

Cook·精·选

大厨·精·选

金 彪◎编著

最新版 家常菜



震撼定价

19.90元

吉林科学技术出版社

大厨精选

家常菜

(最新版)

金彪◎编著



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大厨精选家常菜 / 金彪编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 2

ISBN 978-7-5384-4095-9

I. 新… II. 金… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第012153号



大厨精选家常菜(最新版)

编 著 金 彪

责任编辑 李 梁 李红梅

封面设计 张 虎

图片摄影 王大龙 (E-mail: photowdl@126.com Mobil: 15810196618)

出版发行 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 0431-85610611

网 址 www.jlstp.com

制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

开 本 32

纸张规格 880mm × 1230mm

印 张 12

字 数 200千字

版 次 2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-4095-9

定 价 19.90元

如有印装质量问题, 请寄出版社调换

版权所有 翻印必究

FOREWORD

前言



融合千年食文化，汇聚烹饪技艺之精髓。

本书是烹饪大师金彪继“大师教您做家常菜系列”后的又一新作，作者以多年的厨艺实践经验，精心挑选了几百道当今最时尚、最流行的家常菜，选料严格，在加工精细、讲究拼配的艺术基础上，更加注重吃出健康、吃出营养、吃出品味、吃出花样。同时将大厨亲自操作菜式的重点部分，以实景照片的形式，展示给读者，以简便实用、易学易懂、省时省力、一学就会的特点，让您真正体会到制作美味绝不是难事，厨房再也不是油烟的天下，让您在垂涎欲滴的同时，尽情展示这些美食的馨香，感受一下做一个美食家的魅力吧！

2009年4月

本书使用说明

菜肴精美图片

菜品所需原料

畜肉类

蛋皮牛肉卷

原料：牛肉馅200克，鸡蛋4个。

调料：葱、姜末各1小匙，精盐、味精、花椒粉各1/2小匙，湿淀粉适量，植物油少许。

做法：

- ①将牛肉馅加入精盐、味精、花椒粉、葱末、姜末、鸡蛋、湿淀粉少许，搅拌均匀，备用。
- ②将剩下的鸡蛋磕入碗中，加入湿淀粉搅匀，倒入热油中，摊成2张蛋皮，再切成正方形待用。
- ③将馅料均匀地抹在蛋皮上，卷成蛋卷，放入蒸锅中蒸8分钟，取出晾凉。

菜品所需调料

重点做法详解
解示范图



做法1-1



做法1-2



干煸牛肉丝

原料：嫩牛肉300克，净芹菜30克。

调料：郫县豆瓣4小匙，辣椒粉1/2小匙，白糖半大匙，料酒2小匙，青蒜段12克，蒜丝6克，精盐2/5小匙，酱油2小匙，醋1小匙，味精1/4小匙，花椒油1/2大匙，植物油3大匙。

做法：

- ①将牛肉筋膜剥除，切成薄片，横着肉纹切成细丝。把芹菜切成2~3厘米长的段，过粗的劈开。将郫县豆瓣剁成细泥。
- ②炒锅烧热，倒入植物油升温至六成热左右，放入牛肉丝快速煸炒，炒至酥脆，再加入郫县豆瓣泥和辣椒粉；然后顺次加入白糖，料酒，酱油，精盐，味精，翻炒均匀；最后加入芹菜，青蒜，姜丝，拌炒几下后，淋点醋颠翻几下盛出，在上面淋上花椒油即可。

204 畜肉类  牛肉

杭椒牛柳

原料：杭椒200克、牛外脊肉300克。

调料：味精1/2小匙，鸡粉1/3小匙，料酒2大匙，精盐1小匙，嫩肉粉1小匙，鸡蛋1个，湿淀粉3小匙，香油1小匙，植物油750克。

做法：

- ①将牛外脊肉洗净，去除筋膜，切成长条放入盆中，再加入少许味精、鸡粉、料酒、鸡蛋液、嫩肉粉抓匀，然后放入湿淀粉腌至入味，杭椒洗净，切去两端备用。
- ②锅中加油热至八成热，下入腌好的牛肉滑熟捞出，再放入杭椒滑至翠绿，捞出沥干待用。
- ③锅中留少许底油烧热，先放入杭椒、牛柳翻炒片刻，再加入精盐、味精、鸡粉、料酒炒匀，然后用湿淀粉勾芡，淋入香油即可。



做法1-1



做法1-2

畜肉类



做法1



做法2

蚝油牛肉丝

原料：平菇1盒，牛肉丝110克，胡萝卜丝、姜丝各适量。

调料：蚝油2小匙，酱油2小匙，白糖1小匙，白酒1小匙，香油、酱油、湿淀粉各适量。

做法：

- ①平菇洗净，牛肉丝加入适量酱油与湿淀粉拌匀。
- ②将油烧热，放牛肉丝略炒，余油爆香姜丝，胡萝卜丝与平菇，接着放入牛肉丝，小半碗水和其他调味料（香油除外）翻炒数下，勾芡后淋入香油即可出锅。

菜品制作
方法

牛肉 畜肉类 205

制作食材

菜品分类



姜汁豇豆	61
腊肠丁拌豇豆	62
香辣豇豆	62
木瓜炒百合	63
葱油茭白	64
山椒茭白丝	65
鱼香茭白	66
红油炆芥蓝	67
芥蓝爆双脆	68
芥蓝烧什菌	69
虾油冬笋拌芥蓝	70
海参拌韭菜	71
韭菜炒鸡蛋	72
烤鸭丝拌韭菜	73
韭黄炒鸡蛋	74
韭黄炒鳝鱼	74
火腿肠拌韭薹	75
鱿鱼丝拌韭薹	75
豆豉银鱼空心菜	76
蒜茸空心菜	76
干煸苦瓜	77
鸡蛋炒苦瓜	77
苦瓜酿肉	78

泡菜凉瓜	79	京糕笋丝	92
苦瓜炒虾仁	79	椒香醋莴苣	93
清炆苦瓜	80	清笋丝肉丸汤	93
素酿苦瓜	80	萝卜保健汤	94
肉炒藕片	81	萝卜炖牛肉	95
家常醋溜藕	81	红油萝卜丝	96
京糕莲藕	82	奶汁炖萝卜	97
莲藕骨头汤	82	泡酸辣萝卜皮	98
双椒拌嫩藕	83	糖醋萝卜丝	99
野山椒炆藕片	83	香酥萝卜丸子	100
冬菇炒芦笋花	84	虾米萝卜丝	101
翠笋拌玉蘑	84	鸡丝拌柿椒	102
鲜味芦笋	85	爽口老虎菜	103
凉拌芦笋	85	酱虎皮尖椒	104
葱油鲜笋	86	海米拌双椒	104
怪味山椒竹笋	87	里脊丝拌苦苣	105
干煸冬笋	87	凉拌苦苣	105
烧拌冬笋	88	蜜制南瓜	106
麻辣干笋丝	88	煎南瓜	106
肚片烧双脆	89	泡椒嫩南瓜	107
雪里蕻烧冬笋	90	南瓜炒百合	107
玻璃笋片	91	烧酿茄子	108
香菇炆翠笋	92	香煎茄片	109





蒸拌手撕茄	109	姜汁四季豆	120
鱼香茄饼	110	酸菜余丸子	121
酱焖茄子	111	渍菜粉	122
川香茄子	111	芹菜拌土豆丝	123
炸素鸡排	112	素炒三丝	123
橙汁山药	113	香辣土豆粒	124
山药烧雪梨	113	双椒拌薯丝	124
生菜沙拉	114	蒜薹炒鸡蛋	125
生菜猪肉卷	115	海米炒蒜苗	125
火腿肠拌丝瓜	116	清炒豆苗	126
金针炒丝瓜	117	豌豆炒腊肉	126
丝瓜海鲜汤	118	黄豆拌雪里蕻	127
丝瓜酿肉	119	红油豆干雪菜	128
干煸四季豆	119	鲜贝丁雪里蕻	129
橄榄菜炒四季豆	120	蜜枣香芋	130



芋头泥酿冬菇	131
香芋翻砂	132
鲜味油菜心	133
黄豆芽炒榨菜	134
榨菜丝汤	135
蒜泥苋菜	136
豆豉鲮鱼油麦菜	136
玉米羹	137
肉末蔬菜汤	137

畜肉类

砂煲独圆	138	白肉沾蒜泥	143	土豆排骨煲	149
腐皮拌卤肉	139	青椒炒肉丝	143	腊味排骨	150
红烧肉炖海带	139	软炸里脊	144	干豆角炖排骨	151
豆豉千层肉	140	香辣肉丝	144	红烧排骨	152
葱爆肉	140	鱼香肉丝	145	酱排骨	153
清炖狮子头	141	排骨酥汤	146	排骨炖白菜	154
回锅肉	141	蒜烧排骨	146	生炒小排骨	155
五花肉烧豆角	142	豉香排骨煲	147	椒麻猪舌	156
糖醋肉段	142	排骨炖酸菜	148	麻辣口条	157



清心润肺汤	158	炆银芽腰丝	175	牛肉杂菜汤	191
爽口蹄筋	158	翡翠腰花	176	水煮牛肉	192
姜汁肘卷	159	火爆腰花	177	笋干煲牛肉	193
东坡肘子	159	熘炒腰花	178	咖喱拌牛柳	194
红烧肘子	160	草菇炒大肠	179	辣子牛肉丁	195
家常酱汁肘子	161	脆皮肠头	180	花生麻仁牛排	196
参归猪肝煲	162	双椒拌肥肠	180	扒牛肉条	197
枸杞猪肝汤	162	酱香大肠	181	双瓜烧仔盖	198
剁椒肝片	163	爆两样	182	铁板沙茶牛柳	199
川味猪肝	163	熘肥肠	182	熏牛肉	200
香芹爆猪肝	164	山药猪肚汤	183	大蒜烧牛腩	201
猪肝菠菜	164	鲜豇豆拌猪肚条	183	椰子土豆牛肉汤	202
炆猪肝	165	鲜笋炆肚片	184	月桂板栗炖牛肉	202
熘肝尖	166	蘸汁白肚	184	腱子肉拌黄瓜	203
腊肉炒荷兰豆	167	红油双脆	185	麻辣牛肉	203
腊肉烧大蒜	167	酱爆肚仁	186	蛋皮牛肉卷	204
萝卜干炒腊肉	168	腊八蒜泡脆耳	187	干煸牛肉丝	204
酱香猪心	169	蒜泥耳片	187	杭椒牛柳	205
里脊肉炒青椒	170	烟熏脆耳	188	蚝油牛肉丝	205
锅炸里脊花	171	红油猪肉皮	189	黑椒煎牛排	206
当归炖猪腰	172	萝卜炖牛肉	190	滑蛋牛肉	206
翡翠拌腰花	173	牛腩炖海带	190	家常煨牛肉丝	207
冰镇甜橙水	174	西红柿炖牛肉	191	家常烤牛肉	207





家常牛肉粒	208	养生汤	219
咖喱牛肉土豆	208	酱香牛蹄筋	220
孜然烤肉	209	蹄筋菜心	221
手撕牛肉	210	麻辣蹄筋	222
熟炒牛肚丝	211	青瓜虾仁炒蹄筋	223
油爆百叶	211	烧牛蹄筋	224
过桥百叶	212	西红柿海带煲牛尾	225
辣拌金钱肚	212	牛尾煲莲藕	225
蒜香牛百叶	213	红烧黄牛尾	226
蒜泥毛肚	213	夫妻肺片	227
什锦拌肚丝	214	羊肉冬瓜汤	228
油泡百叶	215	羊肉丸炖冬瓜	228
红油牛板筋	216	葱爆羊肉	229
凉拌牛板筋	217	盐爆里脊	229
牛蹄筋炖萝卜	218	红松羊肉	230



蒜仔焖羊排	231
香菇扒羊肉	231
三酱羊排煲	232
辣拌羊肚	233
炆羊肚丝	234
蒜泥羊肚	234
芫爆羊肚	235
熘炒羊肝	235

禽肉类

参归莲子炖鸡	236	德州扒鸡	243	棒棒鸡丝	251
酒醉仔鸡	237	冬笋三黄鸡	244	蛋黄鸡腿卷	251
麻油鸡	238	红葱头沙姜焗鸡	245	怪味鸡	252
栗子炒仔鸡	238	口水鸡	246	姜葱白切鸡	252
芥末手撕鸡	239	牛蒡红枣煲土鸡	247	椒麻蕨菜鸡	253
黄焖鸡块	239	五珍养生鸡	248	椒麻童子鸡	253
百果鸡煲	240	鸡脯莼菜汤	249	爽口鸡片	254
炒辣子鸡块	241	鸡汤烩菜青	250	精盐水鸡片	254
葱油鸡	242	金针鸡肉汤	250	龙井鸡片汤	255



鸡脯竹笋汤	255
鸡茸豆花汤	256
鸡丝青笋	257
青椒嫩鸡	258
双耳椒麻鸡	258
炒鸡丝蕨菜	259
鸡粒榨菜鲜蚕豆	259
小鸡烧蘑菇	260
银芽炒鸡丝	260
凉瓜鸡片	261
银芽拌鸡丝	262
软炸鸡	263
茉莉花鸡片汤	264
鱼香鸡粒茄子煲	265
酸菜炖鸡块	266
香辣乡村小炒鸡	266
辣子鸡丁	267
可乐焖鸡腿	268
五香鸡心	269
铁板鸡心	270
山椒凤爪牙	271
桂圆煲仔鸡	272
党参花生凤爪煲	273

凤爪红萝卜汤	273
凤爪冬瓜汤	274
蒜茸凤爪	274
鱼雪凤爪	275
菊花鸡肫	275
麻辣鸡肝	276
鸡肝炒什锦	276
白梨红枣煲鸡翅	277
桂花鸡翅	277
白果腐竹炖乌鸡	278
党参炖乌鸡	279
红豆莲藕炖乌鸡	280
土豆炖乌鸡	280
淮山老鸭汤	281
巴蜀酱鸭	281
秘制啤酒鸭	282
烟笋烧鸭子	282
茶树菇老鸭煲	283
子姜鸭	284
麻辣鸭肝	285
鱼丸鸭脯汤	286
甜椒鸭丝	287
风味舌掌	288
芥末鸭掌	288
麻辣鸭舌	289
脆香鸭舌	289
鹅肉炖松茸	290
椒麻卤鹅	291




枸杞桂圆炖鹅肉	292
桂圆山药炖鹅	292
香辣鹅肉串	293
腰果鹅肝	293
老干妈拌鹅肫	294
茶树菇炖乳鸽	294
党参乳鸽汤	295
核桃百合煲乳鸽	295
虫草炖乳鸽	296
人参枸杞煲家鸽	296
火爆乳鸽	297
银杏大枣煲乳鸽	297
黄芪炖鹌鹑	298
人参枸杞炖鹌鹑	299
黑豆山药煲田鸡	300
鲜人参煲田鸡	301
红焖仔兔	302
山椒兔肉煲	303
豆豉拌兔	304
萝卜干拌兔丁	305





水产类

- | | | | | | | |
|--------|-----|--------|-----|---|--------|-----|
| 葱椒鲜鱼条 | 306 | 黄焖甲鱼 | 326 |  | | |
| 泡菜鱼片 | 307 | 红烧鲢鱼 | 327 | | | |
| 泡椒鱼丁 | 308 | 爆炒鳝片 | 328 | | | |
| 辣子鱼块 | 308 | 豉汁蒸盘龙鳙 | 329 | | | |
| 生鱼片 | 309 | 银鱼煎蛋角 | 330 | | | |
| 回锅鱼片 | 309 | 杂拌木瓜丝 | 331 | | 什锦虾球 | 343 |
| 糖醋鲳鱼 | 310 | 剁椒鱼头 | 332 | | 葱姜炒飞蟹 | 344 |
| 豆瓣鳊鱼 | 311 | 鱼头冻豆腐 | 333 | | 咸蛋黄焗螃蟹 | 344 |
| 酱香鳊鱼 | 312 | 清蒸鲈鱼 | 334 | | 炸海蟹 | 345 |
| 五彩鱼丝 | 312 | 家常焖泥鳅 | 334 | | 香辣蟹 | 345 |
| 酥炸刀鱼 | 313 | 油爆墨鱼丁 | 335 | 辣炒螃蟹 | 346 | |
| 家常焖带鱼 | 314 | 酱爆墨鱼卷 | 335 | 香辣扇贝 | 347 | |
| 红烧黄花鱼 | 314 | 芫爆鱿鱼卷 | 336 | 豉椒蒸扇贝 | 348 | |
| 干煎黄花鱼 | 315 | 炒鱿鱼丝 | 336 | 鸡茸干贝 | 349 | |
| 五香熏鱼 | 316 | 火爆双脆 | 337 | 麻辣田螺 | 350 | |
| 醋酥鲫鱼 | 317 | 清香鱿鱼丝 | 337 | 炒海螺 | 351 | |
| 豆瓣鲫鱼 | 317 | 冬菜煲银鳕鱼 | 338 | 香菇烧海螺肉 | 352 | |
| 豆豉酱焖鲫鱼 | 318 | 辣椒鱼 | 338 | 八宝海参 | 353 | |
| 家常焖鲫鱼 | 319 | 酸炒生鱼片 | 339 | 鲍汁扣海参 | 354 | |
| 家常焖鲤鱼 | 320 | 麻酱烧鱼肚 | 339 | 红焖海参 | 355 | |
| 叉烧鱼 | 321 | 清汤炸肚 | 340 | 辣炒蛭子 | 356 | |
| 葱辣鱼条 | 322 | 香葱干烧鱼子 | 341 | 蒜香蒸海蛭 | 356 | |
| 冬菜臊子鱼 | 323 | 葱姜大虾 | 341 | 辣炒蛤蜊 | 357 | |
| 焦溜鱼片 | 324 | 油焖大虾 | 342 | 茄子煮花甲 | 357 | |
| 麻婆豆腐鱼 | 325 | 醉基围虾 | 342 | 鲜蛤炒韭菜头 | 358 | |



香炒蛎黄	358	牡蛎拌萝卜块	359	肉片海带烧白菜	359
------	-----	--------	-----	---------	-----

豆蛋类

豆腐松茸蘑菇汤	360	午餐肉豆腐煲	365	冬菜鸡蛋汤	371
豆芽海带豆腐汤	360	臊子豆花	366	芙蓉三丝汤	372
干贝豆腐汤	361	葱油蚕豆	366	红枣桂圆蛋汤	372
家常豆腐	361	枸杞蚕豆	367	四川蛋汤	373
苦瓜豆腐汤	362	椿芽蚕豆	368	雪花片汤	373
泡子姜拌雪魔芋丝	362	香芹拌豆干	368	鸳鸯蛋糕汤	374
青蒜豆腐煲	363	芹菜炒豆干	369	三色蒸蛋	374
香椿炖豆腐	363	豆干炒瓜皮	369	皮蛋豆花	375
香菇时蔬炖豆腐	364	双冬豆皮汤	370	青椒皮蛋	375
珍珠豆腐汤	364	葱油豆皮丝	370		
双色豆腐汤	365	菜青腐皮鸡蛋汤	371		

菌类

草菇小炒	376	凉拌双片	380
栗子冬菇扒油菜	376	银耳大枣莲子羹	381
炒金针三素	377	五彩金针菇	382
白蘑菇田园汤	378	香炆蘑菇	382
山珍什菌汤	378	家常烧双冬	383
鲜莲银耳汤	379	鲜菇烧白菜	383
银耳炖雪蛤	379		





扒栗子白菜

原料：白菜心400克，生栗子250克。

调料：植物油3大匙，葱末、姜末各少许，料酒4小匙，酱油1小匙，精盐1小匙，高汤1大匙，白糖1小匙，味精1小匙。

做法：

- ①白菜心顺刀切长条。生栗子切口煮熟，去皮，再切两半。
- ②白菜用蒸锅蒸软，或用开水焯软后，码放盘中。
- ③锅中放油烧温热，放葱姜末爆香，烹料酒，加酱油、精盐、高汤、白糖、味精，放栗子，转微火稍煮，勾湿淀粉，翻勺，淋香油即成。

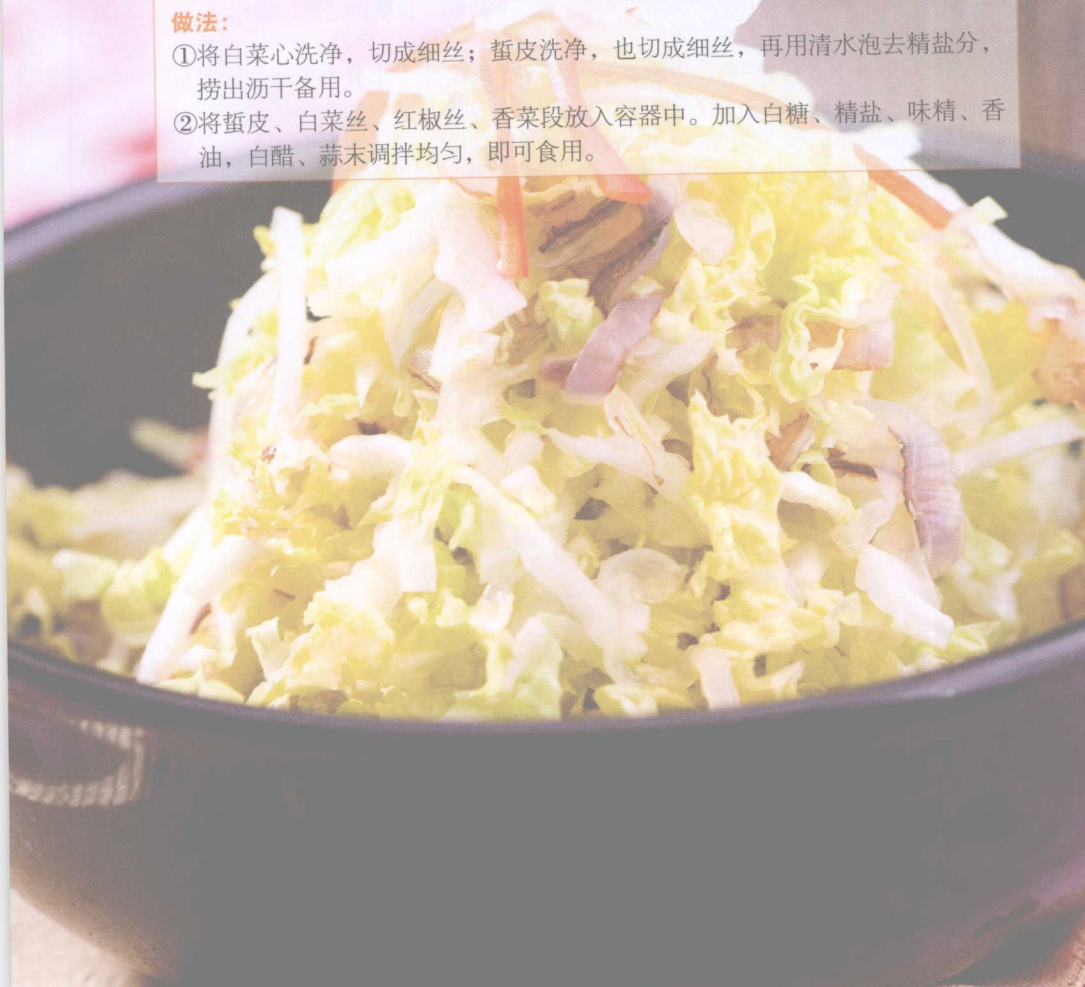
白菜心拌海蜇皮

原料：大白菜心、水发海蜇皮各200克，红椒丝、香菜段各适量。

调料：蒜末2小匙，精盐、味精、香油各1/2小匙，白糖、白醋各1小匙。

做法：

- ①将白菜心洗净，切成细丝；蜇皮洗净，也切成细丝，再用清水泡去精盐分，捞出沥干备用。
- ②将蜇皮、白菜丝、红椒丝、香菜段放入容器中。加入白糖、精盐、味精、香油，白醋、蒜末调拌均匀，即可食用。



做法1-1



做法1-2



做法2



珊瑚白菜

原料：嫩白菜150克，罐头冬笋50克，水发香菇40克，胡萝卜30克。

调料：鲜姜、干辣椒各2小匙，植物油1大匙，精盐1/3小匙，白糖1/2小匙，醋2大匙。

做法：

- ①白菜择叶洗净，劈成4半，放沸水锅内稍烫，捞出沥干水分；干辣椒切成细丝；冬笋切丝；水发香菇去蒂，洗净，切丝；胡萝卜、鲜姜洗净，切丝。
- ②锅置火上烧热，放入植物油，投入辣椒丝煸出红油，放入姜丝、胡萝卜丝煸炒，随后加入笋丝和香菇丝稍煸，倒入1小杯沸水，加入白糖和精盐，熬至糖化、汤汁发黏时离火晾凉，加入醋搅匀，制成珊瑚汁。
- ③焯好的白菜码入盆内，浇上珊瑚汁，盖上盖子，腌泡入味即可。



做法1



做法2

