

★★ 超级畅销纪念版 ★★

超美味

家常菜

分步图解大全

凉菜、热菜、汤煲、主食、饮品、小吃……

66 种食材预处理, **253** 道精美菜品, **1989** 张步骤图展示, 步步详解

美食生活 工作室 组织编写



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

超
美
味

家常菜

分步图解大全



美食生活 工作室 组织编写



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

超美味家常菜分步图解大全 / 美食生活工作室组织编写. --青岛: 青岛出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5552-3716-7

I. ①超… II. ①美… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第096718号

超美味家常菜分步图解大全

组织编写  工作室

编 者 蝶儿 yaya小舍 飞雪无霜 Candey puppy在厨房

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

策划组稿 周鸿媛

责任编辑 杨子涵

特邀校对 周世霞

设计排版 任珊珊 宋修仪 王 芳

印 刷 荣成三星印刷有限公司

出版日期 2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

开 本 16开(720毫米×1020毫米)

印 张 18

书 号 ISBN 978-7-5552-3716-7

定 价 32.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话 0631-7381322 18006310586

建议陈列类别: 生活类 美食类

编者 的话

“分步图解”系列图书是由美食生活工作室精心打造的“分步详解”系列图书全新改版而成。全新的版式，全新的编排，只为了您拥有更好的阅读体验。书中精美的菜品，分别由5位来自民间的美丽厨娘亲手制作。她们热爱生活，并且上得厅堂、下得厨房。她们将自己对生活、对家人、对自身的爱，化成了在厨房里挥汗如雨、潜心创作的不竭动力。不仅如此，时尚的她们又紧跟网络时代的潮流，把自己的作品亲手拍成照片，放在网上与千万网友分享，她们不仅收获了家人对自己的肯定、敬重，也收获了广大网友的崇拜与喜爱。

本书分为5个篇章——常见食材预处理速查、素菜里的百般滋味、无肉不欢者看这里、水里长的美食篇、高手才会做的小吃和小菜。精挑细选的300道家常菜品，所用原料涵盖了南北方常见的食材，让您在面对陌生的食材时照样得心应手，轻松搞定新颖菜肴，避免餐桌上总是老面孔的尴尬。

本书第一篇章将书中所涉及的常用原料的预处理方法加以图解，详细的文字和图片步骤，即便是对厨房完全陌生的新手，也能轻易上手，快速“成才”。

每道菜都配有详细的图示步骤，教您一步一步完成菜肴的制作，还有在实际制作过程中细心归纳总结的制作心得，非常实用。某些有出处的菜品，配有“刨根问底”板块，为您探究其由来，让您在享受美食的同时，更品味一份精神大餐，增长见识，增添乐趣。另外，每道菜品都标注了制作难度等级和制作所需时间，使您在选择菜品时有一个更详细的指导。

本书是一本特别为厨房新手编写的实用的美食图书，但是很多菜都别具特色，因此也适合那些厨艺精湛但希望餐桌上增加更多新花样的高手使用。

时间关系，疏漏之处在所难免。如果您有任何意见或建议，真诚欢迎您不吝赐教，以帮助我们做到更好！

 工作室

2016年4月于青岛

目录 contents

第一章

常见食材预处理速查

蔬菜类

青椒类预处理	12
芹菜预处理	12
黄瓜预处理	12
蓑衣花刀切法	12
冬瓜预处理	12
苦瓜预处理	13
南瓜预处理	13
甘蓝预处理	13
洋葱预处理	14
花菜类预处理	14



菌豆类

芸豆类预处理	14
豆芽类预处理	14
番茄(西红柿)预处理	14
干木耳预处理	15
干银耳预处理	15
干香菇、干花菇预处理	15
干蘑菇预处理	16
笋预处理及改刀	16
金针菇预处理	16
干莲子预处理	17

干白果预处理	17
干百合预处理	17
鲜百合预处理	17
红枣预处理及去核	18
莲藕预处理	18
芦荟预处理	18

肉蛋类

猪蹄预处理	19
猪肉预处理	19
牛肉改刀	19
羊肉改刀	19
猪肚预处理	20
猪肝预处理	20
猪腰预处理	20
猪腰切花刀	20
猪心预处理	21
猪肠预处理	21
猪肺预处理	21
猪皮预处理	22
鸡腿去骨	22
鸡翅预处理	22
鸡胗预处理	23



鸡爪预处理	23
鸡脖预处理	23
鸡肉改刀	23
鸭子去臊豆	23

水产类

盐渍海蜇的泡发	24
袋装海蜇丝预处理	24
干海带预处理	24
鲤鱼预处理	24
鲤鱼去白筋	25
黄鱼预处理	25
鲑鱼预处理	25
花鲢鱼头预处理	25
鳗鱼预处理	26
带鱼预处理	26
墨鱼预处理	26
鲜鱿鱼预处理	27
鱿鱼干预处理	27
海米预处理	27
虾预处理	28
取虾仁	28
鲜蛤蜊预处理	28
蛤蜊干预处理	29
螃蟹预处理	29
干贝预处理1	30
干贝预处理2	30

面食类

和面的方法	30
-------	----

素菜里的百般滋味

凉拌菜

东北大拌菜	32
辣白菜	33
炆拌生菜	34
五彩菠菜	35
凉拌蕨根粉	36
凉拌什锦菜	37
凉拌苏子叶	38
凉拌芹菜叶	38
鱼香苦瓜丝	39
虾油炆拌萝卜丝	40
凉拌双笋	41
蓑衣黄瓜小菜	42
香辣蒜泥茄子	43
花生拌豆苗	44
炆拌豇豆	45
麻酱豇豆	46
凉拌金针菇	47
凉拌海草凉粉	48
核桃仁拌菜心	49

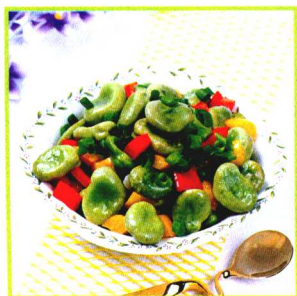
热菜

西芹枸杞炒百合	50
蚝油青椒小甘蓝	51
剁椒白菜	52
清炒蒜末芸豆	53
白果炒西芹	54
芹菜炒香干	55
糖醋茄子	56
酸辣土豆丝	57
香香土豆泥	58
香菇烩山药	59
粉蒸胡萝卜	60
蜜汁藕片	61
三鲜冬瓜	62
香焗南瓜	63
金瓜百合	63
XO酱枸杞蒸丝瓜	64
蚕豆瓣烧黄瓜	65
蚝油四宝	66
雪菜肉粒烧春笋	67
松仁玉米	68
清炒鲜蚕豆	69
双味咸黄瓜烧毛豆	70
素炒三丁	71
鲜香小豆腐	72
五彩豆腐	73
自制虾酱炒豆腐	74
番茄豆腐	75

麻婆豆腐	76
红椒菜心炒冻豆腐	77
素炒豆芽	78
蒜蓉粉丝蒸丝瓜	79
蘑菇烧豆干	80
油煎焖子	81

汤羹

毛豆丝瓜汤	82
木耳菜豆腐汤	83
西施豆腐羹	84
豆腐皮蛋花汤	85
西红柿豆腐汤	86
香菇山药素汤	87
南瓜红枣莲子汤	88
白萝卜鸡汤	89
玉米鸡蓉茄子汤	90
杏鲍菇粉条丸子汤	91
鲜莲子红枣雪梨银耳汤	92



凉拌菜

老醋泡肉	94	粉条炒黄豆芽	117	椒盐里脊	139
蒜泥白肉	95	肉丝雪里蕻	118	无水无油红烧排骨	141
皮冻	96	水煮蘑菇	119	卤煮排骨	142
黄瓜拌猪耳	97	杭椒小炒肉	120	豆豉蒸排骨	143
云片脆肉	97	苦瓜酿肉	121	萝卜干蒜苗炒腊肉	144
酱猪肚	98	辣白菜炒五花	122	干锅茶树菇腊肉	145
盐水猪肝	99	榨菜炒肉片	123	酱汁五丁	146
椒油拌腰花	100	平菇炒肉片	125	香辣猪蹄	147
酱牛肉	101	剁椒肉丁蚕豆瓣	126	冰糖蹄膀	148
芥末牛百叶	102	京酱肉丝(改良版)	127	爆炒猪肝	149
大蒜炆牛肚	102	肉丝小炒	128	青椒木耳炒猪肚	150
蒜味牛蹄筋	103	腐乳肉	129	牙签羊肉	151
彩椒羊肉	103	土豆胡萝卜烧五花肉	130	红烧羊肉	152
桂花红油鸡	104	回锅肉	132	家常红焖羊肉	153
蜂蜜油醋芥末鸡丝	106	啤酒红烧肉	133	豆豉马蹄焖羊肉	154
山椒鸡胗拌毛豆	107	百叶结烧肉	134	红焖白萝卜羊肉	155
卤鸡脖	108	芋头烧肉	135	孜然羊肉	157
泡椒凤爪	109	栗子烧肉	136	酱羊腱子肉	158
葱姜鸭条	110	梅干菜烧肉	137	粉蒸牛肉	159
菠萝鸭片	110	炸香菜肉丸子	138	黑胡椒洋葱牛肉	160
芥末鸭掌	111				
香卤永康鹅肥肝	112				
鸡蛋土豆沙拉	113				

热菜

肉丝炒水芹	114
如意卷	115
韭菜炒里脊丝	116



法式黑胡椒牛排	161	可乐鸡翅	175	春笋咸肉棒骨汤	187
剁椒炒田鸡	162	烤翅	176	冬瓜蘑菇排骨汤	188
鱼鳞炸鸡腿	163	葱爆鸭丝	177	酸菜炖骨头	189
炸鸡柳(简易版)	164	溏心卤鸡蛋	178	玉米排骨汤	190
蒜香鸡米花	165	微波炉蒸蛋	179	老黄瓜排骨汤	191
鸡丝炒蒿子秆	166	豆腐鸡蛋羹	180	人参香菇排骨汤	192
鸡丝清炒荷兰豆	167	洋葱炒鸡蛋	181	牛肉土豆汤	193
毛豆鸡丁	168	剁椒黄瓜鸡蛋塌	182	番茄土豆炖牛肉	194
魔芋鸡丝荷兰豆	169	青椒蛋脯	183	牛尾汤	195
红火麻辣鸡	170			羊肉丸子萝卜汤	196
宫保鸡丁	171			竹笋炖鸡腿	197
菜脯炒腊鸡腿	172			自制鸡架汤	198
干锅土豆鸡肉	173			乳鸽青菜汤	199
南瓜咖喱鸡腿	174			枸杞芽木耳鸡蛋汤	200

汤羹

茄汁金针菇肉丝汤	184
清炖虾仁狮子头	185
雪梨猪展蜜枣汤	186

第四章

水里长的美食篇

凉拌菜

南京熏鱼	202	捞拌北极贝	208
五香酥鲫鱼	203	木耳拌海蜇头	208
尖椒虾皮	204	脆爽红油海蜇丝	209
海米荷兰豆	204	凉拌酸辣海带丝	210
毛蛤蜊拌菠菜	205	凉拌龙须菜	211
鲜蛭黄瓜萝卜泥	206		
韭菜墨鱼仔	207		



热菜

茄子黄豆烧咸鱼	212
酱焖砂锅鱼头	214
豆豉烧咸鱼	215
红烧鲫鱼	216
红烧梭鱼	217
鱼香牙片鱼	218
大蒜烧海鳗鱼	219
豆豉烧黄鱼	220
焦熘黄鱼	221
麻辣三文鱼丁	222
软煎三文鱼片	223

干煎带鱼	224
黑胡椒蒜蓉烤虾	225
荷兰豆炒虾球	226
椒盐虾	227
西兰花腰果炒虾仁	228
麻辣小虾米	229
笼蒸蟹	230
香辣蟹(家常版)	231
鳝鱼烧茄子	232
辣酱炒鱿鱼须	233

汤羹

酸辣鱼丸汤	234
酸菜梭鱼汤	235
雪里蕻豆腐梭鱼汤	237
野生鲫鱼豆腐汤	238
红娘鱼莴笋汤	239
冬瓜蛤蜊汤	240
干贝冬蓉汤	241
海鲜金菇豆腐汤	242
干贝粉丝豆腐汤	243
香菇海参汤	244

第五章

高手才会做的小吃和小菜

金枪鱼披萨	246
鲜虾薯仔饼	247
米饭小丸子	248
水果金银饭	249
蛋包饭	250
榄菜春笋素炒饭	251
春卷	252
小鱼年糕	253
玉米发糕	254



红糖煎糕	255	油面茶	271
萝卜糕	256	黑芝麻糖	272
红烧牛肉面	257	卡通豆渣饼	273
基础意大利面	258	杏香冻芝士	274
虾仁面片汤	259	果香三炮台	275
口蘑炒通心粉	260	蔓越莓蛋奶冰激凌	276
炒麻食儿	261	自制虾酱	277
玉米茄子蒸饺	262	果味剁椒酱	278
韭菜盒子	263	熬虾油炸虾头	279
蒸芹菜叶	264	油泼辣子	280
香辣花生	265	糖蒸酥酪	281
鲜肉汤圆	266	笋丝豆	282
草莓酱	267	腌韭菜花	283
杏子果酱	268	香辣萝卜丝咸菜	284
酸梅汤	269	芝麻酱	285
蜜豆双皮奶	270	油炸蝎子	286

★★ 超级畅销纪念版 ★★

超美味

家常菜

分步图解大全

凉菜、热菜、汤煲、主食、饮品、小吃……

66 种食材预处理, 253 道精美菜品, 1989 张步骤图展示, 步步详解

美食生活 工作室 组织编写



超美味 家常菜 分步图解大全

本书是超级畅销书《美味家常菜分步详解》的升级版，精挑细选253道家常菜品，所用原料涵盖了南北方常见的食材，让您在面对陌生食材时照样得心应手，轻松搞定新颖菜肴，避免餐桌上总是老面孔的尴尬。每道菜都配有详细的图示步骤，教您一步一步完成菜肴的制作，还有作者在实际制作过程中细心归纳总结的制作心得，非常实用。

这本书特别为厨房新手编写，但是其中的很多菜都别具特色，因此也适合那些厨艺精湛但希望餐桌上增加更多新花样的高手使用。全新的版式，全新的编排，只为让您拥有更好的阅读体验。



上架建议：生活类 美食类

ISBN 978-7-5552-3716-7 定价：32.80元

ISBN 978-7-5552-3716-7



9 787555 237167 >

超
美
味

家常菜

分步图解大全



美食生活 工作室 组织编写



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

编者的话

“分步图解”系列图书是由美食生活工作室精心打造的“分步详解”系列图书全新改版而成。全新的版式，全新的编排，只为了您拥有更好的阅读体验。书中精美的菜品，分别由5位来自民间的美丽厨娘亲手制作。她们热爱生活，并且上得厅堂、下得厨房。她们将自己对生活、对家人、对自身的爱，化成了在厨房里挥汗如雨、潜心创作的不竭动力。不仅如此，时尚的她们又紧跟网络时代的潮流，把自己的作品亲手拍成照片，放在网上与千万网友分享，她们不仅收获了家人对自己的肯定、敬重，也收获了广大网友的崇拜与喜爱。

本书分为5个篇章——常见食材预处理速查、素菜里的百般滋味、无肉不欢者看这里、水里长的美食篇、高手才会做的小吃和小菜。精挑细选的300道家常菜品，所用原料涵盖了南北方常见的食材，让您在面对陌生的食材时照样得心应手，轻松搞定新颖菜肴，避免餐桌上总是老面孔的尴尬。

本书第一篇章将书中所涉及的常用原料的预处理方法加以图解，详细的文字和图片步骤，即便是对厨房完全陌生的新手，也能轻易上手，快速“成才”。

每道菜都配有详细的图示步骤，教您一步一步完成菜肴的制作，还有在实际制作过程中细心归纳总结的制作心得，非常实用。某些有出处的菜品，配有“刨根问底”板块，为您探究其由来，让您在享受美食的同时，更品味一份精神大餐，增长见识，增添乐趣。另外，每道菜品都标注了制作难度等级和制作所需时间，使您在选择菜品时有一个更详细的指导。

本书是一本特别为厨房新手编写的实用的美食图书，但是很多菜都别具特色，因此也适合那些厨艺精湛但希望餐桌上增加更多新花样的高手使用。

时间关系，疏漏之处在所难免。如果您有任何意见或建议，真诚欢迎您不吝赐教，以帮助我们做到更好！

 美食生活 工作室

2016年4月于青岛

目录 contents

第一章

常见食材预处理速查

蔬菜类

青椒类预处理	12
芹菜预处理	12
黄瓜预处理	12
蓑衣花刀切法	12
冬瓜预处理	12
苦瓜预处理	13
南瓜预处理	13
甘蓝预处理	13
洋葱预处理	14
花菜类预处理	14



菌豆类

芸豆类预处理	14
豆芽类预处理	14
番茄（西红柿）预处理	14
干木耳预处理	15
干银耳预处理	15
干香菇、干花菇预处理	15
干蘑菇预处理	16
笋预处理及改刀	16
金针菇预处理	16
干莲子预处理	17

干白果预处理	17
干百合预处理	17
鲜百合预处理	17
红枣预处理及去核	18
莲藕预处理	18
芦荟预处理	18

肉蛋类

猪蹄预处理	19
猪肉预处理	19
牛肉改刀	19
羊肉改刀	19
猪肚预处理	20
猪肝预处理	20
猪腰预处理	20
猪腰切花刀	20
猪心预处理	21
猪肠预处理	21
猪肺预处理	21
猪皮预处理	22
鸡腿去骨	22
鸡翅预处理	22
鸡胗预处理	23



鸡爪预处理	23
鸡脖预处理	23
鸡肉改刀	23
鸭子去臊豆	23

水产类

盐渍海蜇的泡发	24
袋装海蜇丝预处理	24
干海带预处理	24
鲤鱼预处理	24
鲤鱼去白筋	25
黄鱼预处理	25
鲑鱼预处理	25
花鲢鱼头预处理	25
鳗鱼预处理	26
带鱼预处理	26
墨鱼预处理	26
鲜鱿鱼预处理	27
鱿鱼干预处理	27
海米预处理	27
虾预处理	28
取虾仁	28
鲜蛤蜊预处理	28
蛤蜊干预处理	29
螃蟹预处理	29
干贝预处理1	30
干贝预处理2	30

面食类

和面的方法	30
-------	----

素菜里的百般滋味

凉拌菜

东北大拌菜	32
辣白菜	33
炆拌生菜	34
五彩菠菜	35
凉拌蕨根粉	36
凉拌什锦菜	37
凉拌苏子叶	38
凉拌芹菜叶	38
鱼香苦瓜丝	39
虾油炆拌萝卜丝	40
凉拌双笋	41
蓑衣黄瓜小菜	42
香辣蒜泥茄子	43
花生拌豆苗	44
炆拌豇豆	45
麻酱豇豆	46
凉拌金针菇	47
凉拌海草凉粉	48
核桃仁拌菜心	49

热菜

西芹枸杞炒百合	50
蚝油青椒小甘蓝	51
剁椒白菜	52
清炒蒜末芸豆	53
白果炒西芹	54
芹菜炒香干	55
糖醋茄子	56
酸辣土豆丝	57
香香土豆泥	58
香菇烩山药	59
粉蒸胡萝卜	60
蜜汁藕片	61
三鲜冬瓜	62
香焗南瓜	63
金瓜百合	63
XO酱枸杞蒸丝瓜	64
蚕豆瓣烧黄瓜	65
蚝油四宝	66
雪菜肉粒烧春笋	67
松仁玉米	68
清炒鲜蚕豆	69
双味咸黄瓜烧毛豆	70
素炒三丁	71
鲜香小豆腐	72
五彩豆腐	73
自制虾酱炒豆腐	74
番茄豆腐	75

麻婆豆腐	76
红椒菜心炒冻豆腐	77
素炒豆芽	78
蒜蓉粉丝蒸丝瓜	79
蘑菇烧豆干	80
油煎焖子	81

汤羹

毛豆丝瓜汤	82
木耳菜豆腐汤	83
西施豆腐羹	84
豆腐皮蛋花汤	85
西红柿豆腐汤	86
香菇山药素汤	87
南瓜红枣莲子汤	88
白萝卜鸡汤	89
玉米鸡蓉茄子汤	90
杏鲍菇粉条丸子汤	91
鲜莲子红枣雪梨银耳汤	92

