

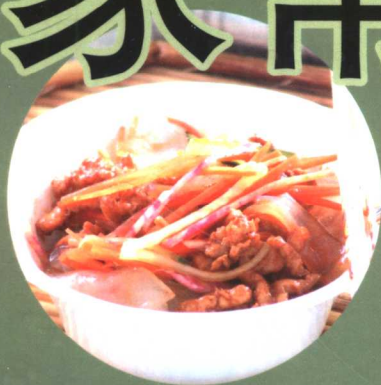


时尚美食系列

见代人

全家最爱的100道 家常菜

袁欣◎编著



精选下饭又便于
家庭烹制的经典味道
凉菜、热菜、锅仔菜
回味无穷



中国轻工业出版社



家常菜谱

100

家常菜

家常菜谱

家常菜谱
家常菜谱
家常菜谱
家常菜谱

家常菜谱

图书在版编目(CIP)数据

全家最爱的 100 道家常菜 / 袁欣编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2007.6

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 978-7-5019-5733-0

I.全... II.袁... III.菜谱

IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 137173 号

责任编辑: 杨 柳

策划编辑: 杨 柳 责任终审: 劳国强

责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵 张 可

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007 年 6 月第 1 版第 2 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 5.5

字 数: 100 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5733-0 / TS·3327 定价: 18.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: Club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70435S1C102ZYW

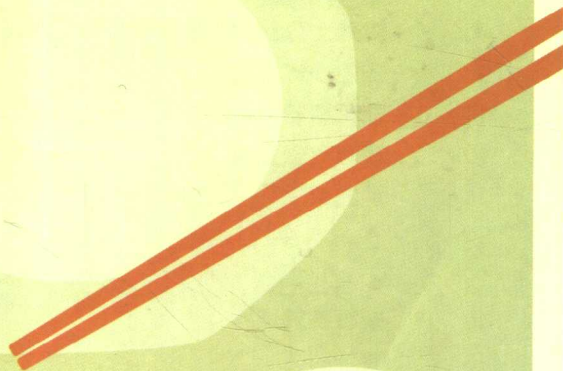


时尚美食系列

代人

全家最爱的100道 家常菜

袁欣◎编著



中国轻工业出版社

目录

CONTENTS



4 常用食材备料技巧/如何辨别油温 18

凉菜精选

6 基本调味汁/卤汁的做法

平日下饭精选

● 素凉菜

- 8 炆拌土豆丝/雪里蕻拌豆干
- 9 三色沙拉
- 10 桂花蜜枣/凉拌木耳
- 10 香葱皮蛋豆腐
- 11 辣白菜

● 荤凉菜

- 12 茶香鹌鹑蛋
- 13 姜汁肘花
- 14 双菇拌鸡肉/蒜泥白肉
- 15 家常肉丝拉皮
- 16 虾仁酥/酥皮海鲜卷
- 17 蛋皮拌鸭条

周末回味精选

● 素凉菜

- 18 桂花江米藕/白玉莲子/松仁卤香菇
- 19 三丝拌金针
- 20 糟毛豆
- 21 五香卤藕

● 荤凉菜

- 22 酱牛肉/酱鸭脖
- 23 五夫醉鸡
- 24 原汁卤牛肚
- 25 香酥鲫鱼
- 26 叉烧肉/五香熏鱼/盐水虾
- 27 腐皮卷
- 28 卤鸭
- 29 酱蹄花
- 30 烹饪基础TEXT1 焯水、汆烫&调味



热菜 精选

32 掌握火候和油温/高汤的基本做法

34 平日下饭精选

● 素热菜

34 油焖鲜蘑/冬笋炒三菇

35 茼蒿嫩豆腐

36 蒜乳空心菜/醋熘白菜

37 乡村外婆菜

● 荤热菜

38 油焖虾/干炸肉丸子

39 葱爆羊肉

40 酱爆里脊丁/宫爆鸡丁/辣子鸡丁

41 炒孜然羊肉

42 干煸四季豆/红烧鸡翅/家常啤酒鱼

43 生炒虾松

44 酱爆土豆丁/锅塌豆腐

45 红烧大虾

46 炸茄盒/农家小炒肉

47 干豆角烧肉

48 金蒜炒蟹/蜜汁排骨

49 红烧带鱼

50 韭菜炒猪血/生炒蛤蜊

51 回锅肉

● 锅仔菜

52 菇菇锅

53 砂锅白肉

54 干锅脆皮豆腐/石锅丸子鹌鹑蛋

55 锅仔口蘑鸡块

56 萝卜牛腩煲

57 笋干焖五花肉

58

周末回味精选

● 素热菜

58 山珍全家福/炸土豆丸子

59 鱼香茄子

60 炒素什锦

61 麻婆豆腐

● 荤热菜

63 一品坛香肉

64 大蒜烧鲶鱼

65 四喜豆腐盒

66 海带炖肉

67 东坡烧肉

68 烤羊腿/香酥鸭

69 水煮腰片

70 清蒸鲈鱼

71 小炒皇

72 泡椒鱼头

73 红烧狮子头

74 梅菜扣肉

75 家常汽锅鸡

76 红烧丸子/封肉/小鸡炖蘑菇

77 红烧肘子

78 虎皮蛋

79 草菇蒸鸡

● 锅仔菜

80 干锅排骨

81 螃蟹粉丝煲

82 香辣鱼片/淮山枸杞牛肉锅

83 酸菜鱼

84 砂锅肥肠

85 滋补鸡锅

86 烹饪基础TEXT2 勾芡&淋油





蔬菜类

1. 叶菜类

保存叶菜类最简单的方法是择去老叶，装入保鲜袋内，根部朝下放入冰箱冷藏室贮存。清洗时要先切除根部，再把叶片张开直立冲洗，用清水浸泡片刻，再冲洗净。

- 菠菜、油菜、小白菜等在冷藏前用保鲜袋包起来，然后将根部朝下直立摆放保存。带有涩味的叶菜，如菠菜，应先焯水、过凉后再进行烹调。
- 白菜要摊开放置阴凉处保存。



常用食材备料技巧

2. 根茎类

适合置于阴凉处存放，放进冰箱反而更容易坏。如土豆放在冰箱中更容易发芽。通常，含糖分多、表皮较厚、较硬的蔬菜，如萝卜、薯类等皆不宜放进冰箱保存。

- 山药、莲藕、土豆，削去外皮后用醋水浸泡可以避免变色。
- 薯类未去皮不宜放入冰箱保存，放置于阴凉处约可保存25天。
- 萝卜最好带泥存放，若室内气温不太高，置于阴凉通风处即可。若购买的萝卜已清洗过，可放入保鲜袋中冷藏。白萝卜必须先将菜叶切除，然后用保鲜膜包裹再放入冰箱冷藏，可保存7~10天。
- 将未剥皮的洋葱直接放入网兜中，然后挂在室内阴凉通风处，约可保存1个月。不要用塑料袋保存。



3. 瓜菜类

瓜菜类如要连皮食用，须先浸泡，再用大量清水冲洗。果蒂易残留农药，须先切除再冲洗。瓜菜类烹调前应浸泡盐水20分钟或用大量水冲洗几次。

- 常温下黄瓜存放3天左右就会慢慢变干。冷藏保存前必须先将黄瓜外表水分擦干，放入保鲜袋中，将袋口封好冷藏即可，约可保存10天。
- 冬瓜、苦瓜可先用保鲜膜包好，再移入冰箱冷藏。
- 南瓜切开后，必须挖除子囊，包上保鲜膜冷藏。
- 西兰花可先切成小朵，洗净后在淡盐水中焯熟，过凉后装在保鲜盒中，放入冰箱冷藏保存。



4. 食用菌类

大多数新鲜菌类的贮存温度为0℃，均需装入保鲜袋中放在冷藏室中存放。

- 一般颜色深些的菌类保鲜时间长些，如鲜香菇可存放10~15天。
- 白色蘑菇一般只能存放两三天。



干货类

购买干货必须注意新鲜度及干燥度。干货要装进密封袋或陶瓷罐中保存。常见的干货具有久藏不坏的优点，不过在贮存时要避免受潮。也可将干货发至回软后置于冰箱内保存，以方便取用。

- 海带、萝卜干等干货类可直接放入冰箱保存。开封后，则放入保鲜袋中，将空气挤压出后，才可冷冻或冷藏。保存期限约半年。
- 干海参以黑色为上品。食用前要先加入冷水及葱、姜、料酒以小火煮至软，取出肠泥再烹调。
- 干贝食用前要先泡温水，并加料酒蒸软，再连汤汁一起烹调。
- 海米食用前要先洗净再用温水泡软或蒸软；泡海米的汤汁也可添加于菜肴中。
- 干香菇不要放在冰箱内，以免走味。



肉类

鲜肉买回后，可按每次的使用量切块后，用保鲜袋分装冷冻。从超市采买的鲜肉最好2~3天吃完。

- 肉馅买回家最好当天烹制，若须保存，可用保鲜膜包好，压成扁平状冷藏，保存期限约12天。
- 冷冻肉烹饪前最好提前一天放入冷藏室先解冻。

各种肉类的正确切法：

牛肉——刀与肉的纹路呈垂直方向切。

猪肉——刀与肉的纹路呈45度斜切。

鸡肉——刀与肉的纹路呈水平方向顺切。



海鲜类

海鲜类食物买回家最好尽快食用。如果当天或隔天食用，可以用干净的抹布或纸巾轻抹去表面的水分，然后装在保鲜盒内密封放进冰箱冷藏，这样能较好地保持鲜味。若两天以上才食用，就要放进保鲜盒冷冻保存。

- 鲜虾去泥线，用水洗净后，放入保鲜盒中加冷水浸没虾，放入冷冻室内冻结。然后取出保鲜盒，搁置一会儿，倒出冻虾块，再用保鲜袋包好虾块，放入冷冻室贮存。
- 鱼类必须去除鱼鳞、鱼鳃、内脏，再用清水冲洗干净，并在表面及鱼腹内侧抹上少许的盐，装入保鲜袋冷冻保存。
- 蛤蜊应放入盐水浸泡约2小时，吐沙后再烹饪或放入保鲜袋冷冻保存。



如何辨别油温

做菜的时候，油温直接影响着菜的色、香、味与人的健康。掌握通过肉眼观察油面的波动、油烟的大小来辨别油温的技巧很重要。

- 三四成热（80~120℃，低温油）——油的表面稳定，此时不会出现油烟。适用于软炸、滑炒。
- 五六成热（120~180℃，中温油）——油面由四周向中间翻动，冒出少量油烟。适用于干炸、酥炸。
- 七八成热（180~240℃，高温油）——油面由中间往外翻动，冒出大量油烟。适用于清炸，如炸鸡、炸鱼。

凉菜 精选

LIANGCAI JINGXUAN



基本调味汁 / 卤汁的做法



◆ 三和油

调料：酱油、醋各30克，香油、盐各少许。

做法：将酱油、醋、香油、盐倒入碗中，搅匀即可。

TIPS：盐可少放，因为酱油本身即有咸味。香油亦不可多，借其香味即可。



◆ 糖醋汁

调料：白糖、醋各40克，香油少许。

做法：将白糖放入小碗中，倒入醋，待白糖完全化开后，点入香油调匀即可。

TIPS：一般糖醋比例为2：1，其味应是甜中带酸。香油可放可不放，有少许借味即可。



◆ 葱姜汁

调料：葱、姜各25克，清汤50克。

做法：葱、姜洗净，拍破，放入碗中，加入清汤浸泡1小时左右，捞出葱、姜留余汁即可。

TIPS：清汤可选用鸡汤或骨头汤。



◆ 葱油汁

调料：葱段50克，盐、香油各5克，味精少许。

做法：锅置火上，倒油烧至六七成热时，倒入葱段爆出香味，加入盐、香油、味精拌匀，煸至葱段呈金黄色，离火过滤即可。

TIPS：也可用红葱头煸葱油汁。



◆ 葱椒汁

调料：花椒、葱花各适量。

做法：锅置火上，倒油烧至六成热时，放入花椒、葱花，煸至葱花呈金黄色，离火过滤即可。

TIPS：放油量以没过花椒、葱花即可，小火煸制，火大则葱花易糊。花椒与葱花的比例一般为2：1。



◆ 姜汁

调料：姜、醋各适量，香油、味精、盐各少许。

做法：姜去皮捣成泥，与其余调料调和均匀即可。

TIPS：姜泥也可买现成的。



◆ 蒜泥汁

调料：醋120克，大蒜2头，盐3克，香油、味精各少许。

做法：大蒜捣成泥状，加入其余调料拌匀即可。

TIPS：加醋拌成的蒜泥通常用来拌制海鲜等原料。



◆ 麻酱汁

调料：芝麻酱240克，高汤10克，盐5克，味精少许。

做法：将所有调料调匀即可。

TIPS：可用韭菜花酱代替盐。



◆ 辣椒油

调料：辣椒面10克，花生油适量，葱叶2小段。

做法：将辣椒面放入碗中，用少量花生油调拌。锅置火上，倒入花生油烧热，放入葱叶，炸至其呈褐色时油温最宜，将热油倒入装有辣椒面的碗中拌匀即可。

TIPS：亦可用干红辣椒入热油锅中，小火炸制出辣椒油。



◆ 麻辣汁

调料：酱油60克，辣椒油、花椒油各30克，盐1克。

做法：将以上调料调匀即可。

TIPS：因为酱油本身已有咸味，所以盐要少放。



◆ 红油汁

调料：辣椒油45克，辣椒面25克，酱油15克，白糖10克，盐、香油各5克。

做法：辣椒油烧热；辣椒面放入碗中，倒入滚烫的辣椒油，用筷子搅匀至油呈红色，加入其余调料调匀即可。

TIPS：亦可用红辣椒油与盐、味精、鲜汤调和成红油汁，其味咸辣。



◆ 醉香汁

调料：白酒240克，葱白100克，酱油45克，花椒35克，姜末、白糖、料酒、香油、味精各少许。

做法：花椒碾成末，葱白切末，加少许料酒调匀，用纱布包好，放入白酒中浸泡数小时，除去此料包，再加入酱油、白糖、香油、味精、姜末调匀即可。

TIPS：这款调味汁以白酒为主料，其余调料可根据口味需要任意添减，一般应有白糖、姜末、香油、味精等。



◆ 卤汁（五香汁）

材料：八角20克，当归、桂皮、草果、枸杞、花椒各15克，砂仁、小茴、甘草、山奈、香附、丁香各10克，豆蔻5克，甘菰3克。

调料：大葱段150克，老姜片80克，料酒80克，冰糖200克，味精50克，盐200克，鲜汤500克。

做法：将所有调料放入锅中煮沸，放入所有材料，换小火煮至入味，关火，冷却后过滤，留汁冷藏备用。

TIPS：1. 卤汤内切勿卤制羊肉等易发酸和带膻味的东西，如需卤制时，可取出一些汤，单独来卤。

2. 每次卤食物时都要加姜、葱；并要确认一下汤的浓淡、汤的多少、香味的轻重等。如果欠某味时，可随时加某种调料，以保证卤汁的味道。

素凉菜

SU LIANG CAI

炆拌土豆丝

材料 土豆200克，青椒40克。

调料 香菜段3克，干辣椒1个，花椒3克，盐5克，味精2克。

- 做法**
1. 土豆切细丝，用水洗去淀粉，再浸泡15分钟左右；干辣椒泡水，切丝。香菜切细；青椒切丝。
 2. 土豆丝加水煮沸，过凉开水，放盐、味精、辣椒丝拌匀，放置约15分钟。
 3. 起油锅，放花椒，炸至花椒略糊后捞出花椒，将热油淋到土豆丝上；加香菜段、青椒丝拌匀。

Tips 土豆丝煮沸后一定要过下凉开水，以免土豆发黏而影响口感。



雪里蕻拌豆干

材料 雪里蕻150克，豆干4块。

调料 红辣椒1个，盐、白糖、醋各5克，香油少许。

- 做法**
1. 雪里蕻放入滚水中焯水，捞出，挤干水分，切细末；豆干切丁；红辣椒切末。
 2. 起油锅，爆香红辣椒末，放入雪里蕻、豆干，加盐、白糖、醋翻炒。
 3. 点些水炒匀出锅，晾凉。食用前淋上香油。

Tips 可再拌入适量榨菜、芥菜疙瘩等咸菜末，以提升口感和味道。



三色沙拉

材料 土豆300克，黄瓜、西红柿各100克，鸡蛋2个。

调料 沙拉酱或千岛酱50克，白醋、盐各5克。

做法

1. 土豆去皮，切丁，入滚水中煮熟，捞出沥干备用；黄瓜、火腿、西红柿均切丁备用；鸡蛋煮熟，去壳后切丁备用。
2. 将土豆装在器皿中，加入一半沙拉酱略拌匀。
3. 再放入其他材料和调料拌匀即可。

Tips 可以加入火腿丁100克，荤素搭配，提升菜品的鲜香味。





桂花蜜枣

材料 红枣200克。

调料 白糖100克，桂花酱5克。

- 做法**
1. 红枣洗净，用温水泡约1小时，捞出沥干。
 2. 炒锅加适量水，放入白糖烧开，加入红枣，小火慢熬。
 3. 待汤汁黏稠时，加入桂花酱，翻炒几下出锅，凉透即可食用。

Tips 用适量水淀粉将桂花酱调成桂花卤，可增加成菜的口感。



凉拌木耳

材料 水发木耳100克，黄瓜60克。

调料 香油10克，盐3克，味精2克。

- 做法**
1. 发好的木耳去蒂，放入滚水中焯一下，捞出，用凉开水浸凉，控干水切丝。
 2. 黄瓜切细丝，放入碗中，加少许盐腌渍片刻。
 3. 将黄瓜丝挤去水分，与木耳丝一起放入盘中，淋入香油，撒入味精、盐拌匀。

Tips 木耳略烫即可，以保持脆嫩的口感。

香葱皮蛋豆腐

材料 豆腐150克，皮蛋1个。

调料 A. 香葱末、蒜末、姜末各5克，花椒3克。

B. 盐5克、酱油、白糖各3克，香油少许。

- 做法**
1. 豆腐在热水中焯一下，过凉开水，捞出，沥干水分，切厚片，装盘。皮蛋去壳，切成小瓣放在豆腐上。调料B拌匀成调味汁。

2. 净锅下油，冷油下花椒煸炒，烧至四成热时先爆香蒜末、姜末。

3. 加入香葱末炒至略变色，关火，浇入做法1，加调味汁拌匀。

Tips 将榨菜切成末与做法2一起爆香后烹制，提升口感的同时增加鲜咸味。



辣白菜

材料 大白菜500克，白萝卜100克，梨80克，韭菜50克。

调料 蒜5瓣，姜2片，香葱4根，辣椒面30克，味精3克、盐20克，白糖10克，牛肉粉2克，淀粉5克。

- 做法**
1. 大白菜择去老叶，从中间对半切开，洗净，放入盆中，加水没过白菜，均匀撒入盐腌制4小时，洗净沥水。
 2. 白萝卜、梨切丝；韭菜切段；姜、蒜切末；香葱切小段；均与调料一起拌匀成腌料。
 3. 将腌料均匀抹在白菜叶上，打开一层，涂抹一层，每一层叶都要抹到。盖上盖，发制两天即可食用。

Tips 将做好的辣白菜放进冷藏室，保存时间较长些。

平
日
下
饭
精
选



荤凉菜

HUN LIANG CAI

茶香鹌鹑蛋

材料 生鹌鹑蛋500克。

调料 茶叶30克，酱油40克，八角80克，料酒、五香粉各5克，味精3克。

做法 1. 茶叶用水略泡软，加入其他调料拌匀成茶香卤汁。
2. 将鹌鹑蛋放入锅中，倒入卤汁，小火焖卤至材料入味即可。

Tips 可先将蛋放入茶香卤汁中浸泡2小时左右，然后再下锅，更入味。

平
日
下
饭
精
选



姜汁肘花

材料 猪肘子肉300克。

调料 A. 葱3段, 姜2小块, 花椒3克, 盐、酱油各5克, 大料、桂皮各适量。

B. 姜汁10克, 香油、白醋各5克, 盐、油各3克, 味精2克。

做法 1. 肘子肉洗净, 用绳子捆好备用; 姜块拍碎。

2. 锅内放适量水烧开, 下肘子肉煮沸, 撇去浮沫。

3. 煮至肉八成熟时, 加入调料A, 小火煮至肉煮透, 捞出。

4. 将肉切薄片, 装盘; 将调料B拌匀成味汁, 浇在肉上即成。

Tips 平时买加工好的熟肘花来做更方便。





双菇拌鸡肉

材料 鸡胸肉200克，香菇，洋菇各80克，小黄瓜、生菜各50克。

调料 盐、白糖、白醋各5克，香油少许。

- 做法**
1. 香菇泡软，去蒂切丝，与鸡胸肉一起放入滚水中煮熟，捞出；鸡肉放凉些后撕成肉丝。
 2. 生菜、洋菇和小黄瓜洗净后分别放入滚水中烫一下，捞出，待凉切片，装盘。
 3. 拌入鸡丝、香菇丝，加盐、白糖、白醋拌匀，淋上香油即可。

Tips 食用时拌入蒜酱可以提鲜。



蒜泥白肉

材料 五花肉500克。

调料 酱油45克，蒜泥15克，腌韭菜花5克，辣椒油适量。

- 做法**
1. 将五花肉放入锅内，加适量水，盖上锅盖，旺火煮开后，改小火煮2小时左右，撇净浮油，捞出猪肉晾凉，切成薄片，码入盘中。
 2. 将所有调料倒入小碗内，拌匀，同肉片一同上桌，蘸食即可。

Tips 煮肉时水要一次加足量，中途不要添水。