

中国饭店业金牌总厨 中国烹饪大师夏金龙 倾情奉献

时尚美食馆

夏金龙◎著

大厨 拿手家常菜



09最新
家庭菜谱
升级版



化学工业出版社

时尚美食馆

大厨 大拿手家常菜

夏金龙◎著



化学工业出版社

·北京·

本书由中国烹饪大师、中国饭店业金牌总厨、中国十大最有发展潜力青年厨师夏金龙主持编写，将中华名菜与家常烹饪相结合，为读者精心奉献最流行、最美味的100余道家常菜，帮助您轻轻松松享受美味。本书全部以精美的图片、细致的说明文字图文并茂地呈现给读者，充分体现了“吃出文化，吃出营养，吃出健康”的美食宗旨。在您的美食生活中，只要此书在手，您就可以自购自烹，自食自乐，相信此书会成为您的快乐家庭烹饪宝典。

图书在版编目 (CIP) 数据

大厨拿手家常菜 / 夏金龙著. —北京: 化学工业出版社,
2009.1
(时尚美食馆)
ISBN 978-7-122-04226-2

I. 大… II. 夏… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第188552号

责任编辑: 李娜

文字编辑: 孙振虎

责任校对: 战河红

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张6 字数117千字 2009年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 26.00元

版权所有 违者必究

序

作者为吉林省劳动和社会保障厅厅长

中国烹饪，是中国文化宝库中一颗灿烂的明珠，我国自古就有川、鲁、粤、苏、湘、浙、闽、徽八大菜系之说，本书是夏金龙大师根据多年从厨实践经验编写的2009年的最新版、最权威的饮食图书著作，书中内容贯穿南北，结合了八大菜系各家的精华。书中全部菜式以图文并茂的形式展现给大家，充分体现了“吃出文化，吃出营养，吃出健康”的美食宗旨；体现了“以味为核心，以养为目的，以健康为标准”的原则。

热爱生活的人，事业一定会成功。烹调中的人生哲学自古有之：“治大国，若烹小鲜”的伊尹之道；彭祖的智慧厨艺；厨师福星詹王的“饿”之哲理；“民以食为天”的古训，都佐证了人们追求美食的真谛。“食无定位，适口者珍”，时代在发展，人们的口味也发生了巨大的变化。酸、甜、苦、辣、咸、鲜、香这些口味有时也难以满足食客的需求，现在的人们追求的是返璞归真，希望能够吃上地道家常口味的菜肴。对于家庭主妇而言，要想做出美味佳肴，没有专业的厨师指点和美食图书的学习是很难学会的，仅仅知其然，而不知其所以然。

为了能够满足广大读者的需求，夏金龙大师也做了许多改革性尝试，把宾馆、酒店的菜式按照家庭的烹饪方法进行了简化，书中涉及的语言通俗易懂，易于掌握，操作简单，使您在日常生活中，只要有此书在手，经过学习和操作，您就可以自购自烹，自食自乐，相信此套家庭版的系列图书会成为您快乐的烹饪宝典。

夏金龙

2009年1月1日



目录

CONTENTS



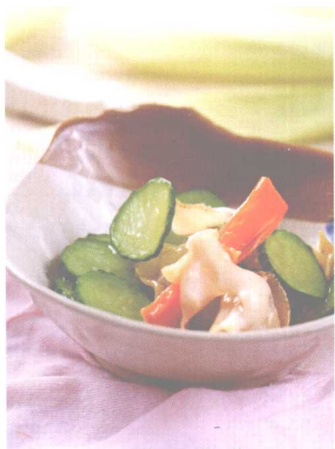
PART1 家常肉小炒

金针菇炒肉丝	2
茶树菇炒肚丝	2
葱爆羊肉	3
韭菜炒肥肠	4
蚝油牛肉	4
肉丝炒牛肝菌	5
西芹炒牛柳	6
鸡丝炒豆苗	7
腊肉笋片	7
桃仁粒粒肉	8
肉丝炒蕨菜	9
四角豆炒烟肉	10
京酱肉丝	11
蚕蛹爆鸡心	12
碧绿牛肋骨肉	12
双椒爆巧舌	13
锅包肉丝	14
芥兰咸肉炒粉条	15
泡椒猪耳	15
豆花嫩牛柳	16
腊八豆爆鸭舌	16
香辣鸡脆骨	17
山椒小滑鸡	17
桃仁兔腰	18



PART2 清爽蔬菜小炒

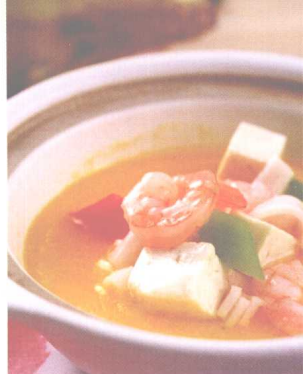
葱油白菜叶	20
百合炒莴笋	21
生炒菜心	22
腊味荷兰豆	22
木瓜炒虾仁百合	23
清炒芥兰	23
小根蒜炒笨鸡蛋	24
山药鲜百合	24
百合炒时蔬	25
翅汤娃娃菜	26
九转山药	26
九转茄墩	27
小磨豆腐	28
浇汁豆花	29
桃仁凤尾西芹	29





PART3 焖烧炖

- 鱼香茄子煲..... 31
- 一品豆腐..... 32
- 香菇烧蹄筋..... 33
- 红烧肉焖海参..... 33
- 香芋月牙骨..... 34
- 红烧排骨..... 35
- 锅烧鸭煲..... 35
- 鸽蛋烧鸡翅..... 36
- 干锅钵钵鸡..... 36
- 酸菜肘子..... 37
- 砂锅狮子头..... 37



PART4 美味小海鲜

- 海参豆腐..... 39
- 芦笋炒墨鱼卷..... 40
- 青瓜炒虾仁..... 41
- 黄瓜钱炒螺片..... 41
- 红烧黄鳝段..... 42
- 蟹肉扒西兰花..... 42
- 椒香鲍鱼..... 43
- 天妇罗虾..... 44
- 酱焖老头鱼..... 44
- 百灵菇炒鳝段..... 45
- 碧绿蟹粉河虾仁..... 46
- 木瓜墨鱼卷..... 46
- 可口生蚝..... 47
- 人参熠虾段..... 48
- 杭椒炒银鱼..... 49
- 蜜豆茭白炒螺片..... 50
- 瑶柱扒芥菜..... 50
- 烧汁银雪鱼..... 51
- 全家福..... 51
- 杭椒炒黄鳝..... 52
- 生嗜鱼头..... 53
- 泰式烧海参..... 53
- 捞汁芥兰北极贝..... 54
- 香葱原味螺..... 54
- 螺片荷兰豆..... 55
- 捞汁芦荟鲜海蜇..... 55



PART5 健康菌类

- 草菇炒芦笋..... 57
- 烧二冬..... 57
- 干煸茶树菇..... 58
- XO酱爆松茸..... 59
- 奶油杏鲍菇..... 59
- 红烧猴头菇..... 60
- 葱烧木耳..... 60
- 雪花松茸..... 61
- 香酥杏鲍菇..... 62
- 牛柳杏鲍菇..... 63
- 凉瓜木耳炒松茸..... 64
- 美味煎香菇..... 65
- 鹅肝酱焗松茸..... 65



PART6 焗烤煎炸

- 香辣薯条..... 67
- 软炸虾仁..... 68
- 烤四喜蛋..... 69
- 培根肉煎刺嫩芽..... 70
- 脆皮香芋..... 71
- 脆皮盐焗鸡..... 72



PART7 凉拌菜

- 美极生食豆腐..... 74
- 凉拌活海参..... 75
- 醋椒蜇头..... 75
- 美极熏鸭舌..... 76
- 瑶柱青瓜卷..... 77
- 巧拌天目笋..... 77
- 芥兰拌百合..... 78
- 辣姜茸脆片..... 78
- 果醋拌杂果..... 79
- 美极沙律拌时蔬..... 80
- 五福拌龙凤..... 81
- 巧拌鹅掌筋..... 81
- 蜜汁胡萝卜..... 82
- 香拌花仁..... 82
- 果仁蚬肉拌菠菜..... 83
- 芥兰拌巧舌..... 84
- 鱼籽配三丝..... 84
- 干捞鱼唇..... 85
- 烧椒基围虾..... 86
- 捞拌双色百叶..... 87
- 金钱肚凉粉..... 88
- 青笋双蜇皮..... 88
- 巧拌合福..... 89
- 猪耳芹菜苗..... 90
- 爽脆牛筋..... 90

PART 1

家常肉小炒





金针菇炒肉丝

主料

金针菇300克，肉丝100克

配料

红椒丝20克，尖椒丝20克

调料

精盐1小匙，味精1/2小匙，料酒1/2小匙，白糖1/3小匙，植物油30克，老抽、香油少许

做法

- 1 金针菇去除根部，洗净切段备用。
- 2 锅内加水烧沸，放入金针菇焯熟捞出，控净水备用。
- 3 锅内加入植物油烧热，放入肉丝、红椒丝、尖椒丝炒香，再放入金针菇、调料炒匀，淋香油出锅即可。

特点 清爽质嫩，咸鲜适口。

茶树菇炒肚丝

主料

鲜茶树菇300克，熟猪肚丝100克

配料

红椒条20克，绿椒条20克，葱姜丝少许

调料

精盐1小匙，味精1/2小匙，雀巢鸡粉1/2小匙，香油1/2小匙，料酒2小匙，白糖1/3小匙，植物油30克，老抽少许，生粉30克

做法

- 1 茶树菇去根，切段洗净备用。
- 2 锅内加水烧开放入茶树菇、熟猪肚丝焯透，撇出浮沫，捞出控水待用。
- 3 锅内加入植物油烧热，放入葱姜丝炆炒，投入茶树菇、猪肚丝、红绿椒条煸炒出香味时，再放入调料拌炒均匀，勾少许薄芡，淋香油出锅即可。

特点 咸鲜脆嫩。





葱爆羊肉

主料

羊肉片300克，大葱块100克

配料

胡萝卜片20克

调料

精盐1小匙，味精1/2小匙，雀巢鸡粉1/2小匙，老抽1/2小匙，香油少许，白糖1/3小匙，植物油20克

做法

- 1 锅内加水烧沸，放入羊肉片焯透，去除血沫，捞出控干水分备用。
- 2 锅内加入少许植物油烧热，放入大葱炒香，再放入胡萝卜片、羊肉、调料翻炒均匀入味，淋香油出锅即可。

特点 咸鲜浓香。



韭菜炒肥肠

主料

韭菜200克，熟肥肠200克

调料

精盐1小匙，味精1/2小匙，雀巢鸡粉1/2小匙，料酒1小匙，香油少许，植物油30克

做法

- 1 将韭菜洗净，切4厘米的长段；肥肠洗净切条备用。
- 2 锅内加水烧沸，放入肥肠条焯透，捞出控净水分备用。
- 3 锅内加油烧热，放入韭菜炒出香味，再放入肥肠条，调味翻炒均匀，淋香油出锅即可。

特点 咸鲜浓香。

蚝油牛肉

主料

牛肉300克

配料

洋葱50克，红、绿椒各50克

调料

蚝油2大匙，味精1/2小匙，白糖少许，老抽少许，雀巢鸡粉1/2小匙，香油少许，生粉20克，鸡蛋1个，植物油500克（实耗50克）

做法

- 1 将牛肉洗净，切成片状；洋葱和红、绿椒分别切成块状备用。
- 2 把牛肉放入碗中，加入蛋液、少许老抽、生粉抓匀，上好浆备用。
- 3 锅内入植物油烧热，放入牛肉片滑熟，捞出控净油备用。
- 4 锅中留底油，下入配料炒出香味，再放入滑好的牛肉和调料翻炒均匀入味，勾薄芡淋香油出锅即可。

特点 咸香滑嫩，色泽红润。





肉丝炒牛肝菌

主料

牛肝菌300克，肉片片100克

配料

红、绿尖椒块各20克

调料

精盐1小匙，味精1/2小匙，雀巢鸡粉1/2小匙，老抽、香油少许，生粉30克，料酒2小匙，白糖1/3小匙，植物油30克

做法

- 1 锅内加水烧沸，放入牛肝菌焯透捞出，控干水分备用。
- 2 锅内加植物油烧热，放入牛肉片炒香，再放入配菜、牛肝菌，调味翻炒均匀入味，勾薄芡淋香油出锅即可。

特点 咸鲜滑润。



西芹炒牛柳

主料

牛肉片200克，西芹段200克

配料

鸡蛋1只，胡萝卜花少许

调料

精盐1小匙，味精1/2小匙，白糖1/2小匙，雀巢鸡粉1/3小匙，料酒2大匙，老抽、香油各少许，蚝油2大匙，生粉50克，植物油1000克（实耗100克）

做法

- 1 将牛肉片放入碗内加入调料腌1小时备用。
- 2 把胡萝卜、西芹放入沸水中氽烫，捞出控水备用。
- 3 锅内加入植物油烧至五成热时，下入牛柳滑熟，捞出控油备用。
- 4 锅中留底油，放入牛柳、西芹、胡萝卜炒香，调味勾芡，淋香油出锅即可。

特点 清脆滑润，咸鲜适口。



鸡丝炒豆苗

主料

鸡丝100克，豌豆苗400克

配料

胡萝卜丝20克

调料

精盐1小匙，味精1/2小匙，雀巢鸡粉1/2小匙，生粉20克，植物油30克

做法

- 1 将豌豆苗摘洗干净备用。
- 2 锅内加入植物油烧热，放入鸡丝滑炒，再放入豆苗、胡萝卜丝及调料拌炒均匀，勾芡，淋香油出锅即可。

特点 咸鲜清淡，白绿相间。

腊肉笋片

主料

鲜春笋1000克，腊肉50克

配料

红椒块20克，葱、姜片少许

调料

精盐1小匙，味精1/2小匙，白糖1/3小匙，雀巢鸡粉1小匙，生粉20克，香油少许，植物油30克

做法

- 1 将春笋去皮洗净切片，腊肉切片备用。
- 2 锅内加水烧沸，放入春笋片，腊肉焯熟捞出控水备用。
- 3 炒锅加入少许植物油烧热，下入葱姜片、红椒块炒出香味，加入主料和调料拌炒均匀，勾芡，淋香油出锅即可。

特点 咸鲜爽脆。





桃仁粒粒肉

主料

猪肉400克

配料

葱片5克，姜片5克，香叶10克，
红、绿尖椒块各10克，红辣椒10
克，桃仁20克

调料

精盐1小匙，老抽1大匙半，味精
1/2小匙，白糖1/2小匙，料酒2大
匙，红油3大匙，香油少许，鸡
粉1/2小匙，生粉20克，胡椒粉少
许，植物油1000克（实耗100克）

做法

- 1 将猪肉切1厘米见方的丁，放入容器内加调料，腌半小时备用。
- 2 锅内加入植物油烧至六成热时，下入猪肉粒炸熟，控油备用。
- 3 炒锅内加入红油，下入配料炒香，加入猪肉粒、桃仁及调料炒匀，出锅即可。

特点 香辣适口。



肉丝炒蕨菜

主料

鲜蕨菜400克，肉丝100克

配料

红尖椒50克，葱姜丝少许

调料

精盐1小匙，味精1/2小匙，白糖
1/2小匙，雀巢鸡粉1/2小匙，生粉
20克，植物油30克

做法

1 将蕨菜切段洗净，锅内加水烧沸，放入蕨菜氽烫，捞出控水备用。

2 炒锅内加入植物油烧热，下葱姜丝、肉丝、红尖椒丝炒香，再下入蕨菜及调料炒香入味，勾芡，淋明油，翻炒均匀出锅即可。

特点 清脆滑嫩，咸鲜适口。



四角豆炒烟肉

主料

四角豆500克

配料

培根肉100克，葱花、姜、蒜各10克

调料

香油少许，精盐1小匙，味精1/2小匙，白糖1小匙，雀巢鸡粉1/2小匙，生粉20克，植物油300克（实耗60克）

做法

- 1** 将四角豆去除菱角，切块洗净；培根肉切片备用。
- 2** 锅内加入植物油，烧至三成热，下入培根肉滑油，捞出控油备用。
- 3** 锅中加水烧沸，放入四角豆氽烫捞出备用。
- 4** 炒锅内加入植物油加热，放入葱花、姜片、蒜片炒香，再加入主料和调料炒至入味，勾芡炒匀即可。

特点 清脆爽口，咸鲜味美。