

前言

岁月的洗礼留下了让我们经久无法忘怀的菜，从孩提到苍苍白发之时，有一种菜依然坚守在我们形式各异的饭桌上，从过往吃到现在，同样我们也会将它一如既往地传承下去，因为它们凝聚了人生的千滋百味，将要永久地在我们的舌头、齿间、心头常驻。

当一种简单能够让人永远牢记，当一种普通能够坚持长久而不衰亡，那么它便成为了一种经典。那些家常菜经过岁月的洗礼，以及无数食客的挑剔而流传下来的，虽然其规定的组合由于社会的发展而有所改变，但其固有的特色却永远不会改变。这就是家常菜的魅力所在！

当然，做家常菜最要紧的是“十分的心情”，倘若三心二意、草草了事，自然也可以做出几道菜来，但那菜里面总缺少了点味道。技巧倒是次要的，只要用心勤练，做出来的菜绝对会博得身边人的喝彩。



图书在版编目(CIP)数据

家常菜分步详解168例 / 色尘主编. — 济南:
山东省地图出版社, 2009. 3
(色尘美味餐桌丛书)
ISBN 978-7-80754-260-5

I. 家… II. 色… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第039462号

责任编辑: 王怀宝



家常菜分步详解168例

出版发行: 山东省地图出版社
社址邮编: 济南市二环东路6090号, 250014
咨询电话: 010-83556712 010-83532733
发行电话: 0531-88930993 010-83556709
传 真: 0531-88586949
印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本: 710×1000mm 1/16
印 张: 9
版 次: 2009年6月第1版
2009年6月第1次印刷
定 价: 19.90元

(如对本书有建议与意见, 敬请致电本社;
如本书有印装问题, 本社负责调换)

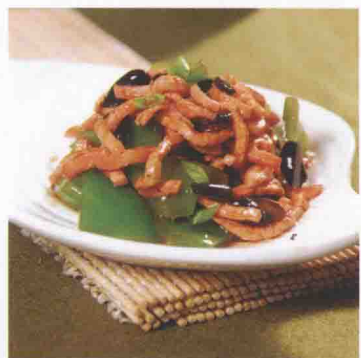
CONTENTS 目录

1

风味时蔬小炒

——拿手快炒菜，营养最丰足

- 香菇荷兰豆炒玉米 11
- 辣味木耳炒腐竹 12
- 干煸四季豆 12
- 腰果胡萝卜炒西兰花 13
- 素汤白菜烧栗子 14
- 蒜蓉空心菜 15
- 椒香醋熘莲藕 15
- 芹菜炒百合 16
- 韭菜辣椒炒豆干 17
- 火腿魔芋丝 18
- 醋熘土豆丝 19
- 酱爆土豆 19
- 香辣炆黄瓜 20
- 香椿煎蛋饼 20
- 咸蛋黄炒茄花 21
- 家常豆腐 22



2

传统肉菜端上桌

——传统家常菜，吃出新味道

- 红椒豆干炒里脊 23
- 糖醋里脊 24
- 香菇炒里脊 25
- 蚂蚁上树 26
- 莴苣炒肉片 27
- 木须肉 28
- 干香排骨 29
- 家常回锅肉 30
- 梅菜扣肉 31
- 苦瓜炒肉丝 32
- 蒜薹炒肉 33
- 鱼香肉丝 34
- 青椒子姜炒肉丝 34
- 苦瓜炒腊肠 35
- 肉末西红柿豆腐 35
- 肉末茄子 36
- 肉末水蒸蛋 37
- 火腿烧冬瓜 38
- 尖椒爆蹄筋 38
- 红烧猪蹄 39
- 麻辣腰花 39
- 黄瓜木耳炒猪肝 40
- 尖椒炒腊肉 41
- 泡椒炒大肠 42
- 葱爆牛里脊 42
- 咖喱牛肉 43
- 豉椒炒牛肉 44
- 干煸牛肉丝 44
- 子姜芹菜炒羊肉 45
- 青椒童子鸡 46
- 莴苣辣子鸡 47
- 宫保鸡丁 48
- 黄金鸡肉丁 49
- 芹菜炒鸡丝 49
- 干烧鸡翅 50
- 双椒爆炒鸡胗 51
- 五香孜然炒鸡心 52
- 酱爆鸡杂 52
- 嫩姜爆鸭片 53
- 韭菜炒鸭肠 53
- 洋葱尖椒炒鸭血 54

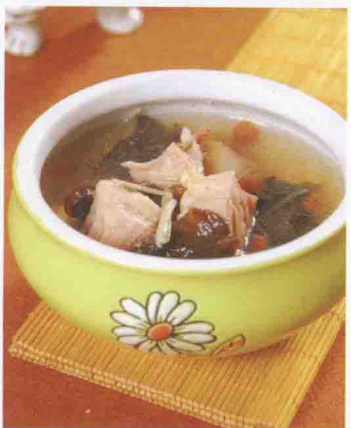
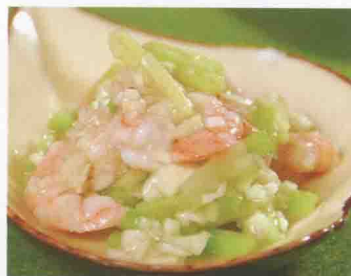


3

家常鱼鲜味正浓

——家中尝鱼鲜，美味唇齿间

- 葱香鱼段 55
- 香辣小泥鳅 59
- 黄瓜炒鳝段 56
- 黑胡椒炒草虾 60
- 豆干肉片炒鱿鱼 56
- 豌豆虾仁炒鸡蛋 61
- 糖醋鲫鱼 57
- 干辣椒爆虾仁 62
- 豆豉炒咸鱼 57
- 蒜香芦笋虾仁 63
- 双椒炒带鱼 58
- 蒜香蛤蜊 64
- 银鱼炒韭菜 59



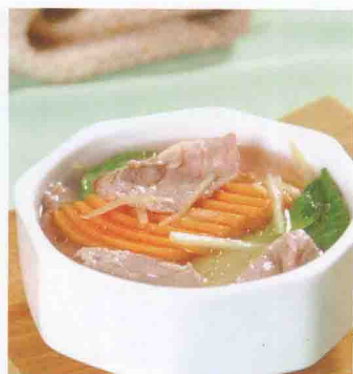
4

美味靓汤煲出来

——汤煲一锅鲜，幸福驻心田

- 瘦肉花生莲藕汤 65
- 猪血菠菜汤 74
- 瓜汁薏米瘦肉汤 66
- 山茵牛骨咖喱汤 74
- 果香苦瓜瘦肉汤 67
- 啤酒胡萝卜炖牛肉 75
- 嫩藕香菇肉片汤 68
- 西红柿炖牛腩 76
- 海带排骨栗子汤 68
- 洋葱牛筋骨汤 77
- 苦瓜炖排骨 69
- 山药核桃煲牛肉 77
- 鱿鱼排骨煲 70
- 木瓜羊肉鲜汤 78
- 蚝豉莲藕煲猪蹄 71
- 胡萝卜炖羊排 79
- 白胡椒猪肚汤 72
- 小鸡炖蘑菇 80
- 酸菜大肠汤 72
- 山药火腿炖鸡汤 80
- 西红柿玉米猪腰汤 73
- 老姜花生炖鸡汤 81

- 海带鸭肉汤·····82
- 银丝黄鱼汤·····83
- 嫩豆腐鲫鱼羹·····84
- 银耳黄花鱼尾汤·····85
- 鳕鱼豆腐牛肉汤·····86
- 黄花菜泥鳅汤·····87
- 西红柿鱼丸汤·····87
- 海味鲜汤·····88
- 海鲜蛤蜊炖豆腐·····89
- 什锦豆腐汤·····90
- 鲜蘑豆腐汤·····90
- 水梨百合莲藕汤·····91
- 丝瓜蛋汤·····92
- 粉丝白菜氽丸子·····93
- 豆芽芒果黄瓜汤·····93
- 腐竹黄瓜木耳汤·····94
- 银耳枸杞菠萝汤·····95
- 西式浓汤·····96



5

妙滋妙味腌卤拌

——菜式选得好，珍味餐桌绕

- 麻辣肚丝·····97
- 糖醋三丝·····98
- 五香酱牛肉·····99
- 红油辣牛肉·····100
- 棒棒鸡丝·····100
- 金针菇拌鸡丝·····101
- 泡椒凤爪·····102
- 酥卤鲫鱼·····103
- 虾米拌芹菜·····104
- 水晶虾仁·····105
- 果香泡菜·····106
- 腌五香大头菜·····106
- 橙汁蜜藕·····107
- 老醋花生·····108
- 凉拌蒜泥茄子·····108
- 芝麻酱拌白菜心·····109
- 果酱辣白菜·····109
- 香油拌茼蒿·····110

- 凉拌海带丝·····111
- 炆拌鲜蘑腐竹·····112
- 香拌土豆丝·····113
- 绿豆芽拌蛋皮丝·····114
- 鸡蛋三丁·····115
- 芹菜拌腐竹·····115
- 醋泡萝卜·····116
- 芥末黄瓜小西红柿·····117
- 豆腐乳拌薄荷鱼腥草·····118
- 香椿拌豆腐·····118
- 凉拌面筋·····119
- 野山椒泡藕片·····119





6

新口味正流行

——跟着潮流走，天天好胃口

- 菠萝酥排骨……………120
- 椒香咸肉芦笋汤……………121
- 泰式甜辣牛肉粒……………121
- 果香鸡肉肠……………122
- 沙茶韭菜煮鸭血……………123
- 蒜蓉辣酱酥鲫鱼……………124
- 韩式辣酱鱿鱼丝……………125
- 龙井虾……………126
- 茶香油爆虾……………127
- 酒香田螺……………128
- 奶香荷兰豆鲜贝……………129
- 雪碧浸苦瓜……………129
- 芥末鸡蛋蔬菜沙拉……………130
- 香葱土豆泥……………131
- 韩国炒年糕……………132
- 韩式拌豆干……………133
- 日式炸豆腐……………134
- 熘苹果……………135



7

必不可少的面点

——好吃又易做，生活真快乐

- 茄丁打卤面……………136
- 西红柿鸡蛋打卤面……………137
- 担担面……………138
- 豆角肉末焖面……………138
- 肉丝炒疙瘩……………139
- 家常油酥饼……………140
- 蛋香水果煎饼……………140
- 新式窝窝头……………141
- 蒜香薯丸……………142
- 白菜猪肉烙合子……………143



超详细的制作步骤 最精美的菜式图片

家常菜 分步详解



168例

公共营养师 色尘◎主编

FORWORDS

前言

岁月的洗礼留下了让我们经久无法忘怀的菜，从孩提到苍苍白发之时，有一种菜依然坚守在我们形式各异的饭桌上，从过往吃到现在，同样我们也会将它一如既往地传承下去，因为它们凝聚了人生的千滋百味，将要永久地在我们的舌头、齿间、心头常驻。

当一种简单能够让人永远牢记，当一种普通能够坚持长久而不衰亡，那么它便成为了一种经典。那些家常菜经过岁月的洗礼，以及无数食客的挑剔而流传下来的，虽然其规定的组合由于社会的发展而有所改变，但其固有的特色却永远不会改变。这就是家常菜的魅力所在！

当然，做家常菜最要紧的是“十分的心情”，倘若三心二意、草草了事，自然也可以做出几道菜来，但那菜里面总缺少了点味道。技巧倒是次要的，只要用心勤练，做出来的菜绝对会博得身边人的喝彩。



图书在版编目(CIP)数据

家常菜分步详解168例 / 色尘主编. — 济南:
山东省地图出版社, 2009. 3
(色尘美味餐桌丛书)
ISBN 978-7-80754-260-5

I. 家… II. 色… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第039462号

责任编辑: 王怀宝



家常菜分步详解168例

出版发行: 山东省地图出版社
社址邮编: 济南市二环东路6090号, 250014
咨询电话: 010-83556712 010-83532733
发行电话: 0531-88930993 010-83556709
传 真: 0531-88586949
印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本: 710×1000mm 1/16
印 张: 9
版 次: 2009年6月第1版
2009年6月第1次印刷
定 价: 19.90元

(如对本书有建议与意见, 敬请致电本社;
如本书有印装问题, 本社负责调换)

HOW TO USE 如何使用 THIS BOOK 本书

当您第一次翻阅此书时，一定想尽快了解如何使用本书。首先感谢您选择了本书，下面让我们仔细地为您介绍一下本书的使用方法。本书目录与正文页面有如下一些标记：

精美的
图片展示

Step by step

菜名

制作
方法

菜肴的
原材料分类

菜肴检索
页码

章名

菜肴主料

菜肴配料



菜肴的特色及制作本道
菜肴需要注意的问题

菜肴调料

Questions and Answers

厨房好管家
7问

Q 常用的烹调方法有哪些？

A 烹调方法就是把经过初步加工和切配后的食物原料经过加热和调味，制成菜肴的方法，主要有热菜的烹调方法和冷菜的调制方法两大类。家常热菜常用的烹调方法有炸、熘、烹、炖、焖、煨、烧、煮、汆、烩、煎、贴、蒸、烤、涮等。

Q 哪些原料在正式烹调前需经过初步热加工？

A 有些原料经过选择、整理、洗涤、改刀等加工后，不能马上烹调，还须经过焯水、煸炒或油煎等初步热处理。这些原料有：
植物类原料如芹菜、荠菜、花菜等蔬菜在正式烹调前先要焯水，这是因为焯水可以去掉这些蔬菜中的苦涩味，且仍能保持其本来的色泽和脆嫩的质感。

肉类原料如鸡、鸭、鱼、肉等，经过初步热处理可以解除腥臊气味。

Q 烹调时一般何时放盐？

A 烹调中放盐的时机有很大的学问。
烹炒一些蔬菜时，要在最后放盐，如放盐过早，会使原料中的水分大量渗出，菜就不易烧好。

制作馅料时，要在馅拌好后放盐，以防因用盐过早而使菜汁流出。

对于凉拌蔬菜，则宜吃时再放盐。

一般荤菜类炒菜如炒肉片、鸡片等，可在烹制前先加些盐将原料拌匀腌制，以利入味。

由于盐能使原料中的蛋白质凝固，故在烹制蛋白质含量丰富的汤菜如鸡汤、鸭汤、排骨汤（黄豆汤也一样）时，不可先放盐。

炸制鱼虾时，应先用酱油等调料把原料腌制入味，然后上浆炸制，食用

时再蘸椒盐，以避免盐与原料直接接触，使成菜保持水分和本味。

总之，应根据不同原料、不同烹调方法，恰当掌握用盐时机。

Q 哪些菜肴不宜勾芡？

A 勾芡可以使菜肴汤汁稠浓，原料鲜嫩，是家庭常用的烹调方法。但有些菜肴不宜勾芡。例如：

旺火速成，要求保持原料脆嫩的菜肴，如黄瓜炒肉片等。

原料本身含有淀粉的菜肴，如烧土豆、炒粉丝等。

要求清爽、爽口、不腻的炒菜，如炒豆芽等。

干烧、干煸和无汁的菜肴，如干煸四季豆等。

Q 如何挑选鸡蛋？

A 优质的鸡蛋，大小均匀，蛋壳清洁完整，无裂缝，蛋壳的表面有一层薄薄的白色粉末。放在手中沉甸甸的，摇晃鸡蛋，蛋内无动荡的感觉。将两只鸡蛋相互轻轻磕碰，会发出碎石子般的声音。

Q 为什么烹调时要从锅边添加水？

A 在烹调中途添水加汤，不宜直接浇在原料上，应从锅的四边慢慢加入。这是因为，菜肴经过加热已接近成熟，已着色入味，如直接将水或汤浇在菜上，会冲淡菜肴的色泽和滋味，使菜肴色彩不匀，浓淡失调，还会使菜肴吸水过多，失其脆嫩。

Q 哪些食物不宜放在一起保存？

A 水果+纯碱：极易腐烂。茶叶+糖果：茶叶会吸收糖类的水分受潮发霉。

面包、饼干+水果：干粮会受潮发霉，水果会干瘪。米+水果：米易发热，水果受热则容易蒸发水分而蔫掉，而米吸收水分后会发生霉变或生虫。鲜蛋+姜、葱：蛋壳上有许多小孔，生姜、洋葱的刺激气味会钻入鲜蛋气孔内，使鲜蛋变质、发臭。面包+饼干：饼干干燥，也无水分，而面包的水分较多，两者放在一起，饼干会就软而失去香脆，面包则会变硬难吃。

EXPLAIN 刀工技法的说明

..... 切菜的基本操作方式

左手用第一个指关节压住原材料，第二个指关节抵住刀身，拇指微微弯曲，作用是协助合拢原料；右手握住刀把，自然弯曲，轻轻置于原料上方，找到合适的位置时，要保持刀锋始终垂直于材料表面，之后再慢慢下刀。

下面说的切法适合圆柱形材料，如黄瓜、胡萝卜、长茄子等材料，切圆柱形材料时，注意要事先在材料底部先切一刀，这样在切时才不易滑滚。

片的切法	将材料置于砧板上，用手按住顶端的一侧，先切下一片，使食材的外侧出现一个平面，再将这个平面放置在砧板上，刀身倾斜约45度，刀锋垂直于材料即可切制。
丝的切法	将切好的薄片用手轻轻按倒，或者是将其有规律地排列在砧板上，刀身垂直于材料表面，沿着片的最外侧开始切。
条的切法	先将食材切成段，约和中指长短一致，然后从中间切成两半，再沿着较长的一边，每隔1厘米下刀，切成长条。
丁的切法	将切好的长条整齐地码好，刀垂直于长条表面，按照每间隔1厘米下刀，切成均匀的小丁。
粒的切法	将切好的细丝整齐地码好，刀垂直于细丝表面，每次下刀紧挨着前一刀的位置，即能切成细小的粒状。
滚刀的切法	用手按住食材顶端，刀身倾斜45度，刀锋垂直于表面，间隔2~3厘米处切成块，切第二刀之前，将材料翻滚1/4周，再按照开始的方法切块；每切一刀之前都将材料翻滚1/4周。对于土豆、红薯等圆形的材料来说，滚刀切法则是将材料先切成两半，再按上述方式操作即可。

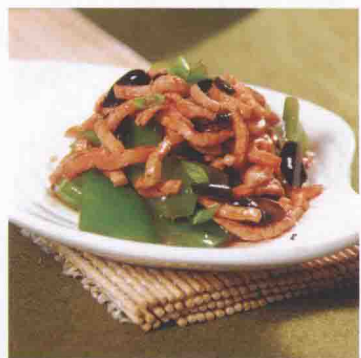
CONTENTS 目录

1

风味时蔬小炒

——拿手快炒菜，营养最丰足

- 香菇荷兰豆炒玉米 11
- 辣味木耳炒腐竹 12
- 干煸四季豆 12
- 腰果胡萝卜炒西兰花 13
- 素汤白菜烧栗子 14
- 蒜蓉空心菜 15
- 椒香醋熘莲藕 15
- 芹菜炒百合 16
- 韭菜辣椒炒豆干 17
- 火腿魔芋丝 18
- 醋熘土豆丝 19
- 酱爆土豆 19
- 香辣炆黄瓜 20
- 香椿煎蛋饼 20
- 咸蛋黄炒茄花 21
- 家常豆腐 22



2

传统肉菜端上桌

——传统家常菜，吃出新味道

- 红椒豆干炒里脊 23
- 糖醋里脊 24
- 香菇炒里脊 25
- 蚂蚁上树 26
- 莴苣炒肉片 27
- 木须肉 28
- 干香排骨 29
- 家常回锅肉 30
- 梅菜扣肉 31
- 苦瓜炒肉丝 32
- 蒜薹炒肉 33
- 鱼香肉丝 34
- 青椒子姜炒肉丝 34
- 苦瓜炒腊肠 35
- 肉末西红柿豆腐 35
- 肉末茄子 36
- 肉末水蒸蛋 37
- 火腿烧冬瓜 38
- 尖椒爆蹄筋 38
- 红烧猪蹄 39
- 麻辣腰花 39
- 黄瓜木耳炒猪肝 40
- 尖椒炒腊肉 41
- 泡椒炒大肠 42
- 葱爆牛里脊 42
- 咖喱牛肉 43
- 豉椒炒牛肉 44
- 干煸牛肉丝 44
- 子姜芹菜炒羊肉 45
- 青椒童子鸡 46
- 莴苣辣子鸡 47
- 宫保鸡丁 48
- 黄金鸡肉丁 49
- 芹菜炒鸡丝 49
- 干烧鸡翅 50
- 双椒爆炒鸡胗 51
- 五香孜然炒鸡心 52
- 酱爆鸡杂 52
- 嫩姜爆鸭片 53
- 韭菜炒鸭肠 53
- 洋葱尖椒炒鸭血 54



3

家常鱼鲜味正浓

——家中尝鱼鲜，美味唇齿间

- 葱香鱼段 55
- 黄瓜炒鳝段 56
- 豆干肉片炒鱿鱼 56
- 糖醋鲫鱼 57
- 豆豉炒咸鱼 57
- 双椒炒带鱼 58
- 银鱼炒韭菜 59
- 香辣小泥鳅 59
- 黑胡椒炒草虾 60
- 豌豆虾仁炒鸡蛋 61
- 干辣椒爆虾仁 62
- 蒜香芦笋虾仁 63
- 蒜香蛤蜊 64



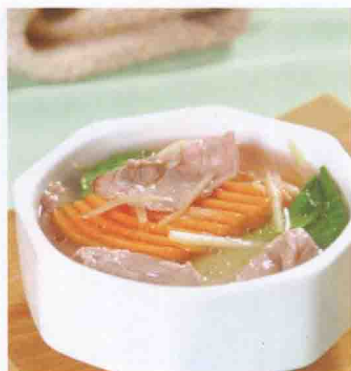
4

美味靓汤煲出来

——汤煲一锅鲜，幸福驻心田

- 瘦肉花生莲藕汤 65
- 瓜汁薏米瘦肉汤 66
- 果香苦瓜瘦肉汤 67
- 嫩藕香菇肉片汤 68
- 海带排骨栗子汤 68
- 苦瓜炖排骨 69
- 鱿鱼排骨煲 70
- 蚝豉莲藕煲猪蹄 71
- 白胡椒猪肚汤 72
- 酸菜大肠汤 72
- 西红柿玉米猪腰汤 73
- 猪血菠菜汤 74
- 山菌牛骨咖喱汤 74
- 啤酒胡萝卜炖牛肉 75
- 西红柿炖牛腩 76
- 洋葱牛筋骨汤 77
- 山药核桃煲牛肉 77
- 木瓜羊肉鲜汤 78
- 胡萝卜炖羊排 79
- 小鸡炖蘑菇 80
- 山药火腿炖鸡汤 80
- 老姜花生炖鸡汤 81

- 海带鸭肉汤.....82
- 银丝黄鱼汤.....83
- 嫩豆腐鲫鱼羹.....84
- 银耳黄花鱼尾汤.....85
- 鳕鱼豆腐牛肉汤.....86
- 黄花菜泥鳅汤.....87
- 西红柿鱼丸汤.....87
- 海味鲜汤.....88
- 海鲜蛤蜊炖豆腐.....89
- 什锦豆腐汤.....90
- 鲜蘑豆腐汤.....90
- 水梨百合莲藕汤.....91
- 丝瓜蛋汤.....92
- 粉丝白菜氽丸子.....93
- 豆芽芒果黄瓜汤.....93
- 腐竹黄瓜木耳汤.....94
- 银耳枸杞菠萝汤.....95
- 西式浓汤.....96



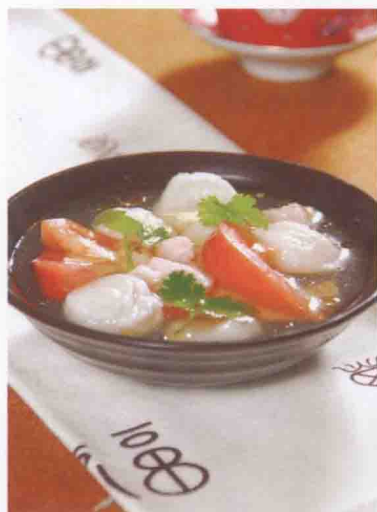
5

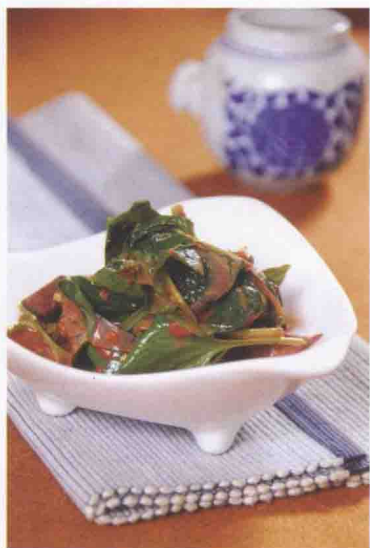
妙滋妙味腌卤拌

——菜式选得好，珍味餐桌绕

- 麻辣肚丝.....97
- 糖醋三丝.....98
- 五香酱牛肉.....99
- 红油辣牛肉.....100
- 棒棒鸡丝.....100
- 金针菇拌鸡丝.....101
- 泡椒凤爪.....102
- 酥卤鲫鱼.....103
- 虾米拌芹菜.....104
- 水晶虾仁.....105
- 果香泡菜.....106
- 腌五香大头菜.....106
- 橙汁蜜藕.....107
- 老醋花生.....108
- 凉拌蒜泥茄子.....108
- 芝麻酱拌白菜心.....109
- 果酱辣白菜.....109
- 香油拌茼蒿.....110

- 凉拌海带丝.....111
- 炆拌鲜蘑腐竹.....112
- 香拌土豆丝.....113
- 绿豆芽拌蛋皮丝.....114
- 鸡蛋三丁.....115
- 芹菜拌腐竹.....115
- 醋泡萝卜.....116
- 芥末黄瓜小西红柿.....117
- 豆腐乳拌薄荷鱼腥草.....118
- 香椿拌豆腐.....118
- 凉拌面筋.....119
- 野山椒泡藕片.....119





6

新口味正流行

——跟着潮流走，天天好胃口

- 菠萝酥排骨……………120
- 椒香咸肉芦笋汤……………121
- 泰式甜辣牛肉粒……………121
- 果香鸡肉肠……………122
- 沙茶韭菜煮鸭血……………123
- 蒜蓉辣酱酥鲫鱼……………124
- 韩式辣酱鱿鱼丝……………125
- 龙井虾……………126
- 茶香油爆虾……………127
- 酒香田螺……………128
- 奶香荷兰豆鲜贝……………129
- 雪碧浸苦瓜……………129
- 芥末鸡蛋蔬菜沙拉……………130
- 香葱土豆泥……………131
- 韩国炒年糕……………132
- 韩式拌豆干……………133
- 日式炸豆腐……………134
- 熘苹果……………135



7

必不可少的面点

——好吃又易做，生活真快乐

- 茄丁打卤面……………136
- 西红柿鸡蛋打卤面……………137
- 担担面……………138
- 豆角肉末焖面……………138
- 肉丝炒疙瘩……………139
- 家常油酥饼……………140
- 蛋香水果煎饼……………140
- 新式窝窝头……………141
- 蒜香薯丸……………142
- 白菜猪肉烙合子……………143