

极简厨房

穿越时光，约会不老的家常菜！

念念不忘的

80道经典家常菜

郭继东 主编

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

念念不忘的
80道经典家常菜

郭继东 主编

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

念念不忘的80道经典家常菜 / 郭继东主编. — 青岛:青岛出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5552-5117-0

I. ①念… II. ①郭… 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007647号

- 书 名 念念不忘的80道经典家常菜
主 编 郭继东
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068026
图文制作 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 周鸿媛
责任编辑 贺 林
印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期 2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷
开 本 16开 (710mm × 1010mm)
印 张 12
字 数 120千
图 数 771幅
印 数 1-8000
书 号 ISBN 978-7-5552-5117-0
定 价 35.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 美食类 生活类

序言

Preface



在滴水成冰的寒冬里，最惬意的事，莫过于捧一碗热食，看一部喜欢的电影。

下班之后，为你驱散疲惫的是一桌热腾腾的晚餐，是家人洋溢幸福的笑脸。

在这个物质丰富的时代，山珍海味早已入口乏味。

我们开始怀念一些最简单的幸福，那些关于酸甜苦辣咸的味觉记忆。昏黄灯光下，妈妈炒菜的身影交织在一起，

从锅里散发的香气，萦绕在厨房中，

最后变成了家的气息，令人迷恋，令人珍视。

所以，无论身处何处，家常菜的味道都会带我们回家！

枯柴炉火，双耳铁锅，那是一个时代；

田园几亩，青菜油油，那是一份回忆；

家常美味，简单烹制，那是一种深深的眷恋！



梅菜扣肉

手撕包菜

酸菜鱼

农家小炒肉

酱牛肉

玉米排骨汤

白糖发糕

绿豆糕

糖醋排骨

黄焖鸡

第1章

烹饪有道，
复苏美好味蕾记忆



目录

第1章

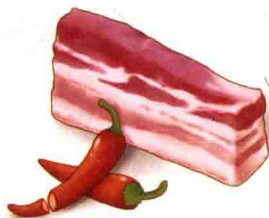
烹饪有道，
复苏美好味蕾记忆

- 010 把握好用量，就是味道的保证
- 012 不得不收藏，菜肴味道的补救妙招
- 014 自制酱料与小菜，更有家的味道
- 016 告别厨具污垢，不再为打扫厨房发愁



第2章

离家之后，
魂牵梦绕的肉滋味

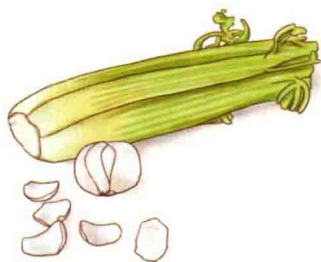


- 020 东坡肉（红烧肉）
- 023 回锅肉
- 024 梅菜扣肉
- 027 京酱肉丝
- 028 菠萝咕嚕肉
- 031 锅包肉
- 032 红烧狮子头
- 035 苦瓜酿肉
- 036 糖醋排骨
- 039 萝卜炖牛腩
- 040 土豆烧牛肉
- 043 孜然羊排
- 044 葱爆羊肉
- 047 黄焖鸡
- 048 板栗烧鸡
- 051 可乐鸡翅
- 052 啤酒鸭

第3章

在蔬食间， 追忆最本真的味道

- 056 上汤娃娃菜
- 059 手撕包菜
- 060 香菇油菜
- 063 西芹百合
- 064 蒜蓉西蓝花
- 067 干锅花菜
- 068 荷塘小炒
- 071 苦瓜炒蛋
- 072 松仁玉米
- 075 干煸豆角
- 076 鱼香茄子
- 079 地三鲜



第4章

至鲜至美， 引无数老饕竞折腰

- 082 水煮鱼
- 085 酸菜鱼
- 086 剁椒鱼头
- 089 清蒸鲈鱼
- 090 豆瓣鲫鱼
- 093 麻辣香锅
- 094 盐水虾
- 097 油焖虾
- 098 芹菜鱿鱼卷
- 101 清蒸大闸蟹
- 102 香辣蟹
- 105 葱油花蛤
- 106 蒜蓉粉丝蒸扇贝
- 109 蒜蓉烤生蚝



目录

第5章

与米饭的不解之缘
相濡以沫，

- 112 鱼香肉丝
- 115 农家小炒肉
- 116 蒜薹炒肉
- 119 酱爆腰花
- 120 歌乐山辣子鸡
- 123 宫保鸡丁
- 124 红烧小黄鱼
- 127 香酥椒盐虾
- 128 麻婆豆腐
- 131 干锅土豆片
- 132 酸辣藕丁



第6章

小菜一碟，
独酌细品五味人生

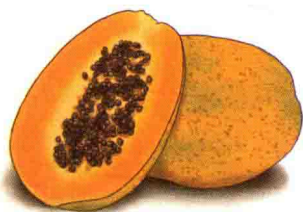
- 136 蒜泥白肉
- 139 酱牛肉
- 140 川香口水鸡
- 143 泡椒凤爪
- 144 盐水鸭肝
- 147 拍黄瓜
- 148 皮蛋拌豆腐
- 151 手撕茄子
- 152 老醋花生
- 155 辣拌土豆丝
- 156 凉拌三丝



第7章

味至浓时， 初寒乍暖的汤问候

- 160 玉米排骨汤
- 163 莲藕花生猪骨汤
- 164 山药乌鸡汤
- 167 冬瓜薏米老鸭汤
- 168 鸭血粉丝汤
- 171 鱼头豆腐汤
- 172 萝卜丝鲫鱼汤
- 175 雪菜黄鱼汤
- 176 木瓜银耳汤



第8章

留住手艺， 寻味经典怀旧小食

- 180 炸春卷
- 183 白糖发糕
- 184 绿豆糕
- 187 糖栗子
- 188 酒酿圆子
- 191 桂花糯米枣



念念不忘的
80道经典家常菜

郭继东 主编

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (C I P) 数据

念念不忘的80道经典家常菜 / 郭继东主编. — 青岛:青岛出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5552-5117-0

I. ①念… II. ①郭… 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007647号

- 书 名 念念不忘的80道经典家常菜
主 编 郭继东
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068026
图文制作 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 周鸿媛
责任编辑 贺 林
印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期 2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷
开 本 16开 (710mm × 1010mm)
印 张 12
字 数 120千
图 数 771幅
印 数 1-8000
书 号 ISBN 978-7-5552-5117-0
定 价 35.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 美食类 生活类

序言

Preface



在滴水成冰的寒冬里，最惬意的事，莫过于捧一碗热食，看一部喜欢的电影。

下班之后，为你驱散疲惫的是一桌热腾腾的晚餐，是家人洋溢幸福的笑脸。

在这个物质丰富的时代，山珍海味早已入口乏味。

我们开始怀念一些最简单的幸福，那些关于酸甜苦辣咸的味觉记忆。昏黄灯光下，妈妈炒菜的身影交织在一起，

从锅里散发的香气，萦绕在厨房中，

最后变成了家的气息，令人迷恋，令人珍视。

所以，无论身处何处，家常菜的味道都会带我们回家！

枯柴炉火，双耳铁锅，那是一个时代；

田园几亩，青菜油油，那是一份回忆；

家常美味，简单烹制，那是一种深深的眷恋！

目录

第1章

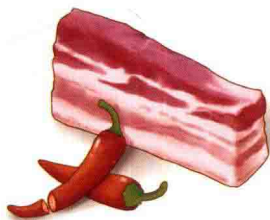
烹饪有道，
复苏美好味蕾记忆

- 010 把握好用量，就是味道的保证
- 012 不得不收藏，菜肴味道的补救妙招
- 014 自制酱料与小菜，更有家的味道
- 016 告别厨具污垢，不再为打扫厨房发愁



第2章

离家之后，
魂牵梦绕的肉滋味

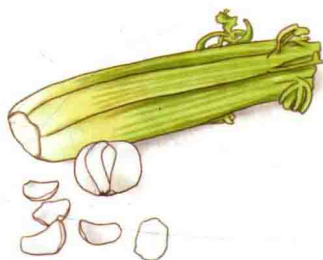


- 020 东坡肉（红烧肉）
- 023 回锅肉
- 024 梅菜扣肉
- 027 京酱肉丝
- 028 菠萝咕嚕肉
- 031 锅包肉
- 032 红烧狮子头
- 035 苦瓜酿肉
- 036 糖醋排骨
- 039 萝卜炖牛腩
- 040 土豆烧牛肉
- 043 孜然羊排
- 044 葱爆羊肉
- 047 黄焖鸡
- 048 板栗烧鸡
- 051 可乐鸡翅
- 052 啤酒鸭

第3章

在蔬食间， 追忆最本真的味道

- 056 上汤娃娃菜
- 059 手撕包菜
- 060 香菇油菜
- 063 西芹百合
- 064 蒜蓉西蓝花
- 067 干锅花菜
- 068 荷塘小炒
- 071 苦瓜炒蛋
- 072 松仁玉米
- 075 干煸豆角
- 076 鱼香茄子
- 079 地三鲜



第4章

至鲜至美， 引无数老饕竞折腰

- 082 水煮鱼
- 085 酸菜鱼
- 086 剁椒鱼头
- 089 清蒸鲈鱼
- 090 豆瓣鲫鱼
- 093 麻辣香锅
- 094 盐水虾
- 097 油焖虾
- 098 芹菜鱿鱼卷
- 101 清蒸大闸蟹
- 102 香辣蟹
- 105 葱油花蛤
- 106 蒜蓉粉丝蒸扇贝
- 109 蒜蓉烤生蚝



目录

第5章

相濡以沫，
与米饭的不解之缘

- 112 鱼香肉丝
- 115 农家小炒肉
- 116 蒜薹炒肉
- 119 酱爆腰花
- 120 歌乐山辣子鸡
- 123 宫保鸡丁
- 124 红烧小黄鱼
- 127 香酥椒盐虾
- 128 麻婆豆腐
- 131 干锅土豆片
- 132 酸辣藕丁



第6章

小菜一碟，
独酌细品五味人生

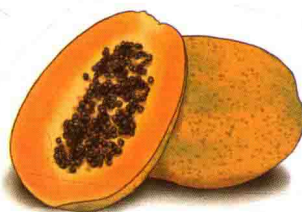
- 136 蒜泥白肉
- 139 酱牛肉
- 140 川香口水鸡
- 143 泡椒凤爪
- 144 盐水鸭肝
- 147 拍黄瓜
- 148 皮蛋拌豆腐
- 151 手撕茄子
- 152 老醋花生
- 155 辣拌土豆丝
- 156 凉拌三丝



第7章

初寒乍暖的汤问候 味至浓时，

- 160 玉米排骨汤
- 163 莲藕花生猪骨汤
- 164 山药乌鸡汤
- 167 冬瓜薏米老鸭汤
- 168 鸭血粉丝汤
- 171 鱼头豆腐汤
- 172 萝卜丝鲫鱼汤
- 175 雪菜黄鱼汤
- 176 木瓜银耳汤



第8章

寻味经典怀旧小食 留住手艺，

- 180 炸春卷
- 183 白糖发糕
- 184 绿豆糕
- 187 糖栗子
- 188 酒酿圆子
- 191 桂花糯米枣

