

·全国优秀美食畅销图书·

海量菜肴 锦上添花 妈妈拿手 家人爱吃 多样美味 丰富营养

妈妈 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

妈妈最拿手的 家常菜



甘智荣 主编



图书在版编目(CIP)数据

妈妈最拿手的家常菜/甘智荣主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-5388-8147-9

I. ①妈… 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012242号

妈妈最拿手的家常菜

MAMA ZUINASHOU DE JIACHANGCAI

主 编 甘智荣

责任编辑 徐 洋

策划编辑 朱小芳

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 280千字

版 次 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8147-9/TS · 571

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”，脑海中渐渐明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，它的地位永远都没有东西可以取。它不仅仅是一道菜，每一道菜肴都包含着一份感情，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、新主妇的轻柔爱意、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，很惬意的浏览，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《妈妈最拿手的家常菜》来说，妈妈一直都是家庭里“掌勺”的主角，负



责照顾全家老少的日常饮食。可正所谓“众口难调”，光靠妈妈一双巧手，有时候也难以满足全家人的喜好。时代在改变，我们餐桌上的菜肴也在不断变化，而同样的食材怎样才能做出不同的美味，就是妈妈们面临的厨房烹饪新挑战。

本书是大量妈妈拿手家常菜的合集，包括爽口凉菜、美味炒菜、浓香焖烧、原味蒸煮、鲜美汤煲五个种类，囊括了几乎所有妈妈能做、想做的家常菜品种，做法详尽、步骤图清晰，想要让家人吃到满意的菜肴，妈妈们可以着手学起来，多学几款，变换花样，让家庭餐桌的美味更丰富。此外，本书还提供了贴心的烹饪常识，让已是烹饪能手的妈妈们更有把握，将美味牢牢掌握手中。

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精品。

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，一份关于味蕾的美丽记忆！



PART 1 烹饪常识

常见食材的选购技巧.....	002
最好不要购买这六种蔬菜	002
教你四招轻松辨别注水肉	003
如何鉴别家禽肉质量的好坏	003
如何科学挑选鱼类	004
常见的烹饪方式	005
常见烹饪方式之一：拌	005
常见烹饪方式之二：炒	005
常见烹饪方式之三：烧	006

常见烹饪方式之四：焖	006
常见烹饪方式之五：蒸	006
常见烹饪方式之六：炖	007
常见烹饪方式之七：煮	007
常见烹饪方式之八：煲	007
常用的调味料	008
常用的粉状调味料	008
常用的液体状调味料	009
常用的酱类调味料	010

PART 2 爽口凉菜

糖醋辣白菜	012
紫菜拌白菜	012
芝麻拌菠菜	013
菠菜拌胡萝卜	014
芝麻酱拌茼蒿	015
杏仁拌茼蒿	016
茼蒿拌鸡丝	017
紫甘蓝拌杂菜	018
凉拌黄豆芽	019
凉拌秋葵	020

凉拌莴笋	021
凉拌莲藕	022
姜汁拌莲藕	023
雪梨拌莲藕	023
蜜汁苦瓜	024
梅汁苦瓜	025
凉拌苦瓜	025
糖醋黄瓜	026
凉拌黄瓜条	027
拍黄瓜	027



豆酱拌黄瓜	028
川辣黄瓜	028
凉拌萝卜缨	029
海带拌腐竹	030
金针菇拌芹菜	031
金针菇拌粉丝	031
凉拌牛蒡黄花菜	032
黄花菜拌海带丝	032
黑木耳腐竹拌黄瓜	033
芝麻拌黑木耳	033
凉拌黑木耳	034
芥末牛百叶	035

凉拌牛百叶	036
家常拌鸭脖	037
凉拌鸭舌	037
蒜薹拌鱿鱼	038
拌鱿鱼丝	039
蒜香拌蛤蜊	040
黑木耳拌海蜇丝	041
麻酱鸡丝海蜇	042
芝麻苦瓜拌海蜇	042
海蜇拌魔芋丝	043
心里美萝卜拌海蜇	044

PART 3 美味炒菜 ·

青椒炒白菜	046
炆炒生菜	047
素鸡炒菠菜	048
椒丝炒苋菜	049
豆皮炒青菜	050
腰果炒空心菜	051
腊八豆炒空心菜	051
枸杞芹菜炒香菇	052
慈姑炒芹菜	053
红椒西红柿炒花菜	054
草菇花菜炒肉丝	055
花菜炒鸡片	055

西蓝花炒火腿	056
青椒炒莴笋	057
芦笋炒莲藕	058
黄瓜炒木耳	059
南瓜炒虾米	060
松子炒丝瓜	061
丝瓜炒山药	062
橙香山药丁	063
茼蒿黑木耳炒肉	064
芙蓉青瓜炒木耳	065
苦瓜炒马蹄	066
胡萝卜炒口蘑	067



口蘑炒豆腐	068	胡萝卜炒鸡肝	080
蚝油豆腐	069	尖椒炒鸡心	081
香菜炒豆腐	069	西葫芦炒鸡蛋	082
宫保豆腐	070	彩椒炒鸭肠	083
苦瓜炒豆腐干	071	泡椒炒鸭肉	084
扁豆丝炒豆腐干	071	菠萝炒鸭丁	084
玉米炒豌豆	072	滑炒鸭丝	085
马蹄炒肉片	073	菠萝炒鱼片	086
秋葵炒肉片	074	鲜笋炒生鱼	086
芹菜炒猪皮	075	爆炒三鲜	087
芦笋炒猪肝	076	鸡丁炒鲜贝	088
彩椒炒猪腰	077	鲜虾炒白菜	089
豆腐干洋葱炒牛肉	078	草菇丝瓜炒虾球	090
胡萝卜炒牛肉	079	鲜鱿炒金针菇	091
芦荟炒鸡丁	079	脆炒鱿鱼丝	092

PART 4 浓香焖烧

白芍鸭肉烧冬瓜	094	丝瓜烧板栗	102
虾皮蚝油焖冬瓜	095	丝瓜烧花菜	103
土豆烧苦瓜	096	酱焖茄子	104
茄汁烧花菜	097	红烧白萝卜	105
奶香口蘑烧花菜	098	红薯烧南瓜	106
火腿烧花菜	098	红酒焖洋葱	107
茭白烧黄豆	099	芹菜烧马蹄	108
油焖茭白茶树菇	100	酱焖杏鲍菇	109
丝瓜焖黄豆	101	口蘑烧白菜	110



口蘑焖土豆	111	芋头烧肉	128
茄汁马蹄烧口蘑	111	芋仔烧五花肉	129
金银花烧白灵菇	112	干豇豆烧肉	130
白灵菇烧鸡丁	113	葱烧牛舌	131
青豆烧茄子	114	茄子焖牛腩	132
青豆烧冬瓜鸡丁	115	西红柿烧牛肉	133
青豆烧鸡块	116	牛肉烧冬瓜	134
腐竹青豆烧魔芋	117	红烧牛肉	135
口蘑焖豆腐	118	陈皮牛肉烧豆角	136
芹菜丝烧豆腐	119	鹿肉烧冬笋	137
西芹烧豆腐	120	苦瓜焖鸡翅	138
胡萝卜丝烧豆腐	121	黄豆焖鸡翅	139
油麦菜烧豆腐	122	魔芋结烧鸡翅	139
香菇肉酱烧豆腐	123	酱烧鲳鱼	140
肉末香菇烧豆腐	123	紫苏烧鲤鱼	141
丝瓜烧豆腐	124	红烧多宝鱼	142
猴头菇鲜虾烧豆腐	125	醋焖腐竹带鱼	143
姜汁芥蓝烧豆腐	125	干焖大虾	144
红烧慈姑排骨	126	笋烧海参	145
红烧猪尾	127	干贝烧海参	146

PART 5 原味蒸煮

清蒸冬瓜生鱼片	148	蜜枣蒸南瓜	152
冬瓜蒸鸡	149	蜂蜜蒸老南瓜	152
肉末蒸丝瓜	150	粉蒸茄子	153
蒜香蒸南瓜	151	蒜泥蒸茄子	154



醋香蒸茄子	155	五花肉蒸咸鱼	174
清蒸茄盒	156	黄花菜蒸草鱼	175
香浓剁椒蒸青茄	157	蒸鱼片	176
西红柿肉末蒸日本豆腐	158	粉蒸鱼块	177
蜜蒸白萝卜	159	剁椒蒸罗非鱼	178
清蒸莲藕丸子	160	山药蒸鲫鱼	179
蒸肉丸子	161	剁椒蒸鲈鱼	180
青豆蒸肉饼	162	橄榄菜蒸鲈鱼	180
柚子蒸南瓜腊肉	163	豉椒蒸鲳鱼	181
水煮猪肝	164	清蒸鳕鱼	182
枸杞百合蒸鸡	165	鳕鱼蒸鸡蛋	183
草菇蒸鸡肉	166	香菇蒸鳕鱼	183
鸡肉蒸豆腐	167	清蒸多宝鱼	184
滑嫩蒸鸡翅	168	清蒸鸚鵡鱼	185
虾酱蒸鸡翅	169	清蒸黄脚立鱼	186
山楂蒸鸡肝	170	陈皮蒸泥猛	187
咸蛋肉碎蒸娃娃菜	171	鲜菇蒸虾盏	188
香菇蒸蛋羹	172	蛤蜊蒸蛋	189
香菇蒸鸽子	172	蒜蓉粉丝蒸鲍鱼	190
豆腐蒸鹌鹑蛋	173		

PART 6 鲜美汤煲

蔬菜罗宋汤	192	冬瓜火腿片汤	196
白菜冬瓜汤	193	紫薯百合银耳汤	197
半夏薏米汤	194	金银花绿豆汤	198
冬瓜银耳莲子汤	195	茯苓核桃瘦肉汤	199



生地党参瘦肉汤	200
芦荟猪骨汤	201
苦瓜黄豆排骨汤	202
西红柿苦瓜排骨汤	203
生熟地龙骨汤	203
菠菜干贝脊骨汤	204
红薯板栗排骨汤	205
白术党参猪肘汤	205
西红柿猪肚汤	206
黄花菜猪肚汤	207
黑豆猪肝汤	208
滋补明目汤	209
山楂干乌鸡汤	210
黑豆莲藕鸡汤	211
香菇鸡腿汤	212
白菜豆腐鸭架汤	213
鸡蛋苋菜汤	214
白玉金银汤	215
金针白玉汤	215
豆腐紫菜鲫鱼汤	216
鲫鱼苦瓜汤	217
菠菜鱼丸汤	218
火腿冬笋鳝鱼汤	219
马蹄带鱼汤	220
当归墨鱼汤	221
三丝紫菜汤	221



白萝卜海带汤	222
银鱼豆腐竹笋汤	223
红杉鱼西红柿汤	224
蛤蜊苦瓜汤	225
花蛤紫菜汤	226
苦瓜蛭子汤	227
生蚝豆腐汤	227
杏鲍菇黄豆芽蛭子汤	228
枸杞胡萝卜蛭肉汤	229
玉米须生蚝汤	230





PART 1

烹饪常识

做一道菜，从食材选购、烹饪方法、调料调味，每一步都需要准确拿捏。妈妈们在长时间的烹饪实践中早已将这三步演练得炉火纯青。

本章将为大家介绍常见食材选购技巧、家常菜的常见烹饪方法和常用的调味料等知识，相信这些知识准备将为大家带来不一样的收获哦！





常见食材的选购技巧

要想做出一手好菜，除了烹饪技巧要掌握好之外，也应懂得一些食材的选购技巧。好的食材可以带来好的烹饪心情，并影响烹饪效果。下面将为大家介绍一些常见的蔬菜、肉类、鱼类等食材的选购技巧，助您轻松购得好食材。

最好不要购买这六种蔬菜

（1）不宜购买闻起来有异味的蔬菜

不同于香菜、茴香等本身就有气味的蔬菜，农药残留多，或使用了劣质农药的蔬菜会有很刺鼻的异味。

（2）不宜购买太浅色的绿叶菜

大棚内的蔬菜远比直接光照作用下生长的好看诱人，但叶子颜色浅，营养成分没法跟自然生长的应季蔬菜比。所以买绿叶菜要挑深色的。

（3）不宜购买有裂心的萝卜

裂心的萝卜或瓜类最好别吃，很可能是遭受过严重的虫害，也有可能是因为人为非正常种植过程造成的。

（4）不宜购买太硬的西红柿

越硬的西红柿植物激素使用越多，最好不要买，或者买回来别马上吃。放两三天延续一下成熟期，等它自然变软。而且这时不利于健康的催红素也已得到释放。



（5）不宜购买使用过激素膨大剂的蔬菜

有些买回来的黄瓜在放置一晚上之后，第二天又“长”大了，这肯定是使用过激素膨大剂，这种黄瓜最好不要食用，否则对身体不利。

（6）不宜购买清洗过的蔬菜

现在的市场上很难看到带泥的白萝卜、莲藕了，洗过的菜不是农药问题，而是有细菌，而细菌可是不管盐泡还是水焯，都很难去除的。

教你四招轻松辨别注水肉

（1）摸

注水后的肌肉色泽变淡或呈淡灰红色，显得肿胀，从切面上看湿漉漉的。而没注水的新鲜猪肉脂肪洁白，肌肉有光泽，红色均匀，外表微干或微湿润。

（2）看

用手触摸肉的表面，如果是注水肉就会有潮湿的感觉，而未注水的新鲜猪肉有一定的黏性，并不潮湿。

（3）压

即观察肉的弹性，放心肉指压后凹陷能马上恢复，弹性好；而注水肉弹性降低，指压后凹陷恢复较慢，重压时还能见到有液体从切面流出。

（4）测

可以将餐巾纸贴在肉上，然后迅速取下来，如果餐巾纸一下就被打湿了，撕下来又很完整，就有可能是注水肉。然后，用打火机点燃餐巾纸，若餐巾纸燃烧不彻底，这样的猪肉十有八九是“注水肉”。这是因为，新鲜猪肉有一定黏性，贴上的纸不易揭下。餐巾纸在猪肉上沾满了油脂，点火燃烧会非常彻底。



如何鉴别家禽肉质的好坏

（1）看嘴部

新鲜的家禽，嘴部干燥有光泽，有弹性无异味；不新鲜的家禽，嘴部无光泽，部分失去弹性，稍有腐败味；腐败的家禽，嘴部暗淡，口角有黏液，有腐败味。

（2）看眼部

新鲜家禽的眼部，眼球充满整个眼窝，角膜有光泽；如眼球部分下陷，角膜无光为不太新鲜；眼球下陷大，同时有黏液、角膜暗淡的，说明已腐败。

（3）看皮肤

新鲜的家禽皮肤呈淡黄色或淡白色，表面干燥，具有特有的气味；不新鲜的家禽皮肤呈淡灰色或淡黄色，表面发潮，有轻微腐败味；腐败的家禽，皮肤灰黄，有的地方呈淡绿色，表面湿润，有霉味或腐败味。

（4）看脂肪

新鲜的家禽脂肪色白，稍带淡黄色，有光泽，无异味；不新鲜的家禽脂肪色泽变化不太明显，但稍带异味；腐败家禽脂肪呈淡灰或淡绿色，有酸臭味。

（5）看肌肉

新鲜家禽的肌肉，结实而有弹性。鸡的肌肉为玫瑰色，有光泽，胸肌为白色或带淡玫瑰色。鸭、鹅的肌肉为红色，幼禽肉有光亮的玫瑰色，稍温不黏，有特有的香味；不新鲜家禽的肌肉弹性变小，用手指压时，留有明显的指痕，带酸味及腐败味；腐败的家禽，肌肉为暗红色、暗绿色或灰色，有重腐败味。



如何科学挑选鱼类

（1）鱼鳃

新鲜的鱼鳃盖紧闭，鱼鳃色泽鲜红，有的还带血，无黏液和污物，无异味。鱼鳃淡红或灰红，鱼已不新鲜。如鱼鳃灰白或变黑，附有浓厚黏液与污垢，并有臭味，说明鱼已腐败变质。



（2）鱼眼

新鲜的鱼眼光洁明亮，略呈凸状，完美无遮盖。不新鲜的鱼眼灰暗无光，甚至还蒙上一层糊状厚膜或污垢物，使眼球模糊不清，并呈凹状。腐败变质的眼球破裂移位。

（3）鱼鳍

新鲜鱼鳍的表皮紧贴鳍的鳍条，完好无损，色泽光亮。不新鲜鱼鳍表皮色泽减退，且有破裂现象。腐败变质的表皮剥脱，鳍条散开。

（4）表皮

新鲜鱼表皮有光泽，鳞片完整，紧贴鱼身，鳞层鲜明，鱼身附着的稀薄黏液是鱼体固有的生理现象。不新鲜鱼表皮灰暗无光泽，鳞片松脱，层次模糊不清，有的鱼鳞片变色，表皮有厚黏液。腐败变质的鱼色泽全变，表皮有厚黏液，且有臭味。





常见的烹饪方式

家常菜的制作方式多样，因而同样的食材可以做出不同的味道，但不同类的食材相对来说会更适合某种烹饪方式。在此为大家将各种烹饪方式一一道来。

常见烹饪方式之一：拌



拌是一种冷菜的烹饪方法，操作时把生的原料或凉凉的熟料切成小型的丝、条、片、丁、块等形状，再加上各种调味料，拌匀即可。

具体做法：

- ①将原材料洗净，根据其属性切成丝、条、片、丁或块，放入盘中。
- ②原材料放入沸水中焯烫一下捞出，再放入凉开水中凉透，控净水，入盘。
- ③将蒜、葱等洗净，并添加盐、醋、香油等调味料，浇在盘内菜上，拌匀即成。

常见烹饪方式之二：炒

炒是最广泛使用的一种烹饪方法，是以油为主要导热体，将小型原料用中旺火在较短时间内加热至熟，调味成菜的一种烹饪方法。

操作要点：

- ①炒的时候，油量的多少一定要视原材料的多少而定。
- ②操作时，一定要先将锅烧热，再下油，一般将油锅烧至六七成热为佳。
- ③火力的大小和油温的高低要根据原材料的材质而定。

常见烹饪方式之三：烧

烧是烹调中国菜肴的一种常用技法，先将主料进行一次或两次以上的预热处理之后，放入汤中调味，大火烧开后小火烧至入味，再用大火收汁成菜的烹调方法。

操作要点：

- ①所选用的主料多数是经过油炸煎炒或蒸煮等熟处理的半成品。
- ②所用的火力以中小火为主，加热时间的长短根据原材料的老嫩和大小而不同。
- ③汤汁一般为原材料的四分之一左右，烧制后期转旺火勾芡或不勾芡。

常见烹饪方式之四：焖

焖是从烧演变而来的，是将加工处理后的原料放入锅中加适量的汤水和调料，盖紧锅盖烧开后改用小火进行较长时间的加热，待原料酥软入味后，留少量味汁成菜的烹饪方法。

操作要点：

- ①要先将洗好切好的原材料放入沸水中焯熟或入油锅中炸熟。
- ②焖时要加入调味料和足量的汤水，以没过原料为好，而且一定要盖紧锅盖。
- ③一般用中小火较长时间加热焖制，以使原料酥烂入味。

常见烹饪方式之五：蒸

蒸是一种重要的烹调方法，其原理是将原料放在容器中，以蒸汽加热，使调好味的原料成熟或酥烂入味。其特点是保留了菜肴的原形、原汁、原味。

操作要点：

- ①蒸菜对原料的形态和质地要求严格，原材料必须新鲜、气味纯正。
- ②蒸时要用强火，但精细材料要使用中火或小火。

