



凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹主编 ● 健康爱家系列

点击量超 1,200,000 新浪美食博主 豆果网家常菜认证达人

悠悠小麦 编著

3步学做家常菜

厨房中遇到的失败，往往都是因为选错了菜谱。

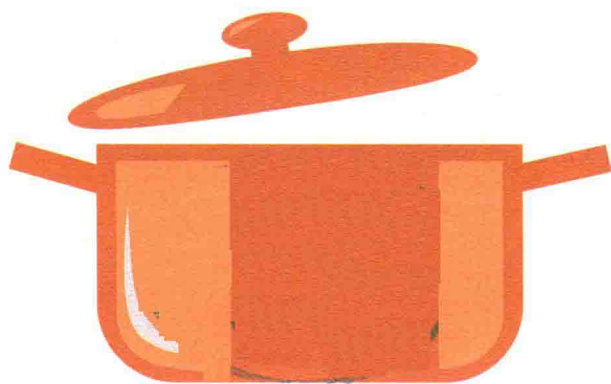
扫一扫二维码
手把手教你处理食材



江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹 • 健康爱家系列

3步学做 家常菜



悠悠小麦 / 编著

汉竹 / 主编



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

3步学做家常菜 / 悠悠小麦编著. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.1
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-4860-3

I. ①3… II. ①悠… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 237961 号



中国健康生活图书实力品牌

3步学做家常菜

编 著	悠悠小麦
主 编	汉 竹
责任编辑	刘玉锋 张晓凤
特邀编辑	徐珊珊 赵 颖
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	720mm × 1000mm 1/16
印 张	10
字 数	100千字
版 次	2016年1月第1版
印 次	2016年1月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4860-3
定 价	29.80元 (扫一扫二维码 手把手教你处理食材)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录 Contents

第1步

我们先去买个菜 / 11

怎么挑新鲜菜 / 12

怎么选肉 / 18

选对蛋类好配菜 / 22

水产品选对才健康 / 24

调料大选购 / 28

第2步

下厨前的准备工作 / 31

处理食材，别无从下手 / 32

洗菜，又快又干净 / 36

切菜，快速练好刀工 / 38

做出下饭菜的必备工具 / 42

第3步

看，做菜啦 / 45

超简单新手菜 / 46

滑蛋秋葵 / 46

湘味小炒肉 / 48

笋干鸡汤 / 50

清水河虾 / 51

手撕包菜 / 52

西芹榨菜炒肉丝 / 53

清蒸鲳鱼 / 54

杂蔬鸡肉丁 / 56

鸡丝炒豇豆 / 57

上汤娃娃菜 / 58

红烧小螃蟹 / 60

青菜鸡肉丸子 / 61

红油拌牛肉 / 62

椒盐平菇 / 63

蛤蜊蛋羹 / 64

海米冬瓜 / 66





蒜香四角豆 / 67

虎皮尖椒 / 68

黑胡椒脆脆薯角 / 69

桂花蜜南瓜饼 / 70

茄汁豆腐 / 72

菜肉酿香菇 / 74

咸蛋黄焗苦瓜 / 75

芦蒿香干 / 76

椒盐薯棒 / 77

难度只有一点点的下饭菜 / 78

西红柿土豆炖牛腩 / 78

麻辣小龙虾 / 80

香菇炖鸡 / 81

秋葵滑炒虾仁 / 82

香菇炒芹菜 / 84

油爆河虾 / 85

香煎带鱼 / 86

蜜汁翅根 / 88

泡椒凤爪 / 89

干烧毛豆鸡块 / 90

土豆盐煎牛肉 / 92

红白双料猪骨汤 / 93

柠香小黄鱼 / 94

魔芋鸭 / 96

经典元宝肉 / 97

蒜香芦笋杏鲍菇 / 98

黄金玉米虾 / 100

叉烧酱香豆腐 / 102

黄豆海带猪蹄汤 / 103

羊肉粉丝煲 / 104

腐乳香排骨 / 106

揉菜花炒毛豆 / 107

新人也有招牌菜 / 108

孜然酱香肋排 / 108

卤牛肉 / 110

酸菜鱼 / 112

红烧肉 / 113

脆底牛肉锅贴 / 114

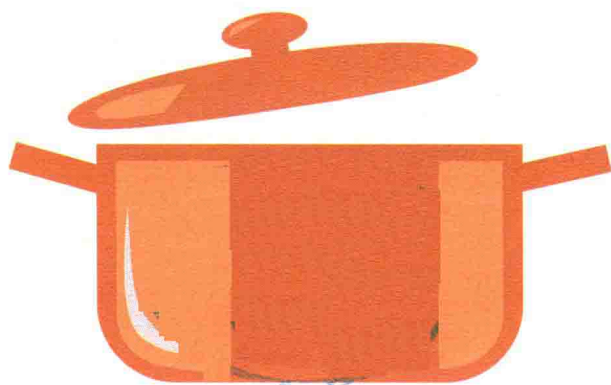
鱼香虎皮鹌鹑蛋 / 116

吮指蒜蓉开背虾 / 118



汉竹 • 健康爱家系列

3步学做 家常菜



悠悠小麦 / 编著

汉竹 / 主编



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



自序

每个人爱上美食、爱上烹饪都有一个不寻常的缘由，或是因为一种味觉，或是由于一道菜肴，而我，却是从一个“不经意”开始与美食结缘的。

记得大学毕业的时候，刚走出校门的我，连最简单的炒土豆丝或者西红柿炒鸡蛋都做不好，自己又偏偏生就了一个吃货的胃。每当我把棘手的工作处理完毕，想犒劳一下自己的时候，走进菜场，都不知道该买些什么，也不知道如何挑选食材，更不用说去做一顿让自己满意的饭菜了。那时的我，心中总会有一丝沮丧。

偶然的一天，突然好想喝排骨汤，可是不会做，怎么办？我将“排骨汤的做法”这几个字敲进了百度，就是这样一个小小的举动，让我走进了网络中的美食世界，那时候的美食网站并不像现在这么多，我从一个菜谱顺藤摸瓜找到了新浪美食版。在这里，我发现了很多巧厨娘，她们用充满创意的想法和一双灵巧的手，做出让人垂涎欲滴的菜品。看了一篇篇博客之后，我的心里充满羡慕和敬意，更多的是想成为像她们一样的人。

于是，我开始购置锅碗瓢盆，逛菜场，在闲暇的时间里积累美食达人们的创意和技巧，把它们用在我的厨房实践中。一步步走过来，我学到了很多東西。都说熟能生巧，我有着深刻的体会，做得多了，看得多了，当食材摆在面前，就算没有菜谱，相关的菜式也会呈现在脑海里，立马就可以选定想要的做法。就这样，自己下厨，做一顿满意的饭菜，再也不是一件难事了。相反，我爱上了厨房。

感谢江苏凤凰科学技术出版社的小伙伴们，让我能有机会将自己精心创作的菜式呈现给大家，虽然它们都是非常简单、质朴的家常菜，但也就是这些家常菜，最能伴随着我们去品尝生活中的酸甜苦辣。

在美食的道路上，让我们一同前行，抛除浮躁，安静下来，系上围裙，挽起袖子，下厨去。

悠悠小麦



目录 Contents

第1步

我们先去买个菜 / 11

怎么挑新鲜菜 / 12

怎么选肉 / 18

选对蛋类好配菜 / 22

水产品选对才健康 / 24

调料大选购 / 28

第2步

下厨前的准备工作 / 31

处理食材，别无从下手 / 32

洗菜，又快又干净 / 36

切菜，快速练好刀工 / 38

做出下饭菜的必备工具 / 42

第3步

看，做菜啦 / 45

超简单新手菜 / 46

滑蛋秋葵 / 46

湘味小炒肉 / 48

笋干鸡汤 / 50

清水河虾 / 51

手撕包菜 / 52

西芹榨菜炒肉丝 / 53

清蒸鲳鱼 / 54

杂蔬鸡肉丁 / 56

鸡丝炒豇豆 / 57

上汤娃娃菜 / 58

红烧小螃蟹 / 60

青菜鸡肉丸子 / 61

红油拌牛肉 / 62

椒盐平菇 / 63

蛤蜊蛋羹 / 64

海米冬瓜 / 66





蒜香四角豆 / 67

虎皮尖椒 / 68

黑胡椒脆脆薯角 / 69

桂花蜜南瓜饼 / 70

茄汁豆腐 / 72

菜肉酿香菇 / 74

咸蛋黄焗苦瓜 / 75

芦蒿香干 / 76

椒盐薯棒 / 77

难度只有一点点的下饭菜 / 78

西红柿土豆炖牛腩 / 78

麻辣小龙虾 / 80

香菇炖鸡 / 81

秋葵滑炒虾仁 / 82

香菇炒芹菜 / 84

油爆河虾 / 85

香煎带鱼 / 86

蜜汁翅根 / 88

泡椒凤爪 / 89

干烧毛豆鸡块 / 90

土豆盐煎牛肉 / 92

红白双料猪骨汤 / 93

柠香小黄鱼 / 94

魔芋鸭 / 96

经典元宝肉 / 97

蒜香芦笋杏鲍菇 / 98

黄金玉米虾 / 100

叉烧酱香豆腐 / 102

黄豆海带猪蹄汤 / 103

羊肉粉丝煲 / 104

腐乳香排骨 / 106

揉菜花炒毛豆 / 107

新人也有招牌菜 / 108

孜然酱香肋排 / 108

卤牛肉 / 110

酸菜鱼 / 112

红烧肉 / 113

脆底牛肉锅贴 / 114

鱼香虎皮鹌鹑蛋 / 116

吮指蒜蓉开背虾 / 118





菊叶鲜肉小馄饨 / 119

鲫鱼汤 / 120

香煎洋芋擦擦 / 122

葱油鸡 / 124

冰糖蹄花 / 125

木须肉 / 126

三丝春卷 / 128

萝卜菌干鸭腿煲 / 130

韭菜鸡蛋馅饼 / 131

西红柿豆角炒牛肉 / 132

青椒炒鳝段 / 133

鸡蛋香肠手抓饼 / 134

昂刺鱼浓汤 / 135

香煨肥肠 / 136

开胃小凉菜 / 138

香菜豆干 / 138

凉拌金针菇 / 140

椒麻鸡丝 / 141

红油凉粉 / 142

凉拌豇豆 / 144

凉拌莴笋丝 / 145

土豆拌海带丝 / 146

香椿拌豆腐 / 147

开心果碎拌薄荷 / 148

洋花萝卜 / 150

盐水豌豆 / 151

油醋汁土豆沙拉 / 152

椒麻藕片 / 154

核桃仁拌苦苣 / 155

附录 / 156

花样主食，配着小炒吃 / 156

美味甜汤，给餐桌增色 / 158





第 1 步

我们先去买个菜