

·全国优秀美食畅销图书·

巧搭食材
易学易做

图文并茂

一目了然

教你轻松变身烹饪大师



老师傅 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

老师傅最拿手的

家常菜



甘智荣 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

老师傅最拿手的家常菜/甘智荣主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-5388-8146-2

I. ①老… 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012244号

老师傅最拿手的家常菜

LAOSHIFU ZUINASHOU DE JIACHANGCAI

主 编 甘智荣
责任编辑 刘 杨
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 978-7-5388-8146-2/TS • 570
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，有时候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……

家常菜是人心中最柔软的自留地，不管走多远，吃多好，它的地位永远都不可取代。它不仅仅是一道菜，还包含着一份感情，一份依恋，这份依恋包含食物本身的味道，也包含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、多角度为读者找回心目中的家常美味，让这份美丽的味道流传开来！

就《老师傅最拿手的家常菜》来说，家常菜鲜美味道的激发常常有点睛之



笔，而老师傅往往就是那下笔之人。家常菜在他们手中历经岁月的洗礼，被他们演绎了一遍又一遍，最终的结果似乎就是那么一种家常味道，但却让人“爱不释口”。

本书精选了大量经典家常菜肴，主要分为凉拌、热炒、蒸焖炖煮、煎炸、腌卤、汤煲、主食七大类，通过详细介绍每一道菜的烹饪时间、烹饪方法、贴心指导，让读者更便捷地挑选出适合烹饪的菜肴，且每道菜例均配有制作步骤图，图文并茂，操作简单易行，亦可使读者获得亲切的感受，让钟爱家常菜的读者轻松了解老师傅家常菜的奥秘，来一场家常菜的盛宴，轻松畅享家常菜的幸福滋味。

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完成一道道美食，顺利享受家常美味。

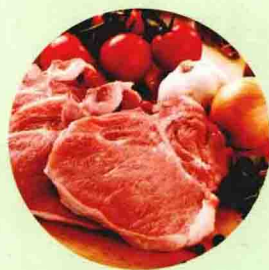
俗话说得好，“好菜来自民间，好吃不过家常”，这套系列图书还能让人在快速学做菜的过程中喜欢上烹饪，在最家常、最普通的做法中融入对家人、朋友的爱，从而变幻出一道道温情佳肴。

寻常老百姓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乐趣，为读者带来自制美味家常菜的信心，给家人送去一份温暖，一份关于味蕾的美好记忆！



PART 1 老师傅说家常菜

关于蔬菜的几个误区	002	吃肉的必知要点	008
久存蔬菜	002	肉类的最佳食用量	008
丢弃富含营养的部分	002	晚餐不宜过多进食肉类食物	008
用小火炒菜	003	三类肉食要少吃	009
烧好的菜不马上吃	003	锁住营养, 肉块要切得大	009
先切菜再冲洗	003	不要用旺火猛煮肉	009
吃素不吃荤	003	炖肉少加水	009
菌类烹调有窍门	004	肉类焖吃营养最高	009
不同菌类的烹调方法	004	海鲜的烹饪及食用注意事项	010
菌类与其他食材巧搭配	005	如何烹饪海鲜营养不会流失	010
菌类清洗、泡发小窍门	005	海鲜不能与哪些食物同食	011
菌类烹调小窍门	005	哪些人不宜吃海鲜	011
食用豆制品有讲究	006	不吃主食的危害	012
搭配动植物食品吃更有营养	006	易患缺铁性贫血	012
豆制品别和蜂蜜一起吃	007	会引起气血亏虚、肾气不足	012
豆制品的禁忌人群	007	损害肝脏、心血管	012



PART 2

凉拌

- | | | |
|-----------------|-----------------|------------------|
| 橄榄油拌西芹玉米... 014 | 老醋泡肉..... 024 | 凉拌鸭舌..... 033 |
| 香麻藕片..... 015 | 黄瓜拌猪耳..... 025 | 老醋拌鸭掌..... 034 |
| 风味拍红萝卜..... 016 | 姜汁牛肉..... 025 | 姜汁皮蛋..... 035 |
| 橙汁冬瓜条..... 017 | 凉拌牛百叶..... 026 | 炆拌小银鱼..... 036 |
| 冰爽蜜汁苦瓜..... 017 | 辣味牛蹄筋..... 027 | 小鱼干拌花生..... 037 |
| 山楂糕拌梨丝..... 018 | 蒜香羊肉..... 028 | 炆拌泥鳅..... 038 |
| 老虎菜..... 019 | 麻酱鸡丝海蜇..... 029 | 拌鱿鱼丝..... 039 |
| 蒜泥黑木耳..... 020 | 西芹拌鸡胗..... 030 | 黑木耳拌海蜇丝..... 040 |
| 葱丝拌熏干..... 021 | 香辣凤爪..... 031 | 什锦小菜..... 041 |
| 香辣黄豆芽..... 022 | 家常拌鸭脖..... 032 | 黄瓜拌虾肉..... 041 |
| 大拉皮..... 023 | 红椒辣拌鸭胗..... 033 | 凉拌杂菜北极贝..... 042 |

PART 3

热炒

- | | | |
|-----------------|------------------|------------------|
| 炆炒生菜..... 044 | 糖醋藕片..... 048 | 油辣冬笋尖..... 053 |
| 醋熘黄瓜..... 045 | 糖醋菠萝藕丁..... 049 | 香菇炒冬笋..... 053 |
| 茄汁花菜..... 046 | 松仁豌豆炒玉米..... 050 | 冬瓜炒香菇..... 054 |
| 黄豆酱炒茄子..... 047 | 素炒海带结..... 051 | 鱼香金针菇..... 055 |
| 姜丝红薯..... 047 | 红酒洋葱..... 052 | 韭菜豆芽炒木耳..... 056 |



荷兰豆炒胡萝卜	057	洋葱西蓝花炒牛柳 ..	067	韭菜炒鹌鹑蛋	078
紫菜豆腐	058	榨菜牛肉丁	068	鸭蛋炒洋葱	079
香菇豆腐	059	山楂荸荠炒羊肉	069	韭菜炒鳝丝	080
包菜炒肉丝	060	干煸麻辣鸡丝	070	豉椒墨鱼	081
蒜薹木耳炒肉丝	061	板栗枸杞炒鸡翅	071	沙茶墨鱼片	082
肉末豆角	061	小炒鸡爪	072	干煸鱿鱼丝	083
椒香肉片	062	泡椒炒鸭肉	073	芝麻带鱼	084
肉末空心菜	063	荷兰豆炒鸭胗	074	海带虾仁炒鸡蛋	085
干煸麻辣排骨	064	洋葱炒鸭胗	075	虾菇油菜心	085
肥肠香锅	065	滑炒鸭丝	076	西蓝花腰果炒虾仁 ...	086
彩椒炒猪腰	066	西红柿洋葱炒蛋	077		
油菜炒牛肉	067	圆椒炒鸡蛋	077		

PART 4 蒸焖炖煮

黄瓜酿肉	088	芦笋鱼片卷	093	黄豆焖鸡翅	098
蜜汁红枣山药百合 ..	089	清蒸开屏鲈鱼	094	土豆焖鸡块	099
香菇酿肉丸	090	葱香带鱼	095	姜母鸭	100
滑嫩蒸鸡翅	091	香菇焖萝卜	096	干焖大虾	101
香菇肉末蒸鸭蛋	091	酱焖杏鲍菇	097	蛤蜊豆腐炖海带	102
豉油蒸鲤鱼	092	山药红焖肉	097	西红柿土豆炖牛肉 ...	103



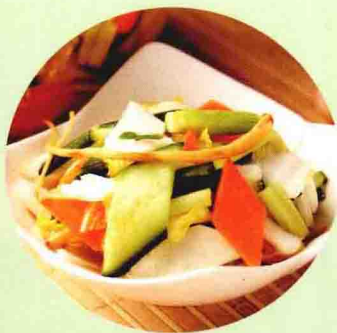
红薯炖猪排	104	木瓜银耳炖鹌鹑蛋 ...	109	水煮猪肝	114
苹果炖鱼	105	啤酒炖草鱼	110	豆瓣牛肉片	115
红枣莲藕炖排骨	105	龙须四素	111	藤椒鸡	116
香菇炖猪蹄	106	麻辣小芋头	111	盐水鸭胗	117
萝卜牛肚煲	107	浇汁猴头菇	112	蒜烧黄鱼	117
黄花菜炖乳鸽	108	水煮肉片干张	113	香酥刀鱼	118

PART 5 煎炸

香煎土豆片	120	火腿肉松蛋卷	126	脆皮炸鲜奶	132
煎红薯	121	蛋酥核桃仁	127	肉末炸鹌鹑蛋	133
姜汁芥蓝豆腐	122	香煎三文鱼	128	酥炸带鱼	133
紫苏煎黄瓜	123	茄汁鳕鱼	129	酥炸牛蛙	134
多彩豆腐	123	油炸花生	129	脆炸生蚝	135
培根豆腐卷	124	广东肉	130	蒜香虾枣	135
茄汁猪排	125	炸春卷	131	炸鱿鱼圈	136

PART 6 腌卤

香辣白菜条	138	辣味苕蓝泡菜	141	无骨泡椒凤爪	143
辣味胡萝卜泡菜	139	酱泡青椒	141	西北泡菜	144
西芹泡菜	140	泡酸辣四季豆	142	朝鲜素泡白菜	145



韩式韭菜泡菜..... 146	醋泡蒜头..... 150	辣卤牛蹄筋..... 154
人参小泡菜..... 147	酒香辣椒..... 151	卤鸡翅..... 155
甜橙汁泡苹果..... 147	卤水藕片..... 152	卤鸭腿..... 155
泡雪梨..... 148	川味卤排骨..... 153	灵芝卤鸡蛋..... 156
咸酸味泡板栗..... 149	香辣卤牛肉..... 153	

PART 7 汤煲

传世五宝汤..... 158	川贝雪梨煮猪肺..... 169	西红柿蛋汤..... 180
银耳枸杞雪梨汤..... 159	雪梨茅根煲猪肺..... 170	淡菜萝卜豆腐汤..... 181
黄花菜健脑汤..... 160	莲藕莲子煲猪心..... 171	淡菜海带冬瓜汤..... 181
荸荠银耳汤..... 161	枸杞猪肝汤..... 171	豆腐蛤蜊汤..... 182
板栗玉米瘦肉汤..... 161	鲜奶猪蹄汤..... 172	蛤蜊鲫鱼汤..... 183
双菇山药汤..... 162	海带黄豆猪蹄汤..... 173	姜丝鲢鱼豆腐汤..... 184
核桃板栗瘦肉汤..... 163	红枣白萝卜猪蹄汤... 174	苦瓜鱼片汤..... 185
油菜余猪肉丸..... 164	清炖羊肉汤..... 175	虾米豆腐白菜汤..... 186
苦瓜红豆排骨汤..... 165	当归生姜羊肉汤..... 176	家常三鲜豆腐汤..... 187
猴头菇玉米排骨汤... 166	荸荠冬菇鸡爪汤..... 177	花蟹冬瓜汤..... 187
苦瓜黄豆排骨汤..... 167	大白菜老鸭汤..... 177	山药甲鱼汤..... 188
番石榴排骨汤..... 167	百合白果鸽子煲..... 178	
芥菜干贝煲猪肚汤... 168	紫菜鸡蛋葱花汤..... 179	



糙米豌豆杂粮饭	190	小米香豆蛋饼	206	香菇鸡肉馄饨	222
彩色饭团	191	绿茶饼	207	松子仁粥	223
鲜蔬牛肉饭	192	玫瑰包	208	果仁粥	224
石锅拌饭	193	双色包	209	什锦菜粥	225
腊肉土豆豆角焖面 ...	194	生煎包	210	归脾麦片粥	225
酸豆角肉末面	195	香菇肉包	211	红枣南瓜麦片粥	226
红烧排骨面	196	水晶包	211	绿豆凉薯小米粥	227
西红柿鸡蛋打卤面 ...	197	火腿卷	212	鸡丝粥	228
油泼面	197	葱花肉卷	213	腊八粥	229
海鲜面	198	花生卷	214	杏仁猪肺粥	229
猪蹄面	199	双色卷	215	蔬菜三文鱼粥	230
萝卜丝饼	200	麦香馒头	216		
葱油薄饼	201	鸡蛋煎馒头片	217		
西葫芦夹心饼	202	菠汁馒头	217		
芝麻饼	203	白菜香菇饺子	218		
香蕉鸡蛋饼	204	西葫芦蛋饺	219		
薯香蛋饼	205	韭菜猪肉煎饺	220		
奶香玉米饼	205	香菜馄饨	221		

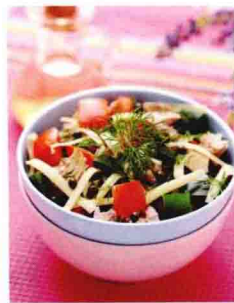
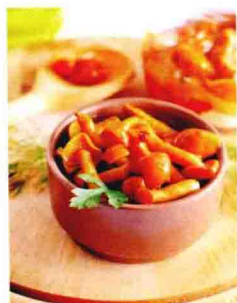




PART 1

老师傅说家常菜

家常菜是我们餐桌上常见的菜肴，其特点是简单易做，又有一种家的特殊味道。家常菜不难做，难的是如何让家常菜更有营养，以及怎样做对身体的食补效果更好。本章就让会做菜懂养生的老师傅告诉你，各种不同类型的食材怎么吃能发挥出食材最美的味道，以及如何健康地食用这些美味食材做成的佳肴！





关于蔬菜的几个误区

新鲜蔬菜中含有人体所需的多种营养素，经常食用新鲜蔬菜有利于人体健康。可并不是吃了新鲜蔬菜就可以达到营养需求的，巧妙储存和适当烹调蔬菜也是保持蔬菜营养的重要一环。以下是关于处理蔬菜的几个误区，让您知道蔬菜的营养是如何流失的。

久存蔬菜

上班族通常喜欢一周进行一次大采购，把采购回来的蔬菜存在家里慢慢吃，这样虽然节省了时间，但是要知道，新鲜的蔬菜买回来存放在家里不吃，便会慢慢损失一些维生素。如菠菜在20℃时放置一天，维生素C损失达84%。若要保持蔬菜，应在避光、通风、干燥的地方贮存。

丢弃富含营养的部分

例如豆芽，有人在吃时只吃上面的芽而将豆瓣丢掉。事实上，豆瓣中所含的维生素C比芽的部分多2~3倍。

再就是做蔬菜饺子馅时把菜汁挤掉，维生素会损失70%以上。正确的方法是，切好菜后用油拌好，再加盐和调料，这样用油包菜，馅就不会出汤了。



用小火炒菜

维生素B₁、维生素C都怕热、怕煮，据测定，大火快炒的菜，维生素C损失仅17%，若炒后再焖，菜里的维生素C将损失59%。所以炒菜要用旺火，这样炒出来的菜，不仅色美味好，而且菜里的营养损失也少。烧菜时加少许醋，也有利于维生素的保存。还有些蔬菜如黄瓜、西红柿等，最好凉拌着吃。

烧好的菜不马上吃

有些人为了节省时间，喜欢提前把菜烧好，然后在锅里温着等人来齐后再吃或下一顿热着吃。其实蔬菜中的维生素B₁在烧好后温热的过程中，会损失25%。假若蔬菜中的维生素C在烹调过程中损失20%，溶解在菜汤中损失25%，如果再在火上温热15分钟会再损失20%，共计65%，那么我们从蔬菜中得到的维生素C就所剩不多了。

先切菜再冲洗

许多蔬菜，人们都习惯先切再清洗。其实，这样做是非常不科学的。因为这种做法会加速蔬菜营养素的氧化和可溶物质的流失，使蔬菜的营养价值降低。蔬菜先洗后切，维生素C可保留98.4%~100%，如果先切后洗，维生素C就会降低到73.9%~92.9%。正确的做法是把叶片剥下来清洗干净，再用刀切成片、丝或块，随即下锅烹炒。此外，蔬菜不宜切得太细，过细容易丢失营养素。据研究，蔬菜切成丝后，维生素仅保留18.4%。至于花菜，洗净后只要用手将一个个绒球肉质花梗团掰开即可，不必用刀切，因为刀切时，肉质花梗团便会被弄得粉碎不成形，当然，最后剩下的肥大主花大茎要用刀切开。总之，能够不用刀切的蔬菜就尽量不要用刀切。

吃素不吃葷

时下素食的人越来越多，这对防止动脉硬化无疑是有益的。但是不注意搭配、一味吃素也不好。现代科学研究发现，光吃素至少有四大害处：一是缺少必要的胆固醇，而适量的胆固醇具有抗癌作用；二是蛋白质摄入不足，这是引起消化道肿瘤的危险因素；三是维生素B₂摄入量不足，会导致B族维生素缺乏；四是严重缺锌，而锌是保证机体免疫功能健全的一种十分重要的微量元素，很多蔬菜中都缺乏锌。



菌类烹调有窍门

菌类是营养丰富、味道鲜美的健康食材，如香菇不仅含有各种人体必需的氨基酸，还具有降低血液中的胆固醇含量、辅助治疗高血压的作用。虽然菌类营养又美味，但不同的菌类都有各自不同的烹调方法。

不同菌类的烹调方法

香菇

香菇质脆味鲜，味道较重，适合红烧、油焖或清蒸，比如在热油里放入葱、姜，与肉类拌炒成菜，或在清蒸鱼里做配菜垫底等。

草菇

草菇主要用来爆炒，在爆炒过程中，草菇中的维生素C不容易被破坏，而且吃起来口感很嫩，草菇还适于做汤。

金针菇

金针菇味道鲜美，质地软嫩，是拌凉菜和火锅涮料的首选，但脾胃虚寒者不宜多吃。

口蘑

味道较清淡，煲汤和清炒皆可，由于烹调时会出水，煲汤水量不宜多，清炒时要勾薄芡。

茶树菇、杏鲍菇和秀珍菇

前者质地爽脆，后两种则比较清甜，三者都较适合炒制，茶树菇的干制品还可用来煲汤。



猴头菇

有鲜食和干制品之分，新鲜的猴头菇宜用高温、大火烧煮，不过应以清炒、清炖或清蒸为主，才不会失去菇类的原汁原味；猴头菇的干制品用水泡发后，可用于炖汤。

菌类与其他食材巧搭配

有人说，菌类具有酸甜苦辣咸之外的第六种味道——鲜味。因此，当它与别的食材一起混合烹饪时，是很好的“美味补给品”。与其他食材巧妙搭配，菌类还具有不同的食补功效。比如：香菇、金针菇、平菇可炖猪肉或鸡肉，常食能够益气补血，增强抵抗力；做松蘑、猴头菇时，不妨放适量肉烧汤喝，不仅味道鲜美，还能起到抗衰老、延年益寿的食疗作用；金针菇炖鲫鱼是健脑食补佳肴。竹荪具有防腐功效，炖肉时如果怕吃不完，可以放入竹荪，这样，炖好的肉放在冰箱里就不易变质。

菌类清洗、泡发小窍门

清洗鲜蘑菇的窍门

蘑菇表面的黏液常会附着泥沙，不易洗净。洗蘑菇时，水里先放点食盐搅拌，泡一会儿再洗，就很容易把泥沙洗净了。

泡发干蘑的窍门

泡发干蘑菇时，有人用热水泡，用手攥挤，这样不但会使蘑菇香味、营养大量流失，而且沙土易被挤入蘑菇的皱褶中，反而难以洗净，吃起来牙碜。怎样泡发干蘑菇比较好呢？首先要用凉水冲掉表层的杂质，再用温水发开皱褶，轻轻洗去沙土，最后用少量开水浸泡。浸泡过蘑菇的开水不必倒掉，可以澄清后添入菜肴中。这样泡洗过的蘑菇不但不碜牙，而且能保持香味与营养。

菌类烹调小窍门

把蘑菇切小点

做菜时，尽可能把蘑菇切小，因为它的纤维素不仅不好消化，而且还会影响消化液进入其他食物。但是蘑菇浸出物、游离氨基酸和芳香物质却能增进食欲，促使胃液分泌，从而有利于更好地吸收其他食物。

烹调蘑菇不用放味精、鸡精

味精和鸡精都属于增鲜剂，而蘑菇本身就含有鲜味成分，所以烹调蘑菇的时候，味精、鸡精都可不放。



食用豆制品有讲究

豆制品营养丰富，含有二十多种氨基酸，钙与磷的含量高，且不含胆固醇，因此豆制品成了老百姓菜篮子里少不了的美食。那么，如何吃豆制品更有营养？哪些人不宜食用豆制品呢？

搭配动植物食品吃更有营养



烹饪豆腐时加入各种肉末，或用鸡蛋裹豆腐油煎，便能更充分吸收其中所含的丰富蛋白质，提高其营养。

此外，豆腐虽富含钙质，但若单食豆腐，人体对钙的吸收利用率会很低。若豆腐与含维生素D高的食物搭配同煮，借助维生素D的作用，便可使人体对钙的吸收率提高20多倍。例如如下搭配：

豆腐+海带=预防碘缺乏

营养专家主张将海带及其他含碘量高的海产品与豆腐搭配食用。因为豆腐中含有一种名为皂角苷的物质，此物质虽可防止能引起动脉粥样硬化的氧化脂质的产生，但又会引起体内碘的排泄，长期食用会导致碘的缺乏。若将海带与豆腐同煮，就两全其美了。

豆腐+鱼头=提高钙吸收

鱼头烧豆腐，此菜不仅味道鲜美，而且搭配得非常科学，因为鱼头内的维生素D可提高人体对豆腐中钙的吸收利用率。