



 **新浪美食**
eat.sina.com.cn

开博至今**200**余道家常菜肴

1000余张彩图分步详解

王 倩 (梓晴) ● 著

梓晴 家常美食馆

新浪明星博客
点击超过

吉林科学技术出版社

<http://blog.sina.com.cn/wqsf>

6,000,000

★ 登录网络美女私房菜馆，点击你的胃口！

厨艺完美升级



图书在版编目(CIP)数据

梓晴家常美食馆 / 王倩著. — 长春: 吉林科学技术出版社,
2008. 6

ISBN 978-7-5384-3841-3

I. 梓… II. 王… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第077685号

梓晴家常美食馆

著●王 倩(梓 晴)

责任编辑●宛 霞 崔 岩

封面设计●崔 岩

美术编辑●丁陟凌

排版设计●崔梅花 李 璐 崔美善 王 伟 韩志武 陈 瑶

韩淑兰 李 萍 王 倩 郑作鲲 丛胜龙

吉林科学技术出版社出版、发行

社址●长春市人民大街 4646 号

发行部电话 / 传真●0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

编辑部电话●0431-85674016 85635186 邮编 130021

储运部电话●0431-84612872

网址●www.jlstp.com

实名●吉林科学技术出版社

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

如有印装质量问题 可寄出版社调换

16 开 9.5 印张 109 千字

2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-3841-3

定价●19.90 元

梓晴 家常美食馆

王 倩（梓晴）●著

 **新浪美食**
eat.sina.com.cn

吉林科学技术出版社

老爸的厨艺非常棒，我儿时的美味都来自于老爸的创造！那些再普通不过的柴米油盐，在老爸的手下好像被施了魔法一般，滋味总是别样的鲜活生动。在那个物质匮乏的年代，给童年时代的我留下了根深蒂固的美味烙印，以至于现在每次重复那样的滋味，都会吃出记忆中小时候满足、幸福的味道。

在老爸的熏陶下，觉得厨房是一个美丽，更是一个制造奇迹的地方；在老爸的纵容下，小时候的我就经常在厨房“捣乱”。但那时我并没想以后会做一手好菜，多半是孩子爱玩的天性而已。长大后懵懂中开始幻想自己的白马王子，向往淡定的幸福，直到遇到他才真正理解，为何古人感叹“不畏浓烟熏颜色，为君洗手做羹羹”呢？婚前我也是不沾人间烟火的一双纤纤玉手，婚后照样无怨无悔地做起了煮饭婆。看着他吃我做的饭心满意足的样子，不知道多有成就感呢。有时候想想幸福真的很简单，两人能够双宿双飞、相依相伴，白天各自上班，晚上做饭等待他回家，然后一起吃饭、聊天，实在温馨。爱上一个人，爱上做饭，更恋上了这样把爱融入生活，不言语，不张扬，却柔软温暖的感觉。

人常说，留住一个男人的心，先留住男人的胃。我并完全认同，但如果你善于烹调，一定会加分不少哦！把做饭看成是任务，不如当游戏一般。春天嫩绿的韭菜，夏天鲜红的番茄和嫩紫的茄子，秋天黄灿灿的南瓜，冬天水灵灵的萝卜，厨房中各种调味品，再加上小碟子小碗的弄上一大排，好像小时候过家家一般。有空的时候常约三五个好友在家中聚聚，利用手边最简单的材料和调味品，看似随意做出的美味佳肴。让身边的人吃得开心永远是我做菜的原动力。虽然生活是每天面对柴米油盐人间烟火，可抱着“玩”的态度，好像怎都不够一样，呵呵！

也许在不喜欢做饭的人眼中，做饭仅仅是果腹之物的制作过程而已，可我越来越感受到做饭是生活的调味剂，如果没有它，生活就缺少了一种份量很重的乐趣。爱上做饭不仅使我感受到一种做女人的平凡而平淡的幸福，更让我感受到，把快乐融在每天点滴的生活中，必将冲淡生活的枯燥、无味和烦琐，用心做每一件事情，就能快乐。任何看似索然无味的事情下都沉淀着另一种美好，它等待着你用心发现。如同做饭一样，每天都做出不同的菜肴，每天都用美好的心情去面对，本身就是一种幸福！幸福其实很简单，善于发现就会觉得它原来无处不在。做饭也一样，是感受快乐的过程。

也许不喜欢做饭的人不一定不热爱生活，但一个喜欢做饭的人一定热爱生活。

这本书里收录了我自开博以来的近二百多道饭菜，从家常菜到中西点，每一道都花了好多心思。人们都说做菜最重要的是加入了爱做调味剂，即使一道普通的家常菜，即使使用着最朴素的材料，只要加入对家人的那份爱，投入自己最大的努力，便是最最美味的饭菜啦！当然，如果你能从这里找到你需要的菜，哪怕是一个小窍门也好，帮助了你，为你的爱心饭菜添彩就是我最开心的事情了！

本来写博只是为了跟大家一起分享，分享做菜的心得体会和一些小女人的心情，没想到今天会以铅字的形式让大家捧在手中。在这里要特别感谢大家一直以来对我的支持，如果没有你们的关注，也许我不会有如此的动力一路走下来，而且越来越好。要特别感谢吉林科学技术出版社的工作人员，感谢你们为了这本书的面世所作出的辛勤劳动。感谢我的老公。

Contents

part 1 素食青菜馆

椒麻拌腐竹·····	8	凉拌莴笋叶·····	27
青椒肉末炒鸡蛋·····	9	番茄炒菜花·····	27
凉拌芹菜叶·····	9	砂锅白菜·····	28
凉拌香椿·····	10	蒜泥莴笋丝·····	29
攸县香干·····	11	腐竹烧木耳·····	29
蒜蓉剁椒白菜·····	11	砂锅卤豆腐·····	30
海带拌芹菜·····	12	番茄烧茄子·····	31
剁椒竹笋·····	13	芥兰鸡肉·····	31
凉拌木耳·····	13	三鲜砂锅·····	32
白菜粉条煲·····	14	香菜拌熏干·····	33
鱼香茄子·····	15	炆拌杂蔬·····	33
多彩拌豆腐·····	15	秘制老醋花生·····	34
烧豆腐·····	16	香酥栗子球·····	35
豆豉鲮鱼炒苦瓜·····	17	土豆饭·····	35
黄豆辣酱炒豆干·····	17	干锅茶树菇·····	36
酸辣白菜·····	18	芥兰黑胡椒虾仁·····	37
绿芥末黑木耳·····	19	苦瓜丝拌熏干·····	37
酱爆藕丁·····	19	碎碎香·····	38
三鲜豆腐·····	20	蒜茸鸡毛菜·····	39
苦瓜鸡蛋饼·····	21	马兰拌腐竹·····	39
芝麻酱拌熏干·····	21	皮蛋拌豆腐·····	40
蒜蓉辣酱炒莴笋·····	22	凉拌日本豆腐·····	41
韩式辣炒年糕·····	23	超好吃烧茄子·····	42
韩式泡菜煸苦瓜·····	23	芥末金针菇·····	43
番茄脆皮豆腐·····	24	手撕蒜泥茄子·····	43
泡菜虾仁镶豆腐·····	25	烤青椒·····	44
土豆球·····	25	泡菜培根镶蛋盅·····	45
香芹梗麦饭·····	26	麻酱粉皮·····	45
		蛋皮马兰卷·····	46
		芹菜麦饭·····	46

泡菜拌豆腐	47
白玉金钱	47
酱爆春笋	48
干煸豆角	49
蒜蓉白菜	49
老虎菜	50
山药变形记	51
缤纷土豆泥	51

part 2 鲜香肉食馆

红烧带鱼	55
蒜蓉辣酱蒸豆腐	56
杭椒牛柳	57
青椒肉丝	57
香辣豆豉肉酱烤南瓜	58
蜜汁烤鸡翅	59
鱼香肉丝	59
干锅青笋腊肠	60
辣炒豆豉	61
鲜虾扒豆苗	61
干锅什锦菜	62
干锅武昌鱼	63
脆皮香辣炸鸡翅	63
川味粉蒸排骨	64
太阳蛋	65
酱烧鸡翅	65
大吉大利	66
干炸鲫鱼	67
五香带鱼	67
腊肠酱油拌饭	68
莲藕炒肉片	69
辣酱什锦鸡丁	69
红烧排骨	70
芹菜炒牛肉	71
春笋煲鸡汤	71
木樨肉	72
孜然炒牛肉	73

剁椒鸡翅	74
秘制锡纸包排骨	75
鱼香鸡蛋	75
黑胡椒芝士烤虾	76
小土豆大盘鸡	77
辣炒虾仁	77
铁板香辣虾	78
肉末炒荷兰豆	79
茭白炒肉	79
飘香黑椒烤鸡腿	80
京酱肉丝	81
榨菜炒肉丝	81
豉汁蒸凤爪	82
啤酒鸡翅	83
双椒蒜蓉鱿鱼卷	83
豌豆鸡丁	84
吉祥如意卷	85
豉油蘑菇鸡丁	85
干锅扒皮鱼	86
芳香排骨	87
卤翅尖	87
吉庆有鱼	89
水煮肉片	90
火辣荷兰豆炒腊肉	91

part 3 粥饼主食馆

韩式石锅拌饭	94
腊肠焖米饭	95
开洋蛋饼	95
什锦猫耳朵	96
韩式土豆煎饼	97
韩式泡菜卷饼	97
烫面叶子煎饺	98
蒸蛋饺	99
秘制饺子蘸料	99
三鲜蒸饺	100
冬季香飘腊八粥	101

补肾粥·····	101
玉米煎饼·····	103
玫瑰花心寿司·····	104
香煎蘑菇饭团·····	105
豆豉南瓜焖鸡煲·····	105
素卤面·····	106
驴打滚·····	107
五宝滋补粥·····	107
韭菜鸡蛋包子·····	108
大枣花卷·····	109
苞谷面饅饅·····	110
麻酱凉面·····	111
莲藕肉馅饺子·····	111
肉馅饭团·····	112
米皮萨·····	113
沾片子·····	113
土豆炸酱面·····	114
什锦土豆泥焗饭·····	115
家常炒饼丝·····	115
解馋卤肉饭·····	116
素馅饼·····	117
芥汁海鲜凉面·····	117
家常炒面·····	118
腊肠青蔬蛋炒饭·····	119
青椒牛柳蛋炒饭·····	119
黑胡椒鲜虾馅饼·····	120
菊花粥·····	121
烫面包子·····	121
韩式泡菜炒饭·····	122
酱肉包子·····	123
荷兰豆培根蛋炒饭·····	123
炒饼丝·····	124
印尼炒饭·····	125
蔬菜卷饼·····	125
美味糊塌子·····	126
酱肉饼·····	127
油茶面·····	127
什锦饭团·····	128

培根米煎饼·····	129
麻婆茄子盖饭·····	129
醋卤面·····	130
重庆酸辣粉·····	131
花开富贵·····	131
素饺子·····	132
南瓜八宝杂粮饭·····	133
烤包子·····	133
黄金馅饼·····	134
薏仁排骨汤·····	135
玉米碴子·····	135
家常发面小饼·····	136
鲜虾鸡蛋羹·····	137
菠菜鸡蛋羹·····	137
莜面窝窝·····	138
三碗好粥·····	139
菜心粥·····	139
甘薯粥·····	139
绿豆糯米粥·····	139
麻婆水蛋·····	140
蛋饺老母鸡汤·····	140
南瓜饼·····	141
柿子饼·····	141

part 4 饭后小甜点

豆泥蛋黄小饼·····	144
迷你水果蛋糕·····	145
红薯球·····	145
椰蓉夹沙条头糕·····	146
木瓜酥·····	147
夏日解暑绿豆沙·····	147
草莓慕丝蛋糕·····	148
维也纳巧克力蛋糕·····	149
简单又美味的椰子球·····	149
易如反掌做威风·····	150
蒜香黑胡椒土豆泥·····	151
葡萄干土豆泥·····	151



A close-up photograph of a bowl filled with shredded potatoes. The potatoes are thin and pale yellow, garnished with several slices of red chili and chopped green onions. The bowl is white and sits on a dark, textured surface.

PART 1

素食

青菜馆

梓晴

家常美食馆



椒麻拌腐竹

豆浆、豆腐，此类食品中含有与雌性激素相似的天然物质，如植物雌激素，它能调节女性内分泌系统的功能。黄豆食品中含有的天然异黄酮，还能缓解中老年女性的更年期综合征、降低胆固醇和预防心血管疾病等。

材料

腐竹250克、黄瓜100克、花椒10克、蒜15克、大葱10克

做法

1. 黄瓜洗净切丝备用。
2. 腐竹用凉水泡发，切成适当大小，用热水焯一下捞出，再过凉水备用。
3. 花椒放锅中小火炸出香味，捞出后碾碎备用。
4. 芝麻酱用淡盐水化开，然后依次调入生抽、花椒、油泼蒜泥、醋搅拌均匀。
5. 将做好的椒麻汁浇在切好、发透的腐竹上，吃时拌食即可。



青椒肉末炒鸡蛋

简单说说

如果没有时间，那就让做饭变得简单些。今天做一道超级简单却很好吃的小菜。

材料

鸡蛋3个、青椒100克、肉馅50克（吃炸酱面多了些，没想到炒鸡蛋这么好吃）、大葱10克

做法

- 1.将青椒洗净切小丁备用；鸡蛋打散，加少许盐备用；大葱洗净切碎备用。
- 2.在锅中加入适量油加热，倒入打好的蛋液炒散盛出备用。
- 3.在锅中放入少许油爆香葱花，依次放入青椒和肉末翻炒均匀，然后加入炒好的鸡蛋，略微翻炒均匀即可出锅。



凉拌芹菜叶

简单说说

素鸡是豆制品，直接切片就可以食用，不过有些人习惯过水，根据个人喜好吧！

材料

芹菜嫩叶50克、素鸡150克、芹菜梗100克、香葱10克、大蒜10克（本来想用香菜的，最后觉得芹菜叶够浓了，不需要香菜）

做法

- 1.将芹菜叶和芹菜梗清洗干净，芹菜梗切成适当大小的段，素鸡切片摆盘。
- 2.将芹菜叶和芹菜段放开水锅中烫一下即捞出，摊凉、沥水，芹菜叶切碎。
- 3.蒜捣碎，香葱切碎，放入碗中淋入花椒油，加入适量生抽、醋、盐、糖、鸡精、香油、辣椒油制成调味汁；将芹菜段和芹菜叶摆盘，加入调味汁即可。



凉拌香椿

香椿被列为“小八珍”之一。含胡萝卜素、B族维生素、维生素C等，有清热解毒、健胃理气、止血消炎等功效。香椿要吃早、吃鲜、吃嫩。吃法有很多种：凉拌、炒、炸、腌等。以前总是用香椿炒鸡蛋，这次换个吃法，感觉凉拌更突出了香椿清新的味道，有机会你也尝试一下吧！

材料

香椿300克

做法

- 1.将香椿去蒂、洗净，将较大的撕开。
- 2.洗净的香椿投入沸水中焯一下，因为香椿鲜嫩，投入沸水中一焯即可，生味尽去，椿香四溢；迅速捞出沥干水分切碎备用。
- 3.加入适量精盐拌匀，沥去水分，调入少许香油拌匀即可。



攸县香干

简单说说

香干含有丰富的蛋白质、维生素、钙、铁、镁、锌等营养成分，营养价值较高，而且可制作多种菜肴，可凉拌、热炒、油炸、烤制，做成后俱鲜香可口，价廉物美，受到大家的普遍的喜爱。

材料

香干300克、红辣椒50克、青辣椒50克、蒜苗20克

做法

1. 香干切成片，放入滚水中焯一下捞出沥干水分；青、红辣椒洗净切碎备用；蒜苗洗净切段备用。
2. 锅中放入少许油，下入辣椒炒出香味后放入焯好的香干翻炒，然后依次放入适量酱油、盐、蚝油、鸡精、蒜苗，翻炒均匀后勾芡，淋少许香油即可装盘。



蒜蓉剁椒白菜

简单说说

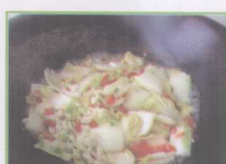
两棵白菜看着不少，炒好后一个小盘子就装下了，白菜缩水厉害。建议剁椒和蒜蓉最后放，自己感觉这样能使剁椒的味道更浓郁。因为剁椒酱本身有咸味，放盐也要适量。

材料

白菜300克、剁椒酱20克、蒜15克、香葱5克

做法

1. 白菜洗净切适当大小，蒜捣成蓉，香葱切碎。
2. 锅内油烧至七成热，下白菜翻炒至软，加入剁椒酱、盐，炒出汁。
3. 最后加入蒜蓉、碎香葱、适量盐和少许鸡精即可。剁椒白菜，是特别开胃的下饭菜！





海带拌芹菜

简单说说

从平衡膳食的角度看，节日期间过多地吃荤，会增加消化系统及肾脏的负担，甚至增加血脂浓度，不利于健康，日常饮食应尽量以清淡为主。

材料

海带100克、芹菜200克、大葱10克、蒜15克、干辣椒3个

做法

1. 海带洗净并用热水泡发；芹菜洗净切成段，用热水焯熟，过凉水备用。
2. 将大蒜捣成蓉，大葱、干辣椒切碎；锅中放入适量油加热，放入花椒粒炸香捞出扔掉；将热油淋在蒜蓉和葱花上，然后依次调入陈醋、生抽、盐、鸡精、香油制成调味汁备用。将芹菜段、海带丝和调味汁混合搅拌均匀，即可装盘。



选购要点 小心毒海带

用化工染料浸泡出“毒海带”，经过处理后，由原来的土黄绿色变得鲜翠欲滴，成了新品海带。一般情况下，经过染色的海带没有任何异常味道，消费者根本不会注意。那么，如何鉴别这种添加化工原料制作的“毒海带”呢？最简单的方法就是从颜色上加以区分。因为经加工的食品，颜色往往鲜艳夺目，最能吸引老百姓的注意力，而一般海带的颜色是褐绿色或深褐绿色的。



清肠去脂完美方案

Advice!
吃出健康



1. 减少脂肪摄入量。少吃油炸食品，以防超重和肥胖，脂肪的摄入量标准应占总热能的20%~25%。
2. 多摄取维生素。维生素是维持生理功能的重要因素，特别是与脑和神经代谢有关的维生素，如维生素B₁、维生素B₆等。这些维生素在糙米、小麦中含量较丰富。另外，抗氧化营养素如胡萝卜素、维生素C、维生素E等，都有利于提高工作效率，各种新鲜蔬菜和水果中其含量尤为丰富。
3. 休假期间人们往往进食多运动少，体内“垃圾”也会随之产生积聚，需及时“清污排废”才能保证机体正常运转。可以多吃一些海带、木耳、猪血等，这些都可以清肠排废。
4. 多吃一些清淡的食物，绿叶蔬菜类如油菜、菠菜等；块茎瓜果类，如番茄、南瓜、黄瓜、萝卜等；还有豆类食品，如黄豆、豌豆、蚕豆、豆芽等，它们含有一定数量的植物蛋白及植物脂肪，对人体健康是非常有好处的。

剁椒竹笋

材料

竹笋250克、生姜10克、蒜苗20克、剁椒酱20克

做法

1. 竹笋洗净，斜刀切成薄片，放入沸水中焯一下捞出备用。
2. 青蒜洗净去根，切成5厘米长的段，老姜切成丝。
3. 中火烧热锅中的油，待烧至五成热时将剁椒酱和老姜丝放入爆香，随后放入竹笋片略微翻炒，然后调入绍酒、生抽（由于剁椒和生抽已经有盐分，所以不必再加入盐），放入蒜苗段炒至竹笋熟即可。



凉拌木耳

材料

木耳250克、洋葱100克、青椒100克、大蒜10克、香葱5克、干辣椒5克

做法

1. 木耳用温水泡发，洗净去根蒂，撕成小块备用。
2. 洋葱、青椒洗净切丝备用。
3. 大蒜捣成泥，香葱、干辣椒切碎，放入碗中淋上热的花椒油（花椒油就是取几颗花椒放入适量油中，小火加热慢慢炸出香味，捞出花椒不要，油即成花椒油），调入适量醋、生抽、盐、味精、香油、白糖，拌成汁备用。
4. 泡发的木耳和青椒可以直接食用，如果不习惯可以用热水焯一下后食用。
5. 将木耳、洋葱、青椒放在一个较大的容器中，淋上准备好的调味汁，拌均即可。





白菜粉条煲

吃的时候可以将砂锅在煤气灶上加热至沸腾，不要像其它砂锅一样放在酒精炉上不停加热，因为这道菜本身水不多，不断加热容易糊底，还有，粉条加热时间过长容易断，就不好吃了！

材料

白菜200克、粉条100克、丸子100克、葱10克、姜5克、蒜10克

做法

- 1.白菜洗净切适当大小；用温水浸泡粉条，洗净泡软备用；丸子对半剖开；葱、姜、蒜洗净去皮切碎备用。
- 2.锅中放入适量油和八角，等八角炸出香味后放入葱、姜、蒜末爆香，然后依次放入白菜、丸子、高汤和少许水（因为白菜本身也会出些水），最后加入泡好的粉条，调入酱油和少许盐略炖，出锅前加入适量蚝油转入煲中，撒上蒜苗碎和辣椒碎即可。



鱼香茄子

材料

茄子500克、郫县豆瓣15克、剁椒酱20克、大蒜15克、香葱10克

做法

- 1.茄子洗净，连皮切成5厘米长、2厘米宽的条（茄子切好后泡在水中，防止变色，用的时候捞出控干水分即可）。
- 2.锅中放入少许油，倒入控好水的茄子条煸至茄子条变软（茄子比较吸油，用这种方法做出来的好吃又不油腻）。
- 3.锅中放入适量油爆香郫县豆瓣、剁椒酱和柱侯酱，然后放入茄子条翻炒均匀，再调入蒜末、白糖、醋和蚝油拌炒至汤汁浓稠。
- 4.将炒好的茄子盛出盘中，撒上葱花即可。



多彩拌豆腐

材料

嫩豆腐250克、花生米50克、玉米粒30克、香菜10克、生姜5克

做法

- 1.豆腐洗净切小块；将切好的豆腐块和玉米粒分别放入开水中焯一下，捞出备用。
- 2.香菜洗净切碎，生姜切末；花生米炸熟备用。
- 3.将豆腐块、花生米、玉米粒、生姜末、盐、鸡精、香油在碗中拌匀，最后撒上香菜末装盘即可。

