



百姓家生活馆

精选

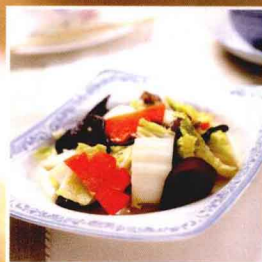
新手

家常菜

黄远燕 主编

用心为你介绍做饭入门常识
用心教你如何认识、选购常见
200道易学时蔬菜, 100
100道美味肉菜, 让你轻松

做饭
料理



江苏美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选新手家常菜 / 黄远燕主编. — 南京 : 江苏美术出版社, 2013. 3

(百姓家生活馆)

ISBN 978-7-5344-5700-5

I. ①精… II. ①黄… 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042993号

出品人 周海歌

策划编辑 张冬霞

责任编辑 张冬霞

孟 尧

装帧设计 意童设计室

版式设计 意童设计室

责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社(南京市中央路165号 邮编: 210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 深圳市彩之欣印刷有限公司

开 本 889×1194 1/24

印 张 10

版 次 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-5700-5

定 价 29.80元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64216532



百姓家生活馆

精选

新手 家常菜

黄远燕 主编



 江苏美术出版社

前言

P R E F A C E

您是否是吃货一族，以前从不自己下厨做菜？可是离家工作以后，吃腻了快餐小炒，一心只想吃吃家常菜？那就动手自己做吧，既满足了自己的味蕾，又营养健康。

因为从来不入厨房，您是否对自己做菜信心不足？其实家常菜的制作方法并不复杂，反而非常简单，配料、佐料的种类也并不繁复，所采用的材料也是经济实惠、在市面上可以随意买到的。因为是自己或家人享用，所以不必苛求色、香的完美，诸如餐盘的点缀、装饰亦可省略，家常菜更看重的是味道及营养价值，而这正是饭局餐厅所不能提供的。学会一手家常菜，就是给予自己和家人最好的关爱和礼物。

为了给厨房新手呈现一本真正实用的菜谱书，我们特别编写了《精选新手家常菜》一书。针对新手做菜的问题，编者精心挑选了400多款简单易做的菜肴，并将其分为入门准备篇、易学时蔬篇、入门水产篇、基础畜肉篇、易做禽蛋篇，您可以根据自己的喜好选择适宜的菜肴。

本书图文并茂，选料广泛，既有经典家常菜，又有老菜新做，易学易懂，更有贴心的制作要点，翻开本书，您完全不用担心、不用疑虑，您会发现做菜其实如此简单。只要您掌握了基本技法和规律，就可随意变化，举一反三，让普通的家常菜因不平常的做法而与众不同，让您在柴米油盐中领略生活之美！

13

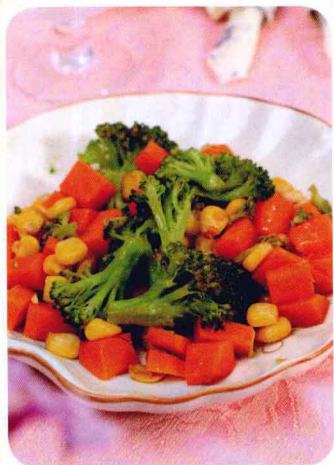
入门准备篇

常用厨具·····	14
常见原材料·····	16
基本烹调常识·····	21

23

易学时蔬篇

常见食材的选购与功效·····	24
黄花菜炒香菇·····	30
素炒木耳白菜·····	30
双菜肉丝·····	30



黄花菜炒黄瓜·····	31
薏仁白菜汤·····	31
银耳炒菠菜·····	31
拌菠菜·····	32
黑木耳炒芹菜·····	32
芝麻菜心·····	32
炒青菜·····	33
爽滑嫩蕨菜·····	33
酸辣胡萝卜·····	33
香拌蒜薹·····	34
蒜茸拌茄子·····	34
香菜冬瓜木耳汤·····	34
凉拌莴笋叶·····	35
红油莴笋·····	35
炆炒芦笋尖·····	35
香菇烧二冬·····	36
冬瓜绿豆保健汤·····	36
红油拌平菇·····	36
金针菇炒双耳·····	37
白果百合炒芦笋·····	37
莴笋炒黑木耳·····	37
腊味土豆泥·····	38
凉拌海米芹菜·····	40



凉拌生菜·····	40
酱苘蒿·····	40
南瓜饭·····	41
红烧冬瓜·····	41
香菇烧豆腐·····	41
蒜香生菜·····	42
鲜笋香菇豆腐汤·····	42
雪菜冬笋汤·····	42
圆白菜炒土豆片·····	43
土豆开花·····	43
西兰花皮蛋汤·····	43
白菜豆腐·····	44



豆腐炖萝卜	44
胡萝卜炒肉丝	44
三鲜凉拌萝卜丝	45
丝瓜烩香菇	45
爆花丁	45
莴笋三鲜烩	46
碎菜	46
番茄炒菜花	46
素烩茄子	47
酸甜菠萝	47
山药海带清汤	47
豆腐滑番茄	48
冬瓜煮银耳	50
黄花菠菜	50
香菇油菜	50
鲜菇汤	51
酱炒金针菇	51
黄瓜炒木耳	51
凉拌双耳	52
凉拌腐竹	52
万紫千红	52

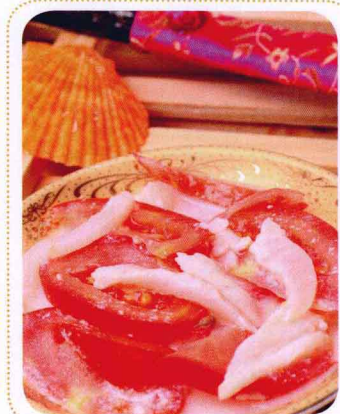
豆芽豆腐汤	53
南瓜焖豆腐	53
绿豆南瓜汤	53
土豆烩小白菜	54
西芹炒百合	54
酱汁莲藕	54
酱汁芋头	55
黄瓜拌鸡肝	55
豆芽炒猪血	55
香菜蒸紫菜	56
木耳拌海蜇丝	56
芹菜百合	56
炆拌茼蒿	57
奶汤西兰花	57
黑白小炒	57
三色拌海带	58
冬瓜煲	60
红烧茄子	60
山药茄子	60
糖酿玉米	61
杏仁拌玉米	61
洋葱茄条	61
炆芦笋	62
酸香木耳肉丝	62
莲藕豆烩	62
橙味山药	63
清炒土豆丝	63

葱炒甘薯	63
凉拌多丝	64
肉末香菇	64
酱平菇	64
炒紫菜什锦	65
青椒豆腐	65
青菜豆腐	65
绿豆百合汤	66
红白豆腐	66
西式兔丁	66
海带土豆丝	67
青椒鱿鱼丝	67
虾皮烧白菜	67
干贝丝瓜	68
洋葱拌黄豆	70
杂拌菠菜	70
皮蛋苋菜汤	70



凉拌空心菜·····	71
上汤芥蓝·····	71
肉末南瓜·····	71
炆辣油苦瓜·····	72
黄瓜拌绿豆芽·····	72
薏仁拌茄子·····	72
烧竹笋·····	73
西兰花烩胡萝卜·····	73
油焖西葫芦·····	73
拌藕丝·····	74
海带拌黄豆·····	74
土豆烩茄子尖椒·····	74
枸杞炒苦瓜·····	75
手撕圆白菜·····	75

香拌茄子泥·····	75
素拌三丝·····	76
木耳烧豆腐·····	76
芹菜炒莲藕·····	76
油菜豆腐浓汤·····	77
炆莴笋丝·····	77
芦笋炒百合·····	77
香煎南瓜饼·····	78
油麦菜炒金针菇·····	80
三色蔬·····	80
豆豉萝卜丝·····	80
青椒拌茄子·····	81
西芹番茄·····	81
茄汁什蔬·····	81



芦笋玉芽·····	82
烩菜·····	82
黄花菜豆腐·····	82
蜜炼山药·····	83
葱香醋豆·····	83
炒双菇·····	83
蚝油菜花·····	84
黑米埋珍珠·····	84
蚝油拌菠菜·····	84
白菜丝拌紫菜·····	85
素炒木耳白菜·····	85
炒圆白菜·····	85
胡萝卜炒桃仁·····	86
清炒洋葱·····	86
芦笋炒肉片·····	86
莴笋拌番茄·····	87
番茄烧冬瓜·····	87





腐乳空心菜·····	87
鲜烧双菇·····	88
胡萝卜绿豆藕汤·····	90
香瓜仁双耳·····	90
清蒸南瓜·····	90
番茄土豆丝·····	91
土豆烧苦瓜·····	91
芹菜拌黄豆·····	91
芥蓝炒香菇·····	92
豆腐芋头汤·····	92
烧拌竹笋·····	92
芦笋炖冬瓜·····	93
海带豆腐干·····	93
糟香三丝·····	93
土豆炖南瓜·····	94
扒金针菇·····	94

烩双菇·····	94	芹菜肉丝炒苦瓜·····	100
香菇白菜·····	95	炒莴笋·····	100
浸醋花生米·····	95	花椒油拌芦笋·····	101
菠菜拌蛋清·····	95	芦笋莲珠·····	101
油菜干丝·····	96	熘鲜蘑豌豆·····	101
蒜泥蕨菜·····	96	土豆拌海带丝·····	102
韭菜豆腐干·····	96	蒜烧平菇·····	102
花生芹菜·····	97	香菇酥桃仁·····	102
番茄烧山药·····	97	金针菇拌黄瓜·····	103
炒香菇马蹄·····	97	金针菇炒菜心·····	103
五色炒玉米·····	98	小白菜煮蛋·····	103
洋葱烧香菇·····	100	绿豆芽炒兔肉·····	104





白菜心拌海蜇·····	104
木耳猪血汤·····	104
鱼香蒸茄子·····	105
番茄拌皮蛋·····	105
猪血焖豆腐·····	105
酱烧冬瓜条·····	106
木瓜焖带鱼·····	106
蒜香苋菜·····	106
番茄拌菠菜·····	107
鱼片菠菜汤·····	107
金针菇香菜肉片汤·····	107
素烧冬瓜块·····	108
鲜烩马蹄·····	110
双冬鸡肝汤·····	110
猪肝菠菜汤·····	110
银鱼炒苦瓜·····	111
海蜇炒苦瓜·····	111

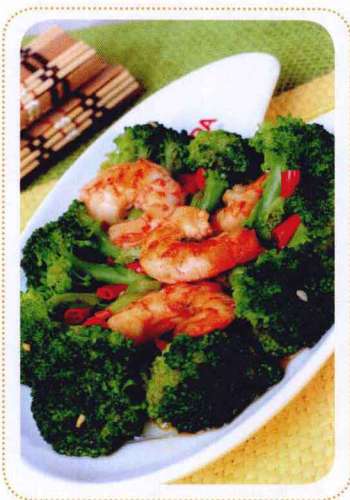
芹菜海带·····	111
西芹西兰花·····	112
蒜香四季豆·····	112
五香花生·····	112

113 入门水产篇

常见食材的选购与功效·····	114
发菜海蚌汤·····	120
菜心虾仁·····	120
西兰花炒虾仁·····	120
萝卜牡蛎汤·····	121
韭菜鲫鱼汤·····	121
番茄炒鱼片·····	121
番茄焖鲫鱼·····	122
苦瓜牡蛎汤·····	122
芦笋烧虾仁·····	122
豌豆虾汤·····	123
韭菜炒鲜虾·····	123
当归炖甲鱼·····	123
香酥鲫鱼·····	124
蒸草鱼·····	124
甲鱼瘦肉·····	124
太子参海蜇汤·····	125
紫菜虾味汤·····	125
百合山药炒螺肉·····	125

辣蒸武昌鱼·····	126
双耳甲鱼·····	126
苦瓜文蛤汤·····	126
党参烧鲤鱼·····	127
砂仁黄鳝丝·····	127
牡蛎鲫鱼汤·····	127
爆香泥鳅·····	128
腐竹鱼煲·····	130
红烧泥鳅·····	130
鲜蒸黄鱼·····	130
泡椒墨鱼·····	131
蒜香蒸虾·····	131
酒炒田螺·····	131
河蚌豆腐汤·····	132
牡蛎酱·····	132
鱿鱼双笋·····	132
油麦菜虾仁·····	133





冬瓜蛤蜊	133
辣酱蛤蜊	133
鱼蓉芦笋	134
金针菇鱼汤	134
海鲜菇	134
枸杞鲜蛤蜊	135
海参豆腐	135
清蒸牡蛎	135
葱花鱿鱼丝	136
大蒜鲫鱼	136
糟辣鱼	136
柠檬三文鱼	137
香菇鲈鱼	137
清蒸甲鱼	137
鲜焖鳝丝	138
红烧黄花鱼	140

香煎黄花鱼	140
菠菜炒生鱼片	140
香菇芹菜炒鱿鱼	141
豆腐焖泥鳅	141
香菇滚田鸡汤	141
红枣海参淡菜汤	142
青椒青鱼	142
泥鳅汤	142
油煎带鱼	143
卤浸草鱼	143
鱼蓉蒸豆腐	143



白灼鲜鲈鱼	144
淡菜黄鱼	144
竹笋青鱼	144
木瓜鱼尾汤	145
甲鱼滋阴汤	145
凉拌海参	145
肉酱海参	146
香辣蛤蜊	146

银鱼焖马蹄	146
酱汁带鱼	147
香爆带鱼	147
芹菜拌海蜇	147
清蒸鲈鱼	148
白菜虾卷	150
木耳鱿鱼丝	150
金针菇炒虾	150
紫菜脆鱼	151
尖椒炒蛤蜊	151
牡蛎拌三丝	151
牡蛎羹	152
黄瓜牡蛎	152
竹笋拌鱿鱼	152
红枣鲫鱼汤	153
姜蒸带鱼	153
生菜三文鱼	153
赤小豆鲤鱼煲	154



杏仁鲈鱼·····	154
甲鱼豆腐·····	154
菜虾·····	155
百合焖豆腐虾·····	155
葡萄鱼·····	155
椒盐河虾·····	156
紫苏炒石螺·····	156
香炒鱿鱼花·····	156

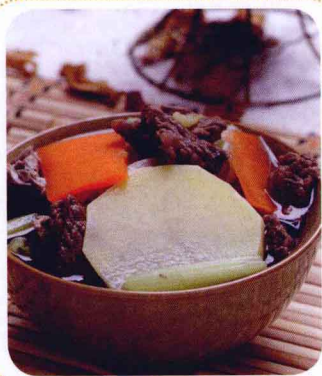
157

基础畜肉篇

常见食材的选购与功效·····	158
豆腐紫菜兔肉汤·····	164
洋葱炒牛肉·····	164
洋葱炒肉片·····	164
苦瓜排骨汤·····	165
南瓜排骨汤·····	165
牛肉南瓜煲·····	165
香菇土豆炖肉·····	166
香菇木耳瘦肉粥·····	166
豆腐虾米瘦肉汤·····	166
冬瓜炖羊排·····	167
椰子鹌鹑汤·····	167

香菇蒸兔肉·····	167
羊腩汤·····	168
扒白菜卷·····	170
冬瓜烧肉·····	170
糖醋鸭·····	170
薏仁鸭肉煲·····	171
木瓜猪手汤·····	171
冬瓜薏米瘦肉汤·····	171
南瓜蒸五花肉·····	172
香菇排骨汤·····	172
五香兔脯·····	172
香滑烩羊肉·····	173
红烧猪蹄·····	173
山药炒猪腰·····	173
芹菜猪心·····	174
茼蒿排骨·····	174
莴笋炒肉·····	174
白菜萝卜炖排骨·····	175
小白菜牛肉·····	175
牛肉萝卜汤·····	175
肉酱苦瓜·····	176
芥蓝炒牛肉·····	176
洋葱猪心·····	176
双笋炒肉·····	177
黄花牛肉·····	177
焖锅莲藕骨·····	177
海带排骨汤·····	178





山药炒牛肉·····	180
甘薯蒸排骨·····	180
菠萝咕嚕肉·····	180
绿豆排骨·····	181
猪血肉·····	181
苦瓜猪肝汤·····	181
牛来香·····	182
圆白菜炒牛肉·····	182
滑烧茄子·····	182
香蒸木耳花肉片·····	183
木瓜烧猪蹄·····	183
土豆牛肉汤·····	183
黄豆猪手汤·····	184
鲜菇肉片汤·····	184
猴头菌炒肉片·····	184
山药猪尾汤·····	185
菠菜黄花猪肝汤·····	185
黄花菜炒牛肉·····	185

黄瓜炒肉片·····	186	丝瓜炒肉片·····	191
胡萝卜猪肝汤·····	186	肉酱黄瓜·····	192
木耳炒猪肝·····	186	冬瓜玉米排骨汤·····	192
猪肘焖黄豆·····	187	冬笋肉片·····	192
芋头排骨煲·····	187	红烧黄豆排骨·····	193
炒羊肝·····	187	猴头菌炖排骨·····	193
当归生姜羊肉汤·····	188	金针菇炒牛肉·····	193
银耳猪肝汤·····	190	腐竹排骨汤·····	194
苦瓜兔肉·····	190	马蹄猪肉汤·····	194
炒兔丝·····	190	马蹄烧肉·····	194
胡萝卜烧羊肉·····	191	芋头肉片·····	195
海带芦笋拌牛肉·····	191	木耳炒鸡肝·····	195



青椒炒猪肝·····	195
莴笋排骨汤·····	196
西兰花炒笋肉·····	196
骨汤白萝卜·····	196



197

易做禽蛋篇

常见食材的选购与功效···	198
鸡蛋炒黄花菜·····	202
紫菜鸡蛋汤·····	202
西兰花炒鸡块·····	202
鸡蛋玉米羹·····	203
苦瓜鸡片·····	203
酸辣鹌鹑蛋·····	203
黄芪煲鹌鹑·····	204
五香鸭肉·····	204
草菇焖柴鸡·····	204

芋香焖鸭·····	205
鹌鹑炖赤小豆·····	205
蛋黄酿苦瓜·····	205
菠萝烧鸡肉·····	206
银耳炖乳鸽·····	206
山药炖乳鸽·····	206
竹笋炖鸡·····	207
干贝滑蒸蛋·····	207
鹌鹑蛋红烧肉·····	207
爆香鸭心卷·····	208
香菇小白菜鸡块·····	210
冬瓜鸡·····	210
茄子鸡丁·····	210
番茄蛋汤·····	211
洋椒鸡·····	211
芦笋鸡蛋·····	211
芦笋鸡丁·····	212
鸭肉黄花菜·····	212
山药焖鸡·····	212
土豆炒鸡·····	213
香菇鸡汤·····	213
香菇蛋·····	213
平菇鸡丁·····	214
金针菇南瓜汤·····	214
茴香豆蛋·····	214
清炖鹌鹑·····	215
鹌鹑蛋蒸老鸡汤·····	215

蛤蜊蛋·····	215
甲鱼鸡汤·····	216
鸡蛋胡萝卜·····	216
黄瓜炒鸡蛋·····	216
滑蛋洋葱·····	217
黄花木耳炒鸡蛋·····	217
银耳鹌鹑汤·····	217
蚝油嫩鸡·····	218
黄豆排骨鸡脚汤·····	220
枸杞黄氏炖乳鸽·····	220
韭菜炒鸡肝·····	220
黄花鸡·····	221
青椒皮蛋·····	221
番茄烩鸡块·····	221
鸡肉山药·····	222
冬瓜煲鹌鹑·····	222



鸡蛋炒芹菜·····	222	银耳鸡肝汤·····	226
西洋菜焖鸭肉·····	223	鸡蛋炒银鱼·····	227
青椒鸡肉丝·····	223	甘薯鸡·····	227
竹荪鸡翅汤·····	223	蒜薹炒鸡肉·····	227
金针菇炒鸡肉·····	224	熟地黄炖水鸭·····	228
银耳炖鸭·····	224	赤小豆鹌鹑蛋·····	230
蛋葱豆腐汤·····	224	蔬菜蛋粥·····	230
花生仁炖鸭肉·····	225	茄子烧鸭·····	230
薏米冬瓜炖鸭·····	225	农家鸭肉·····	231
莲藕炒鸭·····	225	鹌鹑冬瓜煲·····	231
芋头鸭汤·····	226	枸杞乌骨鸡汤·····	231
芋头烧鸡·····	226	鲑鱼土鸡·····	232



香酱鸡翅·····	232
蚝油鸭脚·····	232
菠菜黄鱼羹·····	233
柱候酱焖鸭·····	233
苦瓜炒蛋·····	233
美味烩鸡丁·····	234
锦绣蒸蛋·····	236
补益鹌鹑汤·····	236
苦瓜焖鸡翅·····	236

237

附录

常见食物营养成分表·····	237
----------------	-----

入门准备篇

作为厨房新手，您一定对那一堆常用工具、食材以及常用的烹饪技法，有所疑问。没关系，我们将帮助您做好入门准备。



常用厨具

01 锅铲 勺子

锅铲



铲子用铁质的为好，因炒菜时铲子跟锅摩擦，会有极少部分的铁融入菜中，补充人体对铁的需求。

漏勺



勺子的一种，中间有很多小孔，用于捞东西，一般为铝制品。

汤勺



盛汤用的带柄工具，多为不锈钢制品，也有用其他金属制成的。

02 刀具

万用刀



刀身较重，常用于切肉或砍骨头。

肉刀



刀刃锋利，能快速切割，刀身比万用刀稍薄。

水果刀



刀身很轻并且短，能快速灵活地切割。

刨刀



用来去除蔬果的皮。

鱼刀



刀身又短又薄，适用于切片。

剪刀



可用来剪虾须、鱼鳃、蟹脚等，有的还能用于开罐头以及剖坚果。

餐刀



可用来切割食物的餐具。

03 砧板

砧板一般分为木质砧板跟塑料砧板两种。

木质砧板比较重，质地软，并且表面粗糙，使用时不容易滑动，但容易留下刀痕和污渍，比较难清洗。木质砧板适合用来切鱼、肉等生鲜食材。

塑料砧板虽然质地硬，但质量轻，一旦料理台表面潮湿有水，就很容易滑动。塑料砧板适合用于切蔬菜水果。



木砧板



塑料砧板

04 锅具

电饭锅



能够进行蒸、煮、炖、煨、焖等多种加工的现代炊具，还具有保温功能，使用时清洁卫生，没有污染。

汤锅



经常用于炖煮，容量比较大，建议选择3升的汤锅。而最适合做汤锅的材质是不锈钢。

砂锅



挑选砂锅时，应先摸摸锅子的表面，毛细孔小一点的为好。而且，应选用锅盖凸起的，在蒸煮食物的时候，能达到比较好的效果。

炒锅



注重耐用程度的，建议选择重一点的不锈钢锅；而时常有“翻锅”习惯的，最好选择较轻、有单边把手的锅。

压力锅



根据材料可分为铝合金和不锈钢两种。根据闭合方式可分为旋合式、压盖式和落盖式压力锅。市场上最常见的为旋合式。

不粘锅



常见材质有铝、铁、不锈钢及合金等。不粘锅具有煎、炒、炖、烤等功能。