



国家特级厨师



厨盲男女必备下厨宝典
全世界99%吃货都想学

贺师傅私房菜



家常菜

全国首创

傻瓜式
菜谱书



不用换算克数
大勺小勺调味做菜

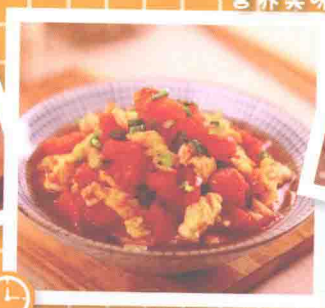


天才大厨独创的做菜新绝活!!!

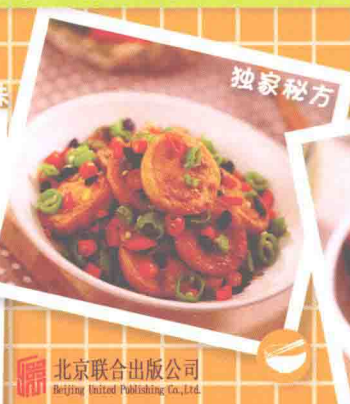
聪明人做傻瓜菜 懒人菜 10 分钟搞定 超好吃!!!



家常做法



营养美味



独家秘方



精准用料



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

家常菜

私房美味随手做 可口佳肴暖人心



贺鹏飞 / 著

图书在版编目(CIP)数据

家常菜 / 贺鹏飞著. -- 北京: 北京联合出版公司,
2014.4 (贺师傅私房菜系列)

ISBN 978-7-5502-2771-2

I. ①家... II. ①贺... III. ①家常菜肴 - 菜谱 IV. ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 061449 号

家常菜

作 者: 贺鹏飞

主 编: 赵淮

责任编辑: 丰雪飞

特约编辑: 郭碧橙、王晔

装帧设计: 贺清华

责任校对: 赵淮

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京旭丰源印刷技术有限公司印刷 新华书店经销

字数: 99 千字

开本: 787×1092 毫米 1/16

印张: 8

2014 年 6 月第 1 版 2014 年 12 月第 2 次印刷

定价: 25.00 元

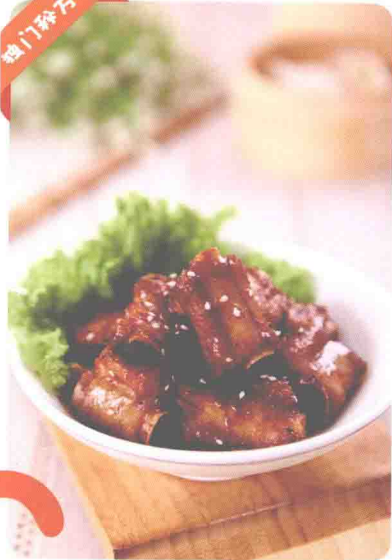
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。

电话: 010-64243832



独门秘方



contents 目录

04 绝对实用的大厨技法

06 食材处理方法全知道

08 私房味的美味秘诀

part 1

馋嘴的

肉食盛宴

猪肉

- 10 回锅肉
- 12 孔府木须肉
- 14 糖醋里脊
- 16 香菇肉片
- 18 京酱肉丝
- 20 解馋开胃肉
- 22 酱烧狮子头
- 24 鱼香肉丝
- 26 豉椒拆骨肉
- 28 豉汁蒸小排
- 30 梅菜红烧肉
- 32 浓汤黄豆猪蹄
- 34 粤式排骨

独门
诀窍

私房
口味

独门
秘方

牛羊

- 36 杭椒牛柳
- 38 麻辣水煮牛肉
- 40 土豆烩牛肉
- 42 风味酱牛肉
- 44 酸汤肥牛
- 46 清炖羊肉
- 48 孜然羊肉

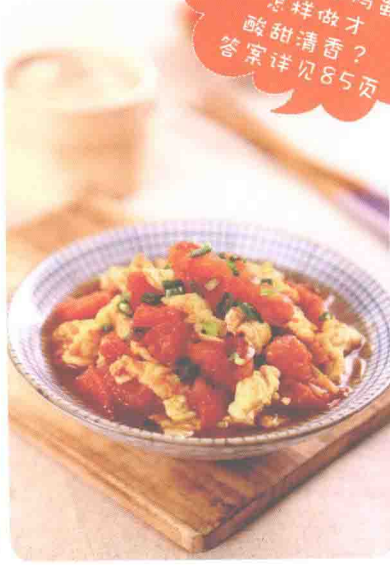
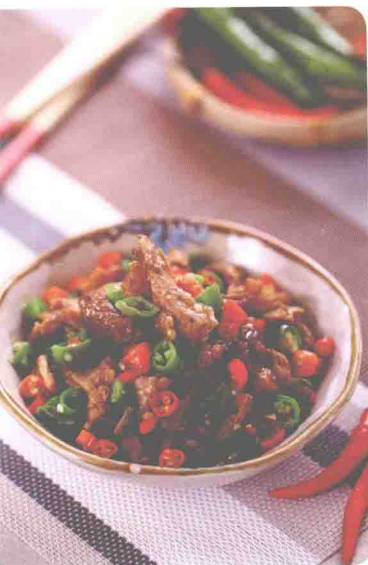
鸡鸭

- 50 川味宫保鸡丁
- 52 台湾三杯鸡
- 54 麻香口水鸡
- 56 铁扒鸡翅
- 58 椒麻鸡
- 60 麦香啤酒鸭

私房
口味

牛柳怎么处理，
口感才能更
菲滑、顺口？
答案详见37页





西红柿炒鸡蛋
怎样做才
酸甜清香？
答案详见85页

part 2

清爽
的

蔬菜豆蛋

叶菜

- 62 湘味手撕包菜
- 64 香菇扒油菜
- 66 什锦蒸蔬菜
- 68 上汤娃娃菜

根茎

- 70 姜汁豇豆
- 72 油焖冬笋
- 74 腰果拌脆芹
- 76 爽口洋葱木耳
- 78 蒜香西蓝花

茄果

- 80 鱼香茄子
- 82 东北地三鲜
- 84 西红柿炒鸡蛋

独门
秘方

菌菇

- 86 培根卷金针菇
- 88 五彩杏鲍菇
- 90 干锅腊肉茶树菇

豆蛋

- 92 腊肉香豆干
- 94 酸甜茄汁豆腐
- 96 四川麻婆豆腐
- 98 湘味金钱蛋
- 100 三鲜鸡蛋羹
- 102 韭香鸡蛋

私房
口味

part 3

鲜美
的

水产海鲜

鱼类

- 104 清蒸鲈鱼
- 106 红烧带鱼
- 108 开胃酸菜鱼
- 110 干烧鲳鱼
- 112 重庆麻辣烤鱼
- 114 豆瓣黄鱼
- 116 酱爆鱿鱼

鲜虾

- 118 黄金虾仁
- 120 油焖大虾
- 122 蒜蓉银丝蒸虾
- 124 清炒虾仁
- 126 油蒜炆虾

家常菜

私房美味随手做 可口佳肴暖人心



贺鹏飞 / 著

独门秘方



contents 目录

04 绝对实用的大厨技法

06 食材处理方法全知道

08 私房味的美味秘诀

part 1

馋嘴的

肉食盛宴

猪肉

- 10 回锅肉
- 12 孔府木须肉
- 14 糖醋里脊
- 16 香菇肉片
- 18 京酱肉丝
- 20 解馋开胃肉
- 22 酱烧狮子头
- 24 鱼香肉丝
- 26 豉椒拆骨肉
- 28 豉汁蒸小排
- 30 梅菜红烧肉
- 32 浓汤黄豆猪蹄
- 34 粤式排骨

独门秘方

私房口味

独门秘方

牛羊

- 36 杭椒牛柳
- 38 麻辣水煮牛肉
- 40 土豆烩牛肉
- 42 风味酱牛肉
- 44 酸汤肥牛
- 46 清炖羊肉
- 48 孜然羊肉

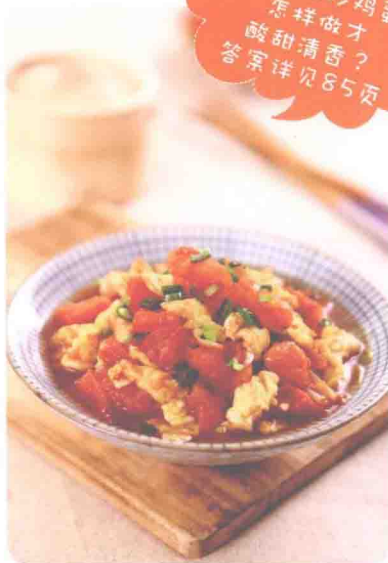
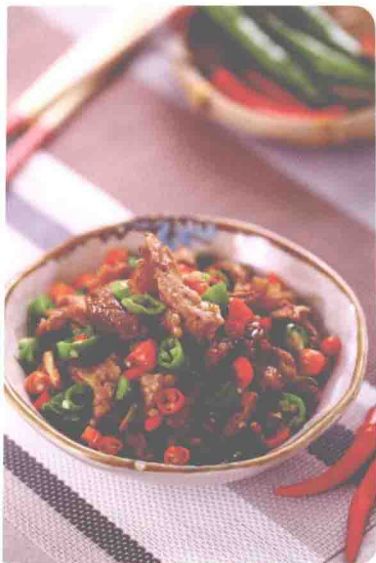
鸡鸭

- 50 川味宫保鸡丁
- 52 台湾三杯鸡
- 54 麻香口水鸡
- 56 铁扒鸡翅
- 58 椒麻鸡
- 60 麦香啤酒鸭

私房口味

牛柳怎么处理，
口感才能更
顺滑、顺口？
答案详见37页





西红柿炒鸡蛋
怎样做才
酸甜清香？
答案详见85页

part 2

清爽的

蔬菜豆蛋

叶菜

- 62 湘味手撕包菜
- 64 香菇扒油菜
- 66 什锦蒸蔬菜
- 68 上汤娃娃菜

根茎

- 70 姜汁豇豆
- 72 油焖冬笋
- 74 腰果拌脆芹
- 76 爽口洋葱木耳
- 78 蒜香西兰花

茄果

- 80 鱼香茄子
- 82 东北地三鲜
- 84 西红柿炒鸡蛋

独门秘方

菌菇

- 86 培根卷金针菇
- 88 五彩杏鲍菇
- 90 干锅腊肉茶树菇

豆蛋

- 92 腊肉香豆干
- 94 酸甜茄汁豆腐
- 96 四川麻婆豆腐
- 98 湘味金钱蛋
- 100 三鲜鸡蛋羹
- 102 韭香鸡蛋

私房口味

part 3

鲜美的

水产海鲜

鱼类

- 104 清蒸鲈鱼
- 106 红烧带鱼
- 108 开胃酸菜鱼
- 110 干烧鲳鱼
- 112 重庆麻辣烤鱼
- 114 豆瓣黄鱼
- 116 酱爆鱿鱼

鲜虾

- 118 黄金虾仁
- 120 油焖大虾
- 122 蒜蓉银丝蒸虾
- 124 清炒虾仁
- 126 油蒜炆虾



大厨技法之炒

百变蔬菜轻松炒

蔬菜

+ 蒜蓉



蒜蓉炒青菜是最简单的技法。将大蒜剁碎之后，下锅炒成金黄色，再放青菜翻炒，加盐调味出锅即可，菜肴色泽鲜亮，蒜香诱人。此法适合煸炒所有蔬菜。

+ 豆豉



豆豉的酱香味浓郁，与青菜同炒，可以炒得豉香入味。将豆豉与葱姜蒜一起爆香，再放菜快炒，加盐调味出锅即可。此法适合水分较少的蔬菜，如包菜等。

+ 干辣椒
花椒



干辣椒、花椒入油爆香后炒菜，即所谓炝炒。花椒和辣椒要尽量要用小火炸香，避免炸糊。此法适合水分较少的蔬菜，如土豆、莲藕等。

3种超级好吃的烹炒技法

滑炒



滑炒是将食材裹上蛋清或淀粉后，下入六成热的锅中，即刻炒散的技法。滑炒适合肉质细嫩的食材，如鸡肉、鱼肉片等，名菜如芙蓉鸡片。

干煸



干煸是利用少量油，用中火翻炒主料，炒干水分，从而使食材变得干香不硬。此法应避免火力太大，以防原料粘锅、焦锅，名菜如干煸牛肉丝。

爆炒



爆炒前先将食材焯水或炸制，再下锅，以保证食材口感清脆。爆炒时油温要高，火力要大，依靠热油、旺火，在较短时间内爆炒食材，名菜如爆炒鱿鱼。

大厨技法之煎 & 炸

油温面面观

低油温



油温三四成热，油面平静，无泡沫，无响声，无青烟。
适用于炸果仁，有利于去除水分。

中油温



油温五六成热，有轻微气泡和少量的烟升起，
适用于炒、炆、炸等技法，具有保留食材营养的作用。

高油温



油温七八成热，放入竹筷时周围立刻出现大量气泡，有
响声和大量青烟，适用于爆炒和油炸小体积食物。

大厨火候技法

	用途	优点
大火	适合快炒青菜、海鲜，以保持鲜嫩， 或油炸小型食材，使外酥里嫩。	保持食材鲜嫩，减少营养流失。
中火	最适合煲汤，容易煮出奶汤；或油炸 大型食材，使其炸透炸熟。	火力适宜，是做菜的理想火候。
小火	适用于煎鱼、熬汤、炸果仁等， 可保持食材外形、口感，使其入味。	保持食材鲜嫩，使食材慢慢入味。

大厨技法之炖 & 煮

蔬菜



蔬菜焯烫或用水煮，可减少菜中的营养流失，并保持蔬菜
最初的口感。通常焯水时，绿叶菜只需 10 秒，根茎菜需要
2~3 分钟，焯完后应立即泡入凉水。

肉类



猪牛羊肉质较厚，需要放入冷水中加热、焯烫，才能除净
血水和异味。为了保持肉块鲜嫩，可用沸水烫 3 分钟，再以
小火将调味汁熬入肉中。

水产类



鱿鱼类焯烫后可去除多余水分及腥味，使口感更弹韧、爽口；
炖鱼时，为了使之入味，要用小火焖炖，使滋味慢慢深入鱼
肉，炖出滑嫩、入味的鱼肉。



● 蔬菜类

叶菜类 蔬菜的处理，如菠菜、娃娃菜等，主要在清洁，将菜从头到尾，由外到里清洗干净，去除虫类、化学农药等污染。

1. 菠菜



1. 将老根、黄叶等不能食用的部位摘去。
2. 先清洗根部容易藏污的地方，再整体清洗。



2. 娃娃菜



叶片剥好后，洗净，入盐水浸泡，除去农药和虫卵污染。

蔬果根茎 如西红柿、土豆、芹菜等，其处理重点是：清洁表皮、削皮、去蒂、除根须。

1. 西红柿



1. 西红柿冲洗后，用盐水浸泡 5 分钟。
2. 对半切开，斜刀切去西红柿的蒂，同样的方法还可以处理茄子。

2. 土豆



先去皮、清洗，再放入水中浸泡，防止氧化发黑。

3. 芹菜



1. 芹菜由根部掰开，摘去叶子，洗净泥污。
2. 撕去芹菜梗表面的粗丝。

● 肉类

猪牛羊鸡 的处理，重点在清除杂毛和表皮脏污，以及去除肉里的血水与腥味。

1. 猪肉



猪肉焯水、洗净、沥干水分；顺着肉纹切肉。

2. 猪蹄



1. 用火将生猪蹄的毛烤焦。
2. 开水煮至猪蹄发白发胀，拔去残毛，最后用冷水冲洗。

3. 牛肉



1. 焯水、去除血污；剔去筋膜。
2. 适度拍打肉块，待肉纹拍散后，逆着牛肉纹理切。

4. 鸡腿



1. 分别将鸡腿两端的皮、筋切断，然后纵向剖开。
2. 由粗向细那端将皮和肉整个拉下来。

5. 鸡翅



1. 鸡翅焯水，去除杂质后捞出、沥干水分。
2. 用剪刀将鸡翅两端骨头连接的部分剪开。
3. 鸡翅的两面分别划两刀，方便腌制的时候入味。

海产类

鱼 鱿鱼 虾 海产品的前期处理，要清洗表皮，去鳞、去鳍、去膜，还需要清理内脏，去除不能食用的部分，像鱿鱼吸盘，虾爪、虾须等部位。

1. 鱼



1. 将杀好去鳞的鱼洗净，洗去腹内黑膜，切下鱼头和鱼鳍。
2. 鱼放平，将鱼肉紧贴鱼骨片下。
3. 将鱼肉中间的鱼骨剔除干净。
4. 将切下的鱼肉斜片成半厘米厚的鱼片。

2. 鱿鱼



1. 鱿鱼去黑膜，挤去眼睛等部位，拿掉鱿鱼须上的吸盘。
2. 剪开鱿鱼身，切成条状或圈状，滚水焯烫。

3. 虾



1. 把牙签从虾背部第二节、第三节间穿过，挑出黑色虾线。
2. 剪去虾须、虾足、虾枪，剖开虾腹、剥去虾壳，反复漂洗，去除黏液。

私房味的美味秘诀



独家诀窍 倾囊相授

私房味好吃的秘密在于：做菜时，用大厨的独家技法调味。例如，书中贺师傅制作的“西红柿炒鸡蛋”，调味时独家添放了酱油，使炒出的西红柿鸡蛋不仅蛋香浓郁，而且清香的口感中还透出一种淡淡的酱香味，使味道更加富有层次。



精准用料 保证好吃

做菜好吃的秘诀取决于五味的调和。保证每一味调料都用得精准，是一道菜好吃的关键。本书中的“宫保鸡丁”一菜，正是说明了这一点，糖、醋、生抽…每一种调味料都用大小勺精准量取，保证口味先酸后甜，回味无穷，吃出真正的川味。



油盐适量 低脂健康

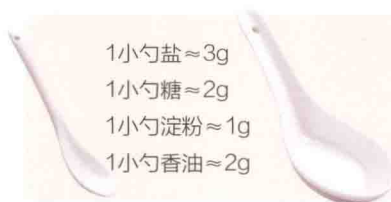
现代人不注意饮食健康，过量摄入油脂、盐分，使身体健康大打折扣。因此，少油、少盐的做菜方法就蔚然成风。贺师傅追求原生态的少油少盐的做菜原则，他做的“粤式排骨”不用一滴油、一勺盐，只加白糖、蚝油、酱油调味，就能做出独特的风味，真正做到无盐、无油，使菜肴美味又健康。



不加味精 以糖提鲜

味精可以提升菜肴鲜度，过度摄入却会危害健康，贺师傅私房菜保证绝不添加味精，让大家自己做出健康美味。书中介绍的“铁扒鸡翅”就是一个极好例子，将鸡翅先烫后煎，使鸡翅的表皮香酥鲜嫩，再用冰糖取代味精调味，烧好的鸡翅酱香浓郁，鲜嫩滑润。

书中计量单位换算



1小勺盐≈3g
1小勺糖≈2g
1小勺淀粉≈1g
1小勺香油≈2g

1大勺淀粉≈5g
1大勺酱油≈8g
1大勺醋≈6g
1大勺蚝油≈14g
1大勺料酒≈6g

1大勺标准 (平均)



1碗标准

1碗水≈250ml

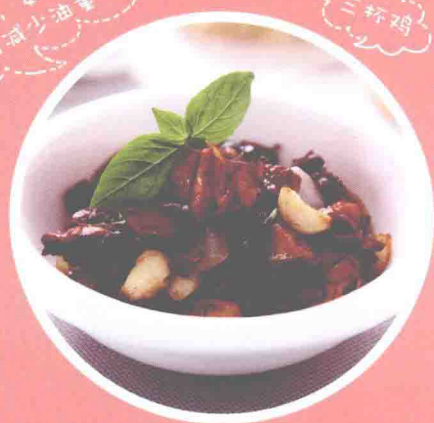
Part 1

馋嘴的肉食盛宴

～ 猪·牛·羊·鸡·鸭 ～

三杯即指
麻油1杯、米酒1杯、
酱油1杯，如怕油腻，
可减少油量

三杯鸡



回锅肉

🍳 中级难度 ⌚ 约 40 分钟

🍴 约 2 人份



强健身体 + 补气养血

五花肉含有丰富的蛋白质，可以补气养血、强壮身体、提供热量。肉类所含蛋白质属于优质蛋白，不仅含有人体所必需的氨基酸，而且还更接近人类蛋白质，容易消化吸收，常吃猪肉对于体质虚弱者有补益作用。



• 营养小贴士 •



Q&A

回锅肉怎么炒才会焦香入味?

肉片用中火炒至出油、边缘呈金黄色、卷曲后，立即放入少许生抽、料酒，以去腥、增鲜，然后将肉片盛出，下入郫县豆瓣酱炒香，再与肉片混合翻炒，使豆瓣特有的色泽和味道深入肉中。



材料 带皮五花肉1块（约300g）、葱3片、姜5片、花椒1小勺、八角2个、青蒜3根、红辣椒1根

调味料 料酒2大勺、油1大勺、糖2小勺、生抽1小勺、醋1小勺、郫县豆瓣酱2大勺

M 制作方法

加入料酒和葱姜等辛香料能去除五花肉的腥味



1

五花肉放入锅中，加葱姜片、花椒、八角和1大勺料酒，倒入足量冷水，大火烧开。



2

加盖煮30分钟，煮至能将筷子插入肉中，不流出血水即可。



3

将煮好的猪肉切成5cm宽、0.2cm厚的薄片。



4

青蒜、红辣椒洗净，切成斜段，备用。



5

炒锅中火加热，倒入1大勺油，烧至微微冒烟，放入五花肉片，小火煸炒。



6

炒至肉片出油、卷曲、边缘呈金黄色，盛出备用。



7

接着往锅中下入郫县豆瓣酱，中火煸炒出红油。

豆瓣酱一定要炒出红油，以免吃起来有豆腥味



8

倒入炒过的肉片，加糖、生抽和1大勺料酒调味，拌匀。



9

再转大火加入青蒜和红辣椒翻炒，直到青蒜发软、变色，淋醋去腻即可。

孔府木须肉

中级难度 约 25 分钟

约 2 人份



健脑防衰 + 滋阴润燥

黄花菜有健脑、防衰功效，其含有的卵磷脂，是人体细胞的重要组成成分，对于改善身体机能良好作用，搭配猪肉、黄瓜、木耳同食，还能清除血管垃圾，改善注意力不集中等状况，起到滋阴润燥的作用。



• 营养小贴士 •