

分步详解家常菜

大厨点拨做好

家常菜

瑞雅 编著

听超级唠叨的
大厨讲做菜秘诀

对关键环节多一句唠叨
做菜费心少一点，味道提升一点
即使是零经验新手
也能远离各种恼人问题

幸福在餐桌上 一盏灯 一桌食 享致一生一世的吃情蜜趣



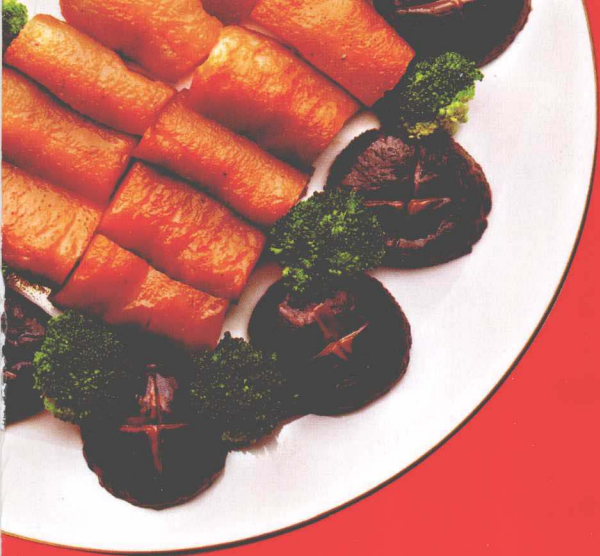
SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

分步详解家常菜

大厨点拨做好

家常菜



瑞雅
编著

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

大厨点拨做好家常菜 / 瑞雅编著. —广州: 广东科技出版社, 2015. 6

(分步详解家常菜)

ISBN 978-7-5359-6146-4

I. ①大… II. ①瑞… 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099632号

大厨点拨做好家常菜

Dachu Dianbo Zuohao Jiachangcai

责任编辑: 黎青青 严旻

责任校对: 陈素华 吴丽霞

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 北京鑫富华彩色印刷有限公司

(北京市朝阳区黑庄户乡定辛庄西村西区甲23号院 邮政编码: 100121)

电话: 010-62967135)

规 格: 787mm × 1092mm 1/16 印张16 字数300千

版 次: 2015年6月第1版

2015年6月第1次印刷

定 价: 29.80元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

目录

Contents



- 1 食材切割有不同
- 1 食材烹饪前的处理方法

5 第一章

蔬菜篇 清新好味道

- | | | | |
|----|--------|----|--------|
| 6 | 西蓝花 | 24 | 香辣干锅白菜 |
| 6 | 红豆炒西蓝花 | 26 | 西红柿 |
| 8 | 腊肠西蓝花 | 26 | 西红柿烧鱿鱼 |
| 9 | 西蓝花鸡片 | 28 | 西红柿蛋烧 |
| 10 | 黄瓜 | 29 | 红绿小炒 |
| 10 | 红肠炒小黄瓜 | 30 | 茄子 |
| 12 | 川味黄瓜 | 30 | 茄子鲢鱼 |
| 13 | 老油条拌黄瓜 | 32 | 鱼香茄子 |
| 14 | 冬瓜 | 33 | 蒜蓉煎茄子 |
| 14 | 三鲜冬瓜汤 | 34 | 土豆 |
| 16 | 红烧冬瓜 | 34 | 酱烧土豆丸 |
| 17 | 鸳鸯冬瓜 | 36 | 孜然土豆丁 |
| 18 | 冬瓜海鲜锅 | 37 | 咖喱土豆排骨 |
| 20 | 白菜 | 38 | 洋葱 |
| 20 | 辣白菜炒肥肠 | 38 | 西红柿洋葱圈 |
| 22 | 芥末粉丝白菜 | 40 | 洋葱炒肥牛 |
| 23 | 金丝白菜 | 41 | 洋葱圈肉饼 |

- 42 芹菜
42 芹菜卤牛肉卷
44 肉丝芹菜
45 芹菜炒香菇
- 46 菠菜
46 鸡蛋菠菜团
48 菠菜拌粉条
49 上汤菠菜
- 50 黄豆芽
50 韩风辣味汤
52 凉拌黄豆芽
53 黄豆芽焖豆泡
- 54 西葫芦
54 西葫芦拌豆腐

- 56 香煎西葫芦
57 西葫芦谷全

- 58 莲藕
58 桂花糯米藕
60 香辣糖醋藕
61 炸藕合

- 62 菜花
62 西红柿炒菜花
64 五花肉菜花
65 薯泥焗双花

- 66 蚕豆
66 麻辣蚕豆
67 葱香蚕豆

69 **第二章**
禽蛋篇 鲜美好滋味

- 70 鸡肉
70 炒鸡米
72 粉蒸鸡翅
73 莲藕黄焖鸡
- 74 鸭肉
74 香芋焖鸭
76 干煸鸭块
77 党参蒸鸭块
78 冬瓜瑶柱炖鸭
- 80 鸡蛋
80 锦绣蒸蛋



- 82 肉丝炒蛋
83 三色鸡蛋
- 84 鹌鹑蛋
84 糖醋鹌鹑蛋
86 鹌鹑蛋焗香菇
87 虎皮鹌鹑蛋
88 鹌鹑蛋鱿鱼红烧肉
- 90 鸡肝
90 泡椒鸡肝
92 鸡肝烩莲子
93 快手炒鸡肝

95 第三章

畜肉篇 味蕾的享受



96 猪肉

96 粉皮拌白肉

98 白玉烤子排

99 回锅肉

100 牛肉

100 菠萝炒牛肉

102 荷兰豆牛肉

103 青蒜炒牛腩

104 羊肉

104 羊骨羊肉煲

106 粉蒸羊肉

107 香菜炮羊肉

108 兔肉

108 青豌豆炒兔肉

110 醉兔肉

111 青笋烧兔肉

112 爆炒兔肉

113 尖椒兔肉

114 猪肝

114 水煮猪肝

116 枸杞猪肝汤

117 红枣枸杞猪肝

118 猪肚

118 青椒炒猪肚

120 蚝油猪肚

121 麻辣泼猪肚

122 猪蹄

122 玉米炖猪蹄

124 红烧猪蹄

125 香辣猪蹄

126 猪心

126 炒心花

129 第四章

菌菇及豆制品篇 美味好营养

130 黑木耳

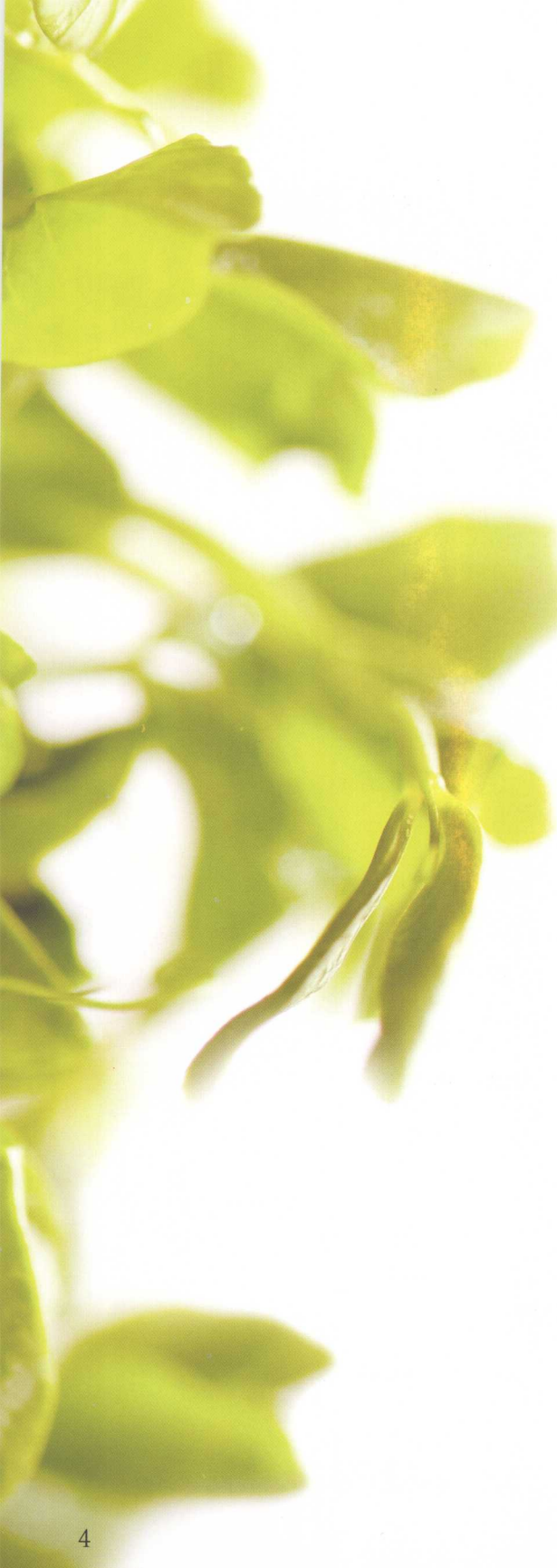
130 生椒凉拌黑木耳

132 黑木耳炒鸡蛋

134 银耳

134 银耳花豆汤

135 银耳拌豆芽



136 平菇

136 平菇炒蒜薹

138 杏鲍菇

138 三杯杏鲍菇

139 凉拌什锦菇

140 金针菇

140 肥牛金针菇卷

142 香菇

142 松子香菇

144 葱油香菇

145 松子酱汁香菇

146 口蘑

146 小油菜蘑菇

147 蟹味菇

147 凉拌蟹味菇

148 豆腐

148 葱油北豆腐

150 家常北豆腐

151 锅塌北豆腐

152 铁北豆腐

154 腐竹

154 浓香腐竹炖牛腩

156 豆渣

156 豆渣松饼



- 160 草鱼
- 160 红烧草鱼尾
- 162 蒜泥鱼片
- 163 酸菜水煮鱼
- 164 醋熘草鱼
- 166 鲤鱼
- 166 柠香烤鲤鱼
- 167 奶酪烤鲤鱼
- 168 带鱼
- 168 排骨焖带鱼
- 170 鲳鱼
- 170 柠檬鱼
- 171 黄鱼
- 171 雪菜黄鱼
- 172 鳕鱼
- 172 酥炸鳕鱼
- 173 普罗旺斯鳕鱼
- 174 白汁鳕鱼
- 175 豆酥鳕鱼
- 176 鲈鱼
- 176 肉末啤酒鲈鱼
- 178 牛奶烧鱼片
- 179 茶香鲈鱼
- 180 柠檬蒸鲈鱼
- 182 豆浆烧鲈鱼
- 183 吻仔鱼
- 183 吻仔鱼苋菜
- 184 鲑鱼
- 184 红烧鲑鱼
- 185 旗鱼
- 185 宫保旗鱼丁
- 186 奶油烤旗鱼
- 187 酱爆旗鱼片
- 188 石斑鱼
- 188 酱炒鱼片
- 190 秋刀鱼
- 190 酱汁秋刀鱼
- 191 烤秋刀鱼
- 192 虾
- 192 果律拌鲜虾
- 194 五味鲜虾
- 195 苦瓜拌凤虾
- 196 螃蟹
- 196 凉拌蟹肉菠菜
- 198 热炒蟹钳
- 199 香草炸螃蟹
- 200 海带
- 200 香辣海带丝
- 202 生蚝
- 202 蒜蓉炒生蚝
- 203 黄油焗生蚝
- 204 海螺
- 204 木耳爆海螺
- 205 紫菜
- 205 紫菜蛋花汤

207 **第六章**
主食篇 好吃耍花样

208 米饭

- 208 盐烤三文鱼饭团
- 209 玉米鱿鱼饭团
- 210 紫苏三文鱼饭团

211 年糕

- 211 香辣虾年糕
- 212 菠菜春笋炒年糕
- 214 桂花年糕
- 215 海苔烤年糕
- 216 红火炒年糕

217 馒头

- 217 豆沙馒头
- 218 菠菜馒头卷

220 花卷

- 220 小花卷

222 粥

- 222 竹笋粥
- 223 玉米鸡茸粥

224 饺子

- 224 蛋皮饺子

226 面条

- 226 蟹肉意面
- 228 番茄酱面
- 229 蘑菇铁板面



230 蛋饼

- 230 中式蛋饼
- 232 米蛋饼
- 233 火腿玉米蛋饼
- 234 蔬菜蛋饼
- 235 西红柿奶酪蛋饼

236 煎饼

- 236 葱花煎饼
- 237 胡萝卜煎饼

238 汉堡

- 238 自制米堡
- 239 香酥里脊堡

240 三明治

- 240 太阳蛋三明治
- 242 总汇三明治
- 243 蔬果三明治

244 **附录** 食材搭配，功效加倍

食材切割有不同

切菜的讲究很多，应根据材料选择适当的切法。家庭烹任常用直刀法，直刀法又分为直切、推切、拉切、锯切、滚切、铡切等，具体如下：

◎直切。直切是指用刀直接切材料，刀身与砧板垂直，上下起落将材料切断，这种刀法适合切无骨的材料，如竹笋、萝卜、豆腐等（图①）。

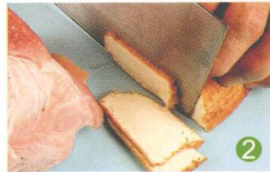
◎推切。推切是用刀对准材料，自上而下从靠近身体处往外推切出去，一推到底把材料切开，这种切法适用于较软、较脆的材料，如豆干、煮熟的白肉等（图②）。

◎拉切。拉切是用刀刃的中后部位对准材料，由上而下往身体的方向一拉到底，将材料切断，这种刀法适用于软的、有韧性的材料，如猪瘦肉、鸡肝等（图③）。

◎锯切。锯切以先推后拉的方式拉锯式地将材料切断，这种刀法适用于较厚、较硬的韧性材料，或组织松散的食材，如火腿、里脊肉、筋络、面包、蛋糕等（图④）。

◎滚切。滚切是指每切完一刀，便将材料滚动一次，滚动的角度应一致，才能使切好的材料形状保持一致，适用长条的圆柱形或近似柱状的脆性材料，如萝卜、茄子、黄瓜、土豆等（图⑤）。

◎铡切。铡切是指一手持刀柄，一手按住刀背的前端，将材料放在刀刃的中间，抬起刀柄时压低刀尖，持刀柄的手再用力压切，如此反复交替，此法适宜切末或切带壳及带软骨的材料，如蟹、大蒜等（图⑥）。



食材烹饪前的处理方法

很多食材在烹炒之前，需要经过一些加工处理才能入菜。以菠菜为例，菠菜的营养很丰富，却含有大量鞣酸。鞣酸不但会影响口感，同时也会影响人体对钙、铁等营养元素的吸收。所以烹炒之前，需将菠菜汆烫一下，便能去除其中的鞣酸。

因此，为了保证炒菜的色、香、味乃至营养，对于材料的一些处理方式，是

炒菜之前所必需了解、掌握的知识。

下面，我们就为大家介绍几种日常生活中常用的材料处理方式。

氽烫

氽烫是指将经过择洗、切块等初加工过的材料，放在沸水锅中略加热烫至半熟或七八成熟，以便下一步烹调的一种处理方式。在很多地方，也称之为氽、氽水、焯水、出水等。

氽烫的目的

◎使绿色蔬菜色泽碧绿、口感脆嫩；除去材料中的部分异味以及一些不利于人体的物质。

◎调整不同材料的加热时间，使不同材料的烹炒时间达到一致。

◎缩短烹炒时间，便于加工。经过氽烫的食物已经半熟或七八成熟，下锅后，在很短的时间内就能烹炒、调味至熟。

氽烫的原则

◎分开氽烫。对于有特殊气味的材料要分开氽烫，如牛肉、羊肉、肥肠、毛肚、菠菜、韭菜等，以免特殊气味使材料串味影响口味和质地。另外，深色材料与浅色材料也要分开氽烫，否则也会影响到彼此的色泽。

◎氽烫的时间有长短之分。材料有大小、粗细、厚薄、老嫩、软硬之分，所以需要分别氽烫。体积大、质地老硬的要氽烫久一点，体积小、质地嫩软的要氽烫快一些。

氽烫的方法

◎冷水锅氽烫。这种氽烫的方法因为对材料的加热时间较长，一般适合肉类材料，如牛肉、肥肠、毛肚等。具体方法是将材料洗净，跟冷水一起下锅，水不要太多，只要淹没材料即可。然后开火加热，并翻动材料，使其受热均匀，并拂去浮沫。这样做的目的是为了使肉类材料中的血污在热水中充分渗出。

◎沸水锅氽烫。这种氽烫方法一般适用于蔬菜类材料和腥味较小的肉类材料，如鸡肉、鸭肉和蹄等。具体方法是将水烧沸后，将材料投入沸水锅中，片刻捞起，并用冷水冲洗，使材料快速冷却。这样做的目的是为了避免材料过熟，同时保持材料的色泽、鲜嫩。

上浆

上浆是指将调料和淀粉、鸡蛋清等直接加入材料中搅拌均匀，形成浆流状物质的处理方法，其目的是为了增强食物的鲜嫩口感。

上浆的原则

◎先对材料进行调味，然后才能进行上浆处理。

◎对于新鲜娇嫩的材料，浆要稍微厚一点；较为老的材料，浆要稍微薄一点；冷冻过的材料上浆要用干淀粉。

◎如果是上浆后就下锅烹调，浆可稍厚一些；如果上浆后冷藏备用，浆可稍微薄一些，这样是为了使淀粉吸

水，慢慢胀起。

上浆的种类

◎蛋清淀粉浆。用淀粉和蛋清调浆，加入已调味的材料中，搅拌均匀。用于滑油菜肴，如炒虾仁、鱼片等，可保证成品色白细嫩。

◎全蛋淀粉浆。用鸡蛋液和淀粉调浆，加入已调味的材料中，搅拌均匀。此种方法常用于材料经过滑油的菜肴烹调。

◎水淀粉浆。用水淀粉加入已调味的材料中，搅拌均匀、抓好。常用于普通炒菜，如炒肉丝、炒肉片、炒猪肝、炒腰花等。

◎苏打浆。用淀粉和小苏打调浆，加入已经调味的材料中，搅拌均匀，1~2小时后使用。此浆有嫩滑肉质的作用，常用于牛肉菜肴。

上浆的时间和动作

◎上浆时间。上浆要在材料加热前15分钟进行，这时只用水或蛋液，在正式加热前再用水或蛋液补浆，然后拌入淀粉。

◎上浆动作。需要上浆的材料多细小质嫩，而上浆的手法是用手抓捏，故上浆时的动作一定要轻，以防止抓碎材料。

滑油

滑油是指将经过腌渍的材料放在油锅中过一下，以封住汁液，保持原味，增强食物滑嫩、香脆的口感。也称之为划油、拉油等。

滑油的目的

◎使材料烹炒后具有滑嫩、酥脆的优质口感。

◎保持和增强材料原有的色泽。

◎通过油脂的作用，去除材料中所含的腥味。

◎保持材料的形态完整。

滑油的方法

油锅洗净，倒入量为材料的4~5倍的油，加热至三四成热，轻摇油锅，使热油在锅底滑一圈。倒入材料快速滑散，炒开，沥油，起锅装盘。

滑油的原则

◎分散下锅，避免粘锅。尤其是上浆的材料容易粘锅，更要分散下锅。发生粘锅时，要及时拨开。

◎注意油温和火候。滑油要注意火候、油温适中，材料下锅后，待其成型、不松散即可。如果油温太低，则会导致材料脱浆；而油温过高也会导致材料干缩、焦糊等。



注：鸡蛋和虾仁往往都要经过滑油再烹煮。

第一章

*

蔬菜篇

清 新 好 味 道



西蓝花

红豆炒西蓝花

材料

西蓝花	500克
红豆	100克
蒜瓣	适量

调料

盐	1小匙
白糖	适量
味精	适量
辣椒粉	适量
熟海椒油	适量

做法

- ① 西蓝花切成小朵，放入加盐的清水中洗净；红豆洗净；蒜瓣去皮，洗净，剁蓉（图①、②）。
- ② 将西蓝花和红豆放入加少许盐的热水锅中氽烫至透，捞出（图③、④）。
- ③ 油锅烧热，放入蒜蓉煸炒出香味（图⑤），下西蓝花和红豆翻炒（图⑥、⑦）。
- ④ 然后放入盐、白糖、辣椒粉、味精和1大匙清水炒至入味（图⑧），出锅前淋上**熟海椒油**即可。

熟海椒油：取干辣椒面100克，白芝麻10克，食用油500毫升，大料2颗，桂皮1小段，草果、肉蔻各1个。将干辣椒面和白芝麻倒入一个耐热的容器中，由于辣椒面受热会沸腾，所以容器要足够大；锅中倒入食用油，油凉时放入大料、桂皮、草果和肉蔻，待油烧至九成热（冒烟）时关火，捞出炸得变色的大料，待油稍凉时将其分次倒入辣椒面中，搅匀；凉后即可食用，剩余的红油辣椒可以装瓶待用。



脆
爽
可
口

营
养
美
味



腊肠西蓝花

材料

西蓝花	300克
腊肠	200克
蒜瓣	少许

调料

鸡精	3克
盐	3克

做法

- ① 腊肠切片，蒜剁末，西蓝花**切成小朵**（图①）。
- ② 西蓝花放入开水锅中氽烫20秒（图②），捞出后过冷水。
- ③ 热锅放油，加入蒜末炒出香味（图③）。
- ④ 锅里加入切好的腊肠炒出油（图④）。
- ⑤ 然后加入氽烫好的西蓝花（图⑤）。
- ⑥ 翻炒片刻后加入盐和鸡精调味即可出锅（图⑥）。

切成小朵：怎样正确地切西蓝花？用水果刀之类的刀，从西蓝花的头茎切入，不要切太深，然后用一点力撕开，因为如果切太深的话会切到花蕾，那样花蕾会碎下来很多。如果切入一点就撕开的话，不会伤到花蕾。

