

二 狗 妈 妈 的 小 厨 房 之

巧手家常菜

千万网友亲测
一学就会的家常菜
180°平铺
让您阅读无障碍

乖乖与
臭臭的妈
编著



二 狗 妈 妈 的 小 厨 房 之

巧手家常菜

乖乖与臭臭的妈 编著

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

二狗妈妈的小厨房之巧手家常菜 / 乖乖与臭臭的妈编
著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2017.8 (2017.10重印)
ISBN 978-7-5591-0336-9

I. ①二… II. ①乖… III. ①家常菜肴—菜谱
IV. ①TS972.127

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第163502号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市精华印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170 mm × 240 mm

印 张: 15

字 数: 300千字

出版时间: 2017年8月第1版

印刷时间: 2017年10月第3次印刷

责任编辑: 卢山秀

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 晓 娜

责任校对: 李淑敏

书 号: ISBN 978-7-5591-0336-9

定 价: 49.80元



扫一扫 美食编辑

投稿与广告合作等一切事务
请联系美食编辑——卢山秀

联系电话: 024-23284356

联系QQ: 1449110151

目录

前言

CHAPTER 1 猪肉菜

- 京酱肉丝 /10
- 糖醋排骨 /12
- 清汤狮子头 /14
- 酱香蒸烤排骨 /16
- 回锅肉 /18
- 珍珠丸子 /20

QIAOSHOUJIACHANGCAI
巧手家常菜



- 南瓜粉蒸排骨 /22
- 红烧肉 /24
- 秘制酱猪肘 /26
- 菠萝咕咾肉 /28
- 梅菜扣肉 /30
- 蒜泥白肉 /32
- 油面筋肉丸 /34

CHAPTER 2 牛肉、羊肉菜

- 卤牛腱 /38
- 辣味笋烧牛腱 /40
- 酸汤肥牛 /42
- 豌豆牛肉 /45
- 杭椒牛柳 /48
- 土豆烧牛肉 /50
- 香辣牛肉酱 /52
- 酱香羊蝎子 /54
- 红焖羊肉 /56
- 美味烤羊排 /59
- 羊肉串 /62
- 萝卜羊排汤 /64

CHAPTER 3 鸡肉、鸭肉菜

- 蒜香鸡翅 /68



QIAOSHOUJIACHANGCAI
巧手家常菜



松花鸡腿 /70

脱骨扒鸡 /72

辣子鸡 /74

三杯鸡 /76

叫花鸡 /78

果香烤鸭 /81

酱香鸭翅 /84

啤酒酱鸭腿 /86

酸萝卜老鸭汤 /88

CHAPTER 4 鱼肉菜

清蒸鲈鱼 /92

干烧带鱼 /94

酥带鱼 /96

麻辣烤鱼 /98

酸菜鱼 /101

熏鱼 /104

鱼头泡饼 /107

CHAPTER 5 海鲜菜

蒜蓉粉丝蒸扇贝 /112

蒜蓉蒸鲍鱼 /114

蒜蓉粉丝蒸虾 /116

黄金凤尾虾 /118

葱姜烧大虾 /120

金盏虾仁 /122

宫保虾仁 /124

麻辣小龙虾 /127

辣炒皮皮虾 /130

老干妈炒鱿鱼须 /132

CHAPTER 6 筋头巴脑

腐乳炖猪蹄 /136

尖椒炒肥肠 /138

爆炒腰花 /141

拌腰片 /144

拌猪耳 /146

拌猪心 /148

辣卤鸡爪 /150

拌鸡胗 /152

孜然鸡脆骨 /154

肉皮冻 /156



CHAPTER 7 蛋类

酱油卤蛋 /160

虎皮鸡蛋 /162

红烧鹌鹑蛋 /164

西红柿炒鸡蛋 /166

香椿炒鸡蛋 /168

滑蛋虾仁 /170

QIAOSHOUJIACHANGCAI 巧手家常菜



CHAPTER 8 素菜

蒜香烤茄子 /174

麻酱蒜末拌豇豆 /176

西芹百合 /178

荷塘小炒 /180

蜜汁糯米藕 /182

松仁玉米 /184





QIAOSHOUJIACHANGCAI
巧手家常菜

拔丝红薯 /186

冰糖南瓜百合 /188

咸蛋黄焗南瓜 /190

蓑衣黄瓜 /192

地三鲜 /194

蒜香小土豆 /196

糖醋脆皮豆腐 /198

烤豆腐 /200

芽菜口蘑 /202

油淋芦笋 /204

油焖春笋 /206



CHAPTER 9 荤素搭配

小炒肉 /210

麻辣香锅 /212

水煮虾球 /215

尖椒酿肉 /218

香菇酿肉 /220

干煎土豆鸡丁 /222

白菜猪肉卷 /224

鸡汤娃娃菜 /226

干煸肉末豆角 /228

肉末酸豆角 /230

腌笃鲜 /232

鸡汤煮干丝 /234

干锅菜花 /236

肉末黄豆芽炒粉条 /238

芦笋培根 /240

二 狗 妈 妈 的 小 厨 房 之

巧手家常菜

乖乖与臭臭的妈 编著

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

二狗妈妈的小厨房之巧手家常菜 / 乖乖与臭臭的妈编
著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2017.8 (2017.10重印)
ISBN 978-7-5591-0336-9

I. ①二… II. ①乖… III. ①家常菜肴—菜谱
IV. ①TS972.127

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第163502号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市精华印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170 mm × 240 mm

印 张: 15

字 数: 300千字

出版时间: 2017年8月第1版

印刷时间: 2017年10月第3次印刷

责任编辑: 卢山秀

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 晓 娜

责任校对: 李淑敏

书 号: ISBN 978-7-5591-0336-9

定 价: 49.80元



扫一扫 美食编辑

投稿与广告合作等一切事务
请联系美食编辑——卢山秀

联系电话: 024-23284356

联系QQ: 1449110151

前言

您好！无论您出于什么原因，打开了这本书，
我都想对您说一声
谢谢！

写给您的一封信

致翻开此书的您：

2017年1月，我的《二狗妈妈的小厨房》丛书问世，我真的是怀着丑媳妇儿见公婆的那种忐忑心情迎接着每一位读者的检验，我做好了面对各种评价的心理准备。如果大家觉得好，我会继续保持；如果大家觉得不好，不好在哪里，我一定会虚心受教。

没想到，我的这3本书一经问世，得到了大家的充分肯定，很多读者几套几套购买，除了自留，还送亲戚送朋友，还有的读者给远在海外的朋友代买，想办法找人捎到海外……大家都说“这3本书没有给大家讲理论知识”“没有复杂的步骤”“没有特殊的原料和不常见的模具”“特别接地气”……

你们知道吗？这些评论对于我来说，是至高无上的荣誉呀！我总是在想，没有你们的鼓励和支持，哪有这3本书的出现……

今天，我又惴惴不安地捧出了我的《二狗妈妈的小厨房之巧手家常菜》，依旧是那种做完试卷等待老师批改的心态，我不知道我的“家常菜”能否合您的口味，也不知道很多自己的做法能否得到您的认可。但，试卷做完了，还是要交的，不管得分如何……

本书包含了100道家常菜的制作，为了便于查找，我用食材来分章节，分为猪肉菜，牛肉、羊肉菜，鸡肉、鸭肉菜，鱼肉菜，海鲜菜，筋头巴脑，蛋类，素菜，荤素搭配共9个种类，烹饪方式有蒸、炸、烤、炒、拌

还有炖。值得一提的是，我家做菜从不放鸡精、味精，也不用一些不太常见、不好采买的调味料，盐的用量也非常少，有的菜根本不放盐。我想更多地突出食材的本味，希望大家能够认同我的这点做法。

我是上班族，只能在下班后和周末才有时间，而且条件有限，做出的成品只能在摄影灯箱里拍摄，如果您觉得成品的图片不够漂亮，还请您多原谅。本书所有图片均由我家先生全程拍摄，个中辛苦只有我最懂得。所以，我最先感谢先生的全力支持！

接下来，感谢辽宁科学技术出版社，谢谢你们这么信任我，让我这个不专业人士完成了出书的梦想，感谢每一位参与《二狗妈妈的小厨房》丛书的工作人员。

还有，感谢所有爱我的人，包括我的领导、同事、朋友、邻居、粉丝还有家人，没有你们的关爱和支持，就没有《二狗妈妈的小厨房》丛书的诞生。你们给予我的鼓励，让我有了前进的勇气；你们给予我的支持，让我有了努力的动力！最后，我想说，《二狗妈妈的小厨房》丛书承载了太多太多的爱，单凭我一个人是绝对不可能完成的。感谢、感恩已不能表达我的心情，只有把最真诚的祝福送给您：

健康！快乐！幸福！平安！

二狗妈妈：

2017年8月



王银霞

目录

前言

CHAPTER 1 猪肉菜

京酱肉丝 /10

糖醋排骨 /12

清汤狮子头 /14

酱香蒸烤排骨 /16

回锅肉 /18

珍珠丸子 /20

南瓜粉蒸排骨 /22

红烧肉 /24

秘制酱猪肘 /26

菠萝咕咾肉 /28

梅菜扣肉 /30

蒜泥白肉 /32

油面筋肉丸 /34

CHAPTER 2 牛肉、羊肉菜

卤牛腱 /38

辣味笋烧牛腱 /40

酸汤肥牛 /42

豌豆牛肉 /45

杭椒牛柳 /48

土豆烧牛肉 /50

香辣牛肉酱 /52

酱香羊蝎子 /54

红焖羊肉 /56

美味烤羊排 /59

羊肉串 /62

萝卜羊排汤 /64

CHAPTER 3 鸡肉、鸭肉菜

蒜香鸡翅 /68

QIAOSHOUJIACHANGCAI
巧手家常菜





QIAOSHOUJIACHANGCAI
巧手家常菜



松花鸡腿 /70

脱骨扒鸡 /72

辣子鸡 /74

三杯鸡 /76

叫花鸡 /78

果香烤鸭 /81

酱香鸭翅 /84

啤酒酱鸭腿 /86

酸萝卜老鸭汤 /88

CHAPTER 4 鱼肉菜

清蒸鲈鱼 /92

干烧带鱼 /94

酥带鱼 /96

麻辣烤鱼 /98

酸菜鱼 /101

熏鱼 /104

鱼头泡饼 /107

CHAPTER 5 海鲜菜

蒜蓉粉丝蒸扇贝 /112

蒜蓉蒸鲍鱼 /114

蒜蓉粉丝蒸虾 /116

黄金凤尾虾 /118

葱姜烧大虾 /120

金盏虾仁 /122

宫保虾仁 /124

麻辣小龙虾 /127

辣炒皮皮虾 /130

老干妈炒鱿鱼须 /132

CHAPTER 6 筋头巴脑

腐乳炖猪蹄 /136

尖椒炒肥肠 /138

爆炒腰花 /141

拌腰片 /144

拌猪耳 /146

拌猪心 /148

辣卤鸡爪 /150

拌鸡胗 /152

孜然鸡脆骨 /154

肉皮冻 /156



CHAPTER 7 蛋类

酱油卤蛋 /160

虎皮鸡蛋 /162

红烧鹌鹑蛋 /164

西红柿炒鸡蛋 /166

香椿炒鸡蛋 /168

滑蛋虾仁 /170

QIAOSHOUJIACHANGCAI 巧手家常菜



CHAPTER 8 素菜

蒜香烤茄子 /174

麻酱蒜末拌豇豆 /176

西芹百合 /178

荷塘小炒 /180

蜜汁糯米藕 /182

松仁玉米 /184





QIAOSHOUJIACHANGCAI
巧手家常菜

拔丝红薯 /186

冰糖南瓜百合 /188

咸蛋黄焗南瓜 /190

蓑衣黄瓜 /192

地三鲜 /194

蒜香小土豆 /196

糖醋脆皮豆腐 /198

烤豆腐 /200

芽菜口蘑 /202

油淋芦笋 /204

油焖春笋 /206



CHAPTER 9 荤素搭配

小炒肉 /210

麻辣香锅 /212

水煮虾球 /215

尖椒酿肉 /218

香菇酿肉 /220

干煎土豆鸡丁 /222

白菜猪肉卷 /224

鸡汤娃娃菜 /226

干煸肉末豆角 /228

肉末酸豆角 /230

腌笃鲜 /232

鸡汤煮干丝 /234

干锅菜花 /236

肉末黄豆芽炒粉条 /238

芦笋培根 /240



CHAPTER

1

猪肉菜



猪又名豕、豚。猪肉是咱们老百姓餐桌上重要的动物性食品之一，也是我家餐桌上比较常见的食材。本章节收录的 13 道猪肉菜，集合了我的微博上大家比较喜欢的菜式和我家常做的菜式。您可能会发现，我做的猪肉菜里，油放得非常少，有的甚至无油，我是想尽可能用最简单的方法做出少油的美味菜肴。特别要说明的是，本章节的第一道菜——京酱肉丝，是先生给我做的第一道菜，就是因为这道菜，我才决定要和他过这辈子……



这是我和先生谈恋爱时，他给我做的第一道菜，就是这么一道简单的家常菜，打开了我的心扉……

JINGJIANGROUSI

京酱肉丝