



餐厅经典菜

家常做

- ☑ 餐厅美味让人垂涎欲滴
- ☑ 本书联手知名大厨教你在家也能轻松烹制餐厅美食



CANTING JINGDIANCAI JIACHANGZUO

董国成◎主编



餐厅经典菜



家常做

主 编：董国成

参编人员：张美花 黄玉女 唐荣臻 王德册 魏洪勇 宦艳丽
董国营 朱 岗 房运宝 侯俊利 刘少华 周凤派
刘彦红 刘红林 张海元 谷秀娟 刘国军 董国涛
朱喜博 党正同 李彦荣 宋朋朋 肖善亮 赵贵海
于亚翠 孔祥涛 （排名不分先后）

菜例总监：肖善亮 朱 岗

摄影总监制：董国成 黄王

协助拍摄：FS月光海派厨艺文化工作室

鼎力支持：FS星月摄影基地

图书在版编目 (CIP) 数据

餐厅经典菜家常做 / 董国成主编. —北京: 中国
纺织出版社, 2013.6

(餐厅菜肴家常做系列)

ISBN 978-7-5064-9716-9

I. ①餐… II. ①董… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第089764号

责任编辑: 郭沫

责任印制: 储志伟

封面设计: 任珊珊

版式设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京昊天国彩印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年6月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 159千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

在中华大地这片肥沃而神秘的土地上孕育着千变万化的饮食文化，而这些享誉海内外、家喻户晓的经典菜肴，经过厨师们的不断创新与实践，可谓是日新月异，不但使喜欢美食的朋友们大饱眼福，更满足了他们对美味的享受。

市面上各种版本的美食菜谱指导书籍，可谓是琳琅满目，无论哪个版本都爱不释手，但真的想选一本适合自己的，却又是一件很头疼的事情。突然回味起餐厅大厨烹制的佳肴，于是就在心里默默地想，假如自己也能烹制出这样美味的菜肴该多好啊！

今天，我们根据读者朋友们的需求和建议，精心整理编写了这部最近餐厅较为流行的菜肴供大家学习，让我们一起去寻找大厨菜肴的滋味。

为感谢读者朋友们多年来对我们的关注和支持，我们专门为大家编写了“餐厅菜肴家常做系列”之《餐厅经典菜家常做》以表达我们的谢意。本书对每道菜例进行了讲解，图文并茂。在匆忙的编写中，不足之处在所难免，还请广大厨师及读者朋友们批评指正，我们万分感谢！

丛书特点

本系列图书主要从餐厅菜肴入手，联手知名大厨编写制作，打破传统餐厅菜肴不能在自己的厨房烹制的难题。让我们再次开始美食之旅，尽情地享受菜肴的美味吧！书中专门介绍了一些必备的基础知识，以促进读者朋友们更好地提高厨艺。

目录

CONTENTS



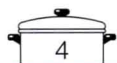
● 基础知识

- 怎样做好炒菜 9
- 炒菜过程中要注意些什么 10
- 如何更好地掌握炒菜的火候 10

PART I

经典蔬菜、菌菇类

- | | | | |
|---------|----|----------|----|
| 菠菜炒肉丝 | 12 | 鸡蛋炒圆白菜 | 21 |
| 菠菜炒鸡蛋 | 13 | 醋熘白菜片 | 21 |
| 拍蒜爆菠菜 | 14 | 酸辣白菜 | 21 |
| 辣炒菠菜 | 14 | 火腿炒白菜条 | 22 |
| 蒜蓉茼蒿 | 15 | 白菜炒粉条 | 22 |
| 酸辣茼蒿杆 | 15 | 酱油烹柿子椒 | 22 |
| 茼蒿小豆腐 | 16 | 糖醋柿子椒 | 23 |
| 海米爆茼蒿 | 16 | 蛋炒柿子椒 | 23 |
| 芹菜炒肉丝 | 16 | 柿子椒炒肉片 | 23 |
| 花椒油炆炒芹菜 | 17 | 辣椒炒肉丝 | 24 |
| 芹菜炒海米 | 17 | 辣椒鸡蛋饼 | 24 |
| 山鸡蛋炒芹菜 | 17 | 酿辣椒 | 24 |
| 香菇扒油菜 | 18 | 虎皮尖椒 | 25 |
| 蒜香油菜 | 18 | 香辣土豆丝 | 25 |
| 辣炒油菜 | 19 | 家常炒土豆片 | 25 |
| 肉末炒油菜 | 19 | 干煸土豆条 | 26 |
| 干煸圆白菜 | 20 | 土豆烧芹菜 | 26 |
| 豆瓣圆白菜 | 20 | 海米西葫芦 | 26 |
| 清炒圆白菜丝 | 20 | 鱼香西葫芦丁 | 27 |
| | | 蒜香西葫芦 | 27 |
| | | 山鸡蛋煎西葫芦饼 | 27 |
| | | 蒜薹炒肉丝 | 28 |
| | | 豆干爆蒜薹 | 28 |
| | | 豆豉煸蒜薹 | 29 |
| | | 蒜香虾皮炒木耳 | 29 |
| | | 韭菜炒红辣椒 | 30 |
| | | 银芽爆韭菜 | 30 |





韭菜摊鸡蛋	30				
鲜味韭菜炒豆腐皮	31				
丝瓜爆肉丝	31				
海米炒丝瓜	31	鱼香茄子	39	粉条炒肉丝	47
丝瓜小豆腐	32	酱爆茄丁	40	番茄烧粉条	47
牛肉酱烧丝瓜	32	五花肉炒茄子	40	酱焖粉条	47
爆炒黄瓜圈	32	清炒山药	40	蚂蚁上树	48
糯米酿瓜盅	33	枸杞子烩山药	41	粉丝豆腐烩青菜	48
清炒瓜片	33	山药炒番茄	41	辣味粉丝	48
木须蛋	33	海米炒山药	41	雀巢肉丝	48
豆豉炒苦瓜	34	香菇炒肉	42		
苦瓜炒鸡蛋	34	酿香菇肉	42		
金果爆苦瓜	34	香菇青菜炒鸡蛋	42		
苦瓜炒枸杞	35	蚝油香菇	43		
油焖莴笋	35	肉末烧木耳	43		
莴笋爆腊肉	35	黄瓜木耳炒肉	43		
香辣莴笋丝	36	芹菜木耳炒洋葱	44		
回锅莴笋	36	粉条木耳炒柿子椒	44		
爆炒竹笋	36	肉末烧黄豆芽	44		
竹笋炒两样	37	竹笋焖黄豆芽	45		
腊肉竹笋	37	家常烩黄豆芽	45		
辣味竹笋	37	麻辣黄豆芽	45		
番茄炒蛋	38	醋熘绿豆芽	46		
木耳番茄炒虾皮	38	辣妹子窜树林	46		
番茄炒肉	38	蛰皮炒绿豆芽	46		
辣子炒番茄	39	油焖绿豆芽	46		
红烧茄子	39	酸辣粉条	47		



PART 2

经典豆制品、蛋类

麻辣豆腐	50
家常豆腐	50
鱼香豆腐	50
特色煨大片豆腐	51
韭菜炒豆腐皮	51
豆腐皮炒银芽	51
香辣豆腐皮	52
海派豆腐	52
腐竹炒肉	52



小炒腐竹	53	红烧素鸡	55
爆炒腐竹丝	53	牛肉酱炒素鸡	55
葱香腐竹炒木耳	53	孜然素鸡	55
辣椒炒豆干	54	大葱炒山鸡蛋	56
韭菜炒豆干	54	农家山鸡蛋	56
辣烧豆干片	54	烩鸡蛋糕	56
豆干炒三丁	54	椒盐山鸡蛋	56
走油素鸡	55		



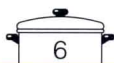
PART 3

经典畜肉类

香酥肉片	58
杭椒小炒肉	58
农家小炒	58
鱼香肉丝	59
干煸肉丝	59
香辣肉丝	59
水煮肉片	60
麻辣肉片	60
家常炒肉片	60
熘肉段	61
干炸里脊	61
糖醋里脊	61
锅包肉	62
红烧肉	62



熘肝尖	62	柿子椒爆炒猪心	68
香辣猪肝	63	熘炒猪心	68
干煸猪肝	63	金葱爆猪心	68
回锅猪肝	63	猪心炒双丁	69
炸炒肝条	64	红烧猪蹄	69
阿香婆爆猪肝	64	辣烧猪蹄	69
爆炒腰花	64	麻辣猪蹄	70
麻辣腰片	65	家常焖猪蹄	70
干煸猪腰	65	香辣猪肚丝	70
鱼香腰丝	65	爆炒肚片	71
香辣大肠	66	蒜薹炒肚条	71
蒜仔大肠	66	特色肚丝	71
九转大肠	67	铁板牛柳	72
干煸大肠	67	香辣牛肉丝	72





PART 4

鲜香禽肉类

干煸牛肉	73
红焖牛肉	73
红烧蹄筋	74
辣炒牛蹄筋	74
蹄筋爆木耳	74
三鲜牛蹄筋	75
爆炒牛肚	75
焖烧牛肚卷	75
彩椒炒牛肚	76
泡椒爆牛肚	76
香辣牛百叶	76
牛百叶爆双脆	77
香葱炒牛百叶	77
水煮牛百叶	77
葱白爆羊肉	78
麻辣羊肉丁	78
羊肉炒脆芹	78
回锅羊肉	79
干煸羊排	79
飘香羊排	79
红烧羊排	80
腌炸羊排	80
爆炒羊肚	80
羊肚炒手撕菜叶	81
香菜爆羊肚	81
江东爆羊肚	81
草原羊杂	82
爆炒羊杂	82
泡椒爆羊杂碎	82
水煮羊杂	82

香辣鸡块	84	可乐鸡翅	90
辣炒小公鸡	84	干炸鸡翅	90
花椒焖鸡块	84	红烧鸡翅	90
干煸辣子鸡	85	干煸鸡翅	91
地锅蛤蜊鸡	85	辣烧鸡脖	91
糖酱鸡块	85	双豆焖鸡脖	91
孜然鸡心	85	红焖鸡脖	91
辣椒炒鸡心	86	蒸炒豆豉鸡脖	92
爆炒心花	86		
家常鸡心	86		
爆炒鸡肫	87		
鸡肫炒笋尖	87		
蒜仔鸡肫	87		
野山椒爆鸡肫	88		
干辣子炒鸡杂	88		
鱼香鸡杂	89		
水煮鸡杂	89		
走油鸡杂	90		



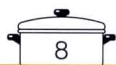


PART 5

生鲜水产品类



油泼鱼	94	油泼带鱼	108	盐水虾	118
清蒸鲤鱼	94	蒜薹烧带鱼	108	西芹鲜鱿	119
菊花鱼	95	炸黄花鱼	108	蒜薹炒鱿鱼	120
糖醋鲤鱼片	95	家常烧黄花鱼	109	香辣鱿鱼丝	120
水煮鱼	96	辣炒黄花鱼	109	爆炒鱿鱼花	121
沸腾鱼	96	酱焖黄花鱼	109	韭香海肠	121
麻辣鱼片	97	铁锅杂鱼	110	海肠小豆腐	122
炆锅鱼	97	香炸沙丁鱼	110	肉末海肠	122
红烧鲫鱼	98	吉利沙丁鱼	111	洋葱爆海肠	123
豆瓣鲫鱼	98	香脆沙丁鱼	111	浇汁牡蛎	123
鳞香鲫鱼	98	拍粉炸偏口鱼	112	香炸牡蛎肉	124
醋烹鲫鱼	99	干烧偏口鱼	112	韭香牡蛎炒鸡蛋	124
地锅鲶鱼	99	红烧偏口鱼	112	肉末煨牡蛎	125
鲶鱼烧茄子	99	麻辣煨偏口鱼	113	大葱爆扇贝	125
红烧鲶鱼	100	椒盐老板鱼	113	黄瓜炒扇贝	126
家常焖鲶鱼	101	红焖老板鱼	113	海味小炒皇	127
杭椒鱼片	102	腌炸老板鱼	114	蒜香双鲜	128
滑炒鱼片	102	清烧老板鱼	114		
红烧草鱼腰	103	葱段爆比管鱼	114		
水煮鱼丸	103	五花肉比管鱼	115		
鲜汤煨草鱼丸	104	韭香比管鱼	115		
泡椒蒸草鱼	104	辣炒比管鱼	115		
红烧鲑鱼	105	拍蒜爆章鱼	116		
蒜仔烧鲑鱼	105	白灼章鱼	116		
回锅鲑鱼	106	红烧章鱼	116		
酒香鲑鱼尾	106	油焖鲜虾	117		
煎带鱼	107	白菜叶炒虾段	117		
红烧带鱼	107	麻辣鲜虾	117		

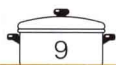




怎样做好炒菜

炒菜顾名思义，就是把所需要烹制的原料经过各种工序加工后，用燃气灶等烹制熟的过程，那么怎样才能把炒菜做得更好、有滋有味呢？请您跟随我们一起探索其中的奥妙所在。其实做出既美味又诱人的菜肴并不难，大致有以下几点。其一，首先要了解所选原料的属性，通俗点儿讲就是所选的食材适合搭配什么样的调味料和辅料，也就是我们内行所说的“配头”，比如说丝瓜其因有特殊的味道，我们应该迅速在脑海中想到所需要的配料如腊肉、大蒜、花椒、豆豉等，成菜后不但有滋有味，而且百吃不厌。其二就是刀法的运用，一般来讲爆炒的菜肴需要刀工非常精细，也就是说厚薄、粗细等都要均匀，才能更好地控制菜熟的时间一致、入味一致；另外勺功也要扎实，从古至今在烹饪行业有这么一句话，“七分刀工，三分勺功”，可谓刀工决定菜品的质量。其三就是调味料的添加时机至关重要，这就需要平日厨艺的日累月积，可以总结为一看、二翻、三均、四调、五出的基本技法，从而更好地掌握最佳时机来把菜肴做得更好，赋予菜品新的灵魂。

何为一看、二翻、三均、四调、五出？一看就是在原料下锅后至变色再加入盐；二翻就是说调入盐后要迅速翻炒，使水分蒸发；三均就是在翻炒均匀的情况下调入其他调味料；四调就是最后给菜肴定味，细致地讲就是所有调料添加完毕；五出就是要迅速翻炒几下就出锅，不能拖拖拉拉，否则会前功尽弃，影响菜肴口感。只要掌握以上理论知识，平时多加练习与运用，做好炒菜是一件很简单的事情。



炒菜过程中要注意些什么

在炒菜的过程中要注意以下几点：

- 要深知原料的质地和性味。
- 要充分了解原料的最佳搭配与禁忌。
- 要更好地运用刀工对所选原料加以美化。
- 要分清原料所适合的烹制方法。
- 要保证原料成熟后的色泽及口感。
- 要巧妙运用调料的数量及品种。

如何更好地掌握炒菜的火候

火候的掌握决定了菜品的口感及色泽，那么怎样才能更好地控制火候呢？其实并不难，只要用心学习和观察就能很好地做到。火候大致分为大火（旺火）、中火、小火、微火（文火、武火）等。我们着重讲以下几种常用火候。

大火（旺火），要观察其火力，主要表现为暗黄色、明亮、火焰较高、平稳、热量极强。适合爆炒等烹饪技法。

中火，用肉眼观察表现为火焰较低而且摇晃不稳，暗红色、亮度很暗，但热量较强。适合烹炒、熘、炸、烩等烹饪技法。

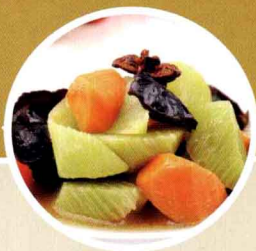
小火，主要变现为火焰较细、起伏不定，火苗呈暗青色、热量较小。适合煨、酿、烧、煎等烹饪技法。





PART I

经典蔬菜、菌菇类





味型 ▽ 酱香味

菠菜炒肉丝

● **原料** / 菠菜400克，瘦猪肉125克

● **调料** / 色拉油、精盐、鸡精、蒜末、豉汁、草菇酱油、香油各适量

做法

- 1 将菠菜去根择洗净，切成段，瘦猪肉洗净，片出筋，切成均匀的丝备用。
- 2 净锅上火倒入水烧开，倒入菠菜焯烫至变色，捞起挤净水分待用。
- 3 净锅重新上火倒入色拉油烧热，放入瘦猪肉丝煸炒至变色，撒入蒜末炒香，调入豉汁、草菇酱油继续炒至上色，倒入菠菜，调入精盐、鸡精、香油迅速翻炒均匀，起锅盛在盘内即可上桌。

▼
大厨小窍门：在煸炒肉丝的时候要用小火慢炒，最好用油滑一下炒锅，防止粘锅，成菜后会有糊味。

菠菜炒鸡蛋

味型 ▸ 咸鲜味

● **原料** / 菠菜300克，鸡蛋2个，大葱15克，生姜10克

● **调料** / 色拉油、精盐、鸡粉、香油各适量

做法

- 1 将菠菜洗净切成段，放在开水内烫一下，控净水分备用。
- 2 鸡蛋打入碗内，调入少许精盐搅匀，大葱、生姜均去皮洗净切成末备用。
- 3 净锅上火倒入色拉油烧热，再倒入鸡蛋炒熟，盛入盘子里待用。
- 4 净锅重新上火倒入色拉油烧热，放入葱、姜爆香，倒入菠菜、鸡蛋，调入剩余的精盐、香油、鸡粉迅速翻炒均匀，起锅盛入盘子内即可。

大厨小窍门：菠菜烫的时间不要过长，色泽变得翠绿、烫至断生即可。





拍蒜爆菠菜

味型 ▸ 蒜香味

- **原料** / 菠菜500克，大蒜25克
- **调料** / 花生油、精盐、鸡粉、白糖、豆豉、香油各适量

做法

- 1 将菠菜去根择洗净，切成三段，大蒜去皮洗净，用刀拍松备用。
- 2 净锅上火倒入水，烧开，放入菠菜氽烫至翠绿，捞起挤干水分待用。
- 3 净锅重新上火，倒入花生油烧热，放入豆豉、大蒜爆香，再倒入菠菜翻炒，调入精盐、鸡粉、白糖、香油，迅速翻炒均匀，起锅盛在盘内上桌即可。

大厨小窍门：大蒜和豆豉一定要爆炒出香味四溢，成菜后菠菜的蒜香味才会更加浓郁。

辣炒菠菜

味型 ▸ 香辣味

- **原料** / 菠菜650克，红椒1个，生姜20克
- **调料** / 花生油、精盐、味精、干辣椒、蒜片、料酒、花椒油各适量

做法

- 1 将菠菜去根择洗净切成长短均匀的段，红椒洗净去蒂籽片开，切成丝，生姜去皮洗净切成丝备用。
- 2 净锅上火倒入水烧开，再倒入菠菜氽烫至变色，捞起挤净水分待用。
- 3 净锅重新上火，倒入花生油烧热，放入干辣椒、蒜片、生姜爆香，烹入料酒，倒入菠菜，调入精盐、味精、花椒油，迅速翻炒均匀，起锅盛在盘内上桌即可。

大厨小窍门：菠菜氽水后一定要挤净水分，不然成菜后水分较大，影响口味。





酸辣茼蒿杆

味型 ▸ 酸辣味

● **原料** / 茼蒿700克，干辣椒20克，老姜15克

● **调料** / 花生油、精盐、鸡精、黑胡椒粉、老醋、白糖、蒜末、香油各适量

做法

- 1 将茼蒿洗净去除老茎，择取叶子（可以用来生拌或者做汤）切成长段备用。
- 2 干辣椒洗净切成丝，老姜去皮洗净切成丝待用。
- 3 净锅上火倒入花生油烧热，放入老姜、干辣椒、蒜末爆香，烹入老醋，倒入茼蒿杆大火快炒几下至变色，调入精盐、鸡精、黑胡椒粉、白糖、香油，迅速翻炒至均匀，起锅盛在盘内上桌即可。

蒜蓉茼蒿

味型 ▸ 蒜香味

● **原料** / 茼蒿500克，大蒜30克

● **调料** / 色拉油、精盐、鸡粉、花雕酒、香油各适量

做法

- 1 茼蒿洗净去除老茎，再切成段，大蒜去皮洗净切成蓉备用。
- 2 净锅上火倒入水烧开，倒入茼蒿氽烫至变色，捞起控干水分待用。
- 3 净锅重新上火，倒入色拉油烧热，放入蒜蓉炝香，烹入花雕酒，倒入茼蒿翻炒几下，调入精盐、鸡粉、香油迅速翻炒均匀，起锅盛在盘内上桌即可。

▼
大厨小窍门：茼蒿氽烫时间不能过长，待色泽变绿回软，要及时捞起，不然成菜色泽和口感都会变得较差。

▼
大厨小窍门：烹制这样的菜肴，必须用大火快炒，成菜后水分才不会过大，而且味道更佳。





大厨小窍门：在炒这道菜前，最好用油先把炒锅滑一下，不要用大火，防止糊锅，影响菜肴质量。

苘蒿小豆腐

味型 ▶ 香辣味

● **原料** / 苘蒿250克，嫩豆腐200克，鸡蛋2个，虾米15克

● **调料** / 花生油、精盐、味精、葱、姜、辣椒油各适量

做法

- 1 将苘蒿去除老茎，洗净切成末，嫩豆腐洗净碾碎，打入鸡蛋，虾米用温水稍泡洗净备用。
- 2 把苘蒿和嫩豆腐、虾米放在小盆内，调入精盐、味精、葱姜搅拌均匀待用。
- 3 净锅上火倒入花生油烧热，倒入调好的嫩豆腐，小火翻炒至成熟，起锅盛在盘内，淋入辣椒油上桌，搅匀食用即可。



大厨小窍门：苘蒿氽烫的时间不能过长，一般变色即可，而且水分更要控干净，否则成菜水分较多，影响菜肴的鲜味。

海米爆苘蒿

味型 ▶ 鲜咸味

● **原料** / 苘蒿600克，小虾米35克，大蒜20克

● **调料** / 色拉油、精盐、鸡粉、白糖、白酱油、花椒油各适量

做法

- 1 将苘蒿去除老茎，洗净切成段，小虾米用水浸泡，捞起洗净沥干水分，大蒜去皮洗净切成末备用。
- 2 净锅上火倒入水烧开，放入苘蒿氽烫至变色，用漏勺捞起控干水分待用。
- 3 净锅重新上火，倒入色拉油烧热，放入小虾米、蒜末炝香，烹入白酱油，倒入苘蒿大火快炒几下，再调入精盐、鸡粉、白糖、花椒油迅速翻炒至均匀，起锅盛在盘内上桌即可。



大厨小窍门：猪瘦肉要先用小火煸炒至上色，成菜后味道才会更好，但芹菜炒的时间不能过长，应保证清脆的口感。

芹菜炒肉丝

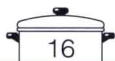
味型 ▶ 肉香味

● **原料** / 芹菜500克，猪瘦肉175克，花椒粒3克

● **调料** / 花生油、精盐、鸡精、蚝油、料酒、葱姜、水淀粉、香油各适量

做法

- 1 将芹菜择净叶子，清洗干净，切成寸段，猪瘦肉洗净切成丝，花椒粒用温水淘洗，沥干水分备用。
- 2 净锅上火倒入水烧开，滴入两滴花生油，倒入芹菜氽烫至翠绿色，捞起控干水分，猪瘦肉放在小碗内，加入少许水淀粉抓匀待用。
- 3 净锅重新上火，倒入花生油烧热滑一下，然后倒出，再次加入花生油至热，放入葱、姜、花椒粒爆香，倒入猪肉煸炒至变色，烹入料酒，调入蚝油继续煸炒至上色，下入芹菜，调入精盐、鸡精炒匀，再调入水淀粉勾芡，淋入香油快速炒匀，起锅盛在盘内上桌即可。



16