

吉
品
图
文

马敬泽◎主编

马
小
哥

家常菜



♥ 最便捷的家常做法
♥ 最适宜的大众口味

吉林出版集团

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

小马哥家常菜 / 马敬泽主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 10
ISBN 978-7-5384-6268-5

I. ①小… II. ①马… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第219712号

小马哥家常菜

主 编 马敬泽
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 张恩来 赵 渤
封面设计 精彩图文工作室
制 版 精彩图文工作室
开 本 787mm×1092mm 1/16
字 数 250千字
印 张 10
印 数 1—10000册
版 次 2013年3月第1版
印 次 2013年3月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037570

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6268-5

定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



XIAOMAGE

小马哥

家常菜

马敬泽 © 主编

吉林出版集团 吉林科学技术出版社





主 编 马敬泽

编 委 黄绍财 李林杰 林 峰 曹清春 刘立军
孟祥宇 张明亮 蒋志进 崔晓东

摄 影 刘 强 刘宝锁 刑德山 王 鑫 张春志

鸣

谢

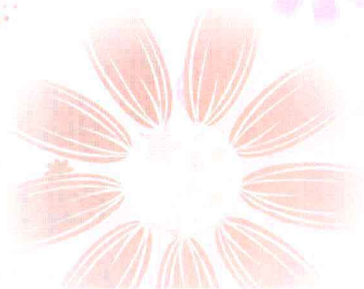


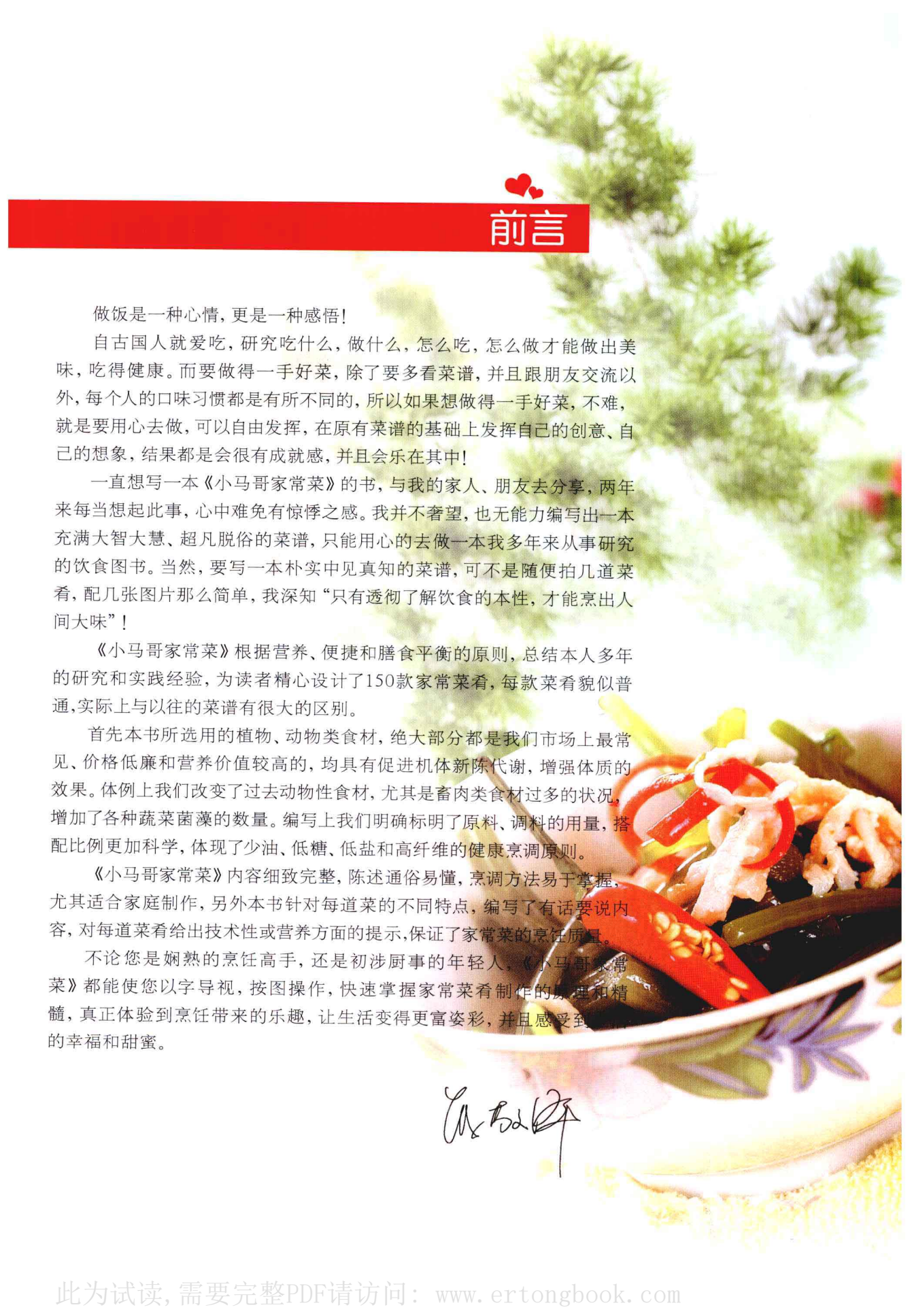
小马哥·面饭馆
XIAOMAGE · MIANFANGUO



小马哥·融合菜
XIAOMAGE · RONGHECAI

陋食 銘
LEU SHI · MING
美食的力量





前言

做饭是一种心情，更是一种感悟！

自古国人就爱吃，研究吃什么，做什么，怎么吃，怎么做才能做出美味，吃得健康。而要做得一手好菜，除了要多看菜谱，并且跟朋友交流以外，每个人的口味习惯都是有所不同的，所以如果想做得一手好菜，不难，就是要用心去做，可以自由发挥，在原有菜谱的基础上发挥自己的创意、自己的想象，结果都是会很有成就感，并且会乐在其中！

一直想写一本《小马哥家常菜》的书，与我的家人、朋友去分享，两年来每当想起此事，心中难免有惊悸之感。我并不奢望，也无能力编写出一本充满大智大慧、超凡脱俗的菜谱，只能用心的去做一本我多年来从事研究的饮食图书。当然，要写一本朴实中见真知的菜谱，可不是随便拍几道菜看，配几张图片那么简单，我深知“只有透彻了解饮食的本性，才能烹出人间大味”！

《小马哥家常菜》根据营养、便捷和膳食平衡的原则，总结本人多年的研究和实践经验，为读者精心设计了150款家常菜肴，每款菜肴貌似普通，实际上与以往的菜谱有很大的区别。

首先本书所选用的植物、动物类食材，绝大部分都是我们市场上最常见、价格低廉和营养价值较高的，均具有促进机体新陈代谢，增强体质的效果。体例上我们改变了过去动物性食材，尤其是畜肉类食材过多的状况，增加了各种蔬菜菌藻的数量。编写上我们明确标明了原料、调料的用量，搭配比例更加科学，体现了少油、低糖、低盐和高纤维的健康烹调原则。

《小马哥家常菜》内容细致完整，陈述通俗易懂，烹调方法易于掌握，尤其适合家庭制作，另外本书针对每道菜的不同特点，编写了有话要说内容，对每道菜肴给出技术性 or 营养方面的提示，保证了家常菜的烹饪质量。

不论您是娴熟的烹饪高手，还是初涉厨事的年轻人，《小马哥家常菜》都能使您以字导视，按图操作，快速掌握家常菜肴制作的原理和精髓，真正体验到烹饪带来的乐趣，让生活变得更富姿彩，并且感受到生活的幸福和甜蜜。

小马哥

Contents 目录

爽口蔬菜 菌藻

Part 1

- 【8】脆肠鸡腿菇
- 【9】酸菜五花肉
- 【10】鸡丝茼蒿
- 贝丝油菜汤
- 【11】芥菜咸蛋羹
- 【12】嫩茄煮文蛤
- 【13】什锦烩山药
- 【14】西芹拌香干
- 【16】蛤蜊丝瓜汤
- 【17】咸鱼鸡粒茄子煲
- 【18】家常四季豆
- 马家沟芹菜
- 【19】红焖小土豆
- 【20】草菇鸡心
- 【21】干锅土豆片
- 【22】酥炸藕盒
- 【24】多宝菠菜
- 【25】三湘干锅娃娃菜
- 【26】酱汁土豆片
- 烧二冬
- 【27】牛肉炒苋菜
- 【28】虾仁杏鲍菇
- 【29】白蘑田园汤
- 【30】苦瓜煎蛋
- 【32】家常炒笨豆芽



- 【33】酥香猴头菇
- 【34】金针杏鲍菇
- 蛋黄焗南瓜
- 【35】风味扒全茄
- 【36】鲜虾莼菜汤
- 【37】糖醋水晶萝卜
- 【38】三鲜南瓜盒
- 【40】拔丝薯条

美味禽蛋 豆制品

Part 2

- 【42】水煮鲜豆皮
- 【43】老鸭烩土豆
- 【44】芒果脆皮鸡
- 鹅肉炖时蔬
- 【45】风味鸡片汤
- 【46】腊鹅炖酸萝卜
- 【47】冰糖鸡腿
- 【48】蘑菇炖鸡
- 【50】秘制鹅肝
- 【51】木耳鸡块
- 【52】鸡里蹦
- 豆腐什锦煲
- 【53】酸辣鸡蛋汤
- 【54】妙手干锅鸡

- 【55】 卤鸡心花
- 【56】 粉皮鸡丝
- 【58】 香辣酱香鸡
- 【59】 私房老豆腐
- 【60】 回锅鸭肉
- 椒麻鸡条
- 【61】 醉腌三黄鸡
- 【62】 一品小煎鸭
- 【63】 海参焖笋鸡
- 【64】 炒鸡米
- 【66】 菠萝苦瓜鸡
- 【67】 口袋豆腐
- 【68】 红枣炖乳鸽
- 小炒美味鸡
- 【69】 毛血旺
- 【70】 椰香脆皮鸡翅
- 【71】 香熏鸽蛋
- 【72】 锦绣蒸蛋
- 【74】 鸡胗辣菜花

- 【86】 普洱烧肉
- 咖喱牛腩土豆
- 【87】 橙汁猪柳卷
- 【88】 酸汤煮肥牛
- 【89】 五花肉炖白菜粉
- 【90】 青笋烧牛肉
- 【92】 白卤猪手
- 【93】 肥肠爆双椒
- 【94】 叉烧排骨
- 酥香月牙骨
- 【95】 牛腩焗萝卜
- 【96】 芹香牛肉丝
- 【97】 三湘小炒肉
- 【98】 芝麻牛排
- 【100】 熘肉段
- 【101】 西夏爆羊杂
- 【102】 夏果烧蹄筋
- 豉椒炒牛柳
- 【103】 生炒小排骨
- 【104】 香辣煮肉片
- 【105】 农家炒猪脚
- 【106】 杞子炖牛鞭
- 【108】 蓝花烧鹿筋

浓鲜适口 畜肉 Part 3

- 【76】 茭笋炒猪肝
- 【77】 百叶蒸肉
- 【78】 传统肘子冻
- 美味熏排骨
- 【79】 火腿奶酪猪排
- 【80】 银芽炆腰丝
- 【81】 炭烧猪颈肉
- 【82】 泡椒炒羊肝
- 【84】 黑椒烤羊排
- 【85】 苏叶焗肥牛



鲜美鱼虾蟹贝

Part 4

- 【110】 香辣焖带鱼
- 【111】 京葱烧海参
- 【112】 香煎带鱼
- 花椒鱼片
- 【113】 煎连壳蟹
- 【114】 酒醉基围虾
- 【115】 金米烩辽参
- 【116】 香熏大海虾
- 【118】 酱汁鳊鱼
- 【119】 萝卜丝氽虾滑
- 【120】 爆炒辣鱿鱼
- 贝尖拌双瓜
- 【121】 鲍鱼炖土豆
- 【122】 虫草花拌丁香鱼
- 【123】 麻辣蜆皮丝
- 【124】 滑熘鱼片
- 【126】 红焖花蟹
- 【127】 咖喱南瓜虾
- 【128】 姜汁海蜇卷
- 红焖海参
- 【129】 鲜虾炒滑蛋



- 【130】 极品炒扇贝
- 【131】 鲟鲤鱼炖土豆
- 【132】 碧绿煎虾
- 【134】 黑椒鲜鱼煲
- 【135】 软炸茉莉虾
- 【136】 酸辣八爪鱼
- 馋嘴红汤蛙
- 【137】 津白脆蛰花
- 【138】 河虾煮时蔬
- 【139】 豆豉酥小鱼虾
- 【140】 五香熏马哈鱼
- 【142】 沙茶双鱿鱼

拿手风味 主食

Part 5

- 【144】 羊肉黑米面条
- 【145】 地三鲜焖饭
- 【146】 三鲜疙瘩
- 幺妹担担面
- 【147】 巧克力糍粑
- 【148】 太极双色炒饭
- 【149】 烂锅面
- 【150】 五彩牛肉饭
- 【152】 腰果麻球
- 【153】 翡翠虾仁蒸饺
- 【154】 荷叶饼
- 白菜饼
- 【155】 肉丝炒面
- 【156】 灌汤煎饺
- 【157】 黄米肉粽
- 【158】 牛肉馅饼





Part 1

爽口蔬菜
菌藻

01 热菜

脆肠鸡腿菇

味型 鲜咸味 美味 ★★★ 时间 10分钟 难度 ★

原料 ingredients

鲜鸡腿菇-----300克
脆肠-----100克
荷兰豆-----75克
鲜香菇-----50克
红椒块-----30克

调料 condiment

葱末-----10克
姜末-----5克
精盐-----1小匙
鸡精-----1/2小匙
酱油-----少许
料酒-----2小匙
香油-----1/3小匙
水淀粉-----适量
植物油-----1大匙

制作步骤 method

- 1 将鲜鸡腿菇、鲜香菇分别去掉菌蒂，放入淡盐水中浸泡并洗净，切成小片，再分别放入沸水锅中焯至熟透，捞出沥干。
- 2 荷兰豆、脆肠择洗干净，切成小片，放入沸水锅内焯烫一下，捞出沥水。
- 3 锅置火上，加入植物油烧至六成热，先下入鸡腿菇、脆肠、葱末、姜末略炒，再加入料酒、精盐、酱油、鸡精及少许清水炒匀。
- 4 然后放入香菇、荷兰豆、红椒块炒至入味，用水淀粉勾芡，淋入香油，即可出锅装盘。



有话要说TIPS

鸡腿菇因形如鸡腿，味似鸡肉而得名。鸡腿菇的口感滑嫩，清香味美，口感极好并且营养丰富。鸡腿菇含有丰富的蛋白质，碳水化合物，多种维生素和矿物质，故而备受人们的喜爱。

收拾鸡腿菇时如果时间允许，可以先把鸡腿菇放入淡盐水中浸泡30分钟，再换清水洗净，以去除土腥味。

制作上除了用炒的方法外，家庭中也可以把各种收拾好的食材经过焯水处理，然后加入精盐、味精等调味，再淋上花椒油等拌制成菜，口味亦佳。



原料 ingredients

东北酸菜-----1/2棵
猪五花肉-----150克
粉丝-----25克
香菜-----少许

调料 condiment

精盐-----2小匙
胡椒粉-----1小匙
料酒-----1大匙
米醋-----2大匙



02 汤羹

味型 酸辣味 美味 ★★★ 时间 50分钟 难度 ★★★

酸菜五花肉

制作步骤 method

- 1 将酸菜去根，洗净，攥干水分，切成细丝；粉丝用温水泡发，捞出沥水，切成小段；香菜择洗干净，切成小段。
- 2 将猪五花肉刮洗干净，放入锅中，加入清水和料酒煮至肉熟，捞出五花肉，晾凉后切成薄片。
- 3 净锅置火上，倒入熬煮五花肉的肉汤烧沸，放入五花肉片和酸菜丝，用小火煮约10分钟。
- 4 再加入精盐、米醋和胡椒粉调好口味，关火后静置约10分钟，使酸菜味道慢慢渗入汤中，然后置火上烧沸，加入粉丝调匀，撒上香菜段，出锅装碗即可。



有话要说TIPS

- 1 煮五花肉时需要先把五花肉刮洗干净，放入清水锅内煮熟，或者煮至七分熟即可，需要注意五花肉不宜煮至过烂，煮熟即成。
- 2 煮好后的酸菜五花肉要先调好口味，关火后需要静置10分钟，可使酸菜的味道进入汤汁中，增加成品的风味。

味型 咸辣味 美味 ★★★ 时间 20分钟 难度 ★★

03 热菜 鸡丝茼蒿

原料 *ingredients* 茼蒿300克，鸡胸肉150克，红椒丝15克，鸡蛋清1个。

调料 *condiment* 蒜末15克，精盐、味精各1小匙，水淀粉1大匙，植物油600克(约耗50克)。

制作步骤 *method*

- 1 将茼蒿去掉根和老叶，用清水洗净，切成3厘米长的段。
- 2 将鸡胸肉洗净，切成丝，放入碗中，加入少许精盐、淀粉、植物油和鸡蛋清抓匀，腌渍10分钟，下入热油中滑散、滑透，捞出沥油。
- 3 锅中留底油，复置火上烧热，先下入红椒丝、蒜末炒出香味，再放入茼蒿段炒匀。
- 4 然后加入鸡肉丝、精盐、味精略炒，用水淀粉勾薄芡，出锅装盘即成。

TIPS

绿色茼蒿搭配白色的鸡丝和红色的辣椒炒制成菜，不仅色泽美观，而且口味辣香。

味型 鲜咸味 美味 ★★★ 时间 30分钟 难度 ★★

04 汤羹 贝丝油菜汤

原料 *ingredients* 油菜心250克，水发干贝50克。

调料 *condiment* 姜块10克，精盐1小匙，鸡精1/2小匙，料酒1大匙，蚝油少许，高汤1000克。

制作步骤 *method*

- 1 将水发干贝去掉筋膜，撕成细丝；油菜切去根部，用清水洗净，沥干水分；姜块去皮，洗净，切成大片。
- 2 净锅置火上烧热，加入姜片和高汤烧煮至沸，捞出姜片不用。
- 3 下入干贝丝，转小火煮约10分钟，再放入油菜心，快速焯烫一下。
- 4 然后加入蚝油、精盐、鸡精、料酒调好口味，出锅倒入汤碗内，上桌即可。

TIPS

制作时需要先用旺火烧沸，撇去杂质后再转小火熬煮至入味。

05 汤羹

芥菜咸蛋羹

味型
鲜咸味美味
★★★时间
15分钟难度
★★

原料 ingredients

芥菜-----250克

熟咸鸭蛋-----2个

调料 condiment

姜片-----5克

精盐-----1/2小匙

味精-----1/3小匙

料酒-----1/2大匙

白糖-----少许

水淀粉-----4小匙

植物油-----2大匙

制作步骤 method

- 1 芥菜去根和老叶，削去老皮，用淡盐水浸泡并洗净，捞出，沥净水分，切成小段。
- 2 熟咸鸭蛋去壳，取出蛋黄，放在案板上，用刀压碎，咸蛋白切成小块，放入凉水中浸泡。
- 3 锅置火上，加入植物油烧热，先下入姜片炒香，再加入适量清水，放入芥菜段、咸蛋黄烧沸。
- 4 放入咸蛋白块调匀，加入精盐、料酒、白糖和味精调好口味，用水淀粉勾薄芡，出锅即成。

有话
要说

TIPS 芥菜为十字花科芸苔属甘蓝类两年生草本植物，是非常有特色的食材之一。芥菜中含有有机碱，这使它带有一定的苦味，能刺激人的味觉神经，增进食欲，还可加快胃肠蠕动，有助消化。如果不习惯苦味，制作时加入少量糖和酒，可以改善口感。

06

汤羹

嫩茄煮文蛤

味型 鲜辣味 美味 ★★★ 时间 25分钟 难度 ★★

原料 ingredients

长茄子-----250克
鲜文蛤-----适量
干红辣椒-----2个

调料 condiment

姜丝-----10克
精盐-----1小匙
味精-----1/2小匙
白糖-----少许
料酒-----2小匙
香油-----1/3小匙
植物油-----4小匙
清汤-----适量

制作步骤 method

- 1 长茄子去蒂，削去外皮，放入淡盐水中浸泡并洗净，捞出，攥干水分，切成圆块。
- 2 文蛤放入淡盐水中浸泡，洗净后捞出；干红辣椒泡软，切成小段。
- 3 锅置火上，加入植物油烧热，先下入姜丝炒香，再放入文蛤，烹入料酒翻炒片刻。
- 4 然后加入清汤，放入茄子块煮约8分钟，再加入精盐、味精、白糖、干红辣椒段煮3分钟，淋入香油，出锅倒入汤碗中，上桌即成。



有话要说

TIPS 切好的茄子遇热极易氧化，颜色会变黑而影响美观，因此在制作茄子菜肴时，可把切成形的茄子立即放入清水中浸泡保存，烹调时捞出控水，就可避免茄子变色，影响成菜的色泽和美观。

07 汤羹

什锦烩山药

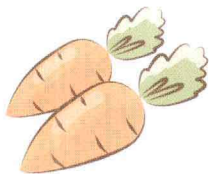
味型
鲜咸味美味
★★★时间
20分钟难度
★★

原料 ingredients

山药	200克
豌豆荚	80克
胡萝卜	50克
地瓜	40克
鲜冬菇	30克

调料 condiment

葱末	5克
姜末	10克
精盐	1小匙
香醋	2小匙
清汤	1000克
胡椒粉	少许
水淀粉	1大匙
植物油	2大匙



制作步骤 method

- 1 将山药、地瓜分别去皮，洗净，切成大片；鲜香菇去蒂，洗净，沥干水分，表面剞上十字花刀。
- 2 将胡萝卜去根、去皮，洗净，切成凤尾花刀；豌豆荚洗净，切成小段。
- 3 净锅置火上，加入植物油烧至六成热，下入葱末、姜末炒出香味，烹入香醋，再倒入清汤烧煮至沸。
- 4 撇去浮沫和杂质，放入山药片、豌豆荚、胡萝卜、地瓜片和冬菇，用中火烧烩至熟嫩。
- 5 再加入精盐、胡椒粉调好汤汁口味，用水淀粉勾薄芡，出锅装碗即成。



有话要说 TIPS

- 新鲜山药切开时会有黏液，极易滑刀和伤手，家庭可以先用清水加少许醋把山药清洗一下，就可以减少黏液。
- 山药质地细腻，味道香甜，不过山药皮容易导致皮肤过敏，所以加工山药时最好用削皮的方式，并且削完山药的手不要乱碰，马上用清水多洗几遍手，就不痒了。

08 西芹拌香干

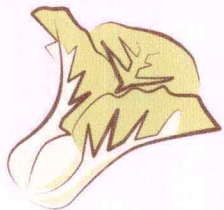
冷菜

味型 鲜咸味 美味 ★★★ 时间 30分钟 难度 ★★



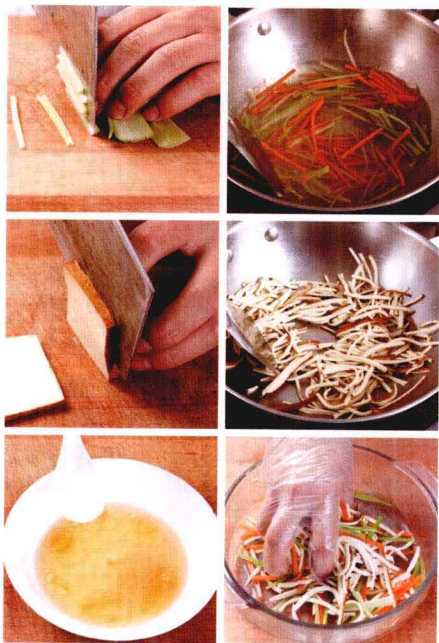
原料 ingredients

西芹-----200克
香干-----100克
胡萝卜-----75克



调料 condiment

精盐-----1小匙
味精-----1/2小匙
鸡精-----1/3小匙
白酱油-----2小匙
香油-----1大匙
植物油-----适量



制作步骤 method

- 1 将西芹去根，撕去表面的老筋，洗净，先切成5厘米长的段，再切成粗丝；胡萝卜洗净，切成丝。
- 2 将西芹丝、胡萝卜丝一起放入沸水中焯烫至断生，捞出冲凉，沥干水分。
- 3 将香干洗净，先片成薄片，再切成丝，放入沸水锅中焯烫一下，捞出沥干，然后放入碗中，加入少许白酱油、精盐和香油调拌均匀。
- 4 锅置火上，加入植物油烧至五成热，下入香干丝煸炒片刻，出锅晾凉。
- 5 碗中加入少许白酱油、香油、精盐、味精、鸡精拌匀成咸鲜味汁。
- 6 将西芹丝、香干丝和胡萝卜丝一同放入容器中，加入咸鲜味汁拌匀，放入冰箱内冷藏保鲜，食用时取出，装盘上桌即可。



有话要说 TIPS

西芹、胡萝卜含有丰富的维生素和微量元素，有非常好的助消化功效；香干含有丰富的植物蛋白，对于脾胃虚弱者多食会引起消化不良的现象，西芹、胡萝卜搭配香干制作成菜，可以健脾养胃、止渴除烦，并且可以更好地使香干的营养被人体吸收和利用。

口味上可以根据个人的喜好而灵活添加，例如可以加入米醋、胡椒粉等调制成酸辣口味；也可以把芝麻酱、白糖等调匀成酱香口味；或者把芥末粉加入温水等调匀，制成为芥末口味。

制作方法上除了上面介绍的用拌的方法制作成冷菜食用外，也可以用炒、爆等方法制作成热菜；或者用烩的方法制作成汤羹食用。

芹菜小百科

根据叶柄的形态，芹菜可分为中国芹菜和西芹两种类型。中国芹菜叶柄细长，依叶柄颜色又分为青芹和白芹两种，中国芹菜纤维较粗，香味浓，可食部分较少；西芹多为实心、脆嫩，一般不如中国芹菜耐热，其也可分为青柄和黄柄两种类型，西芹香味较淡，菜质脆嫩，可食部分多。